

健康手帳

上手な歯医者のかかり方
(自分の歯を残すため)

歯科治療はむし歯や歯周病の治療、入れ歯やインプラントなどがありますが、一番大事なのは自分の歯をそのまま残すことです。そのために上手に歯医者にかかり、治療ではなく予防、現状維持を目的として定期的に健診を受け、歯のメンテナンスを行いましょう。結果として早期発見、早期治療、治療介入を少なくすることで現状維持を保つ確率は格段に上がるでしょう。また、子どもの頃から定期的に健診を受けることで、むし歯を作

心配な人はかかりつけ医などを受診してください。

らないサイクルを完成させ、より自分の歯を長く持たせるように考えることも重要です。永久歯の治療介入の年齢が遅ければ遅いほど、その歯が抜歯に至る確率は少なくなります。前橋市歯科医師会では各種健診、成人歯科検診、学校歯科保健など、市民の歯の健康にいろいろな形で関与しています。歯科医師会のホームページ(<http://www.mseshi.or.jp/>) をご覧になって、活動内容の確認や、歯科医院を探す手段として使用してください。

前橋市歯科医師会 井上 貴司

三二情報

【税務職員採用試験】

第一次試験日 9月8日(日)

対象 ① 次のいずれかに該当する人。

① 4月1日現在、高校から中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年未満 ② 来年3月までに高校から中等教育学校卒業見込み

【中】 6月24日(月)～28日(金)に所定の用紙に記入し、第一次試験地を管轄する人事院各地方事務局へ郵送か直接。または6月24日(月)～7月3日(水)に、人事院ホームページ(<http://www.jinji-shiken.go.jp/jinken.html>)へ

【問】 同院 ☎ 03-3581-5311

【介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験】

試験日 10月13日(日)

対象 ① 保健・医療・福祉の実務経験が5年以上ある人

出願用紙の配布 6月14日(金)から県社会福祉協議会、県庁介護高齢課、市役所介護高齢課などで【中】 6月18日(火)～7月12日(金)に郵送で。出願用紙に必要事項を記入し、〒371-8525 新前橋町13-1



12・県社会福祉総合センター内県社会福祉協議会 ☎ 027-2804107 へ

【教育委員会定例会の傍聴】

日時 6月13日(木)午後3時

会場 市役所11階南会議室

対象 ① 一般、先着10人

【中】 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

【問】 教育委員会総務課 ☎ 027-898-5803

【車椅子レクダンス体験学習】

日時 ① 6月19日(水) ② 7月17日(水)、午後1時30分～3時30分

対象 ① 本市内在住・在勤の人、先着各50人

【中】 6月17日(月)までにボランティアセンター ☎ 027-232-3848 へ

【おもちゃの病院】

日時 ① 6月9日(日) ② 6月16日(日)

③ 6月18日(火)、午前10時～正午

会場 ① は南橋市民サービスセンター ② は総合福祉会館 ③ は城南支所

【問】 ボランティアセンター ☎ 027-232-3848

【市民の茶席】

日時 6月15日(土)午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21内3階ホワイエ

【問】 前橋茶道会・石井宗恭さん ☎ 027-251-3520

健康

話してみませんか心の悩み

【若者のこころの相談】

日時 6月25日(火)午後1時30分～3時30分

会場 市保健所

対象 ① うつ病やひきこもりなどの心の悩みごとを持つ18歳～35歳で市内在住の人やその家族、先着3人

内容 ① 保健師や精神保健福祉士による相談

【中】 6月24日(月)までに健康増進課 ☎ 027-220-5785 へ

体の内側から健康づくり

【はっぴい健康クッキング】

日時 ① 6月26日(水) ② 6月28日(金)

③ 7月2日(火) ④ 7月4日(木) ⑤ 7月8日(月)、午前9時30分～午後1時30分

会場 ① は元総社市民サービスセンター ② は前橋保健センター ③ は東市民サービスセンター ④ は第三コミュニティセンター (総合教育プラザ内) ⑤ は前橋プラザ元気21

対象 ① 一般、先着各30人

費用 ① 各400円

内容 ① 管理栄養士の講話、食生活改善推進員による調理実習

その他 ① 託児希望者は問い合わせください

人権標語

自分から 助ける心 つくろうよ

中央小 6年 小林 鈴音さん

6月の各種無料相談

相談名・問い合わせ	日時	会場など	相談名・問い合わせ	日時	会場など
法律相談 【問】 ☎ 027-898-6100	火曜、午後1時～4時 (予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	行政書士相談 【問】 ☎ 027-898-6100	7月1日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室
行政相談 【問】 ☎ 027-898-6100	6月7日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター	成人のための月いち健康相談 【問】 ☎ 027-220-5784	6月26日(水)午前9時～11時、午後1時30分～3時	前橋保健センター
	6月11日(火)午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター	精神科医によるこころの相談 【問】 ☎ 027-220-5785	6月12日(水)・19日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	6月13日(木)午後1時～3時	大胡支所	社会保険労務士による電話労働相談 【問】 ☎ 027-898-6985	6月19日(水)午後1時30分～4時	相談員・蜂巣史良さん (☎ 027-252-1335) へ
	6月18日(火)午後1時～3時	宮城支所		7月3日(水)午後1時30分～4時	相談員・田子敏男さん (☎ 027-252-3194) へ
	6月19日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室	就労相談 【問】 ☎ 027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後5時	前橋テルサ
	6月21日(金)午後1時～3時	桂萱市民サービスセンター	心配ごと相談 【問】 ☎ 027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
登記相談 【問】 ☎ 027-898-6100	7月3日(水)午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター	外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) 【問】 ☎ 027-243-7788	火曜、午後1時～5時・木曜、午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口
	7月5日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター			
公証相談 【問】 ☎ 027-898-6100	6月14日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室 粕川支所			
	6月10日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室			

※市民相談 (☎ 027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎ 027-898-6520)、家庭児童相談 (☎ 027-223-4148)、母子家庭相談 (☎ 027-220-5701)、女性相談 (☎ 027-220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談 (☎ 027-230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談 (☎ 027-210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

女性の健康づくりを応援

【40歳からの健康レディ講座】

日時 7月4日(木)午前9時30分～正午・11日(木)午前9時30分～午後1時30分の2回

会場 前橋保健センター

対象 ① 40歳～50歳代の女性、先着30人

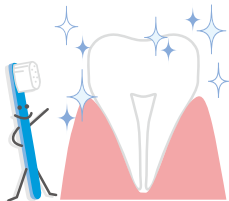
内容 ① 保健師・管理栄養士の話、調理実習

費用 ① 材料費

【中】 6月27日(木)までに健康増進課 ☎ 027-220-5784 へ

いつまでも健康な歯を保とう

6月4日(火)から10日(月)は歯と口の健康週間です。ここのスローガンは「かみしめる 食べる幸せ 丈夫な歯」です。歯は私たちの健康と深く関わっています。永久歯を1本でも失うと「食べる・話す・笑う」などの日常生活に支障が出



ます。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。これらは口の中を清潔に保つことで予防できます。磨き残しがないよう丁寧に磨きましょう。また、定期的にかかりつけの歯科医療機関で検診を受けましょう。【対象者に成人歯科検診】30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人を対象に成人歯科検診を行います。対象者には5月末に受診シールを送りました。この機会にかかりつけの歯科医療機関で検診を受けましょう。4月以降に転入した対象者には、受診シールが届きませんので健康増進課へ問い合わせください。

【問】 同課 ☎ 027-220-5784

健康テレホンサービス ☎ 027-234-4970

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenk> です。

曜日・内容 ① 〈月曜〉舌小帯が短いので、切るといわれたが〈火曜〉舌苔(げったい)・歯の処置後の痛みについて〈木曜〉ブラッシングの週間〈金曜〉入れ歯の調整〈土日曜〉中高年の歯みがき

直接相談タイム ① 医師が直接相談。6月5日(水)〈内科・外科〉、13日(木)〈歯科〉、午後7時30分～9時