

健康手帳

訪問診療と二人主治医制

訪問診療とは、自宅に主治医が定期的に往診に赴くことです。サービス付き高齢者住宅や有料老人ホームなどへも訪問が可能です。病状が進んだり、足腰が不自由で通院できなくなった人たちが利用しています。自宅で療養することにはさまざまなメリットもあります。住み慣れた家で家族に囲まれていることは、心の平穏につながります。

在宅医療は医師だけでなくさまざまな職種の人たちが支えています。訪問看護師、薬剤師、理学療法士、ケア

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

マネージャー、介護ヘルパーなどです。歯科の先生に往診してもらうこともできます。

今は総合病院に通院していても、将来は在宅療養を希望する人も多いと思います。いざという時にスムーズに在宅医療に移行するためには、自宅近くの診療所の医師や、自分が信頼できる医師に早めにかかりつけ医になってもらうことが大切です。総合病院の現在の主治医と「訪問診療が可能なかかりつけ医」を併せ持つこと（二人主治医制）で、在宅療養の選択肢を準備しておいてください。

前橋市医師会 下田 隆也

老人福祉センター

65歳未満の人は入場料が必要です（ふじみ老人福祉センターは60歳未満）

おとも老人福祉センター

027-252-3077

ひばりエクササイズ

日時 4月23日(水)午後1時～2時
対象 2どなたでも、先着30人
用意する物 1体育館履き

4月9日(水)から同センターへ直接

手と足のセルフマッサージ

日時 4月30日(水)午後1時～2時
対象 2どなたでも、先着30人
4月16日(水)から同センターへ直接

歌謡曲教室

日時 5月20日～8月5日の火曜6回、午後1時30分～3時30分
対象 2どなたでも、30人(抽選)
4月30日(水)（必着）までに往復ハガキで。教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、〒371-0847大友町一丁目12-10・おとも老人福祉センターへ

かすかわ老人福祉センター

027-285-3801

ママとベビーのリラックスサロン&ベビードانس

日時 11(土)サロン 4月16日(水) 4月22日(水)、午前(2)ダンス 4月22日(水)、午前

10時30分～正午
対象 2首が据わった乳児とその家族、先着各15組
費用 21は500円

用意する物 21はバスタオル2は抱っこひもかスリング、体温計

4月7日(月)から同センターへ

さくらのつどい

日時 4月22日(火)午前11時30分～午後0時30分
内容 2ひまわり&リズムダンスによる懐かしい歌と踊り

税

第3日曜日は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。
日時 4月20日(日)午前8時30分～午後4時
会場 2市役所収納課
同課 027-898-6233

固定資産税納税通知書を送付

固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月中旬に発送します。住所などに変更があった場合や課税の内容に気付いた点があるときは、同封のハガキに記入し返送してください。
資産税課 027-898-6216

ミニ情報

教育委員会定例会の傍聴

日時 4月16日(水)午後3時
会場 2市役所11階南会議室
対象 2一般、先着10人
申 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

教育委員会総務課 027-898-5803

おもちゃの病院

日時 11(土)4月13日(日)2(火)4月15日(火)3(水)4月20日(日)、午前10時～正午
会場 21は南橋市民サービスセンター2は城南支所3は総合福祉会館
2 ボランティアセンター 027-232-3848

市民の茶席

日時 4月15日(火)午前10時～午後3時
会場 2前橋プラザ元氣21内3階ホワイエ
前橋茶道会・池畠宗佳さん 027-221-1230

健康

麻しん風しんの予診票を郵送

春から初夏に流行することが多い麻しんは、感染力が強く重い合併症を起こしやすい感染症です。市内の医療機関で麻しん

人権標語

友だちは 大事なほう石 大切に

天神小 6年 清水 瑠菜さん

4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	公証相談 問027-898-6100	4月14日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	4月8日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	人権相談 問027-898-6100	4月18日(金) 午後1時～4時	
行政相談 問027-898-6100	4月10日(水) 午後1時～3時	大胡支所	行政書士相談 問027-898-6100	4月7日(月) 午後1時～4時	
	4月16日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	精神科医による こころの相談 問027-220-5785	4月9日(水)・30日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	4月18日(金) 午後1時～3時	桂壺市民サービスセンター 宮城支所	就労相談 問027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	5月2日(金) 午後1時～3時	東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	4月11日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 大胡支所	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	月曜、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

※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・父子家庭相談（027-220-5701）は午前8時30分～午後5時15分、女性相談（027-220-5700）は午前9時～午後4時。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。

風しん混合（MR）ワクチンを早めに接種してください。接種時期は第1期が生後12カ月以上24カ月未満、第2期が小学校入学前の1年間。第2期の対象者（平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれまで）には、3月末に予診票を郵送しました。来年3月31日(火)までに接種してください。予診票が届かない場合は問い合わせてください。
衛生検査課 027-220-5779

生活習慣を改善して健康に

健康サポートデー

日時 4月30日(水)午前10時～11時30分
会場 2大胡地区農村環境改善センター
対象 2一般、先着30人
内容 2運動体験、健康相談など
4月23日(水)までに健康増進課 027-220-5784へ

心の悩みは抱えず相談を

若者のこころの相談

日時 4月15日(火)午後1時30分～3時30分
会場 2市保健所
対象 2市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳～35歳の若者やその家

族、先着3人

内容 2保健師・精神保健福祉士による相談

4月14日(月)までに健康増進課 027-220-5785へ

禁煙する人を応援します

禁煙チャレンジ塾

日時 5月14日(水)・15日(木)・16日(金)、午前8時30分～午後5時15分
会場 2前橋保健センター

内容 2呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
5月7日(水)までに健康増進課 027-220-5784へ

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/kenko/です。

曜日・内容 211(月)何を食べるか、どう食えるか12(火)健康食品は有効か13(水)お酒の飲み方はやめよう！14(木)「金曜」こどものアトピー15(金)大人のニキビ直接相談タイム16(土)医師が直接相談。4月9日(水)(婦人科・外科)・17日(木)(歯科)、午後7時30分～9時