

市内の放射線量 (空間・水道水)

市は毎月第2週と4週に、市内120地点で放射線量を測定しています。測定後、国の示す除染基準(面的測定で毎時0.23マイクロシーベルト)を超える地点があった場合は、除染を行います。

1月の空間放射線量(抜粋)(マイクロシーベルト/毎時)

地域	測定場所	地上50cm	地上1m
高崎	高崎市役所本庁	0.04	0.04
	倉賀野幼稚園	0.04	0.05
倉渚	倉渚支所	0.05	0.05
	倉渚小学校	0.05	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.04
	箕郷第二保育園	0.05	0.05
群馬	群馬支所	0.04	0.04
	桜山小学校	0.07	0.06
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.03	0.03
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=1月第2週 ●全120地点の結果は、市ホームページ「東日本大震災への対応」に掲載 ●問い合わせ先=環境政策課(☎321-1251)か各支所地域振興課

水道水の放射性物質 (ベクレル/kg)

採水場所	測定日	測定値
若田浄水場ほか 市内の浄水場	1月8日	セシウム134・137とも不検出

●検査=毎月1回 ●基準値は、セシウム134・137を合わせて10ベクレル/kg ●問い合わせ先=水道局浄水課(☎321-1286)

インフルエンザが流行しています

全国でインフルエンザ患者が増えています。手洗いやマスクの着用、十分な栄養と睡眠を取るなどで、予防を徹底してください。問い合わせは、保健予防課へ。

●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●対象 乳幼児の保護者や妊婦 ●持ってくる物 母子健康手帳、筆記用具 ●問い合わせ先 保健予防課

**栄養士による食生活相談**

市は、糖尿病や高血圧の予防・改善のための食生活相談を行います。栄養士が一人一人に合わせて食事の取り方などをアドバイスする他、希望者には普段家庭で飲んでいるみそ汁の塩分測定を行います。

●日時 2月19日(水)午前9時30分〜午後3時30分 ●会場 市総合保健センター4階健康課 ●対象 市内に在住の人 ●定員 先着20人 ●費用 無料 ●申し込み 2月14日(木)までに、健康課健康づくり担当へ

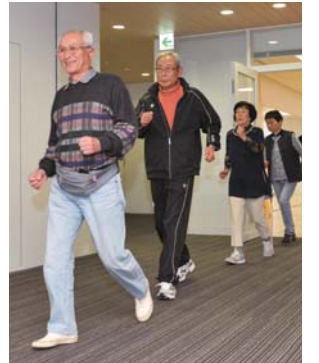
(金)までに、健康課健康づくり担当へ

**寄せられた善意**

市社会福祉協議会へ(敬称略)

群馬お肉の祭典実行委員会 5万21円、寺尾第二長寿会お地藏様募金 2万円、Hawaii Love in GU N.M.A.実行委員会 10万7825円、チャイルドホープ東貝沢・上小鳥職員一同 1万円、小原流高崎支部 2万5050円、高崎市の未来を考える会会長松村武 10万円、高崎青年センター社交ダンス愛好会 3万円、金光教高崎教会女性部 2万円、高崎市自立経営農家研究協議会 6万7054円、ファームドウ(株)農援S箕郷店 業務用掃除機 1台、刺股 1本

- 保健予防課 ..... ☎027-381-6112 群馬保健センター ..... ☎027-373-2764
- 健康課母子保健担当 ..... ☎027-381-6113 新町保健センター ..... ☎0274-42-1241
- 健康課健康づくり担当 ..... ☎027-381-6114 吉井保健センター ..... ☎027-387-1201
- 箕郷保健センター ..... ☎027-371-9060 榛名・倉渚保健センター ..... ☎027-374-4700



ウォーキングなどの運動も実践

**ストップ動脈硬化**

●日時 3月6日(金)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市総合保健センター2階第1会議室 ●内容 健康診断結果から自分の動脈硬化リスクを知り、保健師や栄養士から運動や食生活のアドバイスを受ける ●対象 市内に在住の40〜74歳の人 ●定員 40人 ●費用 無料 ●持ってくる物 健康診断結果、筆記用具 ●その他 受講者には電子レンジで使えるふた付きの小鉢をプレゼント ●申し込み 2月28日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

市民公開講座・全身の健康は歯と口の健康から

市は、無料の市民公開講座を行います。歯科医師が口と全身の健康の関係について、歯科衛生士が口の体操や正しい歯磨きのやり方について話します。講座終了後、歯科医師や保健師、栄養士への個別相談もできます。

●日時 3月3日(火)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市総合保健センター

タ13階第4会議室 ●対象 市内に在住か在勤の人 ●定員 50人 ●申し込み 2月25日(火)までに、健康課健康づくり担当へ

**在宅介護・おむつの当て方**

●日時 2月25日(火)午前10時〜正午 ●会場 市役所17階172会議室 ●内容 おむつの正しい選び方や当て方 ●対象 市内に在住で、在宅介護をしている人 ●定員 30人 ●費用 無料 ●申し込み 2月19日(水)までに、介護保険課(☎321-1250)へ

認知症相談

●日時 3月4日(水)午後1時30分〜4時 ●会場 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 3月2日(月)までに、長寿社会課(☎321-1319)へ

こころの健康相談

●日時 2月26日(水)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市役所1階障害福祉課 ●内容 精神科医師による相談 ●対象 市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料

高齢者世帯や障害のある人が対象です

布団の乾燥消毒・丸洗い

市は、布団の「乾燥消毒」と「丸洗い」の無料サービスを行っています。布団を干したり洗ったりすることに困っている65歳以上の人や障害のある人は、利用してください。



●内容 乾燥消毒=市の委託業者が訪問して自宅で布団などの乾燥や消毒を行う 丸洗いは市の委託業者が訪問して布団を預かり、丸洗いして届ける(寝たきりなどで失禁のある人だけ) ●回数 乾燥消毒=年6回まで 丸洗いは年2回まで(両方利用する場合は合わせて年6回まで) ●対象=家族などによる寝具の衛生管理が困難で、次のいずれかに当てはまる人①在宅の65歳以上の高齢者だけの世帯②身体障害者手帳の肢体不自由1・2級③療育手帳A程度 ●申し込み=お住まいの地域の高齢者あんしんセンターへ ●問い合わせ先=介護保険課(☎321-1250)か各支所市民福祉課

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 2月25日(火)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市役所17階171会議室 ●内容 参加者同士の交流会 ●対象 市内に在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●費用 無料 ●申し込み 2月21日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

乳幼児予防接種説明会

●日時 2月27日(木)午後2時〜3時

こころの病を抱える人の家族のつどい

●日時 2月20日(木)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市役所14階141会議室 ●内容 こころの病を抱えている人の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●費用 無料 ●申し込み 2月18日(火)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

3月のすくすく相談

7〜8か月児と保護者が対象です。内容は、育児・離乳食・歯科・母乳相談・身体計測などです。お住まいの地域の会場で相談してください。

当日は、母子健康手帳と問診票、歯ブラシを持ってきてください。

問い合わせは、高崎地域は健康課母子保健担当、箕郷・群馬・新町・榛名・倉渚・吉井地域は各地域の保健センターへ。

My City's Angel ~わが家の天使~



**立石 宇翔くん**  
(1歳4か月の男子)

日本とシンガポールの往復生活。これからも元氣な笑顔を家族みんなに届けてね。

地域	期日	受付時間	会場	対象
高崎	3月2日(月)	午前9時10分〜9時40分	市総合保健センター1階 こども健診センター (高松町)	令和元年7月生まれの乳児とその保護者
	3月16日(月)			1〜10日生まれ
	3月23日(月)			11〜20日生まれ
箕郷	3月26日(木)	午前10時15分〜10時45分	箕郷保健センター	21〜31日生まれ
群馬	3月12日(木)	午前9時15分〜10時	群馬保健センター	令和元年7月生まれの乳児とその保護者
新町	3月17日(火)	午前9時15分〜9時45分	新町保健センター	
榛名・倉渚	3月4日(水)	午前9時30分〜10時	榛名・倉渚保健センター	
吉井	3月3日(火)	午前9時15分〜9時45分	吉井保健センター	