

|        |                          |                             |
|--------|--------------------------|-----------------------------|
| 問い合わせ先 | 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・倉淵保健センター ……☎027-374-4700 |

こころの病を抱える人の支援

参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできる場です。いずれも対象は、市内に在住のうつ病や統合失調症などの人で、定員は先着8人です。費用は、無料です。

申し込みは、締め切り日まで、に、障害福祉課（☎321・1358）へ。

ストレッチ体操教室

●日時Ⅱ8月25日（火）午前10時～11時30分 ●会場Ⅱ市総合保健センター4階運動室 ●内容Ⅱ楽しく体を動かして、健康増進を図る ●持ってくる物Ⅱ体育館シューズ、タオル、飲み物 ●締め切り日Ⅱ8月24日（月）

お話の会

●日時Ⅱ9月11日（金）午後1時30分～3時30分 ●会場Ⅱ市役所17階12会議室 ●締め切り日Ⅱ9月9日（水）

忘れずに受診を  
新1年生の健康診断



通知を確認

市教育委員会は、来年4月に小学校へ入学する子どもの健康診断を行います。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、健康状態を把握し、必要な助言を行います。

対象は、平成26年4月2日～27年

4月1日に生まれた子どもです。実施場所や日時は、市教育委員会から8月7日に発送した通知で確認してください。市ホームページ（左記）でも確認できます。

問い合わせは、健康教育課（☎321・1294）へ。

特別支援学校への入学と  
外国籍児童の就学

特別支援学校へ入学を希望する人は、9月30日（水）までに、学校教育課（☎321・1293）へ、外国籍を持つ子どもで公立小学校への就学を希望する人は、11月27日（金）までに、教職員課（☎321・1298）へ連絡してください。

詳しくはこちら



思春期・青年期における健康相談

●日時Ⅱ9月16日（水）午後2時～4時 ●会場Ⅱ市役所1階障害福祉課 ●内容Ⅱ思春期・青年期の心の病気が専門の精神科医師による相談 ●対象Ⅱ市内に在住の15～39歳で、心に悩みや不安がある人かその家族 ●定員Ⅱ3人（予約制） ●費用Ⅱ無料 ●申し込みⅡ9月9日（水）までに、障害福祉課（☎321・1358）へ

がん患者とその家族のための  
地域がんサロン

ぴあサポぐんまは、がん患者やそ

の家族が、がん体験者などに悩みや不安を相談できるがんサロンを開催します。電話での相談は随時受け付けています。

●期日と会場 9月8日（火）Ⅱ自遊空間みちくさ（新町）20日（日）Ⅱ総合福祉センター3階ボランティアルーム ●時間Ⅱ午後1時～3時 ●費用Ⅱ無料 ●申し込みⅡ当日直接会場へ ●問い合わせ先Ⅱぴあサポぐんま事務局（☎080・6817・7234）

熱中症に注意してください

8月1日の梅雨明けから、熱中症で搬送される人が増えています。マ

スクを着用する機会が増えている今夏は、より注意が必要です。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

今日からできる熱中症対策

●水分補給をこまめにする ●エアコンや扇風機を上手に使う ●帽子 ●無理をせず、適度に休養をとる ●や日傘などで暑さを避ける工夫を ●屋外で人との距離が2m以上確保できるときは、マスクを外して活動

障害者就労相談

●日時Ⅱ9月2日・9日・16日・23日・30日の水曜日、午後1時30分～3時30分 ●会場Ⅱ市総合保健センター

まずはセルフチェックで自分の状態を確認

フレイルを防いで健康に過ごそう

問い合わせ先＝長寿社会課（☎321-1319）

「フレイル」という言葉を知っていますか。年齢を重ねることで生じる心身が衰えた状態のことで、健康と要介護の中間をいいます。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が少なくなっています。体を動かさない日が続くと、フレイルが進むので、注意が必要です。

まずは、下のセルフチェックで、自分の状態を確認してください。

当てはまるものにレ点を入れてみましょう

- ☐ 体重が半年で2～3kg減った ☐ 疲れやすくなった  
☐ 体を動かすことが少ない ☐ 歩くのが遅くなった  
☐ 握力が落ちたなど筋力が減った

チェックの数はいくつありましたか。1・2個の人はフレイル予備軍、3個以上の人はフレイルといえます。しかし、適度な運動をする、バランスの良い食事を取る、口の健康を守ることで、フレイルの予防や、フレイルからの回復につながります。次回、フレイル予防・運動編を本紙9月15日号で紹介します。

市内29か所にあるあなたの身近な相談窓口  
高齢者あんしんセンター

セルフチェックでチェックが付いて不安な人は、高齢者あんしんセンターに相談してください。同センターは、日常的な困りごとから介護サービスなどの専門的なことまで、幅広く受け付けて支援する頼れる相談窓口です。普段の生活のこともちろん相談できます。お住まいの地域のあんしんセンターは、長寿社会課に問い合わせるか、市ホームページ（右記）で確認してください。



家族や近所の人も



My City's Angel ～わが家の天使～

女子力高め、帽子が大好き。みんなを笑顔にしてくれるはーちゃん。おしゃべりや仕事（しごと）がとっても可愛い。



市川梨乃（りな）ちゃん  
（1歳2か月の女の子）

湊斗の周りにいつも人が集まり賑やかに。そんな中心に輝く（きらめく）星の様に自分らしく輝く（きらめく）子に。



清水湊斗（みなと）くん  
（6か月の男の子）