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

健康増進指導教室

いずれも対象は、市内に在住の人で、定員は10人、費用は無料です。

申し込みは、申込日の午後2時に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室初日まで申し込みを受け付けます。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

体を揺らして筋肉をほぐそう

●日時＝8月5日～26日の木曜日、午後1時～2時、計3回 ●会場＝片岡長寿センター ●内容＝柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操 ●申込日＝7月15日(木)

お灸・ツボ押し教室

●日時＝7月30日～9月24日の金曜日、午後1時30分～2時30分、計6回 ●会場＝中川長寿センター ●内容＝鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申込日＝7月20日(火)

栄養士による食生活相談

●日時＝7月19日(月)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 ●内容＝糖尿病や高血圧の予防・改善についての食生活の相談 ●対象＝市内に在住の人 ●定員＝先着20人 ●費用＝無料 ●申し込み＝7月14日(水)までに、健康課健康づくり担当へ

こころの病を抱える人とその家族の支援

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。いずれも会場は、市総合保健センター4階運動室で、定員は先着8人、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。

家族のつどい

●日時＝7月15日(木)午後1時30分～3時30分 ●内容＝こころの病を抱える人の行動・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 ●締め切り日＝7月13日(火)

ストレッチ体操教室

●日時＝7月20日(火)午前10時～11時30分 ●内容＝楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象＝市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持ってくる物＝体育館シューズ、タオル ●締め切り日＝7月16日(金)

こころの健康相談

●日時＝7月28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 ●申し込み＝7月20日(火)までに、障害福祉課（☎321・1358）へ

市民公開講座 質の良い睡眠で健康づくり

市は、質の良い睡眠をテーマに、専門医による無料の市民公開講座を行います。

●日時＝8月6日(金)午後1時30分～2時30分 ●会場＝市総合保健センター2階第1会議室 ●対象＝市内に在住か在勤、在学の人 ●定員＝50人（抽選） ●申し込み＝7月26日(月)までに、健康課健康づくり担当へ

がん患者とその家族のための地域がんサロン

●期日と会場 7月13日(火)＝自遊空間みちくさ（新町）18日(日)＝総合福祉センター3階ボランティアルーム ●時間＝午後1時～3時 ●内容＝がん体験者などによる悩みや不安の相談 ●費用＝無料 ●その他＝電話による相談は随時受け付け ●申し込み＝当日直接会場へ ●問い合わせ先＝ぴあサポぐんま事務局（☎080・6817・7234）

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時＝7月27日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場＝市役所17階172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 ●定員＝先着8人 ●費用＝無料 ●申し込み＝7月26日(月)までに、障害福祉課（☎321・1358）へ

「たった一度」が命取り 違法薬物に手を出さないで

覚せい剤や大麻、危険ドラッグは違法薬物です。使用すると意識障害を起こして死亡することもあり、大変危険です。

問い合わせや情報提供は、保健医療総務課（☎381・6118）か県薬務課（☎027・226・2665）へ。

寄せられた善意

市社会福祉協議会へ（敬称略）

株式会社トウシン社員一同＝1万2600円、髙橋建設株式会社代表取締役社長髙橋鎮男＝100万円、原口泰子＝手作り布マスク130枚、大久保美代子＝不織布マスク500枚

肉は十分に加熱を 食中毒にご注意ください

夏は、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすくなります。バーベキューやキャンプをする機会が増える時期でもあります。生肉には食中毒の原因となる菌が付いている可能性が高いので、肉の取り扱いには特に注意してください。

問い合わせは、生活衛生課（☎381-6116）へ。

肉を取り扱うときの注意点

中までしっかり火を通す

●肉は新鮮であっても絶対に生で食べず、中心部の色が変わり火の通りが確認できるまで、十分に加熱する（中心温度85℃以上で1分30秒以上加熱）

●肉を焼くときは、生肉用と食事用で箸やトングを分ける

●肉・魚用と野菜用の調理器具を分ける

●生肉を触るときは素手を避け、手袋を着用する

新型コロナウイルスの相談窓口

発熱など気になる症状のある人は、かかりつけ医へ相談してください。

●厚生労働省の電話相談窓口（☎ 0120-565653）
午前9時～午後9時

かかりつけ医のない人 どこを受診したら良いか分からない人

●市受診・相談センター（☎ 381-6112）
月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分

●県受診・相談センター（☎ 0570-082-820）
月～金曜日　午後5時15分～翌午前8時30分
土・日曜日、祝日　24時間

●発熱者外来予約専用電話（☎ 381-6000）
土・日曜日、祝日　午前9時30分～正午

市の新型コロナ対策の特設サイト▶

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。

■6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	0.05	0.06
倉渕	倉渕支所	0.05	0.05
	倉渕小学校	0.04	0.05
箕郷	箕郷支所	0.04	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	0.06	0.06
	新町第二小学校	0.04	0.04
榛名	榛名支所	0.07	0.06
	久留馬小学校	0.08	0.08
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日＝6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＝一般廃棄物対策課（☎321-1253）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	6月2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）

My City's Angel ～わが家の天使～

浅川 芽生（めい）ちゃん（2歳の女の子）

おしゃべりがとっても大好きなめいちゃん。これからもにいにと仲良く過ごしてね。

髙橋 涼葉（すずは）ちゃん（10か月の女の子）

ニコニコ笑顔が可愛（かわい）いすずちゃん
元気なあっくんお兄ちゃんと仲良く大きくなってね