

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。

8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	0.03	0.04
	倉賀野幼稚園	0.05	0.05
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	0.05	0.04
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.04	0.04
	桜山小学校	0.07	0.07
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.04	0.04
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	0.07	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=8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	8月4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)

- 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

ひきこもりに関する講演会

市は、ひきこもり状態にある人やその家族、支援者向けに、ひきこもりの支援などについて理解を深める講演会を開催します。

- 日時 10月16日(日)午後1時〜2時30分
- 会場 市役所3階31会議室
- 内容 臨床心理士による講演「ひきこもりの理解と対応について」
- 定員 先着100人
- 入場料 無料
- 申し込み 9月1日〜30日(金)に、申し込み専用ページから応募

問い合わせ先 障害福祉課 (☎321・13358)



毒キノコの食中毒に注意



有毒なツキヨノタケ

毎年9〜11月に、毒キノコによる食中毒が全国で多く発生しています。今年もすでに多くの事例が確認されています。食中毒を防止するため、確実に食用と判断できないキノコは食べないでください。採取、譲渡、販売もしないでください。

問い合わせは、生活衛生課 (☎)

一人で悩んでいませんか
心の健康の相談窓口

9月は群馬県自殺予防月間です。将来への不安や生きづらさなどの悩みを、一人で抱え込んでいませんか。誰かに話すことで心が軽くなることがあります。周りの人に話してみてください。相談できる人がいないときは、国などが開設している相談窓口にご相談してください。

問い合わせは、障害福祉課 (☎321・13358)へ。

●電話相談窓口日時 ところの健康相談統一ダイヤル(☎0570・064・556) 11月〜金曜日(祝日を除く)、午前9時〜午後10時よりそいホットライン(☎0120・279・338) 24時間

この電話 (☎0120・783・556) 11月午後4時〜9時

身近な人の様子がいつもと違うと感じたら

家族や友人など、身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけてください。悩みを相談されたときは、相手の話を聞くことを心がけてください。話を聞くだけでも、相談した人の心を軽くすることができます。

手足口病が流行っています

手足口病は、手や足、口の中など

秋の歯と口の健康週間

高崎市歯科医師会は、10月21日〜11月8日の秋の歯と口の健康週間にちなみ、無料の歯科相談を行います。

- 日時 10月26日(水)・27日(木)・29日(土)・11月5日(土)、午後1時〜2時
- 会場 市総合保健センター1階休日応急歯科診療所 ●定員 各日先着8人
- 申し込み 9月26日(月)〜30日(金)に、電話で同会(午前9時〜正午・午後1時〜4時 ☎325・8808)へ

認知症相談

市は、医師による認知症相談を行います。認知症の症状や治療について相談できます。

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

- 日時 10月6日(木)午後1時30分〜4時
- 会場 市役所2階長寿社会課
- 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 10月4日(火)までに、電話で長寿社会課(☎321・1319)へ

- 日時 9月20日(火)午後1時30分〜3時30分
- 会場 市役所9階94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6人 ●費用 無料
- 申し込み 9月16日(金)までに、電話で

生活習慣を見直して心身の健康を維持しよう

いつまでも元気に暮らすためには、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防することが大切です。

9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です。この機会に生活習慣を見直し、次のポイントを参考に、心身の健康づくりを心がけてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

健康づくりのポイント

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取る
- 野菜を多く食べ、塩分は控えめにする
- ストレッチや筋トレなど、家の中でもできる運動を取り入れる
- 食後はしっかり歯を磨き、定期的に歯科健診を受ける
- お酒は量やペースを守って飲む
- 禁煙にチャレンジする

健康に関する相談を受け付け中

市は、月〜金曜日(祝日を除く)の午前8時30分〜午後5時15分に、健康に関する電話相談を受け付けています。保健師や栄養士がアドバイスを行います。健康課健康づくり担当か各地域の保健センターへ相談してください。



健康増進指導教室

市は、市内に在住の人を対象に、無料の健康教室を開催しています。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

子どもの健康相談

- 日時 9月21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のある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料
- 申し込み 9月14日(水)までに、電話で障害福祉課(☎321・1358)へ

思春期・青年期こころの健康相談

- 日時 9月27日(火)午後1時〜3時15分
- 会場 市役所1階障害福祉課
- 内容 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 市内に在住の15〜39歳で、心に悩みや不安のある人かその家族 ●定員 3人(予約制) ●費用 無料
- 申し込み 9月20日(火)までに、電話で障害福祉課(☎321・1358)へ

寄せられた善意

市社会福祉協議会へ(敬称略)
渡部尊徳 1本191冊 ノート30冊、らくがきちょう25冊・鉛筆など文房具ほか47点、植松勲 315万円、ユニー株式会社アピタ高崎店 5万8388円

My City's Angel ~わが家の天使~

水谷 絃乃ちゃん (1歳2か月の女の子)



いつもニコニコ笑顔がとっても可愛らしい女の子。

増蘭 久生くん (1歳8か月の男の子)



三兄弟の末っ子としてたくましく成長しているね。毎日幸せをありがとう。大好きだよ。