

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。

4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	0.05
倉渚	倉渚支所	0.06	0.06
	倉渚小学校	0.04	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.05
	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	0.07
新町	新町支所	0.06	0.06
	新町第二小学校	0.05	0.05
榛名	榛名支所	0.05	0.05
	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	0.04	0.03

●測定日=4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(☎027-321-1253) か各支所地域振興課

水道水の放射性物質 (ベクレル/kg)

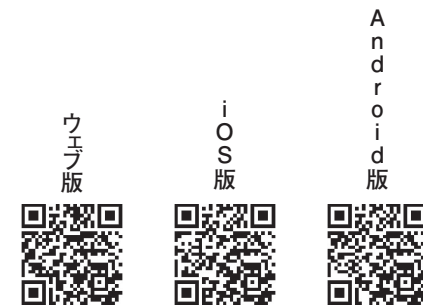
採水場所	測定日	測定値
若田浄水場ほか 市内の浄水場	4月5日	セシウム134・137とも不検出

●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(☎027-321-1286)

- 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・倉渚保健センター.....☎027-374-4700

母子手帳として使える
子育てアプリを配信開始

市は、スマートフォン用の子育てアプリの配信を開始しました。母子手帳と同じように、妊娠中の経過や出産後の子どもの発育などを記録できます。乳幼児健診や予防接種のお知らせを受け取ることができ、など、便利な機能も用意。費用は無料です(通信料は利用者負担)。Android版とiOS版の他、ブラウザから利用できるウェブ版があります。便利なアプリをぜひご利用ください。



栄養士による食生活相談

日時 5月19日(金)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 Ⅱ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 Ⅱ市内に在住

健康増進指導教室

いずれも、対象は市内に在住の人で、定員は各会場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。

60歳からの男性健康カレッジ

市は、市内に在住の60歳代の男性を対象に健康教室を開催します。健康な生活を送るために気を付けたい病気や、健康な体をつくるためのウォーキング・筋力トレーニングの方法などを学びます。受講者は全日程参加してください。ウォーキングの時に身に付けられるポーチと、歯ブラシをプレゼントします。
期日 6月22日(木)・7月6日(木)・13日(木)・8月3日(木)・21日(月)・来年2月26日(月)、計6回
時間 Ⅱ午後1時30分〜3時30分
会場 Ⅱ市総合保健センター2階第1会議室(7月6日・13日は浜川体育館) ●定員 Ⅱ30人(抽選。初めての人を優先)
費用 Ⅱ無料 ●申し込み Ⅱ5月25日(木)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

相談 ●対象 Ⅱ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 Ⅱ4人(予約制) ●費用 Ⅱ無料 ●申し込み Ⅱ6月6日(火)までに、電話で長寿社会課(☎027・321・1319)へ

枚 ●対象 Ⅱ寝たきりなどの状態で、理美容室に行くことができない次の①②③のいずれかに当てはまる人①65歳以上の要介護認定者か、その認定に相当する②肢体不自由③級か2級程度の身体障害がある④療育手帳A判定程度の知的障害がある
問い合わせ先 Ⅱ介護保険課(☎027・321・1250) か各支所市民福祉課

11月の健康相談

日時 5月24日(水)午後1時30分〜4時
会場 Ⅱ市役所1階障害福祉課
内容 Ⅱ精神科医師による相談
対象 Ⅱ市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員 Ⅱ5人(予約制) ●費用 Ⅱ無料 ●申し込み Ⅱ5月11日(水)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

11月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、費用は無料です。
申し込みは、締め切り日までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ。

お話の会

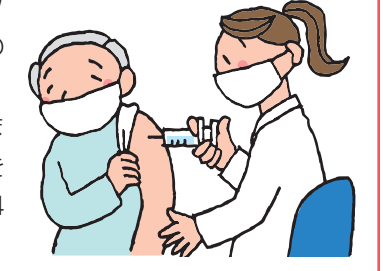
日時 5月12日(金)午後1時30分〜3時30分
会場 Ⅱ市役所17階11会議室
対象 Ⅱ市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●締め切り日 Ⅱ5月10日(水)
ストレッチ教室
日時 5月16日(火)午前10時〜11時30分
会場 Ⅱ市役所1階11会議室
内容 Ⅱ楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象 Ⅱ市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持つてくる物 Ⅱ体育館シューズ、タオル
締め切り日 Ⅱ5月12日(金)

家族のつどい

日時 5月18日(木)午後1時30分〜3時30分
会場 Ⅱ市役所1階11会議室
内容 Ⅱ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 Ⅱ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 Ⅱ5月16日(火)

接種費用の一部を助成しています
高齢者用肺炎球菌の予防接種

市は、高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種費用の一部を助成しています。
対象は、次の全てに当てはまる人①同ワクチンの予防接種を受けたことがない②令和5年4月2日〜6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる——です。接種期間は来年3月31日(日)までで、自己負担額は2,000円です。対象者には、4月に通知を発送しました。予防接種を受けるには、通知と健康保険証が必要です。
また、対象になっていない75歳以上で、今まで助成を受けたことのない人が任意で接種する場合は、2,000円を助成します。
予防接種を受けられる医療機関は、通知に同封されている予防接種実施医療機関の一覧や市ホームページで確認できます。市外で接種を受ける場合は、事前に保健予防課に問い合わせてください。
問い合わせは、保健予防課予防接種担当(☎027-395-6155)へ。



猫背を予防する体操
会場と期日 ①中川長寿センター Ⅱ6月1日・15日・29日・7月6日
の木曜日 ②京ヶ島長寿センター Ⅲ箕郷保健センター Ⅳ6月5日〜26日の月曜日 ④佐野長寿センター Ⅴ6月6日〜27日の火曜日 ⑤八幡長寿センター Ⅵ6月6日〜20日の火曜日 ⑦群馬長寿センター Ⅷ6月8日〜7月13日の木曜日、各計4回(⑤⑥は3回) ●時間 Ⅰ①②③④午後1時〜2時 ⑤⑥午後1時30分〜2時30分
内容 Ⅱ柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操 ●申込日 Ⅰ①②③④⑤⑥5月18日(木)③⑤15日(月)⑤17日(水)④⑥5月18日(木) ●ツボ押し教室
日時 6月8日〜7月13日の木曜日、午後1時30分〜2時30分、計6回
会場 Ⅱ片岡長寿センター ●内容 Ⅱ鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申込日 Ⅱ5月17日

認知症相談

日時 6月8日(木)午後1時30分〜4時
会場 Ⅱ市役所2階長寿社会課
内容 Ⅱ物忘れなど認知症の心配がある症状についての医師による

My City's Angel ~わが家の天使~



清水結愛ちゃん (1歳9か月の女の子)

人と人の縁を結び、みんなに愛されるそんな我が家のキューピット。ゆあたんです。



北出薫くん (1歳2か月の男の子)

いつもたくさんの笑顔をありがとう。これからも色々なところに行ってお出作ろね。