

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	0.03
	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	0.05	0.04
箕郷	箕郷支所	0.05	0.05
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.04	0.05
	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	0.07	0.07
	久留馬小学校	0.09	0.08
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.04	0.04

●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(☎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	6月7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

麻しん・風しんの予防接種は3月31日(日)までに

麻しん(はしか)が海外で流行しています。国内でも、海外から持ち込まれて感染が広がる事例が報告されており、今後さらに増加が懸念されます。麻しんの感染予防には、予防接種が最も有効です。

市は、1歳と小学校就学前の1年間の子どもを対象に、麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を無料で行っています。小学校就学前の1年間の子どもは来月4月以降有料になるので、早めに接種を受けてください。予防接種が受けられる医療機関は、4月に郵送した予約票に同封の通知や市ホームページで確認できます。市外の医療機関で接種する場合は、事前に問い合わせてください。問い合わせ先は、保健予防課予防接種担当(☎027・395・6155)へ。

日本脳炎の予防接種を受け忘れはありませんか

子どもや特例措置の対象者に、日本脳炎の予防接種を無料で行っています。日本脳炎は、蚊がウイルスを媒介する感染症です。蚊が増える季節の前に早めに接種を受けてください。対象となる子どものいる家庭には、接種を受ける時に必要な予約票を郵送しています。詳しくは同封の通知で確認してください。接種を受

けられる医療機関は、市ホームページでも確認できます。市外の医療機関で接種する場合は、必ず事前に問い合わせてください。

問い合わせ先は、保健予防課予防接種担当(☎027・395・6155)へ。

●対象年齢と回数 1期通常3歳から7歳6か月の前日までに3回 2期9歳から13歳の前日までに1回

日本脳炎予防接種の特例措置
平成17・21年度は、国の指導で予防接種を控えていたため、接種機会を逃した人がいます。このため19年4月1日以前に生まれた人は、2歳の前日までは無料で接種を受けられます。接種歴は母子健康手帳で確認してください。回数が不足している人は接種をお勧めします。

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20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。
- 猫背を予防する体操
日時8月3日(土)17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

ギャンブル依存症についてのセミナーと家族相談会

全国ギャンブル依存症家族の会群馬は、県ごとの健康センター部長らを講師に、ギャンブル依存症への理解を深めるためのセミナーを開催します。カウンセラーによる家族相談会も行います。

- 期日7月29日(土) ●内容と時間
①セミナー 午後2時~4時30分
②家族相談会 午後4時40分~6時30分 ●会場Gメッセ群馬(岩押し町) ●対象市内に在住か在勤の人

こころの健康相談

日時7月26日(水)午後1時30分~4時 ●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5人(予約制) ●費用無料 ●申し込み7月19日(水)までに、電話

●定員先着150人②10人 ●費用無料 ●申し込み7月28日(金)までに、同会のホームページから申し込みフォームに入り、応募 ●問い合わせ先同会群馬の大沢さん(☎090・2326・1260)



全国ギャンブル依存症 家族の会のホームページ

水分補給は熱中症予防の第一歩です 喉が渇く前にしっかり水分補給を

暑い日が続く、熱中症の危険が高まっています。熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなった時に起こります。予防には、水分補給で脱水を防ぐことが大切です。喉が渇く前に、こまめに水分補給をしてください。



予防のカギは水分補給

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

こんな症状は熱中症かもしれません

次のような症状は、熱中症の疑いがあります。涼しい場所へ移動して水分補給をし、冷たいタオルなどで首回りや脇の下を冷やしましょう。症状が重い場合は、すぐに医療機関を受診してください。

- 無気力や食欲不振 ●めまい・立ちくらみ ●ズキンズキンとする頭痛 ●ボーッとする ●手足がしびれる ●足がつる

熱中症警戒アラートが発表されたら特に注意

熱中症の危険性が極めて高くなると、熱中症警戒アラートが発表されます。県内にアラートが発表された時は「安心ほっとメール」でお知らせします。普段以上に熱中症に気を付けてください。

- お灸・ツボ押し教室
日時8月4日(土)9月15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(木)
- 栄養士による食生活相談
日時7月19日(水)午前9時30分~午後3時30分 ●会場市総合保健

ひきこもりがちな青年を支える 家族のつどい

日時7月11日(火)午後1時30分~3時30分 ●会場市役所10階101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

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、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。

お話を会

日時7月14日(金)午後1時30分~3時30分 ●会場市役所10階101会議室 ●対象市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●締め切り日7月12日(水)

ストレッチ体操教室

日時7月18日(火)午前10時~11時30分 ●会場市総合保健センター1階第1会議室 ●内容楽しく体を動かして、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14日(金)

家族のつどい

日時7月20日(木)午後1時30分~3時30分 ●会場市役所10階101会議室 ●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18日(火)

My City's Angel ~わが家の天使~



浅野心葉ちゃん (2歳の女の子)

ににが大好き心葉ちゃん。いつも全力で、元気いっぱいだね。毎日癒しをありがとう。



日沼すずちゃん (1歳4か月の女の子)

ににに可愛いですすずちゃん。いっぱい笑っていっぱい遊んで、毎日楽しく過ごそうね。