

認知症を語るカフェ

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン (Zoom) か②会場
で参加できます。
時 1月15日(水)13時30分~14時30分
場 総合福祉会館
☎市内在住で認知症の人とその家族
や認知症支援に関心のある人、②は
先着20人
申①は1月8日(水)②は14日(水)までに
長寿包括ケア課へ

認知症を自分ごととして学ぼう



☎長寿包括ケア課
☎027-898-6275

県主催で認知症を楽しく学ぶイベ
ントを開催。①県認知症アンバサダ
ー・あかぎ団をはじめ、お笑い芸人・
パンサー尾形やしゅんしゅんクリニッ
クなどのステージや②個別相談など
を実施します。
時 1月25日(土)10時~16時30分
場①けやきウォーク前橋(文京町二
丁目)1階けやきコート②2階けやき
ホール

いばしょで 一息つきませんか



☎三和会
☎080-2721-3240

認知症伴走型支援相談所・ibasho
(朝日町三丁目)で認知症カフェや相

談所を開設。日常生活の不安や今や
りたいことを気軽に話せます。個別相
談室での相談や電話相談もできます。
時〈認知症カフェ〉①1月10日(金)②2
月14日(金)、13時30分~14時30分
〈相談所(電話相談を含む)〉③毎週
月水金曜、10時~15時
場 パークサイドカフェ(朝日町三丁
目)
☎市内在住で認知症の人とその家族
や認知症支援に関心のある人、外で
一息つきたい人など
申①は1月8日(水)②は2月12日(水)ま
でに三和会(月水金曜10時~15時)へ

健康テレホン サービス



☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去
の健康情報の検索ができます。
〈月曜〉女性に多いぼうこう炎〈火
曜〉冬場の入浴中突然死〈水曜〉TC
H(歯の接触癖)について〈木曜〉夜
尿症って何歳から?〈金曜〉口腔バイ
オフィーム感染症〈土日曜〉舌痛症に
ついて
直接相談タイム(歯科) = 歯科医師に
直接相談。1月9日(水)19時30分~20
時30分

禁煙チャレンジ塾



☎健康増進課
☎027-220-5784

たばこの煙には多くの有害物質が
含まれています。禁煙チャレンジ塾で
は、自分や周囲の人のため禁煙を考
えている人を保健師が3カ月間サポー

ト。尿検査でニコチン代謝物の測定
もできます。
時 1月15日(水)・16日(木)・2月18日(火)・
19日(水)のうち1時間程度
場 保健センター
☎市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙
したいと考えている人
申 各開催日の1週間前までに健康増
進課へ

ボランティアビギナーズ スクール~はじめての人ももう 一度学びたい人も



☎長寿包括ケア課
☎027-898-6133

介護予防活動の心構えや楽しみ方
を学ぶほか、車いす体験などの実技
演習をします。本市のボランティア活
動や福祉活動、介護予防活動ポイン
ト制度の説明や登録手続きも実施。
ポイントの登録は40歳以上の市民が
対象です。
時 1月18日(土)10時~11時30分
場 総合福祉会館
☎市内在住・在勤の人、先着10人
申 ボランティアセンター
☎027-232-3848へ

HPVワクチンキャッチアッ プ接種の実施期間 を条件つきで延長



☎保健予防課
☎027-212-3707

接種期間終了後も残りの回数を公
費で接種可能に。詳しくは本市ホーム
ページでお知らせします。
接種期限 = 令和8年3月31日(火)まで

健康手帳

冬こそ日光浴が大切

皆さんは普段意識して日光浴をしていますか。日
光を適度に浴びることは体と心にととも良い効果が
あります。日光を浴びると皮膚でビタミンDが生成
されます。ビタミンDは免疫の働きを高めカルシウ
ム濃度を高めるなど、風邪の予防や免疫力の維持、
骨の生育や骨粗しょう症の予防にも欠かせないビタ
ミンです。また、日光を浴びるとセロトニンという
精神安定に働く物質が分泌され、気持ちが安定化する
作用があります。逆に日光浴が不足するとセロト

ニンの分泌が低下して、冬季うつを引き起こす一因
になるともいわれます。このように日光浴は心身の
健康に大きく関わります。日照時間が短い冬場は、
どうしても日光を浴びる量が不足しがちです。朝目
覚めたら寒くても思い切りカーテンを開けて、貴重
な日の光を体いっぱい浴び、日中も意識して日光浴
をするよう心がけましょう。

前橋市薬剤師会 石井 正久