

6月の休日当番医

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
 ※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
7日(日)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	森歯科診療所 森・☎④2828
14日(日)	光本病院 光本郷・☎④1234	星野医院 星野町・☎②0116	光本病院 光本郷・☎④1234
21日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	井田歯科医院 藤岡・☎④2525
28日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	魚津歯科医院 上大塚・☎④0676

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

困ったときの6月の無料相談

日常生活に関する悩み事、困り事の相談を無料で受けます。相談員は各分野の専門家で、秘密は厳守します。

相談	日時	会場	予約	問い合わせ
法律相談	5日(金)・11日(木)・19日(金) 午後1時～4時	市役所本庁舎	下記期日から電話またはふじおか電子申請受付システムで予約(年度内に1回まで) ▷5日=5月22日(金) ▷11日=5月28日(木) ▷19日=6月5日(金)	地域づくり課 (☎④2211) 
行政相談	10日(水)・17日(水)・18日(木) 午後2時～4時	市役所本庁舎 18日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ(予約不要)	
人権相談	1日(月)・26日(金) 午後1時～3時	市役所本庁舎	当日会場へ(予約不要)	
不動産相談	17日(水) 午後1時30分～3時	市役所本庁舎	電話またはふじおか電子申請受付システムで予約	市社会福祉協議会 (☎②5647)
心配ごと相談	10日(水)・24日(水) 午後1時～4時	総合学習センター北棟	当日会場へ(予約不要)	
相続・遺言相談	16日(火) 午後1時～3時30分	総合学習センター北棟	要予約	青少年センター (☎④4150)
ボランティア相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	総合学習センター南棟	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	
青少年相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 (LINEのみ午後5時まで) 毎週土・日曜日 午後1時～4時	青少年センター (教育庁舎内)	予約不要 ▷相談方法=電話・面談・LINE (アカウント名:藤岡市青少年センター)	教育研究所 (☎③9801)
教育相談	毎週火・木・金曜日 午前9時～午後4時	教育研究所 (教育庁舎内)	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	
家庭児童相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時	子育て・健康センター	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	子育て応援課 (☎⑤07805)

ねぎ入りじり焼き



1枚当たり
 エネルギー:80kcal タンパク質:2.5g
 脂質:2.5g 炭水化物:12.2g 食塩相当量:0.5g

食料不足の時代、県内でじり焼きは、簡単に作ることができ、腹持ちがする料理として親しまれていました。焼くときにじりじりと音が鳴るためにその名が付いたと言われています。

材料(15枚分)

- 小麦粉…………… 200g
- 卵…………… 1個
- みそ…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 200ml
- ネギ…………… 1本
- 油…………… 適量

作り方

- ①ネギを細かく切る
- ②大きめのボウルに卵を割って入れ、泡だて器でかき混ぜる
- ③②のボウルの中にみそ・牛乳、①のネギを加えて混ぜ合わせる
- ④③に小麦粉を半量入れ、泡だて器でよくかき混ぜ、残りの半量を入れてさらに混ぜ合わせる
- ⑤フライパンに油をひき、④を流し入れ、薄く丸く伸ばして焼く

牛乳に加え、桜エビやかつお節などのカルシウム豊富な食材を加えることで骨粗しょう症の予防になります。



食改推の詳細についてはこちら

人権を考へる S 精神疾患と人権

私たちは日々、さまざまなストレスや悩みを抱えながら生活しています。精神疾患とは、眠れない、食欲がない、気分が落ち込むなどの心の不調が続く、日常生活に支障をきたす状態を指します。双極性障害や統合失調症、神経症など、その種類も症状もさまざまです。

我が国では、5人に1人が一生の間に何らかの精神疾患を経験するといわれています。精神疾患は特別な人だけがかかる病気ではなく、身近な病気だといえます。

共生社会を目指して

精神疾患を持つ人が地域の一員として安心して自分らしく生活するためには、周囲の配慮や理解、支えが欠かせません。厚生労働省は平成16年に、精神疾患に対して正しい理解を促すとともに、誰もが誤解なく行動し、互いの人格と個性を尊重し、支えあう共生社会を目指すことができるように、「こころのバリアフリー宣言」を公表しました。これは、次の8つの柱からなっています。

- ①精神疾患を自分の問題として考えていますか(関心)
- ②無理しないで、心も身体も(予防)
- ③気づいていますか、心の不調(気づき)
- ④知っていますか、精神疾患への正しい対応(自己・周囲の認識)
- ⑤自分で心のバリアを作らない(肯定)
- ⑥認め合おう、自分らしく生きていく姿を(受容)
- ⑦出合いは理解の第一歩(出合い)
- ⑧互いに支えあう社会づくり(参画)

この「こころのバリアフリー宣言」は、精神疾患を正しく理解し、これまでの態度を振り返り、適切に行動するための指針となります。誰もが支え合う共生社会を目指して、できることから一歩を踏み出していきましょう。

問い合わせ 福祉課(☎④2384)・生涯学習課(☎②6888)