

10月の休日当番医

日	医療機関		産婦人科	歯科
4日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777		中央歯科 下栗須・☎④4180
11日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	斎藤医院 緑町・☎②0765		ほりぐち歯科医院 下栗須・☎④08566
12日(祝)	飯塚クリニック 下戸塚・☎④07700	さわだ医院 岡之郷・☎④31888	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	前田歯科医院 7丁目・☎②0569
18日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111		松岡デンタルクリニック 上大塚・☎②5533
25日(日)	光病院 本郷・☎④1234	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	光病院 本郷・☎④1234	飯島歯科医院 仲町・☎②0077

☎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

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

困ったときの10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	2日(金)・8日(木)・16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） ▷2日＝9月18日(金) ▷8日＝9月24日(木) ▷16日＝10月2日(金)	
行政相談	14日(水)・15日(木)・21日(水) 午後2時～4時	市役所本庁舎 15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	9日(金)・23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	21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	
心配ごと相談	14日(水)・28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）	市社会福祉協議会 (☎②5647)
相続・遺言相談	20日(火) 午後1時～3時30分	総合学習センター北棟	要予約	
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	青少年センター (☎④4150)
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	教育研究所 (☎③9801)
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)



タンドリーチキン

問い合わせ 健康づくり課(☎⑤7801)



1人当たり
エネルギー：159kcal タンパク質：20.0g
脂質：7.8g 炭水化物：3.0g 食塩相当量：1.0g

カレー粉やニンニク、ショウガを使用して風味を付けることで減塩でもおいしく食べられる一品です。また、ヨーグルトで辛さがマイルドになり、子どもでもおいしく食べられます。

材料(2人分)

鶏むね肉……… 160 g
オリーブ油……… 大さじ 1

★

おろしにんにく……… 小さじ ½	プレーンヨーグルト… 大さじ ½
おろししょうが……… 小さじ ½	カレー粉……… 大さじ ½
塩……… 小さじ ¼	ケチャップ… 大さじ ½
こしょう……… 少々	

作り方

- ①鶏肉は1口大の大きさに切る
- ②ビニール袋に①の鶏肉、★を入れてもみこむ
- ③もみこんだら、30分くらいおいて味をなじませる
- ④フライパンにオリーブ油を引き、③を入れて焼く
- ⑤最初に両面を少し焦げ目が付く程度に焼いてから、ふたをして弱火で7～8分じっくり焼き、中まで火を通す
- ⑥ふたを開けて強火にし、水気があれば飛ばす

人権を考える、表現の自由とプライバシーの権利

私たちは、自分の考えや気持ち、自由に発言し、表現することが出来ます。これは日本国憲法で保障された表現の自由という基本的人権です。表現の自由とは、思想・情報を発表し伝達する自由のことです。個人が自己表現を通じて自分らしく生きていくために必要な権利であり、正しい政治決定を行い、豊かな文化を育むために不可欠です。

また、私たちにはプライバシーの権利もあります。近年は、インターネットなど情報通信技術が進歩し、誰でも簡単に情報を発信できる時代になりました。そのため、個人情報、本人の意思に反して利用・公開され、大きな不利益につながる場合があります。そのような状況の中で、自分の情報を自分の意思でコントロールできる権利として認められるようになったのが、プライバシーの権利です。例えば、氏名・住所・電話番号・顔写真・病歴・家庭環境などの個人情報は、自分の考えや気持ち、自由に発言し、表現することが出来ます。これは日本国憲法で保障された表現の自由という基本的人権です。表現の自由とは、思想・情報を発表し伝達する自由のことです。個人が自己表現を通じて自分らしく生きていくために必要な権利であり、正しい政治決定を行い、豊かな文化を育むために不可欠です。

表現の自由とプライバシーの権利は、どちらも大切な権利で、十分に尊重されなくてはなりません。しかし、時にこの二つの権利が対立することがあります。

例えば、ある人が身の回りの出来事を世の中に知らせるためにSNSを使い、その様子を写真で公開しようとしたとします。その場合、写っていた人が写真の公開を望んでいなければ、発信者の表現の自由と、写された人のプライバシーの権利が対立することになります。

そのような状況に陥らないためには、発信者側に想像力と配慮が求められます。他人に知られてもよいことは人それぞれです。悪意がなくても、無意識のうちに他人の個人情報、公開してしまったり、不用意に写真や動画を投稿してしまったりして他人のプライバシーを侵害し、人を傷つける可能性があることを心に留めておくことが大切です。その上で、個人情報を発信する場合は、本人への事前の確認が必須です。

誰でも自由に情報を広く発信できる時代だからこそ、プライバシーの権利をはじめとする人権を尊重する意識を持つことが大切です。皆が安心して暮らせる社会づくりには、人権を守る視点に立って情報と向き合うことが求められます。

問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)