

12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
6日(日)	秋山医院 小林・☎②8315	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②01666	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	藤岡総合病院 中栗須・☎②2311	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・1837
13日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	斎藤医院 緑町・☎②0765	中田医院 旭町・☎②0385		遠藤歯科医院 2丁目・☎②40013
20日(日)	光本病院 本郷・☎②41234	中島整形外科クリニック 芦田町・☎②41777	光本病院 本郷・☎②41234		大竹歯科医院 6丁目・☎②0297
27日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	やまうち内科 2丁目・☎②45792	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎②41111		リオ歯科クリニカ 立石・☎②46230
29日(火)	くすの木病院 旭町・☎②43111	アイリス診療所 森・☎②2542			清水歯科医院 上栗須・☎②6655
30日(水)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④02299	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	藤岡総合病院 中栗須・☎②2311	中島歯科医院 6丁目・☎②41135
31日(木)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958		神流町歯科診療所 神流町・☎⑤72019

☎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12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	3日(木)・10日(木)・18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) ▷3日=11月19日(木) ▷10日=11月26日(木) ▷18日=12月4日(金)	地域づくり課 (☎④02211) 
行政相談	9日(水)・16日(水)・17日(木) 午後2時～4時	市役所本庁舎 17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	4日(金)・17(木)・25日(金) 午後1時～3時	市役所本庁舎 17日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ(予約不要)	
不動産相談	16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	9日(水)・23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	15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 (☎②4150)
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 (☎⑤7805)



食改推
おすすめ
簡単レシピ

しらすトースト

問い合わせ 健康づくり課(☎⑤7801)



1人当たり
エネルギー: 264kcal タンパク質: 14.1g
脂質: 11.6g 炭水化物: 28.3g 食塩相当量: 1.6g

忙しい朝におすすめなのが、手軽に作れるしらすトースト。朝はタンパク質が不足しがちなので、トーストにしらすやチーズをのせて、手軽にタンパク質をプラスしましょう。

材料(1人分)

食パン(6枚切り) …… 1枚
釜揚げしらす………… 20g
マヨネーズ…………… 小さじ1
ピザ用チーズ………… 20g

作り方

- ①ボウルに釜揚げしらす、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる
 - ②食パンに①をまんべんなく塗り、ピザ用チーズを乗せる(チーズはしらすが隠れるように重ねて広げると、焦げにくくなります)
 - ③オーブントースターでピザ用チーズが溶け、表面にこんがり焼き色が付くまで焼く
- 大葉・ネギ・のり・かつお節などをトッピングするのもおすすめです。朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートしましょう。



食改推の詳細についてはこちら

人権を考える「刑を終えて出所した人の人権」

行政の取り組み

刑を終えて出所した人は、法的な責任を果たし、人生をやり直すための新たなスタート地点に立っています。しかし、現実には社会の中で孤立してしまいう人も少なくありません。法務省によると、出所する人の約7人に1人は、出所時に住む場所がない状態にあります。また、仕事に就くことが難しい人もいます。

再スタートのために

出所した人が社会復帰する際の大きな壁となるのが、「一度、罪を犯した人は信用できない」「また犯罪を犯すのではないか」といった偏見や、「関わりたくない」という差別です。こうした偏見や差別が、住居の確保や就労、地域との関係づくりを難しくし、社会からの孤立を深める一因となっています。そして、それが本人の自信や意欲を奪い、更生への道を閉ざしてしまうことにもつながります。

また、これを受け「再犯防止推進計画」を策定し、出所した人が社会に受け入れられるよう、広報・啓発活動をはじめ、さまざまな取り組みを進めています。県でも「群馬県再犯防止推進計画」を策定し、関係機関と連携して施策を推進しています。

本市でも「藤岡市再犯防止推進計画」を策定し、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、立ち直りを地域で支える取り組みを進めています。その一環として、「社会を明るくする運動」を推進するとともに、保護司会や更生保護女性会などの関係機関と連携し、犯罪

令和6年の刑法犯検挙者の再犯者の割合は46・2%(令和7年版再犯防止推進白書・法務省)で、検挙者の半数近くを再犯者が占めています。また、法務省によると刑務所を出所した後、5年以内に再犯して刑務所に戻る人は、約3人に1人の割合で存在します。こうした背景には、出所した人の多くが、人とのつながりを失い、社会の中で孤立していることも原因の一つと考えられています。

過去の過ちだけを見るのではなく、これからの人生に目を向け、「人は変えられる」という思いを持ち、地域の一員として温かく迎え、支えていく社会を築くことが私たち一人一人に求められています。**問い合わせ** 生涯学習課(☎②6888)