

困ったときの無料相談

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。

5月の日程

相談	期日	時間	会場	申し込み	問い合わせ
法律相談	6日(金) 16日(月) 20日(金) 26日(木)	午後 1時～4時 (16日は3時まで)	市役所市民相談室 26日は鬼石公民館	6日は4月26日(火)、 16・20・26日は 5月10日(火)から	自治交流課 (☎④2211)
行政相談	11日(水) 18日(水) 19日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 19日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	13日(金) 27日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎②5647)
心配ごと相談	11日(水) 18日(水) 25日(水)	午後 1時～4時	市社会福祉協議会 (仲町)	当日会場へ	
結婚相談	7日(土) 12日(木) 19日(木)	午後 1時～4時	市社会福祉協議会 (仲町)	印かんとスナップ写真 (L版)を持って、 当日会場へ	青少年センター (☎④4150)
青少年 電話相談	毎週 土・日曜日	午後 1時～4時	青少年センター (総合学習センター内)	電話でも面接でも受 け付けます	
教育相談	毎週 月・火・木曜日	午前9時～ 午後4時	教育研究所 (総合学習センター内)	電話でも面接でも受 け付けます	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	市役所保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎④2268)

効果
全身を使うため運動不足を解消し、生活習慣病の予防にもなります。また周りの景



現代人は、デスクワークや
自家用車の普及により、運動
不足になりがちです。ウォー
キングは「運動を始めたとい
ど、キツイのはちょっと」と
思っている人にも、手軽な
スポーツとして最適です。
自分のペースで始められ難
しいテクニクは必要ないの
で、高齢者や運動が苦手な
人にもオススメ。さまざまな運
動の中でも継続しやすく、健
康増進やダイエットなど高い
効果も発揮します。

健康 Health 手軽にウォーキング

健康づくり課 ☎④2808

色を楽しみながら歩くこと
によって、ストレス発散にも
なります。
5月から新しい健康教室を
開催します！運動のスペシャ
リストと一緒に汗をかきませ
んか？(詳細は5ページ)

5月休日当番医

診療時間は午前9時～午後5時
歯科医院は午前9時～正午

日	医療機関	地区	電話
1日(日)	篠塚病院	篠塚	③9261
	深沢内科医院	上戸塚	②6555
	木村内科医院	仲町	②0333
歯科	坂井歯科医院	2丁目	②0680
3日(祝)	光病院	本郷	④1234
	よしだ内科クリニック	白石	⑤08958
産婦人科	光病院	本郷	④1234
歯科	井田歯科クリニック	芦田町	④2525
4日(祝)	鬼石病院	鬼石	⑤3121
	戸塚クリニック	上栗須	②01800
	中島整形外科クリニック	芦田町	④1777
歯科	清水歯科医院	上栗須	②6655
5日(祝)	くすの木病院	旭町	④3111
	松岡内科医院	1丁目	②0014
歯科	中島歯科医院	6丁目	④1135
8日(日)	栗原胃腸科外科医院	神田	④2299
	原内科クリニック	下戸塚	④2255
	根岸産婦人科小児科医院	中栗須	④1111
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	②3311
歯科	中村歯科クリニック	中大塚	②0055
15日(日)	篠塚病院	篠塚	③9261
	藤岡子どもクリニック	小林	④0024
	しののめクリニック	中栗須	②8851
歯科	西泉歯科医院	上栗須	④0418
22日(日)	光病院	本郷	④1234
	星野医院	仲町	②0116
産婦人科	光病院	本郷	④1234
歯科	江本歯科医院	宮本町	④1955
29日(日)	鬼石病院	鬼石	⑤3121
	飯塚クリニック	下戸塚	④7700
	飯田整形外科医院	篠塚	②5770
歯科	長谷川歯科クリニック	高崎町	027・320・3400

歯 8020達成のために の健康

本当は汚い？口の中

大人の口の中には、300～700種類の細菌がいるといわれています。歯をよく磨く人でも1,000～2,000億個、ほとんど磨かない人では1兆個もの細菌がすみ着いています。起床直後のだ液1ml中には、便1gに含まれる菌の10倍もの細菌がいると言われてい

ます。口の中の汚れや細菌は、常にだ液によって洗い流されます。しかし高齢になるにつれだ液の量が減ると、口の中の細菌が増えやすくなります。

口の中の細菌には、むし歯や歯周病を引き起こす細菌や全身の病気の原因菌もたくさん含まれています。なので免疫が低下すると、肺炎などの病気を引き起こすこともあります。むし歯や歯周病予防、肺炎などの予防のために口腔ケアをしっかりと行い、口の中を清潔に保つことが大切です。細菌は歯茎や舌の表面にも潜んでいるので、歯だけでなく舌や粘膜の清掃も行うと効果的です。

ふじおか Culture

No. 1

～藤岡の文化を探る～

問い合わせ 文化財保護課(☎③5997)



市指定重要文化財の涅槃釈迦像が安置される清見寺

ありし日の平井城

城下の出入口(大手筋)

今回は平井城下への出入口を探ってみましょう。西平井地区の地形は、城の北東部にある清見寺に向かってゆるやかに傾斜しています。また清見寺の東側の鮎川縁辺は広く平らな場所が段々畑のようになっていて、容易に川底面へ降りることができ、鮎川を渡ることができます。平井城大手筋と町屋への出入口が、この付近にあったと推定されます。広く平らな場所は、敵方の侵入を防ぐために、多数の騎兵をとどめおく所として重要なものです。さらに、この場所は東平井の町屋を通過する鎌倉街道に対して、最大の備えと考えることができます。