

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。

6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	3日(金) 9日(木) 17日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	3日は5月24日(火) 9日は30日(月) 17日は6月7日(火)から	
行政相談	8日(水) 15日(水) 16日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 16日は鬼石公民館	当日会場へ	自治交流課 (☎402211)
人権相談	1日(水) 24日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	
心配ごと相談	毎週水曜日	午後 1時～4時	市社会福祉協議会 (仲町)	当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎25647)
結婚相談	4日(土) 9日(木) 16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 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	青少年センター (☎24150)
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 (☎239801)
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 (☎402268)

セルフチェックをしてみよう!

- 何をしても面倒でおっくう
- 新しい環境に合わせるのが苦手
- 周囲に気を遣い過ぎる
- 学校や仕事について悩むことが多い
- 最近ずっと不安感が続いている
- 食欲がない
- 生活リズムが夜型になってきた
- 朝なかなか起きられない
- 腹痛や動悸など体調不良が出る
- 洗顔、ひげそり、化粧など身だしなみに関心がなくなってきた

3個以下 五月病の心配はないようです
 4～6個 軽いうつ傾向がみられます
 7個以上 うつ傾向です。この状態が続くならば受診を勧めます

環境の変化が多い4月以降、体調不良を訴える人が増えてきます。5月の連休明けから出る、気分が落ち込む、疲れやすいなどの症状を「五月病」と言います。気付かないうちに、食欲不振や睡眠不足、胃の痛みなどの身体症状として現れる場合もあります。医学的には「適応障害」や「うつ病」が潜んでいる場合があります。早めの対応が必要です。

五月病かも……。と思ったら無理せず休み、趣味を楽しむ、ゆつくり入浴するなどしてリフレッシュしてください。それには周りの人の助けも大切です。本人は精神的に参っているため気付けない場合がほとんど。いつもと様子が違うようであれば声掛けをしてください。早めに対応すれば、短期間で改善する場合があります。

健康 Health

五月病に注意

福祉課 ☎2384

6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	
5日(日)	くすの木病院	旭町	243111	
	木村内科医院	仲町	220333	
歯科	服部歯科医院	鬼石	522022	
12日(日)	おおくさこどもクリニック	芦田町	258676	
	中田医院	宮本町	220385	
	戸塚クリニック	上栗須	201800	
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	223311	
19日(日)	歯科	原歯科医院	大戸町	220079
	篠塚病院	篠塚	239261	
	星野医院	仲町	220116	
26日(日)	歯科	中島整形外科クリニック	芦田町	241777
	深井歯科医院	高崎市新町	420408	
産婦人科	光病院	本郷	241234	
	やまうち内科	2丁目	245792	
歯科	光病院	本郷	241234	
	中央歯科	下栗須	244180	

救急医療機関案内(24時間対応) ☎236699

成人健康相談：5月20日(金)午後1時～4時
 6月21日(火)午後1時～4時
 問い合わせ 健康づくり課 ☎402808

歯

8020達成のために
 の健康

あなたのお口は大丈夫?

歯周病は歯ぐきや歯を支える土台の骨が細菌によって炎症を起こし、重度になると歯が抜け落ちてしまうことにもつながる怖い病気です。30歳以上の人の80%以上がかかっているとされています。

直接的な原因になるわけではありませんが、歯周病は単なる口の病気にとどまらず、全身の病気にも影響を及ぼすことがわかってきました。

昨年度よりだ液による歯周病検診を始めました。だ液に含まれる2つの成分を検査することによって歯周病になりやすいかを調べられるとても簡単な検査です。本年度からは新たに25・55歳が検診の対象年齢に追加されました。(検診については4ページ)

歯周病は虫歯と違って痛みなどの自覚症状がなく、気付かないうちに進行してしまう困った病気です。自分の歯をいつまでも保ち、健康な生活を送るためにも、予防と検診はとても大切です。

ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.2

問い合わせ 文化財保護課 ☎235997



三嶋神社 上社の参門

※笈：修験者などが仏像・経巻・衣類などを入れて背負う道具
 ※渡御：神輿のお出まし

ありし日の平井城 ～平井城と三嶋神社～

平井城主郭の真西方向にあたる小高い丘、平井城下の最も高い所に三嶋神社があります。「諏訪之前」とも呼ばれ、諏訪社も合祀されています。諏訪社は長野県の諏訪大社から分祀したもので「建御名方神」を祭神とする神社です。古事記によれば朝廷に反抗した神であった事から「軍神」「武神」として厚く崇敬されました。

三嶋神社では毎年11月14日に市指定重要民俗文化財の「三嶋様の夜祭り」が行われます。この祭りは御神体の「笈」が下社から上社へ素早く渡御するもので、古来より「人に見られないようにした」と伝えられています。まさに関東管領山内上杉憲実公が鎌倉を出て上野国平井に向かう様子を再現したかのようです。