

困ったときの無料相談

7月の日程

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	期日	時間	会場	申し込み	問い合わせ
法律相談	1日(金) 15日(金) 28日(木)	午後 1時～4時	市役所市民相談室 28日は鬼石公民館	1日は6月21日(火)から 15日・28日は7月5 日(火)から	自治交流課 (☎402211)
行政相談	13日(水) 20日(水) 21日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 21日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	8日(金) 21日(木) 22日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 21日は鬼石公民館	当日会場へ	
不動産相談	27日(水)	午後 1時30分～3時	市役所市民相談室	事前に電話予約	市社会福祉協議会 (☎25647)
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	
結婚相談	2日(土) 14日(木) 21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)

熱中症にならないために

Point こまめな水分補給

呼吸や皮膚からの蒸発で、何もしなくても1日約900mlの水分が失われます。のどが渇く前の水分補給が大事です。適度に塩分も取りましょう。

Point 服装の工夫

吸湿性や通気性の良い素材を選び、外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

Point 電化製品の活用

室内でも熱中症はおこるので、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

熱中症とは？
暑い場所に長くいることで、体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態をいいます。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、意識消失などの症状がみられます。
熱中症は真夏だけ？
真夏だけでなく、今の時期からしっかりと熱中症対策をしましょう。

健康 Health

梅雨時期にも熱中症

健康づくり課 ☎402808

太陽が照りつける真夏の暑い日だけとは限りません。梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった日にも熱中症は多く見られます。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかいて体温調整することができないからです。

7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
3日(日)	鬼石病院	鬼石	☎3121
	秋山医院	小林	☎8315
	深沢内科医院	上戸塚	☎6555
歯科	ほりぐち歯科医院	下栗須	☎8566
	くすの木病院	旭町	☎3111
10日(日)	原内科クリニック	下戸塚	☎2255
	西泉歯科医院	上栗須	☎0418
17日(日)	小山医院	中	☎1200
	栗原胃腸科外科医院	神田	☎2299
	飯塚クリニック	下戸塚	☎7700
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	☎3311
	歯科	松岡デンタルクリニック	上大塚
18日(祝)	篠塚病院	篠塚	☎9261
	田原内科クリニック	相生町	☎2552
	島田クリニック	中大塚	☎0005
歯科	茂木歯科医院	鮎川	☎8788
	光病院	本郷	☎1234
24日(日)	しのめクリニック	中栗須	☎8851
	産婦人科	光病院	本郷
歯科	むらかわ歯科	中栗須	☎6480
	鬼石病院	鬼石	☎3121
31日(日)	薬師寺整形外科クリニック	下栗須	☎1555
	すぎやまメディカルクリニック	下大塚	☎1666
歯科	守谷歯科医院	高崎市 新町	☎2007

救急医療機関案内(24時間対応) ☎236699

成人健康相談：7月20日(水)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

あなたの歯ブラシ大丈夫？

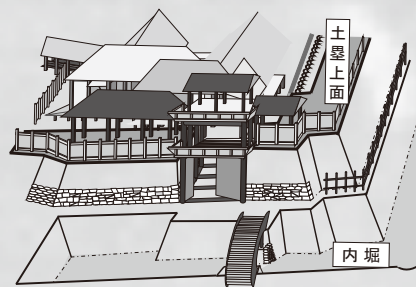
毎日何気なく使っている歯ブラシは、一歩間違えると細菌の温床になりかねません。調査によると、歯ブラシに付着している細菌の数は1億個以上あり、食中毒やさまざまな疾患を引き起こす大腸菌までも検出されたといわれています。

汚れた歯ブラシを放置すれば細菌が歯ブラシ上で繁殖します。それを使って歯磨きをすると口内細菌のバランスが崩れ、歯周病や虫歯などのトラブルを引き起こしかねません。歯ブラシの衛生管理は、水洗いと乾燥がポイントです。使用後は流水でよく洗い、しっかりと乾燥させ、植毛部を上にして、風通しの良い場所で保管してください。歯ブラシは長期間使用していると、毛に弾力がなくなり汚れを落としにくくなるので、1カ月に1回が交換の目安です。どんなに一生懸命歯を磨いていても、歯ブラシ自体が汚れていると意味がありません。歯ブラシも正しく保管して清潔に保つようにしましょう。

ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.3

問い合わせ 文化財保護課 ☎5997



上：城門付近のイメージ図 下：現在の内堀跡の様子

ありし日の平井城

～橋と城門～

平井城の最南東端、鮎川断崖上には関東管領山内上杉氏が居住するための主郭がありました。主郭の出入口があった場所には内堀に架かる橋脚台をもった橋があり、この橋から枳形に入って、城門があったと推定されます。城門は金山城跡で発見された大手門、あるいは櫓門と同様の構造であったと考えられます。

一般的に主郭出入口は「城の化粧」と呼ばれる石積みなどで整然と飾られたようです。平井城の主郭出入口にも「化粧」があったと思われる。また城門には諸国の守護やその使者らを迎え入れ、応接・接待したいくつかの建物があったと想定されます。

県道沿いではなく、裏手(東側)に回ると内堀と橋の様子が現在でも見学できます。