

# 困ったときの無料相談

## 9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	2日(金) 16日(金) 23日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室 23日は鬼石公民館	2日は8月23日(火)から 16日・23日は9月6日 (火)から	自治交流課 (☎④2211)
行政相談	14日(水) 15日(木) 21日(水)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 15日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	9日(金) 15日(木) 23日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 15日は鬼石公民館	当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎⑤5647)
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	3日(土) 8日(木) 15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	市保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎④2268)

# 健康 Health

## 貯筋運動のすすめ

介護高齢課 ☎④2809

加齢や運動不足によって筋肉は日々衰えます。75歳での足の筋肉量は、20歳のときに比べて約半分になるといわれています。筋力が衰えると転倒しやすくなり、骨折・寝たきり・要介護になる危険性が高くなります。

いつまでも自立して元気に過ごすために筋肉を貯める運動「貯筋運動」を継続して行うことが大切です。つらく、特別な運動が必要なか、けではありませんが、筋肉は自分で動かさなければ維持することができません。各地区では公会堂などの施設を使って体を動かす筋力トレーニング教室を実施しています。この機会にぜひ参加してみてください。外出する機会にもなり近所の



人との交流も増えるので、楽しんで行えます。今年、一般向けとは別に「男の健康体力増進塾」を開催します。難しくないのでぜひご参加ください。(詳細は4ページ)

## 9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
4日(日)	くすの木病院	旭町	②43111
	深沢内科医院	上戸塚	②6555
歯科	里村歯科クリニック	高崎市 吉井町	027・ 387・8114
	よしだ内科クリニック	白石	⑤08958
11日(日)	根岸産婦人科小児科医院	中栗須	④1111
	栗原胃腸外科医院	神田	④2299
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	②3311
	魚津歯科医院	上大塚	④0676
18日(日)	篠塚病院	篠塚	③9261
	さわだ医院	岡之郷	④1888
歯科	黒岩整形外科医院	4丁目	③2566
	江原歯科クリニック	高崎市 吉井町	027・ 387・1837
19日(祝)	光病院	本郷	④1234
	田原内科クリニック	相生町	③2552
産婦人科	光病院	本郷	④1234
	遠藤歯科医院	2丁目	④0013
22日(祝)	鬼石病院	鬼石	⑤3121
	小山医院	中	②01200
歯科	藤岡外科内科クリニック	中栗須	②1356
	大竹歯科医院	6丁目	②0297
25日(日)	くすの木病院	旭町	④3111
	原内科クリニック	下戸塚	④2255
産婦人科	吉井中央診療所	高崎市 吉井町	027・ 387・5889
	リオ歯科クリニカ	立石	④6230

救急医療機関案内(24時間対応) ☎③6699

成人健康相談：9月28日(水)午後1時～4時  
問い合わせ 健康づくり課 ☎④2808

# 歯

8020達成のために  
の健康

## 大切な定期検診

日本は世界トップクラスの長寿国ですが、高齢者の残存歯数は決して多くありません。中高年以降、急速に歯を失っていく傾向があります。8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みです。歯が20本以上あれば、ほとんどの食事が不自由なく食べることができると言われています。

歯科医療先進国のスウェーデンでは、歯科医院は「虫歯や歯周病にならないように予防に行くところ」という意識が根付いています。90%の人が定期的に歯科検診を受け、80歳の人の平均残存歯数は20本を超えています。一方、日本人が受診する理由は治療目的がほとんどで、定期検診受診率はわずか3%です。平均残存歯数も14本となっています。高齢になっても多くの歯を残すためには、治療ではなく「予防ケア」が大切なのです。

9月に歯科医による歯周病検診があります。対象の人は、この機会に検診を受けてみませんか？(検診については8ページ)

# ふじおか Culture

## ～藤岡の文化を探る～ No.5

問い合わせ 文化財保護課(☎③5997)

## 遺跡からの出土品

～株木遺跡での埋納銭～

上戸塚の株木遺跡で、かめに入った大量の貨幣1,576枚が見つっています。このような千枚を超える埋納銭を「大量埋納銭」といい、全国で約300件、400万枚超の出土例があります。市内では大正時代に中栗須で約3,700枚が見つかった記録もあります。大量の貨幣を埋める行為は室町時代から戦国時代にみられました。その多くは財産保全・備蓄目的と考えられます。

発見された貨幣は中国の唐から明の時代にかけてのもので、李氏朝鮮のものも含まれています。これは国内では平安時代末から中世にかけて貨幣が造られず、中国からの輸入銭が使われていたからです。中には中国や日本で私的に作られた銭(私鑄銭)も混じっていると考えられます。

中国の唐の時代の貨幣「開元通寶」。



開元通寶より後の時代の貨幣。「朝鮮通寶」(李氏朝鮮：上)、「永楽通寶」(明：左下)、「宣徳通寶」(明：右下)

