

# 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、秘密は厳守します。

## 10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	7日(金) 13日(木) 21日(金) 27日(木)	午後 1時～4時 (27日は3時まで)	市役所市民相談室	7日は9月27日(火)、 13日は10月3日(月)、 21・27日は11日(火)から	
行政相談	12日(水) 19日(水) 20日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 20日は鬼石公民館	当日会場へ	自治交流課 (☎④2211)
人権相談	14日(金) 28日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	
不動産相談	19日(水)	午後 1時30分～3時	市役所第6会議室	事前に電話予約	
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	1日(土) 13日(木) 20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 (☎④4150)
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)

## 周囲の行動

声掛け	家族や仲間の変化に気付いたら、勇気を出して声を掛けてください。声掛けをすることで「私は独りじゃない」といった安心感を与えることができます。
傾聴	気持ちを真剣に受け止め、反論などせずにひたすら聴いてあげてください。不安や悩みを打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。
つなぎ	相談を受けたら1人で抱え込まず、福祉課や医療機関へ相談してください。
見守る	すぐにどうにかしようとせず、悩みや不安を理解し、寄り添いながら見守ってください。

気付きから行動へ  
人はストレスや悩み、不安などから心身に不調を起すことがあります。周囲に相談できず悩みや不安が強くなると精神疾患や自殺につながってしまうこともあります。家族や仲間のいつもと違う様子に気付いたら、「何かあった？」と周囲で声を掛け、話を聴いてあげてください。うつ病などの精神疾患が疑われたら、相談機関や医療機関に相談してください。精神疾患は、早期発見・早期対応が大切です。周りの人が気付き、見守ることが精神疾患や自殺の予防につながります。

## 健康 Health

### 心のSOS

福祉課 ☎④2384

## 10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
2日(日)	秋山医院	小林	②8315
	薬師寺整形外科クリニック	下栗須	⑩1555
	木村内科医院	仲町	②0333
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	②3311
	歯科	パールデンタルクリニック	旭町
9日(日)	篠塚病院	篠塚	③9261
	中島整形外科クリニック	芦田町	④1777
	小山医院	中	⑩1200
歯科	かねた歯科医院	高崎市 吉井町	027・ 387・8691
	10日(祝)	光病院	本郷
産婦人科	戸塚クリニック	上栗須	⑩1800
	光病院	本郷	④1234
産婦人科	河内歯科医院	宮本町	④0100
	歯科	鬼石病院	鬼石
16日(日)	藤岡こどもクリニック	小林	④0024
	田原内科クリニック	相生町	③2552
歯科	ふじおか歯科クリニック	中栗須	⑤04182
	23日(日)	くすの木病院	旭町
歯科	よしだ内科クリニック	白石	⑤08958
	近藤歯科医院	上戸塚	②8264
30日(日)	飯田整形外科医院	篠塚	②5770
	中田医院	宮本町	②0385
	飯塚クリニック	下戸塚	④7700
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	②3311
	歯科	森歯科診療所	森

救急医療機関案内(24時間対応) ☎③6699

## 歯

8020達成のために  
の健康

### だ液のすごいところ

だ液は私たちの体になくてはならないものです。主な役割を紹介します。

- 殺菌する  
口内にいる細菌やウイルスを減らしてくれます。
- 消化・吸収の補助  
だ液は消化を助ける成分を持っているため、消化・吸収を助けます。
- 虫歯・歯周病予防  
食べかすなど口内の汚れを落とし、清潔な状態に保ちます。
- 口臭予防  
口臭の原因の一つになる口内の細菌を洗浄・殺菌するため、口臭を予防します。

たくさんだ液を出すためには、食べ物をよくかむことが重要です。かむことはだ液の分泌だけでなく、脳細胞の刺激や肥満予防にもなります。ゆっくりよくかんで食事をするよう心掛けましょう。

## ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.6

問い合わせ 文化財保護課(☎③5997)

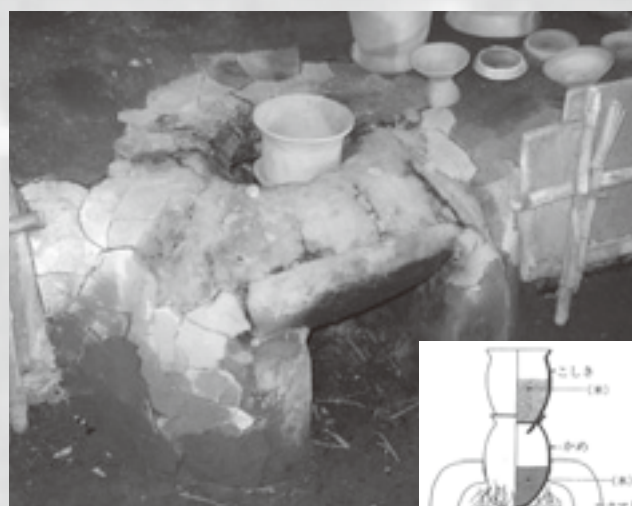
## 遺跡からの出土品

～蒸し器とカマド～

蒸す。この調理法は古墳時代の中頃以降に一般化したと推測されます。それは甑という土器の出土量がこの頃以降に増加するからです。

甑は現代の蒸し器の前身に当たります。細長いかめのような形で、底部にあなを空け、スノコなどで仕切ることによって蒸気だけを入れられる仕組みになっています。水を入れたかめの上に設置し、かめごと火にかけて使いました。

同じ頃に普及したカマドも甑の普及に大きな影響を与えています。蒸すためには水を沸騰させ続ける必要がありますが、カマドによって屋内でも強い火力を得られるようになったのです。カマドにより容易になった調理法といえます。



カマドに設置した甑とかめ  
(藤岡歴史館内の復元住居内の様子)

出典：上福岡市歴史民俗資料館より