

# 木 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。

## 12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	2日(金) 8日(木) 16日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	2日は11月22日(火)、 8日は28日(月)、16日 は12月6日(火)から	
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	自治交流課 (☎④2211)
人権相談	9日(金) 15日(木)	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	
心配ごと相談	7日(水) 14日(水) 21日(水)	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 (☎⑤5647)
結婚相談	3日(土) 8日(木) 15日(水)	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	市保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎④2268)

**低温やけどに注意**  
それほど温度の高くないものでも長時間触れていると、低温やけどを起します。感覚が低下している高齢者は痛みや熱さを感じにくく、重症には入浴しない。  
**対策**  
脱衣所や浴室を暖めて、室温差を少なくする。食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴しない。

**入浴時の室温差に注意**  
冬場の入浴では暖かい部屋から寒い風呂場へ移動するため、急激に血圧が上がり、脳卒中や心筋梗塞などの危険が高まります。  
**対策**  
脱衣所や浴室を暖めて、室温差を少なくする。食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴しない。

# 健康 Health 冬の事故に注意

介護高齢課 ☎④2287

冬は高齢者の事故が多くなります。事故のリスクは身近に潜んでいると認識し、冬を快適に過ごしましょう。  
**対策**  
化す可能性があります。湯たんぽ・使い捨てカイロなどを肌には直接、長時間あてない。湯たんぽなどは布団を温めるための道具として利用し、就寝時には取り除く。

## 12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)	光 病 院	本 郷	②4 1234
	山 崎 外 科 医 院	芦 田 町	② 1331
産婦人科	光 病 院	本 郷	②4 1234
歯科	長谷川歯科クリニック	高 崎 市 吉 井 町	027・ 320・3400
	鬼 石 病 院	鬼 石	⑤ 3121
11日(日)	松 岡 内 科 医 院	1 丁 目	② 0014
	星 野 医 院	仲 町	② 0116
歯科	服 部 歯 科 医 院	鬼 石	⑤ 2022
	くすの木病院	旭 町	② 3111
18日(日)	根岸産婦人科小児科医院	中 栗 須	② 1111
	原 歯 科 医 院	大 戸 町	② 0079
23日(祝)	やまうち内科	2 丁 目	② 5792
	薬師寺整形外科クリニック	下 栗 須	② 1555
産婦人科	アイリス診療所	森	② 2542
	藤 岡 総 合 病 院	宮 本 町	② 3311
歯科	大 竹 歯 科 医 院	6 丁 目	② 0297
	篠 塚 病 院	篠 塚	③ 9261
25日(日)	秋 山 医 院	小 林	② 8315
	飯 塚 クリニック	下 戸 塚	④ 7700
歯科	中 央 歯 科	下 栗 須	② 4180
	くすの木病院	旭 町	② 3111
29日(木)	よしだ内科クリニック	白 石	⑤ 8958
	くすの木病院	旭 町	② 3111
30日(金)	鬼 石 病 院	鬼 石	⑤ 3121
	さ わ だ 医 院	岡 之 郷	④ 1888
歯科	栗原胃腸科外科医院	神 田	④ 2299
	ほりぐち歯科医院	下 栗 須	④ 8566
31日(土)	光 病 院	本 郷	② 1234
	田原内科クリニック	相 生 町	③ 2552
産婦人科	光 病 院	本 郷	② 1234
	前 田 歯 科 医 院	7 丁 目	② 0569

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

## 高齢期の口腔ケア～誤嚥性肺炎～

食べ物やだ液などが誤って気管に入ることが「誤嚥」といい、このとき食べ物やだ液などに含まれる細菌が肺まで入り込み炎症がおこることが「誤嚥性肺炎」です。誤嚥は飲みこむ力が弱まる高齢者に多く見られます。

予防するには口腔ケアが効果的です。虫歯や歯周病があると、口の中の細菌が繁殖して、誤嚥した時に肺炎が起こりやすくなります。また口腔ケアを行うことでだ液の分泌が促されるので、食事時の誤嚥を防ぐことにつながります。

### 【高齢期の口腔ケアのポイント】

- ▷ バランスのとれた食生活を心掛け、よくかんで食べる。
- ▷ 入れ歯を清潔に保つ。歯垢は水で流しただけでは取れません。金具部分、内側のくぼみなど、隅々までしっかりブラシで洗う。
- ▷ 定期的に歯科検診を受ける。
- ▷ 歯を抜けたままにしておくと、かみ合わせなどに影響するので歯科医師に相談する。

# ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.8

問い合わせ 文化財保護課 (☎③5997)



↑見つかった石囲炉。棒状の石で周りを区切り、中心の石囲炉との間に平らな石を敷石した特徴的な構造。

## ダムに沈んだ遺跡

～保美濃山遺跡の炉～

下久保ダムの建造に伴って湖底に沈んだ保美濃山遺跡の住居跡からは縄文時代の特殊な形をした炉が見つかっています。この炉は、火をたく場所を平らな石で囲った石囲炉の一種ですが、特徴的な構造をしています。

このような炉は他に中栗須滝川Ⅱ遺跡や神川町平遺跡などで確認され、縄文時代後晩期に限定されるようです。この石囲炉は東吾妻町や榛東村の遺跡でも見つっていますが、神流川流域の山間部と藤岡平野の遺跡に集中しており、藤岡地域の特徴と言えます。

この石囲炉が作られる住居跡は集落内でも限られるため、何かしらの意味を持つ特殊な炉であったと言えるでしょう。