

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、秘密は厳守します。

3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) 17日(金) 23日(木) | 午後1時～4時 | 市役所市民相談室 23日は鬼石公民館 | 3日は2月21日(火)、 17日・23日は3月7日 (火)から | 自治交流課 (☎④2211) |
| 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 | |
| 人権相談 | 10日(金) 24日(金) | 午後1時～3時 | 市役所市民相談室 | 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 | 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) | 印鑑とスナップ写真 (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) |

予防のために

日本生活習慣病予防協会では「一無・二少・三多」を予防活動のテーマとして掲げ、生活習慣の改善を呼び掛けています。以下のことに気を付けて予防してください。

| | | |
|----|----|-----------|
| 一無 | 無煙 | 喫煙は万病の元 |
| 二少 | 少酒 | お酒はほどほどに |
| | 少食 | 食事は腹七～八分目 |
| 三多 | 多動 | 身体を活発に動かす |
| | 多休 | 休養をしっかり取る |
| | 多接 | 人・事・物に接する |

日本生活習慣病予防協会より

生活習慣病とは
日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、日常の生活習慣が原因で発症する病気です。偏った食事、運動不足、喫煙など好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高まります。代表的なものに高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。日本人の健康にとって大きな課題となっています。

サイレントキラー
生活習慣病は自覚症状がほとんどなく気付かないうちに進行し、ある日突然狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる病気を引き起こすことがあります。そのためサイレントキラーと呼ばれています。2月は生活習慣病予防月間です。この機会に自分の健康について考え、生活習慣を見直しましょう。

3月 休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時
歯科医院は午前9時～正午

| 日 | 医療機関 | 地区 | 電話 |
|--------|--------------|------------|------------------|
| 5日(日) | 鬼石病院 | 鬼石 | ⑤3121 |
| | 薬師寺整形外科クリニック | 下栗須 | ⑩1555 |
| | 根岸産婦人科小児科医院 | 中栗須 | ④1111 |
| 歯科 | リオ歯科クリニック | 立石 | ④6230 |
| 12日(日) | くすの木病院 | 旭町 | ④3111 |
| | おおすかこどもクリニック | 芦田町 | ⑤8676 |
| 歯科 | パールデンタルクリニック | 旭町 | ③0006 |
| 19日(日) | 松岡内科医院 | 1丁目 | ②0014 |
| | 栗原胃腸科外科医院 | 神田 | ④2299 |
| | 中島整形外科クリニック | 芦田町 | ④1777 |
| 産婦人科 | 藤岡総合病院 | 宮本町 | ②3311 |
| 歯科 | かねた歯科医院 | 高崎市 吉井町 | 027- 387-8691 |
| 20日(祝) | 篠塚病院 | 篠塚 | ③9261 |
| | 黒岩整形外科医院 | 4丁目 | ③2566 |
| | 島田クリニック | 中大塚 | ③0005 |
| 歯科 | 河内歯科医院 | 宮本町 | ④0100 |
| 26日(日) | 光病院 | 本郷 | ④1234 |
| | 飯田整形外科医院 | 篠塚 | ②5770 |
| 産婦人科 | 光病院 | 本郷 | ④1234 |
| 歯科 | ふじおか歯科クリニック | 中栗須 | ⑤4182 |

都合により変更になる場合があります。連絡の上受診してください。

救急医療機関案内(24時間対応) ☎③6699

健康 Health

生活習慣がもたらす現代病

健康づくり課 ☎④2808

歯

8020達成のために
の健康

歯科検診はどんなことをする?

今回は定期的な歯科検診の大切さをお伝えしましたが、具体的にはどんなことをするかご存じですか。検診では主に「虫歯・歯周病のチェック」「歯石・歯垢の除去」「ブラッシング指導」などをしてもらうことができます。

虫歯・歯周病のチェック

詰め物などの治療をしたとしても、その脇に新たな虫歯ができることがあります。定期的にチェックすることで虫歯や歯周病の早期発見につながります。

歯石・歯垢の除去

歯石とは歯垢が石灰化したもので自分で取り除くことは困難です。歯石・歯垢は虫歯や歯周病の大きな原因になります。定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。

ブラッシング指導

歯並びや磨き方の癖のために正しい歯磨きの仕方は一人ひとり異なります。歯ブラシやフロスなどの正しい使い方を指導してもらいましょう。

ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.11

問い合わせ 文化財保護課 (☎③5997)

後世に伝える養蚕

～高山社情報館の見本桑園～

蚕の餌となる桑。養蚕農家の減少に伴い今では桑畑を見かけることはほとんどなくなり、桑品種の違いや与える桑葉の大きさを蚕の成長に合わせて変えるなどの解説に多くの人が実感を持っていないようです。そのため高山社情報館では見本桑園を設けて、いろいろな品種の桑を育てています。

見本桑園では「多胡・市平・鶴田」といった高山社の最盛期であった明治時代に使われていた品種に加え、改良品種の「はやてさかり・創輝」も育てています。より良質な生糸を作るために蚕だけでなく、餌である桑も改良が続けられてきたことに養蚕にける熱意が感じられます。



↑高山社情報館の見本桑園。かつては郊外一面に広がっていた桑畑の光景も今ではほとんど見られない。