

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。

4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)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	7日は3月28日(火)、 13日は4月3日(月)、 21日は11日(火)から	自治交流課 (☎402211)
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	
人権相談	14日(金) 20日(木) 28日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 20日は鬼石公民館	当日会場へ	
不動産相談	26日(水)	午後 1時30分～3時	市役所市民相談室	事前に予約が必要です	
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)	印鑑とスナップ写真 (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	市保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎402268)

健康 Health

高齢者の肺炎

介護高齢課 ☎2294

肺炎は日本人の死亡原因の第3位になっており、その多くは高齢者の肺炎が占めています。高齢者にとって肺炎はとても怖い病気の一つです。

誤嚥性肺炎

通常、食べ物は食道へ、空気は気管へと振り分けられます。しかし食道に送られるべきものが誤って気管に入ってしまうことがあり、そこに含まれる細菌が原因で肺炎になることを誤嚥性肺炎といいます。

予防するには

誤嚥を防ぐことと、誤嚥したとしても大丈夫なように口の中を清潔にしておくことが大切です。

○飲み込む筋肉を鍛える
よく話し、よく笑い口の筋肉を鍛えておく。

○口の中を清潔にする
口の中は細菌が繁殖しやすい環境です。歯磨きや入れ歯の手入れを念入りに。

○食事に気を付ける
食事は上体を起こしてよくかんで食べる。

高齢者に起きやすい

異物が気管に入った場合、若く健康な状態であれば咳き込んで外に出すことができますが、その力が弱くなった高齢者では気管に入ったままになりやすく、異物に含まれる細菌が繁殖してしまいます。高齢者は肺炎にかかっても気づきにくいことがあります。元気がない、だるいなど肺炎とは考えにくい症状のときも注意が必要です。

4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
2日(日)	鬼石病院	鬼石	☎3121
	中田医院	宮本町	☎0385
	秋山医院	小林	☎8315
歯科	長谷川歯科クリニック	高崎市 吉井町	027- 320-3400
9日(日)	くすの木病院	旭町	☎3111
	深沢内科医院	上戸塚	☎6555
歯科	前田歯科医院	7丁目	☎0569
16日(日)	星野医院	仲町	☎0116
	山崎外科医院	芦田町	☎1331
	木村内科医院	仲町	☎0333
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	☎3311
歯科	西泉歯科医院	上栗須	☎0418
23日(日)	篠塚病院	篠塚	☎9261
	よしだ内科クリニック	白石	☎8958
歯科	藤岡こどもクリニック	小林	☎0024
歯科	江本歯科医院	宮本町	☎1955
29日(祝)	光病院	本郷	☎1234
	小山医院	中	☎1200
産婦人科	光病院	本郷	☎1234
歯科	ほりぐち歯科医院	下栗須	☎8566
30日(日)	鬼石病院	鬼石	☎3121
	すぎやまメディカルクリニック	下大塚	☎1666
	戸塚クリニック	上栗須	☎1800
歯科	服部歯科医院	鬼石	☎2022

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) ☎236699

歯

8020達成のための健康

8020運動を達成するために

8020運動とは「80歳まで20本の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば自分でおいしく食事をすることができ、健康で生き生きとした生活を送ることができます。健康な歯を保つことは健康寿命の延伸につながります。

健康な歯づくりは子どもの頃からの心掛けが大切です。口内をきれいに保つ習慣を幼児期に確立しておけば、大人になっても歯周病予防を続けることができ、8020の達成につながります。仮に自分の歯を失ってしまったとしても、きちんとかむことのできる入れ歯などで口内の状態を良好に保ちましょう。そうすれば歯が20本ある状態と同様の効果が得られると言われています。

歯を失う原因となる虫歯や歯周病は、食事や歯磨き、喫煙などの生活習慣と密接に関わっています。8020を達成し健康で楽しい人生を過ごすために、生活習慣を見直してはいかがでしょうか。

ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.12

問い合わせ 文化財保護課 (☎235997)

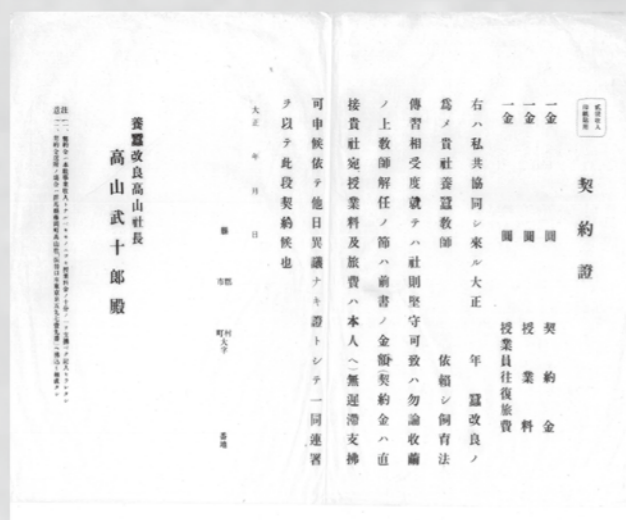
後世に伝える養蚕

～養蚕教師～

高山社情報館では、養蚕技術を伝えるため全国に派遣された養蚕教師について紹介しています。派遣の際に使われた契約書や指導に用いられた教科書などの資料を展示しています。

高山社養蚕教師は各地の養蚕組合などで指導を行い、明治41年には最も多い778人が派遣されました。養蚕教師の指導を受けたことは高品質の裏付けになるため、蚕種製造者は自社の宣伝広告にそのことを表示しました。

養蚕教師は、高山社に入社して3年が経過した者の中から養蚕技術や人格が優れた人物を高山社社長が選定し、さらに毎年試験を行い免許を更新することで一定の技量が保たれていました。



↑養蚕教師を派遣する際に使用した契約書。契約金や授業料、旅費などについて記されています。