

## 賃貸住宅退去時のトラブル

**A** 法的な強制力はありませんが、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によれば、借主の故意・過失、その他通常の使用を超えるような使用による損耗などについては、借主が負担すべき費用と定義され、他方、次の入居者を確保する目的で行う設備の交換、リフォームについては、経年変化および通常使用による損耗などの修繕であり、貸主が負担すべきと考えています。ただし、契約書面に特約が記載されている場合は基本的に特約が優先されますので、よく確認してから契約しましょう。詳細は国土交通省ホームページを参照してください。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

## 教えて！消費生活

**Q** アパートを退去したところ、後日、不動産業者から原状回復費用として約8万円を請求された。自分の不注意で壊したり、汚したりしていないのに払わなければならないのですか。



## 子ども救急相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始 / 午前9時～翌朝午前8時



## 4月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	13日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	16日(火) 午後1時15分～2時	平成31年1月生まれ
4カ月児健康診査・ブックススタート	23日(火) 午後1時15分～2時	平成30年12月生まれ
前期離乳食教室	11日(木) 午前10時～10時10分	平成30年10月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	12日(金) 午前10時～10時10分	平成30年7月生まれ
1歳児健康診査	17日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年4月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	25日(木) 午後1時15分～1時45分	平成29年9月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	26日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年12月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時15分～1時45分	平成27年12月生まれ
5歳児健康診査	9日(火)・10日(水) 午前8時50分～9時	平成26年4月生まれ ※集団遊びがあります

## 子育てstyle

### 入園に向けて②

**Q** 3歳の男の子。4月から入園しますが、友達に対して乱暴することが多く、仲良くできるのか心配です。

**A** 自分の意思がいろいろ出てきたのに、表現する言葉が十分ではない幼児期には、手が先に出てしまうことは珍しいことではありません。対応とすると、まずは乱暴してはいけないことをその都度子どもに伝えましょう。伝え方も重要です。してはいけないことだけを伝えても簡単には改善しません。「今度は貸してと言おうね」「順番にね」と教えてあげましょう。いけないことだからと叩くことや、「そういう子は嫌いよ」「悪い子」などと評価するのは、子どもを全否定することになり、子どもは傷つきます。子どもは親にとって大切な存在だけど、この点は直してほしいと具体的に伝えることが重要です。今までは家庭で親との関わりが中心だった子どもにとって、入園していろいろな子どもと関わることは、大きな環境の変化です。親もゆったりとした気持ちで子どもの様子を見守っていきましょう。



## 高齢者と骨粗しょう症

介護高齢課 ☎2294

### 骨粗しょう症とは

骨の量が減少したり、骨の質が悪くなったりすることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢になつてから発症することが多い病気で、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。性別では女性が圧倒的に多く、特に50歳代から急速に増加します。

骨粗しょう症は、生活習慣病と同様に自覚症状が現れにくい病気です。症状がなくても進行することも多いため、「サイレント・ディージーズ(静かな病気)」と呼ばれています。症状があっても単なる老化現象と思いがちで治療に結びつかない傾向があることも問題です。また骨粗しょう症は寝たきりとなる代表的な原因として挙げられます。発症してか

ら治療するのは大変ですので、日頃から早期発見や予防を心がけていきましょう。

### 骨粗しょう症の症状

次のような症状を参考に、気になることがあったら早めの受診を心掛けましょう。  
○軽度Ⅱ身長が縮んだ気がする。背中や腰が曲がってきたように感じる。立ち上がる時に背中や腰が痛む。背中や腰の痛みで日常の家事がづらい  
○重度Ⅱ身長が縮み、背中や腰の曲がりがとても目立つ。背中や腰の痛みで寝ていることが多くなった。転んだだけで骨折した

### 骨を丈夫にするために

○食生活Ⅱ骨の健康に関わる栄養素はカルシウムだけでは

なく、ビタミンD・K・B6、B12、葉酸などたくさんあります。したがって、カルシウムの摂取量を増やすとともに、いろいろな種類の食品を栄養バランスよくしっかりと食べるよう心掛けましょう

○運動Ⅱ運動をすることで、骨に負荷が掛かることで、骨を作る細胞が活性化し、骨が強くなります。また筋肉が鍛えられて、筋力やバランス力が向上し、身のこなしが良くなり、転びにくくなる(骨折防止につながる)といった効果もみられます。激しい運動ではなくても充分です。散歩やゲートボールなど、自分の状態に合っていて、安全で無理なく楽しみながら続けられる運動を取り入れましょう。掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物など日々の家事も立派な運動です

## 4月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
7日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	しのめクリニック 中栗須・☎28851	やまうち内科 2丁目・☎245792
14日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	守谷歯科医院 高崎市新町・☎22007
21日(日)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	松岡内科医院 1丁目・☎220014	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
28日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎221356	飯島歯科医院 仲町・☎231177
29日(祝)	光病院 本郷・☎241234	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	森歯科診療所 森・☎242828
30日(休)	鬼石病院 鬼石・☎23121	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
		藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	神流町歯科診療所 万場・☎572019

☎救急テレホンサービス(☎236699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します