

「アポ電」に注意！

A 公的機関や実在する企業名、家族をかたり、家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認をしたりする「アポ電」と思われます。このような不審な電話は振り込め詐欺や還付金詐欺といった財産的被害のきっかけとなります。公的機関がこのような資産状況確認の電話をかけることはありません。着信番号通知や録音機能を活用し、誰からの電話が分かった上で電話に出るなどしてトラブルを避けましょう。心当たりのない着信に出ってしまった場合でも自分の名前を名乗らないことが大切です。家族構成や資産状況を聞かれたら会話を続けず、すぐに電話を切ってください。

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 市役所の職員を名乗る人から「還付金がある。手続きをするので取引銀行と口座番号を教えてください。また、還付対象者になるかどうかの判断基準として口座残高が50万円以上かどうか確認したい」と電話があった。不審に思ったが取引銀行を伝えてしまった。信用できるのか。



子育てstyle

褒める・認める・励ます子育て
～「怒る」と「叱る」の違いとは～

Q 子どもが言うことを聞かないとつい怒ってしまいます。「怒る」と「叱る」の使い分けができません。

A それぞれの言葉について考えてみましょう。「怒る」＝「激しい感情を吐き出し、自分の感情のはけ口を相手に求める行動のこと」。「叱る」＝「相手がいて、良い悪いを伝える行動のこと」。言い換えれば「怒る」は自分のため、「叱る」は相手のための行動です。それでは「怒られた子ども」はどうなるのでしょうか。感情のままに怒られた子どもは怖いから行動を一時的にやめます。しかし次にどのように行動すればいいのか理解できず、不安や納得のできない気持ちを抱いたままになります。では「叱られた子ども」はどうでしょう。良い悪いを教えられ、次に何をしたらいいかが理解できるようになります。感情のまま子どもに対し怒りをぶつけるのではなく、今の行動は何がいけなかったのかを伝えていくことで、望ましくない行動が減り望ましい行動が増え、親子関係の好循環が生まれます。



5月病に要注意

福祉課 ☎ 2384

5月病とは

進学や就職などで環境が変わり、5月は緊張や疲れがピークに達する時期です。張り詰めていた糸がプツリと切れ、ゴールデンウィークが終わった頃から、「やる気が出ない」「食欲が落ちる」「疲れが取れない」「仕事や勉強に集中できない」「眠れない」という症状が現れることがあります。

これらの症状を総称して「5月病」と呼んでいます。「5月病」は、正式な病名ではありません。医療機関では「適応障害」「うつ病」と診断されることがあります。

5月病の原因

「5月病」は、誰でもかかる可能性があり、主にストレスが原因で起こります。多くは

一過性の症状で適度な休息などで改善される可能性があります。

好きなことをする、好きな食べ物を食べるなどして、ストレスを解消しましょう。また、運動や規則正しい生活を心掛けることも大切です。しかし、症状が数週間以上続き、欠席や欠勤が続くようであれば、精神科や心療内科を早めに受診しましょう。

周りの関わり方

新しい環境で働く人に対して、積極的に声を掛けるなど、孤立せずに気軽に相談できる環境づくりに努めましょう。悩みがあるようなら話を聞き、指摘や否定をしないことが大切です。また、生活のリズムが崩れている、集中力がなくなる、身なりに構わなくなる

専門機関に相談しましょう

などに気付いたら専門医への受診を勧めてください。

医師に相談したいが医療機関への受診は抵抗がある場合、医師による精神保健福祉相談を藤岡保健福祉事務所で月1回開催しています。また市のホームページ上にある「こころの体温計」では、簡単にこころの状態をチェックすることができます。自分のストレス状態を知り、こころの健康を保つことも大切です。

不安や悩みを一人で抱え込まず、専門機関や市役所などに相談しましょう。
相談専門機関 藤岡保健福祉事務所 ☎ 21420・こころの健康センター ☎ 027・263・1156・福祉課 ☎ 2384

熱中症に気を付けましょう 日差しが強くなり、気温もぐんと上がります

- ▷小まめに水分を取りましょう▷外出時は日傘や帽子を活用しましょう▷室内でも温度管理に気を付けましょう▷通気性の良い衣類を着用しましょう▷長時間の屋外作業や慣れない運動は避けましょう

6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
2日(日)	鬼石病院 鬼石・☎ 23121	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎ 21666	田原内科クリニック 相生町・☎ 23252	パールデンタルクリニック 旭町・☎ 230006
9日(日)	くすの木病院 旭町・☎ 23111		飯塚クリニック 下戸塚・☎ 407700	近藤歯科医院 上戸塚・☎ 228264
16日(日)	小山医院 中・☎ 201200	原内科クリニック 下戸塚・☎ 402255	よしだ内科クリニック 白石・☎ 508958	藤岡総合病院 中栗須・☎ 223311
23日(日)	篠塚病院 篠塚・☎ 239261	秋山医院 小林・☎ 28315	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎ 241111	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎ 027・387・8114
30日(日)	光病院 本郷・☎ 241234		やまうち内科 2丁目・☎ 245792	光病院 本郷・☎ 241234
				清水歯科医院 上栗須・☎ 226655

◎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