

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	5月18日(水) 午後1時～4時(1 人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な税 務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課町民税係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	5月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 総合窓口課戸籍住民・年金相談係 ☎ 34-2087 ☎ 奈良地方務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			
行政苦情 110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
無料法律相談 (予約制)	5月19日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場1階 1C相談室	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 5月2日(月)から、総合窓口課戸籍住民・ 年金相談係(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談 センター (予約制)	6月1日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 201会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=5月18日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を 除く)※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	5月25日(水) 午前10時～ 午後3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=公認心理師 ☎・予約 5月18日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	5月25日(水) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
女性の再就職準 備相談	5月26日(木) 午前9時30分～ 午後0時30分	町役場1階 1C相談室	キャリアコンサルタント が働きたい女性の就職活 動を支援します。	☎・予約 女性の再就職準備相談窓口(県女性 センター内/☎ 0742-24-1150 /火～土曜日午 前9時～午後4時30分
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☎ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	5月26日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 小会議室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙 27 ページに掲載しています。

てんいち先生

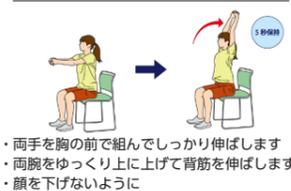
※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わ
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



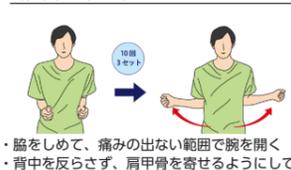
※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。

最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。

背筋伸ばし体操



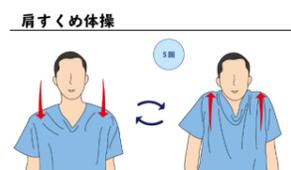
肩関節の外旋運動



肘回し体操



肩すくめ体操



肩周りのストレッチ方法

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、長期間にわたり誰もが行動制限を余儀なくされる事態となりました。

そんな中、勤務形態の選択肢の一つとして、テレワークが取り入れられるようになりました。テレワークは、自宅など勤務地以外の場所で勤務できる柔軟性がある一方で、長時間

間のパソコン作業が眼精疲労や肩こりにつながり、疲労感の原因となること懸念されています。肩こりは、長時間同じ姿勢を保つことにより、首から肩にかけての特定の筋肉が働き続けて疲労すること・血行が悪くなることにより引き起こされます。

そこで、今回は肩こりの予防・改善に役立つ肩周りのストレッチをいくつかご紹介します。

ストレッチの主な効果として、筋肉や関節の柔軟性を高め、血行を改善することが挙げられます。もちろん、首から肩にかけて凝り固まった筋肉をほぐす効果も期待できます。どれも特別な道具を使用せずに簡単に取組めるものです。パソコン作業中になりがちな猫背の改善にもなります。テレワーク中の息抜きとして、取り入れてみてはいかがでしょうか。



国保中央病院 ☎ 32-8800

肩周りのストレッチ方法

理学療法士
赤松綾子

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



簡単においしく減塩

作り方

- 1 アスパラガスは根元の皮をむき、3cm 長さに切り、耐熱皿に入れ、もやしと合わせる。
- 2 1にAを混ぜ、ラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- 3 2に粗びき黒こしょうを混ぜ、ラップをしないで40秒加熱し、さっと混ぜて、皿に盛り付ける。



アスパラともやしのカレー炒め

1人分エネルギー：38kcal、塩分0.6g

材料(2人分)

- ▶アスパラガス…3本 ▶もやし…100g
- ▶A(カレー粉…小さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1、サラダ油…小さじ1)
- ▶粗びき黒こしょう…少々

▶血圧の診断基準(厚生労働省)



塩分の取り過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。

高血圧には目立った自覚症状が現れることがほとんどないので、血圧を測定し、自分の血圧を知ることが大切です。健康診断などで測定した血圧の値を確認しましょう。右記の血圧の診断基準を参考にしてください。高血圧の予防には、塩分の摂取を減らす減塩に取り組むことが大切です。カレー粉やこしょうなどの香辛料を使用することで無理なく減塩できます。