

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)	11月16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	11月17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 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110		人権問題にかかわる困りごと相談	☎ 奈良地方支務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政相談	11月17日(木) 午後1時～3時	町役場2階 相談室2B	国の行政全般についての不満、要望などの相談	☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087
無料法律相談 (予約制)	11月17日(木) 午後1時～4時	町役場1階 相談室1C	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 11月1日(火)から、総合窓口課(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談センター (予約制)	12月7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=11月22日(火)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子供にかかわる相談	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)	11月30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=公認心理士 ☎・予約 11月22日(火)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)	11月16日(水) 午前10時～正午	町役場1階 相談室1C	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 ☎ 44-2055
女性の再就職準備相談	11月24日(木) 午前9時30分～午後0時30分	町役場1階 相談室1C	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) ※予約は前日まで。当日申込不可。
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困る人への相談・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)	11月24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 ☎ 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、担当課へお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。



国保中央病院だより 139

国保中央病院 ☎ 32-8800

小児アレルギーセンターについて

PAE (小児アレルギーエドゥケーター) 村井 富美代

アレルギー疾患について

アレルギー疾患は国民の2人が罹患しているとされ、1人の患者さんが複数のアレルギー疾患を患うことも多くあります。アレルギー疾患がある場合は、小児でも治療のために通院が必要です。そのため、学校・保育所など集団生活の場で周囲に理解や支援を求める必要があります。アレルギー患者さんへの診療のため、当院では令和2年4月に小児アレルギーセンターを設置しました。アレルギー専門医を中心にアレルギー指導資格を有するメディカルスタッフとともに、診療・指導・地域への啓発活動を行っています。また当院は奈良県アレルギー疾患診療科別支援病院の指定を受け、奈良県の小児アレルギー診療の拠点

アレルギー教室の取組

当院では、アレルギー教室を定期的に開催しています。アレルギー疾患に関する情報提供や、エビペン練習キットを使った使用方法の練習などを行っています。現在、教室はオンラインで開催していますが、今後は状況をみながらオンライン形式と集合型での開催も計画しています。一般の人以外にも学校・幼稚園・保育園・学童保育など小児にかかわる職業の人やアレルギーに興味のある人などでも参加可能です。お気軽に当院(☎ 32・8800)までお問い合わせください。

病院になっています。

PAEとCAI

小児アレルギーセンターにはPAE(小児アレルギーエドゥケーター)とCAI(アレルギー疾患療養指導士)というアレルギーに関する専門知識を有するメディカルスタッフが在籍しています。病気をわかりやすく説明し、スキンケアの方法や喘息治療薬の吸入方法、食物アレルギーの誘発症状への対応などの説明を行い、診療の質を高いものにします。毎週水曜午後には予約制でPAE専門外来を設けていますので、アレルギーについての疑問や不安、困りごと、医師に聞きにくいことなどお気軽にご相談ください。

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 味間いもは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。耐熱容器に並べて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2 豚薄切り肉は1cm幅に切り、Aで下味をつける。
- 3 青ネギは3cm長さに切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1の味間いもを炒める。両面に焼き色がついたら取り出す。
- 5 4のフライパンに2の豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、3、4の味間いもを加えてさらに炒め、オイスターソースとこしょうで味を調える。

味間いもは、田原本町で古くから栽培されてきた里芋です。大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、田原本町の特産品として栽培されています。きめが細かく粘りが強いのが特徴です。

また、高血圧の原因となる食塩(ナトリウム)を尿へ排出する作用があるカリウムを多く含んでおり、血圧を下げる効果があります。



味間いもアイデアレシピ(畿央大学)



味間いもと豚肉の炒め物

1人分エネルギー:166kcal、塩分:0.8g

材料(2人分)

- ▶味間いも…4個
- ▶豚薄切り肉…80g
- ▶青ネギ…20g
- ▶サラダ油…小さじ1
- ▶A…(しょうゆ…小さじ1、酒…小さじ1)
- ▶オイスターソース…小さじ1 ▶こしょう…適量