

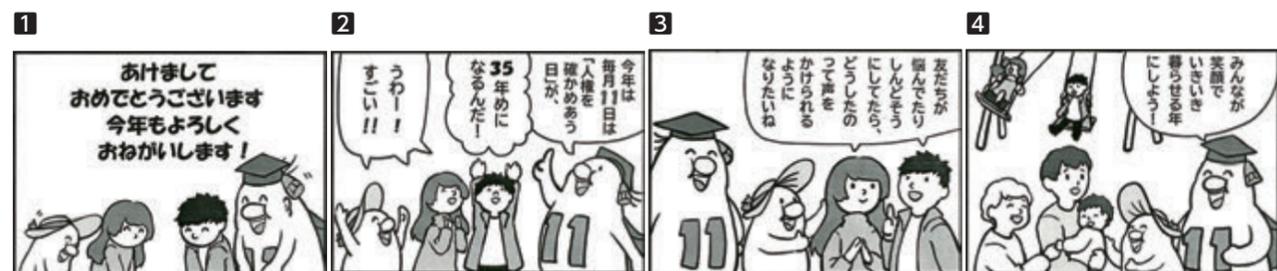
## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	1月18日(水) 午後1時～4時(1人30分以内)	町役場3階 理事者控室	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	1月19日(木) 午後1時～3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	☎ 奈良地方務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政相談	1月19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)	1月19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 1月4日(水)から、総合窓口課(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談センター (予約制)	2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=1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)	1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 1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)	1月25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と ☎ 44-2055
女性の再就職準備 相談	1月26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)	1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 ☎ 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。

## Medical 国保中央病院だより 141 国保中央病院 ☎ 32-8800 携帯電話などの電波による医療機器への影響

臨床工学技士 砂子坂 翔

### 電波による医療機器への影響

IT技術革新の影響で多くの電波が飛び交っています。携帯電話の普及率はますます、スマートフォン(総務省/令和3年通信利用動向調査)。電波は我々の生活を楽にしてくれます。しかし、病院ではさまざまな医療機器を使用しており、電波の影響で誤作動や不具合などが生じる事も事実です。

### 病院内で安全に使用するために

携帯電話を病院内で安全に使用するために、医療機器への影響という観点で気を付けてもらう事は「距離」です。電波は端末から距離が遠くなるにつれ減衰します。携帯電話と医療機器の距離が1メートル離れるとおおむね問題はありませぬ。これを「推奨分離距離」と呼びます。しかし、携



帯電話と医療機器の距離が近くなると不具合が生じます。具体的な例として、点滴を行う輸液ポンプは警報音が鳴り、点滴が止まる事があります。医療機器の上に携帯電話を置くようなことは厳禁です。

**病院内でもご注意ください**

町中でも医療機器を使用されている患者さんがおられます。その代表例が「植込み型心臓ペースメーカー」です。総務省によると、携帯電話と植込み型医療機器との距離は15センチメートルです。これを受け、公共交通機関内の優先座席付近での携帯電話についての注意事項も「混雑時には携帯電話の電源をお切りください」となっています。便利なものを安全安心に使用するために、正しい知識を身につけ、理解していただくことが必要不可欠です。

また、病院内では大声での通話・歩きスマホ・録音・撮影などの行為は禁止されています。病院内にはさまざまな病態の患者さんがおられるため、携帯電話を利用される場合は、マナーを守り、利用可能エリアでご使用ください。

## 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 Aの調味料を混ぜる。
- 2 れんこんは皮をむき、1cm幅の輪切りにして電子レンジ(600W)に2分かける。
- 3 牛薄切り肉にこしょうをふり、れんこんを巻いて片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3の巻き終わりを下にして並べる。
- 5 両面に焼き色がついたら1の調味料を入れてからめ、白ごまを加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。

ベーコンやソーセージなどの肉類、かまぼこやちくわなどの魚介類、パンやめん類などの穀類、これらの加工食品の製造過程には塩が必要です。これらの加工食品は製造過程に塩を加えることで、保存性を増したり加工食品独特の弾力がでることにつながります。減塩するためには、これらの加工食品の食べる回数や量を減らしたり、塩分が少ないものを選ぶなどの工夫が必要です。



## れんこんの肉巻き

1人分エネルギー:217kcal, 塩分:0.9g

### 材料(2人分)

- ▶ れんこん…150g
- ▶ 牛薄切り肉…80g
- ▶ こしょう…少々
- ▶ 片栗粉…大さじ1
- ▶ ごま油…大さじ1/2
- ▶ 白ごま…大さじ1
- ▶ A(しょうゆ…小さじ1・1/2、豆板醤…少々、酒…小さじ1・1/2、砂糖…小さじ1・1/2)