

## 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)	4月19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(4月3日(月)から受付) ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～ 午後3時	町役場1階 相談室1C	商品やサービスに関する相談	担当=消費生活相談員 相談方法=面談・電話 (☎ 32-2901 (内線174)) ☎ 総合窓口課 ☎ 34-2087
人権相談	4月20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	☎ 奈良地方方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政相談	4月20日(木) 午後1時～3時	町役場1階 相談室1C	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
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)	4月26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 4月19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)	4月26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	4月27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)	4月27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

## 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 144  
国保中央病院 ☎ 32-8800  
かいはうせいでいちょうえん  
潰瘍性大腸炎について

外科部長 尾原伸作



潰瘍性大腸炎は、国の指定難病の一つです。欧米に多い病気ですが、日本でも患者数が近年急速に増えています。現在、日本の潰瘍性大腸炎の患者数は約22万人といわれています。珍しい病気ではありません。発症年齢は20代を中心に、小児から高齢者まで幅広い年齢層にみられます。

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜に慢性的な炎症が起き、びらん(表面の浅い傷)や潰瘍(深くえぐれた傷)ができる病気です。潰瘍性大腸炎による炎症は、肛門近くの直腸から始

まり、奥の大腸へ順に広がっていくという特徴があります。

この病気の原因はまだ明らかになっていませんが、生まれつきの体質(遺伝的要因)に、食事や生活習慣などの環境要因が影響しているのではないかと考えられています。

大腸で炎症が生じる結果として、下痢・血便・粘液便・腹痛などの症状がみられます。

潰瘍性大腸炎が疑われるときには、便検査・血液検査・大腸内視鏡検査などを行い、総合的に診断します。潰瘍性大腸炎であると診断された際には、病状に応じた治療が必要となります。

この病気は、炎症が強く症状が悪い「活動期」と、症状がほぼ認められない「寛解期」を繰り返します。治療の目標は、早くに寛解期へ持ち込み、それを悪化させずに長期間維持することです。

現在、潰瘍性大腸炎の治療には、病状に応じたさまざまな薬剤が使用されています。以前に比較すると、より多くの患者さんが寛解となり、長期間に渡り、日常生活をほぼ無症状で過ごすことができます。

粘液便・下痢・血便・腹痛などの症状がある場合には、病院での診察や検査を受けていただく事をお勧めします。

## 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〕



## いつもの食事+野菜

### 作り方

- 1 ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- 2 キャベツは一口大に切り、30秒ほどさっと茹で、粗熱がとれたら水気をよく絞っておく。
- 3 人参は千切りにし、やわらかく茹でる。
- 4 1に2、3を入れて和える。



### 材料 (2人分)

- ▶キャベツ…3枚 ▶人参…20g
- ▶A (すりごま…大さじ1・1/2、酢…小さじ1、マヨネーズ…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2、砂糖…小さじ1)

日本人 (成人) の野菜摂取目標量は1日350gです。この量は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を十分にとれ、がんや生活習慣病を予防する効果が高いという研究結果をもとにした量です。

しかし、日本人 (成人) の1日の野菜摂取量は、男性288.3g、女性273.6gとまだ足りない状況です。(令和元年国民健康・栄養調査結果より)

まずはいつもの食事に野菜を1皿プラスしてみてください。