

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)	6月15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 税務課町民係 ☎ 34-2112 (6月1日(水)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 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	6月16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			☎ 奈良地方支務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
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
中南和法律相談センター (予約制)	7月6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=6月22日(水)午前9時30分～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)	6月22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=臨床心理士 ☎・予約 6月15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)	6月22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	6月23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)	6月23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。



日本では、現在2人に1人ががんになるという統計がでています。がんになると、がんとの闘い、手術や化学療法、放射線治療など多くのストレスを抱えることは確かです。

一方で、整形外科ではロコモティブシンドローム(運動器症候群)という概念を啓蒙してきました。単純に平均寿命を上げるのではなく、介護も必要としない動ける体を保って、いわゆる健康寿命を上げていくという考え方です。

がん患者は、明らかに運動能力が低下してしまいます。そしてがんの治療だけに専念して、運動器のケアがおろそかになってしまいます。そこでがんであってもロコモティブシンドロームに陥らないように、リハビリテーションやロコモチェックとって運動器の衰えを早期にみつけて、リハビリテーションなどで対処

Medical
国保中央病院だより 134
国保中央病院 ☎ 32-8800
がんとロコモティブシンドローム—がんであっても動けるようになるために—
院長 佐本憲宏

していく事が重要です。当院では、内科と外科を中心に消化器がんの治療にあたっており、さらにリハビリテーション科と整形外科で運動器のケアを行っています。動くことができるということは、がんになっても Q U A L I T Y O F L I F E (生活・人生の質)を維持できるようにしていくことが重要です。

末期のがんとなり緩和ケアを受ける状況になっても、この「動ける」ための啓蒙活動が広く認知されるようになりました。実際に国保中央病院の緩和ケア病棟では、ロコモ予防のリハビリテーションも行っています。

2年前からのコロナ禍にあって、出かけることが制限され、身体を動かすことがより少なくなっている現状では、さらに重要な課題となっています。

すでに紀元前にヒポクラテスが(WALKING IS MAN'S BEST MEDICINE)(歩くことが人間の最良の薬である)と唱えておりました。まずは歩くことが重要です。がんになっても動ける身体を持ち続けていきましょう。



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 レタスはさっと水で洗い、水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 かにかまぼこは、縦に細かくさく。
- 3 ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- 4 3に1、2を加えて和え、皿に盛り付ける。



材料(2人分)

- ▶レタス…1/2個 ▶かにかまぼこ…2本
- ▶A(レモン汁…大さじ1、ごま油…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1、炒りごま…大さじ1/2)

塩分の取りすぎが高血圧につながるのは、食塩の主成分であるナトリウムが原因です。塩分を取りすぎると、血液中にナトリウムが増え、これを薄めようとする力(浸透圧)が働いて水分が血液中に入り、血液量が増えます。血圧は、血液の流れが血管の壁に加える圧力なので、血液量が増えると血圧が上がります。

高血圧を予防するためには、塩分を減らし、ナトリウムの摂取を減らすことが大切です。料理にレモンやゆずなどの柑橘類を使用することで減塩できます。