

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)	8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
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
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
中南和法律センター (予約制)	9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=8月23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)	毎週火・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)	毎週火・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)	8月23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 8月16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)	8月23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	8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)	8月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	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。



訪問看護の活動

体温・脈拍・血圧測定・身体の状態変化のチェック



人工肛門、人工膀胱のパウチ交換、ケア指導
尿道カテーテル管理・在宅酸素・吸引・創傷処置など医療処置

がん末期など終末期を迎えた人の自宅療養支援



排泄・清潔・寝衣交換・床ずれ予防

食事介助方法、栄養指導、誤嚥防止、脱水予防



家族の相談・支援、自宅での看取り



内服管理、調整、助言、医師の指示で点滴、注射



医師への報告、受診・往診の調整、ケアマネ・その他事業所との連携

転倒・事故予防のための生活環境の整備・介護方法のアドバイス



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 オクラはサッと茹で、水にさらして水気を切り、ガクをとって斜め3等分に切る。トマトは8等分のくし形に切る。大葉はせん切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 3 2に1を加えて和え、器に盛り付ける。

Medical
国保中央病院だより 148
国保中央病院 ☎ 32-8800
その人らしく過ごすために
～訪問看護ステーションの活動～
国保中央病院訪問看護ステーション
管理者 前田由紀

訪問看護とは
ご自宅を訪問し病気や障がいに応じた療養や、その人に合った看護をお手伝いします。訪問看護の活動を知っていただき、一人で悩まずいつでもご相談ください。

また、当ステーションは国保中央病院内に設置されているため、病院と密に連携をすることで、安心して療養生活ができるよう、看護を提供しています。

過ごしたいという思いにお応えするため、当ステーションでは「その人らしく過ごせる」方法をともに考え支援しています。



材料 (2人分)

- ▶ トマト…1個
- ▶ オクラ…4本
- ▶ 大葉…2枚
- ▶ A (砂糖…小さじ2 / 3、酢…小さじ2、しょうゆ…小さじ2、ごま油…小さじ2、白ごま…小さじ2)

夏野菜には、強い紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでいるので、体の水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱のこもった体を冷やしてくれる働きもあります。

夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう。