

## 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15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	11月16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	☎ 奈良地方事務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政相談	11月16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16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(水)から、総合窓口課 (☎ 34-2087)へ。
中南和法律センター (予約制)	12月6日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場1階 相談室1C	弁護士による法律相談	申込開始日時=11月22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)	11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・中学生と保護者のための専門的な相談	担当=公認心理師 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
若者自立のための 無料相談 (予約制)	11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と ☎ 44-2055
女性の再就職準備 相談	11月30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)	11月16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

※消費生活相談は、本紙25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。



## 第11回国保中央病院健康フェスティバル

参加無料  
申込不要

日時 **11月11日(土)** 午前10時～正午

場所 国保中央病院本館1階 外来ホール

内容

- 相談・測定コーナー  
お薬相談、血管年齢、肌年齢、骨密度、血糖値、筋肉とバランス測定など
- コンサート  
広陵西保育園園児による鼓隊パレード、職員による演奏会
- 縁日コーナー  
ゲームコーナー・フードコーナー

アクセス

- 近鉄田原本駅・西田原本駅下車、無料送迎バス(西田原本駅西側)利用約8分
- 近鉄黒田駅下車、徒歩約10分
- 駐車場200台無料



## 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<sup>プラス</sup>野菜

作り方

- 1 木綿豆腐は4等分し、耐熱容器に入れてラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。粗熱をとり、水気をきっておく。
- 2 しめじは石づきをとり小房に分け、えのきは石づきをとり2等分する。
- 3 鍋にAを入れて煮立たせ、2を加えて軟らかくなるまで煮る。Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがを加えてひと混ぜし、火を止める。
- 4 1を器に盛り付け、3をかけ青ねぎを飾る。

きのこにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、主に体内でのカルシウムの吸収を促進する働きがあり、骨の成長促進や骨粗しょう症の予防などに有効な栄養素です。

材料(2人分)

- ▶木綿豆腐…1/2丁(150g)
- ▶しめじ…1/2袋
- ▶えのき…1/2袋
- ▶おろししょうが…小さじ1/3
- ▶A(めんつゆ〈3倍濃縮〉…大さじ1、水…200ml)
- ▶B(片栗粉…小さじ1、水…小さじ1・1/2)
- ▶青ねぎ(小口切り)…大さじ1/2



きのこあんかけ豆腐

1人分エネルギー:83kcal, 塩分:0.9g

国保中央病院では、地域に密着した病院として、地域のみなさんに国



Medical  
国保中央病院だより 151

国保中央病院 ☎ 32-8800

「第11回国保中央病院健康フェスティバル」開催のお知らせ

企画総務課

保中央病院のことを知っていただくために、また、住民のみなさんの健康保持と増進に寄与することを目的に平成21年から健康フェスティバルを開催しています。  
コロナ禍で開催できない年が3年続きましたが、今回、第11回目の健康フェスティバルを開催することとなりました。  
たくさんの人にお楽しみいただけるようなイベントを予定していますので、ぜひお気軽にご来場ください。職員一同お待ちしております。