



## 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17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1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18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	☎ 奈良地方法務局中和支局 ☎ 22-3045
行政相談	4月18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
中南和法律センター (予約制)	5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=4月17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)	4月24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 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)	4月24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25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っている人への相談・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25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」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。

## てんいち先生



## 健康 Lab. ～ココロとカラダを健康にするサロン～

健康のためのセルフケアをし、健康を保ち、健康な状態に戻すためのスタート地点を作りたいと活動を始めた梅本直子さんにお話を伺いました。

### 健康のために何ができるのか

私は 25 年間薬剤師として患者様の健康の回復のお手伝いをしてきました。その中で「予防していたら、もっと早く気づいて対処していたら未然に防げたかもしれない」ということもありました。そこで「日ごろからのケア」として、日常生活の中で健康のためにできることについて、手助け・啓発していきたいと健康 Lab. を立ち上げました。活動として、専門的な難しい講義をするのではなく、皆さんと対話しながら健康への意識を高めていきたいという思いがあったので、一昨年 11 月から「お寺ヨガ」をスタートしました。

### 「お寺ヨガ」で自分を大切に作るひとときを

「お寺ヨガ」では日常からかけ離れた空間で、普段外側にばかり向かっている意識を手放し、自分に向き合う・自分を大切に作るひとときを作り出しています。体の可動域に合わせて無理なく行い、心身のリラックス効果で自律神経が整います。ほかにもインナーマッスルが鍛えられ体幹が安定し、背骨や骨盤の歪みが改善されると言われています。私自身もヨガをしていると心身がほじめて痛みがスーッと消えているのに気づきます。

ヨガは初めての人でも自分にあった体の動かし方で行うことができます。活動に賛同して下さっている講師の先生も参加者一人一人にあった声かけや丁寧に説明して下さるので、皆さんから「わかりやすい」と嬉しい声をいただきます。



▲取材日 (2月27日) にお寺ヨガに参加された皆さん。さまざまなお縁があってたくさんの参加者が集まりました。

### これからの健康について、一緒に学び合いたい

近年、男女ともに、特に女性の 40 代～のココロとカラダの変化はとても急で、不安に感じる人が少なくないと感じています。「将来のことを心構えとして知りたい」という人も健康 Lab. を通じて、それぞれ無理のない自然な形を見つけて備えていってほしいです。

今後は「お寺ヨガ」のほかにも「お味噌作り」や皆さんで健康について学び合う「健康座談会」を開催する予定です。健康 Lab. を「いつまでも健康でいきいきと人生を楽しむためのプラットフォーム・スタート地点」にしていきたいです。ぜひ、健康 Lab. にご参加ください。皆さんの参加をお待ちしています！  
健康 Lab. 主催者 梅本直子さん

### お知らせ

#### お寺ヨガ無料体験会を開催!

日時 4月20日(土)  
午前10時～11時40分

場所 田原本 御坊 浄照寺

講師 福井菜帆さん

#### 持ち物

ヨガマット (レンタル可)、タオル、飲み物、動きやすい服装

#### 申込方法

右下 QR コード先の申込フォームから申し込んでください。

☎ 080-1469-2099

