



Medical

国保中央病院だより 158

国保中央病院 ☎ 32-8800

「地域支援センター」の
お仕事

地域支援センター

国保中央病院地域支援センターは、正面玄関を入ってすぐ右手にあり、現在5人（看護師3人、ソーシャルワーカー1人、事務員1人）の職員が対応しております。

外来患者さんには、その人の症状に応じた診療科へのご案内や、当院に無い診療科については、対応が可能な病院のご案内やご予約を行っています。

入院や転院に関するさまざまなご相談もお受けしており、入院患者さんには、患者さん・ご家族のご意向をお聞きして、入院時から退院まで安心して入院生活をお過ごしただけのように手助けさせていただき

ます。

地域の医療機関・介護サービス施設・事業所など、関係機関、関係職種などと連携をとりながら、患者さん・ご家族の状況に応じたサービス

スの利用方法を検討し、提案させていただきます。介護保険制度の利用が予想される場合は、制度の説明や利用の支援させていただきます。

また、がん相談支援センター・患者サポート窓口にもなっており、がん患者さんのさまざまな相談や、緩和ケアホーム「飛鳥」への入院相談などもお受けしております。

どのようなご相談でもお伺いします。何かお困りことやご不安なことがございましたら、お気軽にお声かけください。



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〕

適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 切干大根は水でさっと洗い、水につけて軟らかくもどし、水気をしぼる。
- 2 ニンジン皮をむき、せん切りにし、きゅうりもせん切りにする。ボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1、2を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

野菜やきのこなど食物繊維の多い食品は、よく噛んで食べる必要があり、噛む回数が増えます。

よく噛んで食べることは、早食いを防ぐとともに脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。

また、よく噛むことで唾液が多く分泌され、歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える作用があります。



切干大根の和風サラダ

1人分エネルギー：87kcal、塩分：0.8g

材料（2人分）

- ▶切干大根（乾）…15 g ▶ニンジン…30 g
- ▶きゅうり…1/2本 ▶塩…小さじ1/5
- ▶A（白すりごま…大さじ1・1/2、しょうゆ…小さじ2/3、酢…小さじ1、砂糖…小さじ1、ごま油…小さじ1/2）



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
6月1日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
6月8日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
6月15日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 6月22日(土)
午後2時～2時30分
対象 6月生まれの人(3歳以上)
定員 10人(申込順)
場所 図書館 おはなしのへや
申込 6月8日(土)午前9時30分
から図書館へ

使ってみよう！

自動貸出機キャンペーン

「自動貸出機」を使って
自分で本を借りると貸出期
間が3週間になります。

キャンペーン期間

6月15日(土)～6月30日(日)

※対象外のもの

CD・DVD・予約の本・書庫の
本は、通常通り2週間の貸出。

6月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

今月の新刊



『大原千鶴のとなりのえレシピ』

大原千鶴著／高橋書店

無料相談窓口 日＝日時 場＝場所 内＝内容 対＝対象 担＝担当 申＝申込 問＝問合 予＝予約

相談名	日時・場所・内容・その他
無料税務相談 (予約制)	日 6月19日(水)午後1時～4時(1人30分以内) 場 町役場2階201会議室 内 国税に関する一般的な税務相談 対 税理士に依頼していない人 担 近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申 税務課町民税係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	日 毎週火・金曜日午前10時～午後3時 場 町役場1階相談室1C 内 商品やサービスに関する相談 担 消費生活相談員 相談方法 面談・電話 ☎ 32-2901(内線174) 問 総合窓口課 ☎ 34-2087
人権相談	日 6月20日(木)午後1時～3時 場 町役場2階201会議室 内 人権問題にかかわる困りごと相談 問 総合窓口課 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談 ☎ 0570-003-110 内 人権問題にかかわる困りごと相談 問 奈良地方支局中和支局 ☎ 22-3045
行政相談	日 6月20日(木)午後1時～3時 場 町役場1階相談室1C 内 国の行政全般についての不満、要望などの相談 問 総合窓口課 ☎ 34-2087
中南和法律相談セ ンター(予約制)	日 7月3日(水)午後1時～4時(1人30分程度) 場 町役場2階201会議室 内 弁護士による法律相談 問 予 6月19日(水)午前9時30分から奈良弁護士会 ☎ 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。
青少年悩みごとと相 談(予約制)	日 毎週火・金曜日午前10時～午後4時 場 青垣生涯学習センター 内 自分子どもや地域の青少年にかかわる相談 担 社会教育指導員 問 予 生涯教育課 ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	日 毎週火・金曜日午前10時～午後4時 場 青垣生涯学習センター 内 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 社会教育指導員 問 予 生涯教育課 ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	日 6月26日(水)午前10時～午後3時30分 場 青垣生涯学習センター 内 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 公認心理師 問 予 生涯教育課 ☎ 32-6193
若者自立のための 無料相談(予約制)	日 6月26日(水)午前10時～正午 場 町役場1階相談室1C 内 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) 問 予 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055 ※予約は前日まで。
女性の再就職準備 相談	日 6月27日(木)午前9時30分～午後0時30分 場 町役場1階相談室1C 内 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 問 予 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)	場 都度ご案内 内 失業などで生活や経済的に困っている人への相談・支援 問 予 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)	日 6月27日(木)午後1時～4時 場 町社会福祉協議会2階相談室 内 家庭問題、財産など生活上の悩みの相談 担 民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118