

いのちの電話では、毎月10日(24時間)フリーダイヤル0120-738-556の電話相談を受け付けています。

「いのちの電話」は、生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できないで、一人で悩んでいる人のための相談電話です。今まで苦勞して努力してきたあなたが、すぐに満足できる解決は出来ないかもしれませんが、つらい経験が話だけでも重荷は少し軽くなるものです。思いがけない生きるヒントや必要な情報が見つかるかもしれません。

とにかく一人で悩まずに、お話しください。名前を告げる必要はなく、秘密は厳守します。

- ◆日時 毎月10日午前8時から翌日午前8時まで
- ◆主催 一般社団法人 日本いのちの電話連

がん相談ホットライン

誰に相談したらいいのか分からない。不安な気持ちを聞いてほしい…。

心配ごとや不安な気持ちを一人で抱えず、どうぞホットラインをご利用ください。

がん相談ホットラインでは、看護師や社会福祉士が、患者さんや家族、友人などからのご相談をお受けしています。相談内容の秘密は厳守します。相談は無料(祝日を除く毎日)、原則20分です。

☎03-3562-7830
毎日(祝日を除く)10:00~18:00

相談窓口のご案内

こころの相談	多重債務等の相談		女性の相談	高齢者の相談
こころのダイヤル ☎028-673-8341 《受付時間》 9:00~12:00 13:00~16:00 月~金 (祝日年末年始を除く)	栃木県消費生活センター ☎028-625-2227 《受付時間》 9:00~17:00 毎週火曜日	栃木県弁護士会 多重債務相談センター ☎028-643-2272 《受付時間》 10:30~12:00 13:00~16:30 月~金 (祝日年末年始、お盆を除く)	栃木県矢板健康福祉センター ☎0287-44-1296 《受付時間》 9:00~16:00 月~金 (祝日年末年始を除く)	(福)とちぎ健康福祉協会 ☎028-627-1122 法律相談《要予約》 《受付時間》 第1・3・4金曜日 10:00~12:00 予約受付 月~金 9:00~17:00
(福)栃木いのちの電話 宇都宮センター ☎028-643-7830 《受付時間》 24時間	法テラス栃木 ☎050-3383-5395 《受付時間》 9:00~12:00 13:00~16:00 月~金 (祝日年末年始を除く)	栃木県司法書士会総合相談センター ☎028-614-1122 《受付時間》 10:00~15:00 土曜 (祝日、年末年始を除く)	とちぎ男女共同参画センター パルティ相談室 ☎028-665-7714 《受付時間》 直接お問い合わせ願います	認知症の家族のための電話相談 (第4水曜日は来所相談可) 《受付時間》 火・水・木曜日 13:30~16:00

予防接種のおしらせ

平成27年4月から法定外のB型肝炎予防接種とロタウイルス胃腸炎予防接種の助成がはじまります。かかりつけ医に相談しながら接種して下さい。※接種前には必ず保健福祉課において下さい。予診票を交付いたします。

予防接種	助成対象者	接種回数	助成額(1回につき)
B型肝炎	2ヵ月以上 2歳未満の未接種者	3回	上限 7,000円
ロタウイルス 胃腸炎	1価ロタリックス ・生後6週の初日から 24週の初日までに 接種する乳児	2回	上限 14,400円
	5価ロタテック ・生後6週の初日から 32週の初日までに 接種する乳児	3回	上限 9,700円

《問い合わせ》町保健福祉課 ☎45-1119

男の相談電話

パートナーとの関係に悩んでいる方、職場の人間関係がうまくいかないなど、男性のための電話相談を行っています。男性の相談員が相談をお受けします。

- ◆相談日 毎週月曜日・水曜日
- ◆相談時間 17時30分~19時30分
- ◆相談番号 ☎028-665-8724

《栃木県とちぎ男女共同参画センター》

保健師の健康豆知識

<あなたの食事は大丈夫?>



昔から「医食同源」という言葉があります。食事が人間の身体を作っています。食事に偏りがあったり、量が適切でなかった場合、身体にいろいろな影響があります。基本的な食事とは、どんな食事なのでしょう。町の管理栄養士さんに聞いてみましょう。

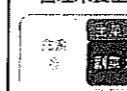
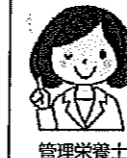
問 私は50歳女性です。仕事は事務で1日8時間勤務。特に運動はせず、家事を朝晩行います。1回に食べる量は、どのくらいですか?



答 食べる量はその方のお仕事や活動量で変わってきます。

1回の食事では
・ごはんはお茶碗一杯、150g位
・たんぱく質のおかず(肉や魚、卵、納豆、豆腐など)は手のひら1つ分
・野菜やきのこ、海藻類は、火を通した状態で片手一杯分、おかずの倍の量がおおまかな目安です。

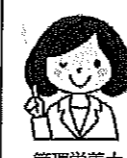
ごはん、おかず、野菜を3:1:2の割合で摂るとバランスのよい食事になりますね。



問 私はおまんじゅうやケーキを一日1個位は食べます。一緒にミルクだけ入れたコーヒーを飲みます。これが楽しみなんです。



答 甘い物は血糖値、中性脂肪を高くする原因になります。習慣にしないことが大切です。飲み物に砂糖を入れないのは良いですね。ミルクといえば・・・牛乳などは1日どれくらい飲みますか? 成人の方は、牛乳200mlまたは、無糖ヨーグルト180gを1日にどちらか1つとるのがちょうどよい量です。



食事や栄養についてのご質問等は、町保健福祉課管理栄養士(45-1119)までお問合せください

「塩谷地区おとな・こども夜間診療室」

大人と子どもの診療を受け付ける「塩谷地区おとな・こども夜間診療室」では塩谷都市医師会のご協力により、土日・祝日の夜間に次のとおり診察しています。

- ◆診療対象者 おとな・こども
- ◆診療時間 18時30分~21時30分
- ◆診療日と診療室
○毎週土曜日と奇数月(年始1/1~3)
……「くろす」☎028-682-8811
○偶数月(年末12/29~31)
……「しおや」☎0287-44-1155



4月から変更になります
○毎週土曜日と偶数月 くろす(黒須病院)
○奇数月 しおや(国際医療福祉大学塩谷病院)

- ◆お願い
受診される方は、必ず電話で「診療室」にご確認ください。
- 《問い合わせ》塩谷広域行政組合 ☎0287-48-2066
町保健福祉課 ☎0287-45-1119
塩谷都市医師会 ☎028-682-3518

とちぎ子ども救急電話相談

お子さんが急な病気やケガで心配なときにご利用ください。

経験豊富な看護師が家庭での対処法や救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

※助言を行うものであり診療指示などの医療行為ではありません。

- ◆電話番号 局番なしの#8000又は☎028-600-0099
- ◆月曜日~土曜日 18時~翌朝8時
- ◆日曜日・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)

《制度に関する問い合わせ》
保健福祉部医療政策課 ☎028-623-3157

たんぽぽ広場に集まれー!



毎週、月曜日10時~11時30分(祝日の場合は、その翌日)は、しおやこども園の園児たちとの「ふれあいの日」です。

たんぽぽ広場を知らないママたちへ

平日 9時~16時
土日祝日 10時~16時
おやつも昼食の持ち込みもOKです



※就学前のお子さんが対象です。
お友達もお誘い合わせてぜひご利用ください。
《問い合わせ》しおやこども園 ☎45-0513