

市民相談 (8月～9月) 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ
行政	8月20日(木)・9月17日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎⑤11112 ☎⑤11110
法律	8月5日(水)・12日(水)・26日(水) 午後1時～4時 ◎9月の相談日		
	弁護士による相談 9月2日(水)・9日(水) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)		
労働法律	8月19日(水) 午後1時～4時 定員=6人(先着順)		
不動産	8月14日(金)・9月11日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引業協会本庄支部無料相談員	各種相談日 ●法律相談 ●行政相談 毎月第3木曜日 ●弁護士 毎月第1・2水曜日 ●不動産相談 // 第2金曜日 ●司法書士 // 第3・4水曜日 ●年金・労働相談 // 第2木曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●税務相談 // 第2火曜日 ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日	
年金・労働	8月13日(木)・9月10日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎⑤11175
税務	8月11日(火)・9月8日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士	上里町役場2階 産業振興課	☎⑤12322
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 ※8月3日(月)はお休みです	アスパアこだま 会議室3	はにぼんプラザ ☎②0828
	毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	はにぼんプラザ 控室A	
人権	8月11日(火) 午後1時～4時 8月25日(火) 午後1時～4時	子育て支援課	子育て支援課 ☎⑤1129 (家庭児童相談室)
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎②4287 子どもの心の相談員 ☎②7337
教(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎②42755
教(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談:午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		
心配ごと	毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時 ※相談時間中のご連絡は、☎②8976へ	アスパアこだま 会議室3	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎⑦1237
	8月17日(月)・9月7日(月) 午後1時～4時		
結婚	毎週水曜日(休日を除く) 午後1時～4時	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎②42755
介護の悩み	8月21日(金) 午後1時～4時 ※相談時間中のご連絡は、☎②8976へ		
成年後見	8月11日(火)・25日(火) 午後1時～4時		

振り込め詐欺の被害にあわないために



- 家族間で合言葉を決めておく。
 - 自宅にいるときでも留守番電話に設定する。
 - 慌てずに、まず落ち着く。
 - すぐに振り込まない、渡さない、急がせる場合は疑う。
 - 家族や役所(還付金詐欺)等に事実確認する。
- ※おかしいと思ったら、迷わず
**警察総合相談センター(電話番号#9110) 又は、
最寄りの警察署へ相談してください。**

「防犯安心ニュース」
★危機管理課 ☎⑤11184

パニック障害って何?

医療メモ
本庄市児玉郡医師会広報部

パニック障害とは

パニック障害は1980年にアメリカで提唱され、診断の基準も世界的に統一されています。アメリカでは100人中3人が罹患すると言われ、日本でも生涯有病率1・4、3・5%と言われている、決して特別な病気ではありません。

誰にでも忘れ物をしたり、道に迷ったり、とっさの出来事でパニックになることがあります。人ごみや狭いところでもなく、突然苦しくなったりパニックになったらそれは「パニック障害」です。パニック障害には、1. パニック発作、2. 空間恐怖、3. 予期不安3つの要素があります。



1 パニック発作

パニック発作とは、突然、動悸・胸痛・息苦しさ・めまい・浮遊感・発汗などの症状が出現することを言います。これは、自律神経の乱れから起こる症状です。脳には、危険を身体に知らせる警報の役割を果たしている部分があります。この部分が、突然危険警報を発してしまい、恐怖感が生じ身体が反応してしまい危険に備えるのです。

2 空間恐怖

空間恐怖とは、逃げ場のない空間に対する恐怖感のことを言います。パニック発作が起きたとき、安全なところに避難できれば少しは安心できますが、電車・飛行機・高速道路などではすぐに避難できません。また、以前に発作を起こしたことのある場所にも恐怖を覚えます。

3 予期不安

「あの苦しい発作がまた起こるのではないか」と考えてしまい不安に感じることが予期不安と言います。予期不安は再びパニック発作を招いてしまうことになり、何度も発作を繰り返してしまったり、乗り物に乗らなければいけません。「あの場所に行かなければよい」と思う回避傾向が強くなります。この傾向が強くなると外出もできなくなり、家に引きこもってしまうこともあります。

早めの対策を

パニック障害は症状が進んでしまうと通勤や買い物などに支障が出て、日常生活に大きな影響を出してしまいます。パニック障害は、適切な診断と治療で症状は改善します。パニック障害の疑いのある人は、おそれないで心療内科や精神科にご相談ください。

休日急患の診療

- 本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所(日曜・休日開設)(本庄市保健センター内 ☎③3322)
診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時
診療科目 内科系疾患
※健康保険証を持参してください。
- 在宅当番医療機関
診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

8月9日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎②42313
8月16日(日)	生坂医院	本庄4丁目	☎②4670
8月23日(日)	うめだクリニック	美里町広木	☎⑦4151
8月30日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎②2048
9月6日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎③40551

- 小児夜間初期救急診療(本庄総合病院内 ☎②6111)
診療日 毎週火曜日(休日は除く) 午後6時～9時
対象 中学生まで
- 電話相談をご利用ください(相談料無料・通話料利用者負担)
・[#8000]小児救急電話相談
(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは、☎048-833-7911)
受付時間 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時
日曜日、休日、年末年始 午前7時～翌日午前7時
- ・[#7000]大人救急電話相談
(IP電話、PHS、ダイヤル回線からは、☎048-824-4199)
受付時間 毎日 午後6時30分～10時30分

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎②41119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。