

市民相談 (12月～1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	12月17日(休) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎⑤1113 市民課☎⑤1112 ☎⑤1110
法律	12月2日(休)・9日(休)・16日(休)・22日(休) ※第4週は(休) 午後1時～4時 ◎1月の相談日		※各種相談は予約制 ※1月の相談予約は、12月21日(月)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) ※同じ相談に同時に複数の申し込みはできません
	弁護士による相談 1月6日(休)・13日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)		※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
司法書士による相談 1月20日(休)・27日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)			
不動産	12月11日(金)・1月8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		
年金・労働	12月10日(休)・1月14日(休) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士		
税務	12月8日(休)・1月12日(休) 午後1時～4時 相談員=税理士		
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 ※12月4日(金)午後、28日(月)はお休みです。	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎⑤1175
	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	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎⑤1232
人権	12月8日(休) 午後1時～4時	アスパアこだま 会議室3	はにぼんプラザ ☎②0828
	12月22日(休) 午後1時～4時	はにぼんプラザ 控室	
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課☎⑤1129 (家庭児童相談室)
教育(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	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎②4287
教育(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		子どもの心の相談員 ☎②17337
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、☎②18976へ	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎②42755
	12月7日(月)・21日(月)・1月4日(月) 午後1時～4時	アスパアこだま2階 相談室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎③1237
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	12月11日(金)・1月8日(金) 午後1時～4時 ※相談時間中のご連絡は、☎②18976へ		
成年後見	12月8日(休)・22日(休) 午後1時～4時		

貯金はコツコツ、貯筋もコツコツ 医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部

毎日コツコツと

「稼ぐに追いつく貧乏なし」は、昔からのことわざです。似ていないかもしれませんが「筋肉を動かさなければ筋肉はつかない！」は原則です。骨折を経験した人は、ギブスを取った後の手足がほっそりと痩せてしまったのを覚えていないでしょうか。そこで運動ですが、いきりたつて「やるぞ！」と構えても長続きしません。コツコツ少しでもよいので毎日続けることです。

気楽に始める運動

例えば、家事の合間にハーフスクワット(半分しゃがみ、立つの繰り返し)10回、自宅に階段があれば、手すりに掴まりながら上り下り2～3回、空のペットボトルに水を入れて(2Lなら2kg)、片手又は両手に持って10回上げ下げ、四つ這い姿勢で片手上げ、又は片足上げを左右交互に各5回くらい。これで、手・足・

体幹の筋トレになります。あえて運動器具を買い求める必要はありません。

いつから始めても遅くない、始めなければ始まらない

介護が必要な時間をできるだけ短く、健康な状態をできるだけ長くというのは誰しもが持つ願いです。サルコペニア(筋肉の量と機能の減少)を含んだフレイル状態(高齢者の筋肉や活動が低下している虚弱状態)は健康と介護のどちらの方向にも行く可能性を持っていきます。介護の方向に進むことなく健康な方向に戻ることのできる状態です。

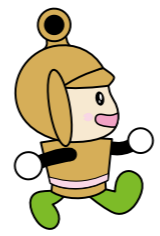
加齢現象から再び健康な状態に

私たちは、高齢者が年をとるにしたがい加齢現象は戻ることにはなく、一方通行的に老いて衰えて行くと考えがちです。しかし、フレイル状態には、再び健康な状態に戻るといふ可逆性が含まれていて、

フレイル高齢者を早く発見し適切な指導や運動で機能の維持・向上を図ることが期待されています。

どの程度の運動がちょうど良いのか?

群馬県中之条町での高齢者の身体活動と心身の健康に関する研究(東京都健康長寿医療センター)で、どの程度の活動がフレイルやサルコペニアの防止や改善に役立つのか確かめられました。NHKの番組でも触れられましたが、1日7,500歩(家事などで屋内歩行も含みます)の歩行で、そのうち早歩き(中強度の運動)が17・5分の場合に筋減少症や特に75歳以上の人の体力低下の改善・予防ができたというデータが得られました。ぜひ1つの目安として参考してみてください。



予防接種を 受けましょう



感染症の流行を防ぐため、予防接種を受けましょう。接種期間を過ぎて接種した場合、全額自己負担になります。予防接種がお手元がない場合は、母子健康手帳をご持参のうえ、本庄市保健センター又は市民福祉課(アスパアこだま内)へお越しください。

①二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種
予診票は、学校を通じて小学6年生に配布しています。
対象 11歳以上13歳未満の人
接種期間 13歳の誕生日の前日まで

費用 無料

②麻しん・風しん(MR) 予防接種
麻しん・風しんの1期は生後12月～24月に至るまでに1回接種し、2期は小学校就学前の1年間に1回接種します。
※平成27年度の2期について
対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人
接種期間 平成28年3月31日(木)まで

費用 無料

③日本脳炎予防接種(特例対象者)
一時見合わせていましたが、現在は新しいワクチンの接種を再開しています。次の期間に生まれた人は、特例対象者として20歳の誕生日の前日まで接種が可能です。現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。
対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人
接種回数
・1期 3回接種
・2期 9歳以上で1回接種
※1期の接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

接種期間 20歳の誕生日の前日まで

費用 無料

④子宮頸がん予防ワクチン
現在、接種の積極的な勧奨を一時的に差し控えています。ただし、定期接種自体は中止しないため、希望者は継続して受けることができます。接種を希望する人は、有効性及び副反応等について十分に理解したうえで、接種を受けてください。
★本庄市保健センター ☎②42003

「私は大丈夫」が、振り込め詐欺に狙われます!

はじめは「怪しい」と思っている……犯人の巧みな演出と迫真の演技で、「親心」と「不安」につけこみ、いつの間にか信じ込んでしまいます。



「電話番号が変わった」
「カード預かります」
「現金を代わりの者が取りに行く」

犯人のこの言葉に
要注意!

- ◆時間がかかっても変更前の電話番号にかけ、本人に確認しましょう。
- ◆おかしいと思ったら、迷わず、けいさつ総合相談センター(☎#9110)又は最寄りの警察署へ。

★危機管理課 ☎⑤1184 「防犯安心ニュース」