

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18日(休)・9月15日(休) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎②11113
法律	8月3日(休)・10日(休)・24日(休) 午後1時～4時 ◎9月の相談日		市民課☎②11112
	弁護士による相談 9月7日(休)・14日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)		☎②11110
	司法書士による相談 9月21日(休)・28日(休) 午後1時～4時 定員=各6人(先着順)		
労働法律	8月17日(休) 午後1時～4時 定員=6人(先着順)		
不動産	8月12日(金)・9月9日(金) 午後1時～4時 相談員=不動産無料相談員(宅地建物取引士)		
年金・労働	8月4日(休) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士 ※8月は第1週に変更します。		
税務	8月9日(休)・9月13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 ※8月5日(金)はお休みです。	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎②1175
	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 ☎③1232
人権	8月9日(休) 会場① 午後1時～4時 9月13日(休) 会場②	アスパアこだま1階 ①会議室3②相談室1	はにぼんプラザ ☎②0828
	8月23日(休)・9月27日(休) 午後1時～4時	はにぼんプラザ1階 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☎②1129 (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(8月10日・17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 ☎②7337
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	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎②2755
	毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎⑦1237
結婚	毎週水曜日(休日を除く) 午後1時～4時(最終受付は3時30分)		
介護の悩み	8月12日(金)・26日(金)・9月9日(金) 午後1時～4時 ※相談時間中のご連絡は、☎②8976へ	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎②2755
成年後見	8月9日(休)・23日(休)・9月13日(休) 午後1時～4時		

※各種相談は予約制
※9月の相談予約は、8月22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

各種相談日

- 法律相談 毎月第3木曜日
- 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 毎月第2金曜日
- 司法書士 // 第3・4水曜日
- 年金・労働相談 偶数月第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 毎月第2火曜日
- 労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日



こむら返り～急に足がつってしまったら～

こむら返りとは
ふくらはぎ(こむら、こぶら)の筋肉がけいれんを起こして、つってしまうことを「こむら返り」と呼んでいます。筋肉のけいれんに伴って突然強い痛みが生じることが特徴で、数分程度持続します。ときには両側に起こる場合や、ふくらはぎ以外の筋肉に起こることもあります。女性にやや多く、加齢で頻度は増えていきます。

どうして起こる?
発症機序の詳細は良くわかっていません。水分不足、カリウムやナトリウム、カルシウムやマグネシウムなどの電解質の不足、筋肉の疲労、足の末梢の血流障害、神経の傷害などが原因として考えられていますが、多くの場合は特定ができません。薬の副作用でこむら返りが生じやすくなる場合もあると言われています。

予防法は
症状が出ないようにするためには、原因となる病気の治療や、服用している薬の変更などで対処できるかを確認します。繰り返し足がつる時は、原因となる病気がないか、かかりつけ医に相談しましょう。日頃から運動習慣をつけるのも効果的です。この

時期、暑い気候での運動時は熱中症や脱水に注意し、小まめに水分や電解質(酸や塩の類)を十分に摂取してください。普段から水や電解質をきちんと摂取すると、筋肉が疲れにくくなります。

もし足がつってしまったら
症状が起こった時は、図のように足がつった筋肉を伸ばす(ストレッチする)とけいれんがおさまりやすいため、参考にしてください。

▼座りポーズ

- ①つま先をつかんで、すねのほうにゆっくり引きふくらはぎを伸ばします。
- ②つったほうの下肢を立膝にし、両手でつま先とかかとを持ちます。そのままゆっくり前方に体重をかけ、ふくらはぎを伸ばします。

▼立ちポーズ
壁に両手をつき、体重をかけながらつったほうのふくらはぎを伸ばします。

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。	●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
●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。	・[#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 月曜日～土曜日 午後6時30分～10時30分 日曜日、休日、年末年始 午前9時～午後10時30分
8月7日(日) ヒグチクリニック 栗崎 ☎⑤5300	★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(☎②1119)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。
8月11日(祝) へんみ眼科医院 小島1丁目 ☎②3702	
8月14日(日) 松本産婦人科医院 千代田1丁目 ☎②3377	
8月21日(日) 森田整形外科クリニック 小島 ☎③1610	
8月28日(日) よしはら整形外科 児玉町長沖 ☎⑦1575	
9月4日(日) 上武病院 小島5丁目 ☎②0111	



『まさか私が被害にあうわけない』と思っていないですか!!!

「ひったくり」にご注意を!

市内では、仕事や買い物帰りの女性を狙った「ひったくり」の被害が多発しています。『自分も狙われる可能性がある』という意識を持つことが、被害を未然に防ぎます。

- 【被害防止のためのポイント】**
- 自転車のかごに防犯カバーをつけましょう
 - バッグは車道と反対側に持ちましょう
 - 貴重品は身につけましょう
 - 金融機関の帰り道は特に注意しましょう
 - 明るく、人通りの多い道を通りましょう
 - 音楽を聴きながら、携帯電話を操作しながら歩かないようにしましょう

「防犯安心ニュース」
★危機管理課 ☎⑤1184