

## 消費生活情報

市民相談室 ☎内線 237、238

## 還付金詐欺にご注意ください！

### 【相談事例】

市役所職員を名乗り「保険料の還付金がある」と言われ、ATMに行くように指示された。

### 【アドバイス】

・「携帯電話をもってATMへ」といわれたら、それは還付金詐欺です。相手の指示した連絡先に絶対に連絡しないようにしましょう。

・ATMで還付の手続きはできません。また、通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。

不審な電話があった場合は、市民相談室や警察に相談してください。

## 相談窓口

生活環境課 ☎内線 237、238

会場は全て市役所2階市民相談室

市民・消費生活相談	[日時] 平日 8:30-17:00
行政相談	[日時] 12①② 10:00-12:00 ② 13:00-15:00
法律相談	[日時] 20⑧① 11:00-12:00 ② 13:00-16:00 (前日までに要予約)
人権相談	[日時] 18⑧① 10:00-12:00 ② 13:00-15:00 (14⑧までに要予約)

## 訪問歯科診療の相談窓口

塩釜歯科医師会 ☎361-1870

病気が障がいのため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申し込みなどの相談窓口です。

受付時間/平日 9:00-16:00

## 休日の診療

\*事前に電話で要確認

### 宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日 19:00-翌朝 8:00  
・#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話、PHS)

### 宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日 19:00-翌朝 8:00 ④ 14:00~翌朝 8:00  
⑧⑨ 8:00-翌朝 8:00 (24時間)  
・#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話、PHS)  
\*相談と助言を目的としています。  
\*電話に限りがあるため、緊急の場合は119番に電話をかけてください。

### 内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階(塩釜市錦町7-10)  
☎366-0630  
受付時間 ④ 18:30-21:30 (小児科のみ診療)  
⑧⑨ 8:45-11:30、13:00-16:30

## こどもの健康

【会場】母子健康センター  
健康課 ☎内線615~618

1歳児come☆かむ広場(予約制)	[日時] 29⑧、2/9⑨ [会場] 子育て支援センター
3~4か月児健康診査	
1歳6か月児健康診査	新型コロナウイルス感染症対策のため、対象、日時は個別に連絡します。
2歳6か月児歯科健康診査	
3歳児健康診査	
母子健康手帳の交付(予約制)	[日時] 4⑧、12⑨、18⑩、25⑪、2/1⑫、2/8⑬ (時間は要相談) [会場] 健康課 [持ち物] 妊娠届、個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	[日時] 18⑩、2/1⑫ (時間は要相談)
乳幼児健康相談(予約制)	[日時] 25⑪ [受け付け] 9:20-10:10
BCG接種	[日時] 28⑬ [受け付け] 9:30-10:00

## 1月の相談

相談方法など詳しくは、各相談窓口にお問い合わせください

高齢者相談	[日時] 平日 8:30-17:15 [内容] 介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [相談窓口] 各地域包括支援センター(中央区) ☎368-6350 (西部地区) ☎309-3950 (東部地区) ☎363-4055 介護福祉課 ☎内線662
成人健康相談(予約制)	[日時] 14⑧ 9:00-11:15 [会場] 501会議室 健康課 ☎内線612
女性の健康相談(予約制)	[日時] 23④ 14:00-16:00 [会場] 塩釜市民交流センター 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
たがじょう子育てほっとライン	[内容] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み 子育て世代包括支援センター ☎368-1021
子育てコンシェルジュなんでも相談	[日時] 11、18、25、2/1、2/8⑧ 9:00-15:00 (要予約) [対象] 未就学児の養育者 [会場] 子育てサポートセンター(すくっぴーひろば) ☎すくっぴーひろば ☎355-7085
女性の相談	[日時] 24⑨ 9:00-17:00 [対象] ドメスティックバイオレンスやストーカー被害でお困りの人 ☎多賀城交番 ☎362-1934
障害者(児)相談	[日時] 平日 8:30-17:15 [内容] 訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ☎相談支援事業所けやき ☎362-7872
障害児相談	[日時] 平日 8:30-17:15 [内容] 子どもの発達など ☎児童発達支援センター太陽の家 ☎365-2861
各種検査など(要予約・匿名可)	[日時] 6、20⑧ 9:00-11:30 [会場] 塩釜保健所 [内容] HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ☎塩釜保健所 ☎363-5504

## 令和2年度地域支え合い講座

### 「つながり」はコロナに負けない お宝事例発表会

地域の身近な人々で助け合ったりするつながりを「地域のお宝」といいます。

感染対策をしながらも、今までと同様に元気で楽しく暮らしている人たちのお宝事例を紹介します。心温まる話をぜひ聞いてみませんか。

日時/ 16④ 10:00-12:00 (9:30開場)

場所/ 市民会館

対象・費用/ どなたでも、無料

申し込み/ 「氏名、住所、電話番号」を電話、ファクス、メールまたは直接窓口へ

申込期限/ 8⑧まで(申し込み順)



☎介護福祉課介護予防係 ☎内線664 FAX368-7394

☎ kaigo@city.tagajo.miyagi.jp

## くらしすこやかに

## お子さんの苦手食材 どう対応する?

### 保育園児の苦手な食材は?

### ピーマンふりかけ

本市の保育園児を対象に今年度実施した「子どもの食生活アンケート」によると「苦手な食材がある」子どもの割合は83%、苦手な食材の1位はピーマン、2位がトマト、3位がなすでした。



### 【材料】作りやすい分量

- ・ピーマン 2個
- ・かつお節 4袋
- ・しらす 20g
- ・白いりごま 小さじ2強
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・ごま油 適量

### 【作り方】

- ①ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいてピーマンを炒め、しらす、かつお節、ごまの順に加えて炒める。
- ③水分がなくなったら、醤油を加えて軽く炒めて完成。

(多賀城市認可保育所(園) 栄養士会考案レシピ)

☎健康課親子保健係 ☎内線616

# 健康ガイド ①

保健・医療・福祉・相談

Health is property

## みんなで食育

今月は、東田中にお住まいの伊藤さつきさん(68)の朝ごはんです。「100%和食です」と話す伊藤さんの定番メニューは、手作りの仕込み味噌を使った具沢山のみそ汁と漬物などの発酵食品。自家製の野菜を使った浅漬けや、国産のキムチなどを必ず食べるようにしているそうです。その他にも、卵や豆腐といった、たんぱく質も欠かさず取ることを意識しており、野菜や食材そのものの味が引き立

## 農家のお母さんが作る! 安心でおいしい自家製和食朝ごはん♪

つように塩分を控えた調理を心がけているそうです。また、野菜やお米も自家製で、肉類なども必ず国産を購入しています。安心安全なものを食べることを大切に行っている伊藤さん。朝ごはんは、「生活に一番重要なものであり、欠かすことのできない活力源」と笑顔で話してくれました。

