

## 消費生活情報

市民相談室 ☎内線 237、238

### オンラインゲームで高額請求！？

#### 【相談事例】

クレジット会社から、10万円を超える高額な請求明細が届いた。調べると、小学校に通う娘がオンラインゲームで課金をしていた。娘は、クレジットカードでお金を払っている感覚はなくゲームをしていたようだ。

#### 【アドバイス】

子どもが無断で支払いできないようにクレジットカードの番号やパスワードなどの管理には十分注意しましょう。日ごろから子どもとゲームの利用ルールやクレジットカードについてよく話し合しましょう。

## 相談窓口

【会場】市役所2階市民相談室  
生活環境課 ☎内線 237、238

不審な請求や借金などの消費生活相談や市民相談	【日時】平日 8:30-17:00
行政機関などへの意見・要望に関する相談	【日時】9②① 10:00-12:00 ② 13:00-15:00
相続、離婚などの民事に関する法律相談	【日時】17②① 11:00-12:00 ② 13:00-16:00 (前日までに要予約)
差別、虐待などの人権相談	【日時】8②① 10:00-12:00 ② 13:00-15:00 (4②までに要予約)

## 訪問歯科診療の相談窓口

塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎361-1870  
病気や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  
④ 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)  
④ 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】9②【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】8②、15②、22②、3/1②、3/8②(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
乳幼児健康相談(予約制)	【日時】22②[受け付け] 9:20-10:10
BCG接種	【日時】15②、3/10② [受け付け] 9:30-10:00

## 2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(中央地区) ☎368-6350 (西部地区) ☎309-3950 (東部地区) ☎363-4055 ④ 介護福祉課 ☎内線 662
成人健康相談(予約制)	【日時】12② 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】23②② 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】15、22、3/1、3/8② 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) ④ すくっぴーひろば ☎355-7085
女性の相談	【日時】13②、28② 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 ④ 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 ④ 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 ④ 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】17② 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 ④ 塩釜保健所 ☎363-5504

## 多賀城の「お宝」は ごく当たり前の日常の交流と支え合い

『「つながり」はコロナに負けない お宝事例発表会』は1月16日、市民会館で行われ、約140人が参加しました。今年で5回目となる本発表会では、住民交流活動として、6つのテーマのお宝事例が発表されました。

その一つは、新田地区の及川秀子さんと近所に住むミャンマー人女性4人との交流です。世話好きな及川さんが見掛けるとあひさつをすると、徐々に打ち解けて、会話をしたり悩みを聞いたりするように。今では一緒に食事をする仲間になりました。

地域で住民同士の支え合いや交流を通して、国籍や年齢を超えたつながりの輪が広がっていくことが期待されています。



④ 介護福祉課介護予防係 ☎内線 664

## くらしすこやかに フレイルを予防しよう!

### フレイルとは?

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、体の機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。この状態を放置すると介護が必要な状態に進行していきませんが、早い段階から生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に引き返すこともできます。

### 出前講座を行っています

市では、フレイル予防について楽しく学べる出前講座を行っています。この機会に心身ともに健康な毎日を送る秘訣を学んでみませんか?



④ 介護福祉課介護予防係 ☎内線 666

### 秘訣は人との繋がりを保つこと

フレイルの入り口は「社会性の低下」と言われており、社会性が低下することにより心身の様々な側面がドミノ倒しのようにならざる傾向があります。友人や知人との交流や近所付き合いなど、人との繋がりを保つことが社会性を高めるためには効果的です。

# 健康ガイド ②

保健・医療・福祉・相談

Health is property

## みんなで食育

今月は、山王にお住まいの徳永しのぶさん(48)の朝ごはんです。朝食を食べることが多い徳永さん。本当はパンが大好きですが、仕事の都合で昼食の時間が不規則になるため、朝食には腹持ちの良いごはんを選んで食べています。また、忙しい朝にご飯を食べる工夫として、前夜のうちに炊飯器のタイマーをセットしたり、多めに作った夜ご飯をおかずを食べたりすることで、朝食のためにあえて調理

### シンプルに、そしてバランス良く、大人の朝ごはん。

をすることはほとんどないそうです。栄養面では、たんぱく質を取るために、汁物には豆腐や高野豆腐を入れたり、不足しがちな海藻類を取るために、昆布の佃煮や海苔を常備したりすることを意識しています。食欲がないときは、体調を崩しているか、前日食べ過ぎている証拠。徳永さんにとって、朝食は健康のパロメーターになっています。

