

**子ども相談支援センター
相談窓口**

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

電話相談

☎0120-388-56(無料、毎日24時間対応)

メール相談

doken-sodan@hokkaido-ed.jp ※急ぎの場合は電話相談をご利用ください。

来所相談

10時～16時(土)

日・祝日、年末年始は休み

子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階) ※電話相談で予約してください。

無料相談会開催

相続手続き、遺言書の作成

や、契約手続き、また官公署に提出する書類の作成などの相談に応じます。事前の予約は不要です。

日時 2月17日(土) 9時30分～12時

場所 あぶた母と子の館

研修室

問合せ 北海道行政書士会

室蘭支部(☎76-3538 担当後藤) / 住民課住民・戸籍年金グループ(☎74-3002)

無料法律相談会開催

金銭、相続、夫婦間、交通事故、消費者問題のトラブル

などの相談に応じます。必ず2日前の17時までに事前予約してください。

定員(3人)になり次第締め切ります。

寄付



日時 ①1月18日(木) ②2月1日(木) 13時30分～15時

場所 ①虻田ふれ合いセンター ②洞爺湖温泉観光情報センター

担当 ①林 正樹弁護士(伊達噴火湾法律事務所) ②奈良泰哉弁護士(奈良法律事務所)

問合せ 住民課住民・戸籍年金グループ(☎74-3002)

善意のご寄附ありがとうございます。

●社会福祉協議会
▽武川敏雄さん(入4区)は3万円

△歳末見舞金▽
▽道の駅あぶたは3千300円

▽連合洞爺湖支部は5万円
▽西胆振行政事務組合伊達消防署洞爺湖支署管理職一同は6千円

▽民生委員・児童委員一同は3万8千円

- △寄付物品▽
- ▽輪島千代恵さん(青2区)
- ▽坂井千枝さん(温3区)
- ▽井本清江さん(虻8区)
- ▽片倉定夫さん(虻6区)
- ▽虻田3区いきいきクラブ

お詫びと訂正

12月号10ページのまちのわだいの「ギャラリートーク開催 彫刻芸術の現在と未来を語る」の記事で、講演者の佐藤知哉さんの名前が間違っていました。正しくは佐藤友哉さんです。訂正してお詫びします。

**心からおくやみ
申し上げます**

故中田徳江さん
■11月4日死去■82歳■遺族は昭悦さん■入3区

故齊藤範雄さん
■11月4日死去■68歳■遺族は智津子さん■かっこう台区

故岸本盛美さん
■11月5日死去■83歳■遺族は美枝子さん■洞第3

故吉田定吉さん
■11月5日死去■94歳■遺族は阿部澄子さん■虻1区

故白川幸治さん
■11月10日死去■73歳■遺族は千代子さん■温1区

故工藤カチさん
■11月13日死去■87歳■遺族は鎌田裕子さん■温1区

故宮田絹子さん
■11月15日死去■92歳■遺族は純さん■虻2区

故山崎利春さん
■11月15日死去■69歳■遺族は勝利さん■虻6区

故大西 疏さん
■11月28日死去■88歳■遺族は俊則さん■洞第1

故遊佐邦彦さん
■12月2日死去■78歳■遺族は昌子さん■虻7区

故大沼コトミさん
■12月11日死去■88歳■遺族は廣志さん■かっこう台区

故末永行雄さん
■12月18日死去■93歳■遺族はミツさん■大原

11月1日～12月19日届出分

窓口へ届出があり、広報紙への掲載を承諾した人を掲載しています。

健康情報の

ウソ・ホント?



テレビや雑誌で毎日のようにとりあげられている健康に関する情報は、本当に自分の身体や生活にあっているのでしょうか？

11月に開催された「とうやこケアネットワーク講演会」で、伊達市ふなおか薬局 京野薬剤師からさまざまな健康情報についての講話がありましたので、いくつか紹介します。

Q. グルコサミンなどの健康食品は関節の痛みに効果があるの？



A. 痛みの原因によるため、まずは病院を受診することを勧めます。

これらの健康食品は、1回服用して劇的に効果があるものではありません。数か月利用して「楽になった」という方はいますが、安静にする・動き方を工夫するなど生活の見直しも大切です。

Q. 血液サラサラの薬を飲んでいますが、納豆を食べてはいけないと言われていたのですが、最近薬が変わって食べてもいいと言われました。本当に大丈夫？

A. 処方されている薬により異なりますが、最近発売されている血液凝固抑制剤は納豆やクロレラや緑黄色野菜を食べても安全なタイプの薬**です。これらは血小板がたまって血栓を起こさないようにするタイプの薬です。怪我や抜歯などで出血が止まりにくいことがありますので、注意しましょう。**

Q. 運動、食事制限以外の効果的なダイエットサプリメントを教えてください。



A. ダイエットの基本は「摂取カロリー<消費カロリー」とすることなので、運動療法・食事療法が第一選択となります。

ある時期、単品ダイエット(リンゴ、ゆで卵など)や糖質制限ダイエットなどがブームとなりましたが、一時的に痩せてもリバウンドしたり栄養障害を起こす危険がありますので、お勧めしません。基本は「**食事**」で**正しくカロリー制限**をすることです。

Q. ローヤルゼリーは健康、美容にいいと聞くけれど、本当？

A. ローヤルゼリーは豊富な栄養素が含まれますが、天然の様々な花粉、蜜からできているため、アトピー性皮膚炎やぜんそく、鼻炎などのアレルギー疾患があるかたは過剰反応**が出る可能性があるため、**事前に医師や薬剤師に相談**したほうがよいでしょう。**

Q. 認知症の薬を飲み続けると効果が無くなると聞きました。どうなのでしょう？

A. 認知症の人に処方される薬は、認知機能が低下する速度を遅くするタイプのもので、認知症を治療する薬はまだありません。そのため、認知症の薬の効果がなくなるのではなく、認知症が進行した**というふうを考えます。**

Q. トクホのお茶などは本当に効果があるのでしょうか。



A. 「トクホ」とは届出時に審査を受けているので、効果や機能はあるといえますが、

薬が全ての人に同じ効果が出ないのと同じように、効く人・効かない人・効いても感じない人などさまざま**です。トクホのお茶に効果を求める前に、生活習慣(特に食生活)を見直すことが早道かもしれません。**

Q. 血圧の薬を飲んでいて、グレープフルーツを食べてはいけないというのは本当？

A. 一部の「降圧剤」「血液凝固抑制剤」「抗コレステロール薬」はグレープフルーツで効果が変化するもの**があります。ただし、オレンジや夏みかん、冬みかん、八朔などは大丈夫ですので安心してお食べください。**

これらの健康情報に関する講話の他、困ったときの相談先やリハビリテーションについて学ぶ場として、次回2月17日に洞爺地区でとうやこケアネットワーク講演会を開催します。詳しくは広報とうやこ2月号とあわせて配布する講演会ちらしをご確認ください(洞爺地区のみ)。

また、講演会以外にも、地域で活動する個人や団体に対し、専門職が無料で出向き、健康や運動・介護などのさまざまな講話や実技を交えて、健康づくり・介護予防活動を支援していますので、ご活用ください(1団体につき、年3回まで利用可能)。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006) 地域包括支援センター (☎ 76-4822)