

3月の相談日です。
日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ
たり疑問に感じていることはありませんか。
そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口
を紹介しします。
秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、
まずは相談してみてもいいですか。



*市民相談センターは、市役所棟原庁舎北側の就業改善センター2階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、
分からないことなどの相談を受け
付けます。困ったらまずは相談を。

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎0088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重
債務、商品苦情など、消費や契約
に関する相談を受け付けます。

会場 市民相談センター
期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
☎市民相談センター ☎0088

法律相談(先着8人)

相続や遺産分割、離婚、多重債務
や債務整理などの法律解釈や手続
き、人権に関する相談などを無料
で受け付けます。弁護士、行政相
談員、人権擁護委員が1回30分
で対応します。
相談時には、参考となる書類など
を持参してください。
相談を受けるには、当日電話予約
が必要です。

期日 3月2日(金)・16日(木)
時間 10:00～12:00
13:00～15:00
会場 市民相談センター
予約 8:30～
*当日電話予約のみ

☎市民相談センター ☎0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金
銭貸借などの紛争解決。司法書士
と民生委員が対応します。

期日 3月9日(金)・23日(木)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎0088

巡回交通事故相談

県交通事故相談所の専門相談員が、
交通事故に関する相談に応じます。
事前予約が必要です。

期日 3月18日(金)
時間 10:00～15:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎0088

介護相談

介護に困っている人が安心して暮
らせるように介護相談を行っています。
退院に備えての介護申請の
タイミング、介護保険の活用や
サービスの利用など、介護に関す
ることならどんな内容でも受け付
けます。
相談内容に応じて専門の相談員が
対応しますので、気軽に相談くだ
さい。

会場 棟原庁舎2階 相談室
期日 3月14日(金)
時間 9:00～12:00

会場 相良保健センター
期日 3月28日(木)
時間 9:00～12:00
☎介護保険室 ☎0076

行政相談

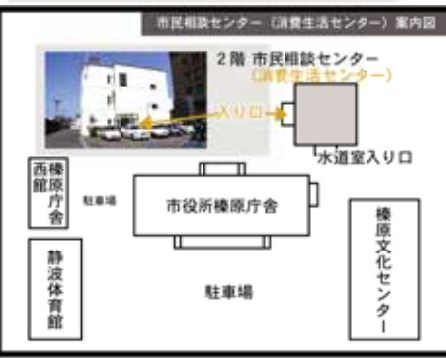
行政相談員が、行政に対する苦情
や要望などの相談を受け付けます。

期日 3月2日(金)・16日(木)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎0088

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思っ
たときの相談です。事前に問い合
わせをして、気軽に相談ください。

期日 3月18日(金)
時間 13:30～16:00
会場 相良保健センター
☎包括支援センターさがら ☎1900



*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

ドックを受けてみませんか?

職場や市町の健診・検診にプラスして、より詳しく自分の体を知るために、健康であることを確認するためにドックを受けてみませんか。ドックは予約制です。現在、3月末までの予約枠に余裕があります。

ドックコースは5コース ▶クイック人間ドック▶ミニ脳ドック▶人間ドック▶脳ドック▶セットドック(人間+脳)
オプション検査もいろいろ(オプション検査のみの受診も可能)
▶肺CT検査▶骨密度測定検査▶前立腺検査▶歯科検診▶子宮がん検診▶乳がん検診▶HPV(ヒトパピローマウイルス)検査

予約・問い合わせ 棟原総合病院健診センター ☎9309(直通)

FOR THE PATIENTS

今月は 栄養管理室 を紹介します



管理栄養士による栄養相談の様子

栄養管理室では、おいしくて病
気の治癒促進につながる食事を
提供できるよう、患者さまの給食
管理や栄養管理に努めています。

スタッフ

▼管理栄養士 3人
(株式会社ダイエタリーケア)
栄養士 2人 ▼調理師 4人
調理補助員 16人

入院中の食事

【患者さまに合わせた食事】
病院食はただの食事ではなく、
治療の一環としての食事です。
病院食には、一般食と疾患の
ある患者さまへの特別食の2種
類があります。特別食には、▽
塩分コントロール食▽塩分タン
ギーコントロール食▽塩分タン
パクコントロール食▽脂質コン
トロール食▽潰瘍食▽低残渣
食 1などがあります。



行事食に添えるカードや折り鶴

行事食に添えるカードや折り鶴
ムースを
患者さま
にチョコ
インデー
一般食の
患者さま
にチョコ
ムースを

【季節を感じる食事】
入院をしても、患者さまに
正月や節分などといった行事や
季節を感じてもらえるように、
行事食や旬の食材を使ったメ
ニューを
提供して
います。
先日の
バレンタ
インデー
では、
一般食の
患者さま
にチョコ
ムースを

また、入院患者さまには、医
師の指示に基づき一人一人の病
状に見合った食事を提供してい
ます。嘔吐ことや飲み込むこと
が困難な患者さまには、刻み食
やペースト食、食物アレルギー
のある患者さまには、アレルギー
を除去した食事などの個別対
応もしています。



赤飯や清汁、酢の物、煮物、刺身、サラダ、デザートが並ぶ出産後のお祝膳。ぜひ家族で。

現在、高血圧や糖尿病、脂質
異常症などの生活習慣病が問題
となっています。その名の通り、
これらの疾患は食生活や運動、
飲酒、喫煙などといった生活習
慣と大きく関係しています。
医師から食事療法が必要とさ
れた患者さまには、医師の指示の
下に管理栄養士が個別に栄養相
談を行い、生活習慣の改善をサ
ポートさせていただきます。

栄養相談の実施

【お祝いの食事】
出産された産婦さまには、子
どもの誕生とお母さんへのねぎ
らいの気持ちを込めて、「お祝膳」
を用意させていただきます。
調理師が腕を振るって用意し
ますので、家族の皆さまと一緒に、
ぜひ召し上がりください。

栄養相談の実施

また、食事療法や食生活に関
する疑問や心配事についても対
応いたしますので、外来受診時
にその旨を主治医に伝えてくだ
さい。
入院患者さまにおいても、入
院中および退院後の食事管理に
ついて、個別に栄養相談を実施
しています。家族の皆さまも心
配なことがありましたら、病棟
へ気軽に申し付けください。

おすすめCOOKING ☆お父さんのメンチカツ☆

メタボリックが気になってお肉を食べるのが心配……という人でも大丈夫!
材料(4人分) 豚挽き肉・150g? おから・80g? 玉ネギ・160g? にんじん・30g?
ねぎ・15g? 干しいたけ・40g? 卵・1/2個 しょうゆ・小さじ2杯
砂糖・小さじ1杯 塩、こしょう・少々
【ソース】大根・220g? しょうゆ・大さじ1杯と1/3 酢・大さじ1杯と1/3
作 り 方 ①玉ネギ、にんじん、干しいたけをみじん切り。ねぎを小口切りにする。
②豚挽き肉に①とおから、卵、しょうゆ、砂糖を入れ、塩とこしょうを入
れよく混ぜる。
③小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
④大根はおろしにして、しょうゆと酢を混ぜておろしソースを作る。
⑤揚がったメンチカツに野菜を添え、おろしソースをかけて完成。