

日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っていることや疑問に感じていることはありませんか。秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようと思わず、まずは各種無料相談窓口にご相談してみたいですか。

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用と体温測定の実施にご理解、ご協力をお願いします。お出かけ前に、ご自宅で体温を測定し、37.5℃以上ある場合のほか、咳症状や倦怠感などがある場合は、相談を見合わせてください。
「法律相談」「心配ごと相談」については、電話相談および相談会場を「い〜ら」に変更する場合があります。詳しくは、市民相談センターにお問い合わせください。

12月の相談



静岡牧之原茶マスコット
チャーフィン

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 9:00～12:00
 13:00～16:00
 会場 市民相談センター
 市民相談センター ☎030088

消費生活相談

契約トラブルや多重債務、通販、インターネット関連など、消費や契約に係る相談を受け付けます。
 期日 月曜日～金曜日
 時間 9:00～12:00
 13:00～16:00
 会場 市民相談センター
 市民相談センター ☎030088

法律相談(先着8人)

弁護士が相談に応じます。
 期日 12月1日(金)・15日(金)
 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 ☎030088

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を解決。司法書士が対応します。事前予約可。
 期日 12月8日(金)・22日(金)
 時間 9:00～11:30
 会場 市民相談センター
 市民相談センター ☎030088

暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、困ったことなどの相談を受け付けています。
 期日 月曜日～金曜日
 時間 9:00～17:00
 ライフサポートセンターしずおか
 しいだはい事務所 ☎054(646)6055

人権身の上相談

人権擁護委員が相談に応じます。
 期日 12月3日(金)
 時間 13:30～15:00
 会場 市民相談センター
 市民課 ☎030021

女性相談

女性の抱えるさまざまな悩みを、女性相談員と一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いを電話や面接にて対応します。
 期日 月曜日～金曜日
 時間 9:15～16:00
 会場 さざんか
 家庭児童相談室 ☎030083

税の無料相談

税に関するあらゆる相談に無料で応じます。事前予約が必要です。
 期日 12月15日(金)
 時間 13:30～15:30
 会場 市民相談センター
 東海税理士会島田支部 ☎054706575

行政相談

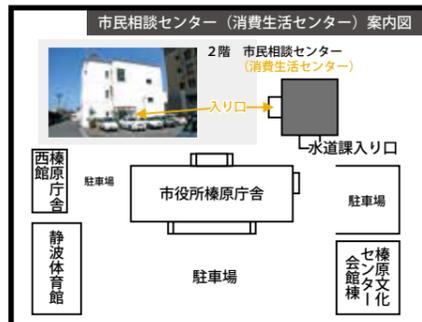
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。
 期日 12月1日(金)・15日(金)
 時間 10:00～12:00
 会場 市民相談センター
 市民相談センター ☎030088

介護相談

介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。
 期日 月曜日～金曜日
 * 祝日を除く。
 時間 9:00～17:00
 (水曜日は19時まで)
 会場 さざんか
 長寿介護課 ☎030076

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 12月17日(金)
 時間 13:30～16:00
 会場 さざんか
 地域包括支援センターオーリーブ ☎030822



*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



災害時

にも自宅で生活できるように準備しましょう



災害はいつ起こるかわかりません。災害が起きた時、どこで生活しますか？市の指定避難所は、安全の確認ができ次第開設します。しかし、避難所での生活は集団生活となるため、できれば慣れている自宅で生活をしたいところです。災害時も自宅で生活できるように、1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておきましょう。
 問い合わせ 危機管理課 谷澤昂亮 ☎030056



備蓄食料のイメージ

【家庭内での備蓄品の一例】

- ▶飲料水(1人1日1ℓを目安に) ▶ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど ▶下着、衣類 ▶トイレットペーパー、ティッシュペーパー ▶マッチ、ろうそく、カセットコンロ ▶携帯トイレ、簡易トイレ(1人1日5回を目安に) など
- 【いざという時の持出品一例】
- ▶飲料水 ▶食料品(カップ麺、缶詰など) ▶貴重品(通帳、現金、保険証など) ▶救急用品(ばんそうこう、常備薬など) ▶懐中電灯、乾電池 ▶マスク、軍手 など

おすすめの備蓄方法は ローリングストック法

ローリングストック法は、日頃から食料や飲料水などを少し多めに買って自宅にストックしておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料などを備蓄しておく方法です。この方法により、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



注意点

01.古いものから使う

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず1番古いものから使うようにしましょう。それぞれの食料に合った備蓄方法で上手に循環させていくことが大切です。例えば「新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく」などの方法を試してみましょう。

02.使った分は必ず補充する

備蓄品としてストックしているものは、いつ消費しても構いません。ただし、消費した分は必ずすぐに補充するようにしましょう。

ローリングストックのポイントは、「日常生活で消費しながら備蓄すること」です。備蓄品に特別な食品を用意する必要もなく、また、食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで循環させ続けるため、常に新しいものを備蓄しておくことができます。

生活用品への応用

ローリングストックは、食料だけでなく生活用品にも応用することができます。いざという時のために、乾電池やウエットタオルなど生活用品の備蓄も日頃から行いましょう。

コロナ禍の中では「2週間分」を目安に備蓄しましょう

普段は1週間分の備蓄をお願いしていますが、万が一新型コロナウイルスに感染した場合や、濃厚接触者に指定されてしまった場合、2週間分の食料や水が必要になります。また、備蓄品の中にアルコール消毒液やマスクも必要になってきます。災害やコロナに備え、必要と思うものを上手に備蓄するようにしましょう。