

ご相談ください～CONSULTING SERVICE 相談窓口～

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター

☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯	
一般相談 (どんな相談でも)	毎週月～金曜	8:30～17:00	
ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)			
自立支援・家計相談			
税金相談	毎月第1金曜	10:00～15:00	
◇不動産相談	毎月第3水曜		
障害児者相談	毎月第3木曜		
○保険・年金相談	毎月第4水曜		
女性相談	毎月第4金曜		
*法律相談	毎月第2金曜		10:00～16:00

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談

○10月25日(水)の保険年金相談は休みです。

*法律相談は、月初めから受付

無料ででの相談は一人1回です。

いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

※9月10日(日)、24日(日)、10月8日(日)は休館

問い合わせ いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

障害者虐待防止相談

日時 平日8時30分～17時15分

※上記以外は自動音声にて対応します。

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター

☎ 24-6007

高齢者総合相談

相談内容	曜日	時間・場所
高齢者 総合相談	月～金	8:30～17:00 (ふくしの駅)

※上記以外は転送電話にて対応します。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受付けます。

日時 9月20日(水)9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会

☎ 082-423-7752

出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制・前々日の正午までに要申込

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階(広島市中区基町10番52号)

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ いりこま さとこ 入駒 智子(忠海東町) ☎ 26-0235

やまさき しげお 山崎 繁雄(竹原町) ☎ 22-0438

「もしも」に備え、デジタル終活を考えましょう

〈相談事例〉

先日父が亡くなった。父がWEB上で契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、IDやパスワードがわからず、手続きができない。

遺族として通販サイトに直接連絡を取り、手続きを試みましょう

デジタル機器内のデータや情報は、持ち主が亡くなるとデジタル遺品となり、何らかの対応を要する場合に、遺族にとって大変困難な作業となるケースがあります。今回のような通販サイトの場合は、相手方へ直接連絡をとり、事情を説明し、解約手続きを行います。もしくは利用していたクレジットカード会社を通じて、照会が可能なこともあります。また、故人のスマートフォン端末等を利用した決済アプリや電子マネーの残高を把握

するために、故人の端末を開くには、パスワードが必要な場合があります。その際に何度もパスワードの入力を失敗すると、保存されたデータが消える設定になっていることがあるため、注意が必要です。

自分自身の生前整理として、デジタル遺品リストを作りましょう

全国の消費生活センターにおいてもこのような「デジタル遺品」に関する相談が増えています。

万が一に備え、端末のロック解除方法や、退会が必要なサイトとそのIDやパスワード、ネット関連の金融情報などをノートなどに記し、適切な管理を行いつつ、家族などに伝える手段を講じておきましょう。

問い合わせ 竹原市消費生活相談室 ☎ 22-6965

ご自身やご家族に処方される薬やお薬手帳について考えてみましょう！



●適切に薬を服用しましょう

飲む時間を守っていますか？
薬を飲む時間は、薬の効果を活かし安定させるために決められています。指示を守って飲みましょう。
ジュースなどでお薬を飲んでいませんか？
薬によっては、ジュースやお酒で飲むと効果がないどころか、副作用を招くおそれがあります。薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。
外出の時も飲んでいきますか？
外出時は生活リズムが違うため、体調が崩れたり、薬を飲み忘れたりすることがあります。いつもの薬は、ケースに小分けするなど工夫して、必要な量を持参しきちんと飲みましょう。

●お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」のメリットは？複数持ってもいいの？
お薬手帳には、処方された薬の名前・量・日数・使用方法などの記録や、副作用歴やアレルギー歴などの記入ができます。外出時に持ち歩けば、急病のときに、いつもの薬がわかるので安心です。 日頃から災害による避難などに備え、健康保険証、薬と一緒に「お薬手帳」も準備しておきましょう。 お薬手帳が複数あると、薬局で薬の重複などをチェックできません。必ず1冊にまとめましょう。
●「かかりつけ薬局」を持ちましょう
「かかりつけ薬局」を決めるメリットは？
「かかりつけ薬局」があると、薬の重複や飲み合わせなどのチェックをしてもらえるほか、身近な薬局として「飲みづらい」「薬が残っている」など薬の相談もしやすくなるため安心です。

●「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」を活用しましょう

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

¥ お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3～5割も安くなることがあります。

👉 効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 [広島県ジェネリック検索](#)



※ただし、先発医薬品の方が適切な場合もあるため、医師にご相談ください。

朗読録音ボランティア養成講座受講者募集

目の不自由な人へ情報を届けるため、広報や新聞等をテープやCDに朗読録音するボランティア養成講座です。

日時 10月～12月 第2・4土曜日（全6回）
各回とも13時～15時
場所 ふくしの駅 3階研修室
対象 竹原市内に在住又は通勤・通学している人（高校生以上）

受講料 無料
定員 25人（先着順）
講師 元NHKアナウンサー
すやまのりひろ
周山 制洋 さん



申込方法 メール、電話、FAXで申し込んでください。メール、FAXの場合は、氏名、住所、電話番号を記載してください。

申込締切 10月3日（火）

申込・問い合わせ

竹原市社会福祉協議会（中央三丁目13-5）

☎ 22-5131 / FAX 23-0084

E-mail takeshaky@mx51.tiki.ne.jp