

令和2年度 被災者相談支援センターだより

12・1月号

発行:宮古地区被災者相談支援センター
宮古市五月町1-20 県宮古地区合同庁舎1階

12月15日発行 vol.99

フリーダイヤル **0120-935-750**
(平日9:00~17:00)



心身ともに健やかに年末年始を過ごしましょう。

新型コロナウイルス、インフルエンザの予防を心がけましょう！

- 新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たず、インフルエンザの同時流行も懸念されます。感染防止の三つの基本である、①身体的距離の確保、②常時マスクの着用、③手洗いの徹底を励行しましょう。
- また、日頃から体力をつけておくことも重要です。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけましょう。
- ラジオ（テレビ）体操は、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングの3種類の運動が組み合わされた手軽にできる全身運動として非常にお薦めです。ご自身の体力に合わせ、継続して取り組んでみましょう。



※「発熱・強いだるさ・息苦しさが続く」などの症状がある方は以下にご相談ください。

帰国者・接触者相談センター（コールセンター） 全日24時間対応 ☎ 019-651-3175
※電話での相談が難しい方に向けてFAXでも受付をしています。Fax 019-626-0837

一般相談はこちら

岩手県 新型コロナウイルス感染症相談窓口
☎ 019-629-6085
受付時間 午前9時~午後9時

悩み事を一人で抱え込まず、各種相談窓口を利用しましょう！

○生活の悩み、不安、困りごとの相談窓口のご案内

	~宮古市にお住まいの方々の相談窓口~ ○くらしネットみやこ相談室 場 所 宮古市末広町4-9 相談日 月曜日~金曜日（祝祭日除く） 時 間 9:00~17:00 電 話 0193-65-7046 メール kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp	~山田町、岩泉町、田野畑村に お住まいの方々の相談窓口~ ○宮古圏域くらしサポートセンター 場 所 宮古市宮町3-10-55-201 相談日 月曜日~金曜日（祝祭日除く） 時 間 8:30~17:00 電 話 0193-65-8815
--	---	---

○「震災ストレス」の相談窓口のご案内

宮古震災こころの相談室・山田震災こころの相談室 (お問い合わせ先:宮古地域こころのケアセンター)	こころの健康相談 (災害時ストレス健康相談窓口)
直接的な被害の有無に関わらず「震災のストレス」による心身の不調等について専門のスタッフが相談をお受けします。 精神科に通院中の方は、まずかかりつけの医療機関にご相談ください。 開催日等の詳細につきましては、事前にお問い合わせください。	震災によるストレス健康相談を電話で受け付けます。
予約受付時間：月~金曜日 9:30~15:30 お問い合わせ：宮古地域こころのケアセンター（要予約） 電話：0193-62-1077	予約受付時間：月~金曜日 9:00~16:00 お問い合わせ：岩手県精神保健福祉センター 電話：019-629-9617



専門家無料相談のご案内



	日	月	火	水	木	金	土	
12月	13	14	15	16	17	18	19	
		(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
	20	21	22	23	24	25	26	
		(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
12月	27	28	29	30	31	1	2	
		(一般相談のみ)						
	1月	3	4	5	6	7	8	9
			(一般相談のみ)	弁護士…① (宮古合庁)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	行政書士…② (行政書士会)
10		11	12	13	14	15	16	
			(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
1月	17	18	19	20	21	22	23	
		(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
	24	25	26	27	28	29	30	
		(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
1月	31	1	2	3	4	5	6	
		(一般相談のみ)	弁護士…① (宮古合庁)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		
	2月	7	8	9	10	11	12	13
			(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		(一般相談のみ)	行政書士…② (行政書士会)
14		15	16	17	18	19	20	
		(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)	(一般相談のみ)		

①弁護士（県宮古合庁）

場所：宮古地区被災者相談支援センター（県宮古合庁） 時間：10:00～12:00 13:00～15:00

②行政書士（行政書士会）…「なんでも相談会〔岩手県行政書士会〕」

場所：山田町中央コミュニティセンター2階郷土資料室
時間：10:00～15:00(昼休憩をはさみ、受付は14:30まで)

○被災者生活設計アドバイザー制度のご案内

東日本大震災で被災された方々を対象に、住宅再建や再建後の生活などのお金に関する悩みについて、ファイナンシャル・プランナーが相談対応を行います。相談したい方のご希望に合わせて、場所や日時を選択できます。（土日祝日可）



相談無料・完全予約制です。
お気軽にお電話ください。

お問い合わせ先

宮古地区被災者相談支援センター
0120-935-750（平日9時～17時）

～年末年始お休みのお知らせ～

宮古地区被災者相談支援センターは年末・年始（12月29日～1月3日）お休みします。

