

消費者教育ミニコーナー

消費・生活相談室 ☎55-5148

年末年始、餅による窒息事故にご注意ください

加齢に伴い、かむ力や飲み込む力が衰えてきます。小さく切って、少量ずつ食べましょう。

餅による窒息事故が特に正月三が日に発生しています。高齢になると、口内やのどの機能などに次のような変化が生じ、窒息のリスクが高くなります。

- ・歯の機能が衰え、かむ力も弱くなる。
- ・唾液の量が少なくなる。
- ・飲み込む力が弱くなる。
- ・せきなどで押し返す力が弱くなる。

餅を食べる時の注意点

- ・餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ・お茶や汁物などを飲み、喉をうるおしてから食べましょう。(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です)
- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んでから飲み込みましょう。
- ・高齢者が餅を食べるときは、周りの人が食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

●不安な時や、困った時は、松江市消費・生活相談室(☎55-5148)、消費者ホットライン(☎188)にご相談下さい。松江市消費者教育推進計画については(55-5644)へお問い合わせください。

「遺言」相談会・講演会(オンライン同時開催)

内 (1) 講演会 最後の贈り物・安全安心な公正証書遺言遺言について～法務局における自筆証書遺言書保管制度～
(2) 相談会

時 1月15日(土) 10:30～15:30

所 松江テルサ4階大会議室および研修室1

¥ 無料(オンラインの通信費は個人負担)

申 1月11日(火)17:15までに電話、FAX、Eメールで。

問 松江地方法務局総務課 ☎32-4200 音声案内「5」

FAX 32-2735 ✉soumu02_matsue_moj_bal@i.moj.go.jp

1月の市民相談(無料)

会場 消費・生活相談室(別館1階) ☎55-5148

各種相談は市民ならだれでも受けることができます。法律相談、登記相談は予約制です。電話で予約できます。法律相談は1人年1回としています。

相談名	相談日・時間
くらしの相談・消費生活相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00
法律相談(予約制)	4日、11日、18日、25日(火) 13:15～16:15
行政相談	12日、26日(水) 13:00～16:00
登記相談(予約制)	20日(木) 13:00～16:00
人権相談	5日、19日(水) 13:30～16:00
行政書士相談	27日(木) 13:00～16:00
労働・社会保険相談	21日(金) 13:30～16:00
暴力団に関する相談	14日(金) 13:30～16:00

各種相談はおおむね1回30分程度とします。新型コロナウイルス感染防止のため、中止する可能性があります。

マイナンバーカードだより Vol.1

市民課マイナンバーカード交付促進室 ☎55-5560

第1回は、マイナンバーカードの申請方法について紹介します。

申請方法

- ①スマートフォンやパソコンでオンライン申請
 - ②まちなかの証明写真機からの申請
 - ③郵便による申請
 - ④市役所窓口などでの申請
- ①～③は申請書と申請者の顔写真が必要です。いずれも申請から受け取りまで約1カ月かかります。



〈マイナンバーカード〉
総合サイト

- 市役所本庁・支所・イオン松江店マイナンバーカード窓口では、無料で写真撮影から申請までを行うサービスを実施しています。ぜひご利用ください。
- イオン松江店マイナンバーカード窓口で手続きをするとカードの郵送受け取りもできます。

詳しくは☎55-5560にお問い合わせください。

まつえ新庁舎建設ニュース～新しい市役所を建設しています～

新庁舎整備課 ☎55-5454

新庁舎 キッズギャラリーを設置しました

市内幼稚(保)園、保育所、小学校にご協力いただき、新庁舎の仮囲いに子どもたちが描いた絵を展示しました。

(ホームページ)



宍道湖側の道路に面した仮囲いに展示していますので、近くにお越しの際はぜひご覧ください。

第1期工事の間(来年度末ごろまで)展示する予定です。

