

うるま市民無料相談所

①市民無料法律相談

うるま市顧問弁護士：ゆあ法律事務所 宮國英男弁護士

【とき】毎月第2木曜日 午後2時～午後4時
【ところ】石川庁舎（1階市民相談室）
【受付】市民ロビー 午後1時受付開始

【とき】毎月第4木曜日 午後2時～午後4時
【ところ】本庁（1階市民相談室）
【受付】2階市民生活課 午後1時受付開始

※先着8名

午後1時から受付カードを配布しますが、法律相談は先着8名までとなっておりますので、お早めにご来庁ください。窓口が大変混み合い相談を受けることが出来ない場合がありますので予めご了承ください。

②人権・行政合同相談所

近隣のトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、体罰など人権に関する相談や国の行政・特殊法人についての意見・要望等の相談を行います。

【とき】2月21日（木）午前10時～午後4時

【ところ】石川庁舎 1階市民相談室（行政）
石川保健相談センター1階相談室（人権）※石川庁舎隣り

※人権相談は法務局沖縄支局（☎937-3278）、行政相談は沖縄行政評価事務所（☎867-1100）でも平日相談可能です。

③消費者相談

消費生活に関する商品やサービスの契約トラブル（悪質商法、架空請求、多重債務等）の相談を行います。

【とき】毎週水曜日 午前10時～午後4時

【ところ】本庁 1階市民相談室

※消費者相談は沖縄県県民生活センター（☎863-9214）でも平日相談可能です。

【お問い合わせ】①～③市民生活課 ☎973-5487

④市民こころの健康相談

さまざまな悩みでストレスをかかえている方を対象に、臨床心理士がカウンセリングを行います。

【とき】2月26日（火）午前9時～午前11時

【ところ】健康福祉センター（うるみん）3階相談室

※お電話や来所での予約が必要です。

【お問い合わせ】④健康支援課 ☎973-3209

⑤こどもSOS相談メール

子ども本人からの悩み相談（いじめ、親子・友人関係など）や子育て中の親などから子育てに関する悩み全般を受付けします。

【メールアドレス】kodomo-soudan@city.uruma.lg.jp

※名前、住所、連絡先、電話番号を必ず記入してください。

記入がない場合は回答できません。

※確認や回答には時間がかかります。

※緊急を要する場合はお電話ください。

【お問い合わせ】⑤家庭児童相談室 ☎973-5041

※相談は無料で秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

国民健康保険課

☎973-3177

ノロウイルスに注意しよう！

ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ウイルスに感染しないよう次のことに注意しましょう。

「ノロウイルス」による食中毒予防のポイント

- ・普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- ・症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- ・汚れの残りやすいところ（指先・指の間・爪の間・親指の周り・手首）を

ていねいに洗う。

【調理器具等の消毒方法】

①塩素消毒

洗剤などで十分洗浄し、塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。

※エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

②熱湯消毒

熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱する。

【塩素液の作り方】

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。※濃度によって効果が異なりますので、正しく量りましょう。

	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄（袋の中で廃棄物を浸す）1000ppmの濃度の塩素液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%（一般的な業務用）	5ml	3ℓ	25ml	3ℓ
6%（一般的な家庭用）	10ml	3ℓ	50ml	3ℓ
1%	60ml	3ℓ	300ml	3ℓ

- ・製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ・次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ・おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。