

交通事故で困ったとき、  
ご相談ください。



# 交通事故相談所

「車社会」の中で生活している私たちにとって交通事故は、予期せぬときに発生します。もし、交通事故に巻き込まれたらどうすればいいか、ご存知ですか。

損害賠償などさまざまな事について双方の主張がくいちがっていたり、無理難題を言われたりする場合などは、経済的にも精神的にも大きな負担となることがあります。滋賀県ではそのようなことでお困りの方に「交通事故相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

※遠隔地等で常設相談に來られない方のために、予約制で巡回相談も行っています。相談日など事前に、下記の各交通事故相談所に電話で予約してください。

# 現在、福祉医療費受給券をお持ちの方へ

現在、お持ちの福祉医療費受給券は、有効期限が平成27年7月31日となっています。

8月以降も引き続き受給資格に該当する方には、7月下旬に新しい受給券を送付します。なお、新しい受給券がお手元に届いていない場合や住所・氏名などに誤りがあった場合は、すぐに住民課保険年金担当までご連絡ください。

相談窓口  
◆滋賀県立交通事故相談所  
大津本所（県庁別館内）  
大津市松本一丁目2番1号  
☎077-528-3425

窓口相談：月曜日から金曜日まで  
電話相談：月曜日から金曜日まで

◆滋賀県立交通事故相談所  
彦根分室（湖東合同庁舎内）  
彦根市元町4番1号  
☎0749-27-2230

窓口相談：火曜日・木曜日  
電話相談：月曜日から金曜日まで

相談時間  
午前9時から午後4時まで  
（土・日・祝日は休み）

相談は無料です

## ◆問い合わせ先

住民課 生活環境交通担当  
☎06578

\*新たに対象になる方等、申請・更新の続きが必要な方には個別に申請書等を送付しますので、必要書類を添えて手続きをお願いします。

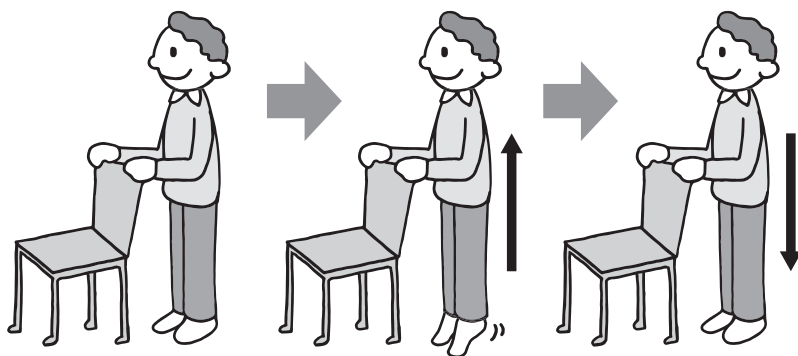
◎乳幼児および小学校低学年児童の受給券は、10月に更新となります。

## ◆提出・問い合わせ先

住民課 保険年金担当  
☎06571

# さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～



①椅子の背もたれをつかみ、両足を肩幅程度に開き、まっすぐ立ちます。

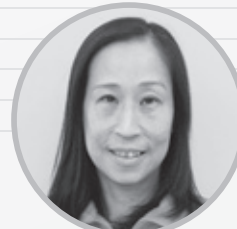
②ゆっくりと踵を上へ押し上げてつま先立ちをします。

③ゆっくりと踵を床に下ろします。

『つま先立ち』  
ふくらはぎを強くする運動

## ワンポイントアドバイス

- ※ゆっくりとした呼吸を続けながら、肩に力が入らないように行いましょう。
- ※10～20回を目標に少しずつ回数を増やしましょう。
- ※ふくらはぎの筋力がつくことで、冷えやむくみの解消にも効果があります。



紹介したのは…  
介護予防事業講師  
運動指導士  
北川 直子 さん