

相談コーナー 2/11~3/10

法律相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
2月13日(金) 午後1時半～4時半	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎26-6860
2月20日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
2月27日(金) 午後1時半～4時半	山岡振興事務所	山岡振興事務所 ☎26-6861
3月6日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800

行政書士の無料相談(相続や農地転用など・要予約)

とき	ところ	問い合わせ
2月26日(木) 午後1時～4時	市民会館	県行政書士会 ☎058-263-6580

行政相談

とき	ところ	問い合わせ
2月26日(木) 午後1時～3時	山岡振興事務所	総務課 ☎26-6800

ねんきん総合相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
2月12日(木) 午前9時半～午後3時半	市役所西庁舎 1階	保険年金課 ☎26-6813
2月26日(木) 午前9時半～午後3時半		

成年後見制度巡回相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
2月12日(木) 午後2時～3時半	市役所西庁舎 1階	地域包括支援センター ☎26-6828
2月25日(木) 午後2時～3時半	明智振興事務所	

県若者サポートステーション就労相談(要予約)

とき	ところ		問い合わせ
	午前10時～正午	午後1時～5時	
2月12日(木)	市役所西庁舎1階		
2月19日(木)		県若者サポートステーション ☎058-216-0125	
2月26日(木)	市民会館		
3月5日(木)			

恵那ことぶき結婚相談所(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
2月17日(火) 午後6時～8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-6811
2月21日(土) 午後2時～4時	岩村コミセン	

人権相談

とき	ところ	問い合わせ
2月13日(金) 午後1時～3時	市民会館	社会福祉課 ☎26-2117
2月13日(金) 午後1時～3時	飯地コミセン	飯地振興事務所 ☎26-6859
2月20日(金) 午後1時～3時	武並コミセン	武並振興事務所 ☎26-6856

精神科医によるこころの健康相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
3月10日(火) 午後1時40分～3時	恵那保健所	恵那保健所 ☎26-1111

高齢者福祉総合相談

とき	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時15分	市役所西庁舎 1階	地域包括支援センター ☎26-6828
	山岡振興事務所	恵南地域包括支援センター ☎26-6865

消費者相談

とき	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時	商工課 (西庁舎3階)	消費者生活相談窓口 ☎26-2131

スポーツ＆運動なんでも相談

とき	ところ	問い合わせ
毎週火～日曜日 午前8時半～午後5時15分	まきがね公園 体育館	市スポーツ連盟 ☎25-6478

教育相談・子どもの発達相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時	市民会館2階	教育・発達支援センター ☎26-2309

小中学生のICT教育相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時	市民会館2階	ICT教育らぼ ☎26-6921

子どものSOS(いじめなどの悩み相談)

内容		
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310		
子どもの人権110番(月～金曜日午前8時半～午後5時15分) ☎0120-007-110		

健康ガイド 2/11～3/10

問 市保健センター☎26-6822

ナトカリ比を整え、高血圧を予防しよう

ナトカリ比とは

ナトリウム(食塩)とカリウム(野菜など)の摂取バランスを表す指標です。ナトリウムが多く、カリウムがないと血圧が上がりやすく、心臓病や脳血管疾患のリスクが高まります。野菜や果物などに多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。減塩を心がけるとともに野菜や果物をプラスして、ナトリウムとカリウムのバランスを整えましょう。

※腎臓病の方はカリウムを制限することがあります。必ず主治医に確認ください

カリウムを多く含む食品

野菜(ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウなど)



目標量 350g/日

果物(バナナ、ミカン、リンゴなど)



目安量 80g/日

※80g=バナナ1本=ミカン2個=リンゴ1/2個

健幸推進課では尿中ナトカリ比測定を、
保険年金課では集団健診(国保特定健診・
若いひと健診)で、尿中塩分測定と尿中ナトカリ比測定を実施しているんだ!
詳しくは、各課に問い合わせてね♪

※本年度の集団健診は、2月10日㈫で終了します



問 健幸推進課☎26-6821

問 保険年金課☎29-6813

献血

とき	ところ	受付時間	備考
2月21日(土)	コープぎふ恵那店(長島町)	午前10時～午後0時40分 午後2時～4時	400ml限界
3月5日(木)	岐阜トヨタ自動車(恵那店)(大井町)	午前10時～正午	

健康相談

とき	ところ	受付時間	備考
2月19日(木)	市保健センター	要予約	健診の結果や禁煙、心の問題、飲酒など相談ください
3月6日(金)	岩村保健センター		

休日在宅当番歯科医

とき	当番歯科医院名	電話	住所	備考
2月23日(月)	ふじおか歯科クリニック	25-7890	大井町549-5	診療時間は、原則午前9時～午後3時