

# 相談コーナー 3/11~4/10

## 法律相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
3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
3月27日(金) 午後1時~4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
3月28日(土) 午後1時~4時	明智振興事務所	明智振興事務所 ☎26-6862
4月3日(金) 午後1時~4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
4月10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

## 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
3月24日(火) 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
3月18日(火) 午後1時~3時	明智コミセン	総務課 ☎26-6800
4月3日(金) 午前10時半~正午	えなえーる	

## ねんきん総合相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
3月12日(休) 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
3月26日(休) 午前9時半~午後3時半		
4月9日(休) 午前9時半~午後3時半		

## 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	
3月12日(休)	市民会館	市民会館	県若者サポートステーション ☎058-216-0125
3月26日(休)			
4月2日(休)			
4月9日(休)			

## 恵那ことぶき結婚相談所(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
3月17日(火) 午後6時~8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-6811
3月21日(土) 午後2時~4時	岩村コミセン	

## 成年後見制度巡回相談(要予約)

とき	ところ	問い合わせ
3月25日(水) 午後2時~3時半	岩村福祉センター	地域包括支援センター ☎26-6828

## 人権相談

とき	ところ	問い合わせ
3月11日(水) 午後1時~3時	串原コミセン	串原振興事務所 ☎26-6863
3月12日(木) 午後1時~3時	上矢作基幹集落センター	上矢作振興事務所 ☎26-6864
3月13日(金) 午後1時~3時	笠置コミセン	笠置振興事務所 ☎26-6857

## 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)(火)(木)(金) 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 3/11~4/10

☎ 市保健センター ☎26-6822

## 3月の第2木曜日は世界腎臓デー

3月12日(休)は「世界腎臓デー」です。世界腎臓デーは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する、国際的な取り組みです。

世界腎臓デーをきっかけに、腎臓について考えてみませんか？



### 腎臓ってどこにあるの？

腎臓は、腰のあたりに左右に一つずつある、そら豆のような形をした、にぎりこぶしくらいの大きさの臓器です。

### 腎臓って何をしているの？

血液をろ過して、身体に必要なものを再吸収し、不要な老廃物を尿として排出するなどの働きをしています。他にも、体内の水分調節や血圧の調整、血液を作る、骨を作るなどの働きがあります。

### 腎臓の働きが悪くなると、どうなるの？

腎臓の働きが低下すると、腎不全や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高まります。初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行するとむくみ、倦怠感、頻尿、貧血などの症状が現れ、最終的には透析や腎移植が必要になることもあります。腎臓の異常は、早期発見と早期治療が重要です。毎年健康診断(血液検査・尿検査)を受け、腎臓の状態をチェックしましょう。



尿の色や状態の変化は、腎臓や体調の変化を知らせる大切なサインです。何気なく済ませず、健康管理に役立てましょう。



## 献血

とき	ところ	受付時間	備考
3月24日(火)	市役所会議棟	午前10時~11時半 午後1時~4時	400名程度限定

## 健康相談 ※4月からは開催日を設けず、随時予約を受け付けます

とき	ところ	受付時間	備考
3月19日(休)	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

## 休日等当番医 ☎ 地域医療課 ☎26-6818

夜間や休日など、診療時間外に緊急で受診が必要になったときは、市内の医療機関が交代で診察を行います。

### ①以下のいずれかの方法で休日等当番医を調べる

- ☐市ウェブサイト 休日等当番医のページ
- ☐県救急・災害医療情報 システムぎふ救急ネット
- ☐救急安心センターぎふ ☎#7119 (つながらないときは ☎058-216-0119)

救急車を呼ぶか病院を受診するか迷ったときは

### ②受診の前に、必ず休日等当番医に電話をする

事前に必ず当番の医療機関に電話し、症状などを伝え、医療機関の案内に従って受診してください。  
☐受診時の持ち物 マイナンバーカード(マイナ保険証)、資格確認書、福祉医療費受給者証、お薬手帳など

### お願い

休日等当番医は、突然の発熱やけがなど、急な医療が必要な方のための制度で、地域の医療機関が協力して支えています。限られた人員で対応しているため、安易な受診が増えると、本当に必要な方が受診できなくなるおそれがあります。翌日まで様子を見ることができれば翌日の診療時間内に受診するなど、適切な利用にご理解とご協力をお願いします。