

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14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15日(土) 午後1時～4時	明智振興事務所	明智振興事務所 ☎26-6862
3月28日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
4月4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
3月25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19日(水) 午後1時～3時	明智コミセン	総務課 ☎26-6800
4月4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13日(水) 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27日(水) 午前9時半～午後3時半		
4月10日(水) 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
3月12日(水) 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
3月26日(水) 午後2時～3時半	岩村福祉センター	
4月9日(水) 午後2時～3時半	市役所西庁舎1階	

弁護士による福祉法律相談 (要予約)

と き	ところ	問い合わせ
3月19日(水) 午後1時～3時45分	岩村福祉センター	地域包括支援センター ☎26-6828

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13日(水)	市役所西庁舎1階	市役所西庁舎1階	県若者サポートステーション ☎058-216-0125
3月27日(水)	岩村福祉センター		
4月3日(水)	市民会館		
4月10日(水)	市役所西庁舎1階	市民会館	

人権相談

と き	ところ	問い合わせ
3月13日(水) 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14日(金) 午後1時～3時	笠置コミセン	笠置振興事務所 ☎26-6857
4月9日(水) 午後1時～3時	明智コミセン	明智振興事務所 ☎26-6862
4月10日(水) 午後1時～3時	山岡振興事務所	山岡振興事務所 ☎26-6861

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15日(土) 午後2時～4時	岩村コミセン	移住定住推進室 ☎26-6811
3月18日(火) 午後6時～8時	市民会館	

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)(水)(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	市体育連盟 ☎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
こどもの人権110番 (月～金曜日午前8時半～午後5時15分) ☎0120-007-110

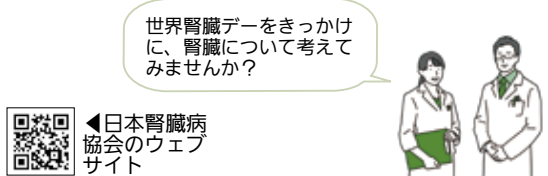
健康ガイド 3/11～4/10

☎ 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13日(水)は「世界腎臓デー」です。腎臓は、老廃物などを尿として排泄する、大切な役割を果たします。

腎臓の働きが低下すると、腎不全（透析が必要な状態）や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高まります。腎臓の異常は自覚症状が出にくいので、早期発見が重要です。毎年の健康診断（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。



尿は体からの健康メッセージ

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。何気なく済ませず、健康管理に役立てましょう。

- 濃い黄色・オレンジ色→水分不足の可能性
朝の尿は濃くなりがちですが、日中も続く場合は意識して水分を摂取しましょう。
- 赤・ピンク色→血尿のサイン
すぐに医療機関で検査を受けましょう。
- 泡立ちが多い→たんぱく尿の可能性
腎臓の機能が低下しているかもしれません。医療機関や健康診断で確認しましょう。



3月は自殺対策月間

心の健康や悩みなどの相談を、電話やSNSで受け付けています。誰かに話すことで、心が少し軽くなるかもしれません。悩みや不安は一人で抱え込まず相談ください。
☎ 福祉企画室こころの相談 ☎ 26-6824
(平日午前9時～午後4時半)



献血

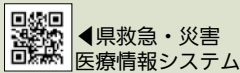
と き	ところ	受付時間	備考
3月25日(火)	市役所会議棟	午前10時～午後4時	400ミリ単位限定

健康相談

と き	ところ	受付時間	備 考
3月27日(木)	市保健センター	要予約	健診の結果、禁煙、心の問題、飲酒など相談ください
4月4日(金)	岩村保健センター		

休日在宅担当医

県救急・災害医療情報システムのウェブサイトを確認するか、救急安心センターぎふ☎ #7119へ電話ください。ダイヤル式電話や、つながらないときは☎058-216-0119へ問い合わせください。



こころの健康相談 (予約制) 精神科医師が相談に応じます。恵那保健所(恵那総合庁舎)☎26-1111