

相談コーナー 4/11～5/10

法律相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
4月11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
4月18日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
4月25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
5月2日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
5月9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
4月22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
4月16日(火) 午後1時～3時	岩村コミセン	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
4月24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
5月8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
4月23日(水) 午後2時～3時半	明智振興事務所	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	
4月17日(木)	市民会館	市民会館	県若者サポートステーション ☎058-216-0125
5月1日(木)	市民会館		

恵那ことぶき結婚相談所（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
4月15日(火) 午後6時～8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-6811
4月19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
4月11日(金) 午後1時～3時	市民会館	社会福祉課 ☎26-2117
4月18日(金) 午後1時～3時	三郷コミセン	三郷振興事務所 ☎26-6855
5月8日(木) 午後1時～3時	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎26-6860
5月9日(金) 午後1時～3時	東野コミセン	東野振興事務所 ☎26-6901
5月9日(金) 午後1時～3時	中野方コミセン	中野方振興事務所 ☎26-6858

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 4/11～5/10

☎ 市保健センター ☎ 26-6822

カリウムを摂って高血圧予防



食塩に含まれるナトリウムを摂り過ぎると高血圧につながります。野菜などに多く含まれる「カリウム」を摂ることで、体内の余分なナトリウムの排出を促し、血圧を下げたりむくみを緩和したりすることができます。

本市は他市と比べて食塩の摂取量が多い傾向があります。減塩と合わせて、カリウムを積極的に摂り、高血圧を予防しましょう。



Q. カリウムはどんな食べ物に多く含まれる？

野菜やいも類、果物、キノコなどに多く含まれます。しかし、いも類や果物の摂り過ぎは血糖値を上げる要因にもなるため、果物は1日80^g、いも類は1日100^gを目安に摂りましょう。
※80^g＝バナナ1本＝リンゴ1/2個＝ミカン2個＝キウイフルーツ1個半

Q. カリウムを摂るときに気を付けることは？

カリウムは水に溶けやすいため、生で食べられる食品はそのまま、火を通す場合は汁やスープまで食べるようにしましょう。

また、腎機能が低下している方は、カリウム制限が必要な場合があるため、医師の指示に従うようにしてください。

献血

と き	ところ	受付時間	備考
4月27日(日)	コープぎふ恵那店（長島町）	午前10時～午後4時	400 ^{cc} 限定
5月8日(木)	山岡農村環境改善センター	午前10時～正午	

健康相談

と き	ところ	受付時間	備 考
4月17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
5月2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
5月4日(日)(祝)	酒向歯科医院	59-8883	長島町中野514-14	診療時間は、原則午前9時から午後3時まで
5月6日(火)(祝)	根崎歯科医	56-2555	山岡町下手向70-1	

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。



◀県救急・災害医療情報システム

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