

# 相談コーナー 5/11~6/10

## 法律相談(要予約)

| とき                  | ところ     | 問い合わせ               |
|---------------------|---------|---------------------|
| 5月15日(金)<br>午後1時~4時 | 市民会館    | 総務課<br>☎26-6800     |
| 5月29日(金)<br>午後1時~4時 | 明智振興事務所 | 明智振興事務所<br>☎26-6862 |
| 6月5日(金)<br>午後1時~4時  | 市民会館    | 総務課<br>☎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                   |
|---------------------|------|-------------------------|
| 5月26日(火)<br>午後1時~4時 | 市民会館 | 県行政書士会<br>☎058-263-6580 |

## 行政相談

| とき                  | ところ    | 問い合わせ           |
|---------------------|--------|-----------------|
| 6月10日(水)<br>午後1時~3時 | 明智コミセン | 総務課<br>☎26-6800 |

## ねんきん総合相談(要予約)

| とき                      | ところ          | 問い合わせ             |
|-------------------------|--------------|-------------------|
| 5月14日(木)<br>午前9時半~午後3時半 | 市役所西庁舎<br>1階 | 保険年金課<br>☎26-6813 |
| 5月28日(木)<br>午前9時半~午後3時半 | 市役所西庁舎<br>1階 | 保険年金課<br>☎26-6813 |

## 成年後見制度巡回相談(要予約)

| とき                   | ところ          | 問い合わせ                  |
|----------------------|--------------|------------------------|
| 5月13日(水)<br>午後2時~3時半 | 市役所西庁舎<br>1階 | 地域包括支援センター<br>☎26-6828 |
| 5月27日(水)<br>午後2時~3時半 | 岩村福祉セン<br>ター | 地域包括支援センター<br>☎26-6828 |
| 6月10日(水)<br>午後2時~3時半 | 市役所西庁舎<br>1階 | 地域包括支援センター<br>☎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                                      |
|------------------------------|--------------|--|
| 5月14日(木)<br>午前10時~正午、午後1時~5時 | 市民会館         | 県若者サポ<br>ートステー<br>ション<br>☎058-216-<br>0125 |
| 5月21日(木)<br>午前10時~正午、午後1時~5時 | 市民会館         |  |
| 5月28日(木)<br>午前10時~正午、午後1時~5時 | 市役所西庁舎<br>1階 |  |
| 6月4日(木)<br>午前10時~正午、午後1時~5時  | 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               |
|---------------------|--------|---------------------|
| 5月16日(土)<br>午後2時~4時 | 岩村コミセン | 移住定住推進室<br>☎26-6811 |
| 5月19日(火)<br>午後6時~8時 | 市民会館   |                     |

## 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             |
|---------------------------|--------|-------------------|
| 5月19日(火)<br>午後1時40分~2時20分 | 恵那総合庁舎 | 恵那保健所<br>☎26-1111 |
| 6月9日(火)<br>午後1時40分~2時20分  | 恵那総合庁舎 | 恵那保健所<br>☎26-1111 |

## 人権相談

| とき                  | ところ    | 問い合わせ               |
|---------------------|--------|---------------------|
| 5月14日(木)<br>午後1時~3時 | 笠置コミセン | 笠置振興事務所<br>☎26-6857 |
| 5月14日(木)<br>午後1時~3時 | 岩村コミセン | 岩村振興事務所<br>☎26-6860 |
| 5月15日(金)<br>午後1時~3時 | 武並コミセン | 武並振興事務所<br>☎26-6856 |
| 6月10日(水)<br>午後1時~3時 | 串原コミセン | 串原振興事務所<br>☎26-6863 |

## 健康に関する相談(要予約)

| とき                       | ところ         | 問い合わせ             |
|--------------------------|-------------|-------------------|
| 毎週月~金曜日<br>午前8時半~午後5時15分 | 市保健セン<br>ター | 健幸推進課<br>☎26-6822 |

## 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<br>午前8時半~<br>午後5時15分 | 市役所西庁舎<br>1階<br>山岡振興事務<br>所 | 地域包括支援センター<br>☎26-6828<br>恵南地域包括支援センター<br>☎26-6865 |

## 消費者相談

| とき                        | ところ            | 問い合わせ                 |
|---------------------------|----------------|-----------------------|
| 毎週月・火・木・金曜日<br>午前8時半~午後5時 | 商工課<br>(西庁舎3階) | 消費者生活相談窓口<br>☎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<br>午前8時半~午後5時15分 | まきがね公園<br>体育館 | 市スポーツ連盟<br>☎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<br>午前8時半~午後5時 | 市民会館2階 | 教育・発達支援セン<br>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<br>午前8時半~午後5時 | 市民会館2階 | ICT教育らぼ<br>☎26-6921 |

## 子どものSOS(いじめなどの悩み相談)

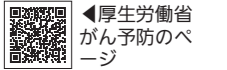
| 内容  |
|---|
| 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310                     |
| こどもの人権110番(月~金曜日午前8時半~午後5時15分)<br>☎0120-007-110 |

# 健康ガイド 5/11~6/10

☎ 市保健センター ☎26-6822

## がんを防ぎ、早く見つける

がんは、日ごろの生活習慣を見直すことでかかるリスクを減らせるといわれています。まずはできることから始めましょう。



厚生労働省  
がん予防のペ  
ージ

### ■がんを予防する五つの習慣

- ①たばこ  
吸わないことが大切です。  
周囲のたばこの煙もできる限り避けましょう。
- ②飲酒  
飲み過ぎに注意し、控えめを心がけましょう。
- ③食事  
減塩を意識し、野菜や果物を取り入れましょう。  
熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから。  
※果物は食べ過ぎると血糖値や中性脂肪が上がる場合があります。腎臓の病気などでカリウム制限がある方は、医師の指示に従ってください
- ④運動  
日常生活の中で体を動かす習慣をつけましょう。
- ⑤体重  
太り過ぎにも、やせ過ぎにも注意が必要です。



### ■感染症にも注意

B・C型肝炎ウイルスやピロリ菌、HPVなどの感染が、がんの発生と関係があるといわれています。感染しても必ずがんになるわけではありませんが、ワクチンや治療により感染のリスクを減らすことができます。

### ■がん検診を受けましょう

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことはできますが、全てのがんを予防することはできません。大切なのは、早く見つけて早く治すことです。定期的ながん検診を受けることで、早期発見・早期治療につながります。

対象年齢や受診間隔を確認し、忘れずに受診しましょう。



## ④ 集団がん検診 ※2週間前までに健幸推進課(☎26-2115)に電話で申し込みください

| とき      | ところ    | 受付時間      | 胃・肺・大腸・肝炎・前立腺 | 乳・子宮 | 備考  |
|---------|--------|-----------|---------------|------|-----|
| 6月2日(火) | 市役所会議棟 | 午前9時~10時半 | ○             | -    | 要予約 |

## ⑤ 生活習慣病健診(若いひと・国保特定) ※希望する方はオプションでがん検診(条件あり)を選択できます

| とき       | ところ      | 受付時間      | がん検診同時(オプション) |     |      |
|----------|----------|-----------|---------------|-----|------|
|          |          |           | 大腸・肝炎<br>前立腺  | 胃・肺 | 乳・子宮 |
| 6月10日(水) | 明智文化センター | 午前8時半~11時 | ○             | -   | -    |



特定健診  
予約フォーム



若いひとと健診  
予約フォーム

## ⑥ 休日等当番医 ☎ 地域医療課 ☎26-6818

診療時間外に緊急で受診が必要なときは、市内の医療機関が交代で診察を行います。受診前に必ず当番医療機関へ電話してください。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ります。適正な利用をお願いします。

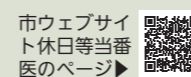


### ■日曜日・祝日

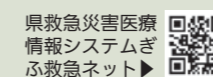
| とき       | 当番医療機関名         | 電話      |
|----------|-----------------|---------|
| 5月17日(日) | 午前 安部医院(長島町)    | 22-9777 |
| 5月24日(日) | 9時 国保山岡診療所(山岡町) | 56-2655 |
| 5月31日(日) | 午後 国保飯地診療所(飯地町) | 22-3027 |
| 6月7日(日)  | 午後 尾崎医院(明智町)    | 54-2141 |
| 6月14日(日) | 午後 上近藤診療所(中野方町) | 23-2231 |

■平日夜間/土曜日の午後と夜間/日曜日と祝日の夜間  
市立恵那病院、国保上矢作病院は、救急車で搬送される方や重症な方を優先して対応するため、診察時間が長くなる場合があります。

| とき      | 当番医療機関名  | 電話              |
|---------|----------|-----------------|
| 月・水・金曜日 | 午後6時~10時 | 市立恵那病院 26-2121  |
| 火・木曜日   | 午後6時~10時 | 国保上矢作病院 47-2211 |
| 土曜日     | 午後1時~10時 | 市立恵那病院 26-2121  |
| 日曜日・祝日  | 午後5時~10時 | 市立恵那病院 26-2121  |



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)