

5月の相談

- いずれの相談も祝日は実施しませんので、ご注意ください。
- 市役所内の相談場所は、各階にある案内図をご確認ください。
- 電話番号末尾の(専)は、相談専用の電話番号です。

相談名		日時	場所	予約	問い合わせ
くらしのなんでも相談室	一般住民相談	平日9:00～12:00、13:00～17:00 毎週水曜日(休館日を除く) 10:00～12:00、13:00～17:00	市役所2階相談室8 サンネット相談室 カリヨンハウス内	不要	市民課☎32-8012 ※各相談の受け付けは、終了時間の30分前までです。
	外国人相談 (ポルトガル語通訳による)	毎週月・火曜日13:00～16:00 毎週水・木・金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 毎週月曜日9:00～12:00 毎週火曜日9:00～12:00	市役所1階市民課 市役所2階こども相談課 市役所2階納税課	不要	
	おくやみコーナー	毎週火～木曜日9:00～、10:30～、 13:30～、15:00～	市役所1階市民課	必要	
	人権相談、行政相談	12日(月)13:30～16:30	市役所2階202会議室	不要	
	法律相談	9日(金)13:30～16:30 23日(金)13:30～16:30	市役所2階202会議室 市役所2階202会議室	必要(前日まで) 必要(前日まで)	
司法書士・行政書士・土地 家屋調査士合同相談		20日(火)13:30～16:30	市役所2階202会議室	必要(前日まで)	
障がい者相談 (就労・介護・虐待など)		平日9:00～17:00	市役所1階ふくしの窓口	不要	☎76-5663
高齢者面接相談 (介護・虐待など)		平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課、 ふくしの窓口	不要	長寿介護課☎32-8009 ふくしの窓口☎76-5663
介護・高齢者福祉サービ スの相談		平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課	不要	☎32-8009
			きたよし地域包括支援センター		☎33-0791
		平日8:30～17:00	なかよし地域包括支援センター みなよし地域包括支援センター		☎34-6811 ☎33-3502
		平日9:00～17:30	おかよし地域包括支援センター		☎33-4177
成年後見相談		平日9:00～17:00	成年後見支援センター	必要(前日まで)	☎33-5020
医療相談		平日8:30～17:00	市民病院1階総合受付	不要	市民病院地域連携・医療相 談室☎33-3300
児童虐待・こども相談		平日9:00～17:00	市役所2階こども相談課	不要	☎32-0910(専)
女性の悩みごと相談		毎週月曜日12:00～16:00	電話(電話相談後に面接相談可)	不要(面接相談は 要予約)	こども相談課 ☎32-9539(専)
母子・父子・寡婦相談		平日(水曜日を除く)9:00～16:30	市役所2階こども政策課	不要	☎32-8034
子育て相談		毎週火～日曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (カリヨンハウス内)	不要	☎36-1181
		毎週火～土曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (子育て総合支援センター内)	不要	子育て総合支援センター ☎34-0500
NPO・協働相談		8日(木)13:30～16:30	市役所5階協働推進課	必要(前日まで)	☎32-8025
消費生活相談		毎週月・水曜日9:00～12:00 毎週木・金曜日13:30～16:30	市役所4階相談室	不要	産業振興課☎32-8015
営農相談		14日・28日の水曜日13:30～15:30	緑と花のセンター営農相談室	必要	☎34-6111
教育に関する相談 (家庭・学校・不登校・特別 支援)		毎週月～木曜日9:00～16:00 毎週金曜日9:00～17:00 毎週木曜日18:00～20:00	教育センター「学びの森」 市役所2階学校教育課	必要 必要(前日まで)	学びの森☎33-5010 学校教育課☎32-8026
心配ごと相談		7日(水)・20日(火)9:00～12:00	福祉センター2階相談室	予約者優先	社会福祉協議会 ☎34-1588
心の電話みよし (青少年とその保護者)		毎週土曜日12:00～16:00	電話のみ	不要	こども相談課 ☎34-5874(専)
ひきこもり相談		毎週火～土曜日8:30～17:15	シエルブルー Ciel bleu(障がい者等サポート センター内)	必要	☎78-3611
中小企業等無料経営相談		毎週火曜日 13:00～14:30、14:30～16:00	市役所4階相談室	必要(14日前まで)	産業振興課☎32-8015
くらし相談(生活困窮) はたらく相談		平日9:00～17:00	くらし・はたらく相談センター (ふれあい交流館内)	必要	☎33-5020(専) ☎33-5070(専)
若者のための職業相談		13日(火)9:00～、10:00～、11:00 ～、27日(火)13:00～、14:00～、 15:00～	ジョブサポートみよし (ふれあい交流館内)	必要(前日まで)	☎33-1860(専)
巡回労働相談		13日(火) 13:00～、14:00～、15:00～			
栄養・歯科相談		14日(水)9:00～11:30	衣浦東部保健所 (刈谷市大手町1-12)  ホームページ	必要	☎0566-21-9338
夜間HIV・梅毒検査		19日(月)18:00～19:00		不要	☎0566-21-4797
HIV・肝炎・梅毒検査		13日・20日・27日の火曜日		不要	
骨髄バンクドナー登録		9:00～11:00		必要	
精神科医による相談		28日(水)14:00～16:00		必要(前日の正午 まで)	☎0566-21-9337
検便・水質検査(有料)		毎週火曜日(6日を除く) 9:00～11:30	衣浦東部保健所(受け付けは、 みよし駐在)	水質検査は要予約	みよし駐在☎34-4811

こっそり 骨粗しょう症

を予防しよう!

骨粗しょう症って何?

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)の減少または骨の質が低下することで、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気のことです。

骨粗しょう症の原因は?

加齢や閉経による女性ホルモンの低下、運動不足、カルシウム不足、ビタミン不足、栄養失調、日光照射不足、糖尿病、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症、ステロイドの長期服用などがあります。



骨を丈夫にする栄養素たち

※ μg …マイクログラム(100万分の1グラム)

カルシウム

骨の材料になる

- 目安: 650~800mg/日
- 乳製品・豆・小魚などに多い



220mg

牛乳1杯
200ml



100mg

スライスチーズ
1枚



52mg

ちりめん^{じゃこ}雑魚
10g

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す

- 目安: 8.5 μg ※/日
- 魚全般・きのこ・卵などに多い



20 μg

鮭1切れ
60g



16 μg

さばの水煮
1缶



1.7 μg

干しシイタケ
10g

ビタミンK

骨の形成を調節する

- 目安: 150 μg /日
- 納豆・緑黄色野菜・海藻などに多い



350 μg

納豆
1パック



160 μg

ほうれん草(ゆで)
50g



95 μg

ブロッコリー(ゆで)
50g

💡 栄養バランスを考え、これらの食品を毎日の食事に取り入れましょう。骨の健康のためには食事と合わせて、ウォーキングや筋トレなど骨に刺激が伝わる運動をすることがお薦めです。💡

※広報みよしは、^{カタログ ポケット}Catalog Pocket にて多言語で配信(翻訳および音声読み上げ)しています。詳細は、裏表紙の右下部を参照

編

集

後

記

▶「白い光の中に 山なみは萌えて」このフレーズを聴くだけで、懐かしい気持ちに浸る人も多いのではないのでしょうか。先日、南中学校の卒業式取材してきました。この日、卒業生が最後に歌った曲が「旅立ちの日に」。学生たちのみずみずしい歌声と力強いピアノ演奏が素晴らしく、とても感動しました。式が終わり校庭を歩いたら、窓から手を振る卒業生たちが。青春ですね! (宮)

