

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。

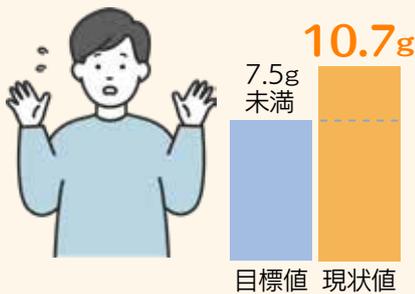
相談名	日時	場所	予約	問い合わせ	
くらしのなんでも相談室	一般住民相談	平日9:00~12:00、13:00~17:00 毎週水曜日(休館日を除く) 10:00~12:00、13:00~17:00	市役所1階市民課 サンネット相談室 カリヨンハウス内	不要	市民課 ☎32-8012 ※各相談の受け付けは、終了時間の30分前までです。
	外国人相談 (ポルトガル語通訳による)	毎週月・火曜日13:00~17:00 毎週水・木・金曜日 9:00~12:00、13:00~17:00	市役所1階市民課	不要	
	おくやみコーナー	毎週月曜日9:00~12:00	市役所2階こども相談課	必要	
		毎週火曜日9:00~12:00	市役所2階納税課		
人権相談、行政相談	11日(月)13:30~16:30	市役所2階202会議室	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。	
法律相談	8日(金)13:30~16:30	市役所2階202会議室	必要(前日まで)		
	22日(金)13:30~16:30	市役所2階202会議室	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	19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	
	平日8:30~17:00	きたよし地域包括支援センター		☎33-0791	
		なかよし地域包括支援センター		☎34-6811	
		みなよし地域包括支援センター		☎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	7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	13日・27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~金曜日9:00~16:00	教育センター「学びの森」	必要	学びの森 ☎33-5010	
	毎週木曜日18:00~20:00	市役所2階学校教育課	必要(前日まで)	学校教育課 ☎32-8026	
心配ごと相談	7日(木)・20日(水)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	平日9:00~17:00 ※日時については要相談	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)	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	12日(火)9:00~、10:00~、11:00~、 26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	12日(火)13:00~、14:00~、15:00~				
栄養・歯科相談	13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	18日(月)18:00~19:00		不要	☎0566-21-4797	
HIV・肝炎・梅毒検査	12日・19日・26日の火曜日 9:00~11:00		不要		
骨髄バンクドナー登録			必要		
精神科医による相談	20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	

●塩分● 取りすぎてないですか??

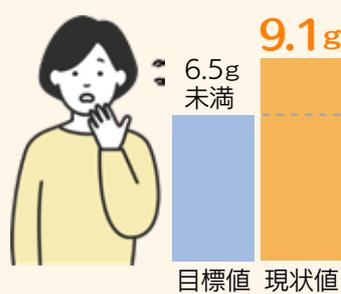
私たちの食生活は、気付かない間に塩分が多くなりがちです。塩分を取りすぎると血圧が高くなりますが、高血圧は自覚症状がほとんどありません。いつの間にか動脈硬化が進み、脳卒中(脳出血・脳梗塞)や心筋梗塞を引き起こす要因になります。だからこそ、毎日の減塩がとても大切なのです。

塩分摂取量について

成人男性



成人女性



男女ともに
目標値を
上回っています

高血圧の人の目標値は、
男女ともに6.0g未満です

今日からできる減塩のポイント

① 麺類の汁は残す

汁を全て残すと塩分量は約半分に



② 汁物は具たくさんに

汁の量を減らしましょう



③ 調味料はかけずに付ける

小皿に入れて付け過ぎ防止を



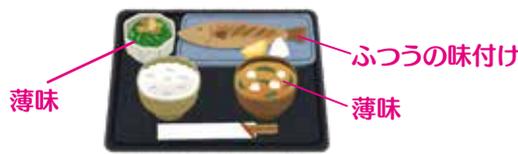
④ だしや香りをうまく活用



⑤ 加工食品の取り過ぎに注意



⑥ 味付けにメリハリを



栄養成分表示

〇杯分(Og)当たり

熱量	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

塩分量はここをチェック

薄味は続けていくことで、だんだん慣れていきます。毎日の食生活の中で自分に合った減塩の方法を見つけ、できることから取り組んでみましょう。



編集後記

今回はインターンシップで広報課に来てくれた大学生の感想をお届けします。

▶インターンシップでは広報課の一員として、市内のイベント撮影や季節の変わり目を発信する体験をさせていただきました。広報紙を作成する中で、市民だけでなく市外の人へもみよしの良さが伝わるよう、さまざまな工夫がされていることを知りました。また、自分が1年後に働く姿を想像することができ、とても有意義な3日間でした。(長)

