

9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(休館日および祝日を除く) 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。 ※外国人相談で、ポルトガル語以外の言語での通訳を希望する人は、窓口へお問い合わせください。
	外国人相談 (ポルトガル語の通訳による※)	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	
		毎週月曜日9:00～12:00 毎週火曜日9:00～12:00	市役所2階 ども相談課 市役所2階 納税課		
		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	
	人権相談、行政相談	10日(木)13:30～16:30	市役所2階201会議室	不要	
法律相談	11日・25日の金曜日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	15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 (ふれあい交流館内)	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・こどもの相談	平日9:00～17:00	市役所2階 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)	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 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	3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	9日・23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(月)・24日(木)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	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)	
はたらく相談				☎33-5070(専)	
若者のための職業相談	8日(火)9:00～、10:00～、11:00～	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	8日(火)13:00～、14:00～、15:00～				
栄養・歯科相談	9日(水)9:00～11:30	 ホームページ	必要	☎0566-21-9338	
こころの健康医師相談	4日(金)14:00～16:00		必要(前日の正午 まで)	☎0566-21-9337	
夜間HIV・梅毒検査	7日(月)18:00～19:00		不要	☎0566-21-4797	
HIV・肝炎・梅毒検査	毎週火曜日(22日を除く) 9:00～11:00		不要		
骨髄バンクドナー登録			必要		
検便・水質・食品検査 (有料)	毎週火曜日(22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・食品検査は 要予約	みよし駐在 ☎34-4811	

我が家^で食育では、みよしの食に関する
さまざまな情報をお届けします。

問合 市民病院 栄養課 ☎ 33-3300 FAX 33-3308

お酒と上手に付き合いましょう

暑くなるこれからの季節、ビールなどのお酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか。しかし、お酒の飲み過ぎは生活習慣病や肝機能低下、脱水などにつながる恐れも。この機会に、自分にとっての適量を見直してみませんか。



1

お酒の適量って どのくらい？

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は、
1日平均で純アルコール^{グラム}20g程度（下記のうちいずれか1つ）とされています。

ビール(5%)



500ml

チューハイ(7%)



350ml

ワイン(12%)



200ml

日本酒(15%)



180ml

焼酎(25%)



100ml

ウイスキー(43%)



60ml

▲()内の数字はアルコール度数

※女性や高齢者、お酒に弱い人は、これらの半量が目安です。

2

おつまみの選び方は？

たんぱく質を含む食品と、野菜料理の組み合わせがおすすめです。

【例】



豆腐



焼き鳥



サラダ

※揚げ物やスナック菓子などの脂質や塩分の多い食品に偏ると、エネルギーや塩分の過剰摂取につながります。栄養バランスも意識しながら選ぶようにしましょう。

3

水分補給も忘れずに！

アルコールには利尿作用^{りょう}があり、尿の量が増えることで体内の水分が失われやすくなります。特に夏場は汗をかきやすく、脱水に注意が必要です。お酒を飲むときは、水やお茶も一緒に飲むことがおすすめ。目安はお酒1杯につき水1杯です。



お酒は飲み方を工夫することで体への負担を減らすことができます。適量を意識し、おつまみや水分補給にも気を配りながら、健康的にお酒を楽しみましょう。



編

集

後

記

▶今年も三大夏まつりの季節ですね。熱中症対策をしっかりとってお越してください。会場へ来られない人も三好池まつりと三好いいじゃんまつりはYouTube生配信などで様子を見ることができます。ぜひ画面越しで熱気を感じてください。そして会場へお越しの人は、当日ひまわりネットワークや広報のカメラを向けられたら、とびっきりの笑顔をお願いします！(本)



昨年の三好いいじゃんまつりの様子