

次号予告
うまいー伊賀米コシヒカシ

11月の相談

■は、問い合わせ先電話番号
※開催場所の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [11月8日(日) 午前10時~午後3時]
- 交通事故相談 [11月15日(日) 午後1時~3時15分]
- 行政相談 [11月15日(日) 午後1時~午後3時]
- 司法書士相談 [11月16日(月) 午後1時~4時]
- 市民・多重債務相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※申込不要
- 人権相談 [11月13日(日) 午前10時~午後3時] ・名張市人権センター ☎63-7909
- 介護相談 (各地域の「まちの保健室」) ▼名張 ☎63-5699 ▼蔵持 ☎63-6371
▼鴻之台・希中央 ☎63-0805 ▼すずらん台 ☎68-5700 ▼梅が丘 ☎61-3770
▼鷹原 ☎63-6400 ▼つづじが丘 ☎68-7800 ▼比奈知 ☎68-1278
▼美旗 ☎65-5800 ▼錦生 ☎63-2571 ▼百合が丘 ☎64-8600 ▼赤目 ☎63-1381
▼箕曲 ☎63-1073 ▼国津 ☎69-1718 ▼桔梗が丘 ☎65-1299
- 年金相談 [11月13日(日)・27日(日) 午前10時~午後2時45分] ・アスパ(南町) ☎63-0080
- 女性弁護士法律相談 [11月2日(金) 午前10時~正午 午後1時~3時] ※要予約
- 女性相談 [第1・3・5週 木・金・土曜日 午後2時~7時] ・男女共同参画センター
[第2・4週 水・木・金曜日 午後2時~7時] ☎63-5336
- 男性のための相談 [11月8日(日) 午後7時~9時]
- メンタルヘルス相談※要予約 [11月15日(日) 午前10時~正午・27日(日) 午後1時~5時]
- 若者就労相談 ※要予約 [11月13日(日) 午後2時~6時] 男女共同参画センター ☎63-7824
(いが若者サポートステーション) [11月27日(日) 午後2時~6時] 勤労者福祉会館 ☎63-7824
- 職業相談 (ハローワークプラザ名張) [平日 午前8時30分~午後5時15分] ・ふれあい ☎63-0900
- 就農相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※要予約 ・農業支援センター ☎63-7625
- 女性相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※DV相談 ・ふれあい相談室 ☎63-2517
- 家庭児童相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ・ふれあい相談室 ☎63-2515
- 育児相談 (火~土曜日 午前9時30分~午後5時 (日・月曜日、祝日は休館))
・こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎67-0250
- 子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ・ふれあい 相談室 ☎63-3118
- 教育相談 (不登校相談) [平日 午前8時30分~午後5時] ・桜ヶ丘・旧市民会館内 ☎63-7830
- 教育よろず相談(いじめなど) [平日 午前9時~午後6時] ・名張教育会館みなくる ☎68-8802
- 青少年悩み相談 [平日 午前9時~午後5時] ・青少年補導センター ☎63-7867
- 母子家庭相談 [平日(水曜日を除く) 午前10時~午後5時] ・子ども家庭室 ☎63-7594
- 子どもの発達相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ・子ども発達支援センター ☎62-1088
- 乳幼児健康相談 [11月7日(日) 午前9時30分~11時受付] ・保健センター ☎63-6970
- 食生活・健康相談 [11月6日(日) 午前9時~11時] ・市役所1階 健康支援室 ☎63-6970
- こころの健康相談 [11月15日(日) 午後2時~4時] ・伊賀保健所 ☎24-8076
- がん・難病相談 [11月17日(日) 午後1時~4時] ・勤労者福祉会館 ☎63-5515
- 在宅医療相談 [平日 午前9時~午後5時] ・在宅医療支援センター ☎48-7840

保健師に聞く! 効く!

健康 Every Day

エブリデー
健康支援室 ☎63-6970

テーマ48
歩く

ノルディック・ウォーキング、その効果とは

スキーと同じように2本の専用ポールを使いながら歩くノルディックウォーキング。「ジョギングはつらいけど、ウォーキングでは物足りない」という人にぴったりの運動強度です。首や肩にかけて凝りや痛みなどがある人、手軽に何か運動を始めたい人にもおススメ!

ポールはスポーツ店で購入
手軽に始められますよ!

運動効果

- ポールを使うことで、膝・腰・足首などへの負担が軽減します。
- エネルギーの消費が普通のウォーキングに比べ平均20%程度上昇します。
- 全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化、首や肩の動きと血行を良くします。

保健師 柴垣維乃

なせ宿催し "やなせ宿郷土史講話"

旧細川邸やなせ宿 ☎62-7760 (月曜休館)

「地名が語る昔話 その2」 子どもから大人まで楽しめる名張の昔話
"山姥岩と山姥峠「峠道の恐ろしい守り神だった山姥」"

日時 10月21日(日) 午後1時30分~3時

講師 米澤 範彦さん (名張郷土研究会) ◎参加無料。申込不要

国津の杜の行事

はぐくみ工房あららぎ ☎62-6920

韓国料理教室 李 辰淑さんおすすめの韓国料理を作りましょう

日時 10月27日(土) 午前10時~正午

講師 李 辰淑さん

参加費 1,200円(材料費含む) 定員 12人

持ち物 エプロンまたはスモック、三角巾、タオル

申込 10月15日(日)から22日(日)までに、電話で問い合わせ先へ
※先着順。参加者が少ない場合は中止

広告

ハウスクリーニング(キッチン、バス、トイレ、ガラス他)
エアコンクリーニング・床フローリングワックス掛け
ビル清掃管理サービス・家事代行サービス
害虫駆除(白アリ、ゴキブリ、ねずみ、ハチ)
庭木管理サービス・マット モップ 空気清浄器他レンタルサービス

ダスキンエスプリ

TEL65-8411 名張市新田1249-4

広告

超ひかり TV で
簡単・安心のデジタルライフを!!

株式会社 アドバンスコープ
名張市箕曲中村 18 番地の 2 ☎(0595) 64-7821

近畿大学 近畿大学工業高等専門学校 21日(日)芸能人がやって来る!! 14:00~

地域住民参加型 参加無料 高専名張祭

10/19(金)~21(日) テーマ: NEXT STAGE

- 19(金) 午後5時~
 - 各地域団体によるパフォーマンス
 - あったまろう名張祭
 - オープニング花火打上げ
- 20(土) 午前9時~午後5時
 - 市民公開講座
 - 吹奏楽部ミニコンサート
 - ビンゴゲーム(先着200名)
 - 各地域団体によるパフォーマンス など
- 21(日) 午前9時~午後4時
 - お笑い夢の文化祭バラエティショー 出演者:ホリ、ザ・たっち、ななめ45'
 - 保教会による朗まき(一般参加可) など

【お問い合わせ先】 近畿大学工業高等専門学校 (担当:事務部) Tel: (0595)41-0111
〒518-0459 三重県名張市春日丘7番町1番地 / 詳細はHPにて <http://www.ktc.ac.jp>

第7回 10/20 (日) 13:30~15:00 (シリーズ) 観光や銭湯による地域活性化

(テーマ・講師) ①観光とは?観光によって地域を活かす 小堀 力人 / 造手門学院大学社会学部教授 受講無料
②三重県尾鷲市「夢古道の道」、湯治施設からの町おこし 伊東 将志 / おわせ夢古道の道アドバイザー
③とれたて名張交流館・スーパー銭湯関係者の取組状況

平成25年度入試のための オープンキャンパス開催のお知らせ

10月20・21日(土・日) 11月24日(土) [特別進学クラスの新設!]

11:00~の高専名張祭を楽しもう! ◎真剣に未来を考えよう お問い合わせ先:TEL(0595)41-0111

50周年記念 祝賀会開催!! (日時)10/20(日) 16:00開場 【参加費】お一人様3,000円
★地域のみなさまのご参加をお待ち致しております。