

次予告 生活習慣病予防



11月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。開催場所(☎)の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [11月8日(金) 午前10時～午後4時]
- 交通事故相談 [11月21日(金) 午後1時～3時15分]
- 行政相談 [11月21日(金) 午後1時～3時]
- 司法書士相談 [11月15日(金) 午後1時～4時]
- 市民・多重債務相談 ※申込不要 [平日 午前8時30分～午後5時15分]
- 人権相談 [11月12日(金)・19日(金) 午後1時30分～4時] ☎ 人権センター ☎ 63-7909
- 介護相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833
◎各地域の「まちの保健室」でも相談を実施。詳しくは地域包括支援センターへ
- 障害者福祉相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833
- 年金相談 [11月12日(金)・26日(金) 午前10時～午後2時45分] ☎ アスピーア ☎ 059-228-9120
- 女性弁護士法律相談 ※要予約 [11月1日(金) 午前10時～正午 午後1時～3時]
[第1・3週・5週 木・金・土曜日 午後2時～7時]
- 女性相談 [第2・4週 水・木・金曜日 午後2時～7時] ☎ 男女共同参画センター ☎ 63-5336
- 男性のための相談 [11月14日(金) 午後7時～9時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [11月21日(金) 午前10時～正午・11月26日(金) 午後1時～5時]
- 若者就職相談 (いぬさサポートステーション) [平日 午前10時～午後4時] ☎ アスピーア ☎ 050-3368-0357
- 職業相談 (ハローワークが丘) [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
- 母子家庭相談 [平日(水曜以外) 午前10時～午後5時] ☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594
- 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
- 不登校相談 [平日 午前8時30分～午後5時] ☎ 適応指導教室(百合が丘西) ☎ 63-7830
- 教育よろず相談 [月～土曜日 午前9時～午後5時] ☎ 教育センター(百合が丘西) ☎ 64-8801
- 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(百合が丘西) ☎ 63-7867
- 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6日(金) 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5日(金) 午前9時～11時] ※要予約 ☎ 健康支援室 ☎ 63-6970
- こころの健康相談 [11月27日(金) 午後2時～4時] ※要予約 ☎ 伊賀保健所 ☎ 24-8076
- がん・難病相談 [11月16日(金) 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

三重の魅力・名張元気 フェア

日時 11月30日(土)、12月1日(日)
午前9時30分～午後3時30分
場所 市役所市民広場

三重県および県内各市町の観光・物産振興団体などが出展！観光情報の発信や特産品・土産品などの展示・即売を中心に三重の魅力と名張の元気を全国に発信します。



◎ボランティアスタッフ募集中。詳しくは、HPで「国際・食彩・文化際」で検索。
☎ 実行委員会事務局(産業部内) ☎ 63-2143

同時開催 国際・食彩・文化祭 x B-1クラブ | 隠街道市

保健師に聞く! **健康 Every Day** エブリデー
☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

テーマ54 インフルエンザ予防

知って防ごう! インフルエンザ

インフルエンザは、感染者の会話やせき、くしゃみなどから放出されたしぶき(飛沫)に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します(飛沫感染)。この距離は1～2mといわれています。

また、ウイルスを含んだ飛沫は、ドアノブなどさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や口に触れると感染する可能性があります(接触感染)。インフルエンザにかからないようにするためには、これらの感染経路を断つことが大切です。



保健師 寺川 えり子

予防のポイント

- できるだけ人混みに近づかない。
- 人混みに出るときはマスクをする。
- 外出から帰宅したら、手洗い・うがいの徹底を心がける。アルコール入りの消毒液も有効です。
- 栄養と睡眠を十分にとる。
- 毎年予防接種を受ける。

お詫びと訂正 広報なびり10・1号2ページに掲載の「保育所(園)の児童募集」の中で、公立保育所施設名の一つに誤りがありました。正しくは「藤原」です。お詫びして訂正します。 ☎ 保育幼稚園室 ☎ 63-7919

広告

少人数の家族婚から
本格披露宴まで
只今ご予約受付中

平日限定ランチも
好評営業中!!

桔梗が丘ヴェルージュ
〒518-0621
名張市桔梗が丘1-1-3
TEL 0595-67-1122

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

貸ガレージ倉庫

- ◎ 箱型ガレージ仕様、前面専用鍵つきシャッター扉
- ◎ サイズ：約18㎡(約5.45坪)
- ◎ 設備住所：名張市美旗中村1430-29

賃貸料…12,000円/月 敷金…30,000円(解約時全額返済)

桔梗産業有限会社 ☎0595(61)1800
名張市蔵持里2008番地の7

天地の恵み 粒よりの秋 お食事 お泊り ご宴会

心なごむ湯と味賞の一軒宿
赤目温泉 山の湯

湯元相山水園 (0595) 63-1034(代)
fax64-0891
名張市赤目町柏原1203 http://www.akame-sansuien.jp