

次号予告
伊賀一ノ井松明調進行事



5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 [5月9日☎ 午前10時～午後4時]
- 交通事故相談 [5月2日☎・15日☎ 午後1時～3時]
 - ※交通事故相談日は月2回になりました。
 - 申込受付は、4月21日☎ 午前8時30分から。先着順
- 行政相談 [5月15日☎ 午後1時～3時]
 - ☎ 総合窓口センター ☎63-7416
- 司法書士相談 [5月16日☎ 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 [5月13日☎・20日☎ 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 [5月13日☎・27日☎ 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 [5月2日☎ 午前10時～正午・午後1時～3時]
 - [第1・3・5週 木・金・土曜日 午後2時～7時]
 - [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 [5月8日☎ 午後7時～9時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [5月15日☎ 午前10時～正午・5月27日☎ 午後1時～5時]
- 若者就職相談 (いぬ若者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)]
 - ☎ 子育て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] ☎ 応応指導教室(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 [5月7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 [5月13日☎ 午前9時～11時] ※要予約 ☎ 健康支援室 ☎63-6970
- こころの健康相談 [5月23日☎ 午後2時～5時] ※要予約 ☎ 伊賀保健所 ☎24-8076
- がん・難病相談 [5月17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

地域医療室からのお知らせ

☎ 63-3913 (保健センター内)



夜間・休日に病気になったら・・・ 応急診療所のご案内 (保健センター内)

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子をみているのには少し不安な人やかかりつけ医が不在で、応急的に診療を受けたい人は、応急診療所をご利用ください。

【応急診療所の診療時間】

小児科 内科	月～土曜日	午後8時～11時
	日曜日・祝日 お盆(8月14・15日)	午前9時～正午 午後3時～5時
	年末年始(12月31日～1月3日)	午後8時～11時

◎受付時間:各診療時間終了時刻の30分前まで



自宅での療養が不安なとき・・・ 在宅医療支援センター (保健センター2階)

「退院を勧められたが、自宅での療養は不安」「寝たきりの母を自宅で看取るにはどうすればよいか」など、自宅で療養する際に生じてくる、さまざまな心配や不安について無料で相談に応じます。相談には、専門職が対応します。在宅医療支援セン

ターは名賀医師会の運営なので、医療機関とのつながりが深いのが特徴。医療と福祉にかかわるさまざまな関係機関と連携しながら、支援していきます。



電話でも相談を受け付けています。☎ 48-7840 FAX 48-7841
相談受付時間 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始は休館



病気やけがで輸血が必要な人のために・・・ 献血にご協力を!

血液は、人工的につくることができず、長期間にわたって保存することもできません。安定的に輸血用の血液を供給するため、定期的に献血を運行していますのでご協力をお願いします。

平成26年度 献血年間予定

場所	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市役所	午前9時30分～午後零時30分 午後1時30分～3時	8				4			※	26			
イオン名張店	午後2時～4時	9	14	18		13	10	8	12	10	14		11
イオン名張店 キャンペン	午前10時～午後零時30分 午後1時30分～4時				9								18

※11月はとれたてなばりイベント時に開催



テーマ57 こころの健康

こころの病気を予防するためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。こころの声を素直に受け止めましょう。

- ☐ 生活習慣を整えましょう バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康づくりの基本です。
- ☐ 頭を柔らかくしましょう うまくいかないときは強いストレスを感じてしまうことがあります。見方や考え方を变えるだけで、気持ちさが少し楽になることがあります。
- ☐ 困ったときは誰かに相談しましょう 自分の気持ちや考えを誰かに伝えるだけでも、心が軽くなることもあります。症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。



保健師 瀬田 由香

広告

広告

人生のセレモニーをサポートする冠婚葬祭互助会
経済産業大臣許可互第4048号 前払式特定取引業

株式会社 **ベリウイング**

本社 三重県名張市夏見3228 TEL(0595)62-5885

小規模多機能型居宅介護施設

セントケア豊後町

通い

宿泊

訪問

介護の「困った」にお答えします。私達に、ご相談ください!

- 『通い(デイサービス)』の利用時間は、個別に対応可。
- 『宿泊(ショートステイ)』は定期的に利用可。緊急時は当日対応も。
- 『通い』『宿泊』と同じスタッフが『訪問』も対応。

ご相談・ご見学は



☎(63)1082

