

自然農法セミナー「夏野菜の特徴と栽培まぼろし」
 参加費 3,000円 ◎申込不要。詳しくは、問い合わせ先へ
 日時 4月25日(土)午後1時30分～3時30分
 場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
 講師 板坂康行さん(MO A自然農法文化事業団普及員)

桔梗が丘公民館 公開連続講座 参加者募集

■ 仏像の見方とその魅力
 — 奈良国立博物館の展示を通じて —
 日時 6月27日(土) 午後1時30分～3時
 講師 岩田 茂樹さん(奈良国立博物館 上席研究員)
 ■ 昆虫の魅力を語る(仮題)
 日時 7月25日(土) 午後1時30分～3時
 講師 島田 正吾さん(榎原昆虫館 学芸員)
 ◎参加無料。申込不要。いずれも桔梗が丘公民館で開催。詳しくは、問い合わせ先へ
 固 桔梗が丘公民館 ☎ 65 - 1206

名張公民館講座 参加者募集

■ 「男の料理教室～男子! 厨房にいるべし!」
 日時 7月16日～11月19日 毎月第3木曜日 全5回 ※7～8月は午前10時～午後1時 9月～11月は午前9時～午後2時
 場所 名張公民館、名張近鉄ガス
 対象 市内在住の男性
 定員 18人 ※多数の場合は抽選
 参加費 1回1,500円(材料費含む)

■ 「楽しく歌いましょう! カラオケ教室」
 日時 6月10日・24日、7月8日・22日・29日 全て水曜日。全5回 午後1時～4時
 場所 名張公民館
 対象 市内在住の人
 定員 15人 ※多数の場合は抽選
 参加費 5回で500円(初回に徴収)
 申込 5月1日(土)から15日(土)までに、電話で問い合わせ先へ
 固 名張公民館 ☎ 64 - 2605

比奈知ダムを泳ぐ 鯉のぼりをご覧ください

今年もたくさんの鯉のぼりを寄贈いただきました。比奈知ダム上空に泳がせます。
 設置場所 比奈知ダム
 設置期間 4月25日(土)～5月6日(日)
 固 比奈知ダム管理所 ☎ 68 - 7111

国津の杜の行事
 固はぐみ工房あららぎ ☎ 62 - 6920

■ 陶芸教室
 白磁の土で花器を作りましょう。
 日時 4月30日(土) 午前9時30分～正午
 講師 角谷 英明さん 定員 12人
 参加費 2,800円(材料費含む)
 持ち物 エプロン、タオル
 申込 4月13日(日)から24日(土)までに、電話で問い合わせ先へ
 ※先着順。参加費には材料費を含みます。参加者が少ない場合は中止します。

夜間・休日に病気があったら・・・応急診療所のご案内

【応急診療所の診療時間】

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

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ておられる方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。

固 応急診療所(保健センター内)
 ☎ 63 - 3913

在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」「寝たきりの母を看取るにはどうすればよいか」など、在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。子どもから高齢者を対象として医療・介護・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

的に献血バスを運行していますのでご協力をお願いします。

固 地域医療室(保健センター内)
 ☎ 63 - 3913

平成27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10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	9				4			※ 献血推進の日		6		
イオン名張店	午後2時～4時	8		11		19		14		9			
イオン名張店 キャンペーン	午前10時～午後11時30分 午後1時～4時				8 サマー 献血キャンペーン								17 ウィンター 献血キャンペーン

※11月の献血推進の日は「とれたてなばり」イベント時に開催(受付時間未定)
 献血キャンペーンおよび献血推進の日は、三重県伊賀保健所による骨髄バンク登録の窓口が設置されます。

乳児の「ロタウイルス」「1歳未満児B型肝炎ウイルス」 ワクチン予防接種費用の一部を助成します

助成期間 4月1日～平成28年3月31日
 申請方法 接種後にそれぞれのワクチン名が入った別々の領収書、印鑑、申請者(保護者)名義の銀行口座の分かるものを持参の上、市役所健康支援室の窓口へ
 ◎接種時期やワクチンの種別は医療機関で相談

▼1歳未満児B型肝炎ウイルス
 助成額 3,000円/1回
 対象 市内に住民票のある生後1歳未満児
 ▼ロタウイルス
 対象・助成額は、ワクチンの種類により異なります。詳しくは、問い合わせ先へ

固 健康支援室 ☎ 63 - 6970



健康 Every Day
 固 健康支援室 ☎ 63 - 6970

テーマ63 こころの健康



保健師 獅子原 名都子

皆さん、自分のストレス状態に気付くことができますか? 自分のストレスに気付くと適切に休めるようになります。早めの対応が、こころと体の健康のためには大切です。

こころと体の SOS サインに気付く

<こころのサイン>

- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 急に泣き出したりする
- 気分が落ち込み、やる気がない
- 人付き合いが面倒になる

<体のサイン>

- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 眠れない、寝つきが悪い
- めまいや耳鳴りがする
- 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる

※症状が2週間以上続く場合は、病院への受診をおすすめします。

読者の声
 広報メールサポーターから...

3・4号掲載「三重県知事選挙・三重県議会議員選挙」について ▼三重県知事、三重県議会議員選挙前の掲載で投票意識が高まります。
 ▼母はほとんど外出をしなくなっていますが、選挙だけは行きます。 ▼投票の大切さをもっと訴えたら良いと思います。