

次号予告  
名張市議会議員選挙

## 9月の相談日程

☎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。

市民相談 [平日 午前8:30~午後5:15]	・市役所1階総合窓口センター
弁護士相談 [9月9日(金) 午前10:00~午後3:00]	・市役所1階総合窓口センター
交通事故相談 [9月16日(金) 午後1:00~3:15]	申込受付は、8月20日(金)午前8時30分から。先着順。総合窓口センター ☎63-7416へ
行政相談 [9月16日(金) 午後1:00~3:00]	
司法書士相談 [9月17日(土) 午後1:00~4:00]	
人権相談 [9月14日(金) 午後1:30~4:00]	・名張市人権センター ☎63-7909
育児相談 [火曜日~土曜日 午前9:30~午後5:00(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
介護相談 各地区の「まちの保健室」へ	・名張 ☎63-5699・箕曲 ☎63-1073 ・蔵持 ☎63-6371・梅が丘 ☎61-3770・藤原 ☎63-6400・桔梗が丘 ☎65-1299 ・比奈知 ☎68-1278・美旗 ☎65-5800・錦生 ☎63-2571・百合が丘 ☎64-8600 ・すずらん台 ☎68-5700・つづじが丘 ☎68-7800・赤目 ☎63-1381・国津 ☎69-1718
女性相談 [第1・3・5週水・金・土曜日 午後2:00~7:00]	・男女共同参画センター
女性弁護士による法律相談 [9月3日(金) 午後1:00~5:00]	※要予約 ☎63-5336
男性のための相談 [9月9日(金) 午後7:00~9:00]	※9月休館日 6日(金)、13日(金)、21日(金)、27日(金)
メンタルヘルス相談 [9月16日(金) 午前10:00~正午]	※要予約 [9月28日(金) 午後1:00~5:00]
チャレンジ支援相談 [9月7日(金) 午前10:00~正午 午後1:00~4:00]	
おしごと三重出張相談 [第1・3水曜日 午前10:00~午後4:00]	・男女共同参画センター
ニート相談 [9月14日(金) 午後2:00~6:00]	☎63-7648
(いが若者サポートステーション) [9月28日(金) 午後2:00~6:00]	・勤労者福祉会館
ニート相談(神須学園生館) [9月25日(金) 午後2:00~5:00]	☎63-7648
女性相談 [平日 午前8:30~午後5:00]	※DV相談
家庭児童相談 [平日 午前8:30~午後5:00]	・ふれあい相談室 ☎63-2515
子ども相談 [平日 午前8:30~午後5:15]	・ふれあい相談室 ☎63-3118
パート職業相談 [平日 午前8:30~午後5:15]	・ふれあい ☎63-0900
教育相談(不登校相談) [平日 午前8:30~午後5:00]	・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9:00~午後6:00]	・名張教育会館みなくる ☎68-8802
青少年悩み相談 [平日 午前9:00~午後5:00]	・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9:00~午後4:00]	・子育て支援室 ☎63-7594
年金相談 [毎月第2・4火曜日※祝日を除く 午前10:00~午後2:45]	・アスピア(南町) ☎63-0080
乳幼児健康相談 [9月1日(金) 午前9:30~11:00受付]	・保健センター ☎63-6970
食生活・健康相談 [9月7日(金) 午前9:00~11:00]	・保健センター ☎63-6970
こころの健康相談 [9月10日(金) 午後2:00~4:00]	・伊賀保健所 ☎24-8076
がん・難病相談 [9月18日(日) 午後1:00~4:00]	・勤労者福祉会館 ☎63-5515

## 人権尊重をテーマに「作文・ポスター・標語・フォト」を募集

☎ 人権啓発室 ☎63-7909

**対象** 市内在住・在勤・在学(小学生以上)の人  
**作品および規定** 人権の大切さや、差別解消について表現したもの  
**◇作文(論文・エッセイ・詩)** …400字詰め縦書き原稿用紙5枚程度(小学生は3枚程度)※高校生・大学生・一般の人は論文、エッセイも可。大学生・一般の人は、詩も可  
**◇ポスター(イラスト)** …①用紙は4つ切り、縦横自由 ②画材は、クレヨン、水彩絵の具、ポスターカラーなど。「ちぎり絵」、「きり絵」※高校生、大学生、一般の人は「CG(コンピュータグラフィックス)」などの表現方法も可  
**◇標語** …30字以内のもので400字詰め縦書き原稿用紙に記入  
**◇フォト(写真)** …サイズはサービス判からキャビネ判(2L可)。白黒、カラーいずれも可、デジタルカメラ撮影の写真も可。人権の視点で撮ったもので、作品への思いやメッセージを添え、被写体の肖像権など、理解を得た上でご応募ください。

※作品は各部門とも、自作の未発表のもので、1人1点。作品は返却しません。住所と氏名をポスターとフォトは裏面、作文と標語は余白に明記のこと

**審査結果** 12月の人権週間中に発表。入選者は、12月5日(日)の「人権週間記念行事」で表彰

**申込** 9月1日(金)から10月14日(金)までに市役所3階人権啓発室、各地区公民館・市民センター、教育集会所へ。(市内の小中学校、高等学校と大学に在学の方は学校へ提出)

※詳しくは、問い合わせ先へ

## 市営住宅整備のために賃貸住宅をお貸ください

☎ 営繕住宅室 ☎63-7740

市では、賃貸住宅を借り上げる方式で市営住宅を整備します。そこで、賃貸住宅を貸し付けいただける事業者を募集します。

**質疑受付** 8月16日(金)~18日(日)

**応募期間** 8月25日(金)~9月3日(土) (午前8時30分~午後4時 ※土・日曜日は除く)

※募集案内書は、市役所4階営繕住宅室で配布しています(市ホームページからも出力可)。応募要件、申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ

## 赤目四十八滝ライトアップ&キャンドルナイト

☎ NPO法人赤目四十八滝渓谷保勝会 ☎63-3004

約1,000個のキャンドルで幻想的に映し出される渓谷美をお楽しみください。

8月22日(日)まで毎日実施 午後7時~9時

※雨天中止

入山料 大人300円、小中学生150円、幼児無料



## 5万人が3000発に酔いしれる

## 名張川納涼花火大会

名張川納涼花火大会が、7月24日、「響」をテーマに開催され、5万人が3000発の花火に酔いしれました。



▲翌朝、地域の皆さん、ボランティアの皆さんが約2トンのごみを回収

## まちの話題



## 健康 Every Day

☎ 健康支援室 ☎63-6970

テーマ36  
食事  
バランス

### 食事のバランスはとれていますか?

朝食を食べない人や野菜不足の人が増えています。栄養のバランスをとるには、1日3回食事をとり、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが基本です。

#### 一日にとる量(※)の目安

**主食** [ごはん(中盛り) だったら4杯程度]

体を動かすためのエネルギー源です。

**主菜** [魚・肉・卵・大豆料理から3皿程度]

体の血液や筋肉を作ります。

**副菜** [野菜・きのこ・いも・海藻料理から5皿程度]

体の調子を整えます。不足しがちなので意識してとりましょう。

**牛乳・乳製品** [牛乳だったら1本程度]

骨や歯をつくるためのカルシウム源です。

**果物** [みかんだったら2個程度]

ビタミン・カリウムなどの栄養素が含まれています。

(※) 身体活動量が普通以上の女性や、身体活動量が低めの男性(消費エネルギー 2,200 ± 200 キロカロリー)を想定しています。「食事バランスガイド」より



管理栄養士 岡野 直美



## 「モンキー犬訓練講習会」参加者募集

サル追い払い犬としての「適正予測テスト」を実施し、特に問題が無ければ訓練士が定期的に講習を実施します。

**対象** 飼い犬と一緒に参加できる人 **申込** 8月31日(金)までに市役所4階農林振興室へ電話などでお申し込みください。 ☎ 農林振興室 ☎63-7625