次号予告　救急医療を守るために

3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。

弁護士相談〔3月10日㊋ 午前10：00～午後3：00〕
交通事故相談〔3月17日㊋ 午後1：00～3：15〕
行政相談〔3月17日㊋ 午後1：00～3：00〕
司法書士相談〔3月18日㊎ 午後1：00～4：00〕
申込受付は、2月21日㊊午前8時30分から。先着順。総合窓口センター（☎63-7416）へ

市民・多重債務相談〔平日 午前8:30～午後5：15〕※申込不要　・市役所1階総合窓口センター ☎63-7416

人権相談〔3月8日㊋ 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・すずらん台☎68-5700・梅が丘☎61-3770・蔵持☎63-6371・鷹原☎63-6400・つつじが丘☎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

女性相談〔第1・3週木・金・土曜日　午後2:00～7:00〕〔第2・4週水・木・金曜日　午後2:00～7:00〕
女性弁護士法律相談〔3月4日㊎ 午後1：00～5：00〕※要予約
男性のための相談〔3月10日㊋ 午後7:00～9:00〕
メンタルヘルス相談〔3月17日㊋午前10：00～正午〕※要予約
チャレンジ支援相談〔3月1日㊋午前10:00～正午 午後1:00～4:00〕〔3月15日㊋午前10:00～正午 午後1:00～4:00〕
・男女共同参画センター ☎63-5336
※3月休館日 7日㊊ 14日㊊ 22日㊋ 28日㊊

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 ☎63-7648

ニート相談（いが若者サポートステーション）〔3月8日㊋午後2:00～6:00〕〔3月22日㊋午後2:00～6:00〕
ニート相談（神須学園室生館）〔3月26日㊏午後2:00～5:00〕
・勤労者福祉会館 ☎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〔3月2日㊋午前9:30～11:00受付〕・保健センター ☎63-6970
食生活・健康相談〔3月8日㊋午前9:00～11:00〕・保健センター ☎63-6970
こころの健康相談〔3月25日㊎午後2:00～4:00〕・伊賀保健所 ☎24-8076
がん・難病相談〔3月19日㊏ 午後1:00～4:00〕・勤労者福祉会館 ☎63-5515

保健師に聞く！ 健康エブリデー Every Day

テーマ39 更年期

問 健康支援室 ☎63-6970

更年期の不調とうまく付き合いましょう！

保健師　小林 由美子

更年期は女性ホルモンのバランスが乱れ、心身にさまざまな影響があらわれる時期です。

さらに、この年代の女性は公私ともに精神的ストレスを抱え込む時期にあたり、不安やイライラ、うつ状態といったこころの変調も多く見られます。

思い当たる人は一人で悩まずに産婦人科、心療内科、精神科などの医師に相談しましょう。

日常生活で、ストレス解消の工夫に次の項目を参考にしてみてください。

一、適度な運動・栄養バランスのとれた食生活をする
一、十分な睡眠をとる
一、腹式呼吸を行う
一、自分なりのリラックス方法を見つける（音楽を聴く、入浴など）
一、趣味や旅行などで気分転換をする
一、悩みは親しい人などに自分の気持ちを話す

心身の不調がある場合は、背景に他の病気が隠れていないかを確認することも大切です。症状がなくても定期的な健康診断を受けましょう。

女性の健康づくり講演会　健やかに年齢を重ねるために～

更年期女性の身体・心の特徴と健康づくり

参加無料

日時　2月28日㊊ 午後2時～3時30分
場所　武道交流館いきいき（蔵持町里）
講師　永見（ながみ） 桂子（けいこ）さん（三重県立看護大学教授）
定員　70人※先着順
申込　2月25日㊎（必着）までに、はがきに「2月28日申し込み」と記入のうえ、住所、氏名、電話番号を記入して保健センター（〒518-6233　朝日町1361-4）へ。ファクス（63-6233）、電子メール（health@city.nabari.mie.jp）での申込可

お寄せください 市長への手紙

右の用紙を切り抜いて、住所・氏名・性別・年齢・電話番号（メールアドレス）、ご意見・ご提言の件名、具体的な内容を記入して、送付してください。

市長のまちかどトーク 随時受付中

市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ・団体などを対象に、市長と市政について語り合う「市長のまちかどトーク」も随時受付中。申込は、開催希望日の1ヵ月前までに広報対話室（☎63-7402）へ

市長への手紙

〒
ご住所
お名前
性別　男・女　　年齢　　歳
電話番号　（　　）
メールアドレス

この手紙を（公開して良い・公開されたくない）
この手紙に対する返事（必要・不要）
《ご意見・ご提言》

（件名）

（具体的な内容）

のりしろ