7月の相談

☎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。

申込受付は、6月20日㊊午前8時30分から。先着順。総合窓口センター（☎63-7416）へ
・市役所1階総合窓口センター　☎63-7416

弁護士相談	〔7月14日㊍ 午前10：00～午後3：00〕
交通事故相談	〔7月21日㊍ 午後1：00～3：15〕
行政相談	〔7月21日㊍ 午後1：00～3：00〕
司法書士相談	〔7月15日㊎ 午後1：00～4：00〕
市民・多重債務相談	〔平日 午前8:30～午後5：15〕※申込不要
人権相談	〔7月12日㊋ 午後1：30～4：00〕・名張市人権センター　☎63-7909
介護相談	（各地区の「まちの保健室」）▼名張☎63-5699　▼蔵持☎63-6371　▼鴻之台・希央台☎63-0805　▼すずらん台☎68-5700　▼梅が丘☎61-3770　▼薦原☎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
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
女性弁護士法律相談	〔7月1日㊎ 午前10:00～正午 午後1:00～3:00〕※要予約
女性相談	〔第1・3・5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〕 ・男女共同参画センター　☎63-5336
男性のための相談	〔7月14日㊍ 午後7:00～9:00〕 ※7月の休館日 4日㊊・11日㊊ 19日㊋・25日㊊
メンタルヘルス相談 ※要予約	〔7月21日㊍午前10：00～正午〕 〔7月26日㊋午後1：00～5：00〕
チャレンジ支援相談	〔7月5日㊋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　☎63-7648
若者就労相談（いが若者サポートステーション）	〔7月12日㊋午後2:00～6:00〕 〔7月26日㊋午後2:00～6:00〕 ・勤労者福祉会館　☎63-7648
若者就労相談（学校法人神須学園）	〔7月30日㊏午後2:00～5:00〕
職業相談（ハローワークプラザ名張）	〔平日 午前8:30～午後5:15〕・ふれあい　☎63-0900
女性相談	〔平日 午前8：30～午後5：00〕※DV相談 ・ふれあい相談室　☎63-2515
家庭児童相談	〔平日 午前8：30～午後5：00〕
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
子ども相談	〔平日 午前8:30～午後5:15〕・ふれあい 相談室　☎63-3118
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
子どもの発達相談	〔平日 午前8：30～午後5：15〕・子ども発達支援室　☎62-1088
乳幼児健康相談	〔7月13日㊌午前9:30～11:00受付〕・保健センター　☎63-6970
食生活・健康相談	〔7月5日㊋午前9:00～11:00〕・保健センター　☎63-6970
こころの健康相談	〔7月21日㊍午後2:00～4:00〕・伊賀保健所　☎24-8076
がん・難病相談	〔7月16日㊏ 午後1:00～4:00〕・勤労者福祉会館　☎63-5515

もしも災害の一日前に戻れたら…

内閣府「一日前プロジェクト」より
http://www.bousai.go.jp/km/

災害時の行動や準備しておけばよかったことなど被災者のエピソードをまとめている内閣府の「一日前プロジェクト」。このコーナーでは、プロジェクトで紹介されている数々のエピソードをご紹介します。「自分だったらどう行動するだろう」と考えたり、家族や地域で防災について話し合ったりするきっかけにしてください。

エピソード1　知っていれば良かった救急救命法

阪神・淡路大震災（平成7年1月）／神戸市 70代 男性

ほんとうにこれを知っとけば良かったというのはね、今で言う救急法の知識ですね。当時17歳の女の子が助け出されて、50代後半に近いおばちゃんが一生懸命人工呼吸をやっていて、私も手伝って、その子が一度は息を吹き返したんです。

そこで私は、「息吹き返したからこれで大丈夫や」と思い、「あと、お願いします」と言ってその場を離れました。とにかく、他にも助けなければならない人がたくさんおったから。

でも、後で、その子が数時間後に窒息で亡くなってしまったということを聞きました。救急法の「気道確保」とかを知っていたら、口あけて、口の中に詰まっている土を取り出してジュースでも探してきて口をゆすいであげていたら、あの子は助かったかもしれないという思いがずっと残っています。

寝ていた場所がわかっていれば、土壁の土ぼこりを吸い込んでいるかもしれないと気づいたのかもしれないんだけど、どんな状況で助けられたのかも聞かされていませんでしたし。

実際にそういう状況で助かった子もいたようですからね。救急法の知識をもっとちゃんと身につけていれば良かったと、今でも悔やんでいます。

関連情報　「上級救命講習会」受講者募集　受講無料

日時　7月3日㊐午前9時～午後6時　**場所**　防災センター（鴻之台1）
対象　市内在住か在勤の15歳以上の人　**定員**　20人　※先着順
内容　心肺蘇生法（成人・小児・乳児）、AEDの使用方法、異物除去要領、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法
申込　6月19日㊐から25日㊏（午前9時～午後6時）までに、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所で直接お申し込みください。
問 名張消防署　☎63-0999

健康エブリデー Every Day

テーマ40 学童期の歯

問 健康支援室　☎63-6970

歯の王様、6歳臼歯を守ろう

歯科衛生士
島岡 育代

乳歯から永久歯に生えかわる学童期は、よりていねいな歯のケアが必要です。特に、歯並びやかみ合わせの基本となる6歳臼歯（第一大臼歯）は、完全にはえるまでに時間がかかります。その間、乳歯より低かったり、歯の一部に歯肉がかぶさったりと、歯ブラシがとどきにくいのです。この歯を中心にしっかりと磨いてあげてくださいね。

☆10歳ごろまでは〝大人の仕上げみがき〟を
☆勉強や遊びながらのだらだら食べは肥満やむし歯のもと
☆歯科医院での定期健診を受けましょう
☆フッ化物でむし歯予防…生えたばかりの歯ほど吸収がよく、特にこの時期のフッ化物塗布は効果的です。

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

広告

リハビリのスペシャリスト
オープンキャンパス開催中
6月18日（土）10:00～
事前予約・お問い合わせは→0596-24-2540
詳しくはHPへ→http://www.kyoeigakuen.ac.jp/
伊勢志摩リハビリテーション専門学校
理学療法学科　昼間部4年制
伊勢市御薗町高向1658 E-mail: iseshima@kyoeigakuen.ac.jp

広告

顎関節症外来
顎関節症・顎変形症・顎関節痛み・顎関節音
顎痛み・開口障害・咬合異常・咬合正中不一致
下顎前突・上顎前突・上下顎前突・叢生・過蓋咬合
反対咬合・開咬・姿勢の悪い咬み合わせ不良
三重県顎関節症回復センター
http://gakukansetsu-mie.com
あご
★子供★「かみあわせ　ズレ」
アリス新谷歯科◆矯正歯科
ちょっとした悩みでもお電話下さい ☎(0595) 65-1881
診療時間　月 火 水 木 金 土 日・祝
AM 9:30~PM 1:00　○ ○ ○ ／ ○ ○ ／
PM 3:00~PM 7:30　○ ○ ○ ／ ○ ▲ ／
▲ は PM 3:00～PM 6:30 まで
名張市桔梗が丘2－7－18

次号予告　夏場の生ごみ資源収集試行

名張川ほたる鑑賞会（そうめんの振る舞いあり）　日時　6月18日㊏午後7時～
やなせ宿（新町）集合。6月17日㊎までに要申込（先着30人）　問 やなせ宿　☎62-7760