

次号予告
ジョギングを始めませんか?

25年1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** [1月10日(困)午前10時~午後3時] 申込受付は、12月20日(困)午前8時30分から。先着順。総合窓口センター(☎63-7416)へ
交通事故相談 [1月17日(困)午後1時~3時15分]
行政相談 [1月17日(困)午後1時~3時] ☎市役所 総合窓口センター(☎63-7416)へ
司法書士相談 [1月18日(金)午後1時~4時] ☎市役所 総合窓口センター(☎63-7416)
市民・多重債務相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※申込不要
人権相談 [1月8日(困)・16日(困)午前1時30分~4時] ☎名張市人権センター(☎63-7909)
介護相談 (☎各地域の「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 [1月8日(困)・22日(困)午前10時~午後2時45分] ☎アスピーア ☎63-0080
女性弁護士法律相談 [1月11日(金)午前10時~正午 午後1時~3時] ※要予約
 [第1・3・5週 木・金・土曜日 午後2時~7時] ※1月3日を除く
女性相談 [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 [1月10日(困)午後7時~9時]
メンタルヘルス相談 ※要予約 [1月17日(困)午前10時~正午] [1月22日(困)午後1時~5時]
若者就労相談 ※要予約 [1月8日(困)午後2時~6時] ☎男女共同参画センター(☎22-0039) (いわさサポートステーション) [1月22日(困)午後2時~6時] ☎勤労者福祉会館(☎22-0039)
職業相談 (ハローワークがらみ) [平日 午前8時30分~午後5時15分] ☎ふれあい相談室(☎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)) ☎子ども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)
子ども相談室 [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] ☎桜ヶ丘・旧市民会館内(☎63-7830)
教育よろず相談 [平日 午前9時~午後6時] ☎名張教育会館みなくる(☎68-8802)
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(☎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 [1月16日(困)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 [1月8日(困)午前9時~11時] ※要予約 ☎健康支援室(☎63-6970)
こころの健康相談 [1月23日(困)午後2時~4時] ※要予約 ☎伊賀保健所(☎24-8076)
がん・難病相談 [1月19日(困) 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)

移動図書館「やまなみ号」
平成25年1月~3月 巡回日程



☎図書館 ☎63-3260

曜日	駐車場所	駐車時間	1月	2月	3月
水	赤目 保育所	午前11:10~11:40			20
	すずらん台 小学校	午後2:00~3:00	9	23	-
	東部 保育園	午後3:20~3:50			20
木	美旗町池の台 集会所	午後4:10~4:40			20
	桔梗が丘 公民館	午前10:30~11:30	10	24	-
	比奈知 小学校	午後3:30~4:00			21
金	百合が丘西第2集会所	午前10:30~11:00			21
	百合が丘東第2集会所	午前11:10~11:40			22
	子ども支援センターかがやき	午後2:00~2:30	11	25	-
土	緑が丘 婦人消防会館	午後3:00~3:30			22
	美旗町藤が丘(調整池付近)	午後4:00~4:30			23
	桔梗が丘南小学校	午後1:00~1:30	12	26	-
水	つつじが丘南集会所	午後2:00~2:30			23
	つつじが丘北集会所	午後2:45~3:15			27
	桔梗が丘8番町公園内	午後3:40~4:40	16	30	13
木	滝之原小学校	午前10:30~10:50			-
	滝之原保育園	午前11:00~11:30			27
	国津小学校	午後2:00~2:40	16	30	13
金	西田原保育園	午後3:20~3:50			27
	うぐいす台第2公園	午後4:00~4:30			28
	薦原小学校・保育所	午前10:30~11:30	17	31	14
土	桔梗が丘東小学校	午後1:00~1:30			28
	すずらん台西公園	午後4:00~4:30			29
	富貴ヶ丘6番町中広場	午前10:30~11:00	18	2月1	15
水	富貴ヶ丘集会所	午前11:10~11:40			29
	蔵持工業団地	午後0:00~0:15			30
	錦生小学校	午後1:00~1:30	19	2月2	16
木	近鉄プラザ桔梗が丘第2駐車場	午後3:30~4:30			30
	桔梗が丘5番町	午前10:30~11:30			30
	美旗中2・3番集会所	午後2:00~2:40			31
金	梅が丘中央集会所	午後3:10~3:40			31
	梅が丘市民センター	午後3:50~4:30	19	2月2	16

○図書利用カードがあれば利用できます。
○読みたい本はリクエストしていただくと、次回以降の巡回日にお持ちします。

市内在住で、40歳~70歳代までの人を対象に
「高血圧予防教室」を開催します

日時 平成25年1月23日(水) 午前9時30分~午後3時
場所 保健センター(朝日町) 定員 30人
参加費 500円 ※調理実習材料費(塩分を控えた料理を学びます)
申込 はがきに「高血圧予防教室参加希望」、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、12月25日(金)までに、健康支援室(〒518-0492 鴻之台1-1)へお申し込みください。 ※申込多数の場合は抽選
☎ 健康支援室 ☎63-6970



保健師 上田 紀子

健康 Every Day エブリデー
 健康支援室 ☎63-6970
 テーマ49 感染予防

● 感染予防の基本はうがい・手洗い!

空気が乾燥する冬は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスや細菌による感染症が流行します。感染予防の基本は、いつの時代も、うがいと手洗い、そしてマスクです。ちゃんと寝て、食べて、運動して強い体を作ること大切です。家族みんなで気をつけていきましょう!

指の間や指先、手首まで手洗いを!!

手洗いは、手のひらだけでは不十分。たくさんの菌が残っていますよ! 指の間や指先、手首まで丁寧に洗っていると、最低15秒はかかるはず。一度、自分の手の洗い方を見直してみてください。

広告

超ひかりといえば
アドバンスコープ
 まずはお電話下さい。 **0595-64-7821**
 三重県名張市箕曲中村 18 番地の 2

障害者福祉にかかわる相談窓口

- 高齢・障害支援室 (市役所1階/鴻之台) ☎63-7591
- 名張市障害者相談センターなびと (さまざまな相談や情報提供を実施)
 - ▼身体…はなの里内 (西田原) ☎66-1234
 - ▼知的・精神…ばれっと内 (西原町) ☎67-0088
- 名張市障害者人材センター (ふれあい1階/丸之内) ☎63-0026
- 名張市障害者相談員 (経験などに基づいて、さまざまな相談に応じています)
 - ▼身体障害者相談員 ・山森 克彦 (桔梗が丘) ☎65-4300
 - ・耕野 一仁 (青蓮寺) ☎63-2190
 - ▼知的障害者相談員 ・杉本 智子 (桔梗が丘) ☎66-0727
 - ・藤岡 とみ子 (安部田) ☎63-0783
 - ▼精神障害者相談員 ・内藤 寧盛 (桔梗が丘) ☎65-1500