



3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 [3月14日(金) 午前10時~午後3時]
- 交通事故相談 [3月21日(金) 午後1時~3時15分]
- 行政相談 [3月21日(金) 午後1時~3時]
- 司法書士相談 [3月15日(金) 午後1時~4時]
- 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 ☎63-7416
- 人権相談 [3月12日(金)・19日(金) 午後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 ▼鴻池之台・希中央 ☎63-0805
 - ▼すずらん台 ☎68-5700 ▼梅が丘 ☎61-3770 ▼藤原 ☎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 [3月12日(金)・26日(金) 午前10時~午後2時45分] ☎ アスピア ☎63-0080
- 女性弁護士法律相談 [3月1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]
 - [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 [3月14日(金) 午後7時~9時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [3月21日(金) 午前10時~正午] [3月26日(金) 午後1時~5時]
- 若者就労相談 ※要予約 [3月12日(金) 午後2時~6時] ☎ 男女共同参画センター ☎22-0039 (いが若者サポートステーション) [3月26日(金) 午後2時~6時] ☎ 勤労者福祉会館 ☎22-0039
- 職業相談 (ハローワークアザシ) [平日 午前8時30分~午後5時15分] ☎ ふれあい ☎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)] ☎ こども支援センター-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 [3月6日(金) 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 [3月5日(金) 午前9時~11時] ※要予約 ☎ 健康支援室 ☎63-6970
- こころの健康相談 [3月21日(金) 午後2時~4時] ※要予約 ☎ 伊賀保健所 ☎24-8076
- がん・難病相談 [3月16日(土) 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



名張子ども伝統芸能祭り

◎入場無料

「観阿弥創座の地」名張で、伝統文化の伝承や発展のために活動している子どもたちが一堂に集まり練習の成果を発表します。

日時 3月23日(土) 午後1時30分~
場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)

出演団体 名張子ども狂言の会、名張音頭保存会、名張雅楽の会、名張こども雅楽教室、名張こども能楽囃子教室(出演順)
※この事業は、次の事業の補助を受けています。
・公益財団法人 岡田文化財団助成事業
・平成24年度文化庁文化芸術振興費補助金(文化遺産を活かした観光振興・地域活性化事業)

☎ 名張市観阿弥顕彰会事務局 (文化生涯学習室内) ☎63-7892

名張子ども狂言の会



名張音頭保存会 こどもの部



名張雅楽の会

名張こども雅楽教室



名張こども能楽囃子教室



保健師に聞く! 健康 Every Day

エブリデー Every Day
☎ 健康支援室 ☎63-6970

テーマ50 女性の健康

女性の更年期は、「閉経」といった体に大きな変化が起こるため、女性ホルモンの分泌が減少し、顔が火照る、汗をかきやすい、イライラするなど心身にさまざまな不調が現れます。

更年期を少しでも快適に過ごすために!

- ☐ バランスの良い食事 バランス良い食事をとり、体の免疫力アップ
 - ☐ 適度な運動 運動は自律神経のバランスを整え、不快症状を安定させる効果があります。
 - ☐ 十分な睡眠 睡眠はストレス解消になります。
 - ☐ 気分転換とストレス解消 ストレスが大きな影響を与えることも…。自分の好きな趣味に没頭するのも更年期を乗り切る力になります。
- ※ 症状が強く、日常生活に影響がある場合は、医師に相談しましょう。



保健師 大西 杏奈

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

超ひかりTVで
簡単・安心のデジタルライフを!!

株式会社 アドバンスコープ
名張市箕曲中村18番地の2 ☎(0595)64-7821

近畿大学 近畿大学工業高等専門学校

大学間連携共同教育推進事業(近畿地区7高専連携による防災技能を有した技術者教育の構築)

市民公開(防災)講座

受講無料

当日参加可

皆様、お問い合わせの上、ご参加ください。

平成25年2月15日(金) 14:40~15:40

(テーマ) 名張市における防災について考える

- ① 名張市域で予想される災害
- ② 市民による自助・共助、市等による公助
- ③ 沿岸被災地への救助・支援

(講師) 宮下 健(みやした たけし)

会場 近畿大学工業高等専門学校 1号館 大教室
〒518-0459 三重県名張市春日7番町1番地 http://www.ktc.ac.jp



宮下 健

【お問い合わせ先】近畿大学工業高等専門学校(担当:事務部) Tel:(0595)41-0111 Fax:(0595)62-1320