

次号予告  
市史たより×広報なばり合同企画



## 9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** [9月13日 午前10時～午後4時]  
**交通事故相談** [9月19日 午後1時～3時15分]  
**行政相談** [9月19日 午後1時～3時]  
**司法書士相談** [9月20日 午後1時～4時]  
 申込受付は、8月20日 午前8時30分から。先着順  
 ☎ 総合窓口センター ☎63-7416
- 市民・多重債務相談** ※申込不要 [平日 午前8時30分～午後5時15分]  
**人権相談** [9月10日 9月18日 午後1時30分～4時] ☎ 人権センター ☎63-7909  
**介護相談** ☎ 地域包括支援センター ☎63-7833 (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 ▼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
- 障害者福祉相談** [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ 地域包括支援センター ☎63-7833  
**年金相談** [9月10日 9月24日 午前10時～午後2時45分] ☎ アスピア ☎059-228-9120  
**女性弁護士法律相談** ※要予約 [9月6日 午前10時～正午 午後1時～3時]  
 [第1・3週 木・金・土曜日 午後2時～7時]  
**女性相談** ☎ 男女共同参画センター ☎63-5336  
 [第2・4週 水・木・金曜日 午後2時～7時]  
**男性のための相談** [9月12日 午後7時～9時]  
**メンタルヘルス相談** ※要予約 [9月19日 午前10時～正午]  
**若者就職相談** (若者サポートステーション) [平日 午前10時～午後4時] ☎ アスピア ☎050-3368-0357  
**職業相談** (ハローワークプラザ名張) [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 ☎63-6794  
**子ども相談** [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] ☎ 適応指導教室(百合が丘西) ☎63-7830  
**教育よろず相談** [月～土曜日 午前9時～午後5時] ☎ 教育センター(百合が丘西) ☎64-8801  
**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(百合が丘西) ☎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** [9月18日 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** [9月3日 午前9時～11時] ※要予約 ☎ 健康支援室 ☎63-6970  
**こころの健康相談** [9月25日 午後2時～4時] ※要予約 ☎ 伊賀保健所 ☎24-8076  
**がん・難病相談** [9月21日 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

**国津の杜の行事** ☎はぐくみ工房あららぎ ☎62-6920

**陶芸教室 電動ロクロを使って食器を作りましょう。**

日時 8月31日 午前9時30分～正午 講師 角谷 英明さん  
 定員 12人 参加費 2,800円(材料費込み)  
 申込 8月12日 9月26日 まで、電話で問い合わせ先へ  
 ※先着順。参加者が少ない場合は中止します。

健康 Every Day エブリデー  
 健康支援室 ☎63-6970

テーマ 53 しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう!

管理栄養士 前川 美和

暑い中で活動すると普段よりエネルギーやビタミンの消費が多くなるのに、食欲は低下しがちです。  
 食欲を増加させるには、香辛料や香味野菜(青しそ・しょうがなど)、酸味(酢・梅干し・レモンなど)を利用しましょう。涼しさの演出も効果的です。ガラスの器に盛り付けたり、エアコンも上手に利用しましょう。また、食欲がないときは、量より質が大事です。清涼飲料水を飲むとその代謝のために、疲労回復に効果のあるビタミンB1が余分に消費され、だるさや疲れやすさにつながるので気をつけましょう。そして、夏バテを防ぐためにバランスのとれた食事に加えて、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとることが大切です。

**農業従事者の皆さんへ 平成25年 農作業賃金の協定基準**

種別	単位	協定基準額(円)	備考
一般作業(稲刈含む)	1日	8,000	労働時間は1日8時間(実働)を基準とする
畦畔草刈	1時間	1,200～1,500	ほ場や畦畔の状況により加減 刈払いのみ(機械・燃料含む)
耕起	1回耕	10a	9,000
	2回耕	10a	6,500
畔めり機によるあぜめり	1m		95
代かき	10a		6,500
田植機作業	10a	10,000	苗代含まない 側条施肥機使用の場合 1,500円増し 農業1剤につき500円増し
畑耕起	10a	7,000	
	粉粒剤	10a	2,500
農業散布作業	液剤	10a	3,500
	10a	3,500	農業代含まない。動力噴霧機使用の場合
肥料散布	10a	3,500	肥料代含まない。動力散布機使用の場合
	10a	10,000	ひも持ちとする
稲刈	コンバイン	10a	21,000
	10a	10,000	
乾燥	はさ掛け	60kg	500
	生脱	60kg	1,500
籾摺	60kg	700	くず米を含む総重量当たりとする
	60kg	700	

(注) 1. 耕起、代かき、田植、稲刈の各作業は、ほ場条件により決定する。  
 2. 遠距離作業については、作業機等の輸送費を別途加算する。  
 3. 籾、玄米の輸送費を別途加算する。  
 4. オペレーター賃金は時間当たり2,000円、補助作業員賃金は一般作業に準ずる。  
 5. この賃金料金は、すべて弁当持参とする。  
 6. 上記金額には消費税は含まない。  
 ※ 各項目とも目安として決めましたので、実施にあたっては双方話し合いにより決定してください。

2013年農作業安全確認運動スローガン  
**「一人ひとりが主役 広げよう!安全確認」**

農業委員会事務局 ☎63-7665

**少人数の家族婚から 本格披露宴まで**  
 只今ご予約受付中

平日限定ランチも 好評営業中!!  
 桔梗が丘ヴェルージュ ☎518-0621  
 名張市桔梗が丘1-1-3 TEL 0595-67-1122

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

歴史講座 日時 8月20日 午後1時30分 場所 名張公民館(上八町) 内容 大和の国 松倉氏の興亡 講師 山口 浩司(総務室市史編さん担当)

◎参加無料。申込不要 ☎名張史友会(森嶋) ☎63-3679