



7月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。開催場所(所)の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [7月9日(金)午前10時~午後4時]
 - ◎担当弁護士が既に相手方の相談を受けている場合は不可
- 交通事故相談 [7月2日(金)・15日(金) 午後1時~3時]
- 行政相談 [7月15日(金) 午後1時~3時]
- 司法書士相談 [7月16日(金) 午後1時~4時]
- 行政書士相談 [7月21日(金) 午後1時~4時]
- 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]
- 法テラス法律相談 [7月28日(金) 午後1時~4時] 所 市役所 ☎ 050-3383-5470
- 人権相談 [7月13日(金)・20日(金) 午後1時30分~4時] 所 人権センター ☎ 63-7909
- 介護相談 [平日 午前9時~午後5時] 所 地域包括支援センター ☎ 63-7833
 - ◎各地域の「まちの保健室」でも相談を実施。詳しくは地域包括支援センターへ
- 障害者福祉相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 障害福祉室 ☎ 63-7591
- 年金相談 ※要予約 [7月13日(金)・27日(金) 午前10時~午後3時] 所 アスピア ☎ 059-228-9112
- 女性弁護士による法律相談 ※要予約 [7月2日(金) 午前10時~正午、午後1時~3時]
- 女性のための相談 [毎週水曜日 午前9時~正午]
 - ※予約優先(祝日は休み) [毎週金曜日 午後1時~4時] 所 男女共同参画センター ☎ 63-5336
- 男性のための相談 ※予約優先 [7月8日(金) 午後5時~7時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [7月15日(金) 午前10時~正午・20日(金) 午後1時~4時]
- 外国人住民相談 [火~日曜日 午前9時~午後5時] 所 多文化共生センター ☎ 64-6711
- 若者就職相談 (いが若者サポートステーション) ※要予約 [平日 午前10時~午後4時] 所 アスピア ☎ 22-0039
- 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] 所 ふれあい ☎ 63-0900
- 女性DV相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※まず電話でご相談を ☎ 63-2517
- 家庭児童相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 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)]
 - 所 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] 所 子ども家庭室 ☎ 63-7594
- 子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 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15分] 所 適応指導教室(百合が丘西) ☎ 63-7830
- 教育よろず相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 教育センター ☎ 64-8801
- 青少年悩み相談 [月・火・木・金曜日 午前10時~午後5時] 所 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] 所 子ども発達支援センター ☎ 62-1088
- 乳幼児健康相談 [7月7日(金) 午前9時30分~11時受付] 所 保健センター ☎ 63-6970
- 食生活・健康相談 [7月6日(金) 午前9時~11時] ※要予約 所 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970
- がん・難病相談 [7月17日(金) 午後1時~4時] 所 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] 所 在宅医療支援センター ☎ 48-7840

申込受付は、6月21日(金) 午前8時30分から。各相談には定員が設けられています(先着順)。各専門相談は年度ごとにそれぞれ1回限り

所 市民相談室 ☎ 63-7416

夏の節電術

6月は環境月間

ステイホームで、電気料金が増えた人も多いのでは? そんな人必見!夏の節電方法をご紹介します!

涼風鈴の音色で、涼しい気分になりませんか!

無理のない範囲で室温28℃を止がける

28℃

体感温度がぐんと下がる!

すだれて日差しをカット

扇風機などを併用

開けたらすぐ閉める

市役所は、5~10月「クールビズ」実施中

【新型コロナウイルス対策】エアコンには、換気機能がないものも多いので、定期的な換気を心がけて!

環境対策室 ☎ 63-7492

食

育月間

生きるための大切なパワーは毎日のごはんから!



朝ごはんチャレンジ

朝ごはん、学力調査や体力テストが高得点の傾向に!

- ステップ1 バナナ1本・おにぎり1個など何か少しでも食べるところから。
 - ステップ2 バナナとヨーグルト、おにぎりともみじなど2種類以上セットで。
 - ステップ3 栄養バランスを考えた朝ごはんに!
- 毎日の食事に野菜をもう一皿足してみませんか?
- 学校教育部 ☎ 63-7882



新型コロナウイルス感染症に関する相談

- 受診・相談センター ☎ 24-8050
 - 午前9時~午後9時(伊賀保健所内/休日可)
 - ※時間外は、☎ 059-229-1199(三重県救急医療情報センター)
- 名張市新型コロナウイルスワクチン相談コールセンター ☎ 63-7306
 - 午前9時~午後5時(平日のみ) ※接種予約はできません
- みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン ☎ 059-224-2825
 - ワクチン接種後、帰宅してから副反応が生じるなどした場合はこちらへ
 - 午前9時~午後9時(休日可) ※時間外は ☎ 050-3185-7947
- 厚生労働省 新型コロナウイルス ワクチン コールセンター ☎ 0120-761770
 - 午前9時~午後9時(休日可)

次予告

新型コロナウイルスワクチン接種

予告は変更になる場合があります



「広報なばり」へのご意見を、お寄せください。

新型コロナワクチン 高齢者対象 集団接種

65歳以上の高齢者を対象にワクチン接種が始まっています。集団接種会場での接種予約をしている人で、発熱など体調が悪いときは、接種を控え、集団接種予約センターに必ずキャンセルの連絡をしてください。

名張市集団接種予約センター ☎ 0120-708-567

午前9時~午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



大切なワクチンを無駄にしない取組

ファイザー社製ワクチンは希釈後6時間以内の使用が求められます。集団接種会場でキャンセルが生じた場合、ワクチンを無駄にしないため、事前登録者リストを基に、市内の小中学校、保育所、幼稚園、認定こども園、地域型保育事業所、放課後児童クラブに勤務する、名張市に住民票のある教職員、保育士、支援員などに接種します。

広告

ハウスクリーニング キッチン、バス、トイレ、ガラスサッシ、レンジフード、床フローリングワックス

エアコンクリーニング 家庭用/業務用

家事代行 おてつだいサービス | 家事を時間単位で承ります | 洗濯・片付け・花の水やり・お掃除ほか

定期清掃管理 病院・介護施設、店舗・事務所・工場ほか

害虫駆除シロアリ 床下、ゴキブリ、ハチ、ねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 | ツルグリーニング定期管理システム

安心と信頼の地元 **タスキエスプリ** ☎ 65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

ISO14001認証 名張市新田1249-4

広告

瓦屋根設計コンクール 第16回受賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎



屋根から考えるリフォーム 外壁、樋もおまかせ下さい

http://www.kawarasho.jp
〒518-0752 三重県名張市蔵持町原出581
TEL 0595-61-2204
FAX 0595-62-0250
Email takanori@kawarasho.jp