広報 e モニター TOMONI ともに、みらいを。

12月号では、運動やゲーム、料理、ものづくりなど、多様な介護予防教室をお知らせしました。関連して聞いた「あなたの周りの元気でパワフルな高齢者のエピソード」の一部をご紹介！

12月号

読者の声

90代の祖母は私と変わらないくらいたくさん食べます！やはり食事は健康のために大事なんですね（20代）

家の前の道を、朝早くから夕方まで、たくさんの人が散歩・ジョギングしています（30代）

3km以上を余裕で歩いて職場に来る、80歳を超えている人がいます。すごい！（30代）

小学生の登校の見守りのために、毎朝坂の多い道を歩いている70代の男性。ニコニコ笑顔で子どもたちに声をかけている様子に元気をもらっています（40代）

自治会の活動に参加したり、困っている近所の人のために家の修理やタイヤ交換などをしてくれる人がいます（60代）

90歳近いお年の近所の人は、背筋や身なりもシャキッとして、料理も手を抜かず、オシャレ心もあり、とても素敵に年を重ねられています（60代）

着られなくなったブラウスジャケットの脇を、着物の肌襦袢のレースで拡張して、かっこよく着ている人を見て、尊敬しました（70代以上）

こども支援センターかがやき

9：30～17：00　日・月曜日、祝日休館

桔梗が丘西 3-3-107　☎ 67 - 0250

かがやき大好き！　辻本 凰士郎（おうしろう）ちゃん　廉弥（れんや）ちゃん　みあちゃん

平日も土曜日も17時までやっているので、とても助かります！先生や他のママとお話できて、ママの息抜きにもなっています。

▼はじめて広場
2月20日㊎ 10:30～
まずは、こちらの広場に参加してね！

▼サタパパ広場
「風船たけちゃんのバルーンアート」
2月7日㊏ 10:30～　◎8組限定
※1月14日㊌～前日までに要予約

▼親子で遊ぼう「新聞紙で遊ぼう」
2月19日㊍ 10:30～/11:00～
※1月21日㊌～前日までに要予約

▼健康相談・歯科相談・栄養相談
2月18日㊌ 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム
2月12日㊍・26日㊍ 10:00～(予約不要)
2月5日㊍・19日㊍ 13:30～
(事前予約制・3組限定・個別相談のみ)
予約はこちら

2月 伊賀地域 二次救急 休日・夜間 実施病院

問 医療福祉総務室　☎ 63 - 7579

日	月	火	水	木	金	土
1 名/岡	2 岡	3 名	4 岡	5 名	6 上	7 上
8 岡	9 岡	10 上	11 岡	12 名	13 上	14 名
15 名/岡	16 岡	17 名	18 岡	19 名	20 上	21 上
22 岡	23 岡	24 上	25 岡	26 名	27 上	28 名

・医療体制確保のため、伊賀地域３病院で二次救急医療を実施
・受入対象は重症患者です（実施日のみ受入）

名…名張市立病院（☎61 - 1100）
上…上野総合市民病院（☎24 - 1111）
平日…17:00～翌日 8:45　**土・日、祝日**…8:45～翌日 8:45

岡…岡波総合病院（☎21 - 3135）　**月曜**…17:00～翌日 9:00
水曜…17:00～翌日 8:45　**日曜・祝日**…9:00～翌日 8:45

【 救急車での搬送以外は必ず事前連絡を 】
【 かかりつけ医をもって、早めの受診を 】

◎ 平日昼間 8：45～17：00 は、名張市立病院で二次救急を実施
◎ 小児救急は、24 時間 365 日名張市立病院で対応（外科除く）

応急診療所（内科）☎63 - 3913

応急的な処置・投薬（症状など要事前連絡）

休日のみ（日曜・祝日・年末年始）
9：00～12：00
17：00～20：00
※受付は終了 30 分前まで

電話相談

① **救急・健康相談ダイヤル 24**（医療従事者への相談）☎**0120 - 4199 - 22**
② **救急医療情報センター**（受診可能な医療機関を案内）☎**059 - 229 - 1199**
③ **みえ子ども医療ダイヤル**（子どもの急病・ケガ）☎**#8000**（シャープ）

※①・②は 24 時間対応　③は毎日 19:00～8:00（日曜・祝日・年末年始は 24 時間対応）

2月の相談

内容など詳しくは市HPで

◀記載の電話番号は、問合先です。相談場所の連絡先とは限りません。

	相談名	日　時	相談場所	電話番号
法律・債務など	弁護士相談	13日㊎ 10：00～16：00	市　役　所	63 - 7416
	交通事故相談	6日㊎ 13：00～15：00		
	行政相談	19日㊍ 13：00～15：00		
	司法書士相談	20日㊎ 13：00～16：00		
	行政書士相談	26日㊍ 13：00～16：00		
	消費生活相談・多重債務相談	平日 9：00～16：30		
	法テラス法律相談　※要予約	3日㊋ 13：00～16：00		050 - 3383 - 5470
	女性弁護士による法律相談　※要予約	6日㊎ 10：00～14：00	男女共同参画センター	63 - 5336
人権・悩みなど	人権相談　※要予約	10日㊋　17日㊋ 13：30～16：00	人権センター	63 - 0018
	女性のための相談　※予約優先	毎週水曜日 9：00～12：00㈬11日 毎週金曜日 13：00～16：00	男女共同参画センター	63 - 5336
	男性のための相談　※予約優先	12日㊍ 17：00～19：00		
	メンタルヘルス相談　※要予約	19日㊍ 10：00～12：00 24日㊋ 13：00～16：00		
	外国人住民相談	火～日曜日 9：00～17：00	多文化共生センター	64 - 6711
	女性 DV 相談　※まずは電話で相談	平日 8：30～17：15	ふれあい女性相談室	63 - 2517
福祉・年金	介護相談　※「まちの保健室」でも実施	平日 9：00～16：30	地域包括支援センター	63 - 7833
	障害者福祉相談	平日 9：00～16：30	障害福祉室	63 - 7591
	年金相談　※1か月前～1週間前までに要予約	24日㊋ 10：00～15：00	アスピア（津年金事務所出張相談）	059-228-9112
仕事	職業相談	平日 8：30～17：15	ふれあい	63 - 0900
	若者就職相談　※要予約	平日 10：00～16：00	アスピア	22 - 0039
	事業承継個別相談会　※要予約	20日㊎ 13：30～/15：00～	アスピア	63 - 7824
	シニア向け無料就職相談　※要予約	10日㊋　24日㊋ 10：30 / 13：00 / 14：30	市民情報交流センター（産業雇用安定センター出張相談）	059-225-5449
育児	家庭児童相談	平日 8：30～17：15	ふれあい家庭児童相談室	63 - 2515
	ひとり親家庭相談	平日（水曜以外）10：15～16：30	子ども家庭室	63 - 7594
	子ども相談	平日（水曜以外）8：30～17：15 水曜日 10：30～19：00	ふれあい子ども相談室	63 - 3118
	子どもの発達相談	平日 8：30～17：15	子ども発達支援センター	62 - 1088
	妊婦・乳幼児健康相談※沐浴指導のみ要予約	4日㊌ 9：30～10：30 受付	保健センター	63 - 6970
	助産師による授乳・育児相談　※要予約	13日㊎ 13：30～15：00 27日㊎ 10：00～11：30	保健センター	63 - 6970
教育	不登校相談	平日 8：30～17：15	教育支援センター	63 - 7830
	教育よろず相談	平日 8：30～17：15	教育センター	64 - 8801
	青少年悩み相談	月・火・木・金曜日 10：00～16：30	青少年補導センター	63 - 7867
	犯罪や非行に関する相談	月・水・金曜日　10：00～16：00	更生保護サポートセンター	41 - 0774
健康・医療	がん・難病相談	21日㊏ 13：00～16：00	勤労者福祉会館	63 - 5515
	在宅医療相談	平日 9：00～17：00	在宅医療支援センター	48 - 7840
	食生活・健康相談	3日㊋ 9：00～11：00	健康・子育て支援室	63 - 6970
	「認知症の人と家族の会」つどい・交流会	24日㊋ 13：30～16：00	伊賀市役所 202 会議室	63 - 7833

申込受付は1月20日㊋ 9：00から
それぞれ定員あり（先着順）
相談は年度ごとで1回限り

広告

屋根・樋・外壁塗装など外装リフォームお任せ下さい
お見積り無料！
KawaraSho
かわらぶき一級技能士・一級建築士・全国瓦工事業連盟認定 屋根診断士在籍
株式会社 丸勝
名張市蔵持町原出581
TEL61-2204 FAX62-0250

賃貸物件の不動産管理会社をお探しのオーナー様へ
頼れる管理会社は
SK不動産にお任せください。
0595-63-5226
名張市夏見291　株式会社 SK 不動産