



内容など詳しくは市HPで

相談名	日時	相談場所	電話番号
弁護士相談	10日金 10:00～16:00	市役所	63-7416
交通事故相談	3日金 13:00～15:00		
行政相談	16日木 13:00～15:00		
司法書士相談	17日金 13:00～16:00		
行政書士相談	23日木 13:00～16:00		
消費生活相談・多重債務相談	平日 9:00～16:30	男女共同参画センター	050-3383-5470
法テラス法律相談 ※要予約	7日火 13:00～16:00		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	3日金 10:00～14:00		
人権相談 ※要予約	14日火・21日火 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 毎週金曜日 13:00～16:00	男女共同参画センター	63-5336
メンタルヘルス相談 ※要予約	28日火 13:00～16:00	多文化共生センター	64-6711
外国人住民相談	火～日曜日 9:00～17:00		
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
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
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	17日金 13:30～15:00	アスピア	63-7824
シニア向け無料就職相談 ※要予約	14日火 28日火 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
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	7日火 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	28日火 13:30～16:00	伊賀市役所 202 会議室	63-7833
年金相談 ※1カ月前～1週間前までに要予約	28日火 10:00～15:00	アスピア (津年金事務所出張相談)	059-228-9112

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。



2月号は、困窮している人を支える「生活困窮者自立支援制度」と、「なばり暮らしあんしんセンター」を特集。自立支援に協力している企業の声も掲載しました。



2月号

読者の声

困った時に相談できる場所があるんだと知ることができてよかった(30代)

相談先にたどり着くことが難しい人もいると思うので、本当に必要な人の活用につながってほしい(30代)

今、何の不便もなく生活できていることを改めて感謝しながらは…と思いましたが(40代)

もっと協力事業者が増えて、皆に優しい社会になるといいな(40代)

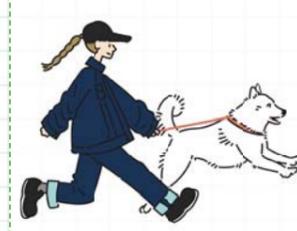
すごくいい制度なのにあまり知られていないようなので、より多くの人に知ってもらいたい(50代)

自分も苦しい状況になるかもしれないので、頼れる場所があることが分かって、少し安心しました(50代)

生活の課題などを、自分や家族だけで抱え込まなくていいのだと安心しました(60代)

自立支援に協力されている企業があることが心強い(60代)

自分一人で思い悩むのではなく、できるだけ相談して、解決策を見つけたいですね(70代以上)



みんなのなんとかなるなる エピソード

我が家はみんな動物好き。昔から犬や猫と暮らしてきました。以前住んでいたまちでは、大きな犬を連れて散歩していると、怖がられてしまうことが多くて…。道で誰かとすれ違うたびに、「すみません、すみません」と言いながら端によけて歩いていました。

ところが名張に引っ越してからは、子どもさんから年配の人まで、「かわいいねえ」と、ここに声をかけてくださいます。杖をついているおばあさんが、わざわざ近づいてきて話しかけてくださることも！愛犬に声をかけていただいたことがきっかけで、かけがえのない友人もできました。名張に引っ越してきて、本当によかったと感じています。



「なんとかなった」エピソードをお寄せください

3月のお題 **卒業**



寄せられたエピソードをもとに、名張の人や活動の魅力を発信しています
問 広報シティプロモーション推進室
☎ 63-7402

毎月抽選で3人にQUOカード500円分をプレゼント！

応募はこちら！

伊賀城和定住自立圏 NEWS

名張市・伊賀市・笠置町・南山城村・山添村
詳しい情報は市HPをご覧ください

N-1グランプリ in 伊賀城和 2025 表彰式・交流会

N-1グランプリとは、伊賀城和定住自立圏域で活動する住民団体が活動紹介パネルを作成・展示し、パネルを見た人が応援したい団体に投票する取り組み。1月26日、伊賀市のゆめばりすセンターでグランプリの結果発表と表彰式・交流会を開催しました。

今年度は、22団体がエントリー。昨年10月に各市町村の皆さんから1,180票の投票をいただきました。N-1グランプリをきっかけに団体同士が新たにつながり、住民活動がさらに盛り上がることを願っています！
問 伊賀市市民活動支援センター ☎ 0595-22-1511



グランプリは、伊賀市の「カルチャーボランティアガイドいがうえの語り部の会」(前列中央)

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 **免勝** 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

4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 岡	2 名	3 上	4 名
5 名/岡	6 岡	7 名	8 岡	9 名	10 上	11 上
12 岡	13 岡	14 上	15 岡	16 名	17 上	18 名
19 名/岡	20 岡	21 名	22 岡	23 名	24 上	25 上
26 岡	27 岡	28 上	29 岡	30 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
- ※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)