



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	14日金 10:00~16:00	市役所	63-7416
交通事故相談	7日金 13:00~15:00		
行政相談	20日金 13:00~15:00		
司法書士相談	21日金 13:00~16:00		
行政書士相談	27日金 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	4日金 13:00~16:00		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	14日金 10:00~14:00	63-5336	
人権相談 ※要予約	11日火・祝 13:30~16:00 18日金 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	26日金 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	21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 60~70歳の人が対象(離職後1年超の人は除く)	25日金 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	4日金 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	25日金 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	25日金 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。



6月号には「特定健診・がん検診」を掲載。eモニターの皆さんに、健(検)診のエピソードをお寄せいただきました。



6月号

初期には症状が現れないがんや生活習慣病。後回しにせず、健(検)診を受けましょう！



詳しくは市HPで

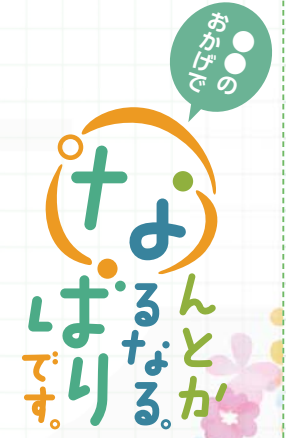
読者の声
学生時代の感覚のまま過ごしていました。健康診断の結果を受けて食事改善を指導されました。自身の健康と向き合う転換点に(20代)
定期検査で自身の数値を把握することで、食事や運動への意識が高まります。結果を振り返り改善を継続する、健全なサイクルの重要性を実感しています(40代)
40代で初めてマンモグラフィを受診し再検査となりましたが、幸い異常はありませんでした。何もなくてホッとできました。何もなくてホッとできましたし、検診への姿勢が大きく変わりました(40代)
がん検診での指摘を受け、再検査となった際、大きな不安を感じました。結果的に問題はありませんでしたが、早期発見と毎年の検診継続の大切さを痛感しました(60代)

みんなのなんとかなるなる エピソード



少しリフレッシュしたくて、原付バイクで赤目四十八滝へ行ってきました。駐車場にバイクを停めてぶらぶら歩いていると、赤目小町のお店のおばあちゃんが気さくに話しかけてくれました。

優しい世間話と心地よい距離感のおかげか、トゲトゲしていた心がじんわりと解けていく。おばあちゃんが教えてくれた秘密の絶景スポットでぼーっと過ごしていたら、いつの間にかストレスも消えていました。やっぱり名張は、温かい人と豊かな自然が一番の自慢ですね。



「なんとかなった」エピソードをお寄せください

7月のお題 **夏休み**
毎月抽選で3人にQUOカード500円分をプレゼント！



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

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 2026 出展団体を募集

N-1グランプリとは、公益的な団体が日頃の成果をパネルで発表し、皆さんの投票でグランプリを決める取組です。入賞団体には活動応援金を贈呈します。

応募できる団体 定住自立圏域を拠点に公益的な活動をしている団体(NPO)、ボランティア団体、自治会(区)、住民自治協議会で、会則・定款などがあること

- 定 25団体(先着順)
- 申 応募フォームまたは申込書(HPから出力可)などを、8月31日月までに igasksc@ict.ne.jp へ送信

問 伊賀市市民活動支援センター ☎ 0595-22-1511



表彰式・交流会(1月開催予定)は、出展団体から「他の団体と交流できる貴重な機会」と毎年好評いただいています。



詳しくはHPで

広告

国内一流メーカーのエアコンを地域最安値に挑戦
2025年モデル 最安値メーカー:三菱・ダイキン・日立・パナソニック
6畳用タイプ5万円台~
エアコンキング ☎ 0120-16-3737

プロのおそうじ ServiceMASTER
家事の代行 merrymaids
緑と花のお手入れ Total Green
ダスキンエスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

8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
2名/岡	3岡	4名	5岡	6名	7上	8上
9岡	10岡	11上	12岡	13名	14上	15名
16名/岡	17岡	18名	19岡	20名	21上	22上
23岡	24岡	25上	26岡	27名	28上	29上
30名/岡	31岡					

- ・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】

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

- ◎ 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)

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)