



内容など詳しくは市HPで

	相談名	日時	相談場所	電話番号
法律・債務など	弁護士相談 交通事故相談 行政相談 司法書士相談 行政書士相談	申込受付 9月24日(木) 9:00～ それぞれ定員あり(先着順) 相談は年度ごとで1回限り	9日(金) 10:00～16:00 2日(金) 13:00～15:00 15日(木) 13:00～15:00 16日(金) 13:00～16:00 22日(木) 13:00～16:00	市役所 63-7416
	消費生活相談・多重債務相談 法テラス法律相談 ※要予約 女性弁護士による法律相談 ※要予約	平日 9:00～16:30 6日(木) 13:00～16:00 2日(金) 10:00～14:00		050-3383-5470 63-5336
人権・悩みなど	人権相談 ※要予約 女性のための相談 ※予約優先 メンタルヘルス相談 ※要予約 外国人住民相談 女性DV相談 ※まずは電話で相談 犯罪や非行に関する相談	13日(木) 13:30～16:00 20日(木) 10:00～15:00 毎週水曜日 9:00～12:00 毎週金曜日 13:00～16:00 27日(木) 13:00～16:00 火～日曜日 9:00～17:00 平日 8:30～17:15 月・水・金曜日 10:00～16:00	人権センター 男女共同参画センター 男女共同参画センター 多文化共生センター ふれあい女性相談室 更生保護サポートセンター	63-0018 63-5336 64-6711 63-2517 41-0774
	若者就職相談 ※要予約 事業承継個別相談会 ※要予約 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)	平日 10:00～16:00 16日(金) 13:30～/15:00～ 13日(木) 27日(木) 10:30/13:00/14:30	アスパ アスパ 市民情報交流センター (産業雇用安定センター出張相談)	22-0039 63-7824 059-225-5449
健康・医療・年金	在宅医療相談 食生活・健康相談 「認知症の人と家族の会」つどい・交流会 年金相談 ※1カ月前～1週間前までに要予約	平日 9:00～17:00 6日(木) 9:00～11:00 27日(木) 13:30～16:00 27日(木) 10:00～15:00	在宅医療支援センター 健康・子育て支援室 伊賀市役所 202 会議室 アスパ (津年金事務所出張相談)	48-7840 63-6970 63-7833 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。



母は、山菜採りにお茶摘み、梅干しや梅酒づくり、サンマを使った郷土料理づくりなど年中よく動いています(40代) 毎朝、小学校でラジオ体操をしているシニアの皆さん、夏休みには子どもたちがお世話になっています(40代) コミュニティバスでお友達とランチやお買い物に行つては、おしゃべりを楽しんでいる。パワフルで元気だ(50代)

8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」の一部をご紹介します!



読者の声

車でも遠いなと思うところまで自転車で買い物にいかれてる人がいます(30代) こども支援センターで、いつもひ孫を連れて元気にニコニコ楽しそうに育児に参加されています(30代) 近所の70代の女性が、いつも元気よく声をかけてくれ、パワフルをもらっています(30代) 定年退職後に観光地の案内ボランティアをしている祖父。国内外の様々な人と出会い、交流できることがとても楽しいと話しています(30代)

ほな!

みんなのなんとかなるなる エピソード

道に迷ってスマホ片手にウロウロしていた私。近くにいたおじちゃんが気付いてくれて「どこ探してんの?」と声をかけてくれました。

行きたい場所を伝えと「説明するより連れてったほうが早いわ」と自転車で先導。目的地に着くなり「ここやで、ほな!」と颯爽と帰っていきました。Google マップより、名張のおじちゃん。困ったときは、だいたいなんとかなるなる!

「なんとかなった」エピソードをお寄せください

9月のお題 **スポーツ**

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!

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

～秋のお出かけおすすめ情報～

伊賀市

関西本線沿いの名所を巡る秋満喫ウォーク

時 10月31日(土)
9:00～12:30頃

集合場所 JR 新堂駅北口

申 9月18日(金)～10月16日(金)

山添村

サステナブルな村の拠点 YAMADOKO

みんなの挑戦を後押しするチャレンジ拠点が、この山にオープンしました。

笠置町・南山城村

京都 相楽東部 わくわくキャンペーン

京都府相楽東部地域の魅力を体験できる多彩なアクティビティが満載! 南山城村では、木津川カヤック体験や高山ダム堤体探検ツアーなど、日常を離れた大自然を満喫できます。

期間 9月下旬～12月ごろ

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～

※購入方法によっては送料が別途必要となります。

- 既設取り換え
- 新設工事
- 機器のみの購入

全て対応可能です!

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**

安心と信頼の地元 TEL 0595-65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

ダスキンエスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

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

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)