

困りごとや不安を抱えていませんか

# 生活にお困りの方の相談窓口

【問い合わせ】 生活支援課 ☎ 22-9650 FAX 22-9661 ✉ shien@city.iga.lg.jp



新型コロナウイルス感染症が5類に移行しましたが、長引くコロナ禍の影響や物価高騰で、生活にお困りの人が増えています。またコロナ禍以前から、社会的に孤立し生活に不安を抱えている人もいます。市では生活にお困りの方の相談窓口を設置しています。昨年度は1年間で351件の相談がありました。

コロナ禍の影響の有無にかかわらず、収入が減ってしまったなどの経済的な問題はもちろん、「ひきこもり」など社会的孤立でお困りの方など、幅広い相談に対応しています。

## こんな困りごとはありませんか

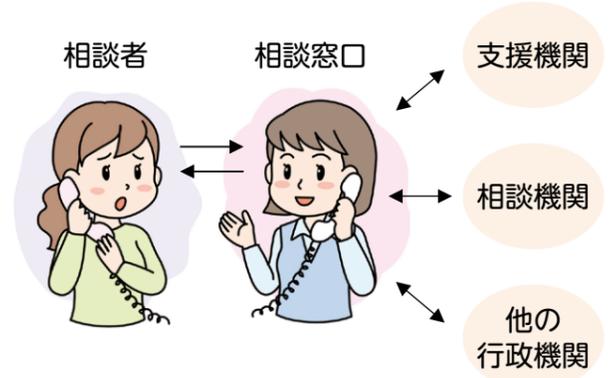
- 収入が減ってしまい、生活に困っている
- 家賃が支払えず、今の家やアパートに住み続けられるか不安がある
- 公共料金、借金の返済、クレジットカードの支払いで困っている
- 支出が多く、家計のやりくりがうまくいかない
- 仕事をしていない期間が長くなり、働くことに不安がある
- 仕事探しがうまくいかない
- 家族や身近な人にひきこもり状態の人がいる
- 育児や家族の介護の負担が重い
- 困りごとを相談できる相手がいない など

## まずはご相談ください

一人で抱え込まずに、まずは電話でご相談ください。(メールまたはファックスでも相談できます。)

相談者の困りごとや不安をしっかりと伺い、一緒に考え、ほかの支援機関や相談機関とも連携して、解決に向けた支援を行います。

相談は無料で、秘密、個人情報厳守します。家族の人からもお気軽にご相談ください。



## 相談窓口はこちら

くらしサポートセンター おあいこ ☎ 22-0084 FAX 21-8123 ✉ oaico@hanzou.or.jp

地域包括支援センター 東部サテライト ☎ 45-1016 FAX 45-1055  
※東部サテライトは11月6日(月)にJR新堂駅前へ移転します。

いがまち保健福祉センター

伊賀市社会福祉協議会 本庁舎

青山複合施設 アオーネ

生活支援課 ☎ 22-9650 FAX 22-9661

地域包括支援センター 南部サテライト ☎ 52-2715 FAX 52-2281

## ひきこもりに関する相談窓口

ひきこもりサポート nest (伊賀市社会福祉協議会)  
☎ 090-3483-2584 FAX 21-8123  
✉ nest@hanzou.or.jp  
フリースペースの開設は毎週水・金曜日(祝日、年末年始など除く) 13:00 ~ 16:30  
※フリースペースの利用については事前にご相談ください。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により開設日時が変更になることがあります。

2023 忍者の里

# 伊賀上野シティマラソン

風になって忍者の里を駆け抜けよう!

## 交通規制のお知らせ

11月26日(日)

午前9時35分から  
順次スタート

### ◆通行止め

午前7時~午後1時

- ①旧上野市庁舎西側道路(上野西小学校東側) ~市営上野公園第2駐車場入口
- ②上野高等学校東側道路(白鳳門) ~上野公園入口

午前9時15分~10時30分

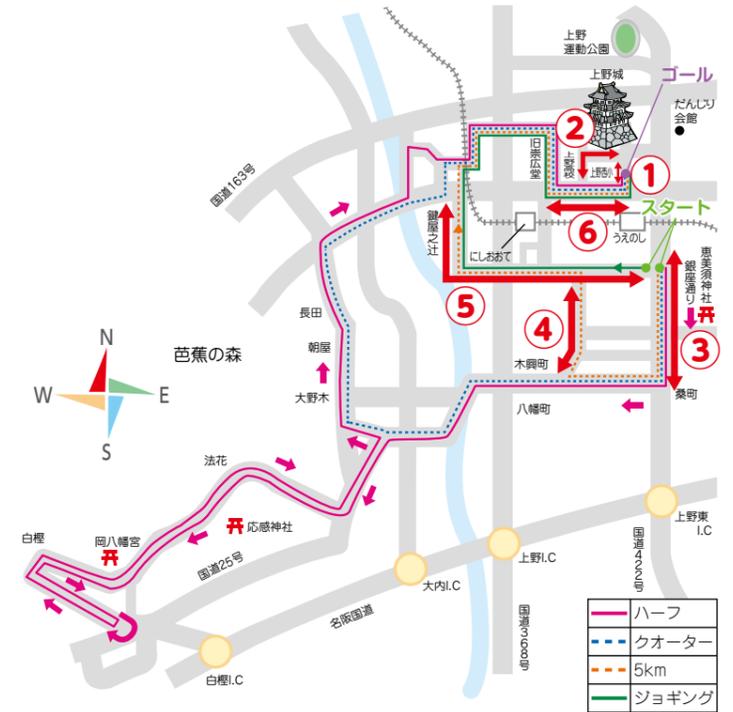
- ③ハイトピア伊賀前交差点~銀座通り ~名阪銀座桑町三叉路
- ④勸進辻(久米町)~中之立町 ~上野本町通郵便局
- ⑤上野東町交差点~上野向島交差点~鍵屋之辻

午前9時40分~午後0時30分

- ⑥旧崇広堂前~上野西小学校前(片側通行)

### ◆交通規制

ランナーの通過に伴って交通規制を行いますので、車で通行する人は、警備員や案内看板などに従って迂回をお願いします。また、コース周辺には駐車しないようご協力をお願いします。



### ◆選手通過予定時刻

ハーフ			5km		
距離	通過予定場所	通過予定時間	距離	通過予定場所	通過予定時間
スタート	さまざま広場前	9:55	スタート	さまざま広場前	9:35
2km	八幡町汚水処理場付近	10:01 ~ 10:09	2km	赤井家住宅南100m付近	9:41 ~ 9:49
4km	橋本寺200m先付近	10:07 ~ 10:23	4km	ひかり保育園付近	9:47 ~ 10:06
5km	成和西小学校付近	10:11 ~ 10:30	ゴール	上野西小学校	9:50 ~ 10:17
6.3km	法花給水所(法花集落センター)	10:15 ~ 10:38	ジョギング(小中学生)		
9.2km	永谷橋(折り返し点)	10:24 ~ 10:54	距離	通過予定場所	通過予定時間
12.3km	法花給水所(法花集落センター)	10:33 ~ 11:18	スタート	木花珈琲店前	9:45
14km	成和西小学校付近	10:39 ~ 11:28	1km	鍵屋之辻公園付近	9:50 ~ 9:53
17.7km	長田給水所(長田地区市民センター)	10:52 ~ 12:01	2km	平井神社付近	9:55 ~ 10:03
ゴール	上野西小学校	11:00 ~ 12:27	ゴール	上野西小学校	10:00 ~ 10:15
クォーター			ジョギング(一般)		
距離	通過予定場所	通過予定時間	距離	通過予定場所	通過予定時間
スタート	さまざま広場前	10:15	スタート	木花珈琲店前	10:05
2km	八幡町汚水処理場付近	10:21 ~ 10:29	1km	鍵屋之辻公園付近	10:10 ~ 10:13
4km	橋本寺200m先付近	10:27 ~ 10:43	2km	平井神社付近	10:15 ~ 10:23
7.1km	長田給水所(長田地区市民センター)	10:39 ~ 11:09	ゴール	上野西小学校	10:20 ~ 10:35
ゴール	上野西小学校	10:52 ~ 11:35			

【問い合わせ】 伊賀上野シティマラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
☎ 22-9635 FAX 22-9694 ✉ sports@city.iga.lg.jp

