



2012年(平成24年) 12月16日発行

- 主な内容
- 2……中期財政見通し、ふるさとい〜な
 - 3……アドバンスコープADSホール催物、年金通信
 - 4……教育フォーラム in Nabari、親子すくすく行事

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp

本日12月16日は衆議院議員総選挙の投票日です。(投票時間)午前7時〜午後8時

市陸上競技協会理事長 ^{とくち} 徳地 和子さんに聞きました
ジョギング ワンポイントアドバイス



ジョギングを始めるときに大切なことは、無理をしないことです。いきなり走るのではなく、まずは歩行から始めてください。歩行の延長にジョギングがあります。200mほど歩き、そのままの姿勢で走り出し、疲れたら歩行に戻すといったことを繰り返すといった運動もおすすめです。

体力の限界まで挑戦するのではなく、楽しく走る、気持ちよい汗を流す程度にすると、継続できると思いますよ。

最後に皆さんにお願いします。ジョギングは手軽な運動ですが、けが予防のため、準備体操をしっかりと、終了後は、息を整え整理体操を行うことも忘れないでください。

呼吸は、勢いよく吐くことを意識し、スー、スー、ハッ、ハッとリズムよく行います。

手は軽く握ります。このとき小指を握る意識を持ちます。

ひざは、上ではなく前に出すといった意識を持ちます。

跳ねるように走るのではなく、上下運動を少なくし、頭や腰の高さを変えないようにします。



背筋を伸ばして胸を張り、顔をしっかりと前を向き、目線はまっすぐ前方を見つめます。

肩の力を抜き、わきを軽くしめ、腕の角度は75度〜90度。腕は腰骨の上あたりでリズムよく振ります。

足裏全体で地面を押し、重心を移動します。このとき足の親指と小指でしっかりと地面をとらえる意識を持ちます。

ジョギングを始めませんか？

夜間は気をつけて！

夜間は、黒っぽい服装を避け、明るい色の服装で。光を反射するリストバンドやタスキなどが効果的です。自分の存在を知らせることが大切です。また、道路では歩行者や車などへの配慮をお願いします。

路面凍結などにもお気をつけください。

※安全で、正確な距離を走るには、市民陸上競技場(夏見/有料)の使用がおすすめです。



ここ数年、全国各地で大規模な市民マラソン大会が開催されるなど、マラソンやジョギングが、ブームとなっています。今年も残り2週間となりました。「体重が増えた」「お腹周りが気になる」といった皆さん、冬でも気軽にできるスポーツ、ジョギングを始めませんか。

今号では、名張市陸上競技協会理事長の徳地和子さんに、ジョギングのフォームなどについてのアドバイスをいただきました。

市民スポーツ室
☎63-7100

友達や職場の仲間と一緒に駅伝に参加しませんか？

■名張青蓮寺湖駅伝競走大会

日時 平成25年2月24日(日) 午前8時30分〜

対象 高校生以上 ※全種目あわせて先着80チーム

種目/参加費 ▼男子の部 6区間/1万円 ▼女子の部・男女混成の部 5区間/8千円 ※男女混成の部は賞対象外

申込 平成25年1月7日(日)から2月6日(土)までに、武道交流館いきいき(蔵持町里)にある申込書に参加費を添えて同窓口へ

☎名張市体育協会(武道交流館いきいき内) ☎62-4141

■伊賀地区駅伝競走大会

日時 平成25年1月27日(日) 午前8時30分〜

対象 伊賀地区在住、在勤、在学の中学生以上

種目/参加費 ▼男子の部 6区間/1万円 ▼女子の部 5区間/5千円 ▼中学男子・女子の部 5区間/3千円

申込 平成25年1月8日(日)午後5時までに、申込書に参加料を添えて市役所3階市民スポーツ室へ

☎市民スポーツ室 ☎63-7100

中期財政見直し(平成25年度～29年度)

重点的・戦略的な財政運営へ

市では、平成25年度から29年度までの一般会計の中期財政見直し(一般財源ベース)をまとめました。特に、平成25年度は、一般財源収入が大幅に減少する見通しです。このため、市は、限られた財源で最大の効果が得られるよう、徹底した事業の「選択と集中」を行うなど、戦略的な財政運営を進め、「名張躍進」へと転換を図ることを目指します。

財政経営室 63・7403



平成25年度以降も楽観視できない財政状況

昨年策定した中期財政見直しは、平成24年度は約5億円の財源不足を見込みました。しかし、経費節減や使い残し予算の徹底、未利用地売却の前倒し、病院事業会計繰入金の補てん財源としての水道事業会計からの借入れなどにより黒字化したいと考えています。

ただ、平成25年度以降の財政収支見直しは、決して楽観視できる状況にはありません。平成24年度末に市の貯金である「財政調整基金」が完全に枯渇する中、収入面では、市税収入や財産収入などの一般財源収入に多くを期待できません。また、支出面でも、社会保障費である扶助費や、老朽化する施設の維持・更新経費の増大が見込まれています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

改革の手腕を緩めることなく

平成25年度は「財政早期健全化計画」および「市政一新プログラム」の最終年度となりますが、引き続き財政改革を進め、限られた財源で最大の効果が得られるよう、徹底した事業の「選択と集中」を行うなど、重点的・戦略的な財政運営を行い、「名張躍進」へと転換を図っていきます。

「福祉・介護の就職フェア」を開催

参加無料

開催日 平成25年1月19日(土)
場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋)
■「就活応援セミナー」(午前10時30分～正午)
演題/講師 「内定が出るには理由がある」
～採用担当者が見ている視点～/小野山 哲朗さん(㈱アイデム 人と仕事研究所)
◎託児室あり(予約制)
申込 電話で問い合わせ先へ

■「福祉・介護の就職フェア」(午後1時～4時)
内容 就職相談会(事業所の人事担当者との直接面談)、福祉・介護の仕事総合相談、職場体験受付、求職登録 ◎申込不要

三重県福祉人材センター
059・227・5160

弁護士による「巡回法律相談会」を開催

日時 平成25年1月16日(水)午後1時～4時
相談時間は1人30分。人数制限あり(先着順)
場所 市役所1階総合窓口センター
申込 平成25年1月15日(火)午後5時までに、電話で問い合わせ先へ
◎収入などの資力要件に該当する人が対象。詳しくは問い合わせ先へ



法テラス三重
050・3383・5470

編集/発行 平成24年12月

11月21日、岡本 栄 新管理者が就任しました

内保 博仁管理者の任期満了に伴い、新管理者が就任しました。
新管理者 岡本 栄 (伊賀市長)

議員紹介(順不同、敬称略)

伊賀市・名張市広域行政事務組合議会は、両市の市議会より選任された伊賀市8人、名張市6人の議員により構成されています。

- ▼議長 永岡 禎(名張市)
▼副議長 北出 忠良(伊賀市)
▼監査委員 森岡 秀之(名張市)
▼議員 今井 由輝(伊賀市)、岩田 佐俊(伊賀市)、田山 宏弥(伊賀市)、川合 滋(名張市)、空森 栄幸(伊賀市)、中谷 一彦(伊賀市)、桃井 隆子(伊賀市)、安本 美栄子(伊賀市)、柳生 大輔(名張市)、山下 松一(名張市)、福田 博行(名張市)

議会報告

平成24年10月22日に平成24年第3回組合議会(定例会)を開催しました。この議会に次の議案及び報告を上程しました。

Table with 3 columns: 議案番号, 件名, 結果. Contains 6 rows of meeting agenda items.

ふるさと い〜な

伊賀市・名張市広域行政事務組合

〒518-0825 三重県伊賀市小田町1380番地1
☎ 22-9690/☎ 24-2265
✉ iga-7@e-net.or.jp
HP http://www.e-net.or.jp/user/iga-7/

平成23年度伊賀市・名張市広域行政事務組合 歳入歳出決算のお知らせ

平成23年度伊賀市・名張市広域行政事務組合歳入歳出決算が、平成24年第3回組合議会(定例会)で認定されましたので、その概要をお知らせします。

一般会計

Table showing general accounting results: 歳入 27,866,915円, 歳出 27,275,500円, 歳入歳出差引残金 591,415円.

食肉センター特別会計

Table showing meat center special accounting results: 歳入 55,563,455円, 歳出 54,285,152円, 歳入歳出差引残金 1,278,303円.

農業共済事業特別会計

Table showing agricultural mutual aid special accounting results with columns for 収入, 支出, 差引残金, 収入合計, 支出合計, 差引純利益.

※共済事業で生じた利益は、法定・特別積立金へそれぞれ積み立てます。

アドバンスコープ ADSホール **催物**
☎ 64-3478

■ **児童アニメ映画会**
日時 平成25年1月14日(祝)
午後2時~3時50分
入場料 800円 ※当日販売のみ
☎ 日本ムービー企画 ☎ 06-6391-8461

■ **教育フォーラム in Nabari** ◎入場無料
日時 平成25年1月19日(土) 午後1時~5時
☎ 教育総務室 ☎ 63-7849

■ **新春舞踊花舞台** ◎入場無料
日時 平成25年1月20日(日) 午後1時~5時
☎ 藤岡間桜 ☎ 63-5035

なせ宿 催し
☎ 旧細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760 月曜休館

■ **第3回やなせおやこ塾**
「冬の親子野鳥観察会」 ※小雨決行
日時 平成25年1月13日(日) 午前9時~正午
講師 田中豊成さん、伊賀自然の会の皆さん
定員 30人程度 ※先着順
参加費 100円(保険料など)
申込 平成25年1月11日(金)午後5時までに、
問い合わせ先へ

■ **新春恒例「やなせ宿餅つき大会」**
日時 平成25年1月13日(日) 午前11時~
※お餅がなくなり次第終了
内容 杵と臼で餅つき体験、餅の振る舞い
◎参加無料。申込不要

年金通信 **高齢基礎年金と高齢厚生年金の受給年齢を迎える人に、年金加入記録などを印字した年金の請求書や年金に関するお知らせ(はがき)が事前に送付されます**

■ **60歳になる3ヵ月前に送付されるもの**
年金請求書 対象…60歳で特別支給の老齢厚生年金を受ける権利が発生する人(※1)
(※1) 昭和28年(女性は昭和33年)4月2日以降生まれの人は、支給開始年齢が段階的に引き上げられます。
年金に関するお知らせ(はがき)
対象①…65歳からの老齢基礎年金、老齢厚生年金(厚生年金保険・船員保険の加入期間がある人)を受ける権利が発生する人。はがきには、受給資格がある旨と、特別支給の老齢厚生年金の受給権(※2)について記載しています。

(※2) 厚生年金の加入期間が12ヵ月未満であった人が、12ヵ月以上になった時には、特別支給の老齢厚生年金を受ける権利が発生します。
対象②…日本年金機構が基礎年金番号で管理している年金加入記録だけでは、老齢基礎年金受給資格が確認できない人

■ **65歳になる3ヵ月前に送付されるもの**
年金請求書 対象…65歳で老齢基礎年金、老齢厚生年金(厚生年金保険・船員保険の加入期間がある人)を受ける権利が発生する人
☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-1165
※IP電話・PHSは、☎ 03-6700-1165へ

年金相談 日時 平成25年1月8日(火)・22日(火) 午前10時~午後3時(受付は午後2時45分まで)
場所 産業振興センターアスパ(南町) ☎ **保険年金室** ☎ 63-7445

B・D地区燃やさないごみの今年最後の収集…12月19日(水)まで
B地区容器包装プラスチックの今年最後の収集…12月24日(日)まで
※年末年始の収集について詳しくは次号掲載 ☎ **伊賀南部環境衛生組合** ☎ 53-1120

農業委員会委員選挙人名簿登載の申請を

農業委員会委員選挙人名簿は、農業者の申請で作成します。資格があると思われる人に、12月20日以降に申請用紙を郵送で配布します。
名簿登載資格 平成25年1月1日現在、市内に住所を有する20歳以上の人(平成5年4月1日以前の出生者)で下記に該当する人
①10アール以上の農地につき耕作業務を営む人
②前記の耕作業務を営む人の同居の親族またはその配偶者で年間おおむね60日以上耕作に従事している人
※有資格者で12月末までに申請用紙が届かない場合は、お問い合わせください。
申請期限 平成25年1月10日(日)(必着)
申請先 市役所4階農業委員会事務局
☎ **農業委員会事務局** ☎ 63-7665

要介護認定者は障害者控除が適用される場合があります

所得申告者や扶養家族などが介護保険の要介護認定を受けているとき、障害者手帳をお持ちでない人でも、次の人は「障害者控除」として一定金額を所得から控除できます。
対象 市内にお住まいの65歳以上の人で、精神や身体に障害があり、障害者および特別障害者に準ずるものとして市が認定している人
※要介護認定を受けていても、必ず障害者控除の対象になるとは限りません。「障害者控除対象者認定書」の発行を希望する人は、平成25年1月4日(金)以降に、市役所1階高齢・障害支援室へ申請してください。
☎ **高齢・障害支援室** ☎ 63-7599

地域運行コミュニティバス時刻変更や増便のお知らせ

ほっとバス錦(平成25年1月4日(金)~)…各バス停を午後零時に発車する「名張市役所前行き」は、各バス停で現行の出発時刻より3分早く発車します。
はたっこ号(平成25年2月1日(金)~)…2便(1往復)増便します。
◎詳しい出発時刻は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
☎ **都市計画室** ☎ 63-7749

勝手神社(黒田)から初日の出を拝もう! 2013年初日の出ツアー

日時 平成25年1月1日(祝) 午前6時~8時
集合場所 名張公民館 玄関前 ※雨天決行
内容 勝手神社まで徒歩で移動。初日の出を拝んだ後、雑煮の振る舞いもあります。
定員 80人 ※先着順
持ち物 懐中電灯、防寒具、雨具
◎参加無料。小学生以下は保護者同伴
申込 12月21日(金)(平日午前8時30分~午後5時)までに、電話かファクスで問い合わせ先へ
☎ **名張公民館** ☎ 64-2605 ☎ 64-2751

運動不足を解消しませんか? 「はだしエアロ」参加者募集

日時 平成25年1月11日~3月22日の金曜日
午前11時~正午 ※3月8日を除く全10回
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
講師 陶山 美佐さん(エアロビクスインストラクター)
参加費 5,000円(全10回)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
申込 12月17日(日)以降に、参加費を添えて問い合わせ先へ
☎ **武道交流館いきいき** ☎ 62-4141

囲碁にチャレンジしてみよう 一流プロによる楽しい囲碁教室

日時 平成25年1月19日、2月16日、3月9日 午前9時~正午 ※すべて土曜日
場所 市民情報交流センター(希中央5)
内容 初歩からの囲碁指導
対象 市内在住の幼児、小・中学生、高校生 ※保護者が送迎できる人
定員 各20人 ※先着順
講師 瀬戸 大樹さん(関西棋院。7段)
申込 各開催日の1週間前までに、ホームページからお申し込みください。電子メールでの申込可
◎この事業は、独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金助成金を受けています。
☎ **なばり子ども支援グループ<リオン>(谷口)** ☎ 63-8722 ☎ nabari.lion@gmail.com
☎ http://nabari-lion.blogspot.com

次号予告
年末年始の市の業務、医療機関案内

**クリスマスのおはなし会
～英語絵本のおはなし会～**

日時 12月23日(祝) 午後2時～2時30分
場所 図書館(桜ヶ丘)
内容 「サンタクロースっているんでしょうか?」などクリスマスを題材にした英語の絵本のおはなし会
◎参加無料。申込不要
☎ 図書館 ☎ 63-3260

**第2回海外販路開拓支援セミナー
「知ろう学ぼう 海外ビジネス!」**

日時 平成25年1月17日(土)
午後1時30分～3時45分 ※受付午後1時～
場所 産業振興センターアスパ(南町)
演題/講師 ▼「海外ビジネスに関する基本的事項について」/新井 剛史さん(日本貿易振興機構三重貿易情報センター(ジェトロ三重))
▼「アセアンでの事業機会」/原 正一郎さん(三重県アセアンビジネスサポートデスク)
対象 海外販路開拓や海外市場に関心のある事業者と個人 定員 40人 ※先着順
申込 事前に電話で問い合わせ先へ
◎参加無料。講演後、個別相談も受け付けます。
☎ 商工経済室 ☎ 63-7824

**保健センター(朝日町)での
親子すくすく行事**

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

1歳6か月児健診	3歳6か月児健診
● 23年6月生 1月8日(祝)・9日(祝)	● 21年7月生 1月22日(祝)・29日(祝)
● 23年7月生 2月5日(祝)・6日(祝)	● 21年8月生 2月19日(祝)・26日(祝)

生後9か月～18か月ごろの離乳食教室

平成25年1月16日(土) 午後2時～3時30分 ※要予約
★ 乳幼児健康相談(同日 午前9時30分～11時受付)

**「在宅医療をすすめる
フォーラム」を開催**

日時 12月24日(日) 午後1時～3時30分
場所 産業振興センターアスパ(南町)
演題/講師 ▼「地域医療の取り組みについて」/矢倉 政則さん(名賀医師会会長)
▼「地域で老いるために～地域から智域へ～」/渡辺 哲雄さん(NPO 東濃成年後見センター理事長)
◎参加無料。申込不要
☎ 在宅医療支援センター ☎ 48-7840

**陸上自衛隊
高等工科学校生徒募集**

募集種目 陸上自衛隊 高等工科学校生徒
応募資格 平成8年4月2日～平成10年4月1日までの間に生まれた男子で中学校卒業以上(見込含む)
受付期限 平成25年1月7日(日)
☎ 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎ 21-6720

**「名張市男女共同参画推進
フォーラム2012」を開催**

日時 平成25年1月27日(日)
午後1時30分～3時30分
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
内容 講演会、男女共同参画川柳の優秀作品の表彰と展示、名張男女共同参画推進ネットワーク会議登録団体などのパネル展示
演題 私が震災で見てきたもの～災害時の課題と解決法をさぐる～「地域のつながりと防災力」
講師 正井 礼子さん(NPO法人 女性と子ども支援センター ウィメンズ ネット・こうべ 代表理事、東日本大震災女性支援ネットワークの世話人)
◎参加無料。申込不要(当日定員200人)。
託児無料(先着10人)。託児を希望する人は、平成25年1月11日(金)までに問い合わせ先へ
☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7559

「教育フォーラムin Nabari2012」を開催
～夢をはぐくみ、心豊かで
いきいきと輝く「ばりっ子」をめざして～

学校、家庭、地域社会が連携・協働して子どもたちの教育にかかわり、市が市民の皆さんと一体となって目指す教育の実現に向けて取り組めるよう、教育フォーラムを開催します。
日時 平成25年1月19日(土) 午後1時～5時
場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)

参加無料
申込不要

内容 ▼名張中学校オーケストラ部の発表
▼「名張市子ども教育ビジョン」進捗状況
▼講演会
テーマ「夢を語ろう子どもたちと～家庭の豊かな会話～」
講師 三代澤 康司さん(朝日放送アナウンサー)
☎ 教育総務室 ☎ 63-7849

広告

広告

新屋根材「ROOGA」ショップ
ルーガ(ケイミュー株式会社)

太陽光発電システム
雨漏り修理から葺き替えまで
屋根に関するあらゆる相談
外装リフォーム全般OK
見積り点検 無料! 実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう
瓦 勝

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kawarasho.jp
http://www.kawarasho.jp
一級建築士 生産専攻建築士 岩見 勝 由

公共下水道・集落排水への切替工事
水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)
名張市指定工事店
TEL: 63-2525
〒518-0734 名張市黒田1414-2
見積り無料! お気軽にご相談ください

住宅設備・増改築
設計・施工
フクタ

バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

広告を募集中です

広告料 25,000円/回 (結合枠50,000円) ※税込み

「広報なばり」に広告を掲載しませんか。
毎号約36,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。
市ホームページ(15,000円/枠)も広告募集中!
広告掲載について詳しくは、広報対話室
(☎63-7402)へお問い合わせください。

歯周病外来 口臭・歯ぐきのうずき・歯ぐきからの出血・歯が浮く・歯ぐきの腫れ・頬の腫れ・おど腫れ・おごのリンパの腫れ・しこり・歯がぐらぐら・歯が抜けた・痛くて咬めない

http://alice-dental.com/ 血が出る
歯科 CT検査(結果即日)

アリス新谷歯科・矯正歯科 口臭

ちょっとした悩みでもお電話下さい ☎(0595) 65-1881

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
AM 9:30～PM 1:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM 3:00～PM 7:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
▲は PM 3:00～PM 6:30 まで

名張市桔梗が丘2-7-1 8