



- 主な内容
- 2・3……がん検診委託医療機関一覧表、集団がん検診日程表
 - 4・5……病院だより「きらり」 6……こども支援センターかがやき
 - 7……ひまわり、国津の社の行事 8……5月の二次救急実施病院

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

Q がん検診を定期的に受ける必要があるのですかー

がん検診を定期的に受けることは、早期発見につながります。また、がんは早期発見すれば、治療の選択肢も広がります。健康な状態を維持するためにも、定期的な検診を受けることをお勧めします。

A 早期がんには、ほとんど自覚症状がありません。咳が続く、息苦しいなどの自覚症状があれば、がんが進行しているケースがほとんどです。また、「がん」を完全に予防するのは難しいので、早期発見に尽きます。

そのため、20歳以上の女性には、「子宮頸がん」検診を、40歳以上の人には「肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん(女性)、乳がん(女性)」検診の受診をお勧めします。

名張市では、節目の年齢の人から無料クーポン券が郵送されますので、まずは、クーポン券を使って無料で受診してはどうでしょうか。

Q 40歳になります。健康に自信があり、気になる症状もありません。検診は必要ですかー

がん検診を1回受けたから安心というわけではありません。今年大丈夫だから来年も大丈夫ということはないのです。また、どの検査も100%ではなく、検査によっては、見逃し率(偽陰性率)が高いものもあります。続けて受けることが早期発見につながります。

「がん」を完全に予防することは難しい。早期発見に尽きます。



三重大学医学部附属病院 健診センター副センター長 小林 茂樹さん

Q がん予防に気をつけることはありますかー

タバコを吸うことで、肺、食道、膀胱、喉頭などの「がん」になる可能性が上がります。また、本人はフィルターを通して煙を吸っていますが、本人の配偶者は、直接有毒な煙を吸うことになり、肺がんによる死亡率が上がるといった調査結果もあります。

A 先ほども言ったように「がん」は完全に予防することは難しいのですが、タバコはやめることをお勧めします。

タバコを吸うことで、肺、食道、膀胱、喉頭などの「がん」になる可能性が上がります。また、本人はフィルターを通して煙を吸っていますが、本人の配偶者は、直接有毒な煙を吸うことになり、肺がんによる死亡率が上がるといった調査結果もあります。

Q とはありますかー

がん検診を1回受けたから安心というわけではありません。今年大丈夫だから来年も大丈夫ということはないのです。また、どの検査も100%ではなく、検査によっては、見逃し率(偽陰性率)が高いものもあります。続けて受けることが早期発見につながります。

医師と保健師がお答えします！

がん検診の疑問

市では、三重大学と協力して、「がん検診」の受診率向上などに取り組んでいます。今号では、健康支援室に寄せられる「がん検診」についての疑問や不安について医師と保健師がお答えします。

☎健康支援室 ☎63-6970



健康支援室 保健師 獅子原 名都子

これからの仕事や生活のために、がん検診を受診する時間を作ってください

Q 仕事で忙しいので、がん検診に行けないのですがー

かかりつけ医が、がん検診を実施しているのなら、相談してみてください。集団がん検診には、土曜日や日曜日に実施する日がありますので、ご利用ください。(詳しくは3ページ。受付時間を3区分にするなど、待ち時間を減らす工夫もしています。健康でなければ、これからの仕事や生活もありません。がん検診を受診する時間を作ってみてくださいでしょうか。

Q 胃がん検診は、バリウムを飲むのでレントゲン撮影です。バリウムの量は約200ccと昔より少なくなっています。大腸がん検診は、事前に家で2日続けて、便を取るだけ。それを医療機関や会場に持って行ってください。

Q がん検診ってどんなことするのですかー

胃がん検診は、バリウムを飲んでレントゲン撮影です。バリウムの量は約200ccと昔より少なくなっています。大腸がん検診は、事前に家で2日続けて、便を取るだけ。それを医療機関や会場に持って行ってください。

Q 肺がん検診は胸部レントゲン撮影です。無地のTシャツを着ておくと、裸にならなくてもいいですよ。乳がんマンモグラフィ検診は、乳房を挟んで検査します。痛みを訴える人もいますが、手で触つても分からない小さながんまで見つけてくれます。乳がんは2cmまで見つけて治療することが重要です。

Q 乳がん検診や子宮頸がん検診の医師や検査技師は、女性ですかー

子宮頸がん検診の検査技師はすべて女性です。乳がん検診の検査技師は、男性の場合もありますが、介助するのはすべて女性看護師です。また、カーテンで仕切られているので、最後まで医師と顔を合わせることはありません(集団がん検診の場合)。

Q 子宮頸がん検診は、子宮頸部を綿棒などで軽くこすって細胞を採取します。細胞採取は2、3分程度です。

Q 子宮頸がん検診は、子宮頸部を綿棒などで軽くこすって細胞を採取します。細胞採取は2、3分程度です。

Q 子宮頸がん検診は、子宮頸部を綿棒などで軽くこすって細胞を採取します。細胞採取は2、3分程度です。

Q 子宮頸がん検診は、子宮頸部を綿棒などで軽くこすって細胞を採取します。細胞採取は2、3分程度です。

医療機関でのがん検診

☎ 健康支援室
☎ 63-6970

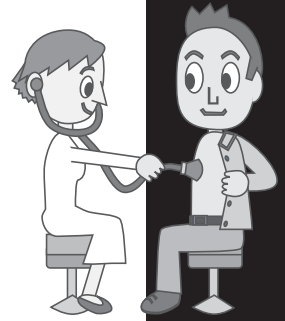
実施期間 6月1日(土)～11月30日(土)

(大腸がん検診は11月26日(金)終了) 11月は医療機関が込み合います。早めに受けましょう。

検診項目	医療機関でのがん検診				
	胃がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	前立腺がん検診	乳がんマンモグラフィ検診
対象 住民票が 名張市の人	40歳以上 昭和49年3月31日までに生まれた人		20歳以上 平成6年3月31日までに生まれた人	55歳以上 昭和34年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和49年3月31日までに生まれた人
内容	●問診 ●レントゲン撮影 (バリウム検査)	●問診 ●便潜血検査 (2日間採便し提出)	●問診 ●内診・細胞診 ※子宮体がん検診は医師が必要と認めた場合3000円	●問診 ●血液検査	●問診 ●マンモグラフィ検診 ●視触診
自己負担金	3,800円	1,200円	1,800円	1,000円	負担金は医療機関により異なります(下記参照)。
受診方法	事前予約が必要な医療機関には電話でご予約ください。検診結果は受診した医療機関から郵送されます。				検診票は医療機関にあります。
	健康保険証など住所と年齢が確認できるものを持って、直接下表の医療機関で受診してください。検診票は、下表の医療機関、市役所1階健康支援室、まちの保健室にあります。同一年度内に同じ項目の検診を受けることはできません。				

がん検診

元気なうちから



がん検診を受診できる医療機関、集団がん検診の日程を掲載していません。自分自身のために、そして家族のために。今、元気なときこそ、がん検診を受けましょう。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

委託医療機関一覧表

診察時間などは医療機関でご確認ください。

医療機関名	住所(電話番号)	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	前立腺がん	乳がん
赤目養生診療所	赤目町丈六(64-1055)		○		○	
東整形外科	桔梗が丘(65-2130)				○	
上坂内科	赤目町丈六(64-8211)		○※		○※	
うえなみ内科	鴻之台(63-9321)		○		○	
うだ内科	平尾(64-1662)	○※	○		○※	
おおふち医院	梅が丘(62-7800)		○		○	
釜本医院	木屋町(63-0345)	○※	○	○※	○	
喜多医院	桔梗が丘(65-2088)	○※	○		○	
こもりクリニック	つつじが丘(68-8555)		○※		○※	
すぎのクリニック	鴻之台(62-1700)				○	
卓山医院	桔梗が丘(65-0001)		○	○	○	
武田産婦人科	鴻之台(64-7655)			○		
寺田病院	夏見(63-9001)	○※	○		○	
中西内科医院	桔梗が丘(65-0586)		○		○	
信岡医院	桔梗が丘(65-0023)		○		○	
橋本胃腸科内科	蔵持町里(61-3366)	○※	○		○	
福西胃腸科外科	東町(64-1717)	○※	○※		○※	
藤本産婦人科	平尾(63-0995)			○		
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)		○		○	
堀井内科	桔梗が丘(65-5355)	○※	○		○	
前沢整形外科	桜ヶ丘(63-1008)				○	
榎田医院	新町(63-3155)	○※	○		○	
森岡内科	丸之内(63-0003)	○※	○		○	
矢倉医院	新田(65-2251)	○※	○		○	
やすだクリニック	鴻之台(61-2332)		○		○	
山尾医院	つつじが丘(68-1055)	○※	○		○	
湯村内科	松崎町(61-1212)	○※	○		○	
百合が丘クリニック	百合が丘(64-2000)	○※	○		○	
わたなべ整形外科医院	東町(64-1115)			○		
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○※	○		○	
城医院	伊賀市別府(52-0017)		○		○	
グランソール奈良	奈良県宇陀市(0745-84-9333)			自己負担金	1,500円→○※	
津生協病院健診センター	津市船頭町(059-225-7536)			自己負担金	1,800円→○※	
三重県健康管理事業センター	津市観音寺町(059-228-4502)			自己負担金	1,600円→○※	

※は要予約

5月下旬、節目年齢の皆さんに郵送がん検診無料クーポン

市では、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の節目年齢の人に、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん(女性)・乳がんマンモグラフィ(女性)検診を無料で受けることができるクーポンを5月下旬に郵送します。子宮頸がんについては、20歳・25歳・30歳・35歳の女性にも郵送します。無料クーポンが届いたら、ぜひ受診してください。※クーポン対象年齢は、平成25年4月1日現在の年齢です(下記表参照)。※対象者で6月になっても、クーポンが届かないときは、健康支援室へお問い合わせください。



肺がん・胃がん・子宮頸がん・大腸がん・乳がんマンモグラフィ検診

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

子宮頸がん検診

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日

集団がん検診

5月14日(火)電話受付開始

予約専用電話

☎ 69-8200

集団がん検診の予約は専用電話のみで受付します。

※市役所や保健センターでは予約できません。

予約時に次の項目をお聞きしますので、準備してからお電話ください。

▼氏名 ▼生年月日 ▼住所

▼電話番号(日中の連絡先)

▼希望検診項目

▼希望検診日・受付時間枠(A・B・C)

▼無料クーポンの有無

※受付は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時30分。申込開始当初は電話が大変込み合います。

※定員のある項目は先着順

対象 名張市に住民票がある対象年齢の人(現在すでに気になる症状がある場合は、医療機関で受診してください)

◎胸部検診(肺がん・結核)は左表以外にも9月から各地域を巡回予定。予約不要。詳しくは9月に発行する「広報なばり」でお伝えする予定です。

◎市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、申立書の記入により自己負担金が免除されます。

◎検診日の1週間から10日前ごろに検診票を事前に郵送します。

☎ 健康支援室(鴻之台1-1)

☎ 63-6970

<ご注意>

●胃がん検診…胃や大腸の手術をした人や支えなしで立てない人は、集団によるがん検診は受診いただけません。

●乳がん検診…授乳中の方は乳がんエコー検診を受診してください。

●子宮がん検診…6ヵ月以内に不正出血、月経異常、褐色のおりものなどの症状がある場合は、医療機関で受診してください。

●肺がん検診の喀痰検査は、問診の結果次の条件を満たす人のみ実施します。

▼50歳以上の人(昭和39年3月31日までに生まれた人)

▼喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上

▼6ヵ月以内に血たんのあった人

▼朝一番に水分を摂取する前に痰がでる人

検診の種類			胸部検診 (肺がん・結核)	胃がん	大腸がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー	子宮頸がん
各日の定員			なし	各枠25人	なし	A・B枠20人 C枠40人	A・B枠20人 C枠40人	60人
対象年齢(平成26年3月31日現在の年齢)			40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上	20歳以上
受診間隔			年度内1回受診			2年に1回の受診(昨年度受診していない人) ※医学的観点より2年に1回の受診が推奨されています		
検診の内容			胸部レントゲン撮影	バリウムを飲んでレントゲン撮影	2日間排便し、提出	乳房レントゲン	超音波検査	細胞診
自己負担金			400円 <small>※がん検診検査1,000円</small>	1,100円	900円	1,500円	1,000円	1,000円
日	程	会場	受付時間枠					
6月	20日(木)	武道交流館	A・B C	○	○	○	○	○
	24日(月)	いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	27日(木)	保健センター	A・B C	○	○	○	○	○
7月	4日(木)	保健センター	A・B C	○	○	○	○	○
	16日(火)		A・B C	○	○	○	○	○
	20日(土)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	26日(金)		A・B C	○	○	○	○	○
	27日(土)		A・B C	○	○	○	○	○
29日(月)	保健センター	A・B C	○	○	○	○	○	
9月	2日(月)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	5日(木)		A・B C	○	○	○	○	○
	6日(金)		A・B C	○	○	○	○	○
	7日(土)	市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	12日(木)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	17日(火)		A・B C	○	○	○	○	○
	26日(木)		A・B C	○	○	○	○	○
	27日(金)		A・B C	○	○	○	○	○
28日(土)	市役所	A・B C	○	○	○	○	○	
10月	3日(木)	市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	9日(水)		A・B C	○	○	○	○	○
	10日(木)		A・B C	○	○	○	○	○
	11日(金)		A・B C	○	○	○	○	○
	15日(火)		A・B C	○	○	○	○	○
	16日(水)		A・B C	○	○	○	○	○
	20日(日)		A・B C	○	○	○	○	○
	26日(土)		A・B C	○	○	○	○	○
	30日(水)		A・B C	○	○	○	○	○
	31日(木)		A・B C	○	○	○	○	○
11月	1日(金)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	2日(土)		A・B C	○	○	○	○	○
	5日(火)		A・B C	○	○	○	○	○
	7日(木)		A・B C	○	○	○	○	○
	9日(土)		A・B C	○	○	○	○	○
	15日(金)	A・B C	○	○	○	○	○	
	20日(水)	A・B C	○	○	○	○	○	
	22日(金)	A・B C	○	○	○	○	○	
	25日(月)	A・B C	○	○	○	○	○	
	28日(木)	市役所	A・B C	○	○	○	○	○
29日(金)	A・B C		○	○	○	○	○	
30日(土)	A・B C		○	○	○	○	○	
12月	2日(月)	市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	5日(木)		A・B C	○	○	○	○	○

受付時間枠 A…午前9時～10時 B…午前10時～11時 C…午後1時～2時30分

名張市立病院だより

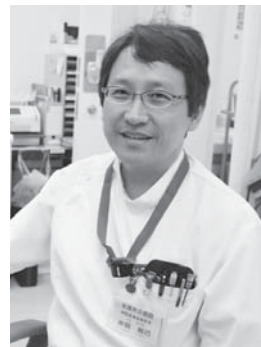
きらり

No.23

発行/名張市立病院
 〒518-0481
 三重県名張市百合が丘西1-178
 ☎0595-61-1100(代表)
 ☎0595-64-7999
 ✉hp-somu@city.nabari.mie.jp
 名張市立病院 検索



「脳ドック」を始めました



脳神経外科
 井田 裕己 副院長

血や脳出血、脳梗塞などの脳血管障害が原因です。軽いしびれや目まい、目の異常などの前兆がある場合もあります。が、何も症状がなく、一見元気そう

市民の皆さんから、脳ドックの開設を以前よりご要望いただけていました。この度、病院内の医療体制が整いましたので、4月から脳ドックを実施しています。すでに多くの皆さんから問い合わせをいただいております。

脳ドックは、近年増加し社会問題となっている要介護状態や寝たきりになる原因で最も多い脳卒中を、病気になる前に予防しようという目的で始めました。

脳卒中とは、ある日突然に、激しい頭痛や手足のまひ、言語障害などが急激に生じる病気で、中高年期に起こりやすく、くも膜下出

に見える人に突然起こることのほうが多いようです。脳卒中の家系や、高血圧、糖尿病、肥満、大量飲酒、喫煙などが危険因子とされていますが、加齢とともに誰にでも起こる危険性があります。

また脳血管障害や脳腫瘍は初期の段階では無症状のことも多く、検査をしてたまたま見つかることも増えています。

脳の障害は、いったん症状が出てしまつて後遺症が残ることが多いため、元気なうちに予防しておくことが大切です。

予防的治療として、生活習慣の改善や血圧のコントロールが重要ですが、脳動脈瘤や脳腫瘍が見つかった場合には手術が必要となることもあります。手術治療は当然ながら体に負担がかかり、危険性を伴うことから十分に相談して治療方法を考える必要があります。当院では、まず身体に対する負担の少ないMRIと超音波検査を利用して、脳血管と脳神経の異常の有無を調べます。その後、希望に応じて脳神経外科専門医が直接診察し、治療の相談ができるようになっています。



『脳ドック検診』・『肝胆膵がん検診』受診方法

□ 脳ドック検診

検査日 毎週火曜日・金曜日
 検診費 28,560円(税込み)

□ 肝胆膵がん検診

MRIを用いた肝臓、胆道、膵臓に特化した検診
 検査日 毎週月曜日～金曜日
 検診費 25,800円(税込み)

☆☆☆☆

申込 地域の医療機関を通じて予約いただくか、直接電話でお問い合わせください。

◎ いずれの検診も、後日、診察のため、ご来院いただけます。

☎ 市立病院事務局医事室 ☎ 61-1100

ドクターインタビュー

睡眠時無呼吸症候群について



内科 御前 秀和 医師

「いびきがうるさい」「寝ているときに息が止まっている」など家族から指摘されたことはありませんか。朝、すっきり起きられない、日中の眠気が強い、肩こり・頭痛・胸焼けがある、などの症状はありませんか。こういった症状があると、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群は、鼻や、のどなど上気道の閉塞が原因となる閉塞性睡眠時無呼吸症候群、脳

卒中や心不全に合併し呼吸をするための脳の働きが弱つてしまつて、中枢性睡眠時無呼吸症候群と、それらとともに認める混合性睡眠時無呼吸症候群に分類することができます。そのうち、90%以上は閉塞性睡眠時症候群と診断されます。

もともと面長な日本人は欧米人よりも閉塞性睡眠時無呼吸症候群になりやすいと考えられ、顎が小さいの顔立ちであればさらに睡眠中に上気道が閉塞しやすいと言われています。よって、閉塞性睡眠時無呼吸症候群は肥満に合併することが多いのですが、肥満がなくても完全に睡眠時無呼吸症候群を否定することはできません。花粉



症や鼻中隔彎曲、鼻ポリープなどによる鼻つまりや扁桃腺肥大なども睡眠中の上気道の閉塞の原因となります。

なんとなく日中の眠気があるけれども日常的なことであるためこんなものかと感じて過ごされてい

る人がいらつしやれば、睡眠時無呼吸症候群の診断・治療を行うことで、眠気や倦怠感などの症状が改善し、日常生活で活力や集中力が増すかもしれません。また、睡眠時無呼吸症候群は高血圧の原因の一つとなることが報告されており、睡眠中の代謝が低下することによる脂質異常症や糖尿病、脂肪肝との関連も示唆されています。

他の生活習慣病とも合わせて将来の動脈硬化性疾患の原因となる睡眠時無呼吸症候群。平成25年4月より当院で睡眠時無呼吸症候群の精査加療が行えるようになりました。いびきや日中の眠気などの症状でお困りの人は一度、当院までご相談ください。

診察日 毎週火曜日・木曜日
 午前中

申込

地域の医療機関を通じて予約いただくか、電話で、市立病院事務局医事室(☎61-1100)へお申し込みください。

新しく医師が着任しました

このたび眼科および脳神経外科の医師が着任されましたので、ご紹介します。

子安 俊行 眼科部長



1月から名張市立病院に勤務しております。前任の生杉先生に引き継ぎまして、眼科を担当しております。

私は名古屋大学大学院を卒業後、岐阜県立多治見病院の眼科主査として勤務しておりました。今回縁があり、名張市立病院での勤務をさせていただきました。

眼科疾患は加齢により発症することが多く、白内障、緑内障、黄斑変性などの網膜疾患が代表的な疾患です。また、レーザー治療や手術が必要になることも多く、眼科は外科系の診療科になります。名張市立病院では1月から最新の手術顕微鏡、手術機器を導入し、より安全に、より目への負担が少ない手術ができるような設備が整っております。

このようにやりがいのある病院で診療できることを嬉しく思っております。

そして、今まで以上に良質な医療を地域の皆さまに提供できるように、スタッフともども、一生懸命取り組んでまいります。

微力ではありますが、日々精進してまいりますので、よろしくお願いたします。

茶谷 めぐみ 脳神経外科医



1月から名張市立病院で勤務しております。脳神経外科では転倒などによる外傷や生活習慣病が原因となる脳出血、くも膜下出血などさまざまな疾患の治療を行っています。高齢化に伴い転倒により頭蓋内出血するよう大きなけがを負われる方が多く見受けられる

ようになっております。また高血圧、糖尿病などを基礎とした脳出血は比較的若い世代でも見受けられるようになっております。このような病気が起きた時だけでなく、麻痺や社会生活を送るうえで重要な高次脳機能障害を残すことが多く、その後の生活の質に大きくかわってきます。病気を予防・治療することにより、少しでも健康な状態で皆さまが年齢を重ねられるよう、少しでもお手伝いができたらと考えております。

名張市をはじめとする伊賀地域の住民の皆さまに少しでもよりよい医療を提供できるように頑張りたいと思いますので、どうかよろしくお願いたします。

外来診療担当表

平成25年5月1日より(予定)

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 ・ 循環器内科	第1診	伊藤		常岡		●坂井		●坂井		伊藤	
	第2診	●坂井		●渡辺		●佐々木賢		●御前		●久保田	
	第3診	●山中		●白木		●田口		●鶴田		●加藤	
	第4診	●北村		●竹村		山中		山中		渡辺	
	第5診	●高村(奇数週) ●近藤(偶数週) 加藤(※2)		高村		我山(※2) 久保田(※5)		●佐々木賢(※2)		我山(※3)	
専門外来	腎臓内科					堅村(※6)					
	神経内科							佐々木良元(※6)			
	糖尿病外来									佐々木良磨(※2)	
	泌尿器外来	西川(※5)									
	呼吸器内科							熊本(※7)			
外科	第1診	●山村				●坪内		●山村		●川嶋	
	第2診	坪内				竹内		川嶋		山村	
	第3診										
専門外来	乳腺外来			中村							
脳外科	第1診	●井田		●井田		●小谷				●茶谷	
	第2診(応援)	小谷		小谷		井田				井田	
整形外科	第1診	●園田		●中瀬		●中瀬		●松村		●園田	
	第2診	松村		園田		松村		園田		中瀬	
	第3診										
小児科	第1診	●須藤博明 須藤博明(予約外来)		●今井 岡本一章(予防接種)		●須藤博明 今井(予防接種)		●高村 岡本一章		●今井 今井(予約外来)	
	第2診	須藤京子 (アレルギー外来 再診予約のみ)		須藤京子 今井(予約外来)		須藤京子 (アレルギー外来 再診予約のみ)		●岡本一章		●呂	
	第3診					須藤博明 (乳児検診)					
専門外来	発達支援外来						小林(※8)				
眼科	第1診	●子安		●子安	子安	●子安		●子安	子安	●生杉 生杉(予約のみ)	

●…初診外来 (※1)ペースメーカー外来(1、4、7、10月の第2又は第3火曜)診察室は外科診察室使用 (※2)診察室は外科3診 (※3)診察室は脳外科2診 (※4)診察室は外科2診 (※5)診察室は小児科3診 (※6)診察室は内科5診 (※7)診察室は脳外科1診 (※8)診察室は救外小児科

受付時間

<予約のない人> 受付時間 午前8時30分~午前11時30分

- 内科、循環器内科、腎臓内科、糖尿病外来は、医師の紹介状をご持参ください。
- 神経内科、泌尿器科、呼吸器内科、乳腺外来、小児発達支援外来は、事前予約を必要とする完全予約制です。国保乳がん健診(クーポンをお持ちの方)も事前予約が必要です。
- 小児科のみ木曜日午後1時30分~午後4時受付

<予約のある人> 午前8時から予約終了時刻まで

保険証などは

保険証・受給者証などは、月に1度窓口で確認させていただきます。また、変更・更新の際は必ずご提出ください。



パソコンからは…

名張市立病院

検索

<http://www.nabari-city-hospital.jp/>



子育て中の皆さんの強い味方 こども支援センター「かがやき」に行こう!

子育ては、楽しいものですし、子どもへの愛情も深まりますよね。でも、成長が遅いことに不安を感じたり、急な発熱に驚いたり、子どもと一緒にいることで息がつかまったりすることもあるのでは…。

そんなときは、「かがやき」にぜひお越しください。かがやきでは、親同士のコミュニケ

ーションの場を設けたり、育児についての悩みを聞いたり、さまざまな子育て支援を行っています。

今号では、かがやきの催しの一部をご紹介します。

☎ こども支援センターかがやき
(桔梗が丘西3-3-107) ☎ 67-0250

はじめて広場

毎月第2金曜日 午前10時30分～11時30分

はじめて親になるパパやママや、「かがやき」を利用したことがない人は、まずは、「はじめて広場」に気軽に参加して、「かがやき」がどんなところか知ってください。



サタパパ広場

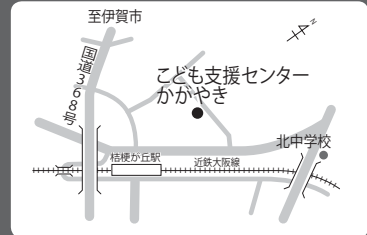
毎月第1土曜日 午前10時30分～11時30分



父親と子どもの交流の場です。日ごろ、子どもと遊ぶ時間をとれない、どう触れ合ったらいいのかわからないというお父さん、ぜひご参加ください(次回は6月1日☎)。

「かがやき」利用案内

利用できる人 市内在住で、乳幼児の親子や18歳以下の児童・生徒
開館時間 午前9時30分～午後5時
休館日 日・月曜日、祝日(月曜日が祝日のときは翌日休館)、年末年始



こども支援センター かがやき 催物

◆はじめて広場
5月10日金
午前10時30分～

◆親子で遊ぼう
「手形でこいのぼり」
5月1日☎
午前10時45分～
「かがやきコンサート」

チームふたばによるトーンチャイム
5月11日☎ 午前10時45分～

◎いずれも参加無料。事前申込不要

ゴールデンウィーク中の休み

4月28日☎・29日☎・30日☎、5月3日☎
・4日☎・5日☎・6日☎ ※5月7日☎は開館



そのほかの「かがやき」の催し

- こんには広場 第4木曜日
子育て中の親子の交流・情報交換の場
- 親子で遊ぼう 不定期開催
親子で楽しめる工作やコンサートなどの催し
- ぐりとぐらの集い 第2木曜日
双子や三つ子の子を持つ親の交流の場
- シングルマザーの集い 第4土曜日
シングルマザーの交流の場

◎開催時間など詳しくは、問い合わせ先へ

- インターナショナルの集い 第3金曜日
国際結婚した親子の交流の場
- 絵本の時間 毎週火曜日、第1木曜日
保育士やボランティアによる読み聞かせ
- ふれあいあそび 毎週水曜日
わらべうたを紹介
- 健康相談 第3木曜日
保健師の健康相談、歯科衛生士の歯科相談

地域の広場

「かがやき」だけでなく、公民館・市民センターなどの施設を利用しながら、地域の人たちが集い、親子が気軽に遊べる広場が実施されています。「地域の広場」は、民生委員・児童委員、区長、ボランティアなどの皆さんの協力によって支えられています。

◎開催日は変更になる場合があります。
◎保育所(園)、幼稚園でも広場を開催しています。詳しくは、各保育所(園)、幼稚園またはこども支援センターかがやき(☎67-0250)へお問い合わせください。



市ホームページ、携帯版ホームページで、日程を確認することができます。

※携帯版は左QRコードから

広場名	場所	開催日時(原則)
さつきっ子広場	さつき台第2集会所	第3木曜日 午前10時～11時30分
百合が丘つどいの広場	百合が丘東第3集会所	第2・4・5金曜日 午前10時～正午
スキップ広場	百合が丘市民センター	第2火曜日 午前10時～正午
おじゃまる広場	つつじが丘公民館	月2・3回 火曜日 午前10時～11時30分
くらっこ広場	蔵持公民館	第2水曜日・第4木曜日 午前10時～11時30分
わいわい親子の広場	梅が丘市民センター	第1金曜日 午前10時～正午
ききょうなかよし広場	桔梗が丘公民館	第3火曜日 午前10時～11時30分
きらきら広場	中央ゆめづくり館	第1・3木曜日 午前10時～11時30分
忍たま広場	赤目公民館	第4水曜日 午前10時～11時30分
みはたっこ	美旗市民センター	第3水曜日 午前10時～正午
スマイリーキッズ&池ママ会	池の台集会所	第3金曜日・年6回土曜日 午前10時～正午
マーヤにこここ広場	妙典寺会館(元町)	第1・3金曜日 午前10時～11時30分
すずらん台なかよし広場	すずらん台市民センター	第1金曜日 午前10時～11時30分
すずらん台ちびっこクラブ	すずらん台東集会所	第2・4木曜日 午前10時30分～正午
チャイルドサークルひまわり	南富貴ヶ丘集会所	第1・3・4水曜日 午前10時～11時30分
箕曲ももちゃん広場	箕曲公民館	第3木曜日 午前10時～11時30分

※「スマイリーキッズ&池ママ会」は池の台地区、「すずらん台ちびっこクラブ」はすずらん台地域、「箕曲ももちゃん広場」は箕曲地域、第2水曜日の「くらっこ広場」は蔵持地域を対象。「チャイルドサークルひまわり」は主に比奈知、富貴ヶ丘、滝之原地区を対象

「個性」

先日行われた研修会で、発達障害と診断された当事者にお話を聞く機会がありました。その人は、「自分はずっとダメ人間だと思って生きてきた。発達障害と診断されたとき、自分がなまけていたんじゃないかって、障害の特性だということが分かって、すごくホッとした」と語ってくれました。その言葉からその人が診断を受けるまで抱いていた苦しみ、そしてそこから解放された安堵感がひしひしと伝わってきました。



話はさかのぼって、私が中学生のときのことです。毎日のように遅刻し、毎日のように先生に注意されていた同級生がいました。授業中は騒がしくて注意され、休み時間は廊下を走り回って注意され、毎日誰かに注意されている姿を目にしていました。他の生徒とは少し違った雰囲気を持った子でした。だけど、いつも騒がしくて、注意されてばかりの子は、すごい人気者だったのです。いつも笑顔を絶やさず、遠足や運動会といった学校行事のときは、人一倍張り切ってくれるのです。廊下を走り回っていても、「○○!おはよう!」とみんながその子に声をかけるのです。私ももちろん、その子が大好きでした。人には、障害の有無に関わらず



得意なことでも苦手なこともありま。それが個性だと思います。苦手なところばかりを見てしまいがちですが、それを吹き飛ばしてしまおうような魅力がたくさんあるのだと気付かせてくれた出会いでした。

研修会で出会った発達障害の人は、現在のお仕事の話や、休日の過ごし方まで語ってくれました。今その人は、「できないことはできない、できることを伸ばす努力をする」とことで、自分らしく充実した毎日を送られています。

最近ではテレビなどでも発達障害やさまざまな障害について取り上げられる機会が増え、社会の認知度も高まってきました。障害による特性もすべて含めて、その人でできる、できない、得手、不得手、そんなことの一つひとつが個性であり、その人の魅力を作り出しているんだと学びました。この研修会と、中学生のときの出会いを無駄にせず、たくさんの人の魅力を見つけていきたいと思

リバーナホール催物
[イオン名張店3階]
☎ 63-7824

5月

■佐藤政宏写真展名張心の故郷風景
日時 5月10日(金)～12日(日)
午前10時～午後6時(最終日は5時まで)
主催 佐藤政宏

■第8回名張水墨画展
日時 5月17日(金)～19日(日)
午前10時～午後5時(最終日は4時まで)
主催 名張水墨画会

■ステンドグラスサーナ教室展
日時 5月23日(木)～26日(日)
午前10時～午後7時(最終日は4時まで)
主催 ステンドグラスサーナ

■退職教員の美術作品展
日時 5月31日(金)～6月2日(日)
午前10時～午後5時(最終日は3時まで)
主催 鳶の会

歯周疾患の早期発見・予防のために「歯周疾患検診」を受診しよう

市では、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の人を対象に歯周疾患検診を実施します(検診受診はがきは、4月下旬に発送します)。

検診実施期間 5月1日(木)～10月31日(木)

年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日
50歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日
60歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日
70歳	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

木製家具など粗大ごみの再生品を入札により展示販売します

展示期間 5月5日(祝)から24日(金)まで
※月曜日から金曜日午前9時から午後5時、日曜日・祝日・休日午後1時から5時、土曜日は閉館

展示場所 伊賀南部クリーンセンター(伊賀市奥鹿野) 開札日 5月27日(日)

入札受付 展示期間中に展示場所に備え付けの入札票に必要事項を記入し、入札箱にご投函ください。入札最高価格が複数の場合は抽選

☎ 伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120

桔梗が丘公民館連続講座「今から考える“終活”」

日時/内容(テーマ)/講師

▼第1回 5月23日(木) 午後1時30分～3時/
真摯に“死”と向き合い“生”を見つめる/
寺田 紀彦さん(寺田病院理事長)

▼第2回 7月20日(土) 午後1時30分～3時/
孤立死が訴えるもの～遺品整理屋さんが見た現実/
吉田 太一さん(遺品整理会社キープーズ代表取締役)

▼第3回 9月7日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～3時/
映画会 午前の部…アントキノイノチ、午後の部…エンディングノート

▼第4回 11月21日(木) /テーマ未定/
山田 法胤さん(法相宗大本山薬師寺管主)

▼第5回 1月25日(土) 午後1時30分～3時/
相続に関すること(仮題) /三重県金融広報委員会

▼第6回 3月30日(日) 午後1時30分～3時/
基調講演 ※テーマ未定/中村 仁一さん(社会福祉法人老人ホーム「同和園」付属診療所所長)

場所 桔梗が丘公民館
◎参加無料。申込不要
☎ 桔梗が丘公民館 ☎ 65-1206

「市民文化オンステージ2013」参加者募集

開催日 10月12日(土)・13日(日)

対象 市内在住または在勤の人で構成されていて、舞台上で発表するにふさわしい文化活動(演奏・演技など)に取り組んでいる団体
※2人以上で常時活動・練習をしていること

参加費 1団体5,000円 出演時間 8分以内

申込 6月5日(木)から20日(木)までに(月曜日休館)、アドバンスコープADSホールに備え付けの申込書を同窓口へ
※申込書は、市ホームページからも出力可。希望者には申込書を送付します。

☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

「第13回障害者スポーツ大会」参加者募集

日時 6月2日(日) 午前10時～午後3時

場所 総合体育館(夏見)

内容 車いす釣り競争、大まり送りなど

申込 5月13日(木)までに、名張市社会福祉協議会(丸之内)に備え付けの申込書に必要事項を記入し、同窓口へ

☎ 名張市障害者スポーツ大会実行委員会(名張市社会福祉協議会内) ☎ 63-1111

国津の杜の行事
☎ ぐくみ工房あらかぎ ☎ 62-6920

体操教室 辻明子さんのストレッチ体操で血行を良くし日々の疲れを癒しましょう。

日時 5月11日(土) 午前10時～11時30分
講師 辻明子さん 定員 16人
参加費 300円
持ち物 敷きマット、屋内用靴、タオル

申込 4月30日(木)から5月6日(木)までに、電話で問い合わせ先へ
※先着順。参加者が少ない場合は中止

5月の献血 ☎ 地域医療室 ☎ 63-3913

日時 5月8日(木) 午後2時～4時
場所 イオン名張店(元町)

次期報告 詐欺の手口にご注意ください

伊賀地域二次救急実施病院

【小児科以外の診療科】

5月

☎ 健康福祉政策室 ☎ 63-7579

実施時間帯

- ◆平日…午後5時～翌日午前8時45分
- ◆土・日曜日、祝日…午前8時45分～翌日午前8時45分
- ※ただし、岡波総合病院は、月曜日…午後5時～翌日午前9時 / 第2・4日曜日、祝日…午前9時～翌日午前8時45分
- ◆平日昼間午前8時45分～午後5時は、名張市立病院で二次救急を実施
- ◆名張市立病院小児科の時間外の二次救急は、市立病院の二次救急実施日と右上カレンダー★印の日にも実施

日	月	火	水	木	金	土
			1 名/岡	2 名	3 上	4 名
5 名	6 岡	7 名	8 名/岡	9 名	10 上	11 上
12★ 岡	13 岡	14★ 上	15 名/岡	16 上	17 上	18 名
19 名	20 岡	21 名	22 名/岡	23 名	24 上	25 上
26★ 岡	27 岡	28★ 上	29 名/岡	30 名	31 上	

- ☆みえ子ども医療ダイヤル(☎ # 8000)…子どもの急病やケガの無料相談(毎日午後7時30分～11時30分)
- ☆三重県救急医療情報センターコールセンター(☎ 64-1199)…24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

- 名…名張市立病院(☎ 61-1100)
- ◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。
- 上…上野総合市民病院(☎ 24-1111)
- ◆開業医・応急診療所の紹介、救急車で搬送を受け入れ
- 岡…岡波総合病院(☎ 21-3135)
- ◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。

- ◎受け入れ対象は、重症患者です。実施日以外は救急受け入れを行いません。
- ◎重症患者が重なるときは、受け入れできない場合があります。
- ◎岡波総合病院小児二次救急は入院が必要な重症患者の場合のみ受け入れを行います。受診後は必ず入院となります。

◎救急車の適正利用をお願いします。

昭和56年5月31日以前の木造住宅は要注意！無料木造住宅耐震診断

対象住宅 次の条件をすべて満たす住宅

- ▼昭和56年5月31日以前に建築(着工を含む)された木造住宅で3階建て以下の住宅
- ▼専用住宅、共同住宅(居住者の承諾が必要)、併用住宅(延床面積の1/2以上を住宅として使用しているもの)
- ▼市内に所在している住宅

◎在来軸組構法(柱などの接合部を金物で止める一般的な構法)、伝統的構法(柱などを木組みによって建てる構法)、枠組壁(ツーバイフォー)工法の住宅が対象。丸太組構法(ログハウス)などは対象外

募集戸数 27戸(予定) ※先着順

実施時期 5月中旬から随時 診断料 無料

診断者 市が委託する診断員(建築の専門家が、定められた耐震診断マニュアルなどの診断法に基づいて実施します。)

診断手順 調査日時を調整 ⇒ 訪問調査(現地診断) ⇒ 構造計算 ⇒ 後日診断結果説明

申込 8月30日(土)までに(土・日曜日、祝日を除く)、市役所4階営繕住宅室と各公民館、市民センターに備え付けの「耐震診断実施申込書」(市ホームページからも出力可)に必要な事項を記入の上、次のいずれかの添付資料と印鑑を持って、市役所4階営繕住宅室へお申し込みください。

添付資料 ▼納税通知書添付の固定資産税(土地・家屋)課税明細書 ▼固定資産土地家屋名寄帳の写し ▼建築確認通知書の写し ▼登記済証の写しなど

☎ 営繕住宅室 ☎ 63-7740

★名張の魅力を全国に発信中！その中身を少しだけ、ご紹介します。

Facebookからこんにちは！

香山リカさん「自殺予防啓発講演会」 自分に甘く、人に力を借りる

こんにちは。健康支援室の柴垣です。テレビでもお馴染みの精神科医の香山リカさんを講師に迎え、3月3日、「生きる力をつける^{しよぼうけん}」と題した自殺予防啓発講演会を開催。200人を超える市民が参加しました。

講演の内容の一部をご紹介します。「自分を嫌いにならないように、自分に甘くなったり、『よくやっている』と自分自身をねぎらったりしてください」と香山さん。「現在の厳しい時代、お互いが信用できないなど、普通に生活するだけでも『ストレスの下駄』を履いているようなもので、そこにトラブルや肉体的な負担などがかかると、その人のストレス容量をオーバーしてしまう。今の時代、生活しているだけでも大変なことなんです。人に自慢することはないですが、今日1日頑張ったことを自分自身で褒めてあげてください」と訴えました。

次に「人に弱みを見せ、人に力を借りるこ

と」が大切と話します。

「悩みやトラブルを経験した人は、

『こんな経験は私だけ』と思いがちですが、専門相談員などが聞けば、実はよくある話、平凡な話だということがよくあります。だからどんなことでもまずは相談することが大切です。行政機関が設けている相談窓口などをぜひ活用してください。相談機関の悩みは、『相談の電話がかかってこない』というのが悩みですから、悩みがないと、窓口が廃止され専門家の仕事がなくなってしまいますので(笑)」。香山さんは、自分に余裕があれば、他の人の変化も見えてくると言います。まずは、自分に優しく生活することから始めてみてはいかがでしょうか。



第18回名張桜まつり 好天の中、笑顔満開！

こんにちは。広報対話室の谷川です。「第18回名張桜まつり」が、4月13日、名張中央公園で開催され、好天に恵まれる中、約3万人が訪れました。舞台では、子どもから高齢者までが日ごろの練習の成果を発揮し、歌やダンスなどを披露。出演者、観客からは笑顔があふれ、春のひとときを満喫していました。

広告

広告

少人数の家族婚から
本格披露宴まで
只今ご予約受付中

平日限定ランチも
好評営業中!!
桔梗が丘ヴェルージュ
〒518-0621
名張市桔梗が丘1-1-3
TEL 0595-67-1122

得する相続、賢い離婚 つらい借金からの解放

名張市桔梗が丘3-1-1 陸ビル2階3号室
(近鉄プラザすぐ近く)

電話番号 0595-74-0379
桔梗が丘司法書士事務所

あなたの
お悩み
解決します