



ケータイ

主な内容

- ②……4月から介護保険料の基準月額が変わります
- ③……応急診療所のご案内、健康エブリデー、国津の杜の行事
- ④……5月の相談、広報なばりを見直します

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

◎ 今年の総合防災訓練は、11月8日(日)に実施する予定です。詳細が決まり次第、広報なばりでお知らせします。

備えて、実践!

～昨年(2014年)の総合防災訓練の検証～

昨年11月30日に市内全域で実施した市総合防災訓練では、市民や防災関係者ら約15,000人が参加。一昨年と比べ、各地域づくり組織では、避難所開設や運営の訓練を行うなど、より実践的な訓練になりました。参加者のアンケートなどから訓練を検証し、万が一に備え、今後も訓練を継続したいと思えます。

☎ 危機管理室 ☎ 63-7271



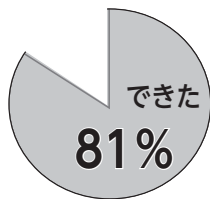
検証 1 避難情報は伝わったか?



地域独自で整備した無線機、サイレンなどを活用した情報伝達が行われました。隣近所が声掛けて伝える方法も推進していきます。

共同住宅(マンションなど)の入居者は、自治会に加入していない場合もあり、入居状況などの把握が難しいことがあります。携帯メールで情報を知らせる防災はつとメールの登録も呼びかけます。

避難情報の伝達
できたか?



こんな意見をいただきました

- ・日ごろから訓練に参加する。顔つきが大切
- ・ご近所に高齢者が多いことに気が付いた

検証 2 避難行動はとれたか?



全地域一斉に避難訓練が行われ、一時避難場所や訓練時の避難方法などは回覧で周知されました。地域によっては、自主防災マップを作成し、安全なルートの確認も行われました。

安否確認のできない家庭の対応をどうするか。また、災害時要援護者の避難支援をどうするかなどが課題です。



こんな意見をいただきました

- ・避難所は遠くて歩くのが疲れた
- ・坂道も多く、幼児との避難は大変でした
- ・年を取ると避難所の階段が昇れるか不安

検証 3 避難所での活動は?



避難所を開設するには、地域の実情に応じたマニュアルの作成が必要です。防災知識と技術を有する自主防災リーダーの育成が求められます。

中学生が避難所の受付を手伝ったり、レジ袋とガーゼで作成した簡易オムツを作製するなど若者や子育て世代の参加を増やす取り組みもありました。



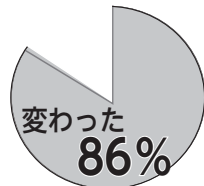
こんな意見をいただきました

- ・役割分担をして、役員には女性も必要
- ・避難者がまとめて来ると、受付が混乱した
- ・炊き出し訓練は、男性も体験してほしい

検証 4 今回の訓練の総括



防災に対する意識は
変わりましたか?



一昨年に比べ、地震と風水害が同時に発生したなど被害を大きく想定して実施しました。情報の共有化が図れていないことや防災行政無線機の不具合により混乱したことなど、課題も残りました。

地域訓練では、各地域が主体となって課題を把握することができ、防災力を底上げすることができました。



こんな意見をいただきました

- ・訓練は定期的に開催し、多くの人に参加してほしい
- ・観光客が多い地域なので、観光施設と連携が必要
- ・防災行政無線機が機能していなかった

本日4月12日は、三重県知事選挙投票日です。(投票時間 午前7時～午後8時)

※三重県議会議員選挙 名張市選挙区は、定数2人に対し、立候補者2人で無投票になりました。

☎ 選挙管理委員会 ☎ 63-7314



3年ごとの介護保険事業計画の見直しに伴い、 4月から、介護保険料の基準月額が変わります

☎ 高齢・障害支援室 63-7599

表1 / 平成27年度～29年度 第1号被保険者(65歳以上の人)の保険料

所得段階	対象者	保険料年額(概算月額)
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の人(老齢福祉年金受給者、合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	31,320円(2,610円)
第2段階	世帯全員が市民税非課税の人(合計所得金額+課税年金収入額が80万円超120万円以下)	41,760円(3,480円)
第3段階	世帯全員が市民税非課税の人(第1・2段階に該当しない人)	45,240円(3,770円)
第4段階	世帯に市民税課税の人がいて、本人が市民税非課税の人(合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	62,640円(5,220円)
第5段階(基準額)	世帯に市民税課税の人がいて、本人が市民税非課税の人(第4段階に該当しない人)	69,600円(5,800円)
第6段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が125万円未満)	83,520円(6,960円)
第7段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が125万円以上190万円未満)	90,480円(7,540円)
第8段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が190万円以上290万円未満)	111,360円(9,280円)
第9段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が290万円以上400万円未満)	118,320円(9,860円)
第10段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が400万円以上600万円未満)	128,760円(10,730円)
第11段階	市民税本人課税の人(合計所得金額が600万円以上)	139,200円(11,600円)

**介護保険料基準月額が
5300円から5800円に**

介護保険制度が円滑に実施されるように、3年ごとに介護保険事業計画の見直しを行っています。

今回、今年4月から平成30年3月までの計画を策定し、この3年間の介護サービス給付などに必要と考えられる費用に基づき、介護保険料を改定しました。

計画では、65歳以上の人口と要介護認定者数の増加を見込んでおり、それに伴って介護給付費の見込額が増加しています。そして、今年4月から介護報酬(介護サービス提供事業所・施設に支払われる報酬)が引

き下げられることになりました。しかし、65歳以上人口と要介護認定者数の増加をまかないきれず、介護保険料の基準月額は、5300円から5800円に上がっています。

また、介護保険法で規定されている所得段階が今回の見直しで細分化されたため、所得段階が10段階から11段階に増加しています。

介護予防で保険料の上昇を抑えていく必要があります

当市はベッドタウンとして急激に人口が増えた経緯もあり、高齢化率の増加は全国平均と比較しても顕著となっています。それに伴

い介護給付費も増大しており、保険料は上昇傾向にあります。しかし、元気に生活できる高齢者が増えていくと、介護保険料上昇の抑制にもつながっていきます。

今年度からは、介護予防をまとめて考える「新しい総合事業」を実施する予定です。専門家に任せることと地域活動でできることを分けて効果的に介護予防を進めて行く予定です。また、在宅医療と介護の連携、認知症ケアの推進、生活支援・介護予防サービスの基盤整備や高齢者の住まいの安心と安全の確保についても、計画により、重点的に取り組んでいきます。

表2 / 市の高齢者人口と要介護認定者数

	年度	第1号被保険者(65歳以上)人口	要介護認定者数	認定率
現状	26	21,470人	3,561人	16.6%
	27	21,974人	3,671人	16.7%
推計	28	22,557人	3,628人	16.1%
	29	23,140人	3,754人	16.2%

※平成26年度は10月末現在

表3 / 介護事業費などの見込み

事業計画期間(3年間)における介護事業・サービス費用は総額194億6,360万円になる見込みです。

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
介護サービス費用見込額	59億3,772万円	64億4,205万円	70億8,383万円

※万円未満四捨五入



介護保険料の納付のお知らせ

65歳以上の普通徴収の人に、 納入通知書を4月中旬に送付します

65歳以上の普通徴収の人に、平成27年度の介護保険料納入通知書を4月中旬に送付します。ただし、保険料額は、平成26年中の所得が確定していないため、平成25年中の所得をもとに仮計算しています。7月中旬には、平成26年中の所得をもとに確定した介護保険料納入通知書を送付します。

※特別徴収の人には、平成26年7月、または、平成27年2月に通知していますので、今回は通知書を送付しません。

■ 介護保険料の納付方法

- 特別徴収〔年金からの天引きによる納付〕
老齢・退職・障害・遺族年金を年額18万円以上(月額1万5,000円以上)受給している人が対象です。
※平成27年4月1日以降に65歳になった人や名張市に転入した人で、特別徴収の対象となる人でも、一定期間は普通徴収になります。切り替え時に「特別徴収開始通知書」でお知らせします。
- 普通徴収〔納付書または口座振替での納付〕
老齢・退職・障害・遺族年金の年額が18万円未満の人が対象です。

■ 保険料はきちんと納めましょう

- 納期限までに納めないと、督促手数料・延滞金が加算されます。
- 滞納が続くと、介護サービスを受けるときに、いったん費用を全額自己負担していただき、後日申請により払い戻しを受ける償還払いになります。償還払いの差し止めや、通常1割の自己負担が3割になる場合もあります。

■ 保険料の減免

災害(震災、風水害、火災)などの事情で保険料の納付が困難な人は、保険料の徴収猶予や減免の措置を受けられる場合がありますので、高齢・障害支援室へご相談ください。

自然農法セミナー「夏野菜の特徴と栽培まぼろし」
参加費 3,000円 ◎申込不要。詳しくは、問い合わせ先へ
日時 4月25日(土)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)
講師 板坂康行さん(MO A自然農法文化事業団普及員)

桔梗が丘公民館 公開連続講座 参加者募集

■ 仏像の見方とその魅力
— 奈良国立博物館の展示を通じて —
日時 6月27日(土) 午後1時30分～3時
講師 岩田 茂樹さん(奈良国立博物館 上席研究員)

■ 昆虫の魅力を語る(仮題)
日時 7月25日(土) 午後1時30分～3時
講師 島田 正吾さん(榎原昆虫館 学芸員)
◎参加無料。申込不要。いずれも桔梗が丘公民館で開催。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 桔梗が丘公民館 ☎ 65 - 1206

名張公民館講座 参加者募集

■ 「男の料理教室～男子! 厨房にいるべし!」
日時 7月16日～11月19日 毎月第3木曜日 全5回 ※7～8月は午前10時～午後1時 9月～11月は午前9時～午後2時
場所 名張公民館、名張近鉄ガス
対象 市内在住の男性
定員 18人 ※多数の場合は抽選
参加費 1回1,500円(材料費含む)

■ 「楽しく歌いましょう! カラオケ教室」
日時 6月10日・24日、7月8日・22日・29日 全て水曜日。全5回 午後1時～4時
場所 名張公民館
対象 市内在住の人
定員 15人 ※多数の場合は抽選
参加費 5回で500円(初回に徴収)
◆ ◆ ◆ ◆
申込 5月1日(土)から15日(土)までに、電話で問い合わせ先へ

☎ 名張公民館 ☎ 64 - 2605

比奈知ダムを泳ぐ 鯉のぼりをご覧ください

今年もたくさんの鯉のぼりを寄贈いただきました。比奈知ダム上空に泳がせます。
設置場所 比奈知ダム
設置期間 4月25日(土)～5月6日(日)
☎ 比奈知ダム管理所 ☎ 68 - 7111

国津の杜の行事

■ 陶芸教室
白磁の土で花器を作りましょう。
日時 4月30日(土) 午前9時30分～正午
講師 角谷 英明さん 定員 12人
参加費 2,800円(材料費含む)
持ち物 エプロン、タオル
申込 4月13日(日)から24日(土)までに、電話で問い合わせ先へ
※ 先着順。参加費には材料費を含みます。参加者が少ない場合は中止します。

夜間・休日に病気がなったら・・・応急診療所のご案内

【応急診療所の診療時間】

小児科・内科	月～土曜日	午後8時～11時
	日曜日・祝日	午前9時～正午 午後3時～5時
	お盆(8月14・15日) 年末年始(12月31日～1月3日)	午後8時～11時

◎受付時間:各診療時間終了時刻の30分前まで

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ているのには少し不安な人やかかりつけ医が不在で、応急的に診療を受けたい人は、応急診療所をご利用ください。

☎ 応急診療所(保健センター内) ☎ 63 - 3913

在宅での療養が不安なとき・・・在宅医療支援センター(保健センター2階)

「退院を勧められたが、自宅での療養は不安」「寝たきりの母を看取るにはどうすればよいか」など、在宅で療養する際に生じてくる、さまざまな心配や不安について無料で相談に応じます。相談には、専門職が対応します。在宅医療支援センターは名賀医師会の運営

なので、医療機関とのつながりが深いのが特徴。子どもから高齢者を対象として医療・介護・福祉にかかわるさまざまな関係機関と連携しながら支援していきます。



電話でも相談を受け付けています。 ☎ 48 - 7840 ☎ 48 - 7841
相談受付時間 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始は休館

病気やけがで輸血が必要な人のために・・・献血にご協力を!

血液は、人工的につくることができず、長期間にわたって保存することもできません。安定的に輸血用の血液を供給するため、定期

的に献血バスを運行していますのでご協力をお願いします。

☎ 地域医療室(保健センター内) ☎ 63 - 3913

平成27年度 献血年間予定

場所	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市役所	午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	9				4			※ 献血推進の日		6		
イオン名張店	午後2時～4時	8		11		19		14		9			
イオン名張店 キャンペーン	午前10時～午後11時30分 午後1時～4時				8 サマー 献血キャンペーン								17 ウィンター 献血キャンペーン

※11月の献血推進の日は「とれたてなばり」イベント時に開催(受付時間未定)
献血キャンペーンおよび献血推進の日は、三重県伊賀保健所による骨髄バンク登録の窓口が設置されます。

乳児の「ロタウイルス」「1歳未満児B型肝炎ウイルス」ワクチン予防接種費用の一部を助成します

助成期間 4月1日～平成28年3月31日
申請方法 接種後にそれぞれのワクチン名が入った別々の領収書、印鑑、申請者(保護者)名義の銀行口座の分かるものを持参の上、市役所健康支援室の窓口へ
◎接種時期やワクチンの種別は医療機関で相談

▼1歳未満児B型肝炎ウイルス
助成額 3,000円/1回
対象 市内に住民票のある生後1歳未満児
▼ロタウイルス
対象・助成額は、ワクチンの種類により異なります。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 健康支援室 ☎ 63 - 6970

健康 Every Day

テーマ63 こころの健康



保健師 獅子原 名都子

皆さん、自分のストレス状態に気付くことができますか?自分のストレスに気付くと適切に休めるようになります。早めの対応が、こころと体の健康のためには大切です。

こころと体の SOS サインに気付く

- <こころのサイン>
- イライラしたり、怒りっぽくなる
 - 急に泣き出したりする
 - 気分が落ち込み、やる気がない
 - 人付き合いが面倒になる
- <体のサイン>
- 食欲がない、または食べ過ぎる
 - 眠れない、寝つきが悪い
 - めまいや耳鳴りがする
 - 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ※症状が2週間以上続く場合は、病院への受診をおすすめします。

読者の声

広報メールサポーターから...

3・4号掲載「三重県知事選挙・三重県議会議員選挙」について ▼三重県知事、三重県議会議員選挙前の掲載で投票意識が高まります。
▼母はほとんど外出をしなくなっていますが、選挙だけは行きます。 ▼投票の大切さをもっと訴えたら良いと思います。

次号予告
生まれ変わる学校

5月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。
開催場所(☎)の連絡先とは限りません。

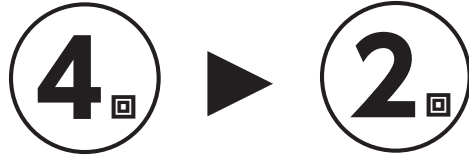
- 弁護士相談 [5月8日(金)午前10時～午後4時]
- 交通事故相談 [5月1日(金)・21日(金) 午後1時～3時]
- 行政相談 [5月21日(金) 午後1時～3時]
- 司法書士相談 [5月15日(金) 午後1時～4時]
- 行政書士相談 [5月28日(金) 午後1時～4時]
- 市民・多重債務相談 ※申込不要 [平日 午前8時30分～午後5時15分]
- 人権相談 [5月12日(金)・19日(金) 午後1時30分～4時] ☎人権センター ☎63-7909
- 介護相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎地域包括支援センター ☎63-7833
◎各地域の「まの保健室」でも相談を実施。詳しくは地域包括支援センターへ
- 障害者福祉相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎地域包括支援センター ☎63-7833
- 年金相談 [5月12日(金)・26日(金) 午前10時～午後2時45分] ☎アスピーア ☎059-228-9112
- 女性弁護士法律相談 ※要予約 [5月1日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時]
- 女性相談 [第1・3週 木・金・土曜日 午後2時～7時] ☎男女共同参画センター
[第2・4週 水・木・金曜日 午後2時～7時] ☎63-5336
- 男性のための相談 [5月14日(金) 午後7時～9時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [5月21日(金) 午前10時～正午・26日(金) 午後1時～5時]
- 若者就職相談 (☎若者サポートステーション) ※要予約 [平日 午前10時～午後4時] ☎アスピーア ☎22-0039
- 職業相談 (ハローワークプラザ名) [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ふれあい ☎63-0900
- 就農相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ※要予約 ☎農業支援センター ☎63-7625
- 女性相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ※DV相談 ☎ふれあい相談室 ☎63-2517
- 家庭児童相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ふれあい相談室 ☎63-2515
- 育児相談 [火～土曜日 午前9時30分～午後5時(日・月曜日、祝日は休館)]
☎こども支援センターかがやき(桔梗が丘西3) ☎67-0250
- 母子家庭相談 [平日(水曜以外) 午前10時～午後5時] ☎子ども家庭室 ☎63-7594
- 子ども相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎ふれあい相談室 ☎63-3118
- 不登校相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎適応指導教室(百合が丘西) ☎63-7830
- 教育よろず相談 [月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分] ☎教育センター ☎64-8801
- 青少年悩み相談 [平日 午前9時～午後5時] ☎青少年補導センター(百合が丘西) ☎63-7867
- 子どもの発達相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ☎子ども発達支援センター ☎62-1088
- 乳幼児健康相談 [5月20日(金) 午前9時30分～11時受付] ☎保健センター ☎63-6970
- 食生活・健康相談 [5月12日(金) 午前9時～11時] ※要予約 ☎健康支援室 ☎63-6970
- こころの健康相談 [5月27日(金) 午後2時～4時] ※要予約 ☎伊賀保健所 ☎24-8076
- がん・難病相談 [5月16日(金) 午後1時～4時] ☎ 勤労者福祉会館 ☎63-5515
- 在宅医療相談 [平日 午前9時～午後5時] ☎在宅医療支援センター ☎48-7840

「広報なばり」5月からの変更点について

広報紙の発行回数などを見直します

広報なばりは、平成16年5月から月4回(年間48回)、新聞折込で皆さまにお届けしてきました。11年が経過し、発行回数や配布方法などを含め、広報なばりの見直しを進めています。

1. 広報なばりは、平成27年5月から毎月2回の発行になります。



月2回の発行に見直し、お知らせ内容などを集約することにします。発行日は、第2・第4日曜日です。

配布方法について検討していますが、しばらくは、従来の新聞折込による配布とさせていただきます(スーパー、コンビニエンスストア、公共施設などにも設置しています)。

2. 全号8ページで紙面もリニューアルします

広報なばりは、今まで概ね4ページの紙面構成でした。発行回数が減る分、全号8ページにして内容を充実します。

また、子育て情報や健康・検診などの情報を分かりやすくお伝えする新コーナーを増やすなど紙面のリニューアルを考えています。



3. ホームページやフェイスブックも活用

広報なばりでお伝えできなかった内容などは、ホームページで紹介します。ホームページは4月1日からリニューアル。分かりやすく、検索しやすい画面にしました。また、名張市公式フェイスブックでは、タイムリーな市の話題を毎日紹介しています。

☎ 広報対話室 ☎63-7402

「アーチェリー教室」受講者を募集

日時 5月11日から7月13日までの毎週月曜日
午後7時～9時(全10回)
場所 総合体育館(夏見)
対象 16歳以上の人(高校生可) 定員 24人 ※先着順
受講料 3,500円 ※初回に徴収します。
申込 4月24日(金)までに、総合体育館にある申込用紙を記入し、同窓口へ
☎ 市アーチェリー協会(松本) ☎65-3470

ひとり親家庭交流事業「たて干し」参加者募集 海に囲った網の中の魚を捕り、潮干狩りも楽しめます

日時 5月17日(日) 午前7時20分市役所駐車場集合
場所 御殿場海岸(津市)
対象 ひとり親家庭 定員 25人 ※先着順
参加費 大人1,500円、高校生以下無料
持ち物 潮干狩りのできる服装、用具
申込 4月20日(日)までに、電話で問い合わせ先へ
☎ 名張市母子寡婦福祉会事務局(藤原) ☎090-7603-5634



広告

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。
毎月約36,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。
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。



広告

ハウスクリーニング キッチン、バス、トイレ、ガラスサッシ、レンジフード、床フローリングワックス

エアコンクリーニング 家庭用/業務用

家事代行 おてつだいサービス 家事を時間単位で承ります 洗濯・片付け・花の水やり・お掃除ほか

定期清掃管理 病院・介護施設 店舗・事務所・工場 ほか

害虫駆除シロアリ 床下 | コキブリ、ハチ 無料診断 | ねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 トータルグリーン定期管理システム

安心と信頼の地元 ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp
タスキン エスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4