



なばり

2015年(平成27年) 5月24日発行

主な内容

- ②……平成27年度市職員採用候補者試験案内
- ⑥……子育てすくすく情報、かがやき催物、Happyママ講座
- ⑦……二次救急実施病院、禁煙を考えたことがある人へ

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

これが特殊詐欺の手口

オレオレ詐欺

交通事故や借金のトラブル処理のために警察官、弁護士などを装い現金振込を要求



対処法のポイント

- ▼すぐにお金を振り込まない!
- ▼警察官や弁護士などを名乗ったら、所属と名前を聞き、確認する

還付金等詐欺

市役所の職員を名乗り、税金の還付金手続きだとして、ATM(現金自動預け払い機)から、操作をさせ振り込ませるなど



対処法のポイント

- ▼官公庁などに電話をかけて確認
- ▼ATMの操作を求められたら詐欺と考える

融資保証金詐欺

融資勧誘のダイレクトメールや儲け話が舞い込み、「保証人なしで高額融資」などの宣伝文句で誘い、手数料などの名目で現金振込を要求



対処法のポイント

- ▼うまい話は信じず、きっぱり断る!

架空請求詐欺

ハガキや電子メールで有料サイトの利用料や情報料など相談しにくい内容の現金振込を要求



対処法のポイント

- ▼身に覚えのない請求は無視する
- ▼問い合わせ先があっても連絡しない

※今回は特殊詐欺の中でも「振り込み詐欺」に属する分を掲載しました。他にも特殊詐欺に該当する手口は3種類あります。

- ◎金融商品取引名目詐欺
- ◎ギャンブル必勝情報提供名目詐欺
- ◎異性とのお付き合い名目詐欺 です。

昨年、県内の特殊詐欺による被害総額は6億3,000万円以上!

あなたも詐欺被害に遭う可能性があります

依然として、毎年多くの特殊詐欺被害が発生しています。昨年県内で発生した特殊詐欺の認知件数は103件、被害額はなんと6億3,000万円以上と過去最悪になりました。

しかし、今年に入り県内の特殊詐欺の認知件数は、44件と昨年を上回るペースで発生しています(4月末現在)。詐欺は他人事ではありません。自分も詐欺被害に遭う可能性がありますと考えると、



今年に入ってからの詐欺被害の特徴は、「インターネットサイトの料金を滞納している」などと身に覚えのない請求をしてくる架空請求が16件。「会社の大事な書類を無くした」、「女性を妊娠させてしまった」など家族を装ってお金をだまし取るオレオレ詐欺が15件発生し、昨年の同時期と比べ、2倍以上の件数になっています。

しかも最近は電話でお金の振込みを指示してくるだけでなく、相手を信じ込ませるため自宅まで現金を取りに来るケースも発生しています。犯人は、言葉巧みに近づいてきます。相談しにくい内容でも、怪しいと思ったら家族や警察にすぐ相談をして、決して一人で解決しようとししないでください。

名張警察署 生活安全課長
荒川 直彦 さん

家族が詐欺から狙われる日

昨年県内で発生した特殊詐欺事件の被害件数は過去最多でした。今年はそのペースで事件が発生しています。詐欺の被害は他人事ではありません。

名張警察署 ☎62・0110





平成27年度市職員採用候補者試験 名張市職員を募集します!



今年度採用職員

私たちと一緒に
頑張りましょう!

職種により試験日がA・B日程に分かれます

A 一般事務職(上級・中級) 日程 土木・電気技術職(上級・中級)

受験案内等配布開始日 5月25日 月
受験申込書受付期間 5月25日 月～6月26日 金
1次試験日 7月26日 日

B 一般事務職(初級)、身体障害者対象一般事務職 日程 保健師、消防職(救急救命士)

受験案内等配布開始日 7月21日 日
受験申込書受付期間 7月21日 日～8月21日 金
1次試験日 9月20日 日

採用職種/採用予定人数	受験資格(下記のほかに法律などにより一定の要件があります)
一般事務職(上級) 6人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、大学(短期大学等を除く)卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)
一般事務職(中級) 6人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、短期大学又は高等専門学校卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)
土木技術職(上級) 2人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、土木技術の専門課程を履修した人で大学(短期大学等を除く)卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)
土木技術職(中級) 2人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、土木技術の専門課程を履修した人で短期大学又は高等専門学校卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)
電気技術職(上級) 1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、電気技術の専門課程を履修した人で大学(短期大学等を除く)卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)
電気技術職(中級) 1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、電気技術の専門課程を履修した人で短期大学又は高等専門学校卒の人(平成28年3月卒業見込みの人を含む)

採用職種/採用予定人数	受験資格(下記のほかに法律などにより一定の要件があります)
一般事務職(初級) 2人程度	昭和56年4月2日以降に生まれ、高校卒又は同等の資格を有する人(平成28年3月卒業見込み又は資格取得見込みの人を含む)
身体障害者対象一般事務職 1人	◎昭和56年4月2日以降に生まれ、大学卒、短期大学卒、高校卒又は同等の資格以上の学歴を有する人(平成28年3月卒業見込み又は資格取得見込みの人を含む) ◎身体障害者手帳の交付を受けている人 ◎自力により通勤ができ、かつ、介護者なしで一般事務職としての勤務が可能な人 ◎活字印刷文による筆記試験および口述による面接試験に対応できる人 ◎平成27年5月1日現在、名張市内に住居登録し、現に居住している人(就学等のため一時市外に転出している人を含む)
保健師 1人程度	昭和51年4月2日以降に生まれ、保健師免許を有する人(平成28年3月31日までに免許取得見込みの人を含む)
消防職 1人程度	平成2年4月2日以降に生まれ、大学卒、短期大学卒、高校卒又は同等の資格以上の学歴を有する人(平成28年3月卒業見込み、又は資格取得見込みの人を含む)
消防職(救急救命士) 1人程度	昭和61年4月2日以降に生まれ、大学卒、短期大学卒、高校卒又は同等の資格以上の学歴を有する人(平成28年3月卒業見込み、又は資格取得見込みの人を含む)で、救急救命士免許を取得している人

※A日程とB日程の併願応募はできません。
※2次試験以降の日程や、試験応募の際の必要書類などについては、公表される受験案内、または市ホームページなどでご確認ください。

☎ 職員試験委員会事務局(人事研修室内) ☎ 63-7315



27年度個人住民税(市・県民税)の主な税制改正

▼上場株式等の所得および配当所得に係る軽減税率の廃止

上場株式の所得および配当所得に係る市民税・県民税の3%の特例措置は、平成25年12月31日をもって廃止されました。

	平成26年度(平成25年分)	平成27年度(平成26年分)
所得税	7%	15%
市民税・県民税	3%	5%

▼住宅借入金等特別控除の延長・拡充

住宅借入金等特別控除について適用期限が延長(居住開始が平成26年1月1日から平成31年6月30日まで)され、さらに平成26年4月1日以後に居住を開始し、かつ特定取得(※)に該当する場合の控除限度額が引き上げられました。

居住開始年月日	控除額(下記ア、イのいずれか少ない金額)
平成11年1月1日～平成18年12月31日	ア: 所得税の住宅ローン控除可能額のうち所得税において控除しきれなかった額
平成21年1月1日～平成26年3月31日	イ: 所得税の課税総所得金額等の5%に相当する金額(最高97,500円)
平成26年4月1日～平成31年6月30日	ア: 所得税の住宅ローン控除可能額のうち所得税において控除しきれなかった額 イ: 所得税の課税総所得金額等の7%に相当する金額(最高136,500円)(特定取得に該当しない場合は従来の控除額)

※特定取得…住宅の取得に係る対価の額に含まれる消費税額が8%または10%の場合のこと

☎ 課税室(市民税担当) ☎ 63-7429



役所の仕事などへの困りごとは「行政相談」をご利用ください

「行政相談」とは、国・県・市などの役所の仕事や特殊法人・独立行政法人などの仕事について、苦情や意見、困りごとを総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員がお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

市では、毎月1回、第3木曜日午後1時から3時まで、総合窓口センターで相談を受け付けています。相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

名張市の行政相談委員 ▼雪岡 弘雄(青蓮寺)
▼瀧矢 美壽代(赤目町檀)

■三重行政評価事務所では電話相談を受け付けています

おこまりならまる まるくじょー ひやくとおぼん
0570-090110

※PHS、一部の電話サービス、IP電話などは、総務省三重行政評価事務所(☎059-227-6661)へお問い合わせください。

☎ 総合窓口センター ☎ 63-7416

**子どもと一緒に活動
学校生活支援ボランティア募集**

市内の公立幼稚園・小中学校において、学校生活支援ボランティアを募集します。

主なボランティア活動の内容

- ◇登下校や登降園時の安全支援
- ◇図書活動の支援(図書の整理、読み聞かせなど)
- ◇クラブ活動の支援
- ◇教科学習・活動の支援(専門技能、英会話、調理・服飾関係の実習、楽器演奏など)
- ◇教科外活動の支援(体験談、伝統芸能・文化など)
- ◇動植物の世話の支援

◎内容や申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ



☎ 学校ボランティア室
(教育センター内)
☎ 64・8864

**みんなの命を守ろう!
「普通救命講習会」受講者募集**

大切な命を守るため、救急車が到着するまでの間、適切な応急手当が必要です。

日時 6月28日(日) 午前9時～正午

場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住、在勤者の15歳以上の人

募集人数 20人(先着順)

内容 心肺蘇生法、止血法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど

申込 6月14日(日)から20日(土) 午前9時～午後6時(までに名張消防署・桔梗が丘分署・つつじが丘出張所に直接受講者本人が申込)

※代理、および電話による申込は不可

☎ 名張消防署 ☎ 63・0999

「成人用肺炎球菌ワクチン予防接種」の接種対象者について

肺炎球菌による気管支炎や肺炎などの感染、重症化を予防する予防接種です。

期限 平成28年3月31日まで

接種費用 3,000円

対象者 下記の表どおりの節目年齢の人

※対象者にはピンク色のお知らせのハガキを送付しております。

※ただし、過去に接種された人は対象外となります。

対象年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器障害、HIVによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級を所持する人

※接種を希望される人は、ハガキに記載されている医療機関へ電話連絡の上、①お知らせハガキ、②自己負担金3,000円、③本人確認ができる保険証などの3点は必ずお持ちください。

☎ 健康支援室 ☎ 63・6970

**自分たちの成人式をつくろう!
「成人式実行委員」を募集**

対象 新成人(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)

※9月ごろからの企画準備(月1回程度)に参加できる人

募集人数 10人程度

申込 6月26日(日)までに、電話かファクス(63-9848)、電子メール(syougaiaku@city.nabari.mie.jp)で問い合わせ先へ



※成人式は、平成28年1月10日(日)午後1時からアドバンスコープADSホール(松崎町)で開催を予定しています。

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63・7892

**市民総合体育大会
バドミントン競技の開催**

日時 6月21日(日) 午前8時30分～午後5時

場所 HOS名張アリーナ(総合体育館)

対象 市内在住、在勤、在学の人、市内で活動の市バドミントン協会員

参加費 一般参加者900円 ※バドミントン協会会員、高校生以下は600円

※当日徴収。参加費は1人1種目ごとに発生します。

申込 6月14日(日)までに総合体育館にある申込用紙に記入し、同窓口へ

☎ 市バドミントン協会事務局(名和)
☎ 63・3671

**正しいトレーニングしませんか?
ジムトレーニング講習会**

個人に合った効果的なトレーニングや、メタボ予防改善などの指導を行います。

日時 5月31日(日)、6月7日(日)・13日(土)・20日(土)・28日(日)、7月5日(日)・11日(土)・18日(土)・25日(土)、8月2日(日) 全10回(土曜日は午後1時～2時、日曜日は午前11時～正午)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

指導 松山 比香里さん

定員 各先着6人 ※申込人数によっては開講されない場合があります。

持ち物 上履き・飲み物・タオル

参加費 10回10,000円(1回のスポット講習の場合は1,200円)

申込方法 武道交流館いきいきの備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて問い合わせ先へ

☎ 武道交流館いきいき
☎ 62・4141



6月の献血 ☎ 地域医療室 ☎ 63・3913

▼日時 6月11日(日) 午後2時～4時

場所 イオン名張店(元町)

なせ宿 催し

☎ 旧細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760 月曜休館

■ おかげさまで7周年 **第7回やなせ祭り**

日時 6月13日(土) 午前9時30分～午後4時
14日(日) 午前9時30分～午後3時

場所 やなせ宿および川沿い道路

内容 ◎郷土食の振る舞い(各日先着100人)
◎ライブステージ(ひやわんショー他)
◎MOM'sマーケット、◎手作り市

■ ほたる鑑賞会

日時 6月13日(土) 午後7時～午後9時

集合 やなせ宿(小雨決行)

内容 ほたるの話と鑑賞、そうめんの振る舞い

参加費 無料

定員 先着30人(事前申し込みが必要です)

服装 動きやすい服装でご参加ください

☎ 主催:名張地区まちづくり推進協議会
☎ 64-2605

年金 通信

平成27年度の公的年金受給額

平成27年度(6月支払分から)の老齢基礎年金などの受給額の改定が行われます。

▼老齢基礎年金(65歳から生涯受ける年金)…年額 満額で780,100円

▼障害基礎年金(病気やケガがもとで障害が残ったときに受ける年金)…年額 1級障害 975,100円 2級障害 780,100円

▼遺族基礎年金(一家の生計を支えていた加入者が死亡したときに、残された子のある配偶者や子が受ける年金)…年額 子(1人)のある配偶者が受け取る場合 1,004,600円
⇒平成26年4月から死亡した妻によって生計を維持されていた「子のある夫」も要件を満たせば受給できるようになりました。

※子の人数によって受給額が異なります。子が18歳に達する年度末まで(1級または2級の障害の子が20歳に達するまで)

◎国民年金保険料は4月分から月額15,590円となりました。

☎ 津年金事務所 ☎ 059-228-9112

年金相談 日時 6月9日(火)・23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ピア(南町) ☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

教科書展示会について 平成28年使用の中学校教科書を展示します。期間 6月19日(金)～7月8日(水) 午前9時～午後5時 ※日曜日を除く

読者の声 4・4号掲載「市民を守る! 消費生活者被害防止ネットワーク推進中!」について ▼だます側はいつまでも存在するので、だまされないように注意喚起してくれないと思います。▼消費生活者被害防止への取り組みはとても心強いですが、やはり最も頼りになるのは、ふだんからのコミュニケーションだと思います。

「出前トーク」をご注文ください

市の担当職員が地域に出向いてお話しする「出前トーク」。昨年度、ご好評をいただいたテーマはもちろん、新しく追加したテーマなど、全102のテーマをご用意しました。

☎ 広報対話室 ☎ 63-7402

主なテーマ

- ▼まちづくり(名張市総合計画、防災対策、地域ビジョンなど)
- ▼暮らし(消費者トラブル、ごみの出し方、人権など)
- ▼環境(温暖化対策、浄水場、下水道など)
- ▼健康と福祉(介護予防、健康づくり、子育て、年金・医療制度など)
- ▼産業(農業振興、地産地消、鳥獣害対策、観光、商業など)
- ▼教育・文化・スポーツ(教育・学校運営、文化財・歴史など)

出前トークの申込方法

- ▼…市役所や公民館、市民センターなどに置いている出前トークの冊子や、もしくは市ホームページより注文書をご記入の上、ご提出ください。
- ▼…電話やメールでのお申し込みの場合は、「テーマ」、「希望日時」、「連絡先」、「氏名」、「住所」、「電話番号」、「会場名と場所」、「参加予定人数」をお伝えください。
- ▼…お申し込みはご希望の日の2週間前までにお願いします。後日、日時、説明する職員を調整の上、ご連絡します。



昨年度の人気テーマ ベスト3

第1位 未然に防ごう消費者トラブル(48回実施)

日程の都合が合えば、市消費生活協議会の皆様のご協力で寸劇も披露します。

第2位 名張の歴史(18回実施)

市史編さん担当による地域の歴史を深く掘り下げた内容が好評です。

第3位 防災対策(11回実施)

東日本大震災が発生し、防災意識が高まる中、防災対策のテーマを多く注文いただきました。地域で防災対策を進めるきっかけにさせていただいています。



昨年度は「出前トーク」を全94回実施し、延べ3,482人のご参加をいただきました。ありがとうございました。



子育て世帯臨時特例給付金の申請と児童手当現況届の提出は6月です!

6月以降も児童手当を受給するには現況届の提出が必要です。手続きが必要な人には子育て世帯臨時特例給付金の申請書と併せて、市役所から通知いたしますのでご提出ください。

提出期間 6月1日(月)~30日(日)

午前8時30分~午後5時15分

※土・日曜日を除く。郵送可

提出場所 市役所1階子ども家庭室(11番窓口)

対象 現在受給中の人、4月までに新規認定請求書を提出した人

※5月に新規認定請求書を提出して、6月分から名張市での支給が開始する人は提出不要です。

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



「演奏会・吹奏楽・プラネタリウム」フリーマーケットの出店も募集中

開催日 6月28日(日) (雨天決行)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

内容 ▼近大高専吹奏楽部による演奏、声楽家による歌…午後1時~2時30分

▼フリーマーケット…

正午~午後4時30分

▼移動式プラネタリウム

(先着50人)…正午~

(4回上映)(午前11時

30分より整理券配布)

参加費 無料

ただし、プラネタリウムは3歳以上…150円

主催 名張市母子寡婦福祉会

後援 市、名張市社会福祉協議会

◎フリーマーケットの出店など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 名張市母子寡婦福祉会(藤原)

☎ 090-7603-5634



対象中古住宅の売買・賃貸で国の補助金が受けられます

対象地区 桔梗が丘・桔梗が丘南

補助金額 ▼住宅診断費用 上限10万円

▼リフォーム工事費用 上限100万円

◎相談会実施中(毎週金曜 要予約)

◎相談会の予約や対象物件、補助金のことなど詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 名張中古住宅流通促進協議会

☎ 41-0800



働く人を応援します!創業支援・経営、求職者のセミナー開催

◆売れる加工特産品を作ろう

農産品を活用した加工品作りのノウハウを伝授!

日時 6月5日(金)・11日(金)・12日(金)・18日(金)

午後1時~5時 (4回連続講座)

※12日のみ実習があるので午前9時~午後5時

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

定員 20人

◆経営革新塾 ※事業者(従業員でも可)が対象

さまざまな社会情勢に対応し課題を見極める!

日時 6月19日(金)・23日(金)・26日(金)、7月1日(金)・3日(金)

午後2時~5時(5回連続講座)

場所 産業振興センターアスピア(南町)

定員 40人

◆お客様の心をつかむコミュニケーションの秘訣

セールスポイントを上手にアピールする方法を学ぶ!

日時 6月22日(月)・29日(月)、7月6日(月)・13日(月)

午後1時~5時(4回連続講座)

場所 産業振興センターアスピア(南町)

定員 40人

◎各講座とも参加無料。申込方法や、参加対象者などについては、電話やメールなどで問い合わせ先へ

☎ 名張市雇用創造協議会

☎ 63-2143 FAX 64-8100

✉ seminar@nabari-koyou.jp



農業者の皆さんへ経営所得安定対策の申請はお済みですか?

農業経営の安定と国内生産力の確保を図るため「経営所得安定対策」の申請を受け付けます。

対象 生産数量目標に従って交付対象作物を販売目的で生産する販売農家と集落営農

申込 6月30日(日)までに、問い合わせ先へ(市役所4階農林資)

◎交付要件や申込方法など詳しくは、東海農政局津地域センター農政推進グループ

(☎ 0120-38-3786) へ

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625



みんなでまちをきれいにしよう！ 名張グリーン大作戦 2015！

日時 5月31日 午前9時～11時
場所 新町河原(実行委員会本部)
持ち物 軍手、ごみ袋など

名張グリーン大作戦2015実行委員会
(環境対策室) ☎ 63-7492

平成14年に市民の呼び掛けで始まった名張グリーン大作戦。「名張をきれいにしよう」を合言葉に330人からスタートし、これまでに市民、市民団体、行政、企業、延べ3万5,000人を超える人が参加しています。まだの人もぜひ清掃美化活動にご参加ください。

各地域でも清掃活動が実施されます

5月31日 ※5月15日現在の状況。下記以外でも実施する団体があります。

各地域づくり、区・自治会/実施場所

- ▼蔵持地区まちづくり委員会(蔵持地区内)
- ▼地縁法人美旗まちづくり協議会(美旗小学校通学路)
- ▼すずらん台町づくり協議会(地区内)
- ▼地縁法人錦生自治協議会(地区内)
- ▼赤目まちづくり委員会(近鉄赤目駅前広場)
- ▼桔梗が丘自治連合協議会(桔梗が丘地区内)
- ▼新町区自治会(名張川河川敷、神社境内周辺)
- ▼本町区(名張川河川敷)
- ▼鍛冶町区(名張川河川敷)
- ▼希中央3番町区(地区内)
- ▼希中央4番町地区自治会(地区内)
- ▼家野区自治会(県道名張奈良線など)
- ▼西田原区(西田原地区内)
- ▼美旗町藤が丘自治会(地区内公園)
- ▼富貴ヶ丘Ⅲ期自治会(自治会内)
- ▼竜口区(地区内)
- ▼夏見区(糸川橋から箕曲公民館)
- ▼赤坂区(地区内)
- ▼瀬古口区(箕曲公民館から下流)
- ▼箕曲中村区(地区内市道、釜石川)
- ▼中知山区(青連寺ダム周辺)
- ▼青連寺区(青連寺ダム周辺)
- ▼百合が丘西2・5番町自治会(地区内)
- ▼長瀬区・上長瀬区(国道・県道端)
- ▼桔梗が丘3番町自治会(3番町地区内、3・4・5号公園)
- ▼桔梗が丘4番町自治会(地区内)
- ▼桔梗が丘6番町区(地区内)
- ▼つつじが丘自治会(幹線道路、団地内)

いっしょにまちをきれいにしよう！



その他、参加する事業所・団体・行政など

- ▼名張近鉄ガス(株) ▼メモリアルホール紫蘭
- ▼(株)中広 リーガ編集室
- ▼イオンリテールワーカーズユニオン名張支部
- ▼ボルグワナー・モールステック・ジャパン(株)
- ▼サラダ館夏見店 ▼名張市消費生活協議会
- ▼国土交通省 木津川上流河川事務所 ▼水資源機構木津川ダム総合管理所 ▼三重県



一度見直しましょう！水回りの使い方

下水道維持室 ☎ 63-7102



下水管に流してはいけない物

野菜くずや残飯を台所から流すと、下水管の詰まりの原因になります。油類も台所から流してしまうと、管の詰まりや汚水処理に悪影響を与える原因となります。水切りネットや油処理用品を利用するようにしましょう。

また、トイレは台所やお風呂場とは違い、水切りネットなどでゴミが流れないように防ぐことができません。過去には、子供服・タオル・生理用品などが流れ込み、故障の原因となっています。トイレトーパー以外の物は流さないようにしましょう。



流してはいけないものを流すとどうなるの？

名張市は高低差が大きいので、低い場所から高い場所へ下水を押し上げるために、ポンプが設置されています。

そこにタオルなどが流れ込むと、ポンプに絡まってしまい故障の原因となります。

修理には費用が掛かるだけでなく、工事により通行の妨げにもなります。これらはみんなで正しい使い方をすれば防ぐことができます。



第57回水道週間・全国スローガン
「カラカラで蛇口に飛び込む僕の口」
6月1日～7日は水道週間です。

上下水道に関する相談を随時受け付けています。
お気軽にご相談ください。

上下水道部経営総務室 ☎ 63-4114



地場産のキノコを使おう！ 錦生(木の子の里)料理教室

健康や栄養バランスを考えた地場産のキノコを使ったレシピをご紹介します。

日時 6月15日(月) 午前10時～午後2時

※受付開始は午前9時30分～

場所 錦生公民館 調理室

募集人数 20人程度

参加費 300円(材料費)

申込 6月5日(金)までに、電話で問い合わせ先へ

名張地縁法人錦生自治協議会 ☎ 63-0252



錦生の歴史・文化に触れよう 第2回錦生ウォーキング

日時 6月7日(日) 午前9時～お昼ごろ(雨天中止)

集合 錦生公民館駐車場に午前9時

※車は旧錦生小学校運動場に駐車願います

※当日は、名張駅東口ほとバス錦乗降場所よりバスも出ます。(午前8時45分発)

◎参加無料。

コース 黒田→勝手神社→井手稲荷神社→坂之下稲荷神社→猪尻橋(沈み橋)→錦生公民館

申込 5月31日(日)までに、錦生公民館にある申込用紙を記入し、同窓口へ

※スタート時にスタンプ用紙、お茶、バナナをお配りします。また、ゴール後は「完歩賞」と軽食を用意しています。

錦生公民館 ☎ 63-0252

eco検定にチャレンジ！
場所 上野商工会議所(伊賀市上野丸之内)
環境社会検定試験
環境に関する幅広い知識を身につけることができます。
東京商工会議所検定センター ☎ 03-3989-0777

試験日程 7月26日(日) 午後1時30分



子育て **すくすく** 情報



毎月、約30人の親子が参加し、とてもにぎやかな「ききょうなかよし広場」

地域の広場

公民館・市民センターなどの施設を利用しながら、民生委員・児童委員(主任児童委員)、区長、ボランティアなどの皆さんの協力によって、地域の人たちが集い、親子が気軽に遊べる「地域の広場」があります。

今号は、桔梗が丘公民館で開催される「ききょうなかよし広場」の紹介と、参加する皆さんの声を聞きました。

☎ とも支援センターかがやき ☎ 67-0250



子育てするママさんたちと交流、つながりを持ちたくて参加してました。

大谷 薫さん
あかり 灯梨ちゃん

毎月、第3火曜日に桔梗が丘公民館で、地域のボランティアの皆さんと一緒に、親子が気軽に遊べる「ききょうなかよし広場」を運営し、地域の子育てをサポートしています。参加するママさんたちが気軽に「おしゃべりや、子どもたちと一緒に簡単な運動などをしながら楽しんでます。また、季節ごとに七夕、クリスマス会や、ジャズを聞いたりもするんですよ。「ききょうなかよし広場」は、桔梗地域以外の人でも構いませんので、ぜひご参加ください。

ききょうなかよし広場

場所 桔梗が丘公民館
開催 第3火曜日
日時 午前10時～11時30分



主任児童委員 勝原明美さん 寺脇京子さん

3人の子育てママです。広場では、ママさんたちとお話しなどをする事で、気分転換しています。



細川 由佳子さん
もも 萌々子ちゃん

赤ちゃん訪問で、主任児童委員さんから子育て情報を教えていただき、参加しました。



本田 瞳さん
みのりちゃん(左)
あかりちゃん(右)



とも支援センター かがやき 催物

開館時間 午前9時
30分～午後5時

※日・月曜日、祝日は休館

▼はじめて広場

6月12日 午前10時30分～「かがやき」を利用したことがない人は、気軽にご参加ください。

▼親子で遊ぼう

6月20日 日「かがやきコンサート『MIX PIECE』による楽しい手遊びや歌」※参加無料 / 6月24日 日「音遊びユニット『Twinkle(ティンクル)』によるリトミック」※当日受付先着30組。参加無料

☎ とも支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎ 67-0250



梶野 寛晃くん (美旗町在住)

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

● 25年11月生
6月2日 日・9日 日
● 25年12月生
7月7日 日・8日 日

3歳6か月児健診

● 23年12月生
6月16日 日・23日 日
● 24年1月生
7月14日 日・28日 日

生後5か月～8か月の離乳食教室

6月3日 日 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)

助産師による母乳・育児相談

助産師による予約制の個別相談 ※要予約

6月12日 日・26日 日 午前10時～
6月5日 日・19日 日 午後1時30分～

◎希望の人は、健康支援室(☎63-6970)までお問い合わせください。

子育ても、自分も好きになれる

Happyママ講座を開催(連続3回講座)

日時 6月12日 日・26日 日、7月10日 日
午前10時～正午

場所 美旗市民センター

講師 川戸 江利子さん(ドリームマップ三重)

内容 ▼第1回「ありのままの自分を好きになる」
▼第2回「なりたい自分になれるハッピーカラーージュ作戦」

▼第3回「家族も笑顔になれる5つの習慣」

対象 子育て中のママ(お子さん連れ可)

定員 15人 ※先着順。全3回受講できる人

申込 5月29日 日(平日午前9時～午後5時)までに、電話で問い合わせ先へ

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007



伊賀地域二次救急実施病院

6月 地域医療室
☎63-3913

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

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

◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。
 名…名張市立病院 (☎61-1100)
 上…上野総合市民病院 (☎24-1111)
 岡…岡波総合病院 (☎21-3135)

- ◎受け入れ対象は、重症患者です。実施日以外に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。
- ◎名張市立病院小児科では、24時間365日小児二次救急の対応をしています。受入対象は重症患者です。けがおよび交通事故などの外科系疾患は除きます。
- ◎かかりつけ医へ早めの受診を心掛けましょう。

☆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～翌日午前8時)
 ☆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

— 禁煙を考えたことがある人へ —



5月31日～6月6日は禁煙週間

タバコが健康に悪いことは分かっている。禁煙しようと思ったこともある。でもやめられない…あなたの周りにもそんな人はいませんか？
 今回は、市立病院の御前医師が禁煙について話します。

☎ 健康支援室 ☎63-6970



名張市立病院
総合診療科担当部長
御前 秀和

**身体的と精神的な
タバコの依存症について**

タバコは一度吸い始めるとなかなかやめることができません。吸い始めないことが一番の禁煙です。そのため、学生に対しては好奇心で吸い始める前に「防煙教室」を学校で行い、先生や保健師などと連携し、タバコの健康へのリスクなどの啓発を行っています。

タバコの依存には「身体的依存」と、「精神的依存」があります。身体的依存は、血中のニコチン濃度が下がることによります。これはニコチンパッチ(貼り薬)やガムを使用することでニコチンの血中濃度をカバーすることができ、市販の薬局でも購入が可能です。

一方、精神的依存は、「体に悪い」と分かっているにもかかわらず「やめられない」などの心の働きを言い、タバコによる健康被害などの現実を拒否する「否認」や、自分に都合のよい理由をつけて喫煙を正当化する「合理化」などが含まれます。精神的依存は補助薬だけでは改善が難しく、周囲の人や医療機関でのサポートや本人の意志も重要となります。

**禁煙を失敗しても
今はまだ禁煙の練習中**

一度は禁煙をしたけれど、またタバコを吸ってしまう人は少なからずいます。しかし、その中にはやっぱりやめたいと思っている人もいます。

やめたいと思う人に対しては、もう一度禁煙を始めるきっかけが必要で、

例えば、風邪や検診で病院を訪れたり、救急外来を受診した際には、禁煙を勧められるチャンスだと考えています。不自然にならないように喫煙について尋ね、喫煙している場合には禁煙のアドバイスを行い、意識してもらおうきっかけ作りをしています。

たとえ禁煙に失敗してまたタバコを吸い始めたとしても、私は患者さんに、「二次的な禁煙の経験は練習にあたり、練習を重ねるほど上達していきます」と、前向きに話そう心掛けています。

**禁煙をしてみようか
悩んでいる人へ**

禁煙に一人で挑戦しても困難な場合もあります。禁煙を成功させるには病院だけではなく、家族など周りのサポートも大切です。

この記事を読んだ後、禁煙にだけた喫煙者の皆さん、禁煙について意識し始めれば、すでに禁煙に向けての一步を踏み出しています。ぜひ一度、お近くの禁煙外来を受診してみてください。

名張・青山地区の禁煙外来一覧

- ▼福西胃腸科外科 (東町) ☎64-1717
- ▼湯村内科 (松崎町) ☎61-1212
- ▼東整形外科 (桔梗が丘) ☎65-2130
- ▼ほりいクリニック (百合が丘) ☎61-1231
- ▼ほりいクリニック希央台 (希央台) ☎62-3051
- ▼榎田医院 (新町) ☎63-3155
- ▼さかい循環器内科クリニック (希央台) ☎62-0500
- ▼上坂内科 (赤目丈六) ☎64-8211
- ▼ちひろ内科クリニック (希央台) ☎41-0005
- ▼黒田クリニック (伊賀市桐ヶ丘) ☎52-2099

※ 禁煙外来の受診期間は3ヵ月間です。
 ※ 一度禁煙外来がお済みの人が再度受診する際、保険を適用して受診するためには、最後の受診から1年以上経過していることが条件です。



「最近の若者は…」

「あの、すみません、先日、大阪の街を歩いていると、不意に後ろから呼び止められました。振り向くと男子中学生がカード入れを手に立っています。」

「これ、落としましたよ」彼はそう言う。カード入れを私の方へ差し出しました。とっさにスボンの後ろポケットに手をやった私は、次の瞬間、ポケットが空っぽなこと、彼の手の中のカード入れが私のものであることを認識しました。カード入れには免許証や保険証を入れてあり、結構な厚みもあったのですが、落とすことには全く気が付きませんでした。

「どうもありがとう、何かお礼でも…」と言いかけた私に、彼は「どういたしまして、お礼なんていいです、じゃあ」と笑顔で会釈すると、少し離れて待つ友だちのところへ駆け出しました。彼に対する感謝の気持ち以上に、そのすがすがしい態度に心が洗われる思いでいっぱいになりました。

それから数日後の夕方、自家用車を運転中のことです。帰宅途中と思われる女子中学生が雨の中、傘を持たずに、信号のない交差点で車の流れが途切れるのを待っていました。

断を促すと、彼女は私に軽く会釈して小走りで横断歩道を渡り終えたかと思うと、雨のなか立ち止まり、もう一度笑顔で頭を下げてくれました。思わず私も「どういたしまして」と頭を下げました。雨雲に覆われた夕空の重苦しさや吹き飛ぶような、とてもさわやかな気持ちになりました。



～人権尊重をくらしのなかに～
ご意見は人権・男女共同参画推進室(☎63・7909)へ

「若者に対する世間の評価に同調していた私でしたが、「これまでいっていただけの若者」と出会ったのか」と自問自答しました。限られた数少ない事例や風評などに基づく思い込みや決めつけ、先入観で人や物事を判断してきた私こそが「最近の大人」であることが見えてきました。

これからは共に社会を生きるパートナーとして、若者として向き合い、豊かな関係を作っていきたく強く感じました。

次号予告 まち・心・ことと創生 総合戦略 6月14日発行

平成27年全国広報コンクールで 広報なばりが入選しました!

「産み育てるにやさしいまちづくり」を目指している市の、妊娠・出産・育児までの切れ目のない仕組みを特集した広報なばり(平成26年11-2号)が今回、平成27年度全国広報コンクール(市部)で入選しました。全国コンクールでは平成23年10-3号で3席、平成24年11-2号の入選に続く、3度目の受賞となりました。今後も市民の皆さまに喜んでいただける紙面づくりを目指していきます。



平成26年11月第2週号 「ありのママで～不安のない子育ての環境を目指して～」

審査会による評価
◆ 出産・育児にやさしいまちの取り組みがわかりやすく表現され、役立つ情報がコンパクトに提供されていた。
◆ 特集と記事の両方で工夫の跡や編集上の判断が見られる。
◆ モノクロのタブロイド版でここまでできる、という参考にもなります。



広告

シロアリ駆除キャンペーン 限定30棟 1階床面積18坪を特別価格にて防蟻工事を実施いたします!! 6/30まで 通常価格 117,000円(税別)のところ 35%OFF!!

小規模多機能型居宅介護施設 セントケア豊後町 通い 宿泊 訪問 介護の「困った」にお答えします。私達に、ご相談ください!

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33,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。

サービス付き高齢者向け住宅・デイサービス 慧いの星 鴻之台ケアホーム 0595-48-6735