



# なばり

2017年（平成29年）9月10日発行

主 内容



3~6ページを、抜き取ってご使用ください

**ごみ収集日程表** (10月~3月)  
ごみの分け方・出し方

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp

いつまでも自分の歯で食べるために

今からでも間に合う！

## 歯周病対策

市では、全ての市民が元気で暮らせるまちを目指して「まちじゅう元気推進都市」を宣言しています。皆さんの歯や口の健康を守ることもその取組の一つです。

今号では、歯を失う最大の原因である「歯周病」が体に及ぼす影響やその予防策についてご紹介します。

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970



自分の歯は自分でしか守れない

歯だけではなく  
歯周病が及ぼす体への影響

歯周病はその原因菌が歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。成人が歯を失う原因の1位となっています。痛みなどの自覚症状がない場合が多く、自分では気づきにくい疾患です。

歯周病菌が血液中に入ると、場合によっては心臓などに感染したり、重症化すると糖尿病を悪化させたりと、人体にさまざまな影響を与えます。他にも、歯周病菌は特有のガスを出すため口臭がひどくなる場合があります。

若いころから歯周病を意識する

私たちが何気なく行っている「自分の歯でおいしく食べる」「楽しく話す」などの行為は口の機能が正常で体が健康だからできることです。人生の後半に歯を

まずは自分のお口の状態を知りましょう！

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

1つでも当てはまったら歯周病の恐れがあります。

歯周病を予防しよう！



家庭での歯のケア

普通の歯ブラシの他、糸ようじや歯間ブラシなどで歯と歯の間もキレイに

定期的に歯科検診を

歯科医師や歯科衛生士による口の中のチェックや家庭での歯のケアの指導を受けましょう



健康・子育て支援室 歯科衛生士 島岡 育代

失わないためにも生活習慣の改善や歯周病を予防することが大切です。そのためには、家庭でのケアはもちろん、定期的に歯科で口の中をチェックしてもらうのも一つの方法です。

市では「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、皆さんの歯や口の健康を守るため、妊婦や節目年齢の人を対象にした歯周疾患無料検診を実施しています。対象の皆さんはすでにご案内しています。お早目にご利用ください。

### 節目年齢の人と妊婦を対象とした無料検診実施中！

市では節目年齢の人や妊婦を対象に歯周疾患検診を実施します。右記の対象者には無料受診券付のはがきを送付済です。はがき記載の受診方法をご確認の上、受診ください。

▼ 40~70歳の節目年齢の人および、妊婦対象  
検診期間 10月31日迄まで

※妊婦は妊娠期間中いつでも受診可

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

対象年齢一覧

年齢	生年月日
40歳	昭和52年4月1日~昭和53年3月31日
50歳	昭和42年4月1日~昭和43年3月31日
55歳	昭和37年4月1日~昭和38年3月31日
60歳	昭和32年4月1日~昭和33年3月31日
65歳	昭和27年4月1日~昭和28年3月31日
70歳	昭和22年4月1日~昭和23年3月31日

※後期高齢者医療制度の被保険者のうち、

右記の対象者に対しても無料健診を実施します。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

▼ 75・80歳対象 健診期間 11月30日迄まで

▼ 76・77歳対象 健診期間

12月1日金から平成30年2月28日迄まで



受診者の声

せっかくの無料の受診券、使わないともったいない！

もちまる 持丸 雅子 さん

私は歯周病で悩んでいて、半年に1回歯医者さんで歯石除去など歯周病予防をしています。今回節目年齢の無料検診の案内が届き、利用しました。

がん検診は受けても、歯の検診を受けている人は少ない気がします。歯が抜けてからでは遅いですし、年齢が該当する人は、無料で診てもらえるこの機会に皆さん受診してみたいかですか？



中川原市営住宅など  
市営住宅(4戸)入居募集

入居募集 中川原市営住宅(3戸)、  
夏見市営住宅(1戸)  
申込期間 9月20日(金)～27日(木) 午前8時30分～  
午後5時15分(土・日曜日・祝日は除く)  
※申込書は、市の指定管理者(伊賀南部不動産  
事業協同組合/鴻之台2-19)で配布。申込資  
格など詳しくは、問い合わせ先へ  
☎ 伊賀南部不動産事業協同組合 ☎ 48-6311



「終活セミナー」参加者募集

■人はなぜ、ボランティアをするのか  
日時 10月6日(金) 午後1時～3時  
講師 奥村和子さん(名張市社会福祉協議会会長)  
■自身が喪主の立場になった時  
日時 11月6日(日) 午後1時～3時  
講師 株式会社ベルウイング葬祭ディレクター  
■相続やお墓などに関する司法書士相談  
日時 12月4日(日) 午後1時～3時  
◇ ◇ ◇ ◇  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
定員 30人 ※先着順  
参加費 各500円(全て参加の場合1,200円)  
申込 9月11日(日)から、武道交流館いきいき  
備え付けの用紙に必要事項を記入の上、参  
加費を添えて同窓口へ  
☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



介護有資格者 Re スタート研修  
受講生募集 ◎参加無料

介護の資格をお持ちの皆さん、研修を受け  
てもう一度介護の仕事をしませんか?  
日時 10月25日(日) 午前10時～午後4時40分、  
31日(日) 午前10時～午後3時30分  
場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)  
内容 介護保険制度について、コミュニケーション  
技術、認知症ケア、高齢者の疾病理解 など  
対象 介護資格をお持ちの人で現在、福祉・  
介護の仕事をしていない人、またはおおむ  
ね勤続1年未満の人  
定員 30人 ※申込多数の場合は抽選  
申込 10月18日(木)までに電話で問い合わせ先へ  
☎ 三重県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160



介護施設の見学や交流会を開催  
「介護者のつどい」参加者募集

日時 9月28日(日) 午前11時30分～  
午後2時30分  
場所 特別養護老人ホームグランツァ(美旗中村)  
対象 市内在住で介護をしている人、もしく  
は介護に関わりのある人  
定員 30人 ※先着順。参加無料  
申込 9月25日(木)までに電話で問い合わせ先へ  
☎ 総合福祉センターふれあい ☎ 63-1111



名張市立看護専門学校  
平成30年度 推薦入試

指定校推薦 指定校に在籍している人  
公募推薦 指定校以外の高校に在籍している人  
試験日 11月1日(日)  
出願期間 10月10日(日)～20日(金)必着  
受験資格 次の全てに該当する人  
▼平成30年3月31日までに卒業見込み  
▼調査書全体の評定平均値が3.5以上  
▼合格した場合、入学を確約できる  
▼卒業後、市内の医療機関に就職の意志がある  
試験場所 看護専門学校(百合が丘西5-32)  
※試験科目、出願書類などは、募集要項に掲載。

一般入試の試験日は12月1日(日)。  
出願期間は、11月6日(日)から17日  
(金)(必着)まで。一般入試の願  
書・募集要項も配布中です。



☎ 看護専門学校 ☎ 64-7700



「介護職員初任者研修」  
受講者募集

期間 11月8日(日)～12月22日(金)  
場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋)  
対象 県内在住の離職者で満75歳未満の人  
定員 39人(応募者多数の場合は抽選)  
申込期間 9月25日(日)から10月16日(日)(必着)  
◎受講無料(教材費など一部自己負担あり)。  
申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ  
☎ 三重県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160



みんなの介護教室  
映画「ケアニン」上映

「認知症で人生終わりになんて僕がさせない」  
21歳の主人公がなんとなくではじめて介護の  
仕事に、本気で向き合っていく物語です。  
上映日 10月4日(日)  
場所/上映時間/定員 ※先着順  
① cafe ファボール(つつじが丘北3) /  
午前9時30分～/15人  
② つつじが丘市民センター/午後2時～/60人  
③ ファボール鶴(つつじが丘南6) /  
午後6時～/20人  
参加費 いずれも300円  
申込 10月3日(日)までに電話で問い合わせ先へ  
☎ ファボール鶴 ☎ 51-5777



「認知症の人と家族の会」  
つどい・交流会を開催

日時 9月26日(日) 午後1時30分～4時  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
対象 認知症の人とその家族  
参加費 200円 ※認知症の人は無料。家族  
の会会員は100円  
◎申込不要。認知症の人が参加する場合は、  
事前に問い合わせ先へ  
☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833



成功に導く!創業セミナー  
参加者募集

プランニング、運転資金、資金調達など、  
創業のコツをがっちり伝授します!  
日時 9月29日、10月6日・13日・20日・27日  
午後6時～9時 全て金曜日(全5回)  
場所 産業振興センターアスピア(南町)  
講師 武田 秀一さん(武田経営研究所代表)  
定員 15人 ※先着順。参加無料  
申込 9月25日(木)までにHPから申込、または、  
電話で問い合わせ先へ  
☎ 名張市産業チャレンジ支援協議会 ☎ 63-2143  
☞ <http://www.nabari-challenge.jp/>



未評価(未登記)の家屋調査を  
実施します

平成29年9月下旬～11月上旬の間に、未評  
価(未登記)の家屋調査を実施しますので、  
ご協力をお願いします。  
☎ 課税室 ☎ 63-7437



国民健康保険の保険証の有効  
期限は9月30日までです  
10月からは新しい保険証で受診してください

新しい保険証は9月中に簡易書留郵便で世帯  
主宛てに送付します。有効期限の過ぎた保険  
証は各自で処分してください。  
☎ 保険年金室 ☎ 63-7445



平成28年度一般会計等決算審査意見書・  
健全化判断比率等審査意見書を公表中

市役所3階監査委員事務局で閲覧いただく  
か、市ホームページをご覧ください。  
☎ 監査委員事務局 ☎ 63-7838



介護や認知症について学ぶ  
介護教室参加者募集

■認知症かも?介護いろいろ相談  
認知症の人やその家族だけでなく、認知症の人  
を支援したい人もぜひ、ご参加ください。  
認知症と間違えやすい病気や介護の悩みにつ  
いてアドバイスします。  
日時 9月30日(日) 午前10時～正午  
対象 認知症の人やその家族、認知症の人を  
支援したい人  
■日常の介護で困っている事の相談  
ベッドから車椅子への移乗介助のテクニッ  
クや介護を受ける側の視線を学びます。  
日時 9月30日(日) 午後1時30分～  
講師 岡本 匡弘さん(京都保育福祉専門学院院長)  
◇ ◇ ◇ ◇  
場所 株式会社おりがみ(赤目町丈六)  
定員 いずれも10人 ※先着順。参加無料  
申込 9月22日(金)までに電話で問い合わせ先へ  
☎ 株式会社おりがみ ☎ 62-2626

「自然療法セミナー」参加者募集 日時 9月30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 病害虫の考え方と対策(各論)  
参加費 5000円 講師 板坂 康行さん(MOA自然療法文化事業団普及員) ※事前申込不要 ☎ 食と健康を考える会(中嶋) ☎ 64-6332



読者の声 8・1号掲載「空き家を生かす」について ▼そう遠くない将来、実家が空き家になる可能性があります。そのときのために勉強しておかなければと思います。 ▼少子化による空き家問題は、今後継続した問題であると思う。いかに有効活用する事が重要な課題だと思う。



## 資源 収集日は地域ごとに異なるので、収集日をご確認ください。資源は資源ステーションにお出しください

### 紙類・繊維類 (月1回収集)

※雨の日は、なるべく紙類がぬれないようにしてください。

#### 新聞紙

折込みチラシも含む  
●片手で持てる重さにまとめ、ひもで十字に結ぶ。

#### 紙パック

●洗って乾かしてから平たく切り開き、ひもで十字に結ぶ。  
●酒パックや小型ジュースパックの内部にアルミ製の材質が使用されているものは、「燃やすごみ」へ  
●スーパーマーケットなどの資源回収ボックスもご利用ください。

#### 段ボール

●間に波形の紙が入っているものだけ選び、折りたたんで、ひもで十字に結ぶ。ガムテープや発泡スチロール、金属類を取り除く。

#### 雑誌・ざつ紙

雑誌、古本、通販カタログ、封筒、包装紙、紙袋、紙箱、事務用紙、ノート、はがき、ポスターなど  
●片手で持てる重さにまとめ、ひもで十字に結ぶ。  
●袋出しはしないでください。  
●シュレッダー処理された紙類は「燃やすごみ」へ

#### 繊維類

古布 (シーツ、タオル、ハンカチ)、古着類 (スーツ、セーター、スカート、シャツ、ズボンなど。チャック・ボタン付きも可)  
●洗濯し、よく乾かしてから透明または半透明の袋に入れて出す。  
●カーテン、毛布、布団は「燃やさないごみ」(袋に入らなければ「粗大ごみ」)へ  
●コートは「燃やさないごみ」、ジャンパーは「燃やすごみ」です。  
●リサイクルショップなどもご利用ください。

### びん類・缶類・スプレー缶・ペットボトル (月1回収集)

#### 白色食品トレイ

#### びん類 (透明・茶色・その他の色)

〔飲食物など口に入れるものが入っていたびんと化粧品のびんが対象です。〕

- びんは使い切り、きれいにして色別に「透明」、「茶色」、「その他の色」のカゴに入れてください。
- ビールびん、一升びんはできるだけ販売店に引き取ってもらう。
- びんのキャップは取り除く(金属キャップは「燃やさないごみ」へ、プラスチックキャップは「容器包装プラスチック」へ)。
- キャップ下のリングが外れない場合はそのまま構いません。
- 乳白色の化粧品用びん、ガラス食器(コップなど)や割れたびんは「燃やさないごみ」へ



#### 白色食品トレイ

●色付きや絵柄付きトレイは混ぜないで「容器包装プラスチック」へ(一部のスーパーマーケットでは、色付きや絵柄付きトレイの回収を行っています)



- 使い切り、きれいに洗って、乾かしてから出してください。

#### 缶類 (アルミ缶、スチール缶)

- 使い切り、きれいにして出す。
- アルミ缶とスチール缶は「缶類」のカゴに出してください。
- 缶の金属キャップやふたは「燃やさないごみ」へ

#### スプレー缶 (カセットボンベ含む)

- 火災事故防止のため、スプレー缶・カセットボンベは使い切った後、穴をあけ、ガスを抜いてから資源収集日の「スプレー缶」のカゴへ出す。



#### ペットボトル



- ラベルにPETと表示があるペットボトル(清涼飲料、乳飲料、酒類、しょうゆ加工品、みりん風調味料、食酢、調味酢、ドレッシングタイプ調味料など)を出してください。
- キャップとラベルは取り除き、「容器包装プラスチック」へ
- キャップ下のリングが外れない場合はそのまま構いません。
- 市民センター、スーパーマーケットの資源回収ボックスもご利用ください。

### 廃食油・体温計・温度計・蛍光管・電球 (3か月に1回収集)

#### 乾電池・金属類

#### 廃食油

(10・1月に収集)

- 廃食油専用のポリ容器に出す。
- ステーション付近を汚さないよう、こぼさず丁寧に投入する。
- 植物性のもののみ対象です。



#### 体温計・温度計・蛍光管・電球

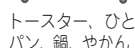
(11・2月に収集)



- 割らずにそのまま出す。体温計・温度計は水銀で表示するものに限る。※アルコール温度計・デジタル表示体温計・LED電球は「燃やさないごみ」へ
- 体温計・温度計・蛍光管・電球は、一緒に1つのカゴに出す。  
※割れないように購入時の箱に入れて出しても構いません。

#### 乾電池・金属類

(12・3月に収集)



- 乾電池・金属類は、それぞれ品目ごとのカゴに出す。
- 小型の商品化された金属製のものが対象であり、大きいものは「粗大ごみ」へ
- 乾電池類は分解しないでそのまま出してください。

### ライター (月1回収集)

- 資源ステーションへ設置するライター専用回収容器に排出ください。
- 使い切ったライターのみの回収
- ガスが抜けない場合は、伊賀南部クリーンセンターまたは市役所へお持ちください。

### 火災事故防止について (お願い)

スプレー缶、カセットボンベ、ライター、ストーブなどを処分するときは  
ガスや燃料はしっかり抜いてからごみや資源に出すよう、ご協力をお願いします。

### 家電リサイクル法 対象電化製品

#### テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

- ①買い換えの場合
- ②過去に買った店が分かる場合
- ③指定引取場所へ持込みの場合は、リサイクル券(※)が必要。特定家庭用機器搬送券(1台2,000円)は不要。  
指定引取場所 一 滋賀近交運輸倉庫(株) 三重支店 第2倉庫 (伊賀市小田町1751-5 ☎ 22-1321)
- ①②③以外の場合の収集申込みとお問い合わせは、伊賀南部粗大ごみ受付センター (☎ 64-8700) へ
- ◎分解しても対象になります。
- 問 家電リサイクル券センター (☎ 0120-319640)

### 小型家電リサイクル法 回収対象品

使用済小型家電製品(電子機器)で、40cm×18cmの投入口に分解しないで入るもの

主な対象品 携帯電話、デジタルカメラ、ゲーム機器、小型ビデオ、カメラ、小型家電など

◎電池類は必ず取り出し、一緒に投入しないようにしてください。

回収ボックスは市役所・市民センターに設置

※リサイクル券は、郵便局設置の専用振込票でリサイクル料金を振込んでご購入ください。

「電子メールで収集日をお知らせします。」詳しくは、市HPで。下のQRコードを読み取って登録することもできます。



保存版

# ごみ収集日程表

平成29年10月～平成30年3月

！必ずお住まいの地区名と収集日をご確認ください。

- ごみや資源は収集当日に出してください(午前8時30分まで)。※祝日の場合も収集を行います。
- 各集積所の管理は、それぞれの地区でお願いします。

伊賀南部環境衛生組合業務室 ☎ 53-1120(代)

A地区	資源ステーションに出すもの	資源=びん・缶類、スプレー缶、ペットボトル、白色食品トレイ 紙・繊維類=新聞、雑誌、ざつ紙、ダンボール、紙パック、繊維類						ごみ集積所に出すもの					
		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
		資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類
地区名													
桜ヶ丘・平尾・栄町・ 希中央4・5番町	12	19	10	22	11	21	15	25	12	22	12	16	
丸之内・中町・上本町・柳原町・ 鍛冶町・本町・新町・豊後町・ 木屋町・元町・榊町	13	12	13	16	12	14	16	18	13	15	13	9	
桔梗が丘1・2・3番町	2	31	1	30	1	27	5	31	2	28	2	30	
桔梗が丘5番町	3	31	2	30	4	27	8	31	5	28	5	30	
桔梗が丘南	6	※	8	※	7	※	11	※	8	※	8	※	
富貴ヶ丘	6	※	8	※	7	※	11	※	8	※	8	※	

◎1月の燃やさないごみは収集日が変更となっています。平成30年4月以降のごみ収集日程表は、3月発行の「広報なばり」に掲載します。

※指定ごみ袋で出す  
燃やさないごみ  
毎月第2・4水曜日  
1月のみ第3・5水曜日

※透明または半透明の45リットル以下の袋で出す  
容器包装プラスチック  
毎週火曜日  
☆年末は12月26日(火)まで  
年始は1月9日(日)から

☆年末は12月28日(木)まで  
年始は1月4日(日)から

C地区	資源ステーションに出すもの	資源=びん・缶類、スプレー缶、ペットボトル、白色食品トレイ 紙・繊維類=新聞、雑誌、ざつ紙、ダンボール、紙パック、繊維類						ごみ集積所に出すもの					
		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
		資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類
地区名													
すずらん台	24	※	22	※	21	※	25	※	22	※	23	※	
上長瀬・長瀬	24	31	22	30	21	27	25	31	22	28	23	30	
瀬古口・箕曲中村・中知山・ 青蓮寺・南百合が丘	18	6	16	10	15	8	19	12	16	9	16	8	
夏見・赤坂・中川原・ 希中央3番町	11	13	9	17	8	15	12	19	9	16	9	15	
百合が丘	26	20	27	24	25	22	29	26	26	23	27	23	
丈六・相楽・一ノ井	17	5	15	9	14	7	18	11	15	8	15	7	
新川・檀・星川・柏原・長坂・ すみれが丘・赤目が丘	18	6	16	10	15	8	19	12	16	9	16	8	
吉原・神屋・百々・ 羽根・奈垣・布生	4	3	6	2	5	1	9	5	6	2	6	2	

※指定ごみ袋で出す  
燃やさないごみ  
毎月第2・4水曜日  
1月のみ第3・5水曜日

※透明または半透明の45リットル以下の袋で出す  
容器包装プラスチック  
毎週金曜日  
☆年末は12月22日(金)まで  
12月29日(金)の収集はありません  
年始は1月5日(金)から

☆年末は12月28日(木)まで  
年始は1月4日(日)から

※…地域で独自に紙・繊維類を回収しています。地域に配布されるチラシなどにより回収日・場所などご確認ください。

保存版

# ごみ収集日程表

平成29年10月～平成30年3月

！必ずお住まいの地区名と収集日をご確認ください。

- ごみや資源は収集当日に出してください(午前8時30分まで)。※祝日の場合も収集を行います。
- 各集積所の管理は、それぞれの地区でお願いします。

☎ 伊賀南部環境衛生組合業務室 ☎ 53-1120代

◎1月の燃やさないごみは収集日が変わっています。平成30年4月以降のごみ収集日程表は、3月発行の「広報なばり」に掲載します。

B地区 地区名	資源ステーションに出すもの						ごみ集積所に出すもの								
	10月		11月		12月		1月		2月		3月		燃やすごみ ※指定ごみ袋を出す 毎週火曜日・金曜日	燃やさないごみ ※指定ごみ袋を出す 毎月第1・3水曜日 1月のみ第2・4水曜日	容器包装プラスチック ※透明または半透明の45リットル以下の袋を出す 毎週月曜日 ☆年末は12月25日(月)まで 年始は1月8日(祝)から
	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類			
桔梗が丘4番町	2	31	1	30	1	27	5	31	2	28	2	30			
桔梗が丘6・7・8番町	3	31	2	30	4	27	8	31	5	28	5	30			
つつじが丘南	4	※	6	※	5	※	9	※	6	※	6	※			
つつじが丘北	5	※	7	※	6	※	10	※	7	※	7	※			
春日丘	11	※	9	※	8	※	12	※	9	※	9	※			
美旗中・池の台・南西原	30	6	29	10	27	8	31	12	28	9	29	8			
新田・エクセル美旗・美旗中村・東田原・若草区・松陽台・うぐいす台・わかば区・上小波田・下小波田・西原町・南古山・藤が丘・グリーンハイツ	31	5	30	9	28	7	2/1	11	3/1	8	30	7			

D地区 地区名	資源ステーションに出すもの						ごみ集積所に出すもの								
	10月		11月		12月		1月		2月		3月		燃やすごみ ※指定ごみ袋を出す 毎週火曜日・金曜日	燃やさないごみ ※指定ごみ袋を出す 毎月第1・3水曜日 1月のみ第2・4水曜日	容器包装プラスチック ※透明または半透明の45リットル以下の袋を出す 毎週木曜日 ☆年末は12月28日(木)まで 年始は1月4日(祝)から
	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類	資源 廃食油 ライター	紙・ 繊維類	資源 蛍光管 電球類 ライター	紙・ 繊維類	資源 乾電池 金属類 ライター	紙・ 繊維類			
上八町・東町	12	19	10	22	11	21	15	25	12	22	12	16			
南町・松崎町・朝日町	13	12	13	16	12	14	16	18	13	15	13	9			
鴻之台・希中央1・2番町	6	20	8	24	7	22	11	26	8	23	8	23			
桔梗が丘西	25	31	24	30	22	27	26	31	23	28	26	30			
さつき台・薦生・八幡・西田原・鶴山・家野・葛尾	25	※	24	※	22	※	26	※	23	※	26	※			
梅が丘	20	13	20	17	19	15	23	19	20	16	20	15			
里・原出・芝出・大屋戸・松原町・夏秋・短野・下三谷・緑が丘	19	11	17	15	18	13	22	17	19	14	19	14			
下比奈知・上比奈知	11	3	9	2	8	1	12	5	9	2	9	2			
滝之原	24	3	22	2	21	1	25	5	22	2	23	2			
黒田・結馬・井手・坂之下・谷出・小屋出・鹿高・矢川・上三谷・竜口・四季ヶ丘	17	※	15	※	14	※	18	※	15	※	15	※			

※…地域で独自に紙・繊維類を回収しています。地域に配布されるチラシなどにより回収日・場所などご確認ください。

●ごみ袋の口は結んで、片手で持ち上げられる重さにして出してください。

施設へ自己搬入する場合は、ごみの種類ごとに分別し、中身のあるものは抜いてから持ち込みしてください。

伊賀南部環境衛生組合業務室 53・1120(代)

### 燃やすごみ

指定ごみ袋で排出

生ごみ (よく水を切る)  
枝、木切れ、草、生け花 (土を落として袋に入れる。枝は太さ7cm以下のもの。1回に2袋まで)

汚れた容器包装プラスチック、紙コップ、再生できない紙くず

ぬいぐるみ (袋に入らなければ「粗大ごみ」へ)

靴・かばん類

紙おむつ、ペットシート、猫砂 (鉱物系のもの含む) (汚物を取り除く)

小さい木製品・木箱、クッション、まくら、室内用マット (玄関、浴室、台所用など)

保冷剤、乾燥剤、使い捨てカイロなど

●在宅医療により排出するチューブ類は、「燃やすごみ」で。針は医療機関などで引き取ってもらってください。

### 燃やさないごみ

指定ごみ袋で排出

プラスチック製のハンガー

インスタント食品のアルミ製なべ、アルミホイル

板ガラス、コップ、割れたびんや電球、花びん、耐熱ガラス

陶器などの食器類・植木鉢・プランター

CD、DVD、ビデオテープなど

電球・蛍光灯型LED、電気ポット、炊飯器 (内釜は「金属類」へ)

●ホース類は1mに切って出す。 ●エンジンオイルや塗料の缶は空にしてフタを空けて出す。  
●電気炊飯器の内釜、ホットプレートのプレートなどは「金属類 (資源)」に出す。  
●板ガラスやコップなど破片、針・刃物などは紙に包み指定袋に「キケン」と表示して出す。  
●傘、清掃用具 (ほうきやモップなど) に限り、長いものは45ℓの指定ごみ袋の使用に限りはみ出しても収集します。

おもちゃ (プラスチック製) など

「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は、市の指定ごみ袋で排出してください。 ●取扱店で販売しています。

指定ごみ袋の価格 (黄色10枚組)	大きさ (ℓ)	特大 45ℓ	大 30ℓ	中 20ℓ	小 10ℓ	特小 5ℓ
金額		540円	360円	220円	100円	50円

### 容器包装プラスチック

透明か半透明の45リットル以下の袋で排出

★レジ袋などに入れ、さらに大きな袋に入れる「二重袋出し」はしないでください。

このマークが目印です。

容器・カップ・パック類  
色柄トレイ、弁当容器、カップ麺容器、卵パック、発泡スチロール容器、トロ箱、除湿剤容器など

チューブ類  
練りわさび・からし・マヨネーズ・歯磨きのチューブなど

ネット、その他  
果物・野菜を包んだネット、キャップ、梱包用クッション材など

ボトル類  
シャンプー・洗剤のボトルなど ※ペットボトルは資源回収

ポリ袋、ラップ類  
お菓子・パンなどのポリ袋、カップ麺などの包装用ラップなど

●中身は水洗いなどして、きれいにし出す。  
●網戸用の網は「燃やさないごみ」へ

※汚れが落ちないものは【燃やすごみ】へ

### 粗大ごみ

戸別収集の場合、1回の申し込みは5点以内 (1点200円、申し込みは伊賀南部粗大ごみ受付センターへ)  
●自分で直接クリーンセンターへ搬入できます。

じゅうたん、ベッドマット

ふとん、毛布

自転車、三輪車

家具類

ストーブ 灯油は抜く

掃除機

食器洗浄機 換気扇

ふすま、障子 物干しざお、台など

※ハンディータイプは「燃やさないごみ」へ

戸別収集  
粗大ごみの収集申込みと粗大ごみに関するお問い合わせは、伊賀南部粗大ごみ受付センターへ。受付時間は午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

伊賀南部粗大ごみ受付センター  
☎ 64 - 8700

### クリーンセンターへのごみや資源の自己搬入

搬入日	月～金曜日 (祝日を除く)、第3日曜日
	受付時間 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分
伊賀南部クリーンセンター (伊賀市奥鹿野) ☎ 53-1120	搬入手数料 (10kgごとに120円) が必要となります。ただし、指定ごみ袋に入ったごみ、粗大ごみ処理券 (1点200円) を貼った粗大ごみ、資源を除く。枝木類・木材などは1m以下、太さ10cm以下にして搬入してください。家庭からの草木のみ受け入れます。 ※分別ができていないごみは搬入できません。

●案内板 ●電柱看板

伊賀南部クリーンセンター (伊賀市奥鹿野1990)

### 収集・処理できないもの

- パソコン (自作パソコンを含む) …メーカーに回収をお申し込みください。  
☎パソコン3R推進協会 ☎03-5282-7685
- 二輪車…「廃棄二輪車取扱店」または「指定引取窓口」に相談してください。  
☎二輪車リサイクルコールセンター ☎050-3000-0727
- タイヤ、エンジンオイル、バッテリー、ドラム缶 …ガソリンスタンド、カー用品販売店などに相談してください。
- 消火器…販売店に相談するか、下記へ電話で回収の申込みをしてください。(有料)  
☎株消火器リサイクル推進センター ☎03-5829-6773
- 農機具・農業用資材…販売店に相談してください。
- ガスボンベ…ボンベ側面に表示の販売店に相談してください。  
※その他にも、土砂・瓦・コンクリートなど処理できないものもあります。詳しくは、伊賀南部環境衛生組合業務室 (☎53-1120) へ

●商店・事業所・工場などから出る事業系一般廃棄物は、名張市の一般廃棄物収集運搬許可業者に委託するか、伊賀南部クリーンセンターに自己搬入してください。

# 施設ご利用ガイド

## 9月後半~10月

各施設の催し物や教室などをご紹介します。  
申込や問い合わせは各施設まで。



### やなせ宿の催し

☎ やなせ宿 ☎ 62-7760

#### ■ 佳愁書道教室作品展

日時 9月30日(土)、10月1日(日)  
午前9時~午後5時



### 国津の杜

☎ はぐくみ工房あらかぎ ☎ 62-6920

#### ■ ストレッチ体操教室

リズムに合わせて体を動かし汗を流しましょう。

日時 10月2日(月) 午前10時~11時30分  
講師 辻 明子さん 参加費 300円  
定員 16人 持ち物 敷マット、タオル

#### ■ 健康体操教室

椅子に座って行う優しい体操で健康を保ちましょう。

日時 10月18日(水) 午前10時~11時30分  
講師 万代 くみ子さん 参加費 300円  
定員 16人 持ち物 屋内用靴、タオル

#### ■ 陶芸教室 お正月用の小鉢を作りましょう。

日時 10月26日(木) 午前9時30分~午後0時30分  
講師 角谷 英明さん 参加費 2,800円  
定員 12人 持ち物 エプロン、タオル



申込 各教室の開催日1週間前までに電話で問い合わせ先へ。各講座とも参加人数が少ない場合は中止。先着順



### リバーナホール

☎ 福祉まちづくりセンター ☎ 62-7388

#### ■ 写真展

日時 9月22日(金)~24日(日) 午前10時~午後5時  
(最終日は午後4時まで) 主催 名張写真友クラブ

#### ■ 鈴木 幹子 布屑・糸屑パラダイス展

日時 10月6日(金)~8日(日) 午前10時~午後5時  
(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)  
主催 鈴木 幹子

#### ■ 第11回 5クラブ合同写真展

日時 10月13日(金)~15日(日) 午前10時~午後5時  
(最終日は午後4時まで) 主催 5クラブ合同写真展

#### ■ 水彩画専門の作家による展覧会

日時 10月19日(木)~22日(日) 午前10時~午後5時  
(初日は正午から、最終日は午後4時まで)  
主催 名張水彩画会

#### ■ 第7回 創作和人形二人展

日時 10月27日(金)~29日(日) 午前10時~午後6時  
(最終日は午後4時まで) 主催 和人形二人会



### ADS ホール

☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

#### ■ 邦楽と舞踊 ◎入場無料

日時 10月1日(日) 午後1時~5時  
☎ 長尾 千鶴子 ☎ 52-2418

#### ■ 名張ロータリークラブ創立55周年記念事業

竹田 恒泰氏講演会 ◎入場無料。申込必要  
日時 10月7日(土) 午後1時30分~  
☎ 名張ロータリークラブ事務局 ☎ 63-1338 (月~木 午前10時~午後4時)

#### ■ 三山ひろしコンサート2017~先進の道~

日時 10月8日(日) 午後1時~3時、午後5時~7時  
入場料 6,500円(前売り、当日いずれも)  
☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

#### ■ May Concert~10月の天使たち~

日時 10月9日(祝) 午後1時~4時 ◎入場無料  
☎ 重住 ☎ 23-9233

#### ■ 市民文化オンステージ2017 ◎入場無料

日時 10月14日(土)~15日(日)  
☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

#### ■ 市老連大会・芸能発表会 ◎入場無料

日時 10月18日(水) 午前10時15分~午後5時  
☎ 名張市老人クラブ連合会 ☎ 63-7575

#### ■ 第47回名張市社会福祉大会 民生委員制度創設100周年大会

日時 10月21日(土) 午後1時~4時  
☎ 名張市社会福祉協議会 ☎ 41-0780  
医療福祉総務室 ☎ 63-7579

#### ■ 第8回名張子ども伝統芸能祭り ◎入場無料

日時 10月22日(日) 午前10時~11時40分  
☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

#### ■ 名張能楽祭 ◎入場無料。要整理券

日時 10月22日(日) 午後1時30分~3時30分  
☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

#### ■ 平成29年度名張市戦没者追悼式 ◎入場無料

日時 10月25日(水) 午前10時~11時  
☎ 生活支援室 ☎ 63-7582

#### ■ ジャズダンス発表会 ◎入場無料

日時 10月28日(土) 午後2時~3時30分  
☎ 森ルリ子ジャズダンススタジオ ☎ 65-3877

#### ■ 菊苑会 琴コンサート ◎入場無料

日時 10月29日(日) 午後2時~4時  
☎ 菅生 三千代 ☎ 090-1569-0284



### HOS名張アリーナ

☎ 総合体育館 ☎ 63-5339

#### 10月の一般公開日

▼卓球(半面)・バドミントン(半面)

日時 10月11日(日) 午前9時~正午

▼卓球(半面)

日時 10月18日(水) 午前9時~正午

▼ソフトバレー(半面)・バドミントン(半面)

日時 10月24日(火) 午後6時~9時



### 「第60回名張市美術展覧会」を開催 ◎入場無料

日時 9月27日(水)~10月1日(日) 午前9時~午後5時 ※9月29日(金)は午後7時まで  
最終日は午後4時30分まで

入場はいずれも各日程の終了時間30分前まで  
場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)  
展示品 絵画、書道、写真、美術工芸

#### ■ 審査会を公開します。

日時 9月25日(月) 午前10時30分~

#### ■ 講評会を開催(審査委員による講評)

日時 10月1日(日) 午前11時~(絵画)  
午後3時~(書道、写真、美術工芸)

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892



### 料理初心者の男性対象 「男の料理教室」参加者募集

日時 10月28日、11月11日、12月9日  
午前10時~午後1時 ※全て土曜日(全3回)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 市内在住、在勤の男性で料理初心者

定員 12人 ※申込者多数の場合は抽選

参加費 3,000円(3回分の材料代。初回徴収)

申込 9月27日(木)までに、はがきまたはメール(kyodo@city.nabari.mie.jp)に「男の料理教室申込」、住所、氏名、年齢、電話番号、過去の料理教室などへの参加の有無(ある場合は参加回数)を記入の上、市役所4階人権・男女共同参画推進室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7559



### 「化石発掘体験! 350万年前の伊賀盆地をさぐる」参加者募集

日時 10月15日(日) 午前9時30分~午後12時30分(受付・集合は午前9時)

場所 伊賀市畑村、平田地区の服部川河原など(集合場所はせせらぎ運動公園(伊賀市大山田))

講師 北田 稔さん(伊賀盆地化石研究会会長)

持ち物 軍手、長靴、タオル、金槌、ゴーグル、マイナスドライバー、新聞紙、ビニール袋 など

対象 小学生以上の子どもとその保護者

参加費 300円 定員 50人 ※先着順

申込 10月2日(日)までに電話またはファクスで問い合わせ先へ

☎ しぜん・ふしぎ・ワンダーランド(福田) ☎ ☎ 68-3642



### 交通安全フェスタなばり 2017 開催 ◎参加無料

9月21日から30日の秋の全国交通安全運動期間にあわせて交通安全フェスタを開催します。

日時 9月23日(祝) 午前10時~午後3時

場所 アピタ名張店(下比奈知)

内容 子ども免許証の発行、警察音楽隊による演奏、自転車シミュレータ、白バイ・パトカーの展示など

☎ 都市計画室 ☎ 63-7749



次号予告  
とれたて名張交流館

## 10月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。開催場所(所)の連絡先とは限りません。

申込受付は、9月20日(金)午前8時30分から。先着順 ※各専門相談は、年度ごとにそれぞれ1回限り

市民相談室 ☎63-7416

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]

法テラス法律相談 [10月25日(金) 午後1時～4時] 所 市役所 ☎0503383-5470

人権相談 [10月17日(日) 午後1時30分～4時、19日(火) 午前10時～午後3時] 所 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] 所 地域包括支援センター ☎63-7833  
◎各地域の「まちの保健室」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] 所 地域包括支援センター ☎63-7833

年金相談 [10月10日(金)・24日(金) 午前10時～午後2時45分] 所 アスパシア ☎059-228-9112

女性弁護士による法律相談 ※要予約 [10月6日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時]

男女のための相談 [第1・3週 木・金・土 曜日 午後1時～4時] 所 男女共同参画センター  
※予約優先 祝日は休みです [第2・4週 水・木・金 曜日 午前9時～正午] ☎63-5336

男性のための相談 ※予約優先 [10月12日(日) 午後5時～7時]

メンタルヘルス相談 ※要予約 [10月19日(日) 午前10時～正午・24日(金) 午後1時～4時]

若者就職相談 (さわやかサポートステーション) ※要予約 [平日 午前10時～午後4時] 所 アスパシア ☎22-0039

職業相談 (ハローワークプラザ名張) [平日 午前8時30分～午後5時15分] 所 ふれあい ☎63-0900

女性DV相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] ※まず電話でご相談を ☎63-2517

家庭児童相談 [平日 午前8時30分～午後5時15分] 所 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)]  
所 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] 所 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] 所 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] 所 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] 所 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 (土曜は正午まで)] 所 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] 所 子ども発達支援センター ☎62-1088

乳幼児健康相談 [10月4日(日) 午前9時30分～11時受付] 所 保健センター ☎63-6970

食生活・健康相談 [10月3日(日) 午前9時～11時] ※要予約 所 健康・子育て支援室 ☎63-6970

がん・難病相談 [10月21日(日) 午後1時～4時] 所 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] 所 在宅医療支援センター ☎48-7840

## もう受けましたか?がん検診

健康・子育て支援室 ☎63-6970

胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がんの検診を医療機関・集団・各地域で実施しています(いずれも要事前予約。自己負担額違いあり)。

### 医療機関でのがん検診 11月30日(木)まで

(大腸がん検診は11月28日(火)終了。乳がん検診は平成30年2月28日(水)の予約枠まで) 実施可能な病院など詳しくは、問い合わせ先へ

### 集団がん検診

各日程ごとに実施しない検診(乳がん・子宮頸がん検診など)や定員があります。  
また、乳がんエコーは日程を追加しましたが、残りわずかとなっています。詳しくは、電話で問い合わせ先へ

10月(場所:市役所)	
1日(日)・2日(月)・10日(水)・13日(金)	14日(土)・15日(日)・16日(月)・20日(金)
11月(場所:市役所)	
8日(水)・9日(木)・13日(月)・15日(水)	18日(土)・19日(日)・20日(月)・27日(日)
12月(場所:武道交流館いきいき)	
4日(月)・7日(木)・11日(日)	

各地域の回覧広報などお知らせします。申込方法など詳しくは、各まちの保健室へ

### 各地域のがん検診


日程	場所	各まちの保健室問い合わせ先
10月29日(日)	百合が丘市民センター	百合が丘地区 ☎64-8600
11月3日(祝)	桔梗が丘小学校	桔梗が丘地区 ☎65-1299
12月3日(日)	比奈知市民センター	比奈知地区 ☎68-1278
9日(土)	薦原市民センター	薦原地区 ☎63-6400
16日(土)	赤目市民センター	赤目地区 ☎63-1381
平成30年 1月13日(土)	錦生市民センター	錦生地区 ☎63-2571

## 新たにすご〜い取組を認定!

市民が行う「あれっこわい(すごい)」と思う記録や取組をたたく「あれっこわい認定制度」で、今回、新たに1組の取組を認定しました。 所 総合企画政策室 ☎63-7389

桔梗が丘体操会「みんなで元気にラジオ体操」記録:15年間で延べ10万人

地域づくりの活力向上と健康づくりを目的にラジオ体操に取り組み、15年間で延べ10万人参加という記録を達成しました。



音訳・点訳ボランティアの皆さんのご協力で、「広報なびり」の音訳CD(専用再生機必要、点字広報を作成し、貸出をしています)ご希望の場合は、問い合わせ先へ 所 障害福祉室 ☎63-7591 FAX 63-4629

## 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 サービス 家でつたい! 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 ねずみ他 無料診断

### 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 ISO14001認証 名張市新田1249-4

## 在宅介護の応援団

(医療法人 福慈会)

- 夢眠クリニック名張(旧ふくにし胃腸科外科)
- 診療科目 内科・消化器外科等(曜日により異なります) / 内視鏡検査(胃・大腸カメラ) / CT検査
- 介護老人保健施設 ふくにし ● 通所リハビリ

もうみんな 夢眠在宅医療と介護の相談窓口 開設しました。

インフルエンザ予防接種 予約受付中 診察・検査をご希望の方は無料送迎いたします(要予約)。詳しくはお問い合わせください。

お問合せ ☎(0595)-64-1717(代) FAX(0595)-64-1877 名張市東町1901-1番地

再生医療等提供医療機関

## グランソール奈良 がんセミナー

### 「がん免疫細胞治療」

～治療・予防・再発予防～

入場無料 要申込

[日時] 2017年 9月30日(土) 15:00～16:00  
[会場] 名張産業振興センター 4階 三重県名張市南町822-2  
[問合せ] グランソール奈良 0745-84-9333 奈良県宇陀市菟田野松井8-1

瓦屋根設計コンクール 第16回賞賛金賞受賞  
亀山市立関中学校校舎

屋根から考えるリフォーム  
外壁、樋もおまかせ下さい

免勝 検索

かわらぶき一級技能士在籍 一級建築士

http://www.kawarasho.jp

〒518-0752 三重県名張市蔵持町原出581  
TEL0595-61-2204 FAX0595-62-0250  
Email katsuyoshi@kawarasho.jp