



# なばり

2018年(平成30年) 6月10日号

主な内容

- 2……AED協力事業所
- 3……特定健診・後期高齢者健診
- 4……男女共同参画週間
- 6……いきいきフェスタ
- 7……施設ご利用ガイド
- 8……7月の相談

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

## 設置義務化から10年。設置と適切な管理を！

# 10年経ったら取り替える 火災警報器

皆様のご自宅は、住宅用火災警報器を設置していますか。

住宅用火災警報器の設置義務化から10年が経過しています。すでに設置している住宅でも、年数の経過などから正常に作動しなくなることもあります。住宅用火災警報器は、火災時に家族を守る強い味方です。必ず設置して、定期的な点検を行ってください。

☎ 消防本部 予防室 ☎63-1412 ☎ 名張消防署 指導調査室 ☎63-0996



### 住宅用火災警報器は必ず設置してください



住宅用火災警報器は、電気店やホームセンターで購入できます(約3,000円~種類あり)。電池式は配線工事が不要で、自分で取り付けできます。

購入の際は、国の定める基準に合格した表示がついているものを選んでください。



検定合格表示

### 名張でもあった例 付けて良かった火災警報器 まさか毛布が再燃。警報器音で隣人が通報



一人暮らしの男性が、ヒーターを作動させたとき、近くにあった毛布に引火、水をかけて消火した後、外出した。その後、隣人が火災警報器の音と共に、煙が出ていることに気づき119番通報。毛布が再燃していたが、大きな被害にはならなかった。

◎ **警報器が家族の命を守る**

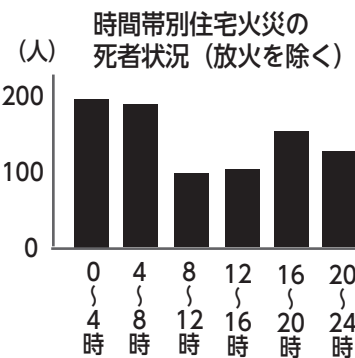
平成28年中に発生した住宅火災は全国で1万523件。死者は885人に上ります。

消防庁の調べでは、深夜から明け方にかけて発生した火災による死者が多いという結果になっています。就寝中は、火災の状況に気が付きにくく一酸化炭素中毒になり逃げ遅れてしまうことが原因と考えられます。火災が発生した場合は、すぐに察知し、素早く消火活動を行い、避難することが重要です。

そこで効果を発揮するのが「住宅用火災警報器」です。火災の発生を煙や熱で察知し、就寝中でも大きな音や光で知らせしてくれます。警報器を設置している場合は、設置していない場合と比べると死者は約4割少なく、損害額も半分ほどで済んでいるという結果も出ています。

◎ **設置後も点検・交換を**

全国では平成20年から全ての住宅に対して住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。市内の設置率は76%と全国平均の81.7%を下回っています。また、設置義務化から10年経ちますが、警報器の寿命は約10年と言われており、電池切れや部品の劣化が起る場合もあります。火災予防を心掛けることはもちろん、万が一に備え警報器は必ず設置し、設置後も定期的な点検・交換を行ってください。



### 住宅用火災警報器 点検・設置交換のポイント

### Q&A

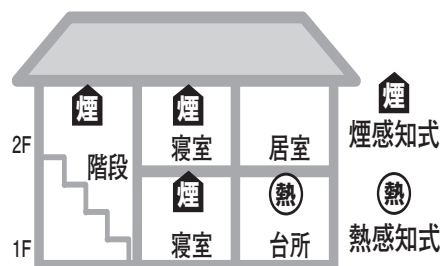
**Q** どうすれば点検をできるの？

**A** ひもを引くか、ボタンを押すだけで簡単に点検できます。警報音を定期的に確認しましょう。本体に記載されている「製造年」を確認して、点検の目安にしてください。



**Q** どんな警報器がお勧めですか？

**A** 一つの警報器が作動すると、その他の部屋の警報器も作動する「連動型タイプ」がお勧めです。



**Q** どのところに設置すればいいの？

**A** 「寝室」と、2階に寝室がある場合は「階段」に「煙感知タイプ」を設置しなければなりません。また、火を多く使う「台所」には「熱感知タイプ」の設置をお勧めします。



# AED協力事業所の登録制度を始めます

心肺蘇生をするために必要となるAED。市民センターや学校などの公共施設をはじめ、商業施設などでも普及が進んでいます。名張消防署では、AEDを設置している事業所に協力事業所として登録いただくことで、いざというときにAEDを有効活用し、救命率の向上を目指します。

名張消防署 救急室 ☎63・0997



名張消防署 救急室 救急救命士 藤森 博之

## 一刻一秒を争う救命処置

急に誰かが倒れたとき、まずは救急車を呼ぶことになりませんが、救急車が現場に到着するまで名張市の場合、平均で7分半程掛かります。

心肺停止の人を救命するためには、胸骨圧迫などの心肺蘇生法やAEDを使った電気ショックといった一刻も早い救命処置が必要です。

AEDは、音声ガイダンスで操作方法を教えてください、誰でも使うことができますが、適切に使用していただくために、名張消防署では、定期的に市民が参加できる救命講習を実施しています。AEDの操作方法や心肺蘇生法を学ぶことができます。次号の広報

なばりに講習の案内を掲載する予定ですのでぜひ、ご参加ください。

## 救命率向上に向けて

市では、AEDを市内の公共施設に設置している他、市内の全てのコンビニエンスストアにご協力いただいて24時間いつでもAEDが使えるようにしています。

AEDが有効に活用されるためには、市民の皆さんが日頃からAEDの設置場所を知り得る環境が必要になります。今回、市内の設置場所をまとめたAEDマップを作成することにしました。作成にあたり、設置箇所として登録いただける事業所を募集します。

完成したAEDマップは、市ホームページなどで公開する予定です。市内に設置されているAEDを更に有効活用して、救命率向上につなげていくため、登録のご協力をお願いします。



## AED協力事業所を募集します

**登録要件** 緊急時にAEDを貸し出していただけることや、適正に管理していただいていることなど一定の要件があります。

**申込** 申請書は、問い合わせ先で配布のほか、市ホームページでダウンロードできます。申請方法など詳しくは問い合わせ先へ



協力事業所にお渡しする登録標章



## これから暑くなる季節だからこそご用心 知っていますか？身近な危険物について

### ■直射日光の当たらない場所で適正な保管を

ガソリン、軽油、灯油は消防法で規制される危険物です。小さな発火源でも、火災が起こりやすいです。消防法令に適合した容器に入れ、直射日光の当たらない場所で温度の低い場所で保管しましょう。

### ■ガソリンや灯油だけではなく、身近にある危険物

ガソリンだけでなく、マニキュア、ヘアスプレー缶など、身の回りにあるもののなかにも、危険物に該当するものがあります。引火しやすいものなので、取り扱いには注意してください。



スプレー缶 マニキュア

消防本部 予防室 ☎63-1412



## 子育て講座「子どもに起きやすい事故に対する救急対応について」

子どもがけがをしたとき、のどをつまらせたときなどの救急対応について学ぶ講座です。

**日時** 7月23日(月) 午前10時30分～正午

**場所** こども支援センターかがやき(桔梗が丘西3)

**対象** 市内在住の子育て中の保護者

**定員** 15人 ※先着順

**講師** 富内 直美さん(日本赤十字社三重県支部)

**申込** 6月19日(火)から7月14日(土)までに、電話で問い合わせ先へ ※託児が必要な場合は、同時にお申し込みください(先着20人) 日・月曜日休館

☎こども支援センターかがやき ☎67-0250



## 熱中症には気をつけましょう！

6月は季節の変わり目です。暑さに慣れていないこの時期、熱中症対策を今からチェック。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症が起こりやすい環境

- ▼気温・湿度が高いとき
- ▼風がないとき
- ▼急に暑くなったとき
- ▼日差しや照り返しが強いつき

※屋外だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症することがあります。



### 予防法：水分補給と暑さを避けること

- 水分をよく摂る(屋内でも水分をこまめにとりましょう)。
- 決して無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用する。
- 高齢者は汗をかく能力が低下し、のどの渇きを感じにくいので、こまめに水分の補給を！
- 乳幼児は、体温調節が未発達です。短時間でも車内などに放置しない。

### 応急処置：涼しい場所へ避難、体を冷やす、水分・塩分補給

- 風通しのよい日陰や、エアコンの効いた室内へ避難させる。
- 衣服を脱がせ、首や脇の下、股関節を氷などで冷やす。
- 意識がはっきりしているときは冷たい水を与える。
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、救急車を呼ぶ。

☎健康・子育て支援室 ☎63-6970 ☎救急室 ☎63-0997





年に一度は受診しよう!

実施期間 7月1日(日)~11月30日(金)

# 国保特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診

## ■国保特定健診 生活習慣病の早期改善を!

**対象** 40歳から74歳まで(昭和18年9月1日~昭和54年3月31日生まれ)の名張市国民健康保険に加入している人  
 ※対象者には6月下旬に受診券を送付します。  
 (5月から8月に国保へ加入の人には手続の約2カ月後に送付)  
**健診内容** 血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、心電図  
 ※今年度から健診の項目に心電図を追加しました。また、血液検査で貧血の検査も実施します。  
**自己負担金** 500円 (通常の健診料は約11,000円)

## ■国保特定健診プラス より詳しい健診ならこちら!

**対象** 国保特定健診と同じ  
**健診内容** 国保特定健診の健診内容+肺がん検診  
**自己負担金** 1,000円 (通常の健診料は約14,000円)  
 ※特定健診か特定健診プラスのどちらか一方を選択して受診してください。

## ■後期高齢者健診 生活習慣病の早期発見を!

**対象** 後期高齢者医療制度に加入している人  
 ※対象者には6月下旬に受診券を送付(5月から7月に75歳に到達する人は8月下旬、8月に到達する人は9月下旬送付)  
**健診内容** 国保特定健診と同じ  
**自己負担金** 500円 ※住民税非課税世帯の人は200円

**持ち物** 保険証、受診券、質問票(事前に必要事項を記入)  
 昨年の健診結果(ある人)、自己負担金  
 ◎医療機関以外にも、15地域の市民センターなどで集団健診を実施します。地域での集団健診受診を希望される人は、各地域から配布されるお知らせをご覧ください。  
 ◎健診結果は、受診後1~2カ月で、受診した医療機関から通知されます。

- 社会保険の人は、保険者が実施する特定健診を受診してください。
- 特定健診ではなく、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けられた人は、健診結果と質問票の提出にご協力をお願いします。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445 (国保) ☎ 63-7105 (後期高齢者)

医療機関名	住所(電話番号)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診プラス
赤目養生診療所	赤目町丈六(64-1055)	○※午前	○※午前
東整形外科	桔梗が丘8(65-2130)	○	○
上坂内科	赤目町丈六(64-8211)	○	○
うえなみ内科	鴻之台2(63-9321)	○※要予約	○※要予約
おおふち医院	梅が丘南1(62-7800)	○※要予約	○※要予約
かとう小児科医院	桔梗が丘5(65-5311)	○※要予約	○※要予約
釜本医院	木屋町(63-0345)	○	○※要予約
かも内科消化器科	桔梗が丘2(66-1190)	○※要予約	○※要予約
喜多医院	桔梗が丘1(65-2088)	○	○※要予約
木野整形外科	桔梗が丘4(67-1515)	○	○
こもりクリニック	つづしが丘北5(68-8555)	○※要予約	○※要予約
さかい循環器内科クリニック	希中央3(62-0500)	○	○
卓山医院	桔梗が丘南1(65-0001)	○	○
ちひろ内科クリニック	希中央4(41-0005)	○※要予約	○※要予約
寺田病院	夏見(63-9001)	○※要予約	○※要予約
信岡医院	桔梗が丘5(65-0023)	○	○
橋本胃腸科内科	蔵持町里(61-3366)	○	○※要予約
藤本産婦人科	平尾(63-0995)	○	○※要予約
ほりいクリニック	百合が丘東2(61-1231)	○	○
堀井内科	桔梗が丘5(65-5355)	○	○
前沢整形外科	桜ヶ丘(63-1008)	○	○
ますだ呼吸器科クリニック	瀬古口(41-2277)	○※要予約	○※要予約
夢眠クリニック名張	東町(64-1717)	○※要予約	○※要予約
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○※要予約	○※要予約
矢倉医院	新田(65-2251)	○	○
やすだクリニック	鴻之台1(61-2332)	○※要予約	○※要予約
山尾医院	つづしが丘北4(68-1055)	○	○
湯村内科	松崎町(61-1212)	○	○※要予約
百合が丘クリニック	百合が丘東1(64-2000)	○	○
わたなべ整形外科	東町(64-1115)	○	○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○※要予約	○※要予約
城医院	伊賀市別府(52-0017)	○	○

### ●国保特定健診受診者にお伺いしました。



夫の勧めで受診を決意  
はじめて受けた国保特定健診

梅が丘在住 亀山 妙香<sup>たえか</sup>さん 40歳

私は、夫と3人の子どもがいる主婦です。毎日子育てに追われていると、つつい自分のことは後回しになってしまいがちです。健康診断も、まだ若いし、元気だから大丈夫だろうと思って、行くかどうか迷っていました。

そんな私の背中を押してくれたのは、柔道整復師をしている夫です。職業柄、健康に対する知識もあり、毎年欠かさず健診を受けている夫から「今年は、2人で受診しよう」と勧められたのがきっかけです。実際に受診してみたら、思っていたよりスムーズに進み、健診は短時間で終わりました。

約1カ月後に届いた健診結果を元に、市の保健師から直接自分の体の状態を説明してもらいました。元気だと思っていましたが、2人とも食べる時間が短いことが数値に表れていて、改めて生活習慣を見直すきっかけになりました。保健師から勧められて、ゆっくりかんで食べることを今でも実践しています。

夫婦揃って受診したことで、自分たちの健康のことを一緒に考えるきっかけになりました。仕事も子育ても、体が大事です。だからこそ元気でいたいと思います。これからも毎年二人で特定健診を受けて、自分の体の状態を確認していきます。



お母さんの体は大丈夫?  
家族で健診結果を確認



6月23日から29日は、男女共同参画週間です

## 料理を通した 男の居場所づくり

市は昨年9月「まちじゅう元気！イクボス宣言なばり」(※)を行いました。まち全体でワーク・ライフ・バランスの機運を高めるため、仕事以外の生き方が注目されています。

男性も女性もいきいきと暮らしていける社会が必要とされる中、比奈知市民センターで

は、男性たちが和気あいあいと料理を習いつつ交流している「男の料理教室」が開催されています。

企画・運営を行っている比奈知市民センターの職員に伺いました。

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7559



料理を作ることを楽しみながら、交友関係を広げています。

比奈知市民センター 地域事務員 辰巳 光英さん

比奈知市民センターでは、センターの主催事業として、男の料理教室を開催しています。

参加者は、主に地域に住む男性です。現役時代はバリバリ働いていた皆さん。しかし、仕事を辞めてずっと家で居ると、何をしたいのか分からないという人はたくさんいます。男の料理教室は、そんな男性たちにとっての、居場所のひとつになって欲しいと考えています。

教室は毎月1回実施。地域のボランティアグ

ループの女性たちに料理を教えてもらいながら、和気あいあいとした雰囲気で行なっています。

料理を覚えたい人や、知り合いを増やしたい人などが参加しています。これまで仕事中心の人間関係だった男性が、自分で料理を作り、食べることを楽しみながら、新たな交友関係が広がっています。

市内のお住まいの人ならどなたでも歓迎です。みなさんもぜひ、参加してください。

### ■ 比奈知市民センター 男の料理教室

開催日 毎月第2木曜日 午前10時~午後1時頃  
場所 比奈知市民センター  
定員 20人 ※先着順

参加費 1回500円(材料代含む)

◎参加申込や問い合わせは比奈知市民センター(68-1101)へ

男女共同参画週間に併せて市では啓発を実施します。

全ての人が、性別に関わりなくさまざまな場面で個性や能力を発揮できる社会を「男女共同参画社会」といいます。市では、男女共同参画週間に併せて街頭啓発やパネル展示を実施します。



#### 街頭啓発

市内の大型店舗など9カ所で啓発物品を配布します。

#### パネル展

「ジェンダーのなぜ」「LGBT」をテーマにしたパネルを展示をします。  
▼6月29日迄まで/市役所1階 戸籍窓口前

### 市営住宅入居者を募集 中川原市営住宅 2戸

入居募集住宅 中川原市営住宅(2戸)  
申込期間 6月20日(金)~27日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日は除く)

◎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

### 三重県司法書士会による 相続に関する出前講座のお知らせ

司法書士を講師として派遣し、「相続」の基本などのテーマについて講義を行います。おむね10人以上の勉強会・研修会などの機会にぜひご利用ください。

講義内容 ▼相続人と相続分 ▼遺言 ▼相続人が行方不明。どうすればいい? ▼寄与分 ▼生前の贈与「特別受益者」とは ▼相続人が未成年のとき ▼養子縁組と相続 など  
◎参加無料。申込方法など詳しくは、電話で問い合わせ先へ

☎ 三重県司法書士会 ☎ 059-224-5171



## ちょっとエコでこの夏を乗り切ろう 6月は環境月間です

☎ 環境対策室 ☎ 63-7492

夏期の節電に無理のない範囲でご協力を

#### 取り組み例

- ▼室温28℃を心掛ける。
- ▼扇風機を使用する。
- ▼日中の不要な照明を消す。
- ▼すだれやグリーンカーテンなどで窓からの日差しを和らげる。
- ▼冷蔵庫に物を詰め込み過ぎないようにする。
- ▼家電は省エネモードに設定する。



◎屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給をして、無理のない範囲でご協力をお願いします。

市ではクールビズに取り組んでいます

市役所では、現在「クールビズ」を実施しています。地球温暖化防止対策のため、冷房稼働時は、室温28℃に設定し、ネクタイを外す、上着を着ないなど軽装で仕事に取り組んでいます。ご理解をお願いします。

#### 涼しさを分かち合いながら節電する クールシェアのススメ

夏の暑い日に、一人1台のエアコン使用をやめて、涼しい場所をみんなでシェアして節電することをクールシェアといいます。



※まちじゅう元気！イクボス宣言なばり...働き方改革の機運が高まる中、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を目指す環境の整備に努めるリーダーを増やそうと、賛同した65の事業所とともに市が昨年9月に宣言





赤ちゃん体操と産後ストレッチ  
参加者募集

親子でスキンシップしながら、体を動かして心と体をリフレッシュしませんか?

開催日 7月23日、8月27日、10月1日

午後1時~1時50分 全て月曜日(全3回)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象/定員 首のすわった頃~ハイハイをするまでの赤ちゃんとママ/20組 ◎先着順

指導者 内海 奈美さん、久保 真由美さん(幼児体育指導員) 参加費 1,500円(全3回)

持ち物 バスタオル、飲み物

申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



「放課後児童クラブ」夏期学生  
アルバイト・補助員を募集

夏休み期間中の学生アルバイトや補助員として活動いただける人を募集しています。

市内小学校区の放課後児童クラブから要請があった場合、登録者の中から運営委員会が面接を行い直接雇用します。

登録資格 18歳以上(高校生は除く)

登録方法 市販の履歴書に写真を貼り、郵送または直接、子ども家庭室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ

※通年間の学生アルバイトや補助員も募集しています。

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



ご協力をお願いします!  
中学生の職場体験学習

市内の中学校では、職場体験学習を実施します。生徒にとっては、働くことで自分の生き方や勤労観・職業観を身につけながら、進路への意識や意欲を向上させる機会となります。地域の皆さんの温かいご協力をよろしくお願いします。

実施期間

- ▼6月6日(金)~8日(日) 赤目中学校2年生
- ▼6月13日(金)~15日(日) 南中学校3年生
- ▼9月12日(金)~14日(日) 北中学校3年生
- ▼9月19日(金)~21日(日) 名張中学校3年生
- ▼10月3日(金)~5日(日) 桔梗が丘中学校3年生

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



平成31年度から使われる  
教科用図書移動展示会を開催

来年度から使用する教科書について、地域住民など多くの人たちに触れていただくための展示会

日時 6月4日(月)~7月4日(水) ※日曜日を除く。

平日: 午前9時~午後5時

土曜日: 午前9時~正午

場所 教育センター(百合が丘西5)

内容 中学校の「特別の教科 道徳」の教科書

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



成功に導く! 創業セミナー  
参加者募集

創業に関する知識、手続き、資金調達など基本的な実務ポイントを学びます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

日時 7月13日・20日、8月3日・17日・24日・31日 午後6時~9時 全て金曜日(全6回)

場所 ▼1~5回 産業振興センターアスピア(南町) ▼6回 旧滝之原小学校校舎貸しスペース

講師 松本 圭史さん(地域創造研究所代表)

定員 20人 ※参加無料

申込 6月11日(木)から7月9日(木)までにHPから申込、または、電話で問い合わせ先へ

☎ 産業チャレンジ支援協議会 ☎ 63-2143

🌐 <http://www.nabari-challenge.jp/>



アドバンスコープADSホール主催事業  
風間杜夫ひとり芝居「ピース」

笑いと人情で平和を訴えかける作品。風間杜夫が舞台を縦横無尽に駆け巡ります。

日時 8月5日(日) 午後2時~

場所 アドバンスコープ

ADSホール(松崎町)

入場料 前売り3,500円、

当日4,000円、学生2,000円

(学生割引は50席限定)

※全席指定

◎チケットはADSホールなどで発売中

☎ アドバンスコープADSホール

☎ 64-3478



第20回つばさ手づくり市を  
開催

日時 7月6日(金) 午前10時15分~11時45分

場所 伊賀つばさ学園(美旗町南西原)

内容 伊賀つばさ学園高等部生徒が作業学習で制作した作品の展示・販売

☎ 伊賀つばさ学園 高等部 ☎ 67-1108



演奏会やプラネタリウムを楽しもう  
フリーマーケットの出店も募集中

開催日 6月24日(日) ※雨天決行

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

内容 ▼フリーマーケット...午前10時~午後4時

▼声楽家による歌、大正みだれ太鼓...午後1時~

▼フラメンコ体験など...午後3時~

▼移動式プラネタリウム...正午~(4回上映)

※先着70人。午前11時30分から上映券配布

参加費 無料 ※プラネタリウムのみ

3歳以上は150円

◎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



「認知症の人と家族の会」  
つどい・交流会を開催

介護者同士の気持ちを分かち合い、情報交換、近況報告を行います。

日時 6月26日(火) 午後1時30分~4時

場所 ゆめぼりすセンター(伊賀市ゆめが丘1)

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



介護者サロン「さくら喫茶」  
参加者募集

家族介護者の会「楓の会」では、介護仲間と交流したり、小物を作りながらおしゃべりをする介護者サロン「さくら喫茶」を毎月1回開催しています。ぜひ、ご参加ください。



日時 毎月第3水曜日 午後1時30分~3時30分

場所 福祉まちづくりセンター(イオン名張店3階)

対象 市内在住で介護をしている人や関心のある人

◎申込不要

☎ 福祉まちづくりセンター ☎ 62-7388



寺田病院市民講座  
参加者募集

日時 6月14日(木) 午後3時~4時

場所 寺田病院(夏見)

講師 浦上 正弘さん(寺田病院副院長)

演題 高血圧と循環器の病気

定員 100人 ※先着順

◎申込不要。参加無料

☎ 寺田病院 総務課 ☎ 63-9001



「介護支援専門員実務研修  
受講試験」を開催

介護支援専門員実務研修の受講を希望する人に、事前に介護を行うために必要な専門知識を有していることを確認するための試験です。



試験日 10月14日(日)

試験会場 四日市大学、皇學館大学、尾鷲高校

受験資格 介護・高齢支援室などで配布する受験の手引きでご確認ください。

申込 6月21日(木)までに、申込書(市役所1階介護・高齢支援室などで配布)に必要事項を記入し、直接持参か郵送(当日消印可 〒514-8552津市桜橋2丁目131)で問い合わせ先へ

☎ 三重県社会福祉協議会 介護支援専門員

試験・研修センター ☎ 059-271-9911





**運動が苦手な人でも大丈夫！  
バレトン教室参加者募集**

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れたエクササイズ、バレトン。初めての人でも無理なく行うことができます。

**■ 午前クラス**

日時 7月12日(木)、9月13日(木)

午前10時～11時

参加費 1,000円(2回)

※1回のスポット講習の  
場合は800円

定員 20人 ※先着順

◎お子様連れでも参加できます。

**■ 午後クラス**

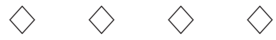
日時 7月5日・19日、8月2日・23日、

9月6日・20日 午後2時～3時

全て木曜日(全6回)

参加費 3,000円(全6回)

定員 30人 ※先着順



場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオCute)

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物など

申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**武道に親しむ体験・演武の見学ができる  
いきいきフェスタ 2018**

**日時**

6月23日(土)

午前10時～午後4時15分

**場所**

武道交流館いきいき  
(蔵持町里)

内容

第1部 いきいきフェスタ

▼午前10時～11時45分

武道団体による体験コーナー(道場、弓道場)

◎初めての人もぜひ体験してみてください。

第2部 武道フェスタ

▼正午～ オープニングセレモニー

▼午後0時10分～ 開会式

▼午後0時30分～ 剣道日本一範士八段

石田 健一さんによる講演会

▼午後1時10分～ 武道7団体(空手道・日本拳法・柔道・剣道・少林寺拳法・なぎなた・弓道)による演武披露

◎その他、お楽しみ抽選会、名張グルメと楽しいお店大集合、模擬店・物品販売、利用団体による発表・体験・展示



柔道や弓道などさまざまな武道の体験ができます。みなさんもぜひ、参加してみてください。

☎ 名張市体育協会(武道交流館いきいき内)  
☎ 62-4141



**「いきいきテニス教室」  
参加者募集**

日時 7月14日～9月22日までの土曜日

午後5時～6時30分(全10回)

場所 市民テニスコート(夏見)

参加費 中高生7,000円 一般8,000円

定員 中高生・一般 20人 ※先着順

(初心者・初級者対象)

申込 6月12日(木)以降に、武道交流館いきいきに備え付けの申込書に参加費を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**「市民総合体育大会弓道競技」  
参加者募集**

日時 7月7日(土) 午前9時30分～正午

※午前9時から受付開始

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 市内在住、在勤、在学で弓道経験者

参加費 500円 ※当日受付で徴収。

申込 7月1日(木)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、級・段位を書いて、ファクス(61-1476)か電子メール(koayu.kimura@asint.jp)で問い合わせ先へ

◎胴衣がない場合は、トレーニングズボンの着用でも構いません。

◎入賞者以外にも参加賞あり

☎ 名張弓道協会(木村) ☎ FAX 61-1476



**「ジムトレーニング講習会」  
参加者募集**

日時 7月14日～9月29日までの毎週土曜日

午後1時～2時(8月11日、9月22日を除く全10回)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 松山 比香里さん

定員 6人 ※先着順。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 10,000円(全10回)

※1回のスポット講習の場合は1,200円

申込 武道交流館いきいきに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**松山比香里先生とエアロビクス  
参加者募集**

日時 7月3日～10月2日までの毎週火曜日

午後1時～2時 全12回(ただし7月31日、8月14日を除く)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 松山 比香里さん

定員 30人 ※先着順

参加費 6,000円(全12回)

持ち物 上靴・飲み物・タオル

申込 武道交流館いきいき備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて同窓口へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



**「市民陸上競技大会兼マスターズ  
陸上競技大会」参加者募集**

日時 8月19日(日)

午前8時～(受付)

午前9時～(開会式)

※荒天中止

場所 メイハンフィールド(夏見)

対象 小学生(3年生以上)、中学生、高校生、一般、マスターズ

参加費 小学生500円、中学・高校生800円、一般・マスターズ1,000円(傷害保険代含む)

リレー1チーム1,000円 ※当日徴収

申込 7月20日(木)午後5時までに、HOS名張アリーナにある申込用紙に必要事項を記入し、同窓口へ。ファクス可(63-5449)

◎本大会は、「美し国三重市町対抗駅伝」代表選手選考の対象レースの一つです。

☎ 市陸上競技協会(川合) ☎ 63-0782



**第2回長距離ナイター記録会 兼  
美し国三重市町対抗駅伝選考会**

日時 8月11日(祝) 午後3時～(受付)

午後4時～(競技開始) ※少雨決行

場所 メイハンフィールド(夏見)

対象 小学5年生以上。中学生以上は平成30年度日本陸上競技連盟登録者に限る。

参加費 500円(傷害保険代含む) ※当日徴収

申込 7月13日(木)までに、HOS名張アリーナに申込書を提出。ファクス可(63-5449)

☎ 市陸上競技協会(川合) ☎ 63-0782

バドミントン教室参加者募集 日時 6月23日(日) 低学年 午前10時～、高学年 午前11時30分～ 場所 HOS名張アリーナ(夏見) 対象 小学生 定員 低学年、高学年 各8人  
参加費 500円 申込 HOS名張アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて同窓口へ。☎ HOS名張アリーナ ☎ 63-5339



# 施設ご利用ガイド 6月後半~7月

各施設の催し物や教室などをご紹介。  
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  
※毎週月曜日休館

### ■「園児(名張幼稚園、昭和保育園、名張西保育園)が描いた絵」展

日時 6月6日(水)~30日(土)

午前9時~午後5時(最終日は午後1時まで)

### ■「フォトクラブ虹」写真展

日時 7月1日(日)~31日(火)

午前9時~午後5時(最終日は午後1時まで)

#### ◆ やなせ宿貸し館のご案内 ◆

教室・会議・稽古・発表会・展示など、いろいろな目的に利用可能です。

風情のある町屋を利用して、いつもとは違う気分が活動してみませんか。



## HOS名張アリーナ

☎ HOS名張アリーナ(総合体育館)  
☎ 63-5339

### ■ 7月の一般公開日

#### ▼バドミントン(半面)

日時 7月11日(水) 午前9時~正午

#### ▼卓球(半面)

日時 7月6日(金)・20日(金) 午前9時~正午



## ADSホール

☎ アドバンスコープADSホール  
☎ 64-3478

### ■ フラダンス発表会

日時 7月1日(日) 午後1時~4時 ◎入場無料

☎ フラオ ナプア レイ クワイ(富森)

☎ 48-6254

### ■ 今岡・倉坂歌謡教室発表会 ◎入場無料

日時 7月8日(日) 午前9時30分~午後5時

☎ 倉坂 ☎090-7433-1521

### ■ まんが映画会

日時 7月14日(土) 午前10時~11時30分

入場料 900円

☎ 株式会社エムアイ企画 ☎03-6383-4451

### ■ 第43回名張ピアノコンクール ◎入場無料

日時 7月15日(日)

午前10時~午後4時30分

☎ 名張文化協会(新)

☎ 64-2132

### ■ リトルコンサート ◎入場無料

日時 7月16日(祝) 午後1時15分~4時15分

☎ 濱村 ☎090-8150-7852



## 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 7月2日(日) 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



### ■ 木工教室 夕涼みベンチを作りましょう。

日時 7月13日(金) 午前9時30分~正午

講師 新 忠勝さん、山口 尚彦さん

参加費 2,600円(材料費含む) 定員 10人

持ち物 手袋、タオル

### ■ 糸のこぎり木工芸教室

猿の吊飾りを作りましょう。

日時 7月20日(金)

午前9時30分~正午

講師 長谷川 重峰さん

参加費 1,200円(材料費含む) 定員 6人

持ち物 手袋、タオル



### ■ コーンスターチ粘土教室

チューリップの花飾りを作りましょう。

日時 7月24日(水) 午前9時30分~正午

講師 武田 裕子さん

参加費 1,200円(材料費含む)

定員 10人 持ち物 エプロン、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 7月25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



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。各講座とも参加が少ない  
場合は中止。先着順



## 図書館

☎ 図書館 ☎ 63-3260

※毎週月曜日、毎月最終火曜日休館

### ■ おはなしの国「おはなばたけ」

日時 毎月第3日曜日 午後2時~2時30分

### ■ おはなし会

日時 毎週土曜日

午後2時~2時30分



### ■ 赤ちゃんのためのおはなし会

日時 毎月第1木曜日 午前11時~11時15分

#### 図書館のご利用案内

開館時間 午前9時30分~午後7時

貸出期間 2週間以内 ※移動図書館「やま  
なみ号」の場合は、次の巡回日

貸出冊数 1人10冊以内



## ボランティアガイドと歩こう 「旧町散歩」参加者募集

日時 6月25日(日) 午前9時20分(受付)

集合場所 名張駅西口観光協会前(平尾)

コース 宇流富志禰神社、  
貝増邸、蛭子神社などを  
巡る約2km、約2時間  
程度のコース



参加費 200円(保険代含む)

定員 40人 ※先着順

申込 開催日前日までに、はがき(〒518-  
0713 平尾3225-10)、ファクス、電子メ  
ール(info@kankou-nabari.jp)で、住所、  
氏名、生年月日、電話番号、ファクス番号  
を記入し問い合わせ先へ

☎ (一社)名張市観光協会駅前案内所

☎ FAX 63-9087



## 平成30年度第2学期(10月)入学 放送大学の学生を募集

放送大学は、自宅で学べる通信制の大学で  
す。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・  
自然科学など幅広い分野を学べます。

### 募集する学生の種類

▼教養学部(科目履修生・選科履修生・全科履修生)

▼大学院(修士科目生・修士選科生)

入学資格 大学卒業を目的とする

学部全科履修生は18歳以上で、

高等学校卒業、またはこれと同

等以上。科目履修生・選科履修

生は15歳以上であれば可。大学院修士科目

生・修士選科生は18歳以上であれば可

※入学試験はありません。

出願期間 1次募集は第1回8月31日(金)まで

2次募集は9月20日(火)まで

◎募集要項は放送大学HPをご覧ください。

☎ 放送大学三重学習センター

(三重県総合文化センター内)

☎ 059-233-1170(月曜休館)



## 美旗市民大学講座 受講者募集

◎参加無料

開催日/テーマ

▼6月22日(金) /知っているようで知らない  
年金のお話

▼7月9日(日) /藤堂藩と戊辰戦争

▼8月25日(土) /御世替わりを迎えて

▼9月11日(火) /初瀬街道 歴史的建造物探訪

▼10月29日(日) /「館外学習」明治村・浪漫 trip

▼12月5日(水) /2つの池~美濃波多新田の開発~

▼平成31年2月12日(火) /「不熟につき」上映  
藤堂藩士の日記



開催時間 午後1時30分~3時30分

※第5回の館外学習は、要申込。参加費別途必要

場所 美旗市民センター ◎申込不要

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007



次号予告 大雨に備える

7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。

- 弁護士相談 [7月13日(金)午前10時~午後4時]
交通事故相談 [7月6日(金)・19日(金) 午後1時~3時]
行政相談 [7月19日(金) 午後1時~3時]
司法書士相談 [7月20日(金) 午後1時~4時]
行政書士相談 [7月26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]
法テラス法律相談 [7月18日(金) 午後1時~4時]
人権相談 [7月10日(金)・18日(金) 午後1時30分~4時]
介護相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
障害者福祉相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
年金相談 [7月10日(金)・24日(金)午前10時~午後2時45分]
女性弁護士による法律相談 ※要予約 [7月6日(金) 午前10時~正午、午後1時~3時]
女性のための相談 [毎週水曜日 午前9時~正午]
男性のための相談 ※要予約優先 [7月12日(金) 午後5時~7時]
メンタルヘルス相談 ※要予約 [7月19日(金)午前10時~正午・24日(金)午後1時~4時]
若者就職相談 (いが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]
職業相談 (ハローワークアザガ名張) [平日 午前8時30分~午後5時15分]
女性DV相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
家庭児童相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
育児相談 [火~土曜日 午前9時30分~午後5時]
母子家庭相談 [平日(水曜以外) 午前10時~午後5時]
子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
不登校相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
教育よろず相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
青少年悩み相談 [平日 午前9時~午後5時]
子どもの発達相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
乳幼児健康相談 [7月4日(金) 午前9時30分~11時受付]
食生活・健康相談 [7月3日(金) 午前9時~11時]
がん・難病相談 [7月21日(日) 午後1時~4時]
在宅医療相談 [平日 午前9時~午後5時]



名張の歴史や文化を学ぶ講座「なばりカレッジ」受講生募集

毎年好評をいただいている「なばりカレッジ」を開催します。名張の歴史や文化をより深く、詳しく学ぶことで、自分たちが住んでいるまちについて、再発見できる全7講座を開講します。受講は全て無料です。

- ◆名張にもあった安政伊賀地震
日時 6月27日(金) 午後1時30分~
場所 名張市民センター
◆大規模農業のはじまりと美濃波多新田の鎮守
日時 7月31日(日) 午前9時30分~
場所 美波多神社(新田)
◆名張藤堂家と享保騒動
日時 9月1日(土) 午後2時~
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
◆皇女も観た隠の里
日時 9月14日(金) 午後1時30分~
場所 中央公園周辺(夏見)
◆ひやわいを抜けて名張のまち再発見
日時 10月23日(日) 午後1時30分~
場所 名張地区
◆図書館に行こう!
日時 11月12日(月) 午後1時30分~
場所 図書館(桜ヶ丘)
◆「ホッケーのまち なばり」を目指して
日時 12月6日(日) 午後1時30分~
場所 メイハンフィールド(夏見)



江戸時代、藤堂家邸にとって最大の危機「享保騒動」を学ぶ



名張まちなかの、江戸時代から積み重ねられた歴史を知る



3年後に開催される三重国体で名張市ではホッケーの試合が行われる

対象 市内在住・在勤・在学中で、5講座以上の受講が可能な人
定員 約80人 ※応募者多数の場合は抽選
申込 6月18日(日)までに(必着)、ファクス(63-9848)、電子メール(syougaiaku@city.nabari.mie.jp)、はがきで、「なばりカレッジ申込」と記入の上、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、文化生涯学習室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ申し込みください。電話での受付はできません。

文化生涯学習室 ☎63-7892

広告

ハウスクリーニング エアコンクリーニング 家事代行 定期清掃管理 害虫駆除シロアリ 庭木管理
タスキ エスプリ 65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

広告

瓦屋根設計コンクール 第16回賞金賞受賞
瓦勝 検索
http://www.kawarasho.jp

R+house 伊賀・名張 株式会社 中里工務店
0595-41-2188
0595-21-5303

音訳・点訳ボランティアの皆さんのご協力で、「広報なばり」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 障害福祉室 ☎63-7591 FAX 63-4629