



# なばり

2019年(令和元年) 6月10日号

主な内容

- 3……国保険特定健診・後期高齢者健診
- 5……市美術展覧会作品募集
- 6……いきいきフェスタ
- 7……施設ご利用ガイド
- 8……7月の相談、男女共同参画週間

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



## 防災

各地域でより一層、防災意識を高めたい

# 災害から守る

自分の命は自分で守る。これは基本ですが、災害時には、隣近所や地域で助け合うことが不可欠です。各地域では防災訓練を実施していますが、地形や人口規模によって被害

想定も違うため、防災に関する取り組みには、違いがあります。「私たちの地域は、こんな取り組みをしている」という発表の場を設けて意見交換をしながら、より一層、各地



防災部会 部会長  
小引 福夫 さん

域が防災意識を高めることができると思います。災害時の避難所運営などさまざまな場面で、女性や子どもも視点を取り入れることがとても重要になります。防災の講演会を開催しても、参加者の多くは男性です。多くの女性が参加しやすく、いざというとき力を発揮できる訓練や研修をもっと考えていく必要があります。

## 生活安全推進協議会の活動

# 安全を守る

市は、市民の生活安全の推進に関する条例に基づき、安心・安全のまちづくりを進めるため、市生活安全推進協議会を設置しています。

各地域などから選出された約190人の委員が、「防災」「防犯」「交通安全」の3部会に分かれて、地域づくり組織の活動と連携を図りながら、安全で住み良い地域社会を目指して活動しています。

☎ 危機管理室 63-7271  
☎ 都市計画室 63-7749



## 防犯

身近に起こる犯罪をなくしたい

# 犯罪から守る

防犯部会では、花火大会などの祭りのときや年末年始の特別警戒、各地域での防犯相談員としての活動、防犯についての啓発活動や研修会を実施しています。

私は、防犯で重要なのは、「自分たちの地域は自分たちで守る意識」だと思います。空き巣やひったくり、子どもの安全を脅かす犯罪、また高齢者を狙った特殊詐欺などは、い

つ身近で被害が起こるか分かりません。日常生活の中で、近所同士の挨拶や声掛けなど活発に行うことが犯罪を寄せ付けないことにつながります。また、散歩しながらや庭の手入れをしながらで、近所でおかしいなと気付いたことがあれば、警察などに相談してください。警察や行政とも連携しながら、今後も啓発活動に取り組んでいきます。



防犯部会 部会長  
奥田 信雄 さん

## 交通安全

少しでも交通事故を減らしたい

# 事故から守る



交通安全部会 部会長  
杉中 清哉 さん

私は、交通安全部会での活動を20年やっています。普段は、通学路の横断歩道に立って、児童の安全確保と街頭指導を行っています。また、交通安全運動や飲酒運転根絶の啓発活動、中学生を対象にした自転車の交通安全研修なども積極的に取り組んでいます。

最近、全国で痛ましい交通事故が多発しています。街頭指導をしていると、スピードを出し過ぎていたり車や交差点でヒヤッとする場面に出会うこともあります。朝の通勤時間帯は、急ぐことも多いでしょうが、少しでも心と時間に余裕を持って運転してほしいです。

私が運転者や歩行者に呼びかけているのは、「まみむめも」の言葉です。▼ま：待つ ▼み：見る ▼む：無理しない ▼め：目立つ服装 ▼も：もしかして 特に、車や歩行者が互いに無理な運転、横断をやめ、「もしかして」車や子どもが飛び出してくるかもしれないという気持ちを持って運転するだけで事故は減少すると思います。

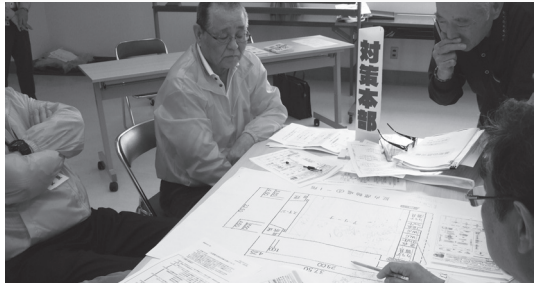
市内では他に、各地域づくり組織をはじめ、名張市青少年育成推進員や名張市青少年育成市民会議を中心とした名張少年サポートふれあい隊、名張警察署管轄の名張地区交通安全協会や名張地区防犯協会などの皆さんにより、啓発活動を実施していただいています。



生活安全推進協議会と連携しながら、地域を守る活動に多くの皆さんが取り組んでいます。

# 防災

## 15地域の地域づくりに自主防災隊



「どの様な被害が想定されるか」「避難が困難な人はいるか」などを再確認をしています。ま

ちのまちの危険箇所はどこか」

いつ起こるか分からない有事に備え、15の地域づくり組織には、自主防災組織が結成されています。各々では、独自の防災訓練や防災備蓄品の管理、避難所運営マニュアルの作成などに取り組んでいます。

た、避難所HUG訓練では、避難所を開設したときに起こるさまざまな出来事にどう対応するかなどを模擬体験しています。普段からの地域で考える防災の取り組みは、災害時の助け合いに大きな意味を持ちます。



# 防犯

## 青色回転灯パトロール車は、市内8地域で巡回中

青色回転灯を装備した車を見つけたことがありますか。市内では、自分たちの地域は自分で守ろうと、8つの地域(桔梗が丘、つつじが丘、青蓮寺百合が丘、すずらん台、蔵持、川西梅が丘、比奈知、美旗)で青色回転灯装着車による防犯パトロールが実施されています。

美旗地域では、昨年9月から約40人のボランティアで週3回、青色パトロール活動を開始。街灯がなく暗い道、見通しが悪い交差点、不審者が入り込みやすい死角がないかなど、児童の下校時間帯を中心にパトロール



# 交通安全

## 登下校時の見守りボランティア登録 266人



子どもたちにとって、見守ってくれる大人が地域に多くいることは、とても大きな安心につながります。

市内の小中学校では、学校生活支援ボランティアとして、図書室や教室での読み聞かせ、校舎美化・校庭の整備などさまざまな形で学校生活支援にご協力いただいています。中でも登下校時の見守りサポートとしてのボランティア登録数は、266人に上ります。(3月末現在)

「おはよう」「行ってらっしゃい」「気を付けて」「危ないよ」など、子どもたちへ声掛けをしながら、毎朝通学路の横断歩道の前に立って子どもたちをサポートしたり、集団の列に入り登下校を見届けていただいたりする多くのボランティアさんがいます。そして、活動の中で気になる点などを学校や保護者の皆さんに報告し、安全対策を検討していただいています。また、交差点や通学路を一緒に歩くことはできなくても、自宅の前で子どもたちに挨拶や声掛けをしていただく人も多くいます。

## 11地域のハザードマップを更新。6月から順次配布しています。

☎ 危機管理室 ☎ 63-7271

### 対象(指定区域変更)の11地域

名張、蔵持、川西梅が丘、薦原、比奈知、つつじが丘、春日丘、錦生、赤目、箕曲、青蓮寺百合が丘、国津

今回、指定区域に変更のない4地域(鴻之台・希中央、すずらん台、美旗、桔梗が丘)は、平成24年に各家庭に配布しているものを引き続き活用してください。



市では、洪水・土砂災害の危険箇所を示した「名張市 洪水・土砂災害ハザードマップ」を、国・県が指定する洪水浸水指定区域や土砂災害警戒区域などが見直された11地域について、更新を行いました。新しいハザードマップは6月から順次、各ご家庭に配布します。





# 国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の皆さまへ 年に1度の特定健診を受けましょう。

**実施期間 7月1日月～11月30日出**

特定健診肺大プラスのみ11月28日(木)までの受付となります。

☎ 保険年金室

☎ 63-7445 (国民健康保険)

☎ 63-7105 (後期高齢者)

## 40～74歳(昭和19年9月1日～昭和55年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者

対象者には6月下旬に受診券を送付します。(5月～8月に国保へ加入した人には、手続きの2ヵ月後に送付)

特定健診または特定健診プラス(肺プラスまたは肺大プラス)をお選びください。

実施中に75歳になる人(昭和19年9月1日～11月30日生まれ)は、有効期限が誕生日の前日までとなります。

◎ 国保特定健診を受診すると、ケンコー!マイレージを5ポイント(500円分)を進呈します。

◎ 受診券に同封されているクーポン券を必ず持参し、受診後に医療機関印を押印。(押印のないものは無効)



### 国保特定健診

**健診内容**  
血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長、体重、腹囲)、心電図

**自己負担額 500円**  
(通常の健診費用は約11,000円)

※ 治療中の場合も受診可

どちらか選択

**特定健診プラス**

### 肺大プラス + 肺がん検診 大腸がん検診

**健診内容** 特定健診の内容+血液検査+肺がん検診+大腸がん検診

**自己負担額 1,500円**  
(通常の健診費用は約16,000円)

### 肺プラス + 肺がん検診

**健診内容** 特定健診の内容+血液検査+肺がん検診

**自己負担額 900円**  
(通常の健診費用は約14,000円)

どちらか選択

## 後期高齢者医療制度の加入者

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)

◎ 後期高齢者健診は、ケンコー!マイレージ1ポイントの付与



### 後期高齢者健診

**健診内容**  
血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長、体重)、心電図

**自己負担額 500円** (住民税非課税世帯の人は200円)

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

### 国保特定健診、特定健診プラス、後期高齢者健診 共通

**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(特定健診、肺プラスのみ)。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ヵ月で、受診した医療機関から通知されます。

- 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。  
ケンコー!マイレージ5ポイントクーポン券に押印します。
- 持ち物** 健診結果の写し、質問票、ケンコー!マイレージ5ポイントクーポン券(受診券送付時に同封)
- 提出締切** 令和2年2月28日(木)まで
- 提出先** 市役所1階 保険年金室

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 肺プラス	特定健診 肺大プラス
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	○※要予約
お お ふ ち 医 院	梅が丘南1(62-7800)	○※要予約	○※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	○※要予約
か も 内 科 消 化 器 科	桔梗が丘2(66-1190)	○※要予約	○※要予約	○※要予約
喜 多 医 院	桔梗が丘1(65-2088)	○	○※要予約	○※要予約
木 野 整 形 外 科	桔梗が丘4(67-1515)	○	○	○
こ も り ク リ ニ ッ ク	つつじが丘北5(68-8555)	○※要予約	○※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	○※要予約
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○※要予約	○※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	○※要予約
藤 本 産 婦 人 科	平尾(63-0995)	○	○※要予約	○※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	○※要予約
夢 眠 ク リ ニ ッ ク 名 張	東町(64-1717)	○※要予約	○※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	○※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	○※要予約
山 尾 医 院	つつじが丘北4(68-1055)	○	○	○
湯 村 内 科	松崎町(61-1212)	○	○※要予約	○※要予約
百 合 が 丘 ク リ ニ ッ ク	百合が丘東1(64-2000)	○※要予約	○※要予約	○※要予約
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	○※要予約
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)	○※要予約		

【ご注意】 特定健診肺大プラスに含まれている肺がん・大腸がん検診は、医療機関・集団検診のがん検診と同様です。同一年度内に同じ種類の検診を受けることはできません。特定健診肺(大)プラスまたは、医療機関・集団検診の肺がん・大腸がん検診のいずれかを選んで受診してください。





### 市営住宅入居者を募集

**入居募集住宅** 夏見市営住宅(2戸)、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



### 気温が高くなる季節 危険物の取扱いに注意を!

ガソリンや軽油などは、消防法令で規制される危険物です。また、接着剤やスプレー缶などには危険物が使用されている製品もあります。

夏季にかけて気温が高くなり、危険物は蒸気が発生しやすく火災などの事故が起こりやすくなります。

#### 危険物の取扱い注意点

- ▼火の気や静電気、漏れ、飛散に注意する。
- ▼換気をするか通気性の良い場所で取り扱う。
- ▼保管する場合は、消防法令に適合する容器に入れ、ふたをして直射日光が当たらない温度の低い場所で保管する。

☎ 消防本部 予防室 ☎ 63-1412



### 火を使用する全ての飲食店に 消火器具の設置が義務付けられます

10月1日から、火を使用する設備又は器具を設けた飲食店などには延べ面積にかかわらず消火器具の設置が義務付けられました。



詳しくは、問い合わせ先へ

※防火上有効な措置が講じられた飲食店などについては、消火器具の設置義務はありません。

※新潟県糸魚川市で発生した大規模火災により法令改正が行われました。

☎ 名張消防署 指導調査室 ☎ 63-0996



### 三重県司法書士会による 相続に関する出前講座

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。おおよそ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 ▼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



### つらさを抱え込まないで 認知症の人と家族の交流会

**日時** 6月25日(金) 午後1時30分～4時

**場所** 伊賀市役所 (伊賀市四十九町)

**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



### 名張市家族介護者の会 「楓の会」のご紹介

市内で家族の介護をしている人や、介護経験者による会です。介護仲間とのんびり交流したり、介護についての悩みや気付きを話し合ったりしています。興味のある人は、お気軽に事務局まで問い合わせください。



☎ 福祉まちづくりセンター ☎ 62-7388



### 「介護支援専門員実務研修 受講試験」を開催

**試験日** 10月13日(日)

**試験会場** 四日市大学、皇學館大学

**申込** 6月20日(金)までに、申込書(市役所1階介護・高齢支援室などで配布)に必要な事項を記入し、直接持参か郵送(〒514-8552津市桜橋2丁目131 当日消印可)で問い合わせ先へ

☎ 県社会福祉協議会 ☎ 059-271-9911



### 生活援助従事者・介護職員 初任者研修の受講者募集

#### ■生活援助従事者研修

**研修期間** 7月31日(金)～9月25日(金)

**場所** 三重県社会福祉会館(津市桜橋)

**募集期間** ～7月17日(金)(必着)

#### ■介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)

**研修期間** 8月19日(月)～10月5日(土)

**場所** 皇學館大学7号館(伊勢市神田久志本町)

**募集期間** 6月20日(金)～8月6日(金)(必着)

◇ ◇ ◇ ◇

**応募要件** 県内に住民登録のある、70歳未満の働いていない人

**定員** 各39人 ※応募者多数の場合は抽選

◎受講無料。ただし、テキスト代は自己負担  
申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160



### 寺田病院市民講座「食と健康」 参加者募集 ◎申込不要。参加無料

**日時** 6月20日(金) 午後3時～4時

**場所** 寺田病院(夏見)

**演題** 食と健康

**講師** 高成 秀樹さん(健診センター長)

**定員** 100人 ※先着順

☎ 寺田病院 総務課 ☎ 63-9001



### 市内小中学校、公立幼稚園 長期休業期間の変更について

教育委員会では、市内すべての小中学校および公立幼稚園で空調設備が整備されていない中、夏季の学習環境における園児児童生徒の熱中症の予防、体調管理、および授業日数確保を目的に長期休業期間を変更します。なお、この措置は、今年度限りとします。

	現行	今年度
夏季休業日(夏休み)	7月21日～8月31日	7月16日(金)～8月28日(金)
秋季休業日(新設)	(なし)	10月31日(金)～11月1日(金)
冬季休業日(冬休み)	12月24日～1月7日	12月27日(金)～1月6日(金)

◎年間授業日数に増減はありません。

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882

☎ 保育幼稚園室 ☎ 63-7919



### 「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、市役所1階子ども家庭室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ

※通年期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12日(金)～14日(日) 赤目中学校2年生

▼7月3日(金)～5日(日) 南中学校3年生

▼9月10日(金)～12日(日) 北中学校3年生

▼9月18日(金)～20日(日) 桔梗が丘中学校3年生

▼10月2日(金)～4日(日) 名張中学校3年生

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



### 三重県精神保健福祉大会

◎どなたでも参加可、申込不要。参加無料

**日時** 6月27日(金) 午後1時～4時

**場所** adsホール(松崎町)

**演題/講師** 笑いのヒミツ/笑福亭 松枝(落語家)

※よしもお笑い芸人らとの対談

◎要約筆記・手話・磁気テープあり

☎ 名張育成会レインボークラブ

☎ 67-4188 FAX 65-5233

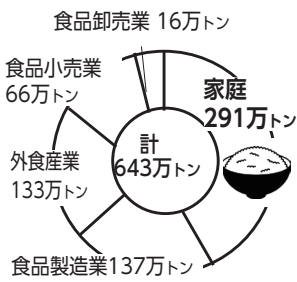




### 日本で年間643万トン廃棄「食品ロス」を考えよう

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに捨てられている食べ物のこと。その量は、日本で年間約643万トン(平成28年度実績)。国民1人1日当たり、毎日お茶碗1杯分捨てられていることとなります。

#### ◎日本の食品ロスの状況【2016年度 農水省】



食品ロスの状況内訳で、一番多いのは、家庭部門。食べ残しなどを原因に全体の4割を占めています。家庭での食品ロス削減の取り組みをぜひ、実践してください。

#### 家庭で「食品ロス」を減らすポイント!

- ▼食材は必要ときに必要な分だけ買い、無駄なく使う。
- ▼食事を残さず食べきる。
- ▼定期的に冷蔵庫の整理整頓をする。



食品ロスを減らす取り組みはこちら▶



環境対策室 ☎ 63-7496



### チケット不正転売禁止法が6月から始まります

コンサートや舞台、スポーツイベントなどの購入したチケットを販売価格を超える価格で転売することが6月から禁止されます。



「転売で購入したチケットで入場できない」「お金を振り込んだけどチケットが届かない」など…不当な転売によるトラブルが増加しています。

チケットを購入する前に手数料や送料、配送予定日、キャンセル、当日急に行けなくなった場合の転売方法などについて確認し、正規ルートで購入しましょう。

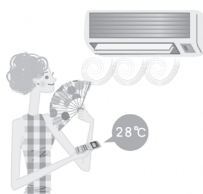
市民相談室 ☎ 63-7416



### 6月は環境月間です

市ではクールビズを実践中

市役所では、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。



夏期の節電に無理のない範囲でご協力を

環境対策室 ☎ 63-7492



## 第62回名張市美術展覧会出品作品を募集

文化生涯学習室 ☎ 63-7892

**出品者資格** 市内在住・在勤・在学で15歳以上の人(中学生は除く)

**出品規定** 自己の制作した未発表の作品。各部門とも1人1作品

**出品手数料** 1作品1,000円 ※高校生(各種学校生を含む)は無料。搬入時に学生証などを提示してください。

**作品搬入** 9月20日(金)午後2時~7時・21日(土)午前9時~正午の2日間。

作品を総合福祉センターふれあいへ(丸之内)出品申込書、出品手数料とともに持参

#### 公募部門・作品規定

**【絵画】** 日本画(水墨画を含む)、油彩画、水彩画、パステル画、アクリル画、版画などで額装(20号以上100号以下)。額縁幅は8cm以内。※ガラスやアクリル板を外して出品(水彩画・パステル画・版画は可)。

**【書道】** 漢字、仮名、漢字仮名交じり文、篆刻、少字数、墨象で、体裁は軸装、枠張、額装、帖、卷子とします。屏風も可。面積は1.48㎡以内、縦・横242cm以内とする。※釈文を添付 ※臨書作品も認めます。

**【写真】** 白黒、カラーとも四ツ切以上半切・A3ノビ以下で額装かパネル張。組写真可(ただし規定サイズ内)。いずれの場合も、長辺60cm以内とする。

※ガラスやアクリル板を外して出品

**【美術工芸】** 彫刻、陶芸、工芸、その他立体造形 ※一人で移動可能なもの

**開催期間** 9月25日(金)~9月29日(土)

**開催場所** 総合福祉センターふれあい(丸之内)

◎募集要項・出品申込書・釈文用紙は、各地区市民センター、名張連絡所、市役所1階案内窓口・3階文化生涯学習室で配布します。



## 図書館は10月14日(祝)~29日(火)休館します

図書館 ☎ 63-3260

図書館は、10月14日(祝)~29日(火)は、特別整理期間(システム入れ替え)のため休館します。

休館時の図書の返却は、図書館正面玄関横の返却ポストをご利用ください。



### 移動図書館「やまなみ号」日程

曜日	巡回場所	巡回時間	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水	錦生保育所	午前10:30~10:50			7/31	21			
	赤目保育所	午前11:00~11:30							
	すずらん台小学校	午後2:00~3:00	5	19	3	17		10/30	11/27
	みはた虹の丘保育園	午後3:20~3:50					4	18	11/27
木	美旗町池の台集会所	午後4:10~4:40			7/31	21	2		
	桔梗が丘市民センター	午前10:30~11:30			1	22			
	桔梗が丘南小学校	午後1:00~1:30	6	20	4	18	5	19	3
	比奈知小学校	午後3:30~4:00							10/31
金	ふれあいサロンゆこゆこ	午前10:30~11:00							
	百合が丘東第2集会所	午前11:10~11:40							
	緑が丘コミュニティセンター	午後1:30~2:10	7	21	5	19	2	23	6
	こども支援センターかがやき	午後2:30~3:30					6	20	4
土	美旗町藤が丘(調整池付近)	午後4:00~4:30							
	桔梗が丘南(古墳公園西側)	午前10:30~11:30							
	つつじが丘南集会所	午後2:00~2:30	8	22	6	20	3	24	7
	つつじが丘北集会所	午後2:45~3:15					7	21	5
水	桔梗が丘8番町公園内	午後3:40~4:30							
	滝之原保育園	午前11:00~11:30							
	国津保育園	午後2:00~2:30	12	26	10	24	7	28	11
	西田原保育園	午後3:10~3:40					11	25	9
木	うぐいす台第2公園	午後3:50~4:20							
	薦原小学校・保育所	午前10:30~11:30							
	桔梗が丘東小学校	午後0:50~1:20	13	27	11	25	8	29	12
	すずらん台2号公園	午後4:00~4:30					12	26	10
金	地域支え合いセンターなごみ	午前10:30~11:00							
	富貴ヶ丘集会所	午前11:10~11:40							
	蔵持工業団地	午後0:00~0:15	14	28	12	26	9	30	13
	錦生赤目小学校	午後0:55~1:25					13	27	11
土	保健センター	午後3:30~4:00							
	桔梗が丘5番町	午前10:30~11:30							
	美旗町中2・3番集会所	午後2:00~2:50	15	29	13	27	10	31	14
	コミュニティプラザナウラ	午後3:10~3:40					14	28	12
	梅が丘市民センター	午後3:50~4:30							

- ◆本の貸し出しには、図書利用カードをお持ちください。
- ◆読みたい本は、巡回時にリクエストしていただくと次回以降の巡回日にお持ちします。
- ◆図書館での貸し出しと合わせて合計10冊まで借りることができます。





**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。初めての人も無理なく行うことができます。



**■ 午前クラス**

日時 7月11日(木)、9月12日(木)

午前10時～10時50分

参加費 1,000円(全2回)

※1回のスポット講習の場合は800円

定員 20人 ※先着順。お子さま連れでも参加可

**■ 午後クラス**

日時 7月4日・18日、8月1日・29日、  
9月5日・19日 ④午後2時～2時50分

⑤午後3時～3時50分 全て木曜日

参加費 3,000円(全6回)

定員 20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 6月13日(木)午前9時以降に、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



**「市民総合体育大会弓道競技」  
参加者募集**

日時 7月6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、在学の弓道経験者

参加費 一般500円 高校生300円 ※当日受付で徴収。

申込 6月30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) ☎ 61-1476



**夏祭りで披露しよう  
「名張音頭」普及講習会**

日時 7月6日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)

対象 市内在住・在勤の人 ◎参加無料

申込 開催日前日までに、HOS名張アリーナや、各市民センターに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓口へ



☎ 名張音頭保存会(田中)

☎ 090-3939-9734



**「ジムトレーニング講習会」  
参加者募集**

日時 7月13日～9月21日までの毎週土曜日  
(ただし8月17日を除く)

午後1時～2時 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。

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

持ち物 上履き・飲み物・タオル

申込 6月11日(木)以降に、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2日～9月24日までの毎週火曜日  
(ただし8月13日を除く)

午後1時～2時 全12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 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 6月11日(木)以降に、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



**赤ちゃん体操と産後ストレッチ  
参加者募集**

開催日 7月22日、8月26日、9月30日

全て月曜日 午後2時～2時50分(全3回)

対象 首のすわった頃～ハイハイをするまでの赤ちゃんとママ

定員 20組 ※先着順

参加費 1,500円(全3回)

持ち物 バスタオル、飲み物

申込 6月11日(木)以降に、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



**「第21回つばさ手づくり市」  
を開催**

日時 7月5日(金) 午前10時30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製作した製品の展示・販売(野菜、手芸製品、木工製品、リサイクル製品、陶芸製品など)

☎ 県立特別支援学校伊賀つばさ学園

☎ 67-1108

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 2019**



日時 6月22日(土)  
午前9時30分～午後4時30分



場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

第1部 いきいきフェスタ

▼午前9時30分～正午

武道団体による体験コーナー(道場、弓道場)

ダンスや体操等の体験コーナー(市民交流室)

◎どなたでも体験できます。

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～ 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、利用団体による展示・発表

☎ 名張市体育協会(武道交流館いきいき内)

☎ 62-4141



**子どもの育ちをサポートするために  
子育て支援 第2回研修会**

「こだわりが強い」「行動の切り替えがうまくいかない」などのお子さんとうまく接すればいいのかわかる、具体的な対応について学びます。

日時 7月4日(木) 午前9時30分～11時30分

場所 教育センター(百合が丘西5)

講師 新山 君代さん(特別支援教育士)

申込 6月24日(木)までに、電話かファクス(64-8802)で問い合わせ先へ。

◎参加無料。託児あり(定員10人。3ヵ月～未就学児まで。希望する場合は、参加申込時に併せてお申し込みください)

☎ 教育センター ☎ 64-8801



**海上自衛隊の仕事を見学！  
「伊賀・税ウォッチング」参加者募集**

日時 8月8日(木) 午前6時50分～午後7時頃

集合場所 HOS名張アリーナ(市総合体育館)

【見学先】海上自衛隊「舞鶴地方隊」

対象 名張市・伊賀市在住の小学5・6年生

定員 80人 ※申込多数の場合は抽選

◎参加無料。昼食付

申込 7月1日(木)午後5時までに電話などで問い合わせ先へ

☎ 伊賀法人会 ☎ 24-5774

☎ 24-5796 ✉ igahojin@e-net.or.jp



### 2019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。テレビ、ラジオの授業やインターネットで好きな時間に受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の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(日)まで

2次募集は9月20日(金)まで

◎資料請求や募集要項は放送大学ホームページまたは、問い合わせ先へ

#### 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)

### 美旗市民センターで開催 美旗市民大学講座(全7回)

開催日/テーマ/講師

▼6月26日(日) / 美旗古墳群と伊賀の古墳時代 / 穂積 裕昌さん(県埋蔵文化財センター)

▼7月27日(土) / 万葉集と名張 / 大島 信生さん(皇學館大学 文学部教授)

▼9月6日(金) / 大来皇女の人生と壬申の乱 / 榎村 寛之さん(斎宮歴史博物館)

▼10月6日(日) / 名張秋祭りの歴史と獅子舞(演舞) / 菊山 賢二さん(南町神事講獅子神楽保存会)

▼10月23日(火) / 【館外学習】斎宮歴史博物館 特別展とレッドヒルヒーサーの森見学

▼12月2日(日) / 火縄の歴史と実演 / 岩寄 義孝さん(火縄保存会)

▼令和2年2月18日(火) / 和食の良さについて ~名張の食文化を中心として~ / 磯部 由香さん(三重大学教育学部教授)

◇ ◇ ◇ ◇

開催時間 午後1時30分~3時30分

※申込不要。参加無料(館外学習の回のみ要申込。参加費別途必要)

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007

### カタコト英語とジェスチャーで話せる おもてなしワークショップ参加者募集

おもてなし英語について、アットホームな雰囲気外国の先生と気軽に楽しく話してみませんか。訪日外国人の対応について学びたい人のためのワークショップを開催します。



#### ■山添村

日時 6月30日(日) 午後3時~5時

場所 森林科学館(伏拝888-1)

#### ■名張市

日時 7月7日(日) 午後5時~7時

場所 森のレストランアーチ(青蓮寺2177)

◇ ◇ ◇ ◇

定員 各15人 ※先着順。参加無料

申込 各開催日2日前までにホームページ

またはお電話でお申し込みください。

☎ 東奈良名張ツーリズム・マーケティング(市役所4階) ☎ 41-1057

🌐 <https://enntourism.com/ja/> おもてなし

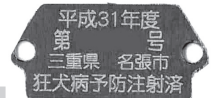
### 狂犬病予防注射済票(メダル) の交付について

☎ 環境対策室 ☎ 63-7492

狂犬病予防注射を接種し、狂犬病予防注射済票(メダル)の交付をまだ受けていない場合は、市環境対策室で交付の手続きをしてください。

注射済票(メダル) 今年度は黄色

持ち物 ▼狂犬病予防注射済証(動物病院などで交付された紙の証明書) ▼一頭につき550円(交付手数料)



年に1度、狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。必ず受けてください。

## 施設ご利用ガイド 7月

各施設の催し物や教室などを紹介。申込や問い合わせは各施設まで。

### ads ホール

☎ adsホール ☎ 64-3478

#### ■ 琴修会伊賀支部大正琴の集い ◎入場無料

日時 7月7日(日) 午後0時45分~4時

☎ (株) さわ楽器 ☎ 23-8080

#### ■ フラダンス発表会 ◎入場無料

日時 7月14日(日) 午後1時~5時

☎ フラオ ナプア レイ クワイ(富森) ☎ 48-6254

#### ■ 名張青峰高校定期演奏会

日時 7月20日(土) 午後1時30分~4時

入場料 500円

☎ 名張青峰高校(田森) ☎ 64-1525

#### ■ ピアノ発表会 ◎入場無料

日時 7月21日(日) 午後0時30分~4時

☎ 乾 ☎ 090-4767-2791

#### ■ 第44回名張ピアノコンクール ◎入場無料

日時 7月28日(日) 午前10時~午後5時

☎ 名張文化協会(高嶋) ☎ 64-2132

### 国津の杜 ☎ はぐくみ工房あららぎ ☎ 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11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

#### ■ 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16日(火) 午前10時~11時30分

講師 要 晴香さん 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

### やなせ宿の催し ☎ やなせ宿 ☎ 62-7760 ※毎週月曜日休館

#### ■ 「フォトクラブ虹」写真展

日時 7月2日(火)~31日(水)

午前9時~午後5時(最終日は正午まで)

### リバーナホール ☎ 福祉まちづくりセンター ☎ 62-7388

#### ■ 伊賀・名張の美術愛好家の作品展

日時 7月4日(日)~7日(水) 午前10時~午後6時

(初日は正午から、最終日は午後4時まで)

主催 あすなろ展

### 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

##### ▼卓球

日時 7月5日(金)、19日(金) 午前9時~正午

##### ▼バドミントン

日時 7月10日(火)、31日(水) 午前9時~正午

#### 市民プール開業のご案内

期間 7月20日(土)~

8月17日(土)

(毎週月曜日は休場)

時間

▼午前の部: 午前9時~11時50分

▼午後の部: 午後1時30分~5時

料金 午前200円、午後300円

※中学生以下は、午前午後とも100円



### やなせ祭り

郷土食の振る舞い、ワンデイレストラン、手作り市、ミニSL、よさこい踊ってだぁ〜こ、ステージショーなど内容もりだくさん

日時 6月8日(土)・9日(日) 午前9時30分~午後4時(9日は午後3時まで) ※詳しくはホームページで ☎ やなせ宿 ☎ 62-7760



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12日(金)午前10時～午後4時] (担当弁護士が既に相手方の相談を受けている場合は不可)
- 交通事故相談 [7月5日(金)・18日(金) 午後1時～3時]
- 行政相談 [7月18日(金) 午後1時～3時]
- 司法書士相談 [7月19日(金) 午後1時～4時]
- 行政書士相談 [7月25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17日(金) 午後1時～4時] 所 市役所 ☎0503383-5470
- 人権相談 [7月9日(金)・17日(金) 午後1時30分～4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 [7月9日(金)・23日(金) 午前10時～午後2時45分] 所 アスピーア ☎059-228-9112
- 女性弁護士による法律相談 ※要予約 [7月5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] 所 男女共同参画センター ※予約優先(祝日は休み) [毎週金曜日 午後1時～4時] ☎63-5336
- 男性のための相談 ※予約優先 [7月11日(金) 午後5時～7時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [7月18日(金) 午前10時～正午・23日(金) 午後1時～4時]
- 若者就職相談 (いざ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] 所 アスピーア ☎22-0039
- 職業相談 (ハローワークプラザ名瀬) [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 [平日 午前8時30分～午後5時15分(土曜は正午まで)] 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 [7月10日(金) 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 [7月2日(金) 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 [7月20日(土) 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

6月23日～29日は男女共同参画週間です

## 炊事・洗濯・掃除だけじゃない。「名もなき家事」を再確認

所 人権・男女共同参画推進室 ☎63-7559



「名もなき家事」私ばかり...

靴をそろえたり、トイレトーパーを交換したり...掃除や洗濯のように具体的な名前が決まっていない家事。ちりも積もればけっこう大変。暮らしの中の細々とした「名もなき家事」は、その大変さが伝わりにくいという特徴も...。こうした「名もなき家事」の分担について、一度ご家庭で話し合ってみませんか？

### あなたの家の名もなき家事

いつも家族の誰かがやっている家事。他もいろいろありそう



手拭きタオルの交換



使った傘を乾かし、その後片づける



排水溝のごみを取り除く



トイレトーパーの補充



ペットボトルなどラベルをはがして分別

### ヒント! 「名もなき家事」を家族で分担するために

「自分なり」に家事をこなしてしまうと、「これだったら私がした方がいいわ」となってしまいがち。「名もなき家事」を担ってきた人の「こだわり」をしっかりと聞いておくことが大切です。

「このぐらいいは私が...」と思い込まずに、できるだけみんなで分担を。暮らしの中でお互いへの感謝の気持ちも生まれます。

大切なのは続けること。簡単なことから一つずつ習慣にしていきながら、家族でいろんな家事を分担していこう。



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** 床下無料診断 ゴキブリ、ハチねずみ他

**庭木管理** 消毒/肥料/剪定/造園他 トゥルーグリーン定期管理システム

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

広告

瓦屋根設計コンクール 第16回賞金受賞  
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

かわら しょう **免勝**  
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 takanori@kawarasho.jp

## 広告を募集中です

「広報なびり」に広告を掲載しませんか。毎号約33,900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、秘書広報室(☎63-7402)へお問い合わせください。



## 近畿大学 近畿大学工業高等専門学校 市民公開講座

第2回 6/22(土) 13:30~15:00

【テーマ】**救急医療の現状について ~皆様ができること~**  
【講師】今井 寛/三重大学医学部附属病院 救命救急センター長 教授  
医療の進歩によって多くの人が助かっている。一方、医療費の高騰、医療事故、高齢化など医療を取り巻く課題も多岐にわたる。救急搬送は、高齢者を中心とした軽症・中等症患者の増加が著しい。また、救急車の不適切な利用と見られるケースもある。このため、真に緊急性のある傷病者への対応に支障が生じている。長距離の救急搬送を要する行わなければならない場合や県境を越えて救急搬送を行わなければならない場合がある。救急医として死に一番近い現場を通して救急医療に対して皆様ができること、私が考えることをお話しいたします。



会場:本校 大教室 定員300名程度。先着順にて受付いたします。  
【お問い合わせ先】近畿大学工業高等専門学校(担当:事務部) Tel: (0595)41-0111 Fax: (0595)62-1320  
〒518-0459 三重県名張市春日丘7番町1番地 http://www.ktc.ac.jp (近畿大学高明)で検索してください。

受講無料 当日参加可