



なばり

2019年(令和元年) 10月25日発行

主な内容

- ③……児童虐待防止月間
- ④……いじめ防止基本方針の改定
- ⑤……秋の全国火災予防運動
- ⑥……秋の観光情報
- ⑦……伊賀地域二次救急実施病院
- ⑧……とれたて!なばり

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

オレンジリングでつながる支援の輪 薦原小学校で認知症サポーター養成講座



▲認知症の人の気持ちになって、公園で道に迷った人を見かけたらどうすればいいかを考えます。



▲受講後、サポーターの証し「オレンジリング」が渡された。



▲スライドを使い認知症ってどんな病気かを学びます。



おばあさん、どうしたの？
大丈夫ですか？

道、分からへんわ
どうしよう？

▲認知症のおばあさん役になった先生に話し掛けました。

認知症サポーターは

1万人人へ

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る支援者「認知症サポーター」。本市は平成19年度から認知症サポーター養成講座を実施し、サポーターの人数は1万人に達しようとしています。今後一人でも多くの支援者が必要です。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63・7833

◎ 認知症を正しく理解

認知症は脳の病気です。誰もががかかるかもしれない病気なのです。―― 薦原小学校では、総合学習の一環として平成25年から毎年、認知症キッズサポーター養成講座を受講しています。この日、薦原まちの保健室の職員が講師となり4年生21人がこの講座を受講しました。「認知症にかかると、何もできないのではありません。何も分らないのではありません。忘れていたり、不安になったりして、一番つらい思いをしているのは、認知症の人、本人です。」認知症のことや認知症の人の気持ちを理解し、優しく見守ることが必要だと学びました。そして、実際に地域で顔見知りのおばあさんが道に迷っているのを見かけたらどう対応すればいいのかを話し合い、認知症のお

ばあさん役を演じた先生へ話し掛けてみました。

◎ サポーター数は1万人へ

本市では、介護認定で認知症により日常生活に支障があると判定された人は、2600人を超えています(平成31年4月現在)。認知症は誰もがかかるかもしれない病気です。正しく理解し自分ごととして考えることが重要です。本市では、平成19年度から「認知症サポーター養成講座」を実施。地域、各種団体、小中学校などの依頼で講座を開き、受講後には、サポーターの証しである「オレンジリング」をお渡ししています。

これまで講座を受講したサポーター人数は、1万人に達します。住み慣れた地域で認知症の人が安心して生活するには、周りに多くのサポーターが必要です。これからも支援の輪を広げていきます。

～ キッズサポーター養成講座を受講した子どもたちの感想 ～

- ◎もし、おじいちゃん、おばあちゃんが認知症になったときに、怒らず優しく接したいと思いました。
- ◎オレンジリングを着けて、認知症で困っている人がいたら助けたいです。

◎近所のおばあちゃんが困っていたら、ゆっくり、笑顔でしゃべるようにします。元気がないときも優しく「大丈夫ですか」と声を掛けたいです。



▲オレンジリングと認定証を受け取る子どもたち

2ページに続く

認知症サポーターは1万人へ

地域で暮らす認知症の人やその家族を見守るさまざまな取り組みがあります。



できることから始めてみませんか
 ㊦ 地域包括支援センター ☎ 63-7833

薦原小学校で毎年、4年生を対象に認知症サポーターの子ども版「キッズサポーター養成講座」を実施しています。短い時間ですが、子どもたちが認知症について学んでくれました。子どもたちも地域の一員です。認知症の人だけでなく、どんな人にも優しい気持ちを持ってもらえるとうれしいです。

「認知症サポーター養成講座」

認知症の症状や認知症の人と接するときの心構えなど、分かりやすく説明します。時間は90分程度。受講後は、サポーターの証しである「オレンジリング」をお渡しします。申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ



薦原まちの保健室
 山下 希三代



気軽に誰でも参加できる「認知症カフェ」
 ㊦ 地域包括支援センター ☎ 63-7833

認知症の人や介護を担っている人、地域の皆さんなどが医療やケアの専門職を交えて和やかな雰囲気の中で交流を楽しみ、情報交換をしながら互いに理解を深めることを目的としたカフェです。

オレンジモア(つつじが丘地域)

日時 11月5日(木) 午前10時～正午
 場所 つつじが丘市民センター 参加費 100円(飲み物代)
 ㊦ つつじが丘地区まちの保健室 ☎ 68-7800

めろんカフェ(美旗地域)

日時 11月29日(金) 午後1時30分～3時30分
 場所 美旗市民センター 参加費 200円(飲み物代)
 ㊦ 美旗地区まちの保健室 ☎ 65-5800



すずらん台まちの保健室
 坂元 淑恵

家に閉じこもりがちな高齢者をはじめ、誰もが気軽に参加できる交流の場を作ろうと地域の皆さんに声を掛け「すずらんメロディカフェ」を今年から始めました。懐かしい歌謡曲などを楽しく大きな声で歌い、その後コーヒーを飲んでお話します。中にはご近所さんが誘い出して認知症の人も参加してくれています。「また、次も来るわね」「初めて来たけど楽しかったわ」そんな声がうれしいですね。



行方不明者の早期発見マニュアル
 ㊦ 地域経営室 ☎ 63-7484

市内で認知症の高齢者などが行方不明になる事案が増えています。高齢者などが行方不明になり公開捜索が必要になったときなどに、地域の人々や関係機関が連携して、早期発見・保護につなげていくことを目的とした地域SOSシステム「高齢者など行方不明者早期発見マニュアル」を策定し、運用しています。

マニュアルをもとに、地域主体の「地域SOS本部」を設置。関係機関が素早く対応します。

初動が肝心！
 大切な家族の姿が見えなくなったら
 いち早く地域SOS！



地域SOSシステムの検索体制

高齢者を守る「見守りシール」を活用してください

認知症によるひとり歩き行動がみられる高齢者などが保護された際に、身元確認・連絡を早期に行えるようにする「見守りシール」を配布しています。身近に心配だと思われる人がいる場合は、申請をご検討ください。



愛用している上着や帽子、カバン、靴などに貼ります。

「見守りシール」(左記)を貼り付けた人を発見されましたら、ご連絡をお願いします。

名張市-〇〇〇〇
 名張警察署 0595-62-0110
 名張市役所 0595-63-7599
 (時間外) 0595-63-2110

㊦ 介護・高齢支援室 ☎ 63-7599

★ SNS(フェイスブック・ツイッター)を活用して、名張の魅力を毎日発信中！

フェイスブックからこんにちは！

子どもたちの活躍を紹介します！

つつじが丘小・南中生徒らの国際交流

つつじが丘小学校6年生と南中学校3年生による国際交流イベントが開催されました。参加したアメリカやアジア各国からの留学生らに対し、生徒たちはけん玉遊びや茶道など日本の文化や名張のことについて英語で紹介し、積極的に会話を楽しみました。また、この日は、生徒たちが考案したゆるキャラ「えみらる」が初披露されました。



@nabari_koho
 ツイッターでも毎日同時発信中！

読者の声

9-2号掲載「人と動物が笑顔でいるために」について ▼長年、色々癒し、癒され暮らす仲間です。家族の一員と考えて最後まで飼ってやりたいものです。▼野良猫に餌を与えるケースはよくあります。身勝手な行動がどう影響を及ぼすかこのように発信してもらえると嬉しい。

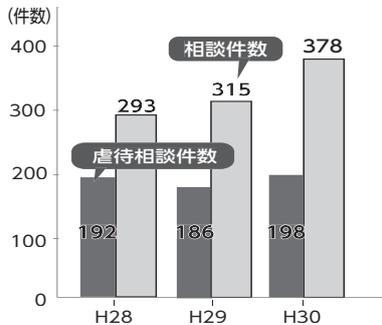
11月は児童虐待防止推進月間です ☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

児童虐待は社会全体で解決すべき問題 見逃すな 親と子どものSOS



今年に入っても痛ましい児童虐待の事件が多発しています。児童虐待とは、親(養育者)が子どもの心身を傷つけ健全な成長、発達を損なう行為であり、子どもの人権を侵害し、生命までも脅かします。

市の家庭児童相談室では、電話や面談で子育てや家庭での悩み相談を受け付けています。昨年度は新規の相談は、ケース件数で378件(延べ1,759件)。その内、虐待についての対応ケース件数は198件(延べ749件)となっています。



児童虐待防止法などの改正に伴い「親がしつけの際に体罰を行うことを禁止」されます。
令和2年4月から

子どもを健やかに育てるために 愛の鞭ゼロ作戦 5つのポイント

しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもへの虐待につながります。以下のことを心掛けましょう。

1. 子育てに体罰や暴言を使わない
2. 子どもが親に恐怖心を持つとSOSを伝えられない
3. 爆発寸前のイライラをクールダウン
4. 親自身がSOSを出そう
5. 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

<厚生労働省 健やか親子21 >

未来へと命をつなぐ 189 (いちはやく) 虐待かなと思ったらお知らせください

児童相談所全国共通ダイヤル
局番なし **189** いちはやく
(24時間対応)

☎ 家庭児童相談室 ☎ 63-2515
☎ 伊賀児童相談所 ☎ 24-8060



関係機関が連携しワンストップで課題解決
「地域福祉教育総合支援システム」の
エリアネットワーク会議



虐待は家庭内で発生することが多く、発見は非常に難しいと言われています。虐待を防ぐためには子ども・親が発信するSOSのサインを見逃さないことが大切です。「虐待かもしれない」という通報が、命を救う一歩になると思って、勇気を出して連絡してください。「間違っていたら…」と抵抗を感じる場合もあるかもしれませんが、虐待の判断は市や児童相談所が専門的な立場で判断します。事実と違って責任はありませんし、情報提供者の秘密は守られます。

子どものSOSの例



- ・いつも泣き声が聞こえる
- ・不自然な傷やあざがある
- ・いつも服が汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴
- ・表情が乏しく元気がない
- ・夜遅くまでひとりで遊んでいる

こんなSOSに気付いて！

親のSOSの例



- ・地域との交流も少なく孤立している
- ・小さな子どもを家においたまま外出している
- ・子どもの養育に無関心
- ・子育てに疲れている
- ・子どもを怒鳴る声が頻繁にする

★ SNS(フェイスブック・ツイッター)を活用して、名張の魅力を毎日発信中!

フェイスブック **Facebook**からこんにちは!

子どもたちの活躍を紹介します!

子どもたちによるキャンプ体験 百合小こどもクラブ



百合小こどもクラブの夏の恒例行事、キャンプ合宿が百合が丘市民センターで行われました。参加した1年生から6年生までの子どもたち130人は、テントで宿泊し、火をおこして食事を作るなど1泊2日の貴重な体験をしました。

中学生や高校生になった同クラブの卒業生は、ジュニアキャンプリーダーとして小学生をまとめるなど大活躍でした。



@nabari_koho
ツイッターでも毎日同時発信中!



令和元年度 任期付職員採用 選考試験のお知らせ

募集職種/採用予定人数

▼一般事務職(国体)/1人

主な職務内容 令和3年「三重とこわか国体」の開催に向けた準備等業務

採用日 令和2年1月1日 受験申込書受付期間 11月8日迄まで

任用期間 令和2年1月1日から2年3ヵ月間

◎受験資格や応募方法など詳しくは、市ホームページ、または市役所2階人事研修室で配布の受験案内でご確認ください。

☎ 人事研修室 ☎ 63-7315



非課税者・子育て世帯対象のプレミアム付商品券 申請や購入はお早めに

プレミアム付商品券を購入できる対象者で申請・購入がまだの場合は、お早めに手続きをしてください。プレミアム付商品券は、市内の登録店舗で使えます。使用期限は令和2年2月末まで。

1 対象者で申請がまだの人はお早めに!

令和元年度(平成30年分所得)
住民税非課税の人

対象と思われる人に8月中旬ごろ、申請用紙を送付しています。同封の返信用封筒で返信。または市役所4階事務局で申請してください。

申請期限 来年1月24日迄まで

3歳未満の子どもがいる
世帯(※申請不要)

対象となる3歳未満の子どもがいる世帯には、「商品券購入引換券」を送付しています。

2 「引換券」でお早めに商品券の購入を! 市役所4階プレミアム付商品券事務局で販売

<持ち物> 商品券購入引換券、本人確認ができる書類(運転免許証など)、購入代金(現金)

※引換券を紛失した場合は、再発行しません。ご注意ください。

3 お買い物は来年2月29日迄までお早めに!

大型店舗をはじめ、市内約250の登録店舗でお買い物ができます。

※引換券送付時や商品券販売時に、登録店舗一覧をお渡ししています。また、登録店舗は市ホームページでも掲載しています。

☎ プレミアム付商品券事務局 ☎ 63-7971



中学生などが対象。4人チームでミッションをクリア なばりジュニアメディカルラリー参加募集

参加者がチームを組み、与えられたシナリオ(倒れた人、けがをした人がいる)をもとに、どのような手当・処置を行うか?迅速で適切な判断と行動ができるかを評価する競技です。

中学生などを対象に名張で初開催します。

開催日 令和2年2月9日(日)午後1時~5時まで

場所 教育センター(百合が丘西5)

※開催日までに事前学習会あり

応募期間 ~11月29日(金)正午まで

◎参加無料。申込方法など詳しくは、右記QRコードまたは、

なばりジュニアメディカルラリー

☎ 市立病院 総務企画室(申込手続きに関すること) ☎ 61-1100

☎ 名張消防署 救急室(企画・競技に関すること) ☎ 63-0997



申込フォーム



大会HP



児童生徒が、安心して生活するために 名張市いじめ防止基本方針

本市では、平成26年12月に「いじめ防止基本方針」を策定していますが、今回、国や県の改定に合わせて基本方針の一部を改定しました。

いじめは、誰もが被害者、加害者になり得るものです。今後も学校、家庭、地域が一体となつていじめに対する問題意識を市全体で共有し、未然防止や早期発見・早期対応に取り組んでいきます。



改定の一部内容

◎いじめの定義…いじめとは、子どもに対して、一定の人間関係のある者が行う心理的または物理的な影響を与えるような行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)であつて、当該行為の対象となつた子どもが心身の苦痛を感じているものをいいます。



けんかやふざけ合いであっても、見えない所で被害が発生する場合があります。背景にある事情の調査を行い、子どもが感じる被害性に着目し、いじめの定義に該当するか否かを判断します。

◎いじめ防止に向けた社会全体の取組



他人の弱みを笑いのものにしたり、暴力を肯定するような行為を許容したり、他者を差別したりする大人の振る舞いが、子どもに悪影響を与えます。

大人の「心豊かで、安心・安全な社会をつくる」という認識の共有が不可欠です。

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



仕事などで昼間、保護者がいない小学生のために 放課後児童クラブのご案内

放課後児童クラブの運営は、各小学校区の地域の皆様のご理解とご協力によって組織された運営委員会が行います。

開設している小学校区に在籍する児童は、自主的な遊びを中心に支援員のもと伸び伸びと安心して活動しています。

開設時間(原則) ▼授業のある日…下校時~午後6時 ▼授業のない日…午前9時~午後6時。ただし、土・日・祝など開設しない日あり

※開設時間、申込方法など詳しくは、開設時間中に各クラブへ

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

<放課後児童クラブ一覧>

小学校区	児童クラブ名(愛称)	所在地	電話番号
名張	なばりっこ1・2・3	丸之内55	61-1883
蔵持	すまいるキッズ	蔵持町原出338	64-7530
薦原	Komo ² キッズ(コモコモキッズ)	薦生1595	61-0877
比奈知	ともがき	下比奈知1422	68-9981
美旗	フレンズ1・2	新田117-2	66-0838
箕曲	みのわっ子	夏見351	64-0594
錦生赤目	げんきっず1・2	赤目町檀116	63-0389
桔梗が丘	なかよしクラブ1・2	桔梗が丘3-2-67	66-5455
桔梗が丘南	ともだちクラブ	桔梗が丘5-12-38	65-0828
桔梗が丘東	いろえんぴつ	桔梗が丘7-1-86	66-4804
つつじが丘	クリスタルジュニアI・II	つつじが丘北3-5	68-4595
すずらん台	ぱれっと	すずらん台東3-219	68-7030
梅が丘	リトルクラブ1・2	梅が丘北2-272	61-0165
百合が丘	あおぞら1・2組	百合が丘東9-1	64-5114

梅が丘小学校区以外の小学校の敷地内にあります。

就学予定者を対象に健康診断を実施します。対象 令和2年4月に小学校へ入学する子ども ※健康診断の日時など詳しくは、対象者に別途お知らせしています。

健康診断では、既往症や予防接種を受けた時期をお尋ねしますので、事前に確認の上、お越してください。☎ 教育総務室 ☎ 63-7873

身分証明書になる、コンビニで住民票が取れる、手続きに便利な **マイナンバーカードを作いませんか**

☎ 総合窓口センター
☎ 63-7160

個人番号(マイナンバー)が記載された顔写真付きのプラスチック製のカードです。

申請方法 **「個人番号カード交付申請書」(平成27年11月ごろ郵送:右記)が手元にあるか?**

ある ↓

同封のパンフレットに記載のとおり申請してください。
郵送申請の封筒の期限が過ぎても使用可能

ない ↓

申請書を再発行します。本人確認書類2点を持参の上、総合窓口センターへお越しください。

通知カード・個人番号カード交付申請書



※平成27年11月ごろに全世帯に郵送

11月5日から 住民票などに 旧姓が併記できます

住民票の写しなどに旧姓(旧氏)を併記したい場合は、下記までお問い合わせください。

☎ 総合窓口センター
☎ 63-7440



11月9日～15日は秋の全国火災予防運動

火の取り扱いには注意を

☎ 消防本部 予防室 ☎ 63-1412



ひとつずついいね!で
確認 火の用心

令和元年度全国統一防火標語

今年市内では**22件【うち建物火災13件、車両火災2件、その他火災7件】の火災が発生**(10月7日現在)しています。また、建物火災で1人の死者が発生しています。

建物火災のうち7件は、住宅で発生!

▼主な原因はコンロ、たばこの不始末、配線器具から!適切な使用、定期的な清掃を!

▼住宅用火災警報器が火災の早期発見に効果的!設置と定期的な点検を!

その他火災は、焼却行為から!

▼空気が乾燥する季節を迎えます。火の取り扱いには注意を!

■消防団第一方面隊(市街地・蔵持・薦原)の消防連携訓練を実施します。

日時 11月3日(祝)午前7時～午前7時30分
場所 朝日公園(朝日町)

■秋季防火宣伝パレードを実施します。

日時 11月3日(祝)午前9時～正午
場所 市消防本部を出発し、市内を走行

宝くじ助成で消防団 資機材を整備しました。

一般財団法人自治総合センターの一般コミュニティ助成事業を活用し消防団資機材を整備しました。

▼LED投光器 ▼発電機



心肺蘇生法やAEDの取扱いなど 「上級救命講習」受講者募集

日時 11月24日(日)午前9時～午後6時

場所 防災センター(鴻之台1)

内容 成人・小児などの心肺蘇生法、止血法、外傷の手当、搬送法、筆記や実技試験あり

対象 市内在住、在勤の15歳以上の入

定員 20人 ※先着順。受講無料

申込 10月25日(金)から11月8日(金)午前9時から午後6時までに、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所で本人が直接お申し込みください。 ※電話申込不可

☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997



「青色申告」、「年末調整」 「軽減税率」説明会開催

日時 11月22日(金)

午前10時～正午 所得税青色申告決算等説明会

午後1時30分～3時30分 年末調整等説明会

午後3時30分～4時30分 消費税軽減税率制度等説明会

場所 防災センター(鴻之台1)

※車は、市役所駐車場に駐車してください。

☎ 上野税務署 青色申告関係 ☎ 21-0289

年末調整・軽減税率の関係 ☎ 21-0953



市町・県による地方税の 共同滞納整理の実施

名張市と伊賀市、伊賀県税事務所では、今年度の地方税滞納対策として、11月と12月を「差押強化月間」としました。

納期限までに納税しない人に対し、税の公平性を保つため、地方税法などで定められた差押えを含む滞納処分を積極的に実施します。

☎ 収納室 ☎ 63-7439



人権啓発企業研修会を 開催します

◎申込不要。参加無料

日時 11月15日(金)午後3時～5時

場所 市役所1階 大会議室

テーマ 「外国人の雇用と人権について」

～2019年4月改正入国管理法の施行～

講師 上田 修三さん(大阪企業人権協議会、元キャリアコンサルタント)

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

年金 通信

11月に社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が 送られます。年末調整・確定申告まで大切に保管を!

国民年金保険料は、全額が所得税および住民税における社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証)を添付してください。
なお、令和元年10月1日から12月31日まで

の間に今年初めて国民年金保険料を納付された人は、翌年の2月上旬に送付されます。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

年金を受給されている人の源泉徴収票は翌年1月に送付されます。

☎ ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570-003-004(ナビダイヤル)

☎ 03-6630-2525(一般電話)

■年金生活者支援給付金の請求書の提出をお忘れの人は、至急、日本年金機構に郵送してください。

■扶養親族等申告書の提出期限は10月31日(木)です。忘れずに日本年金機構に郵送してください。

年金 相談

■産業振興センターアスピア(南町)での年金相談 ※定員は各回50人程度

日時 11月12日(火)・26日(火) 午前10時～午後2時45分

☎ 0570-05-4890

■津年金事務所での相談は要予約 ☎ 予約受付専用電話 ☎ 03-6631-7521



図書館のシステム入れ替えに伴う
ログインパスワード再設定のお願い

図書館ホームページの図書予約システムはシステム入れ替えにより10月29日まで使用できません。また今後、予約する際に必要なログインパスワードを再設定いただく必要があります。

新システムが稼働する10月30日頃からホームページ上で再設定できます。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

図書館 ☎ 63-3260



買い物は世界や未来とつながっている
エシカル消費講演会

地球環境や人、社会に配慮した考え方を「エシカル」と言います。今私たちができることを考えてみましょう。

日時 11月28日(木) 午後1時30分～3時

場所 防災センター(鴻之台1)

講師 加渡 いづみさん(四国大学短期大学部教授)

定員 100人 ※参加無料

申込 11月20日(木)までに電話で

問い合わせ先へ。当日申込可



市民相談室 ☎ 63-7416



11月16日・17日は名張藤堂家邸
と夏見廃寺展示館の入館料が無料

11月16日(木)と17日(金)は、関西2府8県の文化が息づく関西をアピールする「関西文化の日」です。



名張藤堂家邸

市内では、この日名張藤堂家邸と夏見廃寺展示館の入館料を無料とします。この機会にぜひお越しください。

開館時間 午前9時～午後5時

文化生涯学習室 ☎ 63-7892



「新町温泉」の無料開放日が
第3木曜日に変更になります。

公衆浴場の活性化を目的として、市内にある唯一の公衆浴場「新町温泉」が、無料開放日を設けています。11月から無料開放日を毎月第3金曜日から第3木曜日に変更し、「市民を対象にした無料開放デー」として実施します。



新町温泉(新町222) 営業時間 午後4時～9時(11月～4月)

新町温泉 ☎ 63-2581



名張青峰高校茶道部による
図書館でお茶会体験

日時 11月16日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 図書館

※お茶会は、先着50人。当日、開館時から

整理券を配布します。

※お点前体験は随時受付

図書館 ☎ 63-3260



宝くじ助成でまちづくり備品
を整備しました

一般財団法人自治総合センターの一般コミュニティ助成事業を活用して、下三谷区、榊町区が備品を整備しました。



下三谷区

エアコン、テレビなど集会所備品の整備



榊町区

テレビ、カラオケなど集会所備品の整備

地域経営室 ☎ 63-7484

市内の郵便局でダムが
デザインされた風景印があります

風景印とは、郵便局の窓口で63円以上の切手を貼ったハガキや封筒に押してもらう消印の一種です。記念に押してもらうこともできます。



国津郵便局

▼名張、比奈知郵便局…赤目四十八滝などと青蓮寺ダム ▼国津郵便局…鮎と比奈知ダム

木津川ダム総合管理所 ☎ 64-8961

市民ホッケー場(百合が丘西5)の使用方法について

利用時間 午前9時～日没まで

使用料 団体利用の場合、3時間につき1,500円

(半面は750円) ※学校などが使用する場合は、2分の1

予約方法 午前9時～午後5時15分までに(第3日曜日除く)

百合が丘市民センターへ申込

☎ 百合が丘市民センター ☎ 64-6466 ※電話申込可

市民ホッケー場について詳しくは、市民スポーツ室 ☎ 63-7100



名張・宇陀・曾爾・御杖・山添・東吉野
秋のお出掛け情報

名張・東奈良を旅しませんか

☎ 東奈良名張ツーリズム・マーケティング ☎ 41-1057



赤目四十八滝
紅葉ライトアップ

大小さまざまな滝が点在する赤目四十八滝。これからの季節は、イロハモミジやカエデの紅葉が楽しめます。11月2日～24日は、紅葉ライトアップを開催します。

☎ 赤目四十八滝管理センター ☎ 63-3004



旧小学校跡地の木造校舎でカフェ
奈良カエデの郷ひらら

旧小学校跡地の木造校舎では、昔懐かしい食器で給食ランチ(毎月第1日曜日)を食べることができます。庭には世界のカエデ約300本があり、この時期の紅葉は見応えがあります。

☎ NPO 法人宇陀カエデの郷づくり ☎ 0745-84-2888



すすぎが一面に広がる
曾爾高原の山灯り

すすぎが有名な曾爾高原。お亀池周辺の遊歩道を約200個の灯籠で照らします。夕焼けと幻想的な山灯り、満天の星空が楽しめます。

☎ 曾爾村観光協会 ☎ 0745-94-2106



樹齢400年のイチヨウが見事
春日神社

春日神社の境内には、樹齢400年とも言われる筒状の珍しい葉がつくラッパイチヨウの大木があります。11月中旬から下旬ごろには、落ち葉が境内を黄金色に覆います。

☎ 御杖村むらづくり振興課 ☎ 0745-95-2001



愛らしい羊たちがお迎え
フォレストパーク神野山

羊と触れ合える「めえめえ牧場」は、11月16日・17日に神野山ひつじまつりを開催。山頂からの眺望や周辺にある神野寺では紅葉が楽しめます。

☎ 神野山観光協会 ☎ 0743-87-0285



歴史ある自然豊かな
丹生川上神社

675年に創建された神社は、全ての水をつかさどる岡家女神が祭神。歴史ある静かな境内と対岸の山々には、色鮮やかな紅葉を見ることができます。

☎ 東吉野村役場 ☎ 0746-42-0441



伊賀地域二次救急実施病院

11月 医療福祉総務室 63-7579
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

Table with 7 columns (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 7 rows (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30) showing hospital status.

☆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(☎059-229-1199) ...24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

◆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。
■名張市立病院小児救急医療センターでは、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学系疾患は除きます。
■かかりつけ医へ早めの受診を心掛けましょう。

◎救急車の通止利用をお願いします。

名張育成会ウインターイルミネーションイベント 日時
※車でお越しの場合は、北中学校に駐車ください。

11月16日(土)午後3時30分~6時30分 場所 名張育成会(美旗中村)
社会福祉法人名張育成会 ☎65・0271

子ども支援センター 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
11月8日(金)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。
▼サタバパ広場(おじいちゃんも参加OK)
11月2日(土)午前10時45分~11時30分 「芋掘り」&サタバパコラボ企画かがやきコンサート「オレンジバンド」(手袋、長靴、袋、タオルなどを持参ください)
▼親子で遊ぼう
11月9日(土) かがやきコンサート「桔梗が丘中学校音楽部による吹奏楽演奏」
11月15日(金) 企画ママパパによる「ミニ運動会」
◎いずれも10時45分~11時30分
☎ こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎67-0250

市立病院設備点検のため 小児救急患者の受入を一時中断
市立病院内の電気設備点検のため、院内一部が停電となります。これに伴い、当日の一定時間において、小児救急患者の受入を一時中断します。大変ご不便ご迷惑をお掛けしますが、病院の機能を安全かつ正常に保つ重要な点検になりますので、ご理解とご協力をお願いします。
受入停止日時 10月27日(日) 午前8時から午後1時まで
☎ 市立病院 総務企画室 ☎61-1100

“しんちゃん”の講演会
きっと子どもが好きになるお話
“ほがらか絵本畑の三浦 伸也さん”による絵本を通して子育てが楽しくなる講演会です。
日時 11月29日(金)午前10時30分~正午
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
定員 50人 ※先着順。参加無料
申込 11月1日(金)から21日(木)までに、直接または電話で問い合わせ先へ(託児あり。先着15人)
☎ こども支援センターかがやき ☎67-0250

「健康・医療介護福祉フェスタ」を開催
◎申込不要。参加無料
日時 11月10日(日)
【市役所大会議室】午前9時30分~正午 医療相談・歯科無料検診など
【防災センター】▼午後1時~ スポーツ・健康優良者表彰 ▼午後1時45分~ よくバリ青春体操 ▼午後2時~ 特別講演会
演題 「やりたいことをやり続けるために」
講師 榎本 真幸さん(四国医療産業研究所所長)
※講演会は、ケンコー!マイレージ対象です。
☎ 健康・子育て支援室 ☎63-6970
☎ 地域包括支援センター ☎63-7833

市食生活改善推進協議会創立50周年 記念講演会「今から!フレイル予防」
フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。適切に予防すれば要介護状態に進まずに済む可能性があります。講演では、フレイルの仕組みなどを分かりやすく説明します。
日時 11月6日(日)午後1時~2時45分
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
講師 西郷 知子(市福祉子ども部理事)
定員 200人 ※申込不要。参加無料
☎ 健康・子育て支援室 ☎63-6970

保健センター(朝日町)での 親子すくすく行事
☎ 健康・子育て支援室 ☎63-6970
1歳6か月児健診
●30年4月生 11月12日(日)・13日(月)
●30年5月生 12月3日(日)・10日(日)
3歳6か月児健診
●28年5月生 11月19日(日)・26日(日)
●28年6月生 12月17日(日)・24日(日)
離乳食教室
11月6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
11月8日(金)・22日(金)午前10時~
11月1日(日)・15日(日)・29日(日)午後1時30分~
◎希望の人は、健康・子育て支援室(☎63-6970)までお問い合わせください。

「森であそぼう!原始人ごっこ」参加者募集
人工林のスギ・ヒノキの伐採、丸太切り、竹弓矢による的当て、火おこしなどを体験。
日時 11月17日(日)午前8時45分~午後2時
集合場所 国道165号黒田交差点から奈良方面へ向かって、300m先 右側駐車場
場所 黒田人工林広場
対象 小学生以上(未就学児は保護者同伴)
参加費 500円(1人/小学生以上)
持ち物 弁当、飲み物、タオル、軍手、椀、ヤミ鍋材料(1~2品/1家族)など
申込 11月10日(日)までに問い合わせ先へ
☎ しぜん・ふしぎ・ワンダーランド(中村) ☎090-3584-2129 ☎65-4521
☎ keron.6003@gmail.cpm

「名張で学ぶがん医療」参加者募集
日時 11月28日(日)午後2時~4時30分
場所 adsホール(松崎町)
演題 高齢社会をイキイキ生きる
講師 垣添 忠生さん(国立がん研究センター名誉総長、日本対がん協会会長)
講演会のほか、パネルディスカッション、後藤誠司さんによる癒しのハーモニカ演奏、ひまわりコーラスもあります。
※申込不要。参加無料
☎ がん・難病相談室相談員(広野) ☎63-7674

次号予告

総合防災訓練

「自分の意見ないんか！」

「自分の意見ないんか！」
野球部のチームメイトからこの言葉を突き付けられた高校二年の夏の日を今でもよく覚えていま

私は小さい頃から内気な性格で、人目を気にして、誰にも嫌われないように、ひたすら波風を立てないようにと過ごす毎日でした。学校行事などの話し合いでも、いつも多数派の意見に合わせ、親に叱られているときや、友人に嫌なことを言われたときでさえも自分の思いや意見は何も言わない。こんな

ひまわり No. 475



～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

が引返し、新キャプテンを決める話し合いをしていたときです。みんなが意見を出し合い、ある程度話がまとまってきた頃、チームメイトの一人が私に言いました。「おい、お前はどっと思っやんや」私はいつもどおり、波風を立てないように、「そっやな、みんなと同じかな」と軽く返しました。彼は私の顔をじっと見ると、聞いたことのない厳しい口調で、「お前、自分の意見ないんか！いつも本音を隠してやつを誰が仲

間って認めてくれる？仲間やつたら本音で話せ！」
今まで本音を出さず、周囲に合わせるだけで済ませ、何も言い返すことができません。「自分の意見や考えがあるだろう、仲間なら本音で話せ」という彼の言葉が、頭から離れませんでした。
それから私は勇気を出して少しずつ自分の意見を口に出してみました。気づいたことや感じたことを自分の言葉で相手に伝えてみただけです。
チームメイトもはじめは私の変化に少し戸惑っていたようですが、そんな様子もすぐになくなり、私への接し方にも変化が見え始めました。本音で話すことができるようになるにつれ、相談ごとを持ちかけられるようにもなりました。「仲間として信頼してもらっているんだな」と実感し、喜びを感じました。
正直、今でも自分の意見を口に出すことは怖いです。嫌われたくない、自分を守りたいという気持ちはまだあります。でも、そんな気持ちを抱えて黙っていた頃の自分より、勇気を出して、自分の気持ちを自分の言葉で伝えようとしている今の自分の方が好きだとはつきり言えます。

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) 図書館福祉室 ☎63・7591 FAX 63・4629

とれたて! なばり2019

日時 11月9日(土)10日(日) 午前9時30分～午後3時30分 ※雨天決行
場所 市役所市民広場、1階市民ロビー、消防本部広場、名張中央公園

- 9日(土)・10日(日)両日開催
■ 地元でとれた新鮮な野菜の即売
■ 木工製品販売、農産物品評会
■ JAまつり(青果物・海産物の販売、伊賀米特売、もちつき、ポン菓子無料配布など)
■ 国津みそ、手作りこんにやく、赤飯の販売
■ 動物愛護啓発、保護猫の譲渡会(10日のみ)
※開催内容は予告なく変更する場合があります。
※当日は、シャトルバスが巡回します。(HOS名張アリーナ 市役所)
※車でお越しの場合は、市役所、HOS名張アリーナへ駐車してください。



- 10日(日)のみ開催
■ 健康・医療介護福祉フェスタ同時開催(表彰、講演会、展示など ※詳しくは7P参照)
■ 三重とこわか国体関連行事(市役所)
・国体イメージソング 野田愛実さんコンサート
・元野球選手 山崎武司さん(元中日・楽天)、岡本篤志さん(元西武、名張出身)、ハンドボールの「三重パイオレットアイリス」トークショー
■ スポーツフェスティバル 2019(名張中央公園)
・県内初のバスケット地域リーグを目指す「ランポーレ三重」との交流。スポーツ体験など

11月の献血
日時 11月9日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
場所 市役所(とれたて!なばり会場内)
☎ 医療福祉総務室 ☎63・3913

とれたて!なばり 2019 実行委員会(農林資源室) ☎63・7625

名張市東町 夢眠クリニック
●外来診療 患者様無料送迎 車椅子・ストレッチャーもOK
曜日 月 火 水 木 金
午前 9:00~12:30 (受付時間 8:45~12:00)
一般内科 胃腸の専門医による総合診療 一般内科
浅野博医師 福西茂二医師 福西茂二医師 浅野博医師 間山裕二先生(三重大学)
午後 14:00~17:30 (受付時間 13:45~17:00)
一般内科
森岡 聖次 医師
がん検診(胃・大腸・前立腺・肺)/特定健診 受付中
インフルエンザ予防接種 受付中
夢眠医療と介護の相談窓口による無料相談実施中—産業医でお困りの方はご相談ください。お問い合わせは:夢眠クリニック 0595-64-1717 / ふくにし 0595-62-1555

介護老人保健施設ふくにし
ちょっと長めのご利用で無理のない在宅介護を応援します(30日以上~60日以内の入所限定のお得なプラン)
ご家族様の長期出張・旅行/家の建て替え/急なご家族様の体調不良/田植え稲刈りシーズン/避寒・避暑等にご利用下さい。
まずは TEL0595-62-1555 にてご相談下さい。
入居者様受付中 デイケア受付中(通所リハビリ)

わきもと質店
質と買取 金・プラチナ・ダイヤ・高級時計
質のご利用方法と目安価格は当店HPで 検索
☎0744-42-2215 営業時間 9時~19時(土曜は17時まで) 定休日 日曜・祝日
奈良県桜井市桜井1006 R165号沿い 桜井駅南へ徒歩7分 駐車場あり

近畿大学 近畿大学工業高等専門学校 市民公開講座
第5回 11/2(土) 13:30~15:00
(テーマ) 最も身近な存在である「水」を知ろう!!
(講師) 安井宣仁(やすい のぶひと) / 近畿大学工業高等専門学校
私たちの生活には水という存在が必要不可欠です。私たちの暮らしの中では、蛇口を捻れば簡単に水を手に入れることができますが、さて普段からその「水」の重要性を考えて暮らしているでしょうか?水について皆様はどこまで知っているのでしょうか?私たちが最も身近な存在である「水」についてほとんど知らないものではないでしょうか?そこで本講演では、意外と知らない「水」の基本とその大切さについて分かり易く解説します。
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。 受講無料 当日参加可
(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 (近畿大学専用)にて検索してください。