

2011年(平成23年) 2月13日発行

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 ☎64-2560 ✉info@city.nabari.mie.jp

☎http://www.city.nabari.lg.jp

携帯版 ☎http://www.city.nabari.lg.jp/m\_index.htm

バーコード読み取り対応の携帯電話端末から携帯版 ☎へ →



▶ 主な内容

P2…市民農園入園者募集、臨時職員登録者募集

P3…市長への手紙

P4…各種相談日程、健康エブリデー

① 周りの人の悩みに気づき、耳を傾けましょう  
「自殺は覚悟の上の行為である」と考えている人もいますが、決してそうではありません。「自殺は追い込まれた末の死」なのです。

そして、自殺はその多くが防ぐことができる社会的問題なのです。自殺を考えている人は、不眠や体の不調、欠勤、酒量の増加など悩みを抱えながらもさまざまなサインを発しています。まず、こうした変化になるべく早く気づき、

自殺する人は1年間に全国で3万人にのぼり、交通事故で亡くなる人の約5倍となっています。市内でも、平成16年から平成20年の5年間の自殺者は74人になりました。自殺は個人の問題と思われがちですが、周囲の人が心のサインに気づき、専門家への相談につなげることが大切です。今号では、自殺予防のために何ができるかを紹介します。

☎健康支援室 ☎63・6970

### 自殺予防

## 心のサインを見逃さないで！

今まで楽にできていたことが、できなくなった。

疲労感がとれない。食欲がない。眠れない。

これまで楽しかったことが楽しくない。

わたしなんてどうでもいい

最近ミスが多くなったな

最近、あいつ暗いんだよな

お父さん、お酒の量が多くなったね



「眠れていますか」など声を掛けてみましょう。また、悩みを打ち明けられたときには耳を傾けましょう。

自殺には、体や心の病気などの健康問題、生活苦や負債などの経済・生活問題、家族の悩みや介護・看護疲れなどの家庭問題、職場や学校での悩みなどさまざまな要因があります。このような悩みや問題は、決して特別なものではなく、周囲の人にも起こりうることです。これらの問題は、専門家や相談機関に相談することによって解決を図れる場合が数多くあります。自殺のサインを感じたときは、早めに専門家に相談するように勧めましょう。

### ③ 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

自殺のサインを感じた人に接するときは、本人のつらさを理解した上で、自然な雰囲気の中で声をかけ、あせらず温かく寄り添いながら見守ることが大切です。冷静さを失うことや「死ぬ気があれば何でもできる」「元氣を出して」などの安易な励ましは避けましょう。

また、「死にたい」という思いが心に押し寄せてくるときに、身近な人からの一言や、思いやりが、その人にとっての救いになることがあります。人と人との信頼関係が生まれていること、「あなたは大切な存在である」ことを伝えることができる力になります。

### ② 早めに専門家に相談するように勧めましょう

自殺には、体や心の病気などの健康問題、生活苦や負債などの経済・生活問題、家族の悩みや介護・看護疲れなどの家庭問題、職場や学校での悩みなどさまざまな要因があります。このような悩みや問題は、決して特別なものではなく、周囲の人にも起こりうることです。これらの問題は、専門家や相談機関に相談することによって解決を図れる場合が数多くあります。自殺のサインを感じたときは、早めに専門家に相談するように勧めましょう。

## 相談窓口

### ●自殺予防のいのちの電話

(行き詰ったとき、出口がないと感じたとき)  
NPO法人三重いのちの電話

☎059-221-2525 午後6時～11時※毎日

### ●健康相談

保健センター ☎63-6970 毎月第2水曜日  
◎電話相談随時 ※土・日曜日、祝日を除く

### ●こころの健康相談

伊賀保健福祉事務所 ☎24-8076  
毎月第4金曜日 午後2時～4時(要予約)

### ●こころの悩み相談(ストレス、ひきこもり、薬物依存、自死などの相談)

こころの健康センター ☎059-223-5245  
午後1時～4時 ※土・日曜日、祝日を除く

### ●わかちあいの会(自死された人の親、配偶者、兄弟、子どもが対象の集い)

奇数月第4土曜日 午後1時30分～3時30分 ※事前に、こころの健康センター(☎059-223-5243)へ

## 専門医に聞きました！身近な人の気づきや相談が自殺予防の第一歩

「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」「食欲がなく体重が減っている」「だるくて意欲がわかない」といったことはないですか？このような状態は「うつ」が疑われます。

自殺者の多くが自殺直前に「うつ病」などの精神疾患にかかっているといわれています。そのため自殺予防には、こころの病気の兆候があれば、早めに専門家に相談したり、治療したりすることが大切です。

内閣府の調査で、約9割の人が「家族など身近な人のうつ病のサインに気づいたとき、精神科の病院へ相談に行くように勧め

る」と答えています。しかし、そのうち約3割の人は「自らうつ病に気付いたとき、精神科の病院に行こうと思わない」と答えています。このことから、身近な人の気づきや相談が、自殺予防の第一歩といえます。

「三重県こころの健康センター」には、年間約1,500件の電話相談が寄せられています。「何かおかしな」と感じたら気軽ににご相談ください。



三重県こころの健康センター 所長 井上 雄一朗さん(精神科医)

## 自殺予防啓発講演会「オール1の落ちこぼれ、教師になる」を開催

日時 3月5日(土) 午後2時～

場所 産業振興センターアスパ(南町)

講師 宮本 延春さん(元高校教師)

申込 2月28日(木)までに、はがきに「3月5日

申し込み」、住所、氏名、電話番号を記入して健康支援室(〒518-0721 朝日町1361-4)へ

※ファクス(63-6233)、電子メール(health@city.nabari.mie.jp)での申込可 ◎参加無料

※右記のほかにも、メンタルヘルス相談、多重債務相談などを行っています。詳しくは4ページ「相談日程」をご覧ください。

## 国津の杜の行事

園はぐくみ工房あらざ 62-6920

**陶芸教室**  
うつわの贈り物づくり  
オリジナルの器を作ったり、器にメッセージを書いたりしましょう。  
日時 2月27日 午前10時～正午  
講師 角谷 真人さん  
定員 10人  
参加費 2,200円  
持ち物 作業しやすい服装、エプロン、手拭きタオル  
申込 2月14日頃から21日頃までに電話で問い合わせ先へ  
※先着順。参加者が少ない場合は中止

## 地域包括支援センター・まちの保健室の嘱託職員

健康福祉政策室 63-7579

**業務内容** 介護予防支援業務、保健福祉の総合的な相談業務など  
**職種** 保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員、介護福祉士、社会福祉士  
**勤務時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**給料** 月額200,000円  
**採用予定人数** 若干名  
**応募方法** 履歴書に資格証などの写しを添えて、2月23日頃までに市役所1階健康福祉政策室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ郵送または持参してください。  
※詳しくは、問い合わせ先へ

## 平成23年度短期雇用の臨時職員登録者

人事研修室 63-7315 市立病院事務局 61-1100

市では、短期雇用の臨時職員を事前に登録し、必要に応じて雇用しています(学生は除く)。年齢は問いません。  
**登録方法** 市販の履歴書に写真を貼り、備考欄に希望職種を書いてお申し込みください。※随時受付、郵送可。有資格者は免許の写しを添付してください。  
**申込先** 人事研修室(〒518-0492 鴻之台1-1)  
市立病院事務局(〒518-0481 百合が丘西1-178)  
**登録募集職種** ※その他の職種も随時受け付けています。

| 職種など         | 必要な資格など          | 勤務場所          |
|--------------|------------------|---------------|
| 臨時看護師・臨時准看護師 | 看護師免許または准看護師免許   | 応急診療所・保育所     |
| 臨時事務補助員      | ワード・エクセルを使う人     | 市役所本庁・出先機関    |
| 臨時看護師        | 看護師免許            |               |
| 臨時看護助手       | 資格は問いません         |               |
| 臨時介護助手       | ヘルパー2級または介護福祉士資格 |               |
| 臨時薬剤師        | 薬剤師免許            | 市立病院          |
| 臨時臨床検査技師     | 臨床検査技師免許         | (介護老人保健施設を含む) |
| 臨時診療放射線技師    | 診療放射線技師免許        |               |
| 臨時理学療法士      | 理学療法士免許          |               |
| 臨時作業療法士      | 作業療法士免許          |               |
| 臨時臨床工学技士     | 臨床工学技士免許         |               |
| 臨時管理栄養士      | 管理栄養士免許          |               |
| 臨時言語聴覚士      | 言語聴覚士免許          |               |

## 小中学校で子どもたち「介助員・学習サポーター」を募集

学校教育室 63-7882

**対象** 55歳未満で健康に自信のある人 ※資格は必要ありません。  
**定員** 若干名  
**業務内容** 介助員/身辺自立などに介助が必要な特別支援学級に在籍する児童生徒の支援  
**学習サポーター/支援の必要な** 学級で児童生徒の学習支援  
**申込** 3月18日頃までに市役所3階学校教育室で配布する登録票(ホームページからも出力可)に必要事項を記入し、同室へ提出してください。  
○登録後、面接を実施します。勤務地などは相談に応じます。

## 市民総体ゲートボール競技参加者募集

市ゲートボール協会(石川) 090-6514-4838

**開催日** 3月13日  
**場所** 市民陸上競技場(夏見)  
**対象** 市内在住・在学・在勤または市内クラブ登録者  
※1チーム5～7人で編成  
◎参加無料  
**申込** 2月20日頃までに総合体育館に備え付けの申込用紙を記入し、同窓口へ

**日時** 2月27日 午前10時～午後1時  
午後11時40分～11時50分(10分間)

**交通規制をします**  
青蓮寺湖駅伝競走大会のため  
園生進路室 63-7892

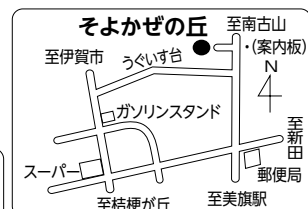
通行止め(午前10時～午後1時)  
方向に車両一方通行(午前10時～午後1時)  
時間通行止め

## 市民農園入園者募集

園 農林振興室 63-7625

**対象** 市内在住の人 ※1家族1区画  
**募集区画数・年間利用料** ※開設場所の違いにより、料金が異なります。

- ▼南古山「そよかぜの丘」  
1号農園 9区画(3,600円/33㎡)  
2号農園 5区画(5,400円/50㎡)  
3号農園 3区画(4,800円/33㎡)



- ▼上比奈知「せせらぎの里」  
1号農園 4区画(5,940円～8,100円/55㎡～75㎡)  
2号農園 1区画(3,600円/33㎡)

**入園期間** 4月1日から平成24年3月31日まで(継続利用可能)  
**申込** 3月1日頃までに、はがきに「南古山市民農園○号農園」もしくは、「上比奈知市民農園○号農園希望」、住所・氏名・電話番号を記入して農林振興室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ。申込多数の場合、3月18日頃午前9時30分から市役所3階301・302会議室で抽選会を行います。

## 広告募集 「市ホームページ」「広報なばり」へ広告を掲載しませんか

広報対話室 63-7402

### 市ホームページ(バナー)

**掲載期間** 4月から平成24年3月まで ※1ヵ月単位での掲載も可  
**募集内容** ①市ホームページトップページ ②生活シーンやライフイベント別の入口である「テーマから探す」の分野(「妊娠・出産・子育て」「結婚・離婚」「入園・入学」「障害者」「介護」「健康医療」「おくやみ」「ごみ」「引越」「相談」)の各ページ  
**募集枠** ①8枠 ②各5枠  
**広告料** ①月額15,000円/枠 ②月額2,000円/枠  
**割引** 1年分一括払いで1ヵ月分無料

### 広報なばり

**掲載募集号** 4月から平成24年3月までに発行する毎号(計48回)  
※1ヵ月に掲載は2回まで。2回掲載の場合は「1号と3号」「2号と4号」の組み合わせに限りです。  
**募集枠** 各号4枠 **広告料** 25,000円/回※結合枠50,000円/回  
**割引** 12枠分一括払いで1枠分無料

いずれも2月14日頃から28日頃までにお申し込みください。※枠に空きがある場合は延長  
◎申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

# 市長への手紙

皆さんから寄せられたご意見を紹介します 図 広報対話室 63・7402

※紙面の都合上、いただいたご意見を一部修正して掲載しています。



**意見** 駅の通路や地下道にたばこ、ビン、缶、袋のポイ捨てが多くて、いやな気持ちになります。週に1回近所の人たちときれいにしていますが、すぐにポイ捨てが繰り返されます。

悪いことは悪いと通路に表示してください。名張市もポイ捨てに罰金をとるようにしてください。

## 市長から

市には、たばこの吸殻や空き缶などの投棄を防止し、清潔で美しいまちづくりを推進する「名張市まちをきれいにする条例」があります。美化活動による啓発やポイ捨て禁止看板の配布などを行っています。

今回のご意見を受けまして、駅を管理している近畿日本鉄道株式会社と協議したところ、ポイ捨て禁止について看板の掲示をしていただけるそうです。

また、「罰則」については、同条例のなかで「3万円以上の罰金に処する」と定めていますが、「罰則」は「モラルの向上」が主な目的であるものの、悪質なケースについては警察と連携し摘発に努めてまいります。



**意見** 将来に向けて介護が必要な市民は、増加の一端をたどると思われるますが、現在でさえ希望時にすぐに施設に入れない現状です。また、経費が高額のため、だれでも入所とはいかないのではないのでしょうか。

今後の市政の中で、ぜひ高齢者対策をしっかりと検討いただき、市民の理想郷をかなえてください。

## 市長から

全国的に特別養護の老人ホームなどの待機者が多く、早急な整備が望まれています。市では補助金を出するなどし、民間事業者による特別養護老人ホーム、介護付有料老人ホーム、認知症グループホームなど、あわせて400人以上が入所できる施設整備を促進しています。

現在、2つの事業者が、特別養護老人ホームの建設を進めており、平成23年度には、合わせて160人が入所できる施設が完成する予定です。

一方で、入所費用が高額であるといった課題がございます。これについては、市町村単独での対応は難しいので、国が、施設の部屋の面積を縮小して部屋代などの引き下げにつなげることができるよう



**意見** 設置基準を改めたり、低所得の人の入所費用を軽減する支援策を検討したりしているところですが、

しかし、多くの人が、施設に入所するよりご自宅で暮らしたいという希望を持たれています。このため、名張市では、まずはお元気で過ごしていただいて介護を受けなくてもよいように、介護予防事業に重点的に取り組んでいます。

また、介護が必要になってもできる限り自宅で暮らし続けることができるよう、医療と介護が連携した在宅ケアを提供できる体制を推進しています。

## 市長から

「通勤バス」が休日運行していないのが残念です。学校が休みのときなど、子どもたちにも自分たちの知らない名張を知るため、また友人が他の地方から来たとき名張を紹介するために便利で。

休日には家族などの送迎が平日に比べて得られやすいことから、現在「ナッキー号」は休日運行にしています。今後、利用状況を見極め、鉄道や路線バス、地域コミュニティ交通などとの連携を図りながら、検討していく必要があると考えています。



**意見** この公園も遊具に使用禁止の黄色のテープが巻かれ使えない状況です。なぜ、いつせいに使用禁止になるのか。行政のやり方に理解ができません。もっと計画的に進めるべきではないでしょうか。遊具が使える希中央の公園まで遊びに行くのが現状の姿です。

まず、遊具を撤去して子どもたちの安全を確保した上で、遊具の設置を早急にしてほしいです。ぜひ公園の整備に力を入れてください。

## 市長から

全国的に遊具に起因する事故が多発している現状をうけて国の指針の見直しがあり、点検の結果、使用を中止する必要がある遊具が多数発生しました。

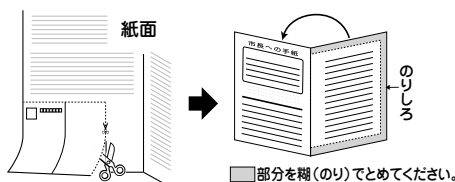
現在、修繕案を作成中ですが、使用中止の遊具が多数ありますので、今年度予算で修繕できるもの、来年度、修繕するもの、一旦撤去しておくものなどに仕分けを行い、できるかぎり早期の実施に努めていきます。

ご不便をおかけしますが、安全のための措置ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 市長への手紙、お待ちしております

名張市のまちづくりについて、市民の皆さんのご意見をお待ちしています。この手紙は市長が直接拝見し、今後の市政に反映させていただきます。※皆さんからのご意見は「広報なばり」などで紹介させていただく場合があります。この場合、個人が特定できることのないよう個人情報の取扱いには十分注意します。

市長への手紙に関するお問い合わせは、企画財政部広報対話室(63-7402)へ



■部分を糊(のり)でとめてください。

料金受取人  
名張市 店 承認  
19  
切手不要  
差出有効期間  
平成24年3月  
31日

518-0490

名張市鴻之台1番町1番地

名張市長 亀井 利克 行



講演会「名張市史第1巻  
資料編考古を読む」(第  
4回)を開催します  
図 総務室市史編さん担当  
64・2249

日時 2月16日(水)午後6時30分～8時  
場所 市民情報交流センター(希中央)  
定員 50人 ※先着順  
演題 名張の発掘の歴史  
講師 門田了二さん(日本考古学会会員)  
聴講無料。申込不要

次号予告

救急医療を守るために

# 3月の相談日程

■は、問い合わせ先電話番号  
※開催場所の連絡先とは限りません。

|                                                                                                                                                                                                                    |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 弁護士相談 [3月10日 午前10:00~午後3:00]                                                                                                                                                                                       | 申込受付は、2月21日 午前8時30分から。先着順。総合窓口センター（■63-7416）へ |
| 交通事故相談 [3月17日 午後1:00~3:15]                                                                                                                                                                                         |                                               |
| 行政相談 [3月17日 午後1:00~3:00]                                                                                                                                                                                           |                                               |
| 司法書士相談 [3月18日 午後1:00~4:00]                                                                                                                                                                                         | ・市役所1階総合窓口センター                                |
| 市民・多重債務相談 [平日 午前8:30~午後5:15] ※申込不要                                                                                                                                                                                 | ■63-7416                                      |
| 人権相談 [3月8日 午後1:30~4:00]                                                                                                                                                                                            | ・名張市人権センター ■63-7909                           |
| 育児相談 [火曜日~土曜日 午前9:30~午後5:00（日・月曜日、祝日は休館）]<br>・こども支援センターかがやき（桔梗が丘西3） ■67-0250                                                                                                                                       |                                               |
| 介護相談 各地区の「まちの保健室」へ・名張 ■63-5699・すずらん台 ■68-5700<br>・梅が丘 ■61-3770・蔵持 ■63-6371・薦原 ■63-6400・つつじが丘 ■68-7800<br>・比奈知 ■68-1278・美旗 ■65-5800・錦生 ■63-2571・百合が丘 ■64-8600<br>・赤目 ■63-1381・箕曲 ■63-1073・国津 ■69-1718・桔梗が丘 ■65-1299 |                                               |
| 女性相談 [第1・3週木・金・土曜日 午後2:00~7:00]                                                                                                                                                                                    | ・男女共同参画センター ■63-5336                          |
| [第2・4週水・木・金曜日 午後2:00~7:00]                                                                                                                                                                                         | ※3月休館日                                        |
| 女性弁護士法律相談 [3月4日 午後1:00~5:00] ※要予約                                                                                                                                                                                  | 7日 月                                          |
| 男性のための相談 [3月10日 午後7:00~9:00]                                                                                                                                                                                       | 14日 月                                         |
| メンタルヘルス相談 [3月17日 午前10:00~正午] ※要予約                                                                                                                                                                                  | 22日 月                                         |
| チャレンジ支援相談 [3月1日 午前10:00~正午 午後1:00~4:00]                                                                                                                                                                            | 28日 月                                         |
| [3月15日 午前10:00~正午 午後1:00~4:00]                                                                                                                                                                                     |                                               |
| おしごと三重出張相談 [第1・3水曜日 午前10:00~午後4:00]                                                                                                                                                                                | ・男女共同参画センター ■63-7648                          |
| ニート相談 [3月8日 午後2:00~6:00]                                                                                                                                                                                           | ・勤労者福祉会館 ■63-7648                             |
| [3月22日 午後2:00~6:00]                                                                                                                                                                                                |                                               |
| ニート相談（神楽学園生館） [3月26日 午後2:00~5:00]                                                                                                                                                                                  |                                               |
| 女性相談 [平日 午前8:30~午後5:00] ※DV相談                                                                                                                                                                                      | ・ふれあい相談室 ■63-2515                             |
| 家庭児童相談 [平日 午前8:30~午後5:00]                                                                                                                                                                                          |                                               |
| 子ども相談 [平日 午前8:30~午後5:15]                                                                                                                                                                                           | ・ふれあい相談室 ■63-3118                             |
| パート職業相談 [平日 午前8:30~午後5:15]                                                                                                                                                                                         | ・ふれあい ■63-0900                                |
| 教育相談（不登校相談） [平日 午前8:30~午後5:00]                                                                                                                                                                                     | ・桜ヶ丘・旧市民会館内 ■63-7830                          |
| 教育よろず相談（いじめなど） [平日 午前9:00~午後6:00]                                                                                                                                                                                  | ・名張教育会館みなくる ■68-8802                          |
| 青少年悩み相談 [平日 午前9:00~午後5:00]                                                                                                                                                                                         | ・青少年補導センター ■63-7867                           |
| 母子家庭相談 [平日（水曜日を除く） 午前9:00~午後4:00]                                                                                                                                                                                  | ・子育て支援室 ■63-7594                              |
| 年金相談 [毎月第2・4水曜日※祝日を除く 午前10:00~午後2:45]                                                                                                                                                                              | ・アスピア（南町） ■63-0080                            |
| 乳幼児健康相談 [3月2日 午前9:30~11:00受付]                                                                                                                                                                                      | ・保健センター ■63-6970                              |
| 食生活・健康相談 [3月8日 午前9:00~11:00]                                                                                                                                                                                       | ・保健センター ■63-6970                              |
| こころの健康相談 [3月25日 午後2:00~4:00]                                                                                                                                                                                       | ・伊賀保健所 ■24-8076                               |
| がん・難病相談 [3月19日 午後1:00~4:00]                                                                                                                                                                                        | ・勤労者福祉会館 ■63-5515                             |

保健師に聞く！  
**健康 Every Day**  
エブリデー  
健康支援室 ■63-6970

テーマ 39  
更年期

## 更年期の不調とうまく付き合いましょう！

更年期は女性ホルモンのバランスが乱れ、心身にさまざまな影響があらわれる時期です。

さらに、この年代の女性は公私ともに精神的ストレスを抱え込む時期にあたり、不安やイライラ、うつ状態といったこころの変調も多く見られます。

思い当たる人は一人で悩まずに産婦人科、保健師 小林 由美子 心療内科、精神科などの医師に相談しましょう。

日常生活で、ストレス解消の工夫に次の項目を参考にしてみてください。

- 一、適度な運動・栄養バランスのとれた食生活をする
- 一、十分な睡眠をとる
- 一、腹式呼吸を行う
- 一、自分なりのリラクセス方法を見つける（音楽を聴く、入浴など）
- 一、趣味や旅行などで気分転換をする
- 一、悩みは親しい人などに自分の気持ちを話す

心身の不調がある場合は、背景に他の病気が隠れていないかを確認することも大切です。症状がなくても定期的な健康診断を受けましょう。

## 女性の健康づくり講演会 健やかに年齢を重ねるために～更年期女性の身体・心の特徴と健康づくり

参加無料

日時 2月28日 午後2時～3時30分

場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

講師 永見 桂子さん（三重県立看護大学教授）

定員 70人※先着順

申込 2月25日 まで（必着）までに、はがきに「2月28日申し込み」と記入のうえ、住所、氏名、電話番号を記入して保健センター（〒518-6233 朝日町1361-4）へ。ファクス（63-6233）、電子メール（health@city.nabari.mie.jp）での申込可

## お寄せください 市長への手紙

右の用紙を切り抜いて、住所・氏名・性別・年齢・電話番号（メールアドレス）、ご意見・ご提言の件名、具体的な内容を記入して、送付してください。



市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ・団体などを対象に、市長と市政について語り合う「市長のまちかどトーク」も随時受付中。申込は、開催希望日の1ヵ月前までに広報対話室（■63-7402）へ

## 市長への手紙

〒  
ご住所  
お名前  
性別 男・女 年齢 歳  
電話番号 ( )  
メールアドレス

この手紙を（公開して良い・公開されたくない）  
この手紙に対する返事（必要・不要）  
《ご意見・ご提言》

（件名）

（具体的な内容）

のりしろ

のりしろ

のりしろ