料金受取人払
名張支店承認
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

〈やまおり〉

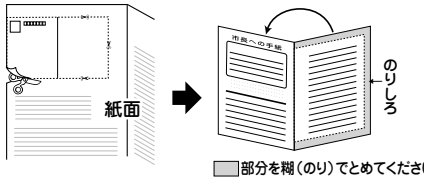
市長への手紙、お待ちしています

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。

国津の杜（もり）の行事

問 はぐくみ工房あららぎ ☎62-6920

木工教室 夕涼みベンチを作りましょう（縦30cm×横100cm×高さ36cm）

日時　8月5日㈮ 午前9時30分～正午

講師　新忠勝（あたらしただかつ）さん、山口尚彦（やまぐちなおひこ）さん　**定員**　10人

参加費　2,600円

持ち物　作業しやすい服装、タオル、軍手

陶芸教室 コーヒーカップとソーサー（皿）を作りましょう

日時　8月9日㈫ 午前9時30分～正午

講師　中嶋泰子（なかじまやすこ）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　7月25日㈪から8月1日㈪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

こども支援センター 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（月曜日が祝日のときは翌日休館）、年末年始は休館

▼**親子で遊ぼう 人形劇を楽しもう　8月6日㈯** 午前10時45分～

菅原歩睦（すがはらあゆむ）くん（緑が丘）

◎8月の「はじめて広場」はお休みします。

問 こども支援センターかがやき（桔梗が丘西3）☎67-0250

木製家具など粗大ごみの再生品を入札により展示販売します

展示期間　8月5日㈮から24日㈬まで

※月曜日から金曜日午前9時から午後5時、日曜日午後1時から5時、土曜日は閉館

展示場所　伊賀南部クリーンセンター（伊賀市奥鹿野）　**開札日**　8月25日㈭

入札受付　展示期間中に展示場所に備え付けの入札票に必要事項を記入し、入札箱にご投函ください。入札最高価格が複数の場合は開札日に公開抽選を行います。

問 伊賀南部環境衛生組合　☎53-1120

「後見人のつどい」を開催します

◎参加無料

日時　8月18日㈭ 午後1時～3時

場所　武道交流館いきいき（蔵持町里）

内容　日ごろの後見活動について、後見人同士で話し合ったり、専門家の助言を受けたりします。

対象　後見人もしくは被後見人が伊賀市・名張市在住の人

申込　8月15日㈪までに電話で問い合わせ先へ

問 伊賀地域福祉後見サポートセンター　☎21-9611

牛レバーは中心部まで十分に加熱して食べましょう

生食用牛レバーは、事業者に対して提供しないように指導されています。

消費者の皆さんも、牛レバーは生で食べずに、中心部まで十分加熱して食べましょう。

問 総合窓口センター　☎63-7416

ひまわり No. 376

「ただいま、禁煙中」

昨年の夏のことです。

「おっちゃん、臭いなぁ！」

わたしが話しかけた近所の子どもが鼻をつまんで、わたしから逃げるように離れて行きました。

どうやらさっきまでわたしが吸っていた、たばこのにおいが原因だったようです。とは言え、面と向かって「臭い」と言われるのは気分のいいものではありませんでした。

たばこが、がんや心臓病、脳血管性疾患などにかかる危険性を高めるなど、健康に悪いと知りながらも、喫煙歴三十年以上。

これまで、何度か禁煙しようとしたのですが、禁煙グッズと一緒にたばこを買って「念のため」と言い訳しているようでは成功するわけもありません。

しかし、そんなわたしが現在、禁煙継続中です。まもなく一年になろうとしていますが、そのきっかけが冒頭の『おっちゃん、臭いなぁ！』だったのです。

あれ以来、たばこを吸うたびそのときの光景を思い出し、何かしら心が晴れないような気分になり、「禁煙するかなぁ」と思い始めたのです。

また、健康についてもそれまで漠然と「たばこは体に悪いけれど、自己責任だから」などと考えていたのですが、インターネットなどで、喫煙者本人の健康への影響だけでなく、たばこを吸わない人が他人の吸ったたばこの煙を吸わされる『受動喫煙』によって健康にどのような影響を受けるのか、具体的なデータが示されているのを見て、自分のためというより自分とかかわる人の健康のために、禁煙を決意しました。

禁煙をスタートしたころは「迷惑かけなきゃ、いいじゃないか」と挫折しかかったこともありましたが、初心に帰って頑張りました。

そして6ヵ月ほどが過ぎ、気がつけばタバコのにおいが不快に感じられるようになっていました。

たばこを吸っていたころ、喫煙マナーには注意していたつもりでしたが「自分も今までずいぶんと周りの人に不快感を与えていたんだろうなぁ」と反省することも少なくありません。

「いらっしゃいませ、おたばこはどうされますか？」「禁煙席をお願いします」禁煙の継続につらさや我慢ではなく、何かしら手ごたえを感じる毎日です。

夏休み工作教室　鬼の面を描いた山口県の凧づくり　**日時**　8月21日㈰ 午前9時30分～正午　**場所**　勤労者福祉会館（夏見）　**対象**　小学1年生以上※保護者同伴　**定員**　20人※先着順　**参加費**　500円　**持ち物**　絵の具、筆　**申込**　8月10日㈬までに問い合わせ先へ　問 夢と技の伝承 カーペンター（田鍋）　☎68-0284