



ケータイ

2011年(平成23年) 12月11日発行

主な内容

- 2……総合計画の進み具合～平成22年度の達成状況を公開～
- 3……健康エブリデー、まちの話題、第21回市民コンサート 第九
- 4……平成24年1月の相談、移動図書館「やまなみ号」巡回日程

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 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

「広報なばりメールサポーター」(※)  
の皆さんにお聞きしました  
掃除などで活用している不用品は?

- 浴槽の掃除には普通のスポンジに要らなくなったストッキングを被せて磨くといいですよ。また、長めの靴下が破れたら、かかとから切って、アームカバーがわりに。気軽に家事ができて暖かいです。
- お米のとぎ汁を活用しています。一回目の濃いとぎ汁をバケツにとり、ぞうきんに含ませ、フローリングをふくとピカピカになります。
- パスタロールを何枚か重ねて縫い、バスマットとして利用します。家の中で使うものは誰にも見せないのポロポロでも恥ずかしくありません。
- 古いタオルは、ぞうきんや洗車に利用します。
- ストッキングで靴を磨きます。
- 新聞紙で窓を拭いたり、歯ブラシで細かい所を磨いたりします。

どうして、モノを大切にしようと思えますか?

- 使い捨てる時代とも言われていますが、経済的な事を考えると次々にモノを買うことに抵抗を感じます。
- 戦中生まれで食と身の周りのモノの大切さが体に染み込んでいます。時代から教わった財産です。
- タオルを使い切ったという充実感があります。
- 小さい時から、おばあちゃんに「モノを大切にしながら、と言われ続けていた事もあって、子ども達にも同じように言っています。
- お金の節約になりますよね。
- 安いからといって買った食品が冷凍庫の奥から出てくることも。もったいないですよ。だから、必要以上のストックをしないように心掛けています。

## 「捨てない知恵」

大掃除で見直したい。

**大**掃除をしていると、たくさんの不用品が出てきますよね。全部捨ててしまってもスッキリ!・・・したいところですが、これでは、なかなかごみは減りません。大掃除をきっかけに、モノを繰り返し使ったり、再利用したりしながら、モノを大切に暮らすを見直してみませんか。

出典：環境省「3Rまなびあいブック」(初版)

### みかんの皮の煮汁を洗剤に



みかんなどのかんきつ類の皮には、汚れやにおいを分解する成分が含まれています。この皮を水にひたして煮出せば、洗剤の代わりとして使用できます。量の黄ばみ落とし、フローリングのツヤ出し、浴槽用の洗剤、キッチン周りもひどい油汚れでなければ、これ一つで十分です。また、魚を焼く前に、魚焼グリルの中に入れて水にみかんの皮を入れておき、使用后、冷めてしまわないうちに洗えば、お手入れが楽になります。

### 古セーターをアクリル毛糸のたわしに

洗剤いらずで食器の汚れが落とせるアクリルたわし。アクリル毛糸を本などにグルグルと巻き付けて外し、中心を毛糸でギュッと縛ればポンポンのようなアクリルたわしができます。アクリル毛糸は不要なセーターなどからほどくと経済的です。



### 古ストッキングで金属ピカピカ

ストッキングは繊維が非常に細かいので、水をつけて水道の蛇口などの金属部分をこするとピカピカに。細かい部分までうまく磨くことができるのも便利です。さらに、ここへ酢を少したらしてシンクを磨けば、水あかもすっきり!



### 新聞紙でガラスふき。掃き掃除にも活用

水で湿らせた新聞紙を使って、窓ガラスのふき掃除をすると、タオルなどでふくのとは違い、ふき跡が残らず、インクの油分でガラスもピカピカになります。使用後の新聞紙は、細かくちぎってから玄関やベランダにまいて掃き掃除をすると、ほこりが立ちにくく細かいチリまできれいに取れます。



※「広報なばりメールサポーター」…電子メールを使った「広報なばり」のモニター。現在の登録者40人に伺い、お答えいただいた内容の一部をご紹介します。全ての回答結果は、市ホームページにも掲載しています。

平成22年度の進捗状況を公開しました

# 総合計画の 進み具合

50の施策  
に具体的な  
数値目標

市の将来像を描き、進むべき方向を示した総合計画「理想郷プラン」。市はこの計画を進めていくため、50の市の施策(仕事)に、具体的な数値目標を設けています。これにより、「目標達成により、どんな成果があったのか」「達成できないのはなぜか、どうすれば達成できるのか」などを検証し、施策の推進、見直しに役立てます。

この度、市は、平成22年度の各取組み目標の進捗状況を公開しました(詳細は市ホームページに掲載)。平成22年度は、27年度までを計画期間とした後期基本計画の初年度にあたります。今号では、50の施策の中から市民の安全・安心にかかわる2つの指標と施策をご紹介します。

総合企画政策室 ☎63-7389



## 施策例① 防災



指標>> 「地震等の災害への備えをしている市民の割合」 目標>> 平成27年度に41%

今年3月に、東日本大震災が起き、防災意識が高まる中、災害への備えをしている市民の割合は高くなる傾向にあるかもしれません。震災のことを忘れることなく、災害への備えを引き続き継続することが大切です。今後も、目標達成はもちろん、これを上回っていただけるよう、地域の皆さんとともに取り組んでいきます。

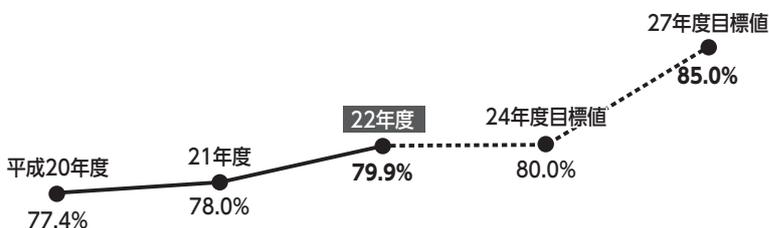
その達成状況を示す一つの指標となるのが、毎年実施している市民意識調査での「地震等の災害への備えをしていますか」という質問項目に対する回答です。平成22年度の実績値(注)は、災害への備えをしている市民の割合が36.9%と微増。平成27年度(総合計画後期基本計画の最終年度)には、41.0%を目標としています。

そこで、市では自分の身は自分で守る「自助」や自分たちの地域は自分たちで守る「共助」の必要性を、防災訓練や講演会などを実施する中で皆さんに訴えかけたり、地域の防災活動を支援したりしています。

災害が発生した際には、市は全力で災害対応を行います。東日本大震災のように被害が大きくなると、消防を含めた行政の支援(公助)は行き届かない可能性がありま。阪神・淡路大震災でも倒壊建物の中から救助隊などに助けられた人はわずか約2%にとどまりました。ほとんどの人が、自力で逃げられたか、あるいは家族や友人、隣人に助けられたのです。

# 災

害が発生した際には、市は全力で災害対応を行います。東日本大震災のように被害が大きくなると、消防を含めた行政の支援(公助)は行き届かない可能性がありま。阪神・淡路大震災でも倒壊建物の中から救助隊などに助けられた人はわずか約2%にとどまりました。ほとんどの人が、自力で逃げられたか、あるいは家族や友人、隣人に助けられたのです。



## 施策例② 地域医療



指標>> 「かかりつけ医を決めている人の割合」 目標>> 平成27年度に85%

かかりつけ医を決めている人の割合は、平成22年度の実績値(注)で79.9%と増加傾向にあります。一方で、同年度中に救急搬送された人のうち、入院が必要ない軽症者が約57%と半数以上を占めました。当然、入院が必要な症状かどうかの判断は難しい場合もあります。そのため、「持病や気になる症状がある場合は、事前にかかりつけ医に相談しておく」「症状が軽いうちにかかりつけ医を受診する」といったことなども含め、今後も、皆さんのご協力をいただき、一次と二次医療機関の棲み分けを進めていく必要があります。

こうした中、市民意識調査で、かかりつけ医を決めている人の割合は、平成22年度の実績値(注)で79.9%と増加傾向にあります。一方で、同年度中に救急搬送された人のうち、入院が必要ない軽症者が約57%と半数以上を占めました。当然、入院が必要な症状かどうかの判断は難しい場合もあります。そのため、「持病や気になる症状がある場合は、事前にかかりつけ医に相談しておく」「症状が軽いうちにかかりつけ医を受診する」といったことなども含め、今後も、皆さんのご協力をいただき、一次と二次医療機関の棲み分けを進めていく必要があります。

市立病院などの二次救急医療機関(入院が必要となるような重症患者が対象)で、軽症患者が多く受診すれば、重症患者の受診の妨げとなり、医師の負担につながるためです。また、市内の救急医療体制の充実を図るため、市では、救急車を受け入れた開業医療機関への補助も平成22年度に始めました。

夜間や休日の急病時(軽症)は、かかりつけ医や応急診療所(二次救急医療機関)を受診していただくよう、講演会や広報紙などを通じてお願いしています。これは、市立病院などの二次救急医療機関(入院が必要となるような重症患者が対象)で、軽症患者が多く受診すれば、重症患者の受診の妨げとなり、医師の負担につながるためです。また、市内の救急医療体制の充実を図るため、市では、救急車を受け入れた開業医療機関への補助も平成22年度に始めました。

# 医

師不足により、伊賀地域の救急医療が切迫している中、病院や行政が医師確保などに取り組んでいくと同時に、救急医療を守るためにできることを、一人ひとりに考えていただくことが重要です。そこで、市では、皆さんに、夜間や休日の急病時(軽症)は、かかりつけ医や応急診療所(二次救急医療機関)を受診していただくよう、講演会や広報紙などを通じてお願いしています。これは、市立病院などの二次救急医療機関(入院が必要となるような重症患者が対象)で、軽症患者が多く受診すれば、重症患者の受診の妨げとなり、医師の負担につながるためです。また、市内の救急医療体制の充実を図るため、市では、救急車を受け入れた開業医療機関への補助も平成22年度に始めました。

### 教えてナッキー

## 市の総合計画とは？

総合計画は、名張市の最も基本となる計画なんだ。平成16年度につくった現在の総合計画は、「豊かな自然と文化に包まれ、誰もがいきいきと輝いて、幸せに暮らすまち」を将来都市像とした「基本構想」(12年間)と、これを具体化するための基本方針などを定めた「基本計画」(前期6年間、後期6年間)、そして、より具体的な行動を示す「実施計画」の三層で構成しているよ。

今回、ご紹介した総合計画の進み具合は、後期基本計画(平成22年度～27年度)に関連したもの。後期基本計画には、「互いに認めあい支えあう、健康で安心できる暮らし」「美しい自然に包まれた、憩いと潤いのある暮らし」「人が行き交い活力あふれる、安全で快適な暮らし」「心豊かな教育と文化に包まれた、ゆとりある暮らし」「新しい時代を拓く自立と協働による地域経営」という5つの政策目標があって、この目標を達成していくために、50の施策を定めて、さらに具体的な数値目標(2003項目の指標)を設けているんだね。ちなみに、数値目標は、平成20年度以前の実績や、今後の見通しなどを考えながら設定しているよ。



総合計画は、名張市の最も基本となる計画なんだ。平成16年度につくった現在の総合計画は、「豊かな自然と文化に包まれ、誰もがいきいきと輝いて、幸せに暮らすまち」を将来都市像とした「基本構想」(12年間)と、これを具体化するための基本方針などを定めた「基本計画」(前期6年間、後期6年間)、そして、より具体的な行動を示す「実施計画」の三層で構成しているよ。

(注) 総合計画の進み具合をみる指標の実績値は、当該年度の翌年度における市民意識調査の結果などをもとにしています。上記2つの指標でいえば、平成22年度(平成22年4月～23年3月)の実績値は、平成23年4月に実施した市民意識調査の結果となります。

**国津の杜の行事**  
 固はくくみ工房あららぎ ☎62-6920

■陶芸教室 白磁の土でお正月用の「小鉢」を作りましょう  
 日時 12月22日(日) 午前9時30分～正午  
 参加費 3,000円(材料費含む)  
 定員 12人 講師 角谷 英明さん  
 持ち物 作業がしやすい服装、手拭きタオル、エプロン(前掛け)  
 申込 12月12日(日)から19日(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。参加費には材料費を含みます。

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

**テーマ43 メタボ危険度チェック**

【肥満】

- 腹囲が男性 85 cm / 女性 90 cm 以上
- 20歳のときから体重が 10 kg 以上増加

【運動習慣】

- 1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週 2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を 1日 1時間以上実施していない
- 同世代の同性と比べて歩く速度が遅い

【食習慣】

- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

【その他の生活習慣】

- たばこを習慣的に吸っている
- 睡眠で休養が得られていない

3つの脂肪の1つは、このように、太りやすい脂肪です。

保健師 柴垣 維乃

上のメタボ危険度チェックで「はい」と答えたり目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活を送っています。生活習慣を見直して、まずは 3 kg 減を目指してくださいね。血液も流れやすくなりますよ!

子どもたちにとって望ましい教育環境とは— **まちの話題**

**第1回教育フォーラム in Nabari**



「第1回教育フォーラム in Nabari」が、11月23日、アドバンスコープADSホールで開かれ、約400人が参加。昨年9月に策定した「名張市子ども教育ビジョン」を、市民の皆さんに広く知っていただくとともに、子どもたちにとって望ましい教育環境とは何かを市民の皆さんと一緒に考える機会として、市と市教育委員会の主催で、今回初めて開催しました。

1 教職員や学校生活支援ボランティア、保護者などが「名張市のめざす子どもの教育」をテーマにパネルディスカッション 2 すずらん台小エイサークラブの発表 3 映像資料による「名張市子ども教育ビジョン」の説明と地域の学校支援、教育活動の様子などをビデオで紹介 4 名張音頭保存会子ども部の発表 5 市内小中学生を対象としたメッセージ募集の受賞者を表彰 6 子どもたちの現状や施策を紹介するパネル展示

**今年も歓喜の歌が響き渡ります!**  
**「第21回市民コンサート 第九」** (名張市提案公募型事業)

年末には、日本の各地で、ベートーヴェン「交響曲 第九番」、いわゆる「第九」が響き渡ります。ここ名張でも、21回目となる市民コンサートが開催されます。指揮の朝倉先生による「や

さしい第九講座」や、第九合唱の中でも最も有名な「歓喜の歌」の部分について聴衆の皆さんへの歌唱指導もあり、合唱団と聴衆700人の「歓喜の歌」大合唱は迫力十分です。

日時 12月18日(日)午後2時～午後1時30分開場  
 場所 アドバンスコープADSホール  
 指揮 朝倉 洋さん  
 管弦楽 大阪市民管弦楽団  
 入場料 前売り1,000円  
 ※当日1,200円。高校生以下無料  
 固 名張第九を歌う会 (中野) ☎63-4783



**陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集**

募集種目 陸上自衛隊 高等工科学校生徒  
 応募資格 平成7年4月2日～平成9年4月1日までの間に生まれた男子で中学校卒業以上(見込含む) 受付期限 平成24年1月6日(日)  
 固 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎21-6720

**第10回「がん患者とサポーターの集い」フォーラムを開催**

日時 平成24年2月18日(日) 正午～午後4時30分  
 場所 三重県総合文化センター(津市)  
 内容 ①がん体験者 タレント 山田邦子さんの講演「大丈夫だよ、がんばろう!」  
 ②がん患者会・関係補助用品の紹介  
 定員 950人 ※要申込、先着順  
 ◎参加無料。要約筆記・親子室あり  
 固 三重県がん相談支援センター ☎059-253-3550

**市の情報が身近に!** ▼夜間・休日の診療 ▼メールマガジン  
 ▼イベント情報 ▼公共施設予約 ▼図書館  
**携帯版市ホームページ** ▼ナッキー号時刻表 ▼ごみ収集日 ▼迷い犬情報  
[http://www.city.nabari.lg.jp/m\\_index.htm](http://www.city.nabari.lg.jp/m_index.htm) 固 広報対話室 ☎63-7402

次号予告 ワーク・ライフ・バランス

平成24年1月の相談

☎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 [1月12日 午前10時~午後3時]
交通事故相談 [1月19日 午後1時~3時15分]
行政相談 [1月19日 午後1時~3時]
司法書士相談 [1月20日 午後1時~4時]
市民・多重債務相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
人権相談 [1月11日 午後1時30分~4時]
介護相談 (各地区の「まちの保健室」)
年金相談 [1月10日 24日 午前10時~午後2時45分]
女性弁護士法律相談 [1月6日 午前10時~正午 午後1時~3時]
女性相談 [第1・3週 木・金・土曜日 午後2時~7時]
男性のための相談 [1月12日 午後7時~9時]
メンタルヘルス相談 [1月19日 午前10時~正午]
チャレンジ支援相談 ※要予約 [1月17日 午前10時~正午 午後1時~4時]
おしごと広場みえ ※要予約 [1月4日 18日 午前10時~午後4時]
若者就労相談 ※要予約 [1月10日 午後2時~6時]
若者就労相談(神楽学園) ※要予約 [1月28日 午後2時~5時]
職業相談(ハローワークプラザ名張) [平日 午前8時30分~午後5時15分]
女性相談 [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]
子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
教育相談(不登校相談) [平日 午前8時30分~午後5時]
教育よろず相談(いじめなど) [平日 午前9時~午後6時]
青少年悩み相談 [平日 午前9時~午後5時]
母子家庭相談 [平日(水曜日を除く) 午前9時~午後4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 [1月11日 午前9時30分~11時受付]
食生活・健康相談 [1月17日 午前9時~11時]
こころの健康相談 [1月19日 午後2時~4時]
がん・難病相談 [1月21日 午後1時~4時]

移動図書館「やまなみ号」平成24年1月~3月巡回日程



Table with columns: 曜日, 駐場所, 駐時間, 1月, 2月, 3月. Lists various locations like 赤目保育所, すずらん台小学校, etc.

○図書利用カードがあれば利用できます。○読みたい本は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。

建築関係事業者などを対象に「介護保険住宅改修受領委任講習会」を開催します

建築関係事業者などを対象に、介護保険制度における住宅改修の仕組みや効果、申請手続き方法などについて専門知識を高めるための講習会を開催します。

広告

顎関節症外来 三重県顎関節症回復センター http://gakukansetsu-mie.com

私たちは町のサポーター! NABARI BUS 名張エフバス

伊勢志摩リハビリテーション専門学校 リハビリのスペシャリスト 理学療法士を育成

ご家族・ご親戚が県外で働いている皆様へ 三重県にUターン就職して、一緒に、または近くで生活してもらいたくありませんか?