



主な内容

- 春の火災予防運動、かがやき催物、リバーナホール催物
- ひまわり、国津の社の行事、やなせ宿の催し
- 3月の二次救急実施病院、予防接種はお済みですか？

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

減塩を試してみよう! (2人分)

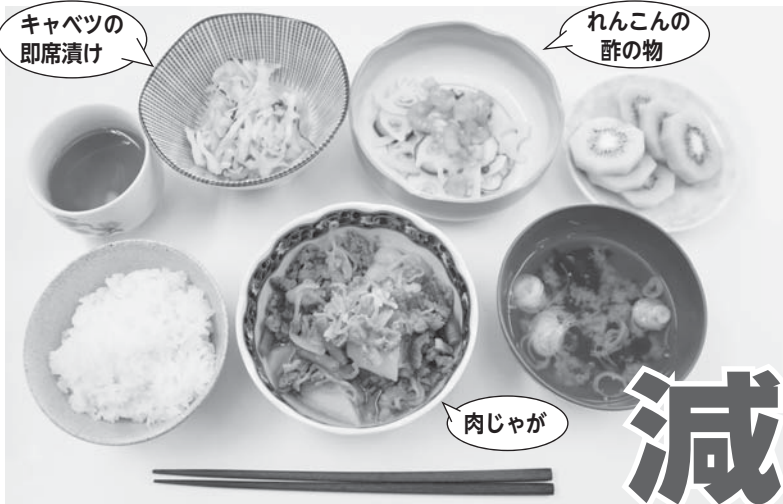
◇肉じゃが 塩1.4g (1人あたり)

作り方

- 牛肉は1口大にする
- じゃがいもは大きめの1口大、玉ねぎは薄切りにする
- しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る
- さやいんげんは、茹でて4cmの長さに切る
- 鍋で油を熱し、①を入れ炒め、色が変わったら②を加える
- 全体に油が回ったら、だし汁と③を加える
- 煮立ったら火を弱めて、2~3分煮て砂糖を加える。しばらくしてからしょうゆを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④を加えひと煮する。

材料

- 牛もも肉薄切り…140g
- じゃがいも…120g
- 玉ねぎ…40g
- しらたき…40g
- さやいんげん…20g
- 油…小さじ1と1/2
- だし汁…1カップ
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1



キャベツの即席漬け

れんこんの酢の物

肉じゃが

減塩で、高血圧予防

◇れんこんの酢の物 塩0.5g (1人あたり)

作り方

- れんこんはいちょう切りにし、酢(分量以外)を少々入れた熱湯で茹で、ざるで冷ます。
- きゅうりは小口切りにトマトはくし型に切る
- ★を混ぜて①②を和える

材料

- れんこん…60g
- きゅうり…40g
- トマト…40g
- ★(酢…小さじ2、塩…小さじ1/6、だし汁…小さじ2、砂糖…小さじ1/3)
- からし…お好みで和える

◇キャベツの即席漬け 塩0.3g (1人あたり)

作り方

- キャベツはざく切り、青しそは千切り、しょうがは針しょうがに切る。
 - ①に塩をまぶし、軽くもむ
 - 水気をきる
- ◎汁物は、塩分が多いので、1日1杯くらいにしましょう。
◎ナトリウムの食塩換算 ナトリウム400mg=食塩約1g

材料

- キャベツ…60g
- 青しそ…2枚
- 塩…0.6g (3つまみ)
- しょうが…少々

病院などで測った血圧が、140/90mmHg(収縮期血圧/拡張期血圧)を超えた人は「高血圧」と呼ばれる状態です。高血圧は、これといった自覚症状がないために放置されがち。知らないうちに進行し、動脈硬化や、心筋梗塞、脳卒中になることがあります。そのため、高血圧は「サイレントキラー(静かなる殺人者)」と呼ばれています。高血圧予防のために成人に勧め

られている1日の食塩摂取量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満です。しかし、日本人の平均食塩摂取量は1日あたり、10.4g(平成23年国民健康・栄養調査)です。自分の毎日の塩分摂取量を知り、意識して減塩に取り組んでいく必要があります。また、寒くなると血管が収縮し、血圧が上がります。急激な温度変化も避けるようにしましょう。

高血圧患者は、全国で約907万人(平成23年患者調査)。市内でも、平成23年国保特定健診受診者の約5人に1人が高血圧でした。高血圧の予防には、食生活の改善、特に減塩は欠かせません。今号では、名張市食生活改善推進協議会の「高血圧予防教室」で調理した献立をご紹介します。ぜひ、家庭の味付けと比べてみてください。健康支援室 ☎63・6970

だしの風味や、酸味、香辛料でおいしく減塩



名張市食生活改善推進協議会 会長 佐藤 ひろみさん

高血圧の原因には、「体質の遺伝」、「加齢」、「生活習慣」が考えられます。遺伝や加齢はどうすることもできませんが、生活習慣は改善することができます。

特に、食塩のとりすぎによる体内のナトリウム量が増えることは、高血圧の最大の原因といわれています。

今回ご紹介したメニューは、高血圧予防教室で調理した減塩メニューです。だしの風味を生かしたり、酢やしょうがを使ったりしておいしく減塩しています。教室の参加者から

「自分の料理は、薄味だと思っていたが、まだまだ濃かった」という感想もいただきました。調味料の量をしっかり測って調理し、ご家庭の味と比べてみてはいかがでしょうか。

名張市食生活改善推進協議会では、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、月1度、生活習慣病予防レシピなどを学んでいます。市内の公民館などで開催する調理実習のお手伝いや、レシピの紹介などに出向きますので、気軽にお声がけください。

◎詳しくは、健康支援室(☎63-6970)へ

手作りだしの塩分は、市販だしの約半分! 材料 水…2カップ(400cc)、昆布…8~10cm(4~8g)、かつお節…1/2カップ(4~8g) 作り方 ①昆布を拭く ②鍋に水と昆布を入れ30分以上つけておいたものを弱火にかけ、沸騰前に取り出す。 ③かつお節を入れ、沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。



3月1日(金)～7日(木)は春の火災予防運動 「消すまでは 出ない行かない 離れない」(全国統一防火標語)

まだまだ寒い日が続き、家庭や職場で暖房器具などを使う機会が多く、また、空気が乾燥しているため、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取扱いには十分注意してください。また、お休み前にはもう一度、火の元のチェックをしましょう。

☎ 消防本部予防室 ☎ 63-1412

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



防火ポスター入賞作品を展示します

市消防本部と市防火協会が小学生を対象に募集した防火ポスターの入賞作品を展示します。

▼日時…3月3日(日) 午前11時～午後5時 ※午前10時30分から表彰式を行います。

場所…リバーナホール(元町)

▼日時…3月5日(火)～17日(日) 午前9時30分～午後7時 場所…図書館(桜ヶ丘) ※月曜休館

▼日時…3月19日(火)～4月14日(日) 午前8時30分～午後5時15分 場所…防災センター(鴻之台1)

★名張の魅力を全国に発信中! その中身を少しだけ、ご紹介します。

フェイスブック Facebookからこんにちは!

第6回美し国三重市町対抗駅伝 力走! 名張市代表チーム

こんにちは。広報対話室の宮本です。

第6回美し国三重市町対抗駅伝が、2月17日、県庁(津市)から県営総合競技場(伊勢市)までの42.195kmで開催されました。名張市代表チームは総合11位、市の部で9位でした。目標にしていた8位入賞は惜しくも逃したものの、選手の皆さんは、持てる力を精一杯出し切って走りました。

レースを終えた選手の皆さんからは、「応援に来ていただいた皆さんの声援で頑張れた」「選手に選ばれ、たくさんの人に支えてもらった」と感謝の言葉がありました。上島教育長からも選手の皆さんに「名張市のために頑張っていたいただき、ありがとうございました」と感謝の言葉が掛けられました。



名張市公式Facebookページ <http://facebook.com/city.nabari>

心肺蘇生法やAEDの取扱いなど 「上級救命講習会」受講者募集

成人・小児・乳幼児に対する心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱い、外傷の手当てなどを学びます。※心肺蘇生法に関する筆記試験・実技試験もあります。

日時 3月10日(日) 午前9時～午後6時

場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住、在勤の15歳以上の人

定員 20人 ※先着順 ◎受講無料

申込 2月25日(日)から3月3日(日)(午前9時～午後6時)までに、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所へ直接お申し込みください。※電話申込不可

☎ 名張消防署 ☎ 63-0999

国保特定健診未受診の皆さんへ 3月3日(日)国保特定健診を実施

当日の受付時間/場所/定員(先着順)

▼午前8時30分～9時15分/百合が丘市民センター/35人

▼午前10時15分～11時/百合が丘東第3集会所(百合が丘東7)/35人

対象 40歳～74歳の名張市国民健康保険加入者で、平成24年度の特定健診未受診者

持ち物 国保の保険証、受診券(平成24年6月送付)、健診料(特定健診500円、特定健診プラス1,000円) ◎受診券を紛失した人は、申込時にお伝えください。

申込 事前に電話で問い合わせ先へ

☎ 国保年金室 ☎ 63-7445

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

▼はじめての広場 3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。

▼親子で遊ぼう 企画ママによる「リズム」リズム遊びを楽しもう!!

3月22日(金) 午前10時45分～

◎参加無料。当日先着30組

☎ こども支援センターかがやき

(桔梗が丘西3) ☎ 67-0250



かがやき大好き!
川村 菜々花ちゃん
友哉くん
(短野)

リバーナホール 催物

【イオン名張店3階】

☎ 商工経済室 ☎ 63-7824

■ 笑いの大切さを学ぶ講演会

日時 3月2日(土) 午後2時～4時

主催 日本笑い学会みえユーモア支部

■ 防火ポスターの展示

日時 3月3日(日) 午前11時～午後5時

主催 市消防本部・市防火協会

■ 新春チャリティー展

日時 3月7日(木)～10日(日)

午前10時～午後6時(最終日は5時まで)

主催 名張市美術作家協会

■ 「光彩なばり」第12回写真展

日時 3月15日(金)～17日(日)

午前10時～午後6時(最終日は5時まで)

主催 光彩なばり

■ 名張桔梗丘高校美術部卒業制作展

日時 3月20日(祝)～24日(木)

午前10時～午後6時(最終日は5時まで)

主催 名張桔梗丘高等学校

■ ゆみ琴演奏

日時 3月31日(日) 午後1時～3時

主催 カラーノート

ミツバチを飼育するには、 原則届出が必要です

養蜂振興法が改正され、養蜂業者に限らず、趣味でミツバチの飼育をしている人も原則届出が必要です。

届出対象者 ▼養蜂業者

▼巣枠式巣箱(右図)などの反復利用が可能な巣枠を用いてミツバチの飼育を行う人

※農作物の受粉のために飼育する場合や、自然巣を作らせる方式の巣箱で飼育する場合は届出不要です。詳しくは、お問い合わせください。



☎ 三重県農畜産課 ☎ 059-224-2541

お詫びと訂正 広報なばり1・4号1ページに掲載の「市代表チーム選手一覧」中、4区の選手名に誤りがありました。正しくは「山崎 剛史」選手です。お詫びして訂正します。 ☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100

3月の納税(納期限…4月1日(月)) ☎ 収納室
国民健康保険税(第9期) ☎ 63-7439

3月1日～7日は建築物防災週間 日ごろから建物やブロック塀などの点検を行い、災害時の避難経路や安全対策について家族で話し合っておきましょう。 ☎ 建築開発室 ☎ 63-7698

「気づき」

先日、地域の昔話に出てくる「池」を探そうと、職場の友人と二人で出かけました。山の登り口に車を止めて山道を歩き始めました。ところが、十分な下調べをしていなかったため、途中で方向が分からなくなりました。途中で「仕方ない、引き返そう」と来た道を歩き始めると、「あんたはどこ行くの?」と、50歳代くらいの夫婦に声をかけられました。

池を探しに来ただけ道が分からず引き返すところだと話すと、「その池ならよく知っている。一緒に行つてあげるわ」と道案内をしてくれることになりました。夫婦でこの辺りをよく散策していること、目的の池にまつわる昔話、また、全くの普段着で、靴に至っては革靴の私たちに「小さい山でもそれなりの装備をせんとあかんよ」と山歩きの心構えも教えてくれました。初対面でしたが夫婦のゆつたりとした雰囲気を楽しむ会話が弾みました。

池に到着し、夫婦にお礼を言って別れ写真撮影などしていると、夫婦が池に戻って来ました。「ここまで送ったのはいいけど、帰りに迷うとあかんから、登り口まで送るわ」と、帰りの道案内も買って出してくれたのです。



初対面の私たちが気づき、最後まで付き合ってくれた夫婦の温かさが心にしみました。あらためて考えてみると、家庭や職場、地域など、日々の暮らしの中で、たくさんの温かさに触れています。しかし、それらを感じられないくらい感覚が鈍っているように思うことがあります。私自身、普段から困っている様子の人がいれば、声をかけたり、お手伝いをしたり、何かできることがあればしなくてはと思っています。しかし、実際には、自分の忙しさを理由に見えぬふりをしていたり、その人が困っているというのにすら気づけていないことがあります。



「心ここにあらず」では感じることができません。漢字の「忙しい」の成り立ちは「心をくすくす」と聞いていたことがあります。確かに忙しい毎日ですが、心をくすくすことなく過ごしたいと思えます。そうすることでいろんなことに気づき、温かくなつたがりを広げていくことができるのだと思います。あの夫婦のように。

国津の杜の行事

- 木工教室 3段プランターシェルフを作しましょう。日時 3月10日(日)午前10時~午後零時30分
糸のこ木工芸教室 電動糸のこぎり機を使って「?」のパズルを作しましょう。日時 3月15日(金)午前10時~午後零時30分
草木染教室 ロングスカーフを染めましょう。日時 3月17日(日)午前10時~午後零時30分

女性対象講座「心と体を健やかに〜心と体はつながっている〜」

- からだからころをコントロールする〜ヨーガ療法より〜 日時 3月14日(木)午前10時~正午
ところからからだをコントロールする 日時 3月28日(木)午前10時~正午

「つつる手打ち「3色うどん」づくり」を開催

日時 3月10日(日)午前9時15分~正午
場所 武道交流館いきいき(蔵付町里)
対象 市内在住の人 ※小学生以下は保護者同伴
定員 40人 ※申込多数の場合は抽選
参加費 300円 ※当日徴収。3歳未満無料

世代間交流事業実行委員会(竹岡)

元気の源は毎朝の体操から! 「桔梗が丘体操会」参加者募集

日時 3月1日(金)~11月30日(日)
毎日午前6時30分開始 ※雨天中止
場所 桔梗が丘小学校運動場
内容 名張市民の歌「あなたとわたし」を中心にラジオ体操、名張バリバリ体操など

特別障害者手当、障害児福祉手当の申請を受け付けています

特別障害者手当 対象 20歳以上で、重度の障害があるために、日常生活で常時特別の介護を必要とする在宅の人
障害児福祉手当 対象 20歳未満で、重度の障害があるために、日常生活で常時特別の介護を必要とする在宅の人

なせ宿 催し

La・Hyuseによる「やなせ宿ひなまつりコンサート」
日時 3月2日(日)午前11時~午後1時
内容 季節の音楽演奏。コーヒー、お菓子販売

3月の献血

日時 3月13日(木)午後2時~4時
場所 イオン名張店(元町)

電源立地地域対策交付金事業(水力枠)で道路の舗装補修

市は、平成24年度に経済産業省の「電源立地地域対策交付金事業」で桔梗が丘1番町地内などの幹線道路の舗装補修工事を行いました。
※「電源立地地域対策交付金」とは、発電用施設設置への理解促進を図ることなどを目的に国から交付される交付金です。名張市の対象地域は市全域。対象施設は青蓮寺発電所

読者の声

2・2号掲載『パブリックコメント ごみゼロ社会を目指すアクションプログラム(素案)』について
▼ごみの仕分けは、大変だと思っておりましたが、今や普通に無理なくこなしています。これからも名張を良くする新しい政策に期待しています。

次号予告
土地開発公社の解散

伊賀地域二次救急実施病院

【小児科以外の診療科】

3月

☎ 健康福祉政策室 ☎ 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
- ◆名張市立病院小児科の時間外の二次救急は、市立病院の二次救急実施日と右上カレンダー★印の日にも実施

日	月	火	水	木	金	土
					1 上	2 名
3 名	4 岡	5★ 上	6 名/岡	7 名	8 上	9 上
10★ 岡	11 岡	12 名	13 名/岡	14 名	15 上	16 名
17 名	18 岡	19★ 上	20 名/岡	21 名	22 上	23 上
24★ 岡	25 岡	26 名	27 名/岡	28 名	29 上	30 上
31 名						

- ☆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～11時30分)
- ☆三重県救急医療情報センターコールセンター(☎ 64-1199)…24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

名…名張市立病院(☎ 61-1100)
◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。
上…上野総合市民病院(☎ 24-1111)
◆開業医・応急診療所の紹介、救急車で搬送を受け入れ
岡…岡波総合病院(☎ 21-3135)
◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。

- ◎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。
- ◎岡波総合病院小児二次救急は入院が必要な重症患者の場合のみ受け入れを行います。受診後は必ず入院となります。

◎救急車の適正利用をお願いします。

軽自動車やバイクなど 廃車や名義変更の手続きを忘れずに!



☎ 課税室 ☎ 63-7429
軽自動車やバイク、農耕用作業車などの車両を…
○処分した、盗難にあった → 廃車の手続きを
○人に譲った → 名義変更の手続きを

軽自動車税は4月1日現在の所有者、使用者に課税されます

もし手続きを
しないと…?

車両がなくても所有者、または使用者に軽自動車税が課税されます。

<ご注意!> 4月2日以降に手続きをされても、税金の払い戻しや月割などはできません。3月下旬になると窓口が込み合いますのでお早め。

バイク(125cc以下)、小型特殊自動車(農耕用作業車、フォークリフトなど)の手続きは、市役所1階課税室(13番窓口)にお越しください。

こんなときは…	持ち物
廃車処分	印鑑、標識交付証明書、ナンバープレート
盗難にあった、ナンバープレートを紛失	印鑑、標識交付証明書、弁納金(100円)
市内の人から譲り受けた	印鑑、標識交付証明書、譲渡証明書
市外の人から譲り受けた	印鑑、前所有者の廃車証明書、譲渡証明書
市外から転入した	印鑑、転入前の市町村の廃車証明書
バイクなどを購入した	印鑑、販売証明書

※本人確認をさせていただく場合がありますので、お名前を確認できるもの(免許証など)をご持参ください。

軽自動車などの上記以外の手続きは次のところにお問い合わせください。

- ▼軽自動車(660cc以下の三輪・四輪)
…軽自動車検査協会三重事務所 ☎ 059-234-8431
- ▼軽二輪(125cc～250cc以下)
…三重県軽自動車協会 ☎ 059-234-8611
- ▼小型二輪(250ccを超えるもの)
…中部運輸局三重運輸支局 ☎ 050-5540-2055

3月1日金～7日土は子ども予防接種週間 予防接種は、お済みですか?

予防接種の受け忘れはありませんか。もう一度、母子健康手帳をご確認ください。3月31日までなら公費負担で接種できる予防接種もあります。詳しくは、お問い合わせください。

定期予防接種(3月31日接種期限)	接種回数	対象年齢
MR(はしか・風しん)2期	1回	小学校就学前の1年間
MR(はしか・風しん)3期	1回	中学1年生に相当する年齢
MR(はしか・風しん)4期	1回	高校3年生に相当する年齢
二種混合(ジフテリア・破傷風)2期	1回	小学校6年生

◎高校1年生に相当する年齢を対象とした「子宮頸がん予防ワクチン接種」も3月31日までなら、公費負担で接種できます。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



防災講演会

「地域防災とまちづくり」を開催

参加無料

申込不要

日時 3月9日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 防災センター(鴻之台1) ※市役所駐車場をご利用ください。

講師 瀧本 浩一さん(山口大学理工学研究科環境共生系学域准教授)

☎ 危機管理室 ☎ 63-7271



現在求職中の皆さんへ

緊急雇用創出事業「市の臨時職員」を募集

- 職種 ▼ 地場産商品開発・流通促進事業 ▼ 観光振興事業
- ▼ 農家育成支援事業 ▼ 獣害対策事業 ▼ 耕作放棄地予防対策事業
- ▼ 資源循環型社会構築推進事業 ▼ 家庭児童相談支援事業

雇用期間 4月1日～9月30日または、4月1日～平成26年3月31日

応募 2月25日(土)以降に、ハローワーク伊賀(伊賀市四十九町)または、ハローワークプラザ名張(丸之内/ふれあい内)で紹介を受けて、3月11日(土)午後5時15分までに、必要書類を各担当室に提出してください。※求人条件、担当室など詳しくは求人票でご確認ください。

☎ 人事研修室 ☎ 63-7315

広告

お庭のお手入れお任せ下さい!!

庭木でお困りの事なら樹医にお気軽にご相談下さい

- お庭の草引き
- 剪定
- 消毒・施肥
- 芝生貼り及び管理
- 空き地及び畦の草刈り

お気軽にお電話下さい。 ☎ 0595-21-9823 見積無料

INAX 株式会社 INAX 総合サービス
上野事業所 伊賀市三田1030番地

広告

アドバンスコープ

セットで入れば断然おトク!

- 超ひかり TV
- 超ひかり NET
- 超ひかり 電話