なばり暮らしのマップ&ガイド

NABARI 三重・名張

名張を感じる10のスポット

1 市民も通う観光地 赤目四十八滝

原生林の山肌を縫うように約 4km にわたって続く渓谷に遊歩道が整備されていて、赤目渓谷の神秘的な雰囲気の中、滝や岩石、草木が創り出す大自然のアートを楽しめます。

戦国時代に活躍し、織田信長とも死闘を繰り広げた百地三太夫は、赤目四十八滝を修行の場とし、多くの忍者を輩出しました。いまは、渓谷の麓にある「忍者の森」で本格的な修行を体験できます。冬の風物詩「幽玄の竹あかり」も人気です。

2 日本一若い館長がプロデュース 赤目滝水族館

赤目四十八滝入口に、2024 年 4 月、「赤目滝水族館」がオープン。アマゴや、カワムツ、タゴガエル、そして、オオサンショウウオが皆さんを出迎えます。渓谷内に進めば、本物の滝や野生の天然記念物に会いに行ける！そんな水族館はほかにありませんよね。

水族館を盛り立てているのは日本一若い水族館長の朝田さん。滝周辺の駐車場は無料化！土産物店も新しくなって、マルシェや竹あかりなど若いスタッフによる企画も次々生み出されています。

赤目四十八滝・
赤目滝水族館

3 市民の "ほっと" スポット 青蓮寺湖・香落渓

四季折々に絶景を楽しませてくれるのが青蓮寺湖と香落渓（かおちだに）。自転車やカヌー、フィッシング、ウォーキングなどを楽しむ人も多く見られます。「青蓮寺湖観光村」のぶどう&いちごの収穫体験も人気。湖を望めるカフェも点在し、市民にとってほっと一息つけるスポットになっています。

青蓮寺湖観光村
ぶどう&いちご狩り

思いっきり、はしゃげる

4 比奈知ダム 下流親水公園

名張には、自然を生かした公園がたくさん！中でも、比奈知ダム下流に整備された公園は、水路が流れていて、親子連れに人気。6 月ごろにはホタルも飛び交います。

名張の素敵発見マガジン
nanowa ～公園特集～

とれたて名張交流館
Instagram

5 新鮮！絶品！「食」を楽しもう とれたて名張交流館

昼夜の温度差が大きい盆地特有の気候や、山々からの清らかな水や空気など、おいしい農産物が育つ環境がそろっている伊賀地域。新鮮農産物で心身共に満足できて、伊賀米や伊賀牛、伊賀酒などの、地元グルメも絶品なんです。

中でも伊賀米コシヒカリは、日本穀物検定協会の米の食味ランキングで最高評価の「特A」を獲得（2024 年産米で 10 回目）。伊賀地域は県内でも有機農業の盛んなエリアであり、2024 年 7 月には、名張市は伊賀市と合同で「オーガニックビレッジ宣言」をしています。

新鮮でおいしい「食」は、地場物産と人々が集まるまちの駅「とれたて名張交流館」をはじめ、直売所やマルシェ、収穫体験などさまざまな方法で手に入ります。値段も手ごろなのが魅力的ですね。

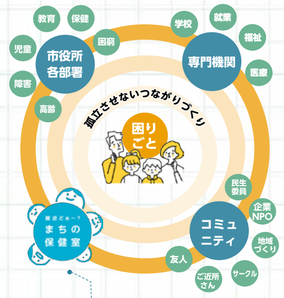
よりそい マイルドにおせっかい

6 まちの保健室

人生に悩みはつきもの。子どもの発達や、不登校、ひきこもり、介護などの悩みや困りごとが生じたとき、名張には、「まちの保健室」をはじめ、あなたをひとりぼっちにしない心強い味方が大勢います。

ゆるやかにあなたに寄り添いながら、悩みや困りごとを受け止めたり、専門機関や地域の助け合いの輪につないだり…。全国に先駆けて、多様で複雑、また、制度のはざまにある困りごとを「たらい回し」にせず総合的に対応できる仕組みをつくっています。

市の高齢・障害・児童などの担当部署が、縦割りの対応をせずに支援を調整。孤立しがちな人や家族に伴走し、自分らしく生きていくための「社会とのつながりづくり」を手助けします。



身近な地域の相談窓口「まちの保健室」。さまざまな困りごとをまとめて受け止め、地域の多様な支援と活動、組織につなぎます。

※下の地図に示したポイントは市役所（まちの保健室を統括する地域包括支援センター）の位置で、まちの保健室は各地域（15カ所）の市民センターなどに設置しています。

まちの保健室

なばりを感じる

10のスポット

市民アンケートなどをもとに、なばり暮らしでおススメしたいスポットをご紹介します

7 風情ある宿場町 名張市街地

大和と伊勢を結ぶ「初瀬（はつせ）街道」沿いを中心に町屋が立ち並ぶ名張の市街地。まちの礎を築いた醸造家の武家屋敷が残り、張り巡らされた「城下川」が風情を感じさせます。細い迷路のような路地「ひやわい」を抜けると、江戸川乱歩の生誕地碑も。花火大会や秋祭りなどは、大勢の人で賑わいます。

名張の歴史や文化を知るなら、まちかど博物館はなびし庵の「歴史影絵劇場」がオススメです（要予約）。

名張市
観光協会

8 まちの "関係案内所" FLAT BASE

空き家を改修したコワーキングスペース「FLAT BASE」は、まちの「関係案内所」と言える場所。運営者のひとりは、地域を盛り上げ、その魅力を発信する三重県の「地域プレイヤー」にも選ばれていています。

大学生がここを拠点にコーヒースタンドを始めたり、100 年後の名張をワークショップ形式で発表し合ったり…。地元の人や移住者からなるコミュニティが生まれ、人と人、人と資源をつなぎ、誰かの「やりたい！」を応援する場所になっています。

FLAT BASE
Instagram

日々三重（三重県が運営する三重の人や暮らしとつながるコミュニティ。県内各地の「地域プレイヤー」が情報発信中）

9 みんなで育てる四季折々の花 めばえファーム

市内外から多くの人が訪れるみはたメイハンランド内「名張市めばえファーム」。菜の花やひまわり、コスモスが一面に咲き誇り、名張の四季を彩る風物詩となっています。

地域の皆さん、そして、障害者就労支援の場として、働くことへの不安を抱える皆さんが、力を合わせて花や野菜を育てています。

名張市公式 note
めばえファームの取組

10 手頃な住宅物件が豊富 四季を感じる住宅地

自然と調和した四季を感じる住宅地が点在する名張市。50 年以上前からの住宅開発により、移住者を受け入れる住宅地を整えてきた「移住先進市」でもあります。

生活に必要な大型量販店などが市内に集積し、手ごろな住宅物件のストックも豊富。移住者向けの空き家リノベーション補助金もあります。

都会的な暮らしと共に、豊かな自然を実感することができる「とかいなか名張」での暮らしはいかがでしょうか。

※地図に示したポイントは写真上の住宅地「つつじが丘」。写真左下は「桔梗が丘」、右下は「梅が丘」。ほかにも、市内にはたくさんの住宅地があります！

移住定住
空き家バンク

なばり暮らし
移住・定住ガイド

「自然」と「便利さ」を両立できる

三重県名張市は、人口 7 万 5 千人のコンパクトなまち。大阪と名古屋の間に位置し、近鉄電車などを利用した大阪への通勤者の「暮らしのまち」として発展。都市部から遠すぎず、近すぎずの距離で、「自然」と「便利さ」を両立できます。

推しを教えて

なばりってどんなまち？

なんとかなるばりです。

自然と共に子育てできる

妊娠・出産・育児に継続して寄り添う支援が手厚く、豊かな自然やあたたかい人のつながりの中、子育てできます。

なばりの子育て

みんなで支え合える

名張市のブランドロゴは、「なんとかなるなる。なばりです。」

ロゴ策定に向けて、まちづくりに関わる若者たちが、名張はどんな人が幸せになれるまちなのかをワークショップで考えました。

疲れていたり、今の生活にモヤモヤしていたりする人も、支え合いでなんとかなる！ そんな思いがブランドロゴに込められています。

悩みや不安なことも支え合いでなんとかなる。
人のつながりやあたたかさ、
そして、市民から生まれるさまざまな活動がまちの自慢です。

チャレンジをしたい人や元気になりたい人はぜひ名張へ。
名張の市民が「なんとかなるなる」の精神で受け入れます。

なばりのひとや魅力をご紹介！
名張市シティプロモーションサイト

名張市
公式ホームページ

名張市
公式 Instagram

編集発行
三重県 名張市 / 2025 年 3 月
移住・定住ホットライン
☎ 0595 · 63 · 7782