



なばり

2015年(平成27年) 1月4日発行

主な内容

- 1~2……新春特別企画 家の数だけあるお雑煮のカタチ
- 3……高額医療・高額介護合算療養費制度をご存じですか？
- 4……新春特別企画 フェイスブックに寄せられたなばりの「いいね」

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

2015年新春特別企画①

家の数だけある お雑煮のカタチ



謹賀新年

具材もだしもさまざま わが家のお雑煮

お正月に食べる料理と言えば「お雑煮」。お正月に神様に供えたお下がりの餅や野菜、各地の産物を家族と一緒に食べるもので、地域や家庭によって味はさまざまです。

今号では、ポランテアで食を通じた健康づくりを進める食生活改善推進員の皆さんに、わが家で食べているお雑煮や、出身地のお雑煮を紹介していただきました。

☎健康支援室 ☎63・6970

ユネスコの無形文化遺産に平成25年12月、「和食」が登録されました。「和食」は、年中行事と密接に関わって育まれ、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。その中でも、お正月に食べるお雑煮は、室町時代から食べられている伝統的な料理で、地域によって使う食材や味付けが異なる、面白い和食です。

特に名張は、近畿、中部の境に位置し、食や文化でも両方の地域から影響を受けています。そんな地域である名張では、各家庭で、さまざまなお雑煮が食べられています。

このお正月は、お雑煮を食べながら、わが家のお雑煮のルールやこだわりについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

※2ページには雑煮を紹介しています。

2015年新春特別企画②

今年の一言

今年の名張市の世相や抱負などを表す一文字を、市長と市議会議員が選びました



増

名張市長 亀井 利克

「人口を増やす、税収を増やす」そんな決意から、「増(ふやす)」を今年の一文字といたしました。

人口減少社会と東京一極集中による地方の衰退が問題となる中、この3年の間に少子化と人口減少に歯止めをかけるシステムを構築しておかなければ手遅れになりかねません。

今年は、就労、婚活、結婚、住宅施策、妊娠、出産、育児、教育へとつながる切れ目のない支援へ向けた総合戦略を策定し事業を進め、明るい話題も増えるような年にしたいと思っています。



創

名張市議会議員 吉住 美智子

今年の抱負は「創」の一文字といたしました。創造の「創」です。新しい考え方で、今までになかった新しいものを産み出すという意味です。

名張市議会では、市民に分かりやすい議会運営を目指し、昨年12月から、地域づくり組織単位で議会報告会を実施させていただいているところです。

さらに、IT化の推進など新たな工夫や発想で、今後も議会改革を進めてまいります。

市民の皆様と議会をつなぐコミュニケーションを確立し、住み続けたいまち「なばり」を創っていききたいと思っています。

2015年 新春特別企画①

家の数だけある お雑煮のカタチ

入っている具材

大根、ニンジン、ゴボウ、厚揚げ、里芋、シタケ

味つけ

みそ仕立て

お餅

丸餅 きな粉を添えて



名張 のっぺ風のきな粉雑煮

錦生地域では、昔からみそ仕立てで、たっぷりの野菜や豆腐が入っています。お餅は椀から取り出し、砂糖入りのきな粉を付けて食べています。



森川 淳子さん
(安部田)

あんもち



入っている具材

大根、ニンジン、ゴボウ、厚揚げ、里芋、豆腐

味つけ

みそ仕立て

お餅

丸餅 (あん入り)

香川 あん餅が入った雑煮

私の出身地香川では、あん餅を雑煮に入れます。味付けはみそ仕立て。あん餅の甘さと味噌の塩加減が絶妙です。



松村 桂子さん
(すずらん台西3)

入っている具材

鶏肉、小松菜、かつお節

味つけ

すまし仕立て

お餅

角餅



菟野 すまし仕立てのシンプルな雑煮

三重県菟野町では、すまし仕立ての雑煮です。具材には、鶏肉、小松菜が入り、上からかつお節。あっさりして食べやすいですよ。



藤原 春美さん
(西田原)



新潟 魚や貝が入った海鮮雑煮

海産物が豊かな新潟では、鮭やイクラ、貝柱などを入れて雑煮を作ります。魚介の風味がととも良く、おいしいですよ。

入っている具材

大根、ニンジン、ゴボウ、厚揚げ、鮭、貝柱、いくら

味つけ

すまし仕立て

お餅

角餅



小名 芳子さん
(桔梗が丘2)



■ 味つけ
全国的には「すまし仕立て」が多く、西日本は京風と江戸風の折衷型が多く、「みそ仕立て」は少数派です。

■ 餅の形
京都で生まれた丸餅は、丸いことが家内安全(円満)を表すとして尊ばれました。一方、江戸で生まれた角餅は、敵をのす(討つ)の意味から誕生し、岐阜県関ヶ原付近を境に、東日本の角餅と西日本の丸餅に分かれて普及しました。

■ 雑煮の文化
雑煮が生まれたのは室町時代。正月を雑煮で祝う文化は京都で生まれ、江戸に伝わり、全国に広がりました。

雑煮豆知識

「皇學館大学ふるさと講座」を開催

◎参加無料

日時 2月14日(土)午後2時~3時30分
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
演題 「名張の言語調査」
講師 齋藤 平さん(皇學館大学教授)
定員 100人 ※先着順
申込 2月13日(金)までに、電話で問い合わせ先へ



☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

1月26日は文化財防火デー 文化財を守る 消防訓練実施

日時 1月25日(日)午前10時~11時30分
小雨決行。中止決定は午前7時に判断し、テレホンサービス(63-9500)で案内します。
場所 杉谷神社境内(大屋戸)
参加団体 地域住民・団体、市教育委員会、市消防団、市消防本部
※訓練では、消防車両がサイレンを鳴らします。
◎一般の見学も可能ですが、神社駐車場は訓



昨年、箕曲中村にある福成就寺で行なわれた訓練

練会場として使用するため利用できません。お越しの際は、徒歩または公共交通機関をご利用ください。

☎ 名張消防署 ☎ 63-0999

【税申告用】国保税・介護保険料・後期高齢者医療保険料額通知を送付

平成26年中に納付された下記の保険税(料)額の通知を、**1月23日金に発送**します。確定申告などにご利用ください。

なお、いずれも、年金天引き(特別徴収分)納付分は表示されていません。年金の源泉徴収票でご確認ください。

- ▼ 国民健康保険税額(普通徴収分)のお知らせ
☎ 収納室 ☎ 63-7439
- ▼ 介護保険料額(普通徴収分)のお知らせ
☎ 高齢・障害支援室 ☎ 63-7599
- ▼ 後期高齢者医療保険料額(普通徴収分)のお知らせ
☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

後期高齢者医療制度 医療費通知を3月下旬に送付します

三重県後期高齢者医療制度の加入者に、平成26年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を、3月下旬に送付します。

これは、実際にかかった医療費をお知らせし、健康の大切さをあらためて確認していただくことを目的としています。

※通知が不要の人は、1月末までにご連絡ください。

☎ 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課
☎ 059-221-6884

後期高齢者医療制度 はり・きゆうなどの施術申請

施術を受けた人が施術費用の一部を請求するには、療養費支給申請書が必要です。傷病名・日数・金額などを確認した上で、委任欄に署名・押印をしてください。

※ 柔道整復の施術は署名のみ

☎ 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課
☎ 059-221-6884

介護の負担を少しでも軽く みんなの介護教室を開催

◆ やさしい介護保険サービスの知識と小規模多機能型サービスについて
日時 1月22日(木) 午後2時～
場所 寺田病院(夏見)
☎ 医療法人(社団)寺田病院 ☎ 63-8239

◆ いきいきワクワク 健康づくりを始めませんか
日時 2月1日(日) 午後1時30分～
場所 百合が丘市民センター
☎ 第2はなの里 ☎ 64-2525

※ いずれも参加無料。申し込みは電話で問い合わせ先へ



1月の献血 地域医療室 ☎ 63-3913

日時 1月14日(木) 午後2時～4時
場所 イオン名張店(元町)

高額医療・高額介護合算療養費制度をご存じですか？

医療と介護 両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減します。 **要申請**



☎ 国民健康保険の加入者…保険年金室 国民健康保険担当 ☎ 63-7445
後期高齢者医療制度の加入者…保険年金室 医療助成担当 ☎ 63-7105
その他の保険の加入者…ご加入の健康保険担当へ



対象 同じ世帯で医療と介護の両方のサービスを受けている人

- ① 毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間で医療(注)と介護の両方の自己負担がある世帯
 - ② 医療と介護の自己負担額を足した金額と自己負担限度額との差額が501円以上の世帯(下記参照)
- (注) 70歳未満の人の医療の自己負担額は、医療機関ごとに1カ月で21,000円以上の自己負担額のみが対象となります。

自己負担限度額

下表の金額が、医療と介護の負担を足した自己負担(平成25年8月～平成26年7月に負担した分)の限度額となります。

自己負担限度額	後期高齢者医療制度 + 介護保険	被用者保険または国保 + 介護保険	
		70～74歳	70歳未満
現役並み所得者(上位所得者)	67万円	67万円	126万円
一般	56万円	56万円	67万円
低所得	Ⅱ	31万円	34万円
	Ⅰ	19万円※注	

※注…低所得Ⅰの所得区分に相当する世帯で、複数の人が介護サービスを利用する場合には、自己負担限度額は31万円となります。

- ◎ 現役並み所得者…被保険者証(高齢受給者証)の負担割合が「3割」の人
- ◎ 低所得Ⅱ…住民税非課税世帯の人
- ◎ 低所得Ⅰ…住民税非課税世帯のうち世帯員全員の所得が一定基準(年金収入80万円以下など)の人
- ◎ 一般は、上記以外の人

支給額 自己負担限度額を超えた金額を支給します。

ただし、超えた額が500円以下の場合には支給されません。また、医療保険と介護保険で、どちらかの負担額が0円の場合は、支給はありません。

申請 申請は、昨年の7月31日時点に加入していた医療保険者へ。国保と後期高齢者医療に加入していた人で、対象となる人には通知します。

※ 通知が届いてから申請してください。1月下旬に通知予定です。

「高額医療・高額介護合算療養費制度」は、申請があつてはじめて、自己負担限度額を超える金額が支給されます。忘れずに申請してください。申請先は、平成26年7月31日(基準日)に加入していた医療保険者となります。

- ① 基準日に後期高齢者医療の被保険者 市役所1階保険年金室医療助成担当(3番D窓口)へ
- ② 基準日に国民健康保険の被保険者 市役所1階保険年金室国民健康保険担当(3番C窓口)へ
- ③ 基準日に被用者保険(会社の健康保険・共済組合・協会健康保険など)の被保険者 ご加入の健康保険担当へ。申請には、市役所1階高齢・障害支援室(5番B窓口)で介護保険自己負担額証明書の交付を受けていただく必要があります。詳しくは、各健康保険組合へお問い合わせください。

※ 基準となる日に、死亡、生活保護受給、海外転居していた場合は、その喪失日にご加入していた健康保険に申請いただくことになります。

申請に必要なもの ▼ 印鑑 ▼ 口座番号が分かるもの ▼ 健康保険証 ※ 対象期間中(平成25年8月から平成26年7月)に他市区町村の医療・介護保険や被用者保険に加入していた人は、その保険者から「自己負担額証明書」の交付を受けて申請をしてください。

次の場合は、通知が届かない場合がありますので、ご注意ください。(国保と後期高齢者医療の加入者には、申請について通知します)

次の人は、自己負担限度額一覧表を参考にして、支給の対象となるかどうかご確認ください。

- ☆ 対象期間(平成25年8月から平成26年7月)に…
- ・ 市区町村を越える転居をし、加入する保険が変わった人
- ・ 他の医療保険(制度)から移られた人
- ・ 医療・介護それぞれで複数の加入保険がある人
- ☆ 後期高齢者医療制度に加入している施設入所者で、住所地と介護保険の市町が違う人(介護保険住所地特例者)

読者の声

12・3号掲載「子どもの防犯対策 合言葉は いかのおすし」について ▼ 実際に小学校でも教えてもらっていて子どもたちも知っていました。繰り返し教えることが犯罪から守るために必要と感じました。▼ この地域で悲劇が起こらないようパトロールや子どもへの教育はしっかりしようと思います。

広報メールサポーターから…

次号予告

阪神淡路大震災から20年



■新春恒例「やなせ宿餅つき大会」
 日時 1月11日(日) 午前11時～
 ※お餅がなくなり次第終了
 内容 杵と臼で餅つき体験、餅の振る舞い
 ◎参加無料。申込不要。駐車場は、イオン名張店・愛宕神社をご利用ください。

国津の杜の行事
 国津はくみ工房あらざき ☎ 62-6920

- コーンスターチ粘土教室**
 手作りの花のアルバムを作りましょう。
 日時 1月27日(日) 午前9時30分～正午
 講師 武田 裕子さん 定員 10人
 参加費 1,000円(材料費含む)
 持ち物 エプロン、タオル
- みそ作り教室** みそ作りを体験しましょう。2日連続講座(1人当たり5kg)
 日時 1月29日(日)・30日(金)
 ▼第1部 午前9時30分～10時30分
 ▼第2部 午前10時30分～11時30分
 ▼第3部 午前11時30分～午後0時30分
 講師 やまびこ会の皆さん 定員 各部8人
 参加費 2,300円(材料費含む)
 持ち物 エプロン、三角巾、タオル、みそ入れ容器、ゴム手袋
 ◇ ◇ ◇ ◇
 申込 1月5日(日)から16日(金)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。

「2015年農林業センサス」にご協力をお願いします

農林水産省では、平成27年2月1日現在で農林業センサスを実施します。
 この調査は5年に一度、全国一斉に農林業や農山村の実態を調べるもので、国や地方の農林業施策の企画・推進に役立つ大切な調査です。
 1月中旬から調査員が訪問し、農林業の経営状況などの記入をお願いします。
 なお、調査票に記入された内容は、統計以外の目的には使用することはありません。
 国 情報政策室 ☎ 63-7348

2015年新春特別企画③

フェイスブックに寄せられた なばりの「いいね」

市では、フェイスブックを活用し、催しや季節の話題、行政情報などを掲載しています。昨年1年間、「名張市フェイスブックページ」の記事に寄せられた「いいね」

をランキングで紹介します。今年も、皆さんに旬の話題や名張の魅力をたくさんお届けします!!

国 広報対話室 ☎ 63-7402

2014 フェイスブックいいね ランキング

いいね数	フェイスブック記事
555	山口蛍選手が活躍したサッカーワールドカップ
280	名張川納涼花火大会
259	空き家の活用(桔梗が丘住宅団地)
248	延寿院の枝垂れ桜
247	名張の紅葉(桔梗が丘)



●名張市フェイスブックページ
<http://facebook.com/city.nabari>
 ※市ホームページからも閲覧可。閲覧のみなら利用登録は不要です。

農業分野に障害者の雇用を「障害者アグリ就労推進研修会」を開催 ◎参加無料

日時 1月21日(日) 午後1時30分～5時
 場所 市役所1階大会議室
 ◆基調講演
 演題 「多様な主体で雇用を生み出す農業～その現状と今後の展開方向～」
 講師 石原 清史さん(農林水産政策研究所首席政策研究調整官)
 ◆事例報告(障害者雇用と新規就農の取り組み)
 ◆パネルディスカッション
 テーマ 「『農』と『福祉』が結んで創る、ひと・しごと・まち～なぜ、農業が注目されるのか～」

パネラー 事例報告参加者ほか
 コーディネーター 石原 清史さん
 定員 100人 ※先着順
 申込 1月16日(金)までに、障害者人材センター(総合福祉センターふれあい1階)備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓口へ ※申込用紙は市ホームページから出力できます。郵便(〒518-0718丸之内79)、ファクス、電子メール(shien@city.nabari.mie.jp)でも申込可

国 障害者人材センター ☎ 63-0026

「障がい者就職面接会 in 名張」を開催

日時 2月20日(金) 午後2時～4時
 場所 産業振興センターアスピア(南町)
 申込 1月23日(金)までに、障害者人材センター(総合福祉センターふれあい1階)備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓

口へ ※申込用紙は市ホームページから出力できます。郵便(〒518-0718丸之内79)、電子メール(shien@city.nabari.mie.jp)でも申込可

国 障害者人材センター ☎ 63-0026

広告

広告

きれいな屋根! 瓦
 雨漏り修理から葺き替えまで
 屋根に関するあらゆる相談
 外装リフォーム全般 OK
 新屋根材「ROOGA」ショップ
 太陽光発電システム設置
 見積・点検無料! 一つ上の安心

免勝
<http://www.kawarasho.jp>
 〒518-0752
 三重県名張市蔵持町原出581
 TEL0595-61-2204 FAX0595-62-0250
 Email katsuyoshi@kawarasho.jp
 一級建築士 岩見勝由



第20回名張桜まつり(4月18日土開催) 春・桜をイメージした「サブタイトル」を募集

賞品 採用者1人に3,000円分のチケット(桜まつりイベント当日に利用できる金券)
 応募 1月26日(日)までに、申込箱(市役所、市総合体育館、名張商工会議所に設置、申込用紙備え付け)へ投函するか、電子メール(sakura@

kankou-nabari.jp)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、サブタイトルを記入の上、応募ください。
 ※1人何点でも
 応募可

国 名張桜まつり実行協議会 ☎ 63-0080

毎月11日は「人権を確かめあう日」
 毎月22日は「男女共同参画について考える日」