



主な内容

- 2……体育協会いきいき教室、学校体育施設等利用団体募集
- 3……国津の杜の行事、広報なばりメールサポーター
- 4……移動図書館「やまなみ号」、ボランティアガイドと歩こう

## ③つなぎ

早めに専門家に相談するように促す。

心の病気が疑われるときは、早めに医療機関や相談機関などの専門家への相談が大切です。

### 相談窓口

- 健康相談 健康支援室 ☎ 63-6970  
◎電話相談は平日随時受付
- こころの健康相談  
伊賀保健福祉事務所 ☎ 24-8076  
3月25日(水) 午後2時~4時 (要予約)
- 自殺予防・自死遺族電話相談  
三重県自殺対策情報センター  
☎ 059-253-7823 毎週月曜日  
午後1時~4時 ※祝日の場合は火曜日
- 三重いのちの電話(注)  
三重いのちの電話協会  
☎ 059-221-2525 毎日午後6時~11時



# 3月は自殺対策強化月間 大切な人を守る

人の命は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。自殺の多くは、健康問題、社会的・経済的問題、職場・学校・家庭の問題など、さまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれた末のものです。今号では、日本精神神経学会専門医で上野病院院長の平尾文雄さんに、大切な人を守るためにどのように接し、関わっていくかを伺いました。

健康支援室 ☎ 63-6970

## ④見守り

温かく寄り添い、じっくりと見守る。

身近な人に悩みを聞いてもらうことは、自殺を考えた人がそれを乗り越えるために必要なことです。専門家と連携した後も相談に乗ることを伝えましょう。

### メンタルパートナー養成研修

自殺予防の正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、相談窓口へつなぐ役割が期待される人を養成する研修(基本30分程度)  
対象 10人以上のグループ  
申込 市役所1階健康支援室または各まちの保健室へお問い合わせください。

## ①気づき

家族や仲間の変化に気付く。

さまざまな悩みを抱えることで、精神面だけでなく日常の行動にも変化が見られることがあります。次のようなサインを数多く確認できる場合、自殺の危険が迫っています。

### 自殺のサイン(自殺予防の十カ条)

- ▼うつ病症状に気を付ける
- ▼原因不明の体調不良が長引く
- ▼酒量が増す ▼安全や健康が保てない
- ▼仕事の負担が急に増える
- ▼職場や家庭でサポートが得られない
- ▼本人にとって価値あるもの(職・家族・財産など)を失う ▼重症の体の病気にかかる
- ▼自殺を口にする ▼自殺未遂におよぶ  
(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

## ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

サインに気付いたときは声掛けをし、様子を聞いてみるのが大切です。心配しているというメッセージを伝えましょう。

### 声掛け・傾聴のポイント

- ▼声掛け例:「眠れてる?」「元気がないけど大丈夫?」「力になれることはない?」
- ▼話せる環境を作る(自らも心の準備)
- ▼考えを否定したり、安易に励ましたりしない
- ▼悩みを真剣な態度で誠実に受け止め、相手のことを尊重して、感情を否定しない
- ▼これまでの苦勞をねぎらう

「あなたは掛け替えのない存在」と伝え続けてください。自殺者、自殺未遂者の約8割は何らかの心の病気であるという研究結果があり、その多くを占めているのがうつ病です。うつ病になった人は、物事を否定的にしか捉えられなくなり、周囲が自分を「見下している」と思ったり、中には極端な視野狭窄になり「自殺以外に方法がない」と感じたりすることもあります。大切な人の命を守るためには、「孤独にさせない」「掛け替えのない存在であることを伝え続ける」ことが大切です。また、うつ病も体の病気と同じように早く治療することが早い回復につながります。本人が受診を固く拒むようなときは専門家に相談してください。最後にもう一つ覚えておいてほしいことがあります。それは予防法と治療法は違うということです。「気晴らしに出掛けよう」というのが、うつ病の予防としてはいいのですが、うつ病の治療としては逆効果です。高熱のときは、安静にするように、うつ病であれば、「ゆっくりしとき」と優しく声を掛けてあげてください。



上野病院 院長  
平尾 文雄さん

(注) 三重いのちの電話は、フリーダイヤルやナビダイヤルを使った相談もあります。



## 子どものころからスポーツに親しもう！ スポーツ少年団員を募集

募集種目 (少年団名/対象)

〔バトン&ダンス〕 ▼バトン&ダンス/市内園児年長~中学3年(女子)

〔ミニバス〕 ▼つつじが丘ミニバスケットボールクラブ/小学生 ▼桔梗ガッツミニバスケットボールクラブ/市内小学生 ▼桔梗東ミニバスケットボール/市内小学生 ▼錦生チアフルミニバスケットボール/市内小学生 ▼梅が丘ミニバスケットボールクラブ/小学生 ▼名張ミニバスケットボール/市内小学生

〔軟式野球〕 ▼すずらん台少年野球/市内小学生 ▼つつじが丘ファイヤーズ/市内小学生 ▼桔梗少年野球団/市内小学生 ▼三重キッズ/市内小学生 ▼美旗グリーンベアーズ/市内小学生 ▼百合が丘レッドウイングス/市内小学生 ▼名張少年野球/小学生

〔バレーボール〕 ▼赤目ファイターズ/小学生〔リーダー育成〕 ▼シニア・リーダー/中学3年~20歳未満

〔空手道〕 ▼空手道/市内小学生~高校生

〔剣道〕 ▼つつじが丘剣道教室/小・中学生 ▼名張剣道/市内小・中学生

〔柔道〕 ▼名張柔道/市内小学生

〔日本拳法〕 ▼日本拳法永心会/小学生~

〔複合種目:球技、ウォーキング、ダンスなど〕 ▼スリーH/小学生

申込 3月27日(金)までに、市役所3階市民スポーツ室に備え付けの申込用紙でお申し込みください。

※各団への直接申込も可。練習日時など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100



## いきいき元気！春からチャレンジ！！ 名張市体育協会 いきいき教室 第1弾

活動場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

申込 3月3日(四)午前9時から受付開始。武道交流館いきいき窓口で受付時にお一人1枚配布しますので、必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へお申し込みください。  
※申込用紙の事前配布は行いません。

◎活動日時が変更になる場合や、参加人数が少ない場合は開講できない場合があります。

◎下記以外の教室(卓球・テニスなど)を、3月15日発行の「広報なばり」に掲載予定です。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141

教室名	対象	活動日時	年間参加費
楽しく柔道	子どもから大人まで ※別途スポーツ安全保険への加入が必要。年間参加費は、高校生以下の場合5,000円	火曜日 午後7時~9時(月3~4回)	8,000円
太極拳	初心者から初級 ※先着40人	第1・3火曜日 午前10時~正午	7,000円
やさしいヒップホップ	初心者から初級	第2・4木曜日 午後1時~2時	7,000円
初心者のためのエアロビクス	初心者から初級	第1・3火曜日 午後7時~8時	7,000円
ボクササイズ	初心者から初級	第1・3金曜日 午前10時30分~11時30分	7,000円
ヨーガセラピー	初心者から初級 ※先着50人	第1・3木曜日 午前10時30分~正午	7,000円
きもの着付け	女性 ※先着10人	第2・4水曜日 午前10時~正午	7,000円
機能回復	どなたでも	第1水曜日(月1回) 午後1時~2時	4,000円
アロマストレッチ	どなたでも	第3水曜日(月1回) 午後1時~2時	4,000円
幼児体育	4歳~小学3年 ※先着15人	第4水曜日(月1回) 午後4時~5時	4,000円



## 体育館や運動場などの学校体育施設等利用団体を募集

開放施設 ▼体育館(市内小・中学校) ▼格技場(市内中学校) ▼運動場(市内小学校) ▼夜間照明施設(名張小・比奈知小・美旗小・箕曲小・赤目小・つつじが丘小)  
※閉校した小学校の体育施設を含む

開放期間 6月1日(四)~平成28年5月31日(四)

対象 市内に在住・在勤、在学の5人以上の団体 ※代表者は20歳以上

申込 4月10日(金)までに、総合体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、同窓口へ ※スポーツ安全保険加入依頼書(控)の写しを添付してください。

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100



## 27年度「小学生陸上教室」参加者募集

日時 4月から平成28年2月までの土・日曜日、祝日 全17回

※第1回目は4月29日(祝)午後2時~

場所 市民陸上競技場(夏見)ほか

対象 市内の小学生(新3年生以上)

定員 50人程度 ※先着順

参加費 7,000円 ※スポーツ安全保険800円含む。別途教室用Tシャツ代2,000円が必要(持っている人は不要)。第1回目に徴収

申込 3月7日(日)から4月3日(金)までに、総合体育館にある申込書に必要事項を記入し、同窓口へ ※ファクス(63-5449)可

☎ 市陸上競技協会事務局(川合) ☎ 63-0782

応援ありがとうございました。

## 美し国三重市町対抗駅伝 総合12位



「第8回美し国三重市町対抗駅伝」が、2月15日(日)、津市伊勢市間42.195kmで行われ、名張市代表チームは総合12位、市の部で10位でした。温かいご声援ありがとうございました。

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100



## 「スポーツ安全保険」加入者募集

対象 スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う、5人以上のアマチュア団体(被保険者は各個人)

保険期間 4月1日~平成28年3月31日(4月1日以降の申し込みは、加入日の翌日から)

掛金(1人年額) ▼中学生以下の団体、成人の文化・ボランティア団体...800円

▼65歳以上...1,000円

▼高校生以上のスポーツ活動など...1,850円

▼子どものスポーツ活動の指導者...1,300円

◎申込書は、総合体育館(夏見)と武道交流館いきいき(蔵持町里)で配布します。

☎ (公財)スポーツ安全協会三重県支部 ☎ 059-372-8100



## トラクターやコンバインなどの標識番号登録をお願いします

トラクター、コンバインなどの農耕作業用小型特殊自動車は、公道を走行しない場合でも標識番号(ナンバープレート)の登録が必要です。

未登録の人は、市役所1階課税室(13番窓口)で登録をお願いします。

持ち物 印鑑、身分証明書(運転免許証など)、販売・譲渡証明書

◎軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。

☎ 課税室 ☎ 63-7429



## 戦後70年「子ども・孫の将来が平和でありますように」

戦争体験者の講演を開催、また子ども孫の将来の平和を語り合います。

日時 4月12日(日) 午後1時30分~4時30分

場所 三重県総合文化センター 生涯学習センター4階(津市一身田上津部田)

定員 200人 ◎参加無料。申込不要

☎ NPO日本シルバークラブ(笠井) ☎ 059-221-2230

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」

1965年8月11日に「同和対策審議会答申」が出されたことを記念して制定されました。 2004年6月22日に、名張市が男女共同参画都市宣言をしたことにより制定しました。

お詫びと訂正 広報なばり2・4号3ページの「予防接種は自己負担ですか?」で、掲載した全ての予防接種が自己負担なしとしていましたが、成人用肺炎球菌の予防接種は自己負担3000円が掛かります。お詫びして訂正します。 ☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

呼吸器疾患患者 日常生活のポイント  
「慢性呼吸不全の予防とは」を開催

日時 3月19日(木)午後2時~4時30分  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
講師 田口 修さん(三重大学医学部附属病院  
呼吸器内科教授、医師)、森井 はつね(市立  
病院リハビリテーション科、理学療法士)、  
松本 優子(市立病院栄養科副室長、管理栄  
養士)  
◎参加無料  
申込 3月13日(金)までに、はがき、  
ファクス、電子メールのいずれかで、「3  
月19日希望」、住所、氏名、年齢、電話番  
号、参加希望人数を書いて、健康支援室(〒  
518-0492 鴻之台1-1)へ

健康支援室 ☎ 63-6970 FAX 63-4629  
health@city.nabari.mie.jp

健診で要検査の判定を受けた皆さんへ  
市立病院で2次検診を受付中

市立病院では、特定健診や職場の健康診断  
などで要検査の判定を受けた人を対象に、『2  
次検診』の予約を受け付けています。  
詳しくは、電話でお問い合わせください。  
※市立病院で、実施できない検査もあります。

紹介状の取扱いについて

2次検診の受診には紹介状が不要です。  
なお、内科・循環器内科以外の診療科につ  
いても紹介状は不要です。

紹介状が不要な診療科

外科、整形外科、脳神経外科、眼科、小児科  
※初診時は、保険外併用療養費1,080円が別途必要

名張市立病院(予約変更係) ☎ 61-1344

中川原市営住宅(5戸)  
入居者を募集

申込期間 3月20日(金)~27日(金) 午前8時30分  
~午後5時15分(土・日曜日・祝日は除く)  
◎申込多数の場合は抽選。申込書は、市の指  
定管理者(伊賀南部不動産事業協同組合/  
鴻之台2-19)で配布。申込資格など詳しく  
は、問い合わせ先へ

伊賀南部不動産事業協同組合  
☎ 48-6311

3月1日~7日は  
「建築物防災週間」です

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

進級、進学、卒業のお祝い会  
「ボウリング大会」を開催

対象 ひとり親家庭の皆さん  
日時 3月8日(日) 午前9時30分集合  
午前10時~午後0時30分  
場所 スーパーボール名張(希中央1)  
定員 30人 ※先着順  
参加費 大人1,350円、子ども650円  
※2ゲーム代、貸し靴代などを含む  
申込 3月6日(金)までに、電話で問い合わせ  
先へ

名張市母子寡婦福祉会事務局(藤原)  
☎ 090-7603-5634

宝くじ助成でまちづくり  
備品などを購入しました

財団法人自治総合センターの一般コミュニ  
ティ助成事業を活用して、4自治会などが備品  
を購入しました。

赤目まちづくり委員会

屋外掲示板など公民  
館備品の整備



長瀬区

屋外放送設備など集  
会所備品の整備



赤目町一ノ井区

獅子舞などお祭り用  
備品の整備



竜口区

投光器など集会所備  
品の整備



◀ コミュニティ助  
成(宝くじ助成)に  
より購入された備品  
には左記シールが貼  
られています。

地域経営室 ☎ 63-7484

読者アンケートにご協力ください。  
「広報なばりメールサポーター」にご登録ください

登録者には、電子メールを活用し、「広報な  
ばり」に関するアンケートを配信します。アン  
ケートは、記事が分かりやすかったか、分かり  
にくかったかなど簡単なものを中心です。  
対象 市内在住で中学生以上の人  
※市議会議員、市職員を除く。  
定員 100人 ※先着順  
任期 4月1日~平成28年3月31日  
◎1000円分の図書カードを、年間半数以上の  
アンケートにお答えいただいた皆さんにお  
渡しします。

登録方法

- ①パソコンや携帯電話で市ホームページをご覧いた  
だき、注意事項を確認後、3月20日(金)までに、市ホ  
ームページに記載の登録用メールアドレスに電子メ  
ールを送ってください。
- ②登録フォームのURLを記載した電子メールが自動  
返信されますので、接続いただき、必要事項を入  
力してください。  
※パソコンや携帯電話の機種などによって  
登録いただけない場合があります。

広報対話室 ☎ 63-7402



携帯版HP

国津の杜の行事

国津はくみ工房あちらぎ ☎ 62-6920

糸のこ木工藝教室

恐竜(トイステゴザウルス)を作りましょう。

日時 3月20日(金)  
午前9時30分~正午  
講師 長谷川 重峰さん  
定員 6人 ※先着順  
参加費 1,000円  
(材料費含む)  
持ち物 手袋、タオル  
申込 3月2日(日)から  
13日(金)までに、電話  
で問い合わせ先へ  
※参加者が少ない場合  
は中止します。



3月の献血 地域医療室  
☎ 63-3913

日時 3月11日(水)午後2時~4時  
場所 イオン名張店(元町)

「広報なばり」が県広報コンクールで特選!

子育て支援を特集した「広報なばり」11-2号(平成26年11月9日発行)が、  
三重県広報コンクールで特選に選ばれました。  
「やさしい言葉で編集されていて、分かりやすい」「伝えたい内容がストレ  
ートに表現されている」といった点が評価されました。  
今後も市民の皆さんのご協力をいただきながら「広報なばり」を編集してい  
く中で、皆さんに愛され、市政と暮らしをしっかりと結び情報紙を目指します。



読者の声

2-3号掲載「市民広報特派員レポート『パリっ子給食を考える!』について」  
▼給食を支える生産者や関係者の皆さんにエールを送りたい。  
▼学校給食は大人になっても記憶に残るものだから、今の小学生が大人になっても地域への愛着をもってもらういい取り組みだと思う。

次号予告

東日本大震災を忘れない



## 移動図書館「やまなみ号」をご利用ください



岡 図書館 ☎63-3260

「図書館へは遠くて行けない」「小さい子どもがいるので、図書館へは行きにくい」と思っている皆さん、ぜひ移動図書館「やまなみ号」をご利用ください。

約3000冊の本を積んで、市内の小学校や地域の集会所など33カ所を月2回定期的に巡回しています。

### やまなみ号の利用方法

- ◆本の貸し出しには、図書利用カードをお持ちください。
- ※お持ちでない人は、運転免許証や保険証をお持ちいただければ、その場で発行します。
- ◆読みたい本は、巡回時に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。
- ※事前に電話や図書館ホームページ(<http://www.nabari-library.jp/>)からも予約できます。
- ◆図書館での貸し出しと合わせて合計10冊まで借りることができます。また、図書館や他の巡回場所で借りた本を返却することもできます。

### 「やまなみ号」巡回日程(4月～12月)

曜日	巡回場所	巡回時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水	錦生保育所	午前10:30～10:50	1				7/29:19				
	赤目保育所	午前11:00～11:30		15	6	20		2	16	7	21
	すずらん台小学校	午後2:00～3:00				3	17	1	15		4
木	東部保育園	午後3:20～3:50	1				7/29:19				
	美旗町池の台集会所	午後4:10～4:40									
	桔梗が丘公民館	午前10:30～11:30	2				7/30:20				
金	桔梗が丘南小学校	午後1:00～1:30		16	7	21		3	17	8	22
	比奈知小学校	午後3:30～4:00				4	18	2	16		5
	百合が丘西第2集会所	午前10:30～11:00									
土	百合が丘東第2集会所	午前11:10～11:40									
	こども支援センターかがやき	午後2:00～2:45	3	17	8	22		5	19	3	17
	緑が丘東(旧ゲートボール場)	午後3:00～3:40					7/31:21	4	18	9	23
水	美旗町藤が丘(調整池付近)	午後4:00～4:30									
	桔梗が丘南(古墳公園西側)	午前10:30～11:30									
	つつじが丘南集会所	午後2:00～2:30	4	18	9	23		6	20	4	18
木	つつじが丘北集会所	午後2:45～3:15									
	桔梗が丘8番町公園内	午後3:40～4:40									
	滝之原保育園	午前11:00～11:30									
金	国津保育園	午後2:00～2:30	8	22	13			10	24	8	22
	西田原保育園	午後3:10～3:40						5	26	9	
	うぐいす台第2公園	午後3:50～4:20							23		23
土	菅原小学校・保育所	午前10:30～11:30									
	桔梗が丘東小学校	午後1:00～1:30	9	23	14						
	すずらん台2号公園	午後4:00～4:30									
水	富貴ヶ丘6番町中広場	午前10:30～11:00									
	富貴ヶ丘集会所	午前11:10～11:40									
	蔵持工業団地	午後0:00～0:15	10	24	15			12	26	10	24
木	錦生赤目小学校	午後1:00～1:30									
	保健センター	午後3:30～4:00									
	桔梗が丘5番町	午前10:30～11:30									
金	美旗町中2・3番集会所	午後2:00～2:40									
	梅が丘中央集会所	午後3:10～3:40	11	25	16						
	梅が丘市民センター	午後3:50～4:30									

特別整理期間のため、巡回を休止します。

**名張藤堂家邸の中庭開放**

カワモクレンの香り漂うお庭を散策しませんか

開放期間 3月21日(祝)～4月12日(日)

午前9時～午後5時(月・木・曜日は休館)

入館料 一般200円

岡 文化生涯学習室 ☎63-7892

**ドクターヘリの運航にご協力をお願いします**

「ドクターヘリ」は、高度な医療機器を装備した救急ヘリコプターで、傷病者の生命の危険が切迫している場合などに、消防機関が出動を要請。救急医療の専門医や看護師が搭乗し、医療機関への搬送中に、救命医療を行います。

平成26年中には13人が、基地病院となる三重大学医学部附属病院や伊勢赤十字病院などへ搬送されました。

**ドクターヘリの離着陸にご協力ください**

「ドクターヘリ」は、現場に近い学校のグラウンドや公園に着陸します。消防車が現場近くで呼び掛けますので、消防職員の指示に従い、吹き下ろしの風や砂ほこり、騒音に備えて、現場から離れてください。

岡 消防救急室 ☎63-5990

**ボランティアガイドと歩こう 「平尾水路を歩こう」参加者募集**

日時 3月23日(月) 午前10時25分集合  
午前10時30分出發

場所 上比奈知バス停(三重交通)

※上比奈知へは名張駅西口午前10時10分発「敷津」行きにご乗車ください。運賃340円

行程 上比奈知バス停→国津神社(二尊石仏)→平尾水路跡→夏見庵寺跡

※約5km 2時間30分程度

定員 40人 ※先着順

参加費 200円(保険料含む)

申込 3月22日(日)までに、はがき、ファクス、電子メールのいずれかで、住所、氏名、生年月日、電話・ファクス番号を書いて問い合わせ先へ

※当日参加可

岡 (一社) 名張市観光協会 ☎FAX 63-9087  
info@kankou-nabari.jp

**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

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

**ゆめづくり協働事業や今年度実施した事業内容を発表 「地域づくり代表者会議実践交流会」を開催**

日時 3月8日(日) 午後1時30分～5時 ◎参加無料。申込不要

場所 子どもセンター(百合が丘西5)

発表地域/テーマ

- ▼赤目まちづくり委員会/「見て考えてつくるわがまちあかめ」
- ▼箕曲地域づくり委員会/「桃のほほえむ地域活性化事業」
- ▼桔梗が丘自治連合協議会/「“ほっとまち”プロジェクト事業」
- ▼つつじが丘・春日丘自治協議会/「高齢者も子どもも安心して憩える公園の整備」

岡 地域経営室 ☎63-7484