



# なばり

2020年(令和2年)6月25日発行

## 主な内容

- 2……市職員採用試験
- 3……国保特定健診、後期高齢者健診
- 4～5……医療機関でのがん検診・集団がん検診
- 7……二次救急実施病院
- 8……ひまわり、市庁舎「密」ごよみ

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp

名張商工会議所が、6月25日(木)より引換券配布開始



## 市内の取扱店で使える プレミアム付食事券で 地元を応援!

☎ お問合せ先 | 名張商工会議所 ☎ 63-0080

### 購入方法

◎ 購入・利用は、名張市民限定です

#### 1 引換券を入手

名張市民であることが確認できる身分証明書(運転免許証など)をお持ちください。

📍 6月25日(木)・26日(金) 午前7時～午後7時

中央公園駐車場内特設会場(夏見)で引換券を配布

※25日…先着8,000セット 26日…先着4,000セット

📍 6月27日(土) 午前7時～午後7時

産業振興センターアスピア(南町)で引換券を配布

※27日…先着3,000セット

#### 2 市内郵便局で応援券を購入

※簡易郵便局を除く。購入には引換券が必要です。

📍 7月1日(水)～31日(金) 午前9時～午後4時 ※土・日曜日、祝日を除く



がんばろう名張の観光  
うまいもん地元応援券

1セット5千円分を  
3千円で販売



▼ 500円の食事券10枚  
つづり(5,000円分)  
で1セット

▼ 限定15,000セットを販売(1世帯3セットまで)

▼ 使用期間は7月1日(木)  
～9月30日(水)

▼ 取扱店は、商工会議所HPに掲載(引換券配布時にも、取扱店一覧をお渡しします)。

▼ 商工会議所HPから申込書をダウンロードの上、必要事項を記入してお持ちいただくとスムーズに引換券をお渡しできます。

<http://www.nabari.or.jp/>



この機会に、地元の「うまいもん」を見つけて、ぜひ“常連さん”になってもらいたいですわ。応援の輪がひろがると、名張に活気と笑顔が戻ってくるはず!

4月中旬に行った名張商工会議所会員へのアンケートでは、外出自粛などの影響を受け、実に8割にのぼる飲食関連事業者の売り上げが減少。5月にかけて、事態はさらに悪化し、「売り上げが9割減った」「資金繰りが厳しい」「事業がやっていけない」といった悲痛な声が相次いで寄せられました。

この苦境を乗り越えようと、飲食店同士が連携しながら、“コラボ弁当”を販売して集客力を向上させたり、クラウドファンディングを活用して飲食チケットを販売したりと、新たなチャレンジをしています。商工会議所では、「がんばろう名張の観光・うまいもん地元応援券」を発行し、こうした飲食店

などが、この危機を乗り越えるための後押しをしたいと考えています。

市民の皆さんには、「応援券」を活用いただき、地元にある様々なお店を知っていただく機会としてほしい。そして、ぜひ“常連さん”となって、今後も、継続して応援していただきたいのです。

こうして、名張の皆さんがつながって応援の輪がひろがっていくことで、名張に活気と笑顔を取り戻していきけるはず。もちろん、感染予防はくれぐれもよろしくお願いします。



名張商工会議所 会頭 川口 佳秀さん



お出かけの際は、身体的距離の確保、マスクの着用、こまめな手洗いなど、感染予防をお願いします。

しみん

# 人の幸せのために働かって、「やりがい」ハンパない。



## 令和3年4月採用の名張市職員を募集

☎ 職員試験委員会事務局(人事研修室内) ☎ 63-7315

### A日程

＜採用職種／採用予定人数＞

- ▼一般事務職(上級・中級)／4人
- ▼土木技術職(上級・中級)／3人
- ▼建築技術職(上級・中級)／1人
- ▼電気技術職(上級・中級)／1人
- ▼保健師／1人
- ▼保育士／2人
- ▼社会福祉士／1人

受験案内等配布開始日 6月22日(月)

募集期間 6月22日(月)～7月10日(金)

1次試験 7月23日(祝)・24日(祝)・25日(土)・26日(日)

※各試験日が複数ある場合は、記載している日程のうち、いずれか指定する日となります。

### B日程

＜採用職種／採用予定人数＞

- 一般事務職(初級)／1人
- 一般事務職(職務経験者)／2人
- 土木技術職(初級)／1人
- 給食調理員／2人

受験案内等配布開始日 8月17日(月)

募集期間 8月17日(月)～9月4日(金)

1次試験 9月20日(日)・21日(祝)

### C日程

＜採用職種／採用予定人数＞

- 障害者を対象とした一般事務職／1人
- 受験案内等配布開始日 9月7日(月)  
募集期間 9月7日(月)～9月25日(金)  
1次試験 11月1日(日)

※申込や試験の注意事項など詳しくは、受験案内または市HPをご覧ください。



## 年金通信

### 前年所得が一定基準を下回る場合、申請により国民年金保険料が免除・猶予されます

☎ 保険年金室 ☎ 63-2148

●令和2年度(7月～令和3年6月分)の免除などの申請は、7月1日(祝)から受け付けます。

申請場所 市役所1階保険年金室

※免除が承認されれば、全額納付に比べて将来の老齢基礎年金受給額が少なくなります。

申請が必要な人…新たに免除を希望する人、離職や災害など特定の理由がある人、前年度免除継続されなかった人、一部免除が承認されていた人、免除が却下された人

#### 免除の対象となる前年所得の目安

| 世帯構成         | 全額免除  | 4分の3免除<br>保険料<br>4,140円 | 半額免除<br>保険料<br>8,270円 | 4分の1免除<br>保険料<br>12,410円 | 納付猶予<br>50歳未満 |
|--------------|-------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------|
| 3人扶養【夫婦・子2人】 | 162万円 | 230万円                   | 282万円                 | 335万円                    | 162万円         |
| 1人扶養【夫婦のみ】   | 92万円  | 142万円                   | 195万円                 | 247万円                    | 92万円          |
| 扶養なし【単身】     | 57万円  | 93万円                    | 141万円                 | 189万円                    | 57万円          |

※一部免除が承認された場合、表の保険料を納めないと未納になります。

なお、10年以内であれば、申し出により後から保険料を納めることができます(追納)。平成29年度以前の方は、当時の保険料に加算額が上乘せされます。

●新型コロナウイルス感染症の影響を受け、国民年金保険料の納付が困難になった場合は、保険年金室までお問い合わせください。

- ◎本人、配偶者、世帯主それぞれの所得が審査されます。
- ◎世帯の状況により所得基準は異なります。左表は目安です。
- ◎申請時期により前々年の所得で審査を行う場合があります。
- ◎学生は「学生納付特例」の手続きをしてください。

## 年金相談

※事前に予約が必要です。基礎年金番号が分かるものをご準備ください。

■ 産業振興センターアスパ(南町)

日時 7月14日(火)・28日(火)・8月11日(火)  
午前10時～午後3時

◎予約は開催日の4週間前から1週間前まで

☎ 津年金事務所お客様相談室

☎ 059-228-9112

■ 津年金事務所(津市桜橋)

日時 平日 午前8時30分～午後5時15分(週初めは午後7時)、第2土曜日 午前9時30分～午後4時

☎ 全国年金事務所予約受付専用電話

☎ 0570-05-4890 ☎ 03-6631-7521

## 令和2年10月、令和3年4月採用市立病院職員を募集

募集期間(全職種) 6月25日(木)～7月10日(金)

試験日(全職種) 8月8日(土)

募集職種(採用予定人数/採用予定日)

- ▼看護師(若干名/令和2年10月1日以降)
- ▼看護師(12人程度/令和3年4月1日)
- ▼薬剤師(若干名/令和3年4月1日)
- ▼臨床検査技師(1人/令和3年4月1日)

◎応募方法など詳しくは、市立病院HPまたは問合せ先へ



☎ 職員選考委員会事務局(市立病院総務企画室内)

☎ 61-1100(代表)

## マイナンバーカード交付・更新臨時窓口開設日の変更のお知らせ

6月10日号でお知らせしました臨時窓口開設日が、マイナンバーカード交付のためのシステムの全国的なメンテナンスのため、以下のとおり変更となります。

7月26日(日) ⇒ 7月5日(日)

(変更前) (変更後)

☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440

## 更生保護「愛の資金」にご協力をお願いします

第70回

“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、

立ち直りを支える地域のチカラ～



「強調月間」7月1日～7月31日

☎ 名張保護司会事務局 ☎ 63-7575

## 人口と世帯数

6月1日現在 ( )は前月比

人口 77,947人(-4人) 男 37,694人(-5人) 女 40,253人(+1人) 世帯数 34,516世帯(+30世帯)

**新型コロナウイルス感染症対策**

- ◎発熱や風邪症状がある場合は、受診を控えてください。
- ◎健(検)診会場では、マスクの着用や咳エチケット、手指消毒などにご協力を。
- ◎密閉・密集・密接を回避し、人と人との距離を確保するなど、受診環境の確保に努めます。
- ◎人の入れ替わり、消毒などで受診時間が長くなる場合があります。
- ◎感染拡大の状況により、健(検)診を中止する場合があります。



がん検診は、4.5ページをご覧ください

**医療機関での 国保特定健診**

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：40～74歳(昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者 ※治療中の人も対象  
※5～8月に国保へ加入した人は、手続きの2カ月後に送付

実施期間 7月1日(水)～11月30日(月)

※特定健診肺大プラスのみ11月28日(土)まで  
※実施期間中に75歳になる人は、誕生日の前日まで

**自己負担金・健診内容**

次の①～③のいずれかを選べます。

**① 国保特定健診 自己負担金 500円** ※通常約11,000円

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重・腹囲)、心電図

**② 特定健診 肺プラス 自己負担金 900円**

※通常約14,000円

「特定健診」の内容に、肺がん検診などが加わります。

**③ 特定健診 肺大プラス 自己負担金 1,500円**

※通常約16,000円

「特定健診 肺大プラス」の内容に、大腸がん検診が加わります。

**医療機関での 後期高齢者健診**

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：後期高齢者医療制度の加入者 ※75歳になるのが、5～7月の人は8月下旬、8月の人は9月下旬に送付

実施期間 7月1日(水)～11月30日(月)

**自己負担金**

住民税 課税世帯……500円 非課税世帯…200円

**健診内容**

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重)、心電図

| 医療機関名         | 住所(電話番号)        | 特定健診 | 特定健診 |       | 後期高齢者健康診査 |
|---------------|-----------------|------|------|-------|-----------|
|               |                 |      | 肺プラス | 肺大プラス |           |
| 東 整形 外科       | 桔梗が丘(65-2130)   | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 上 坂 内 科       | 赤目町丈六(64-8211)  | ○    | ○    | ○     | ○         |
| う え な み 内 科   | 鴻之台(63-9321)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| お お ふ ち 医 院   | 梅が丘(62-7800)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| か と う 小 児 科   | 桔梗が丘(65-5311)   | ○ 予  | ○ 予  |       | ○ 予       |
| 釜 本 医 院       | 木屋町(63-0345)    | ○    | ○ 予  | ○ 予   | ○         |
| かも内科消化器科      | 桔梗が丘(66-1190)   | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 喜 多 医 院       | 桔梗が丘(65-2088)   | ○    | ○ 予  | ○ 予   | ○         |
| 木 野 整 形 外 科   | 桔梗が丘(67-1515)   | ○    | ○    |       | ○         |
| こもりクリニック      | つつじが丘(68-8555)  | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| さかい循環器内科クリニック | 希央台(62-0500)    | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 卓 山 医 院       | 桔梗が丘(65-0001)   | ○    |      |       | ○         |
| ちひろ内科クリニック    | 希央台(41-0005)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 寺 田 病 院       | 夏見(41-2323)     | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 信 岡 医 院       | 桔梗が丘(65-0023)   | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 橋本胃腸科内科       | 蔵持町里(61-3366)   | ○    | ○ 予  | ○ 予   | ○         |
| 藤本産婦人科        | 平尾(63-0995)     | ○    | ○ 予  | ○ 予   | ○         |
| ほりいクリニック      | 百合が丘(61-1231)   | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 堀 井 内 科       | 桔梗が丘(65-5355)   | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 前 沢 整 形 外 科   | 桜ヶ丘(63-1008)    | ○    | ○    |       | ○         |
| ますだ呼吸器科クリニック  | 瀬古口(41-2277)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 夢眠クリニック名張     | 東町(64-1717)     | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 森岡内科クリニック     | 丸之内(63-0003)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 矢 倉 医 院       | 新田(65-2251)     | ○    | ○    | ○     | ○         |
| やすだクリニック      | 鴻之台(61-2332)    | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 山 尾 医 院       | つつじが丘(68-1055)  | ○    | ○    | ○     | ○         |
| 湯 村 内 科       | 松崎町(61-1212)    | ○    | ○ 予  | ○ 予   | ○         |
| 百合が丘クリニック     | 百合が丘(64-2000)   | ○    |      |       | ○         |
| わたなべ整形外科医院    | 東町(64-1115)     | ○    |      |       | ○         |
| 黒田クリニック       | 伊賀市桐ヶ丘(52-2099) | ○ 予  | ○ 予  | ○ 予   | ○ 予       |
| 城 医 院         | 伊賀市別府(52-0017)  | ○ 予  |      |       | ○ 予       |

◎15地域で集団健診も実施。詳しくは、受診券に同封の案内をご覧ください。



国保特定健診、後期高齢者健診は「名張ケンコー!マイレージ」の対象です

※特定健診ではなく、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けた場合、特定健診相当の健診結果と質問票を保険年金室へ提出いただくことでポイントを付与します。

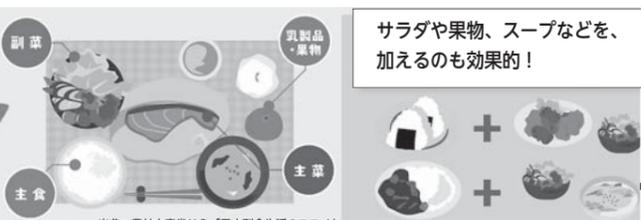
**食 は元気の源!**

6月 育月間



**主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事**

主食、主菜(魚・肉・大豆など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



出典：農林水産省HP「日本型食生活のススメ」

**朝ごはんチャレンジ**

朝ごはん、学力調査や体力テストが高得点の傾向に!

- ステップ1** バナナ1本・おにぎり1個など何か少しでも食べるところから。
- ステップ2** バナナとヨーグルト、おにぎりともみそ汁など2種類以上を組み合わせる。
- ステップ3** 栄養バランスを考えた朝ごはん!

7月1日**水**から 健康・子育て支援室  
電話受付開始 ☎ 63-6970

# 集団がん検診

実施期間  
7月28日**火**～12月20日**日**

申込開始当初は電話が大変混み合います。

◎電話予約時に下記の事項をお聞きしますので、準備してからお電話ください。

- ▼氏名 ▼生年月日 ▼住所 ▼電話番号(日中の連絡先) ▼希望検診項目
- ▼希望検診日・受付時間帯(A…午前9時～10時/B…午前10時～11時/C…午後1時～2時30分)
- ※受付(日時や検診項目の変更を含む)は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
- ※定員のある項目は先着順(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年より定員数を減らしています)

| 検診項目                 |              | 胸部検診<br>(肺がん・結核)   | 大腸がん     | 胃がん   | 乳がん<br>マンモグラフィ    | 乳がん<br>エコー        | 子宮頸がん             |
|----------------------|--------------|--------------------|----------|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| 各日の定員                |              | 各枠20人              | なし       | 各枠20人   | A・B枠各20人<br>C枠35人 | A・B枠各20人<br>C枠35人 | A・B枠各25人<br>C枠50人 |
| 対象年齢(令和3年3月31日現在の年齢) |              | 40歳以上              | 40歳以上    | 40歳以上   | 40歳以上             | 20歳以上             | 20歳以上             |
| 受診間隔                 |              | 年度内1回受診            |          | 2年に1回の受診(昨年度受診していない人)<br>※医学的観点より2年に1回の受診が推奨されています。 |                   |                   |                   |
| 検診の内容                |              | 胸部レントゲン撮影          | 2日間採便し提出 | バリウムを飲んでレントゲン撮影                                     | 乳房レントゲン           | 超音波検査             | 細胞診               |
| 自己負担金                |              | 500円<br>喀痰検査1,000円 | 900円     | 1,500円  | 1,600円            | 2,300円            | 1,400円            |
| 日程                   | 会場           | 受付時間帯              | 胸部検診     | 大腸がん  | 胃がん               | 乳がん               | 子宮頸がん             |
| 7月                   | 市役所          | 28日 <b>火</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 29日 <b>水</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 30日 <b>木</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 31日 <b>金</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
| 8月                   | 武道交流館いきいき    | 2日 <b>日</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 6日 <b>木</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 市役所          | 8日 <b>土</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 10日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 11日 <b>火</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 12日 <b>水</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 武道交流館いきいき    | 19日 <b>水</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 市役所          | 23日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
| 26日 <b>水</b>         |              | A・B<br>C           | ○        | ○   | ○                 | ○                 |                   |
| 9月                   | 武道交流館いきいき    | 30日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 23日 <b>水</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 市役所          | 27日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 28日 <b>月</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
| 武道交流館いきいき            | 30日 <b>水</b> | A・B<br>C           | ○        | ○   | ○                 | ○                 |                   |
| 10月                  | 市役所          | 5日 <b>月</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 6日 <b>火</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 7日 <b>水</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 8日 <b>木</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 10日 <b>土</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 11日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 12日 <b>月</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
| 武道交流館いきいき            | 15日 <b>木</b> | A・B<br>C           | ○        | ○   | ○                 | ○                 |                   |
| 11月                  | 市役所          | 1日 <b>日</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 21日 <b>土</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 武道交流館いきいき    | 29日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 3日 <b>木</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
| 12月                  | 市役所          | 7日 <b>月</b>        | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 11日 <b>金</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 14日 <b>月</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 武道交流館いきいき    | 16日 <b>水</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      | 市役所          | 19日 <b>土</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |
|                      |              | 20日 <b>日</b>       | A・B<br>C | ○   | ○                 | ○                 | ○                 |

対象は、名張市に住民票がある対象年齢の人

※現在、気になる症状がある場合は、医療機関で受診してください。

◎市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、申立書の記入により自己負担金が免除されます。

◎検診日の1週間から10日前ごろに検診票を郵送します。

◎託児は実施しません。

## 検診別の注意事項

◎胃がん検診…胃や大腸の手術をした人や支えなしで立てない人、水分を誤嚥しやすい人は、「集団がん検診」は受診していただけません。また、検査当日に「入れ歯安定剤」を使用していると、結果判定ができない場合があります。

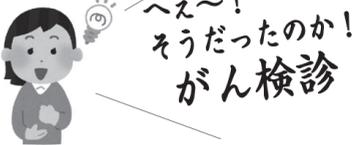
◎乳がん検診…マンモグラフィエコー検査のどちらかを選んでください。授乳中の人は乳がんエコー検診を受診してください。

◎子宮がん検診…半年以内に不正出血などの気になる症状がある場合は、医療機関で受診してください。

◎肺がん検診…65歳以上の対象者は肺結核検診も含まれています。肺がん検診の喀痰検査は、問診の結果、50歳以上(昭和46年3月31日までに生まれた人)で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人が対象です。

※最近6カ月以内で痰に血が混じったことがある人は、医療機関の受診をお勧めします。

◎大腸がん検診…便の潜血反応による検査ですので、生理中は受診いただけません。



## がんは、名張市民の死因第1位

- 悪性新生物(がんなど)  
初期にはほとんど自覚症状がない…
- 心疾患
- 脳血管疾患  
身体の変化に気づかず、突然死につながることも少なくない

これらの病気はどれも、早い段階に自分で気づくことが難しいものなんです。だからこそ、健(検)診が大切なんですよ。



## 症状がなくても！がん検診

「症状がないから」と、がん検診を受けない人がいますが、**がんの症状が出てくるのは進行してから**。一生涯のうちに、あなたを含めて、2人に1人はがんになると言われています。がんは、早期発見し、治療をすれば90%以上が治ります。だからこそ「症状がなくても」定期的ながん検診を受けることが大切です。



がん検診は「名張ケンコー！マイレージ」の対象です

受診結果や領収書などを市役所1階 健康・子育て支援室やまちの保健室へお持ちください。

# 医療機関でのがん検診

実施期間  
7月1日**水**～11月30日**月**

※大腸がん検診は11月28日**土**で終了となります。乳がん検診は、令和3年2月27日**土**まで予約できます。

| 検診項目  | 医療機関でのがん検診   |              |                             |                             |                             |   |
|-------|--|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|
|       | 胃がん検診  | 大腸がん検診       | 子宮頸がん検診                     | 前立腺がん検診                     | 肺がん検診                       | 乳がんマンモグラフィ検診                                |
| 対象    | 40歳以上<br>昭和56年3月31日までに生まれた人  |              | 20歳以上<br>平成13年3月31日までに生まれた人 | 55歳以上<br>昭和41年3月31日までに生まれた人 | 40歳以上<br>昭和56年3月31日までに生まれた人 |   |
| 内容    | ●胃レントゲン撮影(バリウム)<br>●問診   | ●胃カメラ<br>●問診 | ●便潜血検査(2日間採便し提出)<br>●問診     | ●内診、細胞診<br>●問診              | ●血液検査<br>●問診                | ●胸部レントゲン撮影<br>●問診<br>※喀痰検査はプラス600円<br>【ご注意】 |
| 自己負担金 | 4,000円   | 5,100円       | 1,200円                      | 1,800円                      | 1,600円                      | 1,400円                                      |
| 受診方法  | 必ず健康保険証を持って、直接下表の医療機関で受診してください。検診票は、下表の医療機関、市役所1階 健康・子育て支援室にあります。同一年度内に同じ項目の検診を受けることはできません。<br>事前予約が必要な医療機関には電話でご予約ください。検診結果は受診した医療機関から郵送されます。 |              |                             |                             |                             |   |

## 【ご注意】

大腸がん検診と肺がん検診(胸部レントゲン)は、**年度内に1度だけ**のいずれかの方法で受診できます。  
①医療機関でのがん検診 ②集団でのがん検診 ③名張市国保特定健診 肺プラスまたは、肺大プラス

## 委託医療機関一覧表

| 医療機関名                    | 住所(電話番号)        | 胃がん  |     | 大腸がん | 子宮頸がん | 前立腺がん | 肺がん | 乳がん |
|--------------------------|-----------------|------|-----|------|-------|-------|-----|-----|
|                          |                 | バリウム | カメラ |      |       |       |     |     |
| 東 整形 外科                  | 桔梗が丘(65-2130)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 上 坂 内 科                  | 赤目町丈六(64-8211)  |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| う え な み 内 科              | 鴻之台(63-9321)    |      |     | ○    | ○     | ○     | ○   |     |
| お お ふ ち 医 院              | 梅が丘(62-7800)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 釜 本 医 院                  | 木屋町(63-0345)    | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| か も 内 科 消 化 器 科          | 桔梗が丘(66-1190)   |      | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 喜 多 医 院                  | 桔梗が丘(65-2088)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 木 野 整 形 外 科              | 桔梗が丘(67-1515)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| こ も り ク リ ニ ッ ク          | つつじが丘(68-8555)  |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| さ かい 循 環 器 内 科 ク リ ニ ッ ク | 希央台(62-0500)    | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 卓 山 医 院                  | 桔梗が丘(65-0001)   |      |     | ○    | ○     | ○     | ○   |     |
| 武 田 産 婦 人 科              | 鴻之台(64-7655)    |      |     | ○    | ○     | ○     | ○   |     |
| ち ひ ろ 内 科 ク リ ニ ッ ク      | 希央台(41-0005)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 寺 田 病 院                  | 夏見(41-2323)     | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   | ○   |
| 中 西 内 科 医 院              | 桔梗が丘(65-0586)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 信 岡 医 院                  | 桔梗が丘(65-0023)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 橋 本 胃 腸 科 内 科            | 蔵持町里(61-3366)   | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 藤 本 産 婦 人 科              | 平尾(63-0995)     |      |     | ○    | ○     | ○     | ○   |     |
| ほ り い ク リ ニ ッ ク          | 百合が丘(61-1231)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 堀 井 内 科                  | 桔梗が丘(65-5355)   | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 前 沢 整 形 外 科              | 桜ヶ丘(63-1008)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| ま す だ 呼 吸 器 科 ク リ ニ ッ ク  | 瀬古口(41-2277)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 夢 眠 ク リ ニ ッ ク 名 張        | 東町(64-1717)     | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 森 岡 内 科 ク リ ニ ッ ク        | 丸之内(63-0003)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 矢 倉 医 院                  | 新田(65-2251)     | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| や す だ ク リ ニ ッ ク          | 鴻之台(61-2332)    |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 山 尾 医 院                  | つつじが丘(68-1055)  | ○    | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 湯 村 内 科                  | 松崎町(61-1212)    |      | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 百 合 が 丘 ク リ ニ ッ ク        | 百合が丘(64-2000)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| わ た な べ 整 形 外 科 医 院      | 東町(64-1115)     |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 黒 田 ク リ ニ ッ ク            | 伊賀市桐ヶ丘(52-2099) |      | ○   | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 城 医 院                    | 伊賀市別府(52-0017)  |      |     | ○    |       | ○     | ○   |     |
| 名 張 市 立 病 院              | 百合が丘(61-1100)   |      |     | ○    |       | ○     | ○   | ○   |

○は要予約となっていますので、事前に医療機関に連絡してください。診療時間などは医療機関でご確認ください。

税 耐震・バリアフリー改修などで  
固定資産税(家屋)を減額

①耐震改修で、翌年度分が2分の1減額  
令和4年3月31日までに改修工事が完了する住宅

※改修工事により長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2を減額



②バリアフリー改修で、翌年度分が3分の1減額

令和4年3月31日までに改修工事が完了する住宅



③省エネ改修で、翌年度分が3分の1減額

令和4年3月31日までに改修工事が完了する住宅

※改修工事により長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2を減額



◎上記①~③について、いずれも工事完了後、3カ月以内に申請をしてください。

④認定長期優良住宅で新築の場合、翌年度から5年間は2分の1減額【新築工事の完了日から翌年の1月31日までに申請を】

長期優良住宅の普及の促進に関する法律の規定による認定を受けて、令和4年3月31日までに新築工事が完了する住宅

※上記①~④について、築年数、工事内容、減額対象となる床面積などの要件があります。詳しくは、市HPまたは問合せ先へ

☎課税室 63-7437



税 新型コロナウイルス感染症に係る自動車税などの特例措置

①自動車税・軽自動車税環境性能割の臨時的軽減(税率1%分)の適用期限が6カ月延長

令和3年3月31日までに取得した自動車、軽自動車対象となります。



☎県自動車税事務所 059-223-5042

②各種イベント中止などによる払い戻しを受けなかったチケット代などへの寄附金控除の適用

中止となったイベントなどのチケット代金などについて払い戻しを受けなかった場合、寄附金扱いとなり、寄附金控除が適用されることとなりました。対象イベントなどについては、文化庁・スポーツ庁のHPに順次掲載される予定です。

☎文化庁 本件税制担当

☎03-5253-4111(内線4764)

☎スポーツ庁 本件税制担当

☎03-5253-4111(内線2686または2688)



③入居が遅れた場合の住宅借入金等特別税額控除の期限が1年延長

個人住民税における住宅ローンの控除期間を13年間とする要件について、一定の要件を満たした場合、令和3年12月31日までの入居者が控除の対象となります。

☎上野税務署 21-0950

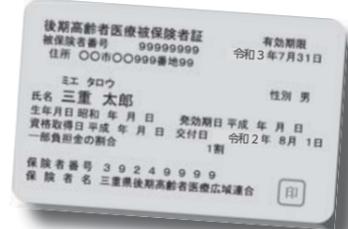


◎要件など詳しくは、市HPまたは各問合せ先へ

【後期高齢者医療制度】7月中旬に簡易書留郵便で送付します  
8月からは新しい保険証(若草色)で受診を

☎三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 059-221-6883  
☎保険年金室 63-7105

現在の保険証(ピンク色)の有効期限は7月31日までです。8月からは、必ず新しい保険証で診療を受けてください。古い保険証は裁断して破棄するか、保険年金室まで返却してください。※8月1日以降に75歳になる人へは誕生日の前月に若草色の保険証を送付します。



限度額適用認定証などの提示で支払いを自己負担限度額までにとどめられます

医療費が高額になる場合、通院・入院の際に認定証を提示すると、窓口の支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。また、世帯全員が非課税の場合、入院時の食事代が減額されます。

※認定証の交付には申請が必要です。詳しくは、保険年金室までお問い合わせください。※現在交付されている人で、引き続き同一の認定証の交付対象となる人には自動更新により7月下旬に郵送予定です。8月に入っても郵送されない場合は、ご連絡ください。

7月中旬に保険料額と納付方法の通知を送付します

被保険者一人ひとりに対して保険料を通知します。※保険料は、原則として年金から天引きされます。

低所得世帯の人は、保険料が軽減されます

世帯の所得状況に応じて、均等割額が軽減されます。

◎詳しくは、保険証とともに送付される「医療制度のご案内」をご覧ください。



【国民健康保険】【後期高齢者医療制度】  
新型コロナウイルス感染症に係る保険税(料)減免と傷病手当について

■世帯主が感染に伴い死亡した場合、または事業収入や給与収入などが前年より一定以上減少する場合に保険税(料)が減免されます。

■被保険者が感染(または感染疑い)のため仕事を休み、給与を受け取れなかった場合に、傷病手当金を支給します。

◎減免や支給要件について詳しくは、各問合せ先へ

☎保険年金室 国民健康保険担当 63-7445

☎保険年金室 後期高齢者医療担当 63-7105

インターネット上の差別的な書き込みを監視しています

市では、伊賀市や県と協力し、インターネット上における差別や人権侵害につながる書き込みの早期発見と拡散防止のためモニタリング(監視事業)を実施しています。

インターネット上の人権侵害をなくすため、一人ひとりがお互いを思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

☎人権・男女共同参画推進室 63-7909

2019年度は138件を削除  
誹謗中傷...  
無責任な噂...  
部落差別...  
外国人差別...  
障害者差別...  
個人情報...

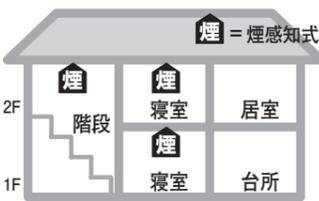
インターネット上の人権侵害に関するご相談  
みんなの人権110番  
☎0570-003-110  
※最寄りの法務局(市内からは津地方法務局)につながります

設置・点検していますか? 住宅用火災警報器

☎消防本部予防室 63-1412

あなたのお宅はどうですか?

- まだ設置していない→すぐに設置を!(設置は義務です)
- 点検していない→月に一度、テストボタンなどで作動確認を!
- 作動しない→電池の交換や本体の取り替えを!



適切な場所に設置を

※全ての寝室と、寝室が2階以上にある場合は、避難経路となる階段に「煙感知式」の住宅用火災警報器の設置が必要です。



「読者の声」6・1号「新型コロナウイルス感染症対策」  
▼観光キャンペーンの参加者には、観光客が名張に来られるような情報発信を期待  
▼市内のお店が活気付けば、観光と感染防止の解説に子どもも興味津々  
▼名張弁のひやわん  
▼まちの保健室は敷居が高く感じていたが、身近に感じるように  
▼なじみのまち保職員を発見。連絡先も分かり役立っ

### 伊賀地域二次救急実施病院

**7月** 問 医療福祉総務室 ☎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

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

- ☆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～翌日午前8時)
- ☆三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)…24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

- ◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。  
名…名張市立病院(☎61-1100)  
上…上野総合市民病院(☎24-1111)  
岡…岡波総合病院(☎21-3135)
- ◎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。
- 名張市立病院小児救急医療センターでは、24時間365日小児二次救急の対応をしています。受入対象は重症患者です。けがおよび交通事故などの外科系疾患は除きます。
- かかりつけ医へ早めの受診を心掛けましょう。
- ◎救急車の適正利用をお願いします。

**保健センター(朝日町)での親子すくすく行事**

問 健康・子育て支援室 ☎63-6970

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>3歳6か月児健診</b>                    | <b>1歳6か月児健診</b>  |
| 7月21日(日)・28日(日)<br>8月18日(日)・25日(日) | ●平成30年12月生<br>7月7日(日)・14日(日)<br>●平成31年1月生<br>8月4日(日)・5日(日) |

**離乳食教室**  
7月1日(日) 午後2時～3時30分 ※要予約

**乳幼児健康相談**  
7月1日(日) 午前9時30分～11時受付

**助産師による母乳・育児相談**  
助産師による予約制の個別相談 ※要予約  
7月10日(日)・31日(日) 午前10時～  
7月3日(日)・17日(日) 午後1時30分～  
◎希望の人は健康・子育て支援室(☎63-6970)までお問い合わせください。

すくすくカレンダーなどに記載の健診日の対象児を変更しています。健診対象児には個別にご案内しています。

**大切な命を守る「ファーストエイド(応急手当)講習会」受講者募集**

日時 7月19日(日) 午前9時30分～11時30分  
場所 防災センター(鴻之台1)  
内容 止血法、傷・やけどの手当、熱中症などの対応、体位管理など  
対象 市内在住・在勤の15歳以上の人  
定員 20人 ※先着順。参加無料  
申込 6月28日(日)～7月4日(日) (午前9時～午後6時)までの間に名張消防署、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。修了証などの交付はありません。詳しくは、市HPをご覧ください。

問 救急室 ☎63-0997

**50歳代から創業・起業を目指す「ゆる」創業セミナー」受講者募集**

50歳代でセカンドライフ創業を考えている人のために、無理のない創業に必要な基礎知識やノウハウについて学びます。(インターネットによる動画配信)

日時 7月22日(日) 配信開始  
講師 永井 俊二さん (経営コンサルタント)  
対象 市内在住の定年を前に創業・起業を希望、または興味のある人  
申込 電話またはHP上申込フォーム(https://n-kojunkyo.jp)で問合せ先へ

問 市経済好循環推進協議会 ☎63-2143

**「第63回名張市美術展覧会」出品作品を募集**

出品者資格 市内在住・在勤・在学で15歳以上の人(中学生は除く)  
出品規定 自己で制作した未発表の作品。各部門とも1人1作品  
出品手数料 1作品1,000円 ※高校生(各種学校生を含む)は無料。搬入時に学生証などを提示してください。  
作品搬入 11月27日(日)(午後2時～7時)・28日(日)(午前9時～正午)に、武道交流館いきいき(蔵持町里)へ出品申込書と出品手数料を、作品とともに持参してください。

募集する部門 **【絵画】【書道】【写真】【美術工芸】**(4部門)  
開催期間 12月2日(日)～6日(日)  
開催場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

作品搬入・開催期間(時期)、開催場所が昨年度とは変更となっていますので、ご注意ください。

- ◎募集要項・出品申込書・釈文用紙は、各地区市民センター、名張連絡所、市役所1階案内窓口・3階文化生涯学習室で配布します。
- ◎作品規定など詳しくは、募集要項もしくは市HPをご覧ください。

〈会場ボランティア募集〉  
出品した人で、開催期間中、入場者の案内や展示品の監視などをしていただけるボランティアを募集します。ご協力いただける人は、作品搬入の際に受付にてお申し出ください。

問 文化生涯学習室 ☎63-7892

**子ども支援センター かがやき 催物**

開館時間 午前9時30分～午後5時  
※日・月曜日、祝日は休館  
いずれも参加無料

▼はじめて広場  
7月10日(日) 午前10時30分～

▼サタパバ広場  
7月4日(日) 午前10時45分～11時30分 「七夕飾りを作ろう」

野々村 瑛菜ちゃん(つつじが丘在住)

問 子ども支援センターかがやき(桔梗が丘西3) ☎67-0250

**水道の職員になりましたら訪問にご注意を!**

市では次のようなことは行っていません

- ▼水道メーターを交換した際の料金徴収
- ▼水質・水圧検査や清掃・点検修理
- ▼浄水器の訪問販売やレンタル・あっせん

訪問した職員を不審に感じた場合は、身分証明書の提示を求めてください。市の上下水道部職員と業務委託先の上下水道部お客様センター従業員は、常に身分証明書を携帯しています。

問 上下水道部経営総務室 ☎63-4114

**「市民陸上競技大会兼マスタース陸上競技大会」参加者募集**

「第14回美し国三重市町対抗駅伝」代表選手選考の対象レースも兼ねています

日時 8月23日(日) 午前8時～(受付) 午前9時～(開会式) 午前9時30分～(競技開始)  
※荒天中止  
場所 メイハンフィールド(夏見)  
対象 市内在住、在勤、在学の年長児、小学生、中学生、高校生、一般、マスタース  
種目 60m走、100m走、走り幅跳びなど。  
詳しくは、市陸上競技協会HPをご覧ください。

参加費(傷害保険代を含む) 年長児・小学生500円、中学生700円、高校生・一般・マスタース1,000円、リレー1チーム1,000円 ※当日支払

申込 7月1日(日)～30日(日)午後7時までに、市陸上競技協会HP(https://nabarirk.web.fc2.com/home.html)から申込

問 市陸上競技協会(川合) ☎63-0782

開催期間は5日間ですが1事業につき1ポイントの付与です

次号予告

多文化共生センターの取組

### 話す機会を

コンビニでお金を引き出そうとATMの前に立つと「ようお越し」の声。引き出し終わると「また来てな」。声の主は、なんと目の前のATMでした。

今度は銀行のATM。「画面の上に荷物を置かないでください。注意を受けてしまいました。」

ドライブの心強い味方、カーナビに至っては、音声による道案内はもちろん、「そろそろ休憩しませんか?」「目的地に到着しました、お疲れさまでした」と、いたわりの言葉まで。恐れ入ります。

これらはほんの一例で、私たちの身近には「話す機械」があふれています。

一方で、私たちの「話す機会」はどうでしょうか。少なくなってきたのでしょうか。理由としていくつも考えられますが、その一つとしてスマートフォンが普及があります。

私はある道の駅のフードコート(食堂)をよく利用します。道の駅だけあって、利用客には家族連れが多いのですが、食事の出来上がりまで待っている様子を見ると、会話がないうるさぶるが目立ちます。それぞれがスマートフォンを操作しているのです。操作といっても「電話機」として使っている人はほとんどいません。インターネット、ゲーム、音楽、動画、メ

ールなど、それぞれに楽しんでいるのでしょ。

でも、せっかく一つのテーブルを囲んでいるのです。道の駅ならではの旅にまつわる会話が弾んでもいいのにと感じます。

国の機関のある調査で「家族と一緒にいても、それぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作している」と回答した小中学生が約6割に上っていました。

人間は集団生活を営んでいます。多様な人々が互いに言葉や文字、身振り、表情などを使って、思いや考えを相手や信頼が深まり、よりよい人間関係につながります。こうしたコミュニケーション力は、相手と向き合って話すことで高まるのでないでしょうか。



～人権尊重をくらしのなかに～  
ご意見は人権・男女共同参画推進室(☎63-7909)へ

スマートフォンはとても便利ですが、まさに「電話もかけられるコンピュータ」ですが、時にはスマートフォンから離れて、目の前の相手を五感で受け止めながら話す機会を持ってみませんか。

※この文章は、2020年2月に書かれたものです。新型コロナウイルス感染防止のため、会話するときは、マスクの着用や、可能な限り、真正面を避けて適切な距離(できれば2メートル)を確保してください。

### なばり 愛のマスクバンクプロジェクト

7/31まで

ご家庭で過剰となっているマスク(包装開封前)の提供を、7月31日まで、市役所1階ロビーや各地区まちの保健室で受け付けています(郵送でも受付/〒518-0492 鴻之台1-1 健康・子育て支援室 ※着払不可)。小中学校や福祉施設、医療機関、避難所などで活用させていただく予定です。

☎ 健康・子育て支援室  
☎ 63-6970

### 特別定額給付金のお知らせ

- 申請書は、5月19日に、郵送済です。申請書や返信用封筒が届いていない場合は、ご連絡ください。
- 送付いたしました一部の世帯で返信用封筒を同封しておりませんでした。深くお詫びいたします。ご自身で切手と封筒をご準備の上、記名せずに送付いただいた人(38人)は、8月25日までに、ご連絡ください。切手と封筒をお返します。

☎ 特別定額給付金事務局  
☎ 63-6053

**暑さを避ける**

換気しながら、エアコンの温度設定をこまめに調整

**状況に応じてマスクをはずす**

距離を十分に

- ▼気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ▼負荷のかかる作業や運動中のマスク着用を避ける
- ▼屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクをはずす

**こまめな水分補給**

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくい!

**新型コロナ 感染防止 + 熱中症予防**

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

無理は禁物...

**日頃から健康管理**

運動は涼しいときに

**暑さに備え、体作りを**

## 新型コロナにうつらない・うつさない 市役所窓口 混雑予測 市庁舎「密」ごよみ

実際の混雑状況と異なる場合があります。文書発送日などは予定日です。

# 7

月

**主な混雑要因** 国民健康保険や国民年金の手続きなどで、7月は窓口が混み合います

国民年金保険料免除申請手続き更新: 7/1 ~ (7月・700件程度) 国保高額療養費支給申請書発送: 7/1 (500通)  
 国保保険証発送: 7月上旬(11,000通)、国保納入通知書発送: 7月中旬(11,000通) ※国保保険証・納入通知書送付に伴う問合せ対応や減免申請(300件程度) 市・県民税(普徴)第2期納期限(7/31)、固定資産税第2期納期限(7/31)

混雑時間・曜日

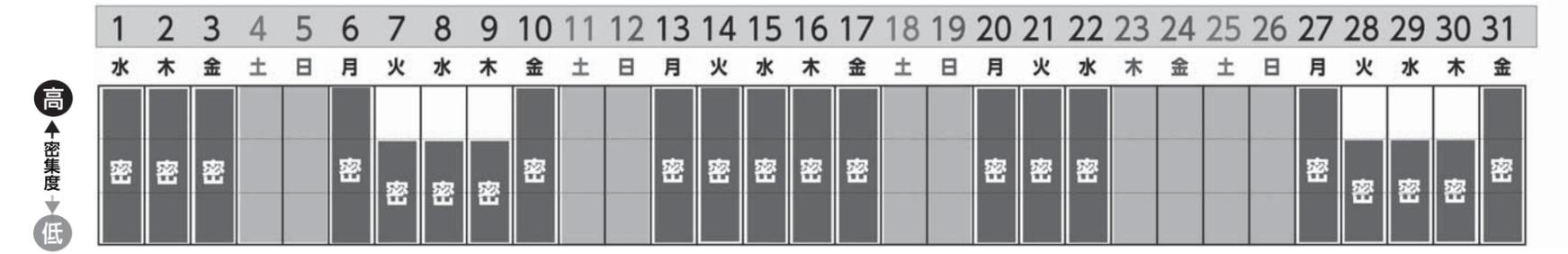
**密**

10時~13時

**月** 密

Mon

月曜日



**市庁舎の「密集」回避に、ご協力ください**

郵送での手続 ※1

オンライン手続 ※2

コンビニでの証明書取得 ※2

市税のコンビニ納付

少人数での来庁

電話・メールでの問合せ

※1...各種手続の必要書類などについて、事前に市ホームページでご確認いただくか電話などでお問い合わせください。

- ▼国民年金について...保険年金室(☎63-2148)
- ▼国民健康保険について...保険年金室(☎63-7445)

◎いずれも電子メールは ☐ hokennenkin@city.nabari.mie.jp

※2...マイナンバーカード等が必要です(コンビニでの証明書取得は事前の利用申請等が必要)。詳しくは、総合窓口センター(☎63-7440)へ