



# なばり

2021年（令和3年）6月10日発行

主な内容

3……国保特定健診、後期高齢者健診 4~5……がん検診

**！** 新型コロナワクチン接種（基礎疾患のある人の優先接種）と、プレミアム付商品券に関するお知らせを折り込んでいます

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

台風、豪雨、土砂災害…

## 「警戒レベル」にあわせて行動を

災害が起きたとき、  
どう行動しますか？

避難のタイミングや事前の準備などは、居住地や家族構成などで様々…。避難の目安となる警戒レベルが変わりました。災害時の行動を、改めて見直しておいてください。



名張市 防災担当監 河合 良晃

自治体が出す「避難勧告」と「避難指示」は、5月20日以降「避難指示」に一本化されました。「避難指示」（警戒レベル4）が発令されたら、危険な場所にいる人は、必ず避難してください！  
☎ 危機管理室 63-7271



台風などが近付いてくれば、テレビやラジオ、市ホームページなどで情報収集を。「警戒レベル」に注意しながら避難準備を始めてください。災害や避難所開設などの緊急情報をメールでお知らせする「防災ほっとメール」を積極的にご登録ください。登録方法が分からない人は、市役所2階の危機管理室にご相談ください。

高齢者や障害者など、避難に時間のかかる人は、「警戒レベル3」で危険な場所から避難を開始。「警戒レベル4」以上になると避難が困難に…。避難行動を事前に決めておくことが、スムーズな避難のカギとなります。



「警戒レベル4」で危険な場所にいる人は、**全員避難してください！** 避難場所は、避難所だけではなくありません。安全と考えられる親戚や知人宅、ホテルや車中など様々な避難場所も検討を。なお、安全な場所にいる人は、原則、避難する必要はありません。



逃げ遅れてしまった場合は、命を守るための行動をとってください。例えば、洪水で1階が浸水する恐れがある場合は、2階へ避難（垂直避難）するなど、少しでも高い場所へ避難してください。

### ！ 情報収集や避難準備をしてください

警戒レベル  
**1**  
〔気象状況悪化のおそれ〕

#### 早期注意情報

災害に備え、心構えを高める



警戒レベル  
**2**  
〔気象状況悪化〕

#### 大雨・洪水注意報等

避難行動の確認！



### ！ 危険な場所から避難してください

警戒レベル  
**3**  
〔災害のおそれあり〕

#### 高齢者等避難

災害の恐れがある状況！  
危険な場所から高齢者などは避難



警戒レベル  
**4**  
〔災害のおそれ高い〕

#### 避難指示

災害発生のおそれが高い状況！  
危険な場所にいる人は全員避難



警戒レベル  
**5**  
〔災害発生または切迫〕

### ！ 災害発生！命を守る行動を！

#### 緊急安全確保

すでに安全な避難ができず  
命の危険！直ちに安全確保！



危険度

低



高

逃げ遅れないためにも、事前に行動計画を立てておくことが大切です。詳しくは2ページへ！





風水害に備える!

# 「あなた」だけの

# 災害時 行動計画を作ろう!

事前に災害時の行動計画を立てて、家族などと共有しよう!

## ～マイ・タイムライン～

台風の接近時などに各自の状況や地域の災害リスクに応じて、「いつ」「どこへ」「どのようなルートで」逃げるかを一人ひとりが考えて作る行動リスト、それが災害時の行動計画(マイ・タイムライン)です。

### <台風に向けた「マイ・タイムライン」の例>

**もしも…子どもがいる家族**  
であり、

- ・2階床下まで浸水する恐れ
- ・実家は安全な場所にある

だったら…

**もしも…一人暮らし高齢者**  
であり、

- ・自宅はアパート1階
- ・浸水のリスクがある

だったら…

〔台風接近中〕

3日前

ハザードマップを再確認!  
気象情報を確認!

3日前

ハザードマップを再確認!  
気象情報を確認!

2日前

実家に連絡

保育園の対応を確認  
おむつ・粉ミルク・水を多めに買う

2日前

常備薬を確認  
家族に連絡  
非常持ち出し袋の中身を確認

前日

大事なものを2階に上げる

前日

動きやすい服装を準備する

〔警戒レベル4〕で  
**実家へ避難**

当日

避難所が開設されたら  
**避難所へ避難**

〔台風直撃〕

小さな子どもがいる家族と、一人暮らしの高齢者の行動計画(マイ・タイムライン)をご覧ください。家族構成などによって避難行動のパターンが違いますよね。各家庭にあった行動計画を立てておくことが大切なんです。

名張市防災担当監 河合 良晃



防災ほっとメールの登録を忘れずに!



家族構成を考えて、避難時の持ち出し品や「在宅避難」の備蓄品を準備!

避難するときに長靴を履くと足を取られて危ないので、動きやすい靴を選びましょう。

避難所以外にも、実家や知人宅、ホテル、車の中なども避難場所として考えておくといのですが、事前に安全な場所かどうかを確認しておいてください。また、避難時は、ブレーカーを落として、ガスの元栓を閉めることも忘れずに!

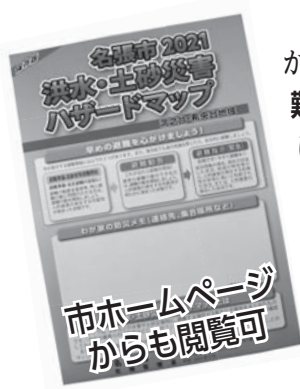


まずは、自宅が「危険な場所」かどうかを確認しよう!

## 「ハザードマップ」

市内4地域で更新!

鴻之台・希央台、美旗、すずらん台、桔梗が丘



ハザードマップは、洪水や土砂災害が起きたとき、どこが危険かを予測した地図です。「災害の恐れがある区域」のほか、「避難時の心得」「避難場所」なども掲載。市ホームページからもご覧いただけます。また、4月には、市内4地域(鴻之台・希央台地域、美旗地域、すずらん台地域、桔梗が丘地域)で、ハザードマップを更新しました(各世帯に配布済)。今回、更新のなかった11地域については、災害予測区域に変更がありませんので、ハザードマップを継続して活用してください(隣接する他の地域の災害予測区域については、最新のハザードマップをご確認ください)。

マスク着用や検温、名簿作成、定期的な換気など

## 避難所での感染対策にご協力ください

- 検温、感染症疑いチェック表による聞き取り、避難者名簿の作成をします。
- 手洗い、マスク着用の徹底(避難者・職員など)
- 定期的に室内の十分な換気
- 避難後に、発熱、咳などの症状が出た場合は、対策本部や保健所と連携して対応します(専用スペースやトイレの確保、間仕切りなどの対応を検討)。

### 気象・避難・災害情報の確認はどうする?

■名張市ホームページ

■名張市公式 SNS (Twitter など)

市災害対策本部から、防災に関する各種情報提供を行います。

■防災ほっとメール(※要登録)

市災害対策本部の設置、避難情報、避難所開設情報などの緊急情報をメールでお知らせします。

★「防災ほっとメール」は、登録したいスマホや携帯電話などで市ホームページから「防災ほっとメール」にアクセスし、ご自身で登録いただけます。

■緊急速報メール(登録不要)

■防災ラジオ(市告知放送受信機)

災害時要援護者(避難行動要支援者)支援制度の登録者などに、災害発生時の市からの緊急情報を自動で受信、起動してお知らせする防災ラジオを貸出しています。

■ads.FM(83.5MHz)





がん検診は、4・5ページをご覧ください

読み飛ばさないで！早期発見で助かる命がある！

# 特定健診・がん検診

コロナ禍であっても大切な特定健診・がん検診の受診を！



## 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21年9月1日～昭和57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(木)～11月30日(火)

※特定健診肺大プラスのみ11月27日(木)まで  
※令和3年9月～11月に75歳になる人は、誕生日前日まで

### 健診内容・自己負担金

次の①～③のいずれかを選べます。

詳しい検査内容は、市ホームページに掲載



#### 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(木)～11月30日(火)

### 健診内容・自己負担金 令和3年度から 無料

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	肺		後期高齢者健診
			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	○ 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)	○	○	○	○
は し も と 総 合 診 療 ク リ ニ ッ ク	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)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
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)	○			○
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 地域で集団健診を実施。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

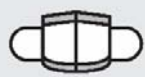
※特定健診ではなく、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けた場合、特定健診相当の健診結果と質問票を保険年金室へ提出いただくことでポイントを付与します。

## 新型コロナウイルス感染症対策

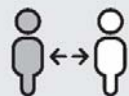
安心・安全な健(検)診のためにご協力ください



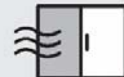
受診前に自宅で発熱や風邪症状がないかの確認を！



マスクの着用、咳エチケット、手指消毒にご協力を



「密集」しないよう人と人との距離を取りましょう



「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を行います



「密接」した会話や発声は避けましょう

# 集団がん検診

実施期間  
7月27日(火)~12月19日(日)

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。 **健康・子育て支援室 ☎ 63-6970**

検診項目		胸部検診 (肺がん・結核)	大腸がん	胃がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー	子宮頸がん
各日の定員		なし	なし	各枠25人	A・B枠各20人 C枠40人	A・B枠各20人 C枠40人	A・B枠各30人 C枠60人
対象年齢(令和4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) ※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	会場	500円 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					
7月	27日(火) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	28日(水) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	29日(木) 保健センター	A・B C	○	○	○	○	○
	30日(金) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	31日(土) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
8月	5日(木) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	7日(土) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	9日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	10日(月) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	11日(火) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	16日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	18日(火) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
9月	22日(土) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	23日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	21日(火) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	23日(木) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	26日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
10月	28日(火) 武道交流館いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	29日(水) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	3日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	5日(火) 武道交流館いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	9日(土) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	11日(月) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
11月	13日(水) 保健センター	A・B C	○	○	○	○	○
	14日(木) 武道交流館いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	25日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	19日(金) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	28日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
12月	3日(金) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	6日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	14日(火) 武道交流館いきいき	A・B C	○	○	○	○	○
	15日(水) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
	18日(土) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○
19日(日) 市役所	A・B C	○	○	○	○	○	

6月15日(火)から  
電話受付開始  
☎ 63-6970

◎予約時に下記事項をお聞きします。  
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・受付時間枠

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



## 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」は受診できません。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。授乳中の人には乳がんエコー検査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査も含まれています。肺がん検診の喀痰検査は、問診の結果、50歳以上(昭和47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」なんて健康な私には関係ないよね~

がんは、名張市における死因第1位です。また一生のうちに、**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。「自分は健康だから」「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**。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!



コロナが心配だから、来年受診しよかな…

がんなどの発見が遅れる場合がありますので、定期的を受診してください。会場では、安心して受診していただくために、検温、消毒、密回避など感染防止対策を徹底して行っています。もし、**発熱やかぜ症状がある場合は予約を変更するなど受診を控えてください。会場では、マスクの着用や、手指消毒などにご協力ください。**



結果が「要精密検査」やったけど、特に自覚症状もないし、来年の検査まで様子見よかな…

がん検診は、無症状のうちにがんを早期発見し、適切な治療を行うための検査です。「要精密検査」の検診結果が出た場合、「症状がないから大丈夫」などと自己判断せずに、**必ず精密検査を受けましょう。**



**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受診した年度内に(3月末までに)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(木)~11月30日(火)

※大腸がん検診は11月27日(土)で終了となります。乳がん検診は、令和4年2月28日(月)までとなります。

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 昭和57年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和57年3月31日までに生まれた人	20歳以上 平成14年3月31日までに生まれた人	55歳以上 昭和42年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和57年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和57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) ●問診	●便潜血検査(2日間採便し提出) ●問診	●内診、細胞診 ●問診	●血液検査 ●問診	●胸部レントゲン撮影 ●問診	●乳房レントゲン ●問診
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。同年度内に同じ項目の検診を受けることはできません。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。					

◎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度だけ次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 バリウム カメラ	大腸 がん	子宮頸 がん	前立腺 がん	肺がん	乳がん
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)		○	○	○	○	
おおぶち医院	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)		○	○	○	○	
すぎのクリニック	鴻之台(62-1700)			○	○	○	
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)		○		○	○	
はしもと総合診療クリニック	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)		○		○	○	
新倉医院	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)		○		○	○	○

◎は要予約となっておりますので、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にお問い合わせください。



施設ご利用ガイド  
7月

ads ホール  
(青少年センター) ☎ 64-3478

■ 名張子ども狂言の会 創立30周年記念事業  
名張能楽祭～狂言を楽しむ～(要整理券)

日時 7月10日(土) 午後1時30分～3時10分

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

■ フラダンス発表会(入場無料)

日時 7月11日(日) 午後1時～4時30分

主催 フラオナプアレイククイ

☎ 富森 ☎ 48-6254

■ 第19回北見典子バレエスクール創立40周年記念発表会「パフォーミングコンサート」

日時 7月18日(日) 午後1時30分～4時30分

入場料 1,500円

☎ 北見 ☎ 63-3680

■ 「ざんねないきもの事典」監修  
今泉忠明先生の講演会

「ざんねん」にはわけがある！  
進化のふしぎについて、「ざん  
ねないきもの事典」の監修者  
がお話しします。(写真提供：高橋書店刊)



日時 7月24日(土) 午後2時～3時30分

※開場 午後1時15分 入場料 2,000円

※中学生以下 1,000円 (前売券販売中)

☎ adsホール ☎ 64-3478

マツヤマSSKアリーナ  
(総合体育館) ☎ 63-5339

■ 7月の一般公開

(利用料：120円 ※中学生以下60円)

・卓球…2日(金)・16日(金) 午前9時～正午

・バドミントン…7日(土) 午前9時～正午

リバーナホール イオン  
名張店3階  
☎ 62-7388 (福祉まちづくりセンター)

■ 伊賀・名張の美術愛好家の作品展

日時 7月8日(土)～11日(日) 午前10時～午後6時

(初日は正午から。最終日は午後4時まで)

主催 あすなろ展

やなせ宿 休館日：月曜日  
☎ 62-7760 祝日の場合翌日

■ 中蔵「フォトクラブ虹」写真展

日時 7月1日(土)～31日(土)

午前9時～午後5時(最終日は正午まで)

武道交流館いきいき  
☎ 62-4141 [7月スタート教室]

■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ(夏)

日時 7月26日(月)、8月23日(月)、9月27日(月)

午後2時～

対象 首の座ったころ～6カ月(寝返りするよ  
うになるころ)の赤ちゃん和妈妈

定員 10組 参加費 1,500円(全3回)

申込開始日 6月14日(日) 午前9時～

■ バレトン(夏) フィットネス・バレエ・ヨ  
ガを組み合わせたエクササイズです。

[午前クラス] 午前10時～ いずれも木曜日

日時 7月8日、8月26日、9月30日

参加費 1,500円(全3回) 1回スポット800円

[午後クラス] △ 午後2時～/▽ 午後3時～

日時 7月1日・15日・29日、8月5日、9月2

日・16日 ※7月29日のみ △ 午後2時30分～/  
▽ 午後3時30分～ 参加費 3,000円(全6回)

定員 各20人

講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオ

Cute)

申込開始日 6月17日(土) 午後1時～

■ 松山比香里先生と楽しくエアロビクス(夏)

日時 7月6日～9月28日までの火曜日午後1

時～(8月10日・31日、9月21日を除く)

定員 20人 参加費 6,000円(全10回)

1回スポット800円

申込開始日 6月15日(日) 午前9時～

■ ジムトレーニング講習会(夏)

日時 7月3日～9月25日までの土曜日午後1

時～(8月14日、9月11日・18日を除く)

定員 6人 参加費 10,000円(全10回)

1回スポット1,200円

申込開始日 6月15日(日) 午前9時～

☎ 各教室とも参加費を添えて、武道交流

館いきいきへ申込(いずれも先着順)。

実施時間は全て50分間です。

■ 健康体操教室(いすに座って行う優しい体操)

日時 7月20日(日) 午前10時～11時30分

参加費 300円 定員 16人 講師 要 晴香さん

持ち物 屋内用靴、タオル、飲み物

■ ストレッチ体操教室(リズムに合わせた体操)

日時 7月27日(日) 午前10時～11時30分

参加費 300円 定員 16人 講師 福森 まみさん

持ち物 敷きマット、タオル、飲み物

☎ 各教室の開催日1週間前までに、電話で国

津の杜へ要申込 ※先着順

開設日

【7月】3日(土)、11日(日)、25日(日)、31日(土)

【8月】7日(土)、8日(日)、21日(土)、29日(日)

【9月】5日(日)、11日(土)、18日(土)、26日(日)

「認知症の人と家族の会」  
つどい・交流会を開催

日時 6月22日(日) 午後1時30分～4時

場所 伊賀市役所(伊賀市四十九町)

対象 認知症の人とその家族 参加費 200円

※認知症の人は無料。家族の会会員は100円。

申込不要。認知症の人が参加する場合は、

事前に問合せ先へ

☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833

家族介護者などが集う  
「楓の会」をご存じですか？

市内で家族の介護をしている人や、介護経験  
者による会です。介護仲間とのんびり交流したり  
、介護についての悩みや気付きを話し合っ  
たりしています。興味のある人は、問合せ先へ

☎ 福祉まちづくりセンター ☎ 62-7388

地域おこし協力隊です！  
名張のことを教えてください！

地域おこし協力隊のシ  
ティプロモーション担当  
の高山智子です。

東京から来て間もない  
中、皆さんに名張のことを  
教えていただきたいのです  
が、コロナ禍の真っ只中  
…。そこで、名張の魅力や  
お勧めスポットなどにつ  
いて、ウェブでのアンケート  
にご協力をお願いします！



アンケートはこちらから▶▶   
URL <https://logofarm.jp/f/jMin7>

地域おこし協力隊

都市からの移住者が最長3年間、地  
方自治体(市町村)から任命され、地域活  
性化に取り組みます。名張市では4月から  
4人が活動中です。

☎ 地域活力創生室 ☎ 63-7782

地域おこし協力隊  
による情報発信



還付金サギにご注意！

介護保険料の払い戻しが  
ありますよ～

市役所職員が還付金などについて  
ATMに誘導することはありません。

☎ 市民相談室 ☎ 63-7416

土日受取できます！(要予約)  
マイナンバーカード受取専用臨時窓口

予約専用ダイヤル ☎ 63-7160

※平日午前8時30分～午後5時15分

場所 市役所1階総合窓口センター  
いずれも 午前8時40分～午後3時  
※カード交付のみ  
☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440



### 「放課後児童クラブ」の 補助員を募集(学生可)

放課後児童クラブで補助員として、宿題や遊びの見守り、読み聞かせ、工作指導などの支援をしていただける人を募集します。市内小学校区の放課後児童クラブからの要請で運営委員会が面接を行い、直接雇用します。

※雇用条件などは、各運営委員会によって異なります。

**登録資格** 18歳以上(高校生は除く)

**登録方法** 市販の履歴書に写真を貼り、郵送または市役所1階子ども家庭室(〒518-0492 鴻之台1-1)の窓口へ

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

### 首輪などに付けてほしいワン! 狂犬病予防注射済票(メダル)

狂犬病予防注射を接種し、狂犬病予防注射済票(メダル)の交付を受けていない場合は、市役所4階環境対策室で手続きしてください。

**持ち物** ▼狂犬病予防注射済証(動物病院などで交付) ▼一頭につき550円(交付手数料) ※集合注射や指定の動物病院では、接種時に注射済票(メダル/今年度は青色)をお渡しします(手続不要)。



☎ 環境対策室 ☎ 63-7492

### 福祉・保育・看護の就職フェア 参加者募集

**日時** 6月27日(日) 午前10時~午後3時30分(時間入替制・計70法人)

**内容** ▼第1部【児童・保育分野】38法人(午前10時30分~正午)  
▼第2部【高齢・障害分野】32法人(午後1時30分~3時)

**場所** メッセウイングみえ(津市北河路町)  
**対象** 福祉・保育・看護の職場に就職希望または関心のある一般の人や学生

◎参加無料。要申込(6月23日(金)締切) 詳細は、特設サイトへ

◎オンラインでも開催(6月18日(金)正午締切)

☎ 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター ☎ 059-227-5160

### 市営住宅入居者を募集 中川原市営住宅など4戸

**入居募集住宅** 中川原市営住宅/3戸(優先枠あり)/夏見市営住宅/1戸

**申込期間** 6月18日(金)~25日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日は除く)

◎申込書は、伊賀南部不動産事業協同組合(鴻之台2-19)で配布。詳しくは、問合せ先へ

☎ 伊賀南部不動産事業協同組合 ☎ 48-6311

### 「市民総合体育大会弓道競技」 参加者募集

**日時** 6月27日(日) 午前9時30分~正午 ※午前9時から受付開始

**場所** 武道交流館いきいき(蔵持町里)

**対象** 市内在住、在勤、在学の弓道経験者

**参加費** 一般500円 高校生300円 ※当日受付で徴収。

**申込** 6月19日(土)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、級、段位を書いて、ファクス(61-1476)か電子メール(koayu.kimura@asint.jp)で問合せ先へ

◎胴衣がない場合は、トレーニングズボンの着用でも構いません。

☎ 名張弓道協会(木村) ☎ 090-5256-9220

### 「介護支援専門員実務研修 受講試験」を開催

介護支援専門員実務研修の受講を希望する人を対象に、事前に介護を行うために必要な専門知識があることを確認するための試験です。

**試験日** 10月10日(日)

**試験会場** 県内大学など

**受験資格** 介護・高齢支援室などで配布する受験の手引きをご確認ください。

**申込** 6月25日(金)までに、申込書(市役所1階介護・高齢支援室などで配布)に必要事項を記入し、問合せ先へ直接持参か簡易書留による郵送(当日消印有効 〒514-8552津市桜橋2丁目131)

☎ 三重県社会福祉協議会 介護支援専門員試験・研修センター ☎ 059-271-9911

### 事業所支援 | 事業承継と事業承継 支援制度セミナー

**日時** 7月26日(月)午後6時30分~8時30分

**場所** アスピア4階(南町)

**定員** 12人 ※先着順、参加無料

**申込期限** 7月21日(金)

### 売上アップを目指す飲食店向け | 個別相談会を開催

HACCP(食品衛生管理の手法)に沿った衛生管理や感染症対策など売上アップに繋げる個別相談会を、各飲食店に出向いてフォローします。

**開催期間** 7月1日(金)~令和4年2月28日(月)

**講師** 神宮司 道宏さん(一社)特化エキスパート推進協議会)

**定員** 5事業者 ※先着順、参加無料

**申込期限** 6月30日(金)

◎各事業所最大3回まで相談可

### 子育て中の | ハンドメイド作家をめざす人 のための | 向けの基礎講座

**日時** 7月2日(金) 午前10時~正午

**場所** 武道交流館いきいき(蔵持町里)

**講師** 碓氷 朋恵さん(トリエ洋裁教室)

**定員** 20人 ※要申込(先着順)、託児あり

**申込期限** 6月30日(金)

### 子育て中の | オンライン就職説明会 のための |

**日時** 6月25日(金) 午前10時~午後2時

**参加費** 無料 ※オンライン配信

**申込期限** 6月24日(金)

◎詳しくはHPで。各申込は、各期限までに、HP上の申込フォームから



☎ 名張市経済好循環推進協議会

☎ 63-2143 FAX 64-8100

🌐 <https://n-kojunkyoo.jp>

### 6月から市立病院で新型コロナウイルス PCR検査(自費)が始まっています

詳しくは、市立病院HPか問合せ先へ(次号の広報紙にも掲載予定)

☎ 市立病院 ☎ 61-1100



### 消毒用アルコールは火気厳禁

夏は気温が高くなり、ガソリンや灯油はもちろ、消毒用アルコールなども蒸気が発生しやすく、火災などが起こりやすくなります。



- 火気の近くで使用しない!
- 車に放置しない!
- 消防法適合容器で保管!
- ふたをして冷暗場所に!
- 十分に換気を!

☎ 消防本部予防室 ☎ 63-1412

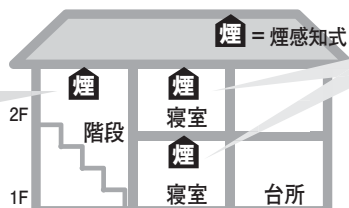


### 設置・点検 していますか? 住宅用火災警報器

☎ 消防本部予防室 ☎ 63-1412

- 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、点検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!

寝室が2階以上にある場合は、避難経路となる階段に設置が必要です



寝室には、全て設置が必要です

※設置が義務付けられているのは「煙感知式」の住宅用火災警報器です





### 7月の相談

記載の電話番号は、問い合わせ先です。開催場所(所)の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [7月9日(金)午前10時~午後4時]
  - 担当弁護士が既に相手方の相談を受けている場合は不可
- 交通事故相談 [7月2日(金)・15日(金) 午後1時~3時]
- 行政相談 [7月15日(金) 午後1時~3時]
- 司法書士相談 [7月16日(金) 午後1時~4時]
- 行政書士相談 [7月21日(金) 午後1時~4時]
- 市民・多重債務相談 ※申込不要 [平日 午前8時30分~午後5時15分]
- 法テラス法律相談 [7月28日(金) 午後1時~4時] 所 市役所 ☎050-3383-5470
- 人権相談 [7月13日(金)・20日(金) 午後1時30分~4時] 所 人権センター ☎63-7909
- 介護相談 [平日 午前9時~午後5時] 所 地域包括支援センター ☎63-7833
  - 各地域の「まちの保健室」でも相談を実施。詳しくは地域包括支援センターへ
- 障害者福祉相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 障害福祉室 ☎63-7591
- 年金相談 ※要予約 [7月13日(金)・27日(金) 午前10時~午後3時] 所 アスピア ☎059-228-9112
- 女性弁護士による法律相談 ※要予約 [7月2日(金) 午前10時~正午、午後1時~3時]
- 女性のための相談 [毎週水曜日 午前9時~正午]
  - ※予約優先(祝日は休み) [毎週金曜日 午後1時~4時] 所 男女共同参画センター ☎63-5336
- 男性のための相談 ※予約優先 [7月8日(金) 午後5時~7時]
- メンタルヘルス相談 ※要予約 [7月15日(金) 午前10時~正午・20日(金) 午後1時~4時]
- 外国人住民相談 [火~日曜日 午前9時~午後5時] 所 多文化共生センター ☎64-6711
- 若者就職相談 (いが若者サポートステーション) ※要予約 [平日 午前10時~午後4時] 所 アスピア ☎22-0039
- 職業相談 (ハローワークプラザ名張) [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 ふれあい ☎63-0900
- 女性DV相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] ※まず電話でご相談を ☎63-2517
- 家庭児童相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 ふれあい相談室 ☎63-2515
- 育児相談 [火~土曜日 午前9時30分~午後5時(日・月曜日、祝日は休館)]
  - 所 こども支援センターかがやき(桔梗が丘西3) ☎67-0250
- 母子家庭相談 [平日(水曜以外) 午前10時~午後5時] 所 子ども家庭室 ☎63-7594
- 子ども相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 ふれあい相談室 ☎63-3118
- 不登校相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 適応指導教室(百合が丘西) ☎63-7830
- 教育よろず相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 教育センター ☎64-8801
- 青少年悩み相談 [月・火・木・金曜日 午前10時~午後5時] 所 青少年補導センター(百合が丘西) ☎63-7867
- 子どもの発達相談 [平日 午前8時30分~午後5時15分] 所 子ども発達支援センター ☎62-1088
- 乳幼児健康相談 [7月7日(金) 午前9時30分~11時受付] 所 保健センター ☎63-6970
- 食生活・健康相談 [7月6日(金) 午前9時~11時] ※要予約 所 健康・子育て支援室 ☎63-6970
- がん・難病相談 [7月17日(金) 午後1時~4時] 所 勤労者福祉会館 ☎63-5515
- 在宅医療相談 [平日 午前9時~午後5時] 所 在宅医療支援センター ☎48-7840

申込受付は、6月21日(金) 午前8時30分から。各相談には定員が設けられています(先着順)。各専門相談は年度ごとにそれぞれ1回限り

所 市民相談室 ☎63-7416

### 夏の節電術

6月は環境月間

ステイホームで、電気料金が増えた人も多いのでは? そんな人必見!夏の節電方法をご紹介します!

涼風鈴の音色で、涼しい気分になりませんか!

無理のない範囲で室温28℃を止む

28℃

体感温度がぐんと下がる!

すだれて日差しをカット

扇風機などを併用

開けたらすぐ閉める

市役所は、5~10月「クールビズ」実施中

【新型コロナウイルス対策】エアコンには、換気機能がないものも多いので、定期的な換気を心がけて!

環境対策室 ☎63-7492

### 食

6月は 育月間

生きるための大切なパワーは毎日のごはんから!



### 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、おにぎりともみじなど2種類以上セットで。
  - ステップ3 栄養バランスを考えた朝ごはん!
- 毎日の食事に野菜をもう一皿足してみませんか?
- 学校教育部 ☎63-7882



### 新型コロナウイルス感染症に関する相談

- 受診・相談センター ☎24-8050
  - 午前9時~午後9時(伊賀保健所内/休日可)
  - ※時間外は、☎059-229-1199(三重県救急医療情報センター)
- 名張市新型コロナウイルスワクチン相談コールセンター ☎63-7306
  - 午前9時~午後5時(平日のみ) ※接種予約はできません
- みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン ☎059-224-2825
  - ワクチン接種後、帰宅してから副反応が生じるなどした場合はこちらへ
  - 午前9時~午後9時(休日可) ※時間外は☎050-3185-7947
- 厚生労働省 新型コロナウイルス ワクチン コールセンター ☎0120-761770
  - 午前9時~午後9時(休日可)

### 次予告

新型コロナウイルス ワクチン接種

予告は変更になる場合があります



「広報なばり」へのご意見を お寄せください。

### 新型コロナワクチン 高齢者対象 集団接種

65歳以上の高齢者を対象にワクチン接種が始まっています。集団接種会場での接種予約をしている人で、発熱など体調が悪いときは、接種を控え、集団接種予約センターに必ずキャンセルの連絡をしてください。

名張市集団接種予約センター ☎0120-708-567

午前9時~午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



### 大切なワクチンを無駄にしない取組

ファイザー社製ワクチンは希釈後6時間以内の使用が求められます。集団接種会場でキャンセルが生じた場合、ワクチンを無駄にしないため、事前登録者リストを基に、市内の小中学校、保育所、幼稚園、認定こども園、地域型保育事業所、放課後児童クラブに勤務する、名張市に住民票のある教職員、保育士、支援員などに接種します。

### 広告

ハウスクリーニング キッチン、バス、トイレ、ガラスサッシ、レンジフード、床フローリングワックス

エアコンクリーニング 家庭用/業務用

家事代行 おてつだい サービス | 家事を時間単位で承ります | 洗濯・片付け・花の水やり・お掃除ほか

定期清掃管理 病院・介護施設 | 店舗・事務所・工場ほか

害虫駆除シロアリ 床下 | ゴキブリ、ハチ | 無料診断 | ねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 | ツル・グリーン定期管理システム

安心と信頼の地元

タスキエスプリ ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp

ISO14001認証 名張市新田1249-4

### 広告

瓦屋根設計コンクール 第16回受賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎



屋根から考えるリフォーム 外壁、樋もおまかせ下さい

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 takanori@kawarasho.jp