



2021年(令和3年) 7月25日発行

主な内容

- 1・2…全国で3番目にケアラー支援条例を制定
- 3…三重国体・弓道
- 5…SDGs
- 5…ハザードマップ
- 8…ひまわり

⚠ 催しへの参加は、マスク着用など感染防止にご協力ください(催しは中止・延期の場合あり)

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

／ 知ってください！ ／

「ヤングケアラー」

家族の介護や身の回りの世話などを担う人を「ケアラー」といい、特に18歳未満の「ケアラー」のことを「ヤングケアラー」といいます。いま、介護や世話の負担が大きく、心身の発達、人間関係、勉強、進路などに影響を受ける「ヤングケアラー」の存在が社会問題化しています。まずは、「ヤングケアラー」の実態を知ってください。

☎ 医療福祉総務室 ☎ 63-7579

「ヤングケアラー」は、あなたの周りにもいませんか？

年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負って、家族の介護や世話をしており、自らの育ちや教育に影響を及ぼしている18歳未満の子どもが該当します



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいはしている



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている

※一部抜粋 © 一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

名張市による独自調査

令和2年8月

小中学校への聞き取りや家庭児童相談室の見守り世帯などの確認、ケアマネジャーへの調査などにより把握を行いました

「ヤングケアラー」に該当する小中高生

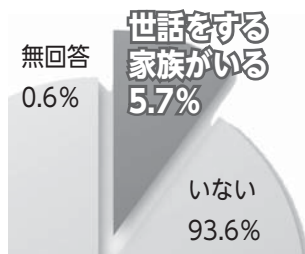
➡ 少なくとも28人

国による中学生の実態調査

「ヤングケアラー」の実態に関する調査研究(厚生労働省・文部科学省)
調査対象 中学2年生 5,558人 (令和2年12月～令和3年1月)

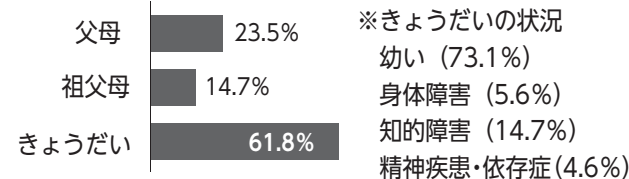
世話をしている家族がいますか？

▶ 5.7%が「いる」と回答



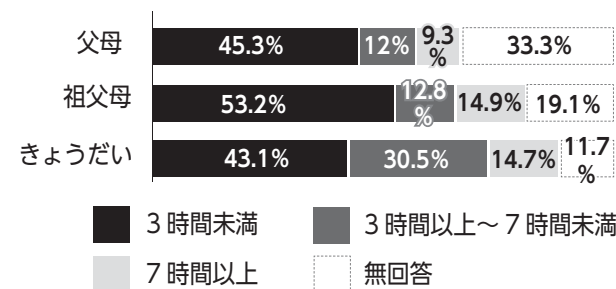
誰を世話していますか？

▶ きょうだい最も多く61.8%

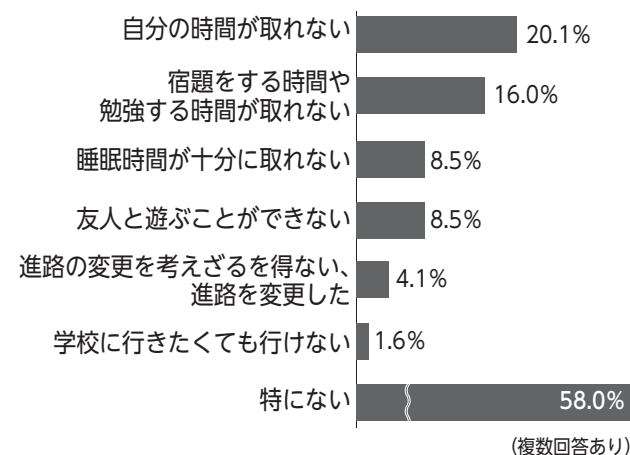


平日1日当たりの世話に費やす時間は？

▶ 7時間以上世話をしているという回答も…



やりたいけれどできていないことは？



学習への影響は16%と高く、不登校などにつながる場合も考えられます。また、希望する進学・就職ができないことや友人関係が希薄になるなど、社会的孤立につながることも問題視されています。



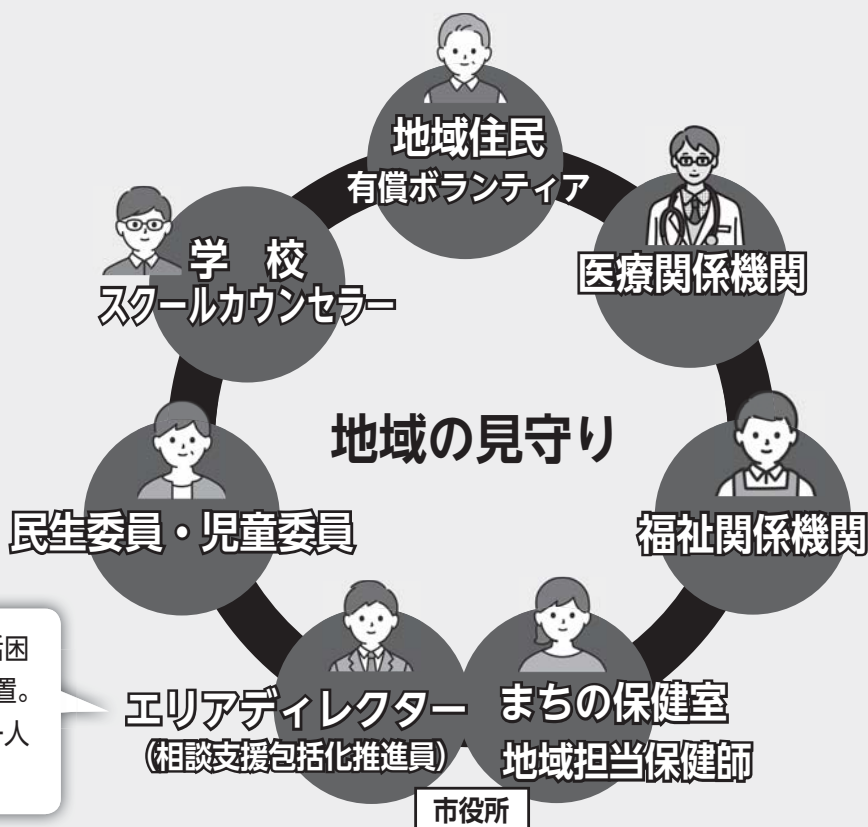
家族の役に立ちたいという気持ちを持って介護などを行っていることも多いため、「介護される人」「介護する人」の両方を尊重しながら支援につないでいくことが重要です。

地域全体で「ケアラー」を支援します

- まちの保健室や相談支援包括化推進員（エリアディレクター）、学校などが連携・協働する「名張市地域福祉教育総合支援ネットワーク」を活用しながら、「ヤングケアラー」を含めた「ケアラー」の支援に取り組みます。

- 支援に携わったりつないだりする人材「リンクワーカー」や有償ボランティアの養成に取り組むなど、様々な人や団体・機関がつながることで、「ヤングケアラー」を含め、誰一人取り残さず、必要な支援につなげていきます。

市の「高齢」「障害」「児童」「教育」「生活困窮」の 5 分野に「エリアディレクター」を配置。関係団体・機関などと連携・協働して、一人ひとりに応じた支援を行っていきます。



名張市地域福祉教育総合支援ネットワーク

地域のネットワークを充実させて、みんなで支える仕組み

「困りごと」として認識されない…

- 家族などの世話をしているが、そのことで相談したことが「ない」とした中学生は 67.7%。そのうち 4 人に 3 人が「誰かに相談するほどではない」と回答しています。
- ヤングケアラー自身が「困りごと」を認識していないことも多いため、地域や学校など、さまざまなところで、「困りごと」に気づき、支援に結び付けていく必要があります。

「ヤングケアラー」の実態に関する調査研究（厚生労働省・文部科学省）

ネットワークを構成する保健師やスクールカウンセラー、エリアディレクターなどが「リンクワーカー」として「ケアラー」への支援をコーディネートします



全国で 3 番目

信頼関係を築き 寄り添う伴走型支援

社会的リスクを抱えていたり、地域とのつながりが少なかったりするなど、孤立しがちな人に寄り添いながら、信頼関係を構築し、本人のつながりづくりを支援します。

※名張市では令和 2・3 年度にリンクワーカー養成研修（県委託）を実施

「ケアラー」の中でも、特に「ヤングケアラー」は、負担を感じていても本人や家族が介護などをすることが当たり前と思い、問題を認識することが難しいのが特徴です。相談や支援に結び付きにくい傾向にあるため、地域全体で支援を行い、支えていくことで、適切な教育機会の確保や心身の健やかな成長、発達が図られるようにしていく必要があります。

社会全体で支援するため「ケアラー支援条例」を制定

市では「ヤングケアラー」を含めた「ケアラー」を支援するため、6 月に「名張市ケアラー支援の推進に関する条例」を制定。家族や身近な人の世話や介護を担う「ケアラー」を個人として尊重することを基本理念とし、地域社会全体で支援することが目的で、条例化した自治体は、名張市が全国で 3 番目となります。

16 歳～ 59 歳の人に 7 月 12 日に郵送

新型コロナワクチン接種券は届いていますか？

市では、「16～59 歳の人」の新型コロナワクチン接種券を、7 月 12 日に発送しました。

ワクチンの接種体制は現在未定となっているため、決定次第「広報なばり」などでお知らせします。なお、接種券は接種の際に必要となりますので、大切に保管してください。



接種の会場や医療機関、予約方法などは未定です

国からのワクチン供給の見通しを踏まえ、決定次第お知らせします

☎ 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



三重とわか国体（名張開催 正式競技）

弓 道

日本古来の武芸の一つ、弓術が起源である「弓道」――。

弓を使い自らの感覚と集中力を頼りに的を狙います。日々の練習では技術だけでなく、物事に動じない「不動心」も養うことができるのだそう。

本市を会場に、9 月に開催予定の「弓道」の魅力をご紹介します。

☎ 国体推進室 ☎ 63-7260

イベントの、弓道体験コーナーで、初めて弓と矢に触れました。イベント向けに的が大きく、距離も近かったのですが、なかなか中らない…。その時の「悔しい」気持ち、弓道を始めるきっかけとなりました。

弓道を始めて 3 年目。いつもと同じ姿勢で弓を引いているつもりでもなかなか中らないものです。それだけに矢が的に中ったときの「パーン」という音を聞いた瞬間は、なんとも言えない気持ち良さを感じます。

弓道の礼儀作法を重んじる心を通して、「ありがとう」の言葉が増えた気がします。



こほり まさひろ 小堀 昌幸さん

始めて 3 年目、
弐段になりました

「ありがとう」の言葉が増えた気がします

弓道で心身が鍛えられています

弓を引く姿がかっこいい…。そんな興味から、コロナ禍もきっかけになって、今年始めたところです。

弓道を始めてから、冷静さや判断力だったり、「心身」も鍛えられたおかげで積極的になり、学校では委員長を務め、自分から提案できるようになりました。

国体をきっかけに、名張市の若い人に、もっと弓道の魅力を知ってもらいたいです。



みずゆき 島田 瑞生さん

名張弓道場で
最年少の 17 歳



気付けば弓道を始めて 36 年。大学生の時、部活動の紹介で興味を持ち、弓道部に入部したのが始めたきっかけ。大学卒業後も、練習場があるところを見つけて弓道を続けてきました。

的に中る矢は、スーッと一本の糸のように線を描き、的に向かい吸い込まれて飛んでいきます。そんな矢を射られたときは嬉しいですね。

武道交流館いきいきの弓道場では、17 歳～80 歳と幅広い年齢層の人が弓道を練習しています。「的に中ったか、はずれたか」と分かりやすいルールなので、初めて「見る人」も「する人」もみんなに楽しんでもらえると思います。

かまた たえこ 鎌田 妙子さん

名張弓道協会
会長



弓道のルール

和弓で矢を射て、的に中った本数や得点で勝敗を競います。いずれも 3 人 1 チームで行います。
●近的…28m 先の的を狙い、的中した本数を競う
●遠的…60m 先の的を狙い、得点（的の中心に近づくほど高得点）の合計点数を競う。

ここが見どころ！

入場から退場までの所作や弓を引く姿などは美しく、極めて静かな動作から放たれた矢が的中する瞬間は見応えがあります。

紙面では伝えきれないので…
動画で弓道の迫力に迫る！
広報担当者が体験！
市公式広報チャンネル

◎射法八節（射法の一連動作）

弓道は、弓を引き矢を放つまでの一連の動作が 8 つの行程で構成されています。この 8 つの行程を「射法八節」といいます。これら一つひとつの行程を丁寧にやらないと正確に的を射ることはできないそうです。



名張弓道協会（武道交流館いきいき（蔵持町里））では、未経験者・初心者を対象とし「弓道教室」を開催しています。ただし、次回開催時期は未定となっています。決定次第「広報なばり」でお知らせする予定です。◎詳しくは、協会の木村さんにお尋ねください。☎ 090-5256-9220

SDGs

エスディー・ジーズ

ふーん、聞いてみるよ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

未来はこうありたい！
を実現するための 17 の目標



いっぺん、真剣に名張の未来のこと考えよう！

SDGs ナバリミライ ワークショップ

～持続可能な名張の未来をデザインしよう～

「住みたい名張」「住み続けられる名張」にするためにはどうしたらいいの、SDGs の目標の中から社会・環境・経済の 3 つのテーマについて、参加者みんなで考え、名張の未来を創造するワークショップです。

Part 1 SDGs de 地方創生カードゲーム / 9 月 25 日 (土) 午前 9 時～正午

SDGs の 17 の目標を達成するために、現在から 2030 年までの道のりをゲームで体験。楽しみながら SDGs の本質を理解することができます。今回のテーマである「社会・環境・経済」を充実させながら、暮らしよい名張を目指すゲームです。

Part 2 ワークショップ「社会」 / 9 月 25 日 (土) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分

テーマ「誰もが生きやすいまち 名張を考える」～「誰も」の中にはあなたも含まれています～
話題提供／多文化共生センター、人権・男女共同参画推進室

Part 3 ワークショップ「環境」 / 10 月 9 日 (土) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分

テーマ「人・社会・地球にやさしく生きる」～ムダをなくして賢く暮らそう～
話題提供／イーナバリ株式会社、学校給食関係者、市民相談室
テーマ「最新のテクノロジーの追求と自然との共生」～地元企業に学ぶ～
話題提供／オキツモ株式会社、環境対策室

Part 4 ワークショップ「経済」 / 10 月 23 日 (土) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分

テーマ「働き方って一つじゃないよ」～地域で働く、地域資源を活かして働く～
話題提供／一般社団法人滝川 YORIAI、地域おこし協力隊、地域経営室
テーマ「必要とされ続ける企業とは」～人間らしい働き方と企業の持続可能な経済成長の両立～
話題提供／名張近鉄ガス株式会社、商工経済室



今年で 3 回目の
人気講座です！

声 普段の活動への
考え方・見方が変わる

声 SDGs の 取組 は
他人事でないと感じた

声 SDGs を 仕事 に
も取り入れられそう

場所 防災センター (鴻之台 1)
進行 米山 哲司さん (NPO 法人 M ブリ
ッジ代表理事)
定員 32 人 ※参加無料。先着順
申込 電子メール、電話、ファクスで、
名前・連絡先・参加希望日時・所属
団体 (あれば) を問合せ先へ
◎関心のある回だけの参加も可能です。

問 市民活動支援センター
☎ 63 - 5325 FAX 63 - 5326
✉ j-kouryu@emachi-nabari.jp



大自然の中で SDGs を体感できるんやって！

デイキャンプで 竹ご飯を炊いてみよう

～なばり竹あかり SDGs プロジェクト～

火起こし体験や、手作りの竹筒でご飯を炊いてみよう！
竹の活用から SDGs を体感できる素敵な一日に！
日時 8 月 18 日 (水) 午前 9 時 30 分～午後 2 時
場所 赤目四十八滝キャンプ場 対象 小学生と保護者
定員 10 組 (1 組 2 人) ※申込多数の場合は抽選
参加費 1 組 1,000 円 (食材、保険代、キャンプ場使用料込)
持ち物 カッターナイフ、のこぎり (あれば)
申込 8 月 5 日 (火) までに、電子メール (akame-ko@emachi-nabari.jp) で問合せ先へ

問 赤目市民センター ☎ 63 - 0329

放置すると山を荒ら
してしまう竹——。市
と、市エコツーリズ
ム推進協議会は、「な
ばり竹あかり SDGs
プロジェクト」とし
て、放置竹林の間伐
材を再利用し、資源
として活用していく
取組を進めています。



放置されている竹を "資源"
として有効活用していくことで、
地域も人も元気になるはず！

デイキャンプでは「火から伝わる熱」、「ご飯が炊ける匂いとその味」、「竹筒作り」など貴重な体験を、五感を使って体験しながら学んでもらえたらと思います。

ふるさとのためにも、竹の活用をゆっくり長く続けていきたいですね。

竹の活用でまちを元気に

赤目青年会
瀧野 真治さん

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

おもしろそうやん！
SDGs を学ぶ・感じる
2 つの催し！



静岡県熱海市で、7月3日、土砂災害が発生し甚大な被害をもたらしました。非常時に、冷静な判断・行動ができるよう、避難・災害情報などを自ら収集できるようにしておくこと、そして、今すぐハザードマップで土砂災害や浸水のおそれがないかを確認し、避難行動のシミュレーションを始めてください。

☎ 危機管理室 ☎ 63-7271



市内4地域で更新！

鴻之台・希中央、美旗、すずらん台、桔梗が丘

台風や豪雨に備え、ハザードマップで危険箇所を再確認

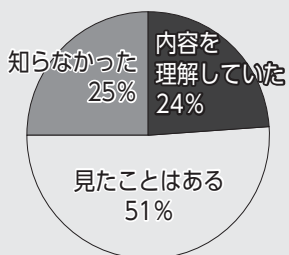


ハザードマップ

「平成30年7月豪雨」被災者アンケートより



「ハザードマップの存在」を知っていたのは75%。しかし、内容まで理解していたのは24%



被災した自治体の全てで、ハザードマップは公表され各戸配布されていました。しかし、洪水や浸水、土砂災害が起きそうなどの確認、避難行動などを事前に家族などで話し合っておかなかったことが、被害を大きくした一因と考えられます。

●「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を。

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。

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。「災害のおそれがある区域」のほか、「避難時の心得」「避難場所」「情報収集方法」なども掲載。市ホームページからもご覧いただけます。

今年4月には、市内4地域(鴻之台・希中央地域、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)。他地域は、災害予測区域に変更がありませんので、お手持ちのハザードマップを継続して活用してください。

避難メモ 今すぐ要チェック！

- ① 自分の家をハザードマップで確認
 - ☐ 土砂災害警戒区域内
 - ☐ 土砂災害特別警戒区域内
 - ☐ 洪水浸水想定区域内(浸水 m)
- ② 避難する先は？
 - ☐ 安全な親戚や知人宅へ避難
 - ☐ 指定避難所へ避難
 - ☐ 自宅にとどまり安全確保、食糧や水など備えは十分か(ただし、必要に応じて避難)
- ③ 避難先へ到着するまでの危険な場所(河川や崖など)は？



市HP災害に備えて



三重県土砂災害情報提供システム

詳しくは、市HPや広報6-1号をご覧ください

この夏、名張の歴史や文化に触れてみませんか？

「なばり学」をテーマに自由研究するためのヒントを伝授します

「なばり学」を自由研究のテーマにした小学3年～中学3年までの児童生徒を対象に、相談会を開催します。

日時 8月7日(土)～9日(月・休)

午後1時～4時

場所 郷土資料館(安部田)

申込 7月29日(木)までに、希望日時と研究内容を問合せ先へ ※保護者同伴可

☎ 教育センター 学校ボランティア室

☎ 64-8864 ☎ 64-8802

✉ minakuru01@nabari-mie.ed.jp

新たな発見や見どころをお伝え 生涯学習講座「名張藤堂家邸の今」

日時 8月21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)

講師 門田 了三(郷土資料館職員)

定員 80人 ※先着順、参加無料

申込 7月26日(土)～8月13日(金)に、住所、氏名、連絡先、「名張藤堂家邸の今」を記し、ファクス・電子メールで問合せ先へ ※電話でも受付

☎ 文化生涯学習室

☎ 63-7892 ☎ 63-9848

✉ syougaiaku@city.nabari-mie.jp

SDGs

(Sustainable Development Goals / 持続可能な開発目標)



自転車、徒歩、公共交通機関で移動する

家庭から排出される二酸化炭素(CO2)の2割超が「自動車」から。移動手段を工夫してCO2排出を抑えよう。



買い物は地元で
地元のお店で買う、地元の食材などを積極的に選ぶ。地元の農家や企業の雇用を守り、輸送コストも抑えます。



食べ物を大切に

まだ食べられるのに捨てられる食品は、国内で年間約600万トン。国民1人が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量。食べ切れるだけ調理するなど、無駄を防ぐ工夫を。



私たちの未来のためにもお願いします！

国連のHPでさまざまな取組が紹介されているよ！チェックしてみてね！

持続可能な社会のためのアクション・ガイド



月1イベント出店者募集！桔梗が丘商店街

知名度や売上アップに繋げませんか？創業3年以内、これから創業をお考えの人向け。
日時 9月3日、10月1日、11月5日、12月3日、令和4年1月7日、2月4日 いずれも金曜日、午前10時～午後2時
出店場所 桔梗が丘商店街（桔梗が丘1番町おひさま市場前）※出店費無料
募集事業者数 9事業者（先着順）
申込期限 8月6日

適切な表示を！食品表示セミナー

テイクアウトやデリバリー、ネット販売を中心とした食品表示について分かりやすく学びます。
日時 8月17日 午後2時30分～4時
場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）
講師 田添 正治さん（食品表示診断士）
定員 15人 ※先着順、参加無料
申込期限 8月16日（HPまたは電話にて）

◎詳しくはHPで。各期限までに、電話か、HP上の申込フォームから



市経済好循環推進協議会
 ☎ 63 - 2143 FAX 64 - 8100
 https://n-kojunkyo.jp

就学義務猶予免除者の中学校卒業程度認定試験

病気などのやむを得ない理由で、義務教育諸学校への就学を猶予された人が対象。中学卒業程度の学力の有無を認定するための試験です。
試験 10月21日 午前10時～午後3時40分
場所 県合同ビル（津市）
科目 国語・社会・数学・理科・外国語（英語）
申込 9月3日（当日消印有効）までに、必要書類を問合せ先へ



県教育委員会事務局 高校教育課
 キャリア教育班 ☎ 059 - 224 - 2913

「令和3年度下水道排水設備工事責任技術者試験」を開催

日時 11月25日 午後1時～
場所 県総合文化センター（津市）
申込 8月10日（9月10日）（当日消印有効）までに、申込書を問合せ先へ（※申込書はHPから出力可）



（公財）三重県下水道公社 総務課
 ☎ 0598 - 53 - 2331

安全 ライフ ルールを守って 楽しい花火

子どもだけでなく大人が寄り添って、水の入ったバケツを用意するなどして、花火を楽しみましょう。



名張消防署 指導調査室 ☎ 63 - 0996

8/2 から受付。国保の「限度額適用認定証」申請を

「限度額適用認定証」などを医療機関の窓口で提示すると、医療費が所得に応じた適用区分の自己負担限度額までの支払いになります。

現在の認定証
7月31日まで

8月中の手続きで、8月1日からの認定証発行が可能
※月途中加入者を除く

◎利用するためには申請が必要。
 詳しくは、市ホームページで。
 ◎事前（7月中）の手続きはできません。



☎ 保険年金室 ☎ 63 - 7445

「野菜の栽培講習」受講者募集 野菜作りに挑戦！60歳以上対象

日時 9月2日、10月14日、11月11日、12月2日（全て木曜日）午前9時～午後4時
 ※午前に講義、午後に実技を行います。
場所 シルバー人材センター（丸之内）
 ※実技はシルバーファーム（下小波田）で実施
定員 10人 ※先着順、参加無料
対象 市内在住の60歳以上
申込 8月20日までにシルバー人材センター備え付けの申込用紙に必要事項を記入し提出

☎ シルバー人材センター ☎ 63 - 6800

川の魅力を伝える「河川レンジャー」募集

対象 本津川上流域で活動できる18歳以上の人
応募期限 9月30日
 ◎活動に対して日当、交通費などの経費の一部を負担します。申込方法など詳しくは、ホームページか問合せ先へ

☎ 河川レンジャー事務局 ☎ 0742 - 33 - 1300



年金通信

☎ 保険年金室 ☎ 63 - 2148

前年所得が一定基準以下→申請で年金保険料が免除・猶予

◎免除が承認されると全額納付と比べ、将来の老齢基礎年金受給額が少くなります。
 2年以内の未納をさかのぼって免除などの申請をすることができます。
 令和3年度（7月～令和4年6月分）の免除などの申請は、**7月1日**から受け付けています。

免除・猶予

本人、配偶者、世帯主のそれぞれの所得が審査対象。申請する年度の前年所得による審査があります。令和3年度の申請には運転免許証などの本人確認書類、また、審査対象者が令和元年12月31日以降失業していれば、「雇用保険受給資格者証」などが必要です。 ※新型コロナの影響で、年金保険料の納付が難しい人はご相談ください。

◎出産に伴う免除は…

20歳以上60歳未満の自営業者や学生など（国民年金第1号被保険者）で、平成31年2月以降に出産した人は出産前後期間の年金保険料が免除されます。この間は保険料を納付したものとして、将来の老齢基礎年金額に反映されます。本人確認書類と母子手帳を持って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27日、8月10日・24日
 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

利用休止（8月～10月） マツヤマSSKアリーナなど

三重とこわか国体の開催や電気工事による停電に伴い、体育施設などの利用を下記の期間は休止します。

施設	利用休止期間
マツヤマSSKアリーナ（夏見）（市総合体育館）	8月26日（木）～10月15日（金）
駐車場（半面：約110台）	8月16日（月）～29日（日）
駐車場（全面）	8月30日（月）～10月15日（金）
卓球室 アーチェリー場	9月21日（火）～10月8日（金）
トレーニングジム	9月24日（金）～10月4日（月）
市勤労者福祉会館（夏見） 大・中会議室	8月28日（土）・29日（日）
全館	9月1日（水）～10月15日（金）
メイハンスタジアム（夏見）（市民野球場）	9月6日（月）～10月8日（金）
メイハンフィールド（夏見）（市民陸上競技場）	9月13日（月）～10月8日（金）
はなの里スタジアム（百合が丘）（市民ホッケー場）	

電気工事に伴う臨時休止

8月10日（火）～12日（木）

（夏見）
 ・市民テニスコート ・マツヤマSSKアリーナ
 ・メイハンスタジアム ・ターゲット・バードゴルフ場
 ・メイハンフィールド ・市勤労者福祉会館

（新田）
 ・みはたメイハンランド内
 ゲートボール場、多目的広場

（八幡）（薦原）
 ・八幡2号公園運動場 ・テニスコート
 ・ソフトボール場

（つつじが丘）（その他の施設）
 ・テニスコート ・青蓮寺C地区
 ・運動場 公園テニスコート

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63 - 7100

■いざというときの備え「木造住宅無料耐震診断」受付中〔昭和56年5月31日以前に建築（着工含む）された木造住宅が対象〕

申込期限 11月30日 募集戸数 16戸（先着順）◎詳しくは、市ホームページで ☎ 営繕住宅室 ☎ 63 - 7740



+ **伊賀地域二次救急実施病院 8 月** 伊賀地域の医療体制確保のため、3 病院による二次救急医療を実施しています。

☎ 医療福祉総務室 ☎ 63 - 7579

◎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、受け入れできない場合があります。

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
※岡波総合病院 ▼月曜日…午後 5 時～翌日午前 9 時 ▼水曜日…午後 5 時～翌日午前 8 時 45 分 ▼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 名 / 岡	2 岡	3 名	4 岡	5 名	6 上	7 上
8 岡	9 岡	10 上	11 岡	12 名	13 上	14 名
15 名 / 岡	16 岡	17 名	18 岡	19 名	20 上	21 上
22 岡	23 岡	24 上	25 岡	26 名	27 上	28 上
29 名 / 岡	30 岡	31 名				

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）
〔救急車で搬送以外は必ず事前連絡を〕

小児二次救急

名張市立病院 小児救急医療センターは、24 時間 365 日小児二次救急の対応をしています。けがや交通事故などの外科系疾患は除きます。

地域医療を守るために、ご協力ください

- ・かかりつけ医を持ち、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。
- ・下記の電話相談をご活用ください。

☆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
☆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）

**こども支援センター
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

▼はじめて広場

8月20日金 午前10時30分～

▼サタパパ広場

8月7日土「水遊びグッズ作り」

午前10時30分～／11時～

※前日までに要予約。各5組限定

▼身体計測 8月4日水午前10時～、

6日金午前10時～／午後2時～

※開催前日までに要予約。各10組限定

☎ こども支援センターかがやき

（桔梗が丘西 3） ☎ 67 - 0250



参加無料
いづれも



**小児、乳幼児を守る
「普通救命講習Ⅲ」受講者募集**

日時 8月8日（日・祝）午前9時～正午

場所 防災センター（鴻之台1）

内容 小児、乳幼児の心肺蘇生など

対象 市内在住・在勤の15歳以上の人

定員 15人※先着順。受講無料

持ち物 テキスト（申込時に配布）

申込 7月26日（日）～8月2日（日） 午前9時～午後9時に、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所で直接お申し込みください。

※電話申込不可。詳しくは、市HPをご覧ください。

☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63 - 0997



**献血にご協力ください
「愛の血液助け合い運動月間」**

■日時 8月11日（水）（サマー献血キャンペーン）午前10時～正午、午後1時30分～4時

場所 イオン名張店（元町）

◎骨髄バンクの登録受付も実施

■日時 8月24日（水）午前10時～

午後0時30分、午後2時～4時

場所 市役所1階 大会議室

持ち物 本人確認書類（運転免許証など）

☎ 保健センター ☎ 63 - 3913



**がん検診を受けたいけど、
託児が必要な人へ**

託児があるのはこの回だけ。この機会に受診を！

日時 8月19日（土）①午後0時45分～／②午後1時45分～各45分程度

検診 ①乳がんマンモグラフィ ②子宮頸がん

対象 名張市に住民票があり、①40歳以上（昭和57年3月31日までに生まれた人）、②20歳以上（平成14年3月31日までに生まれた人）

定員 ①35人／②50人

費用 ①1,600円／②1,400円

申込 8月4日（水）までに中央ゆめづくり館（64 - 6755）へ◎その他、医療機関や集団でのがん検診も実施中。詳しくは、問合せ先へ

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63 - 6970



**「いい歯の 8020 表彰」参加者募集
80 歳で 20 本以上の歯を残そう！**

対象 名張市に住民票があり、①と②に該当する人（過去の受賞者は除く）

①昭和16年11月5日以前生まれの人

②20本以上歯があり自立した日常生活をしている人

申込 9月5日（木）までに電話などで、直接市内の審査実施の歯科医療機関へ

◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63 - 6970



予防接種はお済みですか？

◆麻しん・風しん（MR）混合ワクチン第2期

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ

◆2種混合（DT）ワクチン第2期

対象 小学6年生（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

◎いづれも接種期限は令和4年3月31日まで
対象者は無料。予診票をなくした場合は、母子健康手帳を持って、市役所1階健康・子育て支援室（9番窓口）へ

※日本脳炎ワクチン第2期

ワクチンの一時的な不足により、小学4年生への予診票の送付は5年生で行う予定です。

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63 - 6970



**「成年後見制度」相談会
意思や権利を守るための制度です**

成年後見制度は認知症や障害などで理解力・判断力が低下した人の権利を守る制度です。

対象 成年後見の相談希望者

日時 8月10日（水）、9月14日（水）、10月12日（水）、11月9日（水） いずれも午後1時30分～/2時30分～

場所 市役所3階 305会議室（8月のみ302会議室）

定員 各日2人※1人50分程度、参加無料

申込 電話かファクスで問合せ先へ

☎ 伊賀地域福祉後見サポートセンター

☎ 21 - 9611 FAX 64 - 8100

**保健センター（朝日町）での
親子すくすく行事**

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63 - 6970（予約先）

1歳6か月児健診

● 令和2年1月生

8月3日（水）・10日（水）

● 令和2年2月生

9月7日（水）・14日（水）

3歳6か月児健診

● 平成30年2月生

8月17日（水）・24日（水）

● 平成30年3月生

9月22日（水）・28日（水）

離乳食教室

要予約

8月4日（水）午後2時～3時30分

★ 乳幼児健康相談（同日 午前9時30分～11時受付）

助産師による母乳・育児相談

要予約

8月6日（金）・20日（金） 午前10時～

8月13日（金）・27日（金） 午後1時30分～

とれたて名張交流館

おかげさまで9周年



■日時 8月1日（日）～6日（金） 午前9時～午後6時

▼1,000円以上購入で、とれなばポイント2倍

▼2,000円以上購入で 粗品贈呈※先着100人

☎ とれたて名張交流館 ☎ 62 - 1755

**令和3年度 第2学期入学
放送大学 学生を募集**



通信制の大学で大学卒業（学位取得）や資格取得を目指せます（入学試験なし）。▶出願期限 第1回…8月31日（水）

第2回…9月14日（水）☎ 放送大学三重学習センター（三重県総合文化センター内）☎ 059 - 233 - 1170（月曜休館）

怠^{なま}けているのではありません

「お母さん、今日は学校休みた
い。なんかしんどいねん」

「じゃあ今日はちよっと様子見
ようか」

妻とのこんなやり取りがあつ
て、息子が学校を休みました。
これまで特に問題なく学校に行
っていたので、私もそれほど気
にしていませんでした。

しかし、翌日からもお腹が痛
い、頭が痛い、宿題をやってい
ないなど、いろいろな理由で学
校を休むようにな

り、心配になった
妻が近くの小児科
へ連れて行くと、

「起立性調節障害」
という診断を受け
ました。病院でも

らった用紙を妻と
一緒に読むと、「思

春期の子どもに多
く症状が現れ、朝

起きられない、ふ
らつくなどの症状

があり、お昼以降には症状が治
る。怠けているのではありませ
ん」と書いてありました。

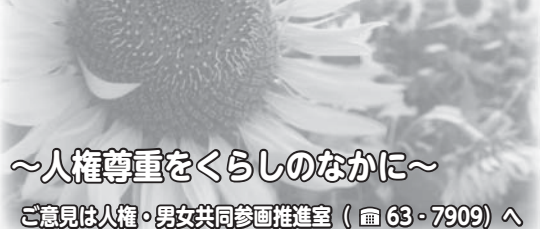
実は私は、子どもが学校に行
かない理由は、「ちよっと怠けて
いるのかな」と思い始めていた

ので、そろそろ学校に行くよう
に強く説得した方がいいだろう
と思っていたところでした。

妻は、「私たちが思ってる以上
にこれまで一生懸命に頑張りす
ぎてたんじゃないやろか。何か

心に詰まってるものもあるん
と違うかな」とつぶやきました。

ひまわり No. 496



～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

私はもう一度彼に学校を休む
理由を聞いてみましたが、これ
といったものは分かりませんで
した。そして話の中で、2・3限
目からでも学校に行つていいし、
給食を食べに行くということだ
けでもいいよという話をして、
今は様子を見ています。

医師からの診断や学校の先生
からのアドバイスを受ける中で、
彼自身もそうであるように、私
たちも初めての経験をしている

のだと考えら
れるようにな
りました。彼
の心の中に

は、解決すれ
ばすっきりす
ることが、ま
だ残っている

のかもしれない
せん。でも今
は私たちには
話せないこと
のようです。

全てを解決して進んでいくこ
とが、今はできないようですが、
将来、彼が振り返った時に「い
ろんな解決の方法があるんだな。

慌てずにゆっくり進めてもいい
んだな」と感じてもらえればい
いなと思っています。

思春期を迎えている彼が安心
して成長していけるように、今
の私たちにできることは、スマ

ホやテレビは早めに切り上げて、
そばにいる彼の気持ちに寄り添
いながらゆっくり話を聴くこと

だと思っています。

次号予告

空き家バンク



「広報なばり」へのご意見を
お寄せください。



いきいき元気！秋からチャレンジ！！

名張市スポーツ協会「いきいき教室」参加者募集

教室名	対 象	活動日時	活動場所	参加費	問
水曜卓球(後期)	初心者から中級者 ※先着 30 人	水曜日 午前10時～正午(全15回/10～3月)	マツヤマSSKアリーナ(夏見)	6,000円	①
木曜卓球(後期)	初心者から中級者 ※先着 30 人	木曜日 午前10時～正午(全15回/10～3月)	名張ゴルフセンター(蔵持町原出)	7,000円	②
秋季レディースゴルフ	女性 ※先着 18 人	火曜日 午前10時～正午(全10回/9～11月)	①百合が丘ゆこゆこテニスコート ②市民テニスコート(夏見)	5,000円	③
低学年テニス 2 期	小学 1 年～3 年 ※先着 30 人	①土曜日 午後2時～3時 ②土曜日 午後3時～4時 (全12回/8～11月)	①百合が丘ゆこゆこテニスコート ②市民テニスコート(夏見)	5,000円	③
高学年テニス 2 期	小学 4 年～6 年 ※先着 30 人	③土曜日 午後3時～4時 ④土曜日 午後4時～5時 (全12回/8～11月)	市民テニスコート(夏見)	中高生8,000円 一般10,000円	③
中高生・一般テニス 2 期	⑤初級者 ⑥初心者	⑤土曜日 午後1時30分～3時 ⑥土曜日 午後5時～6時30分 (いずれも全12回/8～11月)	市民テニスコート(夏見)	中高生8,000円 一般10,000円	③
梅が丘卓球(後期)	小・中学生のみ ※先着 10 人	土曜日 午前10時～正午(全10回/10～3月)	梅が丘小学校 体育館	3,000円	④
ダンススポーツ (ラテンエクササイズ)	初心者から初級者 ※先着 15 人	水曜日 午後7時～8時(全12回/10～3月)	武道交流館いきいき(蔵持町里)	6,000円	⑤

※活動日時が変更になる場合や、申込人数が少ないときは開講できない場合があります。

申込 8月5日(金) 午前9時から、
武道交流館いきいきで配布す
る申込用紙に必要事項を記入
し、参加費（保険代含む）を
添えて同窓口へ

[問い合わせ先]

①③④ 武道交流館いきいき

☎62-4141

② 市ゴルフ協会

☎64-1234

⑤ 市ダンススポーツ協会（森）

☎090-7691-8460

新型コロナ 症状など相談

発熱などかぜ症状があるときは、電話で、かかりつけ医など、身近な医療機関にご相談を。相談先が分からないときや休日・夜間は、「受診・相談センター」へ
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、三重県救急医療情報センター☎059-229-1199）

広告

「広報なばり」に広告を掲載しませんか？

毎号約34,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。
広告掲載について詳しくは、市ホームページを
ご覧いただくか、秘書広報室（☎63-7402）へ
お問い合わせください。



未来への約束を、公正証書が守ります！

遺言、任意後見、死後事務委任、離婚等、大切な契約は
公正証書で。 ◎出張作成可。まずは電話で相談を！

伊賀上野公証役場

三重県伊賀市上野丸之内28番地 ラフォーレビル3階
電話0595-23-6549（上野市駅から徒歩2分）

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます！！

特典1 たまる！つかえる！宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの
宝くじポイントが獲得できる！

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で
1ポイント1円としてつかえる！

特典2 購入～受取までネットで完結！

24時間いつでも宝くじの購入可能！
抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認！

当せん金は、登録した受取口座に
自動でお振り込みするので、
とっても便利！

特典3 宝くじ会員限定の キャンペーンに 参加できる！

他にもお得な特典や
便利なサービスいろいろ！

今すぐ会員登録！



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター ☎ 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料） ☎ 011-330-0777（有料）
受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

