



市HP



市公式SNS

なばり

2021年(令和3年) 8月25日発行

主な内容

- 2...救急車の適正利用
- 3...三重国体 名張開催競技の紹介「ホッケー」
- 4・5...市立病院だより
- 6...年金通信
- 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

三重県新型コロナウイルス
緊急警戒宣言
8月31日まで
発出中

新型コロナウイルス感染 急拡大



感染防止対策の徹底を



最新情報は名張市新型コロナウイルス特設ページで

- ✓ 県境を越える往来は避けて ※ 特措法に基づく協力要請
- ✓ 大人数や長時間の飲食・バーベキューは避けて ※
- ✓ 家庭内・職場内に「ウイルスを持ち込まない」
体調が悪い時には、医療機関などに相談を

感染力が非常に強いといわれる新型コロナウイルスの変異株により、県内でも7月下旬以降急激に感染者数が増加。過去最多を更新し、第5波といえる状況にあります。このまま感染拡大が続くと、救急医療が受けられないようなケースが発生するなど、医療提供体制がひっ迫していくことが懸念されます。

県が緊急警戒宣言を発出したことを受けて、本市でも感染拡大の抑え込みを図っています(8月16日現在。状況によって変更になる場合があります)。市民や事業者の皆さんにおかれましては、ご自身やご家族、大切な人の命と暮らしを守るため、三密回避・マスク着用・手指消毒など感染防止対策の徹底を、よろしくお願いします。

18歳以上の方が対象(市役所の職域接種)

市消防本部で新型コロナウイルス ワクチン接種を実施

☎ 市新型コロナワクチン相談コールセンター ☎ 63-7306

対象 18歳以上の人(平成15年4月1日以前に生まれた人)

※市職員に加え、市民の皆さんも対象に接種を実施します。

会場 市消防本部 2階会議室(鴻之台/市役所隣)

接種ワクチン 武田/モデルナ社製

救急救命士が接種を実施

	接種日(1回目) ※2回目は4週間後	時間帯
火・水曜日	8月31日、9月8日・15日・22日	午前9時
日曜日	9月5日・12日・19日・26日	～正午

予約開始日 8月26日(木) 午前9時～ 詳しくは市HPで

予約方法① インターネット (<https://www.city.nabari.lg.jp>)

市ホームページから予約サイトへログインする
(24時間対応/8月26日(木)は午前9時～)



予約方法② 電話(英語・中国語・ポルトガル語対応)

☎ 0120-708-567 午前9時～午後7時
(土・日曜日、祝日は午後5時まで)

12歳以上の方が対象 詳しくは広報8-1号に折込
集団ワクチン接種 予約受付中



※他会場の集団接種を予約した人で、市消防本部での接種を希望する場合は、必ず電話(0120-708-567)でキャンセルの上、予約手続きをしてください。

9月12日(日)は 三重県知事選挙の投票日

☎ 選挙管理委員会 ☎ 63-7314

投票時間 午前7時～午後8時

投票は、入場券に記載の投票所で行ってください

投票所は、市ホームページに掲載します。投票所が分からない場合は、市選挙管理委員会(☎63-7314)へお問合せください。

赤目の投票所を変更します
赤目保育所 ▶ 赤目市民センター

投票所が変更となる区域

赤目町丈六・相楽・新川・檀・星川・柏原・一ノ井・長坂・すみれが丘



開票の参観ができます

開票は、投票日当日の午後9時20分からマツヤマSSKアリーナ(総合体育館)で行います。名張市の選挙人名簿に登録されている有権者であればどなたでも参観できます。投票・開票の結果は、市ホームページに掲載します。

投票所入場券(はがき式)を8/27ごろから順次郵送

入場券は、1枚で家族4人分まで記載しています。5人目以降は、はがき2枚に分かれます。入場券が届かないときや紛失したときは投票所で係員へ申し出てください。

▶ 三重県知事選挙公報は、9/1ごろから各戸配布します。



仕事や旅行などで当日投票所に行けない人は「期日前投票」を

仕事や冠婚葬祭、旅行などの用事、歩行が困難で家族の送迎が必要などの理由で、投票日当日投票所へ行けない人は、期日前投票ができます。

▶ 混雑緩和のため、入場券裏面の宣誓書欄に記載しての来場にご協力ください。

期間 8月27日(金)～9月11日(土)

投票時間(全日) 午前8時30分～午後8時

場所 名張市役所1階 大会議室(鴻之台1-1)

持ち物 投票所入場券 ※お手元に届いていない場合でも、選挙権があり、選挙人名簿に登録されている人は投票できます。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

▶ マスクの着用、手指消毒、身体的距離の確保など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力を。投票所内の設備などは定期的に消毒します。

▶ 投票所の密集を避けていただくために、市ホームページで過去の選挙の時間別の混雑状況を公表しています。



「広報なばり」が、10月から月1回発行(毎月10日発行)に変わります ☎ 秘書広報室 ☎ 63-7402

市では、都市振興税の3年間延長や人件費の削減、事務事業の見直しを行っており、経費削減の一環として、広報紙の発行回数についても月1回に変更します。発行回数は減りますが、ページ数を現在の8ページから16ページとして、今後、市の情報をより見やすく分かりやすくお届けしていきます。

ちょっと待って、その電話！本当に緊急ですか？

搬送された人の半数近くが軽症者…

☎ 救急室 ☎ 63-0997



近年、市の救急車の出動件数・搬送人員数はともに増加傾向にあり、令和2年中の救急出動件数は3,337件で、搬送人員は3,007人となりました。このうち、**搬送された人の半数近くが入院などを必要としない軽症者**でした。

重症患者や本当に緊急搬送が必要な人の命を守るために、どんなときに救急車を呼ぶのが適切なのか、皆さんと一緒に確認します。



こんなときは迷わず 119番

脳卒中の疑い

- 体の左右どちらかが動かせない、力が入らない、足元がふらつく、立てなくなる
- ろれつが回らない、言葉が出てこない ●笑うと口や顔の片方がゆがむ
- 片方の目が見えない、見える範囲が狭くなる ●経験したことのない激しい頭痛など

心筋梗塞の疑い

- 突然、激しい胸痛が起こる
- 持続性の胸痛と共に不安感、^{どろき}動悸、息切れ、冷や汗、めまいなど

その他の症状

- けいれんが止まらない ●意識がない ●激しい腹痛
- 顔色やくちびるの色がわるい ●大量の出血を伴うけがなど



- ⚠ これらの症状以外でも、いつもと様子が違ったりおかしい場合は救急車を呼びましょう。
- ⚠ 高齢者は自覚症状が出にくい場合がありますので、普段よりも注意してください。
- ⚠ 小さなお子さんの場合、異変を訴えることが難しいため、周りの大人が注意してあげてください。

救急車を呼ぶほどではないときは **まず相談**

「えっ、どうしよう……」救急車を呼ぶか迷ったら

全国版救急受診アプリ 「Q助(きゅーすけ)」

まずはダウンロードをお願いします



- ・急な病気やけがをしたとき
- ・いつ医療機関を受診したらいいのか
- ・症状の緊急度を素早く判定
- ・救急車を呼ぶ目安に

◎使用にはスマートフォンやタブレットなどが必要

1 かかりつけ医に連絡

日頃から体の状態が一番よく知っているのは、かかりつけ医です。まずは医師に連絡をして、指示に従いましょう。

2 応急診療所に連絡(内科・小児科)

かかりつけ医と連絡が取れないときなどは応急診療所に連絡し、受診が可能か確認してください。

☎ 63-3913

診療時間
月～土曜日…午後8時～11時
日曜日、祝日、年末年始…午前9時～正午、午後3時～5時、午後8時～11時

3 三重県救急医療情報センター

①②などで受診できないときは、救急医療情報センターで「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けます。

☎ 059-229-1199 (24時間対応)

「みえ子ども医療ダイヤル」

小児科で相談したいことがある場合にご連絡ください。

☎ #8000 または、☎ 059-232-9955 (午後7時30分～翌午前8時)

いざという時の備え！救命手当ができるようにしましょう！



心肺蘇生法、AEDの取扱い 「普通救命講習Ⅰ」受講者募集

日時 9月9日(木) 午後1時～4時
場所 防災センター(鴻之台1)
内容 心肺蘇生法やAED取扱い、止血法など
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 8月26日(木)～9月5日(木) 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。



ケンコー! マイレージ対象



☎ 救急室 ☎ 63-0997

AEDが新しくなりました 耳が不自由な人、外国人にも使いやすく！

市内のコンビニエンスストアに設置しているAEDが7月に新しくなりました(一部店舗を除く)。

音声ガイド(英語対応)や、液晶画面のイラスト・メッセージで、操作方法をサポートします。



◎救急現場に居合わせた人の応急手当は重要です。消防本部では救命講習を定期的実施しています。積極的にご参加ください！

救命講習の詳細はコチラ↓



宝くじ助成で救急訓練備品を購入しました



一般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、乳児の心肺蘇生訓練人形とAEDトレーナーを購入しました。

心臓マッサージの際に、圧迫の深さをスマートフォンやタブレットなどで確認できるなど、効果的な訓練が可能になりました。

人口と世帯数

8月1日現在 ()は前月比

人口 77,068人(-60人) 男 37,233人(-27人) 女 39,835人(-33人) 世帯数 34,679世帯(+3世帯)

三重とこわか国体 正式競技(名張市開催)

ホッケー

スピード感あふれる選手やボールの動きが、白熱した試合展開を生み出すホッケー。
三重とこわか国体の正式競技にも選ばれ、本市で9月に開催予定ですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で残念ながら無観客での開催に(※)。そこで、今号では紙面や動画を通じて、「ホッケー」の魅力を紹介します。

※三重とこわか国体・大会の開催可否の検討は、8月中に開催される国体実行委員会などで、新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえた開催基準により、判断されることとなります。詳しくは、市ホームページなどでもお知らせします。



☎ 国体推進室 ☎ 63-7260

中学のホッケー部は、校内では「一番しんどい部活」と噂があったくらい。でも、その魅力にハマってしまい入部しちゃいました。選手やボールの動きがとても速いのでスピーディーなところが魅力。

ボールをめぐる足元だけでなく、空中でもスティックや体をぶつけて、激しく戦います。それも見どころの一つです。

私のポジションは守備。相手の動きを先読みしたり、チームメイトと連携して攻撃を封じることができた時は「よっしゃ」って思います。



森川 芽栄さん

三重クラブ
女子チーム所属/主将

空中でも激しく戦ってるんですよ



ホッケーの超スピードを体感せよ

ホッケーを始めたのは、当時通っていた大学に、新たにホッケー部ができたのがきっかけ。

県内で社会人のチームがあるのは名張だけなので、市外から毎週百合が丘のホッケー場(はなの里スタジアム)に通っています。

常に動きのある競技。相手の動きや試合展開に合わせて「どうい動き方をしようか」ということを、瞬時に考えて判断しなければなりません。そういうところを意識しながら練習しています。

私のポジションは攻撃。ゴール前での押し込みに注目してほしいですね。



綿谷 光平さん

三重クラブ
男子チーム所属

社会人のチームがあるのは県内で名張だけ

やみつきになっちゃいます

北京オリンピックで、ホッケーの試合をテレビで観たのがきっかけ。スティックを使ってボールを上手く操るのは難しいです。

でも、練習や試合の時、ボールを打って芯に当たったときの透き通った音を聞くと、とても気持ち良くて、やみつきになっちゃいます!

国体をきっかけに、名張の人にホッケーと、その魅力を知ってもらいたいですね。

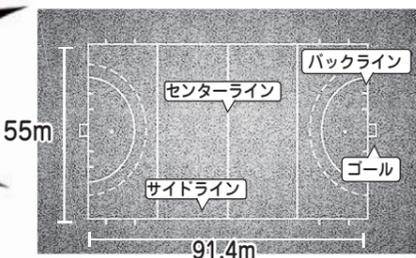


中森 さち子さん

三重クラブ
女子チーム所属
/名張市出身

知ってる? ホッケーのルール

1チーム11人。試合は、各15分の4クォーター制(計60分)で行う。相手チームのゴールに向かってサークル内からシュートし、ボールをゴール内に入れて得点数を競う。選手交代は自由



スティック
重さ約700g、長さ約91cm
平らな片面だけでボールを動かす

ボール
直径約7.1~7.5cm
重さ約160g



ここが見どころ!

スピード感あふれるスリリングな試合展開に注目!プロの選手だと時速150~200kmの速さのシュートを打つんですって!

やってみなきゃ始まらない...
動画でホッケーの迫りに迫る!
広報担当者が体験! 市公式広報チャンネル

ホッケーで名張を盛り上げよう! ~"名張のおもてなし"を全国に~

「ホッケーをきっかけに、名張観光のリピーターになってほしい」との地域の皆さんの想いから「ホッケーおもてなしマップ」が制作されました!



制作:MPJ ホッケーおもてなしマップ制作プロジェクト



写真は女子チームの皆さん

ジュニア集まれ!ホッケーやってみよう!▶対象...名張近隣に在住の小中学生▶活動日時...毎週水曜・金曜 午後6時30分~8時30分(月10回程度)
▶費用...年会費2,000円、月会費(中学生2,500円・小学生2,000円)など。◎詳しくは、三重クラブ津田さん☎090-7895-2057にお尋ねください。



名張市立病院だより

きらり

No.49

発行/名張市立病院
〒518-0481
三重県名張市百合が丘西1-178
☎ 0595-61-1100(代表)
FAX 0595-64-7999
✉ hp-somu@city.nabari.mie.jp
名張市立病院 検索



総合診療科医長
いわさ ひろし
岩佐 紘

これまで県内の地域密着型の病院や診療所で勤務し、総合診療や家庭医療を担当していました。

「人がもつ思いや期待、不安、家族背景といったものをすべてみる医療」をモットーに、日々学び、実践し、研鑽しております。

微力ではございますが、どうぞよろしくお願いいたします。



循環器内科
あかつか たつや
赤塚 達也

循環器内科が専門で、主に狭心症や心不全、不整脈などの心臓病の治療を担当します。

久しぶり帰ってきた名張は自然も多く穏やかな街でした。地域の方々が安心できるように、病院職員や開業医の先生方と連携しながら診療に励んでまいります。



放射線科
あらかき しゅん
荒木 俊

放射線科の医師は内科、小児科などの医師とは違い、地域の皆さんと顔を合わせる機会はありません。

一方で、撮られたCTなどの画像を診て、その結果を判断することを通して患者様に関わっており、主治医と患者様が二人三脚で進んでいけるよう、お手伝いできたら幸いです。よろしくお願いします。



消化器内科医長
こじま しんいち
小島 真一

これまで松阪中央総合病院、三重大学病院で消化器内科、特に肝臓内科を勉強してまいりました。

これまでの経験を皆さんに役立てられるよう、目の前のごことを大切に取組んでまいりたいと思います。

皆さんからのご指導、ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。



小児科
てらしま としき
寺嶋 駿輝

名張に来て空気が綺麗な事にとても驚きました。しばらく寄宿舍を借りて、名張で生活を続ける予定です。ただ赴任してきた医師としてではなく、同じ名張に住む人間として皆様のお力になれると幸いです。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



研修医
やました たくや
山下 拓也

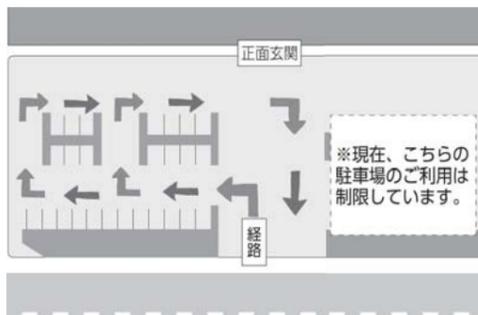
市立病院で初期研修医として勤務しています。地元名張の地域性を理解し、市民の皆さんに求められる医療は何かということを模索し、期待に応えられるよう、日々精進していきたいと思っています。

皆さんからのご指導、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

新しい医師6人を紹介します

市立病院駐車場 走行経路をご存じですか

駐車場内では経路(矢印)に沿って、安全運転をお願いします。



ご注意ください

- ・新型コロナウイルスワクチンの集団接種で午後の時間帯は、駐車場が大変混み合います
- ・旧・介護老人保健施設「ゆりの里」改装工事で工事車両が駐車場内を通行します

※現在、こちらの駐車場の利用は制限しています。

9月1日から予約変更の方法が変わります

すでに予約をしている診察・検査・リハビリなどの日程変更を希望される場合は、市立病院(☎61-1100)へ、早めの連絡をお願いします。

◎これまでの予約変更専用ダイヤルは8月31日で終了!

check! 9月から予約変更は
電話で市立病院へ

☎ 61-1100 (代表)

予約している
診療科をお伝え
ください!



受付時間 平日 午後2時~5時
予約日当日の急なキャンセルや変更は午前9時~

ご存じですか? 医療費の助成制度

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

詳しくは、市ホームページで



新たに資格をお持ちいただくには手続きが必要です。

■ 一人親家庭等医療費助成

- ① 18歳までの子どもがいる母子家庭の母と子ども
 - ② 18歳までの子どもがいる父子家庭の父と子ども
 - ③ 父母がいない18歳までの子ども
- ※18歳までの子ども:18歳に達する年度末まで

■ 心身障害者医療費助成

- ① 身体障害者手帳1~3級などをお持ちの人
 - ② 療育手帳AまたはBをお持ちの人
 - ③ 精神保健福祉手帳1~3級をお持ちの人
- ※②のB、③の1級入院分および2・3級は年齢制限があります。

■ 子ども医療費助成

- 中学3年生までの子ども
- ◎保険の対象となる医療費の自己負担額(自己負担額が医療保険などで支給される場合は対象外)が助成の対象となります。

▶各助成制度の該当者で、受給資格証をお持ちでない人はお問い合わせください。▶各制度には所得制限があり、対象者やご家族の所得証明書や申告が必要な場合があります。

外来診療担当表(令和3年8月現在)

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 ・ 循環器内科	第1診			●藤井英	常岡	我山		●我山			
	第2診	●若林(月2回) ●村上(不定期)	常岡	●小島	小島	●廣田		藤井英	笹本	●赤塚	
	第3診	●篠原	内堀			竹田	ペースメーカー外来 1・3週	武内	村上	●岡島	
	第4診	●武内	岩佐	●宮崎		●大西(1・4週) ●岩佐(2・3・5週)	ペースメーカー外来 1・3週	●近藤		●小島	
	第5診	赤塚				●篠原	ペースメーカー外来 1・3週			廣田	
専門外来	腎臓内科			鈴木				堅村(1・3・5週)			
	脳神経内科	宇都宮								佐羽(1・3・5週) 新堂(2・4週)	
	糖尿病外来									堀田(※2)	
	泌尿器外来	西川(※1)									
	呼吸器内科				上浪				藤原(1・3・5週)(※4) 西井(2・4週)(※4)		
外科	第1診	●山村				●福浦		●福浦		●甲嶋	
	第2診	甲嶋				竹内		山村		福浦	
専門外来	乳腺外科			中村		中村		中村			中村
	皮膚科			松島(※5)							
脳外科	第1診	井田		井田		井田				●田中	
	第2診	●佐藤		●田中		●佐藤				井田	
整形外科	第1診	●園田		●上田		●上田		●森本		●園田	
	第2診	森本		園田		森本		園田		上田	
	第3診										
小児科	第1診	●須藤	須藤 (予約外来)	●小林	寺嶋 (予防接種)	●須藤	荒田 (予防接種)	●荒田	荒田	●呂	寺嶋 (予防接種)
	第2診	●荒田	東 (2・4週のみ)	●今井		●呂		寺嶋		●今井	今井 (予約外来)
	第3診			●寺嶋							
専門外来	発達支援外来		須藤		呂		須藤				
眼科	第1診	●布目		●佐々木	佐々木	●佐々木	佐々木	●佐々木	佐々木	●生杉	生杉(予約のみ)

●…初診外来 (※1)診察室は小児科3診 (※2)診察室は外科3診 (※3)診察室は救急小児科 (※4)診察室は脳外科1診 (※5)診察室は外科1診

受付時間

<予約のない人> 受付時間 午前8時30分～11時30分

- 内科、循環器内科、内科系専門外来は、医師の紹介状をご持参ください。
- 各専門外来は、事前予約を必要とする完全予約制です。
- 小児科のみ木曜日午後1時30分～4時も受付しています。

※現在、面会はお断りしています

<予約のある人> 午前8時から予約終了時刻まで

保険証などは

保険証・受給者証などは、月に1度窓口で確認させていただきます。また、変更・更新の際は必ずご提出ください。



パソコンからは…

名張市立病院 検索

<http://nabari-city-hospital.jp/>



メディ☆ナバ あれこれちょっと知っとこ健康チャンネル

第4回のテーマは、
「熱中症の予防と対処方法」

市立病院の総合診療科医師が、熱中症の予防法と適切な対処法を分かりやすくお伝え！前半と後半に分かれており、前半では一般的な熱中症について、後半ではコロナ禍における熱中症について解説します。

ケーブルTV、FMラジオ(83.5MHz)、動画配信サイトなどでご覧いただけます。



動画配信

経済的な理由などから生理用品を入手することが困難な人へ

生理用品を無料でお配りしています

☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

配布場所 市役所1階 健康・子育て支援室、まちの保健室、男女共同参画センター(市民情報交流センター/希央台)、名張市社協(総合福祉センターふれあい2階/丸之内)、福祉まちづくりセンター(イオン名張店3階/元町) 配布内容 一人1パック 配布時間 平日 午前9時～午後4時(福祉まちづくりセンターは午前10時～午後5時)

- ▶中身の見えない袋に入れてお渡しします。▶プライバシーに配慮し、住所・氏名は確認しません。
- ▶市役所内では総合案内や健康・子育て支援室窓口にある「配布希望カード」をご提示ください。

自宅で実践!動画を公開!

「よくバリ青春体操」

絶対見てよね♡

出演 会いに行ける保健師アイドル
よくバリ娘。

名張市政 短編劇場



腕の上下運動、椅子からの立ち上がり、片脚立ちなど6つの動きで構成される「よくバリ青春体操」をご存じですか? 動きや注意点はもちろん、きっとあなたも「よくバリ青春体操」のことが好きになってしまう!?ぜひ、ご覧ください!

介護の仕事をしてみませんか?

▶介護補助員講習の受講者募集

介護の基礎知識や基本的な技術を学びます。
日時 ①9月13日(日)・21日(金)・30日(金)、10月7日(日) ②10月11日(日)／①午前10時～午後4時
 ②別途連絡あり ※原則①の受講が必要
場所 ①総合福祉センターふれあい ②市内介護事業所(受講時にお知らせ)
申込 開講日の一週間前までに問合せ先へ
定員 15人 ※先着順、受講無料
☎ (公財) 介護労働安定センター三重支所
☎ 059-225-5623
 ▶ **就職氷河期世代(35～50歳)対象 介護職員初任者研修を開催**

申込期限 10月8日(金) (必着)
研修期間 11月1日(日)～令和4年2月16日(日)
 ※全課程通信講座でテキスト等により学習し、各期日までにレポート課題を提出
対象 県内在住で、離職者または福祉・介護職場以外で非正規雇用等の人 ※研修修了後に福祉・介護職場に就職希望の人
定員 60人 ※申込多数の場合は抽選
 ◎受講無料。ただし、テキスト代は自己負担
☎ 県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160

❗ **送り付け商法にご注意!**
商品はすぐに処分できます

特定商取引法が改正され、注文した覚えのない商品が届いた場合、すぐに処分できるようになりました。送り付けられた商品は事業者に戻還する義務はありません。

商品代金を求められても支払わないようにしましょう。



☎ 市民相談室 ☎ 63-7416

📄 **無料税務相談会のご案内**
税金・会計でお悩みの人へ

対象 伊賀地域に在住・在勤の人
日時 ① 9月18日(土) ②10月9日(土) 午後1時30分～4時30分
場所 ①ハイトピア伊賀3階(伊賀市上野丸之内) ②アスピア3階(南町)
定員 各日12組程度※1組30分、予約優先
☎ 東海税理士会上野支部 ☎ 51-0932
 (平日 午前9時～午後3時/水曜日除く)

👥 **弁護士・税理士などによる無料相談**
「暮らしなんでも相談」

日時 9月11日(土) 午前10時～午後4時
場所 アスピア(南町)
相談内容 賃金不払、年金、税金、介護など
申込 9月7日(火)までに、電話で問い合わせ先へ
 ◎相談無料。秘密厳守
☎ 暮らしほっとステーション伊賀(名賀地区労働者福祉協議会内) ☎ 64-9339
 (午前10時～午後3時/水・土・日曜日除く)

マツヤマSSKアリーナ
 (総合体育館) ☎ 63-5339

■ **「女性専用」ジムスペースが拡大!**
 油圧マシンを使用したサーキットトレーニングのレッスンを実施!

日時 月曜～金曜 午前9時30分～午後0時30分 ※祝日は休み、先着順でレッスン

◎女性専用ジム営業時間は、午前9時～午後9時。費用は1回500円、月間フリーパス3,500円

🏃 **「総合型地域スポーツクラブ」の設立を支援! 5団体活動中!**

総合型地域スポーツクラブとは、地域が主体的に運営し、幅広い世代やレベルに応じて複数の種目のスポーツを提供する団体です。

設立にあたり必要な運営費の補助もあります。
補助対象経費 謝金、旅費、会場借料、スポーツ用具費、印刷製本費など

申込 10月22日(金)までに問合せ先へ
 ◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ



☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100

🎁 **宝くじ助成でまちづくり 備品を整備しました**

一般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、下小波田区がコミュニティ活動備品(エアコン、テレビ、カラオケシステム)を整備しました。



☎ 地域経営室 ☎ 63-7484

年金通信 ☎ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092/03-5539-2216

「年金生活者支援給付金制度」支給要件に該当すれば年金に上乗せ

- **支給要件(令和3年10月以降)**
 <老齢年金受給者の場合>
 ▼65歳以上▼世帯全員の市・県民税が非課税
 ▼前年の年金収入額とその他の所得金額の合計が88万1200円以下
 <障害基礎年金・遺族基礎年金受給者の場合>
 ▼前年の所得金額が472万1000円以下
 ※扶養親族数により所得金額上限は変動
- **支給の対象とならない人は**
 ▼日本国内に住所がない
 ▼年金が全額支給停止中
 ▼刑事施設などに拘禁されている
- **支給額**
 支給される金額は、年金保険料を納付した月数などによって異なります。

- **現在、受給している人は請求手続きは不要。**ただし、**今年度の支給要件に該当せず不支給となる人には、日本年金機構から12月中旬までに不該当通知書が送付され12月振込分から受取れません。**
- 今年度、支給要件に該当すると思われる人には、日本年金機構から9月中旬に簡易な請求書が届きます。**指定期日までに郵送で提出してください(請求しないと受給できません)。**
- 新たに年金が受給開始されて支給要件を満たす人は、年金請求時にあわせて給付金の請求手続きもお忘れなく。
- ◎問合せの電話の際は基礎年金番号が分かるものをお手元にご用意ください。

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。

- **アスピア(南町)**
日時 9月14日(火)・28日(火)、10月12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

あなたの大切なひとへ...
 140文字で綴る
 あなたからのファンレター

♥ **「人権に関するメッセージ」募集**

家族や友人、普段お世話になっている人など、身近にいる大切な人に、あなたからメッセージを書いてみませんか。出会いや旅立ち、誕生、挑戦、支え合いなどのエピソードや、「ありがとう」「ごめんね」「大好き」「がんばれ」など大切な人への思いを綴ってください。

対象 市内在住・在勤の人、市内の県立学校、高校、高専に在学する生徒

応募 9月1日(日)から10月7日(日) (必着)までに、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・勤務先(市外在住の人)を記入の上、電子メール、郵送[〒518-0492 鴻之台1-1 人権・男女共同参画推進室]、直接持参は問合せ先へ(1人1点)

その他 ▼用紙に規定はありませんが140文字以内とします。また誰に宛てたメッセージかを示してください(文字数に含めません)。

▼入選者は「人権週間記念行事」で表彰予定
 ▼最優秀作品には5千円分の図書券を贈呈
 ▼市内の県立学校、高校、高専の生徒は学校を通じて提出してください。

◎「人権作品」はメッセージのほか、市内小中学生を対象に、各学校を通じて、作文・ポスター・標語を募集しています。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 人権・男女共同参画推進室

☎ 63-7559

✉ kyodo@city.nabari.mie.jp



伊賀地域二次救急実施病院 9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

Calendar table showing dates from 5th to 26th of the month with corresponding hospital names and times.

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



中山 太智ちゃん

はじめて広場

9月10日(金) 午前10時30分～

▼サタパバ広場 9月4日(土)

親子で遊ぼう 9月17日(金)

「ミニミニ運動会」

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 9月8日(水)午前10時～、

10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

▼「しんちゃん」による楽しい絵本ライブ

全国で活躍中のしんちゃんこと「ほがらか絵本畑」の三浦 伸也さんによる絵本ライブです。親子で楽しいひと時を!

日時 9月7日(火) 午前10時30分～11時30分

場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住の子どもと保護者

定員 20組※先着順。受講無料

持ち物 1歳未満の子どもは「おくるみ」かバスタオル

申込 9月4日(土)までに問合せ先へ

☎ こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎ 67-0250



令和4年度の私立幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)の園児を募集(9月28日～開始)

保育幼稚園室 ☎ 63-7919

来年度の私立幼稚園と認定こども園(幼稚園部分)の申込について、詳しくは各園へ

私立幼稚園

桔梗が丘幼稚園(桔梗が丘1) ☎ 65-2396

3年保育(3歳児)80人
2年保育(4歳児)20人
1年保育(5歳児)若干名



梅が丘幼稚園(梅が丘南2) ☎ 64-6077

3年保育(3歳児)30人
2年保育(4歳児)10人
1年保育(5歳児)若干名



私立認定こども園

つつじが丘幼稚園(つつじが丘北3) ☎ 68-3451

満3歳児 若干名
3年保育(3歳児)35人
2年保育(4歳児)若干名
1年保育(5歳児)若干名



蔵持こども園(蔵持町原出) ☎ 63-4590

3年保育(3歳児)5人
2年保育(4歳児)若干名
1年保育(5歳児)若干名



名張よさみ幼稚園(夏見) ☎ 64-2665

3年保育(3歳児)60人
2年保育(4歳児)若干名
1年保育(5歳児)若干名



みはた虹の丘こども園(新田) ☎ 65-3065

3年保育(3歳児)5人
2年保育(4歳児)なし
1年保育(5歳児)なし



富貴の森こども園(富貴ヶ丘6) ☎ 42-8980

3年保育(3歳児)若干名
2年保育(4歳児)若干名
1年保育(5歳児)なし



◎保育施設、認定こども園(保育所部分)の園児募集(10月上旬)は、9月25日号の「広報なばり」に掲載予定

◎令和4年度の市立幼稚園の園児募集は行いません

園児数が著しく減少している市立幼稚園は令和4年度の園児募集を行いません。桔梗南幼稚園は令和3年度末、名張幼稚園は令和4年度末で閉園する予定です。令和4年度以降に市立幼稚園へ入園をお考えの人は、保育幼稚園室にご相談ください。



生活実態を施策に活かす 社会生活基本調査にご協力を

少子・高齢化対策などの施策の基礎資料として活用するため、統計法に基づき、社会生活の実態を明らかにする調査です。

調査 9月上旬から調査員が対象区域の各世帯を訪問し、10月に調査票を配布します。

◎回答は、インターネットでも可能

☎ 県戦略企画部統計課 ☎ 059-224-2051



経験と知恵をお貸し下さい! 「農の相談役」募集

農作物の栽培方法や作業のコツを、農業の初心者に助言いただける人を募集します。

定員 10人程度 ◎申込は9月10日まで

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625



小規模修繕等契約希望者を募集します

入札参加資格者名簿に登録がなく「少額で内容が軽易な修繕及び工事」の契約希望事業者を募集。

対象となる修繕など 1件の金額が30万円以下

登録できる事業者 ※①～④全てに該当

- ①入札参加資格者名簿に登録がない
②継続し2年以上営業している
③市内に本社もしくは本店がある法人または市内に住所登録がある個人事業者
④市税の滞納がない事業者

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

登録の有効期間 10月1日～令和5年9月30日

申込 8月26日(金)～9月17日(金)に、申請書(市HPから出力可)と必要書類を添えて市役所4階契約管財室へ ※申込期間後も随時受付

☎ 契約管財室 ☎ 63-7335

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2月生
9月7日(火)・14日(火)

3歳6か月児健診

● 平成30年3月生
9月22日(火)・28日(火)

● 令和2年3月生

10月5日(火)・6日(火)

● 平成30年4月生

10月19日(火)・26日(火)

離乳食教室

要予約

9月1日(火) 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

9月10日(金)・24日(金) 午前10時～

9月3日(金)・17日(金) 午後1時30分～

見守る親が子どもにできること

私の娘は、小学三年生から中学三年生まで乗馬を習いました。



さす、先生のアドバイスを聞きながら少しづつ矢の軌道を修正させていきました。そんな娘の様子に、娘が的を外すたびに観覧者から漏れてきたため息が「がんばれ!」「まだいけるぞ!」の声援に変わっていったのです。そして最後の出番。走りだす馬。息をのむ観覧者。「パーン!」的は見事に射抜かれました。観覧者からは大きな拍手とねぎらいの言葉が贈られました。

乗馬の先生に「神社で行われるやぶさめ神事に出てみないか」と誘われて参加することになりました。「やぶさめ神事」とは、走る馬に乗りながら矢の的を射る儀式です。先生がとても難しいとおっしゃったので、私は、娘にできるのだろうか、一本も当たらずに落ち込んだらかわいそうだな、と心配ばかりしていました。そんな親をしり目に、当の娘は自主練習もそこそこに、当日をワクワクして待っている様子でした。

ひまわり No. 497



～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

「親が子どもにできることは、子どもを信じること」その後、ある方のお話を聞いていたら、そのようなことをおっしゃっていて、「なるほど」と感銘を受けました。それから、子どもを信じて見守ることができているか、日々自分に問いかけています。

そして神事当日。射手(しゃしゅ)一人につき十五回ほどの出番があり、一回の出番で一つの的を狙います。娘以外はやぶさめ経験のある大人ですので、迫力ある走りとかげ声、見事な弓の技術で、矢を命中させていきます。そんな中で娘の放つ矢は弱々しく、的を大きく外れてなかなか当たりません。七回ほど出番を終えても一本も当たっておらず、私はもう無理だろう、とあきらめかけていました。ところが娘は、集中力を切ら

次号 10月(令和4年3月)「ごみ収集日程表」

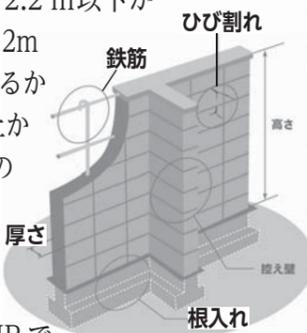
抜き取り忘れのないようご注意ください

災害時に備えてブロック塀の安全点検を

8月30日～9月5日は建築物防災週間

ブロック塀点検のポイント

- ▼塀の高さは地盤から2.2m以下か
▼控え壁(塀の高さが1.2m越の場合)や基礎はあるか
▼塀の厚さは15cm以上か(塀の高さが2m以下の場合10cm以上)
▼塀に傾きやひび割れはないかなど
◎基準など詳しくは市HPで



☎ 都市計画室 ☎ 63-7698

施策の取組状況に対するご意見をお寄せください

☎ 総合企画政策室 ☎ 63-7389
☎ 行政改革推進室 ☎ 63-7302

市のまちづくりの基本指針である総合計画の進捗について、それぞれの施策の点検や評価を行い、今後の方向性や行財政改革の取組状況について整理したものを「総合計画推進状況報告書」として公表します。

◎資料の閲覧方法

8月20日(金)以降に、市HPに掲載するほか、市役所2階総合企画政策室と各市民センターに設置します。



◎ご意見をお寄せください

直接持参、郵送(〒518-0492 鴻之台1-1)、電子メール(kikaku@city.nabari.mie.jp)、ファクス(64-2560)のいずれかで、住所・氏名を書いてご意見をお寄せください(任意様式)。
※ご意見は今後の施策の方向性を考える上での参考にさせていただきます。また、個人情報を除き市HPなどで公表させていただきます。
※電話での受付や個別の回答はいたしません。

箕曲、比奈知、赤目で歴史や自然を楽しむ「ボランティアガイドと歩こう」参加者募集

日時/内容 ①10月12日(火)/箕曲地区の古代から近世の歴史を巡る ②11月2日(火)/シャクリ川源流と東山公園 ③12月7日(火)/赤目地区の古墳を巡る(一ノ井～檀)
※集合は午前9時20分、行程いずれも約6km
参加費 各回200円(保険料含む)
定員 各回45人

申込 8月26日(金)以降に
はがき(〒518-0713 平尾3225-10)、ファクス(48-6006)、電子メール(info@kankou-nabari.jp)のいずれかで、住所、氏名、生年月日、電話番号、ファクス番号を記入し、問合せ先へ
☎ (一社)名張市観光協会 ☎ 63-9087



市役所窓口混雑予測 9月

- ▶国民健康保険、国民年金、介護保険などの手続きで、9月は月末まで窓口が混み合います。
▶郵送やオンライン手続き、少人数での来庁をお願いします。詳しくは、市HP「新型コロナ特設サイト」でご確認ください。



新型コロナ 症状などの相談

発熱などが症状があるときは、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

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)

Studio -HAMAKEN 完全プライベート空間で、コロナ対策も万全!! 小さなお子様でも安心して撮影していただけます。

地域最安値!撮影データは全てお渡しします!

Table with 3 columns: Time (30分, 60分, 90分), Cuts (50カット, 100カット, 150カット), Price (15,000円, 25,000円, 35,000円)

データはLINEで受け取れる!

出張撮影も承ります!伊賀名張は出張費無料! ※土日祝の撮影は+3,000円となります。 ※当日キャンセルはキャンセル料がかかります。
〒518-0626 受付時間 10~18時
三重県名張市桔梗が丘6番町1-1
TEL.080-9112-5930
Mail skr.photostudio@gmail.com

「広報なばり」へのご意見をお寄せください。