



contents

- 1～9…特集 コロナ禍のいまこそ、こころをひとつに。
- 10…放課後児童クラブ 11…がん検診、観阿弥祭
- 13…施設ご利用ガイド 14…ひまわり 15…11月の相談

今号から毎月1回発行（16ページ）に変わりました

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



「感染防止を徹底して『名張学園祭』を成功させよう」と協力を呼びかけるポスター。実行委員会と市のコラボレーションで実現した。運営メンバーがモデルとなり、若者に人気の映画「東京リベンジャーズ」のポスターをパロディ化して注目度アップ!

動画はこちら▶



ポスターに掲載したQRコードをスマホで読み取ると、動画で運営メンバーからのメッセージが流れる。



こころをひとつに。

特集

名張学園祭
実行委員会 委員長

岡田七海さん

「名張学園祭」は、来場いただく際に、検温・手指消毒の上、リストバンドを付けてもらうなど、感染対策を徹底して開催します。ぜひ、皆さん、感染対策をしてお越しください!



みんなの力で「名張学園祭」を成功させよう!

「名張を盛り上げる力になりたい」。そう話すのは「名張学園祭」実行委員長で高校生の岡田七海さん。「名張学園祭」は、若者のパワーやアイデアをまろこしに生かしてもらおうと、名張地区まちづくりに協議会が主催する催しで、今年

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活は大きく一変。変異株で感染が急拡大し、行動が制限されるなど、その影響は長期化しています。コロナ禍のいまこそ、こころをひとつに。人と人の「つながり」を大切に。一人ひとりの行動が、大切な人の命と暮らしを守ります。

で2回目を数えます。

「コロナ禍で夏祭りや国体などが中止になって、やるせない気持ちです。学生の発表の場も減っている中、『名張学園祭』を絶対に成功させたい」と岡田さん。高校生や大学生など、22人の運営メンバーとともに、3月から開催に向けた準備を進めています。ところが、感染力の強い変異株

の出現などにより、若者への感染が目立つようになっていきました。そこで、7月に、実行委員会と市が協力して若者向けの啓発ポスターを作成。市内の公共施設や量販店、コンビニなどで掲示することに。「感染防止を徹底して、みんなの力で名張学園祭を成功させよう」。そんなメッセージが、ポスターに込められています。

NABARI GAKUENSAI
第2回 名張学園祭

ダンス・バンド・新体操など
パワーあふれる若者の晴れ舞台!

入場無料
申込不要

日時 11月3日祝 ※駐車場はありません
午前10時～午後4時

場所 朝日公園、名張市民センター

☎ 名張地区まちづくり協議会 ☎ 64-2605



特集 コロナ禍のいまこそ、こころをひとつに。

コロナ感染の現状

大切な家族・知人の命を守るために、 感染対策の徹底とワクチン接種の検討を

名張市立病院 感染症科 医長 今井 雄一郎



今井医師からのメッセージは
動画でもご覧いただけます



データ▶▶▶ 新型コロナの変異株「デルタ株」の感染力



1人から5～9人へ感染する「デルタ株」。重症化しやすく、死亡に至るリスクは従来株の2.4～4.9倍

新 型コロナウイルスの感染拡大は、第5波では過去最多となる感染者が発生。「災害レベル」の状況となりました。新型コロナウイルスが変異した「デルタ株」の増加が顕著に見受けられ、子どもの感染も増えています。「デルタ株」は、格段に感染力が強い

県内でも医療体制のひっ迫が懸念されています

感 染力の強い「デルタ株」は、感染経路の中心は、咳や会話で発生した「しぶき」による飛沫感染で、接触感染もあります。換気の悪い密閉空間、多数が集まる密接場所、間近で会話や発声する密接

医療崩壊を招かないためにより厳格な対策が必要

のが特徴です。また、重症化しやすく死亡に至るリスクも、従来株の2.4～4.9倍高くなっていると報告されています。県内では、感染拡大に伴い病床が不足しており、多くの人が自宅療養を余儀なくされています。この状況が続けば、自宅療養中に病状が悪化しても入院できなったり、脳卒中や心筋梗塞をはじめとした救急医療やがん治療といった現在すでに制限を受けている通常の医療提供ができなくなってしまう可能性があります。医療崩壊を招かず、大切な家族・知人の命を守るために感染対策の再徹底にご協力ください。

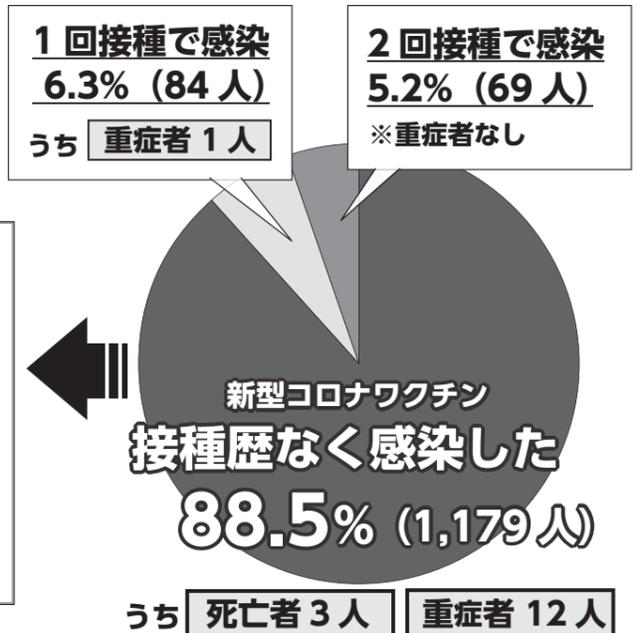
「デルタ株」に対しては有効です。従来株より

重症化予防などの効果があるワクチン接種の検討を

場面といった「3密」の場面では、短い距離での空気感染の可能性も指摘されています。「3密を避け、人と人との距離を十分に確保する」「距離が確保できないときや会話する時にはマスクを着用する」「手を洗う、消毒する」「家やオフィスの換気をこまめに、かつ、十分に行う」ことが重要です。また、ワクチンを接種して、睡眠をしっかりととり、毎日の健康管理を行う。これらを組み合わせて実践することで、ご自身だけでなく、家族を含めた他者への感染防止につながります。

データ▶▶▶ 新型コロナ感染者のワクチン接種状況 (県内) 三重県調査

対象：県内の新型コロナ感染者 1,332人 (8/1～8/16公表分)



ワクチンは発症や重症化を防ぐ効果あり

は、やや低下の懸念はあるものの、「感染予防の効果」「発症予防の効果」が得られています。特筆すべきは、「重症化予防の効果」は従来と同等に保たれていることです。基礎疾患のない若い世代での重症化や、重症化しなくとも後遺症に長期に渡り悩まされ続ける場合もあるため、事前のワクチン接種による免疫獲得は有効な感染対策のひとつであると考えます。三重県が新型コロナウィルス感染者のワクチン接種歴を調査した結果、88.5%は接種歴がなかったことが明らかになりました。ワクチン接種を2回済ませた後に感染した人は全体の5.2%で、重症者はいなかったと報告されています。このように、ワクチンの効果は確認されていますので、接種に



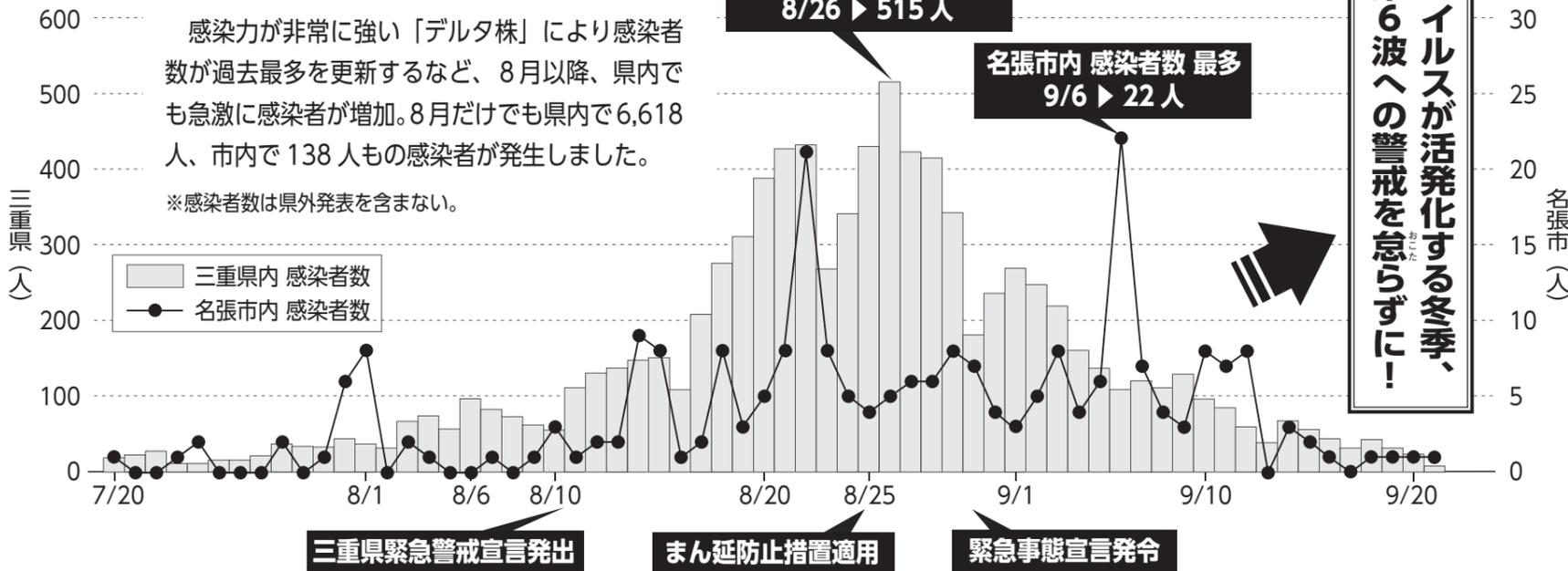
データ

県内・市内の感染者数

7月20日～9月21日



最新情報は市HPで確認できます



データ

県内の医療提供体制

9月21日現在

自宅療養を余儀なくされる人もいますが、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。



最新情報は県HPで確認できます

県内医療機関に入院		宿泊療養	入院調整中・自宅療養
重症	軽症～中等症		
10人	179人	47人	384人

	確保病床	使用病床	使用率
病床全体	507床	189床	37.3%
うち重症者用病床	55床	10床	18.2%



※重症…人工呼吸器装着または集中治療室に入院
軽症～中等症…無症状や軽快した人を含む

確保宿泊療養施設 259室

※病床使用率が50%を超えるかどうか、緊急事態宣言発令に向けた一つの指標

新型コロナウイルス感染症の治療法

軽症の場合は、経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。

呼吸不全を伴う場合には、酸素投与や抗ウイルス薬、ステロイド薬（炎症を抑える薬）、免疫調整薬、中和抗体薬（レムデシビルなど）の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器などによる集中治療を行うことがあります。

こうした治療法の確立もあり、新型コロナウイルス感染症で入院した人が死亡する割合は低くなっています。

厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識（2021年9月版）」より

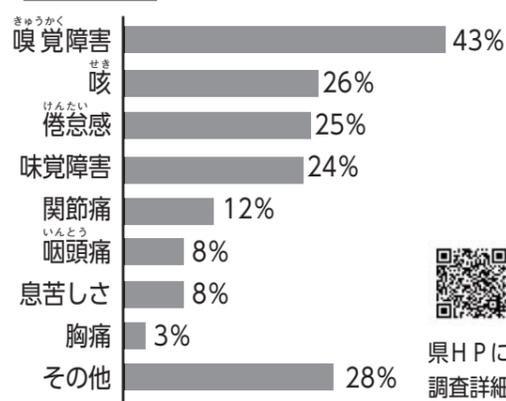


退院後も症状が続く場合があります

感染時には重症化しなくても、退院後に後遺症が残る場合があります。三重県の調査によると、退院後も症状がある人は、およそ40%。最も多いのが嗅覚障害の43%、次いで咳の26%となっています。年代別では30～50代の人が多くなっています。

※複数回答可/令和3年2月取りまとめ

三重県調査 退院後も継続した症状は？



県HPに調査詳細

冬季・第6波の到来に備え、新型コロナワクチン接種枠を拡大し、接種の加速化を図っています

新型コロナワクチン
接種予約
市から接種券が届いた
12歳以上の人を対象

県内初となる救急救命士によるワクチン接種（消防本部会場）

インターネット予約
<https://www.city.nabari.lg.jp>
市ホームページから予約サイトにログインして予約してください

電話予約 英語・中国語・ポルトガル語 対応
名張市 集団接種予約センター（予約専用）
フリーダイヤル 0120-708-567
午前9時～午後7時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）

「キャンセル待ち登録」で早期接種を

集団接種にキャンセルが出たら連絡します（名簿登録順）。対象 12～59歳の人（予約済でも可）
登録方法 電話で新型コロナワクチン相談センター（☎63-7306）へ ※接種券が必要

効果と副反応のリスクの双方を理解いただき、自らの意思で接種を受けてください。接種を受けた、受けていないといった理由による差別や偏見は許されません。

参考

厚生労働省HP「新型コロナワクチンの有効性・安全性について」



ワクチン接種状況 65歳以上【1回目：90.6%、2回目88.6%】 64歳以下【1回目：56.2%、2回目：39.1%】

※9月21日現在（名張市のワクチン接種記録システム登録者数）。最新情報は市ホームページで随時公開

ここをひとつに。

負けない!

いつ収束するとも分からない新型コロナ感染拡大。国体をはじめ、多くの催しが中止となるなど、閉塞感が漂っています。そんな中、「前向きな気持ちを持ち続けることが大切」との強い思いで、今できることを少しずつ前進させている人たちがいます。

国体中止の知らせを聞いたとき、賛同してくれた、お店の人たちの顔が浮かんできました——



ホッケーの魅力とともに、齊藤さんの思いに賛同した市内の店舗・施設が掲載されたマップ

MPJホッケーおもてなしマップ制作プロジェクトリーダー

齊藤 勲哉さん



国体をきっかけに、みんなの力で名張を発信しよう!

名張を会場に熱戦が繰り広げられる予定だったホッケー競技。「三重とわか国体」開催に合わせて作成されたのが、ホッケーの魅力と市内にある48もの店舗や施設が掲載された「ホッケーおもてなしマップ」でした。

「全国から名張に人が訪れる絶好のチャンス。おいしいお店や、おしゃれなカフェ、地酒、特産品などを知ってもらい、ぜひ名張のリーダーになってほしいと思っただけです。そう話すのは、百合が丘在住の齊藤勲哉さん。マップを作るために、4月ごろから、市内の飲食店や宿泊施設などを一軒一軒訪ね歩きました。「平日の来客はほとんどない」「宿泊客が激減した」。その中で聞こえてきたのは、新型コロナ感染拡大による経済活動への打撃でした。声をかけたのは、面識のない店舗・施設がほとんど。しかし、「ホッケー場が名張にできたことは知っていた。どんな形でも協力したい」「ぜひ一緒に盛り上げていきましょう」。そう

う言って掲載を快諾してくれたそうです。「国体中止は覚悟していたよ」と齊藤さん。しかし、「何ができるのかを考えて前を向き、賛同してくれたみんなのために明るく前を見据えていきたい」と。そう自分に言い聞かせました。そんな中、8月下旬に国体中止が決定、「私たちの思いに共感し、

「国体中止は覚悟していたよ」と齊藤さん。しかし、「何ができるのかを考えて前を向き、賛同してくれたみんなのために明るく前を見据えていきたい」と。そう自分に言い聞かせました。そんな中、8月下旬に国体中止が決定、「私たちの思いに共感し、



社会人チームなどが練習するホッケー場(百合が丘)。「地元の大きな魅力のひとつ」と齊藤さん

応援してくれるお店の人の顔が浮かんで来て、さすがに「つらかった」と思い返します。

今できることを行動に移すことが、次につながる

感染拡大の影響により、8月以降、百合が丘地区で予定していた夏祭りやイベントがことごとく中止に。「確かに企画も運営も大変だけど、あれこれ意見を出し合ったり、笑ったり、泣いたり。そういった体験を通して、地域の『絆』が生まれてくると思います」と齊藤さん。子どもたちからは「住んでいても知らない場所がある。百合が丘地区一帯で『宝探し』をしてみたい。大勢で集まらなくても、家族や友達と楽しめるのでは」。そんなアイデアも出されたそうです。

「小さな活動の輪が広がり、そこに住む人がつながり、まちが明るくなっていく。できることから行動する。そうでないと、次につながらない。子どもたちのアイデアも何とか形にしていきたい」。ホッケー場を見つめる齊藤さんの目は、明日を見据えていました。

「小さな活動の輪が広がり、そこに住む人がつながり、まちが明るくなっていく。できることから行動する。そうでないと、次につながらない。子どもたちのアイデアも何とか形にしていきたい」。ホッケー場を見つめる齊藤さんの目は、明日を見据えていました。

あなたなら、きっとできる! 感染対策

家庭内に持ち込まない、広げない!

感染も予防しよう

県内の感染者の、実に7割が家庭内感染です(9/11~15・経路不明を除く)。「家で過ごす時ぐらい、コロナのことは忘れない」と、県家庭では対策が疎かになりがちですが、家庭内にウイルスを持ち込まない、家庭内で広げない! きっとあなたもできるはず!

ウイルスを家庭に持ち込まないために...

こまめな手洗い・消毒を習慣にしませんか?



手指の消毒

- お店や職場で消毒液ボトルがあっても、通り過ぎていませんか?
- 同僚や友達とオフィス備品やスポーツ用品などを消毒・洗浄せずに共用していませんか?
- 帰宅時などに手洗いを忘れていませんか?

家庭で感染を広げないために...

食事・就寝の分離で家族の安全を守りませんか?



体調管理

- 体調の悪い家族と同じタイミングで一緒に食事していませんか?
- 体調の悪い家族と、同じ寝室で寝ていませんか?
- 体調の悪い家族がいるのに、マスクなしで生活していませんか?

会食で感染を広げないために...

食事とおしゃべりを分けて会食を楽しみませんか?



- 大皿での料理の共用や自分の箸・トングなどでの取り分けをしていませんか?
- 食事の際に大声で談笑していませんか?
- 換気が悪く、座席間の距離が不十分な飲食店を利用していませんか?



特集 コロナ禍のいまこそ、

コロナに



ウィズコロナを見越して完成した ウッドデッキ。大切な人たちと 思いっきり笑顔になれる場所に！

ロマンの森活用プロジェクト

地元の工務店、カフェ、デザイナー仲間で結成

(写真左から) 美山 莉香さん、山中 雅子さん、木瀬 千尋さん、湯野 俊和さん、遠藤 桂子さん、松岡 衣里さん



絶景の「ロマンの森」で、
新たなチャレンジ

子育て世代に、緑あふれる名張でもっと楽しんでほしい。そんな思いで平成27年に始まった「森のはるかぜマルシェ」と「森のあきいろフェスタ」。雑貨や菓子などの販売、ライブステージなど、市内外から多くの家族連れが訪れました。会場となったのは、青蓮寺湖畔のキャンプ場跡「ロマンの森」。「思い出の残るこの場所で、ふと見下ろした景色の美しさに惹かれました」。そう話すのは、ロマンの森活用プロジェクトの美山莉香さん。「夏には、ここで音楽祭をしようという企画もあつたんです。出演者にも声をかけて準備をしていたんですけれど……」と、残念な表情をみせます。昨年の春以降、コロナ禍で「ロマンの森」でのイベントは中止せざるを得なくなりました。そうしながら、プロジェクトメンバーで話し合い、「コロナ禍はすぐに収束しないだろうから、少数で個別に楽しんでもらえる場所にしていければ」との思いで、湖が見渡せるウッドデッキとブランコを作るようになりました。資金調達は、クラウドファンディングを活用。寄附額に応じて返礼品がもらえる仕組みで、青蓮寺湖周辺の店舗などが返礼品の提供に協力しました。プロジェクト代表の湯野俊和さんは、「PR動画を作ってくれた人や、チ



完成したばかりのウッドデッキで、観客を家族に限定して開催されたダンス発表会

シを置く場所を探してくれた人、現金を握りしめて、寄附を申し出てくれる年配の人にもいました。温かいつながりに感謝でいっぱいです」と話します。およそ一カ月間で、100人から170万円の寄附が集まり、8月にウッドデッキとブランコは完成しました。
コロナと共存しながら、みんなが笑顔になれる場所
完成したばかりのウッドデッキで開催されたダンス発表会。子どもたちはいきいきとダンスを披露しました。「発表の場がなくなつて、子どもたちはモチベーションを失っていたんじゃないかな。この場所が、家族連れや仲のいいお友達、大切な人たちと、思いっきり笑い合える場所になってほしい。大空の下で、デイキャンプに音楽会、カフェテラスなど、コロナ禍の中でも何ができるのかを考えると、夢は膨らんでいきますが、まずは、完成披露パーティーができるようになってほしいな」。プロジェクトメンバーの皆さんは笑顔で話してくれました。

免疫カを上げよう コロナに負けない身体をつくろう！ 「よくバリ青春体操」がおススメ！

免疫カアップには、十分な休養、バランスの取れた食事、そして適度な運動が大切！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」が効果的です。

実践例：片脚立ち運動
左右1分間×2セット

自宅で実践しよう！
動画 よくバリ青春体操
～センター選抜オーディション編～
～筋力運動実践編～
体操の内容や魅力に迫る動画です ▶

地域のみんなで取り組もう！

ひなち地域
支え合いセンター
「なごみ」の皆さん

▶脚全体の筋力とバランス能力を強化
▶ふらつかず、しっかり歩けるように

会に行ける保健師アイドル「よくバリ娘」が楽しく解説！

コロナ禍で体操教室を休止した際、「足腰が弱ってきた」という高齢者も…。生活の維持に体操は重要です。体操の普及を担う私たち自身、みんなと体操を続けているおかげで、すっごく元気です！

高齢者サロン「どんぐり」(比奈知)の皆さん

コロナ禍の中、外出や交流が減って身体が弱ってくる人も多そうですね。そこで、私たちが運営するサロンでも、「よくバリ青春体操」を取り入れていくことにしました。みんな、もっと若返っていくはず！

応援メッセージ させない!

感染拡大に伴い、地域の活動は大きく縮小。困難を抱える人が社会から孤立してしまうといった問題も…。そんな中、悩みの相談に応じたり、困りごとの解決を支援したりしている皆さんにメッセージをいただきました。

「まちの保健室」で、心の荷物を下ろしてほしい

「コロナ禍で気軽に外出できなくなって、親も子どもたちもストレスがたまっている」と、最近では、親も疲れた様子…。私も子どもがいるので、共感しながら話を伺っているうちに、「なんだか楽になった」とスッキリして帰って行かれる人も多いです。

事態がすぐには収束しない中、前向きな気持ちを持続していくことが重要。人と話をすることで心が楽になる

ことがあります。見守りが必要な人もそうでない人も、普段から地域でのつながりを大切にしてください。近隣で頼る人がいない人も、まずはあなたの地域の「まちの保健室」にお気軽にご相談ください。看護師や介護福祉士など専門職がお話を伺います。悩みが膨らむ前に、少しでも心の荷物を下ろしてリフレッシュしていただければと思います。

まちの保健室 市内15地域に設置。受付：平日 午前9時～午後5時 ☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833



鴻之台・希中央地区
まちの保健室
三永 拓子

コロナ禍で、生活が苦しくなっていませんか

コロナ禍でみえてきた「生理的貧困」問題。経済的な理由で生理用品が買えない、また、複雑な家庭環境のため生理用品を買ってもらえない子どもたちもいます。そんな中、市内の団体・事業所から生理用品購入のための寄附をいただき、7月に小中学校へ生理用品を配布したほか、まちの保健室や市役所などで無料配布しています。

昨年度、コロナの影響で収入が減少した人への貸付金

額は1億円超と、平時(就学貸付など)の10倍以上。それほど、生活に困っている人が多いということです。そこで、生理用品を配布する際には「なばり暮らしあんしんセンター」のリーフレットを同封。生活困窮の支援につなげています。同センターでは、相談者が安心して自分らしく暮らせるよう、就労支援や生活資金の貸付などを行っていますので、お気軽にご相談ください。

なばり暮らしあんしんセンター ☎ 0800-200-7831 (通話無料/平日：午前10時～午後4時)



市社会福祉協議会 会長
奥村 和子さん

コロナ関連情報を多言語化。外国人住民にご紹介を

外国人住民の皆さんに向けて、感染防止やワクチン接種をはじめ、感染拡大の影響に伴う解雇や帰国困難に関することなど、さまざまな情報をホームページやSNSで、できる限り多言語化して案内しています。

コロナ禍で、普段以上に困っている外国人住民も多いと思います。地域や事業所などで困っている外国人がいれば、ぜひNabiChanをご紹介ください。

For International Residents

困ったときはNabiChanに相談してください。私たちができることを、考えます。NabiChanや市役所には翻訳ができる機械もあるので、気軽に助けを求めてください。また、ホームページやSNSを見てください。

多文化共生センター (NabiChan) 午前9時～午後5時 (月曜日休館) ☎ 64-6711

e-mail: tabunka@emachi-nabari.jp



多文化共生センター NabiChan
松崎 瑠美 Rumi
手塚 倫生 Michio

コロナを正しく恐れつつ、「地域福祉」の歩みを止めないで

地域で、だれもが安心して暮らしていくことを目指す「地域福祉」の原点は、人と人が顔を合わせてつながり、支え合うこと。コロナ禍でその「つながり」が否定されることは、想定外の出来事でした。

こうした中、名張市では2つの強みを発揮できているのではないかと感じています。一つは、孤立したり、ストレスを抱えたりした人が身近に相談できる場所があること。そしてもう一つは、専門職と地域の人と一緒に地域づくりを行ってきた素地があるということ。つながり

の中で、地域の人々の力が生かされています。

一方で、普段から地域とつながりがなかった人や、困っていると声を出せないでいる人は、コロナ禍の中、ますます孤立してしまっているはず。皆さんの地域の行事や活動について、感染防止対策をしながら、何か工夫できないか、状況に応じて取り組めないかを繰り返し問い直してみてください。新型コロナウイルスを正しく恐れながら、「地域福祉」の歩みを止めない。当面はそういった状況が続いていくのだと思います。

同志社大学 社会学部 教授 / 名張市地域福祉策定委員会 会長 永田 祐 さん



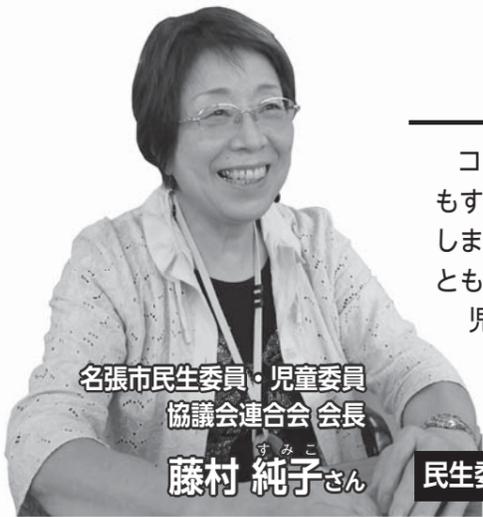
特集

コロナ禍のいまこそ、こころをひとつに。



コロナで孤立

孤立しがちな人を、地域全体で支えていきましょう



名張市民生委員・児童委員
協議会連合会 会長
藤村 純子さん

コロナ禍の中、特に、ひとり暮らしだと「何かあってもすぐに対応してもらえない」と、不安が大きくなってしまふことが多い。すると、外出が減って孤立し、心身ともに弱ってきてしまう悪循環に陥ります。民生委員・児童委員は、そんな見守り対象のお宅を訪問して声をかけるなど孤立を防ぐ取組を継続しています。いま、人が集まって活動できない中、地域の

さまざまな人が、いろんな場面で支援を必要とする人を見守ることが大切。例えば、市内の多くの地域で移動や家事などの生活支援の取組が、すごく頼りにされています。感染対策を徹底し、状況に応じて「できること・できないこと」を見極めながらこうした事業を続けていきたいものです。地域のみんなで力を合わせ、共にこの難局を乗り越えていきましょう。

民生委員・児童委員 地域に寄り添い、見守る・支える・つなぐ活動をしています ☎ 医療福祉総務室 ☎ 63-7579

「こども食堂」で、ちょっとだけ「楽」に



みんなの居場所「こどもの隣」
プロジェクト 代表
水口 薫さん

「しんどさ」を抱えたひとり親などは、仕事が忙しかったりして、なかなか自分から地域の活動に参加できないでいるかも…。コロナ禍で感染も心配でしょうし。子ども同士で誘い合っ「こども食堂」に来てくれることもあります。何かきっかけが必要だと思うんです。「こども食堂」には、地域の皆さんや学生さん、ボランティアさんなど、さまざまな人が関わっていて

「子どもを地域の人みんなで育てる」つながりを生んでいます。こうした取組が多く地域に広がれば、関わる人の数だけ、「しんどさ」を抱えた親子が地域とつながるきっかけも増えていくんじゃないかな。「ちょっとしんどい」をちょっとだけ「楽」に。笑顔が絶えない「こども食堂」に、ぜひ気軽に顔を出してみてください。



なばりこども食堂 毎月第3日曜日 午前11時～午後2時 / やなせ宿(新町) / 18歳以下無料・大人300円
定員30人程度(子どものみでも可)。予約不要(感染状況で中止の場合あり)。市内のこども食堂については子ども家庭室 ☎ 63-7594へ

コロナ対策が障害者の新たなバリアになっている



市の設置手話通訳者
善田 真美

マスクで口の動きが読み取れず不安という聴覚障害者、レジに並ぶとき、人との間隔をとるための印が見えずに割り込みをしていないか心配だという視覚障害者、マスクをつける理由が分からず外してしまうため外出を控えるようになったという知的障害者。このように、感染対策が日常生活上の新たなバリアとなっている場合があり、障害者にとって、周囲の理解が

外出の負担を軽くすることにつながります。外見からは障害が分かりにくい場合もあり、ヘルプカードやヘルプマーク(右記)を身に付けています。困っている様子があれば、優しくお声掛けをお願いします。障害者の皆さんも、コロナ禍で不便なことも増えていると思いますが、困っていることなどがあれば、ご相談ください。



障害者福祉相談 平日 午前8時30分～午後5時15分 市役所1階 障害福祉室 ☎ 63-7591 FAX 63-4629

だれひとり取り残さない「伴走型の支援」を目指して



ひとり暮らしの高齢者や学生、失業した人、ひとり親家庭など、コロナ禍で外出や行動が制限される中、地域で孤立しがちな人が増えていると考えられます。問題なのは、人的な接触を避けることが求められ、周りに支援を求める行動がとれなかったり、周囲が気付きにくくなっていたりする点です。そんな中、民生委員・児童委員が見守り世帯を訪問し、心配な場合、まちの保健室や専門機関につなぐなど、これまで培われてきたつながりが生かされています。

市では、昨年度以降、専門職や地域ボランティアを対象に「リンクワーカー」の養成を始めています。望まない孤独・孤立に陥っている人を早期に見つけ出し、また、孤立しがちな人に寄り添いながら、信頼関係を構築し、その人のもつ力を引き出していく。そんな「伴走型の支援」を行う人材です。「リンクワーカー」を含め、地域のネットワークを充実させながら、だれひとり取り残さない仕組みを皆さんとともに築いていきたいと考えています。

地域包括支援センター 白岩 美菜 (社会福祉士)



中谷 宏樹さん
ホッケー三重クラブ
(国体選抜メンバー)

斉藤 勲哉さん
MPJホッケーおもてなしマップ
制作プロジェクトリーダー

川口 佳秀さん
名張商工会議所 会頭

辻岡 かおり
移住コンシェルジュ

今のいまこそ、 ひとつに。

今のいまこそ、
ひとつに。
今こそ、
今こそ。
今こそ。



皆さんからのメッセージを
ぜひ、動画でもご覧ください



裏南 菊代
市立病院 看護部長

藤井 英太郎
市立病院 院長

今西 優貴
名張消防署 救急隊員



岡田 七海さん
名張学園祭 実行委員長

西山 嘉一
名張市 教育長

谷口 雅彦
錦生赤目小 校長

木瀬 千尋さん 遠藤 果歩さん 美山 莉香さん
ロマンの森活用プロジェクト



1人ひとりがヒーローだ!!
みんなの力を
合わせよう!!

キミたちも
カッパを
かきつけて
感染対策だ!!

子どもたちも、今こそひとつに! アンシンダーの新必殺技を覚えよう!



フレッシュ・エア

部屋に新鮮な空気を取り入れる技だ! 窓やドアをこまめに開けることが大切だ!



ハンド・ウォッシュ

コロナ対策の最も基本となる手を洗う技だ! 「こまめに丁寧」が決め手!



3密クラッシュ

コロナウイルスが「密閉・密集・密接」を好むことをつぎとめたアンシンダーの最終奥義! すごくカッコイイ技なので、ぜひ、動画でチェックしてほしい!



動画でチェック! 119 団アンシンダー
~コロナ禍で生まれた新必殺技 そして絆編~





坪田 正博さん 古屋 実穂さん 高松 流唯さん
蔵持小5年生(稲刈り体験)



藤村 純子さん
民生委員・児童委員



奥村 和子さん
市社会福祉協議会 会長



上田 育美
保健師



水口 薫さん
なばり子ども食堂



善田 真美
市の設置手話通訳者



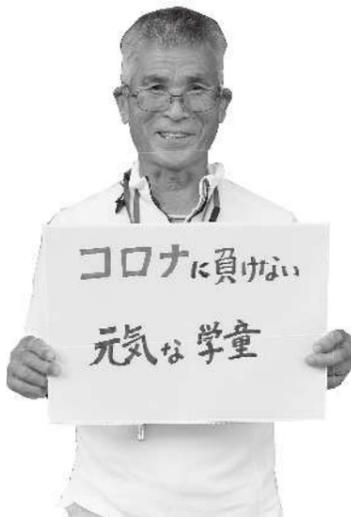
手塚 倫生 松崎 瑠美
多文化共生センター



感染防止に向けて我慢の日々が続きますが、互いを思いやりながら、一人ひとりができることをあせらず、そして、しっかりと取り組んでい



内田 康永 川岡 加寿子
人権センター



奥 健美さん
桔梗が丘東小 放課後児童クラブ



三永 拡子
まちの保健室



亀井 利克
名張市長

「コロナの世界の片隅で」

コロナがまん延する世界の片隅で、さまざまな日常が繰り返り広げられていきます。懸命にまちを盛り上げようとする若者、そんな若者を支える大人、地元経済の力になろうと一歩踏み出した人、コロナとの共存を模索する人、人の暮らしを案じ、なんとかしたいと願い、工夫しながら活動を続ける人、そして、医療従事者……。今回の取材でみてきたのは、コロナ禍を乗り越えるために、みんなに役割があつて、それぞれの場面であきらめずに頑張っているということ。日々、感染防止に取り組む皆さんもその一人。みんなどこかつながっています。

一方、追い込まれても、自ら「助けて」と言えない、言い出せないでいる人もいます。コロナ禍で、人と人が接する機会が減り、その傾向はますます強まっています。マスクで人の顔が見えず、不安になってしまふ人もいます。

「困」った人を見放す社会は、自分も見放される社会。認知症や介護、貧困、障害、差別などの課題に、一人ひとりが共感し、「自分ごと」と思うようになれば、「助けて」「しんどい」と声を出しやすくなっていくはず。今、ウイルスという見えない敵の前に、誰もが危険な状況下に置かれています。それだけに、人の不安や困りごとを「自分ごと」として共有しやすい状況なのかもしれません。

「こころをひとつに」。人と人がつながりながら、だれが、どのような役割を地域で担えるのか。コロナ禍のいま、そして、危機が去った後も、一人ひとりが考え続けていかなければなりません。

昼間に保護者がいない小学生が、安心して過ごせる居場所です 放課後児童クラブのご案内

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



小学校区	児童クラブ名(愛称)	電話番号
名張	なばりっこ1・2・3	61-1883
蔵持	すまいるキッズ	64-7530
薦原	Komo ² キッズ(コモコモキッズ)	61-0877
比奈知	ともがき	68-9981
美旗	フレンズ1・2	66-0838
箕曲	みのわっ子	64-0594
錦生赤目	げんきっず1・2	63-0389
桔梗が丘	なかよしクラブ1・2	66-5455
桔梗が丘南	ともだちクラブ	65-0828
桔梗が丘東	いろえんぴつ	66-4804
つつじが丘	クリスタルジュニアI・II	68-4595
すずらん台	ぱれっと	68-7030
梅が丘	リトルクラブ1・2	61-0165
百合が丘	あおぞら1・2組	64-5114



放課後児童クラブの運営は、各小学校区の地域の皆さんによって組織された運営委員会が行っています。

開設している小学校区に在籍する児童は、自主的な遊びを中心に、支援員のもと、のびのびと安心して過ごしています。

開設時間(原則)

- ▶ 授業のある日…下校時～午後6時
- ▶ 授業のない日…午前9時～午後6時

※土・日曜日、祝日など開設しない日があります。詳しくは、開設時間中に各クラブへお問い合わせください。

- ◎放課後児童クラブは小学校の敷地内にあります。
- ◎梅が丘小学校区の「リトルクラブ」のみ小学校の敷地外(梅が丘北2-272)にあります。

「放課後児童クラブ」補助員募集



クラブの皆さん、ありがとうございます!

支援員と共に活動する補助員として登録いただける人を募集しています。雇用条件などは、各クラブの運営委員会によって異なります。仕事内容など、詳しくは問合せ先へ

- 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)へ

クラブの様子を
ちょっとだけ
紹介しちゃいます



下校後にいらっしゃ〜い!



元気よく下校した子どもたちを、支援員さんがお出迎え。入室前の手洗いもバッチリ!

ちゃんと宿題もするよ…



入室したら各自で宿題をします。宿題が終わった子どもから自由遊びになります。

自由遊びにおやつだ!



室内や屋外で友達や支援員さんと遊びます。そのあとは、お待ちかねのおやつタイム!

※新型コロナウイルス感染状況により、おやつを中止しているクラブもあります。

また明日ね〜♪



保護者が迎えに来ると「また明日ね」と支援員さんが見送り



観阿弥創座の地 名張

第52回 観阿弥祭

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

日時 11月7日(日) 午前10時～11時
場所 観阿弥ふるさと公園(上小波田)



名張は「能」の大成者・観阿弥が初めて座をおこしたところであり、能とゆかりの深い地です。能の文化に親しみ、守り、後世に引き継いでいくため、「観阿弥祭」を開催しています。

地元の能楽愛好者団体による謡曲・仕舞や「名張子ども狂言の会」による狂言などを披露します。

- 会場へは近鉄大阪線 桔梗が丘駅発すずらん台行きバスで「小波田」バス停下車が便利です。
- 自動車でお越しの方は、伊賀ふるさと農協 南部カントリーエレベーター(上小波田)の駐車場をご利用ください。



第30回 三重の能楽まつり

三重県能楽連盟関係者による謡曲仕舞や、子どもによる太鼓と笛の演奏を披露します。

日時 11月28日(日) 午前10時開演
場所 adsホール(松崎町)
◎入場無料、申込不要

☎ 名張能楽振興会 ☎ 64-5400



「名張ケンコー!マイルージ」って? イベントに参加することでポイントが貯まり、特典が受けられる制度です。とれたて名張交流館のお買い物券やナッキー号乗車券、市内温泉施設の入浴補助券、指定ごみ袋と交換できます。☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970



ご自身のため、家族のため、忘れずに受診を！

コロナ禍でも大切！がん検診

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

集団・医療機関・各地域でがん検診を実施中。市HPでも詳細をご確認いただけます▶



ケンコー!マイレージ対象
受診結果や領収書などを令和4年3月末までに健康・子育て支援室やまちの保健室へ

集団がん検診 12月19日☎まで

予約電話 ☎63-6970 平日 午前8時30分~午後5時15分

予約の際に以下の事項をお伝えください

- ▼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 ※予約枠が残りわずかの日程もあります(先着順)。
- ◎ 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。

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
対象年齢(令和4年3月31日現在の年齢)		40歳以上				20歳以上	
自己負担金		500円	900円	1,500円	1,600円	2,300円	1,400円
日程	集団がん検診会場	受付時間枠		午前9時~10時	午後1時~2時30分		
10月	9日☎	午前	午前	午前	午前・午後	午前・午後	午後
	11日☎	午前	午前	午前	午前・午後	午前・午後	午後
	13日☎	午前	午前	午前	午前・午後		午後
	14日☎	午前	午前	午前	午前・午後		午後
	25日☎	午前	午前	午前	午前・午後		午後
11月	19日☎	午前	午前	午前	午前	午前	午前
	28日☎	午前	午前	午前	午前・午後	午前・午後	午前・午後
12月	3日☎	午前	午前	午前	午前		午前
	6日☎	午前	午前	午前	午前		午前
	14日☎	午前	午前	午前	午前		午前
	15日☎	午前	午前	午前	午前		午前
	18日☎	午前	午前	午前	午前・午後	午前・午後	午前・午後
19日☎	午前	午前	午前	午前・午後	午前・午後	午前・午後	

※胸部検診の喀痰検査は、自己負担金を1,000円加算(受診は問診より判断)

医療機関のがん検診

11月30日☎まで

- ▶ 大腸がん検診は11月27日☎、乳がん検診は令和4年2月28日☎まで
- ▶ 実施可能な病院など詳しくは、問合せ先へ

各地域のがん検診

日程/場所/問い合わせ先(まちの保健室)

- 11月23日☎/錦生市民センター/ ☎63-2571
- 12月11日☎/赤目市民センター/ ☎63-1381
- 12月12日☎/比奈知市民センター/ ☎68-1278



11月30日☎まで

特定健診を忘れずに。

国保特定健診 後期高齢者健診

生活習慣を見直すきっかけに、特定健診、後期高齢者健診の受診を！受診券を紛失された人は、再発行します。

○ 詳しくは、市HPや広報なばり6-1号をご覧ください。問合せ先へ



☎ 保険年金室 ☎63-7445 (国保特定健診)
☎63-7105 (後期高齢者健診)

会場では新型コロナ対策を実施中

会場では、安心して受診していただくために、検温、消毒、3密回避など感染防止対策を徹底しています。

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、マスク着用や、手指消毒などにご協力ください。

いよいよ「秋編」がスタート！最優秀作品には伊賀牛など特産品を進呈！

「#名張感動」投稿キャンペーン



☎ 地域活力創生室 ☎63-7782

投稿期間 11月30日まで

おいしい、楽しい、美しい！名張の感動写真をInstagramに投稿・拡散して、地元の観光を応援しよう。「#名張感動」をつけて投稿いただいた作品の中から、「名張感動賞」などを決定！名張の魅力発信に活用させていただきます。

名張感動賞 2点

伊賀牛など名張の特産品(10,000円相当)を進呈！
◎ほかに「名張満喫賞」などあり

◎詳しくは、市HPをご覧ください。また、これまでの素晴らしい受賞作品もカラーでご覧いただけます！



スマホがあれば参加は簡単！

① 名張市公式Instagramを「フォロー」する



名張市公式Instagram
nabari_mie_official

② 投稿期間内に「(ハッシュタグ) #名張感動」をつけて、写真を投稿



いま、このとき、名張感動。

▲ 春~梅雨編 受賞作品(一部)



働く人・働きたい人
企業を応援します!

事業承継・継続のための資金繰りセミナー

日時 11月24日(水) 午後6時30分～8時30分
場所 アスピア(南町)
講師 鷺尾 裕二さん(資金繰り会議)
定員 10人 ※先着順
申込期間 10月18日(月)～11月16日(火)

常識を越えていく!オモシロ経営改革

働き方を見直し、業績を伸ばしている万協製薬の実例をもとに、企業のトップの考え方について講演します。

日時 11月19日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 アスピア(南町)
講師 松浦 信男さん(万協製薬 代表取締役社長)
対象 経営者、経営候補者、人事担当者など
募集人数 50人程度(先着順)
申込期限 11月18日(火)

子育て中の人へ!在宅ワーカー講座

オンライン(Zoom)での在宅ワーカー講座です。選ばれる在宅ワーカーになるために、必要なスキルは?どうやって仕事を見つけられたいか?仕事を依頼する側から見た「こんな人をお願いしたい」ポイントを紹介します。

日時 11月15日(月) 午前10時～11時30分
講師 須澤 美佳さん(株式会社ママントレ)
申込期間 10月12日(火)～11月12日(金)

ECサイト活用の基礎と取組み方セミナー

コロナ禍での販路確保として、ネットを使ったモノやサービスの販売サイトである「ECサイト」を使った国内外への販売について2日間学びます。オンライン(Zoom)を使ったセミナーで、会場または自宅で受講できます。

【ECサイト活用基礎編】
日時 11月1日(月) 午後2時～4時

【越境EC取組み方編】
日時 11月22日(月) 午後2時～4時
会場 アスピア(南町) 定員 15人 ※先着順
講師 多田 優之さん(多田EC支援事務所)
申込期限 10月28日(火)

◎各講座の申込は、申込期限までに、電話またはHPで。いずれも参加費無料

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



11・12月は「差押強化月間」です

納期限までの納税が困難な人は、ご相談ください

期限までに納税しない人に、地方税法などで定められた差押えを含む滞納処分を実施します。

10月の納税(納期限…11月1日)

市・県民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)
☎ 収納室 ☎ 63-7439



看護専門学校
令和4年度一般入試



今こそ看護師を
目指しませんか?

試験日 12月1日(水) ※合格発表12月10日(金)
試験場所 看護専門学校(百合が丘西5)
出願期間 11月8日(月)～19日(金) 必着

◎願書・募集要項を配布中。詳しくは、HPをご覧ください
☎ 看護専門学校 ☎ 64-7700



三重大学医学部医学科推薦入試
「地域枠B」推薦希望者募集

推薦要件 地域医療を担う医師確保のために、

- ①～③の要件を全て満たす人を推薦しています。
①三重大学の推薦要件を満たす ②出願予定者を現在扶養している人が市内に3年以上居住している ③卒業後、市の地域医療に貢献することを確約できる

推薦枠 2人以内 選考方法 面接
申込 10月11日(月)～11月1日(日) (必着)に、推薦依頼書などの必要書類を、学校を通じて、問合せ先へ持参または郵送

※詳しくは、「三重大学学校推薦型選抜学生募集要項」または市HPをご覧ください。

☎ 医療福祉総務室 ☎ 63-7579



子どものすこやかな発達を支援
関西医科大学寄附講座「市民公開講座」

ユーチューブライブ配信(限定公開)によるオンライン講座

日時 11月27日(土) 午後1時30分～3時
講演 発達障害の理解と支援～大人になる準備をしよう～

講師 吉川 徹さん(愛知県医療療育総合センター中央病院子どものこころ科 部長)

定員 80人(申込多数の場合は抽選)
申込 11月4日(水)までに、市HPの申込フォームに必要事項を入力してください。

◎後日、期間限定で録画配信(参加者限定)
◎参加無料(通信費は視聴者負担)

☎ 子ども発達支援センター ☎ 62-1088 FAX 62-1089



「人権啓発企業研修会」を開催

一人ひとりが生きやすい社会のために
～「性のあり方」について考える～

日時 11月4日(水) 午後3時～5時
場所 市役所1階 大会議室
講師 本江 優子さん(公益財団法人 反差別・人権研究所みえ(ヒューリアみえ))

定員 60人 ※参加費無料
申込 10月29日(金)までに問合せ先へ
☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

年金通信

☎ 保険年金室 ☎ 63-2148

年金受給者が亡くなった場合は、ご遺族からのお申し出が必要です

- 年金振込日前に受給者が亡くなると年金は受け取れなくなります。
- 申し出をいただくと、保険年金室の職員が日本年金機構へ確認のうえ、手続きを案内します。

亡くなった人と生計が同じだった親族(続柄に条件あり)が行う手続き

未支給年金請求

年金受給者が亡くなった月までの年金

死亡一時金請求

国民年金第1号被保険者としての納付済期間が36月以上あり、年金を受け取らず亡くなったとき

亡くなった人によって生計を維持されていた配偶者などが行う手続き

遺族年金請求

亡くなった人が受給要件に該当すれば、その人によって生計を維持されていた配偶者などが請求することで年金を受給できる可能性があります(受け取れる親族の続柄や年齢などに条件あり)。

振り込み
通知書の
確認を!

「10月に振り込まれた年金額が少ない」など疑問があれば、まずは年金振込通知書に記載されている年金支払額や各種控除額をご確認ください。保険料や税額の変更によるものであれば、市から送付している決定通知書などを確認後、それぞれの担当へお問い合わせください。

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 10月12日(火)・26日(火)、11月9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

施設ご利用ガイド 11月

ads ホール (青少年センター) ☎ 64-3478

- 森ルリ子 ジャズダンススタジオ発表会 (入場無料)
日時 11月7日(日) 午後2時~3時30分
☎ 竹内 ☎ 080-3636-5763
- 未来へ夢を・・・Vol.9
日時 11月13日(土) 午後7時~9時
入場料 一般1,500円、高校生以下500円、幼児無料 ◎当日販売は、300円増し
主催 アンサンブル宙 (sora)
☎ 澤田 ☎ 090-2579-5793
- 前田文具 ピアノ発表会 Maebun Piano Concert 2021 (入場無料)
日時 11月14日(日) 午後2時~4時
☎ 有限会社前田文具 ☎ 63-0159
- ミュージックホリデーVol.5 みんなで大パッハ・ア・ラ・カルト
日時 11月21日(日) 午後2時~4時
入場料 一般1,500円、高校生以下500円 ◎当日販売は、500円増し
☎ 菅生 ☎ 090-3930-5568
- 第30回 三重の能楽まつり (入場無料)
日時 11月28日(日) 午前10時~午後4時
主催 三重県能楽連盟
☎ 名張能楽振興会 ☎ 64-5400

参加者募集

第21回 大人たちのdokidokiコンサート

趣味で音楽を楽しんでいる皆さん、日頃の成果を披露しませんか?
開催予定日 令和4年2月27日(日)
参加費 1人 8,000円、2人 12,000円
◎3人以上は12,000円に2人を超えた人数分(1人2,000円)を割増
申込 10月31日(日)までにadsホールにある申込書に記入し、写真と参加費を添えて窓口へ
☎ adsホール ☎ 64-3478

税金・会計でお悩みの人へ「無料税務相談会」を開催

対象 伊賀地域に在住・在勤の人
日時 ① 11月13日(土) ② 12月11日(土)
午後1時30分~4時30分
場所 ①アスピア4階(南町) ②ハイトピア伊賀3階(伊賀市上野丸之内)
定員 各日12組程度 ※1組30分、予約優先
申込 電話で問合せ先へ
☎ 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)

やなせ宿 ☎ 62-7760 休館日:月曜日 祝日の場合翌日

■ 「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展
日時 11月24日(水)~12月7日(火)
午前9時~午後5時 (最終日は正午まで)

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)

- 第35回 日韓学生絵画交流展なばりのたからもの表彰式 [名張ユネスコ協会]
日時 11月12日(金)~14日(日)
午前10時~午後4時 (初日は正午から)
- 名張市美術作家協会作品展 [名張市美術作家協会]
日時 11月18日(水)~21日(日)
午前10時~午後5時 (初日は正午から)

国津の杜 ☎ 62-6920 (はぐくみ工房あらざ)

- 健康体操教室 (いすに座って行う優しい体操)
日時 11月16日(火) 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 11月30日(火) 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

マツヤマSSKアリーナ (総合体育館) ☎ 63-5339

- 11月の一般公開 (利用料:120円 ※中学生以下60円)
・卓球...5日(金)・19日(金) 午前9時~正午
・バドミントン...10日(水)・24日(水) 午前9時~正午
- マツヤマSSK Sport Academy開講 無料体験会 <バスケットボール部門U-15女子>
日時 10月23日(土)・24日(日) 午後6時~8時
対象 女子中学生
場所 マツヤマSSKアリーナ(総合体育館)
申込 電話でマツヤマSSKアリーナへ

「甲種防火管理者新規講習」受講者募集

日時 11月25日(水)・26日(木) ※2日間の受講
場所 防災センター(鴻之台1)
定員 80人 ※先着順 受講料 8,000円
申込期間 10月13日(水)~20日(水)
※定員に満たない場合は2次募集(11月7日(日)・8日(月))
◎要申込。詳しくは、HPをご覧ください。
☎ (一財)日本防火・防災協会 ☎ 03-6263-9903

市立病院設備点検のため 小児救急患者の受入を一時中断

小児救急 受入停止 10月24日(日) 午前7時30分~午後1時

市立病院内の電気設備法定点検のため、10月24日、小児救急患者の受入を一時中断します。病院の機能を安全かつ正常に保つ重要な点検になりますので、ご理解とご協力をお願いします。



☎ 市立病院 総務企画室 ☎ 61-1100

ファーストエイド(応急手当)講習受講者募集

日時 11月14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 15人 ※先着順。受講無料
申込 10月10日(日)~24日(日) 午前9時~午後9時に、消防本部・各署所で直接申込 ※電話申込不可。詳しくは市HPまで



☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997



国が運営する退職金制度「中小企業退職金共済」

中小企業退職金共済は、単独で退職金制度を持つことが困難な中小企業が、従業員(パート含む)の退職金のために加入する制度です。◎詳しくは問合せ先へ

☎ 中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

「入札参加資格者名簿(物品・業務委託)」の登録申請受付

令和4年4月1日から令和8年3月31日までに市が行う入札などに参加を希望する事業者は、「入札参加資格者名簿」への登録が必要です。登録業種 物品の売買・賃貸、業務委託(工事関連を除く)
申請期限 11月30日(火) (当日消印有効)
申請先 県市町総合事務組合共同受付・審査担当(〒514-0003 津市桜橋2-96)
※申請書類などは、県市町総合事務組合HPから出力してください。
◎令和3年9月末日現在で登録のある事業者へは、県市町総合事務組合から申請書類を発送します。詳しくは、県市町総合事務組合HPをご覧ください。
☎ 契約管財室 ☎ 63-7335



認知症の母の願い事

「お母さまは、認知症です」
 受診した病院の先生から、そう告げられたのは今から6年ほど前、母が70歳を少し過ぎたころでした。

「少し抜けたところはあるけど、興味を持ったなら、まず行動する」。それが、私が持つ母のイメージ。積極的に習い事に参加し、育児も父と力を合わせて、パワフルにこなしてくれていた母。そのおかげで、私をはじめ、家族みんな不自由を感じることなく過ごしてこられたのだと思います。

そんな母の様子がおかしいと感じたのは普段の買い物がかきつけでした。自宅に余っているものを何度も買ってきたり、スーパーと自宅の行き帰りにいつも以上に時間がかかったり。その頃は、私も父も、「ちょっと疲れてたのかなあ」くらいに思い、特に気に留めていませんでした。

しかし、次第にトイレがうまくできなくなり、食事もうまくできないなど、いろんな症状が母に表れるようになりました。母の変わりように、私も父も動揺し、何かうまくできていないと、ただ叱ることしかできずになりました。

「どうしたらいいか分からへん」。涙を浮かべ不安になる母…。



「今までできていたことができないう状態になって苦しいのは、お母さんやのにな」そう思いながらも、毎日表れる母の症状を受け止め切れずにいる父と私…。それでも何とか日々の生活を送っている状態でした。

「認知症」と診断されてからは、病院の医師、ケアマネジャー、デイサービスなど、いろいろな人に支えてもらっています。なかでもデイサービスはほぼ毎日利用しています。そのデイサービスは、施設での活動の様子を、私たち家族にも分かるようにノートに綴ってくれています。

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

ある日、そのノートを読んでみると、その日は「みんな七夕飾りを作り、願いごとを書いていただきまし」とありました。読み進めると、そこには、母が託した願いごとも書かれていたのです。「家族が健康に過ごせますように」

昔も今も、変わらずに家族のことを思い続けてくれる母の思いに、目頭が熱くなりました。そんな母に、安心して穏やかに過ごしてもらうためにも、母の気持ちに寄り添える家族でありたいと思います。

児童扶養手当受給世帯などが対象 学用品費や給食費などを援助

対象世帯 小・中学校の子どもがいて、児童扶養手当を受給している世帯や市民税非課税世帯(令和2年度・3年度)など
 ◎ 学校を通じて申請。詳しくは問合せ先へ
 ☎ 教育総務室 ☎ 63-7873

大学生などの 奨学金返還額の一部を助成

県では、若者の県内定着を促進するため、「県内居住及び県内産業への就業」などの条件を満たした場合、大学生などの奨学金返還額の一部を助成します。詳しくは県HPで
 ☎ 県戦略企画総務課 ☎ 059-224-2009

第51回名張市社会福祉大会
 今年度の大会(10月30日土開催)は、福祉功勞者の表彰式のみを顕彰者と関係者で実施します。
 ☎ 市社会福祉協議会 ☎ 63-1111

11月13日・14日は名張藤堂家邸 と夏見廃寺展示館の入館料無料

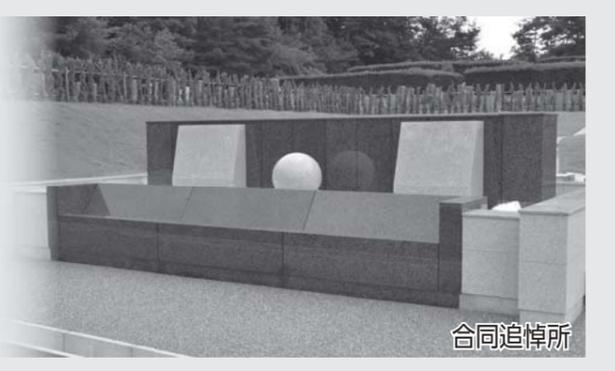
11月13日土と14日日は、文化が息づく関西をアピールする「関西文化の日」。この日は、名張藤堂家邸と夏見廃寺展示館の入館料を無料とします。ぜひお越しください。
 開館時間 午前9時～午後5時
 ☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

「認知症の人と家族の会」 つどい・交流会を開催

日時 10月26日(火) 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

令和3年度東山墓園被災墓所追悼式を開催

平成29年台風第21号による東山墓園第1期区域内の被災から4年。9月に合同追悼所が完成し、全ての復旧工事が完了。市主催の被災墓所追悼式を開催します。
 日時 10月17日(日) 午前10時～11時
 場所 東山墓園第1期内 合同追悼所
 内容 追悼碑除幕、追悼メッセージ、献花
 ☎ 環境対策室 ☎ 63-7492



今月の ちょくちょく寄せられる疑問

Q 資源として出した小型家電が回収されていない!
 ◀ この扇風機

⚠ こうした場合も回収しませんのでご注意ください

複数の袋に入れる 小型家電ではない 袋に入っていない

☎ 環境対策室 ☎ 63-7496

ズバっと 簡潔回答

A 袋からはみ出てるから!
 透明か半透明の45リットル以下の袋に入れて、口を結んでお出しください

もう少し詳しくご説明しますと…

- ▶ 小型家電は、透明か半透明の45リットル以下の袋に入れて、ちゃんと口を結んでから、資源ステーションへお出しください。
- ▶ 特に扇風機は、袋からはみ出していたり、複数の袋に入れていたりしていると、回収されないのをご確認ください。

ごみの分別おにいさん 森永 陸斗
 profile 小学生対象の環境学習で絶大な人気を誇る。環境対策室室員



11月の相談



記載の電話番号は、問合せ先です。
相談場所の連絡先とは限りません。

相談名	日時	相談場所	電話番号
弁護士相談	12日金 午前10時～午後4時	市役所	63-7416
交通事故相談	5日金・18日金 午後1時～3時		
行政相談	18日金 午後1時～3時		
司法書士相談	19日金 午後1時～4時		
行政書士相談	25日金 午後1時～4時		
市民・多重債務相談	平日 午前8時30分～午後5時15分		
法テラス法律相談 ※要予約	24日金 午後1時～4時		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	5日金 午前10時～正午、午後1時～3時	男女共同参画センター	63-5336
人権相談	9日金・16日金 午後1時30分～4時	人権センター	63-7909
女性のための相談 ※予約優先	毎週水曜日 午前9時～正午 毎週金曜日 午後1時～4時	男女共同参画センター	63-5336
男性のための相談 ※予約優先	11日金 午後5時～7時		
メンタルヘルス相談 ※要予約	18日金 午前10時～正午 23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	多文化共生センター	64-6711
女性DV相談 ※まずは電話で相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	ふれあい女性相談室	63-2517
介護相談 ※「まちの保健室」でも実施	平日 午前9時～午後5時	地域包括支援センター	63-7833
障害者福祉相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	障害福祉室	63-7591
職業相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	ふれあい	63-0900
若者就職相談 ※要予約	平日 午前10時～午後4時	アスピア	22-0039
家庭児童相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	ふれあい相談室	63-2515
母子家庭相談	平日(水曜以外) 午前10時～午後5時	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	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	適応指導教室	63-7830
教育よろず相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	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	青少年補導センター	63-7867
子どもの発達相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	子ども発達支援センター	62-1088
食生活・健康相談	2日金 午前9時～11時	健康・子育て支援室	63-6970
がん・難病相談	20日金 午後1時～4時	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	在宅医療支援センター	48-7840

新型コロナ 症状などの相談

発熱などかぜ症状があるときは、**人との接触を避け**、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

11月 市役所窓口混雑予測

保育所入所申請、国保手続きなどで、11月は月末まで窓口が混み合います。

郵送・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で

人口と世帯数

人口 77,022人 (-46人)
世帯数 34,658世帯 (-21世帯)
令和3年9月1日現在 ()は前月比

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

▼ 育児相談
火～土曜日 午前9時30分～午後5時

▼ はじめて広場
11月12日金 午前10時30分～

▼ 親子で遊ぼう
「音楽工房さんによるリトミック」
11月2日金 午前10時30分～11時～
※要予約。各5組限定

▼ 健康相談 11月17日金 午後2時～3時
健康相談・歯科相談・栄養相談
※要予約。各5組限定

☎ こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎ 67-0250

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4月生 11月2日金・9日金	3歳6か月児健診 ● 平成30年5月生 11月16日金・30日金
● 令和2年5月生 12月7日金・14日金	● 平成30年6月生 12月21日金・22日金

乳幼児健康相談 予約不要
11月10日金 午前9時30分～11時受付

離乳食教室 要予約
11月10日金 午後2時～3時30分

助産師による母乳・育児相談 要予約
11月5日金・19日金 午前10時～
11月12日金・26日金 午後1時30分～

なばり子育てライン

妊娠・出産・育児・教育の情報をご覧ください

LINE ID @nabaricity

伊賀地域二次救急実施病院 11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

◎ 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	2	3	4	5	6
	岡	名	岡	名	上	名
7	8	9	10	11	12	13
名/岡	岡	上	岡	名	上	上
14	15	16	17	18	19	20
岡	岡	名	岡	名	上	名
21	22	23	24	25	26	27
名/岡	岡	上	岡	名	上	上
28	29	30				
岡	岡	上				

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)

次号予告 令和2年度決算(次号は11月10日発行となります)

まじゅう元気
健康ガッテン!
☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

野菜を1品増やして免疫力アップ!
管理栄養士 菅野 摩美

コロナ感染防止のためにも、免疫力を高めましょう。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて!そして、毎日の食事に野菜をもう1品足して、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

毎日野菜をプラス1皿

ガッテンポイント ▶ 簡単に野菜を一皿増やすコツは?

野菜を加熱すると、かさが減って、生野菜の3~5倍も食べられるように。カット野菜や冷凍野菜などを利用すると、調理の手間も省けちゃう。

また、テイクアウトで、サラダや野菜のお惣菜を1品追加したり、外食では野菜の多いメニューを選んだりするとバッチリですね。



子育て中の方が対象です

「忙しい日におすすめ!栄養バランスのとれたごはんを作るレシピ」講座

日時 11月19日(金) 午前10時~正午 場所 名張近鉄ガス2階
参加費 500円 定員 9人 ※先着順。託児あり(要申込)
申込 10月12日(火)~11月5日(金)に、こども支援センターかがやきへ電話(67-0250)、または、直接かがやき窓口へ



編集後記

広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶



特集テーマでもある「孤独・孤立」、コロナ、そして、DV、児童虐待、貧困…。こうした問題に、一人ひとりが「自分ごと」として行動に移していただく契機となるよう、私たちは、より「伝わる広報」を目指します。(デスク)

感染拡大で旅行を中止。残念そうな子どもの顔と言ったら…。こうした子どもたちに向けて、アンシンダーと力を合わせて動画を作成。子どもたちも「ここをひとつに」。よいこのみんな、ぜひ一見してくれよな!(特命係長)

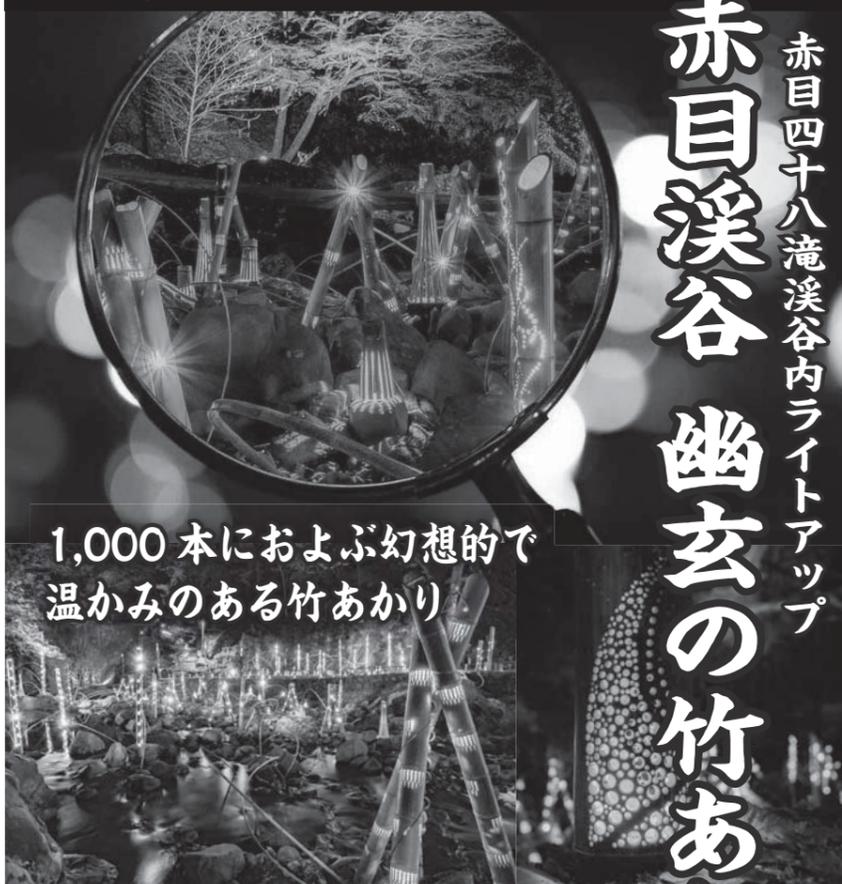
先日、職域接種で新型コロナ接種をしました。注射は思っていたよりも痛くなかったけど、注射してもらった腕が痛い…。でも、これで大切な家族や友人、誰かの命を守ることに繋がると思うと、ちょっと安心ですな。(プラム)

14ページの「ひまわり」。みなさん、お読みいただきましたか?家族を思いやる強い気持ちに、私、編集集中に思わず泣きそうになりました。特命係長は、校正をしながら涙したとか。まだ読まれていない人はぜひ一読を。(DJ)

今月から「広報なばり」を月1回(毎月10日)発行に

今号から16ページとなり、特集記事やコーナーの充実、文字フォントの見直しなどを行っています。今後も、暮らしに大切な情報がしっかり伝わり、親しまれる紙面を目指していきますので、引き続きのご愛読をお願いします。

なばり竹あかりSDGsプロジェクト



赤目四十八滝 赤目溪谷内ライトアップ
幽玄の竹あかり

1,000本におよぶ幻想的で温かみのある竹あかり

開催期間 10月23日(土) 令和4年 1月31日(月)

赤目滝HP
不動滝 霊蛇滝
メイン会場(有料) 赤目溪谷のエリア
入山口
サブ会場 森のエリア
日本サンショウウオセンター
小公園

赤目四十八滝赤目溪谷保勝会 ☎41-1180

参加者募集

錦生ウォーキング大会

たいまつ 松明調進の道 ▶ かさま 旧笠間峠 ▶ 「にほんの里100選」 ふかの 深野

日時 10月31日(日) 午前9時~午後2時 ※8時30分受付開始
集合場所 錦生市民センター ※駐車場は、旧錦生小学校運動場
定員 50人 ※先着順。参加費無料。小学生以下は保護者同伴
持ち物 弁当、飲み物、着替え など 約10kmの行程です
申込 10月25日(月)までに、電話もしくはファクス(63-3636)で問合せ先へ

錦生市民センター ☎63-0252



「にほんの里100選」深野

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 おてっぴい 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 無料診断 コキブリ、ハチ ねずみ他

庭木管理 消毒/肥料/剪定/造園他 ツール・グリーン定期管理システム

安心と信頼の地元 ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp
タスキ エスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

広告

瓦屋根設計コンクール 第16回賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎

株式会社 瓦勝 KawaraSho

屋根から考えるリフォーム 外壁、樋もおまかせ下さい かわらぶき一級技能士在籍 一級建築士

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