



令和3年(2021年)12月10日発行

1~4...人権週間特集 5...なばりの10大ニュース  
8・9...市立病院だより 10...年末年始の市の業務・ごみ収集  
14...ひまわり、年末年始の医療機関 15...1月の相談

市役所業務は、年末は12月28日まで。年始は1月4日から

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

こころをひとつに。

人権週間 特集  
12/4 ▶ 10



## 思いよ、届け!

「人権尊重」というと、とても難しいことのように思えるかもしれませんが、「相手の気持ちに寄り添う」ことがその第一歩。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、人と人が顔を合わせてつながることが難しくなる中、気持ちを伝え合うこと、心を寄り添わせることの大切さに改めて気付いたという人も多いのではないのでしょうか。

今号では、市内で人権や命の大切さを音楽で伝えているバンド「ゆりね」や、コロナ禍で小中学生が紡いだ思い、そして、9~10月にかけて公募した人権メッセージをご紹介します。

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

「ゆりね」の歌やメッセージなどを12月末まで限定公開!



人・愛・エール ナバリエール 2021

~第73回人権週間によせて~

詳しくはP2



ボーカル・キーボード担当  
山口ひろみさん

カホン(打楽器)担当  
成田 竜介さん

ギター担当  
藤本 佐利さん

平成16年頃から、小中学校を中心に人権や平和をテーマにした楽曲や話を披露している癒し系バンド「ゆりね」。山口さん・成田さん・藤本さんの3人グループ

### いかに相手の気持ちに「共感」できるか

人権や平和について考えること、学ぶことの大切さを歌で伝えるバンド「ゆりね」。もう20年近く、小中学校を中心にコンサートを開催しています。「相手の気持ちを尊重しよう。そんなきれいなことを言っているだけでは伝わらない。経験などを交えながら、聴く人に、いかに「自分ごと」として共感してもらえかが重要だ」と話すのは、ギターを担当する藤本佐利さん。作詞・作曲も手掛けます。「ゆりね」が演奏する楽曲や話の中には、「いじめ」「差別」「死」など、難しい課題がありますが、

## 自分の身の周りで起きたらと想像してみてください

「自分の身の周りで起きたらと想像してみてください」と藤本さん。子どもたちから反響の大きいのは、愛猫のヘンリーが交通事故に遭って二度と会えなくなる「チンチラのヘンリー」という曲。「自分の家族がいなくなったら悲しい」。子どもたちからは、そんな感想が多く寄せられます。曲に共感して泣き出す子どももいて、保護者からも「人権や差別について、子ども目線で伝えてくれている」と好評です。

### 「コロナ禍の今だからこそ、伝え続けたい思いがある」

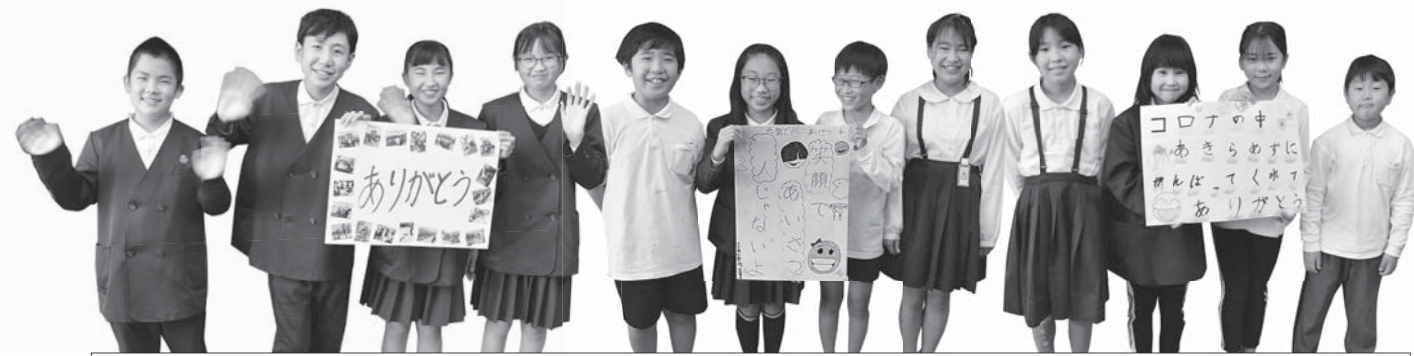
昨年春以降、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、「ゆりね」としての活動は休止していますが、藤本さんは単独で小中学校を回って歌い続けています。フェイスシールドを身に着け子どもたちとの距離を空けるな

### 「コロナ禍に寄せられたたくさんメッセージ」

現在、「ゆりね」の歌やメッセージは、市ホームページの特設チャネルでご覧いただけます。これは、「コロナ禍の中だからこそ、互いを理解し合い、力を合わせていこう」という市内各団体の皆さんからのメッセージを発信する取組「人・愛・エールナバリエール2021」の一環です。コロナ禍で、生きづらさを感じたり、心身に課題を抱えたりする人がたくさんいます。ぜひ、「ゆりね」をはじめ、「相手の気持ちに寄り添う」皆さんの思いに触れてみてください(2・3ページでは、小中学生からのメッセージをご紹介します)。

ど、感染対策を行いながらの演奏は慣れないことも多いようですが、「コロナ禍で人と人との触れ合いが制限され、お互いの気持ちを伝えることが難しくなっているからこそ、相手の心に寄り添うことの大切さを伝え続けたい」と訴えます。「相手のことを理解することって、なかなか難しいことだけれど、みんなが幸せに暮らしていくために、本当に大切なこと。自分の家族だったら、友達だったらと、自分の周りに起きることだと想像して共感することができれば、きっとお互いに分かり合えるはず」。藤本さんはそう笑顔で話します。

▶市役所1階ロビーで、12月24日まで、「ナバリエール メッセージボード」を設置しています。皆さんの「相手の気持ちに寄り添った」メッセージを書いてボードにはり付けてお寄せください。



蔵持小学校の皆さん



名張中学校の皆さん



人権週間 特集「思いよ、届け！」  
12/4 ▶ 10

# コロナ禍で子どもたちが伝えたいこと

コロナ禍で、暮らしの大きな変化にストレスを感じたり、マスクで表情が読み取れず不安になったりする子どもがいます。こうした中、「皆で乗り越えよう」「変わらぬ笑顔を忘れずに」「自分らしく生きよう」「コロナ禍で頑張っている皆さん、ありがとう」など、人を思いやり、力を合わせて前向きに進んでいこうという力強いメッセージが、子どもたちから寄せられました。

比奈知小学校の皆さん



## 「誰が感染しても、安心して教室に戻ってこられるように」がみんなの思い

子どもたちのメッセージには、「誰が感染しても、安心して教室に戻ってこられるように」という思いが込められています。これは、人権学習の時間に、6年生みんなで考えたクラスの「安心宣言」でもあります。「自分が感染することで、友達や家族に心配をかけたくない」「全員が笑顔でいられるように」という思いをもっている子がたくさんいたのです。

コロナ禍で、不安な気持ちを抱える子どもたちがたくさんいます。こうした状況の中でこそ、自分の周りのことや友達のことに関心しているのではなく、相手の気持ちを想像すること、そして、周りの変化や、自分なりに気づいたことがあったら黙ったままにせず、声をかけたり、相手に寄り添ったりすること。人権学習などを通じて、そんな力を育てていきたいですね。

比奈知小学校  
大北 耕平 先生



赤目中学校の皆さん

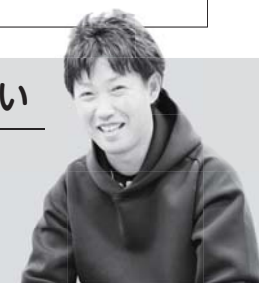
## 自分を振り返り、互いについて考える「なかま学習」から生まれた思い

身の周りのいじめや差別に対して、自分ごととして考えたり、人の気持ちを尊重したりして、みんなが幸せな気持ちで生活できるようにしたい。そんな思いを紡ぎながら、1・2年生がグループでメッセージを考えました。

赤目中学校で行う人権学習は「なかま学習」と呼んでいます。だれもが居心地のよい仲間として共に生き

ていくために、自分を振り返り、互いについて考える活動です。学年全体で、自分たちの思いや考え、学んだことを伝え合う「なかま集会」も行っています。

「伝えること」と「聴くこと」のどちらも大切にするので、お互いが認め合うことができるのだと思います。コロナ禍で人と人との接触が制限される中、より必要とされる力なのだと思います。



赤目中学校  
杉本 友斗 先生

児童生徒からのメッセージや「ゆりね」の歌を動画で！

## 人・愛・エール ナバリエール 2021

～第73回人権週間によせて～  
12月31日まで限定公開！

小中学生(市内全校)からのメッセージをはじめ、「ゆりね」の歌やメッセージ、外国人住民を含めた座談会、自分らしく輝く女性へのインタビュー、人権擁護委員による紙芝居などの動画をお届けする特設チャンネルを市ホームページでご覧いただけます。

☎ 人権・男女共同参画推進室 63-7909  
☎ 人権センター 63-0018



桔梗が丘中学校の皆さん



名張小学校の皆さん

こころをひとつに。 人権週間 特集「思いよ、届け！」  
12/4 ▶ 10

# あなたの大切な人に メッセージを贈ろう。

「いつもありがとう」「いつまでも元気で」「これからもよろしく」「あの時はごめんね」——。普段は照れくさくて言えないことや、忙しくて伝えられていない気持ちはありませんか。

市では、「あなたの大切な人へ……」140文字で綴るあなたからのファンレターをテーマに、身近にいる大切な人に向けての人権メッセージを、9月から10月にかけて募集。3度目となる今年度は、高校生を

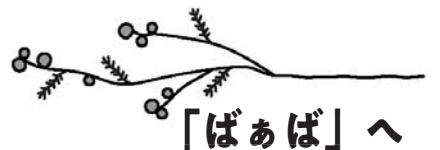
中心に、思いのこもった683通ものメッセージをお寄せいただきました。ここでは、その中から入選したメッセージをご紹介します。

皆さんも、大切な「あの人」にメッセージを贈ってみてはいかがでしょうか。大切な人のことについて考え、温かく気持ちのこもった言葉を贈ることで伝わる「思い」がきっとあります。

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

## 入選作品 人権メッセージ「あなたの大切な人へ……」 ～140文字で綴るあなたからのファンレター～

メッセージは原文のまま



### 「ばあば」へ

いつも親身になって話を聞いてくれてありがとう。今まで何度もばあばの「大丈夫」に助けられてきました。受験の日の朝、慣れないLINEで送ってくれたメッセージにはとても勇気づけられました。返信返せなくてごめんなさい。これからもたくさん迷惑かけると思うけれどよろしくお願ひします。大好き。

高校1年生

人権メッセージ 最優秀作品

### 「お母さん」へ

私の前での母はいつも元気で難病を患ったと聞いても辛そうな顔を一つも見せませんでした。でも、私が見ていない所でとてもしんどそうにしている、私はなぜ気づかなかったのだろうと後悔しました。今までは母に支えられてきたけど、今度は私が母を支えていきます。だから、私を頼ってください。

高校2年生

### 「父親」へ

毎日学校の送り迎えありがとう。入学当初から学校生活に不安を抱えてた私の話を聞いてくれアドバイスをくれて沢山の勇気をもらっています。父と過ごす車の中での一時間は私の人生の中でも大切なものです。これから三年間、一緒に歌ったり面白い話をしたり笑い合っ楽しんでね。いつも、ありがとう。

高校1年生

### 「見守りの田村さん」へ

いつも登校の時私達の安全のために気をつけて下さりありがとうございます。猛暑のような夏の日も、雪が降るような寒い日であっても毎日私達を見守って下さいました。小学生の時ふざけている生徒を真っ先に注意する姿、とてもかっこよかったです。これからもお体に気をつけて元気に過ごして下さい。

高校1年生

### 「お母さん」へ

入院している時、私が夜一人で寝るのが怖いからと必ずお母さんは隣の小さな椅子に座って一緒に居てくれたね。そして今も毎日家族のために食事を作り、洗濯をしたり、本当にいつもありがとう。普段は恥ずかしくて伝えることはできなかったけれど、これから先も唯一の母を私は、愛し、尊敬しています！

高校1年生

## 相手の気持ちに耳を傾け、自分の気持ちを伝えることから始めてみませんか

「人権尊重」と聞くと、「難しいもの」、「とっつきにくいもの」と思われる人も多いかもしれません。

「しんどくない?」「大丈夫?」「一緒にやろう」。そんな普段の暮らしの中で、無意識のうちに「誰かのために」と思い行動していることが、人権を尊重することにつながっているのだと思います。

目の前の人を思い大切にできる社会は、他の誰かがあなたのことも大切にしてくれる社会だと言えます。相手

の気持ちに耳を傾けること、自分の気持ちを相手に伝えようとする、そして、お互いを認め合い受け入れることが、こうした社会を築く第一歩なのだと思います。

市ホームページに掲載中の「人・愛・エール ナバリエール2021」では、子どもたちや外国人住民、医療従事者など、いろんな立場の人が自分の思いを伝えてくれています。コロナ禍の中、いろんな人の思いに触れるきっかけになればいいなと思います。



人権センター  
川岡 加寿子 センター長



市長が選んだ

# なばりの10大ニュース



# 2021

市政へ大きな影響を与えたり、市民の暮らしに影響を与えたりした出来事など、市長が選定した10大ニュースを取り上げながら、今年の名張市の動きを振り返ります。

1月25日

## タブレット端末を活用した授業を順次開始 (GIGAスクール構想)

一人1台のタブレットとネットワーク環境を一体的に整備するGIGAスクール構想の第一歩として、中学校を皮切りに、小学校でも順次、タブレットを活用した授業や健康観察の取組などを開始しました。



4月1日

## 地域おこし協力隊が着任

都市からの移住者が、最長3年間、自治体から任命され、地域活性化に取り組みながら生活をする「地域おこし協力隊」が名張市にも着任しました。



SNSやラジオで地域の魅力を発信する協力隊員

4月1日

## 市立病院が「三重県がん診療連携病院」に指定

三重大学医学部附属病院などの「がん診療連携拠点病院」と連携し、手術や化学療法などの治療を行うなど、質の高いがん医療を提供します。



4月8日

## 東京2020オリンピック聖火リレー (不動滝~赤目四十八滝キャンプ場)

新緑まぶしい赤目四十八滝の不動滝から赤目四十八滝キャンプ場までの約1.6kmの区間を11人の聖火ランナーが走り抜け、次の中継地である松阪市へつなぎました。



5月24日

## 高齢者への新型コロナワクチン接種開始

65歳以上の高齢者を対象に医療機関での接種を開始。5月25日から、集団接種の予約が始まり、市内3会場での集団接種を順次、開始しました。



6月28日

## 全国で3番目となる「ケアラー支援の推進に関する条例」を制定

家族の介護や身の回りの世話などを担うケアラーの支援に取り組むための条例を全国で3番目に制定しました。



ケアラーへの支援をコーディネートするリンクワーカー研修

8月14日

## 東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル IN なばり

小波田の火縄、愛宕の火祭り、伊賀一ノ井松明調進など、名張にゆかりのある火や、4つの障害者施設が採火した火を、1つに集火し、「地域共生社会創造の火」と命名しました。



8月26日

## 三重とこわか国体・三重とこわか大会中止

新型コロナ感染拡大の影響を受けて、三重とこわか国体・三重とこわか大会が中止となり、その後、延期申請の見送りが決定されました。



8月27日

## 三重県新型コロナウイルス「緊急事態宣言」発令 8月の感染者数過去最大の144人

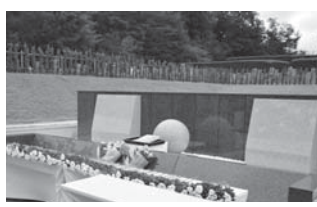
感染力が非常に強い「デルタ株」により過去最大の爆発的な感染拡大となりました。名張市でも一月あたり過去最大の144人の感染者が発生しました。



10月17日

## 東山墓園被災墓所追悼式 合同追悼所が完成し、全ての復旧工事が完了

平成29年の台風第21号により墓所の一部が崩落するなど甚大な被害を受けた東山墓園。10月には全ての復旧工事が完了し、合同追悼所が完成。東山墓園被災墓所追悼式と追悼碑の除幕を行いました。



## 市内の主な出来事

1月

8日 市新型コロナワクチン接種推進本部を設置

2月

1日 家庭用指定ごみ袋価格引下げ

3月

15日 市立病院医療従事者への新型コロナワクチン接種開始

31日 東山墓園本復旧工事が完了

31日 名張連絡所を廃止

4月

1日 市に提出する申請書への押印を原則廃止

1日 市立病院に「アレルギー外来」と「もの忘れ外来」を新設

25日 なばり市議会だより創刊100号

6月

1日 市立病院での自費PCR検査開始

25日 八木学園と「旧名張市立桔梗が丘中学校施設利活用事業基本協定」締結

7月

1日 なばり子育てLINE開設

7日 市役所やまちの保健室などで生理用品の無料配布開始

10日 名張子ども狂言の会創立30周年記念行事「名張能楽祭」

8月

12日 名張川納涼花火大会 新型コロナ感染対策を考慮しサプライズで開催

31日 救命救急士による新型コロナワクチン職域接種開始

9月

6日 新型コロナ市内感染者数22人と最多を記録

12日 県知事選挙

10月

1日 「農の相談役」制度開始

10日 広報なばりが月1回発行に  
17日 青蓮寺湖周遊サイクルフェスタ開催

21日 市PRパートナー制度を開始。第1号に釣りガール・淵上万莉さんを認定

23日 新感覚ツアー「名張コバシロ旅」開始

11月

3日 第2回名張学園祭

20日 市総合防災訓練

# 対象児童1人につき5万円を12月27日に振込予定

## 子育て世帯へ「臨時特別給付金」を支給

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

対象 平成15年4月2日以降に生まれた児童(所得限度額を超える場合を除く)

ている口座や別途届出済の口座に振り込みを予定しています。

口座登録のない人や一部の公務員は、手続きが必要です。

支給日 12月27日(月)に令和3年10月支給時の児童手当を受給し

○詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 今年のうちに賞味期限を要チェック! 捨てずに 期限切れ間近の備蓄食は食べちゃおう

☎ 環境対策室 ☎ 63-7496

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べた分を買い足していく、「ローリングストック法」をご存じですか。災害時のための

備蓄にもなり、期限切れとなった食品を廃棄してしまう「食品ロス」を防ぎます。期限切れ間近の備蓄食は、捨てずに食べましょう。

**国民1人1日あたり茶碗1杯分の食品を捨てている!**  
総務省人口統計 平成30年度食料需給表(確定値)

### 食品ロス削減のひと工夫

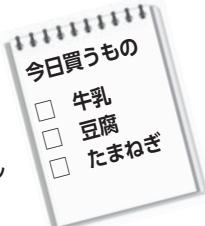


#### 冷蔵庫の整理整頓を!

冷蔵庫内が整理されていると、使い忘れなどによる廃棄が防げる!

#### 買い物メモを作る!

必要なものをリストアップして、計画的に買い物を!



#### 食べきれぬ量を作る!

家族の人数に合わせて、食べきれぬ量を作ろう!

▶ 食べた分だけ補充することで、いつも一定の備えができます。  
▶ ふだん使いのものを、備えることで自分に合った備蓄食の完成です。

備える

▶ 備蓄の量は、最低3日分。1週間程度あれば理想的!

▶ 電気やガスが止まった時のことを考えて、包装を開けたらすぐに食べることができるものを選びましょう!

### 備蓄食のローリングストック法

買い足す

食べる

賞味期限の近いものから順番に食べよう。

## 少しぐらいなら…は通用しません!

名張市は、「飲酒運転根絶に関する条例」を制定しています

## 飲酒運転 しない! させない! 許さない!

☎ 都市計画室 ☎ 63-7749

飲酒運転は運転者本人、車やお酒の提供者、同乗者が厳しく罰せられるのはもちろんのこと、事故被害者やその家族の人生を大きく狂わせます。

一人ひとりが「飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない」という強い意志で、飲酒運転を根絶しましょう。

### 酒類提供事業者は…

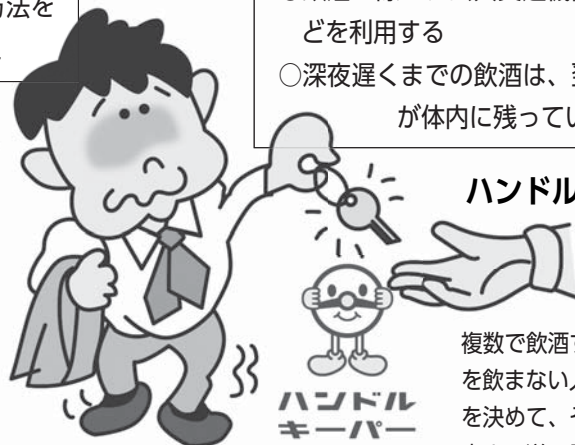
酒類を提供・販売した人の帰宅方法を確認するなどして飲酒運転を防止

### 運転者は…

- 飲酒の際は、公共交通機関や運転代行業などを利用する
- 深夜遅くまでの飲酒は、翌朝もアルコールが体内に残っていると自覚する

### 職場などで…

- 職場においてトップ自らが声を上げる
- 飲酒が予想される会合は帰宅方法を確認するなどして飲酒運転を防止



### ハンドルキーパー運動をご存じですか?

複数で飲酒するのであれば、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めて、その人が仲間を安全に家まで送り届ける運動です。



少量のアルコールでも、脳の機能をマヒさせます!

運転するのなら、アルコールが含まれていない飲み物にすること



運転する人には、お酒を飲ませないで!

酒類を提供した人、車の提供者も厳しく罰せられます。



お酒を飲んだ人には、運転させないで!

飲酒していることを知りながら同乗した人も厳しく罰せられます。

★飲酒を伴う懇親会などは、マスク会食など、新型コロナ感染対策を十分に行ってください。

### 漏水により、水道料金が減免になる場合があります

<対象となる条件>

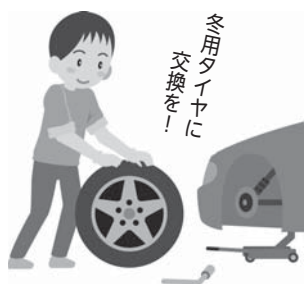
- ・発見や確認が困難な場所(土や壁の中など)からの漏水
- ・名張市水道指定給水装置工事事業者(市HPに掲載)に依頼して修繕

◎申請方法や減免額など詳しくは、問合せ先へ



☎ 上下水道部 お客様センター ☎ 63-4111

### 車の冬装備は大丈夫? 装備をしないと法律違反!



積雪・凍結路で滑り止め対策をしないで車を運転することは、事故の危険性が高まるだけでなく、法律違反となります。

積雪・凍結に備え、冬用タイヤやタイヤチェーンの装備をしてください!

☎ 名張警察署 ☎ 62-0110  
維持管理室 ☎ 63-2151  
伊賀建設事務所保全室 ☎ 24-8210

### 国民健康保険加入者へ医療費通知を発送します

▼令和3年1月~11月分...令和4年1月下旬発送  
▼令和3年12月分...令和4年2月下旬発送

※医療費通知は確定申告で、医療費控除に利用できますが、記載のないものは、領収書で対応してください。再発行はできません。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

### 従業員の市・県民税は給与からの特別徴収が原則

給与所得者の個人住民税(市・県民税)は、法令で事業主が給与から特別徴収(給与天引)し、給与所得者に代わって納入することになっています。詳しくは、市HPか問合せ先へ

☎ 課税室 ☎ 63-7429

### 令和4年度税制改正のポイント

セルフメディケーション税制の適用期限を5年間延長

特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る申告手続きを簡素化

詳しくは、市HPか問合せ先へ

☎ 課税室 ☎ 63-7429



## これから冬本番 水道管の凍結にご注意を!

☎ 上下水道部 水道工務室 ☎ 63-4112

### 凍結防止のひと工夫

蛇口や水道管に毛布や布を巻き、その上から防水性のあるビニールテープなどで固定を!



### 凍結してしまったら

自然に解けるのを待つか、蛇口を開けて、蛇口や水道管にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりとかける。

⚠ 直接熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがあります。



○凍結が改善されないときや水道管が損傷したときは、名張市水道指定給水装置工事事業者(市HPに掲載)へご相談を



### 還付金サギにご注意!

ATMを操作しても、お金は戻ってきません!

還付金などで

☎ 市民相談室 ☎ 63-7416

市職員がATMに誘導することはありません!



### 水道の「点検商法」「訪問販売」にご注意!

市では次の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

☎ 上下水道部 経営総務室 ☎ 63-4114

水道職員が訪問販売をすることはありません!



暮らしが豊かになっていくような、わくわく・おもしろい地域の取組をピックアップ!

☎ 地域経営室 ☎ 63-7484

### ひやわんは大忙しやで!



子どもたちに大人気のひやわん

名張のご当地キャラクターひやわんは、各地域のイベントに引っ張りだこ。

10月1日は、市内スーパーの入り口で、赤い羽根共同募金活動のお手伝いをしました。10月19日、20日は、やなせ宿を訪れた名張小学校の子どもたちの前に登場。みんな大喜び!ひやわん、大人気です。11月6日は、やなせ宿のリニューアルオープンの日で、店番をしました。店頭にはひやわんグッズも並んでいます。毎月第1土曜日は、ひやわんがやなせ宿でお出迎えしてくれますので、ぜひ、皆さん、ひやわんに会いに来てくださいね。

### やなせ宿がリニューアル!

☎ やなせ宿 ☎ 62-7760

やなせ宿に「レトロ喫茶 マーブル」と「駄菓子屋 宝島」がオープン!レトロな雰囲気です。インスタ映え間違いなしの新スポットです!

詳しくは、やなせ宿HPへ



駄菓子屋 宝島 ▶  
午前10時~午後4時  
(毎週月曜日、年末年始は休業)  
(定休日、営業時間は、やなせ宿の開館日などに準じます)

◀レトロ喫茶 マーブル  
毎週土日営業(第3日曜日は休業)  
カフェ 午前11時~午後3時  
ランチ 午前11時~午後2時30分



**今後のワクチン接種を迅速に行うために  
ワクチン接種会場の  
整備を進めます**

3回目以降の新型コロナワクチン接種を迅速に、効率よく進めることを目的に、接種する診察室を増やすなど、院内の外来部門の一部を改修します。

**工事期間**

令和4年  
1月中旬～3月下旬

**市立病院公式LINEスタート**

医療や健康情報をタイムリーにお届けします！



LINE ID : @222ftawn

ぜひ、LINEの友だちに登録しよう！



医療や健康情報など、市立病院の最新情報をお届けするため、LINE公式アカウントを開発！病院や新型コロナ感染症についての最新情報などを発信していく予定です。ぜひ、QRコードから友だち登録をお願いします。



**名張市立病院だより**



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)  
☎0595-64-7999  
✉hp-somu@city.nabari.mie.jp  
名張市立病院 検索



**私たちと働きませんか？ 市立病院職員採用試験案内**  
令和4年4月採用  
**健康と命を守る、充実したやりがいのある職場です！**

**外来診療担当表(令和3年12月現在)**

【注意】担当医師は変更となる場合があります。最新情報はホームページに掲載していますので、ご確認ください。

	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) ●竹田(不定期)	常岡	●着本	●廣田		藤井英	笹本	●赤塚	
	第3診	●小島	小島		竹田	ペースメーカー外来 1-3週	武内	二宮	●岡島	
	第4診	●武内	岩佐	●宮崎	●大西(1-4週) ●二宮(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	内堀			ペースメーカー外来 1-3週			廣田	
専門外来	腎臓内科			山脇			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)								
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

●…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。

<予約のある人> 午前8時から予約終了時刻まで

※現在、面会は  
お断りしています！

**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  
<https://nabari-city-hospital.jp/>

**薬剤師**

名張で生まれ育ったので、少しでも返してできるようにという思いで市立病院の薬剤師になりました。今もその思いを原動力に日々業務に励んでいます。薬剤師を目指す皆さんと一緒に努力を続けていきたいです。



久保 雅喜

**言語聴覚士**

患者様の「話したい」「食べたい」という思いを助ける仕事。患者様が安心してリハビリに取り組みやすい声かけや雰囲気作りを心がけています。職員もみんな優しく、お互いに助け合っています。仕事と家庭の両立も可能で、忙しくも毎日が充実しています。



千田 直美



濱松 正行

**作業療法士**

市立病院は地域の中核を担う病院です。整形外科や脳神経外科など、幅広い病状の患者様の治療に携わることができて、やりがいのある職場。リハビリテーション室は誰とでも相談しやすい環境で、研修などの制度も充実しています。

**医療ソーシャルワーカー**



上脇 麻由(左) / 田邊 有紀(右)

市立病院の医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)は、主に医療福祉の相談業務を担当しています。行政や関係機関と連携し、皆さんが病気のけがによって生じる不安を少しでも軽くできるような業務に励んでいます。市立病院は、今年の4月、三重県がん診療連携病院に認定されました。より一層、相談業務の幅を広げていけるよう研鑽を積んでいます。

**看護師**

治療だけでなく、患者様にとって負担の少ない退院が叶うような看護を心がけて、日々業務を行っています。職員同士がとても仲が良く、何でも相談しながら看護ケアに取り組める環境で働けることに魅力を感じています。



数中 京香

**採用職種、試験日**

☎ 職員選考委員会事務局(市立病院事務局) ☎ 61-1100

採用職種/採用予定人数など ◎詳しくはホームページが問合せ先へ

- ▶看護師/5人程度  
昭和51年4月2日以降生まれの人
- ▶薬剤師/3人程度  
昭和61年4月2日以降生まれの人
- ▶④作業療法士 ⑤言語聴覚士/各1人程度  
④平成2年4月2日以降生まれの人  
⑤昭和62年4月2日以降生まれの人
- ◎いずれも、令和4年3月末までに免許取得見込みの人を含む
- ▶医療ソーシャルワーカー/1人程度  
昭和51年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人で、10年以上の実務経験がある人
- ▶医事経営専門職/1人程度  
平成2年4月2日以降生まれの人で、医事全般実務、医事全般教育・管理など、5年以上の実務経験がある人

**募集期間・試験日時**

募集期間 12月6日(月)～1月7日(金)  
(午前8時30分～午後5時15分 平日のみ ※年末年始を除く) 郵送による申込は、必ず特定記録郵便で1月7日(金)の消印有効  
試験日時 1月29日(日)  
※試験開始時刻は後日連絡します。

◎詳しくは、ホームページが問合せ先へ



※新型コロナウイルス感染対策などのため、やむを得ず中止したり日時を変更する場合があります。

# 年末年始の市の業務

市では、一部の業務を除いて、12月29日(水)から1月3日(月)までの年末年始を休みとさせていただきます。1月4日(火)から業務を始めます。

主な施設 施設名など	休み、利用・申込不可		平常業務・開館日					
	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(祝)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
市役所 休み期間中は ☎63-2110か ☎63-2115	◎出生や死亡など戸籍の届け出は、時間外窓口(市役所北玄関の宿直室)で受け付けます。							
市立病院 ☎61-1100	◎休み期間中は、外来診療が休診となります。救急は二次救急実施病院が実施							
市民情報交流センター(市民活動支援センター、男女共同参画センター、人権センター、多文化共生センター) ☎63-5325	◎12月27日(月)～1月4日(火)まで休み							
総合福祉センターふれあい・老人福祉センターふれあい ☎63-1111								
adsホール ☎64-3478								
図書館 ☎63-3260		◎返却ポストも閉鎖します。						
こども支援センターかがやき ☎67-0250								
子ども発達支援センター ☎62-1088								
教育センター ☎64-8801								
体育施設(中央公園、つじが丘公園、薦原公園、八幡2号公園、新田ゲートボール場) ☎63-5339 市民ホッケー場 ☎64-6466								
武道交流館いきいき ☎62-4141								
とれたて名張交流館(とれなば) ☎62-1755						◎12月30日(木)は午後1時まで営業。1月5日(水)まで休み		
旧細川邸 やなせ宿 ☎62-7760								
コンビニエンスストアでの証明書交付サービス ☎63-7440						◎コンビニエンスストアによっては交付できない店舗があります。		
コミュニティバス(ナッキー号、あららぎ号、ほっとバス錦、コモコモ号、みどり号、はたっこ号)								

### ごみの収集

○収集日や出し方はごみ収集日程表で確認してください。

ごみの種類	年末年始の収集
燃やすごみ	○A・C地区 年末は12月27日(月)まで。年始は1月6日(火)から ○B・D地区 年末は12月28日(水)まで。年始は1月4日(火)から ※A・C地区は12月30日(木)に特別収集します。
燃やさないごみ	○A地区 年内は12月8日(水)まで。年始は1月12日(土)から ○B地区 年内の収集は終了しています。年始は1月5日(水)から ○C地区 年内は12月22日(木)まで。年始は1月26日(日)から ○D地区 年内は12月15日(木)まで。年始は1月19日(日)から
粗大ごみ	◎申し込み受付時間…午前8時30分～午後5時(12月29日(水)～1月3日(月)、土・日曜日は受け付けていません) ※申し込み受付時に収集日をお知らせします。 ☎ 伊賀南部粗大ごみ受付センター ☎64-8700

■ 12月30日(木)の特別収集はA・C地区の「燃やすごみ」のみ行います。B・D地区やその他の種類のごみ収集はありませんのでご注意ください。

### ごみの直接持ち込み

○ごみは必ず分別して持ち込みしてください。

持ち込み先		
伊賀南部クリーンセンター(伊賀市奥鹿野1990 ☎53-1120)		
受付時間	年末	年始
平日(祝日除く)・第3日曜日 午前8時30分～正午 午後1時～4時30分 ※12月29日(水)は午後の受付は午後1時30分から	12月28日(水)通常受付終了 12月29日(水)特別受付	1月4日(火)から

年末は大変混み合いますので、時間に余裕をもって持ち込みください。

### し尿のくみ取り

年末	年始
12月29日(水)まで	1月6日(火)から

12月17日(金)までに申し込みいただくと、年内にお伺いします。  
12月30日(木)から1月5日(水)までは休業となります。  
☎ 名張環境事業協業組合 ☎65-1135

### Q 今月の ちょくちょく寄せられる疑問

## 年末のごみの直接持ち込みはいつ頃から混雑するの？

伊賀南部クリーンセンター案内図

市役所に寄せられる数々の「疑問」に案内人が「簡潔」にお答えします！

回答 コンシェルジュ

### A スパッと 簡潔回答

## 20日頃から混み始めます

年末は大変混み合うので、年末前の平日の持ち込みがオススメです。

ごみの持ち込みはお早めにご！

今月の案内人

ごみ分別の達人 柴山 幸貴

profile 伊賀南部クリーンセンター職員「ごみ分別アプリ「さんあ〜る」があれば、ごみの分別は簡単！」が口癖

持ち込みするときの注意点

- ▶必ず分別してから持ち込みを！分別ができていないごみは持ち込みできません
- ▶ごみの荷降ろしはご自身でクリーンセンター内では、職員の指示に従い、ご自身でごみの荷降ろしをお願いします
- ▶ごみを持ち込む際は、感染対策を！必ず、マスク、手袋の着用をお願いします

### 火災の原因となるごみは混ざっていませんか？

令和元年7月にクリーンセンターで発生した火災。火災の原因と考えられている、スプレー缶やライター、電池類は、「燃やすごみ」「燃やさないごみ」に出さず、必ず「資源ごみ」の日に出してください。

10月に収集した「燃やさないごみ(58.3t)」の中に入っていました。

- ライター 370個
- スプレー缶 カセットボンベ 560本
- 電池 90kg

※穴あけしていないスプレー缶が90本も！

必ず使い切ってから 穴をあける

動画でご紹介！ スプレー缶の正しい出し方

カセットボンベの使用が多くなる季節 適正な排出を！

全日本スプレー缶の正しい出し方 選手権大会

種目 スプレー缶



## 移動図書館「やまなみ号」 巡回日程(1月~3月)



☎ 図書館 ☎ 63-3260

- ◆本の貸出には、図書利用カードをお持ちください。  
※お持ちでない人は、身分証明書があれば、その場で発行します。
- ◆図書館での貸出と合わせて合計10冊まで借りることができます。  
また、図書館や他の巡回場所で借りた本を返却することもできます。
- ◆読みたい本をリクエストすれば、次回以降の巡回日にお持ちします。  
※事前に電話や図書館HP (<http://www.nabari-library.jp/>)  
からも予約できます。



曜日	巡回場所	巡回時間	1月	2月	3月
水	錦生保育所	午前10:30~10:50			
	赤目保育所	午前11:00~11:30			
	すずらん台小学校	午後2:00~3:00	- 19	2 16	2 16
	みはた虹の丘こども園	午後3:20~3:50			
	美旗町池の台集会所	午後4:10~4:40	5		
木	桔梗が丘市民センター	午前10:30~11:30	6		17
	桔梗が丘南小学校	午後1:00~1:30	- 20	3 17	3 -
	比奈知小学校	午後3:30~4:00			
金	ふれあいサロンゆこゆこ	午前10:30~11:00			
	百合が丘東第2集会所	午前11:10~11:40			
	緑が丘コミュニティハウスひだまり	午後1:30~2:10	7 21	4 18	4 18
	こども支援センターかがやき	午後2:30~3:30			
	美旗町藤が丘(調整池付近)	午後4:00~4:30			
土	桔梗が丘南(古墳公園西側)	午前10:30~11:30			
	つつじが丘南集会所	午後2:00~2:30	8 22	5 19	5 19
	つつじが丘北集会所	午後2:45~3:15			
	桔梗が丘8番町公園内	午後3:40~4:30			
水	滝之原保育園	午前11:00~11:30			
	国津保育園	午後2:00~2:30	12 26	9 23	9 23
	西田原保育園	午後3:10~3:40			
	うぐいす台第2公園	午後3:50~4:20			
木	薦原小学校・保育所	午前10:25~11:25			
	桔梗が丘東小学校	午後0:50~1:20	13 27	10 24	10 24
	すずらん台2号公園	午後4:00~4:30			
金	箕曲小学校	午前10:25~10:40		-	
	地域支え合いセンターなごみ	午前11:00~11:20			
	富貴ヶ丘集会所	午前11:30~正午	14 28	11 25	11 25
	錦生赤目小学校	午後0:55~1:25			
	保健センター	午後3:30~4:00			
土	桔梗が丘5番町	午前10:30~11:30			
	美旗町中2・3番集会所	午後2:00~2:50	15 29	12 26	12 26
	コミュニティプラザナウラ	午後3:10~3:40			
	梅が丘市民センター	午後3:50~4:30			

### パブリックコメント 皆さんのご意見募集中

意見募集期間  
11月18日(木)~12月17日(金)

素 ばりっ子すくすく計画(第5次)  
案 計画期間 令和4年度~6年度

動画で計画を簡潔にご紹介!

パブコメ de  
意見出しSHOW!

素案と募集要領は、市HP、子ども家庭室、市民センターなどでご覧いただけます。



### 1月9日に虹色の一斉放水を行います

☎ 消防総務室 ☎ 63-5990

日時 1月9日(日) 午前10時~

場所 名張川左岸鍛冶町橋下流

見学される人は、3密回避やマスクを着用するなど感染対策をお願いします。



午前9時から、消防本部庁舎前(鴻之台1)で消防出初式を行います。

## マイナンバーカード 受取・更新の臨時窓口を開設

土・日曜限定

☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440

マイナンバーカードの申請はできません

開設日(市役所1階総合窓口センター)

1月 8日(土)・15日(土)・23日(日)・30日(日)

2月 6日(日)・19日(土)・26日(土)・27日(日)

3月 5日(土)・13日(日)・19日(土)・27日(日)

開設時間は、いずれも午前9時~午後3時

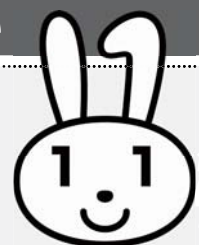
受取・更新は、事前に予約をしてください

要予約

予約専用ダイヤル

☎ 63-7160

※平日午前8時30分~午後5時15分



予約の電話を  
「はなご」

◎カードの更新には、マイナンバーカードと住民基本台帳用の4桁のパスワードが必要です。

## マイナンバーカード申請方法

市役所1階ロビーの申請サポートコーナー(午前9時~正午、午後1時~4時)で申請を受付中。サポートコーナーの開設時間外は、総合窓口センターで申請を受け付けています。

☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440

### 窓口以外でも申請ができる!



郵便で!



パソコンで!



証明写真機で!



スマホで!



詳しくはこちら!



## 名張市ウィズコロナ 事業者応援支援金

事業者を応援!



国や県の支援金などで支給の対象とならなかった、売上高の減少率(15%以上30%未満)の事業者の皆さんを支援します。

▶支給金額

法人 10万円

個人事業主 5万円

※1事業者1回限り。新型コロナ感染拡大の影響による国・県の協力金・支援金を受給している場合でも、要件を満たせば申請可能

▶支給要件

令和3年8月から10月の3カ月平均売上高が、前年もしくは前々年の同期間に対し、15%以上30%未満減少していること

▶申請方法

郵送または市役所へ持参(新型コロナ感染拡大防止のため、郵送での申請にご協力をお願いします)

◎詳しくは、問合せ先か市HPへ

☎ ウィズコロナ事業者応援支援金事務局(商工経済室内)

☎ 63-7824





農業経営の引継ぎと税金対策

日時 12月17日(金) 午後1時30分~3時
場所 アスピア(南町)
講師 小林 正朋さん(小林正朋税理士事務所)
定員 12人 ※先着順

インボイス個別相談会

令和5年から始まるインボイス制度に備え、各事業所からの個別相談にお答えします。
日時 1月13日(木) 午前9時30分~/午前10時45分~/午後1時~/午後2時15分~/午後3時30分~ 各回1時間
場所 防災センター(鴻之台1)
講師 田中 慎さん(税理士法人田中経営会計事務所) 定員 各回5事業者
申込期限 1月12日(水)

子育て中の人へ!動画作成講座

日時 1月14日(金)・21日(金) 午前10時~正午
場所 アスピア(南町)
講師 中川 実咲さん
対象 在宅ワークに興味のある子育て中の人
定員 10人
申込 12月13日(木)~1月7日(金)

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

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



60歳以上の人へ 正月用の寄せ植え作り

日時 12月20日(月) 午前10時~
場所 シルバー人材センター黒田作業所(黒田)
対象 市内在住の60歳以上の人
定員 20人 ※先着順
参加費 1,100円(材料費含む)
持ち物 エプロン、手袋、移植ごて、45Lの袋
申込 12月16日(木)までに電話で問合せ先へ
シルバー人材センター 63-6800

認知症の人と家族の会 つどい・交流会

日時 12月21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

専門講師が教える 新しい養育費の勉強会

日時 2月11日(金・祝) 午後1時30分~3時
場所 市民情報交流センター(希央台5)
対象 どなたでも参加可(終了後、交流会あり)
定員 20人 ※先着順。参加無料
申込 2月6日(日)までに電話で問合せ先へ
市母子寡婦福祉会(藤原)
090-7603-5634

社会福祉士が相談に応じます 成年後見相談会

日時 12月14日、1月11日、2月8日、3月8日
いずれも火曜日
午後1時30分~/午後2時30分~ 各50分程度
場所 市役所
定員 各日2人 ※先着順。相談無料
申込 前日までに電話または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 21-8123

多重債務など 借金でお悩みの人へ

法律の専門家がお話を伺います。ご家族や知人からの相談も受け付けています。
日時 12月12日(日) 午前10時~午後3時
専用ダイヤル 059-224-3411
相談は、1人1時間程度となります。相談料は無料ですが、通話料はかかります。
県環境生活部くらし・交通安全課
059-224-2400

移住者アンケートにご協力を!

名張市に移住された人へ、名張市の生活について率直なご意見をお伺いし、今後の移住施策などの参考にさせていただきます。

アンケートはこちらから



URL https://logoform.jp/f/3aGpj

地域活力創生室 63-7782



ご協力をお願いします

年金通信

日本年金機構 ねんきんダイヤル
0570-05-1165(ナビダイヤル) 03-6700-1165(一般電話)

老齢基礎・厚生年金を受給されている皆さんへ

「令和3年分公的年金等の源泉徴収票」は、令和4年1月中旬から、日本年金機構が順次発送します。

医療費控除など各種控除を受ける人や、年金の他に所得がある人などは、確定申告や市・県民税申告をする場合に必要となるため、必ず確認し、大切に保管してください。

再交付希望の場合は、問合せ先へ連絡してください。その際、再交付を希望する人の基礎年金番号、氏名、生年月日、住所と、電話をおかけになった人の氏名、続柄、電話番号などの確認をします。

なお、障害年金や遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。

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 1月11日(火)、25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

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/2戸、夏見市営住宅/2戸
申込期間 12月17日(金)~24日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土・日は除く)
申込書は、問合せ先(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

先着順による市有財産販売 雑種地(蔵持町里2100番1外)

販売価格 7,902,000円 地積 451.55㎡

申込期間 12月15日(水)~2月28日(月) 午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日は除く)

申込方法 市役所4階契約管財室へ必要書類を直接持参してください。

必要書類など詳しくは問合せ先へ



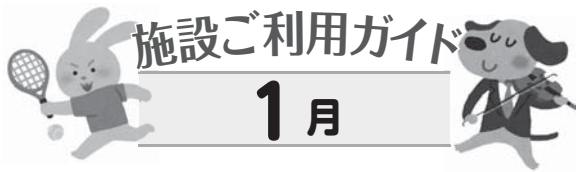
契約管財室 63-7336

青蓮寺ダム堤頂道路が通行止め

1月12日(水)・14日(金)
午前9時~10時/午後4時~5時

上記時間帯は、青蓮寺ダム堤頂道路が車両通行止めとなります(歩行者通行可)。
※両日とも上記時間帯以外の日中は片側交互通行となります。

(独)水資源機構 木津川ダム総合管理所 青蓮寺ダム管理所 63-1289



**武道交流館いきいき**  
☎ 62-4141【1月スタート教室】

■ **いきいきテニス教室3期**  
日時 1月22日～3月19日までの土曜日  
場所 中学生・一般(初心者・初級者共)  
午後1時30分～3時(市民テニスコート)  
小学生低学年  
①午後2時～3時(百合が丘テニスコート)  
②午後3時～4時(市民テニスコート)  
小学生高学年  
③午後3時～4時(百合が丘テニスコート)  
④午後4時～5時(市民テニスコート)  
実施回数 中学生・一般8回 小学生8回  
参加費 小学生4,000円、中学生6,000円、  
一般7,000円  
定員 小学生のみ 低学年30人、高学年30人  
申込開始日 12月16日(日) 午前9時～

■ **バレトン(冬)** フィットネス・バレエ・ヨガを合わせたエクササイズ  
【午前クラス】午前10時～  
日時 1月27日(日)、2月24日(日)、3月10日(日)  
定員 20人  
参加費 1,500円(全3回) ※1回スポット800円  
【午後クラス】**A** 午後2時30分～/**B** 午後3時～  
日時 **A** 1月11日(日)・18日(日)、2月1日(日)・15日(日)、  
**B** 1月6日(日)・20日(日)、2月3日(日)・17日(日)、  
3月3日(日)・17日(日)  
定員 各20人 参加費 3,000円(全6回)  
講師 森 嗣美さん(フィットネススタジオCute)  
申込開始日 午後クラス**A**…12月14日(日) 午後1時30分～  
午前・午後クラス**B**…12月16日(日) 午後1時30分～

■ **ジムトレーニング講習会(冬)**  
日時 1月15日～3月19日までの毎週土曜日  
午後1時～  
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 12月14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。

**マツヤマSSKアリーナ**  
(総合体育館) ☎ 63-5339

■ **1月の一般公開**  
(利用料:120円 ※中学生以下60円)  
・バドミントン…5日(日) 午前9時～正午  
・卓球…14日(金)、28日(金) 午前9時～正午  
・ソフトテニス…21日(金) 午後6時～9時  
■ **パーソナルトレーニング**  
トレーニングが続かないあなたにオススメ!  
日時 完全予約制(トレーナーと要相談)  
費用 30分 3,000円、60分 6,000円  
※コース割引あり。詳しくは、問合せ先へ

**ads ホール**  
(青少年センター) ☎ 64-3478

■ **日本民謡和泉会第三十五回公演 和と伝**  
日時 1月30日(日) 午前9時40分～午後4時  
入場料 1,000円 高校生以下無料  
☎ 谷本 ☎ 67-2168

**国津の杜** ☎ 62-6920  
(はぐくみ工房あららぎ)

■ **健康体操教室(いすに座って行う優しい体操)**  
日時 1月18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 1月25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

**やなせ宿** 休館日:月曜日 祝日の場合翌日  
☎ 62-7760

■ **中蔵「名張と周辺の自然」写真展**  
日時 1月8日(土)～2月5日(土)  
午前9時～午後5時(最終日は正午まで)  
■ **新春餅つき大会** 杵と臼での餅つき体験、振る舞い  
日時 1月10日(月・祝) 午前11時スタート  
※1人3個まで、先着100人  
お餅がなくなり次第終了します。  
■ **やなせ宿自然観察教室**  
「冬のバードウォッチング」  
日時 1月10日(月・祝) 午前9時～11時  
定員 30人 ※先着順、参加無料  
申込 1月7日(金)までに申込用紙持参もしくは、電話で問合せ先へ

**小児などの心肺蘇生、AED取扱など 普通救命講習Ⅲ**

日時 1月19日(日) 午後1時～4時  
場所 防災センター(鴻之台1)  
対象 市内在住・在勤の15歳以上の人  
定員 10人 ※先着順。受講無料  
申込 12月10日(金)～24日(金) (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で  
☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997

**宝くじ助成でまちづくり 備品を整備しました**  
(一財)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、梅が丘連合自治会がコミュニティ活動備品(スクリーンなど)を整備しました。  
☎ 地域経営室 ☎ 63-7484

**Word・Excelの 基本操作と応用講座**

日程 1月23日、30日、2月13日・20日、3月20日(全5回) 全て日曜日  
時間  
▶ Word編 午前9時15分～午後0時45分  
▶ Excel編 午後1時30分～5時  
場所 勤労者福祉会館(夏見)  
対象 文字入力ができる高校生以上の人  
定員 各20人 ※先着順。応募が少ない場合中止  
参加費 Word編・Excel編 各5,000円(全5回分) ※別途テキスト代必要  
持ち物 ノートパソコン(マイクロソフト office2013以上)、筆記用具  
申込 1月7日(金)までに電話で問合せ先へ  
◎3月下旬頃に実践講座(差し込み文書、IF関数など)を予定しています。

**市母子寡婦福祉会(藤原)**  
☎ 090-7603-5634

**出会いに興味のある独身の人必見! 婚活イベント(無料)**

日時 1月8日(土)～9日(日) 午前10時15分～午前11時45分 午前10時より受付  
場所 市役所1階 大会議室  
対象 8日開催 27歳～35歳の人  
9日開催 36歳～42歳の人  
定員 各日程とも男女各5人  
申込 1月3日(日)までに申込フォームから申込。詳しくは市HPへ  
☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

**「農地利用最適化推進委員(赤目地区)」候補者募集**

任期 委嘱の日～令和5年7月19日  
応募期限 1月11日(日) 募集人数 1人  
◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ  
☎ 農業委員会事務局 ☎ 63-7665

**12月10日～16日 北朝鮮人権侵害問題啓発週間**

警察では事案の真相解明に努めています。どんな小さなことでも結構ですので、情報をお寄せください。  
☎ 名張警察署 ☎ 62-0110

**A2サイズ手話カレンダー販売中**

県聴覚障害者協会が作成した日常会話などの手話イラストを使ったカレンダー。1部300円で市役所1階障害福祉室で販売中(収益金は協会の支援事業に活用)。販売は1月31日(日)まで  
☎ 障害福祉室 ☎ 63-7591  
FAX 63-4629

# 「気付き、考えたこと」

今年の夏、新聞を読んでいると、一つの記事が気になりました。みだしは「大谷翔平選手に元メジャーリーガーが差別的な発言」というものでした。

メジャーリーグで活躍中だった大谷選手が、試合で打席に立った際、実況アナウンサーから「オオタニに対してどう投げますか？」と問われた元メジャーリーガーの解説者が、アジア人特有の発音をまねて「ベリー・ベリー・ケアフル(非常に慎重に)」とジョークのように返答しました。その後すぐに、視聴者から放送局に非難が殺到しました。

この重大さに気付いた解説者は、中継の最後は「私の発言で誰かを、特にアジア人コミュニティの皆さんを傷つけてしまったなら、真摯に謝ります」と謝罪しました。

しかし、その後も非難の声が多く寄せられたため、放送局は解説者に対し無期限の活動休止処分を下したというものでした。

記事には解説者が「何気なく」発した言葉と書かれており、解説者は「私は、オオタニを含めて誰かを不快にさせる意図はなかった」と釈明していました。彼が大谷選手を強力な打者だ

と認めているからこそ、「ベリー・ベリー・ケアフル」非常に慎重に投げるのだ…とそういった意味で発言したのかなと思いました。

しかし、このことに関する他の記事を検索してみると、アメリカでは、「コロナをアメリカに持ち込んだ」として、アジア系の人々に対する暴言や暴力が増加しているという背景があり、今回の発言は「アジア系の人々全体を警戒せよ」と捉えられかねず、さらなる人種差別につながる危険があるとして、重大視されたのではなか、と指摘している

## ひまわり No. 501



～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

これらの記事を読んで、本人にその意図がなくても、誰かを傷つけてしまう差別的言動になってしまうことがあるのだと気がされました。

もしかしたら、これまで私も、傷つけようという意図がなくても、気づかないうちに誰かを傷つけていたのかもしれない。

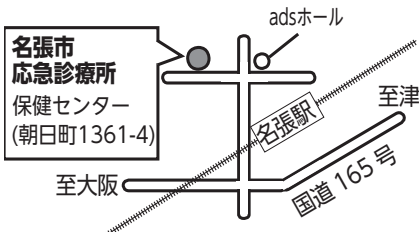
これからは、自分の言動が、誰かを傷つけるような差別的なものになっていないか、常に考えていきたいと思います。

# 年末年始の医療機関

年末年始は、一部を除き、ほとんどの医療機関が休診となります。早めにかかりつけ医での受診をお済ませください。また、応急診療所では、年末年始も診療受付時間に限り診察を行っています。詳しい検査などはできませんが、救急車を呼ぶほどではない急病やけがなどで治療を受けたいときは、応急診療所をご利用ください。 ☎ 医療福祉総務室 ☎ 63-3913

### 応急診療所 ☎63-3913

診療日	診療時間	診療内容
12月30日(木)～ 1月3日(日)	午前9時～正午 午後3時～5時 午後8時～11時	応急的な処置・投薬 (内科・小児科)



### 応急診療所が受付時間外の場合

受診可能な医療機関(病院・診療所・歯科)を24時間体制で紹介しています。

### 医療ネットみえ 救急医療情報センター(コールセンター)

☎ 059-229-1199



### 利用方法

#### 落ち着いて電話を!

オペレーターが質問をするので、落ち着いて話してください。  
※深夜などは最寄りの医療機関を紹介できない場合があります。



この病院が開いていますか?

#### 事前に受診できるか確認を!

案内された医療機関に事前に電話をしてから受診してください。受診の必要が無くなった場合は、必ず断りの電話をしてください。



※けがや急病で、救急車を呼ぶほどでもないが、どうしてもすぐ治療を受けたいときにご利用ください。

### 診療受付は、終了時間の30分前までです

- 診察料、健康保険証、各種医療費受給者証、お薬手帳などをご持参ください。
- 翌日や休日明けには、かかりつけ医などを受診してください。
- 入院などが必要な場合は、二次救急医療機関を紹介します。



### 12月30日(木)に開院している医療機関

医療機関名/診療科名(住所・電話番号)	診療時間
かとう小児科医院/小児科(桔梗が丘5-2-48 ☎65-5311)	午前9時～正午
桔梗が丘四番町診療所/心療内科・神経科・精神科(桔梗が丘4-3-44 ☎65-0102)	再診の予約診療のみ。 初診は、受付していません。

### 年末年始に開院している歯科当番医療機関

診療日	医療機関名(住所・電話番号)
12月30日(木)	鴻之台歯科診療所 (鴻之台4-24 ☎63-4871)
12月31日(金)	夏見歯科 (夏見2180-8 ☎64-0488)
1月2日(土)	きの歯科医院 (梅が丘南1-205 ☎64-6480)
1月3日(日)	遠藤歯科クリニック (桔梗が丘西3-1-39 ☎65-5006)

診療時間 午前9時30分～正午、午後1時30分～5時

◎歯科当番医療機関を受診される人は、事前に必ず電話でお問い合わせください。

### 子どもの急な病気やけがに役立つ「子どもの救急対応マニュアル」をご存じですか?

急に子どもの様子がおかしくなったり、けがをしたとき、どうすればいいか…。慌てず落ち着いて対処するために「子どもの救急対応マニュアル」を活用しましょう。

☎ 三重県救急医療情報センター ☎ 059-227-3799

ダウンロードはこちらから



### 子どもの急病やケガの無料相談

みえ子ども医療ダイヤル ☎ #8000

毎日午後7時30分～翌日午前8時

18歳未満の子どもとその家族が対象です。

※#8000で繋がらない場合は

☎059-232-9955へおかけください。



# 1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	14日金 午前10時~午後4時	市役所	63-7416
交通事故相談	7日金・20日金 午後1時~3時		
行政相談	20日金 午後1時~3時		
司法書士相談	21日金 午後1時~4時		
行政書士相談	27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	26日金 午後1時~4時		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	7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	11日金・18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	13日金 午後5時~7時		
メンタルヘルス相談 ※要予約	20日金 午前10時~正午 25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	4日金 午前9時~11時	健康・子育て支援室	63-6970
がん・難病相談	15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



発熱などが症状があるときは、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

## 1月 市役所窓口混雑予測

国保手続きなどで、1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 76,954人 (-36人)  
世帯数 34,632世帯 (-6世帯)  
令和3年11月1日現在( )は前月比



## 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

### ▼はじめて広場

1月14日金 午前10時30分~ ※要予約。各5組限定

### ▼サタパ広場「飛ばして遊ぼう！」

お父さん、おじいちゃんが気軽に楽しく参加できる広場です。

1月8日土 午前10時30分~11時~ ※要予約。各5組限定

### ▼健康相談 1月19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

☎ 子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6月生

1月12日金・18日金

### 3歳6か月児健診

● 平成30年7月生

1月25日金・26日金

● 令和2年7月生

2月1日金・8日金

● 平成30年8月生

2月15日金・22日金

### 乳幼児健康相談

予約不要

1月5日金 午前9時30分~11時受付

### 離乳食教室

要予約

1月5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

1月7日金・21日金 午前10時~

1月14日金・28日金 午後1時30分~

## 1月の献血

☎ 医療福祉総務室 ☎ 63-3913

日時 1月7日金 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  
内容 一般献血(400ml)



## 伊賀地域二次救急実施病院 12月・1月

伊賀地域の医療体制確保のため、3病院で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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
19名/岡	20岡	21名	22岡	23名	24上	25上
26岡	27岡	28上	29岡	30名	31上	

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

### 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。

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〕

次号予告

新春特別企画 名張市民の夢

次号は1月10日発行となります

まちじゅう元気  
**健康ガッテン!**  
健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

ガッテンはただいまですしょうか?  
免疫力を下げないために冬も運動を!  
保健師 上田 育美

寒い冬は体温が下がったり、運動不足で循環が悪くなったりと免疫力が低下しやすい季節です。3密(密閉・密集・密接)を避け、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。

**ガッテンポイント ▶ 少しの運動でも毎日コツコツ続けよう**

免疫力を上げるためにも運動は大切。これから寒い時期、外に出て運動するのが億劫になる人も多いのではないのでしょうか。

そこで! 家の中でも簡単にできる運動をご紹介します! 少しの運動でも毎日コツコツ続けることが、免疫力を下げないコツなんです。

簡単にできる運動をご紹介します!

**腕を前に上げる運動**  
ゆっくり肩の高さまで上げ、おろす(10回)  
▶ 肩の前の筋肉を強化  
▶ 洗濯干しや布団からの起き上がりが楽に

**片脚立ち運動**  
左右1分間×2セット  
▶ 脚全体の筋力とバランス能力を強化  
▶ ふらつかず、しっかりと歩けるように

**おうちで運動動画を見放題!**

オンデマンド版 運動プログラム

公開期間 3月31日(木)まで  
ID: nabari@s-re.co.jp  
パスワード: nabari

<https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0>



広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

**編集後記**

子どもたちの弾けるような笑顔に、こちら表情が緩み、幸せな気持ちに。私たちは、家族や周囲の「笑顔」から、たくさんのパワーを頂いているのですね。私も口角を上げるようにします。(デスク)

「#名張感動」投稿キャンペーンが「冬編」突入!でも、冬なんて何があんなって思われがち…。竹あかりに氷瀑、あっ、雪景色もいいですね。クリスマスにお正月と行事も盛りだくさん!ぜひ感動の一枚を! (特命係長)

今号の特集「思いよ、届け!」、もうお読みいただきましたか? 互いに気持ちを伝え合うことの大切さを改めて気づかせてもらいました。私も大切な人へ「ありがとう」って伝えよう!照れくさいけど笑(プラム)

パブリックコメントの紹介動画を作成(詳細はP11)。特命係長のズッコケシーン。納得するまで何度もかけてもらいました。次の日、筋肉痛になったとかならなかったとか。1カ月限定で公開中です。ぜひご覧ください。(DJ)

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ください。秘書広報室(☎63-7402)へお問い合わせください。



音楽プロデューサー KOBASOLOと  
コラボアーティストが名張市をナビゲート

#ナバソロ旅

**名張コバソロ旅**

1月31日 月まで

Music Produce KOBASOLO  
Singer: 杏沙子 こび 安果音

**風景と重なる「音楽」とともに街歩き**

YouTubeなどで注目を集め、全国的に有名な音楽プロデューサー KOBASOLO(コバソロ)と名張市がコラボして誕生した「名張コバソロ旅」。

スマホなどに、アプリをダウンロードすれば、観光スポットにあった音楽やナレーションが流れ、音楽とともに街をめぐることができます。赤目四十八滝はもちろん、名張駅やとれたて名張交流館など市内11カ所でお楽しみいただけます!

まずはアプリをダウンロード



**簡単に楽しめます! 名張コバソロ旅**



**「名張コバソロ旅」が楽しめるスポットは11カ所**

赤目口駅、赤目口駅駅前(バス停)、勝手神社(黒田)、赤目滝(バス停)、赤目自然歴史博物館、日本サンショウウオセンター、赤目四十八滝、名張駅、名張藤堂家邸跡、とれたて名張交流館、夏見庵寺跡

赤目四十八滝溪谷内ライトアップ

**赤目溪谷 幽玄の竹あかり**

1月31日 月まで

☎ 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 41-1180

撮った写真は、「#名張感動」を付けてインスタに投稿しよう!

**「#名張感動」投稿キャンペーン 冬編 1月31日まで**



素晴らしい作品には伊賀牛などを贈呈!

- ① 名張市公式Instagramを「フォロー」
- ② 「#名張感動」をつけて、写真を投稿

◎詳しくは、市HPをご覧ください。

※投稿期間を延長して「冬編」を実施中です!



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

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