



令和4年(2022年)1月10日発行

1~6...新春特別企画「名張市民の夢」 6...今年の一文字
7...新型コロナワクチン 8・9...税の申告 10・11...消防団員募集
12...認知症の人を支えるために 14...ひまわり 15...2月の相談

新型コロナワクチン 3回目接種を開始 (詳しくは 7ページ)

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

跳べ！世界へ

会場を驚かせた「17m」の衝撃

今年9月、三段跳びで出した記録は日本人3人目となる17m。これまでの練習の成果をしっかりと出せた納得のいくジャンプでした。「17m」は相当高い目標でしたが、まさか、こんなに早く達成できるとは。会場がざわめき、SNSはその話題で持ち切り。もう、浮足立ちましたね。

「次の目標は？」とよく聞かれますが、「焦って記録を伸ばそうとせず、いつでもコンスタントに好記録を出せるようにしよう」。そう助言してくれるのがコーチの松尾先生です。じっくり地道に練習を積み重ね、近いうちに記録更新できればと考えています。

もう絶対に逃げない

中学生から三段跳びを始めたのですが、最初はいい記録が出ませんでした。でも、中学校の先生の「お前はいつか必ず記録が出る」との言葉を信じて、とにかく練習を続けました。転機が訪れたのが高校3年生の時。細かった身体もしっかりしてきて、初めて全国大会で入賞。三段跳びで5位でした。ようやく結果が出たと思った反面、「まだこれから」と奮い立ちました。同じく練習を続けていた幅跳びでも結果を残したい。そう思ったので

す。中学生のころ、100m走で記録が出ずに、幅跳びに移行したことがあって。「二刀流」にこだわっているのは、「もう絶対に逃げたくない」という強い思いがあるからです。

記録が出なくて嫌気がさすこともありましたが、やめたいと思わなかったのは、陸上が好きだから。やりたいことがあれば、あきらめずに長い目で見るのが大切。「継続は力」ですよね。

世界を舞台にどれだけ跳べるか

陸上の楽しさを教えてくれたのは父。今でも大会があれば応援に駆けつけてくれます。「きっと記録が出る」と、近大高専への進学を薦めてくれた中学校の先生、そして、今は、松尾先生とオリンピックも視野に入れてトレーニングの計画を立てています。いろんな人や環境に恵まれているんだなと思い、感謝しています。

伸び続けてきた身長も止まり、自分の体の特徴に合わせた独自のトレーニングも始まったばかり。世界を舞台に、これから自分がどれだけ跳べるか。世界のトップを目指して競技を続けていくことで、見えてくる景色がきっとあると信じています。

夢を持つことは、誰もがができること。
夢をもって自分を笑顔に。
夢を目指して人生を豊かに。
夢から始まる元気のリレー。
さあ、令和4年の始まりです！

新春特別企画

名張市民の夢

三段跳びで日本人3人目
17m超えジャンパー
伊藤陸さん



私を育ててくれた皆さんに感謝。本当に周囲の環境に恵まれているんだと思います。

近大高専 陸上競技部
監督 松尾大介さん

Profile

第90回日本学生陸上競技対抗選手権大会(日本インカレ/昨年9月)では走り幅跳び、三段跳びの2冠。走り幅跳びの記録8.05mは学生歴代10位。そして3連覇となった三段跳びで記録した17.00mは、日本歴代3位。187cmの長身で、成長著しいマルチジャンパーとして期待されている。近畿大学工業高等専門学校専攻科1年。菰野町出身

HAPPY NEW YEAR





國津果實酒醸造所
なかこ とも のり
中子 具紀 さん



Profile

母がスペイン人で、スペイン語が使える仕事をとワイン販売会社に就職。その後、フランスやスペインで、ワイン醸造家に師事。名張でぶどう栽培を始め、滋賀のワイナリーでオリジナルブランドを創設。平成30年に名張商工会議所の「名張ワインプロジェクト」で誕生した「國津果實酒醸造所」(旧国津小学校舎内)に醸造責任者として招かれた。

 **ぶどうが第一**

ぶどうは栽培農家からの預かり物

ワインの味はぶどうの出来で8割決まります。皮ごと絞ったぶどうジュースが酵母の働きで発酵し、その上澄みを一定期間貯蔵するとワインになる。決して複雑な工程ではありません。醸造家は看護師のようなもの。ワインが健康を害しないよう気をつけて、酵母がうまく働いてくれるよう見守ります。

初めてワイン造りを教わったのは、フランスで個人ワイナリーを設立し、世界的評価を得ていた大岡弘武さん。のどごしがサラッとしていて体にスツツしみこんでいく—そんなワインに衝撃をうけました。母の出身地スペインでもワイン造りを経験。いずれも、自分の畑で栽培したぶどうを使い、野生酵母で醸造するスタイルで、私のワイン造りの原点になっています。

現在は、山形県などのぶどう農家からの委託醸造が事業の中心。造ったワインを「おいしいですね」と言っていたけるとうれしいですが、それは、やっぱり農家からお預かりした大切なぶどうの出来がよかったということ。まずは、生産者が評価されるのが本来ですし、ワインボトルのラベルにぶどう生産者の名前やロゴをデザインしているのも、そうした思いからです。畑で汗

を流したぶどう生産者の思い描くワインを造ることが私の役割なのです。

自分の畑で育てたぶどうで、理想のワインを

自分の畑で育てたぶどうで、自分の理想とするワインを造ろうと、名張でぶどう栽培を始めて7年。農薬は使わず、害虫や獣害との戦いが続いています。本当は、雨が少なくぶどう栽培の好適地であるスペインでワイン造りをしようと考えていたのですが、日本で造られた自分好みのワインに出会い、これが造れるんだったら場所にこだわる必要はないなと。いや、むしろ、おもしろい。やってやろうという気持ちになりました。

ワイン造りは醸造免許が必要で最低生産量も決められています。でも、國津果實酒醸造所では、免許がある私と一緒にあれば、ワイン造りに挑戦いただくことが可能です。ぶどうを愛する人なら大歓迎。ぶどうが特産の名張で、生産者の数だけワイナリーがあると素敵ですよ。私が育てたぶどうで醸造したワインに刺激されて、私がそうであったように「自分もこんなワインを造りたい」という人が出てくるのが今の目標です。

名張市経済好循環推進協議会
真鍋 栞 さん



Profile

市産業チャレンジ支援協議会で2年間、市経済好循環推進協議会で3年間の計5年間、子育て中の人の就労支援に携わる。数々のセミナーを企画し、150人以上のママさんを就労に結び付けた。ここでの経験や人脈を生かし、働くママさんを応援する個人事業主になった3児の母

名張に縁のある一人ひとりが、故郷への熱い思いを胸に、夢をもって懸命に取り組んでいく。

そんな一人ひとりの夢が、いろんな場面につながっていけば、名張がすごく活気あふれるまちになっていく気がしませんか—

名張市民の

夢



「世界ダウン症の日」啓発ポスターモデル
澤田仁美さん



Profile

2019年の「世界ダウン症の日」の日本版ポスターモデルに起用された澤田さん。小学5年で茶道を始め、中学1年で裏千家流准教授・高島宗美さん(つつじが丘)に弟子入り。稽古を続け、25歳に准教授に。現在、名張育成園「とも」が運営する「CAFE & GALLERY ホップ」で週4日働き、地域文庫「私の一冊文庫」代表も務めている。



私の居場所には愛があふれてる

大好きな「お茶」が縁で、全国的な啓発ポスターのモデルに

東京で3年前に開催された「世界ダウン症の日」ポスター発表会。ポスターのモデルとなった33歳の私は、文部科学省の副大臣などの来賓やたくさんの報道陣に囲まれ、すごく注目されました。市長さんからは「名張の誇り」って言ってもらえましたし、南宗寺の献茶会に招かれ、裏千家千宗室お家元とご同席させていただけました。まさかこんな日が来るなんて！これは、ぜんぶお茶が取り持ってくれた縁なんです。

お茶を始めたのは、小学5年生のとき。用務員さんに誘われ茶道クラブに入りました。とても楽しい時間でしたので、中学生になってからも続けたいと思い、母は、近所にお住まいの茶道の先生に弟子入りをお願いをしてくれました。「障害のある子を教えたことがないけれど、まずは体験から」と先生に稽古をしてもらえるように。お点前の所作には難しい決まりがありますが、私ができるように、根気よく丁寧に教えていただきました。それに、私が主催するお茶会「七夕茶会」という目標もつくってくれました。先生は「どんなに偉い先生でも、お稽古を怠ればお茶会でうまくできない」とおっしゃ

います。休まずに、お稽古通いを続けた成果が認められ、茶道裏千家から「澤田宗仁」という茶名をいただきました。20歳のころです。私はあまり泣かないのですが、そのときはうれしくて泣いてしまいました。25歳には、お稽古をしても簡単にはたどり着けない「准教授」の許状を頂きました。

いろんな人の支えで、チャレンジできる

できれば、茶道は一生の楽しみとして続けていきたいですし、仕事も頑張りたい。何か新しいことも始めようと、最近、近所の人と一緒にヨガ教室にも通い始めました。私が代表を務め、絵本の貸出など本の魅力を伝える「私の一冊文庫」も、コロナ禍で活動方法を変えていかなければなりません。

私が小さいころ、療育に携わってくれた先生が母に「娘さんの一生の楽しみを見つけてあげて」と話してくれたそうです。学校の先生やお茶の先生、地域の皆さん、そして、そばで応援してくれる両親の支えがあって、チャレンジできる！いろんな人との出会いで、私の可能性が広がります。私の居場所は、私を支えてくださる人の温かい気持ちでいつも満たされているのです。

※本人と家族へのインタビューをもとに記事を作成しています。



働きざんまい

宝くじで7億円当てても、きっと仕事は続けていく

「就労支援ってどんな仕事なんやろ？よく分からないけど、やってみよう」。怖いもの知らずの性格で飛び込んだのが5年前。市が国の交付金を受けてつくった協議会は、自分の思いを形にしていける職場でした。

2人目の子どもを出産後、以前働いていた職場への復帰を試みましたが、どこの保育園もいっぱい…。「家庭で育児をしながら、自分のもつスキルを生かした『在宅ワーク』ができればな」と思いました。本当は保育園が増えればいいのですが、すぐに解決できる問題ではないですね。そうした中、協議会では、在宅ワークに生かせるチラシや動画の製作、ハンドメイドなどの技術を磨ける講座を企画し、子育て中の人の「働く」を応援しています。

今まで経験してこなかった「企画」という仕事は、すごく魅力的でした。印象的なのは、おしどり夫婦で有名な放送作家の野々村友紀子さんとお笑い芸人の二丁拳銃さんの対談企画。家庭での男女の役割分担を見直してもらおうと考え、出演交渉から送迎までいろいろこなしました。働くことは大変だけど、人と人とのつながりを生み、自分を成長させてくれます。仕事の喜び

や楽しみを味わってしまったので、何とかして育児と仕事を両立させたい。宝くじで7億円を当てても、きっと仕事は続けていくんだろうなと思います。

個人事業主として新たなチャレンジ

仕事で視野が広がり、人生が豊かになる。そんな経験を、多くのママさんにしていってほしいんです。特に、女性は育児や家事に縛られ、自分のしたいこと、特に仕事を我慢することが多いですね。

協議会の講座を受講して技術力が身につけてきた人や、仕事を紹介させていただける事業所も増えてきました。SNSの更新代行、ネットショップの運営、HPの作成など、在宅ワークの業務は多岐にわたります。いずれも納期や品質を守らなければならず、発注・受注の間に立つのは、大変なこと。でも、協議会による事業は今年度で一旦終了となり、「事業終了とともに、こうした関係を終わらせてしまえない」という気持ちになりました。今の仕事で出会った講師や受講者、事業所の皆さんに助けていただきながら、今度は、個人事業主としてチャレンジしていきますよ。



地域おこし協力隊
長谷川 幸太朗 さん



Profile

山口県出身。妻の未紗さんとともに、地域活性化に取り組む「地域おこし協力隊」として昨年4月着任。前職は、アニメの店舗運営やイベント企画業務。第1水曜午後0時20分からFMなばり「なばれ! コー太郎!」に出演中

地域おこし協力隊の活動はこちらから



なばる宣士 知ってだあこ隊

ディープな名張を満喫中

昨年の4月、子育ては地方でとの思いで、東京から名張へ。妻とともに「地域おこし協力隊」として着任しました。「地域おこし協力隊」と言っても「なにをするの?」となるので、通称を「なばる宣士 知ってだあこ隊」としました。「なばる」とは「名を張る」ということ。「自分たちのまちを誇りをもって紹介していこう」という思いを込めました。

名張へ来てまだ1年も経っていませんが、地域の人は、子どもたちをすごくかわいがってくれて、まるで親戚のおじちゃんやおばちゃんのように。市内のカフェは、地元野菜をふんだんに使った料理がリーズナブルで、素晴らしい景色もマッチしてレベルが高い。それに、地元の人が集う小さな居酒屋を訪れたり、まちのことなら何でも知っている生き字引のような人と出会ったりと、ディープな名張も満喫中です。

得意なこと・好きなことを生かして、まちを元気に

とにかくアニメが大好き。大学卒業後は、アニメキャラクターグッズの販売店舗運営やイベントを企画する会社に就職。仕事では、ファンが愛するキャラクターを、

まずは自分が好きにならないと商品は売れないし、長続きしないことを学びました。例えば、「アニメのキャラクターは呼び捨てにしない」が鉄則。在庫のキャラクターグッズの箱に「〇〇くん」と書いていると、これを見たファンがツイッターに投稿。「キャラクターがすごく大切にされている」と広まりました。このことは、まちづくりに通じることかもしれません。

名張は、立地や歴史、市街地や自然の雰囲気など、ほかのまちに比べて、それぞれの平均点は高いのですが、統一的なイメージが無いのか、つかみどころがない。だから、「名張には何もない」という人が多いのかも。まずは、名張の人に、もっと名張を好きになってもらう。そして、外に向けて名張を自慢してもらえよう。観光客や移住者はもちろん、名張の人にも名張を知ってもらおう活動を大切にしていきたいですね。

そのうえで、一人ひとりが得意とすること、好きなことを生かして、まちの活性化に結び付けていける、そんな流れをつくっていかたい。私の場合、市内の空き家を活用して、前職の知識や経験、人脈を生かしたアニメグッズ販売ができれば。それに、まちの人にいろんなことを教わりながら、移住希望者とまちの人をつないだり、移住者の視点から名張の魅力を発信できる場所もつくっていきたくて考えています。

ローカルヒーロー「イガジャー」として活躍
ジエラードン・シモン さん



Profile

結婚を機にフランスから日本へ移住。子どもが生まれた2007年に妻の出身地である名張へ。普段は介護施設で働く。休日は忍びの勇者「イガジャー」に変身し、伊賀地域のPR活動や、「手裏輪研究会」の人たちと「手裏輪」の普及活動を行っている。3児の父。百合が丘在住



子どもたちに「手裏輪」を教えるイガジャー



子どもたちにも分かりやすく、かわいらしいイラストを使用した新型コロナウイルス対策ポスター

夢をもって名張へ移住してくる人がいます。日本中、世界中のいろんな夢が名張で出会い、夢の“化学反応”が起きる。

そんな“化学反応”が広がっていけば、名張がすごくおもしろいまちになっていく気がしませんか—

名張市民の



HPはこちら



杉本美和子さん

名張へ移住し、スパイスカレー店を開業



Profile

家族4人で、令和2年12月に枚方市から赤目町柏原の古民家へ移住。市の「若者移住定住チャレンジ支援事業」(空き家や空き店舗を活用した創業に補助)に採択され、昨年2月、自宅に併設したスパイスカレー店をオープン。地元食材を盛り込んだカレーと店主の人柄が人気を呼んでいる。写真は、杉本さん家族とお客さん

夢の数珠つなぎ

人の温かさに触れ、移住して間違いなかったと確信

いつか古民家で飲食店をするんだという夢をかなえるために、赤目へ移住。地元の人とうまくやっていけるだろうか心配していましたが、そんな不安は、すぐに吹き飛びました。

古民家の改装作業をしていると、通りがかりに声をかけてくれる人や、わざわざ見に来てくれたり、親切に自分で作った野菜を持ってきてくれた人もいました。中には、木が生い茂っていて困っていたら、「切ったるか?」という人も。「家の完成までまだまだやなあ」「工事、手伝っていきませんか?」積極的に近所の人と関わっていきたいと思っていたので、そういう会話もすごく楽しかったですね。なんだか、近所の皆さんと一緒に家を改装していった感じです。

カレー店の開業に向けて、地元で採れた野菜を購入できる場所を探していると、家の裏の人が農家で、「ええとこ紹介したるわ」と、ご近所にいるたくさんの生産者と結び付けてもらいました。野菜を購入するだけの関係ではなく、プライベートでもご飯を食べに行ったり、車が壊れたときに助けってもらったりしてるうちに、絆が生まれてきたなと感じました。お店がオープンしたとき、近所の人たちがたくさん来てくれてすごく嬉しかったです。

今もその光景が目に残っています。本当に近所の人温かくて、赤目に移住してきて間違いなかったですね。

出会いの数だけ夢が増えていく

私はおしゃべりが大好き。だから、すぐにお客さんにも話しかけちゃって。考案しているメニューの相談をすることもあるんですよ。人が興味を持っていることや一生懸命取り組んでいることに興味津々。自分が知らないことや経験したことがないことも自分の糧にしたいから、積極的に話しかけないと「もったいないな」って思ってしまうんですね。

今は、古民家の一室を使って、絵画の個展や、ヨガや子育てに関する教室ができればいいなって考えています。絵を描いている人、ヨガの先生、抱っこやおんぶのやり方の先生、絵本の読み聞かせなどの講師として招こうと考えているのは、実は、みんなお店のお客さんで、おしゃべりから生まれてきたアイデアばかり。お客さんと出会うたびに、やりたいことが増えてきて、どんどん夢が膨らんじゃう。いつかこのお店が、地元の人が集まり、人と人がつながって、みんなの夢がつながっていく、そんな場所にもなっていけば嬉しいな!



フランス育ちのローカルヒーロー

忍びの勇者「イガジャー」に変身!

生まれ育ったフランスでは日本の文化がすごく人気。小さいころから、日本の文化に触れる機会も多く、5歳のころは柔道も習ってました。一番夢中になったのは戦隊ヒーロー。フランスでも、日本の戦隊ヒーロー番組がテレビで放映されていました。大人になり、メンバーが80人以上もいる戦隊ヒーローファンのグループを作ったりもしました。

日本への移住後、ローカルヒーローのイベントを見る機会がありました。自分にもできるのではと思って作ったのが、忍びの勇者「イガジャー」のグッズでした。イベントで、私がヘルメットを取ると、顔を見てみんな驚くんですよ。まさか、外国人が演じているとは思っていませんからね。

みんなの笑顔が私の幸せ

コロナでイベントが中止になる中、子ども向けの感染対策のポスターを作成。イラストは、フランスにいる友達の漫画家に描いてもらいました。多文

化共生センターなどに配布して、コロナに負けず、一緒に乗り越えようと訴えかけています。

また、忍者スポーツ「手裏輪」の普及にも力を入れています。「手裏輪」は、輪投げの要領で棒を狙うスポーツ。イガジャーがイメージキャラクターなんです。11月には市内の全小学校に「手裏輪」の用具セットを寄贈しました。簡単そうで、意外と難しい。そこが「手裏輪」のおもしろいところ。名張市民センターにも置いてあるので、皆さんもぜひ体験してみてください。

来年には、パリで開催されるジャパンエキスポに参加することになっています。ジャパンエキスポは、日本文化の祭典で、日本でも取り上げられるくらいフランスでは大規模で有名です。こんなビッグなイベントに参加できるなんて、今からすごくワクワクしています。名張の魅力をフランスで発信する橋渡しをしたいですね。

息子たちは「パパかっこいい」と言って、自分のお父さんがヒーローをしていることを喜んでくれています。自分の好きなことをやっていて、みんなが楽しんで、喜んでくれる姿を見るとすごく幸せ。いつか、仲間を集めて、戦隊ヒーローショーをすることが私の夢です。



がん・難病患者相談員
広野 光子 さん



Profile

50代で乳がんと卵巣がんの闘病を経験。平成7年に、がん患者の全国組織「がんを明るく前向きに語る・金つなぎの会」を設立し代表に。平成17年からは、がん・難病患者相談員として活躍。講演会「名張で学ぶがん医療」開催など、80歳となった今も精力的に活動を続ける。自宅(富ヶ丘=写真)での「祈りの電飾」は28年目を迎えた。

がん・難病相談：毎月第3土曜日(詳しくは15ページ)

日日是好日

きっと良くなる。必ず良くなる。

家事や介護、そして記者の仕事をも愚直に一生懸命やってきた。そんな私がどうしてがんに…。何か悪いことをしたの？たてよもないぐらい悔しかった。30年ほど前のことです。後で知りましたが、私は「余命半年」でした。

医療だけでなく、周囲の環境も含めて調和がとれると、元気になれる——。闘病中にそんな考え方を知り、同じ病棟の患者を誘ってラジオ体操をしたり、歌を歌ったりしました。同じ境遇の人たち同士、心が通じ合って楽しかったです。そんな中、夫が病気で亡くなりました。すごく落ち込みましたが、「息子が一人前になるまで生きなくてははいけない」、そう決意しました。

私の闘病記が新聞に連載されるようになったのもそのころです。今でこそ、インターネットに闘病記があふれていますが、当時は珍しかったんですよ。その読者が集まって発足したのが「がんを明るく前向きに語る・金つなぎの会」でした。会の仲間と旅行をしたり、温泉に入ったりと「心と体に良いこと」に「まじめに楽しく」取り組みました。当初24人だった仲間は、現在全国に1,600人以上。お互いを励まし合いながら、「きっと良くなる。必ず良くなる」。そう言い切ることで、すごく力が湧いてきます。希望をもって生きなければ、生まれた甲斐がないと思うんですよ。

誰かのため、仲間のために

がん末期の青年が、最期は人を寄せ付けずに亡くなったことがありました。「心と体はつながっている。もう少し早く出会って、いろんな話をすれば」。そんなことを市長にお話ししたことがあります。それが、「がん・難病

患者相談」創設のきっかけとなりました。地域の老人会の皆さんがたにサポーターとして支えていただきながら、はや15年。延べ500人以上の悩みに耳を傾けています。最近、相談者から「誰かの役に立ててほしい」と、がんの専門書をたくさんお譲りいただきました。相談室に図書コーナーを設け、相談者が集えるサロン活動も始めていきたいと考えています。

平成22年からほぼ毎年開催している講演会「名張で学ぶがん医療」や、がんや難病患者を励まそうと毎年自宅を飾り付ける「祈りの電飾」など、医療従事者や地域の皆さん、事業者、金つなぎの会の仲間ほかいろんな人に支えていただいています。自分のためというわけではなく、誰かのため、仲間のためにと続けていくうちに、大きな輪になっていったのだと思います。

幸せのハードルを低く設定すると、いくらでも楽しく生きられる

闘病中は、痛みや不安で眠れない日が続き、癒しとなったのがラジオでした。80歳になった昨年、ついに念願の声優デビュー。アナウンサーに交じってレッスンをこなし、FM千里(大阪)でラジオドラマに出演。インターネットラジオも開設し、童話の朗読にも挑戦します。毎日更新している金つなぎの会のブログを楽しみにしてくれている人もいますし、日本舞踊やコーラスなど地域のつながりも大切にしたい。ジャーナリストとして物書きの仕事もある。自分が3人いてほしいぐらいですが、^{にちにもこれこうじつ}日日是好日。目が覚めて幸せ、良い天気でも幸せ、クーポン券で割引してもらっただけでも、心に灯がともる。幸せのハードルは低く設定する方がよい。小さな幸せでいくらでも楽しく生きられます。今日一日が良ければ、それでありがたいと、いつの間にか自然に手を合わせてしまう。そんな、感謝の気持ちで毎日を過ごしています。

令和4年 今年の一文字

市長と市議会議長が、今年の抱負を漢字一文字で表しました

名張市長 亀井 利克

市政は、次から次へ、継続して引き継がれていきます。

名張市議会議長 永岡 禎

「心」健やかに「心」から幸せを感じられるまちを目指し取り組みます。

新型コロナワクチン接種に関する重要なお知らせ

新型コロナワクチン 3回目接種を開始

接種券の発送時期や予約方法などは、1月中旬ごろ、各戸配布のチラシなどでお知らせします

12月14日から医療従事者への3回目接種が始まっています



対象 2回目接種完了から原則8カ月以上経過した18歳以上の人

☎ 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

◎ 12月17日現在の情報です。国の通知などで内容が変更になる場合があります。ワクチン接種の最新情報は市HPから



市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止と重症化予防の観点から、国の方針に基づき、追加接種(3回目接種)を実施します。

昨年12月から医療従事者への3回目接種が始まっています。今後、**2回目の接種から原則8カ月以上経過した18歳以上の人**を対象に、65歳以上は2月から、順次接種を開始する予定です。

3回目接種に使用するワクチンは、**1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社ワクチン、または、武田/モデルナ社ワクチンを用いることとされています。**

2回目の接種を完了した対象者には、市から**追加接種(3回目接種)に必要な接種券を発送**します。2回目接種の時期によって、接種券が届く時期が異なり、同居家族や、同年齢の友人などと接種券の到着日が異なることがありますのでご了承ください。

なお、国において「65歳以上の人は2回目と3回目の接種間隔を7カ月以上とすることができる」とされたことなどを踏まえ、**接種券の発送時期や予約方法などは、1月中旬ごろ、各ご家庭にお配りするチラシや市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。**

3回目接種 Q & A

出典：厚生労働省 HP
「新型コロナワクチン Q & A」



なぜ、3回目接種が必要？

日本で接種が進められているワクチンは、高い発症予防効果などがある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。このため、感染拡大防止と重症化予防の観点から、初回(1回目・2回目)接種を完了したすべての人に対して、追加接種の機会を提供することが望ましいとされています。

ワクチンの交互接種って？

追加接種において、初回接種で使用したワクチンと異なるワクチンを使用することを「交互接種」といいます。交互接種を伴う追加接種の効果や安全性を評価したアメリカの研究によれば、抗体価の上昇は良好(ウイルスに感染しにくい状態)であることや、副反応は初回接種で報告されたものと同程度であり、交互接種と同種接種で差がなかったと報告されています。

初回(1回目・2回目)接種を受けていない人で接種を希望する場合

初回接種を受けていない接種希望者は、接種日を調整しますので、**市新型コロナウイルスワクチン相談コールセンターにご連絡ください。**

◎ 接種が受けられる期間は9月30日までです。この期間内であれば初回接種も可能です。

※海外で接種した人などは、接種券の発行申請が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。

⚠ 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

駅や公共施設、スーパーなどに直結！雪の日も安全！

ナッキー号に乗ってみよう♪

☎ 都市計画室 ☎ 63-7749

【主な停留所(市街地循環)】名張駅西口▶名張市役所▶桔梗が丘駅▶MEGAドンキUNY名張店▶市立病院▶図書館▶ふれあい▶イオン前 ※土日祝、年末年始は運休です

◎どこを走るかよく分かる！
車窓展望動画を初公開！



◎ルートや時刻表などは市HPでもご案内！



ナッキー号以外のコミュニティバスもご紹介！



地域医療に果たす役割や機能、経営形態などを検討します

「市立病院在り方検討委員会」を設置

☎ 市立病院 総務企画室 ☎ 61-1100

名張市議会から「市立病院の経営に関する提言書」が、8月30日、市長に提出されたことを受けて、昨年12月、市は、条例を制定し「名張市立病院在り方検討委員会」を設置しました。委員会は、学識経験者や医療に関する有識者などで構成され、市立病院の地域医療に果たす役割や機能、経営形態といった事項を検討し、その結果を市長に答申します。

1月6日に第1回委員会を開催し、以後は約2カ月に1回の頻度で開催する予定です。詳細や議論の経過は、市立病院ホームページや市立病院だより「きらり」などでお知らせします。



所得税

☎ 上野税務署 ☎ 21-0950

※申告は、郵送やe-Tax活用するなどできる限り来場をお控えください。

確定申告が
必要な人



【国税庁 HP】
確定申告が必要な人

- ◎所得金額の合計額が所得控除の合計額を超える場合で、その超える額に対する税額が、配当控除額と年末調整の際に控除を受けた住宅借入金特別控除額の合計額を超える
- ◎給与所得者で、①給与の収入金額が2千万円を超える②給与を1カ所から受けていて(その給与の全部が源泉徴収対象となる場合)、各種所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計が20万円を超える など

申告すれば
所得税が
戻ってくる人

- ◎年の途中で退職し年末調整を受けずに源泉徴収税額を納め過ぎの人
- ◎一定要件を満たしたマイホームを取得または改修して住宅ローンがある人
- ◎多額の医療費を支出した人 など

★還付申告をされる場合は、還付を受ける振込先の口座(本人名義)が分かるものをご持参ください。



確定申告 問合せ専用ダイヤル「確定申告電話相談センター」[3月15日(火)まで]

⇒上野税務署(☎21-0950)に電話をかけて、番号「0」を選択してください。

市民税・県民税

☎ 課税室 ☎ 63-7429

※申告はできる限り郵送で提出してください。

市・県民税
申告が必要
な人

2月7日(月)ごろ
申告書送付予定

- ◎令和4年1月1日現在、市内在住で、所得税の確定申告をする必要のない人のうち次に該当する人
- ・給与所得以外の合計所得金額が20万円以下の人(農業所得など)
- ・公的年金などの収入金額が400万円以下であり、それ以外の所得金額が20万円以下で確定申告をする必要のない人
- ・事業所得や不動産所得などがあり市・県民税のみ課税になる人

※市・県民税の申告義務がない人でも、所得証明などの各種証明や国民健康保険税などの算定を行うために、申告が必要な場合があります。詳しくは、課税室へお問い合わせください。

▶ 申告の持ち物

- 市役所や税務署から届いた申告書や案内はがき
- 印鑑・筆記用具 ●源泉徴収票(原本)
- 申告者本人のマイナンバーカードもしくは、通知カードと本人確認書類
- 社会保険料控除を受ける場合
…支払った金額が分かる書類
- 生命保険料控除や地震保険料控除を受ける場合
…保険料の控除証明書
- 寄附金控除を受ける場合…寄附した領収証
- 医療費控除を受ける場合
…医療費控除の明細書(事前に作成願います。領収証の添付による申告はできません)
- 住宅ローン控除を受ける場合
…売買契約書のコピー、登記事項証明書、借入金の年末残高証明書など
- その他、受けようとする控除の必要書類または証明書類

2/16(水)~3/15(火)

税の申告

令和3年分の確定申告と
令和4年度市・県民税
申告相談・受付

日時 2月16日(水)~3月15日(火)

午前9時~午後4時

※土・日曜日、祝日は除く

場所 名張市役所1階大会議室

ゆめドームうえの(伊賀市ゆめが丘)

※上野税務署では申告会場を設けていません。

確定申告期限 ▶所得税、復興特別所得税、贈与税
…3月15日(火) ▶消費税、地方消費税…3月31日(日)

市民税・県民税

▶ 出張申告相談

○確定申告(所得税)は受付できません。

受付・相談日	会場	時間
2月22日(火)	薦原市民センター	午前9時30分~
	百合が丘市民センター	午後1時30分~
2月24日(木)	名張市民センター	午前9時30分~
	美旗市民センター	午後1時30分~
2月25日(金)	くにつふるさと館	午前9時30分~
	梶梗が丘市民センター	午後1時30分~
3月1日(火)	箕曲市民センター	午前9時30分~
	つつじが丘市民センター	午後1時30分~
3月2日(水)	蔵持市民センター	午前9時30分~
	梅が丘市民センター	午後1時30分~
3月3日(木)	錦生市民センター	午前9時30分~
	すずらん台市民センター	午後1時30分~
3月4日(金)	赤目市民センター	午前9時30分~
	比奈知市民センター	午後1時30分~

○いずれの会場も開催時間は1時間となります。

Q 申告会場がすごく混む!
どうにかしてよ!

A 会場に来なくても大丈夫!

郵送やインターネットで、
申告書が提出できます。
スマホからでも申告OK!

☎ 課税室 ☎ 63-7429

もう少し詳しくご説明しますと…

▶ インターネット・スマホで申告できる

e-Tax(電子申告)を利用すれば、パソコンやスマートフォンで申告書が提出できます。※e-Tax(電子申告)による申告には、カードリーダーなど専用機器が必要。詳しくは、課税室へ

▶ 郵送での申告をお願いします

「3密」回避のためにも、市民税・県民税の申告書は、できる限り郵送で提出してください。

○新型コロナウイルス感染防止のため、できる限り来場をお控えください。



【国税庁 HP】
e-Tax



今月の案内人

申告のスペシャリスト 松岡 僚
profile 「いつも優しく、親切、丁寧に！」
がモットーの課税室職員

郵送でも申告できます



名張市役所会場では昨年同様、密集回避のため整理券を配布します(詳しくは9ページをご覧ください)



「入札参加資格者名簿(建設工事・測量など)」の登録申請受付

令和4年6月1日から令和8年5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 建設工事・測量・コンサルタントなど
申請期限 2月4日(金) (午後5時必着)

申請先 (公財)三重県建設技術センター 入札参加資格登録共同受付担当 (〒514-0002 津市島崎町56)

※令和3年11月末現在で登録のある事業者へは申請書が郵送されます。詳しくは、三重県建設技術センターHPをご覧ください。



☎ 契約管財室 ☎ 63-7335



入札による市有財産売却 雑種地(下比奈知1743番4)

販売価格 1,633,000円 **地積** 142.00㎡

申込期間 1月12日(火)～26日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、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。

入札日時 2月2日(火)午前10時～

場所 市役所4階402会議室

※必要書類など詳しくは問合せ先へ



☎ 契約管財室 ☎ 63-7336



市長選挙立候補予定者 説明会

任期満了に伴う市長選挙を4月10日(日)に告示、4月17日(日)投票により行います。この選挙の立候補予定者に対する説明会を開催します。出席希望者は事前にご連絡ください。

日時 2月16日(火)午後1時30分～

場所 市役所3階302会議室

☎ 市選挙管理委員会 ☎ 63-7314



申告・相談に関するお知らせ

名張市役所会場では密集回避のため、午前8時30分から整理券を配布します

申告の流れ(名張市役所会場)

① 午前8時30分から整理券配布

- ★市役所1階ロビーで配布
- ★配布枚数に限りがあります。(配布終了の場合、その日の受付はできません)

② 整理券に書かれた時間に会場へ入場

- ★整理券配布順に受付(30分単位での時間指定)
- ★来場者による時間の指定はできません。
- ★整理券配布後に、長時間ロビーなどでお待ちいただくことはご遠慮ください。

③ 申告相談

医療費控除の申告に使用できる「医療費のお知らせ」を送付します

確定申告の際に「医療費控除の明細書」として使用できる「医療費のお知らせ」を、国民健康保険・後期高齢者医療保険ともに、**1月下旬に送付**します(再発行はできません)。「お知らせ」に記載のないものは、医療機関発行の領収書をお使いください。

■ 国民健康保険(令和3年1～11月分を送付)

※12月分は、2月下旬に送付予定

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

■ 後期高齢者医療保険(令和3年1～9月分を送付)

※10～12月分は、7月に送付予定

☎ 県後期高齢者医療広域連合 事業課

☎ 059-221-6884

申告会場へお越しいただく際は…

- ★事前に、申告書と必要書類(収支内訳書、医療費控除の明細書など)を作成し、なるべく提出のみとなるよう、ご協力をお願いします。
- ★発熱症状(37.5度以上)や咳など、体調に不安のある人は入場をお断りさせていただきます。会場にサーモマネジャー(非接触体温計)を設置します。
- ★必ずマスクを着用してください。また、消毒液を設置しますので、随時手指の消毒をお願いします。

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険の保険税(料)額通知を送付します

令和3年中に納付された下記の保険税(料)額などの通知を、**1月20日(火)に発送**します。確定申告などにご利用ください。

なお、市からの通知には年金天引き(特別徴収)による納付分は表示されていません。年金の源泉徴収票でご確認ください。

▼ 国民健康保険税額(普通徴収)のお知らせ

☎ 収納室 ☎ 63-7439

▼ 介護保険料額(普通徴収)のお知らせ

☎ 介護・高齢支援室 ☎ 63-7599

▼ 後期高齢者医療保険料額(普通徴収)のお知らせ

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

要介護認定を受けている人は 障害者控除が適用される場合があります

所得申告者やその扶養家族が障害者手帳をお持ちでなくても、介護保険の要介護認定を受けていれば障害者控除対象者認定書(要申請/発行手数料300円)が発行される場合があります、**所得税や住民税に障害者控除を受けられます。**

対象 市内在住で要介護・要支援認定を受けており、障害者手帳・療育手帳をお持ちでない人のうち、障害者と特別障害者に準ずる者として市が認定する人

◎申請は、市役所1階5番窓口、介護・高齢支援室で受け付けます。

☎ 介護・高齢支援室 ☎ 63-7599

おむつ代の医療費控除申告時に添付する「おむつ使用確認書」について

寝たきりの人のおむつ代を医療費控除に含めて申告する場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」を添付する必要があります。

2年目以降の申告は、要介護認定を受けている人で一定の要件に該当する場合、**市が交付する「おむつ使用確認書(発行手数料300円)」**で代用できます。詳しくは、問合せ先へ

☎ 介護・高齢支援室 ☎ 63-7599

年金通信

☎ 津年金事務所 ☎ 059-228-9112

国民年金保険料の納付は口座振替と前納が便利でお得!

(令和3年度実績)

	毎月、納付書などで納付	納付書など、前納にしてお得に!	口座振替にすればさらにお得に!
6カ月間	納付額 99,660円	納付方法 6カ月前納 納付額 98,850円	納付方法 6カ月前納 納付額 98,530円 1,130円お得
2年間	納付額 398,400円	納付方法 2年前納 納付額 383,810円	納付方法 2年前納 納付額 382,550円 15,850円お得

◎毎月納付書などの納付と比べて

■令和4年度(4月～翌年3月)の国民年金定額保険料 **月額16,590円**(※保険料の方法別納付額や割引額は1月末頃確定します)

口座振替の申込期限…▼上期6カ月前納(4～9月分)、1年前納、2年前納は**2月末まで**

▼下期6カ月前納(10月分～翌年3月分)は**8月末までに**年金事務所または、金融機関へ提出

※手続きには基礎年金番号と通帳、銀行印が必要です。

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。

■ アスピーア(南町)

日時 1月25日(火)、2月8日(火) 午前10時～午後3時 ◎予約は開催日の4週間前～1週間前

☎ 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

■ 18歳以下の子育て世帯への臨時特別給付(10万円相当)…市では、当初5万円としていた金額を10万円に変更し対象世帯に一括給付。昨年12月27日、児童手当の振込口座へ振り込みました。公務員世帯、高校生のみの子どもがいる世帯への支給は申請が必要です。

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



入団10年目

「ありがとう」の一言で頑張れる！
立花 賢一さん (40歳・公務員)



入団7年目

自分のまちは、自分で守るんや！
細川 純さん (46歳・会社員)

大切なひとを守りたい。

郷土を愛する消防団員

消火活動や災害発生時の警戒・避難誘導など、自分の住むまちを守る「消防団」。自営業や会社員、主婦、学生などが「消防団員」として活躍しています。今号では、11月20日に実施された総合防災訓練で、地域と連携して避難訓練や放水訓練を行った、すずらん台地区の消防団(比奈知分団)取材しました。

消防総務室 ☎ 63・5990

同じ地域の人から誘われて入団しました。消防団は地域のお祭りの警戒や年末の特別警戒など、縁の下の力持ちのように地域の安全・安心を守ります。消防団活動をしていると、地元の人たちが「いつもありがとう」と声をかけてくれ、とても励みになっています。

消防団活動を通して、地元の人と触れ合う機会が多くなりました。地元の人と交流を深めていくうちに、「自分のまちは自分で守る」という使命感がわいてきましたね。

火災が起きたときはもちろん、台風が近づいてくるような緊急時に出勤しています。消防団の活動には危険がつきものですが、訓練を重ねて技術を磨きながら、他の団員との連携も深めています。地域全体で防災に取り組むことで、「自分のまちは自分で守るんや」という使命感や責任感が大きくなりますね。

子ども達が、消防団の車を見て「カッコいい」と言って寄ってきてくれる。これもまた「やっていて良かった」と思える瞬間かな。



地域の未来を担うすずらん台小学校の児童

進む、消防団員の高齢化…
求ム!若きチカラ

51歳以上	46～50歳	41～45歳	36～40歳	31～35歳	30歳未満
84人	85人	92人	76人	52人	37人

◎市の昨年4月時点の消防団員は426人(定数500人)。年々、団員数は減少しています。団員数が減ると消火活動や災害時の対応などが十分に行えなくなってしまいます。

名張市消防団
団員の年齢構成



働く人・働きたい人
企業を応援します!

事業をうまく立ち上げるための ブランディングセミナー

事業を進めるために大事な「ブランディング」
の考え方と実践方法を学びます。

日時 2月17日(木) 午後2時～4時

場所 アスピア(南町)

対象 市内の起業・創業希望者、ブランド力の
向上を目指す事業者など

講師 岩田 光洋さん(合同会社 未来創世塾)

定員 20人 ※先着順

申込期間 1月11日(木)～2月16日(木)

事業継続計画(BCP) セミナー

災害など不測の事態に備え、事業継続や早期回
復に不可欠な知識などを学びます。

日時 2月24日(木) 午後2時～4時

場所 アスピア(南町)

対象 市内や近郊の事業主、事業後継者など

講師 市川 周さん(あまね社会保険労務士事務所)

定員 20人 ※先着順

申込期間 1月11日(木)～2月16日(木)

ハンドメイドを仕事に!

小さなビジネスを始めよう～ステップ1・2～

日時 ステップ1:1月28日(金)、ステップ2:
2月2日(木) いずれも午前10時～正午

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 ハンドメイド作家を真剣に目指し販売など
している、あるいは希望している人

講師 碓氷 朋恵さん(トトリエ洋裁教室)

定員 20人 ※先着順

申込期限 1月27日(木)

子育て中の人向け! オンライン就職説明会

市内事業所が企業説明会(Zoom)を行います。

日時 1月19日(木) 午前10時～

※cafe 松風(松崎町)でも視聴可能

申込期限 1月18日(木)

◎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



名張市・伊賀市 合同企業説明会

新規卒業予定者、転職希望、未就職者を対象に
企業説明会をオンライン開催(Zoom)。就職活
動専門の講師陣による面接対策講座も実施!

日時 3月4日(金) 午前9時30分～午後3時
15分 ※1社30分

◎申込は開催前日までに事前の登録が必要です。
詳しくは、商工会議所 HPで

商工会議所 ☎ 63-0080



自力避難が困難な人を 地域全体で助け合うために

市では、災害時に自力避難が困難
と思われる人について、本人の同意
を得た上で、「災害時要援護者」と
して登録(名簿の作成)をしていま
す。



名簿は地域づくり組織に提供し、災害時の安否
確認や避難誘導の助け合いなど、支援体制整備に
活用しますので、積極的な登録をお願いします。

制度へ登録をされた人で希望者には「防災ラジ
オ」を貸与します。

登録方法

対象者には、2月に災害時要援護者
登録申請書(兼個人情報提供の同意書)を送付
しますので、市へ申請してください。

対象者など詳しくは、市HPをご覧ください。

◎登録申請書の用紙は、今年新たに対象となっ
た人と昨年までに登録の意思表示をされてい
ない人へ送付します。一度登録すれば、市外
へ転出ししない限り有効です。

医療福祉総務室 ☎ 63-7579
危機管理室 ☎ 63-7271



近所のもめごとや家庭内の問題など 人権擁護委員にご相談ください

近所のもめごと、家庭内のトラブル、いじめや
体罰、職場でのセクハラなど、身近なお困りご
との相談に法務大臣の委嘱を受けた人権擁護委
員が応じます。相談無料、秘密厳守します!

名張市の人権擁護委員(敬称略・順不同)

▼北川 廣一(百合が丘西3)

▼國富 静代(つつじが丘南7)

▼福住 幸二(蔵持町原出)

▼久原 宏(つつじが丘北10)

▼山本 進(梅が丘南4)

▼樫森 金介(新田)

▼富森 盛史(桔梗が丘1)

▼若並 正見(赤目町柏原)

▼高嶋 雅子(下比奈知)

▼岡田 桂子(桔梗が丘5) ◎新任

▼荻田 真紀子(希央台2) ◎新任

◎岡田桂子さん、荻田真紀子さんが1月1日付で
法務大臣の委嘱を受けました。

人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909



成人の心肺蘇生、AED 取扱など 普通救命講習 I

日時 2月13日(日) 午前9時～正午

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 15人 ※先着順、受講無料

申込 1月10日(月・祝)～24日(木) (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



mission

消防団の主な活動は?

災害時の救助や避難誘導

消火活動はもちろん、地震や風水害など大規
模災害発生時の救助や、警戒巡視・避難誘導な
どを行います。「あの家にはお年寄りが住んで
いる」など、地元のことをよく知っている強み
も生かしながら対応します。

最近では、無人航空機(ドローン)の研修など
を行い、操縦士を養成。災害状況の確認や行方
不明者の捜索など、その活
動の幅は広がっています。



訓練

危険を伴う消防団活動。消火活動の基本的な
操作の習得を目指して、定期的に訓練します。

予防啓発



防火ポスターや
防災パンフレット
を配布するなど、
防火・防災の意識
を高めてもらう活
動も。

information

消防団員募集

◎学業と消防団活動の両立も可能!

1年以上継続的に活動すると、就職活動に活
用できる「認証状」を交付。学業と消防団活
動の両立も可能です!ぜひ学生の皆さんも消
防団へ!

◎続けられるか心配...という人のために!

入団して1年後に、事務局が継続・退団の意
思を確認する機会を設けています。

◎消防団で活動してみませんか?

- ・市内在住の18歳以上の人
※年齢に上限はありません!
- ・消防活動に参加できる人
- ・年間報酬、出動手当の支給あり
- ・活動服などの貸与
- ・傷害保険や補償制度あり

詳しくは、市HPをご覧ください!

消防総務室 ☎ 63-5990



認知症は脳の病気。すぐ前
認のことを忘れてたり、日に
ちや場所が分からなくなったり
するなど、さまざまな症状が出
てきます。日常生活に支障が出
ることもあります。本人やその
家族は戸惑いや、周囲に理解し
てもらえないという孤独感を抱
えていたりします。

認知症の人を 支えるために

65歳以上の5人に1人が認知症に

厚生労働省によると、65歳以上の認知症の人の数は約600万人(令和2年現在)。令和7年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。認知症かなと思ったら、まずはかかりつけ医にご相談ください。生活や認知症の対応などのお困りごとは、まちの保健室にご相談ください。

認知症に配慮した接し方ができれば、認知症になった本人**認**いやその家族の負担を軽くすることができます。みんなで認知症の人や家族を支える取組にも積極的にご参加ください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833



「おーちゃん」

認知症になっても安心して暮らせるまち「なばり」を目指して一認知症を支える人を応援するキャラクター

支え合いのまちへ！認知症サポーター養成講座

認知症の人の「応援者」として、認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を温かい目で見守りませんか？講座修了者には、「認知症サポーターカード」をお渡ししています。

日時	予約・問合せ
1月25日☎ 午後1時30分～3時	蔵持まちの保健室 (☎63-6371)
2月6日☎ 午前10時～11時30分	つつじが丘まちの保健室 (☎68-7800)
3月15日☎ 午後1時30分～3時	国津まちの保健室 (☎69-1718)

◎随時講座開催中！希望を受付中！

つらさを抱え込まないで

「認知症の人と家族の会」 つどい・交流会

日時 1月25日☎ 午後1時30分～4時
場所 市役所3階302会議室
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、事前に地域包括支援センターへご連絡を

認知症の早期発見を！もの忘れチェック

タッチパネルを使って、かんたん「もの忘れチェック」ができる！認知症早期発見、頭の体操にもなります。現在の記憶力はいかほど…！？

日時	予約・問合せ
※4月以降も実施予定	
2月15日☎	蔵持まちの保健室 (☎63-6371)
3月10日☎	つつじが丘まちの保健室 (☎68-7800)
4月13日☎	国津まちの保健室 (☎69-1718)



人・まちセミナー(人材育成講座) 図書館ボランティア講座開催！

図書館の活動に興味のある人や、ボランティア活動を通して図書館に関わることの意義などを、全3回の連続講座で学びます。

第1回「『図書館と地域』再考」

図書館と地域の関係性は？
図書館の役割ってなに？

日時 1月28日☎ 午後1時30分～3時
講師 林 千智 さん(日本図書館協会認定司書)
場所 図書館2階 視聴覚室
定員 30人 ※先着順、受講無料

第2回「読み聞かせの企画と実践」

第3回「名張市立図書館でできるボランティア」

※第2・3回は、2月に開催予定

◎電子メール、ファクス、郵送で申込。

詳しくは市HPまたは問合せ先へ

☎ 図書館 ☎ 63-3260



地域がもっと、おもしろくなる！

omo-local 通信

オモ・ローカル

vol.3

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

8年後に地元で集まろう！

子どもたちが成長したら地元に戻ってきてほしい。そんな願いから始まったタイムカプセルを埋めるイベント「未来の自分へ」(川西・梅が丘地域づくり委員会主催)。

「8年後にタイムカプセルを掘り出すとき、わくわくすると思うので、ぜひ楽しみにしててください」と話すのは、地域づくり委員会の会長、長岡 孝明さん。11月9日に梅が丘のコミュニティプラザ ナウラで開催され、梅が丘小学校6年生約50人が、将来の自分にあてた夢の手紙を書き、タイムカプセルに入れました。

赤塚校長先生は「大きく成長した子どもたちが、仲間とともに夢を語り合うことができる素晴らしい企画。地元に戻ってくるきっかけになってくれれば」と話していました。



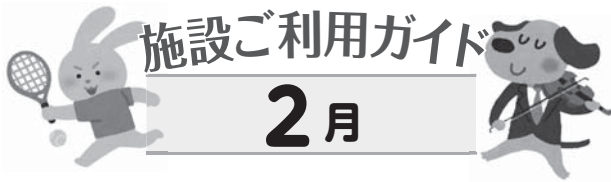
夢の手紙を入れる子どもたち



8年後、梅が丘に集まることを約束し、タイムカプセルを埋めました

市立小中学校の講師(常勤講師、非常勤講師、非常勤養護助教諭) 登録者を募集 市内小中学校での勤務/年齢制限なし/勤務時間は応相談

詳しくは、問合せ先へ ☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



■ 2月の一般公開
(利用料: 120円 ※中学生以下60円)
・バドミントン…2日☎・16日☎ 午前9時~正午
・卓球…4日☎、18日☎ 午前9時~正午
・ソフトテニス…25日☎ 午後6時~9時

■ バスケットボールアカデミーU15女子
シュート、ドリブルなどの技術指導など
日時 毎週金・日曜日 午後6時~8時
費用 月2,700円(全6回) 事務手数料 月300円
※1回スポット500円
対象 小学~中学生の女子
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、ドリンク
◎申込方法など詳しくは、問合せ先へ



独特の話芸と表現力で魅せる
■ 立川談春 独演会
日時 2月12日☎ 午後2時~4時
入場料 3,800円

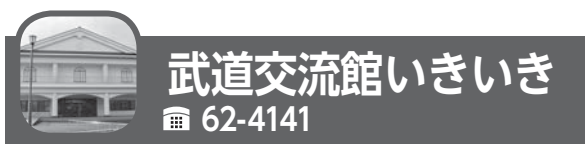
■ 令和3年度民謡民舞東近畿連合大会
日時 2月20日☎ 午前9時30分~午後6時
入場料 無料
☎ 谷本 ☎ 67-2168

■ StageConcert 山田佐和子
~ピアノ・リサイタル~
日時 2月23日☎(水・祝) 午後2時~4時
◎チケットは完売しました

■ 第21回 大人たちのdokidokiコンサート
日時 2月27日☎ 午後1時30分~4時30分
入場料 無料



■ お雛様揃い踏み
日時 2月22日☎~3月6日☎
午前9時~午後5時(最終日は午後1時まで)



■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ(冬)
日時 1月24日☎、2月28日☎、3月28日☎
午後1時~
対象 首の座ったところから、1歳の誕生日までの
赤ちゃん和妈妈
定員 10組 参加費 1,500円(全3回)

■ 松山比香里先生と楽しくエアロビクス(冬)
日時 1月25日~3月29日の毎週火曜日
午後1時~
定員 20人 参加費 6,000円(全10回)
※1回スポット800円
◎いずれも申込開始日は、1月11日☎午前9時~



■ 名張高校芸術メディア系列美術専攻卒業制作展
日時 2月5日☎・6日☎
午前10時~午後6時(最終日は午後3時まで)

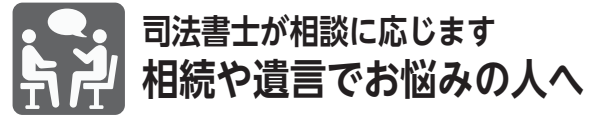
■ 名張青峰高校美術部展
日時 2月11日☎(金・祝)~13日☎
午前10時~午後6時(初日は午後2時から最終日は午後3時まで)

■ 作品発表会(名張、蔵持、美旗絵手紙合同展)
日時 2月18日☎~20日☎
午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)



■ 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☎ 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

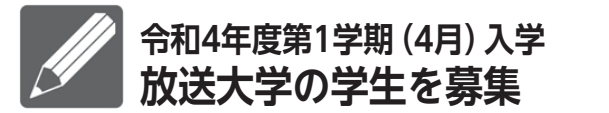
■ ストレッチ体操教室(リズムに合わせた体操)
日時 1月25日☎ 午前10時~11時30分
参加費 300円 定員 16人 講師 福森まみさん
持ち物 敷きマット、タオル、飲み物
◎各教室の開催日1週間前までに、電話で国津の杜へ要申込 ※先着順



司法書士が、遺産相続の悩みなど無料で電話相談に応じます。
日時 2月20日☎ 午後1時~4時

専用ダイヤル 0120-13-4442

◎予約は不要です。
☎ 県司法書士会 事務局 ☎ 059-224-5171



放送大学は働きながら学べるテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。
募集する学生の種類(教養学部)

▼全科履修生 ▼選科履修生 ▼科目履修生
入学資格 大学卒業を目的とする全科履修生は18歳以上で、高等学校卒業、またはこれと同等以上。科目履修生、選科履修生は、15歳以上であれば可
※入学試験はありません。大学院についてはお問い合わせください。

出願期限 第1回: 2月28日☎、第2回: 3月15日☎

◎詳しくは、放送大学ホームページまたは、電話で問合せ先へ



☎ 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(月曜日休館)



日時 2月6日☎ 午後2時~3時30分
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
演題 「壬申の乱とわがまち名張—歴史を変えた大舞台—」
講師 荊木美行さん(皇學館大学教授)
定員 40人 ※先着順、参加無料
◎1月17日☎~2月3日☎に、電話で問合せ先へ(電子メール、ファクス可。件名に「ふるさと講座受講申込」と氏名・電話番号を明記)

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892 FAX 63-9848
✉ syougai@city.nabari.mie.jp



日時 2月16日☎・17日☎ 午前9時~午後6時
場所 アスピア(南町)
対象 障害者就労支援の経験がある人や、近い将来携わりたいことを希望する人など
内容 講義・支援計画・農場実習(2日間で約13時間) ※内容は変更になる場合あり
定員 30人 ※参加無料(交通費は自己負担)
申込 1月7日☎~2月7日☎に、申込書を問合せ先へ提出して申込
◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ
☎ 障害福祉室 ☎ 63-7591 FAX 63-4629
✉ shogai@city.nabari.mie.jp



空き家・不動産活用

空き家の活用・処分でお悩みの人へ 「すまいの活用相談強化月間」



空き家の売却や賃貸、除却、家財道具の整理、リフォーム、相続などの問題に専門家(宅建協会など)が無料で電話相談に応じます。

実施期間 2月1日☎~28日☎ ◎相談無料
問合せ先へ要事前予約(1月19日☎まで)

☎ 営繕住宅室 ☎ 63-7740

宅建業の開業を目指す人向け 不動産開業セミナー開催

開業の体験談や開業資金の融資制度、希望者には個別相談会を開き、不動産開業を支援します。

日時 2月15日☎ 午後1時30分~4時
場所 三重県不動産会館(津市上浜町)
定員 20人 ※参加無料
申込 2月14日☎までに電話で問合せ先へ

☎ (公社)三重県宅地建物取引業協会 事務局 ☎ 059-227-5018

「相続登記の義務化に向けて 空き家と相続のセミナー」…贈与、相続、相続放棄などの空き家問題を法律で解き明かすセミナーを動画配信

期間 2月1日☎~3月31日☎(予定) 講師 村上真吾さん(桔梗が丘司法書士事務所) ☎ 名張中古住宅流通促進協議会 ☎ 41-0800



これでいいのだ

「HSP」という言葉を知っていますか？

「非常に感受性が高く外部からの影響を受けやすい性質を持った人」のことをいいます(Highly Sensitive Person)。

最近、メディアでも多く取り上げられ、耳にすることの多いこの言葉。私は、当初「こんな人がいるんだ」と、関心は薄くその症状について深く知ろうとはしていませんでした。

意識し始めたのは、「HSP」

に関するニュースと一緒に観ていた妻の「あなたもこの傾向があるよね」という一言からです。

確かに私は、昔からちよつとしたことが気になって不安を感じたり、人に気を

を使わずとも疲れたりすることがありました。でも、まさか自分が名前がつくほどの症状がある人間とは思えず、素直に受け止めることができませんでした。自分が神経質で刺激に弱いことを認めたくない、人からそう思われたくない気持ちもあつたのだと思います。

妻の言葉が頭から離れず、当時、職場や環境が大きく変化して、不安やストレスを感じていたこともあり、自分の性質について考えることが多くなつてい

ました。そこで、「HSP」に関する書籍を読んでみると、「考えすぎて疲れやすい」「人のしぐさや目線などに敏感」「身の回りの環境の変化に敏感」...

まるで自分のことが書かれているのかと思うほど、共感する内容が書かれていたのです。この書籍を読み終えた時「ちよつとしたことを気にしすぎてダメだな」と思っていた自分を「これでいいんだよ」と肯定し

てもらえた気がしたのです。なんだか、自分の取扱説明書ができたような感じがして、気がすーっと和らいでいきまし

た。「これでいいのだ」は、バカボンのパパの言葉。かつてお世話になった人

に、「この言葉には、あらゆることをありのままに受け入れるという意味が込められているんだよ」と教えていただきました。

これまでの私は、自分自身のことですらありのままを受け入れることができていませんでした。自分の特性に気づいた今こそ「これでいいのだ」と、自身に声をかけ、前を向いて過ごしていきたいと思えます。



～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

「これでいいのだ」は、バカボンのパパの言葉。かつてお世話になった人に、「この言葉には、あらゆることをありのままに受け入れるという意味が込められているんだよ」と教えていただきました。

令和4年度 保育施設などの利用申込 二次受付を行います

4月1日から保育施設などを利用したい人を対象に二次受付を行います。

※10月に実施した一次受付者の利用調整後、定員に余裕がある施設のみ二次受付者の調整を行います。

受付期間 1月24日(月)～2月4日(金) 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

申込 市役所1階保育幼稚園室で配布中の申請書に必要書類を添えて、同窓口へ ※郵送不可

☎ 保育幼稚園室 ☎63-7919

介護に興味がある人へ 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 ①1月17日(月)・20日(木)・24日(月)・31日(月) ②2月3日(木) 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

ベートーヴェン 第九への道のり ～そして未来に向かって～

「市民コンサート第九」指揮者 朝倉 洋さんが、ベートーヴェンの最高傑作といわれる「第九」誕生秘話など、軽妙なトークで語ります。

日時 1月15日(土) 午後2時～3時30分 ※1時30分開場

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内) 定員 100人 ※先着順、入場無料

申込 開催日までに問合せ先へ

☎ 「名張第九を歌う会」事務局(中野) ☎090-5612-4989



名張チームの応援を！ 第15回 美し国三重市町対抗駅伝



2月20日(日) 午前8時45分スタート
レースの様子は、三重テレビで生放送されます(午前8時30分～11時30分)

県内29市町が対抗で、県庁から伊勢市までの42.195kmをタスキでつなぐ「第15回美し国三重市町対抗駅伝」の名張市代表チームをご紹介します。市民の皆さん、応援をよろしくお願ひします。

☎ 市民スポーツ室 ☎63-7100

Table with columns for District (区間), Age Group (区分), and Runner Name (選手氏名) across 10 districts.

「第32回 市民水泳大会 兼 伊賀地区水泳交流会」参加者募集

日時 1月30日(日) 午前9時30分スタート ※午前8時30分開場

場所 イトマンスイミングスクール名張校(黒田) 参加費 1種目300円(申込時に徴収、最大3種目まで。リレーは1チーム400円)

対象 名張市・伊賀市在住・在勤の人(25m以上泳げる人) 定員 70人 ※先着順

申込 1月7日(金)～23日(日)に、イトマンスイミングスクール名張校にある申込用紙に記入し、同校(〒518-0734 名張市黒田2704 ☎64-2888)へ

☎ 水泳協会(理事長 佐野) ☎080-5500-1462



種目 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(各25m、50m)、25m板キック、100m個人メドレー、100mリレーなど



2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
法律・債務など	弁護士相談	10日 午前10時～午後4時	市役所 63-7416
	交通事故相談	4日 金・17日 日 午後1時～3時	
	行政相談	17日 日 午後1時～3時	
	司法書士相談	18日 金 午後1時～4時	
	行政書士相談	24日 日 午後1時～4時	
	消費生活相談・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	※2月は開催なし	050-3383-5470	
女性弁護士による法律相談 ※要予約	4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・悩みなど	人権相談	8日 日・15日 日 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	10日 日 午後5時～7時	
	メンタルヘルス相談 ※要予約	17日 日 午前10時～正午 22日 日 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
福祉	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
就労	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
育児・教育	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
健康・医療	食生活・健康相談	1日 日 午前9時～11時	健康・子育て支援室 63-6970
	がん・難病相談	19日 日 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

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
2月18日 金 午前10時30分～

▼サタパパ広場「楽器を作ろう！」
2月5日 土 午前10時30分～/11時～

▼親子で遊ぼう「飛ばして遊ぼう！」
2月17日 日 午前10時30分～/11時～

◎いずれも要予約・各5組限定、参加無料

▼健康相談 2月16日 日 午後2時～3時
健康相談・歯科相談・栄養相談
※1月20日 日～予約開始。各5組限定

▼子育て講座「子どもと楽しむ遊びの時間 身近なものを使って遊んでみよう」
日本で唯一「おもちゃコンサルタント」というプロ資格を持つ焼本泰治さんが、親子で楽しめる遊びのアイデアを紹介します。
日時 2月22日 日 午前10時30分～11時30分
場所 防災センター2階(鴻之台2)
対象 親子、子育て支援員など
定員 先着20組 ※参加無料
◎申込方法など詳しくは問合せ先へ

☎ 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	3歳6か月児健診
● 令和2年7月生 2月1日 日・8日 日	● 平成30年8月生 2月15日 日・22日 日
● 令和2年8月生 3月1日 日・8日 日	● 平成30年9月生 3月15日 日・23日 日

乳幼児健康相談 **予約不要**
2月2日 日 午前9時30分～11時受付

離乳食教室 **要予約**
2月2日 日 午後2時～3時30分

助産師による母乳・育児相談 **要予約**
2月4日 金・25日 金 午前10時～
2月18日 金 午後1時30分～

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

2月 市役所窓口混雑予測

国保手続きなどで、2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 76,913人 (-41人)
世帯数 34,625世帯 (-7世帯)
令和3年12月1日現在 ()は前月比

伊賀地域二次救急実施病院 2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

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

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)
〔救急車での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
コミュニティ・スクール
次号は2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

お餅でがっつりエネルギーチャージ
 管理栄養士 岡野 直美

切り餅2個で、ごはんお茶碗1杯分と同じエネルギーがあります。お餅に含まれている炭水化物は、脳の働きを助け、集中力を高めてくれるので、朝食にもおすすめ!

しかも、お餅はいろんな食材と相性ぴったりですので、肉・魚・大豆製品などの食品と一緒にタンパク質もしっかり摂りましょう!ただし、食べ過ぎには要注意ですよ…。

食生活から健康を見直そう

ガッテンポイント ▶ 忙しい朝に! 簡単お餅レシピをご紹介します

手軽にエネルギーとタンパク質補給!
おろし納豆もち

材 料
 切餅 (1個)
 納豆 (1/2パック)・大根おろし (大さじ2)・しょうゆ (小さじ1)

作 り 方
 ①お餅を水にくぐらせ器に乗せて、柔らかくなるまで電子レンジで加熱
 ②お餅に、上記①をかければ完成

▶ご飯にかけて食べるように、納豆を乗せて一緒に食べれば、手軽にエネルギーを補えます。
 ▶納豆1パック(50g)で、鶏もも肉50gと同じぐらいの量のタンパク質が含まれています!

2月10日(木)まで PCR 検査を無料で実施中
 (実施期間を延長) 県内在住・在勤・在学で無症状の人ほか (詳細は県HP)

☎ 無料 PCR 検査事業事務局 (県受託業者) ☎ 059-213-3810
 (午前10時~午後5時30分 土・日曜日、祝日も対応)

編集後記 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

「夢」を語る姿は皆、切実で、素朴で、情熱的。そして行動を始めている。「夢」を見ることは子どもや若者の特権。「夢」を育むのは大人や社会の責任。一人ひとりの「夢」を応援する一年にしたいと思います。(デスク)

1歳から100歳の夢が綴られた本に「夢は人生の可能性だ」と書かれています。この言葉に惹かれ、昨年始めた特集「名張市民の夢」。名張の可能性は、一人ひとりの夢から広がります。そう、あなたもその一人です。(特命係長)

「一年の計は元旦にあり」今年はどうなるのか…いや、自分がどうしたいのか!私は「いつかは」と思っていたマラソンに挑戦してみようと思います。皆さんと一緒に、夢や目標に向かって全力疾走だ!(プラム)

特集で取材した皆さんに共通したのは、「好きなことを続けてきた」こと。今まで自分には夢がないと思っていたけど、好きなことならいっぱいある。いつか大きな夢になる日まで、好きなことに全集中!(DJ)

「自然を楽しむ」みんなで歩こう おきつも名張
赤目ウォーキング 参加者募集
 詳しくは市HPで

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100

約4km 赤目周辺の自然豊かなコース ※少雨決行

日時 2月6日(日) 午前8時30分~正午ごろ
 ※8時15分受付開始

集合場所 錦生赤目小学校運動場(赤目町檀)
 対象 市内在住の人(小学生以下は保護者同伴)
 定員 100人 ※先着順、参加無料
 持ち物 ノルディックポール(あれば持参してください※貸出あり(20セット))、歩きやすい服装、飲み物、タオル、雨具

申込 1月24日(月)までに、マツヤマSSKアリーナ(夏見)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し同窓口へ。ファクス(63-5449)でも申込可
 ◎申込用紙は市HPから出力可。市役所3階市民スポーツ室などでも配布

赤目自然歴史博物館 開館2周年記念 シンポジウム
「赤目と忍び そのルーツは 修験道か悪党なのか」

☎ 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 41-1180

「なぜ名張で忍者・忍術が発展したのか」など、忍者に関する興味深いテーマに迫ります。

日時 1月30日(日) 午後1時~3時 **オンライン配信**
 モデレーター 山田 雄司さん(三重大大学教授 忍者研究) 赤目滝HP
 パネラー 新井 孝重さん(獨協大学教授 悪党研究)、
 中島 篤巳さん(国際忍者学会 会長)、池田 裕さん(伊賀忍者研究会 会長)、松林 哲司さん(金峯山寺 修験者) ※会場参加(赤目自然歴史博物館)が可能な場合があります。詳しくは赤目滝ホームページで

あなたの優しさが命を救う
ウインター献血キャンペーン

☎ 医療福祉総務室(保健センター内) ☎ 63-3913

日時 2月9日(水) 午前10時~正午/午後1時30分~4時
 場所 MEGAドン・キホーテUNY名張店(下比奈知)

内容 一般献血(400ml) 対象年齢 男性17~69歳、女性18~69歳 ※65歳以上の人の献血は、健康状態などを考慮して、60~64歳の間に献血経験がある人に限ります。
 体重 男性・女性50kg以上 持ち物 運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類

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。



広告

瓦屋根設計コンクール 第16回奨賞金賞受賞 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