



令和4年(2022年)2月10日発行

2~4...コミュニティ・スクール 5...住宅用火災警報器・消防白書
11...市史だより 14...ひまわり 15...3月の相談

「なばり市議会だより」は、7~10ページをご覧ください

⚠️ 催しへの参加は感染対策の徹底を。催しなどは中止・延期の場合あり

発行/名張市 秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎ 0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉ pr@city.nabari.mie.jp

感染急拡大

コロナ禍のいまこそ、こころをひとつに。

こころをひとつに。



今年に入って感染力が強い「オミクロン株」による感染が広がっています。1月24日現在、市内の感染者の半数以上が20歳代以下となっていて、児童・生徒への感染も拡大しています。受験生が万全の体調で安心して受験に臨めるよう、いまこそ、こころをひとつに。一人ひとりの行動が、大切な人の命と暮らしを守ります。



体調に異変があれば外出を控え、すぐに受診を

身近な医療機関にご相談ください。相談先が分からない、休日・夜間などは、「受診・相談センター」(☎ 24-8050)へ(詳細15ページ)

最新情報は市HPで
1月24日現在の情報です

子どもへの感染が拡大



- ☑️ 基本的な感染防止対策の徹底を
- ☑️ 混雑した場所などへの外出・移動の自粛を*
- ☑️ 会食は4人以下で、マスク会食・黙食を徹底*



YouTube市公式チャンネルで、お子さん向けに「アンシンダー」出演のコロナ対策動画を公開中!家族でご視聴を!



公式チャンネル

*法律(社会的な感染症のまん延防止を予防的に行うための法律)に基づく協力要請

国の方針を踏まえ、3月以降の接種間隔を前倒し ※1月24日現在

新型コロナワクチン3回目接種

☎ 市新型コロナワクチン相談コールセンター ☎ 63-7306 (午前9時~午後5時/平日のみ)

オミクロン株の感染が急拡大する中、国において新型コロナワクチンの3回目接種の接種間隔が見直され、3月以降65歳以上の高齢者は、2回目接種完了から6カ月経過後、18歳以上64歳以下の方は、7カ月経過後から接種可能となりました。

65歳以上で令和3年6~9月に2回目接種をした人、64歳以下で令和3年6~8月に2回目接種をした人には、1月17日~2月14日にかけて接種券を発送します。予約方法など詳しくは、接種券に同封のお知らせと広報3月号をご確認ください。

接種間隔 (令和4年3月以降)

65歳以上の高齢者 (S32年4月1日以前生)

→ 2回目接種完了から6カ月経過後

例) 昨年9月15日に2回目接種
▶ 3月15日以降に3回目接種が可能

18歳以上64歳以下の人

→ 2回目接種完了から7カ月経過後

例) 昨年8月15日に2回目接種
▶ 3月15日以降に3回目接種が可能

4月以降の接種スケジュールは、広報なばり3月号や市HPなどでお知らせします



○ 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。
○ 治療や投薬などで通院している人は、事前に主治医にご相談ください。 ○ 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。

65歳以上 (令和3年6月~9月に2回目接種をした人)

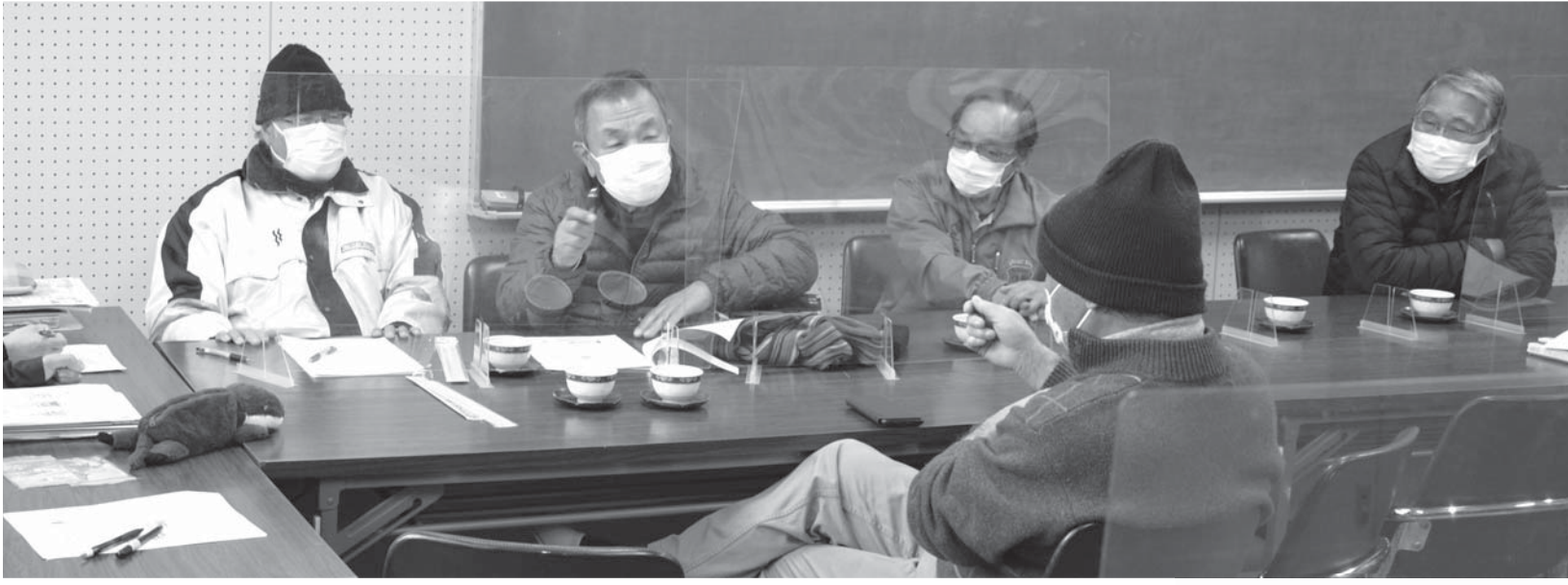
| 2回目 接種完了日 | 3回目接種 開始月 | 接種券発送日 |
|-------------------|-----------|----------------|
| 令和3年 6月 1日~22日 | 令和4年2月 | 令和4年 1月17日月 |
| 6月23日~30日 | | 1月21日金 |
| 7月 1日~31日 | | 1月26日水 |
| 8月 1日~31日 | 令和4年3月 | 2月 7日月 |
| 9月 1日~30日 | | 2月14日月 |

64歳以下 (令和3年6月~8月に2回目接種をした人)

| 2回目 接種完了日 | 3回目接種 開始月 | 接種券発送日 |
|-------------------|-----------|----------------|
| 令和3年 6月 1日~22日 | 令和4年2月 | 令和4年 1月17日月 |
| 6月23日~30日 | | 1月21日金 |
| 7月 1日~31日 | | 2月 7日月 |
| 8月 1日~31日 | 令和4年3月 | 2月14日月 |

○ 発送日から1週間を過ぎても接種券が届かない場合は、市新型コロナワクチン相談コールセンター(☎ 63-7306)へ

○ 2回目接種完了日はお手持ちの接種済証をご確認ください。



学校・保護者・地域の代表が、学校の運営などを話し合うために設置される「学校運営協議会」。つつじが丘小学校・南中学校では、つつじが丘・春日丘自治協議会の中にある「子ども育成委員会」とも連携し、学校の課題や「目指す子どもの姿」などについて話し合い、互いの立場でできることを考えています。

学習支援や学校美化、安全確保支援など、これまでも地域の皆さんに学校を支援いただけてきました。が、「コミュニティ・スクール」は、学校の教育方針や目標に向けて、地域住民が積極的にかわる新しい仕組み。市内全ての小中学校には、教職員、保護者、地域住民などが思いを共有する場「学校運営協議会」が設置されています。

市内初の「コミュニティ・スクール」となったのは、南中学校区(つつじが丘小学校・南中学校)。平成29年4月のことでした。南中学校区では小中一貫教育を実施していることから、「学校運営協議会」も一本化。また、平成30年には、子どもたちが自分たちの地域に誇りを持って語れることを目標に、生徒らと地域の代表が話し合う「つつじっ子会議」が発足しま

つづじが丘小学校の6年生は、家庭科の授業で「弁当」について学びますが、コロナ禍で調理実習が中止に。子どもたちからは「調理実習の代わりに、新型コロナの

小学生考案の「お弁当」がスーパーで販売された！

昨年3月、つつじが丘小学校の近くのスーパーで、子どもたちが考案したお弁当が販売されました。その名も「えみらる風弁当」。このお弁当もまた、「コミュニティ・スクール」の取組から生まれたものです。

市内初となる南中学校区「コミュニティ・スクール」の取組



「子どもたちのために何ができるか」を地域全体で考え、実現していく。その過程の中で、子どもの「生きる力」を育み、地域の未来をも切り拓いていく。それが「コミュニティ・スクール」の取組です。

令和2年度には、市内全ての小中学校が「コミュニティ・スクール」となり、その活動は充実してきています。今号では、市内初の「コミュニティ・スクール」となった南中学校区の、地域貢献の取組の一つを紹介します。

団 教育総務室 63・7849

進んでいます！「コミュニティ・スクール」の取組 地域の温もりを感じる学校へ

「コミュニティ・スクール」の取組で、子どもたちの地域への思いが詰まった心温まるお弁当が誕生！

※販売は終了しています



昨年3月に、団地内のスーパーで売り出された地域のゆるキャラがデザインされた子どもたち考案のお弁当。エビフライやからあげなど、子どもたちの好物がぎっしり詰まっていて、卒業生が菓子店とコラボして作ったきな粉入り「かたやき」も入っています！

ラベルには児童一人ひとりによる「コロナにうち勝て!!」などの手書きのメッセージが添えられ、子どもたちの地域を思う気持ちも一緒に詰められています。



教科書にはない「生きた学習」を



子どもたちは、自分たちが地域で取り組みたいことを考え、地域の人と一緒に「実現」に向けて活動していく。まさに、教科書では学ぶことができない「生きた学習」です。

学校運営協議会を通じて、民生委員児童委員、学校ボランティア、老人クラブなど、地域のいろいろな立場の人と「目指す子どもの姿」を共有しながらともに活動できるので、学習の幅もぐんと広がっていきます。

つつじが丘小学校 校長 上谷 典秀



感染が広がる中、地域の方が元気になるような何かができれば」といった提案がありました。子どもたちが、授業でお弁当メニューのアイデアを考え、「コミュニティ・スクール」の取組として、そのお弁当を地元のスーパーで売り出すことができれば。栄養教諭の北中先生はそう考えました。早速、「学校運営協議会」で、「コロナに負けず元気で笑顔になろうプロジェクト」として取り上げられ、6年生が考えたお弁当のアイデアを聞いてもらおうと、学校の近くのスーパーに協力を打診。快く協力いただけることとなり、さらには、スーパーの総菜担当者によって、弁当のメニューを考えるうえで必要となる原価計算や色合い、人気の具材などについての授業も行われました。

子どもたちは、栄養バランスにこだわった「コロナに負けない弁当」や、名産品のいちごや野菜などを取り入れた地産地消弁当などアイデアを出し、地域の人やスーパーの担当者の前で、そのアイデアを発表。コストなどを考慮して、「えみらる風弁当」が誕生しました。包装紙には「コロナに打ち勝て」などのメッセージも添え、昨年3月、実際にスーパーで売り出されることになりました。一日限定15食、合計110食。そんな販売目標を掲げ、迎えた弁当販売日。弁当が売れるかどうか、子どもたちは不安だったそう。しかし、店頭には長蛇の列！あっという間に完売し、300食の追加注文が舞い込みます。子どもたちは、追加注文に驚き、喜びながら、

学校を核とした地域づくりに子どもたちの力を！

率先してお弁当の包装紙にメッセージを書き込んでいきました。未来を生きる子どもたちが、少子高齢化、グローバル化、デジタル社会など激しい社会の変化に対応していくためにも、子どもたちの自ら学び考え行動する「生きる力」はますます重要となつていきます。「コミュニティ・スクール」の取組により、学校の中だけではなく、地域社会を舞台に子どもたちが活動することで地域に誇りを持ち、地域の人の温かさに触れる中で、「生きる力」も育まれているのです。

自分たちが取り組んだ成果が目に見えて現れる。そんな貴重な経験が自信に！



これまで手を挙げて発言しようとしなかった子が、地域の人たちとの学習や発表の場では、積極的に自分の考えを発表し始めたんです。これには驚かされたね。子どもたちの提案に対して、地域の方が、実現に向けて取り組んでいこうと真剣に話を聞いてくれるので、すごくやりがいを感じているんだと思います。

お弁当の販売をはじめ、自分たちが地域で取り組んだ活動が成果として見えることで、「やればできるんだ」という子どもたちの自信になっている。地域ぐるみのこうした取組が、「生きる力」を育んでいくことにもつながっていくはずですよ。

つつじが丘小学校 栄養教諭 北中 一枝

子どもたちが「地域のために」って、やる気になってくれるから、私らも燃えてくる！



お弁当を作って売りたいと聞いた時は、「売れるかな」と心配していましたが、地域の皆さんが、子どもたちの思いに賛同して、たくさん購入してくれました。

子どもたちは、一生懸命に地域の課題を調べ、「交通安全を呼びかける看板を作りたい」「空き家や空き地を有効利用できないか」などと提案してくれます。子どもたちも、地域のために力を発揮してくれる一員であり担い手。私たちも一緒になって実現できないか考えます。子ども目線だからこそ気付けることもありますね。

それに、子どもたちの目は真剣そのもの。「地域のために」とやる気になってくれるから、私たちも自然と燃えてくるんです。

つつじが丘・春日丘自治協議会 理事 片山 榮二さん



市内の各小中学校でも、それぞれ「コミュニティ・スクール」の充実に向けた取組が進められています。市ホームページで、各校の取組を紹介した「コミュニティスクールだより」や「実践集」を掲載していますので、ぜひご覧ください。

教職員にとって



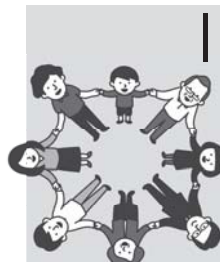
- ▶地域の皆さんの理解と協力を得た学校運営や「社会に開かれた教育課程」の実現が可能になります。
- ▶地域の人の経験や知識・特技を学校教育に生かすことができます。
- ▶地域の協力により、子どもと向き合う時間が確保できます。

地域にとって



- ▶経験を生かした活動は、生き甲斐にもなります。
- ▶学校が社会的につながり、地域のよりどころになります。
- ▶学校を核とした地域ネットワークが形成され、地域課題の解決につながります。

コミュニティ・スクールの効果



保護者や地域住民が、子どもの教育に対する課題や目標を共有することで、学校を支援する取組が充実するとともに、関わる全ての人にさまざまな効果が広がっていきます。

子どもたちにとって



- ▶子どもたちの学びや体験活動が充実します。
- ▶自分に自信が持てたり、人を思いやる心が育まれます。
- ▶地域の担い手としての自覚が高まります。
- ▶地域の人と顔の見える関係を築くことで、防災・防犯につながります。

保護者にとって



- ▶学校や地域に対する理解が深まり、家庭での教育にも良い効果が生まれます。
- ▶地域の中で子どもたちが育てられているという安心感があります。
- ▶保護者同士や地域の人との人間関係が築けます。

地域と子どもたちとの温かいつながりは名張だからこそ！ 今後の「コミュニティ・スクール」の取組に期待しています

地域おこし協力隊の活動はこちらから



地域おこし協力隊 長谷川 未紗さん

「学校と地域の懸け橋になりたい」との思いで、昨年4月に地域おこし協力隊(薦原地区担当)として着任。情報発信などに取り組んでいます。

初めて薦原小学校を訪ねた時のことです。「今日は何しに来たん?」「名前はなんていうの?」って、児童が積極的に話

2児の母。昨年、名張に移住し、地域おこし協力隊員としてSNSや手作りの広報紙などで、小学校や保育所・地域の行事など、薦原地域の情報を中心に発信しています。東京では、中学校の教員を務めていました。

しかけてきてくれました。東京では、『どんな人がいるか分からないから知らない人に声をかけないように』って教えていましたから、すごく驚きました。

移住して感じた名張の魅力は、地域の人が、親戚のおじちゃんやおばちゃんみたいに、子どもたちに接してくれる温かさ。学校が所有・管理する「学校林」での自然学習にも参加していますが、遊具の整備や維持管理なども含め、学校ボランティアの協力があってこそその活動だと言えます。

こうした土地柄だからこそ、「コミュニティ・スクール」の取組は、これからもっと進化していくのではないかと期待しています。親としても積極的にかかわっていききたいですね。

令和4年度から

小中学校の夏休みを短縮し、土曜授業を廃止します

授業時間確保のために、令和4年度から、小中学校の夏季休業日を3日間短縮します(7月21日～8月28日)。

これに伴い、小中学校の土曜授業(令和3年度は4回実施)のあり方については、PTA・教職員などの各代表者・教育委員会関係者らで構成する「土曜授業検討委員会」で検討を重ねた結果、廃止することとしました。なお、防災訓練など、学校と地域とが一緒に行う行事は、振替授業として実施していきます。

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



登下校時の見守りや除草、クラブ活動への支援など

「学校生活支援ボランティア」を随時募集しています

登下校時の見守りや校舎の補修・除草、学校図書館・クラブ活動・教科学習への支援など、地域の皆さんの経験や知識・特技などを学校教育に生かしていただく「学校生活支援ボランティア」を随時募集しています。地域ぐるみで子どもたちを育てていきましょう!

◎詳しくは、問合せ先へ

☎ 学校ボランティア室(教育センター内) ☎ 64-8864



「放課後児童クラブ」の補助員を募集(学生可)

放課後児童クラブで、宿題や遊びの見守り、読み聞かせなどの支援をしていただけませんか。

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 ◎詳しくは問合せ先へ

☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



令和4年度 市内小中学校の「学生教育サポーター」募集

小中学校などで教育活動を支援いただける大学生を随時募集中です。自身の資質向上にも!

活動期間 下記の期間中の、決まった曜日

▼前期:4月6日～9月30日

▼後期:10月1日～令和5年3月25日

◎交通費など支給。詳しくは、問合せ先へ

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882

住宅用火災警報器

3つの疑問に

消防士が答えます!

問 消防本部 予防室 ☎ 63-1412



付けていますか?
住宅用火災警報器

予防室 稲場 広樹

Q1. 設置しないとダメ?

A. あなた自身や大切な家族の命を守るために、必ず設置してください!

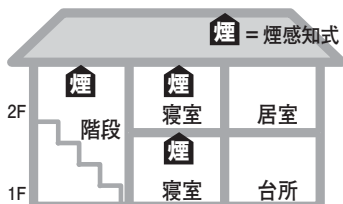


予防室 藤山 尚樹

住宅火災による死者の半数は「逃げ遅れ」によるもの。警報器の設置は、火災の発生を早期に発見し、通報・消火・避難などの行動をとることができ、火災から大切な命や財産を守ります。過去には住宅用火災警報器のおかげで、ぼや程度で済んだケースも! だから、煙感知式の住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。ちなみに、令和3年の火災件数は15件(うち建物火災10件)。24日に1件の割合で火災が発生しています。

Q2. どこに設置したらいいの?

A. 寝ているときに逃げ遅れることが多いので、寝室にはすべて設置が必要です!



警報器の設置義務があるのは、すべての寝室(子ども部屋も含む)です。寝室が2階以上にある場合は、避難経路となる階段にも設置が必要です。住宅用火災警報器を設置することで、火災による死者の数は半減し、被害を少なくすることが分かっています(総務省消防庁より)。

Q3. えっ? 点検が必要なの?

A. 半年に1回の作動確認を!

警報器の電池切れや故障している場合があり、せっかく設置したのに、火災の際に作動しないという事態も... 点検方法は、「ボタンを押す」か「紐をひく」だけ。ボタンが赤く光り、「ピッ正常です」と鳴れば、作動確認OK。(音声はメーカーによって異なります)

点検方法



紐を引っ張るだけ



ボタンを押すだけ

搬送された人の半数近くが軽症者

本当に救急車を必要とする人が利用できないおそれが

どちらも昨年より増加!
令和3年市消防白書より

出場件数 3,400件
搬送人員 3,044人
※うち軽症者数 1,323人

緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車以外の公共交通機関を利用するなど、救急車の適正利用にご協力ください。

次の場合は迷わず救急車を!

- ▶意識がない ▶胸痛や呼吸困難
- ▶突然の激しい頭痛 ▶動き、話しぶりなど

問 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997



令和3年市消防白書を公表

令和3年中の救助出動数は、63件、救助人員数54人。火災発生状況や主な出火原因などを掲載。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 消防本部 予防室 ☎ 63-1412



こんろは最も多い出火場所

火災予防でアンシンダー

- 調理中はこんろから離れない
- 寝たばこは絶対にしない
- コンセントは、ほこりを清掃し、不要なプラグは抜く
- 家の周りに燃えやすいものを置かない
- ストーブの近くに、燃えやすいものを置かない

119回 アンシンダー



3月11日~7日は
春季火災予防運動期間!

図書館ボランティア募集

図書館運営をお手伝いいただくボランティアの登録を随時受け付けています。本が好きな人、図書館が好きな人、ぜひ、図書館ボランティアにご参加ください! 詳しくは問合せ先へ

読み聞かせなど
活動内容はさまざま



問 市立図書館 ☎ 63-3260

水道管・給湯器の凍結にご注意を!

凍結しても水道管に熱湯はかけないで!

蛇口や水道管に毛布を巻くなど凍結防止対策をお願いします。凍結したら、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かけてください。



問 水道工務室 ☎ 63-4112

コロナ禍で給湯器の調達が困難に

給湯器が凍結すると故障の原因に。現在、コロナ禍により、海外からの部品供給が滞っているため、給湯器の取替にかなりの時間がかかります。凍結予防策など詳しくは、名張近鉄ガスHPに掲載中



問 名張近鉄ガス ☎ 65-2311

災害時に備えて ブロック塀の安全点検を

3月1日～7日は建築物防災週間

ブロック塀点検のポイント

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



問 都市計画室 ☎ 63-7698



特別障害者手当、障害児福祉手当の申請を随時受け付けています

各手当を受給されていない人の新規申請を受け付けています。対象は重度の障害があり、日常生活において常に介護を必要とする在宅の人です。

■ 特別障害者手当 (20歳以上)

支給額 月額 27,350円

令和4年度から月額 27,300円となります。

■ 障害児福祉手当 (20歳未満)

支給額 月額 14,880円

令和4年度から月額 14,850円となります。

申請には医師の診断書や所得状況届などが必要。手当の認定審査があり、該当しない場合があります。詳しくは問合せ先へ



問 障害福祉室 ☎ 63-7591 FAX 63-4629

スポーツ指導者研修会 参加者募集 一般の人参加OK

日時 3月5日(土)午後1時30分～3時

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 植野 賀代子さん(マツヤマSSKアリーナジムトレーナー)

演題 トレーニングの必要性について

対象 スポーツ指導者、関係者と保護者

定員 30人 ※先着順、参加無料

申込 2月25日(金)までに武道交流館いきいきにある申込用紙を提出。ファクス可(64-1822)

◎動きやすい服装で参加してください。

問 市スポーツ協会 ☎ 62-4141

ジェネリック医薬品 使用促進のお知らせ

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と効き目や安全性が同等と認められている低価格な医薬品です。服用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代が軽減されると見込まれる人に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を3月に送付します。ジェネリック医薬品に変更希望の場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問 保険年金室(国保担当) ☎ 63-7445

あなたの経験やスキルを求めています!

令和4年度 会計年度任用職員(パートタイム)募集

【募集職種/必要な資格など】

① 市役所・出先機関

- ▼臨時事務補助員/ワード・エクセルを使える人
- ▼臨時保健師/保健師免許
- ▼臨時社会福祉士/社会福祉士資格
- ▼臨時精神保健福祉士/精神保健福祉士資格
- ▼介護予防ケアマネジメント業務職員/保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員のいずれか
- ▼主任介護支援専門員(地域包括支援センター)/主任介護支援専門員資格
- ▼家庭児童相談員/社会福祉士、保育士、看護師など
- ▼女性相談員/資格は問いません

② 保育所・幼稚園

- ▼臨時保育士/保育士資格
- ▼朝・夕パート/資格は問いません

③ 保育所・学校

- ▼臨時給食調理員/調理師免許または栄養士免許
- ▼臨時給食調理員(代行員)/資格は問いません

④ 応急診療所

- ▼臨時看護師/准看護師/看護師または准看護師免許
- ▼医療事務員/医療事務資格または実務経験者

⑤ 学校(資格は問いません)

- ▼自立支援員 ▼学習サポーター
- ▼臨時医療アシスタント/資格は問いません
- ▼臨時看護師/看護師免許
- ▼臨時看護助手/資格は問いません
- ▼臨時薬剤師/薬剤師免許
- ▼臨時臨床検査技師/臨床検査技師免許
- ▼臨時診療放射線技師/診療放射線技師免許
- ▼臨時理学療法士/理学療法士免許
- ▼臨時作業療法士/作業療法士免許
- ▼臨時臨床工学技士/臨床工学技士免許
- ▼臨時管理栄養士/管理栄養士免許
- ▼臨時言語聴覚士/言語聴覚士免許
- ▼臨時看護教員/看護師免許(臨床経験5年以上)

⑦ 伊賀南部環境衛生組合(資格は問いません)

- ▼臨時清掃員

※事前登録制。学生不可。職種によって面接選考あり

登録方法 市販の履歴書に写真を貼り、備考欄に希望職種を書いてお申し込みください。
※随時受付、郵送可。有資格者は免許の写しを添付。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 申込先 ①～④…人事研修室 ☎ 63-7315 (〒518-0492 鴻之台1-1)
⑤…学校教育室 ☎ 63-7882 (〒518-0492 鴻之台1-1)
⑥…市立病院総務企画室 ☎ 61-1100 (〒518-0481 百合が丘西1-178)
⑦…伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120 (〒518-0296 伊賀市奥鹿野1990)



通年教室の参加者を募集しています!

総合型地域スポーツクラブで体を動かしませんか?

申込方法など詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

ファミリア ☎ 090-6768-3070 (北口)
サッカー、3B体操

J1リーグ横浜F・マリノス所属の南選手を輩出!
対象 幼児～大人 場所 市内の各運動施設など

アクティブ名張スポーツクラブ ☎ 44-6556
陸上、サッカー、女子サッカー、ソフトバレー、
サッカーエクササイズ(女性)、女子フットサル教室

対象 幼児～高齢者
場所 メイハンフィールド(夏見)、市内小学校など

ラピッドスポーツクラブ ☎ 51-7451
サッカー、フットサル、ボールトレーニング

対象 幼児～中学3年生
場所 八幡第2グラウンド、滝之原体育館など

みはた総合型地域スポーツクラブ
☎ 42-8082
バドミントン、卓球、陸上

対象 小学1年生～大人
場所 美旗小学校、フットサルエリア名張

百合が丘総合スポーツクラブ ☎ 080-1628-6930 (橋本)
テニス、サッカー、バドミントン、卓球、ヒップホップ、少林寺拳法、ダンススポーツ

対象 幼児～高齢者
場所 百合が丘小学校、名張青峰高校、百合が丘ゆこゆこテニスコートなど

コロナ禍で、失業や収入が減少した子育て世帯の皆さんへ

「生活支援特別給付金(5万円)」の申請は2月末まで

高校生以下の児童を養育しており、新型コロナの影響により「児童扶養手当受給水準まで所得が下がったひとり親世帯」または「住民税非課税相当まで所得が下がった子育て世帯(ひとり親世帯を除く)」は、対象児童1人につき5万円の給付を受けることができます。「子育て世帯臨時特別給付金(10万円)」の対象とならなかったひとり親世帯についても対象となる場合があります。詳しくは問合せ先へ

問 子ども家庭室 ☎ 63-7594

令和4年2月

なばり市議会だより

No. 103

市議会の動きをコンパクトにまとめてお伝えします。今号は 6月 9月 12月 3月 の定例会をクローズアップ

編集/議会広報特別委員会 発行/名張市議会 ● 三重県名張市鴻之台1-1 ☎ 63-7834 FAX 64-8870 ✉ gikai@city.nabari.mie.jp

市内 15 地域で議会報告会を実施

参加者の皆さまから貴重なご意見をいただきました

令和3年11月から12月にかけて、市内15地域において議会報告会を開催し、多くの市民の皆さまにご参加いただき、また各地域づくり組織の皆さまには開催にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございました。

議会報告会では、議会からの活動報告の後、各地域より事前にいただいた懇談のテーマに沿って活発な意見交換が行われ、貴重なご意見、地域の声を聴かせていただきました。

各地域の課題や要望については、今後行政側に伝えるとともに、課題解決に努めてまいります。また、皆さんからいただいた貴重なご意見を、政策立案など、議会活動に活かしていきたいと考えておりますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

※全地域の議会報告会の報告書は、名張市議会ホームページに順次掲載していきます。



11月27日(土) 桔梗が丘市民センター



11月30日(火) 錦生市民センター



12月18日(土) 美旗市民センター

| 日付 | 場所 | 参加者 | 主なご意見・ご要望 |
|-----------|-------------|-----|----------------------------------|
| 11月6日(土) | 名張市防災センター | 18人 | 地域活動の拠点づくり 地域の避難場所 |
| 7日(日) | 梅が丘市民センター | 9人 | 市立幼稚園・保育所の統廃合 学校トイレの洋式化 |
| 13日(土) | 蔵持市民センター | 19人 | 中学校給食 市長と市議会議員の同日選挙 |
| | 赤目市民センター | 18人 | コロナ禍の放課後児童クラブの運営 コロナ禍の防災訓練 |
| 14日(日) | 比奈知市民センター | 8人 | 市立幼稚園・保育所の統廃合 通学路の危険箇所の安全対策 |
| 16日(火) | 箕曲市民センター | 14人 | 都市振興税の使いみち 市営住宅の老朽化 |
| 18日(木) | すずらん台市民センター | 10人 | 公共下水道の整備計画 生理用品の設置場所 |
| 21日(日) | つつじが丘市民センター | 29人 | 財政再建の見通し 空き家・空き地対策 |
| 27日(土) | 百合が丘市民センター | 22人 | 地域づくり組織の法人化 ホッケーのまちづくり |
| | 名張市民センター | 21人 | 市立幼稚園・保育所の統廃合 既成市街地の今後 |
| | 薦原市民センター | 19人 | 市長と市議会議員の同日選挙 都市振興税の今後 |
| | 桔梗が丘市民センター | 26人 | 市長と市議会議員の同日選挙 市の財政状況 |
| | くにつふるさと館 | 18人 | 耕作放棄地の解消 山村振興法対象地区のメリット |
| 30日(火) | 錦生市民センター | 26人 | 地域の課題(道路の拡幅など) 市立病院の経営状況 |
| 12月18日(土) | 美旗市民センター | 16人 | 通学路の危険箇所の安全対策 新型コロナワクチンの3回目接種 |



名張市議会議員 永岡 禎

ごあいさつ

市民の皆さまには、新型コロナ感染拡大防止のため、長期にわたる外出自粛や感染予防の取組にご理解ご協力を賜りありがとうございます。引き続き、市民の皆さまの命と暮らしを守るための対策を議会と行政が一体となって進めてまいります。

さて、昨年12月定例会で議長公約でもあった市立病院経営改革特別委員会を設置し、市立病院の健全経営に向

けた調査検討を始めております。また、市民の皆さまの関心事でもある、4月17日執行予定の市長選挙と市議会議員選挙の同日実施に向けて、議長として、全議員の賛同を得られるよう、3月定例会に向け、努力してまいります。

最後になりましたが、市民の皆さまにとりまして、心穏やかで幸せな一年となりますようお祈り申し上げます。

令和3年12月定例会

15議案を可決

12月定例会(第400回)を12月6日開会、22日閉会の17日間の日程で行いました。提出された議案は条例制定1件、条例改正5件、一般議案1件、令和3年度一般会計・特別会計の補正予算6件、人事案件2件の計15議案です。これらの議案を本会議・常任委員会で審議し、原案のとおり全て可決または同意しました。

一般質問は3日間行われ、9議員が登壇し、市政全般にわたる質問を行いました。

補正予算

補正予算については、一般会計で19億5331万円の増額補正を行い、増額後の一般会計予算総額は、311億2806万円となりました。主な事業費は、子育て世帯臨時特別給付金給付事業に11億5552万円、新型コロナウイルススワクチン接種事業に1億8221万円、観光事業者DX支援事業に1500万円などとなっています。また、国民健康保険特別会計では219万円の増額、介護保険特別会計では485万円の増額、後期高齢者医療特別会計では144万円の減額となりました。

Q&A

議員の質問と、市長などの答弁をご紹介します(一部抜粋)。掲載内容は議員から提出された原文を尊重して、編集しています。

一般質問

[YouTube] 第400回定例会の再生リストはこちら

保健・医療・福祉

公明党 阪本忠幸 議員



ワクチン接種の推進

本市は、新型コロナウイルスワクチンの接種については比較的スムーズに進み、人口の約80%が完了していると聞いている。12歳未満と体質的に接種不可能な人を除く、約15%の未接種者へのワクチン接種推進の方策について問う。

情報発信に努める

12月7日現在、12歳未満を除くと86.4%の人が接種済みである。引き続き、新型コロナウイルスの有効性や安全性、接種した際の副反応などについて、広報やホームページなどで啓発を行い、正しい理解に基づいた判断をしていただけるよう、情報発信に努めていく。



清風クラブ 常俊朋子 議員



今後の子育て支援

新型コロナウイルス感染症の拡大から約2年が経過した。いつ終息するともわからない現状において、子育て支援の輪をどのように広げ、取り組んでいくのか。

感染対策し取り組み

子育てや市の取組に関する情報発信のツールとして、令和3年7月に「なばり子育てLINE」を開設した。広く周知を図るため、母子健康手帳の発行時や子どもの健診時の紹介に加え、保育所・幼稚園や小中学校などを通じて各家庭にチラシを配布し、登録者を増やすことで、子育てに関する情報だけでなく災害時の情報提供にも活用している。引き続き、感染防止対策に努めながら、地域で子育てを理解し応援できる環境づくりに取り組む、包括的な相談・支援を進めていく。

なばり子育て LINE QRコードを読み取ってご登録を!

無党派 三原淳子 議員



第6波への備え

新型コロナウイルス感染症第5波では、全国で自宅療養者の家族がPCR検査を受けられない事例や、自宅待機中に医療を受けられず亡くなる事態が生じた。第6波への備えとして、PCR検査の拡充、入院や宿泊施設の体制整備と抗体カクテル療法の実施を求める。

自宅療養回避の体制

県が陽性者を一元管理し、確実に入院や宿泊療養できる体制整備を進めている。名張市立病院に国費で4台のPCR検査機器を導入するとともに、県との間で委託契約を締結し、無症状者も含め市立病院で検査する体制を整備した。抗体カクテル療法は、外来での投与も可能となったため、自宅療養者への投与ができるようになり、これまで17例の取り扱いがあった。

公明党 富田真由美 議員



月経痛の聞き取り

生理痛で医療機関を受診した女性のうち、子宮内膜症などがあつた人は、20代で3割、30代で5割、40代で7割いるという。子どもや働く女性は、生理の異常を感じても病気がたとえず、発見が遅れがちになる。早期発見し、重症化を予防するため、学校での健診に月経痛による不調などを聞き取る項目を入れるべきではないか。

速やかに対応する

令和3年7月に国が発表した「不妊予防支援パッケージ」に、学校での定期健診時の保健調査票に月経痛に関して記載する仕組みを追加し、産婦人科の受診につなげていく取組を検討するよう示されていることから、国の動向を注視し速やかに対応していく。



● スポーツ関連

心風会

幸松 孝太郎 議員



Q ホッケーのまち

市長は、「ホッケーのまちなばり」の看板は下ろさないと述べたが、百合が丘にある市民ホッケー場の活用や今後の方針を問う。

A 今後も推進、定着へ

今後の施設整備は、三重県ホッケー協会との意見交換も踏まえ、更衣スペースなど必要な施設整備の支援を県へお願いする。また、競技人口の増加や競技力向上に向けて、ホッケースポーツ少年団の創設支援などジュニア世代を育成することや、はなの里スタジアム(市民ホッケー場)の活用を通して、市内におけるクラブチームの創設へと繋げていきたい。引き続きホッケー協会との連携を継続し、「ホッケーのまちなばり」の推進、定着に向けて取り組む。



はなの里スタジアム(市民ホッケー場)

心風会

荊原 広樹 議員



Q eスポーツについて

名張青峰高校の生徒による「名張市を活発にする提案」においてeスポーツ(※)が提案された。老若男女問わず多くの年代が参加することができると、知名度を含め本市では浸透していないのが現状である。パリオリンピックの正式種目の候補にも挙がっているだけでなく、2023年には国内市場が150億円になるとも言われている。本市としての今後の取組を問う。

※eスポーツ:「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピュータゲームやビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技と捉えるもの。

A 普及・啓発に努める

eスポーツは大きな可能性を秘めている。まちの活性化だけでなく、孤独・孤立やひきこもりの人の社会参加のきっかけになり、高齢者の介護予防や認知症予防にも効果が期待できる。活動されている市内企業や関係団体と連携して、普及・啓発を図っていきたい。

自由クラブ

木平 秀喜 議員



Q テニスコート改修

名張市民テニスコートについて、市長は三重とわか国体終了後に改修工事に取りかかると言われていたが、改修時期、整備計画、一面あたりの工事費用、全面改修するのかなど、今後の予定について問う。



A 令和4年度に改修

テニスコートは全部で9面あり、令和4年度に全面改修工事を行う予定である。コート全てをオムニコート(※)とする整備計画であり、一面あたりの予算は約一千万円を見込んでいた。また同時に、要望の多かった壁打ち設備の改修も行う予定である。

※オムニコート:砂入り人工芝コートのこと。

● 行政・生活

清風クラブ

坂本 直司 議員



Q 高齢者の移動手段

運転免許証を返納した高齢者のため、行きたい時に行きたい所へ行けるパーソナル移動手段が、数多く発表されている。これらの普及を促すために展示試乗会の開催や、公用車としての試験導入、地域づくり組織での貸し出し制度、パイロット事業(※)を提案する。

※パイロット事業:試験的に先行して行う事業のこと。

A 導入の可能性を検討

高齢者の移動手段として有用であると認識しているが、道路交通の状況など利用者の安全の確保についての対応も必要と考えている。今後、関係部署と連携して調査研究を行いながら、機会をとらえ市民に情報提供の場を設けるなど、導入の可能性を検討していきたい。



喜働

川合 滋 議員



Q 広域での連携を

本市は、三重県の西の玄関口、関西や大和の文化圏であり、伊賀地域でもある。人口減少社会に入り、伊賀市・名張市の人口は、10年後には両市合わせて13万人程と予測されており、広域連携が必要と考えられる。伊賀市が中心の定住自立圏構想への参入は考えないのか。また、広域で消防や病院、ゴミ処理、水道などの対応をしようか。



A 広域での取組が重要

伊賀市を中心とする定住自立圏への加入は現在のところ検討していないが、共同で行う方が効率的な分野において、様々な広域連携の手法による最善策をとるためにも、周辺自治体との連携は不可欠と考える。

● その他質問

Q & A

公明党

吉住 美智子 議員



Q リトルベビーに配慮

本市では令和2年度、15008未満のリトルベビーで生まれた赤ちゃんが3人いた。三重県では、小さく生まれた赤ちゃんのために「リトルベビーハンドブック」を令和4年4月に導入予定だ。それまでの間、母親の不安に寄り添う支援を検討すべきだ。

A 成長記録を先行作成

低出生体重児や早産児の赤ちゃんの発育記録は、母子健康手帳に記入しづらい状況だ。県の導入を待たず、市独自で作成した体重や身長などの成長記録ができるものを既存の母子健康手帳に差し込むなどして対応したい。

第400回定例会 議決結果

全会一致で可決

▼手数料徴収条例の一部改正▼特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部改正▼家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部改正▼国民健康保険条例の一部改正▼名張市立幼稚園条例の一部改正▼伊賀市・名張市消防通信指令事務協議会の設置▼令和3年度一般会計補正予算(第8号)▼令和3年度一般会計補正予算(第9号)▼令和3年度一般会計補正予算(第10号)▼令和3年度国民健康保険特別会計補正予算(第3号)▼令和3年度介護保険特別会計補正予算(第3号)▼令和3年度後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号)▼教育委員会委員の任命同意▼人権擁護委員の推薦

表決が分かれた議案

▼名張市立病院在り方検討委員会設置条例の制定

Table with 7 columns: 会派, 無会派, 喜働, 自由クラブ, 心風会, 清風クラブ, 公明党. Rows list members like 森脇, 三原, 足立, etc.

(永岡議長は採決に加わりません。○は賛成した議員、×は賛成しなかった議員)

市長と市議会議員の同日選挙に向けたこれまでの歩み

本市では市長選挙を4月に実施している一方で、市議会議員選挙は4カ月後の8月に実施しています。これは1954年(昭和29年)の市町村合併で現職議員が任期を全うする「在任特例」が適用されたことが理由ですが、市議会が市長選挙の直前で自主解散すれば市長選挙と市議会議員選挙を同日に実施することが可能です。

4年前の2018年(平成30年)には、3月定例会で同日選に向けた自主解散議案が審議されましたが、地方公共団体の議会の解散に関する特例法が定める、出席議員の5分の4以上の賛成を満たさず、否決となりました。

その後、2020年(令和2年)9月23日、議会改革特別委員会で自主解散の是非について意見をまとめた結果、全議員18人のうち15人が賛成の意向を示しました。

公職選挙法により、解散から40日以内に選挙を行わなければならないため、自主解散議案を3月定例会の最終日である3月10日に上程し、質疑や討論の後、採決する見通しです。可決された場合、本年4月17日に行われる市長選との同日選が実施されます。

名張市議会 News

市立病院経営改革特別委員会を設置

12月6日、市が提出した議案「名張市立病院在り方検討委員会設置条例の制定について」が賛成多数で可決された後、議会内に「市立病院経営改革特別委員会」を設置することが議長発議され、賛成多数により設置が決まりました。選任された6人の委員は以下のとおりです。

【委員長】富田 真由美 【副委員長】福田 博行 荊原 広樹、柏 元三、三原 淳子、川合 滋

年末特別警戒の巡視を行いました

市民の皆さまが安心して新年を迎えられるよう、市長、副市長、三重県議会議員とともに、永岡 禎議長と阪本 忠幸総務企画委員長が年末特別警戒を実施。12月29日、30日の2日間で市内を巡回し、防犯と火の用心を呼びかけました。昨年の火災件数は15件となっており、うち建物火災が10件発生しています。空気の乾燥した季節が続きますので、引き続き火の取り扱いにはご注意ください。

アンケートにご協力をお願いします!

議会の広報・広聴に関するアンケートをWebにて実施しております。「名張市議会だより」や、ケーブルテレビ・YouTubeといった発信手段について、また名張市議会全般についてのご意見を広く市民の皆さまからいただき、今後の参考とさせていただきます。今お読みいただいている議会だよりをもっと分かりやすく、身近なものにするため、皆さまからのご意見をお待ちしております。

- 回答方法: QRコードを読み取ってアクセスしてください。
○ 期 限: 3月10日 困



議会改革 ing

YouTube でライブ中継を始めました

名張市議会では、12月定例会から本会議および会期中の常任委員会のライブ中継をYouTubeにて開始しました。生配信後の動画も録画としてご覧いただけます。名張市議会ホームページの「YouTube 議会中継」バナーをクリックするか、QRコードを読み取っていただくとアクセスできますので、ぜひご視聴ください。



議会の日程

※予定を変更する場合があります。

開会時間は午前10時からです。全ての本会議(委員会を除く)がCATVで生中継されます。なお、YouTubeでは下記の会議全てを生配信しております。

- 2月17日 開会
22日 一般質問
24日 一般質問
25日 一般質問
28日 補正予算

- 3月1日 当初予算
2日 予算特別委員会
3日 総務企画委員会
4日 教育民生委員会
7日 産業建設委員会
10日 採決

議場の小窓 ~広報委員のつぶやき~



市立病院経営改革特別委員会が発足しました。充実した議論に期待

どんな時も市民の声に耳を傾け、分かりやすい説明と報告に努めます。



長期的な視点で市政運営を行い、生涯安心して住めるまちづくり

見える化と伝える工夫を武器にして今年もやります課題解決



財政の健全化に向けてしっかりチェックを行います。

審議内容を正確にわかりやすくお伝えできるよう努めます。



市史だより

●編集発行●

名張市郷土資料館(教育委員会生涯学習室)
〒518-0734 名張市安部田2270番地
名張錦生ふるさとパーク内

☎64-7890

NABARI HISTORY LETTER No. 19

名張の獅子舞

名張市内には約30団体の獅子舞を奉納する団体があります。例年、秋に地元の神社で舞を奉納します。また、「村まわし」として地元の集落を一軒一軒訪問し、その家の玄関と庭先で舞います。その家の一年間で家族の出生、結婚、新築などの慶事があつた場合、通常よりも多めに舞います。

現在は青年層の他地区への転出や少子化により、会員の高齢化が進む傾向があり、祭りの際に舞う回数を減らさざるを得ない団体もあります。

名張の獅子舞の由来として、「伊賀国一之宮の敢国神社の専業獅子舞集団が名張まで舞いをまわしに来ていたところを、現在の団体の先人達がこの専業獅子舞集団に習って自分達で獅子舞をまわすようになった」と伝わっています。

基本的に、獅子舞は二人一組で太鼓の音に合わせて舞います。



村まわしでの舞(黒田)



宵宮での舞(南町)

また、獅子には雄・雌の二種類があり微妙に舞い方が違います。敢国神社の獅子舞では太鼓以外の鳴り物も使いますが、市内の団体では太鼓以外の鳴り物を使う団体は少数です。

獅子以外には「天狗」に扮した舞手が最後の方に登場し、獅子と対峙するように舞ったり、にぎやかかとして、「チョケ」という「ひょっこ」とか「おかめ」の面をつけた舞手も登場します。

現在では、元々の形は敢国神社の舞であるはずなのに、各団体とも衣装や道具の飾りはもちろん、舞の仕草や動作は微妙に異なっています。というのも、昔は獅子舞をビデオやカメラなどを使って正確に記録に残すことができず、自分で見聞きして口で伝える以外に伝承する方法がありませんでした。また、舞手の好みにより微妙に変化を加えるということもあるので、代を重ねるごとに変化していくという現象が生じたためです。

現在は、コロナ禍のため、祭事も一部中止・縮小を余儀なくされ、獅子舞を奉納する機会も減りましたが、早くコロナ禍が収まり従来のように祭事が行われることを切に願っています。

市民農園で野菜を育てませんか？

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625

対象 市内在住の「農」に挑戦したい人、「農」に触れ合いながら子育てをしたい人など

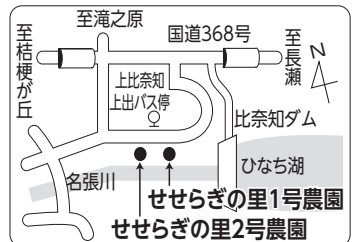
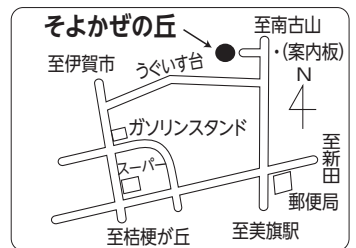
場所 南古山「そよかぜの丘」、上比奈知「せせらぎの里」

区画面積/料金 33㎡~75㎡/4,800円~10,800円(年間)

※区画の場所・面積により料金が異なります。

入園期間 4月1日~令和5年3月31日(継続利用可)

申込 3月18日迄までに、電話で問合せ先へ



初心者大歓迎!

3月6日、銃猟による有害鳥獣捕獲を実施

市と宇陀市両猟友会の駆除隊が、共同で銃猟による有害鳥獣(シカ・イノシシ)の捕獲を実施。隊員は、オレンジ色の帽子・ベストを着用しますが、山に入られる際はご注意ください。

実施日時 3月6日(日) 午前9時~午後3時

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625

令和4年農作業賃金の協定と農地の賃借料情報

▼令和4年 農作業賃金の協定基準

協定基準は1枚10a以上のほ場整備された整形のほ場を目安として決めましたので、実施にあたっては双方の話し合いにより決定してください。

詳しくはこちら



▼農地の賃借料情報

農業経営基盤強化促進法第18条により利用権を設定した令和3年実勢賃借料を集計しました。農地の賃借料を決める判断材料の一つとしてください。

詳しくはこちら



☎ 農業委員会事務局 ☎ 63-7665

農地を貸すと固定資産税を減免します

農業委員会を通じて、3年以上の期間、農地を農業の担い手などに貸すと、固定資産税額の3/4の額を減免します。

申請期間 4月1日(金)~令和5年1月10日(火)

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625

地域がもっと、おもしろくなる!

omo-local 通信

オモ・ローカル vol.4

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

初瀬街道に道標を設置

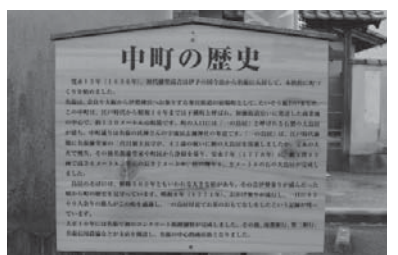
名張の市街地は、大和と伊勢を結ぶ初瀬街道の宿場町として栄え、名所・旧跡が多く点在し、当時をしのぶ町並みなど、今も名張の原風景を随所に感じることができます。

名張地区まちづくり協議会では、地域の活性化とまちなかを散策する人の案内のために、初瀬街道沿いの要所に「道標」を設置。これまでに、新町橋と鍛冶町橋付近、東町、そして昨年12月14日には、中町の「宇流富志禰神社一の鳥居」のそばに4基目の道標を設置。道標には、「乱歩生誕跡」「名張藤堂家邸跡」など名所・旧跡までの距離や方向を記しています。

皆さん、初瀬街道の歴史を感じながら、道標を頼りに名張のまちなかを散策してみてください。



4基目となる中町に建てられた道標



道標の隣には、「中町の歴史」が書かれた看板が建てられています



売上アップを目指す！ 個別相談会

各事業所に合った経営対策フォローなど、事業所に出向いて個別アドバイスをを行います。

開催期間 2月28日頃まで

講師 神宮司 道宏さん(一社)特化エキスパート推進協議会)

定員 3事業者 ※先着順、参加無料

申込 2月28日頃までにHPまたは電話で問合せ先へ

◎各事業所最大3回まで相談可

◎希望者には会場を準備します

☎ 市経済好循環推進協議会
☎ 63 - 2143 FAX 64 - 8100

🌐 <https://n-kojunkyo.jp>



市民ゲートボール大会 参加者募集

日時 3月13日(日) 午前8時30分～開会式

場所 みはたメイハンランド新田ゲートボール場

対象 市内在住・在勤の人 参加費 100円

◎詳しくは問合せ先へ

☎ 市ゲートボール協会(川合)
☎ 090 - 3564 - 5380



名張・伊賀の歴史を学ぶ 「名張歴史読書講座」

日時 毎月第2金曜日 午前10時～正午

場所 図書館2階視聴覚室

年会費 4,000円 定員 40人 ※先着順

申込期間 3月1日(日)～4月8日(日)

◎申込方法など詳しくは、問合せ先へ

☎ 名張歴史読書会(高見)
☎ 090 - 9193 - 6359



古文書を現代ことばに 「名張古文書研究講座」

日時 毎月第1日曜日 午後1時30分～4時

場所 図書館2階視聴覚室

年会費 3,000円 定員 若干名 ※先着順

申込期間 3月1日(日)～31日(日)

◎申込方法など詳しくは、問合せ先へ

☎ 名張古文書研究会(内田)
☎ 090 - 8575 - 7758



早春の野鳥に会いに行こう 野鳥観察会

日時 2月26日(土) 午前9時～正午

場所 青蓮寺ダム周辺(ダムサイト駐車場に集合)

定員 20人程度

参加費 300円(未就学児無料)

持ち物 双眼鏡・図鑑(持っている人)、筆記用具、水筒、雨具など

申込 2月19日(日)までに問合せ先へ

☎ しぜん・ふしぎ・ワンダーランド(中村)
☎ 090 - 3584 - 2129

FAX 65 - 4521

📧 keron.6003@gmail.com



軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税

バイクなどの廃車や名義変更は、4月1日までに

☎ 課税室 ☎ 63 - 7746、63 - 7429

■ 盗難にあった場合や人に譲った場合でも、手続きをしないと課税されます！

4月2日以降に手続きをしても税金の払い戻しなどはありません。

■ 公道を走らない農耕用車両も軽自動車税(種別割)の対象です！

小型特殊自動車のトラクターやコンバインも軽自動車税(種別割)の対象。ナンバープレート(標識番号)の交付を受けていない場合は、交付(登録)手続きを行ってください。

◎農耕作業用トレーラーはこれまで償却資産として固定資産税の課税対象でしたが、令和2年度から軽自動車税(種別割)の課税対象となりました。

■ 手続きは市役所1階課税室(16番窓口)で(125cc以下のバイクや小型特殊自動車のみが手続き可)

手続き内容/必要な持ち物

▼廃車処分/標識交付証明書、ナンバープレート

▼盗難被害/標識交付証明書、盗難届の受理番号

▼ナンバープレートの紛失/標識交付証明書、弁償金(300円)

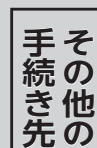
▼市内の人から車両を譲り受けた/譲渡証明書、標識交付証明書

▼市外の人から車両を譲り受けた/譲渡証明書、前所有者の廃車証明書

▼市外からの転入/転入前の廃車証明書

▼新規購入/販売証明書

◎全ての手続きで、身分証明書(本人確認書類)が必要です。



▼軽自動車

(660cc以下の三輪・四輪)

☎ 軽自動車検査協会三重事務所

☎ 050 - 3816 - 1779

▼軽二輪(125cc～250cc以下)、

小型二輪(250ccを超えるもの)

☎ 中部運輸局三重運輸支局

☎ 050 - 5540 - 2055

詳しくは市HPをご覧ください



令和3年度の国保特定健診を受診しなかった人へ

健診データの提供にご協力ください

☎ 保険年金室(国保担当) ☎ 63 - 7445

市の国保特定健診(昨年7～11月)を受診しなかった人で、ご自身で人間ドックや勤務先で健康診断を受けた人・受ける予定のある人は、健診結果と質問票の提出にご協力ください。健診受診率の把握や予防事業の効果的な実施などに役立てます。

なお、特定健診の未受診者には、情報提供依頼のはがきを2月上旬に送付します。

提出物 健診結果、質問票(特定健診受診券送

付時に同封しています。紛失された人には、再発行します。)

提出先 市役所1階 保険年金室

特定健康診査の基本検査項目すべてを満たし、2月28日頃までに情報提供いただいた場合は、

ケンコー!マイレージポイントを

付与します。名張ケンコー!マイ

レージ5ポイントクーポン券をお

持ちの人はご持参ください。



ケンコー!マイレージ対象

年金通信

☎ 日本年金機構ねんきん定期便・ねんきんネット 専用ダイヤル

☎ 0570 - 058 - 555 (ナビダイヤル) ☎ 03 - 6700 - 1144 (一般電話)

「ねんきんネット」で年金情報が確認できる

パソコンやスマホから/

ねんきんネットのできること

■ 年金受給中の人

日本年金機構から郵送された振込通知書や源泉徴収票などの確認や再交付申請など

■ 年金保険料をお支払い中の人

将来の年金見込額の試算/電子版「ねんきん定期便」で年金加入期間の確認など

■ 利用登録

日本年金機構ホームページから利用登録ができます。基礎年金番号とメールアドレス、アクセスキー(日本年金機構発行のねんきん定期便などに記載)があればすぐユーザーIDが発行されます。アクセスキーがない場合は、本人情報を入力いただくと、ユーザーIDが記載されたハガキが郵送されます。



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。

■ アスパア(南町)

日時 2月8日(火)、22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

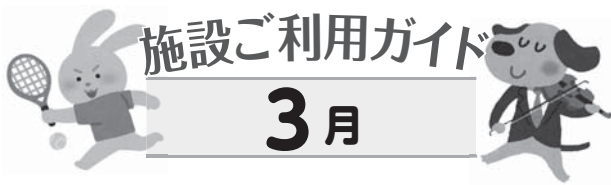
☎ 059 - 228 - 9112

■ 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



ads ホール (青少年センター) ☎ 64-3478

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

■ 第12回名張子ども伝統芸能祭り (入場無料) 日時 3月5日(土) 午後1時30分～3時15分 主催 市観阿弥顕彰会、市教育委員会

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

■ 第3回日中友好コンサート 日時 3月6日(日) 午後2時～4時30分 入場料 前売り2,500円(当日500円増) 主催 (一社)日中文化振興事業団

☎ 石井 ☎ 090-9169-2820

■ 名張市民センターまつり発表会 (入場無料) 日時 3月13日(日) 午後0時30分～4時

☎ 名張市民センター ☎ 64-2605

■ 歌って踊って元気でショー (入場無料) 日時 3月27日(日) 午前9時20分～午後5時30分

主催 クラウン歌謡学院

☎ 三川 ☎ 090-3161-6305

令和3年度生涯学習講座 「皇學館大学ふるさと講座」

日時 3月19日(土) 午後2時～3時30分

場所 防災センター(鴻之台1)

講師 大島 信生さん(皇學館大学教授)

演題 「万葉集と令和、名張」

定員 80人 ※先着順、参加無料

申込 2月16日(日)～3月16日(日)に、電話または電子メール、ファクスで「ふるさと講座」、住所、氏名、電話番号を記入し、問合せ先へ

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892 FAX 63-9848

✉ syougaigaku@city.nabari.mie.jp

成人の心肺蘇生、AED取扱など 普通救命講習I

日時 3月6日(日) 午前9時～正午

場所 防災センター(鴻之台1)

定員 15人 ※先着順、受講無料

対象 市内在住・在勤の15歳以上の人

申込 2月14日(日)～28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で

☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63-0997

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)

■ フローラルペイント教室作品展

日時 3月4日(金)～6日(日)

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

■ 光彩なばり写真展

日時 3月11日(金)～13日(日)

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

■ 名張市美術作家協会作品展

日時 3月17日(木)～20日(日)

午前10時～午後5時(初日は正午から)

マツヤマSSKアリーナ (総合体育館) ☎ 63-5339

■ 3月の一般公開

(利用料:120円 ※中学生以下60円)

・卓球…4日(金) 午前9時～正午

・バドミントン…9日(日) 午前9時～正午

・ソフトテニス…25日(金) 午後6時～9時

■ パーソナルトレーニング(完全予約制)

個人にあったトレーニングを丁寧に指導!

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

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 3月15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 3月22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

プロが教える! スマホでの写真の撮り方

日時 3月21日(月・祝) 午後1時～5時

場所 名張市民センター(工芸室)

対象 高校生以上 定員 20人

持ち物 スマートフォン 参加費 無料

申込 3月10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

生活や居住でお困りの人へ 生活相談会

生活や仕事、居住の困りごとなど、ご相談ください。

日時 2月19日(土) 午前10時～午後3時

場所 総合福祉センターふれあい

申込 2月18日(金)までに電話で問合せ先へ

☎ なばり暮らしあんしんセンター ☎ 64-1526

予防接種や費用助成の申請をお忘れなく!

子どもが対象の予防接種

【自己負担なしで接種できる予防接種】

■ MR(はしか・風しん)2期/就学前の年長児

■ 2種混合(ジフテリア・破傷風)2期/小学生6年生

◎公費助成で接種できるのは3月31日(日)まで

【申請により費用助成が受けられる予防接種】

令和3年度中に自費接種した下記の予防接種

■ 乳幼児(生後6カ月～就学前)のインフルエンザ(指定医療機関以外で令和3年10月15日～令和4年1月31日に接種したもの/申請期限:3月31日(日))

申請窓口 市役所1階 健康・子育て支援室

大人が対象の予防接種・抗体検査

■ 高齢者の肺炎球菌/65歳以上の5歳ごとの年齢

◎自己負担3,000円が必要。一度も受けていない人に限ります(実施期限:3月31日(日))

■ 風しんの抗体検査【男性対象】

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、送付済のクーポン券で風しん抗体検査を受けられます。

※クーポン券に記載の有効期限は延長されています。詳しくは、市HPか問合せ先へ

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

コミュニティバス「ナッキー号」の運行協賛事業者を募集

市内循環型コミュニティバス「ナッキー号」は買い物や通院など高齢者の皆さんを中心にご利用いただいています(令和2年度の年間乗降者数:約43,000人/1日170人以上)。

協賛いただいた事業者は、名称などを車両に掲示させていただきます(協賛額により掲示位置が異なります)。

協賛金額 月額5,000円～10,000円 協賛期間 1年間(年度途中からの協賛可・継続可)

◎詳しくは、市HPまたは問合せ先へ

☎ 都市計画室 ☎ 63-7749

認知症の人と家族の会 つどい・交流会

日時 2月22日(日) 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

寄り添う

先日の夕食時、15年ほど前に当時小学3〜4年生だった息子と実家へ行き、姉が作ったご飯を食べたときのことが話題になりました。

「晩ご飯食べて帰りよ」ということで、食べるようになったのですが、その時のおつゆの味が薄かったのです。(あれ?お姉ちゃん、こんな薄い味付けやっただかな?)と思いましたが、横にいる息子のお椀は空になっていました。

姉に「おかわり、よそう?」と聞かれ「うん」と2杯目も食べていたので(へえー、この子の口には合うんやな)と思ったのです。

「おばちゃん作ったご飯覚えてる?」と息子に聞くと、「うん、覚えてる」と言い、続けて「おばちゃんのおつゆ、だいぶ薄味やったよな。お母さんの味つけとえらい違うな、と思ったで」と言うのです。「あんたおかわりしてたや」と私が言うと、「せっかく作ってくれてるのに悪いやん。それに、おばちゃんのうちの味なんやし」と言いました。

それまで家では「お母さん、味薄い」とか「これ嫌いや」と文句を言っていた息子が、姉のことを思い何も言わずおかわり



～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

をしていたなんて。息子は息子なりに考えていたのだと知り、とても驚きました。同時に、その時、息子の思いに気づいていたら、また違った展開があったのだろうな、もっと息子に寄り添ってあげることができたのかな、と息子に対して申し訳ないような気持ちになりました。

このことでも考えたことがあります。あの時の息子は、相手のことを思っ自分の思いを「伝えない」という選択をしました。でも、実際の日常生活の中では、「伝えたくても伝えられない」場面も多いのではないのでしょうか。

「伝えられない」理由はさまざまですが、その人がとても「しんどい」立場にあることは間違いありません。息子だけでなく、自分の周りにそんな人はいないだろうか。いるのに気づいていないだけではないか。

伝えられない思いに気づき、寄り添える人になりたい。息子だけでなく、今まで関わった人、これから出会う人に対して、この気持ちを忘れずにいたいと思います。

マイナポイント 第2弾!

マイナンバーカードを作って、キャッシュレス支払いで 最大5,000円分のマイナポイントがもらえる

☎ 総合窓口センター ☎ 63-7440 ※第1弾(令和2年~令和3年12月末)で還元を受けた人は対象外 ※第2弾は、令和4年9月末までにカードを申請した人が対象

マイナポイントを受け取るには!

マイナンバーカードを作ろう!

マイナポイントが受け取れる電子マネーやクレジットカードを用意!

マイナポイントの予約・申し込み ※数字4桁の暗証番号が必要

キャッシュレス支払いでお買い物

最大2万円の買い物で25%分のポイントが!

1月末で乳腺専門外来の診療を終了

市立病院乳腺専門外来の担当医師の退職に伴い、令和4年1月末で乳腺専門外来の診療は終了しました。

通院中の人には、個々の状況を考慮したうえで、他の医療機関などを紹介しています。今後の乳腺疾患については、外科外来で対応します。

☎ 市立病院 医事経営室 ☎ 61-1100

人権作品集を希望者へ配布します

全ての人の人権が尊重される社会の実現をめざす啓発活動の一環として、今年度募集した作文、標語、図画・ポスター、メッセージの中から選定した作品を収録し、「2021年度人権作品集」を作成しました。配布を希望される人は問合せ先まで

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

マイナンバーカードを持っている全員が対象!

健康保険証利用の登録や公金受取口座の登録で、それぞれ7,500円分のポイントがさらに付与される予定です(時期については未定)。

カードを持っていない人は、この機会にぜひ申請を!

市役所1階ロビーの申請サポートコーナー(平日の午前9時~正午、午後1時~4時)や総合窓口センターで無料の申請用写真撮影と申請サポートを実施中。マイナポイントの予約・申込などもサポートします。

窓口に来れない人は・・・
パソコンやスマホからでも申請ができます
詳しくはこちら!

Q 今月のちよくちよく寄せられる疑問

市のイベントなどに参加するともらえる「ケンコー!マイレージ」に有効期限ってあるの?

ケンコー!マイレージとは・・・
市のケンコー!マイレージ対象イベントに参加するとポイントが貯まり、特典が受けられる制度

対象イベントはこちら

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

A スバッと簡潔回答

発行日から1年間です

有効期限を過ぎると特典と交換することができません。ポイントを使い忘れていないか確認を!

5ポイント貯めるとこんな特典が!

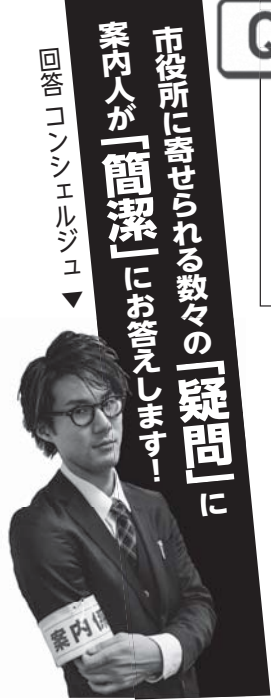
- ▶名張市指定ごみ袋
- ▶とれたて名張交流館500円分のお買物券
- ▶ナッキー号乗車券(5回分)
- ▶入浴補助券500円分
山水園/青蓮寺レークホテル/新町温泉/対泉閣/名張の湯

交換方法など詳しくはこちら

オレンジ色の旧ポイントカードは、令和2年12月末で終了しました!

今月の案内人 保健師アイドル 上田 育美

profile よくバリ青春体操では、センターを務める、明るく元気な保健師





3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 | 11日金 午前10時～午後4時 | 市役所 63-7416 |
| | 交通事故相談 | 4日金・17日金 午後1時～3時 | |
| | 行政相談 | 17日金 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日金 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 | 23日金 午後1時～4時 | |
| 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日金・15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 | 10日金 午後5時～7時 | |
| | メンタルヘルス相談 ※要予約 | 17日金 午前10時～正午 22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 |
| 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日金 午前9時～11時 | 健康・子育て支援室 63-6970 |
| | がん・難病相談 | 19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 |

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
3月11日金 午前10時30分～
※2月22日金～予約開始。5組限定

▼サタパ広場「浪花さんのバルーンアート」
3月5日土 午前10時30分～11時～
※2月15日金～予約開始。5組限定

▼親子で遊ぼう「音楽工房リトミック」
3月1日金 午前10時30分～11時～
※2月15日金～予約開始。5組限定

▼健康相談 3月16日金 午後2時～3時
健康相談・歯科相談・栄養相談
※2月17日金～予約開始。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

かかやき 楽しい！
正木 白路ちゃん

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8月生 3月1日金・8日金 | ● 平成30年9月生 3月15日金・23日金 |
| ● 令和2年9月生 4月12日金・13日金 | ● 平成30年10月生 4月19日金・26日金 |

乳幼児健康相談 **予約不要**
3月2日金 午前9時30分～11時受付

離乳食教室 **要予約**
3月2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**
3月11日金・25日金 午前10時～
3月4日金・18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
情報をご覧いただけます！
友だち登録をお願いします！

LINE ID @nabaricity

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

3月 市役所窓口混雑予測

確定申告の受付などで、3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 76,902人 (-11人)
世帯数 34,660世帯 (+35世帯)
令和4年1月1日現在 ()は前月比

伊賀地域二次救急実施病院 3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 | 29名 | 30岡 | 31名 | | |

名…名張市立病院 (☎ 61-1100)
上…上野総合市民病院 (☎ 24-1111)
岡…岡波総合病院 (☎ 21-3135)
〔救急車で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

4月～9月ごみ収集日程表

抜き取り忘れないよう
ご注意ください

まちじゅう元気 健康ガッテン!
 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

あなたはぐっすり眠れていますか?
 保健師 北田 優子

睡眠不足は、集中力や免疫力の低下を引き起こすだけでなく、肥満や糖尿病、心筋梗塞など生活習慣病のリスクを高めます。良い睡眠をとることで、生活習慣病を予防し、免疫力を高めましょう。



ガッテンポイント ▶ 眠りに必要なのは「量」より「質」

- ▶ 適度な運動を!**
寝つきが良くなり、夜中の目覚めを減らします。無理のない範囲で取り入れましょう。
- ▶ 寝酒は避ける!**
寝酒は逆効果。寝つきが良くなるように思えますが、実は眠りが浅くなり、熟睡感が得られません。
- ▶ お風呂は約40度!**
ぬるめのお湯(約40度)で体をじっくり温めることで、リラックス効果が! 入浴は就寝の2~3時間前がオススメ。



編集後記 広報なばりへのご意見・感想はこちら ▶

本格的な受験シーズン。受験生は今まで背負ったことのない大きな重圧や不安、期待と闘っています。でも、苦しい時が一番成長する時。最後は自分を信じて、さあ、ラストスパート!! (デスク)

2年連続でまわせなかった地元の獅子舞。今年、敢神社でみた獅子舞は懐かしくもありました。「日常」は当たり前のものでなく、人々の営みの中で築き上げられてきたかけがえのないものだったんだと感じます。(特命係長)

地域で広がる「コミュニティ・スクール」の取組(2~4ページ)。「子どもの成長を地域みんなで支えよう」と、関わる人たちは情熱に溢れていました。地域に住む子ども達のため、自分にどんなことができるだろう…。(プラム)

自宅にある住宅用火災警報器の点検をしてみました。ボタンをポチっ。たったこれだけ! すごい簡単。きちんと作動したことを確認できました。皆さんも必ず住宅用火災警報器を取り付けて、点検も忘れないでくださいね。(DJ)

春はウォーキングに気持ちのいい季節

ボランティアガイドと歩こう

☎ (一社)市観光協会 ☎ 63-9087

日時/内容 いずれも午前9時集合予定

4月4日/月 開通100周年 幻の伊賀線を歩く① (伊賀神戸~桔梗が丘 約7km)

5月9日/月 開通100周年 幻の伊賀線を歩く② (桔梗が丘~名張 約5km)

6月6日/月 ささゆり咲く深野を訪ねて (約12km)

参加費 各回200円(保険料含む) ※施設利用時は別途必要

定員 各回60人 ※先着順。6月6日は、お弁当持参

申込 はがき(〒518-0713 平尾3225-10)、ファクス(63-9138)、メール(info@kankou-nabari.jp)のいずれかで、住所、氏名、生年月日、電話番号、ファクス番号を記入し、問合せ先へ



唐招提寺第八十八世長老 西山明彦師(名張出身)による講演会 生涯学習講座「唐招提寺と夏見廃寺」

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892 FAX 63-9848

✉ syougaijaku@city.nabari.mie.jp

日時 2月27日(日) 午後2時~3時30分 (入場無料)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里) 定員 80人 ※先着順

申込 2月15日(火)~24日(日)に、電話またはメール、ファクスで、住所、氏名、電話番号、「唐招提寺と夏見廃寺」を記入し問合せ先へ

古典芸能を学ぶ子どもたちが練習の成果を発表

第12回 名張子ども伝統芸能祭り

公益財団法人 岡田文化財団助成事業

☎ 市観阿弥顕彰会事務局 (文化生涯学習室内) ☎ 63-7892

日時 3月5日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場) <<入場無料>>

場所 adsホール(松崎町)

出演団体

名張子ども狂言の会 / 伝統文化こども舞踊教室(つつじが丘教室)
名張音頭保存会 こどもの部 / 名張こども能楽囃子教室



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 おてつだい 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 ゴキブリ、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 **タスキ エスプリ** ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp 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

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

かわらぶぎ一級技能士在籍 一級建築士

福祉医療型緊急通報サービス つながりコール

「つながりコール」はお客様宅に設置した通報装置を通して健康に関する相談、出動員による安否確認、お客様の緊急連絡先への連絡を受け付けるサービスです。

安心 月額利用料 税込 **2,750円** (機器レンタル代も含まれます)

株式会社 ソバーニ ☎0595-62-5082 名張市箕曲中村18番地の2 受付/平日9:00~17:00

少しの不安でも 急な心配事も **24時間** 対応