



令和4年(2022年)10月10日発行

1~9...特集 まちの賑わい、明日へつなぐ。
10...インフルエンザ予防接種 11...テレワーク施設をご紹介
13...施設ご利用ガイド 14...ひまわり 15...11月の相談

「指定ごみ袋」欠品で臨時措置▶10/28まで実施中 (P11)

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



地域内外から新たな出会いを生んでいるテレワーク施設「FLAT BASE (フラットベース)」



かつて空き家だった場所に人が集まる



町家の雰囲気を残す落ち着いた空間

特集

明日へつなぐ。まちの賑わい、

昭和40年代以降、宅地開発により人口が急増した名張市。今後、高齢化や人口減少が進む中、地域の担い手が減少し、空き家が増えていく見込みです。まちの賑わいを失ってしまわないように、今、何ができるのか。今号は、人とつながりながら、地域活性化に取り組んでいる皆さんをご紹介します。

「名張のまちなかに、「ふらっと」人が集える居場所が誕生

名張のまちなかにある、空き家を再生したテレワーク施設「FLAT BASE (フラットベース)」。「ふらっと」人が集まって、想いと縁が広がる場所。アットホームさが自慢です」と、管理者の北森仁美さん。イベントや教室、打合せなど、用途を限定しない貸しスペースとしても活用され、3月のオープン以来、さまざまな人の出会いを生んでいます。

7月のある日、兵庫県在住の新婚夫婦がやってきました。曾爾高原で結婚記念の撮影をするための「着替えスペース」として使用するのです。「事前に相談があり、想定外の利用で驚きま

したが、できる限りのことはしたい」。そう考えた北森さんは、布を縫い合わせて着替えスペースを作ったり、近所の床屋から大きな鏡を借りてきたり。「とても喜んでくれて、今度ゆっくりと名張を訪れたいと言ってくれました。少しずつですが、こうした縁を積み重ねていきたい」と北森さん。実は、この施設は以前、北森さんの義母が住んでいて、「この家が賑やかに使っていくともうれし」と笑顔をみせてくれました。

人口が減っていく中、地域の内外に多様なつながりを

「生まれ育った名張で子育てをしたいと思えば、Uターンしました。でも、まちに人がいない。空き家が増えている。建築士としての経

験を生かしながら、子どものころのような賑やかなまちを取り戻したいと思いました。そう話すのは、空き家を活用したまちづくりを進める一般社団法人「つなぐ」代表理事の野山直人さん。法人名には「まちと建物、人を未来へつなぐたい」という思いが込められています。空き家を地域に開かれた場にしたいと考えていた北森さんと出会い、共同で「フラットベース」を整備しました。

「人口が減っていく分、人と人がもつとつながっていく必要があるのでは。誰かに出会って、新しいことが始まる。そんなことがこの場所できりつつあります」と野山さん。空き家だった施設がいま、まちの賑わい創出に向けて、新たな道を歩み出しました。





地域おこし協力隊
長谷川 幸太郎 さん

名張地区の活性化を担う「地域おこし協力隊」として、昨年、家族とともに東京から赴任。ここにはスタッフとして潜入し、新たな人脈づくりにも余念がない(P11にも登場)



東京との2拠点生活
福地 康弘 さん

東京と名張の2拠点生活を送っていて、ここを名張の新たなつらぎの居場所としている。自家菜園で育てたパジルはスタッフにもおすそ分けして好評だ



まちづくりを学びたい
杉田 香乃 さん

名張を愛する奈良県立大学3年生。(一社)「つなぐ」の設立メンバーでもあり、空き家の改築などにも参加。「生」のまちづくりを学ぼうと、スタッフとしても関わる行動派



まちづくりの扉をたたく
立山 和樹 さん

「子どもたちの居場所をつくりたい。ここなら何かできそう」と、FLAT BASEのSNSを見て梅が丘からやってきた。花火大会当日に、スタッフと子ども向け企画に初挑戦



東京版 FLAT BASE !?
瀧島 忠典 さん

東京都羽村市の観光協会理事。ここで人がつながっていく様子を目の当たりにし、東京版 FLAT BASE の設立を目指す。非常勤講師を務める法政大学の学生と名張をつなぐ構想も



鳥羽からふらっと…
佐藤 創 さん

東京出身、鳥羽市在住の元地域おこし協力隊で映像作家。ここで開催された講座の講師に招かれて以来、立ち寄るように。スタッフからは「はじめちゃん」の愛称で慕われている



ご近所さん
角田 康代 さん

ここで週2回実施されるラジオ体操に休まず通う91歳。元民生委員で地域の配食ボランティアなどにも参加。体操後のティータイムでのおしゃべりも楽しみのひとつ

いろいろな人たちが、
いろいろな目的をもって、
いろんなところから
フラットベース
この場所を訪れます



この日はフラットベースを拠点に、名張高校の生徒とスタッフが一緒にまち歩き。地域の皆さんのお話も伺いながら、まちの活性化を考えてもらいました。

市内の子育てサークルが普段の活動場所を離れ、メンバーの保育士や助産師などによるオリジナル講座や緑日遊びを開催。新たなパパ、ママ友の交流が生まれました。

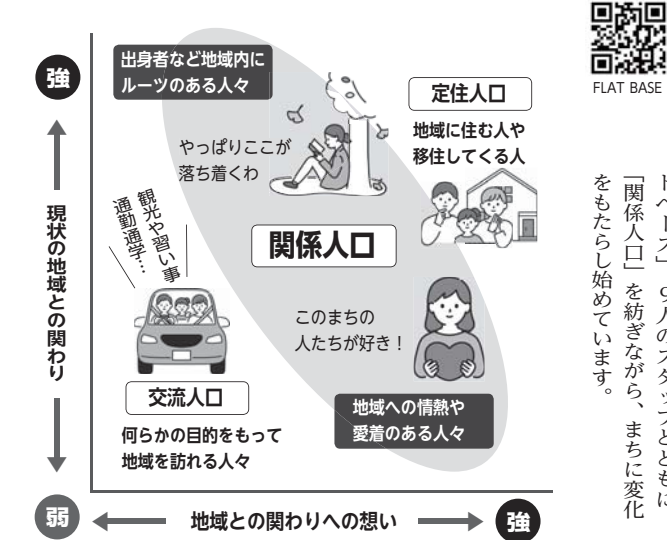
野球やサッカーなど趣味がある人が集まり、「三重にもう一つ帰りたい場所ができた」と言ってくれる利用者がいたり…。ここは、まるで「大人の秘密基地」のよう。貸しスペースは、用途を限定していませんが、できる限り人との出会いを大切にいただいています。

男性が本当に「ふらっと」やってきたんです。これって運命やんって!「まちのために何かしたい」と思う人がいれば、それを実現できる場所や人のつながりがあることが大切ですね。

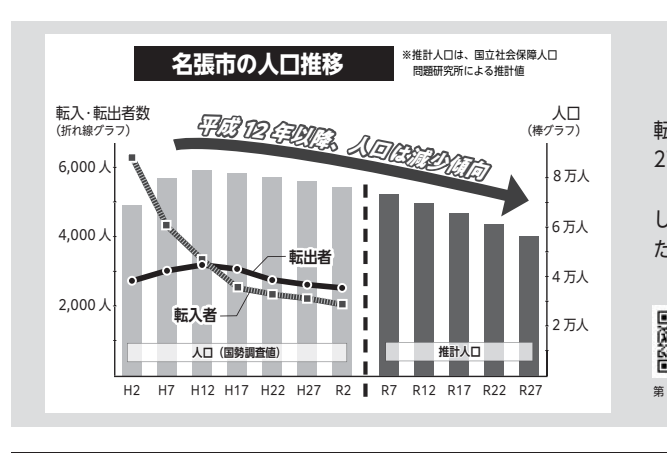
特集 まちの賑わい、明日へつなぐ。地域の内外から人が集える場所を

想いと縁をつなぐ

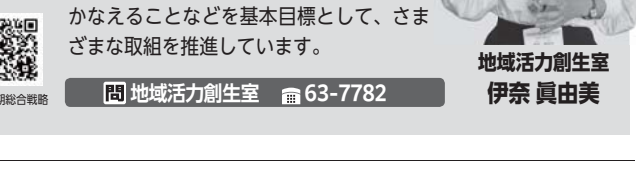
空き家を改修したテレワーク施設「FLAT BASE(フラットベース)」(元町)には、地域の内外から人が集い、さまざまな想いと縁をつないでいます。



まちの賑わい創出の力を握るまちへの愛着をもつ「関係人口」
まちの賑わい創出に向けて重要なのは、移住者や観光客を増やすことばかりではありません。地域内にルーツがある人や、地域に情熱や想い、愛着をもつ人(関係人口)をいかに巻き込んでいけるかがポイントとなります。「フラットベース」を管理する北森さんと野山さんは、実は、旧市街地に住んでいるわけではありません。「名張は、住宅地や村落部、旧市街地という顔顔があって、自分の関心に合った活動の場を選べる場所」と北森さん。「地域の人が集える場所があり、外からも気軽に人がやってくる。そうやって、まちの中にいろんな人が馴染んでいけばいいですね」と野山さん。



地域課題と市の取組 ① 「人口減少」
名張市の人口は平成12年をピークに、平成13年以降、転入者数が転出者数を上回る「転出超過」が続き、令和27年には6万人を下回ると予測されています。市では、令和2年に、第2期目となる「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定。人口減少を食い止めるため、働く場の確保や、都市部からの人の流れをつくること、結婚・出産・子育ての希望をかなえることなどを基本目標として、さまざまな取組を推進しています。



空き家を学習教室やたこ焼き屋として活用していると、「この空き家も使ってくれへんか」という声をいただくように。空き家を維持管理するだけでなく、地域が賑わい、ビジネスにも結びつくような活用方法を所有者とともに考えます。こうした地域活性化に向けた取組を積み重ね、子どもたちにとって、将来の可能性を見出せる地域を築いていきたいですね。

でも、地域の中で「あいつら勝手なことやっ

て」となれば、円滑に事が進まなくなってしまいます。地域一丸となって私たちの活動を応援いただいているからこそ、いろんな事業にチャレンジできる。また、若者同士の横の連携があることも大きな力となっています。

他地域の人に「若者の参画を進めるには？」と聞かれますが、平日昼間に会議が行われていたりすることも…。従来の慣習を一つひとつ見直ししていく必要があるのではないのでしょうか。

地域の支えがあると、
いろんなアイデアが
形になっていく！



(一社) 滝川 YORIAI
重森 洋志 さん

「地域の役に立てれば」と空き家で学習教室を開いた大学生と
空き家を借り上げた(一社)「滝川 YORIAI」の皆さん



大学生が地域の課題や魅力を探る「YORIAIプロジェクト」。現地案内や聞き取り
などに地域の皆さんが全面協力。大学生は空き家の多さに驚き、その活用を提案した



特集 まちの賑わい、明日へつなぐ。▶ 地域活性化に若者の力を

若者と地域をつなぐ

「何をしても若い人を巻き込んでいこう」と、若者(主に子育て世代)の活動を支援している赤目地域。
空き家や耕作放棄地の活用など地域の課題解決に向けて、若者の力が発揮されています。



PTA・学校・地域がスムーズに連携

PTA会長、小学校長、区長などが「青少年育成部会」を構成しているので、何をしても調整がしやすい！顔の見える関係だから「無理のない程度で」と気軽に助け合えるのもいいところですね。赤目地域では独自に、PTA役員経験者による「PTA運営評議会」を5年前に設立し、現役員とともに活動しているので、地域との連携もうまく引き継いでいけるし、若者同士の新たなつながりも生まれていますよ。



元小学校 PTA 会長
富森 康宏 さん

「みんなで助かるまちづくり」を

子どもやお年寄り、車いすの人など、それぞれの視点で防災を考えておくことが大切です。地域ぐるみの防災訓練は重要な機会なので、消防団もしっかりサポートします。また、地域の催しに消防団が参加したり、消防団OBに支援いただいたりと、地域のつながりを大切にしながら、災害時に迅速な対応ができる体制を築いています。今後も、自助と共助で「みんなで助かるまちづくり」を進めていきます。



消防団 赤目分団
濱地 俊宏 さん



赤目まちづくり委員会
会長 藤村 純子 さん

若者の声にしっかりと
耳を傾け、挑戦できる
雰囲気をつくらなくたい

まちづくりの担い手不足はじわじわとやっけてきます。高齢者などの生活支援組織「あんしんねっと赤目」でも、利用者が増える一方、ボランティア会員数は横ばいのままです。そうした中、赤目まちづくり委員会前会長の「若者や女性が積極的にまちづくりに参画できる体制づくり」といった考えを引き継ぎました。

コロナで中止になりましたが、夏祭りの運営を若い人たちに任せると、高校生がポスターを作ったり、子どもが盆踊りに参加できる

ようにしたりと新しい試みも企画されました。「今まではこうだったから」と頭ごなしに否定せず、シニアの側から、しっかりと聞く耳を持つことが大切。若い人たちのチャレンジを温かい目で見守っていきたくですね。

もちろん、従来の事業を180度変えてしまおうとしているわけではありません。いろんな世代の人の発想を生かして、失敗も繰り返しながら、少しでもいい方向にまちづくりを継続していければと思うのです。

空き家で学習教室を開く!? 地域で叶えた大学生の思い

赤目地域にある空き家で学習教室を開いた大学生がいます。「授業料が高かったり、通えなかったりして塾に行けない子もいる。自分ができることを生かして、地域の役に立てばうれいれいですがね」と話すのは、三重大学2年生の富森一汰さん。現在は、友人2人とともに、10人の地元中学生を安価な授業料で教えています。空き家を借りたのは、地元の青年会メンバーが立ち上げた一般社団法人「滝川 YORIAI」(よりあい)でした。資料の代わりに建物の維持管理を行って、大学生に活用してもらっています。「空き家を譲った後に、近所に迷惑がからないか心配している人が多い」と代表理事の重森洋志さん。「祖父の代から顔なじみ」の信頼関係がある強みで、空き家の活用を円滑に進めていくことができていると話します。

「滝川 YORIAI」は、閉鎖寸前だった赤目四十八滝キャンプ場の運営を皮切りに、地域資源の



「子どもたちの居場所になれば」と、小学校近くの空き家をたこ焼き屋として活用

掘り起こし、空き家や耕作放棄地の活用、集客イベントの開催など、地域課題解決に向けた取組を進めています。

若者が、地域づくり組織で重要な役割を担っています

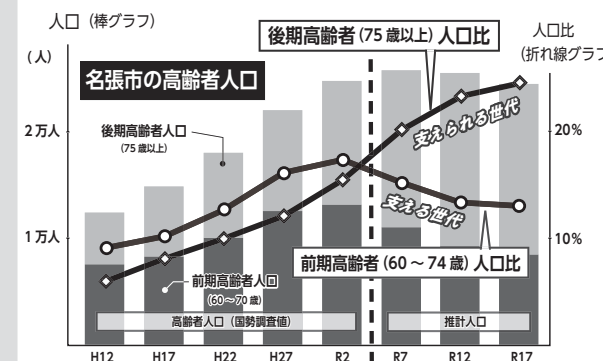
「これまでになく新しい事業を進めていくためには、地域の理解が欠かせません」と重森さん。赤目まちづくり委員会は、これまで、区長経験者を法人に派遣し、地域住民とのつなぎ役とするなど、重森さんらの活動を支援してきました。

赤目まちづくり委員会会長の藤村純子さんは、「地域の活動は、何をやるにも若者を巻き込んでいきたいと考えています。地域の担い手が減っていく中、若者の感性を取り入れて、これまで「当たり前」だった行事を変えていく必要がある」と訴えます。現在は「滝川 YORIAI」をはじめ、青年会や消防団、PTAなどに所属する若者自身が赤目まちづくり委員会の役員となり、地域の防災や青少年育成、賑わいづくりなどに積極的に関わっています。



地域で広場を整備。若者たちもイベントなどに積極的に活用し、地域を盛り上げている

地域課題と市の取組 ② 「担い手不足」



高齢化が進む名張市では、これまで主に地域の活動を担ってきた60～70歳前後の「支えられる世代」が減少。75歳以上の「支えられる世代」が増えていき、地域の事業や役員選考のあり方など、従来通りではうまくいかない地域が出てくることも考えられます。

市では、地域間の情報共有を図ったり、市の現状や先進事例などを知ってもらうシンポジウムや研修などを開催したりしています。



問 地域経営室 63-7484



地域経営室 室長
中木屋 恵理子

特集 まちの賑わい、明日へつなぐ。

あなたにとって「賑わいあるまち」って、どんなまち？

このまちと、これからも。



同級生の3人が、毎朝、朝日公園などでラジオ体操を始めた！SNSで参加者を募る彼らは「思いきって行動に移せば、いろんな人とつながっていける」と意気込む。8月の「24時間体操チャレンジ」には、のべ90人が参加。こうした一つひとつの取組がまちに活力をもたらしている。
(左から中基紀さん、山下 哲平さん、岩本 和隆さん)



みんなで名張の魅力を発信！

#名張感動 投稿キャンペーン

昨年(2021年)の投稿作品

詳しくは市HPで

今年で3年目！四季折々の絶景や家族でのわくわく体験など、名張で撮影した魅力ある作品を「#(ハッシュタグ)名張感動」を付けて、SNSで投稿・拡散してください。

投稿いただいた作品は、市の「シティプロモーション」に活用させていただくことも。「#名張感動」を合言葉に、地元の魅力を周りに伝えて、みんなで名張を盛り上げていきましょう！

地域活力創生室 ☎63-7782

Instagram・TikTokで「#名張感動」を付けて投稿 投稿期間 12/5まで

市の公式ページをフォローしてね！

抽選で20人に、なばりのお菓子セットをプレゼント

巻き起こる移住者旋風

上高原 由佳さん

2年前に名張へ移住。人のつながりを大切に、農業に親しんでいる



無 農業米を作る92歳の大ベテランに農業を教わろうと、大阪から名張へ移住。農業が軌道に乗ってくる中、今年からは、親子連れなどを対象に田植えや稲刈り体験を始めました。農業のやりがいや食の大切さを感じてもらえたいと思います。

余 ったトマトの苗をみんなに育ててもらう「トマトチャレンジ」という企画も実施。SNSで募集すると、県内外から25人が参加してくれました。育て方を伝えているうちに会話も弾んで、私自身が一番楽しんでたかもしれません。

全 国の人に自慢したくなるおいしいお米に野菜、そして、人の温かさ！もう、このまちにぞっこんです。「自分がいいな」って思ったことを、みんなと共有できれば、新しい輪が広がっていくんですよ。そんな人が少しずつでも増えていけば、まちはもっと賑わうかと、楽しくなっていくんじゃないかな。

商店街に灯をともし

細川 智之さん

空き店舗で地元産野菜などを販売する「おひさま市場」を開催



かつての桔梗が丘商店街は、人や車が通れないほどの賑わいで、店主とお客さんの交流も盛んでした。地域の人のつながりの中心が商店街だったように思います。今は閉まったままのシャッターが目立ち、行き交う人もまばら。このままではアカン…。そんな気持ちがこみ上げますね。

移 動手段がなくて買い物に困っている人のために始めたのが「おひさま市場」です。週に2日、空き店舗で開催。荷物を持ってあげたりしながら、お客さんとコミュニケーションも。「市場ができてよかった」と言ってもらえると励みになります。

月 に1度は、他地域のカフェなどにも出店してもらう「マルシェ」を開催。若い人の姿も多く、普段から市場を利用いただいている人も家族を連れて来てくれたりと、皆さんに応援いただいています。商店街に少しずつでも活気を取り戻せるよう、地道に取組を続けていきたいですね。

離れても百合が丘の一員

八木 知夏さん

信州大学2年生。育った地域を大切にしたいと、帰省した際に地域の活動に参加している



忘 れられない「百合子どもクラブ」主催のキャンプ。クラブに関わる地域の大人たちが全力で遊んでくれました。こうした活動を通じて、まちじゅうに知っている大人がいたことは、このまちに住む安心感につながっていたんだと思います。

小 学校卒業後も子どもクラブに関わりたくて、地域の皆さんと一緒に活動をサポートする側に。今では30人を超えるクラブ出身者がこの輪に加わっています。地域のいろんな人と関わることで新しい自分が見つけられる。子どもたちにも、そう感じてもらえたらと思います。

今 は百合が丘を離れて暮らしていますが、地域の一員として、私の居場所があると感じます。イベント企画にもオンラインで参加できますし、人と人との関わりの中でこそ、まちの賑わいが生まれていくのではないのでしょうか。これからも百合が丘の活動に積極的に関わっていきます。

文化祭×学園祭×音食祭

佐山 天晟さん 小澤 寧々さん

伊賀地域の学生手作りのイベントを発案・実行した高校生



学 校行事がコロナで次々と中止に…。自分たちの青春は自分たちで作ればいい。そんな思いで、昨年の秋ごろからLINEを使って仲間を募っているうちに、友達や友達を呼び、中学生から大学生までなんと50人の実行委員が集まりました。

音 楽やダンス、食などが一緒に楽しめるイベントを目指し、仲間たちと試行錯誤。地元の企業にも出店や協賛してもらいながら、ひとつずつ自分たちの思いを形にしていきました。こうした中、仲間同士の絆も深まりましたね。

7 月に開催のイベントには子どもからお年寄りまで約3,000人の来場者が。オリジナルのテーマソングを披露した後、大空へ放った風船を見上げて歓声を上げるみんなの姿を見ると、自然と涙が溢れてきました。来年は伊賀市で開催予定。今からもう準備に入っています。さらにレベルアップして地域を盛り上げますよ。

名張の素敵発見

美山 莉香さん

デザイン会社経営。スキルを生かして名張の魅力をHPなどで発信中



都 会にあこがれて、名張を出ていった時期もありましたが、帰郷して子どもが生まれたときに気付いたんです。安心・安全な野菜や食品が、名張だとこんなに手に入るんだって。これを広く伝えていこうと、地元農産物や農家さんの魅力を発信するウェブサイト「nanowa(なのわ)」の運営に携わり、もう5年が経ちます。

名 張と言えばこれ！という特徴はないかもしれないですが、豊かな自然においしい食べ物、万葉の歴史…。実はたくさん魅力があって、新しい発見を楽しめるまち。今では、女性の在宅ワーク支援の一環で、2人のママさんと一緒にイベントやグルメ、お出かけスポットなど幅広い情報を「nanowa」を通じて発信しています。

市 内外の人に名張の「素敵」をたくさんみつけてもらって、名張っておもしろそう、住んでみたい、住んでよかったという人が増えていくといいなと思います。

人と人とのつながりを大切に、「賑わいあふれるまち」へ



名張市長 北川 裕之

通勤・通学に不便。働く場所がない。こうした理由で多くの若者が名張市から転出している中、大阪・関西万博をきっかけに、食と観光を基軸とした新たな観光産業を築き、魅力的な働く場を創出していきます。また、新しい総合計画の策定にあたり、若い人々と意見交換していると「まちづくりに関わるチャンスがない」といった声も。意欲ある学生や若者がチャレンジできる機会が必要で、例えば、県内の大学生が地域課題の解決に向けて取り組む「三重創生ファンタジスタ」といった制度の活用なども検討しています。

「まちの賑わい」は、商業・観光施設の誘致や一過性のイベントなど、単に人を集めるだけで形成されるものではないはず。まちに愛着をもった人がつながり、コミュニケーションが活発に行われ、まちの将来に主体的に関わる人を増やしていくことが重要なのではないのでしょうか。人と人とのつながりが名張の財産です。今後、皆さんと一緒に「シティプロモーション」を強化し、転出した人も含め、市内外に地域の協力者を増やしながら、賑わいあふれるまちを目指していきます。

名張市の活力を失わせないよう、「新しい産業が息吹くまち」「若者が定着するまち」「だれもが安心して暮らせるまち」を政策の柱に掲げ、今年4月、第4代名張市長として初当選。現在、まちづくりの基本指針「名張市総合計画」の策定に向けて取り組んでいる

「シティプロモーション」で、地域の持続的な発展を

近年「シティプロモーション」という言葉を耳にするかと思いますが、その目的は、地域の魅力を発信し、人口増加を目指すことに留まりません。まちに愛着をもって、自分の住む地域を良くしたいと考える人や、住んでいなくても、その地域に関わろうとする人など、「地域に真剣になる力」を地域の内外に広げ、「地域の持続的な発展」につなげていこうというものです。ところで、「まちへの愛着」はどこからやってくるのでしょうか。全国の事例からみて明らかなのは、「自分のまちを語る」ようになれば、確実に愛着が

生まれるということです。「自分のまちには何も無い」と日本中どこに行っても聞きますが、まずは、まちの魅力を語る人を増やしていくこと。その上で、魅力を発信できる場をたくさんつくって、住民自らが共感できる名張「らしさ」を示すブランドメッセージが生まれてくれば、さらに「シティプロモーション」の活動が広がっていくことでしょう。こうして地域に関わる人々の持続的な「ここに住む(関わる)幸せ」をつくり出す循環ができれば、まちの輝きは失われず、失われないはず。



東海大学 文化社会学部 教授 河井 孝仁さん

地域の持続的な発展に向けたシティプロモーション推進を図る「シティプロモーションアワード」を創設するなど、全国的なシティプロモーション研究の第一人者として精力的に活動している

実施期間 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

高齢者 乳幼児 インフルエンザ予防接種

健康・子育て支援室
☎ 63-6970

インフルエンザ予防接種で、感染後の「重症化」を防ぎます。
また、マスク着用、こまめな手洗いなどの感染予防の徹底を!



予防接種指定医療機関 (住所/電話番号)

事前に医療機関へお申込みください

※「高」は高齢者、「乳」は乳幼児が接種可能

かとう小児科医院 (桔梗が丘5 / 65-5311)	高乳	久保耳鼻咽喉科クリニック (桔梗が丘2 / 65-7111)	高乳	前沢整形外科 (桜ヶ丘 / 63-1008)	高
なばりこどもクリニック (鴻之台3 / 62-2105)	乳	こもりクリニック (つつじが丘北5 / 68-8555)	高乳	ますだ呼吸器科クリニック (瀬古口 / 41-2277)	高
みらいのこどもクリニック (希中央4 / 62-3888)	乳	さかい循環器内科クリニック (希中央3 / 62-0500)	高	松永整形外科クリニック (希中央4 / 64-7300)	高
赤目養生診療所 (赤目町丈六 / 64-1055)	高	すぎのクリニック (鴻之台2 / 62-1700)	高	夢眠クリニック名張 (東町 / 64-1717)	高乳
秋山整形外科クリニック (蔵持町原出 / 62-7000)	高	卓山医院 (桔梗が丘南1 / 65-0001)	高乳	森岡内科クリニック (丸之内 / 63-0003)	高
東整形外科 (桔梗が丘8 / 65-2130)	高乳	田合医院 (木屋町 / 63-0271)	高乳	矢倉医院 (新田 / 65-2251)	高
上坂内科 (赤目町丈六 / 64-8211)	高乳	ちひろ内科クリニック (希中央4 / 41-0005)	高	やすだクリニック (鴻之台1 / 61-2332)	高
うえなみ内科クリニック (鴻之台2 / 63-9321)	高	名張市立病院 (百合が丘西1 / 61-1100)	乳	山尾医院 (つつじが丘北4 / 68-1055)	高乳
おおふち医院 (梅が丘南1 / 62-7800)	高乳	寺田病院 (夏見 / 63-9001)	高	やまがみ眼科 (希中央4 / 62-0888)	高
釜本医院 (木屋町 / 63-0345)	高乳	信岡医院 (桔梗が丘5 / 65-0023)	高乳	湯村内科 (松崎町 / 61-1212)	高
上久保整形外科クリニック (松崎町 / 63-2211)	高	はしもと総合診療クリニック (蔵持町里 / 61-3366)	高乳	百合が丘クリニック (百合が丘東1 / 64-2000)	高乳
総合医療クリニック桔梗 (桔梗が丘5 / 66-1190)	高乳	福喜多耳鼻咽喉科 (鴻之台3 / 63-1133)	高乳	わたなべ整形外科医院 (東町 / 64-1115)	高
桔梗が丘四番町診療所 (桔梗が丘4 / 65-0102)	高	藤本産婦人科 (平尾 / 63-0995)	高乳	黒田クリニック (伊賀市 / 52-2099)	高乳
喜多医院 (桔梗が丘1 / 65-2088)	高	ほりいクリニック (百合が丘東2 / 61-1231)	高	城医院 (伊賀市 / 52-0017)	高乳
木野整形外科 (桔梗が丘4 / 67-1515)	高	堀井内科 (桔梗が丘5 / 65-5355)	高		

高齢者

個人負担金 2,000円

対象 名張市に住民票のある人で、①または②に該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の日常生活活動が極度に制限される程度の障害、またはHIVによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある人 ※年齢は接種時点

※予診票は、各医療機関、または市役所1階健康・子育て支援室で配布



乳幼児

接種1回あたり2,000円の助成

対象 名張市に住民票のある生後6カ月から小学校就学前の乳幼児

※1人につき期間中2回まで助成

※窓口で助成額を差し引いた額をお支払いください。

※指定医療機関以外での接種は、領収証など必要書類を健康・子育て支援室へ提出。後日助成額を口座へ振り込みます。申請期限は、令和5年3月31日(金)まで (申請時の持ち物は、領収証、母子健康手帳、通帳、印鑑)



Q

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時に接種することはできますか？

A

同時接種できます

ただし、インフルエンザワクチン以外は、新型コロナワクチンと同時接種はできません。



コロナ禍でも大切！早期発見で助かる命がある

まだ間に合う！特定健診・がん検診

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

▶ がん検診…健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

国保特定健診・後期高齢者健診

11月30日(水)まで

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

詳しくは、市HPや広報なばり6月号をご覧ください。☎ 問合せ先へ



特定健診・がん検診は、ケンコー！マイレージ対象

受診結果や領収書を令和5年3月末までに健康・子育て支援室やまちの保健室に提出するとポイントがもらえます。



医療機関のがん検診

11月30日(水)まで

※大腸がん検診は、11月28日(月)まで、乳がん検診は、令和5年2月28日(火)まで



地域のがん検診

日程	場所	問合せ先 (まちの保健室)
11月3日(木・祝)	桔梗が丘小学校	65-1299
11月13日(日)	赤目市民センター	63-1381
11月23日(水・祝)	錦生市民センター	63-2571
12月18日(日)	つつじが丘市民センター	68-7800

※詳しくは地域の回覧などをご覧ください。

集団がん検診

12月18日(日)まで

予約電話 ☎ 63-6970

平日 午前8時30分～午後5時15分

予約の際に下記の事項をお伝えください

- ▼氏名▼生年月日▼住所
- ▼電話番号 (日中の連絡先)
- ▼希望検診項目
- ▼希望検診日・受付時間帯

※定員のある検診項目は先着順





「名張市テレワーク事業等整備事業」により整備 テレワーク施設をご紹介します

☎ 商工経済室 ☎ 63-7824

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、在宅勤務やテレワークなど、場所や時間に捉われない柔軟な働き方が見直されています。

そうした中、都市部からの人の流れを作ることなどを目的に、市では、令和3年度に国の交付金を活用した「名張市テレワーク施設等整備事業」を実施。この事業により、空き家・空き

店舗・空きスペースを改装し

た3つのテレワーク施設が整備されています。

共有利用型オフィス（コワーキングスペース）として、コピー機やWi-Fiなどを備えていて、テレワークをはじめ、会議や自習など、さまざまな利用ができますので、ぜひご活用ください。



☎ コワーキングスペース
SHINYU (シンユウ)

☎ 48-6505

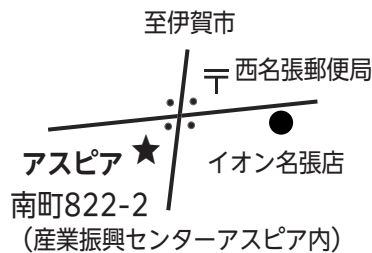
空き店舗を改装して整備。学習などに集中できる個室にあるフィット感抜群のいすも人気



☎ コワーキングスペース
アスピア

☎ 64-6330(サロンアスピア)

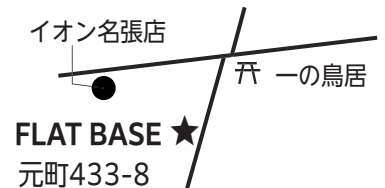
商工会議所が入る産業振興センターの空きスペースを活用して整備。開業時の仮事務所としても利用可能



☎ **FLAT BASE**
(フラットベース)

☎ 080-7844-5175

空き家を改装して整備。町家の雰囲気を生かしたイベントスペースも兼ね、出会いが生まれている



指定ごみ袋 欠品による 臨時措置

10月28日まで

指定ごみ袋 以外でも 収集します

☎ 伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120
環境対策室 ☎ 63-7496

新型コロナウイルス感染拡大などの影響で、「名張市区域指定ごみ袋」の製造が遅れ、一部の販売店で欠品が生じています。

そのため、9月26日(月)から10月28日(金)までの間、ごみステーションへの「燃やすごみ」「燃やさないごみ」の排出は「指定ごみ袋」のほか、市販の透明・半透明のごみ袋・レジ袋(45リットルまで)によるものでも収集しています。

ごみを排出できる袋

10/28
まで

▶ 指定ごみ袋 ▶ 市販の透明・半透明のごみ袋・レジ袋(45リットルまで)

10/29
以降

▶ 従来通り、指定ごみ袋のみ

◎詳しくは、9月21日~25日に全戸配布したお知らせをご確認ください。

地域がもっと、おもしろくなる!

omo-local 通信
オモ・ローカル vol.12

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

空き家の活用・処分でお悩みの人へ 住まいの活用無料相談会

☎ 営繕住宅室 ☎ 63-7740

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、不動産業者や司法書士などが無料で相談に応じます。

日時 11月20日(日) 午後1時~4時

場所 防災センター(鴻之台1)

◎申込不要・参加無料

「空き家バンク」の活用を!

空き家バンクは、空き家利用希望者と空き家所有者をつなぐ制度。「無料で利用することができる」、

「買主・借主を探す窓口が広がる」などのメリットがあります。



忍の一時 隠街道市がアニメとコラボ

3年ぶりに「隠街道市」が名張のまちなか一帯で開催されます。今年は、アニメ「忍の一時」(テレビ放送10月開始)とのコラボ企画がアツい!伊賀が舞台のアニメで、伊賀忍者の末裔と知らず平凡に暮らす高校生が、甲賀忍者との戦いに身を投じていくというお話。「隠街道市」会場のひとつテレワーク施設 FLAT BASE(元町)で、アニメの原画展や未公開作品を含む上映会を開催します。

実はこの企画、地域おこし協力隊の長谷川さん(写真右)が、アニメグッズ販売などで培った人脈や経験をもとに、制作会社に「名張に人を呼びたい」と猛アピールして実現したもの。このほかにも、まちなかを歩いて楽しめる謎解きゲームなどのオリジナル企画が盛りだくさん。地域に関わるいろんな人の得意分野が、まちの活性化に生かされています。



3年ぶりに開催

第15回 隠街道市

日時 10月9日(日) 午前9時

30分~午後3時30分

場所 イオン名張店(元町)、やなせ宿(新町)、FLAT BASE(元町)など

主催 名張地区まちづくり協議会



あわてずに冷静に考えて 訪問買取のトラブルが増加

「古着や靴など不用品を買い取る」などと言って安心させて、十分な説明もないまま、業者が強引に宝石や貴金属などを安値で買い取るトラブルが増えています。

消費者ホットライン「188(局番なし)」に電話でご相談ください。

市民相談室 ☎ 63-7416



「最近の金融経済情勢」講演会 受講者募集

日時 10月21日(金) 午後2時~3時30分

場所 アスピーア(南町)

講師 村國 聡さん(日本銀行大阪支店 副支店長)

定員 100人 ※先着順・参加無料

申込 10月14日(金)までに問合先へ

名張商工会議所 ☎ 63-0080



三重県最低賃金改定 時間額933円に引き上げ

10月1日から、県内で働く全ての労働者に適用されます(特定の産業に該当する事業場で働く労働者には特定最低賃金が適用)。

◎「業務改善助成金制度」などの支援策もあります。詳しくは、三重労働局労働基準部賃金室(☎059-226-2108)へ

会計・申告などでお悩みの人へ 「無料税務相談会」を開催

対象 伊賀地域に在住・在勤の人

日時 ①11月12日(土) ②12月10日(土) 午後1時30分~4時30分

場所 ①アスピーア3階(南町) ②ハイトピア伊賀3階(伊賀市)

定員 各日6組程度 ※1組30分、完全予約制

◎申込方法など詳しくは、電話で問合先へ

東海税理士会上野支部 ☎ 51-0932

(平日 午前9時~午後3時/水曜日除く)

納期限内に納付が困難な人はご相談を

11・12月は差押強化月間です。期限までに納税しない人に、差押えを含む滞納処分を実施(昨年度差押え実績116件)。

納期限までの納税が困難な人はご相談ください。

市HP 税ごよみ



東山墓園 被災墓所追悼献花

10月16日(日) 午前10時から、合葬式墓所前で追悼メッセージの読上げや献花などを関係者で実施します。

環境対策室 ☎ 63-7492

第52回名張市社会福祉大会

10月29日(土) 午前10時から、福祉功労者の表彰式のみを顕彰者と関係者で実施します。

市社会福祉協議会 ☎ 63-1111

三重大学医学部医学科推薦入試 「地域枠B」推薦希望者募集

推薦要件 地域医療を担う医師確保のために、

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

推薦枠 2人以内 選考方法 面接

申込 10月11日(火)~31日(月)(必着)に、推薦依頼書などの必要書類を、学校を通じて、問合先へ持参または郵送

医療福祉総務室 ☎ 63-7579



市立看護専門学校 令和5年度一般入試(B日程)

試験日 12月4日(日)

試験場所 市立看護専門学校(百合が丘西5)

出願期間 11月14日(月)~25日(金)必着

◎願書・募集要項を配布しています。詳しくは、問合先へ

看護専門学校 ☎ 64-7700



「国家を守る、公務員」 自衛官を募集します

募集職種 ▶自衛官候補生 ▶防衛大学校学生(一般) ▶陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般) ▶貸費学生

◎職種によって年齢制限や必要な資格が異なります。申込方法など詳しくは問合先へ

自衛隊伊賀地域事務所 ☎ 21-6720

年金通信

扶養親族申告専用ダイヤル ☎0570-081-240/03-6837-9932

公的年金などの受給者の「扶養親族等申告書」が9月中旬以降に届きます。10月末までに申告書の提出を忘れずに!

- ・65歳未満で年金額が108万円以上の人
・65歳以上で年金額が158万円以上の人

令和5年分 扶養親族等申告書 が届きます。
※障害年金、遺族年金の人には届きません。

対象となる受給者には、9月16日(金)から申告書が順次送付されています。申告書は必要事項を記入して、10月31日(月)までに日本年金機構へ郵送で提出してください。

なお、税控除対象の配偶者や扶養親族がいない人、障害者控除が該当しない人、寡婦、ひとり親控除が該当しない人など、各種控除の該当がない人は、申告書の提出は不要です。

☆電話でお問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをお手元にご用意ください。

年金相談

※事前に予約が必要です。基礎年金番号が分かるものをご準備ください。

産業振興センターアスピーア(南町)

日時 11月8日(火)・22日(火)

午前10時~午後3時

◎予約は開催日の1カ月前から1週間前まで

津年金事務所お客様相談室

☎ 059-228-9112 (音声案内①選択▶②選択)

マイナンバーカード 土・日曜 受取・更新 休日窓口を開設

場所 市役所1階 総合窓口センター

時間 午前9時~正午

10月 8日(土)・15日(土)・23日(日)・30日(日)

11月 6日(日)・12日(土)・26日(土)・27日(日)

12月 4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土)

カードの受け取り・更新は事前に専用ダイヤルへご連絡ください(完全予約制)。

予約専用ダイヤル ☎ 63-7160

平日 午前8時30分~午後5時15分

持ち物 ▶カードの受け取り...①マイナンバーカード交付通知書(はがき) ②マイナンバー通知カード ③本人確認書類 ④住民基本台帳カード

電子証明書の更新(5年ごと)...マイナンバーカードとパスワードが必要

※パスワードを忘れた場合は、運転免許証など(1点)

ポイント対象のカード申請期限を12月末まで延長

最大2万円分のマイナポイントがもらえます!

まだ、マイナンバーカードをお持ちでない人は、12月末までにカードの新規申請をすると、マイナポイントの対象となります。

なお、ポイントを受け取るには、令和5年2月末までに、次の手続きが必要です。

- ▶キャッシュレス決済でのポイント申込手続き
▶健康保険証利用申込手続き
▶公金受取口座(本人名義)の登録手続き

◎詳しくは、総務省ホームページで

総合窓口センター ☎ 63-7440



施設ご利用ガイド 11月

リバーナホール
☎ 62-7388 (福祉まちづくりセンター)

■ 市美術作家協会秋季展 併チャリティー展
日時 11月17日(木)～20日(日) 午前10時～午後5時
(初日は正午から、最終日は午後4時まで)

■ 第3回 花遊・押し花教室作品展
日時 11月25日(金)～28日(月) 午前10時～午後5時
(最終日は午後3時まで)

ads ホール
(青少年センター) ☎ 64-3478

■ 大正大学公開講演会「五感に響け～能の魅力にふれよう～」◎入場無料
日時 11月3日(木・祝) 午後1時～3時
定員 300人

☎ 菅生 和光 ☎ 21-3559

■ 豊山流大師講 三重教区本部 奉詠大会
◎入場無料

日時 11月4日(金) 午前10時～正午

☎ 安養寺 ☎ 47-0557

■ 名張学園祭 ◎入場無料

日時 11月6日(日) 午前10時～午後4時

☎ 名張地区まちづくり協議会(伊集)
☎ 090-3655-8700

■ 日本民謡和泉会 第三十六回公演「和と伝」
日時 11月13日(日) 午前9時40分～午後4時
◎入場無料

☎ 谷本 善聖 ☎ 67-2168

■ 藤巻 亮太 Acoustic Live Tour2022

日時 11月23日(水・祝) 午後3時～5時

※未就学児入場不可

入場料 6,000円(指定席)

◎チケット販売は ads ホールなどで発売中

■ 老いのプレーパーク出張公演 in 名張

日時 11月27日(日) 午後2時～4時

入場料 一般…1,000円、22歳以下…500円

☎ 公益財団法人 三重県文化振興事業団(堤)
☎ 059-233-1100

参加者募集

第22回 大人たちのdoki-dokiコンサート

趣味で音楽を楽しんでいる皆さん、日頃の成果を披露しませんか？

開催予定日 令和5年2月26日(日)

参加費 1人 8,000円、2人 12,000円

◎3人以上は12,000円に2人を超えた人数分(1人2,000円)を割増

申込 11月13日(日)までに、adsホール(松崎町)にある申込書に、写真と参加費を添えて窓口へ

☎ adsホール ☎ 64-3478

武道交流館いきいき
☎ 62-4141

■ MCI(軽度認知症障害)認知症予防教室
日時 10月26日(水) 午前10時30分～11時30分
定員 先着10人 参加費 500円 ※筆記具持参
◎申込開始日…10月11日(水)午前9時～

やなせ宿 休館日:月曜日 祝日の場合翌日
☎ 62-7760

■ 「神佳愁書道教室」作品展
日時 10月22日(土)・23日(日)
午前9時～午後5時

■ 「ふる里の情景を撮る」写団なばり
日時 10月25日(水)～11月23日(水・祝)
午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

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

マツヤマSSKアリーナ
(総合体育館) ☎ 63-5339

■ 11月の一般公開
(利用料:120円 ※中学生以下60円)
・バドミントン…2日(水) 午前9時～正午
・卓球…11日(金) 午前9時～正午、16日(水) 午後1時～5時

■ バスケットボールアカデミーU15女子
日時 毎週日曜日(基本コース…午後6時～7時、実践コース…午後7時～8時)
対象 小学生(男女)、中学生(女子)
費用 500円(各コース) 定員 各コース20人
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物
◎申込方法など詳しくは、問合先へ

同和問題を考えるきっかけに 人権啓発企業研修会 開催

テーマ 同和問題の基本的理解と企業の取組～未来に向けて～

日時 11月2日(水) 午後3時～5時
場所 市役所1階 大会議室
講師 芦田 武雄さん(大阪企業人権協議会 総合アドバイザー)
定員 60人 ※参加無料
申込 10月28日(金)までに問合先へ
☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

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、新田区が草刈り機などを整備しました。
☎ 地域経営室 ☎ 63-7484

11/9～15 全国火災予防週間 枯草火災に注意! 今年も死者も…

今年3月には、枯草の焼却作業中に火が燃え移り死者も発生しています。枯草などの焼却を行う際は、事前の届け出を忘れずに。

☎ 消防本部 予防室 ☎ 63-1412



成人の心肺蘇生など 普通救命講習I 受講者募集

日時 10月30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 10月10日(月・祝)～23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



☎ 消防本部 救急室 ☎ 63-0997

リサイクル本の配布も! 図書館まつり おはなし大会

日時 10月29日(土) 午後2時～3時
場所 図書館
定員 親子16組 ※要申込・先着順・参加無料
◎リサイクル本の配布は午後1時～4時
☎ 図書館 ☎ 63-3260



子どもが安心して過ごせる場所 放課後児童クラブのご案内

各小学校区に放課後児童クラブがあり、地域の皆さんによって組織された運営委員会が運営しています。入所方法など詳しくは市HPに掲載の各クラブへお問い合わせください。

開設時間(原則)
▶授業のある日…下校時～午後6時
▶授業のない日…午前9時～午後6時
※土・日曜日、祝日など開設しない日があります。



☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594

市立小学校・公立幼稚園 美術展覧会を開催

日時 11月25日(金)～28日(月)
午前9時～午後4時30分(最終日は正午まで)
場所 梅が丘小学校 体育館(スリッパ持参)
☎ 教育センター ☎ 64-8801

「認知症の人と家族の会」 つどい・交流会を開催

日時 10月25日(水) 午後1時30分～4時
場所 伊賀市役所
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、事前に問合先へ

☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833

変わることに

「ネットの書き込みがひどい...」と私。「気軽にできるからって、深く考えずに人を攻撃したり、嘘の書き込みをしたりする人も多いたいね」と妻。「インターネット上での誹謗中傷対策として、侮辱罪を厳罰化した改正刑法が施行となりました」そんなときに話題になりました。

人を特定されにくいのもそういう書き込みが多くなる原因やろ。被害者が訴えようとしても、手続きが大変だし時間も費用もかかるから、あきらめて泣き寝入りになる事も多いらしいな

「そう考えたら、『厳罰化』でそんな書き込みする人は減るんじゃない」「そうかもしれないけど、でも何か自分の中で、もやもやした気持ちになりました。

誹謗中傷対策の強化に向けた議論が加速したのは、2020年のある事件がきっかけでした。放送されていた某テレビ番組の出演者に対し、ネット上に心無い書き込みがあり、そのことを苦にその出演者が自ら命を



毎月11日は「人権を確かめ合う日」

ご意見は人権・男女共同参画推進室(☎63-7909)へ

その後もネット上では新型コロナウイルス感染症や部落差別などにかかわる悪質な書き込みが後を絶たず、便利なはずのインターネットが陰湿な差別の温床となつています。こうした現状や事件に対する社会の声がきっかけとなり、今回の侮辱罪の厳罰化に繋がりました。

絶ったのです。その後、誹謗中傷した書き込みの削除が多発。責任逃れを図る者が続出し、た。ニュースに何度も取り上げられ、大きな社会問題となりました。また、「誹謗中傷した行為に対する刑罰が軽すぎる」との批判も上がりました。

厳罰化により、誹謗中傷や差別事象は減少するかもしれない。しかし、「罪が重くなったから」ではなく、「人を傷つけるような行為をしたくないから」誹謗中傷や差別をしない。そんな世の中であってほしいと思います。法律は改正されていきますが、私たち自身は変わることができているのでしょうか。私たちがこそ、過去を振り返りながら、変わっていかねばならないのだと思うのです。

11月19日・20日は入館無料! 名張藤堂家邸跡・夏見廃寺展示館



「関西文化の日」の11月19日(土)・20日(日)は、名張藤堂家邸跡と夏見廃寺展示館の入館料が無料に! 開館時間 いずれも午前9時~午後5時 文化生涯学習室 ☎63-7892

オンラインによる生涯学習講座 「関ヶ原の戦と三重の城郭」

日時 11月19日(土) 午後1時30分~3時30分 場所 武道交流館いきいき(蔵持町里) 講師 竹田 憲治さん (三重県埋蔵文化センター) 定員 50人 ※先着順・参加無料 申込 10月31日(日)までに問合先へ 〇オンライン視聴による講座 文化生涯学習室 ☎63-7892 ☎63-9848 syougaiaku@city.nabari.mie.jp



伊賀流忍者の開祖 百地 三太夫の居城を目指す 上級者コース

錦生ウォーキング大会 参加者募集

登山含む約12km 伊賀竜口 ▶ 竜口・城山城址 ▶ 室生龍口 ▶ 阿清水川

日時 10月30日(日) 午前9時~午後3時 ※午前8時30分受付開始 集合場所 錦生市民センター ※駐車場は、旧錦生小学校運動場 定員 50人 ※先着順・参加無料。小学生以下は保護者同伴 持ち物 弁当、飲み物、着替えなど 申込 10月25日(火)までに、電話もしくはファクス (63-3636) で問合先へ



観光協会ブログ「竜口城址トレッキング」も参考に!

問 錦生市民センター ☎63-0252



竜口城址からの眺望

第16回 美し国三重市町対抗駅伝

トラック競技会(代表選手選考会) 参加者募集

日時 11月23日(水・祝) 開始 午前9時30分~ 対象 小学5・6年生、中学生、高校生、一般(市内在住・在勤の人) 種目 1,000m、3,000mなど ※詳しくは問合先へ 参加費 1種目につき小・中学生700円、高校生以上1,000円 申込 10月28日(金)までに市陸上競技協会HPから申込 〇競技実績のある人で、選考会に参加できない場合は、11月23日(水・祝)までにマツヤマSSKアリーナで申込が必要

問 市陸上競技協会(川合) ☎63-0782



市陸上競技協会HP



もっと聴かせて 若い人の声! 一緒に名張を元気にしよう!

論破しながら「ひろゆき市長」が「若者の声」にお答えします!

北川ひろゆき市長

高校生から

あの有名なカフェ店を名張にも誘致しては?



世界中にある有名でおしゃれなカフェ店が名張にあれば、もっと人が来てくれるんじゃない?



「市政へのご意見」は市ホームページからお寄せいただけます

ひろゆき市長から

名張のカフェはレベルが高い! カフェを巡ってSNSで投稿してほしい

「特定のお店は誘致できません」というのが答えなんです。名張って、たくさんのカフェがありますよね。東京から移住された人が「名張のカフェはレベルが高い。地元野菜をふんだんに使った料理がすごくリーズナブルで、しかも、素晴らしい景色とマッチしている」と感心されていました。せっかく、レベルの高いカフェ

が近くにあるので、ぜひ、カフェ巡りをしてみてください。気に入ったお店やメニューがあればSNSで投稿したりして、皆さんの力で名張のカフェを有名にしたいなと思います。

ひろゆき市長が動画で語る!





11月の相談



記載の電話番号は、問合先です。
相談場所の連絡先とは限りません。

詳細は市HP

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	※11月は開催なし	
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	多文化共生センター 64-6711 ふれあい女性相談室 63-2517
	外国人住民相談	火～日曜日 午前9時～午後5時	
	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	
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
	犯罪や非行に関する相談	月・水・金曜日 午前10時～午後4時	更生保護サポートセンター 41-0774
	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

▼健康相談
健康相談、歯科相談、栄養相談
11月16日金 午後2時～
※10月20日金～予約開始。各相談5組限定

▼親子で遊ぼう「音楽工房リトミック」
リズムに合わせて心と体をリフレッシュ!
11月29日金 午前10時30分～11時～
※10月20日金～予約開始。各5組限定

▼助産師による「安心育児・おっぱい教室」
11月10日金・17日金・24日金 午前10時～
午後1時～ ※各3組限定

▼大人向け料理教室～彩り野菜でワンランクアップ～開催

日時 11月1日金 午前10時～正午
場所 名張近鉄ガス2階 ※託児あり

対象 子育て中の保護者 定員 9人 ※先着順
参加費 1,500円

持ち物 エプロン、布巾、三角巾など
※10月22日土までに問合先へ要申込

☎ 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3年4月生
11月1日金・8日金

● 令和3年5月生
12月6日金・7日金

3歳6か月児健診

● 令和元年5月生
11月15日金・22日金

● 令和元年6月生
12月13日金・20日金

乳幼児健康相談

予約不要

11月9日金 午前9時30分～11時受付

離乳食教室

要予約

11月9日金 午後2時～3時30分

助産師による母乳・育児相談

要予約

11月4日金・18日金 午前10時～

11月11日金・25日金 午後1時30分～



発熱などかぜ症状
があるときは...

新型コロナ 症状などの相談

発熱などのある人の
受診方法(市HP)



① まずは電話でかかりつけ医など、身近な医療機関にご相談ください。



かかりつけ医を持たない場合に相談いただける「診療・検査医療機関」があります。詳しくは県HPで

② 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 24時間対応(伊賀保健所内/休日可)

※9月から24h対応

人口と世帯数

人口 76,381人(-37人)
世帯数 34,837世帯(+19世帯)

令和4年9月1日現在
()は前月比



伊賀地域二次救急実施病院 11月

伊賀地域の医療体制確保のため、3病院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上	30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 「総合計画」「観光戦略」(素案)にご意見を

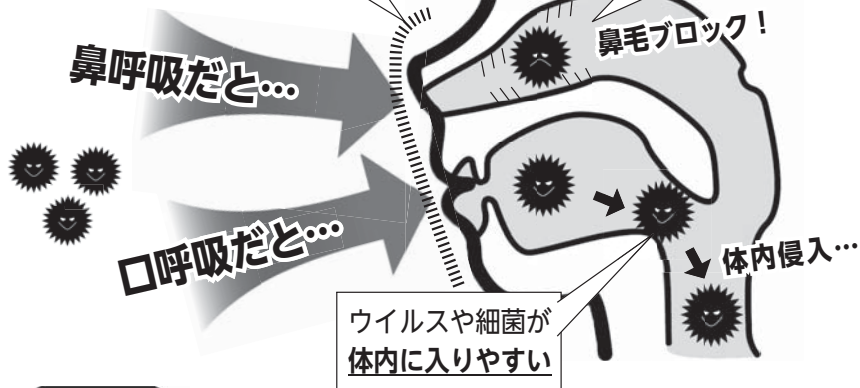
ガッテン!ただいまです!
まちじゅう元気 健康ガッテン!
 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970
感染リスクを減らす呼吸方法
 健康・子育て支援室 上田 育美

長時間マスクをしていると息苦しくて口呼吸になってしまいがち。実は、口呼吸を続けていると、インフルエンザなどのウイルスや細菌に感染しやすくなるのです。

ガッテンポイント▶鼻呼吸で感染リスクを減らそう

細菌やウイルスは小さいのでマスクで完全に防げません

鼻毛や粘液でウイルスや細菌などが体内に入りにくい



ウイルスや細菌が体内に入りやすい



編集後記

広報なばりへのご意見・ご感想はこちらから▶



「名張には何も無い」という一方で、「自分が居たい」と思える場を見つけ、色んな人とつながり活動する若者もいます。自分に価値を感じられる居場所をつくる環境があることが、このまちの強みかもしれません(デスク)

旧市街地、村落部、住宅地でじっくり取材。空き家や担い手不足といった課題は同じでも、地域性を生かした取組が光ります。まちの将来に真剣な仲間とともに、日々楽しんで活動している様子が印象的でした(特命係長)

赤目地域のまちづくりの取材で感じた、「若者の『新たな挑戦』とシニアの『見守る温かい目』」。いろいろな世代が交わって企画や活動に取り組んでいくことで、地域の「明日」へとつながっていくのだと感じます(プラム)

「まちの賑わい」を作りだす多くの人に会えました。「まちのために何かしたい!楽しいことをしたい!」そんな熱い想いに人がどんどん引き寄せられて、「まちの賑わい」が生まれてくることが見えてきました(DJ)

なばり竹あかり SDGs プロジェクト
赤目溪谷 幽玄の竹あかり
 赤目四十八滝溪谷内ライトアップ
 2,000本におよぶ幻想的で温かみのある竹あかり
 令和5年
10月22日(土) ~ 1月31日(火)
 点灯時間: 午後5時~7時30分
 ※12月1日(日)以降は、金~日曜日、祝日のみ開催
 溪谷内入場料(入山料含む)
 大人600円、小中学生300円 ◎有料駐車場あり
 ☎ 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 41-1180 赤目滝HP

観阿弥創座の地名張
第53回 観阿弥祭・名張能楽祭
 ☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892
 日時 11月6日(日) 午前10時~11時30分
 J Aいがふるさと南部カントリーエレベーター(駐車場)
 小波田バス停
 会場 観阿弥ふるさと公園
 名張は能の大成者・観阿弥が初めて座をおこしたとされる地です。毎年11月、木々に囲まれた能舞台で「観阿弥祭」を開催。能楽愛好者団体による謡曲・仕舞や、「名張子ども狂言の会」による狂言などが披露されます。さらに、今年は「名張能楽祭」を同時開催。大蔵流狂言師 茂山彦彦氏による狂言「清水」をご鑑賞いただきます。

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 トゥルーグリーン定期管理システム
 安心と信頼の地元
タスキン エスプリ ☎65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp
 ISO14001認証 名張市新田1249-4

第26回 2023年度 **参加費無料** 当日参加校 資料参加校
私立中学校・高等学校 入試説明会
 11月6日(日) 12:30~16:30
 ※上記時間内のご都合のよい時間でご参加いただけます。
 ◎教育講演会 元瀬高等学校英語科教諭 木村 達哉先生
 ◎学研の科学実験教室
 ◎子ども英語教室レプトン無料体験
 ◎学研の図鑑LIVE体験コーナー
 ◎福引抽選会
 お申し込みフォームはこちら
 昇英塾オリジナルの進路情報誌「道標」
 各学校の学校案内・募集要項・過去問
 昇英塾
 0120-37-5955 (受付時間) 土日祝を除く10時~12時30分、13時30分~17時
 https://www.syoei.ed.jp/

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
 かわらぶき一級技能士在籍 一級建築士

未来への約束を、公正証書が守ります!
終活 ①遺言、②財産家管理等委任契約、③任意後見契約、④死後事務委任契約、⑤尊厳死宣言
離婚 ①養育費支払、②財産分与、③年金分割合意など
伊賀上野公証役場 伊賀上野公証役場 検索
 三重県伊賀市上野丸之内28番地 ラフォーレビル3階
 電話0595-23-6549(上野市駅から徒歩2分)