

# 広報なばり



NO.1285

# 思いはひとつ



つなげ、いのちを！  
つなげ、明日へ！

命を守るボランティア

女性も男性も活躍中！



消防団員  
募集中

今月のナバリスト／名張市消防団本団女性部 杉森 治代さん  
内緒のはなし…119回「アンシンダー」は女性消防団員が変身した姿なのだ！

特集 > 能登半島地震 派遣レポート／男女共同参画週間

注目記事 > 特定健診・がん検診／ブランドロゴの活用を





門前東小の避難所での大橋職員と福増職員（視察に訪れた北川市長、危機管理室長と）



相談やローン、ペット預かりなど被災者向けの情報も整理



輪島市職員が疲弊する中、門前地域の避難所支援自治体が自主的に動けるようにと連絡会議が組織された。



支援職員は教室の一角で寝泊まりして活動



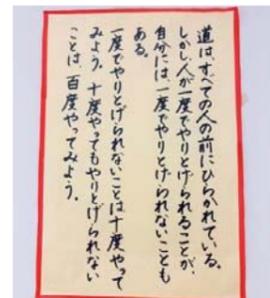
大橋職員と福増職員は、三重県の第29次避難所運営支援班のメンバーとして派遣。避難者が減っていく中、支援物資の整理や不要物品の返却・廃棄を進めるのも重要な任務となっていた。



微生物によるろ過で簡易浄化できる循環式水洗トイレ。衛生環境の改善は重要な課題



大規模避難所となった門前中学校では、段ボールハウスが並ぶ（右は避難所の貼り紙）。約5,000人が暮らす輪島市門前地域では、発災当初約3,000人が避難。帰宅や仮設住宅への入居が進む中、4月でも地区全体で200人が学校や公民館などで避難生活を続けていた。

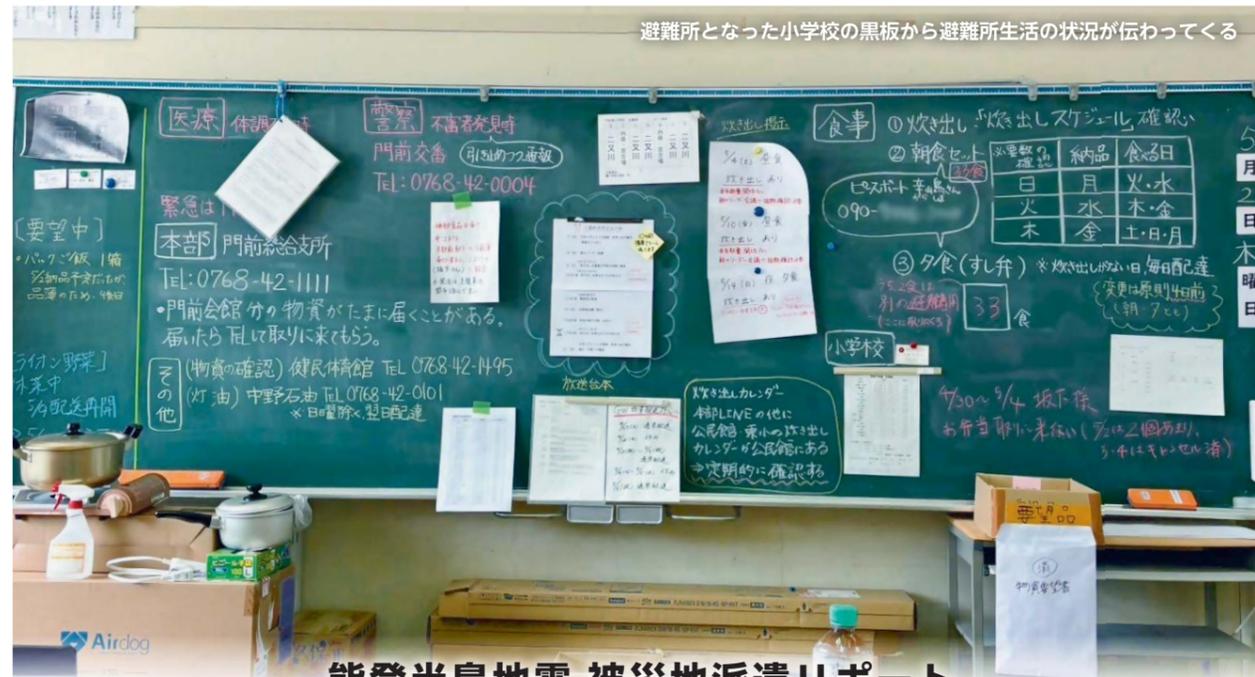


派遣職員が見聞きした避難所のリアル  
門前東小での避難者の居住場所は教室で、常にプライバシーを保つことが難しい状況でした。「他人同士が一緒に暮らすわけですから、音や匂いなども気になります。そんなストレスのある暮らしを強いられるにも関わらず、介護が必要な人を手助けしたり、知的障害のある人に配慮したりと、協力して生活している様子が印象的で、お互いさまの心が大切なのだと教えられた」と二人は振り返ります。  
そんな中、「先のことと考えられない」、「高齢で自宅を復旧するのも難しい」など、不安を抱える被災者の声に耳を傾けていった二人。「亡くなった妻の着物を倒壊家屋から持ち出したいが、保管する場所も無い」といった話を聴くと、とてもいたたまれない気持ちに。「せめてあいさつは明るく」を心がけました」と福増職員。大橋職員は「本震前にも地震があり、慌てて自宅から飛び出たという人も。揺れが収まり戻ろうとしたら、『危ないよ』と近所の人に呼び止められ、直後の本震で自宅

様々な想定の下で、地域ぐるみの防災訓練を  
輪島市内の避難所では、コロナやインフルエンザの感染が広がったり、薬の服用を誤る高齢者が続出したりと、様々な苦労があったそうです。「災害が起こった時、地域でどのように助け合えるか、行政ができること・できないことを考えておくために、防災訓練の必要性を感じた」と二人は口を揃えます。名張では、5月に市内初となるペット同行避難訓練（関連記事P13）が実施されましたが、今後、様々な想定の下、地域ぐるみでの防災訓練を継続していくことが求められます。



門前東小付近でも多くの家屋が倒壊



避難所となった小学校の黒板から避難所生活の状況が伝わってくる

### 能登半島地震 被災地派遣レポート

# 避難所で生活する日



災害への備え（名張市HP）

能登半島地震により、長らく避難所生活を余儀なくされている皆さんがいます。「避難所での暮らしはストレスの連続だと感じた」と、現地に派遣され、避難所運営に携わった名張市の職員は訴えます。

暮らしが一変し、衣食住のあらゆる面で不便が待ち受ける。いつ始まるかわからない、そんな避難所生活に向けての心構えとは――。

☎ 危機管理室 ☎ 63 - 7271



石川県輪島市の門前東小学校で、4月27日から5月3日まで避難所運営にあたった2人

能登半島地震から半年。市では石川県の被災地へ、のべ77人の職員を派遣してきました（5月末で一旦終了）。支援内容は、医療、消防、下水道管の検査、給水活動、被災建築物の応急危険度判定、家屋被害調査、学校支援、避難所運営と多岐にわたります。  
「いつ起きるか分からない災害に対応できるように、被災地での経験を積んでおきたかった」と話すのは、4月下旬、33人の被災者が避難する輪島市の門前東小学校に派遣された大橋職員。ペアで活動にあたった福増職員は、「私ができ

ることがあれば、ぜひ被災地へ行って役に立ちたかった」と思い返します。それぞれの思いを胸に、避難所に寝泊まりしながら、食事の段取りや、必要物資の報告などの運営に携わりました。  
門前東小は、当時1階と3階が避難所となっていて、5つの地区ごとにリーダーを選出。自主運営が進められていました。運営本部となっていた教室の黒板には、朝食や夕食の仕分けや炊き出しの日程、関係機関の電話番号などの情報がびっしり。被災者とともに支援自治体の職員が更新し続けてきたものです。  
「自治体の支援やボランティアなどによって、数々のサービスが提供されているのを目の当たりにしました。一方で、発災当初、現地の自治体職員も被災していますので、行政が十分に対応できるわけではありません。過労で倒れた職員も出たそうです。自分でできることは事前に備えておいてほしい」と大橋職員は訴えます。水や食料はもちろん、常備薬や離乳食など各家庭に合った備えをしておくことも大切です。

ることを想定の下で、地域ぐるみの防災訓練を  
輪島市内の避難所では、コロナやインフルエンザの感染が広がったり、薬の服用を誤る高齢者が続出したりと、様々な苦労があったそうです。「災害が起こった時、地域でどのように助け合えるか、行政ができること・できないことを考えておくために、防災訓練の必要性を感じた」と二人は口を揃えます。名張では、5月に市内初となるペット同行避難訓練（関連記事P13）が実施されましたが、今後、様々な想定の下、地域ぐるみでの防災訓練を継続していくことが求められます。

# あなたらしく。

男らしく、女らしく、ではなく、ありのまま生き生きと暮らす。  
そんなふうに「自分らしく」人生を歩んでいる女性たちをご紹介します。



## 一期一会の出会いを大切に、安心安全な運転を

タクシードライバーは、一期一会の出会いがあるところが魅力的で面白いです。背筋がピンとした女性に年齢をお聞きしてびっくり。なんと“85歳のロッククライマー”。かっこよかったですね。ご乗車される人生の先輩方の姿から勇気をいただきます。一方、「楽しかったわ。また乗せてな」とか「女性の運転手さんで安心」などの言葉を聞くと、努力が報われたようでうれしいですね。

三重近鉄タクシー株式会社  
**窪田 あゆみ さん**  
KUBOTA AYUMI

宮崎県生まれ伊賀市育ち。タクシードライバーとして勤務3年目。三重近鉄タクシー株式会社名張営業所ではただ一人の女性ドライバーとして活躍中。

## 子どもたちと教職員の幸福と成長を追求して

幼い頃から、やりたいことを反対されずに伸び伸びと育てられました。そのおかげか、「チャンスがあれば挑戦していく」というマインドが身に付いたと思いますね。これまで、さまざまな事情で女性が管理職を目指すことをあきらめている現状も見てきました。女性の管理職を増やすことは、意思決定の場に多様性を生むことや、子どもたちの働き方・暮らし方のロールモデルとなることにつながっていくはずですね。

桔梗が丘南小学校 校長  
**阿形 明美 さん**  
AGATA AKEMI

小学2年生のころから名張に在住。現在は桔梗が丘南小学校校長。昨年度、三重県公立小・中学校女性校長教頭会会長を務めた。

## 地域住民の安全・安心を守るために

被害にあった人からの事情聴取が、私の仕事の大きな柱の一つになっています。女性が被害者の場合、「同性に話を聞いてほしい」との声があり、私に対応することも多くあります。普通の職務の中で、女性だから困るということはありませんが、一方で、どの課でも女性が必要とされる場面があると感じています。女性警察官として、もっと活躍の場が広がるように活動していきたいですね。

名張警察署  
**梶川 千晴 さん**  
KAJIKAWA CHIHARU

桑名市出身。得意な剣道を生かしたいと、警察官を志した。交番勤務、三重県警察本部での勤務を経て、2023年4月に名張警察署へ配属された。

## 楽しみ創造することで広がる未来

10年以上前のことです。肢体が不自由な学生が農業研修に来て、暑いビニールハウス内で汗だくの作業。もうこりごりだろうなと思ったら、「楽しかったあ！」と満面の笑み。“ズキュン、と心をつかまれました。これがきっかけで、就労支援事業をスタート。農業ばかりでなく、織物の作品作りなど、その事業は多岐に渡ります。今では、障害があっても快適に過ごせる「防災キャンプ場」づくりにも挑戦中です。

株式会社アグリー  
**井上 早織 さん**  
INOUE SAORI

2011年に大阪から名張に移住し、夫婦で葉物野菜の水耕栽培会社を設立。後に、農福連携の障害者就労支援事業を立ち上げる。

## 地域・学校・世代の架け橋に

「子育てはぜひ田舎で！」と夫婦で移住を決断。教員としての経験も生かせるのではと、2021年に「地域おこし協力隊」として赴任しました。薦原地域の伝統や自然環境を学校や地域と一緒に守り育てている様子を、内外に伝えていきます。地域に入っていると、私には初体験のことばかり。これからも、地域の皆さんとの信頼関係を大切に、地域・学校・世代のつながりを維持する“仲間”であり続けたいですね。

地域おこし協力隊  
**長谷川 未紗 さん**  
HASEGAWA MISA

夫婦で地域おこし協力隊として名張へ移住。薦原地域の活性化を担当し、情報紙やSNSなどで地域の魅力を発信している。罾と銃の狩猟免許も取得。

## 次世代に伝えたい食べる力は生きる力

引っ越し当初、知り合いが誰一人いない名張で1歳の娘と入った子育てサークルが、私にとってはとてもありがたいものでした。2年後に恩返しのつもりで代表を引き受けたことをきっかけに活動が広がり、子どもが大きくなった今も子育て支援のフィールドにいます。中でも、自然食や学校給食について学び合ったり、食育にチャレンジしたりと、食べることをとても大事に活動を続けています。

主任児童委員  
**草部 豊美 さん**  
KUSABE TOYOMI

1997年に名張へ転居。つつじが丘地域を中心に、食を通じた学びや子育てサロン、世代をつなぐ場づくりなど、子どもに関する地域活動を続けている。

**SNSで考えるきっかけを**

「男女共同参画つうしん」の記事をピックアップしてInstagramなどでも発信中！フォローしてね。




**地域で活躍する女性を取材してみませんか**

「男女共同参画つうしん」の編集員を募集中！あなたも、名張で活躍する女性を取材してみませんか。

応募期限 6月19日(木) ◎詳しくは市HPで

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7559



**彼女たちの魅力をもっと深掘り！「男女共同参画つうしん」**

今回ご紹介したのは、男女共同参画センター発行の情報紙「男女共同参画つうしん」(偶数月発行) 2023年4月号から2024年2月号に登場いただいた皆さん。情報紙では、「なばりのきらきらウーマン」という連載記事で、より詳しく彼女たちの活動や思いに迫っています。市民センターなどに置いてあるほか、HPでも掲載中！




バックナンバーはこちらから

# 国保 特定健診

問 保険年金室(国民健康保険) ☎ 63-7445

**実施期間 7月1日(月)～11月30日(土)**

※特定健診肺大プラスのみ 11月28日(木)まで  
※期間中に75歳になる人は誕生日前日まで

**対象者には6月下旬に受診券が届きます**

対象：40～74歳(昭和24年9月1日～昭和60年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者  
※治療中の人も対象  
※5～8月に加入した人は手続きの2カ月後に届きます。

**健診内容・自己負担金**

①～③から選択。詳しい検査内容は市HPで

**①国保 特定健診 自己負担金：無料**

血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定、心電図

**②特定健診 肺プラス 自己負担金：900円**

「特定健診」に、肺がん検診などが加わります。

**③特定健診 肺大プラス 自己負担金：1,500円**

「特定健診 肺プラス」に、大腸がん検診が加わります。

# 後期高齢者健診

問 保険年金室(後期高齢者) ☎ 63-7105

**実施期間 7月1日(月)～11月30日(土)**

**対象者には6月下旬に受診券が届きます**

対象：後期高齢者医療制度の加入者  
※75歳になるのが、5～7月の方は8月中旬、8月の方は9月中旬に届きます。

**健診内容・自己負担金 無料**

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、腎機能、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重)、心電図

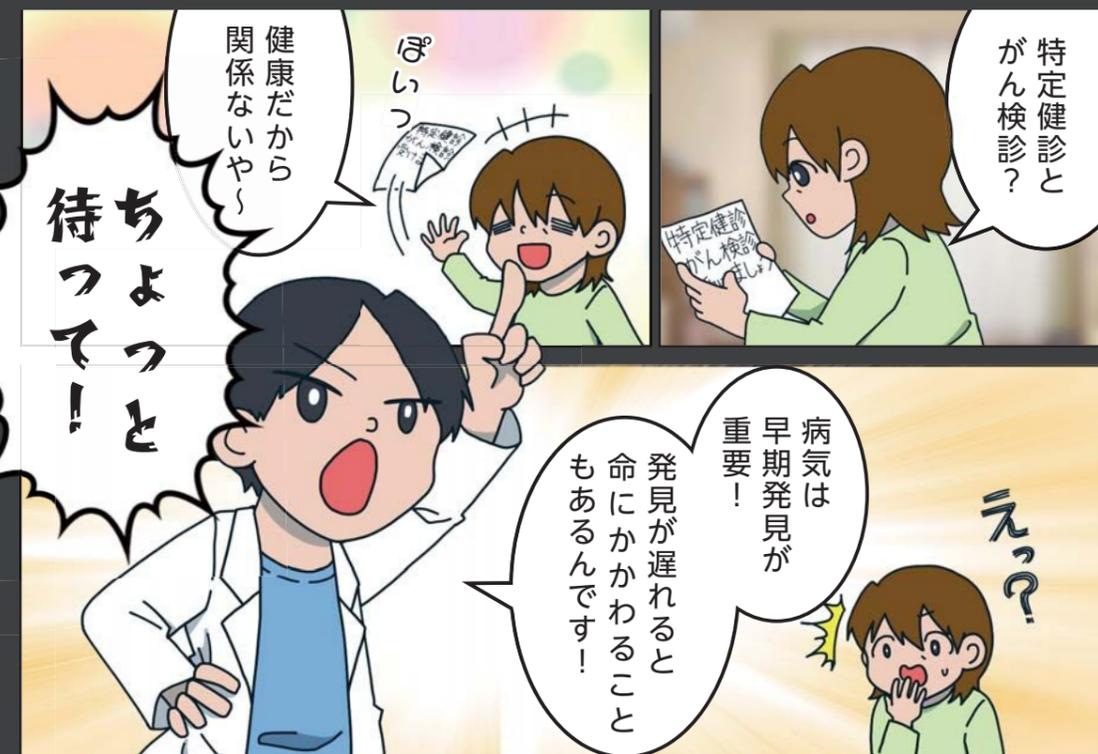
医療機関名	住所(電話番号)	特定健診	後期高齢者健診	
			肺プラス	肺大プラス
東 整形 外科	桔梗が丘(65-2130)	○	○	○
上 坂 内 科	赤目町丈六(64-8211)	○	○	○
うえなみ内科クリニック	鴻之台(63-9321)	○ 予	○ 予	○ 予
おおふち医院	梅が丘(62-7800)	○ 予	○ 予	○ 予
かとう小児科医院	桔梗が丘(65-5311)	○ 予	○ 予	○ 予
釜 本 医 院	木屋町(63-0345)	○	○ 予	○
喜 多 医 院	桔梗が丘(65-2088)	○ 予	○ 予	○ 予
木野整形外科	桔梗が丘(67-1515)	○	○	○
さかい循環器内科クリニック	希央台(62-0500)	○	○	○
総合医療クリニック桔梗	桔梗が丘(66-1190)	○ 予	○ 予	○ 予
卓 山 医 院	桔梗が丘(65-0001)	○	○	○
たなかファミリークリニック	つつじが丘(68-8555)	○ 予	○ 予	○ 予
ちひろ内科クリニック	希央台(41-0005)	○ 予	○ 予	○ 予
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○ 予	○ 予	○ 予
信 岡 医 院	桔梗が丘(65-0023)	○ 予	○ 予	○ 予
はしもと総合診療クリニック	蔵持町里(61-3366)	○	○ 予	○
藤本産婦人科	平尾(63-0995)	○	○ 予	○
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)	○ 予	○ 予	○ 予
堀 井 内 科	桔梗が丘(65-5355)	○	○	○
前沢整形外科	桜ヶ丘(63-1008)	○ 予	○ 予	○ 予
ますだ呼吸器科クリニック	瀬古口(41-2277)	○ 予	○ 予	○ 予
夢眠クリニック名張	東町(64-1717)	○ 予	○ 予	○ 予
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○ 予	○ 予	○ 予
矢 倉 医 院	新田(65-2251)	○	○	○
やすだクリニック	鴻之台(61-2332)	○ 予	○ 予	○ 予
山 尾 医 院	つつじが丘(68-1055)	○	○	○
湯 村 内 科	松崎町(61-1212)	○	○ 予	○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○ 予	○ 予	○ 予
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)	○ 予	○	○ 予

予は予約が必要です。  
事前に医療機関へ連絡してください。

◎15地域で集団健診を実施。  
日程は、受診券に同封の案内をご覧ください。

**特定健診、後期高齢者健診は「名張ケンコー！マイレージ」対象！**

国保特定健診や後期高齢者健診はもちろん、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けた場合も、健診結果と質問票を令和7年1月末までに保険年金室へ提出いただくとポイントがもらえます。



# 特定健診

もしかしたらあなたも糖尿病かも……

**40歳以上 男性の3人に1人 女性の4人に1人は**

**糖尿病患者かその予備軍**

糖尿病は、全身の血管が傷んでいく病気。初めはどこにも痛みやかゆみなどの違和感を感じないまま、症状が進行していきます。放っておくと、失明や心筋梗塞、脳梗塞などが起こる場合も！糖尿病は、命にかかわる可能性のある病気なのです。運動不足や肥満、喫煙など、生活習慣に心当たりのある人は、できることから改善に取り組みしましょう。

**糖尿病は自分では気付きにくい病気です。** 特定健診を受診することで、早期の発見・治療が可能になります。「面倒だから……」で命を失わないよう、定期的に健診を受診しましょう！

**生活習慣に心当たりがなくても油断しないで！**

健診で血糖値に異常が見つかり再検査を受けると、すぐに治療が必要だと糖尿病専門医を紹介されました。肥満でもないし、心当たりは全くないのに……。

幸い、健診で見つかったおかげで早めに治療を始められたので、重篤な合併症などは発症していません。糖尿病は命にかかわる可能性があること知り、もしもあの時健診を受けずにいたらと思うとゾッとしますね。(40代女性)

# 医療機関でのがん検診

実施期間  
7月1日(月)～11月30日(土)

※大腸がん検診は11月28日(木)、乳がん検診は令和7年1月31日(金)までです。

検診項目	医療機関でのがん検診						
	肺がん検診	胃がん検診		大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がんマンモグラフィ検診	前立腺がん検診
対象 住民票が 名張市の人	40歳以上 昭和60年3月31日までに生まれた人			20歳以上 平成17年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和60年3月31日までに生まれた人	55歳以上 昭和45年3月31日までに生まれた人	
内容	●胸部レントゲン撮影 ●問診 ※喀痰検査は プラス600円	●胃レントゲン 撮影(バリウム) ●問診 ※各医療機関で予約があり、定員に達 した時点で受付を終了します。 早めの予約と受診をおすすめします。	●胃カメラ ●問診	●便潜血検査 (2日間採便し提出) ●問診	●内診、細胞診 ●問診 ※子宮体がん検診 は医師が必要と 認めた場合 プラス1,200円	●乳房レントゲン ●問診	●血液検査 ●問診
自己負担金	1,400円	4,000円	5,100円	1,200円	1,800円	2,300円 オプション検査 視触診 プラス720円 超音波検査 プラス4,600円	1,600円
受診方法	必ず健康保険証を持って、直接下表の医療機関で受診してください。検診票は、下表の医療機関、市役所1階 健康・子育て支援室にあります。同一年度内に同じ項目の検診を受けることはできません。 事前予約が必要な医療機関には電話でご予約ください。検診結果は受診した医療機関から郵送されます。						

## 委託医療機関一覧表

☑は予約が必要です。事前に医療機関へ連絡してください。診療時間などは医療機関でご確認ください。

医療機関名	住所(電話番号)	肺がん	胃がん バリウム カメラ	大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん	前立腺 がん
東 整形 外科	桔梗が丘(65-2130)	○		○			○
上 坂 内 科	赤目町丈六(64-8211)	○		○			○
うえなみ内科クリニック	鴻之台(63-9321)	○☑		○			○
おおふち 医 院	梅が丘(62-7800)	○☑		○			○
釜 本 医 院	木屋町(63-0345)	○	○☑	○☑	○☑		○
喜 多 医 院	桔梗が丘(65-2088)	○		○			○
木 野 整 形 外 科	桔梗が丘(67-1515)						○
さかい循環器内科クリニック	希央台(62-0500)	○	○☑	○			○
すぎのクリニック	鴻之台(62-1700)						○
総合医療クリニック桔梗	桔梗が丘(66-1190)	○☑	○☑	○☑	○		○
卓 山 医 院	桔梗が丘(65-0001)			○	○		○
武 田 産 婦 人 科	鴻之台(64-7655)				○☑		○
たなかファミリークリニック	つつじが丘(68-8555)	○☑	○☑	○☑			○☑
ちひろ内科クリニック	希央台(41-0005)	○		○			○
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○☑	○☑	○☑	○☑	○☑	○
中西 内 科 医 院	桔梗が丘(65-0586)			○			○
信 岡 医 院	桔梗が丘(65-0023)	○		○			○
はしもと総合診療クリニック	蔵持町里(61-3366)	○	○☑	○			○
藤 本 産 婦 人 科	平尾(63-0995)			○	○		○
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)			○			○
堀 井 内 科	桔梗が丘(65-5355)	○	○☑	○☑	○		○
前 沢 整 形 外 科	桜ヶ丘(63-1008)						○☑
ますだ呼吸器科クリニック	瀬古口(41-2277)	○☑		○☑			○☑
夢 眠 クリニック名張	東町(64-1717)	○☑	○☑	○☑	○☑		○☑
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○☑		○☑			○☑
矢 倉 医 院	新田(65-2251)	○	○☑	○			○
やすだクリニック	鴻之台(61-2332)	○☑		○☑			○☑
山 尾 医 院	つつじが丘(68-1055)	○	○☑	○☑	○		○
湯 村 内 科	松崎町(61-1212)	○		○☑	○		○
百合が丘クリニック	百合が丘(64-2000)				○☑		○☑
黒 田 クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○☑		○☑	○☑		○☑
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)			○			○
名張市立病院	百合が丘(61-1100)					○☑	



**年に2回、同じ種類のがん検診は、受診できません。予約前にすでに受診していないか必ず確認を！**

よくある間違い  
医療機関と集団がん検診で同じ項目を受診、特定健診で「肺プラス」「肺大プラス」を受診後がん検診で肺がんを受診など

**がん検診も「名張ケンコー！マイレージ」対象！**



検診項目ごとにポイントがもらえます！受診結果や領収書などを令和7年1月末までに市役所1階 健康・子育て支援室やまちの保健室へお持ちください。

# がん検診

名張市民の死因第1位は「がん」

あなたを含めて  
**2人に1人が「がん」になる**

がんは、名張市における死因第1位。一生涯のうちに、あなたを含めて2人に1人はがんになると言われています。

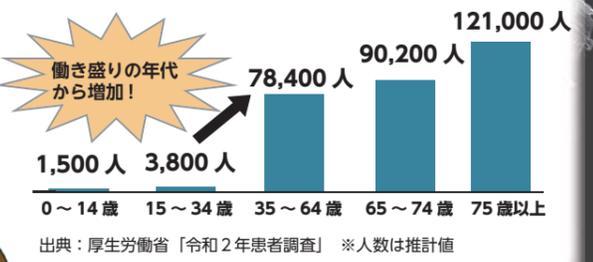
「自分は健康だから」「症状がないから」と、がん検診を受けない人がいますが、**症状が出てくるのは進行してから**。がんは、早い段階に自分で気づくことが難しい病気なのです。**がんは、早期発見し、治療をすれば90%以上が治ります。**だからこそ「症状がなくても」定期的にがん検診を受けることが大切です！



**え？どうして？症状もないのに陽性が…**

症状はなかったのですが、大腸がん検査で陽性に。精密検査を受診すると初期のがんが見つかりました。発見が早かったため、体への負担なく手術も無事に終わりました。そのまま放置していたらどうなっていたか……。 (50代男性)

## がんの年齢別患者数



## 検診別の注意事項

- 肺がん検診…▶ 65歳以上の対象者は肺結核検診も含まれています。▶ 肺がん検診の喀痰検査は、問診の結果、50歳以上(昭和50年3月31日までに生まれた人)で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人が対象です。※最近6カ月以内で痰に血が混じったことがある人は、医療機関の受診をお勧めします。
- 胃がん検診…▶ 胃や大腸の手術をした人や支えなしで立てない人、水分を誤嚥しやすい人は「集団がん検診」は受診できません。▶ 検査当日に「入れ歯安定剤」を使用していると、結果判定ができない場合があります。
- 大腸がん検診…▶ 便の潜血反応による検査ですので、生理中は受診できません。
- 子宮頸がん検診…▶ 半年以内に不正出血などの症状がある場合は医療機関で受診を。▶ 生理中は受診できません。
- 乳がん検診…▶ マンモグラフィかエコー検査のどちらか選択。▶ 授乳中の人は乳がんエコー検査を受診してください。

対象：名張市に住民票がある対象年齢の人 ※現在気になる症状がある場合は、医療機関で受診を。

◎市・県民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、申立書の記入により自己負担金が免除されます。

◎検診日の1週間から10日前ごろに検診票を郵送します。

## 6月14日(金)から電話受付開始 ☎ 63-6970

※市役所1階 健康・子育て支援室窓口でも受け付けます。

下記事項をお聞きします。準備してからお電話ください。

▼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

A…9:00～10:00、B…10:00～11:00、C…13:00～14:30

※受付(日時や検診項目の変更を含む)は、土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15

※定員のある項目は先着順 ※託児希望の人は予約時に申し出てください。

「要精密検査」の判定が出ても言い訳をして放置していませんか？

# 健(検)診はその後が大事!

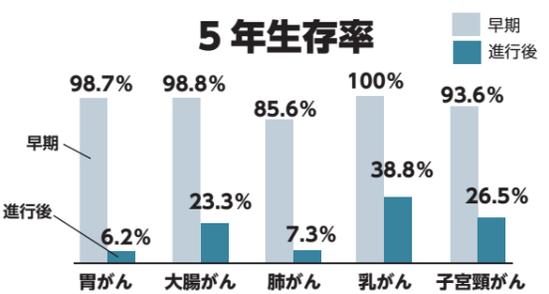


「がん」が見つかるのが怖い…  
きっと大丈夫だよ

忙しくて精密検査に行く時間がない

精密検査を先延ばしにして、手遅れになっていたという方が怖いですよ!?

精密検査にかかる時間より、「がん」で失う時間の方がはるかに長い!



※早期はステージ1、進行後はステージ4  
出典：全国がんセンター協議会加盟施設の生存率共同調査  
[2011～2013年診断症例・相対生存率]

検診項目		胸部検診 (肺がん・結核)	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー
各日の定員		なし	あり	なし	あり		
対象年齢(令和7年3月31日現在の年齢)		40歳以上			20歳以上	40歳以上	20歳以上
受診間隔		年1回	2年に1回	年1回	2年に1回		
検診の内容		胸部レントゲン撮影	バリウムを飲んでレントゲン撮影	2日間採便し提出	細胞診	乳房レントゲン	超音波検査
自己負担金		900円	2,000円	900円	1,600円	2,000円	3,000円
日程	会場	受付時間帯					
7月	23日(火)	市役所	A・B C	○	○	○	
	25日(木)	保健センター	A・B C	○	○	○	
	26日(金)	市役所	A・B C	○	○	○	○
	28日(日)		A・B C	○	○	○	○
	29日(月)		A・B C	○	○	○	○
8月	1日(木)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	
	7日(水)	市役所	A・B C	○	○	○	
	8日(木)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	●託児付き ●託児付き ●託児付き
	17日(土)	市役所	A・B C	○	○	○	○
	18日(日)		A・B C	○	○	○	○
21日(水)	A・B C		○	○	○	○	
9月	4日(水)	市役所	A・B C	○	○	○	○
	5日(木)		A・B C	○	○	○	○
	15日(日)		A・B C	○	○	○	○
	18日(水)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○
	21日(土)	市役所	A・B C	○	○	○	○
22日(日)	A・B C		○	○	○	○	
26日(木)	保健センター		A・B C	○	○	○	○
10月	2日(水)	市役所	A・B C	○	○	○	○
	11日(金)		A・B C	○	○	○	○
	12日(土)		A・B C	○	○	○	○
	13日(日)	A・B C	○	○	○	○	
	17日(木)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	●託児付き ●託児付き ●託児付き
11月	5日(火)	市役所	A・B C	○	○	○	○
	17日(日)		A・B C	○	○	○	○
	20日(水)	武道交流館 いきいき	A・B C	○	○	○	○
12月	3日(火)	市役所	A・B C	○	○	○	○

LINEで便利



名張市公式LINEでお子さんの生年月日などを登録いただくと、予防接種や健診日程などを通知

サポート充実



妊娠・出産・子育ての切れ目ないサポートを、シティプロモーションサイトに掲載中



妊娠・出産・子育てもみんなサポート！

## 就園前の子と親が保育園で遊べる！ マイ保育ステーション

「マイ保育ステーション」では、部屋や園庭で遊びながら親子同士で交流したり、子育ての不安や悩みを相談したりできます。赤目保育所、昭和保育園、みはた虹の丘こども園の3カ所で実施。登録（無料）は初めて行った日に必要情報を記入するだけ！市内在住の妊婦と親子（未就園児）なら、平日9時～16時の間、自由に利用できます。



詳細は市HP



みはた虹の丘こども園内 マイ保育ステーション「なないろ」

## 園児のお姉ちゃんとも仲良し！

保育園の雰囲気がかたたり、園に来ている子たちと交流できたりするところがマイ保育ステーションの魅力。地域の広場などは同年代か小さい子が多いので、4・5歳のお姉ちゃんたちに遊んでもらえて娘も楽しそうですね。どんな保育園なのか分かるので、今後入園することになっても安心です。



マイ保育ステーション「なないろ」利用者

脇愛さん  
茉愛華ちゃん

初めて来る時は少し勇気がいりましたが、来てみたら保護者や先生と仲良くなり育児の不安などの相談もできたので、ぜひ一度遊びに来てください！

## 子どもと遊ぶ場所のひとつにいかが？

マイ保育ステーションは、「今日はどこに遊びに行こう？」と悩んだ時にふらっと遊びに来られる場所。利用時間内なら来る時間も帰る時間も自由！公園に行くのと同じ感覚で遊びに来られます。

いろいろなおもちゃがある部屋や、園庭で遊べます。よく遊んでくれる園児のお姉ちゃんたちが大好きで、いつも園庭に会いに行く子も！部屋にはベビーベッドや授乳室もあるので、赤ちゃん連れでも安心です。

「小さい子どもを安全に遊ばせたい」「雨で公園に行けない……」そんな時は、ぜひマイ保育ステーションに遊びに来てくださいね！



マイ保育ステーション「なないろ」スタッフ

小林 未佳さん（写真左）  
上岡 恵美子さん（写真右）

## こども支援センターかがやき

9:30～17:00 日・月曜日、祝日休館

桔梗が丘西 3-3-107 ☎ 67 - 0250



### ▼はじめて広場

7月19日金 10:30～  
まずは、こちらの広場に参加してね！

### ▼サタパ広場

「七夕の飾りを作ろう」  
7月6日土  
10:30～/11:00～  
※6月12日金～  
前日までに要予約



### ▼親子で遊ぼう

「わくわくブラックシアター」  
7月12日金 10:30～/11:00～  
※6月19日金～前日までに要予約

### ▼健康相談・歯科相談・栄養相談

7月17日金 14:00～15:00

### ▼安心育児・赤ちゃんルーム

7月11日金・25日金 10:00～（予約不要）  
7月4日金・18日金 13:30～（事前予約制・3組限定・個別相談のみ）

名張市こども支援センター  
かがやき



かがやき  
大好き！  
かのか  
網浦 叶夏  
ちゃん

かがやきさん  
サイコー！😊

名張で  
違いの分かる  
おいしい野菜を  
作ります

名張は有機野菜を  
手に入れやすい！



名古屋市出身  
原田 二郎さん

八尾市出身  
土手川 千幸さん



2人は旬の野菜などを栽培しながら、有機農業を学んでいます

## 有機農業で地域おこしを！

### 3/1に着任した地域おこし協力隊2人が活動中

有機栽培ノウハウを習得し、生産や消費の拡大などに取り組むため、土手川千幸さんと原田二郎さんが3月1日に「地域おこし協力隊」として着任しました（任期は最長3年）。現在はそれぞれ、手づくり農園（赤目町柏原）と福広農園（薦生）で有機農業を学んでいます。

有機野菜とは、農薬や化学肥料を使わずに作られた野菜のこと。大阪府でローフード（生野菜や果物を中心とする食事）の料理教室を開いていた土手川さんと、横浜市などで中国料理の調理師をしていた原田さんは、料理をする中で有機野菜のおいしさに目覚め、自ら生産したいと思うようになり、協力隊に応募したそうです。

土手川さんは「有機農業を通じて名張をよくする活動をしたい」、原田さんは「質の良いおいしい有機野菜をたくさんの人に届けたい」と力強く語ってくれました。

## 災害時 ペットと避難するために

### つつじが丘で市内初のペット同行避難訓練(5/12)

避難所でペットと一緒に受け入れるための「ペット同行避難訓練」を、市と地域が連携して5月12日に市内で初めて実施。会場のつつじが丘市民センターには、約20匹のペットとその飼い主など約50人が集まりました。

地域の行事用のテントや学校の備品、サッカーゴールなどを使ったペットスペースに、受付を終えた飼い主がペットを誘導。番号の書かれた札などをペットやケージにつけて、受付情報と照合できるようにします。

愛犬と参加した人は、「ペットと避難する訓練が行われて嬉しいですが、リードをつなぐ場所など改善してほしいところも。今後他の地域でも実施してもらって、何度も訓練に参加したいです」と話していました。



受付では、飼い主の名前や住所、ペットの情報などを記入



記入した情報と照合するため、ペットには番号札をつける



サッカーゴールやハードルなどで作られた避難所のペットスペース



## どうする？これからのごみ処理

### 4市町村ごみ処理広域化検討協議会が初会合(5/1)

名張市、伊賀市、京都府笠置町と南山城村の4市町村でごみ処理の広域化を検討する法定協議会が4月1日に設置され、5月1日に初会合。名張市と伊賀市のごみを処理する施設が操業期限を迎える2034年3月末までに、持続可能なごみの適正処理の体制を確保するため、検討を進めていきます。

### 3rd なばりジュニア メディカルラリー



☎ 消防本部 救急室 ☎ 63 - 0997

再現された事故現場などで適切な処置が行えるかを競う「メディカルラリー」。仲間と参加しませんか？

日時 9月7日 12:00～17:00

場所 近畿大学工業高等専門学校(春日丘7)

対象 中学生、高校生

申込 6月21日 15時までに、HP から申込

### 普通救命講習 I 受講者



☎ 消防本部 救急室 ☎ 63 - 0997

日時 7月7日 9:00～12:00

場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住・在勤・在学の12歳以上の者

申込 6月21日 15時～30日 15時に、申込フォームから各署所で直接申込  
◎電話申込不可

### 都市計画審議会 市民公募委員



☎ 都市計画室 ☎ 63 - 7764

都市計画案の調査・審議をしていただく委員を募集します。

対象 市内在住の18歳以上(8月1日現在)で、平日開催の会議に出席できる人(他の審議会の委員などを除く)

定員 3人(任期2年)

申込 6月21日 15時～28日 15時に、所定の申込書と小論文を郵送(〒518-0492 鴻之台1-1 都市計画室宛)か直接申込

◎小論文のテーマなど、詳しくは市HPで

### 国家を守る 公務員 自衛隊員



☎ 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎ 21 - 6720

募集職種 自衛官候補生・貸費学生・予備自衛官補

◎詳しくは問合先へ

### まちづくりについて考える 「なばり流まちづくり講演会」

☎ 協働のまちづくり推進室 ☎ 63 - 7484

コミュニティ政策学会の第23回大会が名張市で開催。全国の先進事例から、人口減少が進む中でも持続可能な地域コミュニティのあり方について考えます。皆さんご参加ください。

日程 7月6日 10:00～12:00

場所 adsホール(松崎町)など

申込期限 6月28日 15時までに

◎参加無料。詳しくは市HPで

### 介護の現場で働きたい人 のための 講座・研修会

☎ 県福祉人材センター ☎ 059 - 227 - 5160

■ 介護職員初任者研修

日程 ① 7月23日 10:00～12:00

10月28日 10:00～12:00

② 10月1日 10:00～12:00

申込期限 ① 7月1日 15時までに

② 9月9日 15時までに

受講内容 通学(17日間)・通信学習・職場体験(2日間)

※①・②とも、説明会参加必須(要事前申込)

■ 介護に関する入門的研修(Web)

日程 8月1日 10:00～12:00

8月28日 10:00～12:00

継続する4週間

申込期限 令和7年1月9日 15時までに

受講内容 講義動画視聴による学習後、レポートを提出

※受講料無料。ネット通信費は自己負担。詳しくは問合先へ

### 市営住宅入居者 中川原市営住宅など 3戸

☎ 伊賀南部不動産事業協同組合 ☎ 48 - 6311

入居募集住宅 中川原市営住宅2戸、コーポ・ジョイフル(鴻之台)1戸

申込期間 6月18日 10:00～25日 10:00

8:30～17:15(平日のみ)

◎申込書は6月3日 15時前から

問合先(鴻之台2-19)

で配布

### 募集

#### クラウドファンディングで 能文化を盛り上げよう！

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892

名張の能文化を守り、継承していくために、クラウドファンディングを実施します。お寄せいただいた寄附は、「名張能楽祭」の開催・子どもたちを対象とした能・狂言に関わる講演会などに活用します。皆さんのご協力をお願いします。

申込期限 7月5日 15時までに

◎詳しくは市HPで

#### 令和7年 二十歳のつどい 実行委員

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892

友達と一緒に、記念となる「二十歳のつどい」を楽しく企画しませんか？

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

定員 10人程度

申込 7月31日 15時までに、電子メール(syougaiaku@city.nabari.lg.jp)か電話で申込

#### 放課後児童クラブ 補助員(学生可)

☎ 子ども家庭室 ☎ 63 - 7594

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る人を募集します。

登録資格 18歳以上(高校生は除く)

登録方法 履歴書に写真を貼り、郵送(〒518-0492 鴻之台1-1 子ども家庭室宛)

か直接持参

◎詳しくは市HPで

#### 家庭児童相談員 (子ども家庭支援員)

☎ 子ども家庭室 ☎ 63 - 7594

対象 社会福祉士・看護師・保育士・教員免許などを持っている人

勤務地 総合福祉センターふれあい(丸之内)

◎勤務条件など詳しくは問合先へ

## 名張を愛する全ての人・団体・企業の皆さん！

# 市民発の「ブランドロゴ」を活用しよう



☎ 広報シティプロモーション推進室 ☎ 63 - 7402

私たちのまちの魅力を共有し、受け継いでいくためのツールとして、皆さんとともにブランドロゴの活用を進めています。

ブランドロゴは、まちづくりにかかわる若者や学生などによるワークショップと市民総選挙により誕生しました。困難を抱えた人やチャレンジしたい人に「なんとかなる」と寄り添える地域共生の取組が積み重ねられ、「人の良さ」や「市民の活動」がこれを後押ししていく——。そんなまちの姿が表されています。

### ロゴのデータは自由にダウンロードできます

▶ロゴのデータは市HPから自由にダウンロードできます。各種団体の記念品やグッズ、ラッピング、広報紙、事業所の名刺など、さまざまなところでご活用ください。

▶商用使用の場合は事前申請が必要です。商品化されたグッズなどは市HPで紹介します。



商品化イメージ

ロゴのデータや活用方法、グッズなど詳しくは市HPをご覧ください

広報eモニター  
の皆さんから  
寄せられた活用術

▶ロゴ入りのお菓子を名物土産にしてみてもいいかも ▶ステッカーや缶バッジ、車用ステッカーなどを「名張推し活」用に販売して ▶長距離移動する車に貼ってもらえば ▶自治会やお祭りなどの行事で活用してみても ▶なんとかなる！の体験談を市民から広く募り、ロゴと合わせてPRしては

### 「なんとかなるなる」エピソード & ロゴ活用ワークショップ参加者を募集！

ブランドロゴを活用し、名張の魅力を発信していくために、皆さんの「なんとかなった」エピソードを大募集！

地域の人たちにこんなことをしてもらった、まちの保健室で勇気づけられた、あの場所でこんなつながりができた、みんなこんなチャレンジができた、大阪に近くてこんなことができた…。

どんなささいなことでも結構です。7月21日 15時までに投稿いただくと、抽選で5人に1,000円分のクオカードをプレゼント！詳しくは市HPで

「なんとかなるなる」エピソードなどをもとに、ブランドイメージの発信・浸透を図るワークショップの参加者を募集します。詳しくは市HPで

日程 7月27日 10:00・9月28日 10:00・11月23日(土・祝)の3回を予定  
定員 20人 申込期限 6月28日 15時までに

### シティプロモーション戦略【実践編】 を策定しました (R6.5▶R9.3)

「地域共生」の取組を積み重ね、その輪を広げていくためにも、本戦略では、ブランドイメージを起点に、「まちのために何かしたい」という情熱を生み出し、まち全体の価値を高めていく方策を示しています。



### 市民ぐるみでのシティプロモーション の取組が評価されました

シティプロモーションに積極的に取り組んでいる自治体を評価する「シティプロモーションアワード実行委員会」により、名張市が奨励賞を受賞。市民ぐるみでの取組などが評価されました。



### 家族みんなで来てね いきいきフェスタ開催!

各種武道体験、サークルの発表・展示・体験、模擬店の出店やお楽しみ抽選会も開催! 家族みんなで遊びに来てね!



日時 6月22日 9:30~15:00

### リズム体操のついで 「無料体験講習会」

日時 6月26日 10:00~

講師 濱田 百合子さん

◎申込不要、参加無料。詳細は、名張健康体操クラブ (☎ 63-4783/中野)

### リバーナホール 催し



☎ 63 - 7824 (商工経済室)

### 伊賀名張の美術愛好家の作品展

日時 7月4日 10:00~18:00 (4日は12:00から、7日は16:00まで) ◎詳細はあすなろ展 (☎ 090 - 5620 - 2421/上田)

### 写団なばり 25周年記念写真展

日時 7月13日 10:00~17:00 (15日は16:00まで) ◎詳細は写団なばり (☎ 090 - 3422 - 9151/松田)

### 第20回伊賀地区高等学校美術展

日時 7月31日 10:00~18:00 (4日は14:00まで) ◎詳細は上野高校 1学年担当 冨田 (☎ 21 - 9487)

### ジムトレーニング講習会

日時 7月13日~9月28日の毎週土曜日 13:00~13:50 (7月27日・8月31日を除く)

参加費 10,000円、1回スポット1,200円 (全10回、先着 6人)

申込 6月18日 9:00~

◎全教室とも、武道交流館いきいきにある申込書に参加費を添えて申込

### 小学生対象 夏休み体験教室

#### ■ 夏休みかけっこ道場

日時 7月23日 9:00~10:00 (低学年) 10:30~11:30 (高学年)

参加費 2,000円 (先着 各20人)

持ち物 飲み物、タオル

#### ■ 夏休み読書感想文教室

日時 7月29日 11:00、30日 11:00、12:30

参加費 1,200円 (①・②先着 各10人) ※両日の同じ時間に参加すること

持ち物 読んだ本、原稿用紙

#### ■ 夏休み書道教室

日時 8月1日 10:00~11:30

参加費 800円 (先着 10人)

持ち物 習字道具一式、半紙

#### ■ 夏休みわんぱく絵画教室

日時 8月6日 10:00~12:00

参加費 800円 (先着 20人)

持ち物 使いたい画材 (絵具・色鉛筆など)、画用紙、新聞紙など

◎全教室とも、6月24日 9:00~武道交流館いきいきにある申込書に参加費を添えて申込

### 武道交流館いきいき 催し



☎ 62 - 4141

### 始めるならいま! 夏の定期教室

#### ■ はじめてのエアロビクス&ピラティス体操

日時 7月2日~10月1日 毎週火曜日 13:00~13:50 (7月16日、8月13日を除く)

参加費 7,500円、1回スポット800円 (全12回、先着 20人)

申込 6月11日 9:00~



#### ■ バレトン (午前クラス)

日時 7月11日 10:00~10:50 (8月22日、9月26日)

参加費 2,100円、1回スポット800円 (先着 20人)

申込 6月27日 9:00~

#### ■ バレトン (午後クラス)

日時 (火曜クラス) 7月~9月の火曜日、各月2回 14:30~15:20 (木曜クラス) 7月~9月の木曜日、各月2回 15:00~15:50

参加費 各クラス4,200円 (全6回、先着 各20人)

申込 (火曜クラス) 6月18日 13:30~、(木曜クラス) 6月20日 13:30~

■ 初めてのリンパストレッチ  
日時 7月~9月の金曜日、各月3回 ①10:00~11:00 ②14:00~15:00

参加費 6,300円 (全9回、①・②先着 各15人)

申込 6月14日 9:00~

### 「乳幼児に起きやすい事故 に対する予防と手当」講座

☎ 67 - 0250  
会場 こども支援センターかがやき

心肺蘇生法・止血法・異物除去法などの実技を含めた子育て講習です。

日時 7月1日 10:00~12:00

場所 こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3)

申込 6月22日 15:00までに、問合先へ直接か電話で申込

◎託児あり (要申込、先着 8人)

### 起業・創業したい人へ 「創業セミナー」



☎ 63 - 2143  
会場 市事業承継人材マッチング支援協議会 (フミダス)

日時 6月25日、7月2日・9日・16日・23日 全て火曜日 (全5回コース) 18:00~20:30

場所 アスピア (南町)

講師 武田 秀一さん (武田経営研究所)

定員 20人 (先着順、受講無料)

申込 6月21日 15:00までに、問合先へ

### ads ホール 催し (青少年センター)



☎ 64 - 3478

### ■ 上野ウインドアンサンブル演奏会

日時 7月13日 19:00~21:00

入場料 《Web事前予約 大人900円 高校生以下400円》

大人1,000円、高校生以下500円、未就学児無料 ◎詳細は、上野ウインドアンサンブル (☎ 090 - 8980 - 0365/東)

■ フラ発表会  
日時 7月14日 13:00~16:30

◎入場無料 ◎詳細は、フラオナパレイ クワイ (☎ 080 - 3639 - 2910/杉本)

### 【adsホール主催事業】

■ 嘶家生活三十周年

■ 桂吉弥独演会

日時 7月20日 15:00~17:00

入場料 全席指定

3,500円 (adsホールで発売中)



### 栄養の日 イベント 口と栄養の「おいしい」関係

☎ 61 - 1100  
会場 市立病院

咀嚼力(噛む力)チェックガムコーナーや、言語聴覚士による口の体操、管理栄養士による栄養指導などを開催。どなたでもご参加ください。

日時 7月4日 9:00~12:00

場所 市立病院 正面入口

◎詳しくは市立病院 HP で



### おじいちゃん・おばあちゃん のための 孫育て講座

☎ 65 - 3007  
会場 美旗市民センター

イマドキの子育てや育児世代との関わり方などについて、学びませんか。これから祖父母になる人も大歓迎です!

日時 7月16日 10:00~12:00

場所 美旗市民センター

講師 山下 裕子さん (津家庭教育研究会)

申込 6月28日 15:00までに、電話で問合先へ

### マツヤマ SSK アリーナ 催し (総合体育館)



☎ 63 - 5339

■ 7月の一般公開 (利用料: 120円 ※中学生以下60円)

・バドミントン... 3日 9:00~12:00

・卓球... 5日 9:00~12:00、

11日 13:00~17:00

### ■ パーソナルトレーニング

日時 完全予約制

費用 30分 3,000円、60分 6,000円 (コース割引あり。詳しくは問合先へ)

■ キッズ・ボールパーク  
未経験の幼児向け! 野球・ソフトボールの投げ方や打ち方のレッスン

日時 6月22日 10:00~12:00

対象 4歳~6歳の未就学児と保護者

◎グローブは貸し出します

申込 6月20日 15:00までにマツヤマSSK

アリーナに電話で申込

### 市民陸上競技大会 兼 マスターズ陸上競技大会

☎ 090 - 7437 - 5415  
会場 市陸上競技協会 事務局 (川合)

日時 7月28日 9:30~競技開始

場所 メイハンフィールド (夏見)

参加費 年長児・小学生・中学生 1種目 800円、高校生以上 1種目 1,000円、リレー1チーム 2,000円

申込 6月30日 19:00までに、問合先 HP から申込

◎第18回 美し国三重市 町対抗駅伝代表選手選考対象レースです。



### 市民水泳大会 兼 地区別対抗選手権

☎ 090 - 2342 - 4391  
会場 市水泳協会 (佐野)

日時 7月15日 8:30 開場

場所 イトマンスイミングスクール 名張校 (黒田)

対象 市内か伊賀市に在住・在勤で、25m以上泳げる人

参加費 1種目 300円、リレー1チーム 400円

申込 6月28日 15:00までに、イトマンスイミング

スクール 名張校にある申込書を同校へ



### 催し

### 日本の伝統を体験 「名張和文文化体験教室」



☎ 63 - 7892  
会場 文化生涯学習室

能・茶道・華道を一度に楽しめる夏休みの体験教室を開催します。

日時 7月28日 第一部 10:00~12:40、第二部 14:00~16:40

場所 adsホール (松崎町)

対象 小・中学生とその家族

定員 各部先着40人 ※参加無料

申込 6月11日~7月19日 電子メール (syougai@city.nabari.lg.jp)

か電話 (63 - 7892) で申込

広告

### カラーの紙面で訴求力アップ! 「広報なばり」に広告を掲載しませんか?



毎号約34,000部発行・市内全戸に配布します。

詳しくは、市HPをご覧ください。

☎ 63 - 7402  
広報シティブロモーション推進室

住みなれた街で 入居者募集中  
介護付ホーム

**えがみ** 毎月必要経費 151,500円

(居住費・管理費・水道光熱費・食費込)  
※別途介護保険自己負担金、諸雑費等を徴収いたします。

★個室 (30床) 家族的な介護 ★提携医院 (夢眠クリニック)

名張市松崎町1339-1 ☎ 0595-41-0250

## インターネット上の 差別的な書き込みを監視中！

☎ 人権・男女共同参画推進室  
☎ 63 - 7909

市では伊賀市や県と協力し、インターネット上での差別や人権侵害につながる書き込みの早期発見と拡散防止のため、モニタリング（監視事業）や差別的な書き込みの削除依頼を実施しています。

一人ひとりがお互いを思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

インターネット上の  
人権侵害に関する相談

みんなの人権 110 番  
(最寄りの法務局につながります)

☎ 0570 - 003 - 110

## 立ち直りを支える地域のチカラ 「社会を明るくする運動」

☎ 名張保護司会事務局  
☎ 63 - 7575

今年で74回目の「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。今年も「愛の資金」に、ご協力をお願いします。



令和5年度 愛の資金 活動報告

総額 1,650,159円

・社会を明るくする運動事業	812,771円
・保護司活動経費	307,388円
・更生保護女性会	180,000円
・名張市BBS会事業	100,000円
・県更生保護事業助成	250,000円

## 首輪などに必ず付けて 狂犬病予防注射済票

☎ 環境対策室 ☎ 63 - 7492

狂犬病予防注射を接種し、狂犬病予防注射済票（メダル）の交付を受けていない場合は、市役所4階環境対策室で手続きしてください。



持ち物

▼狂犬病予防注射済証（動物病院などで交付）▼交付手数料550円（1頭につき）

## 令和6年度年金額 お知らせが届きます

☎ 日本年金機構ねんきんダイヤル  
☎ 03 - 6700 - 1165

公的年金を受給している人に、今年度の「年金額改定通知書」「年金振込通知書」が届きます。

■ 年金額改定通知書  
今年度の受給金額を記載

■ 年金振込通知書  
6月に振り込まれる年金額や、年金から支払う介護保険料、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、個人住民税の額を記載

◎介護保険料、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、個人住民税の支払い額は、7月に市から送付する決定通知書をご確認ください。

◎障害年金、遺族年金の受給者にも届きます。

◎厚生年金、国民年金の受給者は日本年金機構から、共済年金の受給者は各共済組合から送付されます。

## 施設の老朽化により 市民プールの営業を休止

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63 - 7100

施設の老朽化による設備機器の不具合により、今年度は市民プールの営業を休止します。

引き続き、利用状況や維持管理費などを踏まえ、施設のあり方を検討していきます。



## マイナンバーカード 休日窓口 (受取・申請) を開設

☎ 戸籍・住民登録室 ☎ 63 - 7440

休日窓口で受取・更新を希望する人は、必ず事前に予約してください。

開設日時 7月7日(日)・20日(土)、8月4日(日)・24日(土)、9月8日(日)・28日(土) ◎いずれも9:00~12:00

■ 予約専用ダイヤル

☎ 63 - 7160

(平日8:30~17:15)

■ オンライン予約

市HPから申込

(24時間対応)



## パスポートの 申請・受取は市役所で

☎ 戸籍・住民登録室 ☎ 63 - 7440

本市に住民票がある人のパスポートの申請・受取窓口は、名張市役所です。申請方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

受付時間 9:00~16:30

◎伊賀旅券コーナーなど、ほかの旅券窓口は利用できません。また、更新手続はマイナンバーカードからでもできます。



## 耐震・バリアフリー改修など 固定資産税を減額

☎ 課税室 ☎ 63 - 7437

①耐震改修  
→ 翌年度分を2分の1減額

②バリアフリー改修  
→ 翌年度分を3分の1減額

③省エネ改修  
→ 翌年度分を3分の1減額

※①・③は長期優良住宅の認定を受けた場合、3分の2減額。①~③は、いずれも令和8年3月31日までに改修工事が完了する住宅であること。工事完了後、3カ月以内に申請してください。

④認定長期優良住宅で新築の場合  
→ 翌年度から5年間2分の1減額

※令和8年3月31日までに新築工事が完了すること。住宅新築工事の完了日から翌年の1月31日までに申請してください。

◎いずれの改修も、築年数、工事内容、減額対象となる床面積などの要件があります。詳しくは、市HPまたは問合先へ



## 周辺地域の迷惑に！ 野焼きは禁止されています

☎ 環境対策室 ☎ 63 - 7492

ごみ・庭のせん定枝・草などを焼却することは禁止されています。

農作業に伴う焼却など、一部認められている野焼きについても、火災防止や周辺への配慮をお願いします。

## お知らせ

### 定額減税により 市・県民税を減額



☎ 課税室 ☎ 63 - 7429

令和6年度の個人市・県民税は、以下のとおり定額減税が実施されます。詳しくは市HPで

#### 定額減税額

納税義務者(本人)	10,000円
扶養親族 1人につき	10,000円

### 市職員が出向く 「出前トーク」



☎ 広報シティプロモーション推進室  
☎ 63 - 7402

市内在住・在勤・在学の10人以上のグループの催しなどに市の職員が出向き、お話しします。

全39のテーマがあり、防災や歴史、消費者トラブル、健康づくりなどのテーマが人気です。

◎実施の1カ月前までに要申込、詳しくは市HPで

### 身近に話せる人はいますか 介護者サロン「さくら喫茶」

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 63 - 1111

日時 毎月第3木曜日 13:30~15:30 (8月・1月を除く)

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内) ◎詳しくは問合先へ

名張市公式 LINE 登録はこちら!



## やなせ宿 催し

月曜休館 (祝日の場合翌日)



☎ 62 - 7760

■ 中蔵展「フォトクラブ虹」写真展  
日時 7月2日(日)~31日(日) 9:00~17:00

## 市内在住なら誰でも参加可 「美旗市民大学講座」

☎ 美旗市民センター ☎ 65 - 3007

■ 協生農法 ~人にも地球にも優しい持続可能な農業とは~

日時 6月25日(日) 13:30~15:30  
講師 テレビディレクター・科学ジャーナリスト 森 哲也さん

■ AIのしくみと生成AI

日時 8月20日(日) 13:30~15:30  
講師 近畿大学工業高等専門学校 校長 齊藤 公博さん

◎いずれも場所は美旗市民センター。申込不要、参加無料

## 令和6年度 中学校用教科書 展示会

☎ 学校教育室 ☎ 63 - 7882

日時 6月3日(日)~7月4日(日) 平日 9:00~17:00、土曜 9:00~12:00 (日曜・祝日は休館)

場所 教育センター (百合が丘西5)

支払いがまだですよ  
こんなもの買ったかしら...

怪しいと思ったら!  
「消費者ホットライン」  
☎ 188

広告

近畿大学工業高等専門学校 市民公開講座  
KINDAI UNIVERSITY TECHNICAL COLLEGE  
令和6年 6月22日(土) 10:30~12:00 (開場 10:00) 受講無料

海上自衛隊の災害派遣活動について

[講師] 近藤 匡 こんどう まさし  
海上自衛隊 横須賀地方総監部 防衛部長

同日開催 10:00~12:30  
近大高専教員研究シーズ  
ポスター展示

会場 近畿大学工業高等専門学校 1号館 大教室  
名張市春日丘7番町1番地 TEL (0595)41-0111

QRコードまたはお電話にてお申し込み下さい

プロのおそうじ ServicemASTER  
家事の代行 merry maids  
緑と花のお手入れ Total Green

安心と信頼の地元 TEL 0595-65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp  
ダスキンエスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

広告

東海ろうきん2024  
夏の預金 キャンペーン  
キャンペーン期間 6/1~7/31(水)

キャンペーン 詳しくはこちら▶

東海ろうきん 名張支店 ☎ 0120-191608 平日9:00~17:00 (土・日・祝日除く)

東海ろうきんホームページ https://tokai.rokin.or.jp

2024年6月1日現在



内容など詳しくは市HPで

相談名	日時	相談場所	電話番号
弁護士相談	12日金 10:00～16:00	市役所	63-7416
交通事故相談	5日金 13:00～15:00		
行政相談	18日金 13:00～15:00		
司法書士相談	19日金 13:00～16:00		
行政書士相談	25日金 13:00～16:00		
消費生活相談・多重債務相談	平日 8:30～17:15	男女共同参画センター	63-5336
法テラス法律相談 ※要予約	2日金 13:00～16:00		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	5日金 10:00～14:00	男女共同参画センター	63-5336
人権相談 ※要予約	9日金 13:30～16:00 16日金 13:30～16:00	人権センター	63-0018
女性のための相談 ※予約優先	毎週水曜日 9:00～12:00 ※祝日は休み 毎週金曜日 13:00～16:00	男女共同参画センター	63-5336
男性のための相談 ※予約優先	11日金 17:00～19:00		
メンタルヘルス相談 ※要予約	18日金 10:00～12:00 23日金 13:00～16:00		
外国人住民相談	火～日曜日 9:00～17:00	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 8:30～17:15	ふれあい女性相談室	63-2517
介護相談 ※「まちの保健室」でも実施	平日 9:00～17:00	地域包括支援センター	63-7833
障害者福祉相談	平日 8:30～17:15	障害福祉室	63-7591
年金相談 ※1か月前～1週間前までに要予約	9日金・23日金 10:00～15:00	アスピア (津年金事務所出張相談)	059-228-9112
職業相談	平日 8:30～17:15	ふれあい	63-0900
若者就職相談 ※要予約	平日 10:00～16:00	アスピア	22-0039
家庭児童相談	平日 8:30～17:15	ふれあい家庭児童相談室	63-2515
母子家庭相談	平日 (水曜以外) 10:00～17:00	子ども家庭室	63-7594
子ども相談	平日 (水曜以外) 8:30～17:15 水曜日 10:30～19:00	ふれあい子ども相談室	63-3118
子どもの発達相談	平日 8:30～17:15	子ども発達支援センター	62-1088
妊婦・乳幼児健康相談	24日水 9:30～10:30 受付	保健センター	63-6970
離乳食教室 ※要予約	偶数月開催のため、7月は実施しません		
助産師による授乳・育児相談 ※要予約	12日金・26日金 10:00～17:00 5日金・19日金 13:30～16:00		
不登校相談	平日 8:30～17:15	教育支援センター	63-7830
教育よろず相談	平日 8:30～17:15	教育センター	64-8801
青少年悩み相談	月・火・木・金曜日 10:00～17:00	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 10:00～16:00	更生保護サポートセンター	41-0774
がん・難病相談	20日土 13:00～16:00	勤労者福祉会館	63-5515
在宅医療相談	平日 9:00～17:00	在宅医療支援センター	48-7840
食生活・健康相談	2日金 9:00～11:00	健康・子育て支援室	63-6970
新型コロナ 症状などの相談	24時間受付	三重県新型コロナウイルス感染症窓口	050-5527-5385
「認知症の人と家族の会」つどい・交流会	23日金 13:30～16:00	名張市役所 304会議室	63-7833

◀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。



5月号に寄せられた声をご紹介!

広報なびり5月号は、オープンした赤目滝水族館や本格始動するエコツアーを特集しました。



赤目滝水族館がオープンしたり、滝周辺駐車場が無料化されたり、「赤目小町」が整備されたりと、赤目滝の魅力が一新されています!



赤目滝 & 水族館

赤目四十八滝の観光に関して期待することや、あったらいいなと思うことは?

- 20代 滝の帰りに足湯があったらいいな～
- 30代 小さい子どもがいるので水族館たのしみです!
- 50代 遠くへ行かなくても十分癒されるスポットです
- 20代 フォトスポットにスマホを置く台を!
- 30代 イベントが定期的にあるといいですね。
- 60代 高齢者や障害者が気軽に滝へ行けるようになれば



山田 国津まちの保健室 職員

元気の素は、みんなでズンドコ節!

毎月2回、国津まちの保健室の前で開かれるラジオ体操。参加するとスタンプが押され「国津ポイント」が貯まるんです。なんと毎年、素敵な参加賞が! だけど、今年はまだ何がもらえるかはヒ・ミ・ツ。



集いの締めにはあの「きよしのズンドコ節」にあわせて、輪になってダンス。夏祭りが近付くと、祭りで踊る「東京音頭」を練習するんですよ。だから、ここに来るメンバーは毎年、みんな完璧! カッコいいでしょ?



まちの保健室について詳しくは、地域包括支援センター ☎63-7833)へ

7月 伊賀地域 二次救急 実施病院 問 医療福祉総務室 ☎63-7579

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

- ◎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
- ◎受入対象は、重症患者です。実施日以外は救急受入を行いません。
- ◎重症患者が重なると、受け入れできない場合があります。



◎ 平日 昼間 8:45～17:00 は、名張市立病院で二次救急を実施

- 実施時間帯**
  - ◆平日…17:00～翌日 8:45
  - ◆土・日、祝日…8:45～翌日 8:45
- ※岡波総合病院
  - ▼月曜…17:00～翌日 9:00
  - ▼水曜…17:00～翌日 8:45
  - ▼日曜、祝日…9:00～翌日 8:45
- 小児救急**
  - ▶名張市立病院 小児救急医療センターは、24時間365日小児救急に対応します(けがや交通事故などの外科系疾患は除く)。

☆三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199) …24時間体制で受診可能な医療機関を紹介 【かかりつけ医をもって、早めの受診を!】  
 ☆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 19:30～8:00) ※日曜・祝日・年末年始は 24時間対応

屋根・壁・外壁塗装など **外装リフォーム** お任せ下さい! お見積り無料!

**KawaraSho**

かわらぶき一級技能士・一級建築士・全国瓦工事業連盟認定 屋根診断士在籍

株式会社 **免勝** 名張市蔵持町原出581 TEL61-2204 FAX62-0250

1人で悩まずに、今すぐ窓口にご相談ください! 名張市の皆様へ

**相続と遺言の相談窓口** あんしん

余分な時間とお金を削減し、窓口ひとつでスピード解決!

相談無料 (要予約)

安心の専門家ネットワーク

- 相続・遺言・遺産分割協議など(行政書士)
- 税務相談・生前対策など(税理士)
- 法律相談・訴訟など(弁護士)
- 不動産登記・相続放棄・成年後見など(司法書士)
- 遺族年金など(社会保険労務士)
- その他、遺品整理など

〒595-54-6222 ☎0595-54-6222

電話受付/平日9:00～17:00 (休み:土日祝) 名張市桔梗が丘3番地2-68-19



## でんぐりがえし商店街!?

桔梗が丘商店街で昨年4月に始まったマルシェイベントがあります。その名も「でんぐりがえし商店街」。

「全国で増えているシャッター商店街のイメージをひっくり返そう！」

そんな、市内各地から集まった有志の出店者の「商店街を盛り上げたい」という思いが込められています。今では、2カ月に1回の催しとなり、ファンも増えているんだそう。

「商店街が、地域の人たちがふらっと立ち寄って、集まれる場所にもなっていけば。空き店舗の活用も含めて、みんなできるところから取り組んでいきたいですね」と、桔梗が丘商店会の企画委員で酒屋を営む川浪浩さん。

お店の人たちとの会話も楽しいし、ここで待ち合わせた人や出会った人と飲んで食べて「ええまちやな〜」を実感。空き店舗には座席もあって、ゆっくりできました。次回は、7月6日(土) 16時〜21時の開催予定です！

市民PRチームがInstagramで綴ったなばりの魅力をご紹介します！



投稿を再編集して掲載！こちらフォローしてね▶ NABARI\_PR



## おでかけしませんか？



## 彩り鮮やか 弥勒寺のあじさい園



あじさい寺としても知られる弥勒寺には、例年6月中旬から7月上旬ごろまで、色とりどり、さまざまな形のあじさいが咲き誇ります。

20年ほど前、檀家の皆さんが境内や裏庭に植え始めたというあじさいは、今ではおよそ20種1,000株。あじさい園をぐるりと回れる遊歩道やベンチもあります。県外から訪れる人も多く、6月23日(日)10時から「あじさい祭り」が開催されます(尺八、三味線、民謡、歌謡曲など)。

また、弥勒寺の本堂には、国や県、市の重要文化財など貴重な仏像がずらり。これらの仏像を写真撮影できるのもうれしいですね。

弥勒寺(西田原) ☎65-3563

入園料 200円 本堂拝観料 500円



## 第15回 やなせ祭り

6月8日(土) 10:00~16:00  
9日(日) 10:00~15:00

甘酒ふるまいや屋台、動物ふれあい、SL、ダンス、ひやわんショーなど

☎ やなせ宿 ☎62-7760



## じもと再発見 なばりじまん

やなせ宿が、コスプレロケ地検索予約サービス「アコロケ」に登録されました。映える町家スポット盛りだくさんです。



国の登録有形文化財(川蔵・主屋・中蔵・門)を舞台に、貸館でのコスプレ撮影が可能に



中蔵で写真展なども開催。活用に関してはやなせ宿 ☎62-7760)へ



町家の雰囲気を生かし、乱歩作品の朗読劇が上演されたことも



多彩なワンデイシェフのランチ



川蔵のレトロ喫茶は土日にオープン

## マルチに使える風情ある町家

【旧細川邸 やなせ宿】



築百年を超える貴重な商家や町家が空き家となり、解体される例は珍しくありません。旧細川邸は、歴史的な街並みを保存整備する拠点施設として、市が改修。平成20年に「やなせ宿」としてオープンし、地域の皆さんによって、多彩な運営がなされています。

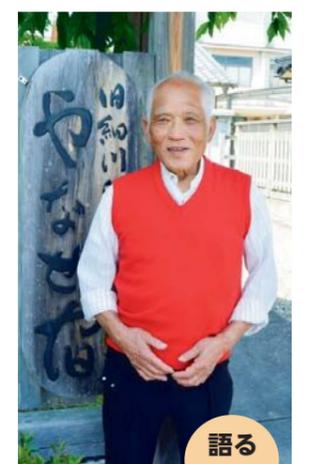
初瀬街道沿いにある旧細川邸は、江戸時代から明治初期に建てられた薬商・細川家の支店でした(本店は大宇陀にあり、「薬の館」として公開)。細川家は、後に藤沢薬品工業(現在はアステラス製薬)となる藤沢商店の創業者、藤澤友吉の母方の家系となります。

## ここを活用いただき、まちが賑やかになれば

幼いころから知っている旧細川邸。懐かしい雰囲気漂う町屋で、今は講習会や写真展などにも活用いただいています。

「コスプレ」用の貸館も始めましたが、コスプレでなくても、ふらっと来館いただき写真を撮っていただくのも大歓迎です。

やなせ宿を、いろんな人に、いろんな形で活用いただくことで、まちが賑やかになっていけばいいと思います。



語るひと

池田 毅さん  
旧細川邸やなせ宿 館長



## #名張感動

このまちは感動に満ちている



今年の投稿は「#名張感動2024」もつけてね！

今年の投稿は「#名張感動2024」もつけてね！

## 城下川の花筏(はないかだ)

例年、5月下旬から6月上旬にかけて、中町の城下川(梁瀬水路)に浮かべられる花しょうぶを載せた「花筏」。市民団体「川の会・名張」によるもので、名張の初夏の風物詩となっています。

Instagramで「#名張感動」を付けて投稿いただいた作品をご紹介します。現在、伊賀牛が当たる投稿キャンペーンを実施中！詳しくは市HPで



naba\_image21さんの投稿作品

# ナバリスト 3

杉森 治代 さん | 名張市消防団本団女性部 部長

すぎもり・はるよ ● 名張地域で生まれ育つ。父親が消防団に所属していたこともあり、2005年に消防団本団女性部の発足と同時に入団する。2015年、女性部 部長に就任。仕事と消防団の活動のかたわら、趣味のなぎなたでリフレッシュすることも。



女性消防団員が集う全国大会。全国各地の仲間と10年以上親交が続いている



子どもたちに人気のアンシンダーも活動の一環だ



20代から60代までの20人が女性部に所属。「いい雰囲気の中、活動できている」と杉森さん

## 名張にいたるのが嫌だったのに、いまでは居心地がいいんです

父親が消防団で活動していましたし、学生時代の阪神淡路大震災の被災経験から「防災」はいつも身近にありました。消防団には、さまざまな地域の人・年代が集まっているので、普段の生活の中では出会えない人とつながれることが魅力。女性部では、防災訓練や救命講習、「アンシンダー」による啓発活動などをみんなで分担しながら、仕事や育児と両立できるように取り組んでいます。

今の仕事を始めて忙しくなる前は、地域で生活支援を行う「隠おたがいさん」の活動にも加わっていました。近所の人からは、よくパソコンの使い方を聞かれたり、資料作りを頼まれたりすることもあります。「引き受けすぎかな」と思うこともありましたが、喜ばれるとうれしくて。親世代は助け合いながらうまくいってると感じますが、「持ちつ持たれつ」なんですよね。私たちの世代になれば、支える人が少なくなってくるかもしれない。誰かがいないといけないんだらうなど。それに、そんなに構えなくても自然で助け合えるといいですね。

若いころは、名張が閉塞的に感じて、地元にいるのが嫌でした。だけど、消防団や「隠おたがいさん」の活動を通してまちに関わり出してから、地元の世界が広がって知り合いも増えて、だんだん居心地がよくなってきたように思えます。この先も愛着のある地元で元気に過ごすことが、ささやかな夢です。

## 編集後記

東日本大震災の際、私も被害認定支援に。悲惨な光景とともに「命からがら逃げた」「近所のみんなが助けてくれた」とお話された被災者を思い返し、紙面を編集。ストップ！「忘災」(たか)

移住者や、若い人などの入団も増えている女性消防団員。地域の役に立つ上に、自分や家族のためにもなる防災や応急処置の知識も身につきます。あなたも一緒に活動しませんか(ぐま)

災害が起こったら、愛するペットをどうするか。実際、ペットのために避難しない人も多いと聞きます。他の人に配慮しながら、大切なペットと避難できるようにしていきたいですね(はる)

4月に入職した新入りですが、今月号から広報作りに携わせていただきました。次号からも試行錯誤をしつつ、少しでも皆さんに「伝わる」広報を作っていきます！(こづ)



名張のひと・活動

