まち・ひと・つなぐ

広報なばり

2024
10
NO.1289

特集 認知症とともに。

母ちゃんのおかげで幸せなんやで

今月のナバリスト：訪問美容師・介護士　岩木 寛人さん（最終面）

なばり70th

なんとかるなる。なばりです。

特集

認知症とともに。

「人生100年時代」を見据え、認知症とともに「自分らしく」生きていくためにできることとは――。
認知症の人が増え続ける中、当事者、家族、地域としてどう向き合っていけばよいかを考えます。

問 地域包括支援センター ☎63-7833

3人に1人

2040年の認知症・軽度認知障害 高齢者

認知症の高齢者は増加傾向にあり、厚生労働省によると2025年は471.6万人、団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には、584.2万人にのぼると推計。そのころには、高齢者の3人に1人が認知症か、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）になると考えられています。

※令和6年5月認知症施策推進関係者会議資料より

解説 「認知症」と「軽度認知障害（MCI）」

「認知症」は、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。

一方、「軽度認知障害（MCI）」は、認知症と診断される手前の段階。物忘れなど軽度の認知障害が見られるものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態を指します。

認知症に対するイメージは？

広報eモニター アンケートより

※回答者54人／複数回答可／アンケート詳細は市HP

自分や家族が認知症になることが不安（76%）

認知症になっても前向きに自分らしく暮らしたい（44%）

暴言・暴力など周りの人に迷惑をかける（37%）

認知症のイメージは？

「認知症」と聞いて、漠然とした不安を抱いている人も多いのではないでしょうか。「広報なばり」の読者アンケートでも、多くの人が認知症に不安を抱いていて、「周りの人に迷惑をかける」「何もできなくなる」など、深刻で悲観的なイメージを持つ人も多く見受けられました。一方、「認知症になっても前向きに自分らしく暮らしたい」と考える読者も少なくありません。

認知症について知ろう！
杉本さんおススメの一冊

認知症になった認知症専門医が「認知症が不安なあなた」「認知症になったあなた」「認知症の人を支えるあなた」の心を解きほぐし、前向きに生きる力を与えてくれます。

／図書館で借りられる！＼

診断はショックでしたが、誰もがなり得る認知症

今では気持ちを切り替えて、前向きに楽しく過ごしています

今年5月、認知症と診断された杉本栄三さん（左から3人目）。図書館に通い、認知症に関する本をよく手に取っています。写真は、そばで支える妻のサヨ子さん、そして、地域で関わるまちの保健室や図書館の職員と。

認知症と診断されて

「誰もが認知症になる可能性があるので、なったらなったで仕方ない。大切なのは、そこから認知症とどう向き合うか」と話すのは、市内在住の杉本栄三さん。物忘れが多いと息子に指摘され、かかりつけ医を受診。今年5月に認知症の診断を受けました。当初はすごく落ち込んだそうで、「目の前が真っ暗になった」と思い返します。

そんな時、「大変な時もあるけれど、できるだけ住み慣れた地域で、これまでの生活を続けていこう」と励ましたのが、妻のサヨ子さん。読書好きだった栄三さんは、図書館で認知症に関する書籍を何冊も読み、認知症への理解を深めていきました。「私を支えてくれる人もいますし、気持ちを切り替え、前向きに過ごしていこうと決めました」と栄三さん。今では、朝日を浴びながらのウォーキングや、栄養バランスのとれた食事に気を配るなどして、生き生きと毎日を過ごしています。

認知症とともに「自分らしく」暮らし続けるために、何が求められるのか。「人生100年時代」に向けて考えておきたい重要な課題となっています。

特集　認知症とともに。

認知症とは何か？

認知症の原因は？治療法は何があるの？注意しておきたい点は？
専門的な認知症治療に携わる上野病院の平尾院長に伺いました。

人は、いずれ認知症になる

認知症をおこす病気はさまざまですが、認知症患者の約70％を占めるのは「アルツハイマー型認知症」です。脳に不要なたんぱく質が蓄積され脳が委縮する病気で、**食生活や運動不足の改善などが発症を遅らせることにつながります。**ただし、認知症の発症リスクは、年齢が上がるにつれ高くなり、90代で70％ほどの人の認知機能に障害が現れます。いずれ認知症になるものと考え、自分ごとにしておいてほしいと思います。

もちろん、認知症になったからといって「何もできなくなる」わけではなく、できる限り生活に支障が出ない期間を延ばしていくことを目指します。**重要なのは、早期発見・治療です。**物忘れが多くなるなど、日頃の行動に変化を感じたら、かかりつけ医を受診してください。認知症と診断される手前の「軽度認知障害（ＭＣＩ）」で治療を始めると、より効果的に進行を遅らせたり、健康な状態に回復させたりできる場合もあります。

なお、物忘れと認知症の違いは、本人に「忘れた」という自覚があるかどうか。例えば、約束を忘れないようにノートにメモをした場合、メモの内容を忘れてしまうのが物忘れ。メモを取った体験自体を忘れてしまうのが認知症で、生活への支障も大きいものとなります。「若年性認知症」といって、若くても発症することもあります。

脳活性化の心得は、楽しむこと、孤立しないこと

認知症の進行具合や症状は人によってさまざまですが、今のところ、認知症の症状は完全には治せません。

治療法としては、進行と症状を抑えるための薬物療法のほか、脳を活性化させるための作業療法や音楽療法などの非薬物療法があります。**「楽しむ」ことで脳活性化の効果が高くなるんですよ。**また、家の中の導線を単純化したり、認知症の人の「気持ち」に寄り添ったりと、周囲の環境を整えることで、症状を緩和することもできます。

特に注意していただきたいのは、周りから「孤立」してしまわないこと。「起きて着替えて出かける」という暮らしの張り、「自分の役割を持つ」という気持ちの張りが得られず、脳の動きがどんどん鈍くなっていきます。「認知症だから人に迷惑をかけないでおこう」と家に閉じこもってしまうと、刺激が無くなり、心身ともに老化を進めてしまうおそれがあるのです。

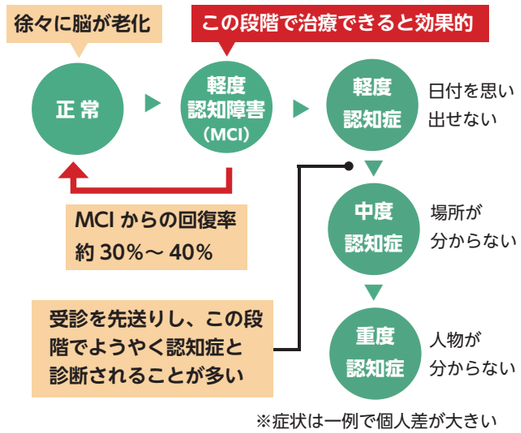
早期発見・治療により、効果的に進行を遅らせることができるんです

上野病院　平尾 文雄 院長

上野病院（伊賀市四十九町）は、県が指定する「認知症疾患医療センター」として、保健・医療・介護機関などと連携を図りながら、認知症の診断、治療（外来・入院）、相談業務などを行っています。

徐々に現れる認知症の兆候

認知症の兆候は徐々に現れることがほとんど。早期に治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。



※症状は一例で個人差が大きい

軽度認知障害（MCI）の症状具体例

- □ 同じ話をすることが多くなった。
- □ 先ほど食べたものや知人の名前、暗証番号など、忘れにくいようなものを忘れている。
- □ お金の計算やスケジュール管理ができなくなった。
- □ 料理の味付け、車の運転などの様子が変わった。
- □ 好きだった趣味活動をしなくなった。

脳活性化の４原則

脳の活性化にはさまざまな方法がありますが、次の「脳活性化の４原則」を楽しく行うことが大切です。

① 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことで、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

② コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下が進みます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。

③ 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び みんなで考える」

早期発見のきっかけに

物忘れチェック

まちの保健室では、タッチパネル型テスト機器「もの忘れ相談プログラム」の体験会を不定期で開催。ゲーム感覚で認知症の早期発見につなげます。「もの忘れ」が心配になってきたら、まちの保健室へご相談を。

まちの保健室

問 地域包括支援センター　☎ 63 - 7833

脳活性化プログラム出張体験会

「楽しんで取り組める」をモットーに、上野病院で実施している脳活性化プログラムを体験して、認知症予防を学んでみませんか。クイズや体操など、笑って楽しく、脳活性化！

※ 10 人以上のグループが対象（無料）

上野病院

問 上野病院　☎ 21 - 5010（体験会窓口）

脳の健康スクリーニング（検査）

もの忘れが気になり始めた人に、簡易検査を実施しています。専門医療機関に受診すべきかどうかアドバイスがもらえます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

認知症センター

問 三重大学医学部附属病院
認知症センター　☎ 059 - 231 - 6029

相談窓口

▼ 各地域 まちの保健室
▼ 地域包括支援センター（市役所 1 階）
▼上野病院　☎ 21 - 8800
（平日 13：00 ～ 16：30）
▼県認知症コールセンター　☎ 059 - 235 - 4165
（委託先：認知症の人と家族の会
月・火・木・金・土曜日　10：00 ～ 18：00）

相談窓口

特集　認知症とともに。

そのとき、家族は…

一人で抱え込まないで

自分が、そして、家族が認知症になったら…。知っておきたい大切なポイントを、「認知症の人と家族の会」の辻中さんに伺いました。

認知症の人と家族の会
三重県支部 伊賀名張地区世話人
辻中 孝子 さん

2005 年から 5 年間、認知症だった実父を介護。看取る 1 年前に「認知症の人と家族の会」に入会。現在、伊賀名張地区の世話人を務める。

日は、こんなことがあったよ」と、話をするだけで心が楽になったものです。

一方で、家族や親類に、介護の大変さを分かってもらえないと人もおられます。認知症の人が電話応対やあいさつなどをする際、うまく取り繕えることも多く、周りの人は「なんや、大丈夫やん」となってしまう。そうなると、介護している人は、気持ちの持っていきようがなくなりますよね。

「認知症の人と家族の会」は、「自分だけではなかった」と、気持ちを分かり合える心のケアの場となっています。また、受診や薬、介護、お金、お墓のことなど、あらゆる話も出てきます。「こうしたほうがいい」ことはあっても、「こうでなくてはならない」ことはありません。みんなで知恵を出し合い、励まし合っています。

知恵を出し合い、励まし合う

私の場合、認知症だった父親の介護を、娘が積極的に手伝ってくれました。そんな娘と「今

周りに助けを求めてほしい

認知症の人に何度も同じ話をされたり、暴言が繰り返されたりする場合、冷静にその場を離れるのも対応方法のひとつですが、つい感情的になることも…。介護する人に気持ちのゆとりがなくなると、認知症の人に乱暴に接するなどして症状が悪化。さらにゆとりがなくなる悪循環におちいることがあります。

大切なのは、決して一人で抱え込まないこと。公的サービスも含めて、できるだけ、周りの手を借りてください。また、日ごろから地域との関係性も大切にしておいてほしいと思います。私の父親は散歩好きで、よく出歩いていましたが、自分がどこにいるのか分からなくなることも。近所の皆さんには、一緒に探してもらったり、家に連れて帰ってもらったりと、本当に助けてもらったものです。

それに、認知症かどうかに関わらず、人と関わることは脳を活性化させますので、出かけられる場所や役割がある場所をいくつも見つけておくといいですね。私もまた、これまで助けてもらった恩返しをと思い、「認知症の人と家族の会」の存続などに奔走しているところです。

認知症の人と家族の会

毎月 1 回、名張市役所か伊賀市役所で、福祉専門職も交えて情報交換しています（開催日は P21「相談」内に掲載）。

◎申込不要。参加無料。認知症の人が参加する場合は、地域包括支援センター（☎ 63 - 7833）へ事前にご連絡ください。

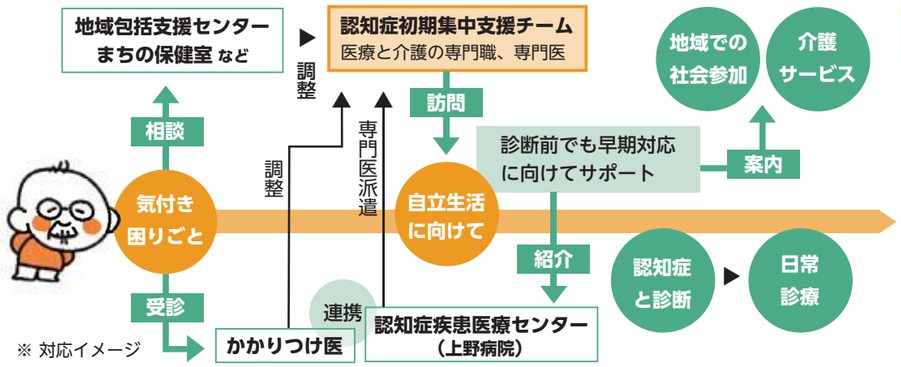
妻が認知症に…。笑顔は絶やさずにいたい

認知症の人と家族の会 会員
F さん（市内在住の 80 代男性）

あっちを向いているうちに、言っていたことを忘れてしまう妻。そんな妻を介護するために、コーラスや山登りといった趣味はやめました。家では妻と話をする以外はテレビをみるぐらい。

一日の始まりは、朝ごはんの支度。7 時に妻を起こして、1 時間かけて一緒に食べる。洗濯物は、妻がたたむ作業を覚えているので任せています。たたんだ後、どこに何を収納するかの貼り紙は必要ですが…。二人で旅行にもよく出かけますよ。妻が笑ってくれると私もうれしい。大変なこともありますが、やっぱりいないと寂しいですよね。

「認知症の人と家族の会」に参加したのは、診断から 1 年ほど経った頃。だんだんと 2 人だけの生活に不安が募っていました。同じような境遇の人たちと出会えますし、何より愚痴をこぼす場ができました。もっと早く来ればよかったと思いますね。会の皆さんと情報交換を続けながら、これからも笑顔を絶やさない夫婦でいたいと思います。



※ 対応イメージ

早期対応をサポート

市では、認知症への早期対応を支援しています。

まずはご相談を

自分や家族に認知症が疑われる症状が出てきた…。そんな場合、早期の対応が求められますが、症状や周囲の状況は千差万別。だからこそ、「自分にはこんなサービスが必要」「この場合だとここに相談すればいい」と、的確に判断することは困難です。周りが症状に気付いても、本人は「まだ大丈夫」と支援を拒むなど対応が難しい場合もあります。

まずは、かかりつけ医やまちの保健室、地域包括支援センターなどにご相談ください。必要に応じて、地域包括支援センターに設置の「認知症初期集中支援チーム」がサポート。専門医、保健師、看護師、社会福祉士による多職種のチームが、皆さんの自立した生活に向けて、医療や介護サービス、地域での社会参加に結び付けていきます。

ロバのように急がず、それでいて認知症の人が安心できる地域に向けて一歩一歩着実に進もう！そんな思いが込められたロバのマスコットは職員の手作り

初期集中支援チーム

認知症の人（疑われる人）とその家族を専門職が訪問。初期の支援を包括的・集中的に行います（概ね半年間）。

対象　在宅で生活している 40 歳以上の人で、認知症が疑われている人や認知症の人

※ 主に、医療や介護サービスを受けていない人が対象ですが、既に受けている人や中断している人も対象になる場合があります。

問 地域包括支援センター　☎ 63 - 7833

特集　認知症とともに。

暮らしを支える力

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の皆さんの理解と支えが不可欠です。

「暮らしづらさ」の軽減を

認知症になることで、多くの人が外出や交流の機会が減少した――。そんな調査結果があります。日常生活で困っていることとして、ATMや券売機の操作、バスや電車の乗り継ぎ、多様な商品の選択などが挙げられています。

地域の一人ひとりが認知症の知識を持ち、工夫や気遣いができれば、認知症の人の暮らしを支えていくことができるはず。認知症を理解し、接し方を学ぶ機会として、市では、「認知症サポーター養成講座」を開催。これまで1・3万人が受講し、支援の輪が広がっています。

寸劇で認知症の人への接し方を学ぶ

名張郵便局で開催された「認知症サポーター養成講座」では、認知症の人への接客について、社員自らが寸劇で体験。認知症と思われる人が、「印鑑が無い、通帳が無い」とあわてたり、「通帳から勝手にお金が引き落とされている」と怒鳴りつけたり…。こうした事例にどう対応すべきかを考えました。脚本はまちの保健室職員のオリジナルです。

窓口勤務の小榎咲羽（こえのさわ）さんは、「認知症と思われる人に強い口調で迫られ、うまく対応できなかったことも…。寸劇のように、落ち着いてゆっくりとお聴きしたり、周りの職員と連携したりすることで、もっと適切に対応できたのでは」と振り返ります。

地域や小中学校、企業、団体などさまざまなところで開催されてきた「認知症サポーター養成講座」。名張郵便局のように寸劇を取り入れたり、業種別の動画を視聴したりすることもあります。皆さんの組織や団体でも、この講座を皮切りに、認知症の人の暮らしを支える取組を進めていきませんか。

今年８月、名張郵便局で開催された「認知症サポーター養成講座」。社員の皆さんが認知症の人や窓口職員を演じながら、認知症への理解を深めました。

地域一丸で支えていきたい

名張郵便局
西川 雅也 局長

社員の理解不足から認知症の人への対応に苦慮することも…。まちの保健室に相談することで、適切な対応に結び付けられることもあります。コロナ禍で中断していた「認知症サポーター養成講座」も、まちの保健室の提案で実施できました。今後も、密に連携しながら、地域一丸で認知症の人の暮らしを支えていきたいですね。

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターの職員などが、認知症の症状や認知症の人と接する際の心がまえなどについてお話しします。申込は、10人以上のグループで、地域包括支援センター（☎63 - 7833）へ

認知症になることで外出や交流の機会が減少

「友人や知人と会う」機会が減った **69.2%**

「買い物」に行く機会が減った **67.8%**

「外食に行く」機会が減った **60.1%**

※平成26年度 認知症の人にやさしいまちづくりの推進に関する調査研究事業（厚生労働省）

介護保険制度

介護保険サービスを利用するために、まずは、聴き取り調査などで介護の必要度を判定（要介護認定）する必要があります。

要介護度に応じて、デイサービスや住宅改修、認知症の人が共同生活を送るグループホームなど、必要なサービスを組み合わせて利用します。

問 介護・高齢支援室　☎63 - 7599

成年後見制度

成年後見制度は、認知症などで、ひとりで決めることが心配な人や難しい人の契約、手続、財産の管理などをお手伝いする制度です。

名張市と伊賀市で設置した「伊賀地域福祉後見サポートセンター」では、この制度が使いやすくなるように、相談・助言などを行っています。

問 伊賀地域福祉後見サポートセンター
☎21 - 9611

地域SOSシステム（行方不明者の早期発見マニュアル）

初動時に地域と各機関による連携した捜索体制を実現

認知症高齢者などが行方不明になった場合、迅速な捜索活動を行うための「地域SOSシステム」。家族から区・自治会長を通じて消防本部へ依頼があった場合、マニュアルに基づき、区・自治会が市や警察などと連携して捜索します。

問 協働のまちづくり推進室　☎63 - 7484

名張市－0000
名張警察署 0595-62-0110
名張市役所 0595-63-7599
（時間外 0595-63-2110）
バッグや靴などに貼付可

保護された際の身元確認・連絡に役立てる「見守りシール」を配布。詳しくは、介護・高齢支援室（☎63 - 7599）へ

知っておきたい！ 認知症の人の暮らしを支える仕組み

名張の応援マスコット「おーちゃん」

まちの居場所

認知症の人やその家族をはじめ、社会の中で孤立しがちな人が集い、つながりを感じられる居場所づくりが求められています。

ようこそ、認知症カフェへ

和やかな雰囲気の会場

認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな人たちが集える場として「認知症カフェ」が、市内8カ所で運営されています。

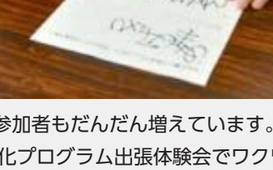
9月に開催された名張地区の「みかんの木」には、近隣の高齢者や民生委員児童委員など約30人が参加。複雑に重ねられた文字を解読したり、指の動きを左右の手で変えたり。「みんなで楽しく脳トレできてよかった」。会場からは、そんな声が聞かれました。

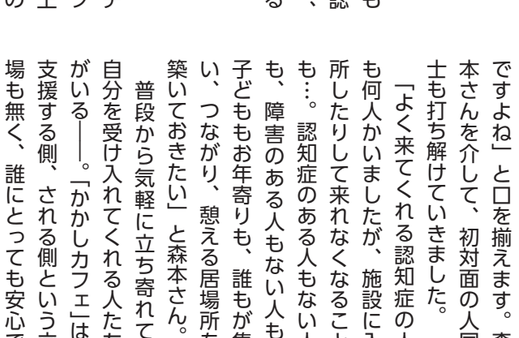
「みかんの木」のスタートから2年。「近所の人などを誘ってくれる人も多く、参加者も増えてきました」。そう話すのは、まちの保健室の勝村職員。福祉の専門職や地域の人同士がつながる機会にもなっています。

見えてきた課題

「みかんの木」は、年に3回実施されていますが、まだ、認知症の人に参加いただいたことはないそう。「ハンドセラピーなどゆったりと過ごせる場の提供もしてきましたが、ご本人は施設に通っていて時間が合わなかったり、その家族さんも、通所の間に用事を済ませたかったりで、なかなか参加が難しいのかもしれません」と勝村職員。

認知症の人やその家族など孤立しがちな人が、地域で気軽に集える場をどのようにつくっていくかが課題となっています。





名称（開催場所）

- ▶ みかんの木（名張市民センター）
- ▶ かかしカフェ（長坂の KAKASHI ／赤目町長坂）
- ▶ オレンジ・カフェ（蔵持市民センター）
- ▶ めろんカフェ（美旗市民センター）
- ▶ オレンジ･モア（つつじが丘市民センター）
- ▶ せいりゅうカフェ（国津まちの保健室）
- ▶ 39 カフェ（ふれあいサロン「ゆこゆこ」／百合が丘西 3）
- ▶ メロディカフェ（サロン「きずな」／すずらん台東 3）

詳しくは市 HP か、各地区まちの保健室へ

赤目地域「かかしカフェ」　喫茶店店主の森本さん（写真左端）により、2年前にスタート（随時開催）。年齢や地域もさまざまな人たちが集い、歌ったり演奏したり。9月は手話を使って歌う企画で、地域の駐在さんや地域包括支援センター職員の姿も。

名張地域「みかんの木」　まちの保健室が運営する認知症カフェ。昨年スタートし、参加者もだんだん増えています。今年は、脳トレクイズや手先を使う小物づくり、そして9月は、上野病院の脳活性化プログラム出張体験会でワクワク！

いつものお店で寛（くつろ）いで

喫茶店が認知症カフェに

「私の地域でも、認知症の人が徐々に増えていくのを目の当たりにしてきました」と話すのは、喫茶店店主の森本祐子さん。民生委員児童委員などの経験もあり、福祉に関する研修も数多く受講してきました。

そんな森本さんは、認知症への理解を広げようと、2年前に認知症カフェ「かかしカフェ」を立ち上げました。「認知症は特別な病気ではないし、状態もさまざま。ここに来てくれる認知症の人と面識を持つことで、みんなで支え合えるようになるといいですよね」とニコリ。

多様な人が集える居場所

9月に「手話で歌おう」をテーマに開催された「かかしカフェ」には、市内外から10人以上が集まりました。「森本さんの人柄に惹（ひ）かれて集まってくるんですよね」と口を揃えます。森本さんを介して、初対面の人同士も打ち解けていきました。

「よく来てくれる認知症の人も何人かいましたが、施設に入所したりして来れなくなることも…。認知症のある人もない人も、障害のある人もない人も、子どももお年寄りも、誰もが集い、つながり、憩える居場所を築いておきたい」と森本さん。

普段から気軽に立ち寄れて、自分を受け入れてくれる人たちがいる――。「かかしカフェ」は、支援する側、される側という立場も無く、誰にとっても安心できる居場所となっています。

皆さんと連携して、地域に居場所をつくっていきたい

私たちの暮らしは、周りの人との関わり合いで成り立っていますが、人とのコミュニケーションを避けていったり、社会との関わりが減っていったりすると、認知機能の低下をもたらします。「難聴」が認知症の原因の一つとされているのも、周囲からの情報量が減少するためです。

認知症の人が安心してコミュニケーションをとれる居場所、ご本人が活躍いただける居場所があれば、社会とのつながりを保っていけます。しかし、身近な地域で、気心知れた人たちが集うお店などは減っているように思えます。

皆さんのお店や事業所などで、認知症の人など様々な人が集える居場所をつくっていきたいとお考えの場合は、地域包括支援センター（☎ 63 - 7833）へご連絡ください。できるところから、一緒に取り組んでいきませんか。

地域包括支援センター
森田 有希

特集　認知症とともに。

自分らしく 輝くために

認知症とともに、よりよく生きられる社会を目指し、　新たな取組を実践されているお二人に話を伺いました。

市内で「小さな幸せ」に耳を傾ける堀田さん

図書館で来館者の「気になる」に耳を傾ける水谷さん

安心して認知症になれるまちは誰にとっても暮らしやすい

認知症の人にも聞いてみよう

病院に行くほどではないけれど、健康や介護、そして、認知症のことなど、普段から気になっていることはありますか。そんなとき、気軽に打ち明けられる場所があるといいですよね。

私は、医療専門職を中心とした「ちぃちかけん（地域に力と健康を）」活動のメンバーとして、毎月第2火曜日に、図書館で健康相談を実施。まちの保健師をさせていただくこともありますが、「認知症になりたくないから学びに来た」という人も

認知症の人と一緒に考えてみるといい。聞いても分からないだろうと思われがちですが、そんなことはありません。

多業種で連携できるといい

私は、「認知症カフェ」で講

大切なことを避けてしまわずに、**「大切な人が認知症になっても、よりよい関係を保つためには」「自分が認知症になっても、安心して暮らせるまちを築くには」と、いったことを、ぜひ考えていただきたいと思います。**

認知症は、認知機能が低下し、「暮らしに支障が出ている状態」を指します。だったら、**支障をきたす社会の方を変えていけばいいと思いませんか。**ゆっくり支払いができる「スローレジ」など、認知症の人にやさしい取組が、まちのあちこちで求められます。

そのためにも、飲食店や宅配業者、金融機関など、認知症の人に関わるであろう地域のさまざまな職種の人が交われる場があるといいかもしれない。「そこではそんな対応をしているんだ」「だったら一緒にこういうことができませんか」といった情報交換ができると思います。

安心して認知症になれるまちを目指して、私たちの活動も多様な業種の皆さんと連携して取り組んでいきたいですね。こうした取組は、結果として、誰にとっても暮らしやすいまちにつながっていくはずです。

はしもと総合診療クリニック　リンクワーカー

水谷 祐哉 さん（理学療法士）

ちぃちかけん Instagram

診療所などの患者を、地域の支援や活動につなげる「リンクワーカー」として活躍。「図書館で健康づくりプロジェクト」や「コミュニティガーデン」などを実践する「ちぃちかけん（地域に力と健康を）」活動の事務局長として、地域につながりや居場所を生んでいます。

本人の持ち味や小さな幸せに光を当てていきませんか——

幸せを感じる秘けつ

ひと足先に認知症とともに生きる先輩たちの想いや体験、知恵に耳を傾け、認知症の本人とともに暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。全国各地で認知症のある人の生活の場を訪ね、お話をお聴きしていると、幸せを感じる秘けつのようなものが浮かび上がってきました。

道に迷うこともあるという人は「散歩のときは犬と一緒。犬が連れて帰ってくれるからね」。名前と顔が一致しなくなってきた人は「人に会ったら、とりあえず『こんにちは』と言っておく」。苦手になってきたことを自覚して、**ときに「まぁいいか」と折り合いをつけ、独自の知恵や工夫を編み出しています。**

「化粧をすると元気になる」という人は、「私が元気になると、家族も喜んでくれるでしょ」と微笑みます。**誰かと笑い合えることは、日々の幸せの源です。**

社会的・身体的・感情的な問題に直面したときに適応し、本人主導で管理する「能力」を健康と捉えています。生きていればいろいろな困難があるもの。医学的には「病気」だとしても、必要な助けを得て、前向きに歩んでいける力があれば「健康」というわけです。

認知症に限らず、老化に伴って、いずれいろいろなことができなくなっていきます。これまでの考え方ややり方から自由に。ちょっとした楽しみや喜び、こだわりを大事に、周りの人と対話しながら一緒に望みを形にしていく。そうすることで、健康でいつづけることができるのではないでしょうか。

名張では、「なんとかなるなる。なばりです。」というブランドロゴが示すように、地域まるごと支え合いの風土が培われてきています。困りごとや課題ではなく、**本人の持ち味や小さな幸せに光を当てると、願いを叶え合う応援団の輪が広がっていきます。**だいたいオッケー、と思える。誰かの幸せが、みんなの幸せにつながる。一人ひとりのつぶやきから、暮らしやすいまちづくりへ。名張だからこそ、そんな取組を着実に進めていけると期待しています。

新しい健康の概念

やってみたいことを諦めずに口に出してみることも大切。なかには、「小料理屋をやりたい」と、地域の子ども食堂で料理をふるまうようになった人もいます。**周りの人も一緒に挑戦することで、新たなつながりや仲間が生まれています。**

オランダ発の新しい健康の概念「ポジティヴヘルス」では、

慶應義塾大学大学院　健康マネジメント研究科

堀田 聰子（さとこ） 教授（認知症未来共創ハブ代表）

仲間たちと「認知症未来共創ハブ」を立ち上げ、認知症のある人の想いや体験、知恵を起点に本人とさまざまな関係者とともに安心して認知症になれる未来を探索。市内でも 12 人の認知症のある人の小さな幸せに耳を傾け、専門職や住民向けに「マイクロハピネス」研修を展開。

認知症未来共創ハブ（認知症の人の思いや知恵なども掲載）

アレルギーがある子も祭りを楽しんで

市立病院で食物アレルギー対応の夏祭りを開催（8/24）

8 大アレルゲン［小麦、そば、卵、乳、えび、かに、くるみ、落花生（ピーナッツ）］不使用で屋台の味を楽しんでもらうお祭り「ザ☆なつまつり」を、市立病院で初開催！医師や管理栄養士、看護師のほか、ボランティアや市と連携協定を結んでいる「コープみえ」など、約 40 人がスタッフとして参加しました。

「屋台の食べ物は原材料が分からず、いつも我慢…。今日は安心して楽しめるので、とてもうれしい」と来場した親子。たこ焼きを初めて食べるという子も多く、約 50 組の親子が満面の笑みでお祭りを楽しんでくれました。

おめでとう！！ 名張の学生が 日本一！世界一！に輝きました

桔梗が丘中２年の北村 環奈さんが、全中陸上女子 200 m で優勝！「来年は２連覇と中学新記録を狙いたい」と意欲を見せました。

近大高専３年の杉本 侑翼（ゆうすけ）さんは、クライミングユースの世界大会で優勝！「練習の成果が出て自信がついたので、次のオリンピックに出場して優勝を目指したい」と力強く語ってくれました。

提供：名張 Jr.　©Richard Aspland/IFSC

名張市スポーツ協会創立 70 周年記念事業

なばりスポーツフェスティバル 2024

増田 明美さん

スポーツジャーナリスト 増田明美さんの記念講演やテニスなどのスポーツ体験を開催します。スポーツで活躍した市民の表彰も！

日時　10 月 14 日（月・祝）9:20 ～ 15:00
場所　中央公園一帯（夏見）

サッカー、陸上、ミニテニス、ダンスなど（幼児～小学生対象）

エンジョイ！スポーツ体験イベント

日時　11 月 4 日（月・休）9:30 ～ 12:00
場所　メイハンフィールド（夏見）

同日開催　**なばり元気発信フェスタ**（9:00 ～ 16:00）

飲食・販売・体験などのブースがいっぱい！
場所　中央公園一帯（夏見）

◎いずれも参加無料、申込不要。詳しくは、市民スポーツ室（☎ 63 - 7100）へ

集まれ！未来の消防士 ＆街を守る消防団 消防フェスタ 2024

大人気！消防・救助体験やキッチンカー、消防団員のシャボン玉おじさんによるパフォーマンスも！

日時　11 月 9 日（土）10:30 ～ 15:00
場所　消防本部（鴻之台 1）　必見！予告動画 ▶

問 消防本部 予防室　☎ 63 - 1412

もちろん 119 団アンシンダーも出動するぞ！

つながるこそだて

妊娠・出産・子育てをみんなでサポート！

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

「産み育てるにやさしいまち」の環境を守るため 市は全力で取り組んでいきます

市内で唯一出産に対応してきた産婦人科が、来年１月に分娩を取りやめると発表されました。市内に分娩できる産科が無くなるのは、「産み育てるにやさしいまち」を進める名張市にとって大きなダメージであり、市民の皆さんに不安な思いをおかけしております。

出産には様々な課題や不安がありますので、近隣に分娩できる産科はあるものの、市民の皆さんが安心して妊娠出産ができる環境を守っていかなければならないと考えています。

これから出産予定の人への緊急的な支援策や、今後も市内で出産ができるようにするための対応策などを検討し、できるだけ早く市民の皆さんへお伝えしたいと思っています。

名張市長　**北川 裕之**

今後も妊娠・出産・育児の切れ目のない相談や支援で子育てをサポート

「産み育てるにやさしいまち」の環境を守るために、市では対応を検討するとともに、引き続き、妊娠･出産･育児の切れ目のない相談や支援で子育てをサポートしていきます。

市外で出産しても支援が受けられるの？

里帰りなど、市外で出産した場合も、妊婦健診や産婦健診の公費負担を実施しています。

妊娠・出産・育児の不安を相談したい！

市内 15 カ所にある、まちの保健室の職員「チャイルドパートナー」に気軽にご相談を！

問 健康・子育て支援室　☎ 63 - 6970　（相談や支援に関すること）
医療福祉総務室　☎ 63 - 7579　（地域医療に関すること）

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

子どもを遊ばせながら、保育士やお父さん、お母さんたちと情報交換ができます!!

▼はじめて広場
11月15日（金）10:30～
まずは、こちらの広場に参加してね！

▼親子で遊ぼう「ダイナミックお絵描き」
11月22日（金）10:30～/11:00～
※10月29日（火）～前日までに要予約

▼健康相談・歯科相談・栄養相談
11月20日（水）14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム
11月7日（木）・14日（木）・21日（木）・28日（木）
10:00～（予約不要）/ 13:30～（事前予約制・3組限定・個別相談のみ）

予約はこちら

インフルエンザ・新型コロナワクチン接種

実施期間　10月1日～令和7年1月31日　問 健康・子育て支援室　☎63 - 6970

高齢者

個人負担金　インフルエンザ 2,000円　コロナ 3,200円

対象　名張市に住民票のある65歳以上の人
※60歳以上65歳未満でも、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の障害により生活が極度に制限される人など、対象になる場合があります。

◎予診票は各医療機関と市役所1階健康・子育て支援室で配布　※年齢は接種時点

インフルエンザ　コロナ

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　※期間中1人2回まで

※窓口で助成額を差し引いた額をお支払いください。

※下表医療機関以外での接種は、領収証など必要書類を市役所1階健康・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：令和7年3月31日(月)まで

※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

医療機関名（電話番号）	インフルエンザ		コロナ
かとう小児科医院（65 - 5311）		乳	
なばりこどもクリニック（62 - 2105）		乳	
みらいのこどもクリニック（62 - 3888）		乳	
赤目養生診療所（64 - 1055）	高		
秋山整形外科クリニック（62 - 7000）	高		
東整形外科（65 - 2130）	高	乳	高
上坂内科（64 - 8211）	高	乳	高
うえなみ内科クリニック（63 - 9321）	高		高
おおふち医院（62 - 7800）	高	乳	高
釜本医院（63 - 0345）	高	乳	高
桔梗が丘四番町診療所（65 - 0102）	高		
喜多医院（65 - 2088）	高		
木野整形外科（67 - 1515）	高		
久保耳鼻咽喉科クリニック（65 - 7111）	高	乳	
さかい循環器内科クリニック（62 - 0500）	高		高
すぎのクリニック（62 - 1700）	高		高
総合医療クリニック桔梗（66 - 1190）	高	乳	高
卓山医院（65 - 0001）	高	乳	高
武田産婦人科（64 - 7655）	高		高
田合医院（63 - 0271）	高	乳	高
たなかファミリークリニック（68 - 8555）	高	乳	高
ちひろ内科クリニック（41 - 0005）	高		高

医療機関名（電話番号）	インフルエンザ		コロナ
寺田病院（63 - 9001）	高		高
名張市立病院（61 - 1100）		乳	
信岡医院（65 - 0023）	高	乳	高
はしもと総合診療クリニック（050 - 1807 - 1242）	高	乳	高
福喜多耳鼻咽喉科（63 - 1133）	高	乳	高
藤本産婦人科（63 - 0995）	高	乳	
ほりいクリニック（61 - 1231）	高		高
堀井内科（65 - 5355）	高		高
前沢整形外科（63 - 1008）	高		
ますだ呼吸器科クリニック（41-2277）	高		
松永整形外科クリニック（64 - 7300）	高		高
夢眠(むみん)クリニック名張（64 - 1717）	高		高
森岡内科クリニック（63 - 0003）	高		高
矢倉医院（65 - 2251）	高	乳	高
やすだクリニック（61 - 2332）	高		
山尾医院（68 - 1055）	高	乳	
やまがみ眼科（62 - 0888）	高		
湯村内科（61 - 1212）	高		高
百合が丘クリニック（64 - 2000）	高	乳	
黒田クリニック（52 - 2099）	高	乳	高
城医院（52 - 0017）	高	乳	

※効果と副反応をご理解の上、自らの意思で接種してください。

広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ　一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎給付金について 無料(個別)相談会を行います。

日程・会場
11/21(木) 名張産業振興センターアスピア 4F 会議室C　名張市南町822-2
11/22(金) ハイトピア伊賀 コミュニティ情報プラザ 3F セミナールームB　伊賀市上野丸之内500

完全予約制 0120-013-621（ご予約受付時間）平日9:00~18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わすことはございません。

対象者　昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ　※ご遺族の方も給付金請求できます。
給付金　50万円～3,600万円　※病態に応じて給付金等の内容が異なります
弁護士費用　着手金・相談料 無料　成功報酬制　※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 饗庭亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333　E-mail:info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334　https://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中！ お気軽にお電話ください

介護未経験者対象「介護補助員講習」受講者

問 （公財）介護労働安定センター ☎059－225－5623

日時　11月7日・14日・21日・28日 いずれも木曜日 10:00～16:00 12月6日(金)に事業所見学あり
場所　総合福祉センターふれあい（丸之内）　**定員**　15人（先着順）
申込　10月31日(木)までに問合先へ

人材育成について考える「人権啓発企業研修会」参加者

問 人権・男女共同参画推進室 ☎63 - 7909

日時　11月8日(金) 15:00～16:45
場所　勤労者福祉会館（夏見）
テーマ　人材は『育てる』ではなく『育つ』もの ～ 個別で最適なこれからの人材育成 ～
講師　堀井 悟さん(大阪企業人権協議会)　**定員**　80人　◎参加無料
申込　11月7日(木)までに問合先へ

玉入れやパンとり競争など「障害者スポーツ大会」参加者

問 市社会福祉協議会 ☎63 - 1111

日時　11月8日(金) 13:30～15:30
対象　市内在住または市内福祉施設利用の障害者とその家族、介護者
申込　10月21日(月)までに、問合先に電話か直接申込

自衛官募集中

問 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎21 - 6720

募集職種　自衛官候補生、一般曹候補生、高等工科学校生徒（推薦・一般）

建築士が同行します「空き家バスツアー」参加者

問 住宅室 ☎63 - 7740

日程　11月17日(日)
対象　市内で物件購入を検討している人、名張市へ移住希望の人
定員　20人
◎詳しくは市HPで

「普通救命講習Ⅲ」受講者

問 消防本部 救急室 ☎63 - 0997

日時　①10月23日(水)、②11月4日(月・休) いずれも 9:00～12:00
場所　防災センター（鴻之台1）
対象　市内在住の中学生以上の人、市内在勤の人
定員　各日20人（先着順）
申込期間　①10月10日(木)～17日(木)、②10月18日(金)～28日(月)
◎各署所で直接（9:00～21:00の間のみ）か申込フォームから申込。電話申込不可。

◀①申込　◀②申込

「障害者アグリ就労推進研修会」参加者

問 障害福祉室 ☎63 - 7591

障害者の農業での雇用創出に関する講演や、事例報告を行います。
日時　11月20日(水) 13:30～17:00
場所　防災センター（鴻之台1）
申込　11月11日(月)（消印有効）までに、電話、電子メール（shogai@city.nabari.lg.jp）、はがき（〒518 - 0492 鴻之台1-1）、ファクス（63 - 4629）のいずれかで申込

募　集

三重大学医学部医学科推薦入試「地域枠B」推薦希望者

問 医療福祉総務室 ☎63 - 7579

地域医療に携わる医師を確保するために、大学卒業後、市の地域医療に貢献することが確約できるなどの要件を満たす人を推薦します。
推薦枠　2人以内（面接）
申込　10月29日(火)までに、必要書類を学校を通じて問合先へ

秋の自然体験！「河川レンジャー」参加者

問 河川レンジャー事務局 ☎0742 - 33 - 1300

日時　11月10日(日) 9:30～15:30
場所　岩倉峡、上野遊水地集中管理センターなど（伊賀市）
対象　小学校高学年以上（小学生は保護者同伴）　**定員**　20人（先着順）
申込　10月9日(水)以降に、河川レンジャーHPから申込
◎参加無料

「甲種防火管理再講習」受講者

問 消防本部 予防室 ☎63 - 1412

日時　11月8日(金) 9:00～12:00
場所　伊賀市消防本部　**定員**　20人
受講料　無料
◎テキスト代1,600円別途必要
申込期間　10月21日(月)～25日(金)に、問合先で直接申込　※電話・郵送申込不可。詳しくは市HPで

広告

市民公開講座 日時 10/26(土) 10:30～12:00(開場10:00) 入場無料
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）
【第1部】テーマ 知能ロボティクスの未来 講師 久夛良木 健 近畿大学 情報学部 学部長 教授
【第2部】テーマ Webページの進歩がもたらす変化と可能性 講師 坂東将光 近畿大学工業高等専門学校 准教授
近畿大学工業高等専門学校 KINDAI UNIVERSITY TECHNICAL COLLEGE ☎0595-41-0111 名張市春日丘7番町1番地
申込方法：右記QRコードまたはお電話にて当校へお申し込みください。

第28回 2025年度入試 参加費無料 当日参加校 他、資料参加校多数！
● 津・津西・上野・名張青峰・名張高校
● 私立中高・高専 31校
学校説明会
11月4日(月) 12:00-16:00
※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 作家・元灘高等学校英語科教諭 木村達哉 先生
◎学研の科学実験教室
◎無料体験コーナー（QUREOプログラミング教室・子ども英語教室 Lepton など）
◎謎解きチャレンジクイズ
マツヤマSSKアリーナおよび勤労者福祉会館
お申し込みフォームはこちら
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/

税理士がお聴きします「無料税務相談会」

問 東海税理士会上野支部 ☎51 - 0932

①**日時** 11月9日(土) 13:30～16:30
場所 アスピア(南町)
②**日時** 12月14日(土) 13:30～16:30
場所 ハイトピア伊賀(伊賀市)
◎申込は前日までに電話(月・火・木・金 9:00～15:00)で問合先へ

三重県最低賃金改定 時間額1,023円に引き上げ

問 三重労働局労働基準部賃金室 ☎059 - 226 - 2108

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)。 ※中小企業への支援などあり。詳しくは問合先へ

老齢年金受給者「扶養親族等申告書」の提出を

問 扶養親族申告書専用ダイヤル ☎03 - 6837 - 9932

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

①令和7年分扶養親族等申告書が届く
②必要事項を記入・入力して**10月31日(木)まで**に日本年金機構に提出

※**提出をしないと各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額が多くなる場合があります**。年金以外に収入がある人は、確定申告が必要な場合があります。

お知らせ

市立中学校 部活動の地域移行・連携説明会

問 学校教育室 ☎63 - 7882

市立中学校の部活動に関する方針(市HPに掲載)を改定しましたので、説明会を開催します。 ◎申込不要
日時 10月31日(木)・11月5日(火) いずれも19:00～20:00
場所 市役所1階 大会議室

市立看護専門学校 入学試験B日程

問 看護専門学校 ☎64 - 7700

試験日 12月1日(日)
試験場所 市立看護専門学校(百合が丘西5) **入学定員** 20人
出願期間 11月11日(月)～22日(金)必着
入学検定料 10,000円
◎願書・募集要項を配布しています。詳しくは問合先へ

11月16日・17日は入場無料 名張藤堂家邸、夏見廃寺展示館

問 文化生涯学習室 ☎63 - 7892

関西文化の日に合わせて、入場料が無料に。この機会にぜひ！
日時 11月16日(土)・17日(日) いずれも9:00～17:00

名張藤堂家邸 朱具足

夏見廃寺 復元金堂

ads ホール 催し(青少年センター)

☎64 - 3478

■ **桜丘祭(桜丘中・高等学校学園祭)**
日時 11月3日(日・祝) 10:00～15:00
入場無料 ◎詳細は、桜丘中学校・高等学校(☎38 - 1201)

■ **名張学園祭**
日時 11月17日(日) 10:00～16:00
入場無料 ◎詳細は、名張地区まちづくり協議会・伊集(☎090 - 3655 - 8700)

■ **adsホール映画上映会「お終活 再春！人生ラプソディ」**
日時 11月24日(日)
①10:00～12:00
②14:00～16:00
入場料 前売900円 当日券1,000円

令和6年度 adsホール主催事業「第24回大人たちの dokidoki コンサート」出演者募集

開催予定日 令和7年2月23日(日・祝)
対象 20歳以上のソロ・アンサンブル
参加費 1人8,000円、2人12,000円
◎3人以上は問合先へ
申込 11月10日(日)(必着)までに、申込書(adsホールHPからも出力可)に参加費を添えて申込

市立病院 小児救急患者の受入を一時休止します

11月10日(日) 7:00～15:00

病院内の電気設備法定点検のため、ご理解・ご協力をお願いします。

問 市立病院 ☎61 - 1100

勝手神社から名張川を一望！錦生ウォーキング大会

問 錦生市民センター ☎63 - 0252

黒田荘や名張川引堤護岸、勝手神社などを巡る約12kmのコース！
日時 10月27日(日) 9:00～14:00頃
集合場所 錦生市民センター(8:00受付開始) ◎駐車は錦生運動場(旧錦生小学校運動場)へ
※参加無料、申込不要、弁当は各自持参。小学生以下は保護者同伴

勝手神社からの眺望

おきつも名張 ひやわい・錦生ウォーキング

問 市民スポーツ室 ☎63 - 7100

旧市街地から勝手神社を往復する約4kmのコース！
日時 11月23日(土・祝) 8:30～12:00
集合場所 名張小学校(丸之内)
定員 100人(先着順) ◎参加無料
申込 10月11日(金)～11月8日(金)にマツヤマSSKアリーナにある申込用紙(市HPからも出力可)で直接かファクス(63 - 5449)で申込

舞台発表や模擬店など ふれあいフェスティバル

問 市社会福祉協議会 ☎63 - 1111

ボランティア活動をしている皆さんの歌・楽器演奏や、模擬店など
日時 11月17日(日) 10:00～15:00
場所 総合福祉センターふれあい(丸之内) ◎入場無料

リバーナホール 催し

☎63 - 7824(商工経済室)

■ **彩の会同好会絵画展**
日時 11月8日(金)～10日(日) 10:00～17:00(8日は12:30から、10日は16:00まで) ◎詳細は、彩の会同好会・水野(☎68 - 3317)

■ **市美術作家協会秋季展 併チャリティー展**
日時 11月14日(木)～17日(日) 10:00～17:00(14日は12:00から、17日は16:00まで)
◎詳細は、市美術作家協会・板野(☎090 - 5008 - 5606)

■ **第11回ひだまりキルト展**
日時 11月22日(金)～24日(日) 10:00～17:00(24日は16:00まで)
◎詳細は、ひだまりキルトサークル・青谷(☎63 - 7651)

■ **フラワーアレンジメント展示会**
日時 11月30日(土)～12月1日(日) 10:00～16:00
◎詳細は、フラワーサロンI美旗教室・荻田(☎65 - 3082)

絵本を通して楽しい時間を！しんちゃんの絵本ライブ

問 こども支援センター かがやき ☎67 - 0250

「ほがらか絵本畑」のしんちゃんこと三浦 伸也さんを招いて、楽しい絵本ライブ＆トークを開催！ ◎参加無料
日時 11月27日(水) 10:30～11:30
対象 市内在住の親子、子育て支援者
申込 11月26日(火)までに、申込フォームか電話で申込

催し

国際交流イベント NabiChan ワールドフェスタ

問 多文化共生センター(NabiChan) ☎64 - 6711

世界の民族衣装試着体験、ゲーム、スタンプラリーなど盛りだくさん！
日時 11月10日(日) 13:00～16:00
場所 総合福祉センター ふれあい(丸之内)
◎詳しくは市HPで

活動を始めたい人と団体をつなぐ！マッチングイベント

問 市民活動支援センター ☎63 - 5325

何かを始めたい人の実際の一歩につなげるきっかけ作りと、交流の場です。
日時 11月9日(土) 13:30～15:00
場所 市民情報交流センター(希央台5)
申込 11月8日(金)までに、申込フォームから申込
◎参加無料。詳しくはHPで

マツヤマSSKアリーナ 催し(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** … 6日(水) 9:00～12:00
・**卓球** … 1日(金) 9:00～12:00、14日(木)・22日(金) 13:00～17:00

■ **中川塾(体操パーソナルレッスン)**
日時 完全予約制(60分 6,000円)
対象 幼児(年中)から高校生

広告

広告

11月の相談

内容など詳しくは市HPで

◀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。

	相談名	日　時	相談場所	電話番号
法律・債務など	弁護士相談	8日㊎ 10：00～16：00	市　役　所	63 - 7416
	交通事故相談	1日㊎ 13：00～15：00		
	行政相談	21日㊍ 13：00～15：00		
	司法書士相談	15日㊎ 13：00～16：00		
	行政書士相談	28日㊍ 13：00～16：00		
	消費生活相談・多重債務相談	平日 8：30～17：15		
	法テラス法律相談　※要予約	5日㊋ 13：00～16：00		050 - 3383 - 5470
	女性弁護士による法律相談　※要予約	1日㊎ 10：00～14：00	男女共同参画センター	63 - 5336
人権・悩みなど	人権相談　※要予約	12日㊋ 13：30～16：00 19日㊋ 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 毎週金曜日 13：00～16：00　※祝日は休み	男女共同参画センター	63 - 5336
	男性のための相談　※予約優先	14日㊍ 17：00～19：00		
	メンタルヘルス相談　※要予約	21日㊍ 10：00～12：00 26日㊋ 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
福祉・年金	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	12日㊋・26日㊋ 10：00～15：00	アスピア（津年金事務所出張相談）	059-228-9112
仕事	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
	事業承継個別相談会　※要予約	15日㊎ 13：30～/15：00～	アスピア	63 - 2143
育児	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
	ひとり親家庭相談	平日（水曜以外）10：15～17：15	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	6日㊌ 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（11月は実施しません）		
	助産師による授乳・育児相談　※要予約	8日㊎・22日㊎ 10：00～ 1日㊎・15日㊎・29日㊎ 13：30～		
教育	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
健康・医療	がん・難病相談	16日㊏ 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	5日㊋ 9：00～11：00	健康・子育て支援室	63 - 6970
	「認知症の人と家族の会」つどい・交流会	19日㊋ 13：30～16：00	名張市役所　305会議室	63 - 7833

申込受付は10月21日㊊ 8：30から
それぞれ定員あり（先着順）
相談は年度ごとで1回限り

広告

屋根・樋・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 丸勝　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
相続と遺言のあんしん相談窓口
相談無料（要予約）
余分な時間とお金を削減し、窓口ひとつでスピード解決！
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）
●法律問題・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）
桔梗が丘松岡行政書士事務所
☎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番町2-68-19

広報eモニター TOMONI ともに、みらいを。

あなたはどう考える？ 有機農産物

9月号 特集「有機農業が盛んなまちへ」へのご意見

アンケート結果

- 20代　子育てをしているので、子どもに安心安全な物を食べさせてあげたいですね。
- 40代　値段が高いイメージが強いですが、今回の特集で興味を持ったので、少しずつ生活に取り入れたいですね。
- 50代　有機農産物とすぐ分かるように表記してほしい。
- 40代　生産者の皆さんの自信や想いが伝わってきます。
- 40代　有機栽培体験ができれば、関心も高まるのでは！
- 60代　地産地消が進めば、輸送費用も抑制できそう。

まちの保健室の最近どお～

地域で楽しく健康チェック！

つつじが丘市民センターでは、地域住民が主体となって「健康フェスタ」を開催。予想を上回る大人気で80人ほどが参加。まちの保健室もお手伝いしました。

タッチパネルによる物忘れチェック、転倒予防や認知機能向上を目指す「スクエアステップ」などで会場は賑やかに。一番人気は骨密度の計測で、「骨密度が20代と褒められた」と笑顔の男性も。「普段から健康を気にかけているんですね」と、まちの保健室の職員は健康チェックの結果をみながらコミュニケーション。こうした場は、地域の皆さんの普段の様子を知る貴重な機会にもなっています。

つつじが丘まちの保健室

詳しくは、地域包括支援センター（☎63 - 7833）へ

11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 上	2 名
3 名/岡	4 岡	5 名	6 岡	7 名	8 上	9 上
10 岡	11 岡	12 上	13 岡	14 名	15 上	16 名
17 名/岡	18 岡	19 名	20 岡	21 名	22 上	23 上
24 岡	25 岡	26 上	27 岡	28 名	29 上	30 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〕

◎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

じもと再発見
なばりじまん

推理小説作家 江戸川乱歩生誕の地で
「謎めし」食べてだぁ〜こ

のれんが目印！

名張市は、江戸川乱歩生誕の地。昨年・今年・来年にかけて、作家デビュー100周年、生誕130周年、没後60年と節目の年が続きます。この機会に、乱歩生誕地の名張を「ミステリアスなまち」としてPRしようと、商工会議所女性会による「謎めし」企画が、昨年秋から始まっています。

「謎めし」は、「食材や調理法、見た目、演出などで工夫して驚きや感動をもたらすメニュー」。見た目が謎だったり、食材にこだわりがあったりと、現在10店舗が工夫を凝らしています。他言無用なので、どんな「謎めし」なのかは注文してからのお楽しみ。「おもしろかった」「そうなっていたか」と喜ばれているようです。

今年はスタンプラリーキャンペーンを開催！「謎めし」を注文してスタンプを3つ集めると、「謎めしオリジナル 木製マルチトレー」がもらえます。家族や友人と一緒に、各店舗の謎を解明してみては!?

「謎めし」提供店舗はこちら！

店ごとに「謎めし」の内容は様々！
ぜひすべてのお店を巡ってみてくださいね！

遊び心をもって楽しく食べてほしい

「絶対にしゃべらんといて」って言われたら、誰かにしゃべりたくなりますよね。それもねらいのひとつ。

謎めしはおもしろくておいしいものばかり。一見普通の料理でも、説明を聞くとびっくり！ぜひお店の人に話を聞いて、「そうきたか！」と遊び心を持って楽しんでほしいですね。

「おもろいやん」と笑う人が増えれば、まちがにぎやかになっていくはず。皆さんもぜひ、謎めしを食べて笑ってだぁ〜こ！

豊岡 千代子 さん
商工会議所女性会 会長
語るひと

市制 70 周年・江戸川乱歩生誕 130 周年記念講演会
「サブカルチャーとしての江戸川乱歩」

日時 11 月 30 日㊏ 9:45 ～ 15:00
場所 総合福祉センターふれあい（丸之内）
定員 200 人（先着順、余裕があれば当日参加可）
申込 11 月 27 日㊌ 17:00 までに、電話か申込フォーム（市 HP）から申込
問 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892

#名張感動
このまちは感動に満ちている

江戸時代から続く名張秋祭り

今年は 10 月 26 日㊏・27 日㊐に行われます。みこしやだんじり、獅子舞の迫力ある瞬間を、写真に収めてみては !?

@natural_pure_koko

@nabari_mie_official

Instagram で「＃名張感動」を付けて投稿いただいた作品をご紹介！
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

おでかけしませんか？

10 月 26 日㊏～令和 7 年 1 月 5 日㊐

点灯時間　17:00 ～ 20:00

◎ 12 月以降は土・日曜日、祝日のみの開催
12 月 7 日㊏以降は 19:30 まで点灯

赤目滝 HP

渓谷内入場料（点灯時間内／渓谷保全料含む）
大人 700 円、小中学生 350 円　◎ 駐車場無料
※点灯時間前に入場した人はそのままご覧いただけます。

ハッピーハロウィーン 赤目四十八滝

10 月 20 日㊐・26 日㊏は、ハロウィーンイベント開催！仮装してきた子どもたちには「赤目小町」の各お店でお菓子をプレゼント。20 日はラテアート世界チャンピオンによるラテアート体験も行います！詳しくは赤目滝 HP で

問 赤目四十八滝渓谷保勝会　☎ 41 - 1180

今年の竹あかりは、「水」を感じてほしい

今年の竹あかりは、例年とはひと味違った雰囲気を楽しんでいただけるよう新たにテーマを設けました。それは「水」です。きれいな水で育つ農作物、生息する動植物、そして赤目四十八滝。名張の魅力である「水」の勢い・繊細さを竹で表現します。

写真映えも考えて作品を設置するので、渓谷の景観と合わせて、きっと日中も楽しんでいただけるはずです。夜になると、水の流れる音と幻想的な竹あかりがあなたを癒します。

渓谷に向かう「赤目小町」の各店舗前にも竹あかりを設置。点灯時間中はいくつかのお店もオープンしているので、寒空の下で竹あかりを楽しんだあなたの身も心も温まると思います。

赤目渓谷 幽玄の竹あかり
竹あかりプロデューサー
川崎 智哉 さん
（地域おこし協力隊）

いつも笑顔でお出迎え

国道 165 号線沿いの井手にあるカフェ「ideca（イデカ）」で、訪れる人に駐車場を案内している中川智生（としお）さん。いつも笑顔で出迎え、見送ってくださいます。

「県外からのお客さんが多くて、奈良、大阪、さらに北海道から来られる人も。『おいしかった』と満足そうな笑顔で帰る様子を見られるのが嬉しい」と語る中川さんの笑顔が一番素敵！

以前は、井手の区長でもあった中川さん。耕作放棄地を活用して地元を活性化できないかと、三重伊賀里山整備活用組合に土地を提供したことが「ideca」の始まり。構想から 7 年かけて完成に至ったそうです。

「ideca」は丘の中腹にあり、ダイナミックな風景が楽しめます。店の周囲や屋根に様々な植物が植えられていて、季節によって景観が変わるのもおもしろい！おいしいフルーツと中川さんの笑顔を楽しみに、またお邪魔したいです。

市民 PR チームが Instagram で綴ったなばりの魅力をご紹介！
投稿を再編集して掲載！フォローしてね ▶ nabari_pr

まちを愛し、まちを元気に

ナバリスト 7

岩木 寛人 さん　訪問美容師・介護士

IWAKI_HIROSHI

いわき・ひろと ● 東京や大阪で会社員をしていたが、母親が認知症と診断されたことをきっかけに名張へ。帰郷後しばらくは母親の介護で悩んでいたが、友人などの支えで訪問美容の道へ。母・朝子さんの大好きな紫色の毛先がトレードマーク

同級生や地域の仲間たちとの活動も広がっている

「自慢の母ちゃんです」と寛人さん

外出困難な人が訪問美容で笑顔に！

母が認知症になって、気付けたことがある

ある日、母から「料理が作れない」「計算できない」と泣きながら電話が…。「若年性アルツハイマー型認知症」と診断を受けたのが7年前。母が54歳、私が27歳の頃でした。悩みながらも大阪から帰郷し、母の介護をすることに。病気の進行や医療費のことなど不安でいっぱいの私を、友人やまちの保健室職員などが、親身になって支えてくれました。今でもずっと感謝しています。

その間、友人の励ましもあり、訪問美容の道へ。髪を切ってキレイになると、皆さんすごく喜んでくれます。時には、介護の相談を受けることもあり、「自分にしかできない仕事」と誇りを持つように。介護や手話、心理カウンセラーなどの技術も一つひとつ身に着けているところです。それは、どんな困難がある人にも寄り添えるようになりたいから。自分もずいぶん助けてもらいましたからね。

最近は同級生などと、地域の催しで焼きおにぎりを販売。その売上で保育園や児童養護施設にプレゼントを配る活動も始めました。まちのために「何かしたい」人も多いので、自分たちのチャレンジを見てもらって、心に火をつけてもらいたいんです。

田舎が嫌いで東京や大阪で働いていた私。名張で人とのつながりの大切さに改めて気付かされ、自分らしく生きているなって感じます。母の笑顔をとなりで見ていると、これでよかった、幸せだなって思うんですよね。

編集後記

「私、認知症なのですよ」と気軽に語れる世の中になった先にこそ、本当に幸せな生き方が待っている――。取材を快諾いただいた杉本さん推薦の本の一節です。特集がその一助になれば！（たか）

「広報紙の表紙を飾るのが目標だったのですごく嬉しい。しかも母ちゃんと一緒とは」と岩木さん。なんと嬉しいお言葉。たくさんの皆さんからこう言っていただけるよう頑張ります！（くま）

記事を書くなら食べなければ！と、「謎めし」を食べに行きました。店員さんとの会話を楽しみながら絶品の料理を堪能。各お店で内容が違うと聞いたら、全店めぐりたくなりますね（はる）

取材時に竹あかりを見せてもらい、あまりの綺麗さに感動。赤目渓谷でたくさん灯されると思うとワクワクしますね。皆さんも竹あかりの幻想的な空間で癒されてみてはいかが？（こう）

なばりのひと・活動

令和6年10月10日発行
広報なばり
● 人口　74,405 人（前月比 − 48 人）　● 世帯数　34,941 世帯（前月比 − 1 世帯）※ 9/1 現在
発行／名張市 なばりの未来創造部 広報シティプロモーション推進室　〒518-0492 名張市鴻之台1-1
☎ 0595-63-7402　FAX 0595-63-2560　pr@city.nabari.lg.jp
市HP