



健康寿命は足元から！ ウォーキングで名張を元気に！

「ウォーキングは誰でも気軽にできるもの。でもちょっと意識するだけで、より効果的な【運動】になるので、基本を知ってほしいです」と話すのは、ウォーキングサークル「なばり歩歩クラブ」の講師を務める西中清美さん。

西中さんは、在宅介護の仕事に携わる中で、足の健康の大切さを痛感。「元気なうちからしっかり足を鍛えてほしい」との思いから、足について学び、防災センターでサークルの指導を行っています。

「姿勢や歩幅、呼吸など、基本的な歩き方やトレーニング効果の高い歩き方を伝えています。何より大切なのは楽しみながら続けること。一人では続かないことも、仲間と一緒に楽しく習慣化できます。これがフレイル予防や健康寿命の延伸にもつながるんです」と笑顔で語ってくれました。

さらに西中さんは「足を整えることの大切さ」を直接伝えたいと、自宅で足つぼサロンを開業。セルフケアの方法や歩き方の癖などを伝えています。



「足元から健康を支えたい！」という強い思いを胸に、日々奮闘する西中さん。サークルメンバーとともに元気の輪をどんどん広げてほしいですね！

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！フォローしてね ▶ nabari_pr



おでかけしませんか？



悪路も快適な乗り心地！

車いす「快適 AQURO」の貸し出しを始めました

赤目四十八滝では、悪路でも利用できる車いすの貸し出しを始めました。軽くて操作性も良く、地形がいびつな場所も、快適に乗れる優れもの。ガタガタとした衝撃も少なく、乗っている人にも介助者にも負担が少ないつくりで、高齢者や障害のある人にも安心して散策していただけます。

また、霊蛇滝へ向かう橋には、高さ 10cm 程の転落防止の木材を取り付けました。渓谷内の小さな生き物やキノコも観察できる「苔さんぽツアー」も、より安全に楽しんでいただけます。



暑くなってくるこれからの季節、年齢や障害の有無に関わらず、新緑と透明な川のせせらぎに癒されに来ませんか？赤目四十八滝は、これからもバリアフリーな観光地を目指していきます。

- 車いすは「赤目自然歴史博物館」に 2 台、「赤目滝水族館」に 1 台設置。無料で貸し出ししています。
- 障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は渓谷保全料無料。付き添いの人も半額（1 人まで）になります。



名張市民必携！断然お得！
年間パスポート
大人 3,000 円 小中学生 1,500 円

赤目四十八滝渓谷保勝会 ☎ 41 - 1180

じもと再発見 なばりじまん

「なばりんにもっと活躍してほしい」という子どもたちの熱い要望に応え、なばりんが昨年三次元化！イベントなどに多数出演しています。市内のあちこちにご当地なばりんの看板を置く、「名張なばりん化計画」も進行中！ぜひあなたも、なばりに会いに行ってくださいね！



なばりん誕生秘話

なばりんを考案したのは、「ばりっ子会議」の子どもたち。毎年5月に募集する小中学生約40人のメンバーが、MIK運動推進委員会、キッズサポータークラブ、皇學館大学生のサポートを受けながら活動しています。ばりっ子会議では、「こんな名張になればいいな」「名張にこんなものがあればいいな」と子どもたちが話し合っ、調査や要望を基に意見をまとめて市に提言します。メンバーが自分たちでお店の企画・準備・接客をする「ばりっ子モーション」は、毎年定員を大きく超える応募がある大人気イベントです。



なばりんについて詳しくは市HPで！



もみじやいちごのアクセサリーに、滝をイメージした髪型、ぶどうのワンピースやメロンの靴。「なばりん」は、名張の魅力が詰まった、市公認キャラクターなんです！

子どもたちの「やりたい」を実現してあげたい

みんなの「やりたい」が飛び交うばりっ子会議。子どもたちの発想にはいつも驚かされます。私たちの役割は、いろいろな「やりたい」を実現するためのお手伝い。突拍子もない提案も、何とか形にできないかといつも考えています。

卒業後の子どもたちは、ばりっ子会議のサポートに回ったり、地域のまちづくりに参加したり。「名張をこんなまちにしたい」としっかり考えられる子どもたちが育っていると感じて、とても嬉しいです。



MIK運動推進委員会 福田みゆきさん 中谷幸雄さん

ばりっ子会議のメンバー募集中！



日時 【第1回】6月1日回
【第2回以降】2月末までの土・日曜日 10:00～11:30 (全8回程度)
場所 ベルウイング武道交流館(蔵持町里)など
対象 市内在住の小中学生
定員 40人程度 ※申込多数の場合は抽選
申込 5月16日金までに、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を、ファクス(64-6318)か応募フォームから、MIK運動推進委員会事務局へ申込
☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



#名張感動

このまちは感動に満ちている

#名張感動キャンペーン2025開幕！



市公式インスタグラムをフォロー

STEP 2

名張の風景や行事・イベント、体験など、名張の感動を写真に撮って、Instagramに投稿。このとき、「#名張感動」「#名張感動2025」を付けるのを忘れずに！

STEP 3

素晴らしい作品には、伊賀牛・伊賀米・名張の地酒のいずれか1万円分を贈呈！



present