

社会を目指して!

誰もが生きやすい



人権文化の
まちづくり

名張市人権センター
Human Rights Center

人と人をつなぐ

誇りのもてる
「自治のまち」
を実現するために

名張市市民活動支援センター
Civic Activity Support Center

なばセン
市民活動の拠点

「男女共同
参画社会」
の実現をめざして

名張市男女共同参画センター
Gender Equality Center

Gender Equality Center

外国人住民と地域住民が
ともに暮らしやすい
まちをめざして

名張市多文化共生センター
Multicultural Center

Multicultural Center

今月のナビリスト 柴吟子さん（市民情報交流センターの職員と）



名張市市民情報交流センター（希中央5）をご存じですか？

「人権センター」「市民活動支援センター」「男女共同参画センター」「多文化共生センター」の4つのセンター機能をあわせ持つ。会議室や打ち合わせスペース、印刷機の利用など、市民の皆さんが気軽に立ち寄って交流できる場を提供している。





やっぱり看護師の仕事がしたい

地域のつながりの中で働きたい

表現することで誰かを元気にしたい

久保耳鼻咽喉科クリニック

森本 優里子 さん
MORIMOTO YURIKO

クリニックで主任看護師を務めながら、夫とともに家業である観光農園を守っている。看護師として耳鼻咽喉科に務めて30年。

ヤマト運輸

松本 典子 さん
MATSUMOTO NORIKO

パートタイマーとして入社後、2022年から正社員として勤務。トラック乗務や営業などで活躍している。中学生の子を持つシングルマザー。

フリーアナウンサー

目加田 美桜 さん
MEKATA MIO

名張市出身。アナウンサーやタレントとしての芸能活動とピアノの演奏活動に取り組む。FM三重、三重テレビなどにレギュラー出演。

もともと、困っている人をほうっておけない性分があり、看護師の道を歩み始めました。若い皆さんには、自分がしたいことにどんどん進んでほしいです。そして選んだ道で迷ったり疲れたりしたら、休んでもいいし方向転換してもいい。私も今の職場の前にアパレル関係で1年働き、「やっぱり看護師の仕事が好きだ」と気付かされました。看護師は必要とされる、やりがいのある仕事。性別問わず多くの人に活躍してほしいですね。

お客様と触れ合いながら、太陽の下で働くことが大好き。重い荷物を運ぶときは、力持ちの同僚が駆けつけてくれますし、困りごとがあれば、営業所のみんなでサポートし合います。配達地域の皆さんとは顔なじみ。畑でとれた野菜をいただくこともあり、冬場なら鍋の材料がそろうほど！お客様の温かい心に触れた時、この仕事をしてよかったなって。今後もお客様とつながりを築きながら、家族みんなで楽しく、名張で暮らしていきたいです。

表現することで誰かを元気にしたいと、アナウンサーを志しました。多様な年代や性別の人と話す時、それぞれの背景をもちながら生きていることを知ることができます。今後も「人と話すこと」を大切にしたいですね。失敗もありますが、自分自身に見切りをつけるのではなく、日々、前に進んでいきたい。司会や演奏活動にもチャレンジしたいですし、地元三重や名張を盛り上げる活動もできたらいいなと思いついています。

自分らしさが原動力です

性別や年齢などを理由に「そんなのらしくないし……」と諦めてしまったことはありませんか？
今月は、「自分らしさ」を武器に、目標に向かって活躍している女性たちをご紹介します。

関人権・男女共同参画推進室 ☎ 63・7559



人生に寄り添える医療を目指したい

はしもと総合診療クリニック

橋本 りか さん
HASHIMOTO RIKA

小児科や救急医療の現場でキャリアを積み、現在は夫と共にクリニックでの診療にあたる。園医、産業医としても活躍中。5児の母。

障害のある家族がおり、普通と何かを考える日々でした。高校生の頃アメリカへ留学。障害がある人への認識が、個性・特徴という受け入れ方であることに気持ちが救われました。「困っている人のそばに」と、医師の道へ。モットーは「病気ではなく人を診る」こと。その人の人生に寄り添いたいという気持ちで診療にあたります。何かあったら立ち寄れる「いつもそばで光っている灯台」のような存在になりたいですね。



「ワクワクするまち」をつくりたい

「FLAT BASE」コミュニティマネージャー

北森 仁美 さん
KITAMORI HITOMI

コワーキング＆レンタルスペース「FLAT BASE」(元町)で、イベントやワークショップなども開催。ここに集う人やモノの橋渡し役となっている。

小 学校の教員時代のことです。子どもたちが抱える生きづらさは、周りの大人たちが自分らしく生きられていないからかと感じ、一念発起。大人がワクワクできる場所を作ろうと「FLAT BASE」をオープンしました。名張で暮らす人が「なばり、ええやん」と感じられるようになるためにも、まずは自分がワクワクすることが大切。家族は「ママ楽しそう」って応援してくれています。私自身と、周りの人がワクワクすることに、今後もチャレンジしていきたいです。



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。

◎ 詳しくは市 HP で

関人権・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」2024年6月号から2025年2月号に登場いただいた皆さん（偶数月発行）。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HPでも掲載しているので、ぜひご覧ください。



バックナンバーはこちらから

Point

- ・生ごみはなるべく細かくしてから入れると分解が早い。
- ・生ごみを入れない日も、発酵に必要な空気を取り入れるために毎日かき混ぜる。
- ・白カビの発生は発酵が進んでいる証拠。気にせずに混ぜてOK！



全体に空気を入れるようにしっかりかき混ぜる。

入れない方がいい生ごみ

- ・生肉、生魚…臭いの原因に
- ・柑橘類…殺菌成分が発酵の妨げに
- ・玉ねぎ、トウモロコシの皮…分解されにくい
- ・骨、貝殻…分解されない
- ・漬物、味噌…塩分が強く堆肥に向かない



1日500g程度（基材25ℓの場合）の生ごみを入れる。

つくってワクワク!! ダンボールコンポスト

3カ月で約45kgのごみを減らせる!?

生ごみから堆肥を作って、家庭菜園を始めよう！微生物の力を借りれば、身近にあるダンボールで簡単に生ごみを堆肥にできるんです。ごみも減っておいしい野菜が食べられて、一石二鳥ですよ！ 環境対策室 ☎63-7496



詳しくはこちら



虫が入らないように覆い布を被せ、ゴムひもや重しで固定する。

雨に濡れない風通しの良い場所に設置（屋外でも屋内でもOK!）。

通気性を確保するために、設置台の上に置きましょう。



基材がべたついてきたら…生ごみの投入をストップ!



基材がべたついてきた後は生ごみを投入せずに、1週間に1度水を入れてかき混ぜながら、1カ月程度熟成させれば堆肥の完成!

土と堆肥を3:1の割合で混ぜて使用しましょう。

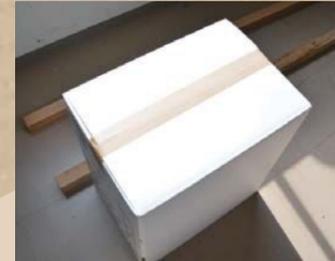


水を加えて、さらにかき混ぜる。



強めに握って軽く固まるまで

虫が入らないようにダンボールの底の隙間をテープでふさぐ。中に中敷き用ダンボールを入れると強度が増す。



準備するもの

- 二重構造のダンボール（みかん箱など）
- 中敷き用ダンボール
- クラフトテープ（ガムテープ）
- 覆い布（風呂敷やタオルなど）
- 設置台（木材やブロックなど）
- スコップ
- 基材 ピートモス 15ℓ
- くん炭 10ℓ



2 くん炭 基材は
3 ピートモス 2/3まで

箱の3分の2までピートモスとくん炭を3:2の割合で入れ、しっかり混ぜ合わせる。

ダンボールは、微生物が生ごみを分解するのに必要な「通気性」と「水分調整」に適した素材！簡単に手に入るの、手軽に始められますよ。



市職員もダンボールコンポストに挑戦!

初日



生ごみが分解されていく様子を、1カ月間観察しました。

一カ月後



詳しい結果は動画で!

自由研究みたいで楽しかった!

たくさん入れた生ごみが、1カ月後にはほぼゼロになってびっくりしました! 毎日分解の様子を観察していると自由研究みたいでワクワク。なんだか愛着もわいてきます。生ごみを堆肥化すれば環境に優しく、ごみ袋購入費の節約にもなって一石二鳥! あなたもダンボールコンポスト生活、始めてみませんか?

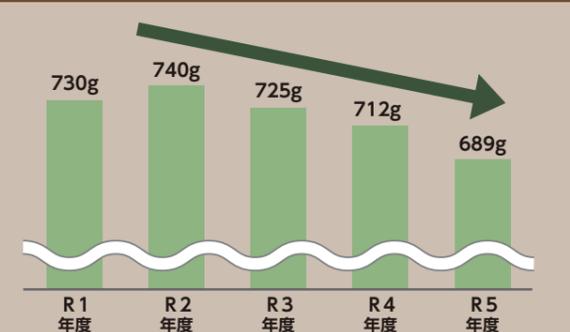


環境対策室 出口

名張市は県内の市で最も1人1日当たりのごみ排出量が少ない

実は名張市は、1人1日当たりのごみ排出量が689gと、県内14市で最も少ないんです(令和5年度)。市民の皆さんのご協力で、ごみの排出量は年々減少しています。

燃やすごみのうち約4割を占めている生ごみは、他のごみと比べて非常に多くの水分を含んでいるため、燃やすためには大きなエネルギーが必要です。生ごみの排出量を減らすことは、家計の負担を減らすのみならず、環境への負荷を減らすことにもつながります。



1人1日当たりのごみ排出量の推移

重点取組

市民一人ひとり（企業や関係団体などを含む）が、自分たちの強みを生かし、できる範囲の中で地域の活動に参加する。そして、やりがいを持って楽しみながら、つながれる場をつくっていきます。



地域の取組



福祉サービス

学生の取組



次世代の力



企業のカ



得意なことを
まかす



DX や
ICT の活用

みんなで集える場をつくり、
課題を持ち寄り共に考える



つながる 好循環 つながる

つながれる居場所 つながる人、仕組み

計画は市 HP から
ご覧いただけます



名張市長
北川裕之

名張市 地域福祉推進協議会 会長
永田祐
(同志社大学社会学部教授)

特別対談

どうする？ 地域の担い手確保

5月に第5次地域福祉（活動）計画を策定。行政や専門職、そして市民がともに地域共生社会を作り出していく見取り図を描く計画です。北川市長と名張市地域福祉推進協議会の永田会長が、地域共生社会の維持・拡大に不可欠な地域の担い手確保などについて意見交換しました。

☎ 医療福祉総務室 ☎ 63 - 7579 ※計画に掲載の対談記事を再編集してご紹介します。

市長 まちづくりに関わる若者や学生などが参加したワークショップと市民総選挙により、令和5年度に、市民発のブランドロゴ「なるとかなるなる。なばりです。」が誕生しました。これは、シティプロモーションの取組の一環です。お互いが支え合う「地域共生社会」を表現する名張らしいロゴで、とても気に入っています。

永田 「なるとかなるなばり」ではないのいいですね。

市長 ロゴについては、「なるとかなるとはい加減、なるようになるなんて無責任、行政がなんとかするら分かるけれど」といった声も。このロゴは、生きづらさを感じてる人たちに、名張にいたら、名張に来たら、助けてくれる人がいるよ、また、みんなで力を合わせて「なるとかなる」未来をつくらせていこうという強いメッセージを発しているんです。

永田 行政が「なるとかなる」だと、住民は完全に受け身になってしまう。もちろん、行政の「なるとかなる」という下支えも必要ですが、周りの助けもあるから「なるとかなる」ということですね。



ワークショップで800もの名張の魅力を出し合った

市長 ワークショップでは、人のつながりが強くて、あたたかくて、支え合えることが、名張の魅力であることが共有されました。地域共生の取組が若い世代にも浸透していったんですね。

永田 市民の皆さんと一緒にやって共生のまちを築き上げてきたことが、このロゴに表れてきたんだと感じますね。一方で、計画策定委員から課題として出されていたのが担い手不足。団塊世代をはじめとする地域共生社会の担い手が高齢化してきています。

市長 地域の担い手確保に特効薬はありませんが、若い世代のアクションが広がっていくことで、他につなげていきたいですね。

永田 ただ、地域づくりを20年やってきて、疲弊してきている面もあると思います。いかに世代交代をしていけるかが重要。いろんな人に、いろんな方法で活躍してもらいたいと思いますよ。

市長 いろんな人がいろんな思いで活動していますから、関わり方も多様であるといいですね。

永田 別の自治体で、ボランティアセンターの登録者が増えているという話を聞いて驚きました。生活困窮などの相談に対応しながら、得意なことを聞くそうです。料理が得意と聞くと「今度こんなことをしませんか」と話し、ボランティア登録をもらうのだと言います。助けを求める一方で、自尊心もありますから、「得意なことがあれば、助けてくれないかな」と聞いてみるのもいいかもしれません。得意なことを話すときは、皆さんすごく楽しそうな顔になるのだそうですよ。

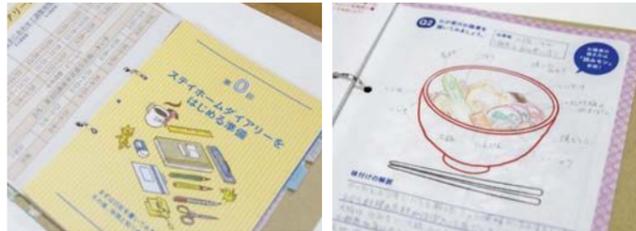
の世代への波及効果を生んでいくことを期待しています。

永田 福祉とは関係なかった人が、自分の興味・関心で動く、楽しいから動く、感性で動く。こうした視点も大切です。例えば、自分の活動を手伝ってほしいという保護猫活動をしている人がいて、たまたま引きこもりで猫好きな人がいたのでマッチングしたところ、どちらにも喜ばれたという事例も。今やっていることや楽しんでいけることを福祉の活動に重ねていけるといいですね。

市長 いろんな取組をかけ合わせしていくような仕掛けをしていく必要があるのかもしれない。

市長 シティプロモーションの目的は、自発的・主体的に動く「活動人口」を増やすこと。地域の魅力を多く挙げられる人ほど、地域のために何かしたいと思う傾向にあるようです。まずは地元愛を高めながら、人と人のつながりをつくらせていきたいと考えています。

永田 シティプロモーションと地域福祉の取組を掛け合わせながら進めていけるといいですね。人口が減少していく中、持続可能な取組としていくために、ソーシャルキャピタル（人々の健康や幸せを促進するための社会的つながりや信頼関係）をいかに築いているかが求められます。



参加者募集 3人1組での交換日記、始めよう！
ステイホームダイアリー

多世代のメンバーで構成される3人1組のグループで交換日記をしませんか？日記は8月から来年3月まで月1回程度のペースで回し、楽しかったことや困ったこと、悩んでいることなど、日常の出来事をつづれば、翌月には日記仲間からのコメントが。顔合わせの場は3回ほど。

参加者からは、「自分を見つめなおす機会になった」「新しいことを始めるきっかけに」「メンバーからの温かい言葉に元気もらった」などの声が寄せられています。

日記に興味のある人や、他世代と交流したい人、地域活動に関心のある人は、ぜひご参加ください！

申込 7月14日頃までに、応募フォーム、もしくは、各地区まちの保健室などでご相談ください（応募者多数の場合は選考）
応募フォーム

交換日記で
つながりづくり
しませんか？



子どもが不登校になり、悩んでいたころ、まちの保健室で勤められて「ステイホームダイアリー」に参加。交換日記のメンバーは、普段接点がない人たちばかりで、気軽に「自分らしさ」を出せる居心地のよい場所でした。

世代や立場が異なる人とつながる中で、「いろんな考えがあっという。自分がどう生きたいかが大事なんだ」と気付かされ、「まずは、子どもたちの気持ちを大切にしたい」と思えるようになりました。



不登校の子どもをもつひろちゃんも3年前に参加。小冊子や広報なばり(R5)でもご紹介

←小冊子「つながるこそだて」



参加者の声

☎ 地域包括支援センター ☎ 63・7833

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」をご活用ください



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

▶ロゴは市HPからダウンロードできます。記念品やグッズ、ラッピング、広報紙、事業所の名刺など、さまざまところでご活用ください（商用使用は要申請）。

ブランドロゴのメッセージが伝わる活用方法を検討中！

▶皆さんの名張で「なんとかなった」エピソードを基に、カードゲームや4コマ漫画など、「ブランドロゴ」に込められたメッセージが広く伝わる活用方法を市民ワークショップで検討。新たな展開は、市HPや市公式SNSなどで発信していきます！

☎ 広報シティプロモーション推進室 ☎ 63・7402



市長 人の役に立って「ありがとう」といわれると人間はうれしいもの。得意なことを生かしながら、みんなで支え合っていくことができればいいですね。

永田 同志社大学の学生たちも地域で活動していますが、なかなか続かないことも多いようです。地域の人から「地域活動とはこういうもの」「こういう気持ちでやらないと」と、一生懸命に話をしてくれるのですが、つい説教になってしまったり、楽しくないらしいんです。若い世代を引き込むのであれば、「なにかアイデアはない？」と聞いてみたり、学生たちが主役になっているように演出し



てみると、活動に関わってもらう手法を工夫する必要があるのかもしれません。

市長 国の職員に「なぜ名張は地域づくりに成功したのか」とよく質問されます。都市内分権を進める中、住民には転入者も多く、多様な人材が地域にそろって来たことなどを挙げるのですが、「全国でそのようなところはたくさんありますよ」となるんです。

永田 名張には、おもしろくて、飾らない人が多いからかな。人懐っこさもあって、人のために何かしようという気持ちが強い。

市長 もともと名張で住んでいた人と大阪から来た人とが混ざり合って、ちよつとよくなったのかな。まちの保健室のキャッチコピーも「マイルドにおせっかい」ですから。

永田 まちの保健室は、もはや「マイルドにおせっかい」なのかも。すぐパワフルで、単に相談にのってもらうところというより、すぐ元気をもらえるところ。まちじゅうの「マイルドなおせっかい」を「マイルドなおせっかい」

が支えているような感じかな。

市長 住民主体の地域づくりが土台にあって、まちの保健室の取組がうまく機能している側面もありますよね。

永田 そうですね。他の自治体だと、「住民から「何とかがしてくれ」という要望を受ける場所になりそうですね。名張の場合は、サービスの支え手と受け手という関係に留まらない。特に、地域を見守る民生委員と、民生委員の情報を頼りにするまちの保健室が、お互いに必要とする関係性があります。

地域づくり組織も巻き込んで、地域に根付いたトライアングルでやってきた。これから、その輪を広げていけるといいですね。

市長 「福祉」分野に関係なく、つながっていきそうな企業や団体を巻き込んでいける仕掛けも求められているんだと思います。実際に、福祉の枠にとらわれずに地域の多様な活動に参加し、つながりを生んでいる団体もあります。いろんな人の活動が補完し合うことで、地域に多様な人材を引き込んでいくことができるのではないのでしょうか。

人と人のつながりが強くて、温かいところが名張の魅力。これを強固なものとしていくことで、地域福祉の向上につなげたい。



支え合いの社会を築くためには、人と人が出会う機会や場が必要。多様な人たちが出会うことで化学反応が起きていく。

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(火)～11月29日(土)

※特定健診肺大プラスのみ 11月28日(金)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25年9月1日～昭和61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(火)～11月29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月の人は8月中旬、8月の人は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	肺プラス	肺大プラス	後期高齢者健診
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	○ 予
お お ふ ち 医 院	梅が丘(62-7800)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
釜 本 医 院	木屋町(63-0345)	○	○ 予	○ 予	○
喜 多 医 院	桔梗が丘(65-2088)	○ 予	○ 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	希中央(62-0500)	○	○	○	○
総合医療クリニック桔梗	桔梗が丘(66-1190)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
卓 山 医 院	桔梗が丘(65-0001)	○			○
武 田 産 婦 人 科	鴻之台(64-7655)	○ 予			○ 予
たなかファミリークリニック	つつじが丘(68-8555)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
ちひろ内科クリニック	希中央(41-0005)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
名張ふくにしクリニック	東町(64-1717)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
信 岡 医 院	桔梗が丘(65-0023)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
はしもと総合診療クリニック	蔵持町里(61-3366)	○	○ 予	○ 予	○
藤 本 産 婦 人 科	平尾(63-0995)	○	○ 予	○ 予	○
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)	○ 予	○ 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	○ 予
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○ 予	○ 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	○ 予
山 尾 医 院	つつじが丘(68-1055)	○	○	○	○
湯 村 内 科	松崎町(61-1212)	○	○ 予	○ 予	○
黒 田 ク リ ニ ッ ク	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)	○ 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!

ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けた場合も対象。健診結果と質問票を令和8年1月末までに、市役所1階 保険年金室へ提出してください。

日々の健康行動や健康増進イベントへの参加でポイントがもらえます。5ポイント貯めて、「名張の湯ペアチケット」などが当たる抽選に応募しよう!

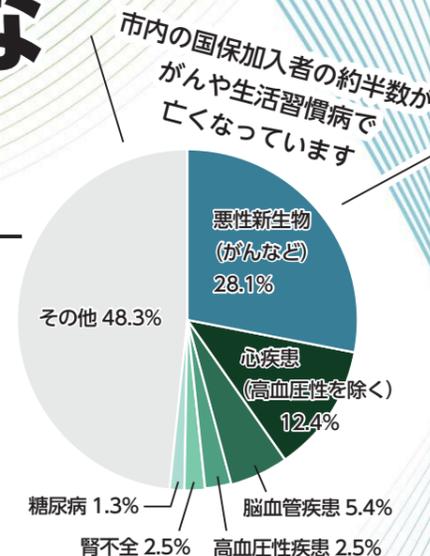


人の身体も定期的なメンテナンスを

特定健診・がん検診

食事や運動などの生活習慣が関係する「生活習慣病」や、進行するまで症状が出ない「がん」は、早い段階に自分自身で気付くことが難しい病気。気付いた時にはすでに手遅れなんてことも…。早期発見・早期治療ができれば、治る可能性が高まります。

「忙しいから」「元気だから」と先延ばしにせず、定期的に健(検)診を受けましょう!



40歳以上の糖尿病患者とその予備軍の割合

男性 3人に1人
女性 4人に1人

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、治療をしないと命にかかわる病気なのです。

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、再検査で糖尿病と診断。心当たりは全くないのに…。早めに治療を始めたので合併症は発症していませんが、もしも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)



11ページ 国保特定健診・後期高齢者健診

一生涯のうちにがんになる人の割合

2人に1人

名張市における死因第1位はがん。「健康だから」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。がんは早期発見して治療をすれば90%以上が治ります。「症状がなくても」定期的ながん検診を受けることが大切です。

症状もないのに陽性が!放置しなくてよかった…

症状はなかったのですが、大腸がん検査で陽性に。精密検査で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。放置していたらどうなっていたか……。 (50代男性)



12～13ページ がん検診

医療機関でのがん検診

実施期間 7月1日(火)～11月29日(土)

大腸がん検診は令和8年1月31日(土)まで

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	40歳以上 昭和61年3月31日までに生まれた人			20歳以上 平成18年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和61年3月31日までに生まれた人	55歳以上 昭和46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 ※各医療機関で予約枠があり、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3,200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	2,600円	
受診方法	必ず健康保険証またはマイナ保険証を持って、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	希中央(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	希中央(41-0005)	○		○			○
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○☎	○☎	○☎		○☎	○
名張ふくにしクリニック	東町(64-1717)	○☎	○☎	○☎			○☎
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)	○☎		○☎			○☎
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！

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！

令和8年1月末までに受診結果や領収書などを市役所1階健康・子育て支援室やまちの保健室へ

受付開始 6月13日(金)から



受付フォーム

※6月30日(月)まで

電話での受付：☎ 63-6970

8:30～17:15 (土日祝除く)

※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。

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。

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

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8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 喀痰検査1,000円	2,000円	900円	1,800円	2,000円	4,000円
日 程	会 場	受付時間帯					
7月	24日(木) 保健センター	A・B	○	○			
		C					
		A・B	○	○		○	○
28日(月)	ベルウイング	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
29日(火)	武道交流館	A・B	○	○			
		C					
		A・B	○	○		●託児付き	●託児付き
30日(水)	武道交流館	A・B	○	○			
		C					
		A・B	○	○		○	○
8月	2日(土)	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
21日(木)	保健センター	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
25日(月)	保健センター	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
9月	9日(火)	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
10日(水)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
14日(日)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
15日(月)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
17日(水)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
19日(金)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
28日(日)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
10月	2日(木)	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
3日(金)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
5日(日)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
9日(木)	ベルウイング 武道交流館	A・B	○	○		○	○
		C				○	○
		A・B	○	○		●託児付き	●託児付き
18日(土)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
19日(日)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
11月	6日(木)	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
12日(水)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
16日(日)	市役所	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			
12月	2日(火)	A・B	○	○		○	○
		C			○	○	○
		A・B	○	○			

集団がん検診

実施期間

7月24日(木)～12月2日(火)

問 健康・子育て支援室
☎ 63・6970

パブリックコメント 第2期定住自立圏共生ビジョン(変更案)

伊賀市を中心とする「伊賀城和定住自立圏」では令和8年度までの「第2期共生ビジョン」に基づいて事業を進めています。令和6年度に名張市が加入したことに伴う、ビジョンの変更案にご意見をお寄せください。



「伊賀城和定住自立圏」
加入自治体

募集期限 6月23日
資料の閲覧場所 市HP、市民センター、市役所
意見の提出先 ▶電子メール (kikaku@city.nabari.lg.jp)
▶郵便・持参(〒518-0492 鴻之台1-1 総合企画政策室)
▶ファクス (61-0815)

☎ 総合企画政策室 ☎ 63-7389

ベルウイング武道交流館 夏の教室案内

始めるならいま!夏の定期教室

- **初めてのリンパストレッチ**
日程 7月～9月の金曜日・全9回 参加費 6,300円
申込 6月20日 9:00～
- **初めてのエアロビクス&ピラティス体操**
日程 7月～9月の火曜日・全10回 参加費 7,000円・1回スポット800円
申込 6月17日 9:00～
- **バレトン**
(午前クラス) 日程 7月～9月・全3回 参加費 2,100円・1回スポット800円
申込 6月12日 9:00～
(午後クラス) 日程 ①7月～9月の火曜日・全6回
②7月～9月の木曜日・全6回 参加費 4,200円
申込 ①6月17日 13:30～、②6月19日 13:30～
- **ジムトレーニング講習会**
日程 7月～9月・全10回 参加費 10,000円
申込 6月17日 9:00～

小学生対象 夏休み体験教室

- **かけっこ道場** 日程 7月28日 29日 31日 参加費 2,000円
◎年長児も参加可
 - **書道体験教室** 日程 8月4日 参加費 800円
 - **わんぱく絵画教室** 日程 8月5日 参加費 800円
 - **読書感想文教室** 日程 8月6日 参加費 1,000円
- 【共通事項】 申込 6月30日 9:00～
活動場所 ベルウイング武道交流館
- ◎先着順で定員が設定されている教室があります。申込はお早めに。
◎活動日時が変更になる場合があります。また、教室ごとに必要な持ち物がありますので、詳しくはベルウイング武道交流館HPで確認してください。

☎ ベルウイング武道交流館 ☎ 62-4141



熱中症予防で 暑い夏を乗り切ろう!

こまめに水分補給



のどが渇く前に、こまめに水分補給を。塩分補給も忘れずに!

暑さを避ける!



屋内ではエアコン・扇風機などを活用。屋外では、日陰を選んだり、日傘・帽子の着用で日差しを避けて

クーリングシェルターをご利用ください!



暑さをしのぎ熱中症を予防するため、冷房設備のある市役所や市民センター、商業施設などを誰でも休憩できる「クーリングシェルター」に指定しています。◎詳しくは市HPで

☎ 環境対策室 ☎ 63-7492



このマークが目印です!

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、年齢に合わせたお知らせを配信

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



50年続く地域のサポート 田植え体験

箕曲小学校では、5月に田植え体験、9月に稲刈り体験を全校児童で実施。地域の皆さんのサポートは、50年程前から続いているんです! 収穫した米の一部は給食で提供し、食べ物を大切にする気持ちを育てています。市内では、薦原小や美旗小、蔵持小などでも田植え体験が行われています。



地域の人に教わりながら植えていく。泥んこの服は頑張った証だ。

子どもたちの様子に元気をもらえる

私たち酒米サポーターが田植え体験のサポートを始めたのは12年程前。昔と比べて農業をしている家が少なくなったので、田植えをしたことがない子が多いんです。泥に足を突っ込んだ感触や、田植えがどんなものかを体験してもらって、農業に関心を持ってくれたら嬉しいです。

最近はサポートする地域の人が高齢化していますが、子どもたちが楽しんでいると元気をもらえるので、これからも元気なうちはサポートを続けていきます!



酒米サポーター 栗田 隆之さん

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



かがやき大好き!
本山 秋乃ちゃん 秀真ちゃん

いろんなおもちゃでいつも楽しく遊んで過ごしています!

▼はじめて広場

7月18日 10:30～
まずは、こちらの広場に参加してね!

▼親子で遊ぼう

「わくわくブラックシアター」
7月11日 10:30～11:00
※6月18日 前日までに要予約



▼サタパパ広場「七夕の飾りを作ろう」

7月5日 10:30～11:00
※6月11日 前日までに要予約

▼健康相談・歯科相談・栄養相談

7月16日 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム

7月3日 17日 31日 10:00～(予約不要)
7月10日 24日 13:30～
(事前予約制・3組限定・個別相談のみ)



お知らせ

5/26～戸籍にフリガナ記載確認の通知が送付されます

☎ 戸籍・住民登録室 ☎ 63-7440

法律の改正により、5月26日から戸籍の記載事項に「氏名のフリガナ」が追加されました。それに伴い、記載内容を確認する通知が、本籍地の市区村から戸籍の筆頭者宛てに送付されます（名張市からの通知は8月中旬発送予定）。**通知されたフリガナに間違いがあった場合のみ、届出をしてください。**

届出期限 令和8年5月25日

◎詳しくは法務省コールセンター（☎ 0570-05-0310）か問合先へ



パスポート申請手続はお早め



☎ 戸籍・住民登録室 ☎ 63-7440

窓口で申請したパスポートの受取りは、申請受付時から休業日を除き、11日目以降となります（紛失による新規申請は12日目以降）。

◎他の旅券窓口は利用できません。

マイナンバーカード・電子証明書 休日窓口（受取・更新）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6日（日）・12日（土）、8月3日（日）・16日（土）、9月13日（土）・28日（日） ◎いずれも9:00～12:00

■ 予約専用ダイヤル ☎ 63-7160

■ オンライン予約 市HPから申込

SNSのうまい話には要注意!

SNS投資型詐欺・ロマンス詐欺の被害が名張で多発! あやしいと思ったらすぐに相談を

☎ 市民相談室 ☎ 63-7416

「乳幼児に起きやすい事故に対する予防と手当」講座

☎ こども支援センターかがやき ☎ 67-0250

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7日（月）10:30～12:00

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25日（金）までに、問合先へ直接か電話で申込

◎託児あり（要申込、先着10人）

危険物取扱者保安講習 受講者



☎ 消防本部 予防室 ☎ 63-1412

日時 7月30日（日）

場所 名張市民センター（上八町）

講習区分 給油取扱所

願書配布場所 消防本部予防室、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所

受付期間 6月16日（日）～20日（金）

リバーナホール 催し



☎ 63-7824（商工経済室）

■ 名張伊賀の美術愛好家の作品展

日時 7月3日（日）～6日（日）10:00～18:00（3日は12:00から、6日は16:00まで） ◎詳細は、あすなる展・上田（☎ 090-5620-2421）

■ 彩々クラブ水彩画展

日時 7月11日（金）～13日（日）10:00～17:00（最終日は16:00まで） ◎詳細は、彩々クラブ・種林（☎ 63-9531）

■ 「写団なばり」写真展

日時 7月19日（土）～21日（月・祝）10:00～17:00（最終日は16:00まで） ◎詳細は、写団なばり・有田（☎ 090-1319-1888）

■ 第21回伊賀地区高等学校美術展

日時 7月24日（日）～27日（水）10:00～18:00（最終日は15:00まで） ◎詳細は、上野高校2学年担任・富田（☎ 21-9624）

ベルウイングアリーナ 催し（総合体育館）



☎ 63-5339

■ 7月オープンアリーナ（一般開放）

利用料:120円 ※中学生以下60円
・バドミントン…9日（日）9:00～12:00
16日（日）・23日（日）13:00～17:00
・卓球…11日（金）9:00～12:00、
18日（金）13:00～17:00

■ キッズボールパーク

未経験の子でも楽しめる! 野球やソフトボールの投げ方や握り方のコツを教えます。

日時 6月21日（土）10:00～12:00

対象 4歳以上の未就学児と保護者 ※参加無料、申込はベルウイングアリーナへ

ads ホール 催し（青少年センター）



☎ 64-3478

■ コーロ・Gui 夏の陣 2025 ～平和・希望そして愛～

日時 7月5日（土）14:00～16:00
入場料 一般1,000円、高校生500円
◎詳細は混声合唱団 コーロ・Gui・橋口（☎ 090-1474-6540）

■ フラ発表会

日時 7月6日（日）13:00～16:30
※入場無料 ◎詳細はハラウ フラオ ナプア レイ クワイ・杉本（☎ 080-3639-2910）

■ 第21回北見典子バレエスクール 発表会 パフォーマンスコンサート

日時 7月20日（日）13:30～16:00
※入場無料 ◎詳細は北見典子バレエスクール（☎ 63-3680）

■ 夏休み特別企画 映画上映会

「はたらく細胞」

日時 7月21日（月・祝）14:00～15:50

入場料 前売り900円、当日1,000円、高校生以下500円
◎いずれも自由席、adsホール、岡森書店白鳳店でチケット販売中



清水啓 / 講談社 © 原田重光・初鹿屋一生・清水啓 / 講談社 © 2024 映画「はたらく細胞」製作委員会

市民陸上競技大会 参加者

☎ 市陸上競技協会 事務局（川合） ☎ 090-7437-5415

日時 8月10日（日）8:30～開会

場所 メイハンフィールド（夏見）

対象 市内在住の年長以上の人

参加費 一般1,000円、中学生以下800円、リレー1チーム2,000円

申込 7月11日（金）19:00までに、電子メール（nabarirk01@gmail.com）で申込



催し

どなたでも参加可能 「美旗市民大学講座」

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007

日時 6月14日（土）10:00～12:00

場所 美旗市民センター

講師 立花 義裕さん（三重大学大学院 生物資源学 研究科 教授）

テーマ 温暖化は日本狙い撃ち! 四季から二季へ 今年も猛暑と豪雨が続くのか

◎参加無料、申込不要

どなたでも参加可能 「なばりまちなか歴史講座」

☎ 名張市民センター ☎ 64-2605

■ 天誅組追悼記録にみる藤堂伊賀隊の活躍と真相

日時 館内学習…7月25日（金）、8月29日（金）、9月26日（金）、10月31日（金）、11月17日（月）13:30～2時間程度
現地学習…11月28日（金）8:30～17:00頃

場所 館内学習 名張市民センター 現地学習 奈良県五條市

講師 松鹿 昭二さん（伊賀中世城館調査会会長）

参加費 100円（現地学習は別途要）
申込 電話で問合先へ ※先着順

やなせ宿 催し 月曜休館（祝日の場合翌日）



☎ 62-7760

■ 「フォトクラブ虹」写真展

日時 7月1日（日）～31日（日）9:00～17:00（最終日は12:00まで）

第68回名張市美術展覧会 出品作品

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

絵画、書道、写真、美術工芸の4部門

出品者資格 市内在住・在勤・在学で15歳以上の人（中学生は除く）



出品規定 自己で制作した未発表のオリジナル作品。各部門とも1人1作品

出品料 1作品1,000円 ※高校生（各種学校生を含む）は無料。搬入時に学生証などを提示してください。

作品搬入 9月26日（金）（14:00～19:00）・27日（土）（9:00～12:00）に、作品と申込書、出品料を添えて総合福祉センターふれあいの受付会場へ

◎募集要項や申込書などは、各地区市民センター、市役所1階案内・3階文化生涯学習室で配付。詳しくは市HPで



第68回 名張市美術展覧会

期間 10月1日（日）～5日（木）

場所 総合福祉センターふれあい（丸之内）

市民水泳大会 兼 地区別対抗選手権 参加者

☎ 市水泳協会（佐野） ☎ 090-2342-4391

日時 7月21日（月・祝）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 ◎リレーは無料

申込 7月6日（日）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に参加費を添えて同校へ

■ 同日にプールを一般開放します

時間 13:30～15:30

利用料 100円

定員 60人



募集

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 子ども家庭室宛て）か直接持参

◎詳しくは市HPで

令和8年二十歳のつどい 実行委員

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

仲間と一緒に、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17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

定員 10人程度

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



4th 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13日（土）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27日（金）までに、大会HPから申込

自衛隊員、警察官、消防隊員 合同説明会

☎ 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎ 21-6720

日時 7月12日（土）9:00～12:00

場所 防災センター（鴻之台1）

対象 高校生～32歳の人（令和8年3月31日時点）

申込 7月10日（日）までに、申込フォームから申込

◎詳しくは問合先へ



**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)



新登場!

名張のイベントが見つかる!
発信できる! イベント投稿サイト

BARI DAY
なばりのイベント投稿サイト「バリデー」



地域情報サイト「まいぷれ」と連携し、市内のイベントをカレンダーで探せたり、イベント主催者が無料で投稿したりできるサイト「BARI DAY (バリデー)」が新登場! ぜひご利用ください!

◎情報掲載は、「まいぷれ伊賀・名張」が行います(市のゼロ予算事業)。投稿方法など詳しくはサイト内で

☎ 広報シティプロモーション推進室 ☎ 63 - 7402

**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75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6年度 愛の資金 活動報告

総額 1,667,017円
・社会を明るくする運動事業 820,460円
・保護司活動経費 296,557円
・更生保護女性会 200,000円
・名張市BBS会事業 100,000円
・県更生保護事業助成 250,000円

**名張ケンコー!マイレージ
今年も始まります**

健康・子育て支援室 ☎ 63 - 6970



日々の健康行動・健康増進イベントへの参加でポイントが付与されます。市公式LINEで参加可能。5ポイント貯まると、景品が当たる抽選に応募ができ、応募期間中なら何度でも挑戦できます。

ポイント付与期間 6月1日(日)~ 令和8年1月31日(日)

応募締切 1回目:9月30日(日) 2回目:令和8年1月31日(日)

◎ポイントは令和8年1月31日(日)でリセット。詳しくは市HPで



**AED 設置施設登録に
ご協力を**



消防本部 救急室 ☎ 63 - 0997

「AED 協力事業所登録制度」により、ご登録いただいた事業所の情報を市HPで公開しています(市内105施設、3月1日時点)。

登録要件 緊急時、設置しているAEDを貸し出せることなど

登録方法 申請書(市HPから出力可)に、必要事項を記入し問合せへ

**ちゃんと作動しますか?
住宅用火災警報器の点検を**

消防本部 予防室 ☎ 63 - 1412

住宅用火災警報器の一般的な使用期限は約10年といわれています。部品の劣化などにより火災を感知しなくなることもあり、とても危険です。この機会に点検を!



**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41のテーマがあり、防災、消費者トラブル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

**令和7年度 年金額の
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月以降に振り込まれる年金額や、年金から天引きされる介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、個人住民税の額(見込み)を記載。

◎今年度の介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、個人住民税の決定額は、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。

**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

※①③は長期優良住宅の認定を受けた場合、3分の2減額。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

※長期優良住宅の認定を受けてから、新築工事を行うこと。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。

◎①~④のいずれも、令和8年3月31日までに工事が完了すること。また、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または課税室へ



**給水管などの改造・工事は
指定工事店へ依頼を**

上下水道部 水道工務室 ☎ 63 - 4112

給水管など給水装置の改造・新設などを行う時は、使用材料など法律に従う必要があります。名張市指定給水装置工事業者者に指定された給水装置工事主任技術者の申請・施行をしていただくようお願いいたします。



**耐震シェルター設置
費用を補助します**



住宅室 ☎ 63 - 7740

耐震シェルターを購入・設置する際の費用を、最大50万円まで補助します。募集戸数 2戸
申込 7月22日(日)までに、問合せ先へ「仮申込書」を提出

◎補助を受けるには要件があります。詳しくは市HPで

**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、当面、市民プールの営業を休止することとします。引き続き、今後の施設のあり方について検討していきます。



**6/2 ~ 名張地区まちの保健室
保健センターに移転**

地域包括支援センター ☎ 63 - 7833

空調設備の故障により、当面、「名張地区まちの保健室」を保健センター(朝日町 ☎ 63 - 3913)に移転します。利用の際は、ご注意ください。

**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。

広告

ご不要車買取ります

- ・年式の古い車
- ・乗らなくなった車

愛車の買取なら地元の **亀井商事**

出張費 0円 査定費用 0円 引取手続き 0円

〒518-0441 名張市夏見291番地 買取受付ダイヤル
Kamei 株式会社 亀井商事 0595-62-3131

プロのおそうじ **ServiceMASTER** **DUSKIN**

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2025 **夏の預金** キャンペーン

2025年 6月2日(日)~7月31日(木)

キャンペーン詳細はこちら!

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 2025年6月1日現在

相談名	日時	相談場所	電話番号
弁護士相談 交通事故相談 行政相談 司法書士相談 行政書士相談 消費生活相談・多重債務相談 法テラス法律相談 ※要予約 女性弁護士による法律相談 ※要予約	申込受付は6月20日金 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	11日金 10:00~16:00 4日金 13:00~15:00 17日金 13:00~15:00 18日金 13:00~16:00 24日金 13:00~16:00 平日 8:30~17:15 1日火 13:00~16:00 4日金 10:00~14:00	市役所 63-7416 男女共同参画センター 63-5336 050-3383-5470
人権相談 ※要予約 女性のための相談 ※予約優先 男性のための相談 ※予約優先 メンタルヘルス相談 ※要予約 外国人住民相談 女性DV相談 ※まずは電話で相談	8日火 13:30~16:00 15日火 13:30~16:00 毎週水曜日 9:00~12:00 ※祝日は休み 毎週金曜日 13:00~16:00 10日金 17:00~19:00 17日金 10:00~12:00 22日火 13:00~16:00 火~日曜日 9:00~17:00 平日 8:30~17:15	人権センター 男女共同参画センター 多文化共生センター ふれあい女性相談室	63-0018 63-5336 64-6711 63-2517
福祉・年金 介護相談 ※「まちの保健室」でも実施 障害者福祉相談 年金相談 ※1か月前~1週間前までに要予約	平日 8:30~17:00 平日 8:30~17:15 22日火 10:00~15:00	地域包括支援センター 障害福祉室 アスピア(津年金事務所出張相談)	63-7833 63-7591 059-228-9112
仕事 職業相談 若者就職相談 ※要予約 事業承継個別相談会 ※要予約 シニア向け無料就職相談 ※要予約	平日 8:30~17:15 平日 10:00~16:00 18日金 13:30~/15:00~ 8日火・22日火 10:30/13:00/14:30	ふれあい アスピア アスピア 市民情報交流センター (産業雇用安定センター出張相談)	63-0900 22-0039 63-7824 059-225-5449
育児 家庭児童相談 ひとり親家庭相談 子ども相談 子どもの発達相談 妊婦・乳幼児健康相談 助産師による授乳・育児相談 ※要予約	平日 8:30~17:15 平日(水曜以外) 10:15~17:15 平日(水曜以外) 8:30~17:15 水曜日 10:30~19:00 平日 8:30~17:15 30日金 9:30~10:30 受付 4日金 13:30~15:00 18日金 10:00~11:30	ふれあい家庭児童相談室 子ども家庭室 ふれあい子ども相談室 子ども発達支援センター 保健センター 保健センター	63-2515 63-7594 63-3118 62-1088 63-6970 63-6970
教育 不登校相談 教育よろず相談 青少年悩み相談 犯罪や非行に関する相談	平日 8:30~17:15 平日 8:30~17:15 月・火・木・金曜日 10:00~17:00 月・水・金曜日 10:00~16:00	教育支援センター 教育センター 青少年補導センター 更生保護サポートセンター	63-7830 64-8801 63-7867 41-0774
健康・医療 がん・難病相談 在宅医療相談 食生活・健康相談 「認知症の人と家族の会」つどい・交流会	7月の開催はありません 平日 9:00~17:00 1日火 9:00~11:00 22日火 13:30~16:00	勤労者福祉会館 在宅医療支援センター 健康・子育て支援室 名張市役所 304会議室	63-5515 48-7840 63-6970 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。



広報5月号は、民生委員・児童委員の活動をご紹介します。支援が必要な住民と、行政や専門機関との「つなぎ役」として活躍しています。



読者の声
10年ぶりに名張に戻ってくと知らない制度などもたくさんあるの、相談に乗ってくれる人がいるのは心強い(30代)とても親身に相談ののってくれるんですね(30代)感謝しかないです!(30代)民生・児童委員さんも地域の人も、お互いが元気をもらい、支え合う関係に感謝を受けました。素敵なお顔!(40代)ご主人を無くされた人を励まし、支えになり、力になっていく姿に心が熱くなりました(70代以上)

今回の記事は、民生・児童委員として励みになります。もっと多くの人に活動を知ってほしいなと思います(60代)見守りが必要な高齢者が増えている一方で、担い手は不足。無報酬のボランティア頼りでは続かないのでは。きちんとした報酬があるのなら、人の役に立てるやりがいのある仕事だと思えます(60代)老々介護やひとり親の貧困家庭など、困っている声も上げられない人が多い。そんな実情も伝えてほしい(60代)

みんなのなんとかなるなる エピソード



10年ほど前のこと。虫歯が痛んだ私は、4歳の長女と0歳の長男を連れて初めて通う歯医者へ。「治療室にベビーカーは持ち込めない、子どもを抱っこしたままだと危険なので治療はできない」と言われ、困っていた私。その時、会計待ちをしていた女性が「私が見といたから、行っておいで」と…。

長男は人見知りだし、初めてお会いする女性にお願いするのは悪いなと思ったのですが、「大丈夫、大丈夫!私も子育てしてきたから」という言葉に甘え、なんとか治療を終えることができました。待合室へ戻ると長男は女性の腕の中でぐっすり。「本当に助かりました」とお礼を伝えると「すぐ寝て、全然手ががからなかったよ。困った時はお互いさまやん」と、その女性の優しい言葉が今でも忘れられません。



皆さんの、〇〇のおかげで「なんとかなった」エピソードをお寄せください。紙面で紹介させていただいた人に「なんとかなるなる。幸せの鈴」をプレゼント!



エピソードはこちらからお寄せください



7月 伊賀地域 二次救急 休日・夜間 実施病院 問 医療福祉総務室 ☎ 63-7579

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

- ・医療体制確保のため、伊賀地域3病院で二次救急医療を実施
- ・受入対象は重症患者です(実施日のみ受入)



名…名張市立病院(☎61-1100)
上…上野総合市民病院(☎24-1111)
平日…17:00~翌日8:45 土・日、祝日…8:45~翌日8:45

岡…岡波総合病院(☎21-3135) 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

【救急車で搬送以外は必ず事前連絡を】
【かかりつけ医をもって、早めの受診を】

応急診療所(内科) ☎ 63-3913

応急的な処置・投薬(症状など要事前連絡)
休日のみ(日曜・祝日・年末年始)
9:00~12:00
17:00~20:00
※受付は終了30分前まで

電話相談

- ① 救急・健康相談ダイヤル24(医療従事者への相談) ☎0120-4199-22
 - ② 救急医療情報センター(受診可能な医療機関を案内) ☎059-229-1199
 - ③ みえ子ども医療ダイヤル(子どもの急病・ケガ) ☎#8000
- ※①・②は24時間対応 ③は毎日19:00~8:00(日曜・祝日・年末年始は24時間対応)

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 免勝 名張市蔵持町原出581 TEL61-2204 FAX62-0250

賃貸物件の不動産管理会社をお探しのオーナー様へ

頼れる管理会社は SK不動産にお任せください。
0595-63-5226
名張市夏見291 株式会社 SK不動産



早朝にオープンするカフェで 高齢者も子どももみんな笑顔に

みなさんは「孤食（孤独な食事）」をご存じですか？ NPO 法人カフェ話・話（はな・はな）代表の山本隆子さん（写真左）は、配食サービスに関わっているうちに自分の住む地域にも孤食が多いことを知り、「早朝から利用できるカフェを開きたい!!」と、カフェ話・話をオープンさせました。家具はほとんどがご近所さんから寄附されたものだそうです！

オープンから1年が過ぎ、地域の高齢者はもちろん、お母さんと小さい子ども、中学生も来てくれる「多世代が繋がる居場所」へと成長しました。今までは「近所の子ども」「近所のお年寄り」だった関係が、「あの家の〇〇ちゃん」「〇〇さんのおばあちゃん」という関係性へと変化し、地域の人が繋がった手ごたえを実感しているそうです。こういった地域のつながりは、災害時にも役立ちます。

山本さんは、「しんどいこともあるけれど、みんなが笑って話している姿を見る時や、『ありがとう』と言ってもらえるのが幸せ」と笑顔で話してくれました。



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](#)



おでかけしませんか？



キッチンカーや模擬店、お楽しみ抽選会もあるよ！

さまざまな武道を体験！

ベルウイング武道交流フェスタ 2025

日時 6月28日(土) 9:30 ~ 15:00
場所 ベルウイング武道交流館(蔵持町里)

9:30 ~ 11:30	剣道・柔道・弓道 体験教室
12:00 ~ 12:40	演武(剣道・日本拳法・柔道・空手道)
12:40 ~ 13:00	式典
13:00 ~ 13:10	演武(弓道)
13:00 ~ 15:00	少林寺拳法・空手・日本拳法 体験教室

ベルウイング武道交流館で日頃から活動する武道6団体(剣道・少林寺拳法・空手道・日本拳法・柔道・弓道)や、フラダンス・ズンバなどの教室を体験できるイベントを開催。「やってみたくて初心者だし…」「いきなり教室に入会するのは抵抗があるな」という人はチャンス！ぜひこの機会に、ご来場ください！

◎武道体験は、事前申込が必要。詳しくは問合先へ



☎ ベルウイング武道交流館
☎ 62-4141

「武道交流館いきいき」は、ネーミングライツパートナー制度により、通称名が「ベルウイング武道交流館」となりました。

じもと再発見 なばりじまん

唐招提寺所蔵の博仏(仏像のレリーフ)と夏見廃寺で出土した博仏が同じ型からつくられたものであるなど、古都奈良と名張は、実は、さまざまな縁でつながってきたのです。



1月に切り出した女竹は、龍性院(滝之原)での安全祈願の後、唐招提寺へ送られる。



国宝の鼓楼からまかれる「宝扇」。病魔退散や魔除けのご利益があるとされる。

名張の竹が歴史をつなぐ 唐招提寺「うちわまき」

近年、この女竹が不足。このことを、滝之原出身の第88世唐招提寺長老(僧侶の最高位)であった西山明彦さんから聞いた比奈知地域の人たちが「新たなまちおこし」として、平成23年に「唐招提寺に竹を送る会」を発足。以来、毎年女竹を奉納しています。会の皆さんは、毎年1月に直径1cmほどの女竹を刈り取り、長さを3.5m、4mほどに切りそろえ、25本の束に。奉納された竹は、油抜きなどを行ったあと、翌年の行事に使用されます。



奈良時代に鑑真が創建した唐招提寺(奈良市)の「うちわまき」

「うちわまき」で参拝者に授与されるハート型のうちわ「宝扇」

伝統行事に貢献できていることが誇りであり、生きがいです

女竹の奉納は今年で15年目。毎年1,000本を目標にしているが、今年は1,670本を奉納しました。現在「唐招提寺に竹を送る会」の会員は100人を超えましたが、多くの人の支えがあってこそこの活動となっています。

唐招提寺にも喜んでいただいていますし、何より、歴史ある行事を支えることができていることが誇りを感じます。「うちわまき」が名張を知ってもらえるきっかけになりますね。それに、元気でこの活動を続けられていることが生きがいにもなっています。しかし、会員が高齢化してきて、70~80歳代が中心となっていますので、今後は、若い人にも関わってもらって、絶やすことなく引き継いでいきたいですね。



唐招提寺に竹を送る会
会長 奥西 勲 さん

語るひと



#名張感動

このまちは感動に満ちている

ダブルレインボー

@matujun2525

集中豪雨の後、名張川とダブルレインボーのコラボがとても感動的な一枚です

梅雨～夏編 2024 入賞作品



#名張感動投稿 キャンペーン

Instagramに「#名張感動」と「#名張感動2025」を付けて投稿してね！入賞作品に伊賀米・伊賀牛・地酒を贈呈します！

詳しくは市HPで

ナバリスト 15

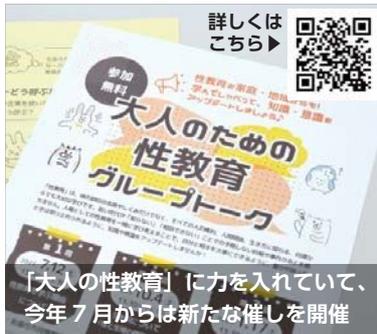
▶男女共同参画センター
Instagram

柴吟子さん | 男女共同参画センター職員

しば・うたこ ●「男女共同参画つうしん」の作成やSNSの運用など、男女共同参画センターの業務を一手に担う。得意のイラストを生かして始めた3コマ漫画「モヤモヤ委員会」は、今年4月、第8回までを総集編にまとめた。「性別に関係なくみんなが生きやすい世の中に」と日々奮闘中。



分かりやすく、読みたくなる「男女共同参画つうしん」を目指している



「大人の性教育」に力を入れていて、今年7月からは新たな催しを開催



職場や家庭など、暮らしの中で感じるモヤモヤを漫画に

#わたしたちのジェンダー
プロジェクトフロンティア
柴さんの漫画も公開されています

暮らしの中で感じるモヤモヤをみんなで考えたい

親戚の集まりで「いつ結婚するんだ」と言われたり、制服のデザインが男女で明確に分かれていたり……。暮らしの中で『モヤモヤ』すること、ありませんか？ 男女共同参画センターが発行する「男女共同参画つうしん」には、私たちが普段感じているモヤモヤを3コマ漫画にして掲載。「私もモヤモヤしてたー」「疑問に思いながら育ってきた」など、共感の声をいただいています。

「男女共同参画つうしん」では、様々な業界で活躍している女性を「きらきらウーマン」として紹介。彼女たちの思いや魅力を伝えることで、市民の皆さんの多様な生き方を応援したいという思いで記事を書いています。ただ、誰もが自分らしく生きるには、社会的な壁が残っていると感じています。家事労働時間は依然として女性の方が長く、日本はまだまだ「女は家事、男は仕事」という無意識の思い込みが根深い。そんな思い込みに、みんなで一つ一つ気付いていきたいですね。

私の目標は、今まで見逃されてきたモヤモヤと一緒に考えられる仲間を増やしていくこと。だから3コマ漫画の「モヤモヤ委員会」には、「つうしたらいい」という結論を載せていません。今年開催する「大人の性教育グループトーク」も、みんなで考える催しです。話し合いながら一人一人の認識をアップデートしていけば、誰もが自分らしく生きられる社会に近づいていくはずですよ。

編集後記

地域や学校の草刈りは、いつも人生の大先輩に助けていただいています。感謝の気持ちとともに、将来の担い手不足への不安もじわり…（たか）
うちわまきの取材。宝扇を手にも、にこやかに帰っていく参加者に私も嬉しくなり、ご利益をおすそわけしてもらえたようでした（くま）
箕曲小の田植え体験を撮影。実は私も体験したことのない田植え。子どもたちがとても楽しそうで、私もやってみたくまりました（はる）
今月号から編集に携わりましたはなと申します。新社会人、「自分らしさ」を大切にしながら仕事に取り組んでいきたいです（はな）

中学校給食の事業着手を当面延伸

市立病院への追加の財政支援など優先すべき財政対応が生じたため、中学校給食の事業着手を当面延伸することとしました。詳しくは市HPや、広報なばり7月号でお伝えします。

市長コメント（市HP）▶

