

まち・ひと・つなぐ

広報(よ)ばり

12

2025

No.1303



今月のナバリスト：ロコスタ 中島京子さん（利用者の皆さんと）

P2-9 > 特集 介護予防って楽しい！

P14-15 > 年末年始の市の業務

多様な介護予防教室に参加しよう！

民間事業者と連携した新たな介護予防事業

今までの介護予防と違う点は、内容の多様さ！運動だけでなく、ゲームやものづくり、料理など、民間事業者から提案いただいたさまざまな方法で、介護予防に取り組めます。自宅でも気軽に取り組めるプログラムや、終了後に通い続けられるプログラムもあるので、ぜひ継続して取り組んでください。

対象

市内在住の65歳以上の人
誰でも参加OK！

全プログラム
参加無料

内容

トレーニング、ゲーム、
ものづくり、料理など22プログラム

参加者同士の交流も楽しみながら、新しいことにチャレンジしよう！

圏域

参加できるのはお住まいの地域の事業です。
お申し込み時には確認を！

介護予防の取組が市内全域に広がるように、
市内を5つの圏域に分けて各圏域に事業を定めています。

圏域1 名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘

圏域2 薦原、美旗、比奈知、すずらん台

圏域3 錦生、赤目、箕曲、青蓮寺・百合が丘

圏域4 つつじが丘・春日丘、国津

圏域5 桔梗が丘



お申込みの際は、市HPか問合先へ
最新情報をご確認ください！



10月号で募集ましたが、まだ申し込
めるプログラムが多数！ただし、募集が
終了している場合もあるのでご注意を。

4～8ページでは、
全22プログラムを
ジャンルごとにご紹介！

各プログラムの担当者の
コメントも掲載しています。
参加したいプログラムを探しましょう♪



いろんな
プログラム
ありますよ

そこで、地域の民間事業者と連携した新たな介護予防を、10月から開始しています。民間事業者の提案により、運動や学び、ゲーム、ものづくり、料理など、楽しみながら取り組めるプログラムが充実。高齢者が足を運ぶ先が増えることで、顔なじみができる見守り合いの安心のつながりが育まれます。飲食店や観光など、今まで福祉の分野に関わっていなかつた事業所にも協力の輪が広がることで、高齢者の「通いの場」の選択肢がさらに広がっていく取組です。

これまで市では、地域での多様な介護予防の取組やまちの保健室の体操教室などにより、介護予防を進めてきました。これからは従来の取組に加えて、外出して人と交流し、新しいことにチャレンジできる「通いの場」を増やしていくことを考えています。

通いの場を増やすために
民間事業者との連携を開始

関西圏のベッドタウンとして発展してきた名張市では、令和2年以降、当時移り住めた世代が後期高齢者となっています。この傾向は今後10年続く見込みです。こうした中、地域全体で早めに介護予防に取り組み、できるだけ多くの皆さんのが要介護状態にならないようにしていくことが重要です。

いくつになっても自分らしく元気に暮らしていくためには、日常生活に介助が必要な状態（要介護状態）になることをできるだけ防ぐ、「介護予防」に取り組むことが大切です。特に75歳以上の後期高齢者になると、要介護リスクが跳ね上がります。



「介護予防」は運動だけだと思っていませんか？いろいろな人と交
流しながら新しいことにチャレンジして楽しむことが、全部介護予防
につながるんです！ 関 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833

介護予防プログラムを全てご紹介！

圏域4 若返り！健康体操教室



体力テストや脳トレで、100歳まで自分の足で歩ける健康な身体を目指します。

運動習慣を身につけて、いつまでも自分の足で歩ける健康な身体を作りましょう！

時 12月10・17日 15:00～16:00

12月24日、1月7・14日 14:00～15:00（全て水曜日）

所 つつじが丘市民センター

問 ひでき整骨院 ひできトレーニングラボ ☎ 48 - 5533

圏域3 シニア健康大学 名張市総合体育館校



高齢者に必要な学習と運動を学べます。40分講習▶10分休憩▶40分講習の90分間の講習です。

シニア健康大学が健康や運動を学ぶきっかけになり、継続していただけると嬉しいです！

時 12月9日火・16日火・23日火 10:30～12:00

所 ベルウイングアリーナ

問 マツヤマSSKグループ ☎ 63 - 5339

圏域3 レクリエイター 元気はつらつプロジェクト



女性限定！期間内は施設内サービスが使い放題。スタッフによる月2回の個別サポートも。

いつまでも自分の足で歩ける健康な体へ！
家族や友達、孫と遊べる元気な体に！

時 令和8年2月まで 所 Re:QREATROR

問 Re:QREATROR ☎ 070 - 8308 - 6077

圏域1 健康ボウリング レクリエーション



健康チェック後にボウリングを楽しもう！トレーニングの指導や、施設内ジムの体験もできます。

担当の相模（サガミ）です。何よりも楽しんでもらえることを心掛けています！

時 12月25日までの毎週木曜日 10:30～12:00

所 HOS NABARI

問 HOS NABARI ☎ 64 - 3333

運動

しっかり動いて、
いつまでも元気な身体に！

アクスふれあい健康教室



インストラクターによるトレーニング教室。筋トレや認知予防体操などに取り組んで、筋肉量チェックで効果を測定しよう！



日頃の運動不足やストレス発散の為に一緒に楽しく身体を動かしていきましょう！！

時 12月11・18日、1月8・15・22日（全て木曜日）
10:00～11:00（1/22のみ14:00～15:00）

所 美旗市民センター

問 スポーツクラブアクス ☎ 62 - 1126

なばり介護予防元気づくり教室



呼吸法や介護（認知症）予防運動など、日常生活に役立つ健康づくりのコツを学べます。

身体が弱ると認知症のリスクが高くなります。
予防方法を楽しく体験していただきます！

時 12月10日火・17日火 13:00～15:00

所 ベルウイング武道交流館

問 整体と認知症リハビリ専門院まつざき整体院
☎ 090 - 3442 - 7281

青蓮寺・赤目四十八滝で 楽しむ介護予防



青蓮寺や赤目四十八滝渓谷の大自然の中を散策しよう！作業療法士による介護予防トレーニングや体力チェックも。



名張の自然の中で、心と体の健康づくりを楽しんでくださいね！

時 12月11日火 9:00～13:00
18日火 9:00～11:00

所 百合が丘市民センターなど

問 名張市観光協会 ☎ 63 - 9087

字
び

これから的人生に
必要なことを学ぼう

（株）ヨネダ メモリアルホール紫蘭 ☎ 62 - 0008

圏域3 相続・暮らし安心セミナー& 介護予防体操プログラム



相続などのセミナーと運動器機能向上プログラムで、法的安心と健康維持をサポート！

暮らしの安心（相続セミナーなど）と健康維持（介護予防体操）の両面をサポート！

時 12月14・21日、1月11・25日、2月8・22日
(全て日曜日) 10:00～11:00

所 メモリアルホール紫蘭桔きょう、斎場前ホール紫蘭のどちらかで開催

問 (株) ヨネダ メモリアルホール紫蘭 ☎ 62 - 0008

口コスタトレーニング



筋トレ＆ステップ全身運動、椅子での運動や懐メロで楽しく身体を動かそう！

筋力の低下で介護が必要になってしまって前に、体と一緒に動かしましょう！

時 12月の毎週金曜日 11:00～12:00

所 口コモティブシンドローム予防スタジオ

問 口コモティブシンドローム予防スタジオ
☎ 42 - 8082

ものづくり

仲間と語り合いながら、楽しく作品を作ろう！



大人のクラフト教室



園芸と木工を通じて健康づくり！創作体験で、新たな自分を見つけるかも！？

木工を通じて手先と心を動かすクラフト教室。和やかな雰囲気の中、参加者同士の交流も深まります。

時 12月5・19日、1月9・23日、2月6・20日（全て金曜日）13:30～15:30 所 蔵持市民センター

問 はしもと総合診療クリニック ちいしかけん
070-4308-0959

圈域2 ときめきアートと文化的処方



一人ひとりの「ときめき」をテーマに、アートやものづくりを楽しみましょう！

文化的処方を通じて、アートで心と身体を健やかにし、みんなが自分らしくつながれる場をつくります。

時 12月23日、1月6・20日、2月3・17日（全て火曜日）13:30～15:00 所 薦原市民センター

問 まちの図工室 090-5929-7618

介護予防プログラムを 全てご紹介！

ゲーム

楽しみながら
脳を活性化！

「編みかご」「エコバッグ」作り教室

新聞紙やPPバンドを使って、かご・バッグを作りましょう！看護師ライターによる健康小話も。

おしゃれで丈夫。エコな手作りバッグをつくりましょう。雑談しながら楽しく活動して、頭も心も元気に！

時 12月17日㈫、1月22日㈫、2月12日㈫ 10:00～11:30 所 株式会社ユー

問 株式会社ユー 62-1551

ゲーム・ポールウォーキングによるフレイル予防

「太鼓の達人」「ぷよぷよ」などのゲームで、運動ができない人も手軽に予防！ポールウォーキングでは、正しい歩き方講習と実技をします。

高齢者を含むだれもが、どこでも、いつまでも、気軽にスポーツ活動に参加できる環境を作ります。

時 12月13日㈯ 10:00～11:30（ウォーキング）、12月20日㈯ 10:00～11:30（ゲーム）、1月24日㈯ 10:00～11:30（ウォーキング）／13:30～15:00（ゲーム） 所 百合が丘市民センター

問 一般社団法人百合が丘総合スポーツクラブ 080-1628-6930

FLAT BASE の趣味の日

カードゲームやものづくり、お菓子を食べながらゆっくりおしゃべり。毎回違う体験と、健康の話を楽しみましょう！

毎回『楽しかった！』『ありがとう！』と言っていただき、主催の私たちと一緒に元気になっています！

時 12月7日㈰ 10:00～・15日㈪ 14:00～、1月22日㈫ 13:00～、2月2日㈪ 10:00～（各2時間） 所 FLAT BASE

問 FLAT BASE 080-7844-5175

圈域5 やさしい蕎麦打ち体験

蕎麦は昔から“長寿食”と呼ばれる健康にいい食べ物。みんなで蕎麦を打って、美味しいいただきましょう！

やさしい蕎麦打ちを楽しみましょう。家庭でも継続してできるよう頑張りましょう！

時 12月10・17日、1月21・28日、2月18・25日（全て水曜日）11:00～13:00 所 桔梗が丘市民センター

問 そば、けいた 61-1371

五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善

栄養講座や炊き方レッスン、普段の食事で実践できる調理方法を学びました。
【全日程実施済み】

お米マイスターと管理栄養士による美味しいご飯の炊き方・フレイル予防のお話の後、健康昼食の試食も！

問 富永米穀店 65-3858

美味しい食事は元気の源

食

シニア e スポーツサロン



太鼓演奏ゲーム「太鼓の達人」や他のゲームを楽しんで、頭も心も元気になります！

圈域5

楽しいゲームで身体ボカボカ、頭スッキリ、こころ充実を体感いただけます！初心者にこそおススメ！



時 12月8日㈪・17日㈫ 14:00～15:30
12月24日㈫ 10:00～11:30
所 桔梗が丘市民センター

問 株式会社ネクスト・ワン 070-4372-3681

パンで広がる笑顔の輪



パン作りを通じて手を使い、考え、会話することで楽しみながら介護予防に取り組みます。



参加者の皆さん笑顔でパンづくり！次回のパン教室も楽しみにされていて、とても意欲的に取り組まれています。

時 12月11日、1月8・22日、2月5日（全て木曜日）10:00～12:00
所 つつじが丘市民センター

問 perhe 090-5862-4958

地域のサロンなどで継続して介護予防を——

「介護予防は継続が大切っていうけれど、家で一人でやっていても続かない……」そんなあなたも、地域で行われているサロンなどで楽しく介護予防に取り組めば、自然と続けられるはず！そんな地域の「通いの場」で3つの愛言葉をもとに活動している「まちじゅう元気!!リーダー」の皆さんに、元気を分けてもらいに行こう！

地域を元気にしたい！ 「まちじゅう元気!!リーダー」

「まちじゅう元気!!リーダー」は、地域を元気にしようと集まった、元気な住民のこと。養成講座を受けたリーダーたちが、「□コモ健診（運動機能の低下を評価する健診）」や「スクエアステップ（マットの上でステップを踏む運動）」など、自分が住む地域でそれぞれ自分たちで企画して活動いただいている。

まちじゅう元気!!リーダーによる活動事例 ——比奈知地域——

たんぽぽクラブ



まちじゅう元気リーダー1期生の石井さんが中心となって定期的に介護予防に取り組んでいるのが、比奈知地域の「たんぽぽクラブ」。毎週月・金曜日の時間になると、参加者がぞくぞくと南富貴ヶ丘集会所へ歩いて集まって来ます。「ここに来るまで運動だから、車で来ると石井さんに怒られるのよ」と笑う皆さん。終了後も、運動のために少し遠回りをして帰るという人もいるそうです。

よくばかり青春体操とスクエアステップで身体を動かした後は、コーヒーを飲みながらのんびりおしゃべり。「ナッキー号が無料キャンペーンをしているよね」という一言から、みんなでナッキー号に乗って市を一周する遠足に行くほど、とっても仲の良いクラブの皆さん。「ここに来たら元気になる。みんなに会うのがいつも楽しみ」と笑顔で教えてくれました。

たんぽぽクラブでは隔週木曜日に、ランチをしながらおしゃべりしたりゲームしたりするサロンも開催しているそう。皆さん本当に元気で、定期的に外出して人に会うことの大切さを実感しました。

皆さんに仲良く元気になってくれるのが嬉しい！飽きないように、いつも新しいステップを考えていきます。皆さんに楽しんでくれているのはもちろん、私も来てくれる皆さんから元気をもらっているので、これからもできるだけ長く続けていきたいです。

スクエアステップは楽しく簡単にできる運動なので、サロンなどでぜひ取り入れてほしいですね。

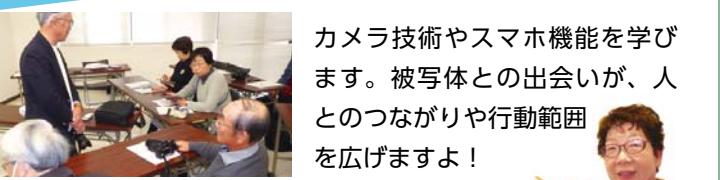
石井 洋子さん（まちじゅう元気!!リーダー）



近くのサロンなどの情報は、地域資源情報共有システム「なばリンク」で探してみてね！

介護予防プログラムを全てご紹介！

□ 圏域3 プロに学ぶ「写真教室」



カメラ技術やスマホ機能を学びます。被写体との出会いが、人とのつながりや行動範囲を広げますよ！

第1回では、被写体に対して身体を動かして、フォトジェニックな写真を撮ろうと学びました。

時 12月15日㈪ 10:00～11:30、1月17日㈫ 9:30～11:00、
2月4・25日㈬ 10:00～11:30 所 百合が丘市民センターなど

問 百合が丘市民センター ☎ 64 - 6466



介護予防×美容の体験 デビュー講座

ネイルやメイク、介護技術などを学びました。【全日程実施済み】

介護美容は「美しさ」で心と体を元気にします。
介護施設・公民館レクへの出張講座も承っています。

問 Trip salon Kirishi ☎ 070 - 1523 - 6200

他にもいろいろ

新たな趣味が見つかるかも？

足と爪のケア教室



やさしい爪の整え方や、足の健康体操を学べます。専門スタッフによるフットケアの体験も！

足元から健康づくりをサポート。爪の変化や足の疲れが気になる方におすすめです。

時 ①12月14日㈰、1月25日㈰、
②1月14日㈬ 10:00～11:30

所 ①名張特別養護老人ホーム ②比奈知市民センター
○ 2月は、美旗または比奈知地区で開催予定

問 訪問フットケア TEKU TEKU
☎ 090 - 8671 - 0726

介護予防を「楽しみ」「つながり」「居場所」づくりのきっかけに—— いろんな人の関わりで、なんとかなるなる！



「プログラムに参加して新たなつながりができた！」「昔やっていた趣味を思い出して、再チャレンジしている！」「ずっと元気でいるために自宅でも頑張る！」など、参加者からは嬉しい声をいただいています。

介護予防は、継続することが大切。プログラムへの参加をきっかけに、新たな「楽しみ」や「つながり」、そして「居場所」を作って、いろんな人と関わりながら、活動してほしいと思います。

社会参加が多い人ほど、転倒や認知症などの要介護リスクが低い傾向にあります。介護予防事業はもちろん、市や地域が開催するいろいろな事業やイベントにも積極的に参加して、たくさんつながりをつくってください！

市は、今後も、地域の皆さんや民間事業者と一緒に多様な交流を生み出していくことで、みんなの力で「なんとかなるまち」を築いていきたいと考えています。

みんなの力で
なんとかなる！



地域包括支援センター

森田 有希

フレイル予防の 楽しい「塾」始めます！

転ばぬ先の 筋骨塾



加齢により心身が衰え、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」といいます。そんなフレイル対象者と、「以前より歩く速度が遅くなった」「最近転倒した」というフレイル予備軍を対象に、運動機能の向上を目指す「筋骨塾」を新たに始めました！

現在はつじが丘と百合が丘で開催していますが、今後は他の地域でも開催していきます。ずっと元気いっぱいするために、筋骨塾に通ってみませんか？

12/4～10日は人権週間

あなたの気持ち、伝えることから

「あなたのことが大切」「いつもありがとうございます」「あの時はごめんね」——。普段は照れくさくて言えないことや、伝えきれていない気持ちはありませんか。「人権尊重」というと難しく感じるかもしれません、まずは、身近な人のことを想い、温かく気持ちのこもった言葉を贈ることを大切にしたいものです。

市では、人権メッセージ「あなたの大切な人へ…～140文字で綴るあなたのファンレター～」を9、10月に募集。今年度も、思いのこもった780通ものメッセージをお寄せいただきました。ここでは、入選作品を紹介します（原文のまま表記しています）。

問 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7909

家族へ

両親は低身長症のために毎日はたらいで治療薬にお金をかけてくれました。私は両親が毎日疲れて帰って来るところを見て心が痛みました。それを今でも思い出します。私は治療を受けたことを後悔しました。けど、その治療のおかげで今の私があります。私のために毎日働いてくれてありがとう。(高校1年生)

ママへ

私はママのご飯が大好きです。悩んでいる時、疲れている時、心がどんな状態であっても、食べると自然と口角が上がって、「美味しい」とつぶやいてしまいます。いつも「しつこい」と言われるぐらい「美味しい」と連呼してしまうけど、お世辞じゃなくて本音です。毎日私を笑顔にさせるご飯を作ってくれてありがとう。(高校2年生)

心友へ

私はあなたの表情が大好きです。楽しい時は大袈裟だと思うほど大きく笑い、周囲もつられて笑ってしまう太陽のような笑顔。そんな笑顔に何度も救われました。でもそんなあなたにも悲しい顔をする時があります。だからそんな時は私があなたの太陽になりたいです。あなたを笑顔にできる存在になりたいです。(高校2年生)

市民文化講座・三重県内男女共同参画連携映画祭

映画上映会「そして、バトンは渡された」

日時 令和8年1月25日㈰

13:30～16:00

場所 総合福祉センターふれあい

定員 先着200人 ◎要整理券

問 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63-7559 / 市人権センター ☎ 63-0018



家族へ

私が進路のことでの悩んでいるとき、一番に寄り添って話をきいてくれました。夜、家族みんながリビングに集まってゲームしたりお話しする時間が大好きでとても大切な時間です。恥ずかしくて伝えられなかっただけで、いつも楽しい時間をありがとうございます。これからも家族みんなで楽しい時間をつくりたいです。(高校1年生)



パートナーへ

あなたと出会い人生180度変わりました。今まで楽しくなかったことが楽しくなったり、ネガティブだった自分自身がポジティブに考えられるようになります。あなたと会えたことで反対の人生を歩むことができています。私は、そんな人生を歩んでいる自分が大好きで、幸せをかみしめています。(高校3年生)



もう一度見て、もっと泣くー。
本屋大賞受賞、令和最大のベストセラーがついに映画化。2つの家族。親たちがついていた命がけの嘘と秘密とは？



10/1 市立病院が「地方独立行政法人」として運営スタート

迅速な意思決定と柔軟な組織体制のもと、市民の命と健康を守るために必要な医療をしっかりと継続します。

2/1～ 出産・子育てに関する新たなサポートを

遠方で出産する場合の交通費・宿泊費の補助や、デイサービス型の産後ケアなど、安心して出産・子育てができるよう新たな事業を開始しました。



10/1 県内初！公共ライドシェア「コモコモらいど」の実証運行開始



講習を受けた住民ドライバーが自家用車で住民を運ぶ公共ライドシェアの実証運行を、薦原地域で開始。県内では初めての取組です。



10/18・19 日本オオサンショウウオの会 名張大会



8/5・17、9/22 大阪・関西万博で名張をPR！
名張高校生が考案・制作した忍者衣装のお披露目も

万博で忍者衣装を着た北川市長がPR。関西パビリオンには赤目四十八滝のブースなども設置され、多くの人が来場しました。

2025 news 10

市長が選ぶ「なばりの10大ニュース」

名張市にとって今年はどんな年だったのか？
市長が選んだ「10大ニュース」で振り返ります。



1/23 福祉避難所開設運営訓練を初実施

市と施設が連携を取りながら、要配慮者の受け入れ手順の確認などを行いました。今後も継続して、官民が協力して取り組んでいきます。



8/22・23・24・29・30
市内5カ所でまちづくり懇談会

中学校給食の事業着手の当面の延伸、市立病院の経営改善、行財政改革など、市の現状と課題を市民の皆さんと共有し、ご意見・ご提言を伺いました。

8/1 市役所などの窓口・電話の受付時間を
9:00～16:30に短縮

5/27 市長が市議会全員協議会で中学校給食の事業着手延伸を報告

4/24 三重県広報コンクールで名張市が4冠達成(広報紙・写真・組写真・映像)。全国広報コンクールでは広報写真(一枚写真)で入選



まちトピ

乱歩の世界が間近に迫る！

江戸川乱歩生誕地ミュージアムがオープン（11/3）

江戸川乱歩生誕地碑建立 70 周年記念セレモニーに合わせて、11月3日、「江戸川乱歩生誕地ミュージアム」（新町）のお披露目が行われました。

この地に縁の深い辻 孝信さんが呼びかけをし、クラウドファンディングを実施。江戸川乱歩が住んでいた借家跡に建てられた、旧舛田医院院長宅と病院を、手術室などのエリアを残して改修しました。乱歩の作品にちなんだ展示がされ、一歩足を踏み入れると作品の中にいるような気分に。お披露目のイベントに参加した、乱歩の孫の平井 憲太郎さんは、「行政主導ではなく、町の人の力で取組を続けていってほしい。祖父も喜んでいます」、また、作家の有栖川 有栖さんは、「期待以上です。みんなが想像する乱歩の妖しい世界が作られている。ファンの聖地になることを期待しています」と話しました。※見学は HP から要予約



①扉を開けると、明智探偵事務所が
②「D坂の殺人事件」を表現
③江戸川乱歩生誕地碑建立 70 周年記念
セレモニー
④短編小説「赤い部屋」を模した部屋

人も猫も幸せなニャばりに！

ニャばり！にゃんこフェスタ（11/1）

ボランティア団体「にゃにゃ俱楽部」による保護猫イベント「ニャばり！にゃんこフェスタ」が、11月1日、市役所市民広場で初開催！3,500人が来場し、ネコ耳のキッズダンスや、ネコグッズの出店などで会場は終始、猫愛に包まれました。

家族連れなどが訪れた保護猫の譲渡会には、「将来的には家族に迎えたいな」と笑顔があふれ、猫の不妊去勢を行う移動式手術車で実際に行われた手術の様子を、来場者がモニター越しに真剣に見守る場面も。主催の村口 早苗さんは、「保護猫への関心の高さがうれしい。これからも地域と猫たちをつなぐ活動を続けたい」と話してくれました。



まちを守る未来のヒーロー大集合！

消防フェスタ 2025（11/8）



「ホースを持ってくれたから、上手に放水できた！」と笑顔がこぼれた「消防フェスタ 2025」。放水体験や綱渡り、煙の充満した部屋に入る体験など、消防士の仕事を身近に体験できるブースが用意され、約 4,000人が来場しました。「消防士が市民の皆さんに会うのは多くが緊急時。笑顔で皆さんとお会いできる消防フェスタは、消防士たちの励みにもなっています」と藤本消防長は話します。

ロープレスキュー隊による救助訓練の披露では、「がんばれー！」と子どもたちから元気いっぱいの声援が！未来のヒーローは君たち！活躍を楽しんでいるぞ！



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



赤ちゃんの時から絵本にふれよう！

ブックスタート

絵本を通じて、赤ちゃんとふれあうゆったりとした時間を楽しみませんか？「ブックスタート」とは、1992年にイギリスで始まった、読み聞かせの体験と絵本を赤ちゃんに無料でプレゼントする活動のこと。

市では2005年から、市内在住のすべての赤ちゃんを対象にブックスタートを行っています。

対象

市内在住の1歳未満の乳児とその保護者

※生後5～6ヶ月の乳児がいる家庭に案内ハガキを送付します。ハガキが絵本の引換券なので、必ず持参してください。

場所

- 名張市立図書館すなお 11:00～／11:30～
 - こども支援センターかがやき 11:00～
 - 赤目保育所マイ保育ステーション 10:30～
- ※開催日は市 HP・申込フォームをご確認ください。

申込

案内ハガキを確認の上、申込フォームから▶



赤ちゃんと一緒に、親も絵本を楽しんで！

絵本の読み聞かせは、親子にとって大切なふれあいの時間！赤ちゃんは本の中身を理解できなくても、読んでくれる声を通じていろいろなことを感じ取っています。うまく読む必要はありません。親がゆったりとした気持ちで絵本を開く時間そのものが、赤ちゃんにとって心地よいひとときになると思います。



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

1月23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

「風船で雪だるまを作ろう」

1月16日金 10:30～11:00～

※12月10日㈫～

前日までに要予約

▼サタパパ広場「パラバルーンで遊ぼう」

1月10日㈯ 10:30～11:00～

※12月10日㈫～前日までに要予約

▼健康相談・歯科相談・栄養相談

1月21日㈬ 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム

1月15日㈭・29日㈭ 10:00～(予約不要)

1月8日㈭・22日㈭ 13:30～

(事前予約制・3組限定・個別相談のみ)
予約はこちら

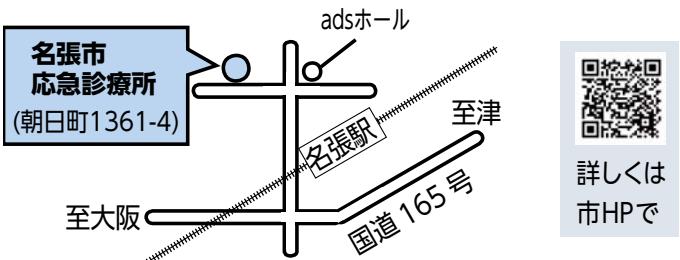


年末年始の医療機関

年末年始は、ほとんどの医療機関が休診します。早めの受診を！ 開 医療福祉総務室 ☎ 63 - 7579

応急診療所 ☎ 63-3913

診療日	診療時間	診療内容
12月30日火 ～1月3日土	9:00～12:00 17:00～20:00	内科の応急的な 処置・投薬



○診療受付は、終了時間の30分前までです

- ・ 診察料、マイナ保険証・資格確認書、各種医療費受給者証、お薬手帳などをご持参ください。
- ・ 入院などが必要な場合は、二次救急医療機関を紹介します。
- ・ 各種感染症検査（インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）は行っていません。
- ・ 診察を受ける本人が、マイナ保険証などを持って診療所内の受付までお越しください。受付後、車などで待機していただく場合があります。

年末年始に開院している医療機関

診療日時	医療機関名／診療科名(住所・電話番号)
12月30日火 9:00～12:30	名張ふくにしクリニック／胃腸科・内科 (東町1901-1 ☎ 64-1717)
12月30日火 ※	桔梗が丘四番町診療所／心療内科・精神科 (桔梗が丘4-3-44 ☎ 65-0102)
12月30日火 9:00～12:00	武田産婦人科／産婦人科 (鴻之台1-144 ☎ 64-7655)
12月30日火～1月3日土 8:30～12:30	呂小児科／小児科 (平尾3125-22 ☎ 51-7006)

※再診の予約診療のみ。初診は、受付していません。

○受診される人は、事前に必ず電話でお問い合わせください。

年末年始に開院している歯科当番医療機関

診療日	医療機関名(住所・電話番号)
12月30日火	亀井歯科医院 (つつじが丘北5-75 ☎ 68-0760)
12月31日水	きさらぎ矯正歯科医院 (美旗町中1-1877-36 ☎ 65-7727)
1月 2日金	名張かめい歯科・矯正歯科 (赤目町丈六449-1 ☎ 64-3155)
1月 3日土	いしだ歯科クリニック (桔梗が丘3-2-20 ☎ 65-3888)

診療時間 9:30～12:00、13:30～17:00

○歯科当番医療機関を受診される人は、事前に必ず電話でお問い合わせください。

子どもの急病やケガ

みえ子ども医療ダイヤル 番号 # 8000

12月30日火～1月3日土

8:00～翌日8:00 (24時間対応)

※ # 8000 がつながらない場合は
☎ 059-232-9955へおかけください。

医療機関の専門相談員が、急な子どもの病気などについて電話で相談に応じます。

対象 18歳未満の子どもとその家族



「子どもの急救対応マニュアル」の活用を

お子さんのもしもの時に、慌てず落ち着いて対処できるよう、活用を！

HPでも見ることができます ▶



利用方法

落ち着いて電話を！

オペレーターが質問をするので、落ち着いて話してください。
※深夜などは最寄りの医療機関を紹介できない場合があります。



事前に受診できるか確認を！

案内された医療機関に事前に電話をしてから受診してください。受診の必要がなくなった場合は、必ず断りの電話をしてください。



市役所は 12月27日～1月4日 休業します

市では、一部の業務を除いて、12月27日火から令和8年1月4日木までの年末年始は休業します（1月5日月から業務開始）。市役所の休み期間中の問い合わせは ☎ 63-2110 か ☎ 63-2115 へ

※とれたてなぱり交流館は12月30日火 12:00まで営業。コンビニでの証明書交付サービスは年末年始も利用可

年末年始のごみの収集・持ち込み

ごみの収集

○収集日や出し方はごみ収集日程表で確認してください。

ごみの種類	年末年始の収集
燃やごみ	○A・C地区 年末は12月25日火まで。年始は1月5日月から ○B・D地区 年末は12月26日水まで。年始は1月6日木から ※A・C地区は12月29日月、B・D地区は12月30日火に特別収集
燃やさないごみ	○A地区 年内は12月10日火まで。年始は1月14日月から ○B地区 年内は12月3日火まで。年始は1月7日木から ○C地区 年内は12月24日火まで。年始は1月28日月から ○D地区 年内は12月17日火まで。年始は1月21日火から
粗大ごみ	○申込受付時間…8:30～17:00(12月29日月～1月2日木 土・日曜日は受け付けていません) ※申込受付時に収集日をお知らせします。 伊賀南部粗大ごみ受付センター ☎ 64-8700

■ 12月29日月、30日火の特別収集は「燃やごみ」のみ行います。

し尿のくみ取り

年末
12月29日月まで
年始
1月6日木から

12月19日木までに申し込み
たまごと、年内にお伺いします。
12月30日火から1月5日月まで
は休業となります。
開 名張環境事業協業組合
(名張清掃センター)
☎ 65-1135・67-0130

12月22日月以降は 特に混み合います

年末は大変混み合います。早め・平日の持ち込みがおすすめです。

○年始は1月5日月から

ごみの直接持ち込み

12月26日木が年内の持込最終日です

注意点

- ▶ ごみは持ち込む前に必ず分別して持ち込みしてください。
- ▶ 分別ができないごみは持ち込みできません
- ▶ ごみの荷降ろしは、ご自身で行ってください



開 伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120



名張市公式
LINE



ベルウイングアリーナ 催し (総合体育館)

■ 63 - 5339

ベルウイング武道交流館 いきいき 冬の教室

■ バレトン

①【午前クラス】

時 令和8年1月8日㈭、2月12日㈭、
3月26日㈭ 10:00~10:50

定 20人 ￥ 2,100円(全3回)

1回スポット800円

申 12月11日㈭ 9:00~

②【火曜午後クラス】

時 令和8年1月13日・27日、2月10日・
24日、3月10日・24日 14:30~15:20

申 12月16日㈭ 13:30~

③【木曜午後クラス】

時 令和8年1月15日・29日、2月5日・
19日、3月5日・12日 15:00~15:50

申 12月18日㈭ 13:30~

②③共通

定 先着20人 ￥ 4,200円(全6回)

■ 初めてのエアロビクス&ピラティス体操

時 令和8年1月6日~3月24日(1月27日・3月10日を除く)毎週火曜日
13:00~13:50

定 20人 ￥ 7,000円(全10回)

1回スポット800円

申 12月16日㈭ 9:00~

■ ジムトレーニング

時 令和8年1月24日~3月28日(2月28日を除く)毎週土曜日 13:00~
13:50

定 先着6人 ￥ 9,000円(全9回)

1回スポット1,200円

申 12月16日㈭ 9:00~

■ 初めてのリンパストレッチ

時 令和8年1月9日・16日・30日、2月6日・13日・27日、3月6日・
27日(いずれも金曜日)
10:00~11:00、14:00~15:00

定 各先着20人 ￥ 5,600円(全8回)

申 12月12日㈮ 9:00~

○各教室共通

ベルウイング武道交流館で参加費を
添えて申込



■ テニス教室
時 毎週水曜日
初心者9:00~
初・中級者11:00~
￥ 週1回全4回／月
6,000円

冬休みは図書館で 楽しもう！

問 市立図書館 すなお ■ 63 - 3260

① 冬休み親子で楽しむボードゲーム会
親子で楽しめるボードゲームの体験会

時 12月27日㈯ 13:30~16:00

対 小学生以上 (子どもだけの参加可)

② 冬休み子ども映画会

「ざんねんないきもの事典」を上映

時 令和8年1月7日㈭ 14:00~15:30

対 幼児、小学生

AI活用編・初級～中級編 パソコン講座 受講者

問 市母子寡婦福祉会 (藤原)
■ 090 - 7603 - 5634

① AI活用編 (パソコン・スマホ)

時 令和8年2月23日㈪・祝

9:15~12:45 ￥ 2,000円

② 初級～中級編 (パソコンのみ)

時 令和8年3月15日㈰・22日㈰・
29日㈰ Word 9:15~12:45

Excel 13:30~17:00

￥ 全3回 各5,000円(別途テキスト代
1,000円)

①②共通 所 防災センター 定 各20人
申 令和8年1月20日㈭までに、問
合先へ



募 集

小・中学校の講師 (常勤・非常勤) をしませんか?

問 学校教育室 ■ 63 - 7882

対 教員免許を持っている人

◎年齢制限なし。勤務時間など、相
談に応じます

滝川ダム竣工 25周年記念 フォトコンテスト 作品

問 県伊賀建設事務所 ■ 24 - 8208

入選者には、25周年記念ダムカー
ドや伊賀の特産品をプレゼント！

申 令和8年5月29日㈮ (必着) ま
でに takidam@pref.mie.lg.jp、
郵送 (〒518-8533 伊賀市四十九
2802)、直接のいずれか

で申込
②③共通
定 先着20人 ￥ 4,200円(全6回)

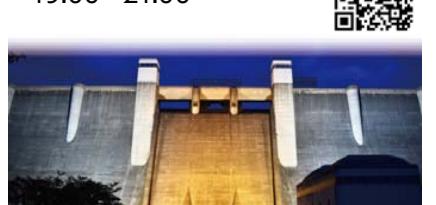
○応募は1人1点まで

催 し

比奈知ダム堤体ライトアップ

問 比奈知ダム管理所 ■ 68 - 7111

時 12月22日㈪~26日㈮
19:00~21:00



ベルウイング武道交流館 催し

■ 62 - 4141

いきいきテニス教室3期

時 12月20日~令和8年3月14日まで

の土曜日 (12回)

①一般 (初心者) 13:00~15:00

②小学校低学年 15:00~16:00

③小学校高学年 16:00~17:00

所 TOAテニスの杜

定 ①12人 ②③各15人

￥ ①14,000円 ②③8,000円

申 12月10日㈭以降に申込

パブリック コメント

ご意見をお寄せください 第2次名張市空家等対策計画(素案)

問 住宅室 ■ 63 - 7740

空家などの発生抑制や適切な処置・活用な
どを実施するため、「第2次名張市空家等対
策計画(素案)」を作成しました。ご意見を
お寄せください。

ご意見は
HPからも！

意見提出期限 12月26日㈮

資料の閲覧場所 市HP、市民センター、市役所

意見の提出方法

- ✉ jutaku@city.nabari.lg.jp
- FAX 63 - 4677
- 郵送・持参 (〒518-0492 鴻之台1-1 住宅室)

いわゆる 「103万の壁」 令和8年度から所得にかかる 税制度が大きく変わります

問 課税室 ■ 63 - 7429

扶養親族の要件が、給与収入123万円に引き上げられ
ます (改正前は103万円)

例えば、アルバイト・パート勤務の妻や子どもなど、給
与収入のある人を税の扶養に入れる場合、その額が123万
円まで引き上げられます。

■ 「特定親族特別控除」が新設され、控除の範囲が拡大

これまでの「特定扶養親族控除」(19歳以上23歳未満の
親族対象)に加えて「特定親族特別控除」が新設。給与収入
が123万円を超える場合も、段階的に控除(上限あり)を
受けられます。

■ 給与所得控除額が、最大10万円引き上げられます (改 正前55万円 → 65万円に)

また、基礎控除額が引き上
げられ、低所得・中所得者には、段階的に上乗せも (所
得税のみ、最高所得税基礎控除額95万円)

・非課税となる額が引き上げられます

住民税…給与収入93万円 → 103万円

所得税…給与収入103万円 → 160万円

○令和7年中の収入から適用になります。

詳しい額や要件などは市HPで

住民税申告の出張相談会場を統合します

申告時期に実施している市民センターでの住民税申
告出張相談について、相談件数の減少などにより、会
場の統合をさせていただきます。

14市民センター → 7市民センター

○統合後の会場など、詳しくは「広報なばり」1月号
や市HPでお知らせします。

「広報なばり」に子どもの写真を 掲載しませんか?

問 広報シティプロモーション推進室

■ 63 - 7402

「広報なばり」令和8年1月号に、名張の
子どもたちの写真を集めた記事を掲載しま
す！1年の始まりの新春号に、お子さんの写
真を記念に掲載しませんか？



応募
フォーム

応募締切 12月14日㈰

対象 市内在住の中学生以下 (平成22年4月2日以降生
まれ) のお子さん (写真1枚に1人まで)

応募時の注意点

- ・応募は保護者に限ります。
- ・頭から腰まで写っている縦写真をご応募ください。
- ・写真は切り抜きや明るさ調整を行う場合があります。
- ・応募多数の場合は抽選となります。

ものしりトラベラー

「石垣が語る決戦前夜～松坂城主の焦燥～」

問 県生涯学習センター ■ 059 - 223 - 1151

松坂城跡の歴史的謎と魅力に迫る、生涯学習講座です。
関ヶ原の合戦前夜に三代目城主古田重勝が直面した緊迫の
様子を、石垣に秘められた手がかりから読み解きます。

時 令和8年2月7日㈯ 13:30~

所 防災センター 定 先着100人

申 12月16日㈭以降に、申込フォームから申込

寒さなんてふっとばせ！

「第19回名張ひなち湖マラソン大会」

問 名張ひなち湖マラソン大会事務局 ■ 62 - 4141

時 令和8年3月15日㈰

8:00受付、9:35~種目別に順次スタート

所 比奈知ダム右岸展望広場

￥ 小学生1,100円、中学生1,200円、高校生1,700円、
一般2,700円、ジョギング1,400円(中学生以下700円)

内容 2kmコース(小学3~6年生)、3kmコース(中
学生)、5kmコース(高校生以上)、10km(一般・高校
生以下は不可)

申 12月22日㈪~令和8年2月2日㈰までに、問合先へ

1月11日㈰ 出初式・一斉放水開催

■ 出初式 9:00~

■ 一斉放水 11:00頃~

所 名張川左岸鍛冶町橋下流

</div

市営住宅アドラーなど 入居者を募集します

問 伊賀南部不動産事業協同組合
■ 48 - 6311

入居募集住宅 市営住宅アドラー
(1戸)・夏見市営住宅(1戸)

申込期間 12月15日(月)~22日(月)8:30
~17:15(土・日曜日を除く)

◎伊賀南部不動産事業協同組合(鴻之
台2)で申込書を配布中

子どもの急な発熱など

病児・病後児保育のご利用を

問 保育幼稚園室 ■ 63 - 7919

子どもが急に発熱して保育園などに
預けられずに困った経験はありません
か?そんな時は「病児・病後児保育」

のご利用を!小児科併設の保育室でお
預かりします。利用料金など詳しく

は市HPで



食べ残しを減らす 3010 運動を心がけて

問 環境対策室 ■ 63 - 7496

宴会などで「乾杯後の30分とお
開き10分前は、お料理を楽しもう」と
いう3010(さんまるいちまる)運動。
12月は忘年会シーズン。食べ残しを減らし、
食品ロスの削減を!



パネル展を開催します

時 12月16日(火)~25日(木)
所 市役所1階ロビー

これから冬本番 水道管の凍結にご注意を!



問 上下水道部 水道工務室
■ 63 - 4112

■凍結防止のひと工夫

蛇口や水道管に毛布や布を巻き、
その上から防水性のあるビニール
テープなどで固定を!

■凍結してしまったら…

自然に解けるのを待つか、蛇口を開
けて、蛇口や水道管にタオルをかぶ
せ、ぬるま湯をゆっくりとかけてく
ださい。

◎凍結が改善されないとや水道管が
損傷したときは、市水道指定給水裝
置工事事業者(市HPに掲載)へご相
談を!

漏水で高額になった水道料金が 減免される場合があります

問 上下水道部 お客様センター
■ 63 - 4111

【対象となる条件】

- ▶発見が難しい場所(地中や壁の中など)からの漏水
 - ▶市水道指定給水装置工事事業者に依頼し、修繕したもの
- ◎詳しくは問合先へ

国民年金保険料の納付は 前納や口座振替がお得!

問 津年金事務所(音声案内②▶②)
■ 059 - 228 - 9112

納付書で毎月納める(17,510円)より、6ヶ月前納すれば、850円お得。さらに1年前納すれば、3,730円お得になります。

口座振替手続きをして1年前納(4月開始)にすれば、4,400円もお得。さらにお得な2年前納もあります。(割引額は令和7年度実績)

*4月からの年払い口座振替の場合
は、手続きが2月末までに完了して
いる必要があります。

*国民年金保険料納付額は全額社会保
険料控除対象です。

令和8年度「手話カレンダー」 販売します

12月11日(木)から市役所1階障害
福祉室で販売(A2版300円)。収
益は聴覚障害者協会の支援事業に活
用されています。ぜひご協力を!

宝くじの助成金で イベントを実施しました

(一財)自治総合センターは、宝くじの
社会貢献広報事業として宝くじの受託事
業収入を財源にコミュニティ助成事業を行
っています。この事業により、元町区
が青少年の健全な育成に関するイベントを
実施しました。



問 協働のまちづくり推進室
■ 63 - 7484

結婚や子育てについて 調査にご協力を

問 四日市大学公共政策研究所
■ 059 - 365 - 6588

名張商工会議所、四日市大学、市が連携し「名張の結婚と子育てに関する市民意識調査」を実施します。対象者には用紙を送付するので、ご協力をお願いします。

回答期限 12月31日(木)

国民健康保険加入者に 「医療費通知」を発送します

問 保険年金室 ■ 63 - 7445

▶令和7年1月~11月分
…令和8年2月初旬頃発送

▶令和7年12月分
…令和8年2月下旬頃発送

◎医療費通知は確定申告の際、医療費控除に利用できます。記載のない医療費や通知が届く前に申告する場合は、領収書で対応してください。

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

問 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 令和8年1月17日(土)・25日(日)
2月7日(土)・15日(日)、3月8日(日)
14日(土)
◎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

おいしいお米の魅力と 育て方講座 参加者

問 国津地区地域づくり委員会
■ 62 - 6920

お米アドバイザー橋本裕徳さんから
おいしいお米の育て方の工夫などを学
びながら交流しましょう!

時 12月16日(木) 9:00~12:00

所 国津の杜 はぐくみ工房あららぎ

定 30人程度 ￥1人 500円

申 12月12日(金)までに直

接電話で問合先へ

やなせ宿 催し 月曜休館(祝日の場合翌日)

■ 62 - 7760

■新春餅つき大会

時 令和8年1月12日(月・祝)

11:00頃~

◎お餅がなくなり次第終了

■中蔵展「名張と周辺の自然」 写真展

時 令和8年1月10日(土)~2月7日(日)

9:00~17:00

(最終日は12:00まで)

お知らせ

12月24日以降 証明書のコンビニ 交付はマイナンバーカードで

問 戸籍・住民登録室 ■ 63 - 7440

住基カードによる証明書のコンビニ
交付サービスは12月24日で終了しま
す。引き続き、コンビニ交付サービスの
利用を希望する場合はマイナ
ンバーカードが必要です。

adsホール 催し (青少年センター)

■ 64 - 3478

adsホール映画上映会「ゴッドマ
ザーコシノアヤコの生涯」

時 12月13日(土)

10:30~12:30

14:00~16:00

¥ 900円、

当日券1,000円



■筝曲すみれ会30周年演奏会

時 令和8年1月25日(日) 13:30~16:00

◎詳細は、筝曲すみれ会・岡田(■ 65
- 3963)

■第15回 名張で学ぶがん医療

時 令和8年1月31日(土) 13:30~16:00

◎詳細は、「第15回名張で学ぶがん医
療」実行委員会・広野(■ 090 -
5614 - 0679)

■OSK日本歌劇団 ミュージカル 梅雨将軍信長

時 令和8年2月28日(土)

12:00~14:00

16:00~18:00

3月1日(日)

11:00~13:00

15:00~17:00

¥ 6,500円(全席指定)



リバーナホール 催し

■ 63 - 7824(商工経済室)

■三重県高等学校ロボコン大会

時 令和8年1月25日(日) 10:00~16:00

◎詳細は、三重県工業教育研究会ロボ
ット競技実行委員会・杉井(■ 21
- 2110)

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

出張買取 0円 査定費用 0円 引取手続き 0円

愛車の買取なら地元の
亀井商事

〒518-0441 名張市夏見291番地
株式会社 亀井商事 0595-62-3131

プロのおそうじ Servicemaster®
家の代行 merry maids®
緑と花のお手入れ Total Green®
安心と信頼の地元 DUSKIN®

TEL 0595-65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp
IS014001認証 名張市新田1249-4

新卒者・若者 若者応援就活フェア in 三重
就職面接会・企業説明会

参加無料 2025年12月17日(水) 13:00~16:00

30社 ①今和8年3月大学、短期大学、専修学校等卒業予定の方
②外国人留学生の方
③既卒3年以内および34歳以下の方

開催場所 三重県総合文化センター 第1ギャラリー
〒514-0061 三重県津市一身田(いっしんでん)上津部田(こうべた)1234番地

[問合せ] 三松堂ホールディングス株式会社 担当:高津 東京都千代田区西神田3-2-1
TEL:03-6823-5362 E-mail:takatsu@sanshodo.co.jp

参加企業一覧

QRコード 「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。

広告

1月の相談

QRコード
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	9日金 10:00~16:00		
交通事故相談	申込受付は12月22日月9:00から		
行政相談	7日水 13:00~15:00		
司法書士相談	15日木 13:00~15:00	市役所	63-7416
行政書士相談	16日金 13:00~16:00		
	22日木 13:00~16:00		
消費生活相談・多重債務相談	平日 9:00~16:30		
法テラス法律相談 ※要予約	6日火 13:00~16:00	男女共同参画センター	050-3383-5470
女性弁護士による法律相談 ※要予約	9日金 10:00~14:00		63-5336
人権相談 ※要予約	13日火 20日火 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		
男性のための相談 ※予約優先	8日木 17:00~19:00	男女共同参画センター	63-5336
メンタルヘルス相談 ※要予約	15日木 10:00~12:00 27日火 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 9:00~16:30	地域包括支援センター	63-7833
障害者福祉相談	平日 9:00~16:30	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	27日火 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
事業承継個別相談会 ※要予約	16日金 13:30~/15:00~	アスピア	63-7824
シニア向け無料就職相談 ※要予約	13日火 27日火 10:30~/13:00~/14:30	市民情報交流センター (産業雇用安定センター出張相談)	059-225-5449
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) 10:15~16:30	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 ※沐浴指導のみ要予約	7日水 9:30~10:30 受付	保健センター	63-6970
助産師による授乳・育児相談 ※要予約	9日金 13:30~15:00 23日金 10:00~11:30	保健センター	63-6970
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 10:00~16:30	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	17日木 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	6日火 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	27日火 13:30~16:00	名張市役所 304会議室	63-7833

広告

屋根・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

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 先勝

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

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。



11月号では、中学校給食や市立病院など市の課題について意見交換した「まちづくり懇談会」や、使用料・手数料の改定、令和6年度決算、市の財政状況について取り上げました。



11月号

市財政状況はとても気になります。しっかりと取り組んでほしい(30代)

読者の声

Rが足りていないのでは大阪からの移住者が「子育て施策には満足しているが、P指摘していません。子育て施設の充実も大切なツールをうまく使ってアピールしては(30代)

の「地域幸福度指標」など、様々なツールを活用して、中学校給食の延伸は残念ではない(40代)

子どもたちが中学校へ上がるに、(50代)

「ブランドロゴ」に込められたメッセージや、市民によって創られた経緯を、改めて発信してほしい(50代)

ふるさと納税を活用し、財源を増やす努力を(50代)

行財政改革の必要さが伝わりません。歳出削減も思い切りやるべき(70代以上)

もっと、周辺の自治体と連携していくべき(70代以上)

みんなのなんとかなるなるエピソード

愛犬の散歩をしていた早朝のこと。リードのない中型犬が突然目の前に現れたかと思えば、私の後をつけてくるではありませんか。噛みつかれるのではないか…と恐ろしく、追い払おうしても離してくれません。警察に連絡しようにも携帯電話を持っておらず、絶体絶命のピンチに…。

そのときです！ウォーキング中の年配の人が現れ、持っていた2本の杖で中型犬をけん制しながら、私を守ってくださいました。その人の「止めとくから早く行き！」という声に、私と愛犬は全力ダッシュ。おかげで無事に家に帰ることができ、感謝の気持ちで胸がいっぱいです。名張のシニアは皆、パワフルで優しい！私も見習いたいものです。

皆さんの「なんとかなった」エピソードをお寄せください。応募者の中から抽選で3人にQUOカード500円分をプレゼント！

問 広報シティプロモーション推進室 ☎ 63-7402

応募＆過去投稿エピソードは
こちらから！

みんなのエピソードを読んで、あなたも投稿しよう！



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

【救急車での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】

○ 平日昼間 8:45~17:00 は、名張市立病院で二次救急を実施
○ 小児救急は、24時間365日名張市立病院で対応（外科除く）

応急診療所（内科） ☎ 63-3913

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）



移住者の温かいお店

市内にたくさんある移住者さんのお店は、まちのにぎわいづくりに一役買っています。この秋、東町の「うぐいす食堂」が新たに加わりました！店主の福井さんご家族は今年3月に東京から移住され、妻のけいさんは名張市出身です。

なんとこのお店、築60年の木造二階建てを、福井さんご夫婦、建築士・大工であるご友人の3人で、約7カ月かけてリノベーションしたものなのです。時にはインスタグラムで呼び掛けて、フォロワーさんやお友だちと一緒に壁塗りをしたりと、オープン前から既に多くの人が関わっている温かい雰囲気のお店です。

一階はカフェスペース、二階はギャラリースペースとなっていて、二階の床にはめ込まれたアクリルガラスによって、一階と二階、相互の様子が見られるように工夫されています。お料理は夫のとさんが前職の飲食店で培った豚肉の低温調理がこだわりのトンテキをはじめ、オムライスやナポリタンなど、洋食を中心としたもの。

うぐいす食堂の名前の由来は名張市の鳥「うぐいす」から。ぜひ、人も雰囲気も温かいお店を訪れてみてください。



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▶





#名張感動
このまちは感動に満ちている

エ

エ
初日の出を
#名張感動で
投稿しよう！


初日の出ってなんだか神秘的。1年に1度のチャンス、早起きして初日の出をカメラに収めてみませんか？インスタグラムで「#名張感動」をつけて投稿すれば、伊賀米などがもらえるかも！？

① 下調べ

名張の初日の出時刻は7時3分の見込み（場所によって差があります）。撮影スポットを決めて、日の出の方角を確かめておきましょう。カイロを用意するなど、寒さ対策もお忘れなく！



② 撮影！

太陽が姿を現してから10分間が絶好のタイミング。カメラの設定を暗めにすることで、日の光がくっきり印象的に写ります。空の色の変化を楽しみながら撮影しましょう。



③ 投稿！

最後にインスタグラムで「#名張感動」をつけて投稿！みんなで感動を共有しよう！今回ご紹介したのは、皆さんにハッシュタグをつけて投稿いただいた写真です。



#名張感動 インスタ投稿キャンペーン 2025

名張で撮影した、名張の魅力が詰まった写真や動画をInstagramに投稿！投稿には「#名張感動」と「#名張感動2025」を付けてね。入賞作品に地元の特産品を贈呈します！

広報シティプロモーション推進室 ☎ 63-7402



じもと再発見
なばりじまん

あかりを灯して駅前に活気を！ 名張駅西口 ライトアップ

「名張の玄関口をにぎやかに温かく」この思いから、令和元年に市観光協会女性部「ぱりめっこ」の呼びかけで、名張駅西口のライトアップが始まりました。市内事業者がライルミネーション電飾の提供を受けるなど、取組は年々広がり、駅前の景観に彩りとぎわいをもたらしています。

昨年度からは、赤目四十八滝の竹あかりイベントを駅利用者にも知つてもらう



地元への思いが込められた、名張の新しい冬の風物詩。今年も、名張の玄関口に温かな光が灯ります。

「ふるさとのぬくもり」を竹あかりで感じてほしい



語るひと
竹あかりプロデューサー
川崎智哉さん

多くの人は、竹あかりは夜に見るものだと思っているかもしれません。でも、実は一番のおすすめは「日没直後」。この時間なら、竹の模様もやわらかな光も、両方をきれいに楽しめて、写真撮影にもぴったりです。

観光客の皆さんには、幻想的で心に残る景色を。そして、地元の人や年末年始に帰省する人には、竹あかりの温かな光を通して「ふるさとのぬくもり」を感じてもらえた嬉しさですよね。



温かな明かりが「おかえり」を演出！ 名張駅西口 竹あかりライトアップ

期間 12月6日㈯～令和8年2月15日㈰
17:00～24:00
場所 名張駅西口 名張駅西駐車場周辺
問 市観光協会 ☎ 63-9087
◎安全に注意してご鑑賞ください



赤目四十八滝ライトアップ 『三重赤目・滝あかり』

12月以降は土・日曜日、祝日のみ開催
(クリスマス期間は開催。年末年始は休止)



ナバリスト 21

中島 京子 さん

ロコモティブシンドローム予防
スタジオ（ロコスタ）代表

なかじま・きょうこ ● 日本体育大学卒業後、結婚するまで体育教諭として勤務する。現在はロコスタの代表として、地域の健康づくりに尽力。みはた総合型地域スポーツクラブの設立メンバーでもあり、事務局と陸上教室の補助指導員として活動中。「生まれつき運動が好き」「運動しか頭がない」と語るほどの生粋の運動好き。



高校でやり投げを始め、インターハイにも出場。大学でも陸上に打ち込んだ



大学卒業後、幼少期からの夢だった先生に。四日市と名張の中学校で勤務



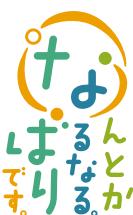
介護予防教室で義母の話をし、「無理せず動ける身体を作ろう」と語りかけている

みんなで、元気いっぱいな人生を！

私が「ロコスタ」を始めた原点には、亡き義母への後悔があります。義母は、転倒をきっかけに車椅子での生活に。当時は仕方ないことだと思つていましたが、義母が亡くなつてしまふくして、「もっと体を動かしていれば、また歩けるようになったのではないか」と思うようになつたんです。そんなんある日、ロコスタを始めるための場所や運動器具が手に入り、胸にしまい込んでいた義母への後悔が背中を押したことで、今の活動を始めました。ロコスタでは、利用者が自宅で採れた野菜を持ってきて、欲しい人が自由に持つて帰れるような、温かい交流もみられるんですよ。運動を通じて健康になるだけでなく、人と人がつながり、笑顔が生まれるコミュニケーションが育つっていることが、何より嬉しいですね。

普段運動していない人は、スポーツでもウォーキングでも何でもいいので、体を動かす習慣をつけてほしいと思います。それに、外出するとなれば、人と会うために身だしなみを整えますよね。それが心と体の健康につながるんです。筋力は何歳からでも鍛えられます。あなたも今日から、運動を始めてみませんか？

ロコモティブシンドローム予防スタジオ「ロコスタ」に通う皆さんの方が、元気いっぱいな人生を目指しています。利用者の中には、94歳で亡くなる直前まで両足でジャンプができた人も！ 最期まで元気だった彼は、私たちの理想そのものです。



名張のひと・活動

編集後記

高齢者の皆さんのが元気でいきいきとしていてびっくり！両手で別の動きをしながらステップを踏む脳トレを簡単にやっていたので、私も挑戦するも撃沈…。若くても油断できませんね（はる）

消防フェスタに行くと、そつと子どもたちに風船を手渡すアンシンダーの姿が。思えば私も小さいころ、アンシンダーにシールをもらつたなあ。ずっとかつこい名張のヒーロー！（はな）

先日、木屋町の「まちの図工室」という交流拠点へ。10人ほどでワイワイ話合いながらの工作は、懐かしくも新鮮で、元気をもらえる一日に。こんな居場所が地域にたくさんあるんですね（たか）

