

まち・ひと・つなぐ

広報 **ナバリ**

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）

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歳以上の方は
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。

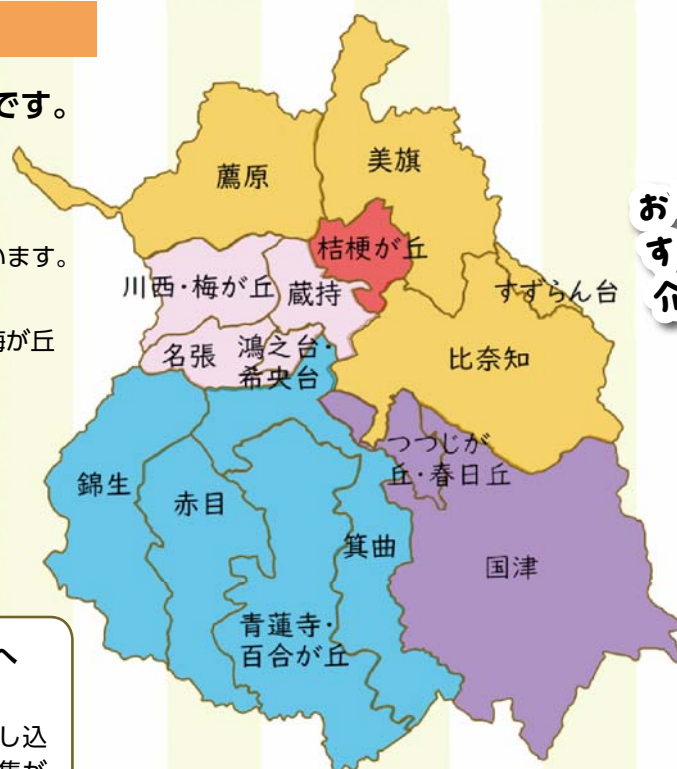
圏域1 名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘

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月号で募集しましたが、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ください。

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♪



地域包括支援センター
佐伯 南々子

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、見守り合え
る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った事業所
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。

これまでの市では、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
こうと考えています。

通いの場を増やすために
民間事業者との連携を開始

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
こうと考えています。

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。

元気な暮らしのために

介護予防って 楽しい！

「介護予防」は運動だけだと思いませんか？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！ 圏 地域包括支援センター ☎ 63・7833



ゲームだって
介護予防！

運動はもちろん
介護予防！

そば打ちだって
介護予防！

おしゃれ
するのも
介護予防！

ものづくりだって
介護予防！

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、継続していただくと嬉しいです！

時 12月9日☎・16日☎・23日☎ 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 レクリエーター 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へ！

時 令和8年2月まで 所 Re:QREATOR

問 Re:QREATOR ☎ 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

圏域 3 アクアフリー＆ アクアウォーキング教室



プール内でのウォーキングで、関節に負担をかけず健康的な身体づくりをしましょう！

寒くなってきましたが、プールの中は温かいです！運動して健康になりましょう！

時 12月24日までの毎週水曜日

所 イトマンスイミングスクール名張校

問 イトマンスイミングスクール ☎ 64 - 2888

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☎・17日☎ 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

募集終了 ロ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いう前に、体を一緒に動かしましょう！

時 12月の毎週金曜日 11:00～12:00

所 ロコモティブシンドローム予防スタジオ

問 ロコモティブシンドローム予防スタジオ
☎ 42 - 8082

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

運動



しっかり動いて、
いつまでも元気な身体に！

アクト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組み込んで、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トス ☎ 62 - 1126

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☎ 9:00～13:00
18日☎ 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

学び

これからの人生に必要なことを学ぼう



ものづくり

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！



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

圏域 1



園芸と木工を通じて健康づくり！創作体験で、新たな自分を発見できるかも！

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 ちいかけん ☎ 070 - 4308 - 0959

圏域 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

「編みかご」「エコバッグ」作り教室

圏域 1



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日水、1月22日金、2月12日金 10:00～11:30 所 株式会社ユー

問 株式会社ユー ☎ 62 - 1551



フラットベース FLAT BASE の趣味の日

圏域 1



カードゲームやものづくり、お菓子を食し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、主催の私たちまで一緒に元気になっています！

時 12月7日水 10:00～・15日金 14:00～、1月22日金 13:00～、2月2日金 10:00～（各2時間）

所 FLAT BASE

問 FLAT BASE ☎ 080 - 7844 - 5175



募集終了

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



ゲーム・ポールウォーキングによるフレイル予防

圏域 3



「太鼓の達人」「ぶよぶよ」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日土 10:00～11:30（ウォーキング）、12月20日土 10:00～11:30（ゲーム）、1月24日土 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



圏域 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、美味しくいただきます！

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

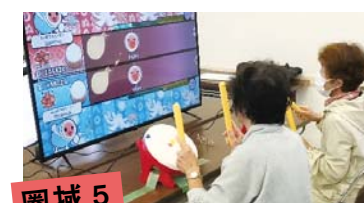


食

美味しい食事は
元気の源



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しょう！

圏域 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！初心者こそオススメ！

時 12月8日月・17日水 14:00～15:30
12月24日水 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

募集終了

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。



参加者の皆さんが笑顔でパンづくり！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！



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」で探してみよう！

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、元気な住民の皆さんのこと。養成講座を受けたリーダーたちが、「口コモ健診（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、自身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ます。

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



よくばり青春体操で全身を動かす



間違えたら皆で教え合い



運動後のコーヒーは格別なんだとか

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・金曜日のクラブの時間になると、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。「ここに来るまでも運動だから、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ます。

よくば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。

皆さんが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。皆さんが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、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）

介護予防プログラムを全てご紹介！

他にもいろいろ

新たな趣味が見つかるかも!?

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 月 10:00～11:30、1月17日 土 9:30～11:00、
2月4・25日 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

募集
終了

圏域 4

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

圏域 2

足と爪のケア教室



やさしい爪の整え方や、足の健康体操を学びます。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 ① 12月14日 日、1月25日 日、
② 1月14日 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、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—— いろんな人との関わりで、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！」「ずっと元気であ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。



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」が始めます！

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であるために、筋骨塾に通ってみませんか？

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」「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が、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文字で綴るあなたからのファンレター～」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、入選作品をご紹介します（原文のまま表記しています）。

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63 - 7909

家族へ

両親は低身長症の私のために毎日はこちら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、周り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）

家族へ

私が進路のことで悩んでいるとき、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けど、いつも楽しい時間をありがとう。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ったり。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）



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

整理券 令和8年1月6日☎ から、市人権センター（希央台5）と人権・男女共同参画推進室（鴻之台1）で配布

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



©2021映画「そして、バトンは渡された」製作委員会

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、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「コモコもらいど」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。

誰もが安心して暮らせるまちへ



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



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、旧榎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、一步足を踏み入ると作品の中にいるような気分。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、町の人々の力で取組を続けていってほしい。祖父も喜んでいゝる」、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



ミュージアム HP



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「にゃにゃ倶楽部」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。



小さな命に思いを寄せる貴重な 1 日となった

まちを守る未来のヒーロー大集合！

消防フェスタ 2025 (11/8)



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! 活躍を楽しみにしているぞ!

「ホースを持っててくれたから、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。



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、赤ちゃんに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。



市 HP

対象

市内在住の 1 歳未満の乳児とその保護者

※生後 5 ～ 6 カ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。

読み聞かせで親も子も笑顔になってくれる

のが嬉しい! ハガキが届いたらブックスタートに参加して、親子で絵本を楽しんでくださいね。



かがやき職員 鈴木 読み聞かせボランティア 渡邊 北山



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



▼サタパ広場「パラバルーンで遊ぼう」

1月10日田 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日田 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム

1月15日田・29日田 10:00～(予約不要)

1月8日田・22日田 13:30～

(事前予約制・3組限定・個別相談のみ)



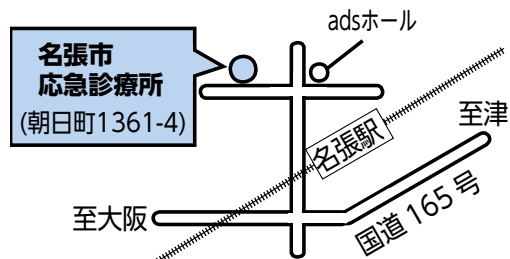
予約はこちら

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！ 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☎ ～1月3日☎	9:00～12:00 17:00～20:00	内科の応急的な 処置・投薬



詳しくは
市HPで

◎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☎ 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☎ ※	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☎ 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☎～1月3日☎ 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☎	亀井歯科医院 (つつじが丘北5 - 75 ☎68 - 0760)
12月31日☎	きさらぎ矯正歯科医院 (美旗町中1 - 1877 - 36 ☎65 - 7727)
1月 2日☎	名張かめい歯科・矯正歯科 (赤日町丈六449 - 1 ☎ 64 - 3155)
1月 3日☎	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

☎ # 8000

12月30日☎～1月3日☎

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 歳未満の子どものとその家族

「子どもの救急対応マニュアル」の活用を

お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 でも見るができます ▶



応急診療所が受付時間外の場合

救急・健康相談ダイヤル 24

☎ 0120 - 4199 - 22

「受診が必要かどうか」「受診科目の選択」「応急処置」などを医療従事者に相談できます。【無料・24 時間対応】

医療ネットみえ救急医療情報センター(コールセンター)

☎ 059 - 229 - 1199

受診可能な医療機関(病院・診療所・歯科)を 24 時間体制で紹介しています。



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☎から令和8年1月4日☎までの年末年始は休業します（1月5日☎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

※とれたてなばり交流館は 12月30日☎ 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
燃やすごみ	○A・C地区 年末は12月25日☎まで。年始は1月5日☎から ○B・D地区 年末は12月26日☎まで。年始は1月6日☎から ※A・C地区は12月29日☎、B・D地区は12月30日☎に特別収集
燃やさないごみ	○A地区 年内は12月10日☎まで。年始は1月14日☎から ○B地区 年内は12月3日☎まで。年始は1月7日☎から ○C地区 年内は12月24日☎まで。年始は1月28日☎から ○D地区 年内は12月17日☎まで。年始は1月21日☎から
粗大ごみ	◎申込受付時間…8:30～17:00(12月29日☎～1月2日☎ 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☎、30日☎の特別収集は「燃やすごみ」のみ行います。

ごみの直接持ち込み

12月26日☎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
- ▶分別ができてい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



☎ 伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53 - 1120



12月22日☎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☎から

ごみを出す日が通知される！市公式 LINE に登録してね！



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

■ 1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…7日☎ 9:00～12:00、
14日☎・21日☎ 13:00～17:00
・卓球 … 9日☎ 9:00～12:00、
16日☎・23日☎ 13:00～17:00
・ソフトテニス
…30日☎18:00～21:00

■ 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！



☎ 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

☎ 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

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



募 集

小・中学校の講師（常勤・
非常勤）をしませんか？



☎ 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

☎ 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

◎応募は1人1点まで



催 し

比奈知ダム堤体ライトアップ

☎ 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）

☎ 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

☎ 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、段階的に上乘せも（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？



☎ 広報シティブ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～」



☎ 県生涯学習センター ☎ 059 - 223 - 1151

松坂城跡の歴史的な謎と魅力に迫る、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」



☎ 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

◎駐車場はありません。公共交通機
関を利用してください。

☎ 消防本部 消防総務室 ☎ 63 - 5990

市営住宅アドラブルなど
入居者を募集します

☎ 伊賀南部不動産事業協同組合
☎ 48 - 6311

入居募集住宅 市営住宅アドラブル
(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

☎ 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

☎ 環境対策室 ☎ 63 - 7496

宴会などでの「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!

☎ 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にかけてく
ださい。

◎凍結が改善されないときや水道管が
損傷したときは、市水道指定給水装
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

☎ 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業者に依
頼し、修繕したもの

◎詳しくは問合先へ



借金のお悩み電話相談会

☎ 県環境生活部くらし・交通安全課
☎ 059 - 224 - 2400

弁護士や司法書士が 30 分程度を限
度に、相談に応じます。

時 12月13日(土)・21日(木)

10:00～16:00

専用ダイヤル ☎ 059 - 224 - 2458

国民年金保険料の納付は
前納や口座振替がお得!

☎ 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カ月前納すれば、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(火)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したイベント
を実施しました。



☎ 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

☎ 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
願います。

回答期限 12月31日(火)

国民健康保険加入者に
「医療費通知」を送ります

☎ 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

☎ 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(木)、
2月7日(土)・15日(木)、3月8日(土)・
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

☎ 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(火) 9:00～12:00

所 国津の杜 はぐくみ工房あらざ

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(土)
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

☎ 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
(自由席)



■箏曲すみれ会30周年演奏会

時 令和8年1月25日(日) 13:30～16:00

◎詳細は、箏曲すみれ会・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
梅雨將軍信長

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
愛車の買取なら地元の
亀井商事へ
出張費 0円 査定費用 0円 引取手続 0円
TEL 0518-0441 名張市夏見291番地
Kamei 株式会社 亀井商事 0595-62-3131
買取受付ダイヤル

プロのおそうじ Servicemaster
家事の代行 merry maids
緑と花のお手入れ Total Green
安心と信頼の地元
TEL 0595-65-8411 esprit@shore.ocn.ne.jp
ダスキンエスプリ ISO14001認証 名張市新田1249-4

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社程度 ①令和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
参加企業一覧
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(こうづべた)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

広告

市役所などの受付時間を短縮しています



令和7年8月1日～

9:00～16:30

対象施設 市役所、保健センター、まちの保健室、
上下水道部庁舎(電話の受付時間は変更なし)ほか



「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。



内容など詳しくは市HPで

	相談名	日時	相談場所	電話番号
法律・債務など	弁護士相談	9日金 10:00～16:00	市役所	63-7416
	交通事故相談	7日水 13:00～15:00		
	行政相談	15日金 13:00～15:00		
	司法書士相談	16日金 13:00～16:00		
	行政書士相談	22日水 13:00～16:00		
	消費生活相談・多重債務相談	平日 9:00～16:30	男女共同参画センター	050-3383-5470
	法テラス法律相談 ※要予約	6日水 13:00～16:00		
人権・悩みなど	女性弁護士による法律相談 ※要予約	9日金 10:00～14:00	男女共同参画センター	63-5336
	人権相談 ※要予約	13日水 20日水 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	男女共同参画センター	63-5336
	男性のための相談 ※予約優先	8日水 17:00～19:00		
	メンタルヘルス相談 ※要予約	15日水 10:00～12:00 27日水 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 9:00～16:30	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日水 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	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日水 27日水 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
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）10:15～16:30	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
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 10:00～16:30	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
健康・医療	がん・難病相談	17日土 13:00～16:00	勤労者福祉会館	63-5515
	在宅医療相談	平日 9:00～17:00	在宅医療支援センター	48-7840
	食生活・健康相談	6日水 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日水 13:30～16:00	名張市役所 304会議室	63-7833

◀ 記載の電話番号は、問合先です。相談場所の連絡先とは限りません。



「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）
行財政改革の必死さが伝わりません。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）

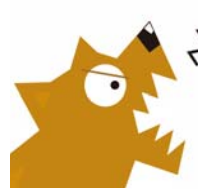
11月号では、中学校給食や市立病院など市の課題について意見交換した「まちづくり懇談会」や、使用料・手数料の改定、令和6年度決算、市の財政状況について取り上げました。



11月号

読者の声

市の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）
将来負担比率が全国で12番目に高いということに驚きました。詳しく知りたい（30代）
大阪からの移住者が「子育て施策には満足しているが、PRが足りていないのでは」と指摘していました。子育て施策の充実も大切ですが、市民の「地域幸福度指標」など、様々なツールをうまく使ってアピールしては（30代）
子どもたちが中学校へ上がるまでには…と思っていただけに、中学校給食の延伸は残念でしかない（40代）



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、追い払おうとしても離れてくれません。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！

☎ 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！

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岡	6名	7岡	8名	9上	10上
11岡	12岡	13上	14岡	15名	16上	17名
18名/岡	19岡	20名	21岡	22名	23上	24上
25岡	26岡	27上	28岡	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・壁 外壁塗装など 外装リフォームお任せ下さい！
お見積り無料！
KawaraSho
かわらぶき一級技能士・一級建築士・全国瓦工事業連盟認定 屋根診断士在籍
株式会社 免勝 名張市蔵持町原出581 TEL61-2204 FAX62-0250

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





移住者さんの温かいお店

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のなのです。時にはInstagram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。お料理は夫のとし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の市の鳥「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します！

投稿を再編集して掲載！フォローしてね▶



nabari_pr



#名張感動

このまちは感動に満ちている

初日の出を
#名張感動で
投稿しよう！

ステップ① /

下調べ

名張の初日の出時刻は7時33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、日の出る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！



杉谷神社（大屋戸）

ステップ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。



青蓮寺湖

ステップ③ /

投稿！

最後にInstagram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。



勝手神社（黒田）



氷瀑や雪景色など、冬の魅力を見つけよう

#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



「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が、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」を感じてもらえたら嬉しいですね。

「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「はりめっこ」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。市内事業者から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にぎわいをもたらしてきました。

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ってもらった。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。



観光協会と赤目竹あかりSDGsプロジェクトのメンバーが思いを込めて、温かい雰囲気を作り上げている。



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（土）～令和8年2月15日（日）
17:00～24:00

場所 名張駅西口 名張駅西駐車場周辺
☎ 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」「運動しか頭にない」と語るほどの生粋の運動好き。



最後まで運動を
続けたい！



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！

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？

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っ
ていましたが、義母が亡くなってしばらくして、「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」と思うようになったんです。そんなある日、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って帰れるような、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ティが育っていることが、何より嬉しいですね。

ロコモティブシンドローム予防スタジオ「ロコスタ」に通う皆さんの多くが、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！最後まで元気だった彼は、私たちの理想そのものです。

編集後記



名張のひと・活動

先日、木屋町の「まちの図工室」という交流拠点へ。10人ほどワイワイ話し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といいですね（たか）

旧榑田医院跡にできた乱歩ミュージアム。当時のままの手術室は足がすくんで入れませんでした…。背筋がひやつとする空間に、ミステリーファンの皆さんも楽しんでもらえるはず（くま）

高齢者の皆さんが元気で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ったなあ。ずつとかつこいい名張のヒーロー！（はな）

