


まち・ひと・つなぐ

広報 **つな**よ **ばり**

6

2026

No.1309



英心高校桔梗が丘校は、旧市立桔梗が丘中学校の校舎を活用し、令和4年4月に開校。週3日の登校を基本に、自分のペースで学べる通信制の高校です。

「地域とのつながり」を大切にしている、イベント運営などに多くの生徒が参加。地域活動の担い手として活躍の場を広げています。



1年C組

つながる先生

今月のナバリスト 英心高校教諭 森 祐生さん

駆け寄る英心高校1年の生徒たちと

顔合わせの場は3回 (今年度は8/22・11/21・3/20 予定)

交換日記を回すグループ以外の人たちとも、交流できる機会をつくります



気になる疑問にお答えします！

← 担当・向井 (地域包括支援センター)

Q だれと交換日記するの？

一度も誹謗中傷はありません

世代や立場が異なる人や、話が合いそうな人などがメンバーになるよう、市がコーディネートします。お互いに書き合うコメントは、共感や感謝、気付きの言葉が多いんですよ。

これまで小学生から90代まで幅広い世代の人が参加。年に3回の顔合わせの場も設けます。

Q 顔合わせは緊張しそう…

顔合わせの場では、書いたことをもとに気持ちや考えを分かち合ったり、参加者同士でゆるやかに交流したり。「話さなければいけない場」ではなく、その場にいるだけでも参加できる、安心できる時間を目指します。もちろん、来れない日があっても大丈夫ですよ。

Q 文章を書くのが苦手…



まずは自分の物語を聴いてもらうところから始まり、好きな食べ物や健康法などのお題をもとに、日々の出来事を書き込みます。短い一言でも構いませんので、肩ひじ張らずに、あなたの気持ちを綴ってもらえると嬉しいな。それが、いつの間にか相手を元気にしていることもよくあるんですよ。

Q 続けられるか心配…



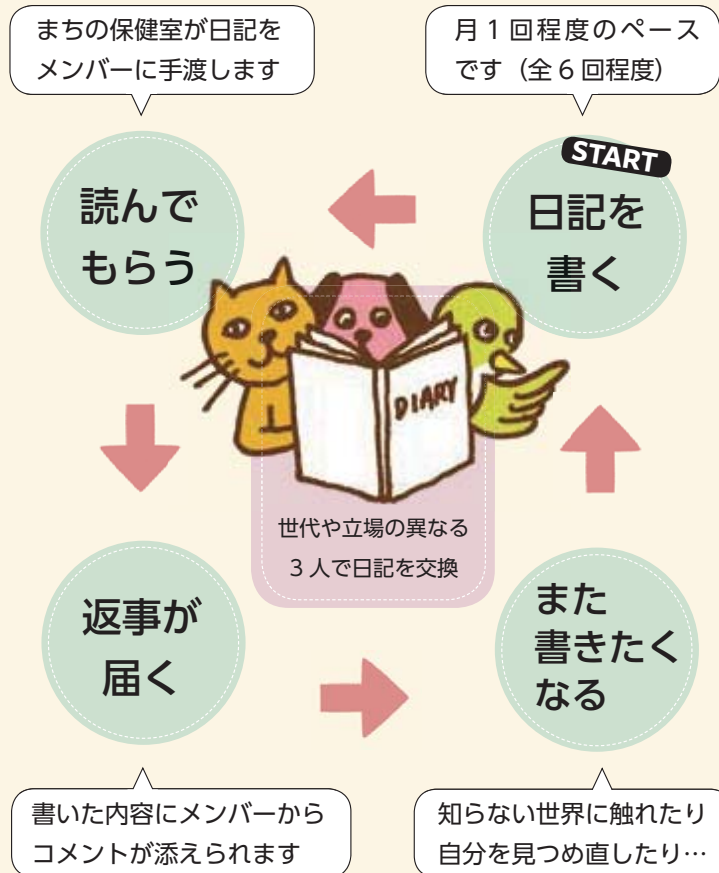
書くことで気持ちが整理できる、返事がくるうれしさがある、と話す参加者も多い

日記は、まちの保健室を通して交換します。その都度、安心して参加できるように、市の担当が寄り添います。また、参加に支援が必要な場合はご相談ください。

私たちがサポートします！



3人1組による交換日記です



まちの保健室が日記をメンバーに手渡します

月1回程度のペースです (全6回程度)

読んでもらう

START 日記を書く

世代や立場の異なる3人で日記を交換

また書きたくなる

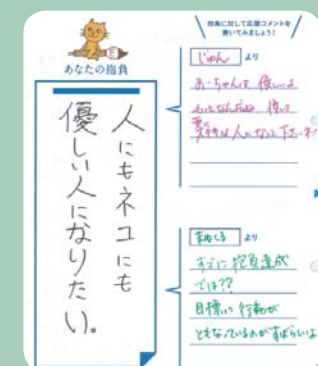
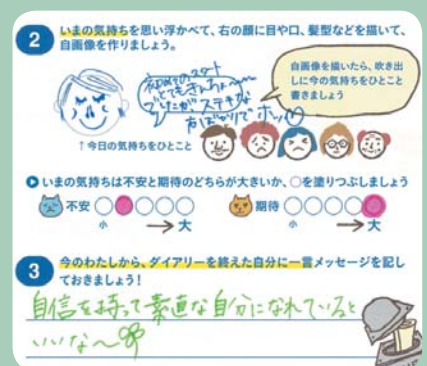
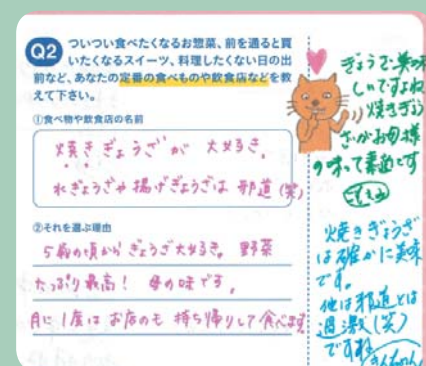
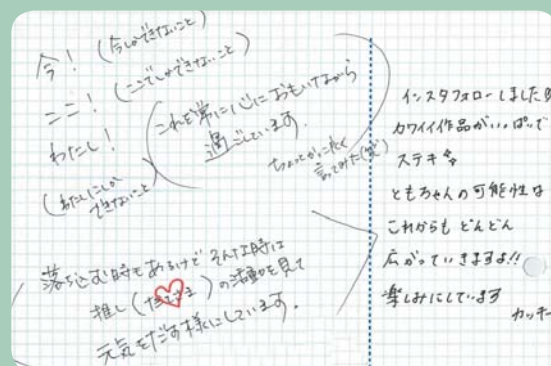
返事が届く

書いた内容にメンバーからコメントが添えられます

知らない世界に触れたり自分を見つめ直したり…

交換日記ではじめる つながりづくり

人とつながりたい気持ちはある。自分のことも話してみたい。でも、人と話すきっかけがない。いきなり話すのは緊張する。そんな人にオススメしたいのが、「ステイホームダイアリー (交換日記)」という、新しいつながり方です。急速な高齢化や孤独・孤立が課題となる中、令和3年以降、5年間で216人に参加いただきました。家にいながら、自分のペースで書いて、誰かの言葉を受け取る…。そんな「つながりづくり」に、あなたも、参加してみませんか。



4〜5ページに登場の4人の日記を覗き見！

※関係者の了承を得て掲載しています



つながることで、いろいろなことが始まっていく
 昨年度の参加者に交換日記を振り返ってもらいました

ステイホームダイアリー 交換日記の魅力



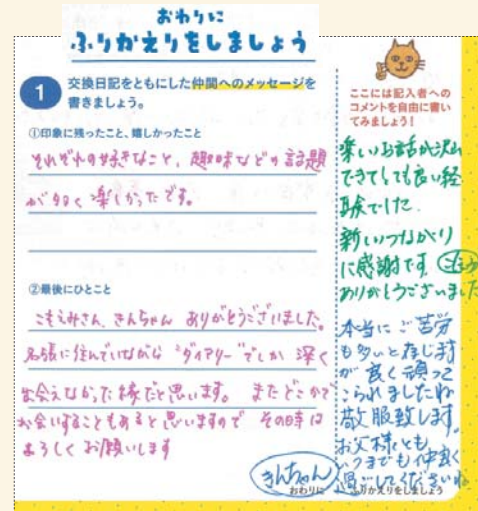
「みよちゃん」こと
橋本 美代 さん

支援する・されるという立場を超えた関係を

車いすで生活する私を支えてくれていた母が、4年前に亡くなりました。寂しさはありますが、この先の人生を笑顔で過ごすために、自分の世界を広げたいと思い、参加しました。

メンバーの日記を読みながら、返事をじっくり考え、1つ1つ言葉にしていきました。私の言葉で喜んでもらえる嬉しくて、その分、自分も成長できた気がします。

これからも、人とのつながりを糧に、相手を想う「言葉」の引き出しを増やしていきたい。そして、支援する・されるという立場を超えた、対等な関係を築いていきたいです。



交換日記を通して、自分の刺繍に自信が湧いた

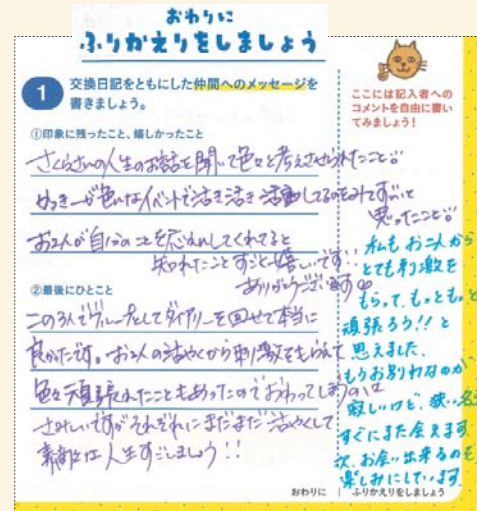
人とつながるのは苦手なほうだったのですが、他の人の興味や活動を知って、大好きな刺繍に生かせないかと思い参加しました。

地域で活発に活動している2人が同じグループで、自分は大丈夫かなって…。でも、自分が否定されず、共感のコメントをたくさんいただくうちに、だんだん「私も負けてられない！」と自分の刺繍に自信が湧いてきました。

2人に刺激され、新しいボランティアを始めたり、定期的に刺繍の展示を始めたり。今後は、みんなで刺繍を楽しめる場をつくるなど、人とのつながりを大切にしていきたいですね。



「ともちゃん」こと
井上 友海 さん



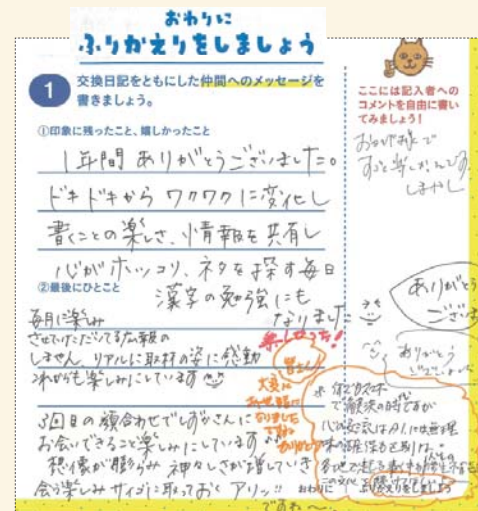
なおやん さん

人見知りの人こそ、参加してみしてほしい

子どもが大きくなると、ママ友とも疎遠になりがちに…。仕事以外にもつながりがあったらいいなと、思い切って参加しました。

日記を書き始めると、いろいろ調べたり、写真を見返したり、さらには、色を塗ったり、イラストを描いたりするのが楽しくって。気付けば朝方になっていたこともあります。

人見知りの私でも、しがらみのない仲間たちと、たわいのない話ができたことが嬉しくて、心が満たされました。これまでの参加者の皆さんと、いつか同窓会のようにまた集まれたら素敵だなと思います。



いろいろな世代の皆さんとの交流が楽しかった

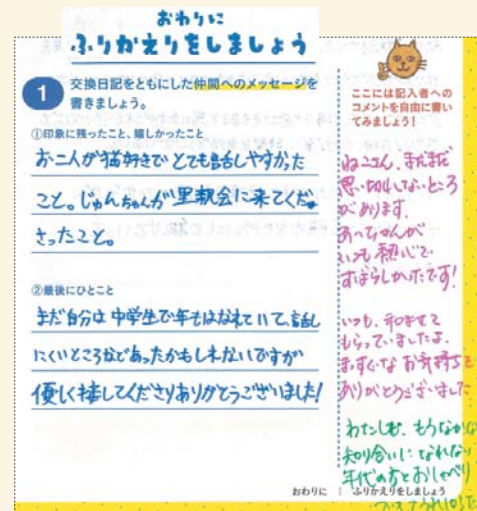
保護猫活動のきっかけをくれた、まちの保健室の職員さんに誘われました。母も3年前に参加していたので、どんなものかは知っていましたが、中学生なので不安もありました。

交換日記の相手は50代と60代の女性で、なんと、2人とも猫好き！顔合わせの場も含めて、いろいろな世代の皆さんと交流できたのが楽しかったですね。保護猫活動にも共感してもらえて、実際に譲渡会に顔を見せてくれたのもとっても嬉しかったです。

将来は人の役に立てる仕事に就きたいので、これから、もっといろいろな人に出会いたいな。



「あ~ちゃん」こと
水野 さん (中学生)



向井

あなたも参加してみませんか？

うまく書けなくても大丈夫。自分のペースで大丈夫。書くことから始まるつながりを見つけてみませんか。

申込 7月20日(月・祝)までに、市HPからお申込みいただくか、まちの保健室などでご相談ください(申込多数の場合は選考)。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833



詳細はHP

「つながり」は交換日記の後も続いています

私は、令和5・6年に参加しました。ここでのつながりをきっかけに、英心高校の文化祭に出店いただいたり、生徒たちが桔梗が丘商店街の催しに参加させていただいたり。日記仲間が開いたカフェに、みんなで訪れたのもすごく楽しかったな。このように、交換日記の後もつながりは続いているんですよ。

人とつながることで、新しい価値観や知らない世界を教えてください。皆さんもいろいろな人とつながって、幸せな時間を過ごしていただければと思います。



「もりもり」こと
森 祐生 さん
(英心高校 教諭)

性別や国籍にとらわれず、「自分らしく」
輝く女性たちをご紹介します。

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63 - 7559

このまちで、あなたらしく！



**フォローし合って
楽しく活動**

名張市PTA連合会 副会長

加藤 理沙 さん
KATOU RISA

2020年からPTA活動に関わり、23年度に市PTA連合会会長、24、25年度は副会長。女性の悩みに寄り添うサロンを開く他、パート勤務も。4児の母。



**サッカーで生き方
を伝えたい**

伊賀FCくノ一三重

那須 麻衣子 さん
NASU MAIKO

5歳から名張在住。2009年～11年には、サッカー日本代表（なでしこジャパン）として活躍。18年間の選手生活を経て、指導者の道へ。



**歌うことは
私の生きる力**

声楽家

久保田 道子 さん
KUBOTA MICHIKO

これまで数々のオペラやコンサートに出演。結婚を機に名張へ。不動産管理もしながら声楽家として活躍中。4児の母。



**日本とベトナムを
繋ぐ架け橋に**

関西技術協力センター 通訳

**グエン・ティ・バン・
トゥオン さん**

ベトナム出身。結婚を機に名張へ。2024年から通訳の仕事に就く。ボランティアで通訳・翻訳や国際交流にも取り組む。2児の母。



**人とのつながりが
私の財産**

名張ユネスコ協会 副会長

中尾 美恵 さん
NAKAO MIE

伊賀市出身。結婚を機に名張に住んで50年。10年前まで夫と新聞の販売店を経営しながら、ユネスコの活動を30年以上続けてきた。



**私らしい働き方は
周りのおかげ**

看護師・助産師

松本 亜依 さん
MATSUMOTO AI

名張市出身。助産師として市内の産科医院で多くの分娩に携わった。現在は、同院で外来勤務をしている。1児の母。

最初は義務感で参加していたPTA活動。今では前向きな仲間にも恵まれ、楽しく活動しています。一方で、活動で家を空けると末っ子が寂しさで泣いてしまうことも…。会長の打診を受けた時は悩みましたが、「悩んでる時点で、引き受けないって思ってるんやろ？やってみたら」と夫が背中を押してくれたことで決心ができました。周りの人たちのフォローのおかげでやりたいことができているので、私もみんなに恩返ししていきたいな！

小2の時、兄の練習風景を見て感じた「楽しそう！」というワクワクが私の原点。当時は男の子のスポーツという風潮もありましたが、周りの支えのおかげで打ち込むことができました。指導者となった今、選手たちに一番伝えたいのは「サッカーが好きであり続けてほしい」ということ。これからも大好きなサッカーを通して、子どもたちが夢中になれるものを見つけ、未来へ向かってチャレンジする力を育むお手伝いをしていきたいです。

第4子の妊娠中に夫が亡くなり、悲しみに歌えなくなってしまいました。そんな時、「あなたでないと歌えないよ」という仲間の声に背中を押してもらい、再び舞台に立つことができました。ずっと誰かのためにと思っていた歌が、実は私の「生きる力」だったのだと気付いた経験でした。全身を使って自分だけの声を出すことは、自分らしく生きることそのもの。これからも自分らしい歌をこの名張で歌い続けていきたいです。

名張で暮らし始めて9年。初めの頃は言葉や文化の違いで戸惑いました。現在はその経験を生かして、日本で働く技能実習生のサポートをしています。また、多文化共生センターのサポーターとして通訳・翻訳をするなど、互いの国の良いところを伝える活動もしています。日本で家族や周りの人にたくさん助けもらったから、今の私がある。これからももっと日本語を学んで、名張の人とベトナムの人をつなぐ架け橋になれたらいいな。

先輩に誘われて思い切って飛び込んだこの活動も、気がつけば30年。活動の中でできた人とのつながりが私の財産です。車椅子生活になった夫の介護と家業、ユネスコの活動を両立した時期もありましたが、家庭や仕事とは違う「活動の場」があったからこそ案外頑張れたのかなって。ユネスコ憲章にある「人の心の中に平和のとりでを」。この精神を胸に、これからも平和への取組を、若い世代にも繋いでいきたいですね。

出産前は助産師として夜勤もつななし、産後もバリバリ働くつもりでした。でも実際に息子が生まれると「子どもとの時間を大切にしたい」という思いが。働き方を見直し、現在はパートタイマーとして働いています。これも周りの人の支えがあってこそ！自分がしんどいと、周りの人に優しくできませんよね。だからこそ、無理せず頼ってほしい。きっと周りの人が助けてくれます。これからも大好きな名張で、支え合って暮らしていきたいな。



ジェンダーの話題を身近に！

Instagramで3コマ漫画「モヤモヤ委員会」などを配信中。みんなで考えてみよう！



地域の女性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、輝く女性取材してみませんか？

☎ 人権・男女共同参画推進室 ☎ 63 - 7559



彼女たちの魅力を深掘り！「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」2025年4月号から2026年2月号に登場いただいた皆さん（偶数月発行）。より詳しい彼女たちの活動や思いは、男女共同参画センターHPにも掲載しています。



お得に、健康。

健康づくりに取り組んで、県内の協力店で割引などが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を手に入れよう！



新

名張ケンコー！マイレージ



01

市役所などで「チャレンジシート」を入手しよう

市役所1階 健康・子育て支援室とまちの保健室で配布しています。

市公式LINEでもポイントが貯められる！



02

健康づくりに日々取り組んでポイントを貯める

歩く、減塩を心がけるなど自分で健康づくりの目標を立てて取り組んだり、健(検)診、献血、地域イベントなどに参加したりするとポイントが貯まる！



03

「三重とこわか健康応援カード」をもらう

ポイントが貯まった「チャレンジシート」を市役所やまちの保健室に持っていき、「三重とこわか健康応援カード」がもらえます。



04

県内の協力店で割引やサービスなどの特典が！

県内のスーパーや飲食店、衣料品店などの協力店でカードを提示すると、特典が受けられます。カードの有効期限は発行から1年間です。

対象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の人 実施期間 6月1日～令和9年1月31日 ※昨年度までの抽選による特典はありません。 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970



詳しくは市HPで

募集

総合福祉センターふれあい「ネーミングライツ・パートナー」

総合福祉センターふれあいに愛称を付けることができる「ネーミングライツ・パートナー」を募集します。

契約期間 9月1日～令和13年3月31日 公募金額 1,000,000円以上(税込)

医療福祉総務室 ☎ 63-7579



楽しく、減量。



現状分析

特に減らしたいのは、水分を多く含む生ごみ

1人1日当たりのごみ排出量が、県内14市で最も少ない名張市(R6年度)。引き続き、ごみ減量へのご協力をお願いします！

特に減らしたいのが、「燃やすごみ」の約4割を占める生ごみ。水分が多く、燃やすために大きなエネルギーが必要なので、環境負荷軽減につながるのです！



みんなで挑戦！生ごみ減量作戦

説明しよう！「生ごみ減量作戦」とは、生ごみ減量化に向けた3つの取組を推進し、さらなるごみの減量を目指す取組なのだ！市民の皆さんのご協力が不可欠であるものの、今はあまり知られていないので、地域のイベントや学校の環境学習、そして動画などで、その楽しさを広めていこう！応援よろしくね！

環境対策室 ☎ 63-7496



生ごみ減量作戦(市HP)

作戦① 堆肥化

生ごみは、微生物の力を借りれば堆肥に变身！昨年の広報6月号で、ダンボールで作れるコンポストを紹介したほか、市ホームページや動画でもその作り方や堆肥化の様子をお伝えしているぞ。



堆肥化を追った動画は感動もの！

作戦② 水切り

生ごみの約80%は水分。水切りするだけで、約10%も減量できるぞ。捨てる前に絞る習慣を。ペットボトルの先を切って、水切りネットを穴に通して絞ると、手が汚れず力もいらんだ。



新作動画の「生ごみ水切り対決」は必見！

作戦③ 食品ロス削減

食品ロスを減らすために、買い過ぎない、作り過ぎない、食べ残さないを心がけて。食べ残しの削減に協力いただける飲食店などを「完食！二十面相出没店」として登録しているぞ。詳細は市HPで。



生ごみ減量がテーマ！「出前トーク」受付中

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(水)～11月30日(月)

※特定健診肺大プラスのみ 11月27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月末に受診券が届きます

対象：40～74歳(昭和26年9月1日～昭和62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(水)～11月30日(月)

対象者には6月末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(050-1807-0323)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)	○ 予			○ 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。健診結果は各医療機関から郵送されます。

◎ 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。

名張ケンコー! マイレージ

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です(詳しくはP9)。



読み飛ばさないで!

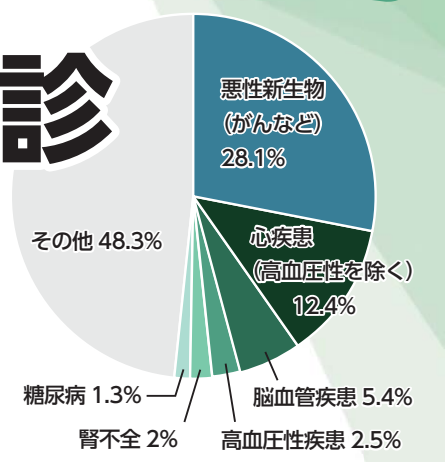
今年こそ「はじめの1歩」を!

特定健診・がん検診

「めんどくさい」「どこも痛くないから大丈夫」と体のメンテナンスを後回しにしていますか?

初期には症状が現れないがんや生活習慣病。症状が出てから病院へ行き、気付いた時には既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。後回しにせず、健(検)診を受けましょう!

名張市民の約半数ががんや生活習慣病が原因で亡くなっています



40歳以上の
男性 2人に1人
女性 5人に1人は
メタボ患者
とその予備軍

内臓肥満、高血圧、高血糖などが合わさったメタボ(メタボリックシンドローム)になると、動脈硬化を起こしやすくなります。進行すると心疾患など命に関わる危険性も…。手遅れになる前に特定健診を受けて、生活習慣を見直しましょう!

元気でも油断しないで!

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
2人に1人は
がんになる

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」定期的にがん検診を受けることが大切です。

症状もないのに陽性だった!

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。早期発見で、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……。

40代・男性

12～13 ページ がん検診

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62年3月31日までに生まれた人			20歳以上 平成19年3月31日までに生まれた人	40歳以上 昭和62年3月31日までに生まれた人	55歳以上 昭和47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	●胃レントゲン撮影(バリウム) ●問診	●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	●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	必ずマイナ保険証または資格確認書を持って、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。						

○肺がん検診：65歳以上の対象者は結核健診（感染症法に基づく法定検診）を含みます。

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)	がん検診					
		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(050-1807-0323)	○☑	○☑	○☑			○☑
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！

チャレンジシートの配布は、市役所1階健康・子育て支援室とまちの保健室で（詳しくはP9）。

受付開始 6月11日木から

電話での受付：☎ 63-6970
9:00～16:30（平日のみ）



受付フォーム

※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。

○検診票は検診日の1週間前ごろに届きます。

A…9:15～10:15、 B…10:15～11:15、 C…13:00～14:00

検診項目		胸部検診 (肺がん)	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9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	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	市役所	21日火	A・B C	○	○	○	○
		27日月	A・B C	○	○	○	○
		28日火	A・B C	○	○	○	○
		29日水	A・B C	○	○	○	○
8月	ベルウイング 武道交流館	1日土	A・B C	○	○	○	○
		2日日	A・B C	○	○	○	○
		6日木	A・B C	○	○	○	○
9月	市役所	27日木	A・B C	○	○	○	○
		4日金	A・B C	○	○	○	○
		5日土	A・B C	○	○	○	○
		6日日	A・B C	○	○	○	○
		10日木	A・B C	○	○	○	○
		11日金	A・B C	○	○	○	○
10月	ベルウイング 武道交流館	2日金	A・B C	○	○	○	○
		3日土	A・B C	○	○	○	○
		8日木	A・B C	○	○	○	○
		14日水	A・B C	○	○	○	○
11月	市役所	25日日	A・B C	○	○	○	○
		26日月	A・B C	○	○	○	○
		6日金	A・B C	○	○	○	○
12月	市役所	15日日	A・B C	○	○	○	○
		2日水	A・B C	○	○	○	○

武道を体験！ベルウイング武道交流フェスタ2026

ベルウイング武道交流館で活動している武道団体や、ヨガやズンバなどの教室を体験できます（武道体験は要申込）。キッチンカーや野菜販売、抽選会などお楽しみ盛りだくさん！

📍ベルウイング武道交流館 ☎62-4141



時 6月27日 9:00～15:00
 所 ベルウイング武道交流館

9:00～9:30 開会式
 9:00～14:00 教室体験（ヨガ、健康体操、ズンバなど）
 9:40～10:40 演武（剣道、日本拳法、柔道、空手道、弓道）
 10:00～14:00 サークル発表（コーラス、二胡など）
 11:00～13:00 武道体験（剣道、日本拳法、柔道、弓道）
 13:00～15:00 武道体験（少林寺拳法、空手道）
 13:00～15:00 演武（弓道）

ベルウイング武道交流館 夏の教室案内

始めるなら今！夏の定期教室

- **初めてのリンパストレッチ 夏**
 時 7月～9月の金曜日・全9回 ¥7,200円
 申 6月19日 9:00～
- **初めてのエアロピクス&ピラティス 夏**
 時 7月～9月の火曜日・全10回 ¥8,000円・1回
 スポット900円 申 6月16日 9:00～
- **バレトン 夏**
 (午前クラス) 時 7月～9月・全3回 ¥2,400円・
 1回スポット900円 申 6月11日 9:00～
 (午後クラス) 時 ①7月～9月の火曜日・全6回
 ②7月～9月の木曜日・全6回 ¥4,800円
 申 ①6月16日 13:30～ ②6月18日 13:30～
- **ジムトレーニング講習会 夏**
 時 7月～9月・全10回 ¥11,000円
 申 6月16日 9:00～

小学生対象 夏休み体験教室

- **かけっこ道場**
 時 ①年長～小3…7月21日 ②24日 ③27日 ④30日
 10:00～11:00
 ②小4～小6…7月28日 10:00～11:30
 ¥①…2,000円 ②…800円
 - **書道体験教室** 時 8月10日 10:00～11:30
 ¥800円
 - **わんぱく絵画教室** 時 8月4日 10:00～12:00
 ¥800円
- 【共通事項】 申込 6月29日 9:00～
 ◎先着順、定員あり。早めにお申し込みください。
 ◎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

に気を付けて！

📍健康・子育て支援室 ☎63-6970

こまめな水分補給	直射日光を避けよう	温度・湿度に注意	涼しい服にしよう
冷却グッズを活用しよう	適切な塩分補給	適切な冷房利用	しっかり眠ろう

ご利用ください！「クーリングシェルター」

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。



詳細は市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

つながるこねだて

妊娠・出産・子育てをみんながサポート！

ふれあい3階にオープンするよ！

NabaOnk

子ども・若者のための「もうひとつの居場所」

6.29 OPEN!

子どもや若者が気軽に立ち寄り、安心して過ごせる居場所「NabaOnk（なばりんく）」が、総合福祉センターふれあいに、6月29日にオープンします。勉強したり、ゲームで盛り上がったり、何をして過ごすかは自由！ぜひ利用してね。

📍NabaOnk ☎41-0418
※6月29日より

例えばこんなことができるよ！

- 学習** 遮音室で集中して勉強できる！
- 読書** 漫画、小説、絵本などがズラリ！
- 相談** 困りごとを専門のスタッフに相談できるよ。

対象（利用無料）
 小学5年生以上 30歳未満の人
 ◎初めて利用する人は、受付で登録してね！

開所日時
 月～金曜日 10:00～20:00
 ◎9月1日から毎週土曜日と日曜日（月1回程度）も開所

スタッフ募集中
 子ども・若者を見守るスタッフを募集中。資格不問、土曜日出勤可能な人を歓迎します。

☎勤務条件など詳細

名張市子ども支援センター **かがやき**

子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！
松本 蘭汰ちゃん

親子でかがやき大好きです！
元気なお友だちに優しい先生方、みんなが集まるいいの場所です！

- ▼はじめて広場
7月17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10日 10:30～/11:00～
※6月18日 前日までに予約
- ▼サタバパ広場「七夕飾りを作ろう」
7月4日 10:30～/11:00～
※6月11日 前日までに要予約
- ▼ぴよぴよ健康相談（健康・授乳・栄養・歯科）
7月15日 14:00～15:00
- ▼安心育児・赤ちゃんルーム
7月9日 10:00～
- ▼安心育児・授乳相談（個別要予約）
7月3日 13:30～

☎予約はこちら

お知らせ

市職員が出向く「出前トーク」

☎ 広報シティブロモーション推進室 ☎ 63-7402

市内在住・在勤・在学の10人以上が集まる催しなどに市の職員が出向きます。全36のテーマがあり、防災、健康、消費者トラブルなどが人気です。実施の1カ月前までに要申込

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。
時 7月11日田・26日田、8月8日田・23日田、9月12日田・27日田
◎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（受取予約のみ）

先着順で市有地を販売します（旧西田原保育所用地）

☎ 公共施設マネジメント室 ☎ 63-7336

所在地 西田原 2345-1、2340-1、2339（旧西田原保育所用地）
実測面積 2791.46㎡
予定価格 17,620,000円
申 6月17日田～11月30日田（9:00～16:30、土・日曜日、祝日を除く）に必要書類を直接問合先へ

台風や地震の前に…市公式LINEの登録を！

避難指示などの重要な情報が発信されます。1人でも多くの皆さんの登録をお願いします。



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）
¥ 120円 ※中学生以下60円
・バドミントン…8日田 9:00～12:00
15日田・22日田 13:00～17:00
・卓球…24日田 13:00～17:00

■ パーソナルトレーニング
トレーナーとなら頑張れる！
30分3,000円 60分6,000円
◎完全予約制

リバーナホール 催し

☎ 63-7824（商工経済室）

■ 伊賀・名張の美術愛好家の作品展
時 7月9日田～12日田 10:00～18:00
（9日は12:00から、12日は16:00まで）◎詳細は、あすなる展・上田（☎ 090-5620-2421）

■ フォトクラブ虹写真展（第15回）
時 7月17日田～20日田（祝・祝）
10:00～17:00（20日は16:00まで）
◎詳細は、フォトクラブ虹・松本（☎ 090-5008-0398）

■ KNIT展・伊賀地区高校美術展
時 7月30日田～8月2日田
10:00～18:00（2日は14:00まで）
◎詳細は、上野高校・富田（☎ 21-2550）

福祉の合同就職説明会「福祉の就職フェア in みえ」

☎ 県福祉人材センター ☎ 059-227-5160

福祉・保育の仕事をしませんか？43法人が参加予定。直接話を聞くチャンス！
時 7月12日田 13:30～15:30
所 県総合文化センター（津市）

お詫びと訂正

4月末に対象者に郵送した「歯周病検診受診券」に記載の中谷歯科医院の住所が本町となっていました。正しくは栄町です。お詫びして訂正します。

催し

歴史講演「藤堂高虎と高吉」

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

時 7月19日田 13:30～15:00
所 防災センター ※オンライン聴講可
講師 藤田 達生さん（三重大学教育学部特任教授）
定 100人 ※受講無料
申 6月30日田までに、申込フォームで申込
◎講演当日は名張藤堂家邸が入館無料になります！本講演は、伊賀城和定住自立圏連携事業として実施

美旗市民大学講座「簡単薬膳であなたも健康に」

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007

時 6月20日田 13:30～15:30
所 美旗市民センター
講師 高木 久代さん（鈴鹿医療科学大学 副学長）
◎どなたでも参加できます。

夏まつりにぴったり！名張音頭を踊りましょう

☎ 名張音頭保存会（田中） ☎ 090-3939-9734

民謡「名張音頭」や炭坑節などに合わせて、みんなで楽しく踊りませんか？見学のみでも参加いただけます。
時 7月4日田 13:30～15:00
所 総合福祉センターふれあい

エナジーウィズホール 催し（青少年センター）

☎ 64-3478

■ フラ発表会
時 7月12日田 13:00～16:30
◎詳細は、Halau O Na Pua Lei Kuku'i（☎ 080-3639-2910）

■ Etsuko.BALLT School Performance 第2回 伊賀上野教室
時 7月19日田 17:00～19:30
◎詳細は、Etsuko.BALLET School（☎ 090-6676-6843）

「二十歳のつどい」実行委員

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

一生に一度の経験として、令和9年「二十歳のつどい」を企画しませんか？
対 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人
定 10人程度
申 7月24日田までに、電話か市HPから申込

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）
申 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

「都市計画審議会」市民公募委員

☎ 都市計画室 ☎ 63-7764

対 市内在住の18歳以上（8月1日現在）で、平日開催の会議に出席できる人（他の審議会の委員などを除く）
定 3人（任期2年、報酬あり）
申 6月15日田～26日田に、申込書と小論文を郵送（〒518-0492 鴻之台1-1 都市計画室宛て）か直接持参

「介護職員初任者研修」受講生

☎ 県福祉人材センター ☎ 059-227-5160

時 説明会…6月20日田、7月5日田 13:30～15:00
研修期間…8月8日田～令和9年1月23日田のうち24日間
所 県社会福祉会館（津市）
¥ テキスト代 5,720円
申 説明会の各日程の前日までに申込フォーム、電話などで申込
◎説明会への参加が必須です（オンライン参加可）。

「乳幼児に起きやすい事故に対する予防と手当」講座 受講者

☎ 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。
時 7月6日田 10:30～12:00
所 こども支援センターかがやき
申 6月24日田までに、問合先へ直接か電話で申込
◎託児あり（要申込、先着10人）

名張川の「いきもの」を観察！「河川レンジャー活動」参加者

☎ 河川レンジャー事務局 ☎ 0742-33-1300

時 7月12日田
午前の部…11:00～12:00
午後の部…14:00～15:00
所 市立図書館すなお
対 小学生以下 ※保護者同伴
定 各回先着6人
申 6月10日田以降に、河川レンジャーHPから申込

名張市消防本部「インターンシップ」参加者

☎ 消防総務室 ☎ 63-1411

名張市消防本部の職場の雰囲気を知るチャンス！学生や社会人を対象に、訓練体験や消防庁舎見学、現役消防職員との意見交換を行います。
時 8月1日田 10:00～15:30
定 15人程度
申 7月17日田までに、応募フォームから申込

「危険物取扱者保安講習」受講者

☎ 消防本部 予防室 ☎ 63-1412

時 7月23日田
所 名張市民センター
¥ 5,300円（三重県収入証紙を貼付）
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
申 6月15日田～19日田

募集

「名張和文化体験教室」参加者

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

能楽（仕舞、お囃子）、茶道、華道を体験しよう！
時 7月18日田（第1部）10:00～12:40（第2部）14:00～16:40
※体験内容はどちらも同じ
所 美旗市民センター
対 市内小中学生 各部先着40人
※小4以下の子どもは保護者同伴
申 6月10日田～30日田に、市HPから申込

中高生対象「なばりジュニアメディカルラー」参加チーム

☎ 救急室 ☎ 63-0997

今年で5回目！医療や応急処置について学び、不測の事態にチームでどう対応するかを競うイベントです。仲間と一緒に参加しませんか？
時 9月12日田 12:00～17:00頃
所 教育センター、市立看護学校
対 中学生、高校生
申 6月19日田までに申込フォームから申込 ◎事前学習会があるので、専門知識がなくても大丈夫！

「市民水泳大会 兼 近隣地区水泳交流会」参加者

☎ 市水泳協会（佐野） ☎ 090-2342-4391

時 7月20日田（祝）8:30開場
所 イトマンスイミングスクール名張校（蔵持町芝出）
対 市内か近隣地域に在住・在勤で、25m以上泳げる人
定 100人
¥ 1種目 500円
◎リレーは1チーム1,000円
申 7月5日田までに、イトマン名張校、または、アクトス名張にある申込書に参加費を添えて同校へ
■ 大会終了後にプールを一般開放
時 13:30～15:30

「次世代へつなぐ名張市をめざして～固定資産税の税率見直しに関する説明会～」を7・8月に開催



健全な財政運営の土台を固め、持続可能なまちを次世代へつなぐため、市では安定した自主財源の確保に向けた「固定資産税の税率の見直し」を進めています。

市政の現状や今後の取組を市民の皆さんに直接説明し、ご意見やご提案を伺う説明会を7月から8月にかけて開催します。詳しくは、広報なばり7月号や市HPでお知らせします。

令和8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、国民健康保険料、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、国民健康保険料、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送付
◎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。

市営住宅(夏見・中川原) 入居者募集



伊賀南部不動産事業協同組合
☎ 48-6311

入居募集 夏見市営住宅1戸、中川原市営住宅1戸

申込期間 6月15日(月)～22日(月)
8:30～17:15(平日のみ)

◎伊賀南部不動産事業協同組合(鴻之台2)で申込書を配付中

「警察です」と名乗るニセ警察官詐欺にご注意!

市民相談室 ☎ 63-7416

「警察です」という電話でもすぐに信じないで!ニセ警察官は口座確認やお金の振込などを指示してきます。1人で判断しないで、まず相談を!!

警察相談専用電話 #9110

消費者ホットライン(局番なし)188

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。

自衛官募集中

自衛隊 伊賀地域事務所
☎ 21-6720

募集職種 2等陸・海・空士、自衛隊奨学生、予備自衛官補

住宅の火災を防ぐのはあなたです!



消防本部 予防室 ☎ 63-1412

■大地震への備え「感震ブレーカー」

地震の揺れを感知し、設定値を超えると電気を自動遮断する「感震ブレーカー」をご存じですか。

地震に伴う電気火災を防ぐため、また、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合の備えとして、設置をご検討ください。

■10年で交換!「住宅用火災警報器」

住宅用火災警報器の寿命は10年です。半年に1回以上、点検ボタンを

押す、付属のひもをひっぱるなどの作動確認をお忘れなく!



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。昨年度は100件を削除しました。

1人1人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

パスポートの料金体系が変わります



戸籍・住民登録室 ☎ 63-7440

7月1日以降の申請分から、パスポート手数料が減額されます。パスポートの作成が集中することにより受取まで時間を要する場合がありますので、余裕を持った申請をお願いします。

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76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7年度 愛の資金 活動報告

総額 1,602,744円

・社会を明るくする運動事業	842,200円
・保護司活動経費	210,544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

剪定などで出た草木を無料配布します

シルバー人材センター
☎ 63-6800

せん定などで出たチップ化した草木を無料配布しています。堆肥化原料や農業用マルチ材としてご活用ください。丸太などは薪として販売しています。

AED設置施設登録にご協力を



救急室 ☎ 63-0997

「AED協力事業所登録制度」により、登録いただいた事業所の情報を市HPで公開しています(4月1日時点で市内111施設)。

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先へ

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13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、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、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)



空家の移住リノベーション費用を補助します

住宅室 ☎ 63-7740

空家を改修し移住者が居住する場合、上限100万円(改修費用の1/3以内)を補助します。なお、子育て世帯は上限120万円(1組限定)。県外からの移住者は最大25万円を加算します。

申請期限 11月30日(先着5組)

令和8年度 狩猟免許試験

伊賀農林事務所 森林・林業室
☎ 24-8142

試験日(9:15～受付開始)/申込期限

①7月14日(月)/7月7日(日)

②8月1日(土)/7月24日(金)

③8月30日(日)/8月21日(金)

※電子申込は、申込期限が1週間程度早まりますので、ご注意ください。

所 ①県津庁舎(津市)

②③県農業大学校(松阪市)

受講料 1種類につき5,200円

(すでに狩猟免許があり、別の種類の試験を受ける人は3,900円)

広告

車のことなら地元密着の **Kamei** 株式会社 **亀井商事** にお任せください!

至れり尽くせり 最短即日 代車無料貸出 納車時洗車実施

車検 3万台突破 WEB予約

乗らなくなった **買取** 出張買取 査定費0円 引取手続き0円

乗り換えやライフスタイルの変化に 車検や修理のタイミングに 駐車場代・維持費の見直しに

車検相談ダイヤル ☎ 0595-53-0087 買取相談ダイヤル ☎ 0595-62-3131 無理な営業はいたしません。

広告

KCC 桔梗が丘ゴルフコース

5月より **ゴルフカート 全台クーラー設置**

◆追加料金なしでご利用いただけます◆

ご予約・お問合せ ☎ 0595-68-0341 ホームページはこちら



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	10日金 10:00～16:00	市役所	63-7416
交通事故相談	3日金 13:00～15:00		
行政相談	16日木 13:00～15:00		
司法書士相談	17日金 13:00～16:00		
行政書士相談	23日木 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	7日金 13:00～16:00		
女性弁護士による法律相談 ※要予約	3日金 10:00～14:00		
人権相談 ※要予約	14日金 13:30～16:00 21日金 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
メンタルヘルス相談 ※要予約	28日金 13:00～16:00	多文化共生センター	64-6711
外国人住民相談	火～日曜日 9:00～17:00		
女性DV相談 ※まずは電話で相談	平日 8:30～17:15		
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
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	17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	14日金 28日金 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
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	7日金 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	28日金 13:30～16:00	名張市役所 301 会議室	63-7833
年金相談 ※1カ月前～1週間前までに要予約	28日金 10:00～15:00	アスピア (津年金事務所出張相談)	059-228-9112

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。



5月号では、国史跡「夏見廃寺」を舞台に、舞やAR、せん仏の復元などで魅力を発信している人たちをご紹介します。



5月号

読者の声

ひめこ春まつりに子どもも楽しめるコーナーがあれば、大人も一緒になって学べるかも(20代)

夏見廃寺に行ったことがなかったけど、行ってみたい(30代)

AR(拡張現実)でどれだけリアルに当時の雰囲気を感じられるのか試してみたい(30代)

かわいらしく華やかなひめこの舞を、いつか生で見たいな(30代)

名張に残る貴重な文化財をこれから大切にしたい(30代)

夏見廃寺を会場にしたイベントがあれば、足を運ぶきっかけになるね(40代)

地元の歴史を知らないのは寂しい。まずは足を運び、自分の目で見て知りたい(40代)

一度訪れてみたいと思いが、近すぎて行かないまま…。見どころがたくさんあれば、一緒に行く人を誘いやすいかも(50代)

夏見廃寺から出土した、せん仏の当時の作り方を学んでみたい(70代以上)

みんなのなんとかなるなる エピソード



休日になると子どもとお出かけする我が家。私1人で3人の未就学児をつれて、市内で開催されるイベントに参加する機会がありました。会場に着いて屋台などを楽しみ、子どもたちとスタンプラリーをしていると…突然の雨!

傘を持っていない私たちは、慌てて受付の建物へ駆け込みましたが、足元はすっかりずぶ濡れ。子どもたちを抱えて途方に暮れていたその時、「濡れてしまったね。これ、返さなくていいから使って!」と、ボランティアの人がタオルをさっと差し出してくださったのです。

おかげで、無事に子どもたちの着替えも済ませることができました。思いがけない雨でしたが、人の優しさが心に染みだ、忘れられない一日です。



「なんとかなった」エピソードをお寄せください

6月のお題 **雨**

毎月抽選で3人にQUOカード500円分をプレゼント!



寄せられたエピソードをもとに、名張の人や活動の魅力を発信しています

問 広報シティプロモーション推進室 ☎ 63-7402

伊賀城和・定住自立圏 NEWS

名張市・伊賀市・笠置町・南山城村・山添村

詳しい情報は市HPをご覧ください ▶

N-1 グランプリ in 伊賀城和 2025 グランプリ団体をご紹介

カルチャーボランティアガイド
いがうえの語り部の会



30年以上に渡って、伊賀上野を中心にボランティアガイドとして活動。伊賀上野城、俳聖殿での定点ガイドや、観光客のニーズに合わせたガイドが好評です。トレードマークはおそろいの青いジャンパーやポロシャツ。展示解説の回数を増やすなど、活動は広がりを見せています。

問 伊賀市市民活動支援センター ☎ 0595-22-1511



N-1 グランプリとは?

伊賀城和定住自立圏域で活動する住民団体が、活動紹介パネルを作成・展示し、パネルを見た人が応援したい団体に投票する取組です。

広告

国内一流メーカーのエアコンを
地域最安値に挑戦

2025年モデル 最安値メーカー：三菱・ダイキン・日立・パナソニック

6畳用タイプ5万円台～

もちろん取付工事も可能

エアコンキング

0120-16-3737

プロのおそうじ Servicemaster

家事の代行 merrymaids

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

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

・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】

◎ 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

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)

令和8年全国広報コンクール

「広報なばり」が総務大臣賞を受賞

全国一位



「子育て支援や母子保健、地域福祉の現場で、日々親子に寄り添う関係機関や地域の皆さんの取組に対しても大きな評価をいただいた」と、記者会見で笑顔を見せる北川市長（編集担当者と）

令和8年全国広報コンクールで「広報なばり」が、広報紙（市部）部門で全国1位となる総務大臣賞を受賞しました。評価されたのは、特集「頼ってほしい」を掲載した令和7年10月号。市内での分娩取扱の再開がすぐには難しい状況にありますが、今ある支援や人のつながりに目を向けてもらうことで、不安の軽減につながってもらいたいと考え、編集しました。サービズ内容を事例を交えて紹介しながら、子育て支援に携わる担当者や地域の皆さんの「私たちが頼ってほしい」という熱い思いに迫っています。



改めて読み返してほしい、令和7年10月号
お産を巡る現状や、母子を支援する制度や仕組み、そして、妊娠・出産・育児に寄り添う人たちの思いに迫っています。

と高く評価されました。今後も、市の課題や魅力を市民の皆さんと共有し、より必要とされる広報紙を目指します。なお、同コンクールでは、市のシティブロモーションの取組も、広報企画部門で入選を果たしました。これら二つの受賞を励みに、引き続き、まちの魅力を全国へ発信していきます。

早産となり、まず浮かんだのは助産師の林さんの顔でした

頑張り過ぎて笑顔を忘れる前に私たちを頼ってくださいね



助産師

林 みち子さん

4月に第2子を出産

中谷 尚子さん
(咲結ちゃん)

特集「頼ってほしい」——その後の物語

第2子が生まれ、ますます頼りたい

昨年の特集「頼ってほしい」で取材にご協力いただいたお二人を再び訪ねました

「顔の見える関係」が、何よりの支えに

「名張には頼れる専門職がたくさんいて、どこで産んでも大丈夫だと思える」。昨年の特集でそう語ってくれた中谷尚子さんは、この4月、奈良県内の病院で無事に長女を出産。思いもよらず、大変な早産となったそうです。

「そんな時、真っ先に頭に浮かんだのは助産師・林さんの顔でした」と中谷さん。出産後、林さんから、「赤ちゃんは、お母さんを安全に守れるタイミングと方法を選んで、自分もお母さんも傷つかないように産まれてきたの。あなたにとって『安産』やったのよ」と優しく声をかけられ、「本当に気持ちが救われた」と思い返します。

インターネットの情報も参考に中谷さんですが、「第2子が生まれ、ますます専門職の皆さんを頼っていきたい。直接顔を見て話せる関係が、子育て中の私にとって何よりの支えですね」と笑顔を見せてくれました。

生きているだけで「百点満点」。一人で抱え込まないで

「育児は理想通りにいなくて当たり前。もう、生きているだけで百点満点です」。昨年の特集で多くの反響を呼んだ助産師・林みち子さんは、改めてそう語りかけます。

「SNSなどの情報に振り回されて、笑顔を忘れてしまうお母さんが増えています。でも、正しさよりも大切なのは『楽しさ』。一人で頑張りすぎず、いつでも私たちに頼ってください。育児を不安なく楽しめるようサポートするのが、私たちの役割ですから！」

「一生相談してや！」——名張には頼れる仲間がいます

今回の「全国一」の知らせに、林さんは「名張の支援者みんなの頑張りが認められた気がして誇らしい」と顔をほころばせます。特集掲載後、かつてサポートしたお母さんたちから「広報紙読んだよ」と次々に連絡が届いたんだそう。

『子どもがもう小学生だけど…』という相談も受けました。子どもがいくつになっても悩みは尽きないもの。「一生相談してや！」と伝えています。

あるお母さんの母子手帳に「林さんに話を聞いてもらって、すっきりした」という言葉をみつけ、嬉しさで涙ぐんだこともあるという林さん。「無いものばかりに目を向けるのではなく、今ある温かなつながりを見てほしい。名張には、あなたを助けたいと思っている仲間が、あちこちにいますから」。

「一人で悩まないで、頼ってほしい」。その想いで結ばれる絆こそ、名張の自慢としていきたい子育て支援のあり方です。



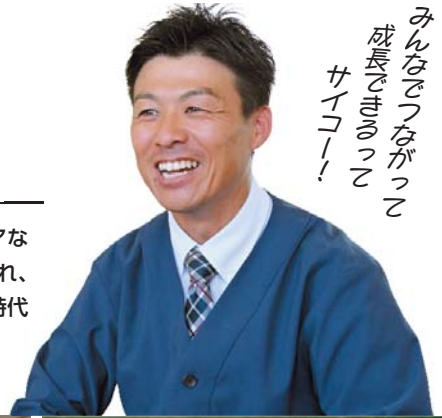
名張の子育て

ナバリスト 27

森 祐生 さん

英心高等学校桔梗が丘校 教諭

もり ゆうき ●滋賀県出身。英心高校1年C組担任。生徒が、地域ボランティアなどに参加できる環境づくりに積極的に取り組む。学生時代はサッカーに明け暮れ、高校では全国大会準優勝の経験も。大学卒業後、総合建設業でのサラリーマン時代を経て、全寮制・通信高校の教員や、英語学童の管理運営などを経験し、現職。



みんながつながって
成長できるって
サイコー！



地域のイベントに、楽しみながら、積極的に関わる英心高校の生徒たち



地域が抱える課題を高校生視点で考える探究学習。生徒と一体となって取り組む



エースストライカーとして活躍していた学生時代

つながって、みんながハッピーに！

学生のころは、サッカーに打ち込んでいました。ただ、スポーツ以外の世界も知りたいと思い、「生徒と一緒に成長できる教員になりたい」と考えるように。まずは社会を知ろうと総合建設業者に就職。地下鉄工事に関わる事務などを担当し、さまざまな業種、立場の人と一緒に仕事をすることで、人とつながりながら物事を進める大切さを学びました。

その後、10年ほどを経て教員の道へ。全寮制高校で不登校の子どもたちへの支援を学んだり、英語学童で外国人スタッフと働いたり。サラリーマン時代も含めた多様な経験を生かしながら、今、生徒たちと向き合っています。何より、自分自身が学校を楽しんでいるんですね。そんな姿は生徒にも伝わるでしょうし、私自身もまだまだ成長できると感じています。

ただ、学校だけでできることには限りがありますので、生徒を地域みんなで育んでもらえる環境づくりを大切にしたいと考えています。地域のイベント運営などに生徒たちが関わると、「ありがとう」と声をかけてもらうことも多い。大人に認められる経験は、子どもたちの自己肯定感や、地域をよりよくしたいという主体性を育みます。また、地域で活躍する姿は、保護者の安心にもつながります。

そんな生徒たちを温かく受け入れてくれる風土が、名張にはあります。その温かさに応えたいという思いが、学校と地域との距離をさらに縮めているんですね。生徒も保護者も地域も、みんなつながり、ハッピーになれる関係を築いていけると最高です！

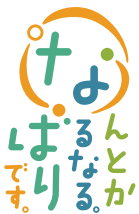
編集後記

私も1年間、交換日記に参加。日記仲間として、共感しながらの取材に。振り返れば取材で共感し合えた思いを、これまでも大切に記事にしてみました。その人の思いを広く届けたいと願いながら（たか）

「しっかり腕を振って！一顔はカメラを見てねー」と私も一緒に走りながら、学生のみんなに何往復もしてもらった表紙の撮影。部活の先生のような気分を味わわせてもらいました（くま）

「生ごみを手で絞るのはちょっと…」というそのあなた！P8で紹介の裏技を使えば簡単に水切りできちゃいます。みんなやれば大きな減量に。動画もぜひご覧ください（はな）

今月号から編集に携わります「おふじ」です。分からないことばかりですが、大好きな地元名張市の魅力を、いっぱい届けられるように頑張りたいです。小さなことからコツコツと（おふじ）



名張のひと・活動

