

まち・ひと・つなぐ

広報 **たよ** ばり

10

2026

No.1313



今月のナビリスト 水谷 祐哉さん
(ちいかけん園芸部の皆さんと)

ひとりやないよ。

気にかけるまちを、これからも――

高齢になっても、認知症になっても、障害があっても、困ったときに、そっと「どうしたん？」って、話を聴いてくれる人がある。助けをもう日もあれば、手を貸す日もある。名張には、そんなつながりが、まちのあちこちに息づいています。

少子高齢化がさらに進む中、お互いを気にかける温かなまちを次世代へと受け継いでいくために、私たちができることを考えます。

■ 地域包括支援センター 63-7833

「まちの保健室」との出会い



清水さん

「まちの保健室」のおかげで、地域にたくさんの方々が集まりました」と話すのは、清水奈津美さん。障害の特性から、多くの情報を一度に受け取ると混乱してしまうことがあります。現在は、子育てサロン「忍たま広場」などでボランティアとして熱心に取り組んでいます。

「まちの保健室」の職員とは、5年ほど前、市民センター主催の料理教室で偶然出会いました。大きなストレスと強い孤独感を抱えていた清水さんは「まちの保健室を訪れるようになり、話を聞いてもらうたびに、心が救われた」と振り返ります。

ある日、「忍たま広場」の人手が足りないことを知り、「子どもが好きだから手伝ってみたい」と「まちの保健室」に相談。「一度やってみよう」と背中を押され、ボランティアの一步を踏み

出しました。その後、絵本の読み聞かせや外国人サポーターなど、さまざまな活動にチャレンジ。今では、たくさんの方に恵まれています」と清水さん。

時には、障害の特性が出ることもありますが、周りの人たちにフォローしてもらいながら活動が続いています。「かつての私のように、つらくてしんどい思いをしている人には、『決して、ひとりやないよ』と伝えたいですね」と、笑顔を見せます。



まちの保健室があったから...

私はたくさんしょうがいをもっています。学生の時は、外で何かするって事はかんがえた事はありませんでした。どうせ、ひとの役に立てない人間やと思ってずっと過ごしていました。

40代の時、まち保のそんざいを知りました。職員さんは、しみになって話を聞いてくれました。心がしんどい時、話をきいてほしくて、かけこんだ時もありました。

おかげで「忍たまひろば」でボランティアをしてみたいという気持ちになり、今では、いろんなところでボランティアを続けています。

まち保は私の大好きな居場所になりました。まち保があるから、いろんなことをのりこえられます。これからもよろしくお願いします。

清水 奈津美

「なんとかなった」エピソード

市のブランドロゴには、市民の「名張は支え合いで『なんとかなる』まち」というメッセージが込められています。

この思いを広く発信するため、「なんとかなった」エピソードを募集していて、清水さんからは、「まちの保健室（まち保）」に関するエピソードが寄せられました（原文をもとに作成）。

関連 P20



よりそい、マイルドにおせっかい



川口職員

「清水さんの『人との交流の輪を広げていきたい』という思いを、そっと隣で支える

のが私たちの役割かな」と話すのは、赤目地区「まちの保健室」の川口職員です。市内15地域の市民センターなどに開設している「まちの保健室」のキャッチフレーズは、「よりそい、マイルドにおせっかい」。看護師や社会福祉士、介護福祉士などの専門職が、育児や介護、孤独・孤立、ひきこもり、不登校など、幅広い相談に親身に応じています。

「何度も顔を合わせていると、表情や声で『何か悩んでいるのかな』と感じることも。そんなときは、ゆっくりお話を聴かせてもらいます」と川口職員。それに対し、清水さんは「何かあったの？」と声をかけてもらえると、話しやすいです」と、その存在を心強く感じています。一人一人に寄り添う「まちの保健室」では、日頃から「最近どう？」と自然と言葉をかけ合える関係が築かれています。



まちの保健室

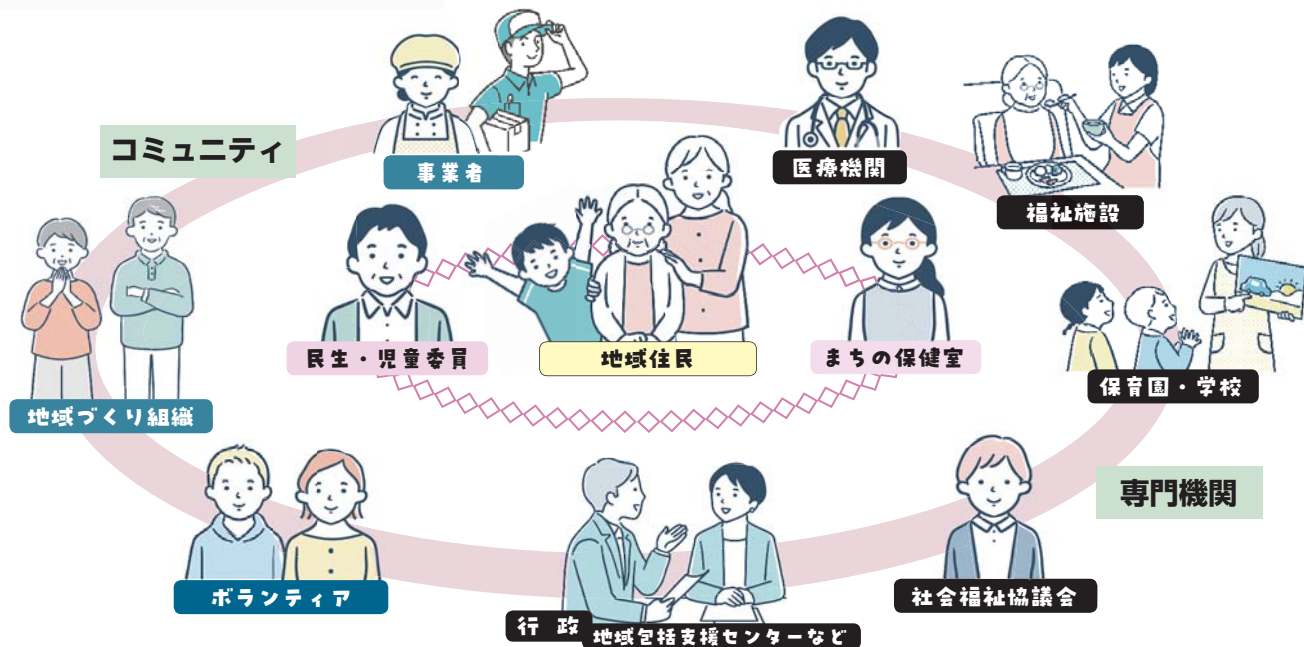
「まちの保健室」のおかげで地域につながりができました



赤目地域の「忍たま広場」では、民生委員・児童委員、まちの保健室・保育所・市民センターの職員、そして、清水さん（2列目中央）などのボランティアが、地域の親子を見守っています。

見守りの輪

地域住民でもある民生・児童委員や、総合相談窓口「まちの保健室」を中心に、コミュニティや専門機関が相互に連携しあって、「見守りの輪」をつくっています。



赤目ふるさと応援隊が伐採した木は、薪として販売。新たな地域ビジネスにもつながっています。

「あなたらしさ」を大切にしたい

「まちの保健室」には、孤独・孤立やひきこもりといった生きづらさを抱える人からの相談も多く、今後は、認知症の高齢者もさらに増えていく見込みです。

そんな中で「まちの保健室」が目指すのは、誰もが「とりあえず話を聴いてもらえる場所」であること。これから世代や分野の垣根を越えた地域

ぐるみでの相談・支援体制を整え、「あなたらしさ」を大切にできる支援やつながりを、一緒に見つけていきたいと考えています。

地域包括支援センター
全世代包括支援担当室長
半田 公美

高齢化率
()は全国平均
※将来推計人口

2020年 32.6% (28.6%) → 2050年 45.6% (37.1%)

認知症・
軽度認知障害
の高齢者数

2025年 7.1千人 → 2035年 ピーク 7.6千人
※名張市の65歳以上推計人口に有病率を乗じた推計値

まちの保健室
への相談件数
※のべ人数

2020年度 2.8万件 → 2025年度 3.7万件

広がる地域の「見守りの輪」

「あんしんねっと赤目」では、利用料金が手頃だということで、広い庭の草引きや物置の掃除など大掛かりな作業を頼まれていたことも……。持続可能な活動にしていこうと、現在は掃除のサポートを生活動線上の部屋に限るなど、生活の中で本当に困っていることへの支援に見直しています。「支援する側も高齢化していく中、何でも引き受けていては立ち行かなくなる」と大森さんは指摘します。

こうした中、昨年4月に発足したのが「赤目ふるさと応援隊」でした。40代から70代までの地



地域住民による通院や買い物への移動支援。道中の会話も見守りにつながります。

地域の 見守り

特集ひとりやないよ。

「まちの保健室」開設から22年。地域の皆さんと一緒に、支え合いの仕組みを整えながら、人のつながりを大切にしたい共生のまちを築いてきました。

地域ぐるみで、あなたを見守る

近隣住民の心配ごとや困りごとを耳を傾け、「まちの保健室」と二人三脚で活動しているのが、民生委員・児童委員（以下、民生・児童委員）の皆さんです。元民生・児童委員で、地域の支え合い団体「あんしんねっと赤目」代表の大森尚子さんは、「課題解決に向けて一緒に動いてくれる『まちの保健室』の存在が、



大森さん

とても心強い」と話します。「あんしんねっと赤目」では、通院や買い物の送迎、庭の草引きといった日々の困りごとを、民生・児童委員や区長など、地域の皆さんがサポート。利用者の様子がいつもと違ったり、専門的な支援が必要と感じたりした時は、「まちの保健室」と情報共有し、連携を図っています。

「民生・児童委員を経験してよかったことは、地域の皆さんとつながれたこと。これから、人の和を大切に、人の輪を広げていきたい」と大森さんは笑顔で話します。

点ではなく、面で支え合う名張の地域福祉

名張の地域福祉には、3つの特徴があります。「まちの保健室」で支援が必要な人を「ゆるやかに」受け止めていること、「たらい回し」しない仕組み、そして、住民主体の出会いの場がたくさんあることです。単なる相談窓口という「点」にとどまらず、地域ぐるみの「面」で支え合う共生のまちが築かれています。

一方で、地域の支え合いを担ってきた人たちの高齢化が進む今、世代交代はもちろん、これまで以上に、多様な人や団体との連携が求められます。

市地域福祉推進協議会 会長
(同志社大学社会学部 教授)

永田 祐 さん

永田教授に、次ページ以降も記事のポイントを解説いただきます！





住民の担い手が減り、行政もサービスを拡大することが難しい。こうした中、地域福祉に関わり
の無かった組織や団体などにも地域に関わってもらうことが大切です。それぞれの日常の事業や
活動に「福祉の視点」が加わり、地域へ開かれていく流れが生まれてくるといいですね。

永田教授



認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターの職員などが、認知症の人と接する際の心がまえなどをお話します。
10人以上のグループで
要申込。詳細は市 HP で



市とスーパーマーケットが連携して、
認知症の人などが安心して買い物で
きるかを検証しました。



伊藤店長
「……
ら一つ一つ改善して

伊藤店長は、「私たちが気付けない視点を教えていただけたのはありがたいですね。市の『認知症サポーター養成講座』の依頼をきっかけに福祉の専門職と連携できるようになり、とても心強いです。皆さんの声を受け止

め、できるところから一つ一つ改善して、
今年8月には、認知症の人や車いすユーザーなどが「安心して買い物ができるか」を、地域包括支援センター職員とともに検証しました。「案内板に絵文字があると分かりやすい」「照明が反射して商品表示が見づらい」「レジ前の通路が狭く、車いすだと並ぶ場所に迷う」など、さまざまな意見が出されました。

伊藤店長は、「私たちが気付けない視点を教えていただけたのはありがたいですね。市の『認知症サポーター養成講座』の依頼をきっかけに福祉の専門職と連携できるようになり、とても心強いです。皆さんの声を受け止

安心して買い物をしてほしい

24時間営業のマックスバリュ名張店にも、一日を通してさまざまなお客さんが訪れます。
店長の伊藤さんは、「店内で同じ場所を行ったり来たりする人には『何かお探しですか?』と声をかけるなど、配慮が必要な人に寄り添った対応を心がけています」と話します。

いきたい」と意欲的です。

参加した認知症の女性は、「レジでポイントカードの使い方が分からず慌てましたが、店員さんが優しく声をかけてくれたので安心できました。私たちのことを気にかけてもらえるとうれしいし、こうしたお店が増えるとお出かけも楽しくなります」と笑顔を見せます。

支援が必要な人への配慮を

認知症になることで、7割の人が「買い物に行く機会が減った」という調査結果があります(※)。セルフレジや券売機などの操作や、商品の選択などに困る人が少なくありません。認知症を理解し、接し方を学ぶ機会として、市では、「認知症サポーター養成講座」を開催。これまで1.4万人以上に受講いただき、支援の輪が広がっています。皆さんのお店や団体でも、こうした講座をきっかけに、支援を必要としている人が、地域で安心して暮らせる取組を進めていきたいと思います。

※平成26年度認知症の人やさいまいづくりの推進に関する調査研究事業(厚労省)

まちじゅうで、見守ろう

地域の見守り活動推進事業

お店などからの「気になる」情報を受け
て訪問し、必要な支援につなぎます。



地域のお店・事業者

見守り・気付き

情報提供



訪問

連携

まちの保健室
地域包括支援センター

関係機関

暮らしを支える「見守りの目」

「あの人、最近見かけないな」「なんだか元気がなさそう」――。何気ない気付きが、地域の暮らしを支える「見守り」になります。

これまで市は、新聞配達や宅配など家庭を訪問する事業者と連携し、異変があれば行政につないでいただく仕組みを整えてきました。今後は、日々の買い物やサービスを通して暮らしを支える「店舗」にも、その役割を広げたいと考えています。

百合が丘地区「まちの保健室」では、地域のお店や飲食店を訪問し、「お客さんの『いつもと違う様子』に気付いたら、ご連絡ください」と伝えながら、連絡先を



吉藤さん
「……
い」と話してくれました。

書いたチラシを手渡しています。今年8月、そのチラシを頼りに、ファミリーマート百合が丘店から「常連の高齢女性が、いつもとは違い、お店の前ですつと座り込んでいます。話しかけてもうまく応えてくれない」と連絡が入り、「まちの保健室」職員が駆け付けました。認知機能が低下している様子も見受けられ、適切な支援へとつなげるための大きなきっかけとなりました。

店舗オーナーの吉藤さんは「対応に困っても『まちの保健室』が近くにあるので、頼もしい。同じ地域に住む店員も多いので、お客さんとの日常の会話も大切にしながら、温かいお店を目指したい」と話してくれました。



連絡先を書いたチラシを手に協力を呼び掛ける「まちの保健室」の職員



地域密着の商店やパン屋、コンビニなどで、さりげない見守りの目が優しく注がれています。



▶身体に異変がある ▶道に迷うなど、認知症の症状がみられる ▶虐待が疑われる
そんなお客さんの「いつもと違う」様子に気付いたときは、市への情報提供(地域の見守り活動推進事業への登録)にご協力をお願いします。詳しくは市 HP か地域包括支援センターへ



半田



出会いが無く孤立してしまうと、自分の役割や、自分が認められることが無くなり、自尊心や自己肯定感が低くなってしまいます。だからこそ、地域の中に、いろんな人が役割を發揮でき、自分の存在が認められる居場所を、たくさん生み出していく必要があります。

ちいちかけん

「地域に力と健康を」をモットーに、「まちの保健室」などと連携し、地域を舞台に活動を繰り広げています。

- ① 桔梗が丘商店街の「おひさま市場」で、かき氷やコーヒーを振る舞うことも。何気ない会話が相談に結び付いたり、住民同士の出会いを生んだり。
- ② 「図書館で健康づくりプロジェクト」を企画運営。健康相談会、季節のイベント、認知症カフェなどを定期開催しています。
- ③ はしもと総合診療クリニック（蔵持町里）周辺で活動する「ちいちかけん園芸部」。園芸療法士の見守りの中、医療者と住民と一緒に、適度な運動と楽しい時間を共有しています。



「介護予防」に出かけよう

「介護予防教室なんて、まだ早い」という人もいるかもしれませんが、「広報なばり」8月号で紹介した全19プログラムは、外出や交流を楽しめるものばかり。まだ申し込める教室もありますので、実施事業者にお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

そして、来年3月まで、75歳以上の人のコミュニティバスの利用が無料になります（P16参照）。歩くことで運動になり、時刻表を調べたり運賃を計算したりすることも、認知機能低下の予防にぴったり。景色を楽しみ、人とあいさつを交わすことで心も元気になりますよ。



介護予防教室 ▶

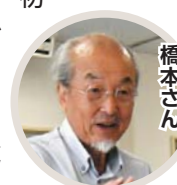


講師で一級建築士の橋本久さんは、「木工に初めて挑戦する人も多いですが、何歳になっても成長できる。それに、私が手取り足取り教えるというより、みんなで手伝い合っていて、仲良くなれるのがいいところですよ」と微笑みます。

この教室の大きなねらいは、終わった後も参加者が地域とつながり続けることです。水谷さんは「月1回の『ちいちかけん園芸部』や、休耕中の畑で新たに始める野菜作りにも誘ってほしいですし、自主的な趣味活動

人と出会うことで健康に動グループへの発展も応援していきたい」と話します。「ちいちかけん」は、商店街や図書館などで、地域と密接に関わりながら活動しているのが、本人の気持ちに沿った居場所やつながりを一緒に見つけていくこともできます。

水谷さんは、「健康チェックなどを目的に来てもいいつつも、地域の皆さんと共に、日常の中にワイワイ楽しく過ごせる居場所をつくりたい。新たな挑戦や人との出会いが、日々に活力を与え、生きがいを生み、健康につながっていくはずですよ」と力強く語ってくれました。



橋本さん

動グループへの発展も応援

特集ひとりやないよ。

集える居場所

楽しい時間を過ごせる仲間がいる、世間話と共に心のモヤモヤを口に出せる——。そんな居場所が市内で広がっています。



出かけよう つながろう



「大人の秘密基地」をつくらう

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。そこで市は、民間事業者と連携し、運動やものづくり、園芸など、多彩な介護予防プログラムを地域で展開。高齢者の「通いの場」を増やしていくとしています。

「大人の秘密基地」を一緒に楽しくつくりませんか——。そう呼びかけたのは、医療専門職を

中心とした地域活動団体「ちいちかけん（地域に力と健康を）」です。プランターを自作して、花や野菜を育てる「秘密基地」のようなワクワクする場所をつくらうと、71歳から87歳までの18人が集まりました。

「趣味や仲間づくりは、介護予防の大切な要素。木工や園芸といった創作活動は、身体機能の維持はもちろん、生きがいや社会参加を促す効果が期待できま



水谷さん

す」と話すのは、この教室を企画した理学療法士の水谷祐哉さん（「ちいちかけん」事務局長）。一級建築士や園芸療法士とともに講師を務めています。

普段はあまり外出しない認知症の夫を誘った参加者は、「一緒に出かけられる良いきっかけになりました。日曜大工が得意だった夫と、花が好きな私にとって、共通の楽しい話題になっていきますよ」と、笑顔を見せます。



回を重ねるごとに、参加者同士が作業を助け合う場面も多く見られ、一体感が生まれています。



スターバックス コーヒー

9月から、スターバックス コーヒー 名張店で「認知症カフェ」がスタート。その他、市内約10カ所でも開催されています。詳しくは、市HPか、地域包括支援センターへ



認知症カフェ



山田店長
期開催されることになりまし。今後の展開に期待が膨らみます。

認知症になっても自分らしく暮らせるまちを目指し、市は「認知症施策推進計画」の策定を進めています。当事者の声を反映する意見交換会（全4回）の会場のひとつが、スターバックス コーヒー名張店でした。

21人のメンバーが3グループに分かれ、メニュー選びを楽しみ、むところからスタート。「子どもには迷惑をかけたくない」「孤独になるのがつらい」「旅行に行けない」といった切実な悩みも、気負わない雰囲気の中で語られます。高校生や大学生も参加し、世代や肩書を越えて、楽しみや苦労、悩みを共有する温かい空間となりました。

店長の山上良さんもその輪に加わり、「こうした居場所の提供こそ、私たちのお店ができることですよ」と手ごたえを感じた様子。この取組をきっかけに、9月から「ちいちかけん」の協力で「認知症カフェ」が定期開催されることになりました。今後の展開に期待が膨らみます。

スタバが「認知症カフェ」に

集える居場所

いつものカフェでゆったりと



歌声喫茶&脳トレ体験

桔梗が丘市民センターで毎月第4水曜日に開催。地域で活動する演奏グループなども協力し、和やかな時間が流れています。



皆さんのお店や行事などで、認知症の人などさまざまな人が集える居場所をつくってみたいとお考えの場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

誰もが気軽に集える空間

桔梗が丘市民センター内のカフェ「ほっとまち茶房ききょう」では、毎月約50人が集まる「歌声喫茶」を開催。その後の30分間は、認知症や健康の講話・体操を行う「脳トレ体験」が行われています。

企画運営に携わる岡森競一さんは、「昨年『認知症カフェ』の開設を検討した際、認知症の有無に関わらず、誰もが気軽に参



加でできるように考えました。『歌声喫茶』のあとにも多くの人が残ってくれますし、認知症の人にも楽しみに参加してくれるんですよ。『まちの保健室』や『ちいちかけん』がサポートしてくれるので、大変心強いですね」と話します。

認知症の人でもそうでない人も、垣根なく一緒に楽しめる空間が、身近なお店や、地域の催しなどで広がりをみせています。



橋爪さん
魅力を語ります。

地域に開かれた創造の場

木屋町の一角に、フリーニング店の空き店舗を改装した「まちの図工室」があります。「ここは、つくることがを通じて人とまちが出会う、開かれた創造の場です」と話すのは、管理人の山口貴一さん（長岡造形大学助教）です。

散歩や買い物途中の高齢者や、下校時の小学生がふらっと訪れて、絵を描いたり、工作をしたり、作品を眺めたり……。初対面の人同士でも、自然と会話が生まれる心地よい空間です。

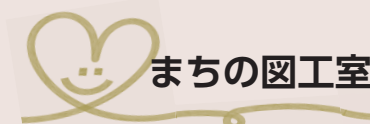
常連の一人で、元画材メーカー勤務の橋爪博志さんは、「まちの図工室」で「大人の塗り絵教室」を開いています。

「肩ひじ張らない雰囲気の中、幼稚園児から95歳のおばあさんまで、一緒に楽しんでいます。ふらっと訪れた人が飛び入り参加することもあり、いろんな人が混ざり合って、ゆるく関わり合えるのいいところかな」と橋爪さん。世代を超えた「出会いの場」としての魅力を語ります。



集える居場所

まちの図工室でときめいて



- 火・木・金・土曜日（10:00～16:30）に、予約不要で利用できます（管理人不在時を除く／無料）。利用者などの作品も展示
- アートで「共生社会」を目指す東京藝術大学の取組「ART 共創拠点」の一環で、プロジェクトに参画する長岡造形大学が運営



まちの図工室

心にときめきを

市と連携した介護予防教室「ときめきアートと文化的処方」では、高齢者が工作などを通じて、色や形、音、触感などの多彩な表現を楽しんでいます（移動図工室）として市民センターで開催されています。

昨年の参加者の中には、認知症でひきこもりがちだったものの、回を重ねるうちに送迎なしで通うようになった人もいます。

さらに、得意なお手玉や縫い方を他の人に教えるようになるなど、大きな変化が見られました。山口さんは、「手を動かすうちに心にときめくものが見つかって、つくりながら話す中で、気付けば自分らしい関わり方が生まれてきたのかな」と振り返ります。

教室が終わった後も「まちの図工室」で、ものづくりを楽しむ参加者もいて、一人一人の「やりたい」という気持ちを大切にできる居場所になっています。





特集ひとりやないよ。

やってみたい を叶え合おう

認知症の当事者や地域住民、福祉の専門職が共に願いを叶え、笑顔の輪を広げるワークショップを開催しました。

「やってみたい」が原動力

高齢になっても、認知症があっても、自分らしく幸せに暮らしていくために何ができるか……。5月から8月にかけて市は、全3回のワークショップ「認知症とともに。〜みんなできるところを〜」を開催。認知症の人や家族、地域住民、民生児童委員、ケアマネジャー、事業者、「まちの保健室」職員など、約60人が参加しました。ゲストとして登壇した「どうきょう認知症希望大使」のさとうみきさんは、43歳で若年性認知症と診断されて以来、仲間と料理やおしゃれを楽しみながら、



若年性認知症への理解を広げる活動を続けています。「認知症になっても諦めなくていい。活動の原動力は、本人や家族の『やってみたい』という思いです」と力を込めます。

今回のワークショップの目標は、まさにその「やってみたい」を叶えることでした。「ハーモニカを披露したい」「鯛めしを振る舞いたい」など、7つのグループがそれぞれの願いの実現に向けて取り組むことに。初対面の人も多かったものの、役割分担しながら一つの「チーム」になっていく様子は、「まちづくりの縮図」そのものでした。

「幸せの種」から広がる物語

「こんなことがしたい」という願いに共感する人がいて、周囲を巻き込みながら叶えていく……。そんな体験に、「多様な人がつながると、できることが広がる」「名張の魅力は人のつながりだと再認識した」「素敵な人とたくさん出会えて幸せ」といった声が上がりました。



るうちに『自分たちごと』になり一体感が生まれていきました。世代や立場を超えて、地域のみんなで取り組めるのが名張の強み。小さな「幸せの種」がこれからどう広がるか、とても楽しみです。

このワークショップで芽生えたつながりは、「まちの保健室」も関わりながら、さらに地域へと広がっていきます。

温かいつながりを次世代へ

「地域に眠る『隠れた人材』の力も引き出されていくといいですね」と話すのは、参加者の一人、認知症のひとと家族の会世話人の辻中孝子さん。「認知症の人を助けるという一方通行ではなく、ワークショップのようにならぬ人たちが一緒にいて、住みやすいまちにしていきたい」と微笑みます。



多様な人が参加したワークショップ



小さな願いをみんなで叶え合っていく。そんな取組を重ねていくことで、お互いを気にかけて合える温かいまちを、次世代へと受け継いでいくことができるはず。



地域に、誰もが役割と出番のある社会を

誰にでも、人の支えが必要な時があり、同時に、人を支えている時間もあります。名張市地域福祉（活動）計画は、そんな「あらゆる人に役割や出番のある地域共生社会」を目指しています。

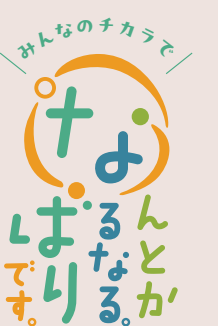
支え合いの社会をつくるために欠かせないのは、人と人が出会う「場」です。特に、普段は交わらない人同士が出会うことで、新しい活動が生まれやすくなります。それぞれの得意なことを生かしなが、地域のさまざまなルートで「支え合えるつながり」を築いていっていただきたいと思います。



地域福祉計画

みんなで叶えた「幸せの種」

写真①～⑤…お酒を持ち寄って人生を語る会。語られたエピソードの紙芝居や、企画協力者への感謝状を「まちの図工室」で手作りし、活動報告会で披露（特集冒頭の清水さんも参加！） ⑥・⑦…地域で料理を振る舞っていた男性が、得意の鯛めしや羊羹を振る舞う機会を再現。農家のメンバーがお米を、釣りが趣味の関係者が鯛を提供した ⑧…かつて数百人の前でバンド演奏していた高齢者のハーモニカ演奏会。盛り上げ隊も発足 ⑨…あやとりなどの昔遊びと懐かしい思い出話。小学生も参加し、和やかな雰囲気 ⑩…「旅行気分と歌を」と、停車したバスの中でカラオケ大会は大盛り上がり！



インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン接種

実施期間 10月1日～令和9年1月31日 問 健康・子育て支援室 ☎ 63・6970

高齢者	個人負担金 インフルエンザ 2,000円 コロナ 7,800円	乳幼児	接種 1 回あたり 2,000 円の助成
対象 名張市に住民票のある65歳以上の人 ※60歳以上65歳未満でも、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の障害により生活が極度に制限される人などは、対象になる場合があります。 ◎予診票は下表医療機関と市役所1階健康・子育て支援室で配布	 インフルエンザ  コロナ	対象 名張市に住民票のある生後6カ月から就学前の乳幼児 ※期間中1人2回まで ※窓口で助成額を差し引いた額をお支払いください。 ※下表医療機関以外での接種は、領収証など必要書類を市役所1階健康・子育て支援室へ提出。後日助成額を口座へ振り込みます。申請期限：令和9年3月31日(木)	

事前に医療機関へお申込みください

医療機関名（電話番号）	インフル エンザ	コロナ	医療機関名（電話番号）	インフル エンザ	コロナ
あずまキッズ and アレルギークリニック (54 - 6400)	乳		ちひろ内科クリニック (41 - 0005)	高	高
なばりこどもクリニック (62 - 2105)	乳		寺田病院 (63 - 9001)	高	高
みらいのこどもクリニック (62 - 3888)	乳		名張市立病院 (61 - 1100)		乳
呂小児科 (51 - 7006)	乳		名張ふくにクリニック (64 - 1717)	高	高
赤目養生診療所 (64 - 1055)	高		信岡医院 (65 - 0023)	高	乳 高
秋山整形外科クリニック (62 - 7000)	高		はしもと総合診療クリニック (050 - 1807 - 1242)	高	乳 高
東整形外科 (65 - 2130)	高	乳 高	福喜多耳鼻咽喉科 (63 - 1133)	高	乳 高
上坂内科 (64 - 8211)	高	乳 高	藤本産婦人科 (63 - 0995)	高	乳
うえなみ内科クリニック (63 - 9321)	高	高	ほりいクリニック (61 - 1231)	高	高
おおふち医院 (62 - 7800)	高	乳 高	堀井内科 (65 - 5355)	高	高
釜本医院 (63 - 0345)	高	乳	前沢整形外科 (63 - 1008)	高	
桔梗が丘四番町診療所 (65 - 0102)	高		ますだ呼吸器科クリニック (41 - 2277)	高	
喜多医院 (65 - 2088)	高		松永整形外科クリニック (64 - 7300)	高	高
きた整形外科クリニック (41 - 0996)	高		森岡内科クリニック (63 - 0003)	高	高
木野整形外科 (67 - 1515)	高		矢倉医院 (65 - 2251)	高	乳 高
久保耳鼻咽喉科クリニック (65 - 7111)	高	乳	やすだクリニック (61 - 2332)	高	高
さかい循環器内科クリニック (62 - 0500)	高	高	山尾医院 (68 - 1055)	高	乳
すぎのクリニック (62 - 1700)	高		やまがみ眼科 (62 - 0888)	高	
総合医療クリニック桔梗 (66 - 1190)	高	乳 高	湯村内科 (61 - 1212)	高	高
卓山医院 (65 - 0001)	高	乳 高	百合が丘クリニック (64 - 2000)	高	乳
武田産婦人科 (64 - 7655)	高	乳 高	黒田クリニック (52 - 2099)	高	乳 高
田合医院 (63 - 0271)	高	乳 高	城医院 (52 - 0017)	高	乳 高
たなかファミリークリニック (68 - 8555)	高	乳 高	※効果と副反応をご理解の上、自らの意思で接種してください。		



赤目四十八滝溪谷「滝あかり」

期間 10月31日(土)～令和9年1月24日(日) 17:00～20:00
 ※12月以降は土・日曜日・祝日のみ19:30まで開催
 12月22日(火)～25日(金)は特別開催。年末年始は休止

入場料(点灯時間内)
 大人 700円、小中学生400円

問 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 63・3004 赤目滝HP



年間パスポートがお得！

大人 3,000円
 小中学生 1,500円



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



つながるこえだて
 妊娠・出産・子育てもみんなでサポート！

「昔はこうだった」は通用しない？！

家族で活用してね！

まごそだてガイド

時代と共に変化している育児の「当たり前」。祖父母世代が「よかれ」と思っていたことが、子育て世代の考えとすれ違ってしまった経験はありませんか？「当たり前」を見直して、みんなで子育てを楽しもう！

問 健康・子育て支援室 ☎ 63・7749

例えばこんな「すれ違い」も！最近の子育て事情

昔 トイレトレーニング

「早くおむつを外すこと」が良いこととされ、親のしつけのパロメーターのように捉えられていました。

今

子どもの成長には個人差があります。脳や体の成長と共に、おむつが自然に外れるのを待ちましょう。

昔 ベビーフード

「離乳食は手作りが当たり前」と考えられ、市販のベビーフードはいざという時に使うものと捉えられていました。

今

育児は力を抜くことも大切。負担を減らすためにも上手に活用しましょう。

話し合っ、気にかけて、家族みんなで子育てを

祖父母世代からは「頼ってほしいけど関わり方が分からない」、子育て世代からは「頼りたいけど考え方が古い」といった声を聞くことがあります。祖父母世代だけでなく、家族でガイドに目を通して、「まごそだて」について話し合ってみてくださいね。

健康・子育て支援室
 川上 森

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

名張市こども支援センター かがやき

かがやき大好き！
 服部 瑛仁くん 仁湖 ちゃん

いつも楽しく過ごしています。
 先生方やママ・パパたちと子どもの悩み事、ほっこりした話を共有できる場です。

▼はじめて広場

11月20日(金) 10:30～11:15
 まずは、こちらの広場に参加してね！

▼びよびよ健康相談
 (健康・授乳・栄養・歯科)
 11月18日(火) 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム
 11月12日(火)・26日(火)
 10:00～11:30

▼安心育児・授乳相談 (個別相談・要予約)

11月6日(金)・20日(金)
 13:30～15:00

予約はこちら

▼親子で遊ぼう「えのぐであそぼう」
 11月25日(火) 10:30～11:00～
 ※10月27日(火)以降、前日までに窓口、または電話で要予約

広報なばり 2026.10 14

**武道を体験！「ベルウイング
武道交流フェスタ 2026」**

問 ベルウイング武道交流館
☎ 62 - 4141

武道体験、演武、ステージ発表、キッチンカーなど。名張市公式アンバサダー「三重のシャボン玉おじさん」のオープニングセレモニーも。

時 10月31日 8:45～15:00

所 ベルウイング武道交流館

**体を動かそう！「誰でも
楽しめる運動遊び」**

問 市スポーツ少年団 ☎ 63 - 7100

全身を使った運動遊びと、スポーツ少年団の模擬演技・体験会で、思い切り体を動かそう。

時 11月28日 9:00～12:00

所 ベルウイングアリーナ

対 幼児、小学生、保護者

定 先着100人

申 11月6日 までに、市HPから申込

**楽しい時間を過ごそう！
「しんちゃんの絵本ライブ」**

問 こども支援センターかがやき
☎ 67 - 0250

「ほがらか絵本畑」のしんちゃんこと三浦伸也さんの、楽しい絵本ライブ＆トークを開催

時 11月20日 10:30～11:30

所 こども支援センターかがやき

申 10月20日 10:00～11月19日 までに、Web 申込、または、電話などで問合先へ

**読んで！遊んで！
秋の図書館まつり**

問 図書館すなお ☎ 63 - 3260

時 11月7日 13:30～15:00

▼あきぞらフェス(リサイク本本の配布会)

▼スーパーボールすくい

所 市立図書館 すなお

**「ボランティアガイド
おきつも」と歩こう**

問 市観光協会 ☎ 63 - 9087

■ **大人の工場見学 ～八幡工業団地で
新発見！「コクヨ」「近鉄ガス」を
訪ねて～**

時 12月7日 9:00～12:00

所 桔梗が丘駅 西口に集合

定 先着40人 ￥300円

申 10月26日 以降に、郵送（〒518-0713 平尾3225-10）、FAX 63 - 9138、E-mail info@kankou-nabari.jp、電話などで問合先へ

**菊水テープ
オープンファクトリー**

問 菊水テープ株式会社 名張工場
(高山、川端) ☎ 64 - 1212

工場見学、お仕事体験など

時 10月24日 10:00～15:00

所 菊水テープ株式会社 名張工場

**見て！知って！体験しよう！
「ふれあいフェスティバル」**

問 市社会福祉協議会 ☎ 63 - 1111

市内でボランティア活動をしている人の、舞台発表やブース出展、模擬店など

時 11月22日 10:00～15:00

所 総合福祉センターふれあい

**働きやすい職場に！
「人権啓発企業研修会」**

問 人権・男女共同参画推進室
☎ 63 - 7909

テーマ 多様性を活かした職場づくり～一人ひとりの力を組織の原動力に～

講師 吉川 弘さん(大阪企業人権協議会)

時 11月13日 15:00～16:45

所 市役所 1 階大会議室

対 市内企業・事業所の担当者、人権に携わる人 定 60人

申 11月10日 までに、電話などで問合先へ

募集

三重大学医学部医学科推薦入試
「地域枠B」推薦希望者

問 医療福祉総務室 ☎ 63 - 7579

地域医療に携わる医師を確保するために、大学卒業後、市の地域医療に貢献することが確約できるなどの要件を満たす人を募集します。

推薦枠 2人以内(面接)

申 10月23日 までに、必要書類を学校を通じて問合先へ

**「第26回大人たちのdoki doki
コンサート」出演者**

問 エナジーウィズホール
☎ 64 - 3478

募集部門 ピアノ、声楽、管楽器、弦楽器、打楽器

時 2月21日

対 20歳以上の人

¥ 1人8,000円、2人12,000円、3人以上は12,000円と1人追加ごとに+2,000円 ※伴奏者は不要

申 11月8日 までに、必要書類を問合先へ ※現金書留で郵送も可

**「市民バスケットボール大会」
参加者**

問 市バスケットボール協会(西口)
☎ 090 - 8484 - 7053

時 11月3日(祝) 9:00～17:00

所 ベルウイングアリーナ

対 市内在住の高校生以上の人

定 男女別 1チーム6人以上

申 10月23日 までに、E-mail n_c_b_b_a@yahoo.co.jpで問合先へ

**「市民ゲートボール大会」
参加者**

問 市ゲートボール協会(森)
☎ 090 - 7695 - 4492

時 11月1日 8:30～14:30

所 メイハンランド新田ゲートボール場

対 市内在住・在勤の人 ￥100円

申 10月31日 までに、電話で問合先へ

物価高騰対策

国の交付金を活用して暮らしを支援

市は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、皆さんの暮らしを支援しています。9月補正予算(交付金活用分 6,180万円)で、新たに実施する事業をご紹介します。

問 総合企画政策室
☎ 63 - 7389

介護・障害施設 ボランティア団体などへの支援

- 介護・障害福祉サービス事業所に対する食材費や光熱費、燃料費の一部を支援します。
- 地域支援合い団体(有償ボランティア)の燃料費など高騰分の一部を補助します。
- 配食ボランティア団体の食材費の一部を補助します。



子育て世帯への支援

● 乳幼児のおむつを宅配

0歳から2歳の子ども(令和6年4月1日～令和8年10月31日生) **1人につき3パック**のおむつを、保護者に支給します。

※ 11月後半に案内を郵送

● 給食費などの無償化(期間延長)

小学校給食の給食費、保育施設などの主食費・副食費の無償化を令和9年3月まで延長します。



高齢者への支援

● 75歳以上対象 コミュニティバス運賃を無償化

10月13日～令和9年3月末の間、75歳以上の人はナッキー号・地域コミュニティバスに無料で乗車できます。

◎ 無料乗車証を市役所4階都市計画室や、対象のバス車内(ナッキー号を除く)などで配布します(年齢の分かるものを持参)。降車時に運転手に提示してください。

名張藤堂家邸で歴史もアートも満喫しよう！

● 「津軽三味線・三味線演奏会」と 「和楽器子ども体験会」

日本民謡和泉会による三味線演奏の鑑賞や、小学生以上の人を対象とした太鼓・三味線の体験会もあります。

時 11月8日 13:00～15:00

● 武家屋敷名張藤堂家邸☆アート展

ガラス、陶芸、フェルト、絵画、シルバーアクセサリーなど、8人の美術工芸作家の作品を展示します。

時 11月25日(祝)～29日(日) 9:00～16:30
(最終日は16:00まで)

◎ 11月29日は出展作家による「組織織り」「チェコビーズネックレス」作りなどのワークショップを「総合福祉センターふれあい」で開催します。

詳しくは市HPで

問 文化生涯学習室
☎ 63 - 7892



● 藤堂高吉の物語を追え！ 名張歴史探訪クイズラリー

寿栄神社や築瀬水路を巡るクイズラリーで全問正解して、名張藤堂家邸の「御城印」を手に入れよう！市観光協会公式HPなどからLINE登録をして参加してね。

期間 10月11日～令和9年2月28日

◎ クイズラリー期間中、「#名張感動」「#高吉さん」をつけてInstagramに投稿すると、抽選で3人に「もちもち」グッズをプレゼントします。



国保特定健診・後期高齢者健診の
受診はお早めに！

☎ 保険年金室(国保担当) ☎ 63 - 7445
(後期高齢者担当) ☎ 63 - 7105

対象者には6月下旬に受
診券を発送済みです。紛失
した人は、再発行します。
実施期間 11月30日☎まで
◎詳しくは「広報なばり」6月号に掲載

「甲種防火管理再講習」

☎ 消防本部 予防室 ☎ 63 - 1412

時 11月5日☎ 8:30～12:00
所 伊賀市消防本部
定 20人 ¥ 1,760円 (テキスト代)
申 10月9日☎ 16:30までに、必要事
項を記入し、問合先へ

三重県最低賃金改定
時間額 1,143 円に引き上げ

☎ 三重労働局労働基準部賃金室
☎ 059 - 226 - 2108

10月1日から、県内で働く
全ての労働者に適用されま
す。ただし、特定の産業で働
く労働者には特定最低賃金が定められ
ています。※中小企業への支援などあり

宝くじの助成金で
備品を購入しました

☎ 消防総務室 ☎ 63 - 5990

宝くじの社会貢献広報事業によ
り、名張市消防団が爪
つきジャッキ (12個)
を整備しました。

すまいの活用相談会
& 生活相談会

☎ 住宅室 ☎ 63 - 7740

住まいに関する相
談や、生活にお困り
の人の相談に、専門
家が応じます。
時 11月14日☎ 13:00～16:00
(15:30 最終受付)
所 市役所 1 階 大会議室

〈すまいの活用相談会〉
申 市HPから申込 (当日参加も可)
〈生活相談会〉
申 11月13日☎ 12:00までに、市HP
から申込、または、電話で市社会
福祉協議会 (☎ 64 - 1526) へ

「みえの未来の先生」
相談会 2026

☎ 学校教育室 ☎ 63 - 7882

時 10月31日☎ 10:00～11:30
所 県伊賀庁舎 (伊賀市)
対 教員免許を持っている人、教員免
許の取得を希望する人
申 10月29日☎までに、
市HPから申込 (当日
参加も可)

調停手続相談会

☎ 伊賀調停協会 ☎ 21 - 0592

裁判所の民事・家事調停
委員が調停手続の仕組みや
流れを説明します。
時 10月30日☎ 10:00～15:00
所 伊賀市総合福祉会館

お知らせ

証明書などのコンビニ
交付サービスを一時停止
☎ 戸籍・住民登録室 ☎ 63 - 7440

時 11月22日☎・23日☎・☎
市庁舎の電気設備点検作業に伴い、
戸籍証明書のコンビニ交付サービスを
停止します。住民登録地が名張市以外の
人の戸籍利用登録申請もできません。

高齢年金受給者
「扶養親族等申告書」の提出を

☎ 扶養親族等申告書専用ダイヤル
☎ 03 - 6837 - 9932

令和9年分扶養親族等申告書が届
くので、必要事項を記入し、期日まで
に日本年金機構に提出してください。
対象 ・65歳未満で年金額が98万以上
・65歳以上で年金額が148万円以上
※提出しないと各種控除が受けられ
ず、所得税の源泉徴収額が多くな
る場合があります。年金以外に収
入がある人は、確定申告が必要な
場合があります。

自衛官募集

☎ 自衛隊 伊賀地域事務所
☎ 21 - 6720

募集職種 一般曹候補生、2等陸・海・
空士 (任期制自衛官)、陸上自衛
隊高等工科学校生徒 (推薦・一般)

BARI DAY (バリデー)

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

リバーナホール催し

☎ 商工経済室 ☎ 63 - 7824

■ 防災用品展示会
時 11月3日☎・☎ 10:00～17:00
☎ 危機管理室 ☎ 63 - 7271

■ 浪漫の会写真展
時 11月7日☎～9日☎ 10:00～
17:00 (9日は15:00まで)
☎ 写遊浪漫の会 (岡田)
☎ 090 - 9182 - 9908

■ 名張市美術作家協会
「秋季展兼チャリティー展」
時 11月12日☎～15日☎
10:00～17:00 (12日は12:00か
ら、15日は16:00まで)
☎ 名張市美術作家協会 (川森)
☎ 48 - 7991

■ 絵画兄弟展示会
時 11月20日☎～22日☎
10:00～16:00 (20日は13:00か
ら、22日は15:00まで)
☎ 村村 ☎ 090 - 1093 - 0163
■ 美ゆき己書道場ファミリー展
時 11月26日☎～30日☎
10:00～17:00 (26日は15:00か
ら、30日は12:00まで)
☎ 美ゆき己書道場 (多田)
☎ 080 - 2657 - 6202

「ふるさと名張自慢」作品展

☎ 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892

小中学生が「名張の魅力」を描いた
絵画や自由研究作品を展示します。
時 10月9日☎～11月8日☎ 9:30～
16:30 (月・木曜日は休館)
所 市郷土資料館

NabiChan
ワールドフェスタ 2026

☎ 多文化共生センター
☎ 64 - 6711

国や言葉の違いを超
えて、世界の民族衣装
や文化を楽しもう。
時 11月8日☎ 13:00～16:00
所 総合福祉センターふれあい

ベルウイングアリーナ
催し

☎ 63 - 5339

■ 11月オープンアリーナ (一般開放)
利用料:150円 ※中学生以下70円
・バドミントン 11日☎ 9:00～12:00
18日☎・25日☎ 13:00～17:00
・卓球 13日☎ 9:00～12:00
20日☎・27日☎ 13:00～17:00
■ サーキットトレーニング (女性限定)
時 平日 9:30～、10:30～、11:30～
(各45分)
¥ 登録料500円、1回800円、フリー
パス4,800円

エナジーウィズホール
催し (青少年センター)

☎ 64 - 3478

■ 第7回名張学園祭
時 11月22日☎ 10:00～16:00
☎ 名張地区まちづくり協議会 (伊集)
☎ 64 - 2605

■ ボルトボルズの笑ってタメになる
サイエンスショー
時 11月28日☎ 14:00～15:00
¥ 一般1,000円、中学生以下500円

子どもの成長をサポート
「豊かな子育て講座」

☎ 教育センター ☎ 64 - 8801

誰にでもある個性と特
性。1人1人違う子どもとの
向き合い方や、育て方を一
緒に考えませんか？
講師 新山 君代さん (特別支援教育士)
時 11月7日☎ 10:00～12:00
所 子どもセンター 定 100人
申 11月2日☎までに、Web申込、ま
たは、電話で問合先へ

「ウェルビーイングなまち」
を目指す講演会

☎ 健康・子育て支援室
☎ 63 - 6970

暮らしやすさと幸福が実感できる
「ウェルビーイングなまち」を目指そう！
テーマ 幸福が増すとまちが活性化し
健康寿命が延びる
講師 久野 譜也さん (つくばウエルネス
リサーチ代表取締役社長)
時 11月2日☎ 14:30～16:30
所 防災センター 定 先着80人
申 10月26日☎までに、市HPから申込

第4回
名張 EXPO2026

☎ (株) エミリオ・ロバ (奥田)
☎ 28 - 4273

市内に拠点を置く企業による、
SDGsマーケットや無料のワークショッ
プなど
時 10月24日☎ 10:00～18:00
25日☎ 10:00～17:00
所 アスピア

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

車検相談ダイヤル ☎ 0595-53-0087

乗らなくなった 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

買取 3 万台突破

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

近畿大学工業高等専門学校 市民公開講座

「ものを大切にする文化、
AIを使った新しい取り組み」

基調講演 株式会社コメ兵 代表取締役社長 山内 祐也 氏

パネルディスカッション 「AI×ヒト：究極の最適化が生むシナジーとは」
山内 祐也氏 (株式会社コメ兵 代表取締役社長)
中村 明彦氏 (スズキ株式会社 ロンドン・リオオリンピック代表)

日時： 令和8年10月31日(土) 10:30～12:00

会場： 近畿大学工業高等専門学校 1号館 大教室

後援： 名張市、名張市教育委員会 名張商工会議所

お申し込みはこちら

入場無料

0595-41-0111

募集 市立図書館 「ネーミングライツ・パートナー」

契約期間 令和9年4月1日～令和14年3月31日の5年間
¥ 年間30万円以上
申 11月6日☎までに、必要書類を郵送などで問合先へ

☎ 図書館すなお ☎ 63 - 3260

詳しくは 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
法律・債務など	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	10月20日 9:00～ それぞれ定員あり（先着順） 相談は年度ごとで1回限り	市役所	63-7416
	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	4日 13:00～16:00		
	女性弁護士による法律相談 ※要予約	6日 10:00～14:00		
	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	4日 13:00～16:00	男女共同参画センター	050-3383-5470
人権・悩みなど	人権相談 ※要予約	10日 13:30～16:00 17日 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		
	メンタルヘルス相談 ※要予約	24日 13:00～16:00	男女共同参画センター	63-5336
	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	多文化共生センター	64-6711
	犯罪や非行に関する相談	月・水・金曜日 10:00～16:00	ふれあい女性相談室	63-2517
仕事	若者就職相談 ※要予約	月・水・金曜日 10:00～16:00	更生保護サポートセンター	41-0774
	事業承継個別相談会 ※要予約	平日 10:00～16:00	アスパ	22-0039
	シニア向け無料就職相談 ※要予約 60～70歳の人が対象（離職後1年超の人は除く）	20日 13:30～15:00 10日 24日 10:30 / 13:00 / 14:30	アスパ	63-7824
	在宅医療相談	10日 9:00～17:00	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
	食生活・健康相談	10日 9:00～11:00	在宅医療支援センター	48-7840
	「認知症の人と家族の会」つどい・交流会	24日 13:30～16:00	健康・子育て支援室	63-6970
健康・医療・年金	年金相談 ※1カ月前～1週間前までに要予約	24日 10:00～15:00	名張市役所 403 会議室	63-7833
			アスパ (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。



9月号では、固定資産税の税率見直しについての市民説明会でいただいたご意見をQ & Aでご紹介しました。



9月号

読者の声

名張の子どものために、財政を確保することが必要だと感じた(20代)
増税と聞くと、どうしてもマインスの印象になるが、未来への投資も必要(30代)
こんな物価高の時代に固定資産税を見直すことは正直納得できない(30代)
このままではいけないという思いは伝わったけれど、どのような成果が出たのかをしっかりと公表してほしい(40代)
まち全体の少子高齢化が進んでいると感じるし、暮らしが良くならないまま、増税だけが進まないか不安(40代)
子どもたちが名張で働きたいと思える環境が必要(50代)
生産年齢人口が流出してしまわないだろうか(60代)
税の増収分が何に使われたのか、どのような成果が出たのかを透明化し、分かりやすく市民に説明してもらいたい(60代)
暮らしやすさと幸福を実感できるように、どんな対策をしていくのかを知りたい(60代)

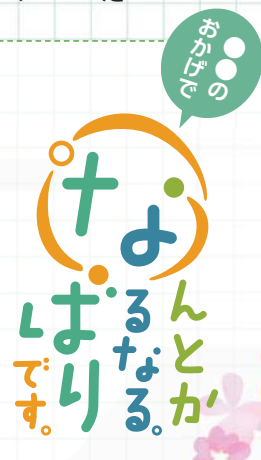
みんなのなんとかなるなる エピソード



1人で暮らす高齢の母。ある夏の夜、エアコンが動かなくなり、友だちに連絡すると、夜中にも関わらずすぐに駆けつけてくれたそうです。

原因は、なんとリモコンの電池切れ。交換すると無事に使えるようになりました。「これで大丈夫」とその友だちは帰るのかと思いきや、心細かった母と1時間ほどおしゃべりをして、「いつでも困ったときは呼んでね」と言って帰っていったそうです。

母の周りにはこんなに親切な人がいてくれる。困ったときは、なんとかなる。地域の人の優しさが本当にありがたいと感じ、感謝の気持ちでいっぱいです。



「なんとかなった」エピソードをお寄せください

10月のお題

支え合い



毎月抽選で3人にQUOカードPay 500円分をプレゼント!



応募は市公式LINEから

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 ▶



パブリックコメント（ご意見を募集）

第3期伊賀城和定住自立圏共生ビジョン（中間案）

伊賀・山城南・東大和定住自立圏では、令和9年度～13年度を計画期間とする「第3期共生ビジョン」への意見を募集しています。

提出期限 10月30日 金

資料の閲覧場所 市HP、市民センター、市役所 2階総合企画政策室



問 総合企画政策室 ☎ 63-7389



パネル展示に投票を!

N-1 グランプリ in 伊賀城和 2026

定住自立圏の公益活動団体のパネルを展示中。応援したい団体への投票をお願いします。

投票期限 10月31日 土

所 名張市市民情報交流センター

問 伊賀市

市民活動支援センター

☎ 22-1511



広告

名張市発 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～

※購入方法によっては送料が別途必要となります。

※現地でも販売しております。

※取り付け・工事・設置・工事・機器のみの購入

※全て対応可能です!

エアコンキング

☎ 0120-16-3737

三重県伊賀市新田1249-4

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

【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）

・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

◎ 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）

おでかけ
しませんか？

いつ起こるかもしれない災害。今こそ防災を考えよう

まな防災フェスタ

11月7日(土) 10:30～17:00

場所 市役所市民広場

キッチンカーなどが出店し名張の魅力を発信する市民主体のイベント「隠 BALIBALI NABARI fes (ばりフェス)」。

防災がテーマの今回は、高校生による「楽しみながら学べる防災ブース」が目玉です！

ばりフェス
Instagram



高校生が楽しく防災を伝えてくれるぞ！

火から逃げろ！
○×脱出ゲーム



名張高校のブースでは…

火事が起きたらどうする？煙が迫る中、無事に逃げられるか？名張高校のブースは、簡単な○×クイズに答えながらゴールを目指す「脱出ゲーム」。遊びながら火災から命を守る知識が身につくぞ！小さい子でも楽しめるので、絶対挑戦しに来てな！

あなたなら
防災リュックに
何を入れる？



英心高校のブースでは…

赤ちゃんがいる、ペットと暮らしている…など、家庭によって災害時に必要なものは違うんだ。カードを使いながら「この場合なら何がほしいやろ？」と考えてみてほしい。自宅の防災リュックの中身を見直すきっかけになれば嬉しいな！

いろいろな視点で防災を考えよう

子ども食堂だからできる地域防災 炊き出し訓練と研修会

子ども食堂の訓練を兼ねた炊き出し試食会（シカのつみれ汁など、先着100人）と、災害時における子ども食堂の活動に関する研修会

時 〈炊き出し配布〉12:00～
〈研修会〉13:45～15:00

問 市民活動支援センター
☎ 63 - 5325



期限が迫った備蓄食を持参しよう フードドライブ

備蓄食は定期的に見直すことが大切です。賞味期限が迫った備蓄食や、家庭で余っている食品があればご提供ください。

時 10:30～16:00

◎寄付できる食品には条件があります。詳しくは市HPで

問 環境対策室

☎ 63 - 7496



障害がある人の防災を考える パネル展示&就労マルシェ

障害のある人も安心な避難所づくりを学ぶパネル展示と、名張・伊賀市内の福祉事業所の製品が並ぶ就労マルシェ

時 10:30～15:00

問 障害福祉室

☎ 63 - 7591



あつまれ！未来の消防士、まちを守る消防団

大人気のちびっ子消防車の乗車体験や、放水体験、アンシンダー・アンシンダーLショーなど、消防フェスタならではの催しが盛りだくさん！

問 消防本部防室 ☎ 63 - 1412



ばりフェスと同時開催！ 消防フェスタ

時 11月7日(土) 10:30～15:00

所 消防本部敷地内



じもと再発見

なばりじまん

この地に 受け継ぐ、 子ども狂言

観阿弥創座の地名張

名張は「能」の大成者・観阿弥が座をおこしたところ。そのような歴史ある地で「名張子ども狂言の会」が発足して今年で35年目。練習に励む中学生と、その指導をいただいている茂山宗彦さんにお話を伺いました。

問 文化生涯学習室 ☎ 63 - 7892

私たちが育てる誇りの舞台

長いせりふを覚えるのは大変だけど、先生は優しく教えてくださるし、違う学年の子たちと仲良くなれる稽古の時間が好き。狂言を続ける中で、人前に立つことにも少しずつ慣れ、自信もついてきました。

父親や姉も親しんでいた狂言は、幼い頃から身近な存在。家族や先輩たちがつないできた舞台に自分自身も立ち、習ったことを後輩に教えています。

観阿弥創座の地で狂言を学んでいる

ことは私たちの誇り。たくさんの人に狂言を見てもらうために、市内はもちろん市外での公演にも積極的に出演していきたいな。



柳島 寧心さん(中1)



石崎 幸那さん(中2)

みんなでつないできた 35 年

子どもたち、保護者、地域の人たちなど、みんなでつないできた35年。集中して稽古ができる環境を整えていただけて、皆さんには感謝しています。

この地域の子どもたちにとっては、狂言は特別な存在ではなく、家族や友達が親しむ身近な文化です。最初は公演に「出たくない」と泣いていた子が、周りに支えられながら成長し、誰より大きな声で堂々と舞台に立つまでに成長する姿には、本当に心打たれます。

これからも、この地の子どもたちに狂言に親しんでもらえる環境を、みんなでつないでいきたいですね。

京都茂山千五郎家狂言師 茂山 宗彦さん



名張子ども狂言の会も出演 第57回 観阿弥祭

時 11月1日(日) 10:00～11:40

所 観阿弥ふるさと公園

◎駐車場はJA いがふるさと南部カントリーエレーベーターを借用しているので、ご利用ください。
内容 地元の能楽愛好者団体による謡曲、仕舞、狂言



名張子ども狂言の会 創立35周年記念事業 名張能楽祭 ～狂言を楽しむ～

時 11月15日(日) 13:30～15:00

所 エナジーウィズホール

◎市役所3階文化生涯学習室(平日のみ)とエナジーウィズホール(月曜日と、祝日の翌日は休館)で配布している整理券が必要です。



ナバリスト 31

水谷 祐哉 さん

理学療法士・リンクワーカー

みづたに ゆうや ●いなべ市在住。総合病院の同僚と地域に出向き、よろず相談を始める。活動の中で知った「社会的処方」の実践に向けて「みえ社会的処方研究所」を設立。100 人もメンバーと学び合っている。令和 5 年からは、はしもと総合診療クリニックの「リンクワーカー」や「ちいかけん」の事務局長として活躍中



日々、感謝の心を
持ち続けていたい

関連 P8・9



人の人生や経験に耳を傾けることは興味深いと水谷さん。穏やかな人柄が魅力的



各地で講演も。全国でも珍しい診療所のリンクワーカーの取組に注目が集まる



相談できる場所を地域につくろうと、仲間と共になべ市内で活動を始めた

「ほっとけない」の思いをつなぐ

身体障害のある弟や、車いす生活だった祖母の姿を見て育ち、「身体が不自由な人の力になりたい」と理学療法士の道へ。転機は、脳梗塞で仕事や住まいを失った患者さんとの出会いでした。リハビリをして退院しても、元の生活に戻るのは難しい……。その現実と直面し、その人らしい暮らしを取り戻すところまで目を向けたと考えるようになりました。

当初は病院の同僚と、地域に「相談できる場所」をつくっていきましました。でも、自分の悩みを整理できず、なかなか口に出せない人も少なくありません。だから今、まずは一緒に楽しく過ごせる「居場所」をつくらうとしています。支援する・されるという垣根を越えて、日常のことを気軽に話せる関係を築いていきたいのです。

薬を処方するように、支援が必要な人を地域の居場所や活動につなぐ「社会的処方」という考え方があります。その役割を担うのが、「リンクワーカー」です。これまで関わってきた皆さん一人一人の人生は、まるで一冊の本を読むように興味深いもの。その人の背景を知り、「こんなつながりがあれば元気になれるのでは」と一緒に考えていけるといいなと思います。

名張の魅力は、お節介なほど人をほっとけない温かさ。「よそ者」である私の活動も、多くの人たちが自分事のように支えてくれています。いただいた恩を地域へ返していく。その循環の中で、これからも活動が続けていきたいですね。そして、名張のみんなと積み重ねている取組を全国へ広げていく。そんな未来を描いています。

編集後記

つらいとき、「ひとりやないよ」「大丈夫、なんとかかなる」と寄り添ってくれる。どんなに心強いことか……。そして、そんな人が地域にもいてくれる！何物にも代え難い、名張の財産です（たか）

大河ドラマの主人公、豊臣秀長と深い関わりがあり、名張の町の礎を築いた藤堂家に関連したイベントがいろいろ開催されます！SNSでも案内するので、秋のお出かけにぜひ！（くま）

名張のことが大好きな若者主催のイベント「ぱりフェス」。高校生がボランティアスタッフになったり、ブースを企画したりと、若い力が輝きます。名張大好き！の輪が広がって（はな）

私たち広報担当は、15年前のカメラを使っていたが、企業からの寄贈で新しいカメラにより一層市民の皆さんに伝わる写真を届けられるように頑張りたいと思います（おふじ）



名張のひと・活動

