

# 地域福祉(活動)計画にかかる各施策の取組状況

## 「地域共生社会」から「語れるまちなばり」へつなぐ



悩みや不安なことも支え合いでなんとかなる。  
人のつながりやあたたかさ、  
そして、市民から生まれるさまざまな活動がまちの自慢です。

チャレンジをしたい人や元気になりたい人はぜひ名張へ。  
名張の市民が「なんとかなるなる」の精神で受け入れます。

# 名張市

令和7年12月2日(火)

# 第5次名張市地域福祉(活動)計画の推進体系と各施策の取組状況

## 基本目標

## 推進項目(取組の柱)

## 取組の方向性

## 各施策の取組状況

### 基本目標①

多様な主体の  
参画と協働  
ネットワーク  
づくり

① 包括的な相談支援体制  
の強化

- ・様々な課題を包括的に受け止める相談支援体制(重層的支援体制)の整備・拡充
- ・多機関協働による包括的支援体制の充実

② 誰ひとり取り残さない  
見守り支援体制の整備

- ・地域の孤立防止に向けた見守り支援体制の整備
- ・新たなニーズへの対応力の向上

③ 地域福祉推進の共創基盤  
(プラットフォーム)づくり

- ・社会的処方による支援機能の充実
- ・多様なつながりの場づくりの推進
- ・地域ニーズと社福法人等とのマッチング

- ・名張あんしん出産・子育て  
応援事業
- ・ユースプレイス
- ・夏休み子どもの居場所  
づくり
- ・放課後子ども教室と地域  
での子供の居場所づくり

### 基本目標②

「つながる」を  
意識  
人と組織を  
はぐくむ

① 地域福祉活動の情報発信  
・啓発等の推進

- ・地域活動や福祉サービス等の情報発信の充実
- ・地域福祉の現状への理解の深化・促進

② 地域福祉を支える人材の  
育成・参加促進

- ・地域活動を行う人材の育成・確保の促進
- ・福祉教育の推進
- ・ボランティアセンター機能の強化

③ 持続可能な地域福祉推進に  
向けた事業・組織の革新

- ・団体等への支援機能の強化
- ・次世代の担い手への円滑な継承
- ・地域福祉を推進するための財源の確保

- ・市広報による情報発信
- ・まちの見守り人  
～民生委員・児童委員～
- ・おひさま市場×学校教育

# 第5次名張市地域福祉(活動)計画の推進体系と各施策の取組状況

## 基本目標

## 推進項目(取組の柱)

## 取組の方向性

## 各施策の取組状況

### 基本目標③

誰もが「安心」や「つながり」を実感

### 場・環境づくり

① 安心・安全に暮らせる環境の整備

- ・「地域あんしんねっと」の推進
- ・災害ボランティアセンター機能の整備
- ・地域ささえあい活動の推進
- ・住宅確保要配慮者への居住支援等の推進

② 誰もが生きがいや役割を持てる社会参加の支援

- ・地域の多様な居場所の創出・見える化
- ・公共の場や身近な生活空間でのつながりづくりの推進
- ・介護予防・健康づくりの強化
- ・生きがいや就労機会の創出

- ・地域福祉×公共交通
- ・一般介護予防事業

### 基本目標④

自殺対策の推進(自殺対策計画)

- ・安心して暮らせる地域づくりの推進
- ・つながる(断らない)相談支援の強化
- ・啓発や研修を通じた周知活動の推進
- ・若い世代への相談機関の情報提供

- ・若者世代への啓発活動(名張青峰高校文化祭)

### 基本目標⑤

再犯防止等の推進(再犯防止推進計画)

- ・包括的な相談支援体制の確保・拡充
- ・住宅確保要配慮者に係る住居確保支援の取組等の推進

### 基本目標⑥

成年後見制度の利用促進(成年後見制度利用促進基本計画)

- ・権利擁護支援、成年後見制度の利用促進
- ・法人後見事業の推進
- ・担い手育成・活動支援の充実

# 名張あんしん出産・子育て応援事業

本市は、産み育てるにやさしいまち、なばり「名張版ネウボラ」に先駆的に取り組んでいます。

今年、伊賀地域の2つの診療所が、相次いで分娩の取り扱いを中止したことなどから「子どもを産み育てられるのか心配」といった不安の声が寄せられています。

こうした中、妊婦のアクセス支援など新たな取組も始めており、広報10月号で改めて、本市の妊娠・出産に携わる専門職や地域の方々による支援などの強みを紹介しました。



10月号では、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想いに迫りました。

「大丈夫」という言葉にはすごい力があるし、安心できる支援があるのは、とても心強いことだと感じます(60代)

熱くなりました(60代)

私もそうでしたが、自分から頼ったり、大人数が集まったりすることが苦手な人の支援も大切ですよ(50代)

たくさんの温かい言葉に胸が熱くなりました(60代)

子育て支援に多くのボランティアさんが関わってくれているのを知り、とても暖かい気持ちになりました(40代)

私もそうでしたが、自分から頼ったり、大人数が集まったりすることが苦手な人の支援も大切ですよ(50代)

たくさん温かい言葉に胸が熱くなりました(60代)

子育て支援に多くのボランティアさんが関わってくれているのを知り、とても暖かい気持ちになりました(40代)

## 読者の声

将来子どもを希望していて、産後の不安が少し和らぎました。妊娠へのサポートも増えるといいな(20代)

やはり、分娩できる施設が市内に無いのが不安です(30代)

育児真っ最中なので、助産師の林さんの言葉が心に沁みました。これから、「たのしい」を大事に育児をしていきたいですね(30代)

相談しても「母親なのに、できないの」と思われなにか心配でしたが、頼っていいんだと思えました(40代)

子育て支援に多くのボランティアさんが関わってくれているのを知り、とても暖かい気持ちになりました(40代)

私もそうでしたが、自分から頼ったり、大人数が集まったりすることが苦手な人の支援も大切ですよ(50代)

たくさん温かい言葉に胸が熱くなりました(60代)

「大丈夫」という言葉にはすごい力があるし、安心できる支援があるのは、とても心強いことだと感じます(60代)



今月のナバリスト：助産師 林みち子さん（最終面）

# ユースプレイス(総合福祉センターふれあい3F)

## 学校でも家でもない子ども・若者の第三の居場所

放課後や休日に、子どもや若者が気軽に集うことができる場所、家や学校に居づらさを感じている子どもが安心して過ごすことができる場所を創生

目的	(1) 困難を抱える子どもの支援 (2) 表面化していない困難を抱える子ども・若者のアウトリーチによる早期発見 (3) 子ども・若者からの市や地域への意見表明 (4) 多世代間交流の促進 (5) 学校に行きづらさを抱える子どもの居場所
場所	名張市総合福祉センターふれあい(名張市丸之内79)3階旧浴室周辺
フロア	・友達とおしゃべり、飲食、ボードゲームなどができる「交流スペース」「プレイルーム」 ・遮音環境で思い思いの楽しみ方ができる「音楽・映像・eスポーツルーム」 ・静かな環境で読書や勉強ができる「学習ルーム」・「読書コーナー」 ・身体や髪のご清潔の保持のための「バスルーム」 ・調理や食事の提供ができる「調理室」 ・悩みなどの相談ができる個室の「相談室」
設備や備品	空調、フリーWi-Fi、ロッカー、椅子、ソファ、テーブル、TV、DVD、洗濯乾燥機、図書類など
開設予定	令和8年の夏休みまでに開設の予定
スタッフ	マネージャー:1名、常勤スタッフ:2名、パートタイムスタッフ:2名以上

# ユースプレイス 整備予定図



## ユースプレイス実行委員会

- 高校生・高専生・大学生・20代の14名により組織
- 設備や使い方、ユースプレイスの愛称やキャッチフレーズなどを協議
- 11月に第4回実行委員会を開催予定



# 夏休み子どもの居場所づくり



## 課題

学校夏休み期間中の放課後児童クラブの利用ニーズが多くなるため、放課後児童クラブによっては夏休みだけの利用を受け入れることができない。

- ・支援員不足
- ・場所不足

放課後児童  
クラブとは

- ・別の運営
- ・別の場所

## 取組

地域住民が自主的に運営する総合型地域スポーツクラブに委託し、利用ニーズが多い桔梗が丘西地区の集会所を拠点として、学校夏休み期間中の子どもの居場所を開設。

《令和7年度実施結果》

日時：7/22～8/28 8時～18時

児童数：20人（1年生2人 2年生6人  
3年生3人 4年生6人 5年生3人）

※桔梗が丘小17人 名張小3人

## 令和7年度 利用者の声

- ・夏休みの期間を毎日家で一人で過ごすのはかなり不安だったので、助かりました。
- ・毎日行きたい！来年も行きたい！と言っています。
- ・玄関の壁にどんなことをしたか掲示してあるのや、LINEで写真を見せてもらえるのも楽しみでした。
- ・今年も大変助かりました。子どもの様子や連絡も的確でありがたかった。
- ・違う学年、違う学校の子と取り組む良さを感じた。

多様な主体の  
参画と協働  
ネットワーク  
づくり

# 放課後子ども教室と 地域での子どもの居場所づくり

## 放課後子ども教室

放課後や週末などに市民センター等を活用して、子どもたちと勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動等を実施

- 名張 2か月に1回程度 ホタル観賞会、スポーツ手裏剣体験など【延べ170名参加】
  - 百合が丘 月2回程度 竹巻きパン作り、フィールドホッケーなど【延べ1,018名参加】
  - 梅が丘 月1~2回程度 グラウンドゴルフ、しめ縄飾りづくりなど【延べ683名参加】
  - 桔梗が丘 月数回 花いっぱい運動、ソフトボール、料理・囲碁など【延べ2,119名参加】
  - 錦生 月1~2回 サマーキャンプ、なまずの観察会、郷土料理教室など【延べ141名参加】
  - 赤目 毎月10回程度 学習会、星空観察、凧あげ大会など【延べ3,246名参加】
  - つつじが丘 月5回程度 居場所づくり、工作など【延べ1,169名参加】
  - 箕曲 月1~2回 おにぎりづくり、ロボット製作、卓球教室など【延べ227名参加】
- 《令和7年度からの新たに開設する地域》蔵持、美旗、薦原、中央ゆめづくり

## 放課後子ども教室以外の地域での子どもの居場所づくり

- 蔵持 夏休みに市民センター未使用室を開放
- 梅が丘 市民センターやコミュニティプラザナウラを開放
- 薦原 市民センターが学校に隣接しているので、子どもがよく市民センターに遊びに来る
- 美旗 月に1回市民センターで中学校の不登校生徒を受入れ
- すずらん台 市民センターロビーを開放
- 桔梗が丘 市民センターロビーを開放
- 中央ゆめづくり 地区内の3か所の集会所を開放

「つながる」を  
意識  
人と組織を  
はぐくむ

# 市広報による情報発信

市広報の特集号で様々な地域福祉活動を発信しています。

まちの見守り人  
～民生委員・児童委員～

まち・ひと・つなぐ

広報 **つよ** ばり

5

2025  
No.1296



第5次地域福祉計画策定  
～地域共生社会の推進～

まち・ひと・つなぐ

広報 **つよ** ばり

6

2025  
No.1297



どうする？  
地域の担い手確保



頼ってほしい  
～母子に寄り添う  
みんなの思い～

まち・ひと・つなぐ

広報 **つよ** ばり

10

2025  
No.1301



「つながる」を  
意識  
人と組織を  
はぐくむ

# まちの見守り人 ～民生委員・児童委員～

民生委員・児童委員の皆さんは、地域の「身近な相談相手」として、無報酬のボランティアとして活動していただいています。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の特別職の地方公務員です。また、児童福祉法に定められる児童委員を兼ねていますので、「民生委員・児童委員」といいます。任期は、今年12月1日から3年間が任期で一斉改選による就任状況は次のとおりです。

## 民生委員・児童委員一斉改選に関する状況

任 期 令和7年12月1日～令和10年11月31日

地 区	民生委員・児童委員		主任児童委員	
	定 数	推薦者数	定 数	推薦者数
名張鴻希	23	23	2	2
蔵持	18	18	2	2
北部	24	23	2	2
比奈知	19	19	2	2
錦生・赤目	16	16	2	2
箕曲	19	19	2	2
<につつじ	24	23	2	2
桔梗が丘	32	32	2	2
合計	175	173	16	16

欠員

2人



多様な主体の  
参画と協働  
ネットワーク  
づくり

「つながる」を  
意識  
人と組織を  
はぐくむ

桔梗が丘商店街コミュニティセンター

# おひさま市場×学校教育

桔梗小2年の子どもたちが、校庭で育てたラディッシュを地域商店街のコミュニティセンターで販売。

天候不順などのため、6月の販売に一度失敗した子どもたち。先生方の協力を得て、予定から1か月遅れの7月に、自分たちの育てたラディッシュを店頭に置いてもらいました。



保護者達が大勢集まり、  
わずか5分でラディッシュは完売！

## 地域拠点の機能

- ・高齢者の買い物支援
- ・アウトリーチ

## 加えて

- ・多様なつながりの場づくりの推進
- ・地域活動や福祉サービス等の情報発信の充実
- ・福祉教育の推進
- ・次世代の担い手への円滑な継承



多様な主体の  
参画と協働  
ネットワーク  
づくり

「つながる」を  
意識  
人と組織を  
はぐくむ

誰もが「安心」や  
「つながり」を実感  
場・環境  
づくり

# 地域福祉×公共交通

## パネルディスカッション 参加者

- ・ 隠おたがいさん
- ・ タクシー事業者
- ・ 地域づくり代表者
- ・ 社会福祉法人



名張市の現状と交通の現状を理解し、福祉分野と公共交通等の役割分担を考える機会に。

狭間を解消するための事例紹介がありました。

~「どっちが」ではなく、「お互いが少しずつカバー」を~

- ・ 法人が出せるのりしろとコラボする団体が出せるのりしろのどちらも必要
- ・ 地域内連携も重要、市全体の連携は市の旗振りを
- ・ 公共交通が整っている地域であれば、往路はボランティア、復路は公共交通としている自治体も

**セミナー開催します**

令和7年 **10.3** 金 13:30~16:30

**会場** 名張市防災センター  
〒518-0701 三重県名張市浦之台1番町2  
お車でお越しの方は、名張市役所の駐車場をご利用ください。

**定員** 200名

**参加方法** 下記、QRコードより事前に参加登録をお願いします。 **オンライン参加OK!**

**プログラム概要 (3部構成)**

**第1部**  
地域住民の移動を支える「多様な力」  
(趣旨説明・各団体紹介・市の交通施策・国制度紹介)

**第2部**  
基調講演  
「交通と福祉の連携」  
名張市地域公共交通協議会副会長 大関大学 准教授  
**樋口 恵一 氏**

**第3部**  
パネルディスカッション  
ファシリテーター：樋口 恵一 氏  
「みんなで支える移動のこれから」

右のQRコードから参加登録をお願いします

参加締め切り：9月30日まで

主催：名張市  
お問合せ先：名張市都市計画課 (TEL. 0595-63-7749)

# 一般介護予防事業

## 高齢になっても、元気に自分らしく 住み慣れた地域での暮らしを目指して!

本市では、ベッドタウンとして人口急増の世代の皆さんが後期高齢期を迎えへ、介護・医療ニーズの増加が見込まれるなか、介護予防の取組強化が鍵となります。

これまで地域で取り組んでいただいている

- ・民生委員・児童委員、地域ボランティア等によるサロン活動
- ・健康づくり・介護予防の担い手となるまちじゅう元気リーダーによる活動
- ・ふれあいでのマシントレーニングや介護予防の取組
- ・保健師、まちの保健室による介護予防の取組

に加え、活動主体の高齢化なども踏まえた、身近なところ（生活圏域）での通いの場の拡充が必要です。

令和7年度、行政が取り組む限られた資源だけでなく、市民皆さんの生活を支える民間事業者等と連携し、企画力・発信力を活かした魅力的な介護予防事業を展開しています。

多様な主体とともに、外出と交流が増え、楽しく通える場とつながりを広げ、名張らしい介護予防事業で、元気に暮らし続けられるまちを目指します。

# 一般介護予防事業一覧



番号	事業名	頁
1	新たな自分を発見！大人のクラフトクラブ	2
2	元気になる！FLAT BASEの趣味の日	2
3	健康ボウリングレクリエーション	3
4	エコな「編みかご」「エコバッグ」作り教室	3
5	アクトスふれあい健康教室	4
6	こころと健康を支える ときめきアートと文化的処方	4
7	相続・暮らし安心セミナー&介護予防体操プログラム	5
8	ロコスタトレーニング（介護いらずの元気な体づくり）	5
9	なばり介護予防元気づくり教室	6
10	歩く・暮らすをもっと快適に！足と爪のケア教室	6
11	プロに学ぶ「写真教室」で介護予防！	7
12	シニア健康大学 名張市総合体育館校	7
13	青蓮寺・赤目四十八滝で楽しむ介護予防	8
14	レクリエーター元気はつらつプロジェクト	8
15	ゲーム、ポールウォーキングによるフレイル予防事業	9
16	アクアフリー&アクアウォーキング教室	9
17	美味しく介護予防！パンで広がる笑顔の輪 <b>【募集終了】</b>	10
18	介護予防×美容の体験デビュー講座	10
19	フレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト	11
20	ゲームで頭も心も元気に！シニアeスポーツサロン	11
21	やさしい蕎麦打ち体験 こころと体に効くソバパワー！	12
22	五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善	14 12

# 一般介護予防事業に係る注意事項

地域包括支援センター TEL:0595-63-7833

- 本事業に参加頂けるのは参加日時点で65歳以上の方となります。
- お住まいの地域で実施される事業のみ参加できます。
- 参加申込の開始日や申込方法は、実施事業者に問合せをお願いします。
- 参加費は基本的に無料となります。
- 事業への参加に当たっては、体調管理や安全確保に十分お気をつけください。

1

## 新たな自分を発見! 大人のクラフトクラブ

はしもと総合診療クリニック ちいちかけん  
TEL:070-4308-0959

### 【事業内容】

- ・木工を通じた創作体験と季節の植物を活用した園芸を組み合わせた活動・個別作品作りから、地域で活用できる花壇づくりなど地域での活動の展開も予定。
- ・理学療法士による体力チェック(インボディによる計測)、アンケートによる効果判定を実施。

### 【実施場所】

蔵持市民センター

### 【実施期間】 13:30-15:30

11/7(金),11/21(金),12/5(金),12/19(金)  
1/9(金),1/23(金),2/6(金),2/20(金)



2

2

## 元気になる! FLAT BASEの趣味の日

FLAT BASE  
TEL:080-7844-5175

### 【事業内容】

- ・俳句、手芸、コーヒー、野菜の手巻き寿司、カードゲーム、米粉のおやつ、和菓子、ものづくり。
- ・毎回ちがう楽しい趣味の時間。
- ・理学療法士による体力測定や健康のお話。
- ・参加回数に応じて貯まるポイントカードで地域の商品もGET!

### 【実施場所】

FLAT BASE(元町433-8)

### 【実施期間】

10/5(日),10/21(火),11/9(日),11/22(土)  
12/7(日),12/15(月),1/22(木),2/2(月)



16

### 3 健康ボウリングレクリエーション ～ボウリングで健康を維持しよう～

HOS NABARI

TEL:0595-64-3333

#### 【事業内容】

- ・健康チェック、血圧測定、その日の体調確認
- ・ボウリング、簡単なルール、マナーの説明、練習ボール、ゲーム、スコアの計算方法
- ・フィットネストレーニング、自宅でできるトレーニング指導、施設フィットネスジムの体験利用

#### 【実施場所】

HOS NABARI(希央台1番町51)

#### 【実施期間】

令和7年11月6日～12月25日毎週木曜日  
10時30分～12時00分



### 4 エコな「編みかご」 「エコバッグ」作り教室

株式会社ユー

TEL:0595-62-1551

#### 【事業内容】

- ・新聞紙と梱包紙、PPバンドを使った「編みかご」と「エコバッグ」作り
- ・看護師ライターによる「健康小噺」

#### 【実施場所】

株式会社ユー本社1階(南町834-1)

#### 【実施期間】

10月23日(木)、10月24日(金)、11月6日(木)  
11月20日(木)、12月4日(木)、12月17日(水)  
1月22日(木)、2月12日(木)  
※各日とも午前10時から90分間の予定



5

## アクトスふれあい健康教室

スポーツクラブアクトス名張

TEL:0595-62-1126

### 【事業内容】

- ・アクトスインストラクターによる計8日間のトレーニング教室
- ・筋トレ、ストレッチ、認知予防体操等
- ・体力測定、筋肉量チェックなど効果測定と改善

### 【実施場所】

美旗市民センター

### 【実施期間】

11/6(木)、11/13(木)、12/4(木)、12/11(木)  
12/18(木)、1/8(木)、1/15(木)、1/22(木)



4

6

## こころと健康を支える ときめきアートと文化的処方

まちの図工室

TEL:090-5929-7618

### 【事業内容】

- ・参加者一人ひとりの「ときめき」をテーマに、アートやものづくりの創作活動を全8回にわたり実施します。
- ・「おはなし」「いろ」「かたち」「てざわり」「音」「声」「風景」「花」の8つの手がかりをもとに、手を動かし、語り合いながら自分の「ときめき」を見つけます。
- ・作品の見方、音の聴き方、色の混ぜ方などに「私らしさ」を取り入れ、楽しみながら介護予防にもつながる創作体験を通して、自分にぴったりのアートやものづくりをきっかけに交流をはじめましょう。

### 【実施場所】

薦原市民センター 等(初回は「まちの図工室」)

### 【実施期間】

令和7年11月～令和8年2月(約4か月間全8回)



8

7

## 相続・暮らし安心セミナー & 介護予防体操プログラム

(株)ヨネダ メモリアルホール紫蘭

TEL:0595-62-0008

### 【事業内容】

- ・「法的安心」と「健康維持」の両面から支援する複合型プログラム
- ・司法書士業務と介護事業を兼ねる事業所から講師を招き、相続等に関する参加型セミナーとデイサービス事業で蓄積した運動器機能向上プログラムを実施

### 【実施場所・実施期間】

- ・メモリアルホール紫蘭桔きょう(八幡1300-95)  
11/9(日)、12/14(日)、1/11(日)、2/8(日)
- ・斎場前ホール紫蘭(滝之原4533-1)  
11/23(日)、12/21(日)、1/25(日)、22(日)



8

## ロコスタトレーニング (介護いらずの元気な体づくり)

ロコモティブシンドローム予防スタジオ

TEL:0594-42-8082(月or金 9:30-10:00)

### 【事業内容】

- ・筋トレ&ステップ全身運動
- ・椅子での運動、ナツメロで楽しく体を動かそう
- ・口腔ケア

### 【実施場所】

ロコスタ(西原町2628-1)

### 【実施期間】

11月・12月の毎金曜日 11:00~12:00  
11/7(金)、11/14(金)、11/21(金)、11/28(金)  
12/5(金)、12/12(金)、12/19(金)、12/26(金)



5

9

## なばり介護予防 元気づくり教室

整体と認知症リハビリ専門院まっさき整体院  
TEL:090-3442-7281

### 【事業内容】

- ・介護（認知症）予防プログラム
- ・体幹の筋力UP、バランス向上、姿勢改善、呼吸法（精神調整）、脳トレ、指体操、椅子のラジオ体操
- ・食事、睡眠、体操の重要性の説明

### 【実施場所・実施期間】

- ・比奈知市民センター  
10/15(水)、10/22日(水)
  - ・ベルウイング武道交流館  
11/5(水)、11/12日(水)、11/26日(水)  
12/3(水)、12/10(水)、12/17(水)
- ※時間は全て午後1時～午後3時となります。



10

## 歩く・暮らすをもっと快適に！ 足と爪のケア教室

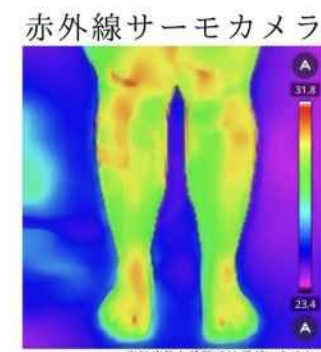
訪問フットケア TEKU TEKU(てくてく)  
TEL:090-8671-0726

### 【事業内容】

- ・足と爪のセルフチェック（足指力測定など）
- ・やさしい爪の整え方講座、足の健康体操
- ・専門スタッフによる爪切りやフットケアを体験

### 【実施場所・実施期間】 10:00-11:30

- ・名張特別養護老人ホーム  
10/26(日)、11/9(日)、12/14(日)、1/25(日)
- ・比奈知市民センター  
12/3(水)、1/14(水)
- ・すずらん台地区  
2月で調整中



6

20

## 11 プロに学ぶ「写真教室」で介護予防! ～一瞬を思い出に残そう～

百合が丘市民センター  
TEL:0595-64-6466

### 【事業内容】

- ・「写真教室」を開催し、カメラ技術の向上やスマホ機能を使いこなすことが出来ることをめざします
- ・被写体との出会いが""あなたの繋がりの行動範囲""を広げます。ぜひご参加ください。

### 【実施場所】

講習会場:百合が丘市民センター 他  
撮影会:名張市内各所

【実施期間】10:00-11:30 ※1/17は9:30-11:00  
11/6(木)、11/12(水)、12/4(木)  
12/15(月)、1/17(土)、2/4(水)、2/25(水)



12

## シニア健康大学 名張市総合体育館校

名張市体育施設指定管理者 マツヤマSSKグループ  
TEL:0595-63-5339

### 【事業内容】

- ・高齢者に必要な学習と運動を学んでいただける場です。
- ・1回 40分講習 → 10分休憩 → 40分講習  
合計90分受講の全6回を行います。
- ・講習内容は、運動体験、eスポーツ体験、習字、栄養学習、測定会等を予定しています。

### 【実施場所】

ベルウイングアリーナ(名張市総合体育館)、  
名張市勤労者福祉会館

### 【実施期間】

令和7年11月～12月(毎月3回 合計6回)



## 13 青蓮寺・赤目四十八滝で楽しむ介護予防 ～自然の中で体を動かし、仲間とつながる全6回～

名張市観光協会

TEL:0595-63-9087

### 【事業内容・事業場所・実施期間】

- ・名張市の観光資源である青蓮寺(ぶどう狩り)や赤目四十八滝溪谷の大自然の中を散策。
- ・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で効果を測定する全6回の体験プログラム。

第1回 10/23 (木) 9時～12時

「秋の味覚と健康体験 ぶどう狩り&ストレッチ」

第2回 10/30 (木) 9時～12時

「赤目四十八滝を歩こう♪ のんびり不動滝ハイキング」

第3回 11/6 (木) 9時～12時

「目指せ!ステップアップ不動滝ハイキング」

第4回 11/20 (木) 9時～13時

「千手滝を目指すハイキング 広場でお弁当&ストレッチ」

第5回 12/11 (木) 9時～13時

「赤目の自然を最後まで楽しむ!布曳滝ハイキング」

第6回 12/18 (木) 9時～11時

「達成!事後アセスメント 頑張った自分をチェックしよう」



## 14 レクリエーター元気はつらつ プロジェクト

女性専用サロン Re:QREATOR

TEL:070-8308-6077

### 【事業内容】

※女性限定となります

- ・「お試し無料体験」により、体組成計「InBody」による測定、フィットネスジム、セルフエステの無料体験。
- ・令和7年10月～令和8年1月までの4か月間、施設内サービスが無料利用可能。
- ・スタッフによる月2回の個別サポートにより目標達成管理を実施。

### 【実施場所】

Re:QREATOR(レクリエーター)(夏見278)

### 【実施期間】

令和7年10月～令和8年1月



## 15 ゲーム、ポールウォーキング によるフレイル予防事業

一般社団法人百合が丘総合スポーツクラブ  
TEL:080-1628-6930

### 【事業内容】

- ・ゲーム(eスポーツ)によるフレイル予防を実施。身体的にあまり運動ができない方にも手軽にできます。「太鼓の達人」や「ぷよぷよ」を実施。
- ・ポールウォーキングによるフレイル予防を実施。インストラクターによる正しい歩き方講習と実技を実施し、30分ほどのウォーキング。

### 【実施場所】

百合が丘市民センター、箕曲市民センター  
赤目市民センター、錦生市民センター

### 【実施期間】

2025年10月15日～2026年1月31日  
※詳細は未定



## 16 アクアフリー＆ アクアウォーキング教室

イトマンスイミングスクール  
TEL:0595-64-2888

### 【事業内容】

- ・健康チェック、血圧測定、その日の体調確認
- ・プールサイドでの健康体操、水中での体操、アクアウォーキング

### 【実施場所】

イトマンスイミングスイミングスクール  
名張校(黒田2704)

### 【実施期間】 11:00-12:00

令和7年11月5日～12月24日 毎週水曜日



17

## 美味しく介護予防! パンで広がる笑顔の輪

【募集終了】

perhe(ペルヘ)

TEL:090-5862-4958

### 【事業内容】

- ・パン作りという創作活動を通じて手を使い、考えたり、参加者同士の会話や試食をして頂くことで、楽しみながら介護予防に通り組んでもらえる教室。
- ・パンの形を作る基本の「丸める」という作業を繰り返し行うことで出来るようになる達成感を実感。
- ・管理栄養士が提案した栄養バランスに配慮したスープ等のレシピの提供を通じて、パンと一緒に食事の楽しさや普段の食事について学べます。

### 【実施場所】

つつじが丘市民センター 調理室

### 【実施期間】 10:00-12:00

10/9、10/30、11/6、11/13、12/11  
1/8、1/22、2/5 ※全て木曜日

10

18

## 誰かを笑顔にできるって嬉しい! 介護予防×美容の体験デビュー講座

Trip salon Kirish

TEL:070-1523-6200

### 【事業内容】

- ・全8回で美容技術6回+介護知識2回を学習
- ・講話、実技、交流を組み合わせたわかりやすい構成
- ・介護、美容資格を持つ講師2名により運営
- ・美容を通じて自尊心・健康・交流を促進

### 【実施場所】

つつじが丘市民センター

### 【実施期間】

11/4、11、18、25 13:00-15:15  
※全て火曜日(途中、休憩あり)

24

19

## フレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト ～100歳まで自分の足で歩ける健康な身体づくり～

ひでき整骨院 ひできトレーニングラボ

TEL:0595-48-5533

### 【事業内容】

- ・体カテスト(インボディ、ロコモ度テストなど)
- ・健康運動指導士、介護予防運動トレーナー、パーソナルトレーナーによる集団トレーニング
- ・認知症予防のための脳トレ

### 【実施場所】

つつじが丘市民センター

### 【実施期間】 14:00-15:00

10/29(水)、11/5(水)、11/12(水)、11/19(水)  
11/26(水)、12/3(水)、12/10(水)、12/17(水)



20

## ゲームで頭も心も元気に! シニアeスポーツサロン

株式会社ネクスト・ワン

TEL:070-4372-3681(平日9時～18時)

### 【事業内容】

- ・ミニ講義:「eスポーツ・ゲームによる認知症・介護予防の取り組み」
- ・eスポーツ体験:太鼓演奏ゲーム「太鼓の達人」2班に分けてプレイ。毎回の点数を計測して、初回と最終回でどれだけ上達したか判定します。
- ・その他のゲームも楽しめます!

### 【実施場所】

桔梗が丘市民センター大会議室

### 【実施期間】

11/5(水)、12(水)、18(火)、26(水) 10:00-11:30  
12/2(火) 10:00-11:30  
12/8(月)、17(水) 14:00-15:30  
12/24(水) 10:00-11:30



21

## やさしい蕎麦打ち体験 こころと体に効くソバパワー!

そば、けいた

TEL:0595-61-1371 (平日 15:00-19:00)

### 【事業内容】

- ・みんなで力を合わせて一つの蕎麦を打つ。こねて、のばして、切る。それぞれの工程を複数人で分担しながら作り上げて、お蕎麦を召し上がっていただきます。
- ・諸事情により蕎麦打ち体験が難しい場合は、蕎麦を活用した低栄養改善レシピ等を学びながらお蕎麦を楽しんでください。

### 【実施場所】

桔梗が丘市民センター

### 【実施期間】 11:00-13:00

11/19(水)、11/26(水)、12/10(水)、12/17(水)  
1/21(水)、1/28(水)、2/18(水)、2/25(水)



12

22

## 五つ星お米マイスターの お米講座と栄養改善

富永米穀店

TEL:0595-65-3858

### 【事業内容】

- ・お米の栄養講座や炊き方レッスン
- ・フレイル予防や低栄養改善のための栄養教室
- ・普段の食事でも実践できる調理方法を学びます
- ・管理栄養士さんお墨付きの健康お弁当の試食

### 【実施場所】

桔梗が丘市民センター

### 【実施期間】

令和7年11月に2回予定



26

# 若者世代への啓発活動(名張青峰高校文化祭)

小中高生の自殺者数は、近年増加傾向が続き、令和6年の小中高生の自殺者数は統計開始以降過去最多の529人と、深刻な状況が続いています。

今年の「自殺予防週間(9/10~9/16)」中に開催された三重県立名張青峰高校文化祭において、上野病院、伊賀保健所と連携し、「わくわく健康ランド」を実施しました。

青峰  
「文化祭」  
9/12

## 企画内容

上野病院: ストレスチェック等問診とアドバイス

伊賀保健所: リーフレットやティッシュの配布啓発活動

名張市役所: インボディ測定・筋力測定・体脂肪測定など

**こころの声を聴かせてください**

一人で抱えこまないで

なぜ、死にたいと思うのでしょうか

なぜ、繰り返すのでしょうか

三重県

三重県自殺対策推進センター  
(三重県こころの健康センター)  
〒514-8567 津市橋本3丁目446-34  
TEL: 059-253-7821 FAX: 059-223-5242  
HP: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKORO/HP/36654011935.html>  
2024年3月20日

こころ疲れていませんか?

まずは、お電話をください。

様々なこころの悩み	
桑名保健所	0594-24-3620
四日市市保健所	059-352-0596
鈴鹿保健所	059-362-8673
津保健所	059-223-5057
松阪保健所	0598-50-0532
伊勢保健所	0596-27-5148
伊賀保健所	0595-24-8076
尾鷲保健所	0597-23-3428
熊野保健所	0597-89-6115

※相談受付時間は各機関にお問い合わせください。  
※ご家族の方もご利用可能です。  
※その他関係機関のご案内はこちらから

三重県こころの健康センター 専門相談

自殺予防・自死遺族電話相談	059-253-7823
ひきこもり・依存症専門電話相談	059-253-7826

こころの悩みを聞いてほしい

こころの相談テレフォン	059-223-5237 059-223-5238
-------------	------------------------------

医療と福祉に関する相談

三重県立こころの医療センター (相談内容により担当窓口へ案内されます)	059-235-2125
--	--------------

三重県