

Super Bowl Nabari
スーパーボウル名張

平日予約受付中

**みんなで楽しく
Let'sボウリング!!**

9/13金 までのご予約特典!

2ゲーム（※貸靴込）
お一人様 1,610円 → **1,050円**

※10名以上の団体様に限りです。
※9月30日まで（土・日・祝除く）にご利用
いただける場合に限りです。

長期スタッフ急募!!

時給 **880円**～ 月120h以上勤務の場合
（研修3ヶ月間780円）

●嬉しい従業員特典あります!
ボウリング・ビリヤード・バッティングセンター **無料!!**

<お申込・お問合せ>
HOSスーパーボウル名張 / Tel.64-3333

2ゲーム・靴代込 **980円券**

・本券1枚で4名様までご利用いただけます。
・他券との併用、予約時の使用はできません。

HOSスーパーボウル名張/平成25年9月27日まで有効

3ゲーム・靴代込 **1,350円券**

・本券1枚で4名様までご利用いただけます。
・他券との併用、予約時の使用はできません。

HOSスーパーボウル名張/平成25年9月27日まで有効

「馬に親しんで、豊かな心を育て、ほしい」と話すのは、伊賀市高尾の上迫直生（うへさきなおき）さん。自然に恵まれた同地に、子

ども専用の乗馬クラブ「ペビーズホースフィールド」を開いてもうすぐ4カ月。多くの子どもたちに馬の魅力を伝えていく。

同じ目線で「型にはまらず、馬と触れ合いながら乗馬の技術を身に付けてほしい」。馬に親しむことを中心

に、遊びなどを交えて楽しみながら指導するのが上迫さんのこだわり。「子どもたちからは『先生』ではなく、名前



「技術よりも心を大事にしたい」と話す上迫さん（左）と妻・史さん、次男・樹生（いつき）ちゃん。

乗馬の魅力 子どもたちにも

スタンネームで「ナッキー」と呼ばれています。子どもたちと同じ目線で教えています」と優しい笑顔で話す。

クラブでは、アメリカで乗馬などに用いられるクォーターホースやドサノコ、ポニーなど4頭の馬から、性格や体格に合わせて子どもたちのパートナーを決める。最初は馬の大きさに怖がる子どもも、乗ってみると自然と笑顔になる。

馬のブラシがけから鞍（くら）などの道具の準備、乗馬の練習、馬房の掃除と一連の作業をこなしていきうちに、馬への愛着を深めるそうだ。

裾野を広げたい

福岡県出身で、高校時代に馬術部に入学したことから馬に魅せられた上迫さん。北海道の牧場で競走馬を育て、熊本県・阿蘇の乗馬クラブでは「ホースセラピー」を学ぶなど、馬に関わる仕事に携わる中で「乗馬人口の裾野を広

伊賀市高尾 上迫直生さん

「敷居が高いイメージの乗馬をもっと気軽に楽しんでもらいたい。今は理想に近づけている途中で、妻・史（ふみ）さんのふるさとで、理想の乗馬クラブづくりへの奮闘は続く。

同クラブは、3歳から小学

子どもたちはさまざまなゲームなどで、楽しみながら乗馬の技術を身に付けていく。



6年生までの子どもが対象。問い合わせはペビーズホースフィールド（Tel.55・2050）まで。

「第18回秋の祭典」

■平成25年9月29日（日）開場11:00/開演:12:00
■会場：アドバンスコープADSホール ■入場料：3,500円

出演ゲスト



佐々木新一
（キングレコード）



真木柚布子
（キングレコード）



青戸 健
（徳間ジャパンコミュニケーションズ）

■詳細お問い合わせ先：
バリ建プロモーション：中川 TEL.090-2573-7983

9月25日 発売!

全国 CD メジャー販売!

歌：青戸 健（徳間ジャパンコミュニケーションズ）

●愛する母へ捧げる郷愁感あふれる作品
「かあちゃんの灯り」
作詞：中川 繁/補作詞：城岡れい/作曲：福井健悦/編曲：南郷達也

●天然記念物北海道犬の応援歌
「北海の犬達」
作詞：村島由起夫/補作詞：城岡れい/作曲：福井健悦/編曲：南郷達也
TKCA-90577

料理教室 のご案内

秋のワンプレートランチ & 手作りあんこのおはぎ教室

9/11（水）
10:00～13:00頃
1,500円（税込）/人

●秋のワンプレートランチ
・鶏手羽先の照り焼き きのこと添え
・里芋のプチクロック 鮭のおこわ風
・さつまいものみぞれ和え ・なめこ汁

●おはぎ2種
・小豆のおはぎ
・きなこのおはぎ



専属講師 桑 佐知子先生

9/18（水）
10:00～13:00頃
1,300円（税込）/人

大人気☆秋のパン教室

●ナッツのハードパン
●フルーツのクリームブレッド

■申込締切：9/1（日）まで
■開催場所：名張近鉄ガス本社2F料理教室
■定員：各18名 ※申込多数の場合は抽選
■対象：高校生以上

お申込はHPまたは
電話・店頭にて
（9時～17時）

大阪ガスグループ
名張近鉄ガス株式会社
名張市桔梗が丘1-1-5-1 Tel.0595(65)2311
（担当/地域CS部 坂本・福岡）

名張近鉄ガス 検索
http://www.kintetsugas.co.jp



サクスの音色に魅せられて

名張市新田 川満 さなえさん

「サクスはとにかく格好いいんですよ」と熱く語るのは、名張市新田に住む川満さなえさん。「サクスは見た目はもちろん、音色もとても魅力的で、クラシック、ポップス、ジャズなど幅広いジャンルで活躍できます」。今年、同級生など4人で、サクスクラスレットを結成。「もっとと技術を磨いて、サクスならではのハーモニーを奏でたい」と意気込む。

中学校の吹奏学でサクスに魅了された川満さん。父親の転勤に伴って、三重に転居する際に「吹奏楽に打ち込める高校へ」と家族に希望し、名張桔梗丘高等学校へ入学。練習に明け暮れ、東海地区のアンサンブルコンテストで銀賞を受賞するなど、結果を残した。

卒業後は同高の演奏会にOBとして出演。演奏会の運営に携わる中、同校吹奏楽部創設

菅生和光先生 三重県文化功労賞受賞記念コンサート
～風アルトキハ風二酔七～

【日時】9月16日(月・祝) 14:00 開演
【場所】伊賀市文化会館 さまざまホール
(伊賀市西明寺 3240-2)
【料金】一般 1,000 円(当日 1,500 円)
高校生以下 500 円(当日 1,000 円)
【問い合わせ】
ミュージックガーデン 米田さん
(0595-66-1608)
中山さん
(090-9196-2551)

者の菅生和光さんに多くを学んでいるという。

「菅生先生のパワフルな指揮に導かれ、音楽の楽しさを教わり、音楽を続けていく後押しもしていただいています」と話す。

9月16日に伊賀市文化会館で開かれる「菅生和光先生三重県文化功労賞受賞記念コンサート」にも出演。日頃の感謝の意を込めて演奏を行う。

シリーズ イガロックの仲間たち



昨年秋に初開催された「伊賀忍者音楽祭」IGANINJA ROCK FES '12」。

全国的に活躍しているバンドが出演し、伊賀地域外からも多くの観客が来場した。今年もその勢いを継続するべく準備が始まっている。

伊賀市ゆめが丘の菊山義中さんは、会場内体育館での休憩スペースとアート展示「伊賀忍者作家展」の企画運営を担当。夏ごろからの少ない準備期間の中、自らの目で確かめた、伊賀・名張家7組の作品を展示した。「芸術性、エンターテイメント性が高く、幅広い年齢層の方にアピールできるものを、写真や絵画、書道などのスタンプに助け

伊賀市ゆめが丘の菊山義中さんは、さまざまにジャンルからえり抜きました」

アートリストでもある菊山さん。昨年は3月近いオープンの塗装や、会場のBGM選定も手掛けた。作家の世界感を尊重し、作品やモニュメント、音楽のバランスを意識して配置。「下手な美術館に行くよりも楽しめた」という声もあったとか。

なによりも多くのスタンプに助け

アートで伊賀を盛り上げる

伊賀市ゆめが丘 菊山義中さん

られたと菊山さん。「この規模のイベント運営は、多くのスタッフが初めての経験でしたが、同世代の仲間で成功させたことは自信になりました」

今年イベント

の見どころは「今までこの地域になかったような、芸術性の高いエンターテイメントを提示できることは確かです」と力強く語った。

第6回 名張スケッチクラブ 「四季彩」展が開催

水彩画で、四季を感じてみませんか。名張スケッチクラブの6回目の展覧会である「四季彩」展が、8月23日から

リバーナホール(イオン名張店3階)で開かれています。2006年にスケッチ好きな仲間が集まって発足した同ク

ラブ。活動の集大成として毎年行っている展覧会には、水彩で描かれたスケッチ画が並ぶ。風景画を中心に大作も多く、過去の来場者の中からは「水彩画にもいろんな画風があり、こんなに見ごたえがある」と驚きの声も。

会期は8月25日(日)まで。時間は午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)。季節感あふれる作品の数々に触れてみてはいかが。

問い合わせは、名張スケッチクラブ事務局の徳島さん(65-1903)まで。

ちえこのお試しアレ! Vol.1

FMなばりナビゲーターの田口恵子が4歳の息子の子育てや日々の生活を通して「これいいな」と思ったものをオススメします。

子どものおやつ

うちの息子は食物アレルギーがたくさんあります。小麦、卵、牛乳、肉類など……。[食べられないものが多いと大変でしょう]とねぎらっていただけでも多いですが、息子本人が自分は食べてはいけないものと認識してくれているので、楽でもあります。たとえばジャンキーなお菓子など、アレルギー的に問題がなくても食べさせたくない時「あ～これ食べられへんわ」と言うと、あっさりあきらめてくれます。お菓子を選ぶときはアレゲンだけでなく、お砂糖と化学調味料もNGにしています。なので息子のおやつは昭和初期の子どものようだと云われます。干し芋、焼き芋、クリ、トウモロコシ、干しイチジク、砂糖無しのせんべい、香料の入っていない100%ジュース。体にもいいし、虫歯にもなりません。気軽に買えるものもあるのでお試しアレ!



息子が食べているおやつの数々。スーパーや自然食品店で買っています。

まちの情報募集中! あなたの身近なまちの情報を教えてください。

- ものづくり、スポーツ、音楽、地域おこしなどの活動やサークル活動をしている人の情報
- 取り上げてほしいお店や仕事の情報
- その他何でも ※年齢、自薦、他薦を問いません。



情報に対して問い合わせをさせていただく場合がありますので、氏名・連絡先を明記の上、郵送またはFAX・メールでお知らせください。
※いただいた個人情報は、nava制作に係る業務以外には使用いたしません。

(株)アドバンスコープ
「nava まちの情報」係
〒518-0444 名張市箕曲中村18-2
FAX:64-5202 E-mail:guide@asint.jp

うちの天使 FM 83.5 & nava

お子さんの写真+メッセージ大募集!!

9月のテーマ『びっくりした子どもの行動』

月曜～金曜 13:20 から放送!
※再放送 同日 17:30～

- メッセージはFMなばりで紹介します!
- 応募いただいた写真は第4土曜日発行『nava』にて掲載!
※応募多数の場合は掲載できないことがあります。

- 毎月ベスト天使賞に選ばれた5名様に給油プリカ 3,000円分プレゼント!
- さらにnava紙面でも四コマ漫画で紹介!
※都合上、掲載できない場合もございます。

ラジオネーム・住所・氏名・電話番号
お子さんの名前・お子さんの写真
テーマに沿ったメッセージ・リクエスト
曲をメールでご応募ください。
Eメール: nabari@fm835.jp



ナンゴも食べたい本格インドカレー

今回紹介するお店は、名張市瀬古口のハートアイランドにある本格インド料理店。店内に流れるインド音楽とインテリアが、日常とは違う空間を作り出している。

語が常連客らには「癒やされる」と人気だそう。数十種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだカレーや注文を受けてから焼き始めるアツアツのナンが特に自慢。他にもタンドリーチキンをはじめとした炭火焼き料理など、食べ応え十分のメニューを取りそろえて

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。



ウプハール インドキッチン



【TEL】64-5577
【住所】名張市瀬古口134-2
ハートアイランド1階
【営業時間】11:00~22:00
【定休日】なし



お客様への感謝の気持ちを忘れないようにしています。いつもおいしい料理を作ってお待ちしていますよー!

インドの紅茶チャイとか
ヨーグルトドリンク「ラッシー」も
飲んでみたいいな★



行ってみよう このお店 地域の紹介 Vol.1

フレンドリーな インド料理店



テング TENGUさん
キム モーリス KIM MORRISさん
マグ M@Gさん

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。



YUNO SUNSET FESTIVAL 2013
【日時】8月24日(土) 12:00~
【会場】YUNO CAFE 野外特設ステージ
三重県名張市青蓮寺 2148
【問い合わせ】080-5166-1771
yuno.sunset@gmail.com

今年も最高の一日を届けます

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。



昨年のにぎわい。

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。

「店名にある『ウプハール』はヒンズー語でプレゼントという意味。本格インド料理を食べにぜひ一度お越しください」と優しい笑顔で話した。

かきくわんたん



【電話】67-1313
【営業時間】9:00~18:30 (火曜定休)
HP <http://www.sawadaikkyuan.jp/> 桔梗が丘公民館前

ござる餅



1個 136円(税込)

餅粉を使用したもちもちした独特の食感をお楽しみください

伊賀銘菓セット 半蔵でござる



1,380円(税込)
各種詰め合わせ承ります

特集

災害は、いつやってくるかわかりません。いざという時、自分や家族の身を守るために必要なことは何でしょうか？年に1度の防災の日、改めてわが家の防災対策を見直してみませんか。

今回は防災グッズの見直しに役立つ情報と共に、「119団アンシンダー」の協力で名張市防災センターの防災体験学習コーナーを紹介します。

いざという時のために学ぼう！

名張市防災センター 防災体験学習コーナー



119団アンシンダー

大地震や火災など災害発生時を想定した疑似体験ができるんだ。



備蓄品についても学ぼう。

消火体験



消火器を使い、バーチャル消火体験ができる。消火器の使い方をマスターし、みんなで力を合わせて火を消そう！

地震体験



ソファでは、地震の揺れが体験できる。

応急救護体験



映像パネルを見ながら、人工呼吸など、応急救護の方法が学べる。



大きな地震では、さまざまな建物が壊れてくる可能性がある。次に何が壊れるか予測できるかな。

「災害用伝言ダイヤル(171)」、「119」など、緊急時の連絡方法を学べるぞ。



ガスの元栓を必ずチェック!

写真コーナー



体験して学んだ後には、記念撮影ができる。カッコいいポーズを決めよう。

※通常の体験学習では案内役の職員が付き添い、アンシンダーは参加しません。

名張市防災センター



来館者数は、平成25年7月末現在で約8000人。キミもぜひ体験してくれ!

所在/名張市鴻之台1-2
入館無料
休日/第3日曜、12月29日~1月3日
時間/9:00~17:00
※体験は1時間程度、要予約。
問い合わせ/Tel.63-0999
名張消防署内 防災体験学習コーナー担当

「もしも」のときにあわてない!!



9月1日は
防災の日

防災

非常時持ち出しチェックシート

あなたのおうちは準備OK?

災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。



- 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて用意しましょう。
- 定期的な中身をチェックしましょう。

貴重品

- 現金 (小銭を含む)
※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書 (運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話 (充電器を含む)
- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- 家族の写真 (はぐれたときの確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯 (予備電池を含む)
- 笛やブザー
(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具 (レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレ用ペーパー
- 着替え (下着を含む)
- ウエットティッシュ

その他

- 紙おむつ (幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶
(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの



参考資料:日本赤十字社 東京都支部ホームページ <http://www.tokyo.jrc.or.jp/checklist/>

防災グッズおすすめランキング

人気の防災グッズについて、お店で聞きました!

1位



非常食

昔ながらのキャンパンだけでなく、さまざまな種類が販売されています。味もおいしく、3年間保存のきくマフィンが特に人気。

2位



家具転倒防止器具

ねじやくぎが不要で組み立て簡単。ご購入前に、家具から天井までの高さを調べてください。

3位



防災グッズセット

食料以外のものは、ほとんどそろいます。そのまま背負うことができ、女性用には女性ならではの必需品が入っています。

こちらも便利

ワンタッチテント



レジャーなどでは、着替える場所として使え、いざという時には簡易トイレの覆いとして使えます。ワンタッチで設置、撤収が可能です。

スタッフのおすすめ

防災スリッパと非常事態用救急メガネ

被災体験から生まれた商品です。防災スリッパは、割れたガラスなどから足を守ります。非常事態用救急メガネは、コンタクト・メガネの予備として利用いただけます。



スタッフ
梶田 裕介さん

スーパービバホーム名張店

三重県名張市瀬古口350名張ガーデンプラザ内
営業時間/【生活館】9:00~21:00
問い合わせ/TEL62-3000

- | | |
|-----|-------------|
| 4位 | ウォータータンク10L |
| 5位 | 水に浮くランタンライト |
| 6位 | 携帯毛布 |
| 7位 | 防災スリッパ |
| 8位 | ストロー洗浄機 |
| 9位 | 簡易湯沸かし器 |
| 10位 | 非常事態用救急メガネ |

あおがすきだけど…

投稿者：ひろママさん (7月ベスト天使賞)



うちの天使

FMなばりで大人気放送中の子育て番組「うちの天使」から、ベスト天使賞に選ばれたエピソードをご紹介します。

メッセージ募集中!

9月のテーマ/びっくりにした子どもの行動

毎月5名様に30000円の給油プリカをプレゼント★
ラジオネーム・住所・氏名・電話番号とメッセージを書いて応募してね!
Eメール nabari@fm835.jp



少年少女スポーツチームを紹介

かがやけ! スポっ子

◆ FMなばり(83.5MHz)で放送中の「全力!少年少女」(毎週更新・木曜初回放送)に登場したスポーツチームを紹介。



今年で発足から16年目のチームの合言葉は「楽しい野球で勝ちたいねん!」。現在は、小学1年生から6年生まで12人が所属しています。楽しい野球をモットーにしている、子どもたちは元気よく野球を楽しんでいる様子。卒団生は、高校野球でも大勢活躍しているそうです。夏休み中毎週木曜日には、みんなで一緒に勉強する、「KIDS能トレ」と名付けた「宿題勉強塾」を開催。野球だけではなく、勉強にも一緒に取り組んで、チームワークを鍛えています。伊藤さんは「野球の楽しさを知ってもらいたい。男の子も女の子も大歓迎。楽しい野球をしましょう」と話してくれました。

練習日時:第1、2、3週土・日曜、第5週日曜 13:00~17:00
第4週土曜 9:00~12:00
練習場所:箕曲小学校、百合が丘小学校、国津小学校
連絡先:監督 伊藤和典さん Tel. 64-5146

三重キッズスポーツ少年団

暮らしの情報

名張商工会議所

「経営革新塾」開催のご案内

平成26年4月、平成27年10月と短期間に2回の消費税引き上げが予定されています。そこで本質的な経営力強化にポイントをおいた「経営革新塾」を開催します。

消費税の円滑な転嫁対策以外にも、少子・高齢化やグローバル化、デフレ環境など新しい経営課題に直面し、事業所の皆様は日々悩んでおられることと思います。

経営革新に取り組むことで、自社の現状を分析し、強みや魅力を引き出しながら、付加価値の高い事業で利益を生み出す会社に変えていくためのビジネスプランを策定することが可能になります。この「経営革新塾」に参加し、新たな一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

日時/10月1、8、15日(火)
【3日間コース】
午後5時半~8時半

場所/名張産業振興センター
アスパシア4階会議室D

定員/20人(申し込み先着順)

参加費/無料

対象/すでに事業を営んでいる経営者、経営幹部、後継者など

以下の一二をお持ちの方を対象とします。●新たな事業展開を図りたい ●新規の市場開拓を図りたい ●新たな商品・サービスの開発を目指したい ●自社の技術・商品・サービスを活かして下請けからの脱却を目指したい ●既存事業の底上げのための戦略・プランの具体化を図りたい

講師/伊藤公昭さん
(株式会社三重銀総研 取締役コンサルタント
グループ長、三重大学特任教授)

申し込み・問い合わせ先
名張商工会議所 中小企業相談所
(Tel. 63-0080)

名張警察署・生活安全課

自動車盗・オートバイ盗・自転車盗にご注意を

今年6月末現在の名張警察署管内における刑法犯認知件数は304件と、前年同期に比べ66件減少しています。

窃盗総数についても減少傾向にあります。自動車盗・オートバイ盗・自転車盗については前年同期に比べ増加しています。

被害防止のために、次のことに注意しましょう。

● 自動車を駐車するときは、たとえ短時間でも、必ずエンジンキーを抜いて、確実にロックをしましょう。

● 自転車やオートバイを止めるときは、必ず鍵をかけましょう。また、その際はツーロックしましょう。

名張警察署管内の
犯罪発生状況
(平成25年6月末現在)

	平成25年1~6月	前年同期比
刑法犯認知総数	304件	-66件
うち、窃盗総数	225件	-59件
	平成25年1~6月	前年同期比
主な罪種		
自動車盗	7件	+2件
オートバイ盗	15件	+3件
自転車盗	54件	+5件

おしらせ

平成25年度優秀映画観賞推進事業

「なばり名画座」

日時/9月8日(日)
午前10時半~

会場/アドバンスコープ
ADSホール

入場料/500円
※全席自由席。1本見ても、4本見ても500円

上映作品/
10時半「張込み」
13時「シネマトーク」
13時半「飢餓海峡」
16時45分「黒い画集 あるサラリマンの証言」
18時半「白く巨塔」

マイカー無料点検

●日時 平成25年 9月7日(土)10:00~
●場所 スーパーセンターオークワ様 駐車場にて
先着100名様に粗品プレゼント

今年もやります!



マイカー点検フェア

日常点検・トラブル対処法などの実技講習を実施します。

●日時 平成25年 9月21日(土)13:30~15:30
●場所 名張産業振興センターアスパシアにて

お申込先 受講料
組合事務所へお電話ください。 無料
当日は会場受付(※14:30まで) ※気軽な服装でお越しください。

名張自動車整備組合 <お問い合わせ> 組合事務所 0595-63-0539

がん検診の種類・対象者 ※名張市に住み票がある方が対象です。

検診の種類	受診方法	対象者
胃がん検診	医療機関 集団検診	40歳以上 (昭和49年3月31日までに生まれた人)
大腸がん検診	医療機関 集団検診	40歳以上 (昭和49年3月31日までに生まれた人)
子宮頸がん検診	医療機関 集団検診	20歳以上 (平成6年3月31日までに生まれた人)
乳がん検診	エコー マンモグラフィ	20歳以上 (平成6年3月31日までに生まれた人)
	医療機関 集団検診	40歳以上 (昭和49年3月31日までに生まれた人)
前立腺がん検診	医療機関	55歳以上 (昭和34年3月31日までに生まれた人)
肺がん検診	集団検診	40歳以上 (昭和49年3月31日までに生まれた人)

がん検診の申込方法 まずは、申し込みを!

健康保険証など、住所と年齢が確認できるものを持って、下記の「がん検診が受けられる医療機関一覧」にある医療機関へ行く。
 ※事前に予約が必要な医療機関もあるため、一覧をご確認ください。
 ※無料クーポン対象の方は、無料クーポンをご持参ください。

- 1 予約専用電話 (Tel 69-8200) に電話する。
必要内容 ① 名前 ② 生年月日 ③ 住所 ④ 日中つながりやすい電話番号 ⑤ 希望するがん検診の種類 ⑥ 希望する検診日と希望する受付時間帯 ⑦ 無料クーポンの有無
- 2 予約した検診日の1週間~10日前に、案内通知・受診票が自宅に届く。
- 3 検診当日、案内通知と記入した受診票を持って、検診実施会場へ行く。

同じ検診について、集団検診と医療機関の両方を受けることはできません。

がん検診が受けられる医療機関一覧 ※は、事前予約が必要です。

診療時間などは各医療機関にご確認ください。		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	前立腺がん
医療機関	自己負担金	3,800円	1,200円	1,800円	1,000円
赤目養生診療所	赤目町丈六 64-1055		○		○
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	鴻之台 63-9321		○		○
うだ内科	平尾 64-1662	○※	○		○※
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	○※	○		○
こもりクリニック	つつじが丘 68-8555		○※		○※
すぎのクリニック	鴻之台 62-1700				○
卓山医院	桔梗が丘 65-0001		○	○	○
武田産婦人科	鴻之台 64-7655			○	
寺田病院	夏見 63-9001	○※	○		○
中西内科医院	桔梗が丘 65-0586		○		○
信岡医院	桔梗が丘 65-0023		○		○
橋本胃腸科内科	蔵持町里 61-3366	○※	○		○
福西胃腸科外科	東町 64-1717	○※	○※		○※
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				○
樹田医院	新町 63-3155	○※	○		○
森岡内科	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	○※	○		○
わたなべ整形外科医院	東町 64-1115				○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘 52-2099	○※	○		○
城医院	伊賀市別府 52-0017		○		○
マンモグラフィ	グランソール奈良 ※ 津生協病院健診センター ※ 三重県健康管理事業センター ※	奈良県宇陀市 0745-84-9333 津市船頭町 059-225-7536 津市観音寺町 059-228-4502		自己負担金: 1,500円 自己負担金: 1,800円 自己負担金: 1,600円	

医療機関でのがん検診は、**11月30日(土)まで**です。
 ◆大腸がん検診は 11月26日(火)で終了

がん検診にいくなら、今でしょ!

意外と簡単!

お得に受診!

がんの早期発見のためには 定期的な受診が大切です!

日本人の死亡原因の3分の1はがん、2人に1人はがんにかかる時代です。「がんは身近にある」という認識を持つてほしい」と話す柴垣さん。

怖い・面倒・元氣だから大丈夫...と検診を受けていない人も多いのでは。「早期にがんが見つければ、治療費の負担も長くなったりと、ずい分受診しやすくなった。それでも、がんの発生率が高くなる40~50代の受診率が低いことが課題だという。「病気が知らずな人からがんは見つかります。健康なときにこそ受診してください」

名張市健康支援室 保健師・柴垣維乃さん(右)、獅子原名都子さん



40歳・45歳・50歳・55歳・60歳のみならず! **がん検診無料クーポン** 家に眠ってませんか?!

肺がん・胃がん・子宮頸がん・大腸がん・乳がんマンモグラフィ検診が無料で受診できます。対象者には**5月下旬**に郵送されています。

対象年齢	検診項目
40歳(S47年4/2~S48年4/1生)	子宮頸がんのみ対象者
45歳(S42年4/2~S43年4/1生)	20歳(H4年4/2~H5年4/1生)
50歳(S37年4/2~S38年4/1生)	25歳(S82年4/2~S83年4/1生)
55歳(S32年4/2~S33年4/1生)	30歳(S87年4/2~S88年4/1生)
60歳(S27年4/2~S28年4/1生)	35歳(S82年4/2~S83年4/1生)

○...空きあり △...残りわずか ×...空きなし

集団がん検診の日程

受付時間帯... 午前[A] 9:00~10:00 / [B] 10:00~11:00 午後[C] 13:00~14:30 平成25年8月1日現在

検診日	実施会場	各検診の定員⇒					
		なし	各検25人	なし	A・B各20人 C40人	A・B各20人 C40人	60人
		自己負担金⇒					
		400円	1,100円	900円	1,500円	1,000円	1,000円
		検診項目					
		肺がん	胃がん	大腸がん	乳がんマンモグラフィ	乳がんエコー	子宮頸がん
9月	2日(月)	A・B	○	×	○	○	
	5日(木)	A・B	○	×	○	△	○
	6日(金)	A・B				△	○
	7日(土)	A・B	○	×	○	○	○
	12日(木)	A・B	○	△	○	○	○
	17日(火)	A・B	○	○	○	○	○
10月	26日(木)	A・B	○	△	○	○	○
	27日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	28日(土)	A・B	○	△	○	○	○
	3日(木)	A・B	○	×	○	△	○
	9日(水)	A・B	○	○	○	○	○
	10日(木)	A・B	○	○	○	○	○
	11日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	15日(火)	A・B	○	○	○	○	○
	16日(水)	A・B	○	○	○	○	○
	20日(日)	A・B	○	○	○	○	○
11月	26日(土)	A・B	○	○	○	○	○
	30日(水)	A・B	○	△	○	△	○
	31日(木)	A・B	○	○	○	○	○
	1日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	2日(土)	A・B	○	○	○	○	○
	5日(火)	A・B	○	○	○	○	○
	7日(木)	A・B	○	○	○	○	○
	9日(土)	A・B	○	○	○	○	○
	15日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	20日(水)	A・B	○	○	○	○	○
12月	22日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	25日(月)	A・B	○	○	○	○	○
	28日(木)	A・B	○	○	○	○	○
	29日(金)	A・B	○	○	○	○	○
	30日(土)	A・B	○	○	○	○	○

集団がん検診 予約専用ダイヤル ☎69-8200 月~金 8:30~17:30

お問い合わせ先 ▶ 名張市役所 健康支援室 ☎63-6970(直通電話)