

# 広報 いが市

10.1

No.237

2015年（平成27年）10月1日号

新能



## 【特集】

「かかりつけ医を持つ」ということ… 2

認知症初期集中支援チームが誕生しました……………4

第69回芭蕉祭……………6

人事行政の運営状況をお知らせします……………8

保育所(園)・幼稚園入所者募集……………10

インフルエンザの予防接種を受けましょう……………11

10月の二次救急実施病院……………27

※写真は、9月12日にふるさと会館いがで開催された「灯りの幻想夜（竹灯り幽玄能）」の様子。

# 「かかりつけ医を持つ」ということ

～健康で自分らしく暮らし続けるために～

— 昨年の広報いが市では人生の終末期について、また、昨年是在宅医療について、それぞれ私たちが自分らしく生きるために何が必要なのかを考えてきました。そして、今回は、私たちの身近な存在である「かかりつけ医」について考えてみたいと思います。

【問い合わせ】 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673



## 「かかりつけ医」という存在

皆さんは「かかりつけ医」を持っていますか。

例えば、内科や整形外科、眼科など複数の医療機関へ通院している人は、これらすべてをかかりつけ医だと考えていたり、医療機関にかかる機会の少ない人であれば、「健康だからかかりつけ医は必要ない」と思い込んでいませんか。

日本の医療制度は「国民皆保険」といって、国民一人ひとりが何らかの医療保険に加入し、保険証があればどの医療機関でも受診することができます。つまり、近所にある診療所でも、大学病院でも、国民には医療機関を選ぶ自由があります。同時に、これには自己責任があるということです。そんな中で、皆さんが自分自身の健康について相談できる医師を持つということが「かかりつけ医」の存在に結びつきます。

## 診療所と病院の違い

診療所は外来診療を主体とした医療機関、対して病院は入院診療を主体とした医療機関のことです。皆さんの中には、「優先的に入院できたり検査を受けられるから大きな病院にかかっていたほうがいい。」と考えて、診療所ではなく病院に通院するという人もいでしょう。しかし、それは大きな誤解だと言えます。重篤な病気が見つかって入院や検査などが必要になったとき、かかりつけ医からの紹介で病院の診療を受け、

回復すればもとのかかりつけ医の元に戻るといいうように行ったり来たりすることができます。これが、今後の医療のあるべき姿だといえるからです。

有効な治療を行うための鍵は、あなたの情報を医師がどれだけ把握しているのかにかかっています。外来診療を主体とする診療所に通い、病歴や家族歴などの情報が蓄積されることで、健康を維持するために必要な情報として活用できるのです。

## 自分をよく知る医師をつくる

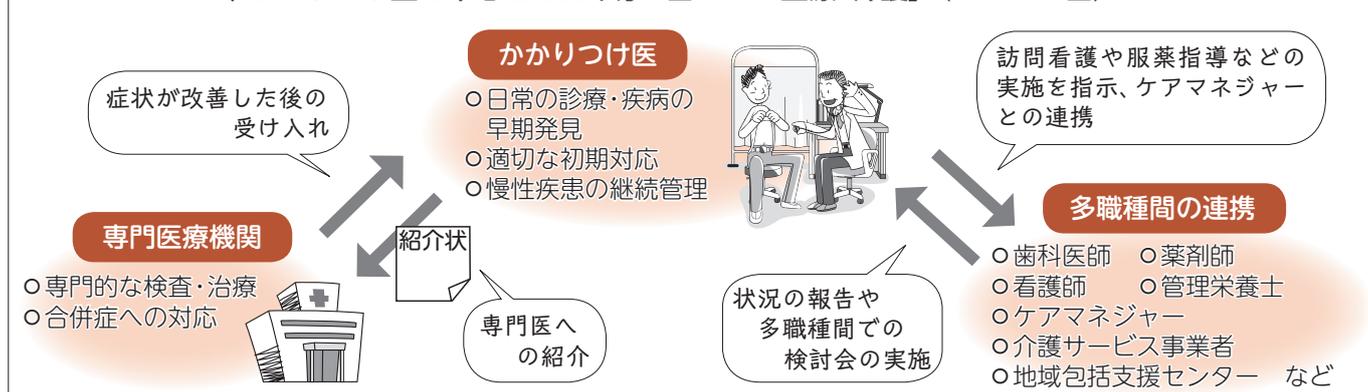
かかりつけ医を持つ利点として、健康に関する悩みを相談できること、持病などから予測できる病気を予防する措置が受けられること、入院が必要になれば病院を紹介してもらえること、予防接種などを適切な時期に指示してもらえることなどがあげられます。

また、かかりつけ医を選ぶポイントは、通いやすい場所にあること、相性の良い医師であること、現在治療している病気やその後の経過について十分な説明をしてくれる医師であることなどです。かかりつけ医を見つけるためには、予防接種や健康診断を受けるときや市民公開講座などの機会に、医師と実際に接してみることにもひとつの方法です。

医療とは一方的な行為ではなく、医師と患者の信頼関係が不可欠なものです。信頼できる医師かどうかを皆さん自身の目で確かめ、あなたの「かかりつけ医」を持ちましょう。

伊賀医師会 水谷 敬一 会長(みずたにクリニック院長)

## ◆かかりつけ医を中心とした「切れ目のない医療・介護」(イメージ図)



ずっと診てくれている  
医師がいる  
それが安心につながります

**かかりつけの患者さんだからこそ**

**普段との違いに気付けることがある**

伊賀医師会理事で地域医療に携わる竹澤千裕医師にお話を伺いました。

竹澤医師は、「地域によっては家族ぐるみで診療所にかかっていることがあり、患者本人のことはもちろん家族のことも相談されることが多いと思います。長年診ていることで、患者さんの病歴や家族歴なども十分に把握でき、些細な体の変調にも対応できることがあります。また、診察室に入ってくるときの動作・顔色・話し方などで普段との違いに気が付き、病気を早期発見し治療につながれることもあります。」と話します。

▲伊賀医師会  
竹澤 千裕理事 (竹沢医院医師)



いたところ、何となくいつもより反応が鈍いように思い、話をよく聞くと、最近転倒し頭部を打ったことを医師に話してくれました。精密検査をしたところ、慢性硬膜下血腫と判明し、手術となったそうです。「かかりつけ医をもっていない人はそういった変化がわかりにくく、病気の発見・治療が遅れることがあるのではないのでしょうか。」と、かかりつけ医を持つことの大切さについて話しました。



▶患者宅を訪れ、診療を行う竹澤医師

**これからの在宅医療は**

**多職種連携が鍵に**

「自宅ですらしながら医療を受けていく上で、医師や看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、作業療法士などの多職種が連携し、1つのチームとして1人の患者さんを診ていく体制が理想的だと考えています。」と竹澤医師は話します。

在宅医療を開始する場合、まず診療所に受診または相談し、必要に応じて訪問看護や介護の分野へとつながっていくこととなります。その後は、医療分野は医師が中心となり、また介護分野はケアマネジャーが中心となり関わっていきます。

患者さんの状態について、定期的な連絡を取り合い、何か変化がある

ときはすぐに連携が取れる体制が理想です。竹澤医師は、情報の共有化がさらにすすめば、在宅医療もより良いものができるのではと考えています。「患者さんの中には、病状の不安定な人もみえます。病状が悪化し連絡をもらってもすぐに診にいけないときがあります。このようなときは、訪問看護師の協力がかせません。患者さんの詳しい状態の報告を受け、緊急性の有無を判断し、必要に応じて入院設備のある病院を紹介します。病状が落ち着き退院となったら、再び在宅医療に戻ります。このように多職種の連携や病院と診療所の連携がうまくいけば在宅介護をする家族にとっては心強いものだと思いますが、この地域の体制はまだまだ不十分だといえます。」

**まずは診療所で相談することも**

**ひとつの方法です**

近頃では、診療科の多い大きな病院での受診を希望する人が多いようです。この医療機関を選ぶかは個々の価値観の違いですが、まずは、近くの診療所を受診し、そこで相談に乗ってもらい、必要に応じて専門医(総合病院)を紹介してもらつのもひとつの方法だと竹澤医師は話します。

**長い間付き合っていくのできる**

**かかりつけ医と出会いましょ**

「現在の伊賀の救急医療体制を考えれば、何か症状があるときは我慢せずに早めに近くの診療所を受診することをすすめてほしいと思います。」

受診したら症状をしっかりと伝えてください。それが、早期発見・早期治療につながります。」と話した後、かかりつけ医をもつ利点について「自分のことをよく知っていて何でも相談できる医師に継続して診てもらふことは、安心につながります。信頼できる相性の良い医師を見つけたことが大切だと思います。」と話しました。

**医師の指示のもと**

**多職種と連携しながら**

**看護にあたっています**

訪問看護は、主治医からの指示を受けて開始します。

訪問中に、熱があるなど普段と変わったことがあれば、随時、医師に連絡し、処置の指示を受けます。また、月に1度、訪問看護の計画書と実施報告書を医師に提出し、連携をとっています。介護保険の切り替え時や問題が起きたと患者宅で体調を看<sup>み</sup>る宮本看護師



マネジャーを中心に、その患者さんに関する職が集まる担当者会議を開き、共に検討していきます。

宮本美千代看護師(上野総合市民病院訪問看護ステーション)

# 早期発見・早期対応をめざして 認知症初期集中支援チームが誕生しました



認知症の人への支援をしていく上で重要になる早期発見・早期対応を進めるため、地域包括支援センターでは10月1日に「認知症初期集中支援チーム」を結成しました。

これは、保健師や社会福祉士、介護福祉士などの専門職と認知症専門医で構成されたチームで、対象者の自宅を訪問し、適切な医療・介護サービスにつなげていくことを目的に取り組んでいきます。

## 65歳以上の7人に1人が認知症に

現在、認知症と診断されている人は、全国で460万人を越え、65歳以上の人の7人に1人が認知症と言われています。今後、認知症と診断される人は増えていき、10年後には65歳以上の人の4人に1人が認知症であると推定されています。

伊賀市では現在、65歳以上の人が28,745人、

高齢化率は30%を超えています。

平成26年に介護認定を受けた人（6,214人）のうち56%の人（3,495人）が、認知症で日常生活に何らかの支障が出ているとされています。これは、介護保険の要介護認定を申請している人数なので、実際に認知症の症状がある人はさらに多いと考えられます。

## 周囲の「気づき」が早期発見につながる

認知症は、記憶や判断力など脳の機能が低下する病気です。患者自身が症状を自覚することが難しいため、周りの人の「気づき」が大切です。

また、認知症は症状の軽いうちから適切な支援を行うことで症状の進行を遅らせることができます。そのため、早期発見が重要であり、医療機関への受診が必要です。

しかし、本人や周囲の人の認知症への偏見や知識不足から、受診が遅れ重篤な状態となり、生活に困難が生じてから専門医に相談するというケースが多く見られます。

家族が認知症のことを知っていれば、早めに医療機関に相談することで、症状の進行を遅らせたり、介護サービスを利用して家族の負担を軽減したりすることもできます。また判断力の低下した認知症の人が、成年後見制度などの制度を利用することで、認知症の人身の権利を守ることもつながります。

## 認知症初期集中支援の対象となる人

- ◆自宅生活していて認知症が疑われる40歳以上の人
- ◆認知症の人で次の状況にあてはまる人
  - 認知症の診断を受けていない、または治療が中断している
  - 医療サービスや介護サービスを利用していない
- 認知症の診断を受けたが、介護サービスが中断している
- サービスを利用しているが、認知症による症状が強く対応に困っている

近所の人で認知症のような言動があり  
心配だが、関わりを拒否される

病院へ行こうと勧めるが  
嫌がって行かない

認知症による症状が強く  
介護や対応に困っている

家族の物忘れが  
多くなってきたが  
認知症だろうか



## 適切な医療・介護サービスへ導くために

認知症初期集中支援チームでは、本人・家族からだけではなく、民生委員やケアマネジャー、近隣住民などからの相談を受け付け、チーム員による訪問を行い、専門医を加えてのチーム員会議で方針を決めます。その後、専門医や訪問看護師、ケアマネジャー、介護サービス事業所、その他関係機関などと連携しながら支援を行っていきます。

### 《認知症初期集中支援チームの活動の流れ》

まずはご相談ください



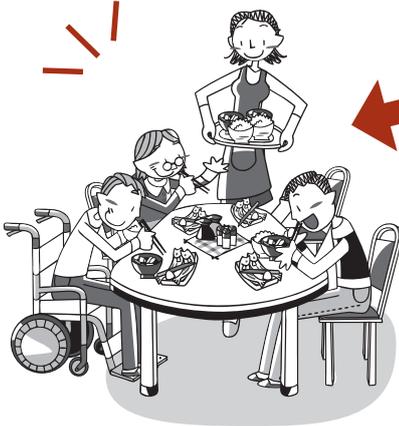
チーム員が  
自宅を訪問します

※保健師・社会福祉士（または介護福祉士）が2人体制で訪問します。



本人と家族の困りごとに応じた医療・介護サービスを調整します。

※医療機関への受診や介護保険サービスの利用につながります。



認知症の人と  
家族の生活を支えます

窓口でも、お電話でも  
お気軽にご相談ください。



▲伊賀市の介護予防キャラクター  
にんサポくん

### ☑認知症気づきのチェックリスト

次のような症状にあてはまったら、早めにご相談を！

- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなる
- 5分前に聞いたことを思い出せないことがある
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある
- 預金の出し入れや公共料金の支払いが一人でできなくなった
- 1人で買い物ができなくなった
- バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができなくなった
- 自分で掃除機や洗濯機が使いなくなった

地域包括支援センターでは、認知症初期集中支援に限らず、認知症についてのご相談に随時対応します。お住まいの地域の地域包括支援センター（にんにんサポート伊賀）にご相談ください。

#### 【問い合わせ】

地域包括支援センター（にんにんサポート伊賀）

○ 中部

☎ 26・1521      FAX 24・7511

○ 東部サテライト（いがまち保健福祉センター）

☎ 45・1016      FAX 45・1055

○ 南部サテライト（青山保健センター）

☎ 52・2715      FAX 52・2281

# 平成27年度 第69回 芭蕉祭

芭蕉翁の業績を称え、遺徳を偲ぶ平成27年度（第69回）芭蕉祭を、芭蕉翁の命日の10月12日を中心に行います。

全国各地から集まった俳句愛好家や芭蕉翁を慕う人たちが参加し、セレモニーをはじめ、記念講演会や全国俳句大会のほか、各種団体の皆さんによる協賛行事が催され、文化薫る歴史のまちの風物詩となっています。芭蕉祭行事にはどなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせの上、多数ご参加ください。



## 《芭蕉祭》

10月12日（月・祝）

### ◆墓前式典

午前8時30分～ 愛染院 故郷塚

### ◆献花・献菓

午前9時10分～

伊賀鉄道上野市駅前 芭蕉翁銅像

午前9時20分～

伊賀市役所前 芭蕉翁文学碑「自然」

### ◆芭蕉祭式典

午前9時25分～11時30分

上野公園 俳聖殿前

\* 俳聖殿内の芭蕉翁像への献茶・献花・献菓、献詠俳句・連句の披露・奉納

\* 献詠俳句特選者、献詠連句特選者、三重県教育委員会賞、芭蕉祭ポスター最優秀賞、絵手紙最優秀賞、文部科学大臣賞受賞者への授与

\* 芭蕉祭市民バンドの演奏に合わせて、芭蕉祭市民合唱団、芭蕉祭子ども合唱団による「芭蕉さん」「芭蕉翁讃歌」「芭蕉」「奥の細道」の合唱

## 関連行事

### ◆全国俳句大会

当季雑詠（特に題が決められておらず、そのときの季語を読み込んだ

自由な投句）1人3句以内  
※未発表句に限る。

○とき：10月12日（月・祝）

午後1時30分～4時

※投句締切 午後0時45分

○ところ：

ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室

◆芭蕉祭ポスター・芭蕉翁献詠絵手紙優秀作品パネル展・ポスター原画展

○とき：10月10日（土）～13日（火）

午前9時～午後5時

※13日は正午まで

○ところ：

ハイトピア伊賀 5階ギャラリー

◆絵手紙展「拝啓 芭蕉さん」

○とき：10月12日（月・祝）～31日（土）

※都合により、当初予定から期間を変更します。

○ところ：銀座の館ギャラリー

◆「芭蕉さんのふる里」絵手紙展

○とき：10月8日（木）～15日（木）

午前10時～午後4時

○ところ：うえせん白鳳プラザ

◆芭蕉翁ゆかりの史跡めぐり

○とき：10月12日（月・祝）

※受付は午前8時30分～午後4時30分

○対象施設：

芭蕉翁記念館、芭蕉翁生家、糞虫庵

※10月12日は、3館共に入館料無料です。

○内容：「スタンプラリー台紙」に3



**芭蕉祭記念講演会  
—歌枕俳枕講座—**

○とき…10月11日(日)  
午後1時30分～(受付:午後1時～)  
○ところ…  
ハイトピア伊賀 5階多目的大研  
修室  
○講師…  
平成27年度文部科学大臣賞受賞者  
深沢 眞二さん  
○演題…「夏艸なつくさや」句について

**協賛行事**

**◆切手展**

○とき…10月10日(土)  
午前10時～午後4時  
10月11日(日)  
午前9時～午後3時

○ところ…

ハイトピア伊賀 5階ギャラリー

**◆伊賀陶芸会展**

○とき…10月10日(土)～12日(月・祝)  
午前9時～午後5時

○ところ…

ハイトピア伊賀 5階学習室2

**◆瓢箪会茶会**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前9時30分～午後3時

○ところ…芭蕉翁記念館 茶室

**◆俳画展**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前9時30分～午後4時

○ところ…

ハイトピア伊賀 5階ギャラリー

**◆野点茶会**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前8時30分～午後3時30分

○ところ…上野公園慰霊塔前広場

**◆臨時出張所(切手・はがきの販売)**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前10時～午後2時

○ところ…上野公園レストハウス付近

**◆骨董市**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前8時～午後4時

○ところ…上野公園慰霊塔前広場

**◆くみひも・菓子販売**

○とき…10月12日(月・祝)  
午前10時～午後4時

○ところ…上野公園レストハウス前

**◆伊賀ふるさと連句大会**

○とき…10月12日(月・祝)  
午後1時～4時

○ところ…

ハイトピア伊賀 5階学習室1

※申し込み不要

**【問い合わせ】**

○文化交流課

☎22・9621 FAX22・9694

○(公財)芭蕉翁顕彰会

☎21・2219 FAX51・6796



施設にあるスタンプをすべて押した人に記念品を差し上げます。

※スタンプラリー台紙は、対象施設にあります。記念品は最終ポイントで受け取れます。

※芭蕉翁生家、糞虫庵は午前10時から午後3時までの間に「いがうえの語り部の会」による施設案内があります。

**◆「柘植の里 芭蕉翁ゆかりの史跡めぐりバスツアー」**

○とき…10月12日(月・祝)  
午後1時15分集合・午後1時30分  
出発

※予約制・先着19人

※案内は「山出区語り部の会」

○コース…

芭蕉翁生誕宅址→萬寿寺→芭蕉公園

※集合・出発・解散場所は上野公園  
入口ロタリー前

○申込期限…10月8日(木)

○申込先…(公財)芭蕉翁顕彰会

☎21・2219

**◆野外音楽会**

崇広・城東・緑ヶ丘中学校吹奏楽部の皆さんと芭蕉祭市民バンド有志による演奏

○とき…10月12日(月・祝)  
午後1時30分～2時30分

○ところ…上野公園俳聖殿前

**◆芭蕉祭特別展「俳諧と旅の心—芭蕉の足跡—」**

○とき…10月3日(土)～12月27日(日)  
午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

○ところ…芭蕉翁記念館

## ◎職員数の状況

今年4月1日現在の職員数の状況は次のとおりです。昨年4月1日と比較すると、一般行政部門で6人の減、特別行政部門で4人の減、公営企業等会計部門で5人の増となっており、市全体では5人の減となっています。

### ◎部門別の職員数（各年4月1日現在 単位：人）

区分	職員数 (H 26)	職員数 (H 27)	増減	
一般行政部門	議会	7	7	0
	総務企画	182	181	-1
	税務	38	36	-2
	民生	253	253	0
	衛生	62	58	-4
	労働	0	0	0
	農林水産	31	31	0
	商工	12	11	-1
特別行政部門	土木	87	89	2
	小計	672	666	-6
	教育	121	121	0
	消防	178	174	-4
公営企業等 会計部門	小計	299	295	-4
	病院	193	207	14
	水道	43	35	-8
	その他	39	38	-1
小計	275	280	5	
合計	1,246 (1,330)	1,241 (1,288)	-5 (-42)	

(注) この表は、総務省地方公共団体定員管理調査によるものです。( ) 内は、条例で定められた各部局別の職員定数の合計です。

# 伊賀市の

# 人事行政の 運営状況を



## お知らせします

## ◎定員適正化の状況

市では、平成17年度から10年間で256人の職員を削減する定員適正化計画を策定し、行財政改革に取り組んできましたが、計画期間の末日である平成27年4月1日現在で237人を削減する結果となりました。

平成27年度以降は、民営化の推進や公共施設の最適化、事務事業の見直しなどの進捗状況に合わせながら、組織における職員の年齢構成のゆがみを解消しつつ、平成37年度までの10年間で約80人の職員の削減をめざします。

## ◎職員の給与の状況（平成27年4月1日現在）

### ◎平均給料月額・平均給与月額・平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	333,373円	443,578円	43.3歳
現業職	314,052円	354,235円	52.8歳

(注) 給与とは、基本給である給料に期末手当、勤勉手当、時間外勤務手当などの諸手当を含んだもの

### ◎職員の初任給の状況

区分	初任給	採用2年経過 給料月額	
一般行政職	大学卒	174,200円	187,700円
	高校卒	142,100円	151,800円
現業職	高校卒	142,100円	151,800円

### ◎職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

※百円未満四捨五入

区分/経験年数	10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	25年以上30年未満	
一般行政職	大学卒	273,300円	317,800円	361,200円	399,400円
	高校卒	230,200円	277,500円	321,800円	365,600円
現業職	高校卒	—	250,400円	281,000円	314,000円

### ◎特別職の報酬などの状況

市長などの特別職の給料と議員報酬の月額などは、市長が必要に応じて、住民の代表者などで構成する「特別職報酬等審議会」の意見を聴き、条例で定めています。

※期末手当基礎額の報酬月額には、20%の加算措置があります。

また教育長は、別途、扶養手当・勤勉手当が支給されます。

※市長・副市長の給料は平成25年1月から20%、教育長の給料は平成25年4月から10%特別減額しています。

※平成23年度から水道事業管理者は不在になっています。

区分	報酬月額など	期末手当	
		6月期	12月期
市長	739,200円	1.725月	1.875月
副市長	572,800円		
教育長	532,350円	1.225月	1.375月
水道事業管理者	(570,000円)	1.725月	1.875月
議長	530,000円	1.6月	1.7月
副議長	467,000円		
議員	423,000円		

## ◎職員の採用と退職状況

職員の採用は、定員適正化計画に基づき、行政需要の動向や退職者数などを考慮して行っています。平成26年度の退職者数と平成27年4月1日の採用者数は次のとおりです。

### ◎退職者数（平成26年度 単位：人）

区分	定年退職	勲奨退職	普通退職等	合計
市長部局など	22	8	14	44
消防部局	3	2	1	6
教育委員会	2	0	2	4
水道部局	2	0	1	3
合計	29	10	18	57
再任用 任期満了など	0	0	8	8

### ◎職種別採用者数（平成27年4月1日採用 単位：人）

職種	採用者数	うち女性	採用区分
事務職	15	9	競争試験
建築士	2	2	
社会福祉士	1	1	
保育士	4	4	
臨床検査技師	1	1	
臨床工学技士	1	0	
消防職	5	0	
医師	2	0	選考
病院事務職	1	0	
看護師	13	13	
教育公務員	1	0	再任用
事務職	2	1	
技術職	2	2	
技能労務職	4	2	

## ◎分限と懲戒処分状況

分限処分は、公務能率を維持することを目的として、心身の故障や職に必要な適格性を欠くなど一定の事由がある場合に、職員の意に反する不利益な身分上の変動をもたらす処分です。その種類として、免職、降任、休職があります。なお、平成26年4月1日から平成27年3月31日までの実績は休職処分が42件（18人）でした。

懲戒処分は、職員が法令や職務上の義務などに違反した場合に道義的責任を問うことにより、公務における規律と秩序を維持することを目的とする処分です。その種類として、免職、停職、減給、戒告があります。

市民の皆さんからの信頼を確保していくために、今後とも服務規律の遵守の徹底を図るとともに、不祥事が発生した際には厳正に対処します。なお、平成26年4月1日から平成27年3月31日までの処分実績は、減給処分が1件（1人）、免職処分、停職処分、戒告処分はありませんでした。

【問い合わせ】 人事課 ☎ 22-9605 FAX 22-9616

## ◎職員手当の状況（一般会計）

### ①期末手当・勤勉手当・退職手当

期末手当 勤勉手当	期末手当		勤勉手当
	6月期	1.225月分	0.75月分
12月期	1.375月分	0.75月分	
計	2.6月分	1.5月分	
※職務の級などによる加算措置があります。			
退職手当	（支給率）	自己都合	定年・勲奨
	勤続20年	21.62月分	27.025月分
	勤続25年	30.82月分	36.57月分
	勤続35年	43.7月分	52.44月分
	最高限度額	52.44月分	52.44月分
※支給率は平成27年3月現在のものです。			
その他の加算措置			
定年前早期退職特例措置2～20%加算			
一般職員1人当たり平均支給額（平成26年度）			
		自己都合など	6,367千円
		定年・勲奨	21,107千円

### ②特殊勤務手当（平成26年度分）

職員全体に占める 手当支給対象職員の割合	28.3%
支給対象職員1人当たり平均支給年額	70,858円
手当の種類	11種類
主に支給されている手当：消防業務手当・夜間特殊作業手当・出勤手当（消防活動）・出勤手当（救急業務）・清掃業務従事手当（ごみ）・清掃業務従事手当（し尿）・防疫作業等従事手当・公害関係業務等従事手当・市税事務従事手当（庁外勤務）・社会福祉事務従事手当（庁外勤務）・救急救命士確保手当	

### ③時間外勤務手当（平成26年度分）

支給総額	332,146千円
職員1人当たり平均支給年額	438千円

### ④扶養手当・住居手当・通勤手当・地域手当の状況

扶養手当	ア 配偶者	13,000円
	イ 配偶者以外の扶養親族 （配偶者がいない場合の扶養親族 1人目のみ 11,000円）	6,500円
	※16歳以上22歳以下の子については 5,000円を加算	
住居手当	借家、借間居住者	
	支給対象額 12,000円を超える額 ※ただし最高支給限度額	27,000円
通勤手当	ア 交通機関利用者 最高支給限度額	55,000円
	イ 交通用具利用者 最高支給限度額 50km以上	29,800円
地域手当	支給率（伊賀市）	3%

## ◎勤務時間その他の勤務条件の状況

職員の勤務時間などは次のようになっています。

1週間の 勤務時間	38時間45分	（注）上野総合市民病院や 消防署などでは交替制勤務 があるため、週38時間 45分を基本に左記と異なる 就業時間となります。
始業時刻	午前8時30分	
終業時刻	午後5時15分	
休憩時間	正午～午後1時	

◆ 来春4月以降に保育所(園)に入所(園)を希望する人は、次のとおりお申し込みください

# 平成 28 年度保育所(園)入所者募集

【問い合わせ】 こども家庭課  
☎ 22-9655 FAX 22-9646

## 【対象児】

市内在住で入所基準を満たした0歳(生後57日目)から5歳までの乳幼児

※5月以降の途中入所を希望する人(出産予定の人や育児休業中の人で、年度途中の職場復帰により入所(園)を希望する人)もこの期間にお申し込みください。

## 【申込書配布開始日】

10月9日(金)

## 【申込書配布場所】

下記の保育所(園)・こども家庭課・各支所住民福祉課

## 【申込受付期間】

10月19日(月)～30日(金)

午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。)

## 【申込先】

第1希望の保育所(園)



## ◆伊賀市保育所(園) 一覧表

公立保育所(園)名	所在地	延長	定員	電話番号
佐那具保育所	佐那具町		75人	☎ 23-3159
猪田保育所	猪田	○	60人	☎ 21-4720
依那古保育所	市部	○	75人	☎ 37-0311
依那古第2保育所	上郡		40人	☎ 37-0375
神戸保育所	上神戸	○	40人	☎ 38-1303
しろなみ保育所	久米町		90人	☎ 21-1866
新居保育所	西高倉	○	100人	☎ 21-2952
柘植保育園	柘植町		80人	☎ 45-2159
柘植第2保育園	柘植町	○	80人	☎ 45-2125
西柘植保育園	新堂		90人	☎ 45-3178
壬生野保育園	川東		70人	☎ 45-3179
希望ヶ丘保育園	希望ヶ丘		90人	☎ 45-7111
島ヶ原保育所	島ヶ原		60人	☎ 59-3058
あやま保育所	馬場	○	140人	☎ 43-0120
ともだ保育所	中友田		70人	☎ 43-1077
たまたき保育所	玉瀧	○	70人	☎ 42-1602
まるばしら保育所	丸柱		40人	☎ 44-1058
大山田保育園	平田	○	120人	☎ 47-0002
さくら保育園	阿保	○	190人	☎ 52-0136

私立保育所(園)名	所在地	延長	定員	電話番号
曙保育園	上野徳居町	○	180人	☎ 21-2222
睦保育園	上野桑町	○	90人	☎ 21-2244
三田保育園	三田		45人	☎ 21-1965
中瀬城東保育園	西明寺	○	140人	☎ 21-1937
友生保育園	上友生		90人	☎ 21-4804
花之木保育園	大内		45人	☎ 23-1048
予野保育園	予野		40人	☎ 39-0822
長田保育園	長田		45人	☎ 21-3855
古山保育園	蔵縄手		40人	☎ 39-0820
みどり保育園	上野車坂町	○	200人	☎ 23-0204
ひかり保育園	小田町	○	120人	☎ 23-0139
みどり第二保育園	緑ヶ丘本町	○	120人	☎ 23-5071
府中保育園	土橋	○	90人	☎ 23-8393
ゆめが丘保育所	ゆめが丘	○	200人	☎ 22-9955

○印の保育所(園)では、平日午後7時まで延長保育を行います。

※柘植保育園と柘植第2保育園は統合に向けて協議を行っています。

※まるばしら保育所は保育所の再編に向けて協議を行っています。



## ◆入所基準など詳しくはお問い合わせください。

こども家庭課 ☎ 22-9655 FAX 22-9646

伊賀支所住民福祉課 ☎ 45-9105 FAX 45-9120

島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163 FAX 59-3196

阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332 FAX 43-1679

大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151 FAX 46-1764

青山支所住民福祉課 ☎ 52-3228 FAX 52-2174

保育内容については、各保育所(園)へお問い合わせください。

※申込状況などにより、希望の保育所(園)に入所(園)できないことがあります。

◆ 流行し始める前の予防が大切です

# インフルエンザの予防接種を受けましょう

【問い合わせ】健康推進課  
☎ 22-9653 FAX 22-9666

インフルエンザの予防には予防接種が効果的です。  
特に乳幼児や 65 歳以上の高齢者、慢性の持病がある人は、感染すると重症化しやすいので、流行する前に予防接種を受けましょう。



## ◆ 実施内容

	乳幼児インフルエンザワクチン	高齢者インフルエンザワクチン
対象期間	10月15日(木)～平成28年1月31日(日)	
対象者	伊賀市に住民票があり、インフルエンザ予防接種を受けた未就学児（平成21年4月2日以降に生まれた人）	①伊賀市に住民票がある接種日現在65歳以上の人 ②接種日現在60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいや身体障害者手帳1級を持っている人
接種方法	市内の医療機関 ①予防接種を希望する医療機関に直接予約してください。 ②医療機関窓口で費用から助成額(1,500円/回)が差し引かれます。 ※2回まで助成します。 ※市へ申請する必要はありません。	①予防接種を希望する医療機関に直接予約してください。予診票は各医療機関にあります。 ②自己負担額(1,250円)をお支払いください。 ※市へ申請する必要はありません。
	市外の医療機関 市外で予防接種を受けた人は助成額が差し引かれますが、申請により助成相当額を振り込みます。 《申請に必要なもの》 ○予防接種を受けたとわかる領収書 ○印鑑（スタンプ印不可） ○通帳（振込先がわかるもの） 《申請書提出期限》 平成28年2月29日(月)	市外で接種を希望する人は、予診票をお渡ししますので、問い合わせ先までご連絡ください。 ※県外の医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせ先までご連絡ください。
持ち物	健康保険証・母子健康手帳	健康保険証・健康手帳 ※健康手帳をお持ちでない場合は予防接種済証を発行します。

## ◆ 市内実施医療機関一覧表

青木整形外科	亀田クリニック
あきやま腎泌尿器科	河合診療所 ◎
アクアクリニック伊賀 ◎	川原田内科 ◎
浅野整形外科内科	紀平医院
あずま診療所	霧生診療所
あずまクリニック	黒田クリニック ◎
新医院	佐々木内科
阿波診療所 ◎	佐那具医院
伊藤医院 ◎	嶋地医院
猪木内科医院	しみずハートクリニック
いまむら整形外科	しもむら整形外科
上野こどもクリニック ◎	城医院 ◎
上野総合市民病院	滝井医院 ◎
馬岡医院	竹沢医院
おおすみ整形外科	竹沢内科歯科医院
大西医院	竹代クリニック
おおのクリニック	たにぐち皮フ科
岡波総合病院 ◎	谷本整形 ◎

中産婦人科	みずたにクリニック ◎
緑ヶ丘クリニック ◎	宮本医院
梨ノ木診療所 ◎	森川病院 ◎
西田整形外科医院	森田クリニック
はくほうクリニック ◎	森本整形外科医院
ひらい小児科クリニック ◎	山田診療所
広瀬医院 ◎	ゆめが丘クリニック ◎
まちしクリニック ◎	吉村クリニック
松本胃腸内科	

◎印の医療機関のみ、乳幼児のインフルエンザ予防接種を実施しています。（高齢者のインフルエンザ予防接種は一覧表のすべての医療機関で実施しています。）

### 【申請先・問い合わせ】

- 健康推進課
- いがまち保健福祉センター ☎ 45-1016
- 青山保健センター ☎ 52-2280

◆伊賀地域の子育てを支援するために

# ファミリー・サポート・センター

【問い合わせ】 こども家庭課  
☎ 22-9665 FAX 22-9666

## ■ファミリー・サポート・センターは 子育てを地域で支え合う会員組織です

ファミリー・サポート・センターは、子育てのお手伝いをしてほしい人（依頼会員）と、子育てのお手伝いができる人（提供会員）で構成する会員組織で、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。

### 《活動内容》

依頼会員の要望に応じて、次のような内容で提供会員を派遣します。

- 保育所（園）・学校などが休みのときの預かり
- 保護者などが買い物などで外出する場合の預かり
- 保護者などの病気、その他急用の場合の預かり など

### 《報酬額》

#### ○基本の預かり

午前7時～午後7時まで：700円/時間  
それ以外の時間：800円/時間

#### ○緊急、病児・病後児の預かり

午前7時～午後7時まで：1,000円/時間  
それ以外の時間：1,200円/時間  
午後10時～翌朝6時まで（宿泊）：5,000円/回

### 《活動場所》

提供会員の自宅で行うのが基本ですが、ご相談ください。

## ■提供会員講習会の受講者を募集します

子育てのお手伝いができる人（提供会員）の講習会を開催します。講習会では、お子さんを預かるときに必要な専門知識を深めたり、情報を得ることができます。講習会の内容は、ご自身の子育てやお孫さんを預かるときなどにも役立ちます。

依頼会員と提供会員を兼ねることもできますので、子育て中の方もぜひ受講してください。

※提供会員として登録できるのは、すべての日程を受講し、認定された人のみです。

### 【とき・内容・講師（敬称略）】

#### ◆第1回 11月21日(日)

- 午前10時～10時30分 オリエンテーション
- 午前10時30分～正午  
「子育ての制度と現状」 こども家庭課 職員
- 午後1時～3時  
「保育の心」 こども家庭課 保育士
- 午後3時～5時  
「子どもの安全と事故」 消防本部中消防署

#### ◆第2回 11月25日(水)

- 午前9時～午後2時 「小児看護の基礎知識」  
ユマニテク看護助産専門学校
- 午後2時～5時  
「栄養と食生活」 健康推進課 栄養士

#### ◆第3回 12月3日(木)

- 午前10時～正午 「心の発達と保護者のかかわり」  
こども発達支援センター
- 午後1時～3時  
「子どもの世話」 健康推進課 保健師
- 午後3時～5時  
「身体の発育と病気」 小児科医

#### ◆第4回 12月5日(土)

- 午前10時～正午  
「障がいのある子の預かりについて」  
いが児童発達支援センター「れいあるは」
  - 午後1時～3時  
「子どもの遊び」 フィットネスウェブ・ジャパン
  - 午後3時～4時 会員登録ガイダンス
- ※都合により、内容などを変更する場合があります。

【ところ】 ハイピア伊賀 4階多目的室など

### 【対象者】

市内に在住、在勤する20歳以上の、子どもが好きで子育てを応援してみようと思っている人

【定員】 20人程度

【受講料】 2,000円（テキスト代）

※託児を希望する場合は、申込時にご相談ください。

【申込期限】 11月13日(金)

### 【申込先・問い合わせ】

伊賀市ファミリー・サポート・センター

（こども家庭課子育て包括支援センター内）

☎ 26-7830 ✉ igafsc@ict.ne.jp

月曜日～金曜日・第3土曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30～午後5時15分

## 依頼会員随時募集中！

会員登録をしておけば、いざというときも安心です。また、万一の事故に備えて、補償保険に加入しています。詳しくは、お問い合わせください。  
※入会料、保険料の個人負担なし



◆ 伊賀市ふるさと応援寄附金の状況をお知らせします

# ふるさと応援寄附金

【問い合わせ】 総合政策課  
☎ 22-9620 FAX 22-9672

## ■ 寄附の状況

毎年、「ふるさとを大切にしたい」「伊賀市の発展に貢献したい」「応援したい」という市内外の皆さんから寄附をいただいています。皆さんの気持ちにお応えできるように、さまざまな事業に活用しています。

### ≪ 2008 (平成 20) 年度～ 2014 (平成 26) 年度 ≫

108 件 63,431,000 円  
(平成 27 年 3 月末現在 基金積立額 42,901,000 円)

### ≪ 平成 27 年度 (8 月末現在) ≫

83 件 3,729,000 円

## ■ 伊賀市ふるさと応援寄附金を活用した事業

### 【平成 26 年度 1,650,000 円】

- 観光振興事業……………300,000 円  
鍵屋の辻公園内トイレなどの改修
- 小中学校図書購入……………1,350,000 円



◀ 伊賀満腹セット。  
30 万円以上の寄附に対するお礼の品。  
内容…伊賀焼土鍋 (3 合炊き)、伊賀米コシヒカリ 10kg、伊賀牛 500g、伊賀の漬け物・しょうゆ・みそ、伊賀酒 1 本

※ 皆さんからの寄附を、随時募集しています。

## 伊賀市ふるさと応援寄附金制度を活用して伊賀を応援したいと思ったら…

### ◆ 寄附金の使い道を次の 4 項目から指定してください

- ① 市民の暮らしの『安全・安心』を確保するまちづくり
- ② 自立・持続できる『活力』を創出するまちづくり
- ③ 未来のまちづくりを担う『人づくり・地域づくり』を進めるまちづくり
- ④ その他 (特に指定しない)

### ◆ 寄附方法は、次の 7 種類から選んでください

- 郵便振替 ○ 口座振込み
- 現金書留 ○ クレジットカード決済
- コンビニエンスストアでの支払い
- Pay-easy (銀行決済) ○ 総合政策課窓口での寄附

### ◆ さまざまなお礼の品を用意しています

1 万円以上の寄附をしていただいた人を対象に、寄附金額に応じて全 26 種類の中から希望の品を贈呈します。

お礼の品には、伊賀の特産品や伊賀忍者、松尾芭蕉といった伊賀にゆかりのあるものなど、全国から寄附をしていただいた人にも伊賀を知ってもらい、伊賀の食を堪能してもらえるような品を取りそろえています。

◆ 伊賀地域の特産品や伊賀流忍者の魅力発信につながる場合に利用することができます

# 伊賀流忍者ロゴマーク

【問い合わせ】 観光戦略課  
☎ 22-9670 FAX 22-9695



登録商標第 5680408 号

これは、「忍」という文字の中心部に三重県の形を配置し、「忍者の里 三重県・伊賀」を発信していこうという思いを表しています。

スポーツチーム、各種団体のユニフォームや啓発物

伊賀市・名張市・三重県・三重大学などで構成する伊賀流忍者観光推進協議会では、2013 (平成 25) 年に伊賀流忍者ロゴマークを作成しました。

をはじめ、販売用商品のパッケージなどにもご利用いただけます。

利用を希望する場合は、利用申請が必要ですのでお問い合わせください。(利用申請後に審査がありますので必ずご利用いただけるとは限りません。)

伊賀流忍者観光推進協議会のホームページでもロゴマークの利用申請の方法、サンプルの提示をしていますのでご覧ください。

【問い合わせ】 伊賀流忍者観光推進協議会事務局 (伊賀市観光戦略課内) [✉ kankou@city.iga.lg.jp](mailto:kankou@city.iga.lg.jp)  
<http://www.ninja-museum.com/jp/>

◆ 看護師さんの職場復帰を応援します

## 潜在看護職員等復職研修

【問い合わせ】 上野総合市民病院看護部  
☎ 24-1111 FAX 24-1565

看護師として再就職を希望されている人を対象に、スムーズな職場復帰を支援するための研修会を開催します。

### 【とき・内容】

- ① 11月9日(月) 午前9時～正午  
開講式、看護の動向、看護倫理と個人情報保護、オリエンテーション
- ② 11月11日(水) 午前9時～正午  
医療安全対策、感染管理
- ③ 11月13日(金) 午前9時～正午  
演習(看護技術実習)
- ④ 11月17日(火) 午前9時～午後3時 施設実習

- ⑤ 11月19日(木) 午前9時～午後3時  
施設実習、振り返り、閉講式

【ところ】 伊賀市立上野総合市民病院

【定員】 15人 ※先着順

【申込方法】 三重県ナースセンターナースバンク事業のホームページにある申込書に必要事項を記入の上、郵送かファックスで申し込んでください。

【申込期限】 10月2日(金)～16日(金)

### 【申込先・問い合わせ】

(公社) 三重県看護協会三重県ナースセンター  
〒514-0062 津市観音寺町字東浦 457-3  
☎ 059-222-0466 FAX 059-222-0465

◆ それぞれの地域で個性豊かなまつりを開催します

## 市内の秋祭り

### ふれあいフェスタ in 青山

11/1 (日) 午前10時～午後3時

※雨天決行・荒天中止

自然の恵みいっぱいの青山の秋をお楽しみください。

【ところ】 青山支所周辺

【内容】 地元でとれた農産物の販売・各種体験コーナー・飲食コーナー・アトラクション・お楽しみ抽選会など

### 【問い合わせ】

ふれあいフェスタ in 青山事務局(伊賀市商工会青山支所) ☎ 52-0438 FAX 52-1330  
青山支所振興課 ☎ 52-1114 FAX 52-2174

### 第28回滝山溪谷紅葉まつり

11/3 (火・祝) 午前10時30分～午後2時30分

※荒天中止

さまざまな楽しいイベントをお楽しみください。また、近くにある白藤滝は、落差が15mある優美な姿が美しい絶景ポイントです。

【ところ】 白藤滝周辺

※雨天時は山畑農事集会所

【内容】 模擬店・ステージイベントなど

※会場には駐車場がないため、山畑農事集会所からシャトルバスを運行します。

### 【問い合わせ】

伊賀支所振興課 ☎ 45-9119 FAX 45-9120

### 大山田収穫まつり 2015

11/1 (日) 午前9時30分～午後3時

※雨天決行・荒天中止

地域の産業発展を促し、子どもからお年寄りまでが集う世代間交流の場として開催します。

【ところ】 大山田 B&G 海洋センター駐車場

【内容】 地域の特産品展示即売・各種団体による物産市・ステージイベント

### 【問い合わせ】

大山田収穫まつり実行委員会事務局(布引地区市民センター内) ☎/FAX 47-0928  
大山田支所振興課 ☎ 47-1157 FAX 46-1764

### けんずいまつり 2015

11/3 (火・祝) 午前10時～午後3時

※雨天決行・荒天中止

『あやまの恵み・食・文化』をテーマにした阿山のさまざまな魅力を再発見する場として開催します。

【ところ】 阿山 B&G 海洋センター駐車場

【内容】 大鍋イベント・もちつきイベント・各種団体によるステージイベント・地域の特産品展示即売、フリーマーケットなど

### 【問い合わせ】

けんずいまつり実行委員会事務局(阿山支所振興課内)  
☎ 43-1544 FAX 43-1679

◆ 住民票などの不正な請求を抑止するために

# 本人通知制度に登録しましょう

【問い合わせ】 住民課

☎ 22-9645 FAX 22-9643

本人通知制度は、事前に登録した人の住民票の写しなどを代理人や第三者が請求し、市が交付したときにその事実を郵送でお知らせする制度です。

住民票の写しなどを交付したことを通知することで、その請求が不正であった場合の早期発見、個人情報の不正使用防止や事実関係の早期究明につながります。また、この制度は不正請求を抑止する効果が期待できます。

**【登録ができる人】**

- 市の住民基本台帳か戸籍の附票に記録されている人
- 市の戸籍（除かれた戸籍を含む。）に記載されている人

**【登録期間】** 3年間

**【通知対象】**

- 住民票の写し（除票を含む。）
  - 住民票記載事項証明書
  - 戸籍謄本・抄本（除籍・改製原戸籍を含む。）
  - 戸籍の附票の写し（除附票を含む。）
- ※本人通知制度登録日の翌日以降に交付したもの

**【本人通知の記載事項】**

代理人や第三者に証明書を交付した場合の通知内容は次の4項目です。

- ①交付年月日 ②交付証明書の種別 ③交付枚数
  - ④交付請求者の種別（本人等の代理人・第三者）
- ※交付請求者の氏名や住所を通知することはできません。

**【登録・更新方法】** 登録を希望する人は、本人確認書類（運転免許証など）を持参の上、住民課または各支所住民福祉課で登録・更新の手続きをしてください。

代理人の場合は委任状、法定代理人の場合は戸籍謄本などの資格を証明する書類を持参してください。

詳しくは、お問い合わせください。

**登録更新を忘れずに**

登録から3年を迎える人で、引き続き登録を希望する人は登録更新の手続きが必要です。  
※更新日の1カ月前から手続きができます。

【問い合わせ】 住民課・各支所住民福祉課

◆ 障害基礎年金をご存じですか

# 国民年金のはなし

【問い合わせ】 保険年金課

☎ 22-9659 FAX 26-0151

国民年金加入中の病気やけが、または20歳になる前の病気やけがなどで法令に定められている障がい（障害等級の1級・2級）の状態になった場合に障害基礎年金が支給されます。

※身体障害者手帳の等級とは異なります。

**◆平成27年4月分からの年金額（定額）**

1級：975,100円、2級：780,100円

障害基礎年金の受給権者が受給権を得たときや得た後、その人によって生計を維持されている子<sup>\*1</sup>がいる場合は、子の人数によって加算があります。

<sup>\*1</sup>…18歳になる年度の末日までの子または障害等級の1級・2級の障がいのある20歳未満の子

**◆年金を受けられる要件**

次の①②を満たした人、または③を満たした人が④の条件に当てはまれば支給されます。

- ①日本国内に住所があり、初診日（病気やけがで初めて医師の診療を受けた日）において国民年金の被保険者であるか、または国民年金の被保険者であった60歳以上65歳未満の人（老齢基礎年金を繰り上げて受給している人は除く。）

- ②初診日の属する月の前々月までの全被保険者期間に3分の2以上の保険料を納めた期間（保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む。）があるか、初診日の属する月の前々月までの直近1年間に保険料未納期間がない人

- ③20歳になる前の期間に初診日があること。ただし、20歳になる前の傷病で障害年金を請求する場合、納付要件は問われませんが、本人の所得制限があります。

- ④障害認定日<sup>\*2</sup>に法令で定められている障害等級表の1級または2級の障がいの状態になっていること。または障害認定日に該当しなかった人が65歳になる前日までに該当したとき。

<sup>\*2</sup>…障がいの程度を定める日のことをいいます。原則として、病気やけがにより初めて医師の診療を受けた日から1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内に症状が固定した日がこれにあたります。

相談、請求について詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】 保険年金課・各支所住民福祉課  
津年金事務所 ☎ 059-228-9112

◆平成28年4月採用の正規職員を募集します

# 薬剤師募集

【問い合わせ】上野総合市民病院庶務課  
☎ 41-0065 FAX 24-1565

## 【対象者】

昭和50年4月2日以降生まれで、薬剤師免許を持っている人または平成28年3月末までに取得見込みの人

【募集人員】 2人程度

【選考試験日】 11月14日(土)

※時間などは応募した人に後日お知らせします。

【試験会場】 上野総合市民病院

【選考方法】 作文試験・面接試験・適性試験

## 【提出書類】

- 職員採用試験受験申込書
- 外国籍の人は、住民票などの在留資格を証する書類(1通)

【応募期限】 10月30日(金)

【採用予定日】 平成28年4月1日

## 【勤務条件】

初任給(平成27年4月1日実績)

○6年制大学 203,800円

○4年制大学 187,700円

※当該職種の前歴に応じて加算されます。

※その他、諸手当が支給されます。

## 【休暇】

年次有給休暇・特別休暇・病気休暇・介護休暇など

## 【応募先・問い合わせ】

○〒518-0823 伊賀市四十九町831番地  
伊賀市立上野総合市民病院庶務部庶務課

○〒518-0869 伊賀市上野中町2976番地の1  
上野ふれあいプラザ2階 伊賀市総務部人事課

☎ 22-9605 FAX 22-9616

## お知らせ セーフティー・ライト・オン運動

### 【実施期間】

10月1日～12月31日

### 【推進事項】

- ①夕暮れ時の早めのライト点灯(自動車、二輪車、自転車利用者)
- ②反射材の着用推進(歩行者、自転車利用者)

日没時間が早くなるこれからの時期は、夕暮れ時の交通事故が増加します。

自動車・自転車の運転時には、夕暮れ時の早めのライト点灯を心がけましょう。

歩行者や、自転車を運転する人は、たすきや腕章などの夜光反射材を着用して安全を確保し、交通事故防止に努めましょう。

【問い合わせ】 市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641

## お知らせ お詫びと訂正

広報いが市9月15日号の5・6頁に掲載した「もっと知りたい!伊賀のこと」の記事の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

《誤》シンシュウゾウ

《正》ミエゾウ

【問い合わせ】 広聴情報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617

## お知らせ 行政相談週間

「行政相談」をご存じですか?

行政相談は、国や特殊法人などの仕事について、皆さんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この行政相談制度を皆さんにもっとよく知っていただき、利用していただくため、10月19日(月)から25日(日)までの1週間を「行政相談週間」として、全国各地でさまざまな行事を行います。

市では、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、皆さんの相談を定期的にお受けしています。詳しくは広報いが市の毎月15日号をご覧ください。相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

また、毎月の定例行政相談とは別に、次の日程で開催しますので、ご利用ください。

### ◆行政相談

#### 【とき・ところ】

- 10月20日(火)  
午後1時30分～4時  
神戸地区市民センター
- 10月23日(金)  
午後1時30分～4時  
阿山多目的集会施設

#### 【問い合わせ】

市民生活課  
☎ 22-9638 FAX 22-9641

## お知らせ 犬・猫の不妊手術費などの助成金を廃止します

現在、市で行っている犬(登録済みのものに限る)と猫の避妊または去勢手術費の助成は、平成27年度をもって廃止します。

### 【受付期限】

12月28日(月)窓口受付分まで  
※受付終了日前であっても、予算額に達した時点で終了します。

【問い合わせ】 市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641

伊賀の「いいね!」がいっぱい

facebook

伊賀市 公式  
フェイスブックページ

QRコード ▶



## 今月の納税

●納期限 11月2日(月)

納期限内に納めましょう

市・県民税(3期)

国民健康保険税(4期)

※納税は便利な口座振替で

### 【問い合わせ】

収税課 ☎ 22-9612

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

### 催し 『楽しいおはなしが やってくる♪』

ボランティアグループ“ぼっぽ会”の皆さんによる、おはなしや歌などをお楽しみください。

【と き】 10月27日(火)  
午前10時30分～11時

【ところ】 青山図書室

※申し込み不要

【問い合わせ】

青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

### 催し 地域活動支援事業補助金 対象事業の募集・説明会

市民の皆さんの自主的なまちづくり活動を支援し、個性的で魅力あふれる地域づくりを推進するため、住民自治協議会や市民公益活動団体が行う事業について、市がその経費の一部を補助します。

【補助金内容】

平成28年度に実施する事業について、補助金申請を受け付けます。

目的別に「基礎支援」「課題発見支援」「協働促進支援」の3つのコースに分かれており、それぞれ補助率や補助限度額が異なります。

詳しくはお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

【募集期間】 12月1日(火)～平成28年1月15日(金)

◆説明会

【と き】

11月10日(火) 午後7時30分～

【ところ】 ゆめぼりすセンター 2階大会議室

【問い合わせ】 地域づくり推進課

☎ 22-9639 FAX 22-9694

各支所振興課

～ウィークリー伊賀市～

今月は「上野天神祭」などをお送りします。

### ご意見をお聞かせください

広報いが市・行政情報番組(ウィークリー伊賀市・文字放送)について、ご意見・ご要望をお聞かせください。

【問い合わせ】 広聴情報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617

### 催し 第30回子どもフェスティバル 「いっぱい遊んで 元気になあれ」

【と き】 11月7日(土)  
午前9時30分～午後4時

【ところ】

ゆめドームうえの 第1競技場

【内容】

○創造力豊かな子どもたちの絵画展示  
○「跳ぶ・くぐる・投げる」などの体を使ったあそび、「ひっぱる・つまむ・まわす」などの指先を使ったあそびのコーナー

○保健コーナー、食育コーナー、伝承あそび、絵本の読み聞かせなど

○室内楽団ゾリステン・ドライエックによる「こどもの音楽会」

【問い合わせ】

(福)伊賀市社会事業協会

☎ 21-5545 FAX 23-6670

こども家庭課

☎ 22-9655 FAX 22-9646

### 催し 認知症の人と家族の会 「伊賀地域つどい・交流会」

【と き】 10月27日(火)  
午後1時30分～4時

【ところ】

ゆめぼりすセンター

【内容】

認知症の人を介護する家族の情報交換の場です。

【参加費】 200円

※認知症の人は無料。家族の会会員は100円。申し込み不要。認知症の人が参加する場合は、事前に連絡してください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター(中部)

☎ 26-1521 FAX 24-7511

### 催し 第11回あやま展覧会

【と き】 11月1日(日)～3日(火祝)  
午前9時～午後5時

※3日(火祝)は午後4時30分まで

【ところ】

あやま文化センター

【内容】

絵画・写真・生け花・盆栽・菊・短歌・俳句・手工芸などの展示

【問い合わせ】 阿山公民館

☎ 43-0154 FAX 43-9019

### 催し いがまち人権パネル展

【と き】 10月6日(火)～22日(木)  
午前9時～午後5時  
※土・日曜日、祝日を除く。

【ところ】

いがまち人権センター

【内容】

「地域の就労支援・自立支援」(福)伊賀市社会福祉協議会の取り組みを紹介します。

【問い合わせ】

いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130

### 催し いがまち展覧会

【と き】 10月24日(土)・25日(日)  
午前9時～午後4時30分  
※25日(日)は、午後2時30分まで

【ところ】

いがまち公民館・ふるさと会館いが・西柘植地区市民センター

【内容】

絵画・写真・書道・短歌・俳句・生け花・盆栽・手芸などの展示、特産品などの即売やチャリティーバザーなど。

【問い合わせ】 いがまち公民館

☎ 45-9122 FAX 45-9160

### 催し イザ!カエルキャラバン! あそぼうさいMie

防災に関する知恵や技を、楽しみながらしっかり学べる防災訓練イベントを開催します。

【と き】 10月12日(月祝)  
午後1時30分～4時30分

【ところ】 上野東小学校

【内容】

○おもちゃのかえっこバザール  
○防災体験プログラム  
○応急手当ワークショップ など

【持ち物】

子ども:要らなくなったおもちゃ・エコバッグ

※応急手当ワークショップの参加者は風呂敷を持参してください。

【問い合わせ】 イザ!カエルキャラバン!あそぼうさいMie 実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

☎ 22-9635 FAX 22-9666

総合危機管理課

☎ 22-9640 FAX 24-0444

## 催し 伊賀連携フィールド2015 「忍者・忍術学講座」後期

### 【とき・内容・講師】

※いずれも午前10時30分～正午

#### ◆第1回 10月17日(出)

「立川文庫とその類作」

三重大学人文学部

准教授 吉丸 雄哉さん

#### ◆第2回 11月14日(出)

「上野城築城と城下町」

伊賀文化産業協会

理事 福井 健二さん

#### ◆第3回 12月12日(出)

「史料に見る室町・戦国期の『伊賀者』」

三重県環境生活部文化振興課

主幹 小林 秀さん

#### ◆第4回 1月9日(出)

「畿内武家権力と伊賀」

奈良大学

大学院生 中川 貴皓さん

#### ◆第5回 2月20日(出)

「忍者と火術・火器」

三重大学 社会連携特任教授

荒木 利芳さん

#### ◆第6回 3月12日(出)

「忍者修行入門」

三重大学 社会連携特任教授

川上 仁一さん

【ところ】 ハイトピア伊賀 3階コミュニティ情報プラザホール

### 【問い合わせ】

三重大学人文学部チーム

☎ 059-231-9194

総合政策課

☎ 22-9620 FAX 22-9672

## 催し 環境セミナー「農業における 獣害対策の研究について」

【とき】 10月31日(出)

午前10時～11時30分(受付  
午前9時30分～)

【ところ】 ゆめぼりすセンター 2階大会議室

【内容】 農業分野での被害の実態と効果的な対策技術について

### 【講師】

三重県農林水産部農業研究所

地域連携研究課

主幹研究員 山端 直人さん

【定員】 60人

※参加者多数の場合は先着順

※申し込み不要

【問い合わせ】 環境政策課

☎ 20-9105 FAX 20-9107

## 催し 離乳食教室

「離乳食ってどうやって作るの?」「進め具合はこれでいいのかしら?」というお母さんはもちろん、同じ月齢の赤ちゃんがいるお友達を作りたいという人もぜひご参加ください。

【とき】 10月22日(出)

午後1時30分～3時30分

【ところ】 大山田保健センター

### 【内容】

講話・実演見学「離乳食初期～完了食」、栄養相談

子どもと一緒に参加できます。

【問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

## 催し 第23回 ひじきコスモスまつり

【とき】 10月11日(日)

午前10時～午後3時

※荒天中止

【ところ】 比自岐小学校

### 【内容】

里山の田園風景に広がるコスモス畑を会場に、さまざまなブースが登場します。

○地元の旬の野菜即売など

○舞台アトラクション

○バザーコーナー

○菜種油で揚げたドーナツなどの販売

○答志島の海産物、伊賀(ひじき)米

コシヒカリの販売や杵つき餅実演

### 【問い合わせ】

比自岐地区市民センター

☎ 37-0029

農林振興課

☎ 43-2302 FAX 43-2313

## 催し がん患者と家族の方の おしゃべりサロン in 伊賀

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話しましょう。

【とき】 11月5日(出)

午後1時30分～3時30分

【ところ】 ハイトピア伊賀 4階ミーティングルーム

【対象者】 がん患者・家族など

※申し込み不要

### 【問い合わせ】

三重県がん相談支援センター

☎ 059-223-1616

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

## 催し 第11回 市展「いが」

芸術の秋です。個性豊かな作品をぜひご覧ください。

### 【とき】

10月22日(出)～26日(月)

午前10時～午後7時

※26日(月)は午後3時まで(入場は終了時間の30分前まで)

### ○作品講評会

審査員が展示作品の解説をします。

10月26日(月) 午後3時～

### 【ところ】

ハイトピア伊賀 5階

### 【展示作品】

「絵画」「彫塑工芸」「写真」「書」の4部門の作品

### ◆作品の受付・搬入

【とき】 10月14日(水)

正午～午後7時

### 【ところ】

ハイトピア伊賀 5階

※出品者資格、出品規定などは、募集要項や市ホームページなどでご確認ください。

※募集要項は、本庁舎玄関受付のほか、文化交流課(上野ふれあいプラザ2階)、各支所振興課、各公民館にあります。

### ◆公開審査会

### 【とき】

10月15日(木) 午後1時～

### 【ところ】

ハイトピア伊賀 5階

※ハイトピア伊賀の駐車場は有料です。

※上野天神祭の期間中(10月23日(金)～25日(日))は交通規制がありますのでご注意ください。

【問い合わせ】 文化交流課

☎ 22-9621 FAX 22-9694

## 催し 島ヶ原文化作品まつり (展覧会)

### 【とき】

11月2日(月)～4日(水)

午前9時～午後5時(4日のみ午後4時まで)

### 【ところ】

島ヶ原会館 ふれあいホール

【内容】 島ヶ原地区の幼児から高齢者までの作品(絵画・写真・書道・俳句・手芸など)を展示

### 【問い合わせ】

島ヶ原公民館

☎ 59-2291

FAX 59-2574 (島ヶ原会館)

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

### 募集 **こころの健康大学**

「こころの健康大学」では、こころの健康についての専門家による講座を開催します。

日頃医師からなかなか聞くことのできない話も盛りだくさんです。ぜひ、ご参加ください。

#### 【と き】

○1回目：10月28日(水)

午後1時30分～3時

「寄り添う事で出来る事『傾聴する』って？」

○2回目：11月11日(水)

午後1時30分～3時

「ストレスって…正体はなに？知って対処！」

○3回目：11月28日(土)

午後1時30分～3時

「心の不調に気づくには」

○4回目：12月10日(木)

午後1時30分～3時30分

「もしこころの病になったら？使える制度は？」

#### 【ところ】

1回目：ハイトピア伊賀 4階

2・4回目：ハイトピア伊賀 5階

3回目：上野病院デイケア棟

#### 【講師】

信貴山病院分院上野病院医師・臨床心理士・専門看護師・市保健師

#### 【対象者】

20歳以上で市内に在住・在学・在勤の人

#### 【定員】

80人 ※先着順

#### 【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、電話またはファックスで申し込んでください。

#### 【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

### 「あんしん・防災ねっと」

携帯電話のメールアドレスを登録した人には、市から緊急情報メールが届きます。また、災害時の緊急情報・避難所情報や休日・夜間診療所情報などが閲覧できます。

<http://www.anshin-bousai.net/iga/>

※携帯電話のバーコードリーダー機能で、QRコードを読み込んで登録できます。

QRコード ▶



【問い合わせ】 総合危機管理課

☎ 22-9640 FAX 24-0444

### 催し **大山田温泉さるびの10月イベント情報**

○チンドン富都路公演

【と き】 10月17日(土)

【ところ】 さるびの温泉施設内

#### 【内容】

歌謡曲・演歌・童謡・ポップス・ジャズなど

第1ステージ：午前11時～正午

第2ステージ：午後1時～2時

○毎月第4日曜日ワンコインデー

【と き】 10月25日(日)

#### 【内容】

入浴料 一般・高齢者 500円

※ 小人 400円、身体障がい者 400円、身体障がい児 200円は通常料金です。

#### 【問い合わせ】

大山田温泉さるびの

☎ 48-0268 FAX 48-9811

大山田支所振興課

☎ 47-1150 FAX 46-1764

### 募集 **パパと子どもの料理教室「休日のパパごはん」**

日頃あまり料理をしないお父さんとその子どもを対象に、料理教室を開催します。親子で料理をする楽しさを味わってみませんか？

#### 【と き】

11月8日(日)、1月23日(土)

午前10時～

#### 【ところ】

ハイトピア伊賀 4階調理実習室

#### 【対象者】

市内在住の親子

※小学生以下の子どもと料理初心者のお父さん

#### 【定員】

各回6組程度 ※先着順

【参加費】 1組 500円

#### 【持ち物】

お米1合・エプロン・三角巾

【講師】 松永 啓子さん

#### 【内容】

1食分のメニューを全て作れるように、詳しく説明しながら進めていきます。メニューを考えるポイントもお教えします。

※両日とも同じ内容です。

【申込受付開始日】 10月8日(土)

#### 【申込先・問い合わせ】

男女共同参画センター（人権政策男女共同参画課内）

☎ 22-9632 FAX 22-9666

### 催し **寺田市民館「じんけん」パネル展**

#### 【と き】

10月1日(木)～28日(水)

午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日は除く。

【ところ】 大山田農村環境改善センター 1階ロビー

※寺田市民館・寺田教育集会所は大規模改修工事のため展示場所を変更して開催します。

#### 【内容】

「マンガでわかる場面かんもく」

場面緘黙は、言葉を話したり理解したりできませんが、学校などの社会的な状況では話したりすることができない状態をいいます。場面緘黙はあまり知られておらず、正しく理解を深めていただくために、マンガでわかりやすく展示します。

【問い合わせ】 寺田市民館

☎/FAX 23-8728

### 催し **民事介入暴力巡回無料相談**

暴力追放三重県民センターでは、暴力団からの不当要求などにお困りの人を対象に巡回相談を実施します。

【と き】 10月28日(水)

午後1時～4時

#### 【ところ】

名張産業振興センターアスパア小会議室（名張市南町822番地2）

#### 【問い合わせ】

伊賀警察署 ☎/FAX 21-0110

名張警察署 ☎/FAX 62-0110

### 催し **税理士相談会**

税金・会計のことでお悩みの人は、お気軽にご相談ください。

【と き】 10月10日(土)

午後1時30分～4時30分

#### 【ところ】

ハイトピア伊賀 3階商工会議所内相談室

※予約優先、1人30分程度。

#### 【対象者】

市内在住・在勤の人

#### 【申込先・問い合わせ】

東海税理士会上野支部

☎ 51-0932(午前9時～午後4時)

<http://www.ict.ne.jp/~zei-ueno/>

【問い合わせ】 課税課

☎ 22-9613 FAX 22-9618

## 募集 『旧崇広堂書道展』 第2回書道講座

### 「書でインテリアを作ろう！」

史跡旧崇広堂の講堂で色紙に好きな文字などを書いて部屋飾りを作ります。できた作品は旧崇広堂で展示します。気軽にご参加ください。

【とき】 10月31日(土)

午前10時～11時30分

【定員】 20人 ※先着順

【持ち物】 書道道具一式・太さの異なる絵筆3本・台紙に貼る好みの布や千代紙(50cm角以上)

※練習用紙や色紙・台紙は文化財課が用意します。

【講師】 峠 美晴さん

【申込期間】 10月5日(月)～23日(金)

※電話で申し込んでください。

【申込先・問い合わせ】

文化財課

☎ 47-1285

FAX 47-1290



▶ 作品例

## 募集 子ども干支展「さる」の絵

平成28年1月4日(月)～2月3日(木)に、ハイトピア伊賀5階ロビーで展示する絵を募集します。

【対象者】

市内在住の小学生以下の子ども

【応募点数】 1人1点

【応募規定】

「さる」の干支にちなんだ絵を、クレヨン・絵の具・貼り絵など、何で描いていただいても結構ですが、写真を貼り付けるのは禁止です。

【応募方法】

上野公民館で用意する紙を使って、絵を作成し、提出してください。用紙は100人分用意しますので、上野公民館まで取りに来てください。

※A4サイズの紙であれば、ご家庭でお持ちの紙でも提出可能です。

【応募期間】

10月15日(木)～11月30日(月)

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日も可)

※出展後の作品は保管させていただきますが、希望に応じて返却させていただきますのでご相談ください。

【申込先・問い合わせ】 上野公民館

☎ 22-9637 FAX 22-9692

※土・日曜日、祝日 ☎ 22-9801

## 募集 上野公民館教室

### ①歌って若返り教室

歌うことで脳を刺激し、活性化させます。一緒に懐かしい唱歌や流行歌を楽しく歌いませんか。

【とき】 全3回

11月19日(木)、12月17日(木)、平成28年1月21日(木)

午後1時30分～3時

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階多目的小研修室

【対象者】 60歳以上の人

【定員】 10人

【講師】 池下 久子さん

### ②消しゴムはんこ教室

クリスマスやバレンタインデーにちなんだ消しゴムはんこを一緒に作りませんか。

※材料費として500円が必要です。

【とき】 全2回

12月12日(土)、平成28年1月30日(土)

午前10時～正午

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階学習室1(B)

【対象者】 小学生以上の人

※小学校3年生以下は保護者同伴

【定員】 10人

【講師】 永見 亜希さん

【申込期間】

①②とも10月13日(火)～26日(月)

午前9時～午後5時

※定員の半数に満たないときは、開講できない場合があります。

【申込先・問い合わせ】 上野公民館

☎ 22-9637 FAX 22-9692

※土・日曜日 ☎ 22-9801

## 募集 上野天神祭

### だんじりウォーク

だんじり幕を見ながら、幕の復元新調や修理の説明を聞き、上野天神祭を再発見してみませんか。

【とき】 10月23日(金)

午後1時～4時(予定)

※小雨決行

【集合場所】 上野西町集議所

【内容】 上野西町・上野中町・上野小玉町・上野鍛冶町・上野新町の順にだんじり蔵などを見学し、専門家から幕の説明を受けます。

【定員】 30人 ※先着順

【申込期限】 10月16日(金)

【申込先・問い合わせ】 文化財課

☎ 47-1285 FAX 47-1290

## 募集 高齢者の雇用・就業を支援する技能講習会

60歳以上で仕事を探している人を対象に、技能講習会を開きます。

国土交通大臣認定の講習実施機関が担当し、安全で安心な移送サービスが提供できる人材を育成します。

【内容】 福祉有償運送講習

【とき】

11月28日(土)・29日(日)

【ところ】 いがまち保健福祉センター「愛の里」

【定員】 20人

【申込期限】 10月23日(金)

【申込先・問い合わせ】

(公)伊賀市シルバー人材センター

☎ 24-5800 FAX 23-2040

【問い合わせ】 商工労働課

☎ 22-9669 FAX 22-9628

## 募集 親子で歩こう!城下町

上野城下町を歩いて、昔の学校やお寺を見学し、歴史を感じてみませんか。この機会にぜひ親子でご参加ください。

【とき】

11月14日(土)

午前9時～午後0時30分(予定)

【集合場所】

ハイトピア伊賀 5階学習室2

【見学場所】

旧小田小学校本館・開化寺・伊賀越資料館ほか

【対象者】

市内在住の小学生とその保護者

※小学生だけの参加不可

【定員】 15組 ※先着順

【案内】

いがうえの語り部の会会員・文化財課職員

【参加料】 保護者は入館料が必要

【持ち物】

スタンプラリー無料手形・水筒・筆記用具

【申込方法】

電話または直接ご来館いただき、参加者の住所・氏名・電話番号・年齢・人数を知らせてください。

【申込期間】

10月5日(月)～19日(月)

午前9時～午後5時

【申込先・問い合わせ】

上野公民館

☎ 22-9637 FAX 22-9692

※土・日曜日、祝日 ☎ 22-9801

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

## 募集 普通救命講習会

事故や病気などで意識がなくなり、呼吸ができなくなった人や、心臓が止まった人には、救急車が到着するまでの間に、一刻も早く適切な応急手当をしなければなりません。

大切な命を守るため、応急手当の技術を身につけましょう。

### 【とき】

11月29日(日)  
午前9時～正午  
※座学免除で実技のみ受講の場合は  
午前10時～正午

### 【ところ】

中消防署西分署 2階会議室

### 【講習内容】

乳児、小児のための心肺蘇生法とAEDの使用、異物除去法、止血などの応急手当

### 【対象者】

中学生以上で市内在住、在勤、在学の人

※次のいずれかにあてはまる人は、座学が1時間免除で、実技のみの受講になります。

- 平成27年10月29日以降に市ホームページで受講できる応急手当WEB講習を修了した人
- 平成26年11月29日以降に救命入門コースを修了した人

【募集人数】 30人

### 【申込方法】

所定の用紙に記入の上、持参またはファックスで申し込んでください。

申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

※ファックスでの申し込みは事前に連絡してください。

※受講修了者には、「普通救命講習修了証」を交付します。

※実技がありますので、動きやすい服装で受講してください。

### 【申込期間】

11月2日(月)～24日(火)

### 【申込先】

消防救急課・各消防署・各分署

### 【問い合わせ】

消防救急課

☎ 24-9116 FAX 24-9111

## 「広報いが市」の点字版・録音版を発行しています

希望される場合はお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

## 募集 緊急間伐・搬出間伐推進事業 第2次募集

市内の森林の適正管理や間伐材の搬出を推進することを目的に、一定の条件を満たす間伐や搬出などを行う森林所有者へ間伐本数に応じて補助金を交付します。

### 【対象】

緊急間伐・搬出間伐推進事業補助金交付要綱に基づき、交付決定日から1月末日までの間に一定の条件を満たし、間伐したもの。

### 【補助金の額】 (1本あたり)

○林令がおおむね26～35年生

搬出間伐：184円

切捨て間伐：86円

○林令が36～おおむね60年生

搬出間伐：263円

切捨て間伐：123円

### 【申請方法】

農林振興課・各支所振興課(上野支所を除く)・伊賀森林組合にある申請書に必要事項を記入の上、郵送か持参で提出してください。

### 【申請期限】

10月26日(月)

※交付条件など、詳しくはお問い合わせください。

### 【申請先・問い合わせ】

〒518-1395

伊賀市馬場1128

伊賀市産業振興部農林振興課

☎ 43-2301 FAX 43-2313

## 募集 巡回法律相談会

離婚、相続、借金などのトラブルによりお困りで、収入状況など一定の要件に当てはまる人を対象に、弁護士の相談会を開催します。

### 【とき】

10月21日、12月16日、平成28年2月17日 すべて水曜日

午後1時～4時

### 【ところ】

上野ふれあいプラザ 3階相談室

### 【定員】

6人 ※先着順

### 【申込期限】

それぞれの開催日の前日の午後5時

### 【申込先・問い合わせ】

日本司法支援センター三重地方事務所(法テラス三重)

☎ 050-3383-5470

### 【問い合わせ】

市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641

## 募集 おやこ DE のびのび教室

水に触れ、慣れることを目的に開催します。保護者も水中運動をすることで運動不足解消になります。

### 【とき】

全4回  
10月14日(水)・23日(金)、11月11日(水)・25日(水)

午後1時30分～2時30分

### 【ところ】

島ヶ原温泉やぶつちや「まめの館」

### 【対象者】

市内に住所のある1歳～未就学の幼児とその保護者

### 【内容】

親子のプール教室

### 【定員】

15組

### 【持ち物】

水着(オムツの取れていない子どもは水遊び用紙パンツも着用)、スイミングキャップ、タオル、飲み物など

### 【参加費】

まめの館利用料

大人：300円

子ども(3歳以上)：100円

※まめの館を初めて利用する人は、事前に利用説明会(無料)の受講が必要です。

### 【申込受付開始日】

10月6日(火) 午前8時30分

### 【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

## 募集 甲種防火管理再講習会

### 【とき】

11月6日(金) 午前9時～正午

### 【ところ】

伊賀市消防本部 1階会議室

### 【対象者】

店舗・病院・集会場・遊技場など不特定多数の人が入る収容人員が300人以上の特定防火対象物で、甲種防火管理者に選任されている人

### 【定員】

30人 ※先着順

### 【申し込みに必要なもの】

○写真1枚(横3cm×縦4cm)

○印鑑

○テキスト代：1,400円

### 【申込受付期間】

10月19日(月)～23日(金)

午前8時30分～午後5時15分

### 【申込先・問い合わせ】

消防本部予防課

☎ 24-9105 FAX 24-9111



## 健康な食生活を送るために

▼指導員のアドバイスを受けながら調理をする参加者たち。



### 食生活改善推進員養成講座（9月4日）

ハイトピア伊賀で食生活改善推進員養成講座を行いました。これは、調理実習などを通して食生活の正しい知識を身につけ、食生活改善推進員として活動してもらうことを目的に、毎回テーマを変えて全6回開催しているものです。今回は、骨粗しょう症予防に効果的な、乳製品を使った料理に挑戦しました。

また、食生活改善推進員の活動についての話を聞き、推進員としての第1歩を踏み出しました。

▼料理が完成し、全員で試食をして感想を話しました。



▼「nanonin」について説明する市長と生徒たち

## 伊賀産菜種油へのこだわり

### 「nanonin」販売促進活動（9月5日）

伊賀産菜種油の生産に携わる大山田農林業公社が委託し、頭髪化粧品メーカーや県立あけぼの学園高等学校ビューティクリエイト部と共同で開発したシャンプーとトリートメント「nanonin」が9月1日から一般販売されました。

この日は、市内の商業施設で、市長・副市長と部員の2年生6人が、買い物客にチラシと試供品を配り、「nanonin」の魅力を伝えました。

▼商品名は、「菜の花」と「忍者」を組み合わせさせて高校生が考案しました。



▶全体のバランスを見ながら作業を行いました。



## 秋の花を楽しむ

### すえひろ学級園芸教室（9月11日）

阿山文化センターで、すえひろ学級園芸教室を開催しました。この教室は阿山公民館教室の一つで、毎回テーマを変えて全10回開催しています。

今回は育種家の奥隆善さんを講師に招き、寄せ植えに挑戦しました。用意されたのは、丈夫で寒さに強い種類のゼラニウムやチョコレートコスモスなど4種類の花で、参加者は植える位置や深さなどを教わりながら寄せ植えを完成させました。

▶講師から、植物を植える場所や深さなどについて話を聞く参加者。



### 有料広告を募集します

広報いが市への広告を募集しています。広報いが市は、市内の各戸へ配布するほか、市ホームページにも掲載します。

【発行部数】約36,000部

【掲載料】1枠…2万円

（縦5cm×横9cm）

【申込期限】発行日2カ月前

【問い合わせ】広聴情報課

☎22・96336





お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

「ラム

図書・救急など

## つながりも大切な備えです

### 地域で見守りおやこ防災事業（9月13日）



▲伊賀市消防団女性部員が、災害に対する知識と備えをわかりやすく話しました。

久米地区市民センターで、地域で見守りおやこ防災事業を開催しました。この事業は、いざというときに備えて、地域に住む子どもとその家族や民生委員、児童委員、地域の人などがふれあう機会をつくることで、防災や子育てを地域で支え合うということ

年度から始まりました。

この日は、災害に備えて今から自分でできることを考えるとともに、地域の中でどうやって支え合っていくかを意識づける日となりました。今後も5年間に渡り、各地域で開催する予定です。

▶グループに分かれ、地域の安全について参加者同士で話し合いました。



## こども広場

### 「ライト・オン運動」

**夕暮れ時の外出は注意が必要**

みなさんは道路を歩くときや自転車に乗るとき、安全のために気をつけていることはありませんか。例えば、信号のない交差点を横切るときは、

車が来ていないか左右を確認する、急に飛び出さないなど、いろいろなことに注意をしていますよね。

これからの時期は日の沈む時間が早くなってきます。夕暮れ時は車を運転している人から歩行者が見えにくくなり、また運転者同士もお互いを認識しにくくなります。事故を起こさないためにも、一人ひとりの安全に対する意識が大切になってきます。

### 夕暮れ時、ちょっと早めのライト・オン

三重県では、毎年10月1日から12月31日まで「セーフティー・ライト・オン運動」を行い、次の2つのことをみなさんに呼びかけています。

- ①夕暮れ時の早めのライト点灯（自動車、二輪車、自転車利用者）

自動車やバイク、自転

車を利用する人は、真っ暗になる前に早めにライトを点けましょう。夕暮れ時でなくても、曇りや雨の日など、薄暗いと感じる日にはライトを点けるといいですね。

- ②反射材の着用推進（歩行者、自転車利用者）

夕方に外を歩くときや自転車に乗るときは、反射材のついたたすきを身につけるなどして、車の運転者に歩行者がいることを知らせましょう。また、白や黄色など明るい色の服を着ることも運転者に見つけてもらいやすくなります。

### みんなで安全を呼びかけよう

夕暮れ時はまだ明るいと感ずる人も多いでしょうが、人によって明暗の見え方は違います。みなさんも、おうちの人が夕方に出かけるときは「車のライトをちゃんとつけてね」「歩くときは明るい色の服が良いよ」など、声をかけてあげてくださいね。

【問い合わせ】 市民生活課

TEL 22・96338 FAX 22・9641

# 市長の伊賀じまん



## 一上野天神祭の鬼行列 一

上野天神祭といえば、皆さんにとってもなじみ深い祭りではないでしょうか。ダンジリ行事が国の重要無形民俗文化財に指定されているこの上野天神祭、私は大変ぜいたくな祭りだと思っています。

その理由として、名称が大阪の夏祭りと同じであること。楼車を薙刀鉾や月鉾、葵鉾と呼び、お囃子が京都の祇園祭の流れをくんでいること。鬼行列は大和(奈良)に縁があることがあげられます。この行列は、修験道の開祖といわれる役行者が大峰山(奈良)に向かう様子を再現していると言われていました。最近の研究では、醍醐寺三宝院(京都)の門跡(住職)が大峰山に向かう様子を模したものだとの考えも示されています。このように上野天神祭は、大阪・京都・奈良という近辺の有名な祭りや行列の要素を取り入れたお祭りだといえます。

ところで、鬼行列といえば、子どもの頃はとても「面倒な存在」でした。中でもひよろつき鬼は、通り沿いで見物している子どもの顔を覗き込んで泣かせるというのが恒例です。小さな子どもにとっては厄日と言えるかもしれません。ひよろつき鬼が楼車巡行の先を

## ▶上野天神祭のひよろつき鬼の様子

右へ左へひよろつきながら歩くのは、人払いの役割を担っているようです。市内で同様の例として、勝手神社のかんこ踊りでシャゴマ(籠馬)が走りまわり神事踊が通る道を作っているというものがあります。

子どもたちにとっては怖い鬼たちも、観光にいられた方々にとってはユニークな行列として絢爛豪華な楼車とともに大変好評です。また、鬼行列に使用する供奉面は、桃山から江戸時代にかけて作られた大変貴重な能面で、このうち24面は県の文化財に指定されています。現在は保存のために本面を使うことがなくなってきているのは、少し残念なことです。

上野天神祭を維持していくことは、担い手である各町の努力だけでは難しい時代になってきています。まつり町以外の市民の皆さんや市外から来られる皆さんと一緒に守っていく、そうした新しい形を模索する必要があります。郷土の誇りを守り続けるためには、さまざまな工夫を凝らすことが大切なのではないでしょうか。(伊賀市長 岡本 栄)



# 防災ねっと

## 非常食のすすめ

大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道が止まり、台所で料理ができない状況が考えられます。

食糧支援が始まるまでの間(通常3~5日間)に口にする飲料水や簡単に食べられる食料を、各家庭で備蓄しておくことが必要です。

今回は、非常食について考えてみましょう。

### ◆次のような非常食を準備しましょう

#### 《飲料水》 ペットボトルに入っている水

汗や尿として体から出て行く水分を補い、体のバランスを整えるために成人が1日に必要な水分量は「3ℓ」です。普段なら、みそ汁や野菜などの食べ物からも水分をとっていますが、災害時には調理した物や野菜を食べることが難しく、食べ物から水分をとりにくくなります。



#### 《空腹を満たす食料》 レトルトパックのおかず、ビスケット、クッキーなど

普段食べている米やパンなどの主食の代わりとなるものです。



#### 《心を満たす食料》 おかず・果物の缶詰、お菓子、コーヒー、ジュースなど

災害は、不安やストレスをもたらします。食べ慣れた物や甘い物はストレスをやわらげ、また、果物などからは水分や食物繊維、ビタミンなどが補給できます。

### ◆不足分を補充するという考え方を取り入れましょう

乾燥米やカンパンなどの一般的に非常食と言われるようなものを特別に用意するのではなく、普段から食べているようなもので、封を開ければすぐ食べられるものを買置き、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充(ローリングストック)すれば、無理なく備蓄ができます。

### ◆家族のために家庭で備えることが大切です

高齢者や介護が必要な人、アレルギーのある人、乳幼児などは、その人にあったものを備蓄しておく必要があります。

いざというときのために、「家庭の事情に合ったものを、家庭で用意しておくこと」が大切です。

### 【問い合わせ】

総合危機管理課 ☎ 22-9640 FAX 24-0444



## 介護相談員だより



### ある相談員のつぶやき

介護相談員の仕事は、施設利用者の声や表情からの訴えに耳を傾け、施設や行政への橋渡しをすることです。施設側の努力のおかげで、利用者の多くは現在の環境に満足し生活されていますが、やはり個人の悩みは十人十色です。「食事の味が薄い」「入れ歯がゆるくなった」などは話しやすい相談内容ですが、施設に関することはなかなか本音を聞くことができません。それでも、根気よく利用者との対話を重ねています。

あるとき、施設の利用者から「ここでは何もすることがない」という悩みを伺い、何か体を動かす活動を取り入れてみてはどうかと職員に提案しました。その結果、その施設では体操などの活動を行うようになり、利用者の皆さんも楽しみにしているそうです。

このように意見が受け入れられ、改善されたときは相談員冥利に尽きます。これからも人間の尊厳を守りたいという思いを持って活動を続けていきたいと思えます。

#### 【問い合わせ】

介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950

## 伊賀線だより



### 伊賀線を支える伊賀鉄道友の会

伊賀鉄道を応援したい人なら誰でも会員になれるサポーター組織「伊賀鉄道友の会」は、伊賀線を盛り上げる活動をしています。毎年恒例となった伊賀線まつりの開催や、花火大会の開催に合わせた「花火鑑賞列車」、中秋の名月を愛でる「お月見列車」、車内でスイーツが楽しめる「甘いもんとれいん」などのイベント列車は、定員を超える申し込みがあるなど大人気です。

また、今年は伊賀線の開業記念日である8月8日に開業99周年イベントを開催し、多くの皆さんに来ていただきました。伊賀鉄道がこれからも地域の鉄道として走り続けるために、その支えとなって活動する伊賀鉄道友の会とともに伊賀線をさらに盛り上げていけるよう、市民の皆さんのご協力をお願いします。

#### 【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9663 FAX 22-9672

伊賀鉄道(株)総務企画課

☎ 21-0863



▲伊賀線まつりの軌道自転車体験の様子。

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

## ポイ捨てという行為 —建設2課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

近頃、地域や会社の取り組みとして、道路上に落ちているごみを拾っていただいている場面をよく見かけます。公共の場所へのごみの投棄は「伊賀市ごみポイ捨て防止条例」で禁止されているにも関わらず、空き缶やたばこの吸い殻をはじめ、ごみのポイ捨てがなかなかありません。

道路にごみが捨てられることによって、どのような不都合が起きるのでしょうか。まず考えられるのは、交通事故を誘発する可能性があることです。たとえビニール袋であっても、運転者は「道路上の障害物」と捉えて避けようとしたり、気をとられて自転車や歩行者の発見が遅れてしまうかもしれません。また、ごみが側溝に入った場合、土砂がたまり、水があふれる原因にもなります。景観的にも衛生的にも好ましい状況ではなく、誰かがごみを取り除かない限りこの問題は解消されません。

「少しだけなら」「ほかの人もしているから」と

いう気持ちで何気なくしているポイ捨てという行為が、環境やほかの人に大きな被害を与えることもあります。この構造は、あらゆる差別や人権侵害の構造と似ていると思います。

人権侵害の加害者または傍観者には、「みんながしている」「自分がやったとはわからない」「やったことでどんな影響があるか深く考えない」という共通した意識があり、相手の立場で考えたり行動できるように努めるという姿勢が見えません。差別解消に向けて真剣に取り組む人が増えつつある一方で、心ない言葉を発してしまう人もいます。

今回は、道路に捨てられたごみを例として話しましたが、マナーやルールを守り、人権や環境に配慮した行動をすることは、自分自身を含めた全ての人が住みやすく快適なまちをつくることにつながるのではないのでしょうか。身の回りのさまざまなことを、一度「人権の視点」に立って考えてみましょう。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ

# 図書館 だより

## 《問い合わせ》

上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999  
 いがまち図書室（いがまち公民館内）☎ 45-9122  
 島ヶ原図書室（島ヶ原会館内）☎ 59-2291  
 阿山図書室（あやま文化センター内）☎ 43-0154  
 大山田図書室（大山田公民館内）☎ 47-1175  
 青山図書室（青山公民館内）☎ 52-1110

## 今月の新着図書

### ☑一般書

#### 『作家の珈琲』

コロナ・ブックス編集部／著  
 池波正太郎、松本清張など、作家たちと珈琲のかかわりを示すエピソードを多数紹介。作家が愛用したコーヒーカップや、通った喫茶店などの写真に、読み応えのある文章が添えられています。

### ☑絵本

#### 『江戸の妖怪一座』

青山 邦彦／作・絵  
 にぎわう江戸の広場のはずれに、さびれた見せ物小屋がありました。もう小屋をたたもうとしていた座長の前に、本物のろくろくびの子どもが現れて…。江戸の妖怪たちがたくさん出てくる絵本です。



### ■一般書

#### 『自閉症の僕の七転び八起き』

東田 直樹／著

#### 『フォトブックで好きな本をつくる』

ポーンデジタル／出版

#### 『昭和天皇玉音放送 CD ブック』

川上 和久／解説・著

### ■児童書

#### 『にっぽんのおにぎり』

白央 篤司／著

#### 『世界の子どもの遊び』

寒川 恒夫／監修

#### 『小学生でもわかるスマホ＆パソコンそもそも事典』

秋田 勸助／著

### ■絵本

#### 『ことらちゃんの冒険』

石井 桃子／お話、深沢 紅子／画

#### 『ここがすき』

きたやま ようこ／作

## 図書館（室）からのお知らせ

### ◆特別図書整理期間のため、休館します

- 大山田図書室：10月13日(火)～16日(金)
- 上野図書館：10月19日(月)～26日(月)
- 阿山図書室：10月29日(木)～11月3日(火祝)

休館中は図書返却ポストをご利用ください。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

### 10月の読み聞かせ

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。(30分～1時間程度)

とき	ところ	催物（読み手）
7日(火)	10:00～	いがまち図書室 絵本の時間（お話の国アリス）
10日(土)	10:30～	上野図書館 おはなしの会
	10:30～	大山田図書室 おはなしたいむ（きらきら）※ぬいぐるみといっしょにおはなし会&ぬいぐるみおとまり会
14日(火)	10:30～	いがまち図書室 ミニサロンひまわり
18日(日)	10:30～	阿山図書室 読み聞かせの会（はあと&はあと）
19日(月)	10:00～	島ヶ原子育て支援センター 読み聞かせ会（ネェよんで）
20日(火)	10:30～	阿山図書室 読み聞かせの会（はあと&はあと）
27日(火)	10:30～	青山図書室 おはなしなあに？
28日(水)	10:30～	上野図書館 おひざでだっこのおはなし会
31日(土)	10:00～	いがまち図書室 読み聞かせ会（ぶらんこ）
11月4日(火)	10:00～	いがまち図書室 絵本の時間（お話の国アリス）

### 《さまざまな国の絵本に ふれてみませんか》



▲外国語の絵本を並べた本棚。

上野図書館にはさまざまな外国語の絵本があります。平成25年には外国語絵本を221冊寄付していただき、1階カウンター横に外国語絵本のコーナーを設けています。さまざまな国の絵本をどうぞご利用ください。

### ◆多言語の読み聞かせを行いました

8月22日(土)のおはなしの会では、夏休み特別企画「いろんなコトバでえほんをたのしもう」と題して、多言語の読み聞かせを行いました。約70人の参加者が、日本語・スペイン語・ポルトガル語・英語の読み聞かせを楽しみました。



▲おはなしの会の様子。

# 10月の二次救急実施病院

## ◎各病院の受け入れ体制

日	月	火	水	木	金	土
*小児科以外の 診療科です。				1 名張	2 上野	3 名張
4 名張	5 岡波	6 名張	7 岡波・名張	8 名張	9 上野	10 上野
11 岡波	12 岡波	13 上野	14 岡波・名張	15 名張	16 上野	17 名張
18 名張	19 岡波	20 名張	21 岡波・名張	22 名張	23 上野	24 上野
25 岡波	26 岡波	27 上野	28 岡波・名張	29 名張	30 上野	31 名張

◀実施時間帯▶ 平日：午後5時～翌日午前8時45分  
土・日・祝日：午前8時45分～翌日午前8時45分

◀実施時間帯（岡波総合病院）▶  
月曜日：午後5時～翌日午前9時 水曜日：午後5時～翌日午前8時45分  
日曜日：午前9時～翌日午前8時45分  
※月・水曜日が祝日の場合、午前9時～翌日午前8時45分

救急車で搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です。

- 【上野総合市民病院 (☎ 24-1111)】
- 【名張市立病院 (☎ 61-1100)】
- 【岡波総合病院 (☎ 21-3135)】

※重症者が重なり、診察できない場合があります。また、非当番日は救急の受け入れを行いません。  
※二次救急（重症）の人が対象です。

## ◎伊賀市救急相談ダイヤル 24

☎ 0120-4199-22

（フリーダイヤル）

医師・看護師などが24時間年中無休体制で、救急医療や応急処置などに関する相談に応じます。（通話料・相談料：無料）

## ◎伊賀市応急診療所（一次救急）【診療科目】 一般診療・小児科

【所在地】 上野桑町 1615 番地 ☎ 22-9990

【診療時間】 月～土曜日：午後8時～11時

日曜日・祝日：午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時  
※受付は、診療終了時刻の30分前までをお願いします。

◆夜間・日曜日および祝日診療を行っている医療機関については、三重県救急医療情報センター(☎ 24-1199)へお問い合わせください。

## 情報交流ひろば

# となりまち いが・こうか・がめやま

甲賀市

亀山市



### 天平の浪漫を彩る ～紫香楽宮都あかり～

甲賀市信楽町で、イルミネーションイベント紫香楽宮都あかりが催されます。約4,000個の透光陶器の光に包まれる「光の道」。1270年前に存在した都の姿がLEDイルミネーション6万球で蘇る「宮殿と朱雀門」。各会場でイベントが用意され、ライトアップに使用される透光陶器販売もあります。幻想的な古都の夜をお楽しみください。

【とき】

10月10日(出)～12日(月祝) 午後5時～9時

【ところ】 甲賀市信楽町（甲賀寺跡・隼人川みずべ公園・宮町区宮跡）

【アクセス】 信楽高原鉄道紫香楽宮跡駅下車徒歩10分、新名神高速信楽IC下車すぐ  
※会場付近駐車場には限りがあります。

【問い合わせ】 紫香楽宮観光振興プロジェクト実行委員会 ☎ 0748-83-8351

甲賀市観光企画推進室 ☎ 0748-65-0708

【問い合わせ】 甲賀市広報課 ☎ 0748-65-0675

### 東海道関宿街道まつり ～江戸時代にタイムスリップ～

東海道五十三次の47番目の宿場町として栄えた東海道関宿で、毎年11月に行われる「東海道関宿街道まつり」。

国の重要伝統的建造物群保存地区や日本の道百選に選ばれた町並みの中、大名行列を含む宿場大行列や特産品の販売など盛りだくさんのイベントです。

【とき】 11月1日(日)

午前9時30分～午後3時（雨天決行）

【ところ】

旧東海道関宿の街道一帯

【アクセス】

JR関駅下車徒歩5分

【問い合わせ】

東海道関宿街道まつり実行委員会事務局（市民文化  
部関支所観光振興室内）

☎ 0595-96-1215



【問い合わせ】 亀山市広報秘書室 ☎ 0595-84-5021

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# さつまいもの しおこんサラダ



食物繊維+乳酸菌+オリゴ糖で腸を元気に！

食物繊維には便を軟らかくする水溶性と腸を刺激し排便を促す不溶性があり、バランスよく取ることが大切です。さつまいもは不溶性食物繊維が多いため、水溶性食物繊維の多い海藻類や果物などと一緒に取りましょう。皮の近くに含まれるヤラピンは腸の動きを良くするため、皮ごと食べることもおすすめです。

**材料** (2人分)  
 さつまいも……………150g (中 1/2 本)  
 オクラ……………40g (4本)  
 オリーブオイル……………4g (小さじ1)  
**《ソースの材料》**  
 塩昆布……………8g (小さじ2)  
 ヨーグルト(無糖)………100g (1/2 カップ)  
 オリゴ糖……………10g (小さじ2)



1. さつまいもはよく洗い、1.5cm 角に切り、水にさらす。塩昆布は1cm 幅に切る。
  2. さつまいもはゆでて、柔らかくなれば水を捨てて水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
  3. オクラはさっと湯がき、太めの斜め切りに。
  4. ソースの材料を混ぜ、2・3と絡めて器に盛り、オリーブオイルを回しかける。
- ※オリーブオイルのオレイン酸が排便の潤滑油として働きます。  
 (1人分:エネルギー 166 kcal、食物繊維 3.2g)

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。

▶伊賀上野城下絵図(上野城内を拡大)



上野城と城下を描いた長大な絵図で、縦287.3cm、横320.0cm、畳5〜6枚分の大きさがあります。絵図には由来書が貼り付けられていて、その内容から、江戸染井にあった藤堂家の蔵から元禄10年(1697)に発見された古絵図の中の一枚と考えられています。本図には、「藤堂出雲下屋敷」が描かれています。藤堂藩初代藩主高虎の弟である出雲守高清は、元和5年(1619)に上野城代となり、寛永17年(1640)に没していることから、17世紀初めの上野城下を描いたもので、現存する絵図として

伊賀市の文化財 93  
 県指定有形文化財(歴史資料)  
**伊賀上野城下絵図**

☎ 47・1285 FAX 47・1290

文化財課  
 \*染井：現在の東京都豊島区駒込にある地域。

本品は「伊賀上野絵図」の名称で、平成8年3月26日に市文化財に指定されていましたが、平成26年1月23日に新たに県指定文化財となっています。  
 また、城内の御殿・屋敷・蔵、城下の寺社や侍屋敷などが色彩豊かに絵画的に描かれ、江戸前期の上野城や城下の様子を今に伝える貴重な資料です。  
 上野城内には、筒井氏の時代のもので最も古いものであることがわかります。江戸時代初めの城内の様子を表しています。

