



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した。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