

募集



いがうえの ボランティアガイド

講座受講者募集

本庁観光振興課

伊賀上野は芭蕉あり、忍者あり、城下町探訪あり、文化財あり、いろいろな感動に出会う町です。いがうえの語り部の会では、伊賀上野を訪れる多くの観光客にひとつでもよい思い出をお持ち帰りいただきたいという願いと、おもてなしの心を持って観光案内をしています。

そこで、いがうえの語り部の新しい仲間づくりをするために、講座を開催します。

【とき】 (全5回)

1月20日～3月17日
全回とも午前10時～正午

【ところ】

伊賀市中央公民館

※専用駐車場はありませんので公共交通機関などを使用してください。

【参加資格】

原則として伊賀市および伊賀地域に在住または在勤されている方

【講座内容】

講師 いがうえの語り部の会

第1回

1月20日(土)

内容 「おもてなしの心」

「松尾芭蕉」

第2回

2月3日(土)

内容 「伊賀忍者」

「伊賀越鍵屋辻」

第3回

2月17日(土)

内容 「藤堂高虎」

「上野城」

第4回

3月3日(土)

内容 「上野まち」

「伊賀焼」

「伊賀くみひも」

第5回

3月17日(土)

内容 「実地研修」

修了式

4回以上受講された方には

修了証をお渡しします。

【参加費】 無料

【主催】

カルチャーボランティア

いがうえの語り部の会

【申し込み・問い合わせ】

1月10日(水)までに電話でお

申し込みください。

本庁観光振興課

☎22・9670

産後ママの

リフレッシュ教室

青山支所青山保健センター

日常の子育てから少しの時間はなれて、インストラクターの指導のもとストレッチやエアロビクスで体を動かして、リフレッシュしませんか。
※託児あり(要予約)



【とき】

1月23日(火)・30日(火)

午前11時～正午

※原則として2回とも参加できる方

【ところ】

青山保健センター運動施設

【対象者】

産後3カ月～2年くらいま

【定員】

20人(先着順)

【内容】

リラクゼーションストレッチ・エアロビクス

【参加費】

1回500円(施設入館料)

※施設を初めて利用される方は、当日までに利用講習会を

受講ください。(30分程度) 利用講習会は、火曜日から土曜日の午前10時～と午後6時30分～、日曜日は午後2時30分～実施しています。 教室当日の10時から受講可能です。

【申込開始】
12月25日(月)
※同時に託児も受け付けています
(10人まで先着順)

【申し込み・問い合わせ】

青山保健センター

☎52・2280

伊賀市環境保全市民会議 「環境ウォッチング」 参加者募集

本庁環境政策課

今回は、伊賀市内と周辺の池やダムへ来ている珍しいカモ、ハクチョウ、オシドリといった渡り鳥を観察するツアーで、渡り鳥がたくさん来ている場所をバスで数カ所巡ります。今まで知らなかったスポットもあるかも知れませんがね。

【とき】
1月21日(日)
午前9時 出発
午後4時 帰着予定

【集合場所】
伊賀市役所西玄関(上野西小学校側)
午前8時50分までにお越しください。

【定員】
40人(先着順)

【参加費】(資料代)
大人1000円
小・中・高校生500円

【その他】
・中学生以下の方は、保護者同伴でお願いします。
・昼食は、各自で弁当などをご用意ください。
・双眼鏡などをお持ちの方は、ご用意ください。

【申し込み・問い合わせ】
12月19日(火)から電話で受け付けます。

本庁環境政策課

☎22・9637



うきうきママのリフレッシュ教室 (全3回)			
教室名	ボールエクササイズ	水中ダンス	アロマでリラックス
月日	1月31日(水)	2月21日(水)	3月2日(金)
時間	午後1時~3時		
場所	島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」で受付後、多目的ルームに集合		島ヶ原老人福祉センター
持ち物	運動のできる服装、タオル、シューズ、飲み物(水分補給用) ※託児される方は部屋代150円とおやつ代50円	水着、バスタオル、スイミングキャップ、着替え、飲み物	バスタオル、動きやすい服装 ※託児される方はおやつ代50円
定員	15人(託児7人) ※申込多数の場合は抽選 ※託児をされる方で子どものお世話に必要なものがある場合は、袋などに名前を記入の上、ご持参ください。		
利用料	300円		100円



いきいき親子のふれあい教室 (全3回)			
教室名	からだを動かそう!	プールで楽しもう!	音楽ってステキ!
月日	1月12日(金)	2月2日(金)	3月22日(木)
時間	午後1時~3時		
場所	島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」で受付後、多目的ルームに集合		島ヶ原老人福祉センター
持ち物	動きやすい服装(素足で運動します)、タオル、飲み物(水分補給用)	水着、バスタオル、スイミングキャップ、着替えやオムツ(名前付きの袋持参)	おやつ代50円
定員	1歳~3歳の幼児と保護者10組 ※申込多数の場合は抽選		
利用料	300円(3歳以上幼児100円)		100円

島ヶ原支所 健康教室

島ヶ原支所健康福祉課

リフレッシュやいつもと違うふれあいで、子どもとの時間をより楽しきましょう!



【申込期間】
12月25日(月)~27日(水)
【申し込み・問い合わせ】
島ヶ原支所健康福祉課
☎ 59・2163

【お願い】
・まめの館の教室に参加する場合は、午後1時までには体調チェックや支払いなどを済ませてください。(時間厳守)
・なるべく3回ご参加ください。
【注意事項】
・島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」を初めて利用する方は、当日までに「まめの館」利用説明会を受けてください。
利用説明会は毎日、午前10時~と午後6時~(火曜定休日)に実施します。
・各教室は3回シリーズで最初に申し込みが必要となります。

献血のご案内

●1月14日(日)
午前10時~午後4時
アピタ伊賀上野店

赤ちゃんの検診と相談

検診・相談名	検診・相談日	時間	場所	対象・内容
乳幼児検診	1月16日(火)	午後1時30分~2時	市立上野総合市民病院 小児科	生後4カ月、10カ月(無料) 1歳、1歳6カ月、2歳児(有料) ※生後4カ月、10カ月児は、なるべく受診してください。
乳幼児発達検診 股関節脱臼検診	1月9日(火) 16日(火) 23日(火)	午後1時~2時	市立上野総合市民病院 整形外科	生後4カ月、10カ月、1歳6カ月児。 ※有料
1歳6カ月児健診	1月11日(木)	午後1時30分~2時30分	大山田保健センター	身体計測、内科および歯科健診、歯の相談、育児相談など。 ※対象児には通知します。母子手帳をご持参ください。
	1月16日(火)	午後1時30分~2時30分	伊賀医師会館	
3歳児健診 (3歳6カ月)	1月18日(木)	午後1時30分~2時30分	伊賀医師会館	
乳幼児相談	1月9日(火)	午前10時~11時30分	青山保健センター	育児相談、栄養相談。 ※母子手帳をご持参ください。
	1月10日(水)	午前10時~11時30分	阿山保健福祉センター	
	1月11日(木)	午前10時~11時 午後1時30分~2時30分	上野ふれあいプラザ2階	
	1月24日(水)	午前9時30分~11時	大山田保健センター	
	1月25日(木)	午前10時~11時30分	島ヶ原老人福祉センター	
離乳食実習	1月25日(木)	午後1時30分~3時30分	いがまち保健福祉センター	離乳食の話・離乳食の調理。(初期・中期) ※申し込み制(本紙1月5日号で募集します。)

