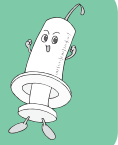


# 平成22年度 予防接種



■実施期間  
4月1日～平成23年3月31日  
※ポリオのみ4～5月、9～10月  
■実施場所  
県内指定医療機関(下表参照)

【問い合わせ】  
健康推進課  
いがまち保健福祉センター  
島ヶ原支所住民福祉課  
阿山支所住民福祉課  
大山田支所住民福祉課  
青山保健センター

☎ 22-9653 FAX 26-0151  
☎ 45-1015 FAX 45-1055  
☎ 59-2163 FAX 59-3196  
☎ 43-0332 FAX 43-9713  
☎ 47-1151 FAX 46-1764  
☎ 52-2280 FAX 52-2281

- ★無料で受けられる予防接種は次のとおりです
- ★接種日時など、直接医療機関へご確認いただき、必ず予約してから予防接種を受けてください
- ★当日は、母子手帳と予診票を持参してください
- ※予診票をお持ちでない方は、伊賀市内の予防接種実施医療機関に予診票を備えてありますので、予約時にお問い合わせください
- ※市外での接種を希望の方は、予診票をお渡ししますので、ご連絡ください

予防接種名	標準接種対象年齢	接種回数	注意事項	
BCG	生後6カ月未満	1回	結核を予防するための予防接種です。接種できる年齢の期間が短いので注意してください。	
ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月未満	2回	3カ月から1歳半までの間に、41日以上の間隔をあけて2回飲みましょう。	
三種混合(DPT) (ジフテリア 百日咳 破傷風)	I 期初回	生後3カ月～7歳6カ月未満	3回	3カ月から1歳半までの間に、20日から56日までの間隔をあけて3回接種しましょう。
	I 期追加	初回接種終了後、1年から1年半の間 (7歳6カ月未満)	1回	初回3回目終了後、1年～1年半の間に受けることで免疫が強化されます。
麻しん・ 風しん混合 (MR)	1期	1歳～2歳未満	1回	満1歳の誕生日が過ぎたら、なるべく早く接種しましょう。
	2期	5歳～7歳未満で小学校就学前の 1年の間(年長児)	1回	はがきで接種のお知らせをします。 できるだけ早めに受けましょう。 ※接種時に通知はがきをご持参ください
	3期	H 9.4.2～H 10.4.1 生 (中学1年生に該当する時期)	1回	
	4期	H 4.4.2～H 5.4.1 生 (高校3年生に該当する時期)	1回	
二種混合(DT) (ジフテリア 破傷風)	小学校6年生	1回	はがきで接種のお知らせをします。 できるだけ早めに受けましょう。 ※接種時に通知はがきをご持参ください	
日本脳炎	I 期初回	3歳～7歳6カ月未満	2回	新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)で接種できます。
	I 期追加	初回接種終了、約1年後(7歳6カ月未満)	1回	
	II 期	9歳～13歳	1回	★平成17年から接種を見合わせています。再開の際は、広報いが市などでお知らせします

## 平成22年度 市内予防接種実施医療機関一覧 (50音順)

病院名	住所	電話番号	乳幼児 予防接種	MR (3期) (4期)	病院名	住所	電話番号	乳幼児 予防接種	MR (3期) (4期)
浅野整形外科内科	比土 3158-4	36-2550	○	○	しみずハートクリニック	上野愛宕町 1940-2	21-4528		○
あずまクリニック	服部町3丁目 101	26-0333		○	しもむら整形外科	小田町 212	26-2960		○
あずま診療所	畑村 1897-3	46-9977	○ ※ 1	○	城医院	別府 162	52-0017	◎ ※ 2	○
阿波診療所	猿野 1339-1	48-0004	○	○	滝井医院	上野玄蕃町 197	23-1111	○	○
伊藤医院	上野魚町 2886	24-4700		○	竹沢医院	島ヶ原 5879	59-2019		○
馬岡医院	上野丸之内 116-3	21-3005		○	中野婦人科緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘本町 761	21-5678	◎	○
上野こどもクリニック	平野城北町 124	23-8558	◎	○	ひらい小児科クリニック	西明寺 2785-8	21-3101	◎	○
上野総合市民病院	四十九町 831	24-1111	◎	○	広瀬医院	上野恵美須町 1638	21-1383		○
岡波総合病院	上野桑町 1734	21-3135	◎	○	まちしクリニック	下柘植 1092	45-7788	◎	○
河合診療所	馬場 1121-2	43-1511	◎	○	みずたにクリニック	上野忍町 2708-1	21-8585	◎	○
川原田内科	阿保 1329-1	52-0500	◎	○	宮本医院	猪田 1605	21-4719		○
紀平医院	柘植町 2033-2	45-5470		○	森川病院	上野忍町 2516-7	21-2425	◎	○
黒田クリニック	桐ヶ丘 3-325	52-2099	◎	○	森田クリニック	上野玄蕃町 219-1	22-2233		○
佐那具医院	佐那具町 420	23-3330		○	ゆめが丘クリニック	ゆめが丘 4-2-2	26-0100	○	○
嶋地医院	沖 50	37-0114		○	吉村クリニック	土橋 192-1	22-2121		○

◎ … ポリオ接種可能医療機関 ※ 1 … 小学生以上 ※ 2 … 日本脳炎を除く

# 平成22年度 上野公民館講座・教室のご案内

■ご希望の講座・教室を選んでお申し込みください。

**【申込期間】**

4月9日(金)～16日(金) ※土・日曜日を除く

**【対象者】** 市内在住・通勤の方

**【申込方法】**

次の方法でお申し込みください。

- ①上野公民館に備え付けの申込書に記入。
- ②お近くの公民館に備え付けの申込書に記入。
- ※はがき・電話・FAXでのお申し込みは受付できません
- 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ので、ご了承ください



- 材料費などを伴う講座・教室は、実費をご負担いただきます
  - 開催日時は、都合により変更することがありますので、ご了承ください
  - 全講座8月は、休講します
  - ※公民館講座・教室のほか、上野公民館には自主的に活動する各種サークルがあります。サークル活動にもぜひご参加ください
  - ※申し込みの際、定員を超えている場合はお断りすることがあります
- 【問い合わせ】** 上野公民館 ☎ 22-9801

NO	講座・教室名	学習内容	定員	回数	対象	開催日時
1	笑いの教室	「笑い」を通して明るく健康な日々を過ごしましょう。	150	9	20歳以上	5月～翌年2月の第2月曜日 午後1時30分～3時
2	絵手紙教室	心を伝える絵手紙。はがきという小さいキャンパスにあなたの思いを描きましょう。	50	9	20歳以上	5月～翌年2月の第3水曜日 午前10時00分～11時30分
3	和菓子教室	和菓子を作って、あま～いひと時をすごしませんか。	40	9	20歳以上	5月～翌年2月の第2木曜日 午後1時30分～3時
4	マドンナ体操教室	体をゆっくり伸ばしていきます。音楽あり、おしゃべりあり。ひとりで	40	9	60歳以上の女性	5月～翌年2月の第2火曜日 午後1時30分～3時
5	メンズ体操教室	はなかなか続かない運動もみんなと楽しくできるので長続き！	40	9	60歳以上の男性 (夫婦も可)	5月～翌年2月の第4金曜日 午後1時30分～3時
6	悠々講座	幅広い教養・趣味的な学習を通して、豊かで潤いのある高齢期をはぐくみます。	150	9	60歳以上	5月～翌年2月の第4火曜日 午後1時30分～3時

## 青山保健センター運動施設 教室プログラム（4月～7月）のお知らせ

日頃の運動不足やストレス解消、脂肪燃焼、転倒予防のための筋力アップをしませんか。明るく元気なインストラクターが、あなたの健康をサポートします。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	ストレッチ
11時	P: アクアビクス	ラテンエアロ	太極拳	P: アクアビクス	エアロビクス	P: 肩こり・腰痛 予防教室
12時		スタイルアップ トレーニング	P: 水中 ウォーキング		P: アクア サーキット	パンチDE ビクス
13時	特別教室 脂肪燃焼			特別教室 脂肪燃焼		
14時	ヨガ	P: ストレッチ& ウォーキング	P: かんたん 水中歩行	若返り体操	P: かんたん 水中運動教室	にこにこ エアロビクス
15時	P: かんたん 水中歩行					利用講習会
16時		※ P は歩行用室内温水プールでの教室です				
17時						
18時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会		
19時		サーキット トレーニング		P: 水中 ウォーキング		
20時						

### 利用案内

**【利用対象者】** 中学生以上

**【開館日時】**  
火～金曜日 午前10時～午後9時  
土・日曜日・祝日 午前10時～午後7時

**【休館日】** 月曜日

**【使用料】**  
運動施設利用料が毎回必要です

当日券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障がい者手帳をお持ちの方	250円
市外利用者		800円

※ 10回分の料金で11回利用できるお得な回数券（1年有効）あり

※ 初回利用時は講習会があります（受講のみでも使用料が要ります。）

★今年度からの新しい教室や45分間の教室もご用意しました。ご自分のペースに合わせてぜひご利用ください。

※教室参加は要予約(定員により当日参加も可能)

**【申込先・問い合わせ】**  
青山保健センター運動施設  
☎ 52-4100 (受付: 午前10時～午後7時)