

◆ じめじめした梅雨、暑い夏に備えて

# 食中毒・熱中症を予防しよう

【問い合わせ】健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666



## ◆食中毒について

食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、原因となる細菌が特に活発になるため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒にかからないために、普段から体力をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。

食中毒を予防するための3原則は、細菌やウイルスを「つけない・増やさない・やっつける」です。

次のことに気をつけて食中毒を予防しましょう。

- 食材を買うときは新鮮なものを選びましょう。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、手を洗いましょう。
- 食材は十分に熱を通しましょう。
- 外から帰った後や食卓に着く前は、必ず手を洗いましょう。
- 調理した食事は早めに食べきりましょう。

## ◆熱中症について

熱中症は、気温や湿度が高い中での作業や運動により体温調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常などさまざまな症状を起こす病気です。家の中でも熱中症になることがあります。

一人ひとりが次の熱中症予防に取り組み、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあいましょう。

- 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。
- 高齢者は、暑さを感じにくい、汗をかきにくいという特徴があるので特に注意が必要です。
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 通気性のよい吸湿、速乾性の衣服を着ましょう。
- 日陰を利用し、こまめに休憩を取りましょう。

◆ 地域にある人権の課題や啓発方法を学ぶために

# 部落解放・人権大学講座 受講生募集

【問い合わせ】

人権政策・男女共同参画課

☎ 47-1286 FAX 47-1288



日本特有の差別事象である部落問題を中心に、地域にある人権課題や人権啓発の方法を学ぶことを目的として、部落解放・人権大学講座を開催します。

部落問題や人権問題に関心のある人は、ぜひ受講してください。

※原則、連続6回受講

※過去に修了した人は受講できません。



【と き】 午後7時30分～9時30分

【と ころ】 ゆめぼりすセンター 大会議室

※12月6日(日)は人権を考える市民の集いと併催となり、午後1時30分から伊賀市文化会館で開催します。

【申込方法】 電話・ファックス

【定 員】 80人 ※先着順

【申込期限】 7月15日(水)

【申込先】 人権政策・男女共同参画課

## ◆講座の日程・内容など

日 程	内 容	講 師
第1回 8月28日(金)	おとなの学び ～部落差別をなくす主体者として～	(公財) 反差別・人権研究所みえ 調査研究員 本江 優子さん
第2回 9月24日(木)	差別をなくする社会システム	近畿大学 教授 北口 末広さん
第3回 10月30日(金)	歴史でみた差別の原因	伊賀市史編集委員 上井 俊記さん
第4回 11月20日(金)	差別意識のカラクリ	近畿大学人権問題研究所 教授 奥田 均さん
第5回 12月 6日(日)	性別って…2つだけ? 多種類の性別	トランスジェンダー活動家 LRL 代表 山口 颯一さん
第6回 1月22日(金)	こどもは、毎日が旬 ～好感・共感・親近感が人権力を育む～	関西外国語大学 教授 明石 一朗さん

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

子育て支援・無料相談

### お知らせ しらさぎ運動公園の一部が利用できるようになりました

屋根付き多目的グラウンド・管理棟の完成に伴い、施設の利用を開始します。皆さん、ご利用ください。

#### 【予約・利用開始日時】

6月24日(水) 午前9時

#### 【利用可能施設】

- 多目的グラウンド
- 屋外ゲートボール場
- 管理棟

※屋根付き多目的グラウンドは、ゲートボールやグラウンド・ゴルフ、テニスなどができるクレー舗装のグラウンドです。管理棟では、会議室などが利用できます。

#### 【予約・受付】

しらさぎ運動公園管理棟

☎ 24-1182

#### 【問い合わせ】 スポーツ振興課

☎ 22-9635 FAX 22-9666

### 催し ライトピア人権フェスティバル

うたのおねえさんやおにいさんが「夢・命・平和・ともだち」をテーマに、楽しいステージをお届けします。

#### 【とき】

7月8日(水) 午後7時30分～

#### 【ところ】

ライトピアおおやまだ ホール

#### 【講師】 アンニョン・クレヨンさん

※手話通訳・磁気誘導ループあり  
※託児があります(要予約)

#### 【問い合わせ】

ライトピアおおやまだ

☎ 47-1160 FAX 47-1162

### 催し がん患者と家族の方のおしゃべりサロン in 伊賀

同じ病気の方の話の聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずに話しましょう。

#### 【とき】 7月2日(木)

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

### お知らせ 聴覚障がい者等携帯電話Eメール119番通報利用登録制度

これまでのファックスを使用した緊急通報に加えて携帯電話のEメールを利用した119番通報ができます。(市内に限ります。)

また、市内であれば外出先からの火災や救急の発生を通報できます。利用にあたっては、事前の登録が必要です。

【対象者】 市内在住の聴覚障がい、音声機能・言語機能障がいの身体障害者手帳1・2級をお持ちで、音声による119番通報が困難な人

#### 【申請先・問い合わせ】

障がい福祉課

☎ 22-9656 FAX 22-9662

消防救急課

☎ 24-9110 FAX 24-3544

### お知らせ 埋立ごみの出し方～伊賀北部地区～

埋立ごみは、種類によって出し方が異なりますのでご注意ください。

○危険物(スプレー缶など)、テープ類：危険物とテープ類に分類して透明または白色半透明のごみ袋に入れて出す。

○ガラス・せともの・乾電池類、その他(割れたびんなど)：袋などに入れないでそのまま回収箱に入れる。

《危険物は使い切って出しましょう》  
スプレー缶・カセットボンベ、ライターは、出し方を誤ると火災や爆発事故の原因となり、大変危険です。

①製品を使い切って、中身を空にする。使い切れない場合でも、中身を出して缶を空にする。(ガス抜きは、必ず火気のない風通しのよい屋外で行う。)

②中身が空になったか、缶を振って確認する。(残っていると「シャカシャカ」など音がする。)

③缶に穴をあける、ガス抜きキャップを使うなどしてガスを抜く。(穴あけの道具によっては火花が出る恐れがあるので、ゆっくり押し込むようにあける。必ず火気のない風通しのよい屋外で行う。)

#### 【問い合わせ】 廃棄物対策課

☎ 20-1050 FAX 20-2575

伊賀・島ヶ原・阿山・大山田支所 振興課

### インターネット 公売

○せり売り方式 ⇒(せ)  
 ○入札方式⇒(入)

公売の対象は市税の滞納処分として差し押さえた財産です。

◆市ホームページ掲載開始日時

- (せ)：7月6日(月) 午後4時
- (入)：7月2日(水) 午後4時

◆参加申込期限

- (せ)：7月23日(木) 午後11時
- (入)：7月13日(月) 午後5時

※諸事情により中止になる場合があります。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ】 収税課  
☎ 22-9612 FAX 22-9618

### お知らせ 東日本大震災被災地への義援金受け入れ状況

【義援金総額】 64,302,076円

(平成23年3月14日～平成27年5月25日) ⇒日本赤十字社へ送金

※お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて、被災された方々にお届けします。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

【義援金箱の設置場所】 本庁舎玄関ロビー・各支所(上野支所を除く。)

#### 【問い合わせ】 医療福祉政策課

☎ 26-3940 FAX 22-9673

### お知らせ お詫びと訂正

広報いが市6月1日号の16頁に掲載した「平成26年度情報公開制度の運用状況」の情報公開請求の請求件数(申出件数)に誤りがありました。お詫びして訂正します。

○市長 《誤》444 《正》445

○合計 《誤》589 《正》590

#### 【問い合わせ】 広聴情報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617



毎月1問、伊賀に関するクイズを掲載します。

【問題】 忍者を鳥に例えて表現しますが、次のうちどれ?

- ① 梟 ② 鷹 ③ 蝙蝠 ④ 百舌

(答えは10ページ)