

焼きたてのおさかな
おいしい♪

災害と向き合う.....	2
こんにちは 保健師です.....	4
検診に行こう.....	6
元気なうちから、介護予防.....	12
市展「いが」に出品しませんか.....	14
市の奨学金制度.....	18
6月の二次救急実施病院.....	31

※写真は、5月3日に大山田温泉さるびので開催されたさるびの川魚つり大会で、釣ったばかりのニジマスを焼いて食べる子どもの様子。

― 災害発生！ そのとき、あなたは どうする？ ―

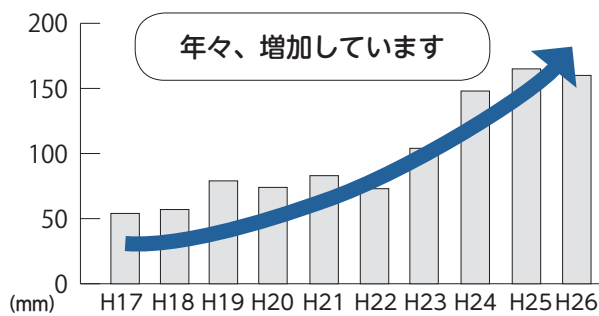
災害と向き合おう

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響による大雨などで自然災害が発生しやすい季節です。
市では、市民の皆さんが自ら命を守っていただくため、避難勧告などの避難情報を発信しています。情報を正しく理解し、適切な避難行動がとれるようにしましょう。

■避難に必要な情報を 知ること、生かすことが大切

近年、短時間で局地的に非常に激しい雨が降る傾向にあります。
これは私たちの生活の中で、災害が発生しやすい状況が増えていることを表しています。
災害はいつ、どこで起きるかわかりません。いざというとき、自らの命と家族の命を守るため、情報を正しく理解し、災害に備えることが大切です。

《過去10年間の1日最大降水量(伊賀市)》



▶危険な場所を知る

市では、河川が氾濫した場合に浸水が予想される範囲や土砂災害が発生する危険性がある場所、避難所などを記載した次の地図を作成しています。避難が必要かを判断するために、自宅などが浸水や土砂災害の危険があるのかを家族と一緒に確認してください。

- 伊賀市の防災マップ
- 伊賀市洪水ハザードマップ
- 伊賀市土砂災害ハザードマップ
- 三重県土砂災害情報提供システム(インターネット)

※ハザードマップに全ての危険箇所が示されているわけではありません。これらの情報を活用して、自らの目で確認をしておくことが大切です。
※防災マップやハザードマップは、総合危機管理課・各支所振興課・各地区市民センターなどで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。(防災マップは、平成25年4月に各家庭に配布しています。)

◆情報を入手するには どうしたらいいの？

▶避難情報は3種類

市では、気象情報・雨量・河川水位・地域から

の情報などをもとに、危険度に応じた3種類の避難情報を発令します。避難情報が発令された場合、市民の皆さんは次の行動をとってください。

避難準備情報

《災害の発生が予想されるとき》

- 避難に時間がかかる人は、避難を始める
- 気象や周囲の状況に注意を払う
- 避難の必要性を考えて、準備をする

避難勧告

《被害の発生が明らかに高まったとき》

- 避難所などへ避難をする

避難指示

《人的な被害が発生する危険が非常に高いときや被害が発生したとき》

- ただちに安全な場所への避難を完了させる

災害発生の危険度が高い

急激に危険が迫っているときは、避難勧告や避難指示が最初に発令される場合があります。また、避難情報だけに頼ることなく、自らが危険と感じれば躊躇せずに避難してください。

▼知りたい情報は自分で入手することが大切

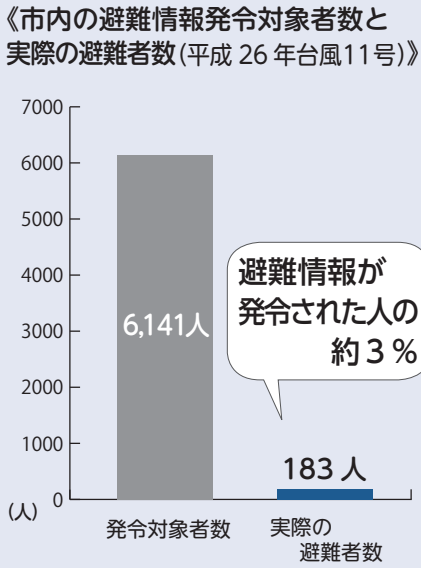
災害時には、さまざまな方法で防災情報を発信しています。利用可能な方法で情報を受け取ってください。また、普段からどの方法を利用できるかを考えておくことも必要です。

- テレビ（デジタル文字放送）、ラジオ
- インターネット（市・県・気象台ホームページ、検索サイトなど）
- 携帯電話緊急速報メール
- 防災行政無線放送
- あんしん・防災ねっと
- 伊賀市行政情報番組（ケーブルテレビ）

命を守る行動を

左のグラフによると、避難行動を開始する基準である避難勧告などの避難情報が発令されたとき、伊賀市内で実際に避難した人数は、約3%にとどまっています。

避難対象であった多くの人が、実は避難できていなかったことがわかります。



◆災害の前兆ってなに？

▼前兆現象を見逃さない

土砂災害が発生するときは、前兆現象を伴います。昨年、広島市で発生した土砂災害では、発生前に住民がさまざまな前兆現象を確認したという報告がありました。

現象に気付いたら、周囲の人にも知らせ、いち早く安全な場所に避難してください。



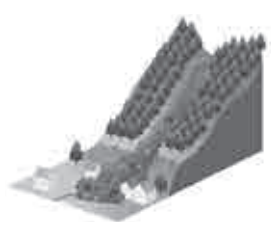
▲がけ崩れ

- 前兆現象**
- がけがひび割れる
 - 小石が落下する
 - 地鳴りがする
 - 湧き水が止まる、濁る



▲地すべり

- 前兆現象**
- 地面がひび割れる
 - 水が噴き出す
 - 木が傾く
 - 地鳴りや山鳴りがする



▲土石流

- 前兆現象**
- 土の匂いがする
 - 雨が降り続くのに川の水位が下がる
 - 山鳴りがする
 - 木が裂ける音や石がぶつかる音がする

◆どこへ逃げたらいいの？

▼避難の原則

避難の原則は「危険な場所から避難所などの安全な場所に移動する」ことです。

避難所は、避難情報などに応じて地域の小学校などを利用し、市が開設します。また、地区の公民館や集会所などの一時立寄り所を一時的な避難場所として活用することも一つの方法です。

▼状況で変わる避難場所

ただし、状況などによっては、次のように例外的な場合があります。

《水害》

- 既に外に出ることが危険な場合
- 浸水が浅い場合

建物内の高い場所に留まってください。

《土砂災害》

- 既に外に出ることが危険な場合

建物内の崖や山から離れた高い場所に留まってください。

※濁った水の中を歩いたり、強風の中、屋外に出ることは、かえって危険な場合があります。

あなたや、あなたの周囲の人の命を守るため、情報収集方法を考えたり、避難所の確認をするなど備えとして今できることから始めてみませんか。

【問い合わせ】

総合危機管理課
☎ 22・9640
FAX 24・0444

こんにちは 保健師です

～あなたの地域にも保健師がいます～

保健師は、子どもから高齢者まで、すべての人の健康づくりをお手伝いしています。
今回は、伊賀市の健康推進課の保健師が、皆さんの地域の中でどのような活動をしているのかを紹介します。

保健師のしごと

あれこれ…

保健師は、赤ちゃんの発育・発達相談やさまざまな人の病気の相談、がん検診などの健康診断、講座や教室へ出向いて健康に関する話をするなど、多岐にわたり活動しています。

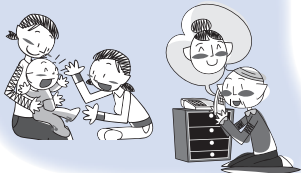
※各業務について、詳しくはお問い合わせください。

妊娠・出産

- 妊娠届
- 母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査
- 妊婦教室
「ウェルカムベビー教室」
- こんにちは赤ちゃん訪問
- ブックスタート



○家庭訪問・健康相談



20代以上

- 成人歯科健診
- 各種がん検診
- 健康相談



20～30代



○若年者健診

40代以上

- 健康手帳の交付
- 結核健康診査
- 健康増進法健康診査
- 特定保健指導（国民健康保険に加入する人）



○予防接種



乳幼児期



- 4カ月児健康診査
- 乳幼児相談・出前講座
- 親子教室
- 離乳食教室
- 0歳児サロン
- 10カ月児健康診査
- 1歳6カ月児健康診査
- 幼児教室「げんきっず」
- 3歳児健康診査



思春期

- 思春期保健事業

「いのちのはぐくみ事業」



- 健康教育（出前講座）
- 生活習慣病予防教室などの講座



◀あんよ教室の後、なごやかに話す
荻田さんと北寺保健師

**市内の各地域を
担当する保健師がいます**

市では、保健師が地域に根ざした活動を行っていくために、市民の皆さんや地域社会と密接に関わることが大切だと考えています。そこで、市内をおおむね14地域に分け、各地域ごとを担当する保健師がいます。

**健康を守るために必要な
信頼関係と関心**

保健師が健康づくりのお手伝いをするためには、さまざまな事業や教室などだけでは十分ではありません。皆さんとの信頼関係を築いて、健康に対する関心や健康でいたいという意欲を持ち続けていただくことが何より大切です。

地域で活動する保健師の姿

〈島ヶ原子育て支援センター「あんよ教室」〉

**保健師の活動の場のひとつ
子育て支援センター**



子育て支援センターでは、子どもの年齢別の教室や乳幼児相談、遊び場の開放などを行っています。5月11

日に開催した「あんよ教室」は、平成25年度に生まれた子どもとお母さんを対象にしたもので、島ヶ原地域を担当する北寺美雪保健師が「がんばらないおむつはずし」をテーマに話しました。

**子どもが小さい期間は短いもの
育児を楽しんでほしい(北寺)**

教室では、おむつをはずすことの意味や子どもの排泄機能がどのように発達するのか、また、おむつはずしの手順などについて実体験を交えながら説明しました。

説明を終えたあと、北寺保健師は「おむつはずしは、訓練やしつけではありません。おむつがなかなかはずれなくても、それは子どものせいでも、お母さんのせいでもありません。幼児期の子どもと過ごすことは、皆さんの人生でもほんの短い期間です。せっかくだか

**育児に悩んだとき
保健師さんは心強い存在でした**

「楽しんでほしいと思います。」と、参加者に語りかけました。

この日教室に参加していた荻田千鶴さんは「子育て支援センターの教室は、1人目の子どものときから、病気などでない限り欠かさず参加しています。」と話します。「育児で不安なときも、ここへ来ると保健師さんへの相談やほかのお母さんたちと話ができるので、自分のやり方が間違っていないと安心し、また逆に自分とは違う考え方があるということを知ることができました。何より話すことでストレス発散にもなっていますね。」

また、荻田さんと北寺保健師とのつながりは、2人目の赤ちゃん訪問から続いているそう。「2人目が生まれてからの1人目の子のケアのこと、離乳食やおむつはずしのことなどなんでも相談することができて、心強かったです。今もいろいろな相談をしています。」と話してくれました。

それぞれの地域を担当する保健師は、お母さんはもちろんその地域に住む人にとって、子どもから高齢者まで健康のことを相談することができます。身近な支援者だといえます。

健康に関するご相談は
お気軽にお問い合わせ
ください。

【問い合わせ】

- 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666
- いがまち保健福祉センター
☎ 45-1016 FAX 45-1055
- 青山保健センター
☎ 52-2280 FAX 52-2281

▶保健師
左上：
いがまち保健福祉センター
右上：青山保健センター
中央下：健康推進課



検診に行こう

～がん検診・各種検診（健診）～

市で行っているさまざまな検診（健診）事業を紹介します。
あなたと、あなたの大切な家族のためにがん検診などを定期的に受診して元気な毎日を過ごしましょう。

- ※対象者は、市内に住所があり、次の表の対象年齢に該当する人です。
- ※同一年度内に同じ種類の検診は受けられません。また、現在すでに気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。
- ※自己負担金は次のとおりですが、生活保護世帯の人は無料です。（生活保護世帯の人は申し込み

- 時にお伝えいただくか、検診日に受付で証明になるものを提示してください。）
- ※検診の安全性の確保や精度管理のため、問診票と検診結果を市が管理することに同意の上、受診してください。



《対象者・注意事項など》

検診名	対象者	自己負担額		内容・注意事項
		74歳以下	75歳以上	
胃がん検診	20歳以上の人 (平成8年4月1日以前生まれの人)	1,100円	400円	バリウムを飲んで胃部レントゲン撮影をします。 前日の午後10時以降は飲食しないでください。 ※胃の手術を受けた人や妊娠している人は受診できません。
大腸がん検診	20歳以上の人 (平成8年4月1日以前生まれの人)	400円	100円	事前に容器をお渡ししますので、2日分の採便をしてお持ちください。（当日は、容器の提出のみです。） ※生理中の人は受診できません。
前立腺がん検診	50歳以上の男性 (昭和41年4月1日以前生まれの人)	600円	200円	血液検査です。
子宮がん検診	20歳以上の女性 (平成8年4月1日以前生まれの人)	1,400円	400円	子宮頸部細胞の採取と視診です。生理中の人は受診できません。 ※子宮の手術を受けた人は、かかりつけ医とご相談ください。
乳がん検診	30歳以上の女性 (昭和61年4月1日以前生まれの人)	1,600円	400円	乳がんの自己検診法の説明と乳房レントゲン撮影（マンモグラフィ）です。レントゲン撮影は、乳房をプラスチックの板で挟んで撮影する方法です。（多少の痛みを伴います。） ※妊娠中・授乳中・断乳後1年未満の人は受診できません。
若年者健診	昭和51年4月1日～平成8年4月1日生まれの人	2,800円		身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図、診察などを行います。食事により血液データが変わることがありますので、できるだけ空腹の状態でお越しください。

集団がん検診・若年者健診（前期）

希望の検診の受付開始日や日時・場所をご確認の上、電話でお申し込みください。

◆予約専用電話 ☎62-6100 (6月9日(火)～15日(月) 平日の午前9時～午後5時)

※必ず受付開始日を確認の上、申し込んでください。

※受付方法は電話予約のみです。市役所や保健センターへ来所されても受け付けることはできません。

※申込開始日は電話がかかりにくくなるのが予想されますが、ご了承ください。

※6月16日(火)以降は次のところで予約してください。

【申込先】 ○健康推進課 ☎22-9653

○いがまち保健福祉センター(地域包括支援センター東部サテライト) ☎45-1016

○青山保健センター(地域包括支援センター南部サテライト) ☎52-2280



予約時に次の項目をお聞きしますので、準備してからお電話ください。

○氏名 ○生年月日 ○住所 ○電話番号 ○希望検診日 ○希望検診名

《集団がん検診・若年者健診(前期)の受付開始日・日程表》

受付開始日	検診日時 (受付時間)	検診場所	胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	若年者健診
			(検診車1台) 50人	定員なし	定員なし	100人	(検診車1台) 60人	80人
6月9日(火)	7月4日(土) 午前9時～11時30分	いがまち保健福祉センター	●2台	●	●	●	●2台	
	7月11日(土) 午前9時～11時30分	大山田保健センター	●	●	●	●	●	
6月10日(水)	7月25日(土) 午前9時～11時30分	阿山保健福祉センター	●2台	●	●	●	●2台	
	7月26日(日) 午前9時～11時30分	青山保健センター	●2台	●	●	●	●2台	
6月11日(木)	7月20日(月祝) 午前9時～11時30分	ゆめぼりすセンター	●2台	●	●	●	●2台	
	7月31日(金) 午前9時～11時30分	ゆめぼりすセンター	●2台	●	●	●	●	
	午後1時30分～3時			●			●	
6月12日(金)	8月3日(月) 午前9時～11時30分	崇広中学校	●	●	●	●	●	
	8月22日(土) 午前9時～11時30分	ゆめぼりすセンター	●	●		●	●	
	9月1日(火) 午前9時～11時30分	いがまち保健福祉センター	●	●		●	●	
	9月20日(日) 午前9時～11時30分	島ヶ原支所	●2台	●	●	●	●2台	
	9月23日(水祝) 午前9時～11時30分	ゆめぼりすセンター	●2台	●	●	●	●2台	●
	午後1時30分～3時			●			●	
	10月2日(金) 午前9時～11時30分	ゆめぼりすセンター	●2台	●	●	●	●2台	●
	午後1時30分～3時			●			●	

集団がん検診・若年者健診の後期分は、10月・11月・12月に実施します。
詳しくは、広報いが市9月1日号でご案内します。

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の 無料クーポン券をご利用ください

日本人の死亡原因の第1位は、がんです。
少しでも多くの人にがん検診を受診していただけるよう、
がん発見率の高い年齢である次の対象者に「無料クーポン券」を配布します。
※対象者には、6月に案内を郵送しますので、詳しくは通知文をご覧ください。検診の際は、クーポン券を必ず持参してください。



※すべて要予約

子宮頸がん検診（女性のみ）

◆対象者

- ① 20歳（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）
- ②平成25年度の無料クーポン対象者のうち、過去5年間市が実施する子宮がん検診を一度も受診しなかった人

◆検診内容

問診・子宮頸部の細胞診・内診

乳がん検診（女性のみ）

◆対象者

- ① 40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）
- ②平成25年度の無料クーポン対象者のうち、過去5年間市が実施する乳がん検診を一度も受診しなかった人

◆検診内容

問診・マンモグラフィ撮影・自己触診の指導

大腸がん検診

◆対象者

- 40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）
- 45歳（昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ）
- 50歳（昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ）
- 55歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）
- 60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）

◆検診内容

問診・便潜血検査（2日分の便を採取していただく検便方法です。）

項目	胃がん		前立腺がん	大腸がん	子宮がん		乳がん	
	胃部X線	内視鏡			子宮頸部	子宮頸部体部		
内容	バリウム検査	胃カメラ検査	血液検査	便潜血検査（検便）	視診・内診・細胞診		マンモグラフィ	
対象者	40歳以上		50歳以上男性	40歳以上	20歳以上女性 ※体部は医師が必要と認めた人		40歳以上女性	
注意事項	集団がん検診の注意事項と同様です。詳しくは、実施医療機関へご確認ください。							
自己負担金	74歳以下	2,800円	3,500円	800円	1,000円	1,400円	2,000円	2,500円
	75歳以上	800円	1,000円	300円	500円	300円	800円	800円
※生活保護受給証明書持参の人は無料です。								
実施期間	7月1日(水)～平成28年2月29日(月)（診療時間内）							

個別がん検診
集団検診以外に、医療機関（病院）でも各種がん検診が受けられます。注意事項などを確認して、検診実施医療機関へ事前に直接予約の電話をしてください。

肝炎ウイルス検査

(B型・C型肝炎検査)

検診実施医療機関へ事前に直接予約の電話をしてください。

【対象者】 ①または②に該当する人
 ① 40歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)の人
 ② 昭和50年4月1日以前に生まれた人で、次のいずれかに該当する人
 ○ 過去に肝機能異常を指摘された人
 ○ 広範な外科的手術を受けたことのある人
 ○ 妊娠、分娩時に多量に出血したことのある人
 ○ 特定健康診査で、GPT値により要指導とされた人
 ※対象者に該当する人でも、以前に肝炎ウイルス検査を受けたことが確実である場合や、過去にB型・C型肝炎治療を受

けたことがある場合は対象から除きます。
【実施期間】 7月1日(水)～平成28年2月29日(月)(診療時間内)
【実施内容】 血液検査
【自己負担金】 1,200円
 ※次の①～③の人は無料です。
 ① 75歳以上の人(昭和16年4月1日以前に生まれた人)
 ② 65歳以上で一定の障がいがあり、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人
 ③ 生活保護受給証明書をお持ちの人
【注意事項】 肝炎検査は、B型・C型肝炎をあわせて実施します。どちらか片方だけの検診はできません。

《がん検診・肝炎ウイルス検査の検診実施医療機関》

医療機関名	電話番号	胃		大腸	前立腺	子宮	肝炎	医療機関名	電話番号	胃		大腸	前立腺	子宮	肝炎
		胃部X線	内視鏡							胃部X線	内視鏡				
あきやま腎泌尿器科	☎ 44-6516				●			佐々木内科	☎ 21-3100			●	●		●
アクアクリニック伊賀	☎ 21-6500	●		●	●		●	佐那具医院	☎ 23-3330	●	●	●	●		●
浅野整形外科内科	☎ 36-2550		●	●	●		●	嶋地医院	☎ 37-0114			●	●		●
あずまクリニック	☎ 26-0333		●	●	●			しみずハートクリニック	☎ 21-4528			●	●		●
あずま診療所	☎ 46-9977	●		●	●		●	城医院	☎ 52-0017	●		●	●		●
新医院	☎ 21-3381			●	●		●	滝井医院	☎ 23-1111	●		●	●		●
阿波診療所	☎ 48-0004		●	●	●		●	竹沢医院	☎ 59-2019			●	●		●
伊藤医院	☎ 24-4700		●	●	●		●	竹沢内科歯科医院	☎ 23-5553			●	●		●
猪木内科医院	☎ 21-8288	●		●	●		●	竹代クリニック	☎ 22-2300	●	●	●	●		●
上野こどもクリニック	☎ 23-8558						●	中産婦人科 緑ヶ丘クリニック	☎ 21-5678					●	●
上野総合市民病院 (伊賀市健診センター) *乳がん	☎ 24-1186	●	●	●	●	●	●	梨ノ木診療所	☎ 26-5533			●	●		●
馬岡医院	☎ 21-3005			●	●		●	ひらい小児科クリニック	☎ 21-3101			●			●
大西医院	☎ 21-0219	●	●	●	●		●	広瀬医院	☎ 21-1383			●	●		●
おののクリニック	☎ 22-1220			●	●		●	まちしクリニック	☎ 45-7788	●	●	●	●		●
岡波総合病院(健康管理センター) *乳がん	☎ 24-2555			●	●	●	●	松本胃腸内科	☎ 26-3750		●	●	●		●
亀田クリニック	☎ 26-0666			●	●		●	みずたにクリニック	☎ 21-8585			●	●		●
河合診療所	☎ 43-1511		●	●	●		●	宮本医院	☎ 21-4719			●	●		●
川原田内科	☎ 52-0500		●	●	●		●	森川病院	☎ 21-2425			●		●	●
紀平医院	☎ 45-5470		●	●	●		●	森田クリニック	☎ 22-2233	●	●	●	●		●
黒田クリニック	☎ 52-2099		●	●	●		●	山田診療所	☎ 47-0305						●
							●	ゆめが丘クリニック	☎ 26-0100	●	●	●	●		●
							●	吉村クリニック	☎ 22-2121	●	●	●	●		●

*乳がん…上野総合市民病院・岡波総合病院は、乳がん検診(マンモグラフィ)を実施します。

肺がん検診・結核検診

今年度も40歳以上の人を対象に、市
内各地を巡回します。日程については、
広報いが市と同時配布するチラシをご
確認ください。

地区	広報いが市	問い合わせ	
大山田支所管内	6月1日号	健康推進課	☎ 22-9653
阿山支所管内	6月15日号	いがまち保健福祉センター (地域包括支援センター東部サテライト)	☎ 45-1016
伊賀支所管内			☎ 52-2280
青山支所管内		青山保健センター (地域包括支援センター南部サテライト)	☎ 52-2280
島ヶ原支所管内	7月15日号	健康推進課	☎ 22-9653
上野支所管内			

歯科検診



歯の健康は、全身に影響しています。いつまでも自分の歯でしっかりとめめるように歯科健診を受けましょう。

【期間】

7月1日(水)

平成28年2月29日(月)

※医療機関の診療日時による。

【健診内容】

問診・口腔内診査・結果の説明

成人歯科健診

【対象者】

20歳以上(平成8年4月1日以前に生まれた人)

【持ち物】健康保険証

【自己負担料】500円

①～③のいずれかに該当する人は無料です。

①71歳以上の人(昭和20年4月1日以前に生まれた人)

②65歳以上で一定の障がいがあり後期高齢者医療被保険者証持参の人 ③生活保護受給証明書持参の人

歯周疾患検診

【対象者】節目年齢対象者

40歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)

50歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ)

60歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)

70歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ)

【持ち物】

健康保険証と歯科疾患検診無料受診券

※対象者には無料受診券を送付します。

《実施医療機関》 ※実施医療機関で事前に直接電話予約してください。

歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号
アイウエオ矯正歯科医院	☎ 22-9992	佐々木歯科医院	☎ 21-0432	ふくち歯科クリニック	☎ 22-2134
青山歯科診療所	☎ 52-0059	歯科武田医院	☎ 21-0125	藤田歯科	☎ 21-6677
稲浜歯科医院	☎ 21-0383	瀬川歯科クリニック	☎ 24-4011	まついけ歯科	☎ 22-0118
いなもと歯科	☎ 24-7788	武田歯科医院 (上野中町)	☎ 21-0516	峰歯科・矯正歯科 クリニック	☎ 21-1616
いのうえ歯科医院	☎ 23-8421	武田歯科医院(阿保)	☎ 52-1131	村井歯科医院	☎ 21-1347
内田歯科医院	☎ 21-0271	富嶋歯科医院	☎ 52-0129	村田歯科医院	☎ 45-2025
大竹歯科	☎ 52-1100	中川歯科医院	☎ 21-0334	桃井歯科診療所	☎ 21-2808
大矢歯科医院	☎ 23-4184	服部歯科医院	☎ 23-3130	矢谷歯科医院	☎ 21-0834
おかむら歯科	☎ 22-2555	ばんば歯科医院	☎ 45-1008	山本歯科医院	☎ 21-0015
小倉歯科医院	☎ 43-1022	広島歯科医院	☎ 46-1748	横田歯科医院	☎ 21-0373
木治歯科医院	☎ 36-1255			和久田歯科医院	☎ 21-8241

【問い合わせ】健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666

◆生活習慣病予防のため、積極的に健康診査を受けましょう

特定健康診査・後期高齢者健康診査

【問い合わせ】保険年金課
☎ 22-9659 FAX 26-0151

今年度の特定健康診査などは次のとおりです。検査によりメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群を把握し、その対象者に生活習慣病を予防する特定保健指導の案内をします。普段診療を受けている人でも健康診査を受けてください。

対象者には6月下旬から順次、受診券・質問票などを送付します。

※ご希望により、がん検診も同時に受診できます。日程や申し込み方法など、詳しくは2ページからはじまる検診のお知らせをご覧ください。

	特定健康診査	後期高齢者健康診査	
対象者	40～74歳： 伊賀市国民健康保険の加入者 ※伊賀市国民健康保険以外の方は加入先の健康保険組合へお問い合わせください。	75歳以上： 後期高齢者医療制度の加入者（65歳以上で一定の障がいがあり認定を受けている人を含む。）で平成27年8月31日までに被保険者となる人	
健診内容	問診・身体計測（身長・体重・腹囲測定）・血圧測定・尿検査・血液検査（脂質・腎機能・肝機能・糖代謝・尿酸代謝）※後期高齢者健康診査では、腹囲測定はありません。		
	詳細項目（一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合）・眼底検査		
	伊賀市国民健康保険追加項目： 末梢血一般検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値・白血球数・血小板数）・心電図	末梢血一般検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値・白血球数）・心電図	
実施期間	7月～11月		
実施場所	市内指定医療機関（県内受託医療機関でも受診できますが、追加項目は受けられません。）	県内受託医療機関	
自己負担額	1,000円	住民税課税世帯の人 500円	住民税非課税世帯の人 200円
持ち物	受診券・健康保険証・質問票		

【問い合わせ】 ○特定健康診査について：保険年金課

○がん検診について：健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666

○後期高齢者健康診査について：三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6883・6884

◆受給資格証の更新についてのお知らせです

福祉医療費を受給している人へ

【問い合わせ】保険年金課
☎ 22-9660 FAX 26-0151

福祉医療費は毎年9月に受給資格証の更新をします。引き続き受給資格のある人には新しい資格証を8月末に郵送しますが、次の人は「平成27年度課税（所得）証明書」の提出が必要です。

期限までに提出しない場合、新しい受給資格証を送付できませんのでご注意ください。

【提出が必要な人】

平成27年1月1日時点で伊賀市に住所がないなど、伊賀市で平成27年度の所得、課税状況が確認できない人

【提出書類】

平成27年度課税（所得）証明書
※平成26年中の所得状況、課税状況、扶養人数、控除額すべてがわかるもの
※証明書の取得方法は平成27年1月1日時点での住所があった市区町村で確認してください。

【提出先】

保険年金課・各支所住民福祉課

【提出期限】

7月21日(火)

「お達者チェック」を活用して

元気なうちから、介護予防

【問い合わせ】 地域包括支援センター（中部にんにんサポート伊賀） ☎ 26・1521 FAX 24・7511

ります。

積極的に介護予防に取り組み、健康で長生きすることをめざしましょう。

結果は次の表を参考にしてください。



介護予防教室で生活機能の低下を防ぐ

市では、生活機能低下のある人を対象に、次の教室を実施します。

チェックシートを活用して、該当する人は、ぜひ教室にお申し込みください。詳しい案内を送付します。

◆**介護予防教室**（運動・口腔機能向上のための複合型教室）

【とき・ところ】

○ハイトピア伊賀 4階

10月～12月の毎週金曜日

○いがまち保健福祉センター

10月～12月の毎週月曜日

○ゆめほりすセンター

平成28年1月～3月の毎週木曜日

※曜日は変更になることがあります。

※いずれも午後2時～3時30分

※いずれも全12回

【内容】

ストレッチや体操、簡単な筋トレ

（運動指導士による指導）、歯科医師・

歯科衛生士による指導・口腔チェック

フなど ※送迎はありません。

【申込方法】 電話

【申込期間】 6月15日（月）～7月31日（金）

【申込先】 地域包括支援センター

（中部にんにんサポート伊賀）

人生を豊かに過ごすために必要な健康寿命

「住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく暮らし続けたい」それは多くの人が望むことではないでしょうか。

自立した生活を続けるためには何よりも健康であることが大切です。近年「健康寿命」が注目されています。健康寿命とは、健康上の問題により日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。

伊賀市の健康寿命は男性76.3歳、女性80.5歳です（平成25年）。健康寿命と平均寿命との差が男性で約3年、女性で約7年あり、この期間は何らかの介護を受けながら生活することになります。

介護予防で健康寿命を延ばそう

要介護状態となる原因の主な疾病には、「関節系の病気」「認知症」「骨折」「脳血管障害」などがあります。

これらの疾病の発症や重症化を予防し、身体機能の維持・強化を図ること、つまり介護予防に努めることが、健康寿命を延ばすことにつなが

お達者チェックで介護予防を

「お達者チェックシート」とは、高齢による衰弱や骨折・転倒・関節疾患などの生活機能の低下がみられないかを確認することができる自己チェック表です。25項目の簡単なアンケートに答えることで、自分の体に表れる老化のサインを早期に発見することができます。

市では、これまで毎年65歳以上の要介護認定を受けていない人に「お達者チェックシート」を郵送していましたが、本年度は4月中旬に7歳から79歳までの人（約9,000人）に郵送しました。

今回対象でない65歳以上の人は、13ページのチェックシートを利用して、ぜひチェックしてみてください。

チェックシートの使い方

13ページのシートの25項目の質問に、「はい」「または」「いいえ」で答えて、点数を数えます。

▼チェックシートで計算した点数をあてはめてみましょう。

質問項目	点数	機能低下
1～20	10点以上	生活機能全般の低下(①)
6～10	3点以上	運動機能低下(②)
11・12	2点	栄養低下(③)
13～15	2点以上	口腔機能低下(④)
16・17	1点	「閉じこもり」のおそれ
18～20	1点以上	「認知症」のおそれ
21～25	2点以上	「うつ」のおそれ

何らかの機能低下がある人は、13ページのワンポイントアドバイスを参考に介護予防に努めましょう。

▼右の表の①②④のいずれかに該当する人…

介護予防教室に参加できます。

▼右の表の③に該当し希望する人…
栄養士の訪問指導を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

◆お達者チェックシート

	No	質問項目	回答	
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この1年間に転んだことはありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()mの値が18.5未満ですか。	1. はい	0. いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

※引用元：厚生労働省

機能低下を防ぐには…

○運動機能低下

散歩や水泳、ラジオ体操などの「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2種類を組み合わせると効果的です。無理せず、毎日少しずつ増やしていきましよう。

○栄養低下

体を維持するための「たんぱく質(肉・魚・卵・豆製品など)」と、活動するための「エネルギー(ごはん・パン・麺類など)」をしっかりとりましよう。

○口腔機能低下

食後の歯みがきや、入れ歯の手入れを行うとともに、人と話をしたり歌を歌うなど口とその周りの筋肉を積極的に動かましよう。

○閉じこもり

趣味を楽しんだり地域の集まりに参加するなどして、外出の機会を増やましよう。

○認知症

適度な運動や趣味、人との交流は認知症予防に役立ちます。また、日記をつけたり、家計簿をつけたりして体験を思い出すようしましよう。

○うつ

つらい気持ちは1人で抱え込まずに周囲の人に打ちあけてみましよう。うつは認知症と間違われやすく、うつ状態だと気付かずに悪化することがあります。専門医などに相談しましよう。保健師が訪問することもできます。



第11回市展「いが」の募集要項を配布します

市展「いが」に出品しませんか

【問い合わせ】 文化交流課 ☎ 22・9621 FAX 22・9694

【出品者資格】

2000年(平成12年)4月1日以前に生まれた、市内在住・在勤・在学・出身の人

【出品規定】

作品の大きさ、額装などの規定については、必ず募集要項をご覧ください。

○出品点数は、1部門につき1人1点まで
○自己の制作した未発表の作品に限ります。

○ほかの公募展に入賞・入選した作品や、新聞・雑誌などに掲載された作品などは、発表作品とみなします。

※グループ展・個展の出展作品は未発表とみなします。

【部門】

○絵画 ○彫塑工芸
○写真 ○書

【作品の搬入】

○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

【審査会】

審査は公開で行います。
○とき…10月15日(木) 午後1時～
○ところ…ハイトピア伊賀 5階

【表彰】

審査の結果、優秀な作品には、市長賞・議長賞・教育委員会賞・岡田文化財団賞・奨励賞・上野商工会議所会頭賞・伊賀市商工会長賞が贈られます。

※募集要項・出品申込書(釈文用紙)は、6月1日(月)から、次の場所で配布します。

○文化交流課(上野ふれあいプラザ2階)
○本庁舎玄関受付
○各支所振興課(上野支所を除く。)

○各公民館(中央・いがまち・島ヶ原・阿山・大山田・青山)
○上野図書館
○伊賀市文化会館

○ふるさと会館いが
○あやま文化センター
○青山ホール



あなたの才能を
お待ちしております!



▼昨年開催した第10回市展「いが」の会場風景。たくさんの力作が並びました。ある審査員は「作品を発表し、審査を受けたり人に見てもらったりすることで、さらに上達する」と話しています。出品したことがない人も、今年はチャレンジしてみませんか。



第11回市展「いが」開催日程

◆とき…

10月22日(木)～26日(月)
午前10時～午後7時

◆※26日は午後3時まで(入場は30分前まで)の開催です。

◆ところ…ハイトピア伊賀 5階

◆展示作品…公募作品のうち、審査の結果入賞・入選した作品、無鑑査の作品など
◆無鑑査の作品…過去の入選実績により審査が不要と認められた作家の作品

◆一生に一度の成人式を自分たちの手で 成人式実行委員を募集します

【問い合わせ】生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

平成 28 年 1 月 10 日(日)に行う成人式の実行委員を募集します。

一生に一度の成人式を自分たちの手で作りませんか。グループでの応募も可能です。思い出に残る成人式を、みんなと一緒に作りましょう！

【対象者】

次のすべてに該当する人

- ①平成 28 年に成人式を迎える人（平成 7 年 4 月 2 日～平成 8 年 4 月 1 日生まれの人）
- ②崇広中学校区、緑ヶ丘中学校区、上野南（旧成和・旧丸山）中学校区、城東中学校区、柘植・霊峰中学校区、阿山中学校区、島ヶ原中学校区、大山田中学校区、青山中学校区の 9 カ所のうち、卒業した学校区もしくは現住所地の学校区の実行委員会に参加できる人

【活動期間】

8 月～平成 28 年 1 月 10 日(日)

【定員】 20 人程度

【活動内容】

各地区ごとの実行委員会で実施する月 1 回程度の会議（主に夜間実施）に参加し、成人式の式典内容の決定、準備、成人式前日・当日の協力などを行います。

【申込方法】

住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を任意様式に記入の上、Eメールまたはファックスでお申し込みください。

【申込期限】 7 月 10 日(金)

【申込先】

生涯学習課 FAX 22-9692

✉gakushuu@city.iga.lg.jp



◀これまでの成人式の様子



◆平成 27 年実行委員の声

《参加した感想》

- とてもいい経験をさせていただき、実行委員をしてよかったと思っています。
- はじめは自分にできるのかなと不安でしたが、話し合いを何度もしていく中で、こんな成人式にしたいというものが見えてきて、それを実現することができて、とてもいい思い出になりました。

《後輩の皆さんへのメッセージ》

- 人生で一度しかない成人式なので、思い出に残る式にしてもらいたいです。
- 実行委員会でたくさん学ぶことができ、思い出に残る成人式となると思います。
- ぜひ実行委員として頑張ってください。

◆平成 27 年成人式 各会場の主な式典内容

中学校区	内容
崇広中学校区	卒業式の思い出の曲の合唱、記念写真
緑ヶ丘中学校区	スライドショー、新成人インタビュー
上野南（旧成和・丸山）中学校区	成和中・丸山中エピソード紹介、記念写真
城東中学校区	記念写真、風船リリース
柘植・霊峰中学校区	スライドショー、記念写真、抽選会
島ヶ原中学校区	祝い餅つき、記念写真
阿山中学校区	スライドショー、風船リリース、新成人インタビュー
大山田中学校区	記念写真、風船リリース
青山中学校区	スライドショー、記念写真、抽選会



◆ 行政情報を積極的に公開しています

平成 26 年度情報公開制度の運用状況

【問い合わせ】 広聴情報課
☎ 22-9636 FAX 22-9617

■ 情報公開制度とは…市民の皆さんの知る権利を尊重し、行政情報を公開することで、皆さんの市政参画を進め、市政に対する理解と信頼をさらに深めていただくための制度です。



▼ 情報公開請求の状況

実施機関	請求件数 (申出件数)	決定などの内容						公開延長 決定	不服 申し立て
		公開	部分公開	非公開	不存在	存否 応答拒否	取り下げ		
市長	444	363	71	2	8		1		
議会	8	6	2						
教育委員会	27	23	2		2			1	
選挙管理委員会	2	2							
公平委員会									
監査委員									
農業委員会	1		1						
固定資産評価 審査委員会									
公営企業管理者	95	25	69		1				
消防長	12	7	5						
計	589	426	150	2	11		1	1	

▼ 個人情報開示請求の状況

実施機関	請求件数 (申出件数)	決定などの内容						不服 申し立て
		開示	部分開示	非開示	不存在	存否 応答拒否	取り下げ	
市長	46	10	10	1	25			

※平成 26 年度の個人情報開示請求は、市長部局のみでした。

◆ 「万葉集と伊賀」を年間テーマとしてとりあげます

生涯学習セミナー 2015

【問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

生涯学習セミナーの第 2 回を開催します。

今回は、万葉時代の標準語である都のことばと東国方言との違いについて考えるとともに、歌にこめられた万葉人の思いについて考えます。

【とき】 7月3日(金)

午後 1 時 30 分～3 時

【ところ】

ハイトピア伊賀 5 階多目的大研修室

【演題】 「万葉時代の標準語と方言」

【講師】

富山大学 教授 中井 精一さん

※ハイトピア伊賀の駐車場を利用の場合は、講演時間中の駐車料金を市が負担します。ただし、駐車台数には限りがあります。

※聴覚障がい者用磁気誘導ループを設置します。車いすでの聴講も可能です。

◆この機会に水道の大切さについて考えてみましょう

6月1日から7日は水道週間です

【問い合わせ】水道総務課
☎ 24-0001 FAX 24-0006



◆平成 27 年度水道週間スローガン

「カラカラで 蛇口に飛び込む 僕の口」

水道は生活になくてはならないものです。水道をはじめ電気やガスなどは、ライフラインと呼ばれ、市民の生活を 24 時間休むことなく支えています。

水道の大切さについて考えてみましょう。

◆水道工事の申込方法

新しく水道を引く場合や家庭内の水道工事をする場合は、「伊賀市水道部指定給水装置工事事業者」へお申し込みください。

「伊賀市水道部指定給水装置工事事業者」は、水道部施設課へお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。



◆水漏れしているとき

水を使っていないのに水道メーターが回っていたら、宅地内のどこかで漏水している可能性があります。漏水は大切な水を無駄にするばかりでなく、家庭での水道料金の負担を大きくすることになります。宅地内の水道管から水漏れしてい

たら、まず、メーターボックス内にある止水栓（元栓）を閉めてください。修理のご相談は、「伊賀市水道部指定給水装置工事事業者」へお問い合わせください。
※道路や水道本管からメーターボックスまでの間で水漏れしているのを見つけたら、水道部施設課へご連絡ください。

◆水道メーター更新のお知らせ

計量法に基づき、設置後 8 年を経過した水道量水器（メーター）の取り替えを順次進めています。

「伊賀市水道部指定給水装置工事事業者」が訪問し、メーター交換を行います。メーターを更新する地区や時期は、後日該当する家庭にはがきで連絡します。

【問い合わせ】

- 入札・事業計画など：水道総務課
- 水道施設の維持管理・工事など：施設課
☎ 24-0002 FAX 24-0006
- 検針・開閉栓・料金など：水道お客様センター
☎ 24-0013 FAX 24-0007

パブリックコメント(ご意見)募集

伊賀市水道事業基本計画(水道事業ビジョン)策定方針案



全国的な人口減少社会を迎え、給水人口・給水量の減少が大きな課題となっている中、将来に向け持続的な事業運営を行っていくため、2017(平成 29)年度から 15 年間の水道事業基本計画(水道事業ビジョン)を策定するにあたり、ご意見を募集します。

【閲覧方法】

- ①伊賀市水道部
- ②水道部青山事業所
- ③各支所振興課
- ④市ホームページ

【提出先・問い合わせ】

〒 518-0131
伊賀市ゆめが丘 7 丁目 4 番地の 4
伊賀市水道部水道総務課

【提出方法】

住所・氏名・電話番号を記入し、ご意見(「該当箇所」とそれに対する「意見内容」)を記載の上、郵送・ファックス・Eメール・持参のいずれかで提出してください。
※提出されたご意見は、計画策定の検討資料とし、市の意見と併せて市ホームページで公表します。
※個別の回答はしません。また、いただいた意見書などは返却しません。

【募集期限】

6月30日(火) 午後5時 ※必着

☎ 24-0001 FAX 24-0006

✉ suidou-soumu@city.iga.lg.jp

※持参の場合は、青山事業所、各支所振興課でも受け付けます。

◆奨学金支給制度を活用しませんか

市の奨学金制度

【問い合わせ】教育総務課
☎ 47-1280 FAX 47-1281

◆伊賀市ササユリ奨学金

篤志者の寄付金により設置された奨学金で、自己実現に向けた向学心が旺盛で修学のための経済的支援を要する優秀な学生に対して、社会に貢献する人材育成を目的として奨学金を支給します。

【対象者】 ※①～④のすべてに該当する人

- ①修学のため住所異動した場合を除き、市内に本人の住所がある人
- ②大学・短期大学の第1学年または高等専門学校の第4学年に在学する人
- ③市内の中学校または高等学校を卒業した人
- ④世帯全体の年間所得が780万円以下の人

【支給額】 240,000円/年

【必要書類】 ①ササユリ奨学金支給申請書

- ②大学などの在学証明書
- ③住民票（世帯全員分で、続柄が記載されているもの）
- ④世帯の中で所得のある人全員の平成27年度所得証明書
- ⑤卒業した高等学校の成績証明書または高等学校卒業程度認定試験の合格証明書（高等専門学校生は、前期3年間の成績証明書）
- ⑥履歴書（志望の動機を必ず記入してください。）
- ⑦口座振込依頼書

【申込期間】 6月15日(月)～30日(火)

【募集人数】 2人

【選考方法】 支給審査委員会により決定

1次:書類選考 2次:面接など(8月2日(日)を予定)

※申請者の中で遺児が含まれている場合は、選考の際に遺児であることが考慮される場合があります。

◆伊賀市奨学金

市内の高校生・大学生などに、修学の支援を通じて教育機会の均等を図り、社会に貢献する人材の育成を目的として奨学金を支給します。

【対象者】 ※①～③のすべてに該当する人

- ①修学のため住所異動した場合を除き、本人・保護者とも市内に住所がある人
- ②高等学校・専門学校・大学などに在学する人
- ③申請者と生計を同一とする世帯員の中に平成27年度の住民税所得割額を納付すべき世帯員のいない人

【支給額】

- 高等学校・高等専修学校など：72,000円/年
- 大学・短期大学・専門学校など
国公立：72,000円/年
私立：84,000円/年

【必要書類】

- ①奨学金支給申請書
- ②高等学校または大学などの在学証明書
- ③住民票（世帯全員分で、続柄が記載されているもの）
- ④世帯の中で所得のある人全員の課税証明書または住民税納税通知書の写し（平成27年度分）または伊賀市奨学金支給申請に係る課税台帳閲覧の同意書
- ⑤口座振込依頼書

【申込期間】

6月15日(月)～30日(火)

【申込先】 教育総務課

各公民館（上野・いがまち・阿山・大山田・青山）

◆水に親しむ季節がやってきた！

プールを開設します

【問い合わせ】スポーツ振興課
☎ 22-9635 FAX 22-9666

《施設名》

- 上野運動公園プール ○大山田 B&G 海洋センター
- 阿山 B&G 海洋センター

《開設日時》 ○上野運動公園プール

7月18日(出)～8月23日(日) 午前10時～午後4時

※水質管理のため、7月21日(火)・8月3日(月)は休業します。

○大山田・阿山 B&G 海洋センター

7月4日(出)～8月30日(日) 午前9時～午後10時

※水質管理のため、大山田は7月20日(月・祝)を除く毎週月曜日と7月21日(火)、阿山は毎週火曜日は休業します。

※3施設とも天候などで開設期間や時間を変更することがあります。

《利用料金（利用区分あたり）》

一般：300円、中学生以下：150円
乳幼児：50円

※小学校2年生以下は必ず保護者同伴

◆ ふだん運動不足の人も、ぜひご参加ください

青山保健センター健康フェスティバル

【問い合わせ】青山保健センター
☎ 52-2280 FAX 52-2281

運動施設を無料開放します。施設内の運動機器やプールなどを自由に使用できますので、ご利用ください。

【と き】 6月27日(土) 午前10時～午後7時 ※運動施設開放時間

教室名	開催時間	内 容	※教室は要予約・定員：各20人
みんなでジム	午前10時30分～ 午前11時30分～ 午後2時30分～ ※いずれも30分間	みんなで楽しみながら、ジムのマシンを使って、筋肉トレーニングをしましょう。	【受付開始日】 6月9日(火) ※先着順 【申込先】 青山保健センター 運動施設 ☎ 52-4100 受付： 午前10時～ 午後6時 (月曜日休館)
アクアビクス	午前11時～ 11時45分	軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう！	
ノルディック ウォーキング (屋外)	午後1時30分～ 2時30分	2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し運動効果をより高めるエクササイズです。 ※雨天時は、ウォーキングエクササイズをフィットネスルームで行います。	
水中ウォーキング	午後3時～3時30分	水の抵抗を使うことで、陸上と比べ脂肪燃焼・筋力アップなどに効果の高いウォーキングのレッスンです。	
エアロビクス	午後4時～4時45分	ウォーキングやジョギング、膝の曲げ伸ばしなどの簡単な動きの組み合わせで、楽しく脂肪を燃やします。気軽に取り入れられる全身運動です。	
無料 健康チェック	午前10時～ 11時30分 午後1時30分～3時	検診室：骨密度測定(手首タイプ)・血管年齢測定・片足立ち測定など 運動施設：体脂肪測定・血圧測定など	
昼のイベント みんなで体操!	午後0時30分～ 1時15分	忍にん体操、きよしのズンドコ節(孫バージョン)、365歩のマーチ体操、ロコモ体操など	
展 示	午前10時～午後3時	生活習慣病予防食展示(テーマ：低栄養予防&認知症予防)	
販 売	午前10時～午後3時	福祉施設の手作りパン・豆腐などの販売を予定	

◆ 現場にスムーズに復帰できるよう応援、支援します

ナースのためのカムバックセミナー

【問い合わせ】上野総合市民病院経営企画課
☎ 24-1111 FAX 24-1565

看護師資格はあるのに、結婚や出産などを理由に退職した人や、ブランクがあり不安と感じている人などを応援する研修会です。

専門分野の講師の指導で、基礎的看護技術のおさらいや看護実務の体験ができます。現場にスムーズに復帰できるよう応援、支援しています。

【と き】

6月23日(火)・24日(水) 午前9時～午後3時

【ところ】 上野総合市民病院

【対象者】 看護師免許、または准看護師免許の取得者で現在未就業の人、看護現場への再就職を希望する人、ほかの施設で就業中の人

※4月までに看護師免許取得予定(看護学生)の人も

可能です。

【内 容】

○1日目：感染予防対策、看護技術(採血・点滴静注・血糖測定・吸引)、ME機器の取扱、救急蘇生法、医療安全対策

○2日目：病棟実習(看護業務体験)

※託児所があります。必要な人は、申し込み時にお申し出ください。

※両日とも、昼食は当院にてご用意します。

【持ち物】 看護師免許証のコピー

【申込期限】 6月19日(金)

【申込先】 上野総合市民病院経営企画課

☒byouin-keiei@city.iga.lg.jp

◆ 金融機関のほか、コンビニエンスストアでも納付できます

市・県民税の納税通知書

【問い合わせ】 課税課

☎ 22-9613 FAX 22-9618

市・県民税の納税通知書を6月12日(金)に郵送します。
《納期限》 普通徴収によって徴収する場合は年4回で、6月・8月・10月・1月の各月末が納期限です。
※土・日曜日、祝日の場合は翌日

▼公的年金からの引き落とし(特別徴収)の対象となる人へ

4月1日現在65歳以上の人で、年金所得に対して市・県民税の納税義務がある人は、公的年金からの特別徴収によって徴収します。徴収月・徴収税額は下表のとおりです。(公的年金以外の所得に対する市・県民税額は、普通徴収または給与からの引き落としとなります。)

※介護保険料が年金から引き落としされていない人や、市・県民税額が老齢基礎年金などの額を超える人は対象となりません。

給与からの引き落としによって徴収する税額などについては、「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を事業所へ送付していますのでご確認ください。

なお、確定申告書で給与・公的年金などに係る所得以外(4月1日現在65歳未満の人は給与所得以外)の所得に係る住民税の徴収方法の欄で「自分で納付」を選択した場合には、課税計算の結果により、納税通知書を送付します。

◆市・県民税の年税額が6万円(年金所得のみ)の場合

○今年度から特別徴収を開始する人

徴収月	納付書で納める(普通徴収)		年金から引き落とし(特別徴収)		
	6月	8月	10月	12月	2月
税額	15,000円	15,000円	10,000円	10,000円	10,000円
徴収税額	4分の1	4分の1	6分の1	6分の1	6分の1



○前年度も特別徴収を行っていた人

徴収月	年金から引き落とし(特別徴収)					
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円
徴収税額	前年度の2月と同じ額			今年度年税額の残りの3分の1		



◆国や県の統計調査に従事する人を募集します

伊賀市登録統計調査員

【問い合わせ】 総務課

☎ 22-9601 FAX 24-2440

統計調査が実施されるときに、調査員として従事していただく人をあらかじめ登録しておく制度を、登録統計調査員制度といいます。

登録統計調査員は、国や県の統計調査が実施される際に任命され調査員となり、市が開催する説明会で調査要領や期間、受け持ち区域などを確認して、調査に従事します。

調査従事の可否は、市からその都度連絡しますが、毎回調査をお願いするとは限りません。

【応募要件】

- ① 20歳以上の健康な人
- ② 秘密を保持でき、責任をもって調査事務を遂行できる人
- ③ 税務、選挙、警察用務に直接関わりのない人

【勤務内容】

調査対象を訪問して、調査票の配布や回収などを行います。任命期間は2カ月前後ですが、毎日業務に従事する必要はなく、あらかじめ指定した期間内に調査事務を行います。

【調査員の身分など】

任命期間中は非常勤の公務員です。調査活動中にけがをした場合などは一定の範囲内で補償されます。

【手 当】

調査ごとに、活動日数や調査対象数などを考慮して定められており、1つの統計調査につき2~5万円が平均です。

【申込先】 総務課



◆「外国人登録証明書」から切り替えの手続きが必要です

特別永住者証明書の更新について

【問い合わせ】 住民課
☎ 22-9645 FAX 22-9643

外国人登録法の廃止に伴い、これまでの「外国人登録証明書」に変わり、「特別永住者証明書」が交付されることになりました。

特別永住者で、次の対象者に該当する場合は、7月8日(水)までに「特別永住者証明書」への切り替えの手続きをしてください。

- 【対象者】** 次のすべてに該当する人
- 特別永住者の資格がある人
 - 現在、「外国人登録証明書」をお持ちの人
 - そのカードに記載されている次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日が2015年(平成27年)7月8日までの人

- 【申請ができる人】**
- 本人、または16歳以上の同一世帯の親族
 - ※16歳未満の人は、16歳以上の同一世帯の親族が代理で申請してください。
 - ※代理で申請する場合は、代理人の本人確認書類も併せてお持ちください。
 - ※代理人・取次者については、その他書類が必要になる場合があります。詳しくは、事前に住民課へお問い合わせください。

- 【申請期限】**
- 7月8日(水)
 - ※16歳未満の人は、16歳の誕生日が申請期限となります。
 - ※カードに記載されている次回確認(切替)申請期間が2015年(平成27年)7月9日以降の人は、次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日までが申請期限となります。

- 【持ち物】**
- 外国人登録証明書
 - ※紛失などにより持参できない場合は事前にお問い合わせください。
 - 旅券(有効期限内のものがあれば必ず持参してください。)
 - 顔写真1枚(縦4cm×横3cm、正面・無帽・無背景・3カ月以内に撮影したもの、サングラスなどは不可)

なお、期限が近づくと窓口が混雑する恐れがありますので、早めの手続きをお願いします。

【申請先】
住民課・各支所住民福祉課

◆映画で、男女が共に生きるヒントを見つけよう

男女共同参画連携映画祭

【問い合わせ】 人権政策・男女共同参画課
☎ 22-9632 FAX 22-9666

◆「うさぎドロップ」を上映します



県内の男女共同参画センター5館と22市町が連携し、三重県内男女共同参画連携映画祭2015を開催します。

- 【とき】** 6月28日(日)
午後2時(開場:午後1時30分)
- 【ところ】** あやま文化ホール さんさんホール
- 【上映作品】** 「うさぎドロップ」

- 【定員】** 260人 ※整理券が必要です。
- 【託児】** 1歳児～未就学児の無料託児があります。
申込期間: 6月8日(月)～22日(月)
定員: 10人程度
- 【整理券配布場所】**
男女共同参画センター(ハイトピア伊賀4階)
各支所振興課(上野支所を除く。)
- 【整理券配布開始日】** 6月8日(月)

「うさぎドロップ」
子育て経験ゼロの男が突然イクメンに。
男は育児より仕事?女は仕事より育児?育児がもたらすさまざまな「変化」に注目し、いろんな視点からお楽しみください。

掲載写真: © 2011 「うさぎドロップ」 製作委員会

お知らせ 障がいのある児童に 夏休み中の支援をします

夏休み中の活動の場の提供として
日中の一時支援事業を行います。

【と き】

7月21日(火)～8月28日(金)
午前9時～午後4時
※土・日曜日、祝日、8月13日(休)～
14日(金)を除く。

【ところ】

大山田小学校

【対象者】

障がいのある小学生

【利用者負担】

自立支援給付費の1割(原則)

【申請期限】 6月24日(水)

【申請先・問い合わせ】

障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

お知らせ 6月1日は「景観の日」

平成17年6月1日に景観法が全
面施行されました。景観法を所管す
る国土交通省、農林水産省、環境省
は、景観法の基本理念を普及し、良
好な景観形成に関する国民の意識を
啓発するために、6月1日を「景観
の日」と定めています。

市では、平成21年1月から景観
計画を策定し、運用しています。建
築物の新築や改築の計画がある場合
は、景観計画に配慮し、まちなみの
保全、修景など、伊賀市景観行政に
ご理解、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】 都市計画課

☎ 43-2314 FAX 43-2317

催し いがまち人権パネル展

【と き】

6月2日(火)～25日(休)
午前9時～午後5時
※土・日曜日を除く。

【ところ】 いがまち人権センター

【内容】

「子育てストレスを減らす3つのヒ
ント・パパのストレスマネジメント」
子育て中の夫婦が、ストレスを抱
え込まないためのヒントをパネルに
して展示します。

夫婦がお互いに協力しながら子育
てするためのコツを学びましょう。

【問い合わせ】 いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130

お知らせ ケーブルテレビ維持管理費等 軽減制度

各家庭で負担しているケーブルテ
レビ線を維持管理する費用の一部、
またはそれに相当する利用料金(「維
持管理費等」、月額515円)を市が
代わってケーブルテレビ会社へ支払
う制度です。

対象世帯で、まだ適用を受けてい
ない場合は申請してください。

【対象世帯】

※①～⑤は住民税の所得割が非課税
の世帯であること

- ①身体障害者手帳1級または2級の
交付を受けた人がいる世帯
- ②療育手帳Aの交付を受けた人がい
る世帯
- ③精神障害者保健福祉手帳1級の交
付を受けた人がいる世帯
- ④65歳以上の人のみの世帯
- ⑤伊賀市福祉医療費の助成に関する
条例に規定する一人親家庭等の児
童が同居する世帯
- ⑥生活保護世帯(世帯全員が生活保
護を受給している世帯)

【持ち物】

- ①～⑥：印鑑
 - ①～③：それぞれの手帳のコピー
 - ⑤：児童の一人親家庭等福祉医療費受
給資格証のコピー
 - ⑥：生活保護受給者証明書(全世帯員
が記載されたもの)
- ※申請書は、広聴情報課・介護高齢
福祉課・生活支援課・各支所住民
福祉課にあります。

すでに軽減制度を受けている世帯
の人は、制度を引き続き受けていた
だけか確認するため、現況届の提出
が必要です。現況届は各家庭へ6
月下旬に郵送します。提出がない場
合は制度が利用できなくなり、維持
管理費等をご負担いただくことにな
ります。

【申請先・問い合わせ】 広聴情報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617

介護高齢福祉課、生活支援課、各
支所住民福祉課

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

お知らせ 児童手当現況届の提出

児童手当を受給している人は、「児
童手当現況届」の提出が必要です。

現況届は6月1日現在の状況を記
入し、児童手当を引き続き受給する
要件の有無を確認するためのものです。

提出しないと、6月分以降の手当
が受給できなくなりますので、6月
月上旬に市から届く現況届を必ず提出
してください。

※「子育て世帯臨時特例給付金」の
申請書も同封していますので、現
況届と一緒に提出してください。

【提出期限】 6月30日(火)

【提出先・問い合わせ】

こども家庭課(現況届)

☎ 22-9654 FAX 22-9646

生活支援課(給付金)

☎ 22-9664

各支所住民福祉課

お知らせ 労働保険(労災保険・雇用 保険)の年度更新はお早めに ～事業主の皆さんへ～

労働保険料(平成26年度確定・
27年度概算)の申告・納付は7月
10日(金)までです。

○年度更新集合受付会

【と き】

7月8日(水)・9日(木)・10日(金)
午前9時～午後4時

【ところ】 伊賀労働基準監督署

※申告書記載について不明な場合は、
次の資料を持参してください。

①「概算・確定労働保険料／一般拠
出金申告書」

②作成した平成26年度確定分の賃
金集計表

③事業主印鑑(法人は代表者印鑑)

【問い合わせ】 三重労働局総務部労
働保険徴収室 ☎ 059-226-2100

伊賀労働基準監督署

☎ 21-0802 FAX 21-2640

今月の納税

●納期限 6月30日(火)

納期限内に納めましょ
う市・県民税(1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 男女共同参画パネル展

毎年、6月23日から29日の一週間は、「男女共同参画週間」です。

女性も男性も、ともに支え合い、さまざまな場面で個性や能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、市民の皆さんに理解を深めていただくためのパネル展を開催します。

【とき】 6月23日(火)～29日(月)
午前9時～午後5時

【ところ】
いがまち公民館 ホール入口

【問い合わせ】
伊賀支所振興課
☎ 45-9111 FAX 45-9120

募集 めざせ! スッキリボディ教室

薄着の季節になって慌てた人はいませんか?今からでも遅くありません。健康に関するミニ講話と運動で、適度に引き締まった体をめざしませんか。

【とき】 全9回
7月1日・15日・22日・29日、8月19日・26日、9月9日・16日・30日
午後1時30分～3時
すべて水曜日

【ところ】
島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」

【対象者】
市内在住で20歳以上60歳までの人

※まめの館を初めて利用する人は、利用講習会(無料)の受講が必要です。

【内容】
○家でもできる簡単トレーニング
○サイズダウンに必要な豆知識

【定員】 15人
【参加費】
300円(まめの館利用料)

【受付開始日】
6月11日(木)

【申込先・問い合わせ】
健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

「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

催し 大山田温泉さるびの6月イベント情報

○チンドン富都路公演

【とき】 6月6日(出)
【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

○蛍鑑賞会

【とき】 6月13日(土)・20日(土)
午後8時～(玄関前集合)
【ところ】

さるびの温泉近くの蛍スポット
【内容】 蛍スポットをマイクロバスで案内します。

【定員】 25人 ※先着順

○桐屋野菜旬まつり

【とき】 6月21日(日) 午前10時～
※なくなり次第終了

【ところ】 桐屋
【内容】
旬野菜の天ぷらの試食販売など

○ノルディックウォーキング

【とき】 6月21日(日) 午前11時～
【ところ】 さるびの温泉周辺

【内容】
周辺を探索しながらウォーキング

【参加費】 1,200円(入浴券付き)

【定員】 30人 ※先着順

○毎月第4日曜日 ワンコインデー

【とき】 6月28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

【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

催し 教科用図書展示

【とき】 6月19日(金)～7月8日(水)
午前9時～午後5時30分

※土・日曜日を除く。

【ところ】
伊賀市教育研究センター(上友生785番地)

【問い合わせ】 学校教育課
☎ 47-1283 FAX 47-1290

伊賀市教育研究センター
☎/FAX 21-8839

催し 地域活動支援事業補助金成果報告会

この補助金は、市民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の推進を目的に、市が経費の一部を補助するものです。

平成26年度にこの補助金を活用した団体の成果発表会を開催します。

【とき】 6月13日(土)
午後1時～4時30分(予定)

【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

催し 認知症の人と家族の会「伊賀地域つどい・交流会」

【とき】 6月23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。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(中部にんにんサポート伊賀)
☎ 26-1521 FAX 24-7511

催し 寺田市民館「じんけん」パネル展

寺田市民館では、部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消をめざし、毎月テーマを変えて、「じんけん」パネル展を開催しています。

【とき】
6月26日(金)まで
午前8時30分～午後5時

※土・日曜日は除く。

【ところ】
寺田教育集会所 第1学習室

【内容】
「差別と文化」

被差別の立場にあった人たちが中心となって伝統的な技術を伝えてきたものがいろいろあります。どのような文化の源流を作り、生活を支えてきたのかを紹介するパネル展です。

【問い合わせ】
寺田市民館 ☎/FAX 23-8728

募集 心身障がい児・者 ボランティア講座

体験や講座を通して障がいへの理解を深め、ボランティア活動を始めるためのきっかけとなる講座を開催します。

【と き】

開講式：6月27日(土)

午前10時～正午

※平成28年2月までの全8回

【ところ】

心身障害児療育施設 かしのみ園
ほか

【申込期限】

6月22日(月)

【申込先・問い合わせ】

(獨)伊賀市社会事業協会生活介護
事業所かしの木ひろば

☎/FAX 21-2745

障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

募集 元気に楽しみましょう! 体力チェックとニュースポーツ

【と き】

6月21日(日)

午前9時15分～正午

【ところ】

城東中学校 体育館

【内 容】

- レク式体力チェック(6つ測定)
- ニュースポーツ・レク体験(ラダーゲッター、ディスコン、ユニカー、レクゲームなど)

【対象者】

17歳以上で、健康・スポーツ・レクリエーションに関心のある人

【定 員】

30人 ※先着順

【持ち物】

体育館シューズ・飲み物

※運動のできる服装でご参加ください。

【申込方法】

電話・ファックス・Eメール

※ファックス・Eメールの場合は、住所・氏名・性別・年齢・電話番号・プログラム名を記入の上、お申し込みください。

【申込期限】

6月12日(金) 午後4時

【申込先・問い合わせ】

伊賀市レクリエーション協会(スポーツ振興課内)

☎ 22-9635 FAX 22-9666

✉ sports@city.iga.lg.jp

募集 帯締め製作体験

伊賀が世界に誇る伝統的工芸品である組みひもの、帯締めが完成するまでの製作体験講座を開催します。

“世界に一つ”の自分だけの帯締めを作りましょう。

【と き】

①7月4日(土)

「糸扱い実習(糸付け・玉付)」

②7月11日(土)

「組み方説明・組み上げ作業」

③7月25日(土)

「組み上げ・完成・仕上げ作業」

※すべて午前10時～正午

※3回連続の講座です。全回受講してください。

【ところ】 青山公民館

【受講料】 3,000円(材料費)

【募集人数】 10人 ※先着順

【申込受付開始日時】

6月8日(月) 午前8時30分

【申込方法】 電話もしくは直接

【問い合わせ】 青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

募集 救命入門コース

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】 7月5日(日)

午前9時～10時30分

【ところ】 中消防署西分署

【内 容】 心肺蘇生法(成人)とAEDの使い方

【対象者】 市内在住・在勤または在学の小学校4年生以上の人

【定 員】 30人程度

【申込方法】

消防救急課・各消防署・各分署にある所定の用紙に記入の上、お申し込みください。

申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

【服 装】

当日は動きやすい服装で受講してください。

※講習修了者には参加証を交付します。

【申込期間】

6月9日(火)～7月2日(木)

【申込先・問い合わせ】 消防救急課

☎ 24-9116 FAX 24-9111

募集 放課後子どもプラン 施策検討委員会委員

放課後などの子どもたちの安全で健やかな居場所づくりを推進するための方法を検討する「放課後子どもプラン施策検討委員会」の委員を募集します。

【募集人数】 2人以内

【応募資格】

①市内在住で、8月1日現在、満20歳以上70歳未満の人(市議会議員・市職員を除く。)

②市が設置する審議会・市の附属機関の委員でないこと

【任 期】 2年

【報 酬】 6,000円/回

※市の規定による。

【開催回数】

年2回程度(原則、平日の昼間2時間程度を予定)

【応募方法】

応募動機を800字以内(様式は自由)にまとめ、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を記入の上、郵送・Eメール・持参のいずれかで提出してください。

【選考方法】

作文審査(委員の構成比率などを総合的に考慮して決定します。)

受理した提出書類は返還しません。

【応募期限】 6月19日(金) ※必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-0873

伊賀市上野丸之内500番地

伊賀市教育委員会生涯学習課

☎ 22-9679 FAX 22-9692

✉ gakushuu@city.iga.lg.jp

募集 甲種防火管理新規講習会

【と き】

6月25日(木)・26日(金)

午前9時～午後4時

【ところ】

中消防署西分署 2階会議室

【定 員】 80人 ※先着順

【申込方法】

写真1枚(横3cm×縦4cm)・印鑑・テキスト代(2,600円)を持参の上、お申し込みください。

【申込期間】

6月8日(月)～12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

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 放送大学 平成27年度 第2学期 (10月入学) 学生

放送大学は、自宅で学べる通信制の大学です。

【学生の種類】

◆教養学部学生

- 科目履修生：半年間在学し、興味のある科目を選ぶ。
- 選科履修生：1年間在学し、興味のある科目を選ぶ。
- 全科履修生：4年以上在学し、大学卒業をめざす。

◆大学院生

- 修士科目生：半年間在学し、興味のある科目を学ぶ。
- 修士選科生：1年間在学し、興味のある科目を学ぶ。

【入学資格】

- 全科履修生は18歳以上で、高等学校卒業またはこれと同等以上の人
- 科目履修生・選科履修生は15歳以上の人
- 修士科目生・修士選科生は18歳以上の人

【入学試験】 なし

【学習方法】

自宅のテレビ (BS デジタル放送・ケーブルテレビ放送) で放送授業を視聴または放送大学三重学習センター (三重県総合文化センター内) のDVDなどの利用、もしくは放送授業のインターネット配信を利用して学習します。

※ケーブルテレビは一部地域で視聴できない場合があります。

【募集期間】

第1回出願受付：

6月15日(月)～8月31日(月)

第2回出願受付：

9月1日(火)～20日(日)

【応募先・問い合わせ】

放送大学三重学習センター

☎ 059-233-1170

FAX 059-233-1179



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 ▶

募集 障がい者の職場実習生

障がいのある人の雇用を促進するため、本庁舎内で職場実習を行います。

【対象者】

※①～④をすべて満たす人

- ①市内在住
- ②障害者手帳 (身体・療育・精神) をお持ちの18歳以上の人
- ③伊賀管内の障がい者施設などに通所しており、一定期間、施設などの指導員の付き添いが可能な人
- ④自宅と市役所の往復 (家族の送迎を含む。) が可能な人

【募集人数】 1人

【実習期間】

8月3日(月)～11月27日(金)

【実習内容】

封筒・用紙へのゴム印の押印、廃棄書類の分別などの事務補助

【実習形態】

原則、1日あたり5時間の週3日勤務 (平日のみ) とし、施設などからの指導員が職場での支援を行います。

【実習生手当】 2,940円/日

【募集期限】

6月22日(月)

※申し込み多数の場合は選考

【申込先・問い合わせ】 障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

募集 国税職員 (高校卒業程度)

【職種】 税務職員

【受験資格】

- ①4月1日現在、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人・平成28年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人
- ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

【申込期間】

○インターネット：6月22日(月)～7月1日(水)

○郵送・持参：6月22日(月)～24日(水)

【試験日】

第1次試験：9月6日(日)

第2次試験：10月14日(水)～23日(金)のいずれか指定する日

【申込先・問い合わせ】

名古屋国税局人事第二課試験係

☎ 052-951-3511 (内線 3450)

国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp>

募集 平成27年度下水道排水設備工事責任技術者試験

排水設備工事を施工するためには、市で指定工事店としての指定を受ける必要があります。

この指定を受けるためには、(公財)三重県下水道公社が発行する下水道排水設備工事責任技術者証が必要です。指定を受けようとする人がまだ排水設備工事責任技術者証をお持ちでない場合は、下水道排水設備工事責任技術者試験を受験してください。

【とき】

11月25日(水) 午後1時～

【ところ】

三重県総合文化センター (津市一身田上津部田 1234)

【内容】

- ①下水道に関する一般知識
- ②排水設備に関する法令
- ③事務手続き
- ④設計や施工、維持管理に関するもの

【手数料】

8,000円

【申込書類】

(公財)三重県下水道公社ホームページ (<http://www.mie-kousha.or.jp/>) からダウンロードできます。連絡をいただいた人には郵送しています。

【申込方法】

郵送 (簡易書留)・持参

【申込期間】

7月1日(水)～8月24日(月) 当日消印有効

【申込先・問い合わせ】

〒515-0104

松阪市高須町 3922 番地

(公財)三重県下水道公社総務課

☎ 0598-53-2331

FAX 0598-53-4867

下水道課

☎ 43-2318 FAX 43-2320

「あんしん・防災ねっと」

携帯電話のメールアドレスを登録すると、市からの緊急情報メールが受け取れます。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



電車の祭典

伊賀線まつり（5月3日）

伊賀鉄道上野市車庫で、ゴールデンウィークの恒例イベントである伊賀線まつり2015が開催されました。

鉄道グッズを販売しているコーナーでは、伊賀線開業99周年を記念した入場券のセットと昭和6年当時の路線図が描かれた乗車券が一番の人気でした。これらのグッズを買い求める人で会場内には長い列ができていました。

この日は約2,400人が訪れ、賑わいを見せていました。



▲車掌体験コーナーでは、子どもたちが伊賀鉄道の制服を着て、運転席のレバーなどを操作していました。

▲運転席からの景色が映し出されたテレビ画面を見ながら運転を疑似体験。

お魚釣ったよ

さるびの川魚釣り大会（5月5日）

伊賀の国大山田温泉さるびので、さるびの川魚釣り大会が開かれました。



プールに放たれたニジマス、竹竿についた釣り針で釣り上げるといふもので、参加者はタイミングを見計らって何度も竿を上にあげたり、場所を変えて挑戦したりと、工夫しながら釣り上げていました。

釣ったニジマスは七輪で焼いてその場で食べることができ、県内外から訪れた家族連れなどが楽しい時間を過ごしました。

▲晴天のもと、親子で協力して、ニジマスを釣りあげました。

▲焼きたてのニジマスを美味しく食べていました。



自然の恵み感じて

どろんこ田植え体けん（5月10日）

柏尾地内の田んぼで、地域の住民によって結成されたあおやまキャラバン先生の指導のもと、どろんこ田植え体けんを行いました。

この日は44人の子どもたちが参加し、笑顔いっぱい「だるまさんがころんだ」や「棒とり競争」などのどろんこ遊びと田植え体験を楽しみました。

たくさん遊んだ後には、スタッフが地元でとれた米を使って握ったおにぎりを食べました。



▲どろんこ遊びでは、玉ころがし競争などを行いました。



▲子どもたちはアドバイスを受けながら、一生懸命田植えをしました。

＜経済産業省認証 官公需適格組合＞
伊賀市指定 伊賀市上下水道協同組合

〒518-0131伊賀市ゆめが丘1丁目1番地の4

電話 <0595>24-0560 FAX 24-0560

馬場水道工務店 TEL<0595>21-1702	渋木工業 TEL<0595>23-0176	(株)竹本工業 TEL<0595>38-1917	井之坂工業(株) TEL<0595>21-3592	(株)東邦設備 TEL<0595>23-8851	上野ガス(株) TEL<0595>21-3611	(株)松山工業所 TEL<0595>24-3702
中山成業(株) TEL<0595>38-1525	名阪設備工業(株) TEL<0595>21-3857	(有)新田設備工業 TEL<0595>23-2680	山田ポンプ店 TEL<0595>23-3131	(株)岡本住設 TEL<0595>23-8228	(有)池田設備工業 TEL<0595>23-9168	(有)シブキ設備 TEL<0595>23-9305
富士設備 TEL<0595>23-2772	上野都市ガス(株) TEL<0595>21-3611	(株)双葉設備 TEL<0595>38-1501	(株)中江設備 TEL<0595>24-1733	前田商店 TEL<0595>37-0147	吉田電機商工(株) TEL<0595>24-0012	清水左官設備 TEL<0595>59-2270
(有)伊東住設 TEL<0595>45-9229	(有)柘植電気工業所 TEL<0595>45-2105	菊山設備 TEL<0595>45-3446	(有)ヤマハン TEL<0595>45-3028	須崎水道工業 TEL<0595>45-4447	岡村建設 TEL<0595>45-2076	植田建設 TEL<0595>45-3447
奥建設(株) TEL<0595>45-3039	(有)中西建設 TEL<0595>45-3128	(有)林組 TEL<0595>45-4348	中村土木 TEL<0595>45-5438	(有)土田建設 TEL<0595>45-3433	中林水道 TEL<0595>42-1340	藤森工務店 TEL<0595>43-0497
(有)後藤工作所 TEL<0595>52-0523	福岡設備工業(株) TEL<0595>52-1232	吉岡鉄工所 TEL<0595>52-1220	福井工業(有) TEL<0595>47-0209	(有)廣塚鉄工 TEL<0595>48-0027	地元組合加盟の指定水道工務店に お気軽にご相談下さい	

※掲載広告について不明な点は直接広告主へお問い合わせください。



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

ツツジ、きれい！

第28回余野公園つつじ祭（5月10日）

第28回余野公園つつじ祭が開かれました。

この祭は、ツツジの名所である余野公園をもっと多くの人に知ってもらい、交流と憩いの場を提供しようと地域が連携して行っているもので、今年で28回目となります。

この日は、市内外から16,000人が訪れ、きれいに咲くツツジを愛でながら祭を楽しんでいました。



▲「お花、きれいだね。」つつじを眺める家族の姿もみられました。



▲満開のツツジのもとで
▶ステージでは、都美恵太鼓が披露されました。



本紙16ページでお知らせしている「情報公開制度」についてわかりやすく解説します。



こども広場

「情報公開制度」

市が持つ情報を

みなさんに公開するのが

「情報公開制度」です

市には、みなさんの生活に役立つ情報がたくさんあり、広報が市やホームページなどでお知らせしています。しかし、知りたいと思う情報は一人ひとりでは不十分な場合もあります。そんなときは、自分が知りたい情報を市役所に「教えてほしい」と請求することができます。市役所は請求に応じて積極的に情報を公開します。それが情報公開制度です。

伊賀市は開かれた行政をめざしています

すると思いますが。そんなとき、別々に話しても意見はまとまらないですよ。同じように、市民と市が別々にまちづくりをしても上手くはいきません。一緒にまちづくりをするためには、市の持っている情報を市民に知ってもらうことが大切です。情報を共有することで、同じ目標に向かってまちづくりを進めることができます。

みなさんは、家族や友だちなどにかくしごとをされたりうそをつかれたりすると、悲しくなったり、その人を信用できなくなりませんか。市も、個人に関することなどを除き、持っている情報を公開することで、開かれた行政をめざし、みなさんの信頼と理解を深めてもらおうとしています。また、情報公開制度を活用して市のことをもっとよく知り、まちづくりに参加するきっかけにできればと考えています。

市民と市が同じ情報を 持っていることが大切

伊賀市では、自分たちのまちは自分たちでつくっていくという考えを基本としています。しかし、一人でできることは限られているので、市民と市が一緒になってまちづくりを進めていく必要があります。

みなさんもクラスで決めごとをつくるときには話し合いを

【問い合わせ】 広聴情報課

TEL 22・9636 FAX 22・9617

市長の伊賀じまん



— 生き方の知恵としての忍術 —

忍術はもともと伊賀の「暮らしの文化」、いわば生きていくための知恵でした。忍者たちは知恵を応用して、それぞれの主君に仕え、忍術を産業としてきました。アニメや漫画などの中で魔術のように描かれていますが、科学の目で見ると、心理学や物理学などとして捉えることができます。今でいう学術の集大成であり、それを生活に生かしていました。

忍術の教科書に「萬川集海」という本があります。

決して怪しい本ではなく、科学の本だといえます。伊賀も甲賀もこの教科書を使用していました。

現在、市、三重大学、商工会議所が連携して行っている三重大学伊賀連携フィールドでは、忍術を現代の生活にどう役立てられるのかを学問として研究しています。そこから、生



◀「萬川集海」の写本
(伊賀流忍者博物館所蔵)

▶薬研。薬効のある植物や鉱物をすりつぶして薬を作るための道具。



活のヒントが見つかるのではと期待しています。

実は、私たちも忍術を使っています。例えば、けがをしたとき、道端の植物をもんで貼ったことはありませんか。ドクダミ草やゲンノショウコなどを薬として使ったことはないでしょうか。伊賀の昔からの家には薬研がありました。各家庭では、薬研を使って、家庭薬を作っていました。私の祖父の家も戦前に秘伝(笑)の口中薬を作っていたので、子どもの頃は、残されていた薬を使って口内炎を治していました。これは薬学であり、当時の人々は経験から生きていくための知恵(忍術)として身につけていたといえます。

今年、伊賀市は、「伊賀流忍者の精神と食文化」をテーマに、ミラノで開催されている国際博覧会に今年28日から3日間出展します。ミラノ博を訪れる方に伊賀の文化や食をアピールすることも、現代における忍術のひとつかもしれません。私たちの生活の中に隠れている忍術文化に由来するものを探してみるのもおもしろいのではないのでしょうか。(伊賀市長 岡本 栄)

コラム

自治基本条例

伊賀市には「市民によるまちづくりのための条例」があります

伊賀市自治基本条例～住民自治のしくみ(概要編)～

今回は、第4章「住民自治のしくみ」(第21～第37条)の概要を説明します。この章では、住民自治の定義と実際に住民自治を行うために必要な組織や法令上の権限などを定めています。

第1節「住民自治」(第21条～第23条)

住民自治とは、自治会・ボランティア・事業者・まちづくり活動に参加する人などが、コミュニティの形成ができる一定の地域(小学校区など)で、市民が主役となつたまちづくりを行う活動をいいます。市民は住民自治活動に参加するように努めるものとしており、市はその活動を尊重し必要に応じて支援することとしています。

第2節「住民自治協議会」(第24条～第28条)

地域の皆さんが住民自治を行うために、自発的に設立する組織のことです。その地域に住む人や、団体、事業者など誰でも参加できることなどが設立の条件で、協議会には「諮問権」「同意権」などの権利が与えられています。

※住民自治協議会の詳細は次回説明します。

第3節「地域振興委員会」(第29条～第32条)

住民自治協議会が設立されていない地域で、地域の事情を考慮することが必要な市の事務を審議する機関として設置されます。

第4節「住民自治地区連合会」(第33条～第35条)

支所の区域内で複数の住民自治協議会が設置される場合は、その区域内の住民自治協議会または地域振興委員会の代表者などで構成する住民自治地区連合会が設置されます。市長の諮問に応じ、市の総合計画の策定などについて意見を述べます。

第5節「住民自治活動を補完する機構」(第36・37条)

市は、住民自治活動を支援するための市民活動支援センターや、市民により近いところで支援するための支所を設置することとされています。また、市長は関係のある事務を積極的に支所長へ委任するよう努めなければならないとしています。

今回は、「住民自治協議会」を、より詳しく説明します。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9620 FAX 22-9672

介護相談員だより

介護保険施設のサービス向上をめざして

市では、介護保険施設などのサービスを向上させるために、介護相談員を派遣しています。市から委嘱された介護相談員は、相談員の受け入れを希望している介護保険施設などを訪問しています。

現在、7人の相談員が市内24カ所の施設を月に1～2回訪問し、職員や利用者にお会いしています。

利用者の話を聴く中で、生活の様子や施設の状態、職員の活動などを把握して、利用者の希望やもう少し工夫の必要な点があれば施設と相談して、利用者がよりよく生活できるように取り組んでいます。



これからも、利用者の皆さんが尊厳をもって楽しく生活していただけるように活動していきます。

◀介護相談員キャラクターの
くーちゃん

【問い合わせ】

介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950

伊賀線だより



「ギャラリー列車」をご存じですか？



「ギャラリー列車」は、伊賀線活性化協議会が伊賀線の魅力づくりのひとつとして平成17年度から始めたもので、これまでたくさんのお子様も参加いただき、今年で11年目を迎えます。

毎年、子どもたちが楽しく過ごしている様子がわかる元気いっぱいの絵や個性豊かな絵の展示のほか、企画展も開催しています。

今年度は6月17日(水)からの運行を予定しています。どの列車にどこの幼稚園や保育所(園)が展示しているのかなと思ったら、伊賀鉄道のホームページをご覧ください。ギャラリー列車に乗って、普段とは違った伊賀鉄道での過ごし方を楽しんでみてはいかがでしょうか。

※今月から隔月で「伊賀線だより」をお届けします。

【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
<http://www.igatetsu.co.jp/>

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

出産・育児と仕事の両立に必要なものは — 契約監理課 —

■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。

皆さんの家族が産科を受診し、「妊娠3カ月ですって」と電話をかけてきたとしたら、心から「よかったね。おめでとう」と言うことでしょうか。では、職場の同僚もしくは部下からの報告だったとしたら、どのように反応するでしょうか。祝福の言葉をかけながらも、「えっ、この忙しいときに休むの?」と少し当惑した気持ちになりませんか。

2010(平成22)年に実施された国立社会保障・人口問題研究所による出生動向基本調査によれば、出産のため退職した女性の割合は43.9%で、前回調査時より増加しています。退職の理由には、体調不良、仕事と育児の両立に対する不安、育児に専念したいなどがあると思いますが、職場に迷惑がかかるからと退職を選ぶ人も多いのではないのでしょうか。そのほかにも、妊娠・出産に関してのいやがらせであるマタニティハラスメントを受けて退職に追いこまれたケースもあると報道されています。

確かに、産前産後休暇、育児休業、育児短時間勤務など、仕事と家庭生活の両立支援の制度は充実してきています。しかし、周囲に制度を利用することに肯定的な雰囲気がないと、本人はなかなか利用しづらいものです。私自身は、約1年の育児休業取得後、1日6時間の勤務をしていますが、ありがたいことに、勤務終了時間を過ぎても仕事を続けていると、「帰らんでいいの?」と声をかけてくれます。仕事を片付けなければという思いと、子どものために早く帰らなければという思いで焦ることもよくありますが、上司や同僚の温かい理解と協力で救われています。

女性が妊娠・出産や育児のために退職することなく、働き続けるためには、制度の充実だけでは十分ではありません。出産・育児と仕事の両立に対する家族や地域の支援、そして何よりも、一緒に働く人の理解と協力が最も重要ではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jjinken-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

『笑う漱石』

夏目 漱石／俳句、南 伸坊／編・絵
 作家の夏目漱石は、2,600 句もの俳句を残しているそうです。

その中から、漱石がもっとも熱心に句作したという、明治 28～32 年につくられた 28 句を選んで、南伸坊が絵を付けました。

☑絵本

『なにができるでしょーか?』

大森 裕子／さく

動物たちが力を合わせて、バラバラのパーツを組み立てています。完成すると、いったい何ができるのでしょうか?

いろいろなものが、どんな部品からできているのかを描いた絵本です。



■一般書

『はじめましての郷土玩具』

甲斐 みのり／著

『世界遺産姫路城を鉄骨でつむ。』

文藝春秋／編

『親孝行できるかな?』 たかぎ なおこ／著

■児童書

『ぼろイスのボス』

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ／作

『黒部の谷のトロッコ電車』

横溝 英一／文・絵

■絵本

『おむかえまだかな』

もとした いづみ／作、おかだ ちあき／絵

『まちのひろばのどうぶつたち』

井上 コトリ／作

図書館(室)からのお知らせ

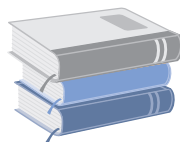
◆青山図書室休館のお知らせ

6月12日(土)～23日(火)

蔵書整理のため休館

※休館中は、図書の返却のみ受付します。

【問い合わせ】 青山公民館



◆上野図書館に

ティーンズコーナーを新設しました

▶ 10代のための本を集めました

児童書では物足りない、でも大人向けの本は何を読んでいいかわからない…。そんな10代のための本を集めたコーナーです。

この世代に向けて書かれた図書、将来を考えた上で参考になるような図書を集めています。小説やエッセイ、ライトノベルまでさまざまな本をそろえました。

▶ 魅力ある本と出会えるコーナーです

これまで図書館になじみがなかった人にも、魅力ある図書に出会うきっかけを提供できるコーナーになればと考えています。3カ月に一度本の入れ替えを行っていますので、朝の読書などに役立ててください。10代はもちろんのこと、そのほかの世代の人にも楽しんでいただける図書が並んでいます。ぜひティーンズコーナーをご利用ください。



6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)
9日(火)	10:30～青山図書室	おはなしなあに?
10日(水)	10:30～いがまち図書室	ミニサロンひまわり
13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)
16日(火)	10:30～阿山図書室	読み聞かせ会(はあと&はあと)
17日(水)	15:00～上野図書館	えほんの森(よもよも)
21日(日)	10:30～阿山図書室	読み聞かせ会(はあと&はあと)
22日(月)	10:00～島ヶ原子育て支援センター	読み聞かせ会(ネエよんで)
24日(水)	10:30～上野図書館	おひざでだっこのおはなし会
27日(土)	10:00～いがまち図書室	読み聞かせ会(ぶらんこ)
	10:30～上野図書館	おはなしの会
7月1日(火)	10:00～いがまち図書室	絵本の時間(お話の国アリス)
7月7日(火)	11:00～大山田図書室	赤ちゃんたいむ・ミニおはなし会

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

《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

甲賀のモノづくりの原点

～甲賀の前挽鋸～



前挽鋸とは、木材を縦に挽いて柱や板に加工する一人挽きの縦挽き鋸で、機械製材が普及する以前は、木挽と呼ばれる職人

によって、ひろく使われた道具です。平成26年度には「近江甲賀の前挽鋸製造用具及び製品」の名称で、滋賀県では初となる国の重要有形民俗文化財に指定されています。

現在、甲賀市「甲南ふれあいの館」では、当地の木挽が実際に使った前挽鋸などが展示、公開されていますので、ぜひお立ち寄りください。

【所在地】 甲賀市甲南町葛木925番地

【会館時間】 午前10時～午後5時

【休館日】 月・火曜日（祝日の場合はその翌日）、12月26日～1月3日 ※入館料無料

【問い合わせ】

甲賀市甲南ふれあいの館 ☎0748-86-7551

【問い合わせ】 甲賀市広報課 ☎0748-65-0675

昔の人が経験した災害

～亀博自由研究のひろば～

亀山市歴史博物館では、毎年夏休みの時期に「亀博自由研究のひろば」を開催しています。展示を見ながらシートを埋めていくと夏休みの自由研究が作れるようになっています。今回は、過去に亀山で起こった大地震や洪水、干ばつなどの自然災害や大火事などの人災について展示します。ぜひご覧ください。

【とき】 7月4日（土）～8月31日（月）

午前9時～午後5時

【ところ】

亀山市歴史博物館企画展示室（亀山市若山町7-30）

【アクセス】 JR亀山駅から徒歩20分、名阪国道「亀山IC」から車で約10分

【企画展観覧料】 無料

※常設展示は、別途観覧料必要

【問い合わせ】 亀山市歴史博物館 ☎0595-83-3000

▲昭和49年7月 集中豪雨



▲昭和46年 台風29号の被害

【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

カツオのカルパッチョ

～粒マスタードのキラキラソース～



はじめじめした季節は食事で乗り切ろう！

幸福感につながる神経伝達物質「セロトニン」は、主に小腸でビタミン B6 などに助けられ、トリプトファン（食事から摂るべき必須アミノ酸）から作られます。トリプトファンは魚の血合い部分や赤身肉、乳製品、種実類に多く、カツオはビタミン B6 も豊富です。バランスのとれた食事で腸内環境をよくし、セロトニンの合成を促しましょう。

材料（2人分）

- 生カツオ……………140g（小1さく）
- ベビーリーフ……………20g（1パック）
- アーモンドスライス……………6g（大さじ1弱）
- ◆ソース 粒マスタード…12g（小さじ2）
- トマト…70g（1/2個） 新たまねぎ…40g（1/6個）
- オリーブオイル…20g（大さじ2弱）
- 白ワインビネガー（酢）…15g（大さじ1）
- しょうゆ…6g（小さじ1） 塩…0.3g（少々）
- こしょう…少々



カツオのカルパッチョ
フランスパン
ジャガイモのチーズ焼き
ブロッコリーの冷製ポタージュ

1. トマトは種をとり、小さめのさいの目切りに、新たまねぎはみじん切りにする。
2. 調味料と1を混ぜ合わせ、ソースを作る。
3. カツオを薄めのそぎ切りにする。
4. お皿にベビーリーフと3を盛り付け、ソースをかけて、アーモンドをちらす。

※ソースはお肉料理やサラダなど、さまざまなメニューに活用してください。

（1人分：エネルギー 200Kcal、塩分 0.9g）

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。



▲斎宮芝（中柘植）

斎王とは、古代から中世半ばにかけて天皇に代わり伊勢神宮に奉仕した未婚の内親王あるいは女王のことです。天皇の代替わりごとに占いによって選ばれ、2年あまりの潔斎を終えた後、天皇から「別れのお櫛」を授かり「都のかたにおもむきたもうな」と声をかけられ伊勢国へと立ちました。

官人・官女など数百人を従え伊勢国へと赴く斎王の一行は「斎王群行」といわれ、その行程は仮の宮「頓宮」での潔斎と宿泊を重ねながら進むものでした。市内には、斎王が伊賀国を経由して群行していた頃の頓宮伝承地が残されています。

一つは中柘植にある「斎宮芝」と呼ばれる場所で、平安前期の約90年間にわたり、斎王群行のたびに頓宮

斎王と一つの頓宮

市史編さんだより (37)

が造られたとされます。この場所は、柘植川と倉部川の合流点近くにあり、その清流は潔斎に利用されたと考えられます。

近年、斎宮芝では秋に「伊賀の国・柘植の斎王群行」が開催され、都美恵神社から斎宮芝までの伊賀路に平安装束を着飾った人々が行き、当時の群行の情景が再現されています。

もう一つは阿保集落の南方、あるいは青山羽根にあったとされる「阿保頓宮」です。この頓宮は群行だけでなく、斎王が解任されて帰京する際にも設けられました。

斎王の解任には吉事と凶事があり、吉事の場合には群行と同じ行程を都へと戻ります。しかし、天皇の崩御など凶事の場合には必ず阿保頓宮を利用する行程が用いられました。

平安時代に記された『江家次第』という書物によれば、凶事で帰京する際、斎王は伊勢国に別れを告げる青山峠で乗ってきた輿や衣服を神官に与え、使っていた唐櫃などを谷に棄てました。

こうして斎王としての日々を終了符を打ち、阿保頓宮へと向かうのは、斎王という重責から解放され、新たな人生を歩みはじめた前斎王の姿でした。

* 潔斎：神事の前に酒や肉食を慎み、沐浴などをして心身を清めること

総務課市史編さん係
TEL 52・4380 FAX 52・4381