

### 募集 ウェルカムベビー教室

赤ちゃんを迎える準備のお手伝いとして、「ウェルカムベビー教室」を実施します。妊婦さんはもちろん、赤ちゃんのお世話をする家族も一緒にご参加ください。

**【とき】**

9月2日(日) 午前10時～正午

**【ところ】** 伊賀市保健センター 多目的室(ハイトピア伊賀4階)

**【内容】**

- 新生児の育児について
- 妊婦体験(家族対象)・沐浴体験
- 情報交換会 など

**【対象者】**

妊婦とその家族(夫・母など)

**【定員】** 15組 ※先着順

**【持ち物】** 母子健康手帳

**【申込受付開始日】** 8月8日(水)

**【申込先・問い合わせ】**

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

### 募集 オカリナ&大正琴 夏休み♪子ども体験

**【とき】**

8月17日(金) 午前10時～正午

**【ところ】** 青山公民館

**【対象者】** 小学校3～6年生

**【内容・定員】**

オカリナ体験(20人)・大正琴体験(10人)

**【申込受付開始日】** 8月6日(月)

※定員になり次第締め切ります。

**【申込先・問い合わせ】**

青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

### 募集 親子英語サークル 【アメリカンパイ】サマーイベント

**【とき】** 8月28日(火)

午前10時～11時

**【ところ】**

阿山保健福祉センター ホール

**【内容】** 幼児・子どもを対象とした英語の歌・踊り・ゲームなど

**【テーマ】** 風船で遊ぼう!

※英語育児や教育に興味のある人も歓迎します。

**【参加費】** 500円

**【持ち物】** はさみ・色鉛筆・のり

※動きやすい服装でご参加ください。

**【問い合わせ】** 阿山支所振興課

☎ 43-1543 FAX 43-1679

### 募集 食生活改善推進員養成講座

食生活についての正しい知識を身につけ、健康づくりに役立ててみませんか。養成講座を修了された人は『食生活改善推進員』として、栄養や食事についての学習会や調理実習など、身近な地域での活動をしていただくことができます。食生活について興味のある人はぜひお申し込みください。

**【とき】** ※いずれも金曜日

9月14日・10月12日・11月9日・12月14日・1月11日・2月8日

午前10時～午後3時

**【ところ】**

伊賀市保健センター 多目的室・調理実習室(ハイトピア伊賀4階)

**【受講費用】**

5,000円(テキスト代含む。)

**【定員】** 30人 ※先着順

**【申込期間】**

8月6日(月)～24日(金)

**【申込先・問い合わせ】**

健康推進課

☎ 22-9653

FAX 22-9666



## 毎週木曜日は証明窓口業務を延長しています

**【とき】** 毎週木曜日

午後7時30分まで

※祝日・年末年始を除く。

**【ところ】** 住民課

**【取扱業務】**

- 住民票の写しの交付
- 住民票記載事項証明書の交付
- 戸籍謄本(全部事項証明書)の交付
- 戸籍抄本(個人事項証明書)の交付
- 除籍・改製原戸籍謄抄本の交付
- 身分証明書の交付
- 印鑑登録
- 印鑑登録証明書の交付
- 住民基本台帳カードの交付
- 住民基本台帳カードの多目的利用申請 など
- ※証明書交付時には「本人確認書類」(運転免許証・住民基本台帳カード・パスポートなど官公署発行の写真が貼付された書類)を提示してください。

※本人が来庁されても本人確認書類

### 募集 おはなしボランティア 養成講座(入門者向け)

**【とき】** 全4回

9月14日(金)・10月5日(金)・11月1日(木)・12月6日(木)

午前10時～正午

(都合により日程・時間を変更する場合があります。)

**【対象者】**

- 市内在住で講座終了後にボランティアとして活動する意欲のある人(すでに活動している人の受講はご遠慮ください。)
- すべての講座を受講できる人

**【ところ】**

上野図書館 2階視聴覚室

**【内容】**

ボランティアとしての意義・読み聞かせの方法・本の選び方・プログラムの組み方など ※実習あり

**【定員】** 20人 ※先着順

**【申込期間】**

8月22日(水)～9月5日(水)

**【講師】**

おはなしグループ「じゅげむじゅげむ」代表 中井 千保子さん

**【申込先・問い合わせ】**

上野図書館(月曜休館)

☎ 21-6868

FAX 21-8999

をお持ちでないときや、代理人申請のときは、印鑑登録や住民基本台帳カードの即日交付、住民基本台帳カードの多目的利用登録はできません。  
※戸籍の届出は証明窓口では取り扱いできませんので、本庁・各支所の守衛室(宿直室)へお越しください。

**【問い合わせ】** 住民課

☎ 22-9645 FAX 22-9643

※課税課・収税課でも、所得証明の交付など窓口業務を延長しています。詳しくはお問い合わせください。

**【問い合わせ】**

課税課

☎ 22-9613 FAX 22-9618

収税課

☎ 22-9612 FAX 22-9618

**募集 上級救命講習会**

**【とき】** 9月30日(日)  
午前9時～午後5時

**【ところ】** 消防本部 会議室

**【内容】**

心肺蘇生法とAEDの使用、外傷・止血などの応急手当  
※受講修了者には「修了証」を交付  
※実技がありますので、動きやすい服装で受講してください。

**【対象者】**

15歳以上で市内在住・在勤の人

**【定員】** 20人 ※先着順

**【申込期間】** 9月10日(月)～26日(水)

**【申込方法】** 消防救急課・各消防署・分署にある申込用紙に記入の上、郵送・FAX・Eメール・持参のいずれかで、お申し込みください。申込用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

※郵送・FAX・Eメールの場合は、事前に電話で確認してください。  
※郵送の場合は返信用封筒を同封してください。

**【申込先・問い合わせ】**

〒518-0829  
伊賀市平野山之下380-5  
消防本部 消防救急課  
☎24-9116 FAX 24-9111  
✉shoubou@city.iga.lg.jp  
各消防署・分署

～ウィークリー伊賀市～  
今月は「市民夏のにぎわいフェスタ2012」などをお送りします。

**募集 離乳食教室**

離乳食の進み具合はいかがですか？好き嫌いが出てきたり、自分の手で食べたり、家族と同じ食卓で楽しくおいしく食事ができたりと目覚ましい成長がみられる時期です。この時期からの食事、おやつを一緒に作ってみましょう。

**【とき】** 8月24日(金)

午後1時30分～3時30分

**【ところ】** 伊賀市保健センター 多目的室(ハイトピア伊賀4階)

**【内容】**

講話「離乳食3回食を中心に」・離乳食の調理と試食・栄養相談  
\*調理実習の際、先着5人まで託児があります。(電話予約制)

**【定員】** 20人

※先着順・電話予約制

**【持ち物】** 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・手ふきタオル

**【申込受付開始日】** 8月9日(休)

**【申込先・問い合わせ】**

健康推進課  
☎22-9653 FAX 22-9666

**募集 市民体力測定会**

ダイエットやメタボ対策、自身の体力の確認のため、体力を測ってみませんか。

**【とき】** 8月26日(日)

午後1時～4時

**【ところ】** 旧成和中学校体育館

**【対象者】**

市内在住の20歳～79歳の人

**【内容】**

○20歳～64歳の人  
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・急歩  
○65歳～79歳の人

握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行

**【持ち物】** 体育館シューズ・タオル・飲み物など

**【申込方法】** 事業名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください。

**【申込期限】**

8月16日(木) 午後5時

**【申込先・問い合わせ】**

〒518-1422  
伊賀市平田652-1  
教育委員会スポーツ振興課  
☎47-1284 FAX 47-1290  
✉sports@city.iga.lg.jp

**青山保健センター 健康フェスティバル**

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】** 9月1日(出) 午前10時～午後7時

	教室名	開催時間	内容	
特別教室 ※要予約	みんなでジム	午前10時30分～11時 午前11時30分～正午 午後2時30分～3時	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。 ※各定員20人	【申込受付開始日】 8月15日(水) ※先着順 【申込先】 青山保健センター運動施設 ☎52-4100 午前10時～午後7時(月曜日休館)
	肩こり・腰痛予防教室	午前11時～正午	肩こり・腰痛に悩んでいる人は、一緒にプールで体操しましょう! ※定員20人	
	ヨーガ	午後2時～3時	ヨーガ独自のポーズや呼吸法で身体を健康度を上げましょう。 ※定員20人	
	ラテンエアロ	午後5時～6時	ラテンの音楽を聴きながら、有酸素運動でダイエットしましょう! ※定員20人	
	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：超音波骨密度測定・血管年齢測定・足型測定他 運動施設：体脂肪測定・血圧測定など	
	昼のイベント	午後0時30分～1時30分	表彰式一運動施設多数利用者・健康クイズ・いが☆グリオテーマを踊ろう!・みんなで忍にん体操をしよう!	
	展示	午前10時～午後3時	生活習慣病予防パネル・ヘルシー食展示	
	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	

**【問い合わせ】** 青山保健センター ☎52-2280 FAX 52-2281