

## 🍴 離乳食教室

【とき】 5月20日(休)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

いがまち保健福祉センター

【内容】

講話「離乳食3回食から完了まで」、離乳食の調理と試食、栄養相談

【定員】 20人

【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

【受付開始日】 (電話予約制)

5月11日(火) ※先着順

【申込先・問い合わせ】

伊賀支所住民福祉課

☎ 45-1015 FAX 45-1055

※調理実習の際、先着5人まで託児があります。

## 👤 人権パネル展

【とき】 5月10日(月)～20日(休)

午前9時～午後5時

※土・日曜日・祝日を除く

【ところ】

いがまち人権センター ホール

【テーマ】

笑顔で暮らしたい、この街で  
～犯罪をめぐる人びとの人権～

【問い合わせ】

いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130

## 🍴 乳児教室

【とき】

①5月24日(月)

午前10時～11時30分

ママのためのリカバリーピクス  
(体型戻し体操)と交流会

スタッフ：体操講師、保健師

②6月18日(金)

午前10時～11時30分

事故予防ともしもの時の救急法

スタッフ：保健師、消防署員

【ところ】

上野ふれあいプラザ2階

【対象】

乳児(1歳未満)のいる保護者で、  
2回とも参加できる方

※お子さん連れで参加していただけます。

【定員】

20組

【持ち物】

母子健康手帳、バスタオル、水分  
補給のための飲み物(体操時のみ)

【受付開始日】

5月10日(月)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653

FAX 26-0151



## 🍴 伊賀上野逸品フェア

伊賀上野逸品フェア2010では、  
中心市街地とその周辺の商店主など  
で作るグループ「逸品研究会」が各  
店のおすすめ商品や接客のサービ  
ス、店舗づくりを研究し、来場者に  
披露します。

【とき】 5月7日(金)～23日(日)

※参加店舗は中心市街地のお店を中  
心とした25店舗を予定しています。

■逸品めぐりツアー

各ツアー前日(平日のみ)午後4  
時までの予約制で参加者を募集しま  
す。お気軽にご参加ください。

【とき】 5月14日(金)～23日(日)

【参加費】 500円

(全ツアーコース・ランチ付)

【問い合わせ】

上野商工会議所 ☎ 21-0527

## 👤 健康教室

【とき】

5月30日(日) 午前10時～

【ところ】

上野総合市民病院 西館会議室

【内容】

《演題》 運動機能の低下を予防し  
て健康寿命を延ばそう

《講師》 猪田 茂生

【問い合わせ】

市民病院庶務課

☎ 24-1111 FAX 24-2268



## 聴診器 市民病院だより

\*\*\*\*\*

### メタボリックシンドロームと運動療法について

リハビリテーション科 理学療法士 川端 友樹

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪、インスリン抵抗性を基盤として、脂質代謝異常、耐糖能異常、高血圧といった動脈硬化危険因子が積み重なることによる動脈硬化性疾患の発症が増加するとした概念です。運動療法は食事療法とともに生活習慣の改善には重要です。そこで、運動療法の効果とその方法について説明します。

#### ■運動療法の効果

- ①運動のエネルギー消費の増加によって肥満が是正され、また筋量の増加によって基礎代謝量が高まります。
- ②筋肉ではブドウ糖、遊離脂肪酸の利用促進が起こり、運動後血糖値が低下してインスリン感受性が改善されます。
- ③心肺機能が高まり、運動に対する心拍数の減少や一定時間内の歩行距離が延長します。
- ④動脈硬化危険因子である高血圧、脂質異常症の改善、特に中性脂肪が低下し、HDLコレステロールが増加します。
- ⑤ストレスの軽減や精神的健康が維持されます。



#### ■運動療法の方法

運動療法の効果を引き出すには、運動の「種類」「強度」「時間」「頻度」が重要です。まず運動の種類としては、歩行、ジョギング、水泳、自転車など全身の大きな筋肉を使った運動を行います。運動強度は息が軽く弾むくらいの中程度の運動いわゆる有酸素運動を、運動時間は20分以上の持続的な運動(細切れでも週に通算150分以上の運動を)、頻度は週に3～5日以上行います。また、食後に血糖値が高い方は食後1～2時間に運動を行うと効果的です。仕事や日常生活が忙しくて運動の時間がとれない場合は、自動車の代わりに自転車の移動、エスカレータの代わりに階段を使ったりして日常生活での活動量を増やしましょう。1日の活動量としては日常生活全体で約1万歩を目指します。最後に、運動前後の水分摂取は心血管系合併症の防止に不可欠なため、特に夏は水分を十分補給しましょう。

伊賀市ホームページアドレス <http://www.city.iga.lg.jp/>

## 産後ママのリフレッシュタイム

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ヨガを体験しませんか。出産後の骨盤や腹筋の回復を促し、産後の体型が戻りやすくなります。また育児による腰痛や肩こりなどを軽減し、心身ともにリラックスできます。ぜひご参加ください。

### 【とき】

5月28日(金) 午前11時～正午

### 【ところ】

青山保健センター運動施設

【対象】 産後3カ月～およそ1年くらいまでの母親

【定員】 15人 ※先着順

※同時に託児も受け付けています。(要予約：定員あり)

### 【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してください。詳しくはお問い合わせください。

### 【持ち物】

室内用運動靴・運動できる服装

### 【申込方法】

5月10日(月)から青山保健センターへ電話でお申し込みください。

### 【申込先・問い合わせ】

青山保健センター

☎ 52-2280

## みんなで遊ぼう!! 集まれ伊賀の子どもたち2010

楽しく遊びながら、からだを動かしてみませんか。

### 【とき】

5月23日(日) 午前10時～正午  
※受付9時30分～

【ところ】 いがまち公民館

【内容】 ゲーム、3B体操、手品、クラフトづくり

### 【対象】

4歳以上の子どもとその保護者  
※小学3年生以上は、子どもたちのみで参加できます。

【定員】 70人 ※先着順

### 【参加費】

1人300円(保険料など)  
※保護者は無料

### 【持ち物】

はさみ、体育館シューズ、タオル、飲み物

### 【申込方法】

5月21日(金)午後5時までに、Eメール・FAX・電話のいずれかで、『集まれ伊賀の子どもたち』参加として、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号・保護者の氏名を記入の上、お申し込みください。

### 【申込先・問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課内  
伊賀市レクリエーション協会事務局  
☎ 22-9680 FAX 22-9692

✉ sports@city.iga.lg.jp

## B&G 海洋体験セミナー

全国各地から子ども達が集まり、沖縄でマリンスポーツや、イルカ体験、世界最大の『美ら海水族館』見学、カヌーでマングローブ観察などの自然体験学習をします。

### 【とき】

①伊丹空港出発  
7月25日(日)～29日(木) 4泊5日  
②中部国際空港出発  
8月17日(火)～21日(土) 4泊5日

### 【対象】

小学5年生～中学3年生

### 【参加費・定員】

①伊丹出発  
64,000円/1人  
②中部国際空港出発  
66,000円/1人

### 【研修地】

沖縄県北部地区

### 【受付期間】

5月12日(水)～31日(月)

### 【申込先・問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課  
☎ 22-9680 FAX 22-9692



## 明日に 向かって

～差別をなくしていくために～

## 認識の大切さ 心に留めて — 建築住宅課 —

■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

皆さんは、同和対策事業を知っていますか。国や自治体が、部落差別の実態を長く放置してきた結果、同和地区では不良住宅が密集するなどの劣悪な状況にあり、国は、通常の行政施策だけだと、その改善のために相当長い年月が必要になると判断しました。そこで早急に、集中的な対策を行うことにより、短期間で同和地区の人たちの生活改善をはかるよう、同和対策事業特別措置法を定め、国や自治体が事業を行ってきました。

市が実施した対策の一つとして、改良住宅の建設があります。事業の内容としては、同和地区内の生活環境を改善するため、公営で住宅などを建設するものでした。これらの住宅は、もともと同和地区で暮らしていた人たちが持っていた土地や家を提供していただき、新たに建設したものです。これらの事業により、住環境の改善については、一定の成果があったといえます。しかしながら、同和問題の解決という視点から考えると、これまでの事業だけでは十分であるとはいえず、同和対策の法律

が2002年に終了した後も、当時、国が設置した協議会の意見書により、各自自治体では、地域の実情に応じて必要な対策を継続しています。

同和対策事業は、改良住宅の建設だけでなく、道路や農業施設の整備など周辺地域の改善も行ってきました。これは、同和地区の人をはじめ、たくさんの人が利用しやすいように考えられたものです。しかし、同和対策事業によって、同和地区外の人々が損をしているように受け止めたり、同和地区が改善されていくことを素直に喜ばなかったりして、ねたみにつながっている状況があります。これらの事業は、同和問題の解決に必要であったにもかかわらず、その目的について、行政が啓発や説明を十分にしていなかったことも、皆さんに誤解を与えてしまった原因の一つです。

正しい認識をもって差別問題をとらえていくことが、偏見をなくし、住みやすい社会を作り上げていくことにつながるのではないのでしょうか。