

募集 産後ママのリフレッシュタイム

出産後の骨盤や腹筋の回復を促し、産後の体型を戻りやすくするヨガを体験しませんか。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。

【対象者】 産後3カ月～約1年くらいの母親

【と き】

8月5日(金) 午前11時～正午

【ところ】

青山保健センター運動施設

【内 容】 ヨーガ

【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】

500円(施設入館料)

※施設を初めて利用される人は、当日までに利用講習会を受講してください。

＜利用講習会＞

- ①火～土曜日の午前10時～・午後6時30分～
- ②日曜日の午後2時30分～

【持ち物】

室内用運動靴・運動できる服装・飲み物

【申込開始日】

7月4日(月)

【申込先・問い合わせ】

青山保健センター ☎ 52-2280

農業ふれあいまつり

【と き】

7月18日(月・祝)
午前9時～午後3時

※少雨決行

【ところ】 農業公園ふれあい広場
(予野 11440-2)

【内 容】

- 地元農畜産物の展示即売
- 地産地消の啓発などの出展
- 伊賀産菜種油使用ドーナツの販売
- 足湯・各種演奏・芸能・餅まきなど

【問い合わせ】

農業ふれあいまつり実行委員会

☎ 39-1250

農林振興課

☎ 43-2302 FAX 43-2305

青山夏まつり

【と き】

7月17日(日)
午後3時～9時30分

【ところ】

青山ホール前・青山公民館周辺

【内 容】

ソーラン踊り・和太鼓演奏・盆踊り・花火・そのほか各種団体の出店・子ども積み木広場など

【問い合わせ】

青山支所振興課

☎ 52-1112 FAX 52-2174



お知らせ 上野図書館 開館時間を延長します

児童・生徒の皆さんの利用が多くなる夏休み期間中、多くの本に接していただくために、開館時間を1時間延長します。

また、青少年読書感想文全国コンクール課題図書を並べたコーナーを設けますのでご利用ください。

【開館時間延長の期間】

7月21日(木)～8月30日(火)

【開館時間】 午前9時～午後6時

【休館日】

○月曜日

○8月2日(火)(図書整理日)

【問い合わせ】 上野図書館

☎ 21-6868 FAX 21-8999

お知らせ 殺虫剤の小分け配布はやめましょう

埼玉県で、殺虫剤をお茶のペットボトルに小分けして配布し、これを誤飲した女性2人が意識不明になるという事故が発生しました。

必要な許可や、適正な表示・包装なしに医薬品である殺虫剤を小分けして配布することは、薬事法違反であるとともに重大な健康被害をもたらす危険性の高い極めて危険な行為です。絶対にやめましょう。

【問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 26-0151

国民年金のはなし



ご存じですか

「学生納付特例制度」と
「若年者納付猶予制度」

【問い合わせ】 保険年金課
☎ 22-9659 FAX 26-0151
各支所住民福祉課
津年金事務所
☎ 059-228-9120

■学生納付特例制度

20歳以上の人は学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の場合は本人の所得が一定額以下の場合に国民年金の保険料が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までです。昨年申請した人も引き続き学生である場合は、早めに申請手続きをしてください。

■若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人の場合、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

若年者納付特例の承認期間は7月から翌年6月までで、この申請手続

きの受付は7月1日(金)から開始します。

これらの申請を行わず保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などで障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが年金額には反映されません。収入が得られるようになったときは、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」をご利用ください。

このほか、国民年金保険料の全額免除および一部納付の申請も7月1日(金)から受付が始まります。

詳しくは、お問い合わせください。

募集 のびのび親子教室

【とき】 ※全5回・水曜日
①7月20日 ②8月3日 ③8月31日 ④9月7日 ⑤9月21日
午前10時30分～11時45分

【ところ】

島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」

【内容】

■①③⑤：親子でスリム体操
■②④：心もすっきり、親子でプール

【定員】

市内に住所のある1～3歳の幼児と保護者10組

※先着順

【参加費】（まめの館利用料）

○大人：300円

○子ども（3歳以上）：100円

※初めて「まめの館」を利用する場合は7月20日(水)午前10時から利用説明会を受けてください。

【持ち物】

■①③⑤：運動のできる服装・飲み物など

■②④：水着・スイミングキャップ・タオル（親子とも）・飲み物など

※オムツの外れていないお子さんは、スイミング用の紙オムツを着用してください。

【申込開始日】

7月5日(水)

【申込先・問い合わせ】

島ヶ原支所住民福祉課

☎ 59-2163 FAX 59-3196

募集 離乳食教室

赤ちゃんが生まれてから、はじめてお乳以外のものを口にするのが離乳食です。

今回の実習では栄養士の話（1～2回食が中心）の後、実際に離乳食を作ってどのくらいの固さのものをあげたらいいのかを知ることができます。

【とき】

7月21日(木)
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1～2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

【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】

7月11日(月)

【申込先・問い合わせ】

伊賀支所住民福祉課

☎ 45-1015



募集 第7回読書感想文コンクール

【課題】 自由 ※未発表のもの

【応募資格】

市内在住・在勤・在学の人

【応募区分】

○第一部：高校生・大学生・一般

○第二部：中学生

○第三部：小学生

【応募規定】

○縦書き400字詰め原稿用紙を使用し、応募は1人1点とします。

○原稿枚数は、第一部・第二部は5枚以内、第三部は3枚以内とします。

○題名は原稿の欄外へ記入し、氏名・住所・学校名などは、応募票に記入の上、原稿に添えて提出してください。

○応募原稿は、返却しません。

【各賞】

特賞・入選の人には、賞状と副賞をお渡しします。

【応募方法】

郵送または持参

【応募期間】

9月1日(木)～10月2日(日)必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-0873

伊賀市上野丸之内40番地の5
上野図書館

☎ 21-6868



明日に 向かって

～差別をなくしていくために～

人権意識を変えていくには

—大山田支所住民福祉課—

■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。

東日本大震災後、福島第一原子力発電所周辺住民がふるさとを離れることを余儀なくされました。

震災は地震や津波による家屋崩壊などにとどまらず、「風評被害」を生み出しています。「放射能がうつる」と言われるなど、避難所で暮らす子どもたちへのいじめが起きていると聞きました。根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害です。避難先でのいじめは、差別しているという意識はなくても、結果的に悲しい思いをしている子どもを生んでいます。

その原因の一つは親にあるのです。子どもは家庭で両親が話しているのを聞いていて、大人の「放射能無知」が子どもにも伝わるのです。

無知から来るこのような差別をなくすために、大人が正しい知識を持つことが大切です。そのことは、部落差別に対してもいえることではないでしょうか。

知らず知らずのうちに部落に対する「偏見」が刷り込まれ、それを信じてしまうことが「思い込み」につながるのです。そして、予断や偏見が、社会に差別を

温存、助長しています。しかし、人の考えが変われば、社会は変えられます。まず、初めに自分の心の中にある差別とは何かを、見つめ直して見る必要があります。

被差別部落は人間が意図的に作り出したものであり、差別をなくすのは人間です。避難してきた人たちに対しての偏見も、被差別部落に対しての偏見も、正しく知らないことから始まるのだと思います。

今、マスメディアなどで現地のことが放映される中で、ボランティアの活躍とともに被災状況の悲惨さが伝わってきます。国内外の人たちから義援金や物資が送られ、「みんなでがんばろう 日本」を合言葉に東日本の復興を日本国民はもちろん、世界中の人たちが願っています。市でもすでに現地で救援活動をするための人員派遣を行っています。

復興までにはまだ長い時間がかかりますが、無知であるために偏見を持ち、差別を生んでしまうことのないよう、正しく知り、子どもへ正しく伝えることを大切にしていきたいものです。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 22-9631 FAX 22-9649 ✉ jinken-danjo@city.iga.jp へ