

◆ 精神に障がいのある人への理解や、健康に関する知識を深めましょう

伊賀流「元気まるごと応援フェスタ」

【問い合わせ】健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

【と き】 8月30日(土) 正午～午後4時15分

【ところ】 あやま文化センター
さんさんホール

精神に障がいのある人に対する理解を深めていただくための講演会や健康測定会などの健康に関するさまざまな催しを開催します。

1. 健康づくり塾 (午後2時～3時30分)

*手話通訳・磁気誘導ループあり

○演題：統合失調症がやってきた

○講師：松本ハウス ハウス加賀谷さん (写真左)
松本キックさん (写真右)

中学校、高校時代から幻聴・幻覚に悩んでいた加賀谷さん。病院での診察結果、「統合失調症」と診断されました。この講演では、加賀谷さんご自身が経験した

ことを相方の松本さん(伊賀市出身)とともに語ってくださいます。

※障がい福祉関係事業所紹介&手芸品などの出店もあります。



2. からだ年齢はかり塾

(正午～午後1時45分・午後3時30分～4時15分)

○健康測定会

…骨密度測定・血管年齢測定・足型測定・片足立ち測定・歩行測定・各種体力測定など

○相談会

…子育てや、健康に関する悩みなど相談に応じます。

3. 忍にん体操入門塾 (午後1時20分～1時50分)

…忍者の動きを取り入れたオリジナル体操で、こころも体も健康になろう！



4. 歯っぴいライフ塾 (正午～午後1時45分)

○無料歯科検診

○歯科相談 (矯正・入れ歯・ブラッシングなど)

○健口づくりのパネル展示

5. 食と健康づくり塾 (正午～午後1時45分)

生涯骨太フッキング (健康食の展示)

6. こどもイベント 親子ふれあい塾 (正午～午後2時)

○親子ふれあい遊び・読み聞かせ

○工作・あそびの広場

【問い合わせ】健康推進課

障がい福祉課 ☎ 22-9656 FAX 22-9662

子育て包括支援センター ☎ 22-9665 FAX 22-9666

◆ 処理費用の高騰と、さらなる減量化のため

指定ごみ袋の価格を改定します

【問い合わせ】廃棄物対策課

☎ 20-1050 FAX 20-2575

市では、ごみの減量を目的として、指定ごみ袋制度を導入していますが、10月1日から指定ごみ袋の料金を改定します。

《指定ごみ袋新・旧価格》

※10枚入り

伊賀北部地区

伊賀南部地区

1枚の単価	現行	10/1～	1枚の単価	現行	10/1～
大(45ℓ)	20円	35円	特大(45ℓ)	20円	35円
中(30ℓ)	15円	25円	大(30ℓ)	15円	25円
小(20ℓ)	10円	15円	中(20ℓ)	10円	15円
			小(10ℓ)	8円	据え置き
			特小(5ℓ)	5円	据え置き

■伊賀北部地区 (上野・伊賀・島ヶ原・阿山・大山田)

10月1日以降の指定ごみ袋は、黄色半透明のごみ

袋です。現在の袋は10月1日以降、そのままでは使用できませんので、9月使用分まで必要な枚数を計画的に購入してください。

なお、現在の白色半透明の指定ごみ袋は、10月1日以降は差額シールを貼ることにより使用できます。(差額シールの取扱店は、別途お知らせします。)

■伊賀南部地区 (青山)

10月1日以降の指定ごみ袋は、青色半透明のごみ袋です。現在の袋は10月1日以降使用できませんので、必要な枚数を計画的に購入してください。

なお、現在の指定ごみ袋(緑色)の取り扱いについては、別途お知らせします。

【問い合わせ】廃棄物対策課・各支所振興課

◆平成 27 年度に開校するふたつの小学校にふさわしい図案と歌詞を募集します

三訪小・成和東小の校章・校歌募集

【問い合わせ】教育総務課

☎ 47-1280 FAX 47-1281

平成 27 年 4 月に新しく三田地区の児童と、諏訪地区の児童が通学する小学校が、既存の三田小学校（三田 1652 番地）の施設を使って、「三訪小学校」として開校します。また、猪田地区の児童と、古山地区の児童が通学する小学校が、既存の猪田小学校（猪田 1350 番地）の施設を使って、「成和東小学校」として開校します。

そこで、教育委員会と三訪小学校設置準備委員会、成和東小学校設置準備委員会では、この新設校にふさわしい校章（シンボルマーク）と校歌（歌詞）を募集します。

【応募資格】 どなたでも応募できます（個人のみ）

【褒賞】

○最優秀賞…校章・校歌各 1 点（副賞各 30,000 円）

○優秀賞…校章・校歌各 1 点（副賞各 10,000 円）

【作成条件】

○校章

①三訪小学校・成和東小学校がイメージできる図案としてください。

②校旗などにも使えるよう 3 色程度のカラー作品としてください。

③応募には、白地の A4 用紙を利用し、中央部（1 辺 10cm 程度の正方形内）にデザインしてください。

○校歌（歌詞）

①子どもたちが、夢や希望を持って生き生きと学習し、健やかに成長する学校活動が感じられ、校区内の特色や歴史が感じられ、地域にも親しみやすいものになるよう配慮してください。

② A4 用紙に横書きで歌詞を書いてください。

③歌詞は、2 番または 3 番までとし、漢字にはふりが

なを付けてください。

【応募方法】 郵送か持参で応募してください。

【留意事項】

◆三訪小学校

①デザインまたは歌詞の製作意図を A4 別紙に 200 字以内で記入して同封してください。

②作品裏面に氏名を、意図説明書に住所・氏名・年齢・電話番号を記入してください。

③作品は、自作未発表のもので、他の模倣でないものに限りです。市ホームページをご覧ください。

◆成和東小学校

①新設校に対する思いや、校区の地域へのこれまでのかわりなどについて、A4 別紙に 100 字以内で記入して同封してください。

②デザインまたは歌詞の製作意図を A4 別紙に 200 字以内で記入して同封してください。

③作品裏面に氏名を、意図説明書に住所・氏名・年齢・電話番号を記入してください。

④作品は、自作未発表のもので、他の模倣でないものに限りです。市ホームページをご覧ください。

【審査】 審査選考の上、12 月末頃に決定する予定です。発表は、直接本人に連絡するほか、市ホームページなどに掲載します。

【募集期限】 9 月 30 日(火)

【応募先】

〒 518-1422 三重県伊賀市平田 652 番地の 1
伊賀市教育委員会教育総務課校章・校歌公募係

☎ 47-1280 FAX 47-1281

※ご不明な点は問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◆イメージキャッチコピーを募集します

「東大和・西三重エリア」どんなイメージ?

【問い合わせ】観光戦略課

☎ 22-9670 FAX 22-9695

奈良県宇陀市・曾爾村・御杖村、三重県名張市・伊賀市・津市にまたがる「東大和・西三重」。この地域を訪れて、じっくりと自然や歴史・文化などに触れてみたい、歩いてみたいという思いが伝わってくるようなキャッチコピーの原案を募集します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【応募資格】 住所要件・年齢要件なし

【募集期限】 9 月 22 日(月)必着 ※当日消印有効

【応募方法】 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・ファックス・Eメールのいずれかの方法で提出してください。応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

【応募先・問い合わせ】 〒 518-0492 東大和西三重地域広域プロジェクト実行委員会（名張市観光交流室内）☎ 63-7648 FAX 64-0644

✉ kankou@city.nabari.mie.jp

◆ 受給している人は、現況届を提出してください

特別障害者手当・障害児福祉手当

【問い合わせ】 障がい福祉課
☎ 22-9656 FAX 22-9662

■特別障害者手当

20歳以上で、身体または知的・精神などに著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の人が対象です。

◀次に該当する場合は支給しません。▶

- ①施設に入所しているとき
- ②病院や診療所に3カ月以上継続して入院しているとき
- ③受給者とその配偶者、または扶養義務者の所得が一定額以上あるとき

■障害児福祉手当

20歳未満で、身体または知的・精神などに重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする児童が対象です。

◀次に該当する場合は支給しません。▶

- ①障がいを支給事由とする年金を受けているとき
- ②施設に入所しているとき
- ③受給者とその扶養義務者の所得が一定額以上あるとき

⇒認定を受けるには…

これらの手当は、本人（障がい児の場合は保護者）からの請求により認定されます。障がいの状態については、指定の診断書などを提出していただき審査を行います。

【現況届の提出が必要です】

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を受給している人は、受給資格確認のために現況届（所得状況届を含む）を提出していただきます。必要書類を送付しますので、必ず提出してください。

期日までに提出されないと、受給資格があっても引き続き手当を受けることができなくなる場合があります。

【提出期間】 8月11日(月)～9月10日(水)

※土・日曜日を除く。

【申請先・問い合わせ】

障がい福祉課
各支所住民福祉課

◆ 上野総合市民病院では正規職員を募集します

看護師を募集します

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

【募集人数】 20人程度

【対象者】 昭和30年4月2日以降生まれで、看護師免許を持っている人、または平成27年4月までに取得見込みの人。

【採用予定日】 平成27年1月1日・4月1日

【給与など】 平成26年4月現在初任給

＜看護師大学卒 一例＞

○基本給：185,800円

○主な手当（概算）：111,000円

*主な手当…看護師確保手当、病院勤務手当（月20日勤務）、夜間看護手当（準夜勤4回、深夜勤4回）

*上記は免許取得1年目の例です。経験に応じて職歴換算されます。

*住居手当・扶養手当、期末勤務手当などがあります。

※認定看護師、専門看護師取得支援制度があります。

※託児所がありますので、お子さんがいる人も安心して働けます。

【休暇】 年次有給休暇・特別休暇・病気休暇・介護休暇など

【提出書類】 ○職員採用試験受験申込書

○外国籍の人は、住民票などの在留資格を証する書類（1通）

【選考試験日】 10月26日(日) 午後

※時間などは、応募した人に後日お知らせします。

【選考方法】 作文・面接

【応募期限】 10月15日(水)

2歳と1歳の2人の子どもを育てながら働いています。2人とも、院内託児所「バンビ」へ楽しそうに通っています。小さなお子さんがいる方でも安心ですよ。



【応募先・応募についての問い合わせ】

○〒518-0869 伊賀市上野中町2976番地の1
上野ふれあいプラザ2階

人事課 ☎ 22-9605 FAX 22-9616

○〒518-0823 伊賀市四十九町831番地
伊賀市立上野総合市民病院事務部庶務課

☎ 24-1111 FAX 24-1565

◆ 必ず、現況届を提出してください

児童扶養手当・特別児童扶養手当

【問い合わせ】 こども家庭課
☎ 22-9654 FAX 22-9646

■ 児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受給している人は、毎年8月に現況届の提出が必要です。8月上旬に届く現況届案内通知をご確認ください。また、提出は内容の確認などが必要ですので、必ず受給者本人がこども家庭課または各支所住民福祉課で手続きをしてください。

※代理人・郵送での提出はできません。

【提出期限】 8月29日(金)

※いずれの届出も受給者の現在の状況や前年の所得などについて確認し、引き続き手当を受けられる要件があるかどうかを確認するためのものです。

■ 特別児童扶養手当所得状況届

特別児童扶養手当を受給している人は、毎年所得状況届の提出が必要です。8月中旬に届く通知をご確認の上、手続きをしてください。

※郵送での提出はできません。

【提出期限】 9月10日(水)

※提出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※子育て包括支援センター（ハイトピア伊賀）では受け付けできません。

忘れないでね



◆ 暑さに負けない体づくりをしましょう

応急診だより

【問い合わせ】 医療福祉政策課
☎ 22-9705 FAX 22-9673

市民の皆さんの生命と健康を守るため、休日・夜間に発病したときに、内科・小児科の応急診療が受けられる応急診療所を開設しています。

ただし、応急診療所はあくまでも応急処置を行うところです。次のことに気をつけて受診してください。

○薬の調剤は院外処方です。

（処方できるのは原則1日分です。ただし、連休・年末年始は除きます。）

○点滴やレントゲン検査はできません。

○気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医を受診し、夜間や休日の対応についても相談をしておきましょう。

○「日中は忙しいから」「夜でもやっているから」などの理由で安易に夜間や休日に受診することはやめましょう。

○受診時は、症状・経過、また、飲んでる薬がわかると、受診時の症状説明に役立ちます。



《野菜を食べて夏ばて知らず！》

健康なからだをつくろう》

夏の太陽を充分浴びて育ったみずみずしい旬の野菜には、驚くパワーがたくさん含まれています。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、体に必要な栄養素が詰まっています。

【きゅうり】利尿作用があるので、体のむくみをとる効果があります。

【かぼちゃ】体を温める働きがあります。体力の回復やビタミンA、Cが粘膜の抵抗力を高め、風邪を予防します。

【なす】がん予防、高血圧、動脈硬化の予防、眼などの疲労回復に有効です。

【ゴーヤ（ニガウリ）】ビタミンCがきゅうりの10倍。夏バテ予防や食欲増進に効果があります。

【トマト】がんや動脈硬化の抑制や疲労回復、活性酸素の除去に効果があります。

【オクラ】粘膜の強化や整腸作用、動脈硬化予防、疲労回復に効果があります。

【ピーマン】免疫力を高め、身体全般の老化を防ぎ、肌や髪を健康に保ちます。

【みょうが】辛み成分が発汗・呼吸・血液の循環をよくする効果があります。