



脳ドック・簡易人間ドック

伊賀市国民健康保険被保険者の皆さんの健康管理を目的に、「脳ドック」と「簡易人間ドック」を実施します。

※受診費用の一部は、国民健康保険が負担します。

【申込方法】

はがきに「脳ドック受診希望」または「簡易人間ドック受診希望」と明記し、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を記入の上、お申し込みください。はがき1枚で1人の申し込みとします。

※申込多数の場合は、抽選により受診者を決定し、後日通知します。

【申込期限】 5月12日(休)必着

【申込先・問い合わせ】

〒518-8501 伊賀市上野丸之内116番地
伊賀市健康福祉部保険年金課 ☎22-9659 FAX26-0151

○いずれの検診も国民健康保険税を滞納している世帯の人は受診できません。

○「脳ドック」と「簡易人間ドック」の重複受診はできません。

○「脳ドック」は、前年度に受診した人は受診できません。

※平成20年度から「特定健康診査」(特定健診)を実施していますが、簡易人間ドックを受診されると、改めて特定健診を受ける必要はありません。

	脳ドック	簡易人間ドック
受診資格	伊賀市国民健康保険の加入者で、昭和11年6月2日から昭和46年6月1日までに生まれた人	伊賀市国民健康保険の加入者で、昭和11年6月2日から昭和56年6月1日までに生まれた人
定員	340人(申込多数の場合は抽選)	630人(申込多数の場合は抽選)
実施期間	6月1日(水)～平成24年3月30日(金)	6月1日(水)～11月30日(水)
検査内容	身体測定・血圧測定・血液検査・心電図・画像診断(MRI・MRA)など	身体測定・胸部聴打診・血圧測定・血液検査・尿検査・検便・肝機能検査・腎機能検査・脂質検査・血糖・尿酸・心電図・胸部・胃レントゲン検査など
検査場所	岡波総合病院(健康管理センター) 上野総合市民病院(伊賀市健診センター)	市内指定医療機関
自己負担金	9,000円	8,500円
※前立腺がん検診		簡易人間ドック受診の男性(血液検査のみ) 追加自己負担額500円

※脳ドックのMRI・MRA検査では脳腫瘍や過去の脳梗塞・脳出血の痕跡がないか、脳の奇形がないか、脳卒中の原因となる血管病変がないかをチェックします。

※簡易人間ドック受診の男性は希望により前立腺がん検診を受診できます。

ゆめドームうえの トレーニング室・フィットネス教室

【対象者】 中学生以上

初めて施設を利用する人は、登録講習会を受講してください。トレーニングマシンの使い方などを説明します。

○お得な回数券をご利用ください

11枚つづり 4,000円

ゆめドームうえの受付で販売中

※フィットネス教室参加時のみご利用いただけます。

【問い合わせ】 スポーツ振興課

☎22-9680 FAX22-9692

県立ゆめドームうえの

☎22-0590

トレーニング室

【開室時間】

午前9時～午後10時

※火・土曜日は午後9時までです。

※利用は1回2時間までです。

※午後5時以降の利用は3日前までに予約してください。(火・土曜日は除く。)

【料 金】

○登録料：200円/年

(4月1日～平成24年3月31日)

○利用料：300円

※中学生・高校生：150円

※火・土曜日(午後1時～9時)：400円

フィットネス教室

詳しい時間帯などはお問い合わせください。

①エアロビクス(毎週火・土曜日)

リズムカルな音楽に合わせた有酸素運動です。心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的!

②体力測定(第2・4土曜日)

10種類の測定を行い、その結果をもとに指導者がわかりやすく説明します。

③健康体操(毎週火・土曜日)

体をしっかり動かしたり、のびたり、リラックスして体力をつけましょう!

平成 23 年度 (第 65 回) 芭蕉祭市民バンド 参加者募集



平成 23 年度 (第 65 回) 芭蕉祭式典で演奏していただく「芭蕉祭市民バンド」の参加者をボランティアで募集します。
芭蕉祭は、伊賀市で生まれた俳聖松尾芭蕉の遺徳を偲び、毎年 10 月 12 日に開催しているものです。中学・高校時代に吹奏楽をやっていたけれど、社会人になってなかなか活動機会に巡り会えない人、昔吹いていた楽器が眠っているという人、転勤などで伊賀に来たけれどどこかでバンド活動したいと思っている人、ぜひこの機会にもう一度楽器を吹いてみませんか。

【式典日時】 10 月 12 日(水) 午前 9 時 25 分～11 時 30 分
【式典会場】 上野公園俳聖殿前広場
【対象者】 18 歳以上で練習および式典に参加できる人 ※高校生を除く。
【募集パート】
フルート・オーボエ・バスーン・クラリネット・サクソフォン・トランペット・ホルン・トロンボーン・ユーフォニウム・バスチューバ・パーカッション・コントラバス
【練習予定日】 5 月 13 日(金)・6 月 10 日(金)・24 日(金)・7 月 15 日(金)・29 日(金)・8 月 26 日(金)・9 月 16 日(金)・30 日(金)・10 月 8 日(土)
※ 9 月 30 日(金)・10 月 8 日(土)は芭蕉祭市民合唱団と合同で練習します。
【練習予定時間】 午後 7 時 30 分～9 時 30 分
・ 午後 7 時 30 分～8 時・ウォーミングアップ
・ 午後 8 時～9 時 30 分・合奏練習 ※途中休憩があります。
【練習場所】 上野西小学校 多目的ホール
※ 9 月 30 日(金)・10 月 8 日(土)は上野西小学校体育館で行います。
【演奏曲】 オープニング曲(曲目未定)、「芭蕉さん」、「芭蕉翁讃歌」、「芭蕉」、「奥の細道」、式典終了曲(曲目未定)の 6 曲
※ 芭蕉祭式典で、芭蕉祭市民バンドの演奏にあわせて「芭蕉さん」では芭蕉祭子ども合唱団が斉唱します。また、「芭蕉翁讃歌」、「芭蕉」、「奥の細道」では芭蕉祭市民合唱団が合唱します。

【申込先・問い合わせ先】
企画課 ☎ 22・9621 FAX 22・9628
✉ kikaku@city.iga.lg.jp
※ FAX または Eメールで応募する場合は、住所・氏名・年齢・電話番号・希望するパート・楽器演奏経験の有無・楽器所有の有無を記載の上、お申し込みください。

青山保健センター運動施設

日ごろの運動不足やストレス解消、脂肪燃焼、転倒予防のための筋力アップをしませんか。明るく元気なインストラクターが、あなたの健康をサポートします。

教室プログラム (4 月～7 月) のお知らせ

利用案内
【対象者】 中学生以上
【開館日時】
火～金曜日：午前 10 時～午後 9 時
土・日曜日・祝日：午前 10 時～午後 7 時
【休館日】 月曜日
*ただし、7 月 18 日(月・祝)は開館し、19 日(火)は休館します。
※運動施設利用料が毎回必要です。詳しくはお問い合わせください。
※初回利用時は講習会があります。(受講のみでも使用料が必要です。)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	ストレッチ
11 時	P: アクアピクス	ラテンエアロ	太極拳	P: アクアピクス	リズムのついでに有酸素ダンス	P: 肩こり・腰痛予防教室
12 時			P: 水中ウォーキング			
13 時	★脂肪燃焼(期間限定)			★脂肪燃焼(期間限定)	P: アクアサーキット	
14 時		P: ストレッチ&ウォーキング	P: かんたん水中歩行	みんなでジム		
15 時		P: ヨーガ				サーキット&ジム 利用講習会
16 時	P: かんたん水中歩行					
17 時						
18 時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会		
19 時		サーキット&ジム		P: 水中ウォーキング		
20 時						

※教室参加は予約が必要です。
(定員に満たない場合は、当日参加も可能です。)
【申込先・問い合わせ】
青山保健センター運動施設
☎ 52-4100 (受付：午前 10 時～午後 7 時)

※ P は歩行用室内温水プールでの教室です。