

お知らせ 悪書等回収箱「山羊の箱」の
リニューアル設置

青少年の健全育成を阻害する雑誌、ビデオ、DVDなどの有害図書類を少しでも減らそうと、市と教育委員会では伊賀鉄道株式会社に協力いただき、上野市駅前に悪書等回収箱「山羊の箱」をリニューアルして設置しました。ルールを守って、ご利用ください。

【問い合わせ】

総合危機管理室
☎ 22-9640
FAX 24-0444



お知らせ 夕暮れ時、ちよつと早めの
ライト・オン運動

【実施期間】

10月1日～12月31日

日没時間が早くなるこれからの時期は、夕暮れ時の交通事故が増加します。

自動車、自転車を運転する人は夕暮れ時、早めのライト点灯を心がけましょう。歩行者や自転車を運転する人は、夜光反射材を用いたタスキや腕章などを着用することによって安全性を確保し、交通事故防止に努めましょう。

【問い合わせ】

市民生活課
☎ 22-9638 FAX 22-9641

お知らせ 第15回三重県歯科保健大会

歯科保健事業および歯科衛生の推進を目的に毎年開催されている三重県歯科保健大会が、今年は伊賀市で開催されます。

【と き】

11月7日
午後1時～3時30分

【ところ】

伊賀市文化会館

【内容】

表彰式

- 歯の衛生週間各事業表彰
- 8020表彰
- 三重県歯科保健文化賞表彰
- 歯科衛生功労者知事表彰

特別講演：「あくなき挑戦」

講師 タレント・ロサンゼルス五輪鉄棒金メダリスト 森末 慎二さん
※ホールロビーで健康チェックコーナー（血圧測定、足型測定、体脂肪測定など）および展示コーナーがあります。

（午前11時30分～午後1時）

※上野市駅、伊賀神戸駅、青山町駅、名張駅西口から無料バスの運行があります。

※先着500人に記念品進呈

【問い合わせ】

三重県歯科医師会
☎ 059-227-6488
健康推進課
☎ 22-9653 FAX 26-0151

お知らせ 里親になりませんか

10月は「里親月間」です。里親とは、親の病気などのさまざまな事情で家庭での養育が困難なお子さんを自分の家庭に迎え入れ、愛情をこめて養育していただく人のことです。里親制度について関心のある人は児童相談所までご相談ください。

【問い合わせ】

伊賀児童相談所
☎ 24-8060



お知らせ 身体障がい者巡回相談

【と き】 11月11日(日)

午後2時～4時
※受付時間：午後1時～2時

【ところ】

いがまち保健福祉センター

【科 目】 整形外科・耳鼻科

【相談内容】

身体障害者手帳に関すること（手帳判定は除く）・補装具に関すること・そのほか医学的相談
※身体障害者手帳をお持ちの人は、当日ご持参ください。

【予約期限】 10月29日(金)

【予約先・問い合わせ】

障がい福祉課
☎ 22-9656 FAX 22-9662
各支所住民福祉課

聴診器
市民病院だより



『食欲の秋』を健康的に楽しみましょう！

管理栄養士 白井 由美子



食べるのが楽しい『食欲の秋』ですね。よい食習慣は健康な身体づくりにつながりますが、食欲にまかせた偏りのある食生活は、肥満や生活習慣病の原因となります。

『まごわやさしい』って聞いたことありますか？実はこれは今注目されている、健康な食生活に役立つ食材の頭文字をそろえて覚えやすくしたものです。

ま＝豆類：豆腐・大豆・納豆など。良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。豆腐なら1/4丁、納豆なら1パックを目安に少量でも毎日がおすすめ。

ご＝ごま：たんぱく質・脂質・ミネラルなど栄養豊富。

わ＝わかめなど海藻類：カルシウムなどのミネラルが豊富。

や＝野菜：ベータカロチンやビタミンCが豊富。1日350g（おひたし1鉢70g、南瓜煮3切れ・70gなど、小鉢や小皿で5つ分ぐらい）が目標。

さ＝魚類：たんぱく質や鉄分が豊富。とくに青

魚は血液サラサラ効果。最低でも週に3食は魚料理を。
し＝しいたけなどのキノコ類：ビタミンDや食物繊維が豊富。
い＝いも類：炭水化物やビタミンC・食物繊維が豊富。

『まごわやさしい』を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防・コレステロールダウン・老化予防・皮膚や粘膜の抵抗力強化・疲労回復・骨を丈夫にする効果が得られるといわれています。つまり米を主食にして、野菜・魚介・海藻類などを副食として組み合わせる食べ方が、バランスのよい食事を考える上で大切だということになります。

秋は‘収穫の秋’とも言われるように、サンマに大根、サツマイモ、しいたけ、柿…など美味しい旬の味覚がいっぱい。それら旬の食材は栄養価も高く、私たちの体に優しく作用してくれるようです。『まごわやさしい』を思い出し、『食欲の秋』を健康的に楽しみましょう。



大山田収穫まつり2010

◇と き 10月31日(日)
午前9時30分～午後3時
※雨天決行・荒天中止

◇ところ 大山田B&G海洋センター駐車場

◇内容 地域の特産品展示即売・各種団体による物産市・忍にん体操などのステージプログラム

【問い合わせ】
大山田収穫まつり実行委員会事務局(大山田支所振興課内)
☎ 47-1157 FAX 46-1764



けんずいまつり2010

◇と き 11月3日(水)・(祝)
午前10時～午後3時
※雨天決行・荒天中止

◇ところ 阿山B&G海洋センター駐車場

◇内容 大鍋イベント、もちつきイベント、各種団体・サークルなどの発表、地域の特産品などの展示即売

【問い合わせ】
けんずいまつり実行委員会(阿山支所振興課内)
☎ 43-1544 FAX 43-1679

城下町まちめぐり ～ええもん探し隊～

【と き】
10月11日(月)・(祝)
午後1時～3時

【ところ】 伊賀市中心市街地
(集合:伊賀鉄道上野市駅前 午後1時)

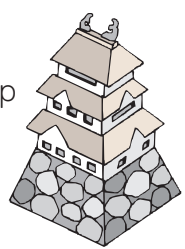
【内容】
城下町を案内人とともに散策し、町中に点在する町並みや町家など、城下町の“ええところ探し”をします。途中、旧街道沿いで代々営む和菓子屋に立ち寄り、銘菓をご堪能いただきます。

【参加費】
500円(菓子クーポン付)
※小学生未満は参加費無料(菓子クーポンは付きません。)

【定員】
先着30人 ※要予約

【申込期限】
10月8日(金)午後5時

【申込先・問い合わせ】
伊賀上野町家みらいセンター事務局(中心市街地活性化推進室内)
☎ 22-9825
FAX 22-9836
✉ shigaichi@city.iga.lg.jp



お知らせ 第44回三重県人権・同和教育研究大会

子どもたちの育ちに関わるさまざまな人々のつながり、三重の人権教育をさらに深化・発展させ、すべての子どもたち、すべての人々が自分らしく、生きがいを持って暮らすことのできる人権文化あふれる地域づくり・学校づくりの実現に向けて、三重県人権・同和教育研究大会が開催されます。

【と き】
① 10月16日(土)
午後1時～4時30分
② 10月17日(日)
午前10時～午後4時30分

【ところ】
全体会:名張市総合体育館
分科会:名張市(8会場)
伊賀市(8会場)
特別分科会:ふるさと会館いが大ホール

【研究テーマ】 差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する「教育」を確立しよう。

【参加資料代】 2,500円

【問い合わせ】
教育委員会生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9691
(社)三重県人権教育研究協議会事務局
☎ 059-233-5530
URL: http://www2.ocn.ne.jp/~sandokyo/

明日に 向かって

～差別をなくしていくために～

人権のまちづくり —伊賀支所住民福祉課—

■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。

私たちの暮らしにとって必要なものや大切なことはいろいろありますが、まずは日々安全に安心して過ごせることが重要なのではないのでしょうか。そのためには生活環境が整っていることはもちろんのこと、人権が尊重されたまちであることが必要です。虐待や高齢者の孤独死など悲惨な状況が後を絶ちませんが、人権尊重のまちづくりが浸透していれば防げることもあったはずで

す。市では、住みよいまちづくりを実現するために、『人権尊重都市宣言』により、市民一人ひとりが、自らの人権意識を高め「住み良さが実感できる自立と共生のまち」の実現に努めなければならないことを定めています。

人権意識を高めるために各地域でさまざまな事業が実施されていますが、その一つに人権・同和教育に関する『地区別懇談会』があります。『地区別懇談会』は、身近な生活での不合理やそれぞれの地区がかかえる問題点に目標を掲げ、解決に取り組む住民主体の懇談会です。遠い会場へは行けないとか、知らない人が大勢集まる場所は行きづらいといった人でも、近所の地区集会所では顔

なじみの人達とともに学習することができます。継続的な学習で人権感覚が高まることによって、部落差別をはじめとしたさまざまな差別をなくすることはもちろんのこと、問題を自ら解決していこうとする意欲と行動力を身につけることができます。「住み良さが実感できる自立と共生のまち」づくりは、そこに暮らす一人ひとりが主役です。一日でも早く、差別や偏見のない社会を実現し、誇れる人権文化を後世にまでしっかりと引き継いでいくためにも『地区別懇談会』の果たす役割は重要です。

10月16日(土)と17日(日)には、伊賀市・名張市を会場に第44回三重県人権・同和教育研究大会が開催されます。市内の保育所や学校、団体からも、人権尊重のまちづくりに向けた取り組みが発表され、県内へ発信されていきます。

人権を尊重したまちづくりに積極的に参画し、誰もが日々安全に安心して過ごし、住みよさが実感できるまちを実現させましょう。

