

募集 知的財産活用セミナー
～明日を生き抜く
「知恵」を知る～



【と き】 9月29日(水)
午後1時30分～4時

【ところ】 ゆめテクノ伊賀

【内容】

①基調講演

「中小企業の知財活用術、教えます
出願から活用の仕方まで」

【講師】

名古屋国際特許業務法人所属弁理士
岩田 誠さん

②知的財産（特許）の説明・質疑応答
テーマ：「知財分野における国の中
小企業施策について」

中部経済産業局地域経済部産業技
術課特許室特許室長 坂上 章さん

【申込方法】

FAXまたはEメールで、法人名、
部署名、住所、氏名、電話番号など
を記入の上、お申し込みください。

【申込締切日】 9月22日(水)

【申込先・問い合わせ】

商工労働観光課

☎ 43-2306 FAX 43-2311

✉ shoukan@city.iga.lg.jp

募集 JICA ボランティア募集！

JICA ボランティア（青年海外協
力隊、日系社会青年ボランティア、
シニア海外ボランティア、日系社会
シニア・ボランティア）をご存じで
すか。これらのボランティアは、国
際協力機構（JICA）が実施する政
府事業で、世界の開発途上国で現地
の人々と同じ生活をしながら、とも
に働き、人づくり国づくりに貢献す
るボランティア活動です。

秋募集の期間中、JICA ボランティ
ア「体験談&説明会」を開催します。

【募集期間】

10月1日(金)～11月8日(月)

◇三重県説明会 ※予約不要

①津市

【と き】

10月10日(日)

午後2時～(午後1時30分開場)

【ところ】

アスト津 3階 おしごと広場みえ

②四日市市

【と き】

10月21日(水)

午後6時30分～(午後6時開場)

【ところ】

じばさんみえ 4階 視聴覚室

【問い合わせ】

(社)青年海外協力協会中部支部

☎ 052-459-7229

✉ chubu-bosetu@joca.or.jp

URL <http://www.jica.go.jp>

募集 のびのび親子教室(全4回)

のびのびしたい親子大募集!親子で
体操したりプールに入ったり...のび
のび身体を動かして、運動不足やス
トレスを解消して元気になりましょう!

【と き】

①10月15日(金)②10月29日(金)

③11月10日(水)④11月17日(水)

午後1時30分～3時

【ところ】

島ヶ原温泉やぶっちゃん「まめの館」

【内容】 ①②：親子で体操

③④：親子でプール

【持ち物】

①②：親子ともに運動のできる服装・
お茶など

③④：親子ともに水着・スイミング
キャップ・タオル・お茶など

※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の準備を
お願いします。

【参加費】

まめの館利用料大人300円(子
どもは3歳以上100円)が必要です。

※初めて「まめの館」を利用する場
合は必ず事前に利用説明会を受け
てください。

【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

【申込受付開始日】 9月15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

聴診器
市民病院だより



丈夫な骨を育てましょう

～骨粗鬆症について～

整形外科医師 三浦 良浩



皆さん、骨粗鬆症を知っていますか。骨がもろくなっ
て、骨折しやすくなる病気です。骨は、皮膚や毛髪と同
じように代謝により常に古い骨を壊して、新しい骨に作
り変えられています。それが壊れるほうが多くな
ると骨量（骨密度）が減少してスカスカの骨
になり、骨粗鬆症となります。そうすると尻もちや軽い転倒でも骨折してしまうようになります。そして、骨粗鬆症を伴う骨折は寝たきりの大きな原因となるため、骨を丈夫にすることは非常に大事です。

骨を丈夫にするには、食事（カルシウム、ビタミンD、
Kなど）と運動、日光浴が基本です。自分の好みに合っ
た食べ物でカルシウムをしっかり摂って、外で年齢に応
じた運動をしましょう。例えば、カルシウムは牛乳だけ
でなく、大豆食品（納豆、豆腐）などにも含まれます。
また、高齢になるほど激しい運動ではなく、散歩などの

軽い運動を毎日しましょう。

さて、丈夫な骨のためには、最初が肝心です。つまり、
小児期から成人にかけて骨が作られるときにしっかりし
た高い骨量の骨を作ることが大事です。なぜなら、十分
な骨量がないと、少しの骨量低下で骨粗鬆症になってし
まうからです。また、骨量減少の原因になるタバコや過
度のアルコール、女性では過剰なダイエットは避けま
しょう。妊娠、授乳期はカルシウムが足りなくなるので、
より多く取るように心がけてください。

40歳代から徐々に骨量は減少していきます。できる
だけ緩やかに骨量が減少していくように食事と運動を心
がけましょう。また、検査で自分の骨量を確認し、必要
に応じて薬を処方してもらいましょう。

骨は、一生身体を支える大事なものです。日頃から健
康的な生活をして、丈夫な骨を育てましょう。

秋の全国交通安全運動実施

交通事故が増えています！
ルールとマナーを守り事故発生を防ぎましょう。

【運動期間】 9月21日～30日

【運動の基本】

◇高齢者の交通事故防止

【運動の重点】

◇夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

◇全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

◇飲酒運転の根絶

【問い合わせ】

市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641



募集 障がい者の職場実習生募集

障がいのある人の職場実習を行い、その成果を広く企業などへ啓発し雇用の促進を図るため、市役所内で障がい者の職場実習を行います。

【対象者】

※次の要件をすべて満たしていること

- ①市内在住の人
- ②障がい者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの18歳以上の人
- ③伊賀管内の障がい者施設などに通所しており、一定期間、施設などの指導員の付き添いが可能な人
- ④自宅と市役所の往復（家族の送迎を含む）が可能な人

【募集人数】 1人

【実習期間】

11月1日（月）～平成23年3月31日（木）

【実習内容】 封筒・用紙へのゴム印の押印、廃棄書類の分別などの事務補助

【実習形態】

原則、1日あたり6時間の週4日勤務（平日のみ）とし、施設などからの指導員が職場での支援を行います。

【実習生手当】 1日あたり3,530円

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【募集期間】 9月6日（月）～24日（金）

※申し込み多数の場合は選考します。

【申込先・問い合わせ】

障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

募集 2011年度 財岡田文化財団公募助成

財岡田文化財団では、三重県民の文化・芸術振興のため、文化芸術活動・伝統工芸活動の支援を行っています。

文化芸術に深い関心を持ち、積極的に取り組んでいる個人、団体、文化団体（文化協会など）を対象に、2011年度財岡田文化財団公募助成を募集します。

【応募受付期限】 10月31日（日）

【その他】

詳しくはホームページをご覧ください。

☎ <http://www.okadabunka.or.jp/>

【問い合わせ】

財岡田文化財団事務局

☎ 059-394-7577

募集 施設の指定管理者を公募

公の施設の指定管理者を公募します。

【対象施設】

- ①だんじり会館
- ②阿山ふるさとの森公園
- ③市営共同浴場

※詳細は市ホームページに掲載しています。

※指定管理者は、一定の団体である必要があり、個人では指定管理者となることはできません。

※応募期間などは各施設により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

総務課

☎ 22-9601 FAX 24-2440

明日に 向かって

～差別をなくしていくために～

高齢化社会と男女共同参画

—人権政策・男女共同参画課—

■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。

「〇〇市長育休取得！」「芸能人の△△さん育休へ」、こんな言葉を最近、よく耳にします。

一方、高齢化社会が急速に進んで、「自分が高齢者になる」あるいは「誰かを介護することになるかもしれない」、どちらをとっても人ごとではない問題になってきています。介護は男性・女性どちらへも降りかかることなのに、ウエイトは女性の方に大きく傾き、女性にとって深刻な問題になってきています。

市では昨年11月「男女共同参画に関する意識調査」を行いました。「老後について不安に思うことがありますか」の問いに、「健康を害すること・動けなくなること」が75.7%と高くなっています。男女別にみると、男性は「配偶者に先立たれること」、女性は「健康を害すること・動けなくなること」が高くなっています。

また、別の調査では、「介護されるようになったらどうしたいですか」の問いに、男性は「妻に介護されたい」、女性は「病院や施設に行きたい」がそれぞれ1番となっ

ています。この調査の分析結果では、男性は女性に対して依存心が強く、自分の介護はもちろん、両親・家族の介護も当たり前という意識が感じられます。女性はというと、「子どもや家族には迷惑をかけたくない」「病院や施設で気兼ねなく過ごしたい」と考えています。この差が、介護だけにとどまらず、育児や家庭の中にも意識のずれとして、いろいろな場面で歪みが生じてきているのではないのでしょうか。男性も育児や介護に積極的に関わるために、炊事や洗濯などできることから始めることが、これからの家庭生活には重要であり、『男女共同参画』が少子化・高齢化社会対策へのキーワードになると思います。

「育児・介護は女性の仕事」とする固定的な性別役割分担意識をなくしていくことは、もちろん大切です。しかし、その前に、夫婦や家族でお互いの仕事の内容や量などが片寄っていないかを話し合い、家族としての役割分担を見直し、行動することも必要ではないでしょうか。