

募集 生活習慣病予防の研究にご協力ください

伊賀市健診センターでは、名古屋大学大学院医学系研究科と合同で、「生活習慣病に関するゲノムコホート研究」を行っています。この研究は、がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病の効果的な予防を目的としています。

研究のために、採血と生活習慣病調査票への記入をしていただける人を募集しています。健診を受けるときなどに、ご協力いただけますようお願いいたします。

【とき】

月～金曜日 午前8時30分～11時 ※祝日などを除く。

【ところ】 伊賀市健診センター

【対象者】 市内在住で、35歳から69歳までの人

【内容】 生活習慣調査票への記入と13mlの採血

※詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】 伊賀市健診センター ☎ 24-1186 FAX 24-1123

募集 おやこ DE のびのび教室

【とき】

5月15日(水)・24日(金)・29日(水)、6月7日(金)・12日(水)・21日(金) 午後1時30分～2時30分

【ところ】

島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」

【対象者】 市内に住所のある1歳～未就学の幼児とその保護者

【内容】

親子のプール教室です。水に触れ、慣れることを目的に、保護者の運動不足解消にもなります。1回目は多目的室で楽しくあそびます。

【定員】 15組

【参加費】 まめの館利用料

○大人：300円

○子ども(3歳以上)：100円

※まめの館を初めて利用する人は、事前に利用説明会を受講してください。

【申込受付開始日】 4月24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 障がい者の職場実習生

障がいのある人の雇用の促進につなげるため、本庁舎内などで職場実習を行います。

【対象者】 ※①～④をすべて満たす人

①市内在住

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】 7月1日(月)～10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3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】 3,530円/日

【募集期間】 5月1日(水)～24日(金)

※申込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

青山保健センター運動施設

教室プログラム(4～7月)のお知らせ

	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	利用講習会 ストレッチ
11時	P:水中ウォーキング	座ってピクス&整体トレーニング	フィットネス・フラ	太極拳	エンジョイエアロ	初心者エアロ&ズンバ
12時	整体EX	P:脂肪燃焼アクア	ローインパクトエアロ	脂肪燃焼ボクサ	P:アクアサーキット	P:筋トレ水中
13時				P:かんたん水中歩行		
14時						
15時	ふんでピクス		ファットバーンエアロ		サーキットジム	サーキットジム
16時						
17時						
18時						
19時	サーキットジム	サーキットジム	サーキットジム	利用講習会 エンジョイエアロ		
20時						

※Pは歩行用室内温水プールでの教室です。

一 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

【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)

◆参加者募集◆ ※電話でお申し込みください。

○整体EX(火曜日午後0時30分～)

骨盤周りをストレッチすることにより、血流がよくなり代謝がアップします。腰痛・冷え性などさまざまな症状の改善が期待できます。

○ふんでピクス(火曜日午後3時～)

青竹やステップを使った昇降運動。靴を脱いで行うことで、足の裏に刺激を与えます。

○フィットネス・フラ(木曜日午前11時～)

フラダンスのステップを使いハワイアンソングに合わせて行う癒し系の有酸素運動です。

○ローインパクトエアロ(木曜日午後0時30分～)

ウォーキング中心にステップを楽しみたい人のクラス。跳ぶ動作がなく、足・腰にやさしいレッスンです。

○ファットバーンエアロ(木曜日午後3時～)

体力をつけたい人、初中級者のためのクラスです。効率よく脂肪燃焼させます。

○脂肪燃焼ボクサ(金曜日午後0時30分～)

ボクシングの動きをアレンジした脂肪燃焼効果が高いボクシングエクササイズです。

【休館日】 月曜日(祝日の場合は次の日の火曜日)

※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を受講してください。

赤ちゃんの健診と相談（5月分）

健診・相談名	健診・相談日	時間	場所	対象・内容など	
1歳6カ月児健診	5月7日(火)	午後2時～2時30分	大山田保健センター	身体計測、内科・歯科健診、歯の相談、栄養相談、育児相談など ※対象児には、1歳6カ月児健診は1歳9カ月ごろ、3歳児健診は3歳9カ月ごろまでに通知します。母子健康手帳をご持参ください。	
	5月14日(火)	午後1時～2時30分	伊賀医師会館		
3歳児健診 (3歳6カ月児)	5月7日(火)	午後1時～1時30分	大山田保健センター		
	5月16日(木)	午後1時～2時30分	伊賀医師会館		
乳幼児相談 育児相談・栄養相談 ※母子健康手帳をご持参ください。	5月8日(水)	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター		【問い合わせ】 阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332 健康推進課 ☎ 22-9653 青山保健センター ☎ 52-2280 いがまち保健福祉センター ☎ 45-1015 島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163 大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151
	5月10日(金)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	伊賀市保健センター		
	5月14日(火)	午前10時～11時30分	青山保健センター		
	5月21日(火)	午前10時～11時30分	いがまち保健福祉センター		
	5月23日(木)	午前10時～11時30分	島ヶ原子育て支援センター		
	5月28日(火)	午前10時～11時30分	大山田保健センター		

子育て支援のための教室・遊び場の開放（5月分）（対象者：乳幼児と保護者）

遊びの広場	月～金曜日（祝日除く）	午前9時～午後4時	青山保健センター（☎ 52-2280） ※乳幼児と保護者を対象に遊び場を開放します。
食育教室「ばくばく」	5月13日（月）	午前10時～11時	伊賀市保健センター（☎ 22-9653） ※食について学べる遊びの広場です。

施設名	遊びの教室	遊び場の開放
曙保育園『すくすくらんど』 曙保育園内 (上野徳居町 3272-2 ☎ 21-7393)	① 13日(月)・14日(火)・20日(月)・21日(火)・27日(月)・28日(火) 【親子教室・誕生会・育児講話】 *すべて午前10時～(実費を徴収する場合があります。) ② 15日(水)・18日(土)・22日(水)・24日(金)・31日(日) 【本とおもちゃルームぐるんば】 *すべて午前10時～・午後1時30分～ ※すべて利用料1回100円 ※事前にお電話ください。	月～金曜日 午前10時～午後3時 *事前にお電話ください。
ゆめが丘保育所『おひさま広場』 ゆめが丘保育所内 (ゆめが丘 5-14-1 ☎ 22-9955)	17日(金) 午前10時～ 【開所式】	月～金曜日 午前10時～午後3時
森川病院『エンジェル』 森川病院内 (上野忍町 2516-7 ☎ 21-2425)	27日(月) 午後2時～ 【育児なんでも相談会】 離乳食・予防接種・育児などの相談、身体計測	月・水・金・土・日曜日 正午～午後5時 *事前にお電話ください。
子育て包括支援センター ハイトピア伊賀4階 (上野丸之内 500 ☎ 22-9665)	① 20日(月) 午前10時30分～(花垣地区市民センター) 【出前講座】 親子体操・あそび ② 24日(金) 午後2時～ 【キラキラ Baby】 赤ちゃんの脳を育む方法 ③ 27日(月) 午前10時30分～(新居地区市民センター) 【出前講座】 親子ふれあい遊び	月～金曜日 午前9時～午後5時
いがまち子育て支援センター いがまち保健福祉センター内 (愛田 513 ☎ 45-1015)	① 16日(木) 午前10時30分～ 【絵本の読み聞かせ】 ② 27日(月) 午前10時30分～ 【誕生会】 5月生まれのおともだち ③ 毎週火曜日 午前10時30分～・午後2時～ 【プレイルームであそぼう】 手づくりおもちゃなど	月～金曜日 午前9時～午後5時
島ヶ原子育て支援センター 島ヶ原地区市民センター併設 (島ヶ原 4696-9 ☎ 59-9060)	① 13日(月) 午前10時～ 【わくわくひろば】 歌&リズム ② 30日(木) 午前10時～ ※要予約(4月22日受付開始) 【わくわくひろば】 防災頭巾づくり ※託児先着10人	月～金曜日 午前9時～午後5時
あやま子育て支援センター 阿山保健福祉センター内 (馬場 1128-1 ☎ 43-2166)	① 17日(金) 午前10時～ 【プレ元気っ子ひろば】 3B体操 ※対象年齢などはお問い合わせください。 ② 24日(金) 午前11時～ 【ねえねえよみっこ!】 ほがらか絵本畑しんちゃんの読み聞かせ	火～土曜日 午前9時～午後5時
大山田子育て支援センター 大山田保育園内 (平田 7 ☎ 47-0088)	① 9日(木) 午前10時30分～ 【おたのしみひろば】 げんきっこあつまれ! ② 22日(水) 午前10時30分～ 【子育て講座】 乳幼児のお口の衛生教室 ③ 29日(水) 午前11時～ 【おはなしひろば】 読み聞かせ・パネルシアターなど	月～金曜日 午前9時～午後5時 *変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。
青山子育て支援センター さくら保育園併設 (阿保 1152 ☎ 53-0711)	① 1日(水) 午前11時～ 【おはなし会】 ② 9日(木)・16日(木) ※すべて午前10時30分～ 【おともだちあつまれ!】 同学年の交流・手遊び	火～土曜日 午前9時～午後5時

※教室に参加するときの持ち物などは事前にお問い合わせください。

【問い合わせ】 子育て包括支援センター（こども家庭課内） ☎ 22-9665 FAX 22-9666