



ひとが輝く 地域が輝く
市民と行政を結ぶ広報紙

七報

平成25年
7月1日

No.185 2013.JULY

いしかわ市



こどもちゃれんじ教室（こども木工教室）

6月15日、阿山文化センターで、こどもちゃれんじ教室を開催しました。この教室は、阿山公民館教室の一つで、1回目の開催となったこの日、三重県建設労働組合上野支部組合員の指導のもと、小学生31人が木工品づくりを体験しました。

はじめに、かんなで木を削る体験をしたあと、5枚の板に釘を打って箱にするティッシュケース作りに挑戦しました。



この日参加した子どもたちは、慣れない手つきで釘を打ったり、熱心にヤスリをかけたりして、自分だけの作品を作り上げました。

■7月1日号の内容

【特集】これって、依存症なの？	2
平成25年度国民健康保険税について	8
介護保険のこと、知っていますか	10
まちかど Topics	12
後期高齢者医療制度のお知らせ ～被保険者証が変わります～	14

■お知らせ

上野図書館の開館時間を延長します	16
聴覚障がい者等 携帯電話Eメール199番通報	16
国民年金のはなし	17
市民公開講座オープンホスピタル	18
風しん予防ワクチンの接種費用 一部助成	18
7月の二次救急実施病院	23

これって、依存症なの？

「お腹が痛い」、「足が痛い」などというとき、人は自分から病院に行き診察を受けます。けれども、「依存症」という病気の場合、自分から治療を受ける人は多くありません。依存している対象をとりのぞくことは、その人にとっては不安につながります。多くの場合、治したいとはなかなか思えないのが依存症です。けれども、依存症は、本人だけでなく家族や周囲の人も巻き込んで社会生活に支障をきたす恐ろしい病気です。ひどくならないうちにきちんと対処することが必要です。

あなたは、そしてあなたの家族や周囲の人は、大丈夫ですか。

くすり

アルコール

携帯電話

インターネット

ギャンブル

買い物

依存症って、どんななもの？

上野病院 院長 平尾 文雄 医師にお聞きしました

専門家の治療が必要です

「アルコール・薬物・タバコ」

依存症というのは、気持ちのあり方ではなく、進行性の病気です。ある物質に心身が依存し、「反社会的なことをしても手に入れたいたい」という強い欲求が沸き起こる状態を、物質依存と呼びます。

よく知られているのは、アルコール依存症や薬物への依存症でしょう。体がニコチンに依存するタバコ依存症もあります。

※タバコ依存症は身体に依存のシステムが形成され、摂取をやめると不快な症状が出てやめるのが困難になる病気ですが、有効な方法や訪れるべき専門機関がアルコールや薬物とは異なりますのでまた別の機会に取り上げます。

依存症は、心の病ではなく
脳の病気です

どうして人は依存症になるのでしょうか。上野病院院長の平尾医師は、

依存症は脳の病気だと話します。「依存に至る人は、まず乱用し始めます。適正な量以上に摂取することを繰り返している、効果が切れたとき、またほしくなるという欲求が沸き起こります。それはとても強い欲求です。この欲求をコントロールできない状態が依存症です。」

また、アルコールや覚せい剤には「耐性」があると言います。

「体が慣れてきてしまい、以前と同じ効果を得るためには、量を増やさなくてはいけなくなるのです。」

さらに、平尾医師は、アルコール依存を気持ちの弱さのせいにして、「依存症は心の病」と考えるのも、治療の妨げになると話します。



「一度だけ」ではすまない薬物依存

～覚せい剤・コカイン・違法ハーブ～

覚せい剤やコカイン、違法ハーブには、強い依存性があります。「友達から誘われて断りきれず」などと、そのときには一度だけという気持ちであっても、始めてしまうと、抜け出せなくなり、繰り返し摂取することで重大な依存症になる例がめずらしくありません。依存症になると、幻覚や幻聴が始まり、嫉妬妄想を抱くようになります。

薬物治療や認知行動療法などの治療があり、また、自助グループなどでは覚せい剤のない生活を送ろうという取り組みを行っています。

「アルコール依存症は、心がけでは治りません。離脱症状といって、酒が切れてくると、手が震えたり汗が出たり吐き気がするというような症状が出ます。身体症状が出てくると、酒がおいしいといって飲むのではなく、酒が切れると不快になるので飲むという悪循環を繰り返します。」

飲むべきでないときに飲んでしまう人は要注意

アルコール依存症の人がとる行動の1例としては、朝でも昼でも酒をがまんできずに飲んでしまうということがあげられます。

仕事や出かける用事がないからといって朝から飲んでしまうのはアルコール依存症予備群といえます。

車を運転することがわかっているのにがまんできず飲んでしまい、その結果飲酒運転をするのは、依存症が疑われます。

寝酒は依存症につながる上、アルコールは睡眠を妨げます

また、酒への間違った認識がアルコールへの耐性を作り、依存症に向かっってしまうこともあります。

たとえば、寝酒をする人がいます。「寝る前に酒を飲むとぐっすり眠れる」というのです。酒に酔うと眠くなります。その影響で、人によって

は寝つきがよくくなります。

けれども、アルコールに酔った状態で深い睡眠が得られないことが実証されていて、体の疲れは取れません。眠っているようでも、体は休まっていないのです。

「アルコールには筋弛緩作用といって、筋肉をだらりとさせる力がありますから、のどの筋肉が弛緩してのどを圧迫し、大きないびきにつながる可能性があります。大きないびきをかいてぐっすり眠っている…というように見えても、酔って寝ている人の眠りは浅いのです。」と平尾医師は話します。さらに、依存症の心配があるだけでなく、不眠症へもつながるのだそうです。

時間のある高齢者、女性にも依存症が増えています

アルコールには適正な量がありません。バランスの取れた食事とともに、

適量を楽しんで飲みたいものです。最近増えているといわれるのが、60歳を過ぎて退職した男性のアルコール依存症です。しなければならぬことがなくなり、昼間から飲酒をしてしまう。それが習慣となるとアルコール依存症につながります。

女性では、キッチンドリンクという言い方をするように、家事しながら酒を飲み、いつのまにか量が増えてしまい、その結果依存症になっていくというケースもめずらしくありません。女性は男性よりも少ない量で、また短い期間で依存症になりやすいと言われています。



（財）信貴山病院分院 上野病院
平尾 文雄 院長
（医学博士・日本精神神経学会専門医）

依存症から抜け出すための

さまざまなサポート

**「飲める」人は要注意
チェックリストで自己管理を**

依存症は、酒の好きな人や、酒を飲む機会が多い人が、いつのまにかかかる病気です。いつも酒に飲まれていないかどうかを自分で意識しながら、酒とうまくつきあっているかなくてはなりません。

酒が好きな人や体質的にある程度飲める人は、まずチェックリストでの自己管理をお勧めします。

5ページに掲載した新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテストは、男性版・女性版に分かれていて、大まかにアルコール依存症の心配があるかどうかをチェックできるテストです。「飲みすぎなのでは？」と思ったら、まずはチェックしてみてください。

**依存症になってしまったら
ひとりで治すのは困難です**

アルコールや薬物に依存し、摂取し続けていないと離脱症状が出るようになる、本人の努力で適切な飲み方に調整するのは不可能です。

それほどになっても、自分では病

断酒会は「飲まないという強い意思」を

持ち続けるための大切な場所です

(公社)三重断酒新生会

上野支部長 大西 良明さん (54歳)

旧阿山町にご実家がある大西さんは、断酒をして6年になります。こちらの医療センターに3カ月間入院して断酒し、退院後は三重断酒新生会に参加しています。

酒を飲み始めたのは大学生のころです。就職してからは毎晩飲んでいました。もともと酒には強く、周囲から飲みすぎを指摘されながらも、いつからか休みの日には朝から飲むようになり、酒に酔った状態で出勤することも多くなりました。

なぜ飲むのかと聞かれても、忘れたいことがあるわけではなく、飲める体質で、酔いに浸りたいから飲んで

でしまうというだけでした。

飲酒のせいで退職を余儀なくされ、その後何度か転職をしながら、48歳の誕生日に飲酒が原因で職場を解雇され、親兄弟に強く勧められてこちらの医療センターに入院しました。このときになって初めて本気で断酒を決意しました。

断酒をしても、迷惑をかけてきた家族や周囲の人たちへの償いには時間がかかると思っています。

上野支部には19人のメンバーがいて、週に一度市内で例会をしています。断酒会の例会は、会員同士が顔を合わせ、お互いの話を聞くための場です。定年退職してから飲酒に溺れた男性や、40歳代の女性など、さまざまな人が会員です。

たまには「飲んでしまった」という告白をする会員もいます。でも、飲んだから断酒会にはいられないということではなく、飲んでしまったもまた明日からがんばろうという気持ちで、声を掛け合っています。

例会は私にとって、週に1度顔を出すことで、もう絶対に飲まないという意思を持ち続けることができる大切な場です。



アルコール依存症からの回復のための自助グループ

～(公社)三重断酒新生会～

入院などで断酒しひとつのハードルを越えても、次には「飲まずにい続ける」というもうひとつのハードルが待っています。

断酒会は、断酒を志す人やその家族が定期的に集まって、酒害体験を話し、そして聞く場です。全日本断酒連盟のもとに三重断酒新生会があり、上野支部として市内で例会を開いています。

◆ 新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト ＜男性版＞

最近 6 カ月間で、あてはまる項目はいくつありますか？

1. 1 日 3 回規則的な食事をとっているとは言えない	<input type="checkbox"/>
2. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	<input type="checkbox"/>
3. 酒を飲まないと言えないことが多い	<input type="checkbox"/>
4. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきある	<input type="checkbox"/>
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある	<input type="checkbox"/>
6. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	<input type="checkbox"/>
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	<input type="checkbox"/>
8. 酒がされたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	<input type="checkbox"/>
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある	<input type="checkbox"/>
10. 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	<input type="checkbox"/>
「はい」にチェックが 4 つ以上：アルコール依存症の疑い 1～3 つ：要注意（質問項目 1 番による 1 点のみの場合は正常） チェックがない：正常	

◆ 新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト ＜女性版＞

最近 6 カ月間で、あてはまる項目はいくつありますか？

1. 酒を飲まないと言えないことが多い	<input type="checkbox"/>
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	<input type="checkbox"/>
3. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	<input type="checkbox"/>
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	<input type="checkbox"/>
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	<input type="checkbox"/>
6. 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	<input type="checkbox"/>
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	<input type="checkbox"/>
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	<input type="checkbox"/>
「はい」にチェックが 4 つ以上：アルコール依存症の疑い 1～3 つ：要注意（質問項目 6 番による 1 点のみの場合は正常） チェックがない：正常	

気だと思わず、本人は取り上げられることをおそれて、依存症だということに認められない傾向があります。依存症は、できるだけ早い段階でリスクに気づかなくてはなりません。早く気づくためには、家族や周囲の人の力が必要です。

特にアルコール依存症の場合は、周囲の人は、飲みすぎていることに必ず気がついているものです。本

人が健康を害し幸福な生き方ができないだけではなく、周囲の人を巻き込んでしまう不幸な結果を招かないために大切なのは、正しい治療で、アルコールを完全に断つことです。

だらしがないとか、意思が弱いなど、酒を飲みすぎることを責めるのではなく、アルコール依存症は病気になることを伝え、治療を勧めてください。

治療は専門家とともに、絶った後は仲間とともに

治療によって断酒しても、その後また飲み始めてしまうと、もとの姿に戻ってしまいます。依存症であった人は酒量をコントロールすることはできません。断酒会などの自助グループに参加することも、断酒し続けるために効果があります。

依存の危険は誰にでも 様子がおかしいときは声をかけて

生活に支障が出たら赤信号

～買い物・インターネット～

アルコールや薬物のほかに、依存の対象になるものがあります。

「買い物依存症」や、「インターネット依存症」という言葉を聞いたことはないでしょうか。医学的な意味での依存症ではありませんが、それを強く必要とするあまり、日常の社会生活がおろそかになったり、いつもの生活に支障をきたすほどになったりしている状態のことです。

精神が買い物に依存すると、必要でないものを買ったり、支払いができないほどカードを利用して買い物をしてしまったりします。買ったものがなんだったのか覚えていない場合もあります。

また、インターネット上でオンラインゲームやSNSに夢中になり、寝食も忘れて熱中し、昼と夜が逆転してしまったり、仕事にいけなくなったりする例もあります。

アルコールや薬物への依存とは違い、必ずしも診察や入院などの治療が必要というわけではありませんが、別の精神的な問題を抱えていることが多く、買い物ができなくなる、イ

依存は誰にでも
起こる可能性がある

臨床心理士 北田 義夫さん

◆自分でコントロールできなくなってきたら危険信号

依存には、その人が持つ課題が強く現れることがよくあります。これまでやりたくてやれなかったことがあったり、失敗した経験を乗り越えられていなかったりして、それらのストレスを発散したいという欲求が何かに癒しを求めるとき、それがアルコールや買い物、ギャンブル、性などへの依存につながる可能性があります。

◆心の隙間に入り込む依存

適度に楽しむことができず、どっぷりと浸ってしまうのはなぜでしょうか。

生活に大きな変化が起こったり、過度のストレスがかかったりしたとき、たまたまそれを聞いてくれる人が身近にいなくなったら、そしてその原因が長く続いてしまったら、助けを求めることができずに、心に隙間ができてしまいます。

人は「快」を求めめるものです。自分を癒してくれるものに依存し



てしまうのは、根性がないからなどという理由ではなく、当たり前のことです。順風満帆に生きてきたように見える人であっても、小さいなできごとがその人にとってはずらぬ経験となつて、依存症につながるかもしれません。

どんな人にも起こりうるのが、依存という病です。

◆大切なのは話を聴くこと

依存の度合いが進行してくると、周りの人が気づくものです。家族や職場の人、友だちの様子がおかしいなと思つたら、まずは話を聴いてあげてください。その人の心に引っかかっていることを受け取ってあげることが大切です。

助言をするよりも「あなたはこう感じているんだね。」と、その人の言葉とその人の心とをすり合わせて、つらさをわかつてあげてほしいと思います。

悩みを聞く3つのポイント ～聞き上手になるために～

1. 助言をしない

まずは、話を聞くことが大切です。アドバイスをしなくても、ぐっとガマン。相手が心の重荷を解き放てるよう、じっくり聞きましょう。

2. 自分の話にしな

「私もそういうことがあった」「僕ならこうする」と、あなたの話にしてはいけません。誰かを参考にする必要もありません。

3. 結論を出さない

大切なのは本人が自分の言葉の中から道筋を見つけていくことです。

インターネット環境を取り上げるといっただけではなく、悩みを聞いたり、生活をサポートしたりという周囲のケアが状況を改善します。

依存の対象になるものは人によってさまざま

ほかにも、競馬やパチンコなどに多くの時間とお金をつぎ込んでしまうギャンブル依存。ギャンブルに夢中になるあまり、正常な金銭感覚を

助けてくれたのは家族の温かな支えと

カウンセラーの優しい笑顔でした

市内在住 女性 Yさん (24歳)

以前、精神の不安定さから薬に依存し、救急搬送されたこともあったというYさんに話を聞きました。

— どんな状態でしたか。

「子どものころから家庭内に問題がありました。心身を落ち着かせるために病院で薬を処方してもらっていましたが、飲むと眠くなり気持ちが悪くなるので、逃げたいと思う現実があると、薬を飲みすぎてしまうようになっていました。」

— 依存状態から立ち直れたのはどうしてですか。

「カウンセラーに話を聞いてもらう中で、すこしずつ自分のことが話せるようになりました。自分が逃げたいと思っている現実が見えてきて、以前のような薬の飲み方はしなくなりました。」

— 家族や周囲の人にはどんなことができたのでしょうか。

「薬に頼ってしまう状態から抜け出すには時間がかかります。周りの人があきらめずに、気長につきあってくれることがなによりも支えになります。根気よく話を聞いたり、薬の量を考えてくれている家族のおかげで、問題があったころのことも、少し理解できるようになりました。」

失ってしまったのも、やはり病的な依存といえます。

スマートフォンなどの携帯電話でメールやSNSの利用がやめられず、目の前にいる人よりも携帯電話を優先したり、食事中も入浴中にも携帯電話が手放せなくなったりする携帯電話への依存もあります。ゲームや性なども精神的な依存の対象になります。

めだたないけれど心配な薬の常用量依存

医者から処方される抗不安薬や睡眠導入剤は、本来依存性は強くありませんが、突然中止すると症状がぶり返す「常用量依存」といわれる状態になる場合があります。薬剤の減量、中止を自己判断で行わず、医者の指示に従うことが必要です。また平尾医師は「病院で処方されている薬でも、量が増えてくるような種類を変えてもらうなど、医師に相談しなくてはけません。」と話します。病院で処方される睡眠導入剤などでも、薬をやめると眠れなくなるので、長い期間飲み続けることになる場合があります。

誰かの様子がおかしいときは「大丈夫？」と聞いてほしい

どんな対象であっても、健全な社会生活が送れないほど依存してしま

うのは、病気の一種と考えていいのではないでしょう。家族や周囲の人の様子がおかしいなと感じたら、早めに声をかけ、必要であれば話を聞いたり、専門機関へ相談することを提案してください。

依存かなと思ったら、まずは相談してください

依存症だと思っても、病院に行きにくかったり、本人が行きたがらなかったりする場合もあるでしょう。でも、自分ひとりでは、あるいは家族だけで、苦しみを背負ってしまわずに、まずはご相談ください。保健師や担当職員がお話をうかがい、専門機関をご紹介します。依存症は病気です。でも、治らない病気ではありません。きっと治療法が見つかるはずですよ。

【相談窓口】

- 健康推進課 (伊賀市)
 - ☎ 22・9653 FAX 22・9666
- 三重県こころの健康センター (津市桜橋3・446・34)
 - ☎ 059・2233・5241
- (公社) 三重断酒新生会
 - ☎ 059・2233・5242
- (公社) 断酒会
 - ☎ 059・2334・4840
- 【問い合わせ】
 - 健康推進課 (伊賀市)
 - ☎ 22・9653 FAX 22・9666

平成25年度

国民健康保険税について



国民健康保険（国保）は、被保険者の皆さんが病气やけがをしたとき、安心して医療を受けることができる制度です。4月末現在、市内で13,955世帯、23,702人が国民健康保険に加入しています。7月は国民健康保険税の本算定の月です。7月中旬に世帯主（納税義務者）に保険税納税通知書を送付します。納期内納付にご協力ください。

日本では、すべての人が何らかの医療保険に加入することになっています。国民健康保険は、職場の健康保険に加入している人、後期高齢者医療に加入している人、生活保護を受けている人などを除いたすべての人が加入します。納めていただいた保険税と国などからの補助金を財源にして、医療費・高額療養費・出産育児一時金などの保険給付の支払い、後期高齢者支援金などの各種拠出金の支払い、特定健診・簡易人間ドック・脳ドックなどの保健事業を行い、皆さんの健康を支えています。

しかし、高齢化や生活習慣病の増加、高度医療技術の進歩などにより、医療費は年々増加しています。市ではより効率的な運営に努めていきますので、皆さんも健康に心がけ、医療費を有効に使われまよう。よろしく協力をお願いします。

本算定の納税通知書をお届けします

世帯主が国民健康保険に加入していても、世帯の中に国民健康保険の加入者がいれば納税通知書が世帯主あてに届きます。今回お届けする納税通知書の税額は、次ページの税率等④により計算します。

① 普通徴収の人

1期（7月）から9期（平成26年3月）の9期（回）に割り振っています。

② 特別徴収（年金からの天引き）の人

本算定年税額から4月・6月・8月の仮算定税額を差し引いた額を10月・12月・平成26年2月の3回に割り振っています。

この年税額の具体的な計算例は、次ページのとおりです。

特別徴収（年金からの天引き）を

口座振替に変更できます

国民健康保険に加入している人全員（世帯主を含む）が65歳以上で一定の条件を満たしている場合は、保険税を年金から天引きしますが、申請により口座振替に変更することができます。

● 申請の期限はありませんが、申請の時期により口座振替への変更時期が変わります。

● 特別徴収（年金天引き）を継続する場合は、改めて申請に口座振替に変更している場合は、改めて申請していただく必要はありません。

● 口座振替に変更した場合、所得税に関する社会保険料控除は口座振替により支払った人に適用されます。特別徴収（年金天引き）の人は、ご本人に社会保険料控除が適用されます。

保険税の軽減制度（均等割・平等割を軽減）

前年の世帯合計所得が下記の金額以下	軽減割合
33万円	7割
33万円+（世帯主を除く加入者数×24万5千円）	5割
33万円+（世帯主を含む加入者数×35万円）	2割

※加入者数・前年の世帯合計所得には後期高齢者医療に移行した人を含めて算出しています。（世帯に異動がある場合を除く。）

非自発的失業者に係る保険税の減額制度

倒産・解雇などによる離職（特定受給資格者）や雇い止めなどによる離職（特定理由離職者）をした人の前年給与所得を30/100とみなして保険税の算定を行います。雇用保険受給資格者証と印鑑を持参し申請してください。

【該当する離職理由コード】 11・12・21・22・23・31・32・33・34

【対象期間】 離職の翌日の属する月から翌年度末まで

保険税は被保険者になった月から

保険税は、被保険者になった月から納めていただくこととなります。被保険者になった月とは、市で届け出をしたときでなく、ほかの市町村から転入した日、あるいは職場の健康保険を脱退した日など、市国保加入の資格が発生したときをいいます。届け出が遅れると保険給付を受けられない場合があります。保険税は

国保資格の発生日までさかのぼって納めていただくこととなります。

ほかの市町村へ転出した、職場の健康保険に加入したなど（伊賀市国民健康保険被保険者資格の喪失）の場合は、その月分からの保険税は課税されませんが、届け出が必要です。

(単位：円)

税率等 ^①	所得割※1	均等割※2	平等割※3	限度額
医療給付費分	6.7%	23,000	22,000	51万
後期高齢者支援金分	1.08%	3,500	4,500	14万
介護納付金分	1.5%	6,000	4,500	12万

- ※1 所得割 前年中の総所得金額から基礎控除額（33万円）を差し引いた額に対して
- ※2 均等割 国保に加入している人、1人に対して
- ※3 平等割 1世帯に対して

国民健康保険の届け出は必ず14日以内！



国民健康保険税の医療給付費分・後期高齢者支援金分・介護納付金分の

計算例

■医療給付費分の税額の計算例

◎4人が国民健康保険に加入

総所得 基礎控除額
 2,000,000円 - 330,000円 = 1,670,000円
 所得割額 1,670,000円 × 6.7% = 111,890円
 均等割額 23,000円 × 4人 = 92,000円
 平等割額 22,000円 × 1世帯 = 22,000円
 医療給付費分年税額（100円未満切り捨て） 225,800円

- 世帯主（40歳） 給与所得 200万円
 - 配偶者（40歳） 無職
 - 子（10歳）
 - 子（7歳）
- という4人家族の場合…

■後期高齢者支援金分の税額の計算例

所得割額 1,670,000円 × 1.08% = 18,036円
 均等割額 3,500円 × 4人 = 14,000円
 平等割額 4,500円 × 1世帯 = 4,500円
 後期高齢者支援金分年税額（100円未満切り捨て） 36,500円

■介護納付金分の税額の計算例

◎2人が介護保険に加入（40歳以上65歳未満）

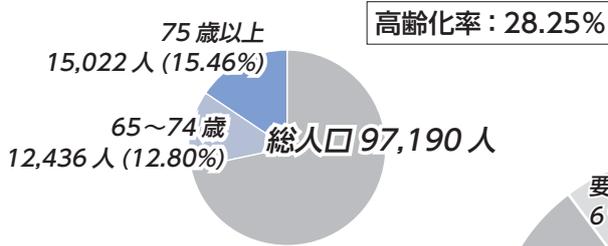
所得割額 1,670,000円 × 1.5% = 25,050円
 均等割額 6,000円 × 2人 = 12,000円
 平等割額 4,500円 × 1世帯 = 4,500円
 介護納付金分年税額（100円未満切り捨て） 41,500円



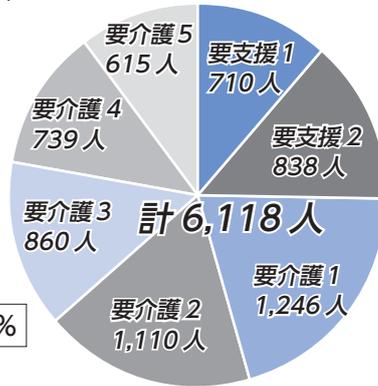
※上記の加入世帯の国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の合計額 225,800円 + 36,500円 + 41,500円 = **303,800円**となります。

■伊賀市の高齢化・要介護認定の現状（平成 25 年 3 月末現在）

人口の約 28%が 65 歳以上で、そのうち 22%が要介護認定を受けています。



要介護認定率：22.28%



あなた自身や家族の将来を支える

介護保険のこと、知っていますか

■介護保険サービスを利用するときによくある質問

?? 介護保険のサービスを利用したいが、どのような手続きが必要ですか ??

まず最初に要介護認定を受けていただく必要がありますので、介護高齢福祉課または各支所住民福祉課の窓口に「要介護認定申請書」を提出します。申請は、介護サービスを利用する本人のほか、その家族やケアマネジャーが行うことができます。（申請には、申請者の印鑑・介護保険被保険者証が必要です。65 歳未満の人は、あわせて健康保険被保険者証も必要です。）

※ケアマネジャーとは、介護サービスを受けるにあたり相談窓口になってくれる人で、心身の状態にあったサービスを利用できるように導く介護の専門家です。

?? 要介護認定申請のときに、主治医の診断書や意見書は必要ですか ??

必要ありません。ただし、要介護認定申請書に病院名・主治医名を記入していただくこととなりますので、しばらく受診していない場合は、受診をお願いすることがあります。

?? 認定された介護度は、一度決まるとそのままなのですか ??

要介護認定には有効期間があります。有効期間満了後も引き続き介護保険サービスを受ける人は、要介護認定の更新の手続きが必要です。

?? 要介護認定を受けた後に、状態が悪くなった場合は？ ??

要介護認定の有効期間満了前でも心身の状況が著しく変化した場合などは、要介護認定の見直し（区分変更）の申請をすることができます。

?? 要介護認定結果の通知が届いたが、その後どうすればいいですか ??

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー事業所）へ連絡して、どのような介護サービスを受けたいのかを相談しながら要介護度に合わせたケアプラン（介護サービスを受けるための計画書）を作ってもらいます。

◆要支援 1・要支援 2・非該当と判定された人

⇒ 地域包括支援センター（市役所内）へ相談

◆要介護 1～5 と判定された人：

⇒ 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー事業所）に相談



介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また介護が必要になっても、安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていくというものです。

■介護保険料納入通知書を発送します

介護保険料は、7月に本算定*を行い、その算定結果に基づいて、7月中旬に第1号被保険者の皆さんに保険料の納入通知書を発送します。

***本算定：**今回お届けする通知書の保険料額は、前年中の所得に基づいた今年度の住民税の課税状況をもとに、算定したものです。

所得段階	対象者	保険料の割合	年間保険料
第1段階	生活保護受給者または市民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者	基準額×0.5	33,924円
第2段階	世帯の全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.5	33,924円
第3段階	世帯の全員が市民税非課税で、第1・第2段階に該当せず、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円以下の人	基準額×0.63	42,744円
第4段階	世帯の全員が市民税非課税で、第1～3段階に該当しない人	基準額×0.75	50,886円
第5段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.9	61,063円
第6段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で、第5段階に該当しない人	基準額	67,848円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の人	基準額×1.15	78,025円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上190万円未満の人	基準額×1.25	84,810円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上300万円未満の人	基準額×1.5	101,772円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上800万円未満の人	基準額×1.75	118,734円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が800万円以上の人	基準額×2.0	135,696円

■介護保険料について、よくある質問

?? サービスを利用しなくても保険料を納めるのですか

介護保険は支え合いの制度です。サービスを利用しているかどうかによらず、原則40歳以上の人は全員保険料を納めなければなりません。

?? 保険料はどのようにして納めるのですか

原則として年金から納めることになっています。(次の「保険料の納め方」参照)なお、40～64歳の人の保険料は、加入している医療保険料と一括して納めていただいています。

?? 保険料を納めないでいるとどうなるのですか

滞納した期間に応じて介護サービスの利用者負担が1割から3割に引き上げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

■保険料の納め方

特別徴収(年金からの天引き)が基本ですが、一部、普通徴収(納付書または口座振替での納付)の場合があります。

①特別徴収(年金からの天引き)の場合

老齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額18万円(月額1万5千円)以上の人は、年金から保険料を天引きしますので、被保険者の人が改めて納付の手続きをする必要はありません。

②普通徴収の場合

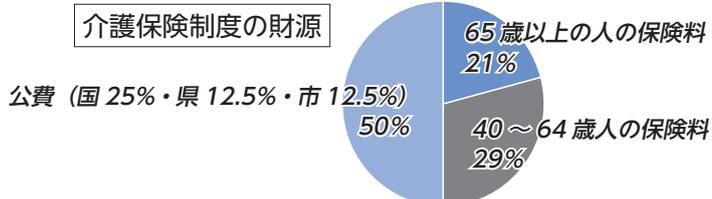
特別徴収の対象でない人は、市から送付する納付書か口座振替で納めていただきます。

▼特別徴収の対象とならない人

- * 老齢・退職年金、遺族年金、障害年金が年額18万円(月額1万5千円)未満の人
- * 年度途中で65歳になり、第1号被保険者になった人
- * 年度途中で他市町村から転入し、被保険者になった人
- * 年度当初(4月1日現在)で年金を受給していなかった人
- * 年度途中で保険料の所得段階が変更された人
- * 年金を担保にして資金の貸し付けを受けた人 など

◆実際に介護サービスを利用すると…

原則、かかった費用の1割を利用者が負担し、残りの9割は、介護保険から支払われます。介護保険制度は、右の図のような財源で運営しています。



6₂ こんにちは、赤ちゃん

ウェルカムベビー教室



ハイトピア伊賀 4 階伊賀市保健センターでウェルカムベビー教室を行いました。

この教室は妊婦さんとその家族を対象に産まれてくる赤ちゃんを迎える準備のお手伝いやお母さんの仲間作りを目的に年 4 回開催しています。

赤ちゃんの気持ちと寄り添う抱き方などの DVD を観たあと、参加者は 3 つのグループに分かれて、妊婦体験・沐浴体験・情報交換を行いました。

妊婦体験では、胎児と同じ重さの重りの入ったジャケットを妊婦さんの家族が身につけ、立ったり座ったりといった動作を行い、また、沐浴体験では、人形を使って実際に沐浴を行いました。

この日参加した 14 組は、初めての体験にとまどいながらも熱心に取り組んでいました。



6₁ みんなで防ごう不法投棄

全国ごみ不法投棄監視ウィーク 街頭啓発

市内のスーパーマーケットで全国ゴミ不法投棄ウィークの街頭啓発を行いました。

これは、5月30日の「ゴミゼロの日」から6月5日の「環境の日」までの全国ごみ不法投棄ウィークにあわせたもので、「みんなで防ごう不法投棄」などのメッセージが印刷されたメモ帳 2,000 冊を市内 6 カ所で配布しました。

配布は、住民自治協議会のボランティアや岡本市長、市の職員が行い、ごみの不法投棄防止を呼びかけました。また、オークワジョイシティ店でも啓発物品の配布を行いました。

このほか、市内では期間中に不法投棄の監視パトロールや環境美化活動などを行いました。



情報交流ひろば

となりまち いが・ごうか・がめやま



甲賀市

幽玄なる火のまつり ～しがらき火まつり 2013～

しがらき火まつりは、やきものづくり、産業や生活、文化に欠かせない火への感謝と安全を祈願する夏の風物詩で、江戸以前から続いています。

愛宕山山頂に松明を奉納するため、2km にわたって約 700 本の松明の光が連なる様子は幻想的です。

行列の終点では、紫香楽太鼓の演奏に乗せ、奉納を終えた松明と花火が、信楽の夜を盛り上げます。

【ところ】 信楽地域市民センター周辺(愛宕山・新宮神社)

【とき】 7月27日(土) 松明奉納：午後7時45分～

花火打ち上げ：午後9時～

【アクセス】 信楽高原鉄道「信楽駅」徒歩約5分

新名神高速道路「信楽 I.C.」から国道 307 号線を信楽方面へ約 10 分、名阪国道「壬生野 I.C.」から約 30 分

※無料駐車場 300 台

【問い合わせ】 陶都・信楽まつり実行委員会 火まつり事務局 ☎ 0748-82-0873 FAX 0748-82-3117

【問い合わせ】 甲賀市広報課 ☎ 0748-65-0675

亀山市

全国 4 大焼きうどんが亀山市に集結 ～全国焼きうどんサミット in 亀山～

B 級ご当地グルメの“焼きうどん”を通じてまちおこしに取り組む 4 団体が亀山市に集結する「全国焼きうどんサミット in 亀山」。7月20日(土)にシンポジウム、21日(日)に「ご当地グルメフェスタ」が開催されます。ご当地グルメフェスタでは、「小倉発祥焼うどん」(福岡県北九州市)、「津山ホルモンうどん」(岡山県津山市)、「いわてまち焼きうどん」(岩手県岩手町)、「亀山みそ焼きうどん」の 4 大焼きうどんをはじめ、亀山市と江戸時代からゆかりのある岡山県真庭市の「ひるぜん焼そば」のほか、県内ご当地グルメも味わえます。

【とき】 7月21日(日)午前 10 時～午後 2 時

【ところ】 東町商店街

【問い合わせ】 全国焼きうどんサミット in 亀山実行委員会 (亀山市市民文化部門 支所観光振興室)

☎ 0595-96-1215



【問い合わせ】 亀山市広報秘書室 ☎ 0595-84-5021

6/9

よい歯で健康

よい歯のコンクール



ハイトピア伊賀で、よい歯のコンクールを行いました。このコンクールは「歯の衛生週間」にあわせて歯の健康への正しい知識を広め、病気の予防や早期発見につなげるこ

とを目的に開催しています。

開会式典では、伊賀歯科医師会会長の矢谷憲一郎さんと、岡本市長があいさつをしました。

コンクールの三部門のうち、「親と子のよい歯のコンクール」は昨年度の三歳児歯科検診を受けた1,337人から、伊賀市・名張市それぞれ5組、「よい歯の児童生徒の審査会」部門は伊賀市・名張市の小中学校から54人がこの日の審査に臨みました。

審査では伊賀歯科医師会の会員が順に参加者の歯を調べました。子どもたちは一生懸命口を大きく開けて医師の審査を受けていました。



それぞれの部の最優秀賞受賞者は、7月18日に第2次選出として、三重県歯科医師会で審査を受ける予定です。



まちかどTopics

6/8

女性も男性もいきいきと

いきいき未来いが2013



ハイトピア伊賀で、いきいき未来いが2013を開催しました。

これは、女性も男性も共にいきいきと生きられる社会をめざし1年に1回開いているものです。

オープニングイベントでは、ボランティアグループIDA彩のハンドベルクラブであるエプロンリンガーズがスクリーン劇「きいちゃん」を披露しました。これは、石川県の養護学校に通うきいちゃんに起こった実際のできごとを、スクリーンを使った画像と朗読で再現した作品です。

講演会では、テレビ番組で活躍している菊地幸夫弁護士を講師に迎え「～仕事も家庭も一生懸命！～出会いの人生から学んだこと」と題して話しました。

参加者は、講師のユーモアを交えた講演に聴き入っている様子でした。

ロビーでは、伊賀市男女共同参画ネットワーク会議の登録団体による活動内容の展示や啓発物品などの販売、東日本大震災の被災地支援企画として被災地の物産販売があり、たくさんの人でにぎわいました。

お庭のお手入れお任せ下さい!!

緑化事業

空き地の
草引き

剪定

消毒・施肥



芝生貼り
及び
管理

空き地
及び畦の
草刈り

緑化作業員募集中!

貴方の手仕事、求めます
まずは下記まで連絡を!

元気で美しいお庭づくりを応援します。
お庭のことなら何でもご相談下さい。

お気軽に
お電話下さい。

☎0595-21-9823

見積無料

INAX

株式会社 INAX 総合サービス

上野事業所 伊賀市三田1030番地

有料広告を募集します

広告の募集を行っています。掲載料は1枠(縦5cm×横9cm)2万円です。

掲載を希望する号の2カ月前からお申し込みいただけます。

広告に関するお問い合わせは、秘書広報課(☎22・9636)までお願いします。※掲載の広告について不明な点は直接広告主へお問い合わせください。



後期高齢者医療制度のお知らせ

被保険者証が 変わります

7月下旬に、新しい被保険者証（ピンク色）をご自宅へ簡易書留で郵送します。現在の被保険者証（若草色）は、8月1日以降使用できません。
新しいピンク色の被保険者証が届きましたら、若草色の被保険者証は保険年金課または各支所住民福祉課に返却するか、破棄してください。

保険料について

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに対して保険料を計算します。原則7月中旬に保険料額と納付方法の通知を送付します。

■保険料の計算方法

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その人の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

平成 25 年度 年間保険料額 【限度額 55 万円】	
均等割額 39,120 円	+
所得割額 総所得金額等*から 33 万円を引いた額に 7.55%を かけた額	

*総所得金額等とは：

- 平成24年中の各収入から必要経費（公的年金控除額や給与控除額など）を差し引いた所得の合計額で、申告分離課税の所得金額や山林所得金額を含みますが、退職所得は含みません。
- 遺族年金や障害年金は収入に含みません。
- 各種所得控除（社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除・医療費控除など）は適用されません。

保険料の軽減措置

① 所得が低い世帯の人に対する軽減

■均等割の軽減

所得が低い世帯の人は、次の基準により均等割額を軽減します。

○均等割の軽減基準

同一世帯の被保険者 および世帯主の 総所得金額等の合算額	軽減 割合	軽減後 の額
33 万円以下であって被保険者全員の年金収入が 80 万円以下 ※そのほか各種所得がないこと	9 割	3,912 円
33 万円以下	8.5 割	5,868 円
33 万円+世帯主を除く被保険者数×24.5 万円以下	5 割	19,560 円
33 万円+被保険者数×35 万円以下	2 割	31,296 円

○世帯は4月1日（年度途中に資格取得された人は資格取得日）現在の状況で判定します。

- 65歳以上の人の人の年金所得は、通常の公的年金控除以外に15万円を控除して計算します。
- 事業専従者控除、讓渡所得の特別控除は適用されません。

■所得割の軽減

基準所得金額（所得割の計算の基礎となる総所得金額等から33万円を引いた額）が58万円以下の場合、所得割を5割軽減します。

② 後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険*の被扶養者であった人に対する軽減

被保険者均等割額を9割軽減し、所得割は賦課しません。

該当する人には軽減措置を行った後の保険料額を通知しますが、被用者保険の被扶養者であった人で軽減措置が行われていない場合は、保険年金課にお知らせください。

*被用者保険とは：

協会けんぽ、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済保険などのことをいい、市町国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません。



保険料の減免・徴収猶予

災害にあった場合や、生活困窮により保険料の納付が著しく困難な人（おおむね生活保護基準に準じる程度の場合）は、申請することにより、保険料の減免や徴収猶予の措置を受けることができます。場合によっては、保険年金課にご相談ください。

保険料の徴収

保険料の徴収方法は、原則として特別徴収（年金からの天引き）となります。ただし、年金の受給額が月額18万円未満の場合や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの受給額の2分の1を超える場合は、納付書や口座振替などで納付していただく普通徴収となります。

①特別徴収となる人へは、保険料額決定通知書と10月以降の年金支給月ごとに天引きとなる額を通知します。

■特別徴収額の算定方法

**10月・12月・2月の
年金天引き予定額**

平成 25年度 決定 保険料額	—	平成 25年 4月・6月・8月の 年金天引き額
---------------------------------	---	-------------------------------



※複数の年金を受給されている場合
受給額の多少に関わらず、国民年金・厚生年金・共済年金の順番で優先順位の高い年金から天引きされます。

②普通徴収となる人へは、保険料額決定通知書と納付書を送付します。

■普通徴収の納期

- 第1期…7月
- 第2期…8月
- 第3期…9月
- 第4期…10月
- 第5期…11月
- 第6期…12月
- 第7期…1月
- 第9期…3月
- 第8期…2月

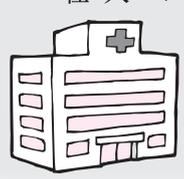
※保険料は納期限内に納めてください。納期限を過ぎて納付がない場合は、督促状を送付します。

③納付方法を年金天引きから口座振替へ変更できます。

口座振替を希望する人は申請が必要です。なお、申請の時期により、口座振替への変更時期が異なります。

住民税非課税世帯の被保険者が 入院や通院をするときは

世帯全員が住民税非課税の場合、入院の際に『限度額適用・標準負担額減額認定証』を病院の窓口へ提示すると、入院の際の食事代が減額されたり、一カ月の窓口払いが一定の金額にとどめられます。



認定証の交付を受けるには、申請が必要です。該当する人は、保険年金課または各支所住民福祉課へ申請してください。

後期高齢医療保険は、75歳以上のすべての人（生活保護受給の人は除く）が被保険者となります。また、65歳以上で一定の障がいがあり、申請により広域連合の認定を受けた場合は加入できます。

- ※一定の障がいとは…
- 国民年金法などにおける障害年金1級、2級
 - 身体障害者手帳1級から3級、4級の一部（音声言語下肢の1号、3号または4号に関する障害）
 - 療育手帳の重度障害（A）
 - 精神障害者保健福祉手帳の1級、2級

【問い合わせ】

三重県後期高齢者医療広域連合事業課
 ☎059・221・6883 / 6884
 保険年金課 ☎22・9660 FAX 26・0151

お知らせ 上野図書館の開館時間を延長します

児童・生徒の皆さんの利用が多くなる夏休み期間中、多くの本に接していただくために、開館時間を1時間延長します。また、青少年読書感想文全国コンクール課題図書などを取りそろえたコーナーを設けますのでご利用ください。

【開館時間延長の期間】

7月20日(出)～8月31日(出)

【開館時間】 午前9時～午後6時

【休館日】 月曜日、7月31日(水)
(図書整理日)

【問い合わせ】 上野図書館

☎ 21-6868 FAX 21-8999

お知らせ 聴覚障がい者等
携帯電話Eメール119番
通報利用登録制度

携帯電話のEメールを利用した119番通報ができます。(伊賀市内に限ります。)利用にあたっては、事前に登録が必要です。

【対象者】 市内在住の聴覚障がい、音声機能・言語機能障がいの身体障害者手帳1・2級をお持ちで、音声による119番通報が困難な人

【申請先・問い合わせ】

障がい福祉課

☎ 22-9656 FAX 22-9662

消防救急課

☎ 24-9110 FAX 24-3544

お知らせ 人権パネル展

いがまち人権センターでは、人権・平和・環境に関わる情報を毎月発信しています。7月は環境問題としてエネルギーについて考えます。家庭での省エネ・エコドライブの解説パネルを展示し、エネルギーの大切さを体験できる自転車発電機を特設します。環境問題について、みんなで一緒に考えてみませんか。

【とき】 7月9日(火)～25日(木)

午前9時～午後5時

※土・日曜日、祝日を除く。

【ところ】 いがまち人権センター

【問い合わせ】

いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130

お知らせ 電子証明書の発行・失効を
終日停止します

7月29日(月)・30日(火)の終日、認証局の更新作業を行います。このため、住民課・各支所住民福祉課窓口での電子証明書の発行・失効業務、有効期間満了に伴う更新手続きを行うことができません。ただし、パスワード変更・初期化・ロック解除・消去・カード診断は通常通り行います。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】 住民課

☎ 22-9645 FAX 22-9643

各支所住民福祉課

地域安全コーナー
伊賀警察署だより

海水浴やマリンスポーツ、登山などを楽しむ人が多くなると、水難事故・山岳遭難事故の発生が懸念されます。

海や河川へレジャーに行く際は、飲酒後や体調の悪いときを避け、天候には十分に注意してください。

マリンスポーツや釣りをする際は、ライフジャケット(救命胴衣)を着用するなどの安全対策を行ってください。

保護者などの皆さんは次のことに気をつけてください。

- 子どもだけで水遊びをさせない
- 日ごろから危険な場所に近づかないように言い聞かせる
- 危険な場所で遊んでいる子どもを

水難事故・山岳遭難事故の防止

見かけたら注意する

登山に出かける際は、行程を十分検討の上、無理のないようにするほか、次のことに注意してください。

- 登山届を提出してから登る
- 決して軽装では登らない
- 天候に十分注意し、怪しいと思ったらちゅうちょせず引き返す

水難事故や山岳遭難事故で、大切な命を失わないように気を付けましょう。

【問い合わせ】

伊賀警察署

☎ 21-0110

名張警察署

☎ 62-0110



今月の納税

●納期限 7月31日(水)

納期限内に納めましょう

固定資産税(2期)

国民健康保険税(1期)

※納税は便利な口座振替で

【問い合わせ】

収税課 ☎ 22-9612

公共交通機関
利用促進運動実施中!
～7・8・9月～

バス・電車
乗って伊賀市を
再発見

【問い合わせ】

企画課 ☎ 22・9621

車窓からの景色を眺めていると
今まで知らなかったことに
気づくことができます
そんなうれしい驚きを
見えなかった
車に乗っているときは
探しにかけませんか



白鳳高校のアンケートにご協力をお願いします

伊賀白鳳高等学校経営科3年生が、地域の人とふれあい、さまざまな経験をとおして、社会について学ぶ一環としてアンケートを実施します。

《とき》7月5日(金) (正午～午後1時)、11日(休)(午後1時～2時)

《ところ》アピタ伊賀上野店・イオン伊賀上野店・ジョイシティオークワ伊賀上野店・上野市駅周辺

《テーマ》伊賀を知ろう～伊賀市の活性化を考える～

※特産物や名所についての聞き取り
《問い合わせ》伊賀白鳳高等学校(担当教諭 吉川) ☎21-2110
秘書広報課
☎22-9636 FAX 22-9617

お知らせ 認知症の人と家族の会「伊賀地域つどい・交流会」

【とき】7月23日(火)
午後1時30分～4時

【ところ】ゆめぼりすセンター(ゆめが丘1-1-4)

【内容】認知症の人を介護する家族の情報交換の場です。

【参加費】200円
※認知症の人は無料。家族の会会員は100円

※申し込み不要ですが、認知症の人が参加する場合は、事前に連絡してください。

【問い合わせ】地域包括支援センター
☎26-1521 FAX 24-7511

お知らせ さくらリサイクルセンター 休日開場

地域や各種団体などの環境美化活動で回収したごみや家庭から出されるごみの持ち込みを受け付けます。

なお、環境美化活動で回収したごみは減免措置が適用されますので、開場日の2週間前までに処理手数料減額(免除)申請書をさくらリサイクルセンターまで提出してください。

【とき】8月4日(日)・18日(日)
午前9時～午後4時30分

【問い合わせ】さくらリサイクルセンター(清掃事業課)
☎20-9272 FAX 20-2575

お知らせ 消防団夏期訓練

消防団員の士気高揚と団結を図る目的で、消防団夏期訓練を実施します。市民用観覧テントを準備しますので、どうぞご見学ください。

【とき】7月21日(日) 午前9時～

【ところ】旧成和中学校グラウンド(上之庄)
※雨天時は、同校体育館

【訓練内容】通常点検・消防操法など
※雨天時は訓練内容を変更します。

【問い合わせ】消防本部消防救急課
☎24-9115 FAX 24-9111

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

～社会を明るくする運動～

この運動は、さまざまな立場の人が力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築いていこうとする全国的な運動で、毎年7月を強調月間としています。

市推進委員会では、皆さんからお寄せいただいた「愛の資金」で、「街頭啓発」「作文コンテスト」「更生保護活動」などの事業を推進しています。

《『愛の資金』にご協力を!》

平成24年度の「愛の資金」募金額は、**2,477,914円**でした。ご協力ありがとうございました。平成25年度もご協力をよろしくお願いします。

【問い合わせ】厚生保護課 ☎22-9650 FAX 22-9661

国民年金のはなし



ご存じですか

「保険料免除制度」
「若年者納付猶予制度」

■保険料免除制度・若年者納付猶予制度

保険料を納め忘れた状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請し承認されることにより国民年金の保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので手続きをしてください。

今年度の免除などの受付は7月1日(月)から開始され、7月分から平成26年6月分までの期間を対象として審査が行われます。

ただし、平成25年7月に申請する場合は、平成24年7月分から平成25年6月分までの期間(前一年間分)についても申請することができますので、前一年間分の免除などを併せて申請される場合は、

申請書を2枚提出してください。

■免除された期間の保険料と年金はどうなるの?

保険料の全額免除や一部納付などの承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。そこで、これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること(追納)ができます。ただし、老齢基礎年金を受けている人は追納することができません。

保険料免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】保険年金課
☎22-9659 FAX 26-0151
各支所住民福祉課
津年金事務所 ☎059-228-9188

市民公開講座
オープンホスピタル

病院で
はたらこう!



将来病院などで働こうと考えている皆さん、医療の現場を体験してみませんか。

医師・看護師・薬剤師・放射線技師・管理栄養士・臨床検査技師・臨床工学技士・理学療法士などが仕事の内容についてシュミレーター（体験用の機器）などを使用して説明します。

【とき】 8月3日(出)(開場:正午～) 各部門プレゼンテーション(講義):

午後0時30分～

業務体験・院内見学:

午後1時30分～3時

【ところ】 上野総合市民病院
西館1階会議室ほか

【対象者】

中学生・高校生・専門学校生・大学生

【内容】 採血体験・細胞観察・腹部エコー機器を使用しての画像診断・栄養剤などの試飲

【問い合わせ】

上野総合市民病院経営企画課

☎ 24-1111 FAX 24-1565

夏の交通安全県民運動実施!

●運動期間: 7月11日～20日

【運動の重点】

- 飲酒運転の根絶
- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 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



【問い合わせ】

市民生活課
☎ 22-9638
FAX 22-9641

農業ふれあいまつり

【とき】 7月15日(月祝)

午前9時～午後3時

※少雨決行

【ところ】

○農業公園ふれあい広場
(予野 11440-2)

【内容】

- 地元農畜産物の展示即売
- 園芸相談
- 伊賀産菜種油を使用したドーナツの販売
- 足湯・手裏剣道場・マジック漫談・餅まき など

【問い合わせ】

農業ふれあいまつり実行委員会

☎ 39-1250

農林振興課

☎ 43-2302 FAX 43-2313

第29回青山夏まつり

【とき】

7月14日(日)

午後3時～9時30分

【ところ】

青山ホール前・青山公民館周辺

【内容】

こども積み木広場・ソーラン踊り・ダンス・和太鼓演奏・盆踊り・花火・その他各種団体の出店 など

【問い合わせ】

第29回青山夏まつり実行委員会
事務局 伊賀市商工会青山支所

☎ 52-0438

FAX 52-1330

青山支所振興課

☎ 52-1112

FAX 52-2174

予防接種実施医療機関		
アクアクリニック伊賀	☎ 21-6500	しみずハートクリニック ☎ 21-4528
浅野整形外科内科	☎ 36-2550	城医院 ☎ 52-0017
あずま診療所	☎ 46-9977	滝井医院 ☎ 23-1111
あずまクリニック	☎ 26-0333	竹沢医院 ☎ 59-2019
新医院	☎ 21-3381	竹沢内科歯科医院 ☎ 23-5553
阿波診療所	☎ 48-0004	竹代クリニック ☎ 22-2300
伊藤医院	☎ 24-4700	中産婦人科 ☎ 21-5678
上野こどもクリニック	☎ 23-8558	緑ヶ丘クリニック
上野総合市民病院	☎ 24-1111	ひらい小児科 ☎ 21-3101
岡波総合病院	☎ 21-3135	クリニック
亀田クリニック	☎ 26-0666	広瀬医院 ☎ 21-1383
河合診療所	☎ 43-1511	まちしクリニック ☎ 45-7788
川原田内科	☎ 52-0500	みずたにクリニック ☎ 21-8585
紀平医院	☎ 45-5470	宮本医院 ☎ 21-4719
黒田クリニック	☎ 52-2099	森川病院 ☎ 21-2425
佐那具医院	☎ 23-3330	森田クリニック ☎ 22-2233
馬岡医院	☎ 21-3005	ゆめが丘クリニック ☎ 26-0100
嶋地医院	☎ 37-0114	吉村クリニック ☎ 22-2121

※上記以外の医療機関で接種した場合は、健康推進課までお問い合わせください。

風しん予防ワクチンの

接種費用を一部助成します

【助成期間】

平成26年3月31日(月)まで

※6月中旬に接種済みの人は領収書を提出してください。

【対象者】

市内に住民票がある平成2年4月1日以前に生まれた次の①～④に該当する人

①妊娠を希望する女性

②妊婦の夫

③妊娠を希望する女性の夫

④①～③の同居の家族(接種日に50歳以下の人)

【助成額】

上限5,000円

【持ち物】

※事前に補助券を発行します。

※1回限り

健康保険証など本人確認ができるもの・市の発行する補助券

【注意】 副反応が出る場合があります。接種の際は医師とご相談ください。

【補助券の申込先・問い合わせ】

健康推進課 ☎ 22-9653

FAX 22-9666

いがまち保健福祉センター、青山保健センター、阿山・島ヶ原・大山田支所住民福祉課

募集 飛び出すカード作り&おはなし広場

【とき】 7月24日(木)
【ところ】 青山公民館
【内容】
 ①『飛び出すカード作り』
 午前9時40分～10時25分
 画用紙や色紙を使って、飛び出すカードを作りましょう。
 ②『おはなし広場(読み聞かせ会)』
 午前10時30分～11時
 おはなしボランティアと読書アドバイザー諸岡弘さんの楽しい読み聞かせです。
【対象者】 小学校1～3年生
【定員】 各60人 ※先着順
【申込受付開始日】 7月8日(月)
【申込方法】
 電話またはファックスで、住所・氏名・学年・電話番号をお知らせください。
【申込先・問い合わせ】
 青山公民館
 ☎52-1110 FAX 52-1211

🎨 ことばだけで伝えるおはなし会

～ストーリーテリングの世界～
 語り手が物語を覚えて語り聞かせることをストーリーテリングといいます。読み聞かせとは違う物語の世界をぜひ聞きに来てください。
【とき】 8月4日(日)
第1部: 午前10時30分～5歳以上から楽しめます。
第2部: 午前11時30分～一般向けです。
【ところ】 上野図書館2階視聴覚室
【定員】
第1部: 20組
第2部: 30人
【申込受付開始】
 7月13日(土) 午前9時～
 ※定員になり次第締め切ります
【語り手】
 津おはなしの会「マザーグース」
【申込先・問い合わせ】
 上野図書館
 ☎21-6868 FAX 21-8999

🎹 ライトピアおおやまだ 人権フェスティバル

人と人が、かかわっていくことの温かさ、大切さを歌い続けるシンガーソングライターによるピアノの弾き語り。夏の夜空に染み入るような歌声をお楽しみください。
【とき】
 7月12日(金) 午後7時30分～
【ところ】
 ライトピアおおやまだホール
【内容】
 沢 知恵さんコンサート
【主な曲目】
 ○アメイジング グレイス
 ○こころ
 ○故郷
 ○金子みすゞの詩 ほか
 ※磁気誘導ループ・託児があります。託児は、事前に予約が必要です。
【問い合わせ】
 ライトピアおおやまだ
 ☎47-1160
 FAX 47-1162



三重県知事 鈴木 英敬

知事と市長との1対1対談

鈴木英敬知事と岡本栄市長が伊賀市のまちづくりについて、直接対談します。



伊賀市長 岡本 栄

県と市が対等なパートナーシップのもと、協働してまちづくりを進めるため、「知事と市長との1対1対談」を開催します。

県と県内市町によって組織されている「県と市町の地域づくり連携・協働協議会」の地域会議として、市の具体的な課題を、知事と市長がオープンな場所で議論し、共通した認識を持ちながら、課題の解決に向けて1歩でも前に進めることが目的です。

今回の対談では、観光振興・農林業振興・防災対策を中心に、「県と市のコラボレーション」について語り合います。

【とき】 7月14日(日)
 午後1時～2時(受付:午後0時30分～)
【ところ】 三重県伊賀庁舎 7階大会議室(四十九町2802番地) ※事前申し込み不要
 ※手話通訳・要約筆記・磁気誘導ループあり

【会場までの公共交通機関】

上野コミュニティバスしらさぎ《行き》

内回り循環 西コース	上野市駅前 12:00 発	卸商業団地 12:16 着	会場まで 徒歩約5分
外回り循環 西コース	上野市駅前 11:50 発	並松 12:11 着	会場まで 徒歩約10分

上野コミュニティバスしらさぎ《帰り》

内回り循環 西コース	卸商業団地 14:31 発	上野市駅前 14:45 着	会場から 徒歩約5分
外回り循環 西コース	並松 15:11 発	上野市駅前 15:31 着	会場から 徒歩約10分

伊賀鉄道(伊賀線)《行き》

上り	伊賀神戸駅 11:36 発	桑町駅 11:55 着	会場まで 徒歩約15分
下り	上野市駅 12:05 発	桑町駅 12:10 着	

伊賀鉄道(伊賀線)《帰り》

上り	桑町駅 14:32 発	上野市駅 14:43 着	会場から 徒歩約15分
下り	桑町駅 14:41 発	伊賀神戸駅 15:06 着	

【問い合わせ】 企画課 ☎22-9620 FAX 22-9628

募集 絵手紙講座

初心者を対象にした絵手紙の5回連続講座です。はがきに季節の絵や楽しい言葉を添えてみましょう。

【とき】

7月30日・8月27日・9月24日・10月22日・11月5日
※いずれも火曜日

午前10時～11時30分

【ところ】 青山公民館

【対象者】 初心者

【受講料】 1,000円(全5回)

【定員】 15人 ※先着順

※持ち物は、お申し込み時にお尋ねください。

【申込受付開始日】

7月8日(月) 午後5時

【申込方法】

電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

【申込先・問い合わせ】

青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

募集 おやこ DE のびのび教室

【とき】 ※いずれも水曜日

7月31日、8月28日、9月4日・18日 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開催します。保護者の運動不足解消にもなります。

【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(無料)の受講が必要です。

【申込受付開始日】 7月9日(火)

【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 外国語講座

この夏、短期集中で世界のことを学ぼう!

【とき・講座内容】 各講座全10回

①ブラジルポルトガル語入門講座

7月9日から9月10日までの火曜日 午後7時～8時30分

②タイ語入門講座

7月11日から9月12日までの木曜日 午後7時～8時30分

③中国語入門講座

7月13日から9月14日までの土曜日 午後7時～8時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 5階学習室

【定員】 各講座16人

※10人未満の場合は行いません。

【参加料】

各講座12,600円(テキスト代別)

【申込先・問い合わせ】

NPO 法人伊賀の伝丸

☎ 23-0912

市民生活課

☎ 22-9702 FAX 22-9641

歯科検診のお知らせ

歯の健康は、全身に影響しています。いつまでも自分の歯でしっかりかめるように歯科健診を受けましょう。

【期間】 7月1日～12月28日(診療時間内)

【健診内容】 問診・口腔内診査・結果の説明

【問い合わせ】

健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666

成人歯科健診

【対象者】

20歳以上(平成6年4月1日以前に生まれた人)

【持ち物】 健康保険証

【自己負担料】 500円

※①～③のいずれかに該当する人は無料です。

①71歳以上の人(昭和18年4月1日以前に生まれた人) ②65歳以上で一定の障がいがあり後期高齢者医療被保険者証持参の人 ③生活保護受給証明書持参の人

歯周疾患検診

【対象者】 節目年齢対象者

40歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日)

50歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日)

60歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日)

70歳(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日)

【持ち物】

健康保険証と無料受診はがき

※対象者には無料受診はがきを送付します。

《実施医療機関》 ※実施医療機関で事前に電話予約してください。

歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号
アソコ矯正歯科医院	☎ 22-9992	佐々木歯科医院	☎ 21-0432	藤田歯科	☎ 21-6677
青山歯科診療所	☎ 52-0059	歯科武田医院	☎ 21-0125	まついけ歯科	☎ 22-0118
稲浜歯科医院	☎ 21-0383	瀬川歯科クリニック	☎ 24-4011	峰歯科・矯正歯科	☎ 21-1616
いなもと歯科	☎ 24-7788	武田歯科医院	☎ 21-0516	クリニック	
いのうえ歯科医院	☎ 23-8421	(上野中町)		村井歯科医院	☎ 21-1347
岩名歯科医院	☎ 52-0011	武田歯科医院(阿保)	☎ 52-1131	村田歯科医院	☎ 45-2025
内田歯科医院	☎ 21-0271	富嶋歯科医院	☎ 52-0129	桃井歯科診療所	☎ 21-2808
大竹歯科	☎ 52-1100	中川歯科医院	☎ 21-0334	矢谷歯科医院	☎ 21-0834
大矢歯科医院	☎ 23-4184	服部歯科医院	☎ 52-0130	山本歯科医院	☎ 21-0015
おかむら歯科	☎ 22-2555	ばんば歯科医院	☎ 45-1008	湯村歯科医院	☎ 21-0058
小倉歯科医院	☎ 43-1022	広島歯科医院	☎ 46-1748	横田歯科医院	☎ 21-0373
木治歯科医院	☎ 36-1255	ふくち歯科クリニック	☎ 22-2134	和久田歯科医院	☎ 21-8241

募集 夏休み親子で学ぶ 文化財ウォーク

伊賀市は歴史と文化の薫る地域です。夏休みに市内の文化財を巡りながら、歴史を感じてみませんか。入交家では茶の湯の体験もできます。ぜひご参加ください。

【とき】 8月10日(出) 午前9時～午後0時30分
【集合場所】 ハイピア伊賀 5階
【見学コース】 一乃湯・蓑虫庵・武家屋敷入交家住宅

【対象者】 市内小学生とその保護者 15組 ※子どもだけの参加はできません。
【講師】 いがうえの語り部の会員・文化財室職員

【参加料】 大人 300円、子ども 100円
【持ち物】 水筒・筆記用具

【申込期間】 7月8日(月)～18日(木) (土・日曜日、祝日を除く。) 午前9時～午後5時
※申し込み多数の場合は、7月23日(火)午前10時から上野公民館で公開抽選を行います。当選者には郵送にて通知します。

【申込方法】 電話または直接ご来館ください。
【申込先・問い合わせ】 上野公民館 ☎ 22-9637 FAX 22-9692

募集 産後ママの ボディーコンディショニング

日常の子育てから少し離れて、インストラクターの指導のもと、ストレッチと整体を体験しませんか。

出産後の骨盤や腹筋の回復を促すことにより、産後の体型が戻りやすくなり、また育児による腰痛や肩こりなどを軽減し、心身ともにリラックスできます。ぜひご参加ください。

【とき】 7月24日(水) 午後2時～3時
【ところ】 青山保健センター運動施設

【対象者】 産後3カ月～1年までの母親
【内容】 ストレッチ・整体
【定員】 15人 ※先着順 ※託児も受け付けています。(要予約。定員あり)

【参加費】 500円 (施設入館料) 施設を初めて利用する人は、利用講習会を受講してください。(当日可) 詳しくはお問い合わせください。

【持ち物】 室内用運動靴・運動できる服装・飲み物・タオル2枚

【申込方法】 電話
【申込受付開始日】 7月5日(金)
【申込先・問い合わせ】 青山保健センター ☎ 52-2280

募集 第9回読書感想文コンクール

読書は豊かな人間性や考える力を育みます。読書で感じたことを綴って表現してみませんか。

一般の人の作品も多数お待ちしております。

【課題】 自由 ※未発表のもの
【応募資格】 市内在住・在勤・在学の人

【応募区分】 第1部：高校生・大学生・一般 第2部：中学生 第3部：小学生

【応募規定】 ○縦書き 400字詰め原稿用紙を使用し、応募は1人1点とします。○原稿枚数は、第1部・第2部は5枚以内、第3部は3枚以内とします。○題名は原稿の欄外へ記入し、氏名・住所・学校名などは、応募票に記入の上、原稿に添えて提出してください。

○応募原稿は、返却しません。
【各賞】 特選・入選の人には、賞状と副賞をお渡しします。

【応募方法】 郵送・持参
【応募期間】 9月1日(日)～10月2日(水) 必着

【応募先・問い合わせ】 〒518-0873 伊賀市上野丸之内 40番地の5 上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999



目の前の「福島差別」 —青山支所住民福祉課—

■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。

昨年7月、志摩市にある道の駅で時間待ちをしていたときに体験したことです。きれいな色の車が駐車場に入ってきたのですが、その車のナンバープレートを見て不思議に思いました。ナンバープレートの上に見えるはずの文字が、どう読んでも“島”しか見えないのです。どうにも気になったので、その車に近づきよく見ると、ナンバープレートに刻印されていた文字は“福島”でした。“福”の部分の深緑色塗料を削り、白く塗りつぶし、“島”だけが見えていたのです。それを見て、何ともいえない怒りと寂しさ、次に無力感を覚えました。これまでイヤな思いをいっぱいしてきたのだろう。どんな思いで遠く三重の地まで駆けてきたのか。いろんな思いが心の中に沸き立ちました。そのときです、二台の車が“島”ナンバーの車の両側の空きスペースに駐車しようとしてきました。しかし…ナンバープレートを何気に見たのでしょうか。駐車しかけたそれぞれの車が、猛烈な勢いでバックしたのです。たまたま私の車の右側に止まった車から

出てきた若者2人に、『何でバックしたん？ あの車の横はイヤなのか？』と問うと、驚いた様子で何も言わず走って逃げていきました。

その後“島”ナンバーの両隣の区画に数台の車が駐車しようとしてきましたが、不思議なことに別の区画に駐車するため、バックするか避けようとするのです。どうしてあの車は、“福”の字を消したのか。「遠い場所」での話でないという意識はありながらも、突然目の前で展開された光景に、『これが福島差別か』と怒りを通り越し、情けなさややるせなさを感じました。

ナンバープレートを書きかえることは違法であり、それ自体はよくないことですが、東日本大震災後の原発事故で、ふるさとを奪われた人たちに思いをはせると、私にできることは何なのかと問う気持ちに駆られました。伊賀市でも「震災がれき受け入れの是非」が論じられたさなかに見た、「福島差別」の現実。皆さんはどう感じられましたか。

募集 離乳食教室

「離乳食ってどうやって作るの？」というお母さんや同じ月齢の赤ちゃんがいるお友達を作りたいという人はぜひご参加ください。

【とき】 7月18日(休)

午後1時30分～3時30分

【ところ】 大山田保健センター

【内容】 講話・実演見学「離乳食初期～完了食」・栄養相談

※申し込み不要

【持ち物】 母子健康手帳

【問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

募集 裁判所職員採用一般職試験 (高卒者試験)

【受付期間】 7月16日(火)～25日(休)

【申込方法】 郵送(簡易書留)

【第1次試験日】 9月15日(日)

【受験資格】

○平成25年4月1日において高等学校卒業後2年以内の人

○平成26年3月末までに高等学校を卒業する見込みの人

詳しくはお問い合わせいただくか、裁判所ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 津地方裁判所事務局 総務課 ☎ 059-226-4805

募集 雇用創出につながる 企画提案を募集します

起業後10年以内の民間企業やNPOなどを対象に、起業支援型雇用創造事業の企画提案を募集します。これは、起業して間もない企業などに、今回募集する事業を委託することで、企業の成長を促すとともに、失業者の雇用の場を確保しようとするものです。

【対象事業】

①中心市街地活性化に役立つ事業

②地域課題を解決しようとする事業

【募集期限】

7月19日(金)

※詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【申込先・問い合わせ】

商工労働課

☎ 43-2306

FAX 43-2311

ご意見をお聞かせください

広報いが市・行政情報番組(ウィークリー伊賀市・文字放送)について、ご意見・ご要望をお聞かせください。

【問い合わせ】 秘書広報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617

募集 山田診療所勤務の 看護業務嘱託員

【募集人数】 1人

【応募資格】 看護師免許を持っている人

【採用予定日】 9月2日

【任用期間】 平成26年3月31日まで

【勤務場所】

伊賀市国民健康保険山田診療所

【勤務時間】 平日の月～金曜日

午前8時45分～午後0時15分

【報酬】 5,000円/日

【応募締切日】 7月31日(水)

【申込先・問い合わせ】

国民健康保険山田診療所

☎ 47-0305 FAX 47-0139

募集 スポーツ少年団団員

伊賀市スポーツ少年団は、多くの子どもたちにスポーツの楽しさを知ってもらい、健康な身体と心を育てることを目的に活動しています。

スポーツに少しでも興味のある子どもたちの加盟をお待ちしています。

また、地域で活動しているチームの新規加盟も募集しています。

【申込締切日】 7月31日(水)

【申込先・問い合わせ】 伊賀市スポーツ少年団事務局(スポーツ振興課内) ☎ 47-1284 FAX 47-1290

7月は 青少年の非行・被害防止全国強調月間です



子どもたちが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まります。子どもたちにとっては、普段、体験できないことをするよい機会となります。しかし、「学校が休み」という開放感から生活が不規則になりがちで、問題行動が発生しやすい時期でもあります。

明日の伊賀市を担う子どもたちを社会全体で育てるため、家庭・学校・地域が一体となって青少年健全育成の取り組みを推進することが必要です。このため、伊賀市青少年育成市民連絡会議と教育委員会では次の課題に取り組んでいます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆青少年に有害な環境をなくす活動などの推進

青少年の非行を誘発しやすい施設などを巡回し、関係者の協力を求めることで青少年を取り巻く有害環境をなくす活動を推進します。

◆研修会などの開催

青少年健全育成に関する講演会や研修会を通じて、青少年の健全育成についての理解を深めていきます。

■問い合わせ 生涯学習課

☎ 22-9679 FAX 22-9692

◎伊賀市青少年センター

非行問題や交友問題など青少年の悩みを解決するため、伊賀市青少年センター主任補導員が電話や面接により、適切な指導・助言を行います。お気軽にご相談ください。

《とき》 月～金曜日 午前9時～午後4時

※祝日は除く。

《ところ》 伊賀市青少年センター
(上野ふれあいプラザ 3階)

《相談先》 ☎ 24-3251

募集 鈴鹿8時間耐久ロードレース 観戦に高校生以下の人を招待します

【とき】 7月27日(土)・28日(日)
【レース名】 “コカ・コーラ ゼロ” 鈴鹿8時間耐久ロードレース 第36回大会

【対象者】 高校生以下の人
【受付場所】 鈴鹿サーキット メインゲートチケット券売所

【受付時間】 メインゲートオープン後～午前11時

【持ち物】
 市内在住の証明ができる物(健康保険証や学生証・保護者のものも可)
 ※事前申し込み不要。必ず保護者と同伴でご来場ください。

【観戦場所】
 自由席でご観戦ください。
 ※駐車料金(鈴鹿サーキット直営駐車場)が別途1,000円必要です。
 ※駐車場が満車の場合は、民営駐車場をご利用ください。

※同伴の保護者には、当日受付にて優待価格で販売
 詳しくは、鈴鹿サーキットホームページをご覧ください。

【問い合わせ】
 観光戦略課
 ☎ 22-9670 FAX 22-9695

募集 七夕笹飾りコンクール

銀座商店街では、夏の風物詩として皆さんに親しまれている「七夕笹飾りコンクール」を開催します。

そこで、笹飾りの飾り付けをする個人・団体の皆さんを募集します。

【開催期間】
 7月31日(火)～8月6日(火)

【内容】
 笹竹は銀座商店街で準備しますが、飾り付けは各自でお願いします。(材料は雨にぬれても良いもので、リサイクル品など)

○笹竹の支給：7月30日(火)

○笹飾りの搬入：7月31日(火)

【申込期限】 7月16日(火)

【申込先・問い合わせ】

伊賀上野銀座商店街振興組合
 ☎ 24-2044 FAX 24-2065

【問い合わせ】
 商工労働課
 ☎ 43-2306 FAX 43-2311



募集 自衛官になりませんか

【受付期間】
 8月1日(休)～9月6日(金)

《自衛官候補生》 職種職域に応じた技術を習得するコース(陸2年・海空3年の任期制)

試験日: 9月16日(月祝)
試験内容: 筆記試験・適性検査・身体検査・口述試験

試験会場: 三重県伊賀庁舎(四十九町)
 《一般曹候補生》 中堅リーダーをめざすコース(非任期制)

試験日: 9月16日(月祝) 1次試験
試験内容: 筆記試験・適性検査・身体検査・口述試験

試験会場: 三重県伊賀庁舎(四十九町)
 《航空学生》 海・空のパイロットを養成するコース

試験日: 9月21日(土) 1次試験
試験内容: 筆記試験・適性検査・身体検査・口述試験

試験会場: 陸上自衛隊久居駐屯地(津市)
 詳しくはお問い合わせください。また、試験の可否は、自衛隊三重地方協力本部ホームページで確認いただくか担当広報官からお伝えします。

【問い合わせ】
 防衛省自衛隊三重地方協力本部伊賀地域事務所
 ☎ 21-6720

— 7月の二次救急実施病院 —

実施時間帯 平日：午後5時～翌日午前8時45分
 土・日・祝日：午前8時45分～翌日午前8時45分

*小児科以外の診療科です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 岡波	2 名張	3 岡波・名張	4 名張	5 上野	6 名張
7 名張	8 岡波	9 上野	10 岡波・名張	11 名張	12 上野	13 上野
14 岡波	15 岡波	16 名張	17 岡波・名張	18 名張	19 上野	20 名張
21 名張	22 岡波	23 上野	24 岡波・名張	25 名張	26 上野	27 上野
28 岡波	29 岡波	30 名張	31 岡波・名張			

※重傷者が重なり、診察できない場合があります。
 また、非当番日は救急の受け入れを行いません。
 ※二次救急(重症)の人が対象です。

《伊賀市応急診療所(一次救急)》

【所在地】 上野桑町1615番地 ☎ 22-9990
【診療科目】 一般診療・小児科
【診療時間】
 月～土曜日：午後8時～11時
 日曜日・祝日：
 午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時
 ※受付は、診療終了時刻の30分前までにお願いします。
 ◆夜間・日曜日および祝日診療を行っている医療機関については、
救急医療情報センター(☎ 24-1199)へお問い合わせください。

《各病院の受け入れ体制》

救急車での搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です。
【上野総合市民病院(☎ 24-1111)】
【名張市立病院(☎ 61-1100)】
【岡波総合病院(☎ 21-3135)】
《実施時間(岡波総合病院のみ)》
 月曜日：午後5時～翌日午前9時 水曜日：午後5時～翌日午前8時45分 日曜日：午前9時～翌日午前8時45分
 ※月・水曜日が祝日の場合、午前9時～翌日午前8時45分

- 上野図書館 ☎ 21-6868
- いがまち公民館図書室 ☎ 45-9122
- 島ヶ原公民館図書室 (島ヶ原会館内) ☎ 59-2291
- 阿山公民館図書室 (あやま文化センター内) ☎ 43-0154
- 大山田公民館図書室 ☎ 47-1175
- 青山公民館図書室 ☎ 52-1110

図書館だより

Library Information

★新着図書紹介 (上野図書館)

■一般書

『おばあちゃんの
オシャレ採集』
堀川 波/著
カラフルヘア、ショッピングカート、柄ON柄コーディネート…。街角で見かけたおしゃれなおばあちゃんファッションを、イラストで紹介した一冊です。

■一般書

『その堅苦しい話し方は
行きすぎです!』
矢野 香/著
その話し方、堅すぎませんか? 話の重みを失わず、かつ親しみやすい印象を与えるために、話し方のコツを伝授してくれる一冊です。

■児童書

『わたしのひよこ』
磯 みゆき/文
憧れのクラスメート・ナオミちゃんと友だちになれたひよこ。でも、なんだかきゆうくつで、あんまり楽しくない毎日。そんなひよこを慰めてくれたのは、縁日で買ったひよこでした。

■絵本

『おいしいぼうし』
シゲタ サヤカ/作
ある日、木にひっかかっていた、こげちゃで、まるで、ひらべったくて、べたべたしたもの。おじいさんと、おばあさんが、こわごわ食べてみると…。



7月の読み聞かせ

開催日	会場	時間	催物	*は読み手
11日(木)	上野図書館 2階視聴覚室	10:30~30分程度	えほんのひろば	*おはなしボランティア「ちいさなねこ」
13日(土)	上野図書館 2階視聴覚室	10:30~30分程度	おはなしの会	*「いがり」・学生ボランティア・司書
17日(水)	上野図書館 2階視聴覚室	15:00~30分程度	えほんの森	*おはなしボランティア「よもよも」
17日(水)	阿山公民館図書室読み聞かせ室	10:30~30分程度	読み聞かせ会	*読み聞かせボランティア「はあと&はあと」
20日(土)	いがまち公民館児童図書室(和室)	10:00~1時間程度	読み聞かせ会	*読み聞かせボランティア「ぶらんこ」
20日(土)	大山田公民館図書室えほんのへや	10:30~30分程度	おはなしたいむ	*おはなしボランティア「きらきら」
21日(日)	阿山公民館図書室読み聞かせ室	10:30~30分程度	読み聞かせ会	*読み聞かせボランティア「はあと&はあと」
21日(日)	島ヶ原中村区クラブ	9:00~1時間程度	絵本の時間	*読み聞かせボランティア「ネェよんで」
24日(水)	青山公民館図書室絵本のコーナー	10:30~30分程度	おはなしなあに?	
27日(土)	上野図書館 2階視聴覚室	10:30~30分程度	おはなしの会	*「いがり」・学生ボランティア・司書
31日(水)	島ヶ原地区市民センター	10:00~30分程度	絵本の時間	*読み聞かせボランティア「ネェよんで」

★絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします



寺音寺古墳の現況 (東から)

三重県指定史跡 寺音寺古墳 (炊村)

寺音寺古墳は、山田盆地中央部にあり、後円部が東方を向いた前方後円墳です。現在は、水田地帯の中に後円部の小高い林が残っています。墳丘は、後円部を除けば、かなりの部分が失われていますが、畑地の形から古墳の規模が想定できます。墳丘本体は、周囲より一段高い樹林地・畑地となっており、全長53m、後円部径35m、前方部幅22m程の規模を有しています。

伊賀市の文化財 75



寺音寺古墳測量図

また、墳丘の周囲には、盾形をした畑地に周壕の痕跡が名残をとどめています。周壕を含めた古墳全体の大きさは、東西長104m・南北幅82mです。こうした盾形の周壕を有する前方後円墳は、伊賀では王塚古墳(比自岐)が類例としてあげられます。

かつて、墳丘から円筒埴輪片のほか、鉄のやじり、小刀、甲の破片が掘り出されたと伝えられています。出土した遺物の内容や墳丘の形態的な特徴から考えて、五世紀後半の築造とされます。また、服部川流域の首長墓の中で、先行する寺垣内古墳・車塚古墳が丘陵地に、後続する鳴塚古墳が谷あい立地するのに対して、寺音寺古墳は平地部に築造されていることに特徴があります。

寺音寺古墳は、昭和53年2月7日に県の史跡に指定されています。

生涯学習課文化財室
☎ 47・1285 FAX 47・1290