



第30回 青山高原つつじ クォーターマラソン大会

【問い合わせ】 スポーツ振興課 ☎22-9635 FAX 22-9852

参加者募集

【とき】

6月4日(日)

午前8時30分

※荒天の場合、中止することがあります。

【ところ】

青山高原山頂小屋付近

《青山高原ロード折り返しコース》

【部門・スタート時刻】

○3km小学生男女(小学校3年生以上対象)

スタート…午前10時30分

○3km一般男女(中学生以上対象)

スタート…午前10時30分

○5km一般男女(中学生以上対象)

スタート…午前11時

○クォーター一般男女(中学生以上対象)

スタート…午前11時

【参加費】

○大人…3,000円

○中学生…1,500円

○小学生…500円

※傷害保険料を含みます。

※参加費は返金しません。

【表彰規定】

各部門上位6位までを表彰し、上位3位に記念品を贈呈します。

【参加賞】

大会オリジナルTシャツ
※会場産品が当たる抽選会あり

【申込方法】

○郵便振替

○スポーツ振興課に参加申込書を持参

○インターネット(ランネット・スポーツエントリ)

※参加申込書は、スポーツ振興課・各支所振興課・各地区市民センターなどにあります。

【定員】 1,300人

【申込期限】

○郵便振替・持参…4月7日(金)

○インターネット…4月14日(金)

【申込先】

〒518-0869

伊賀市上野中町2976番地の1

上野ふれあいプラザ2階

青山高原つつじクォーターマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内)



◆ 青山高原つつじフォーターマラソン大会のTシャツをデザインしませんか

Tシャツのイラストを募集します

【問い合わせ】スポーツ振興課

☎ 22-9635 FAX 22-9852

【テーマ】 青山高原の大自然とのふれあい

【応募作品】

①大会名称（日本語）は必ず図案に含めること

○日本語：

「第30回青山高原つつじフォーターマラソン大会」

○英語：「The 30th Annual Tsutsuji Quarter Marathon in Aoyama Highlands」

②未発表のもの

③使用する色は白色・黒色のほか、3色以内

④Tシャツの生地は薄い黄緑色

※30回の記念大会となるので「The 30th Anniversary」の文字を事務局で追加します。

【応募規定】

①応募は1人1点のみ

②住所・氏名・年齢・性別・作品の説明・Tシャツの希望サイズ（S・M・L・LL）を作品の裏へ必ず記載すること。

③媒体

○紙媒体：A4版白色画用紙を使用すること

○画像ファイル：CD1枚に出力したものとA4サイ

ズに印刷したもの（裏面に②を記載）

※ファイル形式はJPEG・GIFなど一般的に広く使用されている形式を使用してください。

【応募方法】 郵送・持参

【審査結果発表】 最優秀賞・優秀賞に選ばれた人には直接通知し、開会式で表彰します。

【賞】

○最優秀賞：1点（1万円相当賞品＋応募作品Tシャツ）

○優秀賞：2点（5千円相当賞品＋応募作品Tシャツ）

○入選：若干名（応募作品Tシャツ）

※最優秀作品を大会参加賞に使用しますが、一部補正する場合があります。

※作品の著作権は大会実行委員会に帰属します。なお、応募作品は返却しません。

【応募期限】 3月17日（金）※必着

【応募先】

〒518-0869 伊賀市上野中町2976番地の1

上野ふれあいプラザ2階

青山高原つつじフォーターマラソン大会実行委員会事務局（スポーツ振興課内）

◆ 伊賀FCくノーを応援して女子サッカーを盛り上げよう

忍びの里レディーストーナメント

【問い合わせ】スポーツ振興課

☎ 22-9635 FAX 22-9852



スポーツの高い技術に触れる機会を持っていただくため、また、女子サッカーの拠点として伊賀市を全国に発信するため、伊賀流忍

術発祥の地にちなんで「第15回伊賀市長杯女子サッカー大会・忍びの里レディーストーナメント」を開催します。

【と き】

3月11日（土）午後0時30分～・12日（日）午前10時～

【ところ】 上野運動公園競技場 ※入場無料

【参加チーム】

○伊賀FCくノー（なでしこ1部）

○INAC神戸レオネッサ（なでしこ1部）

○AC長野パルセイロ・レディース（なでしこ1部）

○愛媛FCレディース（なでしこ2部）

◆選手と手をつないで大会に参加しませんか

～エスコートキッズ募集～

忍びの里レディーストーナメント2日目に開催する決勝戦と3位決定戦のエスコートキッズを募集します。

※参加者には記念写真を進呈します。（後日発送）

【募集内容】

大会2日目（3月12日（日））のエスコートキッズ

①決勝戦（午後1時キックオフ）

②3位決定戦（午前10時キックオフ）

【対象者】 満4歳以上小学生まで

【定員】 44人（各試合22人）※先着順

【応募方法】 電話

住所・氏名・保護者名・電話番号・希望試合（決勝・3位決定戦）をお伝えください。

【応募期限】 2月28日（火）午後5時15分

【応募先】 スポーツ振興課

◆「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら」を一緒に盛り上げましょう

「いがぶら」パートナー向け研修会

【問い合わせ】観光戦略課

☎ 22-9670 FAX 22-9695

市では、「観光立市」をめざし、地域全体で観光客を受け入れる体制づくりのため、着地型観光の考えに基づき「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら」を実施しています。そこで、今年も伊賀らしい体験プログラムの実施に向けて、パートナーとして「いがぶら」に参加していただける人を対象に研修会を開催します。

▶「いがぶら」パートナーになりませんか

観光事業者だけでなく商業者・農業者・NPO・自治協議会組織など、直接観光業に関係のない人でも参加できます。それぞれ伊賀らしい独自の体験プログラム（有料）を考案いただき、お客様をおもてなししていただきます。

パートナーにとっては、飲食・サービス業などの集客アップ、地域活動の資金作り、都市農村交流による過疎化対策、異業種間の交流、新たな事業を始めるきっかけ作りなど、さまざまな目的でご利用いただけます。

◆新たに「いがぶら」の取り組みを検討している人への研修

【と き】

2月24日(金) ①午後3時～4時30分
②午後6時30分～8時

【ところ】 ハイトピア伊賀 3階ホールA・B

【内 容】 昨年のプログラム紹介・「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶらの概要」について

※①②は同じ内容です。希望する回にご参加ください。

◆プログラム作りのためのワークショップ研修

【と き】

○3月8日(水) ①午後3時～5時30分
②午後6時30分～9時
○3月9日(木) ③午前9時30分～正午
④午後3時～5時30分

【ところ】 ハイトピア伊賀 3階ホールA・B

【内 容】 「いがぶら」の主旨・概要説明、魅力あるプログラム作りのためのワークショップなど

※「いがぶら」パートナーとしてエントリーを検討している人は、原則として参加していただきます。

※①～④は同じ内容です。希望する回にご参加ください。

◆写真撮影・ライター研修

【と き】

3月27日(月) ①午後3時～4時30分
②午後6時30分～8時

【ところ】 ハイトピア伊賀 3階ホールA・B

【内 容】 公式ガイドブック・ホームページへ掲載するための写真撮影技術、プログラムのユニークなタイトルや説明文章の書き方について

※①②は同じ内容です。希望する回にご参加ください。

【申込方法】 電話・ファックス・Eメール

【申込先】 いがぶら実行委員会事務局（榑まちづくり伊賀上野内）

☎/FAX 050-5204-2828

✉ igaburari@gmail.com

◆上野総合市民病院伊賀市健診センターからのお知らせです

肺がんドック・ストレスチェックを開始

【問い合わせ】伊賀市健診センター

☎ 24-1186 FAX 24-1123

■肺がんドック

肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップになっています。しかし、無症状のうちに検診を受診し、早期のうちに治療すれば約8割が治るようになりました。肺がんの早期発見のため受診してみませんか。

◆検査項目（検査内容）

- 診察…血圧・問診・身体計測
- 腫瘍マーカー…CEA・CYFRA₂₁₋₁
- CT検査…ヘリカルCT（胸部）

■ストレスチェック

2015（平成27）年12月1日に施行された改正労働安全衛生法に基づくストレスチェックを人間ドック、一般健診にあわせて行います。

ストレスチェック制度が義務づけられている労働者数50人以上の事業所で希望する場合はご連絡ください。訪問し、内容について説明します。

【申込先】

上野総合市民病院健診管理課（伊賀市健診センター）

◆ 上野図書館から3月の図書館活用術のお知らせです

図書館活用術「本とマルシェで学ぶ野菜さん」

【問い合わせ】上野図書館
☎ 21-6868 FAX 21-8999

図書館の本を使う楽しみを1月・2月・3月にかけて紹介しています。

3月は、図書館の駐輪場に野菜のミニマルシェがやってきます。館内では、野菜に関連する本の紹介展示のほかに、野菜のことを知るための催しを行います。

図書館の本を片手に、野菜料理の計画を立てたり、野菜について学んでみませんか。

【と き】 3月5日(日)

午前10時30分～午後2時30分

【ところ】 上野図書館



催 し	と き	ところ	内容など
本で学ぶ野菜のあれこれ	開館中	館内	野菜関連の本の展示
農家さんのミニマルシェ	午前10時30分～ 午後2時30分	駐輪場	地元野菜の販売
野菜の不思議 おもしろ体験コーナー	午前10時30分～ 午後2時30分		1日に必要な野菜の量を測るなどして、野菜のことを学びます。
野菜シチューのふるまい	午前11時30分頃～		レシピ&クック：リスタリア料理店 ※限定100食
やさいのおはなし会	午前10時30分～ (30分程度)	2階 視聴覚室	読み手：おはなしコットン・司書
野菜ソムリエによるベジフル講座 (事前申込制)	午後1時～2時		○演題：「知らないで食べる」から「知って食べる」へ ○講師：中澤 真規さん 【定 員】 30人 【申込受付開始日時】 2月18日(土) 午前9時～ 【申込方法】 電話 【申込先】 上野図書館

◆ 伊賀市の公共交通について、ともに考えませんか

地域公共交通活性化再生協議会委員募集

【問い合わせ】交通政策課
☎ 22-9663 FAX 22-9852

市では、地域公共交通の基本計画として「伊賀市地域公共交通網形成計画」を策定し、まちづくりの取り組みと連携して、地域のニーズに合った持続可能な公共交通ネットワークの構築に向け、取り組みを進めています。

この計画における施策の検討・協議や評価などについてご意見をいただける委員を募集します。

【募集人数】 4人以内

【応募資格】

①市内在住で、平成29年4月1日現在、満20歳以上の人

②市議会議員・市職員でない人

【開催回数】 年4回程度

※原則として平日の昼間2～3時間程度

【任 期】

4月1日～平成31年3月31日

【報 酬】 6,000円/日 ※市の規定に基づく。

【応募方法】

作文「伊賀市における地域公共交通のあり方について」として、住民・利用者の観点から800字以内（様式は自由）にまとめ、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号を記入の上、郵送・ファックス・Eメール・持参のいずれかで提出してください。

【選考方法】 作文審査

※性別・年齢など、委員の構成比率を考慮して決定します。

※選考結果は応募者全員に通知します。

※受理した提出書類は返却しません。

【応募期限】 3月10日(金) ※必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

伊賀市企画振興部交通政策課

✉ koutsuu@city.iga.lg.jp



お知らせ 耳マークをご存じですか

右のような緑色のマークを見かけたら「耳マーク」です。

聴覚に障がいがある人は、外見からは分かりにくいいため、周りから誤解を受けたり、危険にさらされたりするなど社会生活上で不安があります。

「耳マーク」は、「聞こえない・聞こえにくい」ことを示し、コミュニケーションの配慮などの理解を求めていくため考案されたものです。

市では、窓口に「耳マーク」を掲示し、希望に応じ、筆談などの方法で対応をします。

◆電話お願い手帳

耳や言葉の不自由な人が外出先で電話連絡などの必要があるとき、周りの人に依頼するための手帳です。※障がい福祉課と各支所住民福祉課で配布しています。

【問い合わせ】 障がい福祉課

☎ 22-9656 FAX 22-9662

催し 第12回 初瀬街道まつり

【と き】 3月5日(日)

午前10時～午後3時

【ところ】 初瀬街道阿保宿周辺（青山支所周辺）

※当日は歩行者天国となり、周辺の道路が一部規制されます。

【内 容】 初瀬街道散策ウォーク・驚籠かき体験・参宮講看板展（県指定有形民俗文化財）や旧旅籠暖簾の展示・獅子舞（街道練り歩き）・和太鼓演奏・吹奏楽演奏・餅まき・屋台飲食販売・園児による踊りなど

【問い合わせ】 初瀬街道まつり実行委員会（阿保地区市民センター内）

☎ 52-2000 FAX 52-2011

青山支所振興課

☎ 52-1112 FAX 52-2174

催し 第21回 あやま芸能まつり

【と き】 3月12日(日)

午前9時30分～

【ところ】 あやま文化センター さんさんホール

【内 容】 吹奏楽・日舞・大正琴・詩吟など阿山公民館サークルなどが出演します。

【問い合わせ】 阿山公民館

☎ 43-0154 FAX 43-9019

お知らせ 農家の皆さんへ 青色申告を始めましょう！

～3月15日(火)までに税務署への申請が必要です～

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。税制上のメリットもありますので、早速取り組んでみましょう。

なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部で、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

◆青色申告を始めるには

新たに青色申告を始めるには、個人の場合、平成29年3月15日(火)までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

この申請を行えば、平成29年分の所得から、青色申告を行うことができます。（申告時期は平成30年2～3月）

＜収入保険制度とは＞

品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補てんする仕組み

【対象者】 青色申告を行っている農業者（個人・法人）

※5年以上の青色申告実績があり、当年の収入が基準収入の9割を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補てんします。

【問い合わせ】

東海農政局三重支局地方参事官室

☎ 059-228-3151

献血のご案内

●3月1日(水)

午前10時～

11時20分

午後0時30分～

3時30分

ハイトピア伊賀



「広報いが市」の点字版・録音版を発行しています

希望される場合はお問い合わせください。

【問い合わせ】 障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

お知らせ 春の全国火災予防運動

3月1日(火)から7日(火)までの1週間、春の全国火災予防運動が行われます。ストーブなどの火気をとまなう暖房器具を使用することに加えて、空気が乾燥して火災が発生しやすい季節です。

火の取り扱いには十分に注意しましょう。

【問い合わせ】 消防本部予防課

☎ 24-9105 FAX 24-9111

お知らせ 義援金 受け入れ状況

【義援金総額】 ※1月20日現在

○熊本地震災害 541,974円

○東日本大震災 64,525,380円

○イタリア中部地震 1,959円

○台風10号等災害 8,778円

○鳥取県中部地震災害 973円

○新潟県糸魚川市大規模火災

221円(12月28日～)

○ハイチハリケーン 1,700円

※イタリア中部地震の義援金受付は11月30日で終了しました。

※ハイチハリケーンの義援金受付は12月28日で終了しました。

※お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災された方々にお届けします。

【義援金箱の設置場所】

本庁舎玄関ロビー・各支所（上野支所を除く。）

【問い合わせ】 医療福祉政策課

☎ 26-3940 FAX 22-9673



もっと知りたい！
伊賀のこと

毎月1問、伊賀に関するクイズを掲載します。

問題

元禄2年、芭蕉翁が「奥の細道」の旅を終え、伊勢神宮を参拝し、郷里伊賀へ帰る途中、長野峠で詠まれた句は？

①からかさの押しわけみたる柳かな ②枯芝やや>かげろふの一二寸 ③初しぐれ猿も小蓑をほしげ也 ④草いろいろおのおの花の手柄かな

(答えは6ページ)

募集 離乳食教室

赤ちゃんが生まれてから、はじめてお乳以外のものを口にするのが離乳食です。

今回の実習では、栄養士の話（1～2回食が中心）の後、実際に離乳食を作ってどのくらいの固さのものをあげたらいいのかを知ることができます。ぜひご参加ください。

【と き】 3月10日(金)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内 容】

○講話「離乳食1～2回食を中心に」

○離乳食の調理と試食

○栄養相談

※調理実習の際、先着15人まで託児があります。(電話予約制)

【定 員】 20人 ※先着順

【持ち物】

母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・手ふきタオル

【申込方法】 電話

【申込受付開始日】 2月22日(水)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

募集 ウェルカムベビー教室

赤ちゃんを迎える準備のお手伝いとして、「ウェルカムベビー教室」を開催します。妊婦さんはもちろん、赤ちゃんのお世話をする家族も一緒にご参加ください。

【と き】 3月4日(土)

午前10時～正午

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内 容】

○妊婦体験（家族対象）

○沐浴体験

○赤ちゃんを感じてみよう（心音を聞く）

○情報交換会 など

【対象者】

妊婦とその家族（夫・母など）

※心音を聞くことができる妊娠5カ月以降の受講をおすすめします。

【定 員】 15組 ※先着順

【持ち物】 母子健康手帳

【申込受付開始日】 2月20日(月)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

催し 市民公開講座in伊賀

「知ってほしい 栄養療法の大切さ～がんをとたたかうために～」

【と き】 2月25日(土)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

上野フレックスホテル 桜の間

【内 容】

○第1部

演題：「がん患者にとっての『食べること』」

講師：三重大学医学部附属病院
管理栄養士 手島 信子さん

○第2部

演題：「栄養療法の大切さ～がんをとたたかうために～」

講師：上野総合市民病院
腫瘍内科・外科医長 奥川 喜永

【問い合わせ】

三重大学医学部附属病院がんセンター

☎ 059-231-5055

FAX 059-231-5348

上野総合市民病院病院総務課

☎ 41-0065 FAX 24-1565

募集 「日本語で外国人住民のサポートをしませんか」講座

外国人住民との交流や支援の方法を学んでみませんか。

【と き】 3月25日(土)

午前10時～正午

【ところ】

上野ふれあいプラザ 3階中会議室

【内 容】

○外国人住民の状況

○在住外国人と話してみよう

○活動の紹介（日本語教室・学習支援教室）など

講師：伊賀日本語の会 テクニカルアドバイザー 船見 和秀さん

【対象者】

○外国人住民と交流したり、外国人住民の支援をしてみたい人

○地域の日本語教室や小・中学生への学習支援に興味のある人 など

【参加費】

300円（当日徴収）

※伊賀市国際交流協会会員は無料

【定 員】

20人程度

【申込先・問い合わせ】

伊賀市国際交流協会

☎ 22-9629（平日の午前9時～午後4時30分）

催し 空き町家の活用を考える

【と き】 3月3日(金)

午後7時～9時

【ところ】

ハイトピア伊賀 3階ホール A

【内 容】

◆講演会

演題：「尾道空き家再生の取り組み」

広島県尾道市の旧市街を舞台に、増え続ける空き家の再生や活用のために、さまざまな活動をしている「尾道空き家再生プロジェクト」の活動を紹介していただきます。

講師：NPO 法人尾道空き家再生プロジェクト 理事 新田 悟朗さん

◆お悩み相談会

空き家をお持ちの人や町家に住んでいる人が抱える悩みについてご相談をお受けします。

【問い合わせ】

㈱まちづくり伊賀上野（伊賀上野町家みらいセンター事務局）

☎ 050-5204-2828

中心市街地推進課

☎ 22-9825 FAX 22-9628

催し 歴史企画展示 「江戸中期の伊賀」

伊賀古文献刊行会が翻刻*した「上野町旧記目録」や「天満宮八百五十歳祭事記録」などの史料をもとに、宝暦年間（1751～1764年）頃の伊賀の暮らしをひもといて紹介します。

*翻刻…写本や版本を、原本のまま活字に組んで新たに出版すること

【展示期間】

3月30日(木)まで

【ところ】

上野図書館 2階展示コーナー

【問い合わせ】

上野図書館

☎ 21-6868 FAX 21-8999

15ページの答え/

③初しぐれ猿も小猿をほしげ也

長野峠越えで郷里へ向かう時のこと、にわかに降り始めた時雨と偶然居合わせた野猿、芭蕉翁はその情景に自らの旅路を思い合わせ「初しぐれ猿も小猿をほしげ也」の句を残しています。

※設問と回答は「伊賀学検定370問ドリル」（上野商工会議所発行・伊賀学検定実施委員会編集）から抜粋

赤ちゃんの健診と相談（3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	3月2日（木）	午後1時～1時30分	青山保健センター	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カ月頃、3歳児健診は3歳9カ月頃までに通知します。母子健康手帳をご持参ください。
	3月21日（火）	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター（ハイトピア伊賀 4階）	
3歳児健診（3歳6カ月児）	3月2日（木）	午後2時～2時30分	青山保健センター	
	3月9日（木）	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター（ハイトピア伊賀 4階）	
	3月23日（木）			
乳幼児相談	3月8日（水）	午前10時～11時	阿山保健福祉センター	育児相談・栄養相談 ※母子健康手帳をご持参ください。 【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 いがまち保健福祉センター ☎ 45-1016 青山保健センター ☎ 52-2280
	3月15日（水）	午前10時～11時	いがまち保健福祉センター	
		午前10時～11時30分	青山子育て支援センター	
	3月16日（木）	午前10時～11時	伊賀市保健センター（ハイトピア伊賀 4階）	
		午後1時30分～2時30分		
	3月21日（火）	午前10時～11時30分	大山田保健センター	
	3月30日（木）	午前10時30分～11時30分	島ヶ原子育て支援センター	

子育て支援のための教室・遊び場の開放（3月分）（対象者：乳幼児と保護者）

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）	①6日（月）・7日（火）・13日（月）・14日（火） ＊すべて午前10時～ 【すくすくひろば】 誕生会・大きくなったね ②1日（水）・3日（金）・4日（土）・8日（水）・10日（金） ＊すべて午前10時～・午後1時30分～ 【本とおもちゃルームぐるんぱ】 ※実費を徴収する場合があります。	《園庭の開放》 月～金曜日 午前10時～午後4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）	今月の教室はありません。	《園庭の開放》 月～金曜日 午前10時～午後4時
森川病院『エンジェル』 森川病院内 （上野忍町 2516-7 ☎ 21-2425）	①6日（月）【離乳食教室】（4～5カ月くらい） ＊予約制 ②10日（金）（4～9カ月）・17日（金）（10カ月～1歳半） 【エンジェルサークル】 親子ふれあいあそび ③24日（金）【赤ちゃんなんでも相談・発育測定会】 ＊①～③：午後2時～ ④9日（木）・16日（木）・23日（木）・30日（木）（3カ月～ハイハイするまで） 2日（木）（ハイハイ～12カ月） 午後1時～ 【ベビーマッサージ】 ＊予約制（毎月1回まで）	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）	①16日（木） 午後2時30分～ 【キラキラ0歳児サロン】 ママサロン「お友達をつくろう!!」 ②17日（金） 午後2時～ 【キラキラ Baby】 赤ちゃん体操・ママの産後ストレッチ	月～金曜日、第3土曜日 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）	①2日（木） 午前10時30分～ 【おはなしひろば “わくわく”】 ②3日（金）・10日（金）・17日（金）・24日（金）・31日（金） 【らぶらぶひろば】 ③27日（月） 午前10時15分～ 【誕生会】 3月生まれのおともだち	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）	27日（月） 午前10時～ 【わくわくひろば】 歌&リズム	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）	23日（木） 午前10時30分～ 【みんな集まれ!】 絵本を楽しもう!	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）	①8日（水）【子育てひろば】 かわいい音楽会 ②15日（水）【おたのしみひろば】 ありがとうおともだち ③31日（金）【えほんのひろば】 読み聞かせ など ＊すべて午前10時～	月～金曜日 午前9時～午後5時
青山子育て支援センター さくら保育園併設 （阿保 1152 ☎ 53-0711）	①1日（水）【おはなし会】 絵本の読み聞かせ ②9日（木）【おともだちあつまれ!】（妊婦と0～1歳児） ③16日（木）【おともだちあつまれ!】（2歳児以上） ＊すべて午前10時30分～	火～土曜日 午前9時～午後5時
にんにんパーク 上野南公園管理棟内 （ゆめが丘 7-13）	12日（日）・26日（日） 午前9時～午後3時 【子育て相談】【からだそだて事業】「にんにんタイム」を親子で楽しもう ※幼児用の忍者衣装を貸し出します。（有料）	—

※参加するときの持ち物などは事前に各支援センターへ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（こども未来課内） ☎ 22-9665 FAX 22-9666

3月の無料相談

市では、市民の皆さんの暮らしのいろいろな問題や悩みごとについて相談を行っています。利用できるのは、市内在住・在勤・在学の人で、相談はすべて無料です。秘密は固く守ります。

どうぞ、お気軽にご利用ください。

伊賀市の人口・世帯数

(平成 29 年 1 月 31 日現在)

人口 93,772 人

(男) 45,826 人 (女) 47,946 人

世帯数 39,817 世帯

法律・行政・人権相談

相談名	相談日	時 間	場 所	問い合わせ
法律相談（弁護士） * 予約制	3月 9日（木）	13:00～16:00	上野ふれあいプラザ3階ボランティア活動室	市民生活課（☎ 22-9638） ※受付開始（3/2 午前 8 時 30 分～） ※先着 8 人
	3月 28日（火）	13:30～16:30	上野ふれあいプラザ3階ボランティア活動室	市民生活課（☎ 22-9638） ※受付開始（3/21 午前 8 時 30 分～） ※先着 8 人
女性法律相談 * 予約制（初回の人優先）	3月 8日（水）	13:00～16:00	ハイトピア伊賀 4 階相談室	男女共同参画センター（人権政策・男女共同参画課内）（☎ 22-9632） ※受付期間（2/20～3/3）
行政相談（行政相談委員） * 行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	3月 8日（水）	13:30～16:00	市民生活課	市民生活課（☎ 22-9638） ※随時受付 * 予約優先
人権相談 * LGBT（性的少数者）の相談（性同一性障害など）もお受けします。	3月 8日（水）	9:00～12:00	青山福祉センター相談室	青山支所振興課（☎ 52-1115）
	3月 16日（木）	13:30～16:00	ハイトピア伊賀 4 階相談室 3	人権政策・男女共同参画課（☎ 47-1286）
	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	津地方法務局伊賀支局	津地方法務局伊賀支局（☎ 0570-003-110）

その他各種相談

相談名	相談日	時 間	場 所	問い合わせ
消費生活相談	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	市民生活課・各支所住民福祉課	市民生活課 消費生活相談専用ダイヤル（☎ 22-9626）
司法書士相談（登記・相続・借金問題など）* 予約制	3月 23日（木）	13:00～16:00	上野ふれあいプラザ3階ボランティア活動室	市民生活課（☎ 22-9638） ※受付期間（2/24～3/21） ※先着 5 人
交通事故相談 * 予約制	3月 10日（金）	13:00～15:00	ハイトピア伊賀 4 階相談室 1	市民生活課（☎ 22-9638） ※受付期限（3/8） ※先着 4 人
社会保険出張相談（年金相談）	3月 1日（水）	10:00～15:00	ハイトピア伊賀 3 階	上野商工会議所（☎ 21-0527）
	3月 17日（金）			
緑（園芸）の相談	3月 13日（月）	13:30～16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課（☎ 43-2315）
外国人のための行政書士相談 * 予約制	3月 2日（木）	13:00～16:00	市民生活課	市民生活課（☎ 22-9702） ※先着 4 人
こころの健康相談 * 予約制	3月 27日（月）	14:00～17:00	三重県伊賀庁舎	伊賀保健所（☎ 24-8076）
健康相談	3月 24日（金）	10:00～11:00	ハイトピア伊賀 4 階健康ステーション	健康推進課（☎ 22-9653）
高齢者の総合相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	地域包括支援センター 中部（本庁舎 1 階） 東部（いがまち保健福祉センター内） 南部（青山保健センター内）	地域包括支援センター 中部（☎ 26-1521・FAX 24-7511） 東部（☎ 45-1016・FAX 45-1055） 南部（☎ 52-2715・FAX 52-2281）
こどもの発達相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	こども発達支援センター	こども発達支援センター （☎ 22-9627・FAX 22-9666）
障がい者の総合相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	障がい者相談支援センター（福祉相談調整課内）	障がい者相談支援センター （☎ 26-7725・FAX 22-9674）
高齢者の就業相談	* 予約制 3月 16日（木）	13:30～15:00	伊賀市シルバーワークプラザ（西明寺 2782-92）	シルバー人材センター （☎ 24-5800）
若者の就労相談 * 予約優先	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	伊賀市社会福祉協議会（上野ふれあいプラザ 3 階）	いが若者サポートステーション （☎ 22-0039）
女性相談 * 予約優先	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	こども未来課	こども未来課 （☎ 22-9609・FAX 22-9646）
家庭児童相談 * 予約優先				
母子・父子自立相談 * 予約優先				
ふれあい相談（教育相談）	月～木曜日（祝日除く）	9:00～16:00	伊賀市教育研究センター	伊賀市教育研究センター （☎ 21-8839）
青少年相談	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	青少年センター（上野ふれあいプラザ 3 階）	青少年センター（☎ 24-3251）
生活にお困りの方の相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	生活支援課	生活支援課（☎ 22-9650）