

◆いつまでも健康でいるために

健康づくりを始めよう！

【問い合わせ】健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

いきいきと充実した日々を過ごすためには、健康が大切です。

市では皆さんの健康づくりを応援するため、「健康マイレージ」と「健康づくり出前講座」を行っています。この機会に、家族・友人・同僚など、みんなで誘い合って健康づくりを始めませんか。



健康マイレージ

健康づくりに取り組んでポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。

何回でも応募できますので、継続して健康づくりに取り組むことができます。

【期 間】 6月1日(休)～12月28日(休)

【対象者】 市内在住・在勤の20歳以上の人

【抽選回数】 2回(応募締切後に抽選)

【内 容】 ポイントカードを取得して健康づくりに取り組みましょう。

30ポイント貯まったら、応募してください。

◆健康目標にチャレンジ！(1日1ポイント)

自分で健康目標を3つ決めて取り組み、達成した日付をポイントカードに記入する。(自己申告制)

《例》 ○1日1回体操する ○1日6,000歩歩く
○野菜をたくさん食べる ○たばこを吸わない など

◆健診を受けよう！(1回10ポイント)

健診を受けた日付をポイントカードに記入する。(自己申告制)

※人間ドック・職場健診・がん検診・歯科健診など、どの健診でもよい。

◆教室などに参加しよう！(1回10ポイント)

保健センターの対象事業に参加すると、スタンプを押してもらえます。

※対象事業は、健康づくり出前講座・丸之内はかり処・健康相談などです。

【応募方法】 ポイントカードに必要事項を記入して、持参・郵送で応募してください。

【応募期限】

○1回目：8月31日(休) ※当日消印有効

○2回目：12月28日(休) ※当日消印有効

【応募先】

○持参の場合：伊賀市保健センター・いがまち保健福祉センター・青山保健センター

○郵送の場合：〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地 ハイトピア伊賀 4階伊賀市保健センター「健康マイレージ」係

※詳しくは、案内チラシまたは市ホームページをご覧ください。案内チラシ・ポイントカードは保健センター窓口で入手するか、市ホームページからダウンロードしてください。

健康づくり出前講座

公民館や職場の会議室など、身近な場所で気の合う仲間と一緒に、気軽に講座を開催しませんか。

子どもから高齢者までの幅広い年代の人たちに応じたテーマがあります。保健師・栄養士・運動インストラクター・歯科衛生士など、希望に応じた講師を派遣しますので、お気軽にお申し込みください。

※健康マイレージ事業のポイントも貯まります。

【対象者】

市内在住・在勤・在学の5人以上のグループ

【会 場】 市内の公共施設など

※会場の手配・準備・片付けは申込者が行ってください。

【内 容】

○行政保健師・栄養士編：保健センターの保健師や栄養士が、健康に関する講話や簡単な体操などを行います。

○まちの講師編：健康づくりに関する資格や知識を持った講師が、さまざまな講座を行います。

【利用料】 まちの講師編のみ有料

※講師料や材料費などは講師によって異なります。

【申込方法】 希望の講座を選び、希望日の1カ月前までに電話またはファックスでお申し込みください。

※詳しくは健康推進課まで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。

◆ 研修会・講演会に参加しませんか

人権研修会などの参加費助成

【問い合わせ】人権政策・男女共同参画課

☎ 47-1286 FAX 47-1288

全国規模の人権啓発・人権教育研修会、講演会に参加して、さまざまな人権問題について学べる機会を提供するため、参加費用を助成します。

なお、交通費などの参加に係る費用は、おおむね市の旅費の支給基準に基づき助成します。詳しくはお問い合わせください。

【とき・内容】

- ①部落解放第 61 回全国青年集会
部落解放第 49 回全国高校生集会合同集会
8月19日(土)・20日(日)
- ②部落解放研究第 51 回全国集会
11月6日(月)～8日(水)
- ③第 69 回全国人権・同和教育研究大会
12月2日(土)・3日(日)
- ④第 32 回人権啓発研究集会
平成 30 年 1 月 11 日(木)・12 日(金)
- ⑤第 40 回全国人権保育研究集会
平成 30 年 1 月 13 日(土)・14 日(日)

【ところ】

- ①群馬県みなかみ町（ホテル聚楽ほか）
- ②大阪府大阪市（大阪府立国際会議場ほか）

- ③島根県松江市（くにびきメッセほか）
- ④兵庫県神戸市（神戸国際展示場ほか）
- ⑤鹿児島県鹿児島市（鹿児島市民文化ホール 第 2 ホールほか）

【対象者】

市内在住で、後日レポートを提出いただける人

【定員】 若干名

※予算額に達し次第、受付を終了します。

【申込方法】

事前に電話でお問い合わせいただいた上で、人権政策・男女共同参画課にある参加申込書に必要事項を記入し、持参してください。

【申込期間】

- ① 6 月 19 日(月)～7 月 18 日(火)
- ② 8 月 14 日(月)～9 月 15 日(金)
- ③ 9 月 15 日(金)～10 月 16 日(月)
- ④ 10 月 10 日(火)～11 月 15 日(水)
- ⑤ 10 月 16 日(月)～11 月 17 日(金)

【申込先】

〒518-1422 伊賀市平田 650 番地
人権政策・男女共同参画課

◆ 人権について連続講座で学びませんか

「部落解放・人権大学講座」受講生募集

【問い合わせ】人権政策・男女共同参画課

☎ 47-1286 FAX 47-1288

【とき・内容】

各回とも午後 7 時 30 分～

◆第 1 回：8 月 25 日(金)

「なぜ、人権問題を学ぶのか」

講師：人権生活環境部長 大橋 久和

◆第 2 回：9 月 22 日(金)

「差別をなくす社会システム」

講師：近畿大学人権問題研究所 主任教授
北口 末広さん

◆第 3 回：10 月 27 日(金)

「もう 1 度、考えてみませんか？インターネットのこと」

講師：反差別・人権研究所みえ 調査研究員
中村 尚生さん

◆第 4 回：11 月 28 日(火)

「差別意識のカラクリ」

講師：近畿大学人権問題研究所 教授 奥田 均さん

◆第 5 回：12 月 21 日(木)

「人権力を育む大人の役割」

講師：関西外国語大学 教授 明石 一朗さん

【ところ】

ゆめぼりすセンター 大会議室

【対象者】 全 5 回受講できる人

※全 5 回受講した人に修了証をお渡しします。

※過去に修了した人は受講できません。

※単発受講を希望する人はお問い合わせください。

【定員】 80 人

【申込方法】

電話で申し込むか、氏名・住所・連絡先を記入し、ファックスで申し込んでください。

【申込期限】

7 月 14 日(金)

【申込先】

人権政策・男女共同参画課

