



広報いが市は  
200号を迎えました  
これから  
よろしくお願ひします!

## 【特集】 楽しく元気に年を重ねるために

- 介護や認知症を予防しましょう…………… 2
  - 軽自動車・原動機付自転車などの手続き…………… 8
  - 伊賀北部地区のごみの出し方などが変わります…………… 9
  - 忍びの里レディーストーナメント…………… 10
  - 農業委員会農地部会のお知らせ…………… 11
  - 3月の二次救急実施病院…………… 19
- ※写真は2月15日から3月3日まで開催の「伊賀上野・城下町のおひなさん」の様子。

# 楽しく元気に

# 年を重ねるために

介護や認知症を予防しましょう



医療の発達などによって平均寿命は延び、日本人では男性が約79歳、女性が約86歳と長く生きることができるようになりました。しかし、介護なしで自立した生活ができる期間をさす「健康寿命」と「平均寿命」との差は10歳前後も開きがあるといわれています。人生を豊かに過ごすためには、長く生きることだけでは十分ではありません。

今回の特集では、住み慣れたまちでいつまでも元気にいきいきと暮らしていくために大切な自助・共助・公助について考えてみました。

## 地域でみつけた

## 共助のすがた

「希望ヶ丘すみれ会」は、10年以上にわたって希望ヶ丘で活動続ける地域のボランティアグループです。十数人の会員と約8人のスタッフが毎月2回、地域の生きがいセンターに集まり、昼食を食べたり、お花見や紅葉狩りなど

の季節の行事、会員が披露する日舞の鑑賞会、講師を招いた教室などを開き、送迎は毎回スタッフが行っています。すみれ会では、昼食の材料を用意する人、料理をする人、送迎車を運転する人など、スタッフの皆さんがそれぞれの役割を担っています。

会員は60代後半から80代半ば、スタッフは60代から70代

で構成されています。自分たちで会を続けていきたいという強い気持ちがあり、途切れることなく活動が続いています。会の代表を務める柏木清雄さんは「スタッフの方は、みんな料理が好きでほかからかなんばかりです。昼食の片付けの後、次回の献立をどうするか楽しそうに相談しています。」と話しています。

### 健康について考える機会を設けています

2月12日の活動では、いがまち保健福祉センターの川口美香保健師を講師に招いて、介護予防について学ぶ教室が開かれました。



▶川口保健師の指導のもと、足をもち上げたり、足首をまわすなど運動の方法を聞くすみれ会の皆さん

講師はロコモティブ・シンドローーム（骨や筋肉、関節などの運動器が弱っている状態）を紹介し、予防するために必要な栄養素や運動などについて話しました。参加した会員の皆さんは、わきあいあいとした雰囲気の中で、元気に年を重ねていくための秘訣について学びました。

### 会のみんなは家族のような存在

すみれ会では、当初からスタッフも含めた全員が毎回会費を出し合っており、昼食の材料を購入したり、活動の資金として利用しています。柏木さんは、みんなが会費を出し合うことで、平等な立場で活動ができていくのだと考えています。

スタッフの女性は、「会員の皆さんを母や姉のように思っています。楽しく過ごしています。この会では、お互いを思いやっけて心おだやかにされるように心がけています。にこにこ笑うことが健康の秘訣ですね。」と話していました。

### いつまでも元気で過ごせるように

「友人に、傘寿（80歳）を過ぎても会のお世話をしている」と話すすみれ会



代表 柏木 清雄さん

「友人に、傘寿（80歳）を過ぎても会のお世話をしている」と話すすみれ会

介護が必要にならないよう、自分たちができることを前向きに楽しんで行い、年を重ねれば、いずれはスタッフが会員として迎え入れられる日があることを自然に受け入れている様子でした。

### 市内の要介護認定数は年々増えています

「伊賀市では現在（平成25年10月現在）4,588人が介護保険の要介護1から要介護5の認定を受けています。認定者数は、確実に年々増加しています。」と、地域包括支援センターの横尾保健師は話します。

### 介護予防には3段階あります

介護予防の取り組みは、3段階に分けられます。活動的な高齢者に生活機能の維持・向上に向けた取り組み（1次予防）、要支援・要介護状態に陥る危険性の高い高齢者を早期発見して、要支援状態になることを遅らせる取り組み（2次予防）、要支援・



▶地域包括支援センター 保健師 横尾 智子

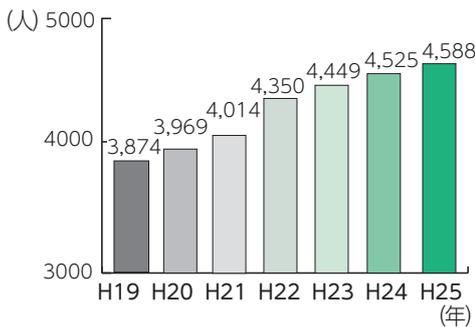
要介護状態にある高齢者を対象に要介護状態の改善や重度化を予防する取り組み（3次予防）です。より豊かな人生を送るためには、1次予防までにとどめて、介護を必要としない生活を送ることが何より大切です。

### 予防の意識は現役時代から持つ

介護保険は40歳から加入しますが、実際に介護が必要となるのは、高齢になって膝や腰が痛くなったり、転んでけがをしたりといった整形外科的疾患がきっかけとなることが多いのが現状です。

しかし、高齢になってからでは状況を改善することが難しく、生活習慣病や骨粗しょう症などの、継続すること

◆伊賀市内の介護保険要介護認定者数



が必要な予防には現役世代のうちから取り組みたいものです。

## 地域の中に 役割や居場所があれば 生きがいにつながる

横尾保健師は、旧伊賀町の保健師時代に、認知症予防を目的とした自主的なグループの立ち上げに関わり、その活動を支援してきました。

「例えば、介護予防を目的にウォーキングを毎日1人で続けられる人はなかなかいません。しかし、1人では難しいことでもグループで取り組むことで続けられることがあります。グループで活動すると、そこにその人の居場所ができ、役割が与えられるとそれが生きがいにつながります。その人ができることをお願いすることや、そこへ行けば仲間に出会えるといったような人ととのつながりは地域ぐるみで行う介護予防として大きな意味があります。」と話します。

## それぞれの人に 必要なケアを ご案内しています

市では「2次予防介護予防

事業」を進めています。

これは、健康に過ごしている人と要支援・要介護状態にある人との狭間にいる人を対象にしたものです。

市内の高齢者を対象に1年に1度「お達者チェック」というアンケート調査を行い、その回答内容から、2次予防介護予防事業対象者を抽出し、運動機能向上教室や口腔機能向上教室を開催しています。アンケート結果からその人に必要な教室を案内していますので、必ず回答してください。

## 2次予防介護予防事業データ

- 運動機能向上教室（全12回）
- 口腔機能向上教室（全5回）
- 栄養改善指導（栄養士の訪問指導、全6回）

「お達者チェック」で、要支援・要介護状態に陥る危険性が高いと判断された人を対象にした教室です。無料で参加でき、教室には毎回送迎バスで通うことができます。



## 行政の支援体制を 一本化、強化します

「市では、これまでも健康推進課、介護高齢福祉課、地域包括支援センターのよう

に介護予防に携わる担当課がそれぞれに事業を行ってきま

した。今後は、さらに効率的な体制にできるように一本化を図っていきたいと考えています。特に平成26年度からは、介護予防に取り組む地域のグループづくりを積極的に行っていきたいです。」と、横尾保健師は話します。

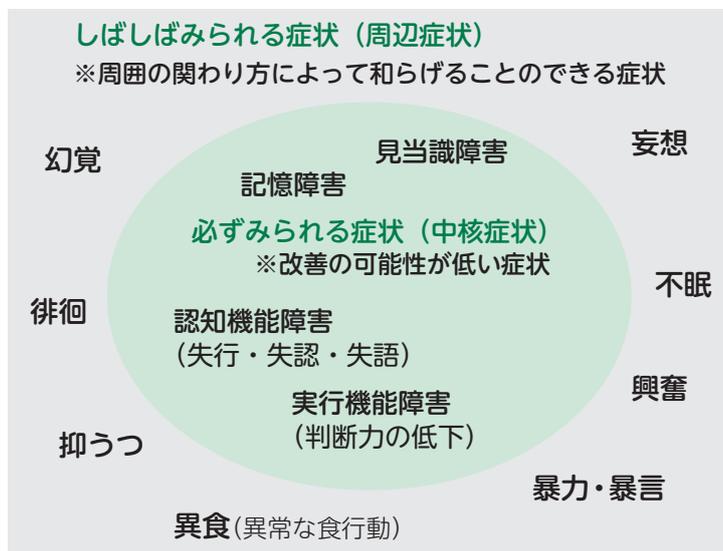
## 認知症予防の10カ条

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③深酒とたばこはやめて規則正しい生活に
- ④生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気をつけよう
- ⑥興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

(財)認知症予防財団提唱

## ◆認知症の症状を知りましょう

認知症の症状には、進行すると誰にも必ずみられる「中核症状」と中核症状が背景となって、周囲の対応、生活環境、健康状態などの影響を受け、しばしば見られる「周辺症状」があります。



## 認知症って どんな病気？

認知症は、何らかの原因で脳の働きが低下し、記憶が抜け落ちたり、徘徊や幻覚の症状が現れたりするために、日常生活や社会生活を送ることが困難になる病気です。

## 早期発見のめやす

あてはまる項目にチェック☑してみましょう。いくつか思いあたる  
ことがあれば、専門家に相談してください。

### ◆もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### ◆判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### ◆時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### ◆人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ◆不安感が強い

- ひとりになると怖がつたり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### ◆意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がいやがる

引用…(公財)認知症の人と家族の会



▲上野総合市民病院  
もの忘れ外来担当医  
赤津 裕康医師

上野総合市民病院では、月2回、もの忘れ外来を開設しています。

外来で診察を担当する赤津医師に、認知症について聞きました。

### 物忘れ≠認知症 ではありません

「認知症では、さつき聞いたこと自体をすっかり忘れてしまふといった症状から始まる  
ことが多いと思います。」と赤津医師は話します。

進んでくると、約束を完全に忘れてしまつて町内の集会に何回も無断欠席したり、買い物で同じものを買ってくるなど日常生活に支障をきたし、生活を管理することができなくなります。

「認知症の段階に『軽度認知障害』という状態がありま

す。軽度認知障害は物忘れのひどい状態で、この状態にある人の何割かが認知症になるといわれています。軽度認知障害になったからといって必ずしも認知症になるわけではありません。自分もしかし

たら認知症かもしれないと考えている人は、軽度認知障害の可能性はありますが、少なくとも認知症の人ではないといえるでしょう。」

### 認知症の症状は 環境や周囲の対応で 和らげることが できます

「認知症は、さまざまなお原因で起こる症状です。その中で原因が、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などである認知症は、適切な治療によって治る可能

性があります。急激に症状が進んだ場合は、そういった病気の可能性があるため、早めに受診したほうがよいでしょう。」と赤津医師は話します。

しかし、基本的には、認知症は治療すれば治って元気になるという病気ではありません。症状が進んで問題行動が出てくると社会的な問題が発生することから入院せざるを得ないこともありますが、入院しても根本的に治療することができないわけではありません。

また、記憶障害やほかの神経学的な症状が出てくることによつて起こる不安・あせり・抑うつ症状などの精神的な反応が2次的に表れます。それによつて夜間に徘徊したり、家族に対して非常に攻撃的になったりという周辺症状が現れますが、これらは環境を整えたり、周囲がきちんと対応することで和らげることができます。

赤津医師は「例えば、認知症の人が何度も同じことを尋ねたときは、さつきも言ったのにと怒るのではなく気長に付き合うというように、否定せずに優しく接することが大切です。」と話しました。

# 「認知症サポーター」になろう

認知症サポーターをご存じですか。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症の知識や対応方法などを正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を温かく見守る支援者です。

現在市では、延べ3,027人が養成講座を受講して、認知症サポーターになっています。市では、市民全員が認知症サポーターとなることをめざして、認知症サポーターの養成講座を行っています。



▶キャラバンメイトの  
福永 悦子さん  
(福 社会福祉協議会)

## キャラバンメイトが 認知症について お話しします

「養成講座を受講したことがきっかけで、自分が役に立つなら協力したいという気持ちで活動を始めました。」とキャラバンメイトの福永さんは話します。

キャラバンメイトとは、認知症の人との具体的な接し方や基礎的な知識について、養成講座をおして皆さんに伝える講師役のことで、市内で127人が登録しています。

## 認知症でも 安心なまちは 誰にとっても 安心なまち

養成講座の受講後のアンケートでは、『自分にできることがあるならやってみよう』『認知症の人への関わり方がわかった』などの声があるのだそうです。

福永さんは「誰でもおこる可能性がある病気なので、自分自身におきかえて接することを皆さんが意識できたら、自分が認知症になっても、安心して暮らせる地域にできるんじゃないでしょうか。そんな地域を皆さんと作っていきたいと思っています。」と話していました。

※認知症サポーター養成講座を受講したい、キャラバンメイトになりたいという人はお問い合わせください。



◀オレンジリング  
認知症サポーター養成講座を受講した人に渡されるサポーターの証。

## 認知症サポーター養成講座(1月22日)

### ひだまりの会

#### ひだまりの会の皆さんが 認知症サポーター養成講座 を受講しました

この日行われた認知症サポーター養成講座の講師は、キャラバンメイトの福永悦子さんでした。昨年4月に猪田地区で発足したひだまりの会は、民生委員と見守り支援員、その周囲の地域の人たちで作る複数のグループで構成された会です。

講師がまず認知症の特徴や種類、周囲のかかわり方によって症状を和らげられることを説明し、畑仕事や趣味など、今続けていることを何歳になってもできる限り続けることが大切だと話しました。

「認知症は、家族が一番大変だと思ってもいいですが、今までできたことができなくなると本人が実は一番つらいのです。その人の自尊心を尊重し、感情を理解して今までと同じように接することが大切です。そして、家族に対しては苦労していることへの理解を示し、それを伝えることで、家



族の気持ちも安らぐと思います。」

また、認知症の人との接し方について、例をあげて話す参加者は時折、感嘆の声をもらしたり、深くうなずくなどして真剣に聞き入っている様子でした。

講座の参加者の中には、80歳を超える人もおられ、年を重ねても自分がサポートしてもらおうのではなく、地域を自分たちで支えていこうという意気込みがみられました。

また、認知症の家族を介した経験のある60代の女性は「もう少し早くこういう講座に参加して接し方を学んでいたらかみちんと対応できていたのかもしいないと思うと、身につまされる思いです。」と話していました。

ひだまりの会は、この日のような会合と地域の見守りを中心に活動しています。

会長の橋本洋吉さんは「地域の中で困りごとは、地域で解決していけるよう活動していきたい。」と話していました。



# 外出先でこのマークを見かけたら 温かく見守ってください

ご存じですか？

「介護マーク」



▶介護中マーク

認知症の人などの介護は、ほかの人から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、公共のトイレの利用や、下着などの買い物をするとき、偏見をもたれることがあります。

介護中であることを周囲に理解してもらえるように、市では「介護マーク」事業者登録制度をはじめました。

介護マークは、伊賀市内で介護マーク事業者として登録された商業施設などで利用することができます。

ご利用いただける施設の情報は市ホームページなどでお知らせしていく予定です。

## 一人で悩まずに 話してください

認知症の人を家族に持つ人にとって、地域の人を理解してくれることはそのまちなかで安心して介護を続けていく上で、大切なことです。

しかし、本人や家族にしかわからない不安や介護をする上での悩みが存在するのもまた現実です。周囲に話せずに抱え込んでいることはありませんか。

市には、認知症の人と介護する家族がお互いの話を聞いたり、話したりすることで、情報を交換しあえる場があります。まずは、一度参加してみませんか。

### ○認知症の人と家族の会

#### 「伊賀地域つどい・交流会」

【とき】 3月18日(火)

午後1時30分～4時

【ところ】 ゆめぼりすセンター

【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。

※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

認知症への知識や理解は、以前に比べると広まってきているといえます。また、介護予防の取り組みを自主的に行うグループも増え、市でも支援をしています。

しかし、普段近所などで困っている人や家族を見かけたとき、どういふふうに声をかけたらよいかわからず遠まきに見守ってしまったことはないでしょうか。

そんなとき、地域の中で、地域の問題としてみ

んなで考えることができれば、本人や家族を支えることになるだけでなく、もしも自分が同じ立場になったとき、安心して暮らすことができるまちづくりができるのではないのでしょうか。

積極的に介護や認知症の予防に取り組むこと、要介護や認知症などの問題を抱えた人や家族を地域ぐるみで支えることが、ひいては私たち自身の豊かな人生につながることも考えられます。

#### 【問い合わせ】

介護高齢福祉課

☎ 22・9634

FAX 26・3950



◆ 廃車・名義変更などの手続きはお早めに

## 軽自動車・原動機付自転車などの手続き

【問い合わせ】 課税課  
☎ 22-9613 FAX 22-9618

### ◆ 手続きは3月中にしましょう

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に1年分の税額が課税されます。そのため、4月2日以降、年度の途中で廃車や名義変更をしても、1年分の税額を納めていただくことになります。

毎年3月末には廃車や名義変更手続きが集中しますので、これらの手続きが必要な場合は早めに手続きを済ませてください。普通自動車についても大変混雑しますので、早めに手続きを済ませてください。

また、販売業者などに廃車手続きを依頼して、標識(ナンバープレート)ごと車両を引き渡した人は、廃車手続きが完了しているか、再度車両を引き渡した販売業者などに確認してください。

#### 《手続きに必要なもの》

○ 廃車手続きの場合：印鑑、標識(ナンバープレート)、  
標識交付証明書

○ 名義変更手続きの場合：両者の印鑑、標識交付証明書  
※ すべての手続きについて、窓口へ来られた人の身分証明書が必要です。

※ 手続きに必要なもの、必要な書類などは、車種や手続き内容によって異なりますので、必ず事前にお問い合わせください。

#### 《三・四輪の軽自動車の問い合わせ》

軽自動車検査協会三重事務所  
☎ 059-234-8431 FAX 059-234-1326

#### 《二輪の軽自動車の問い合わせ》

三重県軽自動車協会  
☎ 059-234-8611 FAX 059-234-8613

#### 《二輪の小型自動車の問い合わせ》

中部運輸局三重運輸支局  
☎ 050-5540-2055 FAX 059-238-1302

#### 《原動機付自転車・小型特殊自動車・

#### 農耕作業用等自動車の問い合わせ》

課税課

伊賀支所振興課 ☎ 45-9111 FAX 45-9120  
島ヶ原支所振興課 ☎ 59-2053 FAX 59-3196  
阿山支所振興課 ☎ 43-1543 FAX 43-1679  
大山田支所振興課 ☎ 47-1150 FAX 46-1764  
青山支所振興課 ☎ 52-1112 FAX 52-2174

### ～減免申請書は毎年提出が必要です～

身体障害者手帳や療育手帳などをお持ちで、軽自動車税の減免を受ける人は、納税通知書が届いてから納期限7日前の5月26日(月)までに減免申請書に必要な事項を記入し、必要書類を添付の上、申請してください。

この申請は、現在、減免を受けている人が、引き続き減免を受ける場合も必要です。

◆ 農作物づくりに挑戦してみませんか

## 市民ふれあい農園利用者募集

【問い合わせ】 農林振興課  
☎ 43-2302 FAX 43-2313

【ところ】 予野・青蓮寺開畑地内

#### 【募集区画】

小区画：50㎡・211区画  
大区画：100㎡・35区画

※ 1人何区画でも利用できます。

#### 【利用料】

小区画：年間15,000円/区画  
大区画：年間30,000円/区画

※ 使用期間が12カ月に満たない場合は月割り額になります。

※ 100㎡以上の区画利用で面積に応じて割り引きがあります。

【付帯施設】 ログハウス〔管理棟〕・トイレ・ロッカー

(有料)・シャワー (有料)・農機具 (一部有料)

#### 【利用期間】

契約月～平成27年3月31日(継続更新可)  
※ 途中解約はできません。

#### 【申込先・問い合わせ】

明日が楽しみな里づくり委員会

☎/FAX 39-1250

※ 後日、市と貸付契約書を締結する必要があります。

#### 【問い合わせ】

農村ふれあいセンター

☎/FAX 39-1250

農園管理棟 ☎ 39-0693

※ 管理人不在日：月・水・金曜日(祝日を除く。)

◆伊賀北部と青山支所管内の「資源・ごみ分別ガイドブック」を改訂しました

# 伊賀北部地区のごみの出し方などが変わります

【問い合わせ】 清掃事業課  
☎ 20-1050 FAX 20-2575

## ◆集積場でのごみの出し方などを変更します

○容器包装プラスチック（回数変更・品目追加）  
新たにチューブ類を追加しました。（汚れを取り除いたケチャップ・洗顔料のチューブなど）

※分別が進み、排出機会が増えてきていることから、**収集回数が月2回から週1回**になります。

### ○アルミ缶（袋出し）

伊賀・阿山・大山田支所管内は、回収箱で収集していましたが、今後は全てごみ袋に入れて出してください。（市で統一）

### ○可燃ごみ（品目追加）

金属類で集めていたアルミはくは、資源化処理しにくいいため、可燃ごみとします。

### ○処理困難（危険）物（品目廃止）

ファンヒーターなどの灯油を燃料とする家電類は、燃料が抜ききれていないことが多く発火の危険が高いため、サイズにかかわらず集積場収集しません。

また、自転車・ガスコンロ・チャイルドシート・ベビーカーなど、大型で解体が困難なものや、1回の収集につき1個までとしてきたペンチ、かなづちなど金属部分に厚みがある工具類など、破砕が困難なごみも同様に集積場収集対象外とします。

※これらは、新たに「粗大ごみ」の区分になりますので、さくらリサイクルセンターへの直接搬入か粗大ごみ戸別収集事業（有料）をご利用ください。

## ◆4月から次の分別区分を変更します

### ○可燃性粗大ごみ⇒硬プラ・革製品類

《収集対象》 硬質プラスチック類、革・ビニール製品類、ふとん・カーペット類

※解体できないものは、さくらリサイクルセンターへの直接搬入か粗大ごみ戸別収集事業（有料）をご利用ください。

### ○埋立ごみ

《収集対象》 ガラス・せともの・乾電池、危険物（カセットボンベ・スプレー缶・ライター）、テープ類（ビデオテープ・カセットテープなど）

※「ガラス・せともの・乾電池」は今までどおり、回収箱に出してください。（容器の3分の2まで）

※「危険物」と「テープ類」はそれぞれの区分ごとにごみ袋に入れて出してください。

※同じ車で収集しますが、ごみ袋に入れるごみは収集後、施設で取り出し、再資源化処理をするので、種類によって出し方が変わります。

## ◆粗大ごみ戸別収集事業が始まります

電話予約により、ご自宅の玄関先などまで粗大ごみの収集（有料）に伺います。（1点200円、1回の収集につき5点まで）予約は4月1日からの受付開始です。

《収集対象》 集積場へ出せないごみ（自転車・ファンヒーター・チャイルドシートなど）、解体できない家具・寝具類（食器棚・タンス・ソファなど）、種類によっては大型で、解体・持ち運びが困難な家電製品類（ステレオ・扇風機など）

《申込先》 伊賀北部粗大ごみ受付センター ☎ 20-1255

現在、各住民自治協議会単位で分別の説明会をしています。終了後、各自治会単位でも要望があれば、お問い合わせしますので、お問い合わせください。

《問い合わせ》 清掃事業課・各支所住民福祉課

◆育児・家事に積極的な男性の写真を募集します

# イクメン・イクジイ・カジダン写真コンテスト

【問い合わせ】  
人権政策・男女共同参画課  
☎ 22-9632 FAX 22-9666

【募集期間】 3月3日(月)～5月30日(金)

【応募資格】 市内在住の人

【応募規定】 ○写真専用紙を使用し、サイズは四つ切(ワイド可)またはA4で、未発表のものに限ります。

○写真に写っている人の承諾を得て応募してください。

○撮影した時期は問いません。（古い写真でも可）

【賞】 最優秀賞：1点、優秀賞：数点（各賞品あり）

※応募作品は返却しません。また、受賞作品は、市の

男女共同参画の啓発に使用する場合があります。

※受賞者には直接通知し、表彰式にご出席いただきます。

【応募方法】 応募者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・作品タイトル・写真のエピソードを記入の上、郵送または持参で応募してください。

【提出先】 〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地  
ハイトピア伊賀4階 伊賀市男女共同参画センター（人権政策・男女共同参画課）

◆ 日本女子サッカー界のレベルアップのために

## 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  
☎ 47-1284 FAX 47-1290

伊賀流忍術発祥の地にちなんで「第12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8日(土) 試合開始午前10時～  
3月9日(日) 試合開始午前9時～



忍びの里レディーストーナメント

### 【ところ】

上野運動公園競技場・野球場

### 【参加チーム】

※8チーム(予定)

伊賀FCくノ一、FC吉備国際大学Charem、スペランツァF.C.大阪高槻、静岡産業大学磐田ポニータ、AC長野パルセイロ・レディース、ASハリマアルビオン、大阪体育大学女子サッカー部、三重選抜  
※入場は無料です。



## 国民年金のはなし

### ◆ 国民年金後納制度を利用すると 将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった人は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。過去10年以内に納め忘れの保険料がある人は、ぜひ後納制度をご利用ください。

※後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までですので、早めに申し込んでください。

### ◆ 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込んだ人で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない場合は、納付書に記載された使用期限(平成26年3月31日)までに納付をお願いします。

※使用期限までに納付できなかった人が、平成26年4月以降に納付を希望する場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

※平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

### 後納制度の申し込み・

#### 納付書の再発行の問い合わせ

○国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎ 0570-011-050

○050から始まる電話でかける場合は

☎ 03-6731-2015

(通常の通話料金がかかります)

### <受付時間>

○月曜日 午前8時30分～午後7時

○火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

○第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※お問い合わせのときは、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からかける場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話などからかける場合は、通常の通話料金がかかります。

### 【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

◆ 農地の所有者の変更、転用には、申請が必要です

## 農業委員会農地部会のお知らせ

【問い合わせ】 農業委員会事務局  
☎ 43-2312 FAX 43-2313

平成 26 年度農業委員会の農地部会開催日とその申請書などの提出期限が右のとおり決定しました。

農地の売買で所有権を変えるとき（3 条申請）や、農地（田・畑）を農地以外のものに転用しようとするとき（4 条・5 条申請）などには、農地法に基づく許可が必要です。申請の手続きを行ってください。

申請書などは、農業委員会事務局または各支所振興課に必要書類を提出してください。

期限以降の提出や書類に不備がある場合などは、農地部会への上程が翌月以降になることがあります。

※許可書については、農業委員会による許可は農地部会後、伊賀市による許可は三重県農業会議常任議員会議後の、それぞれ 2、3 日後の交付を予定しています。

※届出関係書類は随時受け付けます。

### ■平成 26 年度 農地部会日程表

申請書などの提出期限	農地部会	三重県農業会議常任議員会議
3月25日(火)	4月11日(金)	4月23日(水)
4月21日(月)	5月13日(火)	5月23日(金)
5月23日(金)	6月11日(水)	6月23日(月)
6月19日(木)	7月8日(火)	7月18日(金)
7月23日(水)	8月18日(月)	9月1日(月)
8月22日(金)	9月10日(水)	9月24日(水)
9月22日(月)	10月10日(金)	10月23日(木)
10月23日(木)	11月12日(水)	11月25日(火)
11月17日(月)	12月5日(金)	12月17日(水)
12月16日(火)	1月13日(火)	1月23日(金)
1月22日(木)	2月10日(火)	2月23日(月)
2月20日(金)	3月11日(水)	3月23日(月)

◆ 講演会のほか、シンポジウムと文学散歩

## 第16回「雪解のつどい」を開催します

【問い合わせ】 企画課  
☎ 22-9621 FAX 22-9628

### ◆芭蕉翁生誕 370 年記念事業 講演/シンポジウム

【とき】 3月15日(出) 午後1時30分～4時30分

【ところ】 ハイピア伊賀 5階多目的大研修室

【内容】  
○午後1時～ 受付  
○午後1時30分～ 開会  
朗読：「わが郷土讃」 稲藪 未来さん  
○午後2時～2時30分  
講演：「芭蕉と横光利一」  
講師：奈良女子大学名誉教授 濱川 勝彦さん

○午後2時30分～4時30分  
展示：大型絵巻「作品に見る旅と故郷」  
シンポジウム：「横光利一 旅と故郷」  
パネリスト：横光利一文学会 神谷 忠孝さん・  
竹内 清己さん・掛野 剛史さん

司会：横光利一文学会 石田 仁志さん

【参加費】 1人300円（資料代）

※事前申し込み不要

### ◆芭蕉翁生誕 370 年記念事業 文学散歩

【とき】 3月16日(日) 午前10時～午後3時

【行程】 ※移動は徒歩・マイクロバスです。  
上野高校正門前集合→上野公園青春碑→  
芭蕉翁記念館→昼食→柘植歴史民俗資料館→  
横光公園→跳ね釣瓶の庭→（「柘植駅前」・「御代イン  
ター森精機前」経由）→上野市駅前で解散

【案内】 雪解のつどい実行委員

【参加費】 昼食代実費

【定員】 50人 ※先着順

【申込方法】

住所・氏名・電話番号・生年月日を記入の上、郵送・  
電話・ファックス・Eメール・持参のいずれかで申し  
込んでください。

【申込期間】 3月6日(木)～12日(水)

【申込先・問い合わせ】 〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地 企画財政部企画課

☎ 22-9621 FAX 22-9628

✉ kikaku@city.iga.lg.jp

**お知らせ** **伊賀上野交流研修センターを閉館し、三田地区市民センター兼公民館を移転します**

伊賀上野交流研修センターは3月31日をもって閉館します。ご利用いただきました多くの市民の皆さんに心より感謝申し上げます。

4月からは約半年間の改修を経て、10月(予定)に、新たに三田地区市民センターとして開館します。利用基準などを変更しますので不明な点などはお問い合わせください。

**【問い合わせ】**

**<3月31日まで>** 生涯学習課

☎ 22-9679 FAX 22-9692

伊賀上野交流研修センター

☎ 24-6078

(公財)伊賀市文化都市協会

☎ 22-0511

**<4月1日以降>** 市民活動推進課

☎ 22-9639 FAX 22-9694

三田地区市民センター兼公民館

☎ 21-3331

**お知らせ** **お詫びと訂正**

広報いが市2月15日号に掲載した「多文化共生推進セミナー」の記事で、講師の肩書きが間違っていました。お詫びして訂正します。

**【講師】**

IPU 環太平洋大学講師 カルロスオチャンテ マヌエルさん

**【問い合わせ】**

市民生活課

☎ 22-9702 FAX 22-9641

**催し** **ライトピアおおやまだ 梅まつり**

「人と人とのつながりを大切に」をテーマに開催します。地域がいきいき輝く人権のまちづくりとは何かを考え、ふれあい、語り合うことをとおして、人権について学びませんか。

**【とき】**

3月20日(木) 午後7時～9時

**【ところ】**

ライトピアおおやまだ ホール

**【内容】** ちんどん(富都路)、人権劇(布引住民自治協議会うめぼし座)、落語(露の新治・桂 三弥)、マジック(こんばらさん)、灯りの小径(かさとり学級)

**【問い合わせ】** ライトピアおおやまだ

☎ 47-1160 FAX 47-1162

**お知らせ** **耳マークをご存じですか**

○こんな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。そのため、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少なくありません。

「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」は、自分で電話をするのが難しいとき、周りの人に依頼するための手帳です。「電話お願い手帳」を障がい福祉課と各支所住民福祉課の窓口で配布しています。この手帳は、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、協力をお願いするためのものです。

**【問い合わせ】** 障がい福祉課

☎ 22-9656 FAX 22-9662

**お知らせ** **下水道などを使用している家庭の皆さんへ**

公共下水道処理施設・農業集落排水処理施設・青山地域の公共設置型浄化槽を使用している家庭で、次に該当する場合は、必ず届出をしてください。

①転出(転居)・転入・死亡・出生・就学・長期出張などで、使用人数に変更があったとき

※ゆめが丘(公共下水道処理施設)・青山地域の公共設置型浄化槽の使用については、居住人数に変更が生じて、届出の必要はありません。

②死亡などにより使用者が変わったとき

③排水設備の使用を休止・開始するとき

※①～③の届出用紙は、下水道課・各支所振興課にあります。

**【問い合わせ】**

下水道課

☎ 43-2318 FAX 43-2320

**お知らせ** **上野総合市民病院 小児科診療をご利用ください**

3月から、上野総合市民病院に橋本浩医師が着任します。主に小児科を担当します。

**<<小児科>>**

**【診察日】** 月・火・水・金曜日

**【受付時間】**

午前8時30分～11時30分

**<<総合診療科>>**

**【診察日】** 木曜日

**【受付時間】**

午前8時30分～午後4時30分

**【問い合わせ】** 医療事務課

☎ 24-1111 FAX 24-2268

**お知らせ** **景観に配慮したまちづくりにご協力ください**

市では、景観計画の運用を開始し今年で5年が経過しました。建築物の新築や改築の計画がある場合は、景観計画に配慮し、まちなみの保全、修景など、伊賀市景観行政にご理解とご協力をお願いします。

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。

**【問い合わせ】** 都市計画課

☎ 43-2314 FAX 43-2317

**お知らせ** **後期高齢者医療 医療費のお知らせ**

三重県後期高齢者医療制度の加入者に、平成25年1月から12月までの「医療費のお知らせ」を3月下旬にお送りします。これは、実際にかかった医療費をお知らせし、健康の大切さを改めて確認していただくことを目的としています。

※確定申告などの「医療費控除」に添付する領収書の代わりとして使用することはできません。

**【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

**今月の納税**

●納期限 **3月31日(月)**

**納期限内に納めましょう**

**国民健康保険税(9期)**

※納税は便利な口座振替で

**【問い合わせ】**

収税課 ☎ 22-9612

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかどトピックス

コラム

図書・救急など

### 募集 同和施策審議会委員

同和問題の解決を図るための必要な施策を調査し、審議を行う委員を募集します。

#### 【募集人員】

2人以内

#### 【応募資格】

- ①市内在住で、5月1日現在の年齢が満20歳以上、70歳未満の人（市議会議員と市職員を除く。）
- ②市が設置する審議会などの附属機関の委員でないこと

#### 【任期】 2年

#### 【報酬】

6,000円/日

※市の規定に基づく。

#### 【開催回数】 年2～4回程度

#### 【応募方法】

「伊賀市同和施策審議会委員への応募動機」として、A4横書きで800字以内にまとめ、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。

#### 【応募期限】

3月20日(木) 午後5時必着

#### 【選考方法】

作文審査・面接  
(委員の男女構成比率など総合的に考慮して選考します。)  
※選考結果は応募者全員に通知します。

#### 【応募先・問い合わせ】

〒518-1422

伊賀市平田650番地

大山田農村環境改善センター内

伊賀市人権生活環境部同和課

☎ 47-1287 FAX 47-1288

☒ douwa@city.iga.lg.jp

### 募集 平成26～29年度 入札参加資格審査申請(工事・ コンサル)の技術者登録

市では「建設工事」「測量・建設コンサルタント業務等」の入札に参加する市内・準市内業者について技術者の登録制を導入しています。

詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページ「入札情報」をご覧ください。

#### 【提出期間】

3月17日(月)～4月15日(火)

#### 【提出先・問い合わせ】

契約監理室

☎ 22-9810 FAX 22-9837

### 催し 新規学卒就職者 激励会&セミナー

#### 【とき】

○4月15日(火)午前9時～午後5時

○4月16日(水)午前9時～午後4時

【ところ】 上野商工会議所(ハイトピア伊賀3階)

#### 【内容】

第1部 式典

第2部 教育セミナー

ビジネスマナーの基本を習得する研修講座や電話対応技能検定(もしも検定)4級実施など

#### 【講師】

みなみトレーニングラボ

南 紫津子さん

【参加費】 テキスト代・電話対応技能検定料・昼食代2日分

○上野商工会議所・伊賀市商工会・ユウザ協会のいずれかの会員:6,000円

○非会員:12,000円

【持ち物】 筆記用具・手鏡

【申込期限】 3月20日(木)

【問い合わせ】 上野商工会議所

☎ 21-0527 FAX 24-3857

商工労働課

☎ 43-2306 FAX 43-2311

### 募集 統計の日(10月18日)の 標語募集

「統計の日」を皆さんに知ってもらうため、広報に活用する標語を募集しています。

#### 【今年度のテーマ】

統計は、わたしたちが生活する社会の動きをきちんと知り、生活をゆたかにするためにとても大切なものです。このため、統計調査に協力することはとても大切です。

※どなたでも応募できます。

#### 【応募期限】

3月31日(月)

※応募方法など詳しくはお問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当

☎ 03-5273-1144

FAX 03-5273-1181

☒ toukeinohi@soumu.go.jp

～ウィークリー伊賀市～

今月は「地震に備えて」などを  
お送りします。

### 催し 青山を元気にする事業報告会 & パネルディスカッション

「地域のいいところは?」「地域に足りないのは?」「必要なことは?」

違った地域の違った年齢の、青山を元気にしたいと思う人が集まって、自由に、そして感じたことを一生懸命考え形にしてみました。

青山を、伊賀を、元気にする人が元気を創り出すことを報告し語りあいます。

【とき】 3月7日(金) 午後7時

【ところ】 青山ホール

【内容】 ①事業報告会

②パネルディスカッション

#### ○コーディネーター

副市長 辻上 浩司

#### ○パネラー

・地域の人

・NPO 法人伊賀・島ヶ原おかみさんの会 理事長 穂積 澄子さん

・studio-L

【申込先・問い合わせ】 青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

### 催し 「おはなしキャラバンカー」が やってくる♪

キャラバンが、絵本を乗せてやってきます。その中には、楽しいおはなしが一杯つまっています。

絵本の読み聞かせもありますよ♪

【とき】 3月19日(水)

午前10時30分～11時30分

#### 【ところ】

青山公民館 図書室

青山ホール前駐車場

#### 【内容】

①キャラバンカーの絵本を読もう

②絵本の読み聞かせ会

【申込受付期限】 3月12日(水)

【申込先・問い合わせ】

青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

### 催し いがまち人権パネル展

【とき】 3月4日(火)～28日(金)

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

【内容】 「部落問題と向き合う

～反差別の輪を広げよう!～」

#### 【問い合わせ】

いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130



## 地域の安全安心に役立ってます

小型動力ポンプ付軽消防自動車受納式(1月31日)



伊賀市消防本部で小型動力ポンプ付軽消防自動車受納式を行いました。これは、(一社)日本損害保険協会から伊賀市消防団へ送られたものです。(一社)日本損害保険協会では、防災事業の一環として1952年から全国の市町村や離島に消防自動車の寄贈を行っていて、今年度を含め今までに2,835台を送っています。

今回寄贈された軽消防自動車は、伊賀市消防団阿山分団に配備され地域の安全安心に役立てられます。

▶寄贈された軽消防自動車は阿山分団に配備されます。



▼学年別に崇広堂にちなんだ題材が出され子どもたちは真剣に取り組みました。

## 藩士の気分で

旧崇広堂書道展～藩士の気分で書道を楽しもう～  
第1回 お習字しましょ!! (2月9日)



国史跡旧崇広堂で、小学生を対象に旧崇広堂書道展の第1回となる「お習字しましょ!!」を行いました。

講師の峠美晴さんは「筆で書くことは鉛筆で書くよりも難しいものです。筆の太さや字の形を考えて書くことが大切です。」と説明をしました。

作品ができあがると、子どもたちはどれが一番上手に書けたのかお手本と見比べたり、作品を満足そうに眺めたりしていました。

この日は小学生7人が参加し、およそ200年前の藩士の気分を味わいました。

子どもたちが書いた作品は、旧崇広堂で2月22日まで展示されました。



## 子育てへのアドバイス

青少年健全育成講演会 (2月9日)

▼子どもの自己肯定感を育てるためには、ほめてあげる、小さなことでもありがとうと言ってあげることが大切だと話す明橋先生

精神科医で真生会富山病院心療内科部長の明橋大二さんを講師に招き、「見逃さないで!子どもの心のSOS」と題して講演を行いました。

講師は、子どもにとって一番大切なのは「自分は人から必要とされている」という自己肯定感を育てることだと述べました。また、子どもの心は甘えと反抗を繰り返していて、十分甘えを受け止めてもらえた子が自立することができると話しました。

この日は104人が参加し、講演の中から子育てのヒントを得ている様子でした。





## つく 勇氣と覚悟が未来を創る

### 第2次総合計画 基本構想最終案 答申(2月10日)

市では、平成18年度に基本構想と前期基本計画からなる最初の総合計画を、また平成23年度には後期基本計画を策定して、さまざまな施策や事業に取り組んできました。このたび岡本市長の施策の方向性を示すとともに社会経済情勢の変化なども踏まえた第2次総合計画の策定を進めるため、各種団体や公募、学識経験者など20人に委員を委嘱した、総合計画審議会(松崎壽和子会長)から、同計画の基本構想についての答申を受け取りました。

岡本市長は、「この総合計画をどう進行管理するかが大切です。市民の皆さんと協働して進めていきたい

▶岡本市長に答申を手渡す松崎会長



と思います。」と応えました。

松崎会長は、「市民目線で、熱い思いを持って審議ができました。実現すれば市民の皆さんにとってよいまちになると思います。」と話しました。

また、「今までの殻を破る勇氣と覚悟が、行政にも市民にも求めらるということを感じています。今までとは違う伊賀市へと進んでいってほしいと思います。」と、岡本市長が進める市政に期待を寄せました。

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかどトピックス

コラム

図書・救急など



▲お母さんが車になって子どもを乗せ、体を左右に傾けてカーブを表現すると、子どもたちは楽しそうな声をあげました。



▲音楽に合わせて腕をぐるぐる動かします。

## からだ動かすの楽しいな!

### キラキラ・出前講座(2月17日)

上野南部地区市民センターで、子育て支援事業「キラキラ・出前講座」を開催し、5カ月から3歳の子どもと保護者の7組が参加しました。

講師の内海奈美さんの指導のもと、音楽に合わせて親子でふれあいながら体操をしました。

体操のあとは、子育て包括支援センターの職員によるパネルシアターを行いました。猟師から逃げた森の動物たちが、山小屋にいるおじいさんに助けを求めるといった話で、子どもたちは興味深そうに聴き入っていました。



▲子育て包括支援センター職員によるパネルシアターを楽しみました。

### 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。



# 市長の伊賀じまん



## 一伊賀人が残した桜 大阪造幣局「桜の通り抜け」一

桜が咲き始めると、皆、心がそわそわとしてくるのではないかと思います。私たちにとって桜は特別な花です。桜にはいろいろな種類があり、最初に届く花だよりは沖縄の寒緋桜。暖かくなると各地でなじみのソメイヨシノが咲き、そのあと八重桜が花開きます。



平安のころ、一条天皇の後であった上東門院が、奈良にある興福寺の八重桜のあまりの美しさに感動し、この桜を京に移そうとした

ところ、僧徒らが強く反対したそうです。後は花を愛する気持ちに感心し、伊賀市の予野あたりを興福寺領に寄進して花垣庄と名付けました。それ以来、桜が咲く7日間は見張り番を置いて桜を守らせたという話があります。

この話を受けて、芭蕉翁は故郷伊賀に帰った折、「一里は皆花守の子孫かや」と詠んで、古の風雅を偲んでいます。

話は変わりますが、大阪市北区にある造幣局では、毎年約130種、約350本の桜が開花します。開花の

頃の1週間だけ一般開放される「桜の通り抜け」が有名ですが、この晩春の大阪の風物詩となっている桜は、実は、伊賀上野の藤堂藩と深くかかわっているものなのです。

現在の造幣局はもともと藤堂藩の蔵屋敷で、藩士の服部庄左衛門が敷地に桜を植え、見事な花を咲かせていました。明治維新を迎え、蔵屋敷のあった土地を国に上納することになり、その後現在のような造幣局となりました。庄左衛門が植えた桜は、今も大阪で咲き続けています。

桜を伊賀の地に持ち帰ることはできませんでしたが、上野中町にある万吉稲荷は、大阪の蔵屋敷から持って帰ってきたもので、当時を偲ぶことができます。服部庄左衛門がいなければ、大阪の春のフィナーレを飾る桜の通り抜けはなかったといふことです。

(伊賀市長 岡本 栄)



▲藤堂藩大阪蔵屋敷にまつられていた上野中町にある万吉稲荷。

## 自治基本条例

伊賀市には「市民によるまちづくりのための条例」があります

### 第4回 伊賀市自治基本条例の今後

自治基本条例は、自分たちの地域は自ら治めていこうという「補完性の原則」の考え方や市民参加の方法、参画と協働のまちづくりを進めるための「情報共有」の重要性、また伊賀流自治のしくみの大きな特徴である住民自治協議会の位置づけなど、伊賀市ならではのまちづくりをめざし、自治のしくみや市政における基本的な事項を定めたものです。

#### ◆自治基本条例の今後について

市では、市民参画により自治基本条例を見直すため、平成19年12月に伊賀市自治基本条例推進研究会を設置し、検討を行いました。その後市議会でも改正案が審議され、平成24年7月に公布・施行されました。自治基本条例では、定期的に検討・見直しをすることとしています。これは時代経過により、制定当時の意義や内容が失われ、形ばかりのものになってしまふことを防ぎ、その時代に即した条例とするためです。

また、地方分権が進展していく中で、特色ある自治体運営が求められており、市民の皆さんとともにまちづくりを進めていくことが重要です。現在、市では伊賀市自治基本条例推進会議条例を制定し、市民の皆さんとともに自治基本条例について調査審議していくこととしています。今後さらには市民の皆さんに理解していただくため、自治基本条例の周知方法や運用状況、自治推進の検証などに取り組みます。

#### ▶引き続き自治基本条例を解説します▶

平成26年度の広報いが市では、自治基本条例の内容について、ご紹介します。

【問い合わせ】 企画課 ☎ 22-9620 FAX 22-9628

## 伊賀警察署だより



### 振り込め詐欺に注意！

振り込め詐欺の被害が後を絶ちません。

平成 25 年中は、県内で 65 件の振り込め詐欺の被害が発生し、平成 24 年に比べ 26 件も増加しています。被害額は約 1 億 8300 万円で、約 6110 万円も増加しています。

伊賀警察署管内でも 3 件の被害が発生し、平成 24 年に比べ 2 件の増加となっていて、被害額は約 176 万円と、約 126 万円も増加しています。

最近増加しているのは、警察官を名乗る者から、「あなたの通帳が偽造されている」、「通帳詐欺のグループを検挙した」などといった電話がかかり、言葉巧みに暗証番号などを聞き出した上で、犯人が直接自宅へ通帳やカードを受け取りに来る手口です。

振り込め詐欺は決して他人事ではありません。警察官などが直接通帳などを受け取りに行くことは絶対にありませんので、ご注意ください。

**【問い合わせ】** 伊賀警察署 ☎ 21-0110  
名張警察署 ☎ 62-0110

## 公共交通を利用しましょう

### 「団体利用補助」をご活用ください



市では、伊賀鉄道の利用を促進するために、園児・児童・生徒などの団体利用に対して補助金を交付しています。幼稚園、保育所（園）、小・中学校の遠足や社会見学には

よくご利用いただいておりますが、住民自治協議会などの自治組織が主催する、例えば子ども会などの行事でも利用することができます。

また、JR 関西本線電化を進める会（事務局：企画課）が交付する、JR 関西本線の利用促進のための団体利用補助金制度もご利用いただけます。

どちらの制度も団体乗車券を購入すると、購入金額の 2 分の 1 が補助されますので、学校や地域で遠足などの行事を計画する場合はぜひご活用ください。

**【問い合わせ】**  
企画課 ☎ 22-9621 FAX 22-9628

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

## 身近なところからはじめてみませんか —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。

久しぶりに親戚が集まり、近況報告をしていたとき、ある人から「人権の仕事って難しいか。」と問われました。周りにいた人たちの中にも、「同和問題って難しいからね。」と言う人がいました。とっさに、伊賀市では人権に関する講演会や地域に出向いての懇談会などさまざまな学習の機会を提供していることや、そこででの出会いによって私自身も学習する機会を得ていることなどを伝えましたが、なんとも重い雰囲気が漂い始めていました。そのとき、「差別の問題って難しいよ。」という子どもの声が聞こえました。大人の会話を聞いていた娘からの発信でしたが、「抱えている悩みをお互いに言い合えたとき、本当の友だちができる。」という内容は妙に説得力のあるものでした。

私の母も、「同和地区に友だちがいるけど、とっても親切だし、お世話になってるわ。」と続けました。小さな頃から同和教育を受けた娘はもちろんとし

て、同和教育など一切なかった母の言葉が不思議でたまたま、理由を聞いてみました。母は、「私も以前は周りと同じ意見だったよ。でも人権講演会や研修会に参加したり、あんたが家でする話を聞いたりしていたら、少しずつだけその考え方が間違いだと分かってきた。何より、友だちの気持ちを考えたら差別は許せない。」と答えました。そんな母の言葉によって、その場の雰囲気が変わってきました。

この後も、「年を重ねると段々と身体が動きにくくなるなあ。バリアフリーって自分のためにあるみたい。」とか、「老人夫婦になったら自然と男女共同参画になったわ。お互いできることしながら助け合えないとなあ。」と会話は続いていきました。人権問題が他人事から“自分事”にかわる瞬間でした。

それにしても、日頃の会話が母に影響を与えているのだと思うと、ちょっとした行動で人権問題は解決できるのだと考えさせられたお正月でした。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ

# 図書館 だより

## 《問い合わせ》

上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999  
 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

## 今月の新着図書

### ☑一般書

『奇跡の職場 新幹線清掃チームの“働く誇り”』

矢部 輝夫／著

与えられた時間はわずか7分。1車両100席の清掃をたった1人で担当するきつい仕事にも関わらず、スタッフが笑顔でいられる理由とは？元取締役が語ります。

### ☑絵本

『じぶんでおしりふけるかな』

深見 春夫／さく・え

ひろきくんがトイレでうんちをしていると、便器の中が海になりました。金色の船に乗って、ぶかぶか海を進んでいくと…。楽しくてためになるトイレのお話です。

### ■一般書

『古本屋ツアー・イン・ジャパン』

小山 力也／著

『世界の美しい飛んでいる鳥』

エクスマレッジ／発行

### ■児童書

『なぜ？ どうして？ 仕事のお話』

池田書店編集部／編

『和食のすべてがわかる本① 一汁三菜とは』

こどもくらぶ／編

### ■絵本

『どーしたどーした』

天童 荒太／文・荒井 良二／絵

『やまのすもうだ！ はっけよい！』

しばはら・ち／作・絵



## 図書館（室）からのお知らせ

### 全国訪問おはなし隊

【とき】 3月27日(木) 午後2時30分～

【ところ】 大山田公民館研修室

【対象者】 2～8才程度

【募集人数】 20人程度

【申込先・問い合わせ】 大山田公民館 ☎ 46-0130 FAX 46-0131



## 3月の読み聞かせ

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。(30分～1時間程度)

とき	ところ	催物（読み手）
8日(土) 10:30～	上野図書館	おはなしの会（いがくり・司書）
12日(水) 10:30～	いがまち公民館	ミニサロンひまわり
13日(木) 10:30～	上野図書館	えほんのひろば（ちいさなねこ）
15日(土)	10:00～	いがまち公民館 読み聞かせ会（ぶらんこ）
	10:30～	大山田公民館 おはなしたいむ（きらきら）
16日(日)	10:30～	阿山公民館 読み聞かせ会（はあと&はあと）
	13:00～	島ヶ原会館 うきうきカーニバル（ネェよんで）
18日(火) 10:30～	阿山公民館	読み聞かせ会（はあと&はあと）
19日(水)	10:30～	青山公民館 おはなしなあに？
	15:00～	上野図書館 えほんの森（よもよも）
22日(土) 10:30～	上野図書館	おはなしの会（いがくり・司書）
26日(水) 10:30～	上野図書館	おひざでだっこのおはなし会

## 島ヶ原公民館図書室の利用説明会に お気軽にご参加ください

各地区公民館図書室では、上野図書館やほかの公民館図書室の本を借りたり返したりすることができます。島ヶ原公民館図書室では、たくさんの方に知っていただくために、利用説明会を開催します。お気軽にご参加ください。

### 【とき】

3月16日(日) 正午～午後4時

### 【ところ】

島ヶ原公民館図書室（島ヶ原会館内）

### 【問い合わせ】

中央公民館

☎ 22-9637 FAX 22-9692

## ◆ 3月の二次救急実施病院

日	月	火	水	木	金	土
	*小児科以外の診療科です。					1 名張
2 名張	3 岡波	4 上野	5 岡波・名張	6 名張	7 上野	8 上野
9 岡波	10 岡波	11 名張	12 岡波・名張	13 名張	14 上野	15 名張
16 名張	17 岡波	18 上野	19 岡波・名張	20 名張	21 上野	22 上野
23 岡波	24 岡波	25 名張	26 岡波・名張	27 名張	28 上野	29 上野
30 名張	31 岡波					

※重症者が重なり、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。

### ◎伊賀市救急相談ダイヤル 24

☎ 0120-4199-22（フリーダイヤル）

医師・看護師などが24時間年中無休体制で、救急医療や応急処置などに関する相談に応じます。  
（通話料・相談料：無料）

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

### ≪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分前までをお願いします。

◆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

### 情報交流ひろば

## となりまち いが・ごうか・がめやま



### 東海道水口宿の歴史と酒蔵を巡る ～東海道の旅人気分でウォーキング～

かつて東西の往来で栄えた東海道水口宿。今もその面影を残す街道を地元ボランティアガイドの解説で歴史や文化に触れながら散策します。

【とき】 3月15日(土) 午前10時15分～午後3時

【ところ】

近江鉄道水口石橋駅（JR 貴生川駅から接続）

【行程】 大徳寺－旧水口図書館－街道交流館－藤榮神社－美富久酒造－水口城資料館－水口歴史民俗資料館－近江鉄道水口城南駅（約5km）

※美富久酒造では当日、酒蔵まつりが開催予定で地酒の試飲などが楽しめます。

【参加費】 200円（入館料・保険料）※先着50人

【持ち物】 弁当、飲み物、保険証、雨具など

【申込方法】 電話・ファックス・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

【問い合わせ】 甲賀市観光協会

☎ 0748-60-2690 FAX 0748-60-2362

✉ info@koka-kanko.org

【問い合わせ】 甲賀市広報課 ☎ 0748-65-0675



### 春の穏やかなひととき ～亀山市桜まつり～

満開の桜をお楽しみいただきながら、亀山城周辺の文化財や、関宿の町並みにもお立ち寄りください。13日(日)には、「亀山市桜の名所と歴史ロマンを訪ねる」ウォーキングも開催されます。

●亀山城桜まつり

【とき】 4月6日(日) 午前10時～午後3時

【ところ】 亀山城多門櫓周辺（本丸町）

【内容】 子ども写真大会、ふれあいブースなど

【アクセス】 東名阪自動車道「亀山IC」から亀山方面へ約10分

●観音山春まつり

【とき】 4月13日(日) 午前10時～午後2時

【ところ】 観音山公園一帯（関町新所）

【内容】 宝さがし、木工教室、各種バザーなど

【アクセス】 東名阪自動車道「亀山IC」から関方面へ約10分

【問い合わせ】

亀山市観光協会 ☎ 0595-97-8877

【問い合わせ】 亀山市広報秘書室 ☎ 0595-84-5021

カラダのこと  
おしえて!

負担が少ない動き方で

## 肩の痛みを減らしましょう!

肩関節周囲炎は、五十肩と呼ばれることもあり、関節周囲に起こった炎症により、動かすと痛い、夜になると痛くて眠れない、手があがらない、後ろに手が回らないなどのつらい症状があります。この炎症は、関節周囲に負担がかかる動きによって悪化し、負担が少ない動きによって改善します。

肩は可動範囲が広く、負担がかかる動きかどうか考えたこともないという人がほとんどです。薬で治

療しているにもかかわらず、痛みが減らないという人は、動きの中で悪化させているかもしれません。

負担が少ない動きを実践することが、予防もしくは早期の痛みの改善につながります。

肩を大事に使って、痛みを予防しましょう!



### 《肩に負担がかかる動作》



◀ 身体の向きを変えず、振り返って後方に手を伸ばし、物を持ち上げています。肩の前にある腱や靭帯に負担をかけ、炎症を悪化させる動きです。

### 《肩に負担がかかりにくい動作》



◀ 身体の向きを変えて、対象物に近づき、しゃがんで正面で持ち上げています。肩への負担が少なく、炎症を起こしにくい動きです。

(上野総合市民病院 理学療法士 猪田茂生)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

## 「伊賀米」の取り組みと名声

市史編さんだより (32)

伊賀市の特産品の一つに「伊賀米」があります。今回は、明治時代の伊賀の米作りの取り組みと、その成果について紹介します。

伊賀地域の水田は、明治18年(1885)の段階で1万1100町余り(1町は約1ha)で、畑も含めた全耕地に占める割合が8割近くもあり、伊賀は盆地でありながら全国的にみても水田の割合が高い地域でした。

明治10年代の米作りは、複数の品種がまかれたり、籾摺りで米が砕けたり、出荷の際の量が一定しないなど、その品質と規格の統一性に問題を抱えていました。

そこで明治19年、阿拝山田・名張伊賀のそれぞれの郡で「精撰米組合」が設立され、種子の精撰や籾・稗・土砂交りのものを調製しないこと、1俵を4斗2升にすることなどが決められました。しかし、明治21年に東京で開催された玄米品評会での伊賀米は「調製宜しからず十分注意ありたし」という評価で、組合の設立により一定の成果を上げつつもその取り組みは十分ではなかったようです。

明治30年代後半になると、米の品質向上や生産性を高めるため、郡や町村の農会が中心となって稲

東京深川市場における各産地の米価  
(明治43～大正2年の平均)

品名	1石の価格
伊賀関取米	20.16円
庄内山居一等米	19.75円
伊勢関取米	19.70円
鶴岡一等米	19.58円
肥前関取米	19.40円
鶴岡二等米	18.97円
讃岐三等米	18.95円
肥後横島二等米	18.95円
薩摩真幸神力中米	18.89円

(山崎繁次郎商店編『米界資料』より)

の種子の選別方法である塩水選や稲架乾燥の導入など「農事改良」が行われました。明治38年には「産米組合」が設立され、俵装・枳量を規格化、検査と等級付けなどの取り組みも行われました。

また、米の品種も江戸時代末期に菰野町で誕生した「関取」が導入されました。「関取」は収穫量が多く、茎が強く倒れにくいことからこの名前が付けられました。お寿司に合うお米として当時高値で取り引きされました。

こうした取り組みの結果、阿山郡では1反あたりの収穫量が4斗5升増加し、県下で最高となりました。品質も向上した伊賀米は、明治末期の東京深川市場において、全国で最も高価な米となり「伊賀米」の名が広く知られるようになりました。

総務課市史編さん係  
☎ 52・4380 FAX 52・4381