

「消火栓」や「防火水槽」などの付近は駐車禁止です！

消防本部

車を運転している時や歩道を歩いている時などに、「消火栓」「消防水利」「防火水槽」と書かれた標識を見たことがあると思います。

これらの標識は、消火活動をする際使用する消防用水の取水口の目印です。

この付近5メートル以内での駐車は道路交通法で禁止されています。しかし、消火栓や防火水槽の上に違法駐車車両があったために、消火活動が遅れるという事例が現実が発生しています。

また、狭い道路などに物を置いていたり駐車車両があったために、消防車や救急車が現場に近づけない場合もあります。

火災や救急事故などは、いつ自分や家族が関わるかわかりません。日ごろから、消防活動や救急活動に支障となるような違法駐車をしないよう皆さんのご理解とご協力を願います。

◆◆ 駐車禁止場所 ◆◆

1 消防水利周辺

① 消火栓から5メートル以内

の部分

② 消防用防火水槽の吸水口もしくは、吸管投入口から5メートル以内の部分

③ 消防用防火水槽の側端または、これらの道路に接する出入口から5メートル以内の部分

④ 指定消防水利（プール、池、井戸、河川など）の標識が設置されている位置から5メートル以内の部分

2 その他

消防用機械器具の置き場（消防自動車などの車庫や消火用ホース格納箱など）の側端またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内の部分



募集



干支展の絵馬を募集

中央公民館

新春恒例の干支展を1月5日(土)～10日(木)の6日間、中央公民館で開催します。

この催しに展示する絵馬を募っています。ふるってご出品ください。

【出品対象】

市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

【出品点数】

1人1点で自作のものに限ります。

【絵馬の板】

中央公民館で50人分の板を用意します。必ずこの板をお使いください。

【絵馬の受付】

午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

【作品締切】

12月20日(木)

※なお、作品は中央公民館で保管させていただきますためお返しできません。あらかじめご了承ください。

【問い合わせ】

伊賀市中央公民館

☎ 22・9801

■各教室の申し込みについて

【募集期間】 12月28日(金)まで 【定員】 各教室20人*先着順

【申込先・問い合わせ】

青山保健センター運動施設 ☎ 52・4100

■参加費について 運動施設使用料が毎回必要となります。

青山保健センター運動施設



特別教室

参加者募集

解消 !! メタボリック予防教室.....

【内容】 内臓脂肪や体脂肪を燃やす有酸素運動を中心に、メタボリックシンドロームを予防・解消します。

【とき】 1月12日～3月29日の12回
毎週土曜日 午後7時30分～8時30分

【対象者】 内臓脂肪や体脂肪が気になる方や高い方

イキイキ筋力アップ教室.....

【内容】 体力測定を行って個々の筋力を把握した上で、各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣を身につけ、下肢の筋力アップを目指します。

【とき】 1月11日～3月28日の12回
毎週金曜日 午後0時30分～1時30分

【対象者】 おおむね60歳以上の方

ハツラツ健康運動教室.....

【内容】 水中運動を含む各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣をつけて生活習慣病の予防につなげます。

【とき】 1月12日～3月29日の12回
毎週土曜日 午後1時30分～2時30分

【対象者】 おおむね40歳以上で運動習慣がない方

市民病院の医療相談室 業務嘱託員を募集

市民病院「療業務課」

【募集人数】 1人
 【採用資格】 社会福祉士資格がある人

【勤務先】 伊賀市立上野総合市民病院医療業務課

【勤務時間】 平日の午前8時30分～午後5時※ただし、週30時間で1週間4日勤務

【休日】 土・日曜日、祝日、年末年始

【報酬】 月額 21万円

【社会保険】

健康保健、厚生年金、雇用保険、介護保険に加入

【必要書類】 履歴書、資格を証明する書類

【募集締切】 11月26日(月)

【問い合わせ】

※応募を希望される方は、事前にご連絡ください。

伊賀市立上野総合市民病院
 医療業務課 ☎24・1111

クリスマスパーティー に参加しませんか？

本庁文化国際課

【とき】

12月9日(日)

午後3時～5時30分

【ところ】

伊賀市中央公民館 ホール

【内容】

外国人スタッフと一緒に、クリスマス風の伝統的な飾り物を作ったり、ゲームやクリスマスキャロルを通して異文化に触れていただきます。また、参加者全員にサンタクロースからのプレゼントがあります！



【定員】 40人(小学生以上)

【先着順】

※小学校1～3年生は必ず保護者同伴でお申し込みください。

【参加費】

500円(1人につき)

【申し込み・問い合わせ】

11月30日(金)までに本庁文化国際課(☎22・9624)へお申し込みください。

11月の健康づくり 研修会参加者募集

本庁高齢障害課

現代はストレスの多い社会であり、誰もが心の健康を損なう可能性があります。市民一人ひとりが心の健康問題の重要性を認識し、適切に対処

することができるようになることや、近年問題になってくる自殺予防についても学ぶ研修会を開催します。

【とき】 12月10日(月)

午後1時30分～3時

【ところ】

名張市総合福祉センター・ふれあい ふれあいホール
 ※駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用ください。近鉄名張駅より徒歩10分。

【内容】

講演会

【演題】 『うつ病と自殺予防について』

【講師】 三重県こころの健康センター所長 崎山忍さん

【定員】 約100人

【申込期限】 12月4日(火)

【申込先・問い合わせ】

電話で伊賀保健福祉事務所 地域保健課(☎24・8076)へお申し込みください。

離乳食教室(後期)

伊賀支所健康福祉課

離乳食の進み具合はいかがですか？好き嫌いが出てきたり、自分の手で食べたり、家族と同じ食卓で楽しくおいしく食事ができたりと目覚ましい成長がみられる時期です。

この時期からの食事、おやつを一緒に作ってみましょう。

【とき】

12月13日(木)

午後1時30分～3時30分

【ところ】 いがまち保健福祉センター

【内容】

講話「離乳食後期から完了期を中心」、離乳食の調理と試食、栄養相談



【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

【申込方法】 11月27日(火)から電話でお申し込みください。

【申込先・問い合わせ】

伊賀支所健康福祉課

☎45・1015

※調理実習の際、先着7人まで託児があります。

献血のご案内

●12月4日(火)
 午前10時30分～午後1時
 島ヶ原支所前



赤ちゃんの健診と相談

検診・相談名	検診・相談日	時間	場所	対象・内容
1歳6カ月児健診	12月5日(水)	午後1時～1時30分	青山保健センター	身体計測、内科および歯科健診、歯の相談、育児相談など。 ※対象児には通知します。母子手帳をご持参ください。
	12月18日(火)	午後1時30分～2時30分	伊賀医師会館	
3歳児健診 (3歳6カ月児)	12月5日(水)	午後2時～2時30分	青山保健センター	
	12月11日(火)	午後1時30分～2時30分	大山田保健センター	
	12月20日(木)	午後1時30分～2時30分	伊賀医師会館	
乳幼児相談	12月6日(木)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	上野ふれあいプラザ2階	
	12月11日(火)	午前10時～11時30分	青山保健センター	
	12月12日(水)	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター	
	12月19日(水)	午前9時30分～11時	大山田保健センター	
	12月25日(火)	午後1時30分～3時	いがまち保健福祉センター	
離乳食実習	12月13日(木)	午後1時30分～3時30分	いがまち保健福祉センター	離乳食の話・離乳食の調理。(後期) ※申込制(上記募集記事)

