

**募集 産後ママのリフレッシュタイム**

日常の子育てから少しはなれて、インストラクターの指導のもとヨーガを体験しませんか。出産後の骨盤や腹筋の回復を促し、産後の体型を戻りやすくします。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るといわれています。

- 【と き】** 5月18日(金)  
午前11時～正午
- 【ところ】** 青山保健センター運動施設
- 【対象者】** 産後3カ月～1年くらいまでの母親
- 【内容】** ヨーガ
- 【定員】** 15人 ※先着順  
※同時に託児も受け付けています。  
(要予約。定員あり。)
- 【参加料】**  
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。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
- 【申込方法】**  
電話でお申し込みください。
- 【申込受付開始日】** 5月7日(月)
- 【申込先・問い合わせ】**  
青山保健センター ☎ 52-2280

**募集 みんなで遊ぼう!!  
集まれ伊賀の子どもたち2012**

楽しく遊びながら、からだを動かしてみませんか。

- 【と き】** 5月27日(日)  
午前9時30分～正午
- 【ところ】** ハイトピア伊賀 5階生涯学習センター多目的大研修室
- 【対象者】** 4歳以上の子どもと保護者  
※小学校3年生以上は、子どものみで参加できます。
- 【内容】** 手遊び・忍者真似っ子体験・3B体操・クラフトづくりほか
- 【定員】** 70人 ※先着順
- 【参加費】** 300円(保険料など)  
※保護者は無料
- 【持ち物】** はさみ
- 【申込方法】** 電話・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください。FAX・Eメールの場合は、住所・氏名・学校(園)名・電話番号・プログラム名を明記してください。
- 【申込期限】** 5月25日(金)午後4時
- 【申込先・問い合わせ】**  
伊賀市レクリエーション協会(スポーツ振興課内)  
☎ 22-9680 FAX 22-9692  
(5月18日(金)まで)  
☎ 47-1284 FAX 47-1290  
(5月21日(月)から)  
✉ sports@city.iga.lg.jp

**募集 本気で!  
ワンサイズダウン教室**

5カ月でメリハリのある体形をめざします。自分にあった運動方法の指導も聞けます。

- 【と き】** ※全10回 金曜日  
5月25日、6月8日・22日、  
7月6日・20日、8月3日・24日・  
31日、9月14日・28日  
午後1時30分～3時
- 【ところ】**  
島ヶ原温泉やぶつちや「まめの館」
- 【対象】**  
市内在住の20歳以上65歳までの人
- 【内容】**  
腹部を中心としたサイズダウンと、バランスの取れた体形をめざします。
- 【定員】**  
15人
- 【参加費】**  
300円(まめの館利用料)  
※まめの館を初めて利用する人は、利用講習会(無料)の受講が必要です。
- 【受付開始日】**  
5月7日(月)
- 【申込先・問い合わせ】**  
島ヶ原支所住民福祉課  
☎ 59-2163

**上野総合市民病院  
組織の変更について**

上野総合市民病院では、地域連携や経営基盤を強化するため、4月1日付けで、組織変更を行いました。

- 地域医療連携室を設置
- 訪問看護室を設置
- 放射線科⇨放射線科(医師が所属)・放射線技術課(技士が所属)
- 臨床検査科⇨臨床検査課
- 管理栄養室⇨栄養管理課
- リハビリテーション科⇨リハビリテーション課
- 臨床工学室⇨臨床工学課
- 経営企画室⇨経営企画課
- 医療業務課⇨医療事務課
- ◀**健診センター**▶
- 健康管理室⇨健診管理課

**【問い合わせ】**  
上野総合市民病院庶務課  
☎ 24-1111 FAX 24-1565



手でふれて視て考える看護を提供する

**当院で一緒に働こう!**

上野総合市民病院では24年度と25年4月採用の看護師を募集します。

- 【対象者】** 昭和28年4月2日以降生まれの人
- 【募集人数】** 20人程度  
※認定看護師、専門看護師取得支援制度があります。
- ※託児所がありますので、お子さんがいる人も安心して勤務していただけます。
- 【試験日時・会場・試験内容】**  
上野総合市民病院で面接を行います。

す。選考試験は随時とし、日時は応募された人に後日お知らせします。

- 【提出書類】**  
職員採用試験受験申込書
- 【応募締切日】** 6月30日(出)
- 【採用予定日】**  
10月1日・平成25年1月1日・4月1日
- 【申込先・問い合わせ】** 〒518-8501  
伊賀市上野丸之内116番地  
伊賀市総務部人事課  
☎ 22-9606  
上野総合市民病院庶務課 ☎ 24-1111

◀**お詫びと訂正**▶

広報いが市2011年11月1日号に掲載した「伊賀市の文化財62」で、廣禅寺の所在地を「上野福居町」と記載しましたが、「上野徳居町」

の誤りでした。関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びして訂正します。

**【問い合わせ】** 文化財室 ☎ 22-9681

## 救急車を適正に利用しましょう

症状に緊急性がなくても、救急車を呼ぶ人がいます。また、「平日は休めない」「日中は用事がある」「明日は仕事」などの理由で、夜間や休日に救急外来を受診する人もいます。

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみませんか。

### 次の理由での利用はやめてください。

- 手足の擦り傷、風邪など、緊急性のない軽いや病気。
- 入院・通院のためのタクシー代わり。
- どこの病院に行けばいいかわからない。
- 病院で長く待つのが面倒なので、救急車を呼んだ。

### 【救急車の呼び方】

119番通報すると、伊賀市消防本部の指令室につながります。指令係員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。あわてず、ゆっくりと教えてください。



- ①救急であることを伝える。  
「救急です」と伝えてください。
- ②救急車に来てほしい住所を伝える。  
住所と名前を伝えてください。  
住所がわからない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。
- ③具合の悪い人の症状を伝える。  
誰が・どのようにして・どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。
- ④具合の悪い人の年齢を伝える。  
わからない時は、「60代」のように、おおよそでかまいません。
- ⑤通報者の名前と連絡先を伝える。  
通報者の名前と今かけている電話番号を伝えてください。

診察が可能な病院がわからない場合は、救急医療情報センター（☎24-1199）で、判断に迷ったときは救急相談ダイヤル24で確認してください。

救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで適正に利用し、救急医療を安心して利用することのできる伊賀市をめざしましょう。

【問い合わせ】 消防本部消防救急課 ☎24-9116 FAX 24-9111

## — 5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 上野	2 岡波・名張	3 名張	4 上野	5 名張
6 名張	7 岡波	8 名張	9 岡波・名張	10 名張	11 上野	12 上野
13 岡波	14 岡波	15 上野	16 岡波・名張	17 名張	18 上野	19 名張
20 名張	21 岡波	22 名張	23 岡波・名張	24 名張	25 上野	26 上野
27 岡波	28 岡波	29 上野	30 岡波・名張	31 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》

【上野総合市民病院（☎24-1111）】

開業医または応急診療所の紹介および救急車を受け入れます。

【名張市立病院（☎61-1100）】

救急車で搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です（担当医が判断）。連絡がない場合はお断りします。

【岡波総合病院（☎21-3135）】

《実施時間》 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

救急車で搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です（担当医が判断）。連絡がない場合はお断りします。