

募集 “コグニサイズ” で 認知症予防を

地域での取り組みのひとつとして、コグニサイズをやってみませんか。

「コグニサイズ」とは、「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を組み合わせた造語で、頭と体を同時に動かすことができ、認知症予防に効果があると注目されています。

【と き】 12月16日(水)

午後2時～3時30分

【ところ】 ハイピア伊賀 5階多目的大研修室

【対象者】 認知症予防に興味があり、地域で介護予防事業(高齢者サロンや老人クラブなど)に携わっている人

【内容】 コグニサイズの紹介と実技・介護予防の体操など

【定員】 80人

【持ち物】 水分・タオル(汗拭き用)
※ハイピア伊賀の駐車代金は自己負担になります。

※動きやすい服装でお越しください。

【申込先・問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 26-1521 FAX 24-7511

募集 おおやまだ元日マラソン

【と き】 平成28年1月1日(金祝)

開会式：午前8時15分～

スタート：午前8時30分～

【ところ】 伊賀の国大山田温泉「さるびの」 ゲートボール場

【種目】

○マラソン：3.5kmの部・5kmの部

○ウォーキング：2kmの部

※いずれも記録計測は行いません。

【定員】 600人 ※先着順

※小学3年生以下は保護者同伴

【参加料】 500円

※荒天中止の場合でも参加料は返金しません。

【申込方法】 大山田支所管内の地区市民センターにある申込兼払込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて最寄りの郵便局へ払い込むか、持参してください。

【申込期限】 12月18日(金)

※定員に満たない場合、当日参加可

【申込先・問い合わせ】

阿波地区市民センター

☎/FAX 48-0009

【問い合わせ】

スポーツ振興課

☎ 22-9635 FAX 22-9666

募集 柘植歴史民俗資料館企画展 『紡ぐ・染める・編む』

衣食住の中の一つである「衣」に注目し、手作業で繊維から糸を紡ぎ、染め、衣類ができるまでの工程や糸を紡ぐために欠かせない道具などの展示をしています。

ぜひご覧ください。

【と き】

平成28年1月10日(日)までの午前9時～午後4時30分

※毎週月曜日、12月29日(水)～平成28年1月3日(日)を除く。

【ところ】

柘植歴史民俗資料館 1階展示室

◆関連イベント

「綿の糸紡ぎ体験と簡単な^{しおり}縫い」

【と き】 12月5日(出)

午後1時～3時

【ところ】 柘植歴史民俗資料館

【定員】 20人 ※先着順

【申込期限】 12月1日(水)

【申込先・問い合わせ】

柘植歴史民俗資料館

☎/FAX 45-1900

【問い合わせ】

文化財課

☎ 47-1285 FAX 47-1290

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】 12月6日(日)

午前10時～正午

【ところ】

ハイピア伊賀 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】 11月20日(金)

【申込先・問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

募集 第48回 伊賀地区 ロードレース大会

【と き】

12月5日(出) 午前10時～

【ところ】

上野運動公園競技場周回コース

【部門】

○小学男子5・6年生の部：1.5km

○小学女子5・6年生の部：1.5km

○中学男子の部：3km

○中学女子の部：3km

○高校男子の部：5km

○高校女子の部：3km

○一般男子の部：5km

○一般女子の部：3km

※第9回美し国三重市町対抗駅伝大会伊賀市代表選手の選考対象レースです。

【参加費】

小学生200円、中学生300円、高校生500円、一般1,000円

※当日、受付時に支払ってください。(保険料を含む。)

【表彰】 各部門3位まで

【参加資格】

健康で完走できる人

※小学生の部は、市内在住者とする。

【申込方法】

所定の申込書を提出してください。

【申込期限】

11月25日(水)

【申込先・問い合わせ】

城東中学校(担当：竹森)

☎ 26-7022 FAX 26-7025

スポーツ振興課

☎ 22-9635 FAX 22-9666

～ウィークリー伊賀市～

12月は「火災を予防しましょう」などをお送りします。

4ページの答え/

② 要石

神社本殿の傍らに小さな社があり要石が祀られています。この下には巨大ななまずがいて、暴れ出さないように封じているという言い伝えがあり、地震を鎮め大地を災害から守る尊い石とされ、古くから信仰されています。

※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(12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	12月 8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)	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。
	12月24日(木)			
3歳児健診 (3歳6カ月児)	12月17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)	
乳幼児相談	12月 3日(木)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀 4階)	
	12月 7日(月)	午前10時30分～11時30分	島ヶ原子育て支援センター	
	12月 9日(水)	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター	
	12月15日(火)	午前10時～11時30分	大山田保健センター	
	12月16日(水)	午前10時～11時30分	いがまち保健福祉センター 青山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(12月分) (対象者:乳幼児と保護者)

食育運動教室「げんきっず」	12月25日(金)	午前10時～11時	伊賀市保健センター(ハイトピア伊賀4階) ☎22-9653
0歳児サロン	12月 3日(木)	午後2時～3時	

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)	①1日(火)・14日(月)・15日(火)・21日(月)・22日(火) 午前10時～ 【すくすくひろば】 ふれあいあそびなど ※22日(火)はクリスマス会 ②2日(水)・5日(土)・9日(水)・16日(水)・18日(金) 午前10時～・午後1時30分～ 【本とおもちゃルームぐるんば】 ※すべて利用料1回100円(実費を徴収する場合があります。)	月～金曜日 午前10時～午後3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)	25日(金) 午前9時45分～ 【クリスマス会】 楽器あそび・リズムあそびなど ※材料費100円	月～金曜日 午前10時～午後3時
森川病院『エンジェル』 森川病院内 (上野忍町 2516-7 ☎21-2425)	①14日(月)(4～9カ月)・21日(月)(10カ月～1歳半) 【エンジェルサークル】 クリスマス会 *予約制 ②25日(金) 【赤ちゃんなんでも相談・発育測定会】 ③11日(金) 【離乳食教室】 (4～5カ月くらい) *予約制 *①～③:午後2時～ ④3日(木)・17日(木)(3カ月～ハイハイするまで) 10日(木)・24日(木)(ハイハイ～11カ月) 午後1時～ 【ベビーマッサージ】 *予約制	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)	①17日(木) 午前10時30分～ 【公開講座】 キラキラ親子ふれあいライブ ②18日(金) 午後2時～ 【キラキラ Baby】 かわいいクリスマス ③21日(月) 午前10時30分～(新居地区市民センター) 【出前講座】 親子ふれあい体操など	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)	①17日(木) 午前10時30分～ 【おはなしひろば“わくわく”】 ②28日(月) 午前10時15分～ 【誕生会】 12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)	14日(月) 午前10時～ 【わくわくひろば】 コンサート	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)	24日(木) 午前10時30分～ 【みんな集まれ!】 手遊び・読み聞かせ	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)	①9日(水) 【おたのしみひろば】 みんなでクリスマス *予約制 ②18日(金) 【子育てひろば】 かわいい音楽会 ③25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)	①2日(水) 【おはなし会】 絵本の読み聞かせ ②10日(木)(妊婦と0～1歳児)・17日(木)(2歳児以上) 【おともだちあつまれ!】 *すべて午前10時30分～	火～土曜日 午前9時～午後5時

※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(こども家庭課内) ☎22-9665 FAX 22-9666