

◆ こころの健康、大切にしていますか

こころの健康教室 受講生募集

【問い合わせ】健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

うつ病や自殺者の増加が社会問題となっています。あなた自身やあなたの周りに、こころが疲れている人はいませんか？大切な命や笑顔を守るために、こころの健康について学び、一緒に考えてみませんか。

とき	内容	講師
第1回 9月26日(金) 午後1時30分～3時30分	「自分でできる！ストレス解消セラピー」 ～日頃のストレスケアへの入り口～	上野病院 臨床心理士 宇田 知功さん
第2回 10月8日(水) 午後1時30分～3時30分	「うつ病の理解&身近な人への接し方」 ～事例を通して～	伊賀市社会福祉協議会 精神保健福祉士 寺田 浩和さん
第3回 10月17日(金) 午後1時30分～3時30分	「アサーション*を身につけよう！」 ～自分も相手も大切にするための、ストレスを ためない会話のコツとは！？～	上野病院 臨床心理士 岡田 敦さん
第4回 10月29日(水) 午後1時30分～3時30分	こころのサインを見逃さないために ～わたしたちにできること～ 三重県の自殺の現状とメンタルパートナー養成講座	健康推進課 保健師

*アサーション・・・相手も自分も大切にする会話の手法

【ところ】 (第1回) ハイピア伊賀 5階多目的大研修室
(第2・3・4回) ハイピア伊賀 4階多目的室

【定員】 50人 ※先着順

【申込方法】 電話・ファックス・Eメール

【申込先・問い合わせ】

健康推進課 ☐kenkousuishin@city.iga.lg.jp

◆ 10月1日から、廃止代替バス路線の運賃を改定します

バス運賃の一部が変わります

【問い合わせ】総合政策課
☎ 22-9663 FAX 22-9672

【運賃改定をする路線】

柘植線・月瀬線・西山線・予野線・諏訪線・島ヶ原線・友生線、青山行政バス(滝線・霧生線・高尾線)の一部

【運賃改定の理由】

車社会が進んでいることや、少子高齢化に伴う利用者の減少、原油高騰に伴う燃料費の値上がり、さらに県からの補助金の廃止などによって、バスを運行するための市の経費負担は、年々増えています。

地域に根ざしたバス路線と輸送サービスを維持するため、運行事業者である三重交通(株)の運賃改定に準じた内容で、廃止代替バスの運賃を改定します。ご理解とご協力をお願いします。

※廃止代替バス…バス事業者が廃止したバス路線について、市がバス事業者に運行業務を委託しているバス。

【運賃改定の内容】

◀普通運賃▶

現行普通運賃額	改定額
170円～490円 区間	10円加算
500円～990円 区間	20円加算

※月瀬線、西山線の一部運賃を据え置きます。

※青山行政バスは、桐ヶ丘線と競合または類似する区間のみを改定します。(上限500円は変更しません。)

◀回数券▶ 改定後の普通運賃額を基準運賃額として算出します。

◀定期券▶ 据え置きます。

○10月1日から、上野コミュニティバス「しらさぎ」が、イオンタウン伊賀上野に停車します。

【乗り入れる路線】

外回り循環西コース、内回り循環西コース

【ルート変更内容】

○現行ルート：

国道並松⇒病院下⇒市民病院⇒病院下⇒本郷口

○変更後ルート：国道並松⇒市民病院⇒イオンタウン伊賀上野⇒本郷口 ※ルートの変更部分を抜粋。

【時刻表】 9月中旬に市ホームページに掲載予定

【問い合わせ】

三重交通(株)伊賀営業所 ☎ 66-3715

◆ 農家の頼れる相談相手

新しい農業委員・協力委員

【問い合わせ】 農業委員会事務局

☎ 43-2312 FAX 43-2313

農業委員と協力委員の任期は、平成 29 年 7 月 19 日までの 3 年間で、農業生産の発展と農業経営の合理化を図り、農業従事者の生活の向上をめざすためご

尽力いただきます。

新しい委員は、次のとおりです。(敬称略)

地区名	農業委員	協力委員	地区名	農業委員	協力委員	地区名	農業委員	協力委員
小田	西出 正敏	川上 善正	神戸	松生 憲一	木下 賢一	鞆田	川合 光兼	森田 克義
久米	喜多 都夫	福田 秀次		森田 安俊				
長田	三山 一誠		市南 信之	猪田	靄崎 正宣	大森 義博	玉滝	中島 美輝
		前川 輝昭			松岡 のりみ			吉岡 康夫
花之木	米村 元一	向井 一雄	古山	浅野 潤憲	森内 典隆	丸柱	小林 行雄	—
島ヶ原	川 政治	山本 幸宏	花垣	藤森 諭	藤永 清信	山田	岡島 誠	中森 勘爾
	松永 享二			川崎 彰彦			三苫 富貴子	
新居	重倉 成則	北前 芳幸	柘植	土屋 正孝	余野 忠雄	布引	辻 克治	森下 清悟
三田	貝増 統太郎	中森 滋樹		松山 隆治			阿波	
諏訪	森岡 武司	中島 菅	西柘植	堂山 隆重	谷本 吉彦	阿保	川口 亮太郎	嶋岡 良吉
府中	米澤 俊孝	稲森 良博		山崎 英機			吉岡 輝一	
上野	柳島 正一	岡本 賢一	壬生野	中林 徹	居附 龍作	上津	稲森 敏	松本 博臣
中瀬	門脇 昌弘	葛原 常幸		西尾 剛夫			坂本 さとみ	
友生	貝増 英征	池住 和男	河合	山岡 幸子	山村 清光	種生	宮本 哲男	中井 悟雄
依那古	喜多 輝哉	大木 二郎		川瀬 甚太郎			矢持	
比自岐	川口 俊範	—		前川 武夫	小倉 吉一			

◆ 介護が必要にならないためには、運動が欠かせません

介護予防リーダー養成講座 受講生募集

【問い合わせ】 地域包括支援センター

☎ 26-1521 FAX 24-7511

要介護状態を予防するカギは運動にあるといわれています。

この介護予防リーダー養成講座では、楽しみながら運動習慣を身につけ、講座終了後、自らが主体となって地域の仲間と一緒に運動を継続できるよう介護予防や健康づくりについて学びを深めていただきたいと思います。自分自身が習得した運動方法を地域に広め、元気でいきいきした地域づくりを私たちと一緒にめざしませんか。

○基礎編

【と き】 10月9日、16日、23日、30日
いずれも木曜日 午後1時30分～3時30分

【内 容】

介護予防について・運動の理論と方法(実技あり)

○応用編

【と き】 11月6日・20日・27日、12月4日・18日・25日、平成27年1月8日、15日、22日
いずれも木曜日 午後1時30分～3時30分

【内 容】

運動の実践(ボールやチューブなどを使った運動)・運動継続のポイントなど

※基礎編・応用編の連続講座です。(原則、全回参加。)

【ところ】 伊賀市文化会館 多目的室

講師：介護予防運動指導士 陶山 美佐さん ほか
対象者：運動に関心があり、地域での自主グループの立ち上げに意欲のある人。

【定 員】 30人 ※申し込み多数の場合は抽選

【申込期間】 9月1日(月)～19日(金)

【申込先】 地域包括支援センター

◆ 10月1日から水ぼうそう・高齢者肺炎球菌の予防接種が変わります

水痘・肺炎球菌ワクチンが定期接種へ

【問い合わせ】健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

◀水痘(水ぼうそう)ワクチン▶

【対象者】 1～2歳

【接種回数】 2回(1回目と2回目は3カ月以上あける)

【接種費用】 無料

【経過措置】

10月1日～平成27年3月31日までに限り、3～4歳で1回も接種していない人は、無料で1回接種できます。

【注意事項】

○任意接種ですすでに水痘ワクチンの接種を受けたことのある人は、接種した回数分を受けたものとみなします。

○水痘にかかったことのある人は対象外です。

【接種方法】

○直接医療機関に予約をし、接種当日は母子健康手帳を持参してください。

○予診票は伊賀市内の実施医療機関にあります。市外の医療機関で接種を希望する場合は、予診票をお渡ししますのでご連絡ください。

○県外の医療機関で接種を受けた場合は、全額自己負担です。

◀高齢者肺炎球菌ワクチン▶

【接種期間】 10月1日～平成27年3月31日

※期間が限られていますので、なるべく早めに接種してください。

【対象者】

○過去に肺炎球菌の接種を1回も受けたことのない人のうち、下記①または②の人

①対象年齢になる人

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
70歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
75歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
80歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
85歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
90歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
95歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
100歳	大正3年4月2日生～大正4年4月1日生
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれ

※対象者には、9月下旬頃に案内はがきを郵送します。

②接種時点で60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスに

よる免疫の機能障がいや身体障がい者手帳1級の人
○対象年齢であっても、過去に肺炎球菌の予防接種費用の助成を受けている人は、定期接種の対象外となるため、案内はがきは郵送しません。

○平成30年度まで、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の5歳刻みの人が対象になり、5年間で65歳以上の人全員が1回は接種することができます。

【接種回数】 1回

【接種費用】

自己負担額3,000円(生活保護を受給している人は無料)

【接種場所】 県内指定医療機関

【接種方法】

直接医療機関に予約し、接種当日は、必ず案内はがきを持参して接種してください。

【注意事項】

○予診票は伊賀市内の実施医療機関にあります。市外の医療機関で接種を希望する場合は、予診票をお渡ししますのでご連絡ください。

○県外の医療機関で接種を希望する場合は、接種費用が異なります。接種費用を全額窓口で支払ってください。後日、申請すれば、接種費用の一部を助成します。

助成申請をする場合は、次の①～③を持参し、担当課の窓口へお越しください。

①肺炎球菌予防接種を受けたとわかる領収証(受けた人の名前、接種日、接種金額が記載されたもので、領収印があるもの)

②印鑑

③通帳など、振込先がわかるもの

【任意接種に対する助成について】

○65歳以上で、今年度の定期接種対象外の年齢の人については、現在行っている「高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成制度」で費用助成を受けることができます。市からの助成額は3,000円です。
※この助成を受けた場合は、定期接種の対象年度は対象外となります。

【問い合わせ】健康推進課 ☎ 22-9653

いがまち保健福祉センター ☎ 45-1016

島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163

阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332

大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151

青山保健センター ☎ 52-2280

◆ 健康な体は健康な歯が支えます

後期高齢者 歯科健康診査を実施します

【問い合わせ】 保険年金課
☎ 22-9660 FAX 26-0151

口腔機能低下の予防や肺炎などの疾病予防のため75歳、80歳の人を対象にした歯科健康診査を実施します。

対象者には9月末に受診券などを送ります。受診券が届いたら歯科医療機関へ予約をしてから受診してください。

【対象者】 県内に住所があり、受診日において後期高齢者医療の被保険者である人のうち平成26年3月31日時点で75歳（昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれ）と、80歳（昭和8年4月1日～昭和9年3月31日生まれ）の人。

【実施機関】 三重県内の歯科医療機関
※一部実施しない歯科医療機関がありますので、確認

の上、受診してください。

【受診方法】

受診券、健診票、質問票と被保険者証を実施機関に持参し受診してください。

【内容】 問診、口腔内健診

【実施期間】 10月1日(水)～11月30日(日)

【健診料】 無料。健診項目以外の治療を行った場合は別途費用が必要となります。

【健診結果】 健診後は結果の説明をよく聞き、治療などが必要な場合は、早めに対処しましょう。

【問い合わせ】

三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6884
保険年金課

◆ いま一度、災害への心構えを新たに

防災の日と防災週間

【問い合わせ】 総合危機管理課
☎ 22-9640 FAX 24-0444

今から約90年前の大正12年9月1日は、関東大震災が起きた日です。また、9月は台風や大雨で災害が多く発生する月でもあります。

わたしたちが災害に対する認識を新たにする機会として、9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」と定められています。

地震

《自分でまもる》

○家の中を安全に：家具の転倒・落下・移動は、直接あたってけがをするだけでなく、割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路をふさいだりするなどの危険をもたらします。

家具を固定したり、配置の工夫をするとともに、住まいの耐震性も確認しましょう。

○非常持出品、備蓄品の準備を：大きな災害が発生すると、長期に渡って外部からの支援が届かないことが予想されるので、個人で1週間程度の備えがあれば安心です。

また、赤ちゃんや高齢者などの家族の状況に応じた品物を用意することも大切です。

○家族との連絡方法を：家族や友人の安否を確認できないことが予想されます。「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」などの活用方法を知っておきましょう。

また、自宅が被災した場合に備えて、家族の集合同

所を決めておきましょう。

○身を守る：地震の際、適切な行動をとるためには、日頃から対処方法を考えておくことが必要です。場所や時間経過に伴って、求められる行動は変化します。

また、「緊急地震速報」を活用することも大切です。

1日を通じ、さまざまな場面での具体的な対処方法を、考えておきましょう。

《みんなで支える》

○顔が見える：地域の行事などに積極的に参加し、ご近所同士で声を掛け合い、顔見知りになることから始めましょう。「助けが必要なご近所さん」を、みんなで知っておくことも大切です。

○防災訓練への参加を：大きな災害が発生し、消防署などだけでは対応しきれなくなったような場合に力を発揮するのは、地域の防災組織です。

水害

台風や大雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。テレビ、ラジオ、インターネットなどで、気象情報を確認し、事前に備えましょう。風雨が強まる中での次の行動は大変危険です。絶対にやめましょう。

○田畑の状況を見回る

○屋根に上がって補強する

○様子を見るため川に近づく

