

国民健康保険被保険者証をお送りします

本庁保険年金課

現在お持ちの被保険者証の有効期限は、9月30日です。10月1日から使用する被保険者証は9月15日以降に簡易書留郵便でお届けします。10月から新しい被保険者証で診療を受けてください。

ひとりに一枚の被保険者証です

たとえば、世帯で国民健康保険に4人の方が加入されている場合は、4枚の被保険者証をお届けします。

被保険者証を確認してください

被保険者証が届きましたら、住所・氏名などに誤りがないかをご確認ください。記載内容に誤りがあった場合は、本庁保険年金課または各支所住民課へご連絡ください。

有効期限を確認してください

有効期限は原則として1年（平成22年9月30日まで）です。ただし、①75歳になられる方は75歳になる年の誕生日の前日まで

②退職者医療被保険者の方は65歳になる誕生日の月末まで（1日生まれは前月末まで）

被保険者証用カードケースと期限切れの被保険者証について

期限切れの被保険者証は、お手数ですが本庁保険年金課または各支所住民課へお戻しください。

また、被保険者証用カードケースを担当窓口を設置していますのでご利用ください。

【問い合わせ】

本庁保険年金課
☎ 22・9659 FAX 26・0151

色・いろ・いろ：「カラーユニバーサルデザイン」講演会

本庁障がい福祉課

私たちの周りには、広告やチラシのデザイン、教科書の色表示、地下鉄の路線図などが見えづらく、困っている人たちがいます。すべての人にやさしい色の必要性について、知識と理解を深めることを目的に講演会を開催します。

【と き】 10月4日(日)

午後1時30分～3時30分

【と ころ】 ゆめぼりすセンター12階大会議室

【講師】

NPO法人カラーユニバーサルデザイン機構

副理事長 伊賀公一さん

【その他】

・申込不要（参加費無料）

・要約筆記あり

・磁気誘導ループあり

・託児5人（要予約）

【問い合わせ】

特定非営利活動法人

ユニバーサルデザイン同夢

☎ / FAX 23・9513

救急の集い

消防本部消防救急課

9月9日は「救急の日」で、この日を含む一週間は「救急医療週間」です。

伊賀医師会と消防本部では、救急医療や救急業務についての認識と理解を深めるために救急の集いを開催しますので、多数ご参加ください。

【と き】 9月17日(木)

午後1時30分～4時

【と ころ】

ヒルホテルサンピア伊賀

【実施内容】

第一部 講演会

《演題》『転倒予防と対策』

《講師》 アクアクリニック伊賀理学療法士 中野雄二さん

麻しん・風しん (MR)

対象の方でまだ麻しん風しんの予防接種を受けていない方は早めに受けてください。

◎期間内：接種は1回

★実施医療機関★ 県内指定医療機関

★実施期間★ 平成22年3月31日まで

※いずれの予防接種も、対象者（児）は無料

平成21年度対象者

◆1期	1歳以上2歳未満
◆2期	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ (小学校就学前年)
◆3期	平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ (中学1年生相当)
◆4期	平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ (高校3年生相当)

予防接種

ポリオ



ポリオは一般には「小児マヒ」と呼ばれ、日本でも流行していたことがあります。ポリオウイルスに感染すると、約1000人に1人の確率で麻痺を起こすことがあり、一部の人にはその麻痺が永久に残ります。

ポリオを予防するために、生後3カ月を過ぎたら予防接種を受けましょう。

★実施医療機関★ 県内指定医療機関

★実施期間★ 9月～10月

※医療機関により実施日時が異なりますので、詳しくは各医療機関にお問い合わせください

★対象年齢★ 生後3カ月～7歳6カ月未満

◎ポリオ、麻しん・風しん予防接種を受ける時の注意事項◎

- ・あらかじめ医療機関に接種日時をご予約ください。
- ・接種時には、予診票、母子手帳をご持参ください。
- ・市からお渡ししている「予防接種と子どもの健康」を接種前に必ずお読みください。
- ・体調の悪い時は、予防接種を延期しましょう。

【問い合わせ】

本庁健康推進課

☎ 22-9653

FAX 26-0151

健康運動指導士（実技指導）
渡部典子さん

第2部 各種体験コーナー

応急手当の実技体験コーナー
・心肺蘇生法の実技体験
・簡単な応急処置 ほか
119番通報のコーナーなど

【問い合わせ】

消防本部消防救急課
☎ 24・9115 FAX 24・9111



障がい者の職場実習生を募集します

本庁障がい福祉課

障がいのある人の職場実習を行い、その成果を広く企業などへ啓発することにより雇用の促進を図ることを目的として、市役所本庁舎内で障がいのある人の職場実習を行います。

【対象者】 ※次の要件をすべて満たしていること

- ①市内に在住
- ②障がい者手帳（身障・療育・精神）をお持ちの18歳以上の人
- ③伊賀管内の障がい者施設または小規模作業所などに通

所しており、一定期間、施設などの指導員の付き添いが可能な人

④自宅と市役所の往復（家族の送迎を含む）が可能な人

【募集人数】 1人

【実習期間】 11月2日（月）～平成22年3月31日（水）

【実習内容】 封筒・用紙へのゴム印の押印、廃棄書類の分別などの事務補助

【実習形態】 原則、1日あたり6時間の週4日勤務（平日のみ）とし、施設などからの指導員が職場での支援を行います。

【実習生手当】 1日あたり 3,530円

【募集期間】 9月7日（月）～25日（金）

【その他】 申し込み多数の場合は選考させていただきます。

【申込先・問い合わせ】 詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.igaki.jp/>）をご覧ください。

本庁障がい福祉課
☎ 22・9657 FAX 22・9662

産後ママのリフレッシュタイム
青山保健センター

日常の子育てから少しの間はなれて、インスタラタ

ターの指導のもとストレッチやエアロビクスで体を動かし、リフレッシュしませんか。ぜひご参加ください。

【とき】 9月29日（火）午前11時～正午

【ところ】 青山保健センター運動施設

【内容】 リラクゼーションストレッチ・エアロビクス

【対象】 産後3カ月～およそ1年くらいまでの母親

【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）

【参加費】 1回500円（施設入館料）

*施設を初めて利用される方は、当日までに利用講習会を受講してください

利用講習会は、火曜日から土曜日までの午前10時～午後6時30分。

日曜日は午後2時30分から実施します。当日の午前10時から受けていただけます。

【持ち物】 室内用運動靴・運動できる服装

【申込方法】 9月8日（火）から青山保健センターへ電話でお申し込みください。

【申込先・問い合わせ】 青山保健センター
☎ 52・2280 FAX 52・2281

平成21年度 自衛官採用試験

種目	資格	受付期間	試験日
防衛大学校	高卒（見込含）21歳未満 推薦制度あり	9月5日～10月2日 9月5日～9月9日（推薦）	1次 11月7日・8日 2次 12月15日～19日
防衛医科大学校	高卒（見込含）21歳未満	9月5日～10月2日	1次 10月31日・11月1日 2次 12月2日～4日
航空学生	高卒（見込含）21歳未満	受付中～9月11日	1次 9月23日 2次 10月18日～22日 3次 11月14日～12月18日
看護学生	18歳以上24歳未満	9月7日～10月2日	1次 10月24日 2次 11月21日・22日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	受付中～9月11日	1次 9月19日 2次 10月8日～15日
2等 陸・海・空士	18歳以上27歳未満	受付中～9月15日	統一男子 9月16日～18日 統一女子 9月27日・28日
陸上自衛隊 高等工科学学校生徒	15歳以上17歳未満 推薦制度実施予定	11月1日～1月8日	1次 1月23日 2次 2月6日～9日の間で1日

【問い合わせ】 三重県地方協力本部 伊賀地域事務所 ☎ 21-6720 URL <http://www.mod.go.jp/pco/mie/>