

◆ 分ければ資源!

# ごみの分別にご協力ください

【問い合わせ】 清掃事業課  
☎ 20-1050 FAX 20-2575



市では、ごみの減量化とリサイクルの推進を目的としてごみの分別収集をしています。ごみの分別・搬出方法は、伊賀北部は「資源・ごみ収集カレンダー」、青山支所管内は「ごみの分け方・出し方」を配布していますが、次の点に特に注意をお願いします。

### 《ごみ出しルール》

- 決められた日に、決められた場所へ、  
決められた時間に！  
分別ができていないなど、ルール違反のごみは収集しません。
- 可燃ごみ・燃やすごみは必ず「市指定ごみ袋」で！
- 指定ごみ袋以外のごみ袋で出すごみは、容量が45ℓ以下のごみ袋で！
- 各集積場の清掃・管理を！  
自治会をはじめとした地域の利用者などで責任を持って清掃・管理をしてください。

### 《可燃ごみ・燃やすごみについてのお願い》

- ごみの約50%が水分です。必ずよく水を切って出してください。
- 資源として回収できるものがたくさん混入しています。資源ごみは、リサイクルできる大切な資源。必ず分別してください。

### 《資源ごみ（容器包装プラスチック・紙類・びん類・ペットボトルなど）についてのお願い》

- 必ず、種類ごとに分別して出してください。
- 資源ごみは、異物(他の種類)を混ぜるとリサイクルが困難になりますので、きちんと分別してください。

### 【問い合わせ】

- 伊賀北部：清掃事業課  
伊賀・島ヶ原・阿山・大山田支所住民福祉課
- 青山支所管内：  
青山支所住民福祉課 ☎ 52-3227  
伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120

◆ 子宮がん・乳がん・大腸がんの集団検診の追加予約を受け付けます

# 今年度最後の集団がん検診

【問い合わせ】 健康推進課  
☎ 22-9653 FAX 22-9666



今年度最後の集団子宮がん・乳がん・大腸がん検診を実施します。

がんは日本人の死亡原因の第1位です。日本人の2人に1人ががんになり、死亡者の3人に1人ががんで亡くなっています。

早期発見・早期治療があなたの命を守ります。自覚症状のないうちにがん検診を受けましょう。

今回、3月15日(土)にゆめぼりすセンターでのがん検診を追加しました。ぜひ受診してください。

- 【とき】 3月15日(土)  
受付：午前9時～11時
- 【ところ】 ゆめぼりすセンター
- 【申込方法】 電話
- 【申込先】 健康推進課 ☎ 22-9653

※すでに配布しました「25年度がん検診クーポン券」を使用できる集団がん検診は、3月15日が最後です。まだ利用していない人は、ぜひこの機会に受診してください。(検診の注意事項など詳しくは広報いが市6月1日号・9月1日号をご覧ください。)

### 《医療機関で受けられる検診》

胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん検診は2月28日(金)まで市内医療機関で受診できます。

医療機関でがん検診を受ける場合は、直接医療機関へお申し込みください。

- ※詳しくは広報いが市6月1日号をご覧ください。
- ※乳がん検診は無料クーポン対象者のみ3月24日(月)まで岡波総合病院で、また3月27日(木)まで伊賀市健診センターで受診できます。

内容	対象年齢	自己負担金	定員
子宮がん	20歳以上	1,500円	100人(先着順)
乳がん	30歳以上	1,600円	140人(先着順)
大腸がん	40歳以上	500円	なし

※すでに平成25年4月以降に市が実施した子宮・乳・大腸がん検診を受けた人は、今回の検診を受けられませんのでご注意ください。

◆ みんなで伊賀上野 NINJA フェスタを盛り上げよう

# 伊賀上野 NINJA フェスタ 2014

【問い合わせ】 観光戦略課  
☎ 22-9670 FAX 22-9695



## ◆ ボランティアスタッフ募集

毎年県内外から多くの観光客が訪れる「伊賀上野 NINJA フェスタ」で、イベントをお手伝いして下さるボランティアスタッフを募集します。

### 【募集ボランティア】

○ **イベントボランティア**: 忍者道場のゲーム進行・受付など

○ **忍者衣装着付けボランティア**: 忍者衣装着用の手伝い

【とき】 4月5日(土)～5月6日(火・振替) (すべての日午前9時30分～午後4時30分) の土・日曜日、祝日のうち、1日単位で参加希望日を事前に登録

※特に4月26日(土)～5月6日(火・振替)の土・日・祝は多数の観光客が来られますので、ご協力をお願いします。

【ところ】 各イベント会場 (市街地)

【対象者】 16歳以上で責任を持って来ていただける人  
※高校生も応募できます。(保護者の同意が必要)

【申込方法】 参加希望日・氏名・年齢・電話番号を記入の上、はがき・ファックス・Eメールのいずれかでお申し込みください。

【申込期限】 1月24日(金)

○昼食とお礼をします。○直前に説明会があります。

○詳細は改めてご本人に連絡します。

【申込先・問い合わせ】 〒518-0869

伊賀市上野中町 2976 番地の 1 上野ふれあいプラザ2階 伊賀上野 NINJA フェスタ実行委員会事務局 (観光戦略課内) ☐kankou@city.iga.lg.jp

## ◆ 協賛イベント募集

イベントを企画して、伊賀上野 NINJA フェスタと一緒に盛り上げませんか。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【申込方法】 観光戦略課にある所定の用紙に記入の上、お申し込みください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

【申込期限】 1月24日(金)

【助成金】 企画内容が本事業目的に一致し、実行委員

会で審査した結果、適当と認められる場合は3万円を上限に助成します。ただし、予算の都合により希望に添えない場合があります。

【申込先・問い合わせ】 〒518-0869

伊賀市上野中町 2976 番地の 1 上野ふれあいプラザ2階 伊賀上野 NINJA フェスタ実行委員会事務局 (観光戦略課内)

☐kankou@city.iga.lg.jp

◆ 風邪やインフルエンザが流行する季節になりました

# インフルエンザを予防しましょう

【問い合わせ】 健康推進課  
☎ 22-9653 FAX 22-9666



インフルエンザとは38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、高齢者や慢性の病気を患っている人は、病気が悪化しやすく、死に至ることもある感染症です。日頃から、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

### 《インフルエンザにかからないために心がけること》

- ① バランスのとれた食事をする。
- ② しっかり睡眠をとる。
- ③ 室温 20～25 度、湿度 50～60% になるように調整する。
- ④ 手洗いをしっかりする。(石鹸をよく泡立てて、手のひら、指の間、手首をしっかりと洗い、流水で

充分すすぐ。) うがいをこまめにする。

- ⑤ からだを冷やさない。
- ⑥ 予防接種をうける。(かかったとしても重症化を防ぐことができる。)
- ⑦ なるべく不必要な外出を控えたり、人ごみを避ける。
- ⑧ 咳エチケット (咳やくしゃみをするときは口と鼻をティッシュペーパーなどで押さえる。マスクを着用する。)

### 《インフルエンザ予防接種費用の助成について》

高齢者と乳幼児のインフルエンザ予防接種費用の助成制度があります。高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成も実施しています。詳しくは広報いが市 10 月 1 日号や市ホームページをご覧ください。