



ひとが輝く 地域が輝く  
市民と行政を結ぶ広報紙

七報

平成25年  
8  
1

No.187 2013.AUGUST

いしかわ市



## 出前講座（健康推進課）

7月6日(出)に、府中地区の西条で出前講座を行いました。この日は、転倒予防などをテーマに健康推進課の保健師を講師に招き、31人が参加しました。話をした小田眞規子保健師は、いつまでも健康に過ごすために、普段から体を動かすことが大切だと説明し、お風呂でお湯につかりながら足の指を握ったり開いたりすることや、歯磨きをするときに何かにつかりながら片足立ちをするなど、暮らしの中でできる運動を紹介しました。

保健師の話のあとは、参加者たちは、順に血圧を測ってもらいながら、お菓子を食べたり話をしたりして、楽しいときをすごしました。

※出前講座について、詳しくは2ページからの特集をご覧ください。

## ■ 8月1日号の内容

【特集】お届けします！出前講座	2
平成26年度採用予定の市職員を募集します	6
福祉医療費の受給資格証を更新します	8
児童扶養手当・特別児童扶養手当	9
まちかど Topics	12
公共施設のいま、これから	14
■お知らせ	
お盆の歯科診療	18
第9回伊賀市民スポーツフェスティバル	20
芭蕉祭子ども合唱団参加者募集	21
伊賀市男女共同参画人材バンク登録	22
証明窓口業務延長のご案内	22
8月の二次救急実施病院	23