

募集 めざせ!ワンサイズダウン教室

寒くなってくる今こそ、脂肪燃焼のチャンスです。みんなでたのしく運動しませんか。

【と き】

1月14日・21日、2月4日・18日・25日、3月4日・11日
午後1時30分～3時

※すべて水曜日

【ところ】

島ヶ原温泉やぶっチャ「まめの館」

【対象者】

市内在住の20歳以上65歳までの人

※まめの館を初めて利用する人は、利用講習会（無料）の受講が必要です。

【内 容】

家でもできる簡単トレーニング。サイズダウンに必要な豆知識。

【定 員】 15人

【参加費】

300円/回（まめの館利用料）

【受付開始日時】

12月19日（金）午前8時30分

【申込先・問い合わせ】

島ヶ原支所住民福祉課

☎ 59-2163 FAX 59-3196

募集 環境ツアー

【と き】

1月18日（日）

【ところ・内容】

丹生ダム（長浜市）と琵琶湖博物館（草津市）の見学

【費 用】

○ 700円（資料・保険代）

※食事代や博物館観覧料・観光に伴う経費は各自負担

【定 員】

40人 ※先着順

【申込方法】

平日の午前8時30分～午後5時15分に電話でお申し込みください。

※雨天決行。内容が変更または中止になることがあります。

※集合時間・場所などは、申し込み時にお知らせします。

※小学生以下は保護者同伴

【申込期間】

12月15日（月）～1月9日（金）

【申込先・問い合わせ】

環境政策課

☎ 20-9105

FAX 20-9107



募集 第8回美し国三重市町対抗駅伝応援団員

【と き】 2月15日（日）

【ところ】

県庁前～三重交通Gスポーツの杜伊勢

【定 員】 50人程度

【応募方法】

住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、市町対抗駅伝応援団参加希望と明記してください。ファックス・Eメール・持参のいずれかの方法で申し込んでください。

【募集期限】 1月23日（金）

【応募先・問い合わせ】

スポーツ振興課（ハイトピア伊賀4階）

☎ 22-9635 FAX 22-9666

✉ sports@city.iga.lg.jp

献血のご案内

● 1月18日（日）

午前10時～11時30分

午後1時～4時

アピタ伊賀上野店



1月の二次救急実施病院

◎各病院の受け入れ体制

日	月	火	水	木	金	土
*小児科以外の診療科です。				1 名張	2 上野	3 名張
4 名張	5 岡波	6 上野	7 岡波・名張	8 名張	9 上野	10 上野
11 岡波	12 岡波	13 名張	14 岡波・名張	15 名張	16 上野	17 名張
18 名張	19 岡波	20 上野	21 岡波・名張	22 名張	23 上野	24 上野
25 岡波	26 岡波	27 名張	28 岡波・名張	29 名張	30 上野	31 名張

※重症者が重なり、診察できない場合があります。また、非当番日は救急の受け入れを行いません。

※二次救急（重症）の人が対象です。

《実施時間帯》 平日：午後5時～翌日午前8時45分
土・日・祝日・年始（1月3日まで）：

午前8時45分～翌日午前8時45分

《実施時間帯（岡波総合病院）》

月曜日：午後5時～翌日午前9時 水曜日：午後5時～翌日

午前8時45分 日曜日：午前9時～翌日午前8時45分

※月・水曜日が祝日・年始の場合、午前9時～翌日午前8時45分

救急車での搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です。【上野総合市民病院（☎ 24-1111）】

【名張市立病院（☎ 61-1100）】

【岡波総合病院（☎ 21-3135）】

◎伊賀市救急相談ダイヤル 24

☎ 0120-4199-22

（フリーダイヤル）

医師・看護師などが24時間年中無休体制で、救急医療や応急処置などに関する相談に応じます。（通話料・相談料：無料）

◎伊賀市応急診療所（一次救急）【診療科目】 一般診療・小児科

【所在地】 上野桑町1615番地 ☎ 22-9990

【診療時間】 月～土曜日：午後8時～11時

日曜日・祝日・年始：午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時
※受付は、診療終了時刻の30分前までにお願いします。

◆夜間・日曜日および祝日診療を行っている医療機関については、三重県救急医療情報センター（☎ 24-1199）へお問い合わせください。

赤ちゃんの健診と相談（1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	1月13日（火）	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター	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カ月ごろ、3歳児健診は3歳9カ月ごろまでに通知します。母子健康手帳をご持参ください。
	1月22日（木）	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター	
3歳児健診（3歳6カ月児）	1月15日（木）	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター	
乳幼児相談 育児相談・栄養相談 ※母子健康手帳をご持参ください。	1月8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	【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 青山保健センター ☎ 52-2280 阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332 いがまち保健福祉センター ☎ 45-1016 大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151 島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163
	1月13日（火）	午前10時～11時30分	青山保健センター	
	1月14日（水）	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター	
	1月21日（水）	午前10時～11時30分	いがまち保健福祉センター	
	1月27日（火）	午前10時～11時30分	大山田保健センター	
	1月29日（木）	午前10時30分～11時30分	島ヶ原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（1月分）（対象者：乳幼児と保護者）

食育・運動教室「げんきっず」	1月9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	1月23日（金）	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）	① 5日（月）・6日（火）・13日（火）・14日（水）・26日（月）・27日（火） ※すべて午前10時～ 【親子教室】 お正月あそび・ふれあいあそびなど ② 9日（金）・14日（水）・22日（木）・23日（金）・24日（土） 【本とおもちゃルームぐるんぱ】 ※すべて午前10時～午後1時30分～ ※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）	29日（木）・30日（金） 午前9時45分～ ※材料費100円 【つくってあそぼう】 小麦粉粘土遊び	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）	① 19日（月）（4～9カ月）・26日（月）（10カ月～1歳半） 【エンジェルサークル】 節分 *予約制 ② 30日（金） 【赤ちゃんなんでも相談・発育測定】 ③ 16日（金） 【離乳食教室】（4～5カ月くらい） *予約制 ※①～③：午後2時～ ④ 8日（木）・22日（木）（3カ月～ハイハイするまで） 15日（木）・28日（水）（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）	① 9日（金） 午後2時～ 【キラキラBaby】 親子で楽しむ絵本 朗読絵本 ② 19日（月） 午前10時30分～（猪田地区市民センター） 【キラキラ出前講座】 親子ふれあいあそび	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）	① 15日（木） 午前10時30分～ 【おはなしひろば“わくわく”】 ② 26日（月） 午前10時15分～ 【誕生会】 1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内 （島ヶ原 4696-9 ☎ 59-9060）	26日（月） 午前10時～ 【わくわくひろば】 親子ふれあい遊び	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）	28日（水） 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 大山田保育園併設 （平田 7 ☎ 47-0088）	① 15日（木） 【おたのしみひろば】 おしょうがつあそび *予約制 ② 21日（水） 【子育て講座】 たのしく子育て ③ 30日（金） 【おはなしひろば】 読み聞かせ など ※すべて午前10時30分～	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）	① 7日（水） 午前11時～ 【おはなし会】 読み聞かせ ② 15日（木） 午前10時30分～ 【おともだちあつまれ！】（妊婦と0～1歳児） ③ 22日（木） 午前10時30分～ 【おともだちあつまれ！】（2歳児以上）	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