

募集 脂肪燃焼運動教室

内臓脂肪を燃焼させて、きれいにダイエットしませんか？

楽しく動いて、肥満予防・解消するための教室です。



【とき】 ※全 12 回

6月12日(火)～7月24日(火)

毎週火曜日：午後1時～2時

毎週金曜日：午前11時15分～正午

※6月19日(火)のみ調理実習（午前10時～午後1時）

【ところ】

青山保健センター運動施設

【内容】

運動指導（水中歩行・有酸素運動など）・調理実習

【参加費】

○運動施設利用料（運動プログラム時）

65歳未満の人 500円

65歳以上の人 300円

○調理実習料 500円

【対象者】

市内在住の18歳以上の人

【定員】 20人

【申込受付開始日】 6月5日(火)

【問い合わせ】

青山保健センター運動施設

☎ 52-4100（受付：午前10時

～午後7時、月曜日休館）

市内の事業者を探すなら！

インターネット検索サイトで

いがパートナーねっと

～求人・雇用情報も掲載中～

■問い合わせ 商工労働観光課
☎ 43-2306

楽市・楽座 出店・参加者の募集

市民夏のにぎわいフェスタ2012の「楽市・楽座」に出店・参加して、みんなでフェスタを盛り上げませんか。

【とき】 8月19日(日)

正午～午後9時

【ところ】 銀座・本町通りとその周辺
◎楽市（飲食販売・フリーマーケットなど）

【募集数】 約200店

【出店料】 1ブース3,000円

※実施委員会で用意する照明以外の電気器具を使用する場合は別途電気使用料1,000円が必要です。

◎楽座（ダンス・バンド・パフォーマンス・各種展示・PR活動など）

【申込期限】 楽市・楽座とも6月15日(金) ※締切厳守

【申込先・問い合わせ】

市民夏のにぎわいフェスタ実施委員会事務局（上野商工会議所内）

☎ 21-0527 FAX 24-3857

商工労働観光課

☎ 43-2306 FAX 43-2311

お知らせ プールの開設について

【開設日時】

①上野運動公園プール

7月20日(金)～8月26日(日)

午前10時～午後4時

②阿山B&G海洋センタープール

③大山田B&G海洋センタープール

7月7日(土)～9月9日(日) (②③とも)

午前9時～午後10時

【休業日】

①7月30日(月)、8月6日(月)

②毎週火曜日

③7月16日を除く毎週月曜日・7月17日(火)

※天候などにより開設期間や時間を変更することがあります。

【利用料金】

一般 300円

中学生以下 150円

乳幼児 50円

※利用区分あたり

※小学校3年生以下は必ず保護者同伴

【問い合わせ】

スポーツ振興課

☎ 47-1284

FAX 47-1290



聴診器 市民病院だより

がん患者と栄養管理

がんサポート・免疫栄養療法センター
看護師 岡本 京子



人の身体には、自分の意思とは関係なく治ろうとする働きが備わっています。例えば、疲れから体調を崩したときも、数日から体を休めることで回復します。また、ちょっとした切り傷も、いつの間にかかさぶたが剥がれ治っています。このように治ろうとする働きを支えているのが代謝であり、その源となるのが栄養です。

今や2人に1人が、がんになる時代といわれています。また、一般的にがんの治療には、外科治療・薬物治療・放射線治療があります。いずれの治療においてもその治療を支えるのが栄養です。

以前、「聴診器」で、健康な食生活に役立つ食材の頭文字「まごわやさしい」を紹介しました。また、旬の食材は栄養価が高く、バランスよく摂られることを勧めています。しかし、がんと診断された途端に、ご自身で「肉類はだめ、玄米ご飯に野菜」という偏った食事や、「食べられない」「痩せてくるのは仕方

がない」とあきらめる方がいるようです。そもそも、がん患者の栄養不良には大きく2つの原因があります。1つは、食物摂取量の減少によるものです。それは、がんが食道や胃などにできた場合、食べ物の通り道となるため食事が十分食べられなくなります。また、治療による吐き気や倦怠感なども関係します。そして、ご自身の栄養に関係した情報の取り違えも食物摂取量の減少の原因になります。2つめは、代謝異常です。それは、主に筋肉のもととなる蛋白が分解されやすい状態になり、炎症というかたちでエネルギーが使われてしまいます。がん治療の目的は、その人がもとの生活に戻れ、その人らしい日々を過ごすことです。そのためにも、栄養管理は治療とともに大切です。病気の治療については医師が専門ですから、病状に応じた栄養管理を医師とよく相談しましょう。



市ホームページアドレス <http://www.city.iga.lg.jp/>

募集 名古屋国税局 税務職員（高校卒業程度）

名古屋国税局では税務職員（高校卒業程度）を募集しています。

【職種】 税務職員採用試験

【受験資格】

①4月1日現在、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人および平成25年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人

②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

【申込期間】

○インターネット：6月26日(火)～7月5日(休)

○郵送・持参：7月2日(月)～7月10日(火)

【試験日】

第1次試験 9月9日(日)

第2次試験 10月18日(木)～25

日(木)のいずれか指定する日

【問い合わせ】

名古屋国税局人事第二課試験係

☎ 052-951-3511（内線 3450）

国税庁 <http://www.nta.go.jp>
課税課（伊賀市）

☎ 22-9614 FAX 22-9618

～ウィークリー伊賀市～

今月は「個人情報の保護制度」
などをお送りします。

募集 障がい者地域自立支援協議会 委員募集

障がい者地域自立支援協議会の議論の場に市民の皆さんの積極的な意見を反映させるため、自立支援協議会委員を募集します。

【募集人数】 1人

【任期】 7月～平成26年3月(予定)

【応募資格】

①市内在住・在勤・在学の満18歳以上の人

②7月1日現在70歳未満の人

③年2回程度の会議に参加できる人
(平日昼間の2時間程度を予定)

【応募方法】 「障がい者地域自立支援協議会への応募動機」として1000字程度(様式は問いません)にまとめ、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・職業・電話番号を記入の上、郵送・FAX・Eメール・持参のいずれかで提出してください。

【応募締切】 6月20日(火)必着

【選考方法】 作文審査のほか、男女比、年齢構成などを考慮の上選考します。
※結果は、7月中に通知します。

【報酬】 6,000円/日

※市の規定に基づく。

【応募先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

伊賀市健康福祉部障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

✉ shougai@city.iga.lg.jp

募集 ナースのための カムバックセミナー

もう一度看護の現場で働きたいでも自信がない…と思っているあなたへ。看護の場を体験してみませんか？

【とき】 ①②とも午後1時～4時

①6月28日(休)・29日(金)

②7月5日(休)・6日(金)

【ところ】 上野総合市民病院

【対象者】 看護師免許の取得者で現在就業中や再就職を希望される人

*4月までに看護師免許取得予定(看護学生)の人も可能です。

【内容】 ①②とも同じ内容です。

○1日目(1)感染予防(2)看護技術演習(採血・点滴・血糖測定・インスリン注射・ME機器の取り扱いなど)

○2日目(1)救急蘇生法(2)経管栄養の基礎知識と取り扱い(3)医療安全

※希望により病院見学や就職相談も受け付けます。

【申込期限】 ①6月25日(月)②7月2日(月)※一時保育があります。

【申込方法】 電話またはFAX(住所・氏名・年齢・連絡先電話番号・経験年数・受講希望日を明記)でお申し込みください。

※当日は看護師免許証のコピーを持参してください。

【申込先・問い合わせ】

上野総合市民病院

看護部(青山 美佐子)

☎ 24-1111 FAX 24-2268

明日に 向かって

～差別をなくしていくために～

部落差別の実態 —大山田支所住民福祉課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

3月21日に大山田支所で市行政職員・自治協役員を対象に「啓発リーダー養成のための人権研修会」を開催しました。講師は、兵庫県の同和対策事業未実施地区に生まれ、周囲の偏見や不合理を目の当たりにして部落解放運動の必要性を感じ、「人間解放」の歩みが続けられてきた人で、次のような話をされました。

1965年の同和対策審議会の答申と、4年後に制定された同和対策事業特別措置法を受け、同和地区への住環境整備事業が開始されましたが、講師が生まれたムラでは「道路整備を行う代わりに、今後一切、同和対策事業を行わない」と、当時の町長と覚書を交わしていました。現在の行政当局も、その覚書を盾に同和対策事業を実施していません。

講師は、一般対策に移行した現在においても、差別の実態があるかぎり同和地区に対する事業は必要であり、差別のないまちづくりに力を注ぎたいと語られました。そのように考えたきっかけは、11年前に行った被差別部落の調査でした。ムラの老夫婦から部落差別の実態を

聞き取る中で、老朽化した家屋や墓地の中に集落があるような劣悪な環境が、部落差別をさらに助長することを実感したそうです。そして、20年もの間、このような状況を放置していたことを行政に指摘し、差別の解消へ取り組むことを確認しました。

また別のとき、地域の祭で被差別部落の屋台が神事から外されていることについて、行政が発行する広報紙で、その不当な扱いへの配慮もなく差別を肯定するような形で祭を紹介する記事が掲載されたそうです。自ら納めた税金によって作られる広報紙で、差別を助長するような表現をされたことに対し、言いようもない憤りを覚えるとともに、ことの重大性を感じたと話されました。

市内では、住環境などのハード面と、人権教育や啓発などのソフト面の両方に、一定の成果が挙がっていますが、私たちの周囲でも、このような問題が再び生じることのないよう、差別解消を推進していく必要があることを、講演を聞いて改めて強く感じました。