

募集 乳児教室

【と き】

- ① 10月14日(金)
- ② 10月28日(金)
- 午前10時～11時30分

【ところ】

ゆめぼりすセンター 1階

【内 容】

- ①事故予防ともしもの時の救急法
スタッフ：保健師・消防署員
- ②ママのためのリカバリービクス
(体型戻し体操)
スタッフ：体操講師・保健師

【対象者】

- 乳児(1歳未満)の
いる保護者(子ども
連れで参加していた
だけです。)
- できるだけ2回と
も参加できる人

【定 員】 20組

【持ち物】

母子健康手帳・バスタオル・飲み物(体操時のみ)

【申込受付開始日】 9月15日(休)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 26-0151



募集 脂肪燃焼運動教室

【と き】

- 9月9日(金)～10月25日(火)
- ※全12回 毎週火・金曜日
- ※9月20日・10月11日は休館
- 火曜日：午後1時～2時
- 金曜日：午前11時15分～正午

【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)

【対象者】

市内在住の18歳以上の人

【参加費】 運動施設利用料(運動プログラム時)

- 65歳未満：500円
- 65歳以上：300円

【定 員】 20人程度

【申込受付開始日】 9月2日(金)

【申込先・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

～ウィークリー伊賀市～

今月は「藤堂高虎 伊賀上野城
築城400年祭」などをお送りします。

秋の全国交通安全運動実施！

【期 間】

9月21日～30日

【運動の基本】

○子どもと高齢者の交通事故防止

【運動の重点】

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です。記録の残る昭和43年以降、毎日、全国のどこかで交通死亡事故が発生しています。一人ひとりが交通ルールを守りましょう。



【問い合わせ】

市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641

9月20日～26日は 動物愛護週間 です

動物を飼うには責任が伴います。飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、近隣や周囲の人に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

●ペットを飼っている人へ

- ◆動物の習性を理解し、最後まで責任を持って飼いましょう。

動物の種類に応じた適切な飼い方をしてください。

- ◆人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけないようにしましょう。

しつけや訓練をして、鳴き声やフン尿などで迷惑をかけないようにしてください。

- ◆むやみに繁殖させないようにしましょう。

適切な世話ができないのであれば、繁殖制限(不妊去勢手術など)をしてください。

- ◆所有者を明らかにしましょう。

盗難や迷子を防ぐため、マイクロチップ、鑑札などの標識をつけてください。



●これからペットを飼う人へ

飼ってしまってから「こんなはずじゃなかった」とあわてることのないように、まず考えてみましょう。

- あなたの住まいはペットを飼える住居ですか？
- 近隣に迷惑をかけないように配慮できますか？
- ペットの一生にかかる費用を考えてみましたか？
- 家族全員が動物を飼うことに賛成していますか？
- 万一、飼えなくなったときのことを考えていますか？



ペットは飼い主を選ばせん。愛情と責任を持って飼いましょう。

【問い合わせ】

市民生活課 ☎ 22-9638 FAX 22-9641

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

救急車を上手に使いましょう



症状に緊急性がなくても、「交通手段がない」「どこの病院に行けばよいかわからない」「便利だから」「困っているから」と救急車を呼ぶ人がいます。また、「仕事を休めない」や「日中は用事がある」などの理由で、夜間や休日に救急外来を受診する人もいます。

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみませんか。

【救急車の呼び方】

119番通報すると、消防本部の指令室につながります。指令係員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。あわてず、ゆっくりと教えてください。

診察が可能な病院がわからない場合や判断に迷ったときは、救急医療情報センター（☎ 24-1199）で確認してください。

救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで上手に利用し、救急医療を安心して利用することのできる伊賀市をめざしましょう。

◆ 119番通報の例

指令係員

通報者

「119番、消防署です。火事ですか？救急ですか？」	①救急であることを伝える ○「救急です」と伝えてください。
「住所はどこですか？」	②救急車に来てほしい住所を伝える ○住所と名前を伝えてください。 ○住所がわからない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。
「どうしましたか？」	③具合の悪い人の症状を伝える ○最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。 ○わかる範囲で意識、呼吸の有無などを伝えてください。
「おいくつの人ですか？」	④具合の悪い人の年齢を伝える ○わからない時は、「60代」のように、おおそでかまいませんので伝えてください。
「あなたの名前と連絡先を教えてください。」	⑤通報者の名前と連絡先を伝える ○通報者の名前と今かけている電話番号を伝えてください。

【問い合わせ】 消防本部消防救急課 ☎ 24-9116 FAX 24-9111

— 9月の二次救急実施病院 —

実施時間帯 平日：午後5時～翌日午前8時45分
土・日・祝日：午前8時45分～翌日午前8時45分

***小児科以外の診療科です。**

日	月	火	水	木	金	土
				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 名張	21 岡波・名張	22 名張	23 上野	24 上野
25 岡波	26 岡波	27 上野	28 岡波・名張	29 名張	30 上野	

※重傷者が重なり、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。
※上野総合市民病院では、原則として入院が必要な内科系救急患者をほかの地域の救急病院に搬送させていただきます。

救急医療機関を受診する際のお願い

- *できるだけ医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- *かかりつけ医院を持ちましょう。
- *休日や夜間に急病で受診するときは、まずは一次救急（地域の診療所、伊賀市応急診療所など）をご利用ください。

《伊賀市応急診療所（一次救急）》

【所在地】 上野桑町 1615番地 ☎ 22-9990
【診療科目】 一般診療・小児科
【診療時間】 月～土曜日：午後8時～11時
日曜日・祝日：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分前までをお願いします。

《各病院の受け入れ対象》

【上野総合市民病院（☎ 24-1111）】
開業医または応急診療所の紹介および救急車のみ受け入れ
【名張市立病院（☎ 61-1100）】
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（担当医が判断）。連絡がない場合はお断りします。
【岡波総合病院（☎ 21-3135）】
《実施時間》 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※月・水曜日が祝日の場合は午前9時～翌日午前8時45分 日曜日：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（担当医が判断）。連絡がない場合はお断りします。