

募集 離乳食教室

赤ちゃんが生まれてから、はじめでお乳以外のものを口にするのが離乳食です。

今回の実習では、栄養士の話（1～2回食が中心）の後、実際に離乳食を作ってどのくらいの固さのものをあげたらいいのかを知ることができます。ぜひご参加ください。

【とき】 3月10日(金)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

○講話「離乳食1～2回食を中心に」
○離乳食の調理と試食

○栄養相談

※調理実習の際、先着15人まで託児があります。(電話予約制)

【定員】 20人 ※先着順

【持ち物】

母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・手ふきタオル

【申込方法】 電話

【申込受付開始日】 2月22日(水)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

募集 ウェルカムベビー教室

赤ちゃんを迎える準備のお手伝いとして、「ウェルカムベビー教室」を開催します。妊婦さんはもちろん、赤ちゃんのお世話をする家族も一緒にご参加ください。

【とき】 3月4日(土)

午前10時～正午

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

○妊婦体験（家族対象）

○沐浴体験

○赤ちゃんを感じてみよう（心音を聞く）

○情報交換会 など

【対象者】

妊婦とその家族（夫・母など）

※心音を聞くことができる妊娠5カ月以降の受講をおすすめします。

【定員】 15組 ※先着順

【持ち物】 母子健康手帳

【申込受付開始日】 2月20日(月)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

催し 市民公開講座in伊賀

【知ってほしい 栄養療法の大切さ
～がんとたたかうために～】

【とき】 2月25日(土)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

上野フレックスホテル 桜の間

【内容】

○第1部

演題：「がん患者にとっての『食べること』」

講師：三重大学医学部附属病院
管理栄養士 手島 信子さん

○第2部

演題：「栄養療法の大切さ～がんとたたかうために～」

講師：上野総合市民病院
腫瘍内科・外科医長 奥川 喜永

【問い合わせ】

三重大学医学部附属病院がんセンター

☎ 059-231-5055

FAX 059-231-5348

上野総合市民病院病院総務課

☎ 41-0065 FAX 24-1565

募集 「日本語で外国人住民のサポートをしませんか」講座

外国人住民との交流や支援の方法を学んでみませんか。

【とき】 3月25日(土)

午前10時～正午

【ところ】

上野ふれあいプラザ 3階中会議室

【内容】

○外国人住民の状況

○在住外国人と話してみよう

○活動の紹介（日本語教室・学習支援教室）など

講師：伊賀日本語の会 テクニカルアドバイザー 船見 和秀さん

【対象者】

○外国人住民と交流したり、外国人住民の支援をしてみたい人

○地域の日本語教室や小・中学生への学習支援に興味のある人 など

【参加費】

300円（当日徴収）

※伊賀市国際交流協会会員は無料

【定員】

20人程度

【申込先・問い合わせ】

伊賀市国際交流協会

☎ 22-9629（平日の午前9時～午後4時30分）

催し 空き町家の活用を考える

【とき】 3月3日(金)

午後7時～9時

【ところ】

ハイトピア伊賀 3階ホールA

【内容】

◆講演会

演題：「尾道空き家再生の取り組み」
広島県尾道市の旧市街を舞台に、増え続ける空き家の再生や活用のために、さまざまな活動をしている「尾道空き家再生プロジェクト」の活動を紹介していただきます。

講師：NPO法人尾道空き家再生プロジェクト 理事 新田 悟朗さん

◆お悩み相談会

空き家をお持ちの人や町家に住んでいる人が抱える悩みについてご相談をお受けします。

【問い合わせ】

(株)まちづくり伊賀上野（伊賀上野町家みらいセンター事務局）

☎ 050-5204-2828

中心市街地推進課

☎ 22-9825 FAX 22-9628

催し 歴史企画展示 「江戸中期の伊賀」

伊賀古文献刊行会が翻刻*した「上野町旧記目録」や「天満宮八百五十歳祭事記録」などの史料をもとに、宝暦年間（1751～1764年）頃の伊賀の暮らしをひもといて紹介します。

*翻刻…写本や版本を、原本のまま活字に組んで新たに出版すること

【展示期間】

3月30日(木)まで

【ところ】

上野図書館 2階展示コーナー

【問い合わせ】

上野図書館

☎ 21-6868 FAX 21-8999

15ページの答え/

③初しぐれ猿も小巻をほしげ也

長野峠越えて郷里へ向かう時のこと、にわかには降り始めた時雨と偶然居合わせた野猿、芭蕉翁はその情景に自らの旅路を思い合わせ「初しぐれ猿も小巻をほしげ也」の句を残しています。

※設問と回答は「伊賀学検定370問ドリル」（上野商工会議所発行・伊賀学検定実施委員会編集）から抜粋

赤ちゃんの健診と相談（3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	3月2日(木)	午後1時～1時30分	青山保健センター	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カ月頃、3歳児健診は3歳 9カ月頃までに通知します。母子 健康手帳をご持参ください。
	3月21日(火)	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀 4階)	
3歳児健診 (3歳6カ月児)	3月2日(木)	午後2時～2時30分	青山保健センター	
	3月9日(木)	午後0時50分～2時30分	伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀 4階)	
	3月23日(木)		伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀 4階)	
乳幼児相談	3月8日(水)	午前10時～11時	阿山保健福祉センター	
	3月15日(水)	午前10時～11時	いがまち保健福祉センター	
		午前10時～11時30分	青山子育て支援センター	
	3月16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 (ハイトピア伊賀 4階)	
	3月21日(火)	午前10時～11時30分	大山田保健センター	
	3月30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（3月分）（対象者：乳幼児と保護者）

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)	①6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火) *すべて午前10時～ 【すくすくひろば】 誕生会・大きくなったね ②1日(水)・3日(金)・4日(土)・8日(水)・10日(金) *すべて午前10時～・午後1時30分～ 【本とおもちゃルームぐるんば】 ※実費を徴収する場合があります。	《園庭の開放》 月～金曜日 午前10時～午後4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)	今月の教室はありません。	《園庭の開放》 月～金曜日 午前10時～午後4時
森川病院『エンジェル』 森川病院内 (上野忍町 2516-7 ☎21-2425)	①6日(月) 【離乳食教室】 (4～5カ月くらい) *予約制 ②10日(金) (4～9カ月)・17日(金) (10カ月～1歳半) 【エンジェルサークル】 親子ふれあいあそび ③24日(金) 【赤ちゃんなんでも相談・発育測定会】 *①～③：午後2時～ ④9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木) (3カ月～ハイハイするまで) 2日(木) (ハイハイ～12カ月) 午後1時～ 【ベビーマッサージ】 *予約制 (毎月1回まで)	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)	①16日(木) 午後2時30分～ 【キラキラ0歳児サロン】 ママサロン「お友達をつくろう!!」 ②17日(金) 午後2時～ 【キラキラBaby】 赤ちゃん体操・ママの産後ストレッチ	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)	①2日(木) 午前10時30分～ 【おはなしひろば“わくわく”】 ②3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金) 【らぶらぶひろば】 ③27日(月) 午前10時15分～ 【誕生会】 3月生まれのおともたち	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併設 (島ヶ原 4696-9 ☎59-9060)	27日(月) 午前10時～ 【わくわくひろば】 歌&リズム	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)	23日(木) 午前10時30分～ 【みんな集まれ!】 絵本を楽しもう!	火～土曜日 午前9時～午後5時
大山田子育て支援センター 大山田保育園内 (平田 7 ☎47-0088)	①8日(水) 【子育てひろば】 かわいい音楽会 ②15日(水) 【おたのしみひろば】 ありがとうおともたち ③31日(金) 【えほんのひろば】 読み聞かせ など *すべて午前10時～	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)	①1日(水) 【おはなし会】 絵本の読み聞かせ ②9日(木) 【おともたちあつまれ!】 (妊婦と0～1歳児) ③16日(木) 【おともたちあつまれ!】 (2歳児以上) *すべて午前10時30分～	火～土曜日 午前9時～午後5時
にんにんパーク 上野南公園管理棟内 (ゆめが丘 7-13)	12日(日)・26日(日) 午前9時～午後3時 【子育て相談】【からだそでて事業】 「にんにんタイム」を親子で楽しもう ※幼児用の忍者衣装を貸し出します。(有料)	—

※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（こども未来課内） ☎22-9665 FAX 22-9666