

◆市展「いが」にお越しください

第14回伊賀市民美術展覧会開催

【問い合わせ】文化交流課

☎ 22-9621 FAX 22-9619

✉ bunka@city.iga.lg.jp

【と き】

3月20日(水)～24日(日)

午前10時～午後7時 ※24日(日)は午後4時まで

【ところ】

伊賀市文化会館

【展示作品】

「絵画」「彫塑工芸」「写真」「書」の4部門の作品

【作品講評会】

審査員が展示作品の解説をします。

3月24日(日) 午後4時～

【内 容】

○ギャラリーコンサート

3月21日(木・祝) 午前11時～、午後1時～

出演：桂 眞優さん(ピアノ)・木室 裕子さん(ヴァイオリン)

○ホールコンサート

3月24日(日) 午後3時～

出演：中井 智弥さん(二十五絃箏)

《作品の受付・搬入》

【と き】 3月5日(火) 正午～午後7時

【ところ】 伊賀市文化会館

※出品者資格、出品規定などは、募集要項や市ホームページなどでご確認ください。募集要項は、本庁舎総合受付のほか、文化交流課(芭蕉翁記念館内)、各支所振興課、各公民館にあります。

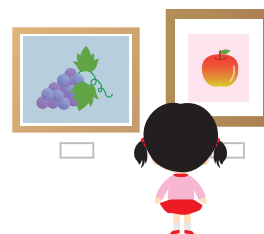
《公開審査会》

【と き】 3月7日(木)

○書：午前10時～

○絵画・彫塑工芸・写真：午後1時～

【ところ】 伊賀市文化会館 各展示会場



◆賑わいのあるまちづくりを一緒に考えませんか

中心市街地活性化基本計画策定委員会委員募集

【問い合わせ】中心市街地推進課

☎ 22-9825 FAX 22-9628

✉ shigaichi@city.iga.lg.jp

市ではコンパクトで賑わいのある中心市街地のまちづくりをめざすため、市街地の整備改善、まちなか居住の促進、観光商業の活性化に関する事業などを一体的に推進する「第2期伊賀市中心市街地活性化基本計画」を策定します。

この計画の策定にあたり、伊賀市中心市街地活性化基本計画策定委員会委員を募集します。

【応募資格】

○市内在住の満20歳以上の人

○市で設置する他の審議会その他附属機関の委員でない人

○市議会議員・市職員でない人

【募集人員】 3人以内

【任 期】

委嘱の日から2019年11月30日まで

【報 酬】 市の規則で定める額

【開催回数】 任期中5回程度 ※原則として平日の昼間

【応募書類】

①住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を記載したもの。

②作文「伊賀市中心市街地活性化基本計画策定委員会委員への応募の動機」について、800字以内で記載したもの。

※様式は自由です。

※提出書類は返却しません。

【応募方法】

ファックス・郵送・Eメール・持参のいずれかで提出してください。

※郵送の場合は、封筒に「基本計画策定委員応募」と記載してください。

※ファックス・Eメールの場合は、件名に「基本計画策定委員応募」と記載してください。

【応募期限】 2月22日(金) ※午後5時15分必着

【選考方法】

作文審査・委員の構成比率などを考慮して決定し、選考結果を本人に通知します。

【応募先】

〒518-0873

伊賀市上野丸之内500番地 ハイピア伊賀2階
伊賀市産業振興部中心市街地推進課

◆ 応急診療所だより～医療や健康に関する情報をお伝えします～

生活習慣病を予防しましょう

「生活習慣病」とは、身体活動・運動・食事・喫煙・飲酒・ストレスなどが深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

がん・脳血管疾患・心疾患・動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣を見直し、改善することで生活習慣病を予防しましょう。

☆内臓脂肪をためない食生活を心がけましょう

○ 1日3食規則正しく食べる

夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になります。朝食は1日の活動の元になるエネルギー源を脳に送り、集中力をアップさせるなど「やる気」の源になります。必ず摂るように心がけましょう。

○ 野菜と果物をたっぷり摂る

野菜と果物を毎日食べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

○ ゆっくりとよく噛む

早食いは禁物です。ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

○ 食べる順番も考慮する

野菜を食べ、ごはんをあとから食べるようにすると、糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので食べ過ぎを防ぐ効果があります。

【問い合わせ】医療福祉政策課

☎ 22-9705 FAX 22-9673

✉ iryoufukushi@city.iga.lg.jp

○ 背の青い魚を食べる

背の青い魚には血液を健康な状態にする EPA が豊富に含まれており、中性脂肪も減らしてくれます。

○ 油はほどほどに

揚げ物は高エネルギーです。バターやマヨネーズなどの調味料も控えめにしましょう。

☆栄養士監修！冬のおすすめレシピ

★白菜のミルクスープ★（2人分）

白菜	100 g	しめじ	40 g
人参	20 g	ホールコーン	10 g
ベーコン	10 g	豆乳	100ml
水	200ml	塩・こしょう	少々
片栗粉小さじ1	(水大さじ1/2で溶く)		
コンソメ	1/2 ケ		

(作り方)

- ①白菜は芯と葉に切り分け食べやすく切る。しめじは石つきを取り小房に分ける。人参はせん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に①と分量の水を入れてやわらかくなるまで煮て、コーンとコンソメを入れ、豆乳も加え煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。



パブリックコメント(ご意見)募集

第2期伊賀市中心市街地活性化基本計画(策定手続き)

市ではコンパクトで賑わいのある中心市街地のまちづくりをめざすため、「第2期伊賀市中心市街地活性化基本計画」策定手続きについて市民の皆さんのご意見を募集します。

【閲覧場所】

- 市ホームページ
- 本庁舎 1階ロビー
- 中心市街地推進課(ハイトピア伊賀 2階)
- 各支所振興課 ○各地区市民センター

【提出先・問い合わせ】 ☎ 518-0873

伊賀市上野丸之内 500 番地

ハイトピア伊賀 2階

伊賀市産業振興部中心市街地推進課

☎ 22-9825 FAX 22-9628

【提出方法】

住所・氏名・電話番号・件名・ご意見(「該当箇所」とそれに対する「意見内容」)を記載の上、郵送・ファックス・Eメール・持参のいずれかで提出してください。※提出いただいたご意見・ご提案は計画策定の検討資料とし、市ホームページで公表します。

※個別の回答はしません。

※いただいた意見書などは返却しません。

【提出期限】 2月22日(金) ※必着

✉ shigaichi@city.iga.lg.jp

※持参の場合は、中心市街地推進課・各支所振興課で受け付けます。

(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分まで。)