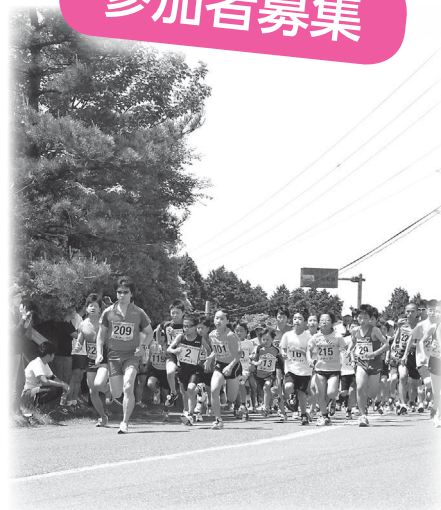


参加者募集



第32回 青山高原つつじ フオーターマラソン大会

【とき】

5月26日(日) 受付：午前8時30分～ ※荒天中止

【ところ】

青山高原ロード折り返しコース



【部門】

- 3km 小学生男女(小学校3～6年生)
- 3km 一般男女(中学生以上)
- 5km 一般男女(中学生以上)
- フオーター 一般男女(中学生以上)

【スタート時刻】

- 午前10時30分…3km 小学生男女
- 午前10時30分…3km 一般男女
- 午前11時…5km 一般男女
- フオーター 一般男女

【定員】 1,300人

【参加費】

- 大人…3,000円
- 中高生…1,500円
- 小学生…500円
- ※傷害保険料を含む。

【表彰規定】

各部門上位6位までを表彰し、上位3位までの人に記念品を贈呈します。



【参加賞】

大会オリジナルトートバッグ
※地場産品が当たる抽選会あり

【申込方法】

○郵便振替

○スポーツ振興課に申込用紙を持参

※申込用紙は、スポーツ振興課・各支所振興課・各地区市民センターなどにあります。

○インターネット(ランネット・スポーツエントリー)

【申込期限】

○郵便振替・持参…4月5日(金)

○インターネット…4月12日(金)

【申込先・問い合わせ】

四十九町3184番地 本庁舎4階

青山高原つつじフオーターマラソン大会

実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

☎22・9635 FAX22・9694

✉sports@city.iga.lg.jp

◆「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら」を一緒に盛り上げましょう 「いがぶら」パートナー向け研修会開催

【問い合わせ】 観光戦略課
☎ 22-9670 FAX 22-9695
✉ kankou@city.iga.lg.jp

市では、着地型観光を推進し、地域全体で観光客を受け入れる体制づくりのため、「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら」を実施しています。

▼「いがぶら」パートナーになりませんか

商業者・農業者・NPO・自治協議会組織など、直接観光業に関係ない人でも参加できます。それぞれ伊賀らしい独自の体験プログラム（有料）を考案いただき、お客様をおもてなししていただきます。

※はじめてパートナーの応募を検討している人は、原則として各研修会に参加してください。

◆いがぶらエントリー研修

【と き】 3月14日(木)

- ①午後1時～2時 事業説明会
午後2時～4時 交流・反省会
- ②午後6時～7時 事業説明会
午後7時～9時 交流・反省会

【ところ】 ハイトピア伊賀 3階ホール

【内 容】 「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら」などの趣旨・概要説明・昨年のプログラムの検証

※事業説明会のみ参加は無料。交流・反省会は参加費として500円（お茶・お菓子代）いただきます。

◆いがぶらプログラムづくりワークショップ

【と き】

- ① 3月24日(日)
初参加者向け：午後3時～5時30分

- 2回目以降の参加者向け：午後7時～9時30分
- ② 3月25日(月)
初参加者向け：午後7時～9時30分
2回目以降の参加者向け：午後3時～5時30分

【ところ】 ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内 容】

魅力あるプログラム作りのためのワークショップ

◆写真撮影研修

【と き】 4月10日(水)

- ①午後3時～5時 ②午後7時～9時

【ところ】 ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内 容】

公式ガイドブックやホームページに掲載するための写真撮影の研修

【申込方法】

市またはいがぶら公式ホームページをご覧ください。
か、お問い合わせください。

※①②は同じ内容です。希望する回にご参加ください。

※各プログラムの開催1週間前が申込締切です。

【申込先・問い合わせ】 いがぶら実行委員会事務局
(榎まちづくり伊賀上野内)

☎ 51-5504 FAX 51-9088

✉ igaburari@gmail.com

パブリックコメント(ご意見)募集

新市建設計画 (伊賀市まちづくりプラン) の変更

この計画は平成15年12月に策定され、その理念は総合計画や自治基本条例に反映するとともに、合併特例債活用の根拠計画として運用しています。

平成30年4月の法改正で合併特例債活用期間が延長されたことから、この計画期間を延長し、それに伴う統計データなどを変更するにあたり、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
○総合政策課 ○各支所振興課
○各地区市民センター

【提出方法】 住所・氏名・電話番号・「該当箇所」とそれに対する「意見内容」を明記し、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は、検討資料とし、市の意見と併せて市ホームページで公表します。

※個別の回答は行いません。

※いただいたご意見は返却しません。

【募集期限】 3月14日(木) 午後5時 ※必着

【提出先・問い合わせ】 〒518-8501

伊賀市四十九町3184番地

伊賀市企画振興部総合政策課

☎ 22-9620 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

※持参の場合、各支所振興課でも受け付けます。

◆ 国民健康保険に加入している人へ 健診結果提出のお願い

【問い合わせ】 保険年金課
☎ 22-9659 FAX 26-0151
✉ hoken@city.iga.lg.jp

平成 30 年度の特定健康診査は 11 月 30 日で終了しました。指定医療機関以外で健診・ドックを受けた人や仕事先で健診を受けた人は健診結果と質問票の提出にご協力をお願いします。健診結果を提出していただくと、今年度の特定健診を受けたことになります。

※健診結果を提出いただいた人には伊賀市オリジナルの「お薬手帳カバー」を差し上げます。

なお、下記の要件をすべて満たしていることが条件です。

- ①国民健康保険に加入している人で市が発行する「特定健康診査受診券」を使用していない。
- ②平成 30 年 4 月 1 日以降の健診結果である。
- ③健診結果には次の検査項目がすべて含まれている。

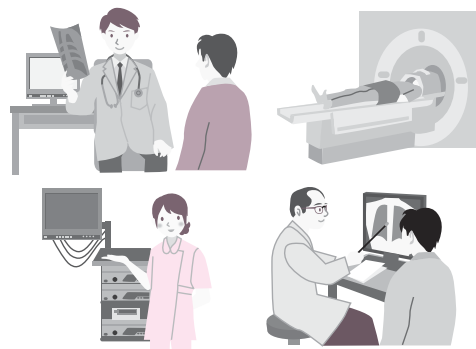
【検査項目】

- 問診
- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 血圧測定
- 診察
- 尿検査（尿糖・尿たん白・尿潜血）、

- 脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖または HbA1c）
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP・アルブミン）
- 腎機能検査（クレアチニン・BUN・尿酸・eGFR）
- 貧血検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）
- 心電図検査

※提出方法など詳しくは電話でお問い合わせください。

【提出期限】 3 月 29 日(金)



◆ 支えあおう、こころといのち 3月は自殺対策強化月間です

【問い合わせ】 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666
✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp

～街頭啓発のお知らせ～

【と き】 3 月 4 日(月)

午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分

【ところ】 アピタ伊賀上野店 出入口周辺

【内 容】 啓発物品・チラシの配布

三重県では平成 28 年に 282 人の自殺者が報告されています。月別の自殺者数が最も多い 3 月を「自殺対策強化月間」とし、全国の自治体でさまざまな取り組みを行っています。

日常生活においてストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまいます。ストレスと上手に付き合うには、生活習慣を整えることも大切です。

●心がけたい 6 つの生活習慣

- ①困り事や悩み事は一人で抱え込まず、周りにサポートを求めましょう。
- ②仕事や家庭など、オンオフを切り替えましょう。
- ③食事は、朝、昼、夕の 1 日 3 回規則的に、十分な栄

養をとりましょう。

- ④楽しめる趣味を持ちましょう。
- ⑤適度な運動は気分転換になります。こまめに体を動かしましょう。
- ⑥疲れたら無理せず、休みましょう。

こころの病気は誰でもかかりうる病気です。こころの不調やストレス症状が続く、日常生活に支障が出るようであれば、早めに専門機関に相談しましょう。

●こんな症状が続いたら早めに受診を

- 気分が落ち込む ○やる気が出ない
- 寝つきが悪い ○食欲がない
- イライラして怒りっぽい
- 普段しないようなミスが増える
- 理由もなく不安な気持ちになる

自殺予防・自死遺族電話相談

三重県こころの健康センター ☎ 059-253-7823

【と き】 月曜日 午後 1 時～4 時

月曜日が祝日の場合は火曜日

催し **がん患者と家族の方の おしゃべりサロン in 伊賀**

同じ病気の人のお話を聞いたり、
お互いの悩みを話したり、一人で悩
まずにお話しましょう。

【と き】 3月7日(休)

午後1時30分～3時30分

【ところ】 ハイピア伊賀

4階ミーティングルーム

【対象者】 がん患者・家族など

【問い合わせ】

○三重県がん相談支援センター

☎ 059-223-1616

○健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

催し **柘植歴史民俗資料館企画展**

～芭蕉生誕 375年～

芭蕉さんの文芸・俳諧の連歌展

【と き】 4月14日(日)まで

午前9時～午後4時30分

※月曜日を除く。

【ところ】

柘植歴史民俗資料館 1階展示室

【内 容】 芭蕉さんが蕉風俳諧を確
立したのは何歳の時かなどが分かる
俳聖の生涯双六絵図や、蕉風俳諧の
真髓「不易流行・かるみ」の確立と「お
くのほそ道」の旅との関わりの解説
図など多数展示します。

【問い合わせ】

○柘植歴史民俗資料館

☎ / FAX 45-1900

○文化財課

☎ 22-9678 FAX 22-9667

伊賀の「いいね!」がいっぱい

facebook

伊賀市 公式
フェイスブックページ



2次元コード ▶

献血のご案内

● 3月1日(金)

午前10時～11時20分

午後0時30分～4時

本庁舎 1階ロビー

【問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653

FAX 22-9666



お知らせ **枯れ草火災防止**

市内で野焼きなどが原因の枯れ草
火災が多発しています。野外での焼
却行為は「廃棄物の処理及び清掃に
関する法律」によって、原則禁止さ
れています。

例外的に農業上必要なもの、風俗
習慣上または宗教行事に関わるもの
など一部の焼却が認められていますが、
火災とまぎらわしい煙などが発生
するおそれのある行為をするときは、
あらかじめ、消防署に届出が必要
です。

焼却行為には、火災の危険が伴い
ますので、次の事項に十分注意して
行ってください。

- ①日の出ている間に行う。
- ②消防への連絡体制を確保する。
- ③消火に必要な器具などを必ず準備
しておく。
- ④延焼しないように周囲の可燃物を
除去する。
- ⑤風の強い日や空気の乾燥している
時は火入れをしない。
- ⑥監視人を必ず置く。
- ⑦注意報や警報などが発せられた場
合は、火入れを中止する。
- ⑧火から離れるときは、完全に消火
する。

【問い合わせ】

消防本部予防課

☎ 24-9105 FAX 24-9111

お知らせ **春季全国火災予防運動**

【運動期間】 3月1日(金)～7日(木)

【防火標語】

「忘れてない？」

サイフにスマホに 火の確認

(平成30年度全国統一防火標語)
全国的に建物火災の大半を住宅火
災が占めています。そのほとんどが
ちょっとした気のゆるみや不注意に
よって起きています。

コンロやストーブが原因の火災
が多発しているため、コンロやス
トーブの周囲に
燃えやすいもの
を置かない、離
れるときは火を
消す、火をつけ
たまま給油しな
いなど注意しま
しょう。



【問い合わせ】 消防本部予防課

☎ 24-9105 FAX 24-9111

お知らせ **義援金 受け入れ状況**

【義援金総額】 ※1月21日現在

○東日本大震災

64,594,024円

○熊本地震災害

594,220円

○平成29年7月5日からの大雨災害

24,710円

○バングラデシュ南部避難民

29,828円

○平成30年7月豪雨災害

267,859円

○平成30年北海道胆振東部地震

77,439円

※お寄せいただいた義援金は、日本
赤十字社を通じて、支援を必要と
する方々にお届けします。

【義援金箱の設置場所】

○本庁舎 1階ロビー

○各支所(上野支所を除く。)

【問い合わせ】

医療福祉政策課

☎ 26-3940 FAX 22-9673

お知らせ **幼児健診会場の統合**

平成30年度まで伊賀市保健セン
ター(ハイピア伊賀4階)と青山
保健センターで実施している1歳6
カ月児健康診査・3歳児健康診査を、
平成31年4月より伊賀市保健セン
ターのみで実施します。

対象児には実施日の1カ月前を
目安に個別に案内を送ります。

【問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666



毎月1問、伊賀に関するクイ
ズを掲載します。

【問題】

「忍者」という言葉は、比較的新
しい。全国にはいろいろな流派の
忍術が存在し、呼び名もいろいろ
でした。次の言葉は実際に使われ
ていた忍者の同意語・類似語で
すが、一つだけ忍者でない呼び名は？

- ①透破(すっぱ) ②乱波(らんぱ) ③軒猿(のぎざる)
④忍玉(にんたま)

(答えは5ページ)

募集 高齢者施策運営委員会委員

高齢者が住みなれた地域で安心して生活でき、介護が必要な状態になっても、安心して住み続けられるまちをつくるために実施している高齢者施策や介護保険事業について、市民の皆さんからご意見をいただくために委員を募集します。

【募集人員】 2人以内

【募集資格】 ①市内在住の満40歳以上の人 ②市が設置するほかの附属機関の公募委員でない人 ③市議会議員や市職員でない人

【任期】

4月1日～2022年3月31日

【開催回数】 年間3～4回

(平日の夜間、2時間程度)

【応募方法】 「高齢者が住みなれた地域で暮らし続けるために」と題した作文(400字詰め原稿用紙3枚以内)に、住所・氏名・生年月日・電話番号を記載の上、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。

【選考方法】 作文

※選考結果は応募者全員に通知します。

【応募期限】 3月15日(金)

午後5時15分 ※必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市四十九町3184番地

伊賀市健康福祉部介護高齢福祉課

☎ 22-9634 FAX 26-3950

✉ kaigo@city.iga.lg.jp

募集 離乳食教室

【と き】 3月5日(火)

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】 離乳食前期(1～2回食)の話・離乳食の調理と試食

【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・手拭きタオル・託児に必要なおもちゃ・オムツなど

【申込方法】 住所・子どもの氏名・生年月日・参加する保護者の氏名・電話番号・託児希望の有無を電話・ファックス・来庁のいずれかでお伝えください。

【申込受付開始日】 2月19日(火)

【申込先・問い合わせ】 健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

募集 伊賀FCくノー ホーム開幕戦 エスコートキッズ

なでしこリーグ開幕戦にエスコートキッズとして参加しませんか。

リーグ1部での再スタートを飾るホーム開幕戦をスタジアムで応援しよう!

【対象者】 満4歳～小学生

【定員】 11人 ※先着順

【申込方法】 電話

【申込期限】 3月20日(水) 午後5時

【申込先・問い合わせ】

伊賀フットボールクラブくノー

☎ 24-2564

◆なでしこリーグ1部ホーム開幕戦

【と き】

3月24日(日) 午後1時～

【ところ】 上野運動公園競技場

【対戦チーム】 日テレベレーザ

※駐車台数が少ないので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【担当課】 スポーツ振興課

募集 三重県知事選挙・三重県議会議員選挙 期日前投票立会人

【募集人数】 若干名

※応募者多数の場合は抽選

【応募資格】 立会いを指定した日に選挙権がある人

【期間・時間】 3月22日(金)から4月6日(土)のうち、委員会が指定する日の午前8時30分～午後8時

【業務内容】

投票管理者のもとで、投票事務が公正に処理され、選挙人が自由な意思に従って投票することができるよう投票事務全般に立ち会っていただきます。

【立会場所】

本庁舎 2階期日前投票所

【報酬】 日額9,500円

【応募方法】

はがきに、住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送してください。

【応募期限】 2月28日(木) ※必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市四十九町3184番地

伊賀市選挙管理委員会事務局

☎ 22-9601 FAX 22-9672



催し いが オレンジカフェ

認知症を理解するために誰もが集える場所です。ゆっくりした時間をスタッフと一緒に過ごしませんか。

【と き】 3月12日(火)

午前10時～正午

【ところ】

伊賀シルバーケア豊壽園
(久米町872番地の1)

【料 金】 100円

【問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 26-1521 FAX 24-7511

催し 第14回初瀬街道まつり

【と き】 3月3日(日)

午前10時～午後3時

【ところ】 初瀬街道阿保宿周辺
(青山支所周辺)

※当日は歩行者天国となり、周辺の道路が一部規制されます。

【内容】

初瀬街道散策ウォーク・駕籠かき体験・参宮講看板(県指定有形民俗文化財)の展示・旧旅籠暖簾の展示・獅子舞・和太鼓演奏・吹奏楽演奏・屋台飲食販売・園児による踊りなど

【問い合わせ】

○初瀬街道まつり実行委員会
(阿保地区市民センター内)

☎ 52-2000 FAX 52-2011

○青山支所振興課

☎ 52-1112 FAX 52-2174

催し 歴史企画展「天正伊賀の乱」

伊賀の国で起こった伊賀衆と織田軍による戦いについて、「伊賀旧考伊賀記」などを読み解き、わかりやすく伊賀の乱の概略や経緯などを説明した展示を行います。

【と き】 3月31日(日)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

4ページの答え /

④忍玉

透破→山梨県

乱波→神奈川県周辺

軒猿→新潟県や富山県

子育て支援センター紹介

⑧地域子育て支援センター「エンジェル」

▼ベビーマッサージ教室



エンジェルは、森川病院内に開設していますが、森川病院以外で出産した人でも利用できます。開所時間が他の子育て支援センターと異なるため、ご注意ください。遊びの広場を利用する場合は、当日でも構わないので電話で連絡すれば、4階の多目的室を開放してもらえます。

また、毎月4回ベビーマッサージ教室を開催しています。月齢に応じた少人数制なので知り合いづくりに最適です。マッサージや運動は様々な感覚や機能を身につけることができるため、乳幼児期からとても有効な取り組みです。

今月は、子育て支援センター「エンジェル」を紹介します。

▼エンジェル看板



なお、妊娠中の人が行われる病院施設内ですので、感染症などで体調が優れない場合、またはその疑いがあればご利用を控えていただくようお願いいたします。



▲ベビーマッサージ教室

産婦人科や小児科が併設されている特性を生かして、はつらく測定会や離乳食教室、面接相談などフォロー体制が充実しています。

利用者へのインタビュー

○森川病院で出産するときにエンジェルが使えることを知りました。教室は楽しく人気があるので、なんとか予約をとって積極的に参加したいと思っています。

○土曜日に相談できるのは安心です。

皆さん、ぜひお気軽に遊びに来てください。



【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

開所日時

月・水・金・土・日曜日
正午～午後5時
※事前にお電話ください。

ところ

上野忍町2516番地の7
森川病院内
☎ 21・2425
FAX 24・2815

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 7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12日(火)	午後1時～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 7日(木)	午後2時～2時30分	青山保健センター	
	3月14日(木)	午後1時～2時30分	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 1日(金)	午前10時～11時	いがまち保健福祉センター	育児相談・栄養相談 ※母子健康手帳をご持参ください。 【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 青山保健センター ☎ 52-2280 いがまち保健福祉センター ☎ 45-1016
	3月13日(水)	午前10時～11時	阿山保健福祉センター	
	3月15日(金)	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18日(月)	午前10時～11時	島ヶ原子育て支援センター	
	3月20日(水)	午前10時～11時	青山子育て支援センター	
	3月25日(月)	午前10時～11時	大山田保健センター	

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)	① 4 日(月) おおきくなったね・11 日(月) 誕生会 【すくすくひろば】 ② 6 日(水)・13 日(水) 【本とおもちゃルームぐるんぱ】 おはなしタイム ※すべて午前 10 時～	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)	① 4 日(月) 【離乳食教室】（4～5 カ月児くらい） * 予約制 ② 11 日(月)（4～9 カ月児）・18 日(月)（10 カ月～1 歳 6 カ月児） 【エンジェルサークル】 親子ふれあいあそび ③ 22 日(金) 【赤ちゃんなんでも相談・はついく測定会】 ※①～③：午後 2 時～ ④ 7 日(木)・28 日(木)（3～6 カ月児） 14 日(木)（7～11 カ月児） 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)	① 15 日(金) 午後 2 時 30 分～ 【びよびよ Baby】 親子ふれあい遊びとママサロン（0～5 カ月児） ② 26 日(火) 午後 2 時 30 分～ 【すくすく Baby】 ベビーマッサージと栄養士さんのお話（6～11 カ月児）	月～金曜日、第 3 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)	① 10 日(日) 忍者あそびをしよう ② 24 日(日) 色ゴム作り ※すべて午前 10 時～ 【子育て相談】【からだそだて事業】 「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)	第 2・4 日曜日 午前 9 時～午後 3 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 1 日(金)・8 日(金)・15 日(金)・22 日(金) 午前 9 時～ 【らぶらぶひろば】 ② 13 日(水) 午前 10 時 15 分～ 【ミニサロンひまわり】 場所 いがまち公民館図書室 ※先着 20 組 ③ 14 日(木) 午前 10 時 15 分～ 【おはなしひろば“わくわく”】 ④ 25 日(月) 午前 10 時 15 分～ 【誕生会】 3 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併設 (島ヶ原 4696-9 ☎ 59-9060)	① 6 日(水) 【ママのためのハッピーたいむ】 ママのエクササイズ * 予約制（受付：2 月 19 日(火) 午前 10 時～ 定員 30 組・託児 先着 15 人） ② 26 日(火) 【わくわくひろば】 起震車体験&煙道体験 ※すべて午前 10 時～	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)	① 26 日(火) 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 大山田保健センター内 (平田 639 ☎ 47-0088)	① 4 日(月) 【のびっこタイム】 からだ育てにつながるあそび ② 11 日(月) 【のびっこひろば】 ひろばであそぼう ③ 15 日(金) 【せいさくのひろば】 ミニアルバム作り * 予約制（受付：3 月 4 日(月)～） ④ 18 日(月) 【おたのしみひろば】 おおきくなったね * 予約制（受付：3 月 4 日(月)～） ※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)	① 6 日(水) 【おはなし会】 絵本の読み聞かせ ② 7 日(木) 【おともだちあつまれ！】（妊婦と 0～1 歳児） ③ 14 日(木) 【おともだちあつまれ！】（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

※各教室の開催時間は 1 時間～1 時間 30 分程度です。

※参加するときの持ち物など、詳しくは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

3月の無料相談

暮らしのいろいろな問題や悩みごとの相談をお受けします。利用できるのは市内在住・在勤・在学の人で、相談はすべて無料です。
秘密は固く守ります。どうぞ、お気軽にご利用ください。



法律・行政・人権相談

相談名	相談日	時 間	場 所	問い合わせ
法律相談（弁護士） * 予約制	3月14日（木）	13:30～16:30	本庁舎2階相談室3	市民生活課（☎22-9638） ※受付開始（3/7午前8時30分～） ※先着8人
	3月26日（火）			市民生活課（☎22-9638） ※受付開始（3/19午前8時30分～） ※先着8人
女性法律相談 * 予約制 （離婚・親権・養育費など）	3月13日（水）	13:00～16:00	ハイトピア伊賀4階相談室	男女共同参画センター（☎22-9632） ※受付期間（2/25～3/8）※先着4人
行政相談（行政相談委員） * 行政に関わる日常の困りごとについてお伺いします。	3月13日（水）	13:30～16:00	本庁舎2階相談室3	市民生活課（☎22-9638）
人権相談 * 人権に関する困りごとをお伺いします。LGBT（性的少数者）の相談（性同一性障害など）もお受けします。	3月14日（木）	13:30～16:00	ハイトピア伊賀4階相談室3	人権政策課（☎22-9683）
	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	人権政策課（本庁舎3階）	人権政策課（☎22-9683）
	月～金曜日（祝日除く）		津地方法務局伊賀支局	津地方法務局伊賀支局（☎0570-003-110）

その他各種相談

相談名	相談日	時 間	場 所	問い合わせ
消費生活相談	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	市民生活課（本庁舎2階） 各支所住民福祉課	市民生活課 消費生活相談専用ダイヤル（☎22-9626）
司法書士相談（登記・相続・借金問題など） * 予約制	3月27日（水）	13:00～16:00	上野ふれあいプラザ3階ボランティア活動室	市民生活課（☎22-9638） ※受付期間（2/28～3/25） ※先着5人
交通事故相談 * 予約制	3月8日（金）	13:30～15:30	本庁舎2階相談室3	市民生活課（☎22-9638） ※受付期限（3/6） ※先着4人
社会保険出張相談（年金相談）	3月6日（水）	10:00～15:00	ハイトピア伊賀3階	上野商工会議所（☎21-0527）
	3月15日（金）			
緑（園芸）の相談	3月11日（月）	13:30～16:00	本庁舎1階ロビー	都市計画課（☎22-9731）
外国人のための行政書士相談 * 予約制	3月7日（木）	13:30～16:00	多文化共生センター	市民生活課（☎22-9702） ※先着4人
こころの健康相談 * 予約制	3月27日（水）	14:00～17:00	三重県伊賀庁舎	伊賀保健所（☎24-8076）
健康相談	3月22日（金）	10:00～11:00	ハイトピア伊賀4階健康ステーション	健康推進課（☎22-9653）
高齢者の総合相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	地域包括支援センター 中部（本庁舎1階） 東部（いがまち保健福祉センター内） 南部（青山保健センター内）	地域包括支援センター 中部（☎26-1521・FAX 24-7511） 東部（☎45-1016・FAX 45-1055） 南部（☎52-2715・FAX 52-2281）
障がい者の総合相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	障がい者相談支援センター（本庁舎1階）	障がい者相談支援センター（☎26-7725・FAX 24-7511）
生活にお困りの方の相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	生活支援課（本庁舎2階）	生活支援課（☎22-9650）
高齢者の就業相談	* 予約制 3月14日（木）	13:30～15:00	伊賀市シルバーワークプラザ（西明寺2782番地の92）	シルバー人材センター（☎24-5800）
若者の就労相談 * 予約優先	月～金曜日（祝日除く）	9:00～17:00	センタービル1階（上野丸之内57番地の4）	いが若者サポートステーション（☎22-0039）
女性相談 * 予約優先	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	こども未来課（本庁舎2階）	こども未来課（☎22-9609・FAX 22-9646）
家庭児童相談 * 予約優先				
母子・父子自立相談 * 予約優先				
こどもの発達相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15	こども発達支援センター	こども発達支援センター（☎22-9627・FAX 22-9666）
ふれあい相談（教育相談）	月～木曜日（祝日除く）	9:00～16:00	伊賀市教育研究センター	伊賀市教育研究センター（☎21-8839）
青少年相談	月～金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	青少年センター（上野ふれあいプラザ中3階）	青少年センター（☎24-3251）

UD FONT ユニバーサルデザイン（UD）の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。