

◆「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

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

「いがぶら」パートナー向け研修会開催

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】

- ①3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

②3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。

※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
(株)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.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年度の特典健康診査は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、今年度の特典健康診査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・尿たんぱく・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

- 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き、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