

広報 いが市



7.1

No.323

2019年（令和元年）7月1日号



| | |
|--------------------|----|
| 【特集】家庭でできる防災術 | 2 |
| 介護保険制度 | 4 |
| 後期高齢者医療制度 | 6 |
| 2019 伊賀市民文化祭 参加者募集 | 10 |
| 7月の二次救急 | 23 |

今月の表紙は5月26日に開催した第32回青山高原つつじクォーターマラソン大会の様子。詳しくは18ページをご覧ください。



もっと伊賀市を知るアプリ
無料アプリ
「マチイロ」



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。

特集 家庭でできる防災術



防災クイズ Q&A

QUESTION

Q1

- ① 急いで火を消す
- ② 揺れが収まってから火を消す

火を使っているとき、大きな揺れを感じました。どうする？

Q3

- ① 買い物かごをかぶってつづくまる
- ② コンクリートの柱の下に避難する
- ③ すぐに非常口に走っていく

スーパーマーケットにいるとき、大きな揺れを感じました。どうする？

Q5

- ① 押入れ
- ② 台所
- ③ 玄関

避難グッズを入れた「非常用持出袋」。どこに置くのがいい？

Q2

- ① 1階のボタンを押す
- ② 最上階のボタンを押す
- ③ すべての階のボタンを押す

エレベーターに乗っているとき、大きな揺れを感じました。どうする？

Q4

- ① キッチンばさみ
- ② ラップ
- ③ ペットボトル
- ④ ベビー用おしりふき

災害が発生したときに役に立ったものはどれ？

Q6

- ① 約2倍
- ② 約5倍
- ③ 約10倍
- ④ 約30倍

マグニチュード5とマグニチュード6の地震、エネルギーの差は何倍でしょう？

三重県が行った「平成30年度防災に関する県民意識調査」では、約37%の家庭が3日分以上の飲料水を確保しており、約50%の家庭が非常用持出袋を準備しているという結果でした。

近年では南海トラフ巨大地震が危ぶまれており、さらに頻発する地震により、人々の災害に対する危機意識は年々高まっています。この機会にもう一度、災害に備えるために「家庭でできる備え」について考えてみましょう。

★平成30年度防災に関する県民意識調査報告書から抜粋

- 3日分以上の食料を常に確保している…約27%
- 携帯電話やスマートフォンの予備電源を確保している…約25%
- 本棚や食器棚などから物が飛び出ないようにしている…約13%
- 寝室に転倒の危険性のある家具類などを置かないようにしている…約38%

あなたの備えは大丈夫？

ANSWER

A1 ② 大きな揺れのときに無理をして火を消そうとするとやけどする危険があります。揺れを感じたらコンロから離れ、揺れが収まってから慌てずに火を消しましょう。

A2 ③ 閉じ込められる危険があるため、すべての階のボタンを押して、最初に止まった階で降りましょう。

A3 ① 買い物かごは意外にも強度があります。とにかく頭を守り、命を守る行動をとってください。

A4 ④ **全て** キッチンばさみは食材の調理などに、ラップは皿に巻いて節水対策などに、ペットボトルは給水や浄水などに、ベビー用おしりふきは身体やテーブル拭きなどに使用できます。あるものを工夫して使いましょう。

A5 ③ すぐに取り出せるよう、玄関などの出入口に近い場所に置きましょう。車のトランクや外の物置などさまざまな場所に置けば、自宅が被害を受けても安心です。

A6 ④ マグニチュードが1違うと、エネルギーは約30倍違います。マグニチュードが2違うと、エネルギーは約30×約30で約900倍も違います。

A7 ② 長時間、足や腕などが重いものの下敷きになっていると、体内に毒素が発生し、急に取り除くと毒素が血液をめぐり心臓停止などを引き起こすことがあります。クラッシュシンドローム症状といえます。

A8 ① 単独行動は危険を伴い、持てるだけ持つと両手が荷物でふさがり避難の妨げとなります。避難生活に必要なものをリュックに入れ、避難しましょう。

平成31年3月、内閣府より「避難勧告等に関するガイドライン」の改定が行われました。従前の避難情報に加え、警戒レベル1～5の5段階のレベルにより情報提供することで、皆さんが情報の意味を直感的に理解しやすいものとしています。これにより、今後発令される避難情報は、「【レベル3】避難準備・高齢者等避難開始」、「【レベル4】避難勧告」、「【レベル4】避難指示（緊急）」、「【レベル5】災害の発生状況」に変更になります。

| 警戒レベル | 避難行動等（住民がとるべき行動） | 避難情報等（行動を促す情報） |
|--------|---------------------------|--------------------------------|
| 警戒レベル5 | 命を守る最善の行動 | 災害の発生状況 〔市町村が発令〕 |
| 警戒レベル4 | 速やかに避難先へ避難 | ・避難指示（緊急） ・避難勧告 〔市町村が発令〕 |
| 警戒レベル3 | 避難に時間を要する人（高齢者等）とその支援者は避難 | 避難準備・高齢者等避難開始 〔市町村が発令〕 |
| 警戒レベル2 | 避難に備え、避難行動の確認 | 注意報 〔気象庁が発表〕 |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高める | 早期注意情報 〔気象庁が発表〕 |

※内閣府 避難勧告等に関するガイドラインの改定



Q8

地震発生直後の避難方法で、最も適切なものはどれ？

- ① 近所の人と声を掛け合っ
て避難する
- ② 一人で身軽に避難する
- ③ 避難生活に備え、持てる
だけ持って避難する

Q7

倒れた家具に足を挟まれて長い時間身動きできず苦しんでいる人がいます。どうする？

- ① 家具を持ち上げて助け出す
- ② 救助隊が到着するのを待つ
- ③ 挟まれている足をマッサ
ージする

【問い合わせ】 総合危機管理課
☎ 22-9640 FAX 24-0444
✉ kikikanri@city.iga.lg.jp

あなたや家族の将来を支えるために

介護保険制度

今年度から
介護保険料が
一部変わります

平成27年度から実施している、低所得者の保険料軽減措置について、今年度は10月に予定されている消費税率10%への引き上げに合わせて、市民税非課税世帯である第1段階から第3段階までを対象とし、更なる軽減措置を行います。第4段階から第11段階の保険料に変更はありません。

ている医療保険料と一括して納めていただいています。

保険料の納め方

65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料の納付は、年金からの引取り（特別徴収）が基本ですが、特別徴収ができない場合に限り、納付書または口座振替での納付（普通徴収）となります。特別徴収ができる人は普通徴収で納付することはできません。なお、40～64歳の人の保険料は、加入し

《特別徴収の対象にならない人》

- 老齢・退職年金、遺族年金、障害年金が年額18万円（月額1万5千円）未満の人
- 65歳になった直後の人
- 他市町村から転入した直後の人
- 年度当初（4月1日現在）で年金を受給していなかった人
- 年度途中に保険料の所得段階が変更になった人
- 年金を担保にして資金の貸付を受けた人 など

第1号被保険者所得段階別保険料（平成31年度） *抜粋

| 所得段階 | 対象者 | 保険料の割合 | 年間保険料額 |
|------|--------------------------|--|---|
| 第1段階 | 生活保護受給者 | | |
| | 世帯全員が市民税非課税 本人が市民税非課税 | 次のいずれかに該当する人 ・ 老齢福祉年金受給者 ・ 本人の前年の合計所得金額（年金所得額を除く。）+課税年金収入額の合計が80万円以下の人 | 基準額×0.375 (0.45) 29,359円 (35,231円) |
| | | 第1段階に該当せず、本人の前年の合計所得金額（年金所得額を除く。）+課税年金収入額の合計が120万円以下の人 | 基準額×0.625 (0.63) 48,932円 (49,323円) |
| 第3段階 | 第1、第2段階に該当しない人 | 基準額×0.725 (0.75) 56,761円 (58,718円) | |

()は軽減前

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また、介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えるための制度です。
一定の介護が必要になったとき、市の認定を受けることで、指定された事業者から介護サービスが受けられます。

介護保険料納入 通知書を発送します

7月12日(金)に、65歳以上の人へ平成31年度介護保険料納入通知書を発送します。保険料額は、本人の前年の所得額や年金収入額と、本人や同じ世帯の人の市民税の課税状況によって算定されています。



介護保険負担限度額 認定証の更新受付が 始まりました

現在の認定証の有効期間は7月31日(木)までです。8月以降分の更新申請のお知らせを発送しますので、引き続き認定が必要な人は申請してください。※この認定証は、介護保険要介護・要支援認定を受け、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設に入所している人、短期入所(ショートステイ)サービスを利用している人の食費・居住費(滞在費)を限度額までにおさえ、負担を軽減するものです。※負担段階を判定する対象所得には障害年金や遺族年金などの非課税年金も含まれます。

介護保険料に関する よくある質問

Q サービスを利用しなくても保険料を納めるのですか
A 介護保険は支え合いの制度です。サービスを利用しているかどうかにかかわらず、原則40歳以上の人は全員保険料を納めなければなりません。

《認定の要件》
◇本人が住民税非課税世帯で、世帯を別にする配偶者も住民税非課税であること。
◇預貯金などの資産が、単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下であること。

《申請に必要なもの》
申請書・同意書・印鑑・通帳や株など資産を証明する書類の写し
※配偶者がいる場合は、配偶者の資産を証明する書類の写しも添付してください。

《結果通知・認定証の発送》
7月末以降順次

《申請先》
介護高齢福祉課・各支所住民福祉課

Q 保険料を納めないのでどうなるのですか
A 滞納した期間に応じて、介護サービスの利用者負担が3割または4割に引き上げられるほか、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

介護保険負担 割合証を発送します

8月1日(内)以降の介護保険サービスを利用する際の自己負担割合を記載した証を、7月24日(水)以降順次発送します。

なお、8月1日時点で介護保険要介護・要支援更新(変更)認定申請中の人は、認定結果に同封します。



【問い合わせ先】

介護高齢福祉課

☎ 26-330309

FAX 26-330500

✉ kaigo@city.iga.lg.jp

くいつまでも元気に暮らしていくために

後期高齢者医療制度

新しい被保険者証と保険料の決定
通知書が届きます

後期高齢者医療保険は生活保護受給の人を除く、75歳以上の全ての人
が被保険者です。

後期高齢者医療制度の被保険者にな
るとそれまで加入していた公的医療保
険（国民健康保険・会社の健康保険など）
から脱退することになります。

65歳以上で一定の障がいがあり、申請により
広域連合の認定を受けた場合も加入
できます。

「一定の障がい」とは

- 国民年金法などにおける障害年金1級、2級
- 身体障害者手帳1級〜3級、4級の1部（音声、言語、下肢の1号、3号、4号に関する障害）
- 療育手帳のA1、A2
- 精神障害者保健福祉手帳の1級、2級

被保険者証が変わります

7月中旬に、新しい被保険者証（ピンク色）を簡易書留で郵送します。届

いたら、負担割合を確認してください。
現在の被保険者証（若草色）は、8月1日
以降使用できませんので、返却するか、
自分で責任をもって破棄してください。

限度額適用認定証等について

入院するときや高額な外来診療を受ける
ときは、限度額適用認定証または
限度額適用・標準負担額減額認定証を
医療機関などの窓口提示すると、医療費
の支払いが自己負担限度額までと
なります。

また、住民税非課税世帯の人は入院
時の食事が減額されます。

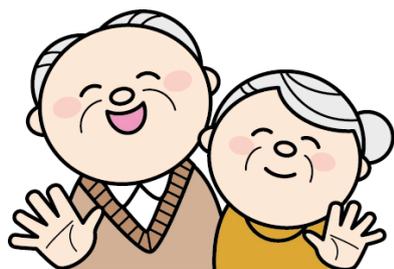
《交付対象者》

- 限度額適用認定証
一部負担金の割合が3割の人のうち
住民税課税所得145万円〜689
万円の被保険者及び同じ世帯に属す
る被保険者
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
世帯全員が住民税非課税の被保険者

保険料を

ご確認ください

7月中旬に保険料額と納付方法の
通知を送付しますので、確認して
ください。



保険料の計算方法

保険料額は、被保険者全員が定額を
負担する「均等割額」とその人の所得
に応じて負担する「所得割額」の合計
額になります。

平成31年度の三重県の年間保険料額
は、次のとおりです。

年間保険料額

【賦課限度額 62 万円】

+

所得割額

42,965 円

=

所得割額

前年中の総所得金額等
から 33 万円を引いた額
に **8.86%** をかけた額

* 総所得金額等とは

- 平成 30 年中の各収入から必要経費（公的年金控除額や給与控除額など）を差し引いた所得の合計額で、申告分離課税の所得金額や山林所得金額を含みますが、

退職所得は含みません。

- 遺族年金や障害年金は収入に含みません。
- 各種所得控除（社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除・医療費控除など）は適用されません。

保険料の軽減率が 変わります

①所得が低い世帯の人に対する軽減

◆均等割額の軽減

| 同一世帯の被保険者と世帯主の総所得金額等の合算額 | 軽減割合 | 軽減後の額 |
|--|------|---------|
| 33万円以下 | 8.5割 | 6,444円 |
| 33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下 ※そのほか各種所得がないこと | 8割 | 8,593円 |
| (33万円+被保険者数×28万円)以下 | 5割 | 21,482円 |
| (33万円+被保険者数×51万円)以下 | 2割 | 34,372円 |

- 世帯は4月1日（年度途中で資格取得された人は資格取得日）時点の状況で判定します。
- 65歳以上の人の年金所得は通常の公的年金控除以外に15万円を控除し計算します。
- 事業専従者控除、譲渡所得の特別控除は適用されません。

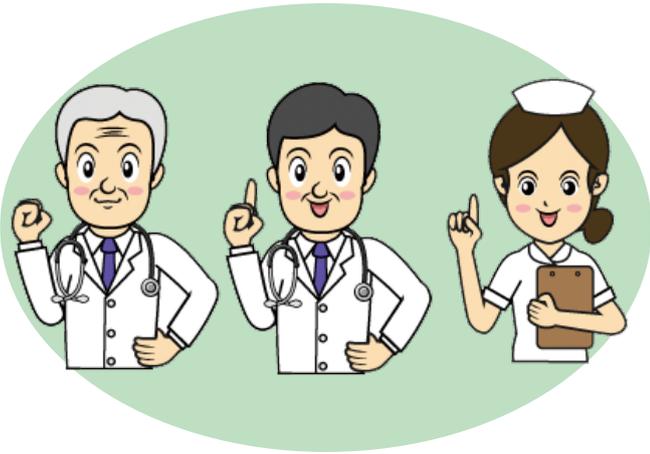
②後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険の被扶養者であった人に対する軽減

所得割は賦課されません。均等割額は資格取得から2年間5割軽減されます。（軽減割合が8・5割または8割に該当する場合は、そちらが適用されます。）

該当する人には軽減措置を行った後の保険料額を通知しますが、*被用者保険の被扶養者であった人で軽減措置が行われていない場合は、保険年金課へお知らせください。

*被用者保険

協会けんぽや企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などのことです。



保険料の納付方法

保険料の納付方法は、原則として年金からの天引き（特別徴収）となります。ただし、年金の受給額が年額18万円未満の場合や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が年金の1回あたりの支給額の2分の1を超える場合は、納付書または口座振替での納付（普通徴収）となります。

年度途中で75歳になる人は資格取得後半年から1年間は納付書払いで、その後年金天引きに自動的に切り替わります。

昨年度と納付方法が変わる場合がありますので、必ず自分の納付方法を確認してください。

《特別徴収になる人》

年間保険料額の決定通知書をお送りしますので、10月・12月・2月の年金天引き予定額を確認してください。

納付方法を年金天引きから口座振替に変更できます。希望する人は申請してください。

《普通徴収になる人》

年間保険料額の決定通知書と納付書を送付します。

○保険料は納期限内に納めましょう
納期限を過ぎて納付がない場合は督促を送付します。

○納付書払いから口座振替に変更できます

口座振替の手続きをすると納め忘れがなく便利です。

金融機関での手続きが必要ですので、詳しくは決定通知書の最後のページをご覧ください。

保険料の減免・

徴収猶予

災害にあつたときや、生活困窮により保険料の納付が著しく困難な人（おおむね生活保護基準に準じる程度の場合）は、申請することにより、保険料の減免や徴収猶予の措置を受けることができる場合がありますので、保険年金課にご相談ください。

【問い合わせ先】

○三重県後期高齢者医療広域連合
事業課

☎059・221・6883
6684

○保険年金課

☎22・9660 FAX 26・0151

✉ hoken@city.iga.lg.jp

いざというときの安心のために

国民健康保険税

【問い合わせ】 保険年金課

☎ 22・9659

FAX 26・0151

✉ hoken@city.iga.tg.jp

国民健康保険は、病气やけがをしたとき、安心して医療を受けられるように、加入者が国民健康保険税を出し合い、助け合う制度です。

7月は国民健康保険税の本算定の月です。7月中旬に世帯主（納税義務者）に保険税納税通知書を送付します。納期内に納付してください。

健康管理を

心がけましょう

日本では、全ての人が何らかの医療保険に加入することになっています。国民健康保険は納めていただいた保険税と、国などからの補助金を財源に皆さんの健康を支えています。

しかし、高齢化や生活習慣病の増加、高度医療技術の進歩などにより、医療費は年々増加しています。大切な保険税を有効に使うためにも、健康管理を心がけましょう。



本算定の納税通知書をお届けします

世帯主が国民健康保険に加入していても、世帯の中に加入者がいれば納税通知書が世帯主宛てに届きます。

○年金からの天引き（特別徴収）の人
本算定年税額から4月・6月・8月の仮算定税額を差し引いた額を、10月・12月・令和2年2月の3回に割り振っています。

○普通徴収の人
1期（7月）から9期（令和2年3月）の9期（回）に割り振っています。

特別徴収を口座振替に変更できます

国民健康保険に加入している人全員（世帯主を含む）が65歳以上で一定の条件を満たしている場合は、保険税を年金から天引きしています。これを変更により口座振替に変更することができます。

※年金天引きを継続する場合や、すでに口座振替に変更している場合は、改めて申請していただく必要はありません。



保険税の軽減制度 （均等割・平等割を減額）

◆世帯の合計所得と軽減割合

| 前年の世帯合計所得が下記の金額以下 | 軽減割合 |
|-------------------|------|
| 33万円 | 7割 |
| 33万円+（加入者数×28万円） | 5割 |
| 33万円+（加入者数×51万円） | 2割 |

※前年の世帯合計所得は世帯主、国民健康保険の加入者、一部の後期高齢者医療制度加入者で算出しています。（世帯に異動がある場合を除く。）

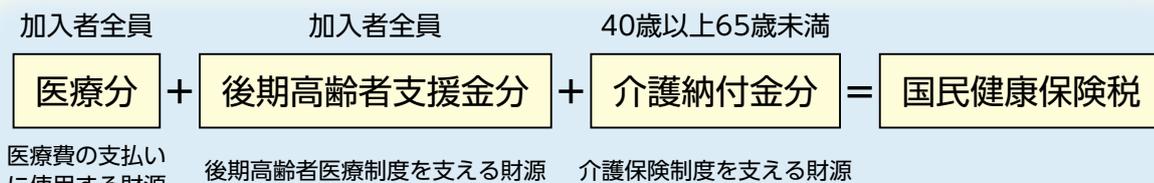
非自発的失業者に係る 保険税の減額制度

退職日の時点で65歳未満の人で、倒産・解雇などによる退職（特定受給資格者）や雇止めなどによる退職（特定理由退職者）をした人の前年の給与所得を100分の30とみなして保険税の算定を行います。

雇用保険受給資格者証と印鑑を持参し申請してください。

《該当する退職理由コード》 11・12・21・22・23・31・32・33・34

《対象期間》 退職の翌日の属する月から翌年度末まで



| | 所得割 | 均等割 | 平等割 | 限度額 |
|-----------|-------|---------|---------|----------|
| 医療給付費分 | 7.03% | 23,900円 | 22,000円 | 610,000円 |
| 後期高齢者支援金分 | 1.78% | 6,100円 | 5,700円 | 190,000円 |
| 介護納付金分 | 1.70% | 7,700円 | 4,500円 | 160,000円 |

算出方法

「医療分」、「後期高齢者支援金分」、「介護納付金分」について、それぞれ①～③を合計して算出します。

- ①所得割額……加入者の所得に応じて算出されます。
 - 課税所得金額（前年中の総所得金額等 - 33万円）× 税率
- ②均等割額……加入者1人につき均等割額が加算されます。
 - 加入者数 × 均等割額
- ③平等割額……1世帯につき平等割額が加算されます。
 - 1世帯 × 平等割額

例1. 夫婦2人の世帯



| 前年中の所得 | 夫 | 年金収入 | 240万円 |
|--------|---|------|-------|
| | | 所得 | 120万円 |
| | 妻 | 年金収入 | 60万円 |
| | | 所得 | 0円 |

夫 73歳 妻 71歳

| 年税額 | 内訳 | 平成31年度 | |
|-----|----|--------|----------|
| | | 医療分 | 117,000円 |
| | | 支援分 | 29,800円 |
| | | 介護分 | 0円 |
| | | 合計 | 146,800円 |

例2. 夫婦と子ども2人の4人世帯



| 前年中の所得 | 夫 | 給与収入 | 450万円 |
|--------|---|------|-------|
| | | 所得 | 306万円 |
| | 妻 | 無収入 | 0円 |
| | | 所得 | 0円 |

夫 46歳 妻 43歳
子 12歳 子 10歳

| 年税額 | 内訳 | 平成31年度 | |
|-----|----|--------|----------|
| | | 医療分 | 309,500円 |
| | | 支援分 | 78,600円 |
| | | 介護分 | 66,300円 |
| | | 合計 | 454,400円 |

国民健康保険の届け出は加入資格の発生日から必ず14日以内に！



保険税は、被保険者になった月から納めていただきます。「被保険者になった月」とは、市へ届け出をしたときでなく、ほかの市町村から転入した日や職場の健康保険を脱退した日など、国民健康保険の加入資格が発生した日の属する月をいいます。

届け出が遅れると保険給付を受けられない場合があります。また、保険税は国民健康保険資格の発生日までさかのぼって納めていただきます。

ほかの市町村へ転出したり、職場の健康保険に加入したなど国民健康保険の被保険者でなくなった場合は、その月分からの保険税は課税されませんが、届け出が必要です。

保険税は被保険者になった月から納めましょう

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

「日頃の芸術文化活動を発表しませんか」

2019 伊賀市民文化祭 参加者募集

公募事業

◆舞台部門

| とき | ところ |
|-------------|-----------------------|
| 11月 2日(出) | ハイトピア伊賀 5階 多目的大研修室 |
| 11月 3日(日・祝) | |
| 11月17日(日) | 伊賀市文化会館 |
| 11月23日(土・祝) | |
| 11月24日(日) | |

| 募集ジャンル | |
|------------|--------|
| ①ライトミュージック | ②洋楽 |
| ③洋舞 | ④日本舞踊 |
| ⑥大正琴 | ⑦吟剣詩舞 |
| ⑨新舞踊 | ⑩民謡・民舞 |
| | ⑤邦楽 |
| | ⑧相撲甚句 |

も参加できます。

【参加費】 1舞台につき5,000円

※洋楽とライトミュージックでの個人参加は半額(2,500円)です。

※出演にかかる経費や舞台運営経費は、参加者負担です。

◆展示部門

【とき】 11月7日(休)～11月10日(日)

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室など

【募集ジャンル】 絵画・書・写真・手芸・工芸・生花など

※展示内容(ジャンル)は変更になることがあります。

【参加資格】 構成メンバーの主体が市内にある団体・個人

※文化の振興以外の主たる目的(政治・宗教・営利など)を持って活動する団体・個人を除きます。

※1人につき2作品以内とします。ただし、舞台部門は参加できます。

【参加費】 1作品につき500円

※展示スペースの関係上、作品のサイズを制限することがあります。

※出品にかかる経費は、参加者負担です。

展示・舞台部門に参加する

団体の皆さんへ

体験会を同時実施する

団体を募集します

【ところ】 要相談

【申込方法】

別途申込書が必要です。申し込み時にお申し出ください。

※応募多数の場合は、抽選で決定

協賛事業

【募集事業】

市民文化祭の目的に沿って広く一般の人に公開され、主催者が文化団体・企業・学校・公益法人(宗教法人を除く。)などである事業。

【とき】 10月1日(火)～11月30日(出)

【協賛事業の決定】

実行委員会で決定後、8月中旬に通知する予定です。承認された事業は、広報いが市などでお知らせします。

※事業経費は、全額主催者の負担となります。

公募事業・協賛事業 申込方法

申込書に必要事項を記入の上、フックス・持参で申し込んでください。引き換えに出演・出品者全体会議のご案内をお渡します。

※フックスの場合、1週間以内に全体会議(8月中旬予定)の案内が届かないときはご連絡ください。

【申込期間】

7月8日(月)～8月9日(金)

【申込書配布場所】

文化交流課・本庁舎玄関受付・各支所振興課(上野支所除く)・各公民館

※市ホームページからもダウンロードできます。

【申込先・問い合わせ】

上野丸之内117番地の13

芭蕉翁記念館内

文化交流課

☎ 22・9621

FAX 22・9619

✉ bunka@city.iga.lg.jp

※洋楽とライトミュージックは個人で

※文化の振興以外の主たる目的(政治・宗教・営利など)を持って活動する団体を除きます。

【参加資格】 構成メンバーの主体が市内にある団体

※④～⑩の部門は、総合フェスティバルとして開催します。(1舞台につき時間を制限する場合や参加団体数によって日程が変更となる場合があります。)

◆ルールを守って楽しみましょう

プールをご利用ください

【問い合わせ】 スポーツ振興課 ☎ 22-9635 FAX 22-9694 ✉ sports@city.iga.lg.jp



次のとおりプールを開放しますのでご利用ください。

※上野運動公園プールは老朽化のため休止します。代替事業として、上野東小学校プールを一般開放します。

| 施設名 | 大山田 B&G 海洋センター | 阿山 B&G 海洋センター | 上野東小学校 |
|------|----------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 開設期間 | 7月6日(土)～8月25日(日) | | 7月25日(休)～ 8月18日(日) |
| 開設時間 | 午前9時～午後10時 | | 午後1時～4時 |
| 休業日 | 7月15日(月・祝)を除く 毎週月曜日 | 毎週火曜日 | 8月12日(月・祝)を除く 毎週月曜日 |
| 料金 | 乳幼児：50円 中学生以下：150円 一般：300円 | | 乳幼児：無料 中学生以下：100円 一般：200円 |

【注意事項】

◆全施設共通

- 悪天候などで開設時間の変更や休業をすることがあります。
- 小学校2年生以下は保護者同伴。
- スイムキャップを着用してください。
- 場内規則を守っていただけない場合は、退場をお願いすることがあります。

◆上野東小学校

- ビーチボール、大きい浮き輪などは使用できません。
- 貴重品の管理はロッカーをご利用ください。

◆大山田・阿山 B&G 海洋センタープールの利用についての詳細は、(公財)文化都市協会ホームページをご覧ください。



大山田

阿山

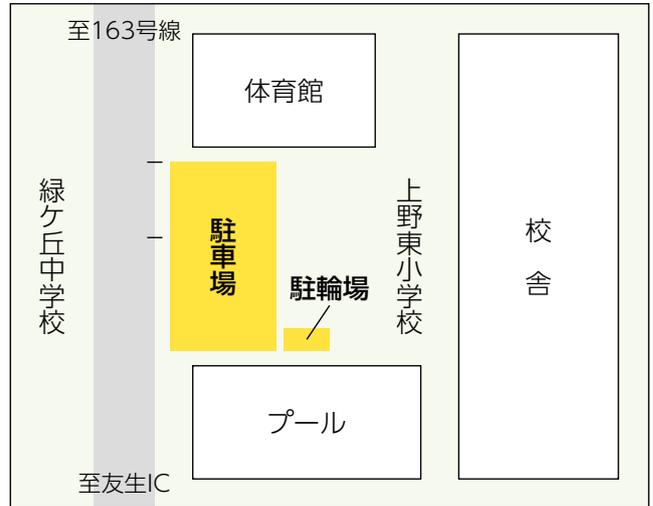
※市ホームページでは外国語での案内もしていますのでご覧ください。



市ホームページ

【問い合わせ】

- 大山田 B&G 海洋センター ☎ 47-0551
- 阿山 B&G 海洋センター ☎ 43-1380
- 上野東小学校 プール専用電話
☎ 080-3499-8436



上野東小学校駐車場



◆ 人権のユニバーサルをめざして

ひゅーまんフェスタ 2019

【問い合わせ】 人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9684 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

【とき】

7月20日(日) 午前10時～午後4時

【ところ】

ハイトピア伊賀 5階

◆ 人権講演会 午後2時～3時30分

- 演題：命と時間のお話
- 講師：三重県ヘルプマークアンバサダー
田中 麻莉絵さん

2014年に骨髄異形成症候群(MDS)を発症し、余命5年宣告を受ける。その後、NPO法人いのち繋ぐプロジェクトを立ち上げ、ヘルプマーク普及の活動をしている。



※手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループあり

※1歳～未就学児までの託児あり(申込期限：7月12日(金)・定員5人)

- ◆ 体験コーナー 午前10時～午後2時
 - ◆ 非核平和コーナー 午前10時～午後4時
 - ◆ 人権啓発コーナー 午前10時～午後4時
 - ◆ 展示コーナー 午前10時～
- ※終了時間は展示により異なります

◆ その他

- スタンプラリー
各ブースを巡ってプレゼントをもらおう!
- 「子どもほっとダイヤル」の設置

※駐車場は上野西小学校に臨時駐車場を設けますが、なるべく公共交通機関をご利用ください。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



◆ 消防団員の士気高揚と団結のために

消防団夏期訓練

【問い合わせ】 消防救急課 ☎ 24-9115 FAX 24-9111 ✉ shoubou@city.iga.lg.jp

【とき・ところ】

7月7日(日)

《メイン会場》

- 上野北・上野東分団 午前8時30分～
伊賀市消防本部(雨天時：伊賀市教育研究センター)
- 《サブ会場》
- 上野中分団 午前9時～
しらさぎ運動公園(雨天時：同多目的グラウンド)
- 上野西分団 午前8時30分～
成和西小学校(雨天時：同体育館)
- 上野南分団 午前9時～
旧比自岐小学校グラウンド(雨天時：同体育館)
- 伊賀分団 午前9時～
柘植中学校グラウンド(雨天時：同体育館)
- 島ヶ原分団 午前8時30分～
島ヶ原市民センター前駐車場(雨天時：島ヶ原会館ふれあいホール)

- 阿山分団 午前8時～
阿山中学校グラウンド(雨天時：同体育館)
- 大山田分団 午前9時～
大山田せせらぎ公園(雨天時：大山田小学校体育館)
- 青山分団 午前8時30分～
青山北部グラウンド(雨天時：同体育館)

【内容】

通常点検・消防操法・火災想定訓練など
※雨天時は、訓練内容などを変更します。
※観覧席を準備しますので、ぜひ見学にお越しください。



◆ 三重県内男女共同参画連携映画祭 2019

ディズニー映画「美女と野獣」を上映します

【問い合わせ】 男女共同参画センター ☎ 22-9632 FAX 22-9666 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

県内5つの男女共同参画センターと20市町が連携し、三重県内男女共同参画連携映画祭2019を開催します。映画を通して男女が共に生きるヒントを一緒に見つけましょう。

【とき】

8月24日(土) 午後2時～(開場 午後1時30分)

【ところ】

あやま文化センター さんさんホール

【定員】

先着260人

※整理券が必要です。

【整理券配布開始日】

7月8日(月)

【整理券配布時間】

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

【整理券配布場所】

- ハイトピア伊賀 4階男女共同参画センター
- 各支所振興課(上野支所を除く。)

【託児】

1歳～未就学児の託児があります。

- 申込期間：7月8日(月)～8月9日(金)
- 定員：10人程度
- 申込先：男女共同参画センター



美女と野獣の見どころ



魔女によって、野獣の姿に変えられてしまった王子。呪いを解く鍵は、魔法のバラの花びら

らが全て散る前に誰かを心から愛し、そして愛されること。はたして、王子の運命は…。

「美女と野獣」は、過去4回映画化され、時代を反映し少しずつ変化しているのが、ヒロインのベルの性格です。自分らしく生きながらも、周囲から「変わり者」と呼ばれ心に孤独を抱えていたベルが、王子の心をどのように変えていくのか注目です。



◆ 下水道事業の経営基盤の強化のために

下水道事業経営検討委員会委員募集

【問い合わせ】 経営企画課 ☎ 24-0001 FAX 24-0006 ✉ keiei@city.iga.lg.jp

下水道事業の持続的かつ安定的な運営に向け、経営状況の分析や施設の改築更新、適正な使用料のあり方の検証などを行うにあたり、ご意見をいただける委員を募集します。

【募集人数】 2人以内

【応募資格】 市内在住の満20歳以上の人で、市議会議員・市職員でない人

【開催回数】

年3回程度

※原則、平日の昼間

【任期】

委員委嘱の日から委員会での調査審議が終了する日まで(おおむね2年間)

【報酬】

6,000円/日

※市の規定に基づく。

【応募方法】

応募動機(800字以内・様式自由)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記入の上、下記まで提出してください。

※提出書類は返却しません。

【選考方法】 作文審査

【応募期間】 7月16日(火) 午後5時必着

【応募先】

〒518-0131 伊賀市ゆめが丘七丁目4番地の4 伊賀市上下水道部経営企画課

◆ 国民年金保険料の免除制度をご存じですか

国民年金のはなし

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

① 保険料免除制度・納付猶予制度

保険料を納め忘れた状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、ご利用ください。

※申請者本人、配偶者、世帯主の所得審査があります。

【対象期間】 7月～翌年6月分

② 学生納付特例

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

【対象者】 学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校・各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人

【対象期間】 4月～翌年3月

※①②とも、原則として毎年申請が必要です。

※2年1カ月前までさかのぼって申請ができます。その期間に未納があり、かつ、納付が困難な場合は、速やかに申請してください。

■ 免除された期間の保険料と年金はどうなるの？

保険料の全額免除や一部納付などの承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来の年金額が少なくなります。ただし、これらの期間は、10

年以内であれば、後から保険料を納めること（追納）ができます。詳しくはお問い合わせください。

▼ 日本年金機構からのお知らせ

「ねんきんネット」をご利用ください

- いつでも最新の年金記録が確認できます
- 自身の人生設計に合わせて、年金額の試算ができます

年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額など、人生設計に合わせた条件に基づいて、年金額の試算ができます。詳しくはお問い合わせください。

◆ 手続き方法

1. 日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/> にアクセス
2. 「ねんきんネット」サービスご利用登録
※登録には基礎年金番号が必要です。「ねんきん定期便」に記載されているアクセスキーをお持ちの場合は手続きがスムーズです。
※アクセスキーが不明の場合は年金事務所で交付手続きができます。

【問い合わせ】

- ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎ 0570-058-555 (ナビダイヤル)
- アクセスキーについて 津年金事務所
☎ 059-228-9112

◆ 本を読んであなたの思いを伝えましょう

第15回読書感想文コンクール作品募集

【問い合わせ】 上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999 ✉ ueno-tosho@city.iga.lg.jp

【課題】 自由 ※未発表のものに限ります。

【応募資格】 市内在住・在勤・在学の人

- 【応募区分】
- 第1部 高校生・大学生・一般
 - 第2部 中学生
 - 第3部 小学生

【応募規定】

- 縦書き 400字詰め原稿用紙を使用し、応募は1人1点とします。
- 句読点はそれぞれ1字に数えます。改行のための空白か所は字数として数えます。
- 原稿枚数は、第1部・第2部は5枚以内、第3部は3～6年生は3枚以内、1～2年生は2枚以内です。

○ 題名は原稿1枚目の欄外へ記入し、応募票に必要事項を記入の上、原稿に添えて提出してください。

※作品は返却しません。

※応募票は、上野図書館・各図書室にあります。また市ホームページからダウンロードできます。

【各賞】

特選・入選の人には、賞状と副賞をお渡しします。

【応募方法】 郵送・持参

【応募期間】 9月1日(日)～10月2日(水)必着

【応募先・問い合わせ】

〒518-0873

伊賀市上野丸之内40番地の5 上野図書館

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

芭蕉翁記念館 だより

もうすぐ七夕です。皆さんは七夕伝説をご存じですか。七夕は元々中国の伝説で、一年に一度、織姫と彦星が出会える日とされています。

芭蕉さんも七夕の句を数多く詠んでおり、『奥の細道』では、
 ふみづき むいか つね よ に
 文月や六日も常の夜には似ず

という七夕前日の句が載せられています。「7月に入り、七夕を控えた6日ともなると、どこかいつもの夜とは違う気配がする」という意味で、芭蕉さんは織姫と彦星が出会う前日に漂う艶やかさを雰囲気として感じ取り、詠んでいます。

◆企画展「芭蕉と絵」
 7月6日(土)～9月17日(火)
 ギャラリートーク
 7月14日(日)、8月13日(火)、
 9月7日(土) 午後1時30分～

【問い合わせ】
 ○文化交流課
 ☎ 22-9621 FAX 22-9619
 ○芭蕉翁記念館 ☎ 21-2219

お知らせ 夏の交通安全県民運動

【期間】
 7月11日(木)～20日(土)

【運動の重点】
 ○高齢者と子どもの交通事故防止
 ○シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 ○横断歩道における歩行者優先の徹底
 ○飲酒運転の根絶

【問い合わせ】
 市民生活課
 ☎ 22-9638 FAX 22-9641

献血のご案内

●7月28日(日)
 午前10時～正午
 午後1時30分～4時
 アピタ伊賀上野店

【問い合わせ】
 健康推進課
 ☎ 22-9653
 FAX 22-9666



お知らせ 子どもたちに声をかけましょう

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。

子どもたちにとって待ちに待った夏休みが始まり、その休みを利用しさまざまな体験をする良い機会である反面、解放感から生活が不規則になりがちで、問題行動が発生しやすい時期です。

未来を担う伊賀の子どもたち“いがっ子”を社会全体で育むために、家庭・学校・地域が一体となり青少年健全育成の取り組みを進めるための第1歩として、地域の子どもたちへあいさつや声かけを始めてみませんか。そのことで、子どもたちは、大人から見守られていると認識し、問題行動にブレーキがかかることにつながります。

また、伊賀市青少年育成市民連絡会議と市教育委員会では、青少年の非行を誘発しやすい施設などを巡回し、関係者の協力を求めることで青少年を取り巻く有害環境をなくす活動を推進しています。

9月以降大手コンビニエンスストアでは、有害図書を除く販売が中止されます。

今後も、青少年健全育成に関する講演会や研修会を通じて、青少年の健全育成について理解を深めていきます。

市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

【問い合わせ】
 生涯学習課
 ☎ 22-9679 FAX 22-9692

行政情報番組 「ウィークリー伊賀市」

市政情報をお伝えしています。ケーブルテレビ17チャンネル(青山は204チャンネル)・地上デジタル放送121チャンネルで放送中です。

番組表は、各支所(上野支所を除く)・各子育て支援センターで配布しているほか、右の2次元コードからもご確認いただけます。




2次元コード▶

伊賀市の人口・世帯数

(令和元年5月31日現在)
 人口 91,630人
 (男)44,954人
 (女)46,676人
 世帯数 40,564世帯

三重とわか国体

開催まであと **817** 日

広報・運営・応援
 ボランティア募集中

【問い合わせ】
 国体推進課
 ☎ 43-9100 FAX 43-9102



お知らせ 宝くじ収益金の社会貢献

サマージャンボ宝くじ(市町村振興宝くじ)の収益金は、市町村が行う災害対策や、道路・公園・文化施設・福祉施設の整備、地域医療の充実支援など、よりよいまちづくりのために使われます。

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月2日(火)2種類同時発売!
 発売期間 7/2(火)～8/2(金)
 公益財団法人三重県市町村振興協会

【問い合わせ】
 (公財)三重県市町村振興協会
 ☎ 059-225-2138

【担当課】
 地域づくり推進課

今月の納税

●納期限 7月31日(水)

納期限内に納めましょう
 固定資産税(2期)
 国民健康保険税(1期)
 ※納税は便利な口座振替で

【問い合わせ】
 収税課 ☎ 22-9612

催し 脳健康チェック

心配な物忘れを早期に発見するため、物忘れ相談プログラムによる脳の健康チェックを行います。また、保健師による相談もあります。

【と き】

7月19日(金)

午前10時～11時30分

【ところ】

本庁舎 4階会議室 401

【問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 26-1521 FAX 24-7511

催し 認知症の人と家族の会「伊賀地域つどい・交流会」

認知症の人を介護する家族の情報交換の場です。

【と き】

7月16日(火)

午後1時30分～4時

【ところ】

名張市役所 会議室 304

(名張市鴻之台1番町1番地)

【料 金】 200円

(認知症の人は無料。家族の会員は100円)

※認知症の人が参加する場合は、事前に連絡してください。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

南部サテライト

☎ 52-2715 FAX 52-2281



「ヘルプマーク」を知っていますか？

援助や配慮を必要とする人が伝えやすく、支援ができる人が気づきやすくなる「おもいやりの絆」をつなげるマークです。

【問い合わせ】 障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

✉ shougai@city.iga.lg.jp

催し 人権パネル展

◆寺田市民館「じんけん」パネル展「子ども虐待問題について考える」

【と き】

7月1日(月)～30日(火)

午前9時～午後5時

※土・日曜日・祝日を除く。

※9日(火)・16日(火)は午後7時30分まで延長して開館します。

【ところ】

寺田教育集会所 第1学習室

【問い合わせ】

寺田市民館

☎/FAX 23-8728

◆いがまち人権パネル展「知らずに使っている不快語」

【と き】

7月9日(火)～25日(木)

午前9時～午後5時

※土・日曜日・祝日を除く。

※11日(木)・18日(木)は午後7時30分まで延長して開館します。

【ところ】

いがまち人権センター

【問い合わせ】

いがまち人権センター

☎ 45-4482 FAX 45-9130

催し 第35回 青山夏まつり

【と き】

7月14日(日) 午後3時～

【ところ】

青山ホール前・青山公民館周辺

【内 容】

こども積み木広場・ソーラン踊り・ヒップホップダンス・和太鼓演奏・花火・その他各種団体の出店・サマージャンボ宝くじの協賛による宝くじなどが当たるお楽しみ抽選会など

【問い合わせ】

第35回青山夏まつり実行委員会事務局(阿保地区住民自治協議会)

☎ 52-2000 FAX 52-2011

【担当課】 青山支所振興課

ご意見をお聞かせください

広報いが市・行政情報番組(ウィークリー伊賀市・文字放送)について、ご意見・ご要望をお聞かせください。

【問い合わせ】 広聴情報課

☎ 22-9636 FAX 22-9617

✉ kouchoujouhou@city.iga.lg.jp

お知らせ ごみ受入時間の短縮

さくらリサイクルセンターの中継設備設置工事に伴う計量設備の更新のため、ごみの受入時間を短縮します。ご理解とご協力をお願いします。

【と き】 7月13日(出)

ごみ受入時間：午前9時～正午

【問い合わせ】

さくらリサイクルセンター

☎ 20-9272 FAX 20-2575

お知らせ 携帯電話Eメール119番通報利用登録制度

携帯電話のEメールを利用した119番通報ができます。市内に限り、外出先から火災発生の通報や救急の要請ができます。

※事前の登録が必要です。

【対象者】

市内在住の聴覚障がい、音声機能・言語機能障がいの身体障害者手帳1・2級をお持ちで、音声による119番通報が困難な人

【問い合わせ】

○障がい福祉課

☎ 22-9656 FAX 22-9662

✉ shougai@city.iga.lg.jp

○消防救急課

☎ 24-9110 FAX 24-9111

✉ shoubou@city.iga.lg.jp

催し 2019ライトピア人権フェスティバル

【と き】 7月12日(金)

午後7時30分～9時

【ところ】

ライトピアおおやまだ ホール

【内 容】

○演題：あなたの身近に人権を考えるきっかけが…

○講師：人権バンド「ゆう」

飯開 輝久雄さん

【問い合わせ】

ライトピアおおやまだ

☎ 47-1160 FAX 47-1162

「広報いが市」の点字版・録音版を発行しています

希望される場合はお問い合わせください。

【問い合わせ】 障がい福祉課

☎ 22-9657 FAX 22-9662

✉ shougai@city.iga.lg.jp

お知らせ拡大版

お知らせ

催し

募集

まちかど通信

コラム

図書・救急など

募集 七夕笹飾りコンクール

銀座商店街で開催する「七夕笹飾りコンクール」で、笹飾りの飾り付けをする団体を募集します。

【開催期間】

7月26日(金)～8月6日(火)

【ところ】

銀座商店街

【内容】

笹竹は準備しますので、飾り付けを各自でお願いします。(材料は雨にぬれても良いもので、リサイクル品など)

○笹竹の支給：7月23日(火)

○笹飾りの搬入：7月26日(金)

【申込方法】

まずは電話でお問い合わせください。

【申込期限】

7月12日(金)

【申込先・問い合わせ】

伊賀上野銀座商店街振興組合

☎ 24-2044 FAX 24-2065

※火・水・金曜日のみ

【担当課】 商工労働課

募集 きよか 炬火トーチデザイン

三重とこわか国体・三重とこわか大会の開閉会式などのイベントで炬火を運ぶトーチのデザインを募集します。

【対象者】

県内在住・在学・在勤の人

【賞および賞金】

○最優秀賞(賞金30万円)

○優秀賞 2点(賞金5万円)

○とこまる賞(賞金3千円)

【応募方法】

詳しくは公式ホームページをご覧ください。



【応募期限】

9月6日(金)

【問い合わせ】

三重県国体・全国障害者スポーツ大会局 競技・式典課

☎ 059-224-2341

FAX 059-224-3245

【担当課】 国体推進課



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 ▶



募集 夏休み子ども体験連続講座

【とき】

7月23日(火)・24日(水)

午前10時～11時45分

【ところ】

青山公民館

【内容】

○23日(火)

「夏休みの自由研究をしよう!!

俳句に挑戦」と「おはなし会」

みんなで俳句を作ります。五七五のリズムや季語について学びます。

○24日(水)「お菓子の家を作ろう」

クッキーやチョコレートなどのお菓子やクリームを使って、火を使わずにかわいいお菓子の家を作ります。

【対象者】 小学生

【申込方法】 電話・来館

【申込期限】 7月22日(月)

【申込先・問い合わせ】

青山公民館

☎ 52-1110 FAX 52-1211

募集 日本舞踊体験教室

日本の伝統文化の一つである日本舞踊を2日間体験してみませんか。

【とき】

7月20日(土)、8月17日(土)

午後1時30分～3時

【ところ】

大山田公民館

【内容】

花柳流日本舞踊の基礎を学びます。子どもから大人まで、どなたでも気軽に参加できます。ご希望の方は、着物の着付け体験もできます。

講師：日本舞踊花柳流

花柳 栄美女さん

【対象者】

① 3歳～中学生

(小学生以下は保護者同伴)

② 高校生以上

【定員】

①②あわせて10人

※先着順

【申込方法】

住所・氏名・電話番号を下記までお伝えください。

【申込受付開始日】

7月8日(月)

【申込先・問い合わせ】

大山田公民館

☎ 46-0130 FAX 46-0131

※土・日曜日、祝日を除く。

☒ ooyamada-cc@city.iga.lg.jp



募集 およこ食育教室

親子で食育について楽しく学びませんか。

【とき】

8月4日(日)

午前10時～午後2時

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階調理実習室

【内容】

調理実習・試食

講師：伊賀市食生活改善推進員

【対象者】

小学生の子どもとその保護者(調理ができれば年長児も可)

【料金】 1人400円

【持ち物】

エプロン・三角巾・マスク・上履き(上履きは子どものみ)

【定員】 親子25組 ※先着順

【申込方法】

住所、電話番号、参加する親子の名前と子どもの年齢、アレルギーの有無を下記までお伝えください。

【申込受付開始日】 7月8日(月)

【申込先・問い合わせ】

上野丸之内500番地

ハイトピア伊賀 4階

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

☒ kenkousuishin@city.iga.lg.jp

募集 自衛官になりませんか

【募集種目】

一般曹候補生

【応募資格】

日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人

【応募期限】

9月6日(金)必着

※応募方法や試験日など、詳しくはお問い合わせください。

か、自衛官募集ホームページをご覧ください。

※自衛官候補生は年間を通じて募集しています。

【応募先・問い合わせ】

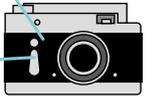
自衛隊三重地方協力本部

伊賀地域事務所

☎ 21-6720

【担当課】 総務課





高原の風を感じて

第32回青山高原つつじクォーターマラソン大会(5月26日)

青山高原で第32回青山つつじクォーターマラソン大会を開きました。

ランナーは青山高原の美しい景色を楽しみながら、高原を駆け抜けました。

また、スタッフなどから選手に声援が送られる場面も見られ、選手たちは声援に応えるように全力を尽くしました。

この日は3kmの部、5kmの部、クォーターの部の3部門合わせて876人が完走しました。



▶全力で走りきりました。



◀クォーターの部には588人が参加しました。

がん研究の進展を願って

第25回EKIDEN for LIFE(生命の駅伝)(5月27日)

がん研究を支援するための募金活動とがん研究の重要性を啓発しながら約20人のランナーがハイトピア伊賀からゴールの名張市立病院まで約30キロの道のりを走りました。

途中、募金箱が設置されている施設に立ち寄ると、集まった市・県の職員などから拍手が送られ、ランナーは募金箱を受け取るとゴールに向けて元気に走りだしました。



▶募金箱を受け取る様子。



◀次の目的地をめざして走るランナー。

打倒! 熱中症

ミネラルウォーターの宅配サービス

water*net

おいしい水、安全な水が、いつでもそばにあるように。

4種類のミネラルを効果的に配合。

安心 美味しい 便利

RO膜(逆浸透膜)でダイオキシンなど有害物質をろ過。

キャンペーン中

お手元までお届けします

使用済みボトルは配達時に回収

ココがうれしい!

賞味期限は1年

停電時でも大丈夫

ウォーターサーバー

伊賀市上野茅町2706 ☎0595-21-3611

<http://www.ueno-gas.co.jp>

有料広告を募集します

広報いが市への広告を募集しています。広報いが市は市内の各戸へ配布するほか、ホームページにも掲載します。

【発行部数】
毎号約36,000部

【掲載料】 1枠・2万円 (縦5cm×横9cm)

【申込期限】 発行日2カ月前

【問い合わせ】 広聴情報課 ☎22・9636

上野天神店

三重県伊賀市上野新町二七五ノ二
電話 ☎五九五(二)〇六一五

あんみつ
あんみつ
はじめました

ほうじ茶
あんみつ

※掲載広告について不明な点は直接広告主へお問い合わせください。



お知らせ拡大版



◀ ササ舟が流れる様子をじっと見ていました。



▶ ザリガニの赤ちゃんなどを見つけました。

工作や遊びを楽しみました

楽がきくらぶ（6月8日）

阿山ふるさとの森公園で第1回楽がきくらぶを開催し、アトラリーを行いました。

アトラリーとは、地図を見て設定されたポイントに行き、指示されたものを作ったり、遊びを楽しんだりするものです。

参加者は、それぞれのポイントを巡り、花を水と一緒にすりつぶし色水を作って毛糸を染めたり、水辺の生き物を探したり、公園内の笹でササ舟を作って流したりして楽しみました。

お知らせ

催し

募集

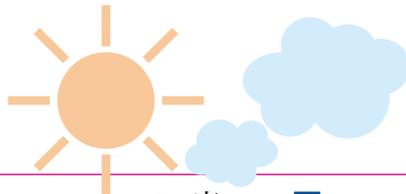
まちかど通信

コラム

図書・救急など



本紙 8 ページの「国民健康保険」について、わかりやすく解説します。



こども広場

こくみんけんこうほけん 「国民健康保険のしくみ」

日本に住所がある人は必ず
何かの医療保険制度に入り、
みなでお金を出し合って病
気やケガの治療に備える制度
があります。国民健康保険は
その医療保険制度の一つで
す。

国民健康保険に加入する人

職場の健康保険や後期高齢者医療制
度^どに加入している人、生活保護を受け
ている人以外の方が加入者です。

例えば、

- お店などを経営している自営業の人
- 農業・漁業などに携わっている人
- 退職して職場の健康保険などをやめた人とその家族
- パート・アルバイトなどをしていて職場の健康保険に加入していない人

病気やケガをしたとき

病気やケガなどで治療を受けたときに、
病院などに保険証（国民健康保険被
保険者証）を見せると自己負担が軽
くなり、安心して治療を受け

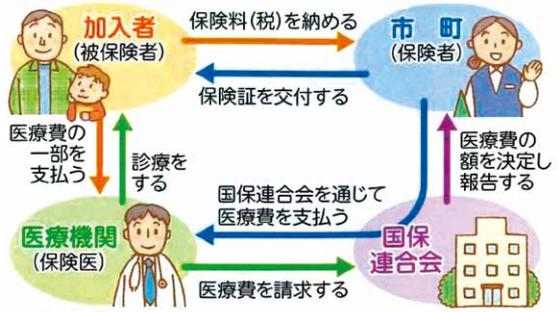
られます。

例えば、病気で治療費が1万円かかっ
た場合、窓口で支払うのは3千円になり、
残りの7千円は国民健康保険が負担しま
す。

このほか、子どもが生まれたときや
加入者が死亡したときなどにも国民健
康保険から支給されるお金があります。

保険証は大切に

国民健康保
険に加入して
いる人には保
険証が交付さ
れており、病
気やケガなど
の治療を受け
るときに必要
となります。
なくさないよ
うに大切にし
ましょう。



【問い合わせ】

☎ 22・96599 FAX 26・0151
hoken@city.iga.lg.jp

保険年金課

◆子どもを事故から守るために

水の事故防止

【問い合わせ】 消防救急課 ☎ 24-9116 FAX 24-9111 ✉ shoubou@city.iga.lg.jp

いよいよ、水に親しむ季節です。海や川などで子どもたちの水遊びが盛んになると同時に、水の事故が増えます。水の事故を防止するため次のことに注意しましょう。

◆屋外での事故を防ぐために

- 危険な場所を点検し、危険性を教える。
- 子どもだけで、海や川などで遊ばせない。
- 泥沼や草の生い茂っているところには近寄らせない。
- 丸太などの漂流物の上では遊ばせない。
- 保護者は同伴していても油断せず、子どもから目を離さない。

◆日常生活での事故を防ぐために

- 浴槽、洗濯機、ビニールプールなどの危険性を教

える。

- 1人で浴室に入れない。
- 子どもから目を離さない。

子どもを水の事故から守るためには、特に周囲の大人が気を配り、地域ぐるみで安全対策を進めていくことが大切です。

本格的な夏を迎える前に、家庭や学校などで水の怖さについて話し合い、危険な場所で水泳や水遊びなどしてはいけないことを再確認しましょう。

※万一のときの対処法を学ぶ応急手当講習会の開催を希望する場合は、お問い合わせください。

水と歴史でつながる 伊賀・山城南

情報交流ひろば

笠置町

南山城村

第31回「笠置夏まつり」

今年も恒例の「笠置夏まつり」が開催されます。賑やかな夜店、山々に響き渡る花火の音と美しい光のハーモニーをお楽しみください。

【とき】 8月3日(土)

夜店：午後6時～10時

花火大会：午後8時～8時30分

【ところ】

夜店：JR笠置駅前

花火大会：木津川河川敷

【アクセス】

JR笠置駅下車すぐ

【問い合わせ】

笠置四季彩祭

実行委員会事務局

笠置まちづくり(株)

☎ 0743-95-2088

笠置町商工観光課

☎ 0743-95-2301

(一社)観光笠置

☎ 0743-95-2011

笠置町商工会

☎ 0743-95-2159



笠置夏まつりの花火

京・村まつり2019

カヌー体験、村特産物等の出展スペースや、生き物&風景フォトコンテストなどの各種催しが行われ、京都府唯一の村「南山城村」を存分に楽しめるイベントです。

毎年たくさんの来場者で賑わいます。ぜひお越しください。

※天候により内容が変更になる場合があります。

【とき】

7月28日(日) 午前10時～午後3時

【ところ】 やまなみホール・河川敷周辺

【アクセス】 JR大河原駅から徒歩約10分

【問い合わせ】

南山城村商工会 ☎ 0743-93-0100



伊賀警察署だより



「Just 伊賀ポリス！」に参加しよう

皆さんは警察官の仕事というと、何を思い浮かべますか。

地域の皆さんに、警察の仕事をもっと知ってもらうために、伊賀警察署では「Just 伊賀ポリス！」という警察の仕事体験するイベントを行っています。

対象は、園児、小学生、中学生、高校生、大学生です。

警察の仕事に興味がある人は、ぜひご連絡ください。

また、三重県警察では、7月26日から8月26日までの間、2020年4月採用予定の三重県警察官・三重県警察事務官を募集しています。

警察学校のオープンキャンパスや採用説明会なども随時開催していますので、三重県警察ホームページ (<https://www.police.pref.mie.jp>) や、三重県警察採用公式ツイッター (@MiePolice_saiyo) で確認してください。

【問い合わせ】

伊賀警察署 ☎ 21-0110

公共交通を利用しましょう

「月に1回」は公共交通の利用を！

市では公共交通の維持・活性化や二酸化炭素の排出削減、個人の健康増進などのために、今年度も7月から9月までの3カ月間を「公共交通機関利用促進期間」として取り組みます。

市内の公共交通の利用者数は、ほとんどの路線で減少していることをご存じですか。利用者数が減り経営の悪化が続くと、運行本数が減少



したり、場合によっては路線がなくなってしまう。

皆さんが年に1回、月に1回、鉄道やバスを利用する機会を増やすことで、経営の改善につながり、公共交通の維持・存続につながります。利用促進期間中、積極的な利用をお願いします。

【問い合わせ】

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9694

明日に向かって ~差別をなくしていくために~

人権について考えるコラムです。

女性とオリンピックの歴史 - 下郡市民館 -

東京オリンピック・パラリンピック開幕まであと1年となりました。

私は、NHK大河ドラマ「いだてん」を見るのが楽しみで、毎週欠かさず見えています。その中で、近代オリンピックに初めて女子選手の出場が認められた頃、女性がドレスを着て競技をしている映像が紹介されていました。当時の大会は女子選手が競技中に肌を出すことを禁止していたからです。女性が選手として初めてオリンピックに参加できるようになったのは1900年のパリ大会です。24カ国から997人の選手が参加した中で、女子選手は22人でした。大会を運営するIOC(国際オリンピック委員会)に女性委員はおらず、男性委員によって「女性らしいスポーツ」とみなされたゴルフとテニスのみ、オリンピックの女子種目として認められました。

その後、女性も参加できる種目はアーチェリー、フィギュアスケート、水泳と、回を追うごとに増え、

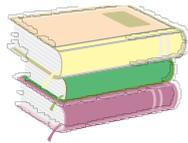
1976年のモントリオール大会では女性も参加可能な競技の割合が初めて5割を超えました。1981年にはIOCで初めて女性委員が誕生し、2012年のロンドン大会では全競技で女性の参加が可能となりました。

日本選手団における女子選手の割合は、1988年のソウル大会では男子選手の4分の1でしたが、今ではおおむね2分の1となりました。また、平成以降の夏季7大会で日本が獲得した金メダルの数は、男子選手26個に対して女子選手が29個と上回っています。

もちろん、女子選手がさまざまなライフイベントの中で競技を続ける難しさ、指導者や組織役員などにおける女性の割合の低さなどの課題はありますが、一歩ずつスポーツにおける男女の差を縮めてきたオリンピック。令和の時代はこうした課題を乗り越え、どのような大会になるのか楽しみです。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9684 ✉ jinken-danjo@city.iga.jp へ

図書館 だより



《問い合わせ》

上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999
 いがまち図書室 (いがまち公民館内) ☎ 45-9122
 島ヶ原図書室 (島ヶ原会館内) ☎ 59-2291
 阿山図書室 (あやま文化センター内) ☎ 43-0154
 大山田図書室 (大山田公民館内) ☎ 47-1175
 青山図書室 (青山公民館内) ☎ 52-1110

今月の新着図書

☑一般書

『「本当の友達がいなくてさびしい」と思ったとき
読む本』 大嶋 信頼／著

大人のあなたが心を許せる友達を作るためには、どうしたらよいのでしょうか。大人の友情について分かりやすく、優しく教えてくれる一冊です。

☑児童書

『鬼遊び 鬼よぶわらべ歌』 廣嶋 玲子／作

町から田舎に引っ越してきた少女・サチは、田舎暮らしが退屈でたまりません。山に出かけたサチは、同じ年くらいの女の子に出会いますが…。鬼に出会った子どもたちの、ちょっぴりこわ〜いお話です。

■一般書

『「感情の老化」を防ぐ本』 和田 秀樹／著
 『読破できない難解な本がわかる本』 富増 章成／著
 『外国人労働者・移民・難民ってだれのこと?』 内藤 正典／著

■児童書

『災害にあったペットを救え』 高橋 うらら／著
 『旅するこどもの英語 ニューヨーク編』
 コンデックス情報研究所／編著
 『呉書三国志』 斉藤 洋／著

■絵本

『どうぶつたちのナンセンス絵本』
 マリー・ホール・エッツ／詩・絵
 『アブラ・カダブラ・カタクリコ』
 きたむら さとし／作
 『ぼくはなきました』
 くすのきしげのり／さく、石井 聖岳／え



図書館（室）からのお知らせ

◆新しい「布の絵本」ができました

「布の絵本」は、読むだけでなく「さわる」「はめる」「はめる」「むすぶ」など聴覚や触覚など五感を刺激しながら、楽しめる絵本です。今回は、「はめる」に注目したパズルを楽しめる3冊が完成しました。ボランティアの皆さんが一針一針心をこめて作ってくれています。ぜひご利用ください。(貸出可。1人1冊まで)



布の絵本作成グループ「お針子チクチク」／作

◆今月上野図書館の「郷土の歴史夜咄会」

今年度は7月から毎月行います。※10月を除く。

【とき】 7月19日(金) 午後6時～7時30分
 【ところ】 上野図書館 2階視聴覚室
 【テーマ】 衛生省設置を求めた 岩野森之助
 【講師】 地域誌「伊賀百筆」編集長 北出 樞夫さん

7月の読み聞かせ

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。
 (30分～1時間程度)

| とき | ところ | 催物(読み手) |
|----------------|-------------|---------------------|
| 9日(火) 11:30～ | 青山図書室 | おとなカフェ(おとな対象) |
| 11日(木) 10:30～ | 上野図書館 | えほんのひろば(ちいさなねこ) |
| 13日(土) 10:30～ | 大山田図書室 | おはなしたいむ(きらきら) |
| | 上野図書館 | おはなしの会 |
| 14日(日) 15:00～ | 青山公民館 | おはなしなあに? |
| 16日(火) 10:30～ | 大山田図書室 | あかちゃんたいむ・ミニおはなし会 |
| 17日(水) 10:30～ | 上野図書館 | えほんの森(よもよも) |
| 19日(金) 10:00～ | いがまち図書室 | 絵本の時間(お話の国アリス) |
| 21日(日) 10:30～ | 阿山図書室 | 読み聞かせの会拡大版(はあと&はあと) |
| 23日(火) 11:45～ | 青山図書室 | おはなしなあに? |
| 24日(水) 10:30～ | 上野図書館 | おひざでだっこのおはなし会 |
| 27日(土) 10:30～ | 上野図書館 | おはなしの会 |
| 8月6日(火) 10:30～ | 阿山図書室 | 読み聞かせの会(はあと&はあと) |
| 8月7日(水) 10:30～ | 青山子育て支援センター | あかちゃんこんにちは(だっこ) |

7月の二次救急実施病院

◎各病院の受け入れ体制

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|
| | 1 岡波 | 2 名張 | 3 岡波・名張 | 4 名張 | 5 上野 | 6 名張 |
| 7 名張 | 8 岡波 | 9 上野 | 10 岡波・名張 | 11 名張 | 12 上野 | 13 上野 |
| 14 岡波 | 15 岡波 | 16 名張 | 17 岡波・名張 | 18 名張 | 19 上野 | 20 名張 |
| 21 名張 | 22 岡波 | 23 上野 | 24 岡波・名張 | 25 名張 | 26 上野 | 27 上野 |
| 28 岡波 | 29 岡波 | 30 上野 | 31 岡波・名張 | *小児科以外の診療科です。 | | |

◀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

◀実施時間帯（岡波総合病院）▶

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
日曜日：午前9時～翌日午前8時45分
※月・水曜日が祝日の場合、午前9時～翌日午前8時45分

救急車で搬送限定ではありませんが、必ず事前に連絡が必要です。

【上野総合市民病院（☎24-1111）】

【名張市立病院（☎61-1100）】

【岡波総合病院（☎21-3135）】

※重症者が重なり、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。

◎伊賀市救急・

健康相談ダイヤル24

☎0120-4199-22

心と体のさまざまな相談に、24時間体制でお応えします。

※通話料・相談料は無料です。

◎伊賀市応急診療所（一次救急）【診療科目】内科・小児科

【所在地】上野桑町1615番地 ☎22-9990

【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。

◆夜間・日曜日・祝日診療を行っている医療機関は、救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）へお問い合わせください。

情報交流ひろば

となりまち いが・こうか・がめやま

甲賀市

亀山市

～恐竜に会える夏休み～
恐竜くんトークショー&特設展

子どもから大人まで楽しめる恐竜くんのトークショー「対決! 忍者VS恐竜」を開催します。併せて、「恐竜くん特設コーナー展」では、忍者に絡めながら恐竜の標本を展示します。



◆トークショー

【とき】7月27日(出)

恐竜くん ©Masashi Tanaka

午後2時～3時10分（午後1時30分開場）

【ところ】あいこうか市民ホール

（甲賀市水口町水口563番地）

【料金】大人（高校生以上）500円、中学生350円、小人200円、未就学児無料

◆特設展

【とき】7月27日(出)～8月6日(火)

午前9時～午後4時30分（入館午後4時まで）

【ところ】みなくち子どもの森 ※月曜休館

（甲賀市水口町北内貴10番地）

【料金】200円

※トークショーと特設展のお得なセット販売や親子セット券もあります。

【問い合わせ】甲賀市観光協会

☎0748-60-2690 FAX 0748-60-2362

～関宿でもっとも熱い2日間～
関宿祇園夏まつり

旧東海道関宿で、江戸時代から続く夏の風物詩。4台の山車による「舞台回し」など関宿祇園夏まつりならではの迫力をご覧ください。



併せて、7月6日にオープンする関の山車会館へお立ち寄りいただければ、関の山車、祭りの文化や歴史を、より感じていただけます。

【とき】7月20日(出)～21日(日)

※神輿の渡御 20日(出)、21日(日) 午後1時～5時

※山車の巡行

20日(出) 午後4時30分～9時40分頃

21日(日) 午後5時～9時40分頃

【ところ】関宿街道沿い

【アクセス】「JR 関駅」より徒歩約5分

【臨時駐車場】亀山市立関小学校グラウンド

※当日は交通規制が実施されるので、お車でお越しの際はご注意ください。

【問い合わせ】関宿祇園夏まつり実行委員会事務局
（亀山市観光協会内 ☎0595-97-8877）

【問い合わせ】甲賀市秘書広報課 ☎0748-69-2101

【問い合わせ】亀山市広報秘書G ☎0595-84-5021

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

とろける!! 冬瓜と鶏肉の冷たいスープそうめん



カリウムの働きが、夏の体にうれしい



冬瓜は夏が旬の食材です。冬瓜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。また、利尿作用があることから、むくみの予防にもなります。冬瓜はつめたく冷やしてもおいしいので、食欲が落ちた暑い夏にぴったりのメニューです。

パプリカの
つくりおきマリネ

冬瓜と鶏肉の
スープそうめん



アオサのだし巻き卵

材料 (2人分)

| | |
|----------------|------------|
| 冬瓜 | 250g |
| 鶏肉(もも肉) | 150g(1/2枚) |
| 水 | 600cc |
| 酒 | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ(または白だし) | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 |
| そうめん(乾麺) | 100g(2束) |
| しょうが | 適量 |
| オクラ | 適量 |

1. 冬瓜は皮・種・わたを除き、一口大に切る。鶏肉は包丁の刃先を皮に刺し、数か所穴をあける。しょうがは千切りにする。オクラは湯がき、刻む。
2. 鍋に水、冬瓜、鶏肉をいれ、火にかけ沸騰したらアクを除き、弱火で5分煮る。
3. 酒、薄口しょうゆ、塩で味付けし、さらに10分煮た後、冷やしておく。
4. 鶏肉を取り出し、一口大に切る。
5. ゆでたそうめんに[3.]をかけ、鶏肉、オクラ、しょうがを盛り付ける。お好みで温かいまま食べるのもおいしいです。

●栄養量(1人前): 熱量 346kcal、塩分 5.7g、カリウム 570mg
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市の文化財 123

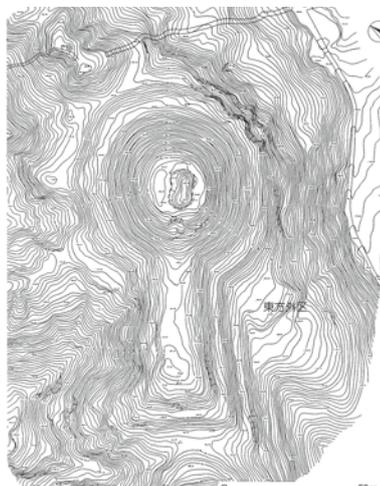
埋蔵文化財

石山古墳(才良)

石山古墳は、市の南部、比自岐盆地の北側丘陵に位置します。前方後円墳である石山古墳は、前方部幅40m、後円部径70m、全長120mで県内第3位の規模を有します。(県内1位は佐那具町の御墓山古墳、2位は名張市美旗町の馬塚古墳)出土した遺物などから4世紀末から5世紀初頭の築造と考えられます。

この古墳は昭和23(1948)年から昭和26(1951)年にかけて、京都大学によって発掘調査が行われ多くの調査成果を得ることができました。

石山古墳の墳丘は2段に築成され、全体が葺石で覆われています。その墳丘を2重に取り巻くように円筒埴輪が配置されていました。埴輪は、円筒埴輪のほかにも後円部の頂



▲石山古墳実測図『三重県史』資料編(考古1)付録より

部と「東方外区」と呼ばれる区画に「家」「盾」「蓋」「鳥」などを型どった形象埴輪が配置されていました。後円部の埋葬施設は、方形の墓壇の中に3基の粘土槨(棺を粘土で包み込む施設)が確認されました。西槨から、多量の腕輪型石製品(鉄形石10点、車輪石44点、石釧13点)玉、杖形石製品、石製鎌、石製模造品類、農具、三神三獣鏡、素環頭大刀などが出土しました。特に腕輪型石製品の出土点数は、1つの古墳から出土した例としては日本有数の出土数となっています。中央槨は盗掘にあっており明らかではありませんが小札革綴帯、農具、石製模造品などがあり、埋葬部の上部には巴型銅器付きの革楯が伏せられています。また、後円部で採集された三角縁神獸鏡片は中央槨のものと考えられています。東槨は鉄剣、長方形革綴短甲(よろい)、鉄や銅製の鏃、靱(矢を入れる容器)、内向花文鏡、白玉などがあげられます。

石山古墳の築造技術や、充実した副葬品、豊富な埴輪からは、被葬者の権力の大きさをヤマト王権とのつながりを推定することができます。

文化財課
☎22・9678
FAX 22・9667