

◆ 城下町で夕涼みなんて、いかがでしょう

ライトアップイベント “お城のまわり”

【問い合わせ】 中心市街地推進課 ☎ 22-9825 FAX 22-9628 ✉ shigaichi@city.iga.lg.jp

上野公園内や周辺にある江戸から昭和にかけての文化財施設、歴史的建造物をライトアップします。

普段見過ごしてしまいがちな伊賀のすばらしさを体験してみませんか。

※雨天時は内容を変更・中止する場合があります。



ライトアップ

8月10日(土)・11日(日・祝) 午後6時30分頃～9時
伊賀上野城／俳聖殿／芭蕉翁記念館／だんじり会館
／旧市役所庁舎／上野高等学校明治校舎／旧崇広堂／
忍者市(上野市) 駅舎／伊賀伝統伝承館
※上記9施設でスタンプラリーを開催(抽選で伊賀ブランド IGAMONO などが当たります。)

イベント

❖ 上野公園お城広場

8月10日(土)・11日(日・祝)
午後6時30分頃～9時 “竹灯り・和傘灯り”
※「伊勢志摩サミットおもてなし竹あかり」の製作を手掛けた川淵皓平さんと(公財)伊賀市文化都市協会が竹灯り空間を演出します。

❖ 俳聖殿

8月10日(土) 午後6時30分～8時45分
“DANCE FESTA”

8月11日(日・祝) 午後6時30分～8時30分
“Night Live @俳聖殿”

❖ 旧崇広堂

8月9日(金)～12日(月)
午前9時～午後9時(午後4時30分以降入場無料)
“真夏の夜のステンドグラス展Ⅲ
—美しきガラスの表現—”



❖ だんじり会館

8月10日(土)・11日(日・祝)

“『だんじり』の並ぶ空間に響く音楽の夕べ”

上野新町(10日)、上野小玉町(11日)の囃子方による演奏、クラシックコンサートをお楽しみください。

両日とも 囃子方演奏 午後7時～7時45分
クラシック 午後8時～8時45分



ナイトフード

❖ 芭蕉翁記念館前広場

8月10日(土)・11日(日・祝)

午後3時～9時 キッチンカーによる販売

❖ ハイトピア伊賀多目的広場

8月11日(日・祝)

午後4時30分～9時 “伊賀 foodnight”

ナイトミュージアム(夜間特別開館)

❖ 伊賀上野城

❖ 芭蕉翁記念館

午後9時まで開館延長

※伊賀上野城の入館は午後8時まで

※入館料が必要な施設があります。

◆伊賀市健康マイレージ

今日から健康づくりをはじめよう

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

職場や家庭、地域での役割が増し、自分の健康を振り返る時間が少なく、生活習慣も乱れがちな人にお勧めなのが「伊賀市健康マイレージ」です。この機会に自分の健康を振り返ってみませんか。いきいきと充実した日々を過ごすために、今日からカラダにいいことを始めましょう。

【期 間】 12月27日(金)まで

【対象者】 市内在住または在勤の18歳以上の人

【内 容】 ポイントカードを取得して健康づくりに取り組みましょう。20ポイント貯まったら、応募してください。抽選で賞品が当たります。何回でも応募できますので、継続して健康づくりに取り組むことができます。

【ポイント取得方法】

健康目標にチャレンジ！ (1日1ポイント)	自分で健康目標を決めて取り組もう。 毎日違う目標にチャレンジしても大丈夫です。 1日のうちに複数内容を達成しても、1日1ポイントです。 (例) ・1日1回体操する ・1日6,000歩歩く ・野菜をたくさん食べる ・たばこを吸わない ・健診を受ける(人間ドック、がん検診など)
教室などに参加しよう！ (1回2ポイント)	ボーナスポイント対象事業(健康づくり出前講座・健康相談など)に参加すると、2ポイントになります。

【応募締切】 1回目：9月30日(月)当日消印有効

2回目：12月27日(金)当日消印有効

【抽選回数】 2回(応募締切後に抽選)

【応募方法】 ポイントカードに必要事項を記入し、持参または郵送で応募してください。

【応募先】 持参の場合：伊賀市保健センター、いがまち保健福祉センター、青山保健センター

郵送の場合：〒518-0873 上野丸之内500番地 ハイトピア伊賀4階

伊賀市保健センター「健康マイレージ」係

チャレンジ事業所募集中

伊賀市健康マイレージに取り組んでいただける事業所を募集しています。従業員が5人以上所属する市内の事業所が対象です。複数の人から応募があった事業所の中から抽選で賞品が当たります。エントリー方法など、詳しくはお問い合わせください。

【LINE 公式アカウント利用方法】

- 1) スマートフォンに LINE アプリをインストールしておく
- 2) LINE「友だち追加」をタップ
- 3) 「ID 検索」または「二次元コード」読み取り

ID 検索 @phs4120r

- 4) 「追加」をタップ
- 5) 「トーク」→トーク画面下の「メニュー」→「健康マイレージショップカード」をタップすると、ポイントカードが作成されます。

※1ポイント用の二次元コードを読み込むことで、ポイントを貯められます。

※詳しくは、案内チラシまたは市ホームページをご覧ください。案内チラシ・ポイントカードは各保健センター窓口で入手するか、市ホームページからダウンロードしてください。