

◆ 広げよう、人権を大切にすること

2019年度人権作品市長賞

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

市では、市民の皆さんの人権問題に対する関心を深め、人権意識の高揚を図ることを目的に人権作品（作文・ポスター・標語）を募集し、総応募数 15,534 点の中から、市長賞・優秀賞・佳作・入選作品を決定しました。

その中から市長賞を受賞された皆さんの作品を紹介します。（敬称略）

◆ 作文

- 小学生の部 「ちがうっていいことやってんや」
阿山小学校 6年 伊藤 まりえ
- 中学生の部 「マイノリティとマジョリティ」
島ヶ原中学校 3年 渡邊 鈴

◆ 標語

- 小学生の部
ちょっと待って いまの言葉
笑って言える 言葉なの？
西柘植小学校 5年 田代 有梨佳
- 中学生の部
スマホより 直接話すと伝わるね
あなたの気持ち 私の気持ち
霊峰中学校 3年 福永 有彩

◆ ポスター

- 小学校低学年の部
友生小学校 3年 川田 花蓮



- 小学校高学年の部
成和東小学校 6年 大石 滯月



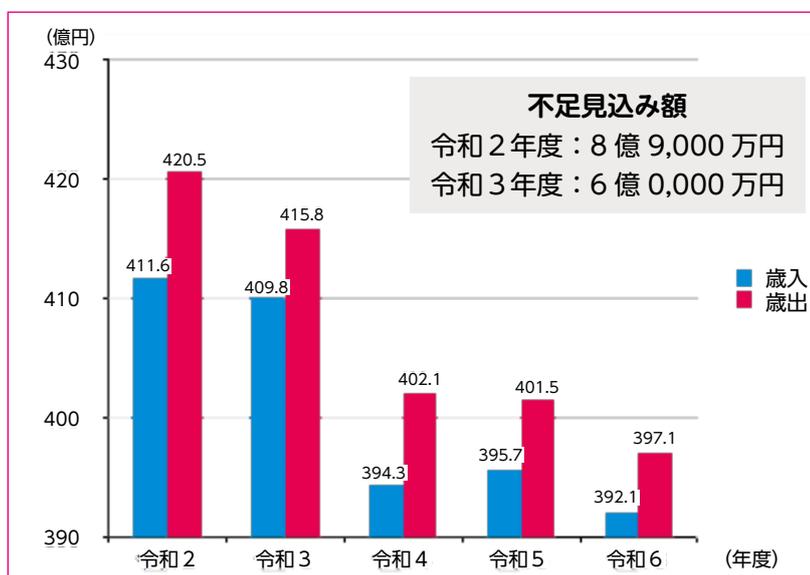
- 中学生の部
青山中学校 3年 後藤 立弥



◆ 持続可能な財政運営に取り組みます

伊賀市中期財政見通し（令和2～6年度）

【問い合わせ】 財政課 ☎ 22-9608 FAX 24-2440 ✉ zaisei@city.iga.lg.jp



左のグラフは、市の今後5年間の財政状況（一般会計）の見通しを示しています。

歳入では、国からの地方交付税が段階的に縮減されるなか、歳出では、義務的経費（人件費、物件費など）の割合が高くなり、財政の硬直化が進み政策的な経費に使える財源が少なくなっていくことが予想されます。

市では、住みやすいまちづくりや持続可能な財政運営を進めるため、事業の選択と集中や、事務の効率化などの取り組みを引き続き進めていきます。

なお、グラフの数値は、今後の景気動向や税制改正などにより、変動する場合があります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆ 伊賀市の医療をともに支えていきませんか

管理栄養士を募集します

【問い合わせ】 上野総合市民病院病院総務課 ☎ 24-1111 FAX 24-1565 ✉ byouin-soumu@city.iga.lg.jp

【募集人数】 1人

【応募資格】 昭和45年4月2日以降生まれで、管理栄養士免許を持っている人または令和2年3月末までに取得見込みの人

【勤務条件・賃金】

市の条例・規則に定めるところによります。

※当該職種の前歴に応じた加算措置や諸手当があります。

【休暇制度】 年次有給休暇、特別休暇（結婚・産前産後・子の看護・忌引・ボランティアなど）、病気休暇、介護休暇など

※育児休業制度、部分休業制度も整備しています。

※託児所がありますので、子どもがいる人も安心して勤務できます。

【勤務場所】 上野総合市民病院

【応募方法】

病院総務課にある「伊賀市職員選考採用試験受験申込書」を持参または郵送で提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

【選考方法】 作文・面接

○試験日：令和2年1月10日(金)

※時間などは応募した人に後日お知らせします。

○採用予定日：令和2年4月1日(水)

【応募期限】 12月25日(水) 午後5時15分 ※必着
※郵送の場合は、簡易書留で送付してください。

【応募先・問い合わせ】

〒518-0823 伊賀市四十九町831番地
上野総合市民病院事務部病院総務課

◆ 医療や健康に関する情報をお伝えします

応急診療所だより

【問い合わせ】 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673 ✉ iryoufukushi@city.iga.lg.jp

糖尿病を予防しましょう

日本には約1,000万人の「糖尿病が強く疑われる人」がいます。さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人いて、合わせて約2,000万人の糖尿病予備群があると推定されています。(平成28年国民健康・栄養調査)

糖尿病とは、体質（遺伝）に加え、運動不足や生活習慣が引き金となって発症する病気です。そして糖尿病はかなり病状が進まないと全くと言っていいほど自覚症状がないため注意が必要です。

糖尿病の重症化を予防するためには早期発見・早期治療が不可欠です。日頃から糖尿病予防を心がけましょう。

できることから実行しましょう

◆糖尿病予防の7か条◆

○肥満を解消する

適正体重、腹囲（男性85cm・女性90cm未満）を目標にしよう。

あなたの適性体重は…

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)

○規則正しい時間に食べる

1日3回の食事時間を決めて、食事と食事の間の時間が空きすぎないようにしましょう。

○3食を均等に食べる

欠食やドカ食いなど、むらのある食べ方は血糖のコントロールを乱します。

○主食・主菜・副菜を揃える

いろいろな食品を組み合わせ、バランスを取りましょう。

○お菓子は控えめに、甘い飲み物はやめる

特に甘い飲み物は血糖を急激に上げるのでやめましょう。

○アルコールは控えめに、週に2日は休肝日を

アルコールと一緒に取るおつまみは高カロリーのものも多く、アルコールも進みます。飲みすぎ・食べすぎを防ぐために飲酒の機会は控えめにしましょう。

○運動習慣をつける

特定のスポーツに限らず、できるだけ体を動かしましょう。(階段を使う・近くの目的地へは歩いていく など)

【問い合わせ】

糖尿病に関すること：健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666