

◆「伊賀ぶらり体験博覧会いがぶら 2020」を一緒に盛り上げましょう

いがぶら 2020 のパートナーを募集します

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

「いがぶら 2020」のプログラム提供者(パートナー)として参加いただく事業者を募集します。



◆いがぶらってなに？

事業者それぞれが、伊賀らしい独自の体験プログラム(有料)を考案いただき、市全体で観光メニューとして発信します。観光事業者だけでなく商業者や農業者、NPO、住民自治協議会組織など、観光業に直接関係のない人の参加も大歓迎です。

◆体験プログラムを提供する人が「パートナー」

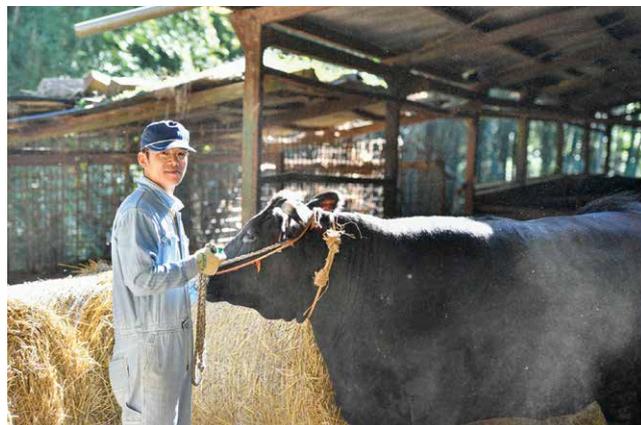
パートナーには、いがぶら期間中の都合の良い日時に体験プログラムを実施していただきます。料金や募集人数(最少催行人数)もパートナー自身で、自由に決めていただけます。

※参加料として、参加手数料と売上手数料を事務局にお支払いいただきます。

◆こんないいことがあります！

飲食・サービス業のかたは、自身のお店への集客アップ、農村部のかたは都市と農村間の交流事業、またパートナー同士がコラボしてプログラムを提供する異業種間の交流などにご活用いただけます。

また、体験プログラムはガイドブックやウェブサイトに掲載し、市内はもちろん、県内や県外でもPRします。



【各種研修会の開催】

はじめてパートナーの申し込みをする事業者は、原則として各種研修会を受けていただきます(一部有料)。研修会では、いがぶらの趣旨の説明や昨年のプログラムの検証などをわかりやすくお伝えします。またプログラムづくりの研修も行い、初参加でも成果が残せるよう、サポートします。



【申込方法】

㈱まちづくり伊賀上野へ参加申込書を持参してください。申込時に今後の必要書類などを渡します。
※参加申込書は、市またはいがぶら公式ホームページからダウンロードできます。
※申込期限など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

【申込先・問い合わせ】

〒518-0873

伊賀市上野丸之内 500 番地 ハイトピア伊賀 3 階
㈱まちづくり伊賀上野

☎ 51-5504 FAX 51-9088

◆ 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

日常生活でのストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまいます。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困り事や悩み事はひとりで抱え込まず、周りの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回定期的に、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。

◆2週間以上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

◆「自殺対策強化月間」街頭啓発を行います

自殺の原因はさまざまですが、自らのいのちを絶つ人は全国で毎年2万人以上、三重県では平成30年に332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が行われており、市でも啓発事業を行います。

【とき】3月3日(火) 午前11時～正午

【ところ】

イオンタウン伊賀上野(四十九町1850番地)

【内容】啓発物品・ちらしの配布

▶上野図書館でのイベント

自殺対策強化月間にちなんで特集コーナーを設けます。

【テーマ】

「こころも身体もリラックス」～癒しの本特集～

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

※月曜日のみ開設(祝日の場合は火曜日)

午後1時～4時

◆ これからの文化振興について一緒に考えませんか

文化振興審議会委員募集

【問い合わせ】文化交流課 ☎ 22-9621 FAX 22-9619 ✉ bunka@city.iga.lg.jp

市では、今年度、伊賀市文化振興条例と伊賀市文化振興ビジョンを策定しました。これに基づいて文化振興を進めるための具体的な行動指標となる伊賀市文化振興プランを策定します。このプラン案の審議と、ビジョンとプランを合わせた文化振興計画の目標の達成度などを確認していただく委員を募集します。

【募集人数】若干名

【応募資格】次のすべてに当てはまる人

- 市内在住で満20歳以上の人
- 市議会議員・市職員でない人

【開催回数】年2～3回程度

※原則、平日の昼間2時間程度

【任期】3月10日から2年間

【報酬】6,000円/日

※市の規定に基づく。

【応募方法】

応募動機を800字以内にまとめ、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。

【選考方法】作文審査

※結果は書面で通知します。

※提出書類は返却しません。

【応募期限】3月6日(金)必着

【応募先】

〒518-0873 伊賀市上野丸之内117番地の13文化交流課