

広報

いかが

2020年

9

No.345

特集 一人ひとりができる
新型コロナウイルス感染症対策

掲載している催しは新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期する場合があります。

今月の表紙は奥馬野にある馬野溪谷の様子。

今月の納税

●納期限 9月30日(水)

納期限内に納めましょう
国民健康保険税(3期)

健康と命を守るために 一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症対策



新型コロナウイルス感染症の収束がはっきりしない中、感染症対策には、感染しない、感染させないことが重要です。一人ひとりができることを考え、実践することで、感染拡大防止と社会経済活動の両立をめざしましょう。

「新しい生活様式」を心がけましょう

◆感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ こまめな手洗い

◆日常生活で気を付けたいこと

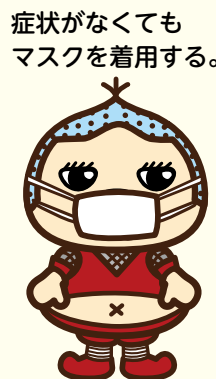
- こまめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避
(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、
健康チェック

具体的なポイント

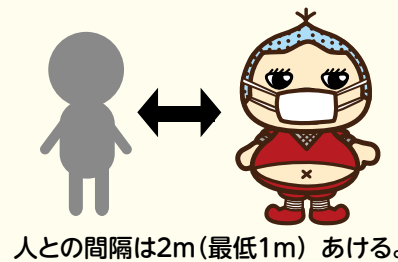
- 買い物は人がすいている時間に、1人か少数で時間をかけない。
- 散歩やジョギングは少数で、すれ違ふときは距離をとる。
- 公共交通機関を利用するときは会話を控えめに。
- 食事では、対面ではなく横並びに座り、料理を分け合わない。
- 持ち帰りや出前、宅配を利用する。
- 発熱や風邪の症状がある場合は行事や集会に参加しない。
- 在宅勤務やネットワークで会議を行う。



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
手は石けんで丁寧に洗う。
または、手指を消毒する。



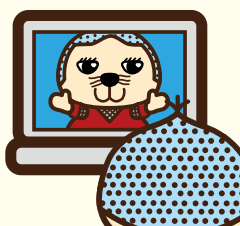
症状がなくてもマスクを着用する。



人との間隔は2m(最低1m)あける。



会話をする時は真正面を避ける。



最新情報は

市ホームページで

感染症に関する最新の情報を掲載しています。



三重県リーネ公式アカウント
「三重県・新型コロナウイルス対策
パーソナルサポート」

三重県では、リーネ(株)の協力のもと、新型コロナウイルス感染症対策に関する情報提供とサポートのため、三重県リーネ公式アカウント「三重県・新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」を開設しています。

新型コロナウイルスに関する新たな相談手段として、登録してください。



新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)

厚生労働省では、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)を提供しています。

このアプリは、利用者が陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大防止につながることを期待できます。ぜひインストールして活用してください。



感染防止の3つの基本

1. 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
2. 発症したときのため、会った人と場所を覚えておく。接触確認アプリを活用する。
3. 移動する地域の感染状況に注意する。



高齢者の皆さんへ

「フレイル」に注意!

フレイルは、年齢を重ねることで、心と体の動きが弱くなった状態のことです。

感染対策を行いつつ、運動と人とのコミュニケーションを大切に、心と体の健康を保ちましょう。

「コロナ疲れ」にならないために

新型コロナウイルス感染症により、不安やストレスを感じている人もいます。これまでの生活環境が一変したことが原因で生活リズムが崩れてしまうと、睡眠不足や食欲低下、気分が落ち込むなど心身の不調が表れやすくなります。

① 規則正しい生活を心掛けましょう

- 普段と同じ生活リズムを意識する
- 朝の太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする



③ 軽い運動やストレッチをしましょう

- 家の周りを散歩したり、積極的に家事をする
- ゆっくり深い呼吸を意識し、ストレッチをする



② 趣味やリラックスポできる時間を作りましょう

趣味の時間を増やす



④ バランスの良い食事で免疫力をアップさせましょう

1日3回、規則正しく食事を取る

主食、主菜、副菜をそろえる



市民の皆さんへお願い 不当な差別や偏見をなくしましょう

感染者・濃厚接触者・医療従事者などに対する誤解や偏見による差別があってはなりません。

うわさ話やインターネットなどの情報をうのみせず、公的機関の提供する正確な情報を入力して、冷静な判断と行動をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症に

関連する不当な差別、いじめなどの被害にあったときや、困ったときは、一人で悩まず相談してください。

○みんなの人権110番

☎0570・0003・110

○人権政策課

☎22・9683 FAX 22・9684

✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp

電話相談窓口

※すべて土・日曜日・祝日も対応しています。

○伊賀保健所 一般相談窓口

(帰国者・接触者相談センター)

☎24・8050

(午前9時～午後9時)

○三重県医療保健部業務感染症対策課(専用回線)

☎059・224・2339

(午前9時～午後9時)

○厚生労働省(電話相談窓口)

☎0120・565653

(午前9時～午後9時)

※聴覚に障がいのある人をはじめ、電話での相談が難しい人は、ファックス(03・3595・2756)でも受け付けています。

※新型コロナウイルス感染症に関する状況は日々変化しています。常に新しい情報に注意してください。(紙面は8月3日現在の情報です。)

【問い合わせ】

○総合危機管理課

☎22・9640 FAX 24・0444

✉kkikanri@city.iga.lg.jp

○健康推進課

☎22・9653 FAX 22・9666

✉kenkousuishin@city.iga.lg.jp



9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症の人の数は現在全国で500万人を超え、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症と言われています。認知症は誰にでも起こりうる、とても身近な病気です。

そのため、市では「予防」活動と共に、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができる「共生」の地域づくりに取り組んでいます。

共生

「認知症の人が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる」
「認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる」

予防

「認知症になるのを遅らせる」
「認知症になっても進行を緩やかにする」

認知症とともに生きる希望宣言

【(-社)日本認知症本人ワーキンググループ】

認知症と共に希望をもって生きていける地域社会をめざし、認知症当事者が考えた宣言です。

1. 自分自身がとらわれている常識や殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

認知症当事者は、やりたいことを続けたい気持ちを持ち、楽しく地域で活動できる可能性を持っています。各地域ならではの支え合いの形を、認知症の人と一緒につくっていきましょ。

◆地域包括支援センターへ
「相談ください」

地域包括支援センターは地域の総合相談窓口です。認知症に関すること

や介護保険のことなどの相談ができます。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

中部 ☎ 26・15211

東部 ☎ 45・10116

南部 ☎ 52・27115

FAX 45・1055

FAX 52・2281

☒ houkatsushien@city.iga.lg.jp



市の取り組みを紹介します

キャラバン・メイトいが

認知症になっても支え合い、寄り添いながら生活できるまちをめざす団体です。

《活動内容》

- 認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」の養成
- キャラバン・メイト同士の交流会（養成講座の内容等検討の場）
- 認知症について接し方の勉強会など



◆認知症サポーター・認知症ジュニアサポーター養成講座を開催します！

「認知症サポーター・ジュニアサポーター（小・中学生）」は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

あなたも一緒に認知症サポーターになりませんか。申し込みは地域包括支援センター中部までご連絡ください。

10人以上の地域団体を対象に「出前講座」も開催しています。



認知症カフェ

「認知症について相談したい」「仲間の話を聞きたい」など気軽に話しませんか。本人・家族はもちろん、認知症について知りたい人ならどなたでも参加できます。毎月開催しています。

日程は広報紙でお知らせしますので、お気軽にお越しください。



脳の健康チェック（もの忘れ相談）

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と保健師による相談を年6回行っています。

次回は次の日程で行います。

【とき】

9月25日(金) 午前10時～11時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室



もしもの時の救急医療を考えましょう



◆9月6日は
「救急の日」

救急医療と救急業務に対する正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識を高めるため、9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間(今年9月6日(日)～12日(土))を救急医療週間としています。

これをきっかけに、救急医療や119番通報などの緊急時の対応を考えてみましょう。

◆救急車を上手に使いましょ

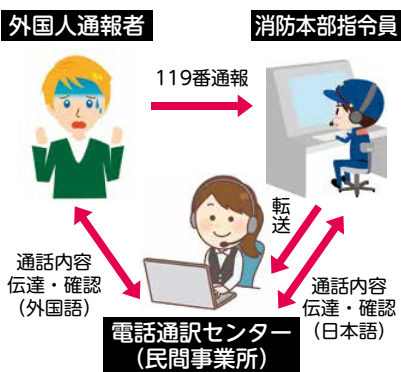
近年、全国的に救急車の出動件数・搬送人員は増え、救急隊の現場までの到着時間が遅くなっています。また救急搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状もあり、救急車を適切に利用していく必要があります。

しかし、軽傷のように見えても重大な病気やけがの可能性もあるため、救急車を呼ぶかどうか迷ったときは下の表を参考にしてください。

◆三者間同時通訳を開始しました

9月1日から、外国語での119番通報に円滑に対応できるよう、電話通訳センターを介して、英語や中国語など、19言語に24時間対応できる三者間同時通訳を始めました。

119番通報時



これらの症状のときはためらわずに救急車を呼んでください

	大人	小児 (15歳未満)
頭	<ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい頭痛や高熱 支えなしで立てないくらいふらつく 	<ul style="list-style-type: none"> 頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、けいれんがある。
顔	<ul style="list-style-type: none"> 顔半分が動きにくい 口や顔の片方がゆがむ ろれつがまわりにくい ものが突然二重に見える 	<ul style="list-style-type: none"> くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い
胸や背中	<ul style="list-style-type: none"> 突然の胸痛 急な息切れ、呼吸困難 痛む場所が移動する 	<ul style="list-style-type: none"> 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い
腹	<ul style="list-style-type: none"> 激しい腹痛 吐血や下血がある 	<ul style="list-style-type: none"> 激しい下痢や嘔吐<small>おうと</small>で水分が取れず、食欲がなく、意識がはっきりしない 激しいおなかの痛みで苦しがり嘔吐がとまらない
手足	<ul style="list-style-type: none"> 突然のしびれ 突然片方の腕や足に力が入らなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 手足が硬直している
意識障害	<ul style="list-style-type: none"> 返事がない、またはもうろうとしている 	
けいれん	<ul style="list-style-type: none"> けいれんが止まらない、止まっても意識が戻らない 	



◆電話相談窓口をご利用ください

○伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

☎0120・4199・22

(24時間年中無休)

救急車を呼ぶかどうか迷っているときの相談をはじめ、心と体のさまざまな相談に看護師などが応じます。

○みえ子ども医療ダイヤル

☎#8000

(毎日午後7時30分～翌朝8時)

子どもの急な病気や事故、薬について相談に応じます。

※ダイヤル式・光電話・IP電話などの場合、

☎059・232・9955

○救急医療情報センター

コールセンター

☎059・229・1199

(24時間年中無休)

救急車を呼ぶほどでもないが、けがや急病でどうしてもすぐに診察を受けたい場合に、受診可能な医療機関を案内します。

※案内を受けた医療機関に必ず電話をしてから受診してください。

※コールセンターに電話がつながりにくい場合、医療ネットみえをご利用ください。

・医療ネットみえ

<http://www.qq.prefmie.ig.jp/>



◆AEDはためらわずに活用しましょう

心臓が突然止まる原因のひとつは、心臓の筋肉が細かく震える「心室細動」です。

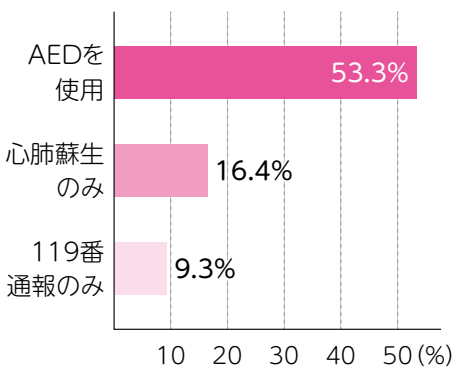
この場合、心臓に電気ショックを与え、心臓の震えを取り除くことが必要です。

AED(自動体外式除細動器)は、この電気ショックを行う機器です。平成16年に一般市民にAEDの使用が認められ、心肺蘇生を受ける人やAEDで電気ショックを受ける人の数は年々増加しています。

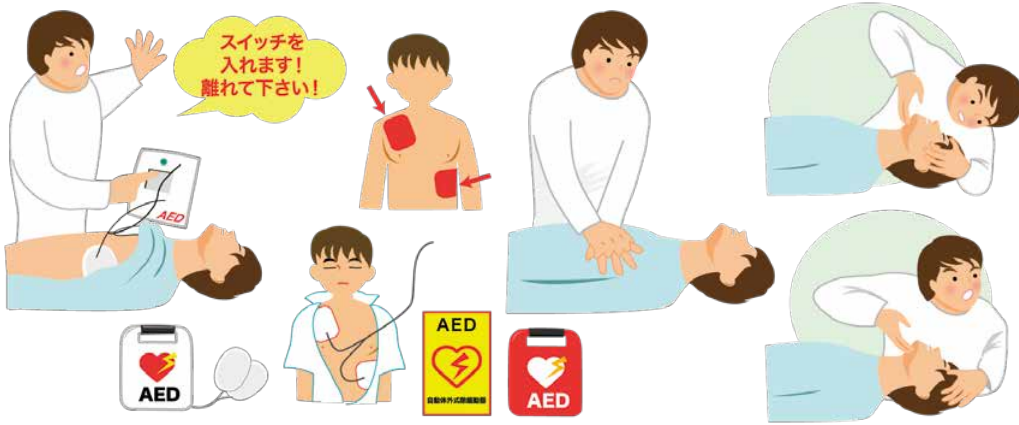
AEDを正しく使用した場合、1カ月後の生存率は53・3%(心肺蘇生のみでは16・4%)で、これは19番通報のみを行った場合の9・3%と比べると約5・7倍です。

ところが、心停止を目撃された人のうち、実際にAEDが使用されるのは全体の4・7%に留まっています。

1カ月後の生存率



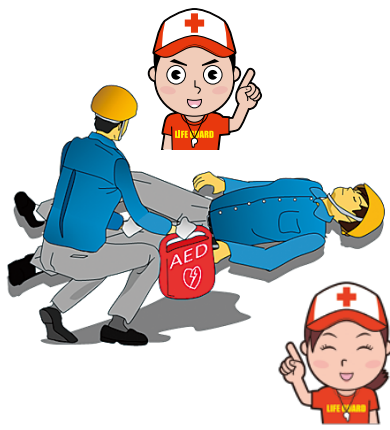
その場にいるあなたに知識がなければ、AEDが近くにあっても活用することはできません。命を救う場面に遭遇したとき、あなたはためらわずに行動を起こすことができますか。その時に備えて、あなたにもできる救急救命を学びましょう。(参考)平成30年消防白書



◆応急手当講習会でAEDの使い方を学びましょう

AEDの取り扱い方法について、応急手当講習会を行っています。

PTAや各種団体などで、希望がありましたら、伊賀消防署管理課までお問い合わせください。



◆AEDの設置場所

9月末現在、市内327カ所にAEDを設置しています。

設置場所は市ホームページで掲載しています。

AEDを設置している事業所などで、市ホームページへの掲載にご協力いただける場合はご連絡ください。

【問い合わせ】

○伊賀消防署管理課

☎24・9120 FAX24・9111

○医療福祉政策課

☎22・9705 FAX22・9673



集団がん検診・若年者健診（後期） 国民健康保険 集団特定健康診査

【対象者】 検診日に市内に住民票がある人で、9ページの表の対象年齢に該当する人

※同一年度内に同じ種類の検診は受けられません。

※乳がん検診は、マンモグラフィと超音波検査の併用はできません。

※現在すでに気になる症状がある場合は、この検診を受けずに、医療機関を受診してください。

◆予約電話 ☎ 22-9653 平日の午前8時30分～午後5時15分

※受付方法は**電話予約のみ**です。(聴覚障がいや電話での申し込みが困難な人は、来所、ファックスなどでも受け付けます。ファックスの場合は、①とき、②ところ、③氏名、④住所、⑤生年月日、⑥ファックス番号、聴覚障がいであることを記載してください。)

※予約の受付開始日の朝は電話が集中してかかりにくい場合があります。しばらくしてからかけなおしてください。

※定員になり次第締め切ります。

受付開始日	とき	ところ	胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん マンモ	若年者 健診	国保 特定
9月8日(火)	10月11日(日) 9:00～11:30	いがまち保健福祉センター	●	●	●	●	●	●	●
9月14日(月)	11月7日(土) 9:00～11:30	阿山保健福祉センター	●	●	●	●	●	●	●
	13:30～15:00		●	●	●	●	●	●	●
9月16日(水)	11月8日(日) 9:00～11:30	青山保健センター	●	●	●	●	●	●	●
	11月13日(金) 9:30～11:30	ゆめぼりすセンター	●	●	●	●	●		
9月25日(金)	11月15日(日) 9:30～11:30	ゆめぼりすセンター	●	●	●	●	●		
	12月12日(土) 9:30～11:30	ゆめぼりすセンター	●	●	●	●	●		
	令和3年3月13日(土) 9:30～11:30	ゆめぼりすセンター	●	●	●	●	●		

《女性のための検診日》(託児あり)

※託児希望の人は、申込時に「託児を希望する子の人数・年齢」をお知らせください。

受付開始日	とき	ところ	大腸がん	子宮がん	乳がん [※] (超音波)	※乳がん(超音波)の対象者 ①30～39歳の人 ②40歳以上の妊娠中・授乳中・断乳後1年未満の人
9月8日(火)	10月8日(土) 9:00～11:30	ハイトピア伊賀4階	●	●	●	
	13:30～15:00		●	●	●	

《対象者・注意事項など》

検診名	対象年齢	自己負担金		
		74歳以下	75歳以上	
胃がん検診	20歳以上（平成13年4月1日以前生まれ）	1,800円	800円	
大腸がん検診	20歳以上（平成13年4月1日以前生まれ）	800円	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性（昭和46年4月1日以前生まれ）	800円	500円	
子宮がん検診	20歳以上の女性（平成13年4月1日以前生まれ）	1,400円	500円	
	20歳（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ）の人は無料			
乳がん検診	マンモグラフィ	30歳以上の女性（平成3年4月1日以前生まれ）	1,600円	800円
	超音波（エコー）	<ul style="list-style-type: none"> 30歳以上40歳未満（昭和56年4月2日～平成3年4月1日生まれ） 40歳以上で妊娠中・授乳中・断乳後1年未満の女性 	1,600円	/
40歳（昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ）の人は無料				
若年者健診	20歳以上40歳未満（昭和56年4月1日～平成13年4月1日生まれ）	3,400円	/	

《がん検診自己負担金について》

※「75歳以上」に該当する人は、**昭和21年4月1日以前に生まれた人**です。

※次の人は自己負担金が表の金額と異なります。該当する人は予約時にお伝えいただき、検診日に受付で証明できるものを提示してください。

- 65歳以上で一定の障がいがあり、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人：75歳以上と同額の自己負担金
- 生活保護受給証明書をお持ちの人：無料

《受診の同意について》

検診の安全性を確保し、精度を管理するため、問診票・検診結果（精密検査含む）は市が管理することに同意の上、受診してください。



【問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp

伊賀市国民健康保険 集団特定健康診査のお知らせ

集団がん検診と同時に受診できます。日程は8ページの表をご覧ください。

【対象者】 40～74歳（昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれ）の伊賀市国民健康保険加入者

【自己負担金】 無料

【検診の内容・注意事項】 身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、貧血検査、心電図、診察など

【持ち物】 受診券、健康保険証、受診前チェックリスト

- いずれも事前申し込みが必要です。事前申し込みは、健康推進課で受け付けます。
- 各会場とも定員になり次第締め切ります。
- 受診券を紛失した人は再発行できます。
- 7月以降に医療機関で国民健康保険特定健診、脳ドック・簡易人間ドックを受診した人は、受診できません。



【問い合わせ】

保険年金課

☎ 22-9659 FAX 26-0151

✉ hoken@city.iga.lg.jp

トピックス

上野総合市民病院の外来診療担当表

【受付時間】 午前8時30分～11時30分

【診察時間】 午前9時～正午



【問い合わせ】 上野総合市民病院医療事務課

☎ 24-1111 FAX 24-2268

✉ byouin-jimu@city.iga.lg.jp

※8月1日現在の診療表です。

※受付・診察時間が異なる場合は、表内に記載。

※臨時に休診になる場合や診療表が変更になる場合がありますので、事前に電話でご確認ください。

※乳腺科、もの忘れ外来は完全予約制で、乳腺科の電話での予約受付は月・水・金曜日の正午～午後4時の間です。

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1診	《総合診療科》 田中 光司	《総合診療科》 田中 光司	栗原 眞行	《総合診療科》 田中 光司	《総合診療科》 田中 光司
	2診	北原 義介	栗原 眞行		《総合診療科》 脳神経外科にて (新阜 宏文)	《総合診療科》 新阜 宏文
外科	1診	三枝 晋	総合診療科にて (田中 光司)	吉山 繁幸	総合診療科にて (田中 光司)	三枝 晋
	2診	吉山 繁幸		浦谷 亮		原文祐
		(腫瘍内科)(腫瘍内科外来にて) 浦谷 亮 (再診のみ)				
(乳腺科)【完全予約制】 (再診9:00～)(初診12:00～)				毛利 智美		毛利 智美
消化器・肝臓内科	1診	八尾 隆治	加藤 孝太	関西医科大学医師 交代制	八尾 隆治	加藤 孝太
	2診	池田 正俊 (10:00～12:00)	榎木 一仁	榎木 一仁	安岡 遼	池田 正俊
(肝胆膵外科)		櫻井 洋至				
循環器内科	1診	岡本 寛樹	八木 典章	岡本 寛樹	澤山 裕一	山本 孝
(ペースメーカー外来) (予約制・第3木曜日) (13:00～15:00)					岡本 寛樹	
脳神経内科			北原 義介	小川 暢弘	北原 義介	北原 義介
腫瘍内科	1診			小田 裕靖		奥川 喜永
	2診					(緩和ケア外来) 都築 則正【予約制】 第1・3・5金曜日 14:00～
(呼吸器科) ※月曜日は交代制		賀来 良輔 岡本 圭伍	寺本 晃治			
(糖尿病内科) (第2・第4月曜日)		清水 浩一				
(腎臓内科)(第2・第4月・火曜日) (13:00～15:30)		清水 浩一	清水 浩一			
整形外科 受付:8:30～11:00 ※木曜日の診察 10:00～11:30 ※水曜日の整形外科の初診 のみ救急外来で対応	1診	佐藤 昌良	佐藤 昌良	手術日	佐藤 昌良【予約制】	海野 宏至
	2診	喜多 晃司	海野 宏至		喜多 晃司	藤原 達彦
	3診		喜多 晃司		海野 宏至	
	午後		ギプス外来			
小児科 受付:8:30～15:00 (9:00～12:00)(13:00～15:30)				大河内 正和 午後は予防接種外来・ 乳幼児健診【予約制】	大河内 正和	大河内 正和 午後は予防接種外来・ 乳幼児健診【予約制】
泌尿器科				東 眞一郎 (再診のみ)		
脳神経外科 ※月曜日は交代制		河野 浩人 北村 智章 野崎 和彦	新阜 宏文		新阜 宏文	
(心臓血管外科)(10:30～12:00)				南館 直志		
眼科 受付:8:30～11:00			布目 貴康			中条 慎一郎

- 婦人科：三重大学医師交代制（水曜日 受付：8:30～11:00）
- 耳鼻咽喉科：竹内 万彦（月曜日 受付：8:30～11:00）
- 皮膚科：山本 晋也（火曜日 受付：13:00～15:30）
- 炎症性腸疾患外来【完全予約制】：安藤 朗（第2月曜日）
- もの忘れ外来【完全予約制】：赤津 裕康（月1回 14:00～16:00）

トピックス

桃青の丘幼稚園・白鳳幼稚園・認定こども園青山よさみ幼稚園

来春4月からの入園児を募集します

		〈公立幼稚園〉 桃青の丘幼稚園	〈私立幼稚園〉 白鳳幼稚園	〈私立認定こども園〉 認定こども園 青山よさみ幼稚園
対象 児童	3歳児	平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ		
	4歳児	平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ		
	5歳児	平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ		
募集 人数	3歳児	40人	16人 (満3歳児：11人)	20人
	4歳児	若干名	若干名	若干名
	5歳児	若干名	若干名	若干名
申込方法		園にある入園願書に必要事項を記入の上、提出してください。		
申込期間		9月14日(月)～10月30日(金) 午前8時30分～午後5時	9月18日(金) 午前8時30分～ ※先着順	10月1日(休) 午前9時～ ※先着順
申込先・ 問い合わせ		桃青の丘幼稚園 ☎ 26-5770	白鳳幼稚園 上野伊予町 1067-1 ☎ 21-0091	認定こども園青山よさみ幼稚園 柏尾 1397-14 ☎ 52-0433

※幼児教育・保育の無償化により利用料は無償です。通園送迎費、給食費、行事費などは無償化の対象となりません。ただし、年収360万円未満相当の世帯の児童、第3子以降の児童は、給食費のうち副食(おかず・おやつなど)の費用は免除となります。
※利用には入園料やその他諸費が別途必要です。(桃青の丘幼稚園は入園料無料)

※認定こども園青山よさみ幼稚園の募集人数は保育所部分を含んだ人数です。
※詳しい募集内容は、各園へお問い合わせください。

保育所(園)・認定こども園(保育所部分)の募集は10月中旬に開始します。
詳しくは、広報いが10月号でお知らせします。



※写真は桃青の丘幼稚園の園児の様子



【問い合わせ】 保育幼稚園課
☎ 22-9655 FAX 22-9646 ✉ hoyou@city.iga.lg.jp

トピックス

人権啓発地区草の根運動推進会議

皆さんの地域で人権について考えてみませんか

人権啓発地区草の根運動推進会議は、皆さんの人権意識を高める活動を地域の隅々まで行い、明るい地域をつくるために、上野支所管内の住民自治協議会単位で設置し、地域の実情に応じた人権に関する取り組みをしています。

なぜ、地域で人権を考える必要があるの？

「差別をしていないし、差別されてもいないし、私は人権問題と関係がない。」「周りで人権侵害がないから考える必要はない。」と思ってしまうませんか。

「人権」はとても身近なものです。例えば、地区の会議などで、女性だけが出席者に出すお茶の準備をしている。このような場面を見たことはありませんか。

また、地域で一緒に暮らす外国人にルーツのある人に対して、はじめから「あの人は外国人の人だから日本語が通じない」と決めつけていませんか。

これらは無意識のうちに「女性だから」「外国人だから」という固定的な意識が働いているからです。

こういった無意識のうちにある固定観念が、差別という人権侵害を引き起こすことがあります。

地域は、そこに住む一人ひとりが集まって社会をつくっています。一人ひとりが人権について考えることで、皆さんが安心して暮らせる地域につながります。

「人権啓発地区草の根運動推進会議の取り組み」

◆人権パネル展示

人権講演会やちくこん、地域の文化祭などにあわせて、人権に関するパネルを展示します。



◆人権講演会の開催

人権課題に気づくきっかけとして、講演やワークショップなどを開催します。

◆人権問題地区別懇談会(ちくこん)の開催

人権に関するテーマを決めて、住民同士で話し合います。率直な意見交換のほか、日常の困りごとなどを聞いたり話したりすることでコミュニケーションも図れます。

▼この日はDVDを見て、感想や意見を出し合い、人権について考えを深めました。



根強い人権文化を

人権に関する問題は社会のさまざまな場面に存在し、決して無視をすることはできません。「継続は力なり」の心で、まずは日頃の学習や啓発から気づきを得る機会を作ることが必要だと考えています。

各地域で開かれる人権講演会やちくこんに参加して、まずは第一歩を踏み出してみませんか。

ひとりでは解決できない人権課題も、身近な問題として皆で考えることで解決につながるかもしれません。

草の根のような根強い人権文化を広げていきましょう。

人権啓発地区草の根運動推進会議連絡会 会長 南 徹雄



【問い合わせ】 人権政策課
TEL 22・06003 FAX 22・06004
jinken-danjo@city.igata.jp

トピックス

忍者などについての知識を深めませんか

三重大学伊賀連携フィールド 市民講座

◆2020年度後期 忍者・忍術学

講座「忍者研究最前線」

【開催形式】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座は「YouTube」による動画配信で開催します。

※詳細は、三重大学国際忍者研究センターホームページをご覧ください。



【とき・内容】

○第1回 10月24日(出)

「忍者の天気予報」

NHK名古屋気象キャスター

岡安 里美さん

○第2回 11月28日(出)

「紀州徳川の忍術二流」

—名取流と橋爪流—

国際忍者学会

会長 中島 篤己さん

○第3回 12月5日(出)

「忍者の通信手段?—「炙り出し」への現代科学的アプローチ—」

三重大学産学官連携アドバイザー

加藤 進さん

○第4回 令和3年1月9日(出)

「観光と忍者史跡をどう結ぶか」

—五右衛門塚を事例として—

三重大学地域イノベーション学

研究科院生 三橋 源一さん

○第5回 令和3年2月20日(出)

「戦国の忍びを考える—永禄五年葛西城忍び乗取作戦—」

埼玉県立嵐山史跡の博物館

学芸員 岩田 明広さん

○第6回 令和3年3月20日(主・祝)

「三重大学国際忍者研究センター」

全国忍者調査プロジェクト調査報告会

三重大学国際忍者研究センター

研究員 池ノ谷 匡祐さん

◆伊賀忍者古文書講座

※古文書に使われているくずし字

に初めて接する人でも全6回の

講座を受講すれば、ひととおりの

文章が読めるようになります。

【とき】

※いずれも午後2時30分〜4時

○第1回 10月19日(月)

○第2回 11月16日(月)

○第3回 12月21日(月)

○第4回 令和3年1月18日(月)

○第5回 令和3年2月15日(月)

○第6回 令和3年3月15日(月)

【LJUN】

ハイトピア伊賀 3階

コミュニティ情報プラザホール

※新型コロナウイルス感染拡大防止

のため、講座をウェブ会議アプリ

「Zoom」でのオンライン開催

に変更する場合があります。

【講師】

三重大学国際忍者研究センター

准教授 高尾 善希さん

【参加費】

全6回 3,000円(資料代など)

※欠席の場合の返金はしません。

【定員】 20人

※申し込みは随時受け付けます。

【申込先・問い合わせ】

上野商工会議所 ☎21・0527

◆英語講座

「文字で旅するアメリカ」

※翻訳もありますので、英語に自信

がなくても大丈夫です。

【とき】

※いずれも午後2時30分〜4時

○第1回 10月2日(金)

○第2回 11月13日(金)

○第3回 12月4日(金)

○第4回 令和3年1月22日(金)

○第5回 令和3年2月12日(金)

○第6回 令和3年3月12日(金)

【LJUN】

ハイトピア伊賀 3階

コミュニティ情報プラザホール

※新型コロナウイルス感染拡大防止

のため、講座をウェブ会議アプリ

「Zoom」でのオンライン開催

に変更する場合があります。

【講師】

三重大学教養教育院

教授 小田 敦子さん

【参加費】

全6回 3,000円(資料代など)

※欠席の場合の返金はしません。

【定員】 20人

※申し込みは随時受け付けます。

【申込先・問い合わせ】

上野商工会議所 ☎21・0527

※市民講座に参加する際には、体調管理に留意し、会場では手指の消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保などに協力をお願いします。



【問い合わせ】

☎22・0623 総合政策課

FAX 22・0622

☐sougouseisaku@city.iga.lg.jp

トピックス

重度障がい者・重度障がい児福祉手当

◆重度障がい者福祉手当

【対象者】

- 次のすべてに該当する人
- 20歳以上の人
- 在宅で常時寝たきり状態または外出できない状態にある人
- 家族などから介護を受ける必要がある人
- 次のいずれかの手帳を持っている人
身体障害者手帳1〜3級、療育手帳A1（最重度）・A2（重度）・B1（中度）、精神障害者保健福祉手帳1級

【支給額】

月額3,000円
※次のいずれかに該当するときは支給しません。
○ 特別障害者手当・経過的福祉手当・寝たきり高齢者等福祉手当の受給者資格がある人
○ 病院や診療所などに3カ月以上継続して入院している人

状況届を提出してください

現在、重度障がい者福祉手当を受給している人は、受給資格確認のため、市から郵送する状況届を必ず提出してください。期限までに提出がないと、手当を受けられません。

【提出期限】 9月30日(水)

◆重度障がい児福祉手当

【対象者】

- 3歳以上20歳未満で次のいずれかの手帳を持っている人の保護者
- 身体障害者手帳1〜3級
- 療育手帳A1（最重度）・A2（重度）・B1（中度）
- 精神障害者保健福祉手帳1級

【支給額】

月額5,000円

※障害児福祉手当の受給資格があるときは支給しません。

【支給月】 年2回（4月・10月）

【支給方法】

保護者からの請求により支給します。

【申請先・問い合わせ】

○ 障がい福祉課 ☎22・96556
☎22・96662
✉shougai@city.iga.lg.jp
○ 各支所住民福祉課

トピックス

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員

農業委員と農地利用最適化推進委員は、農業生産力の増進と農業経営の合理化を図り、農地等の利用の最適化の推進にご尽力いただきます。

任期は、令和5年7月19日までの3年間です。
新しい委員は次のとおりです。（敬称略）

地区	農業委員	推進委員	地区	農業委員	推進委員	地区	農業委員	推進委員
小田		藤下 政信	比自岐		田中 勇	鞆 田	山本 好啓	磯山 一生
久米	玉岡 則生	福田 秀次		木下 賢一	森本 壽一			高嶋 均
上野		柳島 正一	神戸		森崎 幹生	玉 滝	吉岡 康夫	稲森 義隆
長 田		古川 宏二	猪 田	山口 進	杉森 正和			谷本 真
	西山 治良	挾間 信			山崎 俊美			宮崎 孝志
花之木		山口 裕司	古 山		中原 宏	山 田	宮本 長生	西尾 長彦
		増山 光弘		森中 祐作	杉森 雄一			川口 貞之
新 居		岡 祐司	花 垣		松村 茂久	布 引		中川 博昭
	前田 啓生	吉藤 圭作			藤森 諭		森下 清悟	曾我 隆清
三 田		山本 憲一	柘 植	福森 克美	大橋 勝義	阿 波		中村 崇
諏 訪		森田 陽子			北川 晏大		森本 吉光	吉岡 輝一
府 中	高田 満	坂口 慎一	西柘植	奥沢 輝道	森下 泰成	阿 保		平岡 慎司
		松山 智			奥 光夫	上 津		永井 敏明
中 瀬	西田 富司夫	門脇 昌弘	壬生野	金谷 博一	久保 安治	種 生	中井 悟雄	長谷川 和美
		東 明博			北出 茂樹			岩城 國久
友 生	大田 信昭	島地 宗治	島ヶ原	坂本 榮二	福島 正明	矢 持		森下 友広
		塚本 隆則			南 博人	伊 賀と協	北川 俊一	—
依那古	藤室 明生	松尾 眞澄	河 合	福地 和幸	川下 裕史	ふるさ	森下 光子	—
		西岡 佐千雄	丸 柱		宮田 登	農 公 募	垣内 由佳	—
					北川 敏匡			
					大野 秀一			



【問い合わせ】 農業委員会事務局
☎22・97200 ☎22・9715
✉nougyou@city.iga.lg.jp

トピックス

地域おこし協力隊がやってきた

7月に阿波地域に地域おこし協力隊員が着任しました。

◆活動内容

阿波地域住民自治協議会と連携して、獣害対策やジビエの活用方法や商品開発に取り組み、阿波地域全体の活性化をめざします。



菅生 文佳さん(23歳)
栃木県那須塩原市出身

7月1日に、伊賀市地域おこし協力隊として採用されました。これから、阿波地域住民自治協議会の皆さんと一緒に、野生鳥獣肉(ジビエ)の活用、野生動物の生息観察、移動実態の研究、獣害対策などに取り組みます。

大学時代は、北海道で野生動物学を学び、シカの調査・研究を行っていました。実際にシカの捕獲の補助をしたこともあり、こうした経験や知識を生かして、阿波地区に貢献したいと思っています。皆さん、どうぞよろしくお願いします。

伊賀市地域おこし協力隊フェイスブック



【問い合わせ】 大山田支所振興課
☎ 47・1150 FAX 46・0135
✉ oshinkou@city.iga.lg.jp

トピックス

今こそ大地震に備えよう

1923(大正12)年9月1日は、関東大震災が起きた日です。

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」と定められ、災害に対する認識を新たにする機会です。

南海トラフ巨大地震が発生する確率は、今後30年以内に70〜80%と予測されています。

コロナ禍の中では防災の意識が低下しがちですが、巨大地震が発生する前に備えを万全にしておきましょう。

◆伊賀市への被害想定

全国で約32万人が死亡し、県内でも5万3千人が亡くなると想定されています。伊賀市でも、市内のほぼ全域で震度6弱の地震が発生し、約1,900棟の建物が全壊、約90人の死者のほか、千人以上の重軽傷者が出ると推計されています。

◆コロナ禍における避難生活

巨大地震が起こると、新型コロナウイルス感染症が心配でも、避難所で避難生活をしなければならぬかもしれません。その時は、健康不安

や、3密による感染リスクの増大も心配されますが、避難者全員で協力しながら乗り越えましょう。

◆日頃からの備えで被害を最小限に

- 家具などの転倒防止、家の耐震対策など安全を確保しよう。
- 家族同士の安否確認方法などを家族で決めておこう。
- 日頃からハザードマップなどで、避難場所や危険場所を確認しよう。
- 非常用品としてマスクや消毒液を準備し、感染症対策を万全にしよう。
- 地域の防災訓練に新型コロナウイルス感染症対策を取り入れよう。
- 防災訓練に積極的に参加しよう。



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

トピックス

非核平和宣言都市 伊賀市

戦争は「最大の人権侵害」といわれ、人の命はもちろん、お互いを慈しみ、尊ぶ心も奪います。

市では、平成17年6月24日に非核平和都市宣言を行い、戦争という過ちを繰り返さないために取り組んでいます。

◆平和への思いを伝えるために

毎年8月5日、6日の2日間、市内中学校の生徒10人を広島市に派遣しています。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、派遣事業は中止しましたが、各中学校の生徒たちが平和への願いを込めて折った鶴を職員が広島に届けました。



◆核兵器の廃絶をめざして

平成31年3月に広島被爆樹木アオギリ2世の苗木を本庁舎の敷地に植樹しました。

この木は「世界から核兵器をなく

そう」という想いを伝える、平和のメッセンジャーとして全国各地に植樹されています。

本庁舎を訪れた際はぜひご覧ください。

また、皆さんからいただいた「平和への願い」のメッセージを木に飾ります。「平和への願い」は随時受け付けています。



◆戦争の記憶を残し伝えるために

市では、戦争の記憶を風化させず引き継いでいくために、戦争体験談を収録したDVDを私立桜丘中学・高等学校の生徒と共に作成しました。DVDは貸し出しを行っています。



トピックス

集積場での「ごみ出しルール

集積場に出すことができるごみは、家庭から出るごみに限ります。店舗や会社などのごみは出せません。次のルールを必ず守ってください。

◆決められた時間までに出しましょう

○収集日とごみ出し時間は、各地区の「資源・ごみ収集カレンダー（青山区は青山ごみ収集日程表）」でご確認ください。

○ごみの種類や量などにより収集時間が前後しますが、必ずごみを出す時間を守ってください。

◆決められた場所に出しましょう

○自治会（集合住宅の場合は管理者）で決められた集積場に出してください。

○集積場によって、独自のごみ出しルールを決めている場合があります。詳しくは自治会や住宅管理者などへお問い合わせください。

◆決められた方法で出しましょう

○可燃ごみは伊賀市指定ごみ袋（青山区は燃やすごみを青山区区域指定ごみ袋）で出してください。

○袋出しの資源ごみは、45ℓ以下の中身が確認できる透明か白色半透明（青山区は透明か黒色以外の半透明）のごみ袋で出してください。

○ごみ袋の口は、ガムテープやひもなどで止めず、必ず縛って出してください。

○ごみ出し方の詳細は、各地区の「資源・ごみ収集カレンダー（青山区は青山ごみ収集日程表）」や「資源・ごみ分別ガイドブック」「ごみ分別アプリ」で確認してください。収集日以外のごみ出しは、ごみの飛散や、集積場の近隣の人に迷惑がかかりますのでやめましょう。

◆ルール違反をしたごみには警告シールを貼り、収集しません

再度分別をして次回の収集日に出す直すか、市の処理施設へ直接搬入するなど、ごみを出した人または各集積場管理者で責任を持って対応してください。



【集積場収集・処理に関する問い合わせ】

《上野・伊賀・島ヶ原・阿山・大山田支所管内》
○さくらサイフルセンター
(集積場収集) ☎20・9170 (直接搬入) ☎20・9272

○各支所振興課(上野支所を除く)。
《青山支所管内》
○伊賀南部環境衛生組合 ☎53・1120

○青山支所振興課



【問い合わせ】 人権政策課

☎22・9683 FAX22・9684
✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp



2019年度の主な取り組み



【問い合わせ】 総合政策課
☎ 22-9620 FAX 22-9672
✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

◆定住自立圏シンポジウムの開催（2月23日）

山添村ふれあいホールで、圏域の課題である人口減少や少子高齢化が進む中、定住自立圏の理解を深め、魅力ある圏域にしようと開催しました。

総務省地域力創造グループ地域自立応援課長の角田秀夫さんが講演し、4市町村長がパネルディスカッション（座談会）をしました。



◆消防団の相互応援協定を締結（3月16日）

伊賀市消防団と山添村消防団が消防相互応援協定を締結しました。相互に連携・協力することで、災害時の対応を迅速に行い、被害の軽減に努めます。

※笠置町消防団（平成29年1月）、南山城村消防団（平成18年9月）とは協定締結済みです。

◆「カヌー体験教室」を開催（10月6日）

笠置町で圏域内の子どもが「カヌー体験教室」に参加しました。子どもたちは、体験を通じて、交流を深めました。



今後も4市町村で連携した取り組みを進め、魅力ある圏域をめざしていきます。

市指定有形文化財（歴史資料）

法華経塔（服部町）

9月1日は防災の日です。伊賀市でも死者約600人におよぶ大きな被害が出た大地震がありました。嘉永7（1854）年6月に発生した「伊賀上野地震」です。市北部の木津川断層を震源とするこの地震は、現在の島ヶ原・新居・三田地区を中心に大きな被害をもたらしました。

未曾有の大惨事に直面した当時の藤堂藩主は、罹災者に対して米や金を支給する救済策を打ち出し、伊賀国内の各宗派に対しても合同の法要を執り行うよう指示し、服部川原で同年7月に大施餓鬼が行われました。大地震の1年後、安政2（1855）年6月に死者を供養するために建てられたのが法華経塔です。

建立当時の法華経塔は、服部川の河川敷にありましたが、平成13（2001）年にくれは水辺公園に移設されました。

法華経塔は、特徴的なドーム状の基壇に方形の切石2石の台座があり、その上に「法華経塔」と刻んだ塔身が乗ります。移設時の調査で、塔身の



長さは334cm、重さは5.5tあることがわかりました。また、基壇内部は、石材と砂利を交互に重ねて、重い塔身を支えるための工夫が施されています。

塔身には碑文があり、功德主として上行寺の僧侶と、同志として上野の町衆の名前のほか、法華経8巻を収めたことも刻まれていました。調査では、そのほかにも塔の台座から天台宗や真言宗などの宗派名を記した法華経がいくつか見つかりました。

法華経塔の形や構造から、この塔が丁寧に造られたことがうかがえます。また、出土した経本からは、宗派を超えて法要が営まれたことを知ることができます。

法華経塔は、震災により亡くなった人への鎮魂の思いとともに、地震の恐ろしさを今に伝えていきます。

文化財課

☎ 22・9678 FAX 22・9667

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。

性的マイノリティ（少数者）について - 上下水道部水道工務課 -

最近テレビなどで「性的マイノリティ」や「LGBT」という言葉を聞くことが増えてきたように感じます。「LGBT」とはレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとった言葉で、性的マイノリティの総称として使用されることもあります。

中には性的マイノリティと聞いてもよく分からないという人もいるのではないのでしょうか。ある調査によると性的マイノリティの人の割合は約8%（13人に1人）という結果が出ているそうです。

わたしも含めて、性的マイノリティの人は身近にはいないだろうと思い込んでしまっている人が多いのではないかと思います。しかし、それは当事者が性的マイノリティであるということを言わずに我慢しているため、気づいていないだけという可能性もあります。もしかすると、自分の家族や友人に性的

マイノリティの人がいるかもしれません。そのような中で、「彼氏や彼女はいるのか？」などという何気ない会話は、当事者にとってしんどいものだと思います。日常生活でいうと、トイレや更衣室の利用に悩んでいる人もいます。

「男性とは」「女性とは」というイメージが人それぞれ違うように、性的マイノリティの人について思い浮かべるイメージも、人それぞれ違うと思います。相手の話をよく聞かないままに自分のイメージを人に押し付けてしまうと、偏見や差別が起こってしまいます。

いまの若者は多様な性のあり方について、柔軟な考え方を持っている人も多いように感じます。日常の中で生活のしづらさを感じる人を減らしていくために、私たち大人も多様な性のあり方について理解を深めていかなければいけないと思います。

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



芭蕉翁記念館だより

秋の七草の一つに女郎花があります。華奢な枝の先に、たくさんの黄色い小花を咲かせます。その可憐な姿は「万葉集」の時代から人々に愛されてきました。芭蕉さんも女郎花の句を詠んでいます。

ひよろひよろと尚露けしやをみなへし

これは「更科紀行」に登場する句です。自筆草稿を見ると、はじめ「こけて露けし」としていた中七文字を「尚露けしや」と改めたことがわかります。ただでさえ華奢で頼りない女郎花が、露に濡れ倒れながらも花を咲かせている姿はいじらしく心惹かれますね。

◆企画展「芭蕉～仲間と作り上げた世界～」

9月13日(日)まで

◆芭蕉祭特別展「芭蕉～四季を旅する～」

9月18日(金)～12月26日(土)

【問い合わせ】

- 文化交流課 ☎ 22-9621 FAX 22-9619
- 芭蕉翁記念館 ☎ 21-2219

公共交通を利用しましょう

伊賀鉄道の通学定期券購入費を一部助成します

伊賀鉄道の通学定期券利用者を対象に、10月1日から令和3年3月31日までの通学利用分に対して、かかった経費の3分の1を助成します。

申請書に必要な事項を記入し、申請者(保護者)の運転免許証などの本人確認書類、通帳の写し、通学定期券の写しを添えて、交通政策課まで郵送または持参してください。また、各支所振興課でも受け付けます。

申請期間は、10月1日から令和3年3月5日(3月購入分は令和3年3月31日)です。通学定期券が複数枚に分かれる場合(例:3カ月定期券2枚)は、すべての定期券の写しが必要となります。

申請書は市ホームページ、忍者市(上野市)駅、交通政策課、各支所振興課で入手できます。

詳しくは、申請書または市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ】

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9694

情報交流ひろば

となりまち いが・こうか・かめやま

甲賀市

亀山市

～「くすりと甲賀忍者～その知恵と技」展～ くすり学習館開館10周年企画展

くすり学習館は、甲賀市の地場産業である薬業の振興を図るとともに、人と薬の関わりや配置売薬の歴史を学んでいただく施設です。

開館10周年を記念し、企画展「くすりと甲賀忍者～その知恵と技」を開催します。くすりの知識を身につけて戦乱の世に活躍した忍者たち。甲賀の薬草、忍者の食べ物、火薬など、甲賀忍者の知恵と技を探ります。

【とき】 9月19日(土)～令和3年3月31日(水)
午前9時30分～午後5時

※月曜休館(祝日の場合は翌日)

【ところ】 甲賀市くすり学習館
(滋賀県甲賀市甲賀町大原中 898-1) ※入館無料

【問い合わせ】 甲賀市くすり学習館
☎ 0748-88-8110 FAX 0748-70-3694

【問い合わせ】 甲賀市秘書広報課 ☎ 0748-69-2101

～7つの山に登ってみませんか～ 亀山7座トレイル

亀山市では、「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク(石水溪観光協会、鈴鹿高等学校山岳スキー部、(公財)亀山市地域社会振興会)とともに、鈴鹿山系の7つの山をつなぐトレッキングコースを整備しています。鈴鹿山脈と布引山地の自然に触れ、美しい風景をお楽しみください。

【亀山7座】 仙ヶ岳、野登山、臼杵ヶ岳、四方草山、三子山、高畑山、錫杖ヶ岳



左:野登山
中:長坂の頭
右:臼杵ヶ岳

※山に登る際は、体調管理、十分な装備、登山届の提出など安全に気を付けてください。

【問い合わせ】 「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク事務局(亀山市地域観光課観光交流グループ内) ☎ 0595-96-1215

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ】 亀山市広報秘書G ☎ 0595-84-5021

10月の子育てコーナー

子育て特設サイト
伊賀流未来応援の術



赤ちゃんの健診と相談

健診・相談名	健診・相談日	時間	場所	対象・内容など
1歳6カ月児健診	6日(火)	午後1時～2時30分	伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀4階)	身体計測、内科・歯科健診、歯の相談、 栄養相談、育児相談など ※対象児には、1歳6カ月児健診は 1歳7カ月頃、3歳児健診は3歳 7カ月頃までに通知します。母子 健康手帳をご持参ください。
	27日(火)			
3歳児健診 (3歳6カ月児)	15日(木)	午後1時～2時30分	伊賀市保健センター (ハイトピア伊賀4階)	
	22日(木)			
乳幼児相談	2日(金)	午前9時30分～11時	いがまち保健福祉センター	
	14日(水)	午前10時～11時	阿山保健福祉センター	
	16日(金)	午前10時～11時	伊賀市保健センター	
		午後1時30分～2時30分	(ハイトピア伊賀4階)	
21日(水)	午前10時～11時	青山子育て支援センター		

子育て支援のための教室・遊び場の開放

イベント	対象	日程	時間	内容・申込など
●子育て包括支援センター ☎ 22-9665 開放日：月～金曜日、第3土曜日 9:00～17:00 第4日曜日 9:00～12:00				
土曜ふれあい広場	未就学児	3日(土)	10:00～	親子ふれあいあそび
キラキラぶち①	2019年4月～ 9月生まれ	15日(木)	10:00～	からだ育て体操とたいせつな歯のおはなし(先着10組) ※予約受付：10/8(木) 9:00～
ぴよぴよ Baby	0～6カ月	16日(金)	14:30～	親子ふれあいあそびと親子サロン(先着10組) ※予約受付：10/9(金) 9:00～
キラキラぶち②	2019年10月 生まれ	20日(火)	10:00～	からだ育て体操とたいせつな歯のおはなし(先着10組) ※予約受付：10/13(火) 9:00～
すくすく Baby	7～11カ月	28日(水)	14:30～	あかちゃん体操と子どもの交通安全のおはなし(先着10組) ※予約受付：10/21(水) 9:00～
●いがまち子育て支援センター ☎ 45-1015 開放日：月～金曜日 9:00～17:00				
らぶらぶひろば	未就学児	2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)	9:00～	大型遊具遊び
		30日(金)	10:30～	ハロウィンパーティー(先着10組) ※予約受付：10/14(水)～10/16(金)
おはなしひろば“わくわく”	未就学児	15日(木)	10:30～	絵本読み聞かせ(先着10組) ※予約受付：10/1(木)～10/5(月)
赤ちゃんひろば ミルキィ	今年生まれで 満3カ月以上	21日(水)	10:30～	保健師を囲んで(先着10組) ※予約受付：10/7(水)～10/9(金)
おたんじょう会	10月生まれの 未就学児	26日(月)	10:15～	親子でお祝い(先着10組) ※予約受付：10/12(月)～10/14(水)
●島ヶ原子育て支援センター ☎ 59-9060 開放日：月～金曜日 9:00～17:00				
わくわくひろば	未就学児	26日(月)	10:00～	英語で遊ぼう(先着10組) ※予約受付：10/19(月) 9:00～
●あやま子育て支援センター ☎ 43-2166 開放日：火～土曜日 9:00～17:00				
元気っ子ひろば	未就園児	9日(金)	10:00～	親子体操&ハロウィン(先着10組) ※予約受付：9/8(火)～
ぴよっこエプロン	未就園児 (満2歳～)	15日(木)	10:00～	食育あそび(先着7組) ※調理はしません。 ※予約受付：9/16(水)～
みんなあつまれ!	未就園児	20日(火)	10:30～	絵本を楽しもう(先着5組程度)



おともだちあつまれ

青山子育て支援センターでは、毎月第2木曜日に0～1歳児を対象とした集まりを実施しています。

手あそびや体あそび、音楽に合わせてリズムあそびをしたり、親子で触れ合いながら楽しい時間を過ごしています。

毎回ラップの芯や牛乳パックなどを使い、簡単な手作りおもちゃを作ります。



▲ガムテープの芯で「コロコロころがるおもちゃ」を作りました。

イベント	対象	日程	時間	内容・申込など
●大山田子育て支援センター ☎ 47-0088 開放日：月～金曜日 9：00～17：00				
のびっこひろば	未就学児	5日(月)	1部 9：30～ 2部 10：45～	ミニミニスタンプラリー(先着10組) ※予約受付：9/28(月)～
えほんとせいさくのひろば	未就学児	16日(金)	1部 10：00～ 2部 10：45～	読み聞かせ カレンダー作り(先着各10組) ※予約受付：10/6(火)～
おたのしみひろば	未就学児	22日(木)	10：00～	消防署見学とお話(先着10組) ※予約受付：10/6(火)～
のびっこタイム	未就学児	26日(月)	10：00～	からだ育てにつながる遊び(先着各10組) ※予約受付：10/6(火)～
●青山子育て支援センター ☎ 53-0711 開放日：火～土曜日 9：00～17：00				
おはなし会	未就学児	7日(火)	10：30～	絵本の読み聞かせ
おともだちあつまれ	妊婦・0～1歳	8日(休)	10：30～	からだ遊びと工作など
	2歳～	15日(木)		
赤ちゃん体操	未就学児	28日(火)	10：30～	赤ちゃん体操
●にんにんパーク ☎ 22-9665 開放日：第2日曜日 9：00～14：00				
子育て相談・からだそだて事業		11日(日)	10：00～	ペットボトルでマラカスを作って遊ぼうの術
●曙保育園「すくすくらんど」 ☎ 21-7393 開放日：月～金曜日 10：00～16：00				
すくすくひろば	未就園児	5日(月)・12日(月)・ 19日(月)・26日(月)	10：00～	戸外あそび
本とおもちゃルーム「ぐるんぱ」	未就園児	7日(火)・14日(火)・ 21日(火)・28日(火)	10：00～	絵本の読み聞かせ
●森川病院「エンジェル」 ☎ 21-2425 開放日：月・水・金・土・日曜日 12：00～17：00				
赤ちゃんなんでも相談・ はついく測定会		14日(水)	9：30～	
離乳食お悩み相談会	6カ月～の親子	28日(水)	10：00～	※予約制(3人)

※各教室の開催時間は1時間～1時間30分程度です。

※持ち物など、詳しくは各支援センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】 子育て包括支援センター(こども未来課内)

☎ 22-9665 FAX 22-9666 ✉ kodomo@city.iga.lg.jp





《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

司書のおすすめ



■児童書

『ウルド昆虫記
 バッタを倒しにアフリカへ』
 前野 ウルド 浩太郎／著
 アフリカで深刻な農業被害を引き起こしているバッタを研究するため、単身モーリタニアに乗り込んだ著者を待っていたものとは。毎日出版文化賞特別賞などを受賞した作品の児童書版です。

■一般書

『重機図説
 世界の極大級・極小級マシン』
 グラフィック社編集部／編



■絵本

『ほらふきカールおじさん
 ロシアのたび』
 斉藤 洋／文、高島 純／絵



■一般書

『「山奥ニート」やっています。』
 石井 あらた／著
 『体にうれしい果実酒・野菜酒・薬用酒 200』
 福光 佳奈子／著

■児童書

『知れば知るほどお相撲ことば』
 『おすもうさん』編集部／編著
 『恐竜と古代の生き物図鑑』
 ジョン・ウッドワード／著

■絵本

『ぼくらはもりのダンゴムシ』
 まつおか たつひで／作
 『キャベツちゃんのワンピース』
 東 直子／作、わたべ めぐみ／絵

図書館 (室) からのお知らせ

◆郷土の歴史夜咄会

【と き】 9月18日(金) 午後6時～7時30分
 【と ころ】 伊賀市文化会館 ホワイエ
 【テ-マ】 菟蘭誌^{がらんしよ}と杉井吉徒
 【講 師】 地域誌「伊賀百筆」編集長 北出 橋夫さん
 【問い合わせ】 上野図書館

◆いろんなコトバでえほんをたのしもう

日本語や外国語で読み聞かせをします。
 【と き】 10月10日(土) 午前10時30分～
 【と ころ】 上野図書館 2階視聴覚室
 【問い合わせ】 上野図書館



詳しい情報はこちら

9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)
8日(火) 10:30～	阿山図書室	読み聞かせの会 (はあと&はあと)
8日(火) 11:30～	青山図書室	おとなカフェ
12日(土) 10:30～	上野図書館	おはなしの会
	大山田図書室	おはなしたいむ (きらきら)
14日(月) 11:00～	島ヶ原文化センター	読み聞かせ会 (ネエよんで)
15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
16日(水) 10:30～	上野図書館	えほんの森 (よもよも)
20日(日) 10:30～	阿山図書室	読み聞かせの会 (はあと&はあと)
23日(水) 10:30～	上野図書館	おひざでだっこのおはなし会
24日(木) 11:00～	青山図書室	おはなしなあに？
26日(土) 10:30～	上野図書館	おはなしの会
10月6日(火) 10:30～	阿山図書室	読み聞かせの会 (はあと&はあと)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者の人数を制限しています。



伊賀米ロールケーキ

減農薬栽培で育てた伊賀産コシヒカリと、健康に育てた鶏が産んだ伊賀産さくら卵を使った、小麦を使用しないお米のケーキです。

国産の生クリームなど、安心・安全な素材を使い、甘さ控えめです。



(農)百姓工房伊賀の大地
代表理事 松森 芳子さん

百姓工房伊賀の大地では、島ヶ原の棚田で採れた米を使い、「安全・安心・おいしい」をテーマに昔ながらの菓子や米パンなどの米加工品を製造販売しています。

伊賀には、5つの宝物があります。①自然②空③支えてくれる伊賀の人④つくる食べ物⑤伊賀で追う夢。私たちは、工房の進む道として、この5つを大事にして、次世代へ引き継いでいきます。現在は、地元の小・中学校での食育活動、伊賀産農産物の情報発信、就農サポート活動、農地の維持拡大など農業活動の確立に向けて頑張っています。



【問い合わせ】 商工労働課
☎ 22・96669 FAX 22・96695

「ウィークリー伊賀市」でも見られるよ！

【放送期間】

9月7日(月)～13日(日)



小・中学生のためのコラムです

こども広場

あんせい いがうえの じしん
「安政伊賀上野地震」

■伊賀でも大地震は発生したの？

発生したの？

伊賀でもかつて大地震が発生したことがあります。これまでにわかっている一番大きな地震は、江戸時代の終わりごろ、1854年6月15日午前2時頃に発生した、安政伊賀上野地震です。新居地区を震源とし、震度6から7の大地震であったと考えられています。

■どんな被害が発生したの？

地震の様子は、当時の武士や農民の日記などから知ることができます。それらによると、600人近い死者があつたようです。特に、震源に近い新居・三田・島ヶ原地区では多くの人が亡くなりました。また、上野の町中でも町人の家だけでなく、武家屋敷や寺が倒れたり、上野城の石垣が崩れたりして、大きな被害が出ました。被害は、伊賀だけでなく、四日市や奈良でも出ました。

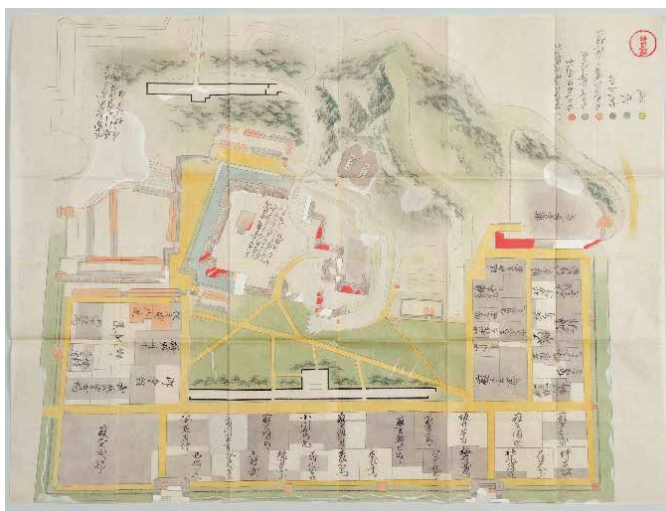
安政伊賀上野地震が起こる前日にも地震が起きたので、その夜は地震に備えて屋外で一晩を過ごした人もいました。しかし、一晩地震がなかったため、翌日の夜は普段

どおりに家の中で寝たところ、大地震が起きて大きな被害が出ました。

地震はいつ起こるか分かりません。日頃の備えが大切であることは、昔の地震からも知ることができます。



地震の被害を描いた当時の図。
赤色は石垣が崩れたところ、
灰色は倒壊した武家屋敷。



【問い合わせ】 文化財課

☎ 22・9678 FAX 22・96697

としょかん周辺探検&調べ学習

7月25日(土)、としょかん周辺探検&調べ学習を行いました。

子どもたちは国史跡旧崇広堂や伊賀流忍者博物館など3カ所をめぐり、学芸員などの話を聞きながら図書館で調べたいことを探しました。

上野図書館では、多くの本の中から調べたいことを調べる方法を教えてもらいました。

1. 国史跡旧崇広堂の特徴などを聞く子どもたち。2. 伊賀流忍者博物館で忍者の使った道具などについて説明を受けました。3. 芭蕉翁記念館では芭蕉さんの作品や旅の服装などを見学しました。4. 上野図書館でレポートの書き方や本の探し方を学びました。



あけぼの学園高等学校新規開発商品完成発表会

7月31日(金)、あけぼの学園高等学校で新しく開発した「アルコールハンドジェル」の完成発表会を行いました。

新型コロナウイルスの影響で臨時休校となる中、ビューティクリエイト部では、自分たちが地域のためにできることはないかを話し合い、「IGABITO 育成事業」の1つとしてパートナー企業とともに肌にやさしく除菌もできるアルコール消毒液を開発しました。

1. あけぼの学園高等学校ビューティクリエイト部の生徒たち。
2. 新商品の特長などを発表しました。
3. 「IGABITO 育成事業」に取り組む上野高等学校と伊賀白鳳高等学校の代表者に新商品が贈られました。
4. 部員たちがアイデアを出して考案したパッケージデザイン。



早い! おいしい! ガス炊飯器で新米を炊こう!



「はじめチョロチョロ〜なカッパ」

火で炊く

それがおいしさの秘訣です。

★ガス炊飯器の良いトコロ

強火と火加減

弱火で始まり一気に強火で沸騰まで。絶妙の火加減だからおいしい!

包み込む

火の力が対流を起こし、釜全体を高温で包み込むからおいしい!

短時間

なんてたって、火で炊くから早い!

あなたとともに、未来へ



伊賀市上野茅町2706

☎0595-21-3611

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



※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。



夜のとしょかん探検

7月31日(金)、上野図書館で夜のとしょかん探検を行いました。

おばけなどのペーパークラフトが飾り付けられ、夏の夜にふさわしい雰囲気の中で、子どもたちはお気に入りの本を集めてミニ図書館づくりをしたり、スタンプラリーをして楽しみました。

この日は普段入ることのできない図書館の書庫に入ることができました。



1. ライトアップされた図書館。
2. スタンプラリーでは、クイズに挑戦しました。
3. おばけが出てくる絵本などの読み聞かせも行いました。
- 4・5. お気に入りの本を探す子どもたち。

マイナンバーセンター開所式

8月3日(月)、ハイトピア伊賀2階にマイナンバーセンターが開所しました。

マイナンバーセンターはマイナンバーカードの取得を促進するため、申請の専用窓口として、本庁舎、支所窓口へ続く7カ所目の窓口として設置しました。

開所式では、にん太としのぶが除幕を行いました。

1. 除幕の様子。
2. 早速マイナンバーカードを申請する市民。
3. 窓口は上野支所の隣にあります。



マイナンバーを隠せる情報保護シールをプレゼント中。(なくなり次第終了)

22・9636

【問い合わせ】 広聴情報課

有料広告を募集します

広報いがが市への広告を募集しています。広報いがが市は市内の各戸へ配布するほか、市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

敬老祝

紅白 上用まんじゅう

御赤飯

上野天神東 **いせや**

三重県伊賀市上野新町二七五ノ二

電話 〇五九五(二)〇六一五

ロタウイルスワクチンが 定期接種になります



ロタウイルスは感染すると激しい嘔吐や下痢などを引き起こし、重症化すると入院治療が必要になることもあるウイルスです。

8月1日以降に生まれた子どもは10月1日以降、定期接種としてロタウイルスワクチンを無料で接種できます。

ロタウイルスによる胃腸炎の重症化を予防するために、ワクチンを接種しましょう。

ワクチンは2種類あり、どちらも飲むワクチンです。

○1価（ロタリックス）

回数：2回

接種年齢：生後6週～24週

○5価（ロタテック）

回数：3回

接種年齢：生後6週～32週

【注意事項】

○1回目の接種は必ず生後14週6日までに行ってください。

○8月1日以降に生まれた子どもが9月30日以前に接種した場合は、任意接種となり自己負担になります。

※7月31日以前に生まれた子どもも任意で接種でき、接種費用を一部助成します。

【問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653

FAX 22-9666



「あんしん・防災ねっと」

携帯電話などのメールアドレスを登録した人には、市から緊急情報メールが届きます。また、災害時の緊急情報・避難所情報や休日・夜間診療所情報などが閲覧できます。

<http://www.anshin-bousai.net/iga/>

※右の2次元コードを読み込んで登録できます。



【問い合わせ】 総合危機管理課

☎ 22-9640 FAX 24-0444

✉ kikikanri@city.iga.lg.jp

寝たきり高齢者等福祉手当



【対象者】

次のすべてに該当する人

①次のいずれかの状態が6カ月以上継続し、市内に住所を有する65歳以上の人

- 介護認定が要介護4または5
- 重度の認知症（介護認定に係る主治医意見書で認知症高齢者の日常生活自立度が「M」）

②月の3分の1以上が在宅生活の人
※次に該当する人は対象外です。

- 特別障害者手当、経過的福祉手当、重度障害者福祉手当のいずれかの受給資格がある人
- 病院や介護保険施設などに3カ月以上継続して入院または入所している人

【支給額】

月額3,000円

【支給月】 年2回（4月、10月）

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

※現在、寝たきり高齢者等福祉手当を受給している人は、受給資格確認のため、9月上旬に市から届く状況届を9月25日（金）までに提出してください。

【問い合わせ】

○介護高齢福祉課

☎ 22-9634 FAX 26-3950

○各支所住民福祉課

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】

9月29日（火）

午後1時30分～4時

【と ころ】

名張市役所 会議室 301

（名張市鴻之台1-1）

【料 金】 200円

（認知症の人は無料。家族の会会員は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



インターネット公売

公売の対象は市税の滞納処分として差し押さえた財産です。

※せり売り・入札方式

◆市ホームページ掲載開始日時

9月24日（木）午後4時

◆参加申込期限

10月12日（月）午後11時

※諸事情により中止になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

【問い合わせ】 収税課

☎ 22-9612 FAX 22-9618

自殺予防週間パネル展示



9月10日の自殺予防デーからの1週間は、自殺予防週間です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、こころの健康に関する知識の普及や相談支援の情報についてのパネル展を行います。

【と き】

9月7日（月）～18日（金）

午前8時30分～午後5時15分

【と ころ】

○本庁舎 1階玄関ロビー

○ハイトピア伊賀 4階

【問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 22-9666

ご意見をお聞かせください

広報いが・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・ご提案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

三重とわか国体

開催まであと **389** 日

ボランティア・協賛
募集中

【問い合わせ】 国体推進課

☎ 43-9100 FAX 43-9102

※申し込みの記載がないものは申し込み不要です。

健康・福祉

免疫力アップヨガ



免疫力をアップし、ウイルスに負けない強い身体を作ります。身体の中の血液や水分、リンパの流れを良くし体温上昇や基礎代謝を高める運動として、ヨガを体験してみませんか。

【とき】

- 第1回 10月6日(火)
- 第2回 10月20日(火)
- 第3回 11月10日(火)
- 第4回 11月24日(火)

※いずれも午後1時30分～3時

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階 多目的大研修室

【講師】

日本総合ヨガ普及協会理事
堀川 郁子さん

【対象】

市内在住・在勤の18歳以上の人

【定員】 20人

※申し込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知します。

【持ち物】

ヨガマット、動きやすい服装、タオル、着替え、飲み物

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。市ホームページからも申し込みます。

【申込期間】 9月3日(木)～17日(木)

【申込先・問い合わせ】

生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

子育て・教育

イベント・講座

お知らせ

ぐっすり眠りたい あなたに役立つ快眠教室



睡眠に関するお悩みを解消できる教室です。

【とき】 10月2日(金)

午前10時～正午

【ところ】

大山田公民館 研修室

【講師】 榎 正和さん

【対象者】 市内在住・在勤の人

【定員】 先着10人

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。

【申込受付開始日】 9月8日(火)

【申込先・問い合わせ】

大山田公民館
☎ 46-0130 FAX 46-0131
✉ ooyamada-cc@city.iga.lg.jp

庭木の整枝剪定講習会



庭木づくりへの関心と、樹木への親しみを深めていただくために講習会を開催します。

【とき】 10月27日(火)

午前10時～

(受付：午前9時30分～)

※雨天の場合、10月29日(木)に開催。

【ところ】

しらさぎ運動公園

【講師】

市内造園業者

【持ち物】

弁当・飲み物・剪定用具(木バサミ・剪定バサミ・刈込みバサミなど)

【申込方法】

住所・氏名・電話番号を下記まで。

【申込期限】

9月25日(金) 午後5時15分

【申込先・問い合わせ】

都市計画課
☎ 22-9731 FAX 22-9734

親子で歩こう！ 城下町 2020



上野天神祭の様子をスライドで学習した後、だんじりを見学します。

また、ふしぎなカード、パズルを手づくりできる工作タイムもあります。

【とき】 10月24日(土)

午後1時～3時50分

【ところ】

ハイトピア伊賀 5階学習室2

【定員】

市内小学生とその保護者10組
※申し込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知します。

【持ち物】

飲み物・筆記用具・はさみ

【申込期間】 9月3日(木)～30日(水)

【申込方法】 住所・氏名・年齢・学年・電話番号を下記まで。

市ホームページからも申し込みます。

【申込先・問い合わせ】

生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

広報いが PDF版

広報いがPDF版を市ホームページでご覧いただけます。
<https://www.city.iga.lg.jp/>
 ※右の2次元コードを読み込んでアクセスできます。

【問い合わせ】 広聴情報課
 ☎ 22-9636 FAX 22-9617
 ✉ kouchoujouhou@city.iga.lg.jp

もっと知りたい！
伊賀のこと

毎月1問、伊賀に関するクイズを掲載します。

【問題】 全国で珍しい付属構造物をもった縄文時代の貯蔵穴が見つかった遺跡は？

- ① 森脇遺跡
- ② 財良寺遺跡
- ③ 比土遺跡
- ④ 的場遺跡

(答えは33ページ)

子育て何でも問い合わせ窓口

子育てに関する手続きや、気になることなど、気軽にお問い合わせください。



【問い合わせ】 こども未来課

☎ 22-9654 FAX 22-9646

公民館共通講座 トランポリンでエクササイズ



トランポリズム®はトランポリンを使った有酸素運動です。全身運動で、短時間でも運動効果が高いと言われています。リズムに乗って、楽しく運動をしましょう。

【とき・ところ】

- 10月31日(土) 午後2時～3時
高尾地区市民センター
- 11月14日(土) 午後2時～3時
島ヶ原公民館(島ヶ原会館ホール)
- 12月12日(土)
午前10時30分～11時30分
ハイトピア伊賀
5階多目的大研修室

※複数回に申し込みめます。

【講師】

トランポリズム®協会代表
陶山 美佐さん

【定員】

20人(中学生以上)
※申し込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知します。

【持ち物】

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

【応募期限】

9月3日(木)～24日(休)

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。市ホームページからも申し込みます。

【申込先・問い合わせ】

生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

環境ウォッチング 「自然観察会」



【とき】

10月3日(土) 午前10時～

【ところ】

南宮山
集合場所：敢国神社駐車場(一之宮877)

【対象者】 市内在住・在勤の人(小学生以下は保護者同伴)

【定員】 先着20人

【申込方法】 電話

【申込期間】 9月7日(月)～18日(金)
午前9時～午後5時

【申込先・問い合わせ】

環境政策課
☎ 22-9624 FAX 22-9641

オンラインセミナー 「1枚の自分史」



スマートフォン初心者^{ズーム}のZoom体験と、オンラインで自分史を作るセミナーです。

【とき】

- 第1回 Zoom登録から始めましょう！：10月1日(休)
午後6時30分～8時
- 第2回 オンラインで自分史に取り組みましょう！：①②どちらか
① 10月5日(月)
午後1時30分～3時
② 10月21日(休)
午後6時30分～8時

【ところ】

- 第1回：青山公民館
- 第2回：自宅など

【講師】

かるちゃーステーション名張
田中 強一さん

【料金】 教材費300円

【定員】 先着16人

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。

【申込期間】 9月8日(火)～24日(休)

午前8時30分～午後5時

【申込先・問い合わせ】

青山公民館
☎ 52-1110 FAX 52-1211

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 ▶

「見守り安心シール」を ご存じですか？



このシールを貼っている人が困っていたら、正面からやさしく声をかけてください。



【問い合わせ】 介護高齢福祉課
☎ 22-9634 FAX 26-3950

秋の寄せ植え教室



【とき】

9月24日(休)
午後2時～午後3時30分

【ところ】

伊賀市シルバーワークプラザ2階

【対象者】

市内在住の60歳以上の人

【料金】 1,300円(材料費)

【定員】

15人(応募者多数の場合は抽選)

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。

【申込期間】

9月10日(木)～17日(休)

【申込先・問い合わせ】

(公社)伊賀市シルバー人材センター
☎ 24-5800 FAX 23-2040

女性のための ロジカルシンキング



働く女性のためのスキルを獲得するため、論理的思考の基本について、ワークショップを通して学びます。

【とき】

10月20日(火) 午後7時～9時

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【講師】

情報の輪サービス(株) 代表取締役
佐々木 妙月さん

【対象者】

市内在住・在勤の女性

【定員】

先着20人

【申込方法】

住所・氏名・電話番号を下記まで。

【申込受付開始日】

9月7日(月)

【申込先・問い合わせ】

男女共同参画センター
☎ 22-9632 FAX 22-9666

「広報いが」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

※申し込みの記載がないものは申し込み不要です。

健康・福祉

子育て・教育

イベント・講座

お知らせ

第3回 おおやまだ人権 大学講座 in ライトピア



【とき】 9月15日(火)
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：「人権感覚とは？」～差別意識の仕組みから考える～
- 講師：奈良県人権教育推進協議会 大寺 和男さん

【申込方法】

氏名・電話番号を下記まで。

【申込先・問い合わせ】

ライトピアおおやまだ
☎ 47-1160 FAX 47-1162
✉ raitopia@city.iga.lg.jp

お薬手帳を1冊に まとめましょう



飲んでる薬や治療歴の管理ができて安心

複数のお薬手帳を持っている人は、1冊にまとめて適切な管理を行いましょう。

【問い合わせ】 医療福祉政策課
☎ 22-9705 FAX 22-9673



「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
☎ 22-9656 FAX 22-9662
✉ shougai@city.iga.lg.jp

市ホームページ バナー広告募集中



【掲載料】
1枠：1カ月 15,000円

【申込期限】
掲載希望日の2カ月前

【問い合わせ】
広聴情報課
☎ 22-9636



公民館共通講座 第1回 歴史・文学講座



大山田地域ではこれまで多くの化石が発掘されました。

かつてどんな生物が生息し、どんな場所だったのかをお話します。

【とき】 10月12日(月)
午後1時30分～3時
(開場：午後1時)

【ところ】 大山田公民館 研修室
※大山田 B&G 海洋センター駐車場
をご利用ください。

【講師】 伊賀盆地化石研究会
会長 北田 稔さん

【対象者】

市内在住・在勤の20歳以上の人

【定員】 20人

※申し込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知します。

【申込方法】 住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで。市ホームページからも申し込みます。

【応募期間】

9月3日(木)～18日(金)

【申込先・問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

令和2年度 人・まち・セミナー



地域で取り組んでいる生涯学習や公民館活動について、それぞれが抱えている課題の解決策などを考え、今後の活動に活かしましょう。

【とき】
10月16日(金) 午後2時～4時

【ところ】 ハイピア伊賀
5階多目的大研修室

【内容】

- 演題：「公民館活動のこれまでとこれから」
- 講師：秋田大学教育学研究科教授 原 義彦さん

【対象者】 生涯学習・公民館活動に関心のある人

【定員】 先着 80人

【申込方法】 生涯学習課または各公民館、分館にある参加申込書に必要事項を記入の上、下記まで。
電話・ファックスでも受け付けます。

【申込期限】

10月2日(金) 午後5時

【申込先・問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9637 FAX 22-9692

人権啓発パネル展



◆人権政策課 人権啓発パネル展
「インターネットの人権」
「同和問題Ⅱ」

【とき】 9月1日(火)～29日(火)
【ところ】 本庁舎 3階
【問い合わせ】 人権政策課
☎ 22-9683 FAX 22-9684

◆寺田市民館 じんけんパネル展
「LGBTとは？さまざまな性について考える」

【とき】 9月1日(火)～29日(火)
※開館延長日 8日(火)・15日(火)
【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

◆青山公民館 人権啓発パネル展
「犯罪被害者の人権」
「障がい者の人権」

【とき】 9月7日(月)～30日(火)
【ところ】 青山公民館 1階ロビー
【問い合わせ】 青山公民館
☎ 52-1110 FAX 52-1211

◆いがまち人権パネル展
「身元調査と部落差別」

【とき】
9月8日(火)～24日(木)
※開館延長日 10日(木)・17日(木)
【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

司法書士による 養育費相談会



養育費に関する電話相談会を開催します。養育費でお困りの人は、ぜひご相談ください。

相談内容は厳守します。

【とき】
9月12日(土)
午前10時～午後4時

【相談先】
☎ 0120-567-301

【問い合わせ】
三重県青年司法書士協議会
☎ 090-5035-1750 (山本)

**2020 忍者の里
伊賀上野シティマラソン
オンライン変わり身の術編**



【と き】

11月16日(月)～29日(日)

【種 目】

- 伊賀忍者回廊フルマラソン
(42.195km)
- 伊賀忍者早駆けハーフマラソン
(21.0975km)

【参加資格】

お持ちのスマートフォンにGPSランニングアプリ「TATTA」がダウンロードされていること。

【内 容】

「TATTA」を使い、開催期間中に参加種目の距離以上を走ることによって完走となります。

走る場所は自由で、複数回に分けて走ることもできます。

【募集人数】

全参加コース合計 2,222人

【料 金】

- 忍法皆伝コース(参加賞)
先着 1,922人 3,000円
- 秘蔵の国回廊コース(参加賞・御朱印帳セット)
先着 100人 4,500円
- 心技体の源コース(参加賞、牛or米or酒)
先着各 50人 計 150人 15,000円
- 天地人の理を制するコース(参加賞、GPS付きスポーツウォッチ、伊賀組紐バンド)
先着 50人 35,000円

【申込方法】

インターネットサイト「ランネット RUNNET」から申し込む。
※申し込みはインターネットからのエントリーのみです。

【申込期限】

9月30日(水) 午後11時59分

【問い合わせ】

スポーツ振興課
☎ 22-9635
FAX 22-9694



あおやまうたのいえ
**ミュージアム青山讃頌舎
企画展「美の視点」**



あきづき
—種月明の収集古物を紐解く—

故種月明さんの水墨画作品や、収集した古美術などを展示します。

【と き】

9月11日(金)～12月20日(日)
午前10時～午後4時30分
(火曜休館)

【と ころ】

伊賀市 ミュージアム青山讃頌舎

【観覧料】

300円(高校生以下無料)

【講 演】

10月3日(土) (会場：青山ホール)

- 演題：種月明コレクションを紐解く
- 講師：(一財)東洋文化資料館青山讃頌舎 理事長 種月 大介さん

【関連イベント】

- 野点「紅葉狩り」
11月14日(土)・21日(土)・22日(日)
会場：茶室「聴樹庵」
- 呈茶「種月明の茶室」
12月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
会場：茶室「聴樹庵」
- 屋下がりのコンサート
10月24日(土)
会場：展示室中庭
出演：花垣 亮志さん

【問い合わせ】

文化交流課
☎ 22-9621 FAX 22-9619



『薬師寺東塔』 種月 明

**成瀬平馬家長屋門
工事完成記念講演会**



【と き】 10月10日(土)

午後1時30分～3時15分

【と ころ】

ハイトピア伊賀
5階 多目的大研修室

【内 容】

- 演題：伊賀上野の城下町と成瀬平馬家長屋門
- 講師：三重大学名誉教授 菅原 洋一さん
講演会のほか、午後2時30分から4時30分まで成瀬平馬家長屋門を自由に見学できます。

【定 員】 50人程度

【申込方法】 電話で下記まで。

※成瀬平馬家長屋門の見学のみの方は申込不要です。

【申込期間】

9月7日(月)～10月9日(金)

【申込先・問い合わせ】

中心市街地推進課
☎ 22-9825 FAX 22-9628

屋下がりのミニコンサート



日曜日の屋下がりに素敵な音楽を聴きにお越しください。

【とき・内容】

- 9月27日(日)
ギターやフルートなどによるフォークソング・歌謡曲など
出演：藤田 宣江さん、岡 雅子さん、川村 剛司さん
- 12月6日(日)
リコーダー合奏による唱歌・歌謡曲など
出演：リコーダーサークル「紙飛行機」
※いずれも午後2時～(30分程度)

【と ころ】

大山田公民館 研修室

【問い合わせ】

大山田公民館
☎ 46-0130 FAX 46-0131



※申し込みの記載がないものは申し込み不要です。

健康・福祉

子育て・教育

イベント・講座

お知らせ

市営住宅あり方検討委員会委員の募集



市営住宅の管理について、幅広い視点から現状を把握し、課題の抽出を行ない、改善のための方策を見出すため、ご意見をいただく委員を募集します。

【募集人数】

2人(うち1人は市営住宅入居者)

【応募資格】

- 次の条件をすべて満たす人
- 市内在住の満20歳以上の人
- 市議会議員・市職員でない人

【開催回数】

年間2～3回程度
※原則、平日の昼間2時間程度

【任期】

委員委嘱の日から令和4年3月31日まで

【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。

【選考方法】

作文審査
※選考結果は応募者全員に通知します。
※提出書類は返却しません。

【応募期限】

9月25日(金) 午後5時 ※必着

【応募先・問い合わせ】

住宅課
☎ 22-9737 FAX 22-9736
✉ jutaku@city.iga.lg.jp



行政だよ!

「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。



三重とこわか国体伊賀市PRポスターの募集



【募集内容】

伊賀市で国体が開催されることがイメージでき、市内外にPRする内容を表現したもの。

【応募作品の条件】

- 四つ切り画用紙を縦方向で使用。
- 画材は自由。(絵の具、クレヨンなど)
- ※大会名称・スローガンの文字は入れない。

【応募資格】

市内在住・在勤・在学の人

【提出締切】

令和3年1月12日(火)必着

【募集部門】

- ①小学生低学年の部
- ②小学生高学年の部
- ③中学生の部
- ④高校生・一般の部

【賞及び賞品】

- 部門ごとに審査し、入賞者を決定します。
- 最優秀賞(各部門1点): 賞状・賞品(図書カード5,000円分)・記念品
- 優秀賞(各部門2点): 賞状・賞品(図書カード3,000円分)・記念品

【応募方法】

応募用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送で下記まで。
※応募作品は、折り曲げたり、丸めたりせずに提出してください。
※詳しくは、市実行委員会ホームページをご覧ください。

【応募先・問い合わせ】

三重とこわか国体伊賀市実行委員会(国体推進課内)
☎ 43-9100 FAX 43-9102

行政だよ! 「ウィークリー伊賀市」市公式 Youtube チャンネルで配信中!



最新の放送内容を視聴できるほか、過去の放送分も視聴できます。

【問い合わせ】

広聴情報課
☎ 22-9636
FAX 22-9617



未利用間伐材を搬出して森林整備を進めましょう



森林管理を進めるため、みえ森と緑の県民税市町交付金事業で、未利用間伐材の収集運搬に対し補助金を交付します。

【補助金の額】

市内の一定の条件を満たした場所への搬出重量1トン当たり2,500円

【申請方法】

「発電利用に供する木質バイオマス証明材取扱者」に登録し、未利用間伐材の搬出重量を証明する書類と搬出状況の写真など、必要な書類を添えて郵送または持参。

必要書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

【申請期限】

- 4月1日～9月30日の搬出分: 10月8日(休)
- 7月1日～12月31日の搬出分: 令和3年1月7日(休)
- 10月1日～令和3年2月28日の搬出分: 令和3年3月5日(金)

【申請先・問い合わせ】

農林振興課
☎ 22-9712 FAX 22-9715

B&G 財団助成事業



(公財)B&G財団では、障がいのある人も身近な地域で日常的にスポーツを楽しめる機会が増えるよう、海洋センターにパラスポーツ器材の配備や軽微な改修などを行っています。

大山田 B&G 海洋センターでは、この助成を受けて、「ポッチャ」の購入と、更衣室、シャワールーム、腰洗い槽の段差解消改修工事を行いました。

ぜひご利用ください。



【問い合わせ】

- スポーツ振興課
☎ 22-9635 FAX 22-9694
- 大山田 B&G 海洋センター
☎ 47-0551 FAX 46-1190

後期危険物取扱者試験 (乙種4類・丙種)



【と き】 11月7日(土)
○乙種4類 午前・午後
○丙種 午前

【ところ】

ゆめぼりすセンター

【申込方法】

- ①郵送の場合
消防本部・各分署にある願書に必要事項を記入の上、郵送。
- ②インターネットからの場合
(一財)消防試験研究センターのホームページから申し込む。
※詳しくは願書をご覧ください。

【申込期間】

- ①郵送
9月9日(水)～18日(金) ※消印有効
- ②インターネット
9月6日(日) 午前9時～15日(火)午後5時

【申込先・問い合わせ】

(一財)消防試験研究センター
三重県支部
☎ 059-226-8930

◆予備講習会

危険物取扱者試験(乙種4類)受験者のための予備講習会です。
※中止または延期する場合、市ホームページに掲載しますのでご確認ください。

【と き】

10月15日(木)
午前9時20分～午後5時

【ところ】

消防本部 3階研修室

【対象者】 危険物取扱者試験(乙種4類)受験者

【料 金】

- 予備講習授業料
1,000円(防火協会会員は無料。)
- 教科書・問題集
各1,000円
(防火協会会員は半額。)

【定 員】 先着40人

【申込方法】 消防本部予防課までお越しください。

【申込期間】

9月23日(水)～10月9日(金)
※土・日曜日を除く
平日の午前8時30分～午後5時

【申込先・問い合わせ】

消防本部予防課
☎ 24-9103 FAX 24-9111

起業・事業承継促進事業 補助金(2次募集)



市内で新たな事業主体の創出と市内事業者の事業の改善を促進し、地域経済の維持・発展のため、起業する人に対し、その経費の一部を補助します。

【対象事業】

市内にある空き家・空き店舗を利用し、市内の団体など(※1)と協働(※2)で新たな事業を創出する取り組み。

※1:規約を有する組織(例:自治組織・商店街組織)や非営利法人(例:NPO法人)

※2:連携する目的・内容・役割・開設事業所などの所在地域への貢献を具体的に明記した協定を締結して事業を行うこと。

【対象者】

市外の個人または法人(申請時点で、市内に移住して3年を経過していない者を含む。)

【補助金額】

改修費・付帯設備費・広告宣伝や商品開発などに要する経費の2分の1以内(上限300万円)

【申込方法】

申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、下記まで。申請書や募集要項などは市ホームページからダウンロードできます。

【申込期限】 9月30日(水)

※期限後、審査会で選考を行います。

【申込先・問い合わせ】 商工労働課

☎ 22-9669 FAX 22-9695

秋の全国交通安全運動



【と き】

9月21日(月・祝)～30日(水)

【内 容】

- 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 高齢運転者等の安全運転の励行
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

◆9月30日は交通事故死ゼロをめざす日

一人ひとりの心がけで、交通事故をなくしましょう。

【問い合わせ】 市民生活課

☎ 22-9638 FAX 22-9641

国勢調査にご協力ください



今年、10月1日現在で日本に住むすべての人を対象に国勢調査が行われます。9月中旬から、調査員が各世帯に調査票を配布しますので、「世帯の内容」や「仕事の状況」などについて回答をお願いします。調査票に記入いただいた内容は、統計以外の目的に使用することはありません。

※調査票は郵送で提出できます。

◆インターネット回答が便利

国勢調査はパソコンやタブレット、スマートフォンからインターネットで24時間いつでも回答することができます。インターネット回答ができるのは、調査票を受け取ってから10月7日(水)までです。

【問い合わせ】

総務課
☎ 22-9690
FAX 22-9672



公証週間 大切な契約や 遺言は公証役場で



10月1日から7日までは「公証週間」です。

お金を貸したり、不動産を売ったり貸したりするときは契約書を作成しますが、作成後に契約した覚えがない、内容がおかしいなどで紛争が起こることが少なくありません。また、遺言書でも同じようなことが起こります。

そのため、これらの書類を「公正証書」として残しましょう。公正証書は、公証人が作成するもので、証拠や執行について法的な効力があり、紛失したり、知らないうちに書き換えられたりする心配もありません。

公正証書についての相談は無料です。

【問い合わせ】

上野公証役場
(上野丸之内55 丸ビル3階)
☎ 23-6549

※申し込みの記載がないものは申し込み不要です。

義援金 受け入れ状況



【義援金総額】 ※7月末現在

- 東日本大震災 64,634,581円
- 熊本地震災害 628,922円
- 平成29年7月5日からの大雨災害 50,718円
- バングラデシュ南部避難民 54,094円
- 平成30年7月豪雨災害 291,980円
- 令和元年8月豪雨災害 23,138円
- 令和元年台風第19号災害 144,742円
- 令和2年7月豪雨災害 257,647円

※お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて、支援を必要とする方々にお届けします。

【義援金箱の設置場所】

- 本庁舎 1階ロビー
- 各支所（上野支所を除く。）

【問い合わせ】

医療福祉政策課
☎ 26-3940 FAX 22-9673

10月1日は「浄化槽の日」



昭和60年10月1日に「浄化槽法」が施行され、この日が「浄化槽の日」となりました。

浄化槽は、私たちの家庭のトイレや台所などから出る生活排水を微生物の働きを利用し、それぞれの家庭できれいな水にして放流するものです。このため、浄化槽の使い方や維持管理に問題があると、汚れた水の流出につながり、悪臭の発生を招くなど地域の住環境を悪化させる原因にもなります。

保守点検、清掃、法定検査は法律で義務づけられています。「浄化槽の日」を機会に、ご家庭の浄化槽が適正に維持管理されているか確認しましょう。

【問い合わせ】

- (-財)三重県水質検査センター
☎ 059-213-0707
- 下水道課
☎ 24-2137 FAX 24-2138

動物愛護週間



9月20日～26日は動物を愛する気持ちと、正しい飼い方について関心と理解を深めてもらうための週間です。人と動物が共に幸せに暮らせるよう、飼い主としてモラルとマナーを守りましょう。

◆犬の登録と狂犬病予防注射を受けさせましょう

飼い主には、飼い犬の登録と毎年狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。動物からヒトに感染する狂犬病は、発症するとほぼ100%の確率で死亡する病気ですが、日本では60年以上国内での発生はなく、予防注射の接種率は年々低下しています。

しかし、世界ではたくさんの人が狂犬病で死亡しており、今年6月には海外で犬にかまれた外国籍の男性が、日本へ入国後に発症し死亡しました。

予防注射を受けさせていない飼い主は動物病院で早めに注射を受けさせましょう。

◆散歩の時はリード（引き綱）をつけましょう

犬の放し飼いは「三重県動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。飼い主は大丈夫だろうと思っても、周りの人や犬の苦手な人は、「かまないだろうか」「飛びかかってこないだろうか」と怖い思いをしています。人へのかみつき事故も発生しています。

散歩中は必ずリードをつけ、常にコントロールできる長さで散歩しましょう。

◆犬のフンは必ず持ち帰りましょう

散歩中のフンは必ず持ち帰り、近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場所を汚さないようにしましょう。

◆むやみに繁殖させないようにしましょう

動物を飼うことは動物の命を預かることです。生まれる命に責任が持てないのであれば、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

◆飼い主を明らかにしましょう

迷子などを防ぐため、鑑札・マイクロチップなどを装着させましょう。

【問い合わせ】

市民生活課
☎ 22-9638 FAX 22-9641

はかりの定期検査



取引や証明用に使用するはかりは、2年に1度の検査が必要です。必ず検査を受けましょう。

【とき・ところ】

- 10月5日(月) 青山公民館 ロビー
- 10月6日(火) 大山田農村環境改善センター 玄関ロビー
- 10月7日(水) いがまち公民館 ホール
- 10月8日(木) 阿山保健福祉センター ホワイエ
- 10月9日(金) ゆめぼりすセンター 会議室1
- 10月12日(月) ゆめぼりすセンター 会議室1

※すべて午前10時30分～午後3時

【検査対象の計量器】

- 商店・露店などの商品売買取
 - 病院・薬局などの調剤用
 - 病院・学校・福祉施設などの体重測定用
 - 生産者の生産物販売・出荷用
 - 工場・事業所などの材料購入・製品販売用
 - 農協・漁協などの物資集荷・出荷用
 - 運送・宅配業などの貨物運賃算出用
- ※対象となる計量器をお持ちの人に事前調査書を送付しています。事前調査書が届いていない人は商工労働課まで連絡してください。

【料 金】

種類や能力によって異なります。支払いは現金のみです。

【問い合わせ】

- 三重県計量検定所
☎ 059-223-5071
- 商工労働課
☎ 22-9669 FAX 22-9695

＼27ページの答え／

①森脇遺跡

森脇遺跡は伊賀市市部の木津川右岸にあり、縄文時代から平安時代の遺跡で、竪穴住居や堀立柱建物のほか、各時代の土器など多数の木製品が出土しています。

※設問と回答は「伊賀学検定370問ドリル」（上野商工会議所発行・伊賀学検定実施委員会編集）から抜粋

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

たっぷり鮭としめじの炊き込みご飯



骨から元気な体づくりを!



鮭としめじはビタミンDの含有量が高い食品です。ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げ、骨形成の促進や筋肉の収縮を正常に行う働きがあるので、カルシウムの豊富な食品と一緒に摂るのがおすすめです。今回は牛乳きな粉ドリンクを組み合わせました。適度な運動と栄養価の高い食事で体力を増進させましょう。

なすときゅうりのさっぱり和え 千草焼き 牛乳きな粉ドリンク



たっぷり鮭としめじの炊き込みご飯 すまし汁

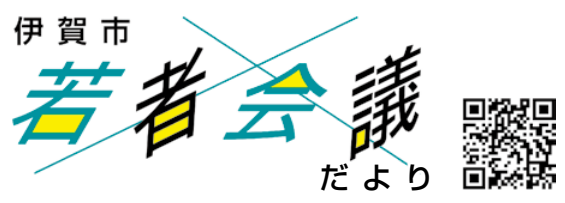
材料 (4人分) ※炊飯器を使用した場合

米	300g (2合)	A	しょうゆ	大さじ1
生鮭切り身	160g		酒	大さじ1
刻み昆布	5g		塩	少々
しめじ	30g		みりん	小さじ1
ショウガ	20g	B	しょうゆ	小さじ2
すりごま	小さじ2		酒	大さじ1
大葉	4枚		みりん	小さじ1

1. 鮭は一口大に切り、調味料Bで下味をつけ10分ほどおき、汁気をきる。
2. ショウガは皮をむき細切りにし、しめじはほぐす。
3. 炊飯器に洗った米、調味料Aと水を分量まで入れ、手順1の鮭、2の材料、刻み昆布の順に加え炊飯する。
4. 炊き上がりのご飯の上に、すりごまと千切りにした大葉を盛り付ける。

●栄養量 (1人前) : 熱量 216kcal、塩分 1.5g
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。



今回は、今年度「伊賀市若者会議」のコーディネーターを務める(-社)未来の大人応援プロジェクトの岸川代表のコメントを紹介します。

私たちは社名の通り、地域の将来を担う「未来の大人である若者たち」を全力で応援し、全国でさまざまなプロジェクトを実施しています。特に地域の課題をビジネスの考え方を活用して解決していくSBP (Social Business Project) という手法を全国に広めています。代表的な取り組みは、多気町にある県立相可高等学校の高校生レストラン「まごの店」です。(詳しくはホームページをご覧ください。)

伊賀市若者会議の取り組みは全国的に見ても素晴らしい、メンバーの思いの強さ・活動意欲の高さに驚かされました。キックオフミーティング直後からすでに数人のメンバーから「こんな企画がしたい！」

と提案があり、今後の活動がとても楽しみです。ぜひ伊賀市の魅力の見える化・メンバー



の自己実現のお手伝いが出来たらと考えています。また、行政の方々も伊賀市への思いが強く、いろいろな地域と活動していますが、このような熱のある地域は珍しく、とてもやりがいを感じています。

「地域の若者の伸びしろは、そのまま日本の伸びしろである」という信念のもと、「メンバーの自己実現」「地元の高校生などの未来の大人の育成」「地域の課題解決」という3つの方針で、伊賀市をさらに豊かなまちにしていけるよう全力でサポートします。

【問い合わせ】

総合政策課
☎ 22-9623 FAX 22-9672
✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

10月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時間	場所	問い合わせ/備考	電話
法律相談 ※予約制 *市職員(弁護士)が相談に応じます。	8日(木)	13:30～16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 10/1 8:30～受付 ※先着8人	22-9638
	27日(火)		阿山保健福祉センター 栄養指導室	阿山支所住民福祉課 10/20 8:30～受付 ※先着8人	43-0333
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	14日(水)	13:00～16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室	人権政策課 ※受付期間(9/28～10/9) ※先着4人	22-9632
行政相談(行政相談委員) *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	2日(金)	13:30～16:00	阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所住民福祉課	43-0333
	14日(水)		島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
	20日(火)		本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
	20日(火)		伊賀支所 1階談話室	伊賀支所住民福祉課	45-9104
人権相談 (人権擁護委員)	2日(金)	13:30～16:00	阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所振興課	43-1543
	7日(水)		島ヶ原支所 会議室	島ヶ原支所振興課	59-2109
	8日(木)	9:00～12:00	青山福祉センター 相談室	青山支所振興課	52-1115
	9日(金)	13:30～16:00	伊賀支所 2階大会議室	伊賀支所振興課	45-9108
	15日(木)		ハイトピア伊賀 4階相談室 3	人権政策課	22-9683
司法書士相談(登記・相続・借金問題など) ※予約制	28日(水)	13:00～16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間(9/24～10/26) ※先着5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	9日(金)	13:30～15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限(10/7) ※先着4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	7日(水)	10:00～15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所 ※受付期限(9/30)	059-228-9112
	16日(金)			津年金事務所 ※受付期限(10/9)	
緑(園芸)の相談	12日(月)	13:30～16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための行政書士相談 ※予約制	1日(木)	13:30～16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※先着4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	28日(水)	14:00～17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	30日(金)	10:00～11:00	ハイトピア伊賀 4階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	1日(木)	13:30～15:00	島ヶ原支所	シルバー人材センター	24-5800
	15日(木) ※予約制	13:30～15:00	伊賀市シルバー ワークプラザ		

※このほか、常時開設相談(こどもの発達相談、女性相談、家庭児童相談、母子・父子自立相談、消費生活相談、高齢者・障がい者の総合相談、若年の就労相談、雇用・労働相談、教育相談、青少年相談、生活にお困りの方の相談、人権相談)もあります。

いがとこわか通信 vol.12

～三重とこわか国体をもっと知ろう～

今回は「三重とこわか国体」伊賀市開催デモンストラレーションスポーツの伊賀流手裏剣打スポーツの運営に携わる（一社）伊賀上野観光協会の中浦順一郎さんに話を聞きました。

Q. 伊賀流手裏剣打スポーツの魅力をお教えてください。

(中浦) 決められたルールに沿って、的に向かって精神集中をして手裏剣を打ち、狙ったと



ころに刺さった時の爽快感と充実感が魅力です。

Q. 「とこわか国体」への思いをお教えてください。

(中浦) 伊賀流忍術の発祥の地、伊賀流忍者のふるさと「伊賀市」を全国に発信できるようにがんばりたいです。

Q. 子どもたちに伝えたいことはありますか。

(中浦) 伊賀流手裏剣打スポーツを楽しみながら、伊賀の歴史と文化に触れるきっかけにしてほしいですね。

Q. 市民の皆さんへメッセージをお願いします。

(中浦) 伊賀で生まれた伊賀流手裏剣打スポーツを、ぜひこの機会にたくさんの人に体験してほしいと思います。

9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 名張	2 岡波	3 名張	4 上野	5 名張
6 名張	7 岡波	8 上野	9 岡波	10 名張	11 上野	12 上野
13 岡波	14 岡波	15 名張	16 岡波	17 名張	18 上野	19 名張
20 名張	21 岡波	22 上野	23 岡波	24 名張	25 上野	26 上野
27 岡波	28 岡波	29 名張	30 岡波	*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

救急車での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

※重症者が重なるなど、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】 一般診療・小児科

【所在地】 上野桑町 1615 ☎ 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・日曜日および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。

伊賀市の人口・世帯数 ○総数 90,215人 ○世帯数 40,654世帯
令和2年7月31日現在 ○男 44,285人 ○女 45,930人

スマホアプリ



マチイロ

