

**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<sup>ズーム</sup>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】 ハイトピア伊賀  
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)