

広報

いかが

2024年

8

No.392



特集

そうなんや！

伊賀市子育て応援プロジェクト

今月の表紙は、阿山 B&G 海洋センター 阿山小学校6年生の水泳教室の様子【詳しくは20ページ】

今月の納税

- 納期限 9月2日(月)
- 市県民税・森林環境税 (2期)
- 国民健康保険税 (2期)

伊賀市の情報
発信中！



伊賀市ホームページ



公式 YouTube
「忍者市チャンネル」



伊賀市 LINE
公式アカウント



公式 Facebook



そうなんや！

特集

伊賀市子育て応援プロジェクト



国や県の支援に加え、伊賀市が独自にベーシックサービスを応援・無償化しています。

- ① 無償化・無料化しています
 - 小学校・中学校の給食費“無償化”
 - 公立・私立保育所などの副食費“無償化”
 - 第3子以降(0~2歳児)の保育料“無料化”
 - こども医療費の窓口“無料化”
 - 学力向上！
英検(中学3年生時)・漢検(外国人児童生徒) 無料受験

伊賀市の子育て支援って
こんなにあるんや！



さらに・・・

- 公立・私立保育所などの育休退園廃止
- 公立・私立保育所などの使用済み紙おむつ持ち帰り廃止
- 地元食材を使用したスペシャルメニュー！
「伊賀スマイル給食」

令和6年度からの新規事業

伊賀市、まじろやんやん!!
こども1人に年間約6万円
総額約70万円を支援

給食費
約18万円

給食費
約34万円

副食費
約18万円

中学校 12歳

小学校 6歳

保育所など 3歳

ご存じですか？

伊賀市の
切れ目のない
子育て支援

伊賀市は「こどもを安心して生み、育てる」ために、妊娠期から子育て期にかけて切れ目のない支援を実施しています。

令和6年4月からは改正児童福祉法が示す、妊産婦や18歳までの児童と子育て家庭を対象に、こども家庭センター機能を備えた「こども家庭支援課」を設置しました。

子育て支援のスタートは母子健康手帳交付時の妊婦面談です。妊婦さんの困りごとや心配ごとへ寄り添い、妊娠・出産・子育て期に必要なサービスを利用いただけるよう「伴走型相談支援」を行っています。

いま直面している問題だけでなく、将来的な不安にも寄り添えるよう、保健師、社会福祉士、各種相談員などの専門職を中心に関係部署が連携をとります。

子育て支援はこどもだけでなく、保護者や家庭が対象です。相談できる場所や、利用できるサービス・制度もたくさんありますので、月齢・年齢に沿ってどんな支援があるのか見てみましょう。

妊娠



必ず受けてね

母子健康手帳の交付

母子保健コーディネーターなどが面談を行い、妊婦さんの心配ごとや不安に対する相談を受けながら、出産までの見通しと一緒に考えます。

問 こども家庭支援課

必ず受けてね

妊婦一般健診

妊娠中に14回無料で受診できます。多胎妊娠の場合は、追加で5回分の助成があります。

問 こども家庭支援課

妊婦歯科健診

母子健康手帳交付から出産までに1回、無料で受診できます。

問 健康推進課

育児体験教室

だっこやおむつ交換など赤ちゃんのお世話体験や、妊婦同士の交流ができます。

問 こども家庭支援課

ウェルカムベビー教室

妊婦とご家族を対象に、沐浴体験や妊婦体験をします。育児グッズの展示、相談など赤ちゃんを迎える準備をお手伝いします。



問 こども家庭支援課

必ず受けてね

妊娠8カ月相談

アンケートにより、妊娠期の体調や心配ごと、サポート状況を確認します。必要に応じて電話や訪問で相談に応じます。

問 こども家庭支援課

三重おもいやり駐車場利用証制度

母子健康手帳交付時から産後2年、多胎児の場合は3年までの期間「おもいやり駐車場」利用証を使うことができます。



問 障がい福祉課



伊賀流 にんにんパークに行ってみよう！
子育て支援室

忍者衣装を着て遊べるよ



開催場所 ゆめが丘 7-13 (上野南公園)
開催時間 第2日曜日 午前9時～午後1時

こどもと一緒に 出かけよう♪

子育て支援センターは、子育て中の親子が気軽に集い交流し、子育ての不安や悩みを相談できる場です。プレイルームには絵本やおもちゃが並び、自由に遊べるほか、定期的に体や心を育む教室・講座を開催しています。
 市内には、市営6カ所、民営2カ所、合計8カ所の子育て支援センターがあります。天候や気温を気にせず遊べ、常駐している子育て支援員が、子育ての悩みや相談に応じます。

青山子育て支援センター
 ☎ 53-0711

子育て包括支援センター
 ☎ 22-9665



住 所 阿保 1152 (さくら保育園併設)
開館時間 火～土曜日 午前9時～午後5時
※月曜日が祝日の場合は翌日休館

住 所 上野丸之内 500 (ハイトピア伊賀 4階)
開館時間 月～金曜日、第3土曜日：午前9時～午後5時
 第4日曜日：午前9時～正午

すくすくらんど
 ☎ 21-7393



住 所 上野徳居町 3272-2 (曙保育園内)
開館時間 月～金曜日：午前10時～午後4時

大山田子育て支援センター
 ☎ 47-0088



住 所 平田 639 (大山田保健センター内)
開館時間 月～金曜日：午前9時～午後5時

あやま子育て支援センター
 ☎ 43-2166



住 所 馬場 1128-1 (阿山保健福祉センター2階)
開館時間 火～土曜日 午前9時～午後5時
※月曜日が祝日の場合は翌日休館

エンジェル
 ☎ 21-2425



住 所 上野忍町 2516-7 (森川病院内)
開館時間 火・木曜日を除く 正午～午後5時

島ヶ原子子育て支援センター
 ☎ 59-9060



住 所 島ヶ原 4696-9 (島ヶ原地区市民センター併設)
開館時間 月～金曜日：午前9時～午後5時

いがまち子育て支援センター
 ☎ 45-1015



住 所 愛田 513 (いがまち保健福祉センター内)
開館時間 月～金曜日：午前9時～午後5時

障がいのあるこどもの支援

- 手帳の交付**
- 身体障害者手帳
 - 療育手帳
 - 精神障害者保健福祉手帳
- 手当や医療費**
- 特別児童扶養手当
 - 障害児福祉手当
 - 自立支援医療制度 (育成医療) (精神通院医療)
 - 福祉医療 (障がい者) 助成
- 障害福祉サービス**
- 詳しくはお問い合わせください。

未熟児養育医療給付
 出生時体重2000g以下または生活力が特に弱い未熟児のため医師が入院養育を必要と認めた場合、必要な医療費が給付されます。
問 子育て支援室

不妊・不育治療費助
 保険診療の生殖補助医療と併用して実施された保険適用外の「先進医療」にかかった費用の一部と、不妊・不育治療費(自己負担)の一部を助成します。
問 子育て支援室

出産・子育て応援給付金
 妊娠後・出産後の経済的支援として、妊婦一人あたり5万円、出生した子ども一人あたり5万円を給付します。
問 子育て支援室

伊賀流 手当・助成金など



出産



乳幼児相談
 身体計測、発育・発達・食事などの育児に関する相談を受け付けています。
問 子育て支援室

予防接種
 接種時期になったらなるべく早く医療機関で接種しましょう。
問 健康推進課

必ず受けてね
10カ月児健診
 成長や発達の個人差が大きく、悩みも出てくる時期です。「母子保健のしおり」にある受診票を使って忘れず受診しましょう。無料で受診できます。
問 子育て支援室

必ず受けてね
4カ月児健診
 首のすわりや、目で物を追うなど、初期の発達の節目にあたります。「母子保健のしおり」にある受診票を使って忘れず受診しましょう。無料で受診できます。
問 子育て支援室

離乳食教室
 離乳食の作り方を、実際に調理しながら学べます。
問 子育て支援室

必ず受けてね
産婦健診
 産後2週間と1カ月の2回無料で受診できます。
問 子育て支援室

必ず受けてね
こんにちは赤ちゃん訪問 **伊賀流**
 保健師・助産師などが訪問し、赤ちゃんの身体計測や、育児相談、お母さんのからだや心の相談などを行います。
問 子育て支援室

伊賀流 産後ケア事業 **県内唯一！無料実施！**
 医療機関への宿泊・通所や訪問などで、産後の心身のケアや育児の相談・指導などを無料で受けることができます。(最大7日)
問 子育て支援室

放課後児童クラブ

共働き家庭などの小学生の児童を対象に、遊びや生活の場を提供しています。

問 とも未来課

伊賀流 奨学金制度

市内の高校生・大学生などに返済不要の給付型奨学金を支給しています。

問 教育総務課



伊賀流 公立小・中学校の給食費を完全無償化しています

市では、保護者の経済的負担の軽減と食育の推進を目的として、令和5年4月から市内公立小中学校の給食費を無償化しました。無償化することにより家庭での食生活を充実させてもらいたいという思いもこめられています。また、伊賀牛や芭蕉ねぎなど、伊賀の地場産物を多く取り入れた「いがスマイル給食」を一月に二回のペースで実施しています。

三重県内 29 市町の実施状況



令和6年度4月現在、給食費無償化を実施している… **9自治体** (伊賀市を含む。)

今後も無償化を続けていく… **5自治体** (伊賀市を含む。)

公立保育所の土曜日保育時間延長

あやま保育所、大山田保育園、さくら保育園では土曜日1日保育を実施しています。その他の公立保育所も利用時間を午後1時まで延長しました。

児童手当
中学校卒業までの児童を養育している人に支給されます。(令和6年10月から法改正に伴い、支給対象期間が高校生年代まで延長されます。)
問 とも未来課

保育所(園)・幼稚園認定こども園

一斉申し込み期間は、入所を希望する前年度の10月中旬からです。この期間を過ぎても随時申し込みができます。
問 保育幼稚園課

伊賀流 伊賀市 さぼりとファイル

発達に特性のあるこどもの日常生活の様子や支援内容、成長を記録するためのものです。



問 障がい福祉課

手当・助成金など

子ども医療費助成
0歳から中学3年生までのこどもが、病気やけがなどにより健康保険を使って医療機関で受診した場合、保険診療の自己負担分(2割または3割)を助成します。詳しくは、15ページをご覧ください。
問 保険年金課

伊賀流 保育料金を改定・減額

経済的負担を軽減するため、保護者の市民税所得割額5万7000円未満の階層の減額(最大5000円)をしました。

18歳



就学



5歳



1歳

伊賀流 未来 応援の術

～あなたの結婚・出産・子育てを応援します～

NINJA CITY 伊賀市



もっと詳しく知りたい人は「伊賀流未来応援の術」をチェック!



外国につながりをもつこどもの支援

伊賀流 進路ガイダンス

外国につながりをもつ小学校5・6年生、中学校1～3年生の児童生徒や保護者を対象に、日本の教育制度や高校受験についてのガイダンスを行っています。



就学援助助成

公立小・中学校の児童・生徒の学用品などの費用の一部を援助します。

問 学校教育課

ふれあい教室

学校生活や不登校に関する相談、家庭での子育てに関する相談に応じます。

問 伊賀市教育支援センター

必ず受けてね

就学前健診

翌年の4月に小学校に入学するこどもを対象に健康診断を10月から11月にかけて就学予定の各学校で行います。



問 学校教育課

必ず受けてね

3歳児健診

生活習慣の自立や対人関係が発達し、社会性が芽生える時期です。実施日の1カ月前頃に個別通知します。

問 こども家庭支援課



必ず受けてね

伊賀流 5歳児相談

集団遊びが楽しめるようになり社会生活を送るための力を養う大切な時期です。保育所などでの発達の様子を観察します。保育所(園)、幼稚園から個別通知します。

問 こども家庭支援課

必ず受けてね

1歳6カ月児健診

歩けるようになり、言葉の理解も少しずつ進んでくる時期です。赤ちゃんのときとはちがった悩みや心配が出てくる頃です。実施日の1カ月前頃に個別通知します。

問 こども家庭支援課

ライトアップイベント “お城のまわり”

とき 8月10日(土)・11日(日・祝)

ところ 上野公園内・周辺

竹灯り (午後6時30分～9時)

「伊勢志摩サミットおもてなし竹あかり」の制作を手掛けた竹灯りアーティスト川淵皓平さんと城之越遺跡の竹灯り幽玄祭を手掛けたBUNTOが、県下最大級の竹灯りと和傘灯りで伊賀上野城本丸広場を幻想的な空間に演出します。

ライトアップ (午後6時30分頃～9時)

○伊賀上野城 ○俳聖殿 ○芭蕉翁記念館
○伊賀流忍者博物館 ○旧上野市庁舎 ○旧崇広堂
○忍者市(上野市) 駅舎 ○忍者市(上野市) 駅前多目的広場
○上野西小学校体育館 ○上野高校明治校舎
○伊賀伝統伝承館(伊賀くみひも組匠の里)
※対象施設を回って抽選で伊賀ブランド品IGAMONOが当たるスタンプラリーも同時開催します。

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
○伊賀伝統伝承館(伊賀くみひも組匠の里)
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。

ナイトライブ

ライトアップされた俳聖殿を背景に特設ステージで繰り広げられる「ぶんとステージ2024@俳聖殿」
○DANCE FESTIVAL 2024
8月10日(土) 午後6時30分～8時45分
○GOSPEL SUMMER NIGHT LIVE
8月11日(日・祝) 午後7時～8時45分
詳しくは伊賀市文化都市協会ホームページをご覧ください。

伊賀マルシェ2024夏 (午後5時～9時)

忍者市(上野市)駅前多目的広場でナイトフードイベント開催！
美味しい食べ物や飲み物が集合！
情報は@まちづくり伊賀上野Instagramに順次アップします。

※駐車場(上野西小学校グラウンド・城北駐車場)には、限りがありますので公共交通機関をご利用ください。
※雨天時は決行し荒天時は中止します。最新情報は、市ホームページまたはInstagramをご確認ください。

市ホームページ

Instagram

問い合わせ

お城の周りライトアップイベント実施委員会事務局(中心市街地推進課内)
☎ 22-9825 FAX 22-9695 ✉ shigaichi@city.iga.lg.jp

子育ての手助けがほしい・預けたいとき

一時預かり(一時保育)

保護者の仕事や病気など緊急時に家庭での保育が困難な場合や、育児疲れなど心身の負担を軽減するため、一時的に子どもを保育所(園)で預かります。

問 保育幼稚園課

病児保育

子どもが病気や病気の回復期に保育所などでの集団生活が難しく、かつ保護者が仕事などで保育を行うことができない場合に、ゆめ子どもクリニック伊賀病児保育室(小田町258-2)でお預かりします。

問 子ども未来課

子育て短期支援(ショートステイ)事業

病気や疲労などで、育児が困難な保護者をサポートするため、市が委託契約した乳児院や児童養護施設で宿泊を伴って子どもを預かります。

問 子ども家庭支援課

子育て世帯訪問支援事業

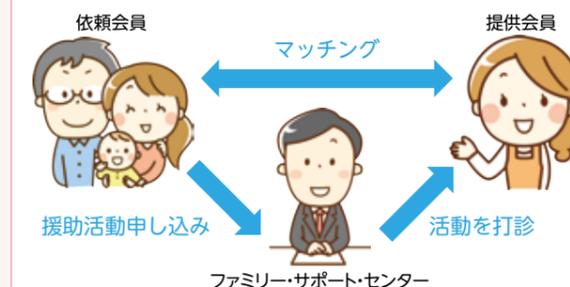
妊娠中から満18歳の児童がおり、家事や養育が困難な状況の家庭に対し、日常の家事支援を中心とした相談支援を行います。(9月から実施)

問 子ども家庭支援課

ファミリー・サポート・センター

☎ 26-7830

子育てのお手伝いができる会員が、おおむね3カ月から小学校6年生までの子どもをお預かりします。(会員登録制)



お預かりするのは、「子どものケアと援助」や「リスクマネジメント」などの24時間の養成講座を受講した提供会員です。



【依頼の例】

- ・買い物や受診などの外出時の預かり
 - ・保育施設や習い事への送迎
 - ・保護者の臨時的就労・求職活動時の預かり
- 問 子育て支援室

もっと応援！

子育て支援施策の今後の展開について

今回は、市で取り組んでいる代表的な子育て支援施策を紹介しました。このほかにも様々な子育て支援施策に取り組んでいますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。今後引き続き、ライフステージに合わせた切れ目ない支援策を行い、体系的に事業を展開していくため、市では、「伊賀市子ども計画」の策定を進めています。現在、取り組んでいる各施策を軸に、子育て世帯の支援をさらに充実させるとともに、継続的に事業を展開していきます。

【問い合わせ】

子ども未来課 ☎ 22-9677
子育て支援室 ☎ 22-9665
子ども家庭支援課
母子保健：☎ 41-1556
相談専用：☎ 22-9609
発達支援：☎ 22-9627
保育幼稚園課 ☎ 22-9655
障がい福祉課 ☎ 22-9656
保険年金課 ☎ 22-9660
教育総務課 ☎ 22-9644
学校教育課 ☎ 22-9648
健康推進課 ☎ 22-9653

伊賀市まちづくりアンケート (市民意識調査) 調査結果

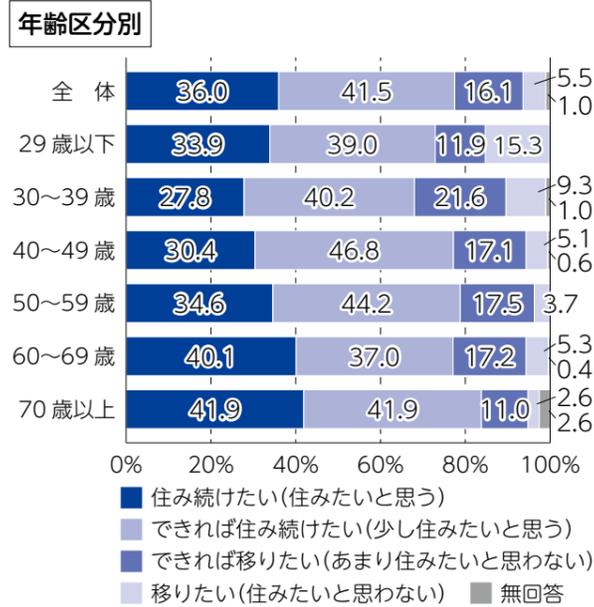
伊賀市まちづくりアンケートとは？

このアンケート調査は、第2次伊賀市総合計画第3次基本計画の各施策に対する市民の皆さんの「満足度」、「参画度」などを把握することで、現在行っている施策の分析を行うものです。
市民の皆さんが普段の生活で感じていることを今

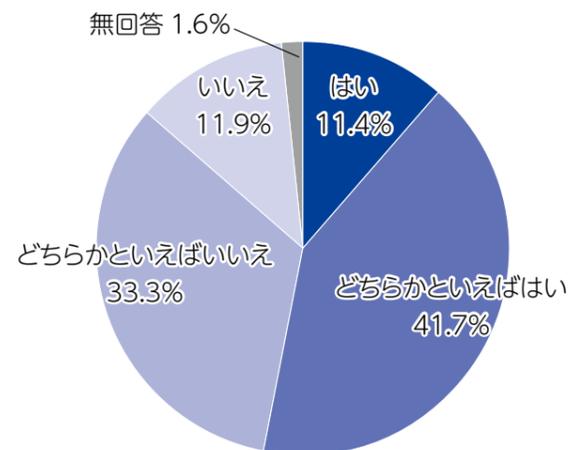
後のまちづくりの参考とします。
【調査対象】 市内在住、在勤、在学、または市外に在住で伊賀市に関わりがある満18歳以上の人
【調査期間】 2月10日～3月3日
【回答者数】 990人

定住意識

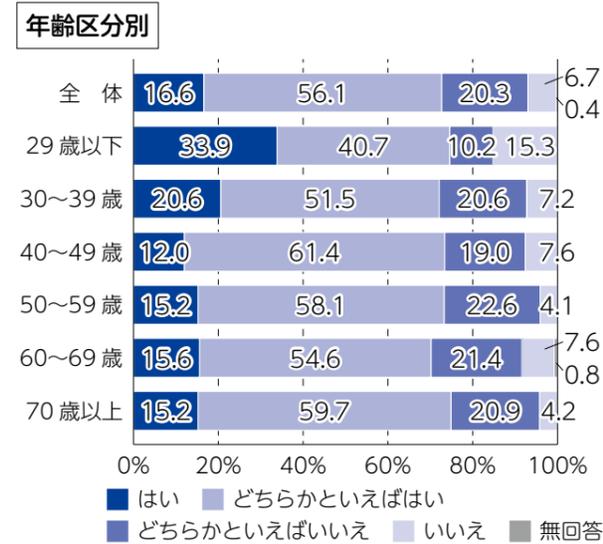
Q. 伊賀市に将来もずっと住み続けたいですか。または、住みたいと思いますか。



Q. 地域に愛着や誇りを持つ子どもの育成ができていますか。



Q. 伊賀市は住み心地がよいと思いますか。



約8割が「住み続けたい」と回答
若者に選ばれるまちづくりを

「伊賀市に将来も住み続けたいか（または、住みたいと思うか）」といった定住意識について、約78%の人が「住み続けたい（住みたいと思う）・できれば住み続けたい（少し住みたいと思う）」と考えており、定住意識が高い結果となっています。また、「伊賀市は住み心地がよいと思うか」という質問については、約73%の人が「住み心地がよい・どちらかといえば住み心地がよい」と感じており、生活しやすいまちだと感じている人が多いことがわかります。

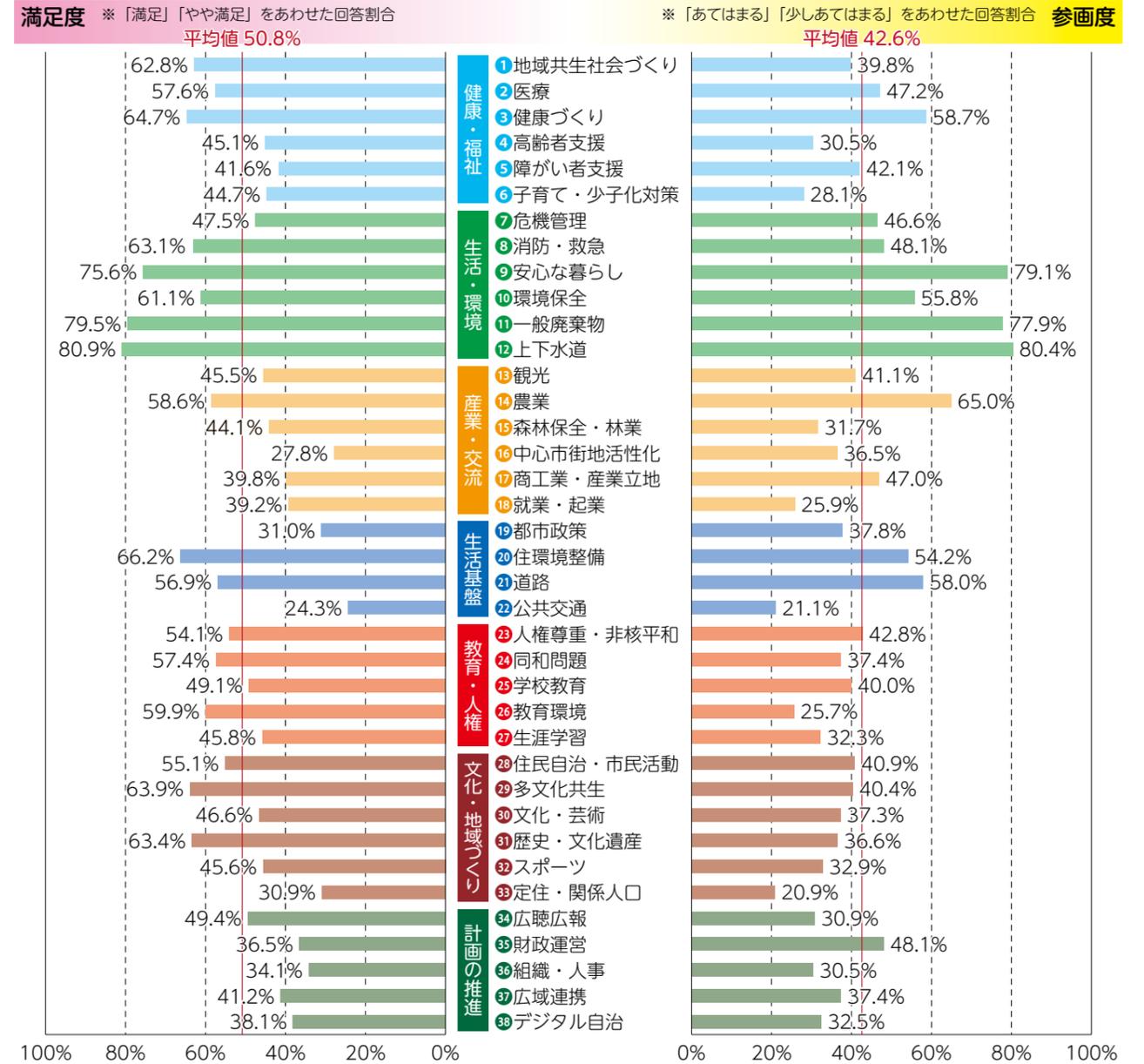
また、年齢区分別の結果では、「住み続けたい（住みたいと思う）」と考える人の割合に注目すると、30～39歳が68%と一番低く、次いで29歳以下が約73%、その他の年齢ではおおむね75%を超えており、29歳以下は前年度より16ポイント高い結果となっています。引き続き、若い人たちの地域への誇りと愛着の醸成に取り組めます。

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



38 施策の満足度と参画度

第3次基本計画では、効果的に計画を推進するために38の施策を掲げています。



満足度・参画度ともに「生活・環境」分野で最高 今後も市民参画度の向上を推進

満足度では「生活・環境」分野が高く、次いで「教育・人権」分野、「文化・地域づくり」分野で比較的高い結果となっています。一方で、「生活基盤」分野の「(22) 公共交通」がもっとも低くなっており、分野としては「生活基盤」分野、「産業・交流」分野、「計画の推進」分野で低い結果となっています。前年度と比較すると、全体平均で若干の上昇傾向にあります。

参画度も同様に、「生活・環境」分野で高い結果となっています。一方、「文化・地域づくり」分野、「計画の推進」分野で比較的低い結果となっています。

前年度と比較すると、全体平均で若干の低下傾向となっています。引き続き、参画度の向上に取り組む必要があります。



芭蕉翁生誕380年記念事業 募金にご協力を

令和6年は、松尾芭蕉生誕380年の記念の年にあたります。市では芭蕉さんの偉大さや尊さを再確認し、文芸に対する姿勢や生き方を学び、広く世間へ発信していくため「芭蕉翁生誕380年記念事業」を進めています。この記念事業に活用させていただきますための募金を行いますので、ぜひ皆様のご支援をお願いします。

【設置期間】
12月20日(金)まで

【設置場所】
芭蕉翁記念館

※口座振込などその他のご協力方法はお問い合わせください。



俳句が似合う 芸能人コンテスト 【結果発表】

芭蕉翁生誕380年記念事業実行委員会では、芭蕉さんの理念や俳句の魅力を広め、芭蕉さんのふるさと伊賀市を全国に発信するため、「俳句が似合う芸能人コンテスト」を実施しました。その結果を発表します。たくさんの投票ありがとうございました。

【総合順位】

- 1. 梅沢 富美男さん
- 2. 甲本 ヒロトさん
- 3. 千原 ジュニアさん



【問い合わせ】 芭蕉翁生誕380年記念事業実行委員会事務局（文化振興課）
☎ 22-9621 FAX 22-9619 ✉ bunka@city.iga.lg.jp



菜の花（ナタネ）を栽培してみませんか



市では、環境にやさしい農業の実践と資源循環型社会の構築をめざし、菜の花プロジェクトを推進しています。また、このプロジェクトから生まれた伊賀産菜種油に「七の花」と名づけて地域の特産物としています。菜の花の栽培面積を拡大し、遊休農地などを解消するため、希望者に搾油用・景観用の菜の花の種子を配布します。※数量に限りがあるため、在庫がなくなり次第、配布期間中でも配布終了します。

【申込方法】

令和6年秋播：ナタネ配布申請書に播種予定ほ場の地名・地番・面積を記入し、位置図を添付して持参または郵送

【申込期間】
9月2日(月)～30日(月)



◆菜の花プロジェクトとは
地域内に資源循環の輪を創ることで地域の活性化をめざす活動です。
①菜の花を栽培する。(美しい農村風景を作る)
②菜種を収穫する。
③菜種油を生産する。(地域の特産物を作る)
④地域の特産物として販売する。
⑤搾油時の油かすを再利用する。(飼料や肥料に使う)

【申込先・問い合わせ】 ○農林振興課 ☎ 22-9713
○搾油施設 菜の舎 (一社)大山田農林業公社 ☎ 51-5204



デジタルミュージアム 秘蔵の国 伊賀

◆伊賀の歴史資料・文化財をインターネットで
「デジタルミュージアム 秘蔵の国 伊賀」は、これまで図書館などでしか見られなかった資料をデジタルアーカイブ化*し、高精細な画像として無料で閲覧できるようにしたインターネット上の博物館です。「いつでも、どこでも、だれでも」伊賀の歴史・文化に触れることができます。

「芭蕉と俳諧の世界」、「伊賀流忍者」、「郷土資料」、「伊賀市の文化財」、「歴史探訪」の5つのテーマに分類し、さまざまな資料を公開しています。

ぜひ、「デジタルミュージアム 秘蔵の国 伊賀」をご覧ください。

*大切な資料や文化財などを劣化することのないデジタルデータで記録し、保存すること



【問い合わせ】 上野図書館 ☎ 21-6868 FAX 21-8999 ✉ ueno-tosho@city.iga.lg.jp



三重県内男女共同参画連携映画祭2024

県内の男女共同参画センターと市町が連携して映画を上映します。映画を通して男女が共に生きるヒントを一緒に見つけましょう。

【とき】

10月5日(出) 午後2時～
(開場 午後1時30分)

【ところ】 伊賀市文化会館

【定員】 先着400人

【申込方法】

申込フォーム
または、住所・氏名・電話番号・メールアドレスを明記の上、下記まで



【申込受付開始日】 8月8日(木)



© 2019 「最高の人生の見つけ方」製作委員会

【上映作品】
「最高の人生の見つけ方」
「あなたとのせいで...残りの人生楽しくなるなんて!」
「あなたが、残された人生を自分らしく楽しむ姿をお楽しみください。」

【託児】

1歳～未就学児の託児があります。

○申込期間：8月8日(木)～9月9日(月) ※先着順

○申込方法：来庁または電話

【申込先・問い合わせ】 男女共同参画センター ☎ 22-9632 FAX 22-9666 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp



あなたのまちをもっと元気に！ 地域みんなで介護予防に取り組みませんか

【問い合わせ】 地域包括支援センター 中部 ☎ 26-1521 FAX 24-7511 ✉ soudan-shien@city.iga.lg.jp



介護予防リーダー養成講座受講生募集

「介護予防リーダー養成講座」では、介護予防のための運動習慣を身につけ、地域で実践するための知識や技術を手軽に習得できます。受講後は、地域で活動していただけるように担当保健師がお手伝いします。

- 【とき】
 9月12日(休)・19日(休)・26日(休)
 10月10日(休)・17日(休)・24日(休)
 11月7日(休)・21日(休)・28日(休)
 12月12日(休)

※すべて午後2時～4時
別日程で現在活動中のグループの視察見学もあります。

【ところ】
伊賀市文化会館 多目的室 (西明寺 3240-2)

【受講条件】
次の①～④にあてはまる人（できるだけ2人以上のグループでお申し込みください。）

- ①おおよそ 80 歳までの人
- ②自主グループを立ち上げ、活動する意欲がある人
- ③一緒に活動できる仲間がいる*
- ④全 10 回の講座のうち7回以上出席できる人

*活動仲間がどうしても見つからない、既存の自主グループへ参加するため1人での参加を希望する場合など、参加条件に満たない人はご相談ください。

【定員】 10 組程度 (20 人程度)
※申込多数の場合は、応募動機を考慮して選考

【申込方法】 住所・氏名・電話番号・応募動機を上記まで

【申込期間】
8月9日(金)～30日(金)

介護予防普及キャラクター にんサボくん



「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」DVD 貸出

市では、自宅でも楽しく介護予防ができるように、介護予防 DVD「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」を作成しました。

自宅で DVD を観て、フレイル予防をめざしましょう。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の段階のことです。DVD は地域包括支援センターや健康推進課で貸出を行っています。(YouTube でも視聴できます。)



◆介護予防リーダーとはどんな人？

地域の仲間と一緒に運動を中心とした介護予防に取り組んでいただく人です。運動の方法や介護予防の知識を学び、地域の皆さんに広めていただきます。

◆講座ではどんなことをするの？

運動を中心とした介護予防に関する取り組みを実践するための知識や技術を、楽しく習得できる内容となっています。ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、リズム体操・タオル体操の4つの技術を、実際に体を動かしながら身につけます。

◆講師はどんな人？

長年、健康づくりや介護予防で地域に根差した活動をされている介護予防運動指導員の陶山美佐さんです。講座の内容によって、理学療法士や栄養士・歯科衛生士も講師となります。

一緒に楽しく学びましょう！



▲講師の陶山さん

お達者講座

みんなで介護予防について知識を深めませんか。市ではフレイル予防や認知症予防などについて、保健師をはじめとする専門職が地域に出向いてお話をさせていただく「お達者講座」を実施しています。高齢者が住み慣れた地域で、元気に安心して暮らすための役立つ講話を用意しています。

詳しい内容や申込方法は市ホームページをご覧ください。



受給資格申請はお早めに 福祉医療費助成制度

障がい者、子ども、一人親家庭等に対して、医療機関等で支払った医療費の一部を助成する制度です。

対象者は次のとおりです。申請をしていない人や、前年度以前に所得超過などで受給していない人は、助成が受けられる場合がありますので、ご相談ください。

加入している医療保険が変わったなど、内容に変更があった場合は、市の窓口へ届出をしてください。手続きや所得制限など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆受給資格証が変わります
現在受給資格があり、9月以降も引き続き受給資格がある人には、8月下旬に新しい受給資格証を送付します。



◆対象者

【障がい者】 次のいずれかの手帳を持っている人（本人と扶養義務者などに所得制限あり）

- 身体障害者手帳1～3級
- 療育手帳AまたはB
- 精神障害者保健福祉手帳1級または2級

【一人親家庭等】

次のいずれかに当てはまる人（本人と扶養義務者などに所得制限あり）

- 父子家庭または母子家庭で養育されている18歳未満の子*とその父または母
- 父または母のいない18歳未満の子*とその養育者
- 父または母に重度の障がい（国民年金の障害等級1級程度）のある18歳未満の子*とその父または母
- *18歳に達する日以降最初の3月31日までの子ども

【子ども】

15歳に達する日以降の最初の3月31日までの子（所得制限なし）

◆県内の医療機関等を 受診するとき

窓口で受給資格証を提示してください。

0歳から15歳に到達した年度末までの子（種別が子ども、一人親家庭等）は、窓口での支払い（健康保険が適用される診療分）が無料になります。

そのほかの人は、窓口で支払った金額のうち、健康保険が適用される診療の一部負担金を後日指定の口座に振り込みます。

◆県外の医療機関等を 受診したとき

医療機関が発行する領収書等（氏名・医療機関名・保険点数・領収印が記載されているもの）と福祉医療費受給資格証を持って、保険年金課または各支所（上野支所を除く。）で申請してください。

※後期高齢者医療保険に加入している人を除きます。

◆療養費（コルセットなど）の 申請をしたとき

療養費に対する「意見書（写）」、「領収書（写）」、加入している健康保険で発行される「療養費支給決定通知書」と受給資格証を持って、保険年金課または各支所（上野支所を除く。）で申請してください。伊賀市国民健康保険に加入している場合、保険分の療養費の支給手続きと福祉医療費の支給手続きが同時に申請できます。

◆ご注意ください

受給資格申請が遅れると、対象となった日から受給資格を取得できない場合があります。助成を受けたい場合は、早めに受給資格申請の手続きをしてください。

【問い合わせ】
保険年金課
☎ 22・96600

FAX 26・0151

✉ hoken@city.iga.lg.jp



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



※7月1日現在の診療表です。

※臨時に休診になる場合など、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。

※診療時間が異なる場合は、() 内に記載

※初診の人はかかりつけ医からの紹介状をお持ちください。なお、お持ちでない場合は初診時選定療養費(7,700円)が必要となることがあります。

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
内科 (総合診療科)	1診	田中 光司	田中 光司	八尾 隆治	第1・3・5 田中 光司 第2・4 福永 幹彦	関西医科大学医師 交代制	
	2診	北原 義介	栗原 眞行	栗原 眞行	脳神経外科にて (新阜 宏文)	新阜 宏文	
	3診				大野 則和		
外科	1診	三枝 晋	総合診療科にて (田中 光司)	藤川 裕之	総合診療科にて (田中 光司)	三枝 晋	
	2診	藤川 裕之		大井 正貴		福持 皓介	
	3診					渡辺 修洋	
(肝胆膵外科)	櫻井 洋至		櫻井 洋至				
(乳腺科)【完全予約制】 (再診9:00～)(初診12:00～)	電話での予約受付 12:00～16:00	月・水・金曜日		毛利 智美		毛利 智美	
消化器・肝臓内科	1診	八尾 隆治	八尾 隆治	八尾 隆治	八尾 隆治	八尾 隆治	
	2診		榎木 一仁			榎木 一仁	
循環器内科	1診	北口 勝司	神山 創路 (9:30～12:00)	北口 勝司	岡本 寛樹 (9:30～12:00)	富岡 大資 (9:30～12:00)	
(心不全外来) (予約制:第1・2・4・5木曜日)(13:30～16:00)				北口 勝司			
(ペースメーカー外来) (予約制:第3木曜日)(13:00～15:00)							
脳神経内科		北原 義介	北原 義介	北原 義介	北原 義介	北原 義介	
腫瘍内科	1診			岡 弘毅		奥川 喜永	
	2診		(緩和ケア外来) 都築 則正【予約制】 第1・3・5火曜日 13:00～				
(呼吸器科)	第1・3 川口 庸 第2・4・5 岡本 圭伍	寺本 晃治				渡邊 文亮 川口 瑛久	
(糖尿病内科)	中谷 中						
(腎臓内科) ※9:30～11:30						早川 温子	
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	長谷川 貴栄	海野 宏至		海野 宏至	第1・3・5 藤原 達彦	
	3診		喜多 晃司		長谷川 貴栄	喜多 晃司	
	午後		ギプス外来				
腎泌尿器科	杉野 友亮			東 真一郎			
脳神経外科	河野 浩人				新阜 宏文		
(心臓血管外科) (14:00～16:00)				第1・3・5 松林 優児 第2・4 島田 ゆうじ			
眼科 受付:8:30～11:00		中条 慎一郎					

■婦人科:奥村 亜純(水曜日 受付:8:30～11:00) ■耳鼻咽喉科:熱田 翼(月曜日 受付:8:30～11:00)

■皮膚科:近藤 誠(火曜日 受付:14:00～15:30)

病院で一緒に働きませんか?

上野総合市民病院職員募集



【申込先・問い合わせ】 ○上野総合市民病院病院総務課 ☎ 41-0065 FAX 24-1565 ✉ byouin-soumu@city.iga.lg.jp
○上野総合市民病院看護部 ☎ 24-1111 FAX 24-1565 ✉ kango@iga-med.jp

	看護師	介護福祉士	臨床工学士	言語聴覚士	歯科衛生士
募集人数	10人程度	5人程度	いずれも若干名		
応募資格	①昭和50年4月2日以 降生まれで、看護師 免許を持っている人 または採用予定日ま でに取得見込みの人 ②夜間勤務を伴う交代 制勤務ができる人	①昭和50年4月2日以 降生まれで、介護福 祉士資格を持っている 人または採用予定日ま でに取得見込みの人 ②夜間勤務を伴う交代 制勤務ができる人	昭和60年4月2日以 降生まれで、臨床工学 技士免許を持っている 人または採用予定日ま でに取得見込みの人	平成2年4月2日以 降生まれで、言語聴覚 士免許を持っている人 または採用予定日ま でに取得見込みの人	昭和50年4月2日以 降生まれで、歯科衛生 士免許を持っている人 または採用予定日ま でに取得見込みの人
採用予定日	12月1日、令和7年2月1日、4月1日	11月1日、12月1日、令和7年4月1日			
勤務条件・ 賃金	市の条例・規則による。 ※前歴に応じた加算措置や諸手当があります。※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				
選考方法	作文・面接・適性検査				
試験日	10月4日(金)、12月6日(金)、令和7年2月7日(金)		9月6日(金)		
	※時間などは応募した人に後日お知らせします。				
応募方法	「伊賀市職員採用選考受験申込書」を持参または郵送(簡易書留)で下記まで。 申込書は上野総合市民病院にあるほかホームページからダウンロードできます。				
応募期限	各試験日の14日前の午後5時15分(土・日曜日、 祝日と12月29日から1月3日までを除く。)必着		8月23日(金)午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く。)必着		
応募先・ 問い合わせ	病院総務課				

ナースのためのカムバックセミナー

【と き】 9月17日(火)・18日(水)

午前9時～午後3時

【ところ】 上野総合市民病院

【内容】

○1日目:感染予防対策、看護技術(採血・点滴静注・
血糖測定・吸引)、医療機器の取り扱い、
救急蘇生法

○2日目:病棟実習(看護業務体験)

【対象者】 看護師免許取得の人

※令和7年3月末までに取得予定の人も参加できます。

【申込方法】

住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで

※託児が必要な人は、申し込み時にお申し出ください。

【申込期限】 9月9日(月)

【申込先・問い合わせ】 看護部



病院で働く介護福祉士の職場体験

【と き】 11月5日(火) 午前9時～正午

【ところ】 上野総合市民病院

【内容】 交流会、病棟実習(看護補助者業務体験)

【対象者】 介護福祉士資格取得の人

※令和7年3月末までに取得予定の人も参加できます。

【申込方法】 住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで

※託児が必要な人は、申し込み時にお申し出ください。

【申込期限】 10月28日(月)

【申込先・問い合わせ】 看護部





公共交通を利用しましょう



コミュニティバスにんまる

上野市街地内を走行している、忍者がいっぱい描かれたバスをご存じですか。

市民の皆さんが愛着をもち、さらに伊賀流忍術発祥の地「忍者市」にきたことを実感できるバスとして、令和2年4月に現在の「コミュニティバスにんまる」は誕生しました。

4ルート19便が土・日曜日、祝日を含め毎日巡回しており、運賃は一回の乗車につき、大人200円、小学生以下100円で、交通系ICカードも利用できます。またアプリをダウンロードすれば、バスの走行位置をリアルタイムで確認できます。

今年の4月からは、音声アナウンスを沿線の小学生が担当しています。少し緊張したような子どもたちの声に、思わずほほえましい気持ちになります。

「にんまる」に乗って窓の外を眺めていると、見慣れた風景がいつもと違う場所に見えたり、知

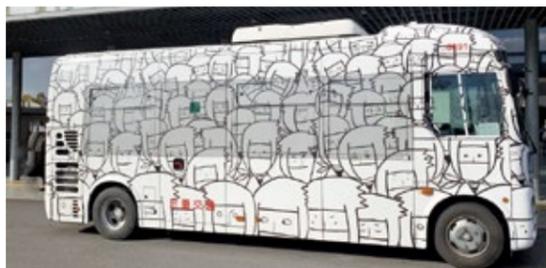
らないお店を見つけたり、新たな発見がたくさんあります。

たまにはのんびり、目的を定めずに「にんまる」に乗って、上野市街地を探索してみませんか。

ちなみに、忍者がぎゅっとつまっているにぎやかな「にんまる」のデザインは、申請手続きをすれば、誰でも使用できます。興味がある人はぜひお問い合わせください。



にんまる時刻表



【問い合わせ】 交通戦略課
☎ 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

神山清子作品展 開催中!

～きよこさんの食卓から～

NHK連続ドラマ小説「スカーレット」のモデルにもなった甲賀市信楽町出身の陶芸家・神山清子さんの作品展が開催中です。

神山さんが生前愛用されていた食器を中心に50作品前後の展示をしています。

今回の作品展では手触りや重さを感じてほしいとの本人の遺志を受けて、作品に直接触れることができま



▲神山清子さんの作品

す。ぜひ、体験してみてください。

【とき】 8月21日(水)まで (月・火曜日休館)

【ところ】 信楽図書館

【開館時間】

午前10時～午後6時 入場・観覧無料

【問い合わせ】

信楽図書館 ☎ 0748-82-0320

亀山市

夏の風物詩「亀山市納涼大会」

亀山市納涼大会の伝統である

市民総踊り「灯

おどり」は、ロ

ウソクに灯をと

もしたポンポリ

を持って踊る幻

想的な盆踊りで、どなたでも自由に参加できます。

ぜひご来場ください。

【とき】

8月11日(日・祝) 午後5時～9時

※小雨決行、荒天中止

【ところ】 亀山公園芝生広場一帯

【アクセス】 ○「JR亀山駅」より徒歩約15分

○名阪国道「亀山IC」から車で約10分

※臨時駐車場(西野公園、亀山市文化会館)から

無料シャトルバスあり

【問い合わせ】

亀山市納涼大会実行委員会事務局(亀山市商工

観光課観光・地域ブランドグループ内)

☎ 0595-84-5074



伊賀城和 (伊賀・山城南・東大和) 定住自立圏ニュース



伊賀城和

伊賀市

笠置町

南山城村

山添村

第1弾

首長インタビュー 伊賀城和定住自立圏への思い

伊賀市

伊賀市、笠置町、南山城村、山添村は、府県境を越えて、医療や文化など生活において関わりの深い地域である。古くは江戸時代から「伊賀城和」として結びつきが強く、圏域内を木津川が流れていることから、定住自立圏のキャッチコピーは「水と歴史でつながる圏域」としている。このような同じ生活圈・経済圏にある住民同士が地域の課題を共有し、連携してより住みやすい地域にしてい

くことが定住自立圏の目的である。これまでの取り組みとして、コロナ禍において圏域内の移動を安心して行えるようにするために「圏域証」を発行した。また、圏域内の子どもたちに対しては、「空からの圏域見学体験事業」を実施し、定住自立圏域の上空をヘリコプターで周回飛行することを通じて、幼少期から圏域への帰



伊賀市長 岡本 栄

【最新のマイブーム】愛猫「にゃん」のお世話、Instagram



属意識と一体感を育むことをめざした。昔からのつながりを未来に向けてしっかりと継承していくことが大事な政策だと考えている。

今後についても、地域のさまざまな課題に対して、しっかりと無駄を省き、より効率的に、より一層一体感を高めて取り組んでいきたい。

山添村



山添村長 野村 栄作

【最新のマイブーム】出勤前の野良仕事



伊賀市、笠置町、南山城村、山添村の3府県4市町村による定住自立圏は、他に例を見ないと思う。現在さまざまな分野で連携を進めているが、やはり人口減少・少子高齢化対策として、圏域内の交流人口の増加や労働力のシェアなどの連携を期待したい。新設したこども園に併設しているこ

ども家庭センター「てんくる」は、4月からの累計で日曜日だけで他市町村からの利用者が50人近くあった。今後、圏域内の子育て世代の交流の場になればと考えている。さらに、南海トラフ地震など、緊急災害時における共助・公助の体制づくりをしていきたい。

本村では、今年度、国の有機農業産地づくり推進事業を取り入れ、オーガニックビレッジ宣言を予定している。各市町村でも関心が高いと思うので、この圏域で、共に進められたらと思う。取り組みの一つとして山添分校で「有機農法を学ぶ講座・YAMAZOE オーガニックスクール」を開校している。興味のある方々にぜひ参加していただきたい。また、興味のある生徒をどしどし送り込んでいただきたい。

首長インタビュー第2弾(笠置町・南山城村)は11月号をお楽しみに!

ノハナショウブ観察会

6月13日(木)、西之澤にあるノハナショウブ群落で、壬生野小学校3年生の児童が観察会を行いました。

この群落は県の天然記念物に指定されており、伊賀白鳳高校や地元企業が草刈りなどの保全活動を行っています。児童らは、伊賀白鳳高校の生徒や群落を管理する居附孝夫さんからノハナショウブについての話を聞いた後、花を間近で観察しながらスケッチしました。



1・2. 真剣な表情でスケッチする児童たち
3. 伊賀白鳳高校生物資源科の生徒が、ノハナショウブの特徴や花を咲かせるまでの作業について説明しました。
4. 観察をしながら高校生と交流を深めている様子も見られました。

知事と市町長の円卓対話



7月3日(水)、三重県伊賀庁舎で「知事と市町長の円卓対話」が行われました。

この取り組みは、県と市町のパートナーシップの深化、地域の諸課題に対する共通認識の醸成を目的に開催されています。今回は、「これからのまちづくり」をテーマに岡本市長と一見知事が意見を交わしました。

阿山 B&G 海洋センタープールリニューアル記念式典



7月5日(金)、阿山 B&G 海洋センタープールでリニューアル記念式典を行いました。

関係者らによるテープカットなどの式典の後、阿山小学校6年生を対象に競泳オリンピック伊藤華英さんによる水泳教室が行われました。

町野修斗選手 表敬訪問



6月20日(木)、伊賀市出身でサッカードイツブンデスリーガ「ホルシュタイン・キール」所属の町野修斗選手が市役所を訪ねてくれました。

ドイツでの1年間を振り返り、クラブ史上初の1部昇格が決まったこと、海外リーグでの手応えについてのほか、日本代表復帰への意欲も語ってくれました。これからの町野選手の活躍にますます目が離せません。

伊賀市新斎苑開所式



7月1日(月)、市の新しい斎苑(火葬場)の開所式を行いました。また、開所式終了後に内覧会を開催し、施設の一般公開を行いました。

新斎苑は、旧斎苑の老朽化と高齢化社会に伴う将来的な火葬需要に対応するため、新たに建設されたもので、7月2日(火)から業務を開始しています。

いきいき未来いが2024

7月6日(土)、伊賀市文化会館で男女共同参画フォーラム「いきいき未来いが2024」を開催しました。物産の販売や展示などが行われたほか、オープニングイベントでは、上野高校ギターマンドリン部によるパフォーマンスが行われました。

弁護士の仲岡しゅんさんによる講演会では、「LGBTとジェンダー・セクシュアリティを巡る人権課題」と題して、自身の元男性 MtF トランスジェンダーとしての経験などをユーモアを交えてお話しいただきました。



1. 講演中の仲岡しゅんさん
2. 上野高校ギターマンドリン部によるコンサート
3・4. さまざまな団体が出展し、多くの人でにぎわいました。

未来への約束を、公正証書が守ります!

終活 ①遺言、②財産管理等委任契約、③任意後見契約、④死後事務委任契約、⑤尊厳死宣言

離婚 ①養育費支払、②財産分与、③年金分割合意など

伊賀上野公証役場 [伊賀上野公証役場](#) [検索](#)

三重県伊賀市上野丸之内28番地 ラフォーレビル3階
電話0595-23-6549(上野市駅から徒歩2分)

上野天竺 小豆の香

冷やし、広がる、
でんぷり
ようかん

小豆の香

電話0595-23-6549

おクルマを卒業される方へ!

スズキセニアカー

車両本体価格 418,000円 (消費税はかかりません) 障害物検知サポートを新たに搭載!!

※写真のプリリアントホワイトパール塗装車は15,000円高。

※障害物検知サポートは、運転者の安全運転をサポートし、衝突時の被害軽減を目的としています。検知・制動性能には限界があり、また路面や天候など周囲の状況によっては作動しない場合があります。機能に頼った運転はせず、常に全運転に努めてください。詳しくは、店頭またはHPをご覧ください。

株式会社スズキ自販三重 電話059-231-3001 担当:中森

各メーカー 軽自動車、普通車の下取りもいたします。お問い合わせ・ご相談はお近くのSマークがある販売店まで

※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。

※**申**マークの記載があるイベントは参加申し込みが必要です。

伊賀市役所 本庁舎 8月のアート情報

本庁舎で下記の展示を行っています

◆4階市民ミニギャラリー

○伊賀市上野老人クラブ連合会
写真展

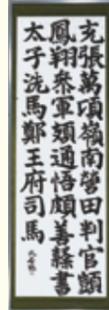
◆1階玄関横

○第19回伊賀市民美術展覧会
(市展「いが」) 高校生入賞作品
(絵画)

「ヒロガリ」
坂本 怜奈さん
(伊賀白鳳高校)



〈書〉
「臨 顔勤礼碑」
森 元希さん
(上野高校)



〈書〉
「臨 張遷碑」
村田 凜々花さん
(上野高校)



〈彫塑工芸〉
「成鳥中」
川本 輝希さん
(伊賀白鳳高校)



○いけばな (伊賀華道協会)
※都合により展示物が変わる場合があります。
※観覧時間は市役所の開庁時間に
準じます。

市民ミニギャラリー展示作品募集中

【問い合わせ】
美術博物館建設準備室
☎ 41-0400
FAX 22-9694



健康診査を 受けましょう!



◆特定健康診査、後期高齢者健康診査

国民健康保険に加入している40歳以上のひと、後期高齢者医療制度に8月31日までに加入した人に受診券を送付しています。

◆国民健康保険簡易人間ドック

応募した人に受診券を送付しています。受診前に、医療機関への事前予約が必要です。実施期限内に受診してください。また、キャンセルする場合は、必ず保険年金課までご連絡ください。

【実施期限】 いずれも11月30日(出)
※期限が近づくと予約が取りづらくなることがあります。早めの受診をお勧めします。

【問い合わせ】 保険年金課
☎ 22-9659 FAX 26-0151

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



【問い合わせ】 秘書広報課
☎ 22-9636 FAX 24-7900

IGA URBAN SPORTS PARK (イガ アーバンスポーツパーク) 実証実験中

【と き】 9月1日(日)まで
【と ころ】
しらさぎ運動公園第2駐車場内
特設会場 (下友生 3032)



【問い合わせ】
スポーツ振興課
☎ 22-9635
FAX 22-9694
✉ sports@city.iga.lg.jp



特別障害者手当・ 障害児福祉手当



◆特別障害者手当 (月額 28,840 円)

【対象者】 20歳以上で、身体・知的・精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活で常時特別な介護を必要とする在宅の人

※次に当てはまる場合は支給しません。
○施設に入所している。(グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅など、一部の施設を除く。)
○病院や診療所に3カ月以上継続して入院している。
○本人とその配偶者、または扶養義務者に一定額以上の所得がある。

◆障害児福祉手当 (月額 15,690 円)

【対象者】 20歳未満で、身体・知的・精神に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別な介護を必要とする人

※次に当てはまる場合は支給しません。
○障がいを支給事由とする年金を受けている。
○施設に入所している。(ただし、児童相談所一時保護施設など、一部の施設を除く。)
○本人とその扶養義務者に一定額以上の所得がある。

◆認定を受けるには

本人(障がい児の場合は保護者)からの請求により審査後、認定します。

◆現況届を提出してください

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過福祉手当を受給している人は、受給資格確認のために現況届の提出が必要です。

8月上旬に対象者へ必要書類を送付しますので、必ず提出してください。期日までに提出がないと、受給資格があっても引き続き手当を受けることができません。

【提出期間】
8月9日(金)～9月10日(火)
※土・日曜日、祝日を除く。

【提出先・問い合わせ】

○障がい福祉課
☎ 22-9656 FAX 22-9662
✉ shougai@city.iga.lg.jp
○各支所 (上野支所を除く。)

食生活改善推進員 養成講座^申



食生活についての正しい知識を身につけ、健康づくりに役立ててみませんか。養成講座を修了後は「食生活改善推進員」として、栄養や食事についての学習会や調理実習など、地域で活動できます。

【と き】
9月24日(火)、10月29日(火)、
11月26日(火)、12月24日(火)、
令和7年1月28日(火)、2月26日(水)
午前10時～午後3時
(9月24日、11月26日、1月28日は午後1時30分～4時)

【と ころ】 ハイピア伊賀
4階多目的室・調理実習室

【対象者】
市内在住で、6回コースのうち5回以上参加でき、修了後に伊賀市食生活改善推進協議会に入会できる人

【料 金】
○初回 2,000 円 (テキスト代)
○調理実習食材料代 1,500 円 (500 円×3 回)
○その他別途費用あり
【定 員】 先着 15 人
※応募数が 10 人に満たない場合は実施しません。

【申込方法】 住所・氏名・生年月日・電話番号を下記まで

【申込期間】 8月9日(金)～30日(金)
【申込先・問い合わせ】 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666
✉ kenkousuishin@city.iga.lg.jp

HPV(子宮頸がん) ワクチン キャッチアップ 令和7年3月31日まで



対象は平成9年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれの女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない場合、令和7年3月31日までの間に不足分を受けることができます。

決められた間隔をあけて同じワクチンを3回接種するため、接種完了まで約半年かかります。希望する人は早めに接種しましょう。

【問い合わせ】 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

認知症カフェ



※時間内の出入りは自由です。
※午前10時30分以降は、簡単な体操やゲームを行います。

◆いがオレンジカフェ
【と き】 8月6日(火)
午前10時～正午

【と ころ】
ハイピア伊賀
4階ミーティングルーム
【問い合わせ】 地域包括支援センター
☎ 26-1521 FAX 24-7511

◆オレンジカフェあやま
【と き】 8月21日(水)
午前10時～正午

【と ころ】
グループホームあやま
介護予防サロン (馬場 1128)
【問い合わせ】 地域包括支援センター
東部サテライト
☎ 45-1016 FAX 45-1055

認知症の人と家族の会 「伊賀地域つどい・交流会」



【と き】 8月27日(火)
午後1時30分～4時

【と ころ】
本庁舎 2階会議室 202
※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
東部サテライト
☎ 45-1016 FAX 45-1055

がん患者と家族の方の おしゃべりサロン in 伊賀^申



【と き】 9月5日(木)
午後1時30分～3時30分

【と ころ】
ハイピア伊賀 5階学習室 2
【対象者】 がん患者・家族など
【申込方法】 電話

【申込先・問い合わせ】
三重県がん相談支援センター
☎ 059-223-1616
FAX 059-202-5911



健康・福祉

お盆の歯科診療



急な歯の痛みや腫れなど、どうしても我慢できないときは、次の歯科医院で診察を受けることができます。
受診する前に必ず電話で確認し、健康保険証などを忘れずに持参してください。



【とき・と ころ】 診療時間はいずれも午前9時から午後5時

○8月13日(火)
ばんば歯科医院 (新堂 1276-1)
☎ 45-1008

○8月15日(木)
ふくち歯科クリニック
(ゆめが丘 2-20-14)
☎ 22-2134

【問い合わせ】 医療福祉政策課
☎ 22-9705 FAX 22-9673

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。



毎月1問、伊賀に関するクイズを掲載します。

【問題】 上野城の天守閣の瓦屋根は色々な形に葺かれています。正面から見て三角形になっているのは、() と言います。

- ①千鳥破風
- ②切妻破風
- ③唐破風
- ④流破風

(答えは 30 ページ)

※**申**マークの記載があるイベントは参加申し込みが必要です。

幼稚園入園説明会



幼稚園へ入園をお考えの人に、園の特色や教育方針、園での1日の生活などを説明します。

◆桃青の丘幼稚園

(上野丸之内 177-1)
9月8日(日)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時30分～)

【託児申込期間】
8月1日(木)～30日(金)
☎ 26-5770
(午前8時30分～午後6時)

◆白鳳幼稚園

(上野伊予町 1067-1)
8月24日(土)
午前10時30分～11時30分
(受付：午前10時～)

【参加申込期間】
8月1日(木)～23日(金)
☎ 21-0091

認定こども園青山よさみ幼稚園(幼稚園部分)の入園説明会日程については7月号をご覧ください。

【問い合わせ】 保育幼稚園課
☎ 22-9655 FAX 22-9646

チェンジする絵(子どもと保護者の創作活動)**申**



2枚の絵を描いて、左右で違う絵が見えるように細工する「チェンジする絵」を作ってみませんか。横から見る絵の移り変わりを楽しむことができます。



【と き】 9月28日(土)
午前10時～11時30分
【ところ】 ハイピア伊賀
5階多目的大研修室

【講師】 中井 史枝さん
【対象者】 市内在住で3歳以上の未就学児とその保護者
【料 金】 材料費 1人100円
【定 員】 10組
※申込多数の場合は抽選

【持ち物】 オイルパステル(クレパス®など)
【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できます。
【申込期限】 8月30日(金) 午後5時
【申込先・問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692
✉ gakushuu@city.iga.lg.jp

第1回ファミリースマイルアップ講座**申**



こどもを取り巻く家族みんなが心豊かになれるよう、休日のひとときを一緒に楽しみましょう！

人権擁護委員によるデジタル紙芝居、木のおもちゃの小部屋、わんぱく親子の大部屋などがあります。

【と き】 9月29日(日)
午前10時～11時30分
【ところ】 ハイピア伊賀
4階プレイルーム・多目的室

【対象者】 市内在住の未就学児とその保護者
【定 員】 40人程度
【申込方法】 申込フォームまたは電話
【申込期間】 8月26日(月) 午前9時～9月6日(金) 午後5時
【申込先・問い合わせ】
○子育て支援室
☎ 22-9665 FAX 22-9666
○男女共同参画センター
☎ 22-9632 FAX 22-9666



中学校卒業程度認定試験**申**



中学校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

【と き】 10月17日(木)
午前10時～午後3時40分
【ところ】 三重県合同ビル G101会議室
(津市栄町 1-891)

【対象者】 病気などのやむを得ない理由により、義務教育諸学校への就学を猶予または免除された人など
【申込方法】 三重県教育委員会事務局高校教育課から受験案内を受け取り、添付の封筒を使用し、必要な書類を文部科学省宛に簡易書留で郵送
【申込期限】 8月30日(金)消印有効

【申込先・問い合わせ】 三重県教育委員会事務局高校教育課キャリア教育班
☎ 059-224-2913

ウェルカムベビー教室**申**



沐浴体験、妊婦体験、育児グッズの展示、相談など赤ちゃんを迎える準備をお手伝いします。

【と き】 9月14日(土)
○午前9時10分～10時30分
○午前11時～午後0時20分
【ところ】 ハイピア伊賀 4階プレイルーム

【対象者】 妊婦とその家族
【定 員】 各回先着8組
【申込方法】 電話
【申込受付開始日】 8月27日(火)
【申込先・問い合わせ】
こども家庭支援課
☎ 41-1556 FAX 22-9646

子ども健全育成施策検討委員会委員募集



第三次伊賀市子ども読書活動推進計画の策定に向けて検討するため、子ども健全育成施策検討委員会の委員を募集します。

【募集人員】 若干名
【応募資格】
○市内在住で、8月1日現在、満18歳以上70歳未満の人(市議会議員、市職員を除く。)
○市が設置する審議会、市の附属機関の委員でないこと

【任 期】 10月1日(火)から2年間
【報 酬】 6,000円/回
※市の規定に基づく。

【開催回数】 年1～2回程度(原則、平日の昼間2時間程度)
【応募方法】 応募動機(800字以内・様式自由)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入の上、下記まで
【選考方法】 作文審査
※提出書類は返却しません。
【応募期限】 8月20日(火) 消印有効

【申込先・問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692
✉ gakushuu@city.iga.lg.jp

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届



児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給している人は、引き続き手当を受け取る要件を満たしているか確認するため、毎年現況届、所得状況届の提出が必要です。

8月上旬に届く通知を確認してください。

◆児童扶養手当現況届

提出時に内容の確認などを行いますので、受給者本人がこども未来課または各支所(上野支所を除く。)で手続きをしてください。
【提出期間】 8月1日(木)～30日(金)
※土・日曜日、祝日を除く。
※提出がない場合は、11月分以降の手当が受けられません。

◆特別児童扶養手当所得状況届

こども未来課または各支所(上野支所を除く。)で手続きをしてください。
【提出期間】 8月9日(金)～9月11日(日)
※土・日曜日、祝日を除く。
※提出がない場合は、8月分以降の手当が受けられません。

※いずれも子育て包括支援センター(ハイピア伊賀)では受け付けできません。

【申込先・問い合わせ】 こども未来課
☎ 22-9677 FAX 22-9646

離乳食教室**申**



【と き】 9月3日(火)
午後1時30分～3時

【ところ】 ハイピア伊賀 4階多目的室
【内 容】 離乳食前期(1～2回食)の話・離乳食の調理
【定 員】 先着6人
【申込方法】 住所・参加する保護者と子どもの氏名・生年月日・電話番号・託児希望の有無を下記まで
【申込受付開始日】 8月7日(水)
【申込先・問い合わせ】 子育て支援室
☎ 22-9665 FAX 22-9666

子育て・教育

全国一斉「子どもの人権相談」強化週間



なんでもおしえて こころのよもや

いじめ、虐待のほか、学校生活、家庭の問題など、こどもの人権に関わる悩みごと、心配ごとなどの相談に応じるため、平日の電話相談受付時間を延長するとともに、土・日曜日にも相談を受け付ける強化週間を実施します。

【と き】 8月21日(水)～27日(火)
○平日：午前8時30分～午後7時
○土・日曜日：午前10時～午後5時
【相談方法】

- 相談専用フリーダイヤル「こどもの人権110番」
☎ 0120-007-110
※電話料金はかかりません。
- LINEによる人権相談「LINE じんけん相談」
アカウント名 法務局 LINE じんけん相談
検索ID @linejinkensoudan

【問い合わせ】
○津地方法務局人権擁護課
☎ 059-228-4193
FAX 059-213-3319
○人権政策課
☎ 22-9683 FAX 22-9641

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

「伊賀市ごみ分別アプリ」

ごみ分別 お住まいの地区のごみ収集日、分別区分や出し方などが確認できます。

【問い合わせ】 さくらリサイクルセンター
☎ 20-9272
FAX 20-2575

10言語対応「広報いが」デジタルブックで配信中!

Delivering Multi Languages!

無料 FREE APP

This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで表示し、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

※【音声読み上げ】ブラウザによっては対応していない場合があります。専用ビューア「Catalog Pocket (カタボケ)」**無料**をご利用ください。

【問い合わせ】 秘書広報課
☎ 22-9636 FAX 24-7900 ✉ hisho@city.iga.lg.jp

※**申**マークの記載があるイベントは参加申し込みが必要です。

おとこの料理教室^申 

◆初めてでも大丈夫！かんたんオムライス&ハンバーグ

【と き】 9月21日(出) 午前10時～午後1時

※この日は、親子で遊べる子育て包括支援センター第3土曜開所日です。

【と ころ】 **ハイトピア伊賀 4階調理実習室**

【メニュー】 オムライス、ハンバーグ、なすびとピーマンの回鍋肉、生ハムときゅうりとトウモロコシのサラダ、さつまいも、うずら卵、季節の果物
※作った料理は持ち帰ります。(お弁当2人分)

【講 師】 松永 啓子さん

【持ち物】 米1合・エプロン・三角巾・マスク

【対象者】 市内在住の料理初心者の男性

【料 金】 500円

【定 員】 先着6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】 8月8日(休)

【申込先・問い合わせ】 男女共同参画センター

☎ 22-9632 FAX 22-9666

✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

【申込先・問い合わせ】

男女共同参画センター

☎ 22-9632 FAX 22-9666

✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

自衛官採用試験情報

【問い合わせ】 自衛隊三重地方協力本部伊賀地域事務所
☎ 21-6720 

義 援 金 受 付 中

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 

大山田ふるさと夏まつり 

【と き】 8月15日(休) 午後6時～

【と ころ】 大山田せせらぎ公園

【内 容】 創作花火、打ち上げ花火、その他各種団体の出店 など

【問い合わせ】 大山田ふるさと夏まつり実行委員会事務局 (山田地区市民センター)

☎/FAX 47-1777

世界の料理教室 中国料理^申 

伊賀市国際交流協会、青山ハーモニー・フォレスト共催！上海のお話と焼き小籠包や上海炒麺(焼きそば)などを作ります。

【と き】 9月7日(出)

午前10時～午後2時

【と ころ】 青山ハーモニー・フォレスト調理室 (種生 3137-1)

【対象者】 高校生以上

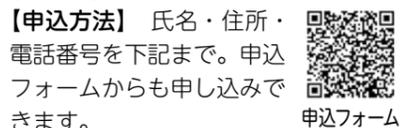
【料 金】 1,000円 (材料費含む)

【定 員】 先着20人

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク

【申込方法】 氏名・住所・電話番号を下記まで。申込フォームからも申し込みできます。

【申込期間】 8月7日(休)～30日(金)



申込フォーム 

【申込先・問い合わせ】 青山ハーモニー・フォレスト

☎ 55-2255



【申込先・問い合わせ】 青山ハーモニー・フォレスト

☎ 55-2255

【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

連続講座「食を提供するボランティアに必要な知識」^申 

◆第1回「食中毒の基礎知識と予防法」

【と き】 8月26日(月)

午後2時～4時

【と ころ】 ゆめぼりすセンター 2階大会議室

【内 容】 保健所への届出、食中毒の事例、予防法、質疑応答

【講 師】 三重県 伊賀保健所 衛生指導課 職員

【対象者】 ○地域食堂を運営している人

○災害支援などで炊き出しボランティアをする人

○ボランティアの中で飲食を伴う活動をしている人

○これからボランティアを始めようとしている人

○市民活動に関心のある人

【定 員】 先着30人

【申込方法】 氏名・連絡先を下記まで

【申込期限】 8月19日(月)

【申込先・問い合わせ】 市民活動支援センター

☎ 22-1511 FAX 22-0317

✉ igasksc@ict.ne.jp

創業スクール2024^申 

【と き】 9月21日・28日、10月5日・12日・19日

※すべて土曜日、午前9時30分～午後4時30分

【と ころ】 ゆめテクノ伊賀テクノホール (ゆめが丘 1-3-3)

【内 容】 創業を成功させるポイントなど開業基礎知識の習得とビジネスプラン作成

【対象者】 伊賀地域で創業を考えている人・創業して間もない人(5年未満)

【料 金】 5,000円

【定 員】 先着20人

【申込方法】 住所・氏名・年齢・電話番号を下記まで

【申込期限】 9月11日(休)

【申込先・問い合わせ】 伊賀市商工会

☎ 45-2210 FAX 45-5307

定例応急手当講習会^申 

◆普通救命講習Ⅲ (3時間)

【と き】 9月10日(火)

午後1時30分～4時30分

○9月21日(出) 午前9時～正午

【内 容】 乳児(1歳未満)、小児(1歳以上おおよそ16歳未満)に対する心肺蘇生法、AED取り扱い、異物除去法、止血法

◆普通救命講習Ⅰ (3時間)

【と き】 9月24日(火)

午後1時30分～4時30分

【内 容】 成人に対する心肺蘇生法、AED取り扱い、異物除去法、止血法

【と ころ】 消防本部 3階研修室

【対象者】 市内在住・在勤・在学の中学生以上

【定 員】 いずれも先着30人

※定員になり次第、締め切ります。

【申込方法】 申込フォームまたは電話

※団体での申し込みは、事前に電話でご相談ください。申込フォーム

【申込期限】 講習日の1週間前まで

【申込先・問い合わせ】 伊賀消防署 管理課

☎ 24-9106 FAX 24-3544

「差別的ない明るい市民社会の実現をめざして」をテーマに、基調提案・講演会のほか、教育現場からの実践報告や社会現場での啓発など取り組みの報告に関する研究協議などを行います。

【と き】 9月7日(出)

○全体会 午前9時45分～午後0時10分

○分科会 午後1時50分～4時10分

【と ころ】 伊賀市文化会館 (全体会・分科会)
○崇広中学校 (分科会)
○伊賀白鳳高校 (分科会)

【講 師】 差別解消条例検討調査特別委員会 委員長 小島 智子さん

【演 題】 「差別解消条例がめざすもの～制定の経緯とこれから～」

【定 員】 500人程度

【申込方法】 電話(当日参加も可)

【申込先・問い合わせ】 上野同和教育研究協議会

☎ 51-5994

○生涯学習課

☎ 22-9679

「**LINE** 公式アカウント 友だち募集中」

二次元コードから友だち追加 

第2回おおよまだ人権大学 講座 in ライトピア^申 

【と き】 8月20日(火) 午後7時30分～9時

【と ころ】 ライトピアおおよまだ ホール

【内 容】 ○演題:「ウトロ平和祈念館が伝えたいメッセージ」

○講師:ウトロ平和祈念館 副館長 金 秀煥さん

【定 員】 80人

【申込方法】 当日までに氏名・電話番号を下記まで

【申込先・問い合わせ】 ライトピアおおよまだ

☎ 47-1160 FAX 47-1162

✉ raitopia@city.iga.lg.jp

上野同和教育研究協議会 第39回研究大会 

「差別のない明るい市民社会の実現をめざして」をテーマに、基調提案・講演会のほか、教育現場からの実践報告や社会現場での啓発など取り組みの報告に関する研究協議などを行います。

【と き】 9月7日(出)

○全体会 午前9時45分～午後0時10分

○分科会 午後1時50分～4時10分

【と ころ】 伊賀市文化会館 (全体会・分科会)

○崇広中学校 (分科会)

○伊賀白鳳高校 (分科会)

【講 師】 差別解消条例検討調査特別委員会 委員長 小島 智子さん

【演 題】 「差別解消条例がめざすもの～制定の経緯とこれから～」

【定 員】 500人程度

【申込方法】 電話(当日参加も可)

【申込先・問い合わせ】 上野同和教育研究協議会

☎ 51-5994

○生涯学習課

☎ 22-9679

イベント・講座

人権啓発パネル展 

◆人権政策課 人権啓発パネル展 「平和を求めて」「原爆と人間展」

【と き】 8月1日(休)～29日(休)

【と ころ】 ○本庁舎 1階市民スペース

○本庁舎 3階

○伊賀上野銀座商店街ギャラリー

※本庁舎1階市民スペース、伊賀上野銀座商店街ギャラリーは8月15日(休)まで

【「原爆と人間展(一部抜粋)」

【と き】 8月1日(休)～15日(休)

【と ころ】 ○西柘植地区市民センター

○島ヶ原支所

○阿山支所

○大山田図書館

○青山複合施設 アオーネ

【問い合わせ】 人権政策課

☎ 22-9683 FAX 22-9641

◆寺田市民館 じんけんパネル展 「2023年度広報いが人権コラム(上半期)」

【と き】 8月5日(月)～29日(休)

※開館延長日 6日(火)、20日(火) (午後7時30分まで)

【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

◆いがまち人権パネル展 「原爆と人間(三重県原爆被災者の会)」

【と き】 8月6日(火)～22日(休)

※開館延長日 8日(休)、22日(休) (午後7時30分まで)

【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

◆いがまち人権パネル展 「原爆と人間(三重県原爆被災者の会)」

【と き】 8月6日(火)～22日(休)

※開館延長日 8日(休)、22日(休) (午後7時30分まで)

【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

消費生活相談窓口

悪質商法や契約トラブルなど消費生活で困った時は、ひとりで悩まず、消費者ホットライン **☎188** まで気軽にご相談ください。

※**㊦**マークの記載があるイベントは参加申し込みが必要です。

伊賀市スポーツ推進 審議会委員募集



スポーツ施設の整備、スポーツ事業の実施や奨励に関する事など、スポーツに関する重要事項について調査、審議いただく委員を募集します。

【募集人数】 若干名

【応募条件】

- 次のすべてに当てはまる人
- 市内在住・在勤の満18歳以上70歳未満の人
- スポーツに関する知識と見識のある人またはスポーツに関する豊かな経験のある人

※市議会議員・市職員を除く。

【開催回数】 年2回程度（平日の日を中心に開催）

【任期】

9月1日～令和8年8月31日

【報酬】 6,000円/日

※市の規定に基づく。

【応募方法】

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・メール・持参のいずれかで下記まで。応募用紙は、スポーツ振興課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

【選考方法】 作文審査

※応募の動機、委員の構成比率などを考慮して選考します。

※選考結果は、応募者全員に通知します。

【応募期限】 8月15日(木)必着

※メールは午後5時受信分まで

【応募先・問い合わせ】

スポーツ振興課
☎ 22-9635 FAX 22-9694
✉ sports@city.iga.lg.jp

ふるさと応援寄附金

返礼品協力事業者を募集しています



【問い合わせ】 地域創生課
☎ 22-9623 FAX 22-9672
✉ furusato@city.iga.lg.jp

令和7年4月1日採用 伊賀市職員追加募集



【募集職種】

- 土木技術職（上級）
- 土木技術職〔職務経験〕（上級・初級）
- 上下水道事業技術職（上級）

【申込期限】

8月19日(月) 午後5時15分

【1次試験】

- とき 9月22日(日・祝)
- ところ 本庁舎

【最終合否発表】 11月下旬

広報いが5月号でお知らせしたとおり、現在「後期日程」も受け付けています。受験資格や試験内容など詳しくは、市ホームページや本庁舎などに備え付けの募集要項をご確認ください。

【後期日程 募集職種】

- 事務職（初級）
- 土木技術職（初級）
- 上下水道事業技術職（初級）
- 消防職（上級・初級）
- 消防職〔救急救命士〕（上級・初級）

看護師などの病院職員も随時募集していますので、詳しくは市民病院ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 人事課

☎ 22-9605 FAX 22-9742

9月10日は 「下水道の日」



下水道は、私たちが生活で使う洗濯・風呂・台所・トイレの水を、下水道管を通して下水処理場へ運び、微生物などの働きを利用し、きれいな水にして自然に還元しています。また、雨が降ったときには、雨水を速やかに川などに流し、浸水からまちを守っています。

このように下水道は、私たちの快適で衛生的な生活を守り、河川など公共用水域の水質保全に大きな役割を担っています。その下水道施設を長く、快適に使うため、次のことにご注意ください。

- トイレにはトイレットペーパー以外流さない。
- 油を流さない。
- 自然由来の成分でできている環境にやさしい洗剤を使う。
- 水に溶けずに排水管が詰まるようなものを流さない。

最近、水に溶けない異物が下水道管に詰まり、下水道施設が故障する事案が頻発しています。「下水道の日」を機会に、一人ひとりが正しい利用を心がけましょう。

また、公共下水道・農業集落排水エリアにお住まいで下水道へ未接続の方は、生活環境の改善と公共用水域保全のため、接続にご協力をお願いします。

【問い合わせ】 下水道課

☎ 24-2137 FAX 24-2138

恒久平和を祈念し 黙とうをお願いします



市では恒久平和を願い、広島市と長崎市への原爆投下時刻と全国戦没者追悼日の日の正午にサイレンを鳴らします。

このサイレンを合図に、原爆や戦争の犠牲となられた方々のご冥福をお祈りし、永久に平和が確立されることを願い、1分間の黙とうを捧げたいと思いますので、皆さんのご賛同をお願いします。

【サイレンの吹鳴時刻】

- 8月6日(火) 午前8時15分
- 8月9日(金) 午前11時2分
- 8月15日(木) 正午

【問い合わせ】

- 人権政策課
☎ 22-9683 FAX 22-9641
- 医療福祉政策課
☎ 26-3940 FAX 22-9673

「広報いが」 広告募集中

【掲載料】

1枠（縦5cm×横9cm）：2万円

【申込期限】

発行日2カ月前

【問い合わせ】

秘書広報課
☎ 22-9636
FAX 24-7900



伊賀市でくらす 外国人のための 生活ガイドブック

市役所での手続きや生活情報が書いてあります。



【問い合わせ】
多文化共生課
☎ 22-9702



お知らせ

パブリックコメント （ご意見）募集



◆伊賀市・名張市「定住自立圏の形成に関する協定書（案）」

市では、名張市との定住自立圏の形成に向けて、連携する取り組みなどを記載した協定を締結することから、協定書（案）の内容についてご意見を募集しています。

【閲覧場所】

- 市ホームページ
- 本庁舎 1階ロビー
- 総合政策課（本庁舎 4階）
- 各支所
- 各地区市民センター

【提出方法】

氏名・住所・電話番号・「該当ページ」・「該当箇所」とそれに対する「意見内容」を記入し、下記まで。ウェブフォームからも提出できます。持参の場合は、各支所でも受け付けます。※提出いただいたご意見は、協定締結に向けた検討資料とし、後日とりまとめの上、市ホームページで公表します。

※個別の回答は行いません。

※いただいたご意見・ご提案は返却しません。

【提出期限】

8月16日(金) 午後5時必着

【提出先・問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9620 FAX 22-9672
✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

行政だより 「ウィークリー伊賀市」

市政情報をケーブルテレビ放送を通じてお伝えしています。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、右の二次元コードからご確認いただけます。



大人の読書会[㊦]



「読書会」とは、事前に課題本を読んで、その本の内容や感想などを自由に話し合う場です。

【課題本】

小川国夫著作品（『逸民』『ハシッシ・ギャング』など）

【とき】 9月8日(日)
午前10時～11時30分

【ところ】 上野図書館 視聴覚室

【定員】 10人 ※18歳以上

【申込方法】 窓口・電話

【申込期間】

8月18日(日)～9月8日(日)

※定員に達してなければ、当日参加もできます。課題本未読でも、他の参加者の感想を聞きたい、読書会の雰囲気を楽しみたいなど、見学のみの参加もできます。

【申込先・問い合わせ】 上野図書館

☎ 21-6868 FAX 21-8999

「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

伊賀市 若者会議 新規メンバー随時募集中

より良い「伊賀」を創るため、一緒に活動しませんか。

Instagram ID
[igashi_wakamonokaigi]

参加申込フォーム

【申込先・問い合わせ】

地域創生課
☎ 22-9623 FAX 22-9672
✉ chisou@city.iga.lg.jp



図書館だより

《問い合わせ》 上野図書館
☎ 21-6868 FAX 21-8999



司書のおすすめ

■絵本

『いえいえ、そんなことはありませんよ』
シゲタ サヤカ／作・絵
町で一番人気のレストランは、今日も大忙し。9人の
コックが働いていますが、あまりの忙しさに、ひとりの
コックが双子の弟を連れてきました。弟コックはすぐに
料理を覚え、てきぱきと料理を作り始めたのですが…。



『なんのサンドイッチ?』 たなか ひかる／著
『せんろをたどってくねくねゴーゴー』
間瀬 なおかた／作・絵

■一般書

『50歳からの住まいプラン』
加納 義久／監修
『ココロさえずる野鳥ノート』
millicie／著
『35年目のラブレター』
小倉 孝保／著



■児童書

『わがしやパンダ』
香桃 もこ／作
服部 美法／絵
『ラッキーボトル号の冒険』
クリス ウォーメル／作
柳井 薫／訳
『すごいクルマ事典 満タン豆チシキ!』
横田 晃／監修
月刊自家用車編集部／編集



図書館（室）からのお知らせ

◆絵本の時間

「おばけ」をテーマにした絵本の読み聞かせと、ブック
バッグ（貸出本）を探すゲームをします。

新たな本との出会いをお楽しみください。

【と き】 8月8日(木) 午後6時～7時
【ところ】 BOOKMARK STORAGE(いがまち図書館)
東側テラス (雨天時は室内)
【講師】 お話の国アリス
【対象者】 幼児から小学校中学年程度
【定員】 20組程度
【申込先・問い合わせ】
BOOKMARK STORAGE (いがまち図書館)
☎ 45-9122



8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(木) 10:30～	上野図書館	えほんのひろば (ちいさなねこ)
10日(土) 10:30～	大山田図書室	おはなしたいむ (きらきら)
	上野図書館	おはなしの会
20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
21日(水) 10:30～	上野図書館	えほんの森 (よもよも)
24日(土) 10:30～	上野図書館	えほんの泉 (kiko きこ)
28日(水) 10:30～	上野図書館	おひざでだっこの おはなし会

全国瞬時警報システム (Jアラート) 試験放送



全国一斉情報伝達試験のため、市
内一斉に防災行政無線の試験放送を
します。

【と き】 8月28日(水) 午前11時
【ところ】 市内全域
【放送内容】 (チャイム音) → 「これ
はJアラートのテストです」×3回→
「こちらは広報いがです」

【問い合わせ】 防災危機対策局
☎ 22-9640 FAX 24-0444

伊賀流プレミアム付お買いもの券の 利用期限が迫っています



伊賀流プレミアム付お買いもの券の
利用期限は8月31日(出)です。利用
期限を過ぎたお買いもの券は使用でき
ませんので、期限内の使用をお願いし
ます。



※画像はイメージです

【問い合わせ】
伊賀市内地域経済活性化事業
実行委員会事務局
○上野商工会議所 ☎ 21-0527
○伊賀市商工会 (本所)
☎ 45-2210

「見守り安心シール」を ご存じですか?



タテ 2.5cm ×ヨコ 4cm

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



低所得者世帯支援給付金・ 定額減税補足給付金 (調整給付)



◆令和6年度伊賀市低所得者世帯支援 給付金

【対象者】
①令和6年6月3日時点で伊賀市に住
民票のある人
②令和6年度に次のいずれかの課税状
況となった世帯
※住民税が課税されている者からの扶
養親族のみで構成される世帯を除く。
(ア)住民税所得割が課税されず、世帯
のうち1人以上が住民税均等割の
み課税されている世帯
(イ)世帯全員が住民税非課税の世帯
※給付金は世帯主に支給されます。な
お、令和5年度住民税課税状況に
基づき、住民税非課税世帯給付金
(7万円)や住民税均等割のみ課税
世帯給付金(10万円)の対象となっ
た世帯は、対象外です。

【給付金額】 1世帯あたり10万円。
また、平成18年4月2日以降に生ま
れた児童を養育している場合は1人あ
たり5万円を加算

【手続き方法】 対象となる可能性のあ
る世帯には、7月中に支給要件確認書
を郵送しました。必要事項を記入し、
提出期限までに返信してください。た
だし、令和6年1月2日から6月3日
までに転入した人は、申請が必要な場
合があります。

【提出・申請期限】 10月31日(木)

◆令和6年度伊賀市定額減税補足給付 金 (調整給付)

【対象者】 定額減税の対象者で、定額
減税可能額が「令和6年分推計所得税
額(令和5年分所得税額)」または「令
和6年度個人住民税所得割額」を上回
る(減税しきれない)人

【手続き方法】 対象者で公金受取口座
に登録のある人や令和2年度以降に伊
賀市で実施した給付金を受給した人
は、お知らせ文書が届きますので確
認ください(手続き不要)。公金受取
口座に登録のない人で令和2年度以降
に伊賀市で実施した給付金の支給を受
けていない人は、確認書が届きますの
で、ご返送ください。

【申請先・問い合わせ】 生活支援課
☎ 22-9674 FAX 22-9661

11月10日(日)は 伊賀市長選挙の投票日



任期満了による伊賀市長選挙を11
月10日(日)に執行します。詳細は
10月号でお知らせします。

【告示日】 11月3日(日・祝)

◆立候補予定者説明会

伊賀市長選挙に立候補を予定してい
る人の事務手続きなどを説明します。
なお、会場の都合により、1人の候補
者につき3人までの参加とします。
【と き】 9月27日(金) 午後2時～
※受付:午後1時30分～
【ところ】 本庁舎 5階会議室 501
※当日受付で、受付簿に記入してくだ
さい。

【問い合わせ】 選挙管理委員会事務局
☎ 22-9601 FAX 22-9672

名阪国道の大雨による 通行止め基準の緩和



名阪国道(国道25号)の関ICから伊賀ICの区間では、平成8年度から
防災対策工事を進めてきました。その結果、規制基準以上の大雨でも道路
災害が発生していないことから、通行
止めを行う規制基準を緩和しました。

【通行止め基準】
関IC～伊賀IC
連続雨量 200mm → 230mm

【問い合わせ】
国土交通省北勢国道事務所管理課
☎ 0595-82-1312

＼22ページの答え／

①千鳥破風
建物の屋根で妻側の形の総称を
破風と言いますが、その形状によっ
て色々な名前が付けられ、代表的
なのが千鳥破風と唐破風です。三
角の形状が千鳥破風、三次曲線の
形状で寺院などの玄関で一般的
なのが唐破風です。上野城では両方
の破風があります。

※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

ちから スポーツの力 ～する・みる・ささえる～

レクリエーションスポーツ「モルック」をご存じですか？

「モルック」はフィンランドの伝統的な「キック」というゲームを元に1996年に開発されました。日本でも新しいスポーツとして注目されています。

モルックという木の棒を順番に投げていき、スキttlという1から12の数字が書かれた木製のピンを倒し、先に得点が50点ピッタリになった方が勝ちとなります。スキttlは倒れた場所で立て直していくのでゲームが進むとどんどん広がり、倒すのが難しくなっていきます。

また、対戦相手に先に50点を取らせないように作戦を考える楽しさもあり、チームのみんなで「次は何番を狙う」「この点数のスキttlは危ないから遠くへ飛ばそう」とわいわい話しながら楽しくプレーができます。

「やってみたいけど、ルールがわからない」そんな場合は、スポーツ推進委員が指導します。また、しらさぎ運動公園では道具の貸し出しを行っています。

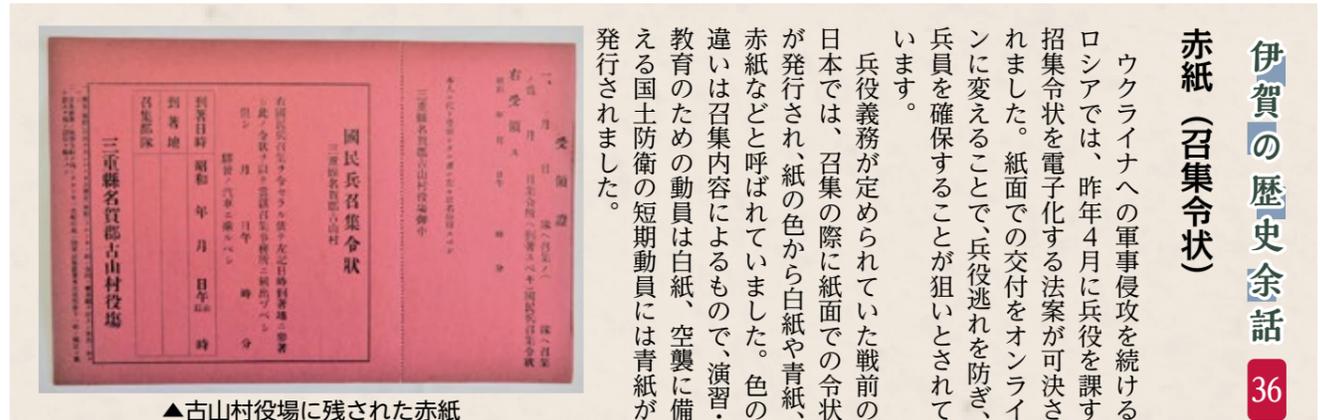
地域の交流会などのちょっとしたレクリエーションとして、皆さんで楽しく遊んでみてはいかがでしょうか。



(一社)モルック協会

【問い合わせ】

- スポーツ推進委員の派遣に関すること
スポーツ振興課
☎ 22-9635 FAX 22-9694
✉ sports@city.iga.lg.jp
- 道具の貸し出しに関すること
しらさぎ運動公園 ☎ 24-1182



▲古山村役場に残された赤紙

伊賀の歴史余話 赤紙（召集令状） 36

ウクライナへの軍事侵攻を続けるロシアでは、昨年4月に兵役を課す召集令状を電子化する法案が可決されました。紙面での交付をオンラインに変えることで、兵役逃れを防ぎ、兵員を確保することが狙いとされています。

兵役義務が定められていた戦前の日本では、召集の際に紙面での令状が発行され、紙の色から白紙や青紙、赤紙などと呼ばれていました。色の違いは召集内容によるもので、演習・教育のための動員は白紙、空襲に備える国土防衛の短期動員には青紙が発行されました。

召集令状の代名詞となった「赤紙」が使用されるのは、戦時に陸軍が予備役などの在郷軍人を動員する場合です。そのため戦地へ赴くことに直結する令状といえます。

かつての古山村役場に残された赤紙を見ると、表面に募集すべき日時と場所、召集部隊の名前を記す欄があり、ミシン目で受領証を切り離すように作られています。

赤紙は、役場の兵事係などが本人の家まで届けていました。届けられるのは、軍事機密のため夜間が多かったそうです。そして、赤紙は集場所に出頭する際に持参する必要があったため、本人の手元に残ることがありませんでした。

伊賀町郷友会が刊行した戦後五十年記念誌『平和への足跡』には、赤紙が届けられた場面が克明に記されています。「今晚は」と「おめでとう」の言葉の後に「ご苦労さまです」と渡される赤紙、受け取る妻の震える手の記憶です。

紙切れ一枚で人びとを戦地へと送る国家、その一枚の紙さえ直接、届けることのない現在のロシア、いずれにせよ人命の尊さを軽んじる戦争というものに戦慄を覚えます。

文化財課歴史資料係
☎/FAX 41・2271

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。

多面的な価値観～混沌は幸せだった～ ー島ヶ原支所ー

古代中国の思想書『莊子』に「混沌、七竅に死す」というお話があります。

目、耳、鼻、口がない混沌さんに、友人2人が目、耳、鼻、口を作ろうとしたところ、混沌さんが死んでしまうという話です。

友人2人は混沌さんにも自分たちと同じように目、耳、鼻、口があった方が「幸せ」でその方が「良い」と考えて行動したと思います。しかし、それが混沌さんを「不幸」にしてしまいました。

いろいろな教訓が読み取れる話ですが、私は「一方的な価値観でよし悪し、幸不幸を決めつけて、他者に押し付けてはいけません」という教訓だと思います。

自分自身の言動や見聞きしたことを振り返ってみると「一方的な価値観」で決めつけてしまっている場面が多々ありました。

「あの人は結婚できて幸せだ」、「子どもが生まれ

て良かった」、「成績が良いあの子が進学校へ行くことができて良かった」その言葉の中には、それとは反対にそうでないことは「悪い」、「不幸だ」と考える「一方的な価値観」を含んでしまっていないでしょうか。そして、それを他の人に押し付けていないでしょうか。

「幸せ」や「不幸」は一つの尺度では測れないものです。「一方的な価値観」に振り回されると他人だけでなく自分も傷つけてしまいます。学校の成績が悪いと落ちこんだり、結婚しなければと焦ったり、「一方的な価値観」に当てはまらないことで、生きづらさを感じたことはないでしょうか。

みんなが生きづらさを感じなくて良い社会にするためには、「一方的な価値観」で物事を判断せず、「多面的な価値観」を知り、自分自身の意識や考え方を新しくしていくことが大切だと思います。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9641 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ

IGAMONO セレクション No.52



くノ一家名物 伊賀牛焼肉丼

伊賀米の上に炒めた玉ねぎ（収穫時期は伊賀産）のをのせ、伊賀牛の中でも特に脂のおいしいバラ肉のスライスを使い、伊賀産の醤油で調合した調味料で味付けをし、丼に仕上げています。

伊賀牛のおいしさ、伊賀米のおいしさが一段と際立つ一品です。



株式会社くノ一家 スタッフ

創業当時から伊賀産食材にこだわり、伊賀牛と伊賀米の献立を手ごろな価格で、たくさんの観光客に召し上がっていただけてきました。伊賀の発信拠点として伊賀産

品の販売や、伊賀産の食材を使った飲食を提供していきたいと思えます。



【問い合わせ】 株式会社くノ一家 ☎ 41-0901

■伊賀ブランド推進協議会事務局（商工労働課） ☎ 22-9669 FAX 22-9695

9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。 (年度内1回のみ)	① 12日(木) ② 24日(火)	13:00 ~ 16:30	本庁舎 2階相談室3	住民課 ① 9/5 8:30 ~ 受付 ② 9/17 8:30 ~ 受付 ※先着6人	22-9638
法テラス法律相談(弁護士) *収入要件あり ※予約制	18日(水)	13:00 ~ 16:00	本庁舎 2階相談室3	法テラス三重 ※受付期限(9/17) ※先着6人	050-3383-5470
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	11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(8/26 ~ 9/6) ※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。	11日(水)	13:30 ~ 15:30	本庁舎 2階相談室3	住民課	22-9638
	13日(金)	13:30 ~ 16:00	大山田福祉センター 相談室	大山田支所	47-1151
人権相談(人権擁護委員)	13日(金)	13:30 ~ 16:00	大山田福祉センター ふれあい広場	人権政策課	22-9683
	19日(木)		ハイトピア伊賀 4階相談室3		
司法書士相談(登記・相続・借金問題など) ※予約制	25日(水)	13:00 ~ 16:00	本庁舎 2階相談室3	住民課 ※受付期間(8/29 ~ 9/20) ※先着5人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	4日(水)	10:00 ~ 15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所	059-228-9112
	20日(金)				
外国人のための行政書士相談 ※予約制	8日(日)	9:30 ~ 12:00	ハイトピア伊賀 4階多文化共生センター	多文化共生課 ※受付期限(9/4) ※先着4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	25日(水)	14:00 ~ 17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所 ※受付期限(9/18)	24-8076
健康相談	27日(金)	10:00 ~ 11:00	ハイトピア伊賀 4階ミーティングルーム	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	5日(木)	13:30 ~ 15:00	いがまち人権センター	シルバー人材センター	24-5800
	19日(木) ※予約制		伊賀市シルバーワークプラザ		

※ハイトピア伊賀駐車場は有料です。

常時開設相談

※相談時間などはお問い合わせください。

相談内容	問い合わせ	電話	相談内容	問い合わせ	電話
消費生活相談	住民課	22-9626	障がい者の総合相談	障がい者相談支援センター	26-7725
空き家に関する相談	空き家対策室	22-9676	ふれあい相談(教育相談)	教育研究センター	21-8839
高齢者の総合相談	地域包括支援センター	26-1521	青少年相談	青少年センター	24-3251
女性相談 ※予約優先	こども家庭支援課	22-9609	若者の就労相談 ※予約優先	いが若者サポートステーション	22-0039
家庭児童相談 ※予約優先			雇用・労働相談	商工労働課	22-9669
母子・父子自立相談 ※予約優先			生活にお困りの方の相談	生活支援課	22-9650
こどもの発達相談			人権相談	人権政策課	22-9683

9月の子育てカレンダー

各教室の対象年齢や予約受付開始日など詳しくは市ホームページをご覧ください。



子育て支援のための教室・事業のご案内

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 乳幼児相談 おたのしみひろば すくすくひろば	3 離乳食教室	あ たまびよサロン おはなし会 ぐるんば 森 さあ始めよう離乳食	4 くまっこひろば	5 らぶらぶひろば	6 土曜ふれあい広場	7 にんにんパーク(上野南公園)
9 親子でつくるのびっこひろば すくすくひろば	10 公開講座(島ヶ原子育て支援センター)	11 ぐるんば	12 おともだちあつまれ!	13 食育教室もぐもぐ らぶらぶひろば 元気っ子ひろば	14	15
16	17	18 赤ちゃんひろばミルクイ 乳幼児相談 ぐるんば	19 おはなしひろばわくわく わんわんひろば おともだちあつまれ!	20 びよびよ Baby 乳幼児相談 みんなあつまれ!	21 開所日	22 開所日(~12:00)
23	24 わくわくひろば	25 キラキラぶち はいはい・たっち なかよし広場 ぐるんば 森 離乳食お悩み相談室	26	27 らぶらぶひろば 親子でリフレッシュ	28 土曜広場	29 ファミリースマイルアップ講座
30 らぶらぶひろば すくすくひろば 森 赤ちゃんなんでも相談 はついで測定	◆各センターのプレイルームで遊べます 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 (休館日:土・日曜日、祝日、9月17日(火)、24日(火)) 火~土曜日 9:00 ~ 17:00 (休館日:月・日曜日、祝日、9月17日(火)、24日(火))				月~金曜日 10:00 ~ 16:00 (休館日:土・日曜日、祝日) 月・水・金・土・日曜日 12:00 ~ 17:00 (休館日:火・木曜日、祝日)	

- 包 子育て包括支援センター
- 青 青山子育て支援センター
- い いがまち子育て支援センター
- 曙 曙保育園「すくすくらんど」
- 島 島ヶ原子育て支援センター
- あ あやま子育て支援センター
- 大 大山田子育て支援センター
- 森 森川病院「エンジェル」



9月の健診

- 【1歳6カ月健診】
10日(火)
- 【3歳児健診】
12日(木)



今月のフォトレポート



6月14日(金)に実施したあやま子育て支援センター「元気っ子ひろば」の様子です。この日は「伊賀焼体験」として、香山窯の森里博信さんを講師に迎え、伊賀焼のお皿づくりを行いました。プレート状にした粘土にこどもの手形を取ったり、絵を描いたりして、親子で楽しみながらオリジナルのお皿を完成させました。

問い合わせ

- 子育て包括支援センター ☎ 22-9665
- いがまち子育て支援センター ☎ 45-1015
- 島ヶ原子育て支援センター ☎ 59-9060
- あやま子育て支援センター ☎ 43-2166
- 大山田子育て支援センター ☎ 47-0088
- 青山子育て支援センター ☎ 53-0711
- にんにんパーク ☎ 22-9665
- 曙保育園「すくすくらんど」 ☎ 21-7393
- 森川病院「エンジェル」 ☎ 21-2425
- (健診) こども家庭支援課 ☎ 41-1556
- (乳幼児相談) 子育て支援室 ☎ 22-9665

上野総合市民病院だより

◆体重測定は大事です

～体重測定から始まる栄養管理～

皆さんは、最近いつ体重を測定しましたか？毎日測るとい人もいれば、最近は何も測っていないという人もいます。体重は健康のバロメーターといわれ、体重の変化は栄養状態の判断に用いられます。65歳までの成人が食べ過ぎで急激に体重が増えた場合、肥満や糖尿病などの生活習慣病の適切な管理が必要になります。

一方75歳以上の高齢者の意図しない体重減少や痩せすぎは、食事摂取低下（食欲不振）による低栄養状態や、筋力低下による活動量低下、筋肉量減少などが誘因である場合、介護予防のための管理が必要になります。低栄養に陥ると、感染症や慢性心不

全、慢性呼吸器疾患といった疾患のリスクも高まりますので、「しっかり食べる」ことを心がけましょう。

また、65～75歳の人は生活習慣病と介護（低栄養）予防の両側面からの、個々の健康状態に合わせた管理が必要になります。

まずはご自身の体重の推移を確認することが大切です。週に1回は体重を測定し記録に残すことをおすすめします。

当院では、入院患者さんや外来で面談する患者さんの体重の変化を確認するとともに、低栄養の患者さんの栄養改善に取り組んでいます。それぞれの年代や食習慣に応じた食事の提案と栄養相談を行っていますので、どうぞお気軽にお声がけください。

（管理栄養士 白井 由美子）



8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
*小児科以外の診療科です。				1 名張	2 上野	3 名張
4 岡波・名張	5 岡波	6 名張	7 岡波	8 名張	9 上野	10 上野
11 岡波	12 岡波	13 上野	14 岡波	15 名張	16 上野	17 名張
18 岡波・名張	19 岡波	20 名張	21 岡波	22 名張	23 上野	24 上野
25 岡波	26 岡波	27 上野	28 岡波	29 名張	30 上野	31 名張

※重症者が重なるなど、診察できない場合があります。

※非当番日は救急の受け入れを行いません。

《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

二次救急（重症）の人が対象です。

救急車での搬送限定ではありませんが、必ず受診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



◎伊賀市応急診療所（一次救急） ☎ 22-9990

【診療科目】 一般診療・小児科 【所在地】 上之庄 1700-1

【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

※駐車場に到着次第、電話をしてください。

※受付は、診療終了時刻の30分前までです。

※各種感染症検査・点滴・レントゲン検査・血液検査などは行っていません。

※救急車利用の場合の帰りの手段は各自で手配してください。



◎伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

☎ 0120-4199-22

※通話料・相談料は無料です。

◎三重県救急医療情報センター

☎ 059-229-1199

受診できる医療機関をご案内（24時間）

伊賀市の人口・世帯数
令和6年6月30日現在

○総数 85,153人（前月比 - 72）
○世帯数 40,552世帯（前月比 - 1）

広報いがをスマホでチェック



マチイロ

