

※**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。

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】 12月15日(日)
○午前9時10分～10時30分
○午前11時～午後0時20分

【ところ】
ハイトピア伊賀 4階

【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】 11月19日(火)

【申込先・問い合わせ】
こども家庭支援課
☎ 41-1556 FAX 22-9646

離乳食教室**申**

【と き】 12月17日(火)
○前期：午後1時30分～3時
○後期：午前10時～11時30分

【ところ】
ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内 容】
○前期：離乳食前期（1～2回食）の話・離乳食の調理
○後期：離乳食後期（3回食）の話・離乳食の調理

【定 員】 各回先着6人

【申込方法】
住所・参加する保護者とこどもの氏名・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】 11月20日(水)

【申込先・問い合わせ】 子育て支援室
☎ 22-9665 FAX 22-9666

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

子育て・教育

11月子ども・若者
育成支援強調月間

子ども・若者は、家族や社会にとってかけがえのない存在です。
すべての子ども・若者が、自己肯定感を育み、健やかに成長し、明るい未来を切り拓いていくため、教育委員会と伊賀市青少年育成市民会議では、家庭や学校、企業、地域、各種団体などと連携し、子ども・若者の支援に取り組んでいます。子どもの育ちを支える取り組みにご協力をお願いします。

- ◆重点的な取り組み
- 子どもの体験活動事業の実施
 - 非行・被害防止のためのパトロールなど
 - 青少年に有害な環境をなくす活動の推進
 - 研修会などの開催
 - 青少年相談業務の推進

◆青少年相談

伊賀市青少年センターでは、電話・来所での相談を行っています。

【相談時間】 平日 午後1時～6時
※金曜日のみ午後3時まで（年末年始を除く。）

【相談場所】 伊賀市青少年センター（上友生785 教育研究センター1階）
※面談（来所）希望の場合は事前に連絡してください。

【相談電話番号】 ☎ 24-3251

【問い合わせ】 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

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階市民スペース
○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

三重県障がい者
芸術文化祭

【と き】
○11月22日(金)
プレオープン（作品展のみ）：
午前10時～午後4時
○11月23日(土・祝)
作品展・ステージ発表：
午前10時～午後4時
○11月24日(日)
作品展：午前10時～午後2時（表彰式：午前10時～）
ステージ発表：
午前11時～午後2時

【ところ】 津市白山総合文化センター（津市白山町二本木1139-2）
作品展：全館
ステージ発表：しらさぎホール

【内 容】
展示作品：絵画、写真、陶芸など
ステージ発表：歌唱、楽器演奏、演劇など

※展示・発表の内容など、詳しくは三重県障がい者芸術文化祭開催案内ページをご覧ください。

【問い合わせ】
○三重県障がい者芸術文化祭
実行委員会事務局
（公社）三重県障害者団体連合会
☎ 059-232-6803
FAX 059-231-7182
✉ info@mie-asc.jp
○障がい福祉課
☎ 22-9657 FAX 22-9662
✉ shougai@city.iga.lg.jp

11月14日(木)は
世界糖尿病デー

この日に合わせて、伊賀上野城をブルーにライトアップします。糖尿病は、かなり病状が進まないとほとんど自覚症状がありません。しかし、糖尿病と診断される前の境界型（耐糖能異常）の段階でも、眼・腎臓・神経などの合併症は進行します。糖尿病のほとんどは食事や運動で改善できるといわれています。この機会に食事、間食、飲酒、運動習慣など見直してみましょう。

【問い合わせ】 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666

脳の健康チェック
(もの忘れ相談)

【と き】 11月27日(水)
午前10時～11時（受付時間）

【ところ】 青山複合施設 アオーネ

【問い合わせ】 地域包括支援センター
☎ 26-1521 FAX 24-7511

エンディングノート
配布中

エンディングノートとは、最期まで自身の尊厳を守るために、自身が希望する生き方や今後の人生、医療・介護に関する意思決定などについて、家族や大切な人に伝えたい内容を記すノートのことです。

自分らしい人生を考えるきっかけとして役立ててみませんか。

【配布場所】
○地域包括支援センター
○健康推進課
○各支所（上野支所を除く。）
※市ホームページからもダウンロードできます。

※数に限りがありますので、なくなり次第終了します。

【問い合わせ】 地域包括支援センター
☎ 26-1521 FAX 24-7511

献血のご案内

●11月27日(水)
午前9時30分～11時30分
午後1時～4時
本庁舎 1階市民スペース
※日程は変わる場合があります。

【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などを行います。

◆いがオレンジカフェ

【と き】 11月12日(火)
午前10時～正午

【ところ】
ハイトピア伊賀
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】 11月20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

認知症のひとと家族の会
「伊賀地域つどい・交流会」

【と き】 11月19日(火)
午後1時30分～4時

【ところ】 名張市役所 会議室 305（名張市鴻之台1-1）

※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】 12月5日(木)
午後1時30分～3時30分

【ところ】
ハイトピア伊賀 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

くらしの
情報

健康・福祉

在宅医療普及啓発事業
講演会

在宅医療・介護の連携が円滑に進み、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、医療・介護関係者などの連携とあわせて、患者さんやその家族の在宅医療への理解が大切です。

この機会に在宅医療について考えてみませんか。

【と き】 12月7日(土)
午後2時～3時30分

【ところ】 ヒルホテルサンピア伊賀（西明寺2756-104）

【演 題】 「日本であり知られていない徒手療法“オステオパシー”について（医師とオステオパスの関係性 in フランス）」 ◇自然治癒力を高め、健康力を高めよう◇

【講 師】
ディプロム・ド・オステオパス（オステオパシーの国際資格）
高原 誠人さん

【問い合わせ】
○（一社）伊賀医師会
☎ 23-5550 FAX 24-3409
○医療福祉政策課
☎ 22-9705 FAX 22-9673

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】 伊賀市の芭蕉祭は、何月にあるでしょうか？
①7月
②8月
③9月
④10月
(答えは30ページ)