



風になって忍者の里を駆け抜けよう

2025 忍者の里伊賀上野シティマラソン参加者募集



申・問 ○大会に関すること：伊賀上野シティマラソン実行委員会事務局（スポーツ振興課内） ☎ 22-9635 FAX 22-9694
○申込に関すること：伊賀上野シティマラソンエントリーセンター（平日午前9時～午後5時） ☎ 0794-70-8200

【と き】 11月30日(日) ※雨天決行

【ところ】 ○スタート：ハイトピア伊賀周辺
○ゴール：上野西小学校周辺

【種目・対象者・料金】

- ハーフマラソン（高校生以上） 5,000 円
- クォーターマラソン（高校生以上） 4,500 円
- 5km（高校生以上） 3,500 円
- ジョギング一般の部（高校生以上） 2,500 円
- ジョギング小・中学生の部
（小学4～6年生・中学生） 2,000 円
- ジョギングファミリーの部
（保護者同伴で参加・小学生以上） 2,000 円 / 人

【申込方法】 インターネット（ランネット）または専用振替払込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて郵便局または事務局へ持参

【申込期限】

- インターネット（ランネット）：8月31日(日)
- 郵便振替・事務局へ持参：8月29日(金)

【定 員】

- ハーフマラソン 1,000 人
- クォーターマラソン 1,000 人
- 5km 500 人
- ジョギング一般の部 300 人
- ジョギング小・中学生の部 300 人
- ジョギングファミリーの部 400 人



楽しい夏を過ごすために

水の事故に気をつけて！



暑くなるにつれ海や川などで子どもたちの水遊びが盛んになると、水の事故が増えます。

子どもを水の事故から守るためには、家庭や地域などで水の怖さについて話し合い、危険な場所や立ち入り禁止区域での水泳や水遊びはしてはいけないことを再確認しましょう。また、周囲の大人も気を配り、危険な場所で遊んでいたら注意するなど地域ぐるみで安全対策を進めていくことが大切です。

◆水辺で楽しく安全に活動するために

- 水辺で遊ぶ前に
「天気予報を確認しよう」
- 水辺で遊ぶときは
「ライフジャケットを着よう」
「一人で、子どもだけで行かない」
- 水に落ちたら
「慌てず、浮いて助けを待とう」
- 溺れている人がいたら
「飛び込まず助けを呼ぼう」

◆屋外での事故を防ぐために

こどもの水の事故は川や海、池での水遊び中に最も多く起こっています。こどもは遊びに夢中になると周囲の状況が目に入らなくなります。必ず大人が付き添うようにしましょう。こどもが遊びに行くときは「誰とどこに行くか、何時に帰るか」を伝えてから出かけることを家庭での約束事にするなど工夫しましょう。大人も自分は大丈夫と過信せず、天候が悪い時や、飲酒をしての水遊びはやめましょう。



◆日常生活での事故を防ぐために

こどもの鼻と口を覆うだけのコップ1杯の水があればどこでも事故は起こります。家の中や周辺を点検し、こどもに危険な場所を教えることも大切です。また、高齢者の入浴中の事故を防ぐため、家族がときどき声かけをしたり、時間にも気を配りましょう。



65 歳以上の人へ7月 14 日(月)に発送します

介護保険料納入通知書をご確認ください



問 介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950

◆保険料の納め方

年金が年額 18 万円以上の人は、年金からの天引き（特別徴収）です。法令などで定まっているため変更できません。ただし、次に当てはまる人は、納付書または口座振替での納付（普通徴収）となります。

- 65 歳になった直後の人
- 他市町村から転入した直後の人
- 年度途中に保険料の所得段階が変更になった人
- 年度当初（4月1日現在）に年金を受給していなかった人 など



◆介護保険負担割合証

8月1日時点で有効な介護保険要介護・要支援認定をお持ちの人には、8月1日(金)以降の介護保険サービスを利用する際の自己負担割合を記載した証を、7月中旬に発送します。なお、介護保険要介護・要支援更新（変更）認定申請中の人は、認定結果に同封します。



◆介護保険負担限度額認定証

現在お持ちの介護保険負担限度額認定証の有効期限は7月31日(木)です。8月1日(金)以降も引き続き認定が必要な人は、6月下旬に郵送した更新申請書で申請してください。

※この認定証は、介護保険要介護・要支援認定を受け、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院に入所している人、短期入所（ショートステイ）サービスを利用している人の食費・居住費（滞在費）を限度額までに抑え、負担を軽減するものです。

※負担段階を判定する対象所得には、障害年金や遺族年金などの非課税年金も含まれます。



人権作品を募集します



市民の皆さんの人権問題に対する関心と意識を高めるために、人権作品を募集します。

人権問題（同和問題・女性・子ども・障がい者・外国人・性的マイノリティなど）に関して、日常生活の中で体験したことや感じたこと、差別をなくしていくための意見や方法などを表現したものが対象です。

【対象者】

市内在住・在勤・在学の小学生以上

【募集部門】

作文・ポスター・標語の3部門

※詳しい作品規定はホームページをご覧ください。

【審査・発表】

市で審査を行い、結果を応募者に連絡します。

【応募方法・受付期間】

- 市内の小中学校へ通っている人
各学校の定める期限までに学校へ届けてください。
- 上記以外の人
7月7日(月)～9月12日(金)の期間中、上記まで郵送または持参 ※必着



2024 年度「ポスター部門・中学生の部」市長賞作品