

人生 100 年時代の 終活講座



終活は、自分らしく人生を締めくく
るための大切な活動です。

「家はこうあるべき」「長男だから」
「女性らしく」といった慣習やしきた
りに縛られていませんか？

ジェンダーの視点から、これまでの
常識や役割分担意識を見直し、誰かの
ためではなく、自分のための選択を見
つけていきましょう。

心地よく、あなたらしく人生の最終
章を過ごすために、今、少し立ち止まっ
て考えてみませんか？

【と き】 11 月 28 日(金)
午後 2 時～4 時

【ところ】 ゆめぼりすセンター
2 階大会議室

【講 師】 源 淳子さん

【対象者】 市内在住・在勤・在学の人

【定 員】 40 人

【申込方法】
電話、ファックス、
メール、申込フォーム



申込フォーム

【申込期間】 10 月 8 日(木)～ 11 月 20 日(木)

申・問 男女共同参画センター

☎ 22-9632 FAX 22-9666

✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

お薬手帳を 1 冊に
まとめましょう

飲んでいる薬や治療歴
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 医療福祉政策課
☎ 22-9705 FAX 22-9673

お薬手帳

自衛官候補生の募集

平和を守り、未来を
創る。自衛官候補生を
募集しています。

【受付期間】
年間を通じて募集しています。

【応募資格】
日本国籍を有する 18 歳以上
33 歳未満の人

申・問 自衛隊三重地方協力本部
伊賀地域事務所
☎ 21-6720

第 2 回読み聞かせ ボランティア養成講座



絵本ライブを交えながら、こども
たちとのふれあいや絵本選び、さら
には、人生を考えます。また、参加者の
読み聞かせに関する質問にもお答えし
ます。

【と き】 11 月 26 日(木)
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

【内 容】

○演題：「絵本を読んで、人生を考える」
○講師：絵本のしんちゃん
(三浦 伸也さん)

【定 員】 60 人程度

【申込方法】 市ホームページの申込
フォーム、または申込書を下記まで

【申込期間】 11 月 12 日(木) 午後 5 時

申・問 生涯学習課

☎ 22-9679 FAX 22-9692

✉ chuou-kouminkan@city.iga.lg.jp

伊賀市総合防災訓練



市内で震度 6 弱の地震が発生したこ
とを想定して、市と花垣地区住民によ
る合同防災訓練を行います。詳しくは
市ホームページをご覧ください。

【と き】 11 月 2 日(日) 午前中

【ところ】

花垣スポーツレクリエーション広場
体育館 (旧花垣小学校)



昨年度の訓練 (避難所開設) の様子

問 防災危機対策局

☎ 22-9640 FAX 24-0444

「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 障がい福祉課
☎ 22-9657 FAX 22-9662
✉ shougai@city.iga.lg.jp

公園の掃除体験



地域を美化する清掃の仕事体験をし
てみませんか。

【と き】 11 月 6 日(木)
午前 9 時～正午

【ところ】 しらさぎ運動公園

【対象者】 市内在住の 60 歳以上の人

【定 員】 8 人

※申込多数の場合は抽選

【申込方法】 住所・氏名・年齢・電話
番号を下記まで

【申込期間】 10 月 1 日(木)～ 23 日(木)



申・問 (公社)伊賀市シルバー人材センター

☎ 24-5800 FAX 23-2040

令和 7 年度 市民公開講座



「心不全とうまく付き合うために」
をテーマに市民公開講座を開催しま
す。心疾患は、日本人の死因の第 2 位
を占める疾患で、早期発見や生活習慣
の見直しが重要です。

【と き】 11 月 23 日(日・祝)
午後 2 時～4 時
(受付：午後 1 時 30 分～)

【ところ】

ゆめぼりすセンター 2 階大会議室

【講 師】

○岡波総合病院 循環器内科

植木 博之さん

○理学・作業療法士

坂本 恭彦さん 山中 美奈さん

【定 員】 先着 40 ～ 50 人程度

※申込不要

※マスク着用をお願いします。

問 岡波総合病院 リハビリテーション科
(担当者：杉野)

☎ 21-3135 FAX 21-5237

県政だより みえ

三重県広報誌を
こちらから
ご覧いただけます

☎ 20-9272
FAX 20-2575

名神名阪連絡道路 住民説明会



名神名阪連絡道路は、名神高速道路
八日市インター付近から名阪国道上柘
植インター付近を結ぶ約 30km の道
路として計画を進めています。

この計画に関する住民説明会を開催
し、これまでの取組状況や、今後の進
め方などについて説明を行います。

【と き】 10 月 11 日(土)
午後 2 時～

【ところ】 西柘植地区市民センター

【定 員】 70 人

【申込方法】 氏名・住所をメールまた
はファックスで下記まで

【申込期限】 10 月 9 日(木)

申・問 建設管理課

☎ 22-9723 FAX 22-9724

✉ kensetsukanri@city.iga.lg.jp

伊賀市景観シンポジウムを 開催します



日本の 20 世紀遺産 20 選の一つに
も選ばれた伊賀上野城下町。さまざま
な時代の建物が織りなす文化的景観に
についてお話しします。

【と き】 11 月 2 日(日)
午後 1 時～3 時

【ところ】 ハイトピア伊賀
5 階多目的大研修室

【内 容】

○第 1 部：講演会

○第 2 部：景観に関する活動報告

※当日、内容を変更する場合があります。

※シンポジウム終了後、伊賀市景観計
画改定について城下町の風景区域の
住民を対象とした住民説明会を開催
します。

【定 員】 100 人

問 都市計画課

☎ 22-9731 FAX 22-9734

「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 さくらリサイクルセンター
☎ 20-9272
FAX 20-2575

在宅医療普及啓発 講演会



落語「天国からの手紙」を通じて、
相続を切り口に家族や人生について触
れ、また「人生会議」について知る内
容となっています。

自分らしく悔いなく「生ききる」ヒ
ントとなるよう、落語で明るくお伝え
します。

【と き】 11 月 1 日(土)

午後 2 時～3 時 30 分

【ところ】 ヒルホテルサンピア伊賀
4 階白鳳の間 (西明寺 2756-104)

【演 題】 落語で楽しく学ぼう！
在宅医療と自分らしい人生設計
～あなたと大切な人のために～

【講 師】 行政書士 生島 清身さん
(社会人落語家 天神亭 きよ美さん)



問 ○ (一社) 伊賀医師会

☎ 23-5550 FAX 24-3409

○医療福祉政策課

☎ 22-9705 FAX 22-9673

いがまち展覧会



地域の皆さんが創作した芸術作品な
どを展示します。

【と き】

○ 10 月 25 日(土)
午前 9 時～午後 4 時 30 分

○ 10 月 26 日(日)
午前 9 時～正午

【ところ】 西柘植地区市民センター

問 いがまち展覧会実行委員会

(西柘植地区市民センター内)

☎ 45-8611 FAX 45-8655

納税通知書用封筒に 広告を掲載しませんか



【対象者】 民間事業者・公共的団体

【掲載箇所】 封筒の裏面

【募集枠】 各封筒につき 1 枠

【募集する封筒の種類と広告掲載料】

名 称		
発送時期	発送数(予定)	掲載料

市民税・県民税・森林環境税
納税通知書用封筒

令和 8 年 6 月中旬	約 20,000 通	2 万円
-----------------	------------	------

軽自動車税納税通知書用封筒

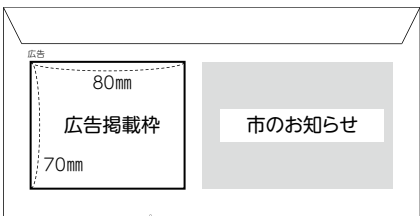
令和 8 年 5 月上旬	約 32,000 通	3 万円
-----------------	------------	------

固定資産税納税通知書用封筒

令和 8 年 4 月上旬	約 46,000 通	5 万円
-----------------	------------	------

【広告の規格】

大きさは縦 70mm×横 80mm、色は
単色、広告主の名称と連絡先を明記し
たもの (原稿は eps 形式)



広告掲載イメージ

【申込方法・掲載の決定方法】

詳しくは市ホームページをご覧ください。

【申込期間】 10 月 30 日(木)～ 11 月 13 日(木)

申・問 課税課

☎ 22-9614 FAX 22-9618

「見守り安心シール」を
ご存じですか？

伊賀市見守り安心シール

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 介護高齢福祉課
☎ 22-9634 FAX 26-3950