

うま
「午の春展」
午の絵馬を募集します

【対象者】 市内在住の中学生以上の人
【作品募集数】 35 点
【申込方法】 絵馬を下記の窓口で受け取り、作品完成後、同窓口に提出
【募集期間】 11 月 4 日(火)～ 12 月 12 日(金)

◆午の春展
【と き】 令和 8 年 1 月 4 日(日)～7 日(火)
【ところ】 ハイトピア伊賀
5 階多目的大研修室
問 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

第 59 回青山ふるさと
美術文化展覧会

絵画・書道・彫塑・写真・華道・工芸（伊勢型紙、編み物）・俳句など、青山地域で日頃行われている文化芸術活動の成果を展示します。

【と き】 11 月 15 日(土)～ 17 日(月)
午前 9 時～午後 5 時
※最終日のみ午前 9 時～正午

【ところ】 青山ホール

問 青山ふるさと美術文化展覧会
実行委員会
（阿保地区市民センター内）
☎ 52-2000 FAX 52-2011

考えよう！環境のこと

「食」は、私たちの体を作るだけでなく、地球環境にも大きな影響を与えています。日々の食卓での小さな選択が、持続可能な未来へとつながることをご存じでしょうか。

例えば、食べものが私たちの食卓に届くまでに、多くのエネルギーや水が使われるほか、輸送では CO₂ が排出されます。特に、遠くから運ばれてくる食品や、生産に多くの資源を必要とする肉類などは、環境への負荷が大きい傾向にあります。

では、私たちはどうすれば良いのでしょうか？

まず、地元の旬の食材を選ぶことです。このことで、輸送にかかるエネルギーを減らし、地域の農業を応援できます。

次に、食品ロスを減らすことが重要です。「買いすぎない」「食べきれる量を作る」「残った食材を工夫して使う」といった対策が挙げられます。食品を捨てることは、生産に使われた資源もムダにすることになります。

そして、ごみの削減を意識した選択をすることも大切です。例えば、過剰な包装のものを避け、シンプルな包装のものを選ぶことが挙げられます。

私たちの食の選択は、地域の未来に直結しています。伊賀市の豊かな自然を次世代に引き継ぐため、今日の食卓から環境に優しい選択を始めてみませんか。

問 環境政策課 ☎ 22-9624 FAX 22-9641

世界の料理教室
インドネシア料理

インドネシアのお話とジャワの伝統料理“オポール アヤム”（鶏肉のココナッツミルク煮）や“ミーゴレン”（インドネシアの焼きそば）などを作ります。

【と き】 11 月 29 日(土)
午前 10 時～午後 1 時

【ところ】 とれたて市 ひざっこ 食農交流室（平野西町 1-1）

【対象者】 中学生以上
【料 金】 700 円
【定 員】 先着 20 人
※定員になり次第、締め切ります。

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク

【申込方法】 申込フォーム、電話、メール

【申込期間】 11 月 10 日(月)～ 21 日(金) 申込フォーム

申・問 伊賀市国際交流協会
☎ 070-4455-4900
✉ mie-iifa@ict.jp

令和 7 年度
悠々セミナー

【とき・内容】

○第 5 回：11 月 11 日(火)
演題：大震災からの挑戦の地 三重で築いたもの
講師：万協製薬(株) 代表取締役社長 松浦 信男さん

○第 6 回：12 月 9 日(火)
演題：伊賀の仙像
講師：三重県総合博物館 瀧川 和也さん

○第 7 回：令和 8 年 1 月 13 日(火)
演題：自分を見つめ直すことから
講師：ヒューマンライツアカデミー ueno 川口 素生さん

○第 8 回：令和 8 年 2 月 10 日(火)
音楽鑑賞：心♥ホッとに！昼下がりコンサート」（伊賀市文化都市協会 共催事業）

※いずれも午後 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

【対象者】 悠々セミナー登録会員
※当日参加も可能

【定 員】 60 人

申・問 生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

がん患者と家族の
おしゃべりサロン in 伊賀

【と き】 12 月 4 日(木)
午後 1 時 30 分～3 時

【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・問 三重県がん相談支援センター
☎ 059-223-1616
FAX 059-202-5911

献血のご案内

● 11 月 26 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 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 11 日(火)
午前 10 時～11 時 30 分(受付時間)

【ところ】 ハイトピア伊賀
4 階ミーティングルーム

問 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 19 日(水)
午前 10 時～11 時 30 分(受付時間)
【ところ】 阿山保健福祉センター
1 階大会議室
問 地域包括支援センター
東部サテライト
☎ 45-1016 FAX 45-1055

上野同和教育研究協議会
第 2 回連続講座

「差別のない明るい市民社会」をめざして、人権講演会を行います。

【と き】 12 月 3 日(火)
午後 6 時 30 分～8 時 10 分（受付：午後 6 時～）

【ところ】 伊賀市文化会館

【テーマ】 ビジネスと人権

【講 師】 ヒューライツ大阪 特任研究員 松岡 秀紀さん

【定 員】 400 人程度

【申込方法】 電話（当日参加も可）

申・問 ○上野同和教育研究協議会
☎ 51-5994
○生涯学習課
☎ 22-9679 FAX 22-9692

暮らしの道具
体験教室

人々が暮らしの豊かさや彩りを求め、工夫を重ねて製作した「暮らしの道具」を体験してみませんか。

【と き】 11 月 30 日(日)
午前 10 時～午後 0 時 45 分

【ところ】 大山田郷土資料館

【内 容】
○古代の暮らしの講話と土器づくり体験
○かまどでの炊飯体験
○石臼でのきな粉づくり体験
○縄ない機での縄ない体験

【対象者】 小学生とその保護者、学校教職員

【定 員】 15 人

【申込期間】 11 月 7 日(金)～ 28 日(金)

【申込方法】 電話・申込フォーム 申込フォーム

申・問 ○大山田郷土資料館
☎ 48-0303
○文化財課
☎ 22-9678 FAX 22-9667

こども家庭センター なんでも相談ダイヤル

妊産婦、0～18 歳までのこどものいる家庭、こども自身からの相談や問い合わせに応じます。

☎ 41-0932

【受付時間】
平日 午前 9 時～午後 5 時

問 こどもの育ち支援課
☎ 22-9609 FAX 22-9646

くらしの情報

くらしに関わる催しやお知らせなどを掲載しています。最新の情報は市ホームページをご覧ください。二次元コードから詳しい情報を見ることができます。
※特に記載がない催しは無料・申込不要

イベント・募集

第 58 回伊賀地区ロード
レース大会の参加者募集

この大会は「第 19 回美し国三重市町対抗駅伝」の伊賀市代表選手選考会を兼ねて開催します。

【と き】 12 月 7 日(日)
午前 10 時スタート

【ところ】 上野運動公園競技場（周回コース）

【部 門】
○小学 5・6 年生男子の部……1.6km
○小学 5・6 年生女子の部……1.6km
○中学・高校・一般男子の部……3km
○中学・高校・一般女子の部……3km

【参加料】
○小・中学生 500 円
○高校生・一般 1,000 円
※参加料は指定の口座に振り込むこと（振込口座は市ホームページに記載）

【表 彰】 各部門 3 位まで
※表彰式は行いません。

【参加資格】 三重県内在住

【申込方法】 伊賀市陸上競技協会ホームページから申し込み

【申込期間】 11 月 1 日(土)～ 28 日(金) 午後 8 時

問 伊賀市陸上競技協会
✉ igariku.info@gmail.com

ガス暖房なら パワフルで スピーディ!!

エコ 安心 便利

あなたとともに、未来へ――

上野ガス
https://www.ueno-gas.co.jp

スイッチ ON からわずか 5 秒で
ぽかぽか温風

面倒な燃料補給の
手間がかかりません

伊賀市上野茅町 2706
☎ 0595-21-3611

LINE 公式アカウント
友だち募集中