「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日以~12月12日金

◆午の春展

【とき】

令和8年1月4日(日)~7日(水) 【ところ】 ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室

間 牛涯学習課

☎ 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日出~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

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日出

午前10時~午後1時

【ところ】

とれたて市 ひぞっこ 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

2 070-4455-4900 ⊠ mie-iifa@ict.jp

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

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㈱ 代表取締役社長

松浦 信男さん ○第6回:12月9日以

演題:伊賀の仏像

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

ueno 川口 素生さん

○第8回: 令和8年2月10日火

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

【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



午後1時30分~3時

【ところ】

【対象者】 がん患者・家族など

申・問 三重県がん相談支援センター

2 059-223-1616

FAX 059-202-5911

献血のご案内

● 11 月 26 日冰

午後1時~4時

※日程は変わる場合があります。

固 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)

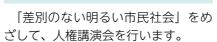
【ところ】 阿山保健福祉センター 1階大会議室

間 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



【と き】 12月3日(水)

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

2 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

2 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

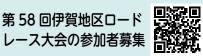
妊産婦、0~18歳までのこど ものいる家庭、こども 自身からの相談や問い 合わせに応じます。

【受付時間】 平日 午前9時~午後5時

2 41-0932

間 こどもの育ち支援課 ☎ 22-9609 FAX 22-9646

第58回伊賀地区ロード



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。

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

※特に記載がない催しは無料・申込不要

『☆ イベント・募集

を見ることができます。

【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日出~28日金

問伊賀市陸上競技協会 ⊠ igariku.info@gmail.com

広告

午後8時

ガス暖房なら



エコ【安心】便利



スイッチONからわずか5秒で ぽかぽか温風



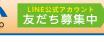
面倒な燃料補給の 手間がかかりません



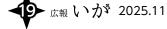


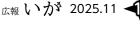














演題:自分を見つめ直すことから

講師:ヒューマンライツアカデミー

音楽鑑賞:心♥ホッとに!昼下がり

5階多目的大研修室

【と き】 12月4日休

ハイトピア伊賀 5階学習室2

【申込方法】 電話

午前9時30分~11時30分 本庁舎 1階市民スペース