



鳥羽市食生活改善推進連絡協議会のみなさん
《食生活における健康づくり推進活動》



とは 10月16日号 2008 No.1179

暮らしの情報

10月16日～



元気が子で見た見ち

広報とばに掲載された写真を差し上げます。ご希望のかたは、総務課秘書広報係まで。

お知らせ

女性がん検診

保健センター

(健康福祉課健康係)

☎1115

対象 乳がん…市内在住のかた(年齢制限はありません)

子宮頸がん…市内在住で20歳以上のかた(平成元年4月1日までに生まれたかた)

検診料 乳がん…1,700円(70歳以上無料)

子宮頸がん…800円(70歳以上無料)

●乳がん検診を受けるかたへ

・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。

・エコー検診は、乳房にゼリーを塗

って超音波をあて、がんを示すような影がないか調べます。

●注意

・乳がん検診は2種類ありますが、1年間に1度しか受けられませんので、どちらかをお選びください。

・妊娠中・授乳中のかた、豊胸手術を受けたかたは、乳がん検診を受けることができません。

・40歳未満のかたは、乳腺が発達しているのでマンモグラフィ検診では、うまく撮影できない場合があります。できるだけエコー検診を受診してください。

・生理中のかたは、子宮頸がん検診を受けることができません。

・当日は健康手帳をお持ちください。

・乳がん検診を受診するかたは、バスタオルをお持ちください。

・厚生労働省より「女性ががん検診は2年に1回で良い」という指針が出されましたが、市では受診回数を2年に1回と限定していません。今までどおり受診していただけます。

申込方法 保健センターへ電話で予約してください。予約がないかたは、受診できません。

申込期間 10月17日(金)検診日前日(土曜・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分
※定員になり次第締め切ります。

乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

とき	受付時間	ところ
11月6日(木)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり
	13:30～14:30	鳥羽磯部漁協小浜支所
	15:30～16:30	鳥羽磯部漁協安楽島支所
11月14日(金)	13:00～14:00	鳥羽志摩農協鳥羽(旧加茂)支店
	16:00～16:30	佐田浜第1駐車場
11月27日(木)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり
	13:30～15:30	
11月28日(金)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり
	13:30～15:30	

※今回は堅神公民館での検診はありません

乳がん(エコー)・子宮頸がん検診

とき	受付時間	ところ
11月7日(金) ※乳がんのみ	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり
	13:30～16:00	
11月14日(金)	9:00～11:00	

広告



国からの補助金があります。

環境のことを考えた、未来の省エネガス給湯器

CO2を13%削減！ガス量も13%削減！

…CO2を年間145kgも削減します！…

※新築・改築時にエコジョーズを設置されますと、【環境配慮型省エネ住宅】と認められ住宅ローンの金利が優遇されます。詳しくはご利用の金融機関へお問い合わせください。

(社)三重県エルピーガス協会 鳥羽支部

10/16 information

鏡浦小・中学校研究発表会

鏡浦小学校
☎5070
鏡浦中学校
☎5260

鏡浦小・中学校では、「かかわり合う力・つながり合う力を育てる」をテーマに鳥羽志摩人権教育実践交流会を開催し、市民のみなさんにも公開します。

とき 10月21日(火)午後零時30分～
ところ 鏡浦小学校・鏡浦中学校
内容 公開授業、全体会、分散会など

キッズフェスティバルIN鳥羽

健康福祉課子育て支援室

☎1184

三重県サッカー協会キッズ委員会では、「キッズフェスティバルIN鳥羽」を開催します。

外遊びが少なくなつた現在、体幹をうまく使うトレーニング(遊び)をして、けがを少なくし、運動能力の向上につなげませんか。
とき 11月1日(土)午前10時～正午
受付 午前9時30分～

ところ 中央公園多目的グラウンド
対象 小学1年生～2年生・幼児(4歳以上)

内容 体を動かすことを重点において、日本サッカー協会キッズインス

トラクターが、こどもたちと一緒に楽しい時間を過ごします。

申込・問合せ先 健康福祉課子育て支援室か三重県サッカー協会キッズ委員会・山本(☎080-5135-18820)へ。

虐待等防止ネットワーク講演会

子育て支援センター

☎7221

市では、虐待を受けている児童(保護や支援を必要とする児童を含む)、配偶者からの暴力による被害者、虐待を受けている高齢者および障がい者や人権侵害を受けているかたなどに、迅速かつ適切な対応を図るため、6月に「鳥羽市虐待等防止ネットワーク」を立ち上げました。

ネットワークの仕組みや虐待などについて、よりたくさんのかたにご理解とご協力をいただくため、次のとおり講演会を開催します。

ぜひ、参加してください。
とき 10月25日(土)午前10時～
ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
講師 西口和之さん(南勢志摩児童相談所長)

演題 児童相談と市町役の役割



加茂小・中学校研究発表会

加茂小学校
☎2919
加茂中学校
☎2904

加茂小・中学校では、「いきいきと生きる力の創造」をテーマに学校保健研究発表会を開催し、市民のみなさんにも公開します。

とき 10月28日(火)午後1時～
ところ 加茂小学校・加茂中学校
内容 公開授業、全体会など

カントリーライブめだかの学校

カントリーライブ実行委員会

伊藤☎3690

カントリーライブ実行委員会では、「カントリーライブII ザ・ブルグラス&カントリーダンス」を開催します。休日の一日を音楽で過ごしてみませんか。みなさんのご来場をお待ちしています。

とき 10月26日(日)
午前10時30分～午後4時
ところ めだかの学校
参加料 無料、運営協賛券1,000円(ご協力いただけるかたに前売り)

当日は、飲食品屋台が出店します。雨天決行で、屋内会場に変更する場合があります。

くわしくは、カントリーライブ実行委員会へ問い合わせてください。

広告

さあ、24の秘訣で

あなたの考えを保険屋さんに伝えよう

保険を見直したいけど、よくわからない人のための小冊子

[生命保険24の秘訣]を無料進呈します。保険がわかれば

あなたの要望が伝わります。「広報を見た」とご連絡下さい。

／／資料送付後に電話や訪問は一切しません／／

独立系ファイナンシャルプランナー平石誠(鳥羽市出身)

☎0596-42-1400(平日10時～19時)

広告

耳の“きこえ”はいかがですか?

補聴器を販売しております。

当店で“強力乾燥器”を設置、乾燥と

点検・クリーニングは無料です。

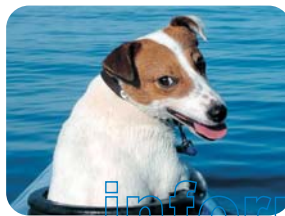
補聴器電池 大特価・福祉申請手続きします。

アフターサービスの良い、近くの当店へ!

ハラ

メガネ・時計・補聴器

鳥羽三丁目16-26 TEL(25)2148



中村プルート(オス 3歳)

10/16 information

募集

親子凧作り教室

教育委員会生涯学習課

☎1268

かんぼの宿鳥羽と鳥羽市青少年育成市民会議では、「親子凧作り教室」を開催します。

とき 11月22日(土)午後1時～

ところ かんぼの宿鳥羽2階・会議室

対象

市内の小学生とその保護者

種類・材料費

①ダイヤ凧(低学年用) 400円

②六角凧(高学年用) 650円

持ち物 クレヨンやマジックなど絵を描くもの、鉛筆、定規

申込方法 往復はがきに、

①親子凧作り教室申込②住所③電話番号④保護者氏名(フリガナ)⑤こどもの氏名(フリガナ)、学年(年齢)、性別、希望する凧番号⑥当日引率者氏名(保護者と異なる場合のみ)を記入の上、教育委員会生涯学習課内鳥羽市青少年育成市民会議事務局(〒517-0022 鳥羽市大明東町1-6)へ郵送してください。

募集人員 20組

申込期限 10月27日(月)(当日消印有効)

※応募者多数の場合は、11月6日(木)

午前10時から教育委員会会議室で、公開抽選を行います。



離乳食教室(後期)に参加しませんか

保健センター

(健康福祉課健康係)

☎1146

離乳食を進めていくうちに、量や固さなどの進め方が分からない、メニューがマンネリ化してしまうなど、初期のころとは違う悩みも出てくると思います。

市では、試食を交え、月齢に応じた離乳食の進め方などについてお話しする教室を行います。気軽に参加してください。

とき 10月28日(火)

午前10時～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり

内容 講義・試食

対象 8か月～12か月児とその保護者

持ち物 母子健康手帳・お子さんが使っているスプーン

募集人員 10人(先着順)

申込期限 10月24日(金)

国民年金

こくみんねんきん

シリーズ

付加保険料とは

平成20年度の老齢基礎年金の年金額は、40年間保険料を納めた場合の満額受給で79万2,100円です。厚生年金などの被用者年金制度に加入しているかたは、報酬によって保険料や給付額が増減しますが、自営業者など第1号被保険者の場合は、保険料と給付額(老齢基礎年金)が定額です。

そこで、老後により多くの年金を受けたいと考えているかたのために、付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料に、付加保険料を上乗せして納付することで、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給される仕組みです。

これら上乗せ制度の保険料は、国民年金保険料と同じく、全額が社会保険料控除の対象となります。付加保険料の額は1か月400円

vol. 2

付加保険料を納付しませんか

市民課保険年金係

☎1128

です。付加保険料を納付できるのは、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者のかたです。

ただし、保険料の免除または納付猶予を受けているかたや国民年金基金に加入しているかたは、付加保険料を納めることはできません。

付加年金額は

付加年金額は、200円×付加保険料納付月数(65歳から老齢基礎年金を受給する場合)です。

保険料月額400円に対して、付加年金額は半額の200円です。から、受給開始から2年間で納めた保険料相当分の年金を受け取ることができます。また、付加年金は生涯にわたって上乗せされるので、3年目以降は納めた保険料を上回る年金が受けられます。

くわしくは、市民課保険年金係か伊勢社会保険事務所(☎059623600)へ問い合わせてください。

およろこび

お誕生日おめでとう

(9月中旬に届出のあったかた)		敬称略
こどもの名前	届出人	生まれた日
濱口 空雅	仁紀	8・28 安楽島
野村 藤梧	大輔	8・29 安楽島
城山 亜衣	博	8・28 浦 村
大田 梨央	浩	8・28 相 差
辻 茉凜	太	9・12 相 差
家田 陽海	正樹	9・22 畔 蛸
橋本 将拓	保紀	9・14 答 志
神谷 優菜	翔	9・23 答 志

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(9月中旬に届出のあったかた)		敬称略
名前	年齢	亡くなった日
村田 いそ	(84)	9・29 一丁目
中村 哲哉	(64)	9・29 四丁目
叶成ふさ子	(82)	9・2 五丁目
阪本みき子	(89)	9・10 池 上
上村千枝子	(75)	9・23 池 上
勝又はるみ	(79)	9・28 小 浜
嶋谷 サン	(86)	9・6 坂 手
里中 昭夫	(59)	9・19 安楽島
小林 民男	(89)	9・24 安楽島
永井 はつ	(97)	9・26 岩 倉
山本 さわ	(94)	9・2 浦 村
花井 峰雄	(71)	9・4 浦 村
吉川百合子	(90)	9・16 浦 村
刃岡 春雄	(64)	9・22 石 鏡
野村くすへ	(92)	8・31 相 差
濱口さい枝	(74)	9・4 桃 取
川原 勝次	(78)	9・16 答 志
中村美香栄	(79)	9・19 答 志
木下 利一	(75)	9・15 菅 島

市の人口

10月1日現在()内は9月比

人口	22,870人	(- 32人)
男	10,838人	(- 15人)
女	12,032人	(- 17人)
世帯数	8,440世帯	(+ 3世帯)

チラシのお詫びと訂正

広報とば10月1日号と併せて配布した「地球塾公開講座ベンチャー塾」のチラシの中で、御木本幸吉ゆかりの地ウォークの鳥羽城跡・鳥羽小学校の説明に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びします。

幸吉翁が死去されたのは、1964年1月25日ではなく、1954年9月21日でした。

凧作り教室

教育委員会生涯学習課

☎1268

市では、次のとおり「凧作り教室」を開催します。

とき 11月18日(火)、12月2日(火)の午後6時30分～(全2回)

ところ 市民文化会館3階・中会議室

対象 市内在住もしくは在勤のかた
種類・材料費 ①六角凧(約92cm×75cm) 1,500円
②トライアングル(約30cm角の立方体の3連凧) 2,200円
持ち物 ナイフ、はさみ、鉛筆、定規(30cm以上のもの)、マジック
申込方法 往復はがきに、①凧作り教室申込②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦希望する凧番号を記入の上、教育委員会生涯学習講座担任

当係(〒517-0022鳥羽市大明東町1-6)へ郵送してください。
募集人員 20人
申込期限 10月27日(月)(当日消印有効)

「ボディメイク教室」参加者

保健センター
(健康福祉課健康係)
☎1146

普段、体を動かすことが少ないと、徐々に筋力が低下し、姿勢をきれいに保つことができなくなるばかりか、転倒する危険が高くなります。

市では、セラバンドというゴムバンドを使って簡単にできる筋力トレーニング教室を開催します。元気で丈夫な体づくりをしませんか。
とき 10月28日～12月16日までの毎週火曜日午後2時～2時40分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元氣ルーム
申込期限 10月27日(月)
申込先 保健センターへ。

「外国人に教えるための日本語」勉強会

国際交流協会
☎0207

市国際交流協会では、「外国人に教えるための日本語」勉強会を開催します。外国人に日本語を教えているかた、教えたことはないけれど興味のあるかたなど気軽に参加してください。
とき 10月23日(木)、10月30日(木)、11月6日(木)、11月13日(木)、11月20日(木)、11月27日(木)午後7時～8時30分(全6回)

ところ 鳥羽商工会議所・会議室
受講料 無料

公園で遊ぼう!

子育て支援センター
☎7221

運動の秋です。子育て支援センターでは、お日様の下で、おうちのかたやお友だちと元気いっぱい遊ぶ「公園で遊ぼう」を開催します。気軽に参加してください。
とき 10月27日(月)
午前10時～11時(雨天中止)

ところ 池上公園(現地集合)
申込期限 10月23日(木)
申込・問合せ先 子育て支援センターへ。

生活カレンダー 11月 November

保健福祉センターひだまり

問い合わせ／健康福祉課健康係 ☎1146

●予防接種

接種名	実施日	受付時間	対象児	持ち物
ポリオ	11日(火)	13:30~14:00	生後3か月以上	母子手帳・体温計 予診票

●7か月児健康相談

対象	実施日	受付時間	持ち物
20年4月生まれ	26日(水)	9:00~11:30	母子手帳・問診票

●乳幼児・1歳児健康相談

対象	実施日	受付時間	持ち物
乳幼児・1歳児	13日(木)	9:00~14:00	母子手帳

●1歳6か月児健康診査

対象	実施日	受付時間	持ち物
19年4月・5月生まれ	21日(金)	12:45~13:15	母子手帳・問診票

●こどもの遊び場

	とき	ところ
ふれあい広場	毎週月曜日 9:00~16:00	健康相談室
わいわい広場	毎週木曜日 10:00~12:00	ひだまりホール

●健康相談

対象	実施日	受付時間
一般	毎週月曜日	9:00~12:00 (電話相談は17:00まで)

●管理栄養士による栄養相談

対象	実施日	受付時間	※要予約
一般	月~金曜日	9:00~17:00	

●今月の献血

実施日	受付時間	会場
2日(日)	10:00~11:30 12:30~16:00	鳥羽商船高等専門学校 (海学祭)

●ストレッチ教室

実施日	テーマ	時間
毎週金曜日	「腰痛予防」	10:00~10:45 (第4金曜日は9:45~10:30)

●元気ルーム開放日

開放日	時間
月・木曜日	9:00~16:30
水曜日	9:00~12:00

●三重県自閉症・発達障害支援センター(れんげの里)巡回相談

とき	ところ	※要予約
13日(木) 13:00~17:00	健康相談室	

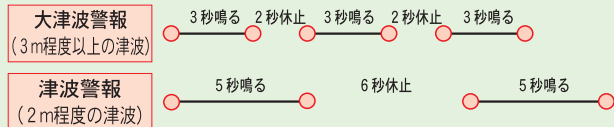
暮らしの相談

■各種相談

相談内容	実施日	受付時間・窓口	会場
教育相談	月~金	15:00~17:00 ☎☎2457	小浜小学校内 教育支援センターHARP
総合こども相談 (心理カウンセラー)	10日(月)	9:00~17:00 ☎☎7221	保健福祉センター ひだまり ※要予約
総合こども相談 (児童相談所)	12日(水)		
交通事故相談	12日(水)	13:00~15:00 ☎☎1126	保健福祉センター ひだまり ※要予約
人権相談	18日(火)	13:30~15:30 ☎☎1141	
法律相談 (弁護士)	27日(木)	13:00~15:30 ☎☎1188	
司法書士相談 (司法書士)	13日(木)		
一般相談 (何でも相談)	20日(木)		☎3日前までに予約 (予約があるときのみ開催)
消費生活相談	火・金	9:00~16:00 ☎☎1241	市民文化会館

防災

■津波をお知らせするサイレンの鳴り方 問い合わせ／総務課 ☎1118



朝市

■鳥羽しおさい市 問い合わせ／農工商観光課 ☎1167

とき	ところ	時間
8日(土)	マリパーク周辺(一丁目)	7:00~10:00
22日(土)		

水道

休日の緊急水道事故連絡先

水道課 岩倉水源地 (☎☎2909)

※ただし、家庭内での水道事故については、直接水道業者にお問い合わせください。



編集と発行

鳥羽市総務課秘書広報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1 ☎0599-25-1114

ホームページ <http://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.mie.jp

資源保護のために再生紙を使用しています。

角谷 さつき行政チャンネル
とばの文字放送を見たついでに
うかたから広告についての問
い合わせがあったよ。
澤田 そうなんです！ペット
トとやんちゃっこあまえっこ
の写真の募集も放送しとるか
ら、反響が楽しみやなあ。
角谷 行政チャンネルに登場
した職員に聞いたら、問い合
わせもあるし、テレビに出
たなあって声も掛けられま
すって、うれしそうだったよ。
澤田 へへえ、みなさん見て
くれてるんや！テレビ放送の
効果、期待できますね。
角谷 うん、澤田くんを一番
有名な職員にするために、わ
たしもシナリオ考えよかな？

テレビ効果に期待!

編集後記
広報マン

