

健康・福祉・スポーツ部会

介護予防運動教室が開催されました

令和 4 年から市及びボランティアが主体となり介護予防運動教室を行ってきましたが、令和 7 年 4 月から伊賀市の介護予防養成講座を終了した 3 名のリーダーによる介護予防の運動教室が開催されます。



開始にあたり、市からの挨拶



3 名のリーダー紹介

左から郷司さん、中央 浜崎さん、右 伏見さん



全員で介護予防運動

毎月第 3 水曜日に上野西部地区市民センターで、リーダーから椅子に座っての体操、脳トレ、曲に合わせた運動など教わります。

介護を受けず、健康を維持するには、①運動・②栄養・③社会参加 が重要とのお話でした。

「音楽療法」うたおう会が開催されました

4 月 17 日（木）に伊賀音楽療法研究会所属の音楽療法士の桃谷さん、川端さんによる音楽療法が行われました。キーボードを使い、参加者は楽しく歌い、また脳トレを兼ねて歌ったりしました。

うたおう会は、毎月第 3 木曜日の午前に上野西部地区市民センターで実施され、毎回約 20 人の方が参加されます。当日の参加者から「懐かしい歌だったのでうれしかった。」「青春時代を思い出すことができて楽しかった。」などの感想を聞かせていただきました。



左は川端さん、右は桃谷さん



音楽療法とは、健康維持・介護予防・認知症の病状緩和・リラクセーション・心のケアなどを目的に、音楽の持つ力、人とのかかわりを用いて支援することです。



「届けます」「見守ります」「支えます」

地域のお年寄りにお弁当を届けて 丸10年
「伊賀市全域」「365日」「昼食と夕食の1日2回」
週に1回でもお届けします。お気軽にご相談ください。

宅配専門 まごころ弁当 伊賀店

伊賀市上野西町3370
西町や かかん内

電話 0595-51-0569
8:00~18:00 (年中無休)

だんじり会館 だんじり春の入替

だんじりの春の入替は、毎年4月の第3日曜日に行われますが、今年も天候不良のため1週間延期となり、4月27日に行われました。だんじり会館では、全9基のだんじりのうち3基を常時展示（うち1基は提灯を装着）しており、春と秋の年2回入替を行っています。午前には福居町、鍛冶町、西町のだんじりが会館から各町のだんじり蔵に戻り、午後からは小玉町、中町、新町のだんじりが、入れ替わり会館に搬入されました。搬入搬出にあたり、自町だけでなく他町からの応援の姿も見られました。（文中、町名の上野は省略）



だんじり会館を出る二東（鍛冶町）



伊賀上野NINJAフェスタ

2025年5月3日～5日、伊賀上野城下町一帯において「まちなか」忍者イベントが行われました。マルシェや手裏剣打ちなどの各種イベントが開催されました。忍者変身処で子どもから大人、愛犬まで忍者姿に変身し、まちなかを巡りました。

また、3日には上野市駅で伊賀線まつり、4日には山添村で何十台ものカワサキ製バイク NINJA が集結し、フェスタを盛り上げました。

3日間とも快晴で、大勢の方で賑わいました。



年金3択クイズ

答えは下

社保に加入していない65歳以上の人は、年金から医療保険料（市町村国保など）、介護保険料が天引きされますが、誤りの記述はどれでしょうか。

- ① 年金の年額が18万円以上の場合、保険料は年金から天引きされる。
- ② 医療保険分と介護分の合算額が、年金受給額の1/2を超える場合は、医療保険分は天引きされない。
- ③ 複数の年金を受給している場合、支給額の多い年金から天引きされる。

答③

上野西部地区住民自治協議会
<https://uenoseibu.com>



煌星伊賀句会

初々し抱負を語る入社式

服部和功

たんぽぽに命のリレー教へられ

勝浦裕

シヤキシヤキと苺まで甘き春キャベツ

加藤理恵子

園庭に子らお花見のお弁当

安屋宣子

子ども食堂「わいわい いがっこ」 ～食堂をご利用ください～

日時 2025年6月15日（日）料金 300円 10食
11:30（時間厳守でお願いします）
場所 おあいこ中町サテライト（旧ヤオヒコ西）
予約 090-5854-7761 9:00～18:00
締切 6月11日（水）