

# いせ

広報 ISE

2011

7月1日号

No 72



## 📷 いざというときに備えて(5月22日)

二見町今一色で、地元自治区が今一色小学校・高城保育園との合同で、大地震と津波の発生を想定した防災訓練を行いました。

参加者の皆さんは、各家庭から小学校の2階や屋上へ避難を行った後、体育館に集まって防災についての話を聞いたり、バケツリレーや消火訓練、炊き出し訓練などを行い、いざというときに行動できるよう、真剣なまなざしで取り組んでいました。

## 目次

特集 地産地消のススメ .....	2
伊勢の元気さん! .....	5
中日三重お伊勢さんマラソン .....	6
節電に取り組みましょう! .....	8
健康づくり通信 .....	24
情報コーナー .....	29

市のホームページ (<http://www.city.ise.mie.jp>)

伊勢市役所

検索

新鮮な食材が身近な  
所で手に入るのてい  
いですね

ち さん ち しょう  
地産地消のススメ

# やっぱりええなあ 伊勢のもん

農林水産課 (☎0370)

## 地産地消って?

「地産地消」という言葉  
自体は、「地元でとれたもの  
を地元で消費する」とい  
うことを意味します。

## なぜ地産地消の 推進が必要なの?

身近に行われている農林水産業の営みが、  
四季折々の新鮮な食材をもたらし、きれいな  
水や空気、景観を保つとともに、食材を作る  
人と食べる人との「顔が見える関係」も生  
まれることから、各地で「地産地消」  
の取り組みが活発に行われてい  
ます。

農林水産業には、私たち  
の生命の源となる食料を生産するだけ  
でなく、地域の環境を保全することや、文化  
を伝承する重要な役割があり、それらを支えてい  
くためには、生産に携わる人たちだけでなく、消  
費する私たちも一緒になって取り組む必要がありま  
す。

伊勢市では、日々の暮らしの中で、地元の農林水  
産業やその生産物を身近に感じてもらったり、積極  
的に取り入れてもらう、また、そのような機会を  
つくり、伊勢市の農林水産業の持続的な発展  
につなげていきたいと考え、地産地消の  
取り組みを進めています。



トマト



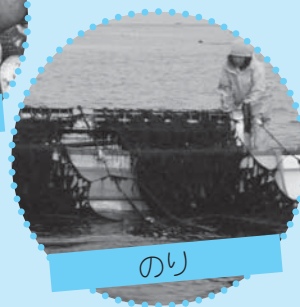
いちご



あなご



あさり



のり

他にもいろんな物があります





「田植えを体験して、お米の大切さを学んだよ!」



地元でとれたお米を学校給食へ

## 学校給食用米に市内産「みえのえみ」を供給

伊勢市の学校給食には、三重県が育成したうるち品種の「みえのえみ」というお米が用いられています。市では、全ての学校給食用米を市内産米で賄えるよう、その確保に向けた取り組みを進めています。

## 農業体験学習も実施

市では、食育の取り組みとして、小学校の児童を対象とした農業体験学習に取り組んでいます。

自分たちが普段給食で食べているお米について、田植えや稲刈りなどの農業体験を通じて、食の大切さや地元の食材、農業について理解を深めてもらうことを目的としています。

「一粒も残さず食べなくちゃね!」



## 伊勢でとれる農産物や海産物

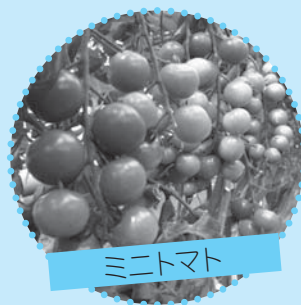
伊勢市内では、さまざまな農林水産物がとれます。そのうち主なものを紹介します。



ネギ



米

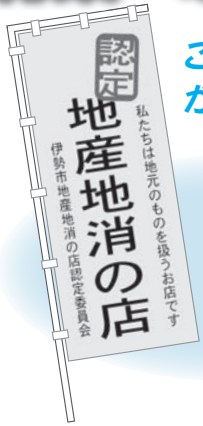


ミニトマト



蓮台寺柿

# 特集 ～地産地消のススメ～



この「のほり・ポスター」  
が目印!



## 伊勢市地産地消の店の認定

市では、地産地消の取り組みを推進するため、市内産の農林水産物を食材として扱う飲食店などを「伊勢市地産地消の店」に認定し、その店の地産地消に関する取り組みを広く紹介することとしています。

今年新たに6店舗が認定されることとなり、昨年から引き続き認定されている38店舗と合わせて44店舗となりました。

### 新たに認定された6店舗

#### 飲食店 倭庵黒石

倭町125-2 ☎24-9614  
料理・商品名  
穴子のにぎり寿し  
使用・販売する時期 通年

#### 飲食店 奥野家

宇治今在家町18 ☎22-2589  
料理・商品名  
穴子天丼  
使用・販売する時期 通年

#### 飲食店 和想食ラウンジ 香奥

宇治今在家町18 ☎20-5051  
料理・商品名  
煮穴子のにぎり寿し  
使用・販売する時期 通年

#### 飲食店 カフェ&レストラン ガウディ

佐八町1154 ☎39-1101  
料理・商品名  
旬魚のカルパッチョ、小海老のフリット、有機野菜のバーニャカウダ  
使用・販売する時期 通年

#### 直売所 大西農園

小俣町宮前209 ☎23-4579  
料理・商品名  
イチゴ、メロン、イチジク等季節の果物、野菜、米  
使用・販売する時期 通年

#### 量販店 ぎゅーとら小俣店

小俣町本町509 ☎25-0294  
料理・商品名  
野菜、季節の果物、米、漬物等の加工品  
使用・販売する時期 通年

### 昨年から引き続き認定されている38店舗

業種	店舗名	所在地	電話番号	業種	店舗名	所在地	電話番号
飲	魚勘	大世古2丁目4-7	24-3017	飲	ジャンティーユ	大倉町302	22-2882
飲	割烹 大喜	岩淵2丁目1-48	28-0281	飲	ピストロ クレメ	本町5-3	26-2744
飲	喫茶 城	大世古2丁目5-12	24-0349	飲	フランス料理 ボンヴィヴァン	本町20-24	26-3131
飲	二富士	一之木2丁目10-4	28-8101	飲	味の来々軒	川端町231-1	22-2788
飲	ふぐや	一之木3丁目7-11	25-8719	宿	伊勢パールピアホテル	宮後2丁目26-22	26-1111
飲	(有)キャリオン伊勢市役所地下食堂	岩淵1丁目7-29	25-3114	宿	料理旅館 おく文	宮町1丁目9-49	28-2231
飲	(有)キャリオン市立伊勢総合病院食堂	楠部町3038	25-3114	小	かねやす本店	吹上2丁目7-4	24-0123
飲	(有)キャリオン伊勢郵便局社員食堂	岩淵3丁目6-10	25-3114	小	サルビア	村松町3109	37-1828
飲	(有)キャリオンい〜菜 伊勢店	岩淵3丁目5-3	25-3114	小	山勝魚店	常磐2丁目1-14	22-8838
飲	サウスロード	佐八町1697	39-0880	小	(株)大長商店	河崎2丁目19-31	28-4481
飲	リストランテ ラ・ミア・ヴィータ	桜木町3-3	20-5002	小	やまか商店	有滝町2828	37-2403
飲	ピストロ ブータントラン	本町4-7	29-3308	直	いせ産直市場	一之木2丁目2-16	28-6328
飲	グリル 片山	岩淵2丁目4-37	25-1726	直	郷の恵「風輪」	横輪町586	39-1741
飲	フランス料理 ル・サンク	神田久志本町1317-1	24-5315	直	サンファームおばた	小俣町湯田55	26-0831
飲	ドーファンイーヴル	宮後2丁目2-10	23-7577	直	民話の駅 蘇民	二見町松下1335	44-1000
飲	カンパニュー	勢田町115-3	29-2000	量	ぎゅーとらハイジー店	船江3丁目16-51	36-1245
飲	アプリーレ	上地町4122-10	23-8068	量	ぎゅーとらラプリー神田久志本店	神田久志本町1636-2	20-8800
飲	レストラン ル・バンボッシュ	辻久留2丁目10-3	26-1040	量	ぎゅーとらラプリー藤里店	藤里町628-1	25-3699
飲	西洋家庭料理 ぼうがいっぼん	中之町20-143	28-2724	量	ぎゅーとら二俣店	二俣2丁目5-33	27-0712

地産地消の取り組みにかかる事業費  
〔平成23年度予算額〕 259万6千円

飲 飲食店 宿 宿泊施設 小 小売店 直 直売所 量 量販店



# 伊勢の元気さん!

伊勢まつり実行委員会会長

## 坂本一也さん



今年も「伊勢まつり」が10月15日(土)と16日(日)に行われます。この祭りでは、「市民の皆さんが見て、参加して、楽しめる行事」にしようと、実行委員会の皆さんが中心となって企画・運営を担っています。その実行委員会の会長を務める坂本一也さんに、伊勢まつりへの思いを語っていただきました。

坂本さんは、生まれも育ちも伊勢という、生粋の伊勢人。前回の第61回神宮式年遷宮に向けたお木曳行事が行われた時に、宮後の青年部の一員として参加したのが、祭りに関わり始めたきっかけです。

平成18年〜19年には、地元の祭りの会「宮後祭心会」の会長を務め、その時に「伊勢おおまつり運営委員会」の委員として参加をしていました。

当時、「伊勢おおまつり」と「神嘗祭奉祝行事」は、別々の主催団体が異なる日

に行っていたものの、市民の皆さんには一つの祭りと思われていた状況がありました。そのため、特に実施する曜日や開催の趣旨について、さまざまな意見が出るなど、議論が必要な時期になっていました。

そのような中、伊勢おおまつり運営委員会の中に検討会が立ち上げられ、坂本さんは座長という立場で、度重なる議論を尽くしました。その結果、「伊勢おおまつり」を多くの市民が楽しめる行事にするためには、神嘗祭奉祝行事とは明確に区別し、土曜日・日曜日に行うことが望ましいという結論に至り、市民のレ

クリエーションの場となる「伊勢まつり」を「一からつくり上げる」となりました。

伝統ある「伊勢おおまつり」の形を変えることに対する厳しい意見も寄せられたようですが、坂本さんたちが何よりも大切にしたいのが「参加する人や見る人の思い」だったそうです。「観

光でも奉祝でもないが、市民が集うことのできる祭りの場を存続させたい」と坂本さんが新しくできた伊勢まつり実行委員会の会長を務めて4年目。「分野も人数も異なる多種多様な団体が参加する中で、全体をまとめるのは難しいが、各団体には譲り合いをお願いし、少しでも多くの参加者が満足できるように心掛けていく」と坂本さん。参加団体が企画・準備から当日運営までを主体的に担うようになり、お互いに助け合う機運が高まり、「団体からの一方的な要望も減り、少しずつ望ましい方向に変わりつつある」とのことです。

「参加団体の満足度を上げるのも大事だが、それよりも、見に来ていただく観客により楽しんでいただく視点をもっと考え、年に一度の祭りを市民の人たちが心待ちにしていただけのような内容にしていきたい」

と今後の目標も語ってくれました。

今年は、神嘗祭の日程が土曜日・日曜日ということから、神嘗祭奉祝行事と同日開催をすることになりました。「一度は奉祝行事と明確に区別したものを、また一つにするのかと思われ形になるが、これも『市民が一番楽しんでもらうために』ということを話し合った結果、伊勢を盛り上げるチャンスだと考えている」と坂本さん。

「祭りは笑って楽しもう。みんなで楽しい祭りをつくらう」をモットーに企画される伊勢まつりを期待していただく。

### PROFILE 坂本一也さん (宮後2丁目在住/49歳)

昭和37年生まれ。23歳の時に宮後奉曳団青年部の一員としてお木曳行事に関わり、その後、地元の若者たちで立ち上げた「宮後祭心会」で活動。平成18・19年に宮後祭心会の会長として「伊勢おおまつり運営委員会」の委員になったのをきっかけに、平成20年から伊勢まつりの実行委員長を務めている。

「みんなで楽しい  
祭りをつくりたい」



# 2011 中日三重 お伊勢さん マラソン

生涯学習・スポーツ課内・  
お伊勢さんマラソン事務局 (☎② 7891)

ウォークの部  
**12月10日(土)**  
ランニングの部  
**12月11日(日)**  
9:00~12:00 ごろ

※雨天決行  
※時間は種目によって異なります。

**ゲストランナー 岩本能史さん**  
(ウルトラマラソン日本代表、  
ランニングチーム club MY ☆ STAR 代表)

「お伊勢さん健康マラソン大会」は、「中日三重 お伊勢さんマラソン」として生まれ変わります。

大会名は変更しますが、これまでどおり、健康づくりとスポーツ振興を目的とし、連続出場回数も引き継がれますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

申し込み 7月1日(金)~9月15日(木)に、所定の郵便振替用紙(兼参加申込書)に参加費を添えて、同課または郵便局へ

※市のホームページからも申し込むことができます。

## 参加賞

オリジナルタオルやお伊勢さんチケット(物産展、おはらい町の指定店舗で使用できる500円分の金券)などの参加賞があります。

## 伊勢志摩物産展

県営総合競技場周辺で、地元企業や協賛企業が中心となって物産展などを行います。(両日開催)

種目	コース	参加資格	定員 (先着順)	参加費 (保険代含む)
ハーフマラソン	県営陸上競技場~浦田橋~おはらい町~宇治橋前~国道23号~宮川大橋手前(折り返し)~県営陸上競技場		2,000人	3,500円
10kmラン	県営陸上競技場~浦田橋~おはらい町~宇治橋前~国道23号~倉田山入口交差点(折り返し)~県営陸上競技場	20歳以上の健康な人	2,000人	3,000円
5kmラン	県営陸上競技場~浦田橋~おはらい町~宇治橋前~国道23号~中村町北交差点~県営陸上競技場		2,000人	
ウォーク	ショートコース 約6km	健康な人 (小学生以下は) (保護者同伴)	3,000人	中学生以上 1,500円 小学生以下 500円
	ロングコース 約13km			

※車いすでの参加はできません。

※円滑な交通と安全確保のため、一定時間で関門を閉鎖します。(ウォークを除く)

予算額〔平成23年度〕 4,170万円  
(うち市負担額 1,000万円)





「青葉風 参宮人の ほんなでる」―先日、伊勢街道に行灯を灯そうというプロジェクトがあり、そこで投じた一句です。

夏がやって来ました。伊勢市では、「エネルギーの地産地消」をキーワードに、自然エネルギーと省エネ対策を進めていくこととしています。

公共施設でのグリーンカー



市役所でのグリーンカーテンの取り組み

め設定したり、使っていない電気製品のコンセントを抜くなど、それぞれの家庭や会社でも省エネ対策をしてみませんか？

ーテンの取り組みを拡大するとともに、地域の防犯灯のLED化にも取り組んでいきます。さらに、6月議会に補正予算を提案し、住宅用太陽光発電設置補助の追加や、小・中学校における電力使用量の「見える化」、庁舎への遮熱効果のあるエコフィルムの貼付といった電力需要対策にも計画的に取り組めます。

また、市役所での節電対策として、庁内に「電気・エネルギー対策本部」を設置して、職員から提案のあったさまざまなアイデアに取り組んでいきます。

省エネは、環境にも家計にも優しく、少し気を付けるだけですぐに効果が出る取り組みです。例えば、エアコンの設定温度を少し高め設定したり、使

っていない電気製品のコンセントを抜く

など、それぞれの家庭や会社でも省エネ

対策をしてみませんか？

か？

さて、夏といえば宮川の花火大会が頭に浮かびますが、皆さんは花火大会にいくら税金が掛かっているかご存じですか？

今回、市役所の家計簿ともいえる仕事のコスト集(平成21年度を発表しました。ガラス張りの行政を進める「見える化プロジェクト」の一つです。

例えば、花火大会には22

万人が来場、全体で5540万円の費用(多くのご寄付をいただいで実施しています)が掛かり、来場者1

人当たり252円となります。そのうち約1820万円は税金が投入され、市民

1人当たり140円の負担で賄われています。また、市内11カ所の駐輪場には計2341台が収容

でき、約360万円を掛けて整理・撤去をしています。自転車1台当たり1520

円が掛かる計算です。ちなみに、今読んでいた

だいている広報いせは、年間126万部を発行し、配

布費用を含めると約1億3500万円の税金が使用され、1部当たり108円となっています。

情報公開を徹底し、職員のコスト意識の啓発と、市役所の仕事の民間委託も積極的に進めていきたいと考えていますので、皆さんからの声もお待ちしています。

コスト集は、市役所や支所の窓口で配布するほか、ホームページにも掲載して

います。皆さんの税金の使われ方がどうなっているのか、ぜひ一度ご覧ください。

間もなく、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。

熱中症対策として水分をしっかり取るようにし、強い紫外線対策にも十分気を付けてあげてください。



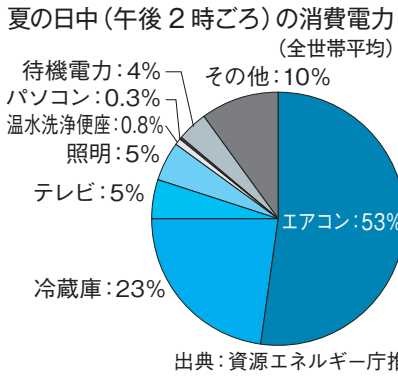
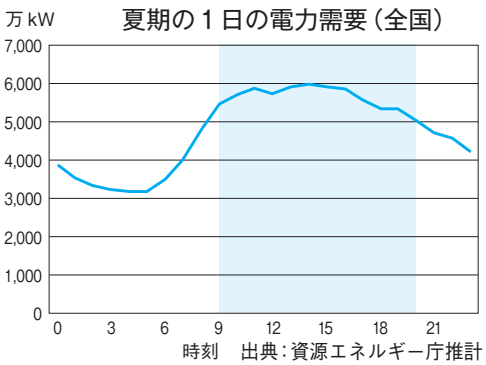
## 事業の点検を公開で行います！

情報調査室 (☎② 5548)

市では、市が行っている全ての政策的事業を対象に、「今その事業が必要か?」「事業を効率的に進めているか?」などを点検し、事業の見直しや拡充などの判断材料とすることとしています。

このうち30程度の事業は、外部識者による点検を受けることとしており、今年度は10の事業について、次の日程で点検を行います。当日は、実施状況を傍聴することができますので、ぜひお越しください。

	とき・ところ
第1回	7月13日(水)、13:30~16:00 市役所東庁舎・4階4-3会議室
第2回	7月28日(木)、9:30~12:00 市役所東庁舎・4階4-2会議室
第3回	8月5日(金)、13:30~16:00 市役所東庁舎・4階4-3会議室
第4回	8月19日(金)、13:30~15:30 市役所東庁舎・4階4-3会議室



夏の平日は、冷房需要が増えることもあり、1日の中では、午後1時〜3時ごろに電力需要のピークを迎えます。1日を通じた節電を心掛けるのももちろんですが、特にこの時間帯の節電が有効です。

在宅の家庭では、夏の日中には1時間当たり平均1,200ワットの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。外出中でも、冷蔵庫・温水洗浄便座・待機電力などにより、平均で1時間約3,400ワットの電力を消費しています。

## 節電に取り組みましょう!

無駄を見つけて小さな心掛けから〜

夏は、消費電力が増える時期です。大切な電気を守るため、無駄を見つけて小さな心掛けで節電に取り組みましょう。

いつ節電すればいいの? どんな電気製品の電力消費が大きいのか?

商工労政課 (☎②5512)

## 家庭と地域のかで子どもが生き生き輝く夏休みに!

学校教育課 (☎②7881)

子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。家庭や地域で、子どもたちはどんな表情で過ごしているでしょうか。

**大切な子どもたちをみんなで守りましょう**

休み中は、子どもたちが自由に過ごせる時間が増え、行動範囲が広がりやすくなります。そのことから、水の事故や交通事故などが起こることも心配されます。

遊泳禁止区域では絶対に泳がないようにすることも、水の事故が起らないように、平素から心掛けたいものです。

子どもたちが安心して過ごせるよう、地域ぐるみで子どもたちを見守っていきましょう。

**健康で生き生きとした生活を送っていますか?**

長期の休みという解放感から、子どもたちの生活は不規則になりがちです。子どもたちが夏休み前に立てた計画はきちんと実行できているでしょうか。宿題の進み具合はもちろん、食事や睡眠時間など生活の様子を把握し、子どもたちが健康で生き生きと過ごせるように、しっかりと支援したいものです。

また、子どもたちが出掛ける際には、交通安全に気を付けるように一声掛けてください。

近年、携帯電話やインターネットの普及などにより、子どもたちの行動がますます見えにくくなってきています。

子どもたちの安全に気を配り、ちょっとした様子の変化や心のサインを見逃さないようにしましょう。

子どもたちが安心して過ごせるよう、地域ぐるみで子どもたちを見守っていきましょう。

また、夏休みを利用して、趣味やスポーツにじっくりと取り組むことや、本物の芸術に触れたり野外で自然体験をしたりすること、ボランティア活動や地域の行事に参加することも、子どもたちの個性を伸ばす上で貴重な経験です。

夏休みは、子どもたちが自らいろいろなことを学ぶ絶好の機会です。

子どもたちの心と体が健やかに成長する夏休みになるよう、家庭や地域の大人が連携して、しっかりと支援しましょう。

また、子どもたちが健康で生き生きと過ごせるように、しっかりと支援したいものです。

**夏休みならではの学習を**

読書や自由研究など、各校から出された夏休みの課題に時間をかけて取り組むことは、子どもたちの知的好奇心を満たし、確かな学力をつけることにつながります。



## <今日からできる節電対策メニュー>

### ○エアコン

- ・室温28℃を心掛け、無理の無い範囲で扇風機を活用しましょう
- ・すだれやカーテンなどで、窓からの日差しをさえぎりましょう

### ○冷蔵庫

- ・温度設定を「強」から「中」にして、扉を開ける時間・回数をできるだけ減らし、食品は詰め込まないようにしましょう

### ○照明

- ・無駄な明かりは小まめに消しましょう

### ○テレビ

- ・省エネモードに設定するとともに、画面の明るさを下げ、長時間見ないときは主電源を切りましょう

### ○温水洗浄便座

- ・便座保温の設定温度を下げたり、タイマー節電機能を活用しましょう（もし節電機能が無ければ、コンセントを抜きましょう）

### ○炊飯器

- ・1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう

### ○待機電力

- ・電気機器は、小まめに本体の主電源を切るようにし、長時間使わないときはコンセントを抜いておきましょう



## 地域包括支援センターが 4カ所になりました

長寿課 (☎② 5583)



平成23年4月1日から、市内の地域包括支援センターを1カ所増設し、合計4カ所になりました。

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を送れるよう、お手伝いをする総合的相談窓口です。

高齢の皆さんの介護・健康・福祉・生活や、介護予防サービス利用に関することなど、どんなことでも、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。

### 市内の地域包括支援センター

名称・所在地・電話番号	担当区域(町・丁目)
<b>新設</b> 伊勢市南地域包括支援センター 二俣町577番地9(神路園内) ☎②0080	<b>厚生・宮川・沼木</b> 本町・宮後1~3丁目・一之木1~5丁目・一志町・八日市場町・大世古1~4丁目・曾祢1~2丁目・宮町1~2丁目・常磐町・常磐1~3丁目・浦口町・浦口1~4丁目・二俣町・二俣1~4丁目・辻久留町・辻久留1~3丁目・中島1~2丁目・宮川1~2丁目・藤里町・旭町・前山町・大倉町・佐八町・津村町・上野町・円座町・神園町・横輪町・矢持町
伊勢市東地域包括支援センター 二見町三津855 (ふたみシルバーケア豊壽園内) ☎④1165	<b>五十鈴・港・二見</b> 宇治館町・宇治今在家町・宇治中之切町・宇治浦田1~3丁目・桜木町・中之町・中村町桜が丘・古市町・久世戸町・倭町・中村町・楠部町・一宇田町・朝熊町・鹿海町・神社港・竹ヶ鼻町・小木町・馬瀬町・下野町・大湊町・黒瀬町・通町・一色町・田尻町・二見町
伊勢市西地域包括支援センター 御園町長屋2767 (ハートプラザみその北側) ☎②05055	<b>豊浜・北浜・城田・小俣・御園</b> 西豊浜町・植山町・磯町・東豊浜町・櫻原町・有滝町・村松町・東大淀町・柏町・野村町・上地町・粟野町・中須町・川端町・小俣町・御園町
伊勢市地域包括支援センター 岩瀨1丁目7-29(市役所長寿課内) ☎②5583	<b>倉田山</b> 尾上町・岡本1~3丁目・岩瀨町・岩瀨1~3丁目・吹上1~2丁目・河崎1~3丁目・船江1~4丁目・豊川町・神田久志本町・神久1~6丁目・勢田町

※いずれも、土曜日・日曜日・祝日・12月29日~翌1月3日は休業日です。

予算額 [平成23年度] 5,150万円 (委託料)

# みんな笑顔 伊勢の元気人

健康課 (☎27) 2435)

市では、一人一人が健康で、誰もがこのまちに住んで良かったと思えるような「元気なまち」を目指し、平成18年に「健康文化都市宣言」を行い、健康づくり指針を策定しました。

昨年は、指針の計画期間の中間の年に当たるため、市民健康意識調査などを行い、指針策定以降の健康づくりの振り返りと指針の見直しを行いました。

これらを踏まえ、市では引き続き「適正体重の維持」を重点に取り組んでいきます。

※健康づくり指針の中間評価報告書については、市のホームページに掲載しています。

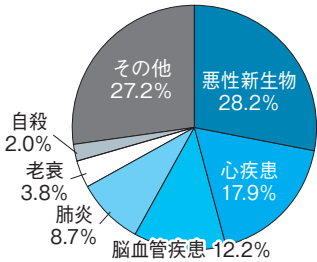
## 1 市民の健康状況

～5年前の指針策定時と変わらず「生活習慣病」の人が増えています～

生活習慣の変化に伴い、生活習慣病になる人が増加しています。

悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患が死亡原因の約6割を占め、また、健診の結果、脂質異常や高血圧、高血糖などの人や、脳血管疾患、転倒・骨折、認知症で介護が必要な人が増えています。

死亡原因(平成15～19年累計値、伊勢市)



## 2 重点事業

### 「適正体重の維持」に向けて

低カロリー・バランス食の献立を活用した健康づくり

#### ■おすすめレシピ

伊勢市食生活改善推進協議会と協働で、低カロリーでバランスの取れた「肥満予防のためのおすすめレシピ」を毎月紹介しています。

レシピは、中央保健センター・各総合支所・ハートプラザみそなどにあります。

今後、「広報いせ」でも定期的に紹介していく予定です。

レシピとともに、食生活のワンポイントアドバイスも掲載していますので、健康づくりにぜひ役立ててください。

#### ■食生活講座

肥満予防の実践に結びつく食生活の講座を開催しています。講座では、適量のアドバイスや、フードモデルを使った分かりやすい話をします。

#### ウォーキングを生かした健康づくり

##### ■ウォーキングコース

ウォーキングに楽しく取り組みするための情報を提供する「ウォーキングコース100選」に向け、お気に入りのコースを募集し、皇學館大学と共同でウォーキングの健康増進効果とウォーキングルートの検証を行っています。

##### ■ヘルスアドバイザー

健康づくりのリーダーであるヘルスアドバイザーと協力し、地域でのウォーキングの定着を目指します。

##### ■運動講座

季節や対象者を考慮した運動講座を開催します。





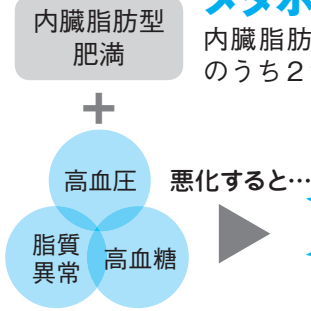
## 肥満やメタボ予防が重要

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が悪化する、心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患などを発症する危険性が高まります。

いつまでも健康で、自分らしい生活を送るためには、食生活や運動などの生活習慣を見直し、肥満を防ぎ、これらの病気を予防することが必要です。

## メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が当てはまる状態です。



**虚血性心疾患**  
(心筋梗塞・狭心症)  
**脳血管疾患**  
(脳梗塞・脳出血)  
**糖尿病の合併症**  
(失明・人工透析) など

## 市民の皆さんの意識は？

(平成22年度市民健康意識調査結果から)

### ◆身体活動、運動について

週1回以上の身体運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)を行っている人は、全体の39・6%でした。特に20歳代・30歳代の女性は、40歳以上の世代と比較して運動習慣が少ない状況でした。運動習慣がない人に、「今後運動をするとしたら何をするか」を尋ねたところ、約3分の2の人が「ウォーキング」と回答しています。

### ◆食生活、栄養について

生活習慣病の原因の一つに、過食と塩分・脂肪の取り過ぎがありますが、5年前の策定時に比べ、塩分の多い味付けや脂肪を多く含む食品、油料理を好む人の割合が高くなっており、特に男性の30歳代、女性の30歳代・40歳代にその傾向が見られました。

## 運動習慣のない人は、ウォーキングから始めましょう

ウォーキングは、「いつでも」「だれでも」「どこでも」気軽にできる健康法です。市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。検証済みのコースからご紹介します。

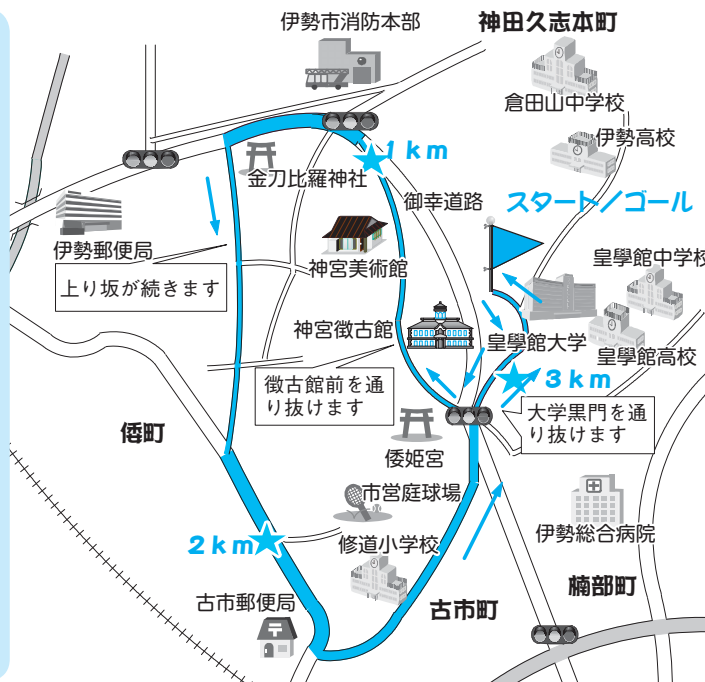
## ウォーキングマップ ～伊勢学びの道コース～

### ウォーキングルート情報

距離：約3.3km  
時間：約38分  
歩数：約4,600歩  
心拍数：約119拍/分  
起伏：あり  
エネルギー消費量：  
体重1kg当たり4.4kcal  
自覚的運動強度：楽である

体重60kgの人がこのコースをウォーキングした場合  
エネルギー消費量264kcal

おにぎり約1.6個分  
が消費されたこととなります  
(おにぎり1個〔100g・具なし〕168kcalで換算)



### 歩き方の注意点

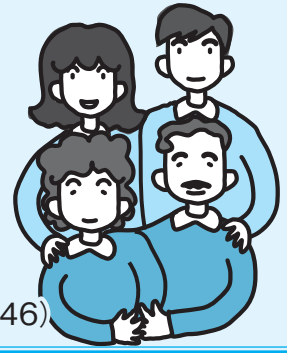
一番大切なことは、自分のペースで、自分のリズムで、周りを見ながら、たくさん楽しく歩くことです。

- 運動前に健康診断で体調を確認しましょう(その日の体調に合わせて無理のないようにしましょう)
- 食事の直後は避けましょう
- 夜間は反射タスキやバンドを付け、交通安全に気を付けましょう
- 少しきついと感じるくらいが適した運動です
- 動きやすい服装と運動靴で歩きましょう
- 運動前には準備運動を、運動後は整理運動を行いましょう(準備運動は心身を運動に慣らし、整理運動は興奮した心身を落ち着かせます)
- 適宜休憩を入れましょう(休憩を入れても効果は同じ、効果は歩いた総量で決まります)
- 適宜水分を補給しましょう
- 1歩は約30キロリ、1万歩で約3000キロリ、1リリが消費されます

# 国民健康保険 認定証などの更新

(限度額適用認定証・標準負担額減額認定証)  
高齢受給者証・特定疾病療養受療証

医療保険課 (☎21 5646)



限度額適用認定証・  
標準負担額減額認定証

■ 限度額適用認定証

医療費負担が一定の限度額までになります。

■ 標準負担額減額認定証

食事代が減額されます。

※対象者は表①参照。

更新する人

現在持っている認定証の有効期限は7月31日(日)です。

更新する人は7月20日(水)

以降に、健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。

※70歳以上の更新できる人には、7月中旬に申請書を送付します。

新規の人

健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。



表① 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の交付対象者

対象者		限度額適用認定証	標準負担額減額認定証
70歳未満の 国民健康保険加入者	同一世帯に 住民税を課税されている人がいる	○ (保険料滞納者には 交付できません)	×
	世帯員全員が 住民税非課税である	○ (保険料滞納者には 交付できません)	○
70歳以上の 国民健康保険加入者	同一世帯に 住民税を課税されている人がいる	×	×
	世帯員全員が 住民税非課税である	○	○

表② 高齢受給者の負担割合

住民税の 課税所得	同世帯の高齢者(※1)の 合計収入金額	負担割合
145万円以上	520万円以上 高齢者が1人の 世帯は383万円以上)	3割
	520万円未満 高齢者が1人の 世帯は383万円未満)	3割 (申請により 2割(※2))
145万円未満		2割(※2)

※1…同世帯の高齢者とは、同じ世帯の国民健康保険加入者で、70歳~74歳の人です。  
※2…平成24年3月31日までは1割です。

高齢受給者証

国民健康保険加入者は、70歳の誕生日の翌月1日(誕生日が1日の人はその月から、前年(1月1日)7月31日は前々年)の所得状況に応じ、医療費の負担割合が2割(平成24年3月31日までは1割)または3割になります。(表②参照)

受給者証の更新

現在持っている受給者証の有効期限は7月31日(日)です。7月下旬に、新しい受給者証を送付します。



特定疾病療養受療証

70歳以上の人

受療証の有効期限はありません。引き続き、現在の受療証を使ってください。

70歳未満の人

現在持っている受療証の有効期限は7月31日(日)です。7月下旬に、新しい受療証を送付します。





自身の生活習慣を知るためにぜひ受診を!

# 特定健康診査を受けましょう

医療保険課 (☎② 5646)

## 特定健康診査とは?

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)などの早期発見・改善と、生活習慣病予防のために行う健康診査です。

## 特定保健指導とは?

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された人を対象に行う保健指導です。

特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者(健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会・国民健康保険)が実施します。

国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している人は、次のとおり実施しますので受診してください。

その他の医療保険に加入している人は、各医療保険者へ問い合わせてください。



### 国民健康保険に加入している皆さんへ

国民健康保険に加入している人は、市が実施する特定健康診査を受けてください。

**対象** 昭和11年9月1日～昭和47年3月31日生まれの国民健康保険加入者

**実施期間** 7月1日(金)～11月30日

(水)(休診日を除く)

**健診内容** 身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査・尿検査(医師が必要と認めた場合は、心電図検査・眼底検査・貧血検査)

**費用** 無料

※詳しくは、6月下旬に送付する案内をご覧ください。なお、6月以降の加入者には8月以降に順次送付します。

### 後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

後期高齢者医療制度に加入している人は、三重県後期高齢者医療広域連合が実施する後期高齢者健康診査を受けてください。

**対象** 8月31日(水)までに後期高齢者医療制度に加入している人

**実施期間** 7月1日(金)～11月30日  
(水)(休診日を除く)

**健診内容** 身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図検査(医師が必要と認めた場合は眼底検査)

**費用** 500円(住民税非課税世帯の人は200円)

※9月以降に加入する人は、その日までに加入している保険の健診を受診できる場合がありますので、保険者へ確認してください。

問い合わせ先

三重県後期高齢者医療広域連合  
(☎津059・221・6884)

医療保険課福祉医療係(☎②5552)

※詳しくは、6月下旬に送付する案内をご覧ください。(5月以降の加入者には8月以降に順次送付)

### 国民健康保険特定健康診査

予算額：1億7137万円(うち国・県補助金6279万8千円)

受診者数：1万3932人

### 後期高齢者健康診査

予算額：1218万円

受診者数：7461人

(予算額は平成23年度、受診者数は平成22年度)

# がん・骨粗しょう症 検診を受けましょう!

健康課 (☎27 2435)

がんや骨粗しょう症の早期発見を目的に、がん検診・骨粗しょう症検診を行います。対象者の皆さんは、この機会に検診を受け、がんや骨粗しょう症の早期発見・早期治療に努めましょう。

昨年のがん検診では、  
147人のがんが見つかりました。

胃がん59人、前立腺がん12人  
乳がん8人、大腸がん45人  
肺がん11人、子宮がん12人

## がん検診・骨粗しょう症検診

検診項目	対象	検診料金		
		一般	伊勢市国民健康保険加入者	
骨粗しょう症検診	DEXA法	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性	700円	350円
		MD法等	300円	150円
	超音波	65歳～70歳の女性	200円	100円
胃がん検診	40歳以上の人	透視(バリウム)	2,800円	1,400円
		内視鏡(カメラ)	2,800円	1,400円
大腸がん検診※1	40歳以上の人	300円	150円	
肺がん検診	40歳～74歳の人	胸部X線	400円	200円
		胸部X線と喀痰検査	1,100円	550円
前立腺がんマーカー検査	50歳～69歳の男性	700円	350円	
子宮がん検診※1・2	頸部	20歳以上の女性	1,400円	700円
乳がん検診※1・2	視触診とマンモグラフィ	40歳～69歳の女性	1,200円	600円

※1 子宮がん・乳がん・大腸がん検診で、特定の年齢の人を対象に検診費用が無料となるクーポン券を送付する事業を実施します。対象者には、6月末日に郵送する予定です。

対象 平成23年4月1日時点で次の年齢の人

- ・子宮がん検診…20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性
- ・乳がん検診…40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性
- ・大腸がん検診…40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性

※2 子宮がん・乳がん検診は、集団(バス)検診も行っています。また、70歳以上の人を対象にした集団肺がん検診を11月に実施予定です。いずれの集団検診も、医療機関検診と重複して受診することはできません。

## 受診する際のご注意!

- ・各検診項目とも、1人1回しか受けられません
- ・勤務先で受診する機会のある人、市が実施する集団検診を受けた人は、受診した検診項目については、今回は受けられません
- ・受診時には、健康手帳(持っている場合)と健康保険証を必ず持参してください
- ・対象年齢は、受診日時点での満年齢です
- ・胃がん検診は、バリウムカメラのどちらかしか受診できません
- ・検診の結果は、必ず受診した医療機関へ出向いて説明を受けてください

実施期間 7月1日(金)～11月30日(水)  
実施場所 各実施医療機関  
対象・検診料金 左表のとおり  
持ち物 健康保険証、健康手帳(持っている人)  
申し込み 直接、実施医療機関へ申し込んでください

※申し込み時に、市のがん検診などを希望していることをお伝えください。  
※胃がん検診・乳がん検診は、医療機関への予約が必要ですので早めの予約をお勧めします。なお、予約状況により、申し込みをお断りする場合があります。

## がん検診を受診した人へ

がん検診で「要精密検査」となった人には、保健師などが家庭を訪問し、健康に関するアドバイスをする場合があります。  
予算額(平成23年度) 2億3485万3千円(うち国・県補助金599万9千円)

## 検診料金の免除

次のいずれかの人は、検診料金が免除されます。  
① 70歳以上の人  
② 65歳～69歳で障がいがあるため、後期高齢者医療被保険者証を持っている人(医療機関の窓口で保険証を提示してください)  
③ 生活保護受給世帯の人(健康増進法健康診査の受診券を持っている人は、窓口で提示してください)  
④ 平成23年度市民税非課税世帯(同一世帯の家族全員が市民税非課税)の人

※③で健康増進法健康診査の受診券を持っていない人、または④に該当する人は、受診予定日1週間前までに、健康課・各総合支所生活福祉課・各支所または生活支援課(③のみ)で免除申請をしてください。④の場合は申請者の印鑑が必要です。※事前の免除申請をしても、確認書を持っていない場合は有料となりますのでご注意ください。



がん検診・骨粗しょう症検診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	検診項目							医療機関名	所在地	電話番号	検診項目						
			骨粗しょう症	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮がん				骨粗しょう症	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮がん
整形外科網谷医院	八日市場町	☎1122	●★				●		積木内科小児科	岡本3丁目	☎3738				●	●	●		
荒木内科循環器科	西豊浜町	☎0555	●	●	●	●	●	●	でぐち内科クリニック	二見町荘	☎1711	●	●	●	●	●	●		
石橋外科内科	河崎2丁目	☎5902	●★	●	●	●	●	●	寺田クリニック	小木町	☎2000	●	●	●	●	●	●		
伊勢慶友病院	常磐2丁目	☎1155	●★	●	●	●	●	●	寺田外科医院	一志町	☎1561	●		●	●	●	●		
いせ在宅医療クリニック	御園町高向	☎8104				●		●	寺田産婦人科	小木町	☎0311						●		
伊勢志摩レディースクリニック	黒瀬町	☎0800	●	●		●	●	●	寺村内科クリニック	中之町	☎3100	●	●		●	●	●		
いせはまごうくらた内科	黒瀬町	☎5252			●	●	●	●	徳田ファミリークリニック	倭町	☎8425	●		●	●	●	●		
伊勢民主診療所	浦口4丁目	☎7156	●	●	●	●	●	●	富川医院	小俣町元町	☎2626		●	●	●	●	●		
いせ山川クリニック	小木町	☎0031	●			●	●	●	富澤内科	一之木1丁目	☎2295				●		●		
いど胃腸科クリニック	一志町	☎3357	●	●	●	●	●	●	ながや内科クリニック	船江3丁目	☎3000	●		●	●	●	●		
今一色診療所	二見町今一色	☎0202				●		●	西山医院	宇治浦田2丁目	☎3376	●			●	●	●		
岩田医院	二俣1丁目	☎5356	●			●	●	●	西山クリニック	一之木2丁目	☎2480	●			●	●	●		
うにた医院	宮町1丁目	☎0161	●	●	●	●	●	●	ハートクリニック福井	御園町長屋	☎2111	●	●	●	●	●	●		
海野内科	浦口2丁目	☎1211	●	●	●	●	●	●	橋上内科皮フ泌尿器科医院	岩瀬2丁目	☎3402	●			●	●	●		
大西クリニック	宮後3丁目	☎5570	●	●	●	●	●	●	畑肛門病院	宮後1丁目	☎2260				●				
岡田整形外科	小木町	☎6670	●			●		●	畠中医院	大湊町	☎4572	●	●		●	●	●		
尾崎内科	河崎2丁目	☎5955		●		●	●	●	濱口医院	神社港	☎4671	●	●		●	●	●		
おざき内科クリニック	御園町高向	☎0155	●	●		●	●	●	はまぐち内科クリニック	上地町	☎9888	●		●		●	●		
越智医院	小俣町明野	☎2275	●		●		●	●	林産婦人科内科	小俣町相合	☎8686	●			●		●		
小野循環器科・内科	御園町長屋	☎0660		●	●	●	●	●	東谷呼吸循環器科	神久5丁目	☎1181	●			●	●	●		
小原産婦人科	宮後1丁目	☎8111	●					●	東山胃腸科内科	小俣町元町	☎4309	●		●	●	●	●		
かとうクリニック	一之木4丁目	☎5111	●			●	●	●	平澤クリニック	中須町	☎0855	●	●	●	●	●	●		
角前胃腸科医院	藤里町	☎5211	●	●	●	●	●	●	藤井整形外科クリニック	楠部町	☎2001	●			●		●		
亀谷内科胃腸科	岩瀬1丁目	☎1105	●	●	●	●	●	●	藤原外科	常磐1丁目	☎1258				●		●		
河北内科	小木町	☎3141	●	●		●	●	●	二見浦内科	二見町茶屋	☎1122	●			●	●	●		
河口外科	神田久志本町	☎2288	●	●		●	●	●	堀胃腸科医院	河崎1丁目	☎7556	●	●	●	●	●	●		
菊川産婦人科	一之木5丁目	☎1515	●			●	●	●	松田内科	桜木町	☎3131	●		●	●	●	●		
木村クリニック	船江1丁目	☎0002				●	●	●	松葉内科	本町	☎7802	●			●	●	●		
久保内科診療所	一之木3丁目	☎8718	●	●	●	●	●	●	松本医院	神社港	☎4693	●	●		●	●	●		
倉田医院	常磐2丁目	☎7555	●			●	●	●	まつもとクリニック	黒瀬町	☎6911				●		●		
くわやま整形外科リハビリクリニック	西豊浜町	☎0038	●			●		●	宮村医院	河崎1丁目	☎4747	●			●	●	●		
小崎外科産婦人科	勢田町	☎0123	●			●	●	●	村松有滝診療所	村松町	☎1212	●			●	●	●		
小林胃腸科内科	馬瀬町	☎6500	●	●	●	●	●	●	本橋産婦人科	一之木1丁目	☎4103						●		
さいとう内科呼吸器科三重スリープクリニック	小俣町相合	☎1159	●			●	●	●	森本内科・循環器科	河崎1丁目	☎0101	●	●		●	●	●		
清水内科	神田久志本町	☎0100	●		●	●	●	●	山口内科	宮川1丁目	☎6808	●			●	●	●		
鷲見内科	宮後1丁目	☎2953	●	●		●	●	●	やまぐちレディースクリニック	小俣町本町	☎3001	●			●	●	●		
高見内科	岡本1丁目	☎3931	●	●	●	●	●	●	山崎外科内科	楠部町	☎2218	●★		●	●	●	●		
宅間内科	船江3丁目	☎0808	●	●		●	●	●	山添整形外科	岡本2丁目	☎1212	●					●		
田中病院	曾祢1丁目	☎3111	●	●	●	●	●	●	山本医院	二見町溝口	☎2323	●	●	●	●	●	●		
玉石産婦人科	御園町長屋	☎5656	●					●	山本内科クリニック	津村町	☎7717	●	●	●	●	●	●		
堤内科クリニック	西豊浜町	☎5030	●	●	●	●	●	●											

※骨粗しょう症検診希望者のうち、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人は、腰椎で測定を行うため、★印の医療機関で受診してください。

乳がん検診実施医療機関

事前予約が必要(医療機関によって予約状況が異なりますので、早めに予約してください)

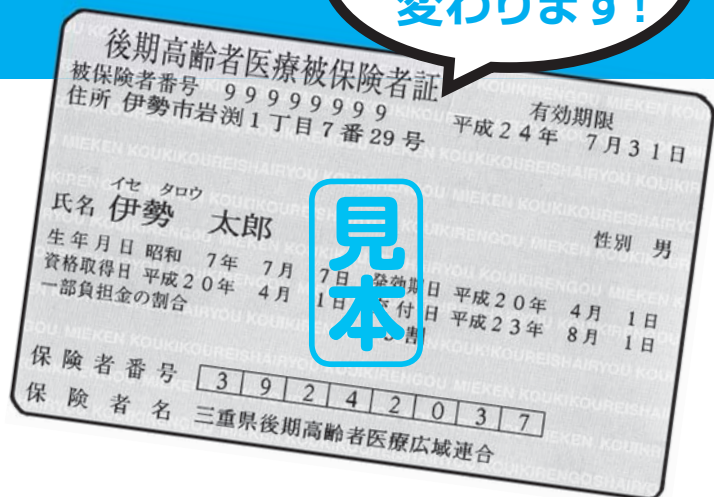
- 伊勢総合病院(楠部町、☎☎5111)
- 山田赤十字病院(御園町高向、☎☎2171)
- 大西クリニック(宮後3丁目、☎☎5570)
- いど胃腸科クリニック(一志町、☎☎3357) …7/21、8/25、9/15、10/13のみ実施

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

三重県後期高齢者医療広域連合  
(☎津 059・221・6883)

医療保険課福祉医療係 (☎② 5552)

桃色に  
変わります!



7月下旬に  
新しい被保険者証を  
簡易書留で郵送

現在使っている被保険者証(若草色)は、有効期限が7月31日(日)です。  
8月1日(月)以降は、新しい被保険者証(桃色)を使って受診してください。  
※新しい被保険者証は、7月下旬に、三重県後期高齢者医療広域連合から、簡易書留郵便で郵送されます。

世帯全員が住民税非課税の場合  
入院時の自己負担限度額が軽減

世帯全員が住民税非課税の場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。  
入院したときに、この認定証を医療機関へ提示すると、所得区分に応じ、医療機関で支払う医療費や食事代の負担が軽減されます。  
認定証の交付を希望する人は、医療保険課または各総合支所生活福祉課へ申請してください。



※現在交付されている認定証は、有効期限が7月31日(日)です。8月以降も認定証が必要な人は、必ず申請してください。  
※8月末日までに申請すると、8月1日分から減額の対象となります。また、9月以降に申請した場合は、申請した月の初日から減額の対象となります。

後期高齢者医療制度とは?

75歳以上の人が  
全員加入する医療保険制度

後期高齢者医療制度は、75歳の誕生日当日から加入する医療保険制度です。

国民健康保険や社会保険に加入していたり、その被扶養者であっても、75歳になると、これまでの保険を脱退して後期高齢者医療制度の被保険者となります。(生活保護受給者を除く)

被保険者証は、誕生月の前月の下旬に簡易書留郵便で郵送されます。

(加入手続きは必要ありません)

※75歳になる人が家族を扶養していた場合、その被扶養者は、他の家族の被扶養者となるか、国民健康保険に加入する手続きが必要です。

65歳〜74歳で  
一定の障がいがある人も  
加入できます

後期高齢者医療制度は、65歳〜74歳で一定の障がいがある人も加入できます。加入を希望する人は、医療保険課へ申請してください。



# 保険料額はこのようにして決まります

## 7月中旬に通知

後期高齢者医療制度の保険料額は、医療給付などを行うために必要な経費を基に、被保険者一人一人に対して算定されます。平成23年度の保険料額は、7月中旬に通知します。

1年間の  
保険料額  
(上限50万円)

=

均等割額  
(36,800円)

+

所得割額

(平成22年中の総所得金額等－基礎控除額(33万円))×6.83%

## 保険料の軽減措置

次の人は、保険料が軽減されます。詳しくは、保険料額の通知に同封される資料をご覧ください。

- ① 低所得世帯の人
- ② 後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険(全国健康保険協会の保険、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済など)の被扶養者であった人

※申請は、原則として必要ありませんが、②に該当するにもかかわらず、軽減措置がされていない場合は、医療保険課へ連絡してください。

## 所得の申告を

後期高齢者医療制度では、前年中の所得が無くても所得の申告が必要です。所得の申告がないと、軽減対象世帯であっても保険料が軽減されません。

申告が必要な人(被保険者やその世帯主)には申告書を送付していますので、必ず提出してください。

## 保険料の納付方法

納付方法は、原則として年金天引き(特別徴収)ですが、納付書または口座振替による納付(普通徴収)となる場合があります。

保険料額の通知に納付書が同封してある人は、その納付書で納付してください。詳しくは、保険料額の通知をご覧ください。



## 保険料の納期

### 特別徴収 (年金天引き)

年6回の年金受給時に、受給額から保険料があらかじめ差し引かれます。

表① 特別徴収の納期

第1回目	4月	平成21年中の所得を基に計算した額を納めます(仮徴収)
第2回目	6月	
第3回目	8月	
第4回目	10月	平成22年中の所得を基にして平成23年度の保険料を計算し、4・6・8月ですでに納めた額を差し引いた残額を納めます
第5回目	12月	
第6回目	2月	

※所得の修正などで保険料額が変更になった場合は、年度途中から普通徴収に変わる場合があります。

### 普通徴収 (納付書・口座振替)

9期に分けて、それぞれの納期までに、納付書または口座振替により納めます。

表② 普通徴収の納期(平成23年度)

第1期	8月 1日	第6期	12月 26日
第2期	8月 31日	第7期	1月 31日
第3期	9月 30日	第8期	2月 29日
第4期	10月 31日	第9期	4月 2日
第5期	11月 30日		

## 保険料の減免・徴収猶予

災害に遭ったり、生活に困窮している(おおむね生活保護基準程度)などの理由で、保険料の納付が著しく困難な場合は、申請をすれば、保険料の減免や徴収猶予の措置を受けることができます。

## 年金天引きから 口座振替に変更できます

納付方法が年金天引きの人は、申し出をして認められると、口座振替に変更することができます。変更を希望する場合は、医療保険課へ申し出てください。

※7月中旬に申し出ると、10月から口座振替に変更されます。

# パルティいせ情報

No.34

いせ市民活動センター (☎04385)

## 3・11災害

NPOは、ミッション(目的)が非常に重要視されます。そして、社会的課題をより根本的なところから解決しようと思っています。だから、NPOの多くは、災害が起こったときには、より良く支援活動を行うおと考えたり、支援から漏れてしまっていることはないかと考えたり、直接現地に行ったり、試行錯誤をしながら、

から、正確な情報を得て支援をしようと考えています。例えば、被災地のボランティアセンターを運営するボランティアを集めて、被災地に向けてボランティアのバスを出す、避難所の子どもたちと遊ぶ、流された汚れた写真を洗う、被災地のペットを助ける、東北物産展をして寄付金を集める、難病患者や持病を持っている人に薬を届ける、チャリティーをして寄付金を

募るなど、さまざまな活動をするNPOがあります。このように、さまざまなニーズに応じて活動するNPOが多くいるということ、ぜひ知ってもらいたいです。理解してもらおうだけでも、NPO活動を後押しすることになります。

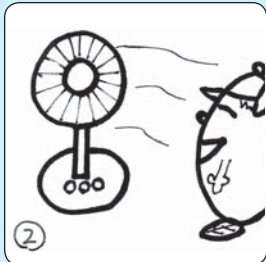
ヤリティーをして寄付金を



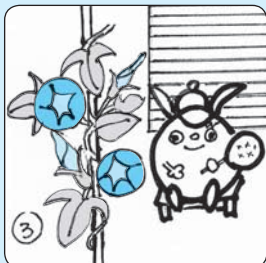
## パルティ4コマ劇場



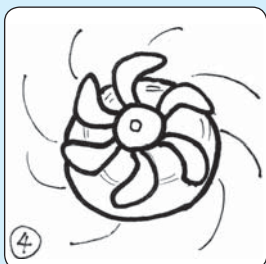
あつい…  
エコでがんばるん



扇風機、  
いいねえ



あさがおさん  
ありがとう



とっておき  
自家発電パルティ!

いせ市民活動センター  
指定管理委託料〔平成23年度〕  
1542万9千円  
利用人数〔平成22年度〕  
6万1462人

## NPO・ボランティア ただいま活躍中!

### 伊勢郷土会

幹事 阿形さん (☎0326)

伊勢郷土会は、昭和44年10月10日に設立し、先人の努力によって本年度43年目を迎えます。

地域の歴史・文化財・天然記念物などに関する調査研究を行い、郷土の文化向上に努めています。会員は約80人で、会員相互の学習の場として、月例で調査研究を行っています。なお、月例講座は、広く市民の皆さんにも無料で公開しています。

現在の主な活動は、講座の開催(年11回)、伊勢市周辺歴史散歩(年1回)、県外見学会(年1回)、史跡の清掃活動(年1回)、伊勢郷土史草の発行(年1回)(昭和48年創刊号発行、通巻44号)などです。

これまでも、古地図の復刻、北園克衛詩碑建立、生方たつる歌碑建立、「伊勢

山田句碑集覧」の復刻編集・刊行、「郷土画人遺墨集」の記念はがき発行、「知られざる伊勢の仏教遺物」の記念写真展と記念はがき発行、石造遺物に関する本と記念はがきの発行、史跡・文化財シリーズの映像化とケーブルテレビ放映を行うほか、過去には「広報いせ」の表紙を担当するなど地域にも貢献し、また、旧御師・丸岡宗大夫邸の保存再生活動や三重県石造物調査への協力も行い、地域の文化遺産の大切さを訴えています。



伊勢郷土史草



# 図書館へ 行こう!

**開館時間** 午前9時～午後7時

## 伊勢図書館

### おはなし会

とき 毎週土曜日、午後2時30分～  
ところ 1階・おはなしコーナー  
内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

### あかちゃんえほんのじかん

とき 7月28日(木)、午前11時～  
ところ 2階・視聴覚室  
内容 あかちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊びなど

### 上映会

とき 7月10日(日)、午後1時30分～  
ところ 2階・視聴覚室  
内容 「みすゞ」

### 夏休み子ども映画会

とき 7月24日(日)、午後1時30分～  
ところ 2階・視聴覚室  
内容 「ハリー・ポッターと賢者の石」(日本語吹き替え)

### 図書館たんけん!

とき 8月7日(日)、午前9時30分～11時30分  
ところ 2階・視聴覚室  
対象 小学生以上  
内容 普段入ることのできない図書館の裏側をのぞいてみませんか?和とじの古い教科書、昔の地図など貴重な資料も見ることができます  
定員 20人(先着順)  
申し込み 7月16日(土)から、直接・電話・ファクスで同館へ

### 図書館工作～かんたん絵本づくり～

とき 7月31日(日)、午後2時～  
ところ 2階・視聴覚室  
対象 小学生  
内容 画用紙1枚を使った簡単な仕掛け絵本作り  
定員 20人(先着順)  
申し込み 7月16日(土)から、直接・電話・ファクスで同館へ

### 図書館分室の紹介

市内には、伊勢図書館・小俣図書館の他に、9カ所のコミュニティセンター、生涯学習センターいせトピア、二見公民館、ハートプラザみその、伊勢総合病院の合わせて13カ所に分室があります。

図書館で借りた本を返却したり、他の図書館や分室から借りたい図書を取り寄せることもできます。(伊勢総合病院を除く)

**伊勢図書館** ☎②1 0077・FAX ②1 0078

休館日 毎週水曜日、第2金曜日

**小俣図書館** ☎⑨ 3900・FAX ⑨ 3902

休館日 毎週火曜日、第2金曜日

指定管理委託料 1億2,060万円

入館者数 48万7,198件(平成22年度)

## 小俣図書館

### おはなし会

★たんぼおはなし会 7月9日(土)、午後3時～  
★あかちゃんおはなし会 7月14日(木)、午前11時～  
★ピッポの会・紙芝居 7月17日(日)、午前11時～  
※場所は、1階・おはなしのへやです。

### 図書館おはなし会 & 工作

とき 7月23日(土)、午後2時～  
ところ 2階・会議室  
対象 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)  
※内容は、当日のお楽しみです。

### 上映会

とき 7月16日(土)、午後2時～  
ところ 2階・視聴覚室  
内容 「ムーミン谷の夏まつり」(87分)

### 調べ学習講座「いちご探偵団 参上!!」

～名探偵いちごちゃんをめざせ!&回答ペリーになろう!～  
とき 7月29日(金)・30日(土)、午前10時～正午  
ところ 1階・おはなしのへや  
対象 小学生以上(保護者同伴も可)  
内容 29日は図書館の活用方法や本の分類について学び、30日は調べ方のコツをマスターし回答を見つけます  
定員 各10人(両日または1日のみの参加でも可)  
申し込み 7月1日(金)から、直接または電話で同館へ

## 両館共通

### 読書感想画を募集

～みんなで描く、本の世界は無限大!～

好きな本を読んだ感想を絵に描いてみませんか。応募された読書感想画は、後日展示します。  
募集期間 7月1日(金)～8月31日(水)  
※8つ切り用紙を使用してください。伊勢図書館・小俣図書館でも配布します。

### ブックスタートをご存じですか?

ブックスタートとは、赤ちゃんと保護者が楽しく心豊かな時間を過ごしてもらうために、一人一人の赤ちゃんに絵本を手渡す活動です。

市では、絵本と一緒に、子育てに役立つ資料を入れた布バッグを、伊勢図書館・小俣図書館で渡しています。まだお手元がない人は、母子手帳を持って図書館へお越しください。

なお、ご来館いただけない場合は、1歳6カ月健診時に渡します。赤ちゃんとの幸せな時間に役立ててください。



ミーポくん

# 伊勢警察署だより

伊勢警察署 (☎200110)

7月11日(月)～20日(水)  
夏の交通安全県民運動

この季節は、子どもたちの屋外での活動が増え、また、高齢者は日中の暑さを避けて朝夕に活動することが多くなり、子どもと高齢者の交通事故の増加が心配されます。

自転車運転するときは、基本的なルールを守り、安全に走りましょう。歩行者は、夜間に外出するときは必ず夜光反射材を活用し、自分をアピールしましょう。ドライバーの皆さんは、子どもや高齢者の特徴をよく理解し、安全運転に心掛けてください。

## 三重県警察官採用試験

三重県警察では、三重県を舞台に町と人を守る意欲のある人材を募集します。

試験名	受験資格	備考
警察官A	昭和54年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかに該当する ①学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または平成24年3月31日までに大学を卒業する見込みの人 ②三重県人事委員会が①と同等と認める人	受験案内・申込書配布開始日 7月8日(金) 受け付け期間 8月1日(月)～31日(水) 最終合格発表日 11月下旬
警察官B	昭和54年4月2日～平成5年4月1日に生まれた人で、警察官Aの学歴要件に該当しない人	

※試験の区分・採用予定数は、受験案内・申込書配布開始時期に決定します。また、日程や受験資格などは変更することがあります。詳しくは受験案内をご覧ください。

試験名・受験資格 左表のとおり  
採用予定月 平成24年4月

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

気の緩みや暑い夏休みは、夜遊びなどが非行の入り口になります。次のことに気を付け、子どもを非行から守りましょう。

- ◆携帯電話にフィルタリング(アクセス制限)の導入：出会い系・成人向け・自殺サイトなどの有害環境から子どもを守りましょう
- ◆喫煙・夜遊びなどの不良行為の早期発見：不良行為は、犯罪行為(薬物乱用、窃盗、傷害)や犯罪被害(恐喝、性犯罪など)につながりますので、早期発見と未然防止に努めましょう
- ◆「いじめられ」のサインの発見：子どもの頻繁なけが、ふさぎ込み、登校拒否などのサインを逃さず、不安を感じたらまず学校へ相談しましょう
- ◆再非行の防止：「家の中に居場所がない」と感じている子どもを頭こなしに叱らず、安らぎを感じられる家庭環境を考えましょう

## シリーズ防災

# 知る 備える 行動する

災害は 忘れたころに やってくる

危機管理課 (☎215523)



## 大雨・台風など風水害に備えて

これから、台風や大雨のシーズンとなります。大雨や台風は、これまで私たちに何度も大きな災害をもたらししてきました。油断せず、日ごろから十分な対策をしておきましょう。

### ◆外出を控える

強風により、飛ばされた物でけがをしたりする恐れがあります。台風・豪雨が予測されるときは、外出を控えましょう。

### ◆必要な物を準備する

- 停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオの準備をしておきましょう
- 避難に備え、貴重品などが非常持ち出し品の準備をしておきましょう
- 断水に備え、食料や飲料水を確保しておきましょう

### ◆気象情報に注意する

テレビ・ラジオ・インターネットなどを通じて、最新の気象情報を手に入れましょう。また、崖の亀裂や水位の変化など、身近な環境の変化にも注意しましょう。

### ◆避難場所と避難路の確認

一時的に避難する場所を決め、そこまでの道順を確認しておきましょう。



# 一人で悩まずに相談を

教育研究所 (☎②7900)

いじめ・不登校・児童虐待・少年犯罪など、子どもたちに関わる問題は、多様化・深刻化しています。その原因は一つに絞られることなく、さまざまな要因が絡み合っています。

そういった子どもたちの問題に対応するため、各学校では、学校の状況や子どもの実態に応じて、スクールカウンセラーや心の支援員などを活用したり、学習室や相談室などを設置した

りするなど、支援体制を整えています。

教育研究所では、不登校・いじめ・学習・学校生活などの教育相談、臨床心理士によるカウンセリングを「スマイルいせ」で行っています。

また、学校に行きたくても行けない不登校の子どもたちのために、伊勢市教育支援センター「NEST」<sup>ネスト</sup>を開設し、学校への復帰を支援しています。

## ◆家の周囲の点検確認

- 強風に備え、家屋や塀、雨どいなどの老朽化している箇所を補強しておきましょう
- 排水溝などにごみが詰まっていないかを点検しておきましょう
- 強風で飛ばされそうな物や、浸水時に流れそうな物は、全て室内に取り込むか、固定するなどの対策をしておきましょう

## お願い

切れた電線を発見したら、中部電力(株)伊勢営業所(☎フリーダイヤル0120・985・330)へ連絡をお願いします。



## 教育相談・カウンセリング スマイルいせ (☎②7867)

### ○相談員による相談

対象 小・中学生、保護者  
相談日時 月曜日～金曜日、8:30～17:15  
相談方法 電話相談、研究所内(小俣総合支所・3階)での面接相談

### ○臨床心理士によるカウンセリング

対象 小・中学生、保護者  
相談日時 月曜日・水曜日・金曜日、9:00～15:00  
火曜日・木曜日、9:00～17:00  
相談方法 研究所内での面接相談  
※事前に電話での予約が必要です。

## 不登校の子どもたちの学校復帰への支援 伊勢市教育支援センター「NEST」 (☎②7901)

子どもの興味・関心に応じた活動(教科学習・工作・手芸・ゲーム・調理実習・スポーツ・体験活動など)や、通級生などの保護者の相談・支援を行っています。

とき 月曜日～金曜日、9:00～14:00  
ところ 小俣総合支所・3階  
NESTのホームページ <http://www.ise-mie.ed.jp/~kenkyusyo/cgi-bin/wiki/wiki.cgi>

## 家の周囲を チェック

### 屋根

- 不安定なアンテナを固定し直す
- 屋根瓦が不安定だったり、破損していたら事前に補強・修理しておく

### ベランダ

- 植木鉢、物干し竿などは飛ばされないように室内に片付けておく

### 雨戸

- がたつきや緩みがあれば、事前に修理しておく

### 窓ガラス

- ひび割れ、窓枠のがたつきがあれば、事前に修理しておく
- 雨戸のない窓ガラスには、板を打ち付けて飛来物による破損を防ぐ

### 雨どい

- 落ち葉や土ぼこりが詰まっていれば掃除して雨水を流れやすくする



シリーズ消費生活相談  
**教えて相談員さん!!**  
  
 伊勢市消費生活センター (☎②1 5717)

**食品表示**

食品を買ったとき、原産地・原材料・期限表示・保存方法・アレルギー表示などを見てから買うという人も多いのではないのでしょうか。

食品表示を確認することは、食品を購入する際のポイントの一つとなります。そこで今回は、おなじみの消費期限・賞味期限についてお知らせします。店頭に並んでいる加工食品には、消費期限・賞味期限のどちらかが表示されています。これらの期限には、下表のように、それぞれに意味があります。

**消費期限と賞味期限**

**消費期限とは…**

商品に記載された方法で保存した場合に、腐敗などの品質の低下に伴い安全性を欠く恐れがないと認められる期限で、「年月日」が表示されます。

期限を過ぎたら食べない方がよいものに付けられます  
 例) 弁当・サンドイッチ・惣菜など

**賞味期限とは…**

商品に記載された方法で保存した場合に、期待される品質の保持が十分に可能であると認められる期限です。賞味期限が製造日から3カ月以内のものには「年月日」を、3カ月を超えるものには「年月」を表示します。「年月」のみの表示の場合は、その月の末日までとなります。

おいしく食べることができる期限で、この期間を過ぎてもすぐに食べられないということではありません  
 例) スナック菓子・カップ麺・缶詰など

※これらは、記載された方法で保存した場合の期限です。一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

では、消費期限や賞味期限は、誰がどのようにして決めているのでしょうか。

これらの期限は、食品の情報把握している製造業者などが科学的・合理的根拠をもって適正に設定しています。原材料、商品の殺菌、包装の仕方などで、食

品の保存できる期間は大幅に変わります。

期限表示の意味を正しく理解し、おいしくいただきますよう。

伊勢市消費生活センター予算額  
 (平成23年度) 664万1千円  
 (うち県補助金645万1千円)

シリーズ人権  
**一人ひとりが輝くために**  
 人権政策課 (☎②1 5546)

**東日本大震災にみる私たちの意識**

「地震、雷、火事、おやじ」とは、昔から恐ろしいとされているものを並べた言葉です。

その一番恐ろしいとされる地震が、今年3月11日に発生しました。大津波を伴い、東北地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらしたマグニチュード9.0の「東北地方太平洋沖地震」です。

被災地に支援物資が届けられる様子や、被災地で活動する多くのボランティアの姿などが、毎日のように



テレビで放送されています。その中でも、「犯罪がないわけではないが、比較的秩序は保たれている」とのニュースには、海外から日本に対する多くの称賛の声がかかれています。その一方で、「東日本大震災で避難してきた児童が中傷を受けた」とのニュースが報じられました。根拠のない思い込みや偏見で差別をすることは、人権侵害につながります。相手の気持ちを考え、優しさを忘れず、私たちの日常生活の中で、人権の視点を欠かさないことが大切ではないでしょうか。



# ケーブルテレビ 番組案内

※詳しくは、アイティービーのチャンネルガイド・ホームページ・電子番組表(EPG)をご覧ください。

**伊勢市行政チャンネル** (アナログ 10ch / デジタル 123ch)  
広報広聴課 (☎ 5515)  
番組制作・放送予算額〔平成23年度〕 2,389万7千円

## 特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、キャスターの進行により担当職員の解説を交えながらお伝えします。

**放送時間** 午前6時・8時・11時・午後1時・4時・6時・9時・11時～

**7/1～31** 生涯を健康で暮らせる健康文化都市 (16日からは手話通訳付き)

## おしらせ番組

各課からのおしらせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。

**放送時間** 午前7時・9時・正午・午後2時・5時・7時・10時・翌日午前0時～

**6/25～7/1** 市からのおしらせ、まちかどご意見板、まちの話  
**7/2～8** 市からのおしらせ、市民活動ニュース、まちの話  
**7/9～15** 市からのおしらせ、ボランティア団体紹介、まちの話  
**7/16～22** 市からのおしらせ、健康づくり通信、まちの話  
**7/23～29** 市からのおしらせ、まちかどご意見板、まちの話  
**7/30～8/5** 市からのおしらせ、健康づくり通信、まちの話

## 市議会放送

市議会6月定例会本会議を、会議があった日の翌日の午後2時と午後7時から放送します。

**アイティービーコミュニティチャンネル** (アナログ 8ch / デジタル 121ch)  
(株)アイティービー (☎フリーコール 0120・270・089)

**放送時間** 午前6時～翌日午前2時

## アイティービーニュース

・月曜日～金曜日の午後7時に更新し、午後7時・8時・9時・10時・11時に放送

## 2011年 夏の花火 生放送!!

**第59回伊勢神宮奉納全国花火大会**

**放送日時** 7月16日(土)、午後7時～  
(再放送: 7月23日(土)、午後8時～)

**第56回鳥羽みなとまつり**

**放送日時** 7月22日(金)、午後7時30分～  
(再放送: 7月30日(土)、午後9時～)

※天候により放送が変更になる場合があります。

## 特別番組 めざせ甲子園 (30分番組)

県大会を控えて練習に打ち込む伊勢・鳥羽・南伊勢・志摩地区の高校野球部取材し、インタビューを交えながら、選手たちの素顔や意気込み、各チームの雰囲気などを紹介します。

**放送日時** 6月25日(土)～7月8日(金)、午前7時30分・11時30分・午後7時30分・11時30分～

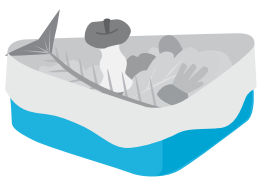
※学校別の放送日については、「広報いせ」6月1日号をご覧ください。

## 高校野球ダイジェスト番組「熱中YELL」 (30分番組)

県内全会場で行われる予選大会の様態を、当日の夜・午後11時から、ダイジェストで放送します。

## 企画番組など (内容が更新される週を掲載しています)

**7/2～8** 年寄万歳～百歳になったら～、放課後クラブ、宮川インフォメーション、わくわくデジタルライフ (前半)、歴史街道  
**7/9～15** フォトスケッチ、アニマル・パーク、伊勢音楽堂  
**7/16～22** ぐるぐるグルメ、8ミリフィルムに残る風景、レディースアングラー、わくわくデジタルライフ (後半)  
**7/23～29** トップに聞く、テンドン、高齢者の健康、美し国の時間、日本の暮らしのぞき箱、探歩々隊



夏になると、生ごみが増える傾向にあります。水分を多く含む生ごみは傷みやすいため、ごみ集積所での臭いのもととなります。また、清掃工場で燃えにくくなることで、ごみの処理経費が高くなる原因となっています。

生ごみを出す時はしっかりと水を切ってください、ごみ袋に水分がたまらないよう、ご協力をお願いします。

生ごみの水切りにご協力を!

生ごみ処理機の購入に補助

環境課 (☎ 5543)

めざせ!  
ごみゼロのまち



市では、生ごみの自家処理を促進し、ごみ減量化を図るため、生ごみを減量化・堆肥化するごみ減量化容器(生ごみ処理機)を購入した人に、補助金を交付しています。

**対象** コンポスト容器、密閉式容器、電気式生ごみ処理機(微生物分解方式・乾燥方式など)など

**補助金額** 処理機本体の購入価格(消費税込み)の2分の1(上限額3万円、100円未満切り捨て)

**申し込み** 申請書と領収書を、環境課・各総合支所生活福祉課・各支所へ

予算額〔平成23年度〕

326万6千円

# みんな笑顔 伊勢の元気人

## 健康づくり通信

申し込み・問い合わせ (午前8時30分～)

健康課(八日市場町・福祉健康センター内)

(☎2435、FAX210683)

(参加費などの記載のないものは無料)

予算額は、すべて平成23年度分です。

### ヘルスマイト料理講習会

とき・ところ・定員 左表  
のとおり

対象 市内在住の人  
テーマ 時間節約料理  
参加費 300円(当日持参)

### ヘルスマイト料理講習会

とき	ところ	定員 (先着順)
7月12日(火)	小侯保健センター	35人
7月16日(土)	福祉健康センター	30人
7月22日(金)	ハートプラザみその	30人
7月27日(水)	福祉健康センター	30人
7月30日(土)	溝口会館 (二見町溝口519-1)	20人

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

### 離乳食教室

とき ①7月22日(金)・②7月29日(金)、午前10時30分～正午  
ところ 中央保健センター  
対象 市内在住の乳児(①生後7カ月～11カ月、②生後6カ月までの保護者)  
内容 離乳食(①後期～完了期、②初期～中期)のお



予算額 約30万円(60回分)

持ち物 エプロン、三角巾、米1/2カップ  
申し込み 7月4日(月)から、電話またはFAXで健康課へ

話と試食  
定員 各30人(先着順)

申し込み 7月4日(月)から、電話またはFAXで健康課へ

予算額 約32万8千円(15回分)

### 熱中症に気を付けましょう

記録的な猛暑が続いた昨年の夏は、全国で5万人以上の人が熱中症により救急車で運ばれ、約200人が亡くなりました。

熱中症は、日々のちよつとした工夫で予防することができます。熱中症にならない方法や、熱中症になつ

たときの対応を正しく知っておきましょう。

### 熱中症の予防法

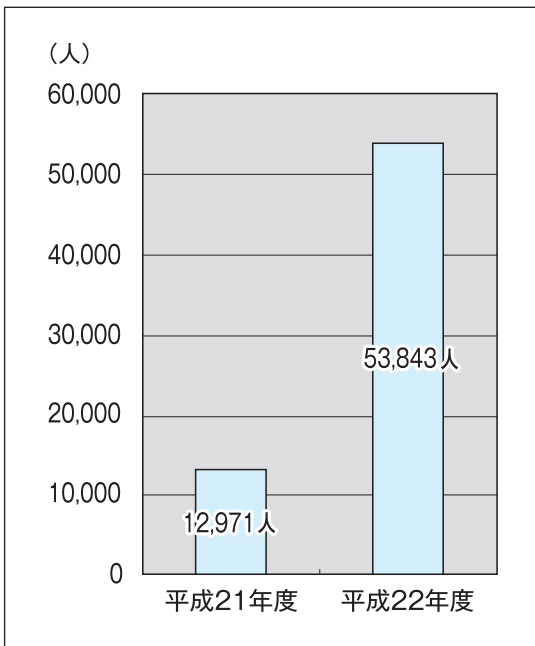
- ①体調を整える
- 十分な睡眠と適度な休息を取りましょう
- 暑くて食欲が無くても、タンパク質や脂肪を含む物を何か食べましょう
- 小まめに水分補給をしましょう(塩分も一緒に補給しましょう)
- ②環境を整える
- 炎天下を避けましょう(高温多湿、無風、日差しが強いときには、なるべく外出を控えましょう)

記録的な猛暑が続いた昨年の夏は、全国で5万人以上の人が熱中症により救急車で運ばれ、約200人が亡くなりました。

- 炎天下を避けましょう(高温多湿、無風、日差しが強いときには、なるべく外出を控えましょう)

熱中症は、日々のちよつとした工夫で予防することができます。熱中症にならない方法や、熱中症になつ

### 夏期(7～9月)に熱中症で救急搬送された人数(全国)



(出典：消防庁報道資料)

### 熱中症の症状と対処法

重傷度	症状	対処方法
軽度	目まい、立ちくらみ、こむら返り	・涼しい場所に移動する ・冷水や氷などで体を冷やす ・水分と塩分を補給する
中等度	頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ	・救急車を呼ぶ ・涼しい場所に移動し、より積極的に体を冷やす
重度	ふらつく、立てない、意識障がい、けいれん	・意識がはっきりしている場合は、水分と塩分を補給する

● 室内では室内環境を整えましょう(エアコンや扇風機などを上手に使用し、風の流れを作って涼しく過こしましょう。室温28度・湿度70%を超えないように気を付けましょう)

### 熱中症の対処方法

熱中症の対処方法は、重傷度によって異なります。(左表参照)



## リフレッシュクラブ

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に運動は欠かせません。

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

とき 7月29日(金)・8月5日(金)・12日(金)・26日(金)・9月2日(金)、午後1時30分～3時(計5回)

ところ 福祉健康センター・2階

対象 市内在住で、今までに参加したことのない人で、原則5回とも参加できる人  
内容 生活習慣病予防のための運動の理論と方法、ストレッチやウォーキングなどを取り入れた健康づくり体操  
定員 40人(先着順)  
持ち物 運動のできる服装・運動靴、飲み物、バスタオル、フェイスタオル  
申し込み 7月1日(金)から、電話またはFAXで健康課へ



## 乳がん集団バス検診の追加募集

乳がん集団バス検診について、定員に満たなかった日程を再度受け付けします。とき・ところ・定員 左表のとおり

対象 市内に住所を有する30歳以上の人(1年度につき1回)  
検診内容 乳がん検診(マンモグラフィ)  
料金 1200円(70歳以上は無料)

持ち物 バスタオル、健康手帳(持っている人)  
申し込み 7月1日(金)から、検診名・検診日時・住所・氏名・生年月日・電話番号を、電話またはFAXで健康課へ

※ペースメーカーやシリコンが入っている人、授乳中・妊娠中・妊娠の可能性がある人は、受診を避けてください。

## 乳がん集団バス検診の追加募集

とき	ところ	定員(先着順)	
		午前	午後
7月 4日(月)	中央保健センター	-	6人
7月 5日(火)	小俣保健センター	-	6人
7月 19日(火)	二見老人福祉センター	21人	40人
7月 25日(月)	中央保健センター	21人	40人
8月 2日(火)	ハートプラザみその	21人	27人
8月 4日(木)	ハートプラザみその	31人	38人
8月 22日(月)	中央保健センター	28人	43人
8月 26日(金)	ハートプラザみその	44人	48人
9月 5日(月)	中央保健センター	24人	43人
9月 7日(水)	二見老人福祉センター	34人	43人
9月 30日(金)	ハートプラザみその	36人	48人
10月 3日(月)	中央保健センター	37人	46人
11月 28日(月)	中央保健センター	41人	49人

午前：午前10時～11時 午後：午後1時～2時30分

## 休日・夜間応急診療所(八日市場町)

	診療時間	診療科目
休日	日曜日・祝日 10:00～17:00 (12:00～13:00を除く)	内科・小児科・歯科
夜間	毎日 19:30～22:00	内科・小児科

■内科・小児科(☎25 8795)、歯科(☎27 0829)

■重症の人や左表以外の診察

救急医療情報センター(☎28 1199、音声自動案内☎0800-100-1199)  
医療ネットみえのホームページ <http://www.qq.pref.mie.jp/>

■子どもの急な病気や事故・薬に関する小児科専門医師による電話相談  
相談時間 毎日、19:30～23:30

電話番号 みえ子ども医療ダイヤル(☎#8000、☎津059-232-9955)

予算額 1億1,042万4千円(うち他町分担金・診療所収入8,541万円)

## 主な相談など

予算額 138万3千円(子育て相談117回分)

89万7千円(うち国・県補助金38万6千円)(成人健康相談48回分)

とき	ところ	とき	ところ
<b>①子育て相談</b>		<b>②成人健康相談・成人栄養相談(成人栄養相談は要予約)</b>	
7月 1日(金)	10:00～11:30	7月 6日(水)	9:30～11:00
	13:30～15:00	7月 14日(木)	13:30～15:00
7月 5日(火)	9:30～11:00	7月 21日(木)	13:30～15:00
	13:30～15:00	7月 27日(水)	9:30～11:00
7月 12日(火)	9:30～11:00	<b>③エイズ検査</b>	
	13:30～15:00	毎週火曜日	9:00～11:00
7月 15日(金)	10:00～11:30	毎月第2火曜日	17:30～19:00
7月 19日(火)	9:30～11:00	<b>④こころの健康相談(要予約)</b>	
	13:30～15:00	7月 28日(木)	13:00～15:00
7月 26日(火)	9:30～11:00		
	13:30～15:00		

対象 ①②市内在住の人、③④県内在住の人

問い合わせ ①②健康課(☎27 2435)、③④伊勢保健福祉事務所(☎27 5148)

シリーズ

# 探訪・伊勢の博物館 25

文化振興課内・伊勢まるごと博物館  
ネットワーキング会議事務局 (☎ 227885)

## 伊勢まちかど博物館 12

### ゴリキアイランド

真ちゆう金物の装飾が目を引く同館の建物は、同館の前身・強力造船所が、ビキニ水爆実験で被災した「第五福竜丸」を改造した際に不要になった船室を再利用したもので、丸窓が当時の面影を伝えています。約80年の造船の歴史の中で、船舶の装飾品として真ちゆうを取り扱ってきたノウハウ(専門的な技術)を生かし、無垢材の真ちゆうを加工し、室内インテリア用として現代風にアレンジした品を手掛けています。



### ゴリキアイランド

所在地 大湊町 1125-10  
電話番号 056 2322  
開館日時 10:00 ~ 17:00  
休館日 土曜日・日曜日・祝日  
入館料 無料

### 久住商店

同館は、昔ながらの火造りで和くぎを作る鍛冶屋です。手作りにこだわり、一本一本を丁寧に、丹精込めて作ります。

鉄線を火で熱し、温度が高くなったところで、金づちでたたいて形を整えます。まず先端をとがらせ、次に頭の形を作りくぎにしていきます。

洋くぎの軸が丸いのに対し、和くぎの軸は角錐状で、抜けにくくなっています。また、耐久性が高いのも和くぎの特徴です。

日常生活では、あまりなじみがなく、その存在を知る人も限られている和くぎですが、城・神社・仏閣などの古い建築物の修理・復元には無くてはならないものです。

同館では、熱した鉄線を火花が散る中で鍛造していく、熟練した職人の技を見学できるとともに、機械で作るくぎにはない、手作りならではの和くぎのぬくも

りに触れることができます。



### お詫びと訂正

「広報いせ」6月1日号・10ページに掲載しました「シリーズ探訪・伊勢の博物館」の記事中、岩田提灯店の紹介の中で、「現在、唯一の提灯店となった…」との表現がありますが、市内には同店のほかに「藤波ちようちゃん」(二見町溝口425)があります。深くお詫びして訂正します。

### 久住商店

所在地 大湊町 1014  
電話番号 056 4062  
開館日時 10:00 ~ 17:00  
休館日 土曜日・日曜日・祝日  
入館料 無料

シンフォニアテクノロジーは  
(旧)神鋼電機から社名変更いたしました。

響いてこそ技術  
シンフォニアテクノロジー



伊勢  
製作所

シンフォニアテクノロジー株式会社 伊勢製作所 〒516-8550 伊勢市竹ヶ鼻町100 ☎0596-36-1111

<http://www.sinfo-t.jp>



# 夏だ!プールへ行こう!



## 営業日時

	日	月	火	水	木	金	土
7月	-	-	-	-	-	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6
8月	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	-	-	-

9:30~17:00  9:30~16:00

休業日

## やすらぎ公園プール

商工労政課 (☎②1 5568)  
やすらぎ公園プール (☎②9 4606)

施設内容 流水プール・25m競泳プール・幼児プール

利用料金		料金
中学生以上		400円
小学生以下		300円
付き添い(プールに入らない人)		100円
ロッカー使用料		100円

水遊びオムツでの入水 可 衣類着用での入水 不可

※いずれも3時間までの料金で、超過料金は1時間ごとに50円です。  
※回数券なども販売しています。  
※小学3年生以下の子どもは、保護者同伴でご利用ください。  
※天候・水温などにより営業しない場合があります。

予算額〔平成23年度〕1,527万2千円(うち入場料等収入390万5千円)  
入場者数〔平成22年度〕15,540人

イベント  
1

### ポイントカード

小学生以下の子どもを対象にポイントカード制を実施し、来場5回目にアイスクリームを贈呈します。  
※有料入場者を対象とし、招待券で入場した場合は対象となりません。

イベント  
2

### 楽しいゲーム

小学生以下の子どもを対象に、開設期間中の平日にじゃんけん大会や宝探しゲームなどの楽しいイベントを行います。

イベント  
3

### 塗り絵&くじ引き

小学生未満の子どもを対象に、やすらぎ公園プールチラシ裏面の塗り絵を入場時に提出した場合は、くじ引きで景品を贈呈します。  
※チラシは、市内の幼稚園・保育所、プール窓口、市役所商工労政課で配布します。

## 営業日時

	日	月	火	水	木	金	土
7月	-	-	-	-	-	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6
8月	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	-	-	-

9:10~11:40、13:10~15:40

13:10~15:40  休業日



## 御菌B&G海洋センタープール

御菌 B&G 海洋センター (☎⑧6 4511)

施設内容 25m競泳プール・幼児プール

利用料金		料金
市内在住の高校生以上		100円
市内在住の中学生以下		無料
市外在住者		200円

水遊びオムツでの入水 不可 衣類着用での入水 不可

※小学3年生以下の子ども(御菌小児童は除く)は、保護者同伴でご利用ください。  
※天候・水温・行事などにより開放しない場合があります。

予算額〔平成23年度〕123万9千円(うち入場料収入5万円) 入場者数〔平成22年度〕4,334人

広告

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!

創業大正七年 地元で90余年

お家の畳は傷んでいませんか?  
藤原屋は生産地(熊本県)に向き「国産の安全・安心な畳」をお届けします。

# 藤原屋

お家の畳は大丈夫ですか?

<本店> 伊勢市河崎 3-6-5  
<工場・ショールーム> 伊勢市村松町 1379-59  
TEL (0596) 38-1173  
FAX (0596) 38-1170

お気軽にお電話ください!  
0120(28)4531 藤原屋ホームページ http://fujiiwaraya-ise.jp

伊勢の畳屋 検索

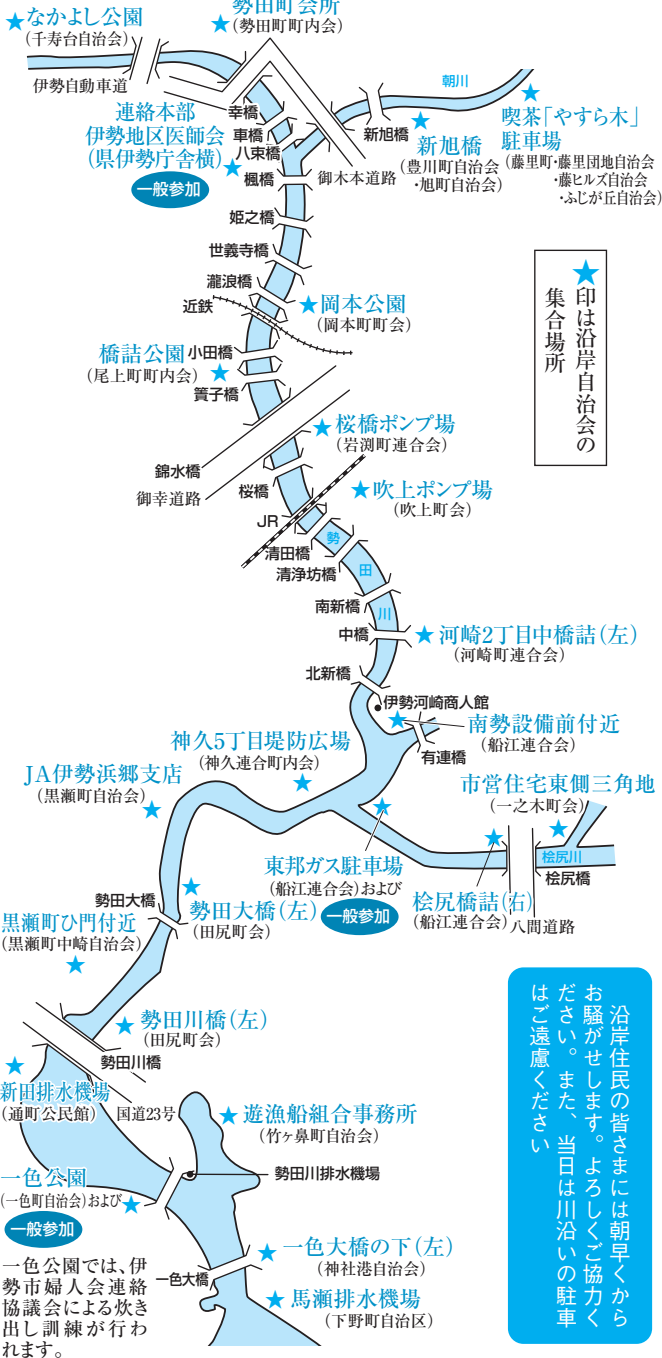
ご注文 承り中!!

# Summer Gift☆

奉花園  
神田久志本町(伊勢警察署前)  
TEL: 0596-28-1113  
http://www.hokaen.jp

**そうじ区間と沿岸の集会所**

沿岸自治会以外の方は、なるべく一色公園、船江の東邦ガス駐車場、伊勢地区医師会の3カ所に参加してください



★印は沿岸自治会の集会所

沿岸住民の皆さまには朝早くからお騒がせします。よろしくご協力ください。また、当日は川沿いの駐車はご遠慮ください

**お願い**  
 この大そうじは、ボランティアにより運営されるものです。危険のないよう十分注意し、各自が行動に責任を持ってください。各地点にいる自治会長やボランティアスタッフの指示に従って楽しくそうじにあってください。

勢田川には伊勢市の約50%の生活排水が流されています

第16回  
**勢田川七夕大そうじ**

環境課 (☎② 5541)



汚れた勢田川を天の川に…願いを込めて今年も市民みんなで勢田川そうじをしましょう

**とき** 7月3日(日)  
 午前8時～9時(小雨決行)  
 ※荒天の場合は7月10日(日)に延期。  
**内容** 勢田川周辺のごみを拾い、河川内にある自転車などの投棄物を引き上げます。

※作業のしやすい服装で参加してください。  
 ※必要と思われる道具は、各自で持参してください。

当日、天候が悪いときは、午前6時以降に、市のホームページとケーブルテレビ文字放送で開催の有無をお知らせします。  
 問い合わせ先 環境課 (☎②5540・5541・5542)

小学生から5教科を指導する本格的な塾！

**school エース・スクール**

**明野校**

**伊勢校**

**馬瀬校**

TEL 0596・27・0236(代)

広告



# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



## 募集

### 明るい選挙啓発ポスター 作品を募集

選挙管理委員会(☎05635)

**応募資格** 小学生〜高校生  
**規格** 明るい選挙を呼び掛ける内容で自由に表現、大きさは38cm×27cm・54cm×38cmまたはそれに準じる大きさ

**応募方法** 9月9日(金)までに、学校経由で同委員会へ※1人1点に限ります。

予算額(平成23年度) 10万5千円

### 伊勢総合病院

### 看護師を募集

伊勢総合病院総務課  
(☎05111)

**受験資格** 次の要件を全て満たす人

- 昭和37年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人または平成24年3月に学校を卒業し免許を取得見込みの人
- 伊勢総合病院に通勤可能で、夜間勤務ができる人
- 地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない人
- ※日本国籍を有しない人は、永住者または特別永住者の在留資格を有すること。

**採用予定人数** 20人程度

**採用予定日** 平成24年4月1日(免許未取得の人は免許取得後)

**試験日** ①8月8日(月)、②10月29日(土)

**申し込み** ①は7月1日(金)〜29日(金)(7月27日(水)の消印有効)、②は8月1日(月)〜10月21日(金)(10月19日(水)の消印有効)に、受験申込

書を、受験者本人が直接または郵送で同課(〒516-0014 南部町3038)へ

※募集要項・受験申込書は同課にあります。また、同病院のホームページ(https://hospital.sei.or.jp/)からダウンロードできます。

※平成23年度中途採用者も随時募集しています。

※院内保育所など、子育てを支援する制度があります。



## 試験・講座

### 甲種防火管理新規講習

消防本部予防課(☎01268)

**とき** 第1回：8月23日(火)・24日(水)、第2回：8月25日(木)・26日(金)

**ところ** 観光文化会館・4階大会議室

**対象** 各事業所で防火管理上必要な業務を適切に行う

ことのできる、管理的または監督的な地位にある人

**定員** 各150人(先着順)

**受講料** 6000円

**申し込み** 8月1日(月)〜9

日(火)に、(財)三重県消防設備保守協会(☎津059・226・8726)へ



### 裁判所職員受験案内

津地方裁判所総務課

(☎津059・226・4805)

**試験種類** 裁判所事務官採用Ⅲ種試験

**受験資格** 平成24年4月2日〜平成26年4月1日生まれの人の

**試験日** 一次試験：9月11日(日)、二次試験：10月11日(火)〜24日(月)の指定された日

**申し込み期間** 7月12日(火)〜21日(木)(当日消印有効)

※受験案内・申込書は、各裁判所で配布しています。

## 広告

### 創立38年の経験と信頼

市民のための身近な法律事務所

《初回相談30分無料!》

## 三重合同法律事務所

まずはお電話を!

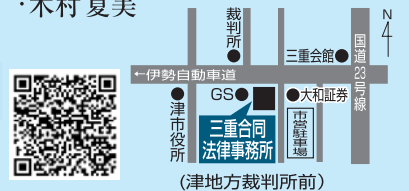
〒514-0033 津市丸之内33-26 城北ビル2F TEL: 059-226-0451 FAX: 059-223-0957

ホームページ:「三重合同法律事務所」でご検索下さい。



弁護士(三重弁護士会所属)

・石坂俊雄・村田正人・福井正明  
・伊藤誠基・森 一恵・加藤寛崇  
・木村夏美



(津地方裁判所前)



## 下水道排水設備工事 責任技術者認定試験

(財)三重県下水道公社

☎津059・2335・2030

とき 12月13日(火)、午後1時～

ところ 三重県総合文化センター(津市一身田上津部田1234)

申し込み 7月1日(金)～8月22日(月)(当日消印有効)

に、申込書を同公社へ  
※申込書は、市の下水道施設管理課にあります。



## 催し物

### 下水道浄化センター

### 夏休み親子見学会

上下水道総務課(☎1504)

とき 7月23日(土)(2時間程度)

ところ 宮川浄化センター

対象 市内在住の小学生と保護者

申し込み 申込書(各小学校にあります)を各小学校へ

## いせファミリー・サポート・センター交流会

いせファミリー・サポート・センター(☎285692)

こども課(☎215561)

とき 7月24日(日)、午前10時～11時30分

ところ 生涯学習センター いせトピア・3階研修室

対象 小学校6年生までの子どもとその保護者

内容 子どもと一緒にカプラ(木片の玩具)を使って遊びます(講師:みえこどもの城派遣講師)

※希望する人は、「お母さん体験コース」として、リンパトリートメント、メデイカル整体、かんたんお顔エステ、ハンドマッサージを受けることができます。

忙しい毎日を過ごしているお母さん、ほっとしませんか。(定員:各コース4人)

(先着順)

定員 20組(先着順)

申し込み 7月4日(月)・午前10時から、電話で同センターへ

## 観光文化会館自主事業 学ぶ!楽しむ! 夏休み特別企画!

親子で受ける「世界一

たけになる授業」in伊勢

観光文化会館(☎285105)

とき 8月20日(土)、午後2時～(開場は午後1時30分)

ところ 観光文化会館

内容 テレビでもおなじみの名物先生たちによる「夢がふくらむオリジナル授業」

出演 金谷俊一郎さん(社会)、桜井進さん(算数)、瀧上豊さん(理科)

入場料 大人1000円、小・中学生以下500円(全席指定席)

※入場券は、7月10日(日)・午前9時から同館事務所・喫茶アイドル・相可屋楽器

店・村林楽器伊勢店で、午前10時からチケットぴあ・

エムズネット(三重県文化会館WEBチケットサービス)で販売します。

## 夏休み親子 リサイクル教室

伊勢リサイクルプラザ

(☎2800)

教室名・とき・持ち物 左表のとおり

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

対象 伊勢市・明和町・玉城町・度会町に在住の小学生と保護者

定員 各10組(先着順)  
申し込み 各教室とも、開催日の1週間前までに、電話で同プラザへ

教室名	とき(※1)	持ち物
手作りおもちゃ	7月30日(土)	裁縫道具
夏休み自由研究のアドバイス	7月31日(日)	筆記用具
サンドブラスト(※2)	8月6日(土)	-
廃油せっけん作り	8月7日(日)	廃油(1人分330cc) 牛乳パック(1リットル)
水笛作り	8月21日(日)	軍手、竹細工のできる服装
紙すき(はがき作り)	8月28日(日)	-

※1 いずれも時間は、午前10時～正午です。  
※2 ガラス製品に砂を吹き付けて絵を入れます。

印刷 広告 デザイン  
自費出版応援  
ホームページ製作  
印刷広告全般・三重TV・ITV広告代理店

三重の子育て情報誌  
**ワイヤーママ 発行**

**WIRE**  
WIRE MAMA MIE

**千巻印刷産業(株)**

■本社/〒516-0072伊勢市宮後2-9-41 ☎0596-26-0101 FAX 0596-23-0008  
http://www.chimaki.co.jp

■津営業所/津市八町1-12-9 ☎059-213-5555 千巻印刷 検索

■明和オアリン工場/(大淀工業団地内)☎0596-55-4040

**見学説明会開催 7/23(土)** 10:00 12:00

教育方針、概要説明、施設見学、給食試食など  
入園の有無を問わず  
気軽に参加して  
いただけます。

学校法人 伊勢学園  
**双康幼稚園**  
ソーコー

資料請求、参加申し込みは  
電話・ホームページにてお願いします。  
☎0596-22-7890

見学会参加申込QR

広告

### 伊勢総合病院

#### 市民公開講座

伊勢総合病院総務課

(☎05111)

とき 7月24日(日)、午後1時30分〜4時

ところ いせ市民活動センター北館(シテイプラザ)・2階多目的ホール

内容 講演「眼の加齢変化と疾病との間で〜」中世古

幸成さん(同病院眼科科長)、講演「がんと上手につきあつたために〜緩和ケアって何?〜」松原貴子さん(同病院麻酔科科長)(座長:間島雄一さん(同病院院長))

#### 浄化センター見学と環境ゲーム

教育総務課内・伊勢市まちづくり市民会議第2分科会事務局

(☎07875)

とき 8月5日(金)、午前9時30分〜11時30分

ところ 五十鈴川中村浄化センター(県営総合競技場東側)

対象 市内在住の小学5・6年生と保護者

内容 浄化センター見学、親子で体験する楽しい環境ゲーム

定員 15組(先着順)

申し込み 7月1日(金)〜15日(金)に、住所・氏名・電話番号・児童の学年を記入し、ファクスで同事務局(FAX☎8641)へ

#### 環境学習会

伊勢リサイクルプラザ

(☎2800)

とき 7月31日(日)、午後1時30分〜3時

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

内容 講演「家庭から出る生ごみ・雑草の堆肥化」橋本力男さん(堆肥・育土研究所代表)

※事前申し込みは不要です。

#### 都市計画審議会

都市計画課(☎05591)

とき 7月7日(木)、午前10時〜

ところ 市役所本館・3階委員会室

内容 伊勢都市計画道路の変更についてなど

※傍聴の受け付けは、当日の午前9時30分から、市役所本館・3階3会議室で行います。

#### お知らせ

#### 国民年金保険料の免除制度

医療保険課(☎05554)

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、免除または猶予される制度があります。

申請方法 年金手帳・印鑑を持参し、同課・各総合支所生活福祉課・各支所へ

#### 免除

申請者・配偶者・世帯主

などの前年の所得金額が一定以下の場合、その金額に応じて、申請年度の保険料(全額または一部)が免除されます。

一部納付(4分の1、半額、4分の3)が承認された場合は、承認後に送付される納付書に従って、保険料を納付してください。

#### 納付猶予

学生以外の20歳代の人は、申請者・配偶者の前年の所得金額が一定以下の場合、申請年度の保険料が納付猶予されます。(任意加入の人を除く)

※免除申請時に継続免除を希望しなかった人、一部納付が承認された人、退職により特例などで免除申請をした人が、引き続き免除を希望する場合は、毎年申請する必要があります。



#### 広告

リハビリのスペシャリスト

理学療法士

オープンキャンパス開催中

7月16日(土)・31日(日) 10:00~

事前予約・お問い合わせは☎0596-24-2540



伊勢志摩リハビリテーション専門学校  
理学療法学科 昼間部4年制

伊勢市御園町高向1658 Email: iseshima@kyoigakuen.ac.jp



#### 雨漏りから新築まで、住まいのことなら 住宅改修センターへ!!

小さな工事もお気軽にご相談下さい(見積無料)

住宅改修センター

(三重県建設労働組合伊勢支部内)

〒516-0071 伊勢市一之木4-644-3

☎0596-23-5535



## 都市計画素案の 縦覧と住民説明会

都市計画課(☎05591)

市では、良好な環境の形成・保持のため、都市計画の決定・変更を進めています。このたび、素案がまとまりましたので、次のとおり縦覧を行います。

**縦覧期間** 7月1日(金)～15日(金)

**縦覧場所** 同課

**内容** 特定用途制限地域の決定、特別用途地区の決定、用途地区の変更、高度地区の変更

※素案の概要については、同時配布するパンフレットをご覧ください。また、縦覧期間中、各総合支所地域振興課・伊勢図書館や、市のホームページでもご覧いただけます。

※縦覧期間中、下表のとおり住民説明会を開催します。



### 都市計画素案の住民説明会

とき	ところ
7月 1日(金)	小俣農村環境改善センター・2階会議室
7月 4日(月)	御園公民館・講堂
7月 5日(火)	市役所東庁舎・4階4-3会議室
7月 8日(金)	二見公民館・大会議室

※時間は、いずれも午後7時からです。

### 意見申出書の提出

素案に対して意見がある人は、意見申出書を提出することができま

**提出資格** 市民または利害関係者

**提出方法** 7月15日(金)までに、所定の用紙(同課にあります)に必要事項を記入し、直接または郵送で同課

(〒516-8601岩洲1丁目7-29)へ

### 公聴会の開催

意見申出書が提出された場合は、意見申出書を提出した人が意見を述べる公聴会を開催します。

**とき** 8月1日(月)、午後7時～

**ところ** 市役所東庁舎・4階4-3会議室

※公聴会の開催の有無は、縦覧期間終了後、市のホームページおよびケーブルテレビ文字放送でお知らせします。

### 特定用途制限地域・特別用途地区に関する 条例案への意見募集

都市計画課(☎05591)

市では、良好な環境の形成・保持のため、特定の建築物や工作物の用途をコントロールする制度「特定用途制限地域」「特別用途地区」の制度づくりを進めています。

この2つの制度は、都市計画決定と合わせて、条例

を定める必要があります。

このたび、条例案がまとまりましたので、次のとおり意見を募集します。


**募集期間** 7月1日(金)～29日(金)(必着)

**提出方法** 住所・氏名・電話番号・意見を記入(様式は自由)し、直接または郵送・ファクス・Eメールで同課(〒516-8601岩洲1丁目7-29、FAX①5585、アドレス toshi.ken@city.isemie.go.jp)へ

### 条例案の閲覧

条例案は、意見募集の間中、同課・各総合支所地域振興課・各支所・伊勢図書館・小俣図書館・生涯学習センターいせトピア・二見生涯学習センターいせ市民活動センターでご覧いただけます。また、市のホームページにも概要を掲載します。





## 腰椎の4、5番を支える マットレスあります。

まくら同様  
敷寝具も調整し  
あなたの体型に合わせます。

**ヒラマツ**  
RELAXATION NIGHT LIFE  
SINCE1900  
伊勢市宮町1丁目9-19 ☎0120-23-3591

チャレンジ25  
未来が変わる。日本が変わる。  
www.challenge25.go.jp

## 常盤幼稚園

入園説明会

どろんこ大好き	7月 21日(木) 10時～12時
おはなし大好き	8月 2日(火) 10時～12時
ともだち大好き	どなたでも遊びに来て下さい。

大好きがいっぱいの幼稚園

〒516-0037 伊勢市岩洲1-6-32 TEL・FAX: 0596-28-4420  
http://www.15.ocn.ne.jp/~tokiwa24

ときわひよこクラブ(未入園児の会) 毎週水曜日

広告



## 市有地を売却します

用地課 ☎05562

左表の市有地を、一般競争入札により売却します。

入札参加条件 個人または法人で、一定の参加資格を満たす人(入札保証金が必要)

入札日 8月3日(水)  
申し込み 7月25日(月)～29日(金)に、申込書と添付書類を直接同課へ

※入札不調の場合、落札されなかった物件は、入札日の翌日から先着順で売却します。

※「市有地売払い(一般競争入札)のご案内」を同課・

### 市有地の売却

所在地	地目	面積	最低売却価格
桜木町字丸山203番53	宅地	104.48㎡	4,012,000円
中村町字桶子325番263	宅地	250.76㎡	15,171,000円
小俣町本町82番	宅地	143.26㎡	7,292,000円

各総合支所地域振興課で配布します。また、市のホームページでもダウンロードできます。

## 浄化槽の法定検査

(社)三重県水質保全協会

☎059・226・0010

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水処理する施設です。私たちの身近な環境を守るため、浄化槽を設置している人には、保守点検・清掃・法定検査を実施することが、浄化槽法で義務付けられています。このうち、法定検査は、県知事の指定を受けた同協会が実施します。

実施予定時期 7月～平成

24年2月

検査内容

- 保守点検・清掃が適正に実施され、浄化槽が正常に稼働していることの確認
- 良好な水質が確保されているかどうかの確認(放水水を採水し、持ち帰って水

質分析をします)

検査手数料 3800円

(20人槽以下の場合)

※法定検査の対象者には、受検案内書を送付します。

※浄化槽を廃止する場合は、三重県伊勢農林水産商工環境事務所へ「浄化槽廃止届」の提出が必要です。

## 社会を明るくする運動 強調月間

生活支援課 ☎05557

7月1日は更生保護の日、7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラを強調月間で

この運動は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとするものです。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

広告

社団法人伊勢青年会議所 "I Love ISE" 推進運動



## あいさつで 愛があられる 伊勢のまち



あいさつはコミュニケーションの第一歩！その一歩の積み重ねで人と人は絆を育んでいきます。そして、絆で結ばれた人々は互いを思いあい、その人のことを考えて行動するでしょう。我々社団法人伊勢青年会議所はそんな人たちがまちを満ち、まちの活力としていきたいと考えます。難しいことはありません！さあまずは目の前の人にあいさつしてみましょう！皆さんも愛するまちのために！一緒にあいさつを推進していきましょう！ 「こんにちわ！」

主催：社団法人伊勢青年会議所 協力：皇学館大学・宮後祭心会・北浜はつらつクラブ  
後援：伊勢市 問い合わせ先 TEL：0596-28-9687 URL：http://www.isejc.or.jp/



### 「ミタス伊勢まちづくり」プロジェクト第2弾

朔日風呂 ついたちぶる  
毎月1日は早朝6:00より営業

www.mts-life.co.jp/mts-yu/

健康で、安く、楽しい

## 伊勢・船江温泉 鷗 みたすの湯

【営業時間】 9:00～24:00 ※最終受付 / 23:00

- ◆食事処 旬菜庵 赤い鳥 ご予約電話番号 0596-26-3700  
全日 11:00～24:00 ※オーダーストップ / 23:30
- ◆手もみ処 おかけ整体 RE楽X ご予約電話番号 0596-22-9519  
全日 10:00～23:00

三重県伊勢市船江1-471-3 TEL 0596-29-4126

# イベント 掲示板

このコーナーは、伊勢市または伊勢市教育委員会が後援するイベント情報を案内するコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

**申し込み締め切り** 9月1日号=7月15日(金)  
9月15日号=7月29日(金)

時日時 所場所 対対象 内内容  
定定員 料料金 申申し込み

### ひもろぎの里 子ども自然・文化体験キャンプ

(社)日本青伸会 (☎東京03-3261-8565)

時 7月29日(金)~8月2日(火)(4泊5日) 所 ひもろぎの里キャンプ場(勢田町88) 対 小・中学生とその保護者 定 40人 料 16,000円 申 7月19日(火)までに同会へ

### 二見大祭しめなわ曳

二見大祭しめなわ曳実行委員会(☎43-2363(茶屋区事務所))

時 7月14日(木)、18:00~ 所 JR二見浦駅~夫婦岩表参道 内 夫婦岩に張る大しめ縄を奉曳車に載せ、木遣り・ほら貝・太鼓に合わせて練り歩く二見浦の伝統行事  
※動きやすい服装であれば、当日参加できます。

## みんなのひろば MINNA no HIROBA

このコーナーは、市民団体の皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。参加費などの記載がないものは無料です。

**申し込み締め切り** 9月1日号=7月15日(金)  
9月15日号=7月29日(金)

時日時 所場所 対対象 内内容  
定定員 料料金 申申し込み

### サマーダンスパーティ

伊勢市老人クラブ連合会 芸寿会  
社交ダンス部(☎28-2319)

時 7月23日(土)、13:30~15:30 所 福祉健康センター・2階娯楽室  
内 美しい音楽に包まれて、社交ダンスを楽しみます 料 200円

### 南京玉すだれ教室

三重県南京玉すだれ協会・大形さん(☎28-3888)

時 7月23日(土)・8月27日(土)、18:30~20:30 所 福祉健康センター・1階 内 簡単で、すぐに覚えらる南京玉すだれ教室 定 10人(先着順) 申 各開催日の前日までに同協会へ

### 伊勢二見浦カヌーラリー大会

NPO法人神社みなとまち再生グループ(☎36-3755)

時 7月24日(日)、10:00~ 所 神社「海の駅」~勢田川~五十鈴川~JR陸橋(折り返し) 対 小学生以上 内 レース途中ではクイズや休憩等があり、ラリー形式で標準タイムに近い艇から入賞者を表彰します 定 50人(先着順) 料 大人1,000円、小人500円、カヌーレンタル1艇1,000円 申 7月1日(金)~20日(水)に同法人へ

### バレーボールしませんか!!

伊勢市家庭婦人バレーボール連盟・渡辺さん(☎25-6662)

対 バレーボールがしたい女性 内 経験がなくても、バレーボールを楽しんでみたい方、身体を動かして一緒に汗をかきませんか!もちろん経験者も大歓迎 料 部費(チームにより異なる)が必要  
※活動日時・場所については、各チームによって異なります。詳しくは、同連盟へ問い合わせてください。

# 引越しと不用品の処分は

●家屋を壊す前や、引越し際に出る不要品があれば御一報下さい。  
●商店会社の専属車も、ご相談に応じます。

**地元の当社で!** 見積無料

0120-FreeDial 0120-28-3001

引越 緊急荷物 (有) づた運輸  
伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

片付け仕事もおまかせ下さい。

広告

# 7月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申込み 方相談方法 問問い合わせ

予算額〔平成23年度〕4,143万4千円（市主催分のみ）

## 法律

※担当弁護士が、既に相手方の相談を受けている場合は、相談を受けることはできません。

時 毎週月曜日、午後1時30分～3時30分〔7月18日は祝日のため、7月19日(火)に行います〕 所 広報広聴課 (☎② 5515)  
対 市内に住所を有する人 定 8人(定員を超えた場合は抽選)  
申 相談日当日の午後1時15分までに広報広聴課へ来所

時 7月7日(木)、午後1時30分～3時30分(抽選のため午後1時15分までに来所が必要) 所 小俣保健センター 対 市内に住所を有する人 定 4人(定員を超えた場合は抽選) 申 6月30日(木)～7月6日(水)に、社会福祉協議会小俣支所 (☎② 0509) へ来所または電話

時 7月21日(木)、午後1時30分～3時30分(抽選のため午後1時15分までに来所が必要) 所 ハートプラザみその・多目的室 対 市内に住所を有する人 定 4人(定員を超えた場合は抽選) 申 7月14日(木)～20日(水)に、社会福祉協議会御園支所 (☎② 6617) へ来所または電話

時 8月4日(木)、午後1時30分～3時30分(抽選のため午後1時15分までに来所が必要) 所 福祉健康センター 対 市内に住所を有する人 定 4人(定員を超えた場合は抽選) 申 7月28日(木)～8月3日(水)に、社会福祉協議会伊勢支所 (☎② 2425) へ来所または電話  
※7月中旬に申し込みを開始するため、今月号に掲載しています。

## 交通事故

時 第3水曜日(7月20日)、午後1時～3時 所 広報広聴課 (☎② 5515) 定 4人(先着順) 申 相談日当日の午前8時30分～午後2時30分に、広報広聴課へ来所または電話

時 月曜日～金曜日、午前9時～午後4時 所 三重県交通事故相談窓口(三重県柴町庁舎・3階) (☎津 059・228・7350)

## 行政

時 第2火曜日(7月12日)、午後1時～3時 所 二見生涯学習センター 問 二見総合支所地域振興課 (☎④ 1111)

時 第3火曜日(7月19日)、午後1時～3時 所 広報広聴課 (☎② 5515)

時 第4火曜日(7月26日)、午後1時～3時 所 小俣公民館 問 小俣総合支所地域振興課 (☎② 7858)

## 登記

時 第2火曜日(7月12日)、午後1時～4時(受け付けは午後3時まで) 所 広報広聴課 (☎② 5515)

## 人権

時 第2木曜日(7月14日)、午後1時～4時(受け付けは午後3時まで) 所 広報広聴課 (☎② 5515)

時 毎週火曜日・水曜日・金曜日、午前9時30分～午後4時30分 所 津地方法務局伊勢支局 (☎⑧ 6158)

## 消費生活 (事業者と消費者とのトラブルについての相談など)

時 月曜日～金曜日、午前9時～正午・午後1時～4時 所 伊勢市消費生活センター (☎② 5717)

時 月曜日～金曜日、午前9時～午後4時 所 三重県消費生活センター(三重県柴町庁舎・3階) (☎津 059・228・2212)

## 多重債務 (クレジット・消費者金融など)

時 第3木曜日(7月21日)、午前9時30分～11時30分(受け付けは午前11時まで) 所 市役所本館・2階第1会議室 定 4人(先着順) 申 相談日当日の午前8時30分から伊勢市消費生活センター (☎② 5717) へ電話

## 公証 (遺言・契約証明)

時 第1木曜日(7月7日)、午後1時～4時(受け付けは午後2時まで) 所 広報広聴課 (☎② 5515)

## 家庭児童 (児童虐待など)・女性 (DVなど)

時 月曜日～金曜日、午前9時～午後5時 所 こども家庭相談センター (☎② 5709)

## 母子

時 月曜日～金曜日、午前9時～午後5時 所 こども課 (☎② 5561)

## 乳幼児

時 月曜日～金曜日、午前9時～午後4時 所 大世古保育所 (☎② 3676)

## 小・中学生 (子育ての悩みや不安、不登校・いじめ・友人関係・学習のことなど)

時 月曜日～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 所 スマイルいせ〔小俣総合支所・3階〕 (☎② 7867)

### 臨床心理士によるカウンセリング(要予約)

時 月曜日・水曜日・金曜日・午前9時～午後3時、火曜日・木曜日・午前9時～午後5時 対 小・中学生および保護者

## 青少年 (非行問題など)

時 月曜日～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 所 青少年相談センター〔小俣総合支所・2階〕 (☎② 7894)

## 就職

時 7月12日(火)・26日(火)、午前10時～午後4時 所 サンライフ伊勢 対 市内に在住または通勤している35歳以下の人またはその保護者、学校の進路担当教諭 定 5人(先着順) 申 おしごと広場みえ (☎津 059・222・3309) へ電話

## 障がい者・障がい児 (福祉サービスの利用相談・日常生活や就労の相談支援など)

時 月曜日～金曜日・午前9時30分～午後6時、土曜日・日曜日・祝日・午前9時30分～午後4時30分(実施しない場合があります) 所 障害者相談支援センター「プレス」(岩渕2丁目4-9、☎② 6525) 方 電話・来所・訪問

## 高齢者在宅介護

時 月曜日～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 所 地域包括支援センター (☎② 5583)、東地域包括支援センター (☎④ 1165)、西地域包括支援センター (☎② 5055)、南地域包括支援センター (☎② 0080)

時 毎日24時間対応 所 各在宅介護支援センター〔神路園 (☎② 6012)、双寿園 (☎③ 9231)、白百合園 (☎② 1511)、山咲苑 (☎⑥ 2600)、正邦苑 (☎⑧ 1800)、みなと (☎⑤ 0811)、楽寿苑 (☎③ 0050)、二見ふれあいプラザ (☎④ 4423)、小俣 (☎② 1155)〕 方 電話・来所

## 心配ごと

時 第1水曜日(7月6日)、午後1時～3時 所 小俣保健センター 問 社会福祉協議会小俣支所 (☎② 0509)

時 第2水曜日(7月13日)、午後1時～3時 所 豊浜地区コミュニティセンター 問 社会福祉協議会伊勢支所 (☎② 2425)

時 第3水曜日(7月20日)、午後1時～3時 所 ハートプラザみその・多目的室 問 社会福祉協議会御園支所 (☎② 6617)

時 第4水曜日(7月27日)、午後1時～3時 所 社会福祉協議会二見支所〔二見ふれあいプラザ内〕 (☎④ 3994)



## 5/23 <sup>あんどん</sup> 二見で行灯の点灯式

賓日館で行灯の点灯式が行われました。

この行灯は、松阪市の「光れ街道夢おこしの会」から贈呈されたもので、点灯式では、行灯100基が一斉に点灯され、会場はやわらかい光に包まれました。

また、式では、市民交流の催しとして、詩吟、二見小唄、二見かえる踊りや松阪のしょんがい音頭が披露され、大いに盛り上がりました。

これらの行灯は、現在、夫婦岩表参道のまちなみに設置されています。



## 5/27 明倫商店街で寄席

伊勢明倫商店街協同組合(めいりん村)では、伊勢タウン・マネージメント運営協議会の空店舗対策事業を活用し、イベントを開催することのできる多目的スペース「学びや」をオープンしました。

そのこけら落としとして「めいりん寄席」が行われ、多くの見物人が落語を楽しみました。この寄席は、今後も毎月第4金曜日に行われる予定です。



## 6/5 ごみゼロ早朝清掃

伊勢市駅周辺で早朝清掃が行われました。

この清掃活動は、5月30日の「ごみゼロの日」に合わせて毎年行われているもので、今年は当初予定していた5月29日が荒天となったため、この日に延期して行われたものです。

この日は約400人が参加し、燃えるごみ320kg、燃えないごみ50kgが集められました。ご協力・ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。



## 5/14・15 伊勢楽市

「伊勢楽市」が伊勢神宮外宮バス停前広場で行われ、伊勢志摩地域の新鮮な手作りの生産品や加工品が所狭しと並びました。

2日間にわたって好天に恵まれ、会場は、目当ての品を買い求める人や、ベンチに座って名産品を味わう人たちでにぎわいました。



### 人の動き (5月末)



総人口	133,388人(-58人)
世帯数	53,731世帯(-6世帯)
男性	63,237人(-33人)
女性	70,151人(-25人)

## 平成23年7月24日、地上アナログ放送は終了します

地デジに関する問い合わせは、デジサポ三重(☎津059-993-5511)まで

## 広報いせ 第72号

発行日/平成23年7月1日

発行/伊勢市

編集/情報戦略局広報広聴課



伊勢市  
携帯サイト

伊勢市役所

検索

〒516-8601 伊勢市岩瀬1丁目7番29号  
TEL 0596-21-5515 FAX 0596-22-9699  
パソコン <http://www.city.ise.mie.jp>  
携帯 <http://www.city.ise.mie.jp/m/>  
Eメール [ise-koho@city.ise.mie.jp](mailto:ise-koho@city.ise.mie.jp)  
印刷 千巻印刷産業株式会社

「広報いせ」では、財源を確保するため、一部のページに企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。