



広報

いせ

2017
3/1号
 No.208

わたしたち、このごろ
 すこやか ハッピー♪



📷 今月の写真

カラダ、ココロ けんこう 健幸まっしぐら

三重交通 グループ スポーツの杜 伊勢（県営総合競技場）で開催されている「笑いヨガ教室」。健康づくりを応援するための「いせ健幸ポイント」のポイントを獲得できる教室の一つです。次のページでは、「いせ健幸ポイント」を活用して健康づくりを実践している松本誠さんと中西鈴代さんにお話を伺いました。



健幸ポイントイメージキャラクター「ウィンピー」



歩く！貯める！交換できる！いせ健幸ポイント

幸せな暮らしは健康づくりから 2

お伊勢さん菓子博 2017 間もなく開幕！ 6

住所異動・証明書交付の手続きはお早めに！ 12

いせ市民活動フェスティバル 7

情報コーナー 29

閉校式・開校式のご案内 9

ほか

楽しく！貯める！交換できる！！

松本 誠さん
77歳

中西 鈴代さん
60歳

市長
鈴木 健一
41歳



幸せな暮らしは健康づくりから



歩く！貯める！交換できる！ いせ健幸ポイント

いつまでも元気に暮らすためには、健康でいることが何よりも大切です。

市では、健康寿命^{*}を延ばすきっかけづくりの一つとして、「いせ健幸ポイント事業」を平成28年9月から実施しています。今回は事業の参加者に、運動を続けた効果など、さまざまなお話を伺いました。



対談場所：サンライフ伊勢

「いせ健幸ポイント」とは？

市民の皆さんの健康づくりを応援するため、ウォーキングや市の指定するプログラム、健康診断の受診などを通して、ポイントを貯める取り組みです。貯まったポイントは商品券などと交換でき、楽しみながら健康とポイントを手に入れることができます。(対象：40歳以上)

次年度の募集については「広報いせ5月1日号」に掲載予定です。ぜひ応募してください！

健幸ポイントイメージキャラクター「ウインピー」



市長 平成27年4月の文部科学省の調査によると、成人の週1回以上の運動やスポーツの実施率は47・5%で、半分に満たないそうです。市では、昨年からは「いせ健幸ポイント事業」を開始しました。まずは、お二人が参加されたきっかけを教えてください。

中西 私はおとし、皇學館大学の「エクササイズ教室」という半年講座を受講して、グループでお伊勢さんマラソンに出場したんで



^{*}健康寿命…健康上の理由で日常生活が制限されることなく、生活できる期間のこと。

す。同じグループで次も出たいということになって、週に1、2回メンバーと練習のためにウォーキングを始めたことが参加したきっかけです。そのおかげで今年も2回目のお伊勢さんマラソンに出場できました。

市長 皆さんと一緒に楽しまれているんですね。松本さんはいかがですか？

松本 高齢者は健康寿命を延ばしたいし、介護されたくないという話をよく聞きます。私もそう思っていますが、具体的に何をすればいいのか分かりませんでした。ちよつとごその時、「広報いせ」に健幸ポイントの記事が載っていたので、興味半分をやってみようと思つたんです。

ただ歩くだけでは面白くないので、自分がやっている畑仕事とセットにしてはどうかなと思つたんです。

中西 私の場合、お伊勢さんマラソンに向けたグループの練習なので、その練習に行く時は歩数が増えるんですが、行かない時は極端に少なくて。いかに毎日歩くかというのが、初めのうちは難しかったですね。

市長 今は1日どれくらい歩いていますか？

中西 日によつて6千〜1万6千歩ほどと差はありますが、1日9千歩を目標にしています。買い物など、今まで車で行つていた場所へ歩いて行くよつになつて、それが習慣になりました。

市長 すごくですね、自分のペースに合わせているんですね。そして、畑仕事や買い物ときなど、生活の



お伊勢さんマラソン（ウォークの部）もいせ健幸ポイントの対象プログラムです。

いせ健幸ポイントの参加者に配布された歩数計



中にいかに組み込むかというところですね。

中西 歩くときの調子も良くなりますし、続けるのはいいことだと思えました。

松本 私は、始めたころは4千歩くらいでしたが、最近は平均4千5百〜5千歩くらいです。以前は荷物がない時も、近くへの移動は軽トラックを使つていましたが、最近は歩いて行くよつになりました。畑仕事も座つたり立つたり、草引きでも歩数は増えるので、足の筋肉を維持できる効果があるんじゃないかと思

ます。歩くのはやつぱり大事ですね。

雨の日も工夫次第

市長 健幸ポイントはどのくらい貯まりましたか？

中西 健康診断の受診とか、測定会や講座の参加でもポイントが貯まるので、まだ半年も経つていませんが、約5千ポイントくらい貯まつたと思います。

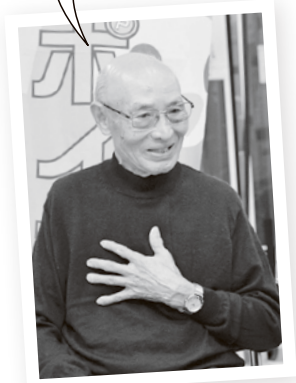
市長 すごく。貯まつてきたらうれしいですね。

中西 そうですね。励みになりますし、続けていきたいと思えますね。

松本 私は千ポイントくらいですね。自分は寝たきりにならないことを目標にしています。運動して貯めたポイントは商品券と交換できるの、とても

励みになります。健幸ポイントをもつとみんなに伝えていきたいですね。

定期的に運動する習慣はありませんでしたが、今は自分の力で足腰の筋力を保てるのが楽しみのなっています。



松本さん

自分なりの運動のペースや
機会を見つけて、
運動を楽しんでいます。



中西さん

市長 うれしいお言葉です。ありがとうございます。取り組む中で困った事はありませんでしたか？

松本 雨の日は畑仕事ができないので困りましたね。だから、そんな時は倉庫の清掃や片付けをすることにしました。2階建て倉庫なので、1階と2階を往復するだけでも結構歩くんですよ。

市長 かなりの運動量になりそうですね。

松本 さらに荷物を持って階段を上ると、筋肉を使いますからね。雨の日でもちよつと知恵を出せば、いろんな運動ができることに気が付きました。

中西 私も、外出する日は

市長 運動を続けたことで日々の生活に変化はありましたか？

松本 体重は変わっていませんが、この半年間で歩くなど運動することを習慣付けたことで、体が軽く感じられるようになりました。ただ単に歩くのではなく、毎日の生活に組み込むこと



すごく歩数が増えますが、それ以外は千歩いかない日もあって、夕方に時間があれば歩きに行ったりします。市内のトレーニング施設に会員登録しているので、天気が悪い時はウォーキングマシンを使いながら歩数を増やしていますね。

市長 お二人とも家にある物や施設を有効に使って、工夫しながら続けていらっしやるんですね。

無理せず・
明るく・楽しくが
運動を続ける秘訣ですね。



で長続きすると思います。

中西 私は、この歩数計を毎日着けることから1日がスタートします。何カ月か続けているうちに健診結果の数値が良くなり、体重も減らすことができました。今後はもう少し目標を上げたいと思います。やっぱり歩く効果はありますね。

市長 「いせ健幸ポイント」は県内では初めての事業でしたので、参加人数が集まるか不安がありました。いろいろな人にご協力いただき、たくさんの方に参加をしてもらったことが良かったです。今日お二人から話を伺

って、あらためてこの事業に取り組んで良かったなと思えました。次年度も、ぜひたくさんの人に健康を意識してもらえよう取り組んでいきたいと思えますので、よろしくお願いします。本日はありがとうございます。

市のトレーニング施設のご案内



サンライフ伊勢 (トレーニング室)
9:00 ~ 21:00 八日市場町 13-13
☎ 28-1266 FAX 20-1188



小俣総合体育館
9:00 ~ 22:00 小俣町新村 401-1
☎ 27-5491 FAX 27-5837

※利用料や休館日などは各施設にお問い合わせください。



自分で延ばせる!



健康寿命



仕事や趣味など、やりたいことを思い切りできるのは、健康であればこそ。いつまでも元気で自立した日常生活を送るためにも、普段から食生活や運動を意識して健康寿命を少しずつ延ばしませんか。

伊勢市民の平均寿命と健康寿命の差

+10 (プラス・テン) から始めよう!

今より 10 分多く体を動かしてみませんか。生活や環境を振り返って、体を動かす機会を見つけてみましょう。

例えば...

- 歩幅を広くする、階段を使う



- 買い物では遠くの駐車場に停める



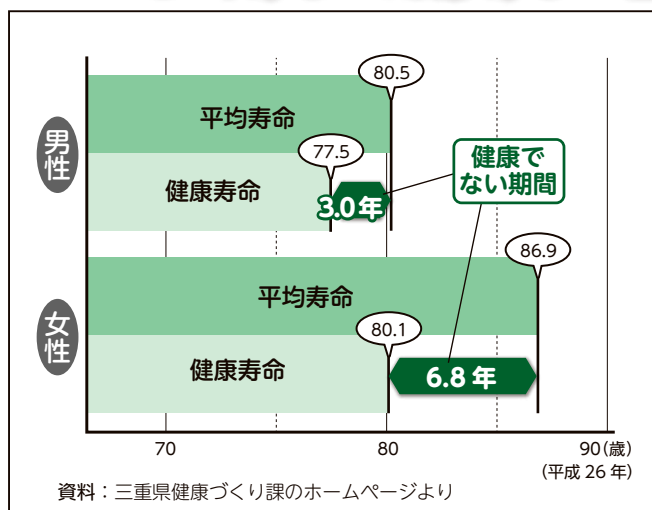
- 徒歩や自転車で移動する



- テレビを見ながらストレッチ



など



目標時間

目標は、1日合計 60 分、元気に体を動かすことです。高齢者は、1日合計 40 分が目標です。+ 10 を積み重ねて、体力アップを目指しましょう。

18 歳～64 歳

運動で
体力アップ



1日
8,000 歩が
目安です

65 歳以上

じっとしている
時間を減らして、
1日合計 40 分は
動きましょう



筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、より効果的です。

参考：厚生労働省「アクティブガイド」

三重県初開催 日本最大級のお菓子の祭典

お伊勢さん菓子博2017 間もなく開幕!

とき **4月21日(金)～5月14日(日)の24日間**

ところ **県営サンアリーナおよびその周辺**

全国各地で約4年に1度開催され、東海地方では40年ぶり、三重県では初めてとなる「全国菓子大博覧会」の開催が近づいてきました。今回の博覧会の見どころ

の一つは、県内の和洋菓子職人100人以上の技術を結集した歌川広重の浮世絵「伊勢参宮 宮川の渡し」をモチーフにした幅約10m×奥行き5.5mの巨大工芸菓子の展示です。また、史上最多174点の工芸菓子の展示や、史上初の試みとなる県内の高校・専門学校生^(※1)による「地元三重の食材」をテーマにした工芸菓子が展示されます。

期間中は毎日、お菓子の魅力が満載の楽しいイベント

トがたくさんあります。この機会にぜひ訪れて、三重や全国のお菓子文化、菓子職人たちの素晴らしい匠の技を感じてみてください。

菓子博
限定商品も
あります。

他にも、「見る・食べる・買う」の催しがいっぱい!

- ◆三重県産のおおさ、伊勢茶、かんきつ類を使用した新商品をはじめ、全国の約1,800点のお菓子を販売
- ◆老舗和菓子メーカー6社による「おかげ茶屋」、野点スタイルで抹茶と和菓子が楽しめる「お茶席」、井村屋グループによる「アイアイカフェ」が出店
- ◆てこね寿司や松阪牛、四日市とんてきなど、三重のグルメが大集合
- ◆大手お菓子メーカー8社がそれぞれのブースにて、お菓子の魅力や商品をPR など

お得な前売入場券を販売中!
(販売期間: 4月20日(木)まで)
入場券販売管理センター
(☎ 63-8161 FAX 63-8162)

会場へは公共交通機関をご利用ください

開催期間中、会場周辺に駐車場(平日1,000円、土・日曜日・祝日2,000円)を設置します。駐車台数に限りがありますので、会場へは公共交通機関(駅からはバスまたはタクシー)をご利用ください。

※「近鉄五十鈴川駅前」「二見浦表参道バス停留所」から、会場行きの直通バス(有料)が運行されます。

※1 明野高等学校、相可高等学校、久居農林高等学校、四日市農芸高等学校、伊勢調理製菓専門学校、三重調理専門学校、ユマニテク調理製菓専門学校

お問い合わせ先

● 博覧会について...

実行委員会事務局 おかげさまグループ
勢田町 628-2 三重県伊勢庁舎・4階
(☎ 63-5489 FAX 63-8527)

● 交通アクセスについて...

実行委員会事務局 おもてなしグループ
朝熊町 4383-4 県営サンアリーナ第5会議室
(☎ 63-5490 FAX 63-5491)

より詳しい内容は「広報いせ」4月1日号でお知らせするかし!



いせ市民活動フェスティバル

見て！聞いて！体験して！
次世代との交流

とき **3月18日(土)**

9時45分～15時

ところ

いせ市民活動センター北館

(いせシティプラザ)

地域で活動する市民団体が、市民活動の広がりや交流を目的にイベントを開催します。

市民活動団体交流ブース

- 活動紹介 ●市民交流 ●工芸体験 ●バザー など



楽しく汗を流して！日頃の成果を発表

市民活動団体パフォーマンス

- 合唱 ●踊り・ダンス ●マジック
- 太鼓 など



ふるまい

- 餅ふるまい (11:30～)
- 炊き出し(豚汁) (12:00～)



アトラクション

- 伊勢本町春木太鼓 (9:45～) ●大道芸
- 似顔絵コーナー



赤い羽根共同募金運動のシンボルキャラクター「愛ちゃん」、三重県ごみゼロキャラクター「ゼロ吉くん」、お伊勢さん菓子博 2017 公式キャラクター「いせわんこ」に会えるよ！

お伊勢さん菓子博 2017 公式キャラクター いせわんこ

ガレージセール

- 衣料品 ●食器 ●雑貨 ●新鮮野菜



美味しいもの広場

- A B K 焼き (海老・アワビ入り) ●鹿コロッケ
- その他 団体食ブース出店



各団体さんの問題に答えてね！

景品付きクイズラリー

不要になった羽毛布団や ダウンジャケットを集めます

回収した製品は「赤い羽根共同募金」に寄付します。持参してくれた人には抽選で、すてきな羽毛布団が当たります。

【ところ】「おもいやりプロジェクト」コーナー (北館裏駐車場)

いせ市民活動センター
☎ 20-4385
FAX 20-4386



パルティ

シティブロモーション ⑪

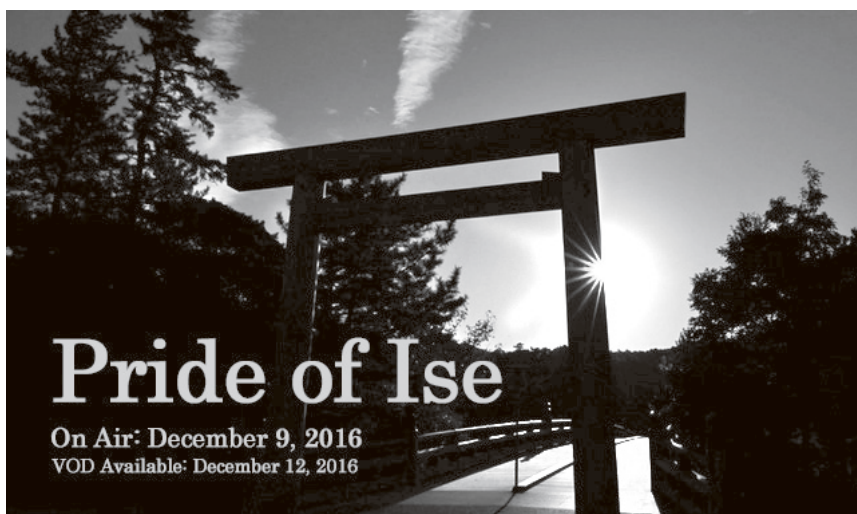
～国際放送番組「Pride of Ise」～

企画調整課 (☎21-5510 FAX 21-5522)

伊勢に住む人の誇り、伊勢のまちの歴史をテーマとした国際放送テレビ番組「Pride of Ise」(約26分)を、平成28年12月9日・10日、1月6日・7日(再放送)、世界の約150の国・地域で視聴できるNHK WORLD TVで放送しました。

番組の主な内容

伊勢の人々の誇り・伊勢のまちの歴史・外宮参道のおもてなし・伊勢春慶・伊勢志摩の自然と食・おはらい町 など



● 伝統を次の世代に受け継ぎながら、その地域に新しさを吹き込もうとする伊勢の人々の努力が伝わってきた。

(オーストラリア・60代男性)

● 伝統的な建築物の魅力だけでなく、伊勢のまち全体がとても美しかった。

(マレーシア・20代女性)

● この歴史ある美しい地域で、サミット(主要国首脳会議)が開催されても不思議ではないと思った。

(スペイン・30代男性)

同番組の視聴者から寄せられた声

● 伊勢神宮と伊勢市は、日本の歴史・文化・精神性に満ちていた。

(タイ・30代男性)

● 伊勢をグルメのまちとして知ってもらうために努力するシェフに感銘を受けた。

(マルタ・30代男性)

● 一時は活気を失いつつも再び活気を取り戻した外宮参道は創意工夫に満ちていた。

何世代にもわたり独自の職人技を受け継いできた伊勢春慶も素晴らしかった。

(ナイジェリア・30代女性)

● おはらい町とおかげ横丁の江戸時代のような街並みはユニークで、実際に目にすることができたら素晴らしいと思う。

(カナダ・20代女性)

同番組は日本国際放送ホームページの特設サイトで視聴できます。なお、音声と字幕は英語、出演者の生の音声は日本語となります。

「Pride of Ise」特設サイト(日本国際放送ホームページ内)

URL http://www.jibtv.com/programs/pride_of_ise



～子どもたちが「生きる力」を育むことができる学校づくりに向けて～

閉校式・開校式のご案内

教育総務課(☎22-7893 FAX23-8641)、学校教育課(☎22-7879 FAX23-8641)

市では、少子化により児童・生徒数が減少し、学校の小規模化が進んでいます。そこで、子どもたちにとってより望ましい教育環境を整備するため、小・中学校の適正規模化・適正配置の取り組みを進めてきました。

このたび、第1期統合対象校である二見小学校、今一色小学校、宮川中学校、沼木中学校が平成29年3月末に閉校し、平成29年4月にそれぞれの統合校である二見浦小学校、伊勢宮川中学校が開校します。それに伴い、下記日程で「閉校式」および「開校式」を行います。

閉校式



ところ 二見小学校
とき 3月24日(金)
10:00～



ところ 今一色小学校
とき 3月25日(土)
9:00～



ところ 宮川中学校
とき 3月17日(金)
13:30～



ところ 沼木中学校
とき 3月18日(土)
9:30～

開校式



ところ 二見浦小学校
(現二見小学校)
とき 4月6日(休) 10:00～



ところ 伊勢宮川中学校
(現宮川中学校)
とき 4月10日(月)
9:00～



3月4日(土)
●完成式 9:30～
●内覧会 12:00～14:00(見学自由)



伊勢宮川中学校では、新校舎および屋内運動場完成に伴い、完成式および内覧会を行います。内覧会はどなたでもお越しいただけますが、外構など一部工事のため、公共交通機関または乗り合わせでお越しいただきますようお願いいたします。

学校統合に伴う通学区域の見直しについて

平成29年4月1日に伊勢宮川中学校および二見浦小学校が設置されることに伴い、通学区域の見直しを行いました。同時に前山町全域が、厚生中学校と伊勢宮川中学校のどちらかを選択できる調整区域となりました。学校の選択ができるのは、入学時または調整区域への転入・転居時です。

なお、ほかの地域でも、通学する学校の変更を希望する場合、就学指定校変更許可基準に基づき、教育委員会が認めるときは、変更を許可しています。詳しくは、学校教育課へ相談してください。

学校名	通学区域
二見浦小学校	二見町松下・江・茶屋・三津・山田原・溝口・荘・西・今一色・光の街
伊勢宮川中学校	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、大倉町、佐八町、津村町、上野町、円座町、神園町、横輪町、矢持町
厚生中学校または伊勢宮川中学校(調整区域)	八日市場町の一部(厚生中学校の通学区域を除く)・前山町



地域で自分らしく暮らす

シリーズ
第7回

～介護予防・日常生活支援総合事業が始まります～

●表1 介護予防・生活支援サービス事業の概要

対象者	要支援1・2の認定を受けている人、または65歳以上の人で、「基本チェックリスト」において事業対象者と判断された人	
種類	内容	
訪問型サービス	①訪問介護相当サービス	今までの介護事業所によるサービスです。介護ヘルパー資格者が家事援助や身体介護を行います。
	②くらし応援サービス	介護事業所の介護ヘルパー資格者、伊勢市くらし応援サービス従事者養成研修修了者が家事援助などを行います。
	③しるばー応援隊サービス	伊勢市生活支援サポーター養成講座修了者が家事援助や日常生活援助などを行います。
	④ちょこっと応援サービス	地域で活動する住民組織の担当者が家事援助や日常生活援助などを行います。
	⑤いきいきお口訪問	歯科衛生士が、口腔機能の改善などを目的とした短期間の集中プログラムを行います。(3カ月間)
	⑥いきいき栄養訪問	管理栄養士が、低栄養の予防や栄養改善などを目的とした短期間の集中プログラムを行います。(6カ月間)
通所型サービス	①通所介護相当サービス	今までの介護事業所によるサービスです。個別に身体介護などが必要な人に食事、入浴、体操などのサービスを提供します。
	②生きがいデイサービス	介護事業所によるサービスですが、閉じこもりの予防や社会参加の促進などを目的として、食事、入浴、体操などのサービスを提供します。
	③ちょこっとデイサービス	地域で活動する住民組織の担当者が、地域の「集いの場」で、社会参加の促進や地域との交流を目的として、運動・体操・会食などのサービスを提供します。
	④くらしデイサービス	地域で活動する住民組織の担当者が、訪問による家事援助や日常生活援助と、地域の「集いの場」で、社会参加の促進や地域との交流を目的として、運動・体操・会食などのサービスを一体的に提供します。
	⑤いっしょにデイサービス	介護保険施設などにある地域交流スペースを利用し、地域の住民の皆さんと施設の専門職(看護師など)が協働して介護予防教室などを行います。
	⑥元気はつらつプログラム	理学療法士・作業療法士が、運動機能向上などを目的とした短期間の集中プログラムを行います。(6カ月間)

※40歳～64歳の人(第2号被保険者)は、要介護等認定申請が必要です。
※「基本チェックリスト」とは、25項目の質問項目が記載されており、本人の状況を確認するためのものです。

●表2 一般介護予防事業の概要

対象者	65歳以上の人(第1号被保険者)
種類	内容
いきいき安心訪問	閉じこもりなどの何らかの支援を要する人を把握して、自宅を訪問の上、介護予防活動へつなげます。
筋活講座 ※70歳以上の人を対象です。	体力・筋力アップのための筋力トレーニングやストレッチを行います。運動の基礎を学び、自宅で続けられることを目指します。
脳活性化教室	認知症を寄せ付けない生活習慣のコツを学びます。
介護予防教室	在宅介護支援センターが、自主的に活動している団体に対して、介護予防(転倒予防・認知症予防など)に関する支援を行います。
健康テラス	健康機器を用いて、手軽に健康チェックができます。
講演会・健康講座	高齢者の健康づくりや介護予防に関するテーマで、医師や歯科医師などの講演会や、保健師による健康講座を開催します。

介護予防・日常生活支援総合事業

平成29年4月1日から始まる介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)では、要支援1・2の人に対する今までの介護事業所による訪問介護・通所介護に加え、地域住民組織などによる掃除・洗濯・

買い物などの生活援助や、気軽に集える場での交流や介護予防を目的とした体操など、利用者のニーズに合わせた幅広いサービスが提供されます。
総合事業には「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」があります。

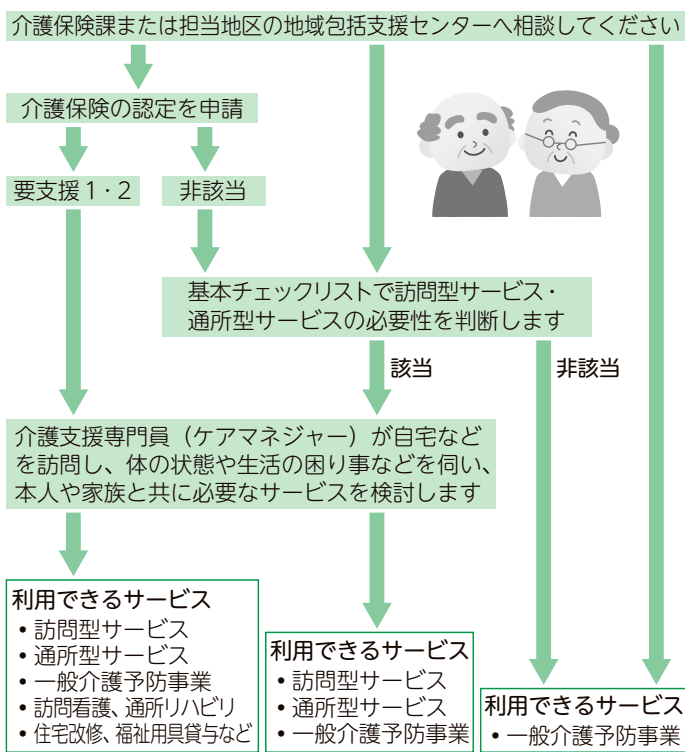
介護予防・生活支援サービス事業

今までと同じ内容のサービスのほか、利用者の費用負担が少ないサービスや地域の助け合いによるサービスなど、これまでよりサービスの選択の幅が広がり、一人一人の状況に応じたサービスを利用できます(表1)。

一般介護予防事業

要支援・要介護状態の有無にかかわらず、全ての65歳以上の人が、自分自身で行う健康づくりや地域活動を通じた介護予防・交流ができるよう、さまざまなお取り組みを行います(表2)。

総合事業のサービス利用の流れ(65歳以上の人)



すでに要支援の認定を受けている人へ

総合事業への移行

平成29年4月1日以降の最初の介護認定有効期間で総合事業に移行します。それまでは、今までのサービスを利用できます。そのため、平成30年4月1日時点で要支援の認定者全員が、総合事業に移行することになります(表3)。

なお、移行後も訪問介護

訪問介護・通所介護以外のサービスについて

や通所介護を継続して利用する場合は、必要に応じて総合事業の訪問型サービスや通所型サービスを選択し利用することとなります。

訪問看護、通所リハビリテーション、福祉用具貸与などのサービスに変更はありません。要支援の認定を受けている人は、今までどおりのサービスを利用できます。

●表3 要支援の人の総合事業への移行スケジュール(例)

	平成29年4月	8月	平成30年4月
認定有効期間が平成29年3月末	今までのサービス	総合事業	
認定有効期間が平成29年7月末	今までのサービス	総合事業	
認定有効期間が平成30年3月末	今までのサービス	総合事業	

地域の支え合い(互助)の輪を広げるために

介護予防・日常生活支援総合事業補助金

総合事業は、介護事業所が行うサービスとは別に、地域の住民の皆さんでつくる地域住民組織が行うサービスも新たに加わります。(表1の訪問型サービス④と通所型サービス③④)皆さんの住む地域には、高齢者・障がい者・子どもなどが、さまざまな困り事

を抱えて生活をしているかもしれません。地域の皆さんの困り事を地域で把握し、支え合い、共に生活することができる「まちづくり」が重要です。この支え合いを「互助」といいます。

表1の訪問型サービス④と通所型サービス③④は、要支援1・2の人を対象としたサービスですが、その人が中心であればごなたでも利用できます。地域の声に応えるために、支え合いの仕組みを作ろうと考えて

伊勢市地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、地域で生活する高齢者の皆さんを、介護・福祉・医療などさまざまな面から総合的に支え、市内4カ所のセンターで皆さんの相談に応じます。介護予防・生活支援サービス事業についても相談できます。

詳しいは、「広報いせ」4月1日号でお知らせします。

伊勢市地域包括支援センター

名称・所在地・問い合わせ先	担当地区
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) ☎44-1165 FAX44-1365	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・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
伊勢市中部 地域包括支援センター 八日市場町 13-1 (社会福祉協議会 伊勢支所内) ☎27-2424 FAX27-2412	河崎1~3丁目・船江1~4丁目・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・神田久志本町・神久1~6丁目・御園町
伊勢市南 地域包括支援センター 二俣町 577-9 (神路園内) ☎21-0080 FAX22-6070	尾上町・岡本1~3丁目・岩瀬町・岩瀬1~3丁目・吹上1~2丁目・豊川町・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・勢田町・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
伊勢市西 地域包括支援センター 小俣町元町 536 (社会福祉協議会 小俣支所内) ☎20-5055 FAX27-0570	西豊浜町・植山町・磯町・東豊浜町・椋原町・有滝町・村松町・東大淀町・柏町・上地町・栗野町・中須町・川端町・小俣町・野村町

春は
引っ越しの
季節

住所異動・証明書交付の

手続きはお早めに！

戸籍住民課 (☎21-5547 FAX21-0010)

春は、転勤・就職・進学などで、引っ越しが多い季節です。引っ越しなどで住所が変わる場合は、必ず届け出をしてください。
また、3〜4月は窓口が混雑するため、届け出や証明書（住民票・戸籍謄抄本・身分証明書など）交付申請などの手続きは、時間に余裕を持ってお越しください。

受付窓口 戸籍住民課、各総合支所生活福祉課、各支所

受付日時 月〜金曜日、8時30分〜17時15分

(戸籍住民課のみ月曜日は19時まで)

手続きをするときのお願い

●本人確認が必要です

住所異動の届け出や証明書の交付申請の際には、受付窓口へ来た人の本人確認が必要です。

本人確認に必要な持ち物

公的な顔写真付き身分証明書（運転免許証・パスポートなど）

※これらの身分証明書がない人は、健康保険証・年金手帳・介護保険証・学生証などを2種類持参してください。

●マイナンバーの通知カードまたはマイナンバーカード（個人番号カード）を持参してください

住所・氏名が変更となる場合は、券面記載事項の変更が必要ですので、転入や転居などの手続きの際は、必ずマイナンバーの通知カードまたはマイナンバーカードを持参してください。



住所異動 の手続き

手続きができる人

→異動する本人または世帯主

※別世帯の人が手続きをする場合は、委任状が必要です。

※同一世帯の人が手続きをする場合は、異動する本人または世帯主の印鑑を持参すれば委任状は不要です。

	転出 (市内から市外に 住所を移すとき)	転入 (市外から市内に 住所を移したとき)	転居 (市内で住所を 移したとき)
届け出期間	転出するおむね2週間前から	住み始めてから14日以内	新しい住所地に住み始めてから14日以内
持ち物 (該当する 物を持参)	<ul style="list-style-type: none"> ●印鑑 ●印鑑登録証またはいせ市民カード ●住民基本台帳カード ●マイナンバーカード ●国民健康保険被保険者証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証 ●寿バス券(回数券) 	<ul style="list-style-type: none"> ●転出証明書 ●印鑑 ●国民年金手帳 ●住民基本台帳カード ●マイナンバーの通知カードまたはマイナンバーカード 	<ul style="list-style-type: none"> ●印鑑 ●住民基本台帳カード ●マイナンバーの通知カードまたはマイナンバーカード ●国民健康保険被保険者証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証

※マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを持っている人が住所異動する場合は特例がありますので、戸籍住民課へ問い合わせてください。

※外国人住民は持ち物が異なる場合がありますので、戸籍住民課へ問い合わせてください。

※住所異動の届け出が遅れたときは、5万円以下の過料が科せられる場合があります。

市役所の時間外・休みの日には自動交付機のご利用を！

市役所の時間外や休みの日、窓口が混雑しているときは、自動交付機を利用すると便利です。
自動交付機を利用すれば、申請書の記入や本人確認の必要なく、次の証明書を取得することができます。
※自動交付機を利用するためには、暗証番号を登録した下記のカードが必要です。カードをお持ちでない人は、戸籍住民課・各総合支所生活福祉課・各支所で必要な書類を取得してください。

取得できる書類

- 住民票の写し（カード名義人およびカード名義人と同一世帯の人の分）
※前履歴・住民票コード・個人番号入りの住民票の写しが必要な場合は、窓口へお越しください。
- 印鑑登録証明書（カード名義人の分）

設置場所

- 市役所本館・玄関
- 二見総合支所・玄関横
- 小俣総合支所・玄関
- 御園総合支所・玄関横

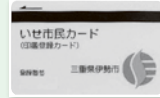
利用時間

- 7時～20時
（1月1日～3日は利用停止）

市役所本庁舎の改修工事のため、利用は4月30日までとなります。

●利用できるカード

いせ市民カード



旧いせ市民カード



おばたタウンカード



※マイナンバーカードや住民基本台帳カードは利用できません。



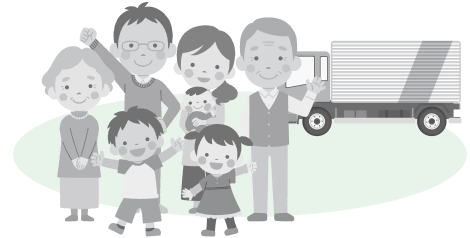
▲自動交付機

証明書の 交付申請

証明書を取得できる人

→ 下表のとおり

※下表の人以外が交付申請をする場合は、委任状が必要です。
※委任状の用紙は受付窓口にあります。また、市のホームページに掲載しています。



証明書		証明書を取得できる人	申請場所
戸籍関係・身分証明書	戸籍	本人、配偶者、直系尊属（父母・祖父母など）、直系卑属（子・孫など）	本籍のある市区町村
	除籍		
	戸籍の附票	本人	届書を提出した市区町村
	身分証明書		
受理証明	戸籍の届書を届け出た人		
住民票関係	住民票	本人、同一世帯の人	住民登録のある市区町村
	住民票記載事項証明書		
	広域交付住民票	本人、同一世帯の人 ※それ以外の人には委任状があっても発行できません。	住民登録地以外の市区町村
印鑑関係	印鑑登録証明書	印鑑登録証（カード）を持参した人 ※それ以外の人には委任状があっても発行できません。	住民登録のある市区町村

※その他の証明書については、市のホームページをご覧ください。

自動交付機 維持管理費 約 389 万円、利用件数 22,850 件（平成 27 年度）



3月1日～7日

全国一斉に春の火災予防運動

消防本部予防課 (☎25-1268) FAX 29-0134

防火標語 (平成28年度全国統一標語)

消しましょう その火その時 その場所で

春の火災予防運動は、市民の皆さんに火災予防の意識を一層高めていただくことで火災の発生を防ぎ、高齢者などを中心とする死者を減らすとともに、財産の損害を防ぐことを目的としています。

伊勢市消防本部管内でもこの期間に合わせ、次のとおり啓発活動を行います。

伊勢市消防本部管内 運動期間中の主な活動

- ・火災予防運動の「のぼり」を掲示し、火災予防啓発を行います。
- ・管内の事業所と自治会の協力のもと、住宅用火災警報器設置の呼び掛けをします。
- ・管内の事業所の協力のもと

古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで危険！

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換しましょう！



神宮徴古館での消防合同訓練の様子

と、消防合同訓練を行います。地元消防団が消防車両を使用し火災予防広報を行います。

下水道への接続を

お願いします



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

下水道施設管理課 (☎42-1538) FAX 42-1540

下水道の役割

下水道は、工場からの排水や、家庭の台所・風呂・トイレなどから出た水を汚水として、下水管を通じて浄化センターへ集め、浄化して自然に返しています。

下水道の効果

- ・浄化槽を設置しなくても水洗トイレが使える
- ・河川や海の環境を守る
- ・悪臭・害虫の発生を防ぐ

伊勢市の下水道普及率

平成28年3月末現在の下水道普及率(伊勢市の人口に占める下水道の処理区域内人口の割合)は、約49.9%で、下水道への接続率(下水道の処理区域において下水道を利用している割合)は、78.2%となります。下水道の利用は着実に増えています。

下水道への早期接続を

下水道の効果は、下水道への接続が済んでいない建物があると十分に発揮されません。普及率を上げることはもちろんですが、下水道の処理区域内にある建物の下水道への接続率を上げることが不可欠です。

下水道の接続方法

下水道への接続には、建物に付属する排水設備の設置が必要です。排水設備を設置するのは、建物の所有者です。ご理解とご協力をお願いします。

また、下水道の供用が開始されてから3年以内の地区では、一定の条件を満たせば排水設備の工事費用の一部の助成や金融機関から無利子で融資を受けることができます。詳しくは、同課に問い合わせください。

広告

野呂タクシーにはジャンボタクシーもございます

5名様以上はジャンボタクシーがお得です!!

多目的に使える 当社のジャンボタクシーをお気軽にご利用下さい!!



野呂タクシーグループはお客様を大切に、地域社会への貢献と地域最高のサービスの提供を目指します

野呂タクシー ☎0596-22-2188

伊勢市小俣町相合479

http://www.noro-taxi.com

勢京ビジネス 専門学校

TEL 0596 28-4739

*公務員コース

市役所・県庁・税務署 消防・警察など多数合格!

相談会

(毎週土曜日:10時-11時) 相談事例(お電話で予約下さい) ・公務員試験に関すること ・ひきこもりがちや不登校に関すること

*ビジネスコース

簡単なプログラミングでゲームやアニメ作り、ボードゲームでコミュニケーション! 関心を持てる扉を探しながら日常や社会性を身につけて就職に結びつけていきます。

資格

専門士 MOS, CAD (製図) 医療事務、介護職員

入試日程

1/19・2/16・3/16・3/30

子どもが
急に病気に！
でも仕事が…

そんなときは

病児保育エンゼルのご利用を

子ども課 ☎ 21-55561 FAX 21-55555、神田小児科 ☎ 22-45445 FAX 22-0867

病児保育エンゼルの、病

気のために集団保育がで
きない子どもを、一時的に
看護師・保育士が世話を
する施設です。

病院に入院する必要は
ないけれど通園・通学が
できない状態で、保護者が
仕事などにより家庭で看護
できない場合に、子どもを
預かる

っています。

※同事業は、市から神田小
児科へ委託して行ってい
ます。

利用方法

1 事前に登録する

子ども課または神田小児
科で、事前に登録をして
ください。(利用当日でも登

録可)

持ち物 印鑑

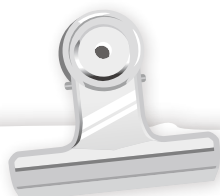
2 子どもが病気になったら

神田小児科へ連絡の上、
診察を受けてから利用申
請書を出し、子どもを預
けてください。

持ち物 印鑑、健康保険証、
母子健康手帳、各種受給資

格証、服用している薬(座

薬を含む。他の医療機関に
かかっている場合は処方内
容書も必要)、哺乳瓶、ミ
ルク、着替え(楽な服装)、
おむつ、タオル、食事用
工プロン、ビニール袋2〜3
枚



病児保育エンゼル

所在地 河崎1丁目12-12(神田小児科横)
電話番号 神田小児科(☎ 22-4545 FAX 22-0867)、
病児保育エンゼル(☎・FAX 20-6512)

利用日時 月～金曜日、8時30分～17時30分
(祝日、8月13日～15日、12月29日～1月
3日を除く)
※8時～8時30分、17時30分～18時は延長
保育(30分500円)ができます。
※木曜日の利用、および8時～8時30分の延長
保育の利用は、前日に利用した人、または前日
に事前診察を受けた人に限ります。
※利用できる期間は、原則連続7日間までです。

対象 伊勢市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・
明和町に住所を有する小学6年生以下の子ども

定員 1日につき4人(予約可)

利用できる病気 風邪、腹痛、水ぼうそう、
はしか、風しん、おたふくかぜ、
インフルエンザ(後期)、ぜんそく、
肺炎、骨折、やけどなど
※診察の結果、預かることができない
場合があります。



利用料金
● 所得税課税世帯……1日につき1,500円
● 所得税非課税世帯…1日につき1,000円
● 生活保護世帯・市民税非課税世帯…無料
※利用日の翌月に納付書を送付しますので、金融
機関・神田小児科などで支払ってください。
※診察代・食事代・おやつ代・延長保育料などが別
途必要です。これらは利用時に支払ってください。

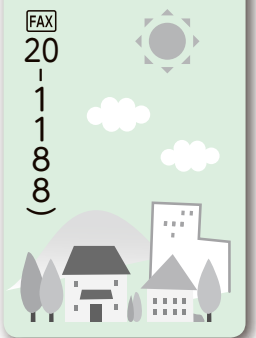
予算額 1,427万4千円
(うち国補助金などの収入 937万6千円)

サンライフ伊勢

教室の受講者を募集

サンライフ伊勢 (☎28-11266)

FAX 20-1188



平成29年度前期6カ月教室
(4月～9月)

対象 18歳以上の人

申し込み 3月6日(月)(必着)までに、往復はがきに必要事項(下図参照)を記入し、サンライフ伊勢へ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みとします。同一講座への重複申し込みはできません。

※申し込み多数の場合は、公開抽選となります。ただし、受講経験のない人、平成27年度後期・平成28年度前期・後期の3期のうち受講経験が1期以内の人を優先します。

公開抽選

とき 3月7日(火)、10時～

ところ サンライフ伊勢・1階ロビー

※受講の可否は、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。抽選日から1週間以上を経過しても返信用はがきが届かない場合は、サンライフ伊勢へ問い合わせてください。

往復はがきの書き方

往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏
<input type="checkbox"/> 〒516-0076 往信 八日市場町13-13 サンライフ伊勢 教室 係	何も記入しないでください	<input type="checkbox"/> 〒000-0000 返信 住所 氏 名 様	①教室名 ②講師名 ③氏名(ふりがな) ④住所 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧「勤労者」または「無職」のどちらかを記入

こちらの事業は、「いせまなびのパスポート」スタンプ対象講座となります。



サンライフ伊勢 平成29年度前期6カ月教室(4月～9月)

(敬称略)

教室名		講師	とき		開講日	回数	定員	受講料	
趣味づくり	編物	西村 定子	第2・4月曜日	10:00～12:00	4月10日	12回	30人	4,300円	
	パッチワーク	上田 理恵子	第2・4水曜日	10:00～12:00	4月12日	12回	35人	4,300円	
	ペン習字	高尾 紫岳	第1・3木曜日	10:00～12:00	4月6日	12回	40人	4,300円	
	絵手紙	小西 伊津子	第2・4木曜日	10:00～12:00	4月13日	12回	30人	4,300円	
	型紙	鮎澤 行彦	第2・4金曜日	13:30～15:30	4月14日	12回	35人	4,300円	
	カラオケ	1	中山 茂	毎週水曜日	13:30～15:30	4月5日	21回	54人	7,200円
		2	森山 孝志	毎週木曜日	15:30～17:30	4月6日	21回	54人	7,200円
		3	更家 みほ	毎週木曜日	18:30～20:30	4月6日	21回	54人	7,200円
	実用書道	高尾 紫岳	第1・3土曜日	10:00～12:00	4月1日	12回	40人	4,300円	
	茶道(裏千家)	山本 宗藤	第1・3月曜日	10:00～12:00	4月3日	12回	25人	4,300円	
うたの【基礎】	小島 美香	第1・3金曜日	13:00～15:00	4月7日	12回	40人	4,300円		
うたの【応用】	小島 美香	第1・3月曜日	13:00～15:00	4月3日	12回	40人	4,300円		
健康づくり	卓球	1	城山 豊	毎週水曜日	13:30～15:30	4月5日	21回	35人	7,200円
		2	阪本 徹夫	毎週金曜日	12:45～14:45	4月7日	21回	35人	7,200円
	気功	原 宣之	毎週木曜日	13:30～15:00	4月6日	21回	40人	7,100円	
	3B体操	寺田 育子	毎週金曜日	15:00～16:00	4月7日	21回	40人	6,600円	
	ヨガ	1	山下 ミキ	毎週土曜日	13:30～14:30	4月8日	21回	25人	7,100円
		2	藤原 詠理	毎週水曜日	19:30～20:30	4月5日	21回	25人	7,100円
		3	浅井 順子	毎週金曜日	19:30～20:30	4月7日	21回	25人	7,100円
	太極拳(楊名時)	1	浜千代 悦子	毎週木曜日	9:45～10:45	4月6日	21回	50人	6,600円
		2	高橋 洋子	毎週土曜日	9:45～10:45	4月1日	21回	50人	6,600円
	レクダンス	平沼 美智子	毎週土曜日	13:30～14:30	4月1日	21回	40人	6,600円	
姿勢のゆがみ改善SKストレッチ	辻出 美香	第2・4土曜日	11:00～12:00	4月8日	12回	50人	3,800円		
カーディオキック	駒田 奈緒子	毎週木曜日	19:30～20:30	4月6日	21回	50人	6,600円		

※講師・日程などは、変更する場合があります。また、受講希望者が少ない教室は開催しない場合があります。

※受講料のほか、別途教材費などが必要な教室があります。

※「健康づくり」講座は、いせ健幸ポイント「行きましたポイント」「入会したよポイント」の対象事業となります。(「姿勢のゆがみ改善SKストレッチ」を除く)詳しくは地域包括ケア推進課(☎21-5707 FAX)20-8555)へ。

図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 申申し込み

指定管理委託料 1億2,445万8千円
入館者数 約46万4千人(平成27年度)

伊勢図書館

☎ 21-0077 開館時間 9時～19時
FAX 21-0078 休館日 毎週水曜日、第2金曜日

おはなし会

時 毎週土曜日、14時30分～ 所 1階・おはなしコーナー
内 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

時 3月23日(木)、11時～ 所 2階・視聴覚室
内 赤ちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊びなど

上映会

時 3月12日(日)、13時30分～ 所 2階・視聴覚室
内 「ORANGE」(30分)、「ただ、目の前の命のために。全国民の「想い」を胸に、被災地へ」(16分)

春休み子ども映画会

時 3月26日(日)、13時30分～
所 2階・視聴覚室
内 「トムとジェリー 花火はすごいぞ」(アニメ、49分)

リサイクルフェア

時 3月4日(土)・9時30分～15時、3月5日(日)・9時～15時
所 2階・視聴覚室
内 保存期間を過ぎた雑誌(100種類以上・約2,000冊)や図書(約15,000冊)をリサイクルします
※4日(土)・9時から整理券を配布します。(先着150人)
※4日(土)・12時までは入場・冊数制限を行い、1人につき10冊まで(うち雑誌は5冊まで)とします。
※5日(日)に図書の補充をします。入場・冊数制限を行う場合があります。

お父さんとおじいちゃんのための子育て応援講座 ～ひげのおっさんの子どものしあわせと読書～

「子育てや孫育てに参加したいけど、どうすれば良いか分からない…」そんなお悩みは、遊びと絵本のスペシャリスト・増田喜昭さんにお任せください。子どもと楽しい時間を過ごすためのヒケツをお話いただきます。
時 3月20日(祝)、13時30分～15時 所 2階・視聴覚室
講師 「ひげのおっさん」こと増田喜昭さん(子どもの本専門店メリーゴーランド店主)
定 30人(先着順)
※夫婦でも参加できます。
申 3月2日(木)・9時から、直接・電話・ファクスで同館へ
※共催：三重県

小俣図書館

☎ 29-3900 開館時間 9時～19時
FAX 29-3902 休館日 毎週火曜日、第2金曜日

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会 3月9日(木)、11時～
②たんぽおはなし会 3月11日(土)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 3月19日(日)、11時～
※場所は、①2階・会議室、②③1階・おはなしのへやです。

図書館おはなし会&工作

時 3月25日(土)、15時～ 所 1階・おはなしのへや
対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 お話の後、折り紙でイチゴを作ります

上映会

時 3月18日(土)、14時～ 所 2階・視聴覚室
内 「遷宮 二つの遷宮～伊勢と出雲のミステリー～」(ドキュメンタリー、49分)

図書館探検2016年度

おばたとしょかんウォッチング ～トリだせ!!ヒミツのタマゴ～

時 3月19日(日)、14時～16時(開場は13時45分)〔予定〕
所 2階・会議室 対 小学生
内 普段見ることのできない図書館の裏側を探検します
定 10人(先着順)
申 3月4日(土)・9時から、直接・電話で同館へ

春休みスペシャルおはなし会

時 3月26日(日)、15時～ 所 1階・おはなしのへや
内 ボランティア養成講座参加者によるおはなし会です。絵本や紙芝居の読み聞かせを行います

Hello!! English

～英語えほんおはなし会～

時 3月20日(祝)、15時～
所 1階・おはなしのへや
内 図書館スタッフによる、英語を楽しむおはなし会です。簡単な英語絵本の読み聞かせと英語の手遊び歌を行います



広告

引越しなら地元の「つた運輸」へ! テーブル・たんす・ベッドなど、家具1本の移動もOK!

片付け 不用品処分! 家具移動 タンス体から 遺品整理

小さなものから 軒まわること 見積り無料!!

0120-28-3001

私たちにお任せください!

引越 空倉 便 緊急荷物

TSUTA TRANSPORT (有)つた運輸

伊勢市小俣町高前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

トピアだより



いせトピア (☎21-0900 FAX 21-0909)

URL <http://www.isetopia.jp>

指定管理委託料：7,611万5千円、利用者数：約17万3千人(平成27年度)



平成29年度第1期 いせトピアセンター講座

往復はがきの書き方

往信用表	返信用裏
〒516-8520 いせトピア センター講座係	何も記入しないで ください。

返信用表	往信用裏
〒000-0000 住所 氏名様	①講座No. ②講座名 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢(子ども向け講座 は学年を記入) ⑥性別 ⑦電話番号(連絡がつか やすい番号) ⑧市外在住の場合、勤務 先と電話番号を記入 ⑨子ども向け講座は保護 者の氏名を記入

19〜22ページの表のとおり、講座を開催します。
対象 市内に在住または通勤・通学している15歳以上の人で、開講期間を通して受講できる人(中学生を除く)
 ※子ども向け講座の対象は、22ページの講座案内をご覧ください。
 ※親子講座は、必ず子ども1人に対し保護者1人が付いてください。それ以外
 の講座は、子ども連れ

での受講はできません。
申し込み 3月7日(火)(当日消印有効)までに、往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ
 ※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。
 ※平成26〜28年度に同一講座を受講したことがある

人(受講中にキャンセルした人を含む)は申し込みません。
 ※応募者以外の人は受講できません。
■抽選について
 申し込み多数の場合は、3月14日(火)・14時から、いせトピア・1階ふれあい広場で公開抽選を行います。
■受講可否のお知らせ
 公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせしますので、届かない場合は、問い合わせてください。

※2次募集は、平成26〜28年度に同一講座を受講した人や、鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町在住の15歳以上の人も応募できません。
 ※各講座の募集状況については、いせトピアへお問い合わせください。
■講座の中止について
 2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。
■受講のキャンセル
 講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、教材費・材料費などを徴収します。また、徴収後にキャンセルをした場合、返金はしませんのでご了承ください。

3月21日(火)から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。(受付時間：8時30分〜22時)
 ※3月21日(火)・8時30分〜9時30分は、電話での受け付けのみとします。
 ※2次募集は、受け付け後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認してください。

■その他
 ・講師・日時・教材費・材料費などを変更することがあります。
 ・暴風警報・大雨特別警報・大雪警報が発表された場合は休講となります。

6 カ月講座 受講料：1,000 円（別途材料費などが必要な講座あり）

No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
1	NEW 「神都名勝誌」を 読もう10	今回は二見浦から、江、松下、伊気浦など、伊勢の海をめぐる歴史散歩です。			
		第3水曜日、13:30～15:30 ※8月は第4水曜日	4月19日	研修室	90人
		石井 昭郎	筆記用具		
2	NEW 江戸時代の 方言辞書を読む5	江戸時代の方言辞書「物類称呼」を読みます。今期は魚類の後半から進めます。			
		第4火曜日、10:30～12:00	4月25日	研修室	30人
		齋藤 平	筆記用具		
3	NEW 参宮道中記を 読む21	江戸時代の参宮を知るため、「伊勢参宮名所図会」の京都から伊勢の関町までを読みます。今回は、大津膳所からです。			
		第2火曜日、13:30～15:30	4月11日	研修室	117人
		岡田 登	筆記用具		
4	NEW 時空を越えた 文化・社会を 見直してみよう3	今求められているものは、新たなものを生み出す創造性です。常識的な物の見方・考え方をひっくり返してみませんか。諸外国の異文化、江戸とリサイクル、十干十二支と私たちの生活、気候と歴史などに触れ、クリエイティブになるためのヒントを探してみましよう。			
		第4火曜日、13:00～14:30	4月25日	研修室	30人
		深草 正博	筆記用具		
5	NEW 暮らしの中の書	暮らしの中での祝い事、贈り物など冠婚葬祭の表書きや、芳名録、年賀状の墨書小字の書き方を手ほどきします。			
		第2・4木曜日、19:30～21:30	4月13日	学習室3	20人
		高 潤生	小筆、半紙、墨、硯		
6	NEW 土曜大工	椅子（背もたれ高さ70cm・座面高さ40cm・広さ40cm×40cm）とミニテーブル（高さ75cm・幅60cm・奥行40cm）を制作します。			
		不定期土曜日、19:30～21:30（全10回）	4月15日	工芸室	20人
		三重県建設労働 組合伊勢支部	材料費4,000円、筆記用具、定規(50cm以上のもの)、タオル(手拭き用および接着剤拭き取り用)、メジャー（2m程度） ※その他の物については講師から説明があります。		
7	初めての陶芸	陶芸の基礎から学び、日常の生活を豊かにする食器、小物製作を指導します。			
		第2・3金曜日、19:30～21:30 ※8月は第1・3金曜日	4月14日	工芸室	20人
		服部 日出夫	材料費3,000円、筆記用具、タオル、エプロン		
8	はじめての韓国語	誰にでもできる韓国語（ハングル）。ハングルの子音と母音から、韓国の文化まで分かる楽しい講座です。※初心者向けの内容につき、中級・上級を希望の人はご遠慮ください。			
		毎週火曜日、19:30～21:00 ※4月11日・5月2日・16日・6月20日・7月11日・25日・ 8月15日・22日・9月26日は休講	4月4日	学習室2	30人
		박 해인 朴 海仁	教材費（テキスト「みんなで学ぶ韓国語 文法編」）2,376円（当日販売）、 筆記用具		
9	役に立つ英会話	旅行などで役立つ英会話を、ABCの発音から学習します。 海外旅行での知識や体験を交えながら進めていきます。			
		第1・3木曜日、19:30～21:00 ※5月は第3木曜日のみ、6月は第1・3・5木曜日、 8月は第1・5木曜日	4月6日	学習室3	20人
		浜辺 繁幸	筆記用具		
10	初めての ドイツ語会話	みんなでおしゃべりしながら、初歩から楽しくドイツ語を学んでみませんか？ オリンピックで役に立つかも。			
		第2・4水曜日、13:30～15:00	4月12日	学習室2	20人
		北峯 晴子	筆記用具、辞書 ※辞書について初回に説明があります。		
11	NEW 旬菜ランチ	旬の食材を中心とした、手軽に美味しいランチを作りましよう。			
		第2日曜日、9:00～12:00（全6回） ※8月は第3日曜日	4月9日	調理室	24人
		地域活動栄養士 協議会	材料費3,300円（6回分）、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、手拭きタオル		

4カ月講座 受講料：1,000円（別途教材費・材料費などが必要な講座あり）

No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
12	初めての書道	楷書を中心に、書道の基本、古典の臨書、創作までを楽しく学習します。			
		第2・4土曜日、13:30～15:30	4月8日	学習室3	20人
		尾崎 白峰	教材費(テキスト)1,000円、書道道具一式(大筆、小筆、墨汁、半紙、下敷き、文鎮、硯)		
13	はじめてのバレトン ※女性対象	バレトンは「フィットネス・バレエ・ヨガ」を組み合わせた、裸足で行う有酸素運動です。たっぷり汗をかいて心も体もスッキリさせましょう!!			
		第2・4木曜日、9:30～11:00	4月13日	学習室1	20人
		菊川 直子	運動のできる服装、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)		
14	はじめての着物リメイク	着物をほどこところから始めます。手縫いでも作れるデザインです。着物の魅力を生かしてチュニックを仕立てます。			
		第1・3火曜日、13:30～15:30 ※5月は第3・4火曜日	4月4日	学習室3	20人
		相木 幸代	材料費200円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸メジャー、定規(50cm)		
15	はじめての絵手紙	合言葉は「ハタでいい、ハタがいい」。描けば自分が楽しく、送れば相手が喜ぶ。ぜひその楽しさを知ってください。			
		第2・4月曜日、13:30～15:30	4月10日	工芸室	20人
		浜千鳥 絵手紙の会	筆記用具、携帯用ティッシュペーパー、水入れ、雑巾、下敷き(書道用と同じフェルト製)※初回に説明があります。		
16	初めてのペン習字	ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、祝儀袋・年賀状など、美文字になるための基礎を学びます。			
		第2・4金曜日、9:30～11:30	4月14日	学習室3	20人
		杉山 翠香	ボールペン、筆ペン(中字軟筆タイプ)、鉛筆、ノート、便箋、新聞紙、定規など		
17	初めての七宝焼き	簡単にできる七宝焼きを始めてみませんか。ブローチやペンダントなどを作り、身に着けましょう。			
		第2・4木曜日、13:30～15:30	4月13日	工芸室	20人
		大辻 貢	材料費1,000円(初回時)、空き瓶(ある人は、のりやコーヒー25～30gの瓶など)、携帯用ティッシュペーパー、筆記用具 ※2回目以降の材料費は1回につき600円程度。		
18	楽しいお菓子作り	洋菓子を中心に和菓子まで、体に優しいマクロビオティックスイーツもお楽しみに! カフェタイムもあり、お土産付きです。			
		第2・4水曜日、9:30～11:30	4月12日	調理室	20人
		太田 奈美子	材料費6,000円(8回分)、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚		
19	写真入門	今やデジタルカメラの普及により、誰でも楽しく写真撮影ができます。カメラの基礎知識と撮影方法を習得し、楽しい作品作りにしましょう。			
		第1・3金曜日、13:30～15:30 ※5月は第3金曜日のみ、6月は第1・3・5金曜日	4月7日	学習室3	20人
		石井 清	デジタルカメラ、筆記用具		
20	チャレンジ! キックボクシング エクササイズ	健康管理・ダイエット・護身など、さまざまな良さがあるキックボクシングエクササイズ! 軽く、楽しく、体験してみましよう。			
		第2・4火曜日、19:30～21:00	4月11日	学習室1	14人
		いせしまりゅう キックボクシング	タオル、着替え、飲み物、軍手、運動靴(室内用)		

パソコン講座 受講料：5回以上の講座は1,000円（別途テキスト代・教材費などが必要な講座あり）

No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
21	パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人が対象の講座です。 (OSはWindows 8.1)			
		毎週火曜日、13:30～15:30（全10回）	5月9日	パソコン室	20人
		島田 広子	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
22	ワードの基礎を学ぶ(60歳以上) 午前	ワード(2013バージョン)の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		毎週木曜日、9:30～11:30（全10回）	5月11日	パソコン室	20人
		本田 貴久	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
23	ワードの基礎を学ぶ(60歳以上) 午後	ワード(2013バージョン)の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		毎週木曜日、13:30～15:30（全10回）	5月11日	パソコン室	20人
		早川 順子	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
24	ワードの基礎を学ぶ(夜)	ワード(2013バージョン)の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		毎週水曜日、19:30～21:30（全8回）	5月10日	パソコン室	20人
		小山 晴那	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
25	エクセルの基礎を学ぶ(60歳以上)	エクセル(2013バージョン)の基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		毎週水曜日、13:30～15:30（全10回）	5月10日	パソコン室	20人
		浜辺 繁幸	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
26	エクセルの基礎を学ぶ(夜)	エクセル(2013バージョン)の基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		毎週金曜日、19:30～21:30（全8回）	5月12日	パソコン室	20人
		小川 清宏	テキスト代500円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		
27	NEW パソコンで 暑中見舞いを作ろう	パソコンで暑中見舞いはがきをデザインしてみましよう。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。			
		5月23日(火)・30日(火)・6月6日(火)、 19:30～21:30（全3回）	5月23日	パソコン室	20人
		小川 清宏	テキスト代300円、教材費400円(USBメモリー)、筆記用具		

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.21に申し込みの場合、ワード・エクセル・暑中見舞いの講座No.22～27には申し込みません。
 ※「ワードの基礎を学ぶ」No.22～24は、いずれか1つしか申し込みません。
 ※「エクセルの基礎を学ぶ」No.25・26は、どちらか1つしか申し込みません。

いせトピアに関する市民アンケートへのご協力をお願い

「NPO法人まなびの広場」がいせトピアの指定管理業務を受け、11年目となります。皆さまの声を参考に、今後もよりよい運営をしていくため、アンケートへのご協力をお願いします。

実施期間 2月22日(水)～3月22日(水)

アンケート・回収箱設置場所 いせトピア、市役所本館・1階市民ホール、各総合支所、伊勢図書館、小俣図書館

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

お家の畳は大丈夫ですか？

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

<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://fujivaraya-ise.jp> 伊勢の畳屋 検索

結婚相談会開催 ※要予約

日時 平成29年3月10日(金)10:00～17:00 場所 **イオンタウン伊勢ララパーク 2階 特設ブース**

ご相談は無料です

伊勢 勢田町支部 支部長 野島 孝幸 野島 啓子

への近道はお見合いです

信頼と実績の45年。全国ネットワークで良縁をサポート

全国仲人連合会 0120-300-282

10時～20時(予約制) 勢田町支部 | 検索 | 伊勢市勢田町870-18(市営テニスコート前徒歩7分)

短期講座 受講料：5回以上の講座は1,000円（別途材料費などが必要な講座あり）					
No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
28	決まりを知って おいしいパン作り	生地の分割から始め、形成・発酵・焼成をしながら、その間、別のパンでカフェタイムとします。その後、手ごねや、希望があれば機械ごねも体験し、生地を持ち帰っていただきます。			
		第2・4日曜日、9:00～12:00（全5回）	5月8日	調理室	20人
		浅野 和代	材料費5,000円(5回分)、持ち帰り用袋、筆記用具、エプロン、手拭きタオル、布巾2枚		
29	NEW 心とからだを整える 「ゆったりヨガ」 ※女性対象	易しいポーズと呼吸で心と体をつなぎ、整えていきます。ヨガで心身共にリラックス&リフレッシュしませんか？初心者向けです。			
		5月17日(水)、13:30～15:00	—	学習室1	20人
		鈴木 恵美	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)		
30	オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの淹れ方を学び「世界の珈琲めぐり」を楽しみましょう。			
		5月30日(水)・6月6日(水)・13日(水)、 13:30～15:30（全3回）	5月30日	調理室	20人
		中村 雅則	材料費1,500円(3回分)、筆記用具、手拭きタオル、布巾2枚		
31	NEW 考えてみませんか 暮らしとお金7	「くらしに身近な」お金に関する、初心者向けの講座です。すぐに役立つ知識がいっぱい！ ①はじめませんか？個人型確定拠出年金～資金運用の話、②家計ゆめノートの活用法～家計管理の基礎を見直そう～、③確定申告と身近な税金の話、④ワークショップ「悪質商法撃退法」			
		5月17日(水)・24日(水)・31日(水)・6月7日(水)、 13:30～15:30（全4回）	5月17日	学習室3	20人
		三重県金融広報 委員会	筆記用具		
32	気軽に学べる アロマ	アロマテラピーは芳香療法と呼ばれる自然療法の一つです。精油の選び方など、アロマテラピーの基礎を学んで、おうちでアロマを始めましょう。※妊娠中の方はご遠慮ください。			
		5月18日(木)、13:30～15:30	—	絵画室	20人
		松本 じゅんこ	材料費1,000円、タオル、筆記用具		
33	NEW 歌謡フラ ※女性対象	誰もがなじんでいただけるよう、歌謡曲にフラダンスの振り付けをし、楽しめるようにしたものです。			
		5月31日(水)、13:30～15:00	—	学習室1	20人
		古布 啓子	飲み物 ※服装は自由です。裸足で行います。		

子ども向け講座 受講料：5回以上の講座は1,000円（別途材料費などが必要な講座あり）					
No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
34	NEW 学ぼう！ 子ども図画23 ※市内在住の 小・中学生対象	季節に応じた画材を考えて描きたいと思います。また、折り紙や工作も交えて楽しく学習に役立てたいと思います。			
		第2・4日曜日、9:30～11:30（全8回） ※4月は第3・4日曜日	4月16日	絵画室	20人
		前島 賢	八つ切り画用紙、鉛筆、色鉛筆、消しゴム、絵の具セット、クレヨン、タオル、ティッシュペーパー		
35	NEW 作ろう！ 子ども手芸23 ※市内在住の 小・中学生対象	小さなマスコットからアップリケ、刺しゅう、ぬいぐるみなど3～4点ほどの作品を作ります。物を作ることは楽しいですよ。			
		第2・4日曜日、9:30～11:30（全8回）	4月9日	学習室2	20人
		黒部 宏子	材料費600円、鉛筆、色鉛筆、裁縫道具(縫い針2本、糸切りばさみ)		
36	NEW チャレンジ 子ども茶道 ※市内在住の 小・中学生対象	和室に座って、お菓子・お茶のいただき方を勉強し、自分でもお茶を点ててみましょう。気軽に参加してください。			
		5月21日(日)、9:30～11:30	—	和室	15人
		田島 宗悦	材料費300円(抹茶・お菓子など)、白い靴下(足袋でも可)		

ご遠方にお住まいの方も永代管理制度のある伊勢やすらぎ公園へ改葬される方が増えています。

新区画販売中!!

もくせい2 (2㎡) ⑤⑩+新⑪
(3㎡) ⑤⑧+新⑥ (10㎡) ①

※○内の数字は保有区画数です。もくせい2以外の区画も多数有。

1. すべて東向き
2. 通路が自然土舗装
3. やすらぎのどまん中
4. 2㎡23万円より
5. 建基期間制限無し

もくせい2 (2㎡) 建基例



葬社展示場



仲介・買取りもいたします。お気軽にご相談下さい。

石塔 常時130基
仏壇 " 80基
屋内展示中

お問い合わせ
☎ 28-5390
中村石材・仏壇店
[年中無休] (正月と盆除く)
伊勢市上地町2691-48
伊勢問屋センター内

伊勢警察署 だより



伊勢警察署
(☎・FAX) 20-0110

進学・進級時における 少年の非行・ 犯罪被害防止

子どもを非行から
守るために

■家族での会話や団らんは最も大切です。子どもとの対話を大切にしましょう。

■少年が夜遅くにうろついている、たばこを吸っているなどの姿を見掛けたら、一言声を掛け、「地域の力」で少年を非行から守りましょう。

夜遊びなどの生活態度の変化は非行の兆しです。子どもが問題行動を起こしても目をそらさず、向き合いきましょう。

子どもをネット犯罪から 守るために

インターネットを悪用した犯罪に子どもが巻き込まれる例が後を絶ちません。ここ数年は、出会い系サイトに係る犯罪の他に、SNSなどのコミュニケーションサイトを悪用し、子どもの心身を狙う重大な犯罪が発生しています。

るインターネット上には、「相手の顔が見えない」「情報が拡散し削除がほぼ不可能」「情報により個人が特定される場合がある」などの危険な特性があります。

子どもにインターネットを安全に利用させるためには、家庭で利用のルールを作り、見守ることが重要です。

また、フィルタリング機能(有害サイトのアクセス制限)は必ず利用し、子どもを犯罪から守りましょう。

少年に関する悩み事・困り 事の相談窓口

- ・少年相談110番 (☎ 0120-417867)
- ・南勢少年サポートセンター (☎ 24-7867)

運転免許証 更新時講習会場が いせトピアに戻ります

空調設備工事のため、運転免許証の更新時講習(優良・一般)をハートプラザみそで行っていましたが、工事の終了に伴い、3月1日(水)からいせトピアで行います。

- ・また、講習時間も次のとおり従来の時間になります。
- ・優良講習 (10時~10時30分)
- ・一般講習 (11時~12時)



青色申告で節税を！ 親切丁寧な指導がモットーです

あなたは記帳していますか？
個人事業主は記帳が必要です。

青色申告のご質問・ご相談は、伊勢青色申告会まで

TEL 0596-26-0016

お気軽にお電話ください。



記帳のわからない事は
その都度解決を！

お気軽にお立ち寄りください。



伊勢青色申告会

<http://www.ise-aoiro.jp/>

〒516-0037 三重県伊勢市岩淵1丁目7-17 伊勢商工会議所内2階

社協だより

第92号

伊勢市社会福祉協議会(☎20-8610 FAX20-8617)
 ☒ iseshakyo-honsyo@mie.email.ne.jp
 URL http://ise-shakyo.jp

問い合わせ先
社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会

本 所	御園町長屋 2767 ☎20-8610 FAX20-8617
伊勢支所	八日市場町 13-1 ☎27-2425 FAX27-2412
二見支所	二見町茶屋 456-2 ☎43-5551 FAX43-4427
小俣支所	小俣町元町 536 ☎27-0509 FAX27-0570
御園支所	御園町長屋 2767 ☎22-6617 FAX22-6604

中央児童センター

申し込み・
問い合わせ先

中央児童センター

(八日市場町 13-1 (福祉健康センター・3階) ☎27-2422、FAX27-2412)
 ※休館日：月曜・祝日の翌日

◆中高生クッキング「シュークリームを作ろう！」

本格的なシュー皮とカスタードクリームを作ります。プロのパティシエにお菓子作りのコツを教わりましょう！

と き 3月12日(日)、14時～15時30分
 ところ 福祉健康センター・1階調理室
 講 師 大井戸雅子さん(cake工房おおたけ)
 対 象 中学生・高校生
 定 員 16人(先着順)
 持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、ハンドタオル
 参加費 100円

申し込み 3月1日(水)～8日(水)・9時～17時に、直接または電話で同センターへ



◆整理収納術講座

たかが片付け、されど片付け。整理収納のエキスパートの片付け術を実践して、気分も家も、すっきりしましょう。今を120%楽しむ方法をお伝えします。

と き 3月19日(日)、10時～11時30分
 ところ 福祉健康センター・2階洋室
 講 師 西村みきさん(整理収納アドバイザー)
 対 象 保護者
 定 員 40人(先着順)
 参加費 無料

申し込み 3月1日(水)～15日(水)・9時～17時に、直接または電話で同センターへ



ボランティア 活動紹介

伊勢市点訳奉仕グループ「きつつき」

<活動内容>

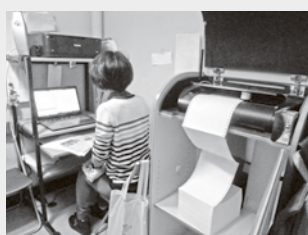
「広報いせ」や一般図書、絵本、教科書、教材の点訳のほか、新聞記事を抜粋して点字新聞にし、希望者へ配布しています。また、依頼文書の点訳や市内の小学校・高等学校で点字・点訳の授業を行っています。

<活動のきっかけ>

この会は昭和55年にできました。私自身は子育てが一段落したころ、点字講座を受けて、講師からこの会の話聞いて参加しました。自宅で自分のペースで作業できるのも自分に合っていたと思います。

<活動していて良かったこと>

視覚障がい者にとって点字は必要なものであり、それをお手伝いできることがうれしく、とてもやりがいがあります。随時会員募集しています。ぜひお問い合わせください。



地域福祉活動計画推進事業(社協会費)

赤い羽根共同募金配分金事業

高齢者会食会 活動紹介

厚生ふれあい食事会

おいしい食事をいただきながらおしゃべりタイムが続きます。食後は、ボランティアさんによるマジックショーや演奏会、民生委員さんが企画したゲームなどの催し物があり、楽しい時間を過ごしています。



<主な活動場所> 魚勤

荘ふれあい会食

毎月第4木曜日に開催しています。皆さん、この日を楽しみにいただいています。健康体操、ゲーム、講習など、体や頭を使った後の食事はおいしいですね。



<主な活動場所> 喜楽荘

福祉健康センター
平成29年度 はつらつ教室
受講者募集

平成29年度の各教室受講者を募集します。
教室名・講師名・とき・回数・定員・期間
下表のとおり

ところ 福祉健康センター

対象 市内在住の昭和32年4月1日までに
生まれた人(満60歳以上の人)

申し込み 3月8日(水)(必着)までに、往
復はがきに①希望の教室名、②氏名(ふり
がな)、③住所、④電話番号(携帯番号)、

⑤生年月日、⑥性別を記入し、社会福祉協
議会伊勢支所・はつらつ教室担当者(〒
516-0076八日市場町13-1)へ。

※申し込みは、はがき1枚につき1教室の
みとし、1人2教室までとします。

※平成28年度に参加した教室には参加でき
ません。

※開講日時が重複する教室がありますの
で、確認の上申し込んでください。

※受講料は無料ですが、別途教材費が必要
な教室もあります。

※都合により開講日を変更する場合があります。
ます。

※申し込み多数の場合は抽選とし、定員の
半数に満たない場合は開講しませんの
でご了承ください。

問い合わせ 社会福祉協議会伊勢支所

平成29年度 はつらつ教室

(敬称略)

教室名	講師名	とき	回数	定員	期間
絵手紙教室	村井 朋子	第3水曜日 9:30～11:30	12回	24人	4月～ 平成30年 3月
手芸教室	安井 貞子	第2・4木曜日 9:30～11:30	24回	24人	
編物教室	安井 貞子	第1・3金曜日 9:30～11:30	24回	24人	
健康体操(1部)教室	山本 麻里	第1・3水曜日 10:00～11:00	24回	50人	
健康体操(2部)教室	山本 麻里	第1・3水曜日 11:15～12:15	24回	50人	
健康太極拳教室	山中 正子	第4木曜日 9:30～11:00	12回	50人	
はじめての合唱教室	小川 智津留	第4金曜日 10:00～12:00	12回	40人	
やさしい手話教室	大屋 真理子	第2火曜日 10:00～12:00	12回	15人	
筆ペン教室	村林 恵子	第1・3水曜日 10:00～12:00	12回	24人	4月～9月
ペン習字教室	村林 恵子	第1・3金曜日 13:00～15:00	12回	24人	
ヨガ教室	TAMIKO	第1木曜日 9:30～10:30	6回	50人	
はじめての囲碁教室	森下 誠	第2・4火曜日 10:00～12:00	12回	18人	
[NEW] 健康体操土曜日教室	山本 麻里	第1・3土曜日 10:00～11:00	12回	40人	

身体障害者サービス
障がい者スポーツ
と音楽セラピーを
楽しもう!

仲間と体を動かしたり、
音楽で交流を深めたりしな
がら楽しい時間を過ごしま
せんか。初めての人も大歓迎
です。

とき 3月22日(水)、13時30
分～16時30分

ところ 福祉健康センター!
2階娯楽室

対象 身体障がい者、その
家族・友人・ボランティア
などの付き添い

【寄付をいただいた皆さま】

(敬称略・順不同)

【平成28年12月16日～平成29年1月15日】

ありがとうございました

金曜あみもの同好会…15,000円、匿名…
10,000円、匿名…お地藏さん(布製)、京
セラ(株)三重伊勢工場…30,000円、京セラ労
働組合 三重支部…20,000円、京セラ(株)三重
伊勢工場社員一同…175,541円、公益社団
体法人 三重県宅地建物取引業協会 伊勢志摩支
部…69,536円、伊勢フォークダンス協会…
37,555円、マックスバリュ ララパーク店…
お菓子詰め合わせ・菓子パン・コーヒーなど、
匿名…30cm デコレーションケーキ1台、匿
名…コミック45冊、日本特殊陶業労働組合
伊勢支部…椅子20脚・机1台・クリスマス
ツリー1本、匿名…お伊勢さん版画1セット・
本「おかげ参りをした犬 おさん」1冊



内容 ボッチャ(ヨーロッ
パ発祥のボールを使用した
障がい者スポーツ)、フラ
イングディスク、音楽
参加費 無料
申し込み 3月17日(金)まで
に、電話または直接、社会
福祉協議会伊勢支所・身体
障害者サービス担当者
へ

健康づくり通信

みんな笑顔 伊勢の元気く

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)

健康課(中央保健センター)

八日市場町・福祉健康センター内

(☎27-2435 FAX21-0683)

参加費などの記載のないものは無料

ヘルスメイト 料理講習会

とき・ところ・定員・申込

期限 下表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ ちよつと高めでく

い止める！血糖値対策料理

参加費 300円(当日持

参)

持ち物 エプロン、三角巾、

マスク、米1/2カップ

申し込み 各開催日の申込

期限の12時までに、電話ま

たはファクスで健康課へ

予算額

30万8千円(56回分)

ヘルスメイト料理講習会

とき	ところ	定員(先着順)	申込期限
3月14日(火)	小俣保健センター	30人	3月8日(火)
3月16日(木)	福祉健康センター	25人	3月10日(金)
3月17日(金)	ハートプラザみその	30人	3月13日(月)
3月18日(土)	福祉健康センター	25人	3月14日(火)

※開催時間は、いずれも9時30分～13時です。

離乳食教室

とき ①3月24日(金)・②3

月27日(月)、10時30分～12時

ところ ①一見老人福祉セ

ンター、②小俣保健センター

対象 市内在住の乳児(①

生後6カ月まで、②7カ月

～11カ月)の保護者

内容 離乳食(①初期～中

期、②後期～完了期)のお

話と試食

定員 各30人(先着順)

申し込み 3月1日(火)から、

電話またはファクスで健康

課へ

予算額

37万2千円(16回分)

3月1日～8日は 女性の健康週間

「女性の健康週間」は、
女性が生涯を通して健康で
明るく、充実した日々を自
立して過ごすことを総合的
に支援する運動です。

女性には乳房や子宮、月
経に関連する病気をはじめ、
更年期症状、骨粗しょう症
など女性に特有の健康課題
があり、その対策が重要と
なっています。

健康寿命を延ばすために、
「女性の健康週間」をきつ
かけに自分自身の健康を見
つめ直しましょう。

市では「女性の健康週間」
に合わせ、現代女性に知っ
てほしい健康情報のパネル
展を行いますので、ぜひお
立ち寄りください。

とき 3月1日(火)～8日(水)
ところ 市役所本館・1階
市民ホール、中央保健セン
ター・健康テラス
※来場者には「女性のため
の健康ガイドブック」を
進呈(先着200人)し
ます。



弁護士法人 心 相談料0円(交通事故被害・後遺障害) 夜間・土日相談可(要予約)

企業法務・交通事故・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・刑事他

所属弁護士 42名!!

過払い金 無料診断サービス実施中

交通事故 損害賠償額 後遺障害 適正等級 無料診断サービス実施中

松阪駅法律事務所(〒590-1101) 津駅法律事務所(〒591-8535)

松阪駅 1分 津駅 0.5分

平日9時～22時・土日9時～18時受付 (祝日・国民の休日、12/31～1/3は除く、その他節日も要予約)

0120-41-2403

http://kokoro.la

医療の資格で 未来をつくる!

伊勢志摩リハビリテーション専門学校 〒516-0805 伊勢市御園町高向1658

HP http://www.kyoeigakuen.ac.jp/

休日・夜間応急診療所（八日市場町）

内科・小児科（☎・FAX 25-8795）、歯科（☎ 27-0829）

診療科目	診療日時	備考	
内科・小児科	月～土曜日	19:30～22:00	内科医1人体制
	日曜日・祝日	10:00～12:00	—
		13:00～17:00	—
		19:30～22:00	—
歯科	日曜日・祝日	10:00～12:00	—
		13:00～17:00	—

予算額 1億2,115万5千円
（うち診療所収入・他町分担金9,539万4千円）

■左表の時間・診療科目以外の診察を受けたい場合は、次へお問い合わせください。
●救急医療情報センター
☎ 28-1199、☎ 0800-100-1199（音声自動案内）
※つながりにくい場合は、時間をおいてかけ直してください。
●医療ネットみえのホームページ
URL http://www.qq.pref.mie.lg.jp
■みえ子ども医療ダイヤルでは、医療関係者が子どもの急な病気や事故・薬に関する電話相談を受けています。
相談時間 毎日、19:30～翌日8:00
電話番号 ☎ # 8000、☎ 059-232-9955

主な相談など

とき	ところ	
①おっぴい相談会（個別相談、要予約）		
毎週木曜日 10:00～12:00	中央保健センター（ママ☆ほっとテラス）	
②子育て相談		
3月7日（火）	9:30～11:00	二見老人福祉センター
	13:30～15:00	
3月10日（金）	10:00～11:00	沼木地区コミュニティセンター
3月14日（火）	9:30～11:00	中央保健センター
	13:30～15:00	
3月21日（火）	9:30～11:00	ハートプラザみその
	13:30～15:00	
3月24日（金）	10:00～11:00	神社地区コミュニティセンター
3月28日（火）	9:30～11:00	小俣保健センター
	13:30～15:00	
③おしゃべりタイム（妊婦さん・産後ママの交流会）		
毎週水曜日 10:00～12:00	中央保健センター（ママ☆ほっとテラス）	

とき	ところ	
④成人健康相談・成人栄養相談（成人栄養相談は要予約）		
3月1日（火）	9:30～11:00	小俣保健センター
3月9日（休）	13:30～15:00	ハートプラザみその
3月16日（休）	13:30～15:00	中央保健センター
3月22日（火）	9:30～11:00	二見老人福祉センター
⑤エイズ検査		
毎週火曜日	9:00～11:00	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）
3月14日（火）	17:30～19:00	
⑥こころの健康相談（要予約）		
3月16日（休）	13:30～15:20	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）

対象 ①～④市内在住の人、⑤⑥県内在住の人

問い合わせ ①～④健康課（☎27-2435、FAX21-0683）

⑤伊勢保健所（☎27-5137、FAX27-5253）

⑥伊勢保健所（☎27-5148、FAX27-5253）

予算額 おっぴい相談会(47回分)8万円 子育て相談(83回分)117万9千円 成人健康相談・成人栄養相談(115回分)91万9千円

ケーブルテレビ番組案内

伊勢市行政チャンネル（123ch）

広報広聴課（☎21-5515 FAX22-9699）

番組制作・放送予算額 2,393万8千円

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、リポー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。

3/1～31 “岡っ引き やす” がレポート 開催間近「お伊勢さん菓子博2017」（16日からは文字解説付き）

放送時間 6時・8時・11時・13時・16時・18時・21時・23時～

お知らせ番組

各課からのお知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。（毎週土曜日更新）

放送時間 7時・9時・12時・14時・17時・19時・22時・翌日0時～

市議会放送

市議会3月定例会本会議および予算特別委員会（設置された場合）を、会議があった日の翌日の14時と19時から放送します。

※議会終了日の翌々日から再放送（放送時間：20時～）をします。詳しくは、議会事務局（☎21-5630 FAX21-5631）へお問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

アイティービーコミュニティチャンネル（121ch）

（株）ZTV伊勢放送局（☎0120-222-505 FAX27-3854）

特別番組「ひよこくらぶスペシャル2017～1年生になったら～」

放送日時 3月18日（出まで、7時30分・12時30分・18時・22時30分～

放送日（市内分のみ掲載）2/27～3/1 有絹幼稚園、しごうこども園、神宮五十鈴川幼稚園、修道こども園 3/2～4 明倫保育所、常盤幼稚園、双康幼稚園、明倫幼稚園、マリア保育園 3/6～8 有滝保育園、東大淀保育園、村松保育園、豊浜西保育所、大湊保育園、一色保育園、浜郷保育所、神社幼稚園 3/16～18 五峰保育園、高城保育園、二見浦保育園、欠席した園児 3/20～25 全園（再放送）

※日曜日はその週の放送分を再放送。

アイティービー・トピックス（月・水・金曜日更新）

放送時間 6時・7時・12時・14時・16時・20時・22時～

※毎週日曜日は1週間のニュースをまとめてお伝えします。

企画番組（1日・8日・16日・24日更新）

3/1～7 もっと！水の惑星紀行、年寄万歳～百歳になったら～、伊勢美し国から①、Z-NAVIGATION、横井三千のお店にGO！、おしえて先生①、恋舞妓の京都慕情V①、ランドスケープ①、ZTVトピックスみえ①、宮川大助花子の夫婦で笑①、あっこれみよ！① 3/8～15 歴史街道①、皇學館大学TV、ナナちゃんのお店紹介、ZTVトピックスみえ② 3/16～23 8ミリフィルムに残る風景、ランドスケープ②、伊勢美し国から②、宮川インフォメーション、恋舞妓の京都慕情V②、おしえて先生②、郷土菜発見、お店タウンマップいいね！、ZTVトピックスみえ③、宮川大助花子の夫婦で笑②、あっこれみよ！② 3/24～31 ぐるぐるグルメ、歴史街道②、USJでTKO、近場ぐるっとFOODハンター、ZTVトピックスみえ④

みんな笑顔 伊勢の元気人

健診結果を生かした健康管理



健康文化都市シンボルマーク

健康課 ☎27-2435 FAX 21-0683

平成28年3月に策定された「第2期伊勢市健康づくり指針」健康増進計画（計画期間：平成28年度から平成37年度）についてシリーズでお知らせします。最終回は「生活習慣病」についてです。

生活習慣病の恐ろしさ

伊勢市民の亡くなられた人の約6割が、生活習慣病の一つである悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患などで亡くなっています。

生活習慣病は予防可能な疾患で、発症した場合でも適切に対処することで重症化を防げます。そのためには、生活習慣の改善や健診などによる早期発見、病院での治療などが大切です。

生活習慣病の重症化や要介護状態へと段階的に進行していきます

生活習慣病

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 歯周病
- がん など

ケアを怠ると…

重症化・合併症

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞など)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析など)

みんなで進める健康づくり 生活習慣病の対策

予防第一！生活習慣を見直そう！

健診結果を参考に、生活改善に取り組もう！

初期の生活習慣病は自覚症状がないことも多いため、定期的に健診を受けましょう。また、健診結果をきちんと確認し、今後の健康管理に役立てましょう。

定期的に健診を受ける
健診結果は生活習慣改善のきっかけに

改善しやすい生活習慣から見直す
保健指導は、専門家の助言を受け、生活習慣を見直すチャンス

治療中の人は治療を継続する
自己判断せず主治医の指示を守り、生活習慣の改善も並行して行う

改善ポイント① 運動

スポーツや体力づくりで体を動かすこと以外に、家事や労働、通勤・通学などの日常生活で体を動かす「生活活動」を含めた「身体活動」全体に着目することの重要性が高まっています。

「身体活動」を増やすと、生活習慣病の発症や、ロコモ※、認知症などの生活機能低下、うつリスクを下げることができます。また、ウォーキングなどの運動の習慣があると、これらの予防効果をさらに高めることが期待できます。

※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略称で、骨や関節、筋肉などの体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下して、日常生活に支障が生じる危険性が高い状態のこと。

身体活動 = 運動 + 生活活動

運動

スポーツ・体力づくり



生活活動

日常生活を営む上で必要な家事、労働、通勤・通学など



改善ポイント② 食生活・嗜好品

- 1日3食バランスよく食べる
- 塩分は控える
- 1日に小鉢5皿分野菜を食べる
- 喫煙の害を知り、禁煙する



改善ポイント③ 治療

治療が必要な場合は、主治医の指示を守り、きちんと継続する



毎月11日は「健康の日」

自分や家族の健康について考える日にしませんか？

健康づくりは市民の皆さん一人一人が主役です。生涯を健康で喜ばせる元気なまち“健康文化都市伊勢市”を目指してみんなで健康づくりに取り組みましょう！

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

お伊勢さん 観光ガイドを募集

公益社団法人伊勢市観光協会・お伊勢さん観光ガイドの会
(☎・FAX) 23-33323

対象 次の要件を全て満たす人

- ・市内または近隣市町に在住している人
 - ・18歳以上の人
 - ・伊勢市の観光に関心があり、ボランティアで観光客に伊勢市を紹介したいという意欲がある人(外国語も可)
 - ・月3回以上の観光ガイドと予約ガイドができる人
- 申し込み** 3月31日(金)までに、所定の申込書(外宮前観光案内所にあります)を同会へ
- ※講習を受け、ボランティアガイドとして活動できる人に、「お伊勢さん観光ガイドの会」の認定書を発行します。

※ボランティアガイドとしての活動は、10月1日(日)以降になります。



平成29年度活性化活動事業 補助金 対象事業を募集

市民交流課
(☎) 21-5549 (FAX) 21-5642

元気で活気あふれる地域を目指して、市民の皆さんが主体的に取り組む市民活動を支援します。

事業実施期間 4月1日〜平成30年3月31日に実施する事業

対象団体 市内で地域貢献活動に取り組む団体
※一部、対象外となる団体があります。

補助金額 補助対象経費の10分の8以内(上限額10万円)
申し込み 3月1日(水)〜31日(金)(必着)に、申請書などを直接または郵送で同課(〒516-8501御園町長屋1221)へ

※申請書などは、同課、市役所本館・1階市民ホール、各総合支所、各支所、伊勢図書館、小俣図書館、二見生涯学習センター、いせトピア、ハートプラザみその、いせ市民活動センター、福祉健康センターにあります。また、市のホームページに掲載します。

条件・選考方法 平成29年度当初予算が決定された後、4月16日(日)に開催予定の審査会で、申請団体が行うプレゼンテーション(事業の説明・アピールなど)により選定します。

※詳しくは同課へ問い合わせてください。



講座

大仏山公園 硬式テニス教室

大仏山公園管理事務所
(☎) 23-6565 (FAX) 23-6771

とき 4月3日(月)〜5月30日(火)、①初級・中級コース：毎週月曜日(5月1日を除く)・10時〜12時、②初心者コース：毎週火曜日(5月2日を除く)・13時〜14時30分(①②とも全8回)

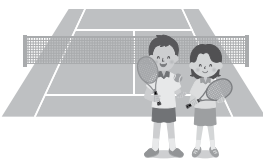
ところ 県営大仏山公園・テニスコート

定員 各8人(先着順)

参加費 各9000円(保険代を含む)

申し込み 3月1日(水)〜21日(火)に、電話で同事務所へ
※各コース6人以上で開講します。

※受講開始後のキャンセルについては、参加費の返金はありません。



広告

有料広告募集中

広報広聴課 (☎ 21-5515 (FAX) 22-9699)

広告の規格や申し込み方法など、詳しくは「広報いせ」2月15日号の14ページまたは市のホームページをご覧ください。

※これらの広告は企業広告であり、市が広告主や商品などを推奨するものではありません。

～スケールメリットを活かした総合的な福利厚生が実現～

ジョイワーク

従業員への福利厚生はこれ1本で決まり!

慶弔給付、健康維持増進、余暇活動、施設割引など・・・
低コストで総合的な福利厚生サービスを提供いたします!

(一社) 伊勢地域勤労者福祉サービスセンター(愛称:ジョイワーク)
〒516-0076 伊勢市八日市場町13-13 サンライズ伊勢内
9:00~17:00年中無休(年末年始除く)
TEL: 0596-20-1177 FAX: 0596-20-1188

詳しくは...

音訳奉仕者養成講習会

三重県視覚障害者支援センター
 (059-213-7300)
 (059-228-8425)

音訳技術(聞き取りやすい読み技術)の基礎を学べる講習会を開催します。

とき 下表のとおり

ところ 三重県視覚障害者支援センター・大研修室(津市桜橋2丁目131・三重県社会福祉会館内)

対象 次の要件を全て満たす人
 ・視覚障がい者福祉に理解と熱意がある
 ・平日または土曜コースの全日程に参加できる
 ・音訳経験がない
 ・基本的なパソコン操作ができる

講習会終了後、ボランティアとして活動する意欲がある

内容 視覚障がい・音訳ボランティアについての講義、音訳の実習など

講師 三重県声のポスト友の会会員

定員 各25人程度(書類審査により選考)

申し込み 3月21日(火)(必着)までに、申込書・必要書類を、

音訳奉仕者養成講習会

コース	とき
平日コース	4月21日(金)、10:00～12:00
	5月12日(金)、10:00～12:00・13:00～15:00
	5月26日(金)、10:00～12:00・13:00～15:00
土曜コース	4月22日(土)、10:00～12:00
	5月13日(土)、10:00～12:00・13:00～15:00
	5月27日(土)、10:00～12:00・13:00～15:00

郵送・ファクス・Eメールで同センター(〒514-0003津市桜橋2丁目131、mieten@zcztv.ne.jp)へ
 ※実施要項・申込書など詳しくは、同センターのホームページ(<http://www.zcztv.ne.jp/mieten/p>)をご覧ください。



能力開発セミナー

ポリテクセンター伊勢
 (077-3121-4914)

仕事を遂行する上で必要な専門的知識の習得および技能の向上を図るための公共職業訓練を行います。

コース・日程・定員・受講料

左表のとおり

訓練場所 ポリテクセンター伊勢(小俣町明野685)

申し込み 各コース開講日の2週間前までに、申込書を同センターへ

※あらかじめ、電話などで申し込み状況をご確認ください。

※申込書など詳しくは、同センターのホームページ(<http://www3.jeed.or.jp/mie/poly/ise>)をご覧ください。

能力開発セミナー

コース	日程	定員	受講料
建築一般図作成技術(利用編)～Jw_cad～	4月11日(火)・12日(水)(2日間)	10人	9,000円
建築一般図作成技術(活用編)～Jw_cad～	4月25日(火)・26日(水)(2日間)	10人	9,000円
被覆アーク溶接実践技術(各種姿勢溶接)	5月10日(水)・11日(木)(2日間)	10人	10,000円
リレー制御～制御回路編～	5月10日(水)～12日(金)(3日間)	10人	12,000円
測量実践技術(利用編)※新規コース	5月24日(水)～26日(金)(3日間)	10人	15,000円
NC旋盤(プログラム～加工編)	5月30日(火)、6月1日(水)・6日(火)・8日(木)(4日間)	10人	15,600円
PLC制御～配線・基本命令編～	6月7日(水)～9日(金)(3日間)	10人	10,200円
実践機械製図(図形理解編)※新規コース	6月13日(水)～15日(金)(3日間)	15人	9,000円
バリアフリー住宅の設計実践技術※新規コース	6月19日(月)～21日(水)(3日間)	10人	10,000円
半自動アーク溶接実践技術(各種姿勢編)	6月20日(水)・21日(木)(2日間)	10人	10,500円
鉛フリーはんだ付け技術	6月20日(水)・21日(木)(2日間)	10人	13,000円

広告

ゆうしゅうようちえん

子育て支援教室<いす組>

「いす組」さんは、お遊戯室でふれあい遊びをしたり、体操をしたりなど、おうちのかたやおともだちと一緒に楽しんでいただく教室です。

<日程と内容> 水曜日 9:30～11:30(1歳半頃～幼稚園入園まで)

・3月9日 終了パーティー・お誕生会他

有絹幼稚園 検索 23-5225

子育て支援<ハッピーママカフェ>

水曜日 9:30～11:30(0歳～1歳半頃)
 赤ちゃんと一緒に、親子で自由に遊んだり、保護者の方同士で楽しくお喋りできる場としてお部屋を開放します。
 ・3月8日 ★お茶とお菓子を用意しております。

子育て支援<ぼんだ組>

水曜日 9:30～11:30(2歳～入園まで)
 午前中だけお子様をお預かりし、うさぎ・きりん組のお友だちと一緒に活動したり、遊んだりする教室です。 ※要予約
 ・3月8日 おたのしみ会・パネルシアター





催し物

伊勢神宮 外宮奉納市

伊勢商工会議所
☎25-5153 FAX23-1151

全国各地の商工会議所・商工会が推薦した「食」の生産者が、自慢の逸品を外宮に奉納します。

外宮北御門広場では、奉納された品々が並ぶ外宮奉納市を開催します。

今回、会場内では牡蠣(かき)イベントを同時に開催し、有名産地の牡蠣が振る舞われます(3月4日(土)のみ)。

とき 3月4日(土)・5日(日)、10時～15時(荒天の場合は中止)

ところ 外宮北御門広場(N-TT伊勢志摩ビル東隣)

※外宮奉納市のホームページで、これまでに奉納された品と奉納者の誓いをご覧ください。ただけます。

外宮奉納市

検索



外宮奉納市

尾崎号堂記念館 企画展
尾崎行雄と濱田国松

尾崎号堂記念館
☎22-3198 FAX22-3248

同じ時代に政治家として活躍し、同じ選挙区から選出された尾崎行雄と濱田国松。

伊勢市は、この2人の選挙区であり、縁の深い地です。尾崎行雄は63年・濱田国松は33年、衆議院議員を務めました。今回の企画展では、伊勢市の人々が長い間支援してきた2人が、どんな人物であったかを紹介します。

とき 3月4日(土)～4月2日(日)、9時～16時30分(月曜日は休館(祝日の場合は翌日))

ところ 尾崎号堂記念館
展示物 掛け軸・額・写真



尾崎号堂記念館

市民ふれあい
ウォーキング(第5回)

スポーツ課
☎22-7895 FAX23-8641

とき 3月12日(日)、9時30分(受け付けは9時)

集合場所 二見生涯学習センター前
内容 「自然のめぐみ(二見)コース(約6km)のウォーキング

参加費 100円(当日持参)
持ち物 飲み物・タオルなど
問い合わせ先 伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(☎090-7696-2862)

※事前申し込みは不要です。
※天候不順の場合は、7時に開催可否を決定します。

※小学生以下の子どもは、大人と参加してください。
※いせ健康ポイント事業参加者は、健康ポイントカードを持参してください。

予算額 30万円(5回分)



転倒予防教室

伊勢総合病院4東病棟
☎23-5111 FAX27-2315

とき 3月18日(土)、9時～11時30分
ところ 伊勢総合病院
内容 左表のとおり

転倒予防教室

時間	内容	ところ
9:00～10:00	・骨密度測定 フラックス ・FRAX(骨折リスク評価)	2階・栄養相談室
10:00～10:30	・チームなでしこ(看護師)による転倒予防教室	2階・講堂
10:30～11:30	・講演「骨を大切にしよう～寝たきりにならないために～」原隆久(伊勢総合病院副院長)	2階・講堂

※いずれも、9時から、講堂前で受け付けを開始します。

広告

☆格調たかく より美しく☆
各種撮影はおまかせください。
お宮参り・七五三・肖像写真
卒入学・成人記念・マタニティフォト
マイナンバー用証明写真承ります。
ミナミカラー外宮前スタジオ 0596-27-0763
伊勢市本町15-2 <http://minamicolor.com/>

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

エコ・クッキング教室

環境課

(☎) 21-5541 (FAX) 21-5642

エコ・クッキングとは、食材の調達、調理、後片付けといった一連の流れを通じて、エネルギー消費の少ない、環境に配慮した食生活を提案するものです。

環境に優しく、楽しく、そしておいしく、料理を作りましょう。

とき 3月27日(月)、10時30分～13時30分

ところ ハートプラザみその2階栄養指導室

講師 三宅秀佳さん(東邦ガス(株)料理講師)

定員 24人(先着順)

持ち物 エプロン、手拭きタオル、布巾(食器拭き、台拭き)、筆記用具、不要なチラシ(生ごみ入れ作成用)

申し込み 電話で同課へ

※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。



伊勢リサイクルプラザ イベント情報

(☎・FAX) 38-2800

環境学習会

「三重県の多様な漁場環境が育む豊かな水産物と水産研究」をテーマに、講演と学習会を開催します。

とき 3月11日(土)、13時30分～

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

講師 水野知巳さん(三重県水産研究所主幹研究員)

※事前申し込みは不要です。

EMぼかし作り教室

とき ①4月22日(土)・②5月27日(土)・③6月24日(土)、10時～12時

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・度会町に在住または通勤している人

内容 EMぼかしを使って生ごみを土に返す方法を学び、環境に優しい生活を目指します

定員 各30人(先着順)

受講料 今年度3回までは無料、4回目以降は1回につき200円

持ち物 ふた付き発泡スチロール箱(縦・横・深さの合計が70cm以内)、エプロン、新聞紙

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

もったいない教室

ごみ減量の啓発活動を目的としたリサイクル教室を開催します。

とき・内容 下表のとおり

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・度会町に在住または通勤している人

定員 各15人(先着順)

参加費 各200円

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

もったいない教室

とき	内容
4月 8日(土)	廃油キャンドル・石けん作り
4月 9日(日)	手芸・小物教室(お弁当袋作り)
4月15日(土)	布のリサイクル教室(巾着作り)
4月23日(日)	手芸・小物教室(お弁当袋作り)
5月13日(土)	牛乳パックでペン立て作り
5月14日(日)	布ぞうり作り
5月20日(土)	布のリサイクル教室(ショルダーバッグ作り)
5月28日(日)	手芸・小物教室(お弁当袋作り)
6月10日(土)	牛乳パックで椅子作り
6月11日(日)	手芸・小物教室(ペットボトルカバー作り)
6月17日(土)	布のリサイクル教室(七夕飾り作り)
6月25日(日)	手芸・小物教室(ペットボトルカバー作り)

※時間はいずれも、10時～12時です。



社長!

あなたの会社、労働保険に入っていますか?

事務負担を軽減できます!

労働保険の事務委託・加入のご相談は

伊勢商工会議所 労働保険事務組合

にお任せください。

※ 正社員、パート、アルバイト等、労働者を1人でも雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。

お気軽にお問合せください▶ 伊勢商工会議所労働保険事務組合

〒516-0037 伊勢市岩渕一丁目7-17

<http://www.ise-cci.or.jp/>

☎ (0596)25-5155

新しい「価値を伝える」お手伝い。

千巻印刷産業株

販促次第で、変わるんです。

三重県伊勢市宮後2-9-41 ☎ 0596-26-0101 (代)

<http://www.chimaki.co.jp>

ちまきいざつ

インスタはじめました



広告

お知らせ

3月11日(土)から
伊勢二見鳥羽ライン
全線無料化

監理課
 ☎21-55800 FAX21-55801
 三重県道路公社総務課
 ☎059-1227-1127
 FAX059-1226-5340
 三重県道路公社伊勢出張所
 ☎27-5423 FAX25-2623

伊勢志摩地域全体の地域活性化と県営サンアリーナ周辺の利便性向上などのため、伊勢二見鳥羽ラインの全線無料化と県営サンアリーナ前のIC(インターチェンジ)が常時開放されます。また、このICの名称は「朝熊東IC」となります。

これにより、同道路の未使用回数券の払い戻しを2月1日から開始しています。払い戻し期間・方法など詳しくは「広報いせ」2月1日号の6ページまたは同公社ホームページをご覧ください。

伊勢 見鳥羽ライン 検索

生活に困窮している家庭に
学用品費・給食費などを援助
 学校教育課

☎22-7879 FAX23-8641

小・中学生がいる家庭で、かつ経済的に厳しい家庭に対し、学用品費・給食費・修学旅行費などの一部を援助します。

対象 次のいずれかに該当する家庭

◇世帯の合計所得金額が、平成25年8月の生活扶助基準見直し前の生活保護基準額の1.5倍以内の家庭

◇前年度または当該年度に次のいずれかに該当し、特に教育委員会が必要と認められた家庭

- ・生活保護が廃止または停止
- ・市民税が非課税または減免
- ・国民年金保険料が減免
- ・国民健康保険料が減免または徴収猶予
- ・児童扶養手当が支給されている

その他、収入が不安定で学校納付金の納付状態が悪いなど、生活状態が苦しいと認められる

申し込み 各市立小・中学校

※援助を受けるには、毎年度申請が必要です。
 ※新入学児童生徒学用品費の入学前支給の認定を受けた人は、再度申請する必要はありません。5月以降に学用品費などを支給します。
予算額 8039万円

農家の皆さんへ
青色申告を始めるには
まず申請

東海農政局三重支局地方参事官室
 ☎059-1228-3151
 FAX059-1225-9694

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要な手段です。新たに青色申告をするためには税務署へ申請が必要です。

平成29年分の所得から青色申告を行う場合、3月15日(水)までに「青色申告承認申請書」の提出が必要です。なお、申告時期は、平成30年2月～3月です。

なお、青色申告には、税制上のメリットがあるほか、収入保険制度の要件にもなっています。

青色申告

「正規の簿記(複式簿記)」と「簡易な方式」の2種類があります。

※簡易な方式は、白色申告にはない現金出納帳などを整備する必要があります。

青色申告の主なメリット

- ・「正規の簿記」の場合は65万円、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除可能です。
- ・損失額を翌年以後3年間法人は9年間)にわたり繰り越して、各年分の所得から控除可能です。

通帳を付けることで、自らの経営状況をつかみやすくなるとともに、金融機関からの信用を得やすいついた経営上のメリットもあります。

収入保険制度

品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入の減少を補填する制度です。

※制度の詳しい内容については、東海農政局三重支局地方参事官室へお問い合わせください。

5年後のお子様の進路はお考えですか？

エース・スクールは「努力することを身につける」進学塾です。努力するタイプになれば、社会人となって日本の将来を担う人材に育っていきます。

詳しくはホームページで
<http://aceschool.jp/>

エーススクール

検索

新年度生、募集を開始します

新中1 新小6 新小5 新小4

※現在の中1・中2・中3クラスは定員ですのでおわび申し上げます。一度ご相談ください。

小学生から5教科を指導する本格的な塾！

エース・スクール

TEL (0596)

27-0236 (代)

伊勢校(辻久留本部)：伊勢市辻久留1-9-14
 馬瀬校 明野校

※定員がございますので入塾ご希望の方はお早めにご予約ください。

広告

新たに人権擁護委員が委嘱されました

津地方事務局伊勢支局
 (☎・FAX) 28-6158
 人権政策課

(☎) 21-5546 (FAX) 22-3454

1月1日付けで、人権擁護委員に野村和也さん(浦口2丁目)、堤扶美子さん(藤里町)が、新たに委嘱されました。市では現在、17人の人権擁護委員が活躍しています。
 ※伊勢市の人権擁護委員は、市のホームページに掲載しています。

人権擁護委員の仕事は？

人権擁護委員法に基づき、正しい人権の考え方を広める人権啓発活動を行っています。また、人権に関する相談も受けています。

伊勢やすらぎ公園墓所を分譲しています

伊勢やすらぎ公園管理事務所
 (☎・FAX) 28-3307

現在、伊勢やすらぎ公園では、東向き好立地の未使用墓所を13区画分譲しています。詳しくは、同管理事務所へお気軽にお問い合わせください。

イベント掲示板

このコーナーは、国・県・市または教育委員会が共催・後援などを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。

一色神社例祭奉納能

一色町能楽保存会・吉川さん (☎・FAX) 25-6526
 時 3月12日(日)、11:00～16:00
 所 一色町公民館 内 国の選択無形民俗文化財に指定されている能「翁」をはじめ、能3番、狂言1番、仕舞、連吟など併せて約30番を舞います。仕舞と連吟には保育園児と子ども教室のメンバーが出演予定です。 申 不要

合唱団プラチナ 2000 第6回演奏会「想」

合唱団プラチナ 2000・岩本さん (☎) 090-5456-2258
 時 3月12日(日)、14:00～(開場は13:30)
 所 いせトピア・多目的ホール 内 「ブルー・シャトー」「亜麻色の髪の乙女」「日本の四季の歌」などの混声合唱、男声合唱によるCMソング、混声合唱とピアノのための「近代日本名歌抄」を披露します。
 料 500円 申 不要

早春コンサート

～歌にいのちにありがとう～
 コーラス小俣「RIN」「そよかぜ」・中井戸さん (☎) 090-5006-4362
 時 3月12日(日)、13:30～15:30 所 小俣図書館・2階ホール 内 「糸」「ねむの花」「いのちの歌」そして北海道や沖縄の歌などを合唱します。ゲストのアイリッシュハーブ奏者の松尾さんによる弾き語りもあります。 申 不要

みんなの広場

このコーナーは、市民団体などの皆さんが、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。参加費などの記載のないものは無料です。

卒業茶会

皇學館大学煎茶道部・小泉さん (☎) 090-9958-3746
 時 3月5日(日)、11:00～15:30
 所 皇學館大学・記念館
 内 煎茶席(日月庵)・玉露席(和室)・皇服茶席(野点)
 申 不要

おさなご発見！U6 こどもひろば

伊勢友の会・安藤さん (☎・FAX) 24-5532
 時 3月20日(祝)、10:00～15:00
 所 伊勢友の家(宇治浦田3丁目58-3)
 対 小学生以下の子どもと保護者
 内 子どもたちが持っている力を引き出せる工作や体験コーナーがたくさんあります。子どもと笑顔で過ごしてみませんか。
 申 不要

職業能力開発校の訓練生を募集

伊勢建設高等職業能力開発校 (☎) 23-5535 (FAX) 28-9031
 同校では、職業能力開発促進法に基づく県知事の認定を受け、伝統的な技能の伝承と技術・技能の習熟をはかり、建築大工を目指す人への職業訓練を実施しています。
 申 3月21日(火)までに、同校へ

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 料料金 申申し込み
 掲載申し込み締め切り 5月1日号=3月15日(水) 5月15日号=3月31日(金)

3月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

予算額 9,774万7千円(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、13:30～15:30〔20日は祝日のため21日(火)に行います〕

所 広報広聴課(☎21-5515)

対 市内に住所を有する人

定 8人(先着順)

申 相談日の1週間前の月曜日・8:30以降、広報広聴課へ来所または電話

※27日実施分の申し込みは21日(火)から受け付けます。

時 3月2日(木)、13:30～15:30

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 2月23日(木)～3月1日(火)に、社会福祉協議会小俣支所(☎27-0509)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所

時 3月16日(木)、13:30～15:30

所 社会福祉協議会御園支所(ハートプラザみその北側事務所棟)

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 3月9日(木)～15日(火)に、社会福祉協議会御園支所(☎22-6617)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所

時 4月6日(木)、13:30～15:30

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 3月30日(木)～4月5日(火)に、社会福祉協議会伊勢支所(☎27-2425)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所
※3月中に申し込みを開始するため、今月号に掲載しています。

消費生活・多重債務

(消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など)

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 伊勢市消費生活センター〔市役所本館・2階〕(☎21-5717)

【司法書士による多重債務相談】

時 3月16日(木)、9:30～11:30

所 伊勢市消費生活センター

定 4人(先着順)

申 3月1日(火)・9:00以降、伊勢市消費生活センター(☎21-5717)へ電話

交通事故

時 3月15日(火)、13:00～15:00

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 4人(先着順)

申 相談日当日の8:30～14:30に、広報広聴課へ来所または電話

時 月～金曜日、9:00～16:00

所 三重県交通事故相談窓口〔三重県栄町庁舎・3階〕(☎059-228-7350)

登記

時 3月14日(火)、13:00～16:00

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所

公証(遺言・契約証明)

時 3月2日(木)、13:00～16:00

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～14:00に、広報広聴課へ来所

行政

(国・特殊法人などへの意見・要望など)

時 3月14日(火)、13:00～15:00

所 二見生涯学習センター

申 相談日当日の8:30～15:00に、二見総合支所生活福祉課(☎42-1111)へ来所

時 3月21日(火)、13:00～15:00

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所

時 3月28日(火)、13:00～15:00

所 小俣公民館

申 相談日当日の8:30～15:00に、小俣総合支所生活福祉課(☎22-7858)へ来所

人権

時 3月9日(木)、13:00～16:00

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 津地方務局伊勢支局(☎28-6158)

家庭児童・女性(児童虐待・DVなど)

時 月～金曜日、9:00～17:00

所 こども家庭相談センター〔市役所東庁舎・2階〕(☎21-5709)

一人親

時 月～金曜日、9:00～17:00

所 こども課(☎21-5561)

乳幼児

時 月～金曜日、9:00～16:00

所 大世古保育所(☎25-3676)

小・中学生

(子育ての悩みや不安、不登校・いじめ・友人関係・学習など)

時 月～金曜日、8:30～17:00

所 スマイルいせ〔旧さくらぎ保育所〕

(☎22-7867)

【臨床心理士によるカウンセリング(要予約)】

時 月～金曜日、9:00～17:00

対 小・中学生、保護者

青少年(非行問題など)

時 月～金曜日、8:30～17:00

所 青少年相談センター〔小俣総合支所・1階〕(☎22-7894)

就職

時 月・火・木～土曜日、11:00～17:00

所 いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)

対 39歳までの人またはその保護者

問 いせ若者就業サポートステーション(☎63-6603)

障がい者・障がい児

(福祉サービスの利用相談・日常生活の相談支援など)

時 月～金曜日、①8:30～17:15・②③8:30～17:30

所 ①障害者東地域相談支援センター(☎43-4400、FAX43-4427)・②障害者西地域相談支援センター(☎24-3009、FAX24-3019)・③障害者総合相談支援センター「フクシア」(☎21-3633、FAX20-6535)

高齢者在宅介護

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 東地域包括支援センター(☎44-1165) 中部地域包括支援センター(☎27-2424) 南地域包括支援センター(☎21-0080) 西地域包括支援センター(☎20-5055)

時 毎日24時間対応

所 各在宅介護支援センター〔神路園(☎22-6012)、双寿園(☎23-9231)、白百合園(☎27-1511)、山咲苑(☎23-8000)、正邦苑(☎38-1800)、みなと(☎35-0811)、楽寿苑(☎31-0050)、二見ふれあいプラザ(☎43-4423)、小俣(☎27-1155)〕

心配ごと ※いずれも、電話相談も可能。

時 3月1日(火)、13:30～15:30

所 小俣保健センター

問 社会福祉協議会小俣支所

(☎27-0509)

時 3月8日(火)、13:30～15:30

所 福祉健康センター

問 社会福祉協議会伊勢支所

(☎27-2425)

時 3月15日(火)、13:30～15:30

所 社会福祉協議会御園支所〔ハートプラザみその北側事務所棟〕(☎22-6617)

時 3月22日(火)、13:30～15:30

所 社会福祉協議会二見支所〔二見ふれあいプラザ内〕(☎43-5551)

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課(FAX22-9699 ㊚ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

人の動き (1月末)	総人口	128,701人 (-99人)
	世帯数	54,779世帯 (+9世帯)
	男性	60,971人 (-49人)
	女性	67,730人 (-50人)

① 24 運動による健康づくりの秘訣を伝授

観光文化会館・大ホールで筑波大学大学院教授の久野譜也さんを招き、「いせ健幸ポイント応援講演会」が開催されました。

生活習慣病など、さまざまな病気の要因の一つとして動脈硬化があります。その予防には、年齢に応じた適時・適度な運動が大切であることなど、「運動で健幸になる秘訣」を参加者の皆さんは、会場での実践も交えながら熱心に聞き入っていました。



① 30 二見小児童が市長らを招待し給食を楽しむ



1月24日～30日の全国学校給食週間の期間中、市内の小・中学校では、「地場産物を知ろう」をテーマに、地元食材を使った給食を実施しました。

1月30日には、二見小学校で市長・市議会議長ら8人を学校に招待し「招待給食」を行いました。給食集会では、児童が企画・準備をした劇やクイズが行われました。その後、3・4年生の児童と「あじの干物のから揚げ」、農林水産課提供の「ミニトマト」など給食を一緒に楽しみました。

② 4~5 早春の二見浦ひな人形がお出迎え



二見町の夫婦岩表参道およびその一帯で「おひなさまめぐり in 二見」が開催されており、周辺の旅館や店舗・公共施設などに約6,000体のおひなさまが飾られています。

2月4日には二見老人福祉センターでオープニングセレモニーが行われ、二見浦保育園児が元気いっぱいに歌と踊りを、二見中学校ブラスバンド部が演奏を披露し、式典に花を添えました。



「広報いせ」4月1日号の配布日について

「広報いせ」4月1日号については、平成29年度当初予算が決定されてから配布します。

伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル **0000-000-000** 通話料無料

心や体の健康などについて、医師・看護師・保健師などが年中無休・24時間体制で電話相談に応じています。

問い合わせ先 健康課 (☎27-2435 FAX) 21-0683

※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています 予算額 838万1千円

広報いせ 第208号

発行日 平成29年3月1日

編集 情報戦略局 広報広聴課

発行 伊勢市

印刷 株式会社 アイブレーション



伊勢市

伊勢市情報戦略局 広報広聴課

〒516-8601 伊勢市岩渕1丁目7番29号 ☎ 0596-21-5515 FAX) 0596-22-9699 ✉ ise-koho@city.ise.mie.jp

URL (パソコン用) <http://www.city.ise.mie.jp> (携帯電話用) <http://www.city.ise.mie.jp/m/>

伊勢市役所

検索

伊勢市
携帯サイト



広報いせ発行事業費〔予算額〕
3,190万円 (24回分)

視覚障がいのある人で、「声の広報いせ」「点字広報いせ」を希望する人は、
高齢・障がい福祉課 (☎21-5558 ㊟20-8555) へ連絡してください。

この広報紙は、再生紙を使用しています。

「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。