



サンキュー

39年間ありがとう 現病院最後のふれあいまつり



第14回

伊勢病院ふれあいまつり

伊勢総合病院 (☎ 23-5111 (FAX) 27-2315)



看護部キャラクター
伊勢野ころちゃん

サンキュー
「39年間ありがとう 現病院最後のふれあいまつり」
をテーマに、伊勢病院ふれあいまつりを開催します。
皆様のご来場を職員一同、お待ちしております。

とき **10月27日** 9:50~15:00

ところ **伊勢総合病院**



← 詳細は2ページをご覧ください

駐車場

病院駐車場の他に、イオン伊勢店の駐車場が利用できます。
イオン伊勢店から病院までは、無料シャトルバスを運行します。



★印は、いせ健幸ポイント「行きましたポイント」対象事業です。(1日につき20ポイントまで)

オープニングセレモニー 9:50~10:00 開会式、オープニングセレモニー
(楓太鼓、岡本町・岩湊町木遣り)

講演

※会場は、①~③は2階講堂、④は1階リハビリテーション室です。

- 1 10:50~11:20
山崎 晃裕(内科副部長)
「ちょっと危ない薬の副作用
~ポリファーマシーを考える~」★
- 2 11:30~12:00
伊藤 史人(医療部長・外科)
「太るとなぜダメなのか
~肥満とがんと手術を考える~」★
- 3 12:30~13:00
多上 智康(副院長・放射線科)
「病気を見つける! ~画像診断について~」★
- 4 13:05~13:35
原 隆久(院長・整形外科)
「足腰健康いつまでも元気」★



医療相談

池田 健(副院長・内科)
里中 東彦(整形外科部長)

リウマチ相談

あなたの健康をサポートします!

転倒予防教室★
転倒予防と骨折リスクの理解
骨密度測定、F R A X測定(骨折リスク評価)

生活習慣病を知って予防しよう

お薬・栄養・健康相談 など
健康チェックコーナー(血糖・血圧・身体測定・握力など)★

老化の程度をはか「ろうか」

注意力の検査、筋力・バランス測定 など★

あなたの血管年齢はいくつ? 血管年齢測定★

相談
健康チェック
各種測定



見て触って知ろう手術室

手術室の見学、模型展示、機械を使ったゲーム、手術着を着て写真撮影 など

体験

中高生対象手術体験

(10:30~、13:00~)(要予約・先着順)
人工関節手術模擬体験、電気メス・縫合体験

お菓子で薬剤師体験

看護師39体験

血圧を測ってみよう、聴診器できいてみよう、白衣を着て撮影会 など

一次救命処置を体験しよう

一次救命処置(胸骨圧迫・AED)の体験 など

X線検査体験会

アロマオイルでハンドマッサージ
(ブースで要予約・10時~)

39年間ありがとう ~大切な人へ感謝をこめて~
フェルト作成、輪投げ など

スポーツクラブ(メッツ&アクトス)

らくらく体操(12:05~12:30)(2階講堂)★

災害発生緊急避難

煙体験ハウス・水消火器体験 など

もうすぐ開院! 新病院

パネル展示、ドローン映像放映 など

あなたの体にありがとう ~自分の体を見つめなおす~
健診クイズ、健診結果の見方 など

展示

39広場

下敷き作成、カード遊び

キッズコーナー

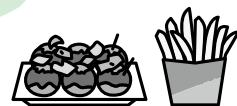
ロケット発射!!
ロケット的当て

出店コーナー

・高校生の生産物販売
・食事 など

バザー

14:00~15:00



※時間の記載のない催し物は10時~14時です。
※「バザー」「あなたの血管年齢はいくつ?」「転倒予防と骨折リスクの理解」は、10時から整理券を配布します。
※催し物によっては人数に制限があり、早めに終了することがあります。
※各催し物の会場は、当日チラシで案内します。
※進行の都合上、時間が前後する場合は、会場放送で案内します。

支え合う 住みよい社会 地域から

民生委員・児童委員は、さまざまな活動を通して、地域の安心を支えています。市内では、12の地区民生委員児童委員協議会(以下「民児協」)が活動しています。今回は、厚生・宮川地区の活動を紹介します。

厚生地区民生委員児童委員協議会



校区の先輩とのふれあい会

厚生地区民児協は、民生委員・児童委員22人(うち主任児童委員2人)で、厚生小学校区を担当しています。

毎年6月には小学3年生との交流会「校区の先輩とのふれあい会」があり、今年で29回目になります。会話が弾む中での給食はとても楽しいひとときです。

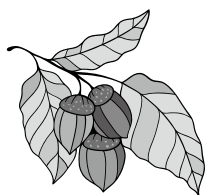
この日のために準備をした歌や楽器の演奏、ダンスや「よびかけ」などの披露もあり、子どもたちの元気な声がランチルムに響きます。児童手作りのゲームでのチーム対抗戦では、子どもたちに負けず大人も白熱します。

その後も、運動会や文化祭への子どもたち手作りの

招待状が届き、1年を通じたの交流となります。

また、年5回の1人暮らしのお年寄りとの「ふれあい食事会」をはじめ、地区内の宮後と大世古の2つの「いきいきサロン」は民生委員が中心となり、健康体操や脳トレ、ゲーム、茶話会など、毎月一緒に楽しみながら開催しています。

高齢化が進む中、1人でも多く参加していただき、孤立することなく生活していただけるお手伝いができればと思います、日々活動をしています。



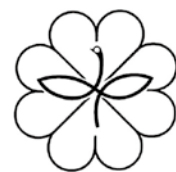
宮川地区民生委員児童委員協議会



大正琴の鑑賞



初釜の準備



民生委員・児童委員のマーク

児童委員2人)が活動しています。

民児協独自の活動として、特別養護老人ホーム白百合園・神路園が開園したときから、施設への慰問を行っています。

慰問活動の内容は、初釜での呈茶、大正琴・日本舞踊などの鑑賞で、正月らしさを味わっていただいています。

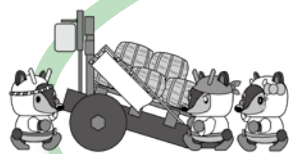
初釜は民児協の役目で、総員で抹茶を点て、和菓子を作る舞います。

抹茶茶碗一式は、当時の民児協で100個購入した物を、数不足にならないよう買い足して使用しています。

慰問は松飾りが取れない正月の初めに実施しています。園長さんや、入園者の皆さんから、「今年も慰問を楽しみにしている」「初釜が始まらなければ1年が始まらない」といった声を聞かせてもらっています。こうした声を励みにして、毎年頑張っています。

宮川地区民児協は、早修・中島小学校区で、民生委員・児童委員27人(うち主任児童委員2人)が活動しています。

も っ た い な い



MOTTAINAI

ごみ分別PRキャラクター
かもしかの
「ごみバスターズ」

～ 3 R + リスペクト～ をもう一度!!

清掃課 (☎ 37-1443 FAX 37-0189)

10月は
スリーアール
3 R 推進月間
です!!



とは、

- ①Reduce(リデュース)…ごみを作らないこと
- ②Reuse(リユース)…製品を繰り返し使うこと
- ③Recycle(リサイクル)…資源として再び利用すること です!

市では、毎年10月、関係8府省(環境省・経済産業省・内閣府・財務省・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・国土交通省)とともに、

「限りある資源を未来につなぐ。今、僕らにできること。」

をスローガンに、3 Rの推進に取り組んでいます。

「皆さんはご存じですか? / 実は、伊勢市は すごいんです!」

あかかもし、知ってる?
伊勢市の皆さんは、東海3県で初めて、
スーパーなどでのレジ袋無料配布を
やめる取り組みを始めたんさ!



あかかもし



あかかもし

あれ? それって、
当たり前のことなんと
違うの?



ももかもし

伊勢市に住んでいるから「当たり前」を感じるんさ。
伊勢市の皆さんは取り組みが早いだけでなく、
今もレジ袋を辞退する人の割合が90%近くになるんよ。
これは、とてもすごいことなんやよ!



あかかもし!
レジ袋を辞退することで、
ビニール袋をごみにしない
「リデュース」をしとるんやよ!

それってすごいやん!!
10月だけじゃなくて、毎日毎日、
3 Rの推進に取り組んで
いるんやな。





そやよ！伊勢市は、ずーっと昔から、物を大事にする文化を大切に守ってきたまちなんよ。これこそ、「伊勢人(いせびと)」の誇りやよ。



よーし！僕もやる気が出てきた!! スーパーでレジ袋は断るから、おしぼりや割り箸をもらってもええかな？



必要の無い物は、断ってさ！それも「リデュース」やでな!!

ごみを出さないことが一番いいけど…

でも、どうしてもごみが出てしまう場合は、きちんと分別してリサイクルしましょう!!

リデュース



- 詰め替えや、簡易包装の製品を選ぶ
- マイバッグ、マイ箸、マイボトルなどを持つ
- 食べ物を買過ぎない、作り過ぎない、食べ残さない



リユース



- 壊れたら修理または作り直して使う
- リターナブル容器(返却できるビンなどの容器)に入った製品を選ぶ
- リサイクルショップなどを利用する

リサイクル



- 正しく分別して、再資源化する
- 再資源化された素材でできた製品を選ぶ

3Rはどれも大事やけど、ごみを出さない行動が、一番大事なんやよ!!



環境省ではキャンペーンをしています!

環境省では、平成29年度から「選ぼう! 3Rキャンペーン」を実施しています。

これは、「リデュース」や「リサイクル」に関連するキャンペーン対象商品の購入を通じて、消費者一人一人が3Rや資源の大切さを認識・共感し、日頃の行動(商品選択)の定着へ結び付けることを目指す取り組みです。



キャンペーンの詳細は、

専用サイト <http://www.re-style.env.go.jp/3r-campaign/2018>

を見てな!

月に1回は「食品ロス」削減に取り組もう!

皆様のご協力をお願いします。

「食品ロス」の発生要因はさまざまです。できることから始めましょう!

「食品ロス」を減らすためには、「市民・事業者・行政」の3者で協力した取り組みが必要です。



平和の尊さを学び、知った夏

広島平和記念式典

～参加中学生22人の思い～

学校教育課 (☎ 22-7883 FAX 23-8641)

8月6日、広島市で開催された平和記念式典に、伊勢市から市内11校の中学生代表22人が参加しました。前日には、被爆証言講話を聴き、平和記念公園で千羽鶴の献納や資料館などの施設見学を行いました。

式典に参加した中学生の感想文(一部抜粋)を掲載します。

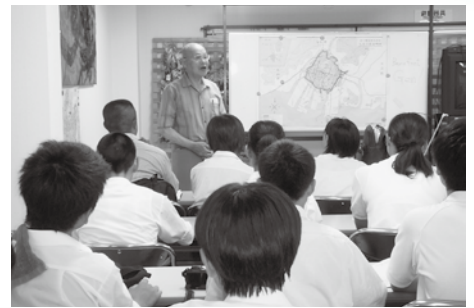
※全文は市のホームページに掲載します。



式典での黙祷



千羽鶴の献納



被爆証言講話を聴く

北橋 きらりさん

城田中学校

尾上 柁さん

資料館には、写真や遺品が展示されていて、戦争の悲惨さを物語っていました。この写真を撮った人も、撮りたくて撮った写真ではないと思います。それでも、原爆の被害を後世に伝えようとシャッターを切ったのだと思います。



僕は、戦争をして命の奪い合いをすることはあってはならないと思う。人は一人ひとり考え方が違って当たり前だが、各国のトップの人たちならそれを認め合って協力してほしいと思う。それが全世界に広まって、平和な核なき世界になることを願って生きていきたい。

岩田 遼さん

港中学校

玉木 ももさん

広島に原爆が投下されて七十三回目の夏、「平和とは何だろうか。」と問われたら答えられなかっただろう。だが、今回広島を訪ねて少し自分なりの答えが見つかった気がする。この二日間で学んだことは、これからの人生で大切になってくると思う。



式典には国内の人だけでなく、外国からもたくさんの方が来ていました。それは、原爆や戦争の恐ろしさ、平和の大切さ、命の尊さを日本だけでなく全世界に広げていきたいという人々の想いの表れだと思います。「平和への誓い」で一番心に残ったのは、「私たちは無力ではない」という言葉です。

森 愛菜さん

豊浜中学校

洞 蒼太さん

平和記念式典は、会場に入りきらないほどの人が集まり、海外からも多くの人が訪れていました。鐘の音と共に黙祷をささげ、ここにいる誰もが平和を祈り、平和について考える一分間だと感じました。



原子爆弾によって破壊された原爆ドームは戦争の悲惨さを物語っており、二度と戦争をしてはならないと思いました。そこで戦争は確かに起こり、多くの犠牲者が出たことを忘れてほしくないという思いを込めて、負の世界遺産として残されているのだと思いました。

村井 かのこさん

北浜中学校

高橋 颯太さん

私は初めて広島を訪れました。二日間ともとても暑い日で、汗が止まりませんでした。しかし、この暑い中たくさんの方の命、そして夢



原爆ドームを見て核兵器のない世界を作っていくことがどれだけ大切なことなのか感じることができました。原爆ドームは、これからも歴史の証人として残され、核なき世界や平和の大切さを訴え続けていくのだと思います。

山崎 楓斗さん

二見中学校

野中 ありあさん

平和への誓いでは、小学六年生の児童二人がとても大きな声で誓いを言ったのですごく心に響きました。外国の人が多かったのでどんどん原爆の悲惨さが世界中に伝わって、核兵器のない世界になってほしいなと思います。



私が本当に平和を願っているということについて、どのような行動をすればみんなに分かってもらえるだろうかと考えていた時に、被爆さん方々の話を聞いて、学ぶことの大切さに気づきました。戦争の悲惨さを伝えるとともに、平和について全校生徒で考えてみたいと思います。

濱井 礼偉さん

五十鈴中学校

木村 眞那さん

核兵器に頼ることで、世界の国の多くが戦争に突入した場合、核兵器を使用するかもしれないという危険な世界になってしまいます。このような世界を作り出してしまふ核兵器は、この世にあってはならないものだ強く思いました。



原爆の子の像を初めて見ました。私はこの像が「平和はとても大切だ」ということを物語っているように感じました。千羽鶴を献納した時、この折り鶴に託された思いを担っていくのは私たちなのだと感じました。

杉本 大輔さん

御園中学校

中谷 仁紅さん

資料館で特に心に残っているのは、原爆の熱がピンを溶かすほどだったということです。そんな高温を服一、二枚着ただけの人間に耐えられる訳がありません。こういった原爆の被害を受け、人が、町が、物がものすごく悲惨になった姿を見て、これからどこでも二度とこのようになってはいけなと思いました。



広島平和記念式典に参加しました。空いている椅子がないほど、多くの人がありました。そのあとに青少年平和文化イベントにも参加して合唱などを聞きました。どちらからも、戦争の悲惨さや平和の大切さが伝わってきました。

中村 理人さん

小俣中学校

藤原 瑤さん

伊勢市の人たちには僕たちが戦争について伝えなければいけません。現地へ赴き、平和について学んだ僕たちにしか伝えられないことがたくさんあります。平和の尊さや、原子爆弾について詳しく知ってもらうために、丁寧に伝えられるように努力したいと思います。



平野さんは、原爆が投下された瞬間の出来事を七十三年経った今なお鮮明に覚えていらっしゃる。辛い過去、現在も被爆の影響で辛い思いをし続けているにもかかわらず、私たちに伝えて下さったのは、未来を背負っていくものとして、同じ過ちを繰り返させないためだろう。

海老原 百慧子さん

厚生中学校

竹株 征司さん

全身に火傷を負った人や死の斑点が出た人の写真を見た時は、思わず息を呑みました。たった一発で多くの命を奪い、かろうじて生き残った人にも大きな苦しみを与え続ける原爆の力は凄まじく、二度と核兵器を使用するようなことがあってはならないと思いました。



八月六日、平和記念式典が行われた広島は活気に溢れていて、とてもきれいな街並みでした。そんな街の七十三年前の過去を、静かに物語る建物がありました。それは原爆ドームです。原爆ドームが原爆や戦争の恐ろしさを伝えてくれているから、今の平和があるのかもしれない。

楠美 陸斗さん

倉田山中学校

森滝 穂佳さん

式典に参加しました。核廃絶への強い思いと、原爆で亡くなった人々や、被爆者への悲しい気持ち強く伝わってきました。この思いはこれからもずっと伝えていかなければならないと感じました。伝え続けることは大切であり、僕もこの思いを自分の中でずっと持ち続けていようと思いました。



実際に原爆を体験された平野貞男さんのお話を聴き、とても印象に残っていることがあります。それは、何度も何度も「嘘だと思うが本当の事ですよ。」とおっしゃっていたことと、「資料館でたくさんの資料を見るだろうが、現実はその甘いものじゃないよ。」ということばです。



原爆ドームの前で

澤村 夏実さん

伊勢宮川中学校

大矢 幸佑さん

印象に残っているのは、平和への誓いの中にあつた言葉で、「平和とは、自然に笑顔になれること。人も自分も幸せであること。夢や希望を持てる未来があること。」でした。これを聴くと、今の自分たちがどれだけ平和な生活が送れているかということが身にしみました。



平野さんが語ってくれた言葉の中で衝撃的だったのは、「子どもを産んでも大きくなったら戦争に行かされるんだよ。」というものでした。この言葉を聴いた時に改めて、戦争のない平和な時代に生まれてきて良かったと感じました。



みんなで防ごう！



障がい者・高齢者虐待

障がい福祉課 (☎ 21-5558 FAX) 20-8555) 高齢者支援課 (☎ 21-5583 FAX) 20-8555)

障がい者や高齢者への虐待が社会問題となっています。

個人の尊厳を守り、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるためには、「虐待」について一人一人の正しい理解と気付きが大切です。

このような行為が虐待です！

心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる
- 悪口を言う、無視する
- 子ども扱いする
- 威圧的な態度をとる など



身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る
- ベッドに縛り付ける
- 無理やり食べ物を口に入れる
- 意図的に薬を過剰に与える など



経済的虐待

- 年金・預金を勝手に使う
- 財産を勝手に処分する
- 生活に必要なお金を使わせない など



介護や世話の放棄・放任

- 部屋に衣類などが散乱している
- 食事を十分に与えない
- 必要な医療・介護サービスを制限する など



性的虐待

- 本人が嫌がる性的な行為やその強要
- 排泄の失敗などにより懲罰的に下半身を裸にして放置する など

主な虐待のサイン



- 1 体に小さな傷が頻繁にできる
- 2 急におびえたり、恐ろしがったりする
- 3 「怖いから家にいたくない」などと訴える
- 4 不規則な睡眠（悪夢、眠ることへの恐怖、過度の睡眠など）を訴える
- 5 明らかに年金や財産収入などがあるにもかかわらず、お金がないと訴える
- 6 部屋や住居が極めて不衛生になっている、または、異臭がする
- 7 寝具や衣服が汚れたままになっていることが多くなる
- 8 介護者から、障がい者・高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばある
- 9 近所付き合いがなく、訪問しても本人に会えない、または、嫌がられる
- 10 何を聞いても「いいよ、いいよ」と言って遠慮をし、諦めの態度が見られる

障がい者の虐待防止

障がい者の特性から、自分が虐待を受けていても「虐待」と認識できずに、SOS（助けを求める訴え）を出せない人がいます。

また、暴力を受けたり無視され続けたりすることで、障がい者が生きる力と自信を失い、無気力状態になってしまいます。

このように、障がい者本人から訴えないケースでは、周囲が小さなサインを見逃さないようにすることが大切です。早期発見・早期対応が、障がい者を虐待から守ります。

高齢者の虐待防止

高齢者虐待は、さまざまな要因が複雑に絡み合って起こるといわれています。

介護の疲れやストレス、人間関係の崩れから、無意識のうちに虐待になってしまうことが多くあります。

また、高齢者の加齢に伴う身体機能の低下や認知症などによって、精神的・経済的バランスが変化したりすることで虐待が始まることもあります。

虐待を防ぐために地域でできること

声を掛け合う

日常的にあいさつを交わし、近所の関係づくりをしましょう。



見守り

障がい者や高齢者、その家族のちょっとした変化に気づき、異変を感じたら声を掛けましょう。

相談

異変を感じたら、近くの障害者相談支援センターや地域包括支援センターなどに相談しましょう。



「虐待かな？」と感じたら通報を！



障がい者や高齢者への虐待防止に関する法律では、「虐待に関する通報」は義務となっています。

通報をすることで、虐待を受けている人を守るとともに虐待をしている人たちを救うことにもなります。

虐待を受けていると思われる障がい者や高齢者に気付いたときは、下記の窓口へ相談してください。

なお、通報した人の個人情報は厳守されます。

※障がい者虐待・高齢者虐待ともに、生命の危険があるなど緊急性が高い場合は、警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。

障がい者虐待の相談・通報窓口

伊勢市障がい福祉課 (☎21-5558 FAX) 20-8555)

相談日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、8:30～17:15

相談方法 電話・来所

伊勢市障害者総合相談支援センター「フクシア」(☎・FAX) 28-3035)

相談日時と相談方法 ●電話…毎日・24時間 ●来所…月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、9:30～17:30

高齢者虐待の相談・通報窓口

伊勢市高齢者支援課包括支援係 (☎21-5583 FAX) 20-8555)

伊勢市東地域包括支援センター (☎44-1165 FAX) 44-1365)

相談日時

伊勢市中部地域包括支援センター (☎27-2424 FAX) 27-2412)

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、8:30～17:15

伊勢市南地域包括支援センター (☎21-0080 FAX) 22-6070)

伊勢市西地域包括支援センター (☎20-5055 FAX) 27-0570)

相談方法 電話・来所

障がい者虐待防止に関する事業費 19万6千円

高齢者虐待防止に関する事業費 34万1千円

伊勢まるごと博物館だより 66

伊勢まるごと博物館ネットワーク会議事務局

〔文化振興課内〕

（☎22-7885 FAX23-8641）

伊勢のだいごこ 河崎商人市

10月28日(日)・10時～15時

河崎の通り

江戸時代から続く河崎の道は、今も当時と同じ道幅で、大八車おほやちぐるまが対向でき、荷物の積み降ろしができる伊勢有数の通りでした。

勢田川沿いや通り周辺には、船から降ろした物資を収納した蔵が立ち並び、江戸時代から、参宮で伊勢を訪れた人々の空腹を満たしていました。

登録有形文化財 伊勢河崎商人館

伊勢河崎商人館は、江戸時代から300年以上続いてきた酒問屋の建物を保存活用した博物館で、日本で

した多くの物資が船で運ばれたからです。

この「だいごこ」の名称を付けた「伊勢だいごこ市」は、毎月第4日曜日に開催しています。

伊勢志摩の食や手作り品などの商品が広場に並べられ、11時ごろには「ふるまい」として、月替わりの商人汁などが皆さんに振る舞われます。

また、川沿いの商人蔵では、小さい子どもから大人まで楽しめる「手づくり体験」も行います。

河崎商人市

江戸時代からの往時のにぎわいを思い、現在の河崎のまち並みを楽しんでいただごうと、平成13年5月から始めました。今年「第19回河崎商人市」を10月28日(日)・10時～15時に開催します。

通りのお店に加えて、この日は蔵や町家の軒先などにもお店が多数並び、まち

歩きも楽しいです。「伊勢のだいごこ市」と併せて、出店は80店ほどになります。

〔代表的なイベント〕

川の駅周辺では、皇學館大学の学生が中心となり、「伊勢河崎一箱古本市」が行われます。一箱には本や文庫がたくさん詰まっています。

また、「水に親しむ造形ワークショップ」として、名古屋工業大学の学生から、川の駅の周辺で川と楽しく付き合う方法を学びます。

その他のイベントも多く、伊勢河崎商人館でも芝居の上演やお琴の演奏などがあります。

まちを知るためには、まちを歩くことが一番です。

道に立てられた道標からも歴史が感じられます。昔ながらの切妻妻入りの屋根を見上げて注目していただくと、鬼瓦や隅蓋すみだた（飾り瓦）と呼ばれる、水に関係した波やカエル、亀などの姿を見

ることができず。

ぜひ秋の1日、河崎まち歩きを楽しんでください。



まち歩きが楽しめる「河崎商人市」

伊勢河崎商人館

☎・☎ 22-4810

| | |
|------|---------------------------------------|
| 所在地 | 河崎2丁目25-32 |
| 開館時間 | 9:30～17:00 〔商人蔵は10:00～17:00〕 |
| 休館日 | 毎週火曜日(祝日の場合は翌日) |
| 入館料 | 大人 300円 大学生・高校生 200円 小・中学生 100円 |

市内のウォーキングコースを紹介 45

伊勢のまちをウォーキング 楽しく

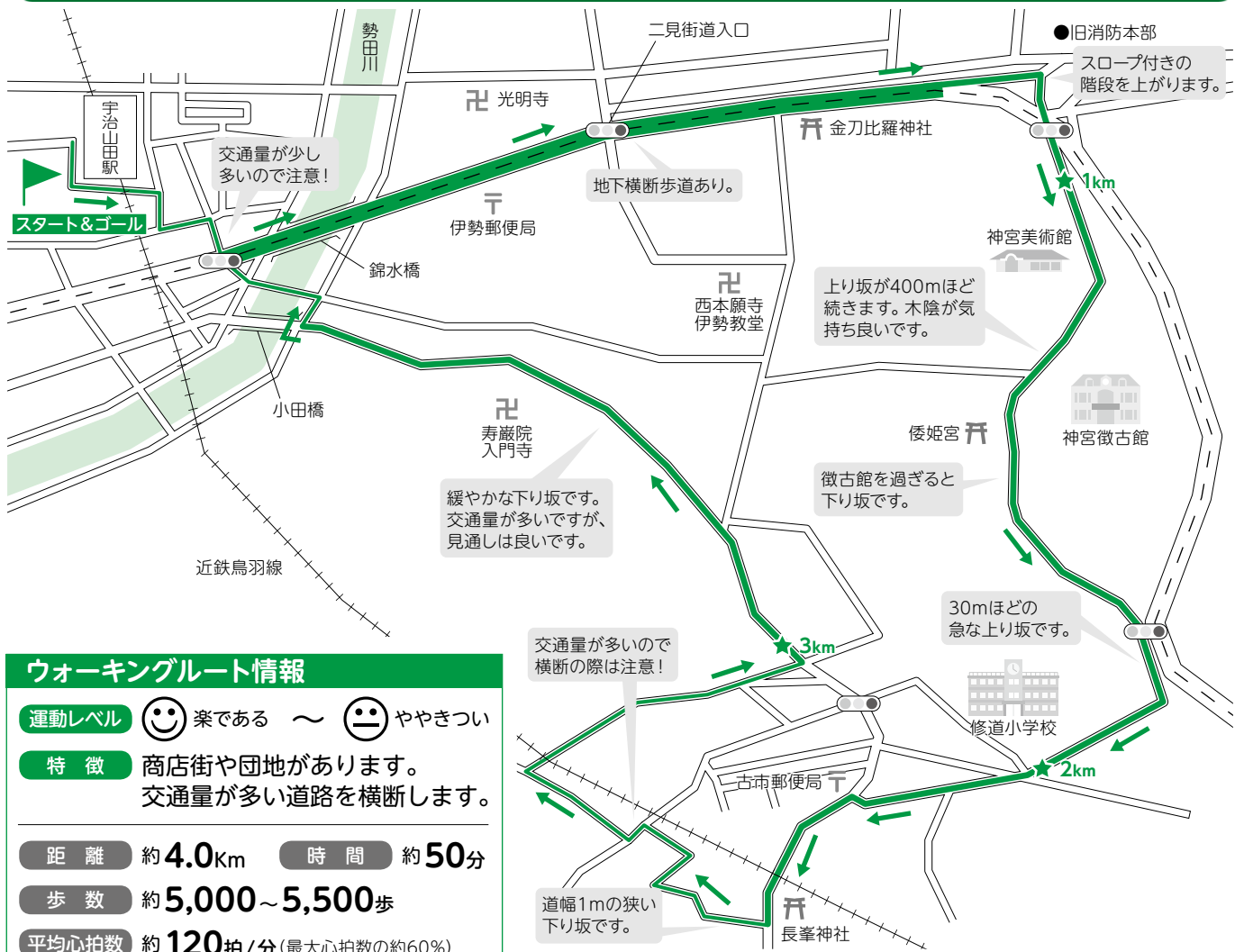
健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)



ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「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。

徴古館・古市 コース ウォーキングマップ No.45



ウォーキングルート情報

運動レベル 😊 楽である ~ 😐 ややきつい

特徴 商店街や団地があります。
交通量が多い道路を横断します。

距離 約4.0Km 時間 約50分

歩数 約5,000~5,500歩

平均心拍数 約120拍/分(最大心拍数の約60%)

このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **4.5Kcal**

例えば、体重60Kgの人の場合 $4.5\text{Kcal} \times 60\text{Kg} = 270\text{Kcal}$
おにぎり約1.6個を消費したことになります。

※おにぎり1個(100g・具なし)=168Kcalで換算

歩き方のポイント

- 目線は前方。高い所から物を見る感じで。
- 腕は肩から振りましょう。腕振りの仕方やその大きさは、歩行スピードに合わせて自然に。
- 腰を前に押し出す(引っ張られる)感じで。
- 骨盤の上をしっかり上体を乗せて。
- 足の上をしっかり体を乗せて歩きましょう。
- お尻から太ももの裏側を意識して使しましょう。
- 地面は蹴らず、押しましょう。

いせし健康体操



市のホームページで
動画配信中

いせし健康体操

検索

ケーブルテレビ行政情報番組
(毎時10時・15時・20時~)
放送中



他のコースは、市のホームページに
掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング

検索

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 (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 FAX 21-0683)

参加費などの記載のないものは無料

リフレッシュクラブ

音楽に合わせて楽しく体を動かします。

とき 11月12日(月)・19日(月)・26日(月)・12月3日(月)・10日(月)・13時30分～15時(全5回)

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の74歳以下で今まで参加したことがなく、原則5回とも参加できる人

内容 保健師による生活習慣病予防のための運動の理論・方法の話、ストレッチや健康づくり体操の実践
定員 60人(先着順)

乳がん集団検診の追加募集

定員に満たなかった日程を再度募集します。

とき・ところ・定員 下表のとおり

対象 市内に住所を有する30歳以上の人(1年度につき1回のみ)

検診内容 乳がん検診(マンモグラフィ)

料金 1600円(70歳以上の人は無料)

持ち物 バスタオル、(持

申し込み 10月15日(月)・8時30分から、電話またはファクスで同課へ

乳がん集団検診の追加募集

| とき | ところ | 定員(先着順) | |
|-----------|------------|---------|-----|
| | | 午前 | 午後 |
| 11月28日(水) | 小俣保健センター | | 8人 |
| 11月29日(木) | ハートプラザみその | | 8人 |
| 12月6日(木) | 二見老人福祉センター | 30人 | 35人 |

(9月26日現在の募集定員です)

[受付時間] 午前の部：9時30分～11時
午後の部：13時～15時

つている人(健康手帳・乳がん無料クーポン券) 申し込み 検診名・検診日時・住所・氏名・生年月日・電話番号を、電話またはファクスで同課へ

※ペースメーカーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性がある人、母乳が少しでも出ている人は受診を避けてください。

※託児ができる会場があります。(要予約)

・伊勢志摩599
さ 20-46

伊勢志摩ナンバー

図柄デザイン候補の投票を行っています

企画調整課 (☎ 21-5510 FAX 21-5522)

7～8月に募集した「伊勢志摩ナンバー図柄デザイン案」に、たくさんの応募をいただきありがとうございました。

図柄選定委員会作業部会による選考の結果、443点の応募作品の中から6点が最終候補となりました。この6点について人気投票を行い、その結果も踏まえて、図柄選定委員会で国に提案する1案を決定します。

投票は、10月31日(水)までの間、市のホームページ「伊勢志摩ナンバー図柄デザイン案インターネット投票」バナーからできます。

投票は、1人1回のみとします。多くの皆さんの投票をお待ちしています。

なるほど納得！
シニア健康講座

シニア世代が気になる健康づくりのテーマの中から、今回は「疲れにくい体づくり」を中心に楽しく学びます。

とき 11月6日(火)、9時～10時30分

ところ 中央保健センター

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 理学療法士による話、筋力トレーニング、体幹運動などの実践、いせし健康体操

定員 50人程度(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、運動のできる服装・靴

申し込み 10月15日(月)から、電話またはファクスで同課へ

※同課が開催する転倒骨折予防教室・シニア筋力アップ教室・筋活講座の受講経験がない人を優先します。

～伊勢のまちを楽しくウォーキング～
ウォーキング大会

ウォーキングは、無理なく手軽にできる運動としておすすめで、「健康の日」に効果的な歩き方について学び、さらにヘルスアドバイザーと一緒に実践的に歩きましょう。

ウォーキング大会

| | | |
|------|---|---|
| | 「健康の日」における啓発事業 ウォーキング大会 | ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 ウォーキング大会 |
| とき | 11月11日(日) 10時～12時 | 11月16日(金) 13時30分～15時30分 |
| ところ | 御園B & G海洋センター | 度会橋東詰広場 (宮川右岸：度会橋の下) |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> 歩き方の講習 講師：小木曾一之さん (皇學館大学教育学部教授) ウォーキング大会 「御園堤防沿いコース(新)」 (5.5km) ※雨天の場合は室内運動。 | <ul style="list-style-type: none"> ウォーキング大会 「宮川河川敷・中島コース」(4.9km) ※雨天の場合は中止。 (判断に迷う天候の場合は、 12時30分に決定します。) |
| 対象 | 市内在住の人 | |
| 定員 | 60人(先着順) | なし |
| 持ち物 | 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴 | |
| 申し込み | 10月15日(月)から、電話またはファクスで同課へ | 不要 |

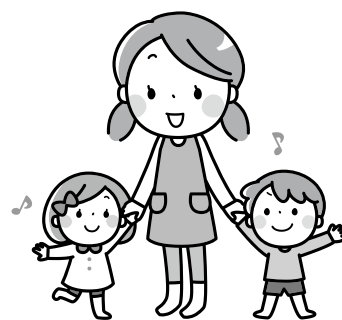
※御園B & G海洋センターは駐車台数に限りがありますので、できる限り公共交通機関の利用や乗り合わせをお願いします。



※ヘルスアドバイザーは、健康づくりを積極的に実践し、地域のリーダー役を担うボランティアです。

保育所職員を
(嘱託職員)
募集しています

こども課 (☎ 21-5632 FAX 21-5555)



市内の公立保育所で働く保育士・調理師・看護師(いずれも嘱託職員)を募集しています。資格要件を満たし、就労を希望する人は、伊勢公共職業安定所(ハローワーク伊勢)を通じて申し込んでください。

※私立保育所の保育士などの職員募集については、各保育所に問い合わせてください。

次のようなことはありませんか？

- ★資格は持っているけれど、離職によるブランクで不安がある
- ★保育士として働きたいけれど、経験がない など

市では、保育所職員として就職するに当たって、皆さんの相談を受けてサポートします。気軽に連絡してください。

地域デビューの「きっかけ」として、地域で活動する「生活支援サポーター」になりませんか？

伊勢市生活支援サポーター養成講座

伊勢市社会福祉協議会中部支所 (☎ 63-5334 FAX 27-2412)



市では、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう、地域・医療・介護が一体となった生活支援の仕組み「地域包括ケアシステム」づくりに取り組んでいます。

地域包括ケアシステムは、自助・互助・共助・公助がバランス良く協力し合うことが重要です。

自助 自分や家族などの支え
(自分でできることは自分です)

共助 介護保険・医療保険などの制度

互助 地域住民同士がお互い助け合うこと

公助 生活保護・人権擁護・虐待対策などの制度



「互助」は、一昔前によく見られた「隣近所の付き合い」が基本です。そこから地域で互いに助け合える仕組みをつくっていくことが大切です。

この講座では、高齢者の生活を地域で支え合う大切さを一緒に学びます。

とき 1日目…11月15日(木)、9時～16時 2日目…11月22日(木)、9時～16時(全2回)

※講座内容など詳しくは、伊勢市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

ところ ハートプラザみその・2階保健会議室

対象 市内在住で全日程に参加でき、在宅で生活する高齢者の生活の援助に意欲がある人

定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 11月1日(木)・17時までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・ボランティア経験の有無・所属団体の有無を、電話またはファクスで伊勢市社会福祉協議会中部支所へ

受講料
無料

※受講の可否は11月9日(金)までに、受講決定(却下)通知書を送付し、お知らせします。

※修了証書(顔写真付き)を交付するため、1日目に、写真1枚(縦4cm×横3cm)を提出してください。

※欠席・途中退場した場合、修了証書は交付されません。



光と緑に包まれた美しい街並を誇る、南垂れ高台の大型団地

「ぐらんぱーく光の街」

三交不動産

光の街

●定休日/火・水曜日
●営業時間/9:30~18:00

606区画のビッグスケール 伊勢のオアシスガーデン

建築条件なし宅地分譲中 先着順受付中

三交不動産 (一社)不動産協会会員・国土交通大臣免許(15)第41号 ■お問い合わせは、「光の街インフォメーションセンター」
東海不動産公正取引協議会加盟(社)不動産流通総合協会会員 ☎0120-219-649
〒514-0033 津市丸之内9番18号 TEL.059-227-5488

介護のことはおまかせください

NPO法人 ^{いずみ}和泉 伊勢市勢田町 656-134

訪問看護ステーションほほえみ
認知症対応型デイサービスほほえみ
民家型デイサービスほほえみ勢田
民家型デイサービスほほえみ鳥羽



お問い合わせ ☎ 0596-63-6870

広告

平成30年度

第3回いせトピア公開講座

〒516-0600 (TEL) 21-06600 (FAX) 21-06606

とき 11月10日(出)、14時～15時30分(開場は13時30分) ところ いせトピア・多目的ホール

内容 講演「どうなる日本経済のゆくえ」 ※手話通訳あり。(予定)

講師 須田慎一郎さん(フリージャーナリスト)

定員 450人(申し込み多数の場合は抽選)

入場料 無料

申し込み 10月23日(火)当日消印有効)までに、往復はがきに必要な事項(下図参照)を記入し、いせトピアへ

- 1枚の往復はがきで2人(中学生以上)まで申し込みます。(2人の場合は、必ず2人の氏名を記入してください)「返信先は1人で結構です」)

- 1人1枚しか申し込みません。重複申し込みは無効になります。
- 車いすなど、配慮が必要な場合は、応募はがきに記入してください。
- 入場の可否は、返信用はがきでお知らせ(10月26日(金)発送予定)します。はがきが届かない場合は、問い合わせてください。
- 返信用はがきが入場券となりますので、必ず持参してください。
- 申し込み締め切り後、座席に余裕がある場合は、10月30日(火)・8時30分から、電話で先着順に申し込みを受け付けます。(当日は、はがきを持っている人からの入場となります)

往復はがきの書き方

往信用 表

返信用 裏

| | |
|--------------------|--------------|
| 62 〒516-8520 往信 | 何も記入しないでください |
| いせトピア 公開講座 係 | |

返信用 表

往信用 裏

| | |
|--------------------|--|
| 62 〒000-0000 返信 | 第3回いせトピア 公開講座 |
| 住所 氏名様 | ①住所 ②氏名(ふりがな) (2人で申し込みの場合は2人記入) ③電話番号 |

講師

須田 慎一郎 さん



プロフィール

1961(昭和36)年、東京生まれ。日本大学経済学部卒。経済紙の記者を経て、フリージャーナリストに。「夕刊フジ」「週刊ポスト」「週刊新潮」などで執筆活動続ける傍ら、テレビ朝日「ビートたけしのTVタックル」、読売テレビ「そこまで言って委員会NP」の他、テレビやラジオの報道番組などで活躍中。

また、平成19～24年まで、内閣府、多重債務者対策本部有識者会議委員を務めました。政界・官界・財界での豊富な人脈を基に、数々のスクープを連発しています。

広告

満員御礼 月に2日間だけ開く **特別な買取店** 伊勢市駅より徒歩5分 古今美術・三玄門2階 伊勢市本町2-17 店舗ギャラリーにて

次回の開催日は **10/16(火)・17(水) 10:00～17:00** 鑑定買取商談会開催!

鑑定・査定無料 伊勢 家宝 検索

0120-546-234 鑑定買取 **家宝**

URL <http://ise-kahou.jp> 三重県公安委員会第551320169300号

壊れていてもOK! 時計・カメラ・万年筆・ライターなど

あなたの大切なお着物も高価買取致します。切手・金券類～97%

一人ひとりが輝くために

人権政策課(☎21-5545)

FAX 22-3454

「人権を考える」

市民の集い」から

7月25日、いせトピアで「人権を考える市民の集い」を開催し、約300人が参加しました。

まずは、小・中学生の人権作文発表があり、身近なところから人権を考える良い機会になりました。

その後の講演では、作家のドリアン助川さんに「私たちはなぜ生まれてきたのか？小説『あん』でハンセン病回復者の人生を描いた意味」をテーマに話していただきました。

人の生きる意味

1990年代、担当していたラジオの深夜番組で、若者に「人の生きる意味は

何だろう」と問い掛けました。

すると、ほとんどの人が「私たちは社会の役に立つために生まれてきた。誰かの役に立つために生まれてきた。そうでないと生きていく意味がない」と答えました。もちろんこれは立派な意見です。

しかし、ハンセン病のことが引つ掛かっていました。ハンセン病は感染力の弱い病気です。薬も開発され、現在では完治するにもかかわらず、日本では1996年まで「らい予防法」という法律で、一度この病気に罹った人は、治っても一生療養所から出られないという決まりになっていました。もし、一般的な意味で、社会の役に立つことが人生

の価値であるならば、ずっと療養所にいた皆さんには、どういふ言い方ができるのか悩んでしまいました。

また、関係者の子どもが2歳で亡くなってしまったことにも遭遇し、この子の生涯はどんな意味があったのかも考えました。

そして、社会の役に立つとか立たないということではなく、もっと大きな意味で、ハンディキャップがある人も含め、私たちが生きていく意味を、ハンセン病を背景に書きたいと思ったのです。

小説「あん」は、療養所内の製菓部でお菓子を作っていた元患者の女性と、どら焼き店主を主人公とした話です。映画化され、カン又映画祭での上映をきっかけに、世界45カ国でも上映、小説は11言語に翻訳されました。

意識し合って

認識し合って

人は存在できる

最後に、中学生を対象とした映画の上映会での話をされました。

「宇宙は、180億年ほど前に、小さな点からビッグバンという猛烈な爆発で始まったといわれますが、私にとってのビッグバンは、皆さんが生まれた時です。皆さんが生まれた時に、皆さんの中に心というものも生まれ、認識というものも生まれ、意識というものも生まれました。

皆さんが今日見た風景や、お父さんやお母さんも皆さんと一緒に生まれました。もちろん皆さんが生まれる前から、お父さんとお母さんはいました。この世もありました。しかし、皆さんが認識している宇宙、皆さんが認識している友だち、皆さんが認識している人間は、あなたが生まれたときに一緒に生まれたのです。

そのような意味では、現在順調に歩んでいる人も、逆境の中にいる人も、重い障がいやベッドから起き上がる事ができない人も、誰もが等しくこの世というものを背負っています。

なぜなら、この世というのは、物質だけでなく、私たちが見る・聞く・認識するという関係の中で成り立っているからです。誰もが単独では存在できません。意識し合って、認識し合って、ようやく存在できるのです。

どんな人間も、この世に生まれてきた意味がある。私たちの仲間だという思いで小説「あん」を書きました。

そしてその結果、宗教を超え、民族を超え、世界中の皆さんが読んでくれます。何かそこに人間共通の理解があるのではないかと。ここに期待して、これからも生きていきたいと思っています」と語っていただきました。



教えて
相談員さん!!

伊勢市消費生活センター
(☎21-5717 FAX22-5014)



予算額 844万円
(うち県補助395万6千円)

判断力が不十分な人の契約

先日、「認知症のおじいちゃんが自動車を買ってしまった。解約したい」という相談がありました。

高齢化社会の進展に伴い、今後このような相談も増えてくると思われます。

しかし、認知症だからといって、契約が解除できるとは限りません。認知症などで判断力が低下した高齢者が単独で行った契約を解除できるのは、次の3つの場合です。

①クーリング・オフ

契約から8日以内で、訪問セールスや電話勧誘による契約などの場合、クーリング・オフ通知を出すことで契約が解除できます。お

店で買った場合や、テレビショッピング・インターネットショッピングなどの通信販売で買った場合は、クーリング・オフ制度は利用できません。

②契約者が成年後見制度を利用している場合

被成年後見人が行った契約(食料品や日用品の売買以外)は、成年後見人が取り消すことができます。

③契約者が認知症などで意思能力が欠けている状態にある場合

過去の裁判では、医師の診断で中等度以上の認知症が認められた場合、契約は無効とされる判例が多くあります。

しかし、契約時に意思能力が欠けている状態であったことを証明する必要があり、事業者との交渉は難しいケースが多いです。

消費生活センターでは、認知症の家族がいる場合、被害を未然に防ぐために、成年後見制度の利用を勧めています。

悪質商法の手口が巧妙化

悪質商法の被害に遭わないために、高齢者が一人暮らしをしている場合は、家族などがこまめに様子を見に行くことが大切です。

高齢者本人も、電話勧誘に留守番電話機能を活用する、訪問セールスにはインターホンで対応するなどの対策を取りましょう。

被害に遭った高齢者が、被害に遭ったこと自体に気付いていない場合もあります。被害に気付いたら、近所の人でも結構ですので、早めに消費生活センターに相談してください。

災害に便乗した悪質商法にご注意ください!!

災害に便乗した悪質な商法には十分気を付けてください。

事例

電話または訪問してきた業者から「当社と契約して住宅の補修工事をすれば行政から補助金が出る」「損害保険の保険金が活用できる」などと言われ、高額な契約を勧められた。

●屋根の無料点検後、「このまま放置すると雨漏りする」と言われ、高額な契約をさせられた。 など

だまされないうえに

業者の話をつのみみせず、本当に補助金が出るのか、損害保険が活用できるのかなど、自分で確認しましょう。

●その場ですぐに契約せずに、家族や信頼できる人に相談しましょう。

●不審に思ったときは、すぐに消費生活センターや警察などに相談してください。

相談・問い合わせ先

伊勢市消費生活センター

(御園総合支所・3階(商工労政課内))

相談日時 月～金曜日、9時～12時・13時～16時

(祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く)

※土・日曜日、祝日(年末年始(12月29日～1月3日)を除く)は消費者ホットライン(局番なしの188)へ。

伊勢警察署 (☎・FAX20-00110)



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。

ギターの個展2018

伊勢市クラシックギターを楽しむ会・広垣さん
(☎090-5618-4463)

時10月20日(出)、18:30～20:00 所伊勢河崎商人館・角吾座 内クラシックギター(6弦、11弦)によるコンサートです。「アルハンブラの思い出」「エリーゼのために」「竹田の子守唄」などを演奏します。

演奏者 広垣進さん 料前売り1,500円、当日2,000円
※収益の一部は災害復興支援に使われます。(いせ市民活動センター災害復興支援プロジェクトに寄託)

第11回 たかしろ朝市

高城まちづくりの会(☎・FAX)63-8186(今一色公民館)

時10月28日(日)、10:00～11:00 所今一色公民館前広場(二見町今一色874-399) 内出店、伊勢市の古い映像の上映、たかしろカフェ など

第19回 河崎商人市

伊勢河崎商人館(☎・FAX)22-4810)

時10月28日(日)、10:00～15:00 所伊勢河崎商人館周辺、河崎の通り(河崎2丁目)、河崎「川の駅」周辺 内物品販売や飲食などの80余りの店と一箱古本市、アートの展示、ライブ、スタンプラリーなど、江戸時代のまち並みが残る蔵のまちをお楽しみください。

伊勢サッカーフェスティバル2018

NPO法人 伊勢サッカー協会・奥野さん(☎090-7679-8875)

時11月3日(祝)、9:00～16:00(小雨決行) 所伊勢フットボールヴィレッジ A・Bピッチ 対U-6(年中・年長)、U-8(小学1・2年生)、U-10(小学3・4年生)、U-12(小学5・6年生)、中学生、高校生、一般(シニア含む)、女子(ママさん) 内親子サッカー、ミニサッカー、交流戦などで、世代を超えて交流を深めます。

申10月19日(金)までに、所定の様式をEメール(✉isesoccerkyoukai@yahoo.co.jp)で同協会へ
※所定の様式は、同協会のホームページ(<http://isesoccer.com/>)に掲載しています。

第29回 チャリティーコンサート こころのハーモニー

おばたこころのハーモニー実行委員会
(☎24-5171 FAX)24-5172(明野小学校)

時11月3日(祝)、13:00～15:00 所明野小学校・体育館 内小俣中学校ブラスバンド部、小俣小学校たんぽぽ合唱団、明野小学校4年生、コーラスR I N、コーラスそよかぜ、小俣女声コーラス、暁の星こども園コールセシリア、琴修会小俣大正琴愛好会によるコンサート

三重県年金者組合 伊勢支部 文化祭

三重県年金者組合 伊勢支部・池田さん(☎・FAX)24-2702)

作品展示

時11月3日(祝)・4日(日)、9:00～17:00(4日は16:00まで) 所伊勢図書館・2階 ロビー

内組合員・関係者の作品や自慢の所蔵品の展示(絵画・写真・工芸・紙細工・生け花・工作・陶芸・盆栽・書・絵手紙・手芸・俳句など)、同組合やサークルの活動紹介

文化行事

時11月3日(祝)、13:30～16:00

所サンライフ伊勢・2階 職業訓練室

内クリスタルアンサンブル「響」の演奏、落語(神廣敏夫さん)、マジック(稲葉隆生さん)、講話(橋本理市さん「私の歩いてきた道と昨今の世相」)

神楽月外宮さん参り

外宮参道発展会(☎28-4933 FAX)63-8863(伊勢菊一)

時11月4日(日)、13:30～15:00

所伊勢菊一(外宮参道沿い)～外宮

内着物姿で外宮にお参りして御神楽をあげます。

定100人(先着順) 料1,000円(初穂料)

申同会へ

※9:00～13:20に伊勢菊一で受け付け後、13:30に外宮 第一鳥居(表参道 火除橋前)へ集合してください。
※着物のレンタル・着付け(有料)もできます。(参加申込時に予約が必要)

※詳しくは、伊勢菊一のホームページ(<http://isekikuichi.com/>)をご覧ください。

※この催しは、伊勢やまだ大学との共催企画です。

皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学 企画部 地域連携推進室
(☎22-8635 FAX)27-1704(代表))

時11月17日(出)、14:00～15:30

所皇學館大学・4号館431教室

内講座「心身の健康からみた伊勢神宮の魅力」小木曾一之さん(教育学部教授)

～北浜中学校閉校関連事業～

北浜中72年の歴史に幕「地域の文化祭」

北浜中学校閉校記念事業実行委員会・川邊さん
(☎090-7310-1946 FAX)37-5763(北浜中学校)

時11月24日(出)、(第1部)10:30～、(第2部)13:00～

所北浜中学校・体育館

内思い出の学び舎が、もうすぐ役割を終えます。閉校記念行事に、ぜひ参加してください。第1部…記念式典・「72年の歩み」上映、第2部…合唱・英語スピーチ披露(在校生)・記念講演(卒業生)

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。

第69回 神宮奉納秋のばら展

三重ばら会 南勢支部・山本さん(☎・FAX)0599-85-2268)

時 11月3日(祝)・4日(日)、9:00~16:00

所 神宮会館・西4階ロビー(宇治中之切町152)

内 ばら愛好家のばらコンテストです。秋のばらは、香り強く色が鮮やかです。花の女王「秋ばら」を觀賞してください。

足場の組立て等作業主任者講習

三重県建設労働組合 伊勢支部
(☎ 23-5535 FAX)28-9031)

時 11月12日(月)・13日(火)

所 三重県建設労働組合伊勢支部第2会館(一之木4丁目644-3)

対 21歳以上で、足場の組み立て・解体などの作業に3年以上従事した人

定 40人(先着順)

料 9,500円(教材費を含む)

申 同支部へ

イベント掲示板 & みんなの広場

| 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

12月15日号=10月31日(火)
新春合併号=11月15日(木)

子どもを低山にお連れします2018

皇學館大学教育学部・叶ゼミ
(☎ 22-8613 FAX)27-1704(代表)

時 11月17日(出)・18日(日)、(集合時間)9:00

所 (集合場所) 皇學館大学

対 小学3~6年生

内 伊勢周辺の低山に子どもたちをお連れします。自分で登って頂上からの景色を楽しみましょう。今回は朝熊ヶ岳に挑戦します。

定 各日30人(申し込み多数の場合は抽選)

料 1,000円(保険代を含む)

申 10月16日(火)~20日(土)に、参加者(3人まで)の住所・氏名・生年月日・学校名・学年・電話番号・参加希望日を、Eメールで同ゼミ(☎kano.seminer@gmail.com)へ

チャペルコンサート

伊勢バプテスト教会
(☎・FAX)28-4846)

時 11月23日(祝)、14:30~

所 伊勢バプテスト教会(辻久留1丁目16-6)

内 声楽家・武田若菜さんを迎えて、声楽コンサートを開催します。入場は無料です。ぜひお越しください。



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13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。



※手話表現の一例を紹介しています。



「物事を頭の中に納め込むイメージです。」
※諸説あります。

「覚える、記憶する、記念」
右手を、こめかみの横に下ろしながら握ります。

手話を覚えてみよう!
障がい福祉課 ☎ 21-55558 FAX 20-85555 (31)



市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市



情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



講座

認知症サポーター養成講座

高齢者支援課

(TEL) 5583 (FAX) 20-8555

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」のことです。何か特別なことをする人ではありません。

お買い物ついでに「認知症」について、気軽に学びませんか。

とき 11月6日(火)、10時～11時30分

ところ イオン伊勢店・1階専門店側特設会場

対象 市内在住の人

内容 キャラバンメイトが、認知症の理解・認知症の人に接するときの心構え・社会資源などを分かりやすく伝えます。

定員 25人(先着順)

能力開発セミナー

ポリテクセンター伊勢

(TEL) 3121 (FAX) 37-4914

仕事を遂行する上で必要な専門的知識の習得と、技能の向上を図るための公共職業訓練です。

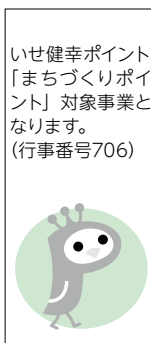
コース・とき・定員(先着順)・受講料 下表のとおり

ところ ポリテクセンター伊勢(小俣町明野685)

対象 能力開発を目指す人

申し込み 各コース開講日の2週間前(超音波探傷技術による欠陥評価(UTレベル1相当)は3週間前)までに、申込書を直接またはファク

申し込み 電話またはファクスで同課へ
※定員に満たない場合は、当日参加できません。



能力開発セミナー

| コース | とき | 定員(人) | 受講料(円) |
|---------------------------------|---------------------------|-------|---------|
| 鉄骨構造物における構造計算技術 | 12月4日(火)・5日(水)〔2日間〕 | 10人 | 10,000円 |
| TIG溶接実践技術(ステンレス鋼板材編) | 12月5日(水)・6日(木)〔2日間〕 | 10人 | 11,000円 |
| 数値処理によるPLC制御技術 | 平成31年1月21日(月)～23日(水)〔3日間〕 | 10人 | 10,100円 |
| 被覆アーク溶接実践技術(各種姿勢溶接) | 1月22日(火)・23日(水)〔2日間〕 | 10人 | 10,000円 |
| 実践機械設計技術(2次元設計) 2次元CAD～AutoCAD～ | 1月29日(火)～31日(木)〔3日間〕 | 10人 | 11,000円 |
| 超音波探傷技術による欠陥評価(UTレベル1相当) | 2月20日(水)～22日(金)〔3日間〕 | 10人 | 13,500円 |
| 半自動アーク溶接実践技術(各種姿勢編) | 2月27日(水)・28日(木)〔2日間〕 | 10人 | 10,500円 |

ス・郵送で同センターへ(電話などで申し込み状況を確認してください)

※申込書などは、同センターのホームページ(<http://www3.jeed.or.jp/ise/poly/>)に掲載しています。

高齢者の雇用を支援するための各種技能講習

公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター

(TEL) 7170 (FAX) 37-7172

伊勢市シルバー人材センターで就業する上で必要な基本的知識と技術を習得する講習会です。

種目 ①刈払機の取り扱い、

②生活支援フリーニング、③

サービスマンの接遇・マナー

とき ①12月10日(月)、②12月

18日(火)・19日(水)、③12月20日

(木)・21日(金)

ところ 伊勢市シルバー人材

センター(西豊浜町141-1)

対象 市内在住の60歳以上

で、同センターでの就業を希望する人

内容 各技能や知識の習得

(①草刈機の使用方法・点検

など、②掃除・整理整頓、③

接客対応・コミュニケーション)

定員 各10人程度(先着順)

申し込み ①11月9日(金)、②

11月16日(金)、③11月20日(火)ま

で、電話で同センターへ

介護有資格者 Re:スタート研修

三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター

(TEL) 059-227-5160

(FAX) 059-222-0170

介護の資格は持っているけれど、「経験がない」「プランクがある」など介護の仕事に不安がある人に、その悩みを解消し、福祉・介護の現場で活躍していただくための研修会です。

とき 12月4日(火)・13日(水)〔2日間〕

ところ 三重県総合文化センター(津市一身田上津部田1234)

対象 介護の有資格者で、現在福祉・介護の仕事をしていない人、介護職として就職・復職後、おおむね1年未満の人

内容 介護保険制度の動向、介護技術、コミュニケーション技術、認知症ケア、就職相談、施設体験(2日間・希望者など)

定員 30人

※申し込み方法など詳しくは、同センターへ問い合わせてください。

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「食」の生産者が奉納した自慢の逸品を販売する外宮奉納市を開催します。

とき 10月20日(土)・21日(日)、10時～15時(荒天の場合は中止)
 ところ 外宮北御門広場(NTT伊勢志摩ビル東隣)

内容 40以上の事業所が出店する他、伊勢音頭や太鼓、パフォーマンスなどのさまざまなステージイベントや、全国各地の特産品が当たるスタンプラリー抽選会も行われます。

※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ませ。

外宮奉納市

都市計画審議会

都市計画課

☎21-5591 FAX21-5585

市の都市計画について調査審議を行います。

とき 10月23日(火)、10時～
 ところ 市役所本館・3階委員会議室

内容 伊勢市都市マスタープラン全体構想のバージョンアップについて、伊勢都市計画道路の変更について ほか
 ※傍聴の受け付けは、当日9時30分から、本館・4階相談室で行います。

川と海のクリーン大作戦

川や海にごみを捨てると、水辺の環境を悪くするだけでなく、そこに生息する動植物にも悪い影響を及ぼします。川や海の環境を守るため、

清掃活動にご協力をお願いします。

とき 10月28日(日)、8時～9時(荒天の場合は中止)

※ごみ袋・ごみばさみは用意します。軍手は各自で持参してください。

集合場所

●宮川親水公園(宮川左岸・南部自動車学校横)

【問い合わせ】
 監理課 ☎21-5582 FAX21-5585

●宮リバー度会パーク下の河川敷(度会町大野木)

【問い合わせ】
 宮川流域ルネッサンス協議会 ☎27-5411 FAX27-5418

若者を取りまく状況を考える

働きづらさを抱える若者のための講演会

いせ若者就業サポートセンター
 ☎63-6603 FAX63-6613

とき 10月28日(日)、13時30分～15時30分
 ところ いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)・2階ホール

対象 若者の就労などの問題に関心のある人
 内容 第1部(13時30分)：講演会(太田克子さん二元一般社団法人日本産業カウンセラ

協会中部支部三重事務所長)、第2部(14時30分)：傾聴トレーニング
 申し込み 電話またはファクスで同セッションへ
 ※本人・保護者・支援者など、どなたでも参加できます。

秋の伊勢楽市

公益社団法人伊勢市観光協会内・伊勢楽市実行委員会事務局
 ☎28-3705 FAX27-1049

地場産品が一堂に集まり、50ブース以上の出店にぎわっています。
 とき 11月3日(祝)・4日(日)、10時～16時(荒天の場合は中止)

ところ 外宮バス停前広場周辺

税金展

伊勢商工会議所内・伊勢税務連絡協議会
 ☎25-5151 FAX28-4181

課税課
 ☎21-5530 FAX21-5535
 とき 11月4日(日)、10時～16時

ところ いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)・1階ホール

内容 無料税務相談、小・中学生による税に関する習字・作文・標語・絵はがきの作品展示と表彰式、税に関するパネル展示、税金クイズ(回答者には粗品進呈(先着順)など)

広告

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.建墓期間制限無し

もくせい2(3㎡) 建墓例



弊社展示場



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

伊勢市表彰式・まちづくり講演会

「防災気象情報を活用した地域づくり」

秘書課

(☎21-5504 FAX21-5522)

市民交流課

(☎21-5563 FAX21-5642)

市勢の発展などに尽力された功労者への表彰式と、「ふるさと未来づくり」の取り組みへの理解を深め、まちづくり協議会の活動をより一層発展させるための講演会を開催します。

とき 11月3日(祝)、10時～12時(表彰式終了後に講演会を行います)

ところ いせトピア・多目的ホール

講師 多森成子さん(三重テレビ放送気象キャスター)

定員 200人(当日先着順)
※申し込みは不要です。手話通訳あります。



多森成子さん

「人権・平和・環境」展

浜郷支所内・浜郷学区同和教育推進連絡協議会

(☎22-4880 FAX21-0011)

とき 11月4日(日)、9時～15時

ところ 浜郷小学校・2階

内容 人権・平和・環境・防災に関する作品や資料の展示など

女性活躍推進セミナー

市民交流課

(☎21-5513 FAX21-5642)

とき 11月9日(金)、14時～16時(受け付けは13時30分)

ところ 伊勢商工会議所・5階大ホール

対象 市内または近隣市町に事業所を置く事業主、男女共同参画に関心のある人など

内容 基調講演「意思決定の場に女性を」男女共同参画と私たちの未来」白井文さん(前尼崎市長・人材育成コンサルタントほか)、伊勢市男女共同参画推進事業者などの表彰式、伊勢市男女共同参画推進表彰事業者による取り組みの紹介

申し込み 電話またはファクス・Eメールで同課(☎KON)

市民ふれあい

スポカルウォーク(第4回)

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

「スポカルウォーク」とは、スポーツと文化(カルチャー)を合わせたウォーキングです。心地良い汗をかきながら、地域に残る歴史・文化施設などを巡ります。

とき 11月11日(日)、9時30分(受け付けは9時)

集合場所 いせトピア・駐車場

内容 「勢田川探訪コース」(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)

※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。

※混雑が予想されますので、車の乗り合わせ、または公共交通機関を利用してください。

ryu@city.ise.nie.jp

ポイント「いきましたポイント」対象事業となります。詳しくは高齢者支援課(☎21-5707、FAX20-8555)へ。



自分らしく生きる

人権政策課

(☎21-5545 FAX22-3454)

LGBTの当事者でもあるシンガーソングライターの悠以さんをお招きし、講演と歌のイベントを開催します。

とき 11月13日(火)、14時～15時30分(開場は13時30分)

ところ ハートプラザみその・多目的ホール

定員 250人(当日先着順)



悠以さん

平成30年度第1回

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(NPO法人三重みなみ子どもネットワーク内)

(☎28-5692 FAX28-5679)

会員・非会員相互の交流を行い、防災意識を高めます。

とき 11月25日(日)、13時30分～15時30分

ところ 明照児童館・調理室

対象 小学生と保護者

テーマ もしもの時、あなたはどつする？

内容 実習「パッククッキング(きれいな水がなくてもできる「ポリ袋で簡単ごはん作り)」、講義「もし今、地震が起きたら、その時すぐするべきことは何?また、避難所での生活について学ぶ」(伊勢市危機管理課職員)

定員 30人(先着順)

持ち物 米1/2カップ(1人につき)、防災グッズの缶詰など1品

申し込み 10月16日(火)・10時から電話またはファクスで同センターへ

※7月29日に開催予定でしたが、台風の接近に伴い延期となったものです。

広報いせ 平成30年10月15日号

大仏山公園

硬式テニス教室

大仏山公園管理事務所

(☎23-6565) (FAX23-6771)

とき 11月5日(月)～12月26日

(休) ①初級・中級コース：毎週月～水曜日・10時～12時、

②初心者コース：毎週火曜日・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 10月15日(月)～24日

(休)に、電話で同事務所へ

※天候により期間が延長になる場合があります。

※受講開始後のキャンセルについては、参加費の返金はできません。

みえ介護フェア2018

三重県社会福祉協議会 三重県

福祉人材センター

(☎059-227-5160)

(FAX059-222-0170)

とき ①11月10日(土)・13時～

15時30分、②11日(日)・10時30分～16時30分

ところ ①イオンシネマ鈴

鹿、②イオンモール鈴鹿・イベント各広場(いずれも鈴鹿市庄野羽山4丁目1-2)

対象 介護について知りたい人

内容 ①無料映画上映「ケア

ニン」～認知症で人生を終わりになんて、僕がさせない～、②介護に関するイベント

※①のみ申し込みが必要で、申し込み方法など詳しくは、同センターへ問い合わせてください。

福祉・介護の就職フェア

三重県社会福祉協議会 三重県

福祉人材センター

(☎059-227-5160)

(FAX059-222-0170)

とき 11月17日(土)、10時30分

～15時30分

ところ 四日市都ホテル(四日市市安島1丁目3-38)

対象 福祉・介護の職場に就職希望または関心のある人

内容 就活応援セミナー(10

時30分～12時)、福祉・介護

の就職フェア(13時～15時30

分)

※託児できます。(11月9日

(金までに要予約)

※申し込み方法など詳しく

は、同センターへ問い合わせてください。

お知らせ

市有地を売却

用地課

(☎21-5562) (FAX21-5585)

下表の市有地を、インターネットオークション「ヤフオク」の一般競争入札で売却します。

入札参加条件 一定の資格を満たす個人・法人(Yahoo! JAPAN IDを取得

する必要が有ります)

入札参加申込期間 10月22日

(月)・13時～11月9日(金)・14時

入札期間 11月26日(月)・13時

～12月3日(月)・13時

※詳しくは、市のホームページ

をご覧ください。



市有地売却物件

| 所在地 | 常盤1丁目216番2 | 宮川1丁目813番2 | 大湊町字稻荷裏422番47 | 大湊町字稻荷裏422番48 |
|-----------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 面積 | 626.06㎡(約189坪) | 124.36㎡(約37坪) | 159.24㎡(約48坪) | 243.45㎡(約73坪) |
| 地目 | 宅地 | 宅地 | 宅地 | 宅地 |
| 建ぺい率(容積率) | 60%(200%) | 60%(200%) | 60%(200%) | 60%(200%) |
| 用途地域 | 第一種住居地域 | 第一種住居地域 | 第一種住居地域 | 第一種住居地域 |
| 最低売却価格 | 11,833,000円 | 2,378,000円 | 653,000円 | 998,000円 |

10月16日～22日は

行政相談週間

広報広聴課

(☎21-5515) (FAX22-9699)

行政相談とは、国や特殊法人などの仕事について、皆さんからの苦情や意見・要望を

行政相談委員がお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間の有識者で、

皆さんの身近な相談相手です。

市では、毎月、相談日(「広報いせ」毎月1日号に掲載)を設けています。

また、次の機関でも随時相談に応じていますので、ご利用ください。

総務省
行政相談センター
きくみ三重

所在地 津合同庁舎3階(津

市丸之内26-8)

相談電話番号 ☎0570-

090-110(1P電話な

どの場合) ☎059-227-

11100)

相談時間 月～金曜日、8時

30分～17時15分

イセコレクション
2018 ISE COLLECTION

伊勢市芸術祭 文化振興課(☎22-7885 FAX23-8641)

第65回 伊勢市美術展覧会

芸術の秋を楽しもう

絵画・彫刻・陶芸・写真・書・グラフィックデザインなどの入選・入賞作品と、前年度の市長賞受賞者などの招待作品を展示します。



とき **10月30日(火)～11月4日(日)** 9:00～17:00
(11月1日(木)・2日(金)は19:00まで、4日(日)は15:30まで)

ところ **シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢**
(観光文化会館)

とき：
11月4日(日)
12:30～(予定)

ところ：
シンフォニア
テクノロジー
響ホール伊勢・ホワイエ

表彰式

作品を語る会

とき：11月4日(日)、14:00～

ところ：シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・各展示会場

内容：審査委員による作品講評



伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル
0120-220-417 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 FAX21-0683

※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 977万6千円

広報いせ 第246号

発行日／平成30年10月15日
発行／伊勢市
編集／情報戦略局広報広聴課
印刷／千巻印刷産業株式会社

広報いせ発行事業費(予算額)
3,099万円(23回分)

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.jp/m/>



伊勢市役所 検索



伊勢市
携帯サイト

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、障がい福祉課(☎21-5558 FAX)20-8555)へ連絡してください。また、「声の広報いせ」は、直近1カ月分を市のホームページに掲載しています。

「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。この広報紙は、再生紙を使用しています。