



Ise City

広報

いせ

伊勢市の情報をお届けします

2018
3/1号
No.231



健康課からのご提案



健康文化都市
シンボルマーク

体を動かし健康づくり

特集

意識して体を動かし運動不足を解消

延ばそう！健康寿命

2

病児保育エンゼルのご利用を 6

情報コーナー 21

平成 29 年 火災・救急・救助の概要 8

ほか

意識して体を動かし運動不足を解消

延ばそう！

健康寿命



市では、市民の皆さん一人一人が生涯を健康で暮らせるように「伊勢市健康づくり指針」を策定し、「ウォーキングを中心とした健康づくり」「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくり」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」に重点を置き、長続きする健康づくりの取り組みを進めています。

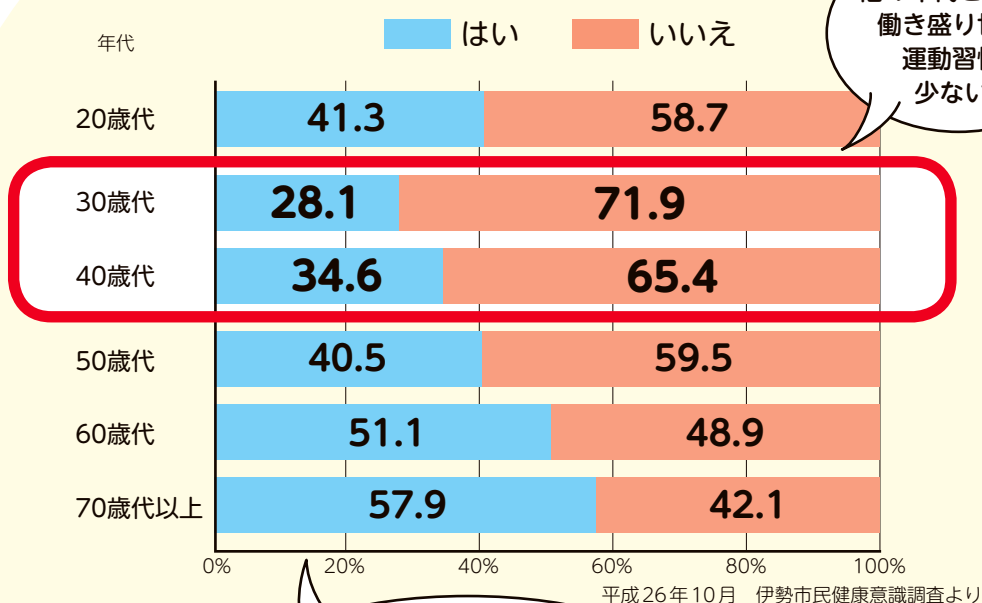
その中でも、ウォーキングは運動の基礎ともいわれ、健康維持に効果的な有酸素運動として推奨されています。しかし、仕事や育児などで運動時間を確保しづらい、運動習慣がないという人も半数近くいるのが現状です。

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

年代別 日常生活における運動習慣の割合

日常生活の中で、週1回以上の身体運動を行っていますか？



他の年代と比べて、働き盛り世代の運動習慣が少ない！

60歳代、70歳代以上は運動習慣がある人が半数以上！

全体の56.5%の人が「運動習慣がない」と回答



ラテンバージョンお披露目会

身体運動を行わない、行えない理由

- 第1位 仕事・育児などで忙しく時間が少ない ……51.2%
- 第2位 運動を始めるきっかけがない …30.2%

【週1回以上の身体運動を行わない、もしくは行えない理由】
平成26年10月 伊勢市民健康意識調査より

そこで市では、日常生活の中で気軽に取り組むことができるオリジナル健康体操「いせし健康体操（基本編・ラテンバージョン）」を皇學館大学教育学部小木曾一之教授の監修のもと制作しました。

人それぞれにライフスタイルは異なりますが、簡単に取り入れられる体操です。ぜひ、皆さん活用して健康の輪を広げていきましょ！

いち押し動作を一部紹介!

実践してみよう

「いせし健康体操」



小木曾教授が解説!

ポイントは「さまざまな方向にひねる・曲げる・伸ばす」

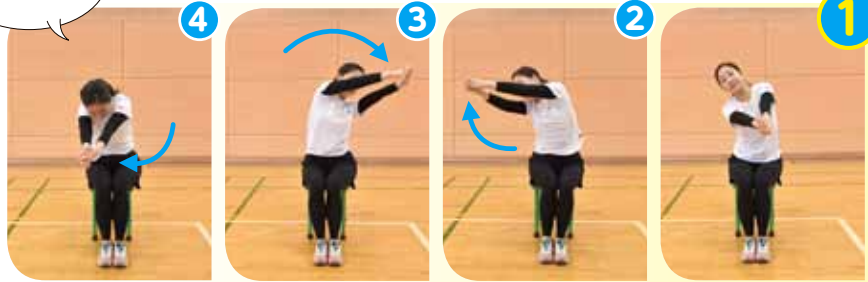
基本編



股関節の動きを広げる屈伸運動
通常、一定の方向しか動かないひざの屈伸運動。股関節を内・外側へ向ける動きを加えて、腰や脚のさまざまな筋肉をほぐします。

ポイントは：ひざとつま先を同じ方向に向けて屈伸しましょう。

この動きを左右繰り返す



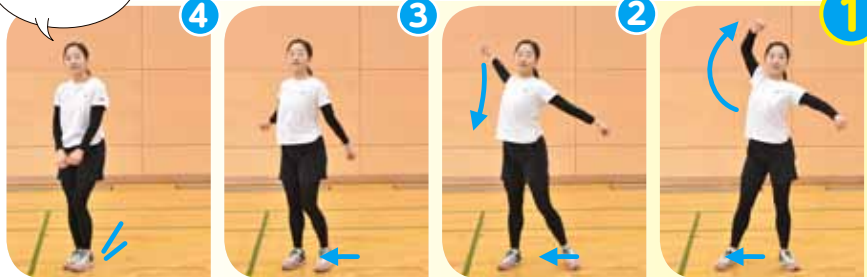
ポイントは：おなかの筋肉を引き締めながら、腰を大きく引っぱるように回しましょう。

座位での上半身回し

椅子に座った状態で両手を正面で組み、伸びをしながらゆっくりと上半身を回します。腰や体幹の柔軟性や活動を高める運動です。

ラテンバージョン

この動きを左右繰り返す



サイドステップ (腕回し)

左右にステップを踏みながら、腕を大きく回して引っばるように肩関節を動かします。上半身を同時に動かすことで、肩回りの柔軟性が向上します。

ポイントは：肩甲骨が大きく動くように、腕を内から外へ円を描くように回しましょう。

ダウンアップステップ

両腕を前に伸ばし、腰を下げてひざを曲げます。ひざを伸ばすと同時に片足をひざから後ろに曲げ、両腕を後ろに引っばるように胸に引きます。



ポイントは：リズムに合わせて、肩甲骨の動きも意識しましょう。

動画配信中

詳しくは市のホームページをご覧ください。

いせし健康体操

検索



小木曽教授にインタビュー

Q いせし健康体操に込めた思いはありますか？

A 年齢とともに、普段使わない身体の機能は低下していきます。そのため、いかにさまざまな刺激を体を与えていくかが重要です。基本編ではいろいろな動きや強弱をつけた運動を、ラテンバージョンでは軽快な音楽にのせてリズムダンスの要素を取り入れた運動にしています。

Q いせし健康体操の主な特徴・効果は？

A 基本編は、体幹を中心に、柔軟性を高める動きやステップを組み込んだ運動となっています。ステップでは、次の動きを考えながら体を動かすので、頭の体操にもなります。ラテンバージョンは、さまざまな動きが連続していく3分間の体操です。

音楽は、元皇學館大学教授で作曲家の錦かよ子さん

をお願いしました。思わず動きたくなるようなリズムが特徴です。特にラテンバージョンでは自然と動きたくなる音楽です。

Q 抑えておきたいポイントは？

A 動画をぜひチェックしてほしいのですが、運動の基本となる体の軸（体幹）をしっかり安定させることです。体の軸が不安定だとストレッチの効果が出にくいので、おなかをきゅっと締めながら、どの筋肉をどのように使っているのか、一つ一つの動きを意識して行うことが大切です。

骨盤の上に上半身をしっかりと安定させることが基本です



うまくいかない時は、おしりの穴を締めながらおなかをキュッと引き締めましょう



いせし健康体操を体験してみて…

～市民の皆さんの感想～

最初は難しくて1回では覚えられなかったので、動画などを見ながら練習しました。みんなと一緒に楽しみながら体を動かすことができ、仲間づくりにもなります。



赤松 明子さん

地域で推進する人の声



いろんな体操とリズムのあるステップを交互に取り入れているので、体がほぐれて温まります。時間がない人は、一部の動きだけでも取り入れてみると良いと思います。

学生の声



矢野 壮馬さん

頭と体を一緒に使いながら動かすので、とても良いですね。次のステップを考えながら行うことで、脳も鍛えられます。機械的ではなく、楽しみながらできる体操です。



前村 憲一さん・静香さん

ご夫婦の声



家事や育児の合間の空き時間に活用しています。体操は体がほぐれて温まり、ストレス解消にもなります。子どもと一緒に体操できるようになれば、より楽しめますね。



酒徳 佳織さん

子育て中の人の声



その他、健康づくりをする上でのアドバイス

●まずは、少しずつ体を動かしてみよう

例えば、「今日は3分だけ〇〇をしよう」とか、「友だちとウォーキングに参加してみよう」でもいいです。日常に体を動かす習慣をつくっていきましょう。



●たんぱく質と糖質の同時摂取で運動効果をアップ!

運動後30分以内にたんぱく質と糖質を同時に摂取すると疲労を抑え、筋肉のエネルギー回復が早まります。1日分で考えると、夕食は低炭水化物と高たんぱく質の食事、朝起きて軽い運動と炭水化物中心の朝食、日中にはできるだけ体を動かすことが望ましいです。



※摂り過ぎには注意しましょう。

いせし健康体操で他に勧めの動作は?

A 基本編は、柔軟体操の間に取り入れた少し運動強度の高いさまざまなステップです。

ラテンバージョンは、リズムに合わせて片脚立ちをしながらの腕振りも、もう一方の足に振りを付ける部分が難しいです。基本編より少し動きが難しいですが、腰や肩など思い通りに動かしにくい部分こそ動かして

運動は、体を温め、血行を良くして代謝を高めます。特にウォーキングなどの有酸素運動と少し強めの運動を交互に行うと効果的ですよ。



小木曾 一之教授

あげることが大切ですので、無理なく取り入れてほしいです。

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

ヘルスアドバイザーと一緒にウォーキングをしませんか。



- とき** 3月16日(金) 13:30~15:30 (受け付けは13:00~)
- 集合場所** ハートプラザみその・多目的ホール
- コース** 御菌さわやか田園コース (5.1Km) のウォーキング
- 対象** 市内在住の人
- 持ち物** 傷害保険料10円、飲み物、タオル、雨天中止 申し込み不要

伊勢のまちを楽しく歩こう!

ウォーキングコースを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](#)

市内のウォーキングコースを募集中です! 健康課へご連絡をお願いします。



運動は、日常生活の中で継続して取り入れていくことが重要です。気付いた時や空き時間を利用して行いましょう!

健康課 保健師 谷



毎月11日は「健康の日」健康づくりをテーマに

イベントを開催しています!

健康課 (☎27-2435 FAX)21-0683)

30代から始める! バテない体力! 太りにくい体質!!

めざせ理想のカラダづくり ミドルエイジのための体験講座

参加あり

- とき** 3月11日(日) 10:00~12:00
- ところ** 小俣総合体育館
- 講師** 小木曾 一之 教授
- 対象** 市内在住で、おおむね30~59歳の人
- 定員** 先着50人
- 申し込み** 電話またはファクスで健康課へ

子どもと一緒に参加OK!

ラテンバージョン

いせし健康体操実技講習会 「やってみよう! いせし健康体操」

講習会の詳しい内容は、「広報いせ」4月15日号に掲載します。ぜひチェックしてください!

- とき** 5月11日(金)
- ところ** 中央保健センター
- 講師** 保健師





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 FAX21-55555)、神田小児科(☎22-45455 FAX22-08667)

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 FAX22-0867)
 病児保育エンゼル (☎・FAX20-6512)

利用日時 月～金曜日、8:30～17:30
 (祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く)
 ※8:00～8:30、17:30～18:00は延長保育(30分500円)ができます。
 ※木曜日の利用、および8:00～8:30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 1,407万8千円
 (うち国補助金などの収入941万2千円)



病児保育エンゼルは、病気のために集団保育などできない子どもを、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

利用方法

1事前に登録をする
 こ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)

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提出し、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

ついでいます。
 ※同事業は、市から神田小児科へ委託して行っています。

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、食事用エプロン、ビニール袋2〜3枚

平成30年4月から

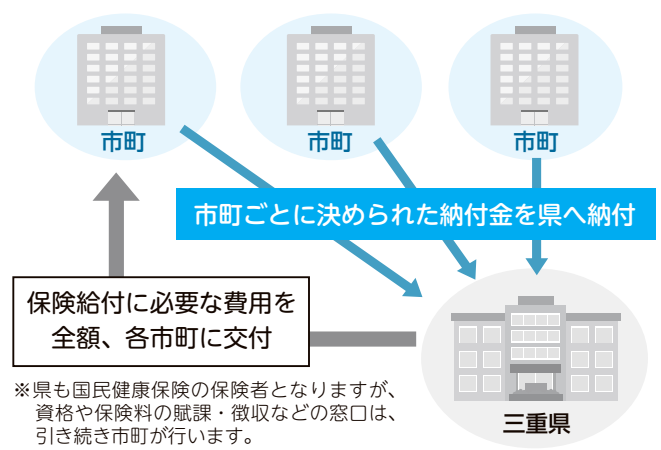
国民健康保険制度が 変わります！

医療保険課 ☎21-5646 FAX 20-8555

将来にわたり、国民健康保険制度を維持するため、平成30年4月から県と県内全市町が国民健康保険の共同保険者となり、左図のとおり、それぞれの役割を担います。

県は財政運営の責任主体となつて制度の安定化を図り、市町は引き続き安定した制度運営を行うとともに、医療費抑制のために健康づくりなどを推進します。

平成30年4月から 県と市町の役割分担



※県も国民健康保険の保険者となりますが、資格や保険料の賦課・徴収などの窓口は、引き続き市町が行います。

市町の主な役割

- 国民健康保険事業費納付金を県に納付
- 資格を管理（被保険者証などの発行）
- 保険料率を決定
- 保険料の賦課・徴収
- 保険給付の決定・支給

県の主な役割

- 財政運営の責任主体
- 国民健康保険運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進
- 市町ごとの標準保険料率を算定・公表
- 保険給付費等交付金の市町への支払い

3月1日～7日 / 春の全国火災予防運動

消防本部予防課 ☎25-1268 FAX 29-0134

平成29年度 全国統一防火標語

火の用心 ことばを形に 習慣に

住宅用火災警報器は10年を目安に交換を

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換をお勧めします。また、日ごろから定期的に点検ボタンを押すなどして作動確認をしましょう。



住宅用火災警報器のお手柄事例

暖房のため電気ストーブを使用し就寝したところ、掛け布団が電気ストーブに触れ布団を焦がし始めました。その時、火災警報器が作動し、早期に発見・初期消火することができ、大事には至りませんでした。



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

例年、進学・進級の時期の少年たちは、生活環境の変化により、夜遊び・喫煙などの不良行為や、万引き・自転車盗などの非行に走る場合があります。また、この時期は、スマートフォンなどを買い与えられることが多く、有害情報の閲覧や、児童買春・児童ポルノなどの性的犯罪の被害に遭う可能性が高くなります。



家庭や地域での対策

- 子どもとの対話は最も大切です。家庭での会話の機会を増やし、子どもが問題行動を起こしても目をそらさず、子どもに関心を持ちましょう
- 少年が夜遅くうろついている、たばこを吸っているなどの姿を見掛けたら、積極的に声を掛けるなど、「地域ぐるみ」で少年を見守りましょう
- インターネットの利用では、フィルタリング機能を必ず利用するとともに、家庭での利用ルールをつくるなどして、子どもを犯罪から守りましょう

少年に関する悩み事・困り事の相談はこちらへ

- 少年相談110番 ☎0120-41-7867
- 南勢少年サポートセンター ☎24-7867

火災

消防本部予防課 (☎25-1268 FAX) 29-0134)

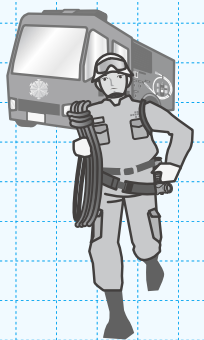
平成29年

火災

救急

救助

の概要



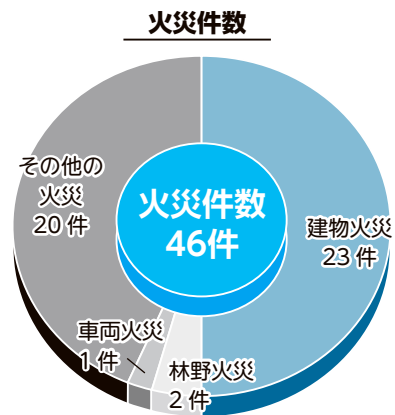
火災原因で最も多いのは「たき火」

平成29年中に発生した火災の件数と人的被害・損害額は、次のとおりでした。

火災の原因で一番多いのは「たき火」、次いで「放火・放火の疑い」「たばこ」の順でした。

火災件数と被害状況

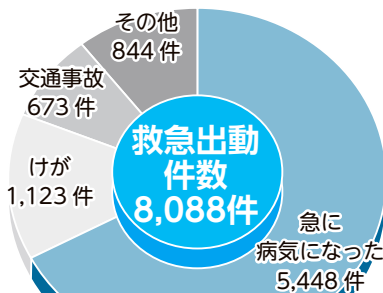
- 火災による 死者1人・負傷者5人
- 損害額 6,780万円



救急

消防本部消防課 (☎25-1216 FAX) 29-0134)

理由別救急出動件数



救急出動件数は1日平均22回

平成29年中に、救急車は8,088回出動して7,759人を病院へ運びました。これは、1日当たり約22回出動したことになります。

救急出動の理由の件数・割合は、左表のとおりで、最も多かったのが「急に病気になった」の5,448件でした。



救助

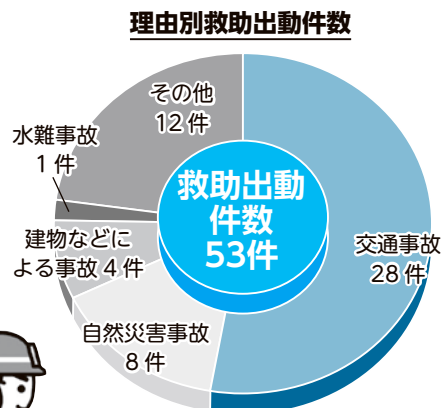
消防署 (☎25-1262 FAX) 26-1925)

41人を救助しました！

平成29年中の救助出動件数は53件、救助した人は41人でした。



救助件数で最も多かったのが「交通事故に伴う救助」の28件でした。



※このページの写真は、全て訓練時の写真です。

収納王子コジマジックの /

手話通訳あり

笑って学べる収納セミナー

いせトピア (☎21-0900 FAX 21-0909)

とき **3月24日(土)**

14:00 ~ 15:30 (開場は 13:30)

ところ **いせトピア・多目的ホール**

定員 450人 (申し込み多数の場合は抽選)

入場料 無料



整理収納の先には
笑顔が待っています!

講師

収納王子コジマジックさん
(タレント)

◆プロフィール

生年月日 1972年11月13日

整理収納に“笑い”を取り入れたセミナーが話題で、主婦など多くの人から支持を受ける。温かなルックスと親しみやすい口調で年間200本以上の収納セミナーに出演。収納グッズ開発やモデルルームの収納コーディネートなどへ活動の場を広げ、2014年12月には「収育」を理念とする一般社団法人日本収納検定協会を設立。2015年「収検～収納検定～」を開催し、片付けの楽しさと大切さを日本中の人々へ普及することに注力。

◆主な出演番組・書籍

【出演】

- フジテレビ「ノンストップ!」[VS 嵐]
- 日本テレビ「ヒルナンデス!」[スクール革命!]
- TBS「王様のブランチ」

【書籍】

- リバウンドしない収納の魔法 (青春出版社)
- 収育ガイドブック [収納検定公式副読本] ((一社) 日本収納検定協会)
- コジマジックの片づけスイッチ! (朝日新聞出版)

申し込み

3月9日(金)(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[返信先の住所・氏名は1人で結構です])
- ※1人1枚しか申し込みません。複数の申し込みがあった場合は無効とします。
- ※車いすなど、配慮が必要な場合は応募はがきに要望する内容を記載してください。
- ※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、3月16日(金)・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

〒516-8520 いせトピア 公開講座係	何も記入しないでください。 入場の可否は、返信用はがきでお知らせ(3月12日(月)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。
-----------------------------	---

返信用表

往信用裏

〒000-0000 住所 氏名様	第4回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 2人の場合は、2人の氏名を記入してください。
------------------------	---

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11万7千人(平成28年度)



平成30年度第1期(4月開講分) いせトピアセンター講座

11・12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)

※子どもが対象の講座は、12ページをご覧ください。
※子ども向け講座以外は、子ども連れでの受講はできません。

申し込み 3月8日(当日消印有効)までに、往復

往復はがきの書き方 (センター講座)

往信用表	返信用裏
〒516-8520 62 住 所 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 62 返 信 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 新学年を記入) ⑥性別 ⑦電話番号(連絡が付き 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

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27～29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。(NEWが付いて

いる講座は申し込み可) ※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15日(木)・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

公開抽選会后、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次募集について

定員に満たない講座は2次募集を行います。

3月22日(木)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22日(木)・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ください。

※2次募集は、平成27～29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す。このことは、伊勢志摩定住自立圏における取り組みの一つです。

※各講座の募集状況は、いせトピアへ問い合わせてください。

■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、受講料・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。

■その他

・講師・日時・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 参宮道中記を読む 23	寛政9（1797）年刊行「伊勢参宮名所図会」の近江国甲賀郡～伊勢国鈴鹿郡関～伊勢別街道沿いの名所を読みます。			
		第2火曜日、13:30～15:30 ※8月は第3火曜日	4月10日	研修室	100人
		岡田 登	筆記用具		
2	NEW 江戸時代の 方言辞書を読む6	安永4（1775）年に刊行した江戸時代の方言辞書「物類称呼」を読みます。今期は巻之三の植物(生植)の部からです。			
		第4火曜日、10:30～12:00	4月24日	研修室	20人
		齋藤 平	筆記用具		
3	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。常識的なものの見方・考え方をひっくり返してみませんか。諸外国の異文化・気候と歴史・グローバル社会と文明・異なる宗教などに触れ、クリエイティブになるためのヒントを探してみましょう。			
		第4火曜日、13:00～14:30	4月24日	研修室	40人
		深草 正博	筆記用具		
4	NEW 王羲之の行書 「般若心経」	鑑賞するだけでも養生になる王羲之の行書を学びます。王羲之の行書「般若心経」の書き方を手ほどきします。			
		第2・4木曜日、19:30～21:30	4月12日	学習室3	20人
		高 潤生	筆、墨(墨汁可)、硯、書道用半紙、ボールペン		
5	NEW 土曜大工	キャスター付きキッチンワゴン(高さ70cm・幅60cm・奥行30cm)を製作します。台を起こすと60cm角のテーブルに変身します！			
		各土曜日、19:30～21:30（全10回）	4月7日	工芸室	20人
		三重県建設労働 組合伊勢支部	材料費7,000円、筆記用具、定規（50cm以上のもの）、タオル（手拭きおよび木工ボンド拭き取り用）、メジャー（2m程度） ※その他の物については講師より説明があります。		
6	はじめての陶芸	陶芸の基礎から学び、日常の生活を豊かにする食器・小物を製作指導します。			
		第2・3金曜日、19:30～21:30 ※8月は第2・4金曜日	4月13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		
7	はじめての英会話	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5日	学習室3	20人
		浜辺 繁幸	筆記用具		
8	はじめての ドイツ語会話	みんなでおしゃべりしながら、楽しく初歩からドイツ語を学んでみませんか？オリンピックまでに日常会話を身に付けましょう。			
		第2・4水曜日、13:30～15:00	4月11日	学習室2	20人
		北峯 晴子	筆記用具 ※辞書について、初回に説明があります。		
9	NEW はじめての フランス語会話	フランス語をこれから始めたい人向けの初級講座です。旅行で簡単な会話を楽しめることを目標にします。			
		第2・4水曜日、19:30～21:00	4月11日	学習室3	20人
		山村 晋平	筆記用具、フランス語辞書(持っている人)		
10	NEW ちょっとオシャレな うちごはん	ちょっとオシャレに演出して、目でもおいしい、うちごはんを作りましょう。			
		第4日曜日、9:00～12:00（全6回）	4月22日	調理室	24人
		地域活動栄養士 連絡協議会	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（別途材料費が必要な講座あり）						
No.	講座名	内容				
		とき	開講日	場所	定員	
		講師(敬称略)	持ち物			
11	はじめての書道	楷書編・仮名編共に基礎練習。楷書は横画・縦画・接筆・点・払い・跳ね・4字の練習。仮名は筆使い・跳ね・折れ・曲がり・点・結び・気脈・応用の練習。				
		第2・4土曜日、13:30～15:30		4月14日	学習室3	20人
		古川 理恵子	書道道具一式、墨汁、筆記用具、筆用タオル1枚、新聞紙1枚、半紙20枚			
12	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、はだしで行う有酸素運動です。楽しく動き、たっぷり汗をかいて、夏に向け心も体もスッキリさせましょう！				
		第2・4木曜日、13:30～15:00（全7回） ※7月は第2木曜日のみ		4月12日	学習室1	20人
		鈴木 恵美	運動のできる服装、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物			
13	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・5火曜日		4月3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)			
14	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9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）、半紙10枚程度、梅皿、新聞紙2枚 ※持っている人は、絵手紙用の画仙紙、顔彩、筆、青墨を持参してください。その他は初回に説明があります。			
15	はじめての 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13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			
16	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10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)			
子ども向け講座 受講料：1,000 円（別途材料費が必要な講座あり）						
17	NEW 学ぼう！ 子ども図画26 ※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ます。折り紙や工作も交え、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15日	絵画室	20人
		前島 賢	八つ切り画用紙、筆記用具（鉛筆、のり、はさみ、消しゴム、クレヨン、定規など）、絵の具セット、色鉛筆、タオル、ティッシュペーパー			
18	NEW 作ろう！ 子ども手芸26 ※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点ほど製作します。物を作るのは楽しいですよ。				
		第2・4日曜日、9:30～11:30（全8回）		4月8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）			

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、12年目となります。皆さまの声を参考に、今後もより良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(木)～3月20日(火)

アンケート用紙・回収箱設置場所 いせトピア、各総合支所、伊勢図書館、小俣図書館

サンライフ伊勢

教室の受講者を募集

サンライフ伊勢 (☎28-1266)

FAX 20-1188



平成30年度前期(4月～9月)教室

対象 18歳以上の人

申し込み 3月12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28年度後期・平成29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13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

62 往信	〒516-0076	何も記入しないでください
八日市場町13-13 サンライフ伊勢 教室 係		

62 返信	〒000-0000	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
住所 氏名様		



サンライフ伊勢 平成30年度前期(4月～9月)教室

(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	北村 美智子	第2・4月曜日	10:00～12:00	4月9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11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5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12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13日	12回	35人	4,300円	
	カラオケ	1	馬瀬 守	毎週水曜日	13:30～15:30	4月4日	21回	54人	7,200円
		2	森山 孝志	毎週木曜日	15:30～17:30	4月5日	21回	54人	7,200円
		3	更家 みほ	毎週木曜日	18:30～20:30	4月5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7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2日	12回	25人	4,300円	
うたの基礎・応用	小島 美香	第1・3金曜日	13:00～15:00	4月6日	12回	45人	4,300円		
たのしい演歌		第1・3月曜日	13:00～15:00	4月2日	12回	54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4日	21回	35人	7,200円
		2	阪本 徹夫	毎週金曜日	12:45～14:45	4月6日	21回	35人	7,200円
	気功	原 宣之	毎週木曜日	13:30～15:00	4月5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6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7日	21回	25人	7,100円
		2	藤原 詠理	毎週水曜日	19:30～20:30	4月4日	21回	25人	7,100円
		3	浅井 順子	毎週金曜日	19:30～20:30	4月6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	9:30～10:30	4月5日	21回	50人	6,600円
		2	高橋 洋子	毎週土曜日	9:30～10:30	4月7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7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14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5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。
 ※ 受講料の他、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、いせ健康ポイント「行きましたポイント」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 FAX20-8555)へ。

三重交通Gスポーツの杜伊勢 前期(4月~7月)教室 受講生を募集



三重交通Gスポーツの杜伊勢(県宮総合競技場)
 (TEL) 22-0188 (FAX) 22-1586

対象 15歳以上の人(中学生を除く)

申し込み 3月14日(水) (必着) までに、教室名・氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・生年月日を記入し、直接・はがき・ファクス・Eメールで三重交通Gスポーツの杜伊勢(県宮総合競技場) 管理事務所(〒516-0023 宇治館町510、info@mie-kyo-giyo.jp)へ

※複数の教室に申し込みます。

※教室名に朝・昼・夜の区分や曜日などの記載がある場合は、それらも必ず記入してください。

※第2・第3希望があれば記入してください。

※友人などと一緒の参加を希望する場合は、「〇〇さんと一緒に参加」と記入してください。(それぞれの人が記入して申し込みが必要)

※申し込み多数の教室は抽選とし、応募者全員に抽選結果を郵送します。(3月26日(月)発送予定)

※受講決定後に変更を希望する場合は、至急連絡してください。(連絡がないと、受講料を支払っていただく場合があります)

※トレーニングセンターが1回無料になります。

※子ども連れでの参加はできません。

※都合により講師が変更となる場合があります。

三重交通Gスポーツの杜伊勢 前期(4月~7月)教室 (敬称略)

教室名	講師名	曜日	時間	初回日	回数	開催場所	定員	受講料
朝ヨガ(月)リピーター	河本 千裕	毎週月曜日	10:00~11:15	4月9日	10回	競技場	25人	6,000円
朝ヨガ(火)リピーター	辻 良子	毎週火曜日	10:00~11:15	4月10日			25人	6,000円
朝ヨガ(金)リピーター	田畑 由美	毎週金曜日	10:00~11:15	4月13日			25人	6,000円
夜ヨガ(火)リピーター	辻 良子	毎週火曜日	19:30~20:45	4月10日			25人	6,000円
夜ヨガ(水)リピーター	加藤 千晶	毎週水曜日	19:30~20:45	4月11日			25人	6,000円
夜ヨガ(木)リピーター	伊藤 真己	毎週木曜日	19:30~20:45	4月12日			25人	6,000円
朝ソフトヨガ(水)初心者・初級	加藤 千晶	毎週水曜日	10:00~11:15	4月11日			25人	6,000円
朝ソフトヨガ(木)初心者・初級	河本 千裕	毎週木曜日	10:00~11:15	4月12日			25人	6,000円
朝ソフトヨガ(金)初心者・初級	鈴木 恵美	毎週金曜日	10:00~11:15	4月13日			25人	6,000円
昼ソフトヨガ(月)初心者・初級	山本 利香	毎週月曜日	13:30~14:45	4月9日			25人	6,000円
夜ソフトヨガ(水)初心者・初級	辻 良子	毎週水曜日	19:30~20:45	4月11日			25人	6,000円
夜ソフトヨガ(木)初心者・初級	田畑 由美	毎週木曜日	19:30~20:45	4月12日			25人	6,000円
夜ソフトヨガ(金)初心者・初級	小山 友紀子	毎週金曜日	19:30~20:45	4月13日			25人	6,000円
スタンディングヨガ	Rico	毎週月曜日	13:30~14:45	4月9日			25人	6,000円
パワーヨガ	大田 泰子	毎週火曜日	13:30~14:45	4月10日			25人	6,000円
男のヨガ(男性対象)	加藤 千晶	毎週水曜日	13:30~14:45	4月11日			25人	6,000円
リフレッシュハタヨガ	藤原 詠理	毎週木曜日	10:00~11:15	4月12日			25人	6,000円
やさしい太極拳・気功体操	花井 京子	毎週月曜日	10:00~11:15	4月9日			25人	5,500円
フラダンス(カウラナ・トヨ)	長谷川 久美	毎週火曜日	10:00~11:15	4月10日		25人	5,500円	
姿勢改善 昼の部	金川 久恵	毎週火曜日	13:30~14:45	4月10日		25人	5,500円	
姿勢改善 夜の部		毎週火曜日	19:30~20:45	4月10日		25人	5,500円	
ビューティヨガ	藤原 由佳里	毎週木曜日	13:30~14:45	4月12日		25人	5,500円	
バレトン(木)(フィットネス+バレエ+ヨガ)	奥村 博美	毎週木曜日	13:30~14:45	4月12日		20人	5,500円	
バレトン(金)(フィットネス+バレエ+ヨガ)		毎週金曜日	13:00~14:15	4月13日		20人	5,500円	
ズンバ		毎週金曜日	14:30~15:45	4月13日		25人	5,500円	
ソフトピラティス	熊谷 友美	毎週金曜日	13:30~14:45	4月13日		25人	5,500円	
楽しいダンスエアロ&ピラティス	うずめ	毎週火曜日	10:00~11:15	4月10日		体育館本館	30人	5,000円
太極拳	近田 菊江	毎週水曜日	10:00~12:00	4月18日			50人	5,500円
リズムエアロビクス(水)	CHIKA	毎週水曜日	13:30~14:45	4月11日			50人	5,000円
卓球	田中 謙次	毎週木曜日	13:30~16:00	4月12日			25人	5,500円
カーディオキック(金)	駒田 奈緒子	毎週金曜日	10:00~11:15	4月13日	30人		5,000円	
硬式テニス1部(経験ありの初級者)	野村 誠 野村 洸太	毎週金曜日	13:00~14:30	4月13日	20人		6,000円	
硬式テニス2部(経験ありの初級者)	野村 誠	毎週金曜日	15:00~16:30	4月13日	10人		6,000円	
バドミントン朝 初級(月)	中西 亮子	毎週月曜日	10:00~12:00	4月9日	20人		5,500円	
バドミントン夜 中級(月)		毎週月曜日	19:00~21:00	4月9日	20人		5,500円	
バドミントン朝 初級(水)		毎週水曜日	10:00~12:00	4月11日	20人		5,500円	
バドミントン夜 初級(水)		毎週水曜日	19:00~21:00	4月11日	20人	5,500円		
バドミントン朝 中級(木)		毎週木曜日	10:00~12:00	4月12日	20人	5,500円		

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44万6千人(平成28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22日(休)、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11日(日)、14時～ 所 2階・視聴覚室
内 「天心しんこの譜」(94分)

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8日(休)、11時～
②たんぼおはなし会 3月10日(土)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 3月18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24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、花の工作をします

上映会

時 3月17日(土)、14時～ 所 2階・視聴覚室
内 「猫侍 劇場版」(100分)

図書館探検2017年度

おばたとしょかんツアー～みんなでわんこめぐり～

時 3月25日(日)、14時～16時(開場は13時45分)
所 2階・会議室 対 小学生(子どものみの参加となります)
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3日(土)・9時から、直接・電話で同館へ

春休み子ども映画会

時 3月25日(日)、14時～
所 2階・視聴覚室
内 「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT 天の川の段・ブラックホールの段」(アニメ、50分)

リサイクルフェア

時 3月3日(土)・9時30分～15時、3月4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1,900冊)や図書(約8,500冊)をリサイクルします
※3月3日(土)・9時から整理券を配布します。(先着150人)
※3月3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。それ以降は、入場・冊数とも制限はありません。

春休み図書館お手伝いし隊 隊員募集

時 ①説明会 3月18日(日)・14時～、②お手伝い期間 3月24日(土)～31日(土)のうち都合の良い3日間・14時～
※①②いずれも1時間程度
所 ①ボランティア室、②小俣図書館内
対 小学4年生～高校生
内 書架の整理や本の修理など、小俣図書館で簡単なお手伝いをさせていただきます。(図書館のエプロンを着けての作業です)
定 5人(先着順)
申 3月3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31日(土)、15時～ 所 1階・おはなしのへや
内 ボランティア養成講座受講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

伊勢市立小俣図書館開館20周年記念事業

「大道芸 南京玉簾たますだれと時代劇コント」

時 4月1日(日)、15時～15時45分 所 2階・ホール
内 伊勢安土桃山城下街の劇団員の皆さんによる、抱腹絶倒のステージです。4月1日に開館20周年を迎える小俣図書館で、今までとこれからの感謝の気持ちを込めた記念事業をぜひお楽しみください
定 250人(先着順)
申 3月3日(土)・9時から、直接・電話で同館へ

広告

子育て支援教室<りす組>

木曜日 9:30～11:30 ※初回無料
(1歳半頃～幼稚園入園まで)

「りす組」さんは、子育て支援室でふれあい遊びをしたり、体操をしたりなど、保護者の方やおともだちと一緒に楽しんでいる教室です♪

・3月1日・・・いっこげきだん

子育て支援教室<ママカフェ>

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♪
★お茶とお菓子を用意してあります。

・3月7日 水曜日 9:30～11:30 (0歳～1歳半頃)

新園舎で行います♪

皆さんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください!

平成30年 4月 より

認定こども園として開園いたしますので
0歳からお預かりできます★

有積幼稚園

検索

☎ 23-5225

《仮》有積こども園

子育て支援教室

社協だより

第104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

伊勢市 社会福祉大会

1月30日、ハートプラザみ
 そので、第13回伊勢市社会福
 祉大会が開催されました。

大会では、多年にわたり地
 域福祉や住民福祉の発展に功
 績のあった民生委員・児童委
 員、ボランティア、社会福祉
 団体役員、社会福祉施設職員
 の49人と9団体が表彰されま
 した。

また福祉講演会では、皇學
 館大学教授の山路克文氏が、
 「地域福祉計画・活動計画の
 最近の動向を踏まえて」と題
 して講演された他、皇學館大
 学生の皆さんと社協職員で
 「わがまち伊勢―誰もが支え
 合うまちの未来を考えよう」
 をテーマに意見を発表し、地
 域課題の解決に向けて考えを
 深めました。



受賞おめでとうございます 受賞された皆さん(敬称略・順不同)

伊勢市長感謝状(11人・2団体)

○民生委員・児童委員功労

- ・上村 博子 (五十鈴地区)
- ・中川 肇 (厚生地区)
- ・出口 昌子 (港地区)
- ・湯田 由佳里 (港地区)
- ・荒木 里美 (南部地区)

○ボランティア活動功労 (個人)

- ・水谷 正 (宮後自主防災隊)
- ・蘭田 紀子 (小俣町消費生活学級)
- ・石崎 凧子 (小俣町消費生活学級)
- ・東山 やす子 (伊勢でのひらの会)
- ・右京 奈美子 (伊勢でのひらの会)
- ・坂口 美代子 (キッチンフレンド)

○ボランティア活動功労 (団体)

- ・陽だまり
- ・花の郵便局

伊勢市社会福祉協議会会長表彰(38人)

○民生委員・児童委員功労

- ・平賀 竹子 (港地区)
- ・中川 きよ (厚生地区)
- ・辻 紀美子 (厚生地区)
- ・大橋 まゆみ (厚生地区)
- ・北村 日出子 (厚生地区)

- ・西 榮二郎 (厚生地区)
- ・原 みゆき (南部地区)
- ・岡 泰代 (南部地区)
- ・奥村 千嘉子 (宮川地区)
- ・市原 美代子 (倉田山地区)
- ・古谷 碩治 (倉田山地区)
- ・岩瀬 直二三 (倉田山地区)
- ・青木 洋子 (小俣地区)
- ・楠田 満喜子 (小俣地区)
- ・竹中 直良 (小俣地区)
- ・芥川 喜久子 (小俣地区)
- ・長谷川 安二 (五十鈴地区)
- ・加藤 正彦 (二見地区)

○ボランティア活動功労

- ・吉川 みほ子 (二見みわり)
- ・高屋 充子 (『きれいな伊勢志摩づくり』連絡会議)
- ・福井 輝夫 (伊勢市ボランティア連絡協議会)
- ・強力 修 (セイラビリティ伊勢)
- ・山縣 富美子 (小俣陶芸サークル)
- ・北村 佳代子 (グループもんちゃん)
- ・藤原 輝子 (グループもんちゃん)
- ・久保 恭子 (小俣町消費生活学級)
- ・廣岡 豊子 (小俣町消費生活学級)
- ・山口 重男 (ハートマジッククラブ)
- ・山本 真弓 (いきいき健康体操)

- ・辻 篤子 (手芸グループあじさい)
- ・藤井 法子 (大湊高齢者通所センター「いこい」)
- ・青木 いつ (大湊高齢者通所センター「いこい」)
- ・浜口 静代 (ふれあい会)

○社会福祉団体役職員功労

- ・木本 雅代 (伊勢市老人クラブ連合会二見地区連合会)

○社会福祉施設職員功労

- ・白井 千春 (社会福祉法人三重済美学院)
- ・相田 章雄 (特別養護老人ホーム伊勢あさま苑)
- ・奥野 尚 (特別養護老人ホーム伊勢あさま苑)
- ・中垣 牧子 (特別養護老人ホーム伊勢あさま苑)

三重県共同募金会伊勢市共同募金委員会 会長表彰(7団体)

○戸別募金

- ・椋原町会自治会
- ・西豊浜町茶屋前
- ・勢田町船江山自治会
- ・自由ヶ丘自治会
- ・六軒屋自治会

○学校募金

- ・伊勢市立御園中学校
- ・三重県立伊勢高等学校

【ご協力をいただいた皆さま】

(敬称略・順不同)

平成29年12月15日

～平成30年1月14日

ありがとうございました

支え合い・助け合い米支援事業へ 清雲院…もち米 (30kg)、匿名…白米 (20kg)

寄付 金曜あみもの同好会一同…15,000円、明治安田生命保険相互会社津支店伊勢
 神宮前営業所・いちよし証券株式会社伊勢支店…災害支援用タオル、伊勢フォークダン
 ス協会…15,122円、直樹…眼鏡型拡大鏡 (1台)、匿名…大根・卵・おでんの素など

ボランティア活動紹介

NPO法人 三重音楽療法
地域推進協会 (MTちいき)

<活動内容>

毎月第3日曜日開催の「ライブスペース勢の！」など、地域に根ざした音楽活動や、年に数回音楽療法の講演会・実技講習会などを開催しています。

<活動のきっかけ>

誰もが自分の地域で、健康に生き生きと暮らしたいと願っています。完全ではありませんが、音楽でなら、すぐにでもできることがたくさんあると考えました。

<活動していて良かったこと>

「ライブスペース勢の！」や講習会の場をきっかけに、新たな人と人とのつながりが生まれ、広がり発展していくことです。



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

いきいきサロン・高齢者会食会 活動紹介

健康体操ふれあいの会

(主な活動場所：明野第5自治区集会所)

地域の高齢者の孤立防止と、健康増進を目的にサロンを開始して、間もなく4年目を迎えます。活動内容は、健康体操の他、春と秋には、市内の施設見学・買い物・食事会などの外出活動も行っています。皆さんお互いに交流することを楽しみにしています。



辻久留1丁目会食友の会

(主な活動場所：辻久留公民館)

明るい雰囲気の新築の公民館で、主に第2水曜日に開催しています。毎回、食事の前に健康体操や出前講座などお楽しみ時間があり、体や頭をリフレッシュしています。「みんなと食べるお弁当は、お箸も進む」と、笑顔が絶えない和やかな時間を過ごしています。



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
<p>62 〒516-0076</p> <p>往信</p> <p>八日市場町13-1</p> <p>伊勢市 社会福祉協議会 伊勢支所 はつらつ教室 担当者宛</p>	<p>何も記入しないで ください</p>	<p>62 〒000-0000</p> <p>返信</p> <p>住所</p> <p>氏名様</p>	<p>①教室名</p> <p>②氏名(ふりがな)</p> <p>③住所</p> <p>④電話番号(携帯電話)</p> <p>⑤生年月日</p> <p>⑥性別</p>

福祉健康センター
平成30年度はつらつ教室
受講者募集

平成30年度の各教室受講者を募集します。

教室名・講師・とき・回数・定員・期間 下表のとおり
対象 市内在住の昭和33年4月1日までに生まれた人(満60歳以上の人)
ところ 福祉健康センター



※都合により開講日を変更する場合があります。

※都合により開講日を変更する場合があります。

※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。

※健康体操に応募する場合、1部か2部のどちらかを選んでください。

※平成29年度に参加した同じ教室名の教室には参加できません。

※申し込みは、はがき1枚につき1教室とし、1人2教室までとします。

申し込み 3月8日(木)(必着)までに、往復はがきに必要事項(上図参照)を記入し、伊勢市社会福祉協議会伊勢支所はつらつ教室担当者へ

平成30年度 はつらつ教室

教室名	講師	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31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	
健康体操教室(1部)	山本 麻里	第1・3水曜日 10:00~11:00	24回	50人	
健康体操教室(2部)	山本 麻里	第1・3水曜日 11:15~12:15	24回	50人	
やさしいヨガ教室	TAMIKO	第1・3木曜日 9:30~10:30	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	
ペン習字教室	村林 恵子	第1・3金曜日 13:00~15:00	12回	24人	4月~9月
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	
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	

※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

健康づくり通信

みんな笑顔 伊勢の元気へ

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 骨をもっと元気に！
 カルシウムたっぷり料理、手作りおやつ(蒸しケーキ)
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 28万6千円(52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13日(火)	小俣保健センター	30人	3月7日(木)
3月15日(木)	福祉健康センター	25人	3月9日(金)
3月16日(金)	ハートプラザみその	30人	3月12日(月)
3月17日(土)	福祉健康センター	25人	3月13日(火)

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

離乳食教室

とき ①3月19日(月)・②3月23日(金)、10時30分～12時
ところ ①小俣保健センター、②ハートプラザみその
対象 市内在住の乳児(①生後6カ月まで、②7～11カ月)の保護者
内容 離乳食(①初期～中期、②後期～完了期)の話しと試食
定員 各30人(先着順)
申し込み 3月1日(木)から、電話またはファクスで健康課へ
予算額 36万5千円(16回分)

3月1日～8日は 女性の健康週間 現代女性に知って欲しい！ 女性の健康パネル展

「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つていきます。

健康寿命を延ばすため、「女性の健康週間」をきっかけに自分自身の健康を見つめ直してみましよう。

市では、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(木)～31日(土)
ところ 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」を呈呈します。(先着200人)



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

休日・夜間応急診療所(八日市場町) 内科・小児科(☎・FAX 25-8795)、歯科(☎・FAX 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
		10:00～12:00	
	日曜日・祝日	13:00～17:00	-
		19:30～22:00	
歯科	日曜日・祝日	10:00～12:00	-
		13:00～17:00	

※上記の診療時間を過ぎると受け付け・診察できませんので、早めにお越しください。

予算額 1億2,176万1千円
(うち診療所収入・他町分担金9,542万2千円)

■左表の時間・診療科目以外の診察を受けたい場合は、次へ問い合わせてください。

●救急医療情報センター(☎059-229-1199)

※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からも、今現在で診療可能な医療機関を検索できます。

(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おっぱい相談会(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6日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00 二見老人福祉センター
3月13日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00 中央保健センター
3月20日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00 ハートプラザみその
3月27日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00 小俣保健センター

予算額 おっぱい相談会(49回分) 8万円
子育て相談(47回分) 112万7千円
成人健康相談・成人栄養相談(87回分) 87万4千円

とき	ところ
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)
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8日(木)	13:30～15:00 ハートプラザみその
3月15日(木)	13:30～15:00 中央保健センター
3月28日(水)	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13日(火)	17:30～19:00
⑥こころの健康相談(要予約)	
3月22日(木)	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)

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 2,548万8千円

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 伊勢の農産物～青ねぎ～(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 FAX27-3844)

特別番組「ひよこくらぶスペシャル2018～1年生になったら～」

放送日時 3月17日(土)まで、7時30分・12時30分・18時・22時30分～
放送日 (市内のみ掲載・3月放送分のみ掲載・順不同)

3/1～3 常盤幼稚園、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 **3/5～7** 明倫保育所、双康幼稚園、明倫幼稚園、マリアこども園、有絹幼稚園 **3/15～17** 五峰保育園、高城保育園、二見浦保育園、欠席した園児 **3/19～24** 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)

伊勢志摩地域の話題やイベント情報をお伝えします。

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放送します。

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、お店にGO!、おしえて先生①、ランドスケープ①、宮川大助花子の夫婦で笑①、あっこれみよ!①、アーカイブセレクション①、島RUN① **3/8～15** 見晴らし飛行、歴史街道①、皇学館大学 大学生テレビ局、ナナちゃんのお店紹介、鉄道シリーズ①、アーカイブセレクション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、おしえて先生②、郷土菜発見、お店タウンマップいいね!、宮川大助花子の夫婦で笑②、あっこれみよ!②、アーカイブセレクション③、島RUN② **3/24～31** ぐるぐるグルメ、歴史街道②、近場ぐるっとFOODハンター、鉄道シリーズ②、アーカイブセレクション④、そらたび、NAGASAKI水中散歩

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。

一色町能楽保存会結成 50 周年記念 一色神社例祭奉納能

一色町能楽保存会・吉川さん (☎ 25-6526)

時 3月11日(日)、10:30～16:30(雨天の場合は12:00～16:00) **所** 一色神社(一色町1612) [雨天の場合は一色町公民館]
内 国の選択式無形民俗文化財に指定されている能「翁」をはじめ、能、舞囃子、狂言、仕舞、連吟など併せて約20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します。 **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。

いけばな教室

池坊・宮井さん (☎ 090-3459-4744)

時 3月3日(土)・17日(土)・24日(土)・4月6日(日)・21日(土)・28日(土)、13:00～17:00の都合の良い時間
所 サンライフ伊勢・2階 研修室 **内** 初心者の方を歓迎します。
料 月額3,000円、花材850円程度
申 事前に池坊・宮井さんへ

明照児童館フェスティバル

明照児童館 (☎ 090-5629-4439 FAX 28-9386)

時 3月10日(土)、13:30～15:30
所 いせトピア・多目的ホール
内 明照太鼓・伊勢ヤートコセの発表、なかよしコンサート(ゲスト:廣めぐみさん、西山里和さん)。歌・手遊びに参加できます。 **定** 200人(当日先着順) **申** 不要

第4回めいりん村音楽会

明倫地区まちづくり協議会(☎64-8246 FAX64-8247)

時 3月10日(土)、13:30～16:30
所 明倫商店街内・村の駅(岩淵1丁目13-29)
内 明倫商店街や宇治山田駅前周辺のにぎわいづくりに多数のミュージシャンが演奏します。音楽会は毎月第2土曜に開催しています。
申 出演希望の場合は事前に同協議会へ

心ゆさぶる朗読と音楽を楽しむ会

末日聖徒イエス・キリスト教会 伊勢支部(☎080-3104-3934)

時 3月10日(土)、14:00～15:30(開場は13:30)
所 末日聖徒イエス・キリスト教会 伊勢支部(宇治浦田3丁目17-31)
内 すてきな音楽に癒されて、心ふるえる朗読をじっくり味わってみませんか。駐車場は15台あります。
定 50人(当日先着順) **申** 不要

男女の婚活を応援します

久居サークルクラブ (☎ 080-3623-4966)

時 3月10日(土)、①9:30～12:00・②13:00～15:30
所 ポルタひさい・2階 交流活動室C(津市久居新町3006)
対 ①25～34歳の配偶者のいない人、②35～48歳の配偶者のいない人
内 婚活を応援する会を久居で行います。
料 1,000円(お茶・お菓子代、資料代)
申 事前にEメールで同クラブ(☎fuji077@yahoo.co.jp)へ

伊勢歌謡友の会フェスティバル

全音連 伊勢歌謡友の会・佐々木さん(☎090-8735-5014)

時 3月11日(日)、9:30～
所 いせトピア・多目的ホール
内 歌い手と聞き手との目に見えない空間の架け橋づくりを目指します。皆さんのご来場をお待ちしています。
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 FAX28-9031)

内 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20日(火)までに、同校へ

イベント掲示板&みんなの広場

時と**き** **所**と**と**ころ **対**象 **内**容 **定**員 **料**料**金** **申**し**込**み

掲載申し込み締め切り

5月1日号=3月15日(木) 5月15日号=3月30日(日)

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

お宅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

公務員をめざす!

市役所・県庁・税務署・学校事務・消防・警察など

『相談会』実施
 土曜:10時から11時
 ・公務員試験に関すること
 (要電話予約)

勢京ビジネス専門学校
 TEL:0596-28-4739・週3回コース(月謝制)

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

伊勢市ごみ処理基本計画 案への意見を募集

清掃課

(☎37-1443 FAX37-0189)

市では、ごみの減量化・資源化・処理に関する基本事項を定める「伊勢市ごみ処理基本計画」の見直しを進めています。このたび、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 3月1日(木)～4月2日(必着)

提出資格 市内に在住または通勤・通学している人および利害関係者

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(〒515-0505西豊浜町654、☎seisou@city.ise.mie.jp)へ

案の閲覧

案は、意見募集の期間中、同課、総務課、東庁舎1階(介護保険課前)、各総合支所生活福祉課、各支所、伊勢図書館、小俣図書館、いせトピア、一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掲載します。

仕事を通じて仲間づくりをしませんか?

シルバー人材センター 会員を募集

公益社団法人

伊勢市シルバー人材センター
(☎37-7170 FAX37-7172)

シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、高齢者に就業機会を確保・提供する団体として、知事の認可で設立された公益社団法人です。入会を希望する人は、次のとおり入会説明会に参加してください。

とき 第2金曜日(3月を除く)、10時～
※必ず10時までにお越しください。
ところ 同センター(西豊浜町141-1伊勢志摩総合地方卸売市場・2階)

対象 市内に在住し、60歳以上の健康で働く意欲のある人
仕事内容 月10日以内で週20時間を超えない就業
年会費 3400円
※途中加入の場合は月割り額となります。

申し込み 入会説明会に参加し、同センターの目的に賛同した上で、入会申込書を同センターへ持参
※説明会当日に必要な持ち物がありますので事前に同センターに問い合わせるか、同センターのホームページ(☎http://www.ise-sc.jp)をご覧ください。

伊勢やすらぎ公園
バリアフリー墓所を分譲中
伊勢やすらぎ公園管理事務所
(☎FAX28-33697)

伊勢やすらぎ公園では、全区画南向きで前面の通路が舗装されている墓所を分譲中です。

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 FAX23-6771)

とき 4月9日(月)～5月30日(水)、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 泉宮大仏山公園・テニスコート

定員 各8人(先着順)

※申し込み前に必ず確認してください。

参加費 各9000円(保険代を含む)

申し込み 3月1日(木)～21日(水)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。

※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、参加費の返金はできません。

永代使用料 36万円(3㎡)
申し込み 直接同事務所(旭町444-1)へ

広告

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

次世代への資産承継、 資産の運用は、

セカンドオピニオン
第三者意見を求めることが
あたりまえの時代です!

お気軽にお電話ください。
(初回相談無料)

FP office
暮らしの
相談窓口

090-2612-8849

伊勢市楠部町143-74

1級ファイナンシャル・
プランニング技能士

杉木 喜昭

催し物

山田奉行所記念館

特別展 山田のまちと水害

山田奉行所記念館
 (☎・FAX) 36-88333

昨年の台風21号で大きな水害に遭った「山田のまち」は、歴史をたどると、昭和49年の七夕豪雨など、幾度も浸水被害に遭っています。江戸時代の寛保元(1741)年の洪水では、溺死54人、家屋被害550軒余りという記録があります。

この寛保の洪水と今回の被害を比較し、山田のまちの逃れられない運命を検証します。そして、「忘れた時にやってくる災害」への対策を一緒に考えましょう。

とき 2月21日(水)～3月31日(土)、9時～16時(火曜日は休館(祝日の場合は翌日))
ところ 山田奉行所記念館



山田奉行所記念館

尾崎聖堂記念館 企画展

尾崎行雄とテオドラ夫人

尾崎聖堂記念館
 (☎) 22-31998 (FAX) 22-3248

政治家・尾崎行雄は明治38年に、日本人とイギリス人との間に生まれたテオドラと再婚しました。この2人の家は近所であり、郵便の誤配が縁で出会ったことはよく知られていますが、それだけではないさまざまな縁がありました。今回の企画展では、そんな2人の縁について紹介します。

とき 3月3日(土)～4月1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 尾崎聖堂記念館・展示室情報コーナー
入館料 100円(小・中学生・高校生は無料)
 ※毎月第3日曜日は無料です。



尾崎 行雄

糖尿病市民公開講座

正しい知識で減らそう 糖尿病・怖い合併症

一般社団法人伊勢地区医師会
 (☎) 28-2476 (FAX) 23-6485

とき 3月4日(日)、①12時30分～14時・②14時～16時30分
ところ いせトピア

内容

- ①血糖値測定、血圧測定、フットケア、無料相談、糖尿病食展示
- ②講演「腎への負担は国民への負担」小里大基さん(伊勢赤十字病院腎臓内科医師)、講演「おいしい減塩食で腎臓を守りましょう」大西利佳(伊勢総合病院管理栄養士)、ストレッチャタイム「楽しく体を動かそう」北口尚代(市健康課健康運動指導士)、講演「伊勢地区モデル本気!!の腎症対策」村田和也さん(伊勢赤十字病院糖尿病・代謝内科医師)、「本日の集計と検査所見の見かた」藤本昌雄さん(伊勢地区医師会理事)

※事前申し込みは不要です。



市民ふれあい

ウォーキング(第5回)

スポーツ課
 (☎) 22-7895 (FAX) 23-8641

とき 3月11日(日)、9時30分(受け付けは9時)
集合場所 県伊勢庁舎・西駐車場
内容 世義寺コース(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(☎) 090-1769612862
 ※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。
 ※混雑が予想されますので、車でお越しの場合は乗り合わせまたは公共交通機関を利用してください。

予算額 35万円(5回分)

いせ健幸ポイント「行きましたポイント」対象事業となります。詳しくは地域包括ケア推進課(☎21-5707、FAX20-8555)へ。

いらない車買いとります!

もう乗らなくなったから...
 こわれて動かなくなったから...
 こんな車、古くて売れないでしょ...

ちょっとまった!!
村田自動車
買います!!
査定無料!

買取り¥0はありません! まずはご相談下さい。
☎0596-42-1805

住所 〒519-0606 伊勢市二見町荘370-1
 営業時間 9:30～19:00 定休日 火曜日

快適以上を、僕の中へ。 中部電力グループ

TOENEC 相談してね。

電気の仕事ならまかせて安心 **トーエネック**

太陽光発電・エコキュート・IHクッキングヒーター・リフォーム・LEDなど

株式会社トーエネック 伊勢営業所 **0596-28-7131**
 〒516-0018 伊勢市黒瀬町648

広告

伊勢神宮 外宮奉納市

伊勢商工会議所
(☎25-5153 FAX23-1151)

外宮北御門広場では、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。全国各地の特産品が当たるスタンプリースト抽選会も行います。また、今回は北海道網走市よりJ.Aオホーツクあばしりが初参加し、農産品の販売とともに流水の展示があり、手で触れることができます。

とき 3月17日(土)・18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.T.T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。

外宮奉納市 [検索](#)



外宮奉納市

転倒予防教室

伊勢総合病院4東病棟
(☎23-5111 FAX27-2315)

とき 3月17日(土)、9時～11時30分

ところ 伊勢総合病院・2階

内容 左表のとおり

事前申し込み不要 (当日先着順)

時間	内容
9:00～10:00	・骨密度測定 フラックス ・FRAX (骨折リスク評価)
10:00～10:30	・看護師による転倒予防教室
10:30～11:30	・講演「骨粗しょう症にともなう骨折について」 原 隆久 (同病院副院長)

※いずれも、9:00 から、講堂前で受け付けを行います。



認知症とともに笑顔で暮らす
まちづくりを目指して

認知症講演会

地域包括ケア推進課
(☎21-5583 FAX20-8555)

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族への関わり方を学ぶ「認知症講演会」を開催します。受講者には「認知症サポーター」の証であるオレンジリングと修了証書をお渡しします。認知症の人やその家族を、地域で温かく見守りましょう。

とき 3月22日(木)、13時30分～15時30分

ところ 御園公民館・2階講堂 (御園総合支所併設)

対象 市内在住の人

内容 認知症についての話、認知症の人やその家族への関わり方についての話

講師 由井進太郎さん (由井医院医師)、キャラバンメイ

ト 定員 40人 (先着順)

申し込み 電話またはファクスで同課へ

※手話通訳などの配慮が必要な人は、3月5日(月)までに同課へ連絡してください。

あたりまえの生活をするための
介護の勉強会

市民交流課内・
NPO男女共同参画れいんぼつ伊勢
(☎21-5513 FAX21-5642)

「介護する・される」場合に、要介護認定を受けるには? 「介護サービスの種類と使い方は?」「仕事と介護の両立ってできるの?」など、介護に直面したときに役立つ介護のノウハウを勉強します。また、介護用具の使用体験もできます。ご夫婦や男性の参加を歓迎します。

とき 3月24日(土)、13時30分～15時30分

ところ 御園公民館・2階講堂 (御園総合支所併設)

講師 大田京子さん (三重県介護福祉士会会長)

定員 50人 (先着順)

申し込み 3月20日(木)まで、電話またはファクス・メールで市民交流課 (☎kouryu@city.ise.nie.jp) へ

※託児あります。(要予約)



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。

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!

片付け仕事! 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 容易 緊急荷物 各種の荷役から重配致します。

TSUTA TRANSPORT (有)つた運輸

伊勢市小俣町高前704の3 TEL(0596)28-3000(代)



平和の礎

伊勢市平和の礎(慰霊碑)を開放

福祉総務課

(☎) 21-55557 (FAX) 21-55555

やすらぎ公園内にある平和の礎は、戦争犠牲者の御霊を合祀し、慰霊と恒久平和を祈念する施設です。

春分の日に合わせて、平和の礎を開放しますので、内部に入ることが出来ます。

開放日時 3月18日(日)～24日(土)、8時～17時

ところ 旭町444-15

※暴風警報・大雨警報が発表された場合は、その日の開放を中止します。

予算額 5万円

エコ・クッキング教室

環境課

(☎) 21-55441 (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して、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26日(月)、11時～13時30分

ところ ハートプラザみその2階栄養指導室

対象 小学生以上
※小学生は保護者同伴で参加してください。

講師 三宅秀佳さん(東邦カス株料理講師)

定員 24人(先着順)

持ち物 エプロン、手拭き用タオル、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 3月1日(休)から、電話で同課へ

※「エコ・クッキング」は東京カス株の登録商標です。

※「エコ・クッキング」は東京カス株の登録商標です。

伊勢リサイクルプラザでエコについて学ぼう!

伊勢リサイクルプラザ (☎・FAX) 38-2800



環境学習会

「超スローなワークショップでは誰も食べ残さない! 食品ロスPART 4」と題して、自然の恵みを分け合うことで豊かに暮らせる方法を学びます。今ある旬の物に目を向け、ないものはないでいいとする、五感全開の生活から見えるメッセージをお届けします。

とき 3月17日(出)、13:30～15:00

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

講師 池添友一さん(時芽輝農場主)

※事前申し込みは不要です。

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 右表のとおり

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	教室名
4月 8日(日)	手芸・小物教室(かわいい巾着)
4月14日(出)	牛乳パックでペン立て作り
4月22日(日)	手芸・小物教室(かわいい巾着)
4月30日(振休)	廃油キャンドル・石けん作り
5月12日(出)	牛乳パックで椅子作り
5月13日(日)	布ぞうり作り
5月27日(日)	手芸・小物教室(かわいい巾着)
6月 9日(出)	牛乳パックでカードケース・爪楊枝入れ作り
6月10日(日)	手芸・小物教室(ティッシュケースカバー)
6月24日(日)	手芸・小物教室(ティッシュケースカバー)
6月30日(出)	新聞紙でコサージュ作り

※時間はいずれも、10:00～12:00です。

3日間
限定

3/23(金)・24(土)・25(日) 10:00～17:00

鑑定・査定無料

伊勢市駅より徒歩5分

伊勢市本町2-17

古今美術・三玄門2階

鑑定買取商談会開催!



完全予約制 詳しくはお電話またはホームページで。

☎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



広告

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 (2m) (50+新) (11)

(3m) (58+新) (6) (10m) (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 (2m) 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

介護タクシー

車いす 伊勢市外出支援サービス事業利用券使えます。

**ストレッチャー車で
ご送迎いたします!!**

例えば...
ご自宅のベッドからの介助、病院の転院、入・退院時、透析、旅行、ご家族と一緒に、日常的な外出など

経験を積んだ専門の介助搬送スタッフが責任をもって行います。

野呂タクシー TEL0596-22-2130

三重県伊勢市小俣町相合479 noro.taxi@mbe.nifty.com
URL : http://www.geocities.jp/norojidouya/kaigo.sakuranbo.annai.html

お知らせ

ヘルプカードを
配布しています

高齢・障がい福祉課
☎21-55558 FAX20-85555

ヘルプカードは、援助や配慮を必要としている障がいのある人や病気の人などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするカードです。

県では、必要な人に使っていただくため、このカードを作成し、次の窓口で配布しています。ヘルプカードを持っている人を見掛けたら、電車やバスで席を譲るなど、ご配慮をお願いします。
配布窓口 県内の福祉事務所
県内の保健所・同課・各総合支所生活福祉課

※ヘルプカードを自身で作成できるよう、県のホームページ (http://www.pref.mie.lg.jp/UD/HP/20794012515_00001.htm) に掲載しています。



ヘルプカード (表面)

小俣総合体育館、大仏山公園スポーツセンター
指定管理者が決まりました
スポーツ課
☎22-78991 FAX23-8641
指定管理者名 株式会社スコルチャ三重
指定管理期間 4月1日〜平成35 (2023) 年3月31日

市税の納付は便利で
安全な口座振替で
収納推進課

☎21-55567 FAX21-55555

市税の納付方法は、納付書による納付と口座振替による納付の2種類があります。

口座振替にすると指定の口座から納期ごとに自動的に納付することができ、現金を持ち歩く必要がなく、便利で安全です。市税の納付には口座振替を利用してください。

他にもこんな利点があります

- ・納付に出掛ける手間が省け、納め忘れがなくなります
- ・一度の手続きで複数の税金や料金を登録することができ、また
- ・還付金が生じた場合は、登録された口座(納税義務者本人の名義に限る)へ還付しますので、受け取りが確

実です

申し込み 納税通知書・預金通帳・通帳の届け出印を持参し、取扱金融機関・ゆうちょ

銀行・郵便局・同課・各総合支所生活福祉課・各支所へ

※振り替え開始までに1カ月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

(ゆうちょ銀行・郵便局の場合は2カ月程度かかります)

※振替口座の変更や解約には再度手続きが必要です。

※市外在住の人で口座振替の申込用紙が必要な場合は、同課へ連絡してください。



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/

伊勢市就学援助制度の所得基準（参考）

家族構成（年齢）	世帯の合計所得金額
2人(32・8歳)	約193万円以下
3人(36・32・7歳)	約261万円以下
4人(36・32・9・5歳)	約302万円以下
5人(43・38・14・10・8歳)	約403万円以下

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

生活にお困りの家庭に
**学用品費・給食費などを
援助**

学校教育課
☎22-7879 FAX 23-8641

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・給食費などの一部を就学援助費として支給しています。

対象 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。または、1.5倍を超えているが、特に教育委員会が必要と認めた家庭

※左上表の所得基準は、世帯を構成している人数や年齢などによって異なりますので、おおよその目安にしてください。

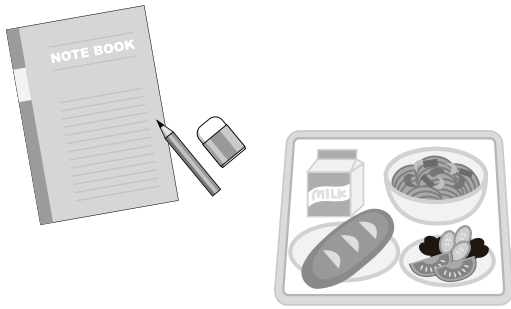
※合計所得金額とは、年間収入金額から給与所得控除などの必要経費を差し引いた額です。

申し込み 各市立小・中学校へ

※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 9047万円



Jアラート全国一斉情報伝達訓練

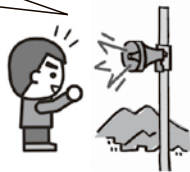
危機管理課 ☎21-5523 FAX 20-3151

全国瞬時警報システム（通称「Jアラート」）は、地震・津波や武力攻撃などが起こったときに、国から送られてきた緊急情報を、市民の皆さんに伝達するシステムです。

次のとおり、同システムの一斉情報伝達訓練が行われ、国からの試験放送の内容が、市の防災行政無線・防災メール・防災FAX・ケーブルテレビ行政チャンネルを通じて一斉に放送されます。

とき 3月14日(水)、11:00ごろ

「これは、Jアラートのテストです」(3回)
「こちらは広報いせです」



平成 29 年度

明るい選挙啓発ポスターコンクール 中央審査で入賞

選挙管理委員会 ☎21-5635 FAX 21-5636

公益財団法人明るい選挙推進協会と都道府県選挙管理委員会連合会において中央審査が実施され、小俣小学校5年生の岡野日葵さんの作品が入賞しました。

公益財団法人明るい選挙推進協会会長・
都道府県選挙管理委員会連合会会長賞



あなたの夢をお聞かせください。

その販促ツール、

あくあくしてる?

新しい発想とアイデアで“共”に“創”る

しゃべる販売促進ツールでお客様と感動を共有する

千巻印刷産業株式会社

〒516-0072 三重県伊勢市宮後2-9-41

●販促コンサルタント TEL 0596-26-0101



Scan now!

弁護士法人 心

相談料0円(交通事故被害・後遺障害・遺言書・借入金・相続・遺言・離婚・刑事他)
夜間・土日相談可(要予約)

企業法務・労働・交通事故・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・離婚・刑事他

交通事故・後遺障害・損害賠償額 適正等級
無料診断サービス実施中
過払い金 無料診断サービス実施中
遺言書 無料診断サービス実施中

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。>内は弁護士会名です。費用につきましては別途あり得るので、詳しくはホームページをご覧ください。

松阪駅法律事務所(〒590) 津駅法律事務所(〒591)
松阪市京町508-1 101ビル 津市羽所町345 津駅前第一ビル

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、その他臨時休業もごさいませ)

0120-41-2403

詳細は⇒ <http://kokoro.la>

広告

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 1億125万9千円(市主催分のみ、一部国・県からの補助金あり)

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
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

時 3月1日(休)、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22日(休)～28日(休)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15日(休)、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8日(休)～14日(休)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5日(休)、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29日(休)～4月4日(休)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

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(御園総合支所・3階)(☎21-5717)

【司法書士による多重債務相談】

時 3月15日(休)、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(休)・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22日(休)、13:00～

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13日(休)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 6人(先着順)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所または電話

公証 遺言・契約証明

時 3月1日(休)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～14:00に、広報広聴課へ来所または電話

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 3月13日(休)、13:00～

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20日(休)、13:00～

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27日(休)、13:00～

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8日(休)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所または電話

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 津地方法務局伊勢支局(☎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)

子どもの発達

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 こども発達支援室(福祉健康センター・3階)(☎63-5444)

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

働くことに悩みを抱える若者の相談など

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障がい者東地域相談支援センター(☎43-4400、FAX43-4427)・②障がい者西地域相談支援センター(☎24-3009、FAX24-3019)・③障がい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)、みなど(☎35-0811)、楽寿苑(☎31-0050)、二見ふれあいプラザ(☎43-4423)、小俣(☎27-1155)〕

生活に困っている人

生活困窮・ひきこもり・ごみ屋敷など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 伊勢市生活サポートセンターあゆみ(福祉健康センター・1階)(☎63-5224)

心配ごと ※いずれも、電話相談も可能。

時 3月7日(休)、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14日(休)、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22日(休)、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28日(休)、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	127,667人 (-124人)
	世帯数	54,974世帯 (-11世帯)
	男性	60,426人 (-66人)
	女性	67,241人 (-58人)

11 高校生がオープンデータを利用して地域活性化を提案



宇治山田商業高等学校情報処理科の3年生が、市と連携した取り組みの一環として、市のオープンデータなどを活用した観光情報の発信など、地域活性化に向けた研究成果を市長へ報告しました。

高校生ならではの視点で、インターネット地図での観光プランやスマートフォンで分かるごみ出しカレンダーなどを提案してくれました。



26 地元食材を使った給食を楽しむ



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26日には、明野小学校で地元生産者らを学校に招待し、一緒に給食を楽しみました。給食集会では、児童が企画・準備をした劇や報告で給食の魅力や大切さを発表していました。その後、3・4年生の児童と「伊勢うどん」「あいませ」など給食と一緒に楽しみました。

11 伊勢で「NHKのど自慢」を公開生放送



シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢（観光文化会館）で「NHKのど自慢」の公開生放送が行われました。

当日は、前日に行われた予選会を通過した20組が出演し、自慢の歌声と楽しいパフォーマンスで、来場した1,000人を超える観客の皆さんや全国のお茶の間に、楽しいひとときを届けました。



「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30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 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 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 821万2千円

広報いせ 第231号

発行日 平成30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



広報いせ発行事業費〔予算額〕
3,064万円 (23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。