



Ise City

広報

いせ

伊勢市の情報をお届けします

令和元年(2019年)

9/15号

No.266

環境フェア

環境課

(☎21-5540 FAX 21-5642)

体験・展示コーナー (メイン・サブアリーナ)

- 鉛筆立てづくり、資源分別クイズ
- まちづくり協議会の取り組み紹介
- 皇學館大学教育学部家庭科ゼミ生による展示・体験
- 三重中学校・高等学校による展示・体験
- 木のおもちゃの展示
- マンホールストラップ作成体験
- 浄化槽啓発
- 動物愛護啓発
- エコライフチェック、木の実工作
- チャリ電バトル、手回し発電機体験 など

フリーマーケット (サブアリーナ)

- フリーマーケット
- リユース家具展示・無料提供

バス
「サンアリーナ」

とき

10月6日(日)

10時～15時

ところ

県営サンアリーナ

体験しながら楽しく学ぼう

今年も、環境フェアと福祉フェスティバルが同時開催されます。ぜひご来場ください。

環境フェア&2019福祉フェスティバル



電気自動車などの 展示・試乗会(屋外)

- 自動車メーカー各社の電気自動車など
- 電気自動車の電源利用によるゲームコーナー
- ポケモン電気バス
～ピカチュウも来場予定♪～
- UMOU災害支援プロジェクト



「勤労者ゆとりT・I・M・E you・ゆう・遊ing」

2019

福祉フェスティバル

一般社団法人 伊勢志摩労働者福祉協会内
2019福祉フェスティバル事業実行委員会
(勤労者地域づくり等参画支援事業実行委員会)

(☎24-8117 FAX 24-5425)



- 「騎士竜戦隊リュウソウジャー」ショー
- 地場企業展
- 伊勢保健所健康増進コーナー
- 伊勢市シルバー人材センターコーナー
- ミラクルボード
- 安全運転「しんだんくん」
- バッテリーカー
- ヨーヨー釣り
- スーパーボールすくい
- 親子木工教室
- 大抽せん会
- 模擬店 など



メインステージ スケジュール

- 10:00～ 開始式
- 10:05～10:35 MOTTAINAI ポスター表彰式
- 10:35～10:45 主催者・来賓あいさつ
- 10:45～11:15 「騎士竜戦隊リュウソウジャー」ショー
- 11:30～ 騎士竜戦隊リュウソウジャー握手会 (午前のみ)
- 13:00～13:30 ステージショー
- 13:45～14:15 「騎士竜戦隊リュウソウジャー」ショー
- 14:20～14:50 大抽せん会
- 14:50～ 閉会式

※時間は変更になる場合があります。

予算額 環境フェア 132万7千円、福祉フェスティバル市負担金 101万円



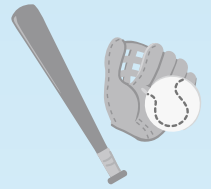
伊勢神宮奉納社会人野球

第67回

ジャバ JABA伊勢・松阪大会

スポーツ課(☎22-7891 FAX)23-8641)

全国トップレベルの社会人野球チームが伊勢・松阪に集い、優勝を目指して熱い戦いを繰り広げます。例年、プロ野球ドラフト指名の有力候補選手も出場する、スカウトも注目の大会です。この機会に、ぜひハイレベルなプレーを楽しんでください。



とき 10月4日(金)から5日間(雨天順延)

ところ 伊勢会場…**ダイムスタジアム伊勢**

(倉田山公園野球場)

松阪会場…**県営松阪野球場**(10月5日(土)から3日間(雨天順延))(松阪市立野町1370)

入場料 無料

※詳しくは、公益財団法人 日本野球連盟のホームページ(☎http://www.jaba.or.jp)をご覧ください。

出場チーム

〈東海地区連盟〉

王子(愛知)、JR東海(愛知)、東邦ガス(愛知)、トヨタ自動車(愛知)、Honda鈴鹿(三重)、永和商事ウイング(三重)

〈近畿地区連盟〉

日本新薬(京都)、日本生命(大阪)

〈関東地区連盟〉

Honda(埼玉)、鷺宮製作所(東京)、東芝(神奈川)

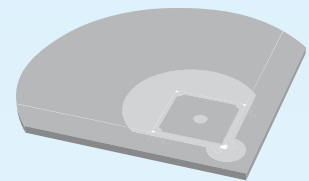
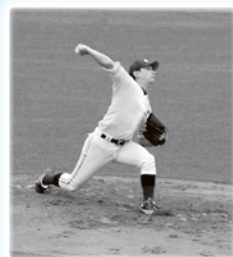
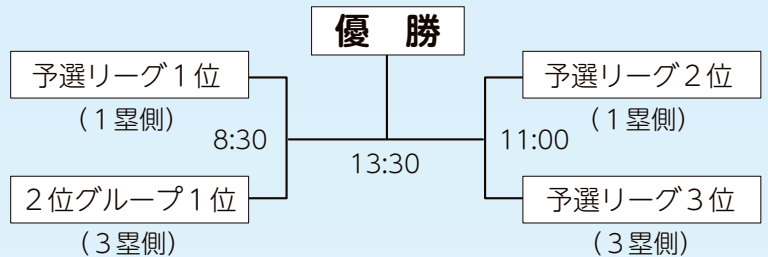
〈北信越地区連盟〉日本選手権大会代表チーム

リーグ戦(伊勢・松阪会場)

	伊勢会場	松阪会場
第一試合	8:30～	10:00～
第二試合	11:00～	12:30～
第三試合	13:30～	—

優勝決定トーナメント(伊勢会場)

開催日 10月8日(火)(雨天順延)



予算額(市負担金)50万円

どなたでも参加できます

総合型地域スポーツクラブ交流・PR事業

スポレク教室

スポーツ課

(☎22-7895 FAX)23-8641)

厚生総合型スポーツクラブ

問い合わせ先

厚生総合型スポーツクラブ・

藤原さん(☎090-1562-5333)、橋本さん(☎28-8383)

とき 10月5日(土)・11月2日(土)・12月7日(土)、19:00～20:30

ところ 厚生中学校・体育館

対象 市内在住の人

内容 太極拳教室

講師 近田 菊江さん(五十鈴太極拳の会 所属)

料金 200円(市内の総合型地域スポーツクラブ会員は会員証持参にて50円)

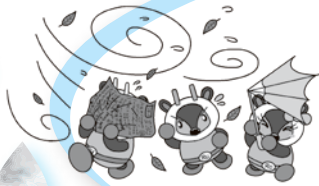
申し込み 不要(直接お越しください)



※参加費は当日持参してください。
※駐車場に限りがあります。可能な限り徒歩または自転車で、車の場合は乗り合わせでお越しください。

※いせ健康ポイント「行きましたポイント」の対象教室です。

【行事番号：503】



MOTTAINAI

～ 3R + リスペクト ～ をもう一度 !!

ごみ分別PRキャラクター
かもしかの
ごみバスターズ

清掃課 (☎ 37-1443 FAX 37-0189)

伊勢市の“ごみ”ってどうなっているの? そして、その行方は?

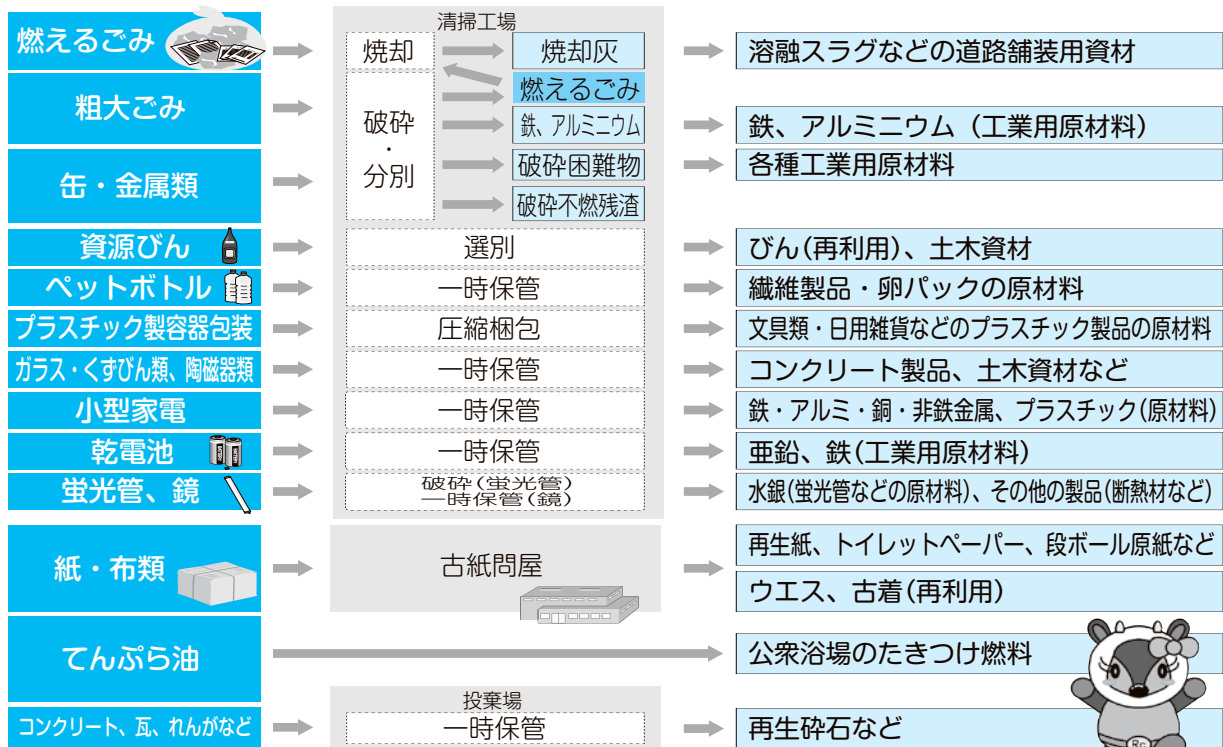
平成 29 年度中に市内で出されたごみの量は 5 万 1,214 トンで、そのうち資源として再利用された割合 (資源化率) は 15.74% でした。

燃えるごみの中には、資源として再利用できたにもかかわらず、捨てられてしまった資源物もあります。これらを分別し資源物として出せば、資源化率はもっと上がり、ごみ焼却の費用も抑えられます。

下図は、回収された燃えるごみや資源物がどのように処理されるのかを表したものです。さまざまな用途にリサイクルされたり、燃えるごみが焼却された後に残った灰も道路舗装用資材などに使われています。



限りある資源を有効に活用し続けるため、今後ごみの分別にご協力をお願いします。



あおかもしの独り言

プラスチックは、軽くて丈夫で安価な素材として多くの製品に加工されているけれど、日本全体で年間約 900 万トンのプラスチックごみを排出しているんだ。そのうち約 7 割の輸出先だった中国が受け入れ拒否をしたことで、日本のプラスチックごみは行き場をなくしています。世界中でプラスチックごみへの規制が厳しくなる中、次の輸出先を探さずじまなく、自分たちが出したごみは自分たちで処理しなくちゃダメなんだね。

ボクたちにできることは、資源物をしっかり分別することと、レジ袋やペットボトル、ストローなどのいわゆる“使い捨てプラスチック製品”の利用自体を減らしていくことだね。



9月20日～26日は

動物愛護週間です



環境課 (☎21-5541 FAX 21-5642)

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての関心を高め、理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。

動物は、人間にとつてかけがえのない存在です。しかし一部では、マナーの悪い飼い主が問題となることがあります。この週間を機会に、飼っている動物、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみましょう。

ペットは最期まで愛情を持って飼いましょ

動物に対する虐待行為などにより、動物が苦しんだりする問題や、鳴き声や臭いなどによって周辺に迷惑を掛けてしまう問題が数多く生じています。

「動物の愛護及び管理に関する法律」では、飼い主には、その動物が命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があることが明確にされています。

これから動物を飼う人へ

動物を飼うときには、次のことを確認してください。

犬を飼うときは



- 近所に迷惑を掛けないような飼育環境ですか？
- 家族は動物を飼うことに賛成していますか？
- 動物が高齢になっても介護をしてあげられますか？
- 食餌やトイレの管理はしてあげられますか？
- 正しくしつけることができますか？

生後91日以上の犬を飼う場合、生涯に一度の登録と狂犬病予防注射の接種（毎年4～6月の間）が義務付けられています。

※集合注射会場や市が委託し

ている動物病院で登録・注射をした場合は、その場で鑑札・注射済票を交付します。

マナーを守ろう

飼い主のモラル低下が原因となって、市や保健所へ寄せられる苦情・トラブルが多くあります。人に迷惑を掛けないことは、飼い主の義務です。

犬の飼い主の皆さんへ

犬のストレスを減らし、無駄げえなどをしないようにするためにも、十分な散歩やしつけをしましょう。

猫の飼い主の皆さんへ

屋外には、交通事故をはじめ、猫同士のけんかや接触から感染症に罹患するなど、危険がたくさんあります。

飼い猫がこれらの危険に遭遇した場合、命を落とすかもしれません。

また、近隣住民に、ふん尿などで迷惑を掛けることもあり、トラブルのもとになりかねません。そのようなことが起こらないために

も、猫は家の中で飼いましょう。

犬や猫のトイレ

犬の散歩をするときは、ふんは必ず持ち帰って自宅で処分し、尿は水で流すなどの配慮をしましょう。

しつけ次第で、外で排せつせず、自宅の一定の場所（トイレ）で排せつするようになります。

災害への備え

大規模な災害時には、飼い主がペットと一緒に避難することが想定されます。

しかし、避難所の限られた空間では、動物のアレルギーがある人や、動物が苦手な人なども避難しているため、自宅にいるときと同じ飼い方はできません。

そこで市では、ペットに関する避難・救援などをまとめた「災害時のペット対策のガイドライン」を作成しています。

このガイドラインは、市のホームページに掲載している他、市内の動物病院で配布しています。

普段から、災害時のペットとの同行避難について考えておきましょう。



犬猫不妊手術費助成金

犬・猫にとつてストレスのない生活にするともに、不幸な捨て犬・捨て猫を減らすため、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

市では、犬や猫の不妊・去勢手術を行った人に助成金を支給しています。

手術後60日以内（2～3月の手術の場合は3月末まで）に、申請書を環境課へ提出してください。

※犬の場合、伊勢市に登録があり、申請日からさかのぼって1年以内に狂犬病予防注射を受けている場合に限ります。

助成金額

犬：雄3000円
雌4000円
猫：雄2500円
雌3500円

動物愛護にかかる予算額

382万9千円

障害者差別解消法

障がい福祉課 (☎ 21-5558 FAX 20-8555)

「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」(通称:障害者差別解消法〔平成28年4月1日施行〕)は、全ての国民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目的としています。



障害者差別解消法のポイント

この法律では、「**不当な差別的取り扱い**」と「**合理的配慮の不提供**」が禁止されています。
※民間事業者での合理的配慮の提供は、努力義務です。

不当な差別的取り扱い

正当な理由もなく、障がいがあるということを理由にサービスなどの提供を拒否したり、制限したりすることなど。

〈事例〉「車いすなので店には入れない」などは、障がいのない人と違う扱いをしているので「不当な差別的取り扱い」と考えられます。ただし、他に方法がない場合などは、例外になることがあります。

合理的配慮の不提供

障がいのある人から何らかの配慮を求められた場合、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁^{*1}を取り除くために必要な合理的な配慮^{*2}を行わないこと。

- ※1 障がいのある人にとって、日常生活や社会生活を送る上で障壁となるもの。例えば、利用しづらい設備・施設や制度、障がいのある人を意識していない慣習・文化、障がいのある人への偏見など。
- ※2 どのような配慮が合理的配慮に該当するかは、個別のケースで異なります。例えば、次のようなことは合理的配慮になります。
 - 車いすの人が乗り物に乗るときに手助けをする
 - 映像資料に手話や字幕を付ける
 - 障がいのある人の障がい特性に応じた手段(筆談・読み上げなど)で対応する

10月11日～20日 全国地域安全運動を実施します

この運動は、住民の皆さんの防犯意識を向上させ、安全で安心なまちづくりの実現を図ることを目的として、昭和52年から毎年実施しています。

三重県防犯協会をはじめ、地域安全に係る機関・団体・警察が期間を定めて運動を強化することにより、防犯意識の浸透と定着、また、関係機関の相互連携の一層の緊密化を図ります。

市でも、10月13日(日)の伊勢まつり会場で、伊勢度会地区生活安全協会・警察・自主防犯団体などと連携して「地域安全展」を開催し、犯罪被害防止の啓発活動を実施します。

また、今年は自主防犯団体連絡会の会員とともに「伊勢まつりパレード」に参加し、安全で安心なまちづくりについて広報・啓発を行う予定です。



昨年の伊勢まつり「地域安全展」ブースの様子と自主防犯団体連絡会会員

危機管理課 (☎ 21-5524 FAX 20-3151)

犯罪被害に遭わないために!



特殊詐欺の被害防止

振り込め詐欺や架空請求詐欺などの「特殊詐欺」は、さまざまな手口で、皆さんのところに不意に飛び込んできます。家族を名乗る急な電話や不審な内容の郵便物は、内容をうのみにせず、不審と思う場合は、すぐに警察や家族に相談しましょう。

空き巣などの侵入犯罪の被害防止

地域内や自宅付近の環境を整備し、泥棒が入りにくい環境を、まちぐるみでつくりましょう。

乗り物・車内の貴重品・農機具などの盗難防止

車内の見える所に貴重品やバッグ類を放置せず、ほんの一瞬でも車を離れるときは、キーを抜き施錠しましょう。

農機具などの倉庫にも、複数の施錠をして、盗難に注意しましょう。

暴力・暴力団などの反社会的勢力の排除

三ない運動プラス1

利用しない
恐れない
金を出さない

+

交際しない

認知症の人にやさしいまちを目指して

～支え支えられ、認知症とともに笑顔で暮らす伊勢市～

高齢者支援課 (☎21-5583 FAX)20-8555)

認知症になっても、住み慣れた場所で自分らしく生きたいと思うことは、誰もの共通の願いではないでしょうか。

市では、認知症の人やその家族にやさしいまちづくりを目指して、認知症に関する正しい知識の普及や、気軽に相談できる体制づくりなど、さまざまな取り組みを進めています。

9月21日は世界アルツハイマーデー

1994年、「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を行っています。

また、9月を「世界アルツハイマー月間」として、全国各地で認知症への理解を呼び掛けています。

市でも、さまざまな取り組みを行いますので、紹介します。



アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多いタイプの認知症です。

伊勢・小俣図書館での「認知症に関する企画展示」

と き 9月14日(出)～30日(月) (休館日を除く)

内 容 認知症に関する書籍の企画展示を行います。

認知症に関する本人向け、家族向け、認知症介護に関する書籍などを紹介します。



(小俣図書館)



伊勢市

〔認知症あんしんガイドブック〕も配布しています。

〔認知症あんしんガイドブック〕

認知症に関するサービスや、認知症に関する基礎知識などの情報を掲載した冊子です。

※同施設では、認知症に関する常設コーナーもありますので利用してください。

地域で支えよう！ 認知症サポーター養成講座



「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

市では、支援の輪を広げるために「認知症サポーター養成講座」を開催しています。講座では、認知症の理解を深め、認知症の人への関わり方などを学ぶことができます。

9,395人の認知症サポーターが誕生しています。そのうち、1,523人はキッズサポーターです(7月末現在)

◇9月20日(金) 13:30～15:00

ところ 小俣図書館・2階 会議室

定員 30人《申込受付中》

◇10月24日(木) 13:30～15:00

ところ 伊勢図書館・2階 視聴覚室

定員 30人《10月1日(火)から申込受付開始》



講座の様子

※地域のグループや自治会・企業・団体・学校などを対象とした養成講座も行っています。詳しくは、同課へ問い合わせてください。

「RUN伴 2019 M I E」をみんなで応援しましょう！

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、タスキをリレーして日本を縦断するイベント「RUN伴」が今年も開催されます。

RUN伴は、認知症に関する啓発や、認知症の人や家族・支援者・地域がつながるきっかけづくりとして開催される全国的なイベントです。

思いの詰まったタスキを「つなぐ」ことを目的とし、走だけでなく、歩いたり、車いすでの参加などさまざまです。

1日目：10月19日(土) ゴール：市役所 (16:20頃)

2日目：10月24日(木) スタート：県伊勢庁舎 (8:45頃)

伊勢のまちをランナーが駆け抜けます
皆さんの応援をお願いします！



認知症に関する相談

認知症かな？と思ったら ～気軽に相談してください～

認知症は、早期発見・早期診断・早期治療が重要です。

認知症の中には、早期に治療すれば治せるものもあります。

- ☆早期治療で改善が期待できる場合があります
- ☆進行を遅らせることが可能な場合があります
- ☆今後のさまざまな準備をすることができます



【認知症に関する身近な相談】

◇高齢者支援課 ☎ 21-5583

◇地域包括支援センター

伊勢市 東地域包括支援センター ☎ 44-1165

伊勢市 中部地域包括支援センター ☎ 27-2424

伊勢市 南地域包括支援センター ☎ 21-0080

伊勢市 西地域包括支援センター ☎ 20-5055

【もの忘れ相談チームによる相談 (認知症初期集中支援チーム)】

認知症に関する医師のアドバイスを受けながら、保健師や社会福祉士などが家庭訪問などを行って、認知症の人やその家族に関わり、治療や日頃の対応に向けた支援を行います。

◇高齢者支援課 ☎ 21-5583

【認知症に関する専門的な相談】

もの忘れが気になり始めたら、まずかかりつけ医に相談してください。必要に応じ、かかりつけ医から認知症サポート医や認知症疾患医療センターを紹介します。認知症疾患医療センターは、認知症の専門相談や専門医療の提供などを行います。

◇伊勢志摩区域連携型認知症疾患医療センター
いせ山川クリニック ☎ 31-0031

【若年性認知症に関する電話相談】

若年性認知症に関する相談を、三重県若年性認知症支援コーディネーターがお受けし、本人や家族の支援をワンストップで行います。

◇イトーファーマシー (若年性認知症電話相談)
☎ 090-5459-0960

広告

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科



伊勢志摩中央リハビリテーションセンター1F

伊勢志摩クリニック

伊勢市御薊町高向 TEL 63-8881

みんな笑顔 伊勢の元気く

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



ママ安心サポートいせ〜 パパとママの教室

これから始まる初めての育児。さまざまな体験を通して、2人の赤ちゃんのことを考えてみませんか。伊勢市で一緒に子育てをしましょう！

とき 10月5日(土)、9時30分～12時

ところ 中央保健センター

対象 初妊婦と夫

内容 沐浴体験、妊婦模擬体験、保健師・助産師の話など

定員 30人程度(先着順)

申し込み 電話またはファクスで同課へ



健康チェックを してみよう！ 健康テラスのご案内

健康チェックの場として、健康テラスを開催しています。次の日程では、追加測定機器を用意します。

とき 10月9日(水)～11日(金) 10時～16時(受け付けは15時30分まで)

ところ 中央保健センター

健康テラス

対象 市内在住の人

追加測定機器 内臓脂肪計、足指測定器

※足指測定器は素足で測定します。

※足指測定器は素足で測定します。靴下など脱ぎやすい服装でお越しください。

「健康の日」における 啓発事業 ウォーキング健康講座

無理なく手軽にできる運動としておすすめなのがウォーキングです。「健康の日」に安全で効果的なウォーキングについて学びましょう。

とき 10月11日(金)、13時30分～15時

ところ 小俣総合体育館

対象 市内在住の人

内容 ウォーキングの健康増進効果に関する講話、歩き方の実技講習

講師 叶俊文さん(皇學館大学教育学部教授)

定員 60人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・室内用の運動靴

申し込み 9月17日(火)から、電話またはファクスで同課へ

電話またはファクスで同課へ

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話題の中から、今回は「バランス能力をつけて転倒しない体をつくらう！」を

テーマに楽しく学びます。

とき 10月15日(火)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター

対象 市内におおむね65歳以上の

人

内容 理学療法士による話ストレッチャや筋力トレーニングなどの実践、いせし健康体操(基本座位編)

定員 50人程度(先着順)

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、運動マット(持っている人)

申し込み 9月17日(火)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。

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・募集人数 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1回のみ)

検診内容 乳がん検診(マンモグラフィ)

マンモグラフィ)

乳がん集団検診の追加募集

(8月20日時点)

とき	ところ	募集人数(先着順)	
		午前	午後
10月10日(木)	二見老人福祉センター	—	4人
11月8日(金)	小俣保健センター	—	15人
11月22日(金)	小俣保健センター	20人	33人
12月13日(金)	ハートプラザみその	7人	27人
12月16日(月)	中央保健センター	20人	19人

受付時間 午前の部: 9:30～11:00
午後の部: 13:00～15:00

料金 1600円(満70歳以上の人は無料)

持ち物 バスタオル、健康手帳(持っている人)、乳がん無料クーポン券(持っている人)

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健康課へ

※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。

骨と関節の日 市民公開講座

伊勢総合病院 (☎23-5111 FAX 27-2315)
伊勢赤十字病院 (☎28-2171 FAX 28-2965)
県立志摩病院 (☎0599-43-0501 FAX 0599-43-2507)

10月8日の「骨と関節の日」にちなみ、伊勢総合病院・伊勢赤十字病院・県立志摩病院の整形外科が共同で、市民公開講座を開催します。

と き 9月22日(日)、①12時30分～14時・②14時～15時・③15時～16時

と ころ ハートプラザみその

内 容 ①骨密度測定・F R A X (フラックス) (骨折リスク評価)
②特別講演「骨粗しょう症に伴う骨折とロコモティブシンドローム」
(講師:原 隆久 [伊勢総合病院院長]、座長:田島 正稔さん [県立志摩病院副院長])
③健康相談

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態になることです。

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

低カロリー・バランス食

家庭で実践 cooking



149kcal

1人分の
栄養価

たんぱく質 3.6g 脂質 4.9g
炭水化物 22.7g 塩分 0.6g
食物繊維 2.1g

家庭で実践！食物繊維たっぷりレシピ 焼き芋サラダ

材料 (2人分)

● さつまいも 100g ● ごま油 小さじ1
● 卵 1個 ● 塩 1g
● りんご 小1/4個 ● こしょう 少々

作り方

- ① さつまいもはアルミ箔で包み、180℃のオーブンで40～50分加熱する。竹串を刺して、すっと通るまで加熱する。
- ② ①を食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵はゆで卵にする。りんごはすりおろす。
- ④ ボウルに②とゆで卵を入れ、スプーンで粗くつぶし、すりおろしたりんごとごま油、塩、こしょうを加えて全体をさっくりと混ぜ合わせる。

生活習慣病予防に欠かせない食物繊維

食物繊維には水に溶けるタイプ(水溶性)と溶けないタイプ(不溶性)があります。

- ・水溶性食物繊維…野菜、果実、きのこ、海藻 など
糖や脂肪の吸収を緩やかにするため、肥満や糖尿病、動脈硬化の予防に役立ちます。
- ・不溶性食物繊維…穀類、野菜、豆類 など
有害物質を体外へ排出するため、便秘の改善、大腸がんの予防に役立ちます。

●食物繊維の摂取目標量は成人男性で20g/日・成人女性で18g/日です。(2015年食事摂取基準より)
水溶性・不溶性それぞれに役割が異なるので、さまざまな食品から食物繊維を取るようにしましょう。

市のホームページで、バックナンバーや「季節の野菜レシピ動画」を見ることができます。 ※治療中の人は、医師の指示を守ってください。

低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 [検索](#)



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 [検索](#)





貴金属などの訪問押し買い（訪問購入）にご注意!!

業者から「古い靴などはないか」と電話があり、訪問されて起きるトラブルが多数あります。

事例(手口) Aさん宅に電話がありました。



使い古した靴か、
欠けた皿は、ありませんか

自宅に「欠けた皿」が何枚かあったので、業者に自宅へ来てもらうことにしました。

業者が自宅へ引き取りに来たので、「欠けた皿」を渡したところ、業者は玄関に**座り込んで**、次のような話をしてきました。



これだけでは、帰ることができない。指輪かネックレスの1個か2個は、あるだろう。出してもらうまでは帰らない



指輪などが出てくるまで帰らない。
家の中を探して出せ!

貴金属はない。皿を持って帰ってほしい

と再三、断りました。



と怒鳴り、玄関に**居座り続けた**ため、Aさんは「110番」に電話をしました。

<業者の誘い言葉>

業者に次の①②の言葉で誘われ、承諾すると、被害に遭うきっかけとなる場合があります。

①電話・玄関前での誘いの言葉

- ・「いない物は、ありませんか」「貴金属の査定を無料でします」
- ・「玄関の前に置いてある物は、不用品であれば後の者が取りに来ます」

②業者に不用品（古い靴など）を引き渡した後の誘いの言葉

- ・「今の時期、貴金属などの高価な物の方がお得です」「査定だけでも…」
- ・「高価買い取りが可能なので、会社に持ち帰り査定します」

業者に貴金属を渡すと、買い取りを承諾するまで帰らない場合があります。

<一言アドバイス> 不要であれば、きっぱり断りましょう。

◆電話の場合…早く断り、しつこい勧誘相手には、こちらから電話を切りましょう。

◆訪問の場合…ドアを開けずに用件を聞き、「お断りします」ときっぱり断りましょう。

1、断り方のコツ…声を出して言ってみましょう!

- ・「お断りします」「いいません」「電話を掛けてこないでください」「電話を切ります」
- ・「契約しません」「お帰りください」「興味がありません」など

「いいです」「結構です」「考えておきます」などのあいまいな断り方は、ダメ!!

2、売るつもりのない貴金属やブランド品などを安易に見せないようにしましょう。

3、売却希望をする場合、事前に、事業者の住所・名称・連絡先・担当者の氏名などを確認しましょう。※存在する会社が、必ず確認しましょう。

店頭で直接、確認できる地元の業者をお勧めします。

4、消費者を保護するためのルールが法律で定められています。

①売却した場合

契約書面の交付を受けましょう。購入業者は、右の事項を記載した契約書面を消費者に交付する義務があります。

物品の種類や特徴、購入価格、クーリング・オフの説明事項、契約の年月日など

※後で、業者との交渉で必要になる場合があるので、受け取った書面は大切に保管しましょう。

②売却品の返却を希望する場合

クーリング・オフ制度を利用しましょう。

8日間以内に書面で業者に申し入れをすることで、**無条件で契約解除**をすることができます。

5、訪問業者の対応は、できる限り2人以上で行いましょう。

業者がいつまでも居座る場合は、**安全なところから「110番」**をしましょう。

断るときは、はっきりと!!



〜〜 分からないことは、消費生活センターに相談を!! 〜〜

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。

オイリュトミー体験会

いせしまオイリュトミー・松本さん

(☎090-2578-6408 FAX24-2102)

時 9月10日(火)・20日(金)・10月1日(火)、14:00～15:00

所 尾崎号堂記念館・2階 内 シュタイナー教育の必須科目である身体芸術オイリュトミーの体験会を月3回ほど開催しています。小学生から高齢者まで参加できます 料 1,000円 申 事前にEメールで松本さん(✉shimajapan713@gmail.com)へ

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 FAX27-1704 [代表])

時 10月5日(土)、14:00～15:30

所 皇學館大学・2号館231教室

内 『日本書紀』にみる即位と大嘗祭 大島 信生さん(国文学科教授)

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。

ストリートフェスinめいりん

明倫地区まちづくり協議会

(☎64-8246 FAX64-8247)

時 9月21日(出)、13:30～19:00

所 明倫商店街周辺

内 路上音楽ライブ…16組の演奏・和太鼓・よさこい・伊勢音頭、緑日…スタンプラリー・ミニSL・かき氷・駄菓子・くじ引きなど

不動産鑑定士による無料相談会

一般社団法人 三重県不動産鑑定士協会

(☎059-229-3671 FAX059-229-3648)

時 10月1日(火)、9:30～15:30 (12:00～13:00を除く)

所 市役所本館・2階 2-2会議室

内 地価・地代・家賃・土地利用に関する相談 申 不要

旧重陽節句茶会

皇學館大学 煎茶道部(☎080-4236-3026)

時 10月6日(日)、10:00～15:30

所 皇學館大学・記念館

内 茶席：玉露、煎茶、菊酒

申 不要

楽しく学ぼう 高齢者介護講座

伊勢赤十字老人保健施設 虹の苑

(☎27-5015 FAX20-5060)

時 ①10月9日(火)・②23日(火)、10:00～11:30

所 虹の苑・介護教室(御園町高向775-1)

内 ①ポイントつかんでらくらく介護、②排泄ケアを見直そう 定 各20人(先着順) 申 事前に虹の苑へ

中国語・中級講座

伊勢高山友好会(☎・FAX25-3922)

時 10月～令和2年3月の第2・4火曜日、19:00～20:30

所 桂田院(朝熊町1436) 内 中国語を習ったことのある人、一緒に勉強しませんか。皇學館大学留学生が3ヵ月交代で創意を凝らして楽しく教えてくれます

定 15人(先着順) 料 月額1,000円 申 同会へ

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

11月15日号=9月30日(月) 12月1日号=10月15日(火)

空家バンクに 登録してみませんか?



建築住宅課(☎21-5597 FAX21-5585)

市では、市内にある空家などの利活用を促進させるため、「空家バンク制度」を運用しています。令和元年7月末現在、売却や賃貸借を希望する物件が18件、物件の利用希望に90件の登録があります。また、これまでに12件が成約しています。空家を所有する人や探している人は、ぜひ検討してください。

なお、現在は特に賃貸借の物件登録が少ないため、空家を賃貸したい人の積極的な登録をお待ちしています。

詳しくは同課に問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。



自殺予防のための8アクション

～周りのみんなができること～

健康課(☎27-2435 FAX21-0683)

その4 見守る

専門機関へつないだ後も
寄り添い支えましょう。

いつでも相談してね。

いつもそばに
いるからね。



相談してください!その悩み⇒「広報いせ」毎月1日号
最終ページ裏面の相談先へ



詳しくは、市のホームページをご覧ください。

こころの健康づくり 伊勢市 検索

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

三重県立看護大学 地域推薦希望者を募集

伊勢総合病院経営企画課
TEL 63-9053 FAX 27-2315

県立看護大学への入学を志望する人を対象に、地域推薦を実施します。

地域推薦制度とは、伊勢総合病院で就業することを要件に、市が同大学の地域推薦入学受験者に対して推薦を与える制度です。

入学するためには、大学の推薦入学試験に合格する必要があります。

対象 次の要件を全て満たし、学校長が責任を持って推薦できると見られる人

- ・伊勢総合病院に4年以上就業する強い意志がある
- ・令和2年3月に高等学校(県内の高等学校に限らない)を卒業見込みである
- ・調査書の国語、数学、外国

語、理科、地理歴史・公民の評定平均値が4.3以上である(評定平均の計算方法は、同大学の令和2年度入学者選抜要項「地域推薦入試B」をご覧ください)

- ・高等学校で、化学基礎と生物基礎の両方を履修しており、かつ化学または生物を履修している
- ・合格した場合、同大学に必ず入学することを確約できる

推薦人数 若干人

申込方法 9月26日(木)までに、

学校長による市長宛の推薦依頼書、学校所定の調査書、受験者本人の志望動機の作文(800字程度)、返信用封筒2通(長形3号「通知書送付先の住所・氏名を記入し、82円切手を貼付」)を、直接同課(〒516-0014 楠部町3038)へ

※在学している高等学校に相談をした上で申し込んでください。

※地域推薦の内容は、入学者

選抜要項「地域推薦入試B」で確認をしてください。
選考日 10月中旬頃(応募者に後日連絡)
選考方法 面接・作文の提出

三重県立看護大学の試験日程

出願期間 11月1日(金)～5日(火)
(インターネット出願のみ)
試験日 11月16日(土)
合格発表日 11月22日(金)

工場立地法に基づく準則を定める条例(案)への意見を募集

商工労政課
TEL 21-5633 FAX 21-5651

市では、工場への再投資による活性化および市内への企業立地のため、緑地面積率などを緩和する「伊勢市工場立地法に基づく準則を定める条例」の制定を進めています。

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 9月17日(火)～10月16日(水)(必着)

提出資格 市内に在住または通勤・通学している人

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

アス・Eメールで同課(〒516-0860 岩淵1丁目7-29、syoko@city.ise.mie.jp)へ

案の閲覧

案は、意見募集の期間中、同課、総務課、市役所本館・1階市民ホール、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、二見生涯学習センター、いせ市民活動センターでご覧いただけます。また、市のホームページに掲載します。

「伊勢市を美しくする条例」改正(案)への意見を募集

清掃課
TEL 37-1443 FAX 37-0189

市では、分煙政策を進めることで、喫煙者と非喫煙者が共に安全で快適に過ごすことができるまちを目指し、現在の条例に「路上喫煙の禁止」の項目を新たに追加するため、条例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 9月17日(火)～10月16日(水)(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

案の閲覧

案は、意見募集の期間中、同課、総務課、市役所本館・1階市民ホール、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、二見生涯学習センター、いせ市民活動センターでご覧いただけます。また、市のホームページに掲載します。



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) ⑤⑩+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 (3m) 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

講座・試験

障がい者雇用促進セミナー
商工労政課
(☎21-55568 FAX 21-5651)

障がい者雇用をスムーズに進めるため、さまざまな支援機関が設置されています。支援機関のことを知っていただき、障がい者雇用を考慮するきっかけづくりとするセミナーです。

とき 10月18日(金)、15時〜16時30分

ところ 伊勢商工会議所・4階中ホール

対象 事業主、人事労務担当者

定員 20人

申し込み 10月10日(木)まで、ファクスまたはEメールで同課 (☎syokok@city.ise.nie.jp)へ

初心者向け
ベトナム語講座

市民交流課内・

伊勢市国際交流協会事務局
(☎21-5549 FAX 21-5642)

とき 10月19日(土)・26日(日)・11月2日(土)・16日(土)・30日(土)・13時30分〜15時 (全5回)

※都合により変更となる場合があります。

ところ 福祉健康センター・2階会議室

講師 前川ホニウンさん(ベトナム出身(市内在住))

定員 20人(先着順)

参加費 2500円(同協会会員は2000円)(初回持参)

申し込み 9月17日(火)から、電話で同事務局へ



高齢者の就業を
支援するための技能講習

公益社団法人

伊勢市シルバー人材センター
(☎37-7170 FAX 37-7172)

同センター事業の家事援助の仕事に必要な技能・知識を習得する講習会です。

種目 生活支援フリーニング

とき 11月26日(火)・27日(水)

ところ 伊勢市シルバー人材センター(西豊浜町141-1)

対象 県内在住の60歳以上で、同センターでの就業を希望する人

内容 掃除・整理整頓の技能や知識の習得

定員 10人(先着順)

申し込み 11月11日(月)までに、電話で同センターへ

※この講習は、三重県シルバー人材センター連合会が主催する高齢者人材確保成事業です。

催し物

**法テラス三重
民事法律扶助相談会**
法テラス三重
(☎050-3383-5470)

法テラス三重(日本司法支援センター三重地方事務所)では、収入および預貯金額が一定以下の人を対象に、弁護士による法律相談を行います。

とき 10月11日(金) 13時〜16時

ところ 市役所本館・2階広報広聴課相談室

定員 6人(先着順)

申し込み 電話で法テラス三重へ

※収入および預貯金額の要件は家族数などによって異なります。

※申込時に収入状況などを確認します。

ママ・セルフエステ

中央児童センター

(☎27-2422 FAX 27-2412)

とき 10月2日(水)・9日(水)・10時30分〜11時30分(参加はいずれか1日)

ところ 福祉健康センター・3階

対象 市内に在住または通勤している子育て中の母親

内容 子育てが忙しく、なかなか肌の手入れができない母親向けに、伊勢理容美容専門学校(伊勢)の先生や生徒の指導で、カラーゲンパックとセルフマッサージを行います

定員 各日15人(先着順)

参加費 100円(材料代)

持ち物 フェースタオル(4〜5枚)、卓上鏡、ヘアバンドまたはヘアピン(前髪用)、メイク道具(マッサージュ後に必要な人)

申し込み 9月15日(日)〜22日(日)(17日(火)を除く)の9時〜17時に、直接または電話で同センターへ

※託児(生後6カ月〜就園前)は、先着8人まで受け付けます。

※当日は薄めのメイクで参加してください。

創作郷土劇 慶光院清順上人

観光誘客課

TEL 21-5565 FAX 21-5561

熊野古道世界遺産登録15周年記念のイベントとして、宇治橋を架け替え、外宮の遷宮を行った入鹿(現在の熊野市紀和町)出身の尼僧である慶光院清順上人の創作郷土劇を上演します。

とき 10月5日(出)、昼の部：13時～(開場は12時)、夜の部：17時～(開場は16時)
ところ ハートプラザみその**定員** 各部350人

入場料 前売り券、当日券とも1000円

※前売り券が完売した場合、当日券の販売はありません。

前売り券の販売場所 観光誘客課(市役所東館・3階)・伊勢商工会議所(右洲1丁目7-17)・熊野市観光協会(熊野市井戸町656-3)



秋のお楽しみ会 ハロウィンパーティ 2019

いせ出会い支援センター

TEL 21-1322 FAX 21-1323

〔開設日時〕水～土曜日、11時～18時(水曜日は20時まで)

ハロウィンをイメージした交流会イベントです。職場の同僚や友だち同士で、また1人でも安心して参加できます。

とき 10月27日(日)、10時30分～14時(受け付けは10時～)

ところ 県営サンアリーナ・レセプションルーム

対象 25～45歳の人で、次のいずれかに該当する人

・いせ若者応援ネットワーク登録企業の従業員

・いせ若者応援ネットワークへの登録を検討している企業の従業員

・市内または周辺地域にある企業に勤務する社会人

内容 1対1のトークで気になる相手との会話を始めます。カップリング投票は行いません。連絡先交換は自由で、ゲームで楽しみながら交流ができるイベントです

定員 男女合わせて40人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 男性2500円、女性1000円

申込期限 10月18日(金)

申込方法 直接または同センターのホームページ(www.ise-deai.jp)から申し込み

観光文化会館
指定管理者自主事業
シンフォニアテクノロジ
響ホール伊勢

ファンタジーVol.2

伊勢を拠点に活躍する多彩なアーティストによるロビーコンサートです。

上質な音楽鑑賞のひとつをお楽しみください。

とき 10月10日(内)、13時30分～(開場は13時)

ところ シンフォニアテクノロジ

出演者 羽木ユキさん(サクソ奏者)

入場料 500円(全席自由)

※前売り券の販売はありません。当日同館窓口で入場料を支払ってください。

参加費 男性2500円、女性1000円

申込期限 10月18日(金)

申込方法 直接または同センターのホームページ(www.ise-deai.jp)から申し込み



羽木ユキさん

KAI BAND 45th Anniversary Tour HEROES 2019

圧倒的なライブパフォーマンスでファンを魅了し続ける甲斐バンドの結成45周年ツアーを開催。昭和を駆け抜けた伝説のバンドをお楽しみください。

とき 12月8日(日)、17時～(開場は16時)

ところ シンフォニアテクノロジ

入場料 前売り券：1万800円、当日券：1万2000円(全席指定)

※前売り券が完売した場合、当日券の販売はありません。

※就学前の子どもは入場できません。

前売り券の販売 9月14日(出)、10時～21時

※9月14日(出)は同館窓口での販売のみ。15日(日)から電話受け付け可(電話受け付けは、座席を選ばません)。

1人4枚まで。

※前売り券は、チケットぴあなどのプレイガイドでも販売します。

歌手・俳優としての圧倒的な存在感で多くのファンを持つ竹原ピストルさんの全国弾き語りツアーを開催します。

住友生命 [Vitality] presents 竹原ピストル 全国弾き語りツアー 2019-2020 It's My Life

歌手・俳優としての圧倒的な存在感で多くのファンを持つ竹原ピストルさんの全国弾き語りツアーを開催します。

とき 令和2年1月24日(金)、19時～(開場は18時30分)

ところ シンフォニアテクノロジ

入場料 4400円(全席指定) ※小学生以上はチケットが必ず要です。

前売り券の販売 9月28日(出)、10時～21時

※9月28日(出)は同館窓口での販売のみ。29日(日)から電話受け付け可(電話受け付けは、座席を選ばません)。

1人4枚まで。

※前売り券は、チケットぴあなどのプレイガイドでも販売します。

※前売り券は、チケットぴあなどのプレイガイドでも販売します。



竹原ピストルさん

お知らせ

宝くじ助成で コミュニティを活性化

市民交流課
☎21-5563 FAX 21-5642
☎21-5558

一般財団法人自治総合センターからコミュニティ助成事業の助成を受け、次のとおりコミュニティの活性化の支援を行いました。

この助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業として実施されています。

市では、今後この助成事業を活用し、地域コミュニティの醸成に努めていきます。



光の街区自治会 テント他コミュニティ備品の整備

就学前障害児の 発達支援の無償化

障がい福祉課

☎21-5558 FAX 20-8555

10月1日(火)から、3〜5歳

の障がいのある子どもたちの児童発達支援などの利用者負担が無償化されます。

無償化の対象となるサービス

- ・児童発達支援
- ・福祉型障害児入所施設
- ・医療型児童発達支援
- ・医療型障害児入所施設
- ・居宅訪問型児童発達支援
- ・保育所等訪問支援

無償化にあたり、新たな手続きの必要はありません。無償化の対象となる期間は、「満3歳になって初めての4月1日から3年間」です。

10月1日〜7日は公証週間 大切な契約や遺言は 公証役場で

伊勢公証役場
☎28-6506 FAX 28-6508

金銭の貸し借り・土地や建物の賃貸借などの大切な契約をしたり、遺言を残したりするとき、公証証書の作成をお勧めします。

公正証書は、法務大臣から任命された公証人が作成する文書で、法律によってさまざまな効力が認められています。また、原本は公証役場で保管されるため、紛失や改ざんの心配がなく、内容の秘密

も厳守されます。伊勢公証役場(岩淵2丁目5-1・三銀日生ビル5階)では、月々金曜日(祝日を除く)に無料相談を行っています。ですので、利用してください。

学生奨学金返還支援 事業助成金

三重県戦略企画総務課
☎059-224-2009
FAX 059-224-2069

若者の県内定着を促進するため、伊勢市ほか県内の指定地域への居住などを条件に、大学生などの奨学金返還額の一部を助成します。

対象 申請時に大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校専門課程の最終学年またはその1年前の学年の在学

生で就業先が決まっておらず、卒業後に指定地域に定住を希望する人
※その他の条件もありますので、詳しくは、同課へお問い合わせください。

定員 20人
申込期限 令和2年1月17日(金)・17時まで
助成金額 在学中に借受予定の奨学金総額の1/4(上限100万円)

「手話ふれあい広場」を開催します

障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)

市では、手話の理解と普及に努めています。皆さんの集会・サークル・会合などにお伺いしますので、ぜひ手話に触れてみませんか。気軽に問い合わせてください。

とき 月～金曜日(祝日・振替休日を除く)・9時～16時で、希望の日時
※所要時間は約30分間を目安とします。

ところ 市内
対象 市内に在住または通勤・通学している人たちのグループ

内容 「聞こえない」ということについて聞こえない人とのコミュニケーション方法について理解を広げ、言語でありコミュニケーション手段である「手話」に触れ合います
申し込み 希望日の20日前までに、希望日時・場所・人数・代表者氏名・連絡先を同課へ伝えてください



手話を覚えてみよう! ④
障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)
「名前、メンバー、員、バッジ」
右手の親指と人さし指で作った輪を左胸に当てます。

名札のイメージです
※諸説あります。

※手話表現の一例を紹介しています。



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 検索





三重とこわか国体

第76回国民体育大会 2021年 9月25日(土)~10月5日(火)

ときめいて人 かがやいて未来 2021

三重とこわか大会

第21回全国障害者スポーツ大会 2021年 10月23日(土)~10月25日(月)



Road to 2021
GO TO ISE
National Sports Festival

ボランティアを募集しています!

国体総務課内・三重とこわか国体・三重とこわか大会伊勢市実行委員会事務局 (☎63-9780 FAX) 28-9020)

2021年に開催される「三重とこわか国体・三重とこわか大会」を盛り上げ、円滑な運営を進めるためのボランティアを募集しています。

対象

市内に在住または通勤・通学している中学生以上の人、
または市内に活動拠点を有する団体

※ボランティアの活動場所までの往復移動と活動の遂行が可能な人に限ります。
※申し込み時点で18歳未満の人は、保護者の同意が必要です。



募集内容

運営ボランティア

【活動期間】主にリハーサル大会(令和2年)・本大会(令和3年)の競技開催日

【活動内容】競技会場での受け付けや案内、ドリンクサービスなどのおもてなし、弁当の配布、会場の準備や来場者の誘導、競技会場内外の美化や清掃、駐車場案内や交通誘導、案内所での案内や資料配布 など

広報ボランティア

【活動期間】大会終了(令和3年)まで

【活動内容】PR活動や「とこわかダンス」の普及、写真・映像の撮影記録 など



募集人数 1,000人程度 (先着順)

申込方法

申込書へ記入し、直接または郵送・ファクス・Eメール(ファイル添付)で、同事務局へ【個人の場合】市のホームページ内の応募フォームでも申し込みができます。

【団体の場合】代表者が申込書へ記入し、団体申込名簿(指定様式)を添えて、申し込んでください。

※保護者の同意が必要な場合は、直接または郵送に限ります。
※申込書などは、同ホームページに掲載しています。

申込先

三重とこわか国体・三重とこわか大会伊勢市実行委員会事務局
〒516-0016 神田久志本町1436-1(旧消防本部・消防署2階)
☒ kokutai-koho@city.ise.mie.jp (ボランティア申し込み専用)
🌐 https://www.city.ise.mie.jp/kokutai



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 940万1千円

広報いせ 第266号

発行日 令和元年9月15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 🌐 https://www.city.ise.mie.jp 伊勢市役所 検索



広報いせ発行事業費〔予算額〕
3,063万円(22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、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。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。