

伊勢市の情報をお届けします



Ise City
広報

いせ

令和3年
(2021年)

2月1日号

No.296

減塩生活

続けよう！始めよう！

毎月11日は「健康の日」

このページの料理は2人分です。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、掲載している行事や催し物などが、中止・延期・内容の一部変更になる場合があります。お出掛けなどの際は、事前に、掲載の問い合わせ先へご確認をお願いします。

また、発熱や風邪の症状がある場合は、催し物などの参加を含め、外出を控え、まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください。(詳しくは、22ページをご覧ください)

コロナ対策 伊勢市 検索

\\ 1日の食塩摂取目標量 //

男性 7.5^{グラム}未満

女性 6.5^{グラム}未満

高血圧や慢性腎臓病の重症化
予防のためには6.0g未満

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)



毎月11日は「健康の日」

続けよう！ 始めよう！

減塩生活

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)



塩分を取り過ぎると...

高血圧や動脈硬化などにつながります。

塩分の取り過ぎ

血液中の塩分濃度が高くなる。

高血圧

塩分濃度を薄めるために水を取り込み、血液量が増えて血管に負担がかかる。

動脈硬化など

負担が続くと、次第に厚く、硬くて弾力がない血管になる。

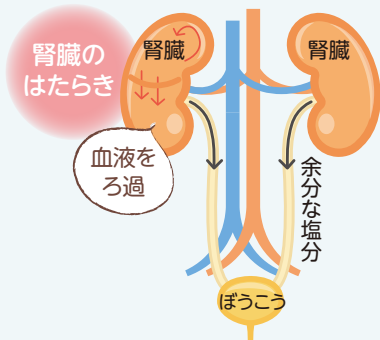
脳梗塞・脳出血
心筋梗塞など

血管が血流に耐えられず、血栓ができて詰まった破れたりする。

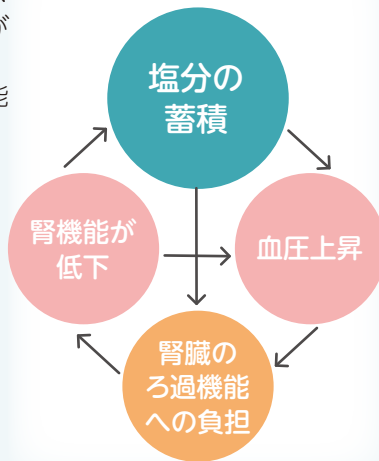
腎臓にも影響を与えます

腎臓は、余分な塩分を尿として体の外へ出す働きをしています。しかし腎臓が悪くなると、この機能が低下してしまうため、体に塩分が蓄積し、高血圧の原因の一つとなります。

高血圧が続くと、腎臓に負担がかかり、機能の低下をさらに進めてしまいます。



塩分と腎機能の関係



「減塩生活」で健康的な暮らしを！

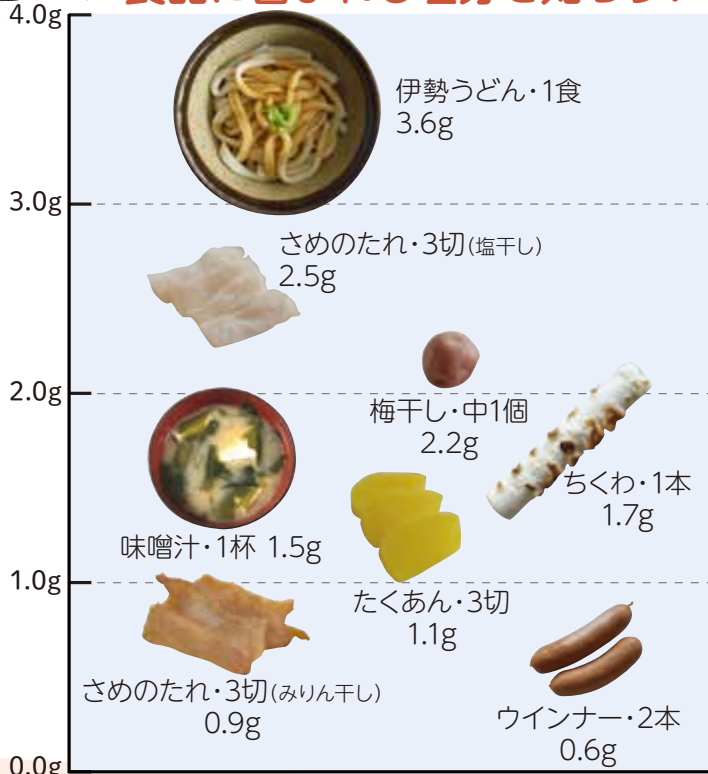
市では、生涯を健康に暮らすことができる「健康文化都市」を目指して「伊勢市健康づくり指針(伊勢市健康増進計画)」を策定しています。この指針において、生活習慣病を予防するための食生活に関する取り組みとして、「薄味でバランスのとれた食事」と、「野菜の摂取量を増やす」ためにレシピの配布などの情

報発信を行っています。

令和元年の国民健康・栄養調査(厚生労働省の結果、日本人の1日食塩摂取量の平均値は、男性10.9g・女性9.3gとなっており、目標値より多いことが課題です。今回の内容を参考に、塩分が体に与える影響を理解し、日頃の減塩に取り組んで、健康長寿を目指しましょう。

これだけ食べると何g?

食品に含まれる塩分を知ろう!



※平均的な塩分の値を示しています。

塩分の取り過ぎチェック!

当てはまる項目にチェックしましょう

- 外食や惣菜を食べることが多い
- 味噌汁やスープなどの汁物を毎日2回以上飲む
- 梅干しや佃煮、漬物などをいつも食卓に並べる
- 練り物や加工品をよく食べる
- 麺類をよく食べ、毎回スープも半分以上飲む
- インスタント食品が好き
- 濃い味付けが好き
- お酒をよく飲む

食習慣を見直そう!!

ひとつでも当てはまる人は要注意!
これらの習慣がある人は、塩分を取り過ぎている可能性が高いです。また、お酒と一緒に食べるおつまみには塩分が多く含まれており、注意が必要です。

塩分 0.6g(1人分)

1人分の栄養価
(マスタードソースの場合)
151kcal
たんぱく質18.0g
脂質6.8g
炭水化物5.9g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮つき)	160g
酒	小さじ1
塩	3つまみ*
こしょう	少々
ベビーリーフ	30g
ミニトマト	2個

*塩1つまみ(指2本でつまむ)は0.2gです。

鶏肉のグリル

3種類の減塩ソースでアレンジいろいろ



作り方

- 1 味をなじみやすくするため、鶏肉の両面全体にフォークで刺して穴をあける。
- 2 酒・塩・こしょうを全体に振りかけて、もみこむ。10~20分ほど置く。
- 3 皮を上にして、魚焼きグリルに入れる。中までしっかりと火を通し、表面に焦げ目がつくまで中~強火で10分ほど焼く。
- 4 ベビーリーフ・輪切りにしたミニトマト・3を皿に盛り付ける。
- 5 お好みの減塩ソースをかける。

減塩ソース

減塩の工夫を活用したソース。同じ鶏肉のグリルでも、ソースを変えるだけで味のバリエーションが広がります。サラダのドレッシングや、魚のグリルソースなど、工夫次第でさまざまな使い方ができます。

作り方

材料を全て合わせて、よく混ぜる。

マスタードソース

エネルギー35kcal / たんぱく質0.5g
脂質2.0g / 炭水化物4.1g

材料(2人分)

マスタード	小さじ2
レモン汁	小さじ2
はちみつ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2

塩分
0.2g
1人分

減塩ポイント

マスタードやレモン汁の刺激と風味でおいしく減塩。塩分に頼らず、味の幅を広げます。油を少量加えると、コクが出ます。



カレーマヨソース

エネルギー44kcal / たんぱく質0.2g
脂質4.7g / 炭水化物0.8g

材料(2人分)

マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1

塩分
0.1g
1人分

減塩ポイント

カレー粉の刺激や風味でおいしく減塩。マヨネーズも実は塩分の少ない食材で、コクが出ます。子どもから大人まで、幅広く好まれる味です。



ガーリックソース

エネルギー17kcal / たんぱく質0.5g
脂質1.0g / 炭水化物1.8g

材料(2人分)

すりおろし生にんにく	1片
減塩しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
すりおろし玉ねぎ	20g

塩分
0.2g
1人分

減塩ポイント

減塩調味料で簡単に、にんにくやごま油の香りでおいしく減塩。チューブのにんにくには塩分が含まれるため、生にんにくを使いましょう。普通のしょうゆなら小さじ1/2で同じ塩分量です。





減塩の方法

① 調理の工夫

薬味を活用する

しょうが
にんにくや生姜などの香味、風味を活用して、塩分に頼らず味の幅を広げましょう。



酸味や辛味を活用する

酢や香辛料は、塩分をあまり含まない調味料です。物足りないときは刺激や風味をプラスしましょう。

汁物は具たくさんに

具が多いほど、多くのうま味が出ます。また、汁の量が減るので必然的に調味料の量も減ります。

新鮮な旬の食材を使う

味わいが良く、食材本来の味を活用して調理ができるので、味付け(調味料)が少なくすみます。

減塩調味料を使う

減塩しょうゆや減塩味噌など多くの商品があります。塩分を減らした分はうま味がプラスされています。

牛乳を活用する

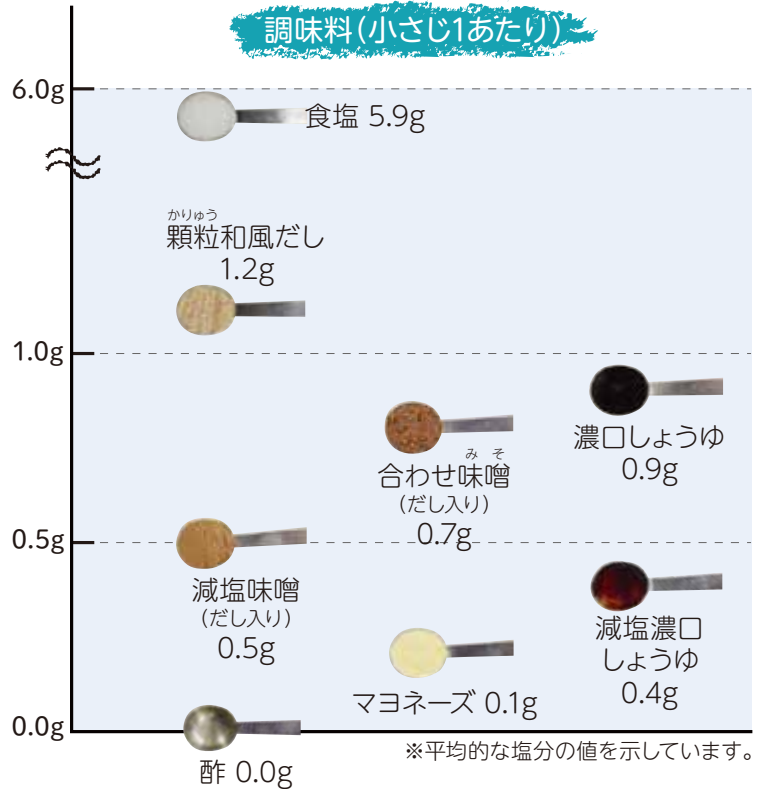
牛乳のこくやうま味を生かして、調味料を減らすことができます。



調理の目安に!

調味料に含まれる塩分を知ろう!

調味料(小さじ1あたり)



② 食べ方の工夫

かける前に味見をする

ソースやケチャップをかける前に、まずは味を確認して、最低限の味付けに。

麺類のスープは残す

塩分は、スープに多く含まれています。スープを全て残すと半分以上の塩分をカットすることができます。

塩分 0.5g(1人分)

1人分の栄養価
175kcal
たんぱく質 8.5g
脂質 11.6g
炭水化物 13.1g

ミネストローネ

作り方

- 食材を切る。
玉ねぎ・ベーコン・セロリは1cm角に、しめじは石づきを落として半分に切る。キャベツは、1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油・にんにくを入れて、弱火にかける。
- にんにくの香りがたってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
- 玉ねぎが半透明になったら、**A**を加えてさらに10分ほど炒める。
- トマトジュースを加えて中火にする。
- 鍋の周りがふつふつとしてきたら、**B**を加えて弱~中火で20分ほど煮込む。
※お好みで煮込む時間を調節してください。
- 火を止めて器に盛り付け、パセリをかける。

にんにくは焦がさないように炒めましょう。



減塩ポイント

具だくさんのしっかり食べるスープです。牛乳のこくや、にんにくの香りを生かして、おいしく減塩! 弱火でじっくり炒めて煮込むことで、食材のうま味や甘味がアップします。

材料(2人分)

玉ねぎ	50g
ベーコン	2枚(30g)
A セロリ	40g
しめじ	40g
キャベツ	50g
水煮大豆	50g
B 牛乳	50ml
こしょう	少々
塩	2つまみ
トマトジュース(無塩)	1本(200ml)
オリーブ油	小さじ1
にんにく	1片
パセリ	少々



伊勢の食材

青ねぎ

主な生産地域
豊浜・北浜・小俣・御園
流通時期 通年
旬 4・5月ごろ



あさり

漁期 通年
旬 3~7月ごろ

伊勢のあさりと 青ねぎの酒蒸し

減塩ポイント

地元の食材は鮮度抜群！あさりの塩分とうま味で、調味料を使わずおいしく食べられます。にんにくの香りや鷹の爪の辛みもポイントです。

塩分 0.6g(1人分)

1人分の栄養価
71kcal
たんぱく質3.1g
脂質3.3g
炭水化物5.4g

材料(2人分)

あさり(殻つき)	145g
酒	大さじ2
青ねぎ	110g
にんにく	1片
A たか鷹の爪	1/2本
オリーブ油	大さじ1/2
糸とうがらし	少々

作り方

- あさはよく洗って、砂抜きしておく。
- 青ねぎは5cmの長さでざく切りに、にんにく・鷹の爪は輪切りにしておく。
- フライパンにAを入れ、弱火にかける。にんにくの香りがたち始めたらあさりを入れ、酒を振りかけて蓋をする。
- あさりの口が開いたら、青ねぎを加えてさっと炒める。
- 皿に盛り付け、糸とうがらしをのせる。

※栄養価は、日本食品標準成分表2020年版を基に算出しています。

健康課からのお知らせ

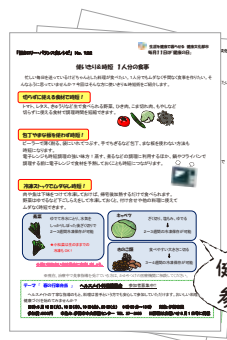
低カロリー・バランス食レシピ

健康課と食生活改善推進員が共同で、低カロリー・バランス食レシピを毎月作成しています。バランスのとれた適量の食事で、健康的に生活していただくために、食生活のワンポイントアドバイスとレシピを紹介しています。

配布場所

- 中央保健センター・健康テラス (福祉健康センター内)
- 3総合支所
- 子育て支援センター
- スーパーマーケット など

「広報いせ」に隔月掲載



市のホームページ
でも配信中!

レシピ数
300以上!



健康的な食生活の
参考としてください。

低カロリーバランス食 伊勢 検索



季節の野菜レシピ動画 配信中!

栄養たっぷりの季節の野菜を使ったレシピを分かりやすく動画で配信しています。春夏秋冬そろっています。1日350gを目指して野菜をたっぷりとりましょう。



かぼちゃ、なす、コンソメを加えて全体を混ぜ、ふたをして7分程煮ます
季節の野菜レシピ動画の画面



季節の野菜レシピ 伊勢 検索

ヘルスマイト料理講習会でおいしく料理を実践

講習会では、ヘルスマイトの皆さんと料理実習などを行い、健康的な食事について考えます。料理が苦手な人でも大歓迎です。

ヘルスマイト料理講習会のお知らせは「広報いせ」の「健康づくり通信」に掲載しています。



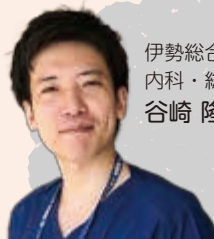
「ヘルスマイト」とは、食生活改善推進員のことで、食に関わるボランティアです。

お答えします！

健康に関する素朴な疑問

健康なんでも相談室

市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えしています。今回は「減塩」に関する質問に詳しくお答えします。



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



健康なんでも相談室 伊勢市 検索

質問 塩分を取り過ぎると、高血圧になるのはなぜでしょうか？
高血圧にならないためにはどうすればよいのでしょうか？

回答 塩分のせいで血管内の水分が増え、その結果、血圧が上がるからです。また、高血圧の予防には食事・運動・睡眠をはじめとした生活習慣のバランスを保つことが重要です。

塩分の取り過ぎが高血圧につながる理由

塩分の取り過ぎが高血圧につながるのには細かい理由がありますが、シンプルに考えるなら、「塩分が増えると水分が増えて圧力が高まるから」です。口から摂取した塩分はまず胃腸に入り、そこから血管内に吸収されます。すると、血液中の塩分濃度が上がるため、私たちの体内ではその濃度を薄めようと、血管内の水分を増やす働きが生まれます。結果、血管内を流れる血液の量が増え、細かい血管にかかる圧力が高まることで血圧が上がると言われています。

生活習慣の改善が大切

では、高血圧の予防は減塩だけで良いかというと、残念ながらそうではありません。私たちの体は非常に複雑な構造をしており、高血圧の原因はさまざまです。塩分の過剰摂取のほかに、肥満や喫煙、アルコールの多飲、運動不足、睡眠不足などがあり、これらの原因によって徐々に血圧が上がっていきます（ホルモン異常や睡眠時無呼吸が原因のこともあります）。例えば「たばこも吸わないし酒も飲まないけど、その分食べるのが好きで塩分を取り過ぎている状態」も「よく運動をしているけど肥満でもないけど、たばこを吸う習慣があり、ほぼ毎日睡眠不足の状態」も、高血圧になる危険性があるという点では同様です。持病の関係で十分に運動できない人は、その分食事や睡眠など、他のことに気を付けて高血圧を予防しましょう。

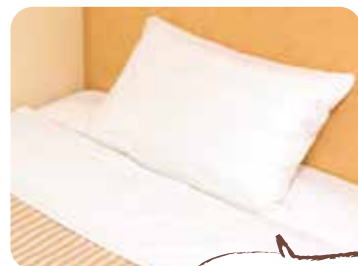


意識して野菜を食べよう！

正しい知識で健康づくりを！

私も患者さんから、病気にならないためにどうすれば良いか？とよく聞かれますが、「やっぱり適量の食事をバランスよくとって、適度な運動の習慣があって、十分な睡眠をとることですかね。あと、たばこは吸わないことです。」と、何だかインパクトのない、悪く言えばつまらない内容でお答えしています。時々、テレビや新聞広告などで「〇〇さえ食べれば（やめれば）健康になれる！」という、インパクトのある刺激的なフレーズを目にしますが、残念ながら人間の体はそんな単純なものではありません。広告主が本気でそう思っているとしたら明らかに勉強不足ですし、そうは思わないけれど「商品や本を売りたい！」と思っているならばそれは、皆さんの健康より自分の売り上げの方が大事、ということを意味します。テレビや書籍は皆さんの健康に責任を負いませんが、私たち医療従事者は皆さんの健康に対してプロとしての責任を負っています。もしも皆さんが生活習慣で迷うことがあれば、信頼できる医師や看護師、保健師、栄養士などにぜひ相談してください。

なお、加齢も高血圧の原因の一つですが、これは努力ではどうにもなりません。どうにもならないものがあるからこそ、食事や睡眠など、どうにかなるもので調整することが重要なのですね。



規則正しい生活を心掛けてください。

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 1億3,728万7千円
入館者数 約39万5千人(令和元年度)

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
第1週目 皇學館大学のおにいさん・おねえさんによるおはなし会
第2週目～4週目 読み聞かせボランティアおはなしプーさんによるおはなし会

あかちゃんえほんのじかん

時 2月25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



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
時 2月11日(祝)、11時～ 定 10組(先着順)
申 2月1日(月)・9時から、直接または電話で同館へ
※保護者のみ、マスクの着用をお願いします。
※当日、発熱や咳などの症状がないか体調を確認のうえ、参加してください。
②たんぽぽおはなし会 時 2月13日(出)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 時 2月21日(日)、11時～
定 各20人(②③とも先着順・当日会議室で受け付け)
※場所は、①～③ともに2階・会議室です。

図書館おはなし会&工作

時 2月27日(出)、15時～ 所 2階・会議室 対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 内 お話の後、折り紙でキツネを作ります 定 20人(先着順・当日会議室で受け付け)

上映会

時 2月20日(出)、15時～
所 2階・ホール 内 「ぴったんこ!ねこざかな2 きんだーてれび」(アニメ・33分)
定 50人(先着順・当日ホールで受け付け)

上映会

時 2月14日(日)、14時～(開場は13時30分)
所 2階・視聴覚室 内 「すみっこぐらし」(アニメ・66分)
定 70人(当日先着順)

施設抽選会(4月～6月分)

時 2月5日(金)、10時～(開場は9時30分)
所 2階・視聴覚室

手作り本講座「かわいい豆本」

時 2月21日(日)、13時30分～ 所 2階・視聴覚室
対 中学生以上 内 本のつくりを学びながら、手のひらサイズの小さな本を作ります 定 10人(先着順) 申 2月6日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

マナーアップ特別企画

「図書館マナー検定 2021」

時 2月13日(出)～23日(祝) 所 2階・展示ホール
内 汚損・破損本の展示



2020年度小俣図書館上映月間

～「おいしい刑事」2回連続大上映会～

時・内 下表のとおり

とき	内容
第1回 2月7日(日)	「おいしい刑事1」(98分)
第2回 2月14日(日)	「おいしい刑事2」(98分)

主演: 風間俊介 ※敬称略

※時間はいずれも15時～です。

所 2階・ホール 定 各回50人(先着順・当日ホールで受け付け)

マナーアップ月間企画2021

もうまちがわれない本の取り扱い方 ぎゅうっと教えます!!

時 2月13日(出)～28日(日) 所 1階・カウンター前
内 本の利用マナーに関する掲示と、オリジナルブックカバーのプレゼントを行います(ブックカバーは無くなり次第終了します)

バリアフリー映画上映会

時 2月28日(日)、14時～(開場は13時30分)

所 2階・ホール

内 「東野圭吾ドラマシリーズ「笑」(90分)

※バリアフリー映画とは、セリフの合間に視覚的情報を補う音声ガイドや日本語字幕を付け、視覚や聴覚に障がいがある人が鑑賞できるようにしてあるものです。障がいがある人もない人も、みんなで楽しめる映画です。詳しくは、同館のポスター・チラシをご覧ください。

※協力: 住友商事㈱



児童発達支援センター 「伊勢市おおぞら児童園」が 1月に開所しました。

こども発達支援室 (☎63-5444 FAX 27-0058)

伊勢市おおぞら児童園は、支援が必要な幼児・児童の発達の促進と機能の向上を図るための適切な訓練や療育を行う施設です。今回、新たに地域内の中核的な支援機関となる「児童発達支援センター」として、1月に開所しました。



対象となる子ども

心身の発達に遅れや心配のある、1歳から小学生(特別支援学校または特別支援学級在籍)で、伊勢市および鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町に在住の子ども

伊勢市おおぞら児童園では

- 一人一人の個性を大切にしながら、多職種の職員が連携して子どもの発達を促します。
- 保護者の皆さんと子どもの育ちを共有しながら、一緒に子どもの成長を支えます。
- 遊びを通してさまざまな経験を積み重ね、子どもの得意なところを伸ばしていきます。

伊勢市おおぞら児童園

〒516-0018

黒瀬町562-103

(いせトピアの隣)

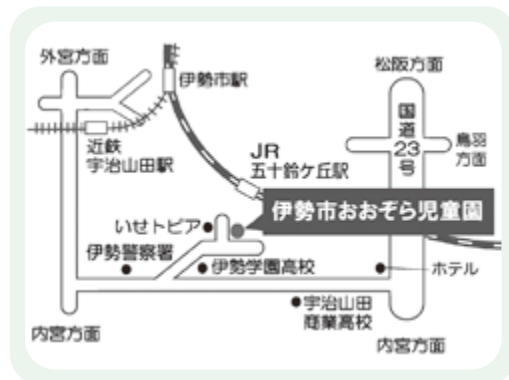
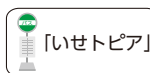
☎・FAX 20-4755

☎20-4756(相談支援専用)

✉ oozora@city.ise.mie.jp

開園時間 8:30~17:30

休園日 土・日曜日、祝日、年末年始



伊勢市おおぞら児童園ではどんなことをしているの？

児童発達支援

◆発達療育

基本的な生活習慣の指導や感覚・運動・認知・言語能力の発達を促します。

音楽療法…音楽を通して心と体の発達を促します。

◆感覚運動遊び

個別やグループで感覚運動遊びを行い、各感覚系の発達を促し、言葉やコミュニケーションの力をつけます。

◆専門療育

作業療法…感覚統合訓練を中心に運動・感覚認知機能の発達を促し、生活動作につなげます。

言語療法…発音や言葉の発達を促します。

心理療法

・プレイセラピー…臨床心理士が心の成長を促します。

・保護者相談…発達や子育ての相談を受け、心のケアをします。



放課後等デイサービス

(特別支援学校または特別支援学級在籍の小学生が対象)

◆小学部療育

個別・グループで活動する中で各感覚系の発達を促すとともに、コミュニケーションや社会に適応する力を養います。

◆専門療育

作業療法・言語療法・心理相談(保護者)



保育所等訪問支援

訪問支援員が保育所、幼稚園、小学校などの施設を訪問し、児童が集団生活に適應できるように支援します。また、どのような関わり方がよいかを、施設の職員と一緒に考えたり、助言したりします。

療育相談

- ・療育に関する相談を行います。
- ・子どもの発達や行動、気になるところや、心配ごとの相談を行います。



障がい児相談支援

日常生活の相談に応じ、自立した生活または社会生活を営むことができるように支援します。

伊勢市おおぞら児童園を利用するには

各市町の担当課が発行する「受給者証」が必要です。まずは、伊勢市おおぞら児童園へ相談してください。

子育てのひろば

このページでは、主に妊婦の皆さんから就学までの子どもがいる保護者の皆さんを中心に、役に立つ情報をまとめてお知らせします。



離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

とき 2月26日(金)

①10:00~11:00・②11:00~12:00

ところ 中央保健センター(福祉健康センター内)

対象 市内在住の乳児(生後6カ月まで)の保護者

内容 離乳食(初期~中期)の話

定員 各8人(先着順)

申し込み 2月1日(月)から、電話またはファクスで健康課へ



麻しん風しん(MR)2期 定期予防接種はお済みですか？

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

今年度の対象者は、平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれの子どもです。

定期接種(無料)の期間は3月31日(水)までです。早めに医療機関へ申し込んでください。

※未接種の人で予防接種予診票を持っていない人は、母子健康手帳を持参し、健康課へお越しください。

※その他の定期予防接種についても、それぞれ接種対象年齢がありますので、受け忘れがないかどうかを母子健康手帳で確認してください。詳しくは「広報いせ」令和2年5月1日号・13ページまたは市のホームページをご覧ください。



定期予防接種 伊勢市 検索 🔍



子どもに関する相談窓口

内容	とき	ところ	問い合わせ先
おしゃべりタイム ※要予約(妊婦さん・産後ママの交流会)	毎週水曜日 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	中央保健センター (ママ☆ほっとテラス)	健康課(中央保健センター) (☎27-2435)
おっぱい相談会 ※要予約(助産師による個別相談)	毎週木曜日 10:00~12:00	中央保健センター	福祉健康センター内
子育て相談(巡回) ※要予約 (妊産婦・乳幼児期の保健 [身体計測・栄養相談など])	2月 9日(火) 9:30~11:00	中央保健センター	子育て支援センターきらら館 (☎22-5592)
	2月16日(火) 13:30~15:00	ハートプラザみその	
子育て支援(乳幼児期の子育て全般)	月曜日を除く 9:00~16:00	子育て支援センターきらら館	子育て支援センターきらら館 (☎22-5592)
一人親 ※窓口での相談は要予約	月~金曜日 9:00~17:00	子育て応援課	子育て応援課(☎21-5713)
子どもの発達	月~金曜日 8:30~17:15	子ども発達支援室 [福祉健康センター・3階]	子ども発達支援室(☎63-5444)

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課(FAX)22-9699 ㊚ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

ゆうしゅうこども園

子育て支援教室

いす組 ママカフェ 日時: HPを確認してね!

気軽に問合せてください! 0596-23-5225

教室参加の予約は不要です。
たくさんのご参加を心よりお待ちしております!

※皆様が安心してご参加いただけるよう、感染拡大防止の為、マスクの着用、手指消毒にご協力をお願い致します。

幼保連携型認定こども園 **めいりんこども園**

きくぐらぐら(要予約)

ニ【にこにこ】園会(明倫小学校おとなり)

2月25日(木) AM10時
AM11時

プチきくぐらぐら(要予約)

ニ【きらきら】園会(旧皇宮崎文庫跡おとなり)

2月19日(金) AM10時
AM11時

子育て支援教室

お問い合わせ/申し込み **☎28-4094**

詳しくはWEBをご覧ください <https://meirin-y.com/>

広告

祝

人権尊重
啓発ポスター
標語の入賞者

人権政策課 ☎21-5545 FAX 21-5555

人権意識を高め、人権尊重の精神を育むため、伊勢市人権施策推進協議会の主催で、人権尊重啓発ポスターおよび標語を募集しました。

ポスターは170点の応募があり、審査の結果、市長賞9点と会長賞および奨励賞が選ばれました。また、標語は3点の応募があり、市長賞1点と会長賞が選ばれました。

市長賞の作品は次のとおりです。



坂口 憲翔さん
(上野小3年)



坂井 菜央さん
(小俣小2年)



松井 穂和さん
(修道小1年)



川本 恋凧さん
(宮山小6年)



森 謙心さん
(早修小5年)



吉田 葵さん
(修道小4年)



河口 祐莉さん
(五十鈴中3年)



中條 さくら子さん
(五十鈴中2年)



富崎 柚音さん
(厚生中1年)

イジメです
見て見ぬふり
知らんぷり

浦田 学さん (上地町)

祝

明るい選挙
啓発ポスター
県審査入賞者

選挙管理委員会
☎21-5635
FAX 21-5636

県審査会において、次の作品が入賞しました。

入選

特選



堀江 咲良さん
(伊勢工業高1年)



猪嶋 伶奈さん
(五十鈴中2年)



湯前 龍真さん
(大湊小6年)

広告



COQUELICOT ROUGE

毎日人気のパンをたくさんご用意して、朝6時からオープン!

ご予約・お取り置き承ります。

学校行事や会社イベントなど多数のご注文にも対応いたします。お気軽にご相談ください。

☎0596-36-6677

【OPEN】16:00-19:00 年中無休(年末年始休業を除く) 【PARKING】11台



伊勢市御園町王中島字垣溝766

市・県民税の申告 所得税の確定申告

市・県民税の申告…課税課 市民税係 ☎21-5534
 所得税の確定申告…伊勢税務署 ☎28-3191 (自動音声案内)

市・県民税の申告と所得税の確定申告について、申告書の作成方法などが分からない人は、申告相談会場を利用してください。

なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、各申告相談会場では、マスクの着用・検温の実施・手指消毒・最少人数での来場・筆記用具の持参などにご協力をお願いいたします。

ご注意!
昨年と会場が異なります
市・県民税の申告

■申告相談メイン会場
 とき 2月9日(火)～3月15日(土・日曜日・祝日を除く)、9時～16時(受付時間)
 ところ 労働福祉会館・2階 大会議室(勢田町613-13)

■申告相談サブ会場
 下表のとおり巡回相談を行います。申告相談メイン会場へ行くことができない人は利用してください。
 ※メイン会場と受付時間が異なりますので注意してください。

市・県民税の申告相談サブ会場 ※いずれも受付時間は9:15～15:00です。

とき	ところ(【 】内は対象地域)	とき	ところ(【 】内は対象地域)
9日(火)	豊浜地区コミュニティセンター・2階	1日(月)	沼木農村環境改善センター・2階
10日(水)	いせトピア・2階 会議室2	2日(火)	小侯公民館・1階 【相合・新村】
12日(金)	二見生涯学習センター・2階 【溝口・茶屋】	3日(水)	小侯公民館・1階 【湯田】
15日(月)	神社地区コミュニティセンター・2階	4日(木)	小侯公民館・1階 【元町】
16日(火)	御菌公民館・2階 講堂 (御菌総合支所併設) 【新高】	5日(金)	小侯公民館・1階 【明野・野村町】
17日(水)	御菌公民館・2階 講堂 (御菌総合支所併設) 【高向・上條】	8日(月)	宮本地区コミュニティセンター・2階
18日(木)	小侯公民館・1階 【宮前】	9日(火)	四郷地区コミュニティセンター・1階
19日(金)	小侯公民館・1階 【本町】	10日(水)	御菌総合支所・2階 2-4会議室 【新開・王中島】
22日(月)	北浜地区コミュニティセンター・2階	11日(木)	城田地区コミュニティセンター・2階
24日(水)	大湊地区コミュニティセンター・2階	12日(金)	御菌総合支所・2階 2-4会議室 【長屋・小林】
25日(木)	二見生涯学習センター・2階【今一色・荘】		
26日(金)	二見生涯学習センター・2階【西・光の街・山田原・江・松下・三津】		

※次のいずれかに該当する場合は、伊勢税務署の申告会場である、いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)で相談してください。

- 土地建物・株式の譲渡所得、先物取引に係る所得や損失の繰り越しがある(取用[公共事業等のための資産譲渡]の譲渡所得申告や雑損控除の申告を除く)
- 住宅ローン控除の申告をする
- 青色申告をする



また、オンラインアプリLINEを使用し、事前に入手することも可能です。

入場整理券の配付

会場への入場には「入場整理券」が必要です。会場ですら当日8時30分から配付します。

所得税の確定申告

混雑緩和のため
 入場整理券が必要です

確定申告会場

とき 2月16日(火)～3月15日(土・日曜日・祝日を除く)、9時～17時
 ところ いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)



※詳しくは、国税庁のホームページ(URL: <https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

※入場整理券の配付枚数には限りがあります。配付状況により、後日の来場をお願いする場合があります。

混雑回避にご協力を

還付申告は5年間可能です

令和2年分の還付申告は、令和3年1月1日～令和7年12月31日まで行うことができます。確定申告会場の混雑回避のため、3月16日(火)以降での相談にご協力をお願いします。

申告時に必要な主な物

共通して必要な物		<ul style="list-style-type: none"> ● 申告書 ● 印鑑 ● マイナンバーカードまたはマイナンバー確認書類（マイナンバー通知カード、マイナンバー入りの住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のいずれか1つ）と本人確認書類〔運転免許証、パスポートなど顔写真入りの物〕（※1）
所得を申告するときに必要な物		<ul style="list-style-type: none"> ● 給与所得者・年金受給者…源泉徴収票【コピー不可】 ● 営業・農業・不動産の貸し付けなどの収入がある人…収支内訳書などに収入および必要経費などを集計した物
控除を申告するときに必要な物	雑損控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 被害状況を証明する物（り災証明書など） ● 災害などに関連して支出した金額の領収書など（金額の分かる物） ● 損害保険金などで補てんされた金額の分かる物
	社会保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険料などの支払金額が分かる物（国民年金保険料については証明書類が必要）
	生命保険料控除 地震保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 保険会社などから発行される保険料控除証明書
	医療費控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療費控除の明細書（※2）〔令和2年中に支払った医療費や保険金などで補てんされた金額が記入済みの物〕 ● 医療費通知【コピー不可】（※3）〔医療費通知を添付することで、明細の記載を省略することができます〕 ● おむつ使用証明書などの各種証明書など
	セルフメディケーション税制による医療費控除の特例（医療費控除との選択適用）（※4）	<ul style="list-style-type: none"> ● セルフメディケーション税制の明細書（令和2年中に支払った特定一般用医薬品など〔スイッチOTC医薬品〕の購入費用や保険金などで補てんされた金額が記入済みの物） ● 健康の保持増進および疾病予防の取り組みを行ったことを明らかにする書類（例：予防接種の領収書、健康診断の結果通知表など）
	障害者控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者手帳または障害者控除対象者認定書（※5）など
	寄附金控除（※6）	<ul style="list-style-type: none"> ● 令和2年中に支払った寄附金控除の対象となる寄附金の受領証明書（領収書） ● 政治団体に対する寄附金については、選挙管理委員会などの確認印がある「寄附金（税額）控除のための書類」
住宅の取得等に関する控除（※7）	<ul style="list-style-type: none"> ● 登記事項証明書など（必要書類については、国税庁のホームページまたは伊勢税務署で確認してください） 	
所得税の還付を受けるときに必要な物		<ul style="list-style-type: none"> ● 申告者名義の口座が分かる物（預金通帳など）

- ※1 顔写真入りの本人確認書類を持っていない人は、健康保険証や年金手帳などの2つ以上の本人確認書類を持参してください。また、令和2年5月25日以降に発行されている「個人番号通知書」はマイナンバー確認書類には利用できません。
- ※2 今年度（令和2〔2020〕年分）からの申告については、医療費控除を受ける場合、「医療費控除の明細書」（記入済みの物）が必要です。「医療費控除の明細書」は、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで取得・作成できます。医療費またはスイッチOTC薬購入費の領収書および保険金等で補てんされた金額の分かる書類の提示のみでは医療費控除を受けることはできません。また、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。（税務署または市から求められたときは、提示または提出が必要です）
- ※3 医療費通知とは、①被保険者などの氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた人、④療養を受けた病院などの名称、⑤被保険者などが支払った医療費の額、⑥保険者などの名称が記載された書類です。なお、①～⑥のいずれかの記載がない「医療費のお知らせ」などでは、明細書への記載を省略することはできません。
- ※4 セルフメディケーション税制とは、健康の保持増進および疾病予防の取り組みを行っている人を対象に、特定一般用医薬品など（スイッチOTC医薬品）の購入費用について、所得控除（医療費控除の特例）を受けることができる制度のことです。
- ※5 障害者控除対象者認定書とは、介護保険の要支援または要介護認定を受けている65歳以上の人で一定の要件に該当する場合に発行できる書類です。詳しくは介護保険課（☎21-5647 FAX20-8555）へ問い合わせてください。
- ※6 ふるさと納税ワンストップ特例制度の申請を行った人でも、市・県民税申告または確定申告をする場合は、寄附金控除もあらためて申告する必要があります。
- ※7 住宅の取得等に関する控除とは、（特定増改築等）住宅借入金等特別税額控除、住宅耐震改修特別控除および住宅特定改修特別税額控除などのことです。なお、市・県民税において住宅借入金等特別税額控除が適用されるのは、所得税において（特定増改築等）住宅借入金等特別税額控除の適用があり、所得税で控除しきれなかった場合に、一定の計算方法で得た額を控除します。

所得税の確定申告書は e-Taxが便利です



いつでも
どこでも
利用可能!

伊勢税務署 (☎28-3191 [自動音声案内])

確定申告には、自宅からパソコン・スマートフォンなどで利用できるe-Tax(電子申告)が便利です。新型コロナウイルスの感染防止の観点からも、より安全安心な自宅からのe-Taxをご検討ください。

e-Taxによる申告の方式は**マイナンバーカード方式**と**ID・パスワード方式**があります。

マイナンバーカード方式

マイナンバーカード方式によるe-Tax利用開始のための手続きは、次の①～④のとおりです。

- ①パソコン・インターネット環境などを準備する
- ②電子証明書(マイナンバーカード)を取得する(注)
- ③ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンを準備・設定する
- ④開始届出書を提出し、電子証明書を初期登録する(オンラインで可能)

(注)電子証明書は、マイナンバーカードに搭載できます。住民基本台帳カードに搭載された電子証明書は、すでに有効期限が切れていますので、マイナンバーカードを作成する必要があります。作成には1カ月程度かかりますのでご注意ください。

マイナンバーカードの作成方法

戸籍住民課 (☎21-5553 FAX 21-0010)

平成27年に郵送された通知カードに付属の交付申請書または、3月までにマイナンバーカードを取得していない人の自宅に送付される二次元コード付きの交付申請書を使い、郵送やインターネットで申請するか、戸籍住民課・3総合支所生活福祉課・9支所へ交付申請書と本人確認書類(運転免許証など顔写真入りの物1点または健康保険証など顔写真なしの物2点)と通知カード(現存する場合)を準備して来庁し申請してください。

※来庁での申請については、窓口の状況により長時間お待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

ID・パスワード方式

税務署でIDとパスワードを受け取ればパソコンやスマートフォンからe-Taxで申告ができます。

※ID・パスワードは、税務署で発行しています。申告される本人が運転免許証などの公的な顔写真付きの本人確認書類を持参してください。

市・県民税の普通徴収(個人納付)が可能です

給与・公的年金等以外の
所得がある人が対象

市・県民税が特別徴収(給与引き去り)の人で、給与以外の所得がある人は、給与以外の所得について、市・県民税を普通徴収(個人納付)にすることができます。普通徴収(個人納付)を希望する場合は、確定申告書第二表の住民税に関する事項の「給与、公的年金等以外の所得に係る住民税の徴収方法」欄で「自分で納付」を選択してください。

青色申告についてのご質問・ご相談は



伊勢青色申告会

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

TEL 0596-26-0016

伊勢市岩淵1丁目7-17 伊勢商工会議所 2階

弁護士法人 心 相談料0円 夜間・土日祝相談可(要予約)

交通事故・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・企業法務・労務・労災(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

過払い金 無料診断サービス

遺言書 無料診断サービス

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。※費用には例外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は令和2年11月時点のものです。

所属弁護士40名以上!!

松阪駅 1分 弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>

津駅 0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>

他 松坂屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・豊田駅・岐阜駅・東京駅

平日9時~21時・土日祝9時~18時受付 (12:31~1:30休館・本館受付中の時間帯)

0120-41-2403 よいにしおさん

詳細は → <https://www.kokoro.law>

広告

民生委員・児童委員に関するQ & A

質問 Q1 民生委員・児童委員は、どのように活動していますか？

答え A 地域に常に目を向け、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように活動しています。

Q2 地域の実情の把握はどのようにしていますか？

A 担当する地域の高齢者の皆さんに対する声掛け・見守り、児童の通学の見守り、第一子が誕生されたお宅を訪問する「ここに訪問事業」などの活動を行って、把握に努めています。

Q3 援助が必要な人についてどのように対応していますか？

A 援助を必要としている人に対して、個人情報に配慮しながら、自立した日常生活を送ることができるように、福祉サービスの情報提供など、相談・助言ができるように努めています。

Q3 民生委員・児童委員は、研修などをしていますか？

A 援助を必要としている人の相談に応じ、適切な関係機関へつなぐことができるよう、さまざまな研修の機会を活用して、知識・スキルの向上を図っています。

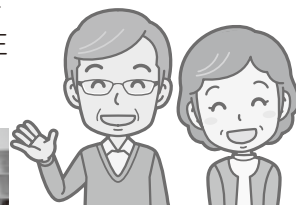
また、毎月1回開催する地区ごとの定例会では、委員同士で事例研究や支援について話し合い、地域の安心に向けて力を注いでいます。



地区ごとの定例会



研修の様子



民生委員・児童委員のマーク

シリーズ民生委員・児童委員
支え合う 住みよい社会 地域から

福祉総務課 ☎21-5557 FAX 21-5555

民生委員・児童委員は、市民の皆さんの身近な相談相手として、また行政や社会福祉協議会、その他の関係機関へのつなぎ役として、「支え合い・助け合い」によるまちづくりを目指し、さまざまな活動を通して地域の安心を支えています。

広告

古くて重くなったシャッターをお取り換え!!

電動化がおすすめ!

設置工事込み

一般的な手動式軽量シャッターの設計耐用年数は10年、設計耐用回数は5千回です。

※年数・回数どちらか早い方。
※適切な維持・管理とお手入れをしていただいた場合の
数値であり、かつ保証値ではありません。

お悩み
解消



三和シャッター工業(株)
伊勢営業所
伊勢市辻久留 2-10-15
TEL 0596-25-3121
FAX 0596-25-3123

下見・見積り **無料**

トピアだより

往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

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

返信用表

往信用裏

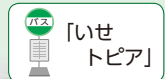
63 返信	〒000-0000	①講座No. ②講座名 ③住所 ④氏名 (ふりがな) ⑤年齢 (親子向け講座は学年を記入) ⑥性別 ⑦電話番号 (連絡がつかやすい番号) ⑧市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入 ⑨親子向け講座は保護者の氏名を記入
住所 氏名様		



まな坊

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)

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



指定管理委託料：7,672万5千円
利用者数：約14万2千人(令和元年度)



3月開講分

いせトピア センター講座

17ページの表のとおり、講座を開催します。
対象 市内在住または通勤・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)
※親子向け講座の対象は、小中学生です。
※親子向け講座では、必ず子ども1人に対し保護者1人が付いてください。それ以外の講座は、子ども連れで受講はできません。
申し込み 2月5日(金)当日消印有効)までに、いせトピアのホームページから、または往復はがきに必要な事項(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。
※過去1年間に同一講座を受講
した人(受講中にキャンセル
した人を含む)は申し込みで
きません(例外もあります)。
NEW が付いている講座は申し
込み可能です。
※応募者以外の人は受講できま
せん。
※こすると消えるペンは使用し
ないでください。
※車いすなど配慮が必要な場合
は、お知らせください。内容
により、介助の人の付き添い
をお願いすることがありま
す。
■抽選について
申し込み多数の場合は、2月
12日(金)・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
公開抽選会後の2月14日(日)に
応募者全員にお知らせ(ホーム
ページからの申し込みはメール
で、往復はがきでの申し込みは
返信用はがきで)します。届か
ない場合は、問い合わせしてく
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。
2月19日(金)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)
※2月19日(金)：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、過去1年間に同
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。
※各講座の応募状況は、いせト
ピアへ問い合わせしてくださ
い。
■講座の中止について
2次募集をしても応募者が少
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、
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・日程・時間・材料費な
どを変更することがあります。
●大雨特別警報・暴風警報・大
雪警報が発表された場合また
は、施設に避難所が開設され
た場合は休講となります。

弁護士法人

愛知総合法律事務所

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

愛知県本部、各支所合わせて弁護士39名、税理士2名、司法書士2名、社労士2名在籍

伊勢駅前事務所 [三重弁護士会所属]

無料 法律相談

お電話又は面談での法律相談(初回)が可能です
詳しくはホームページを

愛知総合法律事務所 伊勢駅前 検索

広告

アクセス良好な法律事務所！伊勢市駅から徒歩3分

☎ 0596-20-3010

受付時間：平日 9:30～17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

〒516-0073 三重県伊勢市吹上1丁目7番7号 きりん第6ビル 208号 URL: <https://www.aichisogo-ise.jp> 土日のご相談は名古屋丸の内本部事務所にて承ります→052-212-5275 まで

短期講座 受講料：無料(別途材料費または教材費が必要)					
No.	講座名	内容			
		講師(敬称略)	とき	開講日	場所
1	NEW スパイス&ハーブで 免疫カアップ! スパイスカレー作り	市販のルーや化学調味料を使わずに、野菜の皮などからスープを取り、数種類のスパイスとハーブを煮込み、スープカレーを作ります。ウイルスにも負けない体づくりをしましょう。※カレーは持ち帰ります。			
		山路 幸代	3月6日(土)、10:00~12:00	—	調理室
2	NEW パーソナルカラー診断 (午前の部)	マスクの色は似合ってますか? 服装は無難な色ばかりではないですか? 一人ずつカラー診断をします。自分に似合う色を知って魅力アップ。			
		天野 さち	3月24日(水)、10:00~11:30	—	研修室1
3	NEW パーソナルカラー診断 (午後の部)	マスクの色は似合ってますか? 服装は無難な色ばかりではないですか? 一人ずつカラー診断をします。自分に似合う色を知って魅力アップ。			
		天野 さち	3月24日(水)、13:00~14:30	—	研修室1
親子向け講座 受講料：無料(別途材料費が必要)					
4	親子でシフォンケーキ 作りにチャレンジ (午前の部) ※市内在住の小中学生と その保護者対象	直径12cmのシフォンケーキを作ります。紙製の型を使い、保護者・子ども、それぞれ1個ずつ作り、持ち帰ります。			
		小西 千賀子	3月7日(日)、10:00~11:30	—	調理室
5	親子でシフォンケーキ 作りにチャレンジ (午後の部) ※市内在住の小中学生と その保護者対象	直径12cmのシフォンケーキを作ります。紙製の型を使い、保護者・子ども、それぞれ1個ずつ作り、持ち帰ります。			
		小西 千賀子	3月7日(日)、13:00~14:30	—	調理室
6	親子でパン作りに チャレンジ (午前の部) ※市内在住の小中学生と その保護者対象	「お絵描きチョコクリームパン」を作ります。焼きたてパンでのティータイムもあります。親子で楽しい時間を過ごしましょう。			
		荒木 義晃	3月14日(日)、9:30~11:30	—	調理室
7	親子でパン作りに チャレンジ (午後の部) ※市内在住の小中学生と その保護者対象	「お絵描きチョコクリームパン」を作ります。焼きたてパンでのティータイムもあります。親子で楽しい時間を過ごしましょう。			
		荒木 義晃	3月14日(日)、13:00~15:00	—	調理室

※No.2・3「パーソナルカラー診断」・No.4・5「親子でシフォンケーキ作りにチャレンジ」・No.6・7「親子でパン作りにチャレンジ」は、いずれの講座もどちらか1つしか申し込みできません。

※No.4~7の親子向け講座は、密を避けるため、保護者1人・子ども1人の全2人での参加をお願いします。それ以上の付き添いはご遠慮ください。

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 FAX 22-9699
番組制作・放送予算額 2,009万2千円

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お伝えします。
2/1~28 “岡っ引き やす”が指南!~「自転車の交通ルール」ノ巻~(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~

いせし健康体操

放送時間 10時・15時・20時~
※議会放送・特別番組放送時を除く。

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 FAX 27-3844

特別番組「ひよこくらぶ 2021 ~1年生になったら~」

放送日時 2月1日(月)~3月13日(土)、7時・12時・16時・22時30分~
放送日(市内分・2月放送分のみ掲載・順不同)

2/4~6 暁の星こども園、あけの保育園、あけぼの園、明野幼稚園、えがお保育園 2/8~10 和順こども園、小保幼幼稚園、しらとり園、ゆりかご園 2/11~13 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、中須保育園、保育所きらら館、みどり保育園、まるこ幼稚園 2/15~17 いせの杜保育園、船江保育園、ゆたかこども園 2/18~20 御園第一保育園、御園第二保育園、たけのこ保育園、中島こども園、佐八保育園 2/22~24 みややま保育園、しごうこども園、修道こども園、明倫保育所、常盤幼稚園、マリアこども園 2/25~27 有滝保育園、東大淀保育園、村松保育園、豊浜西保育所、一色保育園、浜郷保育所、大湊保育園、神社幼稚園

※日曜日はその週の放送分を再放送します。
※詳しい放送内容はホームページ(URL)https://www.ztv.co.jpをご覧ください。

いせトピ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。

放送時間 6時・8時・8時45分・10時・11時・14時・15時・18時・19時30分・20時~

企画番組(1日・8日・15日・22日に内容更新)

2/1~ 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 ほか

2/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

2/15~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学大学生TV局 ほか

2/22~ 森の発表会・ランドスケープ② ほか

※放送内容は変更になる場合があります。

地域福祉課・中部支所(八日市場町13-1)	☎63-5334・27-2425	FAX 27-2412
ボランティアセンター	☎63-6370	FAX 27-2412
生活サポートセンターあゆみ	☎63-5224	FAX 27-2415
げんこころ一む(小木町曾祢538)	☎65-6120	FAX 65-6121
東部支所(二見町茶屋456-2)	☎43-5551	FAX 43-4427
西部支所(小俣町元町536)	☎27-0509	FAX 27-0570
北部支所(御園町長屋2767)	☎22-6617	FAX 22-6604

伊勢社協

検索



<https://ise-shakyo.jp>

「地域福祉活動計画」 地域でつながるひとづくり



福祉って何だろう? 未来を担う高校生が体験学習!

伊勢市では市民の皆さんが幸せに暮らせるよう、一人一人ができる役割を担い、人と人とのつながりを基本として、困ったときに助け合える関係づくりや、お互いに支え合う地域づくりに取り組んでいます。そこで、ボランティアセンターでは、障がいのある人や高齢者など、多様な人の生き方に触れることで、「思いやりの気持ち」「優しい心」を育てることを目的として、小中学生・高校生などを対象に、福祉体験学習を実施しています。「学校」「社会福祉協議会」「地域」がにつながる福祉教育の展開を目指し、私たちの暮らす社会を支える地域福祉の未来の担い手の育成を推進しています。

宇治山田商業高等学校

課題研究「地域ボランティア」を選択している3年生の皆さん

●福祉体験学習を授業に設けた先生

これから先、障がいのある人と関わりを持つかもしれない。だから、障がいのある人の立場となって、その意識を持ち、考え、行動できる人になることを願い、この授業を設けました。そして、学んだ知識や技能などを基に、障がいのある人と地域をつなぐ役割を担う人材になることを期待しています。

●倉田 朱羽さん

点字と向き合う貴重な時間でした。点訳は地道な作業ですが、何よりもこの作業が視覚に障がいのある人のためになっていると考えると、とても大切な作業だと感じました。

●橋本 望愛さん

点字を見たことはありましたが、実際に読んだり、点訳したことはなかったので、良い経験でした。点字を読む人が読みやすいように打つことは難しく大変ですが、読む人のことを考えて打たなければと思いました。

「点字学習」



「福祉車両の使い方講座」



～「相手を思って行動する」ことを実感した、という感想をたくさんいただきました♪～

●田所 加帆さん

車いすを動かす前に一声掛けてもらうだけで安心感が全く違い、あらためて「相手の気持ちを思いやる」大切さを実感しました。

●上野 碧絵さん

どうしたら障がいのある皆さんが不安にならないか、家族に負担がかからないかなど、しっかり考えられていて、私も将来ぜひ使ってみたいと思いました。

令和2年12月6日
桜浜中学校
多目的ホール

つながるヒントは? 「地域と企業をつなぐセミナー」を開催しました!

地域と企業の
パートナーシップ!

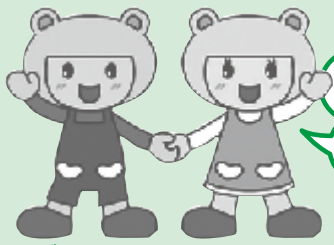
私の地域の
「安全安心」
「交通手段」
「つながり」はね...



第1部では、NPO法人Mブリッジ代表・米山哲司さんの「SDGsの理念」に関する基調講演と、有絹まちづくり協議会・ボランティアセンターの地域貢献登録企業による活動報告会、また第2部では、宮川左岸地域の地域ケア会議を開催し、「住み続けられる地域とは」などをテーマに、隣席の人と意見交換を行いました。

今回のセミナーでは、SDGsの観点と関連付けながら、私たちが暮らす地域の特徴や理想像を考えるきっかけとなりました。

今後も地域と企業とが連携した「住みよいまちづくり」を目指した活動が発展するように応援していきます!



げんきくん こころちゃん

●伊勢社協マスコットキャラクター

「げんここ地域福祉通信」は、地域福祉情報をお伝えするコーナーです。

社協はげんきな こころ応援します

げん

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 申申し込み 問問い合わせ

シリーズ

◆◆◆コミュニティカフェで地域のつながりづくり◆◆◆

中村町の桜が丘団地内に地域住民が集う「桜カフェ」が、令和2年8月からスタートしています。

「桜カフェ」とは、地域で活用してもらいたいという個人事務所のスペースで、まずはラジオ体操をして一緒に体を動かした後、健康麻雀・じゃんけん大会など、毎月さまざまなことをしながら交流を図っています。

カフェに参加することで、顔の見える関係づくりができ、「安心して住み続けられる地域になればいいな」という思いを持って、地域の皆さんと一緒に運営をしています。

参加者の声

近くに住んでいても話したことがなかった人たちと話ができ、良かった。

どこに参加してもほとんどが女性だから、男性が行ける場所があってうれしい!

介護のために、日頃は外出の機会がないけれど、外出の良いきっかけになった。

スタッフの声

- ・参加者が毎回増えてうれしい!
- ・ワイワイみんなで楽しんでいるのがうれしい!
- ・欠席することを伝えてくれる人もいます。言わなきゃいけない場所があることは、すてきなこと!そんな場所になってきてうれしい!

開催日時

毎月第2水曜日
10:00~12:00

場所

桜カフェ
(中村町桜が丘100-39)

対象者

歩いて来れる人、
家族の送迎がある人

立ち上げや運営で工夫したことは何ですか?

- ・準備段階から地域の皆さんと話し合いながら検討しました。
- ・男性にも来ていただきやすいよう健康麻雀を準備しました。
- ・社協職員や生活支援コーディネーターに相談にのってもらい、修道まちづくり会とつながりを持つことで、お茶菓子の提供などの協力が得られました。

ひきこもり家族の交流会

日々感じていることや思いを共有することで、息抜きができる場所です。気軽に参加してください。

ハープ演奏とおしゃべりでリフレッシュしませんか?



時 2月24日(水)、13時30分~15時
所 福祉健康センター・2階 娛樂室
(八日市場町13-1)

対 対象者 ひきこもり当事者の家族
内 内容 ハープ演奏と参加者同士の交流
参加費 100円

定 定員 20人

申・問 2月17日(水)までに、直接または
電話・ファクス・Eメールで、生活サポ
ーターセンターあゆみ(福祉健康センター・
1階) ☎63-5224 ☎27-2415
✉ise-cswsp@mie.email.ne.jp

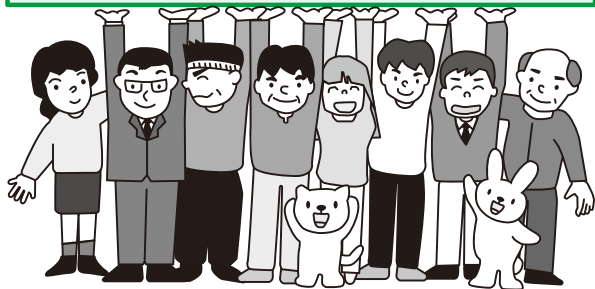


いせぼれんだより

No.82

伊勢市ボランティア連絡協議会(八日市場町・福祉健康センター内) (☎27-2425 FAX 27-2412)

伊勢市ボランティア連絡協議会



「伊勢市ボランティア連絡協議会」に所属している各団体の活動状況などを紹介します。

「メイクガウン」

ボランティア養成講座に参加

令和2年8月1日、いせ市民活動センターで開催された「メイクガウン」作成講座に参加しました。この講座ではコロナ禍の中、医療現場で医療用ガウンが不足しているということから、医療用のガウンを市販のポリ袋・はさみ・アイロンを使って実際に作成し、この手作りした医療用ガウンの代替品を、医療従事者の皆さんがウイルスから守る防具として使っていただくために、地域の医療機関などにお届けするというものです。

いざ作ってみると、思ったより簡単に作成できました。作ったガウンが少しでもお役に立てばと願うとともに、医療現場でご苦労されている皆さんへ感謝の念でいっぱいです。



メイクガウン

ごあいさつ

初春のお祝いを申し上げます。

昨年から続く自粛生活に、健康や暮らしの不安などをお聞きすることが多い年明けとなりました。

本来ならば当会も皆様のご支援をいただきながら、さまざまなボランティア活動の推進に努めているところですが、現在は新型コロナウイルス対策をしながらの活動で、高齢者や学生の方々から届いた要望を第一として、支援活動に取り組んでいます。

また、他の活動なども密にならないこと・短時間であることなどを掲げての実施で、お待ちいただく皆様楽しいひとときでありますように願っての、ささやかな活動です。

当会の予定・事業などは新型コロナウイルス収束の後、従来通り開催といたします。

本年もご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

伊勢市ボランティア連絡協議会 会長 泰道 詞子

《人形劇団 おたまじゃくし》

演者と観客が一体の時間！

コロナ禍で公演依頼が無い中、令和2年11月に「宅老所もんちゃん」より公演依頼をいただきました。

演目は「だるまちゃん と てんぐちゃん」。だるまちゃんは、てんぐちゃんの持ち物に興味津々、すてきなアイデアで解決する姿がほほ笑ましいお話です。

皆さんに、とても喜んでいただき、演じ手の私たちも楽しい舞台となりました。

観ていただけることが励みになり、たくさんの公演ができる日が来るように新型コロナウイルスの収束を願い、さらなる研さんと技術向上を目指しています。



おたまじゃくしもんちゃん訪問

伊勢朗読会の活動

対面朗読を実施

依頼を受け、令和2年11月より毎週月曜日、小俣図書館のボランティア室にて対面朗読を行っています。障がいがある人に、認定心理士の資格を得るための勉強のお手伝いをするもので、CDによる教材では説明できないもの(表・グラフ・図など)を言葉で正確に伝えるという難しい作業です。相手の意向を聞きながら、分かりやすく丁寧に説明するのが大変です。

コロナ禍によりボランティア活動が限られる中、貴重な体験をさせていただいております。希望する人は、お申し出ください。



対面朗読の様子

大湊町高齢者通所センター 「いこい」で 敬老の日に朗読

令和2年10月26日、大湊町の参集殿で、敬老の集いが開催されました。快晴の暖かい日、窓も扉も開け放ち、ソーシャルディスタンス(間隔)を保った会場にマスクを着けた皆さんが笑顔で集まって来られました。

伊勢朗読会の私たちは、「あかんぼじいさん」「稲むらの火」の紙芝居・「あわたの長吉」などの故郷のお話のほか、「まりと殿様」「ふるさと」などの童謡も朗読させていただきました。

自粛が続く中、笑顔と拍手・笑い声・温かい雰囲気にも和み、元気をいっぱいいただきました。



ボランティア事業継続のため、若い力が必要です。現在、個人や団体に活動している皆さん、ぜひとも参加をお待ちしております。

福祉施設などへの おやつ作り

こどもの日・七夕・クリスマスなど、四季おりおり折々の行事に合わせて喜んでいただけるような、おやつ作りをしています。10月は、お月見に合わせ、豆腐入り白玉団子などを届けて大変喜ばれました。



おやつ作りの様子

資源回収にご協力を

伊勢市ボランティア連絡協議会では、資源回収を行っています。リサイクル活動にご協力をお願いします。

とき 偶数月の第3土曜日・9:30まで

ところ 福祉健康センター・裏玄関付近

段ボール

新聞紙

アルミ缶

福祉健康センターへお届けください

書き損じ
はがき



切手

福祉や発展途上国の子どもたちの
医療活動・教育に生かされます。

三重ボランティア基金に、 古切手をお届けしました。

伊勢市ボランティア連絡協議会 様

公益財団法人 三重ボランティア基金
理事長 井村正徳

三重ボランティア基金への寄附物品(古切手)の受領について(お礼)

このたびは、三重ボランティア基金に「善意の物品」をお寄せくださいまして、誠にありがとうございます。

下記のとおり受領いたしましたので、ご査収下さい。

今後とも、福祉に深いご理解と格別のご協力をいただきますようお願いいたします。

ありがとうございました。

記

◇使用済み切手 32.0kg

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



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 骨元気!カルシウムたっぷりあったか料理
参加費 300円(当日持参)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器
※料理の持ち帰りに必要な人は、保冷剤・保冷バッグを持参してください。
申し込み 各開催日の申込期限の12時まで、電話またはファクスで健康課へ
予算額 21万円(30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
2月9日(火)	小俣保健センター	15人	2月3日(水)
2月13日(土)	福祉健康センター	10人	2月8日(月)
2月18日(木)	福祉健康センター	10人	2月12日(金)
2月19日(金)	ハートプラザみその	15人	2月15日(月)

※いずれも時間は、9:30～12:30です。
※当日は必ず自宅検温をお願いします。
※料理は持ち帰りとなります。

伊勢市健康マイレージの対象事業です。

健康の日における啓発事業 ウォーキング講習会

ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。歩き方やウォーキングで気を付けたいことなどを学びましょう。
とき 2月11日(祝)、9時30分～11時
ところ 中央保健センター(室内で実施します)
対象 市内在住の人
内容 ウォーキングについての講話・歩き方の指導
講師 叶俊文さん(皇學館大学教育学部教授)
定員 30人(先着順)
持ち物 運動のできる服装・靴、飲み物、マスク
申し込み 2月1日(月)から、電話またはファクスで健康課へ

伊勢市健康マイレージの対象事業です。

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

市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に歩きましょう。
とき 2月19日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時)

新型コロナウイルス感染症が心配

～発熱・せきなどの症状がある場合～

- 外出を控え、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください。
- 相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター(伊勢保健所)〔☎27-5140〕」へ相談してください。
受付時間 9:00～21:00(土・日曜日・祝日も対応)
※21:00～翌日9:00は、三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)へ。
※電話での相談が難しい場合は、ファクス(FAX)059-224-2344またはEメール(☐yakumus@pref.mie.lg.jp)で相談してください。
※検査は、診察などの結果必要と判断した場合に実施となります。

伊勢市健康マイレージの対象事業です。

集合場所 ダイムスタジアム 伊勢(倉田山公園野球場)前広場
対象 市内在住の人
内容 「野口みずき金メダルロード周辺コース(3.4km)」のウォーキング
定員 30人(先着順)
持ち物 傷害保険料10円、運動のできる服装・靴、飲み物、タオル、マスク
申し込み 2月1日(月)から、電話またはファクスで健康課へ
※雨天時は中止とします。(開催可否を12時30分に決定)

イメージキャラクター アキヨシくん

株式会社 AS110 設備工業

水廻りのトラブル 「安心修理」 お見積無料

http://www.as110.co.jp

〒516-0012 三重県伊勢市通町42-1 AS110ビル

水道110番 0120-454-110

日頃の感謝を込めて「広報いせ」お客様限定[39キャンペーン]

基本料金より 1,000円OFF (2/1～3/11までの39日間限定!!)

<p>水道・蛇口の漏れ 蛇口からの水漏れ。 接続部分からの水漏れ。 基本料金 ¥6,000 (税別)</p>	<p>トイレのトラブル 流れが悪い。つまっている。 タンクからチョロチョロ音がする。 水の流れが悪い。 基本料金 ¥6,000 (税別)</p>
--	--

広告

コグニサイズ講座
〜ステップアップ編〜

認知症予防のためのコグニサイズについて「もっとコグニサイズを学びたい」人向けに、ステップアップ講座を開催します。

とき 2月12日(金)、9時30分〜11時

ところ 中央保健センター

対象 コグニサイズ講座に参加したことがある人・家庭でコグニサイズに取り組んでいる人

内容 ストレッチ、筋トレ、コグニサイズの実践

※令和2年11月6日に開催したコグニサイズ実践講座と同じ内容です。

定員 25人程度(申し込み多数の場合、初参加の人を優先)

料金 傷害保険料50円

持ち物 運動のできる服装・靴、飲み物、マスク

申し込み 2月1日(月)から、電話またはファクスで健康課へ

伊勢市健康マイレージの対象事業です。



高齢者用肺炎球菌
定期予防接種は
3月31日まで

今年度の対象者の接種期限は令和3年3月31日(水)です。対象者には令和2年3月に接種券を郵送しています。接種券を持っている人で、肺炎球菌予防接種(ワクチン名…ニューモバックスNP)を初めて接種する人に限り、3000円で接種することができます。接種を希望する人は、直接実施医療機関へ申し込んでください。接種について詳しくは「広報いせ」令和2年4月1日号・32ページまたは市のホームページをご覧ください。

令和2年度 高齢者用肺炎球菌定期予防接種対象者

65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの人
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの人
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの人
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの人
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれの人
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれの人
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれの人
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれの人

ホームページをご覧ください。※すでに肺炎球菌予防接種の助成を受けた人には接種券を送付していません。※2回目以降の接種は全額自己負担となります。

主な相談など

とき	ところ
①新型コロナウイルス感染症関連こころの健康相談(要予約) ・臨床心理士による相談 2月16日(火) 9:00～11:00	中央保健センター
・保健師による相談 2月2日(火) 13:30～15:30	中央保健センター
②成人健康相談・成人栄養相談(成人栄養相談は要予約)★ 2月18日(木) 13:30～15:00 2月25日(木)	中央保健センター ハートプラザみその
③エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制) 2月9日(火) 9:00～11:00	伊勢保健所(県伊勢庁舎内)

対象 ①②市内在住の人、③県内在住の人
問い合わせ ①②健康課(☎27-2435、FAX21-0683)
③伊勢保健所(☎27-5137、FAX27-5253)

★印は伊勢市健康マイレージの対象事業です。

総務省消防庁 全国版救急受診アプリ「Q助」
症状の緊急度をすばやく判定！救急車を呼ぶ目安にしてください。

Q助 検索

予算額 新型コロナウイルス感染症関連こころの健康相談29万8千円、成人健康相談・成人栄養相談(48回分)21万7千円、休日・夜間応急診療所1億2,088万3千円(うち診療所収入・他町分担金 1億479万7千円)

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
	日曜日・祝日	10:00～12:00	
		13:00～17:00	
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。
※特別警報発表時など、気象状況により臨時休診となることがありますので、事前に確認してください。
※発熱の症状で受診する場合は、事前に問い合わせてください。症状や状況により、屋外または車中での待機をお願いしたり診察をさせていただく場合があります。
※新型コロナウイルスによる影響のため、インフルエンザをはじめとする検査は行いません。

■上表の時間・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: <https://www.qq.pref.mie.lg.jp>
- 医療ネットみえ 自動音声・FAX案内サービス
☎0800-100-1199(通話料無料)

■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

二見・御菌・小俣公民館講座 「おうち時間を楽しもう」受講生を募集

社会教育課 (☎22-7886 (FAX)23-8641)

コロナ禍による「ステイホーム」。家で過ごす時間が増えました。これを機に何か新しいことをはじめてみませんか。

二見公民館講座「ペランダでエゴ菜園をはじめよう」

とき 3月5日(金)、13時30分〜15時30分

ところ 二見公民館・1階第1会議室

講師 リサイクルプラザ指導員

定員 20人

持ち物 筆記用具

内容 台所の生ごみを肥料にして野菜作り。やってみたいけれど畑がない…と諦めている皆さんに、ペットボトルを使った野菜作りを紹介しします。さあ、ペランダで、庭先で、エゴ菜園ライフをはじめてみませんか

御菌公民館講座「インスタグラムをはじめよう」

とき 3月12日(金)、19時〜22時

ところ 御菌公民館・3階学習室(御菌総合支所併設)

講師 磯部文佳さん

定員 20人

持ち物 スマートフォン、筆記用具

内容 インスタグラムをはじめてみたい人、すでにはじめているがレベルアップしたい人、おしゃれな投稿をしたい人など、インスタグラムに関するものが簡単に学べます。自分の価値観を発信できるものをはじめてみませんか

小俣公民館講座「ハーブティーをはじめよう」

とき 3月13日(土)、10時〜11時30分

ところ 小俣農村環境改善センター・1階実習室

講師 山路幸代さん

定員 16人

持ち物 材料費1000円、エプロン、布巾2枚、台拭き、手拭きタオル、筆記用具

内容 ハーブの勉強とドライハーブを使ったおいしいハーブティーの入れ方を学びます。ストレスやイライラを解消し、ゆったりとした気分でおうち時間を過ごしましょう

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>63 〒000-0000 往信</p> <p>《申込先の住所》 《申込先の宛名》行</p>	<p>何も記入しないでください。</p>	<p>63 〒000-0000 返信</p> <p>住所 氏名様</p>	<p>①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤連絡のつきやすい電話番号 ⑥勤務先または学校名(市外在住者のみ)</p>

申し込みについて(共通)
対象 市内在住または通勤・通学している15歳以上の人(中学生を除く)
受講料 無料
申し込み 2月12日(必着)までに、往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、各申込先へ
※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。

申し込み・問い合わせ先

- 二見公民館講座…二見公民館 (〒519-0609 二見町茶屋 209、☎42-1117 (FAX)42-1125)
- 御菌公民館講座…御菌B&G海洋センター (〒516-0806 御菌町上條 1173-1、☎・(FAX)36-4511)
- 小俣公民館講座…社会教育課 (〒519-0592 小俣町元町 540、☎22-7886 (FAX)23-8641)

は無効となります。
※申し込みが定員の半数に満たない講座は、中止する場合があります。
※申し込み多数の場合は抽選となります。
※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。返信用はがきが届かない場合は、各講座の申込先へ問い合わせてください。
※定員に満たない講座は、開講日の1週間前まで2次募集をする場合があります。
※このすると消えるペンは使えないでください。
※大雨特別警報・暴風警報・大雪警報が発表された場合または、施設に避難場所が開設された場合は休講となります。

2021年度 来春 新年度入学予約 ご案内

★現在新中3・新中2の部は、各校舎共定員ですのでお詫び申し上げます。

ホームページ

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)

小学生の部	明野校	伊勢校 (比久留本部)	馬瀬校
新中1 / 英語、数学、90分授業 / 理科、社会、国語、90分授業 中間、期末テスト対策、特別講義(無料)	調整中 です	調整中 です	調整中 です
新小6 / 週 180分 + 特別講義 内容:90分授業週2回(算数・国語・英語)、特別講義(理科・社会)	○	調整中 です	○
新小5 / 週 180分 + 特別講義 内容:90分授業週2回(算数・国語・英語)、特別講義(理科・社会)	○	○	○
新小4 / 週 110分 + 特別講義 内容:110分授業週1回(算数・国語)、特別講義(理科・社会)	○	○	○

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

伊勢総合病院の職員 (臨床工学技士)を募集

伊勢総合病院 経営企画課

(☎) 63-9053 (FAX) 27-2315

採用予定日・採用予定人員

令和3年4月採用・1人

受験資格 平成3年4月2日

以降生まれで、臨床工学技士

免許を有するまたは、令和3

年3月に取得見込みの、夜間

勤務ができる人で、地方公務

員法の欠格条項に該当しない

人

※日本国籍を有しない人は、

永住権または特別永住者の

在留資格を有することが必

要です。

試験日 2月15日(月)

申し込み 2月5日(金)(必着)

までに、受験者本人が直接ま

たは郵送で申込書・必要書類

を、同課(〒516-0001

4 楠部町3038)へ

※詳しくは、募集要項をご覧

ください。

※募集要項・受験申込書は同課にあります。また、伊勢総合病院のホームページ(<https://hospital.city.isemie.jp>)に掲載しています。

伊勢総合病院



伊勢病院 検索

環境審議会委員を募集

環境課

(☎) 21-5540 (FAX) 21-5642

市の環境の保全に関する施策の実施などについて審議する環境審議会の委員を募集します。

資格 令和3年4月1日現在、市内在住または通勤・通学している20歳以上の人

任期 委嘱日〜令和5年3月

31日(2年間)

活動内容 環境に関する基本的事項などについての調査・審議

募集人数 3人以内

申し込み 2月15日(月)〜3月5日(金)(必着)に、応募用紙・レポート(テーマは「環境に関する思い」・A4サイズ・500字程度)を、直接または郵送・Eメールで同課(〒516-08601岩淵1丁目7-29、kankyo@city.isemie.jp)へ

※応募用紙は、2月15日(月)から同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。

選考方法 選考委員会による書類選考

産業支援センター

4月からの起業家支援室の入居申し込みは2月19日(金)まで

産業支援センター

(☎) 63-5677 (FAX) 22-8851

同センター(所在地:朝熊町4383-469)では、市内で起業・創業、新分野進出に挑戦しようとする人を応援するため、これから起業する人や起業後間もない人が利用できる支援室(レンタルオフィス)を提供しています。支援室は24時間利用できません。また同センターには創業コーディネーターが在籍しており、事業立ち上げ時から総合的にサポートを受けることができます。

料金 起業家支援室:1万3520円/月、起業準備支援室:4400円/月または3300円/月

4月からの起業家支援室への入居申込期限 2月19日(金)

※起業準備支援室は、随時受け付けており、広さにより料金が異なります。

※入居には各種書類等の提出が必要のため、まずは同センターへ電話で問い合わせ

てください。

用できる支援室(レンタルオフィス)を提供しています。

支援室は24時間利用できません。また同センターには創業コーディネーターが在籍しており、事業立ち上げ時から総合的にサポートを受けることができます。

料金 起業家支援室:1万3520円/月、起業準備支援室:4400円/月または3300円/月

4月からの起業家支援室への入居申込期限 2月19日(金)

※起業準備支援室は、随時受け付けており、広さにより料金が異なります。

※入居には各種書類等の提出が必要のため、まずは同センターへ電話で問い合わせ



起業家支援室

広告

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら 地元の当社に おまかせ下さい!!

<http://www.tsutaanyu.jp/>

伊勢市中小規模店応援商品券取扱加盟店

見積り無料

小さなものからまるごと一軒

0120-28-3001

引越 宅急便 緊急荷物 ☆一個の荷物から集配致します。

TSUTA TRANSPORT (有) つた運輸

伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

伊勢市再犯防止推進計画(案) への意見を募集

福祉総務課

(☎21-55557 FAX21-5555)

市では、「伊勢市再犯防止推進計画」の策定を進めています。計画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 2月12日(金)～3月12日(金)

提出資格 市内在住または通勤・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・ファクス・Eメールで同課(〒516-8601岩淵1丁目7-29 ☒fukushisoumu@city.ise.mie.jp)へ

案の縦覧

計画案は、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、3総合支所生活福祉課、9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、福祉健康センター、ハイプラザみその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。



保育士復職・就職支援セミナー

保育課

(☎21-5714 FAX21-5555)

保育士資格があり保育現場を離れている人や、保育士資格の取得を目指している人などへの復職・就職を支援するセミナーを開催します。

とき 2月12日(金)、9時30分～11時30分

ところ 二見浦保育園(二見町庄2068-1)

対象 保育士資格を有し、現在保育園(所)で勤務していない人、保育士資格の取得を目指している人

内容 保育士の仕事内容の説明、現役保育士との懇談、保育園の見学

定員 15人程度

申し込み 2月10日(水)までに、電話またはファクス、Eメール(☒noiku@city.ise.mie.jp)で同課へ
※託児あります。(無料)

公共職業訓練 (ハロートレーニング)

ポリテクセンター伊勢
(☎37-3121 FAX37-4914)

求職者の皆さんが早期に再就職できるように、ものづくり分野に特化した職業訓練を実施します。

訓練科・訓練期間・定員・応募締切日・入所選考日 左表のとおり

訓練場所 ポリテクセンター伊勢(小俣町明野685)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

※受講料は無料ですが、教科書代・作業服代が必要です。

※詳しくは、同センターへ問い合わせてください。

公共職業訓練(ハロートレーニング)

訓練科	訓練期間	定員	応募締切日	入所選考日
機械・CAD科	3月18日(木)～9月14日(火)	15人	2月9日(火)	2月12日(金)
ものづくり溶接科	4月2日(金)～9月24日(金)	12人	3月2日(火)	3月5日(金)

※応募締切日以降でも2次募集を行う場合がありますので、同センターへ問い合わせてください。

女性のための就職支援セミナー 商工労政課

(☎21-55568 FAX21-5651)

女性の皆さんが就職・再就職への一歩を踏み出す機会をつくるため、就職支援セミナーを開催します。

とき 2月25日(木)、9時30分～11時30分

ところ ハートプラザみそ・2階保健会議室

対象 就職・再就職を目指す女性

内容 コロナ禍での就職活動準備

講師 藤田朋美さん(株式会社オーゴエキャリアアカウンセラー)

定員 15人(先着順)

申し込み 2月19日(金)までに、電話・ファクスで同課または、Eメールで株式会社オーゴエ(☒ise-seminar@ogoe.com)へ

※託児あります。(無料・2月18日(木)までに予約が必要)
※雇用保険を受給している人は求職活動実績になりますので、雇用保険受給資格者証を当日持参してください。
※マスクを着用して来越してください。

村田自動車がいらない**車買いとります!**
まずは急いでお電話下さい! **査定無料!**
☎0596-42-1805
住所 〒519-0606 伊勢市二見町庄370-1
営業時間 9:30～19:00 定休日 火曜日

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100年
お宅の**畳は傷んでいませんか?**
藤原屋は生産地(熊本県)に向き「国産の安全・安心な畳」をお届けします。
藤原屋
<ショールーム・事務所> TEL(0596)38-1173 <創業地>
伊勢市村松1379-59 FAX(0596)38-1170 伊勢市河崎3-6-5
お気軽にお電話ください! 藤原屋ホームページ http://fujiiwaraya-ise.jp
伊勢の畳屋 検索

広告

Q. 後継者がいない家でもお墓を建てられますか？

A. 大丈夫です
色々な方法をご提案させていただきます。

無料相談
実施中



石塔 130 基
仏壇 80 基

展示場を Youtube
でのぞいてみて

ください
動画にて
ご案内
いたします



伊勢市上地町2691-48
伊勢市間屋センター内

中村 石材 仏壇 店

☎0120-28-5390

【営業時間】

平日 8時~18時
日・祝 10時~18時

【年中無休】(正月と盆除く)



起業勉強会・女性起業セミナー

産業支援センター

☎63-5677 FAX 22-8851

これから起業する人や、起業して間もない人、新たな事業を考えている人を対象に、女性の起業について学びます。

第10回起業勉強会&相談会
〜新分野・新規事業への進出〜

とき 2月20日(出)、14時~16時

内容 7年前に介護用品の会社を設立した起業家が、会社の成長・雇用の創出・継続する仕組みや新たに始める事業についてお話しします

講師 成瀬和久さん(株式会社社グッド・ナル代表取締役)
定員 15人程度

女性起業セミナー&座談会
〜さまざまな成功事例からヒントを学ぶ〜

とき 2月26日(金)、14時~16時

内容 ライフステージに応じた生き方が求められる中、自分らしさを生かし活動している女性起業家の事例を交え、起業への一歩や事業継続へのヒントをお話しします

講師 田口さおりさん(一般社団法人ママライフデザイン研究所代表理事)

定員 セミナー:15人程度、座談会:5人程度

共通

ところ 産業支援センター・研修室(朝熊町4383-469)

※オンラインによる勉強会に変更する場合があります。

申し込み 電話で同センターへ

催し物

エッセイ **SSピンポン体験**

中央児童センター

☎27-2422 FAX 27-2412

SSピンポンは、卓球台の上で音の出るボールを転がして打ちあう競技で、三重とわか国体デモンストラーション部門でも行われます。SSとは、「生涯」のSと「スポーツ」のSの頭文字を取り、誰もがいつまでも楽しむことができよう工夫されています。家族や友人同士で楽しく体験できます。ぜひご参加ください。

とき 2月11日(祝)、①10時~11時30分(集合は9時50分)・②13時30分~15時(集合は13時20分)

ところ 中央児童センター(福祉健康センター・3階)

対象 市内在住または通勤・通学している人

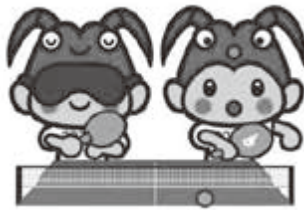
※小学生以上の人は1人で申し込み可能で、就学前の子どもは見学となります。

講師 村井正治さん(NPO法人日本SSピンポン協会理事)

定員 各10組程度

持ち物 運動のできる服装・靴

申し込み 2月2日(火)~7日(日)・9時~17時に、直接または電話・ファクスで同センターへ



三重とわか国体・三重とわか大会
マスコット「とこまる」

65歳以上の方で
運転免許証を自主返納された方

タクシー運賃 1割引!!

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

野呂タクシー ☎0596-22-2188

伊勢市小俣町相合 479 http://www.noro-taxi.com

「モノ」を売らずに「価値」を売る

マコにい社長の YouTube **はじめました!**

ハイパービジネス



売上・集客UPのストーリーをご提案します!

千巻印刷産業(株) TEL 0596-26-0101

伊勢市宮後2-9-41 ちまき印刷 検索

「広げようサポーターの輪」
認知症サポーター
養成講座



高齢者支援課
(☎21-5583 FAX20-8555)

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。この機会に認知症についてや、認知症の人やその家族への関わり方について気軽に学びましょう。

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。

とき 2月19日(金)、10時～11時30分

ところ 二見生涯学習センター

1・2階研修室2

対象 市内在住の人

内容 認知症への理解・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 10人(先着順)

申し込み 電話またはファクスで同課へ

※マスクを着用してお越しください。

ESDジェイズ
SDGsってなに?
私たちは何をすればいい?
知って始めよう!

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

SDGsという文字をよく目にするようになってきました。平成27年に国連で採択され、世界が持続可能な社会となるための17の開発目標が、SDGsです。

楽しくSDGsを学んで、私たちができることから始めてみましょう。

とき 2月14日(日)、13時30分～15時

ところ 御園公民館・2階講堂(御園総合支所併設)

講師 朴恵淑さん(三重大学名誉教授)

定員 50人(先着順)

申し込み 2月10日(水)までに、電話またはファクス・Eメールで同課(☎kouryu@city.ise.nie.jp)へ

※手話通訳など、特に配慮が必要な人は2月5日(金)までに同課へ連絡してください。

※マスクを着用してお越しください。

手話体験講座

障がい福祉課
(☎21-5558 FAX20-8555)



「聞こえないこと」や「ろう者の皆さんの暮らし」を知り、言語であり、ろう者の皆さんのコミュニケーション手段である「手話」を体験してみませんか?

とき 3月6日(出)、①10時30分～12時・②13時30分～15時

※各回とも同じ内容です。複数回の受講はできません。

ところ 市役所東館・5階会議室

対象 手話の学習経験がない人

定員 各20人程度(先着順)

申し込み 3月4日(休)までに、直接または電話・ファクスで同課へ



ワンコインライブ Vol.10

二胡の調べ

シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢

(☎28-5105 FAX28-5106)

一胡の幻想的な音色と名曲をたっぷりとお届けします。

とき 3月24日(水)、13時30分
開演(開場は12時45分)

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

演奏予定曲 夜来香・燕になりたい・蘇州夜曲・朧月夜・さくらほか

演奏者 濱瀬尚美さん(二胡奏者)、永井由希さん(ピアノ)

定員 60人(先着順・全席自由)

料金 500円

※3歳以下の子どもは保護者の膝上で無料鑑賞ができます。(4歳以上または座席が必要な場合は料金が必要)

前売り券の販売 2月5日(金)、10時から同館窓口・村井楽器伊勢店で電話受け付け、3月13日(出)から引き渡し

※当日券はありません。



濱瀬尚美さん



永井由希さん

厄年祝特別セール

2021年厄年の方々

昭和36年	昭和55年	平成元年	平成9年	平成15年
還暦祝	六七祝	三三祝	五五祝	十九祝

＜数量限定＞

アリエール洗剤セット40%OFF!!

まずはご一報!
カタログ送付いたします
0120-81-3456
店内全てお値打ち価格で

株式会社 YAMADA
伊勢市岩淵1丁目16-11
TEL:0596-24-3131
m-yamada@eagle.ocn.ne.jp

今年の初午は
3月11日です
2/4～3/11の間で
日柄のよい日を選び
お配りください

広告

i お知らせ

**国民健康保険料
申告書の提出を**

医療保険課 国民健康保険料係
(☎21-5551 FAX20-8555)

国民健康保険料申告書は、保険料の算定に必要な前年中の収入を申告するためのものです。

1月2日以降に市内に転入した人や、令和2年中に収入がなかった人も、国民健康保険に加入している人は、国民健康保険料申告書の提出が必要です。

対象者には、2月下旬に申告書を郵送しますので、3月22日(月)までに、申告書を同課・3総合支所生活福祉課・9支所へ提出してください。
※所得税の確定申告や市・県民税の申告をする人は、申告書の提出は不要です。
※後期高齢者医療保険料の申告書は6月に送付します。

**国民健康保険
医療費通知を送付**

医療保険課 国民健康保険給付係
(☎21-5646 FAX20-8555)

国民健康保険で令和2年12月に診療を受けた世帯へ2月下旬に、医療費のお知らせを送付します。

この通知は、医療費控除の申告手続きで「医療費控除の明細書」として使用することができます。ただし、医療機関からの請求が遅れているものや訪問看護・療養費払いでの受診があった場合など、記載されないものもあります。そのため、領収書を保管し、申告時に確認してください。

**第15回全国手話検定試験
の受験料を半額補助**

障がい福祉課
(☎21-5558 FAX20-8555)

手話の普及を図るため、社会福祉法人全国手話研修センターが実施する同試験の受験料を半額補助します。

対象 市内在住で、同試験の受験について他の補助金などの交付を受けていない人
申請方法 3月31日(水)までに、同試験の受験票(写し)な

どの必要書類と印鑑を持参し同課へ
※申請に関する案内・所定の様式は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。
※今年度は申請方法が異なりますので、注意してください。

※予算額に達した時点で受け付けを終了します。

全国手話検定 伊勢市 **検索Q**
予算額 4万6千円

**東海三県一市グリーン
購入キャンペーン**

県地球温暖化対策課内・東海三県一市グリーン購入キャンペーン実行委員会
(☎059-1224-12366
FAX059-1229-11016)

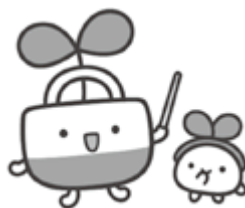
地球にやさしいお買い物をしてみませんか？

キャンペーン期間中に、エコマークなどが付いた「環境ラベル商品」「地元・旬のもの」「詰め替え商品」などの環境への負荷が少ない商品を購入して応募すると、抽選で250人に、エコですてきな商品が当たります。

キャンペーン期間 1月22日(金)～2月21日(日)

応募方法 左の2次元コードまたは同キャンペーンのホームページ(<https://www.pret.mie.jp/eco/earth/>)から、12569014784.htm)から、または県内協力店舗内にある応募はがきで応募

応募してね♪



© GPN



**Jアラート全国一斉
情報伝達試験**

危機管理課(☎21-5523 FAX20-3151)

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試験が行われます。

- とき** 2月17日(水)、11:00ごろ
- 内容** 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



「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」

株式会社 栄ハウジング
0596-22-2755
伊勢市 栄ハウジング **検索**
海拔 21.4m の高台 **松尾観音台分譲中!**
親子3代 **長年の実績** をもとに **不動産無料査定!**

2月26日(金)まで ひとり親世帯 臨時特別給付金

子育て応援課

(☎21-5713 FAX21-5555)

申請方法 2月26日(金)までに、直接同課・3総合支所生活福祉課または郵送(必着)で同課(T516-8601岩淵1丁目7-29)へ

※令和2年6月分の児童扶養手当が支給された人は、すでに支給済みです。

※対象の「ひとり親世帯」とは、母・父または養育者のいずれかが、18歳に達する日以後の最初の3月31日(一定の障がいがある児童は20歳)までの間にある児童を監護している世帯です。

支給額

・基本給付：1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円を加算

・追加給付：1世帯5万円

基本給付の再支給

令和2年12月11日の時点で、既に1回目の基本給付を受けている、または申請をしている人に、令和2年12月に基本給付を再支給しました。
※支給額は、前回の基本給付と同額です。

小中学校への入学

学校教育課

(☎22-7879 FAX23-8641)

4月に市立小中学校へ入学する児童・生徒の保護者の皆さんに、1月29日付けで入学通知書を発送しました。次の場合は、同課に連絡してください。

- ・入学通知書が届かない
- ・入学通知書の記載事項に誤りがある

- ・入学通知書を受け取った後、転居などで入学校が変更になる

- ・国立・私立の小中学校に入学するが、市の教育委員会から入学通知書が届いた

就学指定校の変更

就学する学校(就学指定校)は、住所で指定されています。事情により就学指定校の変更を希望する場合は、申請が必要ですので、同課へ相談してください。なお、就学指定校の変更基準は、市のホームページをご覧ください。

事業主の皆さんへ

障がい者の法定雇用率の変更

ハローワーク伊勢

(☎27-8609 FAX27-1384)

3月1日から障がい者の法定雇用率が左表のとおり引き上げになります。引き上げに伴いハローワーク伊勢では障がい者雇用に向けた支援を行いますので、相談してください。

また、今回の変更に伴い、対象となる民間企業の事業主の範囲が、従業員45・5人以上から43・5人以上へ広がりますので注意してください。

障がい者の法定雇用率

事業主区分	法定雇用率	
	現行	3月1日以降
民間企業	2.2% →	2.3%
国、地方公共団体等	2.5% →	2.6%
都道府県等の教育委員会	2.4% →	2.5%

三重県最低賃金の改正

三重労働局賃金室

(☎059-2226-2108)

FAX059-2226-2117

三重県最低賃金は、令和2年10月1日から時間額874円となりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、県内で働く全ての労働者に適用されます。

三重県・特定(産業別)最低賃金

業種	最低賃金額(時間制)	効力発生日
ガラス・同製品製造業	901円	令和2年12月21日
銑鉄鋳物、可鍛鋳鉄、鋳鉄管製造業	874円	令和2年10月1日
電線・ケーブル製造業	921円	令和2年12月21日
洋食器・刃物・手道具・金物類製造業	874円	令和2年10月1日
一般機械器具製造業	874円	令和2年10月1日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	906円	令和2年12月21日
建設機械・鉱山機械製造業、自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業、産業用運搬車両・同部分品・附属品製造業、その他の輸送用機械器具製造業	942円	令和2年12月21日

また、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、「特定(産業別)最低賃金」が適用され、左表のとおり時間額が改定されました。
最低賃金の引き上げに対応して、中小企業支援のための業務改善助成金制度などのワンストップ無料相談窓口(☎0120-1111-417)を設置しています。

各種委員が決まりました

次の皆さんが、各委員として新たに就任しました。
職員課

（☎21-5505 FAX21-5522）

監査委員（議員から選任）
（令和2年12月9日付け）

・辻孝記さん

公平委員会委員

（令和2年12月26日付け）

・内田典夫さん

固定資産評価審査委員会委員

（令和2年12月26日付け）

・植村公順さん ・久保徹さん

・小山孝司さん ・東浦功さん

・中林年美さん ※順不同

教育総務課

（☎22-7875 FAX23-8641）

教育委員会委員

（令和2年12月23日付け）

・中西康裕さん

救急医療情報キットを配布

高齢者支援課

（☎21-5559 FAX20-8555）

一人暮らしの高齢者などに対する救急対策として、救急医療情報キットを配布します。

①今年度中に75歳に達する一人暮らしの高齢者（昭和20年4月1日～昭和21年3月

31日生まれの人）
②65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、健康上不安がある人

③各種障害者手帳の交付を受け、健康上不安がある人
④上・右記①～③の対象に準ずる人で配布を希望する人

申請 本人確認ができる物（保険証など）と印鑑を持参し、同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ

※①に該当する人には、制度の案内および申請書を郵送します。内容を確認のうえ申請してください。

※配布済みの人には、更新のお知らせを郵送します。

救急医療情報キットについて

自宅で緊急事態が起きたときに、本人などが症状などを説明することができない場合に備えるための道具です。

救急医療活動に必要な情報を事前に記載し、専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておきます。駆け付けた救急隊員が、状況に応じて救急医療活動のために活用します。



救急医療情報キット

一般社団法人日本損害保険協会から 高規格救急車を寄贈いただきました

消防本部 総務課（☎25-1264 FAX29-0134）

令和2年12月2日に伊勢市消防本部で、一般社団法人日本損害保険協会様から寄贈いただいた高規格救急車の受納式を執り行いました。

式典では、同協会三重県損保会の頼会長から「地域の救急救命活動と、市民の皆様の安全安心な暮らしを守るためにご活用ください」とあいさつをいただきました。その後、救急隊員による救命処置のデモンストレーション（実演）を披露しました。

寄贈いただいた高規格救急車は新たなデザインとして側面に伊勢市を流れる宮川・勢田川・五十鈴川をイメージした3本のブルーライン（青い線）が入っています。



受納式の様子

伊勢警察署だより



伊勢警察署（☎・FAX 20-0110）

進学・進級時における少年の非行・犯罪被害防止

子どもを非行から守るために

- ◆ 家族での会話や、だんらんは最も大切です。子どもとの対話を大切にしましょう。
- ◆ 少年が夜遅く出歩いている、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、「地域の力」で少年を非行から守りましょう。
- ◆ 夜遊びなどの生活態度の変化は非行の兆しです。子どもが問題行動を起こしても目をそらさず、向き合しましょう。

子どもをネット犯罪から守るために

インターネットを悪用した犯罪に、子どもが巻き込まれる例が後を絶ちません。ここ数年は、出会い系サイトにおける犯罪の他に、SNSサイトを悪用して、子どもの心身を狙った重大な犯罪が発生しています。インターネット上には、有害な情報が氾濫しており、「相手の顔が見えない」「情報が拡散し、削除がほぼ不可能」「情報により、個人が特定される場合がある」などの危険な特性があります。

子どもにインターネットを安全に利用させるためには、家庭で利用ルールをつくり、見守ることが重要です。また、フィルタリング機能（有害サイトのアクセス制限）は必ず利用し、子どもを犯罪から守りましょう。

少年に関する悩みごと・困りごとの相談はこちらへ

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



里親が育てる。
社会が支える。

こども家庭相談センター（☎21-5716 FAX21-5555）
里親制度を知っていただくためのさまざまな情報の発信をしています。



厚生労働省
里親制度概要

里親制度に関心をお持ちの方は、南勢志摩児童相談所（☎27-5143）へお問い合わせください。



子どもの家庭養育
推進官民協議会

里親制度 伊勢市 検索 🔍

スマートフォン・タブレット向け

伊勢市の新しい情報入手方法のご提案

伊勢市 LINE 公式アカウント

「ごみ分別・収集方法」の自動案内や一時保育予約サービスなどを提供。また、「広報いせ」新号発行もお知らせしています。



スマートニュース SmartNews 伊勢市チャンネル

市のホームページの最新情報を配信。

〈伊勢市チャンネルの設定方法〉



- 1 「もっと」タブをタップ
- 2 検索バーで「伊勢市」を検索し、タップ
- 3 右上の「追加」をタップ

イラストに負けない

笑顔の輪



料理を作って、
おいしいごはんを食べ
ストレス発散!
いろんなレシピを
試しています。

家族やペットのために
おそうじをしています!

笑顔で祝・成人 1月10日「伊勢市新成人のつどい」を開催



今年は、市内で1,204人が晴れの日を迎えました。開催に当たり、感染症対策として検温・消毒・換気・間隔の確保の徹底などのほか、式典を3部に分けて実施するとともに、帰省を控える人なども、同じ時間を過ごしてもらえるように、式典の様子をインターネットで同時刻に配信しました。



の確保など、感染予防対策をしたうえでを行っています。

プレー
笑顔でPLAY!

笑顔で三重とこわか国体・
三重とこわか大会を応援!
国体総務課(☎63-9780 FAX) 28-9020)

選手の皆さん、頑張ってください!



新星二見少年野球団の皆さん



田んぼアート in おばたにて



修道 FC スポーツ少年団の皆さん



中島ドリームスの皆さん



STUDIO DEC→Gの皆さん



伊勢少年少女合唱団の皆さん

NPO法人 ISE-SHIMA
ヘッドコーチ 金守智哉さん



皆さんの
笑顔を掲載

新型コロナウ

広げよう!

広報広聴課(☎21-5515 FAX) 22-9699)



「おうち祭り」を
開催したり、段ボールで
いろんな物を作ったりして
楽しんでいるよ!

ズーム
Zoomを
使用

広がれ、わたしの世界。
オンラインで国際交流

伊勢市国際交流オンラインセミナー

市民交流課内・伊勢市国際交流フェスティバル実行委員会(☎21-5549 FAX) 21-5642)

とき **3月7日(日)、14:00~16:00**

対象 **市内在住または通勤・通学している人**

内容

参加費
無料

【第1部】

泣いた!笑った!
私のラオス
奮闘記

あいな
伊藤 愛奈さん
(JICA海外協力隊経験者)



【第2部】

通訳さんへの
インタビュー

ベトナム
ベトナム
前川 紅優さん



中国
中国
唐 文軒さん



ミャンマー
ミャンマー
ティ・ティ・
ワイ・アウンさん



司会・インタビュー 濱畑 静香さん(皇學館大学准教授) 定員 **30人(先着順)**

申し込み 2月28日(日)までに、右の2次元コードまたは同セミナーの市のホームページ

(URL) <https://www.city.ise.mie.jp/machi/kokusai/1011264.html> から必要事項を入力

※所定の様式(市民交流課・いせ市民活動センター・3総合支所などにあります)に記入のうえ、直接またはファクスで同課への申し込みも可能です。



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。

第17回 おひなさまめぐり in 二見

おひなさまめぐり in 二見実行委員会
(☎・FAX) 43-2331 (二見浦観光案内所)

時 2月4日(休)～3月7日(日)、10:00～16:00 所 夫婦岩表参道を中心とした地域一帯 内 展示拠点の二見生涯学習センターと賓日館をはじめ、81カ所に約5,000体のひな人形を展示します。学習センターでは「ひな」たちの弦音が聞こえる大段飾りや恒例の絵手紙展、フラワーアレンジメント、おひなクイズなどを展示予定です。一方、賓日館では、土・日曜日に各種コンサート・マジック・伊勢音頭・落語など多彩なイベントを開催します。指定の6カ所を回ると景品がもらえるスタンプラリーも実施します。飲食店・旅館では、期間限定のおひなさま特別メニューが味わえます。※賓日館(期間中無休・9:00～16:30(最終入館))は観覧料400円(小人は200円)(入館料を含む)が必要です。(期間中の土・日曜日・祝日に着物で来館した人は無料)

オープニングセレモニー

時 2月4日(休)、10:00～ 所 二見老人福祉センター
※参加者には、賓日館の当日限定観覧券を配布します。



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。

春の足音、ギターの響き

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

時 2月14日(日)、14:00～15:30 所 福祉健康センター・1階 日常生活訓練室 内 クラシックギターの演奏会(災害復興支援)です。「早春賦」「かあさんの歌」「アムール河の波」などを聴いていただきます

定 15人(予約制・先着順) 料 800円 申 2月1日(月)～13日(出)に、広垣さんへ

※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付)

不動産弁護士無料相談会

公益社団法人 三重県宅地建物取引業協会 伊勢志摩支部
(☎ 24-1685 FAX) 28-7732)

時 2月16日(火)、13:30～15:30 所 三重県宅地建物取引業協会伊勢志摩支部(勢田町472) 内 不動産に関する相談 定 4人(先着順)

申 事前に同支部へ

多文化共生講座&ワークショップ 「7カ国語で話そう。」

一般財団法人 言語交流研究所・ヒップファミリークラブ
(☎ 0120-557-761 (フリーダイヤル) FAX) 052-581-6532)

時【講座】2月14日(日)・14:00～15:00、17日(火)・10:00～11:00、19日(木)・19:00～20:00

【ワークショップ】2月25日(休)・10:00～11:00、26日(金)・19:00～20:00、28日(日)・14:00～15:00、3月21日(日)・14:00～15:00

※講座とワークショップを1回ずつ参加するセット受講がお勧めですが、どちらかみの参加も可能です。

所 参加者の皆さんの自宅など(オンラインでZoomを使用) 内 講座では、家族や仲間と7カ国語を楽しく習得しながら世界中の人々と国際交流をしている多言語活動についてやさしくお話し、地域の国際交流について報告します。ワークショップでは、ゲームなどを通じて楽しく世界の言葉に触れる体験を実践します 申 それぞれ開催日の3日前の12:00までに電話で同クラブ(月～金曜日〔祝日を除く〕、9:00～17:30)へ

鈴鹿高专春季ものづくり体験教室

鈴鹿工業高等専門学校(☎ 059-368-1717)

時 ①2月28日(日)、9:00～16:30(2コースあり)、②3月26日(金)・27日(出)、10:00～15:30、③3月27日(出)・28日(日)、9:30～12:00・13:30～16:00、④3月27日(出)・28日(日)、9:30～16:00、⑤3月30日(火)、10:00～15:00・31日(水)、10:00～12:00

所 鈴鹿工業高等専門学校(鈴鹿市白子町) 対 中学1・2年生

内 ①マイコン電子制御((1)IchigoJamでプログラミング入門、(2)Arduinoで演奏と距離計測)、②機械工学のひとこま～ミニ四駆でタイムアタック!!～、③電子ホタルを作ろう～電子回路に見る自然の神秘～、④ポンポン船でサイエンス、⑤環境による色の変化を観察しよう!

定 ①…各コース20人、②③…各20人、④…各16人(保護者同伴可)、⑤…16人

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※②は中学2年生を優先します。

※⑤は両日参加できる人に限ります。

料 1日50円(傷害保険料)

申 2月8日(月)～17日(水)に、同学校のホームページ

(URL) <https://www.suzuka-ct.ac.jp> または右の二次元コードから申し込み

※第2希望まで申し込み可能です。

※講座内容など詳しくは、同学校のホームページをご覧ください。



Zoomで百人一首大会

エコキッズ・服部さん(☎ 090-9337-5369 〆 maru37782@gmail.com)

時 2月28日(日)、13:30～ 所 参加者の皆さんの自宅など(オンラインでZoomを使用) 内 百人一首をカルタの読み上げ方式で行います。上の句・下の句を覚えていなくても大丈夫です。日本文化に触れ、遊んでみませんか 定 100人(先着順) 申 事前に、電話またはEメールで服部さんへ

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

4月1日号→2月15日(月) 4月15日号→2月26日(金)

2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 2億7,267万4千円

(市主催のみ[子育てのひろば]ページの相談を含む)、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

消費生活・多重債務

消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 伊勢市消費生活センター〔市役所東館・3階〕(☎21-5717)

【認定司法書士による多重債務相談】

時 2月18日(木)、9:30～11:30

所 伊勢市消費生活センター

定 4人(先着順)

申 2月1日(月)・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 2月17日(水)、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～木曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・8階〕(☎059-224-2201)

空家

空家の相続・活用などに関する相談

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 住宅政策課(☎21-5597)

対 市内に空家を持っている人、市内の空家を活用したい人

申 住宅政策課で受け付け後、相談内容に応じて「空き家ネットワークみえ」の構成団体が対応。詳しくは市のホームページ(「空家等に関する相談 伊勢市」で検索)をご覧ください

登記

時 2月9日(火)、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 2月4日(木)、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 2月9日(火)、13:00～

所 二見生涯学習センター

申 相談日当日の13:00～15:00に、二見生涯学習センターへ来所

問 二見総合支所生活福祉課(☎42-1111)

時 2月16日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の13:00～15:00に、広報広聴課へ来所

時 2月24日(水)、13:00～

所 小俣公民館

申 相談日当日の13:00～15:00に、小俣総合支所生活福祉課(☎22-7858)へ来所

人権

時 2月12日(金)、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〔市役所東館・2階〕(☎21-5709)

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〔小俣総合支所・3階〕(☎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、8:30～17:15

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 49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、①②8:30～17:15・③8:30～17:30

所 ①障害者東地域相談支援センター「リンク」(☎43-4400、FAX43-4427)・②障害者西地域相談支援センター「アルク」(☎24-3009、FAX27-0570)・③障害者総合相談支援センター「フクシア」(☎21-3633、FAX20-6535)

高齢者

高齢者の介護や福祉の相談・支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 東地域包括支援センター(☎44-1165) 五十鈴地域包括支援センター(☎20-5500) 北地域包括支援センター(☎65-5070) 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)

成年後見

障がい者・高齢者の権利についての相談・支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 伊勢市成年後見サポートセンターきぼう〔福祉健康センター・1階〕(☎21-1122、FAX27-2412)

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)

ふくしなんでも相談

日常生活での困りごと・心配ごとなど

時 ①～⑤月～金曜日、8:30～17:00・

⑥木曜日以外、10:00～19:00

所 ①本所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会本所・ハートプラザみその内〕(☎20-8610)・②中部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会地域福祉課・福祉健康センター内〕(☎63-5334)・③東部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会東部支所・二見ふれあいプラザ内〕(☎43-5551)・④西部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会西部支所・小俣保健センター内〕(☎27-0509)・⑤北部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会北部支所・ハートプラザみその北側事務所棟〕(☎22-6617)・⑥げんこるーむふくしなんでも相談所〔イオンタウン伊勢ラパーク・2階〕(☎65-6120)

月～金曜日の相談は原則、祝日・振替休日・年末年始は相談を行っていません。詳しくは、各問い合わせ先へ確認してください。

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課 (FAX)22-9699 ✉ise-koho@city.ise.mie.jp) へ問い合わせてください。

イセ ヒューマンライツ ムービー ジャム

第6回 ISE HUMANRIGHTS MOVIE JAM

いせ人権映画祭 人権政策課(☎21-5545 FAX) 21-5555)

映像制作・鑑賞を通して、人権に対する意識の啓発と人権感覚の向上を図ることを目的とした映画祭を開催します。映画祭では、全国の幅広い層から応募があった「人権をテーマとする自主制作映像作品」を上映します。

とき 2月13日(土)、13:00~16:50

ところ ハートプラザみその・多目的ホール

※手話通訳があります。
※感染症対策にご協力をお願いします。

入場無料 **事前申し込み不要** **定員130人** (当日先着順)

「ハートプラザみその」

応募作品10作品を上映予定

作品上映前に、それぞれの制作者による作品紹介を行います。全ての作品上映後、来場者の皆さんの投票による「モスト・インプレッシブ・ムービー賞」を決定し表彰します。映画監督である瀬木直貴さんによる作品講評も行います。

難しく考えてしまいがちな「人権」について、映像作品を通して楽しみながら身近に感じてもらうことができます。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

瀬木直貴さんプロフィール

三重県出身。映画監督のほか、CM制作、エッセイ執筆、環境・人権に関する講演活動や各地のまちづくりアドバイザーも務め、多方面で活躍中。監督作品として、「いのちスケッチ」のほか、「恋のしずく」「マザーレイク」、三重県が舞台の「グッドラック～恋結びの里～」 「ROUTE42」などがあります。プロデュースにも力を注ぎ、「光を追いかけて」(成田洋一監督)が令和3年秋公開予定です。



ISE HUMANRIGHTS MOVIE JAM

第6回 いせ人権映画祭

入場無料 先着130名

自主制作者権ショートムービー上映 (応募作品10本を上映予定)

作品講評 映画監督 瀬木直貴さん

2021年 2月13日(土) 13:00~16:50

伊勢市 ハートプラザみその

主催：伊勢市 共催：伊勢市人権推進協議会 伊勢市人権推進委員会
後援：三重県高等学校放送連盟 津地方法務局伊勢支局 伊勢市教育委員会
問合せ：伊勢市人権推進部実行委員会事務局 (伊勢市環境生活部人権政策課内)
TEL:0596-21-5545 FAX:0596-21-5555
E-mail: ishen@city.ise.mie.jp

上映予定作品 (作品名は五十音順・制作者名は敬称略)

No	作品名	制作者名
1	いっしょにやろうよ	長尾 正男(伊勢市)
2	おねえちゃん	桜丘高等学校 放送部(伊賀市)
3	カサカサ、ベタベタ	シネマウント・フィルム・パーティー(千葉県)
4	きこえる	明野高等学校 放送部(伊勢市)
5	君の心が聴けるウサギの耳がほしい。	市川 良也(四日市市)
6	クローバー	伊勢高等学校 放送部(伊勢市)
7	ずっと大好きだよ ～おじいちゃんが遺してくれたもの～	西本 幸夫(伊勢市)
8	バイバイアス	映像CUBE(松阪市)
9	ひとりぼっちのあいつ	エトセトラ・ムービー(東京都)
10	割れたレンズ	松阪高等学校 放送部(松阪市)

人の動き (12月末)

総人口 124,426人 (-4人)

世帯数 55,827世帯 (+79世帯)

男性 58,974人 (+12人)

女性 65,452人 (-16人)

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

電話での相談が難しい人は、ファクスでの相談ができます。希望する人は健康課へ連絡してください。

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、民間業者に委託して運営しています 予算額 992万6千円

広報いせ 第296号

発行日/令和3年2月1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) 3,157万5千円(22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 ※一部ページがないなどの落丁があった場合、広報広聴課へご連絡ください。

(URL) <https://www.city.ise.mie.jp> [伊勢市役所 検索]

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。

