



令和3年度

市民ふれあい

スポカルウォーク

スポーツ課(☎22-7895 FAX) 23-8641)

「スポカルウォーク」とは、スポーツと文化(カルチャー)を合わせたウォーキングです。令和3年度は、以下の5回の開催を予定しています。地域に残る歴史・文化施設などを巡りながら、心地良い汗をかきませんか。

距離はどのコースも
約6キロ!
誰でも何回目からでも
自由に参加できます!



おがたまの木
市の天然記念物に指定されている珍しい木です!

第5回
「平家の里を訪ねて」

開催日 3月6日

“横輪町と矢持町を巡る”

- おがたまの木 ●久昌寺



ちょうが 丁塚古墳

市内で2番目に大きな円墳!
古墳特有の墳丘が見られる!

第1回

「磯の渡しを偲ぶ」

開催日 5月16日 9:30~(受け付けは9:00~)

集合場所 旧豊浜中学校グラウンド(西豊浜町2736)

※天候不順の場合は、7:00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。

“西豊浜町と磯町を巡る”

- 丁塚古墳
●磯神社
●磯の渡し

第4回
「紅葉の高麗広」

開催日 11月14日

“宇治今在家町
高麗広を巡る”

- 自然豊かな高麗広の風景



高麗広の風景

自然豊かな風景の中を
健やかにウォーキング!

歴史・文化施設の
解説も聞けるよ!



第3回

「五十鈴川 下流探訪」

開催日 9月12日

“鹿海町と
朝熊町を巡る”

- 南山古墳
●朝熊神社
●鏡宮神社



南山古墳発掘調査時の写真
約1,500年前に築かれた円墳。
多くの副葬品が発掘調査で明らか!



蘇民の杜・大クス

蘇民将来注連縄の伝承地。
境内には、県の天然記念物の大クスがあります!

第2回

「菖蒲を愛でる」

開催日 6月13日

“三見町茶屋~松下を巡る”

- 寶日館
●太江寺
●蘇民の杜



当日、現物の
副葬品の一部を
お持ちします!

基本
情報

各回の駐車場・集合場所および開催情報は、市のホームページまたは、今後の「広報いせ」でお知らせします。
※参加費 1人100円(当日持参) ※申し込み不要(直接集合場所へ)



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。お出掛けの際には、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。

市内のウォーキングコースを紹介57

伊勢のまちを楽しく ウォーキング

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

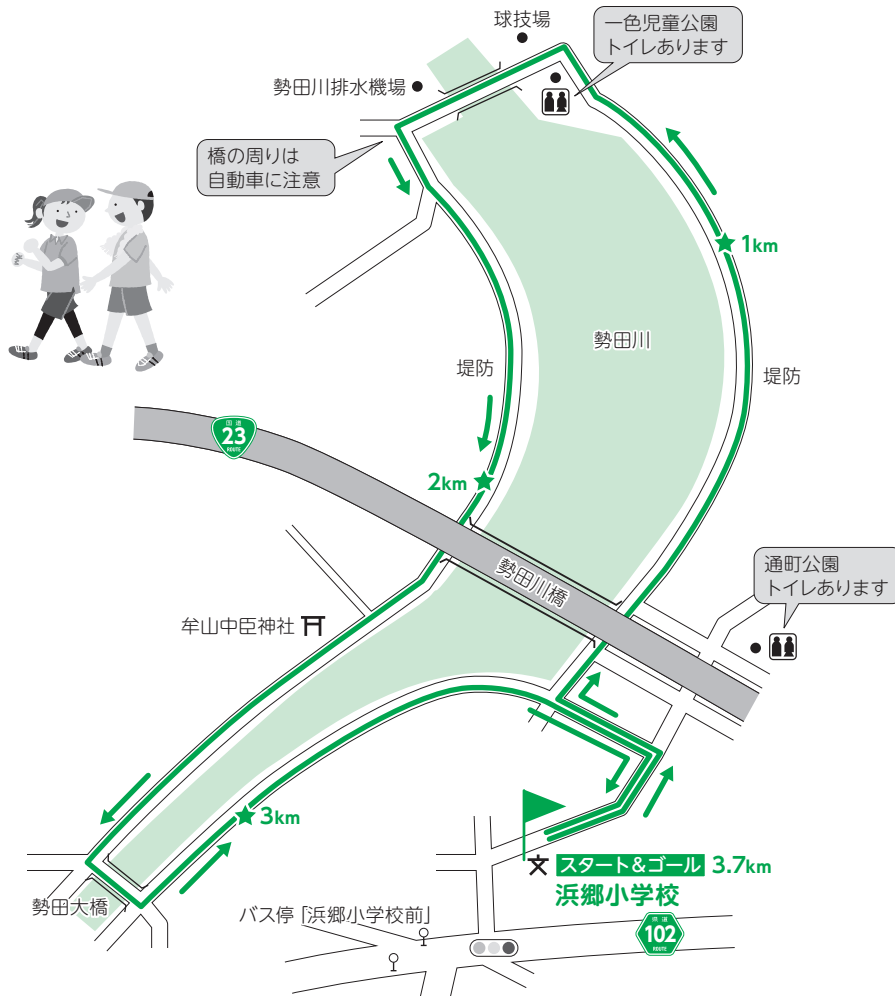
ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」
気軽にできる健康法です。

市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。



浜郷・勢田川ウォーキングコース

ウォーキングマップ No.69



ウォーキングのペース

- ★初心者はニコニコペースから
- 息が上がらず、自然に笑顔がつけられるくらいのペースで、習慣化を目標に!
 - 比較的平坦な道から
 - 無理はしない
 - まずは歩く時間を1日10分増やすところから
 - 短い時間に分けて歩いても効果は同じ

- ★慣れてきたら自分に合うペースで
- 自分に合う目標心拍数のペースで、1日30分を目安に!
 - 自分に合うペースを知る
 - 頑張りすぎず、続けられる時間で
 - 生活習慣病の予防や改善に効果的な1日30分を目安に

自分に合うペースを脈拍で知ろう

- ①安静時心拍数を測る
安静の状態、手首の動脈に人差し指・中指・薬指の3本をあて、1分間の脈拍数を測る。15秒間の脈拍数を4倍してもよい。
- ②目標心拍数を計算する
 $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times 0.4 \sim 0.7$ ※ + ①安静時心拍数 = 目標心拍数
※運動強度の設定：最大心拍数の40～70%が適度な強度です。運動習慣のない人は40% (0.4) から始めましょう。
0.4：とても楽、0.5：軽い
0.6：きつくは感じない
0.7：ややきついと感じる
- ③ウォーキングの途中で足を止め、脈拍を測る。目標心拍数を目標にペースを調整する

★さらに体力アップにチャレンジ

- 少しずつ運動強度を上げ、しっかり歩いてみよう!
- 少し息が弾むくらいの速さにチャレンジ
- 坂道や階段などの起伏のあるコースにチャレンジ
- 休憩をはさみながら、距離や時間を徐々にのばしてみる

治療中の病気のある人や健康診断で医師より指示のあった人は、医師の指示に従いましょう。

このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **3.4Kcal**

例えば、体重60Kgの場合
3.4Kcal×60Kg=204Kcal

おにぎり約1.2個を消費したことになります。



※おにぎり1個(100g・具なし)=168Kcalで換算

▶▶▶ ウォーキングルート情報

運動レベル 楽である～ ややきつい ☺～☹

特徴 平坦で、特に堤防上は安全で気持ち良いが、風が吹くとエネルギー消費量も大きく変化

距離 約3.7 Km

時間 約50分

歩数 約5,000歩

平均心拍数 約100～110拍/分

スキマ時間に ケーブルテレビ行政情報番組 (毎日10時・15時・20時～) 放送中

健康体操を! スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?



市のホームページで 動画配信中

いせし健康体操 検索



他のコースは、市のホームページに掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索



「インターネット通販」「副業サイト」「オンライン・ゲーム」に関する相談が急増中です!!

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、オンライン取引に関する相談が増えています。これは、外出自粛や営業自粛などの影響とみられ、全国的な傾向です。

インターネット通販に関する相談

例1 健康食品や化粧品をお試し価格で注文したら、定期購入だった。解約したいが、業者に連絡が取れない。

➔ 注文前に、解約方法や返品・解約条件などを必ず確認しましょう。

例2 「在庫わずか」の人気商品を慌てて注文したが、商品が届かない。注文したサイトも見つからなくなった。

➔ クレジットカード払いの場合は、すぐカード会社に連絡しましょう。

➔ 口座振込した場合は、すぐ振込先の銀行に連絡しましょう。

※代金の支払方法が口座振込しかなく、かつ口座名義が個人名の場合、偽サイトの可能性があります。業者の連絡先や所在地が本物かどうか、サイトの情報なども調べましょう。



副業サイトに関する相談

例 「誰でもできる簡単な仕事」「すき間時間で月30万稼げる」などというSNS広告を見て、副業サイトに登録したところ、仕事をするための30万円の専用パソコンを買うように言われた。

➔ 高額な登録料や、手数料などを次々に請求される場合は、きっぱりと断りましょう。すぐに元が取れると言われても、冷静に、よく考えましょう。

※「投資のノウハウの情報を買ったが、全く役に立たない」「高額な受講料を支払ったのに、全く稼げない」「簡単な作業と言われたが、難しくてできない」という相談も多くあります。

※事業者と解約交渉する場合、事業者と連絡が取れない状況だと解決は非常に困難です。

※副業サイトには詐欺的被害も多いため、消費者庁からも注意喚起されています。

消費者庁 財産にかかわる危険 [検索](#)



オンライン・ゲームに関する相談

例 孫に自分のスマホを貸してゲームをさせていたところ、ゲーム内で課金しており、月の携帯電話代が10万円を超えてしまった。

➔ 18歳以下の青少年が使用するスマートフォンには、フィルタリング(*)を設定しておきましょう。

➔ ゲームなどの課金については、家庭で話し合ってルールを決めておきましょう。

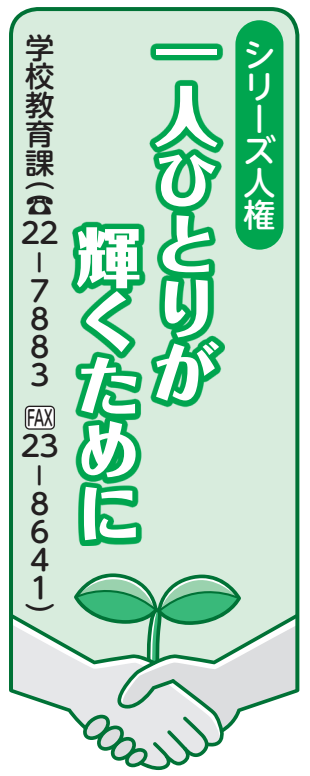
➔ 子どもが使う機器には、キャリア決済の上限額を低めに設定しておくのも良いでしょう。

(*)フィルタリング…青少年を違法・有害な情報との接触から守り、安全なインターネット利用を助けるサービスです。



コロナ禍で在宅率が高いこともあり、中央省庁や自治体職員を名乗る給付金・還付金詐欺や、偽の請求(架空請求)メールやフィッシングメール、訴訟するという偽手紙による被害、悪質な訪問販売や電話勧誘販売の相談も増えています。

「おかしいな?」と思ったらすぐ、消費生活センターに相談を!!



令和2年度 人権作文集 「人権の芽」 から

今回と次回は、学校での人権教育の取り組みから、小中学生の作文を紹介します。

* * *

「つながる心」

(中学3年生)

今年、東京オリンピックが開催されるはずでした。興奮と感動の夏になると、日本中の人々が思っていました。

我が家の二〇二〇年は、毎年恒例、近所の神社への年越し参りで始まりました。いつもと同じお正月を過ごし、冬休みが終わり学校モードに切り替わったころから、新型コロナウイルスのニュースが増えはじめました。まだそのころは隣

国での出来事で、私は「対岸の火事」のように思い、あまり気にしていませんでした。しかし、あつと言つ間に「隣の火事」に変わつてしまい、日本だけでなく世界中がパンデミックとなりました。

私たちは、学校が休業となり、自宅にいる日々が続きました。私たちの学校生活から「いつもの」がなくなり、特別な卒業式や入学式になり、不安感だけがどんどん大きくなっていきました。東京オリンピックも一年先に延期となり、新学期もワクワク感のないスタートとなりました。

日常生活では、SNSでの誤った情報から買い占めが起こり、トイレットペー

パーがお店から消えました。マスクや消毒液なども、どこにも売っていませんでした。本当に必要とする人の手には届かなくなり、必要以上に購入してネットで高額転売する人たちがたくさん出てきました。連日二ユーで買い占め問題が取り上げられていたのに、自分の利益のためだけに買い占め行動をするのはなぜだろう？ 困っている時こそ助け合いの気持ちが必要で、優しい心は緊張している心をリラクセスさせてくれるはずで。一人ひとりが優しい心の眼で他人を見ることが出来れば、緊急事態宣言下でもパニックになることなく居られるのではないかと思えます。しかし、現実には難しいです。今日の情報社会では、何が正しくて何が偽りかの判断がつきづらいです。SNSでうわさがどんどん拡散されて、精神的に追い詰められる世の中になってしまったように思えます。

私たち家族も、不安と恐怖で押し潰されそうになりました。母の体調が悪くなり微熱があったので、電話診療で処方してもらった薬を飲んで様子を見ていました。しかし、なかなか良くなり、コロナ感染の不安が家族中に広がりました。母は家族感染を心配して、トイレ以外は車の中に居ました。会話の機会もままならず、不安と恐怖の闇の世界へどんどん引きずり込まれていくようでした。

母は、かかりつけ医や相談窓口へ何度も電話をし、発熱から5日目でPCR検査を受けることが出来ました。結果が出るまでの三日間は、いろいろなことを考えました。私の通う学校のこと、父や母の職場のこと、もし陽性ならきつとパニックになり、今まで通りの生活が出来なくなるかと。考えれば考えるほど、母は自分自身を追い詰めていきました。同時にうわさの恐怖も感じていました。幸いにも、結果は陰性でした。心理的不安からは解放されましたが、今まで以上に感染防止に神経質になってしま

いました。今は、インターネットやSNSなどで一日中好きな時に情報を得ることが出来ますが、情報が多すぎるため、かえって不安が増え、迷う気持ちが現れて自分を見失ってしまいます。しかし、情報が少なすぎても不安になってしまふのも事実です。

SNSなどによる情報の中には、差別や偏見、誹謗中傷があります。ネットの世界では、かなりのスピードで拡散されて、ある特定の人を追い詰めていきます。大切なことは、ネット上でのつながりではなく、人と人とのつながりです。今は新しい生活様式で距離をとらなくてはいけないので寄り添うことは出来ませんが、心は寄り添うことが出来ます。不安からくる孤独感、人とのつながりで軽減されます。私が出来る感染防止対策をしつかり守り、今まで以上に信頼し合い、人と人とのつながりを大切にしたいと思えます。

大切なことは、ネット上でのつながりではなく、人と人とのつながりです。今は新しい生活様式で距離をとらなくてはいけないので寄り添うことは出来ませんが、心は寄り添うことが出来ます。不安からくる孤独感、人とのつながりで軽減されます。私が出来る感染防止対策をしつかり守り、今まで以上に信頼し合い、人と人とのつながりを大切にしたいと思えます。



ごみ分別PRキャラクター
かもしかのごみバスターズ

も っ た い な い

MOTTAINAI

～3R+リスペクト～をもう一度!!

ごみ減量課 (☎37-1443 FAX 37-0189)

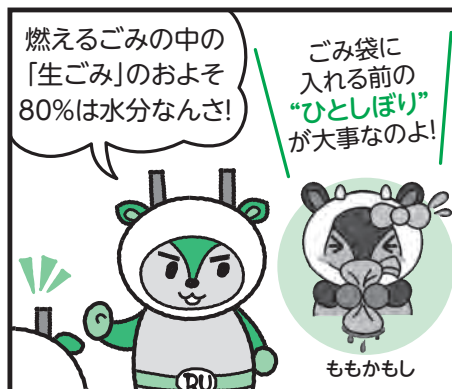
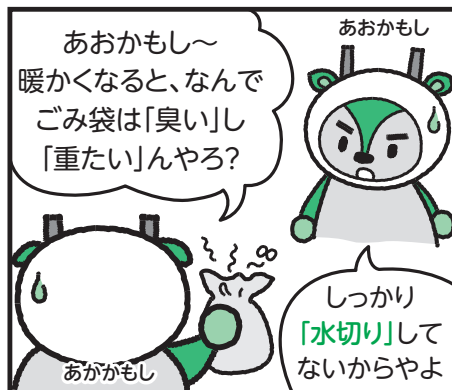
生ごみ処理機の補助金制度が変わりました!

市では、生ごみなどのリサイクルを促進するために「生ごみ処理機等購入費補助金交付制度」を設けています。

4月1日から制度の一部が変更となったため、申請される場合は注意してください。

主な変更点

補助の対象となる処理機など	<ul style="list-style-type: none"> ●処理機…生ごみを発酵、乾燥などの方法で処理することにより堆肥化または減量化する、機械式のもの ●処理容器…生ごみを攪拌(かきまぜ) (手動式のものに限る)し、微生物、細菌などによる発酵および分解を利用して、堆肥化または減量化する容器式のもの <p>※処理機、処理容器ともに、申請できるのは1世帯につき各1台までです。</p>
補助金額	購入額の2分の1 (1,000円未満 の端数は切り捨て)の額で、上限30,000円。ただし本体価格が 2,000円以上 の場合のみ、対象となります。
再申請	過去に補助金の交付を受け、再度申請したい場合、前回の補助金交付後 5年未満 の場合は 対象となりません 。
申請期日	生ごみ処理機などを購入した日の翌日から起算し、 60日以内 に申請してください。
領収書	領収証原本 を添付してください。
写真	生ごみ処理機を設置している(利用状況を示す)写真 を添付してください。
誓約書	転売などの防止のため、 誓約書を提出 してください。



生ごみは、燃えるごみのなかでも多くの割合を占めており、水分を多く含みます。

生ごみ処理機などを利用しない場合は、生ごみを出す前にしっかりと「水切り」をしてください。1世帯あたり、**1日1回小さじ1杯程度を水切り**するだけでも、**年間118トンの生ごみ削減**につながります。捨てる前に一晩乾燥させる、野菜は皮をむいてから洗うなど、「生ごみに水分を含ませない工夫」もあわせて実践していただき、生ごみの減量にご協力をお願いします。



伊勢総合病院
Ise Municipal General Hospital

伊勢総合病院 精神科外来の診療体制を強化

伊勢総合病院 医療事務課 (☎23-5120 FAX 25-9705)

同院では、4月から精神科外来の診療体制を強化し、これまで週2回だった外来診療日について、週3回(月・水・金曜日)の診療を開始しました。

なお、初診の患者さんについては、他の医療機関からの紹介状が必要です。また事前予約制となります。詳しくは同課へ問い合わせるか、伊勢総合病院のホームページ(URI <https://hospital.city.ise.mie.jp>)をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症が流行しており、ストレスの多い生活が続いていると思います。心の不調があれば、ぜひご相談ください。

伊勢総合病院 精神科
堀部 善照 医師



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ます。ぜひ、皆さんの日常生活にお役立てください。

質問 感染症のワクチンを打った人と打たなかった人で、感染症になるリスクの差はどれくらいありますか。

回答 ワクチンによります。

感染症のワクチンを接種する目的は主に、「発症しないため」と「発症しても重症化しないため」の2つがあります。例えば、麻疹や風疹、4種混合ワクチンなどはそもそも発症しないことを期待して接種します。一方で、インフルエンザワクチンは発症予防という観点では、よくて50%程度の予防効果しか期待できません(※年度によって流行する型が微妙に違うので、効果も毎年変わります)。ただし、インフルエンザを契機とした死亡を約40~80%減らしたり、小児・成人における入院を約30~50%減らしたりと、発症予防以外の効果が大きいので、総合的に判断すると接種するメリットの方が高いと考えられます。新型コロナウイルスのワクチン(ファイザー社)も発症予防効果が約95%、重症化予防

効果は約90%と非常に高い効果を示しており、早速私も接種してもらいました(写真参照)。

以上のようにワクチンにはさまざまなメリットがある一方で、副反応というデメリットもあります。接種するかどうかの判断は最終的には各個人意思となります。ワクチン接種のメリットが副反応のデメリットを上回ると判断した際には、接種を検討してみてください。

過去の「広報いせ」掲載分は市のホームページでいつでもご覧になれます。

健康なんでも相談室 広報いせ 検索Q



市立 伊勢総合病院
Ise Municipal General Hospital



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師





人間性豊かな市民病院

伊勢総合病院の職員(薬剤師)を募集

伊勢総合病院
Ise Municipal General Hospital

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4年4月採用 } 各 若干名
令和3年度随時採用 }

(令和3年度の採用日は相談のうえ、決定します)

試験日 令和3年5月18日(火)

受験資格

地方公務員法の欠格条項に該当せず、当直勤務ができ、次の要件を満たす人
※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。

【令和4年4月採用】

昭和47年4月2日以降生まれで、薬剤師免許を有する人または、令和4年3月に免許取得見込みの人

【令和3年度随時採用】

昭和46年4月2日以降生まれで、薬剤師免許を有する人

申し込み

令和3年5月10日(月)(必着)までに、受験者本人が申込書・必要書類を直接または郵送で同課(〒516-0014 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。

伊勢病院

検索

また、伊勢総合病院のホームページ(URL) <https://hospital.city.ise.mie.jp/>に掲載しています。

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。

4月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」
(☎23-8838)

時 4月30日(金)、19:00～(第1部)・21:30～(第2部)

所 おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20)

内 (第1・2部とも) 趣きのある建物のすし久での落語会。桂文我が出演します。笑いの一夜を過ごしませんか

定 各部25人

料 前売り2,200円、当日2,500円

前売り券の販売(市内) おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」

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。

二胡コンサート

奥田さん(☎090-3480-3492)

時 4月18日(日)、15:00～ 所 尾崎琴堂記念館 内 二胡演奏：濱瀬尚美、伴奏：奥田真理によるコンサート。中国の伝統楽器である二胡で、耳慣れた曲などを演奏します 定 40人(先着順)

料 1,000円 申 事前に奥田さんへ

第72回 神宮奉納春のぼら展

三重ぼら会 南勢支部・山本さん
(☎090-8739-4554 FAX 0599-85-2268)

時 5月14日(金)～16日(日)、10:00～16:00 所 神宮会館・西4階ロビー(宇治中之切町152) 内 春のぼら展を開催。会員が丹精込めた大輪の春のぼらを観賞してください。ぼら栽培の相談、講習会もあります。会員募集中です 申 不要

弓道教室生募集

伊勢弓道協会・浦野さん(☎090-5101-3964)

時 5月19日(水)～10月27日(水)の毎週水曜日、19:00～20:30
所 神宮弓道場(宇治中之切町152 神宮会館内) 対 小学5年生以上(高校生以下は条件あり) 内 生涯スポーツとして「弓道」に親しみ、基本を正しく学べます 料 受講料無料(別途、スポーツ傷害保険料・教本・実習用の矢[2本]・弦などに7,000円程度必要) ※初心者用の用具は準備します。 申 4月30日(金)までに、はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・弓道経験の有無を記入し、同協会・浦野さん(〒516-0003 下野町62-3)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

6月15日号 → 4月30日(金)

7月1日号 → 5月14日(金)



いせぼれんだより

No.83

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



ボランティア団体の活動概要を紹介します

防災グループ“ほっと”

- 食づくり・災害対応・防災・炊き出しなど

本来、平時は防災訓練を目的として活動していますが、コロナ禍の現在は、現状必要と思われる自立支援・食料支援・施設への支援活動に取り組んでいます。



今、できることを

木々の緑が一層鮮やかな季節となりました。

コロナ禍の下で、自粛生活が長く、それぞれの暮らしにおいても、行動範囲が限られ健康に不安を抱きながらの皆さまも少なくありません。

誰もが安心できる生活が一日も早く戻ることを願っています。

このような状況の中、当会は、今出来ること、求められる活動に取り組み、特に高齢者支援・生活支援・食料支援などに力を入れています。皆さまのご支援もお願いいたします。

また、本来なら市社会福祉大会において、長年のボランティア活動者に対して功績を称えるべきところ、コロナウイルス感染拡大防止の観点から、受賞者にはそれぞれ賞状をお届けいたしました。長年にわたりご支援ご協力を賜りました大勢の皆さまに、心より御礼申し上げます。

伊勢市ボランティア連絡協議会 会長 泰道 詞子

伊勢市社会福祉大会

受賞者の皆さん

(伊勢市ボランティア連絡協議会関係者)

(敬称略・順不同)

市長感謝状

ボランティア活動功労(個人の部)

- ハートマジッククラブ(三重マジック)
 - 花の郵便局
 - 花の郵便局
 - 花の郵便局
 - 伊勢市ボランティア連絡協議会
 - 伊勢市点訳奉仕グループ「きつつき」
- 社会福祉団体の役員功労
- 大湊町高齢者通所センター「いこい」



伊勢市社会福祉協議会 会長表彰

ボランティア活動功労(個人の部)

- 手芸グループあじさい
 - ハートマジッククラブ(三重マジック)
 - 伊勢朗読会
 - グループもんちゃん
 - 大湊町高齢者通所センター「いこい」
 - いきいき健康体操
- ボランティア活動功労(グループ)
- 伊勢朗読会
 - きずな06
- 福祉団体役員功労
- 大湊地区社会福祉協議会(いこい)

湯田 民

日比 典子
 角谷 勲
 大山 了子
 徳田 弥須子
 山本 利江
 北岡 麻子

小林 保次
 田中 安子
 南 登美子
 中西 清嘉
 福井 輝夫
 水谷 正子
 山下 昌子

新型コロナウイルス対策への 第2回 食料支援実施

コロナ禍で、ほとんどの活動が制限されています。

このような状況の中、支援活動の一環として、さまざまな理由により厳しい環境にある皆さんへの支援を行いました。

各種カップ麺など約1,000食分を、1月11日(成人の日)に役員総出で袋入れして、伊勢市社会福祉協議会(生活サポートセンターあゆみ)へお届けしました。

お互い助け合い協力し合い、コロナウイルスに打ち勝ちましょう。



袋入れ作業の様子



袋入れした食料支援品

資源回収作業の実施

福祉健康センターの裏玄関付近において、原則、偶数月の第3土曜日の朝(9:30まで)に資源回収を行っています。

当日は、ご家庭にあるダンボール・新聞紙・アルミ缶などを中心に持ち寄っていただき、作業しています。

書き損じはがき・古切手も常時ボランティア室にて受け付けています。

いただいた古切手は、当会で切り揃えた後、公益財団法人 三重ボランティア基金に寄付し、福祉に有効活用していただいています。今後とも、ご協力をお願いいたします。



作業の様子

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 ボランティア室へ

書き損じ
はがき



切手

福祉や発展途上国の子どものための
医療活動・教育に生かされます。

あなたも
ボランティア活動に
参加しませんか



暮らしに役立つ情報を発信！

もっと
知りたい！

広報広聴課(☎21-5515 FAX)22-9699

市では、広報紙の他にも、暮らしに役立つ情報をさまざまな方法でお届けしています。新生活の始まりにぜひ、参考にしてください。

スマートニュース SmartNews 伊勢市チャンネル



スマートフォン・タブレット向けのニュースアプリ「SmartNews」で、伊勢市公式情報を配信する「伊勢市チャンネル」を開設しています。県内の市町で専用チャンネルを開設しているのは伊勢市だけです。市のホームページなどに掲載しているイベント情報・募集情報などが配信されます。

また、同チャンネルでは公式情報の他に、伊勢市に関するニュースなども併せて見ることができます。

登録方法1 スマートニュースをダウンロードしていない人は…



左の2次元コードから「伊勢市チャンネル」が追加登録された状態でアプリのダウンロードができます。

登録方法2 スマートニュースをダウンロード済みの人は…

- ①タブをスクロールし「もっと」タブをクリック
- ②検索バーから「伊勢市」を検索し、伊勢市をクリック
- ③右上の「追加」ボタンをクリックして
- ④チャンネル追加完了



伊勢市ホームページ

新着情報や緊急情報、暮らしの情報など、さまざまな場面で役立つ情報を掲載しています。新型コロナウイルス感染症の最新情報もお知らせしています。

URL <https://www.city.ise.mie.jp>



広報いせフェイスブック・ツイッター

伊勢市役所の公式フェイスブック・ツイッターで、市政に関する情報、まちの話題、各種案内をお知らせしています。



広報いせフェイスブック

URL <https://www.facebook.com/kohoISE>



広報いせツイッター

URL https://twitter.com/koho_ISE

焼肉 けんちゃん
ODORIBA

TEL 0596-22-7729

営業時間 11:00~14:00 (L013:45) / 17:00~21:30 (L020:30) 定休: 水曜日

ランチがお得!! コーヒーサービス中

若どりランチ.....660円

Aセット.....880円
ハラミ・若鳥
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

Bセット.....1,408円
ハラミ・若鳥・ホルモン
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

Cセット.....1,628円
カルビ・若鳥・ハラミ
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

CICERO 英語クラブ&音楽クラブ

☎・FAX) 0596-28-2900

世界94か国で15億人が英語でコミュニケーションをしているグローバル社会への挑戦！
○アットホームな雰囲気です。役立つ実用英会話を学び異文化に接する感動を体験してみませんか！

- ★幼児・小学生コース (フォニックスを使って読み書き、ヒアリングを自然に身につける方法)
- ★中学生・高校生コース (文法+ヒアリングで実用英会話)
- ★大学生・社会人コース (レベルに応じて役立つ実用英会話)
- ★英検・TOEIC・TOEFL チャレンジコース

講師 Jan D'haene (マサチューセッツ大学卒業)

(音楽クラブ)

各種パーティー・結婚式
演奏承ります！

講師 久美子・ダーブ (大阪芸術大学音楽学専攻、ヤマハ・エレクトーン・ピアノ演奏指導グレード取得)

出張も
できます!

English

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

男女共同参画審議会の委員を募集

市民交流課

(☎21-5513 FAX21-5642)

市では、男女共同参画の推進に関する基本的な方針・政策・重要事項を調査・審議するため、男女共同参画審議会を設置しています。

次のとおり委員を募集します。

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 6月～令和5年5月(2年間)

募集人数 2人程度

申し込み 5月7日(金)(当日消印有効)までに、応募用紙を郵送またはファクス・Eメールで同課(〒516-8601岩淵1丁目7-29、☎kouryu@city.ise.mie.jp)へ

01岩淵1丁目7-29、☎kouryu@city.ise.mie.jp

※応募用紙は、同課にあります。また、市のホームページに掲載します。

河川愛護モニターを募集

国土交通省三重河川国道事務所
河川占用調整課
(☎059-2229-2218 FAX059-2229-2231)

宮川・勢田川の利用状況や不法行為などの情報を連絡いただく河川愛護モニターを募集します。

任期 7月1日から1年間

募集人数 宮川：2人、勢田川：1人

申し込み 5月27日(木)までに、同課へ

※詳しくは、同課へお問い合わせください。

アビリンピックみえ参加者を募集

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 三重支部
高齢・障害者業務課
(☎059-213-9255 FAX059-213-9270)

障がい者が日頃培った技能を互いに競い合うことで、その職業能力の向上を図るとともに、障がい者に対する社会の理解と認識を深め、雇用の促進を図ることを目的として開催します。

とき 6月26日(土)、9時30分～12時30分

ところ 三重職業能力開発促進センター(四日市市西日野町4691)

競技種目 パソコン文書作成・パソコン表計算・電子機器組立・喫茶サービス・ビルクリーニング・製品パッキング・オフィスアシスタント

申し込み 5月14日(金)までに、同課へ

※詳しくは、同支部のホームページをご覧ください。

4月から市の組織が一部変わりました

職員課(☎21-5505 FAX21-5522)

市では、文化芸術の振興および歴史的・文化的資産である文化財の保存・継承と本市の活性化を相乗的に推進することを目的として、教育委員会事務局 文化振興課所管業務の全てを情報戦略局へ移管し、文化政策課として、シティプロモーションや地域自治・観光などさまざまな行政分野と総合的・一体的に取り組んでいきます。場所は、小俣総合支所・1階に変更しました。

変更前		変更後	
部	課	部	課
教育委員会事務局	文化振興課	情報戦略局	文化政策課 【文化振興係】 主な業務内容：文化芸術の振興、観光文化会館などの文化施設の管理・運営 【文化財係】 主な業務内容：文化財の保護・活用、文化財保護審議会の運営、埋蔵文化財の保護



介護に関する入門的 研修

三重県社会福祉協議会・
三重県福祉人材センター
(☎059-227-5160
FAX059-222-0170)

ウェブ研修

介護未経験者の皆さんが介護に関する基本的な知識や技術を身に付け、介護の業務に携わる上での不安を払拭することで介護分野へ参入のきっかけにしてください。インターネットを利用して研修を行います。

受講期間 8月2日(月)～令和4年2月15日(火)の間の3週間
※申込受付後、同会から日程を連絡します。

講座内容 全6科目・21時間
(基礎講座2科目・3時間、入門講座4科目・18時間)

※基礎講座または入門講座のみの受講も可能です。

※本研修を修了した人には、三重県知事名の修了証明書を交付します。また、同会が実施する介護職員初任者研修および生活援助研修の時間を短縮して受講すること

とができます。

対象 県内在住の介護未経験者で、介護に興味があり、介護の知識を学ぶ意欲のある人
定員 150人(先着順)

受講方法 同センターから送付するテキストなどでの学習および講義動画の視聴、各科目終了後のレポート提出
申込期間 5月10日(月)～令和4年1月21日(金)
※通信料は受講者負担となります。

出前研修

介護未経験者の皆さんが、介護の業務に携わる上での基本的な知識や技術を学ぶことができるよう、企業などが実施する研修に対し、講師の派遣やインターネットを利用した講義を行います。

実施期間 令和4年2月15日(火)まで
※申込者の希望を考慮して決定します。

講座内容 基礎コース(基礎講座・3時間)、テーマ別コース(内容などを申込者と調整・1～3時間)

※基礎コースを修了した人には、三重県知事名の修了証明書を交付します。また、同会が実施する「介護に関

する入門的研修(ウェブ研修)の基礎講座受講が免除されます。

対象申込者 県内の企業・学校法人などの団体

※介護事業所を運営する法人・団体を除きます。
※受講者は県内在住の介護未経験者とし、受講人数が5人以上であるものとします。
申込期間 令和4年1月31日(月)まで

※会場使用料が必要な場合は、申込者負担となります。
※申し込み方法など詳しくは、同センターへ問い合わせてください。



MIKA NAKASHIMA CONCERT TOUR 2021 JOKER

シンフォニアテクノロジ
響ホール伊勢

(☎28-5105 FAX28-5106)

デビュー20周年を迎える中島美嘉さんの全国ツアー。二ユーアルバム発売など、勢い



に乗る中島美嘉さんが数々のヒット曲を歌い上げるコンサートです。伊勢での初公演にぜひお越しください。
とき 7月22日(祝)17時～(開場は16時)
ところ シンフォニアテクノロジ響ホール伊勢・大ホール
入場料 8800円(全席指定)
※3歳未満の子どもは保護者1人につき1人まで膝上で鑑賞できます。(3歳以上または座席が必要な場合は有料)
チケット販売 「かんぶん友の会」会員：4月16日(金)・10時～、一般：5月22日(土)・10時～
※いずれも電話予約のみの受け付けとし、座席指定券は後日引き換えとなります。
※詳しくは同館ホームページをご覧ください。

広告

伊勢国際観光バス 申込み ☎0596 31-3335

4/25 本州最南端潮岬の絶景とトルコ記念館を巡る旅
(税込¥8,000) お昼は海鮮、トルコ記念館は現地案内人によるガイド!

5/1 ファミリーで行く紀北味噌作り体験と大内山動物園
(税込大人¥7,000 子ども¥5,000 幼児¥3,500) 簡単な工程であなただけの味噌を! お子様メインのファミリーツアーです
大人食・体験有 子ども食・体験有 食事無・体験有

5/16 椿大神社・瀧原宮の開運ハッポウ巡りと
(税込¥7,000) 開業したての多気「ヴィゾン」でお買い物
お昼は松阪牛すき焼き御膳の子定! 多気にてきたばかりのあの場所にも!

座席の間隔を空け常時換気と消毒を行い、行先も屋外や感染対策済の施設に限定します

ママ安心サポートいせ
パパとママの教室
健康課
(☎27-2435 FAX21-0683)
はじめての育児。さまざまな体験を通して、赤ちゃんのことを考えてみませんか。
とき 5月15日(土)、①9時30分～10時30分・②10時45分～11時45分
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 ①②とも各6組程度
申し込み 電話またはファクスで同課へ

i お知らせ

市民活動補償制度

市民交流課

(☎21-5563 FAX21-5642)

市民の皆さんが、地域活動・まちづくり協議会活動・自治会活動・ボランティア活動などに安心して積極的に参加できるように、市が保険料を負担して補償制度を運営しています。

広く公共の利益を目的として行う自発的かつ無報酬の活動中に事故に遭った場合や、地域活動の責任者などが誤って第三者を負傷させた場合に、補償金が給付されます。(下表参照)
事前申し込みは不要です。万一、事故などが起こってしまった場合は、同課へ相談してください。
※6月以降、補償内容が変更になる場合があります。

市民活動補償制度の補償内容

傷害補償

区分	給付額
死亡	1人200万円
後遺障害	上限200万円
入院	1日3,000円(上限180日)
手術	手術の種類に応じて
通院	1日2,000円(上限90日)

※傷害補償については、事故発生日から起算して180日以内に限りです。

賠償責任補償

区分	補償限度額
身体賠償	1人1億円 1事故3億円
財物賠償	1事故1,000万円
保管者賠償	1事故500万円

※1事故につき、それぞれ5,000円は免責で自己負担となります。

○ 補償の対象となる主な活動

- ・地域社会活動(清掃、防犯、防災、交通安全、パトロール、祭りなどの活動)
- ・青少年健全育成活動(子ども会、ボーイスカウト・ガールスカウトなどの活動)
- ・社会福祉・奉仕活動(高齢者や障がい者支援などの活動)
- ・社会教育活動(スポーツ、レクリエーション、文化活動などの指導)
- ・市主催の前記活動に準じる事業への参加および手伝いなど

× 補償の対象外となる主な活動

- ・危険度の高いスポーツ、危険行為を伴う祭礼など
 - ・政治や宗教または営利を目的とする活動
 - ・懇親、趣味などを目的としたスポーツや文化活動
 - ・職場や学校などの活動
- ※発生した事故が制度の対象になるかどうかは、活動内容や事故状況などにより異なります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。同課へ問い合わせてください。

スポーツ安全保険

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

スポーツ安全保険は、活動中に生じた事故などでけがをした場合や、他人の物を壊した場合などに補償をする保険です。

スポーツ団体だけでなく、文化活動・地域活動・ボランティア活動などを行う団体も加入でき、皆さんが安心して活動できるようになっています。
対象 4人以上の団体・グループ

保険期間 加入日の翌日(令和4年3月31日まで)

申し込み 加入申込書を指定銀行へ

※加入申込書は、同課(小保総合支所)階にあります。

※公益財団法人スポーツ安全協会のホームページ(☎<https://www.spokyo.jp/spoanet.html>)でも手続きができます。

お問い合わせ先 公益財団法人スポーツ安全協会三重県支部 (☎059-372-18100 FAX059-372-3881)



【花・咲く】

手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課 (☎21-5558 FAX20-8555)

56

両手の指を軽く曲げて向かい合わせ、手首を軸にして指先を左右に開きます。つぼみが開くようなイメージです。

※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。

みんなて手話 伊勢市 検索



文化芸術・スポーツの 全国規模以上の大会出場者に

激励金を交付

文化政策課

(☎22-7885 FAX22-3454)

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

文化芸術やスポーツの全国規模以上の大会に出場する個人・団体に、激励金を交付しています。

交付を受けるためには、大会開催日までに申請手続きが必要で

対象となる大会

◆文化芸術大会など

- ・文部科学省、文化庁、新聞社などが主催・共催または後援をする全国規模の大会
- ・国民文化祭または全国学校文化祭の構成事業として全国的に公募をする大会

◆スポーツ大会など

- ・日本スポーツ協会加盟団体が主催・共催をする全国規模の大会
- ・文部科学省・スポーツ庁が後援をする大会
- ・実業団対象の大会、全国健康福祉祭

対象 次の要件を全て満たす人

- ・地方予選などを経て出場資

格を得ている

- ・伊勢市に住民登録があり、かつ居住している

交付金額 出場者1人につき1万円

予算額

文化芸術大会など 61万円
スポーツ大会など 650万円

水田等環境改善事業

農家の皆さんへ

ジャンボタニシへの 対策を支援

農林水産課

(☎21-5645 FAX21-5651)

市内の水田においてジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)による甚大な被害が拡大しているため、市内に水田を所有または耕作する人を対象に、駆除や予防のために使用した薬剤の費用に対して、一部を補助します。

対象事業

- ・駆除支援事業：ジャンボタニシを駆除するため、水稻(水稲)を作付けしている時期に薬剤(石灰窒素を除く)を散布する事業
- ・予防支援事業：ジャンボタニシの発生を予防するため、水稻(水稲)を作付けしていない時期に湛水(たんすい)を行い、石灰窒

素を散布する事業

※いずれの事業も、市内の水田に限りません。

補助対象経費

- ・駆除支援事業：農林水産省による農薬として登録されている薬剤の購入に要する経費のうち、適正な使用量に相当するもの
- ・予防支援事業：農林水産省による農薬として登録されている石灰窒素の購入に要する経費のうち、適正な使用量に相当するもの

補助金額
補助対象経費の3分の2以内(10アールあたり上限4400円)

申し込み

駆除支援事業は8月2日(月)～9月30日(木)、予防支援事業は11月1日(月)～12月28日(火)に、次の必要書類を直接同課へ

- (1)交付申請書
- (2)事業を実施する水田の地番の一覧または位置図
- (3)薬剤の購入に係る領収書の写し

支払方法が現金の場合

購入した薬剤名・購入数・支払額の記載がある領収書
支払方法が自動振替の場合
購入した薬剤名・購入数・

支払額の記載がある受領書または請求書と引き落としが確認できる預金通帳の写し

- (4)ジャンボタニシが生息していることが分かる写真(駆除支援事業を実施する場合に限る)(写真は台紙に添付)
- (5)薬剤を散布したことが分かる写真または散布作業中の写真(写真は台紙に添付)
- (6)使用した薬剤の全ての空袋の写真(袋数が分かる写真を台紙に添付)
- (7)その他必要書類

※申請書は同課にあります。

また、市のホームページに掲載しています。

※同一年度に両方の事業の申請も可能です。

※詳しくは、同課へ問い合わせてください。

※農薬を使用の際には、農薬のラベルに記載された使用方法、使用上の注意を厳守してください。

※石灰窒素を散布した場合は、場内の水については、水路に流すと水路に生息する魚貝類に影響を及ぼす恐れがあるため、ほ場内で自然浸透させるなどを行い、水路に流出させないでください。

市営墓地の新規使用

環境課

(☎21-5541 FAX21-5642)

次のとおり市営墓地に空き区画があります。(先着順)

- 墓地名 大世古墓地(大世古3丁目地内)、大湊墓地(大湊町地内)、小俣若山墓地(小俣町元町地内)

使用条件

- ・申請者が市内在住である
- ・埋葬していない遺骨を持っている
- ・他に伊勢市営墓地を使用していない

墓地使用料(1回限り) 1.5m未滿：2万円、1.5m以上：3万円

墓地管理手数料(年1回) 3.3

m以下：1040円、3.3m超え6.6m以下：2090円、6.6

m超え9.9m以下：3140円

※9.9m超えの場合は、3140円に9.9mを超える面積について3.3mにつき520円を加算した額となります。

申し込み 直接同課へ

※生前予約はできません。
※詳しくは、同課へ問い合わせてください。

緑の募金にご協力を

農林水産課

(☎21-5648 FAX21-5651)

森林・緑は、おいしい水やきれいな空気を提供するとともに、災害や地球温暖化の防止など、さまざまな恵みを与えてくれます。

皆さまからの「緑の募金」は、自治会やボランティア団体などが行う、きれいなまち並みを守る緑化活動や森林整備に役立てられます。

募金方法などは、同課または公益社団法人三重県緑化推進協会(☎059-224-1000 FAX059-224-9118)へ問い合わせてください。

春の募金運動期間 5月31日(月)まで

マイナンバーカードの健康保険証利用(追加お知らせ)

医療保険課 国民健康保険給付係
(☎21-5646 FAX20-8555)

「広報いせ」3月1日号・24ページに掲載しましたマイナンバーカードの健康保険証利用について、追加のお知らせです。

マイナンバーカードで受診ができるのは、カードリーダーが設置されている医療機関などに限られます。

利用可能になると、左のステッカーが医療機関などに掲示される予定ですので、利用の可否については直接医療機関などに問い合わせてください。

※厚生労働省のホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ」(☎https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)を、利用可能な医療機関などが確認できる予定です。



利用可能な医療機関などに掲示されるステッカー

市税の納期限

収納推進課

(☎21-5557 FAX21-5555)

令和3年度の市税の納期限は下表のとおりです。

納期限日は、基本的に納期の末日になっています。

ただし、納期月の末日が土・日曜日・祝日のときは、次の平日が納期限日になります。また、12月は年末の関係で今年度は27日が納期限日になります。

納付書にはそれぞれの納期限日が記載してありますので、納期限日を確認し、納付をお願いします。

「安心・簡単・確実」な口座振替の利用を

市税の納付に口座振替を利用すると、納付のたびに金融機関などへ出向く必要がなく、うっかり納付し忘れる心配もありません。

納税通知書・通帳・口座届出印を持参し、市内の取扱金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局・市役所・3総合支所生活福祉課・9支所で申し込んでください。

令和3年度 市税の納期限日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・県民税(普通徴収)			第1期 6月30日		第2期 8月31日		第3期 11月1日			第4期 1月31日		
固定資産税 都市計画税	第1期 4月30日			第2期 8月2日					第3期 12月27日		第4期 2月28日	
軽自動車税(種別割)		全期 5月31日										

広告

展示場を
Youtubeで
ご案内いたします

伊勢市上地町2691-48
伊勢市問屋センター内
中村 石材店
石 仏壇
☎0120-28-5390

【営業時間】
平日 8時~18時
日・祝 10時~18時
【休業日】 盆・正月
偶数月の第4水曜日

素材からこだわった美味しいパンをつくっています。

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】6:00-19:00 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

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種のお知らせ

健康課 (☎ 070-2248-7761 または 070-2248-7762 (新型コロナウイルスワクチン接種専用))
(FAX) 21-0683

接種券の発送について 高齢者の皆さんへの接種券は、4月16日に発送予定です。

令和3年1月1日現在で伊勢市の住民基本台帳に記載されている人が対象です。発送日までに転入した人には随時発送しますが、接種券が届かない場合は、健康課へ連絡してください。

その他の皆さんにつきましては、令和3年4月1日現在で住民基本台帳に記載されている人が対象です。接種時期が近づいたら、順次個別に発送予定です。

高齢者集団接種は5月9日から開始します。予約開始日は4月22日です。接種券に同封の案内文をご確認のうえ、伊勢市相談・予約センターで予約をしてください。

伊勢市相談・予約センター

通話料無料

☎ **0800-200-0115**

予約については**接種券をお持ちの人のみ**となります。

外国語対応(英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語) ☎ 0800-200-1273

※電話での相談が難しい場合は、ファクス(FAX)059-273-6102またはEメール(✉ise-koronawakuchin@tobutoptours.co.jp)で相談してください。
※民間業者に委託をして運営しています。

受付時間

9:00~18:00

(土・日曜日・祝日も対応)

予約に際してお願いしたいこと

予約前に、接種券に同封の説明文を読んで、効果や副反応について確認してください。また、伊勢市相談・予約センターの電話が繋がりにくいことが予想されます。Webによる予約もできますので、ご利用ください。

[Web] URL <https://vc.liny.jp/242039>

接種を受ける前に

新型コロナウイルスのワクチン接種を受けるにあたり、心配なことがある場合は、普段の受診の際にかかりつけ医へ相談していただくか、事前に伊勢市相談・予約センターへ相談してください。

当日の持ち物

接種の当日は次のものを忘れずに持参してください。

- 接種券(案内文に同封されています)
- 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- お薬手帳(持っている人のみ)
- 予診票(予約後に発送します)

このページの内容は、3月31日現在の情報をもとに作成しています。最新の情報は市のホームページや厚生労働省のホームページなどで確認してください。



市のホームページ
(新型コロナウイルス接種)

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、民間業者に委託をして運営しています 予算額 993万5千円

広報いせ 第301号

発行日/令和3年4月15日

発行/伊勢市

編集/情報戦略局 広報広聴課

印刷/千巻印刷産業株式会社

広報いせ発行事業費(予算額)
3,157万4千円(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、高齢障がい福祉課(☎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。



伊勢市



植物油インキで印刷しています。



見やすいデザインの文字を使用しています。