



いせ

市の花
ジングウ
ツツジ

令和4年
(2022年)

7月1日号

No.327

毎日
コツコツ
続け
ましょう!

皇學館大学「広報いせ」特集記事制作プロジェクト

毎日
ウォーキング
をする。

朝食を
しっかり
食べる。

睡眠を
十分とる。

野菜を
多めに
食べる。

健康文化都市シンボルマーク
大学生が考えました!
健康づくりの
ための実践例

毎食後
歯磨きを
する。

試そう!

健康特集

貯めよう!

皇學館大学
大学生
体験取材
(取材:令和4年4月)

健康 マイレージ

ストレスを
ため込まない。
(趣味などを
充実させる)

体を意識して
動かし。

間食を
し過ぎない。

毎日外に出て
深呼吸をする。

スマホや
パソコンを
長時間見ない
ようにする。

ストレッチ
をして
体をほぐす。

ぜひ今号の
特集を参考に
健康づくりに
取り組み
ましょう!

取り組み目標を1つ決めて、1日1ポイント。まず30日分頑張ろう!

階段を
使うように
する。

姿勢を
良くして
歩く。

塩分の
少ない
食事を
心掛ける。

しっかり
噛んで
食べる。

スクワット
などで
足の筋肉を
きたえる。

裏表紙

新型コロナワクチン
について
お知らせがあります。

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26ページをご覧ください)

コロナ対策 伊勢市 検索

試そう!

貯めよう!

健康 マイレージ

健康づくりに取り組むことは、SDGsの中の一つの目標「3:すべての人に健康と福祉を」に当てはまります。

皇學館大学「広報いせ」特集記事制作プロジェクト

健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)

「伊勢市健康マイレージ」とは、生活習慣の見直しや病気の予防などの健康づくりを進めることでポイントが貯まり、50ポイント貯めるとお得な特典を受けられる「三重とこわか健康応援カード」を手に入れることができる取り組みです。

今号では、皇學館大学生の皆さんが「伊勢市健康マイレージ」のポイントをもらえる健康づくりの体験取材を通して、その魅力をお伝えします。

エス・ディー・シー・ズ サステイナブル
SDGsとは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、全ての人々が幸せに暮らせるようにするための国際的な17の目標です。



本城さん



加藤さん



森さん



子どもから高齢者の皆さんまで、幅広い世代の皆さんが参加できます。
※詳しくは5ページをご覧ください。

5ページに参加方法などを掲載していますので、合わせてチェックしてください。



増井さん



森さん



参加してポイントをゲット!

10ポイントゲット!

健康づくり講座・イベントに参加

今年度、毎月11日と健康文化週間(7月9日~15日)に福祉健康センター・2階にある健康テラスなどで実施する健康チェックをはじめ、ウォーキング大会などに参加することでポイントを貯めることができます。

健康チェックで健康に向ける意識づくりができました!

毎月11日の健康チェックでは、野菜摂取量の測定や血管年齢測定などを受けることができます。測定結果は、自分が思っていたよりも良くありませんでした…。その後は、野菜をもう一皿分多く食べたり、アルバイトへ自転車で行ったり、大学の帰りにには駅まで歩いてみるなどを心掛けています。



ポイント

伊勢市健康マイレージ対象の健康づくり講座・イベントは、随時「広報いせ」に掲載しています。ぜひ、ご参加ください。

5ポイントゲット!

運動してポイントをゲット!

ウォーキングマップを活用してウォーキング

市では、皆さんに楽しみながらウォーキングしていただけるよう、市内のウォーキングコースのマップをつくっています。現在、77コースあります。

ウォーキングして少し違う視点から伊勢を見てみるのも素敵だなと思いました。

倉田山公園野球場発着コース **マップNo.77** を歩いて



このコースは、自分がよく通った道と、そうでない道が組み合わさったコースでした。

よく通った道では懐かしさを感じました。あまり通ったことのない道では、不安を感じつつも、少し開けたところから見た景色は地元のはずなのにとても新鮮で気持ち良かったです。

皇學館高校の前から見えるまちなみ



倭姫宮周辺

しんみち商店街コース(マップNo.51)など、駅前や雨でも歩きやすいコースもあります!

その他のコースマップはこちらから ▶ **伊勢のまちを楽しくウォーキング** 検索 🔍
(同マップは健康テラスでも配布しています)



朝に体操を行うことで気持ちよく一日を過ごすことができました。今後も継続していきたいと思っています。

目標を決めて取り組み、1日1ポイントゲット!

「いせし健康体操」をご提案

同体操は、日常生活の中でも気軽に取り入れることができる伊勢市独自の体操です。基本立位編・基本座位編・ラテンバージョンの3種類があり、若者から高齢者の皆さんまで挑戦することができます。そして、どれも3分間程度の短い時間で体が温まり、血流が良くなったことを感じられます。

いつも使わない体の部分が活性化され、気持ちの良い疲れとともに体操する楽しさを感じました。



市のホームページで動画を配信中です!

いせし健康体操 検索 🔍



5ポイントゲット!

活用してポイントをゲット!

低カロリー・バランス食レシピを活用

市では、健康な食生活を送っていただくためのワンポイントアドバイスとレシピを毎月作成しています。

野菜も一緒においしくしっかり食べるため、きのこ類やズッキーニを加えました。



鶏肉のグリル

減塩レシピからアレンジ

減塩ソースを使った鶏肉のグリルを作りました。減塩ソースはマヨネーズにカレー粉を入れるだけで手軽に作ることができました。さらに手軽に調理するため、オーブンレンジに切った野菜や鶏肉を並べ、焼くだけで完成するようにしました。

食べた感想として、鶏肉のうま味が野菜にもしみ込んでおり、カレーマヨソースがとても合いました。カレー粉の風味が効いているため、塩コショウをしなくてもおいしく食べることができました。



調理方法が簡単で、洗い物も少ないため、手軽に挑戦することができます。と思います。

とてもおいしかったです! 野菜もたくさん食べることができ、健康に良いと感じました。

参考レシピはこちら ▶



ジャガイモ入りロールキャベツ

さらに野菜たっぷりにアレンジ

野菜をたくさん食べるため、具材にニンジンやアスパラを使用しました。また、目でも料理を楽しむため、ニンジンとじゃがいもを使って市松模様にしてみました。

お肉や煮汁にしっかり味が付いているため、野菜もおいしくしっかり食べることができ、満足感が得られました。



食品ロス削減のため、キャベツの芯やニンジンの切れ端、ほかの料理で余ったしめじを、煮込むときに一緒に入れました。

参考レシピはこちら ▶



その他のレシピはこちら

低カロリー・バランス食レシピ ▶

低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索 🔍

(低カロリー・バランス食レシピは健康テラス[福祉健康センター・2階]でも配布しています)



ポイントを貯めて手に入る!!

三重とこわか健康応援カード

お得な特典を一部紹介!

同カードを対象の店舗で見せると、次のような特典が受けられます。

☆スポーツジム
入会金を半額以上
割引引き!



☆スーパーマーケットで
100円割引引き!



☆銭湯で飲料の
代金を割引引き!



☆ドラッグストアで
健康食品サンプル
プレゼント!



...など

三重とこわか健康応援カード 検索 🔍

その他にもたくさん特典があります! 詳しくは、





健康づくりに取り組んで
健康とお得をゲットしよう！

皆さんの健康づくりのため、
健康マイレージをぜひご活用
ください。

伊勢市長
鈴木 健一

令和4年度

伊勢市健康マイレージ

実施期間

7月1日(金)～
令和5年3月13日(月)

対象

市内在住または通勤・通学している人
(期間中1人1回)

参加方法

① 健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう！

下の「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」の健康
づくり取り組み項目①(必須)と、②～⑦の中からでき
ることに取り組み、記録しましょう。

※ご自身の健康状況に合わせて取り組んでください。

② 50ポイント貯まったら申請し 「三重とこわか健康応援カード」を 手に入れよう！

下の「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」を切り
取り、健康課(福祉健康センター内)に提出しましょう。

③ 特典協力店でカードを提示し、特典を受けよう！

三重とこわか健康応援カード追加情報

県内の「三重とこわか
健康マイレージ特典協
力店」で提示すると、お
店ごとのさまざまな特
典を受けることができる
カードです。



【特典例】商品購入の割引、飲み物サービス など
【有効期間】カード発行から1年間

さらに

抽選で毎月10名様に
健康グッズなどをプレゼント！

40歳以上の皆さんは、
この裏面・6ページ上部に掲載の
「特定健康診査」の受診でも
10ポイント貯まります！

下を切り取りご使用ください！

✂ 切り取り

伊勢の元気人チャレンジ記録シート 50ポイント貯まったら健康課へ申請しましょう！

①(必須) 健康づくりの目標を決めて取り組む 30日連続していなくてもOKです。

私の目標： _____

取り組もうと思う健康づくりの目標を記入し、取り組んだ日付を下の表に記入しましょう。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

1日
1
ポイント

必須
30
ポイント

② 健康診断・がん検診を受ける

受診した健診(検診)の番号・受診日を記入しましょう。

【対象期間】令和4年4月1日～令和5年3月11日

○ 令和 年 月 日 ○ 令和 年 月 日

- ①特定健康診査 ②後期高齢者健康診査 ③職場の健康診査
④人間ドック ⑤歯科健診 ⑥胃がん ⑦大腸がん ⑧肺がん
⑨前立腺がん ⑩子宮頸がん ⑪乳がん ⑫その他()

各10
ポイント

⑤ 市の「ウォーキングマップ」

「低カロリー・バランス食レシピ」を活用する
活用したマップ番号、レシピ名を記入しましょう。

ウォーキングマップ	各5 ポイント
低カロリー・ バランス食レシピ	

③ 毎月11日の「健康の日」に健康づくりに取り組む

取り組んだ内容と日付を記入しましょう。

月 11日	各10 ポイント
月 11日	

⑥ 伊勢市LINE公式アカウントに友だち登録する 「健康づくり」を受信設定

あてはまるものに○をつけましょう。

登録した ・ すでに登録済み

5
ポイント

④ 健康づくりの講座・イベントなどに参加する

参加した講座やイベントの内容と日付を記入しましょう。

月 日	各10 ポイント
月 日	

⑦ 地域の健康づくり活動などにボランティア協力する

協力した活動内容と日付を記入しましょう。

月 日	各5 ポイント
月 日	

取り組み① 30 ポイント + 取り組み②～⑦ _____ ポイント = 合計 _____ ポイント

※裏面も記入箇所があります。

40歳を超えたら 年に1度は受診を!

特定健康診査を受けましょう!



生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、自覚症状が無いうちに進行します。国民健康保険または後期高齢者医療に加入している人は、下表のとおり健診を受けましょう。また、その他の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する健診を受けましょう。

自らの健康状態を知り、生活習慣病を未然に防ぐことで、一人一人の医療費を抑えることができます。コロナ禍であっても、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

特定健康診査

	国民健康保険特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象	昭和22年9月1日～昭和58年3月31日生まれ の伊勢市の国民健康保険加入者 <small>※9月1日(木)以降に75歳になる人(後期高齢者医療に加入する人)は、誕生日の前日までに、国民健康保険特定健康診査を受けてください。</small>	令和4年8月31日(水)時点での後期高齢者医療加入者
実施期間	7月1日(金)～11月30日(水) <休診日を除く>	
検査項目	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、貧血検査	
医師が必要と認めた場合に検査できる項目	眼底検査	
持ち物	受診券、質問票、保険証 <small>※受診券は6月下旬に送付します。6月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。</small>	受診券、質問票、保険証 <small>※受診券は6月下旬に送付します。5月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。</small>
費用	無料	
問い合わせ先	医療保険課 国民健康保険給付係 (☎21-5646 FAX20-8555)	三重県後期高齢者医療広域連合 (☎059-221-6884 FAX059-221-6881) 医療保険課 福祉医療係 (☎21-5552 FAX20-8555)

◆国民健康保険特定健康診査

予算額…1億5,091万円
(うち国・県補助金収入4,784万円)
受診者数…1万1,626人(令和3年度)

◆後期高齢者健康診査

※三重県後期高齢者医療広域連合が実施。
予算額(市負担額)…2,285万円
受診者数…1万263人(令和3年度)

切り取り ✂

令和4年度伊勢市健康マイレージ事業

三重とこわか健康応援カード申請書

申請日 令和 年 月 日

ふりがな 氏名	生年月日	大正・昭和・平成・令和 (歳)	男・女
住所 (市内在住の人)	住所		電話番号
市外 在住の人	住所	市・町	勤務先・学校など

感想をご記入いただいた
皆さんには粗品を
プレゼント!

アンケートにご協力ください(あてはまるものに○印をつけてください)

① 伊勢市健康マイレージ事業を知ったきっかけは何ですか。(複数可)

広報いせ ・ ホームページ ・ ケーブルテレビ ・ ちらしポスター
市が実施するイベントなど ・ その他()

② 伊勢市健康マイレージ事業は、健康づくりのきっかけになりましたか。

はい ・ いいえ

③ 伊勢市健康マイレージ事業に参加して生活習慣に変化はありましたか。

あった ⇒ 運動習慣 ・ 食生活 ・ その他()
なかった

④ 今後も健康づくりを継続できそうですか。

はい ・ いいえ ・ 分からない

⑤ 市が作成したウォーキングマップ、低カロリー・バランス食レシピをご活用いただいた皆さんは、感想を記入してください。

・ウォーキングマップNo.()
<感想>

〔 レシピNo.()
レシピ名()
<感想>

⑥ その他ご意見などありましたら、ご記入ください。

提出先 健康課(〒516-0076 八日市場町13-1) 提出期限 令和5年3月13日(月)

広報いせ 令和4年7月1日号

お答えします!

健康に関する素朴な疑問



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

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、皆さんの生活にお役立てください。

質問 新型コロナウイルス(以下、新型コロナ)はいつ終息するのでしょうか?

回答 おそらくまだ当分の間は続くと思います。



早期の「終息」は望み薄^{うす}

新型コロナが流行しだした当初は、そのうち終息するのではと考える人は多かったのですが、そんな私たちの淡い期待をよそに、あれよあれよという間に世界的大流行(パンデミック)になってしまいました。今までの流れから考えると、「もうすぐ終息!」と考えるのは少し望み薄で、「新型コロナが存在する前提での持続可能な社会とは?」ということ国民全員で考える必要がありそうです。

ちなみに、収束は流行の波がいったん落ち着くことを指し、終息は完全に流行がゼロになることを意味します。



新型コロナを前提に活動の工夫を

おさらいですが、新型コロナの主な感染経路^{ひま}は飛沫感染です(接触感染もあります)。そのため、マスクをつけずに狭い空間で会話すること、

すなわち食事会や飲み会などで感染リスクが高いことが分かっています。特に感染リスクの高い食事会や飲み会が多い場面というのは、やはり冠婚葬祭や、大型連休などで地元の仲間同士で集まった際などですよね。ですので、これらのイベントの後に新型コロナの患者数が一時的に増える、ということが繰り返されてきました。

おそらく、しばらくは新型コロナの感染者数の波が続きますが、その波をできる限り小さいもので抑えられるかどうかは、なるべく少人数で集まる、大勢集まる際はマスクをつける、会自体が長時間にならないようにする、などの対策をとり続けられるかどうかにかかっています。しかし、いくら気をつけていても感染を完全に防ぐことは難しいので、感染しても重症化しないよう、そこはワクチンに期待したいところです。

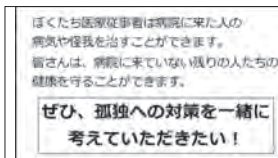
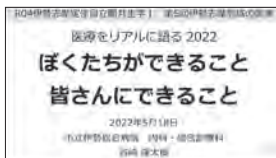
私も一市民として、新型コロナのせいで高柳の夜店や宮川の花火大会も中止になってしまい本当にさびしい限りですが、新型コロナが存在する前提で、どんな形であれば歴史あるイベントが開催できるのか、社会全体でアイデアを出し合えるといいなあと思っています。

若い力に期待を寄せて 皇學館大学でオンライン講義

5月18日、谷崎医師は皇學館大学の伊勢志摩定住自立圏共生学Ⅰのゲストスピーカーとして「ぼくたちができること 皆さんができること」を演題に、オンラインで講義を行いました。

谷崎医師は、「持続可能な医療を提供するためには、みんなが健康的な生活を送ること、孤独にならないことが重要」と話し、「おじいちゃん・おばあ

ちゃんと笑顔で楽しい話をする、地域の活動に積極的に関わるなど、皆さんにしかできないことがたくさんあります。その力を発揮していただきたい」と大学生の皆さんへメッセージを送っていました。



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 伊勢市 検索

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

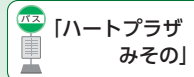
健康課 (☎27-2435 FAX) 21-0683)

- とき** 7月29日(金)、①13:00～14:00・②14:00～15:00
- ところ** ハートプラザみその
- 対象** 市内在住の乳児(生後4～6カ月)の保護者
- 内容** 離乳食(初期～中期)の話し
- 定員** 各8人(先着順)
- 申し込み** 7月1日(金)から、電話またはファクスで健康課へ



特別支援教育講演会

教育研究所 (☎22-7900 FAX) 22-7898)



配慮を必要とする子どもたちと良い関係を築くため、コミュニケーション課題など個々の特性について学びとともに、具体的な対処や支援方法について教職員・保護者・市民がともに考える講演会を開催します。

- とき** 8月8日(月)、14:00～16:30(受け付けは13:30～)
- ところ** ハートプラザみその・ホール
- 内容** 講演「得意なところは伸ばし、苦手なところは補いましょう!—得意と苦手の神経心理学的アプローチから—」
※手話通訳あり
- 講師** 志村 浩二さん
(浜松学院大学短期大学部 子どもの未来創造センター長・教授)

- 定員** 130人(先着順)
- 申し込み** 7月25日(月)までに、右の二次元コードから申し込み
- ※市内の小中学校・幼稚園・保育所(園)・認定こども園へ通う子どもの保護者は、各学校・園・所からの案内をご覧ください。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法が変更になる場合があります。その場合は、申し込み者に改めてお知らせします。
- ※新型コロナウイルス感染防止対策のため、託児はありません。
- ※オンラインでの開催になった場合、受講に必要な機器・通信環境・Zoomへの接続は各自で対応してください。また、通信料は自己負担となります。



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)	
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		健康課[中央保健センター] (☎27-2435 FAX) 21-0683)
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])	7月5日(火)	9:30～11:00	二見老人福祉センター
	7月12日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
	7月26日(火)	13:00～14:30	小俣保健センター
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
ひとり親 ※窓口での相談は要予約	月～金曜日	9:00～17:00	子育て応援課 (市役所東館・2階)
	第2・4月曜日	9:00～19:00	
子どもの発達 ※要予約	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)

訪問歯科診療

歯医者が施設やご自宅にお伺いいたします

安心! 医療保険+介護保険で治療が可能です

歯が痛い・入れ歯が合わない・うまく磨けない・歯茎が腫れている など...
それ以外でも口腔内のお悩みは何でもご相談ください!

杉原歯科 歯科・小児歯科・矯正歯科
お気軽にお問い合わせください!

伊勢市馬瀬町352-2
TEL・FAX (0596) 35-0805
<https://sugiharashika.com/>

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370-1
営業時間 9:30～19:00 定休日 火曜日

広告

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29万5千人(令和3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
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
2～4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
5週目 ストーリーテリングおはなし会
※7月16日は「おはなし会スペシャル」を行います。

あかちゃんえほんのじかん

時 7月28日(休)、11時～ 所 2階・視聴覚室
内 赤ちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊び など

上映会

時 7月10日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「世界で一番しあわせな食堂」(114分) 定40人(当日先着順)

夏休み子ども映画会

時 7月24日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「うっかりパネロペ～ともだちいっぱい編～」(アニメ・30分)・「くまのがっこう～パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ～」(アニメ・30分) 定40人(当日先着順)

おはなしプーさんの夏のおはなし会スペシャル

時 7月16日(出)、14時 所 2階・視聴覚室 対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 いつものおはなし会がパワーアップ! 大型絵本や大型紙芝居、簡単な工作などを行います。ALTによる英語絵本の読み聞かせもあります(小学校低学年向けの内容です) 定15人(先着順) 申7月2日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

図書館工作2022～くるくるかわる!かいてん絵本～

時 7月17日(日)、14時～15時 所 2階・視聴覚室
対 5歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 紙皿を使って簡単なおはなしを描いてみよう! くるくる絵が変わる、かいてん絵本ができるよ! 定8人(先着順) 申7月2日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

本で探そう!お仕事やってみ隊! inトショカン

時 7月31日(日)、13時30分～15時 所 2階・視聴覚室
対 小学生 内 図書館で働いている人たちのウラガワを一緒に体験しちゃおう! 定3人(先着順) 申7月2日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

伊勢・小俣図書館 第13回読書感想画展 作品募集

～想像のつばさを広げて絵に描こう～
内 本を読んで心に浮かんだあなただけの風景を、自由に描いてみませんか? 応募していただいた読書感想画は後日、伊勢・小俣両図書館で展示します
応募方法 7月1日(金)～8月31日(休) (伊勢図書館は8月30日(火)まで) に、本を読んだ感想を絵にしたもの(八つ切り画用紙・横書き、画材は自由)を、直接どちらかの図書館窓口へ

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 7月14日(休)、11時～ 定10組(先着順)
申7月3日(日)・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たんぼおはなし会 時7月9日(出)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 時7月17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2階・会議室です。

図書館おはなし会&工作

時 7月23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 おはなしの後、折り紙で「セミ」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 7月16日(出)、15時～ 所 2階・ホール 内 「海よりもまだ深く」(117分) 定50人(先着順・当日ホールで受け付け)

海のおはなし会

時 7月18日(祝)、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 海を舞台にしたおはなしの読み聞かせをします。魚つりの工作もします 定20人(先着順・当日会議室で受け付け)

調べ学習講座2022 ひゃっか王からの挑戦状

①「図書館にかくされた宝物をさがせ!編」
②「まちがいたらけのひゃっかじてん!?編」
時 ①7月24日(日) ②7月31日(日)※いずれも時間は、14時30分～16時
所 2階・会議室 対 小学3～6年生 内 ひゃっか王から君に挑戦状が届いたよ!百科事典の使い方を学んだあとに、謎解きゲームにチャレンジしよう。チャレンジした君には、すてきな参加賞があるよ!!
※①②とも参加した人には、🎁プレゼントがあります。
定各6人(先着順) 申①②とも、7月2日(出)・9時から、直接または電話で同館へ

展示会「戦争と平和を考える」

時 7月23日(出)～8月15日(休)※最終日は15時まで 所 2階・ギャラリー
内 太平洋戦争末期、伊勢市は度重なる空襲を受け、小俣町明野の飛行場からは特攻機が出動しました。今起こっている国際紛争も交え、さまざまな資料・情報とともに「戦争と平和」を考えます

Hello!!English ~英語えほんおはなし会~

時 7月30日(出)、15時～ 所 2階・会議室 対 小学生以下の子どもとその保護者
内 ALTによる英語を楽しむおはなし会です。簡単な英語絵本を、英語と日本語で読み聞かせします。英語の手遊び歌もします 定10組(先着順) 申7月3日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

図書館でBOOKビンゴ!

時 7月23日(出)～8月31日(休) 所 1階・カウンター ※ビンゴ用紙を配布します。内 図書館の本を読んで、ビンゴにチャレンジ! ビンゴカードが完成した人には🎁プレゼントがあるよ!

夏休み親子リサイクル

参加費
無料

教室参加者募集

伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-2800)

夏休み親子リサイクル教室日程

開催日	教室名	開催時間
7月23日(土)	ペットボトルでミニ水族館作り	10:00～
7月30日(土)	自由研究アドバイス「ぼかし作り」 ～生ごみを減らす方法を学ぼう～	10:00～
7月31日(日)	荷造りひもでおさかなアート	10:00～
8月6日(土)	ちぎり絵とフレーム作り	10:00～
	廃油キャンドル・石けん作り	13:00～
8月7日(日)	牛乳パックで卓上ミニごみ箱作り	10:00～
8月11日(木・祝)	毛糸でリース作り	10:00～
8月14日(日)	布とかぼちゃの種のオブジェ	10:00～
8月21日(日)	牛乳パックでペン立て作り	10:00～
8月27日(土)	ペットボトルで万華鏡作り	10:00～
	牛乳パックでブンブンごま・ キューブ作り	13:00～

夏休み親子リサイクル教室を開催します。お気軽にご参加下さい。

とき 左表のとおり

ところ 伊勢リサイクルプラザ
(西豊浜町653)

定員 各教室とも5組(先着順)

対象 伊勢市・明和町・玉城町・度会町に在住の、小学生とその保護者
※子どものみの参加はできません

申し込み 7月4日(月)から、電話で同プラザへ(9:30～15:30、土・日曜日・祝日を除く)
※詳しくは、申し込み時にお知らせします。

※都合により、中止になる場合があります。



二見地区統合園の名称が

「ふたみ保育園」に決まりました!



令和5年4月開設予定の二見地区統合園の名称が、公募と選考会議の結果、「ふたみ保育園」に決定しました。

この名称は、二見地区にある保育所として地域全体を表す名称を入れ、園児にも覚えやすいこと、また保育所の持つやわらかい雰囲気や連想するよう、ひらがなで「ふたみ」としたものです。

それぞれの思いを込めて応募していただいた皆さん、ありがとうございました。

今後、皆さんと共に、子どもたちや地域に親しまれる施設にしていきたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

保育課(☎21-5714 FAX 21-5555)



ふたみ保育園完成予想図



パーソナルファイルを活用しましょう!

こども発達支援室 (☎63-5444 FAX 27-0058)

パーソナルファイル(旧名称：パーソナルカルテ)とは、発達をはじめとする支援を必要とする子どもが、安心して継続した支援を受けられるよう、子どもの状態や支援の情報をスムーズに引き継ぐための情報を一冊にまとめたファイルです。同ファイルは、保護者や本人が作成・記入し、保管します。

パーソナルファイルの中身

子どものプロフィールや、学校や教育相談などでの情報を書くページがあります。また、マイページに得意なことや知っておいてほしいことなどを書くことで、子どものできることやこれまでの支援の経過など必要な情報を相談・支援機関と共有することができます。

どんなときに活用するの?

- 福祉や医療サービスを受けるとき
- 進級・進学・就職など新しい環境が変わるとき
- 関係機関などの相談や支援を受けるとき など

今までのパーソナルカルテは使えるの?

引き続き使用できます。

どうやって活用するの?

関係する人たちに同ファイルを提示することで、子どもの今までの成長や様子を伝えることができます。

周りの人や環境が変わっても情報が適切に引き継がれることで、安心して支援を受けることができます。また、保護者にとっても説明が容易になり、正確に情報を伝えられるという利点があります。

伊勢市版「パーソナルファイル」は次の場所で配布しています

こども発達支援室(福祉健康センター・3階)、健康課(福祉健康センター・2階)、高齢・障がい福祉課(市役所東館・1階)、子育て応援課(市役所東館・2階)、学校教育課(小俣総合支所・2階)

市のホームページにも掲載しています

パーソナルファイル 伊勢市 検索 🔍



養育費の受け取りを支援します

子育て応援課 ☎21-5713 FAX 21-5555

養育費は、子どもが健やかに成長していくために、支えとなる大切なものです。

ひとり親家庭の人が養育費を確実に受け取れるよう、養育費を公的に取り決めるための公正証書などの作成費用や、養育費保証契約に係る費用を補助する制度を実施します。

対象

伊勢市に居住する20才未満の子どもを養育するひとり親(所得制限あり)

内容

【公正証書等作成補助】

養育費取り決めに要した経費のうち、申請者本人が負担した費用を補助します。

- ・ 公正証書作成の際に要した公証人手数料などの費用
- ・ 調停申し立て、または裁判に要した収入印紙代、戸籍謄本等添付書類などの費用(上限3万円、一人1回限り)

【養育費保証補助】

保証会社と養育費保証契約を結ぶ際、申請者本人が支払った保証料を補助します。(上限5万円、一人1回限り)

※申請方法やその他の要件など、詳しくは市のホームページに掲載しています。



インクルーシブスポーツフェスタ

第2回

「明野」 徒歩約10分

スポーツ課 (☎22-7895 FAX 23-8641)

障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しめるインクルーシブスポーツを行います。

と き 7月31日(日) 10:00~12:00(受け付けは9:30~)

と ころ 小俣総合体育館

対 象 市内在住の人(年齢は問いません)
※就学前の子どもは、保護者同伴で参加してください。

内 容 簡単な動作を中心としたゲームを通して、安全に体を動かし、みんなでスポーツを楽しみます。
ポッチャ・ストラックアウト・バグジーなど

定 員 100人程度

申し込み 7月22日(金)までに、右の二次元コードからWeb申し込み、または電話・ファクス・Eメールで同課へ



手話通訳あり



ソフトヘルメット

防災ずきんの 手作り教室

参加無料!



中央児童センター
(☎27-2422 (FAX)27-2412)

伊勢市女性団体連絡協議会さんの協力で、家庭にあるものを使って避難生活での必需品も入れられる防災ずきん(ソフトヘルメット)作りの講習を開催します。

この機会に防災・減災について考えてみましょう。

とき 7月30日(出)、10時~11時30分
ところ 中央児童センター(福祉健康センター・3階)

対象 市内在住の小学4年生以上(小学3年生以下の子どもは保護者と一緒に参加してください)

内容 防災ずきん(ソフトヘルメット)作り(針を使って縫います)

講師 竜田和代さん(伊勢市女性団体連絡協議会会長)

定員 10人程度(先着順)
持ち物 なし

申し込み 7月1日(金)・9時から直接、または電話で同センターへ

※7月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)は休館のため申し込みできません。

共催...伊勢市女性団体連絡協議会・伊勢市ボランティアセンター

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。

みんなの広場

広島・長崎原爆写真展

新日本婦人の会 伊勢支部(☎・FAX)24-6913)

時 7月29日(金)~8月1日(月)、9:00~19:00(最終日は15:00まで)
所 伊勢図書館・2階 ロビー
内 原子爆弾による被爆の惨状を伝えるための写真と、広島の高校生が描いた「原爆の絵」を展示します

ヴァイオリンとピアノコンサート

奥田さん(☎090-3480-3492)

時 7月30日(出)、19:00~(開場は18:30)
所 いせトピア
対 小学生以上
内 プロコフィエフ作曲のソナタ1番など東欧音楽の紹介を含めてヴァイオリニスト高橋真珠とピアニスト福井真葉がお届けするコンサート
定 250人(先着順)
料 3,000円(中学生以下は500円)
申 事前に奥田さんへ

イベント掲示板&みんなの広場 掲載申し込み締め切り

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 料料金 申申し込み
9月1日号 → 7月15日(金) 9月15日号 → 7月29日(金)

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。

いせ夏休み小中高生将棋大会

南勢ジュニア将棋サークル・河村さん(☎090-7031-3786)
時 7月30日(出)、9:15~17:00 所 伊勢市労働福祉会館・2階 大会議室(勢田町613-13) 対 高校生以下(対局ができる就学前の子どもも可) 内 子どもの将棋大会です。棋力に応じたクラス分けがありますので、初心者から参加できます。将棋を指したい子どもたち、集まれ! 料 500円 申 日本将棋連盟三重県支部連合会のホームページ(URL) https://mie-shogi.com)内の事前登録ページから申し込み(当日受け付けも可能です)

親子で茶道を学びませんか

長楽会(☎090-1626-8051)
時 8月~令和5年1月の日曜日、①9:00~10:30・②10:30~12:00 ※全10回で2部交代制で行います。 所 いせトピア・2階和室、喜々庵(岡本3丁目) 対 3歳以上の子どもと保護者 内 茶室への入り方、抹茶・お菓子のいただき方、点て方・出し方、帛紗・古帛紗の扱い方などお茶の心・礼儀を正しく学びます 定 15組(先着順) 料 1回300円(お茶・お菓子代) 申 7月5日(火)~11日(月)までに、同会へ

第24回八朔参宮 外宮さんゆかたでお参り

外宮にぎわい会議・坂田さん(☎090-3257-7674 (FAX)23-0284)
時 8月1日(月)、17:00~21:00(雨天決行) 所 外宮・外宮参道・神路通り・月夜見宮 内 外宮・月夜見宮の夜間参拜(20時まで参拜可能)、一緒にお参り(18:20 火除橋前集合)、せんぐう館奉納舞台での演奏、広場での踊りの輪・ライブ、ゆかた着付けコーナーなど

Webマーケティング
どこから始める?
LP制作 SNS広告
Webでの販促活動はお客様の状況によって様々です。結果に結びつく最善の道筋をご提案。
リスティング広告・LP制作・SNS広告などお任せ下さい。御社に合わせたやり方で一歩踏み出してみませんか?
今なら無料でマーケティング入門書プレゼント
千巻印刷産業株式会社 TEL 0596-26-0101

☆親切☆ていねい☆頼んで安心
地域の仕事と暮らしをサポート
お仕事募集中! 新規会員募集
~会員登録もお仕事のご用命も!~
公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター
伊勢市西豊浜町141番地1 ☎37-7170
(伊勢志摩総合地方卸売市場内2階)
https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index

ステージ開放

私もアーティスト!



響ホールでスタインウェイピアノの演奏を気軽にお楽しみいただけます。

- とき** 8月8日(月)・9日(火)、10:00～19:00
ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール
料金 1,000円/1枠25分 ※小学生以下は保護者同伴
定員 1枠あたり演奏者3人まで申し込み可能
 ※各日18枠ずつ。1人4枠まで申し込み可能。
申し込み 7月8日(金)・10:00から直接または電話で同館へ
 ※アコースティック楽器の持ち込み可能。
 ※発表会などの公開目的、営利目的としての利用は不可。

キャンドルナイト

夏の夜のひとときを、“かんぶん”で過ごしてみませんか？プラザやホワイエでLEDキャンドルを点灯し、幻想的な雰囲気を出します。ホワイエでは伊勢のまち紹介の映像を配信、大ホールでは無料のアコースティックライブを開催します。

- <ライブ出演者>**
 シンフォニアテクノロジー音楽部、たまき^{びと}人バンド、南風^{バイカシ}、Peaceful^{ピースフル}
とき 8月6日(土)、17:30～19:30
 (アコースティックライブは開場17:30/開演18:00/終演19:00)
ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢 2階・プラザ、ホワイエ、大ホール
申し込み アコースティックライブ鑑賞を希望する人は、7月6日(水)・10:00から直接または電話で同館へ

夏休み！子ども広場

入場無料！（一部コーナー有料）

無料で楽しめるコーナーで学びと楽しさを体験しよう！ミニSLやくじ引きができるお楽しみコーナー、防災コーナーではクイズに答えると防災グッズをプレゼント。おもちゃ作りコーナーではスノードーム作りに挑戦、その他お絵描きコーナーもあります。オープニング演奏には明照太鼓の皆さんが登場します。どうぞお楽しみに！

- とき** 8月20日(日)、13:00～16:00(オープニング演奏 13:00～13:10)
ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢2階・プラザ、ホワイエ
事前予約 防災コーナー・おもちゃ作りコーナーは事前予約が必要です。(参加費無料)
 7月11日(月)・10:00から、直接または電話で同館へ。
- 防災コーナー(○×クイズ)
 - ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ ※各回、定員10人
 - おもちゃ作りコーナー(スノードーム作り)
 - ①13:30～14:00 ②14:10～14:40
 - ③14:50～15:20 ④15:30～16:00 ※各回、定員5人

大黒摩季 MAKI OHGURO 30th Anniversary Best Live Tour 2022-23

スーパー・マキ オオグロ アニバーサリー ベスト ライブ ツアー
 -SPARKLE- SeasonII Powered by CHAMPAGNE COLLET

2022年にデビュー30周年を迎えた大黒摩季さんの全国ツアーを伊勢で開催！最高にエネルギーなステージパフォーマンスをお届けします！

- とき** 11月26日(日)、17:00開演(開場は16:00)
ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール
入場料 (全席指定) 一般…7,800円
 ※4歳以上の人は入場料が必要です。3歳以下の子どもは無料です。(座席が必要な場合はチケットが必要)
 ※下記の対象に限り、当日キャッシュバックを行います。
【学生割引】4,800円(対象：高校生、中学生)
 当日3,000円を返金します。
【キッズ割引】2,800円(対象：小学生以下)
 当日5,000円を返金します。
 ※購入の際は前売り価格でご購入ください。

- ※詳細は同会館のホームページを確認してください。
予約販売
 販売初日は電話受付のみ
 ・「かんぶん友の会」
 6月29日(水)・10:00～
 ・一般販売
 7月2日(土)・10:00～
 ※当日券については、公演当日13:00以降に同館へ問い合わせてください。



広告

～幼保連携型認定こども園～

マリアこども園 施設見学実施

2023年度入園に向けて、個別説明会も実施します。
 ※2022年度 0.1.3.4.5歳児の途中入園募集中！

日程をご相談に応じます。
 お気軽にお問い合わせ下さい。
TEL 0596-25-7490

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>

トピアだより

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9万人(令和3年度)



まな坊

往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

63 送信	〒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.(),講座名 ②住所 (ふりがな) ③氏名 (子ども向け講座は学年を記入) ④年齢 (子ども向け講座は性別) ⑤性別 ⑥電話番号 (連絡がつかやすい番号) ⑦市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入 ⑧子ども向け講座は保護者の氏名を記入
住所 氏名様		

※こすると消えるペンは使用しないでください。

8月開講分

いせトピア センター講座

生涯学習のきっかけづくりとして、15・16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)

※子ども向け講座の対象は、小中学生です。

※子ども向け講座の親子が対象の講座では、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 7月5日(火)(当日消印有効)までに、いせトピアのホームページ(6月25日(出)より公開)から、または往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ

※1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。

※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、7月12日(火)14時からいせトピア1階会議室1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7月14日(木)応募者全員にお知らせ(ホームページからの申し込みはE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。返信が届かない場合は、問い合わせてください。

■2次募集について

定員に満たない講座は2次募集を行います。

7月19日(火)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)

※7月19日(火)：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。

キャンセル・欠席について
講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、受講料・材料費などを徴収します。また、徴収後に欠席・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。

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

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)

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)

広告

4 カ月講座 受講料：1,000円(別途材料費またはテキスト代が必要な講座あり)

No.	講座名	内容				
		講師(敬称略)	とき	開講日	場所	定員
1	はじめての 着物リメイク	五分袖のチュニックとジャケットを作ります。基本的な縫い方を覚えて着心地の良い服を作りましょう。				
		相木 幸代	第1・3火曜日、12:45~14:45(全8回) ※8月は第1・4火曜日	8月2日	学習室3	12人
2	ビューティーピラティス <1部> ※女性対象	体の深部にある筋肉とバランスが崩れた関節を機能的に動かし「美しい姿勢」を目指します(ヨガとは異なり、ハードな動きも入ります)。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		鈴木 恵美	第1・3木曜日、9:30~10:30(全8回) ※11月は第2・3木曜日	8月4日	リハーサル室	8人
3	ビューティーピラティス <2部> ※女性対象	体の深部にある筋肉とバランスが崩れた関節を機能的に動かし「美しい姿勢」を目指します(ヨガとは異なり、ハードな動きも入ります)。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		鈴木 恵美	第1・3木曜日、10:45~11:45(全8回) ※11月は第2・3木曜日	8月4日	リハーサル室	8人
4	クラフトバンド (紙バンド)	実用的な小物入れや籠バッグを作ります。手芸用のカラフルな紙バンドを使って基本の編み方を学びます。初回は基本の籠を作ります。				
		小原 輝子	第2・4木曜日、13:30~15:30(全8回) ※8月は第1・3木曜日	8月4日	学習室3	12人
5	めざせ!くびれ女子! ※女性対象	キックボクシングの動きを使ったエクササイズです。自宅でも続けられ、脂肪を燃焼し、くびれを目指します。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		Miki	第1・3金曜日、10:30~11:30(全8回)	8月5日	リハーサル室	10人
6	NEW カルトナージュ (フランス工芸)	厚紙で立体を作り、布で装飾するフランス伝統の「カルトナージュ」。仕組みも少し学びながら楽しく作りましょう。初回は四角いふた付きのボックスです。				
		山根 清美	第1・3金曜日、13:30~15:30(全8回)	8月5日	学習室3	10人
7	美ボールペン字講座	美しい文字は生活・仕事など、さまざまな場面で役立ちます。ひらがな・カタカナ・漢字を基礎から練習します。				
		杉山 翠香	第2・4金曜日、19:00~20:30(全8回) ※8月は第1・3金曜日、9月は第2・5金曜日	8月5日	学習室3	10人
8	チャレンジ! キックボクシング エクササイズ	健康管理・ダイエット・免疫力向上・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ! 軽く、楽しく、体験してみよう。				
		いせしりゅう	第2・4火曜日、19:45~20:45(全8回)	8月9日	リハーサル室	12人
9	はじめての健康麻雀 (初心者向け)	基本をしっかりマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		中上 浩和	第2・4木曜日、13:30~15:30(全8回) ※8月は第3・4木曜日	8月18日	会議室1	12人

短期講座 受講料：5回以上の講座は1,000円(別途材料費または教材費が必要な講座あり)

10	骨盤リセットヨガ <1部> ※女性対象	骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛え、そして整えていくヨガです。初めての人も安心して参加してください。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		石倉 亜紀	不定期木曜日(8月4日・18日・9月8日・22日・10月13日)、13:00~14:00(全5回)	8月4日	和室	6人
11	骨盤リセットヨガ <2部> ※女性対象	骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛え、そして整えていくヨガです。初めての人も安心して参加してください。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。				
		石倉 亜紀	不定期木曜日(8月4日・18日・9月8日・22日・10月13日)、14:15~15:15(全5回)	8月4日	和室	6人
12	スタイルアップ (骨格診断)<17日> ※女性対象	「自分の体形に合った似合う服・スタイル」を、個別に骨格・筋肉のつき方・体形の特徴から4タイプに診断します。本来の魅力を引き出すファッションを見つけましょう。				
		天野 さち	8月17日(水)、10:00~11:30	—	会議室1	8人
13	スタイルアップ (骨格診断)<24日> ※女性対象	「自分の体形に合った似合う服・スタイル」を、個別に骨格・筋肉のつき方・体形の特徴から4タイプに診断します。本来の魅力を引き出すファッションを見つけましょう。				
		天野 さち	8月24日(水)、10:00~11:30	—	会議室1	8人
14	本場中国の 自家製ラー油作り <午前の部>	スパイシーな本格ラー油を作ります。ラーメン・ギョーザの他、野菜炒め・焼きそば、マヨラー油はサラダにと、万能調味料として使えます。				
		ファン・チュン・イエン	8月19日(金)、10:00~11:30	—	調理室	5人
15	本場中国の 自家製ラー油作り <午後の部>	スパイシーな本格ラー油を作ります。ラーメン・ギョーザの他、野菜炒め・焼きそば、マヨラー油はサラダにと、万能調味料として使えます。				
		ファン・チュン・イエン	8月19日(金)、13:00~14:30	—	調理室	5人

子ども向け講座 受講料：5回以上の講座は1,000円(別途材料費が必要な講座あり) ※No.16は市内在住の小中学生対象・No.17～19は市内在住の小中学生とその保護者対象						
No.	講座名	内容		開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物			
16	NEW 学ぼう!子ども図画37	季節に応じた画材を考えて描きます。楽しく学習に役立てたいと思います。		8月28日	工芸室	10人
		第2・4日曜日、9:30～11:00(全7回) ※8月は第4日曜日のみ	前島 賢			
17	NEW 親子でポーセリンアートにチャレンジ	シール感覚で使える転写紙をガラスに貼って、オリジナルグラスを作製します。夏にぴったりなフルーツ柄のガラス製マグカップを作りましょう。※窯で焼成するので、作品は後日受け取りになります。		—	工芸室	6組
		8月11日(祝)、9:30～11:30	奥野 寿子			
18	NEW 親子でプラモデルを作ろう(午前の部)	プラモデルの基本的な組み立ての「小型4駆」を作ります。スムーズな走りになるよう調整の仕方も教えます。最後は自作の4駆でレースをします。		—	工芸室	6組
		8月21日(日)、9:30～11:30	伊勢フライングビーナスクラブ			
19	NEW 親子でプラモデルを作ろう(午後の部)	プラモデルの基本的な組み立ての「小型4駆」を作ります。スムーズな走りになるよう調整の仕方も教えます。最後は自作の4駆でレースをします。		—	工芸室	6組
		8月21日(日)、13:00～15:00	伊勢フライングビーナスクラブ			

※No.2・3「ビューティーピラティス」・No.10・11「骨盤リセットヨガ」・No.12・13「スタイルアップ(骨格診断)」・No.14・15「本場中国の自家製ラー油作り」・No.18・19「親子でプラモデルを作ろう」は、どちらか1つしか申し込みできません。

令和4年度

いせトピア子ども夏まつり

申し込み要 参加無料

とき 8月7日(日) 午前の部…10:00～12:00 午後の部…13:00～15:00
ところ いせトピア

※一部材料費が必要なコーナーがある場合があります。
 ※詳しくは、チラシ・いせトピアのホームページをご覧ください。
 ※チラシは、市内の保育所(園)・こども園・幼稚園・小学校に配布予定です。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止となる場合があります。

市職員(事務職・土木技術職・保健師)を募集

職員課 ☎21-5505 FAX21-5522


募集職種・採用予定人員
 ①事務職…3人程度 ②土木技術職…2人程度 ③保健師…2人程度

受験資格 ①②昭和63年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
※高等学校を卒業見込みの人は今回の採用試験は受験できませんが、別日程で実施予定の採用試験を受験可能です。

③昭和63年4月2日～平成14年4月1日生まれの人で、保健師免許を有する人または令和5年3月31日までに取得見込みの人

試験日・第1次試験(筆記試験)…7月24日(日)
 ・第2次試験、第3次試験…募集要項参照


採用予定日 令和5年4月1日
申込期間 6月27日(月)～7月14日(休)



※原則インターネットによる申し込みとなります。詳しくは募集要項を参照してください。
 ※募集要項・受験申込書は、同課にあります。また、市のホームページからダウンロードできます。
 ※別日程で実施予定の職種については、決定次第、市ホームページで案内します。


伊勢警察署だより

伊勢警察署 ☎・FAX 20-0110



令和4年度三重県警察職員採用試験について

三重県警察職員の採用募集が下表のとおり始まります。



令和4年度三重県警察職員採用募集
(令和5年4月採用)

区分	受付期間
警察官A(2回目)	7月15日(金)～8月22日(月)
警察官B	
警察事務B	
警察事務C	7月15日(金)～8月25日(木)
警察事務(社会人)	

詳しくは、伊勢警察署警務課(☎20-0110)または三重県警察本部採用係(☎059-222-0110)へ問い合わせてください。また、三重県警察本部のホームページに掲載しています。

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.tsutaunyu.jp/

見積り無料

小さなものからまるごと一軒

0120-28-3001

FreeDial

(有) つた運輸

伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

広告

広報いせ 令和4年7月1日号 16

74歳までの人へ

75歳以上の人へ

国民健康保険

後期高齢者医療保険

のお知らせ

国民健康保険

医療保険課 国民健康保険給付係
(☎21-5646 FAX20-8555)

8月1日(月)から保険証が変わります

現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日(日)です。7月下旬に、新しい保険証を簡易書留で送付します。

※手渡しによる交付を希望する人は、7月8日(金)までに、医療保険課または3総合支所生活福祉課・9支所へ申請してください。(7月13日(水)以降交付)

※特別な事情もなく保険料(税)を滞納している世帯には、全額自己負担となる「資格証明書」や、通常より有効期間が短い「短期被保険者証」を交付します。

退職・就職をしたら届け出が必要です

会社などを退職・就職した場合、14日以内に国民健康保険への加入や脱退の届け出が必要です。届け出が遅れると、資格取得日へさかのぼって保険料を納める必要があります。さらに、その間の保険給付が受けられない場合があります。また、資格を喪失しているにもかかわらず、保険証を使うと、後で医療費を全額負担しなければならない場合があります。

特定疾病療養受療証の更新(7月下旬に送付)

- 70~74歳の人…受療証の有効期限はありません。ただし、受療証の様式が変わりました。
- 70歳未満の人…現在お持ちの受療証の有効期限は7月31日(日)です。

限度額適用認定証(※1)・標準負担額減額認定証(※2)

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日(日)です。更新を希望する人は、7月15日(金)以降、医療保険課または3総合支所生活福祉課・9支所へ申請してください。なお、新たに交付を受ける場合は申請が必要です。必ず申請してください。

申請時の持ち物 世帯主と認定証が必要な人のマイナンバーを確認できる物、来庁者の本人確認ができる物(運転免許証・パスポートなど)、認定証が必要な人の保険証

(※1)(※2)の用語の解説

- 限度額適用認定証…医療費の窓口負担額が一定の限度額までになります。
- 標準負担額減額認定証…入院時の食事が減額されます。※住民税非課税世帯に属する人は、2つを併せた認定証を交付します。

後期高齢者医療保険

三重県後期高齢者医療広域連合
(☎059-221-6883 FAX059-221-6881)
医療保険課 福祉医療係
(☎21-5552 FAX20-8555)

8月1日(月)から保険証が変わります

10月1日(土)から、医療機関などでの窓口負担割合の見直し(2割負担)が実施されるため、保険証は次のとおり2回に分けて、三重県後期高齢者医療広域連合から簡易書留で送付します。

- 【1回目】** 送付時期 7月中
保険証の色 紫色
有効期間 8月1日(月)~9月30日(金)
- 【2回目】** 送付時期 9月中
保険証の色 若草色
有効期間 10月1日(土)~令和5年7月31日(月)

※現在お持ちの保険証(ピンク色)の有効期限は7月31日(日)です。8月1日(月)以降は使用できません。

医療機関での支払い時における負担割合の見直し

10月1日(土)より窓口負担割合が、従来の1割負担から一定の所得のある人は2割負担となります。ご自分の負担割合については、9月中に届く新しい保険証で確認してください。

また、7月に送付する保険証に、窓口負担割合の見直しに関するリーフレットを同封します。

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証

入院するときや高額な外来診療を受けるときは、限度額適用認定証(住民税非課税世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証)を医療機関などの窓口で提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額されます。

現在認定証を交付されている人で、所得区分に変更がなければ自動更新され、7月末に新しい認定証を送付します。なお、新たに認定証の交付を受ける場合は、申請が必要です。

7月中旬に通知 令和4年度の保険料額

令和4年度の保険料額決定通知書を7月中旬に送付します。令和4・5年度の保険料率は令和2・3年度から据え置きとなりましたが、賦課限度額は法律が一部改正されたため、66万円となります。

広告

ゆうしゅうこどもえん

令和5年度
入園募集見学会

日程・詳細等は下記QRコードより
HPをご確認ください(要予約)

★子育て支援教室★

りほ組・ママカフェは予約不要です。
新型コロナウイルスの影響で予定を変更する場合があります。HPをご確認して
いただくか、お電話にてお問合せください!

☎ 0596-23-5225

焼肉 けんちゃん
ODORIBA

ランチがお得!!
コーヒースervice中

若どりランチ.....693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

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

皇學館大学の、地域課題の解決に向けた活動の一つである「若者の投票率^{アップ}！プロジェクト」では、大学生メンバーが主体となり、市選挙管理委員会への提言や啓発活動などを行っています。

未来を決める！ あなたの一票。

選挙に行こう!!



皇學館大学

アップ
若者の投票率UP! プロジェクト

選挙管理委員会(☎21-5635 FAX)21-5636)

選挙年齢が平成28年に18歳に引き下げられましたが、若者の投票率の低さが課題となっています。市においても、令和3年伊勢市議会議員選挙では、全体の投票率が59.71%であったのに対して、30歳未満では38.88%と、過半数を大きく下回る結果となっています。新しく選挙権が付与された18歳については50.40%と半分以上の人が投票しているものの、その他の年齢ではいずれも過半数を大きく下回る結果となりました。

私たちの代表を選び、その意見を政治に反映させ、また候補者や政党が掲げる政策の選定や審判を行うためには、投票することが必要です。現在のように若い世代の投票率が低いと、若い世代の意見が政治に影響を与えることが少なくなる恐れがあります。一人一人が選挙・政治に関心を持つことが重要です。

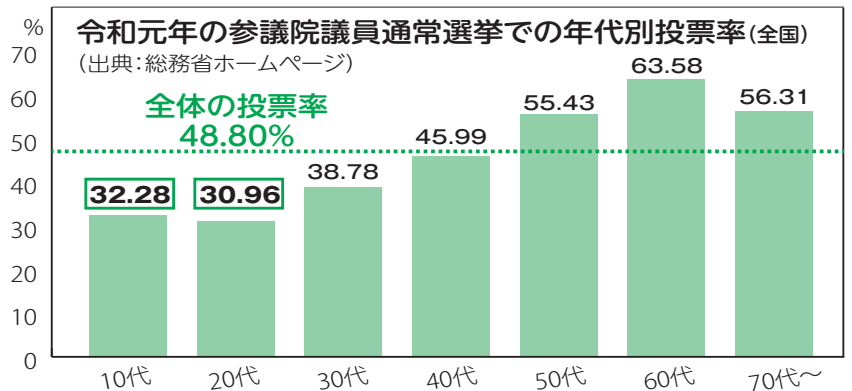
令和4年7月執行予定の参議院議員通常選挙には、家族や友人と一緒に、投票へ行きましょう！

参議院議員通常選挙

前回(令和元年)の伊勢市の投票率 → **50.65%** (全国平均よりやや上)

ただ、まだ課題も・・・若者の投票率の低さなど

若い世代の投票率が低くなると若い世代の意見が政治に届きにくくなってしまいます。



若い世代も
政治に関心を持って
みんなで考える選挙にしよう!

今回実施予定の「参議院選挙」って何？

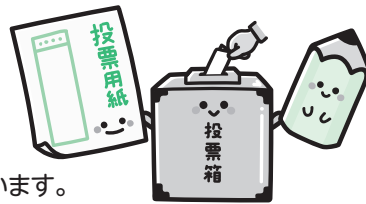


【参議院議員】任期 6 年・定数 248 人

<内訳> 選挙区選出議員……148人
比例代表選出議員…100人

【参議院議員通常選挙】

参議院は 3 年ごとに半数が入れ替わるよう憲法で定められています。
半数改選のため、選挙区選出議員 74 人（三重県選挙区 1 人）、比例
代表選出議員 50 人を選挙します。



選挙クイズ

問題 4

参議院議員選挙の
比例代表選挙では、投
票用紙に比例代表の
候補者名のみを記載
してもよいでしょうか？

答え4 してもよい

参議院議員選挙の比
例代表選挙は、「非拘束
名簿方式」のため、比
例代表の候補者名もしくは
政党名を記載して投票す
ることができます。
※衆議院議員選挙の比例代
表選挙については、「拘束
名簿方式」のため、政党名
を記載することになります。

問題 3

候補者「伊勢太郎」さん
に投票する時、次の中で無
効となるものが1つありま
す。どれでしょうか？

- ①いせたろう
- ②伊勢タロウ
- ③イセ
- ④伊勢太郎様へ
- ⑤伊勢太郎君

答え3 ④

④の「へ」は他事記載とな
るため無効投票になります。
「頑張れ!」などをつけるのも
無効です。③は、同じ苗字の
候補者がいた場合に按分さ
れます。⑤の「君」は、敬称に
なるため有効です。

問題 2

Bさんは、自分で
鉛筆を持参して投票
を行おうとしました。
これは法律上しても
よいでしょうか？

答え2 してもよい

自分の鉛筆、シャープペ
ンシルで投票できます。新
型コロナウイルス感染症対
策としても持ち込みは推奨
されています。
※ボールペンなどについては、
法律違反にはなりませんが、
推奨していません。

問題 1

Aさんは、友人から「投
票日に選挙に行けないた
め、代わりに投票をして欲
しい」と、投票所入場券を
渡されました。
Aさんは渡された入場
券を使って投票してもよ
いでしょうか？

答え1 してはいけない

他人の入場券を使って
投票することは法律違反
です。
※選挙日当日に投票に行け
ない場合は、「期日前投票」
を利用しましょう。

期日前投票って？

投票は、投票日に投票所であることを原則としています。ただし
次の理由などで投票日当日に投票所に行けない人は、期日前投票
ができます。また、感染症対策として投票の分散を行う観点から期
日前投票をおすすめしています。

- 仕事や冠婚葬祭がある
- 投票区域外への外出・旅行・滞在
- 病気やけが、妊娠などの理由のため歩行が困難
- その他、当日に投票所に行けない理由がある

期日前投票所

- 市役所東館・4階
- 二見公民館（二見体育館隣）
- 小俣公民館（小俣総合支所隣）
- 御園公民館（御園総合支所併設）
- ミタス伊勢・催事場 ※ミタス伊勢のみ期日前投票の期間・時間が異なります。

投票時に分からない
ことがありましたら
投票所の係員に声を
かけてください！



投票所入場券

選挙人名簿に登録されている人宛てに、世
帯ごとに封筒で郵送されます。投票に行くとき
は、1人ずつ忘れずにお持ちください。

当日に忘れた場合は、投票所の受付係に申
し出てください。選挙人名簿と対照のうえ、投
票できます。

投票所入場券には投票日時・投票場所など
が記載されています。



投票日および期日前投票ができる期間など詳しくは、今号の「広報いせ」と同時配布の
「選挙のおしらせ」に掲載していますので、そちらをご確認ください。

はじめませんか？ 家の終活

住宅政策課 (☎21-5597 FAX 21-5585)

近年、土地・建物に関する困りごとが増えています。もしものときに慌てないため、大切な人に迷惑をかけないために、準備を始めませんか。

登記の確認…土地と建物の登記事項証明書を取得しましょう

毎年4月頃に届く「固定資産税等納税通知書」に記載の土地・建物について、法務局で「登記事項証明書」を取得して確認できます。

● 相続登記は済んでいますか？

親や配偶者から不動産を相続しても、登記上の所有者を変更していない場合は、相続登記をしましょう。相続登記をしないと、次の相続が発生したときに相続人がとても苦労します。ご自身の代で登記を最新の状態にしましょう。相続登記の手続相談は、法務局または司法書士にしましょう。

権利関係の整理…トラブルを未然に防ぐためにも大切です

土地や建物には、さまざまな権利がついていることがあります。関係者と調整するなど、事前に整理しておきましょう。

● 抵当権：残債を確認しましょう。完済していれば、債権者に連絡して抵当権を抹消しましょう。

- 借地権：貸し・借りをしている場合には、亡くなった後、建物や借地権をどうするかなど、それぞれの所有者と話し合いましょう。
- 隣地との境界：隣地住民にも確認し、境界を確定させましょう。

不動産情報の整理…不動産目録を作りましょう

「固定資産税等納税通知書」「登記事項証明書」「契約関係書類」などを参考に、物件ごとに所在や権利者の情報、また亡くなった後の希望(引き継ぐ相手や利用の希望など)を記載し、整理しましょう。

空家バンクに登録してみませんか？

※登録は無料です

市内の空家を売りたい・貸したい場合には、伊勢市空家バンクに登録を行い、購入・賃借希望者を探すことができます。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。



● ● ● お悔やみコーナーを開設します ● ● ●

医療保険課 福祉医療係 (☎63-9035 FAX 20-8555)

お悔やみコーナーでは、故人が利用されていた公共サービスの停止などの各種手続きに対応します。

開設日 7月1日(金) 開設場所 市役所東館・1階医療保険課カウンター

対象 伊勢市に住民登録があった故人のご遺族

申し込み 事前に電話で同係へ(月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、8:30～17:15)

- 1日4組(10:00、11:30、14:00、15:30)の予約制が基本です。予約者優先ですが、予約のない場合も対応します。
- 主に福祉分野に関する手続きとなりますので、故人の被保険者証などと、手続きをする人の本人確認書類を持参してください。相続資格のない人が手続きをする場合は、相続人の委任状が必要です。
- 3総合支所生活福祉課、9支所でも同様の手続きができます。また、お悔やみコーナーを利用せずに、直接各担当窓口でも手続きができます。

※全ての手続きが「お悔やみコーナー」で完結するものではありません。詳細な手続きは各担当課へご案内する場合があります。



「伊勢市ホームページ」・「広報いせ」に 広告を掲載しませんか？

自治体広報ならではの
メリット →

地域密着型の
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発信の
高い信頼度

興味のある方はお気軽に → 伊勢市役所広報広聴課(☎0596-21-5515)までご相談ください!

※政治活動又は宗教活動に係るものと認められるもの、公序良俗に反するものなど、掲載をお断りする内容のものもございます。詳しくは右の二次元コードから広告募集要項をご確認ください。



めざそや！ 共同参画 ④6

市民交流課 (☎21-5513 FAX) 21-5642)

市では、誰もが生き生きと働くことができる職場環境づくりについて積極的に取り組みを行っている事業者に対して「仕事と生活の調和実践賞」「女性活躍推進『きらり』賞」を設け、その取り組みを応援しています。今年度は、その受賞者を紹介していきます。

社員が能力を十分に発揮できる環境を

株式会社コムテック 令和2年度「仕事と生活の調和実践賞」受賞

株式会社コムテックは、「伊勢から一丁で日本を元気にする」という理念を基に、システム開発、ネットワーク構築を中心としたサービスを提供しています。現在、社員は15名、うち女性6名です。

樋口雅寿社長のお話

当社では黒板に付箋を貼



自由な社風の感じられる
快適なオフィス環境

って情報を共有していた時期もありましたが、今では一切、紙媒体は使っておりません。県外から帰ってきた人でも当社で働きたいと思ってもらえるよう、業務の効率化を進め、社員が仕事と子育て及び介護を両立させることができ、その能力を十分に発揮できる環境づくりに取り組んでいます。いつ、誰が休んでも業務が滞らないようにマニュアルを電子化し、情報技術を駆使し、社外にいる社員を含む全員が情報を同時に共有し、パソコンの画面上で気軽に会話をしています。突発的な子供の体調不良でも休みやすく、保育園との提携も行っており、在宅勤務への移行も速やかに行えます。

社員と対話しながら、日々改革に取り組んでいます。

「手伝うのではなく、積極的に子育てを」「職歴が途切れることなく」

男性社員の話

2年前に育児休暇を取りました。生まれた瞬間に関わることができ、感動もひとしおでした。育児は5日間だけでしたが、その後も時間休などを使い、積極的に育児をしています。育児中も情報を確認することができ、業務に関わることができました。

今年に入り、体調不良の時期がありました。在宅で働くことができ、助かりました。

女性社員の話

私はコロナ前から、週に1、2回出社し、残りは在宅勤務をしています。急ぎの仕事の場合は、会社も手助けをしてくれます。インターネットを通じて画面を共有しているの

で、他の人の現在の状況が分かり、気軽に口

インタビューの様子



頭で質問しています。出産した時、子育てをしっかりとしたいと思い、退職を考えました。しかし、当社には独自の働き方選択制度があり、在宅勤務を提案されたので、仕事を続けることを決断しました。

育児をしながらも、ある程度重要な仕事も任せられ、キャリアを続けることができ、幸せです。

ここ地域福祉通信

Vol.40

伊勢市 福祉生活相談センター ☎21-5712 FAX 21-5555

生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1)
 (福祉健康センター・1階) ☎63-5224 FAX 27-2412
 地域福祉係 ☎63-5334 FAX 27-2415
 中部支所(八日市場町13-1) ☎27-2425 FAX 27-2412
 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(御菌町長屋2767) ☎22-6617 FAX 22-6604
 伊勢市ボランティアセンター・げんこころ一む(小本町曾祢538)
 (イオンタウン伊勢ララパーク・1階) ☎63-6370 FAX 65-6121

伊勢市社会福祉協議会

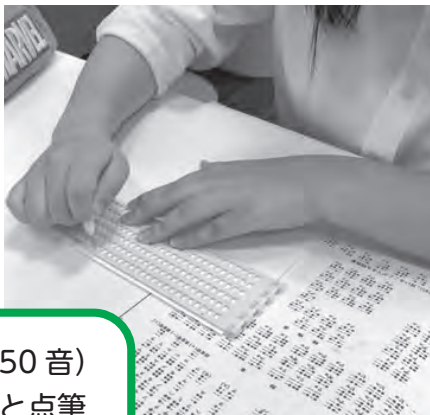
伊勢社協

検索



<https://ise-shakyo.jp>

<点訳体験>



点字の仕組み(50音)を学んで、点字器と点筆を使って点字を書くよ！
 自分の名前も点訳してみよう！



<手話体験>



簡単な手話やあいさつを学ぶよ！

聞こえないってどんな気持ちだろう。ヘッドホンで聞こえにくさを体験するよ。



<ボッチャ体験>



障がいのあるなしに関わらず、誰もが楽しめるパラリンピック正式種目のスポーツを体験！



他にも・・・

明野高等学校福祉科・皇學館大学ボランティアルームの学生による「高齢者疑似体験・車いす操作体験・アイマスク体験と介助体験」もあるよ♪ お楽しみに★

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限を行いますので、申し込み多数の場合は抽選となることをご了承ください。

時 8月1日(月)～29日(月)

※体験内容により日時が違います。詳しくは、伊勢市社会福祉協議会のホームページ(URL https://ise-shakyo.jp/volunteer/v_kyoiku)をご覧ください。

所 伊勢市ボランティアセンター・げんこころ一む(イオンタウン伊勢ララパーク・1階)

※6月30日(木)までは、ハートプラザみその・2階(御菌町長屋2767)へ移転しています。

対 市内に通学している、小学4年生～高校3年生

申・問 7月1日(金)～15日(金)に、直接または電話・ファクスで、

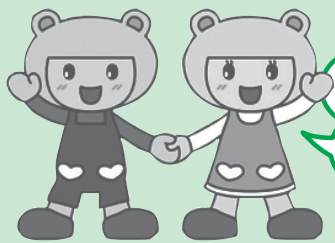
伊勢市ボランティアセンター・げんこころ一む(☎63-6370 FAX 65-6121)へ

※体験決定者には決定通知書を送付します。

案内チラシは、伊勢市ボランティアセンター・げんこころ一むや、伊勢市社会福祉協議会の各支所で配布しています。



福祉教育



「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 申申し込み 問問い合わせ

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

～はじめの一步は夏ちょこ～

「夏休みちょこっと福祉体験 in ララパーク」で 地域でかがやく人づくり♪

普段なかなか取り組むことができないボランティア活動や福祉活動を「夏休みちょこっと福祉体験」で体験することができます。「夏休みちょこっと福祉体験」をきっかけに、「地域を支える」ことや「福祉」について考えてみませんか？

今年は、高齢者疑似体験や車いす体験のほか、「エコボランティア体験（PP バンド小物入れ作り）」や「フリースペースわげん」の体験もあります！どのような体験が簡単にご紹介します！

★体験内容を一部ご紹介!★

<エコボランティア体験>



PP バンド小物入れ

本来廃棄してしまう PP バンドを使って小物入れ作りをするよ！リサイクル体験で物を大切にする心を育むよ！

他にもアルミ缶などの分別方法を学んだり、工夫次第で不要な物を再利用する方法を学ぶよ！



<集いの場体験>



フリースペースわげん



年齢を問わず誰もが集える「フリースペースわげん」や、子育てサロン「レクぴよ」などの地域の集いの場を体験するよ。

楽しくおしゃべりしたり、レクリエーションなどで世代を超えた交流を体験しよう！

ひきこもりの家族の交流会

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です。

今回は、ひきこもり経験者を講師にお招きし、当事者への関わり方について一緒に考えます。

時 7月24日(日)、10:00～12:00

所 福祉健康センター・1階 日常生活訓練室(八日市場町13-1)

対 市内在住の、ひきこもり当事者の家族

内 ひきこもり経験者の体験談、参加者同士の交流

参加費 100円 定 15人(先着順)

申・問 7月15日(金)までに、直接または電話・ファクス・Eメールで、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 FAX 27-2412 ✉ise-cswsp@mie.email.ne.jp)へ

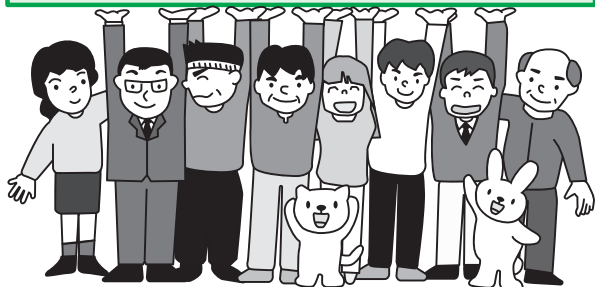


いせぼれんだより

No.88

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



“やっと” 3年ぶりの総会開催

4月29日、福祉健康センターにて、伊勢市ボランティア連絡協議会の総会を開催しました。

令和2・3年度は、新型コロナウイルス対策のため書面決議での開催でしたが、今年度は久しぶりに会員が集まりました。また、来賓として鈴木健一市長をはじめ、伊勢市社会福祉協議会の宮崎吉博会長、伊勢市社会福祉協議会職員2名をお招きしました。

本来なら多くの来賓の皆さんに出席をお願いするところですが、新型コロナウイルス感染症が終息していない中での開催ですので、感染対策を十分に行い、最少人数で実施しました。

令和4年度の新役員紹介のあと、事業報告、会計報告があり、3年ぶりの総会を無事に終えることができました。



総会の様子

つなぐ・つなげる… を目標に

雨にぬれた紫陽花あじさいの花が季節の移ろいを感じさせてくれます。町も少しずつ賑わいを取り戻し、日々の生活が戻りつつあるように感じられるようになりました。当会も、1日も早いコロナ終息を願って活動しております。

当会が、伊勢市駅前で「ようこそ伊勢さんへ」の観光案内を開始して6年になりました。コロナウイルス感染症の影響によりしばらく案内を中止していましたが、4月より再開しました。近年、伊勢にお越しいただく人は若い人たちが多く、私たちも“元気でいきいき、おもてなしの心”をモットーに、土曜日と日曜日にご案内をしています。

また、フードバンク事業へ幾度となくご支援をいただきました。たくさんの日用品や食料品をご提供いただき、厚く御礼申し上げます。お寄せいただいた品々は、伊勢市社会福祉協議会を通じて必要な方々にお届けしました。

ボランティア活動はさまざまありますが、次世代へつなげる事が今後の課題です。地域における高齢者への声掛けなど、何気ない事がボランティアへの第1歩となります。春に新しく活動を始めたグループも、日々研修を重ねながら活動しています。たくさんのボランティアグループがごじますので、皆さんのご参加をお待ちしております。

本年度もよろしくお願いいたします。

伊勢市ボランティア連絡協議会 会長 泰道 詞子

お礼

フードバンク事業にたくさんの品々をご提供いただき、ありがとうございました。寄せられた品々は、生活にお困りの皆さんにお届けしました。



お寄せいただいた品々

新グループ 歌の花束 施設訪問でデビュー

4月22日、会員7名が大湊町高齢者通所センター「いこい」さんからお誕生日会に招かれ、歌を披露させていただきました。

約1時間のふれあいでしたが、最後にはハッピーバースデーの歌で誕生日の方々をお祝いしました。グループとして初めての活動でしたので不手際も多々あったと思いますが、皆さんのご協力のもと無事終える事が出来ました。

私達の訪問を希望される方々は、ご連絡いただければお伺いいたします。



歌でふれあい

伊勢市駅前案内の近況

伊勢市ボランティア連絡協議会では、伊勢市駅前
で土曜日と日曜日に観光案内を実施しています。コ
ロナ禍で一時休止をしていましたが、4月から活動
を再開しました。

尋ねられる内容は、主に外宮・内宮への行き方、
お手洗いや荷物預かりの場所、バス周遊券の売り場
の案内などですが、同時にお渡しする外宮境内の菜
とコロナ対策のマスクは、大変喜ばれています。

家族連れの記念写真のお手伝いや、何気なく交わ
す会話の中で、伊勢の“おもてなし”の心が伝わって
くれば嬉しいです。



ご案内の様子

新グループ ヤー菜園&ガーデニング

5月11日、福祉健康センター内で2回目の会合を実施しま
した。

参加者は10人で、野菜苗(ピーマン、ナスなど)をプランタ
ーに植える作業を行い、野菜の植え方や育成方法、害虫駆除な
どの対応についてお互いに意見を出し合い、和気あいあいの内
に終えました。今後も四季の野菜作りを楽しみながらやってい
きたいと思います。



野菜作りの作業

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)

●グループもんちゃん

濱口 富代、辻 妙子、太田 和子、北村 佳代子
太田 三郎、入山 由美子、萬野 八重子、
上井 きよ子、中前 幸子、藤原 輝子、
西岡 すみ子、原 サチ子

★ボランティア活動功労(団体の部)

●伊勢朗読会

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

●グループもんちゃん

●福祉の店「コーヒーマイル」

●大湊町高齢者通所センター「いこい」

●大湊町高齢者通所センター「いこい」

●伊勢市点訳奉仕グループ「ぎつつぎ」

★ボランティア活動功労(団体の部)

●福祉の店「コーヒーマイル」

★社会福祉団体役員功労

●大湊地区社会福祉協議会

長年にわたり

ありがとうございます



岡出 由美子

喜多 千鶴子
上井 志津子
大島 洋子
中川 繁子
越谷 淳子
吉川 愛

みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

11日は健康の日

申し込み・問い合わせ（8時30分～17時15分）

健康課（中央保健センター）

（八日市場町・福祉健康センター内）

☎27-2435 FAX21-0683

参加費などの記載のないものは無料



今年も始まります！
がん検診・骨粗しょう症検診
伊勢市健康マイレージ対象事業

現在日本人は、一生のうち
に、2人に1人は何らか
のがんにかかるといわれて
います。がんは全ての人に
とって身近な病気です。

がん検診の目的は、初期
のがんを見つけ、適切な治
療をして治すことです。早
期治療により、がんが治る
確率は高くなります。

令和3年度の市のがん検
診では、94人ががんが見つ
かりました。(27ページ表①
参照)

がんのリスクが高いと考
えられる人(27ページ表②

参照)は、定期的ながん検診
を受けるようにしましょう。

また、せっかく検診を受
けても、「結果を聞きに行
っていない」「精密検査が必
要であったが受けずに放置
している」という人がいま
す。このようなことのない
よう検査結果はきちんと把
握し、必要であれば主治医
と相談の上、精密検査を受
けてください。

検診項目・対象・料金・実
施期間 27ページ表③のと
おり

実施場所 各実施医療機関

(28ページ参照)

持ち物 保険証、健康手帳
(持っている人)

申し込み 直接、実施医療
機関へ(申込時に、市の検診
を希望していることを伝え
てください)

※各検診とも、年間1人1
回しか受けられません。

また、勤務先で受診する
機会がある人や、市が実
施する集団検診を年度内
に受けた人は、その検診
項目は受けられません。

※胃がん・乳がん検診は、
医療機関への予約が必要

です。予約状況によって
申し込みの場合があり
ます。予約日時の早めの
検討をお願いします。

※子宮頸がん・乳がん検診
は、集団検診も行ってい
ます。また、70歳以上の
人を対象とした集団肺が
ん検診を11月に行う予定
です。

検診における新型コロナウイルス対応

- 実施医療機関の状況・感染状況などによっては検診を受診できない場合や、予約をお断りする場合があります。
- 検診当日は検温を行うとともに、発熱・咳が出る・発疹が出ているなど感染症の疑いがある人や体調の悪い人は受診を控えてください。
- 2週間以内に新型コロナウイルス感染症流行地域の人との接触がある場合や、その地域に行かれた人は検診実施医療機関に相談してください。
- 例年、実施期間の始めと終わりに申し込みが集中する傾向があります。可能な範囲で時期をずらすことを検討してください。

新型コロナウイルス感染症が心配

～発熱などの症状がある場合～

- ①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。
- ②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(✉kansenta@pref.mie.lg.jp)で相談してください。

※検査は、診察などの結果で必要と判断した場合に実施となります。

肝炎ウイルス検診(無料)の案内を送付

対象 令和4年4月1日時点で40歳の人、45・50・55・60歳で過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

※対象者には案内を送付します。

※対象外の方は、伊勢保健所(☎27-5137 FAX)27-5253)が実施する無料検診をご利用ください。

検診結果が「要精密検査」となった人には、保健師・看護師などが家庭訪問や電話連絡をし、健康に関するアドバイスをを行う場合があります。



表①

市のがん検診で
がんが見つかった人数
(令和3年度)

- ・胃がん 26人
- ・大腸がん 30人
- ・肺がん 19人
- ・乳がん 11人
- ・子宮頸がん 1人
- ・前立腺がん 7人

表②

がんのリスクが
高い人

- ・身内のがんの人がいる
- ・たばこを吸っている
- ・ストレスが多い生活である
- ・脂肪を取り過ぎている
- ・肥満気味である など

表③ がん検診・骨粗しょう症検診の対象者と料金

項目		対象者	料金		実施期間	
			一般	伊勢市国民健康保険加入者		
骨粗しょう症検診	腰椎	DEXA法	40・45・50・55・60歳の女性	800円	400円	7月1日(金)～ 11月30日(水)
	腰椎 以外	MD法等	65歳～70歳の女性	300円	150円	
		超音波法		200円	100円	
胃がん検診	透視(バリウム)		40歳以上	2,900円	1,450円	
	内視鏡(カメラ)		(バリウムかカメラのどちらか1つ)	2,900円	1,450円	
大腸がん検診	免疫便潜血検査(2日法)		40歳以上 (内視鏡検査はありません)	300円	150円	
肺がん検診	胸部X線		40歳～79歳	700円	350円	
	胸部X線と喀痰検査 <small>かくたん</small>			1,400円	700円	
前立腺がんマーカー検査(血液検査)		50歳～69歳の男性		800円	400円	
子宮頸がん検診	頸部細胞診 <small>けいぶ</small>		20歳以上の女性	1,500円	750円	7月1日(金)～ 令和5年1月31日(火)
乳がん検診	マンモグラフィ、視触診		40歳～69歳の女性	1,600円	800円	

※胃がん検診は、バリウムかカメラのどちらかしか受診できません。
 ※大腸がん検診は、内視鏡検査はありません。
 ※乳がん検診の視触診は、医療機関により実施しない場合があります。
 ※対象年齢は、受診日時点での満年齢です。

子宮頸がん・乳がん検診の
無料クーポン券を郵送

令和4年4月1日時点で次の年齢である人を対象に、検診費用が無料となるクーポン券を6月下旬に郵送しています。

- ・子宮頸がん検診…20歳の女性
- ・乳がん検診………40歳の女性

肺がん検診の補助券を郵送

令和4年4月1日時点で50歳の人と60歳の人を対象に、肺がん検診補助券を配布し、本人負担額の一部補助(300円)を行います。補助券は6月下旬に郵送しています。

検診料金の免除

上記表③の対象者で、次のいずれかに該当する人は、対象年齢が該当する項目のみ検診料金が免除されます。

- ① 70歳以上の人(医療機関で保険証を提示)
- ② 65～69歳で、障がいがあるため後期高齢者医療の保険証を持っている人(医療機関で保険証を提示)
- ③ 生活保護受給世帯の人(医療機関で健康増進法健康診査の受診券を提示)
- ④ 令和4年度市民税非課税世帯の人

※③で健康増進法健康診査の受診券を持っていない人、または④に該当する人は、受診予定日の1週間前までに、本人確認書類を持参し、健康課・3総合支所生活福祉課・9支所または生活支援課(③の人のみ)で免除申請をしてください。(④の人で課税状況が未申告の人は、事前に課税課・3総合支所生活福祉課・9支所へ非課税の申告をしてください。郵送でも申請できます。)

※事前に免除申請をしても、受診時に確認書を持っていない場合は有料となりますので注意してください。

がん検診・骨粗しょう症検診（乳がん検診を除く） 実施医療機関

（令和4年6月10日現在）

医療機関名	所在地	電話番号	検診項目						医療機関名	所在地	電話番号	検診項目							
			骨粗しょう症※1	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん				子宮頸がん	骨粗しょう症※1	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮頸がん
整形外科網谷医院	八日市場町	28-1122	★						玉石産婦人科	御園町長屋	22-5656	●						●	●
荒木内科循環器科	西豊浜町	38-0555	●	●	●	●	●		堤内科クリニック	西豊浜町	37-5030	●	●	●	●	●	●		
石橋外科内科	河崎2丁目	28-5902	★						でぐち内科クリニック	二見町莊	44-1711	●		●	●	●	●		
伊勢慶友病院	常磐2丁目	22-1155	★●						寺田クリニック	小木町	31-2000				●	●	●		
いせ在宅医療クリニック	御園町高向	20-8104				●	●		寺田外科医院	一志町	23-1561	●			●	●	●		
伊勢志摩レディスクリニック	黒瀬町	21-0800	●			●	●	●	てらだ産婦人科	小木町	35-0311								●
伊勢田中病院	大世古4丁目	25-3111	●	●	●	●	●	●	寺村内科クリニック	中之町	20-3100	●			●	●	●		
いせはまごうくらた内科	黒瀬町	21-5252				●	●	●	徳田ファミリークリニック	俊町	28-8425	●	●	●	●	●	●		
伊勢民主診療所	浦口4丁目	24-7156	●			●	●	●	ながや内科クリニック	船江3丁目	27-3000	●			●	●	●		
いせ山川クリニック	小木町	31-0031	★						西山医院	宇治浦田2丁目	22-3376	●			●	●	●		
伊勢リウマチハンドクリニック	勢田町	63-5692	★					●	西山クリニック	一之木2丁目	21-2480	●			●	●	●		
いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	●			●	●	●	橋上内科皮膚泌尿器科医院	岩洲2丁目	28-3402	●			●	●	●		
岩田医院	二俣1丁目	28-5356	●			●	●	●	畑肛門医院	宮後1丁目	28-2260				●				
うめだクリニック	小木町	31-3330				●	●		畠中医院	大湊町	36-4572	●			●	●	●		
海野内科	浦口2丁目	23-1211	●	●	●	●	●	●	ハートクリニック福井	御園町長屋	26-2111	★	●	●	●	●	●		
MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック	勢田町	21-1112	●			●	●	●	濃口医院	神社港	36-4671	●			●	●	●		
大西クリニック	宮後3丁目	28-5570	●			●	●		はまぐち内科クリニック	上地町	20-9888	●			●	●	●		
岡田整形外科	小木町	36-6670	●						東谷医院	神久5丁目	22-1181	●	●	●	●	●	●		
おざき内科クリニック	御園町高向	20-0155	●			●	●	●	東山胃腸科内科	小俣町元町	22-4309	●			●	●	●		
小野循環器科・内科	御園町長屋	21-0660		●	●	●	●	●	藤井整形外科クリニック	楠部町	26-2001	●						●	
小原産婦人科※2	宮後1丁目	28-8111						●	ふじわらクリニック	常磐1丁目	23-1258				●	●	●		
かとうクリニック	一之木4丁目	63-5111	●			●	●	●	二見浦内科アレルギー科・皮膚科・小児科	二見町茶屋	42-1122	●			●	●	●		
角前胃腸科医院	藤里町	23-5211	●	●	●	●	●	●	堀胃腸科医院	河崎1丁目	28-7556	●	●	●	●	●	●		
亀谷内科胃腸科	岩洲1丁目	22-1105	●			●	●	●	松葉内科	本町	28-7802	●	●	●	●	●	●		
河口外科	神田久志本町	23-2288	★						まつもとクリニック	黒瀬町	20-6911				●	●	●		
菊川産婦人科	一之木5丁目	23-1515	●			●	●	●	宮村医院	河崎1丁目	28-4747	●			●	●	●		
木村クリニック	船江1丁目	21-0002				●	●	●	村松有滝診療所	村松町	38-1212	●			●	●	●		
久保内科診療所	一之木3丁目	28-8718	●			●	●	●	森田整形外科	小俣町相合	20-5111	★							
倉田医院	常磐2丁目	28-7555	●			●	●	●	森本内科・循環器科	河崎1丁目	28-0101	●			●	●	●		
くわやま整形外科リハビリクリニック	西豊浜町	38-0038	●			●	●	●	やまぐちレディースクリニック	小俣町本町	21-3001	●			●	●	●		●
小林胃腸科内科	馬瀬町	36-6500	●			●	●	●	山崎外科内科	楠部町	22-2218	★●	●	●	●	●	●		
さいとう内科呼吸器科三重スリープクリニック※3	小俣町相合	29-1159	●			●	●	●	山添整形外科	岡本2丁目	23-1212	●						●	
清水内科	神田久志本町	22-0100	●			●	●	●	やまむら内科内視鏡クリニック	一之木4丁目	21-3216	●			●	●	●	●	
しんたに整形外科クリニック	一之木4丁目	27-1717	★●						山本医院	二見町溝口	44-2323	●			●	●	●	●	
鷺見内科	宮後1丁目	28-2953	●			●	●	●	山本内科クリニック	津村町	39-7717	●			●	●	●		
高須整形外科	御園町長屋	23-3222	★						由井医院	岩洲2丁目	27-1187				●	●	●		
高見内科	岡本1丁目	28-3931	●			●	●	●	和気ペインクリニック	岩洲2丁目	21-1380							●	
宅間内科	船江3丁目	22-0808	●			●	●	●											

※1 骨粗しょう症検診希望者のうち、40・45・50・55・60歳の人は、腰椎で測定を行うため、★印の医療機関で受診してください。
 ※2 受診前に医療機関に確認をお願いします。
 ※3 受診歴のある人のみ対象です。

乳がん検診 実施医療機関（要予約）

医療機関名	所在地	電話	備考	医療機関名	所在地	電話	備考
伊勢志摩レディスクリニック	黒瀬町	21-0800	検診日：9月8日(木)、9月25日(日)	いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	検診日：7月28日(木)、9月29日(木)、10月27日(木)
伊勢赤十字病院(健診センター)	船江1丁目	65-5021	検診日：検診期間中の診療時間内	大西クリニック	宮後3丁目	23-5416	予約専用電話(☎186-06-4560-5552)またはホームページ(🌐) https://ohnishi-c.atat.jp)で予約
伊勢総合病院(健診センター)	楠部町	23-5416					

電話での問い合わせが難しい人は、健康課(📠)21-0683 ✉ise-hset@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

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40名、税理士2名、司法書士1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、オンライン、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://ise.aichisogo.or.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

主な相談など

とき	ところ
①成人健康相談・成人栄養相談 (成人栄養相談は要予約)	
7月14日(木)	ハートプラザみその 中央保健センター
7月21日(木)	
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査 (完全予約制)	
7月12日(火)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
7月26日(火)	
③医師による こころの健康相談 (要予約)	
7月28日(木)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)

対 象 ①市内在住の人、②③県内在住の人

問い合わせ

- ①健康課 (☎27-2435、FAX21-0683)
- ②伊勢保健所 (☎27-5137、FAX27-5253)
- ③伊勢保健所 (☎27-5148、FAX27-5253)

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



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	19:30～22:00	-
		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
中での待機や診察をお願いさせていただく場合があります。
※新型コロナウイルス感染症による影響のため、インフルエンザの検査は行いません(インフル
エンザに関する診療は行います)。また、新型コロナウイルス感染症の検査も行っていません。

■上表の時間・診療科目以外の診療を受けたい場合は、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

ヘルスマイト料理講習会

とき	ところ	定員 (先着順)	申込期限
7月12日(火)	小俣保健センター	15人	7月6日(水)
7月14日(木)	福祉健康センター	10人	7月8日(金)
7月15日(金)	ハートプラザみその	15人	7月11日(月)

※いずれも時間は、10:00～13:00です。
※当日は必ず自宅で検温をお願いします。
※料理は持ち帰りとなります。

ヘルスマイトとは食生活
改善推進員のことで、食を
通じた健康づくり・食育を
担うボランティアです。
とき・ところ・定員・申込
期限 左表のとおり
対象 市内在住の人
テーマ 旬の野菜を楽しもう!
参加費 300円(当日持参)
持ち物 エプロン、三角巾、保
マズフ、持ち帰り用容器、保
冷剤や保冷バッグ(必要な人)
申し込み 各開催日の申込
期限の12時までに、電話ま
たはファクスで健康課へ

ヘルスマイト料理講習会
伊勢市健康マイレージ対象事業

乳がん集団検診7月、8月分の
申し込みについて(追加募集)
伊勢市健康マイレージ対象事業

定員に満たなかった日程
について、追加の申し込み
を受け付けます。インター
ネットまたは電話予約で受
付中です。
対象 市内に住所を有する
30歳以上の人
※受診できるのは、1年度
につき1回のみです。
検診内容 マンモグラフィ
による乳がん検診
料金 1600円(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)、衣服を入れる袋
予約方法
・インターネット予約(24
時間対応)
※「伊勢市集団検診」で検索
するか、左の二次元コード
から申し込んでください。

伊勢市健康マイレージ 検索

見学説明会開催7/30(土) 10:00～12:00

教育方針、概要説明、施設見学、給食試食など
入園の有無を問わず気軽に参加いただけます。

2歳児クラスも
あります

学校法人 伊勢学園
双康幼稚園 ソーコー
資料請求、参加申し込みは
電話・ホームページにてお願いします。
電話 0596-22-7890

見学会参加申込QR

・電話予約：月～金曜日
(祝日・振替休日を除く)・
8時30分～17時15分に、
電話で健康課(☎27-12
435)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。
※10月以降の集団検診は
「広報いせ」8月1日号・
11月1日号でお知らせし
ます。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

自衛官を募集

自衛隊三重地方協力本部

伊勢地域事務所

(☎・FAX 23-33880)

左表のとおり、自衛官を募集します。

※新型コロナウイルスの影響で試験関連に変更が生じる可能性があります。
※応募資格・受付期間・試験期日など詳しくは、同地域事務所にお問い合わせください。

令和4年度自衛官募集案内

募集種目	応募資格	受付期間
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通して受け付け
防衛大学校学生	一般	7月1日(金)～10月26日(水)
	医学科学生	7月1日(金)～10月12日(水)
防衛医科大学校	看護学科学生(自衛官候補看護学生)	7月1日(金)～10月5日(水)
	海	7月1日(金)～9月8日(水)
航空学生	空	7月1日(金)～9月8日(水)
	一般曹候補生	7月1日(金)～9月5日(月)

地域人材や教職経験者・教員免許保有者・教員志望の学生による「教育支援ボランティア」を募集しています。昨年度は104人に、経験や特技・技能を生かして学習支援・心の支援・図書館支援・日本語指導などで活躍していただきました。
申し込み 申込書を直接同課(小俣総合支所・2階)へ
※申込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。

あなたの力を幼稚園・学校に！ 教育支援ボランティアを募集

学校教育課
(☎22-7881 FAX23-8641)

伊勢市男女共同参画 推進事業者などを募集

市民交流課

(☎21-5513 FAX21-5642)

働き方を見直し、性別に関係なく、共に働きやすい職場環境づくりに取り組んでいる事業者・団体などを次のとおり募集します。表彰式は秋ごろに行います。

対象団体 市内を活動拠点とする事業者・団体
※地方公共団体・公的機関を除きます。
対象取り組み例
・性別に関係なく能力を發揮できる職場づくり
・仕事と家庭の両立支援
・ワーク・ライフ・バランスの実践 など

申し込み 7月1日(金)～9月30日(金)・17時(必着)に、応募用紙を郵送またはEメールで同課(T516-8601岩淵1丁目7-29、✉kouryu@city.semie.jp)へ
※詳しくは、実施要領を確認してください。
※応募用紙・実施要領は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。

みえの働き方改革 推進企業を募集

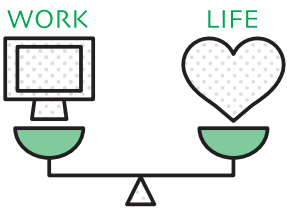
三重県雇用対策課

(☎059-224-2454 FAX059-224-2455)

県では、ワーク・ライフ・バランスの推進や働き方の見直し、次世代育成支援、女性の活躍などに取り組んでいる企業などを募集し、「みえの働き方改革推進企業」の登録・表彰を実施しています。

詳しくは、県のホームページ「おしごと三重」に掲載しています。
対象 県内に本店または主たる事業所があり、県内において事業活動を行う常時雇用労働者を有する法人(国・地方公共団体を除く)

申し込み 7月29日(金)・17時(郵送は消印有効までに、申請書などを直接または郵送で同課(T514-8570津市広明町13)へ



弁護士法人 心 電話・TV電話相談対応

相談料0円 (相談:遺言・交通事故被害・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
以外他分野の対応)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

相続・遺言・交通事故・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
企業法務・労務・刑事事件 他

平日9時～21時・土日祝9時～18時受付
(12/31～1/3は除く、大型連休中の休業や臨時休業もございませう。詳細はHPをご覧ください)

0120-272-782

松阪駅1分 津駅0.5分

松阪法律事務所 <三重弁護士会>
津法律事務所 <三重弁護士会>

松阪屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅

詳細は→ <https://www.kokoro.law>

伊勢で雨漏りを止める会社です

レディオキューブ FM 三重・毎週水曜日【雨漏り18時12分!】放送中

雨漏り調査は無料です。

雨漏りは原因を見つけることが「止らない雨漏り」を防ぎます。

0120-246-194

情熱リノベーション (受付 8:00～20:00・365日対応)
家を元気にする会社

本店:津市久居野村町515-3

ネーミングライツ・スポンサーを募集

資産経営課

☎21-5546 FAX21-5700

ネーミングライツとは、市の施設の名称に企業名や商品（ブランド）名などの愛称を付けることができる権利（命名権）のことです。

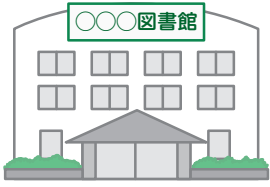
市では、新たな財源確保のため、命名権者になろうとする民間事業者の皆さんから、愛称を付けたい施設の提案を募集しています。

対象施設 市が所有する公共施設

【対象施設の例】

- ・伊勢図書館
- ・小俣図書館
- ・宇治駐車場内B駐車場トイレ など

※提案方法など詳しくは、提案募集要領を確認してください。同要領は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。



講座

LINE for Business

産業支援センター

☎63-5677 FAX22-8851

自社のファンを増やしたい、何度もお客様にアプローチをしたい、そんな創業者・事業者の皆さんはLINE公式アカウントを使ってみませんか。LINEは日本の人口の約7割が活用し、伊勢市の公式アカウントは1万5千以上の人が登録しています。

セミナーでは初心者向けに、LINE for Businessの立ち上げや、アカウント設定、初回メッセージまでの操作を行います。

とき 7月16日(出)、13時30分～15時30分

ところ 産業支援センター・研修室朝熊町4383-469

講師 中井ちひろさん(ゆめみらいWeb代表)

定員 10人(先着順)

持ち物 充電済みのスマートフォンまたはパソコン
申し込み 7月12日(火)までに、住所・氏名・電話番号を

電話またはEメール(jimone@isecc.or.jp)で同センターへ

チーム力を引き出す

リーダーシップを身に付ける

リーダーシップ講座

三重県信用保証協会

☎059-229-6012

独立行政法人 中小企業基盤整備機構 中小企業大学校瀬戸校

☎0561-48-3401

☎0561-48-2224

管理者に求められるリーダーシップの知識・スキルを理解し、効果的に発揮する方法について演習を交えて学びます。

とき 8月24日(火)、9時50分～18時・25日(水)、9時30分～17時40分(全2日間)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大会議室

対象 中小企業の管理者・新任管理者など、チームを率いるリーダー、部下との接し方を学びたい人、チームを活性化させたい人

内容

1日目：リーダーの役割とリーダーシップ・チームの力を引き出すリーダーシップ

2日目：チームの力を引き出す

すリーダーシップ・今後のアクションプランの作成(演習)

講師 飯山暁朗さん(人材教育家・メンタルコーチ)

定員 15人(先着順)

料金 22000円

※市内に本社を有する企業・事業者の人は、伊勢市産業支援センターによる受講料の負担軽減措置が適用され、講座を修了すると、受講料の半額が返金されます。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。

申し込み 中小企業基盤整備機構のホームページ(<http://www.smf.go.jp/institute/seto/training/sme/2022/ki77250000018v5.htm>)から。受講申込書は、伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市役所商工労働課・3総合支所にあります。



「広げようサポーターの輪」認知症サポーター・ステップアップ講座

福祉生活相談センター
☎21-5611 FAX21-5555

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、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。現在、認知症サポーターが自分たちで何ができるのかを共に考え、実際の活動の輪が広がっています。認知症の人やその家族を支える活動を一緒にしてみませんか。

とき ①7月28日(木)、13時30分～15時30分

②8月25日(木)、13時30分～15時30分

ところ ハートプラザみその2階 保健会議室

対象 全日程に参加でき、市内在住で認知症サポーター養成講座を受講済みの人

内容 ①認知症の症状や関わり方、地域での見守りについて(講師：キャラバン・メイ

ト、認知症地域支援推進員)

②認知症介護や支援の経験談から必要なサポートについてみんなで考える

定員 15人(先着順)

申し込み 7月1日(金)から、電話またはファクスで同センターへ

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用してお越しください。



青少年育成講演会

インターネット社会から
子どもたちを守るためには

社会教育課内・伊勢市青少年
育成市民会議事務局

(☎22-7894 FAX23-8641)

インターネットの高度化、
スマートフォンなどの高性能
化・低年齢への普及加速によ
り、SNSなどのさまざまな
問題や危惧される課題が浮き
彫りになっていきます。

そこで、子どもたちへの心
身への憂慮すべき影響につい
ての講演会を開催します。

とき 7月23日(土)、10時～11
時45分

ところ いせトピア・1階多
目的ホール

内容 インターネット社会で
正しく生きていく力の一つと
して、自他ともに守るべき「情
報モラル」と、成長期の子ど
もにインターネット機器を与
えている保護者に知っていた
だきたい事柄を、分かりやす
く解説します

講師 出口晃さん(伊勢市教
育研究所「CTアドバイザー」
定員 150人程度(事前申
し込み不要)

2022 ISE COLLECTION

伊勢市芸術祭

文化政策課 (☎22-7885 FAX 22-3454)

カルチャーフェスティバル —無料体験講座—

さまざまな文化活動を無料で体験できる講座を伊勢市文化協会と共
催で開催します。やってみたかったことを気軽に試してみませんか。5
歳以上の人は誰でも体験できます。(一部材料費必要・年齢制限あり)

講座名・とき・ところ・定員・持ち物など 下表のとおり

申し込み 7月1日(金)・8:30～、講座名・氏名・年齢・電話
番号を、電話またはファクスで同課へ

※各講座日の一週間前までに申し込んでください。



はじめてのお箏



やさしいいけばな

とき	講座名	ところ	定員 (先着順)	持ち物など
7月10日(日) 10:00～11:00	みんなで楽しくヒップホップダンス	いせトピア (リハーサル室)	20人	タオル、飲み物、動きやすい服装、室内 用シューズ
7月14日(木) 10:30～11:30	みんなで楽しく歌いましょう!	いせトピア (研修室1,2)	20人	タオル、飲み物
7月17日(日) 10:30～11:30	ポリウッド インド映画の曲で踊ろう!	いせトピア (リハーサル室)	15人	タオル、飲み物、動きやすい服装
7月19日(火) 13:30～14:30	フラダンス	いせトピア (文化交流室)	15人	タオル、飲み物、動きやすい服装
7月23日(土) 10:30～11:30	フラダンスで脳トレ	いせトピア (リハーサル室)	15人	タオル、飲み物、動きやすい服装
7月24日(日) 11:00～12:00	はじめてのヒップホップダンス ※小学生以上対象	いせトピア (リハーサル室)	30人	タオル、飲み物、動きやすい服装、室内 用シューズ
7月27日(水) 10:00～11:30	毛筆で色紙に好きな文字を書こう	いせトピア (学習室3)	20人	飲み物、書道道具一式(持っている人)
7月28日(木) 14:00～16:00	音は本物!?塩ビで尺八を作ろう! ※小学生以下は保護者同伴	いせトピア (工芸室)	10人	材料費1000円(当日持参)、汚れてもよ い服装
7月31日(日) 10:00～11:00	やさしいいけばな ※小学3年～6年生対象	いせトピア (絵画室)	20人	タオル、飲み物
8月2日(火) 13:30～14:30	楽しく唄おう「伊勢音頭」	いせトピア (研修室1,2)	30人	タオル、飲み物
8月21日(日) 10:30～12:00	はじめてのお箏 ※小中学生対象	費日館 (大広間)	15人	付き添いの人がいる場合、付き添いの人 の費日館の入館料(大人310円、小中 生・高校生150円)が必要(参加者は入 館無料)
8月21日(日) 13:30～15:00	はじめてのお箏 ※高校生以上対象		15人	
8月26日(金) 10:00～11:00	楽しいバレエ ※3歳以上対象	いせトピア (リハーサル室)	30人	タオル、飲み物、動きやすい服装、バレ エシューズまたは靴下



伊勢校



馬瀬校



明野校

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

伊勢校(辻久留本部)▼
伊勢市辻久留1-9-14

TEL (0596) 27-0236 (代)

ホームページ エーススクール

検索

広告

i お知らせ

**障がい児機能訓練
通所交通費を助成**

高齢・障がい福祉課
(☎21-55558 FAX20-85555)

対象者 市内に住所を有し、身体障害者手帳または療育手帳の交付を受け、機能訓練施設へ通所する児童の介護者

対象(機能訓練)施設

- ・独立行政法人国立病院機構 鈴鹿病院
- ・独立行政法人国立病院機構 三重病院
- ・三重県立子ども心身発達医療センター
- ・済生会明和病院など(こ(言語療法はありません))
- ※機能訓練(理学療法・作業療法・言語療法)のための通所が対象です。

助成額 通所に係る1回当たりの往復距離(1km未満は切り捨て)に1km当たり15円を乗じて得た額とし、当該日額の通所日数分の額。ただし、1カ月当たりの助成額の上限は8000円とします。

申請方法 7月に、令和4年1月～6月までの助成について申請してください。申請に

は通所する機能訓練施設の証明書添付してください。当該施設が発行した領収証で機能訓練通所が確認できる場合、証明書に代えて領収証の写しでも可とします。申請書と証明書の所定用紙は、同課または3総合支所生活福祉課にあります。

福祉給付金の受け付けを開始

高齢・障がい福祉課
(☎21-55558 FAX20-85555)

市では、重度の障がいがある人に福祉給付金を支給しています。給付を受けるには、年度ごとに申請が必要です。

なお、すでに今年度の申請をした人は、7月下旬に支給(不支給)決定通知を送付しますので、今年度中あらためて申請する必要はありません。
対象 市内に住所を有し、次の条件を全て満たす人(基準日は9月1日と3月1日)

- ・在宅で生活している(福祉施設などに入所していない)
- ・市民税非課税世帯である
- ・身体障害者手帳1級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかの交付を受けている
- ・伊勢市介護用品支給事業紙

おむつなど(伊勢市重度心身障害者紙おむつ等支給事業)のどちらも利用していない

支給額 9月と3月に1万2000円ずつ支給

申請方法 8月31日(水)までに、申請書・障害者手帳・本人名義の通帳を持参し、同課または3総合支所生活福祉課へ

※申請書には本人と世帯員の自筆署名が必要です。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。

**国民健康保険特定健診対象者
人間ドックなどの
受診結果を提出した人
に助成金を交付**

医療保険課

国民健康保険給付係

(☎21-5646 FAX20-85555)

今年度40歳～74歳(一部75歳)となる国民健康保険に加入している人について、人間ドックなどの受診費用として5000円を限度に助成金を交付します。

対象 昭和22年9月1日～昭和58年3月31日生まれの人で、次の条件を全て満たす人
・国民健康保険特定健診対象

者で、今年度に国民健康保険特定健診を受診しない人

・伊勢市国民健康保険加入中に一定の検査項目を含んだ人間ドックなどの健康診査を受診した人

・国民健康保険料を滞納していない世帯に属する人

※国民健康保険特定健診の対象者には6月下旬に受診券の送付を予定しています。

※申請方法など詳しくは、同係へ問い合わせてください。

**社会を明るくする運動
強調月間**

福祉総務課

(☎21-55557 FAX21-55555)

7月1日は「更生保護の日」、7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ「強調月間」です。

この運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ犯罪や非行のない明るい社会を築こうとするものです。この期間、社会を明るくする運動が全国で一斉に展開され、保護司を中心にさまざまな活動が行われる予定です。

広告

神宮幼稚園 園児募集

くわしくはQRコードをご覧ください お待ちしております



入園説明会
9:30～受付

参加ご希望の方は予約願います
当日ご都合の悪い方はお気軽に
お問い合わせ下さい

いすずがわ

五十鈴川幼稚園

7月12日 火

☎ 0596-22-4550

たかくらやま

高倉山幼稚園

7月13日 水

☎ 0596-28-4248

国民年金保険料の免除制度

医療保険課

国民健康保険給付係

(☎21-5554 FAX 20-8555)

経済的理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、納付が免除または猶予される制度があります。

〈免除〉

申請者・配偶者・世帯主などの前年の所得金額が一定以下の場合、その金額に応じて、申請年度の保険料の納付が全額または一部免除されます(任意加入の人を除く)

〈納付猶予〉

学生以外の50歳未満の人は、申請者・配偶者の前年の所得金額が一定以下の場合、申請年度の保険料が納付猶予されます(任意加入の人を除く)

申請方法 基礎年金番号が確認できるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳など)、マイナンバーが確認できるもの(マイナンバーカードなど)、窓口へ来る人の本人確認ができるもの(運転免許証など)を持参し、同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ
※免除申請書提出後、審査期

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 FAX 21-5555)
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。

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

厚労省 里親制度概要 | 里親制度 伊勢市 検索

子どもの家庭養育推進官民協議会

間中に日本年金機構から納付書(審査決定前の金額が記載されたもの)が送付されますが、その納付書では支払いをせず、審査結果の通知書が届くまで保管してください。

※免除申請時に継続免除を希望しなかった人・一部納付が承認された人・退職による特例などで免除申請をした人は、引き続き免除を希望する場合、毎年申請する必要があります。

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 1,933万3千円

特集番組

市の重要課題や市政などに関する情報をお伝えします。

7/1~31 健康づくりに取り組み健康とお得をGET!

伊勢市健康マイレージ(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6月定例会本会議を、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 FAX 21-5631)へお問い合わせるか、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 めざせ!! 甲子園2022(30分番組)

県大会を控え厳しい練習に励む、伊勢・鳥羽・南伊勢・志摩地区の硬式野球部を取材し、選手たちの素顔や試合に臨む意気込み、チームの雰囲気をご紹介します。

7/1~7 英心・皇學館・鳥羽・南伊勢・志摩・水産

放送時間 8時30分・14時30分・18時30分・22時30分

※放送内容は変更になる場合があります。

特別番組 伊勢・鳥羽花火特選(1時間番組)

伊勢神宮奉納全国花火大会と鳥羽みなとまつりの過去の放送の中から、スターマインをピックアップし、放送します。

放送日時 7月16日(土)~18日(日)、20時

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・10時・11時・12時・16時・18時・19時・20時・22時・23時

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

7/1~ 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

7/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

7/16~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学大学生TV局 ほか

7/24~ 森の発表会・ランドスケープ② ほか

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

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余年

お家の畳は傷んでいませんか?
藤原屋は生産地(熊本県)に出自「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

お気軽にお電話ください!
0120(28)4531 藤原屋ホームページ http://fujwaraya-ise.jp 伊勢の畳屋 検索

幼保連携型認定こども園

めいりんこども園

お問い合わせ ☎28-4094 <https://meirin-y.com/>

最新の情報は、めいりんこども園ホームページをご覧ください

要予約 入園説明会

令和5年4月入園をお考えの方は、必ずご参加下さい。
【にごご園舎: 明倫小学校おとなり】

1号認定・2歳児(満3歳児)は9月1日(木)から願書受付致します。
2号・3号認定は10月3日から申請書受付予定です。
※新型コロナウイルスの感染状況によって、予定を変更する場合があります。

第1回 7月9日(土) AM10時~AM11時

第2回 9月3日(土) AM10時~AM11時

【きらきら園舎: 旧豊崎文庫跡おとなり】

広告

7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 2億9,687万7千円

(市主催分のみ[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

[18日は祝日のため、19日(火)に行きます]

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、

広報広聴課へ電話または来所

※25日実施分の申し込みは、19日(火)から受け付けます。

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 7月21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 7月1日(金)・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 7月20日(火)、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、広報広聴課へ電話または来所

時 火～金曜日、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 7月12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、広報広聴課へ電話または来所

公証 遺言・契約証明

時 7月7日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～14:00に、広報広聴課へ電話または来所

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 7月12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 7月19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 7月26日(火)、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 7月14日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ電話または来所

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

※女性相談のみ第2・4月曜日は19:00までです。

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・2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、8:30～17:15

所 障がい者中部地域相談支援センター「カナナ」(☎21-1130、FAX27-2412)

・障がい者東地域相談支援センター「リンク」(☎43-4400、FAX43-4427)

・障がい者西地域相談支援センター「アルフ」(☎24-3009、FAX27-0570)

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 月～金曜日、8:30～17:00

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)

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〔市役所本館・2階〕(FAX22-9699 ✉ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

新型コロナワクチン 接種に関するお知らせ

新型コロナワクチン 伊勢市 検索



健康課(新型コロナワクチン接種専用) ☎21-5578 または ☎070-2248-7761・☎070-2248-7762 FAX21-5719

4回目接種の集団接種、個別接種を7月から開始

7月から4回目接種の対象者向けに、市の特設会場や4病院での集団接種および診療所での個別接種を実施します。7月に接種対象となる人へは6月13日(月)に接種券を発送し、6月18日(土)から予約の受付を開始しています。

【対象者】 3回目接種から5カ月が経過し、以下のいずれかに該当する人

①60歳以上の人 ②18歳以上で基礎疾患を有する人 その他重症化リスクが高いと医師が認める人

※①の人へは、5カ月経過する月の前月に接種券を送付。 ※②の人へは、対象者から伊勢市相談・予約センターへの届出に基づき接種券を送付。ただし、1回目接種予約時に「基礎疾患を有する方の優先予約期間」に予約された人へは接種券を送付。

【接種場所】

接種会場など	ワクチン種別	7月中の接種日
福祉健康センター (八日市場町13-1)	モデルナ	7月7日(木)以降の木・土・日曜日および7月18日(月・祝)
ハートプラザみその (御園町長屋2767)	モデルナ	7月24日(日)
小俣総合体育館 (小俣町新村401-1)	モデルナ	7月28日(木)・30日(土)
二見老人福祉センター (二見町茶屋348)	モデルナ	7月30日(土)
伊勢総合病院 敷地内に設置 の特設会場 (楠部町3038)	伊勢地区医師会 による接種	7月7日(木)以降の木・土曜日および7月18日(月・祝)
	伊勢総合病院に よる接種	7月5日(火)以降の火・土曜日
伊勢赤十字病院 (船江1丁目-471-2)	モデルナ	7月9日(土)以降の土・日曜日
伊勢慶友病院 (常磐2丁目-7-28)	モデルナ	7月4日(月)以降の月・火・水・木曜日
伊勢田中病院 (大世古4丁目-6-47)	モデルナ	7月4日(月)以降の月・水・金曜日
個別接種	ファイザー	7月1日(金)～

※ 個別接種実施診療所・各会場の接種時間など詳細は、予約受付開始以降に予約サイトや伊勢市相談・予約センターでご確認ください。
※ 各会場の開設する曜日・接種時間は都合により変更となる場合があります。また、万が一救急搬送が必要となった場合は、病院会場であっても、救急受入当番病院への搬送となりますので、あらかじめご了承ください。

今後の1回目から3回目接種の予約について

4回目接種の集団接種・個別接種の実施に合わせて、1回目から3回目までの接種が済んでいない人への予約も受け付けします。希望する人は、Web、LINEまたは伊勢市相談・予約センター(☎0800-200-0115(通話料無料))で、予約してください。



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 FAX21-0683

※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています。 予算額 1,194万2千円



広報いせ 第327号

発行日/令和4年7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)
3,155万3千円(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 FAX0596-22-9699

✉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。



伊勢市



植物油インキで印刷しています。
※この広報紙は、再生紙を使用しています。
※この広報紙を商業する際は、雑誌・雑紙として分別してください。



見やすいデザインの文字を使用しています。

本紙以外からも伊勢市の情報を配信中!
登録はコチラから!



Facebook



Twitter



LINE



Youtube

