



子どもから大人まで楽しめます!!

4年ぶりに開催!

救急・災害を 考える集い

とき **9月3日(日)** **12:30~16:00** **入場無料**

ところ **防災センター**
(楠部町159-1 倉田山公園内)

来場者には
記念品を
プレゼント!

バス 「松尾観音」 徒歩約10分
「河口外科前」 徒歩約15分

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

※雨天・災害発生の場合は、内容の変更や中止となることがあります。

4階
12:30~

防災多目的ホール 定員 200人(当日先着順)

オープニング ● 消防木遣り ● 防災啓発ソング「どすこい どすこい だいじょうぶ!!」

講演 **新型コロナウイルス感染症について ~医療の現場から~**

講師：橋上 裕さん(伊勢地区医師会 会長)

伊勢市の自然災害と防災・減災

講師：日置 和宏(伊勢市危機管理部 部長)

寸劇 **命を救う最初の一步** 伊勢市消防本部・伊勢市消防団



※要約筆記通訳を希望する人は、8月21日(月)までに健康課へ連絡してください。

防災多目的ホール入り口 ● アマチュア無線展示

3階
14:00~

防災体験学習室

- 応急手当体験 ● 防災シアター ● 初期消火体験
- 煙避難体験 ● 防災救出体験 など



2階
14:00~

防災研修室1・2・3 ● 私たちの街の防災対策

- 血圧測定・健康相談 ● 災害時におけるお薬手帳の有用性
- お薬相談窓口 ● 手洗いチェッカー ● パネル展示 など

1階
13:00~

防災倉庫・駐車場ほか

- 防災物品展示 ● はしご車搭乗体験(12:00と14:30に駐車場にて抽選)
- チビッコ・レスキュー ● 救急普及啓発広報車展示 ● 放水体験
- モバイルファーマシー(災害対策医療薬品供給車両)展示 ● 地震体験車 など



無料シャトルバス
を運行します!



会場の駐車場の数には限りがあるため、イオン伊勢店から無料シャトルバスを運行(12:00~16:00ごろまで)します。駐車場は立体駐車場屋上部分を利用してください。シャトルバスの利用には、屋上駐車場で係員が配布する「バス乗車券」が必要です。

マイナンバーカードの
受け取りはお早めに!

ポイント申込期限(9月末)間際には窓口が混雑しますのでお早めにカードをお受け取りください。



戸籍住民課 ☎ 21-5721
FAX 21-0010

伊勢市 マイナンバー 検索 🔍

ボッチャ交流大会

バス「明野」
徒歩約10分

障がいの有無にかかわらず、誰もが
楽しみ競い合えるボッチャの交流大会
(チーム戦)です。家族や友人などと、
ぜひ参加してください。

スポーツ課(☎22-7895 FAX 23-8641)



※手話通訳があります。

と き 9月10日(日)、10:00~12:00(受付は9:30~)
と ころ 三重電子スマイルアリーナ小俣(小俣総合体育館)・1階 アリーナ
対 象 市内在住の人(年齢は問いません)
定 員 100人程度
持 ち 物 飲み物、タオル、室内用シューズ
申し込み 3人1組でチームをつくり、8月31日(木)までに、右の
二次元コードからオンライン申請、または電話で同課へ
※1人または2人でも申し込みできます。



みんなで作ろう／小学生と保護者対象 親子で楽しく、おもちゃを作ります。

参加無料

FUN! FUN! 工作

社会教育課内・
伊勢市青少年育成市民会議
(☎22-7894 FAX 23-8641)

バス「いせトピア」

と き 9月17日(日)、①光のチューブ…10:30~11:45・②糸版画…13:30~15:00
と ころ いせトピア・3階 研修室1・2 **対 象** 市内在住の小学生とその保護者
内 容 ①…万華鏡とはひと味違う、まるでオーロラを見るような不思議な筒作り
②…糸を模様や自分の名前に形取り、スタンプのように紙に押す版画作り
講 師 三重県立こどもの城職員 **定 員** ①②各25人
申し込み 8月27日(日)までに、右の二次元コードからオンライン申請

※受講対象年齢以外の方の申し込みは無効となるので、生年月日の誤入力に注意してください。
※申し込み多数の場合は、8月29日(火)・14:00から、小俣公民館・2階 会議室で抽選を行い、その様子を公開します。結果は応募者全員にEメールで8月31日(日)ごろにお知らせします。



家庭教育応援講座

参加無料

バス「小俣総合支所前」

親子のふれあいを通して、絆を深め、子どもの豊かな心を育てましょう。(社会教育課(☎22-7886 FAX 23-8641))

講座・講師	と き	対 象	内 容
①絵本ふれあい広場+Let's バレトンwith赤ちゃん 【連続4回受講】 講師：鈴木恵美さん、小俣図書館スタッフ	9月13日・27日・ 10月11日・25日 (いずれも水曜日) ※9月27日・10 月11日はバレ トンのみです。	令和5年1月1日~令和5年6月 30日生まれの赤ちゃんとお母さん ※抱っこしながらのエクササイズ のため、年齢制限を設けていま す。(抱っこひもを持参してく ださい)	●絵本ふれあい広場は10:00~10:15に、 赤ちゃん向け絵本などの読み聞かせをし ます。 ●バレトンは10:20~11:00に、抱っこ された赤ちゃんがスヤスヤ眠れる程度 の産後ケア有酸素運動です。(バレ トンのみの開催日は10:00開催)
②絵本ふれあい広場+親子 でリトミック 【連続4回受講】 講師：田中叶音さん、伊勢図書館 スタッフ	9月15日・29日・ 10月20日・27日 (いずれも金曜日) ※9月29日・10 月20日はリトミ ックのみです。	令和3年10月1日~令和4年12 月31日生まれの子どもと保護者	●絵本ふれあい広場は10:00~10:15に、 赤ちゃん向け絵本などの読み聞かせをし ます。 ●リトミックは10:00~10:40に、親子 のふれあいを大切に、音に合わせて体 を動かします。
③FUN! FUN! ENGLISH+ 伊勢あったか子育て広場 【単独受講、各回ごと申し込み 必要】 講師：MIYUKIさん、津家庭 教育研究会(山下裕子 さん、松原利子さん)	9月26日・10月 24日・11月28日・ 12月19日 (いずれも火曜日)	令和2年4月2日~令和3年9月 30日生まれの子どもと保護者 ※FUN! FUN! ENGLISHと伊勢 あったか子育て広場の両方の参 加を原則とします。ただし、伊 勢あったか子育て広場のみの参 加も可能です。(電話申し込み が必要)	●簡単な英語表現と単語を使ったアクテ ィビティを通して、親子のコミュニ ケーションを深めます。 ●伊勢あったか子育て広場は10:50~11: 20に、毎回テーマに沿って子育て中 の悩み解決につながる話をします。(託 児あり) ※終了後、個別相談ができます。

と ころ 小俣保健センター・1階 機能訓練室
定 員 ①②各15組、③10組(初めての人
を優先)
申し込み 8月22日(火)までに、右の二次元コ
ードからオンライン申請



※受講対象年齢以外の方の申し込みは無効となるので、生年月日の誤入力に注意してください。
※申し込み多数の場合は、8月24日(木)・14:00から、小俣公民館・2階 会議室で抽選を行い、その様子を公開します。結果は応募者全員にEメールで8月28日(月)ごろにお知らせします。

社会教育課(二見公民館) ☎42-1117 FAX 42-1125

ところ 二見生涯学習センター・2階
研修室2(二見町茶屋111-1)

対象 市内在住の人

内容 ①…スマホならではの使い方・
基本操作・マップ・カメラ・写真・
LINE(音声入力)・アプリ紹介 など、

②…スマホならではの機能体験・LINE音声アシスタント・Googleレンズ・マップ活用(経路案内)・YouTube など、③④…Zoomについて学ぶ(Zoomへの招待、オンライン講座などへの参加、離れて住んでいる家族との会話を楽しむ など) ※③と④は同じ内容となります。

講師 スマホアドバイザー **定員** ①②各20人、③④各10人(いずれも先着順)

申し込み 8月15日(火)・8:30から、電話で二見公民館(☎42-1117)へ(受け付けは土・日曜日、祝日を除く8:30~16:30)

講座名	と き
①スマホ講座(入門編)	9月6日(水)、10:00~12:00
②スマホ講座(基本編)	9月6日(水)、14:00~16:00
③Zoom講座	9月15日(金)、10:30~12:00
④Zoom講座	9月15日(金)、14:00~15:30

スマホ講座 練習用スマートフォン(android)を使って基本から学びます。スマートフォンの購入を検討している人、購入したが使い方に不安がある人向けです。

Zoom講座 練習用タブレットを使って体験しながら学びます。Zoomで会議や家族と会話したい人向けに練習をします。

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。

8月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(☎23-8838)

時 8月31日(木)、19:00~(第1部)・21:30~(第2部)

※9月は30日(土)に、同時間帯・場所で実施 **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。桂文我などが出演します。笑いの一夜を過ごしませんか **定**各部30人 **料**前売り2,200円、当日2,500円 **前売り券の販売**おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」または、おかげ横丁のホームページの予約サイトから

第4回 皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学 地域連携推進室(☎22-8635 FAX 27-1704(代表))

令和5年度の月例文化講座は「現代日本社会の諸相」を年間テーマとし、現代日本社会学科の教員が担当します。

時 9月9日(土)、14:00~ **所**皇學館大学・431教室(4号館・3階) **内**「アフターコロナの地域交通を考える」
講師:笠原正嗣さん(教授) **定**90人(先着順) **申**8月21日(月)・10:00以降、同大学のホームページから
※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。

時と き 所と ころ 対 対象 内 内容 定 定員
料 料金 申 申し込み

イベント掲示板&みんなの広場 掲載申し込み締め切り

10月15日号→8月31日(木) 11月1日号→9月15日(金)

第43回定期演奏会

伊勢シンフォニックバンド・村林さん

(☎090-8738-2214 FAX 24-1239)

時 9月24日(日)、13:30~16:15ごろ(開場は13:00)

所シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール
内第1部…クラシックステージ(マーチ「ブルースプリング」、「あんたがたどこさ」の主題による幻想曲 他)、
第2部…ポップスステージ(ディズニーメドレー、ドン・セイ・ザット・アゲイン 他) **料**大人…前売り600円・当日800円、中高生…前売り500円・当日700円
※小学生以下は無料です。 **チケット販売**シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・村井楽器(伊勢店、松阪店)・村林楽器店・イオン伊勢店・イオン明和ショッピングセンター

伊勢赤十字病院 市民公開講座

伊勢赤十字病院(☎28-2171(代表) FAX 28-2965)

時 10月7日(土)、14:00~15:30(受け付けは13:30~)

所伊勢赤十字病院・1階 多目的ホール「やまだ」
内講演:「乳がんの診療と最近のトピックス」 講師:小川朋子さん(同病院 乳腺外科) **定**100人(先着順)
申所定の申し込み用紙を、直接またはファクスで同病院へ ※申し込み用紙は同病院にあるほか、同病院のホームページ(☎https://www.ise.jrc.or.jp)に掲載しています。

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。

書作品 創作のコツ講座

祥裕会・飯田さん(☎090-6093-1624 FAX 28-6947)

時 8月20日(日)、13:00~16:00 **所**労働福祉会館(勢田町613-13) **対**高校生以上 **内**展覧会などに向けた創作仮名作品制作の基本指導(仮名創作を応用した漢字も可)

※書道具・紙などは持参してください。 **定**15人(先着順)

申8月15日(火)~19日(土)に、電話で飯田さんへ

ふぁみりーくらぶを再開します!

認定特定非営利活動法人ときわ会 藍ちゃんの家

(☎20-5155 FAX 20-5165)

内うたごえサロン(火曜日)、趣味活動(木・金曜日)、
認知症サロン(木曜日)などを、9月から再開します!
開催日時など、気軽に問い合わせください。
趣味活動初回は秋のリース作りを予定しています!

令和5年度
後期

公民館講座の受講生を募集

社会教育課 ☎22-7886

FAX 23-8641

毎日を健康で心豊かに過ごすため、学習活動のきっかけづくりとして、4・5ページのとおり、公民館講座を開催します。

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)

受講料 5回以上の講座は1000円(別途材料費などが必要な講座あり)

申し込み 8月24日(木)までに、下の二次元コードからオンライン申請

※オンライン申請の方法が分からない場合は、同課または二見公民館・御園B&G海洋センターへ確認してください。(市のホームページからも申請できます)

・1人複数講座の申し込みが可能です。申し込み多数の場合、1人1講座の受講となる場合があります。

・令和4年度前期・後期、5年度前期に同一講座を受講した人(受講途中でキャン

セルした人を含む)は申し込みません。

・申し込みが定員の半数に満たない場合は、講座を中止する場合があります。

◆抽選と結果

申し込み多数の場合は、8月29日(火)・14時から小侯公民館・2階 会議室で抽選を行います。その様子を公開します。抽選結果は、9月5日(火)ころ

に、応募者全員にEメールでお知らせします。

◆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。

9月11日(月)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。

※2次募集は、鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町在住の人も応募できます。

◆その他

・講師・日時・材料費などを変更することがあります。
・各講座開講日の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は、受講料・材料費を徴収しますので、ご了承ください。

公民館講座の募集案内チラシは、社会教育課(小侯総合支所・2階)・二見公民館・御園公民館・御園B&G海洋センター・いせトピア・3総合支所・9支所などにあります。また、市のホームページに掲載しています。

こちらの事業は、「いせまなびのパスポート」スタンプ対象講座となります。



令和5年度後期 公民館講座

講座番号	講座名	内 容			
		と き	開講日	回数	と ころ
F-①	実験的英語会話 ～相手の話をきく	中学校レベルの英作文とその暗記から始め、相手の話に耳を傾けて会話を続けるためのポイントを習得することを目指します。おしゃべりの好きな人向きです。			
		毎週木曜日、19:30～21:00	10月5日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室2
		上野 元美	筆記用具		10人
F-②	現代語で読む 古事記④ (二ニギの命の誕生～ 神武天皇下)	古事記を現代語で読みます。10月：二ニギの命の誕生、11月：猿女君のいわれ、12月：海彦山彦、1月：神武天皇上、2月：神武天皇下			
		第1火曜日、14:00～15:30 (令和6年1月は第2火曜日)	10月3日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室2
		白山 芳太郎	筆記用具		20人
F-③	生活に身近な煎茶	日常に欠かすことのできない煎茶・ほうじ茶の作法のほか、甘みとコクのある玉露を体験します。			
		第2木曜日、14:00～16:00	10月12日	5回	二見公民館・1階 和室
		中谷 光里	材料費3,500円(和菓子・茶葉など5回分)、用具代(持っていない人)500円 (茶巾・ぼんさん かいし 茶巾・盆巾・懐紙)		10人
F-④	ひなまつりの 飾りを作ろう (つるし飾りと幸福)	飾りの一つ一つに縁起の良いいわれがあり、女の子の健やかな成長を願って手作りするものです。飾りの種類を少なくしてシンプルに仕上げます。出来上がったら「おひなさまめぐりin二見」で披露しましょう。			
		第2・4水曜日、13:30～15:30 (12月第4週は休講)	10月25日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室4
		安井 貞子	材料費3,000円(1作品)(テキストと飾り台は別料金で、後日希望をとります)、裁縫道具、手芸用接着剤、筆記用具		10人

講座番号	講座名	内 容					
		と き	開講日	回数	と ころ	定員	
		講師名(敬称略)	持ち物				
小俣公民館講座	B-①	クラフトバンド 手芸	クラフトバンドで小物、カゴ、バッグなどを作ります。 第1月曜日、10:00～12:00 (令和6年1月は休講)	10月2日	5回	小俣公民館・1階 第1会議室	10人
		表側 好子	材料費800円～1,500円(1作品、テキスト代含む)、はさみ、メジャー、物差し、手芸用接着剤、洗濯ばさみ10個				
	B-②	季節を感じる パンづくり	プレゼントしたくなるパン、もらった人が嬉しくなるパンを作ります。できたパン(12～14個)は持ち帰りできます。 不定期木曜日(10月26日・11月30日・12月21日・令和6年1月25日・2月22日)、9:30～12:30	10月26日	5回	小俣農村環境改善センター 1階 実習室	16人
		太田 奈美子	材料費7,000円(5回分)、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用ビニール袋、手拭い2枚(持っている人)				
	B-③	マットピラティス ～女性対象～	ピラティスは、インナーマッスル(体の深部にある筋肉)を鍛えて体の癖を直し、姿勢とボディラインを整えていきます。自分の体を見つめ直してみませんか。 毎週木曜日、14:00～15:00 (11月23日は休講)	10月5日	10回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人
	達 真規	運動のできる服装(靴下着用)、ヨガマット、タオル、飲み物					
B-④	エンジョイ フラダンス	ハワイの音楽で心と体をリフレッシュさせ、たくさん笑って免疫力アップ。初心者向けの講座で気軽に始められます。 毎週金曜日、19:00～20:30 (11月3日は休講)	10月27日	8回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人	
	竹内 雅美	動きやすい服装、飲み物					
B-⑤	バレトン ～女性対象～ 【ハイブリッド型】	バレトンとは、バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、はだしで行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きで足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。 不定期火曜日(9月26日・10月10日・31日・11月14日・21日・12月12日)、13:45～14:25	9月26日	6回	小俣保健センター 1階 機能訓練室	各10人 (会場・オンライン)	
	鈴木 恵美	動きやすい服装、ヨガマット、飲み物					
B-⑥	スペシャリストが おすすめする 「美・食・学」 (無料) (協力:JA伊勢)	第1回「美」:心と体をリラックスさせ、姿勢を改善させる人気のヨガをします。第2回「食」:クリスマス用の料理を楽しく調理。1人でも誰かとシェアしても楽しいおもてなし料理を作ります。第3回「学」:介護の最新情報を学んで不安を解消!カードゲームで「もしも」の状況を分かりやすく考えます。 不定期火曜日(10月3日・11月28日・12月5日)、13:30～15:00	10月3日	3回	小俣農村環境改善センター 多目的ホール・実習室・研修室	15人	
	第1回:インストラクター 第2回:食 品衛生責任者 第3回:ケアマネジャー	第1回:動きやすい服装、ヨガマット 第2回:エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用容器 第3回:筆記用具					
B-⑦	「争わない」 相続準備 (無料) (協力:JA伊勢)	相続はまだ先のこと、とっていませんか?あなたや家族の希望する相続に近づけることができる、今からできる、大切な家族のための相続準備を考える講座です。第1回:基本的な相続全般について 第2回:相続税はどうやって計算されるの?(お金・証券・不動産・負債など) 第3回:今からできる相続対策(贈与・共済(保険)・遺言など) 不定期火曜日(10月3日・11月7日・12月5日)、10:30～11:30	10月3日	3回	小俣農村環境改善センター 2階 研修室	20人	
	ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士	筆記用具					
B-⑧	ドローンを 触ってプチ体験 (無料)	ドローンを取り巻く環境を知って、ドローンの操作を体験します。空撮とはどのようなものか体験してみましょう。※受講者年齢制限があります。(18～74歳) 11月13日(月)、10:00～12:00	11月13日	1回	三重電子スマイルアリーナ小俣 (小俣総合体育館)	20人	
	ドローンスクール講師	動きやすい服装、飲み物					
御園公民館講座	M-①	みんなで楽しく ボイストレーニング 【ハイブリッド型】	喉の筋肉は、なんと40代から衰えると言われてます!ボイストレーニングの基礎でもある腹式呼吸や発声を身につけ、なつかしの曲を楽しく歌いましょう。 不定期木曜日(10月12日・11月16日・12月21日・令和6年1月25日・2月1日)、10:00～11:00	10月12日	5回	御園公民館・3階 学習室	各10人 (会場・オンライン)
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物				
	M-②	フォトブック	デジカメやスマホで撮影したものをフォトブックにしてみんなで見せ合ひましょう。11月は公民館近辺で撮影会をします。 第4月曜日、13:30～15:30	10月23日	5回	御園公民館・3階 学習室	10人
		烏谷 俊江	材料費500円(フォトブック作成時のみ)、デジカメやスマホ、筆記用具、メモ				
	M-③	描く時間、 書く時間	いつもと異なる場所に身を置き、絵を描いたり、字を書いたり、あるいは何もしない時間・日々の流れを少しの間だけずらしたり、そんな時間を過ごしてみませんか。 第3金曜日、19:00～21:00	10月20日	5回	御園公民館・3階 学習室	10人
	木村 仁	お気に入りの筆記具・紙類、使ったことのない筆記具・紙類					
M-④	リズムダンス	運動などで、動かしていない体を楽しく音楽に合わせて動かしましょう。 第2・4火曜日、19:30～21:00	10月10日	10回	御園公民館・2階 講堂	13人	
	竹之内 映子	動きやすい服装、室内用シューズ、ヨガマット、飲み物					
M-⑤	知りたい、聞きたい、 こんな話(無料) (協力:第一生命保 険株式会社)	①知っておきたい認知症のいろは ②知って得する相続の話 ③がんを知るライフセミナー ④すぐに役立つお金の話 ⑤ライフサイクルゲーム体験 第1水曜日、10:00～11:30(令和6年1月は第2水曜日)	10月4日	5回	御園公民館・3階 学習室	20人	
	ファイナンシャルプランナー	筆記用具					

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)

(☎27-2435) (FAX) 21-0683

福祉健康センター(八日市場町)から福祉健康ステーション・5階(MiraiSE)へ移転しました

6ページの健康づくり通信内の申し込みは全て下記の二次元コードから申し込みができます。



参加費などの記載のないものは無料
★がついている事業は、伊勢市健康マイレージ対象です

11日は健康の日

★健康テラスで健康チェック

新しい中央保健センターでは、身長・体重・血圧、脳年齢に加え、日頃食べている野菜の量を3分で測れる測定機器(ベジチェック)と、体脂肪量や筋肉量を測定する体組成計の常設機器を使って、毎日健康チェックができます。

9月の健康の日は自律神経チェックをプラスし、自律神経のバランスを測定してストレスや疲労度もチェックできます。

自分の健康度を数字で「見える化」して、生活習慣病の予防に役立てましょう。

★

「健康の日」における啓発事業 医師講演会 「睡眠と健康」

とき 9月11日(月)、9時30分～15時(12時～13時を除く、全10枠)
ところ 中央保健センター(MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)
定員 100人(30分ごとに各10人)
申し込み 8月15日(火)・8時30分から、右の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

「睡眠」は生活習慣の一部であるとともに、神経系・免疫系などの機能と深く関わり、健康の保持増進に欠かせませ

ん。伊勢市民健康意識調査でも約3割の人が「よく眠れない」と答えており、身近な健康課題です。

睡眠不足や睡眠障害などの問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質にも大きく影響します。この機会に、健康の要である「睡眠」について学びましょう。

とき 9月11日(月)、13時30分～15時30分
ところ いせトピア・3階研修室

対象 市内在住の人

内容 講演「睡眠と健康」・講師：由井進太郎さん(医療法人誠進会 由井医院)、保健師によるメンタルパートナーについての話

定員 60人程度(先着順)

申し込み 8月15日(火)・8時30分から、上の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ
※手話通訳・要約筆記が必要
な人は、8月28日(月)までに健康課へ連絡してください。

★ヘルスアドバイザーと健康体操

ヘルスアドバイザーは、健康づくりを積極的に実践し、

地域の健康づくりのリーダー役として活躍するボランティアです。ヘルスアドバイザーと一緒に体を動かし、体も心も元気になりましょう!

とき 9月15日(金)、13時30分～15時

ところ 中央保健センター(MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)

対象 市内在住の人

内容 ストレッチ、簡単な体操

講師 辻村多喜代さん(ヘルスアドバイザー)

定員 20人(先着順)

持ち物 ペットボトル(500ml)2本(水を入れて体操に使用)、飲み物、タオル、バスタオルまたはマット(ストレッチなどで床に座る時に必要
な人)、運動のできる服装
※事前申し込みは不要です。

★体と脳を鍛えて認知症を予防しましょう コグニサイズ講座

認知症の予防のために、楽しく体と脳を使うコグニサイズを学んでみませんか。

とき 9月19日(火)・26日(火)・10月3日(火)、9時30分～11時(全3回)

ところ 中央保健センター(MiraiSE内 健康福祉

ステーション・5階)
対象 市内在住の、3回全てに参加できる人

内容 認知症予防についての保健師による話、軽いストレッチや筋トレ、コグニサイズ

定員 35人(申し込み多数の場合は、初めて参加する人を優先)

持ち物 傷害保険料30円、運動できる服装、飲み物

申し込み 8月15日(火)・8時30分から、上の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

がん患者と家族のおしゃべりサロン in 伊勢

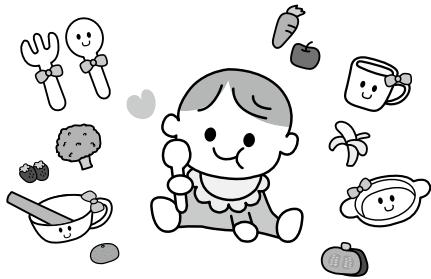
三重県がん相談支援センター(☎059-223-1616 (FAX) 059-202-5911)

とき 8月17日(休)・9月21日(休)・10月19日(休)・11月16日(休)、13:30～15:30

ところ 小保保健センター(11月16日は伊勢庁舎・404会議室)

対象 がん患者、またはその家族
申し込み 各開催日の前日までに、電話で同センターへ

同じ病気の人の話を聞いたり、悩みを話したり、一人で悩まず一緒にお話ししましょう。



電話で健康課へ

よりオンライン申請、または
申し込み 8月15日(火)・8時
30分から、左の二次元コード

話・試食

内容 離乳食(初期～中期)の

対象 市内在住の乳児(生後

4～6カ月)の保護者

ステーション・5階)

ところ 中央保健センター

(Miraise内 健康福祉

～11時30分

とき 9月1日(金)、10時30分

め、簡単に美味しい離乳食

作りを栄養士が紹介します。

離乳食教室(初期～中期)

離乳食を安心して進めるた

がん患者医療用ウィッグ などの購入費を助成

三重県医療政策課

(☎059-224-3374 FAX 059-224-2340)

治療による脱毛や乳房の形状の変化などをカバーするウィッグなどの補正具購入費用を助成します。

対象 申請時に県内に住所を有する、がんの治療を受けた人または現在受けている人

対象となる補正具 ウィッグおよび頭皮保護用ネット、補正下着などの乳房補正具、乳がん用バスタブカバー など

※令和5年4月1日以降に購入し、購入日から1年以内に申請した場合に限ります。

助成額 対象補正具購入費の3分の1(上限1万円)

利用するには申請が必要です。詳しくは三重県のホームページをご覧ください。

三重県 ウィッグ 補助 [検索](#)

若年がん患者の 在宅支援サービス費用を助成

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

40歳未満の末期がん患者が、住み慣れた自宅で日常生活を送れるよう、在宅支援サービス利用に係る費用の一部を助成します。

対象 市内に住所を有する40歳未満の末期がん患者で、他の事業で同様のサービスを受けることができない人

対象となる在宅支援サービス 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与、福祉用具の購入

助成額(償還払い) 対象サービス利用料・購入費の10分の9(1カ月当たり上限54,000円)

※生活保護受給者の場合は10分の10(1カ月当たり上限60,000円)となります。

※1円未満切り捨てとなります。

利用するには申請が必要です。詳しくは健康課へ問い合わせてください。



補聴器の購入を支援

高齢・障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)

難聴の人が補聴器を装着することで、聞こえを改善できる可能性があります。補聴器の購入には次のような支援制度があります。

軽度・中等度難聴児対象

●補聴器購入助成

県では、18歳に達する日以後の3月31日までの、軽・中等度難聴児(身体障害者手帳が交付されない難聴児)を対象に、補聴器または補聴援助システムの購入費の3分の1を助成しています(上限額あり)。助成を受ける場合は、補聴器などの購入日から3カ月以内に申請が必要です。

※所得制限があります。

※詳しくは三重県のホームページをご覧ください。



問い合わせ先

三重県立子ども心身発達医療センター
難聴児支援センター

(☎059-253-2000{代表}) FAX 059-253-2032)

三重県子どもの育ち支援課

(☎059-224-2248 FAX 059-224-2270)

聴覚障がいの身体障害者手帳所持者対象

●補聴器購入費支給

市では、聴覚障がいの身体障害者手帳の交付を受けた人を対象に、「補装具費支給事業」で補聴器購入費の一部を支給します。支給を受ける場合は、補聴器を購入する前に高齢・障がい福祉課へ申請が必要です。

※所得制限があります。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



問い合わせ先

高齢・障がい福祉課(✉syougai@city.ise.mie.jp)

加齢性難聴の人も、基準を満たしていれば、聴覚障がいの身体障害者手帳を取得することができます。

加齢性難聴は、年齢とともに聴力が低下することで起こる難聴です。加齢性難聴を放置することは、認知機能の低下や事故につながることもあります。「年齢のせい」と諦めず、耳鼻科の医師の診察を受け、必要に応じて障害者手帳の取得や補装具費支給事業の活用についても検討してください。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

令和6年度版

ごみカレンダー

広告掲載事業者を募集

ごみ減量課

(☎37-1443 FAX37-0189)

令和6年度版ごみカレンダーへの広告掲載を希望する事業者を募集します。

カレンダーの規格 B3判・フルカラー両面印刷(片面に6カ月分のカレンダーを掲載)

発行部数 6万5000部

広告の大きさ 縦55mm×横80mm

広告掲載位置 カレンダー紙面の両端

募集枠数 16枠(片面8枠)

※掲載位置は、抽選で決定します。

広告料 1枠につき3万円

申し込み 8月15日(火)～9月15日(金)(必着)に、市のホームページからオンライン申請、

ページからオンライン申請、

または申込書を直接あるいは郵送で同課(〒515-0505 05西豊浜町654)へ

※窓口での受け付け日時は、月～金曜日・8時30分～17時15分です。

※掲載枠数を超える申し込みがあった場合は、抽選で決定します。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



(参考)令和5年度のごみカレンダー



伊勢の森トレイルランニングレース2023

市民出場枠を先行募集

県営サンアリーナ内・伊勢の森トレイルランニングレース実行委員会事務局

(☎22-7700 FAX22-7710)

伊勢の森を知ってもらおうとともに、スポーツによる集客

(スポーツツーリズム)を目指し、「伊勢の森トレイルランニングレース2023 20km」を開催します。

伊勢市民枠の参加者を先行募集します。

とき 12月17日(日)

対象 市内在任の18歳以上の健康な人で、制限時間(4時間30分)内に完走を目指す人

※アスファルトとは異なる山や自然の環境に対応でき、自己に責任の持てる人に限ります。

先行募集人数 30人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 8000円(上限のある傷害保険料を含む)

申し込み 8月21日(月)(消印有効)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・連絡のつきやすい電話番号を記入し、同事務局(〒516-0021 朝熊町宇鴨谷4383-14)

※当選者には、8月31日(木)までに、はがきで通知します。はがきに到着後、記載された手続きを行ってください。

※一般募集は9月10日(日)・20時からRUNNETのホームページ(<https://runnet.jp>)で募集します。

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

講座

美味しいお茶の入れ方

セミナー

おいしいお茶で

心もからだもリラックス

県営サンアリーナ

(☎22-7700 FAX22-7710)

はっと一息つきたいときや、大切なお客様をもてなすとき、私たちの毎日に「お茶」は欠かせないものです。今回はお茶に関する知識豊富な「伊藤園ティーティストア」を講師に招き、美味しいお茶の入れ方や工夫を紹介します。体験しながら、味の違いを楽しみましょう。

とき 8月23日(火)、13時30分(受け付けは13時)

ところ 県営サンアリーナ・レセプション室

対象 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

【試定は禁止】 コースは通年で猟区域であり大変危険です。また私有地も含むため、レース当日のみ使用許可を得て実施します。

広告

会員以外の方もご参加頂けます！

インボイス制度説明会

9月21日(木)
10:00～11:30
伊勢商工会議所 5F 大ホール

事前に電話でお申込みください
☎0596-26-0016

個人事業主の心強い味方 ※伊勢青色申告会

最短だと水揚げから4時間後に店頭へ!!

「サンファームおばた」にて
獲れたて鮮魚の販売を始めました!!

三重外湾漁協が南伊勢町からどこよりも新鮮でお買い得な魚介類を産地直送でお届けしています。お買い求めください!



サンファームおばた:小俣町湯田55 三重外湾漁協:090-9800-0681

起業・創業セミナー

第一部「一般者向け」介護サービスの探し方セミナー

第二部「経営・創業者向け」介護経営の課題対応

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

とき 9月16日(出)、第一部：13時30分～14時15分・第二部：14時20分～15時40分

ところ 産業支援センター・研修室(朝熊町4383-469)

内容

第一部：介護サービスを受ける側の「どんな介護サービスがあるの?」「介護事業者はどうやって探すの?」などの疑問を解決するセミナー

第二部：サービスを提供する側の視点で「稼働率が安定しない」「社員が定着しない」などの悩みを解決するヒントを分かりやすく解説

講師 森島 大吾さん(いちいち経営事務所代表)

定員 各部10人(先着順)

申し込み 9月13日(水)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または住所・氏名・電話番号をEメール(inoue@ise-cci.or.jp)で同センターへ

申し込み 9月13日(水)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または住所・氏名・電話番号をEメール(inoue@ise-cci.or.jp)で同センターへ



※セミナー後に経営・創業者の個別相談を受け付けます。※セミナーに参加できない人で介護ビジネスの起業・経営の相談を希望する人は、事前の申し込みにより無料で講師の個別相談(30分間)を受けることができます(定員2人)。



小学生対象 スポーツ教室

夏休みスキルアップ

レッスン!

県営サンアリーナ

(☎22-7700 FAX22-7710)

とび箱や鉄棒に苦手意識を持つたお子さんはいませんか? この夏休みにコツをつかんで「できない」を「できる!」に変えましょう。それぞれの力量に合わせて指導します。運動が得意でないお子さんも大歓迎です!

とき 8月29日(火)、①とび箱の部：9時30分～10時20分・②鉄棒の部：10時30分～11時20分

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

内容 ①：開脚跳び・閉脚跳びなど、②：前まわり・逆上がりなど

定員 ①②各20人(先着順)

参加費 ①②各1980円

持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

子ども未来プロジェクト

伊勢発!ぼくらの

ようかいハウス

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(☎28-5105 FAX28-5106)

ようこそ妖怪の世界へ。みんなで不思議な生き物を作つて、館を完成させよう!

とき 9月23日(祝)、①10時～12時・②14時～16時

ところ シンフォニアテクノロジー・響ホール伊勢・展示室

対象 小学1年～中学1年生

内容 小林 扶由さん(アトリエ・Jバ代表)を講師に招き、見たことのない不思議な生き物の館を作ります。パネル紙・布・モールなどの素材を使い自由に作った作品を最後に壁に貼り、立体的な館に仕上げます

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

※作品は10月24日(火)～29日(日)の市美術展覧会と同時期に同館に展示します。

糖尿病教室

伊勢総合病院

(☎23-5111 FAX27-2315)

とき 9月9日(土)、10時30分～11時30分

ところ ハートプラザみその・多目的ホール

内容 講演「お口から健康に～糖尿病と歯周病の関係～」

講師 箕浦 喜仁(同病院歯科口腔外科 歯科医師)

※事前申し込みは不要です。



小林 扶由さん

申し込み 8月23日(水)・10時から、直接または電話で同館へ

定員 ①②各15人(先着順)

料金 500円(材料費を含む)

申し込み 8月23日(水)・10時から、直接または電話で同館へ

広告

令和6年度 園児募集

中島こども園

◆ 幼稚園部 (1号認定)

《受付》9月1日～6日 《場所》中島こども園

施設見学はいつでもどうぞ! 《お問合せ》☎ 28-2438 FAX 28-2452

◆施設見学&入園説明会 第3弾 9/9(土)◆

詳しくはHPで



◆ 保育園部 (2・3号認定)

《受付》10月2日～19日 《場所》中島こども園

「生ごみ減量」 ワークシヨップ

ごみ減量課

(☎37-1443 FAX37-0189)

市では、令和4年度に伊勢市ごみ処理基本計画を改定し、ごみ減量に取り組んでいます。今回、特に減量効果の高い「生ごみの減量」について、ワークシヨップを開催します。

とき ①9月30日(出)・②10月28日(出)、10時～12時

ところ ①いせトピア・3階研修室1・2、②いせトピア・2階学習室2

対象 市内在住または通勤している人

内容 ①「生ごみの水切り」体験と「生ごみ減量」啓発の進め方に関するワークシヨップ、②段ボールを使った「ミニ・キエーロ(段ボールコンポスト)」の作製

定員 ①②各40人(申し込み多数の場合は、初めて参加する人を優先)

申し込み 左の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで同課へ



※①②それぞれに申し込みが必要です。

テレワーク研修会・ 交流会

三重県雇用対策課

(☎059-2224-2454)

(FAX)059-2224-3024

オンラインでの採用設計、社員ミーティングの進め方、テレワークのマニュアル作りなどに関する講演と、企業間交流会を行います。

とき 9月1日(金)、13時30分～15時

ところ SZN(エス・エヌ・エス)センター近鉄四日市(近鉄四日市駅直結)、またはオンライン(Zoom)

対象 県内企業の経営者、人事総務担当者、働き方改革担当者など

定員 会場30人・オンライン50人(いずれも先着順)

申し込み 8月28日(月)・12時までに、左の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクス・Eメールで運営受託者へ



株式会社タスクールプラス 三重営業所(☎059-271-8605 FAX059-271-8606) miken.hatara.ki@task-school.com

お知らせ

宝くじ助成で コミュニティを活性化

市民交流課

(☎21-5563 FAX21-5522)

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

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

市では、今後もこの助成事業を活用し、地域コミュニティの醸成に努めていきます。
沼木まちづくり協議会 防災備品の整備



英語検定料を全額補助! 伊勢市英語検定 チャレンジ補助金

学校教育課

(☎22-7881 FAX23-8641)

子どもたちの英語への興味・関心を高めるために、英語検定の検定料を年1回全額補助しています。

対象 市内在住または市立小中学校に通学している小中学生で、10月に実施する第2回英語検定・英検CBT・英検S-CBTを受験する人

申し込み 11月24日(金)までに、必要書類を直接または郵送で同課(〒519-0592小俣町元町540)へ

※申請書類などは、同課(小俣総合支所・2階)・子育て応援課(市役所東館・2階)にあります。

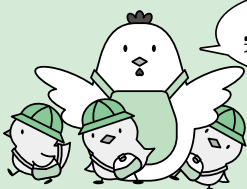
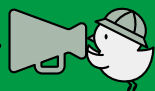
※詳しくは、各小中学校で配布した案内や、市のホームページをご覧ください。

※この申し込みは、英語検定の受検の申し込みではありません。



神宮幼稚園 園児募集

9月1日から願書受付です。



両園とも
完全給食です

いすずがわ
五十鈴川幼稚園

☎ 0596-22-4550

たかくらやま
高倉山幼稚園

☎ 0596-28-4248

くわしくはお問い合わせください。

広告

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 8月23日(水)、11時ごろ
内容 国からの試験放送が、市の防災行政無線、防災メール、防災FAX、ケーブルテレビ行政チャンネルを通じて一斉に放送されます。ケーブルテレビを利用した「緊急地震速報」の受信端末を設置している施設では、施設内に試験放送が流れます

【放送内容】

「これは、Jアラートのテストです。(3回放送) こちらは広報いせです。」



野焼きは禁止されています

環境課

(☎21-5541 FAX21-5522)

野外焼却や、簡単な焼却炉での家庭ごみの焼却は、法律で禁止されています。また、プラスチックなどを燃やすと、ダイオキシンの発生や、煙・すす・悪臭などにより周囲の迷惑になります。

悪質な違反者に対しては、罰則が科せられます。

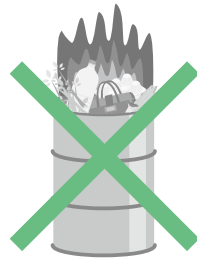
※一部の野外焼却は例外として認められていますが、周囲に声を掛けるなど、トラブルにならないよう配慮してください。

※火災と間違われるような野外焼却をする場合は、事前に伊勢市消防本部(☎25-1261、FAX26-2880)へ届け出をしてください。

例外として認められている 野外焼却(具体例)

- ・地方公共団体が、施設を管理するために必要な焼却(河川敷・道路敷の草焼き)
- ・災害の予防・応急対策・復旧のために必要な焼却(火災予防訓練、災害時の木くずなどの焼却)
- ・風俗慣習上・宗教上の行事

- ・を行うために必要な焼却(しめ縄・門松などをたく行事、塔婆の供養焼却)
- ・農林水産業を営むためにやむを得ない焼却(焼き畑、あぜの草・下枝の焼却、魚網にかかったごみの焼却)
- ・たき火など、日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却(キャンプファイアを含む)



全国一斉

子どもの人権110番

強化週間

津地方務局人権擁護課

(☎059-228-4193)

子どもの人権問題は周囲の目につきにくいことが多く、人権侵犯事件の中で、学校でのいじめ事案は1000件を超え、依然として高い水準にあります。また、家庭内での児童虐待などの事案も数多く発生しています。

子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための

取り組み強化を目的として、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間に、時間を延長して相談を受け付けます。

とき 8月23日(水)~29日(火)、8時30分~19時(土・日曜日は10時~17時)

相談専用電話 ☎0120-007-1110(全国共通フリーダイヤル)



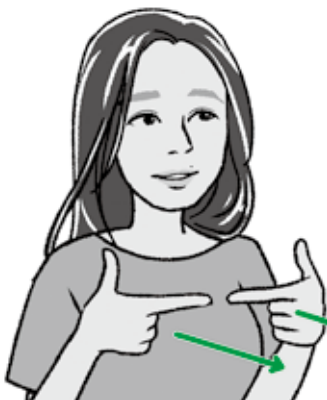
手話を覚えてみよう!

79

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

「バス」



親指を立て、人さし指の指先をつけた両手を前へ出します。バスのバンパーの形をイメージしています。

※諸説あります。

※手話表現の一例を紹介しています。



←市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索



社労士が運営する人材紹介事業



季節・短期雇用もOK!
まずはお気軽にお問い合わせください。

合同会社メグリア

三重県伊勢市朝熊町4383-469 伊勢市産業支援センター
TEL: 070-8905-3364
LINE: https://lin.ee/C18b1D0



第71回

伊勢神宮奉納全国花火大会の受賞者

観光振興課内・伊勢神宮奉納全国花火大会委員会事務局 (☎21-5542 FAX 21-5651)

7月15日(土)、宮川河畔(度会橋上流)において「第71回 伊勢神宮奉納全国花火大会」が開催されました。全国から参加した花火師の作品が、伊勢の夏の夜空を鮮やかに彩りました。

花火大会の受賞者は次のとおりです。



打上花火の部 優勝



スターマインの部 優勝

★ 国土交通大臣賞

スターマインの部 (株)マルゴー

★ 観光庁長官賞

打上花火の部 野村花火工業(株)

★ 打上花火の部

順位	県名	屋号
優勝	茨城県	野村花火工業(株)
準優勝	山梨県	(株)マルゴー
	茨城県	(株)山崎煙火製造所
3等	秋田県	(株)北日本花火興業
	長野県	(有)伊那火工堀内煙火店
	長野県	アルプス煙火工業(株)
佳作	山梨県	(株)山内煙火店
	東京都	(株)丸玉屋小勝煙火店
	秋田県	(株)小松煙火工業

★ スターマインの部

順位	県名	屋号
優勝	山梨県	(株)マルゴー
準優勝	東京都	(株)丸玉屋小勝煙火店
3等	長野県	(株)小口煙火



オープニング スターマイン



フィナーレ ワイドスターマイン

この他の写真は市のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



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!



Twitter



(7月26日現在)



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

Webでも相談できます。方法など詳しくは、市のホームページを確認してください。

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

※本サービスは、民間業者に委託して運営しています

広報いせ 第352号

発行日/令和5年8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)
3,674万6千円(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。

🌐 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。
※この広報紙を産廃する際は、雑誌・雑がみ類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。