

伊勢市の情報をお届けします



Ise City

広報

いせ

市の花
ジシクウ
ツツジ

令和5年
(2023年)

9月1日号
No.353



特集

全ての人を楽しめる!

ヤング・イン・ユース スポーツ の世界

マイナンバーカードの
受け取りはお早めに!

9月末は窓口の
混雑が予想されます。

9月末はポイント申込みです → P.33へ



詳しくは



戸籍住民課 ☎ 21-5721
FAX 21-0010

伊勢市 マイナンバー 検索 🔍

植野さん

篠原さん

石山さん

伊藤さん

特集

全ての人が楽しめる！

インクルーシブ スポーツ の世界

— 共生社会の実現を目指して —

スポーツ課 (☎ 22-7895 FAX 23-8641)

松田さん

河野さん

高北さん

青木さん

伊勢市では、令和4年度から、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、誰もが楽しめる「インクルーシブスポーツ」の推進に取り組んでいます。インクルーシブ (Inclusive) という言葉には、全てを包括するという意味があり、さまざまな違いを持つあらゆる人を包み込むことを意味します。

今号では、皇學館大学生の皆さんがインクルーシブスポーツの体験取材を通して、その魅力をお伝えします。

みんなで一緒にスポーツを楽しみましょう！

ポツカとは？

目標球のジャックボール(白色)に、赤・青それぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競うスポーツだよ！

みんなで
できて楽しい

Mission ジャックボールピタリを目指そう！

これって
何に使うの？

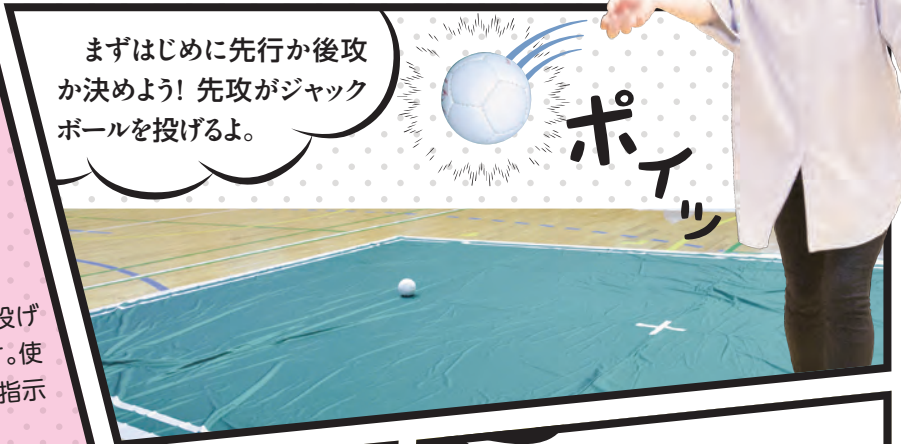
ランプ



ランプというボールを自分で投げることが難しい人が使う道具です。使う時は手伝う人がプレイヤーから指示を受けて角度や長さを調整します！

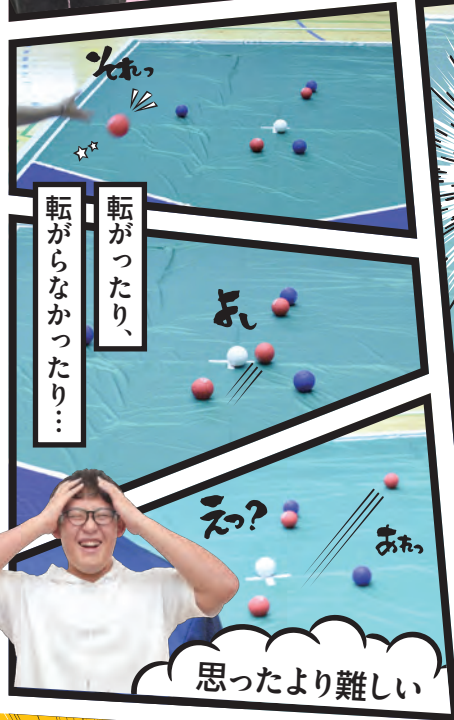
まずはじめに先行か後攻か決めよう！先攻がジャックボールを投げるよ。

ポイツ



転がったり、
転がらなかったり…

思ったより難しい



ジャックボールに
近づくことが
意外に難しい

2球目以降は、
ジャックボールから
遠い距離にある
カラーボールの
人が投球するよ。



先攻が赤ボール、
後攻は青ボールを投げるよ。

狙うは
ジャックボール
ピタリ！

あの赤ボール
押し出そう！



面白くて
いつの間にか
みんな夢中！



どっちが勝ち？
青が赤よりもジャックボールに近いので、0対2で青の勝ちだね！



① ②

上手にできた！

ピタッ



モルックとは?

フィンランドの伝統的なゲームを元に、誰もが楽しめるように考えられたスポーツ! 世界大会も開催されているよ。

ボウリングみたいで楽しい!



Mission 50点ピッタリを目指そう!

9点 **点数の数え方** **6点**

2本以上倒れた場合
倒した本数が得点になるよ

1本倒れた場合
スキttlに書かれている数字が得点になるよ

50点ピッタリになるまで
得点した方が勝ちだよ!

モルックは縦に持って投げる方法と横に持って投げる方法があるよ

僕の持っている投げる棒がモルックだよ!

倒す木製のピンはスキttlだよ

7 9 8
5 11 12 6
3 10 4
1 2

50点ピッタリとれるかな?
10月15日(日)第2回インクルーシブスポーツフェスタで挑戦してみよう!

やった!
50点ピッタリ成功!

50点を超えると25点に戻ってしまうんだ

YES! Oh. NO!

車いすバスケットボールとは?

競技用車いすを操作しながらプレーするバスケットボール! ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じ!

Mission 1ゴール決めてみよう!



固定用ベルトのおかげで、激しく動いても体のズレが少なかった

まずは競技用車いすに乗ってみよう!

競技用車いすは、通常の車いすと違い、タイヤが八の字に取り付けられているよ。

通常の車いすよりもタイヤが外側に開いているため、ターンがしやすくなっているよ。



パッ

競技用車いすに乗っているの、いつもより

遠い! **ゴールが**

ショットを打つ瞬間!

動かしてみよう!

ボールを持って動いてみよう

Wow

転倒防止キャスターが付いているので倒れなかったよ

シュー

(令和4年5月発定)

伊勢市パラスポーツ協会 小林会長にインタビュー

伊勢市でパラスポーツの推進に尽力されている小林さんに、インタビューしました。

活動をはじめたきっかけは？

30年前に参加した研修で、「障がい者でも楽しめるスポーツを広めたい」という思いを持つ人と出会いました。そこで興味を持ち、パラスポーツ初級の講習会へ参加し、その面白さを知りました。また、パラリンピックの父と呼ばれるルートヴィヒ・グットマン博士や日本のパラスポーツの父と呼ばれる中村裕博士の考えに共感したことも、活動のきっかけとなりました。

やりがいを感じる瞬間は？

イベントなどへ参加していただいた人に喜んでもらうことがやりがいです。これまで県内で30年間活動をしてきま

障がい者でも楽しめる
スポーツを広めたい



伊勢市パラスポーツ協会
会長 小林 昭洋さん

現在の課題は何ですか？

協会の活動を運営するスタッフの高齢化や人数の確保が課題だと感じています。現在は30人程度で活動していますが、50人程度まで増やしていきたいと考えています。

今後の活動を教えてください

今後はインクルーシブスポーツに加えて、プレーヤーに合わせてルールを変更するという考え方の「アダプテッドスポーツ」も広めていきたいです。また、卓球バレーという種目も人気があるので、今後の活動に取り入れていきたいと考えています。



EVENT

第2回 インクルーシブスポーツフェスタ



誰もが一緒に楽しめるインクルーシブスポーツを知ってもらうため、インクルーシブスポーツフェスタを開催します。



手話通訳あり

日時 10月15日(日)
14:00~16:00(受け付けは13:30~)

場所 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
(小俣町新村401-1) バス「明野」徒歩約10分

対象 市内在住の人(就学前の子どもは保護者同伴)

内容 ボッチャ、モルック、しっぽ取り、ディスクゲッター9 など

持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物、靴を入れる袋

定員 200人程度

申込方法 9月29日(金)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スポーツ課へ



私たち皇學館大学生が運営します!
たくさんの参加をお待ちしています!



令和6年度 保育所・幼稚園などの入園児を募集

保育所(園)・認定こども園・小規模保育事業所について…保育課(☎21-5579 FAX)21-5555 ✉hoiku@city.ise.mie.jp)
 幼稚園について…教育総務課(☎22-7875 FAX)23-8641 ✉kyo-soumu@city.ise.mie.jp)

※各所・各園などへ電話での問い合わせが難しい人は、ファクスまたはEメールで保育課・教育総務課へ問い合わせてください。

保育所(園)・小規模保育事業所

保護者が仕事や病気などの理由で家庭での保育が困難な子どもを預かっています。

入所資格 保護者が市内に住所を有し、次のいずれかに該当する子ども

- 保護者が月48時間以上働いている(家事以外)
- 保護者が妊娠中または出産後間がない
- 保護者に疾病または障がいがある
- 同居親族などに病人などがいて、保護者が常時看護している
- 災害に遭い、保護者がその復旧に当たっている
- 保護者が就学または求職活動をしている

保育日時 ● 月～土曜日(祝日・年末年始などを除く)

※土曜日・お盆・年度末などの保育日時は、各所(園)で異なります。詳しくは、各所(園)へ問い合わせてください。
 ※保育時間は、保育認定された保育の必要量(保育短時間・保育標準時間)により異なります。

- **保育短時間利用**…下表中①の時間内
 ※家庭の状況により、下表中②③の時間内で保育時間を延長できる場合があります。(別途延長保育料が必要)
- **保育標準時間利用**…下表中②の時間内
 ※家庭の状況により、下表中③の時間内で保育時間を延長できます。(別途延長保育料が必要)

保育料 保護者などの市区町村民税額により決定

申し込み

- **1次募集**10月2日(月)～19日(木)…入所申込書を、第一希望の保育所(園)へ。
 - **2次募集**10月20日(金)～12月28日(木)…1次募集利用調整後、空きが生じている施設について調整を行います。第1希望が公立施設の場合は、入所申込書を希望する施設へ。私立施設を希望する場合は保育課へ。
 - **3次募集**令和6年1月4日(木)～3月8日(金)…2次募集利用調整後、空きが生じている施設について調整を行います。第1希望が公立施設の場合は、入所申込書を希望する施設へ。私立施設を希望する場合は保育課へ。
- ※入所申込書は9月1日(金)以降、各保育所(園)、保育課、3総合支所生活福祉課で配布します。

保育所(園)

	保育所(園)名	所在地	電話番号	利用時間(※1)			保育開始年齢	定員(※1)
				①保育短時間	②保育標準時間	③延長保育時間		
公立	明倫保育所	吹上2丁目11-42	28-6775		7:30～18:30	—	生後3カ月	90人
	浜郷保育所(※2)	黒瀬町1637-1	22-1964		7:30～18:00	—	生後3カ月	120人
	保育所きらら館	常盤2丁目4-40	21-4555		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	75人
	保育所しらとり園(※2)	小俣町湯田359	22-2735		7:30～18:00	—	生後3カ月	80人
	保育所ゆりかご園	小俣町本町444	22-2016		7:30～18:00	—	生後3カ月	150人
	御園第一保育園	御園町長屋416-1	22-1574		7:30～18:00	—	生後3カ月	180人
	御園第二保育園	御園町高向731	28-7300		7:30～18:00	—	生後3カ月	150人
	ふたみ保育園	二見町光の街907-7	63-9977		7:30～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	180人
私立	大湊保育園	大湊町1080-1	36-3260		7:30～18:00	—	生後3カ月	50人
	一色保育園	一色町1316	22-2037		8:00～18:00	—	生後3カ月	70人
	村松保育園	村松町143-1	37-2197		7:30～18:15	—	生後3カ月	45人
	船江保育園	船江3丁目11-43	28-1532		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	90人
	たけのこ保育園	常盤町74-5	25-6618	8:30～16:30	7:00～18:00	18:00～19:00	生後43日	120人
	東大淀保育園	東大淀町2-12	37-1239		7:15～18:15	—	生後3カ月	60人
	豊浜西保育所	磯町1736	37-0883		7:30～18:30	18:30～19:00	生後3カ月	100人
	みどり保育園	矢持町426	39-1330		7:40～17:50	—	生後3カ月	30人
	有滝保育園	有滝町2102-55	37-4548		7:30～18:00	—	生後3カ月	30人
	中須保育園	中須町416-43	24-9258		7:30～18:00	—	生後3カ月	100人
	佐八保育園	佐八町728-2	39-0055		7:30～18:00	—	生後3カ月	60人
	みやま保育園	旭町348	25-7160		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	90人
	なかよし保育所	勢田町642-3	24-0570		7:00～18:00	18:00～21:00	生後42日	45人
	えがお保育園	小俣町元町569	21-1031		7:00～18:00	18:00～19:00	生後6カ月	60人
	あけの保育園	小俣町新村558-20	20-7160		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	90人
	いせの杜保育園	大世古4丁目2-13	25-3676		7:15～18:15	18:15～19:15	生後57日	80人
えがおあけぼの保育園	小俣町明野1653	22-2665		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	125人	

小規模保育事業所

事業所名	所在地	電話番号	利用時間(※1)			保育年齢	定員(※1)
			①保育短時間	②保育標準時間	③延長保育時間		
にこにこ保育園	小俣町元町545	27-0015	8:30～16:30	7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:30	生後3カ月～2歳児	12人
まるこ保育園	一之木1丁目8-3	28-5310		8:00～18:00	—	生後6カ月～2歳児	9人
にこにこ保育園第2	小俣町元町545	27-0015		7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:30	生後3カ月～2歳児	12人
キッズラボ保育園みその	御園町長屋2126	65-6644		7:30～18:00	—	生後3カ月～2歳児	19人

※1 利用時間・定員は、変更する場合があります。 ※2 「伊勢市の就学前の子どもの教育・保育に関する施設整備計画(一部改定)」に基づき、浜郷保育所・保育所しらとり園は、今後民間事業者へ移管・運営委託の可能性がります。 ※3 企業主導型保育園(もりの実保育園(☎22-5155)、伊勢けいゆう塾保育園(☎21-4150))を希望する場合は、各園へ問い合わせください。

幼稚園

幼稚園は、生涯にわたる自立の基礎を培うものとして、幼児の健やかな成長のために適切な環境を通して、その心身の調和のとれた発達を促す場です。園での毎日のさまざまな遊びや活動を通して、感性を育て創造性を豊かにするとともに、子どもたちの健やかな育ちを支援します。

◆ 公立幼稚園

入園資格 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する幼児

- 5歳児…平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
- 4歳児…平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
- 3歳児…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ

申し込み 10月2日(月)～20日(金)[土・日曜日・祝日を除く]・8:30～17:00に、入園願書(各幼稚園にあります)を、入園を希望する幼稚園へ

公立幼稚園では長期休業期間中に預かり保育を実施します(別途預かり保育料が必要)。
※預かり保育を実施しない日程もあります。詳しくは各園へ問い合わせてください。

公立幼稚園

幼稚園名	所在地	電話番号	対象・定員		
			3歳児	4歳児	5歳児
小俣幼稚園	小俣町本町 1	22-4902	60人	70人	70人
明野幼稚園	小俣町明野 1481	38-1234	20人	25人	25人

※申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。なお、当該幼稚園に現在在園中であり、なおかつ令和6年4月1日時点でも在園予定の兄・姉がいる場合については、教育的観点から優先的に入園とさせていただきますのでご了承ください。

◆ 私立幼稚園

申し込み 9月1日(金)から、各幼稚園へ
※預かり保育・満3歳児の途中入園・2歳児の子育て支援保育(一部の幼稚園を除く)を実施しています。
※入園手続きなど詳しくは、各幼稚園へ問い合わせてください。

私立幼稚園

幼稚園名	所在地	電話番号
常盤幼稚園	岩淵 1 丁目 6-32	28-4420
まるこ幼稚園	一之木 1 丁目 8-3	28-5310
神宮高倉山幼稚園	八日市場町 17-20	28-4248
神宮五十鈴川幼稚園	宇治中之切町 38-2	22-4550
双康幼稚園	黒瀬町 562-13	22-7890

認定こども園

認定こども園は、幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持つ施設で、保護者の就労の有無にかかわらず同じ施設を利用できます。

入園資格 支給認定区分により異なります
● 1号認定の子ども…幼稚園に準じますが、各園で異なります(詳しくは各園へ問い合わせてください)
● 2・3号認定の子ども…保育所(園)と同様

保育日時 認定区分・各園により異なります
※土曜保育についても各園で時間が異なります。詳しくは、各園へ問い合わせてください。

利用者負担額 保護者などの市区町村民税額により決定

申し込み ● しごうこども園(1～3号認定の子ども)、私立認定こども園(2・3号認定の子ども)…保育所(園)・小規模保育事業所と同様
● 私立認定こども園(1号認定の子ども)…9月1日(金)から各園へ ※申込期限は各園で異なります。

認定こども園

	こども園名	認定区分	所在地	電話番号	教育標準時間(※1)		保育年齢	定員(※1)
					保育短時間	保育標準時間		
公立	しごうこども園	1号	一字田町891-1	25-6160	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児 生後3カ月～5歳児	125人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00		
私立	修道こども園	1号	楠部町48-40	28-1565	9:00～14:30		3歳児～5歳児	160人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00		
	暁の星こども園	1号	小俣町本町1336	22-0689	8:30～14:30		3歳児～5歳児	250人
		2号			8:30～16:30	7:30～18:00		
		3号			8:30～16:30	7:30～18:00		
	和順こども園	1号	小俣町元町214-3	28-1121	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児 満2歳～5歳児	120人
		2・3号			8:30～16:30	8:00～17:30		
	マリアこども園	1号	岡本 1 丁目2-33	25-7490	9:00～16:30		満3歳(※2)～5歳児 生後3カ月～5歳児	120人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00		
	ゆたかこども園	1号	御園町王中島23	22-3480	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児 満1歳～5歳児	250人
		2・3号			8:00～16:00	8:00～18:00		
	有絹こども園	1号	船江 2 丁目2-29	23-5225	8:30～14:30		満3歳(※2)～5歳児 生後6カ月～5歳児	141人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00		
	めいりんこども園	1号	岡本 1 丁目18-65	28-4094	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児 生後6カ月～5歳児	126人
2・3号		8:30～16:30			7:30～18:00			
中島こども園	1号	中島 2 丁目13-4	28-2438	8:30～15:00		満3歳(※2)～5歳児 生後6カ月～5歳児	103人	
	2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00			

※1 利用時間・定員は変更する場合があります。 ※2 しごうこども園・和順こども園・マリアこども園・ゆたかこども園・有絹こども園・めいりんこども園・中島こども園の1号認定については、年度途中で満3歳になる子どもも入園可能です。(詳しくは各園へ問い合わせてください)

子育てのひろば

このコーナーでは、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。



パパとママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき 9月24日(日)

①9:15~10:20・②10:45~11:50

ところ ママ☆ほっとテラス(ミライセ内健康福祉ステーション・6階)

対象 市内在住の初妊婦とパートナー

内容 沐浴体験、妊婦模擬体験、保健師の話など

定員 ①②各4組程度

持ち物 バスタオル(沐浴体験で人形を拭きます)

申し込み 右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



※毎月第4日曜日に開催します。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので、健康課へ連絡してください。

産後ママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき 10月4日(水)、10:00~11:00

ところ ママ☆ほっとテラス(ミライセ内健康福祉ステーション・6階)

対象 おおむね1~4カ月の乳児とその母親

内容 赤ちゃんとのふれあい遊び、外出時のポイント、お母さんのストレッチ

定員 5組程度(先着順)

持ち物 赤ちゃんの下に敷くバスタオルなどの敷物、抱っこ紐と説明書(使い方を確認したい人)

申し込み 9月1日(金)から、電話で健康課へ

※毎月第1水曜日に開催します。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので、健康課へ連絡してください。

あそぼう教室 音楽あそび

中央児童センター (☎27-2422)

とき 9月21日(木)、10:30~11:10

ところ 中央児童センター(福祉健康センター・3階)

対象 市内在住または通勤している、1歳以上の就学前の子どもとその保護者

内容 音楽に親しみながら、ふれあい遊びを楽しみましょう

講師 光田 真知子さん

定員 20人程度(先着順)

申し込み 9月1日(金)から、直接または電話で同センターへ

※9月4日(月)・11日(月)・19日(火)は休館日のため、申し込みはできません。

離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき 9月25日(月)、13:30~14:30

ところ 小俣保健センター

対象 市内在住の乳児(生後7~11カ月)の保護者

内容 離乳食(後期~完了期)の話、試食

定員 15人(先着順) 持ち物 筆記用具

申し込み 9月1日(金)から22日(金)・12:00までに、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



子育てママ支援

こころとからだスッキリヨガ

いせトピア (☎21-0900 FAX 21-0909)

毎日家事と育児をがんばっているお母さん。ゆったりとしたヨガで心と体をリフレッシュしませんか。

とき 9月25日(月)、10:30~11:30

ところ いせトピア・1階 リハーサル室(託児は和室です)

対象 市内在住または通勤・通学している、就学前の子どもを育児中の母親

講師 鈴木 恵美さん(健康運動指導士)

定員 15人(先着順) ※託児は8人まで

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

申し込み 9月2日(土)・8:30から、電話でいせトピアへ

※託児希望の人は申し込みの際に予約が必要です。

※託児の対象は6カ月以上の就学前の子どもです。

御菌こども広場

親子でリトミック♪

ハートプラザみその・こども広場 (☎22-7355)

楽しく音楽と触れ合しましょう♪

とき 9月14日(木)、10:30~11:00

ところ ハートプラザみその・2階 教養娯楽室

対象 市内在住の、1歳以上の就学前の子どもとその保護者

講師 東 益子さん

定員 10組(先着順)

申し込み 8月27日(日)・9:00~9月13日(水)・17:00に、直接または電話でこども広場へ

子どもに関する相談窓口 (※) 祝日・振替休日・年末年始は除きます。

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)	毎月第2～4 水曜日(※)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	ママ☆ほっとテラス (MiraiSE内健康福祉ステーション・6階)
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	
子育て相談 (巡回) (妊産婦・乳幼児期の保健(身体計測・栄養相談など)) ●持ち物: 母子健康手帳、バスタオル(2歳未満の乳幼児がいる場合)	9月 5日(火)	9:30～11:00	二見老人福祉センター
	9月12日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	中央保健センター (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)
	9月19日(火)		御園公民館(御園総合支所併設)
	9月26日(火)		小俣保健センター
受け付けは9月1日(金)から ママ☆こころの相談室 ※要予約 [対象: 妊婦と乳幼児の保護者(精神科・診療内科を受診中または、カウンセリングを受けている人を除く)]	9月26日(火)	① 9:30～10:15 ②10:30～11:15 (各回1人ずつ)	中央保健センター (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)
子育て支援(乳幼児期の子育て全般)	月曜日を除く	9:00～17:00	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (MiraiSE内健康福祉ステーション・6階)
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)
子どもの発達 ※要予約	月～金曜日(※)	8:30～17:15	こども発達支援室 (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)

伊勢市クリエイターズエキシビション 2023

外宮参道伊勢和紙行灯 ストリートギャラリー 松尾たいこ展

文化政策課 (☎ 22-7885 FAX 21-0424)

クリエイターズ・ワーケーション促進事業に参加した、松尾たいこさんが描いた外宮をはじめとする作品を、外宮参道にて伊勢和紙行灯で展示します。外宮参道を歩きながら、美しく色鮮やかな作品を楽しんでください。

と き 9月1日(金)～令和6年2月29日(木)
ところ 外宮参道



松尾 たいこ さん
(アーティスト、イラストレーター)
【プロフィール】

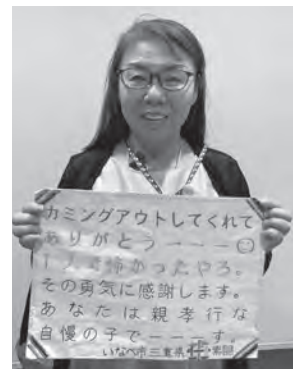
広島県呉市生まれ。手掛けた本の表紙装画は300冊を超える。伊勢神宮125社を巡り、イラストエッセイ「わたしがみつけたもの 伊勢神宮125社をまわって」、「伊勢ISEで幸せ開き」を出版。神社や古事記にまつわる本を出版した経験を通じて、森羅万象に神が宿るといふ古代日本の概念に共感し、作品での表現を追求中。

エルジーピーティー 知ろう! 分かって! LGBT 勉強会

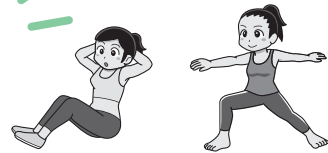
市民交流課内・NPO男女共同参画れいんぼう伊勢 (☎ 21-5513 FAX 21-5522)

トランスジェンダーの子の親として、多様な性についての基本的な考え方と、LGBT 理解増進法の内容について話していただきます。

と き 10月15日(日)、13:30～15:00(開場は13:00)
ところ 御園公民館・2階 講堂、またはオンライン (Zoom)
講 師 浦狩 知子 さん (いなべ市地域おこし協力隊 LGBT 専門相談員)
定 員 30人 (オンラインは制限なし)
申し込み 10月10日(火)までに、電話またはEメール (✉ kouryu@city.ise.mie.jp) で氏名・郵便番号・住所・電話番号・オンライン参加の場合はメールアドレスを同課へ。
※会場には手話通訳あり(無料・要予約)



楽しく体を動かそう!



総合型地域スポーツクラブ交流事業

(厚生総合型スポーツクラブ)

【伊勢市】
徒歩約10分

スポーツ課 (☎ 22-7895 FAX 23-8641)

ヨガ教室

とき 10月4日(水)・18日(水)・11月1日(水)、
15:00~16:00

ところ 厚生小学校・1階 ランチルーム

講師 山本 しずかさん

定員 各日20人

料金 100円(市内の総合型地域スポーツクラブ会員は50円)

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット、市内の総合型地域スポーツクラブ会員は会員証

申し込み 各開催日の1週間前までに、電話で同クラブ事務局・高倉さん(☎090-6768-2529)へ



太極拳教室

とき 10月21日(土)・28日(土)・11月4日(土)・11日(土)・18日(土)、19:30~21:00

ところ 厚生小学校・体育館

対象 18歳以上の人

講師 近田 菊江さん(五十鈴太極拳の会)

料金 100円(市内の総合型地域スポーツクラブ会員は無料)

持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

申し込み 事前に電話で同クラブ事務局・高倉さん(☎090-6768-2529)へ



いせスポーツフェスティバル2023

スポーツ課内・伊勢市スポーツ推進委員連絡協議会事務局 (☎ 22-7895 FAX 23-8641)

元オリンピック選手 尾西美咲さんと楽しく歩こう!

10月9日(祝)はスポーツの日! 家族や仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう

とき 10月9日(祝)、9:00~12:00(受け付けは8:30~)

ところ 三重電子スマイルアリーナ小俣(小俣総合体育館)、明野小学校・運動場

対象 市内在住で小学生以上の人

内容 伊勢市出身で元女子陸上競技選手の尾西美咲さんからウォーキング方法などを学び、大仏山公園周辺を巡るコース(約3km)を歩きます。また大仏山公園スポーツセンターでは、さまざまなスポーツに挑戦できます

定員 200人程度(先着順)

持ち物 運動のできる服装、運動靴、室内用シューズ、タオル、飲み物など

申し込み 9月1日(金)~20日(水)に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同事務局へ

【明野】
徒歩約10分



講師 尾西美咲さん

- ・明野小学校・小俣中学校・宇治山田商業高校卒業
- ・現在は積水化学工業(株)女子陸上競技部フロントスタッフ兼チームアドバイザー
- ・リオデジャネイロオリンピック陸上競技女子5,000m日本代表



イメージキャラクター
アキヨシくん



水廻りのトラブル 「安心修理」

お見積無料

株式会社
AS110 AS設備工業
<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

よい工事 110番



日頃の感謝を込めて 「広報いせ」のお客様限定【特別割引】

基本料金が **半額** ¥6000 → **¥3000** で!!



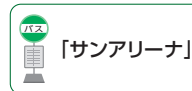
水道・蛇口の漏れ
蛇口からの水漏れ。
接続部分からの水漏れ。



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。

広告

効率よく走って楽しく快走♪



西谷綾子のRUNクリニック

県営サンアリーナ (☎ 22-7700)

お伊勢さんマラソングストランナーの西谷綾子さんを講師に迎え、過去7年連続の出場経験をもとに「お伊勢さん」のコース攻略法やパフォーマンスアップのための食事・睡眠・温活についてお話しします。講演後は、けがなく効率よく走るためのストレッチ、動きづくり、筋トレ、そして外に出て西谷さんと一緒にRUN！初心者から上級者まで楽しく参加できるプログラムです♪



- ◆とき 9月23日祝、14:00～16:30
- ◆ところ 県営サンアリーナ、伊勢フットボールヴィレッジ
- ◆対象 お伊勢さんマラソンに挑戦する人・今後挑戦してみたい人
- ◆定員 40人(先着順) ◆参加費 2,000円(保険料を含む)
- ◆持ち物 運動のできる服装・ランシューズ・飲み物・バスタオル(ストレッチで使用)・筆記用具
※雨天の場合、実技をサブアリーナで行いますので、必ず室内用シューズを持参してください。
- ◆申し込み 9月22日(金)までに、電話でサンアリーナへ

総合型地域スポーツクラブ合同体験教室 参加者募集

スポーツ課 (☎ 22-7895 FAX 23-8641)



総合型地域スポーツクラブ育成の一環として、小学生の総合型地域スポーツクラブ会員を対象に、皇學館大学の学生指導者によるスポーツ教室を4年ぶりに開催します。各教室の初回のみ、会員でない小学生も参加できます。

●総合型地域スポーツクラブ合同体験教室

教室	とき	ところ ※硬式野球以外は皇學館大学内	定員
バレーボール	11月12日(日)、13:00～15:00	総合体育館メインアリーナ	30人
サッカー	12月2日(土)・16日(土)・23日(土)・令和6年1月21日(日)・27日(土)、10:30～12:00	第1グラウンド	20人
ソフトテニス	11月11日・25日・12月16日・23日(全て土曜日)、10:00～12:00	テニスコート	20人
剣道	11月12日(日)、10:30～11:30	剣道場	20人
卓球	11月11日・18日・25日(全て土曜日)、13:30～15:00	総合体育館サブアリーナ	10人
バドミントン	10月7日・14日・21日(全て土曜日)、13:30～15:00	総合体育館サブアリーナ	12人
よさこい	11月18日・12月16日・令和6年1月20日(全て土曜日)、13:30～15:00	総合体育館多目的スペース	15人
空手	12月2日(土)・3日(日)・10日(日)・17日(日)、10:00～11:30	武道場	20人
ダンス	11月11日・12月2日・23日・令和6年1月27日・2月3日(全て土曜日)、14:00～16:00	総合体育館多目的スペース	12人
軟式野球 (男子学生が指導)	10月21日・11月18日・12月23日(全て土曜日)、14:00～16:00	総合体育館メインアリーナほか	30人
女子軟式野球 (女子学生が指導)	11月4日・25日・12月16日・令和6年1月20日・27日(全て土曜日) 14:00～16:00	総合体育館メインアリーナほか	30人
硬式野球	11月25日(土)・26日(日)、10:00～12:00	ダイムスタジアム伊勢	20人

申し込み 9月1日(金)～22日(金)に、右の二次元コードからオンライン申請
※申し込み多数の場合は、抽選を行い、その結果をEメールでお知らせします。
※どの教室も性別を問わず参加できます。



広告

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



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

1号認定・2歳児きく組
入園書受付期間

9月1日(金) ▶ 9月7日(木) ※土日を除く

要予約

入園説明会

最終回

9月10日(日) AM10時
AM11時

令和6年4月入園をお考えの方は、ぜひご参加下さい。[きらきら園舎：旧豊宮崎文庫おとなり]

きらきら園舎・フチきら園舎の日程は、ホームページをご覧ください

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



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

入館者数 約32万1千人(令和4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(絵本や紙芝居などを使わずに語るおはなし会)

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

9月25日(月)～10月6日(金)は特別整理期間などのため休館

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会
(今回は保健師による子育てワンポイントアドバイスもあります)
時 9月14日(木)、11時～ 定 10組(先着順)
申 9月2日(土)・9時から、直接または電話で同館へ
※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 9月9日(土)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 時 9月17日(日)、11時～
定 各20人程度(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 9月23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 おはなしの後、紙で「きのこ」を作ります
定 20人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

上映会

時 9月16日(土)、15時～ 所 2階・視聴覚室
内 「ケアニン こころに咲く花」(101分)
出演:戸塚純貴、島かおりほか ※敬称略
大型の特別養護老人ホームに転職した介護福祉士の大森は、効率などを優先する運営方法に戸惑いを隠せないでいた。そんな中、認知症の老婦人・美重子が入所してきて…
定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)

あかちゃんえほんのじかん

時 9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 9月10日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・視聴覚室
内 「永遠の門 ゴッホの見た未来」(112分)
監督・脚本:ジュリアン・シュナーベル
出演:ウィレム・デフォー、ルパート・フレンド、マッツ・ミケルセン ほか
※敬称略
定 40人(当日先着順)

赤ちゃんといっしょ! ブックスタートおはなし会

時 9月24日(日)、11時～ 所 2階・会議室
対 妊婦および2歳以下の子どもとその保護者
内 ブックスタートパック絵本の中から、親子で楽しめる絵本の読み聞かせをします
※当日、母子健康手帳を持参したブックスタート未実施の人には、カウンターでブックスタートパックをお渡しします。
(配布対象:市内在住で子どもがいる家庭)
※ブックスタートとは、絵本を通して赤ちゃんと保護者に心豊かな時間を過ごしてもらうために、赤ちゃん一人一人に絵本を手渡す活動です。
定 10組程度(先着順)
申 9月10日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

第14回読書感想画展 ～本を読んで絵にしよう～

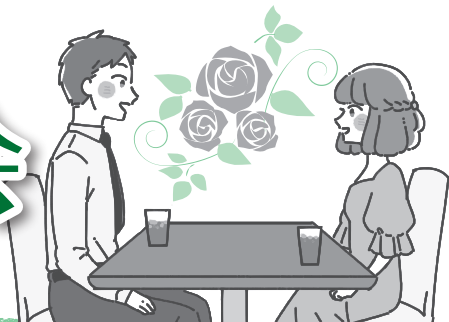
時 9月9日(土)～24日(日) 所 2階・ギャラリー
内 夏休みに募集した読書感想画を展示します

小俣図書館 古本のリサイクルフェア

時 10月8日(日)、第1部…9時10分～13時・第2部…13時30分～16時
10月9日(祝)、第3部…9時30分～15時
所 2階・ホール
内 保存年限を過ぎた雑誌・廃棄図書のリサイクルします
※第1部は、9時から同館玄関前で250人(先着順)に、1人につき整理券を1枚配布します。入場は入れ替え制で、1人1回、冊数は10冊以内です。
※第2・3部は、整理券の事前配布はなく、入場・冊数とも制限はありません。



秋の出会い 応援交流会



いせ出会い支援センター (☎21-1322 FAX 21-1323)

市と、いせ出会い支援センター主催のイベントです。おいしいお団子を囲んで秋の出会いを楽しみましょう！
1対1のトークやフリースタイルで会話を楽しんだ後、カップリング投票も行います。

と き **9月24日(日)**

第1部 25～34歳(男女各10人程度)

10:00～12:00(受け付けは9:45～)

第2部 35～44歳(男女各10人程度)

13:30～15:30(受け付けは13:15～)

ところ いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)・1階 ホール

参加費 男女とも1,500円

対象 市内または近隣市町に在住・通勤している
独身男女および伊勢市に興味のある独身男女

申し込み 9月12日(火)・17:00までに、
右の二次元コードからオンライン申請、
または直接同センター(船江1丁目471-1
ミタス伊勢内)へ



県からのお知らせ

みえ出逢いサポートセンター南勢サテライト(☎21-1522)

募集中

みえの縁むすびサポート企業

県では、職場のつながりを生かして、結婚を希望する
従業員の出会い支援に取り組んでいただく「みえの縁む
すびサポート企業」を募集しています。参加は無料です。
まずは、セミナーに申し込んでください。

と き ①9月6日(水)・②9月13日(水)、13:00～16:30

ところ ①県津庁舎・②県伊勢庁舎

対象 県内に本社または営業所などがある企業・団体など

内容 社内に職場サポーターを配置し、結婚を希望する
従業員へ出会いイベントの情報提供を行うほか、みえ
出逢いサポートセンターと連携して、登録企業間での出
会いイベントの開催などに取り組む

申し込み 右の二次元コードからオンライン申請



みえ“出会エール” 縁むすびスポット

県が実施する、出会い支援の取り組みの開催場所とな
ったり、カップルとなった人へ特典を提供したり、
出会い支援事業の情報発信にご協力いただける事業所
を募集しています。登録は無料です。

対象 県内に店舗・事業所を有する企業・店舗など

申し込み 右の二次元コードからオンライ
ン申請



※詳しくは同センターのホームページを
ご覧ください。



広告

無料だよ♡

お悩み解決!!

プロに学べる
お手入れ方法

赤ちゃんわんこの
プチトリミング体験会

詳しくはこちらから

ボワンち
po-wan-
伊勢市社久殿1-6-8 ☎0596-34-0150

無添加フード・おやつ
サンプルプレゼント

弁護士法人 心

電話・TV電話相談対応

相談料0円(相続・遺言・交通事故被害・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
以外は初回30分程度)

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

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。※費用には別外の変更もあり得る。詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は今後5年6月時点のものとする。

松阪駅1分 弁護士法人心
松阪法律事務所
＜三重弁護士会＞

津駅0.5分 弁護士法人心
津法律事務所
＜三重弁護士会＞

平日9時～21時・土日祝9時～18時受付
(21時～11時以降は、大規模案件の依頼や相談
は別途お問い合わせください)

0120-272-782

詳細は→ <https://www.kokoro.law>

令和5年度 伊勢のお店応援商品券 予約申し込み開始



発行 者：伊勢商工会議所 (☎65-5181 (FAX)23-1151)
 協力 者：伊勢小俣町商工会
 電子商品券担当：東武トップツアーズ(株)
 事業 担当：伊勢市商工労政課
 ※電子商品券・紙商品券に関する問い合わせは、それぞれ下段に記載の問い合わせ先へお願いします。

物価高騰の影響を受ける市内事業者の支援のため、プレミアム付商品券を発行します。
 昨年に引き続き、電子商品券と紙商品券の2種類の商品券があります。



商品券種類 (発行数)	電子商品券 (75,000セット)	紙商品券 (50,000セット)							
	額面	6,500円分 (共通券2,000円分、中小規模店専用券4,500円分)	6,500円分 (共通券1,000円券×2枚、中小規模店専用券500円券×9枚)						
販売額	5,000円								
購入対象者	市内在住の人								
利用方法 (支払単位)	利用店舗にある 二次元コードから支払い(1円単位)	紙の商品券を利用(1,000円または500円単位) ※おつりは出ません。							
利用期間	10月23日(月)~令和6年1月31日(水)								
利用可能店舗	<ul style="list-style-type: none"> ●共通券は、市内の登録店舗のうち「大型店」「中小規模店」の両方で利用可 ●中小規模店専用券は、市内の登録店舗のうち「中小規模店」でのみ利用可 ※中小規模店専用券はスーパーやドラッグストアなどの「大型店」では利用できませんのでご注意ください。 ●利用可能店舗は9月1日(金)の新聞折込チラシまたは伊勢商工会議所のホームページをご覧ください。 								
商品券の予約申込	スマートフォンアプリ「LINE」で申し込み ①右の二次元コードから、LINEの友だち追加をする ※昨年度に電子商品券を購入した人は、友だち追加が完了しています。 ②LINE画面上の「購入する」をタップ ③購入者情報や購入金額などの必要事項を入力し、「送信する」をタップ ④申し込み完了 ※抽選結果は10月下旬に、LINEでお知らせします。 ※この電子商品券は「LINE Pay」ではありません。	往復はがきで申し込み 往復はがきに必要事項を記入(右図を参照)し、伊勢商工会議所内・商品券事務局へ送付 ※希望する引き換え郵便局(番号・郵便局名)を、必ず記入してください。 ※往信面、返信面ともに63円になるよう、料金が不足するはがきには追加の切手を貼って投函してください。							
	往復はがきの書き方 <table border="1"> <thead> <tr> <th>往信用表</th> <th>返信用裏</th> <th>返信用表</th> <th>往信用裏</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>63 〒516-0037 伊勢市岩渕1丁目7-17 伊勢商工会議所内 伊勢のお店応援商品券事務局 宛</td> <td>何も記入しないでください</td> <td>63 □□□-□□□□ 返信 申し込み者の郵便番号 住所 氏名 様</td> <td>①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④電話番号(携帯番号可) ⑤希望冊数 ⑥引換希望郵便局(番号・郵便局名)</td> </tr> </tbody> </table>	往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏	63 〒516-0037 伊勢市岩渕1丁目7-17 伊勢商工会議所内 伊勢のお店応援商品券事務局 宛	何も記入しないでください	63 □□□-□□□□ 返信 申し込み者の郵便番号 住所 氏名 様	①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④電話番号(携帯番号可) ⑤希望冊数 ⑥引換希望郵便局(番号・郵便局名)
往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏						
63 〒516-0037 伊勢市岩渕1丁目7-17 伊勢商工会議所内 伊勢のお店応援商品券事務局 宛	何も記入しないでください	63 □□□-□□□□ 返信 申し込み者の郵便番号 住所 氏名 様	①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④電話番号(携帯番号可) ⑤希望冊数 ⑥引換希望郵便局(番号・郵便局名)						
申込方法									
申込期間	9月1日(金)、10:00~29日(金)、23:59	9月1日(金)~29日(金)(当日消印有効)							
申込可能数	電子商品券または紙商品券のいずれか一方のみ1人あたり5セットまで ※応募多数の場合は、「電子」と「紙」のそれぞれの商品券で抽選となります。								
販売方法	「クレジットカード支払い」または「コンビニ支払い」のいずれかを選択し、代金を支払う ※支払い完了後、電子商品券が付与されます。 ※コンビニ支払いは「ファミリーマート」「ローソン」「ミニストップ」で利用可能です。 ※販売期間を過ぎた場合、当選通知は無効となります。	下記の市内各郵便局(23局)にて、返信用はがき(購入引換券)・代金と引き換えに販売 ※返信用はがき(購入引換券)に記載された冊数のみ商品券を購入できます。 ※購入引換券は再発行できません。大切に保管してください。 ※販売期間を過ぎた場合、購入引換券は無効となります。							
販売期間	10月下旬~11月22日(水) ※当選通知が届き次第、購入可能です。	10月23日(月)~11月22日(水)							
商品券を利用できないもの	●国や地方公共団体などへの支払い(税金、電気・ガス・水道料金などの公共料金) ●有価証券、商品券、ビール券、図書券、切手、印紙、プリペイドカードなどの換金性の高いもの ●土地および家屋の購入代金 ●事業者間決済 ●たばこ ●現金との換金、金融機関への預け入れ ●通信販売の代金支払い、ゆうパックなどの送料の支払い ●車検費用のうち、自動車重量税、検査登録印紙代 ●車購入費のうち、自動車税、自動車重量税、環境性能割、印紙代 など								
注意事項	●購入した商品券の返品、払い戻しはできません。 ●利用期間が過ぎた商品券は使用できません。 ●購入数の変更、分割購入はできません。								
問い合わせ先	東武トップツアーズ株式会社三重支店 ☎059-222-0077	伊勢商工会議所「伊勢のお店応援商品券」事務局 ☎65-5181							

紙商品券の引き換え場所(全て郵便局)						営業時間
①伊勢						(月~金)9:00~19:00 (土)9:00~15:00 ※日・祝日を除く
②宮本	③伊勢筋向橋	④伊勢辻久留	⑤小俣	⑥豊浜	⑦伊勢北浜	(月~金)9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く
⑧沼木	⑨伊勢一之木	⑩伊勢城田	⑪御園(高向)	⑫伊勢御園長屋	⑬伊勢神社	
⑭五十鈴川	⑮伊勢河崎	⑯伊勢大湊	⑰二見	⑱伊勢古市	⑲伊勢朝熊	
⑳伊勢御木本通	㉑伊勢浜郷	㉒伊勢船江	㉓伊勢外宮前			

自身や家族のひきこもりで悩みを抱える人へ

伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎを開設!

伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ ☎ 63-5670 FAX 27-2412

市内在住の「ひきこもり状態にある」本人や家族の相談であれば、どなたでも相談していただけます。

このようなことで悩んでいませんか?

- 【本人の悩み】**
- 将来のことを考えると不安になる
 - 居場所がない など
- 【家族の悩み】**
- どこに相談したらいいかわからない
 - 将来(生活・仕事)が心配 など

問い合わせ先

伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ
〔八日市場町13-1(福祉健康センター・1階)〕
開所日: 月～金曜日、8:30～17:15
(祝日・年末年始を除く)
電話: 63-5670 ファクス: 27-2412
Eメール: ise-hk.center@mie.email.ne.jp



LINE相談
(生活サポートセンターあ
ゆみを選択してください)



ホームページ

支援内容

- 相談対応(電話・Eメール・LINE・面接など)
- 家族交流会(家族の居場所)の開催
- フリースペース(本人の居場所)の運営
- ひきこもりサポーター養成講座の実施

ひきこもりの家族の交流会

同じような境遇の人たちと交流し、思いを共有することで息抜きができる場です。

- ◆とき 9月13日(水)、13:30～15:30
- ◆ところ 福祉健康センター・1階 日常生活訓練室
- ◆対象 市内在住のひきこもり当事者の家族
- ◆内容 講義: ひきこもり当事者との関わり方
～回復とコミュニケーション～
講師: 神原 規之さん (いせ在宅医療クリニック 臨床心理士)
- ◆参加費 100円 ◆定員 15人(先着順)
- ◆申し込み 9月6日(水)までに、直接または電話・ファクス・Eメールでつむぎへ

さまざまな理由で働きづらさを抱える人へ

いせ就労チャレンジ☆カフェで就労を支援します!

いせ就労チャレンジ☆カフェ ☎ 65-6114 FAX 65-6119

就労に向けたチャレンジのきっかけづくりをお手伝いします。一人で悩まず相談してください。



このようなことで悩んでいませんか?

- 働いたことがなく、どうしたらよいか分からない
- 働きたい気持ちはあるが、自分に自信が持てない
- 時間の制約があって長時間働けない
- 人とのコミュニケーションが苦手 など

企業・事業主・地域団体の皆さんへ

職場見学・就労体験・ボランティア活動体験への協力や、短時間雇用での就労を検討していただける場合は、いせ就労チャレンジ☆カフェへ連絡してください。

支援内容

- 相談対応(電話・Eメール・面接など)
- 地域でのボランティア活動体験の調整
- 企業での職場見学・就労体験の調整
- カフェでの接客や調理補助体験の調整
- パソコン・国語・算数などの学習支援

問い合わせ先

いせ就労チャレンジ☆カフェ
〔本町5-3(浦田ビル・2階)〕
開所日: 月・火・木・金曜日、10:00～16:00
(祝日・年末年始を除く)
Eメール: syokuba-support@e-ise.net



広告

エアコン専門に取り扱うお店 **toiro**

困ったら連絡ください!

- ・ エアコン故障
- ・ エアコン取付け工事
- ・ エアコン購入

相談もお気軽に◎

エアコン清掃

簡単分解	5,000円
通常分解	8,000円
お掃除機能付き	12,000円～
天カセエアコン	20,000円～

LINE登録で簡単予約!

株式会社toiro 電話 0596-22-1853
伊勢市小俣町元町1822-1 携帯 070-9066-8247
HP https://toiro-airconditioner.com

YouTube、SNS、など、さまざまなターゲットにアプローチ!

動画広告はじめましょう!

サービスの魅力を効果的に伝えられる「動画広告」で御社の売上アップのお手伝い!

動画なら、「音」と「動き」のあるストーリーで商品・サービスの魅力を伝えるので印象に残りやすく、ブランドの認知度アップや購買意欲の向上に効果的です。

CHIMAKI TEL 0596-26-0101
伊勢市宮後2-9-41 ちまき印刷

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。

「そこに、西行がいた!! 2023」 ～西行が愛したまち 二見浦～

二見浦西行の会・角谷さん(☎090-5102-5442)

時 9月9日(出)～10月9日(祝)(火曜日休館)、入館時間9:00～
16:30(最終入館) 所 寶日館 内 安養寺跡発掘調査出土遺物
展示、同会のあゆみパネル展示 料 310円(入館料)

講演：西行とその周辺 西行はこんな人だった!

時 9月24日(日)、14:00～ 所 二見公民館
内 講師：西山 厚さん(奈良国立博物館 名誉館員) 料 500円

「西行と月」歌と音楽の夕べ

時 9月30日(出)、18:00～ 所 寶日館・2階 大広間
料 1,000円(茶菓子・入館料を含む)

第5回 いせランフェスタ

いせランフェスタ大会事務局(☎080-3653-3618)

時 10月9日(祝)、9:00～14:30(予備日:12月30日(出)) 所 三重
交通Gスポーツの杜伊勢・周回コース 対 制限時間内に完走で
できる見込みの、健康な人 内 ハーフマラソン(高校生以上)、ハ
ーフリレーマラソン(小学生以上)、10km(中学生以上)、5km
(中学生以上)、3km ファンラン(小学生以上)、1.6km ファミ
リーペアラン(小学生以下と成人)、小学生1.2km(小学生)、
0.8km ファミリーペアラン(小学生以下と成人)、400m(就学
前の子ども) 料 ハーフマラソン…4,000円、ハーフリレーマ
ラソン…1人2,500円(小学生チームは1人2,000円)、10km…
3,000円、5km…2,500円、3km ファンラン…2,000円、
1.6km ファミリーペアラン…3,000円、小学生1.2km…1,500
円、0.8km ファミリーペアラン…3,000円、400m
…1,500円 申 9月25日(月)までに、右の二次元コード
からオンライン申請



遷宮フォーラム ～式年遷宮までの10年～

五十鈴塾(☎20-8251 FAX 20-8253)

時 10月9日(祝)、13:30～15:40 所 伊勢商工会議所・5階 大
ホール 内 前回の御遷宮から10年が経ち、次期神宮式年遷宮は
10年後の令和15年に行われる予定です。10年ひと昔と言いま
すが、活躍する世代が交代する時期にもかかります。2年後に
は山口祭が、3年後にはお木曳行事が始まる予定です。今回、
次回御遷宮をどのようにすればよいかフォーラムを通して探り
ます。第一部は「遷御とは何か」と題して神崎宣武さん(五十鈴
塾塾長)が講演、第二部は奉曳団の目線での取り組みを中心にパ
ネルディスカッションを行います 定 100人(先着
順) 申 8月28日(月)～9月30日(出)に、右の二次元コ
ードからオンライン申請、または電話で同塾へ



第24回 伊勢の伝統の能楽まつり

伊勢の伝統の能楽を継承する会・河原さん(☎36-4190)

室町時代から伊勢神宮に奉納していた伊勢三座の流れをく
み、新しい時代の伊勢三座を目指して地域に伝わる伝統芸能を
披露します。

時 10月7日(出)、12:00～15:30 所 いせトピア・多目的ホール
内 仕舞・連吟・独吟・舞囃子(一色町能楽保存会・勝田流通町
能楽保存会)、狂言(馬瀬町狂言保存会) 定 300人(先着順)
申 不要

地震が来たら 津波が来たら

ふくしまいせしまの会・上野さん(☎090-7672-9941)

時 9月23日(祝)・24日(日)、10:00～15:00

所 いせトピア・ふれあい広場 内 災害用トイレや避難
所用のベッドを体験してみませんか。小さな子どもた
ちは、皇學館大学のお兄さんお姉さんと一緒に、段ボ
ールで消防車を作って遊ぼう!防災グッズの展示や市
の防災マップの配布も行います。また、平常時の放射
線量の測定も体験できます

河野智美ギターリサイタル

伊勢ギター友の会・西川さん(☎090-4868-7367)

時 9月10日(日)、14:30～(開場は14:00)

所 尾崎琴堂記念館 定 40人(先着順) 申 不要
※料金など詳しくは、同会・西川さんへ

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。

弁護士による無料法律相談会

伊勢法律事務所(☎20-0555)

弁護士が、45分間の無料相談をします。

時 9月17日(日)・30日(出)、14:00～17:00

所 げんこころ一む(イオンタウン伊勢ララパーク・1
階) 対 交通事故・相続などについて、相談したい人
(相談できない分野もあります)

申 各実施日の3日前までに、同事務所ホームページ
トップの「お問い合わせ」メールフォームから申し込み、
または電話で同事務所へ(先着順)

職長・安全衛生責任者特別教育

三重県建設労働組合伊勢支部

(☎23-5535 FAX 28-9031)

時 10月30日(月)・31日(火)、9:00～17:00

所 三重県建設労働組合伊勢支部第二会館(一之木4丁
目644-3) 対 満18歳以上の人 定 30人(先着順)

料 9,500円 申 事前に、電話で同支部へ

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

11月1日号 → 9月15日(金)

11月15日号 → 9月29日(金)

「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!

※政治活動また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。

広告事業 伊勢市 検索

管理不全空家の解消と空家対策について

空家等の適切な管理をお願いします

住宅政策課 ☎21-5597 FAX 21-5585

「空家等対策の推進に関する特別措置法」の規定により、空家等の所有者または管理者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空家等の適切な管理に努める必要があります。

※空家等とは、空家の建物、付属する工作物およびその敷地(立木を含む)をいいます。

空家等の適切な管理の例



1 屋根・壁・窓ガラス・ドアなどの破損を修繕する

2 定期的に庭木の^{せんてい}剪定や雑草の除草をする

3 敷地内のごみ・落ち葉などの掃除を行う

4 ハチの巣が発生した場合には除去する

5 町会や近隣の人に連絡先を伝え、問題が起きた場合に連絡を取れるようにしておく

6 ①～⑤の管理が難しいときは、業者へ依頼する



空家等の管理不全が原因で通行人や近隣の建物などに被害を与えた場合、損害賠償請求など管理責任を問われることがあります。9月は台風の多い時期ですので、空家の部材などが周辺に飛散することのないよう、確認と対応をお願いします。

令和6年4月1日から 相続登記が義務化されます!!

令和6年4月1日から、相続で不動産の所有権を知った日から3年以内に、相続登記をすることが義務化されます。相続登記が済んでいない人は、早めに手続きしてください。手続きについては、法務局または司法書士などへ相談してください。



登録無料

空家の利活用や処分をしたい人 空家バンクに登録しませんか?

市内の空家を所有している人が、売りたい・貸したい場合に、空家バンクに登録行って市のホームページなどに掲載し、空家の購入・賃貸希望者を探すことができます。空家の売却が困難と考えている場合でも、価格によっては、十分成約する可能性があります。

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。



空家バンク 伊勢市 検索

広告

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

～幼保連携型認定こども園～

マリアこども園 園児募集

2024年度に向けて… 施設見学・個別説明会実施中!!

<申込受付期間> ・1号認定 9/1(金)~9/22(金)

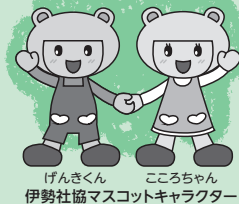
・2、3号認定 10/2(月)~10/19(木)



お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 0596-25-7490





げんここ

地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

伊勢市生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1)	☎63-5224 FAX 27-2412
伊勢市福祉健康センター・1階	☎63-5334 FAX 27-2415
伊勢市地域福祉係	
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(御園町長屋2767)	☎22-6617 FAX 22-6604
伊勢市ボランティアセンター・げんここ一む(小木町曾祢538)	
伊勢市ボランティアセンター・げんここ一む(小木町曾祢538)	☎63-6370 FAX 65-6121

「ふれあい・いきいきサロン」ってどんなところ?

高齢者や障がい者、子育て中の親子など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。地域住民のつながりを目的に、民生委員・児童委員やボランティア、福祉団体などが主体となり、市内各地でさまざまな活動が行われています。

今日は
サロンで
ホッとひと息



地域の集いの場を紹介します!

サロン e-かしわ

子育てサロン ちびっこなかま



なかにし まさゆき
代表 中西 正幸さん



音楽療法を取り入れた体操など

活動内容は、音楽療法を取り入れた体操や地域貢献企業による健康講座などさまざま、みんなで話し合っ

て決めています。男性も気軽に参加できるように、健康麻雀も始めました。「サロン e-かしわ」は、みんながなんでも話し合える集いの場であり、自分自身の心の張りにもなっています。

とき 毎月第3水曜日、14:00~16:00
ところ 柏町公民館(柏町528)・真福寺(柏町525)
※詳しくは社会福祉協議会 西部支所(☎27-0509)へ



地域貢献企業「明治安田生命」による健康な生活を送るためのアドバイス



健康麻雀で脳活性化!



手あそび♪



おか こ
代表 岡 さと子さん

季節の行事や手あそび、紙芝居、エプロンシアターなどで、とにかくみんなで楽しく笑って過ごせることを大切にしています。活

動の原動力は「子どもと触れ合いたい」「子育てを応援したい」という気持ち。これからも子どもたちの成長を見守っていきたいです。

とき 毎月第4木曜日、10:00~11:30
ところ ハートプラザみその・2階 和室(御園町長屋2767)

定員 親子10組程度(先着順)

申し込み 電話で社会福祉協議会北部支所(☎22-6617)へ



ちびっこなかまスタッフ

参加者の声

みんなで楽しくおしゃべりをして、健康で過ごすために必要なことをいろいろ教えてもらえる。「寄ること」はええこと!



参加者の声

ほかの子たちと一緒に遊べるのは良い刺激になります。いつも楽しく参加しています♪



集いの場は他にもたくさん! ホームページからご覧ください。



伊勢市社会福祉協議会では、皆さんからご協力いただく赤い羽根共同募金を財源に、活動費の助成を行っています。集いの場について「もっと知りたい」「参加したい」「立ち上げたい」という人は、伊勢市社会福祉協議会へ相談してください。

支え
支えられ



認知症とともに笑顔で暮らす伊勢市

福祉総合支援センターよりそい (☎21-5611 FAX63-5420)

市では地域包括支援センターと協働し、認知症の人やその家族にやさしいまちづくりを目指し、さまざまな取り組みを行っています。

9月21日は世界アルツハイマーデー

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定するとともに、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国各地で認知症への理解を呼びかけています。

★伊勢・小俣図書館での「認知症に関する企画展示」

開催日 9月9日(土)～24日(日)

※休館日を除く

場 所 伊勢図書館、小俣図書館

内 容 認知症に関する企画展示

(認知症に関する本人・家族向け、認知症介護に関する書籍などの紹介)



認知症にやさしい地域づくり

★スローショッピング

認知症の人が安心して買い物ができる空間を提供する活動で、焦らずに買い物を楽しむことを目的としています。家族の人は、他の参加者と話すなど、リラックスした時間を過ごします。



会計をお手伝い

★認知症の人と家族を地域で支えよう!

「認知症サポーター養成講座」を開催

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。キャラバン・メイトが認知症について、認知症の人やその家族への関わり方について、分かりやすくお伝えします。



スローショッピング&認知症カフェ

9月28日(木)、10:00～11:30

伊勢市駅周辺での買い物や、よりそい内で交流します。

対 象 認知症の人とその家族

集 合 MiralSE内 健康福祉ステーション・7階 よりそい

定 員 5組程度(先着順)

申し込み 9月1日(金)から電話・ファクスでよりそいへ

認知症サポーター養成講座

と き 9月19日(火)、14:00～15:30

と ころ 伊勢図書館・2階 視聴覚室

定 員 20人(先着順)

申し込み 9月1日(金)から、右上の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスでよりそいへ

※手話通訳・要約筆記が必要な人は、9月8日(金)までによりそいへ連絡してください。



認知症に関する相談窓口

～認知症が心配、認知症かなと思ったら～

【認知症に関する身近な相談先】

◆地域包括支援センター

～高齢者のみなさんの暮らしを支える総合窓口～

認知症地域支援推進員*、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、看護師などが相談に応じます。

*認知症地域支援推進員…専門知識を生かして相談に応じたり、地域のネットワークづくりに関わったりして、認知症の人やその家族をサポートします。

東地域包括支援センター (☎44-1165 FAX43-4427)

五十鈴地域包括支援センター (☎20-5500 FAX23-0101)

北地域包括支援センター (☎65-5070 FAX65-5075)

中部地域包括支援センター (☎27-2424 FAX27-2412)

南地域包括支援センター (☎21-0080 FAX22-6070)

西地域包括支援センター (☎20-5055 FAX27-0570)

◎住んでいる地域の担当センターは、市ホームページで確認できます。

地域包括支援センター 伊勢市 検索 🔍



【もの忘れ相談チームによる相談(認知症初期集中支援チーム)】

◆福祉総合支援センターよりそい

(☎21-5611 FAX63-5420)

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

【若年性認知症に関する電話相談】

◆若年性認知症電話相談

(☎090-5459-0960)

三重県若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族への情報提供、生活支援、就労支援などを行います。(県の委託事業)





★ **ヘルスマイト料理講習会**

とき・ところ・定員・申込期限 下表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ バランスの良い食事

参加費 350円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ

申し込み 8月28日(月)・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

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
9月15日(金)	ハートプラザみその	20人	9月11日(月)
9月20日(水)	福祉健康センター	20人	9月13日(水)
9月21日(木)	小俣保健センター	20人	9月13日(水)

※いずれも時間は、9:30~13:00です。

11日は健康の日

★ がついている事業は、伊勢市健康マイレージ対象です

申し込み二次元コード

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

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)から健康福祉ステーション・5階(MIRAI SE)へ移転しました

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)

★ なるほど納得!

シニア健康講座(運動第2回)

ロコトシをやって筋力アップを実感しよう

立つたり、歩いたりするための移動機能が低下してきたと感じたら、ロコモ予防を始めましょう。

家でもできる、ロコモ予防(基礎編)を実施します。

とき 9月29日(金)、9時30分~11時

ところ 中央保健センター (MIRAI SE内健康福祉ステーション・5階)

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 理学療法士による足腰が弱ってきてからでも始められる運動の解説と、マットを使った予防トレーニングを、実技を混ぜながら学習します。

毎日コツコツ頑張りたい人向けの、一人でもできる運動も実習します。

運動を禁止されている人は、かかりつけ医に相談してください。

定員 30人程度

※シニア健康講座(運動)などの受講経験がない人を優先します。

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、ヨガマット、筆記用具、運動のできる服装

申し込み 9月1日(金)・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

★ みんなでいせし健康体操

とき 9月4日(月)・25日(月)、9時~9時30分

ところ 中央保健センター (MIRAI SE内健康福祉ステーション・5階)

対象 市内在住の人

内容 いせし健康体操普及推進とともに、動画を見ながら体操

持ち物 飲み物、運動のできる服装

申し込み 不要



散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底説明(無料)し、お見積りします!

伊勢の雨漏りお任せ!

止まらない雨漏りは無い

雨漏り修理専門 5,000件の調査実績 10年間無料メンテ

FM三重で毎週水曜放送! 雨漏り18時12分

情熱リノベーション

0120-246-194

8:00~20:00 (365日対応) [本社] 津市久居野村町515-3

代表 小河

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 outgoing 「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> 伊勢市村松1379-59 TEL (0596) 38-1173 FAX (0596) 38-1170 <創業地> 伊勢市河崎

お気軽にお電話ください! 藤原屋ホームページ http://fujiiwaraya-ise.jp

0120(28)4531 伊勢の畳屋 検索

広告

がん検診で「要精密検査」と診断されたら

がん検診とは、無症状のうち「がんを早期発見し、適切な治療を行い、がんを治すための精密検査をすべきか」を振り分ける入り口の検査です。「要精密検査」となった場合に、疑いのあるがんの種類にあつた精密検査を受けることで、初めてがんかどうか判断されます。

「要精密検査」と診断された場合は、放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。

精密検査の種類(二例を紹介)

- ・胃がん検診：胃内視鏡検査
- ・大腸がん検診：全大腸内視鏡検査、CT検査
- ・肺がん検診：胸部CT検査・気管支鏡検査
- ・乳がん検診：マンモグラフィの追加撮影・超音波検査・細胞診・組織診
- ・子宮頸がん検診：組織診・細胞診・HPV(ヒトパピローマウイルス)検査

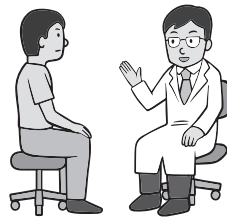
がんの情報や相談は

国立がん研究センター
がん情報サービス



※市が行う医療機関でのがん検診は、11月30日(木)まで(乳がん検診・子宮頸がん検診は令和6年1月31日(木)まで)です。自己負担金免除を希望する人(対象者のみ)は、事前に免除申請手続きが必要です。

がん検診について、詳しくは広報いせ7月1日号・20〜22ページをご覧ください。



救急医療をみんなで守りましょう
休日・夜間の急な病気やけがのとき

救急車を呼ぶ必要のない比較的軽症の場合は、一次救急(かかりつけの医療機関や休日・夜間応急診療所(下記に掲載))を受診しましょう。

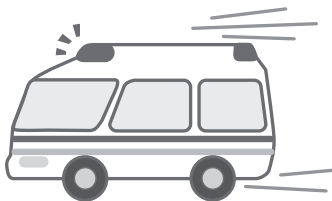
軽症患者が二次救急(伊勢赤十字病院、市立伊勢総合病院)を受診すると、重症患者の迅速な対応ができなくなりま

軽症・重症の判断がつかない場合は、伊勢市健康医療ダイヤル24(☎0120012200-417通話料無料)で相談してください。

受診できる医療機関を調べたいときは、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)や医療ネットみえ(「医療ネットみえ」で検索または<https://www.qq.pref.mie.lg.jp>)を利用してください。

また、発熱などの感染症への感染が疑われる症状があり、どの医療機関で受診できるか分からない場合は、受診相談センター(伊勢保健所(☎27-5140)、24時間対応)でも医療機関を案内していただきます。

地域の救急医療体制を守るため、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。



主な相談など

とき	ところ
①成人健康相談・成人栄養相談(電話・面談) ※面談のみ要予約	
月～金曜日 (祝日・振替休日・年末年始を除く) 8:30～17:00	中央保健センター (MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)	
9月12日(火) 9月26日(火)	9:00～11:00 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
③医師による こころの健康相談(要予約)	
9月28日(木)	13:30～15:20 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

休日・夜間応急診療所(八日市場町)

内科・小児科(☎・FAX) 25-8795)、歯科(☎・FAX) 27-0829)

診療科目	診療日時	備考	
内科・小児科	月～土曜日	19:30～22:00	内科医1人体制
	日曜日・祝日	10:00～12:00	-
		13:00～17:00	-
歯科	日曜日・祝日	10:00～12:00	-
		13:00～17:00	-

※医科(内科・小児科)診療所の改修工事が終了し、仮診療所(福祉健康センター・2階)から元の場所(福祉健康センター・1階)に戻り、診療を行っています。
※新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある人は、屋外または車中での待機をお願いしたり診察をさせていただく場合があります。
※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。

■上表の時間・診療科目以外の診察を受けたい場合は、次へ問い合わせてください。
・救急医療情報センター ☎059-229-1199
※つながりにくい場合は、時間をおいてかけ直してください。
・医療ネットみえのホームページからも、今現在で診療可能な医療機関を検索できます。
[URL: https://www.qq.pref.mie.lg.jp](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 月～土曜日、19:30～翌日8:00
日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)、8:00～翌日8:00(24時間)
電話番号 ☎#8000、☎059-232-9955

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、皆さんの生活にお役立てください。

質問 運動すると寿命が延びるってホント?!

回答 本当です!



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



「運動」と「死亡リスク」

「健康のために運動しましょう!」というフレーズは、皆さん、いつかどこかで聞いたことがあるかと思います。実は近年、「運動は健康のために良い」というフワッとした理由だけではなく、「自分の命のために運動はとても重要」であることが分かっています。

平成27(2015)年に発表された運動と死亡リスクの関係を調べた研究では、全く運動していない人と比べて、運動している人は死亡するリスクが20%以上低いという結果でした。日本では、平成19(2007)年の時点で既に、運動不足が原因で年間5万人が死亡していると推定されていますが、その一方で令和元(2019)年の国民健康・栄養調査によると、運動習慣がある人は男性で約3割、女性で約2割にとどまっています。逆に言えば、運動習慣のない残りの人たち(男性の約7割、女性の約8割)には、さらに寿命を延ばすチャンスが残っているという見方もできます!



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



自分の生活に合った運動を!

では、具体的にどんな運動をどれくらいすれば良いのか? 結論から言うと、体を動かす運動であれば何でもOKです。負荷が強い運動を短時間するのと、負荷が軽い運動を長時間するのでは同じくらいの効果があるとされており、自分の生活リズムに合った運動を続けることが大事です。散歩であれば1日7,500歩以上、登山であれば週に1回1時間くらい、自転車で30分かけて週に5日通勤するのも、それだけで十分な運動になります。家事や庭仕事、農作業なども、続けることで死亡リスク低下に効果的な運動と言えます(詳しくは、厚生労働省の「生活活動のメッツ表」を参照してください)。

現在運動習慣がない人は、動くだけで死亡リスクを下げられる可能性があるのです、少しずつ運動を始めてみてはいかがでしょうか?



メッツ表



☆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>

焼肉 ODORIBA
げんちゃん

至伊勢市駅
至松阪

酒のあおき
進富座

TEL 0596-22-7729

ランチがお得!! コーヒーサービス中

若どりランチ.....693円
Aセット.....990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.....1,540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.....1,870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

※ダイアファースコーポレーション

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

広告

低カロリー・バランス食

家庭で実践



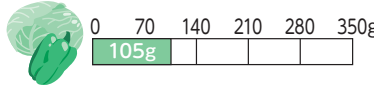
健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

よく噛んで食べる
レシピ

作り方を動画でも
公開しています!!



【野菜摂取量】*目標1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

手羽元の甘酢あんかけ



1人分の栄養価

209 kcal ●たんぱく質 12.9g ●脂質 9.8g
●炭水化物 19.9g ●塩分 1.6g

今回の注目ポイント!

かたまり肉に大きな口を開けてかぶりつくことと、いろいろな食材を使って複数の食感を混ぜることが噛む力を鍛えるポイント!!

材料【2人分】

- | | |
|---------------|----------------|
| ●鶏手羽元 …… 4本 | ●油 …… 小さじ1 |
| ●酒 …… 小さじ1 | ●水 …… 150ml |
| ●塩 …… ひとつまみ* | ●ケチャップ …… 大さじ2 |
| ●こしょう …… 少々 | ●酢 …… 大さじ1 |
| ●れんこん …… 60g | ●片栗粉 …… 大さじ1/2 |
| ●にんじん …… 1/3本 | ●しょうゆ …… 小さじ2 |
| ●玉ねぎ …… 大1/4個 | ●砂糖 …… 小さじ2 |
| ●ピーマン …… 2個 | |
- *塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 0.2g

作り方

- ①ポリ袋にAを入れて揉み、10分ほど置いておく。
- ②れんこんとにんじんは皮をむいて乱切りに、玉ねぎは2cm程度の角切りに、ピーマンは種をとって2cm程度の色紙切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を焼く。両面に焦げ目がついたら、れんこん・にんじん・玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ④水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ったら蓋を開け、ピーマンを加える。
- ⑤Bを合わせて、よく混ぜる。④に加え、焦げないように混ぜながら、とろみがついたら火を止める。

しっかりと“噛む”理由



噛まないことが続くと、柔らかいものばかり食べることが習慣になり、ますます噛む力が低下するという悪循環になります。その結果、食欲の低下や栄養の偏りが生まれ、生活習慣病の原因や要介護状態になりやすいと言われています。

よく噛んで食べることによる効果

- 肥満予防
- 消化・吸収を助ける
- 脳の活性化
- ガン予防
- むし歯や歯周病の予防
- 集中力アップ
- 味覚の発達
- 滑舌をよくする
- 健康寿命が延びるなど

※食習慣に注意するとともに、定期的な歯科検診も受けましょう!!

※治療中の人は、医師の指示を守ってください。

市のホームページで、バックナンバーや「季節の野菜レシピ動画」を見ることができます。



低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索

季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索



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

事前に電話でお申込みください
☎0596-26-0016

9月21日(木)
10:00 ~ 11:30
伊勢商工会議所 5F 大ホール

個人事業主の心強い味方 ※伊勢青色申告会

園児募集開始

9/1(金)から
願書受付開始

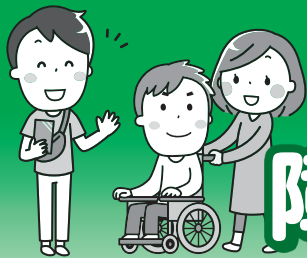


学校法人 伊勢学園

双康幼稚園
ソーコー

資料請求、お問合せは、
電話・ホームページにてお願いします。

☎0596-22-7890



みんなで防ごう！ 障がい者・高齢者虐待

福祉総合支援センターよりそい(☎21-5583 FAX 63-5420)

障がい者や高齢者の^{そんぽん}尊厳を守り、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるために、「虐待」について一人一人の正しい理解と気づきが大切です。

主な虐待のサイン

- 1 体に傷やあざが頻繁にできる
- 2 急におびえたり、恐ろしがったりする
- 3 長時間外にたたずんでいる、あるいは昼間に姿を見かけなくなった、窓が閉まったままなどの状態が継続する
- 4 家の中から、家族の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 5 年金や財産収入などがあるにもかかわらず、「お金がない」と訴え、生活に困窮する
- 6 部屋や住居が極めて不衛生になっている、または異臭がする
- 7 寝具や衣服が汚れたままになっていることが多い
- 8 介護者から、世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばある。介護をしている様子が乱暴に見える
- 9 近所付き合いがなく、訪問しても本人に会えない。または、嫌がられる
- 10 何を聞いても「いいよ、いいよ」と無力感や諦めの態度が見られる

障がい者の虐待防止 → 小さなサインを見逃さない

障がい者の特性から、自分が虐待を受けていても「虐待」と認識できずに、SOS(助けを求める訴え)を出せない人がいます。障がい者本人から訴えない場合は、周囲が小さなサインを見逃さないようにすることが大切です。

高齢者の虐待防止 → 介護を頑張りすぎていませんか？

高齢者虐待の主な原因に「介護疲れ・ストレス」があります。介護負担が増えてきたと感じる人は、早めに相談してください。心身ともに余裕をもって介護を続けていくためには、介護は家族だけで頑張り過ぎず、地域の介護サービスなどを活用して介護負担を減らすことが大切です。早めに下記の相談窓口へ相談してください。

虐待を防ぐために地域でできること

声を掛け合う 日常的にあいさつを交わし、近所の関係づくりをしましょう。

見守り 障がい者や高齢者、その家族のちょっとした変化に気づき、異変を感じたら声を掛けましょう。

相談 本人が「困っていない」「関わってほしくない」など言う場合でも、放っておくと健康や安全が脅かされる状態になる人がいます。異変を感じたら、下記の窓口へ相談してください。



「虐待かな？」と 感じたら**通報**を！

障がい者や高齢者への虐待防止に関する法律では、虐待に気づいた人は、通報する義務があります。

通報をすることで、虐待を受けている人を守るとともに虐待をしている人たちを救うことにもなります。

なお、通報した人の情報は守られます。

※生命の危険があるなど緊急性が高い場合は、警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。

●障がい者虐待の相談・通報窓口

基幹相談支援センター(☎63-5944)
東地域相談支援センター リンク(☎43-4400 FAX 43-4427)
西地域相談支援センター アルク(☎24-3009 FAX 27-0570)
中部地域相談支援センター カンナ(☎21-1130 FAX 27-2412)

●高齢者虐待の相談・通報窓口

福祉総合支援センター よりそい(☎21-5583 FAX 63-5420)
東地域包括支援センター (☎44-1165 FAX 43-4427)
五十鈴地域包括支援センター (☎20-5500 FAX 23-0101)
北地域包括支援センター (☎65-5070 FAX 65-5075)
中部地域包括支援センター (☎27-2424 FAX 27-2412)
南地域包括支援センター (☎21-0080 FAX 22-6070)
西地域包括支援センター (☎20-5055 FAX 27-0570)

※受け付け日時は月～金曜日(祝日・振替休日・年末年始を除く)、8:30～17:15です。[福祉総合支援センターは月曜日のみ8:30～19:00]



LINE 相談
利用できます



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

◆ 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

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



詳しくはHPで



広告

サンライフ伊勢

令和5年度後期(10月～令和6年3月)
教室の受講者を募集

サンライフ伊勢 (☎28-11266) FAX 20-11188



対象 18歳以上の人

申し込み 往復はがきに必要事項(下図参照)を記入し、サンライフ伊勢へ

◎郵送の場合は、9月8日(金)まで(当日消印有効)

◎窓口へハガキを持ち込む場合は、9月11日(月)まで

※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講座の申し込みです。同一講座への重複申し込みはできません。(①・②がある講座は、同一講座とします。①・②両方に申し込んだ場合、どちらかは無効とします)

※申し込み多数の場合は、公開抽選を行います。ただし、受講経験のない人や、令和4年度前期・後期、令和5年度前期の3期のうち、受講経験が1期のみの人を優先します。

公開抽選

とき 9月12日(火)、13時～

ところ サンライフ伊勢・1階ロビー

※受講の可否は、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。抽選日から1週間以上経過しても返信用はがきが届かない場合は、サンライフ伊勢へ問い合わせてください。

往復はがきの書き方

往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏
63 〒516-0076 往信 八日市場町13-13 サンライフ伊勢 教室係	何も記入しないでください。	63 〒000-0000 返信 住所 氏名様	①教室名 ②講師名 ③氏名(ふりがな) ④住所 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦連絡がとれる電話番号 ⑧「勤労者」または「無職」のどちらかを記入

※こすると消えるペンは使用しないでください。



サンライフ伊勢 令和5年度 後期(10月～令和6年3月)教室

曜日	教室名	講師(敬称略)	開催日時	初回目	回数	定員	受講料
月	月曜カラオケ	福井 久富	毎週 9:30～11:30	10月2日	21回	24人	9,500円
	★茶道(裏千家)	山本 宗藤	第1・3 10:00～12:00	10月2日	12回	20人	5,500円
	★編物	北村 美智子	第2・4 10:00～12:00	10月9日	12回	25人	5,500円
	たのしい演歌①	小島 美香	第1・3 13:30～15:30	10月2日	11回	24人	5,000円
	たのしい演歌②		第2・4	10月9日			
	月曜ヨガ	石倉 亜紀	毎週 19:30～20:30	10月2日	21回	25人	8,500円
水	★パッチワーク	上田 理恵子	第2・4 10:00～12:00	10月11日	12回	35人	5,500円
	水曜カラオケ	森山 孝志	毎週 13:30～15:30	10月4日	21回	24人	9,500円
	笑顔で元気な卓球部	中西 与志嗣	毎週 13:30～15:30	10月4日	21回	35人	8,500円
	水曜ヨガ	藤原 詠理	毎週 19:30～20:30	10月4日	21回	25人	8,500円
木	太極拳(楊名時)①	浜千代 悦子	毎週 9:30～10:30	10月5日	21回	40人	7,500円
	ペン習字	高尾 紫岳	第1・3 10:00～12:00	10月5日	12回	40人	5,500円
	★絵手紙	村井 朋子	第2・4 10:00～12:00	10月12日	12回	30人	5,500円
	★ピラティス	熊谷 友美	毎週 19:30～20:30	10月5日	21回	25人	8,500円
	カーディオキック	駒田 奈緒子	毎週 19:30～20:30	10月5日	21回	50人	7,500円
金	カラオケ(歌謡&ポップス)①	前田 喜久子	第1・3 10:00～12:00	10月6日	11回	24人	5,000円
	カラオケ(歌謡&ポップス)②		第2・4	10月13日			
	卓球(基礎)	藤波 高幸	毎週 12:50～14:50	10月6日	21回	35人	8,500円
	うたの基礎・応用①	小島 美香	第1・3 13:00～15:00	10月6日	11回	24人	5,000円
	うたの基礎・応用②		第2・4	10月13日			
	★3B体操	寺田 育子	毎週 15:00～16:00	10月6日	21回	40人	7,500円
	金曜ヨガ	浅井 順子	毎週 19:30～20:30	10月6日	21回	25人	8,500円
	楽しく ZUMBA	大矢 美佳	毎週 19:30～20:30	10月6日	21回	50人	7,500円
土	太極拳(楊名時)②	高橋 洋子	毎週 9:30～10:30	10月14日	21回	40人	7,500円
	実用書道	高尾 紫岳	第1・3 10:00～12:00	10月14日	12回	40人	5,500円
	姿勢のゆがみ改善ストレッチ	濱井 理香	第2・4 11:00～12:00	10月14日	11回	50人	4,500円
	土曜ヨガ	山下 ミキ	毎週 13:30～14:30	10月14日	21回	25人	8,500円
	レクダンス	平沼 美智子	毎週 13:30～14:30	10月14日	21回	40人	7,500円

※講師・日程の変更および応募者数が一定数に満たない場合など、教室開催内容が変更・中止となる場合があります。

★の講座は、別途教材費などが必要となります。



トピアだより

まな坊

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)

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

利用者数：約9万人(令和4年度)



往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

63 住信	〒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	住所 氏名様
①講座No. (), 講座名 ②住所 (ふりがな) ③氏名 (ふりがな) ④年齢 (子ども向け講座は学年を記入) ⑤性別 ⑥電話番号 (連絡が付きやすい番号) 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		

※こすると消えるペンは使用しないでください。

10・11月開講分

いせトピア センター講座 受講生募集

生涯学習のきっかけづくりとして、26〜27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(中学生を除く)

※子ども向け講座の対象は、小学生です。

※子ども向け講座の親子が対象の講座では、子ども1人に対し保護者1人が付いてください。

申し込み 9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(8月25日(金)より公開)から、または往復はがきに必要な事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります

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、お知らせください。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、9月11日(月)・14時から、いせトピア・1階会議室1で抽選を行います。抽選はご覧いただけます。

受講可否のお知らせ
9月13日(水)に応募者全員にお知らせします。返信はがき、またはEメールが届かない場合は、必ず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、9月19日(火)から講座開講日の1週間前まで、電話で先着順に受け付けます。(受付時間：8時30分〜22時)

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。

6カ月講座 受講料：1,000円(別途材料費が必要な講座あり)

No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
1	NEW 伊勢参宮案内記を読む4	宝永4(1707)年、伊勢山田の本屋、講古堂の藤原長兵衛が執筆・出版した参宮案内記の先駆けとなる「伊勢参宮案内記」(斎宮〜二見まで)を読みます。	10月10日	研修室	80人
		第2火曜日、13:30~15:30(全6回)			
2	NEW 時空を超えた文化・社会を見直してみよう15	今求められているものは、新たなものを生み出す創造性です。諸外国の異文化、気候と歴史、グローバル社会と文明、異なる宗教などに触れ、フリータイプになるためのヒントを探してみよう。	10月24日	研修室	60人
		第4火曜日、14:00~15:30(全6回)			
3	おいしい韓国料理	韓国の家庭料理やいろいろなキムチ作りをします。初回はキムパブ・タラスープ・キャベツキムチです。	10月3日	調理室	10人
		第1火曜日、9:30~12:30(全6回) ※令和6年1月は第2火曜日			
4	NEW とうだい かいしょ 唐代的楷書入門	楷書は文字生活の基盤をなす書体です。唐代歐陽詢の楷書「九成宮醜泉銘」の書き方を学びます。	10月6日	学習室3	12人
		第1・3金曜日、13:30~15:00(全12回) ※11月・令和6年2月は第2・3金曜日			
5	NEW 土曜大工	飾り棚(コーナー設置4段棚タイプ・高さ120cm)を作成します。古来よりの規矩術(大工数学)を使って転び(斜め)の求め方を学びます。	10月7日	工芸室	10人
		不定期土曜日、19:00~21:00(全10回)			
6	はじめての陶芸	日常使える器を作り使用することで、手仕事は心も一緒に伝わることを、一緒に学びます。	10月13日	工芸室	12人
		第2・3金曜日、14:00~16:00(全12回)			

7	NEW 花のある暮らし (フラワーアレンジメント編)	季節の花で毎月楽しくレッスンをします。初めての人でも気軽にすてきな作品を作ることができます。	第3火曜日、10:00~11:30(全6回)	10月17日	工芸室	18人
		浦田 香菜	初回材料費3,500円(2回目以降、1回3,500円程度)、花切りばさみ、雑巾、新聞紙、バケツ、カッターナイフ、ピンセット、持ち帰り用袋			
8	ゼロから始める韓国語	語学に必要なのはほんの少しの勇気だけ、年齢性別は関係ありません。一緒に楽しく韓国語に親しみましょう。 ※初めて韓国語を学ぶ人が対象の基本的な内容です。中級・上級の方はご遠慮ください。 ※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。	第1・3火曜日、19:30~21:00(全12回) ※令和6年1月は第2・4火曜日	10月3日	学習室3	15人
		梶川 友里江	筆記用具、ノート			
9	簡単スマートランチ	持ち寄りやお弁当にも活用できる、栄養バランスのとれた簡単料理を作ります。	第4日曜日、9:30~12:00(全6回) ※12月・令和6年1月は第3日曜日	10月22日	調理室	16人
		三重県地域活動栄養士 連絡協議会伊勢支部	材料費4,800円(6回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器3~4個、保冷剤			
10	NEW お台所からお伝え したいモノとコト	毎回調理を通じてお台所のラクチンや簡単を学びます。初回は万能ホワイトソースを使ったクリームオムレツです。	第4日曜日、9:30~12:00(全6回)	10月23日	調理室	10人
		浅野 和代	材料費10,000円(6回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器2~3個、キッチンペーパー、ラップ			
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)						
11	NEW マイカー点検教室	自動車の構造・装置などについて一般的な知識を学習し、日常点検など実車を使用して行う、ドライバーに役立つ学習をします。	10月14日(土)、13:30~16:00	—	研修室	10人
		三重県南部自動車整備 協同組合	筆記用具、作業のできる軽装(かかとの高い靴やサンダル、スカートは不可)			
12	骨盤リセットヨガ ※女性対象	骨盤調整を中心に、体のバランスを整えていくヨガです。初心者でも安心して参加してください。	不定期金曜日、14:30~15:30(全5回)	10月20日	リハーサル室	15人
		石倉 亜紀	運動のできる服装、飲み物、タオル、5本指の靴下(はだし可)、ヨガマット、上掛け用のバスタオルまたはブランケット			
13	NEW プリザーブドグリーン と木の実のシックな クリスマスリース作り	モミヤヒムロスギなどのプリザーブドクリスマスグリーンと赤を使わない数種の木の実で作り上げます。シックで落ち着いた印象のリース(直径30cm)はシーズン後もそのまま飾れます。	11月18日(土)、9:30~12:00	—	工芸室	12人
		秋田 亜友美	材料費5,000円(持ち帰り用袋含む)、小枝をカットできるハサミ、ウエットティッシュ、接着剤(木工用)			
14	NEW オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの入れ方を学び、「世界の珈琲めぐり」を楽しみましょう。	11月1日・8日・15日(水)、13:30~15:30(全3回)	11月1日	調理室	12人
		中村 雅則	材料費2,000円(3回分)、筆記用具、布巾1枚、台布巾1枚、手拭きタオル			
15	NEW 簡単パッチワークで クリスマスツリー	どこから見ても楽しめる立体的なツリーを簡単なパッチワークで作ります。あたたかな冬の部屋を演出してくれます。	11月19日(日)、10:00~12:00	—	学習室3	20人
		出口 えつ子	材料費2,200円、筆記用具、裁縫セット、接着剤(手芸用)			
16	もっと! ビューティーピラティス ※女性対象	ヨガとは異なりハードな動きを含むエクササイズで体を調整し、姿勢を改善。しなやかで強い体を目指します。	不定期木曜日、10:00~11:00(全5回)	11月2日	リハーサル室	15人
		鈴木 恵美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット			
17	NEW 肉まん作り<午前>	中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。	11月3日(祝)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	—	調理室	各5人
		ファン・チュン・イエン	材料費1,500円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器(出来たて8個程度分)			
18	NEW 肉まん作り<午後>	中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。	11月3日(祝)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	—	調理室	各5人
		ファン・チュン・イエン	材料費1,500円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器(出来たて8個程度分)			
19	スタイルアップ (骨格診断)<午前> ※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・筋肉の付き方・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。	11月8日(水)、<午前>10:00~11:30 <午後>13:00~14:30	—	会議室1	各8人
		天野 さち	教材費500円、筆記用具、採寸メジャー、下敷き			
子ども向け講座 受講料：無料(別途材料費が必要) ※市内在住の小中学生とその保護者対象						
21	NEW 親子でハロウィン・ フラワーアレンジメント	親子でアレンジメントを楽しもう。今回はハロウィンバージョンです。	10月14日(土)、10:30~11:30	—	工芸室	12組
		浦田 香菜	材料費3,000円(2人分)、花切りばさみ、雑巾、持ち帰り用袋			
22	親子で陶芸<15日>	日常使いの茶碗・湯飲み・皿などを作ります。 ※後日色付けを講師が行い、焼成後に受け取りとなります。	10月15日(日)・29日(日)、9:30~11:30	—	工芸室	各6組
		陶芸サークル有志	材料費700円、筆記用具、タオル			
23	親子で陶芸<29日>	日常使いの茶碗・湯飲み・皿などを作ります。 ※後日色付けを講師が行い、焼成後に受け取りとなります。	10月15日(日)・29日(日)、9:30~11:30	—	工芸室	各6組
		陶芸サークル有志	材料費700円、筆記用具、タオル			
24	NEW 親子で肉まん作り	中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。	11月4日(土)、9:30~11:30	—	調理室	5組
		ファン・チュン・イエン	材料費1,500円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器(出来たて8個程度分)			
25	NEW 親子でパン作り<午前>	みんな大好き「メロンパン」を作ります。講師が作ったパンのお土産付きです。	11月5日(日)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	—	調理室	各5組
		荒木 義晃	材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠など(焼き立てを持ち帰るため、通気性の良いもの)もしくはお菓子の空箱などの平たいタイプの空箱など			

※同名講座は、どちらか1つしか申し込みできません。

9月10日は下水道の日

伊勢市の下水道事業の取り組み

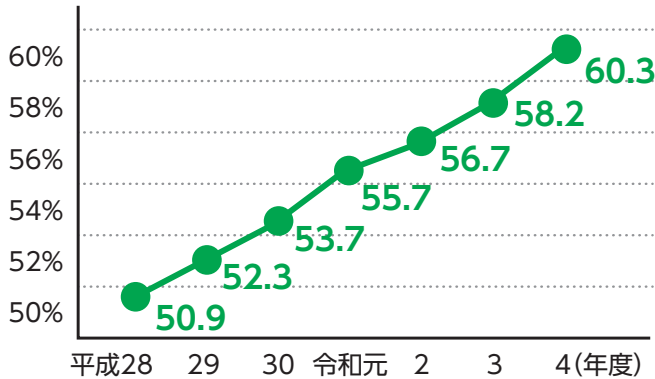


下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

下水道整備に伴う工事でご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします!!

汚水整備事業・浸水対策について…
下水道建設課 (☎42-1530 FAX)42-1540)
水洗化支援制度について…
下水道施設管理課 (☎42-1538 FAX)42-1540)

下水道普及率

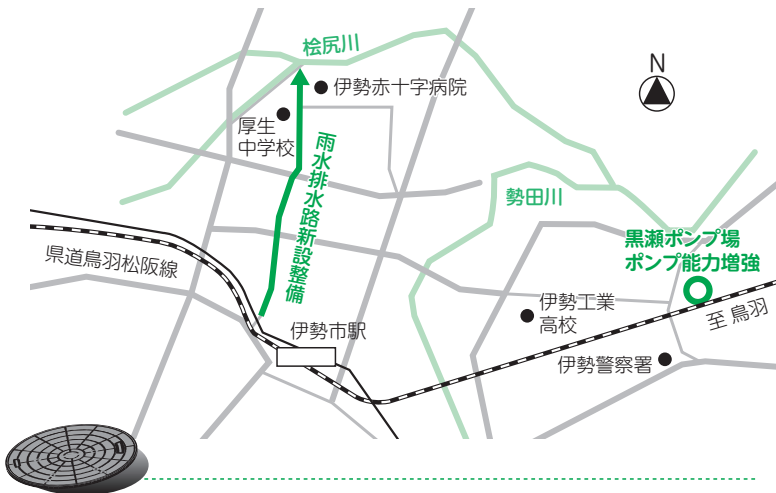


市はさまざまな水環境改善の取り組みの一つとして公共下水道の整備を進め、令和5年3月末現在で下水道が使用することができる市の人口の割合(下水道普及率)は、60・3%となりました。
将来的に、この下水道普及率を約80%にすることを目指し、下水道が使える区域を広げるための整備を順次進めています。

1 汚水整備事業

平成29年台風第21号の被害を機に、国・県・市が連携して浸水被害軽減に取り組むため策定した「勢田川流域等浸水対策実行計画」に基づき、松原第2排水区の排水路整備と黒瀬ポンプ場のポンプ増強に取り組んでいます。

2 浸水対策



接続への協力を

下水道の持つ役割を十分に発揮させるためには、下水道に接続することが必要です。

市では、下水道に接続する排水設備工事に必要な費用について金融機関からの無利子融資をあっせんする制度や、一定の条件を満たす場合に工事費を助成する「水洗化支援制度」を設けています。

水洗化支援制度 伊勢市 検索 🔍



黒瀬ポンプ場

水道料金および下水道使用料のインボイス制度への対応について

料金課 (☎42-1501 FAX)42-1543)

10月1日からのインボイス制度実施に伴い、10月検針分から「水道・下水道の使用水量・料金のお知らせ(検針票)」を適格請求書として発行し、事業者名・登録番号・消費税率および消費額を記載します。

消費税申告に必要な人は、大切に保管していただきますようお願いします。



インボイス制度への対応について

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

日本語でスピーチしませんか！ いせ国際交流日本語 スピーチ大会

市民交流課内・伊勢市国際交流協会
(☎21-5549 FAX21-5522)

日本に住んで感じたことや伝えたいことを、日本語で発表してみませんか。
とき 11月25日(土)、12時30分～16時(受け付けは11時45分～)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・4階大会議室
対象 県内に在住または通勤している外国人


定員 15人(先着順)

申し込み 9月1日(金)～29日(金)に、左の二次元コードからオンライン申請、またはEメール(☐kouryu@city.ise.mie.jp) 

※本選出場者全員に参加賞があり、優秀者(点数が高い)

人)には賞状と賞品を贈呈します。

※スピーチ原稿は、10月27日(金)までに提出してください。

※詳しくは、同協会のホームページをご覧ください。



資源拠点ステーション 屋内広告の広告主を募集

ごみ減量課
(☎37-11443 FAX37-0189)

市内資源拠点ステーションの屋内に設置された広告板に、有料で広告掲載する広告主を募集します。

申し込み 9月1日(金)～15日(金)(必着)に、申込用紙を直接

または郵送で同課(T51515-0505西豊浜町654)へ(受付時間:月～金曜日、8時30分～17時15分)
※申し込み多数の場合は抽選を行います。

※詳しくは市のホームページをご覧ください。


【広告の規格など】

資源拠点ステーション	広告の規格	料金
伊勢中央、二見、御園	A0サイズ (縦841mm×横1189mm以内)	年額16,800円 月額1,400円
宇治、明倫、船江、早修、中島、神社、いせトピア、佐八、城田、明野、小俣	A2サイズ (縦420mm×横594mm以内)	年額4,200円 月額350円
大湊、宮本	A2サイズ (縦420mm×横594mm以内)	年額8,400円 月額700円

※広告掲載位置はいずれも資源拠点ステーションの屋内壁面になります。

講座・試験

伊勢市くらし応援サ ビス従事者養成研修

伊勢市社会福祉協議会 本所
総務経営企画課
(☎20-8610 FAX20-8617)

訪問介護事業所が行う「くらし応援サービス(訪問型サービスA1)(掃除、調理などの生活支援サービス)で働きたい人を対象に、従事者養成研修を開催します。

とき 10月26日(木)、9時45分～16時・11月2日(木)・9日(木)、9時～16時・11月16日(木)、9

時～16時30分(全4日)

※この日程の他にヘルパー同行実習(4時間)と通所介護などの見学実習(3時間)があります。詳しくは、同協会のホームページをご覧ください。

※開催日を延期する場合があります。(予備日:11月30日(木)(欠席者のための補講日はありません)

ところ ハートプラザみその・2階 保健会議室

対象 ①介護福祉士・介護職員初任者研修修了者・生活援助従事者研修修了者の資格を

いずれも有しない人、②全日程に参加できる人(欠席・途中退場した場合は、修了証は発行されません。やむを得ない場合でも補講はありません。)
定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 9月19日(火)・17時

までに申込書に必要事項を記入し、直接または郵送・ファクス・Eメールで同協議会本所(T516-0804御園町長屋2767、☐iseshakyo-nonsyo@mie.email.ne.jp)へ

※申込書は、同協議会の本所・各支所にあります。また、同協議会のホームページに掲載しています。



※受講の可否は、9月26日(火)ごろに、「受講可否決定書」を送付します。
※受講料は無料ですが、別途テキスト代2750円が必ず要です。

危険物取扱者試験(後期)

消防本部予防課
(☎25-1263 FAX29-0134)

とき 11月5日(日)

ところ ポリテックセンター伊勢(小俣町明野6085)

試験種類 乙種4類、丙種

試験料 乙種4600円、丙種3700円

申し込み 受験願書に必要事項を記載し、消防試験研究センター三重県支部へ

※受験願書は県内各消防本部・消防署、各県庁舎の防災担当課などにあります。

申込期間

〈書面申請〉9月6日(水)～9月15日(金)

〈電子申請〉9月3日(日)～9月12日(火)

※詳しくは、消防試験研究センター三重県支部(☎059-226-88930)へ問い合わせてください。

危険物取扱者保安講習

消防本部予防課

(☎25-1263 FAX29-0134)

とき 11月24日(金)

ところ いせトピア・多目的ホール

対象 給油取扱所

受講料 4700円

申し込み 受講申請書に必要事項を記載し、三重県危険物安全協会へ

※受講申請書は県内各消防本部・消防署、各県庁舎の防災担当課などにあります。

申込期間 9月19日(火)～26日(火)

※詳しくは、三重県危険物安全協会(☎059-22618378)へ問い合わせしてください。

ハロートレーニング

公共職業訓練

ポリテクセンター伊勢

(☎37-3121 FAX37-4914)

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

訓練科名・定員・期間など

下表のとおり

ところ ポリテクセンター伊勢(小俣町明野6005)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

※受講料は無料ですが、別途テキスト代・作業服代が必要です。

※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。

入所月	訓練科名	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
11月	ものづくりアシスト科(短時間4か月コース)	13人	11月7日(火)～令和6年2月29日(木)	9月4日(月)・11日(月)・25日(月)・10月2日(月)いずれかの日に参加してください。	10月12日(木)
	電気設備技術科	16人	11月15日(水)～令和6年5月17日(金)	9月4日(月)・11日(月)・25日(月)・10月2日(月)・16日(月)いずれかの日に参加してください。	10月20日(金)
	住宅リフォーム技術科	16人			

※入所選考後でも追加募集を行う場合がありますので、同センターへ問い合わせてください。

カラーコーディネイト入門

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

カラーコーディネイトはたくさんある色の違いを見極め、色を効果的にコーディネート

ートするスキルです。「色」が持つ意味や影響力を知れば、自分をより良く見せ、接客や商談の場で自分を表現することができます。また、料理の盛り付け、商品・インテリアの配色は「商品を選ぶ基準」として大切な要素であり、売り上げアップにもつながります。

後半には、女性限定の座談会を開催します。

とき 10月3日(火)、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 大島恵子さん(エステティックインストラクター)

サロングラシア代表

定員 15人(セミナー)、6人(座談会)〔先着順〕

申し込み 10月1日(日)までに左の二次元コードからオンライン申請、または氏名・住所・電話番号をEメール(✉jone@secc-i.or.jp)で同センターへ



手話奉仕員養成講座(入門編)

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

聴覚障がいのある人と手話

で日常会話ができるよう、基礎的な知識や技術を学んでみませんか。

とき 10月2日(月)～令和6年3月11日(月)の期間中に全23回、19時～20時30分(一部の講座は20時45分まで)

ところ 御園公民館・講堂(御園総合支所併設)

対象 市内在住または通勤・通学しており、手話の学習経験がなく、令和5年度の入門編および令和6年度開催予定の基礎編を合わせて7割以上を受講できる人

※令和6年度の基礎編は令和6年5月～12月ごろに実施予定です。

定員 45人程度(応募多数の場合は抽選)

申し込み 9月22日(金)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または直接・電話・ファクスで同課へ



※開催日時について詳しくは募集要項をご覧ください。

※募集要項は、同課・3総合支所生活福祉課にあります。

また、市のホームページに掲載しています。

広告



明野校



馬瀬校



伊勢校

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

TEL(0596)27・0236(代)

伊勢校(社久留本部)
伊勢市社久留1-9-14

詳しくはホームページをご覧ください。

エーススクール 検索



もったいない教室

とき	教室名	定員 (先着順)
10月1日(日)	ハギレでブローチ作り	7人
10月7日(土)	段ボールコンポスト作り	10人
10月8日(日)	はんぱ帯おひ 半幅帯でテーブルセンター 作り	7人
10月15日(日)	EM石けん作り	7人
10月21日(土)	牛乳パックでペン立て作り	7人
10月29日(日)	布ぞうり作り	3人
11月5日(日)	新聞紙でコサージュ作り	7人
11月12日(日)	EMぼかし作り	15人
11月26日(日)	布ぞうり作り	3人
12月3日(日)	ペットボトルで万華鏡作り	7人
12月9日(土)	廃油キャンドル・石けん作り	7人
12月10日(日)	毛糸でリース作り	7人
12月17日(日)	布ぞうり作り	3人

※いずれも開始時間は、10時です。
(終了時間は異なります。)
※都合により、中止になる場合があります。

もったいない教室
伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-12800)

ごみ減量の啓発活動を目的
としたりサイクル教室を開催
します。気軽に参加してくだ
さい。

とき・教室名・定員 左表の
とおり

ところ 伊勢リサイクルプラ
ザ(西豊浜町653)

対象 伊勢市・明和町・玉城
町・度会町在住または通勤し
ている人

参加費 200円(段ボール
コンポスト作りは無料、EM
ぼかし作り
は今年度3
回まで無料)



申し込み 各開催日の1ヵ月
前から電話で同プラザへ(月
・金曜日の9時30分〜15時30
分)

※持ち物など詳しくは、申し
込み時にお知らせします。

キャンドルナイト&ライブ
シンフォニアテクノロジープ
ホール伊勢
(☎28-5105 FAX28-5106)

ホワイエや広場でキャンド
ルを点灯し幻想的な雰囲気
を演出します。大ホールでは地
元アーティストによるワンコ
インライブを開催します。

とき 11月12日(日)、15時〜19
時(ワンコインライブは15時
30分〜17時30分(開場は15
時))

ところ シンフォニアテクノ
ロジープール伊勢・ホワイ
エ、プラザ、大ホール

県営サンアリーナ
(☎22-7700)

「体を動かしたい」「ジムに
通ってみたい」と考えている
人に、ジムインストラクター
がマシンの使用方法などを優
しく丁寧に指導します。初心
者の人もぜひ参加してくださ
い。

とき 9月12日(火)、①10時30
分〜11時20分・②11時30分〜
12時20分(受け付けは各回10
分前)

ところ 県営サンアリーナ・
1階トレーニング室

サンアリーナ
トレーニング室体験会
Part2

内容 大ホールではビートル
ズバンドと、昭和オールディ
ーズが懐かしのヒット曲ライ
ブを開催します。17時ごろか
らはホワイエと広場にたくさ
んのLEDキャンドルを点灯
し、幻想的な雰囲気を楽しめ
ます。

料金 ワンコインライブ：5
00円(キャンドルナイトの
鑑賞は無料)

申し込み ワンコインライブ
：9月9日(出)・10時から、直
接または電話で同館へ
※発売初日は電話予約のみです。

暮らしなんでも相談
伊勢志摩労働者福祉協議会内・
暮らしほっとステーション
伊勢志摩
(☎24-8117 FAX24-5425)

とき 9月30日(出)、10時〜16
時

ところ 伊勢シティホテル
(吹上1丁目11-31)

内容 賃金不払いや不当解雇
などの労働問題、年金・ロー
ン・保険の見直し、住宅の新
築・リフォームなど、暮らし
のさまざまな問題についての
無料相談(相談員：弁護士・
社会保険労務士・専門相談員)
申し込み 9月28日(休)・16時
までに氏名・連絡先・相談内
容を、電話またはファクスで
同ステーションへ

※先着順に受け付けし、相談
者が多数になった場合はお
断りすることがあります。

対象 18歳以上の人(高校生
を除く)

講師 石末唯奈さん(メッツ
ジムインストラクター)

定員 ①②各7人(先着順)

参加費 200円

持ち物 動きやすい服装、室
内用シューズ

申し込み 9月11日(月)まで
に、電話でサンアリーナへ

広告

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら 地元の当社におまかせ下さい!!

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

見積り無料
小さなものからまるごと一軒

0120-28-3001

FreeDial

引越 宅急便 緊急荷物 ☆一個の荷物から集配致します。

(有) つた運輸

伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

市民ふれあいスポカル ウォーク(第3回)

スポーツ課

☎22-7895 FAX23-8641

「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。心地良い汗をかきながら、地域に残る歴史・文化施設などを巡ります。

とき 9月17日(日)、9時30分

(受け付けは9時)

集合場所 角仙合同株式会社

駐車場(河崎1丁目8-29)

内容 「小津安二郎青春の地を歩く」(約6km)のウォーキング

持ち物 飲み物・タオルなど

参加料 100円(当日持参)

※事前申し込みは不要です。

※天候不順の場合は、7時に開催可否を決定し、中止の場合は市のホームページでお知らせします。

※小学生以下の子どもは、大人と参加してください。

※詳しくは、伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(☎090-7696-286)

2)へ問い合わせてください。

い。

令和5年度 三重県障がい者芸術文化祭

高齡・障がい福祉課

☎21-5558 FAX20-8555

今年度は、鳥羽市での開催です。たくさん作品応募・参加をお待ちしています！

作品募集 9月1日(金)～30日

(出(必着))

開催日時 12月1日(金)、10時

～16時(作品展・ステージ発表)

表・12月2日(出)、10時～13時

(作品展表彰式は10時)

詳しくは三重県障がい者芸術文化活動支援センターのホームページをご覧ください。

ください。



伊勢市視覚障害者福祉会 第55回記念文化祭

光をみつけるバイオリニスト

穴澤雄介からのメッセージ

高齡・障がい福祉課

☎21-5558 FAX20-8555

全盲のバイオリニスト穴澤雄介さんの講演と生演奏です。たくさん参加をお待ちしています！

とき 9月17日(日)、13時～15時

ところ 福祉健康センター・2階 娛樂室

定員 150人(先着順)

申し込み 9月7日(木)までに、電話☎090-4113-3455(またはEメール☎917@isebl.com)で伊勢市視覚障害者福祉会・鈴木さんへ

※詳しくは、同会へ問い合わせてください。

高齡者の就業支援

剪定体験

伊勢市シルバー人材センター

☎37-7170 FAX37-7172

シルバーの会員が行う植木剪定作業の見学・体験ができます。

とき 10月20日(金)、9時～12時(雨天の場合は10月27日(金)に延期)

ところ 朝熊山麓公園

対象 60歳以上で、同センターでの就業を希望する人または職種転換を希望するシルバ会員

定員 8人(先着順)

持ち物 はさみ類(ある人)

申し込み 10月6日(金)までに、電話で同センターへ

申し込み 9月7日(木)までに、電話☎090-4113-3455(またはEメール☎917@isebl.com)で伊勢市視覚障害者福祉会・鈴木さんへ

※詳しくは、同会へ問い合わせ

てください。

贈呈します。

対象 9月1日現在、1年以上市内に在住している人で、次のいずれかに該当する人

・令和5年4月1日～令和6年3月31日の期間に88歳または100歳になる人

(88歳：昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれ)

(100歳：大正12年4月1日～大正13年3月31日生まれ)

・市内最高齢者(生涯に1回限り)

贈呈方法 9月1日(金)以降、市職員または宅配業者が自宅へ届けます

詐欺にご注意!

市からの敬老品の贈呈について、現金の支払い・振り込みをお願いすることはありません。

新たに人権擁護委員が委嘱されました

津地方法務局 伊勢支局

☎28-6158

人権政策課

☎21-5545 FAX21-5555

7月1日付けで、人権擁護委員に小林まち子さん(小俣町)が新たに委嘱されました。

市では現在、17人の人権擁護委員が活躍しています。

※伊勢市の人権擁護委員は、市のホームページに掲載しています。

人権擁護委員の仕事は?

人権擁護委員法に基づき、正しい人権の考え方を広める人権啓発の活動を行っています。また、人権に関する相談を受けています。

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。

黒瀬町中崎自治会

テーブ

ル他コミュニティ活動備品の整備

あなただけの花。宝くじ 街に元気を。



皆さんの思いを聞かせてください
市の環境に対するアンケート

環境課

☎21-5540 FAX21-5522

伊勢市は、豊かな自然と歴史・文化に育まれた魅力あるまちです。この自然や文化を守り育て、次世代へ引き継いでいくためには、私たち一人一人が環境への意識をもって行動することが必要です。

市では、環境に関する計画づくりを進めており、今後の環境行政に反映させていくための基礎資料とすることを目的に、次のとおり市民アンケートを実施します。環境に対する満足度や、環境保全の取り組みに対する皆さんの思いを聞かせてください。

回答期間 9月22日(金)まで

回答方法 左の二次元コードから市のホームページより回答

※伊勢市LINE公式アカウントでも同アンケートのお願いを配信します。右の方法またはLINEのいずれかで回答してください。



住宅・土地統計調査

企画調整課

☎21-5507 FAX21-5522

10月1日(日)を調査期日として、「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。調査結果は、住生活基本計画や耐震・防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほかに、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法により、回答をお願いします。

※便利なインターネット回答をおすすめします。スマートフォン・タブレット端末にも対応しています。

※調査対象となる世帯は、全世帯の中から無作為に選出されます。

※調査員は、顔写真付き「調査員証」を携帯しています。

期限は9月30日(土)まで
マイナポイントの申し込み

戸籍住民課

☎21-5721 FAX21-0010

マイナポイントはスマートフォンやパソコン(カードリーダーが必要)で総務省のマイナポイント申込サイトから申し込みできます。

スマートフォンが対応機種でなかったり、パソコンのカードリーダーがなかったりする人の申込支援窓口を市役所本館・1階 市民ホール、3総合支所生活福祉課および9支所に設けています。申込期限の間際になると窓口が大変混雑する可能性がありますので、支援を希望する人は早めにお越しください。

持ち物 マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書搭載のもの)、利用者証明用電子証明書暗証番号(数字4桁)、希望する決済サービスIDとセキュリティコード

(事前登録が必要な決済サービス事業者があります)、預金口座情報(公金受取口座を登録される人)

※市のマイナポイント申込支援窓口は、9月29日(金)まで

です。

※総務省のマイナポイント申し込みサイトが、期限間際になるとつながりにくくなる可能性があります。

※決済サービスごとに、申込終了日時やポイント付与の対象となる最終の決済・チャージ期限日異なる場合があります。

※詳しくは市のホームページをご覧ください。



知っていますか?

建退共制度

勤労者退職金共済機構

☎03-6731-2867

FAX03-6731-2895

建設業退職金共済制度(建退共制度)は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場で働く皆さんのために国が作った退職金制度です。事業主は、労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことを辞めたときに建退共から退職金を支払う制度です。

※詳しくは、インターネットで「建退共」を検索してください
☎(https://www.kentai-kyo.taisyokukin.go.jp)

広告

弁護士法人

愛知総合法律事務所

伊勢駅前事務所 (三重弁護士会所属)

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44名、税理士2名、司法書士1名、社労士2名在籍

アクセス良好な法律事務所! 伊勢市駅から徒歩3分

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

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

☎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

都市計画道路の 変更素案の縦覧

都市計画課

(☎21-55591 FAX21-5585)

伊勢都市計画道路(高向小
俣線)の変更素案について、
縦覧をします。

縦覧期間 9月1日(金)～15日
(金)

縦覧場所 同課、3総合支所
生活福祉課、伊勢図書館、小
俣図書館

※変更素案は縦覧期間中、市
のホームページに掲載して
います。

意見申出書の提出

素案に対して意見がある人
は意見申出書を提出すること
ができます。

提出資格 市民または利害関
係者

提出方法 9月15日(金)・17時
15分までに、所定の用紙を直
接または郵送・ファクス・E
メール(T516-8601
岩瀬1丁目7-29、☎TOSHI
KEI@city.ise.mie.jp)で同
課へ(郵送の場合は9月15日
の消印有効)

※所定の用紙は縦覧場所にあ
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。

公聴会の開催

意見申出書が提出された場
合、提出した人が意見を述べ
る公聴会を開催します。

とき 9月29日(金)、19時～
ところ 市役所東館・5階
5-3会議室

※公聴会の開催の有無は、縦
覧期間終了後、市のホーム
ページおよびケーブルテレ
ビ文字放送でお知らせしま
す。

駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス 利用予約フォームの変更

保育課

(☎21-5714 FAX21-5555)

駅前子育て支援センター
キッズ☆もっとテラス

(☎63-5488)

交流ひろば「あそびーな」
の利用予約フォームが伊勢市
LINE公式アカウントから
の申し込みに変更になりま
す。入力が簡単になり、キャ
ンセル待ちの予約ができるよ
うになりました。

利用日の10日前から予約で
きます。詳しく
は市のホームペ
ージをご覧ください。
さい。



伊勢警察署だよ

伊勢警察署 (☎・FAX) 20-0110



「#9110」は警察安全相談電話のことで、全国どこからでも、その地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。普段の生活の安全や平穩に関わるさまざまな困り事や悩み事の相談、警察に対する意見・要望・苦情・情報提供などを受け付けています。事件や事故以外の緊急を要しない相談は110番ではなく、

9月11日は「警察安全相談の日」

警察への相談・要望・苦情は
警察安全相談電話 #9110へ

「#9110」を利用してください[ダイヤル回線・IP電話からは、☎059-224-9110(三重県警察本部)へ]。
相談受付日時 月～金曜日、9:00～17:00(祝日・振替休日・年末年始を除く)
※県境付近で携帯電話から「#9110」を利用する場合、他府県警察へつながる場合があります。

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)

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。
9/1～30 インクルーシブスポーツってなあに?～みんな
で楽しもう!～(16日からは文字解説付き)
放送時間 6時・8時・11時・13時・16時・18時・21時・
23時～

お知らせ番組

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の
情報などをお伝えします。(月2回(1日・16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～
※市議会放送・特別番組放送時を除く。

市議会放送

市議会9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) 27-3854)

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・7時・8時・10時・11時・12時・16時・18時・
19時・20時・22時・23時～ほか
※ダイジェストは翌週の月～日曜日・14時に放送します。

カコトピ(15分番組)(1日・8日・16日・24日に更新)

懐かしい伊勢志摩地域のトピックスを再放送します。
放送時間 14時30分・23時35分～

お木曳の記憶～平成18年 第一年次お木曳行事～(15分番組)

神宮式年遷宮で使う御用材を外宮・内宮へ運ぶ行事「お木曳」。前
回の遷宮に合わせ、平成18年に行われた第一年次お木曳行事、全奉
曳団の模様を1団ずつ再放送します。

9/1～ 二俣町奉曳団・燕尾会 9/8～ 常磐表町筋向橋連奉曳団
9/16～ 常磐仲町清栄社奉曳団 9/24～ 常磐第一奉曳団
放送時間 8時30分・14時44分・23時46分～

企画番組

9/1～ 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
9/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか
9/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学大学生テレビ局 ほか
9/24～ 紡ぐ～美し国の技～・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。

9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

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)に行います〕
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 9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 9月1日(金)の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 9月20日(水)、13:00～
所 広報広聴課(☎21-5515)
定 4人(先着順)
申 9月13日(水)・17:00までに、広報広聴
課へ電話

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 9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

9月の公証相談はありません。(偶数月の第
1木曜日(祝日の場合は第2木曜日)に開催)

時 月～金曜日、9:00～17:00
所 伊勢公証役場〔岩淵2丁目5-1 三銀日
生ビル・5階〕(☎28-6506)
※相談を希望する場合は、事前に電話で
公証役場へ問い合わせてください。

※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〕(FAX)22-9699 ✉ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 9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 9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 9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 9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)

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

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、11:00～16:00
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)

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)

生活に困っている人

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)

働きづらさを抱えた人

さまざまな理由で、働きづらさを抱えた人の
相談・支援など

時 月・火・木・金曜日、10:00～16:00
所 いせ就労チャレンジ☆カフェ
〔本町5-3浦田ビル・2階〕(☎65-6114)

福祉の総合相談

日常生活での困りごと・ヤングケアラーなど

時 月～金曜日、8:30～17:15
※月曜日のみ、19:00まで
所 福祉総合支援センターよりそい
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕
(☎21-5583)

高齢者

介護や福祉の相談など

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)

障がい者・障がい児

日常生活やサービスの利用相談など

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、FAX)27-2412)
・障がい者東地域相談支援センター
「リンク」(☎43-4400、FAX)43-4427)
・障がい者西地域相談支援センター
「アルク」(☎24-3009、FAX)27-0570)

家庭児童・女性 児童虐待・DVなど

時 月～金曜日、8:30～17:15
※月曜日のみ、19:00まで
所 福祉総合支援センターよりそい
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕
(☎21-5709)

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、
FAX)27-2412)

ひきこもり

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ
〔福祉健康センター・1階〕(☎63-5670)

出張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 9月21日(木)、13:30～15:30
所 浜郷コミュニティセンター(浜郷支所内)
問 社会福祉協議会北部支所(☎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。

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 Q



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 FAX 21-5719

令和5年度の秋開始接種の実施

「令和5年秋開始接種」を実施します。対象者の皆さんには、準備が整いましたら順次通知しますので、文書が届きましたら内容を確認し、希望する人は接種を検討してください。

予約開始：9月2日(土)、9:00～

予約方法：伊勢市相談・予約センター(☎0800-200-0115(通話料無料))
へ電話またはWeb、LINEで予約してください

接種場所：個別接種実施診療所

使用するワクチン：オミクロン株(XBB.1.5)の1価ワクチン

ワクチン接種については感染状況などによって国の方針が変わる可能性があります。詳しい内容は、市のホームページを確認してください。



9月10日～16日は 「自殺予防週間」

大切な「いのち」を守るために

ストレスや不安から気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、よく眠れないなどのこころの不調や生きづらさを感じ、一人でそのような気持ちを抱え込んでいませんか？どうか一人で悩まず、相談してください。

また、あなたの周りにそのような人はいませんか？身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には「どうしたの？」と声を掛けてあげてください。

誰もが助けを求めたり相談したりすることができ、自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。

こころの健康づくりに関して、市のホームページに掲載しています。

◎自殺予防、ストレスとの付き合い方、うつ病予防など、こころの健康づくりについて

◎SNSやチャットでの相談など、こころの相談窓口 [こころの健康づくり 伊勢市 検索 Q](#)

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

大切ないのちを守るためにできること

～悩んでいる人をやさしく包み、支えることばをかけることから始めよう～

<p>気づき</p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける</p>	<p>傾聴</p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p>
<p>つなぐ</p> <p>早めに専門家に相談するよう促す</p>	<p>見守る</p> <p>温かく寄り添いながらじっくりと見守る</p>

〈こころの健康を支援する相談窓口〉

右の二次元コードからご覧ください。



++++ 伊勢・小俣図書館で開催 **こころの健康づくり企画展示** +++++

少し立ち止まり、図書館でゆっくり過ごしなが、自分の気持ちを振り返り、こころの健康を考えてみましょう。

とき・ところ 9月1日(金)～10月2日(月)…伊勢図書館
8月21日(月)～10月2日(月)…小俣図書館

内容 自殺予防やこころの健康づくり・いのちに関するパネルの展示、関連図書やリーフレットの紹介



伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル

☎0120-220-417 通話料無料

心や体の健康などについて、医師・看護師・保健師などが年中無休・24時間体制で電話相談に応じています。

問い合わせ先 健康課 ☎27-2435

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。

*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353号

発行日/令和5年9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

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 Q]

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。



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。

*この広報紙を廃棄する際は、雑誌・雑紙として分別してください。



見やすいデザインのための文字を使用しています。

「広報いせ」では、財源を確保するため、一部のページに企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。

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！



X (Twitter)



LINE



Youtube

