



Ise City

# 広報

# いせ

令和5年  
(2023年)

10月15日号  
No.356

## 健康の日における啓発事業

低カロリー・  
バランス食レシピ

200号  
記念

## 明野高校生とコラボイベント

# 作ってみよう!

# 低カロリー・バランス食レシピ

健康課(☎27-2435 FAX)21-0683)

市では、健康的でバランスのとれた食生活のためのアドバイスとレシピを、平成19年から毎月発行しています。11月に200号を迎えるのを記念して、明野高校生と一緒にイベントを開催します!!

とき **11月11日(土)** 9:30~13:00

ところ **いせトピア・2階 調理実習室**

当日は高校生も参加します♪

- 対象** 市内在住の人
- 内容** 健康的な食生活についての話  
バランス食レシピの調理実習と試食
- 定員** 24人(先着順)
- 参加費** 350円
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク
- 申し込み** 10月16日(月)・8:30~11月6日(月)・12:00  
に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

伊勢市健康マイレージの対象事業です



明野高校  
生活教養科  
2年生が  
レシピ考案☆



## 低カロリー・バランス食 レシピ配布場所

- 市役所本館・1階 総合案内横
- 中央保健センター(MiraISE内 健康福祉ステーション・5階 健康テラス)
- 3総合支所
- 伊勢図書館、小俣図書館
- 市内スーパーマーケット など

11月中は高校生が考えた  
200号記念イベントの  
レシピを配布します!

市のホームページにも  
掲載しています



低カロリーバランス食 伊勢 検索 🔍

## ヘルスナイト 料理講習会

200号記念イベントと  
同じメニューで  
実習できます!!

時間 9:30~13:00

対象 市内在住の人

参加費 350円

持ち物 エプロン・三角巾・  
マスク・米1/2カップ

申し込み 10月16日(月)・8:30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

伊勢市健康マイレージの対象事業です



とき	ところ	定員 (先着順)	申込期限
11月16日(木)	小俣保健センター	20人	11月 9 日(木)、12:00
11月17日(金)	ハートプラザ	20人	11月13日(月)、12:00
11月22日(水)	みその	20人	11月16日(木)、12:00

**ママほっと講座**  
 ～ヨガでリフレッシュ～  
 産前産後は体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。助産師によるヨガの講座で、じっくり体をほぐしてみませんか。ワンポイント講話もあります。  
**とき** 11月10日(金)、10時～11時30分  
**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** 妊婦(妊娠16週以降で安静指示のない人)・生後6カ月までの赤ちゃんを子育て中の母親(子どもと一緒に参加できます)  
**内容** ヨガとストレッチ、助産師による話、質疑応答  
**講師** 勢力 美代さん(助産)

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)  
 ☎27-2435 FAX21-0683


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(MiraiSE)へ移転しました

★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

師) 20人(先着順)  
**定員** 20人(先着順)  
**持ち物** 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、筆記用具  
**申し込み** 下の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ  
 ※手話通訳が必要な人は、10月20日(金)までに健康課へ連絡してください。

お詫言正

「広報いせ」10月1日号・17ページ「10月1日から開始」高齢者インフルエンザ予防接種」の記事中の二次元コードに誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。



★ 申し込みは10月16日(月)から健康テラスで毎月健康チェックを始めましょう

11月の健康の日は常設機器に血管年齢計をプラスし、血管のしなやかさから血管の老化度を見て、動脈硬化の予防に役立てます。  
 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。

**申し込み** 11月11日(出)、9時30分～11時30分(全5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** 50人(30分ごとに各10人)  
**申し込み** 10月16日(月)・8時30分から、下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

がん検診実施医療機関の追加のお知らせ

次の医療機関が、実施医療機関に追加となりました。検診項目、内容、申し込みなどについては、直接医療機関へお問い合わせください。

- ・外宮の杜クリニック(岡本3丁目) ☎64-867乙



公民館講座 令和5年度  
 第2回「スマホ講座・Zoom講座」

受講無料

バス「小俣総合支所前」

社会教育課 ☎22-7886 FAX) 23-8641)

**ところ** 小俣公民館・1階 第1会議室(小俣総合支所隣)  
**対象** 市内在住の人  
**内容** ①…スマホ(Android)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(Android)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は同じ内容です。  
**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** 10月16日(月)から、①②は電話で社会教育課へ、③④は上の二次元コードからオンライン申請

講座名	開講日時
①スマホ講座入門編	11月14日(火)、10:00～12:00
②スマホ講座基本編	11月14日(火)、14:00～16:00
③Zoom講座	11月21日(火)、10:30～12:00
④Zoom講座	11月21日(火)、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。



令和5年度 短期

# 公民館講座の受講生を募集

社会教育課 (☎22-7886 (FAX)23-8641)

クリスマス・お正月などの楽しいイベントを彩る講座を開催します。

**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)

**申し込み** 10月24日(火)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、下記の各問い合わせ先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は可能ですが、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。初めて受講する人を優先

## 問い合わせ先

- 二見公民館講座** 二見公民館〔二見町茶屋209〕  
(☎42-1117 (FAX)42-1125)
- 小俣公民館講座** 社会教育課〔小俣総合支所・2階〕  
(☎22-7886 (FAX)23-8641)
- 御菌公民館講座** 御菌B&G海洋センター〔御菌町上條1173-1〕  
(☎36-4511 (FAX)36-4512)

## ◆抽選と結果

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。

申し込み多数の場合は、10月26日(木)・14時から小俣公民館・2階会議室で抽選を行い、その様子を公開します。抽選結果は、10月31日(火)ごろに、応募者全員にEメールでお知らせします。

## ◆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。

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年度短期 公民館講座

講座名	内容				
	とき	開講日	回数	ところ	定員
二見 デコ巻き寿司 ～冬のイベントを 楽しむ～	冬はイベントがめじろ押し。切り口の図柄がきれいなデコ巻き寿司を覚えてイベントを盛り上げましょう。				
	11月8日・22日・12月13日・令和6年1月17日・31日(全て水曜日)、10:00～12:00	11月8日	5回	二見公民館・1階 第1会議室	16人
小俣 はじめての手編み	赤と緑と白で彩ったクリスマスツリータペストリーを編みます。5回で完成します。				
	11月10日・24日・12月1日・8日・22日(全て金曜日)、13:30～15:30	11月10日	5回	小俣公民館・1階 第1会議室	10人
御菌 あのおれしょ 己書 (初心者対象)	筆ペンや絵の具を使い、味のある言葉や絵を書きます。書き方や書き順にとらわれることなく自分の思いのまま自由に筆を走らせる新感覚の書。それが己書です。クリスマスやお正月に向けた己書を書いてみませんか。※中級・上級の方はご遠慮ください。				
	11月14日・28日・12月5日・19日・26日(全て火曜日)、13:30～15:30	11月14日	5回	御菌公民館・3階 学習室	10人
伊勢のしめ飾り作り 【無料】	伊勢に伝わるしめ飾りを作ります。				
	12月1日(金)、13:30～16:00	12月1日	1回	御菌公民館・2階 講堂	20人

# 平和の尊さを学び、知った夏

## ～ 広島平和記念式典に参加した20人の思い～

8月6日、広島市で開催された平和記念式典に伊勢市内10校から20人が、中学生を代表して参加しました。前日には、平和記念公園で千羽鶴の献納や被爆証言講話の受講、資料館などの施設見学を行いました。

式典に参加した中学生の感想文(一部抜粋)を掲載します。

※全文は市のホームページに掲載します。

学校教育課(☎22-7883 FAX 23-8641)



被爆証言講話を聴く(講師：田中聡司さん)



平和記念資料館の見学



千羽鶴の献納



原爆ドームの前で

### 伊勢宮川中学校

#### 小林 涼花さん

資料館の見学では、改めて命の重さを感じ、8月6日の惨状を忘れてはいけなと強く感じました。今回見てきたこと、聴いてきたことをしっかりと胸に刻み、友だち、家族、そして自分のまわりの人たちにこの経験を伝えていきたいと思います。



#### 辻 奈々花さん

「安らかに眠ってください 過ちは繰返ませぬから」この言葉は慰霊碑に刻まれています。私たちがこれからも夢や希望を持ち続けられるよう戦争の怖さ、原爆の恐ろしさや一人でも多くの人に伝え、平和に暮らしていくためにはどうすべきかを考えていきたいと思っています。

### 厚生中学校

#### 笠井 崇成さん

現在、地球上に存在する核弾頭の数は推定12,520発と言われてています。全ての核弾頭を一度に無くすることは不可能かもしれませんが、減らすという歩みを止めず進め続けていく必要があります。唯一の被爆国である日本の私たちが世界を誘導する必要があると思います。



#### 宮本 蓮嗣さん

被爆証言者である田中聡司さんの「原爆被害は昔話ではない」という言葉が心に刺さりました。原爆被害を受けたのは78年前。私は昔の話だと思っていました。田中さんの話を聴き、戦争の悲惨さと平和の尊さをつくづく感じました。

### 城田中学校

#### 西口 遥果さん

原爆投下を止めることができなかったのかと悔やまれてなりません。何の罪もない子どもや、たくさんの方が一瞬にして命を落としたことは、とても怖く、悲しいことだと思います。同じ過ちは絶対犯してはいけなとしたいと思います。



#### 城山 ほまれさん

今回の広島訪問を通して、これから私たちがしていくことが明確にわかりました。それは被爆した人々の思いを受け継ぎ、次の世代に伝えることです。平和の尊さを忘れず、平和な世界にするために自分ができることを考えていきたいと思っています。

### 港中学校

#### 久住 亜あさん

原爆ドームを間近で見た時、全身に電気が走ったかのような大きな衝撃を受けました。テレビや本でしか見たことのない光景が目の前にあり、本当に原子爆弾が落ちたのだと改めて実感しました。原爆投下の際、「もしも自分がこの場に立っていたとしたら」と想像すると怖くてたまりませんでした。



#### 浪野 寧音さん

私たちが過ごしている今がどんなに平和なのか、資料館の見学や田中さんのお話を通して実感しました。田中さんが小学生の頃、皆が持って来た米などをクラスで分け合ってたそうなんです。戦後のつらい生活の中でも、助け合いは人を幸せにできるものだと思います。

## 五十鈴中学校

### 荻田 真菜さん

田中さんは、「平和がなければ夢も叶えられない」とおっしゃっていました。現代に生きる私たちは自由に進路を決め、自由に就職ができます。世界には、こういった自由が認められていない国もあります。戦争で悲しい思いをする人がいなくなるために、核の根絶が必要だと思います。



### 奥野 梨羽さん

今年は過去最多111カ国あまりの政府関係者が式典に参加しました。世界各国の人々が広島に集まり、平和を祈る。心が熱くなりました。式典では、たくさんのスピーチがありました。共通していたことは、「核兵器廃絶」と「世界恒久平和」でした。平和を願う気持ちの強さを肌で感じました。

## 桜浜中学校

### 中西 奏良音さん

核による威嚇をしなくても、安全で平和な世界になってほしいと思いました。原爆が投下された日のことを語る人は、「まるで生き地獄だった」と話しています。そのようなことがもう二度と、世界で起きてほしくないと思いました。



### 加藤 沙紀香さん

歴史の授業やテレビ放送で学んだり、平和学習で千羽鶴を折ったりして、平和の尊さ、戦争の恐ろしさをわかっていました。しかし、原爆ドームを目の前にした時、戦争というものは自分が思っていたよりもはるかに恐ろしく、悲しい出来事だということを実感しました。

## 小俣中学校

### 居崎 七実さん

誰もが自分の夢や希望を叶えるために全力で頑張ることができ、まわりの人の夢や希望も応援することができるような世界になれば、「本当の平和」を実現することができますのではないかと思います。「本当の平和」を実現させるために、今自分にできることをしていきたいです。



### 中西 瀬彩さん

田中さんは、戦争を経験していない私たちに「あの日のようなつらい出来事を二度と経験してほしくない」という強い思いがあるから、自分の経験を伝え続けてくれているのだと思います。私たちはそれを受け止め、語り継いでいくべきだと感じました。

## 二見中学校

### 丸田 健太郎さん

資料館を見学したことで、田中さんのお話をより深く理解することができました。皮膚が焼けただけ、包帯でグルグル巻きにされている人、雑に並べられている亡くなった人々。あまりにも酷い状況で本当に怖いと思いました。核兵器の恐ろしさを痛感しました。



### 濱口 愛多湊さん

今まで見たことがなかった悲惨な原爆被害について、資料館を見学し、知ることができました。一人ひとりの夢や希望は一瞬にして消え、当たり前だった生活も一生戻らない。私たちと同じ年頃の子のボロボロになった服や苦しんでいる様子を見て、とても苦しくなりました。

## 倉田山中学校

### 森 彩葉さん

こども代表による「平和への誓い」に、「生き残ってくれてありがとう。命をつないでくれたからこそ、今、私たちは生きています」という言葉があり、とても共感しました。生き残った人たちの中には、生きることが苦しい人もいますが、生きてくれたからこそ、私たちは学校へ行き、友だちと遊び、ご飯を食べることができています。



### 森川 日葵さん

「戦争はいけなことだ」「平和を望んでいるんだ」と言う人がほとんどだと思いますが、それを発信している人はあまりいないのではないのでしょうか。戦争を望む人に伝えていかないとはいけません。生きることが当たり前のように、お互いの命を大切に考えなくてはならないと思います。

## 御蔭中学校

### 垣澤 心さん

広島に行き、平和や戦争について考え、学ぶことができました。平和を守っていくために、私たちが当時の出来事を伝え、繋いでいくことが大事だと学びました。一人の与える力は小さいかもしれませんが、みんなの力を合わせれば大きくなり、この先の世代にも繋がっていくと考えます。



### 山際 澄鈴さん

他国で戦争が起こる中、核を持つことが普通にならないように、武力ではなく話し合いで解決できる世界になってほしいです。そのために私にできることは、さまざまな考えの人を差別せず互いを認め合うこと、身近にある平和を繋いでいくために、思いやりのある行動をすることです。



# 令和6年4月から プラスチック(プラ100%)の出し方が変わります

令和6年4月から、現在「燃えるごみ」として出している右記のものは、プラスチック製容器包装と合わせて回収します。(一部例)

## 出す場所

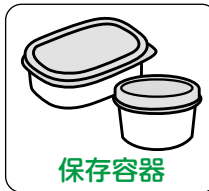
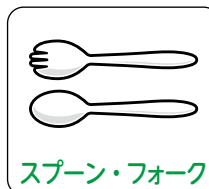
下記に設置されているオレンジ色の網袋へ

- 資源ステーション(毎週同じ曜日)
- 資源拠点ステーション(水・土・日・祝日)

※詳しくは、今後の「広報いせ」でお知らせします。

正しい分別に、ご協力をお願いします。

ごみ減量課(☎37-1443 FAX 37-0189)



## 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。

### 東方金石「書道・篆刻」作品展

東方金石書道篆刻研究会・竹屋さん(☎・FAX 24-0975)  
**時** 10月11日(水)~29日(日)、10:00~16:00 **所** 伊勢シティホテル・2階 アートサロン伊勢(吹上1丁目11-31)  
**内** いせトピアで高瀬生先生の指導を受けている会員たちの作品展です。ぜひご覧ください

### 池坊伊勢支部壮年部創立40周年花展

華道家元池坊伊勢支部壮年部・白山さん(☎ 090-2777-2101)  
**時** 10月21日(土)・22日(日)、10:00~16:00 **所** 祖霊社・講堂(岡本1丁目17-9) **内** これまでの出会いに感謝し、一人一人が思いを込めて生けます。日本の伝統文化で秋を楽しみ、心とむひとときをお過ごしください

### 大仏山でハロウィンマルシェ!

ピリナ・吉村さん(☎ 090-8955-0375)  
**時** 10月29日(日)、10:00~16:00 **所** 県営大仏山公園・中央広場 モニュメント付近 **内** ハロウィンをマルシェで盛り上げる楽しいイベント! 当日、仮装して参加すると、何かいいことがあるかも?

### 文化の日市民公開講座「常若の思想」

伊勢赤十字病院内・南勢地域緩和ケアネットワーク事務局(☎ 28-2171(代表) FAX 28-2965)  
**時** 11月3日(祝)、14:00~16:00 **所** いせシティプラザ・2階 多目的ホール **内** 遷宮後10年の今、後世に伝えたい常若の思想と神話の愛の世界を学ぶ、河合真如さん(元神宮司庁広報室長)による講演 **定** 250人(当日先着順) **申** 不要

### 秋のスポーツ吹矢体験会

小俣まちづくり協議会(☎ 65-7788(午前のみ) FAX 65-7789)  
**時** 11月5日(日)、10:00~11:30 **所** 小俣児童体育館(野村町5-3) **内** スポーツ吹矢は、年齢に関係なく楽しめるスポーツです。道具は貸し出しますので、この機会に気軽に体験してください **申** 不要  
 ※室内用シューズ(持っている人)を持参してください。

### 伊勢の中世文書を読んでみよう

五十鈴塾(☎ 20-8251 FAX 20-8253)  
**時** 11月14日(火)、13:30~15:00 **所** 五十鈴塾・右王舎(宇治浦田1丁目5-3) **内** 小林秀学芸員から、神宮・伊勢御師・北畠氏などの文書を通して、室町時代~戦国時代の伊勢の歴史や文化を解説してもらいます  
**定** 20人(先着順) **料** 一般…1,450円、会員…950円  
**申** 11月13日(月)までに同塾へ

### 子どもを低山にお連れします2023

皇學館大学教育学部・叶ゼミ(☎・FAX 22-8613)  
**時** 11月18日(土)・19日(日)、(集合は9:00) **所** 皇學館大学に集合し、獅子ヶ岳へ **対** 小学3~6年生 **内** 子どもたちを伊勢市周辺の低山にお連れします。今回は獅子ヶ岳にアタック。巨大風車にも出会えます。自分だけの景色を楽しもう! **定** 各日15人(申し込み多数の場合は抽選) **料** 500円(保険代を含む) **申** 10月16日(月)~20日(金)に、参加者の氏名(3人まで可)・学校名・学年・電話番号・参加希望日を、Eメールで同ゼミ(☎kano.seminer@gmail.com)へ

## 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。

### 10月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(☎23-8838)

時 10月31日(火)、16:00～(第1部)・19:00～(第2部)

※10月から開演時間が変わります。所 おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20) 内 (第1・2部とも) 桂文我などが出演する落語会。歴史の趣きを感じる建物で非日常感を味わいながら、笑いのひとときをお楽しみください 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

### 全日本大学駅伝に伴う交通規制のお知らせ

全日本大学駅伝大会事務局  
(☎052-222-5926)



11月5日(日)に、熱田神宮から伊勢神宮までの106.8kmの区間で「第55回全日本大学駅伝対校選手権大会」を開催します。当日は、国道23号線などで交通規制を実施します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。詳しくは、大会ホームページ(🌐 <https://daigaku-ekiden.com>)をご覧ください。

### 倭姫宮ご鎮座100周年記念行事

倭姫宮ご鎮座100周年記念奉祝行事実行委員会・島田さん  
(☎21-1555 FAX 27-0234)

11月4日(土)…講演会(10:00～11:15)・シンポジウム(11:30～12:10) [いずれも内宮参集殿・2階 講堂]、100周年記念奉祝演奏など(13:15～16:30ごろ) [徴古館前特設舞台] ※奉祝演奏終了後、紅白餅の贈呈(数量限定)があります。

11月5日(日)…祭典・舞楽(10:00～11:00頃) [倭姫宮]、100周年記念奉祝演奏など(11:00～16:30ごろ) [徴古館前特設舞台] ※奉祝演奏終了後、紅白餅の贈呈(数量限定)があります。

※この他、御神酒・ぜんざい授与、野点茶会、俳句会、福引、紙芝居、塗り絵、神宮徴古館拝観券の贈呈などを行います。(4日・13:00～16:00ごろ、5日・11:00～15:30ごろ)

※駐車場には限りがあります。

### 伊勢サッカーフェスティバル2023

NPO法人 伊勢サッカー協会

(☎ isesoccerkyoukai@gmail.com)

時 11月3日(祝)、9:00～15:00 所 伊勢フットボールヴィレッジ A・B ピッチ 内 ①小学生以下によるミニサッカー大会(9:00～12:00)、②年齢・性別・障がいの有無・国籍を問わない、参加希望者によるウォーキングフットボール(13:00～15:00)

※参加申し込みなど詳しくは、同協会のホームページをご覧ください。

※当日の飛び入り参加も可能です。



### 第6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 11月11日(土)、14:00～ 所 皇學館大学・431教室(4号館3階) 内 「日本の外交安全保障と中国、ロシア、北朝鮮～我が国の平和と独立を守り抜くために～」 講師: 村上政俊さん(准教授) 定 90人(先着順) 申 同大学のホームページから

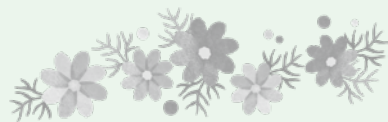
※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。

### シベリア抑留関係展示会&労苦を語り継ぐ集い

全国強制抑留者協会三重県支部

(☎070-8943-9235 FAX 059-253-7001)

時 11月17日(金)～19日(日)、10:00～16:00 所 いせトピア 内 戦後強制抑留者の労苦に関する資料、シベリア抑留体験者による絵画、手記、写真、抑留関係のパネル、抑留体験者持ち帰りの手製品、衣類などの展示 労苦を語り継ぐ集い…19日(日)、13:00～15:00 講演: 大釋敏夫さん(同支部長・市内在住の抑留体験者[100歳]) 申 不要



広告

### 令和6年度 園児募集

## 中島こども園



HPで



◆ 保育園部 (2号・3号認定)

《受付》10月2日～19日 《場所》中島こども園

施設見学もどうぞ《お問合せ》☎ 28-2438

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

12月15日号→10月31日(火)

新春合併号→11月15日(水)

※「広報いせ」は月2回発行していますが、1月は新春合併号とし、情報を1回にまとめて発行します。

# めざそや！ 共同参画 50

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5522)

市では、誰もが安心して暮らせる環境を実現するため、防災活動や災害時の避難所運営などに男女共同参画の視点を取り入れ、より充実した取り組みが進むよう、地域に働きかけています。今回は、誰もが安心できる避難所とはどういうものかを考えてみました。

## 小さな子どもを連れての避難は…

誰もが安心して暮らせる避難所に

子どもだけでトイレに行かせるのは、心配

子どもがハイハイできるくらいのスペースが欲しい

アレルギーは命にかかわることだから、しっかり伝えたい

心の傷をいやすためにも、オモチャやおやつは必要

大変な時なので、欲しいものがあるなんて言い出しにくい

子どもが迷惑をかけているのでは？

子どものすることで、周りの目が気になる

子どもを見てくれる人が居ないので、仕事にも片付けにも行けない

オムツやミルクを持ってきたけど、足りなくなったらどうしよう



**避難所運営には生活者の視点が必要**  
大規模災害の場合、災害が起こった後、十分な用意が無いまま避難生活が始まり、長期の避難になること

避難してくる人は、子育て中の家族、外国の人や旅行中の人、介護が必要な人、障がいのある人、高齢者などさまざまです。必要な物や抱えている困りごとも多く岐にわたります。  
例えば、子育て中の家族だけを取り上げてみても、小さな子どもを連れて避難するのはとても大変です。もし子どもが二人なら、おんぶや抱っこをして、荷物を持たなければなりません。一般的に考えられる避難用品以外にもオムツ、哺乳瓶、オモチャ、おやつなど、大変な量になります。それに加えて、授乳中の子、活発な子、よく泣く子など、必要な対応も異なります。

一人ひとりの声に耳を傾け避難所を運営することができれば、誰もが安心して暮らせる避難所になるはずです。

が考えられます。その場合、避難所が生活の場となり、誰もが安心して過ごせる避難所にするためには、「生活者の視点」が欠かせません。さまざまな状況にある当事者の意見を、生活の場である避難所生活に取り入れることが必要です。  
例えば、男性の視点だけで避難所を運営するのではなく、女性もともにリーダーシップを発揮することにより、女性と男性の異なるニーズなど避難所における課題をより幅広く把握することができるようになります。  
こうした「生活者の視点」を生かした対策を行うことで、当事者に寄り添った支援や、社会的弱者への暴力の抑止、事故の防止が期待できるのではないのでしょうか。

※「めざそや！ 共同参画」は市民の編集スタッフと協働で作成しています。編集に参加していただける人は、同課へ問い合わせてください。



# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



初心者向け

## ベトナム語講座

市民交流課内・伊勢市国際交流協会

(☎21-5549 FAX21-5522)

ベトナム人の講師からベトナム語を学びます。

とき 11月11日～12月16日の毎週土曜日(11月25日を除く)、13時30分～15時(全5回)

ところ 御園公民館・学習室(御園総合支所併設)

講師 富岡キムアインさん

定員 20人(先着順)

料金 2500円(伊勢市国際交流協会会員は1500円)(5回分・初回に持参)

※主催者都合の中止を除き返金はできません。

申し込み 10月16日(月)～11月2日(休)までに下の二次元コードからオンライン申請、



または電話・Eメール(☎0974-21-5549 FAX21-5522)で氏名・住所・電話番号を同協会へ

## 食開発セミナー

### 蕎麦打ち講座

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

食に関する起業・新規事業に関心のある皆さんを対象に、蕎麦打ち(二八蕎麦)の基礎を学び、自分で手打ちした打ち立ての蕎麦をその場で試食します。

とき 11月10日～12月15日の毎週金曜日(11月17日を除く)、13時30分～15時30分(全5回)

ところ 産業支援センター(朝熊町4383-469)

講師 中内正明さん(元蕎麦店経営者)

定員 5人(申し込み多数の場合は抽選)

※5回全ての講座に参加でき

る人に限ります。  
料金 5000円(材料費を含む)  
申し込み 11月2日(休)までに電話で同センターへ  
※希望者を対象に、毎回の講座後、同センターの創業コ－ディネーターによる起業・創業個別相談会も実施します。

## 第7回起業・創業セミナー

### 起業体験談とランニングの基礎知識

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

安全で運動効率の高いランニングには基礎知識の習得と専門家の指導が必要です。

ハーフマラソンでマスターズ陸上M40クラスの日本記録を保持する現役ランナーで、令和4年1月にはマラソンイベント企画とランニングスク

ールなどの事業を立ち上げた講師(市内在住)から、この起業体験談を日本記録誕生までの軌跡を交えてお話しします。

後半は、専門家としてランニングに関する基礎知識を丁寧に説明します。

とき 11月18日(出)、13時30分～14時50分

ところ 産業支援センター(朝熊町4383-469)

講師 松岡直希さん(エヌエムMARCHION TEAM代表)

定員 12人(先着順)  
申し込み 11月16日(休)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(☎0974-21-5549 FAX21-5522)で同センターへ

ところ 産業支援センター(朝熊町4383-469)  
講師 松岡直希さん(エヌエムMARCHION TEAM代表)  
定員 12人(先着順)  
申し込み 11月16日(休)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(☎0974-21-5549 FAX21-5522)で同センターへ



## 三重のまなび2023

### まなびいすとセミナー

聖武行幸と朕、意う所有るに縁りて、暫く関東に往く

いせトピア

(☎21-0900 FAX21-0909)

三重県生涯学習センターで開催する講座を、オンラインでいせトピアにて視聴する講座です。

奈良時代の天平12(740)年、政情不安定の中、聖武天皇は東国(伊勢・美濃)への行幸を実施します。三重県の遺跡や古道に触れながら、聖武天皇の東国行幸の性格について考えます。

とき 11月18日(出)、13時30分～15時30分

ところ いせシティプラザ・1階ホール(いせ市民活動センター北館)

内容 無料税務相談、小中学生による税に関する習字・作文・標語・絵はがきの作品展示、税に関するパネル展示、税金クイズ(参加者には粗品進呈(先着順)など)

※小中学生の受賞作品は11月6日(月)～17日(金)に、市役所本館・1階市民ホールでも展示します。



## 税金展

伊勢商工会議所内・伊勢税務連絡協議会

(☎25-5151 FAX28-4181)

課税課 (☎21-5530 FAX21-5535)

とき 11月5日(日)、10時～14時

ところ いせシティプラザ・1階ホール(いせ市民活動センター北館)

内容 無料税務相談、小中学生による税に関する習字・作文・標語・絵はがきの作品展示、税に関するパネル展示、税金クイズ(参加者には粗品進呈(先着順)など)

※小中学生の受賞作品は11月6日(月)～17日(金)に、市役所本館・1階市民ホールでも展示します。

申し込み 電話でいせトピアへ

# 第69回 伊勢市美術展覧会

～芸術の秋を楽しもう～

文化政策課 (☎22-7885 FAX 21-0424)

絵画・彫刻・陶芸・写真・書・グラフィックデザインなどの入選・入賞作品と審査委員などの招待作品を展示します。また同時に、令和4年度三重県障がい者芸術文化祭の受賞作品と小中学生の作品(「伊勢発!ぼくらのようかいハウス」)を展示します。

**とき** 10月24日(火)～29日(日)、9:00～17:00  
(27日(金)は19:00まで、最終日は15:30まで)

**ところ** シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

## 市民公開講座

伊勢総合病院 医療事務課  
(☎23-51111 FAX 25-9705)

地域の皆さんに信頼される

親しみやすい病院づくりの  
一環として、今回は外科・消化  
器外科、循環器内科の医師が、  
専門分野の病気を治療につい  
て分かりやすく講演します。

**とき** 10月28日(土)、9時15分  
～11時30分

**ところ** いせトピア

**内容** 看護師による体脂肪測  
定・血圧測定(先着20人)(9時  
15分～9時45分)

**講演** 「ご存じですか?生活  
習慣病・心臓病も心不全の予  
備軍です」心不全を知り健康  
寿命をめざす」木田 朱美  
(同病院循環器内科副部長)

**講演** 「よくあるお腹のがん  
を知ろう(胃がん・大腸がん)

「癌と診断されてあわてない  
ために」伊藤 史人(同病院  
医療部長「外科・消化器外科」  
(10時45分～11時30分)

※事前申し込みは不要です。  
※感染状況などにより中止と  
なる場合があります。(中止  
の場合は同病院のホームページ  
でお知らせします)

## 「人権・平和・環境」展

浜郷支所内・浜郷学区同和教育  
推進連絡協議会  
(☎22-4880 FAX 21-0011)

同協議会では、あらゆる差  
別の撤廃と、人権のまちづく  
りを目指して、人に優しい地  
域社会が実現できるよう取り  
組んでいます。

**とき** 11月2日(木)、9時25分  
～12時10分

**ところ** 浜郷小学校・体育館

**内容** 人権・平和・環境・防  
災に関する作品や資料の展示  
など

## テレワーク研修会・ 交流会

(出社勤務とテレワークの複合)

三重県雇用対策課

(☎059-224-2454  
FAX 059-224-3024)

出社勤務とテレワークの複  
合による業務効率化について  
学びます。テレワークを妨げ  
る要因の1つであるファクス  
の電子化、テレワークを活用  
した業務効率化、人員を増や  
さないシステム化などに関す  
る講演と、企業間交流会です。

**とき** 11月2日(木)、13時30分  
～15時  
**ところ** 三重県教育文化会館

(津市桜橋2-14-2)、また  
はオンライン(ZOOM)

**対象** 県内企業の経営者層・  
人事総務担当者および働き方  
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** 10月31  
日(火)12時までに、  
下の二次元コード

からオンライン申請または、  
電話・ファクス・Eメール(☎  
059-271-8605 FAX  
059-271-8606

mailto:hataraki@task-  
school.com)で株式会社タ  
スクール Plus 三重営業所へ



## 三重矯正展

三重刑務所

(☎059-226-9144  
FAX 059-226-9171)

犯罪・非行の防止と、罪を  
犯した人たちの更正について  
の理解を深めることを目的  
に、三重矯正展を開催します。

**とき** 11月3日(祝)、9時～15  
時  
**ところ** 三重刑務所(津市修  
成町16-1)

**内容** 刑務所作業製品などの  
展示・販売、作業の体験コー  
ナー、資料展示、各種アトラ  
クションなど

## 伊勢市戦争犠牲者追悼式

福祉総務課  
(☎21-5557 FAX 21-5555)

戦争犠牲者の「冥福と恒久  
平和を祈念するため、伊勢市  
戦争犠牲者追悼式を開催しま  
す。

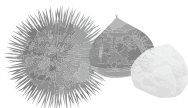
**とき** 11月1日(水)、10時～  
**ところ** いせトピア・多目的  
ホール

**会場行き臨時バスを運行**

当日は、会場行きの無料バ  
スを次のとおり運行します。

### 伊勢市戦争犠牲者追悼式 臨時バス時刻表

- (1)伊勢市駅前(ファミリ  
ー マート伊勢本町店前(和  
食・ご横) (9時発) ↓ 宇  
治山田駅前臨時バス⑥番  
のりば (9時10分発)
- (2)二見老人福祉センター前  
(9時発)
- (3)小俣総合支所前 (9時発)
- (4)ハートプラザみその北側  
駐車場 (9時10分発)



## 市民ふれあいスポカル ウォーク(第4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 11月5日(日)、9時30分  
〜(受け付けは9時)〜

集合場所 いせトピア・芝生広場

内容 「倭姫宮御鎮座100周年(楠部町コース)」(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、当日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(☎090-76996-2862)へお問い合わせください。

※できる限り車の乗り合わせ、または公共交通機関を利用してください。

## 明野駐屯地「航空祭」

明野駐屯地

(☎・FAX37-0111)

とき 11月4日(土)、8時〜14時30分

ところ 明野駐屯地

内容 祝賀編隊飛行、飛行展示、行動展示、装備品展示、野外売店など

※来場の際は、公共交通機関を利用してください。また、駐屯地周辺の無断駐車はご遠慮ください。

※近鉄明野駅から無料シャトルバスを運行します。

※詳しくは、明野駐屯地のホームページ・SNSをご覧ください。



## 秋の伊勢楽市

公益社団法人伊勢市観光協会内

伊勢楽市実行委員会事務局

(☎28-3705 FAX27-1049)

伊勢志摩産の野菜・漬物・海産物などが一堂に集まり、約50店のブースでにぎやかに開催します。ぜひお買い物にお出かけください。

とき 11月4日(土)・5日(日)、9時30分〜15時30分(荒天の場合は中止)

お出かけください。

ところ 外宮バス停前広場周辺



## 公有財産を公売

資産経営課

(☎21-5526 FAX21-5700)

市が所有する公有財産(車両)をインターネットオークション「KSIインターネット公有財産売却」の一般競争入札で売却します。

入札参加条件 一定の資格を満たす個人・法人(KSIのログインIDを取得する必要があります)

入札参加申込期間 10月20日(金)13時〜11月7日(火)14時

入札期間 11月21日(火)13時〜28日(火)13時

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

令和5年度  
二十歳のつどいを開催  
社会教育課

(☎22-7886 FAX23-8641)

二十歳を迎える成人のみな  
さんを祝い応援するため、令

和5年度伊勢市二十歳のつどいを開催します。

とき 令和6年1月7日(日)、13時〜14時(予定)

ところ シンフォニアテクトロジール響ホール伊勢

対象 平成15年4月2日〜平成16年4月1日生まれの人

※参加方法など詳しくは、随時「広報いせ」

や市のホームページでお知らせします。

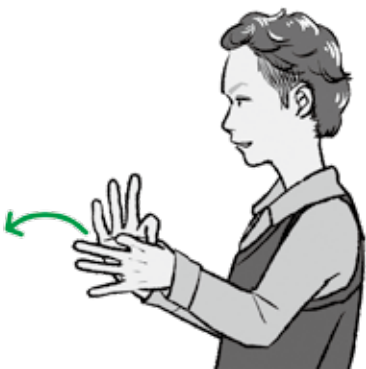


## 手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

## 【連絡・伝える】



両手2指の輪をつなぎ合わせ、弧を描いて前へ出します。  
※手話表現の一例を紹介しています。

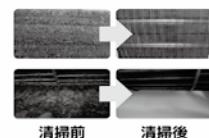


←市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索



## エアコン専門に取り扱うお店 toiro



エアコン清掃	
簡単清掃	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〜

シーズン終わりにクリーニング

LINE登録で簡単予約!

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



広告

# 伊勢市表彰式・まちづくり講演会

「人口減少時代の『あかるい』まちづくり」



岩崎 恭典さん

秘書課(☎21-5504 FAX 21-5522)  
市民交流課(☎21-5563 FAX 21-5522)



市勢の発展などに尽力された功労者への表彰式と、「ふるさと未来づくり」の取り組みへの理解を深め、地域の活動をより一層発展させるための講演会を開催します。

**とき** 11月3日(祝)、10:00~12:10(予定)  
※表彰式終了後に講演会を行います。  
**ところ** いせトピア・多目的ホール  
**講師** 岩崎 恭典さん(四日市大学学長)  
**定員** 200人(当日先着順)  
※申し込みは不要です。



## こども発達支援講演会

特性のある思春期の子どもと  
おとなのところがまえ



三木 崇弘さん

こども発達支援室(☎63-5444 FAX 21-0683)

子どもたちが生まれ育った地域で健やかに成長できるまちづくり、子どもの育ちを支える環境づくりの一つとして、子どもの発達に関する知識や理解を深めるための講演会を開催します。

マンガからドラマ化された「リエゾン-こどものこころ診療所-」の監修はもとより、医療・教育・福祉・行政の第一線で活躍されている三木先生から、揺れ動く思春期にまつわる話を聞いて、「おとなのところがまえ」を一緒に考えましょう！

**とき** 12月23日(土)、13:30~15:30  
**ところ** 自宅などでオンライン(Zoom)で視聴、またはMiraiSE内 健康福祉ステーション・5階健康増進室で視聴(自宅などでオンライン視聴が難しい場合)  
**講師** 三木 崇弘さん(社会医療法人恵風会高岡病院 児童精神科医師)  
**定員** 自宅などでオンライン:100人程度、視聴会場:50人程度(いずれも先着順)  
**申し込み** 10月10日(火)~12月1日(金)に、右の二次元コードからオンライン申請、またはファクス・Eメールで同室(☎kodomohattatsu@city.ise.mie.jp)へ  
※会場での視聴で手話通訳を希望する人は、10月27日(金)までに同室へ連絡してください。



## 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

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356号

発行日/令和5年10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

### 伊勢市情報戦略局 広報広聴課

〒516-8601 伊勢市岩渕1丁目7番29号  
☎ 0596-21-5515 FAX 0596-22-9699

ise-koho@city.ise.mie.jp ※一部ページがないなどの落丁があった場合、広報広聴課へご連絡ください。

URL https://www.city.ise.mie.jp 伊勢市役所 検索

視覚障がいのある人で、「声の広報いせ」「点字広報いせ」を希望する人は、高齢障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)へ連絡してください。また、「声の広報いせ」は、直近1カ月分を市のホームページに掲載しています。

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



# 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。

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



X (Twitter)



LINE



Youtube

