



地元
消防団が
やってくる!!

市内小学校で 防火防災授業



消防本部消防課 (☎25-1216 FAX 29-0134 ✉syo-syoubou@city.ise.mie.jp)



「自分たちのまちは自分たちで守る!」をテーマに、浜郷小学校・東大淀小学校で、地元消防団による防火防災授業を実施しました。子どもたちは真剣に救命体験や消火体験に取り組んでくれました。

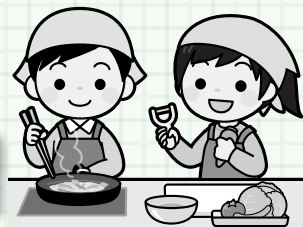
次年度以降も、小学生を対象に、防火防災の大切さを体験しながら学べる消防団防火防災授業を計画していきます。

興味のある学校関係者は、同課へ問い合わせてください。



いせっ子 朝食メニュー コンクール

入賞作品を 紹介します!



学校教育課(☎22-7882 FAX 23-8641)

伊勢の食材を活用し、1日の元気の源である朝食を子どもたち自身が考え、調理する「いせっ子朝食メニューコンクール」を実施しました。第3回目となる令和5年度の入賞作品を紹介します。

小学生の部



いせっ子大賞

暑さに負けない栄養まんてん!朝ごはん!

中西 美遥さん(小俣小6年)

- ①パワーの源!わかめごはん
- ②青さ香る!たまご焼き
- ③レモンでさっぱり!ししゅもの春まき
- ④オクラでとろ〜り!おみそ汁



いせっ子賞

三重見え いろいろ朝ごはん

中川 凜音さん(小俣小6年)

- ①三種の三重見えオープンサンド
- ②夏野菜のサイコロゴロゴロスープ
- ③カラフルサラダとさみぞえ
- ④きな粉のフルーツぞえヨーグルト



いせっ子賞

海のめぐみ朝ご飯

川喜田 成槻さん(厚生小6年)

- ①しらす丼
- ②ササミとレタスのチョレギサラダ
- ③わかめと卵のふんわりスープ
- ④梨ヨーグルト

中学生の部



いせっ子大賞

見て楽しい、食べておいしい、
三色団子風おにぎりと野菜たっぷり朝食膳

中西 徠貴さん(厚生中1年)

- ①三色団子風おにぎり
- ②野菜たっぷりみそ汁
- ③具沢山キーマカレー入り卵焼きにみょうがとハムの豆腐を添えて(薬味)
- ④アボカドとトマトのサラダ(おさびソース和え)



いせっ子賞

エナジーモーニング

尾崎 未空さん(伊勢宮川中1年)

- ①あおさ入りクレープ
- ②大根おろし
- ③トマト入り冷製みそ汁
- ④ゆで卵とぎょうりのぬか漬け



いせっ子賞

味のあるあじのドライカレー

福本 章仁さん(五十鈴中2年)

- ①あじのドライカレー
- ②豆腐とわかめのサラダ
- ③フルーツヨーグルト



いせっ子賞

ヘルシー ブレックファースト
HealthyなBreakfast

松本 夏南さん(小俣中2年)

- ①具だくさんサンドウィッチ
- ②かぼちゃスープ
- ③黄桃ヨーグルト
- ④なし



この取り組みは、児童生徒の皆さんが、自らの食事に興味を持つこと、食の大切さに気付くこと、伊勢市の地場産物とその生産者について理解を深めることを目的としています。

市のホームページでも入賞作品を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。





～ふれあい・生きがい・助けあい～

一緒に活動してみませんか？

老人クラブをご紹介



高齡・障がい福祉課(☎21-5559 FAX 20-8555)

老人クラブとは、おおむね60歳以上の方が、生きがいや健康づくり・ボランティア活動など、経験や知識を生かして地域や社会に貢献する活動に取り組んでいる組織です。

現在、市内には70のクラブがあり、6,181人の会員の皆さんが、仲間と共に楽しみながらさまざまな活動を行っています。

具体的な
活動を紹介
します！

- **生き生き元気に健康づくり活動**
グラウンドゴルフ・3B体操・ウォーキングなどのスポーツ
- **知識や経験を生かす友愛活動**
子どもたちとの世代交流・施設訪問など
- **地域や社会のための奉仕活動**
登下校児童の見守り・清掃活動・植栽活動など



この他にも
趣味・文化・芸能・
各種講座など、
さまざまな活動が
あります。

YouTube伊勢市役所チャンネル
では、老人クラブの活動を映像で
ご覧いただけます。



こんな活動が行われています！



カローリング大会



グラウンドゴルフ大会



シニアドライバー
安全運転研修会



趣味の作品展



女性部料理教室



南本町清和会(三世代交流会)



民踊部納涼祭



和紙ちぎり絵教室



和順こども園との
世代間交流会



歩こう会



会員募集中

各地域の老人クラブでは、仲間と共に楽しみながら充実した活動を行っています。活動内容などに興味のある人は、お近くの老人クラブまたは、伊勢市老人クラブ連合会(☎25-8122)へ問い合わせてください。

みんなで応援しよう!

第17回

うま くに 美しい国三重 市町対抗駅伝

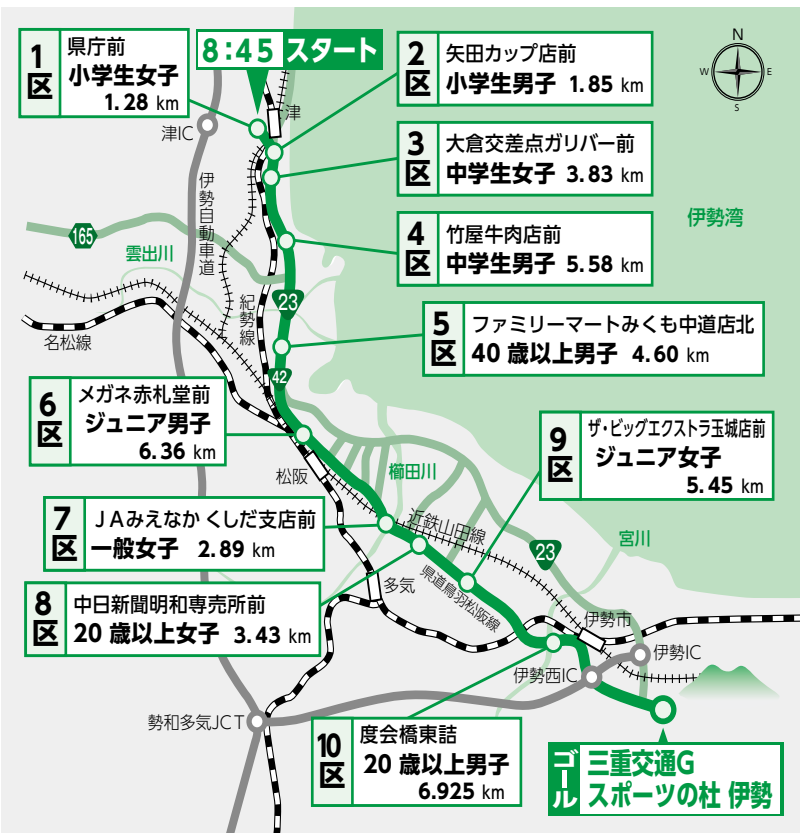
スポーツ課(☎22-7895 FAX) 23-8641)



とき **2月18日(日)** 8:45スタート

コース 県庁前(津市)～
三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場) 1本のタスキをつないで走ります。

津市から伊勢市までの42.195kmを、各市町で選抜されたランナーの皆さんが、



※駅伝開催に伴う交通規制でご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

- 三重テレビ 実況生中継 8:15~11:30
- FM三重 速報・レポート 9:55~10:00・10:55~11:00 11:55~12:00・12:00~12:30
- 美しい国三重市町対抗駅伝 オフィシャルサイト https://mierk.jp/pref_ekiden



ご当地グルメを満喫!

市町交流市場

(物産展)

とき **2月18日(日)** 10:00~14:00

ところ 三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場)

※会場内の駐車場は使用できません。
※出店内容について詳しくは、同駅伝オフィシャルサイトをご覧ください。

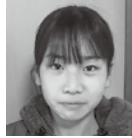
がんばれ!伊勢市選手団の皆さん

(敬称略 各区間五十音順)

第1区 小学生女子 1.28km



迫間 徠夏
(豊浜西小5年)



羽田 弓真
(浜郷小6年)



山口 紗季
(東大淀小6年)

第2区 小学生男子 1.85km



蒲原 雅和
(みなと小6年)



中上 琥斗
(城田小6年)



山本 隼士
(進修小6年)

第3区 中学生女子 3.83km



金森 菜里
(港中1年)



田中 結羅
(小俣中1年)

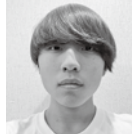


堀本 瑠菜
(伊勢宮川中3年)

第4区 中学生男子 5.58km



池田 武蔵
(伊勢宮川中3年)



小林 奏斗
(厚生中3年)



中居 直大
(厚生中3年)

第5区 40歳以上男子 4.60km



安立 俊
(権六屋株式会社)



岡田 佳剛
(玉木鐵工所)



松岡 直希
(NM MARATHON TEAM)

第6区 ジュニア男子 6.36km



辻井 淳平
(皇學館高3年)



中辻 健斗
(相可高3年)



南 光汰
(相可高3年)

第7区 一般女子 2.89km



上寺 奈央
(-)



神谷 千恵
(港中2年)



渡邊 心音
(皇學館大1年)

第8区 20歳以上女子 3.43km



伊藤 由莉
(皇學館大3年)



遠藤 なずな
(皇學館大2年)



辻 歩理
(東大阪大4年)

第9区 ジュニア女子 5.45km



荒木 花梨
(伊勢高1年)



中川 実来
(相可高1年)



山中 千佳
(鈴鹿高2年)

第10区 20歳以上男子 6.925km



松野 颯斗
(皇學館大4年)



毛利 昂太
(皇學館大3年)



山田 侑矢
(三重県庁)



監督 村嶋 輝久
(相可高校教諭)

記念すべき第1回大会を優勝のゴールへ繋いだ^{高き}櫓が、17回目のスタートを迎えます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、2回の中断はありましたが、数々の大会の中止を乗り越えて各世代の選手達は遅くなり、目を見張るような成長をしてくれました。

今回は粘り強い小中学生から経験豊富な社会人ランナーまで、ベストな布陣が揃いました。

今回も開催していただける感謝の気持ちを櫓に込めて、伊勢まで届けたいと思います。

前回の総合4位を上回る成績を目指すのはもちろん、応援していただいている市民の皆さんが笑顔になっていただけるような熱い走りをお見せできれば幸いです。ご期待ください。

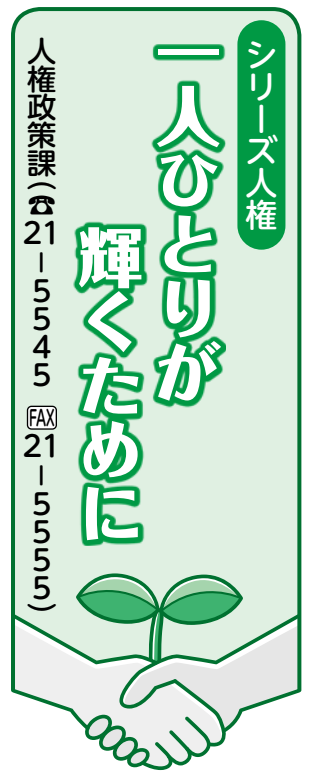


コーチ 山岡 卓弥
(伊勢学園高校教諭)

支援コーチ 世古 由美
(いすずUK)

出口 真弘
(JAC EAST)

濱口 典彦
(桜浜陸上クラブ)



「令和5年度伊勢市人権講演会」より

12月9日、いせトピアにて「人権講演会」を開催し、約300人が参加しました。

小中学生の代表が 人権作文を発表

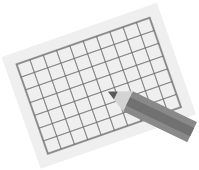
伊勢市が令和4年度に編集した人権作文集「人権の芽」の中から、小・中学生の代表による人権作文の発表を行いました。

小学生代表は、小俣小学校の世古遥香さん(6年)、中学生代表は、倉田山中学校の山崎陽菜さん(3年)に発表していただきました。

世古さんは、「人の『できないこと』を非難するのではなく、人それぞれできること、できないことがあつ

てもいい。それを認め合うことが大切だと気付き、自分も日々、周りの人に助けられていることに感謝して過ごしていきたい。」と語ってくれました。

山崎さんは、バラエティ番組の笑いと大好きなおじいちゃんが家族に見せる笑顔の違いについて話してくれました。人の容姿や個性、特徴を尊重することで本当の笑顔につながっていくという話を語ってくれました。



人権尊重啓発 ポスター・標語を表彰

人権尊重啓発ポスター・標語の表彰式では、市長賞を受賞したポスターの部の小学1年生から中学3年生までの9人と、標語の部の1人が表彰されました。

山田ルイ53世さんの 講演会

講演の部では、山田ルイ53世さんにお越しいただき、「僕達にはキラキラする義務などない」と題して自身の引きこもり経験などをお話しいただきました。

山田さんは、中学生時代、優等生でいなければならぬ、負けた姿やみつともない姿は見せられないという思い込みが強くなってしまう、夏休み明けのある日、突然学校に行けなくなってしまう。そして、それから6年間、引きこもり生活を送ることになりました。引きこもりも、強い

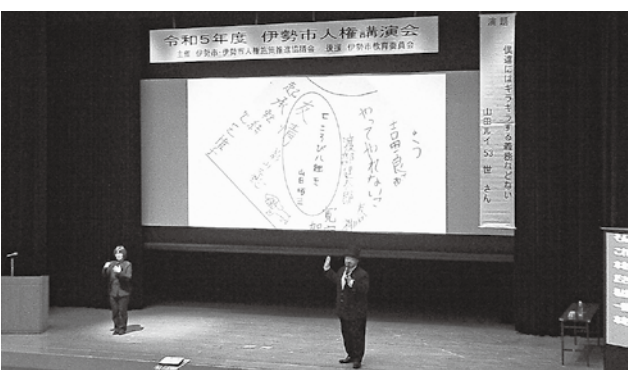
罪悪感に襲われたらしいですが、部屋から出たくても出ることができない日々が続きました。時間が経つにつれて、今まで完璧主義者だった山田さんの心の中に「とりあえず」という言葉が浮かびました。1ミリでもいいから前へ進もう、少しずついいから玄関までたどり着こうという気持ちになりました。家から出られるようになりました。

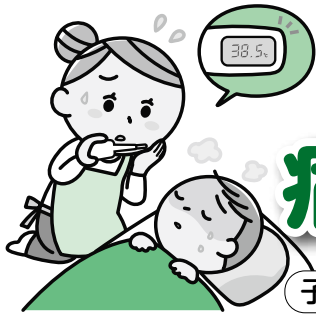
ある日、同年代の成人式のニュースを見て、疎外感を感じ、猛勉強して愛媛大学に合格し、社会へ出ていくのですが、引きこもり以前に思い描いていたものは全く違う人生に意味を見いだせず、その後、大学を中退し、芸人の道へ進みました。

山田さんは、「普通って何だろう。人それぞれ、その人に合った『普通』があつて当然であり、しんどい時や苦しい時には人生のハードルを下げてください。理想とする自分を諦めてあ

げることも大事。」だと話しました。そして、「普通」の人間がただ生きていても責められない社会であつてほしいと強く語りました。

来場された皆さんからは、「幸せに生きることについて、とても素敵なヒントをいただきました」「なりたくない自分を持つことは大切だけど、なりたくない自分にならなかつた事をダメだと思わなくてもいいと分かりました」「自分の中で視野が広がりました」などの言葉をいただきました。





子どもが急に病気に!
でも仕事が...

そんなときは

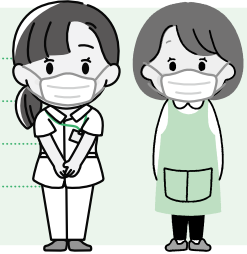
病児保育エンゼルのご利用を

子育て応援課(☎21-5561 FAX 21-5555) 神田小児科(☎22-4545 FAX 22-0867)

病児保育エンゼルは、病気のために集団保育などができない子どもを、一時的に看護・保育する施設です。

病院に入院する必要はないけれど、通園・通学ができない状態で、保護者が仕事などにより家庭で看護できない場合に、子どもを預かっています。

※同事業は、市から医療法人神田小児科へ委託して行っています。



** 利用方法 **

① 事前に登録する

下の二次元コードからオンライン申請、または直接、子育て応援課もしくは神田小児科で、事前に登録をしてください。
(URL <https://logoform.jp/form/EzfD/175623>)



② 子どもが病気になったら

神田小児科へ連絡のうえ、診察を受けてから利用申請書を提出し、子どもを預けてください。
持ち物…健康保険証、母子健康手帳、各種受給資格証、服用している薬(座薬を含む)。他の医療機関にかかっている場合は処方内容書も必要)

<必要な人は>哺乳瓶、ミルク、着替え(楽な服装)、おむつ、タオル、食事用エプロン、ビニール袋2・3枚

病児保育エンゼル

◆所在地 河崎1丁目12-12(医療法人 神田小児科 隣)

◆電話番号 医療法人 神田小児科(☎22-4545 FAX 22-0867)
病児保育エンゼル(☎・FAX 20-6512)

◆利用日時 月～金曜日、8:30～17:30

※木曜日の利用は、前日に利用した人、または前日に事前診察を受けた人に限ります。
※利用できる期間は、原則連続7日間までです。

◆休所日 祝日、お盆、年末年始、その他(神田小児科のホームページを確認してください)

◆対象 伊勢市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町に住所を有する小学6年生以下の子ども

◆定員 1日につき4人(予約可)

◆利用できる病気 風邪、腹痛、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ(後期)、ぜんそく、肺炎、骨折、やけどなど
※診察の結果、預かることができない場合があります。

◆利用料金

- ・所得税課税世帯……1日につき1,500円
- ・所得税非課税世帯…1日につき1,000円
- ・生活保護世帯・市民税非課税世帯…無料

※利用日の翌月に利用料金の納付書を送付しますので、金融機関・神田小児科などで支払ってください。

※診察代、食事・おやつ代(660円)、おやつ代のみ(165円)などが別途必要です。これらは利用時に支払ってください。

◆ホームページ

医療法人 神田小児科 (URL <https://www.kandashonika.com>)



「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

めざまや！ 共同参画 51

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の実現のため、防災活動や災害時の避難所運営などにも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働きかけています。今回は、伊勢市防災コーディネーターとして活動している女性にお話を伺いました。

まずは一歩踏み出そう

防災も男女共同参画も

防災を日常に

子どもたちや子育て世代にも活動に参加してもらえらるように、さまざまなイベントに防災の観点を取り入れていきます。

例えば夜間に開催するイベントでは、今この時に被災したらどうなるかを想像してもらおうなど、防災について心にとめておく「防災の日常化」のきっかけになればと考えています。



被災地を訪れて

東北や熊本といった被災地の視察などを通じて、女性や子どもの意見がなかな

か受け入れられない、避難所に子どもの居場所がないというようなことがあったと知り、災害時には女性や子どもが後回しにされることがあるのだと感じました。

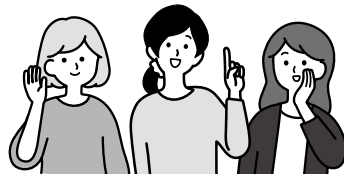
その一方で、被災地であっても女性や子どもが元気づけられるようなところでは、避難生活の中でも男女の違いへの配慮や子どものための空間づくりなどさまざまな工夫が見られました。

災害の後、少しでも早く日常を取り戻すためには、通常の暮らしと同じように男性・女性・高齢者・子どもなどさまざまな人の意見を取り入れていくことが必要なのだと改めて感じました。

もっと女性の仲間を

伊勢市では、40人登録されている防災コーディネー

ターのうち、女性の割合は4分の1(10人)。まちづくり協議会役員のうち女性の割合は、全体の2割程度だそうです。多様な視点で防災活動を進めていくためにも、もっと女性の仲間が増えてほしいです。



人とのつながり

人と人とのつながりは大切です。どこかで人とつながっていると、災害時の孤立を防ぐことができます。また、復興においてもコミュニティのつながりは大切です。

つながりを作るために、隣近所のお付き合いや趣味・ボランティア活動への参加に加え、地域の防災訓

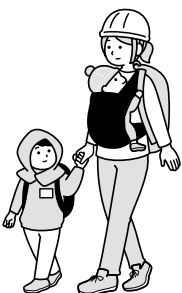
練に参加してもらいたいですね。

「気付き」を大切に

防災訓練に参加すると、災害時に何に困るかに気付くことができます。その気付きを、ぜひ他の誰かと共有してください。自治会やまちづくり協議会に自分の意見を伝えてください。他の人の意見を真剣に受け止めてみてください。

意見を伝え、そしてそれを受け止めてもらえる経験が次の意見を生み出し、伝えたいという意思がやりがいや使命感につながるのだと思います。

こうしたことの積み重ねが、防災活動への女性の参加者を増やし、そこから女性のリーダーが増えていくのではないかと期待しています。



※「めざまや！ 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、同課へ問い合わせください。

令和5年度

男女共同参画推進事業者を決定

市民交流課(☎21-5513 FAX 21-5522)

市では、男女がともに働きやすい職場環境づくりに努めている市内事業者を募集し、表彰しています。今年度は、「仕事と生活の調和实践賞」は株式会社ミタス伊勢、「特別賞」はパセプションが受賞されました。



※表彰制度について詳しくは、市のホームページをご覧ください。



左から、株式会社ミタス伊勢 脇田さん、パセプション 林さん、藤本副市長

仕事と生活の調和实践賞 株式会社ミタス伊勢常務取締役 脇田 桂介さん

今年度は皇學館大学と連携して、インタビューを行いました。

——店長(男性)が育休取得したときのことを教えてください。

当社では育休などを当たり前に取り得できるように取り組んでおり、店長やパート・アルバイトなど、さまざまな立場の従業員の育休取得実績があります。店長が男性育児休暇を取得できたのも、従業員全体が業務に習熟しているおかげだと考えています。



脇田さん(左)への皇學館大学生(右)によるインタビューの様子

——誰もが働きやすい職場環境づくりの取り組みについて教えてください。

職場環境の改善に取り組む衛生委員会を毎月開催しており、パート従業員の代表者も出席しています。一緒に働く仲間として分け隔てなく意見を聞き、仕事のことやそれ以外のことについても話ができる職場環境づくりに努めています。

特別賞 パセプション代表 林 完治さん

当社では、仕事と家庭生活の両立が長期の雇用につながると考え、職場環境づくりに取り組んでいます。

2カ月に1回、従業員全員との個別ミーティングを実施し、各自の事情や家庭の状況、業務における改善点について把握するようにしています。子育て中の従業員が多いことから、習い事や病院受診などに合わせたシフト設定や、家庭の都合に応じてシフトを見直しています。また、従業員の調理師免許取得にかかる講習受講や受験を業務として認め、費用のサポートも行います。

広報紙
だけじゃ
ない!!

伊勢市から情報をお届け!!

広報広聴課(☎21-5515 FAX 22-9699)

◎伊勢市ホームページ

新着情報や緊急情報、暮らしの情報など、さまざまな場面で役立つ情報を掲載しています。



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

◎広報いせフェイスブック・エクス

伊勢市役所の公式 Facebook・X(旧 Twitter)です。市政に関する情報、まちの話題、各種案内を更新しています。



◎ケーブルテレビ 行政放送

伊勢市役所の公式行政チャンネルです。特集番組やお知らせ番組を放送しています。



◎YouTube 伊勢市役所チャンネル

伊勢市役所の公式 YouTube です。伊勢のまちの魅力を知ることができ、暮らしに役立つ情報を配信しています。



◎伊勢市LINE公式アカウント

伊勢市役所の公式 LINE です。市政情報やイベント情報の配信、行政手続きの案内などを行っています。



その他、市役所各課が運営しているSNSは市のホームページに掲載しています。詳しくは右の二次元コードから確認してください。



みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

11日は健康の日

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)
健康課 (中央保健センター)
☎27-2435 FAX21-0683

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

離乳食教室

離乳食を安心して進めていただくために、簡単でおいしい離乳食作りを栄養士が紹介します。

とき 3月1日(金)、10時30分～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 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)

申し込み 2月15日(木)・8時30分～29日(木)・12時までに、下の二次元コードよりオンライン申請、または電話で健康課へ



★ 健康テラスで 毎月の健康チェックを始めましょう

3月の健康の日は、体組成・ベジチェックに加え、ロコモチェックをプラスし、足腰の元気をチェックします。

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。

とき 3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 午前・午後各50人(30分ごとに各10人)

申し込み 2月15日(木)・8時30分から、下の二次元コードよりオンライン



ン申請、または電話・ファクスで健康課へ

★ 「健康の日」における啓発事業 女性のための健康ヨガ講座

女性は、ライフステージごとに特有の健康課題に直面します。自宅でも簡単に行える運動を日々の習慣に取り入れ、こころも身体も元気に過ごしましょう。

とき 3月11日(月)、13時30分～15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 市内在住の女性

内容 ヨガ・フィットネスインストラクターによるストレッチ体操や運動の実技指導

講師 藤原 由佳里さん

定員 30人程度(先着順)

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)

申し込み 2月15日(木)・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



伊勢総合病院



市民公開講座

無料 申し込み不要

伊勢総合病院 経営企画課(☎23-5111 FAX27-2315)

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、市民公開講座を開催します。

今回は、同病院の整形外科・内科の医師が、それぞれの専門分野の病気や治療について分かりやすくお話しします。

とき 3月9日(土)、9:15～11:30

ところ いせトピア

内容

- [9:15～9:45] 看護師による体脂肪率、血圧測定など(先着20人)
- [10:00～10:45] 講演『骨粗しょう症のお話』塚本 正(整形外科副部長)
- [10:45～11:30] 講演『「一片の悔いなし」という人生にするために～みんなで考える終末期医療～』山崎 晃裕(内科副部長)

※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。

伊勢地区医師会 糖尿病市民公開講座

正しい知識で、減らそう糖尿病 ～肥満とダイエット～

無料 申し込み不要

一般社団法人伊勢地区医師会(☎28-2476 FAX23-6485)

とき 3月3日(日)、14:00～16:00(開場は12:30)

ところ いせトピア

内容

- 「糖尿病劇場」糖尿病と肥満症 ～正しく知って正しく対処～【チームおもてな市 伊勢】
- 基調講演「糖尿病との付き合い方 ～肥満症の克服をめざして～」【後藤資実さん(MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック 院長)】
- 第1幕 糖尿病と食事療法
 - ・講演「食事は量も質も大事 ～カロリーだけじゃない食事の話～」【三澤雅子さん(伊勢赤十字病院 管理栄養士)】
 - ・ストレッチタイム ～楽しく体を動かそう～【健康課】
- 第2幕 糖尿病と運動療法
 - ・講演「肥満症への運動療法の効果と実践方法」【栗原大知(伊勢総合病院 理学療法士)】



知っておくべき健康食品の広告のきまり

健康食品の広告は、「医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)」「景品表示法」「健康増進法」の3つの法令で、規制されています。



● 病気の治療や予防効果の表示は禁止! → 薬機法

健康食品は医薬品ではないので、「がんに効く」「生活習慣病の予防に」「アレルギーを緩和する」「動脈硬化を改善」「糖尿病や高血圧の予防に」「疲労回復」「老化防止」などの表示はできません。

● 顧客を誘引する表示は禁止! → 景品表示法

不当な表示は禁止されています。例えば『1日の食事のうち1食を置き換えるだけの簡単ダイエット! あっという間に-7kg達成』という広告などは、事実かどうか科学的根拠の提出を求められます。

● 虚偽や誇大な表示は禁止! → 健康増進法

健康保持増進効果などを表示するにあたり、著しく事実と異なる表示や、著しく人を誤認させる表示を行っている場合、行政処分の対象になります。

健康食品の摂取は、持病があって薬を飲んでいる人には特に注意が必要です。健康食品を注文する前に、必ず主治医やかかりつけの薬剤師に相談しましょう。

また、初めて購入するサプリは、購入前に調べてみましょう。

内閣府食品安全委員会のホームページでも、健康食品に関する情報発信を行っています。



食品安全委員会
ホームページ



健康維持の基本は「栄養バランスの取れた食事」「適切な運動」「十分な休養」です。
健康食品は補助的なものと考え、食事・運動・休養の質を高めましょう。



(A4サイズ:
・シール版
・ラミネート版)



ステッカーは市のホームページからダウンロードすることもできます。また、必要事項が分かりやすく記載されていれば、独自に作成したものを掲示していただいても構いません。

※数に限りがあります。

対象 市内の事業所

申し込み 3月15日(金)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・ファクスで健康課へ



市では「第2期伊勢市健康づくり指針」および「伊勢市公共施設における受動喫煙防止対策ガイドライン」令和元年度改訂版をもとに、受動喫煙防止対策に取り組んでいます。望まない受動喫煙を防止するため、飲食店や事業所などに掲示する「受動喫煙防止対策ステッカー」を配布しています。ぜひ、ご利用ください。

事業所で「受動喫煙防止対策ステッカー」の活用を!

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

市内のウォーキングコースを紹介①

伊勢のまちを楽しく ウォーキング

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」気軽にできる健康法です。市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

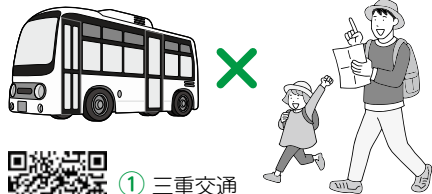


伊勢市労働福祉会館発着 コース ウォーキングマップ No.80

プラス1

公共交通機関を活用し、ウォーキングへ!!

小旅行気分ですウォーキングに出かけてみませんか? 電車やバスを使うことで、ルートや時刻表を調べたり、いつもと違う風景を見たりするため、さらに脳が活性化し、認知症予防にも役立ちます。



① 三重交通 小田橋バス停 時刻表



② 1番乗り場 三重交通 庁舎前バス停 時刻表 (外宮前・宇治山田駅・伊勢市駅行)

③ 2番乗り場 三重交通 庁舎前バス停 時刻表 (内宮前行)



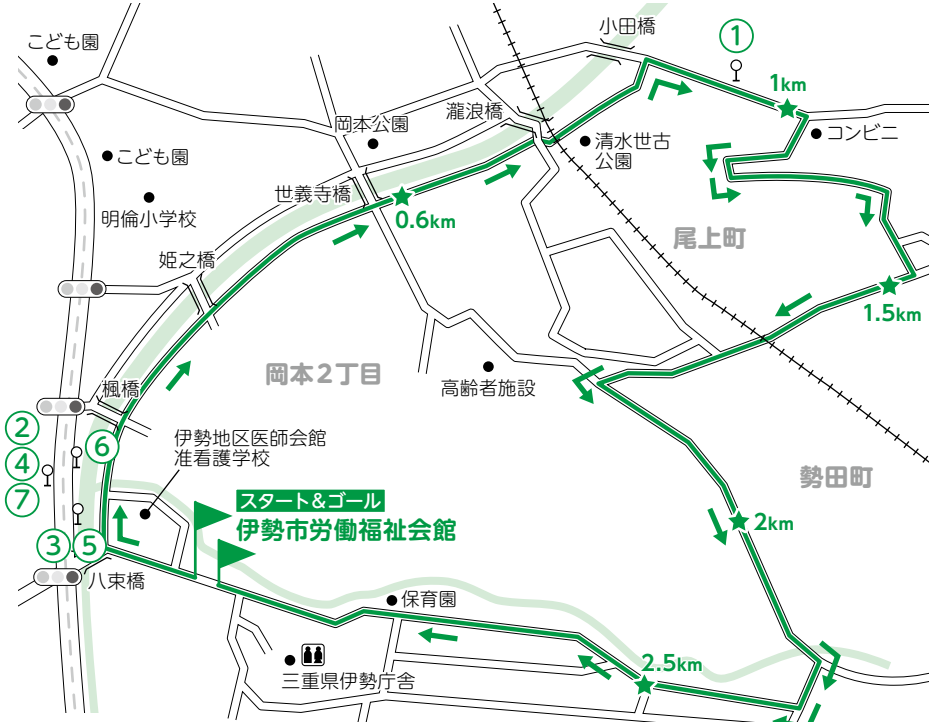
④ 右回り おかげバス環状線 庁舎前バス停

⑤ 左回り おかげバス環状線 庁舎前バス停



⑥ おかげバス 久留留・藤里線 庁舎前バス停 (大倉うぐいす台行)

⑦ おかげバス 久留留・藤里線 庁舎前バス停 (宇治山田駅・伊勢市駅・伊勢市役所正面行)



コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科



三寒四温の季節です。まだまだ冷え込む日もあり、外に出るのが億劫になっていませんか? いつもと違うコースを歩くことで、新たな発見や楽しみが見つかるかもしれません。ぜひ、さまざまなコースに挑戦してみてください!

寒い時期のウォーキングで特に気を付けたいこと

- 寒さや温度変化による血圧の急な上昇などに注意が必要です。事前に体調を確認しましょう。
- 筋肉が収縮して硬くなり柔軟性が低下することで、けがのリスクが高くなります。体が温まるまで十分な準備運動を行いましょう。整理体操もお忘れなく。
- こまめに休憩をとり、汗をかいていなくても水分補給をしましょう。

このコースのエネルギー消費量 体重1Kg当たり **2Kcal**

例えば、体重60Kgの場合 $2\text{Kcal} \times 60\text{Kg} = 120\text{Kcal}$
おにぎり約0.72個を消費したことになります。

※おにぎり1個(100g・具なし)=168Kcalで換算



ウォーキングルート情報

- 運動レベル **きつい** (😓)
- 時間 **約34分**
- 平均心拍数 **約96拍/分**
- 特徴 前半は勢田川を見ながら歩き、後半は閑静な住宅街を歩くアップダウンの多いコース。住宅街や、県伊勢庁舎付近は車の往来に注意が必要

スキマ時間に健康体操を!
ケーブルテレビ行政情報番組 (毎日10時・15時・20時~) 放送中
スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?



市のホームページで動画配信中

いせし健康体操 検索



他のコースは、市のホームページに掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索

イベント掲示板

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。

「御師料理を考察する! 食談会」& 旧御師丸岡邸見学会

NPO法人 旧御師丸岡宗大夫邸保存再生会議・丸岡さん
(☎080-6968-5215 FAX 23-6645)

時 2月18日(日)、**食談会** 12:00~14:00 **見学** 14:00~16:00 **所** 料理旅館おく文(宮町1丁目9-49)・旧御師丸岡宗大夫邸(宮町1丁目9-7) **内** かつて伊勢のまちづくりに尽力した伊勢御師の実像を学ぶとともに、唯一現地に残る旧御師丸岡宗大夫邸の保存再生生活用の理解を、食をテーマに深めます。丸岡家に残る明治天皇ご即位の奉幣使への献立帳などの資料を基に、丸岡正之さん(丸岡家18代当主)から御師邸で繰り広げられた食事の様子のお話を、またいくつかの御師料理を再現してきた奥田守さん(おく文 料理人)から料理についてお話しします。食談会の後は、丸岡邸の見学会を行います **定** 20人(先着順) **料** 3,000円(食事代・資料代) **申** 2月17日(出)までに、電話で丸岡さんへ

2月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(☎23-8838)

時 2月29日(木)、16:00~(第1部)・19:00~(第2部)

所 おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20) **内** [第1・2部とも] 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 **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、チケットぴあにて販売

一色神社例祭奉納能

一色町能楽保存会・石原さん(☎27-0001)

時 3月17日(日)、11:00~15:30 **所** 一色町公民館

内 国の選択式無形民俗文化財である翁舞をはじめ、仕舞・連吟・独吟・舞囃子や、子ども教室参加者による仕舞を奉納します。勝田流通町能楽保存会の仕舞、馬瀬町狂言保存会の狂言も奉納します **定** 50人(先着順)

申 不要

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。

相続登記義務化に伴う無料相談会

三重県司法書士会伊勢支部・木本さん
(☎72-0181 FAX 72-0199)

時 2月24日(出)、10:00~16:00 **所** いせトピア・2階学習室2 **内** 今年4月開始の相続登記義務化に伴う、遺産相続の悩み相談、遺言書の書き方相談、司法書士の紹介など(1人30分程度) **申** 不要

労働・年金市民相談会

三重県社会保険労務士会南勢支部
(☎63-9220 FAX 63-9221)

時 2月27日(火)、13:30~16:30 **所** 市役所東館・5階5-4会議室 **対** 市内在住の人 **内** 社会保険労務士が、労働(経営者・労働者)・年金(老齢・遺族・障害)、健康・雇用・労災保険の相談に応じます **申** 不要

鈴鹿高専春季ものづくり体験教室

鈴鹿工業高等専門学校
(☎059-368-1717 FAX 059-387-0338)

時 3月23日(出)・24日(日)・28日(木)・29日(金) ※時間は日によって異なります。 **所** 鈴鹿工業高等専門学校(鈴鹿市白子町) **対** 中学1・2年生(一部、小学6年生も可) **内** ものづくりが好きな人、プログラミングに興味のある人など、ぜひ参加してください ※詳しくは同校のホームページ(<https://www.suzuka-ct.ac.jp>)をご覧ください **定** 教室ごとに異なる(申し込み多数の場合は抽選) **料** 50円(傷害保険料) **申** 2月9日(金)~26日(月)に、同校のホームページから

春の嘉唱会発表会

嘉唱会・安藝さん(☎・FAX 27-5990)

時 3月2日(土)、9:30~16:00(開場は9:00) **所** いせトピア・多目的ホール **内** カラオケ同好会員による、楽しく歌う発表会 **申** 不要

ソフトテニススクール学生募集

小俣ソフトテニススクール・前山さん
(☎090-5972-1321)

時 4月7日(日)から毎週日曜日(主に午前中に3時間程度)

所 市営庭球場(楠部町89-1) ※応募人数により小俣中学校に変更となる可能性があります。 **対** 令和6年4月時点の小学3~6年生、および初心者の中学生(テニス部に所属している生徒を除く) **内** ソフトテニスの基礎を楽しく学べます **料** 入会金1,500円、会費年額2,000円 ※応募人数により変更となる可能性があります。 **申** 電話で前山さんへ



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

4月15日号 → 2月29日(木) 5月合併号 → 3月15日(金)

※「広報いせ」は月2回発行していますが、5月は合併号とし、情報を1回にまとめてお知らせします。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

令和6年度

「統計の日」標語を募集

企画調整課

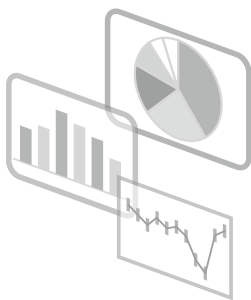
(TEL) 5507 (FAX) 21-5522

総務省では、10月18日を統計の日と定め、皆さんが統計の大切さを知り、調査に協力していただけるように、周知を行っています。その一環として、毎年「統計の日」のポスターなどに使用する標語を募集しています。

条件 自作・未発表のもの(1人5作品まで)

部門 小学生の部・中学生の部・高校生の部・一般の部・統計調査員の部(統計調査員または登録調査員)

応募方法 3月31日(日)(必着)までに、応募用紙により郵送またはEメールで、次の提出先へ
 ・統計調査員の部…同課(〒



※応募用紙は同課にあるほか、市のホームページに掲載しています。
 ※その他、詳しくは市のホームページをご覧ください。

516-8601 岩淵1丁目7-29、☒kikaku-cyo usei@city.ise.nie.jp)
 ・小中高生および一般の部：総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当(〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1、☒toukeinohi@soumu.go.jp)

講座

点訳・音訳奉仕者養成講習会

高齢・障がい福祉課

(TEL) 5558 (FAX) 20-8555

視覚に障がいのある皆さんの読書環境などの向上のため、点訳・音訳の技術を習得する養成講習会を行います。受講後は三重県視覚障害者支援センターや自治体などから依頼の活動(図書や文書の点訳または音訳、広報活動、点

字図書または録音図書の製作など)への協力をお願いしています。

点訳

とき 5月18日(土)・6月15日(土)・29日(土)、13時~15時(全3日間)

対象 全日程に参加でき、引き続き開催する「点訳奉仕者中級養成講習会」に参加できる人

内容 視覚障がいについて、点訳の基礎知識および実技

音訳

とき ①金曜コース：4月12日・26日・5月10日・24日、②土曜コース：4月13日・27日・5月11日・25日

※いずれも10時~15時で、最終日は午前のみです。

対象 音訳の経験がなく、①②どちらかのコースに全日程参加でき、パソコンが使える人

内容 視覚障がい・ボランテニアについて、正しく伝えるための音訳基礎知識、パソコンを使った録音、グループ紹介と活動に向けての案内

共通

ところ 三重県視覚障害者支援センター(津市桜橋2丁目131 三重県社会福祉会館内)

申し込み

点訳は4月12日(金)(必着)までに、音訳は3月29日(金)(必着)までに、申込書を郵送またはファクス・Eメールで同センター(☒center@nieten.jp)へ

※申込書は、同センターにあります。また、同センターのホームページ(☒http://www.nieten.jp)に掲載しています。

※受講料は無料ですが、点訳はテキストと点字器、音訳はテキストが必要で、テキストは受講者が書店・インターネットなどで購入してください。

※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

決算書作成、各種申告書作成、補助金の請求など

悩まないで

消費税インボイス制度の申告相談も行っています。

伊勢青色申告会にご相談を



伊勢青色申告会事務局 伊勢市岩淵1-7-17 伊勢商工会議所2階
 TEL 0596(26)0016



**空家に関する
無料電話相談会**

住宅政策課

(☎21-55597 FAX21-5585)

市内の空家に関する困りごとについての電話相談会を開催します。

とき 2月23日(祝)、9時～13時

内容 空家を持っているが処分したい、隣の空家のことで困っているなど、市内の空家に関する困りごとについて、電話で相談できます。内容に応じて、直接アドバイス、または各種専門家に無料で相談できるよう取り次ぎをします。
※事前申し込み不要です。

**市民ふれあいスポカル
ウォーク(第5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 3月3日(日)、9時30分
(受け付けは9時)

集合場所 旧神社小学校

内容 「勢田川・五十鈴川河口探訪(一色町コース)」(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、7時に開催可否を決定し、中止の場合に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。

※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。



御師を訪ねて世古歩き

**シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢**

(☎28-5105 FAX28-5106)

御師にゆかりのある場所を訪ねて、当時の面影を感じながら山田のまちの世古を歩きます。伊勢ならではの「世古」に名から伝わる当時のまちの様子に思いを馳せる、健康ウォーキング(約4km)です。

とき 3月3日(日)、①13時～14時30分・②15時～16時30分
(いずれも30分前から受け付け)

集合場所 シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・2階展示室

定員 ①②各25人(先着順)
料金 500円(資料代・保険料を含む)

申し込み 2月17日(出)・10時から、電話で同館へ

楽しく子育て

社会教育課

(☎22-7886 FAX23-8641)

津家庭教育研究会の進行で、ゲームやグループワークをしながら、気軽に話し合える雰囲気の中で保護者同士が子育ての悩みや不安を共有

し、家庭における教育の大切さを学びます。入園・入学・新学年を迎える前の春休みのひと時を一緒に過ごしませんか。

とき 3月27日(祝)、①10時～11時30分・②14時～15時30分
ところ 御園公民館・2階講堂(御園総合支所併設)

対象 子育て中の人(子どもと一緒に参加可)
※託児はありません。

定員 ①②各20人(先着順)
申し込み 2月15日(休)・8時30分から、下の二次元コードよりオンライン申請



手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課

(☎21-55558 FAX20-85555)

【なるほど】



右手指を顎につけ、前に伸ばした人差し指を左へ2回振ります。

※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



アットホームな雰囲気のなかで、海外へと視野が広がる感動を体験してみませんか。幼稚園、小学生、中学生、高校生、大人対象の楽しいレッスンを開催いたします。ヒアリングやコミュニケーションを熱心に取り込みます。

街角英会話 生徒募集

(Street Corner English) 英会話、英語

場所 伊勢市桶部町76-18
日時 月曜日から土曜日 9:00~21:00
各授業の人数は二人から。
月謝 ￥7000~8000
連絡先 久美子 ダーナ 0596-28-2900
e-mail jdhaene25@gmail.com
講師 Jan D' haene (マサチューセッツ大学卒業)

クミミュージック

パーティー、結婚式、イベント、コンサートでの演奏承ります!
(持ち込みシンセサイザー奏者、オルガニスト、ピアニスト)
出張エレクトーン・ピアノ指導も承ります!
久美子 ダーナ
(大阪芸術大学 音楽学科卒業、ヤマハエレクトーン・ピアノ演奏、指導資格取得)
連絡先 e-mail kumimusic29@gmail.com
tel 080-9272-9734

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！



令和5年度

二十歳のつどい

社会教育課 (☎22-7886 FAX 23-8641)

1月7日に、成人の日にちなみ、シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢で「伊勢市二十歳のつどい(成人式)」を開催しました。今年は市内で1,087人が晴れの日を迎え、そのうち984人が参加しました。皆さんのこれからの活躍を期待しています!!



二十歳の誓い



実行委員の皆さん



全員でじゃんけん大会

二十歳のつどい実行委員の取り組み



はたちしんみちプロジェクト ～中心市街地における商店街の活性化～



若者の地域参画のきっかけづくりを目的に、伊勢市出身の二十歳を中心に構成される「有志団体アイズ」と実行委員会が連携し、若者にしんみち商店街に来てもらい盛り上げるために「写真スポット」の作成や「キッチンカー」の誘致を行いました。

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、民間業者に委託をして運営しています

広報いせ 第363号

発行日/令和6年2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。



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ための文字を使用しています。