

伊勢市の情報をお届けします

市の花
ジングウ
ツツジ

令和6年
(2024年)

3月1日号
No.364



いせ



特集

スマートシティで よりよい生活を

Topics

- 令和5年火災・救急・救助の概況 P9
- 市内文化施設の企画展 P11
- 健康なんでも相談室 P15
- 戸籍の証明書取得や手続きが便利に! .. P16

特集

スマートシティで よりよい生活を

デジタル政策課 (☎ 21-5569 FAX 21-0424)

スマート
シティって
何だろう？



伊勢すまこさん



難しそう？



すまこの孫
伊勢すまほんくん

「スマートシティ」という言葉にどんなイメージがありますか？

「なんだか難しそう」「イメージが湧かない」と思う人も多いのではないのでしょうか。

そこで、伊勢市では、伊勢市LINE公式アカウントでスマートシティに関するアンケートを実施しました。

スマートシティという言葉聞いたことがある？

全く聞いたことがない。

23.1%

19.6%

聞いたことがあり、
内容も知っている

スマートシティについて
知らない人が8割以上

57.4%

聞いたことはあるが、
詳しくは知らない

カンタンに
わかりやすく
見ていこう！



スマートシティになると どんな良い事があるの?



スマートシティってなに??

デジタル化されたさまざまな情報をAI(人工知能)などの最新技術を使い分析したり、設備や機械を遠隔でコントロールしたりすることで、**企業や市民の利便性を高め、快適に暮らせるまち**のことです。



スマートシティが進むと私たちの生活はどう変わるの??

便利で快適!

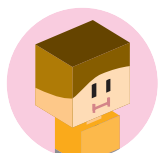
キャッシュレス決済が広がることで、現金を常に持っている必要がなくなります。レジで財布からお金を取り出したり、お釣りをやりとりしたりする手間がなく、スムーズに会計をすることができます。

地域社会へ参加しやすく! 安心で安全に!

スマートフォンなどで、皆さんが欲しい情報が、すぐに入手できるため、地元のイベントやニュースを知る機会が増えます。また、防災や防犯情報が、すばやく、分かりやすく届くことで、安心で安全に暮らせるようになります。

行政サービスがより便利に!

行政手続きのデジタル化により、市役所に行かなくても手続きができるようになります。



スマートシティ、DX、デジタルって? 私たちの周りにはどんなものがあるの?

普段何気なく使っているスマートフォンやドライブレコーダーなどもデジタルです!このように、デジタル技術が私たちの生活に広まり、良い方向に変化することをDX(デジタルトランスフォーメーション)と呼びます!



スマートフォンは難しそうだから置いていかれないか心配。

伊勢市では、スマートフォン教室を開催するなど、デジタルに不安を感じる人へのサポートをしていきます。



伊勢市デジタルコーディネーター その ひろかず 園 博一(写真中央)

NECから伊勢市へ出向し、伊勢市デジタルコーディネーターとして、DX関連の助言を行うなど、市のスマートシティ推進に携わっています。

※令和5年7月1日、伊勢市と日本電気株式会社(NEC)が、「地域活性化起業人制度による派遣に関する協定」を締結。



伊勢の

実はもう始まっています スマートシティ



ポイント①

24時間365日 オンラインで手続きができます

順次拡大中! 伊勢市スマート申請!

インターネットを使いスマートフォンなどから約80種類の申請や届け出を行うことができます(令和6年2月現在)。

すでに5万件以上の利用実績!

例えば、このような手続きがあります。

証明書の交付申請

- 戸籍・住民票の証明
- 税の証明



給付金の申請

- 出産応援給付金
- 子育て応援給付金



みんなはじめているのね!



暮らしの手続き

- 病児保育の登録
- 空き家バンクの登録
- 犬の登録事項変更
- お悔やみ手続き



その他

- 研修・講習・各種イベントの申し込み、アンケート
- マイナンバーカードの受け取り予約
- 後援名義の申請
- パブリックコメントの受け付け



申請できる一覧はこちらから



スマホで簡単!

4ステップでできる伊勢市スマート申請

戸籍・住民票の証明の場合

1 情報を入力



二次元コードをスマホで読み取り、手続きサイトに必要な情報を入力

2 電子署名



マイナンバーカードを専用アプリで読み取り電子署名

3 支払い



お知らせメールが届いたらクレジットカードで支払い

※申請の翌営業日通知

4 受け取り



郵送される証明書を受け取り

※お支払いの翌営業日発送

詳しい手続きの仕方はこちら



※手続きによって手順や必要日数が異なることがあります。

ポイント②

伊勢市の公式LINEで市役所が身近に!

伊勢市では、市役所を身近に感じていただくため、市LINE公式アカウントで行政情報をタイムリーに発信しています。防災情報やイベント情報など日々の役立つ情報を発信しているので、ぜひ友だち追加をお願いします。

伊勢市 LINE 公式アカウント



キッズ☆もっとテラス 交流ひろば 「あそびーな」

利用予約や予約状況の確認・キャンセルができます。



有料粗大ごみ収集申し込み

これまでの電話予約に加え、24時間いつでも予約ができます。



ごみチャットボット

収集日の確認や粗大ごみの処理方法などの案内をしてくれます。

水道開閉栓

水道の使用開始・中止(水道開閉栓)が申請できます。

LINEで相談

窓口や電話などで相談しづらい時に、福祉に関する困りごとを相談できます。

一時保育予約

一時保育の利用登録や予約の申し込みができます。

防災無線

避難情報や津波警報など防災行政無線でお知らせする情報が届きます。

ポイント③

さまざまな分野でスマートシティ進行中!

伊勢市 ITパスポート取得 支援補助金

情報処理に関する基礎知識を習得していることを証明するITパスポート試験合格者に対して、受験に係る経費の一部を助成しています。
※支給には条件があります。

詳しくは
こちらから



マイナポータル

マイナンバーカードを使ったさまざまな行政の手续やお知らせの確認がオンラインで24時間可能です。

- 診療・薬剤・医療費・健診情報の確認
- 年金記録・見込額の確認 (ねんきんネット) など

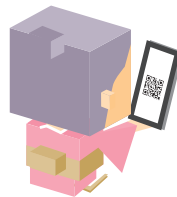
マイナポータル
ホームページ



窓口での支払いを キャッシュレスで

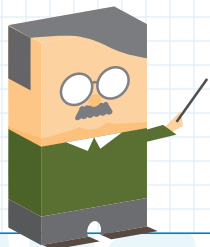
戸籍住民課・課税課・3総合支所での証明書等発行の手数料や一部スポーツ施設の利用料の支払いにキャッシュレス決済が利用できます。

支払いができる
対象料金



スマートシティ伊勢推進構想近日公開

伊勢市では、外部の有識者や関係機関と連携し、スマートシティの実現に向けて、基本理念や取り組みの方向性などをまとめたスマートシティ伊勢推進構想を策定します。皆さんと共により良いスマートライフを!



ポイント④

休日のプチ旅行に出かけませんか?

伊勢志摩の旅行がスマート化!

伊勢市・鳥羽市・志摩市・明和町・南伊勢町の各施設や公共交通機関を便利にお得に利用できるサービス「ぶらりすと」。デジタルマップでの情報検索やデジタルクーポンの利用などができます。

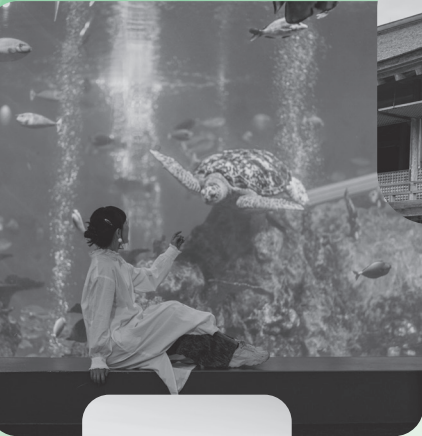
詳細は
6ページを
見てね



5市町合同記事

伊勢市・鳥羽市・志摩市・明和町・南伊勢町

2024年3月12日
スタート!



スマホひとつでお得に伊勢志摩

ぶらりすと

観光誘客課 (☎21-5565 FAX21-5651)

便利で快適なサービスがはじまります。

伊勢志摩の旅が
もっと、ずっと楽しくなる!



「ぶらりすと」なら、スポット検索やルート検索、チケットの購入・利用からクーポンまで、いつでもどこでも、ぜんぶスマホひとつでサクッと簡単にできます!

詳しくはホームページへ
アクセス!
※3月1日に公開予定



伊勢志摩の 事業者の皆さまへ

デジタルマップ登録数
800件超え!

登録料
無料

「ぶらりすと」参加事業者

募集中!

登録もWEBで簡単!
詳しくはこちら



便利で快適な伊勢志摩の新しい観光サービス
「ぶらりすと」は、地域が一体となって

観光客に利便性が高く分かりやすい周遊促進と、
観光消費額の拡大に繋がる事業を行うことを目的としています。

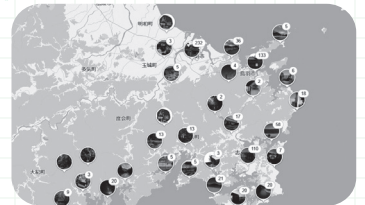
「ぶらりすと」が運営するWEBサービスの一つ、マップ内ではデジタルクーポンを表示することで、集客に繋げていきます。このサービスへの登録事業者は、ニーズの把握や新規客獲得、リピート促進に活かせる、さまざまな顧客情報を取得することができます。

事業をサポート! 2大メリット

メリット 1

デジタルマップの登録で店舗のPRに!

店舗住所、画像(最大10枚)、施設の紹介文などを設定できます。カテゴリーやエリア別で簡単に検索でき、ルート案内も表示されます。



メリット 2

デジタルクーポンの登録で
顧客データを取得!

クーポン利用時に入力される顧客の属性データは、リアルタイムで事業者が閲覧できます。また、クーポンの利用回数の制限も可能です。

[問い合わせ] 公益社団法人 伊勢志摩観光コンベンション機構 (☎44-0800)

デジタルチケット販売の参加事業者も随時募集! 新規客・リピート客の獲得にご活用ください。

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(絵本や紙芝居などを使わずに語るおはなし会)

あかちゃんえほんのじかん

時 3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 3月24日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「流浪の月」(150分) 原作: 凧良ゆう 監督・脚本: 李相日
出演: 広瀬すず、松坂桃李、横浜流星 ほか ※敬称略
定 40人(当日先着順)

春休み子ども映画会

時 3月31日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・視聴覚室 内 「若おかみは小学生!」(アニメ・94分)
定 40人(当日先着順)

小俣図書館



☎ 29-3900 開館時間 9時～19時
FAX 29-3902 休館日 毎週火曜日、第2金曜日

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会
時 3月14日(休)、11時～ 定 10組(先着順)
申 3月6日(休)・9時から、直接または電話で同館へ
②たんぽぽおはなし会 時 3月9日(出)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 時 3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 3月23日(出)、15時～ 所 2階・会議室
対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 おはなしの後、紙で「リバーシブルずし」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 3月16日(出)、15時～ 所 2階・視聴覚室
内 「星新一の不思議な不思議な短編ドラマ1」(ドラマ・60分)
星新一原作の「ボッコちゃん」など4作品を上映します
定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)

伊勢図書館リサイクルフェア

時 3月9日(出)・10日(日)、9時15分～15時 所 2階・視聴覚室
内 保存期間を過ぎた雑誌や図書をリサイクルします
※9日(出)は8時45分から9時まで同館裏駐車場、9時以降は2階・視聴覚室前で整理券を配布し、順次入場していただきます。
※3月9日(出)・10時45分までは冊数制限を行い、1人10冊まで(うち雑誌は5冊まで)とします。
※状況によっては、入場人数・滞在時間の制限をさせていただきます。
※本の補充はありません。

図書館deレッスン

髪の毛のことで知ってみよう!

時 3月17日(日)、11時～(1時間程度) 所 2階・視聴覚室
対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 髪の毛のことでどれくらい知ってる? 現役美容師さんから寝ぐせの直し方やヘアアレンジなどを教えてもらっちゃおう! 髪の毛の絵本も読むよ!
講師 立橋香那さん(Stir 副代表) 定 10組(先着順)
申 3月2日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

赤ちゃんといっしょ!

ブックスタートおはなし会

時 3月20日(祝)、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に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 3月3日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

わくわくストーリーテリングおはなし会

時 3月24日(日)、11時～ 所 2階・会議室
対 子ども～大人までどなたでも
内 想像をふくらませて、耳で楽しむおはなし会です。楽しい手あそび歌もあります
定 20人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

図書館探検2023年度

ドラゴンと行く図書館にねむるお宝をさがせ!!

時 3月30日(出)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・会議室
対 小学生(子どものみの参加となります)
内 普段見ることのできない図書館の裏側を探検します
定 10人(先着順)
申 3月2日(出)・9時から、直接または電話で同館へ

春休み図書館お手伝いし隊 隊員募集

時 ①説明会…3月10日(日)、14時～ ②お手伝い期間…3月23日(出)～31日(日)の中で都合の良い3回(26日(火)をのぞく)、各日14時～15時 所 ①2階・会議室 ②小俣図書館内
対 小学4年生～高校3年生(令和6年3月現在)
内 書架の整理や本の修理など、小俣図書館で簡単なお手伝いをしていただきます(図書館のエプロンを着けての作業です)
定 6人(先着順)
申 3月1日(金)・9時から、直接または電話で同館へ

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。



産後ママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

- とき** 4月15日(月)、10:00~11:00
ところ ママ☆ほっとテラス(MiralSE内 健康福祉ステーション・6階)
対象 おおむね1~4カ月児とお母さん
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 3月1日(金)・8:30から右の二次元コードよりオンライン申請、または電話で健康課へ



離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

- とき** 3月22日(金)、13:30~14:30
ところ ハートプラザみその
対象 市内在住の乳児(生後4~6カ月)の保護者
内容 離乳食(初期~中期)の話・試食
定員 15人(先着順)
持ち物 筆記用具
申し込み 3月1日(金)・8:30~21日(内)・12:00に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



パパとママの教室

- とき** 3月24日(日)、①9:15~10:20 ②10:45~11:50
ところ ママ☆ほっとテラス(MiralSE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 各4組程度(先着順)

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

- 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。

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 (MiralSE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	二見老人福祉センター
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)	3月5日(火)	9:30~11:00	中央保健センター (MiralSE内 健康福祉ステーション・5階)
	3月12日(火)	9:30~11:00	ハートプラザみその
	3月19日(火)	13:00~14:30	小俣保健センター
	3月26日(火)		
受け付けは3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・心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)]	3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 (MiralSE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 (MiralSE内 健康福祉ステーション・6階) (☎63-5488)
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) (☎21-5713 FAX21-5555)
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 (MiralSE内 健康福祉ステーション・5階) (☎63-5444 FAX21-0683)

生活にお困りの家庭に

学用品費・給食費などを援助

学校教育課 (☎22-7879 FAX23-8641)

市立の小中学校に通う子どもがいる家庭で、かつ経済的に困りの家庭に対し、学用品費・給食費などの一部を就学援助費として支給しています。

対象 世帯の合計所得金額が、平成25年8月の生活扶助基準見直し前の生活保護基準額の1.5倍以内の家庭、または1.5倍を超えているが、特に教育委員会が必要と認められた家庭

伊勢市就学援助制度の所得基準 (参考)

家族構成(年齢)	世帯の合計所得金額	【参考:会社員などの場合】 世帯の合計年間収入金額
2人(32・8歳)	約193万円以下	約302万円以下
3人(36・32・7歳)	約260万円以下	約393万円以下
4人(36・32・9・5歳)	約302万円以下	約445万円以下
5人(43・38・14・10・8歳)	約403万円以下	約572万円以下

- ・上表の所得基準は世帯を構成している人数や年齢などによって異なりますので、おおよその目安にしてください。
- ・合計所得金額とは、年間収入金額から給与所得控除などの必要経費を差し引いた額です。
- ・給与所得または公的年金などに関する所得がある場合は、所得金額から10万円を控除した額を所得金額とします。

申し込み 各市立小中学校へ

※援助を受けるには、毎年度申請が必要です。
 ※新入学児童生徒学用品費の入学前支給の認定を受けた人は、再度申請する必要はありません。5月以降に学用品費などを支給します。

令和5年 火災・救急・救助の概況 (速報値)

火災

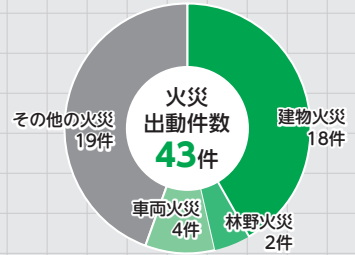
消防本部 予防課(☎25-1268 FAX) 29-0134)

火災出動件数は43件

令和5年中に発生した火災出動件数の内訳は右グラフのとおりで、最も多かったのが「建物火災」の18件でした。

火災による
死傷者数
死者 0人
負傷者 1人

火災種別の件数



救急

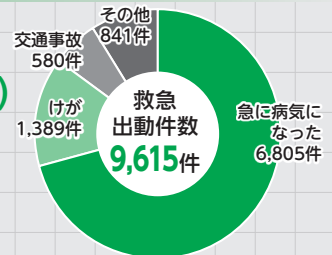
消防本部 消防課(☎25-1216 FAX) 29-0134)

救急出動件数は9,615件(1日平均26件)

令和5年中の救急出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち8,849人を医療機関へ搬送しました。



救急種別の件数



救助

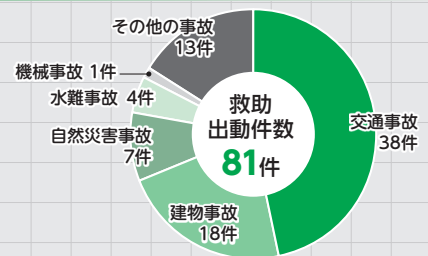
消防本部 消防課(☎25-1216 FAX) 29-0134)

救助出動件数は81件

令和5年中の救助出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち救助を必要とした53人を救助しました。



救助種別の件数



3月1日(金)～7日(木)
春季全国火災予防運動
を実施

消防本部 予防課
(☎25-1268 FAX) 29-0134)

令和5年度 全国統一防火標語
「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

住宅防火
命を守る10のポイント

4つの習慣

- ☆ 寝たばこはしない・させない
- ☆ ストープ周りの片付けを
- ☆ コンロ(火のそば)から離れない
- ☆ コンセントの清掃

6つの対策

- ☆ 安全装置付き機器の使用
- ☆ 住宅用火災警報器の点検・交換
- ☆ 防火品の使用
- ☆ 消火器の設置・使用方法の確認
- ☆ 避難経路の確保と避難方法の確認
- ☆ 地域ぐるみの防火対策

※住宅火災による死者の約7割が高齢者です。

「住宅火災」から命を守る

命を守る



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 伊勢市岩渕 1-7-17 伊勢商工会議所 2階
TEL 0596(26)0016



令和5年度

住民税均等割のみ課税世帯への給付 低所得の子育て世帯への給付金加算

臨時特別給付金室(市役所東館・2階) ☎63-6756 FAX 21-5555

① 住民税均等割のみ課税世帯への給付

物価高騰による家計への負担を軽減するため、家計への影響が大きい低所得世帯への給付について、先に実施している非課税世帯への給付対象とならなかった令和5年度住民税均等割のみ課税の世帯を対象に実施します。

対象世帯 令和5年12月1日において伊勢市に住民登録があり、令和5年度住民税均等割のみ課税の世帯

(ただし、別世帯の課税者の親族等に世帯全員が税法上の扶養に入っている場合は、対象外)

支給金額 1世帯あたり10万円

申請方法 対象となる世帯宛てに、2月上旬に支給要件確認書などの案内通知を送付しています。必要事項を記入し、必要な添付書類とともに、提出期限までに返信用封筒で返送してください

② 低所得の子育て世帯への給付金加算

対象世帯 令和5年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯(上記①の世帯)のうち、令和5年12月1日において同世帯に18歳以下の児童(平成17年4月2日生まれ以降の児童)が属する世帯

支給金額 児童1人あたり5万円

申請方法

- ・住民税非課税世帯で子育て世帯に該当する場合は、2月中旬に支給通知書を送付しており、内容に変更がなければ請求のための手続きは必要ありません。
- ・住民税均等割のみ課税世帯のうち、同世帯に18歳以下の児童が属する場合は①の案内に加え、同給付金加算の案内を同封しています。

その他、詳しくは市のホームページをご覧ください。



申請期限 迫る!
3月8日(金)まで

事業者の皆さんへ

伊勢市中小企業者 物価高騰支援金

中小企業者物価高騰支援金事務局
(伊勢商工会議所内) ☎63-6090

伊勢市中小企業者物価高騰支援金の申請期限は、3月8日(金)必着です。申請期限を過ぎると受け付けできませんので、早めに手続きをお願いします。

対象 令和5年12月1日以前から伊勢市に住民登録を有する個人事業者または市内に登録上の本店を有する法人であって、支援金受領後も事業継続の意思がある中小企業者など

交付額 個人事業者… 一律3万円
法人… 一律5万円

申請方法 3月8日(金)(必着)までに、申請書・必要書類を電子申請(市のホームページから)または直接・郵送で、伊勢商工会議所(〒516-0037 岩淵1丁目7-17)へ

※その他の申請要件など詳しくは、申請要領をご覧ください。
※申請要領・申請書は、伊勢商工会議所・市役所商工労政課・3総合支所・9支所にあります。また、市のホームページに掲載しています。

※この支援金は業種を問わず、個人事業者を含む市内の中小企業者が対象となります。(対象者への個別通知はしていません。)



伊勢警察署だより

伊勢警察署 ☎・FAX 20-0110



ミーポくん

子どもの非行・犯罪被害防止

子どもを非行から守るために

- ◆家族での会話や、だんらんは最も大切です。子どもとの対話を大切にしましょう。
- ◆子どもが夜遅く出歩いている、たばこを吸っているなどの姿を見掛けたら、積極的に声を掛けるなど、「地域の力」で子どもを非行から守りましょう。

◆夜遊びなどの生活態度の変化は非行の兆しです。子どもが問題行動を起こしても目をそらさず、向き合いましょう。

子どもをネット犯罪から守るために

インターネットを悪用した犯罪に子どもが巻き込まれる例が後を絶ちません。ここ数年は、出会い系サイトに関する犯罪の他に、SNSサイトなどのコミュニティサイトを悪用し、子どもの心身を狙う重大な犯罪が発生しています。

有害な情報が氾濫しているインターネット上には、「相手の顔が見えない」「情報が拡散し、削除がほぼ不可能」「情報により個人が特定される場合がある」などの危険な特性があります。

子どもにインターネットを安全に利用させるためには、家庭で利用ルールを作り、見守ることが重要です。また、フィルタリング機能(有害サイトのアクセス制限)は必ず利用し、子どもを犯罪から守りましょう。

令和6年度 **園児募集**

中島こども園

くわしくはHPで→



◆ **保育園部 (2歳児2~3名募集)**

興味・関心のおありの方
お問合せは ☎28-2438

園見学へ...
いつでもどうぞ!

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
以外他項目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。※費用には例外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告とは令和5年12月時点のものです。

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
(12/31~1/3は除く・大晦日休日の休業や臨時
休業もございます。詳細はHPをご覧ください)

0120-272-782



事務所 松坂屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅

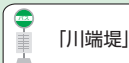
詳細は→ <https://www.kokoro.law>

広告

市内文化施設の企画展

伊勢×相模原 尾崎号堂記念館合同企画展 憲政擁護運動と尾崎行雄

事前申し込み不要



尾崎号堂記念館 (☎22-3198 FAX 22-3248)

神奈川県相模原市には、伊勢市と同名の尾崎号堂記念館があります。これまでも2つの館では共同研究を行ってきましたが、このたび合同企画展を開催することになりました。ぜひお越しください。

と き 3月2日(土)～31日(日)、9:00～16:30
(月曜日は休館)

ところ 尾崎号堂記念館・展示室情報コーナー

内容

今年は尾崎行雄が議会政治史上に残る「桂内閣弾劾演説」を行ってから111年目の年にあたります。「議会政治の父」・「憲政の神様」と称される尾崎行雄が行った憲政護憲運動とはどのような出来事であったのか、第三次桂太郎内閣を倒閣に至らしめた第一次護憲運動を中心に展示します。

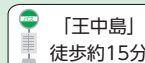
料 金 大人100円(常設展共通、高校生以下は無料)

※毎月第3日曜日は無料です。

※小中学生の学習に付き添いの大人は無料です。

山田奉行所記念館企画展

事前申し込み不要



山田奉行の足跡(1)

山田奉行所記念館 (☎・FAX 36-8833)

と き 3月1日(金)～31日(日)、9:00～16:00
(火曜日は休館)

ところ 山田奉行所記念館

内容

歴代の山田奉行は、山田三方会合・宇治会合の上であって、ご遷宮の造宮奉行・神宮の守護、神領の公事・裁判、鳥羽港に入りする船舶の点検などの職務を遂行しました。その仕事ぶりは、歴代48人それぞれ異なるものでした。

今回は「山田奉行の足跡」の第1弾としてその中から2人の奉行、大岡能登守忠相と秋山安房守正光の人間性を中心に紹介します。



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・エックス

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。

Facebook



X(旧Twitter)



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。

詳しくは下の二次元コードから確認してください。



広告

イメージキャラクター
アキヨシくん



株式会社
AS110 AS設備工業
水廻りのトラブル

「安心修理」

お見積無料

<http://www.as110.co.jp>

〒516-0012 三重県伊勢市通町42-1 AS110ビル

水道110番 0120-454-110

よい工事 110番



水道・蛇口の漏れ



蛇口からの水漏れ。
接続部分からの水漏れ。

基本料金

(税別) **¥6,000**

トイレのトラブル



流れが悪い。つまりている。タンクから
チョロチョロ音がする。水の流れが悪い。

基本料金

(税別) **¥6,000**

みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

健康課(中央保健センター) (☎27-2435) (FAX)21-0683

申し込み・問い合わせ(8時30分~17時15分)

11日は健康の日

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。



★がついている事業のうち、3月15日(金)までの実施分は、伊勢市健康マイレージ対象です。

★ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画ウォーキング大会

ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に歩きましょう。

とき 3月15日(金)、13時30分~15時30分(受け付けは13時)

集合場所 旧沼木中学校(上野町823)

対象 市内在住の人

内容 「沼木 横輪川と米山新田コース(距離5.0km)」のウォーキング

定員 30人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲

★みんなdeいせし健康体操

み物、タオル、運動のできる服装・靴
申し込み 3月1日(金)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
※雨天時は中止とします。(開催可否を当日12時30分に決定)

とき 3月4日(月)・18日(月)・25日(月)、9時~9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 市内在住の人

内容 いせし健康体操普及推進員とともに、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

★ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限 左表のとおり
対象 市内在住の人
テーマ おもてなし料理
参加費 400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 2月26日(月)・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

ヘルスメイト料理講習会

とき	ところ	定員(先着順)	申込期限
3月15日(金)	ハートプラザみその	20人	3月7日(木)
3月19日(火)		20人	3月11日(月)
3月21日(木)	小俣保健センター	20人	3月13日(火)

※いずれも時間は、9:30~13:00です。

3月1日~8日は女性の健康週間
知ってほしい!
女性の健康パネル展

「女性の健康週間」は、女性が生涯を通して健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことを総合的に支援する運動の週間です。

女性には乳房や子宮・月経に関連する病気や更年期症状など、女性特有の健康課題があり、その対策が重要です。「女性の健康週間」をきっかけに自分自身の健康を見つめ直しましょう。

市ではこの期間に合わせて、女性の健康に関するパネル展を行います。ぜひお立ち寄りください。

とき 3月1日(金)~29日(金)、8時30分~17時(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 中央保健センター・健康テラス(Miraise内 健康福祉ステーション・5階)
※来場者には「女性のための健康ガイド」を進呈します。



広告

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



伊勢駅前事務所 [三重弁護士会所属]

弁護士法人 愛知総合法律事務所

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

愛知県本部、各支所合わせて弁護士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

☎ 0596-20-3010

受付時間: 平日 9:30~17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

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

3月は自殺対策強化月間

～大切な人とつながり、つなげよう～

自殺の背景には、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな要因があります。この要因の重なりや悪循環から、その多くは、死んで全てを終わりにするしか方法がないと考えてしまう程の、危機的な状態にまで追い込まれた結果であることが分かってきています。

いつもと違う様子に気づいたら声をかける、話を聴く、必要な支援につなぐなど、身近な人のこころの声に耳を傾け、あなたの気づきを自殺予防につなげていきましょう。そして、人が人を大切に思う、その思いをつなぐことで、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指していきましょう。

身近な人のいのちを救うために大切なこと

その1 気づき声をかける

周囲にいつもと違う様子の人はいませんか？
気づいたら勇気を出して声をかけましょう。



その2 じっくり聴く

辛い気持ちや苦勞をねぎらいましょう。助言や結論を急がず、受け止めましょう。



その3 つなぐ

相談や専門機関への受診が安心してできるようにサポートしましょう。



その4 見守る

専門機関へつないだ後も寄り添い支えましょう。



その5 抱え込まない

相談を受けた人もひとりで抱え込まず相談することが大切です。



ひとつでも、

あなたにできることから…



ひとりで悩まず相談を

◎こころの健康づくりに関して、詳しくは市のホームページに掲載しています。



こころの健康づくり 伊勢市 [検索](#)

- うつ病や依存症、ストレスなどこころの健康やケアに関する情報
- 電話・SNS・チャットなど、こころの相談窓口

こころの健康づくりに関する企画展示

こころの健康づくりに関するパネル展示や関連図書を紹介などを行います。ぜひお立ち寄りください。

と き 3月1日(金)～31日(日) (休館日を除く)

ところ 伊勢図書館・小俣図書館

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 (Miralse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)	
3月12日(火) 3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)	
3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、FAX 21-0683)
②伊勢保健所(☎ 27-5137、FAX 27-5253)
③伊勢保健所(☎ 27-5148、FAX 27-5253)

総務省消防庁 全国版救急受診アプリ「Q助」

症状の緊急度をすばやく判定！救急車を呼ぶ目安にしてください。

[Q助](#) [検索](#)



休日・夜間応急診療所(八日市場町)

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

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

※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。
※感染症対策を実施しながら診察を行っています。
※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。臨時休診の場合は、市のホームページ・ケーブルテレビなどでお知らせします。

■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。
<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月30日～1月3日)、
8:00～翌日8:00(24時間)
電話番号 ☎ # 8000、☎ 059-232-9955

低カロリー・バランス食

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

家庭で実践



朝ごはん
レシピ



焼かない“フレンチトースト”

材料【1人分】

- 食パン(6枚切)……1枚
- はちみつ ……………小さじ1
- ① ●卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① Aを合わせて、よく混ぜる。耐熱皿に流し入れる。
- ② 食パンを8等分する。隙間を空けて①の上に並べ、卵液を染み込ませる。(途中で裏返すとよい)
- ③ ふんわりとラップをかける。**ここまでを前日の夜にしておくとう便利!**
- ④ 電子レンジ(600w)で2分程加熱する。
- ⑤ はちみつをかける。

1人分の栄養価

300 kcal ●たんぱく質 13.6g ●脂質 9.7g
●炭水化物 38.9g ●塩分 1.1g

朝ごはんの役割



春から新生活が始まる人も多いと思います。
朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう!

脳を活性化・活動的になる・生活リズムを整える・便秘の予防・肥満の予防・糖尿病の予防

理想の朝ごはん

できる範囲でOK!!

主食・主菜・副菜をそろえましょう!!

主菜

体をつくる、たんぱく質源になる。



他

カルシウムや、水分の補給をする。



主食

脳や体を動かす、エネルギー源になる。



副菜・果物

体の調子を整える、ビタミン源になる。

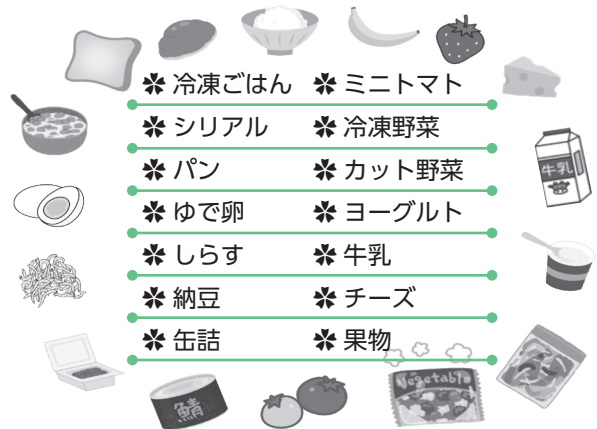


朝ごはんを食べていない人は、主食だけでも構いません。
毎日同じメニューでもOK!! 何か食べる習慣をつけることから始めましょう!

おすすめ食材

調理工程が少ない!

ストックしておくとう便利な食材を紹介します。



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 🔍 →



伊勢の雨漏りお任せ!

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!

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



「相続手続」

相続手続きについてお困りの方、お気軽に

ご相談ください。(土日、夜間も対応可)



行政書士やまぐち事務所

伊勢市小俣町明野290-8 電話 65-5282



広告

お答えします!

健康に関する素朴な疑問



伊勢総合病院
内科 総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師

健康なんでも相談室

市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えします。ぜひ、皆さんの生活にお役立てください。

質問 内臓脂肪を減らす市販薬を飲み続けると体重も減るのでしょうか?

回答 減るかもしれませんが、食事・運動療法との併用が必須です。



肥満は現代人の課題

古来から、食糧の安定供給は人類にとって最優先事項でした。飢餓状態で低血糖になれば命に関わるため、私たちの体には、とにかく低血糖にならないように血糖値を上げるためのホルモンが数多く備わっています。そう、人類は常に低血糖と闘ってきたのです。

ところが現代では、一部の途上国を除いて、特に先進国では食糧不足に悩まされることはほとんどありません。むしろ、過食(食べ過ぎ)によるさまざまな健康障害が社会問題化しています。中でも肥満は、高血圧、糖尿病、痛風、心筋梗塞、脳梗塞、脂肪肝、腎臓病、睡眠時無呼吸など、さまざまな健康障害を引き起こすと言われており、肥満解消は現代人にとって喫緊の課題と言えるでしょう。



肥満を解消するために

肥満の解消…言うのは簡単ですが実際に行うのは難しく、食べ過ぎずに運動すれば痩せることは分かっている、何か他にもっと楽な方法がないのかと考えてしまうのが人間ですね。肥満かどうかの指標には BMI* という指標を使いますが、例えば、肥満解消に効果があるとされる漢方薬の防風通聖散は、さまざまな研究で

*BMI = Body Mass Index の略。体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗で計算する。日本肥満学会では BMI 18.5~25 未満が普通体重とされる。

肥満患者の BMI を有意に低下させる効果が示されています。ただし、その研究で効果があったとされた人たちは、防風通聖散だけでなく食事療法と運動療法も併用していたので、薬だけ飲めば痩せた、というわけではなさそうです。

近年、GLP-1 作動薬という糖尿病治療薬が「肥満解消に効果がある」と多くの人の関心を集めました。ただし、そのあまりの関心の高さから、自由診療の美容クリニックなどで「痩せ薬」として GLP-1 作動薬が多数処方された結果、糖尿病で困っている人に行き届かないという事態も招きました(過去に私も、糖尿病の患者さんに GLP-1 作動薬を処方しようとしたら流通制限がかかっていると言われたことがあります)。また、GLP-1 作動薬には吐き気や食欲不振、下痢、便秘、急性膵炎など、さまざまな消化器症状の副作用があるので、100% 安全に痩せられるわけではありません。



基本は食事療法と運動療法

ということで、いろいろ試してもらおうこと自体は良いと思いますが、「これだけ飲めば痩せられる!」というものは現時点では存在せず、やはり基本に立ち返って、食事療法と運動療法を続けることが重要なのですね。



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



戸籍の証明書取得や手続きが便利に!

戸籍住民課(☎21-5553 FAX 21-0010)

3月1日(金)から、戸籍法の一部を改正する法律が施行され、以下のことができますようになります。

本籍地以外の市区町村での、戸籍謄本などの取得(広域交付)

本籍地以外の市区町村の窓口で、戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)や除籍謄本(除籍全部事項証明書)、改製原戸籍謄本を取得することができます。

これにより、必要となる戸籍の本籍地がどこであっても、お近くの市区町村窓口でまとめて取得できます。

※抄本(個人事項証明書)や電子化されていない一部の戸籍、除籍の証明書などは取得できません。

※窓口に来た人の本人確認書類として、運転免許証やマイナンバーカード、パスポートなどの顔写真付きの身分証明書の提示が必要です。

【取得できる戸籍の範囲】

本人、配偶者、父母・祖父母などの直系尊属、子・孫などの直系卑属(郵送や代理人による請求はできません)

戸籍の届け出における、戸籍謄抄本の提出が不要に

婚姻届や養子縁組届など戸籍の届け出の際に、戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)や戸籍抄本(戸籍個人事項証明書)の提出が原則不要になります。

イベント掲示板

このコーナーは、国・県・市または教育委員会が共催・後援などをするイベント情報を案内するコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

鳥居型モニュメント(伊勢大鳥居)のグリーンライトアップ

アイリッシュ・ネットワーク・ジャパン三重支部
(☎・FAX 27-3222)

時 3月1日(金)~17日(日)、18:00~21:00 所 御幸道路(倭姫前交差点付近)、楠部町地内 内 日本・アイルランドの国際交流・文化交流事業として、伊勢のシンボル「伊勢大鳥居」のグリーンライトアップを世界発信します。国交樹立50周年となる2007年(平成19年)より、セント・パトリックスデー(3月17日)を祝い、緑色に染めています 申 不要

時とき 所ところ 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

5月1日号(5月合併号) → 3月15日(金)

6月1日号 → 4月15日(月)

※「広報いせ」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。

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。

宇治おはらい町 発掘調査を聞く

五十鈴塾(☎20-8251 FAX 20-8253)

時 3月15日(金)、13:30~15:00 所 五十鈴塾 右王舎

内 学術発掘調査を行った岡田登さん(皇學館大学名誉教授)から、実際の発掘の様子や成果から分かる町の成り立ちについて聞きます

定 20人(先着順) 料 1,400円(会員は900円)

申 3月14日(休)までに同塾へ

行政書士による無料相談

三重県行政書士会 伊勢支部
(☎43-2336 FAX 43-3855)

時 3月14日(休)、13:30~16:00 所 市役所東館・4階 4-3

会議室 内 相続手続き、遺言書、許認可申請、法人設立、契約書作成、権利義務、成年後見 など

定 5人(先着順) 申 不要

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

保護者の方と一緒に楽しめるめいりんこども園の保育で支援に並びに来てみませんか?
園舎内の見学も出来ます。

要予約

さくらんぼくらぶ(2歳~3歳)	アチさくらんぼ(0歳~1歳)
AM10時 AM11時	AM10時 AM11時
3月7日(木)	3月1日(金)
[ここにこども園: 明倫小学校おとなり]	[さくらら園舎: 旧豊宮崎文庫おとなり]

いずれもお電話でご予約ください。

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 伊勢市二見町荘370-1
営業時間 9:30~19:00 定休日 火曜日

第12回

いせ市民活動フェスティバル

いせ市民活動センター(☎20-4385)

とき **3月23日(土)** 10:00~15:00

バス「外宮前」
徒歩約3分

ところ **いせ市民活動センター・北館 いせシティプラザ**

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

伊勢市および周辺地域で活動する市民団体が、市民活動の広がりや交流を目的にイベントを開催します。

市民活動団体交流ブース

- 活動紹介
- 市民交流
- バザー など



市民活動団体パフォーマンス

- ダンス
- マジック
- 演奏 など



フリーマーケット

- 衣料品
- 食器
- 雑貨



美味しいものコーナー

- ABK焼き、ウニ飯、海鮮飯
- カレーライス、ポップコーン
- 宇治山田の和紅茶



羽毛回収プロジェクト

不必要になった羽毛ふとんやダウンジャケットを集めます。回収された製品は「赤い羽根共同募金」に寄付します。



あなたのSDGsの取り組みをメッセージに!



日ごろの取り組みを書いてみんなで共有しよう。メッセージ記入で景品をプレゼント!!

「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Q

広告

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 検索Q

焼肉 げんちゃん

ODORIBA

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

TEL 0596-22-7729

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

往復はがきの書き方

往信用表	返信用裏
63 〒516-8520 住信 いせトピア センター講座係	何も記入しないで ください。

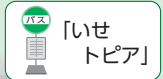


まな坊

トピアだより

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)



返信用表	往信用裏
63 〒000-0000 返信 住所 氏名様	①講座No.(), 講座名 ②住所 ③氏名 (ふりがな) ④年齢 (子どもは新学年 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。

4・5月開講分 いせトピア センター講座

生涯学習のきっかけづくりとして、18〜20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)
※今回の子ども向け講座の対象は、小学校低学年です。
※子ども連れで受講はできません。
申し込み 3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(2月25日(日)より公開)から、または往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ
※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同じ講座への重複申し込みは無効となります。

- ※過去1年間に同じ講座を受講した人(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、3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。その様子をご覧ください。
- 受講可否のお知らせ**
3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、3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5	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」下巻(古市〜二見まで)を読みます。	4月9日	研修室	80人
		第2火曜日、13:30~15:30(全6回) 岡田 登 筆記用具			
2	NEW 江戸時代の方言辞書 を読む12	江戸時代の俳諧師である越谷吾山が著した安永4(1775)年刊「物類称呼」を読みます。今回は巻五「言語」が中心です。	4月23日	研修室	20人
		第4火曜日、10:30~12:00(全6回) 齋藤 平 筆記用具			
3	NEW 時空を超えた文化・ 社会を見直してみよう16	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、クリエイティブになるためのヒントを探しましょう。	4月23日	研修室	60人
4	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で、年齢・性別は関係ありません。半年間一緒に楽しく韓国語に親しみましょう。 ※初めて学ぶ人が対象の基本的な内容です。中級・上級者をご遠慮ください。 ※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。	4月2日	学習室3	15人
		第1・3火曜日、19:30~21:00(全12回) 梶川 友里江 筆記用具、ノート			
5	NEW 秦代篆書入門	秦の始皇帝時代の篆書「泰山刻石」の入門編を学びます。	4月5日	学習室3	12人
		第1・3金曜日、13:30~15:00(全12回) ※5月・8月・9月は第2・4金曜日 高 潤生 筆、墨(墨汁可)、硯、半紙、ボールペン、A4紙数枚			
6	NEW 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。	4月12日	工芸室	12人
		第2・3金曜日、14:00~16:00(全12回) ※8月は第2・4金曜日 服部 日出夫 材料費6,000円、筆記用具、タオル、エプロン			

7	おいしい韓国料理	韓国の家庭料理や、さまざまなキムチ作りをします。初回はビビンバ、タラのスープ、カクテギキムチを作ります。	第1火曜日、9:30~12:30(全6回) ※4月は第2火曜日	4月9日	調理室	10人	
		小松 美順	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500~600ml程度3個、キッチンペーパー、キッチンラップ、フリーザーバッグ複数枚				
8	NEW 土曜大工	ドレッサーワゴン(幅30cm、奥行40cm、高さ45cm)を作成します。サイドテーブルとしても使用できます。今回はあられ組にチャレンジします。	不定期土曜日、19:00~21:00(全10回)	4月27日	工芸室	10人	
		三重県建設労働組合 伊勢支部	材料費12,000円、筆記用具、定規2種(30cm程度・50cm以上のもの)、三角定規、差し金、タオル(手拭きおよび接着剤(木工用)拭き取り用)、メジャー(2m程度) ※塗料は別途となります。(初回に説明あり)				
9	NEW 花のある暮らし	生花・プリザーブド・ドライなど、さまざまな花材でのアレンジレッスンです。初めての人でも簡単に楽しくできます。	第3火曜日、10:00~11:30(全6回)	4月16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3,500~4,000円程度)、はさみ、新聞紙、カッターナイフ、ピンセット、接着剤(木工用)、持ち帰り用袋、バケツ、雑巾				
10	NEW 時短お楽しみランチ	簡単にできるデザート付きのランチを楽しく作りましょう。	第4日曜日、9:30~12:00(全6回) ※4月は第3日曜日、9月は第5日曜日	4月21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5,000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3・4個、保冷剤				
11	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。初回は桜餅です。	第4月曜日、9:30~12:00(全6回)	4月22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、キッチンラップ、持ち帰り用容器2・3個				
4カ月講座 受講料：1,000円(別途材料費またはテキスト代が必要な講座あり)							
12	NEW 着物リメイクで おしゃれ服	オーバーブラウス風のチュニックを作ります。着丈は膝が隠れる程度など自由に選べます。ミシンはもちろん、手縫いでもリメイクができる、基本的な縫い方を覚えましょう。	第1・3火曜日、12:45~14:45(全8回)	4月2日	学習室3	12人	
		相木 幸代	材料費500円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸メジャー、定規(20cm・50cm)、ミシン(ある人)				
13	NEW 美ボールペン字(朝)講座	美しい文字は生活・仕事など、さまざまな場面で役立ちます。ひらがな・カタカナ・漢字を基礎から練習します。	第1・3木曜日、9:30~11:00(全8回) ※5月は第2・4木曜日	4月4日	学習室3	15人	
		杉山 翠香	テキスト代600円、ボールペン、練習用ノート、便箋など				
14	NEW 美ボールペン字(夜)講座	点や線を少し意識するだけで字の印象は大きく変わります。実用文を用い、字形やバランスのとおり方を学びます。	第2・4金曜日、19:30~21:00(全8回)	4月12日	学習室3	15人	
		虹栄	ボールペン、練習用ノート、便箋など				
15	NEW はじめての中国語 レッスン	一般的なあいさつから、中国の雑学なども交えて学習します。中国語に少しでも興味のある人、一緒に楽しく学びましょう。	第2・4水曜日、9:30~10:45(全8回)	4月10日	学習室3	10人	
		ファン・チュン・イェン	テキスト代1,430円、筆記用具、ノート				
16	NEW はじめての健康麻雀 (初心者向け)	基本をしっかりマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。	第2・4木曜日、13:30~15:30(全8回)	4月11日	会議室1	12人	
		中上 浩和	筆記用具				
17	NEW 夜のクラフトバンド (紙バンド)講座	実用的な小物入れやカゴバッグを作ります。手芸用のカラフルな紙バンドを使って基本の編み方を学びます。初回は基本のカゴを作ります。	第2・4木曜日、19:00~21:00(全8回) ※6月は第1・4木曜日	4月11日	学習室3	15人	
		小原 輝子	初回材料費1,000円(2回目以降、1作品につき1,500円程度)、メジャー、定規、洗濯ばさみ(10個程度)、接着剤(木工用・速乾)、筆記用具、ウェットティッシュ、はさみ				
18	NEW パッチワークキルト	アメリカンパッチワークキルトを基本に簡単に作れるサコッシュ・ポーチ・トートバッグを製作します。	第2・4金曜日、13:30~15:30(全8回) ※5月は第3・5金曜日	4月12日	学習室3	12人	
		出口 えつ子	初回材料費2,200円、裁縫セット、筆記用具、物差し(30cm程度)				
19	NEW キックボクシング エクササイズ	キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズを体験してみませんか。各自のレベルで調整しながら進めます。日ごろの運動不足を解消し、健康管理につなげましょう。	毎月第2・4火曜日、19:45~20:45(全8回)	4月9日	リハーサル室	12人	
		いせしまりゅう キックボクシング	タオル、運動のできる服装、飲み物、軍手、室内用シューズ				
20	ナイトピラティス・ 姿勢改善(1部) ※女性対象	全身を整え、鍛え、クセ付いてしまった体を調整します。不調を整え、美姿勢をつくります。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。	第1・3木曜日、(全8回) ※5月は第2・4木曜日	4月4日	リハーサル室	各15人	
		<1部>18:30~19:30 <2部>20:00~21:00					
21	ナイトピラティス・ 姿勢改善(2部) ※女性対象	SHIZUKA	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット				
22	健康ボイストレーニング	"飲み込み力"をボイストレーニングで鍛えよう!腹式呼吸、簡単な発声、懐かしのあの曲を歌いながら、楽しくトレーニングします。※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。	第2・4月曜日、9:30~10:45(全8回)	4月8日	文化交流室	15人	
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物				
パソコン講座 受講料：1,000円(別途テキスト代・教材費が必要)							
23	NEW パソコンの基礎を学ぶ	電源の入力方、マウスの使い方から覚えたいという人が対象の講座です。(OSはWindows11)	毎週火曜日、13:30~15:30(全10回)	5月7日	パソコン室	20人	
		島田 広子	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具				

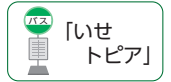
24	NEW ワードの基礎を学ぶ	ワード(2021バージョン)の基本操作を学びます。			
		毎週木曜日、13:30~15:00(全10回)	5月9日	パソコン室	20人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具		
25	NEW エクセルの基礎を学ぶ (昼)	エクセル(2021バージョン)の基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。			
		毎週水曜日、13:30~15:00(全10回)	5月8日	パソコン室	20人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具		
26	NEW エクセルの基礎を学ぶ (夜)	エクセル(2021バージョン)の基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。			
		毎週金曜日、19:30~21:00(全10回)	5月10日	パソコン室	20人
		小野 泰	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具		
子ども向け講座 受講料：1,000円 ※市内在住の小学校低学年対象					
27	NEW 低学年向け プログラミング	低学年でも簡単に楽しめるプログラミングをやってみよう。			
		隔週日曜日、9:30~11:00(全6回)	5月12日	パソコン室	6人
		島田 広子	筆記用具		

※同名講座はどちらか一つしか申し込みできません。

※No.23「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込み場合、No.24~26「ワード・エクセルの基礎を学ぶ」には申し込みできません。またNo.24~26「ワード・エクセルの基礎を学ぶ」は、「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことがある人または、パソコンの基礎ができる人に限ります。

令和5年度 第4回いせトピア公開講座

「ロシア・ウクライナ戦争と日本の安全保障」



講師 小泉 悠さん
(東京大学先端科学技術研究センター准教授)

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)

- とき** 3月23日(土)、14:00~15:30(予定) [開場は13:30]
- ところ** いせトピア・多目的ホール
- 定員** 300人(申し込み多数の場合は抽選)

プロフィール

民間企業、外務省専門分析員などを経て、2009年に未来工学研究所に入所。2017年に特別研究員となり、2019年2月まで勤務。

この間、外務省若手研究者派遣フェローシップを得てロシア科学アカデミー世界経済国際関係研究所に滞在(2010~2011年)したほか、国立国会図書館調査および立法考査局でロシアの立法動向の調査に従事(2011~2018年)した。

2019年3月、東京大学先端科学技術研究センター特任助教に就任し、2023年12月より現職。

専門は安全保障論、国際関係論、ロシア・旧ソ連諸国の軍事・安全保障政策。

◆主な書籍

- 『現代ロシアの軍事戦略』(筑摩書房、2021年)
- 『「帝国」ロシアの地政学 「勢力圏」で読むユーラシア戦略』(東京堂出版、2019年) [2019年サントリー学芸賞 社会・風俗部門受賞]

など

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 〒516-8520 いせトピア 公開講座 係	何も記入しないでください。	63 〒000-0000 住所 氏 名様	第4回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) (2人で申し込みの 場合は2人記入) ③電話番号

~申し込みについて~

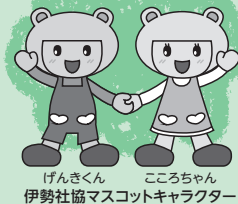
- ◆右の二次元コードからオンライン申請、または往復はがきで、いせトピアへ(1枚で2人まで申し込み可能) [上図参照]
- ◆重複申し込みは無効になります。
- ◆車いすなど、配慮事項があれば連絡してください。
- ◆締め切り **3月5日(火)** (当日消印有効)
- ◆抽選結果は応募者全員に**3月12日(火)**返信予定です。定員に満たない場合は**3月13日(水)**から2次募集を行います。



いせトピアに関する市民アンケートへのご協力をお願い

現在、いせトピアの指定管理業務は「NPO 法人まなびの広場」が行っています。皆さまの声(ご意見など)を今後のいせトピアの管理運営に生かしていくため、「NPO 法人まなびの広場」が行うアンケートへのご協力をお願いします。

- ◆実施期間 2月22日(木)~3月22日(金)
- ◆アンケート用紙・回収箱設置場所 いせトピア、市役所本館・1階 市民ホール、3総合支所、伊勢・小俣図書館



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



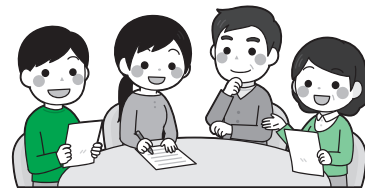
<https://ise-shakyo.jp>

伊勢市協

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
伊勢市地域福祉課(福祉健康センター・1階)	☎63-5334 FAX 27-2415
伊勢市中支所(八日市場町13-1)	☎27-2425 FAX 27-2412
伊勢市東支所(二見町茶屋456-2)	☎43-5551 FAX 43-4427
伊勢市西支所(小俣町元町536)	☎27-0509 FAX 27-0570
伊勢市北支所(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)	☎63-6370 FAX 65-6121

仲間と出会える 相談できる 思いを共有できる地域の居場所



こころの病♡いせいこいの会 心来

会場：縁の家(御園町高向927)



話して 聞いて
こころがほっとできる場所

心来は、「こころのボランティアふわあっと」が運営している、心に障がいや生きづらさを抱えた人たちが安心して集える会です。

毎月第2・第4木曜日の13時30分から1時間ほど、縁の家に集まっています。

お茶を飲みながら他の人の話を聞いたり、自分のことをちょっとだけ聞いてもらったり。ふらっと立ち寄り、少し心を軽くして帰れる、たくさんの人の居場所になっています。



今までにたくさんの方が旅人のように立ち寄っては、荷物をおろしていきました。「ひとりじゃないんだ」と共感や安心感が生まれ、心の居場所になると私たちもうれしいです。

こころのボランティアふわあっと
代表 杉谷いづみさん

エンゼル会いせサロン

会場：みなとふれあいセンター(神社港262-1)



みんなで楽しく クリスマス会♪

ダウン症などの子どもとその家族が月1回(不定期)集まり、おしゃべり会やランチ会、季節のお楽しみ会などを開催しています。

同じ境遇の人たちが出会うきっかけの場です。療育や発達についての悩みを共有し、情報交換しています。

たくさんの仲間と一緒にゆっくりと歩みながら、日々を楽しく前向きな気持ちで過ごせるよう活動しています。

お子さんがダウン症や染色体異常と告げられて悩んでいる人は、ぜひ会いに来てください。

エンゼル会
いせサロン一同



その悩み一人で抱え込んでいませんか?

心のモヤモヤを人に話すことで、肩の荷が下りたように心が軽くなったり、気持ちが晴れたりすることがあります。「相談できる人がほしい」「この気持ちを共有できる場に参加したい」という人は、伊勢市社会福祉協議会へ相談してください。

問い合わせ先

伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課

(八日市場町 13-1 (福祉健康センター・1階)、☎ 63-5334 [FAX] 27-2415)

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

お知らせ  募集 
 催し物 

募集

令和6年度
**非常勤職員(会計年度
 任用職員)を募集**
 職員課
 (☎21-5505 (FAX)21-5522)

令和6年度の非常勤職員(会計年度任用職員)を募集しています。興味のある人は、ぜひ応募してください。
定員 募集人員に到達するまで
申し込み ハローワークを通じて申し込み
 ※職種別の業務内容・勤務条件などについては、ハローワークで確認するか、同課へ問い合わせてください。
 ※事務系の主な職種については、市のホームページに掲載しています。



仕事を通じて仲間づくりを しませんか? シルバー人材センター 会員を募集

公益社団法人
 伊勢市シルバー人材センター
 (☎37-7170 (FAX)37-7172)

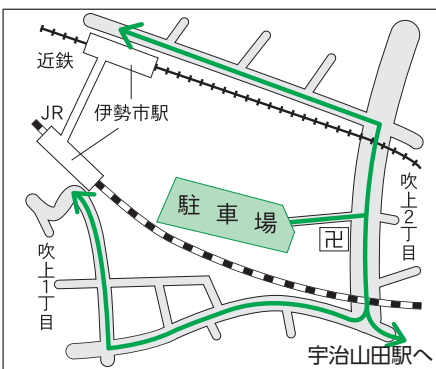
シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、高齢者に就業機会を確保・提供する団体として、知事の認可を受けて設立された公益社団法人です。
 入会を希望する人は、次のとおり入会説明会に参加してください。
とき 各月第2金曜日(3月を除く)、13時30分(時間厳守)
ところ 同センター(西豊浜町141-1 伊勢志摩総合地方卸売市場・2階)
対象 市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲のある人
就業内容 月10日以内で週20時間を超えない就業

令和6年度 市営吹上駐車場の 利用者を募集

資産経営課
 (☎21-5526 (FAX)21-5700)



利用期間 4月1日(月)〜令和7年3月31日(月)(24時間利用可能)
ところ 下図を参照
対象 市内在住または通勤している人
利用車両 軽自動車、小型自動車、普通自動車(マイクロバス、トラックなどは利用できません)
募集台数 36台程度(申し込み多数の場合は抽選)
利用料金 月額8630円
申し込み 3月15日(金)までに、住所が確認できる物(運転免許証や健康保険証など)、駐車場を利用する自動車の自動車検査証を持参し、直接同課へ
 ※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



吹上駐車場位置図



- 伊勢市駅北口(近鉄側)まで徒歩約6分
- 伊勢市駅南口(JR側)まで徒歩約9分
- 宇治山田駅まで徒歩約7分

小中学生の部

新中1・2・3 / 英語、数学、90分授業 / 理科、社会、国語、90分授業 中間、期末テスト対策、特別講義(無料)	¥13,200 / 5教科(税込)
新小5・6 / 180分+特別講義 内容:90分授業週2回(算数・国語・英語)、特別講義(理科・社会)	¥9,900 / 5教科(税込)
新小4 / 110分+特別講義 内容:110分授業週1回(算数・国語)、特別講義(理科・社会)	¥6,600 / 4教科(税込)

広告

2024年度 来春 新年度入学予約 ご案内

★現在新中3・新中2の部は、各校舎共調整中です。

ホームページ

エーススクール

検索



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)



もったいない教室

伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-2800)

ごみ減量の啓発活動を目的としてリサイクル教室を開催します。

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 各200円 ※EMぼかし作り・段ボールコンポスト作りは無料です。

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

もったいない教室

とき	教室名	定員(先着順)
4月6日(土)	ハギレでブローチ作り	7人
4月7日(日)	新聞紙でコサージュ作り	7人
4月13日(土)	EM石けん作り	7人
4月14日(日)	リユース服で保冷バッグ作り	7人
4月20日(土)	段ボールコンポスト作り	10人
4月21日(日)	牛乳パックでペン立て作り	7人
4月27日(土)	牛乳パックで椅子作り	7人
4月28日(日)	布ぞうり作り	3人
5月11日(土)	EMぼかし作り	15人
5月12日(日)	牛乳パックで小物入れ作り	7人
5月19日(日)	ペットボトルで万華鏡作り	7人
5月25日(土)	新聞紙でコサージュ作り	7人
5月26日(日)	布ぞうり作り	3人
6月2日(日)	綿の着物でのれん作り	7人
6月8日(土)	EM石けん作り	7人
6月9日(日)	牛乳パックでペン立て作り	7人
6月16日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人
6月22日(土)	牛乳パックで椅子作り	7人
6月23日(日)	布ぞうり作り	3人

※いずれも開始時間は10:00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。

※申込受付日時は、月々金曜日(祝日を除く)・9時30分～15時30分です。
※持ち物など詳しくは、申し込み時にお知らせします。



生ごみ減量講座

わたしもできる縁側菜園
〜ヘチマの栽培・3つのエコ〜

伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-2800)

畑がなくても庭先やベランダで、簡単にできる縁側菜園。生ごみ減量、地球温暖化対策にもつながります。

とき 5月18日(土)・6月15日(土)・8月17日(土)・9月21日(土)、10時～12時(全4回)

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

定員 15人(先着順)

持ち物 段ボール箱(みかん箱程度の大きさ)1個

申し込み 3月6日(水)から、電話で同プラザへ

※申込受付日時は、月々金曜日(祝日を除く)・9時30分～15時30分です。



着物リフォーム教室

伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-2800)

眠っている着物を洋服などにリメイクしませんか。

とき 5～11月の第2・第4水曜日、10時～15時(全14回)

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

定員 7人(申し込み多数の場合は抽選)

※初めて参加する人で、最後まで受講できる人を優先します。

参加費 2800円(全14回分)

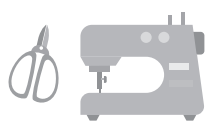
持ち物 裁縫道具、ポータブルミシン

申し込み 4月2日(火)(消印有効)までに、往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、同プラザへ

※1人1通とし、電話での申し込みはできません。

※記入漏れがあると受け付けできない場合があります。

※もったいないフェアで着物リフォームファッションショーに参加します。



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 〒515-0505 住信 西豊浜町 653 伊勢広域環境組合 リサイクルプラザ 宛	何も記入しないでください。	63 〒000-0000 返信 住所 氏 名様	着物リフォーム教室 希望 ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号

広告

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

藤原屋

お気軽に電話ください!
0120(28)4531

TEL(0596)38-1173 FAX(0596)38-1170

toiro エアコンクリーニングはお任せください

LINE登録で割引き!

通常エアコン 8,000円→6,000円
お掃除エアコン 12,000円→10,000円

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

親子で遊ぼう!! れいんぼうフェスタ

親子で楽しむ

ワーク・ライフ・バランス

市民交流課内・NPO男女共同
参画れいんぼう伊勢

(☎21-5513 FAX21-5522)

子どもと一緒にダンスやものづくり体験・絵本ライブを楽しみませんか。ごみ分別を遊びながら学べるコーナーや、光る車づくり(先着10人)、バルーンづくり、遊具で遊ぶコーナー、カプセルトイによるプレゼントもあります。

とき 3月20日(祝)、10時~14時

ところ 厚生中学校・けやきホール

対象 小学生以下の子どもと、その保護者

持ち物 上履き(保護者は学校のスリッパを利用できます)

申し込み 不要

いせミライスポーツ大会

市民交流課内・高校生いせ

ミライプロジェクト事務局

(☎21-5549 FAX21-5522)

伊勢で暮らす人々が楽しく交流できるスポーツ大会を、地元の高校生が主催します!誰もが楽しく参加できる種目です。また、たくさんの人に

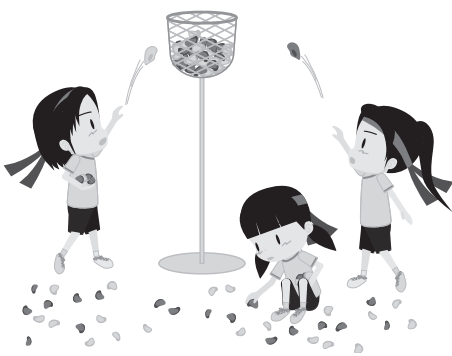
来てもらい、楽しく交流してもらえよう、ミニマルシェのコーナーもあります。ぜひご来場ください。

とき 3月24日(日)、13時30分~16時30分(受け付けは13時~)

ところ 三重電子スマイルアリーナ小俣(小俣総合体育館)

対象 市内在住または通勤・通学している人

内容 大玉転がし・借りものの競争・障害物競走・玉入れを、紅組と白組に分かれて、総得点で競う



定員 100人(先着順)

申し込み 左の二次元コードからオンラインフォームに入力して申請、または電話で同事務局へ

※見学・応援は申し込み不要です。



松浦航大×よよちゃん

歌まねジョイント コンサート

シンフォニアテクノロジー響

ホール伊勢

(☎28-5105 FAX28-5106)

ものまね番組で大人気の松浦航大さんとよよちゃんが夢のコラボ!話題の2人が伊勢の地で圧巻の歌まねライブを披露します。

とき 4月13日(出)、15時~(開場は14時30分)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール

料金 4600円(全席指定、友の会会員は4300円)

申し込み 3月2日(出)、10時から、直接または電話で同ホールへ(友の会は2月27日(火)10時から先行販売)
※いずれも販売初日は電話予約のみです。

健康づくりのための ウォーキング基本編

三重電子スマイルアリーナ小俣

(小俣総合体育館)

(☎27-5491 FAX27-5837)

とき 3月23日(出)、13時~14時30分(受け付けは12時30分~)

ところ 大仏山公園スポーツ

センターキャンパ場、トリムコース

※雨天の場合は体育館で実施

対象 小学生以上

内容 健康づくりのための基本の歩き方、正しい姿勢、腕振り、足の接地、心拍数などを学ぶ

持ち物 動きやすい服装(体育館の場合は室内用シューズ)
定員 30人(先着順)
申し込み 電話で同館へ



家族交流会(ひきこもり)

ひきこもり地域支援センターつむぎ(☎63-5670 FAX27-2412)

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 3月11日(月)、13時30分~15時

ところ ハートプラザみその・2階保健会議室

対象 市内在住の、ひきこもり当事者の家族

定員 15人(先着順)

申し込み 3月4日(月)までに、電話で同センターへ

片付け仕事 **不用品の処分** **家具移動** **遺品整理**

タンス1本から

引越のことなら
地元のおまかせ下さい!!
当社に

<http://www.tsutaanyu.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)

広告

お知らせ

**粗大ごみなどの
有料収集の
手数料を変更**

ごみ減量課
☎37-1443 FAX37-0189

4月1日(月)から伊勢広域環境組合の清掃工場に搬入されるごみ処分手数料が改訂されることに伴い、粗大ごみなどの有料収集の手数料が変更になります。

变更日期 4月1日(月)

内容 粗大ごみなどの有料収集の手数料を、次のとおり変更

(変更前)	従量手数料 130円/10kg	+	基本手数料 1台につき1,010円
(変更後)	従量手数料 150円/10kg	+	基本手数料 1台につき1,010円

特別障害者手当など

高齢・障がい福祉課
☎21-55558 FAX20-8555

障がいのある人が自宅で介護・養育を受けている場合、次の手当を受けられることがあります。

特別障害者手当
対象 日常生活で常に特別の介護を必要とする状態にある20歳以上の人
※寝たきりなど長期の安静が必要な状態で立ち上がることができない、手や腕が動かせない・目が見えない・耳が聞こえないなどの障がい重複している、またはそれと同程度の状態にある人です。

特別児童扶養手当
対象 重度の精神障がい者・知的障がい者(療育手帳A1〜B1程度。療育手帳の交付を受けていなくても、自閉症や広汎性発達障がいなどがある場合などは認定されることがあります)、または身体障害者手帳1〜3級と4級の一部に該当する程度の状態にある20歳未満の人を養育している保護者

障害児福祉手当
対象 日常生活で常に介護を必要とする状態にある20歳未満の人
※障害年金を受給していても受けることができます。

経過的福祉手当
対象 20歳以上で旧制度による福祉手当を受給していた人のうち、特別障害者手当の支給要件に該当せず、かつ障害年金も支給されない人

支給額 下表のとおり

令和6年4月からの手当額
今年1月に公表された2023年全国消費者物価指数の物価変動率対前年比プラス

3.2%)に基づき、左表のとおり
手当額が変わります。

特別障害者手当などの手当額 (月額)

	令和5年度	令和6年度
特別障害者手当	27,980円	28,840円
障害児福祉手当	15,220円	15,690円
経過的福祉手当	15,220円	15,690円
特別児童扶養手当	1級	53,700円
	2級	35,760円

里親が育てる。
社会が支える。

福祉総合支援センターよりそい(☎21-5716 FAX63-5420)
里親制度を知っていただくためのさまざまな情報の発信をしています。

里親制度に関心をお持ちの方は、南勢志摩児童相談所(☎27-5143)へ問い合わせてください。

子ども家庭庁 里親制度 伊勢市 検索

子どもの家庭養育推進官民協議会

広告

歯のイベントがたくさん!

歯のクイズ
ふくふくフッ素体験
釣りゲーム
歯医者さん体験
フォトスポットもあるよ
etc...

歯ッピー 春まつり 2024

参加無料
みんなで楽しく遊びながら歯について学ぼう!

Instagram

うじやまだしかいいん 3月30日(土) 9:00~16:00
伊勢市岩洲2丁目4-37 TEL0596-21-5888 対象:乳幼児~高齢者まで ご家族みなさま

高額医療・高額介護の費用負担を軽減

国民健康保険加入者：
 医療保険課 国民健康保険給付係
 ☎21-5646 FAX20-8555
 後期高齢者医療制度加入者：
 三重県後期高齢者医療広域連合
 ☎059-2221-6884
 FAX059-2211-6881
 医療保険課 福祉医療係
 ☎21-5552 FAX20-8555

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用して世帯の負担を軽減するため、自己負担限度額を超えて負担した金額を「高額医療・高額介護合算療養費」として支給します。

両方の自己負担額を年間（令和4年8月～令和5年7月）で合算し、自己負担限度額を超えた場合に支給対象となります。

支給対象で国民健康保険加入者には3月下旬に、後期高齢者医療制度加入者には4月上旬に通知を送付します。で、医療保険課へ申請してください。（その他の医療保険に加入している人は、加入している医療保険へ問い合わせください）

※同じ世帯であっても、加入

している医療保険ごとにそれぞれ別に計算します。

※令和4年8月～令和5年7月に、次に該当する異動があつた世帯へは通知できない場合がありますので、該当すると思われる人は、医療保険課へ問い合わせください。

- ・国民健康保険または後期高齢者医療制度の資格取得・喪失をした人
- ・市外の介護保険に加入していて、介護サービスを利用していた人

伊勢市平和の礎（慰霊碑）を開放

福祉総務課
 ☎21-5557 FAX21-5555

平和の礎は、日清・日露の大戦より太平洋戦争に至る旧伊勢市戦争犠牲者4052柱の御霊を合祀し、慰霊と恒久平和を祈念する施設です。春分の日に合わせて、平和の礎を開放しますので、内部を見ることが出来ます。

開放日時 3月17日(日)～23日(土)、8時～17時

ところ 旭町444-15(やすらぎ公園内)

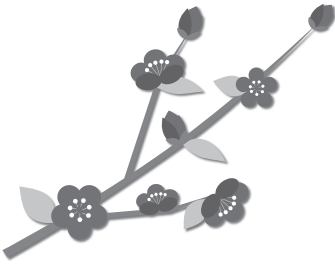
お悔やみコーナーの利用

医療保険課 福祉医療係
 ☎63-9035 FAX20-8555

家族が亡くなるとさまざまな手続きをする必要があります。遺族の負担を軽減するため、「お悔やみコーナー」では一括して手続きを済ませることが出来ます。

同様の手続きは、3総合支所・9支所でも利用できます。また、仕事などで来庁できない人はオンラインでの手続きも可能です。

詳しくは市のホームページをご覧ください。
 ※全ての手続きがお悔やみコーナーで完結するものではありません。



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 FAX22-9699

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。
 3/1～31 岡っ引き やすが啓発「身のまわりのうまい話にご用心!」ノ巻(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～
 ※議会放送・特別番組放送時を除く。

市議会放送

市議会3月定例会本会議および予算特別委員会(設置された場合)を、会議があつた日の翌日の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(放送時間は20時～)をします。詳しくは、議会事務局(☎21-5630 FAX21-5631)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 FAX050-3156-7279)

特別番組「ひよこくらぶ2024～1年生になったら～」(45分番組)

ZTV伊勢放送エリア内の幼稚園・保育園・保育所の年長の子ども約1,300人が出演し、新1年生に向けての抱負を発表します。

放送日時 3月23日(出)まで、7時・12時・16時・22時30分～

放送日 (市内分・3月放送分のみ掲載・順不同)

2/29～3/2 有滝保育園、東大淀保育園、村松保育園、豊浜西保育園、一色保育園、浜郷保育所、たけのこ保育園 3/4～6 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、常盤幼稚園、ゆたかこども園 3/14～16 撮影日に欠席した園児 3/18～23 全園(再放送) ※日曜日はその週の放送分を再放送します。

※詳しい放送内容はホームページ(URL) <https://www.ztv.co.jp> をご覧ください。

沢村栄治旗争奪 第31回学童軟式野球大会 決勝戦(120分)

ダムスタジアム伊勢で行われた決勝戦を余すことなく放送します。また準決勝もダイジェストで放送します。

放送日時 3月23日(出)・24日(日)、14時・20時～ ※放送内容が変更になる場合があります。

いせトピ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。

放送時間 6時・8時・10時・11時・18時・19時・20時・22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(30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 第一次お木曳行事～(14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て、平成18年に行われた第一次お木曳行事、全奉曳団の模様を1回ずつ再放送します。

3/1～ 王中島護王団 3/8～ 下長屋奉曳団 3/16～ 上長屋奉曳団 3/24～ 北浜連合奉曳団

放送時間 8時30分・14時44分・23時46分～

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

3/1～ 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

3/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

3/16～ ぐるぐるブルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

3/24～ 森の発表会・ランドスケープ② ほか

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

3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
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

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 3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 3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 3月21日(木)、13:00～
所 広報広聴課(☎21-5515)
定 4人(先着順)
申 3月14日(木)17:00までに、広報広聴課へ電話または来所

時 火～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00
所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・8階〕(☎059-224-2201)

空家

空家の相続・活用などに関する相談

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 住宅政策課(☎21-5597)
対 市内に空家を持っている人、市内の空家を活用したい人
申 住宅政策課で受け付け後、相談内容に応じて「空き家ネットワークみえ」の構成団体が対応。詳しくは市のホームページ〔「空家等に関する相談 伊勢市」で検索〕をご覧ください

登記

時 3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

3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〔岩濑2丁目5-1 三銀ビル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。

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 3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 3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 3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 3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せい(ミライセ)〔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「カンナ」(☎21-1130、FAX27-2412)
・障がい者東地域相談支援センター「リンク」(☎43-4400、FAX43-4427)
・障がい者西地域相談支援センター「アルク」(☎24-3009、FAX27-0570)

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せい(ミライSE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、FAX27-2412)

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 3月21日(木)、13:30～15:30
所 神社コミュニティセンター(神社支所内)
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。

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課〔市役所本館・2階〕(FAX22-9699 ✉ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

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6年4月 から プラスチック製品の 出し方が変わります!!

ごみ分別
PRキャラクター
あおかもし



ごみ減量課 (☎37-1443 FAX37-0189)

今まで燃えるごみとして収集していた『プラスチック製品』を
『プラスチック製容器包装』と一緒に回収します。※50cm未満が対象

例

バケツ・ボウル	食品保存容器	洗面器	歯ブラシ	クリアファイル	ハンガー	かご
コップ	じょうろ	定規	おけ	計量容器	おもちゃ	ちりとり

※対象は、プラスチック素材100%のものに限ります。
金属類が含まれるプラスチック製品は、これまでどおり「缶・金属類」へ出してください。

50cm以上のプラスチック製品は粗大ごみで出してください。

例

ごみバケツ	たらい	プランター	植木鉢	衣装ケース	シューズラック

※50cm未満に分割・切断したものは「プラスチック製容器包装」と一緒に回収します。

回収しない物 (下記の出し方で出してください)

例

金属を含むおもちゃ (缶・金属類)	ゲーム機 (缶・金属類)	ドライヤー (缶・金属類)	ビデオテープ (燃えるごみ)

※「令和6年度ごみカレンダー」、「ごみ分別ガイドブック」を本号と同時配布しています。

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。

人の動き (1月末)	総人口	120,212人 (-94人)
	世帯数	56,177世帯 (+5世帯)
	男性	57,002人 (-64人)
	女性	63,210人 (-30人)

広報いせ 第364号
発行日/令和6年3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)



「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。

UD FONT by MORISAWA
見やすいデザインの文字を使用しています。