



広報

# いせ

Ise City

令和6年  
(2024年)

5月1日号

5月合併号

※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。

No.368

市の木

オヤネザクラ

市の花

ジングウツツジ

令和6年度

特集

## 施政方針と当初予算

### Topics

- ちびっこ超人選手権大会2024 ..... P10
- 伊勢市奨学金制度 ..... P12
- 防犯灯・防犯カメラに関する補助 ..... P13
- 2024いせ・これ ..... P14
- 健康なんでも相談室 ..... P20

オス

メス

市の鳥

イソヒヨドリ

令和6年度

# 施政方針と当初予算

企画調整課 (TEL 21-5548 FAX 21-5522)

## ／ 取り組み方針 ／

### 重点施策

詳しくは3ページへ

#### ① <sup>せんぐう</sup>ご遷宮に向けたまちづくり

伊勢のまちは、20年に一度のご遷宮を契機に発展してきました。神宮式年遷宮に向け、新たな伊勢のまちづくりを着実に進めてまいります。

#### ② 人口減少・少子化対策

持続可能なまちづくりのため、子育て・教育環境の整備や福祉の充実、産業・経済の活性化などに引き続き取り組みます。

#### ③ スマートシティの推進

産官学民が連携し、地域全体でデジタル技術を活用して課題解決に取り組むまち、スマートシティを推進します。



### 政策分野

詳しくは4～5ページへ

- ①自治・人権・文化
- ②教育
- ③環境
- ④医療・健康・福祉
- ⑤防災・防犯・消防
- ⑥産業・経済
- ⑦都市基盤
- ⑧市役所運営



より詳しい内容は動画で配信しています。

## ～<sup>しょうし</sup>笑子・<sup>こうれいか</sup>幸齢化のまちづくり～

### 「子どもたちの笑顔があふれ、幸せに年齢を重ねられるまちづくり」

令和6年度は「ご遷宮に向けたまちづくり」、「人口減少・少子化対策」、「スマートシティの推進」の3つの重点施策を掲げて、全庁的に共通の視点をもって総合的に取り組みを進めます。

また、各政策分野における課題解決に向けても着実に取り組みを進めます。

市民が伊勢のまちに誇りと愛着を持ち、夢や希望を抱いていきいきと輝き暮らし続けられるまちをつくるため、全力で取り組んでまいります。

伊勢市長 鈴木 健一



SDGsとは、持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。伊勢市はSDGsを意識しながら事業を進めています。

# 重点施策 に対応する主な事業

## 1 まちづくり ご遷宮に向けた

### ■ まちの魅力の磨き上げ

#### 歩きたくなる“まちなか”を創出 新規

予算額: 19,000千円 MAP A

居心地が良く歩きたくなるまちなかを形成するため、社会実験の実施やウォーカブル計画の策定を行います。



#### 郷土の魅力を発信 新規 MAP B

予算額: 15,214千円

地元の歴史・文化を継承し発信するため、郷土資料館の整備を進めます。

### ■ 地域の絆づくり

#### お木曳行事に向けたまち全体の機運醸成

予算額: 18,470千円 拡充

「お木曳行事」催行の基盤となる奉曳本部・奉曳団連合会の結成支援、まち全体の機運醸成を図ります。

### ■ 誘客プロモーション

#### 戦略的な誘客宣伝の実施 新規

予算額: 8,708千円

大阪・関西万博を生かした伊勢の伝統・文化の発信に向けた取り組みや、神宮式年遷宮を見据えた持続的な観光キャンペーン「伊勢志摩せんごう旅博」を推進します。

## 2 人口減少・少子化対策

### ■ 安心して子育てできる環境づくり

#### こども医療費助成の拡充 拡充

予算額: 392,162千円

こども医療費について、所得制限の撤廃、窓口負担無料の対象者を中学生まで拡大します。(令和6年9月から)

#### おたふくかぜワクチン接種費用の助成 新規

予算額: 5,200千円

就学前の児童を対象に、任意接種となっているおたふくかぜワクチン接種費用の一部を助成します。

### ■ 充実した教育環境づくり

#### 子ども読書支援Project開始 新規

予算額: 15,125千円

図書館分野の専門人材登用、モデル校での実証研究を実施します。また、電子書籍のコンテンツを拡充します。

(令和5年度: 300冊→令和6年度: 1,000冊)

### ■ 魅力ある雇用の創出と就労環境の整備

#### 奨学金の返還を支援 新規

予算額: 1,230千円

従業員の奨学金返還を支援する企業に対して、費用の一部を助成します。

#### 「Out of KidZania」の開催 新規

予算額: 8,000千円

子ども向け市内企業仕事体験イベントを開催し、地元企業の認知度向上・地元愛の醸成を図ります。

### ■ 新たな人材の確保・育成

#### 専門人材の確保・地域人材の育成 拡充

予算額: 74,333千円

保育士、幼稚園教諭、介護支援専門員、障がい福祉サービスにおける相談支援専門員の確保に向けて、補助制度を拡充します。また、民生委員活動の負担軽減などを目指し、民生委員協力員制度の導入に向けた検証を行います。

## 3 スマートシティの推進

### ■ 利便性の向上・安全安心の確保

#### Wi-Fi環境の整備 拡充 MAP

予算額: 23,231千円

主要スポーツ施設、社会教育施設および避難所（避難生活施設）となる小学校体育館にWi-Fi環境を整備します。



整備場所	整備箇所数
スポーツ施設	5箇所
社会教育施設	8箇所
避難所	4箇所 (累計27小中学校に整備)

### ■ 社会活動の推進

#### 地域活動のデジタル化支援 拡充

予算額: 5,380千円

自治会とまちづくり協議会がデジタル化を進めるためのアドバイザー派遣や、自治会のインターネット環境整備・機器購入のための補助を実施します。

### ■ 産業・経済の活性化

#### 伊勢志摩観光型MaaSの活用

予算額: 3,200千円

伊勢志摩観光型MaaSを活用し、デジタルマップでの情報提供や公共交通と連携したデジタルチケットの販売を行います。

④ 医療・健康・福祉

帯状疱疹ワクチン接種費用を助成 新規

予算額:20,602千円

帯状疱疹りかんの罹患率が高まる50歳以上を対象にワクチン接種費用の一部を助成します。



給食食材費の負担軽減 拡充

予算額:96,946千円

原油価格・物価高騰の影響を受けている保育所、幼稚園・小中学校における給食食材費の上昇分を支援し、保護者の負担を軽減します。

⑤ 防災・防犯・消防

住宅等の耐震改修促進 拡充

予算額:92,559千円

旧耐震基準で建設された昭和56年5月以前の木造住宅の耐震化を促進するため、耐震補強工事にかかる費用の補助を拡充、耐震シェルターの設置費用の補助を新設します。

防災備蓄倉庫の整備 MAP C

予算額:22,159千円

大規模災害に備えて、市民や帰宅困難者も考慮した防災備蓄倉庫の整備を進めます。

⑥ 産業・経済

伊勢市ビジネスサポートセンターオープン

予算額:28,550千円 新規

製造業者の経営基盤強化・人材育成・新たな産業の創出などを促進します。

農産物の競争力強化応援

予算額:5,133千円

ワイン特区認定ジニアイなどを活用した加工品開発、横輪いもの地理的表示(GI)保護制度への登録など、競争力強化へのチャレンジを支援します。

獣害対策の強化 拡充

予算額:15,864千円

農業者が設置する防護柵への補助を拡充します。また、サル生息状況調査や、住宅街における被害対策モデル事業を実施します。

① 自治・人権・文化

いせミライプロジェクト

予算額:631千円

次世代のまちづくりへの参加促進を目的として、高校生が自ら企画し、まちづくりを実践する機会を提供します。



アクティブ・アート

予算額:4,622千円

「クリエイターズ・ワーケーション促進事業」に参加したクリエイターや地元で活躍する作家などと連携し、文化芸術行事などを開催します。



② 教育

中学校施設の長寿命化 新規

予算額:17,251千円

老朽化した中学校施設の耐久性、機能・性能の向上など、施設の長寿命化を進めます。



アンダー U18 / アンダー U16 陸上競技大会・日本パラ陸上競技選手権大会 新規

予算額:11,000千円

トップアスリートが集う両大会の開催を支援します。

③ 環境

脱炭素社会の推進

予算額:22,766千円

脱炭素型ライフスタイル・脱炭素経営の普及促進を図るため、住宅用太陽光発電設備・蓄電池の設置補助、事業所の脱炭素化支援などに取り組みます。

ごみアプリの導入 新規

予算額:1,622千円

地区別カレンダーでの収集日確認や分別案内、情報通知、多言語対応などの機能を備えたアプリを導入します。





勢田川流域の浸水対策



バラのり加工施設の整備支援



賓日館保存活用計画の策定



子どもたちが集う公園の整備  
詳しくは5ページへ

宮川橋の架け替え  
詳しくは5ページへ

防災備蓄倉庫の整備  
詳しくは4ページへ

歩きたくなる“まちなか”を創出  
詳しくは3ページへ

子どもたちが集う公園の整備  
詳しくは5ページへ

郷土の魅力を発信  
詳しくは3ページへ

防災備蓄倉庫の整備  
詳しくは4ページへ

獣害対策の強化  
詳しくは4ページへ



高齢者・障がい者の外出支援



内宮エリアの観光危機管理を促進

## 8 市役所運営

### 行政手続きのオンライン化を推進

予算額: 5,951千円 **新規**

期間限定で各種証明書などのコンビニ交付手数料を減額します。また、オンライン申請できる行政手続きの充実を図ります。

### 「書かない窓口」サービスの導入 **新規**

予算額: 13,321千円

証明書発行や住民異動手続きなどの際、職員が必要な内容を聞き取り、システムに入力し、申請書を作成するサービスを導入します。

## 7 都市基盤

### 子どもたちが集う公園の整備 **MAP D**

予算額: 50,082千円

インクルーシブな遊具を整備した朝熊山麓公園や大仏山公園に東屋やトイレを整備し、子どもの遊び場の充実を図ります。



### 宮川橋の架け替え **MAP E**

予算額: 2,034,672千円

老朽化が著しい現宮川橋の代替機能を持つ高向小俣線(宮川橋)の整備を進めます。

# 令和6年度 伊勢市の当初予算

## 総額 1,119 億 7,643 万 2 千円

令和6年度の当初予算が3月議会定例会で議決されました。その概要を報告します。

財政課 (TEL 21-5529 FAX 21-5522)

### 令和6年度 会計別予算規模

区分		予算額			対前年度比
一般会計 (ア)		億	万	千円	
一般会計 (ア)		549	4,900	0	+ 4.9%
特別会計	国民健康保険	126	7,571	7	+ 0.0%
	後期高齢者医療	37	9,784	3	+ 8.6%
	介護保険	151	4,760	8	+ 1.4%
	観光交通対策	5	5,743	4	+ 11.5%
	土地取得	5	3,075	8	+ 12.4%
	小計 (イ)	327	936	0	+ 2.0%
企業会計	病院事業	96	2,446	4	- 3.0%
	水道事業	46	4,959	1	- 0.6%
	下水道事業	100	4,401	7	- 4.6%
	小計 (ウ)	243	1,807	2	- 3.2%
合計 (ア) + (イ) + (ウ)		1,119	7,643	2	+ 2.2%

※対前年度比は、令和5年度当初予算額との増減比です。

### 市の会計の構成

伊勢市の会計は、「一般会計」「特別会計」「企業会計」で構成されています。

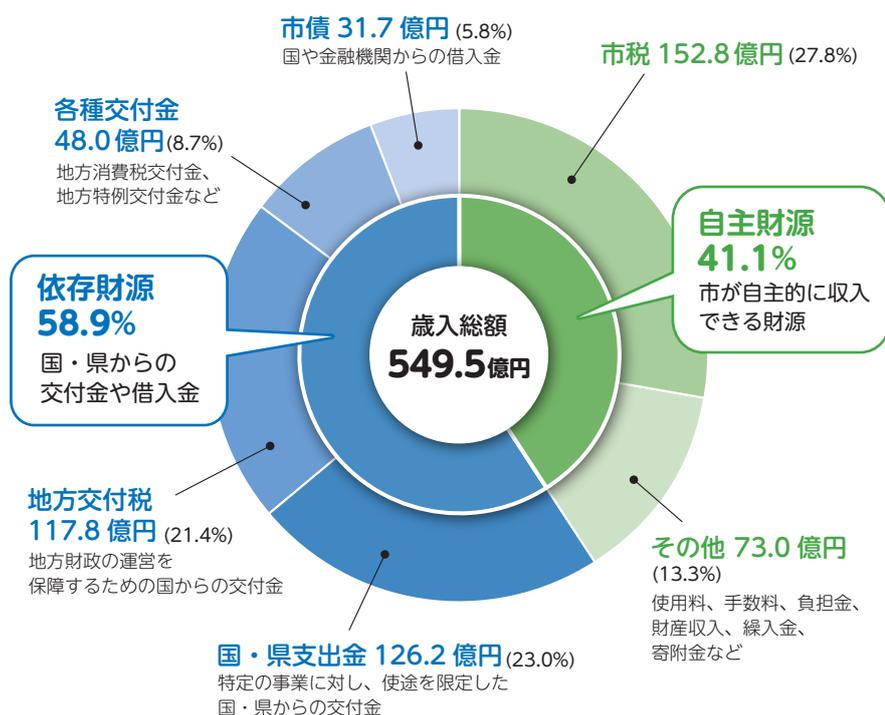
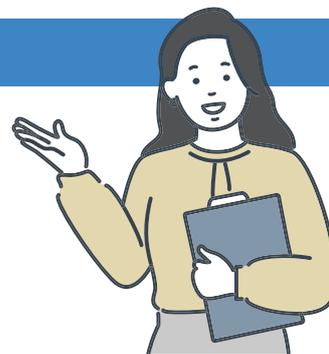
一般会計は、まちづくりや福祉・産業経済・教育など市の全般的な事業を行うための会計です。

特別会計は、保険料など特定の収入で事業を行い、事業の収支を明確にし、一般会計と経理を区分するため、国民健康保険など5つの特別会計を設けています。

企業会計は、事業収入により公共の利益を目的に経営する事業の会計で、病院事業・水道事業・下水道事業を設けています。

## 一般会計当初予算 549 億 4,900 万円

### 一般会計 歳入 (入るお金)



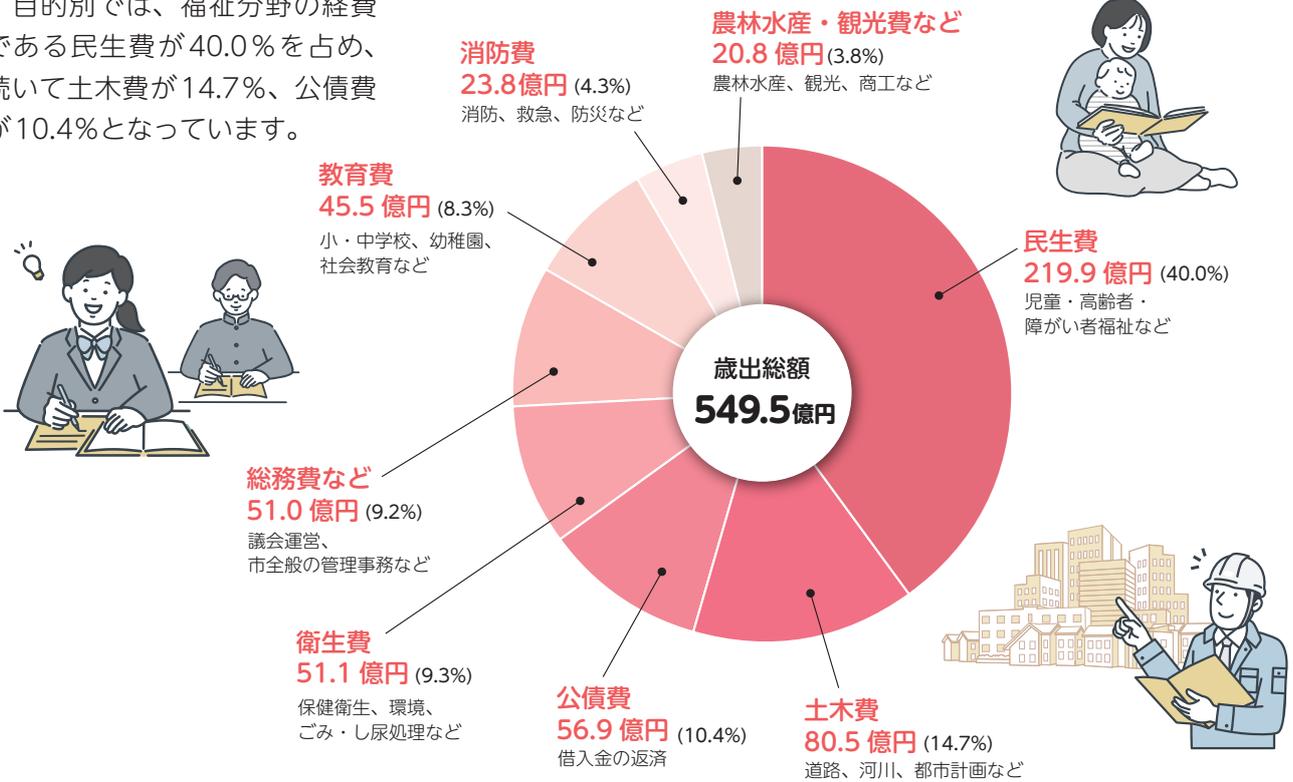
市税収入は、定額減税の影響などにより、全体で9億3,000万円減の152億8,000万円となっています。なお、定額減税による減収分については、地方特例交付金で国から全額補てんされます。

また、一般財源の不足を補うため、年度間の財源調整機能を担う財政調整基金から37億7,000万円を繰り入れることとしています。

# 一般会計 歳出 (使うお金)

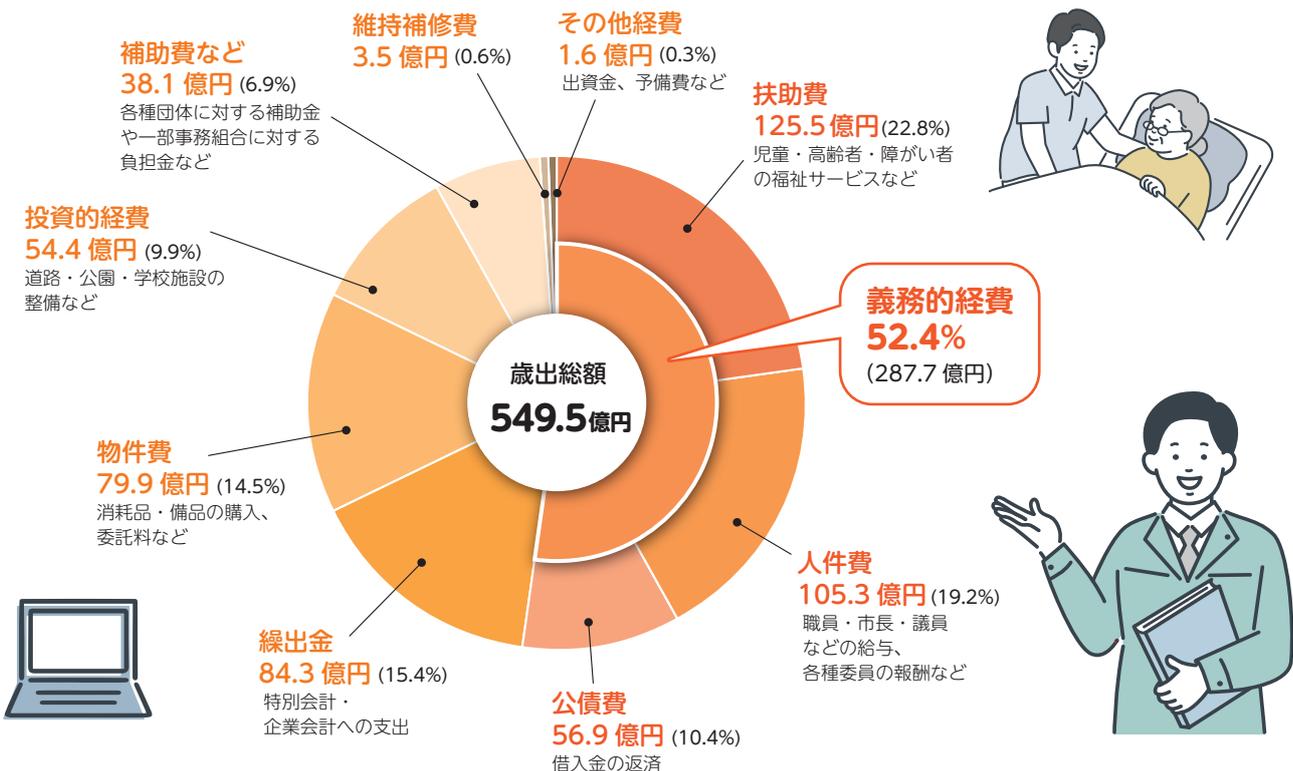
## 目的別

目的別では、福祉分野の経費である民生費が40.0%を占め、続いて土木費が14.7%、公債費が10.4%となっています。



## 性質別

性質別では、福祉サービスの経費である扶助費が22.8%を占め、続いて人件費が19.2%、繰出金が15.4%となっています。また、扶助費・人件費・公債費からなる義務的経費は52.4%を占めています。



# 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 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

**とき** 6月3日(月)、10:30～11:30

**ところ** ママ☆ほっとテラス

(健康福祉ステーション・6階)

**対象** 市内在住の、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** 5月1日(水)・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



※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。

## 5歳児発達支援事業

こども発達支援室 (TEL 63-5444 FAX 21-0683)

子どもの健やかな成長発達のため、小学校入学を1年後に控えた5歳児の発達支援事業を実施します。

### ○4～5歳の時期って？

5歳児は心や体が大きく成長し、基本的な生活習慣の確立や、社会性が芽生え集団行動ができるようになるなど、社会性の発達が著しくなる大切な時期です。

**内容** 保護者と保育士・幼稚園教諭が記入した問診票をもとに、園へ訪問し集団生活の様子を確認します。その後、問診票などの結果から、家庭や園でお子さんが困っている姿が見られる場合に、必要に応じて相談会などを案内し、成長や発達に関することを相談する機会を設けます。

**対象** 市内在住で、今年度満5歳(平成31年4月2日～令和2年4月1日生)になる子ども

### 問診表の配布

- ・市内の保育園・こども園・幼稚園に通っている子ども…園を通じて、問診票を配布。
- ・市外の保育園・こども園・幼稚園に通っている、市内託児所・在宅である子ども…市から問診票を郵送しますので、こども発達支援室へ連絡してください(集団生活の様子の確認はありません)。

## 一時保育の初回利用が無料

保育課 (TEL 21-5714 FAX 21-5555)

お試し利用として、初回利用料金(給食費を除く)が無料となりました。

**対象** 生後3カ月～2歳の子ども

**実施場所** 保育所きらら館、小保子育て支援センター、しごうこども園、御園子育て支援センター、駅前一時保育室

**申し込み** 利用時に母子健康手帳を持参し、初回の利用であることを実施場所に伝えてください

※これまでに一時保育を利用している子どもも対象となります。

※一時保育を利用するには、利用の登録と面接が必要です。詳しくは市のホームページをご覧ください。



## 離乳食教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

**とき** ①5月17日(金)、10:30～11:30

②5月24日(金)、10:30～11:30

**ところ** 中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)

**対象** 市内在住の乳児(①生後7～11カ月、②生後4～6カ月)の保護者

**内容** 離乳食(①後期～完了期、②初期～中期)の話、試食

**定員** 各15人(先着順)

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 5月1日(水)～開催日前日の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

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

**とき** 5月25日(土)、①9:00～10:00・②10:30～11:30

**ところ** ママ☆ほっとテラス(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)

**持ち物** 母子健康手帳・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



※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。

## 子どもの定期予防接種

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

**種類・対象年齢** 下表を参照

※接種日に市内に住所を有する人が対象です。

**実施場所** 県内の実施医療機関

**接種費用** 無料

**持ち物** 予診票、母子健康手帳、健康保険証

**申し込み** 事前に電話などで医療機関へ(要予約)

※母子健康手帳の提示がない場合は接種できません。

※市が配布した冊子「予防接種と子どもの健康」などをよく読み、予防接種の必要性・注意点・副反応などについて理解してから受けてください。

※7歳半(90カ月)までに受ける予防接種の予診票は、母子健康手帳交付時にお渡ししています。母子健康手帳・予診票がない場合は、健康課へ相談してください。

※長期にわたり療養を必要とするなどの特別な事情があり、定期予防接種を接種できなかったと認められる人には、無料接種の機会があります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。健康課へ問い合わせてください。

定期予防接種の種類	対象年齢など
ロタウイルス	ロタリックス:生後6週0日～24週0日 ロタテック:生後6週0日～32週0日
ヒブ<注1>	生後2カ月～5歳未満
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満
B型肝炎	1歳未満(接種が望ましい年齢は生後2カ月～9カ月未満)
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ(五種混合)<注1>	(1期)生後2カ月～90カ月未満 ※令和6年4月から開始
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ(四種混合)<注1>	(1期)生後2カ月～90カ月未満
BCG	1歳未満(接種が望ましい年齢は生後5カ月～8カ月未満)
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満
麻しん風しん(MR)	(1期)1歳～2歳未満 (2期)小学校就学前の1年間にある人(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ) ※接種期間は令和6年4月1日～令和7年3月31日
日本脳炎<注2>	(1期)生後6カ月～90カ月未満(接種が望ましい年齢は3歳～4歳) (2期)9歳～13歳未満 ※2期の予診票は小学4年生に郵送予定です。
ジフテリア・破傷風二種混合(DT)	(2期)11歳～13歳未満 (予診票は小学6年生へ4月に郵送しています。)
ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 【子宫颈癌予防】<注2>	小学6年生～高校1年生相当の女子(ワクチンは約6カ月間に3回接種もしくは2回接種) ※予診票は中学1年生の女子に郵送予定です。(小学6年生の女子は令和7年度に郵送予定)

<注1>「五種混合」を接種する場合は、「四種混合とヒブ」は接種する必要はありません。「四種混合とヒブ」を接種する場合は、「五種混合」を接種する必要はありません。原則、「五種混合」「四種混合とヒブ」の接種は途中で変更せず4回接種となります。

<注2>積極的な勧奨の差し控え中に接種を逃した方へ、無料接種の機会が設けられています。

【日本脳炎】 ・平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人は、1期・2期ともに未接種分を接種できます。

(2期の予診票を高校3年生相当の人へ、郵送予定)

【ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症】 ・平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子は、令和7年3月31日まで未接種分を接種できます。

(予診票は令和4年度に郵送済み)

## 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	
おっぱい相談会 ※要予約 (助産師による個別相談)	毎週火曜日(*) ① 9:00～ ② 10:30～	ママ☆ほっとテラス (健康福祉ステーション・6階)	健康課 〔中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)〕 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)	
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 木曜日(*) ① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00			
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)	5月 7日(火)	9:30～11:00 二見老人福祉センター		
	5月14日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30 中央保健センター (健康福祉ステーション・5階)		
	5月21日(火)	9:30～11:00 ハートプラザみその		
5月28日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30 小俣保健センター			
受け付けは5月1日(水)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)〕	5月16日(木) ① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15 (各回1人ずつ)	中央保健センター (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 (健康福祉ステーション・6階)		駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (TEL 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〕		子育て応援課 (TEL 21-5713 FAX 21-5555)
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 (健康福祉ステーション・5階)		こども発達支援室 (TEL 63-5444 FAX 21-0683)

小学生のみんな集まれ!!

全員に参加賞あり



# ちびっこ超人選手権大会 2024

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 (TEL 22-7895 FAX 23-8641)



とき **6月23日(日)**

9:00～12:00(受け付けは8:00～)

ところ 三重交通G <sup>グループ</sup>スポーツの杜 伊勢・陸上競技場

対象 市内在住の小学生、または市内のスポーツクラブに所属している小学生

内容 「走る」「跳ぶ」「投げる」を基本とした**3種競技**(50m走・走り幅跳び・ジャベリックボール投げ)を行い、合計得点で総合順位を付けます  
※ジャベリックボール投げとは、ロケットに似た形をした投てき物を投げる種目です。  
※各学年男女別に、総合1～3位を表彰します。

定員 400人程度

申し込み 5月7日(火)～24日(金)に、下の二次元コードからオンライン申請

※チラシは、スポーツ課にあります。市内の小学生には小学校を通じてチラシを配布しています。



子どもについて  
気になることが  
あれば

## 伊勢市子ども家庭支援ネットワークへ

福祉総合支援センター こども家庭相談係 (TEL 21-5709 FAX 63-5420)

同ネットワーク(要保護児童対策地域協議会)は、支援を必要とする子どもやその家族を支えるために、各機関が子どもたちの健やかな成長を見守り、連携して支援を行っています。子育てに関する不安や悩みについて、家庭児童相談員や保健師が問題解決に向けたお手伝いをしますので、気軽に相談してください。



早期発見・対応にご協力を

### 虐待の通告(連絡)

早期発見・対応は、子どもだけでなくその家族を救うことにもつながります。間違いであっても罰則はありません。皆さんからの情報が「支援」の第一歩です。

家庭児童相談・児童虐待の通告(連絡)

●福祉総合支援センターよりそい TEL **21-5709**

(相談専用)

●三重県南勢志摩児童相談所 TEL **27-5143**

時間外・緊急時(24時間対応)の連絡先

●児童相談所虐待対応ダイヤル TEL **189**

(通話料無料) (最寄りの児童相談所につながります)

緊急の場合(子どもの生命・安全にすぐ関わる時)

●伊勢警察署 TEL **20-0110** または **110番**

### 地域におけるいじめ相談窓口

福祉総合支援センターよりそいで、こども総合相談員が相談を受けます。必要に応じて専門機関と連携して対応を行っていきます。

いじめは放置されてはいけません。いじめにあったとき、どうすればいいんだろう、相談するのが怖いなどと悩んだことはありませんか。不安や悩みを抱え込まずに相談してください。学校には相談しづらい、家族に心配をかけたくない、など周りに相談しづらい事も、話や気持ちをしっかり聞き一緒に考えます。保護者からの相談も受け付けています。

「会って話すのは苦手」「こんなこと、相談しているの?」という人は、LINEで相談もできます。右の二次元コードを読み取り、気軽に相談してください。



相談日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、8:30～17:15

※LINE相談は24時間受け付けていますが、返信は相談時間内になります。

# 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33万6千人(令和5年度)

## 伊勢図書館



TEL 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

### あかちゃんえほんのじかん

時 5月30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  
※今回は、第5木曜日に開催します。  
※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。

### 上映会

時 5月12日(日)、14時～(開場は13時45分)  
所 2階・視聴覚室  
内 「キングメーカー 大統領を作った男」(123分)  
監督・脚本:ビョン・ソンヒョン  
出演:ソル・ギョング、イ・ソンギユン、ユ・ジェミョン(ほか)  
※敬称略  
定 40人(当日先着順)

## 小俣図書館



TEL 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 5月9日(休)、11時～  
(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)  
②たんぼおはなし会 時 5月11日(出)、15時～  
③ピッポの会・紙芝居 時 5月19日(日)、11時～  
所 2階・会議室  
定 ①10組程度、②③各20人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

### 図書館おはなし会&工作

時 5月25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、「かえるスティック」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 5月18日(出)、15時～ 所 2階・視聴覚室  
内 「花の誇り」(87分) 原作:藤沢周平  
定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)

### 施設利用抽選会(7月～9月分)

時 5月3日(祝)、10時～(開場は9時30分)  
所 2階・視聴覚室

### 楽しい朗読会

時 5月19日(日)、14時～15時(開場は13時30分)  
所 2階・視聴覚室  
内 三重県内に伝わる民話などの朗読をします  
(朗読団体・朗読の秋桜会)  
定 50人(当日先着順)

### ふるさと文庫講演会 伊勢のもの学びパート15 「伊勢の町の歴史をよく知ろう!」

時 毎月1回、土曜日の14時～16時(全8回)※初回は5月25日  
所 2階・視聴覚室 講師 岡田登さん(皇學館大学名誉教授)  
定 50人(先着順)  
申 5月4日(祝)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

### 庄野俊哉アナウンサーと音読しよう!

時 5月26日(日)、13時30分～15時(受け付けは13時～)  
所 2階・視聴覚室  
内 東海テレビ放送アナウンサーの庄野俊哉さんを講師に迎え、  
中日新聞「くらしの作文」などの音読をします  
定 40人(先着順)  
申 5月5日(祝)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

### 小俣図書館GW大上映会

時 5月4日(祝)・5日(祝)、14時～  
所 2階・ホール  
内 5月4日(祝)・・・[映画 ざんねんないきもの事典]  
(アニメ・91分・親子向け)  
5月5日(祝)・・・[かがみの孤城](アニメ・116分)  
定 50人程度(先着順・当日ホールで受け付け)

### 「ママにはないしょ♡」のおはなし会

時 5月11日(出)、11時～(30分程度)  
所 1階・おはなしのへや  
対 小学生以下の子ども(※子どものみの参加となります)  
内 絵本の読み聞かせと、母の日のプレゼントを作るおはなし会です  
定 15人(先着順)  
申 5月1日(休)・9時から、直接または電話で同館へ

### 足立徹水彩画「小俣町十二景」展

時 5月11日(出)～6月13日(休)  
※最終日は15時までです。  
所 2階・ギャラリー



# 伊勢市奨学金制度

学校教育課 (TEL 22-7879 FAX 23-8641)



## 伊勢市奨学金制度

次のとおり、奨学生を募集します。

**対象** 次の要件を全て満たす人

- 生活保護受給世帯または市民税所得割額非課税世帯である
- 保護者が市内に住所を有する
- 高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・大学・専修学校(高等課程・専門課程)に在学している
- 学業が優良で、経済的理由により修学が困難である

**申し込み** 6月3日(月)～28日(金)に、申請書・必要書類・作文を、郵送(〒519-0592 小俣町元町540)で同課へ

**選考方法** 選考委員の会議で選考

### 伊勢市育英基金に寄付のご協力を

同基金は、同制度の奨学金支給の財源となっています。一人でも多くの学生に奨学金を支給し、社会に貢献できる人材を育成するため、基金への寄付のご協力をお願いします。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



## 支給額

対象	支給額(返済不要)	
①高等学校 ②中等教育学校(後期課程) ③高等専門学校(1～3年) ④専修学校(高等課程)	国公立	年額 66,000円 (月額 5,500円)
	私立	年額 72,000円 (月額 6,000円)
⑤高等専門学校(4～5年) ⑥大学 ⑦専修学校(専門課程)	国公立 自宅	年額 96,000円 (月額 8,000円)
	国公立 自宅外	年額 120,000円 (月額 10,000円)
	私立 自宅	年額 120,000円 (月額 10,000円)
	私立 自宅外	年額 144,000円 (月額 12,000円)

**支給期間** 1年間(当該年度のみ)

※応募要項・申請書は、同課(小俣総合支所・2階)、御園総合支所・二見総合支所生活福祉課、9支所、子育て応援課(本庁舎東館・2階)にあります。また、市のホームページに掲載しています。

# あなただけの「伊勢の水」をつくりませんか？

上下水道総務課 (TEL 42-1504 FAX 42-1540)

伊勢を流れる五十鈴川の水をボトルングした「伊勢の水」。

このボトルドウォーターを、好きなデザインのオリジナルラベルにかえて提供します。

**記念品やイベントなどに、ぜひ利用してください。**



(おおむね縦130mm×横200mm)

- 背景やデザイン全体をオリジナルにできます。
- 500mlペットボトルで1,200本(50箱)以上から受け付けます。
- 費用の目安は1,200本製造の場合、税込み396,000円、1本当たり330円です。

### 申し込み

申し込み書にラベルデザイン案を添付し、直接同課へ

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



対象は自治体

# 防犯灯・防犯カメラに関する補助

危機管理課防犯係 (TEL 21-5524 FAX 20-3151)

安全で安心なまちづくりのため、自治会が設置する防犯灯および防犯カメラに対し、補助金を交付します。要件・申請方法など詳しくは同係へ問い合わせてください。

## 防犯灯

### 伊勢市防犯灯整備事業補助金

補助対象・補助額

- 新規設置工事 (既設電柱などに LED 照明器具の取り付け) ……1灯当たりの補助上限2万円
- 新規設置工事 (LED 照明器具 + 小柱の設置) ……1灯当たりの補助上限6万円

### 伊勢市防犯灯維持管理経費助成金

補助対象・補助額

- LED 照明器具への取り換え・移設・撤去 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限1万円)
- 防犯灯の小柱の取り換え・移設・撤去 …… 対象経費の 1/2 (1本当たりの補助上限2万円)
- 防犯灯のその他修繕 …… 対象となる経費の 1/2 (1台当たりの補助上限3千円)
- 防犯灯の電気料金 …… 対象経費の基準月の電気料金 × 1/2 × 12 カ月



## 防犯カメラ

### 伊勢市防犯カメラ設置補助金

補助対象・補助額

- 防犯カメラの設置 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限 15 万円)
- 防犯カメラの賃借 …… 1か月当たりの賃借料 × 初年度の月数 × 1/2 (1台当たりの補助上限 15 万円)

### 伊勢市防犯カメラ維持管理経費助成金

補助対象・補助額

- 防犯カメラの取り換え …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限7万円)
- 防犯カメラの移設・撤去 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限1万円)
- 防犯カメラの専用柱の取り換え・移設・撤去 …… 対象経費の 1/2 (1本当たりの補助上限2万円)
- 防犯カメラのその他修繕 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限5千円)
- 防犯カメラの保守点検料 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限5千円)
- 防犯カメラの共架料 …… 対象経費の 1/2 (1台当たりの補助上限1千円)
- 防犯カメラ電気料金 …… 対象経費の基準月の電気料金 × 1/2 × 12 カ月



# 消防・防災フェスタ いせ

消防本部総務課 (TEL 25-1264 FAX 29-0134)  
危機管理課 (TEL 21-5523 FAX 20-3151)

- とき** 5月26日(日)、13:00～16:00 ※雨天決行
- ところ** 伊勢市消防本部・防災センター(倉田山公園内)

- 内容**
  - はしご車搭乗体験(抽選)
  - 放水体験
  - レスキュー体験
  - 災害対応車両展示 など



### 車でお越しの皆さんへ

会場の駐車場には限りがあります。イオン伊勢店から無料シャトルバスを運行(12:30～16:00)します。駐車場はイオン伊勢店・屋上駐車場を利用してください。

バス「松尾観音」  
徒歩約5分



焼肉  
ODORIBA  
けんちゃん

宮町駅 焼肉 けんちゃん

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

**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

※ダイアフーズコーポレーション

創業大正七年  
地元で100余年

藤原屋

お気軽にお電話ください!

0120(28)4531

藤原屋ホームページ  
http://fujiwaraya-ise.jp

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!

畳は傷んでいませんか?  
藤原屋は生産地(熊本県)に向き「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> TEL(0596)38-1173  
伊勢市村松1379-59 FAX(0596)38-1170

<創業地>  
伊勢市河崎

伊勢の畳屋 検索

有  
料  
広  
告

2024

いせ・これ

いせ 2024 ISE COLLECTION

～さまざまな舞台芸能に出逢える～

伊勢市芸術祭

第67回伊勢市民芸能祭 出演団体を募集

伊勢市文化協会 (TEL・FAX 22-1640) 文化政策課 (TEL 22-7885 FAX 21-0424) 〓bunka@city.ise.mie.jp

募集期間 5月10日(金)～6月15日(土) (当日消印有効)

市民芸能祭の開催概要

開催日および会場 ※代表者会議により、変更になることがあります。

開催日	部門	会場
10月 6日(日)	邦楽	いせトピア
10月20日(日)	吟詠剣詩舞	
11月 3日(祝)	能楽	シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
11月 4日(振休)	合唱・器楽	
11月10日(日)	洋舞②・舞台芸能	いせトピア
11月17日(日)	洋舞①	シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
11月24日(日)	邦舞	

事前説明会

初めて出演を希望する団体や、あらためて市民芸能祭を知りたい団体などを対象とした説明会を開催します。

- ◆と き 5月14日(火)、19:00～20:00
- ◆と ころ いせトピア・2階 学習室2
- ◆申し込み 5月13日(月)・17:15までに、電話またはファクス・Eメールで文化政策課へ

募集分野 ※募集分野にない分野での出演を希望する場合は、伊勢市文化協会へ問い合わせてください。

邦楽	器楽	邦舞	洋舞①②	その他舞台芸能	
●和楽器 ●民謡 ●浪曲	●洋楽器 ●フォークソング ●ロック ●ジャズ など	●日本舞踊 ●民謡 ●新舞踊	●バレエ ●フラダンス ●モダンダンス ●フォークダンス ●ジャズダンス ●ヒップホップダンス ●レクダンス	●創作ダンス ●ベリーダンス ●フラメンコ ●社交ダンス など	●歌舞伎 ●落語 ●マジック ●木遣り ●独唱 など
●吟詠 ●剣舞 ●詩舞 など	●能 ●謡曲 ●狂言	●合唱			

※音源 (CD など) は各自で準備してください。  
※フラメンコやタップダンスでの参加は、舞台専用パネルを各自で準備してください。

※詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項・申込書は、各申込先・市役所本庁ロビー・3 総合支所・9 支所・シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・いせトピアなどにあり、市のホームページにも掲載します。また、市のホームページでは、よくある問い合わせ内容も紹介しています。

申込先・申込方法 ※募集要項・申込書は、5月1日(水)から配布します。

申込先	持参	郵送	Eメール	ファクス
伊勢市文化協会(〒516-0027 桜木町143 山本麻里方)	×	○	×	×
文化政策課(市役所東館・4階)	○	×	○	○

いせ 2024 ISE COLLECTION

文化政策課 (TEL 22-7885 FAX 21-0424)

「2024 ISE COLLECTION (通称いせ・これ)」として、「鑑賞・体験・披露」をキーワードに、年間を通じてさまざまな文化芸術イベントを開催します。皆さんの参加・来場をお待ちしています。

伊勢市芸術祭

7・8月 カルチャーフェスティバル

8月23日(金) 民謡踊り大会 事前申し込み不要

12月1日(日) 市民交流茶会

10月22日(火)～ 第70回伊勢市美術展覧会

次世代のための文化芸術推進事業

文化公演事業

5月～ 文化芸術体験講座

11月19日(火)・20日(水)

7・8月 楽しくいせの文化と歴史を学ぼう

芸協らくご・伊勢おかげ寄席

7～12月 伊勢市短詩型文学祭

※詳しくは市のホームページをご覧ください。



# 介護保険制度の改正

介護保険料のこと…介護保険課介護保険料係 (TEL 21-5564 FAX 20-8555)  
介護保険制度のこと…介護保険課介護給付係 (TEL 21-5560 FAX 20-8555)

## 令和6年4月からの変更点

- 1** 令和6～8年度の介護保険料が決まりました。  
介護保険料は3年ごとに見直され、令和6年度から所得段階がこれまでの13段階から14段階へ変わります。詳しくは、6月中旬に送付する保険料額通知書または、右の二次元コードから市のホームページを確認してください。



65歳以上の  
介護保険料

### <介護保険料の決め方>

#### 65歳以上の人

市が定める基準額に、本人と世帯の課税状況や所得状況に応じた割合を乗じて算出します。  
基準額とは、介護サービスに必要な費用などから算出した保険料額を決める基準となる金額で、令和6～8年度の基準額（月額）は、6,715円です。

#### 40歳から64歳までの人

介護保険料は医療保険料と併せて納付しています。保険料額は、医療保険の保険者ごとに決められていますので、加入している医療保険者へ問い合わせてください。

- 2** 介護報酬の改定（一部のサービスは6月から改定）により、訪問介護などの介護保険サービスを利用したときに支払う費用が変わります。  
詳しくは、右の二次元コードから市のホームページを確認してください。



介護サービス  
費用と種類

- 3** 介護予防ケアプランの作成を居宅介護支援事業者にも依頼できるようになりました（これまで通り地域包括支援センターにも依頼できます。）。

- 4** 福祉用具貸与の対象用具のうち、固定用スロープ、歩行器、単点杖および多点杖は、利用方法（借りるまたは購入する）を選択できます。



## 令和6年8月からの変更点

- 介護保険施設を利用したときの居住費、食費の費用負担が変わります。  
詳しくは、右の二次元コードから市のホームページを確認してください。



介護保険施設の  
居住費と食費

## 実施済みのもの

- 福祉用具の購入および住宅改修について、これまでの償還払いに加えて利用者の一時的な経済的負担を軽減する受領委任払い制度が利用できます。  
詳しくは、右の二次元コードから市のホームページを確認してください。



特定福祉用具  
購入費支給



住宅改修費  
支給



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 (TEL 21-5515 FAX 22-9699)

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。



### ◎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。



X (旧Twitter)



5月は消費者月間です!

# こんなトラブルに気をつけて!



伊勢市消費生活センター

伊勢市消費生活センター〔市役所東館・3階 商工労政課内〕(TEL)21-5717 (FAX) 22-5014

相談日時 月～金曜日(祝日・振替休日・年末年始を除く) 9:00～12:00・13:00～16:00

令和6年度「消費者月間」の統一テーマ

## デジタル時代に求められる消費者力とは

デジタル化やAIなどの技術が急速に進展し、そのスピードはかつてないほど速くなっています。私たちを取り巻く取り引きやサービス・コミュニケーションも急速に変化し、利便性が増す一方でリスクも多様化しています。

デジタルサービスの仕組みやリスクへの理解・さまざまな情報の中から正しいものを見極める力などとともに、「気づく・断る・相談する」という基礎的な力も引き続き高めていくことが必要です。この機会に、デジタル時代の消費生活を楽しむため、私たちに求められる「消費者力」とは何かを考えてみましょう。

### 実在する組織をかたるフィッシングメールに注意!

全国の消費生活センターに、「フィッシング」に関する相談が数多く寄せられています。フィッシングとは、通販サイトやクレジットカード・携帯電話会社などの事業者や公的機関など、実在する組織をかたるメールを送信し、パスワードやID・クレジットカード番号などの個人情報を取られ、クレジットカードなどを不正利用することを言います。フィッシング対策には日頃からの心構えが大切です。

**事例** 大手通販サイトから「会員満期通知」という件名でメールが届いた。メールを開き「会員ログイン」という記載があったのでタップし、クレジットカード番号を入力した。しばらくしてクレジットカード会社から連絡があり、身に覚えのない5万円が使われたことが分かった。



#### 対策のポイント

〈事業者や公的機関などからSMSやメールが届いたときは〉

- 日ごろ利用している事業者などからでも、フィッシングを疑う
- メール本文のURLにはアクセスせず、公式のサイトやアプリからアクセスする
- 事業者などの公式サイトでフィッシングに関する情報がないか確認する

〈日ごろからの事前対策〉

- セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスを活用する
- ID・パスワードなどの使いまわしをしない
- クレジットカードやスマホ決済などの利用限度額を必要最低限の金額に設定し、利用明細をこまめに確認する

フィッシングサイトにアクセスしてしまったら…

- ID・パスワード、クレジットカード番号などは絶対に入力しない
- フィッシングサイト上のアプリをダウンロードしない

フィッシングサイトに情報を入力してしまったら

- 同じID・パスワードなどを使いまわしているサービスを含め、すぐに変更する
- クレジットカード会社や金融機関などに連絡する

同センターは、さまざまな消費者トラブルの相談窓口です。消費者と事業者の間で起きたトラブルについて、消費生活相談員が解決のための助言や、必要に応じてあっせんを行っています。困ったときや分からないことがあるときは一人で悩まず気軽に相談してください。

## 2024年度 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)

### 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)

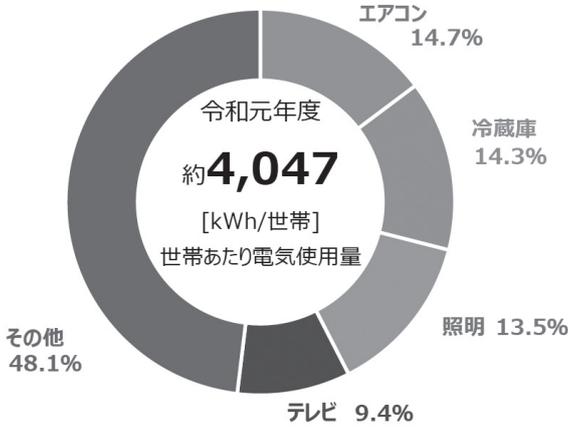
有  
料  
広  
告

# 省エネ家電でおトクにエコに

家庭にある家電、どれくらい二酸化炭素を出しているか知っていますか。家庭で使う電気のうち、エアコン、冷蔵庫、照明が約4割を占めています。

最近の家電製品は省エネ性能が上がっているため、家電を買い換えることで二酸化炭素の排出を減らし、電気代を抑えることができます。環境にやさしく、家計にもやさしい、省エネを実践しましょう。

## 消費電力の多い家電を知ろう!



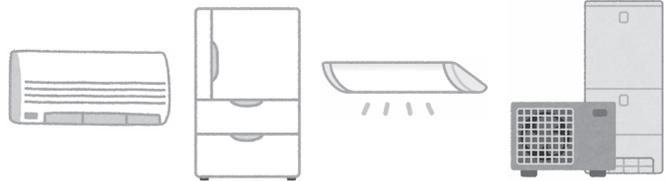
## みえデコ活! 省エネ家電購入応援キャンペーン

県は、「みえ省エネ家電推進協力店舗」で対象製品を5万円(税抜き)以上購入した人に、購入金額に応じてキャッシュレスポイントなどを交付するキャンペーンを実施しています。

購入対象期間 8月31日(土)まで

### 対象製品

- エアコン…★4以上(旧基準)、★3以上(新基準)
- 冷蔵庫・冷凍庫…★3以上
- LED照明器具…★4以上
- 電気温水機器(エコキュート)…★4以上



## 買い換えの目安は“星の数”

家電を買い換えるときは、省エネ性能を★の数で表示する「統一省エネラベル」を確認しましょう。



ポイント交付額 合計購入金額(税抜き)に応じた交付額

- 5万円以上、10万円未満…1万円分のポイント
- 10万円以上、15万円未満…2万円分のポイント
- 15万円以上…3万円分のポイント

※申請は1人1回限りです。

問い合わせ 同キャンペーン専用コールセンター  
TEL 050-3508-3477



キャンペーン専用サイト

# 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験

危機管理課 (TEL) 21-5523 (FAX) 20-3151

全国瞬時警報システム(通称「Jアラート」)とは、地震・津波や武力攻撃などが発生した時に、市の防災行政無線などを通じて、国から送られてきた緊急情報を市民の皆さんに伝達するシステムです。

次のとおり、この全国瞬時警報システムの一斉情報伝達試験が行われます。

とき 5月22日(水)、11:00ごろ

内容 国からの試験放送が、市の防災行政無線・防災メール・LINE・防災FAX・ケーブルテレビ行政チャンネルを通じて一斉に放送されます。  
ケーブルテレビを利用した「緊急地震速報」の受信端末を設置している施設では、施設内に試験放送が流れますので、ご了承ください

### 【放送内容】

「これは、Jアラートのテストです。(3回放送) こちらは広報いせです。」



## ~幼保連携型認定こども園~ マリアこども園 子育て支援!

詳しい日程・内容は、ホームページを見てね!

\*途中入園児も募集中!

\*施設見学もお受けします。

~お気軽にお問い合わせ下さい~

TEL 0596-25-7490



幼保連携型認定こども園

## めいりんこども園

子育て支援

さくらんぼくらぶ(2歳)、  
プチさくらんぼ(0歳、1歳)  
は5月より開始です

お問い合わせ

TEL 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

要予約

5月より開始 / 令和7年度 入園説明会

6月16日(日)

詳しくは、ホームページをご覧ください

みんな笑顔 伊勢の元気人

# 健康づくり通信

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)

健康課(中央保健センター)

(TEL) 27-2435 (FAX) 21-0683

参加費などの記載のないものは無料

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、下記の二次元コードから申し込みができます。



## ヘルスアドバイザーとウォーキング大会

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 5月17日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時)  
集合場所 中央保健センター  
対象 市内在住の人  
内容 「勾玉池コース(5.5km)」のウォーキング  
定員 30人(先着順)  
持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴  
申し込み 5月1日(水)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

## 申し込みは5月15日(水)から月に一度の健康チェックを始めましょう

健康テラスでは、ベンチエックや体組成などの常設機器に加えて、毎月11日の健康の日は、健康機器をプラスします。6月の健康の日は、骨ウエーブ(骨の元気度測定)をプラスし、体を支える骨の強さをチェックします。  
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 6月11日(火)、9時～12時30分(全8回)

ところ 中央保健センター

定員 80人(30分ごとに各10人)

申し込み 5月15日(水)・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deいせし健康体操

とき 5月20日(月)・27日(月)、9時～9時30分

ところ 中央保健センター

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、動画をみながら体操

持ち物 運動のできる服装、飲み物

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 下表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ お菓子作り

参加費 600円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申し込み 4月22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

とき	ところ	定員(先着順)	申込期限
5月10日(金)	ハートプラザみその	20人	5月2日(水) 12:00
5月15日(水)	小俣保健センター	20人	5月8日(水) 12:00
5月16日(木)		20人	5月9日(木) 12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

## 申し込みは5月1日(水)からシニア健康講座 認知症予防(応用編)

認知症を予防するために、早くから生活習慣の改善に取り組むことが大切です。認知症を寄せ付けない生活について学びませんか。

とき 5月28日(火)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター

内容 認知症予防のための体操やコグニサイズなど

対象 市内在住の人

定員 30人(先着順・これまでも同講座に参加していない人を優先)

申し込み 5月1日(水)・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

有料広告

## 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



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

## 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49名、税理士2名、司法書士2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て承ります→052-212-5275 まで

乳がん集団検診(7・8月分)

伊勢市健康マイレージ対象事業

市の乳がん検診は、バスでの集団検診と医療機関での個別検診があります。次のとおり、集団バス検診を行います。インターネットまたは電話で申し込んでください。

※医療機関での検診は、40〜69歳の人を対象に、7月〜令和7年1月に行います。

**とき・ところ** 下表のとおり  
**対象** 市内に住所を有する30歳以上の人  
※受診できるのは1年度につき1回のみです。

**検診内容** マンモグラフィによる乳がん検診

**定員** 各日午前40人・午後45人(先着順)

**料金** 1600円(70歳以上の人は無料)

**持ち物** バスタオル、衣服を入れる袋、健康手帳(持っている人)、乳がん無料クーポン券(持っている人)

**予約方法**  
・インターネット予約:5月1日(水)8時30分から、市のホームページで必要事項を入力(毎日・24時間)

乳がん検診 伊勢市 検索

・電話予約:5月8日(水)から、電話で健康課へ(月〜金曜日(祝日を除く)、8時30分〜17時15分)



※予約受け付け後、検診日の約1週間前までに日程などをお知らせします。

※ペースメーカーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性がある人、母乳が少しでも出ている人は、受診を避けてください。

※10月以降の集団検診は今後の「広報いせ」でお知らせ予定です。

※令和7年2・3月に子宮頸がん検診を予定しています。

熱中症を予防しよう!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症します。体調の変化に注意し熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

○暑さを避けましょう

- ・暑いと感じる前に早めに冷房を使用
- ・夜間はエアコンのタイマーを少なくとも3時間は使用
- ・屋外では、涼しい服装や少しでも涼しい場所でこまめに休憩

○こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日当たり1.2ℓ(リットル)を目安に水分を取る
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

○暑さに備えた体作り

- ・日頃から運動で汗をかく習慣を身につけ、夏の暑さに負けない体を作る

○熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰などの涼しい場所へ避難
  - ・衣服をゆるめ、体を冷やす
  - ・水分、塩分、経口補水液などを補給
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は救急を呼びましょう。

乳がん集団検診(7・8月分)

とき	ところ	とき	ところ
7月2日(火)	小俣保健センター	8月1日(木)	二見生涯学習センター
7月29日(月)※	労働福祉会館	8月4日(日)	労働福祉会館
7月31日(水)※	ハートプラザみその	8月20日(火)	小俣保健センター

受付時間 午前の部…9:30~11:00 午後の部…13:00~15:00  
※30分間隔で予約できます。

※7月29日・31日は午前のみ託児が利用できます。申込時に「託児希望」と伝えてください。

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)	中央保健センター(MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)
8:30~17:00	
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)	
5月14日(火)	伊勢保健所(県伊勢庁舎内)
5月28日(火)	
9:00~11:00	
③医師による こころの健康相談(要予約)	
5月23日(木)	伊勢保健所(県伊勢庁舎内)
13:30~15:20	

**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(TEL)27-2435、(FAX)21-0683  
②伊勢保健所(TEL)27-5137、(FAX)27-5253  
③伊勢保健所(TEL)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(TEL・FAX)25-8795、歯科(TEL・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 TEL)059-229-1199  
※つながりにくい場合は、時間をかけ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  
・医療ネットみえ 自動音声・FAX案内サービス  
TEL)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** TEL) # 8000、TEL)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** 帯状疱疹ってどんな病気ですか？

**回答** 一言で言うと、痛くて嫌な病気です。でも、予防のためのワクチンがあります。



伊勢総合病院  
内科・総合診療科副部長  
谷崎 隆太郎 医師



## 帯状疱疹とは？

帯状疱疹とは、急に体の皮膚が痛くなりブツブツ（水疱）ができる病気です。帯状疱疹を起こす原因微生物は水痘・帯状疱疹ウイルスであり、実は水ぼうそう（水痘）を起こすウイルスと全く同じウイルスです。このウイルスに初めて感染すると水痘として発症しますが、水痘が改善した後もずっと体内の神経のそばに潜伏し続けます。そして、私たちの免疫が弱った時を狙って、隠れていた場所から飛び出し、その神経が支配する部分の皮膚に帯状の皮疹が出現します。これが帯状疱疹という病気です。



### 帯状疱疹の嫌なところ【その1】 発症すると痛くて不快、たまに重大な合併症も起こす

通常、帯状疱疹は死に至るような病気ではありませんが、人によっては症状が軽い場合もあれば痛みが強くて日常生活に支障をきたす場合もあります。飲み薬だけで1・2週間程度で治りますが、皮疹の部分に細菌が二次感染して症状が長引くこともあります。また、稀に脳炎や髄膜炎、肺炎や難聴など、さまざまな神経合併症を起こすこともあるため、とにかく発症を予防したい病気です。

### 帯状疱疹の嫌なところ【その2】 皮疹が消えても、痛みだけ残る場合がある

帯状疱疹を発症した人の1・2割で、皮疹が消えても痛みだけ残ることがあり、帯状疱疹後神経痛と呼ばれます。特効薬はなく、その他の神経痛にも使われる内服薬で治療しますが、中には年単位の経過

をたどる人もいます。つまり、帯状疱疹はとにかく発症を予防したい病気なのです。

### 帯状疱疹の嫌なところ【その3】 他人に水痘を発症させるリスクがある

帯状疱疹の病変がすべて痂皮化するまでは周囲に飛沫感染させる可能性があるため、服やガーゼなどで患部を覆っておく必要があります。もし周囲に水痘の抗体を持っていない人（例：水痘ワクチンを接種する月齢に達していない赤ちゃんなど）がいたら、その人が水痘を発症してしまうリスクがあります。しつこいですが、帯状疱疹はとにかく発症を予防したい病気なのです。



### 帯状疱疹ワクチン接種の検討を

このように厄介な帯状疱疹ですが、幸いなことにワクチンがあります。接種することで帯状疱疹の発症はもとより、もし帯状疱疹を発症してしまっても帯状疱疹後神経痛の発症リスクを下げることで示されています。

今年4月から、伊勢市でも帯状疱疹ワクチンの助成が始まりました。対象は50歳以上の全ての人です。興味を持った皆さんは、ぜひ自身のかかりつけ医に相談してみてください。



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



## 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。

### 第62回南勢地区母親大会

母親大会実行委員会・杉本さん  
(TEL 090-7433-0140)

時 5月19日(日)、13:00～16:00 所 シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・4階 内 記念講演「次の戦争を起こさせないために一子どもたちの未来を切り拓く」(講師:平井美津子さん〔歴史教育者〕) 定 100人(当日先着順)  
料 500円(高校生以下は無料)

### 伊勢学サロンin旧御師丸岡邸

NPO 法人旧御師丸岡宗大夫邸保存再生会議・丸岡さん (TEL 090-6968-5215 FAX 23-6645)

時 5月26日(日)、13:30～15:30 所 旧御師丸岡宗大夫邸(宮町1丁目9-7) 内 古襖をはがして下張りに使われていた古文書などをはぎ取り、整理する作業を体験するとともに、古文書を読み解きその時代の様相を学びます  
定 15人(先着順) 申 不要

### 5月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)

時 5月31日(金)、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



時 とき 所 ところ 対 対象 内 内容  
定 定員 持 持ち物 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

7月 1日号 → 5月 15日(水)  
7月 15日号 → 5月 31日(金)

## 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。

### 第5回 四人展

竹屋さん (TEL 090-8420-8454)

時 5月8日(水)～29日(水)、10:00～16:00 所 伊勢シティホテル・2階 アートサロン(吹上1丁目11-31) 内 人生一楽をモットーに書道・篆刻に日々精進している75歳以上が手掛けた作品展です

### 絵本の読み聞かせ会

河崎絵本の会 (TEL 22-4810 (伊勢河崎商人館))

時 5月10日(金)、11:00～11:30 所 伊勢河崎商人館  
内 季節の絵本の読み聞かせやパネルシアターなど、雰囲気の良い和室で楽しみませんか。毎月第2金曜日に実施しています。

### 無料法律相談

伊勢法律事務所 (TEL 20-0555)

時 5月14日(火)・16:00～18:45、19日(日)・14:00～16:45  
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 内 弁護士が45分間無料相談を行います 定 先着順に案内  
申 3日前までに電話で同事務所へ(電話がつながりにくい場合は同事務所公式LINEから問い合わせてください。)



### あそぼう教室 音楽あそび

中央児童センター (TEL 27-2422 FAX 27-2412)

時 5月16日(水)、10:30～11:10 所 中央児童センター〔福祉健康センター・3階(八日市場町)〕 対 1歳以上の幼児と、市内在住または通勤しているその保護者 内 音楽に親しみながら、ふれあい遊びを楽しみましょう。講師は光田真知子さんです 定 20人(先着順)  
申 5月1日(水)から、電話で同センターへ  
※5月7日(火)・13日(月)は休館日のため受け付けできません。

### 第5回 春のスポーツ吹矢体験会

小俣まちづくり協議会 (TEL 65-7788(午前中のみ)・FAX 65-7789)

時 5月26日(日)、10:00～11:30 所 小俣農村環境改善センター  
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 持 室内用シューズ(持っている人)

### 栄養士・管理栄養士 会員募集

三重県地域活動栄養士連絡協議会・茂谷さん  
(TEL 090-6803-3527)

時 毎月1回・原則金曜日、9:30～12:00 所 県伊勢庁舎・栄養指導室(勢田町628-2) 対 栄養士・管理栄養士免許保持者  
内 すき間時間と資格を生かして、健康づくりに貢献しませんか  
料 会費3,000円

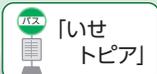


まな坊

# トピアだより

いせトピア (TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909  
URL <https://www.isetopia.jp>

利用者数:約11万人(令和5年度)



## 往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

63 往信	〒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	①講座No.、講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(子どもは学年) ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦市外在住者は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
住所 氏名様		

※こすると消えるペンは使用しないでください。

## 6・7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、23・24ページのとおり、講座を行います。

**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。また、親子講座は、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** 5月7日(火)(当日消印有効)までにいせトピアのホームページ(4月25日(木)掲載予定)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

(1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。同一講座への重複申し込みは無効です。)

※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。(NEWが付いている講座は申し込みできます。)

※応募者以外の人は受講できません。

※車いすなど、配慮が必要な場合は、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** 申し込み多数の場合は抽選を5月13日(月)・14時から、いせトピア・1階会議室1で行います。(抽選はご覧いただけません)

**受講可否のお知らせ** 5月15日(水)に応募者全員にお知らせします。※返信はがき到着は数日後です。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** 定員に満たない講座は、5月21日(火)から開講日の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

講座開講日の1週間前までに電話でいせトピアへ連絡してください。それ以降は受講料・材料費などを徴収します。徴収後は返金しません。



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。

**「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

**訪問歯科診療**  
歯医者が施設やご自宅にお伺いいたします

**安心!** 医療保険+介護保険で治療が可能です

歯が痛い・入れ歯が合わない・うまく磨けない・歯茎が腫れている など...  
それ以外でも口腔内のお悩みは何でもご相談ください!

**杉原歯科** 歯科・小児歯科・矯正歯科  
お気軽にお問い合わせください!

伊勢市馬瀬町352-2  
**TEL・FAX(0596)35-0805**  
<https://sugiharashika.com/>

**普通食**

おかずのみ 570円(税込)  
ご飯付き 620円(税込)

※安否確認致します!  
※昼だけ、夕方だけでもOK!(週1回でもOK)  
※土曜日・日曜日配達致します。  
※やわらか食・透析食・腎臓食など有ります

**ライフデリ伊勢店** 伊勢市小俣町元町18  
**☎ 0596-63-7116**

配達エリア 伊勢市(一部地域除く) 定休日/お正月3が日

【「広報いせ」を見た!と言って頂ければ詳しく説明させていただきます】

有料  
広告

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）					
No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物		
1	NEW ビートルズのひみつ2	ビートルズの傑作はこうして生まれた。その音楽的魅力とは…など。ビートルズが初めての人も楽しめる内容です。			
		6月1日(土)、13:30～15:00	—	研修室	20人
		野口 義修	筆記用具		
2	NEW パーソナルカラー& 顔分析講座	パーソナルカラー診断×顔分析を基に、一人一人がカラー・顔立ち・個性に合ったメイク・ファッションを学習し実践します。“自分に似合う”をみつけましょう。			
		6月5日(水)・19日(水)・7月3日(水)・17日(水)・8月7日(水) [全5回]、19:00～20:30	6月5日	会議室1	12人
		天野 さち	教材費2,000円、筆記用具		
3	NEW 考えてみませんか 暮らしとお金13 はじめての一步！ 資産運用をはじめよう	新NISA制度も始まりました。子育て世代・新社会人など、資産形成に興味があるけど一歩が踏み出せない人。金融商品、生活設計、資産形成などを基礎から学び、豊かな人生を目指しましょう。			
		6月8日(土)・15日(土)・22日(土)[全3回]、13:30～15:00	6月8日	学習室3	15人
		三重県金融広報委員会	筆記用具		
4	NEW 基本の お菓子作りに挑戦	なめらかな口当たりの「レアチーズケーキ」(直径12cmホール)と、アメリカの定番スイーツ「ブラウニー」を作りましょう。			
		6月2日(日)、13:00～15:30	—	調理室	10人
		飯田 波香	材料費1,600円(持ち帰り用箱含む)、エプロン、三角巾、手拭きタオル、保冷剤		
5	NEW 夏を涼しく過ごす薬膳	旬の夏野菜をたっぷり使った薬膳で暑い夏を涼しく過ごしましょう。体をクールダウンする材料や、火を使う時間を短くする時短調理などを行います。薬膳茶の試飲もあります。			
		6月16日(日)、9:30～12:30	—	調理室	10人
		かなえ	材料費2,000円、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具、キッチンラップ、500ml密閉容器(複数個、全て持ち帰り)、保冷剤		
6	NEW 骨格リセットヨガ ※女性対象	骨格のバランスを整え、姿勢を改善。心と体をリセットし疲れにくい体作りを目指します。			
		6月7日(金)・21日(金)・7月5日(金)・19日(金)・8月2日(金) [全5回]、14:30～15:30	6月7日	リハーサル室	15人
		石倉 亜紀	運動できる服装、ヨガマット、上掛け用のバスタオルまたはブランケット、飲み物、タオル、5本指の靴下(はだし可)		
7	バランスボールで 姿勢改善	バランスボールに座ってしっかり弾み、有酸素運動を行います。姿勢改善の他、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。			
		6月14日(金)・28日(金)・7月12日(金)・26日(金)・8月9日(金) [全5回]、10:00～11:10	6月14日	リハーサル室	12人
		西村 正子	運動できる服装、ヨガマット、飲み物、ウエットティッシュ ※はだしで行います。 ※バランスボールは貸し出します(持ち込み不可)		
8	NEW アーティフィシャルグリーン のフライングリース ～Herb Garden～	アーティフィシャルグリーン(人工観葉植物)のミント・ラベンダー・オレガノなどハーブを使った吊るして飾るフライングリースを作ります。初夏のハーブガーデンをイメージしたさわやかな印象のリースです。			
		6月29日(土)、9:30～12:30	—	工芸室	12人
		秋田 亜友美	材料費4,600円、ニッパー、アーティフィシャルカッター(持っている人)		
9	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。しなやかで強いからだを目指します。			
		7月4日(木)・18日(木)・8月1日(木)・8日(木)・22日(木)[全5回]、10:00～11:00	7月4日	リハーサル室	15人
		鈴木 恵美	運動できる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル		
10	NEW オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの入れ方を学び、「世界の珈琲味めぐり」を楽しみましょう。			
		7月5日(金)・12日(金)・19日(金)[全3回]、13:30～15:30	7月5日	調理室	12人
		中村 雅則	材料費2,000円(3回分)、筆記用具、手拭きタオル、布巾1枚、台布巾1枚		
パソコン講座 受講料：1,000円（別途テキスト代または教材費が必要）					
11	はじめてのズーム (初心者向け)	Zoomの基本操作を学びます。			
		7月9日(火)・23日(火)・8月6日(火)・20日(火)・9月3日(火) [全5回]、9:30～11:30	7月9日	パソコン室	10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		
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					
12	NEW 親子で プラモデルを作ろう	プラモデルの基本的な組み立て「小型4駆」を作ります。スムーズな走りになるよう調整の仕方も教えます。最後は自作の4駆でレースをします。			
		6月8日(土)、9:30～11:30	—	工芸室	6組
		伊勢フライングビーンズ	材料費1,200円、ニッパー・カッターナイフ・ドライバーなど(持っている人)		

13	NEW 親子で陶芸	親子でそれぞれマイ器を作りましょう。茶碗か湯飲みと皿を作れます。 ※応募は両日とも参加できる人に限ります。			
		6月9日(日)・23日(日)[全2回]、9:30~11:30	6月9日	工芸室	6組
14	NEW 親子でパン作り<午前>	親子で楽しくハムとチーズの総菜パンを作りましょう。講師の作ったパンのお土産付きです。			
		6月15日(土)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	-	調理室	5組
15	NEW 親子でパン作り<午後>	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		
		点心の一種シューマイを皮から手作りし、中には肉をたっぷり詰めて仕上げます。			
16	NEW 親子で シューマイ作り	7月7日(日)、9:30~11:30	-	調理室	5組
		ファン・チュン・イェン	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(20個程度分)、保冷剤		

※同名講座はどちらか一つしか申し込みできません。

令和6年度第1回いせトピア公開講座

# いつまでもいきいき元気に！ 健康寿命を延ばす簡単筋トレ法



**入場無料**



講師 <sup>たにもと</sup>谷本 <sup>みちや</sup>道哉 さん  
(順天堂大学教授)

いせトピア (TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909

**とき** 5月25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)

主催 伊勢市生涯学習センター指定管理者 特定非営利活動法人 まなびの広場  
後援 伊勢市・伊勢市教育委員会

往復はがきの書き方

往信用表	返信用表	返信用表	往信用表
63 〒516-8520 往信 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 返信 住所 氏名様	第1回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) ※2人場合は2人記入 ③電話番号

~申し込みについて~

- ◆二次元コードからオンライン申請、または往復はがき(1枚で2人まで申し込み可)でいせトピアへ。
- ◆重複申し込みは無効になります。
- ◆車椅子など、配慮事項があれば連絡してください。
- ◆締め切り **5月8日(水)**(当日消印有効)
- ◆結果は応募者全員に**5月15日(水)**返信予定です。  
※返信はがき到着は数日後です。  
※定員に満たない場合は**5月16日(木)**より2次募集を実施します。



プロフィール

順天堂大学教授  
日本オリンピック委員会医科学スタッフ  
日本ボディビル連盟医科学委員  
大阪大学工学部卒  
東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了  
博士(学術)  
国立健康・栄養研究所、東京大学、順天堂大学、近畿大学を経て現所属  
専門は筋生理学、身体運動科学

◆書籍

- ・「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)
- ・「アスリートのための筋カトレーニングバイブル」(ナツメ社) など

◆テレビ

- ・NHK「筋肉アワー」「おはよう日本」「みんなで筋肉体操」
- ・テレビ朝日「モーニングショー」



社協はげんきなこころ応援します

Vol.62

# げんここ

## 地域福祉通信



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

地域福祉情報をお伝えするコーナーです

伊勢市 福祉総合支援センターよりそい		TEL)21-5712	FAX)63-5420
伊勢市社会福祉協議会	生活サポートセンターあゆみ (八日市場町13-1)	TEL)63-5224	FAX)27-2412
	地域福祉課	TEL)63-5334	FAX)27-2415
	伊勢市ボランティアセンター (福祉健康センター)	TEL)63-6370	FAX)27-2415
	東部支所(二見町茶屋456-2)	TEL)43-5551	FAX)43-4427
	西部支所(小俣町元町536)	TEL)27-0509	FAX)27-0570
	北部支所(御園町長屋2767)	TEL)22-6617	FAX)22-6604
	げんここ一む(小木町曾祢538)	TEL)63-7130	FAX)65-6121
	イオンタウン伊勢ララパーク・1階)		

# やってみよう!自分に「できること」でボランティア

## 活躍中のボランティアさんをご紹介します

### 個人ボランティア 教育支援ボランティア(書道) <sup>いいだ</sup> <sup>しょうこう</sup> 飯田 祥光さん

#### ■ボランティアを始めたきっかけ

小学2年生のとき幼稚園児童に書を教える機会があり、「ありがとう」の言葉がうれしかったです。書を教えることの喜びを感じ、書道家を目指しました。

書を上手に書く人はたくさんいますが、「自分らしく書くことで自己表現できること」「上手下手のない書の表現」を伝えていきたいと思いました。

#### ■子どもたちに伝えたい思い

子どもたちが書いた一生懸命な書には隙がなく、すてきな個性です。手本なしに自分で書き、手本との違いを自分で考え工夫して自己表現してほしいです。

自由な発想はそこから生まれ、自己肯定感、心の安定につながると思います。



volunteer

### ボランティア団体 元気いっぱい教室 代表 <sup>よしだ</sup> <sup>まこと</sup> 吉田 誠さん

#### ■ボランティアを始めたきっかけ

以前参加したイベントで、伊勢市も超高齢社会になるという話を聞き、自分自身も含めて健康維持の必要性を感じました。そこから、自分にも何か役に立てることはないかと考えたことがきっかけです。

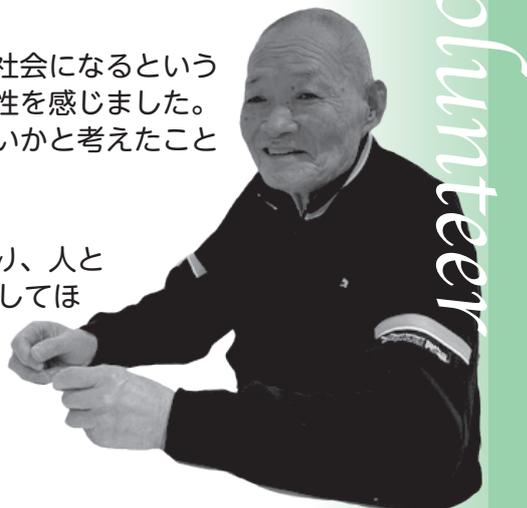
#### ■ボランティアへの思い

独りで家にいて長く感じる時間を過ごすより、人と出会い簡単な体操や会話を楽しむ1日を過ごしてほしい、元気でいてほしい、という思いで活動を続けています。参加者も増え、今では毎週15~20人が一緒に体操を楽しんでいます。げんここ一むで開催しているので、買い物ついでに気軽に立ち寄ってほしいです。

と き : 毎週月曜日、13:30~15:00 (第5月曜日を除く)

と ころ : 伊勢市社会福祉協議会サテライトげんここ一む (イオンタウン伊勢ララパーク・1階)

内 容 : 簡単な健康体操、コグニ体操 (第2・4月曜日)



volunteer

## ボランティア活動保険 国内での無償ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を保障します。

ボランティア活動を支える保険だよ



ボランティア活動保険料(年額)【補償期間:令和6年4月1日~令和7年3月31日】

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円/人	500円/人

ボランティア登録やボランティア活動保険への加入手続きは、伊勢市ボランティアセンターのほか、伊勢市社会福祉協議会各支所で行っています。

# 「第3次伊勢志摩定住自立圏共生ビジョン」 を策定しました

企画調整課 (TEL 21-5548 FAX 21-5522)

伊勢市と近隣市町は、地域全体で必要な生活機能などを確保し、人口定住を促進するため、「伊勢志摩定住自立圏」を形成しています。

この度、圏域における具体的な取り組みを定める「第3次伊勢志摩定住自立圏共生ビジョン」(計画期間:令和6年度～10年度)を策定しました。圏域住民の皆さんが安心して暮らし続けられるように、ビジョンに掲げる34の取り組みを進めていきます。

※近隣市町・・・鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町

## 第3次共生ビジョンにおける主な取り組み

### ●生活機能の強化

- ・休日・夜間応急診療所の維持運営
- ・病児・病後児の保育施設の運営
- ・伊勢志摩地域への旅客誘致
- ・創業に関する支援
- ・鳥獣被害防止対策

**新規** 自転車を活用したまちづくり

### ●結びつきやネットワークの強化

- ・コミュニティバス運行の連携
- ・伊勢地域周辺における交通渋滞の緩和
- ・図書館サービスの更なる充実に向けた仕組みの構築

**新規** インクルーシブスポーツの普及啓発

### ●圏域マネジメント能力の強化

- ・職員研修の合同開催
- ・教職員研修講座の実施

## 新たな連携事業

### 自転車を活用したまちづくり

【連携市町】鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町

サイクルツーリズムの推進や自転車通行空間の確保、健康づくりの啓発、安全利用の促進など、圏域一体で自転車を活用した取り組みを行います。



### インクルーシブスポーツの普及啓発

【連携市町】鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町

インクルーシブスポーツの普及啓発を進めるため、圏域市町で連携し、イベント、講習会、研修会などを開催します。



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

(税込) ¥7,700

### 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。

基本料金

(税込) ¥7,700

有  
料  
広  
告

# 令和6年度に行う下水道工事

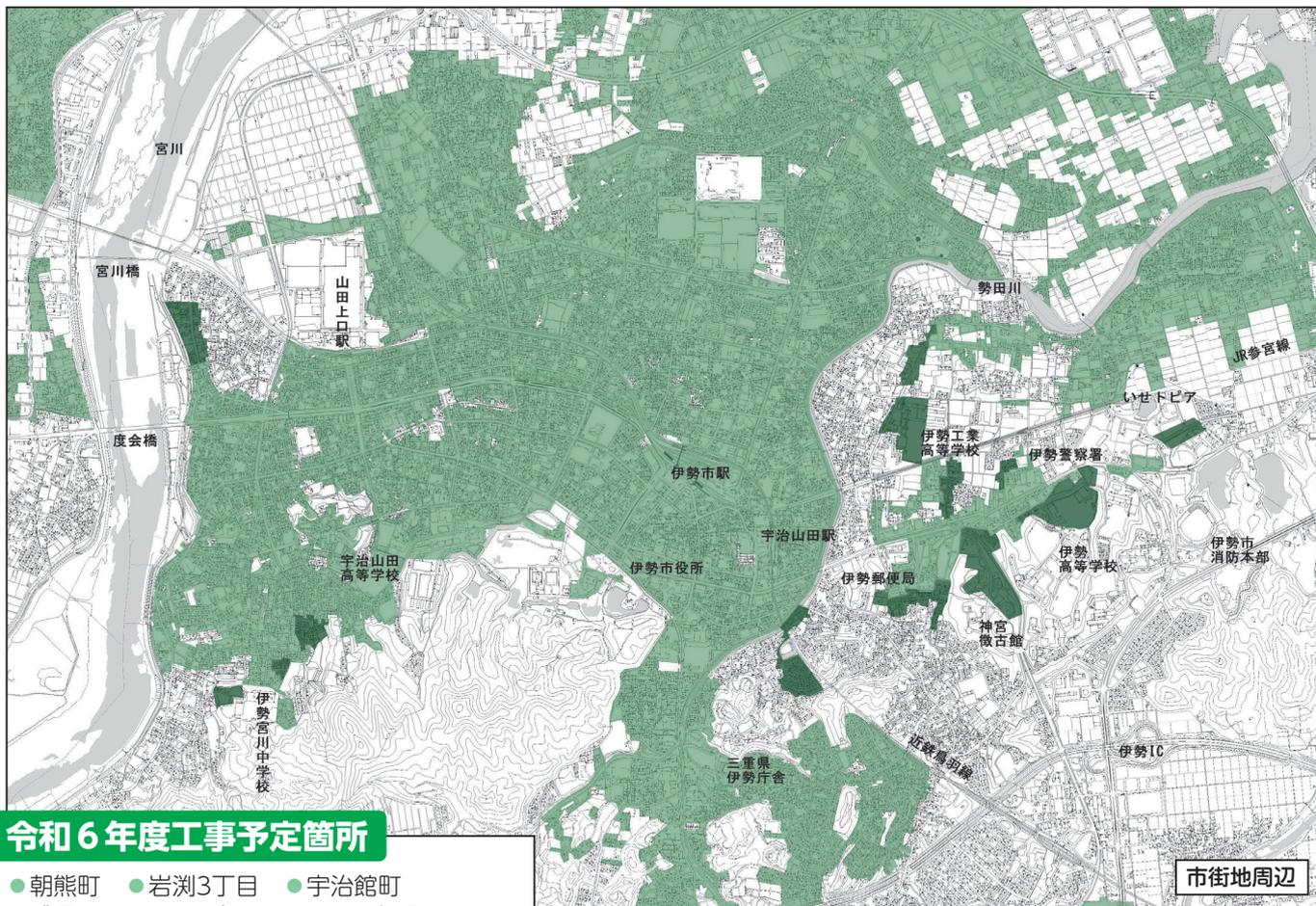


下水道マスコットキャラクター  
「スイスイ」

下水道建設課 (TEL 42-1530 FAX 42-1540)

市では、生活雑排水の処理を進めるために下水道事業を行っています。今年度の下水道工事の予定箇所は、次のとおりです。

※工事を予定している箇所や時期は変更することがあります。  
※工事を行う沿線の皆さんには、工事開始前に回覧文書などによりお知らせします。  
※工事中は、通行止め・振動・騒音など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。



## 令和6年度工事予定箇所

- 朝熊町 ● 岩瀬3丁目 ● 宇治館町
- 浦口4丁目 ● 岡本2丁目 ● 尾上町
- 楠部町 ● 黒瀬町 ● 神田久志本町 ● 神久2丁目
- 神久3丁目 ● 神久4丁目 ● 二俣4丁目 ● 宮川1丁目
- 宮川2丁目 ● 倭町 の各地区の一部

※工事予定箇所について詳しくは下水道建設課へお問い合わせください。

## 地図の色付き箇所の説明

- 薄緑色 下水道が使用できる区域(工事中を含む)
- 濃緑色 今年度に工事を予定している区域

## お知らせ

### 合併処理浄化槽の設置に補助

環境課 (TEL 21-5541 FAX 21-5522)

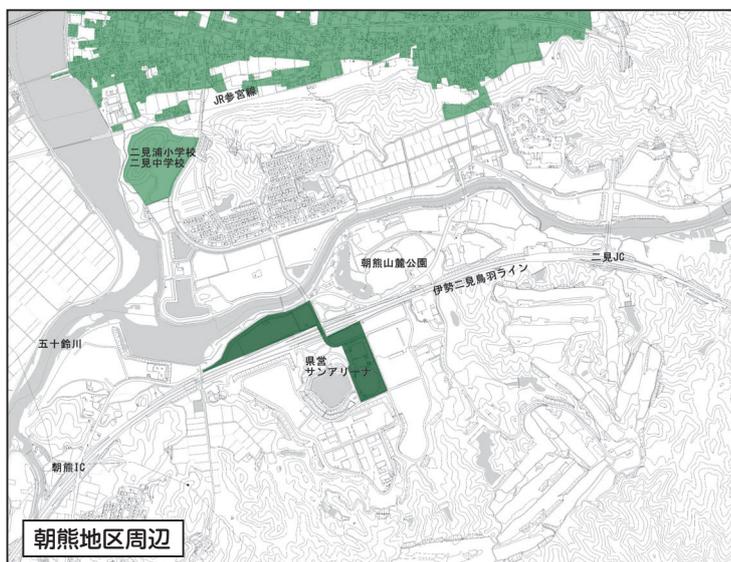
公共下水道区域外では、し尿や生活雑排水をきれいにする合併処理浄化槽の設置を推進しています。

専用住宅などへ合併処理浄化槽を設置する人や、単独処理浄化槽またはくみ取り便槽から合併処理浄化槽へ転換する人に対する補助制度があります。詳しくは環境課へお問い合わせください。

### 下水道の早期接続を

下水道施設管理課 (TEL 42-1538 FAX 42-1540)

下水道工事が完成し、下水道への接続ができるようになった区域の皆さんは、下水道への早期接続にご協力をお願いします。



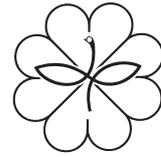
# 支え合う 住みよい社会 地域から

## 5月12日は「民生委員・児童委員の日」

福祉総務課 (TEL) 21-5557 (FAX) 21-5555

民生委員・児童委員は、市民

の皆さんの身近な相談相手です。また、行政や社会福祉協議会、その他の関係機関へのつなぎ役として、「支え合い・助け合い」によるまちづくりを目指し、さまざまな活動を通して地域の安心を支えています。



民生委員・児童委員のマーク

市内には、12の地区民生委員児童委員協議会があり、277人(令和6年3月1日現在)の民生委員・児童委員、主任児童委員がそれぞれの地域で活動しています。ご近所で困っている人がいたら、地区の民生委員・児童委員、主任児童委員にご相談ください。

「民生委員・児童委員の日」である5月12日から1週間(5月12日～18日)、全国各地で広報活動が展開されます。



伊勢市ホームページ「民生委員・児童委員」

## 伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL)・(FAX) 20-0110



ミーポくん

### 自転車の安全利用について

自転車の運転についても、交通違反として対処します。交通ルールを守ることが事故のリスクを減少させます。交通ルールを守り、自転車事故を防ぎましょう。

#### 自転車安全利用五則

- 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
  - 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
  - 夜間はライトを点灯
  - 飲酒運転は禁止
  - ヘルメットを着用
- ※令和5年4月1日から、全ての自転車利用者に対して乗車用ヘルメット着用の努力義務が課せられています。

## 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  
(TEL) 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。

5/1～31 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(令和6年3月特集再放送・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～  
※特別番組放送時を除く。

### 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 (TEL) 0120-222-505 (FAX) 050-3156-7279

いせトピ(15分番組) (月・水・金曜日の18時に更新〔※5月1日(水)～3日(祝)は更新しません。〕)  
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(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、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団ずつ再放送します。

5/1～ 宮崎奉曳団 5/8～ 岩淵町奉曳団  
5/16～ 磯町慶光院奉曳団 5/24～ 川端町天漁人奉曳団

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)

5/1～ 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)  
5/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① (ほか)  
5/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 (ほか)  
5/24～ 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。

# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



## 募集

### 市職員を募集

職員課

(TEL) 21-5505 (FAX) 21-5522

### 募集職種・採用予定人数

事務職、保育士などを募集します。募集職種や採用予定人数、受験資格など詳しくは、5月上旬公表予定の募集要項で確認してください。

### 申込期間

5月20日(月)～6月5日(水)

※原則、インターネットによる電子申請となります。

### 試験日

- ・第1次試験 (筆記試験) : 6月16日(日)
- ・第2次試験 (口述試験) : 6月29日(土)・30日(日)のいずれか
- ・第3次試験 (集団討議、口述試験) : 7月下旬～8月上旬ごろ

### 採用予定日

令和7年4月1日

※募集要項は、同課にあります。

また、市のホームページに掲載しています。



### 男女共同参画

### 「パートナーの日」

### 川柳を募集

市民交流課内・NPO男女共同参画れいんぼう伊勢

(TEL) 21-5513 (FAX) 21-5522

市では、毎年8月17日を「パートナーの日」として、性別にとらわれることなくお互いを認め合い、思いやりの心を持つて、考え、行動する日としています。

パートナーとのクソツと笑える日常生活や思いを5・7・5で表現してみませんか。入賞者には副賞を贈呈します。

### 令和5年度最優秀賞作品

「パートナー 無理と思いつ五十年」

対象 市内在住または通勤・通学している人

応募数 1人3点まで(自作、未発表のもの)

申し込み 7月5日(金)(必着)

までに、下の二次元コードからオンライン申請または、住所・氏名・連絡先・川柳作品を記入し(様式自由)、直接または郵送・Eメール(〒516-8601岩淵1丁目7-29、☒ kouryu@city.ise.nie.jp)と同課へ



### 恋活マッチングサポート

### 登録者を募集

いせ出会い支援センター

(TEL) 21-1322 (FAX) 21-1323

結婚を希望する皆さんへの出会いサポート事業「恋活マッチングサポート」の登録者を募集します。

対象 市内在住または「いせむすび」登録企業の従業員で、鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町

在住の、20～60歳の独身の人

### 恋活マッチングサポート

登録者の価値観を知ることができるプロフィールを閲覧し、顔合わせを申し込むことができます。顔合わせが成立した場合、同センターにて職員

同席のもと30分間お話をし、お互いを知っていただきます。

### いせ若者応援ネットワーク いせむすび

従業員の結婚を支援し、働きやすい職場環境づくりに取り組む企業・団体が登録するもので、同センターからイベントの情報提供などを行っています。

※登録企業・団体の一覧は、同センターのホームページに掲載しています。

※申し込み方法については、同センターのホームページを確認してください。



いせ出会い支援センター



恋活マッチングサポート

### 伊勢小さな子どもの歌声クラブ

シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

(TEL) 28-5105 (FAX) 28-5106

3歳から小学校低学年までの子ども合唱団を結成します。楽しみながらもともと歌が好きになれる合唱教室にぜひ参加してください。

とき 開講式：6月1日(出)、練習：土曜日の13時～(45分)

間、月1・2回、令和7年3月まで)

※12月21日(出)には大ホールで成果発表を行います。

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

講師 河俣 和子さん(市立五十鈴中学校合唱部)

定員 20人程度

料金 1回500円(全14回、計7000円)

※保護者同伴で参加してください。

申し込み 5月10日(金)10時から、直接または電話で同館へ

### 令和6年度

### 河川愛護モニター募集

国土交通省 三重河川国道事務所 所河川占用調整課

(TEL) 059-229-2218 (FAX) 059-229-2231

宮川・勢田川の利用状況や不法行為などの情報を報告する、河川愛護モニターを募集します。

期間 7月1日から1年間

定員 宮川：2人、勢田川：1人

※詳しくは、同事務所のホームページを確認してください。



## 伊勢ぶんかネットの登録団体を募集

文化政策課

(TEL) 22-7885 (FAX) 21-0424

「伊勢ぶんかネット」は、伊勢市を拠点に活動する文化団体をサポートするための情報提供ネットワークです。公的機関による助成事業の募集情報や登録団体が主催するコンサートなどの情報を、同課がファクスやEメールを利用し、毎月1回の定期号とイベントなどの時期に合わせて臨時号で配信しています。随時、登録団体を募集していますので、気軽に申し込んでください。

## 申し込み

申込書を直接または郵送・Eメール(〒516-8601 若洲1丁目7-29 東館4階、bunka@city.ise.nie.jp)へ同課へ  
※申込書は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。



## あなたの力を幼稚園・学校に！ 教育支援ボランティアを募集

学校教育課

(TEL) 22-7881 (FAX) 23-8641

地域人材や教職経験者・教員免許保有者・教員志望の学生による「教育支援ボランティア」を募集します。昨年度は157人に、経験や特技・技能を生かして活躍していただきました。

## 活動場所

伊勢市内公立小中学校・幼稚園

内容 学習支援・日本語支援・図書館支援・部活動支援など

## 申し込み

申込書を直接同課(小俣総合支所・2階)へ  
※採用は随時行っています。  
※申込書は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。



## 第2回市民ふれあいスポカルウォーク

スポーツ課

(TEL) 22-7895 (FAX) 23-8641

「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 6月2日(日)、9時30分

(受け付けは9時)

集合場所 宮川堤公園(度会橋下)

内容 「参宮街道を歩く(宮川・浦口コース)約6kmのウォーキング

持ち物 飲み物・タオルなど

料金 100円(当日持参)

※詳しくは伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(TEL) 090-076961-2862へ問い合わせしてください。

※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。

※混雑が予想されますので、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。

懐かしい駄菓子がいっぱい！夏の出会い応援交流会 いせ出会い支援センター  
(TEL) 21-1322 (FAX) 21-1323

駄菓子を食べながらグループトークを楽しみましょう。フリータイムが苦手な人も大丈夫。参加費もうれしいワンコイン。お友達同士の応募も大歓迎です。

とき 6月2日(日)

第1部 10時～12時  
(受け付けは9時45分)

25～35歳男女各10人程度対象

第2部 13時30分～15時30分  
(受け付けは13時15分)

35～45歳男女各10人程度対象

ところ 県営サンアリーナ・レセプションルーム

対象 市または近隣市町に在住・通勤している独身の人または伊勢市に興味のある独身の身の人

料金 男女とも500円

申し込み 5月21日(火)・17時まで左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47-1ミタス伊勢内)へ

※いせ出会い支援センター、伊勢市主催のイベントです。



**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

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)

有料広告

### 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  
(TEL) 63-5670 (FAX) 27-2412

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 5月13日(月)、13時30分～15時

ところ 福祉健康センター・2階

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 5月7日(火)までに電話で同センターへ

### 6月1日全国一斉「人権擁護委員の日」

津地方法務局伊勢支局内・伊勢人権擁護委員協議会

(TEL・FAX) 28-6464  
人権政策課

(TEL) 21-5545 (FAX) 21-5555

6月1日の「人権擁護委員の日」にちなみ、人権尊重の大切さと人権擁護委員について知っていただくための啓発活動を行います。

とき 6月1日(土)、10時30分～12時

ところ 外宮バス停前広場

### 人権擁護委員とは?

人権擁護委員の制度は、法務大臣から委嘱されたさまざまな分野の皆さんが、日常生活の中で人権が侵害されないように見守り、人権を擁護することを目的に設けられたものです。

また、さまざまな人権に関する相談窓口を、毎月設けています(35ページ参照)。相談は無料で、秘密は厳守しますので、気軽に相談してください。

### 認知症にやさしいまちづくりオレンジカフェよりそい

福祉総合支援センターよりそい  
(TEL) 21-5611 (FAX) 63-5420

認知症の人やその家族同士が交流し、ゆったりとすごす場です。

とき 5月24日(金)、10時～11時30分

ところ 福祉総合支援センターよりそい・交流スペース(MiraiSE内健康福祉ステーション・7階)

対象 認知症の人やその家族

内容 保健師や認知症地域支援推進員と一緒に交流、認知症の相談

持ち物 飲み物など(必要な)

### 人権 申し込み 不要

※車を利用する場合は2・3階の駐車場を利用してください。無料処理を行います。

### ごみゼロ早朝清掃

ごみ減量課内・伊勢市環境会議  
(TEL) 37-1443 (FAX) 37-0189

5月30日の「ごみゼロの日」にちなみ、ごみ問題に対する意識を高めるきっかけとして、五十鈴川河川敷およびおはらい町周辺で「ごみゼロ早朝清掃」を実施します。

とき 5月25日(土)、7時～8時(集合は6時55分)

集合場所 浦田橋下

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※荒天の場合は26日(日)に延期し、市のホームページでお知らせします。

QRコード

### 私もアーティスト

シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

(TEL) 28-5105 (FAX) 28-5106

大ホールの舞台上でスタイlinウェイのコンサートブランド

ピアノやアコースティック楽器の演奏を楽しめます。子どもから大人まで、皆さんの利用をお待ちしています。

とき 6月27日(木)・28日(金)、10時～19時

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

定員 1枠あたり演奏者3人まで申し込み可能

※各日18枠ずつ。1人4枠まで申し込みます。

料金 1枠(25分)：1000円

申し込み 5月26日(日)・10時から、直接または電話で同館へ

※アコースティック楽器の持ち込みは可能です。

※発表会などの公開目的、営利目的としての利用はできません。



### 中島こども園

詳しくは Web、HPで →

安心・安全な保育環境の木造園舎・きれいな園庭と  
こども目線で明るく元気に保育する先生たちが待ってます!

☆子育て支援活動☆「いちご広場」へいらっしやい!

園児募集中です!!! 毎月第1・2・4水曜開催

0歳児、3歳児クラス2名募集中お問合せは ☎ 28-2438



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

情熱リペア

0120-246-194 8:00~20:00 (365日対応) [本社] 津市久居野村町515-3



有料広告

## ノルディック スローウォーキング

in大仏山公園スポーツセンター  
三重電子スマイルアリーナ小俣  
(小俣総合体育館)  
(TEL 27-5491)

とき 5月24日(金)、10時〜12時(ころ)(受け付けは9時30分)

ところ 大仏山公園スポーツセンター(小俣町新村605)  
料金 1500円(ポールレンタル費・保険代を含む)

※専用ポールを持参する場合は1000円です。申し込みの際に申し出てくださ

い。  
定員 25人(先着順)  
申し込み 事前に電話で同館へ

ノルディックスローウォーキングとは?  
北欧で生まれ、日本人の生活習慣に合わせて考案された、新しい健康ウォーキングです。両手に2本の専用ポールを持って「ゆっくり歩く」フランスの良い全身運動です。



## ノルディック スローウォーキング

〜新しい時代の健康法〜  
県営サンアリーナ  
(TEL 22-7700 FAX 22-7710)

とき 5月23日(木)、10時〜12時(受け付けは9時30分)

ところ 松阪市中部台運動公園(松阪市立野町1370)  
※集合は芝生広場です。

内容 約2kmのコースを、非常にゆっくりとしたペース(時速約4km)で歩きます  
講師 畑頭治さん(日本ノルディックウォーキング協会)

定員 25人(先着順)  
料金 1000円(保険代を含む)  
※専用ポールのレンタルをする人は別途500円が必要です。

持ち物 ノルディックウォーキングポール、タオル、飲み物、動きやすい服装・靴  
※両手が見えるようリュックサックなどで参加してください。

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ  
※中止の場合は前日の17時に

## サンアリーナのホームページに掲載します。

オンラインセミナー  
神奈川・鎌倉とサンアリーナをつなぎ、新しい時代の健康法「ノルディックスローウォーキング」を紹介します。

健康についての情報交換もできますので、ぜひ気軽に参加してください。

とき 5月6日(振休)、10時〜11時30分(受け付けは9時30分)

ところ 県営サンアリーナ・レセプション室  
講師 畑頭治さん(日本ノルディックウォーキング協会)

定員 25人(先着順)  
持ち物 筆記用具、飲み物  
申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ



1000冊が読み放題!

## 伊勢市電子図書館

社会教育課  
(TEL 22-7886 FAX 23-8641)

令和5年5月1日に開始したスマートフォンなどで読書ができるサービス、伊勢市電子図書館のコンテンツを大きく

充実させました。いつでもどこでも1000冊の本を楽しむことができます。

対象 市内在住または通勤・通学している、伊勢市図書館利用カードを持っている人

内容 幼児から中学生程度を対象とする児童書1000冊(絵本や図鑑・新書など)を読むことができます

利用方法 伊勢市電子図書館のホームページから、IDとパスワードを入力して利用  
ID:伊勢市図書館利用カードにある7桁の数字

初期パスワード:生年月日8桁(西暦4桁・月2桁・日2桁)  
※市内公立小中学校に通う児童・生徒には別途ID・パスワードを設定し、学校を通じてお知らせしています。

※通信料は利用者の負担となります。  
※詳しくは市のホームページをご覧ください。



## 救命講習のご案内

消防本部 消防課  
(TEL 25-1216 FAX 29-0134)

消防本部では、心肺蘇生法(AEDを含む)や、けがの応急手当を習得していただく

ため、各種救命講習を行っていただきます。大切な人を、家族を、命を守るため、救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。



### 弁護士法人 心

電話・TV電話相談対応

**相談料0円** (相談・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・借入金・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。※本広告は令和6年3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、大型連休中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

詳細は⇒ <https://www.kokoro.law>

総合受付

有料広告

## 家屋評価にご協力を

課税課固定資産税係

(TEL) 21-5533 (FAX) 21-5535

令和6年中に新築・増築した家屋を対象に、5月から12月ごろにかけて市職員が固定資産税算定のための評価に伺いますので、ご協力をお願いします。また、家屋を取り壊した場合は、同係へ連絡してください。

## 新商品・新技術開発などに補助

商工労政課

(TEL) 21-5512 (FAX) 21-5651

新たな製品を創り出す、優れた技術を持つ中小製造業関連の事業者または団体にその経費の一部を補助します。

**対象** 次の要件のいずれかを満たす事業者

- ・市内の中小製造業者、ソフトウェア・情報処理業者、またはその団体
  - ・研究開発後1年以内に、市内に事業所を設置する中小製造業者
- 対象事業** 次の要件をすべて満たす事業
- ・新製品・新技術の研究開発
  - ・特許権取得などを行う

(令和6年4月1日以降に開始した事業に限る)

- ・補助対象経費が200万円以上
- ・令和8年1月31日(出までに研究開発が終了する)

### 補助対象経費

- ・研究開発費：機械または工具などの購入費、原材料などの購入費、外注加工費など
- ・特許権の取得に要する経費
- ・特許などの出願など、弁理士に要する経費

### 補助金額

補助対象経費から国・県などの補助金額を差し引いた金額の2分の1以内(上限額は200万円)

**申し込み** 5月1日(水)～6月21日(金)に、申請書と必要書類を直接同課へ

※審査で交付を決定します。 ※詳しくは市のホームページをご覧ください。



## 企業版ふるさと納税 寄付を頂きました

企画調整課

(TEL) 21-5510 (FAX) 21-5522

市では、令和5年度に左表のとおり寄付を頂きました。ありがとうございました。

対象事業	活用事業	企業名	寄付金額
若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業	集まれこどもたち公園整備事業	朝日土木 株式会社	500,000円
		シンフォニアテクノロジー 株式会社	25,000,000円
		株式会社 みずほ銀行	非公表
	奨学金育英事業	株式会社 ワールドカップレジャー	非公表
		シンフォニアテクノロジー 株式会社	5,000,000円
		中勢警備システム 有限会社	100,000円
伊勢への新しい人の流れをつくる事業	地域子育て支援センター事業	株式会社 林平	非公表
	安全安心な観光地づくり推進事業	株式会社 三菱UFJ銀行	500,000円
		株式会社 登工務店	非公表

※寄付活用事業ごとの企業名は五十音順・敬称略です

## 電話お願ひ手帳を配布

高齢・障がい福祉課

(TEL) 21-5558 (FAX) 20-8555

聴覚や言語に障がいのある人が、外出先で電話連絡をしたい時に、用件や連絡先などを書いて近くの人に協力をお願いするための「電話お願ひ手帳」を、NTT西日本三重支店より寄贈していただきました。同課で配布していますので、ぜひ利用してください。

## 第72回伊勢神宮奉納

### 有料観覧席を販売

### 観光振興課内・伊勢神宮奉納全国花火大会委員会事務局

(TEL) 21-5542 (FAX) 21-5651

同花火大会(7月13日(開催予定)の、有料観覧席の販売を5月10日(金)・10時から開始します。

### 伊勢市民先行販売

5月10日(金)～(一般販売は5月11日(土)～)

※オンラインおよびコンビニエンスストアでの販売となります。市役所での販売はありません。

※販売方法や席の種類などについて詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

ムページを「  
ご覧ください。」



### 注意してください！

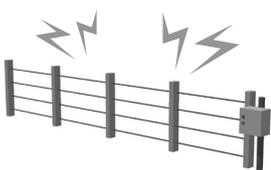
## 鳥獣害対策用の電気柵

農林水産課

(TEL) 21-5645 (FAX) 21-5651

農作物を鳥獣被害から守る方法として、電気柵による防除があります。市内でも、電気柵を設置している箇所が多くありますが、設置には安全確保が極めて重要です。

「電気事業法(昭和39年法律第170号)の規定に基づく電気設備に関する技術基準を定める省令(平成9年通商産業省令第52号)」では、電気柵は感電または火災のおそれのないよう適切な措置を講じることと規定されています。電気柵を設置する場合は、関連法令を遵守し、十分な安全対策を行ってください。また、電気柵を見かけたら近づかないようにしましょう。



## 不正大麻・けし撲滅運動

伊勢保健所衛生指導課

(TEL) 27-5151 (FAX) 27-5253

三重県では、4～6月にかけて「県民参加による不正大麻・けしクリーンアップ運動」として、法律で栽培や所持が禁止されている大麻やけしの除去活動を行っています。そのほとんどが紫色の花を咲かせるアツミゲシで、違法けしと知らずに栽培していたり、種が飛来して自生していたりします。不正けしを見かけた場合は連絡してください。

### 不正けしの特徴

- ・葉の付け根が茎を抱き込んでいる
- ・葉の色はろう質を帯びている白っぽい緑色
- ・茎や葉の毛が少ない



アツミゲシ



茎のようす

## 軽自動車税(種別割) 自動車税(種別割) 納付は納期限内に

軽自動車税(種別割)：課税課

(TEL) 21-5531 (FAX) 21-5535

納税について：収納推進課

(TEL) 21-5537 (FAX) 21-5535

自動車税(種別割)：三重県伊勢県事務所

(TEL) 27-5124 (FAX) 27-5252

令和6年度の軽自動車税(種別割)・自動車税(種別割)の納期限は、5月31日(金)です。納期限までに納付してください。金融機関・コンビニ・スマートフォンでの決済アプリなどで納付することができません。詳しくは納税通知書、または市のホームページをご覧ください。



※自動車税(種別割)について詳しくは、県のホームページをご覧ください。

納税について 三重県 検索

## 軽自動車税(種別割) 車検用納税証明書の郵送を廃止

課税課

(TEL) 21-5531 (FAX) 21-5535

令和5年1月から軽自動車検査協会での納税確認が電子化(軽JNKS)され、車検時の納税証明書の提示が原則不要となりました。

これまでは、軽自動車税(種別割)を口座振替、またはスマートフォンを利用して納期限内に納付した場合は、納付を確認できる書類が手元に残らないため、市から納税証明書をお送りしていました。しかし、軽JNKSによって原則納税証明書を提示しなくても車検を受けることができるため、令和6年度からは納税証明書の郵送を廃止します。

軽自動車税(種別割) 納付後すぐに車検を受けたい場合は、金融機関やコンビニの窓口で支払い、納税通知書に添付された納税証明書を提示してください。口座振替やスマートフォンで納付した人で、すぐに納税証明書が必要な場合は、支払いの事実が確認できるもの(引き落としが

記載された通帳やスマートフォンでの決済履歴の画面)をお持ちのうえ、同課にお越しください。

※二輪の小型自動車(排気量250cc超)については、従来どおり納税証明書の提示が必要です(口座振替、またはスマートフォンを利用して納期限内に納付した場合は、6月中旬ごろに送付予定)。

※3輪以上の軽自動車についても次の場合は納税証明書の提示が必要となる場合があります。

- ・納付したばかりで、軽JNKSに納付情報が反映されていない場合(納付方法により、反映に2週間ほどかかることがあります)
- ・中古車の購入直後の場合
- ・他の市区町村へ引っ越した直後の場合
- ・対象車両に過去の未納がある場合



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 伊勢市二見町莊370-1  
営業時間 9:30~19:00 定休日 火曜日

☆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>

有料広告

# 5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  
〔6日は振替休日のため、7日(火)に行います〕  
所 広報広聴課(TEL 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  
※5月7日(火)実施分の申し込みは、4月30  
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〕(TEL 21-5717)

### 【認定司法書士による多重債務相談】

- 時 5月16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 5月1日(火)の9:00以降、伊勢市消費生  
活センター(TEL 21-5717)へ電話

## 交通事故

- 時 5月15日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
定 4人(先着順)  
申 5月9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〕(TEL 059-224-2201)

## 空家

空家に関する困りごとなど

- 時 月～金曜日、8:30～17:15  
所 住宅政策課(TEL 21-5597)

## 登記

- 時 5月14日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 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・契約照明

5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 伊勢駅  
前三交ビル・5階〕(TEL 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 5月14日(火)、13:00～  
所 二見総合支所生活福祉課(TEL 42-1111)  
申 相談日当日の13:00～15:00に、二見  
総合支所生活福祉課へ来所

- 時 5月21日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
申 相談日当日の13:00～15:00に、広報  
広聴課へ来所

※偶数月の第4火曜日(祝日の場合は翌日)  
は小俣総合支所で、奇数月の第2火曜日  
(祝日の場合は翌日)は二見総合支所で開  
催します。

## 人権

- 時 5月9日(木)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 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(TEL 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〕  
(TEL 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  
(TEL 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・  
1階〕(TEL 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・2階〕(TEL 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〕(TEL 65-6114)

## 福祉の総合相談

日常生活での困りごとなど

- 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〕  
(TEL 21-5583)

## 高齢者

介護や認知症・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(TEL 44-1165)  
五十鈴地域包括支援センター(TEL 20-5500)  
北地域包括支援センター(TEL 65-5070)  
中部地域包括支援センター(TEL 27-2424)  
南地域包括支援センター(TEL 21-0080)  
西地域包括支援センター(TEL 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 障がい者地域相談支援センター〔福祉健  
康センター・2階〕  
(TEL 21-1130、FAX 27-2412)

## 家庭児童・女性

児童虐待・DV・ヤングケアラー・いじめなど

- 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  
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕  
(TEL 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・2階〕  
(TEL 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・2階〕  
(TEL 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 5月16日(木)、13:30～15:30  
所 城田コミュニティセンター(城田支所内)  
問 社会福祉協議会地域福祉課(TEL 63-5334)

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) (FAX) 22-9699 ✉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！



応募総数  
**511点**

# 伊勢うどん フォトコンテスト

**結果発表**

文化政策課 (TEL)22-7885 (FAX)21-0424)

テーマ：私が思う素敵な伊勢うどん

伊勢市の食文化の一つである「伊勢うどん」の魅力を皆さんの視点で表現していただき、「伊勢うどん」に対する関心と理解を深めてもらうことを目的に実施しました。応募していただいた皆さんありがとうございました。

紙面で紹介できなかった写真など詳しくは市のホームページをご覧ください。



伊勢うどん  
フォトコンテスト

**最優秀賞**

花川 雅人さん(伊勢市)

撮影者コメント

寒空の下でたくさん歩いた初詣帰り。  
かじかんだ手で温かい伊勢うどんの丼を  
持ったお姉ちゃんのニコリと、待ちきれずに  
小さいお椀を握る弟を撮影！



**優秀賞**



濱口 実侖さん(多気郡)



内藤 郁美さん(桑名市)



南平 可菜子さん(伊勢市)

**特別賞**

山川 智大さん(伊勢市)  
高崎 一恵さん(伊勢市)  
朴木 慎治さん(愛知県東海市)

吉高 美紀さん(伊勢市)  
大谷 裕也さん(伊勢市)

## 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 TEL 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 (3月末)	総人口 119,706人 (-341人)
	世帯数 56,245世帯 (+97世帯)
	男性 56,767人 (-182人)
	女性 62,939人 (-159人)

## 広報いせ 第368号

発行日/令和6年5月1日  
発行/伊勢市  
編集/情報戦略局 広報広聴課  
印刷/株式会社アイブレーション

## 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  
TEL)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(TEL)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・雑紙と分別してください。



見やすいデザインのための文字を使用しています。