



広報

いせ

2013年
7月1日号
No.120



6/3 園児と高校生が花植えで交流

明野幼稚園年長児21人と明野高校3年生7人により、明野幼稚園の花壇に花が植えられました。園児らは、高校生と楽しそうに交流しながら花の植え方を教わり、園庭の花壇はとても華やかになりました。最後に高校生から、「花を大切にしてください」「水やりをお願いします」と頼まれると、園児らは元気よく返事をし、大きな声でお礼を言いました。

初夏の陽気のもとに輝く園児と高校生の笑顔は、充実したひとときを伺わせるものでした。

2 特集 お白石持行事

- 7 勢田川七夕大そうじ
- 8 みんな笑顔 伊勢の元気人
- 11 中日三重お伊勢さんマラソン
- 12 夏本番! プールへ行こう!!
- 13 特定健康診査を受けましょう
- 14 熱中症を防ぐために
まちづくり市民会議委員を募集
- 16 伊勢総合病院職員を募集
後期高齢者医療制度のお知らせ
- 18 国民健康保険 認定証などの更新
- 31 健康づくり通信
- 36 情報コーナー

別冊 伊勢神宮奉納全国花火大会

第62回神宮式年遷宮

550年以上続く歴史ある民俗行事

お白石持行事

御遷宮対策事務局(☎05215)

20年に一度の伝統民俗行事「お白石持行事」が、いよいよ間近に迫りました。

各地域では、お白石持行事に向けて奉献団が結成され、お白石拾いや浜参宮、町内曳など、着々と準備が進められています。町々では木遣り唄が聞こえるようになり、伊勢がにぎやかに活気づいてきました。

世代から世代へと伝統が伝えられ、人と人のつながりが生まれ、伊勢の地域力が高められていくのを感じられます。

今回のお白石持行事では、77

団の地元神領民と、全国各地から訪れる7万人を超える特別神領民が内宮・外宮にご奉仕し、御正殿の御敷地にお白石を奉獻します。そして、伊勢の伝統行事を一目見ようと観光客の方が多く訪れ、伊勢のまちがにぎわうことでしょう。

無事、安全な奉獻が行われるように万全の態勢を整え、そして、伊勢を訪れる人々をおもてなしの心で迎え入れましょう。

この夏、伊勢を舞台に繰り広げられるドラマを、市民みんなで盛り上げていきましょう。



市長対談

お白石持行事の伝統を次世代へ

いよいよ7月から始まるお白石持行事。無事奉獻が行われ、来訪者をおもてなしの心で迎えられるよう準備を進める御白石奉獻団連合会の山本一雄・総副委員長にお話を伺いました。

伊勢商工会議所副会頭 山本一雄さん × 伊勢市長 鈴木健一

(御白石奉獻団連合会総副委員長)

(御白石奉獻団連合会会長)

長い歴史の中で

紡いでいく伝統

市長 お白石持行事まで、あとわずかとなりました。

山本 いよいよですね。今、お白石持行事に向けて最終の準備を進めています。このような、伝統文化を大事にしている行事は全国にもあまりないので、誇りを持っていいと思います。

市長 御遷宮には1300年の歴史があり、歴史の深さを非常に感じます。現在、各町で町内曳が行われていますが、その様子を拝見していて、それぞれの地域性を強く感じています。団ごとに奉曳車の歴史や法被のデザインも違いますし、それぞれの歴史があり、とても興味深い

です。

山本 全国的に見ても、ここまでの歴史を持つ行事はとても珍しく、素晴らしい財産だと思います。伊勢に生まれたことに感謝したいですね。

市長 20年に一度、奉曳車を出して曳くことによって、その町の歴史やアイデンティティー(独自性)までもが復興してくる。そうやって、できる限り歴史をもう一回戻ってきて回帰し、次へと紡いでいくということは大変素晴らしいことだと思います。

”おもてなしの心”で

伊勢の魅力発信を

市長 お白石持行事を開催するに当たり、市民みんなが「おもてなしの心」で来訪者を迎え入れ、伊勢市の魅力を発信していきたいと思っています。

山本 20数年前、私が伊勢青年会議所の理事長に就任した年に宇治橋渡始式(うぢはしわたせしき)があり、全国から来られる方々の接遇をさせていただいたことがあります。駅でのお出迎えや、祭典・観光のお手伝い、そしてお見送りをさせていただきました。皆さんに喜



真心込めてお白石を奉獻



掛け声とともに勢いよく練り歩く奉曳車



んでもらうために名前入りの「のぼり」を持って出迎え、最後に折られたんでお土産にしたりしていました。

市長 それは大変喜ばれたことでしょうね。今回、全国から約7万3千人の方を「特別神領民」としてお迎えすることになりましたが、地元の受け入れ態勢も整えていかなければなりません。

山本 真夏の暑いときですので、特に熱中症には気を付けなければいけないですね。

市長 近年は猛暑になる日が多いですし、参加される方たちも高齢者が増えているので、この辺りは非常に心配です。

山本 昨年の夏、特別神領民の皆さんが歩く所を奉獻本部のみんなで実際に歩いてみて、路上の暑さがどれほどになるかを体験しました。特に、奉曳の後半になって日が高くなってきたときの内宮近くでは照り返しが強く、非常に暑くなってきます。

市長 今回のお白石持行事では、強い思いを持って参加される方もたくさんいらっしゃいます。当日は無理をしないようにしていただき、今から奉獻に向けて

地域の歴史と伝統を 紡いでいきたい



ご協力をいただきながら、引き続き考えていきたいと思えます。

全国に広める伊勢の魅力

市長 御遷宮をPRしようと、今年の「さっぽろ雪まつり」では、伊勢の神話を題材に大雪像が造られ、会場内で伊勢志摩の観光案内などをしました。

山本 私もそこでPRをしましたでしたが、その時、たまたまパンフレットをお配りしたある女性が興奮気味に伊勢のことを話し始めたんです。その女性のお母さまは、20年前に一日神領民として参加されていたそうで、その事をいまだに親戚や近所の人に、「お伊勢さんに行けたことは大変ありがたいことだ」と名譽

の健康づくり・体力づくりをしておいてもらいたいですね。

山本 皆さまが無事に奉獻していただくことが最優先ですので、健康管理をしっかりとしてこちらへ来ていただきたいと思いますし、前日はゆっくり休んでいただき、体力を温存して当日を迎えていただきたいものです。また、これから御遷宮が近くなると、もっとたくさんの方が伊勢へ来るようになるでしょうから、交通対策も考えていかなければならないでしょうね。

市長 交通渋滞で嫌な思いをしないためにも、できるだけ公共交通機関でお越しいただきたいと思っています。神宮の参拝者数が非常に多くなってきていますので、交通対策については市民の皆さんにも



お白石を木そりに載せて五十鈴川から内宮へと曳き入れる



今年のさっぽろ雪まつりで神宮式年遷宮をPR



20年後に向けて

でもある。みんなもご縁があれば行ってもらいたい」と声高らかに話してくれているそうなんです。

市長 その時だけでなく、全国から来ていただいた方たちが余韻を持って、お子さんやお孫さん、周りの人たちへと伝えていくてくれているんですね。

山本 また、今年の3月には、雪まつり会場で見た木遣りに感激したと言って伊勢へ来られた人と出会いました。伊勢の良いイメージ、良い伝統を感じていただき、実際に伊勢へお越しただいたようです。そのような話をよく耳にするので、大変うれしく思っています。

市長 伊勢市駅前も変わりつつありますし、20年前とはまた違った盛り上がり方があります。これを生かして次へつなげていきたいですね。

山本 20年後の御遷宮に向けて、どういった道筋をつくっていくかが課題ですね。

市長 今回は国内の方がたくさん

んお越しいただいています。国境を一つ越えると伊勢の認知度はまだまだ低い。今後は海外に対するPRもしていきたいですね。また、20年後には人口が少なくなることも考えられ、地域の奉献団がきちんと態勢を構築できるのかという心配も出てきます。

山本 次の御遷宮までに何をやらなければならぬか。これは御遷宮が終わってから考えるのではなく、今から考えておかなければならないと思います。今回せっかく作り上げた人のつながりや情報を次へとつなげていくことが大切ですね。

市民の皆さんへ

市長 最後に、今回のお白石持行事では、熱中症対策を心掛け

ていただくとともに、伊勢市の皆さんが「おもてなしの心」で来訪者の皆さんを迎えていただきたいと思っています。そして、素晴らしい地域の歴史と伝統を紡いでいってほしいですね。

山本 何よりも、無事に、安全に奉獻をしていただきたいです。今回は、各奉獻団の皆さんから多大なご協力をいただいているおかげで、準備も順調に進んでいると聞いており、感謝しています。伊勢市全体が一致団結してやっていたいただいているので、無事に成功させたいですね。

市長 本番まであとわずかですので、しっかりと準備をしていきたいと思っています。本日は有意義なお話をありがとうございました。

無事で安全な奉獻に向け万全の準備を



お白石持行事に伴い 周辺道路で交通規制

交通規制にご協力を 基盤整備課(☎215586)

お白石持行事の期間中、奉曳コースおよび周辺道路で、早朝から交通規制を行います。また、奉曳車の出発地点周辺では、奉曳前日の午後から交通規制を行います。

あらかじめ規制内容をご確認の上、ご協力をいただきますようお願いいたします。

■交通規制マップ

期間中の交通規制をまとめた「交通規制マップ」を、6月下旬に新聞折り込みで配布します。また、市役所・各総合支所・各支所で配布しています。

※市のホームページでもご覧いただけます。



交通渋滞を避けるために 交通政策課(☎215703)

お白石持行事実施中は、神宮周辺の駐車場の一部が利用できなくなるほか、交通規制や車の集中により、会場周辺では大渋滞が予想されます。

親戚・知人が市外からお越しの際は、公共交通機関のご利用をお勧めください。

■内宮奉献日にはパーク&バスライド

内宮周辺の渋滞を緩和するため、次の日程で、県営サンアリーナ周辺から内宮付近へシャトルバスを運行するパーク&バスライドを実施します。

実施日時 7月27日(土)・28日(日)・8月3日(土)・10日(土)・11日(日)、午前11時～午後3時30分

お白石持行事を前に ごみゼロ早朝清掃

清掃課(☎371443)

お白石持行事を前に、奉曳コース周辺の早朝清掃を行います。20年に一度の行事をきれいな環境で迎えるため、皆様のご協力をお願いします。
とき 7月20日(土)、午前7時～8時(集合は午前6時55分)

持ち物 軍手・ごみばさみ・鎌など

※小雨決行としますが、荒天の場合は中止します。中止の場合、ケーブルテレビと市のホームページでお知らせします。



外宮



内宮

集合場所…☆
清掃場所
…および
その周辺

特別神領民受入ボランティアを募集

御遷宮対策事務局
(☎255215)

全国各地から訪れる特別神領民の皆さまに無事に奉獻していただき、「伊勢へ来て良かった」「また伊勢へ来たい」と思っただけのよう、おもてなしや奉曳サポートをしていただくボランティアを募集しています。

実施期間

- 内宮…7月27日～8月12日の金～月曜日(計11日)
- 外宮…8月18日～9月1日の金～月曜日(計9日)

活動内容 接遇(参加者への給水・もてなし)、木遣り、奉曳サポート(奉曳補助・警備)など

※詳しくは、御遷宮対策事務局へ問い合わせるか、お白石持行事のホームページ(<http://isesengu.jp>)をご覧ください。

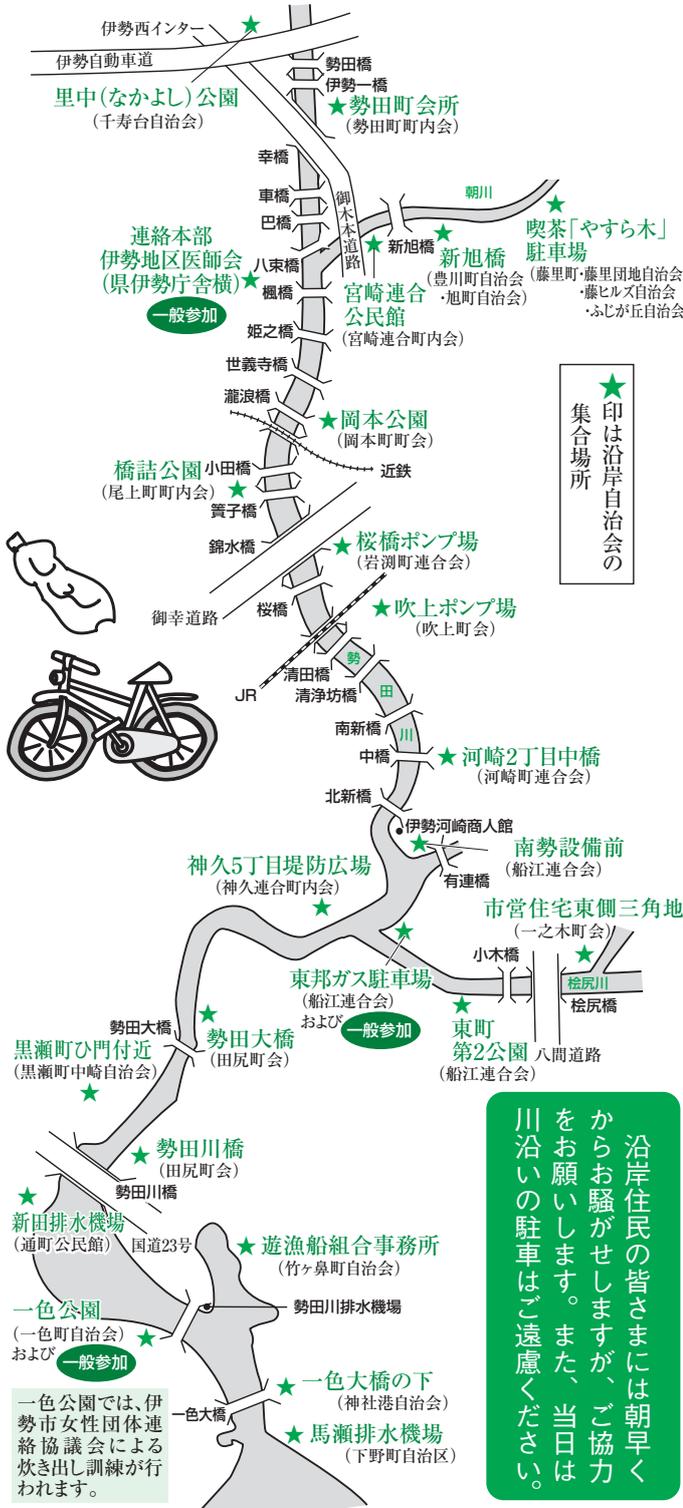


そうじ区間と沿岸の集台場所

沿岸自治会以外の人
は、なるべく一般参加者
用の集台場所へお集ま
りください。(駐車場に
限りがあります)

一般参加者の集台場所

- ・一色公園 (一色町)
- ・東邦ガス駐車場 (船江2丁目)
- ・伊勢地区医師会 (勢田町)



沿岸住民の皆さまには朝早くからお騒がせしますが、ご協力をお願いします。また、当日は川沿いの駐車はご遠慮ください。

お願い

この大そうじは、ボランティアにより運営されるものです。危険のないよう十分注意し、各自が行動に責任を持ってください。各地点にいる自治会長やボランティアスタッフの指示に従い、楽しくそうじに当たってください。

勢田川には伊勢市の約50%の生活排水が流されています

第18回 勢田川七夕大そうじ

環境課 (☎21 5541)



汚れた勢田川を天の川に…願いを込めて今年も市民みんなで勢田川そうじをしましょう

7月7日(日)
午前8時~9時

(小雨決行)

※荒天の場合は7月15日(祝)に延期。

内容 勢田川周辺のごみを拾い、河川内にある自転車などの投棄物を引き上げます
※作業をしやすい服装で参加してください。
※必要な道具は、各自で持参してください。

当日、天候が悪いときは、午前6時以降に、市のホームページとケーブルテレビ文字放送で開催の有無をお知らせします。
問い合わせ先 環境課 (☎21)5540・5541・5542)



予算額〔平成25年度〕 16万7千円

みんな笑顔 伊勢の元気人

げんきびと



健康文化都市
シンボルマーク

～健康づくりに取り組みましょう！～

健康課 (☎27) 2435)

健康文化都市いせを 目指して

市では、一人一人が健康で、誰もがこのまちに住んで良かったと思えるような「元気なまち」を目指し、平成18年に健康文化都市宣言を行い、健康づくり指針を策定しました。

中間評価で明らかになった課題を踏まえ、計画の最終年度に当たる平成27年度に向けて健康づくりをさらに推進し、生涯を健康で暮らせるような健康文化都市の実現を目指しています。

メタボリックシンドロームを 予防しましょう

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓に脂肪が付く内臓脂肪型肥満と、高血圧・脂質異常・高血糖を併せ持った状態のことをいいます。

メタボリックシンドロームは、日本人の死因として多い心筋梗塞や脳卒中など

メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲 (腹回り)	男性 85cm以上、女性 90cm以上
+	
高血圧	最高血圧 130mm Hg 以上 最低血圧 85mm Hg 以上
脂質異常	中性脂肪 150mg/dℓ 以上 HDL(善玉)コレステロール 40mg/dℓ 未満
高血糖	空腹時血糖 110mg/dℓ 以上または HbA1c6.0%以上(*)

※HbA1cについては、平成25年度から新しい基準になりました。

の原因となりやすく、そのため、肥満や高血圧・脂質異常・高血糖を放っておくと、重篤な症状や死につながる可能性が高まります。また、それぞれの検査結果では異常が軽度であっても、それらが重なることで動脈硬化が進行し、生活習慣病を発症する原因となるため、注意が必要です。すでに高血圧・糖尿病・脂質異常症などで医療機関を受診したり、内服治療な

どを行ったりしている人も注意が必要です。医師の指導のもと、薬物治療と併せて運動習慣や食事を見直すことで、病気の重症化や合併症の発症を未然に防ぐことができます。

◆伊勢市の現状

生活習慣の変化に伴い、生活習慣病になる人が増加しており、悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患が死亡原因の約5割を占めています。

市の特定健康診査の結果(平成23年度)では、約30%の人がメタボリックシンドロームに該当し、約15%の人がその予備群に該当しています。

肥満予防のための取り組み

市では、生活習慣病の危険因子である肥満の予防のために、生活習慣の基本である「食事」と「運動」を重要な2本柱として取り組みを進めています。

適正体重の維持に努め肥満を予防しましょう!!

あなたの適正体重は？

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 (\text{適正BMI}) = \text{kg}$$

例) 身長160cmの場合 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.3(\text{kg})$

※BMIは肥満度の指標で、BMI値が22のときが最も病気にかかりにくいとされ、25以上を肥満、18.5未満をやせと分類しています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

「低カロリー・バランス食」を活用した健康づくり

肥満対策には、毎日の健康的な食生活が欠かせません。栄養バランスを整えることや、塩分や脂肪分のとり過ぎに注意することが、健やかな生活につながります。

また、食事の適正量を正しく知り、実践することが大切です。そのために、市では、「低カロリー・バランス食」の献立を活用した健康づくりを進めています。

◆肥満予防のためのおすすめレシピ

市では、伊勢市食生活改善推進協議会と協働で、低カロリーでバランスの取れたおすすめレシピを毎月紹介しています。レシピとともに、正しい食生活に関するアドバイスも掲載していますので、ぜひお役立てください。

※昨年度に発行した低カロリー・バランス食レシピをまとめた「レシピ集第5弾」を健康文化週間(10ページ)に配布予定です。

「ウォーキング」を生かした健康づくり

ウォーキングは、いつでも・誰でも・どこでも実践できる運動の一つです。

市では、市民の皆さんが効果を実感し、楽しみながらウォーキングに取り組めるよう、皇學館大学教育学部との協働で、ウォーキングの健康増進効果の検証とウォーキングコースの作成を行っています。

四季折々の変化を見られる自然豊かなコースもたくさんありますので、身近なコースを毎日の運動に取り入れたい、少し足を伸ばして、行ったことのないコースを歩いたりしてみたいかがでしょうか。

◆ウォーキングコースを募集

ウォーキングコース10選の実現に向けて、コースの選定・健康増進効果の検証を進めています。皆さんのお勧めのコースをご紹介します。

ウォーキングの健康効果

- 肥満予防…多くの酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるため、肥満を防止します
- 生活習慣病予防…血中脂質や血糖値などが改善されます
- 骨粗しょう症予防…歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます
- 老化防止…歩くことで足の筋肉が活発に動き、脳が刺激され、その刺激により脳細胞が活性化し、老化を遅らせます
- ストレス解消…歩くことにより自律神経のバランスが整えられ、また、気分的にリフレッシュすることもできます

◆地域みんなでウォーキング

健康づくりを目的とした地域でのウォーキングの普及のため、自治会と協働で歩き方の講習やウォーキング大会を行っています。

希望する自治会は、気軽にご連絡ください。

低カロリー・バランス食レシピとウォーキングコースに関する情報を得るには…

◎市のホームページ

「くらしのガイド」健康で、今までに作成したレシピやウォーキングコースをご覧ください。

◎広報いせ

毎月15日号で紹介しています。

●奇数月：低カロリー・バランス食レシピ

●偶数月：ウォーキングコース

◎その他

毎月発行しているレシピやウォーキングコースを、中央保健センターに設置しています。

レシピは、各総合支所、ハートプラザみその、各子育て支援センター、市内のぎゅーとら・プライスカットなどにもあります。



食生活をチェックしてみよう!

☑が多いほど理想的な食生活に近づきます

- ☐食事は1日3回、ある程度決まった時間に食べている
- ☐食事の量は腹8分目で、食べ過ぎに注意している
- ☐夕食後は何も食べない
- ☐油を多く使った料理(揚げ物、炒め物など)は控えめにしている
- ☐濃い味付けは避け、薄味を心掛けている
- ☐肉類(特に脂肪分の多い肉)の量は控えめにしている
- ☐野菜(1日350g以上)やきのこ・海藻などを多く食べるようにしている
- ☐ジュースや缶コーヒーなどの甘い飲み物は飲まないようにしている
- ☐食事はよくかみ、ゆっくり食べるようにしている
- ☐お菓子や菓子パンはなるべく食べないようにしている
- ☐休肝日(アルコールを飲まない日)を設けている

ヘルスアドバイザーの活動予定

とき	内容
7月19日(金)	姿勢改善 FSS ストレッチ (32 ページ参照)
平成 26 年 1 月 17 日(金)	ウォーキング大会 (野口みずき 金メダルロード周辺コース)
2月11日(祝)	健康の日「健康体操」
3月14日(金)	ウォーキング大会 (大仏山公園 コース)

ヘルスアドバイザーとは、健康づくりアドバイザー養成講座の修了者で、市民自ら健康づくりを積極的に実践し、地域のリーダー役を担うボランティアです。健康文化週間のイベントへの協力や、ウォーキング大会、運動講座の開催など、活発な活動が広がっています。

今後の活動予定は左表のとおりです。詳しくは、「広報いせ」でお知らせします。

ヘルスアドバイザーを知っていますか？

健康文化週間における健康づくり事業

市では、健康文化都市宣言を行った7月11日を含む1週間を「健康文化週間」と定めています。

健康文化週間に合わせ、下表のとおり講座などを開催します。

申し込み ②④⑦事前に健康課へ、⑤7月5日(金)・正午までに健康課へ

毎月11日は「健康の日」

下表以外にも、毎月11日の「健康の日」には、健康づくりに関する教室などを開催しています。詳しくは、「広報いせ」などで随時お知らせします。

「健康の日」には、自身や家族の健康について考えましょう！



健康文化週間における健康づくり事業

とき	内容	ところ	定員	持ち物
① 7月6日(土) 10:00 ~ 16:00	はじめよう健康づくり！ 「生活習慣病予防に取り組みましょう」 …メタボリックシンドローム・がん予防などに関するパネル展示、体脂肪・血圧測定	イオンタウン伊勢ラパーク・イベント広場	-	-
② 7月7日(日) 13:30 ~ 15:00	医師による健康講座 「メタボリックシンドロームの予防について」 大西久司さん (大西クリニック副院長)	中央保健センター・2階	60人程度	-
③ 7月8日(月) 9:00 ~ 16:00	はじめよう健康づくり！ 「生活習慣病予防に取り組みましょう」 …メタボリックシンドローム・がん予防などに関するパネル展示、体脂肪・血圧測定	市役所本館・1階市民ホール	-	-
④ 7月9日(火) 13:30 ~ 15:30	こころの健康講座 「ストレスとの上手な付き合い方」 三重県こころの健康センター保健師	ハートプラザみその・2階	30人程度	-
⑤ 7月10日(水) 10:00 ~ 13:00	メタボリックシンドローム予防のための食生活講座 「おすすめレシピ集料理講習会」 …管理栄養士によるお話と調理実習	小俣保健センター・2階調理室	35人 (申し込み多数の場合は抽選)	エプロン、三角巾、参加費300円
⑥ 7月11日(木) 9:00 ~ 16:00	はじめよう健康づくり！ 「生活習慣病予防に取り組みましょう」 …メタボリックシンドローム・がん予防などに関するパネル展示、体脂肪・血圧測定	中央保健センター・2階中央ロビー	-	-
⑦ 7月12日(金) 13:30 ~ 15:30	メタボリックシンドローム予防のための運動講座 「自宅でできる筋力トレーニング」 小木曾一之さん (皇學館大学教育学部教授)	ハートプラザみその・多目的ホール	60人程度	運動のできる服装・靴、飲み物、タオル



2013 中日三重 お伊勢さんマラソン

ウォークの部
12月7日(土)
 ランニングの部
12月8日(日)
 いずれも
9:00~12:00 ころ
 ※スタート時刻は種目によって異なります。
 ※雨天決行。

生涯学習・スポーツ課内・
 お伊勢さんマラソン事務局 (☎@ 7891)

今年も「中日三重 お伊勢さんマラソン」を開催します。
 師走の伊勢路を、全国各地から集うたくさんの仲間と一緒に楽しみましょう。
 皆さまのご参加をお待ちしています。

申し込み

7月12日(金)～9月5日(木)に、専用の払込取扱票(兼参加申込書)に参加費を添えて、生涯学習・スポーツ課または郵便局へ
 ※お伊勢さんマラソンのホームページ(<http://www.city.ise.mie.jp/marathon/>)からも申し込むことができます。

種目	コース	対象	定員 (先着順)	参加費
ハーフマラソン (21.0975km)	県営陸上競技場～浦田橋～内宮おはらい町～宇治橋前～国道23号～宮川大橋手前(折り返し)～中村町北交差点～県営陸上競技場	18歳以上の人 (高校生を除く)	2,500人	4,000円
10kmラン	県営陸上競技場～浦田橋～内宮おはらい町～宇治橋前～国道23号～倉田山入口交差点(折り返し)～中村町北交差点～県営陸上競技場		2,500人	3,000円
5kmラン	県営陸上競技場～浦田橋～内宮おはらい町～宇治橋前～国道23号～中村町北交差点～県営陸上競技場		2,500人	
ウォーク	ショートコース (約5km)	健康な人 (小学生以下は 保護者同伴)	2,500人	中学生以上 1,500円
	ロングコース (約11km)			小学生以下 500円

※車いすでの参加はできません。
 ※円滑な交通と安全確保のため、一定時間で関門を閉鎖します。(ウォークを除く)
 ※参加費には、傷害保険料などを含みます。

- ◆**参加賞**
 オリジナルタオル、お伊勢さんチケット(両日のみ物産展や指定店舗で使用できる500円分の金券)などの参加賞があります。
- ◆**伊勢志摩物産展**
 県営総合競技場周辺で、地元企業や協賛企業が中心となって物産展などを行います。

- ◆**ウエルカムパーティー**
 と き 12月7日(土)、午後6時～7時30分
 ところ 二見プラザ(二見町江580)
 定員 100人(先着順)
 参加費 2,000円
 ※事前申し込みが必要です。詳しくは、お伊勢さんマラソンのホームページまたはチラシをご覧ください。

事業費【平成25年度】 5,685万円(うち市負担額2,000万円)

夏本番! プールへ行こう!!



今年も暑い夏がやって来ました。
市内には2つの市営プールがあり、毎年、多くの人でにぎわいます。暑い夏を楽しく快適に過ごしましょう。
※天候・水温・行事などにより開放しない場合があります。

やすらぎ公園プール

商工労政課 (☎②1 5568)
やすらぎ公園プール (☎②3 0103)



7月6日⑤
オープン

- 流水プール・25m競泳プール・幼児プール
 - 水遊びオムツでの入水 可
 - 衣類着用での入水 不可
- ※小学3年生以下の子どもは、保護者同伴でご利用ください。

予算額〔平成25年度〕 1,253万円(うち入場料などの収入415万5千円)
入場者数〔平成24年度〕 14,883人

営業日時

	日	月	火	水	木	金	土
7月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
8月	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

9:30~17:00 9:30~16:00

休業日

利用料金

中学生以上	400円
小学生以下	300円
付き添い(プールに入らない人)	100円
ロッカー使用料	100円

※全て3時間までの料金で、超過料金は1時間ごとに50円です。(ロッカー使用料を除く)
※回数券もあります。

イベント案内

- 小学生以下の子どもを対象に**ポイントカード制**を実施し、来場5回目に**アイスクリーム**を贈呈します。
※招待券で入場した場合は対象外。
- 小学生未満の子どもを対象に、やすらぎ公園プールチラシ裏面の塗り絵を入場時に提出した場合、**くじ引きで景品**を贈呈します。※チラシは、プール窓口、市内の幼稚園・保育所、市役所商工労政課で配布します。



御菌B&G 海洋センタープール

御菌 B&G 海洋センター (☎③6 4511)

- 25m競泳プール・幼児プール
 - 水遊びオムツでの入水 不可
 - 衣類着用での入水 不可
- ※小学3年生以下の子ども(御菌小児童を除く)は、保護者同伴でご利用ください。

利用料金

市内在住の高校生以上	100円
市内在住の中学生以下	無料
市外在住者	200円

7月13日⑤
オープン

予算額〔平成25年度〕 107万円(うち入場料などの収入5万円)
入場者数〔平成24年度〕 3,394人

営業日時

	日	月	火	水	木	金	土
7月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
8月	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

9:10~11:40、13:10~15:40

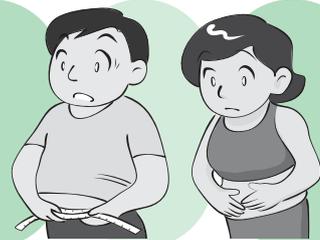
13:10~15:40 休業日

実施期間は7~11月

受診券は6月下旬に送付

特定健康診査を 受けましょう

医療保険課 (☎②) 5646



生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、自覚症状がないうちに進行します。自らの健康状態を知り、生活習慣病になるのを未然に防ぐことで、一人一人の医療費を抑えることができます。

この機会に、特定健康診査を受けましょう。

特定健康診査は各医療保険者が実施

特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者(健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会・国民健康保険など)が実施します。

国民健康保険制度と後期高齢者医療制度に加入している人は、下表のとおり健診を受けてください。

また、その他の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する健診を受けてください。

○特定健康診査とは？

メタボリックシンドロームなどの早期発見・改善と、生活習慣病を予防するための健康診査。

○特定保健指導とは？

特定健康診査の結果、食事や運動などの生活習慣の改善が必要と判断された人に対する保健指導。

	国民健康保険特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象	昭和13年9月1日～昭和49年3月31日 生まれの伊勢市の国民健康保険加入者	平成25年8月31日(土)時点で後期高齢者医療制度に加入している人
	※9月1日(日)以降に75歳になる人(後期高齢者医療制度に加入する人)は、 誕生日の前日までに、国民健康保険特定健康診査を受けてください。	
実施期間	7月1日(月)～11月30日(土)(休診日を除く)	
検査項目	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、 尿検査	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、 尿検査、心電図検査
医師が必要と認めた場合に検査できる項目	心電図検査、眼底検査、貧血検査	眼底検査
持ち物	受診券、質問票、国民健康保険被保険者証 ※受診券は6月下旬に送付します。6月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できませんので、予約をする際には受診券があることを確認の上、予約してください。	受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証 ※受診券は6月下旬に送付します。5月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できませんので、予約をする際には受診券があることを確認の上、予約してください。
費用	無料	500円(住民税非課税世帯の人は200円)
問い合わせ先	医療保険課国民健康保険給付係 (☎②) 5646	三重県後期高齢者医療広域連合 (☎ 059・221・6884) 医療保険課福祉医療係 (☎②) 5552

◆国民健康保険特定健康診査

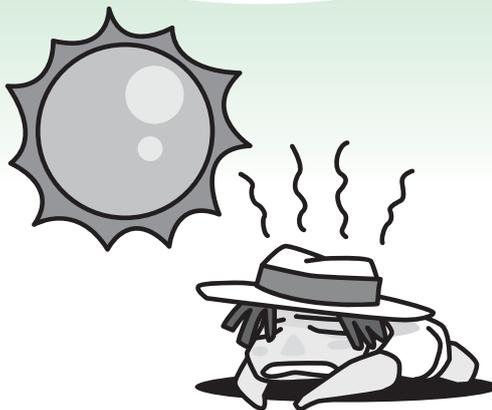
予算額1億6,186万円(うち国・県補助金5,804万円) 受診者数1万4,068人

◆後期高齢者健康診査

※三重県後期高齢者医療広域連合が実施。(一部、市負担あり[予算額1,364万円]) 受診者数8,686人
(予算額は平成25年度、受診者数は平成24年度)

熱中症を防ぐために

健康課 (☎27 2435)



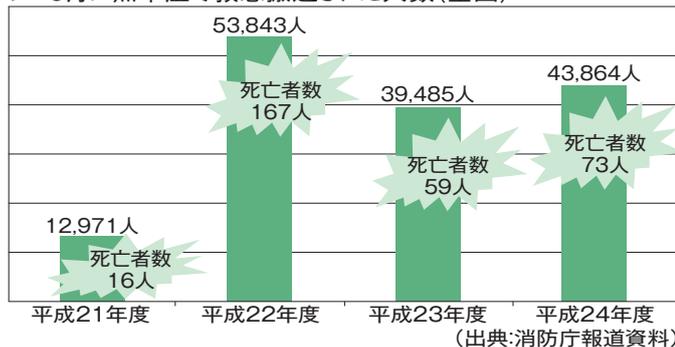
熱中症は、7～8月に一番多く発生します。

今年はこの時期に、神宮式年遷宮のお白石持行事があります。熱中症の予防に心掛け、楽しく行事に参加しましょう。

熱中症を予防するには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。



7～9月に熱中症で救急搬送された人数(全国)



まちづくり市民会議 委員を募集

行政経営課 (☎25 5510)

市では、市民の参画と協働によるまちづくりを推進するため、「まちづくり市民会議」を設置します。

まちづくり市民会議では、委員の自主的な運営により、市民目線で市が抱える課題を洗い出し、課題解決に向けた調査・研究を行い、さまざまな意見や具体的な取り組みなどを提案していただきます。

市民会議委員を募集

まちづくり市民会議の委員は、公募により選出された人たちが構成されます。次のとおり委員を募集しますので、ぜひご応募ください。皆さんも一緒に伊勢のまちづくりについて考えてみませんか。

応募資格 市内に在住または通勤・通学している20歳以上の人(平成25年4月1日現在)で、市職員・市議会議員でない人

任期 委嘱日から1年間

定員 50人以内

申し込み 7月19日(金)(当日消印有効)までに、応募用紙を、直接または郵送・ファクス・Eメールで行政経営課(〒516-8601岩淵1丁目7-29、FAX 25 5522、アドレス gyousei.keiei@city.ise.nie.jp)へ

※応募用紙には、応募の機会、まちづくりに対する考えや、現在行っているまたは将来行いたいまちづくり活動について、500字程度で記述してください。

※応募用紙は行政経営課に

あります。また、市のホームページに掲載しています。選考方法 書類審査 ※会議出席に伴う報酬・交通費の支給はありません。



まちづくり市民会議では、みんなで意見を出し合っ、伊勢のまちづくりを考えていきます。

水分・塩分補給

- 小まめに水分を補給する（アルコールは利尿作用があるため逆効果）
- 塩分も一緒に補給する（スポーツドリンクまたは水分と塩飴など）

体調管理

- 小まめに体温を測定して体調をチェック（特に体温調整が十分にできない高齢者や乳幼児）
- 通気性・吸湿性・速乾性に優れた麻や綿などの素材の衣類の着用
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却

室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整（室温28℃・湿度70%を超えないようエアコンや扇風機などで空気の流れを作る）
- 室温を上がりにくくする（小まめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

外出時の対策

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用
- 小まめな休息
- 飲み物の携帯

熱中症の症状と対処法

重症度	症状	対処方法
軽度	目まい、立ちくらみ、こむら返り	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所に移動する ● 冷水や氷などで体を冷やす ● 水分と塩分を補給する
中等度	頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ	<ul style="list-style-type: none"> ● 救急車を呼ぶ ● しっかりと体を冷やす ● できれば、水分と塩分を補給する
重度	ふらつく、立てない、意識障害、けいれん	



横断歩道を利用しましょう。近くに信号機や横断歩道がない場所では、左右をよく見通せる所を選び、安全確認をして渡りましょう。

道路を横断するときは、横断歩道を利用しましょう。安全を確認せずに、どこからでも横断する

安全はあなた自身の心がけ

7月11日～20日
夏の交通安全県民運動



伊勢警察署だより

伊勢警察署 (☎200110)

■車が通り過ぎた後、すぐに渡り始める

右から来た車が通り過ぎても、すぐに渡り始めず、左からやって来る車がないかどうかを確かめましょう。

■「青信号だから…」と周りを見ずに渡り始める

強引に通行してくる車や、右・左折してくる車があるかもしれない。歩行者用信号が青信号であっても、周りを確かめて渡りましょう。

7・8月は
青少年の非行・被害防止
強調期間

気分が開放的になる夏休みは、夜遊びなど、生活が夜型になりがちです。

家族の皆さんは、次のことに気を付け、子どもを非行から守りましょう。

■携帯電話にフィルタリング（アクセス制限）

出会い系・成人向け・自殺サイトなどの有害な情報から子どもを守りましょう。

■喫煙・夜遊びなどの不良行為の早期発見

不良行為は、非行の前兆となる場合が多いので、早期発見・未然防止に努めましょう。

■いじめのサインの発見

ふさぎ込み・登校拒否・不審なげがなどのいじめのサインを見逃さず、子どもと向き合い、話を傾けましょう。

■再非行の防止

家の中に居場所がないと感じている子どもには、強く叱らず、安らぎを感じられる家庭環境をつくりましょう。



臨床検査技師・作業療法士 伊勢総合病院 職員を募集

伊勢総合病院経営企画室 (☎059053)

伊勢総合病院では、次のとおり臨床検査技師と作業療法士を募集します。

職種・受験資格・採用予定人数・採用予定日 左表のとおり

申し込み 7月12日(金)必着)までに、受験者本人が、直接または郵送で伊勢総合病院経営企画室(〒516-0014 楠部町3038)へ
試験日 7月28日(日)
※試験開始時間は、申込者に通知します。

※募集要項・受験申込書は伊勢総合病院経営企画室に



臨床検査技師



作業療法士

後期高齢者医療制度のお知らせ

三重県後期高齢者医療広域連合 (☎059・221・6883)
医療保険課 (☎215552)

ピンク色になります!



7月下旬に
新しい被保険者証を郵送

現在お持ちの被保険者証(若草色)の有効期限は7月31日(水)です。8月1日(木)以降は、新しい被保険者証(ピンク色)を使って受診してください。
※新しい被保険者証は、7月下旬に、三重県後期高齢者医療広域連合から簡易書留郵便で郵送されます。

保険料額を
7月中旬に通知

後期高齢者医療制度の保険料額は、医療給付などを行うために必要な経費を基に、被保険者一人一人に対して算定されます。7月中旬に、平成25年度の保険料額を通知します。

保険料の納付方法

保険料は、原則として年金天引き(特別徴収)で納めていただきます。
※納付書または口座振替による納付(普通徴収)となる場合があります。保険料額の通知に納付書が同封してある人は、納付書で納付してください。

※医療保険課へ申し出をすると、納付方法を、年金天引きから口座振替に変更できます。(口座振替への変更には2カ月程度かかります。10月から変更するには7月中の申し出が必要です)

※納期など詳しくは、保険料額の通知をご覧ください。

保険料額はこのようにして決まります

$$\begin{matrix} \text{1年間の} \\ \text{保険料額} \\ \text{(上限55万円)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{均等割額} \\ \text{(39,120円)} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ \text{(平成24年中の総所得金額等} \\ \text{-基礎控除額(33万円))} \times 7.55\% \end{matrix}$$

伊勢総合病院職員を募集

職種	受験資格	採用予定人数	採用予定日
臨床検査技師	<ul style="list-style-type: none"> 昭和54年4月2日以降に生まれた人で、臨床検査技師の免許を有する人または平成26年3月までに卒業し免許取得見込みの人 宿日直勤務ができる人 地方公務員法の欠格条項に該当しない人 	2人	平成26年 4月1日 (免許未取得 の人は免許 取得後)
作業療法士 (平成25年度随時採用)	<ul style="list-style-type: none"> 昭和53年4月2日以降に生まれた人で、作業療法士の免許を有する人 地方公務員法の欠格条項に該当しない人 	若干名	協議の上、決定
作業療法士 (平成26年4月採用)	<ul style="list-style-type: none"> 昭和54年4月2日以降に生まれた人で、作業療法士の免許を有する人または平成26年3月までに卒業し免許取得見込みの人 地方公務員法の欠格条項に該当しない人 	若干名	平成26年 4月1日 (免許未取得 の人は免許 取得後)

あります。また、同病院のホームページ(<http://hospital.isen.jip>)に掲載します。
※院内保育所など、子育てを支援する制度があります。



※いずれも、日本国籍を有しない人は、永住権または特別永住者の在留資格を有すること。

保険料の軽減措置

次の人は保険料が軽減されます。
①同一世帯の被保険者および世帯主の所得の合計が低い人
②後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険(全国健康保険協会の保険、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済など)の被扶養者であった人

保険料の減免・徴収猶予

※原則として申請は必要ありません。②に該当するにもかかわらず軽減措置がされていない場合は、医療保険課へ連絡してください。

災害に遭ったり、生活に困窮している(おおむね生活保護基準に準じる程度)などの理由で保険料の納付が著しく困難な人は、申請をすれば、保険料の減免や徴収猶予の措置を受けることができる場合があります。

高額な入院・外来診療の窓口負担が限度額までで済みます

世帯員全員が住民税非課税の場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。診療時に、この認定証を医療機関へ提示すると、所得区分に応じ、医療費の窓口負担額や入院時の食事代が軽減されます。

認定証の交付を希望する場合は、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。

後期高齢者医療制度適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成25年 8月1日	
被保険者番号	99999999
住所	伊勢市朝陽1丁目7番29号
氏名	伊藤 太郎 男
生年月日	大正7年7月7日
発給期日	平成25年8月1日
有効期限	平成26年7月31日
適用区分	区分B
発給入院施設	伊勢総合病院
発給年月日	平成25年8月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39242037 三重県後期高齢者医療広域連合

※現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日(水)です。8月以降も認定証が必要な場合は、必ず申請をしてください。8月末日までに申請すると8月1日分から、9月以降に申請すると申請月の初日分から減額の対象となります。

後期高齢者医療制度は75歳以上の人が全員加入する制度です

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人が全員加入する医療保険制度です。

国民健康保険・社会保険に加入している人や、その被扶養者となっている人でも、75歳になると、これまでの保険を脱退して後期高齢者医療制度の被保険者となります。(生活保護受給者を除く)

加入時の手続きは必要ありません。被保険者証は、誕生月の前月下旬に簡易書留郵便で郵送します。
※75歳になる人が家族を扶養していた場合、その被扶養者は、他の家族の被扶養者となるか、国民健康保険に加入する手続きが必要です。

65歳～74歳で一定の障がいがある人も加入できます

この制度は、65歳～74歳で一定の障がいがある人も、申請をすれば加入することができます。加入を希望する場合は、医療保険課へ申請してください。

国民健康保険に 加入の皆さんへ 認定証 などの更新

医療保険課 (☎②15646)



限度額適用認定証・ 標準負担額減額認定証

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日(水)です。

更新を希望する人は、7月22日(月)以降、健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。

※新たに認定証が必要な人は、随時申請を受け付けていますので、必要となったときに健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合

合支所生活福祉課へ申請してください。

※各認定証を受けることができる対象者は、左ページの表のとおりです。

● 限度額適用認定証：医療費の窓口負担額が一定の限度額までになります

● 標準負担額減額認定証：入院時の食事代が減額されます



図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容
定定員 料料金 申申し込み

指定管理委託料 1億2,060万円(平成25年度)
入館者数 49万904人(平成24年度)

伊勢図書館

☎②0077
FAX ②0078

開館時間 午前9時～午後7時
休館日 毎週水曜日、第2金曜日

おはなし会

時 毎週土曜日、午後2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

あかちゃんえほんのじかん

時 7月25日(木)、午前11時～
所 2階・視聴覚室
内 赤ちゃん絵本の紹介、読み聞かせ、手遊びなど

上映会

時 7月14日(日)、午後1時30分～
所 2階・視聴覚室
内 「ミラクルバナナ」(105分)

夏休み子ども映画会

時 7月28日(日)、午後1時30分～
所 2階・視聴覚室
内 「忍たま乱太郎」(実写、100分)

子ども司書体験講座

集まれ! 未来のライブラリアン
時 8月4日(日)・5日(月)、午前9時～正午
所 2階・小会議室
対 小学3～6年生で、両日とも参加できる人
内 図書館の仕事の裏表を、見て・聞いて・体験します
定 6人(先着順)
申 7月13日(土)から、直接・電話・ファックスで同館へ

Let's thinking! How?～調べ学習講座～

時 7月25日(木)～30日(火)・8月23日(金)～27日(火)・29日(木)・30日(金)、午前9時～正午・午後2時～5時
所 2階・小会議室など
対 小学生
内 何を調べる? どうやって? まとめ方は? というように、一人一人に合わせて一緒に考えていきます。夏休み中に謎ができれば図書館へ!
定 各日とも午前・午後各5人(先着順)
申 7月13日(土)から、直接・電話・ファックスで同館へ

図書館工作 とびだす!! のび～る!! しかけ絵本作り

時 7月21日(日)、午後2時～
所 2階・視聴覚室
対 小学生
内 簡単で楽しいしかけ絵本を作ります
定 10人(先着順)
申 7月6日(土)から、直接・電話・ファックスで同館へ

伊勢図書館・小俣図書館 両館共通

読書感想画展作品募集

～伝えよう、あなたが出会った本の世界～

好きな本を読んだ感想を絵に描いてみませんか。応募された読書感想画は、後日展示します。

募集期間 7月1日(月)～8月31日(土)

高齢受給者証の更新

現在お持ちの受給者証の有効期限は7月31日(水)です。7月下旬に、新しい受給者証を送付します。

※高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月(誕生日が1日の人はその月)から適用されます。

高齢受給者証の更新

特定疾病療養受療証の更新

●70歳以上の人
受療証の有効期限はありません。引き続き、現在の受療証を使ってください。

●70歳未満の人
現在お持ちの受療証の有効期限は7月31日(水)です。7月下旬に、新しい受療証を送付します。

特定疾病療養受療証の更新

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の交付対象者

		限度額適用認定証	標準負担額減額認定証
70歳未満の国民健康保険加入者	同一世帯に住民税を課税されている人がいる (保険料滞納者には交付できません)	○	×
	世帯員全員が住民税非課税である (保険料滞納者には交付できません)	○	○
70歳以上の国民健康保険加入者	同一世帯に住民税を課税されている人がいる	×	×
	世帯員全員が住民税非課税である	○	○

小俣図書館

☎ 3900
FAX 3902

開館時間 午前9時～午後7時
休館日 毎週火曜日、第2金曜日

おはなし会

- 赤ちゃんおはなし会 7月11日(木) 午前11時～
 - たんぼおはなし会 7月13日(土) 午後3時～
 - ピポの会・紙芝居 7月21日(日) 午前11時～
- ※いずれも場所は、1階・おはなしのへやです。

上映会

- 時 7月20日(土) 午後2時～
- 所 2階・視聴覚室
- 内 「命のピザ 六千人のユダヤ人を救った日本領事の決断」(ドキュメンタリードラマ、115分)

図書館おはなし会&工作 夏休みスペシャル

- 時 7月27日(土) 午後2時～
- 所 1階・おはなしのへや
- 対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
- 内 いろいろなお化けが出てくるお話を read した後、折り紙で「かさのおばけ」を作ります

「平山郁夫」原画タペストリー展

- 時 7月3日(水)～15日(祝)、午前9時～午後7時(最終日は午後3時まで)
- 所 2階・ギャラリー
- 内 日本画家・平山郁夫さんの指導・監修を受けて制作されたタペストリー(壁掛けなどに使われる織物)を展示します

七夕おはなし会

- 時 7月7日(日) 午後3時～
- 所 1階・おはなしのへや
- 対 暗い部屋でお話を聞ける子ども
- 内 星がキラキラ光る、ブラックライトのパネルシアターを行います
※参加者には、手作りの七夕飾りをプレゼントします。

調べ学習講座

夏休み調べもの大作戦!!2013

■いちごちゃんと大合宿!

- 時 7月15日(祝)、午前10時30分～午後3時(昼食休憩有り)
- 所 2階・会議室
- 対 小学生
- 内 図書館の活用方法や本の分類、言葉の調べ方について学びます

定 15人(先着順)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具

申 6月29日(土)・午前9時から、直接・電話で同館へ

■ベリーちゃんと大追跡!

- 時 ①7月22日(月)・午前10時～正午、②7月26日(金)・午前10時～正午、③7月26日(金)・午後2時～4時
- 所 1階・おはなしのへや
- 対 小学3年生以上で、調べ学習講座に参加したことがあり、①②または①②③に参加できる人

内 ①チャレンジテーマから自分の調べたいことを見つけ、本を使って調べる方法を学びます、②まとめ方を学びながら、調べものシートを仕上げます、③紙すき体験(①②に参加した特典)

定 10人(先着順)

申 6月29日(土)・午前9時から直接・電話で同館へ

ALOHAウィーク 2013

- 時 7月20日(土)～8月1日(木)
- 内 8月1日をハワイ(801)と掛けて、ハワイの文化を紹介する展示を行うとともに、館内音楽をハワイアンミュージックにします

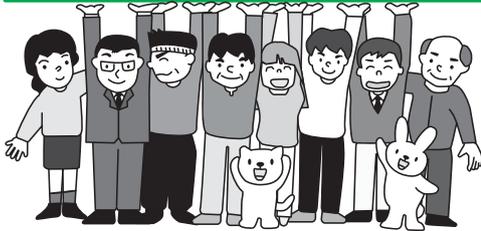


いせぼれんだより

No.60

伊勢市ボランティア連絡協議会（八日市場町・福祉健康センター内）（☎② 2425、FAX ② 2412）

伊勢市ボランティア連絡協議会



地域でボランティアのわ

伊勢市の各町でまちづくり協議会などの取り組みが進む中、地域に根差したボランティアがますます必要となってきています。

当会では、福祉を中心として高齢者や障がい者の安心・安全に向けた活動、そして環境では、自然保護と資源保全を中心に3R（リユース・リデュース・リサイクル）の実践と啓発に取り組んでいます。

防災に関しては、個々が地域において今できる事などを行うことを、平成25年度の活動目標に掲げています。

毎年、市民の皆さまに多大なご支援・ご協力をいただき開催するボランティアまつりは、本年度は、今、ボランティアが取り組むべき活動などを中心に開催します。大勢の皆さまのご参加をお願いいたします。

伊勢市ボランティア連絡協議会
会長 泰道 詞子

平成25年度 事業計画

- 会員交流会・研修会
- いせぼれんだよりの発行（年3回）
- 東日本大震災継続支援（募金・炊き出しなど）
- 県・市・社会福祉協議会の事業への協力
- 障がい者体育祭への参加
- 県ボ連・市ボ連災害ネットワークの構築
- チャリティー映画会の開催
- ボランティアまつりの開催
- 全国ボランティアフェスティバル高知大会への参加
- 福祉の店「えがお」「スマイル」の運営
- 黄色いレシート運動の実施（イオン伊勢店、イオンタウン伊勢ララパーク）
- 伊勢まつりへの参加
- ボランティア相談
- リサイクル活動（資源回収） など

平成25年度役員体制

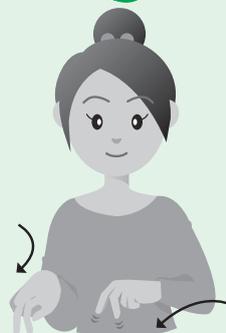
役職	氏名	所属
会長	泰道詞子	グループ環境
副会長	井村貴志	鷲ヶ浜防災クラブ
	佐久間泰子	福祉の店「えがお」
書記	登 美樹	きずな06
	木造育代	手芸グループあじさい
会計	岡田祥子	おたまじゃくし
	中村あつ子	伊勢友の会
事務局	大井敬子	福祉の店「えがお」
	福井輝夫	三重マジッククラブ
広報	上村和子	キッチンフレンド
	小野田耕一郎	伊勢朗読会
	北村 恵	おはなしサークルなごみ
会計監査	中山欽人	菜友会
	矢野恵子	笑いのワ

手話のコーナー



笑顔で

にこやかな表情のまま、顔の前で指先を2～3回すばめたり開いたりしながら、左右に離していきます。



ボランティア

人差し指と中指を動かし指と中指を、左右手前から前方中央へ寄せていく。

ボランティア相談日のお知らせ

「これからボランティアをしてみよう」とお考えの方、気軽にお越しください。

とき 毎月第2土曜日、午前10時～午後3時
ところ 福祉健康センター・1階ボランティア室



ボランティアまつり 2013

大勢のご参加を!

“輝け いせのボランティア”

参加賞もあるよ
うま市もあるよ
バザーもあるよ



遷宮を機に、
伊勢に元気を。ボランティア!

防災用品も
たくさんそろえてます。
必見ですよ!

再認識しよう、防災!!

とき **7月28日(日)**
10:00~15:00
(販売は全て10:30以降)
ところ 福祉健康センター



プルタブ開け



リーチャー作りの様子

リーチャー
(物を押ししたり引き
寄せたりする道具)

福祉自助具の製作に参加してね。

行事内容

- 式典(セレモニー) ● 福祉バザー ● 産直コーナー(うま市)
- 模擬店 ● ふれあいレストラン ● 健康チェック
- 介護相談 ● ボランティア相談 ● マッサージコーナー
- 福祉自助具の製作 ● 防災 (防災用品の紹介と展示、体験コーナー、炊き出し、
ミニ講演、東日本大震災復興状況報告)

バザー用品
提供のお願い

お電話をいただければ伺います

新しい品

皆さまに喜んでいただける品を
お願いします。

伊勢市ボランティア連絡協議会 (☎27)2425)

愛情と誇りを持てる 病院を目指して

院長あいさつ

伊勢総合病院・院長の藤本昌雄です。

当院では、愛情と誇りを持てる病院を目指し、「人間性豊かな市民病院」をコンセプトに、「良質な医療」を提供できるよう努力をしています。

これからも市民の皆さんの身近な総合病院となるよう、今月号から「広報いせ」を通じてさまざまな情報を発信してまいります。



藤本昌雄 院長

診療科紹介!



内科

伊勢総合病院の内科医師は、それぞれの分野で研さんを積み、各種医学会が認定する認定医や専門医、さらには指導医となり、一般内科診療のみならず、消化器(胃腸・肝臓・胆のう・膵臓)、呼吸器(肺・気管支)、内分泌代謝(糖尿病など)、血液などの病気の専門的な医療に当たっています。

例えば消化器では、内視鏡やCT・MRIなどによる画像検査から、おなかを切らずに早期がんや胆石を処理する内視鏡治療まで、診断から治療までを一貫して行っています。

呼吸器では、近年増加している肺がんの診断から、外科と連携した手術療法、抗がん剤による化学療法、精度の高い放射線治療まで、集学的治療(外科・内科・放射線治療など複数の治療法を組み合わせて行う治療)が可能です。

この他にも、糖尿病や食事療法の専門外来や、通院で抗がん剤治療を行う外来化学療法室を設けるなど、患者の皆さんにとって最も適した良質な医療を提供することに心掛けています。



特集

生活習慣病の 予防について

伊勢総合病院では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やロコモティブ症候群などの生活習慣病対策による「健康寿命の延伸」をメインテーマの一つに掲げています。

生活習慣病は、加齢や遺伝的要因に加え、不適切な食生活、運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスといった「生活習慣のゆがみ」が原因といわれています。生活習慣病を予防するには、日常生活様式や行動の問題点を見つけて、自分で少しずつ修正していくことが大切です。

①腹八分目で肥満にならないようにしましょう

標準体重(kg)は「身長(m)×身長(m)×22」とされ、標準体重プラス10%を超えると肥満とみなします。また、がん予防にはやせすぎも良くないため、標準体重を維持しましょう。

②栄養バランスに気を付けましょう

- 主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚介類・卵・大豆など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)を、毎食そろえる
- 1日に牛乳・ヨーグルト類をコップ1杯程度、果物はミカンなら2個程度食べるようにする
- 揚げ物や炒め物、マヨネーズやドレッシングをたっぷり使ったサラダなど、油を使った料理は1日に2品までにする
- お菓子やお酒などの嗜好品はルールを決めて飲食する

③食べ方に気を付けましょう

- どか食い、むら食い、まとめ食いをしない
- 夕食は軽めにし、寝る前の2~3時間はなるべく食べない
- 食事は規則正しい時間に3回に分けて食べる
- ゆっくりよくかんで、早食いをしない

④毎日小まめに体を動かしましょう

ウォーキング以外に、通勤や家事などで、なるべく歩く機会を増やすようにしましょう。

⑤禁煙に努めましょう

たばこは血圧を上昇させ、動脈硬化を促進したり、歯周病の原因となるので、なるべく禁煙しましょう。

糖尿病教室を 開催!

同病院では、市民の皆さんを対象とした「糖尿病教室」を開催しています。糖尿病について知りたい人は、同病院を受診していなくても参加できます。

※開催日は、「広報いせ」や伊勢総合病院のホームページ(<http://hospital.ise.mie.jp/>)でお知らせします。

ケーブルテレビ番組案内

伊勢市行政チャンネル

(デジタル 123ch)

広報広聴課 (☎② 5515)

番組制作・放送予算額〔平成 25 年度〕
2,453 万 3 千円

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、リポーターの進行により担当職員の解説を交えながらお伝えします。

7/1～31 みんな笑顔 伊勢の元気人～みんなで取り組む健康づくり～ (16 日からは文字解説付き)

放送時間 午前 6 時・8 時・11 時・午後 1 時・4 時・6 時・9 時・11 時～

おしらせ番組

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、「桂三輝の伊勢で一席」などをお伝えします。(毎週土曜日更新)

放送時間 午前 7 時・9 時・正午・午後 2 時・5 時・7 時・10 時・翌日午前 0 時～

市議会放送

市議会 6 月定例会本会議を、会議があった日の翌日の午後 2 時と 7 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: 午後 8 時～) をします。詳しくは、議会事務局 (☎② 5630) 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

(デジタル 121ch)

(株)アイティービー (☎ 0120・270・089)

アイティービー・トピックス

・月曜日・水曜日・金曜日の午前 7 時に更新し、奇数時間の 0 分から放送します。

※毎週日曜日は 1 週間のニュースをまとめてお伝えします。

特別番組「めざせ!! 甲子園」

県大会を控えて練習に打ち込む高校野球部を紹介します。

放送日時 奇数時間に放送する「アイティービー・トピックス」の中で放送

- ・6/24・25 明野・伊勢
- ・6/26・27 伊勢工・宇治山田
- ・6/28・29 宇治山田商・皇學館
- ・7/1・2 鳥羽・鳥羽商船
- ・7/3・4 志摩・水産
- ・7/5・6 南伊勢

特別番組「全校放送 めざせ!! 甲子園」

次の日時に、11 校分をまとめて放送します。

放送日時 7 月 7 日(日)～ 11 日(木)、午前 11 時 20 分・午後 5 時 20 分・9 時 20 分・翌日午前 1 時 20 分～ (40 分番組)

特別番組「高校野球ダイジェスト番組 熱中 YELL」

県内のケーブルテレビ 9 局が連携し、高校野球三重県大会の各会場の試合の様子をダイジェストで放送します。

放送日時 7 月 12 日(金)以降の大会開催日、午後 11 時～ (30 分番組)

生中継

第 61 回伊勢神宮奉納全国花火大会
放送日時 7 月 13 日(土)、午後 7 時 15 分～ (予定)

第 58 回鳥羽みなとまつり
放送日時 7 月 19 日(金)、午後 7 時 45 分～ (予定)

特別番組「シリーズご遷宮」

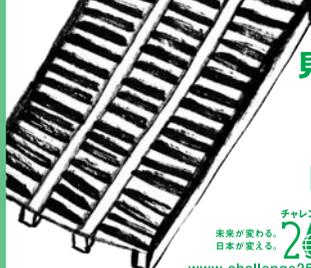
お白石持行事の今昔や、各団体の取り組み、市民の思いなどをお伝えします。

放送日時 7 月 15 日(祝)～ 19 日(金)、午前 9 時 30 分・午後 1 時 30 分・4 時 30 分・7 時 30 分・翌日午前 0 時～、7 月 20 日(土)・21 日(日)、午前 7 時 30 分・午後 0 時 30 分・5 時 30 分・9 時 30 分・翌日午前 0 時 30 分～ (30 分番組)

企画番組など (内容が更新される週を掲載しています)

7/1～7 伊勢音楽堂、歴史街道、横井三千のお店に Go!、Z-NAVIGATION **7/8～14** 日本の暮らしのぞき箱、桂三弥と愉快的な仲間のメッチャ遊びより、この店行っとこっ!、もっと! 水の惑星紀行 **7/15～21** 年寄万歳～百歳になったら～、放課後クラブ、宮川インフォメーション、ナナちゃんのお店紹介、近場ぐるっと FOOD ハンター **7/22～28** ぐるぐるグルメ、美し国の時間、ひよこくらぶ

広告



こんなマットレス
見たことない! 40本の
ウッズプリングが
あなたの体の形に
自然にフィットします

HIRAMATSU
RELAXATION NIGHT LIFE
SINCE 1900
伊勢市宮町1丁目9-19 ☎ 0120-23-3591

チャレンジ 25
未来が変わる。
日本が変わる。
www.challenge25.go.jp

見学説明会開催 7/27 (土)

10:00
12:00

教育方針、概要説明、施設見学、給食試食など
入園の有無を問わず
気軽に参加して
いただけます。



学校法人 伊勢学園
双康幼稚園
ソーク

資料請求、参加申し込みは
電話・ホームページにてお願いします。
☎ 0596-22-7890



見学会参加申込QR

本所	御園町長屋2767 ☎208610 FAX208617
伊勢支所	八日市場町13-1 ☎272425 FAX272412
二見支所	二見町茶屋456-2 ☎435551 FAX434427
小俣支所	小俣町元町536 ☎270509 FAX270570
御園支所	御園町長屋2767 ☎226617 FAX226604

伊勢市社会福祉協議会 (☎208610、FAX208617)
 メールアドレス iseshakyo-honsyo@mie.email.ne.jp
 ホームページ http://www.mmjp.or.jp/iseshakyo/

伊勢市社会福祉協議会 平成24年度事業報告

I 法人運営・地域福祉推進事業部門

法人運営基盤強化の推進事業

- ▶役員会などの開催
- ▶伊勢市社会福祉大会の開催
- ▶社協だよりの発行(年6回)
- ▶ホームページの運営
- ▶社協会員の加入促進(協力世帯3万4,456世帯、協力企業182企業)
- ▶共同募金(総額2,100万4,302円)
- ▶日本赤十字社事業
 - ・社資募金(総額1,480万3,971円)
 - ・罹災者救護事業 など
- ▶社協への寄付・寄贈(寄付金43件、寄贈87件)

地域福祉活動の推進

- ▶助成事業
 - ・城田地区社協・大湊地区社協・厚生地区まちづくりの会
- ▶総合研修センター事業

小地域推進事業の実施

- ▶ふれあい・いきいきサロン
 - ・事業助成(高齢者サロン46カ所、子育てサロン11カ所、障がい児サロン2カ所)
 - ・サロン世話人交流会(175人参加)
 - ・サロン音楽で健康づくり(20回・463人参加)
 - ・サロン健康体操(20回・369人参加)
- ▶一人暮らし高齢者会食サービス(述べ312回・述べ7,644人参加)
- ▶地域見守り活動助成(58団体)
- ▶こども健全育成事業・啓発事業(福祉映画会、講演会)
- ▶福祉出前トーク(80回・述べ2,440人参加)
- ▶市民活動助成(2団体)
- ▶三世代交流事業助成(9団体)
- ▶子ども会等行事助成(108団体)
- ▶児童公園遊具等整備補修助成(10カ所)
- ▶福祉団体活動助成(43団体)
- ▶福祉施設等活動助成(38団体)
- ▶宅老所助成(2団体)
- ▶協賛金助成(4団体)
- ▶貸出物品事業(778件)

ボランティアの支援と福祉教育の推進

- ▶ボランティアセンター設置(登録ボランティア2,890人、登録団体114団体)
- ▶ボランティア活動の周知啓発(ケーブルテレビによる紹介)
- ▶ボランティア養成事業(講座・講演会などの開催)
- ▶ボランティア活動者の支援と育成
- ▶福祉教育
 - ・福祉協力校指定助成(42校)
- ▶第21回全国ボランティアフェスティバルみえへの協力
- ▶災害ボランティアセンター運営訓練

総合相談支援機能の充実

- ▶相談事業(無料法律相談、心配ごと相談、ふくし総合相談、総合相談)
- ▶貸付事業
- ▶福祉サービス利用者援助の実施
- ▶伊勢地域権利擁護センターの設置・事業実施
- ▶その他
 - ▶不要入れ歯リサイクル活動事業

II 指定管理部門

各種在宅支援サービスの提供

- ▶重度身体障害者デイサービスセンター「くじら」の管理運営
- ▶放課後児童クラブの運営
- ▶児童館の運営
- ▶障がい者就労支援施設の運営
- ▶日中一時支援事業の運営

施設管理運営事業

- ▶福祉健康センター
- ▶老人福祉センター
- ▶身体障害者デイサービスセンター
- ▶デイサービスセンター
- ▶ハートプラザみその

III 介護サービス事業部門

介護保険事業の実施

- ▶居宅介護支援、通所介護、訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与

障害者自立支援事業の実施

- ▶居宅介護、移動支援、障害者デイサービス

地域包括支援センターの運営

- ▶西地域包括支援センター(相談者述べ1,040人)

各種在宅福祉サービスの運営(市委託事業)

- ▶在宅介護支援センター事業(相談者述べ200人、訪問者述べ52人)
 - ・転倒骨折予防教室の開催(9回・述べ157人参加)
- ▶障害者訪問入浴事業
- ▶生きがい活動支援通所事業(19人参加・利用回数述べ839回)
- ▶家族介護者交流事業(2回・述べ51人参加)
- ▶男性介護者の集い(9人参加)

その他

- ▶伊勢市地域包括支援センターへの職員派遣
- ▶介護保険認定審査会・障害者介護給付費などの審査会への審査委員派遣
- ▶ふれあい有償サービス(訪問回数述べ22回)
- ▶実習受け入れ(105人・述べ476日)

ふれあい・いきいきサロン 会食会 活動紹介

高向サロン・なごみ会

毎月第3木曜日に開催しています。健康体操・ゲーム・折り紙教室など内容はさまざま。楽しいサロンをみんな心待ちにしています。



<主な活動場所>
なごみの館、高向公民館

宮前子育てサロン「おひさま」

毎月第3木曜日に、親子で一緒に体を動かしたり、絵本を読んだり、親子・子ども同士の交流があったりと、楽しく活動をしています。



<主な活動場所>
宮前保健福祉会館

江いきいき会

今年度から毎月第3水曜日の開催に変更となりました。月1回、主にカラオケを楽しんでいます。年に1回、講師の先生を招き、歌に合わせて楽しく体操をしています。



<主な活動場所>
江コミュニティセンター

なごみの会

主に毎月第3土曜日に活動し、カラオケや唱歌を歌ったり、脳トレーニングなどを行ったりしています。その後は、本格的に抹茶を立て、おやつを楽しんでいます。



<主な活動場所>
昭和苑会館

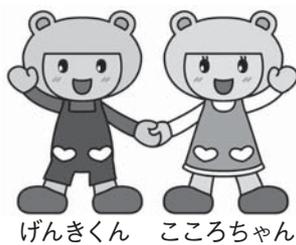
伊勢市社会福祉協議会 平成24年度決算報告

一般会計

【収入】	(円)	【支出】	(円)
会費収入	7,381,800	人件費支出	648,873,478
寄附金収入	1,657,358	事務費支出	91,115,183
経常経費補助金収入	1,903,582	事業費支出	120,462,859
受託金収入	60,560,013	貸付事業等支出	725,000
指定管理料	169,568,000	共同募金配分金事業費	16,647,000
事業収入	16,186,440	助成金支出	5,222,713
貸付事業等収入	757,000	負担金支出	1,023,746
共同募金配分金収入	17,422,693	経理区分間繰入金支出	5,069,022
負担金収入	113,718,263	本所・支所間繰入金支出	47,866,941
居宅介護料収入	393,235,391	固定資産取得支出及び繰入支出	20,762,030
居宅介護支援介護料収入	131,853,300	積立預金積立支出	414,034,350
利用者等利用料収入	17,931,753	その他の支出	2,757,874
その他の事業収入	11,270,607	流動資産評価減等による資金減少額等	1,165,720
自立支援費等収入	83,125,028	次期繰越金	409,251,426
利用料収入	361,875	合計	1,784,977,342
補助事業等収入	4,921,773		
私的契約利用料収入	66,271		
雑収入	2,604,231		
受取利息配当金収入	1,684,854		
経理区分間繰入金収入	5,069,022		
本所・支所間繰入金収入	47,866,941		
会計単位間繰入金収入	1,828,000		
積立預金取崩収入	414,000,000		
前年度繰越金	280,003,147		
合計	1,784,977,342		

小規模授産施設特別会計

【収入】	(円)	【支出】	(円)
授産事業収入	4,855,734	授産事業支出	4,933,796
共同募金配分金収入	40,000	人件費支出	45,239,466
指定管理料	20,590,000	事務費支出	2,473,686
寄附金収入	140,000	事業費支出	5,355,904
自立支援費等収入	52,315,890	会計単位間繰入金支出	1,828,000
補助事業等収入	529,100	固定資産取得支出及び繰入支出	177,450
雑収入	250,000	その他の支出	168,828
受取利息配当金収入	253	次期繰越金	40,638,691
前期繰越金	22,094,844	合計	100,815,821
合計	100,815,821		



げんきくん こころちゃん

【寄附をいただいた皆さま】

(敬称略、順不同)

ありがとうございました
(平成25年4月15日～5月15日)

長島重子…布地蔵30体
匿名…2万1,000円

社会福祉協議会会費のお願い

社会福祉協議会では、市民一人一人が支え合い、地域と地域の交流を深め、地域と関係機関などが一体となり、福祉課題を解決できるよう、地域福祉の推進に取り組んでいます。

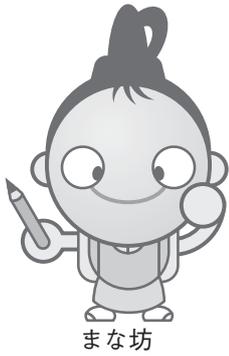
地域福祉の推進に賛同していただき、一緒に活動していただく人や、財源的に支えていただく人を「社協会員」と言います。「みんなの絆と地域の方力で育む心豊かなまち」を推進していくため、地域を支える柱ともいえる社協会費にご協力をお願いします。

～個人会費のお願い～ 1世帯当たり 1口200円

※その他、団体会費・賛助会費について、企業や団体の方のご協力をお願いします。

トピアだより

生涯学習センターいせトピア (☎0900)



まな坊

指定管理委託料〔平成25年度〕
7800万円
利用者数〔平成24年度〕
約17万4千人

夜間出入り口を閉鎖

いせトピアの出入り口は、現在、正面玄関・東口・北口の3カ所がありますが、夜間の安全確保のため、次のとおり出入り口を閉鎖します。防犯上の対応ですので、ご理解・ご協力をお願いします。

開始日 8月1日(木)より

閉鎖時間 午後7時以降

閉鎖箇所 正面玄関・北口

(調整池側)

お願い

- 午後7時以降は、東口(第2駐車場側)のみが出入り口となりますので、夜間は、東口に近い第2駐車場をご利用ください。

- 多目的ホールでの催しにより多数の来館者が見込まれる場合などは、正面玄関は閉鎖しません。

- 喫煙や、陶芸窯を利用するために北口を利用する場合は、利用後に必ず施錠してください。

平成25年度第2回

いせトピア公開講座

とき 8月4日(日)、午後2時～3時30分(開場は午後1時30分)

ところ いせトピア・多目的ホール

内容 講演「がんばらない生き方」池田清彦さん(生物学者、早稲田大学教授)

※手話通訳あります。

定員 450人(申し込み多数の場合は抽選)

入場料 無料

申し込み 7月19日(金)当日

※1枚の往復はがきで2人まで申し込みます。(2人の場合は、必ず2人の氏名を記入してください)〔返信先は1人で結構です)〕

※申し込み締め切り後、定員に満たない場合は、電話・ファクス(FAX 0900)で随時申し込みを受け付けます。また、席に余裕がある場合は当日入場できます。

往復はがきの書き方 (公開講座)

往信用 表	返信用 裏
郵便往復はがき 〒516-8520 いせトピア 公開講座係	何も記入しないで ください。

返信用 表	往信用 裏
郵便往復はがき 〒0000-0000 住所 氏名様	第2回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号



池田清彦さん

平成25年度第2期 いせトピアセンター講座

往復はがきの書き方
(いせトピアセンター講座)

往信用 表	返信用 裏
郵便往復はがき 〒516-8520 いせトピア センター講座係	何も記入しないで ください。

返信用 表	往信用 裏
郵便往復はがき 〒〇〇〇-〇〇〇〇 住所 氏名様	①講座 No. ②講座名 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢(子ども向け講座は 学年を記入) ⑥性別 ⑦電話番号(連絡が付きや すい番号) ⑧市外在住の場合、勤務先 と電話番号を記入 ⑨子ども向け講座は保護者 の氏名を記入 ⑩子ども書道講座は子ども の利き手を記入

27〜30ページの表のとおり、講座を開催します。対象 市内に在住または通勤・通学しており、中学校を卒業している人

※子ども向け講座の対象については、講座案内(30ページ参照)をご覧ください。

申し込み 7月5日(金)当日消印有効)までに、往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、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。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※平成22〜24年度および平成25年度第1期に受講したことのある人(受講途中でキャンセルした人を含む)は、同一講座への申し込みはできません。**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。

- 抽選について**
申し込み多数の場合は公開抽選となります。
公開抽選は、7月12日(金)午後2時から、いせトピア・1階ふれあい広場で行います。
- 受講可否のお知らせ**
受講可否は、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。7月16日(火)までに返信用はがきが届かない場合は、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、2次募集を行います。
7月19日(金)から講座開講日の1週間前まで、直接または電話で先着順に受け付けます。(受付時間：午前8時30分〜午後10時)
※7月19日(金)・午前8時30分〜9時30分は、電話での受け付けのみとなります。
※2次募集については、受付後の連絡はしませんので、日程・準備物などは各自でご確認ください。
- 2次募集についての確認**
※2次募集については、平成22年度以降に同一講座を受講した人も申し込みめます。
- 講座の中止について**
2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。
- 受講のキャンセル**
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ので、ご了承ください。
- その他**
・講師・日程・時間・教材費などを変更することがあります。
・暴風警報が発令された場合は休講となります。



4ヶ月講座 受講料:1,000円(別途教材費・材料費などが必要)

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
1	FSS ストレッチで姿勢改善	講師(敬称略)	持ち物			
		ストレッチの前後で姿勢のゆがみをチェックします。O脚・肩こり・腰痛などの予防・改善や、リンパの流れを改善してシェイプアップをします。	第2・4木曜日 ※8月は第5木曜日、10月は第2・4・5木曜日	9:30〜11:00	8月29日	学習室1(リハーサル室)
		金川 久恵	運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物			

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
2	初めての書道	漢字を中心にした書道の基本から、古典、実用までを学習します。				
		第2・4月曜日	13:30 ~ 15:30	8月12日	絵画室	20人
		尾崎 白峰	書道道具 (筆、硯、半紙、墨汁、文鎮、下敷きなど)、教材費 1,000円			
3	楽しい筆ペン	筆ペン・ボールペンを使って、日常使う祝儀袋・手紙・漢字・ことわざ・詩などを一緒に勉強します。				
		第1・3火曜日	19:30 ~ 21:30	8月6日	学習室3	20人
		村林 恵子	ボールペン、筆ペン、ノート、便箋など			
4	編み物をはじめよう	ベストなど簡単に編めそうな物をそろえました。初めての人も、挑戦してみたいかでしょうか。				
		第1・3水曜日 ※10月は第1・3・5水曜日、 11月は第1水曜日	13:30 ~ 15:30	8月7日	学習室2	20人
		安井 貞子	筆記用具、物差し、はさみ、かぎ針1本 (5~7号、無い人には400円で当日販売)、材料費 3,000円程度			
5	初めての煎茶	茶葉の量、湯の量、湯の温度、時間、そして相手に対するもてなしの心で、おいしいお茶の出し方の勉強をします。				
		第2・4水曜日 ※8月は第4水曜日、10月は第 2・4・5水曜日	19:30 ~ 21:30	8月28日	和室	20人
		堀崎 克代	白色の靴下、菓子代 1,200円 (8回分) ※懐紙ばさみ、懐紙、茶席扇子を持っている人は、ご持参ください。			
6	NEW はじめてのロザフィ	「ロザフィ」は紙で作るバラのアクセサリーです。138色の中から好きな色の紙でバラを作り、あなただけのアクセサリーを作りましょう。(5作品程度)				
		第2・4木曜日 ※8月は第2・5木曜日	13:30 ~ 15:30	8月8日	工芸室	15人
		西村 真実	はさみ、ティッシュペーパー、老眼鏡 (必要な人のみ)、材料費 3,850円 (8回分)			
7	NEW 暑さから寒さにむけて季節の移ろい膳	季節の移ろいは早いものです。暑い夏から寒い冬に向けて、バランスの取れた旬の食事を楽しみましょう。				
		毎月第2・4日曜日 ※8月は第1・4日曜日	9:00 ~ 12:00	8月4日	調理室	30人
		地域活動栄養士協議会会員	エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具、材料費 4,000円 (8回分)			
8	楽しもう! ベジフルーツ講座	野菜・果物を食べて、体の内側からきれいになりましょう。旬の野菜や果物を使ってジュースを作り、試飲します。				
		第2・4水曜日 ※8月は第4水曜日、10月は第 2・4・5水曜日	13:30 ~ 15:00	8月28日	調理室	20人
		伊藤 増美	筆記用具、タオル、材料費 2,400円 (8回分)			
9	レッツ! ヒップホップ	ダイエットしたい人、踊ってみたい人、健康のため体を動かしたい人、ストレス解消やムーンウォークをしてみたい人など、誰でも楽しめるダンスのレッスンです。気軽にご参加ください。				
		第2・4火曜日 ※8月は第4火曜日、10月は 第2・4・5火曜日	19:30 ~ 21:00	8月27日	学習室1 (リハーサル室)	20人
		大和	運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き			
10	やさしい着付け ※女性のみ対象	結婚した時に作ってもらった着物や、お母さんからもらった着物など、自宅にある着物を着てみませんか。				
		第2・4金曜日 ※8月は第2・5金曜日	13:30 ~ 15:30	8月9日	和室	20人
		世古口 明子	着物、長じゅばん、下着、腰ひも、足袋、タオル2枚、その他小物 (持っているもの)			
11	写真入門	デジタルカメラの普及と進歩により、誰もが気軽に写真が撮れる時代です。自己の感性と個性を生かした作品作りをし、写友との親睦を深めましょう。				
		第2・4金曜日 ※8月は第2・5金曜日、10月 は第2・3金曜日	13:30 ~ 15:30	8月9日	学習室3	20人
		石井 清	デジタルカメラ、筆記用具			

パソコン講座 受講料:5回以上の講座は1,000円 (別途教材費・テキスト代が必要)

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
12	パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。(OSはウィンドウズXP)				
		毎週水曜日 (全10回) ※8月14日は休講	13:30 ~ 15:30	8月7日	パソコン室	20人
		浜辺 繁幸	筆記用具、テキスト代 500円			



No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
13	パソコンの基礎を学ぶ (60歳以上)	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。(OSはウィンドウズXP)				
		毎週木曜日 (全10回) ※8月15日・22日は休講	9:30 ~ 11:30	8月8日	パソコン室	20人
		本田 貴久	筆記用具、テキスト代 500円			
14	ワードの基礎を学ぶ (夜)	ワード (2003バージョン) の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		毎週水曜日 (全8回) ※8月14日は休講	19:30 ~ 21:30	8月7日	パソコン室	20人
		小山 晴那	筆記用具、テキスト代 500円			
15	ワードの基礎を学ぶ (60歳以上) ①	ワード (2003バージョン) の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		毎週木曜日 (全10回) ※8月15日・22日は休講	13:30 ~ 15:30	8月8日	パソコン室	20人
		八木 進	筆記用具、テキスト代 500円			
16	ワードの基礎を学ぶ (60歳以上) ②	ワード (2003バージョン) の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		毎週火曜日 (全10回) ※8月13日は休講	13:30 ~ 15:30	8月6日	パソコン室	20人
		坂本 勝	筆記用具、テキスト代 500円			
17	エクセルの基礎を学ぶ (夜)	エクセル (2003バージョン) の基本操作 (入力、計算、表計算、グラフ作成) を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		毎週金曜日 (全8回) ※8月16日は休講	19:30 ~ 21:30	8月2日	パソコン室	20人
		小川 清宏	筆記用具、テキスト代 500円			
18	エクセルの基礎を学ぶ (60歳以上)	エクセル (2003バージョン) の基本操作 (入力、計算、表計算、グラフ作成) を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		毎週金曜日 (全10回) ※8月16日・23日は休講	13:30 ~ 15:30	8月2日	パソコン室	20人
		田中 澄江	筆記用具、テキスト代 500円			
19	動画を作ろう	ウィンドウズに搭載されているムービーメーカーというソフトを使って、写真から音楽付きの動画 (スライドショー) を作り、簡単な動画の作り方を学びます。				
		毎週土曜日 (全5回) ※8月17日は休講	9:30 ~ 11:30	8月10日	パソコン室	15人
		小川 清宏	筆記用具、教材費 500円、テキスト代 500円			
20	デジカメとパソコン	デジタルカメラの基本操作とパソコンへの取り込み、自動修正を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。				
		9月28日(土)・10月5日(土)・12日(土) (全3回)	9:30 ~ 11:30	9月28日	パソコン室	15人
		小川 清宏	筆記用具、テキスト代 300円 ※カメラはお貸しします。			

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.12・13は、どちらか1つしか申し込みません。

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.12・13に申し込む場合、ワード・エクセルの講座No.14～18には申し込みません。

※「ワードの基礎を学ぶ」No.14～16は、いずれか1つしか申し込みません。

※「エクセルの基礎を学ぶ」No.17・18は、どちらか1つしか申し込みません。

短期講座

受講料: 5回以上の講座は1,000円 (別途教材費・材料費が必要)

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
21	決まりを知っておいしいパン作り	分割から始めて成形・発酵・焼成をしながら、その間、別のパンでカフェタイムとします。その後、手ごね・機械ごねを体験し、生地は持ち帰っていただきます。				
		第2・4火曜日 (全5回) ※11月は第2火曜日のみ	9:00 ~ 12:00	9月10日	調理室	20人
		浅野 和代	パン持ち帰り用袋、筆記用具、エプロン、タオル、材料費 5,000円 (5回分)			
22	パーソナルカラー ① (午前)	似合う色を知ると表情も生き生きし、若返りの効果も！ 一人一人ドレープを当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。				
		9月27日(金)	9:30 ~ 11:30	-	学習室 2	20人
		天野 沙知	筆記用具、手鏡、教材費 500円 (カラーカード代)			

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
23	パーソナルカラー② (午後)	似合う色を知ると表情も生き生きし、若返りの効果も！ 一人一人ドレープを当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。				
		9月27日(金)	13:30～15:30	—	学習室2	20人
		天野 沙知	筆記用具、手鏡、教材費500円(カラーカード代)			
24	オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの淹れ方を学び、「世界のコーヒー味めぐり」を楽しんでみましょう。				
		9月12日(木)・19日(木)・26日(木) (全3回)	13:30～15:30	9月12日	調理室	20人
		中村 雅則	タオル、筆記用具、材料費1,500円(3回分)			

※「パーソナルカラー」No.22・23は、どちらか1つしか申し込みません。

子ども向け講座 受講料:5回以上の講座は1,000円(別途教材費・材料費が必要)

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師 (敬称略)	持ち物			
25	NEW 学ぼう！子ども 画工作 13 ※市内在住の小・中 生対象	季節に応じた画材を考えて描きたいと思います。また、折り紙や工作も交え、楽しく学習に役立てたいと思います。				
		第2・4日曜日(全8回) ※9月は第3・4日曜日	9:30～11:30	8月11日	絵画室	20人
		前島 賢	八つ切り画用紙、筆記用具、のり、はさみ、クレヨまたは絵の具セット、 定規、タオル、ティッシュペーパー			
26	NEW 作ろう！子ども手 芸 13 ※市内在住の小・中 生対象	小さなマスコットからアップリケ、刺しゅう、ぬいぐるみなどを3～4点ほど製作します。物を作るのは楽しいですよ。				
		第2・4日曜日(全8回)	9:30～11:30	8月11日	学習室2	20人
		黒部 宏子	鉛筆、色鉛筆、縫い針2本、糸切りばさみ、材料費600円			
27	NEW 学ぼう！子ども書 道 13 ※市内在住の小・中 生対象	基本の筆使いを学び、学年に応じた練習をしていきます。大きな作品にも挑戦します。 ※応募はがきに子どもの利き手を記入してください。				
		第1・3日曜日(全8回) ※8月は第3日曜日、9月は第1・3・5日曜日	9:30～11:30	8月18日	学習室3	20人
		書道みどりの会会員	大筆、小筆、硯、文鎮、墨汁、下敷き、雑巾、古新聞、500mlペットボトル、 座布団、教材費2,400円(紙代・テキスト代)			
28	NEW 親子でサイエンス ～エコマイクを 作ろう！～ ※市内在住の小・中 生とその保護者対象	音をテーマにして、エコマイクや笛を作ったり、クント管を使った音の実験をしたりします。				
		8月24日(土)	9:30～11:30	—	工芸室	15組
		泉 勝人	はさみ、筆記用具、材料費500円			
29	親子でパン作り ※市内在住の小・中 生とその保護者対象	作って楽しい！食べておいしい！焼きたてのオリジナルパン！パンの発酵時間には簡単なお菓子作りもしますのでお楽しみに！ ※4月21日の同講座を受講した人は応募できません。				
		9月1日(日)	13:00～16:00	—	調理室	10組
		太田 奈美子	エプロン、三角巾、パン持ち帰り用袋、材料費1,800円			

常盤幼稚園

どろんこ大好き

おはなし大好き

ともだち大好き

大好きがいっぱいの幼稚園

〒516-0037 伊勢市岩渕1-6-32 TEL・FAX: 0596-28-4420

<http://www15.ocn.ne.jp/~tokiwa24>

ときわひよこクラブ(未入園児の会) 毎週水曜日実施

理学療法士を目指す!!

OPEN CAMPUS 開催
7月27日(土)10:00～
体験授業・入試説明・学校案内等



伊勢志摩リハビリテーション専門学校 TEL0596-24-2540

伊勢市御園町高向1658 <http://www.kyoeigakuen.ac.jp>

みんな笑顔 伊勢の元気人々

健康づくり通信

申し込み・問い合わせ (午前8時30分～)

健康課(八日市場町・福祉健康センター内)

(☎) 2435、FAX (☎) 0683 (参加費などの記載のないものは無料)

予算額は、全て平成25年度分です。



献血へのご協力を

血液は、人工的につくることも、長期間保存することもできないため、血液を必要としている人に安定的に血液を供給するためには、皆さんの継続的な献血への協力が必要です。

7月1日～8月31日には、「愛の血液助け合い運動」を実施します。これは、

長期休暇などにより夏季に不足しがちな輸血用血液を確保するために行うものです。

その一環として、次とおり献血を実施します。大切な命を救うため、献血へのご協力をお願いします。

※骨髓バンクドナー登録の受け付けも行いますので、ご協力をお願いします。

とき 7月15日(祝)、午前10時～午後4時(午前11時30分～午後1時は受け付けを行いません)

ところ イオンタウン伊勢ラパーク

ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員 左表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ 尿酸値を改善する料理

参加費 300円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、米1/2カップ

申し込み 各開催日の3日前(閉庁日の場合は、その前開庁日)の正午までに、電話またはFAX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)
7月 9日(火)	小俣保健センター	35人
7月 20日(土)	福祉健康センター	30人
	二見健康管理増進センター	20人
7月 25日(木)	福祉健康センター	30人
7月 26日(金)	ハートプラザみその	30人

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

乳がん集団検診の追加募集

乳がん集団検診について、定員に満たなかった日程を再度受け付けます。

とき・ところ・定員 左表のとおり

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)

検診内容 乳がん検診(マンモグラフィ)

料金 1200円(70歳以上の人は無料)

上の人は無料)

持ち物 バスタオル、健康手帳(持っている人)、乳がん検診無料クーポン券(持っている人)

申し込み 7月1日(月)から、検診名・検診日時・住所・氏名・生年月日・電話番号を、電話またはFAXで健康課へ

※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。

乳がん集団検診の追加募集

とき	ところ	定員(先着順)	
		午前	午後
7月 23日(火)	二見老人福祉センター	16人	42人
7月 29日(月)	中央保健センター	8人	32人
8月 5日(月)	中央保健センター	36人	43人
8月 7日(水)	ハートプラザみその	18人	40人
8月 19日(月)	中央保健センター	41人	48人
8月 23日(金)	小俣保健センター	26人	34人
9月 2日(月)	中央保健センター	32人	46人
10月 28日(月)	小俣保健センター	35人	46人
11月 11日(月)	中央保健センター	41人	46人
11月 15日(金)	二見老人福祉センター	41人	48人
11月 26日(火)	ハートプラザみその	39人	48人

受付時間

午前…午前10時～11時、午後…午後1時～2時30分

離乳食教室

とき ①7月19日(金)・②25日(木)、午前10時30分～正午
ところ ①中央保健センター、②ハートプラザみその
対象 市内在住の乳児(①生後6カ月まで、②生後7～11カ月)の保護者

内容 離乳食(①初期～中期、②後期～完了期)のお話と試食
定員 ①30人、②25人(いずれも先着順)

申し込み 7月2日(火)から電話またはFAXで健康課へ
予算額 約35万6千円

転倒骨折予防教室
(2日間コース)

年を重ねると、筋力やバランス能力が低下し、転びやすくなってしまう。転倒骨折予防のための体づくりのポイントを学びます。
とき 7月18日(木)・30日(火)、午後1時30分～3時30分
ところ 中央保健センター
対象 市内在住の65歳以上

の人で受講したことがない人

内容 転倒骨折予防についての話、ストレッチ、健脚度測定、筋力トレーニングなど
定員 50人程度(先着順)

持ち物 運動のできる服装、室内用の靴、飲み物
申し込み 電話またはFAXで健康課へ
予算額 約4万2千円(4回分)

ヘルスアドバイザーによる姿勢改善FSSストレッチ

毎日の生活にストレッチを取り入れ、正しい姿勢を取り戻し、体の不調を改善しましょう。講師は、地域の健康づくりのリーダー役として活躍するヘルスアドバイザーです。
とき 7月19日(金)、午後1時30分～3時30分
ところ 中央保健センター
対象 市内在住の人

内容 姿勢改善FSSストレッチ(機能的ストレッチ)
講師 辻出美香さん(スト

レッチイストラクター)定員 60人(先着順)

持ち物 運動のできる服装・靴、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み 電話またはFAXで健康課へ

がん検診・骨粗しょう症検診

40歳以上になると、がんになる人が多くなります。国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

がんは、早期治療により治る確率が高くなります。がん検診の目的は、初期のがんを見つけ、適切な治療をして治すことです。

平成24年度の伊勢市のがん検診では、142人ががんが見つかりました。(表①参照)

①参照
特に、乳がん・子宮頸がんは、若い年齢層に増えています。40歳代では、7人に乳がんが、3人に子宮頸

がんが見つかっています。表②のように、がんになる危険性が高いと考えられる人は、必ず定期的ながん検診を受けましょう。

また、検診を受けたら、検査結果をきちんと把握し、必要であれば主治医と相談して精密検査を受けてください。

市では、一定の年齢の人を対象に、がん検診と骨粗しょう症検診を行います。定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療で、がんから身を守りましょう。

検診項目・対象・料金 表③のとおり

実施期間 7月1日(月)～11月30日(土)
実施場所 各実施医療機関(33～34ページ参照)

持ち物 健康保険証、健康

表①

市のがん検診でがんが見つかった人数
(平成24年度)

胃がん	48人
大腸がん	39人
乳がん	29人
肺がん	12人
前立腺がん	8人
子宮頸がん	6人

表②

がんになりやすい人

- ・近親者になんになった人がいる
- ・たばこを吸っている
- ・ストレスが多い
- ・脂肪を取り過ぎている
- ・肥満気味である など

予算額 2億4196万7千円(うち国補助金879万3千円)

※子宮頸がん・乳がん検診は、集団検診も行っています。また、70歳以上の人を対象とした集団肺がん検診は11月に実施する予定です。

手帳(持っている人)申し込み 直接、実施医療機関へ(申し込み時に、市の検診を希望していることを伝えてください)
※胃がん・乳がん検診は、予約状況により、申し込みができない場合があります。
※各検診とも、1人1回しか受けられません。また、勤務先で受診する機会がある人、市が実施する集団検診を受けた人は、その検診項目については受けられません。

検診を受けた人へ
 検診結果は、必ず受診した医療機関へ出向いて説明を受けてください。
 検診結果が「要精密検査」となった人には、保健師などが家庭を訪問し、健康に関するアドバイスを行う場合があります。

表③ がん検診・骨粗しょう症検診

検診項目			対象 (受診日時点)	料金	
				一般	伊勢市国民健康保険加入者
骨粗しょう症検診	腰椎	DEXA法	40・45・50・55・60歳の女性	700円	350円
	腰椎以外	MD法等	65～70歳の女性	300円	150円
		超音波		200円	100円
胃がん検診	透視(バリウム)		40歳以上の人	2,800円	1,400円
	内視鏡(カメラ)			2,800円	1,400円
大腸がん検診	免疫便潜血検査(2日法)		40歳以上の人	300円	150円
肺がん検診	胸部X線		40～74歳の人	400円	200円
	胸部X線と喀痰検査 <small>かくたん</small>			1,100円	550円
前立腺がんマーカー検査			50～69歳の男性	700円	350円
子宮頸がん検診	頸部細胞診		20歳以上の女性	1,400円	700円
乳がん検診	視触診とマンモグラフィ		40～69歳の女性	1,200円	600円

※胃がん検診は、バリウムかカメラのどちらか一方しか受診できません。

※大腸がん検診は、内視鏡検査はありません。

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券

次の人を対象に、検診費用が無料となるクーポン券を6月下旬に郵送します。

対象 平成25年4月1日時点で次の年齢の人

- 子宮頸がん検診…20・25・30・35・40歳の女性
- 乳がん検診…40・45・50・55・60歳の女性
- 大腸がん検診…40・45・50・55・60歳の人

肝炎ウイルス検診

対象 平成25年4月1日時点で、40・45・50・55・60歳の人

料金 無料

※対象者には案内を送付します。

※対象外の方は、伊勢保健所(☎5137)が実施する無料検診をご利用ください。

検診料金の免除

表③に基づく検診を受けた人で、次のいずれかに該当する人は、検診料金が免除されます。

- ① 70歳以上の人【医療機関で健康保険証を提示】
- ② 65～69歳で障がいがあるため、後期高齢者医療被保険者証を持っている人【医療機関で健康保険証を提示】
- ③ 生活保護受給世帯の人【医療機関で健康増進法健康診査の受診券を提示】
- ④ 同一世帯の家族全員が平成25年度市民税非課税世帯の人

※③で健康増進法健康診査の受診券を持っていない人、または④に該当する人は、受診日の1週間前までに、申請者の印鑑を持参し、健康課(福祉健康センター内)・各総合支所生活福祉課・各支所または生活支援課(③のみ)へ免除申請をしてください。〔④に該当する人で市民税未申告の人は、事前に課税課・各総合支所生活福祉課・各支所へ非課税申告をしてください〕

※事前に免除申請をしても、受診時に確認書を持っていない場合は有料となりますのでご注意ください。

がん検診などの実施機関

乳がん検診…下表参照

がん検診・骨粗しょう症検診…34ページ参照

乳がん検診 実施医療機関

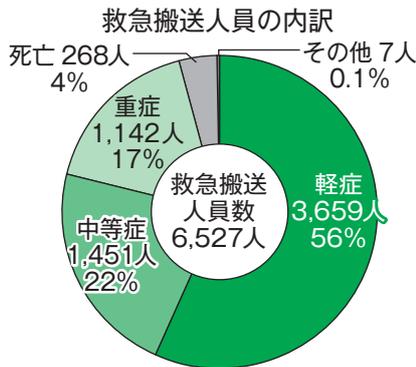
※事前の予約が必要です。早めの予約をお勧めします。

医療機関名	所在地	電話番号	備考
いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	検診日：7/25、9/26、10/10、11/28
大西クリニック	宮後3丁目	—	予約専用電話(☎186-06-4560-5552)またはホームページ(http://www.myclinic.ne.jp/ohnishi_cl/pc/)で予約
伊勢赤十字病院・健診センター	船江1丁目	65-5021	検診期間中の診療時間内に実施
伊勢総合病院・健診センター	楠部町	23-5416	

がん検診・骨粗しょう症検診 実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	検診項目						医療機関名	所在地	電話番号	検診項目					
			骨粗しょう症	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん				子宮頸がん	骨粗しょう症	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん
整形外科網谷医院	八日市場町	28-1122	★			●		でぐち内科クリニック	二見町荘	44-1711	●	●	●	●	●		
荒木内科循環器科	西豊浜町	38-0555	●	●	●	●	●	寺田クリニック	小木町	31-2000	●	●	●	●	●		
石橋外科内科	河崎2丁目	28-5902	★	●	●	●	●	寺田外科医院	一志町	23-1561	●		●	●	●		
伊勢慶友病院	常磐2丁目	22-1155	★	●	●	●	●	寺田産婦人科	小木町	35-0311						●	
いせ在宅医療クリニック	御園町高向	20-8104				●	●	寺村内科クリニック	中之町	20-3100	●	●		●	●	●	
伊勢志摩レディスクリニック	黒瀬町	21-0800	●	●		●	●	徳田ファミリークリニック	倭町	28-8425	●	●	●	●	●		
いせはまごうくらた内科	黒瀬町	21-5252			●	●	●	富川医院	小俣町元町	22-2626		●	●	●	●	●	
伊勢民主診療所	浦口4丁目	24-7156	●	●	●	●	●	富澤内科	一之木1丁目	28-2295			●		●		
いせ山川クリニック	小木町	31-0031	●			●	●	ながや内科クリニック	船江3丁目	27-3000	●	●	●	●	●	●	
いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	●	●	●	●	●	西山医院	宇治浦田2丁目	22-3376	●			●	●		
今一色診療所	二見町今一色	42-0202				●	●	西山クリニック	一之木2丁目	21-2480	●			●	●	●	
岩田医院	二俣1丁目	28-5356	●			●	●	ハートクリニック福井	御園町長屋	26-2111	●	●	●	●	●		
うにた医院	宮町1丁目	25-0161	●	●	●	●	●	橋上内科皮フ泌尿器科医院	岩瀬2丁目	28-3402	●			●	●	●	
海野内科	浦口2丁目	23-1211	●	●	●	●	●	畑肛門病院	宮後1丁目	28-2260				●			
うめだクリニック	小木町	31-3330				●	●	畠中医院	大湊町	36-4572	●	●		●	●	●	
大西クリニック	宮後3丁目	28-5570	●			●	●	濱口医院	神社港	36-4671	●	●		●	●	●	
岡田整形外科	小木町	36-6670	●					はまぐち内科クリニック	上地町	20-9888	●		●	●	●	●	
尾崎内科	河崎2丁目	28-5955	●			●	●	東谷呼吸循環器科	神久5丁目	22-1181	●			●	●	●	
おざき内科クリニック	御園町高向	20-0155	●	●		●	●	東山胃腸科内科	小俣町元町	22-4309	●	※2	●	●	●	●	
越智医院	小俣町明野	37-2275	●			●	●	平澤クリニック	中須町	23-0855	●	●	●	●	●	●	
小野循環器科・内科	御園町長屋	21-0660	●	●	●	●	●	藤井整形外科クリニック	楠部町	26-2001	●			●		●	
小原産婦人科	宮後1丁目	28-8111	●					藤原外科	常磐1丁目	23-1258				●		●	
かとうクリニック	一之木4丁目	63-5111	●			●	●	二見浦内科	二見町茶屋	42-1122	●			●	●	●	
角前胃腸科医院	藤里町	23-5211	●	●	●	●	●	堀胃腸科医院	河崎1丁目	28-7556	●	●	●	●	●	●	
亀谷内科胃腸科	岩瀬1丁目	22-1105	●	●	●	●	●	松田内科	桜木町	23-3131	●			●	●	●	
河北内科	小木町	36-3141	●	●		●	●	松葉内科	本町	28-7802	●	●		●	●	●	
河口外科	神田久志本町	23-2288	●	●		●	●	松本医院	神社港	36-4693	●			●	●	●	
菊川産婦人科	一之木5丁目	23-1515	●			●	●	まつもとクリニック	黒瀬町	20-6911				●		●	
木村クリニック	船江1丁目	21-0002				●	●	宮村医院	河崎1丁目	28-4747	●			●	●	●	
久保内科診療所	一之木3丁目	28-8718	●	●	●	●	●	村松有滝診療所	村松町	38-1212	●			●	●	●	
倉田医院	常磐2丁目	28-7555	●			●	●	本橋産婦人科	一之木1丁目	23-4103						●	
くわやま整形外科リハビリクリニック	西豊浜町	38-0038	●			●	●	森本内科・循環器科	河崎1丁目	28-0101	●	●		●	●	●	
小林胃腸科内科	馬瀬町	36-6500	●	●	●	●	●	やまぐちレディースクリニック	小俣町本町	21-3001	●			●	●	●	
さいとう内科呼吸器科三重スリーブクリニック	小俣町相合	29-1159					●	山崎外科内科	楠部町	22-2218	★	●	●	●	●	●	
清水内科	神田久志本町	22-0100	●			●	●	山添整形外科	岡本2丁目	23-1212	●					●	
鷲見内科	宮後1丁目	28-2953	●	●		●	●	山本医院	二見町溝口	44-2323	●	●	●	●	●	●	
高見内科	岡本1丁目	28-3931	●	●	●	●	●	山本内科クリニック	津村町	39-7717	●	●	●	●	●	●	
宅間内科	船江3丁目	22-0808	●	●		●	●										
田中病院	曾祢1丁目	25-3111	●	●	●	●	●	※1									
玉石産婦人科	御園町長屋	22-5656	●				●	●									
堤内科クリニック	西豊浜町	37-5030	●	●	●	●	●										
積木内科小児科	岡本3丁目	28-3738				●	●										

※骨粗しょう症検診希望者のうち、40・45・50・55・60歳の方は、
 腰椎で測定を行うため、★印の医療機関で受診してください。
 ※胃がん検診は、要予約です。早めの予約をお勧めします。
 ※1…田中病院の子宮頸がん検診は、火曜日のみです。
 ※2…東山胃腸科内科の胃がん検診は、予約専用電話(☎27-5489)
 で予約してください。



(平成 24 年、伊勢市消防本部管内)

参考) 平成24年の伊勢市消防本部管内の救急搬送人員は6527人、そのうち軽症の人が3659人で約56%となっています。(左グラフ参照)

みんなの力で守ろう
救急医療

まずは一次救急へ

軽症の人が二次救急を直接受診すると、重症患者の迅速な対応に支障が出るほか、救急担当医師への負担が大きくなります。

風邪など比較的軽症の場合、まずは一次救急を受診してください。

かかりつけ医を持ち
診療時間内に受診を!

日頃から、かかりつけの医師を決め、気になる症状がある場合は、かかりつけの診療時間内に受診しましょう。

休日・夜間応急診療所 医師募集中!

休日・夜間応急診療所では、日曜日・午前10時～午後5時に小児科を診療していただける小児科医師を募集しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。ただか、健康課へ問い合わせてください。

休日・夜間応急診療所 (八日市場町)

	診療時間	診療科目
休日	日曜日・祝日 10:00～12:00 13:00～17:00	内科・小児科・歯科
夜間	毎日 19:30～22:00	内科・小児科 (平日夜間は内科医1人体制)

内科・小児科 (☎ 8795)、歯科 (☎ 0829)

■左表以外の診察
救急医療情報センター
(☎ 1199、☎ 0800-100-1199 (音声自動案内))
医療ネットみえのホームページ
<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
■子どもの急な病気や事故・薬に関する小児科医師による電話相談
相談時間 毎日、19:30～23:30
電話番号 みえ子ども医療ダイヤル
(☎ # 8000、☎ 059-232-9955)

予算額 1億1,363万1千円 (うち診療所収入・他町分担金 9,541万円)

主な相談など

とき	ところ	とき	ところ
①子育て相談		②成人健康相談・成人栄養相談 (成人栄養相談は要予約)	
7月 2日(火)	9:30～11:00	7月 3日(水)	9:30～11:00 小俣保健センター
	13:30～15:00	7月 11日(木)	13:30～15:00 ハートプラザみその
7月 5日(金)	10:00～11:30	7月 18日(木)	13:30～15:00 中央保健センター
	13:30～15:00	7月 24日(水)	9:30～11:00 二見老人福祉センター
7月 9日(火)	9:30～11:00	③エイズ検査	
	13:30～15:00	毎週火曜日	9:00～11:00 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
7月 12日(金)	10:00～11:30	毎月第2火曜日	17:30～19:00
7月 16日(火)	9:30～11:00	④こころの健康相談 (要予約)	
	13:30～15:00	7月 18日(木)	13:00～15:00 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
7月 19日(金)	10:00～11:30		
7月 23日(火)	9:30～11:00		
	13:30～15:00		

対象 ①②市内在住の人、③④県内在住の人

問い合わせ ①②健康課 (☎ 2435)、③伊勢保健所 (☎ 5137)、④伊勢保健所 (☎ 5148)

予算額 子育て相談(101回分)110万3千円、成人健康相談・栄養相談(96回分)103万1千円(うち国・県補助金 32万2千円)

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

明るい選挙啓発ポスター作品を募集

選挙管理委員会(☎05635)

対象 小学生～高校生
規格 38 cm × 27 cm ・ 54 cm × 38 cm またはこれらに準じる
大きさで、明るい選挙を呼び掛ける内容を自由に表現
応募方法 9月6日(金)までに、学校経由で同委員会へ
※応募は1人1点とします。

予算額(平成25年度) 10万7千円

就労体験の参加者を募集

いせ若者就業サポートセンター
シヨン(☎0566003)
商工労政課(☎055568)

「仕事に就きたいが不安」「仕事に就くにはどうしたらいいの？」など、就労に関して悩みを抱えている人を対象に、就労体験を実施します。

対象 一定期間仕事に就いていない15～39歳の人
内容 ジョブコーチ(就業を支援する人)の付き添いのもと、福祉施設・農園・企業・NPO団体などでの就労体験(2カ所程度で計48日間を予定)

募集人数 5人
申し込み 7月1日(月)～11日(木)に、同ステーションへ
選考方法 面接
※面接は、7月12日(金)・午後1時30分から、いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)・2階A会議室で行います。

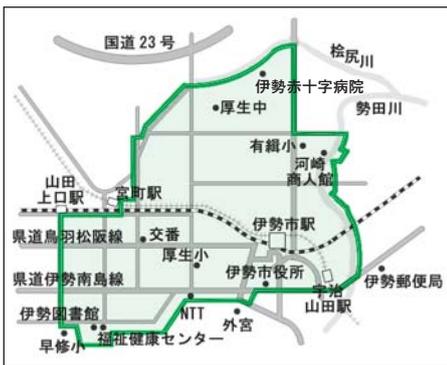
まちづくり活動支援事業事業企画を募集

都市計画課(☎05509)

市では、NPOや市民団体などが主体となつて行う地域の魅力の再発見や、地域課題の解決などの取り組みに対し、「まちづくり活動支援事業」として事業を委託します。

次のとおり、事業企画を募集します。
対象区域 山田ルネサンスゾーン地区(左図参照)
対象団体 市内に活動拠点があるNPO・市民団体など

山田ルネサンスゾーン地区



申し込み 7月16日(火)(必着)までに、応募用紙を直接または郵送で同課(〒516-8801岩淵1丁目7-29)へ
※応募用紙・募集要領は、7月1日(月)以降、同課にあります。また、市のホームページに掲載します。
※委託料の上限は1件につき40万円です。

予算額(平成25年度) 200万円



試験・講座

甲種防火管理新規講習

消防本部予防課(☎01268)

とき ①8月27日(火)・28日(水)、②8月29日(木)・30日(金)
(いずれも2日間)
ところ 観光文化会館・4階大会議室

対象 事業所で防火管理上必要な業務を適切に行うことのできる、管理的または監督的な地位にある人
定員 各160人(先着順)
受講料 6000円

申し込み 8月1日(木)～8日(木)に、(財)三重県消防設備保守協会(☎059・226・8726)へ

下水道排水設備工事責任技術者試験

公益財団法人三重県下水道公社(☎0598・53・2331)

とき 12月3日(火)、午後1時～

ところ 三重県総合文化センター(津市一身田上津部田1234)

申し込み 7月1日(月)～8月26日(月)(当日消印有効)に、申込書を同公社へ
※申込書は、市下水道施設管理課(一見総合支所内)にあります。





催し物

観光文化会館自主事業

パッパ音楽祭

夏期公開レッスン・

コンサート

観光文化会館 ☎②5105

公開レッスン

とき 8月18日(日)、午前10

時〜正午(基礎クラス・午

後3時〜5時(応用クラス

ところ 観光文化会館

募集分野 フルート・クラ

リネット・トランペット・

トロンボーン・パーカッシ

ョン

定員 各クラス20人(先着順)

受講料 大人2500円、

小・中学生・高校生150

0円(コンサート入場料を

含む)

申し込み 8月10日(土)まで

に、同館事務所へ

※聴講は無料です。(申し

込みが必要)

コンサート

とき 8月18日(日)、午後1

時〜(開場は午後0時30分

ところ 観光文化会館

入場料 大人：前売り20

00円・当日2500円、

小・中学生・高校生：前売

り1000円・当日150

0円(全席自由席)

※入場券は、同館事務所

で販売しています。

チャリティーコンサート

ミュージック

コミュニケーション

いせ市民活動センター

☎④3385

音楽活動を通して伊勢の

まちや人が元気になること

を目的に活動している地元

ミュージシャンが、東日本

大震災復興支援のためのコ

ンサートを開催します。

音楽を楽しみながら、被

災地の人たちへ元気を届け

ましょう。

とき 7月20日(土)、午後6

時30分〜8時30分

ところ いせ市民活動セン

ター北館(いせシティプラ

ザ)・1階ホール

※会場内に、東日本大震災

復興支援のための募金箱を
設置します。

神宮奉納第8回

全日本ジュニア体重別

相撲選手権大会

生涯学習・スポーツ課

☎②7891

3つの階級別に、全国9

ブロックから選出された高

校生による相撲大会が行わ

れます。全国レベルの迫力

ある取組をご覧ください。

とき 8月6日(火)、午前9

時〜正午

ところ 神宮相撲場(宇治

中之切町152)

※午後1時から、神宮奉納

第36回三重県選抜小学生相

撲大会が行われます。

事業費 140万円(うち
市負担金50万円)

特別支援教育講演会

教育研究所 ☎②7900

近年、特別支援教育につ

いての関心が高まっていま

す。特別な教育的配慮が必

要な子どもたちへの理解と

支援につなげることを目的

に、次のとおり講演会を開

催します。

とき 8月9日(金)、午後1

時45分〜4時30分(受け付

けは午後1時15分〜)

ところ 生涯学習センター

いせトピア・多目的ホール

内容 講演「発達障害のあ

る子どもたちの理解と支援

◆伊勢やすらぎ公園「もくせい2」好評発売中

①すべて東向き ②通路が自然土舗装

③やすらぎ公園のどまん中(4つの駐車場に近い)

④2m23万円より ⑤建墓期間制限無し

お問い合わせ ☎2815390 中村石材店

伊勢市上地町2691-48伊勢問屋センター内



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90余年

お宅の畳は大丈夫ですか?

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

<本店> 伊勢市河崎 3-6-5
<工場・ショールーム> 伊勢市村松町 1379-59
TEL (0596) 38-1173
FAX (0596) 38-1170

お気軽にお電話ください!

0120(28)4531 藤原屋ホームページ http://fujwaraya-ise.jp

伊勢の畳屋 検索

のあり方」小野次朗さん(和歌山大学大学院教授)
申し込み 7月19日(金)まで
に、電話またはファクスで
同研究所(FAX②7898)へ
※託児できます。託児を希
望する場合は、申込時に依
頼してください。
※市内の小・中学校、幼稚
園、保育所(園)へ通う子ど
もの保護者は、各学校・園・
所へ申し込んでください。
予算額(平成25年度) 5万
6千円

みんな集まれ！ カプラで創作！

伊勢市社会福祉協議会伊勢支所
(☎072425)

カプラは、フランス生まれの積み木です。集中力・器用さ・創造性などを養い、大人でも夢中になって遊べます。単純な木片からどんなものでも作れるカプラの世界を体験しましょう。

とき 7月24日(水)、午後2時～3時30分
ところ 福祉健康センター・3階遊戯室
対象 小・中学生、高校生
講師 みえこどもの城移動児童館職員
定員 50人(先着順)



夏休み親子 リサイクル教室

伊勢リサイクルプラザ
(☎082800)

とき・内容 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・度会町在住の小学生と保護者
定員 各10組(先着順)
申し込み 各教室とも、開催日の1週間前までに電話で同プラザへ

EMぼかし作り講習会

伊勢リサイクルプラザ
(☎082800)

とき 7月27日(土)、午前10時～正午
ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

内容 EMぼかしを使って、生ごみを堆肥にします
定員 30人(先着順)
持ち物 ふた付き発泡スチロール箱(縦・横・深さの合計が70cm以内)、エプロン

申し込み 7月10日(水)まで同プラザへ

夏休み親子リサイクル教室

開催日	教室名	持ち物
7月20日(土)	夏休み自由研究(新エネルギーについて)	筆記用具
7月21日(日)	廃食油でキャンドル・せっけん作り	空き瓶(高さ・直径が6～7cm程度)、廃食用油(1人分330cc)、1ℓ牛乳パック1個
8月3日(土)	牛乳パックではがき作り	なし
8月4日(日)	新聞紙でコサージュ作り	なし
8月11日(日)	貝殻のストラップ作り	なし
8月17日(土)	広告チラシでリース作り	なし
8月25日(日)	牛乳パックでペン立て作り	1ℓ牛乳パック2～3個

※時間はいずれも、午前10時～正午です。

ら、同プラザへ

※1家族1人に限りです。

いせトピアまなびのパスポート対象



お知らせ

社会を明るくする運動
強調月間

生活支援課(☎05557)

7月1日は「更生保護の日」、7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラを強調月間です。

この運動は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生への理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国一斉の運動です。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

「広々としたお風呂とサウナで日頃の疲れを癒しませんか？また、イベント風呂では様々な業湯をお楽しみいただけます。」

松阪 さとの湯

営業時間 / 朝6:00～深夜3:00
松阪市朝田町18 ☎0598-52-6336

ホームページを新設しました！
<http://www.satonoyu.co.jp/matsusaka.html>

弁護士法人 心 相談料0円(通称金・借金(交通事故被害・後遺障害)以外は初回30分程度) 夜間・土日相談可(要予約)

企業法務・労務・過払金 借金・交通事故・後遺障害 相続・遺言・不動産・刑事(他)

過払金 無料 交通事故 損害賠償額 後遺障害 適正等級 無料 診断サービス 実施中

松阪駅法律事務所 <三> 名古屋駅法律事務所 <東>
松阪市京町508-1 101ビル 名古屋みなと法律事務所 <東>
津駅法律事務所 <三> 豊田市駅法律事務所 <東>
津駅 0.5分 岐阜駅法律事務所 <東>
津市羽所町3-45 津駅前第一ビル 東京駅法律事務所 <東>

受付時間 平日9時～22時
よいにしおさん
0120-41-2403
(一般電話:052-485-6003)
詳細は ⇒ <http://kokoro.la>

広告

住基ネット・住基カード

7月8日から

外国人住民に運用開始

戸籍住民課 ☎05547

7月8日から、外国人住民の皆さんにも住基基本台帳ネットワーク(住基ネット)の運用が始まり、次のことができるようになります。

●外国人住民の住民票に住民票コード(住基ネット)で全国共通の本人確認をするために必要な11桁の番号(記号)が記載できるようになります。

※7月8日以降、本人宛てに住民票コードを通知します。

●外国人住民が住基基本台帳カードの交付を受けることができない

※住基基本台帳カードは、顔写真を載せて身分証明書として使えるほか、電子証明書を設定することで行政手続きのインターネット申請ができるようになります。なお、カードの交付には手

数料(500円)が必要です。

自動交付機の利用休止

戸籍住民課 ☎05547

7月8日から始まる法改正に伴うデータ更新作業のため、次のとおり、市役所本庁舎の自動交付機の利用を休止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

休止期間 7月6日(土)、午後3時～8時

電子証明書の発行停止

戸籍住民課 ☎05547

公的個人認証サービスのシステム更新作業のため、7月29日(月)・30日(火)は、電子証明書の発行および失効の手続きをすることができませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

起業家総合支援事業 委託企業を追加募集

産業支援課 ☎05632

「広報いせ」4月15日号・8ページに掲載した起業家総合支援事業について、応募資格の要件を緩和するなどして追加募集をします。

変更点

●起業10年以内の解釈について、個人事業主が法人を設立した場合は法人設立後10年以内とする

●経営者が市内在住である要件を削除

追加募集

委託期間 9月1日(予定)～平成26年3月31日

応募資格 次の要件を全て満たす企業

●市内の企業である
●ハローワークを通して採用を行う など

募集期間 7月12日(金)・午後5時(必着)まで

※応募用紙・募集要領は同課にあります。また、市のホームページに掲載してい

ます。

※委託料の上限は、諸経費・消費税を含み被雇用者1人につき166万2千円です。

予算額(平成25年度) 31
80万1千円

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

財日本遺族会

☎03・3261・5521

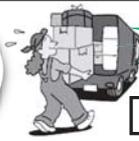
同会では、厚生労働省から委託を受け、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を行っています。

この事業は、先の大戦での戦没者の遺児を対象に行うもので、父親などが戦没した旧戦域を訪れて慰霊追悼を行うとともに、その地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。
※日程・地域など詳しくは、同会へ問い合わせてください。

広告

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら 地元の当社に おまかせ下さい!!



見積り無料

商店・会社の専属車も、ご相談に応じます。

0120 FreeDial

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。

TSUTA TRANSPORT

(有) つた運輸

伊勢市小俣町宮前704の3

TEL(0596)28-3000(代)

国民年金保険料の免除制度

医療保険課 ☎ ☎ 5554

経済的理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、納付が免除または猶予される制度があります。

免除

申請者・配偶者・世帯主などの前年の所得金額が一定以下の場合、その金額に応じて、当年7月～翌年6月の保険料(全額または一部)が免除されます。

納付猶予

学生以外の20歳代の方は、申請者・配偶者の前年の所得金額が一定以下の場合、当年7月～翌年6月の保険料が納付猶予されます。(任意加入の人を除く)

共通

申請方法 年金手帳・印鑑を持参し、同課・各総合支所生活福祉課・各支所へ
 ※免除申請書提出後、審査期間中に日本年金機構から納付書(審査決定前の金額

が記載されたもの)が送付されますが、その納付書では支払いをせず、納付免除の承認通知書が届くまで保管しておいてください。

※免除申請時に継続免除を希望しなかった人、一部納付が承認された人、退職により特例などで免除申請をした人は、引き続き免除を希望する場合、毎年申請する必要があります。

福祉給付金受け付けを開始

障がい福祉課

☎ ☎ 5558、FAX ☎ 5555

市では、重度の障がいがある人に福祉給付金を支給しています。給付金を受け取るためには年度ごとに申請が必要ですので、前年度に受給していた人も、あらためて申請してください。

なお、すでに平成25年度の申請をした人には、7月下旬に支給(不支給)決定通知を送付しますので、今年

度中にあらためて申請する必要はありません。

対象 市内に住所を有し、次の要件を全て満たす人

(基準日は9月1日と3月1日)

- ・在宅で生活している(福祉施設などに入所していない)
- ・市民税非課税世帯である
- ・身体障害者手帳1級、療

- ・育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかの交付を受けている
- ・伊勢市介護用品支給事業(紙おむつなど)、伊勢市重度心身障害者紙おむつ等支給事業のいずれも利用していない

支給額 9月と3月に1万2000円ずつ支給

申請方法 8月30日(金)までに、障害者手帳、本人名義の通帳、印鑑を持参し、同課・各総合支所生活福祉課へ

予算額(平成25年度) 360万円

浄化槽は適正に検査を

環境課 ☎ ☎ 5541

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する施設です。環境を守るため、浄化槽法では保守点検・清掃・法定検査の実施が義務付けられています。

このうち法定検査は、県知事の指定を受けた一般財団法人三重県水質検査センター ☎ 059・213・0707 が次のとおり実施します。

実施時期 7月～平成26年3月(予定)

検査手数料 3800円(20人槽まで)

※検査実施対象者には受検案内書が送付されます。

◆法定検査では次のことを検査します

- ・保守点検・清掃が適正に実施され、浄化槽が正常に稼動しているか
- ・良好な水質が確保されているか(放流水の水質分析

広告

小学生から5教科を指導する本格的な塾!

school エース・スクール

明野校

伊勢校

馬瀬校

TEL 0596・27・0236(代)

インターネットで 不動産を公売

収税課 (☎05536)

滞納処分で差し押さえた
不動産をインターネット公
売します。

公売物件 土地(所在地…

大湊町490番48、面積…

192.02㎡)

入札参加条件 一定の資格

を満たす個人・法人(Ya
hoo! JAPAN I D
を取得する必要がありま
す)

入札参加申込期間 7月5

日(金)・午後1時～19日(金)・

午後11時

入札期間 7月26日(金)・午

後1時～8月2日(金)・午後

1時

※詳しくは、市のホームペ
ージをご覧ください。

市有地を売却

用地課 (☎05562)

市が保有する左表の土地
を、一般競争入札により売
却します。

入札参加条件 一定の参加

資格を満たす個人・法人(入

札保証金が必要)

申し込み 7月29日(月)～8

月2日(金)に、申込書と添付

書類を直接同課へ

入札日 8月7日(水)

※入札が不調となった物件
は、入札日の翌日から先着

限りある水を大切に

上水道課 (☎01508)、農林水産課 (☎0372)

今年は、5月までの時点で宮川上流域での降水量
が非常に少なく、5月の月間雨量は156.5mm(年平均
284.8mm)と、近年にない少雨となりました。

このため、5月末日時点でダムの貯水量も少なく、
宮川を管理する国土交通省では「宮川渇水調整協議
会」を設置し、限られた水を有効に利用するために
利水者や県・市町との調整を行っています。

皆さんが家庭で使う水道水は、宮川の伏流水を利用
しています。水は、飲み水をはじめ農業用水など、
私たちの生活に欠かせません。限りある資源として、
大切に使ってください。



売却物件

所在地	宮川1丁目 813番2	船江2丁目 2155番2
面積	125.85㎡	156.93㎡
地目	宅地	雑種地
建ぺい率	60%	60%
容積率	200%	200%
用途地域	第一種住居地域	工業地域
最低売却価格	3,502,000円	1,900,000円



順で売却します。
※入札案内は、同課・各総
合支所地域振興課にありま
す。また、市のホームページ
に掲載します。

**宝くじ助成で
コミュニティの活性化**

市民交流課 (☎05563)

(財)自治総合センターか
ら、平成25年度宝くじ普及
広報事業の助成を受け、次
のとおりコミュニティの活
性化の支援を行いました。
今後、地域コミュニティ
の醸成に努めていきます。

- 明野第三自治区 祭り用
具購入
- 東本町自治会 文化・学
習活動用備品購入

広告

あけのほし保育園

随時募集中(0(6ヶ月)～2才)
毎月20日〆切。
翌月1日より入園

三重県伊勢市小俣町宮前475-1
TEL 0596-20-1117
FAX 0596-20-1118



学校法人 マリア学園

暁の星こども園



暁の星幼稚園

■活動内容見学会
7月17日(水) } 9:30
18日(木) } ~11:30

■施設見学説明会
7月27日(土) 10:00～11:30

三重県伊勢市小俣町本町1336
(JR宮川駅裏)

TEL 0596-22-0689
FAX 0596-22-0691

<http://www.akenohoshi.com/>

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。

二見大祭しめなわ曳

二見大祭しめなわ曳実行委員会
(☎43-2363[茶屋区事務所])

時7月14日(日)、18:00～ **所**JR 二見浦駅～夫婦岩表参道 **内**夫婦岩に張る大しめ縄を奉曳車に載せ、木遣り・ほら貝・太鼓に合わせて練り歩く二見浦の伝統行事
※飛び入り自由です。運動靴でご参加ください。

夏休み子ども科学教室

御木本製薬株式会社(☎21-3380)

時①7月31日(水)・13:20～16:30、②8月1日(木)・8:50～12:00 **所**御木本製薬株式会社本社(黒瀬町1425) **対**市内の小学5・6年生の子ども3～4人と保護者(先生も可)で1組 **内**子どもたちが実際に使える化粧品作り体験、皮ふ表面の観察などを通じ、科学の楽しさを感じていただきます(飲み物・土産付き) **定**各5組(申し込み多数の場合は抽選) **申**7月18日(木)(必着)までに、参加希望日、学校名、子ども全員の氏名・ふりがな・学年・身長・性別、付き添い保護者の氏名・ふりがな・年齢・性別・連絡先(電話またはファクス番号)を、直接またはファクスで同社(FAX28-9604)へ

みんなの広場

このコーナーは、市民団体の皆さんが、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。

伊勢ゴスペルクラブ

ロバの子ゴスペルクラブ(☎090-9264-8061)

時7月21日(日)、14:30～15:30 **所**観光文化会館・1階展示室 **内**日本発ゴスペルをみんなと一緒に歌いませんか？どなたでも参加できます。お待ちしております。

藍ちゃんの家 うたごえ喫茶

NPO法人ときわ会 藍ちゃんの家(☎20-5155)

時毎週月曜日(祝日を除く)、14:00～16:00 **所**藍ちゃんの家(常磐2丁目10-12) **対**市内在住の人 **内**昔懐かしい歌から参加者のリクエスト曲まで、ピアノの生演奏でゆったりと歌っています。休憩時にはお茶や紅茶とおやつが出ます。 **定**20人(先着順) **料**入会金1,000円、月会費500円、参加費1回500円

子供に囲碁を教える方募集

東谷さん(☎22-1181)

ボランティアで子どもたちに囲碁を教えてください方を探しています。また囲碁をやりたい小・中学生も募集します。保護者の方も一緒に始めませんか。サークルをつくれたらいいなと思っています。

おたっしや筋力アップ教室

伊勢市視覚障害者福祉会(☎24-5510)

時9月11日～11月13日の毎週水曜日、10:00～11:30(計10回) **所**福祉健康センター・2階 **対**60歳以上の人 **内**筋力や骨密度が低下し、転倒や骨折をして寝たきりにならないよう、下半身を中心に、気軽にできる筋力アップ教室を開催します **定**30人(申し込み多数の場合は抽選) **料**880円 **申**8月15日(木)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、同会筋力アップ教室係(〒516-0076 八日市場町13-1)へ

楽しく学ぼう 高齢者介護講座

伊勢赤十字老人保健施設 虹の苑(☎27-5015)

時①8月28日(水)・②9月11日(水)・③9月25日(水)・④10月9日(水)・⑤10月23日(水)・⑥11月6日(水)・⑦11月20日(水)・⑧12月4日(水)、10:00～11:00 **所**虹の苑・家族介護教室(御園町高向775-1) **内**①身近な認知症②心身機能の変化とケア③防ごう脱水④快適なおムツ⑤清潔ケア⑥楽しい食事⑦楽しく転倒予防⑧知って安心介護保険 **定**各20人(先着順) **料**各200円(資料代) **申**事前に虹の苑へ

イベント掲示板 & みんなの広場

時とき **所**ところ **対**対象 **内**内容
定定員 **料**料金 **申**申し込み

掲載申し込み 9月1日号=7月12日(金)
締め切り 9月15日号=7月31日(水)

7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

予算額〔平成25年度〕7,305万4千円（市主催のみ）

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〔7月15日は祝日のため、16日(火)に行います〕

所 広報広聴課 (☎②5515)

対 市内に住所を有する人

定 8人(定員を超えた場合は抽選)

申 相談日当日の13:15までに広報広聴課へ来所

時 7月4日(木)、13:30～15:30

所 小俣保健センター

対 市内に住所を有する人

定 4人(定員を超えた場合は抽選)

申 6月27日(木)～7月3日(水)に、社会福祉協議会小俣支所(☎②0509)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所

時 7月18日(木)、13:30～15:30

所 社会福祉協議会御園支所(ハートプラザみその北側事務所棟)

対 市内に住所を有する人

定 4人(定員を超えた場合は抽選)

申 7月11日(木)～17日(水)に、社会福祉協議会御園支所(☎②6617)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所

時 8月1日(木)、13:30～15:30

所 福祉健康センター

対 市内に住所を有する人

定 4人(定員を超えた場合は抽選)

申 7月25日(木)～31日(水)に、社会福祉協議会伊勢支所(☎②2425)へ来所または電話の上、相談日当日の13:15までに来所

※7月中に申し込みを受け付けるため、今月号に掲載しています。

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 月曜日～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 伊勢市消費生活センター〔市役所本館・2階〕(☎②5717)

【司法書士による多重債務相談】

時 7月18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 7月1日(月)・9:00以降、伊勢市消費生活センター(☎②5717)へ電話

交通事故

時 7月17日(水)、13:00～15:00

所 広報広聴課(☎②5515)

定 4人(先着順)

申 相談日当日の8:30～14:30に、広報広聴課へ来所または電話

時 月曜日～金曜日、9:00～16:00

所 三重県交通事故相談窓口〔三重県栄町庁舎・3階〕(☎059・228・7350)

登記

時 7月9日(火)、13:00～16:00(受け付けは15:00まで)

所 広報広聴課(☎②5515)

公証(遺言・契約証明)

時 7月4日(木)、13:00～16:00(受け付けは14:00まで)

所 広報広聴課(☎②5515)

行政

時 7月9日(火)、13:00～15:00

所 二見生涯学習センター

問 二見総合支所地域振興課(☎④1111)

時 7月16日(火)、13:00～15:00

所 広報広聴課(☎②5515)

時 7月23日(火)、13:00～15:00

所 小俣公民館

問 小俣総合支所地域振興課(☎②7858)

人権

時 7月11日(木)、13:00～16:00(受け付けは15:00まで)

所 広報広聴課(☎②5515)

時 火曜日・水曜日・金曜日、9:30～16:30

所 津地方法務局伊勢支局(☎③6158)

家庭児童・女性(児童虐待・DVなど)

時 月曜日～金曜日、9:00～17:00

所 こども家庭相談センター〔市役所東庁舎・2階〕(☎②5709)

母子

時 月曜日～金曜日、9:00～17:00

所 こども課(☎②5561)

乳幼児

時 月曜日～金曜日、9:00～16:00

所 大世古保育所(☎③3676)

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 月曜日～金曜日、8:30～17:15

所 スマイルいせ〔小俣総合支所・3階〕(☎②7867)

【臨床心理士によるカウンセリング(要予約)】

時 月曜日～金曜日、9:00～17:00

対 小・中学生、保護者

青少年(非行問題など)

時 月曜日～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〕(☎②7894)

就職

時 月曜日・火曜日・木曜日～土曜日、9:00～18:00

所 いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)

対 40歳くらいまでの人または保護者、学校の進路担当教諭

問 いせ若者就業サポートステーション(☎③6603)

障がい者・障がい児

(福祉サービスの利用相談・日常生活の相談支援など)

時 月曜日～金曜日、9:30～17:30

所 障害者総合相談支援センター「フクシア」〔岩瀬2丁目4-9、☎②3633、FAX②06535〕〔訪問による相談も可能〕

高齢者在宅介護

時 月曜日～金曜日、8:30～17:15

所 地域包括支援センター(☎②5583)
東地域包括支援センター(☎④1165)
西地域包括支援センター(☎②0555)
南地域包括支援センター(☎②0080)

時 毎日24時間対応

所 各在宅介護支援センター〔神路園(☎②6012)、双寿園(☎③9231)、白百合園(☎②1511)、山咲苑(☎③8000)、正邦苑(☎③1800)、みなと(☎③0811)、楽寿苑(☎③0050)、二見ふれあいプラザ(☎④4423)、小俣(☎②1155)〕

心配ごと

※いずれも、電話相談も可能。

時 7月3日(水)、13:30～15:30

所 小俣保健センター

問 社会福祉協議会小俣支所(☎②0509)

時 7月10日(水)、13:30～15:30

所 福祉健康センター

問 社会福祉協議会伊勢支所(☎②2425)

時 7月17日(水)、13:30～15:30

所・問 社会福祉協議会御園支所〔ハートプラザみその北側事務所棟〕(☎②6617)

時 7月24日(水)、13:30～15:30

所・問 社会福祉協議会二見支所〔二見ふれあいプラザ内〕(☎④5551)

5/26

れいんぼうカフェで市長と交流

男女共同参画社会の実現に向けて、市と協働で取り組む市民ボランティア団体「男女共同参画れいんぼう伊勢」が、ハートプラザみそで「れいんぼうカフェ」を開催しました。

この行事は、市民の皆さんが子育て・就労・まちづくりなどについて、カフェスタイル(喫茶形式)で市長と気軽に話し合うことができるようにと企画されたもので、この日は飲み物とお菓子が用意され、26人の参加者たちは、和やかな雰囲気の中で、日頃思っていることを市長と話し合いました。



6/1

夏の風物詩「高柳の夜店」にぎわう

今年も、伊勢の夏の夜の風物詩「高柳の夜店」が開催され、多くの人でにぎわっています。

初日のこの日に行われた夜店開きでは、幼稚園児による踊りと地元・曾祢町奉献団による木遣りが披露され、来場者から大きな拍手が送られました。

今年の夜店は、7月6日(土)までの期間中、末尾に1・6・3・8の付く日と毎週土曜日に行われます。



人の動き (5月末)



総人口	131,884人(-98人)
世帯数	53,911世帯(-4世帯)
男性	62,495人(-54人)
女性	69,389人(-44人)



6/7
~9

色鮮やかな寄せ植えが 来場者を楽しませる

うま
美し国三重「寄せ植え」コンテストが開催され、外宮前バス停横広場では、コンテストに出品された作品250点が展示されるとともに、花と緑の即売会や寄せ植え教室が行われました。

期間中は好天に恵まれ、会場を訪れた人たちは、色とりどりの花々で華やかに彩られた寄せ植え作品を楽しんでいました。



6/8

伊勢市駅前に 鳥居型モニュメント完成

伊勢市駅前広場に鳥居をかたどったモニュメントが完成し、約500人の参加のもと竣工式が行われました。

このモニュメントは、全国各地から訪れる多くの観光客を迎えるシンボルを作ろうと、23の市内団体が組織した「伊勢市駅前広場鳥居建立委員会」が、企業・団体・個人からの寄付を集めて建立したものです。

式典では、発起人あいさつやテープカット、伊勢商工会議所すまいる連による踊り披露が行われた後、厚生小学校の鼓笛隊を先頭に、参加者らが鳥居のくぐり初めをしました。



伊勢市健康医療ダイヤル24



0000-0000-0000 (通話料無料)

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

問い合わせ 健康課 (☎27)2435)

※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています

広報いせ 第120号

発行日/平成25年7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

伊勢市岩淵1丁目7番29号

TEL 0596-21-5515

FAX 0596-22-9699

Eメール ise-koho@city.ise.mie.jp



伊勢市
携帯サイト

伊勢市役所

検索

パソコン <http://www.city.ise.mie.jp>

携帯 <http://www.city.ise.mie.jp/m/>

「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。

広報いせ発行事業費(平成25年度予算)

2,500万円(24回分)

この広報紙は、再生紙を使用しています。