



広報

いせ

2014年
3月1日号
No.136



2/4 おひなさまめぐりin二見が始まる

今年も二見浦の早春を彩る「おひなさまめぐり in 二見」が3月9日まで開催されており、夫婦岩表参道を中心とする地域一帯に約6,000体のひな人形が飾られています。

2月4日には二見公民館でオープニングセレモニーが行われ、伊勢・二見浦のマスコットキャラクター「ブージー」と「エルカ」の夫婦びなオブジェ（写真奥）の除幕式が行われたほか、二見浦保育園児による歌と踊りが披露されました。

2 特集 女性の健康について考えよう

- 7 伊勢市国際交流協会
- 8 住所異動・証明書交付の手続きはお早めに！
- 10 病児保育エンゼル
- 11 生活保護制度
- 12 サンライフ伊勢 教室の受講者を募集
- 13 全国一斉 春の火災予防運動
- 20 健康づくり通信
- 24 情報コーナー

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性の健康について考えよう

健康課(☎2435)



女性ホルモンは、女性らしい体形をつくることにも、生殖機能を発達させたり、骨粗しょう症や生活習慣病などから身を守ったりするなど、さまざまな働きがあります。

一方、各時期（ライフステージ）の女性ホルモンの変化が、心身にさまざまな影響を及ぼし、病気や心身の不調などを引き起こすことがあります。

その変化を知り、うまく付き合うことは、充実した一生を送るために欠かせないことです。

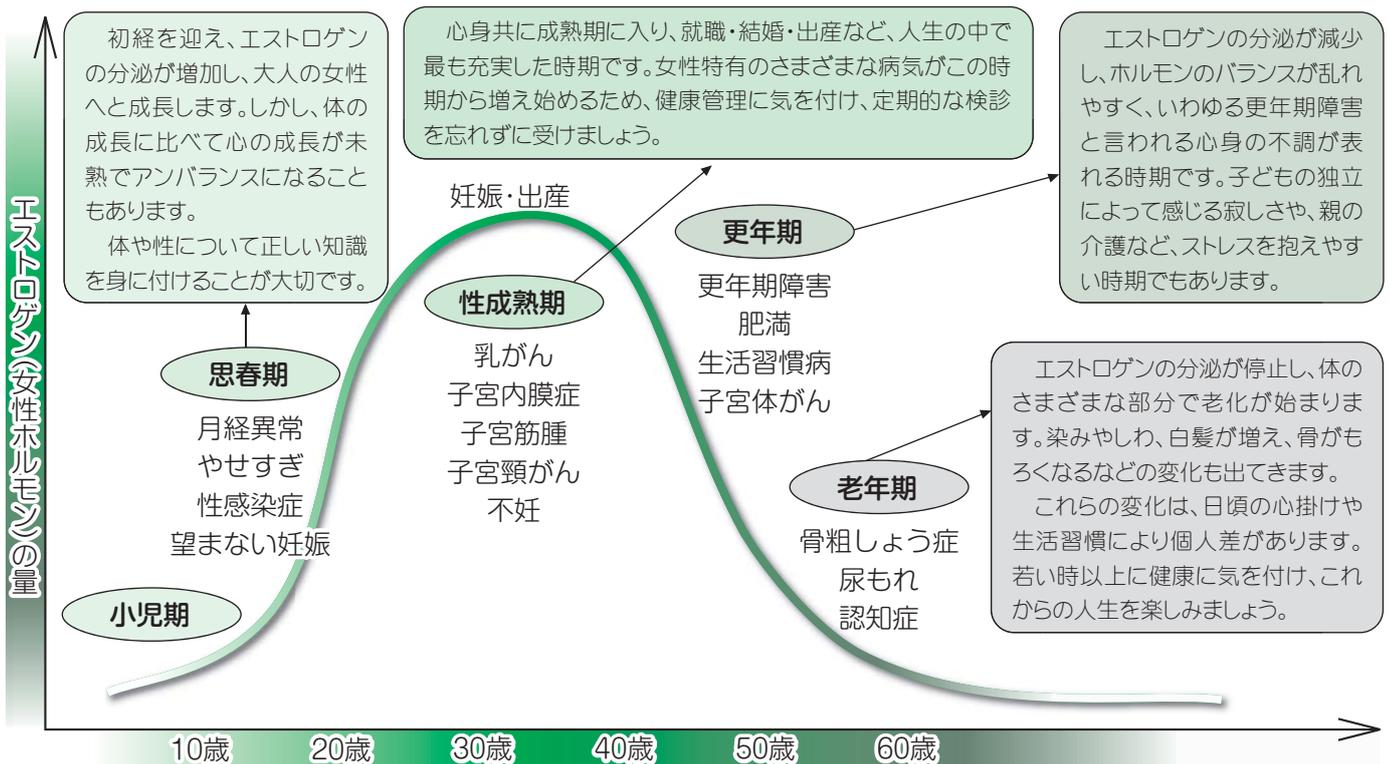
気になる症状があるときや、いつもと違うと感じた場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。また、年に一度の健康診

査や乳がん・子宮がんなどのがん検診を定期的を受け、健康管理に努めましょう。

女性の健康については、主に婦人科医が専門となり、一生を通じた女性特有の心身の問題に対応しています。また、婦人科だけでなく、内科などの病気を含めた治療に当たる専門外来も増えてきています。

思春期から成熟期を経て、更年期そして老年期まで、健やかに過ごすためにも、いつでも相談ができて、アドバイスが受けられる「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

各ライフステージで起こりやすい健康トラブルの例



女性の健康を支える生活習慣のポイント

あなたのBMI値は？

BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m

例)身長160cm・体重60kgの場合

BMI=60kg÷1.6m÷1.6m=23.4

	BMI値
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

適正体重を維持する

「肥満」の予防
「やせ」も要注意

肥満は、生活習慣病を引き起こし、放っておくと糖尿病・脳血管疾患・心疾患などの原因となります。また、ホルモンの分泌を狂わせ、月経不順や不妊の誘因になることもあります。

一方、無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因となるため危険です。

食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値を目安に適正体重を維持しましょう。

◆ バランスの良い食事を

1日3食、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。また、食べ過ぎを防ぎ、適正量を守りましょう。

女性に不足しがちな鉄分や、骨粗しょう症予防に必要なカルシウムを多く含む食品を取りましょう。

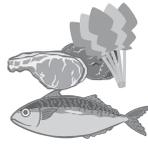
◆ 適度な運動を

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。運動を習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消などの効果が得られます。また、冷え性や、便秘の解消にも運動は欠かせません。

そこでお勧めなのが、誰でも、いつでも手軽に取り組めるウォーキングです。この機会にウォーキングを始めてみませんか。

鉄分の多い食品

肉(レバー・牛赤身)、魚介(マグロ・カツオ・アサリなど)、納豆、野菜(小松菜・ホウレン草・春菊など)、乾物(ひじき、切干大根)など



カルシウムの多い食品

乳製品(牛乳・チーズなど)、小魚、豆腐、緑黄色野菜(小松菜・チンゲンサイ・春菊など)



体を冷やさない

の低い朝は、朝食を食べることによって体温が上昇します。忙しくても、必ず朝食を食べるようにしましょう。

季節を問わず女性に多い「冷え性」は、体の免疫力の低下や月経不順などの原因となります。

衣服を調整したり、体を温める食材を食べたりするなどの工夫をしましょう。

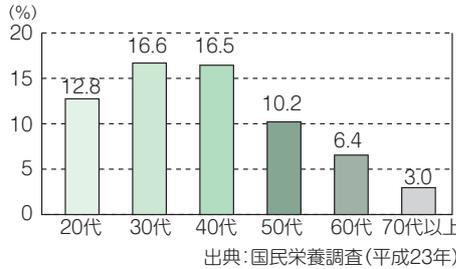
また、一日のうちでも体温

体を温める食材

- ネギ・ショウガなどの香味野菜
- ゴボウ・レンコン・ニンジンなどの根野菜
- サツマ芋・里芋などのイモ類



●女性の年代別喫煙者の割合



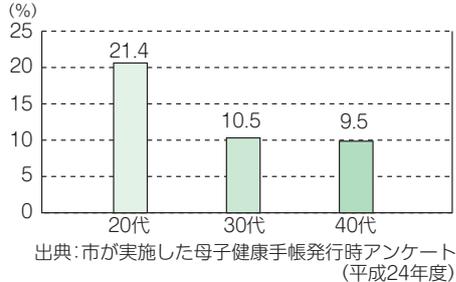
たばこを吸わない

喫煙は、健康や美容の大敵です。妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。

全国的な調査によると、20〜40代の若い世代の女性の喫煙率は女性全体の喫煙率に比べて高く、微増傾向にあります。

市が実施している妊婦を対象としたアンケートでも、喫煙率が20代で特に高く、若い女性の喫煙が問題となっています。家庭や職場などでの受動喫煙による健康被害も無視できない問題です。この機会に、禁煙しましょう。

●たばこを「吸っている」「吸っていた」と答えた妊婦の割合(年代別)



市長対談

医療現場・市の取り組みから見る

これからの 女性の健康づくり

伊勢総合病院
産婦人科 医師

はるみ
村松温美 × 鈴木健一

伊勢市長



市長 女性医師が増えることで、安心して行きやすくなったたりするので、そういう環境をつくっていくといいですね。今、女性で医

村松 全国的に、昔は女性の健康に対する意識は低かったですね。ここ10年ぐらいで婦人科の女性医師が増えて婦人科に行きやすくなったこともあり、女性の健康に対する意識はだいぶ高まってきました。

市長 女性の健康週間では、市でもいろいろな取り組みをしています。先生は医療現場で長く活躍されていますが、健康づくりへの市民の意識は時代によっても違いがあるのでしょうか？

健康づくりに対する意識

「一人一人が意識を持つことが大切」

少ないのが現状です。乳がんに対する意識はここ最近高まってきているので、それに対応できずに待っている人が多いというのが現状で

村松 受けている人はリピーターが多いですね。受けていない人に向けて、いかに受けてもらうようにするかが大切だと思えます。また、乳がん検診は、できる施設が少ないのが現状です。乳がんに対する意識はここ最近高まってきているので、それに対応できずに待っている人が多いというのが現状で

検診を広めるために

市長 市内のがん検診の検診率は比較的高い方ですね。

村松 私たちの時代は女性で医師を目指す学生が増えていますよね。



「女性の健康週間」関連行事を開催！

健康課 (☎27)2435)

健康課では、「女性の健康週間」にちなみ、女性の健康づくりに役立つ講演会などを開催します。

とき	ところ	内容
2月28日(金)～ 3月7日(金)	市役所・1階 市民ホール	女性の健康に関するパネル展示
3月6日(木) 13:30～15:00	中央保健 センター	講演「女性の健康」 寺田厚さん(寺田産婦人科院長) 定員 60人程度 申し込み 事前に健康課へ
3月11日(火) 9:00～16:30	中央保健 センター	「健康の日」における啓発事業 女性の健康と骨粗しょう症予防について ●骨粗しょう症や女性の健康に関するパネル展示 ●骨密度測定 ●乳がんモデルによるしこり触診体験 ●保健師・栄養士の健康アドバイス など

骨密度測定

とき 9:30・10:30・11:30・12:30・
13:30・14:30・15:30～

対象 64歳までの女性
定員 各15人(先着順)

申し込み 3月3日(月)から、
電話またはファクスで健康課
(FAX ☎0683)へ
※靴下やストッキングを脱いでいた
だきますので、着脱しやすいもの
を履いてお越しください。

すね。

市長 専門的な機器がもつと必要だということですね。がんの検診を受けるサイクルというのはどれくらいなのでしょう？

村松 基本的には、乳がんは1年、子宮がんに関しては、今は細胞の検査以外に、ヒトパピローマウイルスの検査（保険外）があり、その3つで異常がなければ3年に一度の検診で良いといわれていますので、上手に取り入れていくといえますね。

市長 がん検診を受ける習慣をいかに広めていくかが課題なんですね。企業や団体と連携していくのもいいかもしれませんね。

村松 今は、妊婦への助成が出るようになって、若い人もがん検診を受けやすくなったので、子宮がん検診は多くの人が受けるようになって良いことですね。

女性の健康週間に向けて

市長 市では、健康文化都市づくりを進めており、さまざまな取り組みをしています。特に、これからの高齢社会に向かって、どのように健康づくりをしていくかについて、市と地域医療とが連携して

いくようなことも考えています。市では、女性の健康週間にさまざまなことに取り組みます（下表参照）が、村松先生から、伊勢総合病院での取り組みや、「もっとこのようなことをしたら…」といったことがあれば教えてください。

村松 伊勢総合病院には、女性外来があります。女性がゆっくり何でも相談できる場所を設け、産婦人科では対処できないようなことは他の科を紹介したりしています。また、3月19日には「レディースデー」として、健診センターでの健診を全て女性のスタッフにして、女性が受けやすいように試行的にやってみます。そういったことをして、女性の受診率を上げていきたいですね。

市長 今回の女性の健康週間では、女性の健康や骨粗しょう症のこと

について啓発することとしています。

村松 健康週間にはいろんなことをしていただきますが、例えば、女性に不足しがちな栄養素のことを指導するときは、年齢に応じて必要な栄養素を伝えてもらえるといいと思います。妊娠した時にカルシウムを取っておかないと、将来の骨粗しょう症につながるわけです。骨粗しょう症に関しては、一見元氣そうな人でも意外と数値が低かったりと、外見では分からないので、一度は骨密度測定を受けておくといいです。閉経前後には必ず受けていただき、自分の状態を確認しておくことをお勧めします。

市長 骨は、普段から運動をしてると守られるという話を聞きますが。

「長い目で
すてきな女性を
育てていきたい」



健康づくりに関する 情報を発信!

健康課 ☎272435

健康課では、定期的を開催する健康相談や栄養相談、市のホームページや「広報いせ」などを通じ、幅広く健康づくりに関する情報を発信していますので、ぜひご活用ください。

◆市のホームページ

- 低カロリー・バランス食レシピ

「くらしのガイド」→「健康」→「低カロリー・バランス食レシピ」

- いせのまちを楽しくウォーキング

「くらしのガイド」→「健康」→「ウォーキング」

◆中央保健センターの健康づくり情報コーナーにチラシを設置

- ◆低カロリー・バランス食レシピを各総合支所、子育て支援センターなどに設置

- ◆「広報いせ」毎月15日号にレシピとウォーキングコースを掲載（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）

村松 そうですね。運動とお日さまが必要なんです。お日さまの下で散歩したりとか。

市長 健康に対しては、女性の方が意識が高いと思いますが、男性と一緒に取り組めることはないでしょうか。

村松 例えば、50〜60代の頃に子どもが自立すると夫婦のターニングポイントを迎えるので、そういうときに夫婦と一緒に健康診断を受けたり、ウォーキングをしたりと、夫婦で一緒に取り組めると長続きして良いですよ。男性も一緒に料理に参加して栄養のことを考えるとか。

市長 そうすると、夫婦の関係も良くなりますよね。

すてきな女性を育てるために

村松 私たちはウーマン&ティ-



ンズ・アイリス伊勢というボランティア活動もしています。助産師や養護の先生たちと勉強会をしたり、子どもたちに性の教育をして回ったり、女性のためにいろんな啓発をする出前講座などを行っています。

市長 若い時から継続して、そういったことを考えられるように取り組みをされているんですね。

村松 最近では、4代でも当然のように子どもを産めるという感覚になってきましたが、産婦人科では「そういうのは間違いだよ」と言っています。その裏では、流産していたり、子どもがでずに苦労したりとか、大変な思いをしている人がたくさんいて、適齢期とは違うということなんです。本来は生殖年齢で子どもを産むように人生を考えるようにと子どもたちに指導しています。女性がライフサイクルのことを考えられるよう、女性を指導していかなくてはなりません。

市長 自立した女性を地域で育てるためにも、思春期の教育は大切なんです。

村松 女性の健康週間を機会に、女性の健康を考えるためにいろんなことをするのも大事なことです

が、私たちは、女性が自分の体のことを理解しながら、自分の将来のことを考えて、自立していけるように、

いろんな話をしていきたいと思っています。伊勢市では、がん検診をしようといったような取り組みに加えて、小学校から男女共に性の教育をし、社会の中で女の子が心身共に自立し、何事にも自分の気持ちをしっかり持ち、伝えて行動できるようなすてきな女性を育てていくというのが私たち産婦人科の願いです。そういうことも今後の女性の健康週間に取り入れていただきたいですね。

市長 健康ということに関しては、体が通常どおり機能するということに加え、一人一人がどのように意識を持つかということの大切さについて、あらためて気付くことができました。市として、そのようなことを意識しながら健康づくりを進めていきたいと思っています。本日は貴重なお話をありがとうございました。



伊勢総合病院産婦人科における取り組み 伊勢総合病院 (☎235111)

伊勢総合病院産婦人科では、患者に対する診療に加えて、次のような特徴的な取り組みを行っています。女性ならではの悩み、思春期の悩みがある人は、気軽にご相談ください。

女性外来(完全予約制)

一般外来よりもゆったりとした時間の中で、検査・診療などを全て女性医師・女性スタッフが対応しています。女性特有の悩みがあり、普通の外来にはかかりにくいという人は、ぜひご利用ください。

と き 毎週水曜日、午後1時30分～
ところ 伊勢総合病院・2階女性外来診察室

思春期外来(完全予約制)

思春期の悩みについて、女性医師・女性スタッフが皆さんの悩みの解決をお手伝いします。

と き 毎週火曜日、午後2時～
ところ 伊勢総合病院・2階思春期外来

ティーンズ&ウーマンズクラブ・アイリス・伊勢

思春期の子どもたちや女性のために、出前講座を行っています。

ティーンズクラブ・アイリスでは、医師や助産師による思春期講座(命・性・体の教育)を行い、ウーマンズクラブ・アイリスでは、女性の体についての正しい知識を身に付けていただくため、女性の体や病気、予防などについて話をしています。
ホームページ <http://hospital.city.ise.mie.jp/1-iris/iris.html>

会員募集中!

伊勢市国際交流協会

皆さんも会員になって

外国の人たちと交流しませんか?

市民交流課内・伊勢市国際交流協会事務局

(☎) 55549



クリスマスパーティー



世界の料理パーティー

皆さんも、外国人と交流したり、世界のことを学んだりしてみませんか。

伊勢市国際交流協会では、国際理解講座で世界各国のことを学んだり、世界の料理を作ったり、国際交流イベントで外国人と交流したりしています。また、外国人に日本語を教えるボランティアも行っていきます。

国際交流に興味のある人や、ボランティア活動に興味のある人は、伊勢市国際交流協会の活動に参加してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

主な活動

○いせ日本語教室

(火曜日・10:00~11:30、木曜日・19:00~20:30)
在住外国人に対する日本語の勉強のサポートを行っています。

○国際理解講座 (年2回程度)

異文化を理解するための講座を開催しています。

○世界の料理パーティー (年2回程度)

外国の料理を作って、世界の食文化を学んでいます。

○イベント企画

イベントを通じて、国際交流の輪を広げています。

○広報誌発行 (年2回程度)

協会の活動内容を伝えるために広報誌を発行しています。

会費 年額2,000円

協会の総会に参加した 辻陸玖君(浜郷小6年)の感想

総会では、去年の活動の振り返りがありました。浴衣パーティーやクリスマス会、ホームステイの受け入れなど、楽しい行事がいろいろあって、「僕も参加したなあ」と思い出しました。

総会の後には交流会がありました。交流会では、馬頭琴の演奏を初めて聞くことができました。「スーホの白い馬」というモンゴルの物語を読んだ時、馬頭琴が出てきて、どんな音が出るのか気になっていたので、近くで聞いて良かったです。物語の内容を思い出したので、少し悲しい音にも聞こえました。

そして、この日は、僕がとても楽しみにしていた世界の料理もありました!!!

インドネシア、中国、イギリス、タイ、ネパールの料理を食べました。日本の料理と似ていても味が違ったりして面白かったです。タイのフレッシュパイナップルジュースは、すごくおいしくて、作り方を教えてもらったら、塩を入れると聞いてびっくりしました。

どの国の料理もすごくおいしかったです。最後に、今年のことについてのお話がありました。もしも伊勢で大地震や災害が起きたら、伊勢に住んでいたり、旅行に来ている外国の人の避難のために、国際交流協会と協力しようというお話でした。また、避難訓練もしようというお話がありました。

東北の地震の時、避難所では、食料のもらい方とか、外国の人は分からないことがたくさんあって困ったりしたそうです。言葉が分からなくて、とても怖かったと思います。そばに日本人がいるだけで安心できると思うし、言葉が分からなくても日本人のまねをして行動できると、困ることも減ると思うので、僕もサポートしたいと思いました。

国際交流協会は、子どもが参加しても楽しいことがたくさんあります!!!

子どもの仲間がいっぱいできると、もっと楽しくなるので、仲間大募集中です!!!

春は
引っ越しの
時季



住所異動・証明書交付の 手続きはお早めに!

住所異動について 戸籍住民課届出係 (☎②1 5553)
 証明書交付・印鑑登録・自動交付機について ... 戸籍住民課証明係 (☎②1 5547)

春は、転勤や就職・進学などで、引っ越しが多い季節です。引っ越しなどで住所が変わる場合は、必ず届け出をしてください。

また、3～4月は窓口が混雑するため、届け出や証明書（住民票・戸籍謄抄本・身分証明書など）交付申請などの手続きは、時間に余裕を持ってお越しください。

受付窓口

戸籍住民課、各総合支所生活福祉課、各支所

受付時間

月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
 （戸籍住民課のみ月曜日は午後7時まで）

本人確認

住所異動の届け出や証明書の交付申請の際には、受付窓口へ来た人の本人確認が必要です。

本人確認に必要な持ち物

公的な顔写真付き身分証明書（運転免許証・パスポートなど）

※これらの身分証明書がない人は、健康保険証・年金手帳・介護保険証・学生証などを2種類持参してください。



届出書などにはマンション・アパート名と部屋番号の記載を

1月14日から、マンション・アパート名、部屋番号までが住所になりました。そのため、各種申請書・届出書・委任状などには、マンション・アパート名と部屋番号まで記入してください。

記入がない場合は受け取れない場合があります。



住所異動の手続き

手続きができる人

⇒ 異動する本人または世帯主

※世帯が違う人は委任状が必要です。

※同一世帯の人は、異動する本人または世帯主の印鑑を持参すれば委任状は不要です。

	転出 (市内から市外に住所を移すとき)	転入 (市外から市内に住所を移したとき)	転居 (市内で住所を移したとき)
届け出期間	転出するおおむね2週間前から	住み始めてから14日以内	新しい住所地に住み始めてから14日以内
持ち物 (該当する物を持参)	<ul style="list-style-type: none"> ●印鑑 ●印鑑登録証またはいせ市民カード ●住民基本台帳カード ●国民健康保険証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証 ●寿バス券(回数券) 	<ul style="list-style-type: none"> ●転出証明書 ●印鑑 ●国民年金手帳 ●住民基本台帳カード 	<ul style="list-style-type: none"> ●印鑑 ●住民基本台帳カード ●国民健康保険証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証

※住民基本台帳カードを持っている人が住所異動する場合は特例がありますので、戸籍住民課届出係へお問い合わせください。

※外国人住民は持ち物が異なる場合がありますので、戸籍住民課届出係へお問い合わせください。

※住所異動の届け出が遅れたときは、5万円以下の過料が科せられる場合があります。

証明書の交付申請



証明書を取得できる人

⇒ 下表のとおり

※下表の人以外は委任状が必要です。

※委任状の用紙は受付窓口にあります。また、市のホームページに掲載しています。

証明書		証明書を取得できる人	申請場所
戸籍関係・身分証明書	戸籍	本人、配偶者、直系尊属（父母・祖父母など）、直系卑属（子・孫など）	本籍地のある市区町村
	除籍		
	戸籍の附票		
	身分証明書	本人	
	受理証明	戸籍の届書を届け出た人	
住民票関係	住民票	本人、同一世帯の人	住民登録のある市区町村
	住民票記載事項証明書		
	広域交付住民票	本人、同一世帯の人 ※それ以外の人は委任状があっても発行できません。	
印鑑関係	印鑑登録証明書	印鑑登録証（カード）を持参した人 ※それ以外の人は委任状があっても発行できません。	住民登録のある市区町村

※その他の証明書については、市のホームページをご覧ください。戸籍住民課証明係へお問い合わせください。

時間外・休みの日には自動交付機のご利用を!

市役所の時間外や休みの日、窓口が混雑しているときは、自動交付機を利用すると便利です。自動交付機を利用すれば、申請書の記入や本人確認の必要なく、次の証明書を取得することができます。

自動交付機を利用するためには、暗証番号を登録したカードが必要です。カードを持っていない人は、戸籍住民課・各総合支所生活福祉課・各支所で取得してください。

取得できる書類

- ・住民票の写し
（カード名義人・カード名義人と同一世帯の人の分）
※前履歴・住民票コード入りの住民票が必要な場合は、窓口へお越しください。
- ・印鑑登録証明書（カード名義人の分）

設置場所

- ・市役所本館・玄関
- ・二見総合支所・1階入り口横
- ・小俣総合支所・玄関
- ・御菌総合支所・玄関横

利用時間

午前7時～午後8時
（1月1日～3日は利用停止）

利用できるカード

いせ市民カード

旧いせ市民カード

おばたタウンカード



住民基本台帳カードは利用できません



自動交付機（平成24年度）、維持管理費 約511万5千円、利用件数 23,640件

子どもが急な病気で困ったわ…



そんなときは 病児保育エンゼルの ご利用を

こども課 (☎②1 5561)、神田小児科 (☎②2 4545)

病児保育エンゼル

所在地 河崎1丁目12-12(神田小児科横)
電話番号 神田小児科(☎②4545)、病児保育エンゼル(☎②6512)
利用日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時30分
(祝日、8月13～15日、12月29日～1月3日を除く)
※利用できるのは、原則連続7日間以内です。
※午前8時～8時30分、午後5時30分～6時は、延長保育(30分500円)ができます。
※木曜日・午前8時～8時30分の延長保育の利用は、前日に利用した人、または前日に事前診察を受けた人に限ります。

対象 小学6年生まで
利用できる病気 風邪、腹痛、水ぼうそう、はしか、風しん、おたふくかぜ、インフルエンザ(後期)、ぜんそく、肺炎、骨折、やけどなど

定員 1日につき4人
利用料金 ● 所得税課税世帯…1日につき1,500円
● 所得税非課税世帯…1日につき1,000円
● 生活保護世帯・市民税非課税世帯…無料
※利用日の翌月に利用料金の納付書を送付しますので、金融機関などで支払ってください。
※診察代・食事代・おやつ代・延長保育料などが別途必要です。これらは利用時に支払ってください。

病児保育エンゼルは、病気のために集団保育ができない子どもを、一時的に看護師・保育士が世話をする施設です。
病院に入院する必要はないけれど、集団保育や登校ができない状態では、保護者が仕事などにより家庭で看護できない場合に子どもを預かっています。
市では、神田小児科に委託をして実施しています。

利用方法

◆事前登録

こども課または神田小児科で登録してください。(利用当日でも登録可能)
持ち物 印鑑

◆子どもが病気になったら

神田小児科へ連絡の上、利用申請書を提出して診察を受けてから、子どもを預けてください。

持ち物 印鑑、健康保険証、母子健康手帳、各種受給資格証、服用している薬(座薬を含む)。他の医療機関で処方された場合は処方内容書も必要)、哺乳瓶、ミルク、着替え(楽な服装)、おむつ、タオル、食事前用エプロン、ビニール袋2～3枚

予算額(平成25年度) 135
6万9千円(うち国補助金などの収入931万1千円)

生活に困窮したら相談を 生活保護制度

生活支援課 (☎21 5556)



生活保護の目的

生活保護制度は、憲法で定める生存権に基づき、生活に困窮している人に対して必要な保護を行うことにより、最低限度の生活を経済的に保障した上で、積極的に自立を促すことを目的とする制度です。

生活保護を受ける要件など

生活保護は「最後のセーフティーネット(安全網)」と言われていています。

つまり、利用できる資産があればそれを売却して生活費に充てたり、働ける人はその能力を活用して働いたり、あらゆるものを活用しても最低限度の生活を維持できないことが、生活保護の受給要件となります。世帯の収入が、年齢や健康状態などによって国が定める基準(最低生活費)に満たない場合に、最低限度の生活を維持できないと判断されます。

また、民法で定める扶養義務者による扶養や、年金・手当などの公的給付を受けられるときは、これらを優先します。

給付される保護費

保護は世帯単位で実施します。

国が定める最低生活費から、世帯員全員の公的給付(年金・手当など)・仕送り・給料などの収入合計額を差し引いた分が、保護費として給付されます。

保護中の義務や指導

働ける人が就労せずに生活保護を受け続けることはできません。働ける人は就労に向けた指導や指示を受け、それでも働こうとしない場合は、保護を停止・廃止されることもあります。保護を受けている間は、自動車の所有・使用は基本的に制限されます。また、借金のために生活が困窮し

ている場合は、保護費を返済に充てると生活ができないことから、債務整理などを促されます。

健康で文化的な最低限度の生活を保障するため、経済的な支援と自立に向けた支援をすることが、生活保護制度の両輪となっています。ケースワーカーが健康状態や生活環境の確認をしたり、相談に乗ったりしながら、時には指導や指示を行うこととなっています。

不正行為についての通報があった場合や、訪問調査で疑義のあったときなどは、事実関係の調査を行い、場合によっては保護費の返還を求め、不正の再発防止に努めています。

生活に困ったらご相談を!

生活保護の要件を満たす限りは、誰でも生活保護を受けることができますので、生活が困窮状態にある人は、早急にご相談ください。

住宅支援給付制度もあります

生活保護を受ける状況に至らないまでも、失業して家賃を支払えない場合に、住宅支援給付として基準額を上限に家賃額を支給する制度があります。

この制度は、安定した居住地の確保と就労を支援するとともに、自立を目指すことを目的とします。期限付きの制度となっています。詳しくは生活支援課へ問い合わせてください。

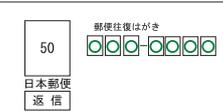


サンライフ伊勢 平成26年度前期(4～9月) 教室の受講者を募集

サンライフ伊勢 ☎1266

対象 18歳以上の人
申し込み 3月10日(月)(必着)までに、往復はがきに必要事項(下図参照)を記入し、サンライフ伊勢へ
※1つの教室につき1枚しか申し込めません。
※定員を超えた場合は公開抽選となります。ただし、受講経験のない人、平成24年度後期・平成25年度前期・後期の3期のうち受講経験が1期以内の人を優先します。
■公開抽選
とき 3月11日(火)、午前10時～
ところ サンライフ伊勢
※受講の可否は、返信用はがきで通知します。

往復はがきの書き方

(往信用表)	(返信用裏)	(返信用表)	(往信用裏)
 <p>伊勢市八日市場町13番13号 サンライフ伊勢教室 係</p>	<p>(何も記入しないでください)</p>	 <p>住所 氏名 様</p>	<p>①教室名 ②講師名 ③氏名(ふりがな) ④住所 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧「勤労者」または「無職」のどちらかを記入</p>

サンライフ伊勢 平成26年度前期教室

(敬称略)

教室名		講師	開催日	時間	開講日	回数	定員	受講料	
趣味づくり	陶芸	奥田 丈士	第1・3月曜日	18:30~20:30	4/7	12回	30人	3,800円	
	編物 NEW	西村 定子	第2・4月曜日	10:00~12:00	4/14	12回	30人	4,300円	
	パッチワーク	上田 理恵子	第2・4水曜日	10:00~12:00	4/9	12回	35人	4,300円	
	ペン習字	高尾 紫岳	第1・3木曜日	10:00~12:00	4/3	12回	40人	4,300円	
	絵手紙	小西伊津子	第2・4木曜日	10:00~12:00	4/10	12回	30人	4,300円	
	カラオケ	1	中山 茂	毎週水曜日	13:30~15:30	4/2	21回	54人	7,200円
		2	森山 孝志	毎週水曜日	18:30~20:30	4/2	21回	54人	7,200円
		3	更家 みほ	毎週木曜日	18:30~20:30	4/3	21回	54人	7,200円
	型紙	鮎澤 行彦	第2・4金曜日	13:30~15:30	4/11	12回	35人	4,300円	
	実用書道	高尾 紫岳	第1・3土曜日	10:00~12:00	4/5	12回	40人	4,300円	
茶道(裏千家)	山本 宗藤	第1・3月曜日	10:00~12:00	4/7	12回	25人	4,300円		
健康づくり	卓球	1	中島 良浩	毎週水曜日	13:30~15:30	4/2	21回	35人	7,200円
		2	田畑 浩	毎週金曜日	12:45~14:45	4/4	21回	35人	7,200円
	気功	原 宣之	毎週木曜日	13:30~15:00	4/3	21回	40人	7,100円	
	3B体操	寺田 育子	毎週金曜日	15:00~16:00	4/4	21回	40人	6,600円	
	ヨガ	1	山下 ミキ	毎週土曜日	13:30~14:30	4/5	21回	25人	7,100円
		2 NEW	谷口 文	毎週月曜日	19:30~20:30	4/21	21回	25人	7,100円
	太極拳(楊名時)	1	浜千代 悦子	毎週木曜日	9:45~10:45	4/3	21回	50人	6,600円
		2	高橋 洋子	毎週土曜日	9:45~10:45	4/5	21回	50人	6,600円
	レクダンス	平沼 美智子	毎週土曜日	13:30~14:30	4/5	21回	50人	6,600円	
	姿勢改善FSS ストレッチ	1	辻出 美香	第2・4土曜日	11:00~12:00	4/12	12回	50人	3,800円
2		金川 久恵	第1・3水曜日	19:30~20:30	4/2	12回	50人	3,800円	

※講師・日程などは、変更する場合があります。また、受講希望者が少ない教室は開催しない場合があります。
※受講料のほか、別途教材費などが必要となる教室があります。

住宅防火 命を守る7つのポイント 3つの習慣

- 寝たばこは絶対にやめる
- ストーブは燃えやすい物から離れた位置で使う
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する
- 寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する
- 火災が小さいうちに消火できるよう、住宅用消火器などを設置する
- 高齢者や体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

3月1日(土)～7日(金)の1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

冬から春へと季節が変わるこの時期は、空気が乾燥する上、季節風が強く、ちよつとした不注意から火災が発生しやすくなります。

家庭や職場では、火の取り扱いに十分注意し、一人一人が火災予防を心掛け、尊い命と貴重な財産を守りましょう。

住宅用火災警報器を設置しましょう！

火災を早期に発見するには、住宅用火災警報器の設置が有効です。

設置場所は、寝室および2階以上の階に寝室がある場合は、階段の上部にも必要です。

火災から身を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。



消防本部予防課 (☎25) 1268

3月1日(土)～7日(金)
全国三斉春の火災予防運動
消すまでは心の警報 ONのまま

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 (☎21) 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。

3/1～31 子どもたちに夢を！倉田山公園野球場リニールオープン
(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3月定例会本会議および予算特別委員会(設置された場合)を、会議があった日の翌日の午後2時と7時から放送します。

※議事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(☎21)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・水・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。

企画番組など (内容が更新される週を掲載しています)

3/3～9 伊勢音楽堂、歴史街道、横井三千のお店にGo!、Z-NAVIGATION、アウトドアすくーる **3/10～16** 日本の暮らしのぞき箱、この店行っとこっ!、もっと!水の惑星紀行、近場ぐるっとFOODハンター **3/17～23** 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、歴史街道 **3/24～30** ぐるぐるグルメ、美し国の時間

ひよこくらぶスペシャル2014～1年生になったら～

(60分番組)

放送日 (伊勢市分のみ掲載)

3/3～5 有緒幼稚園・まるこ幼稚園・船江保育園・大世古保育所 **3/6～8** 中島幼稚園・中須保育園・城田幼稚園・佐八保育園・たけのこ保育園・みどり保育園・神社幼稚園・保育所きらら館 **3/10～12** 明野幼稚園・小俣幼稚園・御園第一保育園・御園第二保育園 **3/13～15** 暁の星こども園・五峰保育園・高城保育園・二見浦保育園 **3/17～19** 東大淀保育園・村松保育園・有滝保育園・豊浜西保育所・大湊保育園・一色保育園 **3/20～22** 欠席した園児 **3/24～30** 全ての園を再放送

放送時間 午前9時30分・午後1時30分・5時30分・9時30分～

けーぶるにっぽん (30分番組)

姫路ケーブルテレビ(株)が制作した「The日本の革。姫路黒棧、参上」を放送します。

古くは戦国時代の武将のよろい・かぶとの極上物として武具に使用されたという黒棧革。歴史ある皮革産業の町で動き始めたプロジェクトを追った。

放送日時 3月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)、午後4時30分～10時30分～

社協だより

第56号

社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会

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/

平成25年度 赤い羽根共同募金

運動期間10月1日～12月31日

募金総額 **19,982,802円**
ありがとうございました (平成25年12月31日現在)

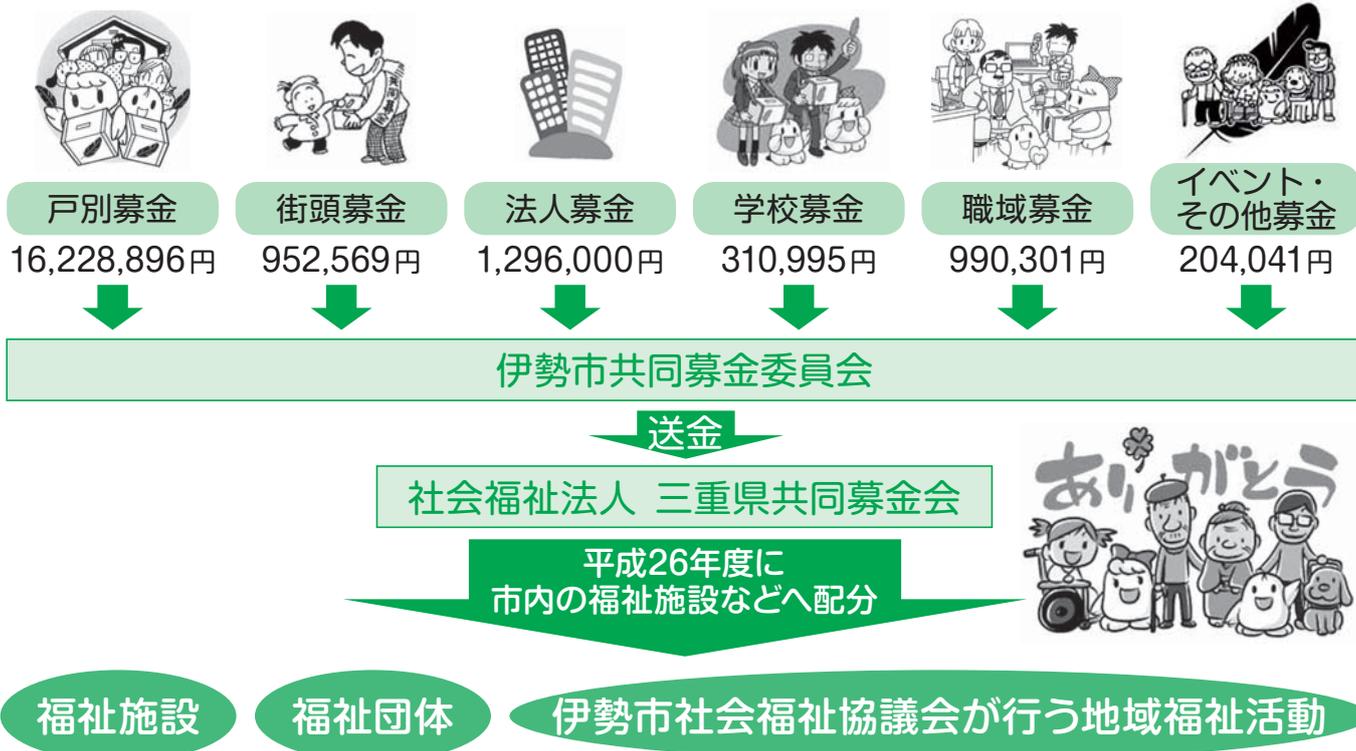
「じぶんの町を良くするしくみ」をテーマに、10月1日～12月31日に「赤い羽根共同募金運動」を実施しました。

市民の皆さんのご協力により集められた募金は、三重県共同募金会へ送金させていただきました。募金運動に当たっては、自治会長・民生委員児童委員・婦人会・学校などの皆さんに大変ご協力をいただきました。

伊勢市で集められた募金のうち約80%は、来年

度、三重県共同募金会から伊勢市社会福祉協議会に配分され、市内の福祉施設、福祉団体、社会福祉協議会が行う地域福祉活動(高齢者・障がい者・子どもや子育て中の人を支援するための福祉活動)などに役立てられます。また、残りの約20%は、広域的に三重県内の福祉のためや、災害等準備金として活用されます。

今後とも、皆さんの温かいご支援・ご協力をお願いします。



**福祉健康センター
はつらつ教室**

教室名・とき・定員 左表のとおり

ところ 福祉健康センター

対象 市内在住で、昭和29年4月1日までに生まれた

申し込みは、はがき1枚につき1教室のみとし、1

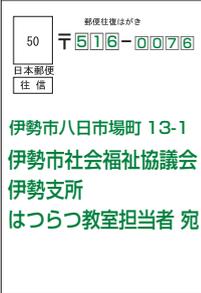
はつらつ教室

教室名	とき	回数	定員	備考
NEW はじめての囲碁	4～9月の第2・4火曜日	10:00～12:00	12回	24人
NEW はじめての合唱	4月～平成27年3月の第2金曜日	10:00～12:00	12回	30人
NEW やさしい写真	4～8月・10月の第4水曜日	10:00～12:00	6回	15人 カメラ持参
筆ペン	4月～平成27年3月の第1・3水曜日	10:00～12:00	24回	24人 教材費が必要
健康体操	4月～平成27年3月の第1・3水曜日	10:00～12:00	24回	50人
ヨガ	4月～平成27年3月の第1木曜日	10:00～11:00	12回	30人
編物	4月～平成27年3月の第1・3金曜日	9:30～12:00	24回	24人 教材費が必要
ペン習字	4月～平成27年3月の第1・3金曜日	13:00～15:00	24回	24人 教材費が必要
やさしい手話	4月～平成27年3月の第2火曜日	10:00～12:00	12回	18人 教材費が必要
手芸	4月～平成27年3月の第2・4木曜日	9:30～12:00	24回	24人 教材費が必要
絵手紙	4月～平成27年3月の第3水曜日	10:00～12:00	12回	24人 教材費が必要
健康太極拳	4月～平成27年3月の第4木曜日	9:30～11:00	12回	30人

※開催日が祝日・休館日・年末年始などに当たるときは、他の日に変更します。

人 申し込み 3月7日(金) (必着)までに、往復はがきに必要事項を記入し、社会福祉協議会伊勢支所はつらつ教室担当者へ

往復はがきの書き方

(往信用表)	(返信用裏)	(返信用表)	(往信用裏)
	<p>何も記入しないでください</p>		<ol style="list-style-type: none"> ①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤電話番号

人2教室までとします。 ※平成25年度に参加した教室には参加できません。 ※申し込み多数の場合は抽選とします。 ※定員の半数に満たない場合は開催しません。 問い合わせ 社会福祉協議会伊勢支所

地域福祉活動計画講演会

地域の課題は、少子高齢化、地縁・血縁関係の希薄化など、年々深刻化しています。

さまざまな課題がある中で、地域を舞台に「より豊かに」暮らしていくためには何が必要かをテーマに、講演会を開催します。

とき 3月14日(金)、午後7時～8時30分
ところ ハートプラザみそ
の・多目的ホール
講師 松端克文さん(桃山学院大学教授)
申し込み 3月7日(金)までに、社会福祉協議会本所へ

いせトピアまなびのパスポート
スタンプ対象事業

**福祉総合研修センター事業
福祉施設におけるボランティアコーナーディネーション**

福祉施設が地域との交流を求められている昨今、その一つの手法として、ボランティアの受け入れが挙げ

られます。

ボランティアの受け入れ方法や、受け入れることによってもたらされる効果、課題について学びませんか。
とき 3月13日(木)、午後7時～8時30分
ところ ハートプラザみそ
の・2階保健会議室

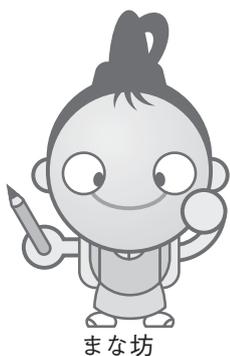
対象 福祉施設・学校・病院・公共施設などの職員
講師 守本友美さん(皇學館大学現代日本社会学部教授)
定員 30人(先着順)
参加費 無料
申し込み 社会福祉協議会本所へ

**寄付をいただいた皆さま
(順不同、敬称略)
ありがとうございました**
平成25年12月16日
平成26年1月15日

京セラ(株)三重伊勢工場社員 一同: 32万416円、京セラ(株)三重伊勢工場: 3万円、京セラ労働組合三重支部: 2万円、匿名: 1万円、匿名: テコレーションケーキ3台

トピアだより

生涯学習センターいせトピア (☎21 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

平成26年度第1期 いせトピアセンター講座

往復はがきの書き方

往信用 表	返信用 裏
郵便往復はがき 〒516-8520 50 日本郵便 往 信 いせトピア センター講座係	何も記入しないで ください。

返信用 表	往信用 裏
郵便往復はがき 〒○○○-○○○ 50 日本郵便 返 信 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 新学年を記入) ⑥性別 ⑦電話番号(連絡がつかや 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

17〜19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(19ページ)をご覧ください。申し込み 3月7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が、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。 ※平成23〜25年度に同一講座を受講したことがある人(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可 ※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、3月14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、公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。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。
3月21日(祝)から講座開講日の1週間前まで、直接窓口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)
※3月21日(祝)・午前8時30分〜9時30分は、電話での受け付けのみとします。
※2次募集については、受付後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認ください。
- 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。
・暴風警報が発表された場合は休講となります。



6ヶ月講座 受講料:1,000円(別途材料費・テキスト代が必要な講座あり)						
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			
1	NEW 「神都名勝誌」を 読もう5	神都(現伊勢市)の古文書や絵図などを読み解き、郷土の歴史を勉強します。今回は神社港から古市町までの予定です。 第3水曜日	13:30～15:30	4月16日	研修室	100人
		石井 昭郎	筆記用具			
2	NEW 元伊勢をめぐる	歴史の中に残る記録を読みながら、各地に残る元伊勢の地を探り、当時の様子や現在の状況などを学びます。 第4火曜日	13:30～15:30	4月22日	研修室	80人
		藤原 寛	筆記用具			
3	NEW 参宮道中記を読む16	1797(寛政9)年に ^{しよかんげつ} 部関月が著した「伊勢参宮名所図会」を読みます。 第2火曜日	13:30～15:30	4月8日	研修室	117人
		岡田 登	筆記用具			
4	NEW 江戸時代の方言辞書 を読む2	「物類称呼」を読みます。 第4火曜日	10:30～12:00	4月22日	研修室	30人
		齋藤 平	筆記用具			
5	NEW 役に立つ英会話	旅行などで役立つ英会話を、A B Cの発音から学習します。海外旅行での知識や体験を交えながら進めていきます。 第2・4木曜日 ※4月は第4木曜日、8月は第1・4木曜日	19:30～21:00	4月24日	学習室2	20人
		浜辺 繁幸	筆記用具			
6	NEW 土曜大工	二人掛けベンチ(高さ70cm・幅120cm・奥行き56cm程度)を作ります。※6カ月で1つの作品を作ります。 4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日・26日、8月23日、9月6日・20日・27日(いずれも土曜日)	19:30～21:30	4月5日	工芸室	20人
		三重県建設労働組合 伊勢支部組合員	材料費4,000円、筆記用具、鉛筆、消しゴム、タオル(汗拭き、手拭き)、定規(50cm以上)、巻尺(2m程度) ※完成後に作品を持ち帰る方法を考えておいてください。			
7	初めての陶芸	陶芸の基礎から学び、日常の生活を豊かにする食器・小物作りを指導します。 第2・3金曜日 ※8月は第4・5金曜日	19:30～21:30	4月11日	工芸室	20人
		服部 日出夫	材料費3,000円、筆記用具、タオル、エプロン			
8	行書「蘭亭叙」入門	行書は日常的に最もよく使われている書体。天下第一の行書と言われる書聖・王羲之の「蘭亭叙」をテキストとし、その技法を分かりやすく説明し、行書の入門を指導します。 第2・4木曜日 ※8月は第1・4木曜日	19:30～21:30	4月10日	工芸室	20人
		高 潤生	硯、筆、半紙、墨(墨汁可)、テキスト代1,680円			
9	NEW 似顔絵入門	自己流に人の顔を描けたら楽しいことがいっぱい、味とセンスで長所を伸ばしましょう。名刺・カット(挿絵)・身近な人へのプレゼントなど。 第2・4水曜日 ※8月は第1・4水曜日	19:30～21:30	4月9日	絵画室	20人
		橋爪 良	水彩絵の具や色鉛筆などの画材、スケッチブック(A4サイズ以上)			

4ヶ月講座 受講料:1,000円(別途材料費・テキスト代が必要な講座あり)						
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			
10	初めての書道	漢字を中心に基礎から書作品の制作まで楽しく学びます(仮名・硬筆も可)。書くことが好きな人大歓迎。集中力を高め、リラックス効果も期待できます。 第2・4土曜日 ※4月は第1・4土曜日	13:30～15:30	4月5日	学習室3	20人
		尾崎 翠香	テキスト代1,000円(1カ月につき)、大筆・小筆、硯、墨液、下敷き、文鎮、半紙、鉛筆、ボールペン、新聞紙			
11	FSSストレッチで 姿勢改善	ゆっくり行うFSSストレッチで姿勢のゆがみを改善。体幹強化・肩こり・腰痛・O脚などを予防・改善し、美しい姿勢に! 第2・4木曜日	9:30～11:00	4月10日	学習室1	20人
		辻出 美香	運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物			
12	NEW タイルアートにチャ レンジ	身近なインテリアを自分だけのデザインとアイデアで作る楽しい工作です。タイルにもいろいろ種類があるので、デザイン画にも挑戦できます。奥深いアートですので、ぜひ楽しんでみてください。 第2・4月曜日	13:30～15:30	4月14日	工芸室	20人
		武内 清美	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、新聞紙3～4枚、はさみ、180～200mlの空のペットボトル、ごみ袋、材料費(初回1,500～2,000円、2回目以降1回につき500～1,000円)			
13	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2・4水曜日	19:30～21:30	4月14日	学習室2	20人
		村林 恵子	ボールペン、筆ペン、ノート、便箋など(家にあるもので可)			
14	NEW カントリドール	約50cmの人形を作ります。カントリドールは、アメリカの開拓時代に作られていた抱き人形です。自分だけのかわいい人形を作ませんか。 ※8回の講座で1体の人形を作る予定です。 第2・4金曜日	13:30～15:00	4月11日	学習室3	15人
		赤堀 つや子	材料費2,700円、裁縫セット、鉛筆(2B～4B)、定規			
15	NEW 初めての七宝焼き	簡単にできる七宝焼きを始めてみませんか。フローチャやペンダントなどを作る工程を楽しみましょう。 第2・4木曜日	13:30～15:30	4月10日	工芸室	20人
		大辻 貢	あれば空びん(海苔やコーヒー25～30g入りの空きびんなど)、ポケットティッシュ、筆記用具、材料費(初回1,000円、2回目以降1回につき500円程度)			
16	NEW 春から夏のカラフル 健康ランチ	春から夏の旬の食材をふんだんに取り入れ、ビタミン・ミネラル豊富なカラフルで健康的なランチを一緒に楽しみましょう。 第2・4日曜日 ※4月は第3・4日曜日、6月は第2・4・5日曜日、7月は第2日曜日	9:00～12:00	4月20日	調理室	30人
		地域活動栄養士協議会会員	材料費4,000円(8回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、タオル			
17	楽しもう! ベジフルーツ講座	季節の野菜や果物の力で体の中からきれいになる方法を学び、フレッシュ(新鮮)なベジフルーツジュースを作り、試飲します。 第2・4水曜日	13:30～15:00	4月9日	調理室	20人
		伊藤 増美	材料費2,400円(8回分)、筆記用具、布巾2枚、タオル			
18	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、健康のために体を動かしたい人、ストレス解消やムーンウォークを試みたい人、誰でも楽しめるレッスンです。 第2・4火曜日	19:30～21:00	4月8日	学習室1	20人
		大和	運動のできる服装、タオル、飲み物、上履き			
19	写真入門	デジタルカメラの普及と進歩で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と写真の親睦を深めましょう。 第1・3金曜日	13:30～15:30	4月4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(別途テキスト代・教材費などが必要な講座あり)

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				
20	NEW 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Windows8です)	毎週火曜日 (全8回)	13:30 ~ 15:30	5月13日	パソコン室	20人
		坂本 勝	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
21	NEW パソコンの基礎を学ぶ (60歳以上) ①	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Windows8です)	毎週水曜日 (全10回)	13:30 ~ 15:30	5月7日	パソコン室	20人
		浜辺 繁幸	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
22	NEW パソコンの基礎を学ぶ (60歳以上) ②	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Windows8です)	毎週木曜日 (全10回)	9:30 ~ 11:30	5月8日	パソコン室	20人
		本田 貴久	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
23	NEW ワードの基礎を学ぶ (夜)	ワード (2013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)	19:30 ~ 21:30	5月7日	パソコン室	20人
		福田 英久	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
24	NEW ワードの基礎を学ぶ (60歳以上)	ワード (2013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)	13:30 ~ 15:30	5月8日	パソコン室	20人
		八木 進	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
25	NEW エクセルの基礎を学ぶ (夜)	エクセル (2013バージョン) の基本操作 (入力、計算、表作成、グラフ作成) を学びます。 ※「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)	19:30 ~ 21:30	5月9日	パソコン室	20人
		小川 清宏	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
26	NEW エクセルの基礎を学ぶ (60歳以上)	エクセル (2013バージョン) の基本操作 (入力、計算、表作成、グラフ作成) を学びます。 ※「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)	13:30 ~ 15:30	5月9日	パソコン室	20人
		田中 澄江	テキスト代 500円、USBメモリー代 500円程度、筆記用具				
27	NEW 動画を作ろう	Windows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)を作ります。簡単な動画の作り方を学びます。	毎週火曜日 (全5回)	19:30 ~ 21:30	5月13日	パソコン室	20人
		小川 清宏	テキスト代 500円、教材費 700円、筆記用具				
28	NEW 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、自動補正を学びます。 ※「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。	6月24日(火)・7月1日(火)・8日(火) (全3回)	19:30 ~ 21:30	6月24日	パソコン室	20人
		小川 清宏	テキスト代 300円、筆記用具、デジタルカメラと付属のUSBケーブル				

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.20～22は、いずれか1つしか申し込みません。
 ※「パソコンの基礎を学ぶ」No.20～22に申し込む場合、ワード・エクセルの講座No.23～26は申し込みません。
 ※「ワードの基礎を学ぶ」No.23・24は、どちらか1つしか申し込みません。
 ※「エクセルの基礎を学ぶ」No.25・26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(別途材料費・教材費が必要な講座あり)

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				
29	決まりを知って おいしいパン作り	分割から始めて形成・発酵・焼成をしながら、別のパンでカフェタイムをします。その後、手ごねや希望があれば機械ごねを体験し、生地は持ち帰っていただきます。	第2・4月曜日 (全5回) ※7月は第2月曜日	9:00 ~ 12:00	5月12日	調理室	20人
		浅野 和代	材料費 5,000円 (5回分)、持ち帰り用袋、筆記用具、エプロン、タオル、布巾2枚				
30	癒しのヨガ ※女性対象	深い呼吸とやさしいポーズで心と体のバランスを整えます。少しずつ体をほぐしながらポーズに近づけていきますので、初めての人も安心です。	第1・3水曜日 (全6回)	13:30 ~ 15:00	5月7日	学習室1	20人
		やまじ ゆみこ	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル				
31	オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの淹れ方を学び、「世界の珈琲めぐり」を楽しみましょう。	5月27日(火)・6月3日(火)・10日(火) (全3回)	13:30 ~ 15:30	5月27日	調理室	20人
		中村 雅則	材料費 1,500円 (3回分)、筆記用具、タオル、布巾2枚				
32	NEW 考えてみませんか 暮らしとお金4	暮らしと切り離せない「お金」。お金に関する制度や仕組みを学びます。初心者向けの講座です。講座内容は、①キャッシュレス時代の家計管理、②消費増税に備える、③争族にならないための相続のはなし、④スマホ・ネットの落とし穴の予定です。	毎週水曜日 (全4回)	13:30 ~ 15:30	5月21日	学習室3	20人
		三重県金融広報委員会講師	筆記用具				
33	コケ玉作り	ミニ観葉植物などで作る簡単コケ玉作りの講座です。	5月16日(金)	13:30 ~ 15:00	-	工芸室	20人
		小山 まり子	材料費 500円、エプロン、ゴム手袋 (薄手)				
34	ポリマークレイで アクセサリ作り	130℃のオープンで30分加熱すると硬くなる粘土を使って、ビーズを作り、アクセサリーに仕上げます。	6月3日(火)・17日(火) (全2回)	9:30 ~ 11:30	6月3日	工芸室	20人
		堤 美香	タオル、材料費 500円 (1回につき)				
35	NEW バルーンアートに 挑戦	細長いバルーン (風船) を使って、最初は怖いけど慣れればとても簡単で楽しいアートです。	6月14日(土)	13:30 ~ 15:30	-	学習室2	20人
		福永 まき	材料費 1,000円				
36	パーソナルカラー	似合う色を知ると、表情も生き生きと若返りの効果も。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。	6月9日(月)	9:30 ~ 11:30	-	学習室3	15人
		天野 沙知	筆記用具、手鏡、教材費 500円				
37	NEW コーディネートでもう悩 まない! 服のカラーコーディネ ート講座	パーソナルカラーの取り入れ方、配色の基本ルール、コーディネートの仕方をお伝えします。(この講座ではパーソナルカラー診断は行いません) ※以前にパーソナルカラーを受講したことのある人で、自分のシーズンを把握している人に限ります。	6月9日(月)	13:30 ~ 15:30	-	学習室3	15人
		天野 沙知	材料費 500円、筆記用具				

※「パーソナルカラー」No.36に申し込む場合は、No.37には申し込みません。

子ども向け講座 受講料: 5回以上の講座は1,000円(別途材料費・教材費が必要な講座あり)						
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			
38	NEW 学ぼう! 子ども図画工作 15 ※市内在住の小・中学生対象	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て楽しく学習に役立てます。				
		第2・4日曜日(全8回) ※4月は第4日曜日、6月は第2・4・5日曜日	9:30~11:30	4月27日	絵画室	20人
		前島 賢	八つ切り画用紙、筆記用具、絵の具セット、クレヨン、タオル、ティッシュペーパー			
39	NEW 作ろう! 子ども手芸 15 ※市内在住の小・中学生対象	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3・4点ほど作品を作ります。物を作る喜び、楽しいですよ。				
		第2・4日曜日(全8回) ※6月は第2・4・5日曜日、7月は第2日曜日	9:30~11:30	4月13日	学習室2	20人
		黒部 宏子	材料費600円、鉛筆、色鉛筆、縫い針2本、糸切りばさみ			
40	学ぼう! 子ども書道 15 ※市内在住の小・中学生対象	学年に応じて毛筆・硬筆を練習していきます。※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) ※5月は第3日曜日、6月は第1・3・5日曜日	9:30~11:30	4月6日	学習室3	15人
		書道みどりの会会員	教材費2,400円(紙代・テキスト代)、大筆、小筆、文鎮、墨液、硯、下敷き、雑巾、古新聞、500mlのペットボトル、座布団、2B鉛筆、消しゴム、下敷き(硬筆用)			
41	NEW 親子でサイエンス ※市内在住の小・中学生と その保護者対象	ホバークラフトを作って走らせよう。電池とモーターを使った工作です。出来上がったら走らせてみます。				
		5月24日(土)	9:30~11:30	-	工芸室	15組
		泉 勝人	材料費700円			



めだつ服装…外出するときは、明るい色の目立つ服装で外出しましょう。特に夕暮れ時や夜間には、必ず反射材を身に着けましょう。

もしかして…通り慣れた道でも、見通しの悪い交差点

むりをしない…信号が変わりそうなときは、無理をせずに次に信号が青になるのを待ちましょう。また、体の調子が悪いときは、外出を控えましょう。

みる…道路を横断する前には、いったん止まり、しっかりと安全確認をしましょう。また、横断中でも車の動きに注意しましょう。

まっ…道路を横断するとき、近づいてくる車があれば、遠くに見えても通り過ぎるまで待ちましょう。



交通安全のための5つのポイント「まみむめも」

伊勢警察署だより

伊勢警察署 (☎0110)

インターネットは、危険ともつながっています。18歳未満の青少年が利用する携帯電話・スマートフォンには、年齢に応じたフィルタリングサービスを利用しましょう。

青少年を取り巻く有害環境の浄化

卒業・進級時における少年の非行・犯罪被害防止

点や駐車車両で道路が見にくいときには、車が来ているかもしれないので、常に危険を予測して行動しましょう。

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

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 緊急便 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)

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(午前8時30分)

健康課(八日市場町・福祉健康センター内)
 ☎2435、FAX①0683 (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。

申請は3月31日まで
 風しん予防接種費用の助成

妊娠を予定または希望している人を対象に行っている風しん予防接種費用の一部助成について、接種と申請の期限は平成26年3月31日(月)となっています。接種忘れや申請忘れのないうちにお願ひします。
 ※詳しくは、「広報いせ」8月1日(水)をご覧ください。

離乳食教室

とき 3月28日(金)、午前10時30分～正午
 ところ 中央保健センター
 対象 市内在住の乳児(生後7～11カ月)の保護者
 内容 離乳食(後期)完了期)の話と試食
 定員 30人(先着順)
 申し込み 3月3日(月)から
 電話またはFAXで健康課へ
 予算額 約35万6千円(16回分)

ヘルスマイト料理講習会

とき・ところ・定員 左表のとおり

対象 市内在住の人
 テーマ おもてなし料理
 参加費 500円(当日持参)
 持ち物 エプロン、マスク、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

ヘルスマイト料理講習会

とき	ところ	定員(先着順)
3月11日(火)	小保保健センター	各30人
3月13日(木)	福祉健康センター	
3月14日(金)	ハートプラザみその	
3月15日(土)	福祉健康センター	
3月19日(水)	二見公民館	

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

※ヘルスマイトとは食生活改善推進員のこと、食を通じた健康づくりや食育の担い手として、地域で活動するボランティアです。

口腔訓練教室

□の健康を保ち、肺炎やえん下障害を予防しましょう。

とき 3月20日(木)、午後1時30分～3時

ところ 中央保健センター
 対象 おおむね65歳以上の人で、□が渇く、お茶や汁物でむせる、飲み込みにくいなどの症状が気になる人
 内容 歯科医師による歯と□の健康の話(岡村芳輝さん(伊勢地区歯科医師会会員)、歯科衛生士による)
 □腔体操など
 定員 30人程度(先着順)
 申し込み 電話またはFAXで健康課へ

予算額 約34万3千円(26回分)
 (国・県などから補助金あり)

広告

雨漏りから新築まで、住まいのことなら 住宅改修センターへ！！

小さな工事もお気軽にご相談下さい(見積無料)

住宅改修センター

(三重県建設労働組合伊勢支部内)
 〒516-0071 伊勢市一之木4-644-3

☎0596-23-5535



人生の1/3は「睡眠」 という生活環境を おろそかにするのはやめましょう。

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

ヒラマツ
 RELAXATION NIGHT LIFE
 SINCE1900
 伊勢市宮町1丁目9-19 ☎0120-23-3591

休日・夜間応急診療所
小児科医師募集中!

休日・夜間応急診療所では、小児科医師の減少により、毎週日曜日の昼間に小児科診療を行うことが困難になってきています。市では、現状の診療体制維持のため、日曜日の昼間に小児科を診察していただける医師を募集しています。

医師の知人がいる人は、この募集の旨をお伝えいただき、小児科医師の確保にご協力をお願いします。

勤務日時 日曜日、午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)

※都合のつく日だけでも構いません。

※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。



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)

■左表以外の診察
救急医療情報センター
(☎24 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)

内科・小児科(☎25 8795)、歯科(☎27 0829)

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)	
3月4日(火)	9:30～11:00	3月5日(水)	9:30～11:00
	13:30～15:00		13:30～15:00
3月7日(金)	10:00～11:30	3月13日(木)	13:30～15:00
	13:30～15:00	3月20日(木)	13:30～15:00
3月11日(火)	9:30～11:00	3月26日(水)	9:30～11:00
	13:30～15:00	③エイズ検査	
3月14日(金)	10:00～11:30	毎週火曜日	9:00～11:00
3月18日(火)	9:30～11:00	第2火曜日	17:30～19:00
	13:30～15:00	④こころの健康相談(要予約)	
3月25日(火)	9:30～11:00	3月27日(木)	13:00～15:00
	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(☎27 2435)、③伊勢保健所(☎27 5137)、④伊勢保健所(☎27 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)

広告

奉花園の
フラワーギフト

ホワイトデーの
贈り物に...

☆ぜひご来店ください♪

卒業・入学の
お祝いに...

奉花園

神田久志本町(伊勢警察署前)
TEL:0596-28-1113
<http://www.hokaen.jp>

開校以来、就職率100%
リハビリのプロになる!

オープンキャンパス

●理学療法学科
●3月15日(土)10:00～

お問合せ TEL0596-24-2540

伊勢志摩リハビリテーション専門学校 〒516-0805 伊勢市御園町高向1658
HP <http://www.kyoeigakuen.ac.jp/>



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



☎②1 0077 FAX ②1 0078

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 3月27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 3月16日(日)、午後1時30分～
所 2階・視聴覚室
内 「遺体 明日への十日間」(105分)

春休み子ども映画会

時 3月30日(日)、午後1時30分～
所 2階・視聴覚室
内 「こばんざくら」「しまふくろうのみずうみ」(アニメ、30分)

リサイクルフェア

時 3月8日(土)・午前9時10分～午後3時、9日(日)・午前9時～午後3時
所 2階・視聴覚室
内 保存期間を過ぎた雑誌(100種類以上・約2,000冊)や図書(約5,300冊)をリサイクルします
※3月2日(日)・午前9時から、整理券を配布します。(先着100人)
※3月8日(土)・午前10時30分までは入場制限を行い、1人につき10冊まで(うち雑誌は5冊まで)とします。その他は入場・冊数とも制限はありません。



小俣図書館



☎②9 3900 FAX ②9 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

・たんぽぽおはなし会 3月8日(土)、午後3時～
・赤ちゃんおはなし会 3月13日(木)、午前11時～
・ピッポの会・紙芝居 3月16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 3月15日(土)、午後2時～
所 2階・視聴覚室
内 「14ひきのぴくにっく」(アニメ、28分)、「しほりんのかんたん! カワイイ! こどものお弁当」(約10分)

図書館おはなし会&工作

時 3月22日(土)、午後3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 お話を読んだ後、折り紙でチュウリップを作ります

～図書館探検2013年度～

桜さくさく 図書館探さく

時 3月23日(日)、午後1時30分～3時30分
所 2階・会議室
対 同館の図書館探検に参加したことがない小学生
内 普段見ることができない図書館の裏側を、さくさく探さくしてみよう。知りたかったことや見たかった場所が探さくできます
定 10人(先着順)
申 3月1日(土)・午前9時から、直接・電話で同館へ



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)

広告

イベント掲示板

東日本大震災復興支援 コンテンポラリーダンス公演 「天に抱かれて」

ジャズダンスサークルM^{EMS}s・山本さん(☎22-1640)

時 3月11日(火)、19:00～ **所** 生涯学習センターいせトピア・多目的ホール **内** 東日本大震災被災地の復興の願いを込め、同サークル講師の山本麻里さんがフォーレ作曲「レクイエム」を振り付けたコンテンポラリーダンスの公演。観客の皆さんと一緒に祈りを捧げます。

一色能

一色町能楽保存会・吉川さん(☎25-6526)

時 3月16日(日)、11:00～15:30 **所** 一色町公民館
内 能「翁」(国の選択無形民俗文化財)、半能(2番)、狂言、仕舞、連吟、独吟など

みんなの広場

けやきコンサート

合唱団あじろべー・谷さん(☎090-7951-9304)

時 3月16日(日)、13:30～ **所** 厚生中学校・けやきホール **内** 厚生中学校合唱団、伊勢高等学校合唱部、宇治山田高等学校合唱部、合唱団あじろべーによるコンサート

献血

伊勢ライオンズクラブ(☎28-9261)

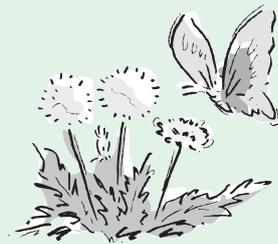
時 3月11日(火)、10:00～16:00(11:30～12:30を除く)
所 イオンタウン伊勢ウラパーク・1階はあと広場
対 献血は17～69歳(女性は18歳以上)で体重50kg以上の人 **内** より安全な輸血のために献血(400ml)を実施します。皆さん、ぜひご協力をお願いします。

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。

東日本大震災復興支援 チャリティーコンサート

わらべ・西村さん(☎36-2829)

時 3月15日(土)、14:00～ **所** ミキモトホール伊勢(黒瀬町1425) **内** 震災を風化させないように毎年3月に開催しています。童謡・日本唱歌を中心に曲の逸話を朗読し、歌(独唱・二重唱)や楽器演奏を聴いていただきます。来場者との合唱もあります。**定** 150人 **料** 500円(当日持参)



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。

型紙同好会作品展

サンライフ伊勢 型紙同好会・鮎澤さん(☎22-3071)

時 3月20日(木)～25日(火)、9:00～17:00(初日は10:00から、最終日は16:00まで) **所** 伊勢図書館・2階展示ホール **内** サンライフ伊勢 型紙教室の受講生が制作した型紙作品約65点を展示します

社交ダンス会員募集

伊勢市老人クラブ連合会ダンス部(☎27-2425)

時 ①第1・3土曜日・13:30～15:30、②第2・4土曜日・9:30～11:30(10:00～11:00は講師によるレッスン)
所 福祉健康センター・2階 **内** 中高年の健康維持と地域の交流を目的に、社交ダンスをします。(①舞踏会・自由レッスン、②自由レッスン・講師によるレッスン) **料** 1回につき①300円・②700円

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 5月1日号=3月14日(日)
締め切り 5月15日号=3月31日(日)

広告

建築大工の伝統的技術を学べる訓練校 職業訓練生募集！！

大工の卵を育てます！

毎週水曜日 8:45～17:15 4月～3年制



伊勢建設高等職業能力開発校
(三重県建設労働組合伊勢支部内)
〒516-0071 伊勢市一之木4-644-3
☎0596-23-5535

弁護士法人 心 相談料0円 (過払金・借金(交通事故等・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・過払金・借金・交通事故・後遺障害・相続・遺言・刑事 他

所属弁護士 21名!!

過払金 無料診断サービス 実務中
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

松阪駅前508-1 101ビル 松阪駅 1分
津駅前345 津駅前第一ビル 津駅 0.5分

他の事務所 名古屋駅・豊田駅・岐阜駅・東京駅・名古屋みなと内

受付時間 平日9時～22時 よいにしおさん
0120-41-2403
詳細は ⇒ <http://kokoro.la>

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

さくらの写生を募集

尾崎善三記念館(☎03198)

対象 小学生(4月以降の
新学年)

題材 桜の花や桜を含む風
景を自由に描画

規格 四つ切り画用紙(54
cm×38cm)、画具は自由

応募方法 4月16日(水)まで
に、作品の裏面に住所・氏
名・ふりがな・電話番号・
学校名・4月以降の新学年
を記入し、直接または郵送
で同館(〒516-0052 川端町97



講座

二級建築士 受験準備講座

伊勢建設高等職業訓練校
(☎05535)

とき 3月下旬〜9月、午
後6時30分〜9時(週3回
程度)

ところ 三重県建設労働組
合伊勢支部・第2会館(一
之木4丁目644-13)

対象 国土交通大臣指定の
建築に関する科目を修め卒
業後に実務経験をしている
人、または建築実務の経験
が7年以上ある人

内容 Aコース(51回)：構
造・計画・施工・法規・製
図、Bコース(15回)：製図
受講料 Aコース：7万
円、Bコース：4万円

申込期限 3月20日(木)

12)へ
※入選者には4月下旬に通
知し、5月中旬に表彰式を
行います。



催し物

市民ふれあい ウォーキング

生涯学習・スポーツ課
(☎07891)

R37 鳥羽ー伊勢コース
(約10km)

とき 3月16日(日)、午前9
時30分〜(受け付けは午前
9時)

集合場所 近鉄池の浦駅
参加費 10円(保険代、当
日持参)

問い合わせ先 伊勢市レク
リエーション協会・奥田さ
ん(☎090-7696-
2862)

※事前申し込みは不要です。
※荒天の場合は、午前7時
に開催可否を決定します。
※小学生以下の子どもは大
人と参加してください。
※参加賞があります。また、
年間皆出席者には記念品を
贈呈します。

予算額(平成25年度) 30万
円(5回分)

国際理解講座

サウジアラビア映画 上映会

市民交流課内・伊勢市国際交
流協会事務局(☎05549)

とき 3月16日(日)、①午後
5時〜6時40分・②午後6
時45分〜7時45分

ところ 伊勢進富座(曾祢
2丁目8-27)

内容 ①サウジアラビア初
の女性監督作品「少女は自
転車にのって」上映会、②
講演会(講師：保坂修司さ
ん(一般財団法人日本エネ
ルギー経済研究所中東研究
センター副センター長))

参加費 1500円(同協
会会員は1200円)

申し込み 3月3日(月)〜14
日(金)に、同事務局へ

いせ市民活動 フェスティバル

いせ市民活動センター
(☎04385)

「つなごう、むすぼう、
みんなの輪」をテーマに、

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

とき 3月29日(土)、午前10
時〜午後3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)

内容 ブース発表(36団
体)・舞台発表(14団体)、
フリーマーケット、野菜と
苺の販売、餅つきの体験と
振る舞い、伊勢市と周辺地
域のゆるキャラ大集合、県
内各地域の食ブースの出店
など



音訳奉仕者養成講習会

三重県視覚障害者支援センター
(☎059・213・7300)

視覚障がい者福祉やボランティア活動に関心のある人を対象に、音訳技術(聞き取りやすい読みの技術)の基礎を学ぶ講習会を開催します。

受講後は、録音図書作成などに携わっていただきます。

とき 4月7日～6月23日の毎週月曜日(4月28日・5月5日を除く)、午前10時～正午(計10回)

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

対象 全日程に参加でき、ボランティアとして活動する気持ちのある人

内容 視覚障がいやボランティアについての講義、音訳基礎知識の実習、音訳グループの紹介など

講師 三重県声のポスト友

の会会員

定員 50人程度(申し込み多数の場合は書類などに基づき選考)

申込期限 3月17日(月)(必着)

※受講料は無料ですが、教材費1000円程度が必要です。

※実施要項・申込書は、同センターのホームページ(<http://www.zc.zty.ne.jp/nieten.jp/>)に掲載しています。

尾崎号堂記念館

企画展

「尾崎行雄を支えた人々」

尾崎号堂記念館(☎03198)

第1回～第25回の衆議院議員選挙で連続当選し、63年間、政治家を務めた尾崎行雄。今回の企画展では、尾崎を国会へ送り出し、支えてきた人々に焦点を当て、展示を行います。

とき 3月15日(土)まで、午前9時～午後4時30分(月

曜日は休館)

ところ 尾崎号堂記念館

内容 写真・解説文・書簡などの展示

入館料 100円(小・中学生・高校生は無料)



環境学習会

伊勢リサイクルプラザ(☎2800)

「ごみごしない!ごみを

出さない!家庭菜園での自然農法あれこれ」をテーマに、環境や体に優しい自然農法について学びます。

とき 3月15日(土)、午後1時30分～3時

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

講師 池添友一さん(完全循環農法実践家、「時芽輝農場」農場主)

いせトピアまなびのパスポート
スタンプ対象事業

EMぼかし作り講習会

伊勢リサイクルプラザ(☎2800)

とき 3月22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土に返す方法を学

広告

◆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・公園の中心
- ②通路が自然土舗装
- ③2m23万円より(建墓期間制限無し)

●上地町本店内展示場に

石塔・外柵・仏壇 常時百七十基展示中!



お問い合わせ(☎28-5390) 中村石材仏壇店
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://fujivaraya-ise.jp> 伊勢の畳屋 検索

び、環境に優しい生活を目指します

定員 30人(先着順)

※1家族1人に限ります。

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 3月10日(月)から、同プラザへ

いせトピアまなびのパスポート
スタンプ対象事業



お知らせ

御園地区

ケーブルテレビ防災システムの放送終了

御園総合支所地域振興課(☎0236)、危機管理課(☎215523)

市では、防災行政無線のデジタル化を進めており、このことに伴い、御園町で利用している「ケーブルテレビ防災システム」は3月31日(月)で終了となります。4月以降、防災情報などは、防災行政無線の屋外スピーカーでの放送となります。また、防災行政無線で放送された内容を確認する方法として、メール配信やファクス配信、放送内容を電話で聞くことができます。「電話応答システム」があります。利用方法など詳しくは、市民便利帳や市のホームページをご覧ください。か、危機管理課へお問い合わせください。

※ケーブルテレビのホームターミナルの回収については、「広報いせ」などを通じてお知らせします。

4月から御園町でのケーブルテレビ視聴が有料に

ケーブルテレビ防災システムの終了に伴い、4月1日以降、御園町でケーブルテレビの視聴を継続する場合は視聴料が必要となりますので、ご注意ください。

70〜74歳の国民健康保険加入者

医療費の自己負担割合

医療保険課(☎25646)

国民健康保険に加入している70〜74歳の人の医療費の自己負担割合について、平成26年4月以降は次のとおりとなります。

- 昭和19年4月1日以前に生まれた人：1割で据え置き(3月下旬に高齢受給者証を送付)
- 昭和19年4月2日以降に生まれた人：70歳の誕生日

の翌月から2割(誕生月の下旬に高齢受給者証を送付) ※現役並み所得者は3割負担です。

生活に困っている家庭に

学用品費・給食費などを援助

教育総務課(☎7879)

小・中学生がいる家庭で、経済的に困っている家庭に、学用品費・給食費・修学旅行費などの一部を援助します。

対象 次のいずれかに該当する家庭

- 世帯の合計所得金額が、平成25年8月の生活扶助基準見直し前の生活保護基準額の1.5倍以内の家庭
- 前年度または当該年度に次のいずれかに該当し、特に教育委員会が必要と認められた家庭
- 生活保護が廃止または停止
- 市民税が非課税または減免

- 国民年金の掛け金が減免
- 国民健康保険料が減免または徴収猶予
- 児童扶養手当が支給されている

● その他、収入が不安定で学校納付金の納付状態が悪いなど、生活状態が苦しいと認められる

申し込み 各学校へ

予算額(平成25年度) 73万2千円

伊勢やすらぎ公園 永代管理制度

伊勢やすらぎ公園管理事務所(☎23367)

永代管理制度は、墓地の承継者がいない人のために、(財)伊勢市霊園公社が墓地を永代に管理する制度です。年3回、お盆と彼岸前に墓所内の清掃・除草と献花を行い、年1回、お盆前に合同供養を行います。

また、33回忌法要後は、伊勢やすらぎ公園の合同墓地に改葬し、以後は永代に

管理供養を行います。墓地の使用料・管理料と永代管理料は左表のとおりです。

伊勢やすらぎ公園

墓所面積	永代使用料		管理料 (3年分前納)	永代管理料 (別途消費税が必要)
	東向き区画	西向き区画		
2㎡	220,000円	192,000円	5,400円	600,000円
3㎡	324,000円	288,000円	8,100円	790,000円
4㎡	432,000円	388,000円	10,800円	990,000円
6㎡	636,000円	588,000円	16,200円	1,380,000円
8㎡	856,000円	—	21,600円	1,780,000円
10㎡	1,080,000円	—	27,000円	2,200,000円
12㎡	1,296,000円	—	32,400円	2,580,000円
20㎡	2,160,000円	—	54,000円	4,150,000円

3月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

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

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 3月6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 2月27日(木)～3月5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 3月20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 3月13日(木)～19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 4月3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 3月27日(木)～4月2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
※3月中に申し込みを開始するため、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～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 3月20日(木)、9:30～11:30

所 伊勢市消費生活センター

定 4人(先着順)

申 3月3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 3月19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～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 3月11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 3月6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 3月11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 3月18日(火)、13:00～15:00

所 広報広聴課 (☎②5515)

時 3月25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 3月13日(木)、13:00～16:00(受け付けは15:00まで)

所 広報広聴課 (☎②5515)

時 火・水・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～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～金曜日、9:00～17:00

所 こども課 (☎②5561)

乳幼児

時 月～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～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～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～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・火・木～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 39歳までの人またはその保護者、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～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、FAX②6535)〔訪問による相談も可能〕

高齢者在宅介護

時 月～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 (☎②5055)
南地域包括支援センター (☎②10080)

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 (☎③50811)、楽寿苑 (☎③10050)、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 3月5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 3月12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 3月19日(水)、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〕 (☎②6617)

時 3月26日(水)、13:30～15:30

所 社会福祉協議会二見支所〔二見ふれあいプラザ内〕 (☎④5551)

1/12

新成人 1,060 人が心を新たに

観光文化会館で「新成人のつどい」が開催されました。新成人の代表による「はたちの誓い」の宣誓の後、中学校時代の映像が映し出されると、参加者は懐かしそうに見入っていました。最後に、参加者全員で心をついに合唱し、新成人たちは気持ちを新たにしました。

伊勢市では今年、1,296人(男652人、女644人)が晴れの日を迎えました。



1/30

厚生小児童が招待給食を楽しむ

1月24日～30日の全国学校給食週間の期間中、市内の小・中学校では「地場産物を知ろう」をテーマに、伊勢市や伊勢市近郊でとれた食材を使った給食を実施しました。

1月30日には、厚生小4年生児童48人が、市長・教育長・市議会議員ら10人を学校に招待し、体育館で歓迎の歌とリコーダー演奏を披露した後、各教室に分かれて招待者と一緒に給食を楽しみました。



人の動き (1月末)



総人口 131,661人(-9人)
世帯数 54,139世帯(+19世帯)
男性 62,420人(+3人)
女性 69,241人(-12人)



2/6

今一色小児童がのりすきに挑戦

今一色小4・5年生児童27人が、のりすき体験とりのり加工施設見学をしました。

これは、伊勢市の漁業やりのり養殖についての関心を高めてもらうことで、将来就く職業の選択肢の一つとして考えてもらおうと実施されたものです。

のりすき体験では、子どもたちは慣れない手つきで、のりを型枠に流し込んでいました。

2/8
~9

日頃の生涯学習の成果を発表

生涯学習センターいせトピアで「生涯学習フェスティバル」が開催され、日頃から同センターで活動している団体が、1年間の活動の成果を発表しました。

2日間にわたり、踊り・歌・楽器演奏・手品などの舞台発表や、写真・書・絵画・生け花・手芸・工芸などの展示発表が行われ、訪れた約2,400人の来場者を楽しませました。



「広報いせ」4月1日号の配布日について

「広報いせ」4月1日号については、平成26年度当初予算が決定されてから配布します。

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136号

発行日/平成26年3月1日

発行/伊勢市

編集/情報戦略局広報広聴課

印刷/千巻印刷産業株式会社

伊勢市情報戦略局広報広聴課
〒516-8601

伊勢市岩瀬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)

2,740万円(24回分)

この広報紙は、再生紙を使用しています。