



2019年1月4日(金)～5月31日(金)



市内循環バスの 社会実験運行を実施します

交通政策課 (☎ 21-5593 FAX 21-5585)

現在、市内の路線バスは、伊勢市駅や宇治山田駅を中心に各地域へ放射状に走っています。皆さんがさらに利用しやすい路線バスにするため、循環型の新しいバスルートで実験運行を行い、利便性などを検証します。

このバスルートは、現在のバス路線網を活用し、市内の公共施設・駅・大きな病院・商業施設を循環して結びます。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

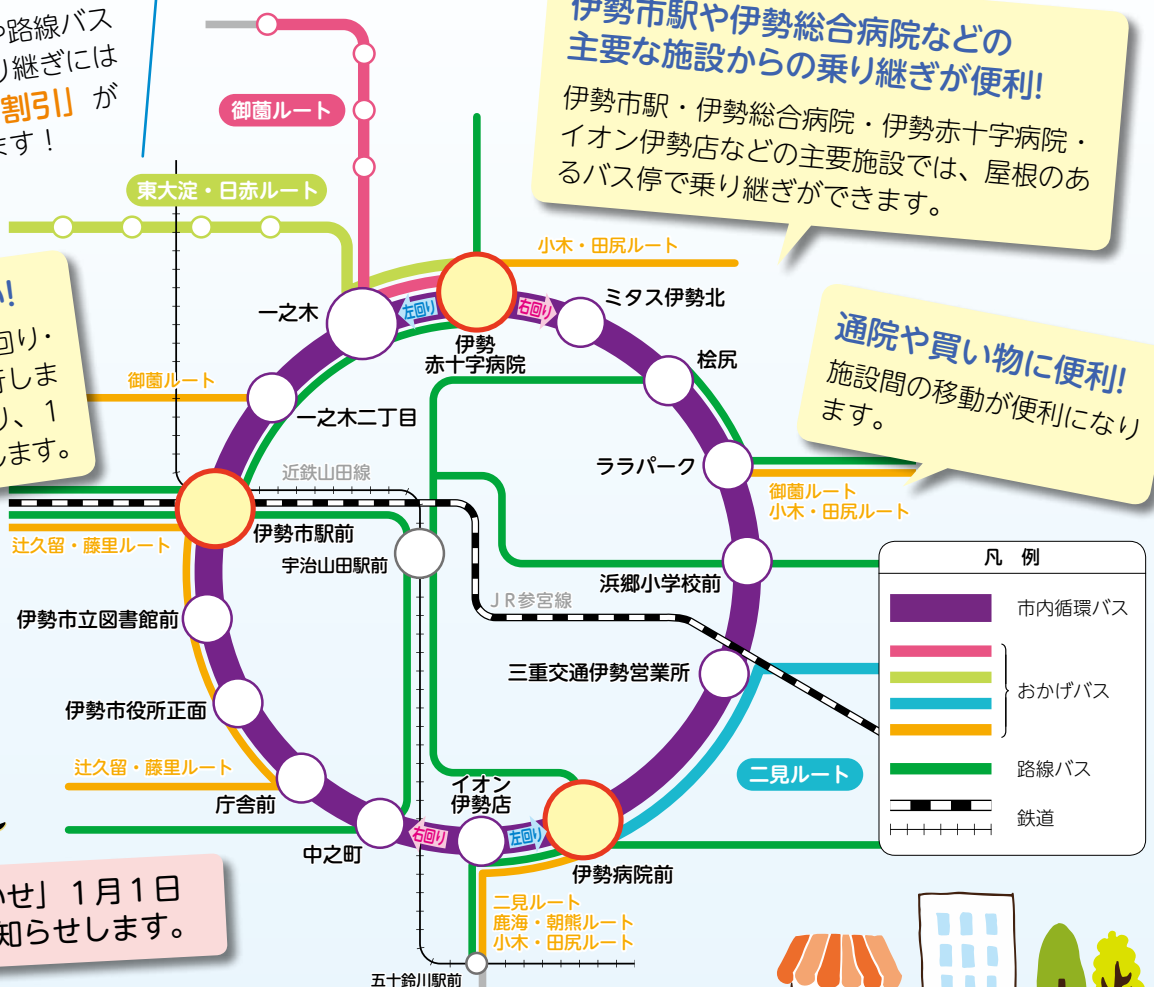
おかげバスや路線バスなどの乗り継ぎには「**乗り継ぎ割引**」があります！

運行便数が多い！
環状ルートを、左回り・右回りの便が運行します。時間帯により、1時間に2便運行します。

伊勢市駅や伊勢総合病院などの主要な施設からの乗り継ぎが便利！

伊勢市駅・伊勢総合病院・伊勢赤十字病院・イオン伊勢店などの主要施設では、屋根のあるバス停で乗り継ぎができます。

通院や買い物に便利！
施設間の移動が便利になります。



※詳しくは、「広報いせ」1月1日(新春合併)号でお知らせします。



も た い な い

MOTTAINAI



ごみ分別PRキャラクター
かもしかの
ごみバスターズ

～ 3R + リスペクト～ をもう一度!!

清掃課 (☎ 37-1443 FAX 37-0189)

＼忘年会・新年会の時季です／

「宴会5箇条」や「30・10運動」で、おいしく残さず食べ切ろう!

今日は、かもしかのごみバスターズの忘年会です。



ももかもし

今年1年、伊勢市の皆さんと取り組んだ「ごみ減量」の成果が、
だんだん表れとるんさ!
「雑誌・雑がみ類」の資源回収量が増えたこともそうやけど、
何と「燃えるごみ」が昨年より**300トン**も削減(平成30年9月末現在)
されたんよ!!



あおかもし

そんなに食べられるん!?
食べられる分だけ注文しやないかんよ!

すごいなあ! 皆さんありがとうございます。
うれしくなったら、さらにおなかが空いたわ!
店員さん、エビ天、ウインナー、サラダ、ハンバーグ、
オムライス、カレーライス、
ごはんは大盛りでください!!



あかかもし



…あかん、もう食べられやへん。
でも、みんなきっと残しとるから、
僕も残しちゃあ!!



ダメーッ。
心を込めて作られた物は、大切にいただかないかんよ!
食べずに捨てるなんて「もったいない」!!

そやなあ、ごめんなさい!



食べ切るこつは、「宴会5箇条」や「30・10運動」やよ!
一緒に勉強して、食べ切りマスター(名人)を目指そう!
そして、1人でも多くの皆さんに「もったいない」を伝えていこう!!

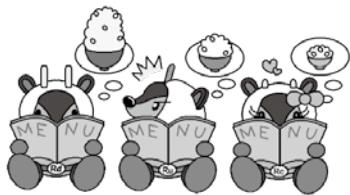


食べ切る を覚えましょう!

「おいしく残さず食べ切ろう!」を合言葉に、皆様のご協力をお願いします。

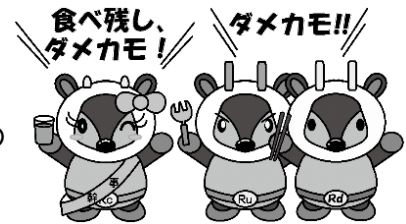
食べ切る その1 宴会5箇条

その1 まずは、適量注文



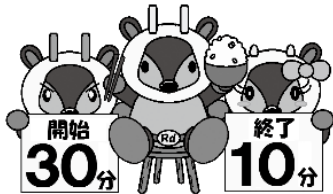
その2

幹事さんから
「おいしく残さず食べ切ろう!」の
声掛け



その3

開始後30分、終了10分前は、
席を立たずにしっかり食べる「食べ切りタイム!」



その4

終了前に、食べ残しが
ないかみんなでチェック!

その5

食べ切れない料理は
途中で分け合って
食べ切ろう!



食べ切る その2 30・10運動

宴会や外食時などに、開始後30分間は自席で食事を楽しみ、終了10分前は自席に戻って料理を食べ切ることで、食品ロスを減らす取り組みです。

メモ

日本では、食品関連業者から、年間320万トンもの食品廃棄物(可食部分)が出されています。そのうち、120万トンが外食産業から出されています。特に、宴会では、提供された料理の14.2%、実に7皿に1皿相当が廃棄されているのです。

(出典：農林水産省 平成27年度 食品ロス統計調査報告(外食時))

食に感謝



「全国一斉キャンペーン」にご協力を!!

伊勢市も参加している「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」では、毎年12月1日～1月31日に「忘年会・新年会はおいしく残さず食べ切ろう!」をスローガンに、全国一斉のキャンペーンを実施しています!

日本では、年間約632万トンの食品ロスが発生している一方、世界で食料不足に悩まされている人々への援助量は年間320万トンとなっています。世界の援助量の2倍以上の食品が、日本では食べられるにもかかわらず、捨てられています。「もったいない」ことです。

私たちの住む伊勢市は食の神様のご鎮座し、食に感謝する文化があります。どのまちよりも食を大切に、「世界に誇れる伊勢市」を目指しましょう。

インフルエンザ

予防のススメ

健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)



毎年12月～3月にかけて、多くの方がインフルエンザを発症します。

咳やくしゃみなどの飛沫^{ひまつ}によって感染が広がり、38度以上の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が特徴です。

特に子どもや高齢者は抵抗力が弱く、重症化する恐れがあるため注意が必要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの予防法… かからない

1. 感染経路を絶つ

- 流行期はできるだけ人混みを避けるようにし、人混みの中に入るときはマスクを着用しましょう。
- 帰宅後や、不特定多数の人が触れるようなものに触れた後は、必ず流水とせっけんでしっかり手洗いをしましょう。手洗いができないときは、アルコール入りの消毒液を使うのも有効です。
- 適度な室温・湿度を保ちましょう…インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境で活発になります。ウイルスが生存しにくいように、室温は20℃前後、湿度は50～60%に保ちましょう。また、換気にも心掛けましょう。



2. ふだんの健康管理

- インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

最も重要なのが

3. 予防接種を受ける

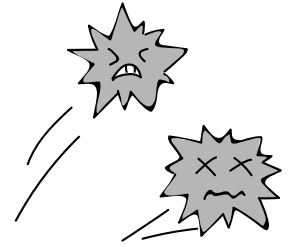
- ワクチンを接種すると、発症の危険性を減らすことができ、たとえ発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。特に高齢者の皆さんは、ぜひ受けましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種について、詳しくは「広報いせ」10月1日号・18ページをご覧ください。



ウイルスの 体内侵入を防ぐ

感染症予防のための 正しい手洗い



- 帰宅時や調理の前後、食事前などは手洗いを忘れず、習慣にしましょう。
- 時計や指輪などは外し、せっけんを使って流水で念入りに洗いましょう。
- 洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで水分を十分に拭き取りましょう。

1



せっけんを泡立て、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間も念入りにこすります。

4



指と指の間、手の付け根をこすり合わせます。

5



親指も付け根から指先までねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

もし感染してしまったら… うつさない

インフルエンザの感染力は強力です。「かかったかな」
と思ったら、早めに医療機関を受診するとともに、家族や
周りの人にうつさないように、次のことを心掛けましょう。

1. 咳エチケットを守りましょう

- 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。ティッシュがない場合は、口を袖口で押さえて、ウイルスが飛散しないようにしましょう。



- 鼻汁や痰たんを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱へ捨てましょう。



- 咳やくしゃみを押さえた後、鼻をかんだ後、マスクを触った後は手を洗いましょう。

2. 感染者も看護する人も マスクは正しく着用しましょう



- インフルエンザには不織布製のマスクが有効です。
- 鼻と口の両方を覆い、顔にフィットするように着用しましょう。
- 外すときはゴムひもを持つようにし、マスクの表面には触らないようにします。
- 毎日使い捨てとし、使用済みのマスクはきちんと処分しましょう。

3. 外出は控えましょう

- 熱が下がっても、2日程度は人にうつす可能性があります。



募集して
います!

笑顔つながる 広がる

障がい者サポーター

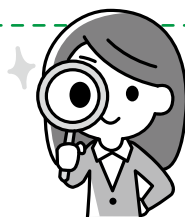


<愛称>トモニ

障がい福祉課 (☎ 21-5558 FAX 20-8555)

伊勢市には、障がいのある人が約7,000人(障害者手帳保持者数)暮らしています。障がいは、病気や事故、年齢を重ねることで、誰にでも生じ得る可能性があります。市では、障がいのある人への支援(サポーター)の輪を広げることで、障がいがあってもなくても「誰もが自分らしく暮らせる自立と共生のまち いせ」の実現を目指すため、「障がい者サポーター」を募集しています。

「知る」ことから始めよう!



Q 障がい者サポーターとは?

A さまざまな障がいの特性や、障がいのある人への必要な配慮を理解し、日常生活でちょっとした配慮を実践する人のことです。

「自分のできる範囲でやってみよう」という思いのある人であれば、誰でもサポーターになることができます。

(例えば)

- 車いすを使っている人が、高い所にある物を取りにくそうにしているとき「お取りしましょうか?」と一声。
- 視覚障がいのある人に、駅のホームや横断歩道などの危険な場所では「手をお貸ししましょうか?」と一声。



こんなちょっとしたサポートも、障がい者サポーターの役割の一つです。

Q 企業や団体でサポーターになるためには?

A 要件(障害者雇用率を達成している、障がい者福祉に貢献しているなど)を満たしている場合は、障がい者サポート企業・団体になることができます。

認定された企業・団体には、市から認定証を交付し、市のホームページで紹介します。

企業・団体のノウハウ(知識・経験)やスキル(能力)を生かして、障がいのある人への支援につながる取り組みを、より一層進めていただきます。

障がい者サポーター制度の普及などに積極的に協力していただける企業・団体を募集しています。

Q サポーターになるためには?

A サポーター研修会に参加し、サポーター登録をしてください。サポーター研修会は、年に数回開催します。詳しくは、市のホームページやフェイスブックなどでお知らせします。

Q サポーター研修会はどんな内容なの?

A 研修会では、障がいのある人を取り巻く状況や障がいの特性、必要なサポートなどについて、分かりやすく説明します。障がいへの理解を深めるきっかけにしてください。

Q サポーターグッズはあるの?

A 登録された人には、サポーターを証明するピンバッジをお渡しします。障がいのある人が気軽にサポートをお願いできるように、日頃からピンバッジを身に着けるよう心掛けてください。

Q 障がい者キッズサポーターとは?

A 障がい者サポーターの「キッズ版」です。子どもたちに、障がいについて正しい知識を身に付け、差別や偏見がない未来の担い手になってもらうことを目的としています。

希望する小学校には職員が出向き、障がいのことや、障がいのある人が困っていることを知ってもらい、障がいへの理解促進・差別の解消を目指していきます。

一人ひとりが輝くために

人権政策課 (☎21-5545)

FAX 22-3454

災害時に考えるべきこと

今年(平成30年)は数々の台風が上陸し、大雨や強風による土砂災害や風水害が発生しました。また、大阪北部を震源とした地震や北海道胆振東部地震で、たくさんの方が被災しました。その中には、住まいを失い、今までの生活ができなくなってしまった人も数多くいます。

災害が起これば各地で避難所が開設され、自分や家族の安全確保のため、家屋の倒壊などで行き場を失った人が身を寄せ合います。大規模災害では、避難所の生活が長期化する場合があります。



病気、トイレなどの衛生問題、風呂の設置など、さまざまな心配事がありながらも人々が助け合い、励まし合いながら生活の再建を目指して、集団で生活を続けなければなりません。

しかし、一度は避難所に来たものの、避難所での生活が続けられずに、決して安全とはいえない自分の家に帰る人もいます。

家屋の倒壊などで帰る所がない場合は、生活の不自由さや不安、その上に、心理的な苦痛にも耐えるとい

う辛い思いをしている人もいます。

例えば、肢体が不自由な人は、今までの生活以上に介助が必要になりますし、視覚や聴覚などに障がいがある人は、情報を得ることが困難になります。外国人は言葉や文化の壁に戸惑います。小さな子どもを連れたい人は、子どもが泣いたり騒いだりする度に肩身の狭い思いをします。

「みんなが我慢しているのだから…」という声もありますが、こうした時だからこそ、それぞれの状況に応じた配慮をし、相互理解をしていくことが必要ではないでしょうか。

自然災害がもたらす脅威は、いつ私たちの生活を一変させるか分かりません。

どうすれば相手を尊重し、相互理解を深めることができるのか、それを考える事は決して難しいことではありません。一人ひとりが日頃から意識し、心掛けていきましょう。

伊勢総合病院の職員を募集

伊勢総合病院 経営企画課

(☎63-9053)

FAX 27-5777

職種・採用予定人員

歯科衛生士：1人

受験資格 昭和44年4月2日以降生まれで、歯科衛生士免許を有する人

※地方公務員法の欠格条項に該当しないこと。また、日本国籍を有しない人は、永住権又は特別永住者の在留資格を有すること。

申し込み 12月25日(火)(必着)までに、受験者本人が受験申込書・必要書類を直接または郵送で同課(T516-0014 楠部町3038)へ

試験日 平成31年1月27日(日)

採用予定日 平成31年4月1日

※詳しくは、募集要項をご覧ください。



ご覧ください。募集要項・受験申込書は同課にあります。また、同病院のホームページに掲載しています。

広告



光と緑に包まれた美しい街並を誇る、南垂れ高台の大型団地

「ぐらんぱーく光の街」

三交不動産

606区画のビッグスケール 伊勢のオアシスガーデン

●定休日/火水曜日 ●営業時間/9:30~18:00

建築条件なし宅地分譲中 先着順受付中

三交不動産 (一社)不動産協会会員・国土交通大臣免許(15)第41号 ■お問い合わせは、「光の街」インフォメーションセンターへ
東海不動産公正取引協議会加盟(社)不動産流通総合協会会員 TEL.0120-219-649
戸建事業本部 分譲住宅事業部 / 〒514-0033 津市丸之内9番18号 TEL.059-227-5488

一人一人が
被害防止対策を

安全で安心な

年末年始を迎えるために

危機管理課 ☎21-5524 ☎20-3151

全国的に、殺人・強盗などの凶悪犯罪や、振り込め詐欺などの特殊詐欺犯罪が依然として発生しています。市内でも、車上狙い・自転車盗などの街頭犯罪や、振り込め詐欺などの電話がかかったり、架空請求の通知が送られてきたりするなど、皆さんの身近なところでも起こっています。

年末年始は特に人の動きが慌ただしくなり、旅行などでの外泊や年末年始に向けての買い物などで現金を取り扱う機会が多くなることから、更なる防犯意識の向上と対策をお願いします。

盗難被害防止対策

●確実に鍵を掛けましょう

泥棒は、犯行に至るまでに時間がかかることを嫌い、時間がかかるほど犯行をあきらめる確率が高くなります。

自宅にいるときやごみ出しなどのわずかな時間の外出でも、必ず玄関や裏口には鍵を掛けましょう。

振り込め詐欺などの被害防止対策

●突然の電話や電子メール・郵便物などは要注意!

振り込め詐欺などの特殊詐欺犯は、突然や偶然を装って近づいてきます。孫・息子の名をかたる者や、知らない人・業者からの電話・電子メール・郵便物などは、用件や内容をしっかり確認し、必ず家族や警察などに相談してから対応しましょう。

特に、お金もつけの話には絶対に即答しないようにしましょう。また、相手には、携帯電話番号や住所を安易に教えたり、連絡をとりたくないようにはしましょう。

悪質商法などの被害防止対策

●突然の来訪や電話による

ポイントメント(訪問予約)があるときは悪質業者に要注意!
自宅へ来訪する知らない

人・業者は、安易に玄関の中に入れないようにしましょう。

用件を聞き、訪問販売業者だと思われる場合は必ず身分証明書の提示や名刺などの提出を求め、必要がなければ「必要ありません。買いません。帰ってください」ときっぱり断り、玄関先で居座ったり帰らなかつたりするときは警察へ通報しましょう。



犯罪は、私たちの身近なところで発生していることを意識し、「私は大丈夫」ではなく、「もしかしたら」と考え、一人一人がより確実な対策を取りましょう。

一人一人の意識を地域全体に広げ、地域ぐるみで安全・安心なまちをつくりましょう。

<p>※各曜日共通事項 料金1日2,000円(税抜) 昼休憩 12:30~13:15 点数計算サポート付き・ドリンク・お菓子付き</p>	<p>お金を賭けない タバコを吸わない アルコールを飲まない 「3ない」で安心の 健康まーじゃん教室</p>	<p>カルチャーセンター きぼう里 電話 0596-63-9787 伊勢市神久3丁目1-46 駐車場16台 定休日(日)(月)(木)</p>
<p>まーじゃん 初心者大歓迎 予約制 火・水 健康まーじゃん(入門・初級) 11:00~15:30 希望者のみ17時まで延長</p>	<p>店内完全禁煙 全自動麻雀卓 入門初級 まーじゃんを始めてみたい方 初回のみ ワンコイン(500円)体験開催中</p>	<p>子供教室 第2・第4日曜日 親子教室 10時~12時(予約制)</p>
<p>テンポ良く 打てる方には 金・土 健康まーじゃん(実践教室) 11:00~17:00 毎週 大会開催</p>	<p>女性で麻雀を始める方、増えてます!!! 外出のきっかけに、人とのつながりに 毎日の生活にワクワク感を取り入れてみませんか?</p>	

伊勢まるごと博物館だより 68

伊勢まるごと博物館ネットワーク会議事務局

「文化振興課内」

☎22-7885 FAX23-8641

伊勢夫婦岩ふれあい水族館

(通称：伊勢シーパラダイス)

カワウソのきらりとひらり

第2回カワウソウ選挙

9月3日～10月14日に「第2回カワウソウ選挙」が行われました。このイベントは、日本各地の動物園や水族館(39施設)のカワウソ83頭がエントリーして人気ナンバーワンを決める選挙で、たくさんの人にカワウソの魅力や生息環境について興味を持ってもらうことと企画されたものです。

伊勢シーパラダイスからは「平成最後の怪物??超絶甘えん坊兄弟」のキャッチコピーで、ツメナシカワウソの双子「きらりとひらり」が立候補しました。



きらりとひらり選挙ポスター

目標は2連覇とブブゼラ超え

前回のイベントでは、2頭のお父さんのブブゼラが優勝しており、「立候補したからには2連覇!!」、そして「父ブブゼラの得票数3万2131票を超える!!」という目標を掲げ、これを達成するために、お客さんとの握手会や飼育舎を出ての散歩で、投票のお願いをしました。

とても甘えん坊で好奇心旺盛な2頭は、スタッフにじゃれついたり、興味のある物や気に入ったお客さんを見つけては走ったりして、なかなかスムーズにはいきませんでした。逆にこれがカワウソらしい可愛さをアピールできたように、選挙期間中の4回の中間発表では見事1位でした。しかし、選挙は最後まで何が起るか分からないので、私たちスタッフは最後までハラハラ、ドキドキしていました。

ついに結果発表!

そして10月20日、待ちに待った最終結果が発表されました。たくさんのお客さんや、ファンの皆さんに見守られながら結果を待っている、何と、きらりとひらりが見事1位になりました。中間発表も1位だったので完全優勝です。2連覇はもちろん、高い目標でもあったブブゼラの得票数を超える3万2645票を獲得

得することができ、会場は拍手や歓声で大いに盛り上がりました。



優勝記念にたくさんのお客さんと一緒に「はいポーズ」

前回はブブゼラが1位になったものの、選挙途中で他界してしまったため、一緒に喜びを分かち合うことができませんでしたが、今回きらりとひらりと共に喜べたことはとてもうれしかったです。

きらりとひらりは、自分たちが日本一になったことは分からないので、「なんだか今日は騒がしいな?」くらいにしか思っていないようでした。

今回の優勝を機に、ますますカワウソの魅力を伝え

ていきたいと思えます。冬休みなどに、ぜひ2頭に会いに来てください。

介護のことはおまかせください

いずみ

NPO法人 和泉 伊勢市勢田町 656-134

訪問看護ステーションほほえみ
認知症対応型デイサービスほほえみ
民家型デイサービスほほえみ勢田
民家型デイサービスほほえみ鳥羽



お問い合わせ ☎ 0596-63-6870

伊勢夫婦岩ふれあい水族館
(通称：伊勢シーパラダイス)
☎42-1760 FAX 42-2202

所在地 二見町江580
開館時間 9:00～17:00(時期によって変更あり)
休館日 12月11日～14日
入館料 大人1,600円
小・中学生800円
幼児(3歳以上)400円

広告

事例 (業者の手口)



業者

- コンテナ(簡易倉庫)を購入し、「オーナーになってレンタル」すれば必ずもうかります。
- 元本は必ず戻る仕組みになっています。
- 購入した家を貸して家賃が入るのと同じ仕組みです。

Aさん

どのようにもうかりますか？



業者

- コンテナを200万円で購入してレンタルをすれば、レンタル料は5年で240万円になり、元本を取り戻せます。
- 投資元本は保証され、高利回りです。

Aさんは、この話を聞いて契約し、口座には数カ月間にわたり、毎月4万円の振り込みがありました。安心したときに業者からの更なる勧誘があり、さらに200万円を追加契約し、合計で400万円を業者に支払いました。

その後、業者からの振り込みがピタリと止まってしまい、業者に電話をしてもつながりません。

「元本保証・高配当！」などと知り合いや業者からの電話・訪問などで、あたかも投資や出資のように勧誘され、商品の売買契約と賃貸借(レンタル)契約をしたところ、「配当がない。返金されない」という相談が寄せられています。

レンタルオーナー契約のトラブルに注意！

シリーズ消費生活

教えて
相談員さん!!

伊勢市消費生活センター
(☎21-5717 FAX22-5014)



予算額 844万円
(うち県補助395万6千円)

被害に遭わないために

「元本保証・高配当」などの勧誘はうのみにしない

事業の実体が確認できない場合は契約しない

勧誘商品例

コンテナ(簡易倉庫)、太陽光パネル、柿の木、テレビ電話、健康器具、キャンピングカー、ウォーターサーバー、パチンコ型のスロットマシン(パチスロ機)、空気清浄機、和牛など

分からないことは、消費生活センターに相談を!

ポイント

■業者は次のような言葉で勧誘をします。

誘惑の言葉

- 元本保証で高利回り
- ○年後には支払った分が全額戻る
- 銀行の利子のようにお金が入るのもうかる
- 以前の損金を取り戻してあげる など

■レンタル事業の実体を確認することは困難で、実体がなければいずれ業者は破綻し、元本が戻らないリスクがあります。

⇒ 最初に何度かの振り込みで信用させ、口数を増やした後に連絡が途絶えます!

無限の可能性

AJ 安藤塾

幼児・小学生・中学生・高校生

冬期講習 12月スタート!

詳しくはHPをご覧くださいかフリーダイヤルまでお気軽にお問合せください!!

安藤塾 検索

URL

<http://www.andojuku.com/top.html>



0120-625-645

受付時間 14:00 ~ 22:00 (日・祝は除く)



広告

伊勢のまちを **ウォーキング** 楽しく

健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)



ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」
気軽にできる健康法です。

市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

津村町花街道 コース ウォーキングマップ No.59

ウォーキングのための 食事管理のポイント

●水分をしっかりと補給しましょう



季節にかかわらず、こまめな水分補給を心掛けましょう。長距離のウォーキングには飲み物を携帯し、10～15分ごとに少しずつ補給しましょう。

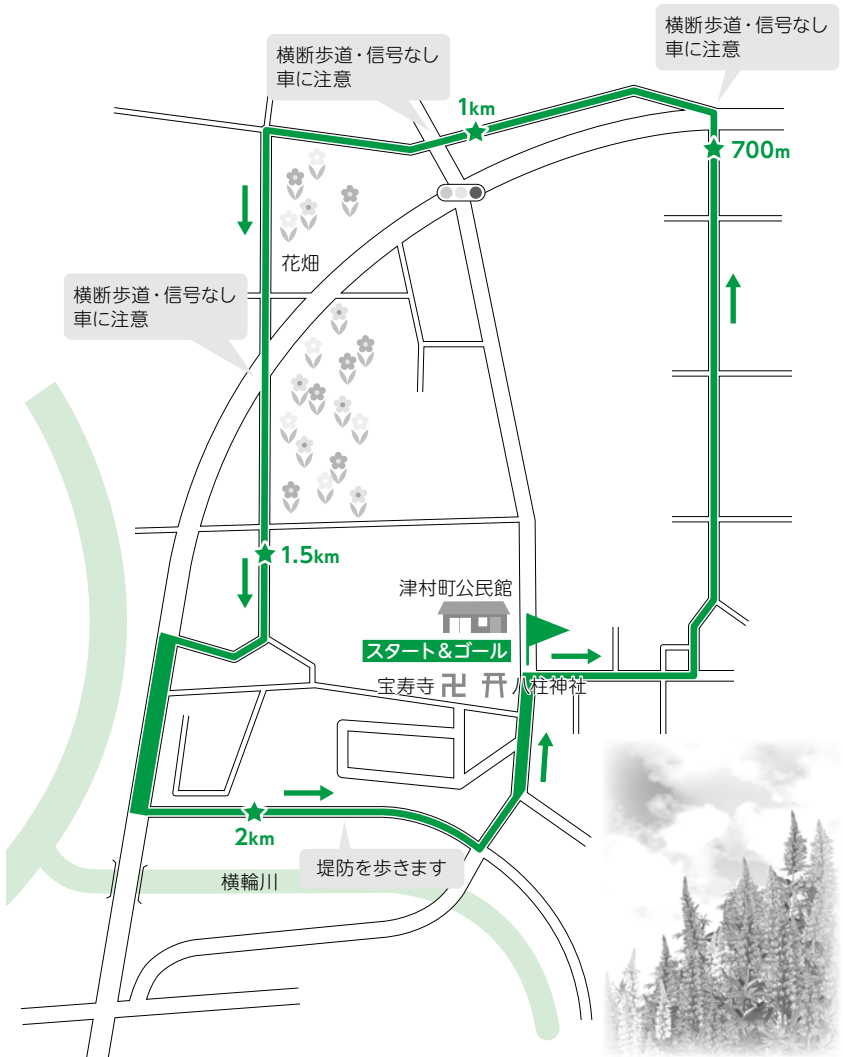
●食事の直後と空腹時のウォーキングは控えましょう

食後すぐに運動をすると、消化不良や腹痛を起こすことがあります。また、空腹時は血糖値が低いいため、運動をすると脳のエネルギー源が奪われ、冷や汗や震えなどの低血糖症状を引き起こすことがあります。



●日頃からバランスの取れた食事を心掛けましょう

エネルギー補給や筋肉疲労(筋肉痛)の回復のために、たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどを、主食・主菜・副菜でバランス良く取りましょう。



ウォーキングルート情報

運動レベル 😊 かなり楽である～楽である

特徴 横輪川を眺めながら歩きます。5月頃は花畑がきれいです。

距離 約 2.4km **時間** 約 30分 **歩数** 約 3,000歩

平均心拍数 約 100～110拍/分(最大心拍数の約50～55%)

このコースのエネルギー消費量

体重1kg当たり **2.0Kcal**

例えば、体重60kgの人の場合 $2.0\text{Kcal} \times 60\text{kg} = 120\text{Kcal}$

おにぎり約0.7個を消費したことになります。

※おにぎり1個(100g・具なし)=168Kcalで換算

いせし健康体操



市のホームページで
動画配信中

いせし健康体操

検索

ケーブルテレビ行政情報番組
(毎時10時・15時・20時～)
放送中



他のコースは、市のホームページに
掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング

検索

みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

健康課(中央保健センター) [福祉健康センター内]

(☎)27-2435 (FAX)21-0683

参加費などの記載のないものは無料

毎月11日は「健康の日」
なるほど納得！
シニア健康講座

シニア世代が気になる健康づくりのテーマの中から、今回は「しなやかな体づくり」を中心に、楽しく学びます。

とき 平成31年1月11日(金)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 理学療法士の話、ストレッチ・筋力トレーニング・いせし健康体操などの実践

定員 70人程度(先着順)

持ち物 飲み物、傷害保険料10円、運動のできる服装・靴

申し込み 12月17日(月)から、電話またはファクスで同課へ

※同課が開催する転倒骨折予防教室・シニア筋力アップ教室・

筋活講座の受講経験がない人を優先します。



コグニサイズ講座
体と脳を鍛えて
認知症を予防しましょう

コグニサイズを実践することで、体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする機会が増加します。

楽しく体と脳を使って、認知症の予防に努めましょう。

とき 平成31年1月22日・29日、2月5日・19日・26日(いずれも火曜日)、13時30分～15時(全5回)

ところ 中央保健センター

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 保健師の話、ストレッチ・筋力トレーニング・コグニサイズの実践

定員 50人(先着順)

持ち物 飲み物、傷害保険料50円、運動のできる服装・靴

申し込み 12月17日(月)から、電話またはファクスで同課へ

※今まで同講座を受講した人や、健康課OB会活動へ参加している人は、申し込みできません。

離乳食教室(初期～中期)
とき 平成31年1月18日(金)、13時～14時30分

ところ 小俣保健センター

対象 市内在住の乳児(生後6カ月まで)の保護者

内容 離乳食(初期～中期)の話と試食

定員 30人(先着順)

申し込み 12月17日(月)から、電話またはファクスで同課へ



情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



お知らせ



試験・講座

催し物

冬の朝熊山に登ろう！

中央児童センター

(☎)27-2422 (FAX)27-2412

冬の朝熊山に登って、澄んだ空気の中、遠くの景色を楽しみませんか。山頂では温かいスープを用意します。

とき 平成31年1月5日(出)、10時～15時(集合は9時45分)

集合場所 朝熊山登山口・であいの広場

対象 市内の学校に通学している小・中学生、高校生

※小学3年生までは、保護者(高校生以上)の同伴が必要です。

定員 20人(先着順)

※参加者が10人に満たない場合は中止となります。

持ち物 弁当、飲み物、敷物、タオル、手袋、運動靴(サンダルは不可)、上着(温度調節が可能で着脱できる物)



お知らせ



試験・講座



申し込み 12月15日(土)～21日(金)(12月17日(月)を除く)の9時～17時に、直接または電話で同センターへ

※当日雨天などで中止の場合は、8時30分に連絡します。前日が雨の場合も中止することがあります。

法テラス三重

民法法律扶助相談会

法テラス三重

(☎)050-3383-5470

法テラス三重(日本司法支援センター三重地方事務所)では、収入および預貯金の額が一定以下の人を対象に、弁護士による法律相談を行います。

とき 平成31年1月11日(金)、13時～16時

ところ 市役所本館・2階広報広聴課相談室

定員 6人(先着順)

申し込み 電話で法テラス三重へ

お知らせ

要介護認定を受けている人の
障害者控除・
おむつ代の医療費控除
介護保険課

(☎21-5647 FAX20-8555)

確定申告などで認められる所得控除のうち、要介護認定を受けている人が受けられる「障害者控除」と「おむつ代の医療費控除」のお知らせです。

障害者控除

障害者手帳を交付されていない人でも、市が発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告書などに添付すると、障害者控除が受けられます。※認定書の交付を受けられるのは、12月31日現在で要支援・要介護認定を受けている65歳以上の人に限ります。

おむつ代の医療費控除

「おむつ代の領収書」と「おむつ使用証明書（寝たきり状態で、治療上おむつの使用が必要であることの医師の証明書）がある」と、おむつ代が医療費控除の対象と認められます。

2年目以降は、おむつ使用証明書の代わりに、市が発行する「主治医意見書記載事項確認書」を確定申告書などに添付することにより、医療費控除が受けられます。

共通

申し込み 印鑑を持参し、同課・各総合支所生活福祉課・各支所へ
※障害者控除対象者認定書と主治医意見書記載事項確認書は、要支援・要介護認定の資料に基づいて発行しているため、資料がない場合や資料の記載内容が基準に満たない場合は発行できません。

宝くじ助成で

コミュニティの活性化

市民交流課

(☎21-5563 FAX21-5642)

一般財団法人自治総合センターから、宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業の助成を受け、次のとおりコミュニティの活性化の支援を行いました。この助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源としています。

市では、今後もこの助成事業を活用し、地域コミュニティの醸成に努めていきます。

ライブラリーシティ
伊勢前山自治会

ライブラリーシティ伊勢前山自治会集会所の建設と備品の整備



市有地を売却

用地課

(☎21-5562 FAX21-5585)

下記の市有地を、一般競争入札により売却します。

入札参加条件 一定の資格を満たす個人・法人（入札保証

手話を覚えてみよう！

障がい福祉課 (☎21-5558 FAX20-8555)

「遊ぶ・遊び・ゲーム」

両手の人さし指を立て、顔の横で交互に、前後に動かします。



「鬼ごっこや竹馬などで遊んでいるようなイメージです。 ※諸説あります。」

※手話表現の一例を紹介しています。



市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 **検索**



広告

ご遠方にお住まいの方も永代管理制度のある伊勢やすらぎ公園へ改葬される方が増えています。

新区画販売中!!

もくせい2 (2㎡) 50+新 11 (3㎡) 58+新 6 (10㎡) 1

※○内の数字は保有区画数です。もくせい2以外の区画も多数有。

1. すべて東向き
2. 通路が自然土舗装
3. やすらぎのどまん中
4. 2㎡23万円より
5. 建墓期間制限無し

もくせい2 (3㎡) 建墓例



弊社展示場



仲介・買取りもいたします。お気軽にご相談下さい。

石塔 常時130基
仏壇 // 80基
屋内展示中

お問い合わせ
☎28-5390
中村石材・仏壇店
[年中無休] (正月と盆除く)
伊勢市上地町2691-48
伊勢問屋センター内

所在地	二見町荘312番3
面積	259.47㎡ (約78坪)
地目	雑種地
建ぺい率 (容積率)	70%(200%)
用途地域	無指定区域
最低売却価格	3,217,000円

金が必要)
申し込み 平成31年1月18日 (金) 24日(木)に、申込書と添付書類を直接同課へ
入札日 平成31年1月30日(水)
※入札案内は、同課・各総合支所生活福祉課にあります。また、市のホームページに掲載します。

イベント掲示板

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

ふえとギターの年忘れ音楽会 伊勢市クラシックギターを楽しむ会・広垣さん(☎090-5618-4463)

時 12月16日(日)、14:00～15:30 所 福祉健康センター・1階 日常生活訓練室
 内 クラシックギターとリコーダーによるコンサート(曲目: エーデルワイス、モルダウ、冬景色、故郷など)
 料 前売り700円、当日800円 申 不要
 ※収益の一部は災害復興支援に使われます。(いせ市民活動センター災害復興支援プロジェクトに寄託)

みんなの広場

このコーナーは、市民団体などの皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

クリスマスキャンドルサービス

日本キリスト教団山田教会(☎・FAX 28-4420)
 時 12月24日(振休)、19:00～20:00
 所 日本キリスト教団山田教会(岩渕1丁目6-32)
 内 ろうそくの灯のもとで、ハンドベルの演奏を聞き、賛美歌を歌います。クリスマスイブのひとときを教会と一緒に過ごしましょう。 申 不要

第2回ライブスペース伊勢の!

ライブスペース伊勢の! 実行委員会
 (☎23-1125 FAX 28-9857)
 時 平成31年1月6日(日)、13:30～15:30(開場は13:00)
 所 いせトピア・多目的ホール 内 障がいや音楽技術、世代やジャンルなどのあらゆる垣根を越えたコンサート。伊勢の出演者やスタッフでつくるイベントです。
 申 不要

親から伝えたい「生と性の話」④

エコキッズ・服部さん(☎090-9337-5369)
 時 平成31年1月23日(水)、10:30～11:45(開場は10:00)
 所 ハートプラザみその・2階 教養娯楽室
 内 毎回大好評の講座第4弾! どんな言葉で、どんな感情で子どもさんの悩みに応えていくといいのか? たくさんヒントが得られます。
 定 60人(先着順)
 料 500円
 申 エコキッズ・服部さんへ

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

掲載申し込み締め切り

2月15日号=12月28日(金) 3月1日号=1月15日(水)

年末年始の休日・夜間応急診療所の診療日

内科・小児科(☎・FAX 25-8795) [福祉健康センター1階]
 歯科(☎・FAX 27-0829) [福祉健康センター別棟]

年末年始(12/29～1/3)の診療日

診療科目	診療時間	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1(祝)	1/2(水)	1/3(木)
内科 小児科	10:00～12:00	×	○	○	○	○	○
	13:00～17:00	×	○	○	○	○	○
	19:30～22:00	○	○	○	○	○	○
歯科	10:00～12:00	×	○	○	○	○	○
	13:00～17:00	×	○	○	○	○	○

年末年始(12/29～1/3)以外の診療日

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

※上記の診療時間を過ぎると、受け付け・診療できませんので、早めにお越しください。

◆上表・左表の時間・診療科目以外の診察を受けた場合は、次へ問い合わせてください。

救急医療情報センター ☎059-229-1199

※つながりにくい場合は、時間をおいてかけ直してください。

医療ネットみえのホームページ

URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp>

医療ネットみえ 自動音声・FAX案内サービス

☎0800-100-1199(通話料無料)

◆みえ子ども医療ダイヤルでは、医療関係者が子どもの急な病気や事故・薬に関する電話相談を受けています。

相談時間 毎日、19:30～翌日8:00

電話番号 ☎#8000、☎059-232-9955

証明書コンビニ交付サービス 実施店舗の変更

戸籍住民課
 (☎21-5553 FAX 21-0010)

コンビニエンスストア・サークルK店舗でのマルチコピー機による行政証明書の交付サービスが終了しました。

他の店舗では継続してサービスを実施しています。



年末年始の業務案内

休 年末年始による休業日
 定休日
 通常業務日

	12月										平成31年1月							
	22日(土)	23日(祝)	24日(振休)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(祝)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
市役所・各総合支所・各支所	-	-	-	○	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	-	-	○	○
燃えるごみの収集 清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189)	月・木地区										-	-	-	-	-	-	○	-
	火・金地区										-	-	-	○	-	-	-	○
資源ステーションでの資源物回収 清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189)	各地区のごみカレンダーを参照してください。																	
資源拠点ステーション 清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189) (開場時間…9:00~16:30)	伊勢中央、宇治、船江、中島、城田、佐八、明倫、厚生、神社、早修、いせトピア、二見、御園、小俣、明野																	
	○	○	○	-	○	-	-	臨時開場	臨時開場	休	休	休	休	-	○	○	-	-
伊勢廃棄物投棄場 清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189) (受入時間…9:00~12:00、13:00~16:30)	宮本、沼木、大湊、北浜																	
	-	○	-	○	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	-	○	○	○
小俣廃棄物投棄場 清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189) (受入時間…9:00~12:00、13:00~16:30)	-	-	-	-	○	-	-	休	休	休	休	休	休	-	-	-	-	-
清掃工場 清掃工場 (☎37-1218 FAX 37-1740) (受入時間…8:30~16:45)	-	-	-	○	○	○	○	臨時開場	臨時開場	休	休	休	休	○	-	-	○	○
伊勢リサイクルプラザ 伊勢リサイクルプラザ (☎・FAX 38-2800)	○	○	○	○	○	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
し尿くみ取り 問い合わせは各くみ取り業者へ ※申し込みは早めをお願いします。	伊勢市清掃(株)、山田清掃(有)、(有)近代清掃社、中南勢清掃(有)、(有)度会玉城衛生、(株)松本清掃																	
	(株)南部清掃																	
	(株)鳥羽産業																	
火葬場 伊勢広域環境組合斎場 (☎28-5120 FAX 28-5496)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○	○	○
離宮の湯 離宮の湯(☎22-0548)	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	休	休	○	○	○	○	○	-
伊勢図書館 伊勢図書館 (☎21-0077 FAX 21-0078)	○	○	○	○	-	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○
小俣図書館 小俣図書館 (☎29-3900 FAX 29-3902)	○	○	○	-	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	-
伊勢総合病院 伊勢総合病院 (☎23-5111 FAX 27-2315)	-	-	-	○	○	臨時休診	臨時休診	休	休	休	休	休	休	○	-	-	○	○
自動交付機(御園総合支所入り口横) 戸籍住民課 (☎21-5553 FAX 21-0010)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○	○	○
おかげバス 交通政策課 (☎21-5593 FAX 21-5585)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○	○	○
沼木バス 交通政策課 (☎21-5593 FAX 21-5585)	○	-	○	○	○	○	○	-	○	休	休	休	○	○	-	○	○	○
いせ出会い支援センター いせ出会い支援センター (☎21-1322 FAX 21-1323)	○	-	-	-	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	-	-	-	-
水道 道路からの漏水を発見したときは、水道管理センター(☎23-3360 FAX 23-3461)へ連絡してください。 水道メーターから蛇口までの修繕を希望する場合は、伊勢市指定給水装置工事事業者へ依頼してください。																		

スタインウェイを弾いてみよう!

シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢(観光文化会館)
(☎ 28-5105 FAX 28-5106)

反響板を設置したコンサートステージで「スタインウェイピアノD-274」を30分間自由に弾いていただけます。美しい音の響きを体感してください。



スタインウェイピアノ

と き 平成31年1月20日(日) 10:00~17:00(1枠30分間)
※当日の予約状況により、最大2枠(1時間)まで連続利用できます。

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

- | | |
|------|---|
| 対象 | ピアノを演奏する5歳以上の人 ※小学生以下は保護者の同伴が必要です。 |
| 定数 | 14枠(先着順)〔1枠を複数人で利用する場合は5人以内〕 |
| 参加費 | 1枠につき1,000円(当日持参) |
| 申し込み | 12月15日(土)・9時から平成31年1月12日(土)・17時まで、希望の時間を電話で同館へ
※詳しくは、同館へ問い合わせるか、ホームページをご覧ください。 |

伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル

0120-220-417 通話料無料

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

問い合わせ先 健康課 ☎27-2435 FAX 21-0683

※本サービスは、民間業者に委託して運営しています 予算額 977万6千円

広報いせ 第250号

発行日/平成30年12月15日
発行/伊勢市
編集/情報戦略局広報広聴課
印刷/千巻印刷産業株式会社

広報いせ発行事業費(予算額)
3,099万円(23回分)

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
☎ 0596-21-5515 FAX 0596-22-9699

✉ ise-koho@city.ise.mie.jp

URL(パソコン用)http://www.city.ise.mie.jp
(携帯電話用)http://www.city.ise.mie.jp/m/



伊勢市

Ise City

伊勢市役所

検索



伊勢市
携帯サイト

視覚障がいのある人で、「声の広報いせ」「点字広報いせ」を希望する人は、障がい福祉課(☎21-5558 FAX)20-8555)へ連絡してください。また、「声の広報いせ」は、直近1カ月分を市のホームページに掲載しています。