

**4月28日(土)から  
無料配布開始**

## 伊勢市の マンホールカード が できました!



上下水道総務課 (☎ 42-1504 FAX 42-1540)

マンホールカードは、マンホールのふたのデザインやその由来などを紹介しているコレクションカードで、国土交通省や下水道関連団体などで構成する「下水道広報プラットフォーム」と共同で制作しました。

現在、全国252自治体293種類のマンホールカードが発行され、集める人が増えています。

下水道の「汚い、臭い、見えにくい」という負のイメージを払拭し、下水道事業への理解・関心をさらに深めていただければとの思いから、伊勢市でも無料配布することになりました。

また、先着500人限定で、昨年の「伊勢まつり」「環境フェア」で好評をいただいた下水道マンホールストラップを併せて進呈します。



下水道マンホール  
ストラップ

**配布開始** 4月28日(土)・9:00~

**配布時間** 9:00~17:30

**配布場所** JR伊勢市駅構内、伊勢市駅観光案内所  
(年中無休)

- 注意事項**
- 1人1枚ずつ手渡ししますので、配布場所の窓口で声を掛けてください。
  - 事前予約・郵送対応はできません。
  - 受け取りは、協力していただいたアンケートと引き換えになります。
  - 品切れの場合は、一時的に配布を中止します。



「おかげ参り」デザイン  
マンホールのふた



ごみ分別PRキャラクター  
あかかもし

も っ た い な い  
**MOTTAINAI**

～ 3 R + リスペクト～ をもう一度 !!

清掃課 (☎ 37-1443 ☎ FAX 37-0189)

## 平成30年度からシリーズを新タイトルに!

毎月「広報いせ」15日号に「シリーズ資源 めざせ!ごみゼロのまち」として、ごみの分別・減量に関するお知らせを掲載してきました。

そして、今号から新たにタイトルを変え、「シリーズ循環型社会 MOTTAINAI(もったいない)～3 R + リスペクト～をもう一度!!」として、皆さんへ情報発信をしていきます。

### MOTTAINAI ～3 R + リスペクト～をもう一度 とは?

「MOTTAINAI」(もったいない)とは、2004(平成16)年にノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさん(当時:ケニア共和国環境副大臣)が、2005年に来日した際に感銘を受けたという日本の言葉です。

環境用語 「3 R」	<b>Reduce</b> : リデュース(ごみの発生抑制)
	<b>Reuse</b> : リユース(再利用)
	<b>Recycle</b> : リサイクル(再資源化)

をたった一言で表現するだけでなく、かけがえのない地球資源への尊敬の念(リスペクト)が込められているとして、環境を守る世界の共通語「MOTTAINAI」を提言しました。

(MOTTAINAIキャンペーン事務局資料から抜粋)

市でも、皆さんにこの「MOTTAINAI」という言葉を、毎日の生活の中で常に意識できるよう、情報提供していきたいと考えています。

私たちのまちは、「リサイクル」という言葉が無い時代から、式年遷宮をはじめ、20年という長い時間を1つのサイクルとした「再生」と「循環」を行ってきました。

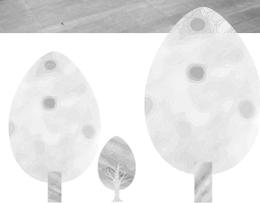
長い歴史の中で培われてきた伝統や、私たちの祖先が大切にしてきた世界に誇れるすばらしい習慣を、もう一度皆さんとともに「当たり前」にできる生活にしていきたいと思っています。

分別が得意な「かもしかバスターズ」も頑張っていますので、皆さんもぜひ「MOTTAINAI」(もったいない)を合言葉にしてみませんか。

## 大好評！！

### ごみ分別などの「出前講座」

市では、ごみの分別やリサイクルに関する「出前講座」を実施しています。清掃課のごみ分別PRキャラクター「かもしかバスターズ」と一緒に楽しく学べます。



### かもしかバスターズ



#### あかかもし

僕は「リデュース」が好き。  
リデュースは「なるべく  
ごみを減らす」こと



#### あおかもし

僕は「リユース」が好き。  
リユースは「いらなくなった  
物は必要な人にあげる」こと



#### ももかもし

私は「リサイクル」が好き。  
リサイクルは「もう一度  
資源として使う」こと

出前講座を希望する団体は、清掃課へ連絡してください。

- 自治会、学生グループ、幼稚園、保育所、小学校など10人以上のグループで申し込んでください。
- 開催場所は市内に限ります。保育所、公民館、集会所などに出向きます。

## 平成29年度に開催した出前講座の様子

### ～子ども向け～



講座を実施した幼稚園・保育所・小学校の子どもたちは、普段あまり間近で目にする事のないごみ収集車を見ながら、リサイクルについて楽しく学びました。



### ～大人向け～



知っているようで知らないごみの分け方・出し方、出されたごみの行方、家庭で手軽にできるごみの減量方法などを、一緒に楽しく学びました。



# 伊勢市総合計画基本構想・前期基本計画(案)への意見募集

## 意見を募集

企画調整課(☎21-5510 FAX28-2404)

市では、平成30年度を初年度とする「第3次伊勢市総合計画」の策定を進めています。このたび、今後12年間の市の目指すべき将来像などを示す「基本構想案」と、基本構想を実現するための最初の4年間の施策の方針などを体系的にまとめた「前期基本計画案」がまとまりましたので、意見を募集します。

**募集期限** 5月1日(火)(必着)

**提出資格** 市内に在住または通勤・通学している人など

**提出方法** 所定の様式(任意でも可)に、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、直接または郵送・ファクス・Eメールで同課(T51618501御園町長屋1221、☎kkaku-cyousei@

### 計画案の説明会

下表のとおり行います。

とき	ところ
4月19日(木) 19:00~20:30	ハートプラザ みその 2階 保健会議室
4月21日(土) 14:00~15:30	いせトピア 2階 学習室3

※事前申し込みは不要です。

cityise.nie.jp)へ  
※詳しくは、案の閲覧場所・市のホームページに掲載の実施要領をご覧ください。

**案の閲覧** 意見募集の期間中、同課、市役所東庁舎1階、総務課、各総合支所生活福祉課、各支所、伊勢図書館、小俣図書館、いせトピア、二見生涯学習センター、いせ市民活動センター、いせ市民活動センターでご覧いただけます。また、市のホームページに掲載します。

## 統計調査員に登録しませんか?



情報調査室 調査統計係  
(☎21-5507 FAX28-2404)

市では、統計法に基づく国勢調査などの基幹統計調査で、統計調査員として活動できる人を募集しています。統計調査員は、統計調査の重要な役割を担っています。

統計調査員の仕事を希望する人をあらかじめ登録し、活動期間や地域などの条件に合う調査があれば統計調査員として活動していただけます。

### 業務内容

- 調査対象となる世帯や事業所の確認
- 調査票の配布と記入依頼
- 調査票の回収、点検、整理、提出

### 登録要件

- 20歳以上の健康な人
- 秘密の保護を遵守できる人
- 責任を持って調査業務を遂行できる人
- 警察および税務に関係した事務に従事していない人
- 選挙運動に直接関係しない人



### 報酬

- 調査実施後に支払います。報酬額は、調査の種類や対象件数で異なります。

### 今後の主な統計調査

- 住宅・土地統計調査(平成30年)
- 経済センサス基礎調査(平成31年)
- 全国消費実態調査(平成31年)
- 国勢調査(平成32年) など

※詳しくは、情報調査室へ気軽に問い合わせてください。

### その他

- 申し込みの際に、簡単な面談をします。
- 統計調査員には、特別な拘束時間はありません。活動期間中に自分の予定に合わせて仕事ができます。

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

お問い合わせ ☎ 0596-63-6870

HP <https://npo-izumi-hohoemi.wixsite.com/shiawase>



光の街  
●定休日/火・水曜日  
●営業時間/9:30~18:00

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

モデルハウス公開中 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  
東海不動産公正取引協議会加盟(社)不動産流通業者協会会員  
戸建事業本部 分譲住宅事業部 〒514-0033 津市丸之内9番18号 TEL059-227-5488  
お問い合わせは、「光の街」インフォメーションセンター  
☎0120-219-649

広告

# 伊勢市立地適正化計画に係る 届出制度が開始

都市計画課 (☎ 21-5591 FAX 21-5585)

市では、人口減少・高齢化に対応したコンパクトなまちづくりを目指し「伊勢市立地適正化計画」を策定しました。これに伴い、届出制度が開始され、下記の行為に着手する場合は、30日前までに市長への届出が必要となりました。

## 「都市機能誘導」に関する届出制度

各都市機能誘導区域(※1)の区域外で次の行為を行う場合

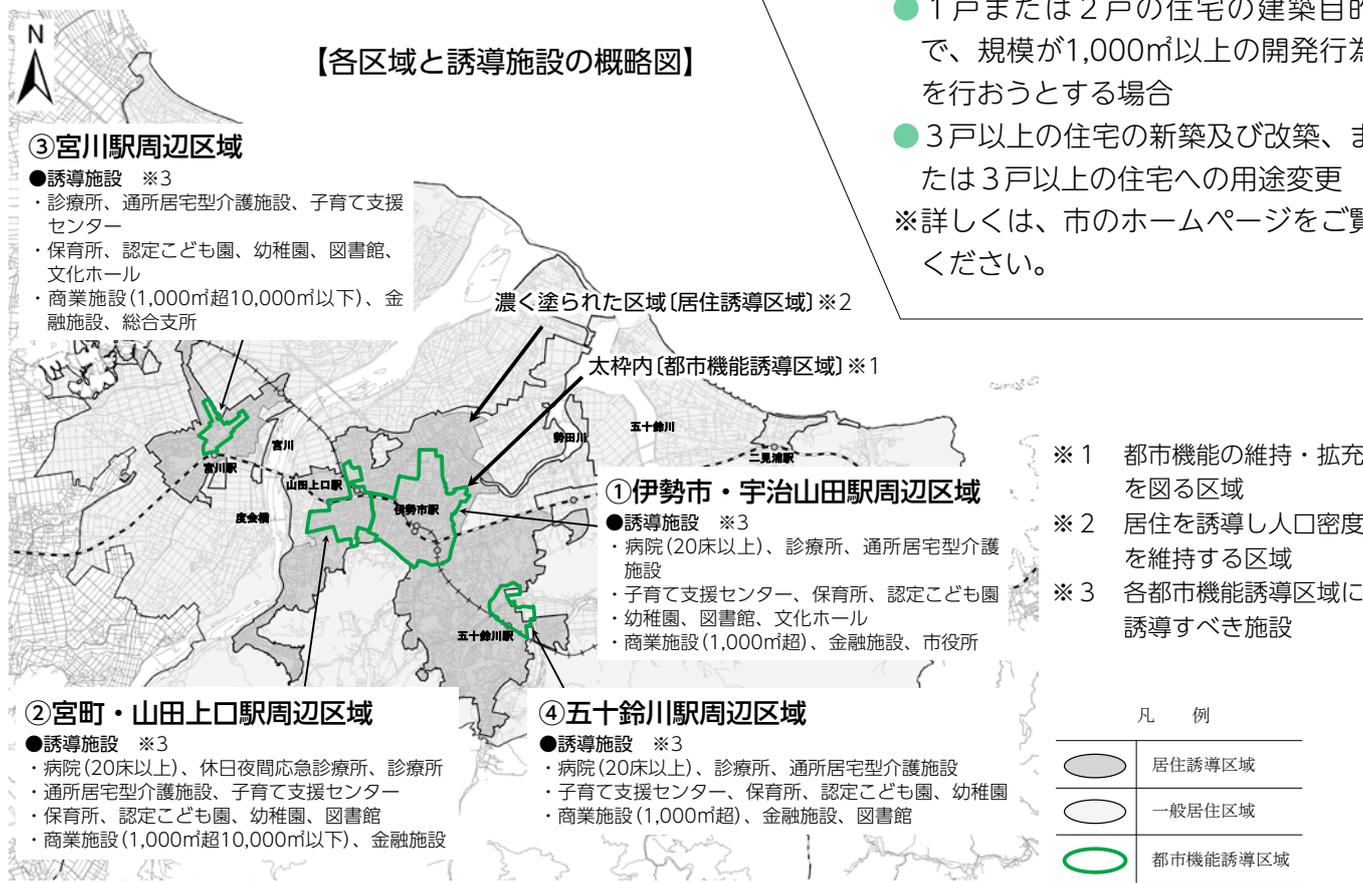
- 誘導施設(※3)の建築を目的とした開発行為を行おうとする場合
- 誘導施設の新築及び改築、または誘導施設への用途変更

## 「居住誘導」に関する届出制度

居住誘導区域(※2)の区域外で次の行為を行う場合

- 3戸以上の住宅の建築目的の開発行為を行おうとする場合
  - 1戸または2戸の住宅の建築目的で、規模が1,000㎡以上の開発行為を行おうとする場合
  - 3戸以上の住宅の新築及び改築、または3戸以上の住宅への用途変更
- ※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

【各区域と誘導施設の概略図】



広告

2日間  
限定

4/16(月)・17(火)

ご予約制  
10:00～17:00

伊勢市駅より徒歩5分  
伊勢市本町2-17 古今美術・三玄門2階

## 鑑定買取商談会開催!



鑑定・査定無料

伊勢 家宝

検索

☎0120-546-234 鑑定買取 家宝

URL <http://ise-kahou.jp> 三重県公安委員会第551320169300号



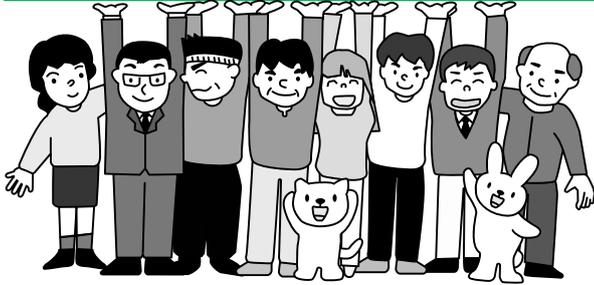
買取価格レート

・貴金属 田中貴金属 参照価格にて ・金券類 ~97% ・切手 ~85%



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) ☎27-2425 FAX27-2412

## 伊勢市ボランティア連絡協議会



### ボランティア団体紹介コーナー

ボランティア団体の活動概要を順次紹介します。

#### ●伊勢点訳奉仕グループきつつき

一般図書・依頼文書の点訳、市内小学校・高校での点字・点訳授業、点訳者養成を行っています。

#### ●朗読シーンボイス

朗読を通して、視覚障がい者の方をはじめ、たくさんの方々に朗読の世界を楽しんでいただけるよう活動しています。

※活動を希望する人は、伊勢市ボランティア連絡協議会へ問い合わせてください。

## 地域ボランティアへ

柔らかな日差しの日々となりました。

日頃は、皆様の多大なご支援ご協力をいただきましてありがとうございます。

先の伊勢市社会福祉大会におきましては、大勢のボランティア活動者が栄えある賞を受けられ、誠におめでとうございます。更なる一層のご活躍をお願い申し上げます。

現在各地において、まちづくりや地域おこしに取り組み、活発な活動が実施されています。当協議会もそれぞれの地域の催しや計画などに参加して、住民の皆様が必要とされる地域ボランティアの推進に努めています。

多くの皆様方のボランティア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

## 伊勢市社会福祉大会での 受賞者の声

伊勢市ボランティア  
連絡協議会関係者

(敬称略・順不同)



伊勢市社会福祉大会

### 伊勢市社会福祉協議会 会長表彰

#### ボランティア活動功労(個人の部)

○お役に立てるようこれからも頑張ります。

伊勢市ボランティア連絡協議会 福井 輝夫

○ボランティアを通してたくさんの方との交流ができました。 グループもんちゃん 北村 佳代子

○多くの方とお会いできて大変良かったです。 グループもんちゃん 藤原 輝子

○ありがとうございます。これからも活動を続けます。 ハートマジッククラブ 山口 重男

○これからも頑張つて続けたいと思います。 いきいき健康体操 山本 真弓

○ありがとうございます。これからも頑張ります。 手芸グループあじさい 辻 篤子

## 今後の活動予定

### 「のんびり村」の研修会

伊勢市ボランティア連絡協議会では、先進的に福祉のまちづくりに取り組んでいる「のんびり村」の視察研修を5月に実施します。

この施設は、愛知県東海市加木屋町にあり、南医療生活協同組合が経営するグループホーム・小規模多機能ホーム・多世代共生住宅・地域共有スペースの総称です。

地域の中で高齢者が役割を持って「イキイキ」と生活でき、訪れる人が「ホッ」とする、そんな文字通り「のんびり」した村づくりをしている「のんびり村」を視察し、これからの地域づくりに生かしていきます。

### コーヒーの店 スマイル(福祉の店)

地域の交流の場として気軽に利用できるスペースです。ぜひお立ち寄りください。

#### ところ

福祉健康センター・  
1階ロビー内

#### 営業時間

火～土曜日、  
10:00～14:30



交流の場「スマイル」

## 伊勢市駅前ボランティア

### おもてなしの心で伊勢市駅前案内

観光客の皆さんに、安心して楽しく心に残る伊勢路の旅をしていただこうと、土・日曜日の午前中にJR伊勢市駅前広場で案内ボランティアをしています。

全国各地から、また、多くの外国人観光客も来られるようになりました。

今冬は寒さの厳しい日が多かったのですが、そんな寒風の中、訪れる観光客の皆さんにオリジナルのしおりを記念に差し上げると、大変喜ばれます。

伊勢の地に降り立ってすぐ、気持ち良く観光を始めていく様子を目の当たりにすると、これからも続けていかなければと意を強くします。



JR伊勢市駅前でのご案内

## 資源回収にご協力を

伊勢市ボランティア連絡協議会では資源回収を行っています。リサイクル活動にご協力をお願いします。

**とき** 偶数月の第3土曜日、9:30まで

**ところ** 福祉健康センター・裏玄関付近

段ボール

新聞紙

アルミ缶

福祉健康センターへ  
お届けください

書き損じ  
はがき



切手

福祉や発展途上国の子どものための医療活動・教育に生かされます。

### 市長感謝状

○ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。

大湊高齢者通所センター「いこい」 藤井 法子

○皆様に助けられて、ありがとうございます。

大湊高齢者通所センター「いこい」 青木 いつ

### ボランティア活動功労(個人の部)

○ありがとございました。これからも体の続く限り頑張ります。 キッチンフレンド 坂口 美代子

### ボランティア活動功労(団体の部)

○これからもボランティアを続け、花を届けます。

花の郵便局

# 一人ひとりが輝くために

学校教育課 ☎22-7883

FAX 23-8641

## 平成29年度 人権作文集 「人権の芽」から

今回と次回は、学校での人権教育の取り組みから、小・中学生の作文を紹介します。

### 『大事な人の気持ち』

(小学3年生)

ぼくは、マット運動の時間にあつた出来事から大切なことを学びました。

マット運動は、まあまあできていたので、みんなの応援もしていました。ようち園からの友だちのAさんにも、

「がんばってー!」と応援しました。すると、Aさんは泣いてしまいました。びっくりしました。どうして泣いてしまったの



か、ぼくにはわからなかったからです。どうすればいいのかわからなかったの、先生に話を聞いてもらいました。先生は、「あなたは、悪くないよ。いいことだと思つてたことだからね。でも、人にとつてはその『がんばって』が、つらく感じることもあるんだよ。でも、そういう気持ちを考えて応援するっ

てむずかしいよね。また応援してあげてね。」と言つてくれました。ほつとしました。

そのあと、ぼくは深く考えてみました。自分は応援されたらうれいだろうなと思つて応援しても、相手にとつては、もうがんばつてゐるのに、そんなに言わないで思つたのかな。

良いと思つてしたこと、悪くなつてしまふなんて、こんなむずかしいこともあるんだなと思つてゐた。今まで、みんな考えてゐることが違つから面白いし、だから楽しいと思つてゐました。だけど、今回のことで、人は感じ方もそれぞれ違つということがわかりました。人の気持ちを考へることは、むずかしいと思つけど、何とかお互いの気持ちに分かり合えるようにできたら、とてもすてきだなと思つてゐます。

大切な友だちのために、ぼくはがんばつていこうと思つてゐました。

## 教えて 相談員さん!!

伊勢市消費生活センター

☎21-5717

FAX 22-5014



予算額 844万円  
(うち県補助395万6千円)

### 電子レンジの

### 発火に注意!

毎日電子レンジを使う人は多いと思いますが、掃除をしていないと発火につながる場合があります。

#### 電子レンジの加熱の仕組み

電子レンジの最大の特徴は、食材の内部で熱を発生させ、調理するという点です。

電子レンジ内部からマイクロ波が発射され、食材に当たると食材の水分が振動し、このとき発生する熱で加熱されます。マイクロ波が当たる部分に水分を含む汚れなどがあると、汚れも加熱され、発火してしまうので注意が必要です。

なぜ火の気が無いのに発火するのでしょうか

食材自体の熱により加熱されるので、火の気が無くても温度が上昇します。

**重要** 食材も温度を上げ続けられ燃える可能性があるので注意しましょう。

#### 電子レンジの掃除のポイント

電子レンジ庫内が汚れていると、その汚れも加熱されると、汚れ自体が発火します。

**重要** 汚れによる発火を防ぐためにも、庫内の汚れを取り除きましょう。

電子レンジ使用直後は庫内が熱くなっています。冷めているときに掃除をしましょう。

## 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。

### 皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学 企画部 地域連携推進室  
(☎22-8635 FAX27-1704(代表))

時 5月12日(土)、14:00～15:30

所 皇學館大学・4号館431教室

内 「芸能・芸術資源として見た伊勢神宮の魅力」 橋本雅之さん(現代日本社会学科教授)

申 不要

### 向井正雄先生退職記念コンサート

向井正雄先生退職記念コンサート事務局・中さん  
(☎090-9901-7969 FAX23-7334)

時 5月20日(日)、14:00～(開場は13:30)

所 松阪クラギ文化ホール(松阪市川井町690)

内 松阪工業高等学校・松阪高等学校合唱部現役OB・津西高等学校合唱部OB 合同合唱団による「カンントリーロード」、ヴォーカルアンサンブル《EST》による「『12の回心のため詩篇』より」「『四声のミサ』より」、やちまた混声合唱団による「混声合唱曲『燕の歌』より」、宇治山田高等学校合唱部OB・OG 合唱団による「混声合唱とピアノのための『銀河の序』より」などを合唱します。

料 1,000円

申 同事務局・中さんへ

### ウェイウェイ・ウー 二胡ライブ

ウェイウェイライブ伊勢事務局  
(☎31-1520 FAX31-2105)

時 6月2日(土)、15:00～17:30

所 寶日館

内 スタイルリッシュで華麗なテクニックを誇る唯一の世界的二胡奏者ウェイウェイ・ウーが、重要文化財である寶日館で再演します。クラシック、ジャズ、映画音楽など幅広いジャンルで聴く人を魅了します。貴重なステージをお見逃しなく。

定 200人(先着順)

料 4,000円(寶日館の入館料を含む)

申 5月27日(日)までに同事務局へ

#### イベント掲示板 & みんなの広場

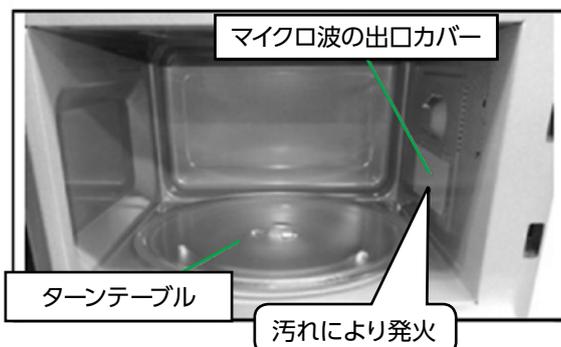
時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員  
料料金 申申し込み

#### 掲載申し込み締め切り

6月15日号 = 4月27日(金)

7月1日号 = 5月15日(火)

電子レンジ庫内のターンテーブルありの写真



独立行政法人国民生活センター  
平成27年3月19日ホームページより抜粋

- ① 庫内や出口カバー  
固く絞った布巾などで水拭きし、汚れがひどいときは中性洗剤の利用も効果があります。
- ② ドア  
ドアの内部もマイクロ波が当たります。汚れを発見したら取り除きましょう。
- ③ 電源コード  
コンセントにしっかりと差し込んでいないと、プラグ部分にほこりがたまり、火災の原因となることがあります。時々電源コードを抜き、乾いた布で、ほこりを取り除きましょう。

- ④ 吸気口・排気口  
吸気口や排気口に付いたほこりは、乾いた布で取り除きましょう。そのままにしていると庫内の換気ができず、故障の原因となります。
- まとめ**  
火の気の無い所でも発火することはあり、実際に事故が起きています。電子レンジを安全に使うためにも、日頃から手入れをしっかり心掛けましょう。  
(energy navより抜粋)

## 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。

### はじめてYOGA(初心者向け)

健康運動指導士・鈴木さん  
(☎080-3446-8814)

時 4月17日(火)・5月8日(火)・22日(火)、13:00~14:00  
所 県営サンアリーナ・1階フィットネススタジオ  
内 やさしいポーズとゆったりとした呼吸で心と体を整えます。初心者向けのヨガで、できるか不安な人も安心してご参加いただけます。

定 各回20人(先着順)

料 1回につき600円

申 Eメール・ホームページ・電話で鈴木さん  
(☐suzukiemi3937@gmail.com、  
🌐https://reserva.be/suzukiemi3937)へ

### ギターと語りて…

伊勢市クラシックギターを楽しむ会・広垣さん  
(☎090-5618-4463)

時 4月22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 クラシックギターの演奏会(災害復興支援)。「鹿踊りのはじまり」(原作:宮沢賢治、音楽:遊去)の他、独奏曲も披露します。

定 20人

料 前売り700円、当日800円 申 不要

### 伊勢志摩オリエンテーリング大会

三重県オリエンテーリング協会  
(☎090-5870-0969 FAX059-384-6776)

時 5月6日(日)、(受付)10:00~11:00

所 県営大仏山公園・中央広場

対 初心者・家族、経験者

内 地図上のポイントを早く回ってくる野外競技です。公園内のため初心者・家族連れでも安心して楽しめます。経験者クラスは有料。

定 初心者・家族…合わせて30人(先着順)

料 初心者・家族…無料、経験者…1人につき1,800~3,000円 申 同協会へ

### 玉掛け技能講習会

三重県建設労働組合 伊勢支部(☎23-5535 FAX28-9031)

時 5月14日(月)~16日(水)

所 三重県建設労働組合 伊勢支部 第二会館(一之木4丁目644-3)、大仲建設(株)土場(西豊浜町)

対 18歳になってから、つり上げ荷重1トン以上のクレーンなどの玉掛け補助業務経験が6カ月以上ある人

定 60人(先着順) 料 18,000円 申 同支部へ

### フライングディスク指導者講習会

三重県障害者フライングディスク協会事務局  
(☎090-4117-2887 FAX059-222-0303)

時 6月2日(出)・13:00~17:00、3日(日)・9:00~17:00

所 鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス(鈴鹿市岸岡町1001-1) 内 大会の運営方法や審判法を理論・実技を交えながら体験していただきます。2021年の全国障害者スポーツ大会で活躍できます。対 18歳以上の人 定 40人(先着順) 料 2,000円(学生は無料) 申 5月25日(金)までに同事務局へ

### 団員募集!

伊勢シンフォニックバンド・村林さん  
(☎090-8738-2214 FAX24-1239)

伊勢シンフォニックバンドは、1975年結成の市民吹奏楽団です。練習は毎週土曜日・19時から、いせトピア・進修小学校などで行っています。

対 高校生以上で楽器を持っている人(高校生は保護者の同意が必要) 料 月額2,500円(高校生は月額500円)

### レスリングをやってみませんか

鳥羽・ジュニアレスリングクラブ・中村さん  
(☎090-3404-6426 FAX0599-25-5488)

時 月・金曜日・19:00~21:00、日曜日・9:30~12:00

所 鳥羽高等学校・トレーニング場(鳥羽市安楽島町1459)

対 3歳~中学3年生

内 レスリングは、男の子・女の子みんなが参加できる安全な競技で、運動神経を養うのに最適です。体験練習・見学も大歓迎です。

料 月会費3,500円(1家族につき)、年会費3,000円(きょうだいの場合、2人目以降は1人につき1,000円)

広告



sensin  
洗心福祉会

40  
ANNIVERSARY



sensin 検索

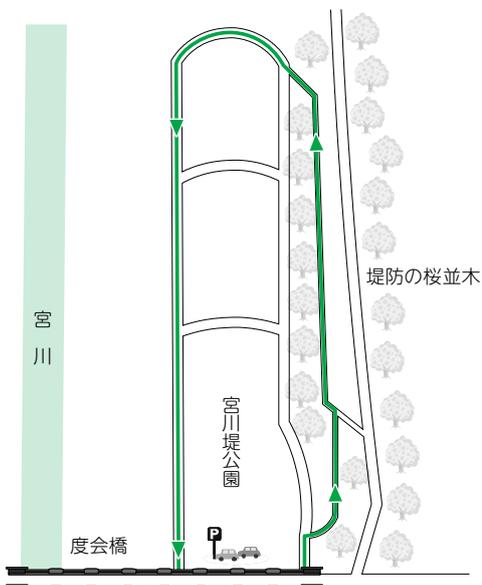
# 伊勢のまちを **ウォーキング** 楽しく

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。

## 福祉健康センター～宮川堤 コース ウォーキングマップ No.32



### ウォーキングルート情報

**運動レベル** ~   
楽である ややきつい

**特徴** コースの前半に起伏があります。  
宮川と桜並木の景色が楽しめます。

**距離** 約 5.0Km **歩数** 約 6,000～6,500歩

**時間** 約 60分 **平均心拍数** 約 110～120拍/分  
(最大心拍数の約60%)

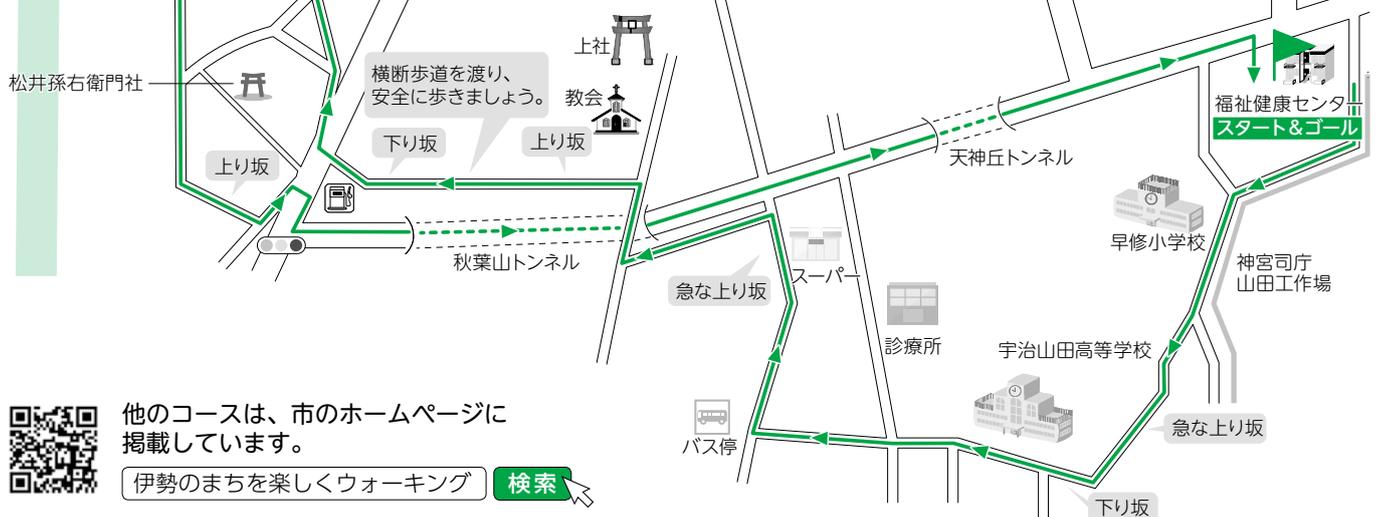
### このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **4.7Kcal** 例えば、体重60Kgの人の場合  
**4.7Kcal × 60Kg = 282cal**

おにぎり約2個弱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

日差しを遮るものがないため、日差しの強い時は注意。



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](#)



# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



## 募集

### 伊勢ぶんかネットの登録団体を募集

文化振興課

(☎22-7885 FAX23-8641)

「伊勢ぶんかネット」は、伊勢市を拠点に活動する文化団体をサポートするための情報提供ネットワークです。

公的機関による助成事業の募集情報や登録団体が主催するコンサートなどの情報を、同課がファクスやEメールを利用して情報提供を行います。随時、登録団体を募集してまいります。

**申し込み** 申込書を直接または郵送で同課(〒519-0592小俣町元町540)へ※申込書は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。

### 市営吹上駐車場の利用者を追加募集

管財契約課

(☎21-5526 FAX21-5700)

**対象** 市内に在住または通勤している人

**利用車両** 軽自動車・小型自動車・普通自動車(マイクログラス・トラックなどは利用できません)

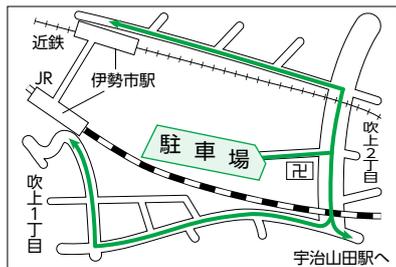
**募集台数** 10台程度(先着順)

**利用期間** 許可日〜平成31年3月31日(24時間利用可能)

**利用料金** 月額8470円(月途中から利用する場合は日割り計算)

(月途中から利用する場合は日割り計算)

#### 吹上駐車場位置図



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

## 催し物



**申し込み** 車検証の写し、住所が確認できる物(運転免許証や健康保険証など)の写し、勤務先の在職証明書(市外在住者のみ)を直接同課へ※年度ごとに申し込みが必要  
です。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

**駐車場使用料収入**  
303万2940円(平成29年度)

### 春の伊勢楽市

公益社団法人伊勢市観光協会内・伊勢楽市実行委員会事務局

(☎28-3705 FAX27-1049)

地場産品が一堂に集まり、60ブース以上の出店にぎわいます。

**とき** 4月21日(土)・22日(日)、10時〜16時(荒天の場合は中止)

**ところ** 外宮バス停前広場周辺



伊勢楽市

### いせトピア共催 観光戦隊イセシマン 15周年記念イベント

イセシマンプロジェクト  
(☎21-0900 FAX21-0909)

1985(昭和60)年に誕生したイセシマンは、一時の活動休止を経て2003(平成15)年に復活。地域の活性化を目的として、「伊勢志摩が住む人・来る人・知る人すべてに愛されるまちであるように」「子どもたちが笑顔でいられるように」と活動を続けてきました。

今年4月で活動15周年を迎えます。そこで、感謝を込めて、地域と子どもたちの学びをテーマにした記念イベントを開催します。

**とき** 4月29日(祝)、13時30分

〜15時30分(開場は12時30分)  
**ところ** いせトピア・多目的ホール

**テーマ** イセシマン活動15周年記念〜イセシマン全員出动!伊勢志摩の観光平和は任せろだ!〜

**内容** ショー3部形式 他  
13時30分〜45分  
第1部「修業であそぼう!」  
(みんなで体操)  
14時〜14時15分  
第2部「みんな知ってる?ふるさと伊勢志摩のこと」  
14時30分〜15時  
第3部「ダリーのつのぶえ」  
15時10分〜30分

グリーディング(撮影可)  
※イセシマン6人が全員そろいます。

※席数に限りがあります。  
※内容は、一部変更する場合があります。



観光戦隊イセシマン

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㎡)⑤⑩+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

米作りを体験してみませんか?  
**伊勢稲作学校**

農林水産課

(☎22-03770 FAX21-5605)

とき 5月4日祝(開校式・

田植え)以降、10月までの土・

日曜日・祝日のうち8日程度

ところ 村松町内の農地など

対象 市内または近隣市町在住の人(小学生以下は保護者同伴)

内容 田植え(手植え)から除草・稲刈りなどの作業の他、「カカシづくりコンテスト」や「収穫祭」などさまざまな活動を行います。夏休みの自由研究にもなります。

定員 60人

参加費 3000円(小学生以下は500円)

申し込み 4月25日(水)までに

電話で同課へ

※参加者には、みんなで作った

たコシヒカリを進呈します。※天候や稲の状況などにより、作業が中止になることがあります。



子育て中のお母さんへ

**自力整体講座(全3回)**

中央児童センター

(☎27-2422 FAX27-2412)

自力整体とは、自分で行う

マッサージ整体です。気持ちよく体をほぐして整えませんか。

とき 5月11日(金)・18日(金)・

25日(金)、10時~11時30分

ところ 福祉健康センター・

3階

対象 市内に在住または通勤している子育て中の母親で、すべての講座を受講できる人

講師 杉山華乃美さん

定員 20人(先着順)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、長めのタオル

参加費 100円

申し込み 4月15日(日)~5月

5日(祝)(月曜日と5月1日(祝)を除く)の9時~17時に、直接または電話で同センターへ

※託児できます。(6カ月~未就園児・先着10人)



自力整体講座

観光文化会館

指定管理者自主事業

平原綾香

15th Anniversary

CONCERT TOUR 2018

Dear Music ~

シンフォニアテクノロジ

響ホール伊勢観光文化会館

(☎28-5105 FAX28-5106)

15周年を記念したアルバム「Dear Music」を携えた「ア

ニバーサリーツアー」の開催が決定しました。

とき 7月22日(日)、16時30分

(開場は16時)

ところ シンフォニアテクノ

ロジー響ホール伊勢

入場料 6800円(全席指定)

※就学前の子どもは入場できません。

※入場券は、4月21日(土)9

時からシンフォニアテクノ

ロジー響ホール伊勢事務所

「相続手続・遺言書作成」のお手伝い

心配ごとや不安を解消し、明るい明日に!



土日祝日や夜間も対応致します。初回相談無料

行政書士やまぐち事務所 行政書士 山口 佳孝

伊勢市小俣町明野290-8 電話 0596-65-5282



平原綾香

窓口、県営サンアリーナ事務所窓口、村林楽器店などで、10時から村井楽器伊勢店、チケットぴあなどで販売します。

# お知らせ

## 住居番号に枝番号を付けるために 現地調査を行います

戸籍住民課  
☎21-55553 FAX21-0010

住居表示の実施区域で、住居番号(住所の表示)の重複により、郵便物の誤配など日常生活に不便が生じています。このことから、申し出により住居番号に枝番号を付けることができるよう、まずは、重複が多い区域から順に現地調査を行います。ご理解をお願いいたします。

※現地調査の際、職員は伊勢市の腕章を着用します。

**枝番号の表示例**

枝番号付番前  
〇〇7丁目5番3号

枝番号付番後  
〇〇7丁目5番3-1号

※住民票の住所の表示が変わります。



## 市民活動補償制度

市民交流課

☎21-5563 FAX21-5642

市民の皆さんが、地域活動・まちづくり協議会活動・自治会活動・ボランティア活動などに安心して積極的に参加できるように、市が保険料を負担して補償制度を運営しています。

広く公共の利益を目的として行う自発的かつ無報酬の活動中に事故に遭った場合や、地域活動の責任者などが誤って第三者を負傷させた場合に、補償金が給付されます。(下表参照)

事前申し込みは不要です。万一、事故などが起こってしまった場合は、同課へ相談してください。

※6月以降、補償内容が変更になる場合があります。

- 補償の対象となる主な活動
- ・地域社会活動(清掃、防犯、防災、交通安全、パトロール、祭りなどの活動)
  - ・青少年健全育成活動(子ども会、ボーイスカウト・ガールスカウトなどの活動)
  - ・社会福祉・奉仕活動(高齢者や障がい者支援などの活動)

### 市民活動補償制度の補償内容

#### 傷害補償

区分	給付額
死亡	1人200万円
後遺障害	上限200万円
入院	1日3,000円 (上限180日)
手術	手術の種類に応じて
通院	1日2,000円 (上限90日)

※傷害補償については、事故発生日から起算して180日以内に限ります。

#### 賠償責任補償

区分	補償限度額
身体賠償	1人1億円 1事故3億円
財物賠償	1事故1,000万円
保管者賠償	1事故500万円

※1事故につき、それぞれ5,000円は免責で自己負担となります。

- 社会教育活動(スポーツ、レクリエーション、文化活動などの指導)
- 市主催の前記活動に準じる事業への参加および手伝いなど
- ×補償の対象外となる主な活動
- ・危険度の高いスポーツ、危険行為を伴う祭礼など
  - ・政治や宗教または営利を目的とする活動
  - ・懇親、趣味などを目的としたスポーツや文化活動
  - ・職場や学校などの活動
- ※発生した事故が制度の対象になるかどうかは、活動内容や事故状況などにより異なります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください。

## スポーツ安全保険

スポーツ課

☎22-7895 FAX23-8641

スポーツ安全保険は、活動中に生じた事故などでけがをした場合や、他人の物を壊した場合などに補償をする保険です。

スポーツ団体だけでなく、文化活動・地域活動・ボランティア活動などを行う団体も加入でき、皆さんが安心して活動できるようになっています。

**対象** 4人以上の団体・グループ

**保険期間** 加入日の翌日～平成31年3月31日まで

**申し込み** 加入申込書を指定銀行へ

※加入申込書は、同課(小保総合支所2階)にあります。

## 緑の募金にご協力を

農林水産課

☎22-0370 FAX21-5605

森林は、おいしい水やきれいな空気を提供するとともに、災害や地球温暖化の防止など、さまざまな恵みを与えてくれます。

皆さまからの「緑の募金」は、自治会やボランティア団体などが行う、きれいなまち並みを守る緑化活動や森林整備に役立てられます。

募金方法などは、同課または公益社団法人三重県緑化推進協会(☎059-1224-9100、FAX059-1224-19118)へお問い合わせください。

**春の募金運動期間** 5月31日(木)まで

文化芸術・スポーツの  
全国規模以上の  
大会出場者に

激励金を交付

文化振興課

(☎22-7885 FAX23-8641)

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

文化芸術やスポーツの全国規模以上の大会に出場する個人・団体に、激励金を交付しています。交付を受けるためには、大会開催日の前日までに申請手続きが必要です。

対象となる大会

◆文化芸術大会など

- ・文部科学省、文化庁、新聞社などが主催・共催または後援をする全国規模の大会
- ・国民文化祭または全国学校文化祭の構成事業として全国的に公募をする大会

◆スポーツ大会など

- ・日本体育協会加盟団体が主催・共催をする全国規模の大会

- ・文部科学省・スポーツ庁が後援をする大会

- ・実業団対象の大会、全国健康福祉祭

対象 次の要件を全て満たす人

- ・地方予選などを経て出場資格を得ている

- ・伊勢市に住民登録があり、かつ居住している

交付金額 出場者1人につき1万円

予算額

文化芸術大会など

58万2000円

スポーツ大会など 580万円

市税の納期限

収納推進課

(☎21-5537 FAX21-5535)

平成30年度の市税の納期限は下表のとおりです。

納期限日は、基本的に納期の末日になっています。

ただし、納期月の末日が土・日曜日・祝日のときは、次の平日が納期限日になります。

また、12月は年末の関係で2日が納期限日になります。

納付書にはそれぞれの納期限日が記載してありますので、納期限日を確認し、納付をお願いします。

「安心・簡単・確実」な口座振替の利用を

市税の納付に口座振替を利用すると、納付のたびに金融機関などへ出向く必要がなく、うっかり納付し忘れる心配もありません。

納税通知書・通帳・通帳印を持参し、市内の金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局・市役所・各総合支所生活福祉課・各支所で申し込んでください。

平成30年度 市税の納期限日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・県民税 (普通徴収)			第1期 7月2日		第2期 8月31日		第3期 10月31日			第4期 1月31日		
固定資産税 都市計画税	第1期 5月1日			第2期 7月31日					第3期 12月26日		第4期 2月28日	
軽自動車税		全期 5月31日										

大仏山地域  
散策路を整備

三重県水資源・地域プロジェクト課  
(☎059-2224-2419  
FAX059-2224-2219)

県営大仏山公園と大仏山スポーツセンターの北側の山林内に、県が散策路を整備しました。

ぜひ身近な自然を感じて散策を楽しんでください。

利用開始日 4月1日(日)

利用時間 4～10月：9時～17時、11～翌年3月：9時～16時

手話を覚えてみよう！ (25)

障がい福祉課(☎21-5558 FAX20-8555)

「得意」

親指と小指を立てた右手を鼻の前に置き、前方に出します



※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。

みんなて手話 伊勢市

検索



整備された散策路

散策路の長さ 約6500m  
※複数の路線があります。  
(一部車いす可)  
※駐車場(16台)があります。



毎月11日は健康の日

やってみよう!

# いせし健康体操

(ラテンバージョン)

健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)

2月に新しく完成した市のオリジナル健康体操「いせし健康体操(ラテンバージョン)」を体験してみませんか。皆さんのライフスタイルに合わせて、ぜひ活用してください。

とき **5月11日(金) 10:00~11:30**

ところ **中央保健センター**

対象 市内在住の人

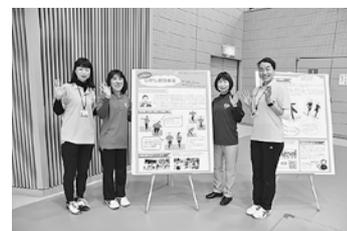
内容 いせし健康体操の解説と実技講習

定員 60人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、運動のできる服装・靴

申し込み 4月16日(月)から、電話またはファクスで同課へ

皆さん、ぜひ  
体験してください!



サイドステップ(腕回し)

## いせし健康体操

(ラテンバージョン)

ポイントは

さまざまな方向に  
ひねる・曲げる・伸ばす

軽快な音楽にのせて

リズムダンスの要素を取り入れた運動で、  
さまざまな動きが連続していく3分間の体操です。  
日常生活の中で気軽に取り入れられます。

ダウンアップ・ステップ

### 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、民間業者に委託をして運営しています 予算額 977万6千円

#### 広報いせ 第234号

発行日/平成30年4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 伊勢市岩淵1丁目7番29号  
TEL 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/>

視覚障害のある人で、「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 FAX20-8555) へ連絡してください。



伊勢市

Ise City

伊勢市役所

検索



伊勢市  
携帯サイト

この広報紙は、再生紙を使用しています。

「広報いせ」では、財源を確保するため、一部のページに企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。