



Ise City

広報

伊勢市の情報をお届けします

いせ

令和元年(2019年)

10/15号

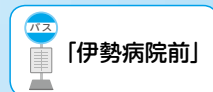
No.268



LOVE
令和最初のふれ愛まつりだよ! 全員集合!!

第15回

伊勢病院



ふれあいまつり

伊勢総合病院 (☎23-5111 FAX 27-2315)

LOVE
「令和最初のふれ愛まつりだよ! 全員集合!!」
をテーマに、伊勢病院ふれあいまつりを開催
します。皆様のご来場を職員一同、お待ち
しています。

とき **11月9日(土)** 9:50~15:00

ところ **伊勢総合病院**

駐車場

病院駐車場の他に、イオン伊勢店の
駐車場が利用できます。イオン伊勢
店から病院までは、
無料シャトルバスを
運行します。

詳しくは2ページを
ご覧ください。



看護部キャラクター
伊勢野ころちゃん



★印は、いせ健幸ポイント対象事業です。



講演

① 10:40 ~ 11:10
谷崎 隆太郎 (内科・総合診療科副部長)
「手洗いで予防できる感染症」★

② 11:20 ~ 11:50
西井 正美 (人材育成担当理事・皮膚科)
「^{はくせき}爪白癬治療の広がる展望」★

③ 12:20 ~ 12:50
伊藤 史人 (医療部長・外科)
「糖尿病の人はがんにかかりやすいのか？」★

④ 13:30 ~ 14:00
原 隆久 (院長・整形外科)
「腰からくる足の痛みとしびれ
～歩けなくなる前に～」★



※会場は2階講堂です。

オープニングセレモニー

9:50 ~ 10:00
開会式、オープニングセレモニー
(楓太鼓、岡本町・岩淵町木遣り)

相談 健康チェック 各種測定

- 医療相談
榎村 尚之 (内科副部長)
里中 東彦 (整形外科部長)
- リウマチ相談
- あなたの健康をサポートします！
転倒予防教室★
転倒予防と骨折リスクの理解
骨密度測定、FRAX 測定 (骨折リスク評価)
[オープニングセレモニー終了後から整理券を配布]
- 生活習慣病を知って予防しよう
健康相談 (お薬・栄養など)
健康チェックコーナー (血糖・血圧・身体測定・握力など)★
- まだ間に合う!? あなたの身体年齢計測
身体測定・筋力・バランス・注意力 など★
- あなたの筋肉量は?
体組成計測★



体験

- 手洗い手指衛生
手洗いチェッカーで手の洗い残しを
チェック など
[オープニングセレモニー終了後から整理券を配布]
- 中高生対象手術体験 (10:00 ~、13:00 ~)
人工関節手術模擬体験、電気メス・縫合体験
[事前に同病院へ申し込み・先着順]
- 薬剤師体験しよう
お菓子で調剤体験
- 看護師体験
血圧を測ってみよう、聴診器できいてみよう、白
衣を着て撮影会 など
- 一次救命処置を体験しよう
一次救命措置 (胸骨圧迫・AED) の体験 など
- 放射線で撮って見てみよう
放射線撮影体験 など
- アロマオイルでハンドマッサージ
[オープニングセレモニー終了後からと
11:00 からの2回 整理券を配布]
- 七栗記念病院 リハビリロボット紹介・体験
リハビリ機器体験、リハビリロボット紹介動画上映
- みまもりあいプロジェクト
スマホアプリでかくれんぼスタンプラリー
- スポーツクラブ (メッツ&アクトス)
らくらく体操 (11:50 ~ 12:10) (2階講堂) ★



展示

- 新病院紹介
部署紹介ポスター展示 など
- 健SHINセンター (新しい病院で新たな健診を)
健診クイズ、展示、健診内容の説明 など
- 緊急車両がやってくる!!
救急車・消防車展示



キッズ コーナー

- 新病院を知ろう!
クイズ、スタンプラリー など
- みんなで楽しく! 全員集合!!
わなげ、魚釣り (紙で作ったもの)、
小物作り



バザー

14:00 ~ 15:00
[オープニングセレモニー
終了後から整理券を配布]

出店コーナー

- 高校生の生産物販売
- 食事 など

※時間の記載のない催し物は 10:00 ~ 14:00 です。
※催し物によっては人数に制限があり、早めに終了することがあります。
※各催し物の会場・整理券の配布場所は、当日チラシで案内します。
※進行の都合上、時間が前後する場合は、会場放送で案内します。



「誰もが住みやすい伊勢市」を目指して

伊勢市子ども未来会議を開催

学校教育課 (☎22-7881 FAX 23-8641)

伊勢市子ども未来会議とは

伊勢市子ども未来会議は、子どもたちとつくる「やさしいまち伊勢市」支援事業の一環として、将来自分たちが住む町をより良くしていこうとする意欲を育むことを目的として開催しており、今年で5回目となります。

誰もが安心して暮らせる伊勢市のまちづくりについて、また、自分たちが考える未来の伊勢市について、小中学校の代表児童・生徒が意見交流をします。

令和元年度は、8月20日に行いました。その様子をお知らせします。

伊勢市のまちづくりに向けて

今回の会議は、初めての小中学校合同での開催でした。市内小中学校33校から、代表児童・生徒各2人が参加しました。皇學館大学教育開発センターの池山 敦 准教授をファシリテーター（進行役）に迎え、「誰もが住みやすい伊勢市のまちづくり」をテーマに、グループで地域の良さや課題について話し合いました。そして、グループで挙げられた地域の課題について、自分たちにできることを話し合っていました。



グループでの話し合い

自分にできることから「ワンアクション！」

グループでは、中学生が中心となって話し合いを進めました。

「歩道にある少しの段差でも、お年寄りや車いすを利用する人は不便だし、危険もあるかもしれない」「ノンステップバスがたくさん走っていて、体の不自由な人やお年寄り、子どもも助かる」など、さまざまな視点から、伊勢市の町の様子について話し合いが進みました。



グループ発表

次に、「誰もが住みやすい町」にするために、自分たちにできることを「ワンアクションカード」に記入し、話し合いました。「段差があっても、声を掛けたり、手助けをしたりすることで乗り越えられる」「まずは、地域の人と挨拶をしてつながりを増やしたい」「地域の活動を広め、自分も参加していきたい」など、人とのつながりを大切にしたいという意見が多く出されました。

最後に市長と意見交換を行い、グループで出された意見に市長がコメントをしました。市長は「地域を思い、より良い町にするためにどうすれば良いかと考えた心の種を、大切に育ててほしい」と話しました。

今回、子どもたち一人一人が考えたワンアクションは小さな一歩かもしれませんが、みんなが一歩を踏み出せば地域を変える大きな動きにつながります。市では今後も、自然や環境・伝統文化・福祉・ボランティアなどに関する体験学習など、創意工夫した学習を通して、子どもたちが「やさしいまち伊勢市」のまちづくりについて考え、気付き、行動するための取り組みを支援していきます。



市長からのコメント

平和の尊さを学び、知った夏 広島平和記念式典

～参加中学生20人の思い～

学校教育課 (☎22-7883 FAX 23-8641)

8月6日、広島市で開催された平和記念式典に、伊勢市から市内10校の中学生代表20人が参加しました。前日には、被爆証言講話を聴き、平和記念公園で千羽鶴の献納や資料館などの施設見学を行いました。

式典に参加した中学生の感想文(一部抜粋)を掲載します。

※全文は市のホームページに掲載します。



原爆ドームの前で



式典での黙祷



被爆証言講話を聴く



千羽鶴献納



港中学校

浦口 涼太さん

私は、広島に行かせてもらって特に思ったことがあります。それは、平和な日常を大切にしなければならぬということです。私たち子どもだけではなく、世界中のすべての人が相手との違いを理解しようと努力すれば、必ず世界中に平和の思いをつなげることができます。



丸山 瑞葉さん

式典で一番印象に残っているのは、こども代表の平和への誓いです。広島への愛、1945年8月6日の悲慘さ、平和な世界にするために私たちにもできることはあると教えてくれました。私も、思いやりや助け合いを大切に、まずは自分の周りを平和にしようと思いました。

倉田山中学校

石田 ゆきさん

原爆ドームを見ると、確かにあの場所に原爆が落ちたのだと感ずることができました。現在は復興を果たし、立ち並んだビルが当たり前前の風景になっていますが、それは広島の人々が復興を、生きることを諦めなかったことの証であり、74年前の悲慘な戦争を忘れてはいけないと改めて思いました。



川合 健太さん

平和記念式典について感じたことは、日本人だけではなく、外国の方々も含め、会場全体が平和と向き合っていたということです。それは、式典当日の一人ひとりの表情や、原爆死没者慰霊碑の前で手を合わせている人たちからも感じることができました。

城田中学校

新谷 真央さん

原爆ドームを訪れ、教科書の写真で感じられない雰囲気を感じました。なぜこれが負の遺産として在るのかよくわかりました。資料館は、途中で気分が悪くなりそうな資料がたくさんありました。しかし、それらを見たことによって、僕は今を生きていることをとてもありがたく感じるようになりました。



中川 和奏さん

爆心地を見たとき、私はかつてここに原爆が落とされたとは思えませんでした。なぜなら、爆心地やその周りは綺麗で、ビルが立ち並んでいたからです。今の広島は、復興のために努力した人がいたことを物語っていると感じ、尊敬の念を抱きました。

厚生中学校

中西 琉貴さん

世界にはまだ1万4千発を超える原子爆弾が残っていること、平和の大切さを伝える被爆者も年々減っていることを知り、私たちが平和の大切さをピースメッセンジャーとして伝えていかなければならないと感じました。



奥野 未晴さん

逃げ惑う人々、死の斑点が体中に出ている人の絵や写真が展示されているのを見て、この世のものではない地獄絵図のようだと感じました。こちらを見ている被爆された人たちが、目で訴えているのを感じました。「痛い」「苦しい」「助けて」。これが現実なのだと思えかけているようでした。

御蘭中学校

松村 卓哉さん

原爆によって父親や母親を亡くした戦争孤児の子どもたちの写真を見て、「幼い子どもたちにこんな悲しみや苦しみを味わせてはいけません。戦争なんてしてはいけません。」と思いました。戦争は当たり前前の幸せを壊してしまうもの。だから、この先もう二度と戦争を起こしてはいけません。



井波 瑠姫さん

箕^み牧さんから当時の原爆について話を聴きました。元気な子も放射線を浴びて亡くなっていったそうです。戦争は二度と起こしてはいけません。私は、核兵器などの武器を無くしてほしいです。もうこの世の中に作ってほしくありません。今私たちは、戦争を起こさないために考える必要があると思います。

五十鈴中学校

廣脇 律さん

原爆ドームや資料館を訪れ、改めて戦争・原爆の恐ろしさを実感しました。まさに「地獄」のようなその光景が人の手によって作られたのだと思うと、考えがたいものです。原爆ドームが当時のままの姿で保存されている理由は、過去を忘れず戦争の悲惨さ平和の大切さを伝えていくためだと感じました。



藤原 宥づはさん

原爆の子の像はとても大きく、平和な世界になって欲しいという思いを込めた鶴と一緒に世界へと羽ばたいているように見えました。国家間の対立的な動きが見られ、核兵器廃絶への動きが停滞している今でも、被爆者の方々は諦めることなく平和を望み、訴え続けています。

伊勢宮川中学校

大川 慶也さん

箕^み牧さんは核兵器廃絶を世界に訴えていて、アメリカに何度も行き、証言されています。被爆者の多くは、「被爆者が生きているうちに核廃絶を」と訴えています。私も、絶対核廃絶をしなければと感じました。それにはまず、多くの人に知ってもらうことが大事だと思いました。



西村 美紅さん

こども代表の平和の誓いで、「みんなの大切を守りたい。」という言葉が心に残りました。あの日、どれだけ大勢の人の「大切」が奪われてしまったのかと考えました。みんなの「大切」が奪われないように、これからも、この平和な社会を守り続けなければいけないと思いました。

二見中学校

豊岡 直杜さん

式典で経験した「静まり返った黙とうの1分間」は、私の中で忘れられないものになります。講話で知った被爆者の思い、原爆ドームが残された意味、資料館の内容、式典の雰囲気や学校の人々に話すことで、戦争や核兵器の無い平和な世界の大切さについて伝えていきたいです。



近藤 有華さん

「平和への誓い」が印象に残りました。「自分の周りを平和にすることは、私たち子どもにもできる」という言葉が今でも心に響いています。子どもは大人に比べられることは限られてはいるけれど、その限られた中でも平和を守っていくと決めました。

桜浜中学校

濱口 満衣さん

「核があるから戦争が少ない」という今の社会情勢を変えたい。二度と戦争はしてはいけない事、核を持つてはいけない事を世界に唱え、平和な世界を実現させたい。私たちが核兵器のない世界を望み、伝えたい。心をひとつにして行動すれば、望む世界はそう遠くはないだろう。



西林 快音さん

箕^み牧さんの体験談は、私たちが普段生きていく中で幸せとは何かを考えさせられるものだった。普段は当たり前すぎて気付かなかつたが、私にとって家族がいて毎日ご飯を食べられる何気ない生活が幸せなのだ改めて気付かせてもらった。私も箕^み牧さんの思いを自分の言葉に乗せてたくさんの人に伝えていきたいと思う。

小俣中学校

鈴木 美怜さん

式典に参加し、1分間の黙とうをしました。目を閉じると、聴いた言葉や見た映像、自分の思いが駆け巡りしました。平和な時代に生きる私たちにとって絶対忘れてはいけない事。そして、二度と戦争を起こしてはならないという思い。中学校の全校生徒で折った千羽鶴も、一人ひとりの思いを込め献納してきました。



市原 久志さん

私の役目は、学んだことを自分の家族、友達、学校の皆さんなどの多くの人に伝え、戦争の悲しさや核の恐ろしさを知ってもらうことです。語り継いでいかないと、戦争の悲惨さは忘れ去られてしまいます。自分なりの言葉でしっかりと伝えていこうと思いました。

みんなで防ごう！

障がい福祉課 (☎21-5558 FAX 20-8555)
高齢者支援課 (☎21-5583 FAX 20-8555)

障がい者・高齢者虐待

障がい者や高齢者への虐待が社会問題となっています。
個人の尊厳を守り、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるためには、「虐待」について一人一人の正しい理解と気づきが大切です。



このような行為が虐待です！

心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる
- 悪口を言う、無視する
- 子ども扱いする
- 威圧的な態度をとる



身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る
- ベッドに縛り付ける
- 無理やり食べ物を口に入れる
- 意図的に薬を過剰に与える



経済的虐待

- 年金・預金を勝手に使う
- 財産を勝手に処分する
- 生活に必要なお金を使わせない



介護や世話の放棄・放任

- 部屋に衣類などが散乱している
- 食事を十分に与えない
- 必要な医療・介護サービスを制限する



性的虐待

- 本人が嫌がる性的な行為やその強要
- 排泄の失敗などにより懲罰的に下半身を裸にして放置する

主な虐待のサイン

- ① 体に小さな傷が頻繁にできる
- ② 急におびえたり、恐ろしがったりする
- ③ 「怖いから家にいたくない」などと訴える
- ④ 不規則な睡眠（悪夢、眠ることへの恐怖、過度の睡眠など）を訴える
- ⑤ 明らかに年金や財産収入などがあるにもかかわらず、お金がないと訴える
- ⑥ 部屋や住居が極めて不衛生になっている、または、異臭がする
- ⑦ 寝具や衣服が汚れたままになっていることが多い
- ⑧ 介護者から、障がい者・高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばある
- ⑨ 近所付き合いがなく、訪問しても本人に会えない、または、嫌がられる
- ⑩ 何を聞いても「いいよ、いいよ」と言って遠慮をし、諦めの態度が見られる

障がい者の虐待防止

障がい者の特性から、自分が虐待を受けていても「虐待」だと認識できずに、SOS（助けを求める訴え）を出せない人がいます。

また、暴力を受けたり無視され続けたりすることで、障がい者が生きる力と自信を失い、無気力状態になってしまうことがあります。

このように、障がい者本人から訴えないケースでは、周囲が小さなサインを見逃さないようにすることが大切です。

早期発見・早期対応が、障がい者を虐待から守ります。



高齢者の虐待防止

高齢者虐待は、さまざまな要因が複雑に絡み合って起こるとわれています。
介護の疲れやストレス、人間関係の崩れから、無意識のうちに虐待になってしまうことが多くあります。
また、高齢者の加齢に伴う身体機能の低下や認知症などによって、精神的・経済的バランスが変化したりすることで虐待が始まることもあります。

虐待を防ぐために地域でできること

◆声を掛け合う

日常的にあいさつを交わし、近所の関係づくりをしましょう。



◆見守り

障がい者や高齢者、その家族のちょっとした変化に気づき、異変を感じたら声を掛けましょう。

◆相談

異変を感じたら、近くの障害者相談支援センターや地域包括支援センターなどに相談しましょう。

「虐待かな？」と感じたら通報を！

障がい者や高齢者への虐待防止に関する法律では、「虐待に関する通報」は**義務**となっています。通報をすることで、虐待を受けている人を守るとともに虐待をしている人たちを救うことにもなります。虐待を受けていると思われる障がい者や高齢者に気付いたときは、下記の窓口へ相談してください。なお、通報した人の個人情報厳守されます。

※障がい者虐待・高齢者虐待ともに、生命の危険があるなど緊急性が高い場合は、警察（110番）または救急（119番）へ通報してください。

障がい者虐待の相談・通報窓口

- 伊勢市障がい福祉課
(☎ 21-5558 FAX 20-8555)
相談日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）、8:30～17:15
相談方法 電話・来所
- 伊勢市障害者総合相談支援センター「フクシア」(☎・FAX 28-3035)
相談日時と相談方法
 - 電話…毎日・24時間
 - 来所…月～金曜日（祝日・年末年始を除く）、8:30～17:30

高齢者虐待の相談・通報窓口

- 伊勢市高齢者支援課包括支援係 (☎ 21-5583 FAX 20-8555)
- 伊勢市東地域包括支援センター (☎ 44-1165 FAX 44-1365)
- 伊勢市中部地域包括支援センター (☎ 27-2424 FAX 27-2412)
- 伊勢市南地域包括支援センター (☎ 21-0080 FAX 22-6070)
- 伊勢市西地域包括支援センター (☎ 20-5055 FAX 27-0570)
- 相談日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）、8:30～17:15
相談方法 電話・来所

障がい者虐待防止に関する事業費 17万8千円
高齢者虐待防止に関する事業費 34万8千円

どなたでも参加できます

総合型地域スポーツクラブ交流・PR 事業

スポレク教室

スポーツ課
(☎22-7895 FAX23-8641)

いすずウキウキクラブ

問い合わせ先

いすずウキウキクラブ・尾西さん(☎090-2349-6254)
[事務局開設日時]毎週水・土曜日、9:00～12:00

- と き** ①10月23日(水)、19:30～21:00
②11月2日(土)、19:00～21:00
- と ころ** 県営サンアリーナ・サブアリーナ
- 内 容** ①快眠&ストレス解消!! ほぐしヨガ教室
②有酸素運動&ストレッチ教室
- 講 師** ①山本 静香さん(ヨガインストラクター)
②TAMIKOさん(健康運動指導士)、宇良 大地さん(まほろ骨盤整骨院伊勢上地院 院長)

- 料 金** ①②いずれも300円(市内の総合型地域スポーツクラブ会員、スコルチャ三重会員は100円)
- 持 ち 物** 体育館シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)、総合型地域スポーツクラブ会員は会員証
- 申 込 び** 不要(当日開始時間の30分前から受け付け)



※いせ健幸ポイント「行きましたポイント」の対象教室です。【行事番号：501】

みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

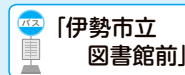
申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)

健康課(中央保健センター)

「八日市場町・福祉健康センター内」

(☎27-2435 FAX21-0683)

参加費などの記載のないものは無料



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えます。

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 11月11日(月)・25日(月) 13時30分～15時

ところ ハートプラザみその

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 保健師の話、軽いストレッチ・筋力トレーニング・コグニサイズの実践

定員 50人

※申し込み多数の場合は、初参加の人、健康課OB会活動へ参加していない人を優先します。

参加費 20円(傷害保険料)

申し込み 10月15日(火)から、

電話またはファクスで同課へ

ママ安心サポートいせ マタニティママのおしゃべりタイム

子育てを楽しく・安心してスタートできるように、助産師・保健師とおしゃべりをしながら、一緒に出産に向けての準備をしましょう。

とき 11月7日(木)、13時30分～15時

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の初妊婦

内容 助産師によるミニ講話「赤ちゃんを迎える準備物品は何が必要?」、交流会

申し込み 電話またはファクスで同課へ

高齢者支援課 (☎21-5707 FAX 20-8555)

あなたのウォーキング、
「勘違い『あるある、』ではないですか?

入場無料

いせ健幸ポイント応援講演会

どなたでも参加できます!

ゼロから始める健康ウォーキング

～日常のウォーキングをレベルアップ!!～



健幸ポイント
イメージキャラクター
「ウィンピー」

あなたのウォーキングは大丈夫ですか? ウォーキングは、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。しかし、正しい姿勢や自分に合ったシューズでないと、その効果は期待できません。

今回は、ウォーキングトレーナーの池田ノリアキさんから、特上ウォーキングの方法、歩きやすいシューズの選び方、疲れにくいシューズの履き方など、健康ウォーキングの秘訣を皆さんにお伝えします。



池田ノリアキさん



とき 11月8日(金) 13:30～15:30 (開場は13:00)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢(観光文化会館)・大ホール

講師 池田ノリアキさん(ウォーキングトレーナー、健康運動実践指導者、日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士)

対象 市内在住の人、いせ健幸ポイント事業参加者

定員 1,200人(当日先着順)

申し込み 不要

※手話通訳者・要約筆記者の派遣が必要な人は、10月25日(金)までに同課へ連絡してください。

いせ健幸ポイント「行きましたポイント」対象イベントです。いせ健幸ポイント事業参加者(3期生)は「活動量計」を持参してください。

伊勢のまちをウォーキング 楽しく

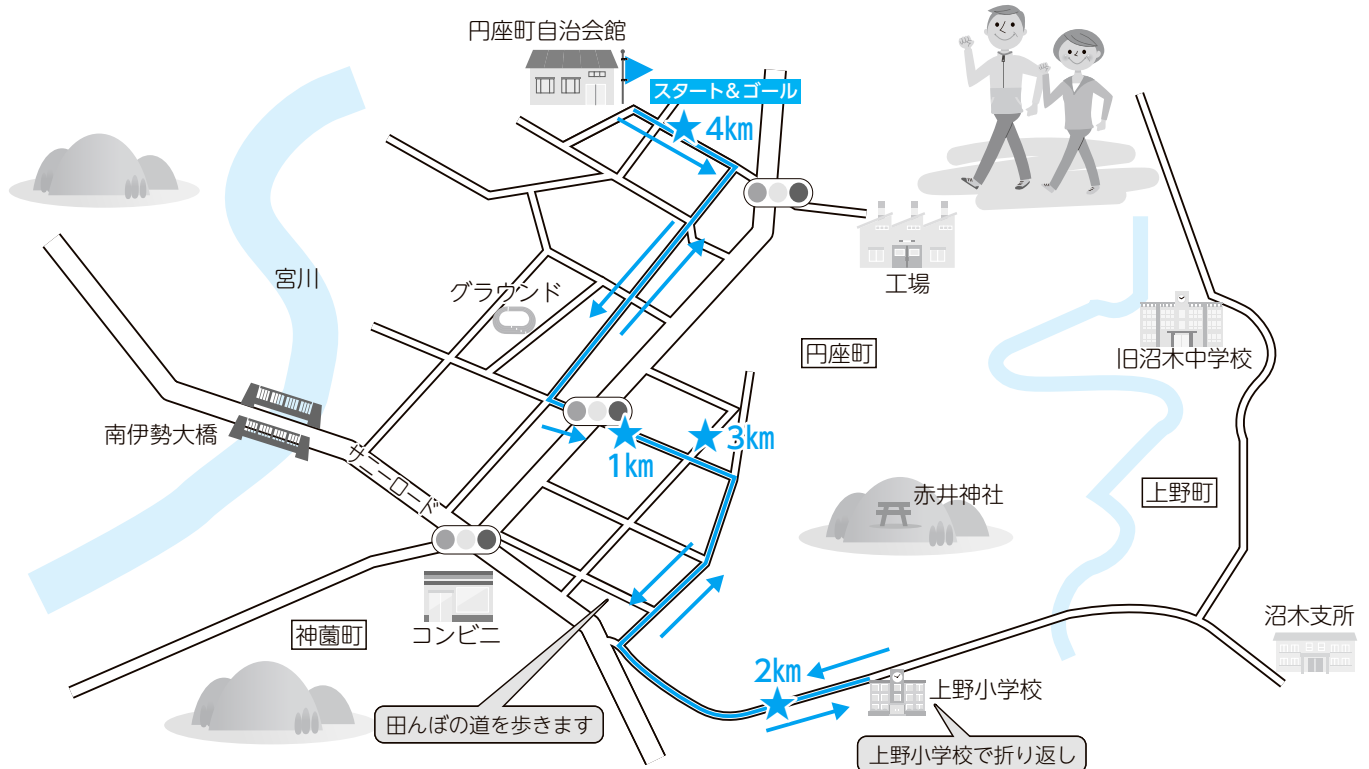
健康課 (☎27-2435 FAX) 21-0683)

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。



円座めぐりコース② ウォーキングマップ No.8



ウォーキングルート情報

運動レベル	楽である 😊	特徴	やや起伏あり
距離	約 4.2Km	時間	約 55分
歩数	約 6,000歩	平均心拍数	約 106拍/分

このコースのエネルギー消費量

体重 1Kg 当たり **4.1 Kcal**

例えば、体重 60Kg の人の場合 $4.1\text{Kcal} \times 60\text{Kg} = 246\text{Kcal}$
おにぎり約 1.5 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

スキマ時間に健康体操を!

スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?

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
(毎日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

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、こまめに水分補給をするよう心掛けましょう。長距離のウォーキングには、補給用の飲み物を携帯し、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と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・副菜でバランスよく取りましょう。

一人ひとりが輝くために

人権政策課 (☎21-5545 FAX22-9699)

人権を考える市民の集いから

7月30日、ハートプラザ
みそので「人権を考える市
民の集い」を開催し、約2
80人の参加がありました。

まずは、昨年度の伊勢市
小中学校人権作文集「人権
の芽」から選ばれた作文を
代表者が披露しました。

その後の講演会では、毒
舌漫談スタイルのお笑い芸
人として活躍中の、スマイ
リーキクチさんを講師に迎
え「インターネットと人と
のかかわり合い」突然、僕
は殺人犯にされた〜」を演
題に講演していただきまし
た。

キクチさんは自身の体験
をもとに、次の4点につい
て話されました。

- ① インターネットの誹謗中傷とはどういうものか
- ② デマの危険性（インターネット上での炎上事例）
- ③ インターネットを使う時の注意点
- ④ トラブルの対処法について

受け続けた誹謗中傷

平成11（1999）年、
キクチさんは、少年犯罪史
上類を見ないという「女子
高校生コンクリート誹殺人
事件」の犯人であるとイン
ターネット上の掲示板に書
き込まれました。

「殺人犯スマイリーキク
チ」の書き込みは一瞬にし
て広まり、その反響は大き

く、自身の生活が大きく、
変化してしまいました。

掲示板には「犯行に関係
している人物は100人い
る」との書き込みがあり、
そのうちの10人ぐらいが掲
載されている犯人一覧に、
誰かが菊池聡さん（スマイ
リーキクチさんの本名）の
名前を書き込みました。犯
行現場と出身地、同姓で犯
人たちとも同年代というこ
とで、事件の犯人であると
いうことがインターネット
上で広まりました。

「人殺し、てめえなんか
に人権はねえ」「生きる資
格なんかねえ」「殺す」と
いったひどい言葉が並びま
した。また、「スマイリー
キクチがああラーメン屋に
いたよ」「あの店で女と一
緒にいたよ」といった情報
も見られるようになりまし
た。

いくつかの偶然が一致し、
全く関与していない事件の
殺人犯にされたキクチさん
は、10年間インターネット
上で誹謗中傷を受け続けま
した。

その後、インターネット
犯罪に詳しい弁護士と刑事
からのアドバイスを受け、
自分の言葉で「殺人犯」の
汚名を返上するため、ブロ
グを開設しました。

しかし、こちらにも誹謗
中傷コメントが殺到し、芸
能関係者への抗議も増え始
めました。この状況を深刻
な事案と認識した警察は、
書き込んだ人たち19人を一
斉摘発しました。中には、
9年間キクチさんを誹謗中
傷していた人もいました。

摘発された人たちは、み
んなそろって「自分は被害
者だ」「デマに騙された」
「正義感でやったこと」と
言ったそうです。キクチさ
んは、（言葉の）暴力と正
義は紙一重だと痛切に感じ
ました。この後、警察が「ス
マイリーキクチはコンクリ
ート殺人事件と無関係」と
発表したことで、キクチさ
んへの誹謗中傷もようやく
終息に向かいました。

情報を見極める

今、インターネット上に

は多くのデマがあふれてい
ます。全ての情報に対して
真実だと思いつまず、疑う
気持ちを持つことが大切だ
とキクチさんは参加者の皆
さんに訴えていました。

また、子どもを持つ人に
対しては、「スマートフォン
を買って与えた時点で親子
の関係をより密にしてほし
い」「スマートフォン所有
者は保護者であり、親と
しての権限をしっかり維持
してほしい」「スマートフ
オンと子どもとの関係を目視
することで、親が子どもの
異変に気付くことができる」、
そして「わが子を助けるに
は、見張るのではなく見守
る姿勢が大切である」こと
を強調されました。

インターネットトラブル
が多発する中、人権侵害に
関する啓発動画は無料で見
ることが出来ます。

今、インターネット上で
何が起きているのか、そ
の対処法などについて、家
庭や職場でじっくり考えて
いただきたいと思います。

めざそや! 共同参画 38

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5642)

誰もが生き生きと働くことができる職場環境づくりについて、さまざまな取り組みを行っている「伊勢市男女共同参画推進事業者」の中から、特に意欲的な取り組みを進めて表彰された事業者を紹介します。



寄合で、会社の方針について話し合います

株式会社マスヤ（女性109人、男性152人）は、米菓の製造・販売を行う企業です。働きやすい職場づくりの一環として、ワークライフバランスを推進するため、製造ラインの増設や改良を行い、業務の効率化を図っています。

社員が働きやすい職場づくりを

株式会社マスヤ

平成30年度「仕事と生活の調和実践賞」受賞

株式会社マスヤ（女性109人、男性152人）は、米菓の製造・販売を行う企業です。働きやすい職場づくりの一環として、ワークライフバランスを推進するため、製造ラインの増設や改良を行い、業務の効率化を図っています。

また、会社・職場・個人が思いのキャッチボールを欠かさないように、さまざまな取り組みを行っています。例えば、年に1度の外部業者による全社員アンケートや、社長による社員面談、月に1度の寄合（少人数に分かれての話し合い）を行っています。

その他、先輩社員が他部署の後輩社員に対して精神的にサポートする制度があり、セクハラ・パワハラについては弁護士による相談窓口もあります。

このように、働きやすい職場になるよう、常に社員目線で、さまざまな取り組みを行っています。

「男性も育児休暇」が当たり前！

マスヤでは、誰もが育児・介護休暇を取りやすくなるような取り組みを行っています。

子育て支援として、時間外労働の制限・子の看護休暇・育児短時間勤務などについて、具体的に分かりやすく情報提供をしています。

女性社員だけでなく、男性社員に対しても育児取得を推進しており、男性社員向けのリーフレットを配布・掲示し、該当者やその上司にも声掛けをしています。

リーフレットには、制度の説明だけでなく、男性が育児を取るためのメリットも書かれています。家庭面では、集中的に子どもと過ごす時間を持つことで絆が深まることや、育児・家事への理解が深まることで育児の後も日常的に育児・家事ができるようになります。仕事面では、自身の担当

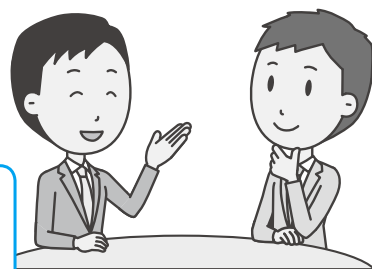
業務の効率化を図る機会になることです。

なお、育児を取ると「子育て支援金」が支給されるようになったことで、子どもが生まれた男性社員の育児取得率が100%になりました。

このように、誰もが制度を利用しやすいように工夫されています。

子どもが生まれたんだって！
おめでとう！

君も育児を取った方がイイよ！
視野が広がるし、
子どもはかわいいよー！



わたしたちの地域だから、 わたしたちで やりたいことがある



市民交流課
(☎21-5563 ☎21-5642)

11月2日(土)に、伊勢市表彰式・まちづくり講演会を開催します！

※詳しくは18ページをご覧ください。

あなたのまちの「まちづくり協議会」(第2回)

皆さんとともに、誇りと愛着を持てる豊かで住み良い地域社会を実現するために、平成27年度に伊勢市ふるさと未来づくり条例を制定し、今年度で5年目を迎えました。市内にある23のまちづくり協議会を、3回に分けて紹介しています。

大湊町未来づくり委員会

HP <http://ominatomirai.wpblog.jp>
地域 大湊町

- ・秋祭り、テント市
- ・環境美化運動(浜掃除、植樹)
- ・防災訓練、防犯活動 など



高城まちづくりの会

HP <http://takasiro.com>
地域 二見町今一色、西の一部

- ・夏祭り、稚魚放流、環境整備
- ・グラウンドゴルフ大会
- ・もちつき大会、クッキング
- ・健康講座
- ・たかしろ朝市 など



二見まちづくりの会

HP <https://facebook.com/futamimachidukuri>

地域 二見町 松下、江、茶屋、三津、山田原、溝口、荘、西の一部、光の街

- ・三世代交流、スポーツ
- ・環境美化(花壇の整備)
- ・防災、防犯、講演会 など



浜郷地区まちづくり協議会

HP <http://www.hamamati.com>
地域 黒瀬町、通町、一色町、田尻町

- ・「浜郷地区防災マニュアル」作成配布
- ・災害図上訓練、津波避難訓練
- ・子どもの見守り活動
- ・三世代ふれあいウォーキング など



神社地区まちづくり協議会

HP <http://www.kamiyashiro.com>
地域 神社港、竹ヶ鼻町、小木町、馬瀬町、下野町

- ・防災講演会、避難所ミニ体験
- ・ハッピースマイルヨガ
- ・5町合同夏まつり
- ・花いっぱい町づくり など



修道まちづくり会

HP <http://www.shudo.biz>
地域 桜木町、中之町、中村町・楠部町の一部、古市町、久世戸町、勢田町の一部、倭町、中村町桜が丘の一部

- ・ガイドマップの作成と歴史
- ・古市街道への旗・行灯設置
- ・にこにこキッズサロン など



進修まちづくりの会

HP <http://www.facebook.com/isesinsyuu>
地域 宇治館町、宇治今在家町、宇治中之切町、宇治浦田町、中村町桜が丘、中村町の一部

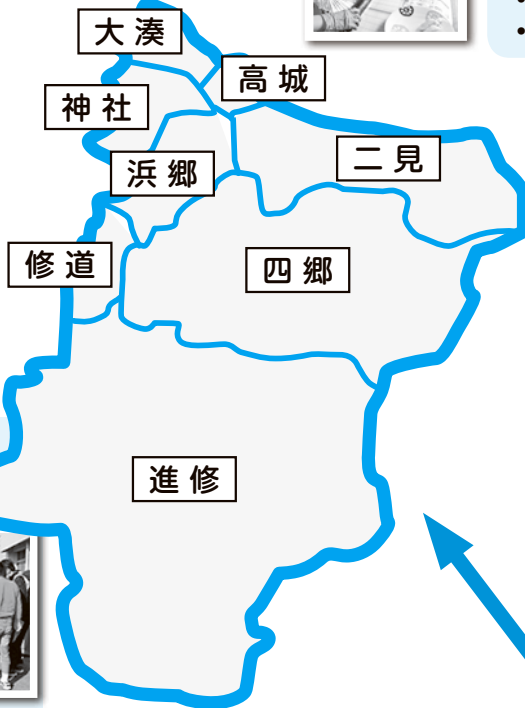
- ・夏祭り、サロン
- ・防災訓練、防災資機材の設置
- ・会式、宇治大祭の開催 など



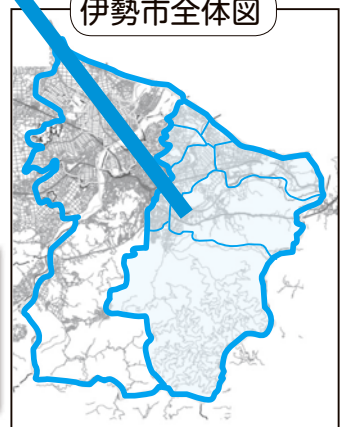
四郷地区まちづくり協議会

HP <http://www.sigoumatikyo.sakura.ne.jp>
地域 中村町・楠部町の一部、一宇田町、朝熊町、鹿海町

- ・三世代交流(グラウンドゴルフ大会)
- ・町民運動会、健康増進教室
- ・防災活動、カーブミラー清掃 など



伊勢市全体図





ごみ分別PRキャラクター
かもしかの
ごみバスターズ

MOTTAINAI

～ 3R + リスペクト ～ をもう一度!!

清掃課 (☎ 37-1443 FAX 37-0189)

スリーアール

10月は3R推進月間です!!

伊勢市では、毎年10月、関係8府省(環境省・経済産業省・内閣府・財務省・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・国土交通省)とともに、「**限りある資源を未来につなぐ。今、僕らにできること。**」をスローガンに3Rの推進に取り組んでいます。

3R
とは...

- ① **Reduce(リデュース)** : ごみをつくらないこと!
- ② **Reuse(リユース)** : 物を繰り返し、大切に使うこと!
- ③ **Recycle(リサイクル)** : 資源として再び利用すること!
です。



3Rはどれも大切ですが、一番大事なことは、ごみを出さないことです。でも、どうしてもごみが出てしまった場合は、きちんと分別して、資源となる物はリサイクルしましょう。

普段の生活と3Rはとても密接に関係していて、買い物の際は、詰め替えや簡易包装の商品、量り売りを選んだり、マイバック・マイ箸・マイボトルを使って、無駄なレジ袋や割り箸をもらわないことが大切です。

リデュース



リユース



皆さんは、食品ロスという言葉を知っていますか? 食べられる状態にあるにもかかわらず廃棄される食品で、小売店の売れ残り・期限切れ・家庭や飲食店での食べ残しなどです。食べ物を買過ぎない、作り過ぎない、食べ残さない。冷蔵庫や食品庫の収納術や保存方法を工夫し、賞味期限や消費期限を見逃さないことも食品ロスを減らす大きなポイントです。期限内に食べる物は、店舗の陳列棚の前から取る、その日に消費するものであれば、値引きシールの貼ってあるものを購入すれば、店舗の廃棄を減らすことにつながります。

毎日の生活の中で生まれるごみは、毎日の生活の中で減らしていくことができます。一人ひとりができることから始めましょう。

リサイクル



ももかもしの食品ロスを減らすワンポイント

- ・週に一度、冷蔵庫の中にある食材を使い切る“具だくさんスープの日”を設けましょう!
- ・野菜や肉、魚などの生鮮食品も冷凍、乾燥、半調理など、じょうずに保存する工夫をしましょう!
- ・買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫をチェックして、無駄買いをなくしましょう!



第70回 神宮奉納秋のばら展

三重ばら会 南勢支部・山本さん(☎・FAX)0599-85-2268)

時 10月26日(出)・27日(日)、10:00～16:00

所 神宮会館・西4階ロビー(宇治中之切町152)

内 会員が丹精を込めて育てた色彩鮮やかな「秋ばら」を観賞してください。ばら栽培に関する相談も受けます

いきいき健康イベント

日本調剤 ミタス伊勢薬局

(☎20-8586 FAX)20-8587)

時 10月31日(木)・11月1日(金)、10:00～15:00

所 日本調剤 ミタス伊勢薬局(船江1丁目10-21)

内 体組成計を使い、自分の筋肉や脂肪・骨・水分をチェックします。誰でも参加できます。気軽に参加してください

申 不要

こいしろの里 うまいもん祭り

社会福祉法人ベテスタ 障害者支援施設 こいしろの里

(☎0598-28-4835 FAX)0598-28-4895)

時 11月2日(出)、11:00～14:00

所 こいしろの里(松阪市稲木町1008) 内 食べ物の出店の他に、マグロの解体ショーやバンド演奏などの楽しいイベントを企画しています。気軽に参加してください

申 不要

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 FAX)20-5060)

時 ①11月6日(休)・②20日(休)、10:00～11:30

所 虹の苑・介護教室(御園町高向775-1)

内 ①オムツの選び方(適切な下着で過ごすには)、②健康寿命を伸ばすために、今が大事!

定 各20人(先着順) 申 事前に虹の苑へ

子どもを低山にお連れします2019

皇學館大学教育学部・叶ゼミ

(☎22-8613 FAX)22-1704 [代表])

時 11月16日(出)・17日(日)、(集合時間) 9:00

所 (集合場所)皇學館大学

対 小学3～6年生

内 伊勢周辺の低山に子どもたちをお連れします。自分で登って頂上からの景色を楽しみましょう。今回は国東山くつか～的つか山です

定 各日30人(申し込み多数の場合は抽選)

料 1,000円(保険代を含む)

申 10月16日(休)～20日(日)に、参加者(3人まで可)の氏名・学校名・学年・電話番号・参加希望日を、Eメールで同ゼミ(☎kano.seminer@gmail.com)へ

教会チャリティー・バザー

伊勢バプテスト教会(☎・FAX)28-4846)

時 11月23日(祝)、10:00～

所 伊勢バプテスト教会(辻久留1丁目16-6)

内 バザーを開催します。また、バザーに出品する物品(新品・未使用品に限る)を募集しています。収益は、災害復興支援・飢餓対策援助に充てます

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

12月15日号=10月31日(休) 新春合併号=11月15日(金)

※「広報いせ」は月2回発行していますが、1月は新春合併号とし、情報を1回にまとめて発行します。

※手話表現の一例を紹介しています。



左手を食器、右手を箸に見立て、ご飯を食べるイメージです。
※諸説あります。

手話を覚えてみよう! ④
障がい福祉課(☎21-5558 FAX)20-8555)
「食べる、食事(する)、「ご飯」
左手の手のひらの上から、右手の人さし指と中指を□へ運びます



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



自殺予防のための8アクション

～周りのみんなができること～

健康課(☎27-2435 FAX)21-0683)

その5 抱え込まない

相談を受けた側もひとりで抱え込まず、専門家などに相談することが大切です。



専門家や家族など
キーパーソンになる人と連携を

相談してください!その悩み⇒「広報いせ」毎月1日号
最終ページ裏面の相談先へ



詳しくは、市のホームページをご覧ください。

こころの健康づくり 伊勢市

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。

天皇陛下御即位に係る記帳所を設置

御大礼奉祝委員会事務局(伊勢商工会議所内)
(☎65-5181 FAX23-1151)

所・時 市役所本館・1階 ホール…10月23日(木)～31日(木)
(土・日曜日を除く)・8:30～17:15、内宮宇治橋前…10月22日(木)～31日(木)・9:00～16:00

※22日(木)は13:00ごろから、31日(木)は、いずれの記帳所も12:00まで。

内 天皇陛下の御即位に際し、祝意をお伝えすることを目的に記帳を受け付けます。ご記帳いただいた記帳簿は、宮内庁にお届けします

※奉祝事業全般に対してご協賛(1口5,000円以上)いただける方は同事務局へ。

第30回チャリティーコンサート こころのハーモニー

おばたこころのハーモニー実行委員会
(☎22-3555 FAX22-3118 [小俣小学校])

時 11月2日(土)、13:00～15:00

所 小俣小学校・講堂

内 小俣中学校 brassバンド部、小俣小学校たんぽぽ合唱団、明野小学校4年生、コーラスR I N、コーラスそよかぜ、小俣女声コーラス、暁の星こども園コールセシリア、琴修会小俣大正琴愛好会によるコンサート

全日本大学駅伝に伴う交通規制のお知らせ

全日本大学駅伝大会事務局(☎052-222-5926)

11月3日(木)、全日本大学駅伝対校選手権大会の開催に伴い、国道23号線などで交通規制を実施します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

詳しくは、大会ホームページ([URL](https://daigaku-eki-den.com) <https://daigaku-eki-den.com>)をご覧ください。



神楽月外宮さん参り

外宮参道発展会(☎28-4933、FAX63-8863 [伊勢菊一])

時 11月3日(木)、13:30～15:00

所 伊勢菊一(外宮参道沿い)～外宮

内 着物姿で外宮にお参りして御神楽をあげます

定 100人(先着順)

料 1,000円(初穂料)

申 事前に同会へ

※9:00～13:20に伊勢菊一で受け付け後、13:30に外宮第一鳥居(表参道 火除橋前)へ集合してください。

※着物のレンタル・着付け(有料)もできます。(参加申込時に予約が必要)

※詳しくは、伊勢菊一のホームページ([URL](http://isekikuchi.com) <http://isekikuchi.com>)をご覧ください。

※この催しは、伊勢やまだ大学との共催企画です。

三重県年金者組合 伊勢支部 文化祭

三重県年金者組合 伊勢支部・池田さん

(☎・FAX24-2702)

作品展示

時 11月3日(木)・4日(金)、9:00～17:00(4日は16:00まで)

所 伊勢図書館・2階 ロビー

内 組合員・関係者の作品や自慢の所蔵品の展示(絵画・写真・工芸・紙細工・生け花・工作・陶芸・盆栽・書・絵手紙・手芸・俳句など)、同組合やサークルの活動紹介

文化行事

時 11月4日(金)、13:30～16:00

所 福祉健康センター・2階 娯楽室

内 歌と演奏(サークル5)、マジック(稲葉隆生さん)、落語(神廣敏夫さん)、年金制度についての講演(寺崎由郎さん)

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 11月9日(土)、14:00～15:30

所 皇學館大学・2号館231教室

内 「大嘗会和歌」深津 睦夫さん(国文学科教授) **申** 不要

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。

ふえとギター、秋の音楽会

伊勢市クラシックギターを楽しむ会・広垣さん

(☎090-5618-4463)

時 10月19日(土)、18:30～20:00

所 伊勢河崎商人館・角吾座

内 リコーダーとギターの演奏会(災害復興支援)です。「スペインのフォリア」「モルダウ」「里の秋」などを聴いていただきます

定 30人(先着順)

料 前売り1,500円、当日2,000円

※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)

マインドフルネス瞑想&ヨガ

大田さん(☎090-2772-4241)

時 10月26日(土)、16:00～17:30

所 創和ビル・2階(川端町230-1)

内 ボールとヨガで体をほぐし「今、ここ」に意識を向けるマインドフルネス瞑想を行います。心と体をスッキリさせましょう

定 10人程度(先着順)

料 2,000円

申 事前に、電話またはEメールで大田さん(✉ysk.ota.0913@gmail.com)へ

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

生活援助従事者研修(2回目)の受講生を募集

三重県社会福祉協議会内・三重県福祉人材センター
 ☎059-2227-5160
 ☎059-2222-0170

福祉・介護職場の人材不足を改善するため、働いていない人を対象に生活援助従事者研修を行います。

対象 県内に住民登録しているおおむね70歳未満の働いていない人で、研修修了後、福祉・介護職場で働ける人
研修期間 12月13日(金)～令和2年2月13日(木)(12日間)

受講場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋2-1-31)
募集人数 39人(応募者多数の場合は抽選)
受講料 無料(別途テキスト代が必要)

申し込み 10月21日(月)～11月29日(金)(必着)に、同センターへ

地域包括支援センター受託法人を募集

高齢者支援課

☎21-5583 ☎20-8555

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えるための保健・医療・福祉の連携の拠点です。同センターの受託法人を次のとおり募集します。

委託期間 令和2年4月1日～令和5年3月31日(3年間)

事業内容 介護保険法第115条の45「地域支援事業」における「包括的支援事業」
 ・第1号介護予防支援事業(介護予防ケアマネジメント)
 ・総合相談支援業務
 ・権利擁護業務

・包括的・継続的ケアマネジメント支援業務
募集数 市内6カ所

※事業内容・募集圏域など詳しくは市のホームページに掲載します。

※申込期限など詳しくは、同課に問い合わせてください。

講座

選考方法 選考委員会による審査

障がい者サポーターステップアップ講座

〈肢体不自由編〉

障がい福祉課
 ☎21-5558 ☎20-8555

サポーターの活動を通じて、障がいについて「もっと理解を深めたい」と感じた人は、障がい種別ごとのステップアップ講座を受講してみませんか。講座受講者には、ステップアップ講座受講済証をお渡します。

とき 11月15日(金)、19時～20時30分

ところ 市役所東館・5階5-13会議室

対象 障がい者サポーターの登録を受けた人

講師 大川進也さん(あゆみ診療所理学療法士)

内容 車椅子体験などで肢体不自由への理解を深め、障がい当事者と交流を深める

定員 20人(先着順)
申し込み 11月8日(金)までに、氏名・電話番号を電話または

催し物

知っててよかった!

民事調停

津地方裁判所総務課庶務係
 ☎059-2226-4172

民事調停について理解を深めてもらうため、イベントを開催します。

とき 10月18日(金)、特別企画

…13時～、第1回…13時15分～、第2回…14時～、第3回…15時～

ところ 津松菱・7階多目的スペース(津市東丸之内4-10)

内容 特別企画…津地方裁判所長と民事調停委員の対談、第1回～第3回…DVDやスライドを用いた民事調停制度の概要紹介、民事調停制度の質問コーナー

川と海のクリーン大作戦

川や海にゴミを捨てると、水辺の環境を悪くするだけでなく、そこに生息する動植物にも悪い影響を及ぼします。川や海の環境を守るため、清掃活動にご協力をお願いします。

とき 10月27日(日)、8時～9時(荒天の場合は中止)

※ごみ袋・ごみばさみは用意します。軍手は各自で持参してください。

集合場所

●宮川ラブリバー公園(宮川大橋下の右岸河川敷)

問い合わせ

☎21-5582 ☎21-5585

●宮リバー度会パーク下の河川敷(度会町大野木)

問い合わせ

☎27-5411 ☎27-5418

宮川流域ルネッサンス協議会



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 (2m) ⑤⑩+新⑪

(3m) ⑤⑧+新⑥ (10m) 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 (3m) 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

いせトピア 子育てママ支援
いせトピアからだすツキリヨガ
いせトピア
(☎21-09000 FAX21-09009)

毎日、家事と育児を頑張っているお母さん。ゆったりとしたヨガで、心と体をリフレッシュしませんか。

とき 10月28日(月)、10時〜11時30分

ところ いせトピア・1階リハーサル室 (託児は別室)

対象 市内に在住または通勤・通学している子育て中の母親

講師 鈴木恵美さん (産後ヨガインストラクター、健康運動指導士)

定員 10人程度 (先着順)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット (バスタオルでも可)

申し込み 10月16日(水)・8時30分から電話で、いせトピア

※代理人による申し込みはできません。
※託児できません。(申込時に要予約・無料。託児の間に必要な水分補給用の飲み物・おやつ・おむつなどは持参してください)
※託児が10人になり次第、申し込みを締め切ります。

都市計画審議会
都市計画課
(☎21-55901 FAX21-55875)

市の都市計画について調査審議を行います。

とき 10月30日(水)、14時〜

ところ 市役所本館・3階委員会議室

内容 伊勢都市計画第一種市街地再開発事業、伊勢都市計画高度利用地区の変更案について ほか

※傍聴の受け付けは、当日・

13時30分から、本館・3階議会議室で行います。

サンアリーナ
ラウンジコンサート
ルバート
県営サンアリーナ
(☎22-7700)

「ルバート」とは、音楽用語で「自由な速さで」という意味です。

今回は、「秋の夜長に」をテーマに、ジャズスタンダードを中心に楽しみてください。

とき 10月30日(水)、19時〜19時50分 (開場は18時30分)

ところ 県営サンアリーナ・1階ラウンジ

演奏予定曲 「枯葉」「Moon River」ほか

出演者 島合理子さん (ポーカー)、中村大輔さん (ギター)

入場料 1000円

※チケットは、県営サンアリーナ事務所窓口で販売します。また、当日会場でもチケットを販売します。

「人権・平和・環境」展
浜郷支所内・浜郷学区同和教育推進連絡協議会
(☎22-4880 FAX21-0011)

同協議会では、あらゆる差別の撤廃と、人権のまちづくりを目指して、人に優しい地域社会が実現できるよう取り組んでいます。

とき 11月2日(土)、9時〜15時

ところ 浜郷小学校・2階

内容 人権・平和・環境・防災に関する作品や資料の展示など



整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科



伊勢志摩中央リハビリテーションセンター1F

伊勢志摩クリニック

伊勢市御薊町高向 TEL 63-8881

伊勢市表彰式・まちづくり講演会

「まち・むらの課題を、まち・むらの力で解決するために」
秘書課

(☎21-5504 FAX 21-5522)

市民交流課

(☎21-5563 FAX 21-5642)

市勢の発展などに尽力された功労者への表彰式と、「ふるさと未来づくり」の取り組みへの理解を深め、まちづくり協議会の活動をより一層発展させるための講演会を開催します。

とき 11月2日(出)、10時～12時(表彰式終了後に講演会を行います)

ところ いせトピア・多目的ホール

講師 川北秀人さん(トピアOE「人と組織と地球のための国際研究所」代表)

定員 200人(当日先着順)

※申し込みは不要です。手話通訳があります。



川北秀人さん

秋の伊勢楽市

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 FAX 27-1049)

地場産品が一堂に集まり、約60ブースの出店にごじわいします。

とき 11月2日(出)・3日(祝)、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

観光文化会館

指定管理者自主事業

シンフォニアテクノロジ

響ホール伊勢
(☎28-5105 FAX 28-5106)

伊勢の魅力発見講座「伊勢型紙の手彫りしおりづくり」

伊勢の職人に習つた伝統の技。伊勢型紙の手彫りしおりづくりにチャレンジしましょう。

とき 11月28日(内)、①11時～12時、②13時～14時

ところ シンフォニアテクノロジ・響ホール伊勢・小会議室

講師 古川泰九さん

定員 各10人(先着順)

参加費 1540円(デザインカッター代を含む)

申し込み 10月15日(火)9時～11月22日(金)21時に、同館へ

申し込みは不要です。手話通訳があります。

※詳しくは電話で問い合わせるか、同館のホームページ

(☎ <https://www.ise-kanban.jp/>) をご覧ください。



伊勢型紙しおり

とこわか倶楽部2019

クリスマスコンサート出演にチャレンジ!

イングリッシュ・ハンドベル講座

5回の講座で練習して、クリスマスコンサートに出演しましょう。

とき 講座：11月30日(出)・12月1日(出)・14日(出)・15日(出)・21日(出)、10時～12時
コンサート当日：12月22日(日)、16時～20時

ところ シンフォニアテクノロジ・響ホール伊勢・大会議室、ホワイエ

対象 コンサート当日を含む全6回の参加が可能な、高校生以上で楽譜が読める人

講師 今本優子さん

申し込みは不要です。手話通訳があります。

申し込みは不要です。手話通訳があります。

定員 12人(先着順)

参加費 3500円(全6回分、手袋代・楽譜代を含む)

申し込み 10月15日(火)9時～11月22日(金)21時に、同館へ

※詳しくは電話で問い合わせるか、同館のホームページをご覧ください。

楽器演奏体験付き公演

津軽三味線☆三絃士新春コンサート

津軽三味線ユニットと和太鼓奏者による楽器演奏体験付きコンサートです。躍動感あふれる民謡アレンジや楽器の解体ショーをお楽しみください。

とき 令和2年1月13日(祝)、15時～(開場は14時30分)

ところ シンフォニアテクノロジ・響ホール伊勢・大ホール

入場料 一般：1800円、市民割引：1500円、「かんばん友の会」会員：1200円、高校生以下：800円(全席自由)

※就学前の子どもは入場できません。

前売り券の販売 10月16日(火)10時～21時

※10月16日(火)は同館窓口での販売のみ。17日(水)から電話受け付け可。1人4枚まで。

※入場券は、チケットぴあ

申し込みは不要です。手話通訳があります。

どのプレイガイドでも販売します。



税金展

伊勢商工会議所内・伊勢税務連絡協議会

(☎25-5151 FAX 28-4181) 課税課
(☎21-5530 FAX 21-5535)

とき 11月3日(祝)、10時～16時

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

内容 無料税務相談、小・中学生による税に関する習字・作文・標語・絵はがきの作品展示と表彰式、パネル展示、税金クイズ(参加賞あり(先着順)など)

※受賞作品は11月5日(火)～18日(月)まで、市役所本館1階市民ホールでも展示します。

申し込みは不要です。手話通訳があります。

申し込みは不要です。手話通訳があります。

申し込みは不要です。手話通訳があります。

三重矯正展

三重刑務所

☎059-2226-9144

☎059-2226-9171

犯罪・非行の防止と、罪を犯した人たちの更正についての理解を深めることを目的に、三重矯正展を開催します。

とき 11月9日(土)、9時～15時

ところ 三重刑務所(津市修成町16-1)

内容 受刑者が社会復帰の願いを込めて製作した刑務所作業製品の販売、刑務所の資料展示、各種アトラクション、刑務所内の見学など

※駐車場に限りがあるため、なるべく公共交通機関でお越しください。(最寄り駅：津新町「近鉄」)

介護の疲れをリフレッシュ！ 家族介護者交流事業

伊勢市社会福祉協議会 総務事業推進課

☎20-8610 ☎20-8617

介護の体験談を話し合い、交流を深めてみませんか。介護相談にも応じます。

とき 令和2年1月17日(金) 9時30分～15時

ところ

・リフレッシュ(川口成彦さんのフォルテピアノによるワンコインコンサート)：

三重県総合文化センター(津市一身田上津部田1-234)

・昼食・交流：しゃぶしゃぶ・日本料理 木曾路 津店(津市島崎町302-2)

※ハートプラザみそのからバスで移動します。

対象 介護保険法に基づく要介護1～5と認定された人を在宅で介護している家族で、市内に住所を有する人

内容 介護に関する相談・情報交換、昼食会、参加者同士の交流・リフレッシュ

定員 35人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 11月15日(金)までに、申請書を直接またはファクスで同協議会本所・各支所へ

※ワンコインコンサート料金(500円)は自己負担となります。

※申請書は、同協議会本所・各支所、市介護保険課にあります。また、同協議会のホームページに掲載しています。

※開催1カ月前をめどに、参加決定書を送ります。
予算額 27万5千円

お知らせ

オークションにて

物品を売却

管財契約課

☎21-5526 ☎21-5700

市で不要となった物品を、Yahoo!官公庁オークション(公有財産売却)にて一般競争入札で売却します。

入札参加条件 一定の資格を満たす個人・法人(Yahoo! JAPAN IDを取得する必要があります)

売却物件 ローテーブル・ソファ

入札参加申込期間 10月23日(水)～13時～11月8日(金)～14時

入札期間 11月25日(月)～13時～12月2日(月)～13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

☎21-5599 ☎21-5585

左表の市有地を、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(入札保証金が必要)

市有地売却物件

所在地	常磐1丁目216番2(A)※	常磐1丁目216番2(C)※	二見町山田原890番	二見町荘2126番5ほか
面積	181.23㎡ (約54坪)	236.88㎡ (約71坪)	684.86㎡ (約207坪)	749.67㎡ (約226坪)
地目	宅地	宅地	原野	雑種地
建ぺい率(容積率)	60%(200%)	60%(200%)	70%(200%)	70%(200%)
用途地域	第一種住居地域	第一種住居地域	無指定区域	無指定区域
最低売却価格	3,140,000円	3,670,000円	1,640,000円	8,321,000円

※常磐1丁目216番2の一部で未分筆です。落札後、市において分筆を行い、所有権移転を行います。そのため、表示の地番は仮のものです。

お詫びと訂正

「広報いせ」10月1日号・10ページに掲載の「令和2年度 放課後児童クラブの利用児童を募集」について、次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

「民設の放課後児童クラブ」の表中

- ・放課後児童クラブ リンドバーグ佐八
- ・放課後児童クラブ リンドバーグ四郷

【募集期間】

誤 募集中(4月1日～)
正 令和2年2月1日(土)～

- ・あけの学童クラブ
- ・あけの学童クラブ第2

【募集期間】

誤 令和2年2月1日(土)～
正 11月1日(金)～

申し込み 11月15日(金)～21日(休)に、申込書と添付書類を直接同課へ

入札日 11月27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ています。



文化振興課 (☎22-7885 FAX 23-8641)

2019 ISE COLLECTION
伊勢市芸術祭

第66回

伊勢市美術展覧会

～芸術の秋を楽しもう!～

絵画・彫刻・陶芸・写真・書・グラフィックデザインなどの入選・入賞作品と審査委員などの招待作品を展示します。

とき 10月29日(火)～11月3日(祝)
9:00～17:00 (10月31日(木)・11月1日(金)は19:00まで、3日(祝)は15:30まで)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
(観光文化会館)

表彰式

とき 11月3日(祝) 12:30～(予定)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・ホワイエ

作品を語る会

とき 11月3日(祝) 14:00～

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・各展示会場

内容 審査委員による作品講評

伊勢市が共生社会ホストタウンに決定!!

企画調整課 (☎21-5510 FAX 21-5522)

【主な取り組みの内容】

ユニバーサルデザインのまちづくり

- 「伊勢市バリアフリーマスタープラン」の策定
- 「伊勢市交通バリアフリー基本構想」の推進
 - ・五十鈴川駅舎のバリアフリー化
 - ・ノンステップバス車両の導入促進
 - ・安全歩行空間の確保 など
- バリアフリー観光の推進
 - ・市内観光のバリアフリー情報の発信
 - ・伊勢おもてなしヘルパーの取り組みの拡大 など

心のバリアフリー

- 障がいの有無にかかわらず誰もが暮らしやすいまちづくり
 - ・障がい者サポーター制度・障がい者キッズサポーターの普及啓発、取り組み推進
 - ・伊勢市手話言語条例の施策推進 など
- 子どもたちへの教育
 - ・子どもたちとつくる「やさしいまち伊勢市」支援事業の実施
- 障がい者スポーツの理解促進
 - ・障がい者スポーツの普及啓発
 - ・障がいの内容に応じてさまざまな種目を楽しむとともに、インクルーシブ交流ができる場の創出
 - ・パラスポーツ用具の貸し出しによる、障がい者スポーツのさらなる普及
- 国際理解の促進
 - ・ラオスの文化に手軽に触れることができるイベントの開催

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会をきっかけとした市の取り組みが、共生社会の実現を図る自治体として国から高い評価を受け、8月30日に「共生社会ホストタウン」への登録が決定しました。東海3県では初めての登録自治体となります。

大会に向けた事前合宿を行うラオス人民民主共和国のパラ陸上チームとの交流をきっかけに、共生社会実現に向けたユニバーサルデザインのまちづくりや、心のバリアフリーの取り組みを推進します。

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 940万1千円

広報いせ 第268号

発行日 令和元年10月15日 編集 情報戦略局 広報広聴課

発行 伊勢市

印刷 株式会社 アイブレーション



伊勢市情報戦略局 広報広聴課 〒516-8601 伊勢市岩淵1丁目7番29号 ☎0596-21-5515

FAX 0596-22-9699 ✉ ise-koho@city.ise.mie.jp URL https://www.city.ise.mie.jp 伊勢市役所 検索

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

見やすいデザインのための文字を使用しています。 植物油インキで印刷しています。

広報いせ発行事業費〔予算額〕
3,063万円(22回分)

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。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。