



食欲の秋、健康の秋

健康課(☎27-2435 FAX21-0683)

健康課と伊勢市食生活改善推進協議会が協力して作成した「低カロリー・バランス食レシピ」は、簡単で作りやすく、またカロリーや塩分なども掲載してあります。毎日の食事の参考に、日々の健康管理に、ぜひ活用してください。

低カロリー・バランス食

家庭で実践



健康長寿の元気レシピ 秋じゃがと手羽中のこつてり煮



1人分の栄養価

297kcal ●たんぱく質 13.7g ●脂質 12.7g
●炭水化物 28.9g ●塩分 1.2g

材料【2人分】

- 鶏手羽中 …………… 6本
- じゃがいも …………… 200g
- にんじん …………… 60g
- 「●おろしにんにく …… 小さじ1/2
- ④●おろししょうが …… 小さじ1
- 「●長ねぎ(青い部分) … 10g
- 減塩しょうゆ① …… 小さじ2
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- 「●水 …………… 1カップ
- ⑥●砂糖 …………… 小さじ4
- 「●酒 …………… 小さじ4
- 減塩しょうゆ② …… 小さじ2
- ゴマ油 …………… 小さじ1
- コショウ …………… 少々
- ドライパセリ …… 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮付きのままよく洗う。芽を取り、一口大に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒程加熱する。にんじんは乱切りにし、ラップに包み、電子レンジ(600W)で1分程加熱する。
- ②手羽中は皮の裏側に1本切り込みを入れ、ボウルに入れて減塩しょうゆ①を絡める。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、④を中火で炒める。香りが立ったら②の手羽中の汁気を軽くきり、皮目を下にして並べ、両面を焼き付ける。※手羽中を漬けておいたしょうゆは置いておく。
- ④③の余分な油を拭き、⑥を加える。一煮立ちしたらアクを除き、蓋をして弱火で10分程煮る。
- ⑤④にじゃがいもとにんじん、減塩しょうゆ②、手羽中を漬けたしょうゆも加えて蓋をして5分程煮る。蓋を取り、強火にして汁気を飛ばし、仕上げにゴマ油、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ねぎを除いて器に盛り、ドライパセリを散らす。

健康長寿のための食習慣

健康で長生きするためには、年齢に関係なく栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。

食事の質を高める 食生活のポイント

- ★主食を欠かさず取る：主食(ご飯・パン・麺類など)は脳のエネルギー源です。
- ★たんぱく質を毎食取る：たんぱく質(肉・魚・卵など)は筋肉をつくる材料となります。
- ★塩分を取り過ぎない：塩分の取り過ぎは、高血圧につながります。減塩の工夫を。
- ★野菜はたっぷり、果物は適量取る：ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれます。
- ★カルシウムの多い食品を取る：乳製品や小魚などはカルシウムを多く含み、骨を丈夫にします。

※治療中の人は、医師の指示を守ってください。

市のホームページで、バックナンバーや「季節の野菜レシピ動画」を見ることができます。

※治療中の人は、医師の指示を守ってください。



低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、掲載している催し物などが、中止・延期・内容の一部変更になる場合があります。お出掛けなどの際は、事前に、掲載の問い合わせ先へご確認をお願いします。また、発熱や風邪の症状がある場合は、催し物などの参加を含め、外出をお控えください。

コロナ対策 伊勢市 検索

健康づくり通信

くみんな笑顔 伊勢の元気人

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

FAX 21-0683

参加費などの記載のないものは無料



コグニサイズ実践講座

～認知症予防のために～

認知症予防のコグニサイズについて、この機会に皆さんで振り返りをしてみましょうか。

とき 11月6日(金)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター

対象 過去にコグニサイズについて学んだことがある人

内容 ストレッチ、筋トレ、コグニサイズの実践

定員 25人程度

料金 50円(当日持参・傷害保険料)

持ち物 運動できる服装、飲み物

ヘルスメイト料理講習会

とき 11月10日(火)、9時30～12時30分

ところ 小俣保健センター

対象 市内在住の人
テーマ 腸を活発にする食物繊維たっぷり料理

参加費 300円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ

※当日は必ず自宅で検温のうえ、発熱や風邪症状がある人は参加をご遠慮ください。

定員 15人(先着順)

申し込み 11月4日(水)・12時まで、電話またはファクスで健康課へ

伊勢市健康マイレージの対象事業です



「健康の日」イベント 高齢者の健康づくり講座 「元気はつらつ食生活」

毎月11日は健康の日としてさまざまなイベントを行っています。11月は高齢者の健康づくりのための食事について、管理栄養士からお話しします。

とき 11月11日(水)、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 健康づくりのための食事の話、食事バランスのチェック、家庭のみそ汁の塩分濃度チェック など

定員 20人(先着順)

持ち物 ご家庭で作ったみそ汁(大さじ2杯程度)

※事前の体調確認、マスク着用での来所をお願いします。

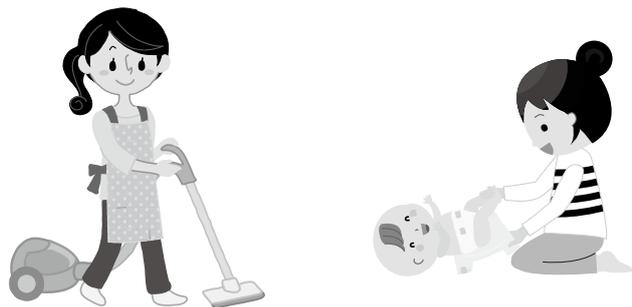
申し込み 10月15日(水)から、電話またはファクスで健康課へ

伊勢市健康マイレージの対象事業です

妊産婦育児等支援サービス 利用費助成事業

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、妊娠中から産後期に実家などから支援を受けられなくなった妊産婦を対象に、民間の育児支援や家事サービスを受けたときの利用料の助成を行っています。

詳しくは、健康課へお問い合わせください。



市内のウォーキングコースを紹介54

伊勢のまちを楽しく ウォーキング

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

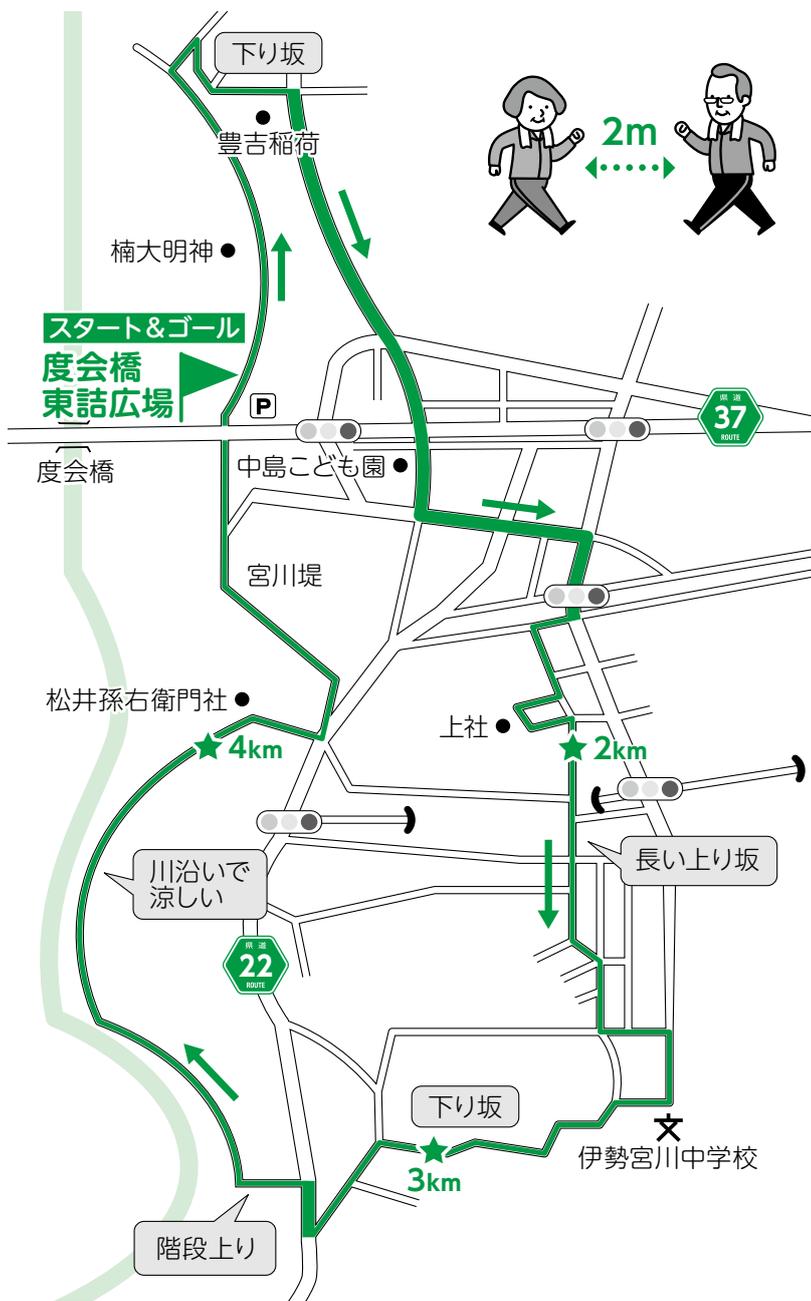
ウォーキングは、「いつでも」「誰でも」「どこでも」
気軽にできる健康法です。

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。



宮川河川敷・中島 コース

ウォーキングマップ No.61



感染症予防対策をしながら
安全にウォーキングするポイント

- **体調をチェック**
次のような症状に一つでも当てはまる場合は、行わないください。
 平熱を超える発熱
 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
 だるさ、息苦しさ
 嗅覚や味覚の異常
 体が重く感じる、疲れやすい など
 - **3つの密(密閉・密集・密接)を避ける**
 ・一人や少人数で歩く
 ・空いた時間や場所を選ぶ
 ・他の人となるべく距離を空ける(2m以上の距離を空けることが適当とされています。前後一直線に並ばず、横に並ぶか、斜め後方に位置取りましょう。すれ違う時も距離を取りましょう。)
 - **熱中症に注意する**
マスクを着用しての運動は、熱中症になりやすいため注意しましょう。こまめな水分補給や休憩を取り、息苦しさを感じた時はすぐに外すなど、無理をしないようにしましょう。
 - **手洗い・手指消毒**
 ・実施前後や休憩時など、こまめに手を洗いましょう。
 ・帰宅したらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴び、着替えましょう。
- 【参考：スポーツ庁「安全に運動・スポーツするポイントは？」 R2.5.22改訂版】

このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **4.8Kcal**

例えば、体重60Kgの人の場合 **4.8Kcal×60Kg=288Kcal**
おにぎり約1.7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

ウォーキングルート情報

運動レベル ややきつい 😊
特徴 中盤、700mほどの上り坂があるが、川沿いから宮川堤を歩く気持ちの良いコース。休憩は、上社の森がおすすめ。
距離 約4.9Km **時間** 約70分
歩数 約7,000歩 **平均心拍数** 約100~110拍/分

スキマ時間に健康体操を!
 ケーブルテレビ行政情報番組 (毎日10時・15時・20時~) 放送中
 スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?
 ←市のホームページで動画配信中
 いせし健康体操 検索

←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

みんなで防ごう! 障がい者・高齢者虐待

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 など



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 など



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 など

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 など

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 など

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くなる
- 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。



電動シャッターを安全にご使用いただくために

シャッターを安全かつ安心してお使いいただくためには正しいお取り扱いと日頃からの維持・管理が大切です。とくに設置してから年数が経過したシャッターをご使用されている場合は、部品が劣化・損傷していたり、安全装置が未装着の場合もあります。

ぜひ、シャッターメーカーの専門技術者による点検を受けていただくようお願いいたします。



三和シャッター工業(株) 伊勢営業所
伊勢市辻久留 2-10-15
TEL 0596-25-3121
FAX 0596-25-3123



広告

高齢者の虐待防止

無意識のうちに介護を頑張り過ぎていることはないですか？

高齢者虐待が増えている主な原因の一つに「介護疲れ・ストレス」があります。介護は家族だけで頑張っても限界があります。心身ともに余裕を持って介護を続けていくためには、地域の介護サービスなどを活用して介護負担を減らすことが大切です。

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付き、異変を感じたら声を掛けましょう。

相談

「困っていない」「関わってほしくない」などと言われる場合でも、放っておくと心身の健康や安全が脅かされる状態になる人がいます。異変を感じたら、障害者総合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)

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

- 伊勢市東地域包括支援センター (☎44-1165 FAX 43-4427)
- 伊勢市五十鈴地域包括支援センター (☎20-5500 FAX 23-0101)
- 伊勢市北地域包括支援センター (☎65-5070 FAX 65-5075)
- 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)

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 27万5千円

広告

友達づくり・子育て情報交換・お母さんのリフレッシュに！

子育て支援教室(未就園児親子教室)

伊勢市一之木1-8-3 (厚生小近く) まるこ幼稚園 TEL 28-5310

めざそや！ 共同参画 ④1

市民交流課(☎21-5513 FAX 21-5642)

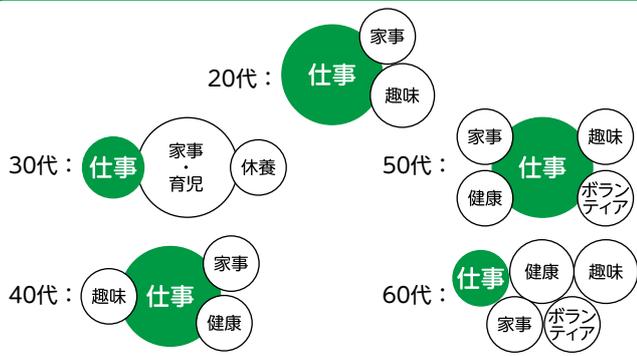
男女共同参画社会とは、仕事、家庭、地域生活など、多様な活動を自らの希望に沿った形で展開でき、一人一人が夢や希望を実現できる社会のことです。今年度は、男女共同参画の意味や必要性について、改めて考えてみたいと思います。

ワーク・ライフ・バランスって 一人一人違ってイイの？

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事も私生活もどちらも納得できる生き方のことです。

ワーク・ライフ・バランスを考える時、仕事と私生活が同等になるように調整することと考えがちです。

年代によって変化する
人生の要素・Aさんの場合



また、家庭優先で、ゆとりを持ってほどこに働こうとか、どちらも完璧にこなそうと考える人もいるかもしれません。

人生の要素には、仕事と家庭だけではなく、ボランティアや地域活動、友人との交流、趣味、自己啓発、健康維持、休養などがあります。これらの要素も充実しなければ、豊かな人生といえません。

この要素の組み合わせは、一人一人異なり、また、上図のように年代によっても変化します。例えば、子育てや介護などに関わる時期に、それに合った働き方・生き方を選択することができま

す。仕事と私生活のどちらかを犠牲にすることなく、自分が最も輝けるバランスを見つけることが重要です。

ワーク・ライフ・バランスに取り組み、健康で豊かな生活を！

ワーク・ライフ・バランスは、性別・世代に関わらず、全ての人のためのものです。

まずは一人一人が自分なりのバランスを考えてみましょう。そこで気を付けたいのは、他の人もそれぞれのワーク・ライフ・バランスがあるということです。

仕事に重きを置く人、家庭を優先させる人、ボランティアに力を入れる人など、さまざまですが、自分なりのバランスを実現させるために、同僚や家族の誰かが我慢していないか、考えてみる必要があります。

職場や家庭でよく話し合い、お互いに譲り合い、認め合うことが大切です。また、職場では、お互いに休暇を取りやすくするなど、仕事と家庭が両立するための環境を整えることも重要です。

家庭・職場・地域など身近なところから作業の



いいバランスで!



内容などを見直し、協力し合うことで、個人が使える時間が増え、心身の健康が保たれます。仕事や生活、自分磨きにも意欲が湧くことでしよう。ワーク・ライフ・バランスに取り組み、一人一人がやりがいや充実感を感じながら生活できると良いですね。

10月は里親月間

里親は子どもの育ちの応援団

里親制度を知っていますか

子ども家庭相談センター (☎21-5716 FAX21-5555)
三重県南勢志摩児童相談所(☎27-5143 FAX27-5309)

里親の種類

● 養育里親

保護者と生活または自立して生活できるようにするまで(原則18歳まで)養育する里親

● 専門里親

虐待を受けた子ども、非行傾向や障がいのある子どもなど、専門的な支援が必要な子どもを養育する里親

● 親族里親

保護者の死亡・行方不明

などにより子どもを養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

● 養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親で、養子縁組が成立するまで養育する里親

里親制度Q&A

Q 里親になるために資格は必要ですか?

A 特別な資格は必要あり

ません。子育て中や共働き夫婦、単身の人でも登録できます。研修の受講や家庭訪問による調査などを受け、審査で里親として認められることが必要です。

Q 養育に必要な経費は里親が負担するのでしょうか?

A 子どもの年齢に応じて生活費、教育費、医療費などが支給されます。

里親登録までの流れ

① 南勢志摩児童相談所に相談(☎27-5143)

② 基礎研修および登録前研修(全3日間)を受講

③ 児童相談所職員による家庭訪問調査

④ 県内の乳児院または児童養護施設での実習(全2日間)

⑤ 審査を経て、知事が里親として認定し、里親名簿に登録

市では親と暮らせない子どもたちが、健全な成長と明るい未来を持つて生活できるように、里親制度の普及啓発に取り組んでいます。「里親活動」は短期間の養育や養子縁組などさまざまです。「子どもたちのためにできること」を考えてみませんか。

さまざまなお事情で、自分の家庭で生活できない子どもたちを家族の一員として迎え入れ、家庭的な温かい雰囲気と愛情の中で養育にあたる人を「里親」といいます。里親制度は子どもたちのためです。



三重県里親啓発公認キャラクター「みえさとちゃん」

Q. 後継者がいない家でもお墓を建てられますか?

A. 大丈夫です
色々な方法をご提案させていただきます。

無料相談
実施中



石塔 130 基
仏壇 80 基

展示場を Youtube
でのぞいてみて

ください
動画にて
ご案内
いたします



弊社展示場全景



伊勢市上地町2691-48
伊勢市問屋センター内

中村 石材店
石仏壇

☎0120-28-5390

【営業時間】

平日 8時~18時
日・祝 10時~18時

【年中無休】(正月と盆除く)

里親が育てる。
社会が支える。



ごみ分別PRキャラクター
かもしかのごみバスターズ

も っ た い な い MOTTAINAI

～3R+リスペクト～をもう一度!!

清掃課 (☎37-1443 FAX 37-0189)

10月は食品ロス削減月間! 「もったいない」を減らしましょう

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」は、国内では年間約612万トン(平成29年度農林水産省および環境省推計)で、これは国民1人につき毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てている計算になります。

今回は、家庭での「食品ロス」を減らすため、簡単に取り組める工夫を紹介します。

冷蔵庫の整理術

冷蔵庫が整理されていないと、知らないうちに食材を腐らせてしまうことがあります。まずは冷蔵庫を整理して、家庭の食品ロスを減らしましょう。



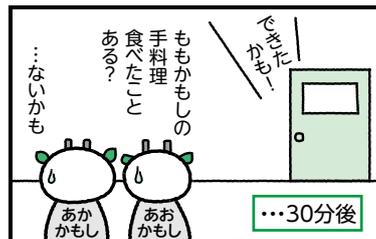
STEP 1 冷蔵庫の中身を出して、期限切れや食べ忘れがないかを確認する

どうして使い切れなかったかを考え、次からの行動を変えましょう。



STEP 2 仲間同士をまとめる

同じタイミングで使う物や、毎日必ず使う物は「ごはんの友セット」「お弁当のおかずセット」のようにセット化すると便利です。



STEP 3 冷蔵庫の中で指定席を決める

透明容器を使う、ラベルを貼るなどして、どこに何があるかが一目で分かるようにしましょう。



かもしかのごみバスターズ(清掃課)のFacebookとInstagramのアカウントを開設しました!ごみの減量に関する情報や、清掃課の取り組み、かもしかの着ぐるみが登場するイベント情報など、楽しく役立つ内容を配信しています。

興味がある人はぜひフォローしていただき、「いいね!」をお願いします!



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。

チャリティー 初めてのワイン教室

神都ライオンズクラブ(☎28-8590 FAX25-0326)

伊勢市の生活困窮家庭における子ども支援事業へのチャリティーイベントです

時①11月11日(水)・②12月15日(水)・③令和3年1月19日(水)、各日18:30~20:30

所 ワインバー「呉屋」(岩渕2丁目8-1)

対 20歳以上の、ワインを楽しく学びたい初心者

内 ①ワインの色の違いを楽しむ、②ワインのボディの^こ違い、③ワインの選び方、講師…ソムリエ・呉屋拓さん

定 ①~③各12人(先着順) 料 8,000円(ワイン・料理代を含む) 申 11月10日(水)までに、氏名・連絡先・希望日(複数日も可)をファクスまたはEメールで同クラブ(☐shintolc@gaea.ocn.ne.jp)へ



全日本大学駅伝に伴う交通規制・沿道での応援自粛のお願い

全日本大学駅伝大会事務局(☎052-222-5926)

11月1日(日)に、熱田神宮(名古屋市)から伊勢神宮までの間で「第52回全日本大学駅伝対校選手権大会」を開催します。当日は、国道23号などで交通規制を実施します。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、沿道での応援はお控えください。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(☎<https://daigaku-ekiden.com>)をご覧ください。



掲載申し込み締め切り

12月15日号→10月30日(金) 新春合併号→11月13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。

広告



伊勢市河崎2-2-3
☎0596-66-8026
予約優先

《はり・灸・マッサージ》

お気軽にお問合せ下さい

<https://momo-sinkyu-ise.com/>



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。

ギターの個展2020

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17日(土)、18:30~20:00 所 伊勢河崎商人館・角吾座 内 クラシックギターの演奏会(災害復興支援)です。「里の秋」「禁じられた遊び」「グラナダ」などを聴いていただきます 定 15人(予約制・先着順)

料 1,500円 申 10月15日(木)~17日(土)に、広垣さんへ ※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付)

足場の組立等作業主任者技能講習

三重県建設労働組合 伊勢支部(☎23-5535 FAX28-9031)

時 11月16日(月)・17日(火) 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) 対 21歳以上で、足場の組み立て・解体などの作業に3年以上従事した人 定 40人(先着順) 料 9,500円(テキスト代を含む) 申 事前に同支部へ

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



【秋・涼しい】

前方から顔に風を送るように、両手を数回手前に動かします。
※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。

みんなの手話 伊勢市 検索

手話を覚えてみよう!
障がい福祉課(☎21-55558 FAX20-85555) ⑤1



情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

伊勢総合病院の職員 (診療放射線技師)を 募集

伊勢総合病院 経営企画課
(☎63-9053 FAX27-2315)

採用予定日・採用予定人員

令和3年4月採用・1人

受験資格 昭和61年4月2日

以降生まれで、診療放射線技師免許を有する人または令和3年3月に免許取得見込みの人であつて、当直勤務ができ、

地方公務員法の欠格条項に該当しない人

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

試験日 10月26日(月)

申し込み 10月16日(金)～(必着)までに、受験者本人が直接または郵送で申込書・必要書類を、同課(〒516-0001

4楠部町3038)へ

※詳しくは、募集要項をご覧ください。

※募集要項・受験申込書は同課にあります。また、

伊勢総合病院のホームページ(<https://hospital.city.ise.nie.jp>)に掲載しています。

伊勢病院 検索

催し物

民事介入暴力 巡回無料法律相談

暴力追放三重県民センター
(☎0120-31-8930)

三重県警察本部組織犯罪対策課
(☎059-222-0110)

伊勢警察署
(☎・FAX20-0110)

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの人を対象に、専門的な相談を取り扱う相談委員・警察官・弁護士が、無料で直接相談をお聞

きします。秘密は厳守しますので、勇気をもって相談してください。

とき 10月26日(月)、13時～16時

ところ いせトピア・1階会議室1

※事前申し込みは不要です。

観光文化会館 指定管理者自主事業

とくわか倶楽部2020 伊勢山田傘の 魅力発見!

ミニ和傘の 絵付け体験講座

シンフォニアテクノロジー響
ホール伊勢
(☎28-5105 FAX28-5106)

ミニ和傘の絵付け体験をしてみませんか?講座終了後は本物の山田傘を差して伊勢の街を散策!伊勢の和傘「山田傘」に関する展示もお楽しみください。

とき 11月21日(土)・22日(日)、
①ミニ和傘の絵付け体験講座
:13時30分～14時30分(受け付けは13時)

②山田傘で伊勢散策:講座終了後、30～40分程度散策し、16時ごろ解散予定。

③展示会:10時～16時30分

ところ ①③:シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・4階大会議室

内容 ①:伊勢山田傘の会長の鈴木俊宏さんを講師に迎え、ミニ和傘の絵付け体験講座を開催します。

②:講師による伊勢の歴史と伊勢山田傘の解説を聞きながら、外宮周辺の旧跡などを散策します。

※伊勢山田傘貸し出しは5本までです。

※晴天時は昭和初期製造の伊勢山田傘(多少の破れあり)、雨天時はヴィンテージ品ビニール和傘となります。

③:外宮鳥居前山田で製造・販売されていた「山田傘」および製造に関する道具などを展示します。

定員 ①:各日5人、②:講座申込者のみ。希望者は同伴1人まで参加可(各日5組10名まで)、③:定員なし

料金 ①のみ、1000円

申し込み ①②:10月15日(休)～11月20日(金)、9時～21時に、電話で同館へ

※詳しくは、同館へ問い合わせてください。

お知らせ

10月19日～25日は

行政相談週間

広報広聴課

(☎21-5515 FAX22-9699)

行政相談とは、国や特殊法人などの仕事について、皆さんからの苦情や意見・要望を行政相談委員がお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間の有識者で、皆さんの身近な相談相手です。

市では、毎月、相談日(広報いせ)毎月1日号に掲載)を設けています。

また、次の機関でも相談できますので、利用してください。

総務省行政相談センター
きくみ三重

ところ 津合同庁舎3階(津市丸之内26-8)

相談電話番号 ☎0570-090-110(PHS・IP電話などの場合は☎059-1227-1100)

相談時間 月～金曜日(祝日を除く)、8時30分～17時15分

伊勢神宮奉納社会人野球

第68回 JABA

伊勢・松阪大会は

無観客で開催

スポーツ課

(☎21-7891 FAX23-8641)

例年、全国トップレベルの社会人野球チームによる熱戦を繰り広げている本大会ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度は無観客で、11月4日(水)から5日間(雨天順延)開催します。

楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

市有地を売却

資産経営課

(☎21-5526 FAX21-5700)

下表の市有地を、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)

申し込み 11月6日(金)~12日(木)に、申込書と添付書類を直接同課へ

入札日 11月18日(水)

※入札案内は、同課・3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。

市有地売却物件

所在地	西豊浜町 3344番1	辻久留1丁目 187番69	常磐1丁目 769番3
面積 (公簿)	1,331.53㎡ (約403坪)	831.96㎡ (約252坪)	594㎡ (約180坪)
地目	宅地	宅地	雑種地
建ぺい率 (容積率)	60% (200%)	60% (200%)	60% (200%)
用途地域	第二種田園集落 地区	第一種中高層 住居専用地域	第一種住居地域
最低売却価格	3,595,000円	17,621,000円	5,945,000円

三重県最低賃金を
時間額874円に改正

三重労働局 賃金室

(☎059-2226-2108)

(FAX059-2226-2117)

三重県最低賃金は、10月1日
から1円引き上げられ、時
間額874円となりました。
この最低賃金は、県内で働く
全ての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当す
る事業場で働く労働者には、
「特定(産業別)最低賃金」が
適用されます。

また、最低賃金の引き上げ
に対応して中小企業支援のた
めの業務改善助成金制度や、
働き方改革推進支援センター
無料相談窓口(☎0120-
111-417)「通話料無
料」がありますので、活用し
てください。

踏切対策について

都市計画課

(☎21-5509 FAX21-5585)

伊勢市の中心市街地では、
通勤時間や列車の本数の多い
時間帯に踏切で渋滞が度々発
生しています。

令和2年3月に調査したと
ころ、国道23号と県道鳥羽松
阪線を結ぶ藤社御園線にある
一之木・宮町第4号踏切では
一日のうち約6時間15分間、
遮断機が降りていました。
渋滞は交通事故につながる
こともあることから、市では
平成29年度に作成した伊勢市
踏切道対策基本方針に基づ
き、車両の分散を図り交通量
を減らす取り組みを進めてい
ます。

迂回路として伊勢南北幹線
道路(伊勢松阪線)の利用が有
効であると考え、令和元年度
には市内9カ所に誘導看板・
誘導標識を設置しました。

また、令和3年2月からは
国の機関が、踏切の渋滞状況
を観測し、国道23号から市内
へ流入する車両を伊勢南北幹
線道路へ誘導する実証実験を
予定しています。

市民の皆さんには、少し遠
回りに思われるかもしれませんが、
時間短縮になりますので、
伊勢南北幹線道路を利用
していただき、踏切の渋滞緩
和にご協力をお願いします。



※一之木・宮町第4号踏切は
大型貨物自動車通行禁止です。



誘導看板(月夜見宮付近)



渋滞状況(踏切付近)

落語
春風亭昇太さん
(18日のみ出演)

芸協らくご 伊勢おかげ寄席公演

講演・人間国宝
神田松鯉さん

文化振興課(☎22-7885 FAX23-8641)

落語
三遊亭遊雀さん

漫談
ねづっちさん
(17日のみ出演)

落語
桂宮治さん

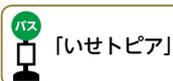
音曲
桂小すみさん

落語
春風亭昇市さん
(三重県出身)

落語の演目に多い「お伊勢参り」の縁の地で、公益社団法人 落語芸術協会による寄席公演を行います。古くから伝わる伝統芸能をお楽しみください。

と き 11月17日(土)・18日(日)、18:30～(開場は17:30)

ところ いせトピア・多目的ホール



定員 各日450人

料金(全席指定) 前売り 2,700円、当日 3,000円
2日間通し券 5,000円(前売りのみ・両日とも同じ席)

※前売り入場券が完売した場合、当日券の販売はありません。
※就学前の子どもは入場できません。
※1人4枚まで購入できます。

前売り券の販売 10月17日(土)・10:00～、イープラスにて

※イープラスは、イープラスWebサイトまたはファミリーマートの店頭端末「ファミポート」を利用してください(別途イープラス手数料が必要)。
※密を避けるため、前売り券の販売はイープラスのみになります。

ご来場の際のお願い

- マスクの着用、手洗いや手指消毒をお願いします。
- 参加者名簿の作成にご協力いただきます。
- 発熱や咳などの風邪症状がある場合は来場をご遠慮ください。

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

電話での相談が難しい人は、ファクスでの相談ができます。希望する人は健康課へ連絡してください。

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 FAX21-0683

※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 992万6千円

広報いせ 第290号

発行日/令和2年10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)
3,157万5千円(22回分)

伊勢市情報戦略局 広報広聴課

〒516-8601 伊勢市岩渕1丁目7番29号
☎0596-21-5515 FAX0596-22-9699

✉ise-koho@city.ise.mie.jp

URL <https://www.city.ise.mie.jp>

伊勢市役所 検索

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 FAX20-8555)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。

「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。この広報紙は、再生紙を使用しています。



伊勢市



植物油インキで印刷しています。



見やすいデザインの文字を使用しています。