



コロナ禍における災害時の避難について

危機管理課 (☎21-5523 FAX 20-3151)

コロナ禍においても、災害時には身の安全を確保する必要があります。
避難所では新型コロナウイルス感染防止に向けた取り組みを実施していますが、市民の皆さんも、できる限り「自助」としての感染防止対策にご協力をお願いします。

1 事前準備 (災害発生前)

①防災マップで、自分の住んでいる場所がどのような災害の危険性(災害リスク)があるかを把握して、避難先などを確認してください。



避難とは「難」を「避」けることです。自宅などでの安全確保が可能な人は、必ずしも避難所に行く必要はありません。

- 親戚や知人宅への避難：親戚や知人宅の安全が確保されている場合は、あらかじめ避難先としてお願いしておき、災害時に避難する。
- 屋内安全確保：自宅に浸水被害が想定される場合は、浸水深などの状況によって、2階以上へ避難する。

②自分の健康状態を把握するために、日ごろから検温してください。

③非常持ち出し袋など普段の備えに加えて、感染症対策として、マスク・手指消毒液・ウエットティッシュ・タオル・体温計・スリッパ(上履き)などを準備してください。



④スムーズな避難誘導ができるよう、可能な限り、避難所で提出する健康チェックリストを事前に作成して持参していただきますよう、ご協力をお願いします。(健康チェックリストは市のホームページに掲載しています。)



避難所での新型コロナウイルス感染防止対策

2 分散避難について

避難所開設後、避難所混雑状況を市のホームページに掲載します。避難所での感染対策として、市民の皆さんは、避難所が過密状態にならないよう、前もって避難所を選択して避難をお願いします。親戚や知人宅への避難も検討してください。



3 避難 (災害発生)

①避難所での新型コロナウイルス感染防止に向けた取り組み

避難所では、避難者の健康状態を確認するため、入り口に「健康チェック窓口」を設置します。避難者には検温と健康チェックリストの記入(持参していただいていない人)にご協力いただきます。

同窓口で避難者の健康状態を確認した後、避難者の健康状態に応じた避難スペースに誘導します。

発熱などの症状がない場合
発熱などの症状がある場合
濃厚接触者などがある場合

一般受付

体調不良者受付

濃厚接触者等受付 ※

(※)「自宅療養者」「濃厚接触者等」については、保健所と連携し、原則個別に誘導します。

②避難所での感染防止対策にご協力を

- マスクの着用など咳エチケットの徹底
- 石けんでの手洗いの徹底(手指消毒液も可)
- 換気へのご協力
- 人との間隔は2m以上(最低1m)を確保 など



新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、掲載している行事や催し物などが、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、外出を控え、まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください。

みえ安心おもてなし施設認証 取得奨励金

商工労政課(☎21-5576 FAX 21-5651)

市民の皆さんや旅行者の皆さんが飲食店や土産物店などを安心して利用できるよう、県が行う「みえ安心おもてなし施設認証」を取得し、感染防止に取り組む中小企業者の皆さんなどを、奨励金により支援します。

交付要件

- 市内に「みえ安心おもてなし施設認証」を取得した施設などを有する中小企業者などであること
- 11月19日(金)までに、「みえ安心おもてなし施設認証」の申請が三重県に受理されていること

交付金額

1 認証につき、5万円

申請期限

令和4年1月31日(月)(当日消印有効)

申請方法

申請書・必要書類を、直接または郵送で同課(市役所東館・3階 〒516-8601 岩淵1丁目7-29)へ
※感染拡大防止のため、できる限り郵送での申請にご協力をお願いします。
※その他の要件など詳しくは、申請要領をご覧ください。
※申請書・申請要領は、市のホームページに掲載しています。また、同課・3 総合支所・9 支所にあります。



←奨励金について



←みえ安心おもてなし施設認証について

予算額 2,078万円

第2回

伊勢ブランド認定品を募集します

商工労政課内・伊勢市産業振興会事務局(☎21-5512 FAX 23-1138)

伊勢市産業振興会では、市内の優れた商品を「伊勢ブランド」として認定する制度に取り組んでいます。伊勢独自の特性を持った商品を認定し、情報発信することで、知名度の向上と地域経済の活性化を図ることを目的としています。自慢の商品を、ぜひ応募してください。

対象 次の要件を全て満たす事業者

- 伊勢市産業振興会・伊勢商工会議所・伊勢小俣町商工会・伊勢市観光協会のいずれかの会員で、市内に主たる事業所を有する
- 市税を滞納していない
- 市内で開業して5年を経過している

対象商品 対象となる事業者が生産・製造・企画した特産品、または提供するサービス

申し込み 11月1日(月)～12月24日(金)に、申請書・必要書類を同事務局へ

- ※申し込みできる商品数は、1事業者(個人・法人・団体)につき1商品です。
- ※審査により認定を決定します。
- ※申請書は伊勢市産業振興会ホームページ(URL) <https://www.ise-sangyo.jp/isebrand.html>に掲載しています。
- ※認定条件など詳しくは同事務局へ問い合わせるか、伊勢市産業振興会のホームページをご覧ください。
- ※認定された場合、認定に要する費用が必要です。

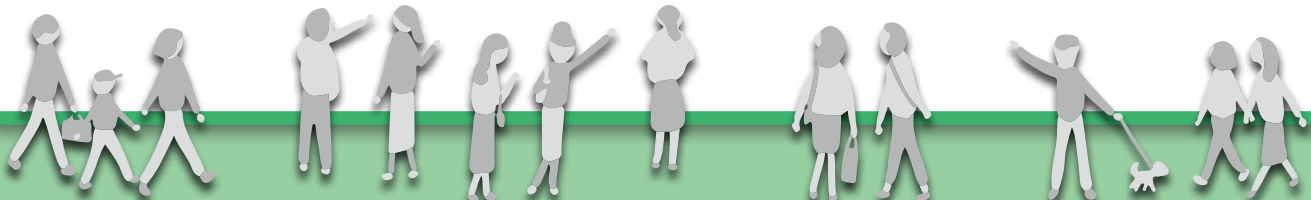
認定マークについて



ISE BRAND
伊勢ブランド

「伊勢の伝統」「伊勢の職人らしさ」を伝えるために、信頼・安心・堅実・躍動を表現しています。

伊勢市産業振興会
伊勢ブランドに
ついて





障害者手帳アプリ「ミライロ ID」が市の施設で使用できるようになりました

高齢・障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)

障がいのある人の移動、および施設を利用する際の利便性を向上するため、下記の市の施設において、障害者手帳アプリ「ミライロ ID」(URL <https://mirairo-id.jp>)を提示することで、障がい者割引を受けられるようになりました。



対象施設に掲示されているステッカー

障害者手帳アプリ

「ミライロ ID」とは

株式会社ミライロが提供するスマートフォン用アプリで、障がい等級や障がい内容、有効期限などの障害者手帳情報をスマートフォン画面に



表示できるようにするものです。公共交通機関(航空・鉄道・バス・タクシー・フェリー)の運賃、携帯電話料金、レジャー施設の利用料などの障がい者割引に幅広く活用されています。

公共の場で障害者手帳を提示することに心理的負担がある皆さんもいることなどから、スマートフォンを使って減免要件を確認できるようにすることで、外出時の心理的負担の軽減と利便性の向上を図り、障がいのある人の社会参加を後押しすることを目的としています。

●対象施設

伊勢河崎商人館 ☎・FAX 22-4810

開館(観覧)時間…9:30~17:00

休館日…火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)

尾崎号堂記念館 ☎22-3198 FAX 22-3248

開館(展示室)時間…9:00~16:30

休館日…月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)

竇日館 ☎・FAX 43-2003

開館時間…9:00~16:30

休館日…火曜日(祝日の場合は翌日)



※割引内容は各施設で異なります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

浸水被害の防止・軽減に向けて

維持課

(☎21-5589 FAX 21-5585)

◆ポンプ場・排水機場

市では、大雨による浸水被害を未然に防止・軽減するために、排水路の雨水を強制的に排水するポンプ場・排水機場を維持管理しています。

市のポンプ場・排水機場は、市街地の排水のための「雨水・都市ポンプ場」が55カ所、農作物を守るための「農業用排水機場」が33カ所あります。

ポンプ場・排水機場は、自治会の皆さんなどの協力により機器の運転を行い、浸水被害の防止・軽減を図る市民の皆さんの大切な財産です。今後も施設の管理・運転にご協力をいただきますようお願いいたします。



いな川排水機場(黒瀬町)

◆「土のう」の配布

災害は発生が予測しがたい場合もあるため、日頃の備えが大切です。その中で「土のう」の配布について、各家庭への個別配布は行っておりませんが、次の場所に「土のう」が置いてありますので、必要に応じてお持ちください。

なお、数に限りがあり「土のう」がなくなる場合もあります。

「土のう」が置いてある場所

- 朝熊山麓公園
- 倉田山公園
- 大仏山公園 ほか



※詳しくは市のホームページをご覧ください。

戦争の悲惨さ、平和の尊さを学んだ夏

中学生ピースメッセンジャー 広島平和事業

～参加中学生20人の思い～

学校教育課(☎22-7883 FAX 23-8641)



8月3日、桜浜中学校で開催された「中学生ピースメッセンジャー」広島平和事業に、市内10校の中学生代表20人が参加しました。前半は広島県在住の箕牧智之さんからオンラインで被爆証言講話を聴き、後半には平和について意見交流を行う「伊勢市中学生平和サミット」を行いました。

参加した中学生の感想(一部抜粋)を掲載します。

※市のホームページに感想文(全文)を掲載します。

※写真撮影については、撮影直前までマスク着用・間隔(ソーシャルディスタンス)の確保など、感染防止対策をしたうえでを行っています。

厚生中学校

常保 和志 さん

特に印象的だったのは、箕牧さんが、資料や写真を用いて原爆投下後の様子を伝えてくださったことです。やけどで皮膚がボロボロになって苦しむ人のお話や、父を探すお話など本当に衝撃的なお話を聴かせていただきました。今の自分の生活と比較すると想像できないものばかりでした。



中川 菜月 さん

戦争は、命、生活、感情などすべてのものを奪ってしまいます。戦争が終わって76年たった今でも人々を苦しめ続けています。こんな戦争を「二度と繰り返してはいけない」ということを被爆者や戦争体験者が減少してきている今、多くの人に伝えていくことが私たちピースメッセンジャーの役割であると思います。

倉田山中学校

磯和 宏樹 さん

平和サミットで、同じ市内の中学生と「平和とは何か」を話し合う中で、だれもが安心して暮らせる世の中をつくっていくことの大切さを学びました。戦争や原子爆弾の悲惨さを多くの人に伝え、一緒に考え、戦争のない暮らしを守っていきたく思います。



山口 来夢 さん

箕牧さんに、原爆投下前の原爆ドームの写真を見せてもらいましたが、私がイメージしていたものとは比べ物にならないくらい、はるかにきれいな建物でした。その建物がものの数秒で見事に耐えない姿になってしまいました。今回学んだことを多くの人に伝えていきたいと思っています。

城田中学校

萬 美月 さん

平和サミットでは、自分にはなかった考えをたくさん知ることができました。一人ひとりが伝えていく努力も大切だと思いますが、「戦争」や「平和」について皆で考え、さらに多くの人に伝えていくことで平和を発信する力がより強くなるのではないかと思います。



中西 眺基 さん

平和サミットで、「平和」とは「自分の生き方を自分で決められること」という意見が出ました。この意見を聴いて、今私が当たり前のようにできていることが、当時ではできなかったのだと思いました。自分の生き方を決められなくなるような戦争はもう二度と起こしてはいけません。

港中学校

中谷 祐太 さん

原爆は一瞬で多くの人の命を奪い、その後も後遺症で多くの人を苦しめています。そして、被爆者の体だけではなく心も蝕むということ、被爆者が家族をも苦しめているということを知りました。僕は、いかなる理由があつたとしても、平和を破って戦争や紛争をしてはいけないと改めて思いました。



由川 智士 さん

世界では、犯罪や戦争が続いています。誘拐や人身売買、国家間での戦争や内戦などで家族と一緒に過ごせない人が今もたくさんいます。もし僕がそんな立場だったらと思うと、とても心が苦しくなります。世界の平和を祈り、一人でも多くの方が平和に過ごせることを願って、自分にできることをしていきたいです。

二見中学校

内田 雛望さん

私は、世界を変えることは難しいと思っていました。しかし、箕牧さんは自分の体験を伝えたり、政府に訴えたりと、自らが中心となってみんなで活動し世界を変えようとしています。その姿を見て、世界を変えることは無理ではないのだなと思えましたし、たくさんの方の思いが集まっているから、人の心を動かせるのだと思いました。



岸 彩鐘さん

平和を実現するためにピースメッセンジャーとしてできることは、小さなことでもたくさんあるということに気付かされました。平和サミットの時、それぞれの班が考えた内容は十人十色で、私自身の視野を広げることができました。今後の私の人生においてもプラスになる、良い経験になりました。

五十鈴中学校

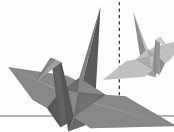
神山 和輝さん

今まであまり知らなかった原爆についてよく知ることができたので、みんなに伝え、語り継いでいきたいです。自分一人では出てこなかった意見をみんなから聴くことができたので、協力して考えることの大切さにも気付くことができました。



福井 健人さん

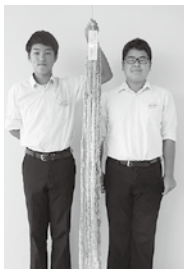
原爆の熱線と爆風による被害もですが、僕が特に恐怖を感じたのは放射線による被害です。外傷がなくても、放射線の影響により亡くなった人々がいることを知りました。戦争の記憶は、風化させてはいけないなど、強く思った日でした。



御園中学校

濱口 遥斗さん

被爆者の方から実体験を聴かせていただいたことは、とても大きな経験となりました。インターネット上で戦争の情報を見るよりも、実際に戦争を経験した方の生の声を聴いたことで、当時の悲惨な様子や、たくさんの方々が傷ついたことなどがリアルに伝わってきました。



杉本 健輔さん

原爆については教科書に載っていることしか知らなかったけれど、箕牧さんのお話を聴いて、被害者の数や原爆の温度などが具体的なことを知ることができました。悲惨な状況や、お父さんを探しまわったという話を聴いて、「わずか3歳の時にこんな悲しい目にあうなんて、本当に辛かっただろうな」と思いました。

小俣中学校

岡本 珀陽さん

一番心に残ったことは、原爆で亡くなった方の数です。伊勢市の人口の12万人をはるかに超える、14万人の方が広島の方で亡くなりました。そして、今もなお放射線等の影響で苦しんでいる人がたくさんいます。このような被害を起こさせないために戦争の恐ろしさを多くの人に伝えていく必要があると思います。



下 歩実さん

戦争が起こると、家族が離れ離れになってしまいます。今、私がこうして家族と一緒にいられるのも当たり前に見えて、実は当たり前ではないと感じました。二度とこのような悲惨なことがないように、原爆の恐ろしさや残酷さ、そして家族の温かさをもっと多くの人に知ってもらいたいと思います。

桜浜中学校

菅原 花梨さん

両親を亡くした子どもたちの中には、食べるものがなく、落ちている小さな石ころをきれいに洗いドロップ代わりになめていた子どもがいたそうです。毎日ご飯を食べられない何気ない生活が、当たり前なことではない幸せなことだと気付かされました。



森島 凜さん

76年前の広島では、家族でご飯を食べる、友達と遊んだりケンカをしたりする、授業を普通に受けたら日常そのものが一瞬にして失われました。平和とは、ごく当たり前の日常を当たり前で過ごすことだと箕牧さんのお話を聴いて思いました。

伊勢宮川中学校

山本 くららさん

いまだ後遺症に苦しんでいる人がいるということ、被爆が原因で亡くられる方が今もなおいるということが、まだ戦争は終わっていないことを表しています。まだ被害は続いているのです。そしてその事実を決して風化させてはいけないものだと思います。



釜石 奈々子さん

一人ひとりの力は小さくても、仲間やそのまた仲間まで「ピースメッセンジャー」になったなら、世界は大きく変わります。「ピースメッセンジャー」として、仲間と一緒に、戦争や原爆について、これからより積極的に話していきたいです。



令和3年度

犯罪被害を考える集い

～伊勢市犯罪被害者等支援条例制定記念～

手話通訳・
要約筆記あり

危機管理課(☎21-5524 FAX 20-3151)



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョっとちゃん」

11月25日(休)～12月1日(休)は「犯罪被害者週間」です。

この週間に、犯罪被害者などが置かれている状況や、犯罪被害者などの個人としての尊厳または平穏な生活のための配慮の重要性について、住民の皆さんの理解を深めるための啓発事業と合わせて、伊勢市犯罪被害者等支援条例制定記念「犯罪被害を考える集い」を開催します。

とき

11月27日(土) 13:30～16:00(開場は12:30)

ところ

県営サンアリーナ・レセプション室

内容

第1部…講演：寺輪 悟さん
「あなたが突然、犯罪被害者になったら…」
第2部…犯罪被害者支援トーク&ライブ：あつさん
(シンガーソングライター)

同時開催：いのちの灯り展、^{あが}生命のメッセージ展^{いのち}ほか

定員

100人(先着順)

入場無料

申し込み

申込書に氏名・電話番号を記載し、11月19日(金)までに、Eメールまたはファクス・郵送で、公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センターへ

公益社団法人 みえ犯罪被害者総合支援センター

〒514-0004 津市栄町1丁目891 三重県合同ビル2階

☎059-213-8211 (FAX)059-227-4755

✉mie-hanzai-higaisya@river.ocn.ne.jp

※申込書は、伊勢市危機管理課、3総合支所生活福祉課にあります。
また、三重県のホームページに掲載しています。

犯罪被害を考える集い 三重県 検索

※マスクの着用など感染防止対策にご協力願います。

プロフィール

寺輪 悟さん

平成25年、朝日町地内で元少年に襲われ亡くなった女子中学生のご遺族。県内全ての市町を訪問し、犯罪被害者などを救済する条例や補償制度創設の必要性を訴える活動を続けている。

あつさん

三重県出身の女性シンガーソングライター。平成18(2006)年フジテレビ系「めっちゃ×2イケてるッ!」エンディングテーマ「笑学校」でメジャーデビュー。三重県交通安全キャンペーンソングをはじめ、さまざまな企業のイメージソングなどの制作も手掛ける。



伊勢市犯罪被害者等支援条例

市では、犯罪被害者などが受けた被害の早期回復および軽減を図るとともに、その犯罪被害者などを支える地域社会の形成を図り、市民が安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目的に、令和3年4月1日に同条例を制定しました。

伊勢市犯罪被害者等支援条例の基本的な考え方・主な取り組み

- 社会全体で、犯罪被害者などに対する支援を推進します。
- 総合的な窓口を設置し、犯罪被害者などに寄り添い、心身の状況の変化に応じた途切れることのない支援を行います。
- 市民の皆さんに犯罪被害者等支援についての理解が深まるように、広報・啓発活動を行います。
- 犯罪被害に遭った直後の経済的な負担を軽減するため、犯罪被害者などに対し「支援金の支給」や「日常生活の支援」を行います。

イセ コレクション
2021 ISE COLLECTION 伊勢市芸術祭
第67回 伊勢市美術展覧会
 ～芸術の秋を楽しもう～

文化政策課(☎22-7885 FAX 22-3454)

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 第1部…10月24日(日)～27日(水)
 (平面造形部門、立体造形・工芸部門、グラフィックデザイン部門)

第2部…10月31日(日)～11月3日(祝)
 (写真部門、書部門)

※時間はいずれも9:00～17:00(10月26日(火)・11月2日(火)は
 19:00まで、10月27日(水)・11月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

シンフォニアテクノロジー
 響ホール伊勢の

イ ベ ン ト 情 報

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



伊勢市観光文化会館開館50周年記念
 伊勢市民オペラプロジェクト

ヘンゼルとグレーテル

伊勢市観光文化会館は今年で開館50周年を迎えます。この記念の年に伊勢市出身の演出家・古川真紀さんをお迎えし、E.フンパーディング作曲のオペラ「ヘンゼルとグレーテル」を制作・上演します。三重県にゆかりのある音楽家たちと子ども合唱・バレエ団と共に創り上げるオペラ公演です。子どもから大人まで楽しめる魅力たっぷりのオペラの舞台をお届けします！



古川真紀さん

とき 1日目…12月25日(土)、18:00～20:20(開場は17:00)
 2日目…12月26日(日)、14:00～16:20(開場は13:00) ※終演時間は予定です。

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール

入場料 (全席指定)一般……………前売り3,000円・当日3,500円
 「かんぶん友の会」会員……………前売・当日とも2,800円
 高校生以下……………前売り2,000円・当日2,500円



※入場料は、宝くじの助成による特別料金です。
 ※3歳以下の子どもは保護者の膝上で無料鑑賞ができます。(4歳以上または座席が必要な場合は有料です)
 ※前売り券完売の場合は当日券はありません。

●前売り券の販売
 同館(電話受け付けのみ)・かんぶんオンラインチケットサービスにて販売中

伊勢市観光文化会館開館50周年記念
 心のふるさと高校演劇

**桜とハナミズキ ～尾崎行雄と
 桜咲くあの場所へ～**

伊勢で長い活動の歴史を誇る劇団伊勢と、公募で集ったキャストが出演し、尾崎号堂を題材にしたオリジナルのストーリーを上演します！数々の偉業を成し遂げた尾崎号堂と、現代を生きる高校生、ハナと瑞希が織りなす不思議な出会いと友情の物語を、どうぞお楽しみに！

とき 1日目…12月18日(土)、19:00～(開場は18:00)
 2日目…12月19日(日)、14:00～(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・大ホール

入場料 (全席指定)一般……………1,000円
 伊勢市民……………800円
 「かんぶん友の会」会員……………700円
 高校生以下……………500円

●前売り券の販売
 同館(電話受け付けのみ)または、劇団伊勢にて販売中

※3歳以下の子どもは保護者の膝上で無料鑑賞ができます。
 (4歳以上または座席が必要な場合は有料です)
 ※前売り券完売の場合は当日券はありません。

ステージ開放

私もアーティスト!

かんぶんの大ホールの舞台上でスタインウェイピアノを自由に弾いてみませんか？アコースティック楽器の持ち込みも可能です。

とき 11月29日(月)・30日(火) 10:00～19:00(1枠25分)
ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール
定数 1日18枠(先着順)〔1枠を複数人で利用する場合は3人以内〕
 ※最大4枠まで申し込み可能です。
料金 1枠1,000円
申し込み 10月25日(月)・10:00から、同館(電話受け付けのみ)へ



めざそや！ 共同参画 ④④

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5642)

男女共同参画社会とは、多様な生き方を認めあって一人一人が生き生きと輝ける社会のことです。その実現のためには、制度の充実が不可欠ですが、私たちの心の中の男女共同参画が進んでいないことも問題です。そこで、私たちの意識を変えるにはどうすれば良いかについて、埼玉大学教授・石坂督規先生いしざかとくのりにお話を伺い、それを元に考えてみました。

「ありのままの自分」を

好きになろう！

あなたは、自分のことが好きですか。自分の立場や能力、性質などを人と比べて評価するのではなく、「ありのままの自分が良い」と思っていますか。このような感情を自己肯定感と言います。

自分のことを尊重する気持ちがあれば、他者や周り

のことも自分と同じように尊重することができ、良好な関係を築くことができま

す。また、何ごとにも自分を信じて前向きにチャレンジできるようです。一方、自己肯定感が低い人は、自分の意見に自信が持てず、常に他人の反応が気になり、生きづらさを感じ

じてしまいます。「自分のことは尊重するけれど他者のことは尊重しない」という人も、他者を認める余裕がないため、自己肯定感が高いとは言えません。

自己肯定感を高めて：

まずは、長所や短所、過去の失敗なども含めた等身大の自分を冷静に見つめ、「完璧ではない、ありのままの自分で良い」と思うことが重要です。

ありのままの自分を受け入れ、自分の長所に目を向ける。「マイナスの言葉」を「プラスの言葉」に置き換える・下の挿絵のような「できたこと」を一日10個ノートに書くなど、いろいろ試してみましよう。

相手がしたことに対して、「常識」とか「当たり前」と思わず、相手の良いところに焦点を当て、感謝の気持ちを持つようにしましょう。また、「嬉しい」や「良かった」などの肯定的な感情を育てることも必要です。

自分を認めよう！



意識してこれらのことを繰り返していると、自己肯定感が高められ、自分以外の人たちの生き方を受け入れることが容易になります。一人一人がお互いを尊重し、誰もが自分らしく生きることができれば、「男女共同参画社会」はグッと近づきます。

「マイナスの言葉」を「プラスの言葉」に置き換えてみよう！

「また、服、汚したっー」
→「イッパイ遊んだでー！」

「また、失敗した。へこむわー」
→「チャレンジ精神、旺盛！」

「もう、クタクタ」
→「よう、がんばったなー！」

「年取って、あかんわー」
→「知識と経験がいっぱいやで！」

低カロリー・バランス食

家庭で実践



健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

健康長寿の元気レシピ

豚ヒレ肉のピカタ

1人分の栄養価 **220 kcal**

- たんぱく質 21.6g
- 脂質 9.6g
- 炭水化物 10.3g
- 塩分 1.1g

材料〔2人分〕

- 豚ヒレ肉……150g
 - 卵……1個
 - 塩……ひとつまみ
 - 小麦粉……大さじ1
 - サラダ油……小さじ1
 - キャベツ……140g
- ④
- しょうゆ……小さじ2
 - ゴマ油……小さじ1
 - 酒……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - コショウ……少々
 - 白ネギ……15g
- ※塩ひとつまみ(指2本でつまむ)：約0.2g



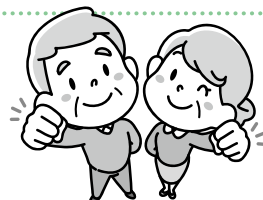
作り方

- ①白ネギをみじん切りにしておく。
- ②豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、合わせた④をもみ込んで5分ほどおく。
- ③②の肉の全体に小麦粉をまぶす。
- ④卵と塩を合わせて溶きほぐし、③をくぐらせてからめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を両面焼く。
- ⑥皿に盛り付け、千切りにしたキャベツを添える。

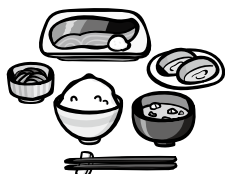
健康長寿のための食習慣

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とることが大切です。

※治療中の人は、医師の指示を守ってください。



食事の質を高める 食生活の ポイント



“主食”を 欠かさずにとる

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” を毎食とる

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 とり過ぎない

塩分のとり過ぎは、
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”は適量とる

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 多い食品をとる

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。



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。



← 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 🔍 →



★ **コロナ禍の
健康づくりに!** ★

いせし健康体操

健康課 (☎27-2435 FAX) 21-0683)

感染予防のための外出の自粛から、運動不足や体重増加、ストレスの蓄積など、心身への影響が心配されます。それらの解消に、家の中でもできる「いせし健康体操」を毎日の生活習慣に取り入れてみませんか？

伊勢市オリジナル!

いせし健康体操の おすすめ ポイント



ステップと体操からなる構成で、体はもちろん頭の体操にもなり、**健康増進効果が期待**できます。



体操時間は約3分間!
スキマ時間に有効活用し、活動量アップ!



基本立位編・基本座位編・ラテンバージョンがあり、**体調や体力などに合わせて**選ぶこともできます。

肩や腰の動きを中心に、柔軟性を高める体操で、運動やウォーキング前の準備体操としても使えます。

毎日の**日課**として、一人でも、**地域の集まりや職場の仲間**と楽しく一緒になど、さまざまな場面で活用できます。

毎日の日課にしたいあなたに…

●ケーブルテレビ 伊勢市行政チャンネル(123ch)で放送中

毎日10時・15時・20時～(10分程度)
※議会放送や特別番組放送時を除きます。

好きな時間やスキマ時間にしたいあなたに…

●市のホームページで動画配信中

いせし健康体操



地域の集まりや職場の仲間と…

●動画DVD・音楽CDを健康課で 配布しています

事前に連絡してください。

●市の保健師やいせし健康体操普及推進員が 出向いて説明します

体操の方法などを説明し、参加者の皆さんに体操を体験していただきます。事前に問い合わせてください。



市内のウォーキングコースを紹介 58

伊勢のまちを楽しく ウォーキング

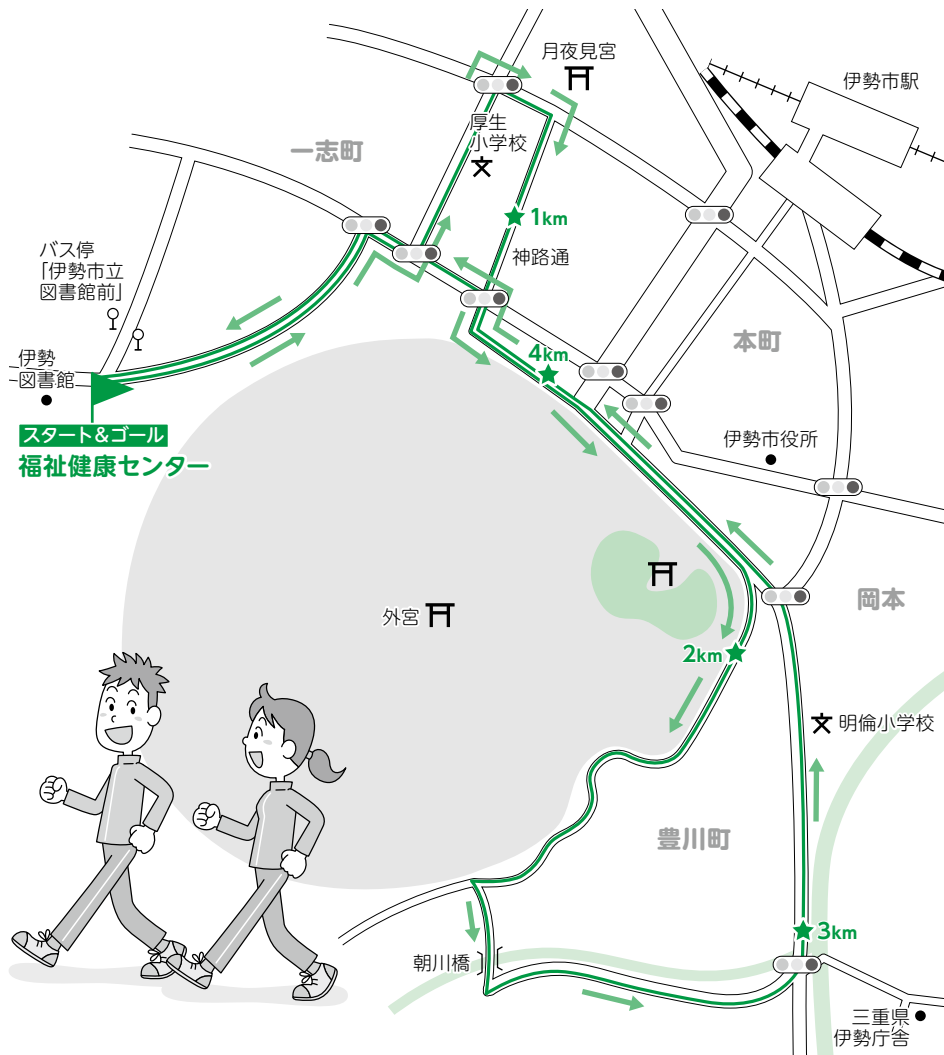
健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

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。

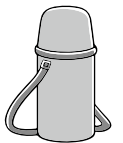


外宮さん周辺散歩道 コース ウォーキングマップ No.4



ウォーキングで 気をつけたいこと

- 始める前に健康診断で体調を確認しましょう。治療中の病気のある人は、実施の可否や注意点などを主治医に確認しましょう。
- 体力やその日の体調、天候に合わせて、無理のないようにしましょう。
- 食事の直後や空腹時は避けましょう。
- 動きやすい服装と運動靴で歩きましょう。
- 交通安全を心がけましょう。
- 必ず運動前は準備運動を、運動後は整理運動を行いましょう。
- 小まめに休憩をとり、水分補給をしましょう。



プラス!! 夜は...☆

思わぬ事故に要注意!

- 蛍光色や白色など明るい色の服装を着用しましょう。
- 反射バンドやタスキなどを身に付けましょう。
- 足元を照らす懐中電灯を携帯しましょう。
- 歩き慣れた道や街灯のある道、人通りのある道を選びましょう。昼間に下見をし、危険箇所を確認しておくのもよいでしょう。
- 可能な限り複数人で歩きましょう。
- 携帯電話や防犯ブザーを取り出しやすいところに携帯しましょう。



このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **2.3Kcal**

例えば、体重60Kgの人の場合
2.3Kcal×60Kg=138Kcal

おにぎり約0.8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 ほとんど平坦なコースだが距離的にややきつい。自然が多く楽しみながら歩くことができる。

距離 約4.8Km 時間 約62分

歩数 約6,900歩 平均心拍数 約89拍/分

スキマ時間に ケーブルテレビ行政情報番組 (毎日10時・15時・20時~) 放送中

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?



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

伊勢神宮奉納社会人野球

入場無料

ジャバ

第69回 JABA伊勢・松阪大会

全国トップレベルの社会人野球チームが伊勢・松阪に集い、優勝を目指して熱い戦いを繰り広げます。

例年、プロ野球ドラフト指名の有力候補選手も出場する、スカウトも注目の大会です。

スポーツ課(☎22-7895 FAX) 23-8641)

とき 10月29日(金)から5日間(雨天順延)

ところ 伊勢会場…**ダイムスタジアム伊勢**
(倉田山公園野球場)

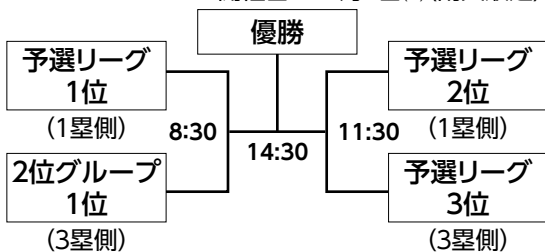
松阪会場…**ドリームオーシャンスタジアム**
(県営松阪野球場/松阪市立野町1370)
〔松阪会場は10月30日(土)から3日間(雨天順延)〕

リーグ戦(伊勢・松阪会場)

	伊勢会場	松阪会場
第一試合	8:30~	9:30~
第二試合	11:30~	12:30~
第三試合	14:30~	-

優勝決定トーナメント(伊勢会場)

開催日: 11月2日(火)(雨天順延)



※試合の様子はライブ配信でご覧になれます。

←公益財団法人日本野球連盟のホームページ

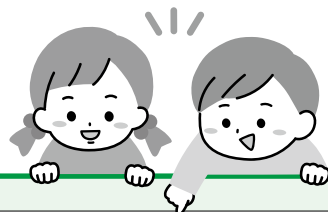


※出場チームは決定次第、市のホームページでお知らせします。
 ※「3密」の回避・マスクの着用・検温の実施・手指の消毒など基本的な感染防止対策を徹底します。
 ※感染症対策などに関する各種ガイドライン(指針)に沿った運営を行います。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、無観客などになる場合があります。詳しくは市のホームページなどで随時お知らせします。

予算額(市負担金) 50万円

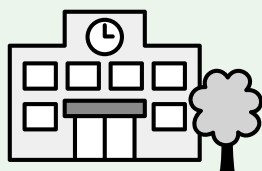
子どもに関わる仕事を目指す人・

興味がある人、就職を控える皆さんへ



学習支援員を募集します

学校教育課
(☎22-7881 FAX) 23-8641)



次のとおり、学習支援員(会計年度任用職員)を募集しています。やりがいのある仕事です。あなたの力を貸してください!

就業場所 市内の小学校
仕事内容 児童の学習面・生活面の支援
募集人員 4人程度(資格不要)
申し込み 応募者本人が直接ハローワークへ

※詳しくは、同課へ問い合わせてください。

学習支援員さんに聞きました!

学習支援員の仕事はどのようなですか?



子どもたちの成長を身近で感じられることが、喜びでもあり、やりがいでもあります。

夏休みや冬休みは出勤日でないため、わが子とゆったり時間を過ごせます。給食もおいしいいただいています。

学習支援員同士や先生と、子どもたちの成長について話し合うことが、楽しいです。

お詫びと訂正

「広報いせ」10月1日号・7ページ「令和4年度 放課後児童クラブの利用児童を募集」のページ下部「公設の放課後児童クラブ」の電話番号に、次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

クラブ名	電話番号(誤)	電話番号(正)
二見放課後児童クラブ	070-4624-3083	070-2464-3083
二見放課後児童クラブ第2	070-4624-3084	070-2464-3084
御園放課後児童クラブ	070-4624-3081	070-2464-3081
御園放課後児童クラブ第2	070-4624-3082	070-2464-3082

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。

いせ市民公開講座「寝たきりにならないための慈恵医大リハビリ科式家トレ」

第3回日本スティミュレーションセラピー学会学術大会(☎03-3433-1111(内線3651) FAX)03-3431-1206)

昨今、健康寿命を延ばすためにさまざまな運動が紹介されていますが、一方でコロナ禍による巣ごもりの影響で「不活動」も懸念されています。長引くこの「活動量低下社会」に、自分自身で判断して意識的に運動を取り入れる必要があります。今回講演いただく東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座主任の安保雅博教授は、30年にわたって臨床と研究をしてこられた三重県出身の医師で、リハビリテーション医療の第一人者です。当日は、市民の皆さまからの疑問にも答えていただく予定です。また、二人三脚で診療されている技師長・理学療法士の中山恭秀准教授からも生活の中で手軽にできる効果的な運動についてお話しいたします。

時 10月22日(金)、14:00~15:00 所 いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ) 定 100人(先着順) 申 不要

皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学 地域連携推進室(☎22-8635 FAX)27-1704(代表)

時 11月1日(月)、10:00~ 所 インターネット上で受講(オンデマンド配信) 内 「対人関係とストレスの心理学」中山 真さん(コミュニケーション学科准教授)※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。定 90人(先着順) 申 同大学のホームページから

地雷撤去のため書き損じハガキを集めています

一般財団法人 カンボジア地雷撤去キャンペーン事務局
(☎092-833-7575 FAX)092-833-7677)

カンボジアでの地雷被害をなくすため、書き損じハガキなどを集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付を行っています。ハガキ2・3枚が、1㎡の地雷原の撤去費用に換わります。ご協力をお願いします。

対象品 書き損じ・未使用のハガキ、未使用の切手、未使用のテレホンカード・QUOカード・図書カードなど

期 間 令和4年3月31日(木)まで

送付先 同事務局(〒814-0002 福岡市早良区西新1-7-10-702)へ

イベント掲示板

時 とき 所 ところ 内 内容
定 定員 申 申し込み

掲載申し込み締め切り

12月15日号→10月29日(金)
新春合併号→11月15日(月)

※「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

展示場を
Youtubeで
ご案内いたします



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

【休業日】 盆・正月
偶数月の第4水曜日



伊勢国際観光バス 申込み ☎0596 31-3335

10/17 ★名張の大自然と青蓮寺湖ぶどう狩り

¥9,000 (税・昼食代込)

11/3 ★御在所岳紅葉とバラの

¥9,000 (税・昼食代込) レッドヒルヒーサーの森

11/23 ★蒲郡みかん狩りと紅葉名所

¥9,000 (税・昼食代込)

ミステリーツアー



令和4年度 園児募集

中島こども園

◆ 保育園部 (2号・3号認定)

《受付》10月1日~ 《場所》中島こども園

詳しくはHPで《お問合せ》☎ 28-2438



情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



講座

第5回起業・創業セミナー&交流会

起業時、人を雇うために必要なお話

一緒に働く皆さんの
社会保険、労働保険と税金
産業支援センター
(☎63-5677 FAX22-8851)

従業員の生活に直結する健康・年金・介護保険、労働保険と税金について学びます。経営者として、従業員に不利益を与えないよう十分な知識を身に付けましょう。市内在住の社会保険労務士と税理士の2人の専門家が、基本的なところから最低限必要な事項を丁寧に説明します。

とき 10月23日(土)、13時30分～15時30分

ところ 産業支援センター
(朝熊町4383-469)

※新型コロナウイルス感染症

二スコート
定員 各コース8人(先着順)
参加費 各1万円(保険代を含む)

申し込み 11月1日(月)までに、電話で同事務所へ

※天候により期間が延長になる場合があります。

※受講開始後のキャンセルについては、参加費の返金はできません。

要約筆記体験講座

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

要約筆記とは、聴覚障がい者のコミュニケーションを保障する方法の一つで、話し手の話を聞き、それを要約して、文字にして伝えます。

日常的に聞こえに不自由を感じている人は大変多く、中でも中途失聴者や難聴者など、手話を使わない人にとって要約筆記は欠かせないコミュニケーションの方法です。

この機会に、要約筆記を気軽に体験してみませんか?

とき 11月20日(土)、13時～14時30分

ところ 市役所東館・4階4-3会議室

定員 10人(先着順)

申し込み 11月17日(水)までに、直接または電話・ファクスで同課へ

催し物

もったいない教室

伊勢リサイクルプラザ

(☎・FAX38-2800)

ごみ減量の啓発活動を目的としたリサイクル教室を開催します。

とき・内容 左表のとおり

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

対象 伊勢市・明和町・玉城

町・度会町に在住または通勤している人

定員 各7人(先着順)

※EMぼかし作りは15人です。

参加費 各200円

※EMぼかし作りは今年度3回まで無料です。

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

※申込受付日は、月・金曜日(祝日を除く)・9時30分～15時30分です。

※持ち物など詳しくは、申し込み時にお知らせします。

※EMぼかし作りは今年度3回まで無料です。

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

※申込受付日は、月・金曜日(祝日を除く)・9時30分～15時30分です。

※持ち物など詳しくは、申し込み時にお知らせします。



もったいない教室

とき	内容
11月20日(土)	EMぼかし作り
11月21日(日)	鍋ぼうし作り
11月28日(日)	アームカバー作り (手芸・小物教室)
12月4日(土)	廃油キャンドル・石けん作り
12月5日(日)	廃油キャンドル・石けん作り
12月11日(土)	留袖でクッション作り (布のリサイクル教室)
12月12日(日)	布ぞうり作り
12月18日(土)	EMぼかし作り
12月25日(土)	ペットボトルで万華鏡作り
12月26日(日)	アームカバー作り (手芸・小物教室)

※いずれも開始時間は10:00～です。終了時間は教室によって異なります。

ヘルスマイト料理講習会

とき	ところ	定員 (先着順)	申込期限
11月9日(火)	小侯保健センター	15人	11月2日(火)
11月11日(木)	福祉健康センター	10人	11月5日(金)
11月12日(金)	ハートプラザみその	15人	11月8日(月)
11月13日(土)	福祉健康センター	10人	11月9日(火)

※当日は必ず自宅で検温をしてきてください。
※いずれも時間は9:30~12:30です。

ヘルスマイト
料理講習会
健康課

(☎27-2435 FAX21-0683)

とき・ところ・定員・申込期
限 左表のとおり

対象 市内在住の人
テーマ 骨元気!カルシウム
たっぷりあったか料理
参加費 300円(当日持参)
持ち物 エプロン、三角巾、
マスク、持ち帰り用容器
※料理の持ち帰りに必要な人
は、保冷剤・保冷バッグを
持参してください。

申し込み 各開催日の申込期
限の12時まで、電話または
ファクスで健康課へ

※料理は持ち帰りとなります。

伊勢市健康マイレージ対象事業

市民ふれあいスポカル
ウォーク(第4回)

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

「スポカルウォーク」とは、
スポーツと文化(カルチャー)
を合わせたウォーキングで
す。心地良い汗をかきながら、
地域に残る歴史・文化施設な
どを巡ります。

とき 11月14日(日)、9時30分
(受け付けは9時)

集合場所 内宮・宇治橋前

内容 「紅葉の高麗広(約6
km)のウォーキング

参加費 100円(当日持参)

持ち物 飲み物・タオルなど

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。

※天候不順の場合は、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。

※混雑が予想されますので、
できる限り車の乗り合わ

せ、または公共交通機関を
利用してください。

お知らせ

10月18日~24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、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☎059-2

27-1100)

相談時間 月~金曜日(祝日
を除く)、8時30分~17時15分

戸籍の附票証明書の
記載事項が変わります

戸籍住民課

(☎21-5553 FAX21-0010)

戸籍の附票証明書に、新た
に生年月日・性別が記載され
るようになります。また、戸
籍の表示(本籍・筆頭者)につ
いては、記載するか省略する
かを定めるようになります。
なお、変更の時期について
は、決まり次第、市のホーム
ページでお知らせします。

インフルエンザワクチンの
供給遅れについて

健康課(☎27-2435 FAX21-0683)

令和3年度のインフルエンザワクチンは、10月の供
給量が少ない見込みです。その後、徐々に増加する見
込みですが、接種をお待ちいただく場合があります。
ご理解とご協力をお願いします。

手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課
(☎21-5558 FAX20-8555)

【メールをする】



親指と人差し指で輪をつくり、
前後に往復させます。指文字「メ」
を使って、通信のやりとりを表現
しています。

※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



民生委員・児童委員に関する Q & A

支え合う 住みよい社会 地域から

福祉総務課 ☎21-5557 FAX 21-5555

民生委員・児童委員は、市民の皆さんの身近な相談相手として、また行政や社会福祉協議会、その他の関係機関へのつなぎ役として、「支え合い・助け合い」によるまちづくりを目指し、さまざまな活動を通して地域の安心を支えています。

Q1 民生委員・児童委員について詳しく教えてください。

A 地域福祉をサポートする身近な相談相手です。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため3密の回避や人と人との接触する機会を減らすなどの「新しい生活様式」が求められています。こうした中でも感染防止対策を徹底し、地域の相談・見守り役として活動を続けています。

市には、12の地区民生委員児童委員協議会(以下、民児協)があり、現在、市内では282人がそれぞれの担当地域で活動しています(令和3年7月1日現在)。そのうち、28人は主任児童委員として、子どもや子育てに関することを専門に活動しています。

Q2 民生委員はどんな活動をしていますか？

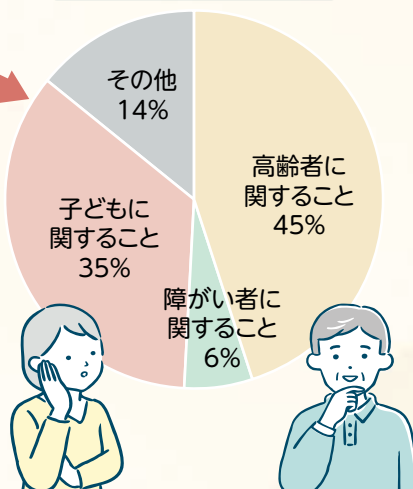
A 地域の声に耳を傾け、人と人をつなげるために、主に次のような活動をしています。

- ◆見守り活動…高齢者や障がい者世帯などの訪問、見守りなどを行っています。
- ◆地域の活動…学校への訪問、地域事業、研修会などへの参加をしています。
- ◆子育て支援…児童虐待、学校でのいじめや不登校の相談、赤ちゃん訪問(第1子対象・希望者のみ)などを行っています。
- ◆相談事支援…必要な人と、行政などの関係機関との橋渡しをします。

令和2年度の民生委員・児童委員の活動状況(伊勢市)

相談・支援件数(分野別)	高齢者に関すること	2,922件
	障がい者に関すること	408件
	子どもに関すること	2,261件
	その他	919件
	計	6,510件
訪問活動件数	見守り、声掛けなど訪問・連絡活動	27,904件
	計	27,904件
連絡調整回数	民生委員同士で連絡調整した回数	16,520回
	行政・学校・社会福祉協議会などの関係機関と連絡調整した回数	7,485回
	計	24,005回
その他の活動件数	調査・実態把握	1,010件
	行事・事業・会議への参加	3,855件
	地域福祉活動・自主活動	10,290件
	民児協運営・研修	5,696件
	証明事務	284件
	要保護児童の発見の通告・仲介	34件
計	21,169件	

相談・支援件数(分野別内訳)



民生委員・児童委員のマーク

Q3 誰でも相談できますか？

A 子どもから高齢者の皆さんまで誰でも相談できます。

暮らしのことで悩みや不安があれば、気軽に相談してください。民生委員・児童委員には守秘義務があります。

Q4 どんな時に相談したらいいのでしょうか？

A 例えば、こんな相談を受けています。

- ◆高齢者世帯で何かあった時に不安…
- ◆子育ての身近な相談相手が欲しい。
- ◆近所に困っている人がいるけど、声が掛けられないなど

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

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。

※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 993万5千円

広報いせ 第312号

発行日/令和3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)
3,157万4千円(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 (FAX) 0596-22-9699

✉ ise-koho@city.ise.mie.jp ※一部ページがないなどの落丁があった場合、広報広聴課へご連絡ください。

(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、高齢・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。



伊勢市



植物油インキで印刷しています。
※この広報紙は、再生紙を使用しています。
※この広報紙を廃棄する際は、雑誌・雑紙と分別してください。



見やすいデザインの文字を使用しています。

「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。