

# いせ

特集 体の健康は

# お口から



いせ  
Cinnamoroll



© 2022 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO.L 621826



令和3年度  
歯・口の健康に関する  
図画・ポスター  
コンクール

小中学生  
最優秀賞作品

(伊勢地区歯科医師会主催)



よく噛んで食べる「おいしい」レシピ (4ページ)

レンコンのはさみ焼きあんかけ



裏表紙

新型コロナウイルス  
について  
お知らせがあります。

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。(詳しくは9ページをご覧ください)

コロナ対策 伊勢市 検索

特集

# 体の健康はお口から



健康文化都市  
シンボルマーク

健康課(☎27-2435 FAX) 21-0683)



いせ  
Cinnamoroll

**歯**を含む口の機能は、「食べる」「話す」など生きていく中で大切な役割を果たしています。口の働きが低下すると、日常生活に支障をきたすばかりでなく、病気の原因となり、全身の衰えにつながります。

第2期健康づくり指針(市の健康づくりの計画)では、生活習慣を形成する領域別に取り組みを行っており、「歯」については、むし歯予防や歯周病予防に取り組んでいます。そこで、今号では歯・口の健康の大切さを、伊勢地区歯科医師会の協力を得て、同会の田口昇<sup>のぼる</sup>会長へのインタビューや「歯のお手入れに関するQ & A」などでお伝えします。



## 伝えたい歯・口の健康

### まずは発症予防

歯・口の2大疾患として、むし歯と歯周病があります。これらを早期に治療することはもちろんですが、発症予防に取り組むことが大切です。

人生100年といわれている時代です。歳を重ねた皆さんの中でも歯と口が健康で、しっかりと噛める人は食欲があり、元気な人が多いです。永久歯28本を100歳まで残すことを目指して、毎日しっかりと歯・口の健康管理に取り組みましょう。

### 歯・口を健康に保つために

歯垢(プラーク)を取り除くことが大切です。プラークとは、食べ物の残りかすが歯の表面につき、細菌が繁殖したものです。日々の歯磨きなど自分でできる

### 「セルフケア」と歯科医院で定期的

に診てもらおう「プロフェッショナルケア」をうまく使い、口の中を健康に保ちましょう。

歯科医院では、コロナ禍においても、徹底した感染予防対策をしていますので、安心して歯科医院に来てください。



### コロナ禍だからこそ、

### 歯・口を健康に保つ重要性

口の中の環境を清潔に保つことで、免疫力も高まるといわれています。つまり感染症に対し



でも抵抗力ができるということになりますので、新型コロナウイルスだけでなく、風邪などさまざまなウイルス・細菌からの病気の予防にもつながります。

### 市の取り組み

伊勢市は、県内でも歯・口の健康に関する取り組みがかなり進んでいるまちです。例えば、子どもが対象の歯科健診・教室や、大人が対象の歯周病検診など、幅広い世代における歯・口の健康に関する取り組みを、市と歯科医師会が連携して行っています。市が行う検診などを利用し、歯・口の健康管理に努めましょう。

伊勢地区歯科医師会 田口昇 会長

素朴な疑問にお答えします!

# 歯のお手入れに関する Q & A

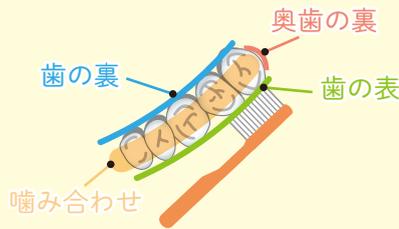
質問

答え

Q1

歯の健康を保つ歯磨きのコツは？

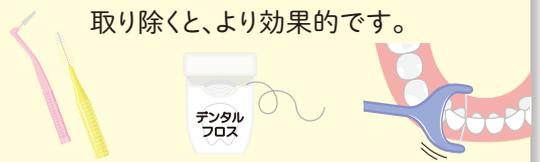
**A** 磨き残しがないようにすることです。歯の表・裏・かみ合わせ・奥歯の裏と自分の中で順番を決めて、歯の全面をしっかりと磨きましょう。すみずみまで磨くには、5分程度必要といわれています。



Q2

歯磨きのタイミングは？

**A** 毎食後、なるべく食べた直後に、歯を磨くことが理想です。特に寝る前など比較的時間に余裕があるときは、時間をかけてしっかりと磨きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、歯と歯の間の汚れを取り除くと、より効果的です。



Q3

歯ブラシの取り換えのタイミングは？

**A** 各製品や歯磨き時の力加減にもよりますが、基本的には、毛先が広がってきたら取り換えのタイミングです。毛先がすぐに広がってしまうのは力の入れすぎが考えられます。強い力で磨くと歯ぐきを傷つけてしまいますので、適度な力で磨きましょう。



取り換えが必要な歯ブラシ



新品の歯ブラシ

取り換えが必要な歯ブラシ

Q4

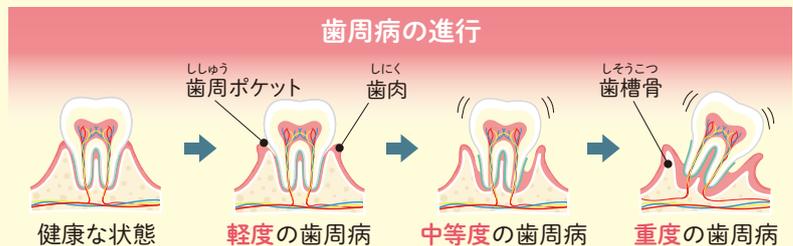
感染予防策として飛まつを飛ばさない歯磨きのコツは？

**A** 口を閉じることを意識して磨きましょう。口をある程度閉じていても磨くことはできます。また、口をゆすぐときも水しぶきが飛ばないように気をつけてください。また一緒に住んでいる人以外で他人との歯磨き粉の共有も避けた方がよいでしょう。

Q5

最近よく聞く「歯周病」とは具体的にどのような病気でしょうか？

**A** 歯周病とは、歯ぐきや歯を支える周りの組織に起こる病気です。主な症状として歯ぐきの腫れ・出血・膿の発生などがあり、放っておくと歯がぐらつき、結果的に歯を失ってしまうこともあります。また、歯周病は全身の疾患にも関係があるといわれています。歯周病の悪化による炎症で、体に悪い影響を与える物質が歯肉の血管から全身に入り、肺炎・認知症・糖尿病・心臓病・早産・低体重児出産などを引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。



歯磨きが正しくできていないと歯と歯ぐきのすき間にある溝「歯周ポケット」ができます。

歯周ポケットに汚れがたまり、歯ぐきの内部で炎症を起こします。

次第に歯を支えている歯槽骨が破壊されます。

**歯周病はセルフケアによる予防と早期発見・治療が大切です。**

(歯のお手入れに関するQ&A監修:伊勢地区歯科医師会)

# よく噛む食生活に挑戦!

よく噛んで食べることで、唾液の分泌がよくなり歯をきれいにするとともに、歯の再石灰化を促し、むし歯・歯周病予防などにつながります。

コツ①～④を参考に、よく噛んで食べましょう。

## コツ①

### 食材の切り方を工夫

ささがき・千切り・そぎ切り・薄切り・乱切りなど、形・大きさを変えることで、さまざまな噛み方を楽しみましょう。

## コツ②

### 食べ方を工夫

上体を起こし、あごを少し引いた正しい姿勢で食べましょう。

水分で流し込むように食べることを避けましょう。

## コツ③

### 早食い厳禁

急いで食べると、噛む回数が減りがちになり、消化にも悪影響を及ぼします。食事時間に余裕を持つようにしましょう。

## コツ④

### 食事に集中

テレビや雑誌を見ながらの食事は、噛むことをうっかり忘れがちです。「ながら食べ」をやめ、食事に集中しましょう。

お口の  
取り組もう!



よく噛んで食べる「おいしい」レシピ  
レンコンのはさみ焼き  
あんかけ

### 材料(2人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| 鶏ミンチ        | 100g  |
| えだ豆(冷凍)     | 60g   |
| ニンジン        | 30g   |
| A エリンギ      | 30g   |
| 片栗粉①        | 小さじ1  |
| 塩           | ひとつまみ |
| こしょう        | 少々    |
| 輪切りレンコン(水煮) | 12枚   |
| 片栗粉②        | 小さじ2  |
| ごま油         | 小さじ1  |

### 栄養価(1人分)

エネルギー 239kcal たんぱく質 14.4g  
脂質 10.0g 炭水化物 26.2g 塩分 0.9g

### あんかけタレ

めんつゆ(2倍希釈) 大きじ1.5  
B 水 60cc

### 水溶き片栗粉

C 片栗粉③ 小さじ1  
水 小さじ1  
ゆず 1/2個

### 作り方

- ①…ニンジンとエリンギを5mm角にする。
- ②…ボウルにAを入れ、よくこね合わせる。6等分する。
- ③…輪切りレンコン(水煮)に片栗粉②をまぶし、②をしっかりとかす。
- ④…フライパンでごま油を熱し③を焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにし、中心まで火を通す。
- ⑤…Bを加え、水溶き片栗粉(C)でとろみをつけながらタレをからめる。火を止め、ゆずの果汁を絞りに入れる。
- ⑥…ゆずの皮の表面をむき取り、千切りにする。
- ⑦…⑤のはさみ焼きを皿に盛り付け、⑥のゆずの皮を飾る。

レシピ動画はこちら



よく噛むレシピのポイント **かた** 硬い食材を中心に複数の食感を楽しめるようにしました。



お口の周りの筋力を鍛えよう!

# あ・い・う・べ体操

長びくコロナ禍で、マスクをした生活が続くと、口の周りの筋力が衰えがちになります。口や舌の筋力が衰えると、食べ物が噛みにくい・飲み込みにくいなどの症状が現れ、食事中的むせ・窒息・誤嚥性肺炎などが起こることがあります。

そこで、「あいうべ体操」で、口周りの筋力を鍛えましょう。しっかりと口を閉じることで口の中に雑菌が入り込むのを防ぎ、風邪やインフルエンザ予防にも効果的です。子どものゲーム中の「ぼっかん口」予防にもなります。

大きく口を開ける



あ

口角をしっかりと横に引く



い

くちびるをすぼめる



う

舌をべ〜っと前に出す



べ

※あごに痛みがある場合、「い・う」だけでも大丈夫です。

### ポイント①

できるだけ大きに、ゆっくりとした動作で!

### ポイント②

1日30回(約3分間)を目標に行いましょう。

### ポイント③

お風呂・トイレ・通勤中など、すきま時間を活用しましょう!

## 市の取り組み ライフステージの特性に合わせた歯・口の健康づくり

### 妊娠期

#### 妊婦歯科健康診査

対象 妊娠中の人

妊娠中に悪化しやすい、むし歯・歯ぐきの炎症(妊娠性歯肉炎)予防のための診査

### 学童期

#### 歯科保健教室

対象 小学生

むし歯予防の話、歯磨き指導



### 成人期

#### 子育て応援歯科健康診査

対象 1歳6カ月児健康診査受診児の保護者

子育てや仕事で忙しい世代のむし歯予防などのための診査

#### 歯周病検診

対象 30歳・35歳・40~50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人

歯周病を早期発見するための歯ぐきの検査

### 幼児期

#### 歯科健康診査

対象 1歳6カ月の子ども(1歳6カ月児健康診査事業)

3歳6カ月の子ども(3歳児健康診査事業)

#### むし歯バイバイ教室

対象 2歳6カ月の子ども

#### 3歳児フッ化物塗布

対象 3歳の子ども

フッ化物塗布でむし歯予防

#### 歯科保健教室

対象 保育園・幼稚園児

むし歯予防の話、仕上げ磨きの指導



### その他(歯の健康啓発)

※伊勢地区歯科医師会主催

#### 親と子のよい歯のコンクール

対象 伊勢市3歳児健康診査で、むし歯の無い子どもとその保護者

#### よい歯でいきいきコンクール

対象 80歳で20本以上の歯がある人

その他「歯の健康」について詳しくは、

歯の健康 伊勢市 検索



# 健康

# 市の花・木・鳥が決まりました

総務課 (☎21-5520 FAX 21-5522)

市のイメージを市内外へ広く発信することで、市への誇りと愛着の醸成<sup>しょうせい</sup>、観光誘客などにつながるため、次のとおり市の花・木・鳥を令和4年1月5日に制定しました。

制定に当たっては、知識経験者などで構成する「伊勢市の花・木・鳥選考委員会」からの意見を聴くこととしました。

同選考委員会は、市民の皆さんにご協力いただいたアンケート結果も参考にし、審議を重ねた結果、その意見をまとめた答申を令和3年12月に行いました。

市としては、同選考委員会の答申の内容を尊重するとともに、市議会の総務政策委員協議会での協議内容を踏まえ、決定しました。



## 市の花 ジングウツツジ

**制定理由** 「ジングウ」がその名に入っており、市の象徴的な場所や、なじみの深い場所と関わりがあるため。

**特徴** 神宮林内の<sup>かみじやま</sup>神路山、<sup>しまじやま</sup>島路山で発見され、その名が付けられました。伊勢志摩地域、静岡県浜松市、愛知県東部に生育しています。



## 市の木 オヤネザクラ

**制定理由** 外宮近くにある<sup>とよみやぎ</sup>豊宮崎文庫の創設時、その創設を唱えた<sup>のぶよし</sup>出口延佳の家の屋根に生えた桜の苗を移植したという説と、外宮正殿の屋根に生えた桜という説があり、市の象徴的な場所や、なじみの深い場所と関わりがあるため。

**特徴** 昭和61年7月3日に、市の天然記念物に指定。国指定史跡・旧豊宮崎文庫に所在しています。昭和3年にヤマザクラの新種として発表されました。



## 市の鳥 イソヒヨドリ

**制定理由** 市は、伊勢湾に面し、海のイメージもあることから、沿岸部に生息する「イソヒヨドリ」が、そのイメージに合うため。

**特徴** 大きさは25cm程度で、美しい<sup>いよ</sup>声で鳴きます。オスとメスでは羽の色が異なります。<sup>いよ</sup>磯や海岸部を生息地としていましたが、最近では、市街地などにもその生息域を広げてきています。

※写真はオスです。

写真撮影者 ジングウツツジ 池田 博さん  
イソヒヨドリ 濱屋 勝則さん

## 副市長が決まりました **職員課(☎21-5505 FAX 21-5522)**

伊勢市副市長に藤本亨さんが、令和3年12月23日付けで就任しました。  
藤本副市長は、昭和58年4月に市職員となり、総務課長、総務部長を務め、平成25年12月23日から副市長を務めてきました。

## 各種委員が決まりました 次の皆さんが、それぞれの委員として新たに就任しました。

**公平委員会委員** (職員課(☎21-5505 FAX 21-5522)) 高瀬 静枝さん(令和3年12月26日付け)

**監査委員(議員から選任)** (職員課(☎21-5505 FAX 21-5522)) 吉井 詩子さん(令和3年12月10日付け)

**教育委員会委員** (教育総務課(☎22-7875 FAX 23-8641)) 畑井 祐樹さん(令和3年12月23日付け)

**選挙管理委員・同補充員** (選挙管理委員会(☎21-5635 FAX 21-5636))

**選挙管理委員** ・ 竜田 節夫さん ・ 潮崎 明義さん ・ 橋本 清美さん ・ 里中 綾子さん

**選挙管理委員補充員** ・ 堀井 和代さん ・ 龍田 洋さん ・ 河野 英子さん ・ 鈴木 孝明さん

(令和3年12月22日付け)



## 身近にある“男女の格差”に目を向けましょう

市民交流課(☎21-5513 FAX 21-5642)

5 ジェンダー平等  
男女の格差に目を向けることは、ESDGsの  
中の一つの目標「5：ジェンダー平等を実現し  
よう」に当てはまります。



SDGsとは、サステイナブル デベロップメント ゴールズ  
(持続可能な開発目標)の略で、全ての人が幸せに暮  
らせるようにするための国際的な17の目標です。

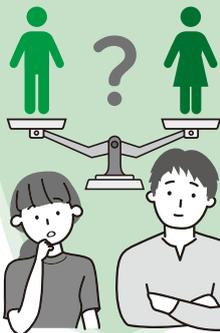
### 家事・育児に費やす時間

## 女性は男性の約5倍!

※共働き夫婦の場合



### 現代は本当に「男女平等」?



国際的に見て、日本の男女格差を示す指数(ジェンダーギャップ指数)は、156カ  
国中120位で、先進国の中では最低レベルです。大学の進学率は、女性の方が男性  
より低く、特に理系学部への女性の進学率においてその差は明らかです。給与の金  
額についても、男性を100とすれば女性は80にも届いていません。

こうした格差が、今もあらゆるところに存在しています。ただ女性として生まれ  
たというだけで、逆風にさらされることがあります。

その要因の一つは、世の中の仕組みが男性主体で考えられていることが多いとい  
うことです。そのため、「男女平等だから」と女性に男性と同じ役割を担うように  
求めてしまうと、女性は不利な状況で重荷を背負うことになりかねません。身近な  
ところでは企業の管理職や自治会の役職などへの女性進出が進まないのは、女性の  
立場を考えないまま「女性には無理だ」「女性はやる気がない」「能力がある人が少な  
い」などの「決めつけ」が存在するためです。

### 固定概念にとらわれないことが 格差解消への 第一歩

女性と男性、身体的な違いはあります。しかし、女性が男性の補助的役割を担わ  
されているという状況は、社会がつくりだした決めつけに過ぎません。そのことに  
男性も、そして女性自身も気付く必要があります。「男だから」「女だから」とい  
う決めつけは、誰の心の中にもあります。しかしそれは、あらゆる可能性を狭めてし  
まうものです。感じ方・考え方・価値観・個性・能力は、人それぞれ異なります。  
「男性とは」「女性とは」こうあるべきという固定概念にとらわれず、一人一人の違  
いを認め、受け入れることこそが、「男女の格差」解消への第一歩です。

## 株式会社堀崎組が 仕事と生活の調和実践賞を受賞

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5642)

市では毎年度、男女共同参画に取り組んでいる市内事業者を募集し、特に優れた取り組みを行っている企業を表彰しています。

選考の結果、令和3年度の「仕事と生活の調和実践賞」は、建築土木業などを営んでいる株式会社堀崎組が受賞され、令和3年12月2日に表彰式を開催しました。 ※敬称略

### 受賞理由

社長と社員の直接面談や、時間外労働の把握と軽減、有給休暇の取得率向上などの取り組みを推進。その他にも、社員の家族の誕生日に事業者から花束を贈るなど、働きやすい環境づくりに取り組んでいることが評価され、今回の受賞となりました。



表彰式の様子

## あたらし 新さんが三重県交通安全 功労者表彰を受章

交通政策課 (☎21-5508 FAX 21-5585)

小俣町内で手作りのチラシなどを配布し、子どもと高齢者の皆さんの交通事故防止のための啓発活動を積極的に行っている新武則さんが、令和3年度三重県交通安全功労者表彰を受章しました。

新さんは、交通事故を防止するポイントとして、「慌てて行動しないこと。10分前行動でいつも心にゆとりを持って、安全運転することが大切です」と教えてくれました。



表彰を受ける新さん

## 明るい選挙啓発ポスター県審査入賞者

選挙管理委員会 (☎21-5635 FAX 21-5636)

県審査会において、次の作品が入賞しました。

### 特選

### 入選



松井 誉敬さん  
(倉田山中2年)



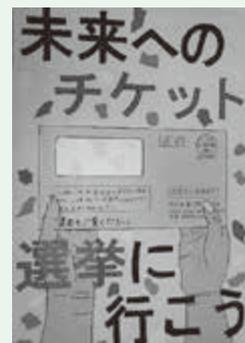
安西 新奈さん  
(桜浜中2年)



岡山 春斗さん  
(伊勢工業高1年)



西河 玲人さん  
(伊勢工業高1年)



八田 奈緒さん  
(厚生中2年)

## 伊勢警察署だより

伊勢警察署 (☎・FAX 20-0110)



ミーポくん

2月1日~3月18日は  
サイバーセキュリティ月間



不審なメールによる情報漏えいの被害や個人情報流出など、生活に影響を及ぼすサイバーセキュリティに関する問題が後を絶ちません。このため、政府では、サイバーセキュリティに関する普及啓発活動強化のため、2月1日~3月18日を「サイバーセキュリティ月間」としています。

### インターネットを安全に利用するために…

- OSやソフトウェアは、常に最新の状態にしておきましょう。
- 簡単なパスワードを設定せず、長く複雑なパスワードを設定しましょう。
- 身に覚えのないメールや怪しげな件名で送りつけられるメールは、開かず削除しましょう。

お答えします!

健康に関する素朴な疑問

# 健康なんでも相談室

市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えします。ぜひ、皆さんの生活にお役立てください。

**質問** 新型コロナワクチンの3回目接種の副反応について、1・2回目と比べると違いはあるのでしょうか？

**回答** 副反応の発生割合や程度は、2回目接種時と大体同じようです。

伊勢総合病院  
内科・総合診療科副部長  
谷崎隆太郎 医師

一般的にワクチンは1回だけの接種では効果が不十分で、繰り返し2・3回接種することでその効果をより強力に、かつ、より長期間持続させることができます。新型コロナワクチンも例外ではなく、効果を高める目的で、3回目の接種が推奨されています。そのため、医療従事者である私も右の写真のとおり早速接種しました。



気になる副反応ですが、ファイザー社製ワクチンの3回目接種のデータ(18~55歳のデータ)によると、接種部位の痛み(83%)が最も多く、次いで倦怠感(64%)、頭痛(48%)、筋肉痛(40%)、寒気(30%)、関節痛(25%)、38度以上の発熱(17%)、下痢(9%)、嘔吐(1.7%)などが見られました。熱または痛みに対して解熱鎮痛薬を使用した人の割合は全体の47%でした。リンパ節の腫れは1回目と2回目

接種後の発生割合が2%程度だったのに対して、3回目接種後は5%程度とやや増加していたようです。これらの副反応の割合は、2回目接種時のものと比べておおそ同じかやや少ない程度でしたので、2回目接種で比較的強めの副反応が出た人は、今回も翌日や翌々日には大事な用事などを入れない方が良いでしょう。

なお65歳以上では、それ以下の年齢と比べて副反応が起こる割合はさらに低いという結果でした。巷では、「副反応が出るのは細胞が若くてよく反応している証拠」と言って、なぜか副反応が出ているのに誇らしげな中高年の皆さんもいるようですが、副反応は出ないに越したことはありません。そして、別に副反応が出なくてもしっかり抗体はできますので、心配しないでください。

ちなみに今年40歳になる私は接種部位の痛み以外には何も副反応は出ませんでした。ぼちぼちいい年になってきたということなのでしょう。

過去の「広報いせ」掲載分は市のホームページでいつでもご覧いただけます。



健康なんでも相談室 伊勢市 検索

## 新型コロナウイルス感染症が心配

～発熱などの症状がある場合～

① 外出を控え、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。

② 相談する医療機関に迷う場合は

**受診・相談センター**(伊勢保健所) ☎27-5140へ相談してください。

受付時間 9:00~21:00(土・日曜日・祝日も対応)

※21:00~翌日9:00は、三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)へ。

※電話での相談が難しい場合は、ファクス(FAX)059-224-2344またはEメール(✉kansenta@pref.mie.lg.jp)で相談してください。

※検査は、診察などの結果で必要と判断した場合に実施となります。



# 子育てのひろば

このコーナーでは、主に妊婦の皆さんから就学までの子どもがいる保護者の皆さんを中心に、役に立つ情報をまとめてお知らせします。



## 離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX)21-0683)

**と き** 2月25日(金)、①10:00~11:00  
②11:00~12:00

**と ころ** 中央保健センター(福祉健康センター内)

**対 象** 市内在住の乳児(生後4~6カ月)の保護者

**内 容** 離乳食(初期~中期)の話

**定 員** 各8人(先着順) **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 2月1日(火)から、直接または電話で健康課へ

~ママ安心サポートいせ~

## パパとママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX)21-0683)

これから始まるはじめての育児。さまざまな体験を通して赤ちゃんのことを考えてみませんか。

**と き** 3月12日(土)、①9:30~10:30  
②10:45~11:45

**と ころ** 中央保健センター

**対 象** 初妊婦と夫

**内 容** 沐浴体験、妊婦模擬体験、保健師・助産師の話など

**定 員** 各6組程度

**申し込み** 電話またはファクスで健康課へ

## 麻しん風しん(MR)2期

### 定期予防接種はお済みですか？

健康課 (☎27-2435 FAX)21-0683)

今年度の対象者は、平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの子どもです。定期接種(無料)の期間は3月31日(木)までですので、早めに医療機関へ申し込んでください。

※未接種の人で予防接種予診票を持っていない人は、母子健康手帳を持参し、健康課へお越しください。

※その他の定期予防接種についても、それぞれ接種対象年齢があります。受け忘れがないかどうかを母子健康手帳で確認してください。詳しくは「広報いせ」令和3年5月1日号・17ページまたは市のホームページをご覧ください。



定期予防接種 伊勢市 検索 🔍

## 子どもに関する相談窓口

| 内容   | と き                                   | と ころ                      | 問い合わせ先                   |
|--|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| おしゃべりタイム ※要予約<br>(妊婦さん・産後ママの交流会)                 | 毎週水曜日<br>①10:00~11:00<br>②11:00~12:00 | 中央保健センター<br>(ママ☆ほっとテラス)   |                          |
| おっぱい相談会 ※要予約 (助産師による個別相談)                        | 毎週木曜日<br>10:00~12:00                  |                           |                          |
| 子育て相談(巡回) ※要予約<br>(妊産婦・乳幼児期の保健<br>(身体計測・栄養相談など)) | 2月1日(火)                               | 9:30~11:00                | 二見老人福祉センター               |
|  | 2月8日(火)                               |                           | 中央保健センター                 |
|  | 2月15日(火)                              | 9:30~11:00<br>13:00~14:30 | ハートプラザみその                |
|  | 2月22日(火)                              |                           | 小俣保健センター                 |
| 子育て支援(乳幼児期の子育て全般)                                | 月曜日を除く<br>9:00~16:00                  | 子育て支援センターきらら館             | 子育て支援センターきらら館 (☎22-5592) |
| ひとり親 ※窓口での相談は要予約                                 | 月~金曜日<br>9:00~17:00                   | 子育て応援課                    | 子育て応援課 (☎21-5713)        |
|  | 第2・4月曜日<br>9:00~19:00                 |                           |                          |
| 子どもの発達 ※要予約                                      | 月~金曜日<br>8:30~17:15                   | こども発達支援室<br>(福祉健康センター・3階) | こども発達支援室 (☎63-5444)      |

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課(FAX)22-9699 ☒ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

# 図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 申申し込み

指定管理委託料 1億3,728万7千円  
入館者数 約27万7千人(令和2年度)

## 伊勢図書館



☎ 21-0077 開館時間 9時～19時  
FAX 21-0078 休館日 毎週水曜日、第2金曜日

### おはなし会

時 毎週土曜日、14時30分～ 所 1階・おはなしコーナー  
内 絵本や紙芝居などの読み聞かせ  
第1週目 皇學館大学のおにいさん・おねえさんによるおはなし会  
第2週目～4週目 読み聞かせボランティアおはなしプーさんによるおはなし会

### あかちゃんえほんのじかん

時 2月24日(休)、11時～ 所 2階・視聴覚室  
内 赤ちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊び など

### 上映会

時 2月13日(日)、14時～(開場は13時45分)  
所 2階・視聴覚室 内 「世界はほしいモノにあふれてる1」(93分) 出演 三浦春馬、JUJU ほか ※敬称略  
定 40人(当日先着順)

## 小俣図書館



☎ 29-3900 開館時間 9時～19時  
FAX 29-3902 休館日 毎週火曜日、第2金曜日

### おはなし会

① 赤ちゃんおはなし会  
時 2月10日(休)、11時～ 定 10組(先着順)  
申 2月3日(休)・9時から、直接または電話で同館へ  
※保護者のみ、マスクの着用をお願いします。  
※当日、発熱や咳などの症状がないか体調を確認のうえ、参加してください。  
② たんぽおはなし会 時 2月12日(出)、15時～  
③ ピццаの会・紙芝居 時 2月20日(日)、11時～  
定 各20人(②③とも先着順・当日会議室で受け付け)  
※場所は、①～③とも2階・会議室です。

### 図書館おはなし会&工作

時 2月26日(出)、15時～ 所 2階・会議室 対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 内 おはなしの後、折り紙で、(ここにこたんぽぼを作ります) 定 20人(先着順・当日会議室で受け付け)

### 上映会

時 2月19日(出)、15時～ 所 2階・ホール 内 「ぴったんこ!ねござかな3 きんだーてれび」(アニメ・33分)  
定 50人(先着順・当日ホールで受け付け)

### わくわくストーリーテリングおはなし会

時 2月5日(出)、11時～ 所 2階・会議室 内 想像をふくらませて、耳で楽しむおはなし会です。不思議な絵を使ったおはなしや、手遊び歌もあります 定 20人(先着順・当日会議室で受け付け)

### 施設抽選会(4月～6月分)

時 2月4日(金)、10時～(開場は9時30分)  
所 2階・視聴覚室

### 手作り本講座「ブックカバーを作ろう」

時 2月20日(日)、13時30分～ 所 2階・視聴覚室  
対 中学生以上 内 本の構造について学びながら、オリジナルのブックカバーを作ります 定 10人(先着順) 申 2月5日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

### マナーアップ特別企画

#### 「汚損・破損本展

#### ～借りるマナーってほんとに必要?～

時 2月12日(出)～20日(日) 所 2階・展示ホール、1階・出入口付近 内 汚損・破損本の展示や、修理道具などの解説・展示と標語の募集

### 2021年度小俣図書館上映月間

#### 「ぬけまいる 女三人伊勢参り」 2回連続大上映会

『ぬけまいる』(全8話)を2回に分けて上映します。

| とき       | 内容                     |
|----------|------------------------|
| 2月6日(日)  | 「ぬけまいる 女三人伊勢参り①」(151分) |
| 2月13日(日) | 「ぬけまいる 女三人伊勢参り②」(151分) |

※時間はいずれも14時～(開場は13時45分)です。

出演 田中麗奈、ともさかりえ、佐藤江梨子 ほか

原作 朝井まかて ※敬称略

所 2階・ホール 定 50人(先着順・当日ホールで受け付け)

### マナーアップ月間企画2022

#### 本はみんなのもの! 大切に読もう!!

時 2月12日(出)～28日(月) 所 1階・カウンター前 内 本の利用マナーに関する掲示と、本の修理の実演(期間中の金曜日・14時30分～15時)を行います。また、オリジナルブックカバーのプレゼントもあります  
※ブックカバーは無くなり次第終了します。

### みんなで絵本を作ろう! 企画第13弾

#### 『いちごちゃんとベリーくんのキラキラ☆星あつめ』

時 2月23日(祝)、①10時30分～・②14時30分～ 所 2階・会議室 対 小学生以下(保護者同伴可) 内 小俣図書館に住む、としょかんようせいの、いちごちゃんとベリーくんが、世界に散らばったお星さまを集める絵をみんなで描きます。描いてもらった絵は、後日図書館で1冊の絵本にまとめ、小俣図書館で所蔵します 定 各10人(先着順) 申 2月2日(出)・9時から、直接または電話で同館へ

### バリアフリー映画上映会

時 2月27日(日)、14時～(開場は13時30分)

所 2階・ホール 内 「天国からのエール」(114分)

※バリアフリー映画とは、セリフの合間に視覚的情報を補う音声ガイドや日本語字幕を付け、視覚や聴覚に障がいのある人が鑑賞できるようにしてあるものです。障がいのある人もない人も、みんなで楽しめる映画です。詳しくは、同館のポスター・チラシをご覧ください。

定 50人(先着順・当日ホールで受け付け)

※協力:住友商事㈱

イセ ヒューマンライツ ムービー ジャム

# 第7回 ISE HUMANRIGHTS MOVIE JAM

入場無料

事前申し込み不要

定員 180人 (当日先着順)



人権政策課 (☎21-5545 FAX 21-5555)

## いせ人権映画祭

映像制作・鑑賞を通して、人権に対する意識の啓発と人権感覚の向上を目指す映画祭を開催します。映画祭では、全国の幅広い層から応募があった「人権をテーマとする自主制作映像作品」を上映します。

とき **2月12日(土)**、13:00~16:35

ところ いせトピア・多目的ホール  「いせトピア」

### 応募作品9作品を上映予定

作品上映前に、それぞれの制作者による作品紹介を行います。全ての作品上映後、来場者の皆さんの投票による「モスト・インプレッシブ・ムービー賞」を決定し表彰します。映画監督である瀬木直貴さんによる作品講評も行います。

難しく考えてしまいがちな「人権」について、映像作品を通して楽しみながら身近に感じてもらうことができます。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

#### 瀬木直貴さんプロフィール

三重県出身。映画監督のほか、CM制作、エッセイ執筆、環境・人権に関する講演活動や各地のまちづくりアドバイザーも務め、多方面で活躍中。監督作品として、「いのちスケッチ」のほか、「恋のしずく」「マザーレイク」、三重県が舞台の「グッドラック～恋結びの里～」「ROUTE42」などがあります。プロデュースにも力を注ぎ、「光を追いかけて」(成田洋一監督・第25回ファンタジア国際映画祭正式出品)が全国順次公開中。このほか、公開待機中作品もあります。



#### 上映予定作品 (作品名は五十音順・制作者名は敬称略)

| No. | 作品名         | 制作者名(所在地)              |
|-----|-------------|------------------------|
| 1   | おばあちゃんがんばる  | 長尾 正男(伊勢市)             |
| 2   | キミとのキョリを    | 桜丘中学校・高等学校放送部(伊賀市)     |
| 3   | 幸せのかたち      | シネマウント・フィルム・パーティー(千葉県) |
| 4   | 静かなる語り部     | 久居農林高等学校 放送部(津市)       |
| 5   | 妻からの手紙      | 古谷 英稔(大阪府)             |
| 6   | パントマイム      | エトセトラ・ムービー(東京都)        |
| 7   | 一人と二人と三人と   | 松阪高等学校 放送部(松阪市)        |
| 8   | ミュート・キャッツ   | 映像CUBE(松阪市)            |
| 9   | 村上・春木のパン屋終劇 | 市川 良也(四日市市)            |

幼保連携型認定こども園

## めいりんこども園

プチさくらんぼくらぶ AM10時 ~ AM11時  
**2月4日(金)**  
[きらきら園舎:旧豊宮崎文庫跡おとなり]

さくらんぼくらぶ AM10時 ~ AM11時  
**2月10日(木)**  
[にこにこ園舎:明倫小学校おとなり]

詳しくはWEBを  
ご覧ください <https://meirin-y.com/>

お問合せ / 申し込み **28-4094**

ゆうしゅうこども園

## りす組 ママカフェ

★子育て支援室★

たくさんのご参加を心よりお待ちしております！

※皆様が安心してご参加いただけるよう、感染拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒にご協力をお願い致します。

日時: HPを確認してね

気軽に問合せください！  
**0596-23-5225**

広告

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

かんぶんエキシビジョン

伊勢の匠の伝統工芸展

根付・伊勢一刀彫・神具など  
伊勢の地に根付き受け継がれて  
いる伝統工芸作品を展示します。

とき 2月18日(金)~20日、10:00~19:00 ※20日は15:00までです。

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・2階 展示室

気軽に音楽が聴ける・気軽に楽器演奏体験ができる

かんぶん“響”コンサート

音楽を気軽に楽しめるコンサートです。  
希望する皆さんに簡単な打楽器を貸し出  
し、舞台上の演奏に合わせて一緒に演奏を  
楽しめるコーナーもあります。

※貸し出す楽器には数に限りがあります。

とき 2月27日(日)、13:30開演(開場は12:30)

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

料金 500円(全席自由)

※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料金が必要です)

入場券販売場所 同館窓口(販売中)

ワンコインライブ Vol.12 ~篠笛の魅力~

和楽器の魅力あふ  
れるコンサートを開  
催します。和楽器の  
解説なども交えなが  
ら、和の魅力たっぷ  
りの楽曲をお届けし  
ます。

とき 2月24日(木)、13:30~(開場は12:30)

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

演奏者 草深晶藤さん(篠笛奏者)

料金 500円(全席自由)

※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料金が必要です)

入場券販売場所 同館窓口(販売中)



草深晶藤さん

とこわか倶楽部2021 伊勢の職人技 季節を味わう和菓子づくり

市内在住の菓子職人に季節の和菓子のつくり方などを学び、和の文化  
に親しみ、楽しむことができる講座です。

とき 2月23日(祝)、①10:00~12:00・②13:00~15:00

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・4階 小会議室

講師 吉尾雄介さん、出口慎一さん

定員 各10人(先着順) 料金 1,000円(材料代を含む)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、保冷バッグ、保冷剤

※申し込み方法など詳しくは、電話で同館へ問い合わせてください。また、同館の  
ホームページに掲載しています。



広告

焼肉 げんちゃん

ランチがお得!! コーヒーサービス中

若どりランチ.....693円  
Aセット.....880円  
ハラミ・若鳥  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

Bセット.....1,408円  
ハラミ・若鳥・ホルモン  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

Cセット.....1,628円  
カルビ・若鳥・ハラミ  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(小)・スープ

TEL 0596-22-7729

営業時間 11:00~14:00 (L013:45) / 17:00~21:30 (L020:30) 定休:水曜日

船江・厚生てらこや

学習習慣を身につけ、「自分でやる」を育てる  
小学生・中学生個別指導

無料体験受付中

0596-65-6156



# 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 FAX 23-8641)

## ① バレーボール教室

**と き** 2月6日(日)・13日(日)、  
9:30~11:00  
**ところ** 厚生小学校・体育館  
**対象** 小学生  
**参加料** 1回につき50円(市内の総合型  
地域スポーツクラブの会員は無料)

※事前申し込みは不要です。

## ② ~てつぼう、うまくなろう!~ 鉄棒とつくん教室

**と き** 2月7日(月)、①16:30~17:20・②17:30~18:20  
**ところ** 厚生小学校・体育館  
**対象** ①4~6歳の子ども、②小学1~3年生  
**定員** 各15人(先着順)  
**参加料** 50円(市内の総合型地域スポーツクラブの会員は無料)  
**申し込み** 2月4日(金)までに、電話またはファクスで厚生総合型スポーツクラブ・橋本さん(☎・FAX 28-8383)または高倉さん(☎090-6768-2529)へ

### ①バレーボール教室・②鉄棒とつくん教室 共通

- 駐車場に限りがあります。会場周辺のコインパーキングなどを利用してください。
- タオル、飲み物、室内用シューズ、市内の総合型地域スポーツクラブの会員証(持っている人)、動きやすい服装を必ず持参・着用してください。

## ③ 健康体操教室

バランスボールやペットボトルを使って、5回を通して健康体操を行います。

**と き** 2月15日(火)・22日(火)・3月1日(火)・8日(火)・15日(火)、9:30~11:00  
**ところ** 御園B & G海洋センター・体育館  
**定員** 30人(先着順)  
**講師** 辻村多喜代さん(伊勢市ヘルスアドバイザー)  
**参加料** 1,000円(市内の総合型地域スポーツクラブの会員は500円[スポーツ安全保険に加入している場合は無料])  
**持ち物** タオル、飲み物、室内用シューズ、500mlペットボトル2本、ヨガマット(バスタオル可)、バランスボール(貸し出しもあります)  
**申し込み** 1月24日(月)から、直接御園B & G海洋センターへ

※申込受付日時は、月~金曜日(祝日を除く)・8:30~12:00・13:00~17:00です。  
※申込時に参加料と市内の総合型地域スポーツクラブの会員証(持っている人)を持参してください。  
※詳しくは、みそのスポレク事務局(☎36-4511)へお問い合わせください。

「つながりが誇りと安らぎを育む  
魅力創造都市 伊勢」を目指して

## 観光振興基本計画(案)への 意見を募集

観光振興課(☎21-5566 FAX 21-5651)

市では、新しい「伊勢市観光振興基本計画」の策定を進めており、その案がまとまりましたので、右記のとおり意見を募集します。

**募集期間** 1月18日(火)~2月18日(金)(必着)  
**提出資格** 市内在住または通勤・通学している人  
**提出方法** 募集期間内に、住所・氏名・電話番号・意見を記入(様式は自由)し、直接または郵送・ファクス・Eメールで同課(〒516-8601 岩淵1丁目7-29、☎kankosinko@city.ise.mie.jp)へ

**案の縦覧** 案は意見の募集期間中、同課、市役所本館・1階市民ホール、総務課、3総合支所生活福祉課、9支所、伊勢・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。

意見募集 伊勢市 検索



広告

### 2022年度 来春 新年度入学予約 ご案内

★現在新中3・新中2の部は、各校舎定員ですでお詫び申し上げます。

ホームページ

小学生から5教科を指導する本格的な塾!

**エース・スクール**

TEL (0596) 27・0236 (代)

| 小学生の部 ※○…新入塾生募集中  | 明野校     | 伊勢校 (はく堂本部) | 馬瀬校     |
|---|---------|-------------|---------|
| <b>新中1</b> / 英語、数学、90分授業 / 理科、社会、国語、90分授業<br>中間、期末テスト対策、特別講義(無料)<br>¥13,200 / 5教科 ※税込 | ○       | 現在調整中です     | 現在調整中です |
| <b>新小6</b> / 180分+特別講義<br>内容:90分授業週2回(算数・国語・英語)、特別講義(理科・社会)<br>¥9,900 / 5教科 ※税込       | 現在調整中です | 現在調整中です     | ○       |
| <b>新小5</b> / 180分+特別講義<br>内容:90分授業週2回(算数・国語・英語)、特別講義(理科・社会)<br>¥9,900 / 5教科 ※税込       | ○       | ○           | ○       |
| <b>新小4</b> / 110分+特別講義<br>内容:110分授業週1回(算数・国語)、特別講義(理科・社会)<br>¥6,600 / 4教科 ※税込         | ○       | ○           | ○       |

# 市・県民税の申告 所得税の確定申告

市・県民税の申告…課税課市民税係(☎21-5534) 所得税の確定申告…伊勢税務署(☎28-3191)(自動音声案内)

市・県民税の申告と所得税の確定申告について、次のとおり申告相談会場を開設します。申告書の作成方法などが分からない人は、申告相談会場を利用してください。

なお、各申告相談会場では、マスクの着用・検温・手指消毒・最少人数での来場・筆記用具の持参などの感染症対策にご理解・ご協力をお願いします。

## 市・県民税の申告

令和4年度の申告相談は事前予約制で行います

市・県民税の申告相談会場は、混雑を緩和させ新型コロナウイルスの感染リスクを低減することや、待ち時間を短縮するため、事前予約制となります。予約専用電話番号に電話、または市のホームページから事前に予約してください。

※事前予約受付期間は3月14日(月)17時15分までです。(電話・市のホームページ共通)

## 電話予約(自動音声案内)

予約専用電話番号 ☎63-5028 に電話して予約  
※プッシュボタン・スマートフォンのみ予約可能です。

## 相談会場の日程・受付時間

### ●申告相談メイン会場(労働福祉会館)

とき 2月10日(休)~3月15日(火)(土・日曜日・祝日を除く)、9:00~12:00・13:00~16:00

ところ 労働福祉会館・2階 大会議室(勢田町613-13)

※メイン会場は、所得税の確定申告は受け付けていません。

### ●申告相談サブ会場(総合支所・支所管内巡回会場)

右表のとおり巡回相談を行います。申告相談メイン会場へ行くことができない人は、事前に予約のうえ利用してください。なお、対象地域はなくどの会場でも選択できます。

※メイン会場と受付時間が異なりますので注意してください。

- 予約は予約希望日の前日17:15まで受け付け可能です。
- 予約の変更またはキャンセルは相談当日の受付開始時間まで受け付けています。
- 予約日時・会場名・受付番号は、必ず控えていただくようお願いいたします。
- 当日の進行状況により、時間が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。
- 予約が困難な皆さんは、課税課市民税係(☎21-5534)へ連絡してください。(土・日曜日・祝日を除く、8:30~17:15)

## 市のホームページから予約

市のホームページ内で

申告予約 検索



※スマートフォンからでも予約できます。

## 市・県民税の申告相談サブ会場

※いずれも受付時間は9:20~12:00・13:00~15:00です。

どの会場でも選択できます。

| とき     | ところ                   |
|--------|-----------------------|
| 10日(休) | 神社地区コミュニティセンター・2階     |
| 14日(月) | 城田地区コミュニティセンター・2階     |
| 15日(火) | 小俣公民館・1階(小俣総合支所隣)     |
| 16日(水) | 小俣公民館・1階(小俣総合支所隣)     |
| 17日(木) | 二見生涯学習センター・2階         |
| 18日(金) | 二見生涯学習センター・2階         |
| 21日(月) | 四郷地区コミュニティセンター・1階     |
| 22日(火) | 宮本地区コミュニティセンター・2階     |
| 24日(木) | 御園公民館・2階 講堂(御園総合支所併設) |
| 25日(金) | 御園公民館・2階 講堂(御園総合支所併設) |
| 28日(月) | 北浜地区コミュニティセンター・2階     |
| 1日(火)  | 二見生涯学習センター・2階         |
| 2日(水)  | 小俣公民館・1階(小俣総合支所隣)     |
| 3日(木)  | 小俣公民館・1階(小俣総合支所隣)     |
| 4日(金)  | 小俣公民館・1階(小俣総合支所隣)     |
| 7日(月)  | 豊浜地区コミュニティセンター・2階     |
| 8日(火)  | 沼木農村環境改善センター・2階       |
| 9日(水)  | 御園公民館・2階 講堂(御園総合支所併設) |
| 10日(木) | 御園公民館・2階 講堂(御園総合支所併設) |
| 11日(金) | いせトピア・1階 会議室1         |
| 14日(月) | 大湊地区コミュニティセンター・2階     |

※次のいずれかに該当する場合は、伊勢税務署の申告会場・いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)の申告会場で相談してください。

- 収用(公共事業等のための資産譲渡)の譲渡所得申告や雑損控除の申告を除く、土地建物・株式の譲渡所得、先物取引に関する所得や損失の繰り越しがある。
- 住宅ローン控除の申告をする。
- 青色申告をする。
- その他、多くの時間を要する申告をする。

## 所得税の確定申告

会場の混雑緩和のため、会場への入場には入場整理券が必要となります

確定申告書の作成方法が分からない場合は、次のとおり申告相談を受け付けます。  
とき 2月16日(水)~3月15日(火)(土・日曜日・祝日を除く)、9時~17時

ところ いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)

※駐車場の混雑が予想されるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。

※税務署内に確定申告会場は設けません。

## 入場整理券の配付

会場への入場には「入場整理券」が必要です。会場当日8時30分から配付します。また、オンラインアプリ「LINE」を使用し、事前に入手することも可能です。

LINEでの入場整理券入手方法 左の二次元コードまたはLINE内で検索(国税庁「LINE公式アカウント」を友だち追加し、入手してください)。



※詳しくは、国税庁のホームページ(☎https://www.nta.go.jp)をご覧ください。

※入場整理券の配付枚数には限りがあります。配付状況により、後日の来場をお願いする場合があります。

## 還付申告は5年間可能です

令和3年分の還付申告は令和4年1月1日~令和8年12月31日まで行うことができます。確定申告会場の混雑回避のため、3月16日(水)以降、税務署での申告相談を利用してください。

## 申告時に必要な主な物

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| 共通して必要な物          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 申告書</li> <li>● マイナンバーカードまたはマイナンバー確認書類（マイナンバー通知カード、マイナンバー入りの住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のいずれか1つ）と本人確認書類〔運転免許証、パスポートなど顔写真入りの物〕（※1）</li> </ul>                            |
| 所得を申告するときに必要な物    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 給与所得者・年金受給者…源泉徴収票【コピー不可】</li> <li>● 営業・農業・不動産の貸し付けなどの収入がある人…収支内訳書などに収入および必要経費などを集計した物</li> </ul>  |
| 控除を申告するときに必要な物    | 雑損控除   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 被害状況を証明する物（り災証明書など）</li> <li>● 災害などに関連して支出した金額の領収書など（金額の分かる物）</li> <li>● 損害保険金などで補てんされた金額が分かる物</li> </ul>   |
|                   | 社会保険料控除  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康保険料などの支払金額が分かる物（国民年金保険料については証明書類が必要）</li> </ul>   |
|                   | 生命保険料控除<br>地震保険料控除   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険会社などから発行される保険料控除証明書</li> </ul>  |
|                   | 医療費控除  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療費控除の明細書（※2）〔令和3年中に支払った医療費や保険金などで補てんされた金額が記入済みの物〕</li> <li>● 医療費通知【コピー不可】（※3）〔医療費通知を添付することで、明細の記載を省略することができます〕</li> <li>● おむつ使用証明書などの各種証明書など</li> </ul>      |
|                   | セルフメディケーション税制による医療費控除の特例（医療費控除との選択適用）（※4）  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● セルフメディケーション税制の明細書（令和3年中に支払った特定一般用医薬品など〔スイッチOTC医薬品〕の購入費用や保険金などで補てんされた金額が記入済みの物）</li> <li>● 健康の維持増進・疾病予防の取り組みを行ったことを明らかにする物（例：予防接種の領収書、健康診断の結果通知表など）</li> </ul> |
|                   | 障害者控除  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害者手帳または障害者控除対象者認定書（※5）など</li> </ul>  |
|                   | 寄附金控除（※6）  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 令和3年中に支払った寄附金控除の対象となる寄附金の受領証明書（領収書）</li> <li>● 政治団体に対する寄附金については、選挙管理委員会などの確認印がある「寄附金（税額）控除のための書類」</li> </ul>  |
| 住宅の取得等に関する控除（※7）  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 登記事項証明書など（必要書類については、国税庁のホームページまたは伊勢税務署で確認してください）</li> </ul> |  |
| 所得税の還付を受けるときに必要な物 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 申告者名義の預貯金口座が分かる物（預金通帳など）</li> </ul>   |

※1 顔写真入りの本人確認書類を持っていない人は、健康保険証や年金手帳などの2つ以上の本人確認書類を持参してください。また、令和2年5月25日以降に発行されている「個人番号通知書」はマイナンバー確認書類には利用できません。

※2 医療費控除を受ける場合、「医療費控除の明細書」(記入済みの物)が必要です。「医療費控除の明細書」は、国税庁のホームページの確定申告書等作成コーナーで取得・作成できます。医療費またはスイッチOTC薬購入費の領収書および保険金等で補てんされた金額が分かる書類の提示のみでは医療費控除を受けることはできません。また、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。(税務署または市から求められたときは、提示または提出が必要です)

※3 医療費通知とは、①被保険者などの氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた人、④療養を受けた病院などの名称、⑤被保険者などが支払った医療費の額、⑥保険者などの名称が記載された書類です。なお、①～⑥のいずれかの記載がない「医療費のお知らせ」などでは、明細書への記載を省略することはできません。

※4 セルフメディケーション税制とは、医療費控除の特例として、健康の維持増進・疾病の予防のために、スイッチOTC医薬品(要指導医薬品や一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

※5 障害者控除対象者認定書とは、介護保険の要支援または要介護認定を受けている65歳以上の人で一定の要件に該当する場合に発行できる書類です。詳しくは介護保険課(☎21-5647 FAX20-8555)へ問い合わせてください。

※6 ふるさと納税ワンストップ特例制度の申請を行った人でも、市・県民税申告または確定申告をする場合は、寄附金控除もあらためて申告する必要があります。

※7 住宅の取得等に関する控除とは、(特定増改築等)住宅借入金等特別税額控除、住宅耐震改修特別控除および住宅特定改修特別税額控除などのことです。なお、市・県民税において住宅借入金等特別税額控除が適用されるのは、所得税において(特定増改築等)住宅借入金等特別税額控除の適用があり、所得税で控除しきれなかった場合に、一定の計算方法で得た額を控除します。

# 所得税の確定申告書は e-Taxが便利です



いつでも  
どこでも  
利用可能!

伊勢税務署 個人課税第一部門(☎28-3194)  
対応時間…8:30~17:00(土・日曜日・祝日を除く)

確定申告には、自宅からパソコン・スマートフォンなどで利用できるe-Tax(電子申告)が便利です。新型コロナウイルスの感染防止の観点からも、より安全安心な自宅からのe-Taxをご検討ください。

e-Taxによる申告の方式は**マイナンバーカード方式**と**ID・パスワード方式**があります。

## マイナンバーカード方式

マイナンバーカード方式によるe-Tax利用開始のための手続きは、次の①~④のとおりです。

- ①パソコン・インターネット環境などを準備する。
- ②電子証明書(マイナンバーカード)を取得する。(注)
- ③ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンを準備・設定する。
- ④開始届出書を提出し、電子証明書を初期登録する。(オンラインで可能)

(注)電子証明書は、マイナンバーカードに搭載できます。住民基本台帳カードに搭載された電子証明書は、すでに有効期限が切れていますので、マイナンバーカードを作成する必要があります。作成には1カ月程度かかりますので注意してください。

## マイナンバーカードの作成方法

戸籍住民課(☎21-5553 FAX21-0010)

平成27年10月ごろに通知カードと一緒に送付された交付申請書、または令和3年1月~3月の間で送付された二次元コード付きマイナンバーカード交付申請書を使い、郵送やインターネットで申請するか、戸籍住民課・3総合支所生活福祉課・9支所へ通知カード(持っている人)と本人確認書類(運転免許証など顔写真入りのもの1点または健康保険証など顔写真なしのもの2点)を準備して来庁し、申請してください。

## ID・パスワード方式

税務署でIDとパスワードを受け取ればパソコンやスマートフォンからe-Taxで申告ができます。

※ID・パスワードは、税務署で発行しています。申告される本人が運転免許証などの公的な顔写真付きの本人確認書類を持参してください。

## 市・県民税の普通徴収(個人納付)が可能です

給与以外の  
所得がある人が対象

市・県民税が特別徴収(給与引き去り)の人で、給与以外の所得がある人は、**給与以外の所得**に関する市・県民税を普通徴収(個人納付)にすることができます。普通徴収(個人納付)を希望する場合には、確定申告書第二表の住民税に関する事項の「給与、公的年金等以外の所得に係る住民税の徴収方法」欄で「自分で納付」を選択してください。

片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら  
地元の当社に **おまかせ下さい!!**

<http://www.tsutaunyu.jp/>

**見積り無料**  
小さなものからまるごと一軒

0120-28-3001  
FreeDial

引越 宅急便 緊急荷物 ☆一個の荷物から集配致します。

TSUTA TRANSPORT (有) **つた運輸**  
伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

広告

# 軽自動車(バイク・軽四輪・小型特殊自動車など)に関するお知らせ

## バイク・軽四輪・小型特殊自動車の 変更手続き

課税課 税務係 ☎21-5531 FAX 21-5535

バイク・軽四輪・小型特殊自動車などに課税される軽自動車税は、4月1日現在で登録している人に、年額でかかります。(月割りはありません)

次に該当する場合は、3月31日(木)までに手続きをしてください。

なお、車種によって手続き先が異なりますので注意してください。(下表参照)

- ・廃車…廃棄処分が済んでいる、盗難に遭って所有していない
- ・名義変更…バイク・軽自動車などを他人に譲った、または譲ってもらった
- ・住所変更…市外から転入、または市外へ転出した

※手続きを忘れると、所有していないのに税金がかかるなどの問題が生じますので注意してください。

※年度末は各窓口が大変混雑しますので、早めの手続きをお願いします。

※小型特殊自動車(トラクター・コンバイン・フォークリフトなど)を買い替えた場合も、変更手続きが必要です。

※公道を走行しない場合でも、所有していれば軽自動車税の申告が必要です。(事業者などが所有する商品であって使用しない車両は除きます)

### バイク・軽四輪・小型特殊自動車の手続き先

| 手続き内容                | 手続き先   |  |
|----------------------|--|--|
| 廃車・<br>名義変更・<br>住所変更 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・125ccまでのバイク</li> <li>・ミニカー</li> <li>・小型特殊自動車(トラクター・コンバイン・フォークリフトなど)</li> </ul> | 課税課軽自動車税担当(☎21-5531)<br>二見総合支所生活福祉課(☎42-1112)<br>小俣総合支所生活福祉課(☎22-7861)<br>御園総合支所生活福祉課(☎22-0241)<br>9支所 |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・三輪・四輪の軽自動車</li> </ul>  | 軽自動車検査協会三重事務所<br>(☎050-3816-1779)  |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・125cc超のバイク</li> </ul>  | 三重運輸支局(☎050-5540-2055)   |
| 軽自動車税について            | 課税課軽自動車税担当(☎21-5531)   |  |

※電話での問い合わせが難しい人は、課税課税務係(FAX21-5535 ✉kazei@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

## インターネットなどで 原付バイクを購入 するときはご注意を

インターネットなどで原付バイクを購入したものの、原付バイクが届いても、販売証明書などの書類が届かず登録ができない場合や、登録しても原付バイクが動かず、すぐに廃車しなければならないといったトラブルに遭うことがあります。

インターネットなどで原付バイクを購入するときは、慎重に検討し、信頼できる人から購入してください。

※原付バイクを譲る場合は、廃車手続きをしてから譲ることをお勧めします。廃車手続きをせずに譲った場合、譲り受けた人が名義変更手続きをせずに、以前の所有者に軽自動車税がかかるなどの問題が発生する場合があります。

生年月日・性別の記載を追加  
本籍・筆頭者氏名などの記載の有無  
を選択可能に

## 戸籍の附票の様式が変わりました

戸籍住民課 ☎21-5553 FAX 21-0010

1月11日から生年月日・性別の記載が追加され、本籍・筆頭者氏名などの記載の有無を選択できるようになりました。

### 戸籍の附票とは

各個人の住所の履歴が記録されているもので、本籍地の市区町村で戸籍の原本とともに管理されています。

### 既に記載されている項目

- ・戸籍の表示(本籍・筆頭者氏名)
- ・戸籍に属する人の名
- ・住所
- ・住所を定めた年月日
- ・在外選挙人名簿登録事項(国外転出者で登録している人のみ)

### 記載が追加される項目

- ・生年月日
  - ・性別
- ※生年月日・性別が記載されるのは、令和4年1月11日以降に、戸籍に在籍している人のみです。

### 記載の有無を選択可能となった項目

戸籍の表示(本籍・筆頭者氏名)、在外選挙人名簿登録事項については、戸籍の附票の証明書を申請する際に、記載するかどうかを選択することができるようになりました。

### 注意事項

- ・様式など詳しくは、市のホームページをご覧ください。
- ・コンビニ交付サービスについては、現時点では、戸籍の表示などの記載「無し」の証明書のみ発行可能です。戸籍の表示について、記載の選択が可能になりましたら、市のホームページでお知らせします。(令和4年3月対応予定)
- ※在外選挙人名簿登録事項については、コンビニ交付サービスでは記載されません。

戸籍の附票 様式が変更 伊勢市 [検索](#)



広告

**弁護士法人 心** 相談料0円 (交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金他) 夜間・土日祝相談可 (要予約)

交通事故・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金他

過払い金 遺言書 障害年金  
無料診断サービス 無料診断サービス 無料診断サービス

所員弁護士40名以上!!

松阪駅1分 津駅0.5分  
弁護士法人心 松阪法律事務所 弁護士法人心 津法律事務所

平日9時~21時・土日祝9時~18時受付 (12/21~1/13は除く。全額現金での請求は不可) 0120-41-2403 よいにしおさん

事務所 松阪屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅前・松阪駅・東京駅

詳細は⇒ <https://www.kokoro.law>

村田自動車がいらない **車買いとります!**

まずは急いでお電話下さい! 査定無料!

☎0596-42-1805

住所 〒519-0606 伊勢市二見町庄370-1  
営業時間 9:30~19:00 定休日 火曜日

# トピアだより

## 往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

|    |           |    |                   |
|----|-----------|----|-------------------|
| 63 | 〒516-8520 | 往信 | いせトピア<br>センター講座係  |
|    |           |    | 何も記入しないで<br>ください。 |

返信用表

往信用裏

|           |           |    |   |
|-----------|-----------|----|---|
| 63        | 〒000-0000 | 返信 | ①講座No.( )、講座名<br>②住所<br>③氏名(ふりがな)<br>④年齢(親子向け講座は<br>学年を記入)<br>⑤性別<br>⑥電話番号(連絡が付き<br>やすい番号)<br>⑦市外在住の場合、勤務<br>先と電話番号を記入<br>⑧親子向け講座は保護者<br>の氏名を記入 |
| 住所<br>氏名様 |           |    |   |

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909

URL <https://www.isetopia.jp>)



まな坊

指定管理委託料：7,672万5千円  
利用者数：約5万6千人(令和2年度)

## 3月開講分 いせトピア センター講座

生涯学習のきっかけづくりとして、20・21ページの表のとおり、講座を開催します。  
**対象** 市内在住または通勤・通学している15歳以上の人で、開講期間を通して受講できる人(中学生を除く)  
※親子向け講座の対象は、小中学生です。  
※親子向け講座では、必ず子ども1人に対し保護者1人が付いてください。それ以外の講座は、子ども連れで受講はできません。  
**申し込み** 2月8日(火)当日消印有効)までに、いせトピアのホームページ(1月25日(火)より公開)から、または往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ

- ※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。
- ※過去1年間に同一講座を受講した人(受講中にキャンセルした人を含む)は申し込みできません(例外もあります)。
- NEWが付いている講座は申し込み可能です。
- ※応募者以外の人は受講できません。
- ※こすると消えるペンは使用しないでください。
- ※車いすなど配慮が必要な場合、お知らせください。内容により、介助の人の付き添いをお願いすることがあります。
- 抽選について**  
申し込み多数の場合は、2月15日(火)・14時から、いせトピア・1階会議室1で公開抽選を行います。
- 受講可否のお知らせ**  
公開抽選会後の2月17日(木)に応募者全員にお知らせ(ホームページからの申し込みはEメールで、往復はがきでの申し込みは返信用はがきで)します。返信が届かない場合は、問い合わせてください。
- 2次募集について**  
定員に満たない講座は2次募集を行います。  
2月22日(火)から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口

- で先着順に受け付けます。(受付時間は8時30分～22時)  
※2月22日(火)・8時30分～9時30分は、電話での受け付けのみとします。
- ※2次募集は、受け付け後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認ください。
- ※2次募集は、過去1年間に同一講座を受講した人や、鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町在住の15歳以上の人も応募できます。このことは、伊勢志摩定住自立圏における取り組みの一つです。
- ※各講座の応募状況は、いせトピアへ問い合わせてください。
- 講座の中止について**  
2次募集をしても応募者が少ない講座は、中止する場合があります。
- キャンセル・欠席について**  
講座開講日の1週間前までキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、材料費などを徴収します。また、徴収後に欠席・キャンセルをした場合、返金はしませんのでご了承ください。
- その他**
  - 講師・日程・時間・材料費などを変更することがあります。
  - 大雨特別警報・暴風警報・大雪警報が発表された場合または、施設に避難所が開設された場合は休講となります。

## 短期講座 受講料：無料(別途材料費または教材費が必要)

| No. | 講座名                               | 内容   |  |     |     |
|-----|-----------------------------------|--|--|-----|-----|
|     |                                   | とき   | 開講日  | 場所  | 定員  |
| 1   | NEW<br>スパイスとハーブを使ってアレンジドリンクを楽しもう! | ドライハーブを使ったシロップから作るハーブティーカクテル風(ノンアルコール)。紅茶の茶葉の代わりにカモミールを使ったノンカフェインのチャイ。2種類のアレンジドリンクを楽しみます。<br>3月4日(金)、10:00～11:30 | —  | 調理室 | 12人 |
|     |                                   | 山路 幸代  | 材料費1,000円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル |     |     |
| 2   | NEW<br>春のお菓子作りに挑戦                 | 淡いピンク色のいちごのムースのデコレーションケーキ(直径12cm)と、アーモンドココアのアイスボックススウィーツを作りましょう。<br>3月6日(日)、13:00～15:30                          | —  | 調理室 | 10人 |
|     |                                   | 飯田 波香  | 材料費1,500円(持ち帰り用箱含む)、エプロン、三角巾、手拭きタオル              |     |     |

|   |                              |  |  |   |      |     |
|---|------------------------------|--|--|---|------|-----|
| 3   | 肉まん作りにチャレンジ<br>(午前の部)        | 中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。                | 3月11日(金)、9:30~12:00  | — | 調理室  | 5人  |
|   |                              | ファン・チュン・イエン  | 材料費1,000円、持ち帰り用容器複数個、保冷剤、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル                                    |   |      |     |
| 4   | 肉まん作りにチャレンジ<br>(午後の部)        | 中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。                | 3月11日(金)、13:00~15:30   | — | 調理室  | 5人  |
|   |                              | ファン・チュン・イエン  | 材料費1,000円、持ち帰り用容器複数個、保冷剤、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル                                    |   |      |     |
| 5   | NEW<br>春の不調に<br>負けない薬膳       | 春の不調や花粉症に負けない薬膳料理を作りましょう。薬膳ちらし寿司・豚肉とセロリの炒め物・作り置きおかずの3品を作ります。 ※調理したものは全て持ち帰ります。 | 3月13日(日)、9:30~12:30  | — | 調理室  | 10人 |
|   |                              | かなえ  | 材料費2,000円、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具、キッチンラップ、500ml密閉容器複数個                                     |   |      |     |
| 6   | パーソナルカラー診断<br>(午前の部)         | マスクの色は似合ってますか? 服装は無難な色ばかりでは? 一人ずつカラー診断をします。自分に似合う色を知ることで魅力をアップさせます。            | 3月16日(水)、10:00~11:30   | — | 学習室3 | 10人 |
|   |                              | 天野 さち  | 教材費500円、筆記用具、手鏡  |   |      |     |
| 7   | パーソナルカラー診断<br>(午後の部)         | マスクの色は似合ってますか? 服装は無難な色ばかりでは? 一人ずつカラー診断をします。自分に似合う色を知ることで魅力をアップさせます。            | 3月16日(水)、13:00~14:30   | — | 学習室3 | 10人 |
|   |                              | 天野 さち  | 教材費500円、筆記用具、手鏡  |   |      |     |
| <b>親子向け講座 受講料：無料(別途材料費が必要) ※市内在住の小中学生とその保護者対象</b> |                              |  |  |   |      |     |
| 8   | 親子でパン作りに<br>チャレンジ<br>(午前の部)  | 「ワンちゃんのクリームパン」を作ります。さまざまな表情のオリジナルパンに仕上げます。講師が作ったパンのお土産付きです。                    | 3月5日(土)、9:30~11:30   | — | 調理室  | 5組  |
|   |                              | 荒木 義晃  | 材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠など(焼きたてを持ち帰るため、通気性の良い物)もしくはお菓子の空箱などの平たいタイプの空箱など |   |      |     |
| 9   | 親子でパン作りに<br>チャレンジ<br>(午後の部)  | 「ワンちゃんのクリームパン」を作ります。さまざまな表情のオリジナルパンに仕上げます。講師が作ったパンのお土産付きです。                    | 3月5日(土)、13:00~15:00  | — | 調理室  | 5組  |
|   |                              | 荒木 義晃  | 材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠など(焼きたてを持ち帰るため、通気性の良い物)もしくはお菓子の空箱などの平たいタイプの空箱など |   |      |     |
| 10  | 親子で肉まん作りに<br>チャレンジ           | 中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげ、もちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。                | 3月12日(土)、9:30~12:00  | — | 調理室  | 5組  |
|   |                              | ファン・チュン・イエン  | 材料費1,000円、持ち帰り用容器複数個、保冷剤、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル                                    |   |      |     |
| 11  | 親子で和菓子作りに<br>チャレンジ<br>(午前の部) | カエル・ひよこ・ネコなどのかわいい動物まんじゅうを作りましょう。オーブンを使って焼きまんじゅうにします。                           | 3月19日(土)、10:00~11:30   | — | 調理室  | 5組  |
|   |                              | 小西 千賀子   | 材料費1,000円(ラッピング材含む)、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル  |   |      |     |
| 12  | 親子で和菓子作りに<br>チャレンジ<br>(午後の部) | カエル・ひよこ・ネコなどのかわいい動物まんじゅうを作りましょう。オーブンを使って焼きまんじゅうにします。                           | 3月19日(土)、13:00~14:30   | — | 調理室  | 5組  |
|   |                              | 小西 千賀子   | 材料費1,000円(ラッピング材含む)、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル  |   |      |     |

※No.3・4「肉まん作りにチャレンジ」・No.6・7「パーソナルカラー診断」・No.8・9「親子でパン作りにチャレンジ」・No.11・12「親子で和菓子作りにチャレンジ」は、どちらか1つしか申し込みできません。

## ケーブルテレビ番組案内

**伊勢市行政チャンネル(123ch)**  
 広報広聴課 ☎21-5515 FAX 22-9699  
 番組制作・放送予算額 2,009万2千円

**特集番組**

市の重要課題や市政に関する情報を、キャスターの進行によりお伝えします。  
 2/1~28 身近にある火災から命を守る(16日からは文字解説付き)

**放送時間** 6時・8時・11時・13時・16時・18時・21時・23時~

**お知らせ番組**

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。(毎週土曜日更新)

**放送時間** 7時・9時・12時・14時・17時・19時・22時・翌日0時~

**いせし健康体操**

**放送時間** 10時・15時・20時~

※議会放送・特別番組放送時を除く。

**市議会放送**

市議会3月定例会本会議および予算特別委員会(設置された場合)を、会議があった日の翌日の14時と19時から放送します。

※議会終了日の翌々日から再放送(放送時間は20時~)をします。詳しくは、議会事務局 ☎21-5630 FAX 21-5631へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

**アイティービーコミュニティチャンネル(121ch)**

(株)ZTV伊勢放送局 ☎0120-222-505 FAX 27-3844

**特別番組「ひよこくらぶ2022 ~1年生になったら~」(40分番組)**

ZTV伊勢放送エリア内の幼稚園・保育園・保育所の年長の子ども・約1,300人が出演し、新1年生に向けての抱負を発表します。

**放送日時** 2月7日(月)~3月26日(土)、7時・12時・16時・22時30分~

**放送日**(市内分・2月放送分のみ掲載・順不同)

2/10~12 暁の星こども園、あけの保育園、小俣幼稚園、えがお保育園 2/14~16 和順こども園、えがおあけの保育園、保育所しらとり園、明野幼稚園 2/17~19 いせの社保育園、船江保育園、中須保育園、保育所きらら館、まるこ幼稚園 2/21~23 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、ゆたかこども園 2/24~26 御園第一保育園、御園第二保育園、大湊保育園、中島こども園、佐八保育園

※日曜日はその週の放送分を再放送します。

※詳しい放送内容はホームページ(☎<https://www.ztv.co.jp>)をご覧ください。

**特別番組「伊勢市スポーツ少年団 Presents 伊勢サッカーカーニバル」生中継**

初開催となるU12カテゴリの少年サッカー大会。伊勢放送局エリア内のチームが優勝目指して熱戦を繰り広げます。「3位決定戦」と「決勝戦」の模様を生中継! 録画放送もあります。

**放送日時** 生中継…2月5日(土)、13時30分~15時45分

録画放送…2月5日(土)、20時~22時・2月6日(日)、15時~17時

※キックオフ予定…3位決定戦13時30分・決勝戦14時10分

※試合状況によりキックオフ時間が変更になる可能性があります。

**特別番組「家族で学ぼう・建国記念の日」(30分番組)**

「建国記念の日」がもつ真の意義を、ドラマ形式でお届けします。

**番組内容** 建国記念の日伊勢奉祝委員会 制作番組

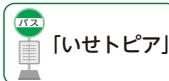
**放送日時** 2月11日(祝)、10時・20時~ 2月12日(日)、20時~

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



# 伊勢市生涯学習フェスティバル

いせトピア(☎21-0900 FAX 21-0909)



入場無料

いせトピアでサークル活動をしている団体が1年の成果を発表します。

とき **2月5日(土)・6日(日)**

ところ **いせトピア**

## 舞台部門 両日とも12:30開演

※各団体の出演時間は約10~15分ですが、出演者の密を避けるため舞台転換に多少時間がかかります。

2月5日(土)

- ① ギターサークル・アルペジオ【ギター演奏と歌】
- ② スマイルレク【レクリエーションダンス】
- ③ 伊勢女声合唱団【合唱】
- ④ ローズマリー【イングリッシュダンス】
- ⑤ 三重マジッククラブ【手品(マジック)】
- ⑥ 3B体操・3B体操ブルースカイ【3B体操】
- ⑦ 筒音会【尺八演奏】
- ⑧ みえ アロハフラ【フラダンス】



2月6日(日)

- ① 三重レクダンス協会【レクリエーションダンス】
- ② 伊勢市女性団体連絡協議会【伊勢音頭】
- ③ プレレファ【フラダンス】
- ④ 伊勢ハルモニア アンサンブル【楽器演奏(合奏)】
- ⑤ スマイルレク【レクリエーションダンス】
- ⑥ ふじその会【三味線、唄(民謡)】
- ⑦ プレレファ【フラダンス】
- ⑧ 朗読 めばえ【朗読】



## 展示部門 両日とも10:00~16:00

1階

- 陶久会【陶芸】
- 陶和会【陶芸】
- なごみ会【陶芸】
- 雅彩【水彩画】
- カトレアの会【水彩画】
- 伊勢マジック倶楽部アラジン【マジック】
- 東方金石書道篆刻研究会【篆刻・書道】
- 和装サークルすみれ【帯結び&組みひも】
- 着付けサークルもみじ【帯結び&組みひも】
- 着物サークルさくら【帯結び&組みひも】



2階

- 美・着物リメイク【着物リメイク】
- 浜千鳥絵手紙の会【絵手紙】
- 書道みどりの会【書道】
- 本草臥【漆塗り】
- 佑の会【漆塗り】
- ハニービー(パッチワークキルトサークル)【パッチワーク】
- クラフトバンドサークル輝【クラフトバンド】
- 伊勢川柳友の会【川柳】
- 喜楽茶会【茶道】※5日のみ
- 長楽会【茶道】※6日のみ
- なかよしこどもクッキング【子ども料理】※6日のみ



3階

- 墨遊会【水墨画】
- 心墨会【水墨画】
- 友墨会【水墨画】
- YOU写真クラブ【写真】
- クレイクラフトミキドール【粘土人形】
- カントリードールLOVE【カントリードール】



## サンアリーナ スポーツクラブ with メッツ

営業時間

月~金曜日 9:30~16:00 18:00~21:00  
土・日曜日 9:30~18:00

※祝日は該当する曜日の営業時間となります。  
※イベント開催など、会場の都合によって臨時休室する場合があります。

休室日

木曜日・年末年始・お盆 他

利用料

400円/回  
※1回2時間単位の利用



三重県営サンアリーナ 三重県指定管理者 株式会社スコルチャ三重 三重県伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4 ☎0596-22-7700

広告

# 公民館講座 第2回 スマートフォンを体験してみよう 受講生募集

社会教育課 (☎22-7886 FAX23-8641)

スマートフォン購入を  
考え中または、購入したが  
操作に不安がある皆さん、  
楽しく基本操作から学びま  
しょう。練習用スマートフ  
オンを使って体験しなが  
ら、学べます。

講座名・とき 下表のお  
り

内容 基本操作を学びなが  
ら活用術を学びます。楽し  
く分かりやすい説明をしま  
す  
ところ 御園公民館・3階  
学習室(御園総合支所併設)  
講師 スマホアドバイザー  
定員 各20人



| 講座名          | とき                   |
|--------------|----------------------|
| ①スマートフォン体験講座 | 2月16日(水)、10:00~12:00 |
| ②スマートフォン体験講座 | 2月16日(水)、14:00~16:00 |
| ③スマホ決済講座     | 2月25日(金)、10:30~12:00 |
| ④LINE講座      | 2月25日(金)、14:00~15:30 |

※①②は同じ内容です。

申し込みについて  
対象 市内在住または通  
勤・通学している15歳以上  
の人(中学生を除く)

受講料 無料

申し込み 2月9日(水)必  
着)までに、往復はがきに  
必要事項(下図参照)を記入  
し、社会教育課へ

※公民館講座「スマートフォンを体験してみよう」を以前に受講した人は、応募できません。

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※抽選になった場合は、1人1講座の受講となります。(2講座以上に応募した場合、いずれか1つの当選となります。)

※申し込みが定員の半数に満たない講座は、中止する場合があります。

※受講の可否は、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、問い合わせください。

※こすると消えるペンは使用しないでください。

※大雨特別警報・暴風警報・大雪警報が発表された場合または、施設に避難所が開設された場合は休講となります。

## 往復はがきの書き方

| 往信用表                                       | 返信用裏          | 返信用表                            | 往信用裏   |
|--|---------------|---------------------------------|--|
| 63 〒519-0592<br>往信<br>小侯町元町 540<br>社会教育課 行 | 何も記入しないでください。 | 63 〒000-0000<br>返信<br>住所<br>氏名様 | ①講座名<br>②住所<br>③氏名(ふりがな)<br>④年齢<br>⑤連絡が付きやすい電話番号<br>⑥勤務先または学校名<br>※市外在住者のみ |

広告

弁護士法人  
伊勢駅前事務所 [三重弁護士会所属]  
愛知総合法律事務所

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

愛知県本部、各支所合わせて弁護士40名、税理士2名、司法書士1名、社労士2名在籍



## 無料 法律相談

お電話、オンライン、面談での法律相談(初回)が可能です。詳しくはホームページを!

愛知総合法律事務所 伊勢駅前 検索

☎0596-20-3010

受付時間: 平日 9:30 ~ 17:30  
ご予約にて夜間の対応も可能

アクセス良好な法律事務所! 伊勢市駅から徒歩3分

〒516-0073 三重県伊勢市吹上1丁目7番7号 きりん第6ビル 208号 URL: <https://ise.aichisogo.or.jp/> 土日のご相談は名古屋丸の内本部事務所にて承ります→052-212-5275 まで

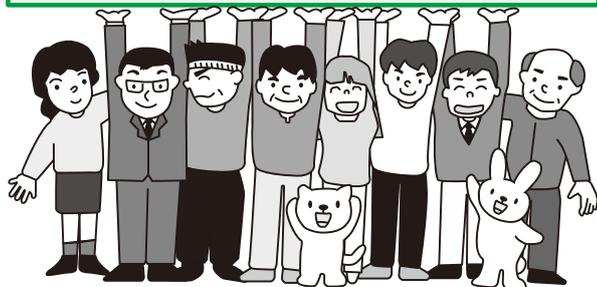


# いせぼれんだより

No.86

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 FAX 27-2412)

## 伊勢市ボランティア連絡協議会



### ◇◇◇ おやつづくりで「ほっと」◇◇◇

伊勢市ボランティア連絡協議会のグループ「ほっと」では、毎月5・6人が担当し、作業所の皆さんにおやつを提供しています。

献立は毎回変わります。だんご・まんじゅう・ぜんざい・ケーキ・あんみつ・プリン・クッキーなどがあり、毎回2種類ほどを作っています。

皆さんに喜んで食べていただき、作る側としても心温まりながら楽しく取り組んでいます。



### フードバンクにご協力を!

新型コロナウイルス感染症の終息を願って、当面の間、フードバンクへの支援を続けます。

食料品や、家庭で眠っている日用品などを、困っている皆さんへお届けしますので、ご協力をお願いします。福祉の店「えがお」またはボランティア室(共に福祉健康センター・1階)へご持参ください。

例えば…お米、パスタ・そうめんなどの乾麺、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、のりなどの乾物、お菓子、調味料、タオル、洗剤 など

ご注意! 受け付けできない食品…賞味期限が2カ月を切っている物、賞味期限が記載されていない物、開封された物、生鮮食品、アルコール

## ごあいさつ

初春のお慶びを申し上げます。

コロナ禍での緊張が続いていますが、季節の移ろいは早いものです。紅梅白梅が咲きはじめました。

社会生活においては、特に高齢者の皆さまは外出を控えることが多くなり、体力・気力が著しく低下されることを案じております。

本会の団体・グループにおいても、活動の自粛が続いており、一日も早い日常生活をと願うばかりです。

新年度を目前にして、本会も実施可能な活動の検討を行い、新しいボランティア活動の開始などの準備を進めています。まず「健康づくり」を推奨するボランティアグループを発足し、さらに「防災」「環境」などの講座内容を一新して開催します。

皆さまのご参加をお待ちしております。

結びに、ボランティア活動が次世代につながることを願って、本年もご支援ご協力をお願い申し上げます。

伊勢市ボランティア連絡協議会 会長 泰道 詞子

## 恒例の新年の集いを再開

1月10日、コロナ禍により昨年中止となった伊勢市ボランティア連絡協議会「新年の集い」を、市民活動センターで開催しました。

感染症対策により、参加者は代議員と来賓に限定しました。

鈴木健一伊勢市長と宮崎伊勢市社会福祉協議会会長のあいさつから始まり、オープニングでは、新年にふさわしい詩吟、そして沙都子さんのハーブ演奏を楽しみ、新年の門出を盛り上げました。



## ボランティア新グループの紹介 ・メンバー募集

4月から次の①～⑤の新グループを設立します。あなたも参加し、一緒に活動しませんか。新しい自分探しをするとともに、新しい仲間と新しい活動を始めましょう！

### ① 歌の花束



施設などへ訪問し、歌による慰問活動をします。あなたの声で心が癒される皆さんがいます。

### ② ガーデニング



プランターや庭などで花を育てます。育てた花を友達や施設にプレゼントしましょう。

### ③ レクダンス



みんなでダンスを楽しみましょう。

いろんなジャンルの曲に合わせて、楽しく踊りませんか。健康づくり・仲間づくりとしてもお勧めです。若い皆さんも大募集。また、年齢に関係なく踊れる優しい振り付けもあります。

### ④ ヤー菜園



野菜づくりに興味のある皆さん、プランターなどを利用して、四季の野菜をつくります。気軽に参加してください。

### ⑤ 防災いせの会



いつ起こるか予測できない災害。起きてからでの対応では遅いのです。いざという時、何をすべきか。家族を守るにはどうすればいいのか。何に協力ができるのか。改めて考え、備えましょう。

#### 申し込み・問い合わせ先

小野田さん(☎090-7618-7695)  
福井さん(☎090-5614-5519)

詳しいご案内チラシと申し込み用はがきをお送りいたします。

## 伊勢市駅前観光案内の再開に向けて 戻りつつある観光客

新型コロナウイルス感染症の影響から令和2年3月を最後に中止していた伊勢市駅前での観光案内を、新型コロナウイルス感染者の減少・観光客増加の状況を踏まえ、十分な感染症対策のもと、令和3年12月の日曜日に再開しました。

活動時に着る法被ほっぴに気付いてくださった観光客の皆さんからは「伊勢は人も優しく良い所、また来たい」と、うれしい言葉をいただきました。

おもてなしの心で、観光客の皆さんに、コロナ対策として「マスク」をお渡ししています。



伊勢市駅前での案内の様子



## 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

福祉健康センターボランティア室へ

書き損じはがき

古切手



福祉や発展途上国の子どもたちの医療活動・教育に生かされます。

# ここ地域福祉通信

Vol.35

伊勢市 福祉生活相談センター ☎21-5712 FAX21-5555

|  |          |             |
|--|----------|-------------|
| 生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1)<br>(福祉健康センター・1階)            | ☎63-5224 | FAX 27-2412 |
| 地域福祉課  | ☎63-5334 | FAX 27-2415 |
| 中部支所(八日市場町13-1)                                      | ☎27-2425 | FAX 27-2412 |
| 東部支所(二見町茶屋456-2)                                     | ☎43-5551 | FAX 43-4427 |
| 西部支所(小俣町元町536)                                       | ☎27-0509 | FAX 27-0570 |
| 北部支所(御園町長屋2767)                                      | ☎22-6617 | FAX 22-6604 |
| 伊勢市ボランティアセンター・げんこころーむ(小木町曾祢538)<br>(イオンタウン伊勢ラパーク・2階) | ☎63-6370 | FAX 65-6121 |

伊勢市社会福祉協議会

伊勢社協

検索



<https://ise-shakyo.jp>

## 募金百貨店プロジェクト協力企業・事業所44社(令和3年12月現在)

- ・有限会社アットホーム
- ・石川商工株式会社
- ・有限会社五十鈴勢語庵
- ・伊勢創作ビストロミルポワ
- ・伊勢とこわかや株式会社
- ・伊勢日軽アルミ建材株式会社
- ・伊勢法律事務所
- ・イセヤ
- ・イタリア料理 ラ・ミア・ヴィータ
- ・旨家どんぐり
- ・Ancient Age
- ・エクノフ株式会社
- ・有限会社エコスム
- ・北村物産株式会社
- ・有限会社キャリオン
- ・行政書士やまぐち事務所
- ・有限会社クリーンサービス浜口
- ・株式会社コムデック
- ・ジャンティーユ レストラン
- ・一般社団法人照公社
- ・勢州みずしま株式会社
- ・西洋料理 ぼうがっいっぽん
- ・デザート工房 シャロン
- ・鉄板フレンチ ラターブル ダキ
- ・中むら
- ・なかむら建設株式会社
- ・「眠り屋」ヒラマツ
- ・ぱすたRakuen
- ・パセプション
- ・パン・ド・ミ
- ・ビストロ・ブータントラン
- ・Pizzeria&cafe オルソ
- ・船谷建設株式会社
- ・船谷ホールディングス株式会社
- ・プラスリードーフアン・イーヴル
- ・flower shop entto&grim
- ・フレッシュみえかつ
- ・有限会社丸京家具
- ・三重ダイハツ販売伊勢小俣店
- ・安田・野末司法書士事務所
- ・柚クッチーナ ナチュラルーレ
- ・株式会社ライフサポート
- ・レストラン ルサンク
- ・和牛石アミ焼肉たまちゃん

(敬称略・五十音順)

三重の赤い羽根募金百貨店プロジェクトとは、企業や事業所が寄付つき商品やサービスを購入した売り上げの一部を募金とし、その募金の全額が市内の福祉活動に還元されるものです。

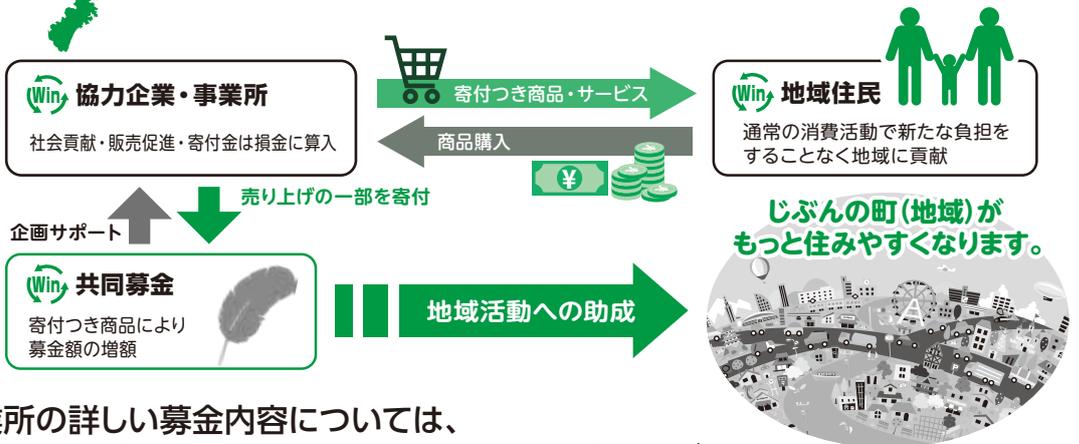
このプロジェクトで集められた募金は、誰もが気軽に集える地域の「居場所づくり」のために使わせていただいています。

## 三重の赤い羽根募金百貨店プロジェクト



## 企業・地域住民・共同募金の3者による

Win&Win&Winの関係をづくります!

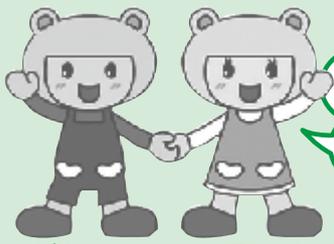


各企業・事業所の詳しい募金内容については、リーフレット(伊勢市社会福祉協議会各支所・公共施設などに設置)または、同協議会のホームページをご覧ください。

伊勢市社会福祉協議会

検索

問い合わせ 伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課  
(☎63-5334 FAX 27-2415 ✉ iseshakyo-tiiki@mie.email.ne.jp)



げんきくん こころちゃん  
●伊勢社協マスコットキャラクター

「げんここ地域福祉通信」は、地域福祉情報をお伝えするコーナーです。

社協はげんきな  
こころ応援します

# げん

## 地域ささえあい活動セミナー

### 「こんな場所がほしい!まちの居場所づくり」を開催

時 令和3年11月29日 所 小俣図書館

第1部  
居場所づくりに成功した  
3団体から、活動のきっかけ・現在の様子を発表

北浜地区

#### 北浜まちづくり会議 いただきます会

運営は、同じ町内の  
同士で連携しています。  
顔を知っている地域の  
人が戸別に訪問すること  
で、参加しやすくしてい  
ます。  
食事の前に、体操やス  
トレッチをしています。



有緝地区

#### 文教地区ふれあい・ いきいきサロン

生活支援サポーター養  
成講座で、たまたま同じ  
思いを持った3人が、偶然  
同じ町内の人で、意気投  
合して活動を始めました。  
地域にある介護施設か  
ら体操を教えてもらっ  
たり、皇學館大学生との交  
流もしています。



二見地区

#### 集いの広場・ 光の街おひさま

新興住宅地でしたが、  
高齢化が進み、横のつな  
がり求めて居場所づく  
りを始めました。「今回  
は○○をしますよ!」では  
なく、来てからのお楽し  
みの「ミステリー遠足」  
も実施しています。みな  
なわくわくしていますね\*

知っている顔・見える  
関係だと、どちらも  
安心して声を掛け  
られますね!



ファシリテーター (講師)  
浦田 宗昭さん

地域の学生や施設  
など、多世代・多様  
な人との関わりを持  
つのも良いですね。

企画ありきではなく、  
「当日までのお楽しみ!」  
とは、新しい取り組みで  
おもしろいと思います!

#### 第2部 発表者と参加者で意見交換 「こんな居場所がほしい! どんな居場所がほしい?」

#### 講師・浦田さんからのアドバイス

ごちゃまぜサロン!  
障がいのあるなし・  
年齢関係なく、誰もが  
気軽に来れる場所が  
必要ですね。



気軽に行ける場所づくりは、実は難しいところもあります。それは人が集まると、価値観が違ったり、意見が食い違ったりすることがあるからです。しかし、それぞれの考えを尊重し、頭を柔軟にして、受け入れる気持ちが大切です。

空き家や空き地を  
利用できたらいいで  
すね。また、公園で  
青空サロンもいいで  
すねー月



認知症の人が、  
初期の認知症の  
人の相談にのる。  
お互いに助け合い、役割  
を持つのもいいですね。

「自分がずっと住んでいたい町・  
居場所」を、自分たちでつくりま  
せんか?お手伝いをさせていた  
だきますので、いつでもご相談  
ください。



# 健康づくり通信

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)

11日は健康の日

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



## ヘルスメイト料理講習会

伊勢市健康マイレージ対象事業

とき・ところ・定員・申込期限 下表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ おいしく減塩生活

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

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

予算額 24万5千円(35回分)

## ヘルスメイト料理講習会

| とき       | ところ       | 定員<br>(先着順) | 申込期限     |
|----------|-----------|-------------|----------|
| 2月15日(火) | 小俣保健センター  | 15人         | 2月8日(火)  |
| 2月17日(木) | 福祉健康センター  | 10人         | 2月10日(木) |
| 2月25日(金) | ハートプラザみその | 15人         | 2月18日(金) |
| 2月26日(土) | 福祉健康センター  | 10人         | 2月21日(月) |

※いずれも時間は、9:30～12:30です。  
 ※当日は必ず自宅で検温をお願いします。  
 ※料理は持ち帰りとなります。

健康の日における啓発事業  
 続けよう！始めよう！  
 減塩生活

伊勢市健康マイレージ対象事業

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。今月のテーマは減塩

です。日頃の食事を見直す機

会づくりにぜひお越しくださ

い。

とき 2月11日祝、8時30分

～10時30分ごろ

※配布物がなくなりしだい終

了します。

ところ 民話の駅蘇民(二見

町松下1335)

内容 減塩に関する資料やレ

シピなどの配布、パネル展示

## 高齢者用肺炎球菌

定期予防接種は

3月31日まで

今年度の対象者の接種期限  
 は令和4年3月31日(休)です。

対象者には令和3年3月に

接種券を郵送しています。接

種券を持っていく人で、肺炎

球菌予防接種(ワクチン名：

ニューモバックスNP)を初

めて接種する人に限り、30

00円で接種することができます。

## 令和3年度 高齢者用肺炎球菌定期予防接種対象者

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 65歳  | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの人 |
| 70歳  | 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの人 |
| 75歳  | 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの人 |
| 80歳  | 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの人 |
| 85歳  | 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの人 |
| 90歳  | 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの人   |
| 95歳  | 大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの人  |
| 100歳 | 大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれの人 |

接種を希望する人は、直接  
 実施医療機関へ申し込んでく  
 ださい。接種について詳しく  
 は「広報いせ」令和3年4月  
 1日号・32ページまたは市の  
 ホームページをご覧ください。  
 ※すでに肺炎球菌予防接種の  
 助成を受けた人には接種券  
 を送付していません。  
 ※2回目以降の接種は全額自  
 己負担となります。

イメージキャラクター  
アキヨシくん

株式会社  
ASTIO AS設備工業

水回りのトラブル  
「安心修理」  
お見積無料

http://www.as110.co.jp

〒516-0012 三重県伊勢市通町42-1 AS110ビル

水道110番 0120-454-110



### 水道・蛇口の漏れ



蛇口からの水漏れ、  
接続部分からの  
水漏れ。

基本料金

(税別) ¥6,000

### トイレのトラブル



流れが悪い、つまっ  
 ている。タンクから  
 チョロチョロ音がす  
 る。水の流れが悪い。

基本料金

(税別) ¥6,000

広告

申し込みは2月1日(火)から  
なるほど納得！シニア健康講座  
ロコモの予防  
伊勢市健康マイレージ対象事業

加齢による身体の衰え(ロコモティブシンドローム)を予防するため、「体幹の筋肉を鍛えて、バランス力の低下を防ごう」をテーマに、早い段階から日常生活の中で取り組む方法を学びます。

とき 2月18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 理学療法士による講話・実技指導など

定員 30人程度(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴、筆記用具、ヨガマットなど

申し込み 2月1日(火)から、電話またはファクスで健康課へ

※健康課にて開催のシニア健康講座(運動)の受講経験がない人を優先します。

申し込みは2月1日(火)から  
ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画  
ウォーキング大会  
伊勢市健康マイレージ対象事業

ウォーキングは気軽にできる健康法の一つです。市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に歩きましょう。

とき 2月18日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時～)

集合場所 小俣総合体育館

対象 市内在住の人

内容 「明野・深緑と清源池コース(3.7km)」のウォーキング

定員 30人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴、マスク

申し込み 2月1日(火)から、電話またはファクスで健康課へ

※雨天時は中止とします。(開催可否を当日12時30分に決定)



申し込みは2月1日(火)から  
こころの健康づくり講演会  
うつ病の理解と予防について  
伊勢市健康マイレージ対象事業

ストレスや悩みの連続などでこころが疲れてしまうのは誰にでも起こりうることです。身近なこころの病気である「うつ病」についての理解を深め、予防や上手に付き合っていく方法、周囲がどのように支えていけばよいかを学びます。

とき 3月10日(木)、10時～12時

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 講演「うつ病の理解と予防について」

講師 芳野浩樹さん(三重県こころの医療センター副院長)

定員 50人程度(先着順)

申し込み 2月1日(火)から、電話またはファクスで健康課へ

※手話通訳が必要な人は、2月25日(金)までに申し込んでください。

ヒトパピローマウイルス  
感染症(子宮頸がん予防)  
ワクチンの定期接種

ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)ワクチンは、平成25年6月の厚生労働省の勧告に基づき積極的な勧奨を差し控えていましたが、国の審議会での議論の結果、接種の有効性が副反応のリスクを上回ると認められたため、令和4年度から順次、定期接種の対象者へ予診票の送付による積極的な勧奨を開始します。なお、予診票の到着を待たずに接種を希望する人は、母子健康手帳を準備し、健康課へ連絡してください。

対象 小学6年生～高校1年生相当の女子

※積極的な勧奨を差し控えていた期間に、接種の機会を逃した人への接種については、詳細が決定しだい、市のホームページなどでお知らせします。



広告

65歳以上の方  
運転免許証を自主返納された方

**タクシー運賃1割引!!**

野呂タクシーグループはお客様を大切に、地域社会への貢献と地域最高のサービスの提供を目指します

**野呂タクシー** ☎0596-22-2188  
伊勢市小俣町相合 479 <http://www.noro-taxi.com>

**訪問歯科診療**  
歯医者が施設やご自宅にお伺いいたします

**安心!** 医療保険+介護保険で治療が可能です

歯が痛い・入れ歯が合わない・うまく磨けない・歯茎が腫れている など...  
それ以外でも口腔内のお悩みは何でもご相談ください!

**杉原歯科** 歯科・小児歯科・矯正歯科  
お気軽にお問い合わせください!

伊勢市馬瀬町352-2  
TEL・FAX (0596) 35-0805  
<https://sugiharashika.com/>

主な相談など

| とき                           | ところ           |
|------------------------------|---------------|
| ①新型コロナウイルス感染症関連こころの健康相談(要予約) |               |
| ・臨床心理士による相談                  |               |
| 2月22日(火) 9:00~11:00          | 中央保健センター      |
| ・保健師による相談                    |               |
| 2月1日(火) 13:30~15:30          | 中央保健センター      |
| ②成人健康相談・成人栄養相談(成人栄養相談は要予約)   |               |
| 2月10日(木) 13:30~15:00         | ハートプラザみその     |
| 2月17日(木)                     | 中央保健センター      |
| ③エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)     |               |
| 2月8日(火) 9:00~11:00           | 伊勢保健所(県伊勢庁舎内) |
| 2月22日(火)                     |               |

対 象 ①②市内在住の人、③県内在住の人  
 問い合わせ ①②健康課(☎27-2435、FAX21-0683)  
 ③伊勢保健所(☎27-5137、FAX27-5253)

総務省消防庁 全国版救急受診アプリ「Q助」  
 症状の緊急度をすばやく判定！救急車を呼ぶ目安にしてください。

Q助 検索



予算額 新型コロナウイルス感染症関連こころの健康相談10万5千円、成人健康相談・成人栄養相談(24回分)11万2千円、休日・夜間  
 応急診療所1億2,719万8千円(うち診療所収入・他町分担金 9,613万2千円)

休日・夜間応急診療所(八日市場町)

内科・小児科(☎・FAX) 25-8795)、歯科(☎・FAX) 27-0829)

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

※上記の診療時間を過ぎると受け付け・診察できませんので、早めにお越しください。  
 ※特別警報発表時など、気象状況により臨時休診となることがありますので、事前に確認してください。  
 ※発熱の症状で受診する場合は、事前に問い合わせてください。症状や状況により、屋外または車中での待機をお願いしたり診察をさせていただく場合があります。  
 ※新型コロナウイルス感染症による影響のため、インフルエンザの検査は行いません(インフルエンザに関する診療は行います)。また、新型コロナウイルス感染症の検査も行っていないです。

- 上表の時間・診療科目以外の診察を受けたい場合は、次へお問い合わせください。
  - ・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からも、今現在で診療可能な医療機関を検索できます。  
 URL <https://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

地域包括ケアシステム啓発オンライン講演会

福祉生活相談センター(☎21-5611 FAX21-5555)

最期まで豊かに生きるための  
 人生会議(アドバンスケアプランニング)の理解と普及

申し込み不要 視聴無料

人生100年時代となった今、国民一人一人が最期まで豊かに過ごせるように、あらかじめ自身の希望や大切にしているものを、ご家族や身近な医療者・介護者と話し合っておきましょうというキャンペーンが、平成30(2018)年から厚生労働省主導で始まっています。その話し合いは「人生会議(アドバンスケアプランニング)」と呼ばれています。

今回の講演では、「自身が最期まで誰とどこで過ごしたいか」「それを叶えるために何を考えて準備しておけばよいか」などについて、医療・介護専門職の視点から解説します。

講演視聴可能期間

- ケーブルテレビ行政チャンネル(123ch)で放映  
 2月14日(月)~28日(月)、10:00~11:00
- YouTube録画配信(字幕付き)  
 2月1日(火)・10:00~15日(火)・10:00

※詳しくは、伊勢地区在宅医療・介護連携支援センターつながりのホームページ(URL <http://tsunagari.ise-med.or.jp>)をご覧ください。



講師 福井 小紀子さん

(東京医科歯科大学 保健衛生学研究所 在宅ケア看護学分野 教授)

【プロフィール】

平成5(1993)年東京大学医学部保健学科を卒業。東大病院で病棟看護師・訪問看護師として実践を積んだ後、同大学院医学系研究科で博士課程を修了し、学位(保健学)を取得。平成12・13(2000・2001)年米国ミズーリ州ワシントン大学留学。平成19(2007)年からは厚生労働省在宅看護専門官を務め、現在も在宅緩和ケア、医療介護連携、地域包括ケアなどの研究活動に取り組む。

※同講演は、伊勢市、玉城町、度会町、南伊勢町、一般社団法人伊勢地区医師会、伊勢地区在宅医療・介護連携支援センターつながりが共同で開催します。

折込チラシに不安を感じませんか?  
 チラシは、配るだけじゃもったいない!  
**チラシを動画に!**  
 チラシを動画に! かわしくはこちら!  
 サービスの魅力を効果的に伝えられる「動画広告」で御社の売上アップのお手伝い!  
 動画広告で、YouTube、SNS、など、さまざまなターゲットにアプローチ! 動画は記憶に残りやすく、チラシでは伝えきれない魅力を表現できます。  
**千巻印刷産業(株)** TEL 0596-26-0101  
 伊勢市宮後2-9-41 ちまき印刷 検索



畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!  
 創業大正七年 地元で100余年  
 お宅の畳は傷んでいませんか?  
 藤原屋は生産地(熊本県)に向き「国産の安全・安心な畳」をお届けします。  
**藤原屋**  
 <ショールーム・事務所> TEL(0596)38-1173 <創業地>  
 伊勢市村松1379-59 FAX(0596)38-1170 伊勢市河崎  
 お気軽にお電話ください!  
**0120(28)4531** 藤原屋ホームページ <http://fujiiwaraya-ise.jp> 伊勢の畳屋 検索

広告

# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

- 催し物
- お知らせ
- 募集
- 講座

## 募集

### 令和4年度 市営吹上駐車場の 利用者を募集

資産経営課

(☎21-5526 FAX21-5700)

対象 市内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(マイクローバス・トラックなどは利用できません)

募集台数 36台程度(申し込み多数の場合は抽選)

利用期間 4月1日(金)～令和5年3月31日(金)(24時間利用可能)

利用料金 月額8630円

申し込み 2月1日(火)～15日(火)に、住所が確認できる物(運転免許証・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。



- 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

### 廃棄物減量等 推進審議会委員を募集

ごみ減量課

(☎37-11443 FAX37-0189)

「伊勢市廃棄物減量等推進審議会」の委員は、各区域の公共的団体の代表者・学識経験者・公募で選出された人などにより定数20人以内で構成しています。このうち公募に

よる委員を募集します。  
応募資格 令和4年4月1日現在、市内在住または通勤・通学している20歳以上の人  
任期 委嘱日～令和6年3月31日(2年間)  
活動内容 ごみの減量・資源化などに関する審議

募集人数 2人

申し込み 2月1日(火)～28日(月)(必着)に、応募用紙・レポート(テーマは「ごみの減量・資源化に関する私の考え」・A4サイズ・600字程度)を、直接または郵送・Eメールで

同課 (〒515-0505 西豊浜町654、☒gomigenyou@city.ise.nie.jp)へ

※応募用紙は、2月1日(火)から同課にあります。また、市のホームページに掲載します。  
選考方法 書類審査で選考

## 講座

### 第3回 女性起業セミナー& 座談会

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

女性起業家が、どのような

きっかけ・思い・課題を乗り越え、開業に至ったのかをお伝えします。そして現在、当時を振り返って良かった点・反省すべき点などをお話しします。座談会では、講師と参加者で意見交換を行います。  
とき 2月15日(火)、14時～16時

ところ 産業支援センター・研修室(朝熊町4383-469)

※状況によりオンラインに変更する場合があります。

内容 セミナーテーマ「女性起業家3人の体験談から学ぶ」  
Web関連で起業しました〜、座談会

※座談会は女性限定です。  
講師 永井眞里子さん(ガーデンカフェボナル代表)、岡谷佳澄さん(5エン企画代表)、中井ちひろさん(ゆめみらいWeb代表)

定員 セミナー：15人、座談会：6人(共に先着順)  
申し込み 2月14日(月)までに、住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで同センター (☒inoue@ise-ci.or.jp)へ

### 公共職業訓練 (ハロートレーニング)

ポリテクセンター伊勢

(☎37-3121 FAX37-4914)

求職者の皆さんが早期に再就職できるよう、ものづくり分野に特化した職業訓練を行います。

訓練科・訓練期間・定員・応募締切日・入所選考日 左表のとおり

訓練場所 ポリテクセンター伊勢(小俣町野野685)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

※受講料は無料ですが、教科書代・作業服代が必要です。  
※詳しくは、同センターへ問い合わせてください。

### 公共職業訓練(ハロートレーニング)

| 訓練科      | 訓練期間              | 定員  | 応募締切日    | 入所選考日    |
|----------|-------------------|-----|----------|----------|
| 機械・CAD科  | 3月17日(休)～9月13日(火) | 15人 | 2月15日(火) | 2月17日(休) |
| ものづくり溶接科 | 4月6日(火)～9月27日(火)  | 12人 | 3月2日(火)  | 3月4日(金)  |

※応募締切日以降でも2次募集を行う場合がありますので、同センターへ問い合わせてください。

## 大仏山公園 硬式テニス教室

大仏山公園管理事務所  
(☎23-6565)

とき 2月14日(月)～4月6日(水)、①初級・中級コース：毎週月～水曜日・10時～12時、②初心者コース：毎週火曜日・13時～14時30分(①②とも全8回)

ところ 県営大仏山公園・テニスコート

定員 各コース8人(先着順)

参加費 各1万円

申し込み 2月9日(水)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。



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「春待つ音を

紡ぐ」をテーマに、箏の音色でさまざまな曲をラウンジでお楽しみください。

※箏は、柱と呼ばれる可動式の支柱で弦の音程を調節するのに対し、琴は柱が無く、弦を押さえる場所で音程を決めます。

とき 2月14日(月)、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 「春よ、来い」「紅蓮華」ほか

出演者 比留間正人さん

定員 30人(先着順)

入場料 1000円

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

※事前販売で完了した場合、当日の販売はありません。

## 「暮らしの保健室」と「よしみカフェ」

福祉生活相談センター

(☎21-5611 FAX 21-5555)

県立看護大学が地域ボランティアと共同で次のとおり開催します。どなたでも気軽にお立ち寄りください。

とき・内容

・暮らしの保健室：2月18日

(金)、10時～12時・健康機器を使った健康チェックや健康に関する相談などを行います

・よしみカフェ：2月18日(金)、13時30分～15時・どなたでも参加できるコミュニケーションカフェです。ゲームやおしゃべりをして過ごします。

13時30分～14時は、山川伸隆さん(いせ山川クリニック院長)による健康に関する講座を開催します

ところ げんこころーむ(イオンタウン伊勢ラパーク・2階)

※事前申し込みは不要です。

混み合っている場合、人数制限をすることがあります。

※マスクの着用など感染症対策にご協力をお願いします。

※その他詳しくは、伊勢市ボランティアセンター(☎63-6370 FAX 65-6121)へ問い合わせてください。

## 暮らしなんでも相談

一般社団法人 伊勢志摩労働者福祉協議会内・暮らしほっとステーション伊勢志摩

(☎24-8117 FAX 24-5425)

とき 2月19日(土)、10時～16時

時

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**

☎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

ところ 伊勢シティホテル (吹上1丁目11-31)

内容 賃金不払い・不当解雇などの労働問題、年金、ローン、保険の見直し、住宅の新築・リフォームなど、暮らしのさまざまな問題についての無料相談

相談員 弁護士、社会保険労務士、専門相談員

申し込み 2月17日(木)・16時まで、氏名・連絡先・相談内容を、電話またはファクスで同ステーションへ

※先着順に受け付け、相談者が多数になった場合はお断りすることがあります。

ジェルネイル・ヘアアレンジ体験

中央児童センター

(☎27-2422 FAX 27-2412)

卒業を迎える高校3年生の皆さんを対象に、進学・就職

への体験ができます。

とき 3月4日(金)、10時～11時30分

ところ 中央児童センター (福祉健康センター・3階)

対象 令和3年度に卒業を迎える高校3年生の生徒

定員 10人程度(先着順)

講師 伊勢理容美容専門学校 の先生と生徒

申し込み 2月15日(火)・9時から、直接または電話で同センターへ

※2月21日(月)・24日(木)は休館日のため、申し込みはできません。



## 外国人への日本語 学習支援を学ぼう

市民交流課内・

伊勢市国際交流協会

☎21-5549 FAX21-5642

座学・見学を通して、日本語学習支援について学べます。

とき 2月26日(出)・27日(日)、10時～15時

※両日とも12時～13時に昼休憩があります。

※2日間の参加が基本ですが、1日だけの参加も可能です。

ところ いせ市民活動センター  
—南館・2階

対象 日本語学習支援ボランティアについて興味のある人・これから始めたい人

内容 26日：日本語学習支援ボランティア初心者向け講座

(講師：松岡知津子さん(三重大学国際交流センター准教授))、27日：いせ日本語教室

の見学・日本語学習支援ボランティアとのフリートーク

定員 10人(先着順)

申し込み 2月22日(火)までに、電話または同協会のホームページ

(<https://isekokon.usai.jp>)から申し込み

※詳しくは同協会のホームページをご覧ください。



伊勢市国際交流協会

## お知らせ

### 国民健康保険料 申告書の提出を

医療保険課 国民健康保険料係  
☎21-5551 FAX20-8555

国民健康保険料申告書は、保険料の算定に必要な前年度の収入を申告するためのものです。

1月2日以降に市内に転入した人や、令和3年中に収入がなかった人も、国民健康保険に加入している人は、国民健康保険料申告書の提出が必要です。

対象者には、2月下旬に申告書を郵送しますので、3月22日(火)までに、申告書を同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ提出してください。

※所得税の確定申告や市・県民税の申告をする人は、申告書の提出は不要です。

※後期高齢者医療保険料の申告書は6月に送付します。

## 国民健康保険 医療費通知を送付

医療保険課 国民健康保険給付係  
☎21-5646 FAX20-8555

国民健康保険で令和3年12月に診療を受けた世帯へ2月下旬に、医療費のお知らせを送付します。

この通知は、医療費控除の申告手続きで「医療費控除の明細書」として使用することができます。ただし、医療機関からの請求が遅れているものや訪問看護・療養費払いでの受診があった場合など、記載されないものもあります。そのため、領収書を保管し、申告時に確認してください。

## 三重県最低賃金の改正

三重労働局 賃金室

☎059-2261-2108  
FAX059-2261-2117

三重県最低賃金は、令和3年10月1日から時間額902円となりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、県内で働く全ての労働者に適用されます。

また、特定の産業に該当する事業場で働く労働者の「特

定(産業別)最低賃金」が、令和3年12月21日から左表のとおり改定されました。

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の要件緩和や拡充、働き方改革推進支援センター無料相談窓口(☎0120-1111-417)「通話料無料」の設置を行っています。

### 三重県特定(産業別)最低賃金

| 業種         | 最低賃金額<br>(時間額) |
|------------|----------------|
| ガラス・同製品製造業 | 923円           |
| 電線・ケーブル製造業 | 942円           |
| 電気機械器具製造業  | 927円           |
| 輸送用機械器具製造業 | 962円           |

## 市役所本庁舎 電気自動車急速充電器 の一時休止

資産経営課

☎21-5526 FAX21-5700

市役所本庁舎の電気設備点検のため、電気自動車急速充電器の利用を次のとおり休止します。ご理解・ご協力をお

願います。

休止日時 2月5日(出)、7時～17時

※点検が中止となった場合、2月12日(出)・同時帯に延期します。

## NTT電話交換機 メンテナンス工事に伴う 119番通報への影響

消防本部 通信指令課  
☎25-1261 FAX26-2880

NTT電話交換機のメンテナンス工事のため、次の日時に119番通報がつながりにくくなる可能性があります。119番がつながらなかった場合、再度119番通報していただくか、消防本部通信指令課(☎25-1261)へ通報してください。

工事の内容については、NTT西日本のホームページ(<https://www.ntt-west.co.jp/denwa>)をご覧ください。

工事日時 2月10日(内)、深夜0時～3時(2月9日(内)、深夜24時～27時)のうち3分間程度

## 救急医療情報キットを配布

高齢・障がい福祉課  
☎21-5559 FAX20-8555

一人暮らしの高齢者などに対する救急対策として、救急医療情報キットを配布します。

### 対象

- ①今年度中に75歳に達する一人暮らしの高齢者(昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの人)
  - ②65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、健康上不安がある人
  - ③各種障害者手帳の交付を受け、健康上不安がある人
  - ④右記(①～③)の対象に準ずる人で配布を希望する人
- 申請** 本人確認ができる物(保険証など)を持参し、同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ

※①に該当する人には、制度の案内を郵送します。配布を希望する場合、申請してください。

※配布済みの人には、更新のお知らせを郵送します。

### 救急医療情報キットとは?

自宅で緊急事態が起きたときに、本人などが症状などを説明することができない場合に

に備えるための道具です。

救急医療活動に必要な情報を事前に記載し、専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておきます。駆け付けた救急隊員が、状況に応じて救急医療活動のために活用します。



救急医療情報キット

## 小中学校への入学

### 学校教育課

☎22-7879 FAX23-8641

4月に市立小中学校へ入学する児童・生徒の保護者の皆さんに、1月28日付けで入学通知書を発送しました。次の場合は、同課に連絡してください。

- ・入学通知書が届かない
- ・入学通知書の記載事項に誤りがある
- ・入学通知書を受け取った後、転居などで入学校が変更になる

- ・国立・私立の小中学校に入学するが、市の教育委員会から入学通知書が届いた

### 就学指定校の変更

就学する学校(就学指定校)

は、住所で指定されています。事情により就学指定校の変更を希望する場合は、申請が必要ですので、同課へ相談してください。なお、就学指定校の変更基準は、市のホームページをご覧ください。

## 住民税非課税世帯等

### 臨時特別給付のお知らせ

臨時特別給付金室(旧消防本部1階)  
☎63-6756 FAX28-9020

### ①住民税非課税世帯の皆さんへ

市から送付の「支給要件確認書」をご確認のうえ、提出期限までに返信用封筒で返送してください。

### ②新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変した世帯の皆さんへ

世帯全員が住民税非課税相当水準以下の収入見込みとなる場合に対象となります。臨時特別給付金室、福祉総務課などに備え付けの申請書に必要事項を記入し、申請してください。

※審査の結果、支給要件に該当しない場合があります。また、①と②を重複して給付を受けることはできません。

臨時特別給付伊勢市 検索

## 2月の3連休 伊勢西IC出口規制

インターチェンジ

交通政策課内・伊勢地域観光交通対策協議会事務局(☎21-5703 FAX)21-5585)

2月の3連休(なかび)の中日に、市内の渋滞緩和のため、伊勢西ICの出口規制を行います。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

**規制日時** 2月12日(出)、9:00～15:00

**規制内容** 伊勢自動車道下り線の伊勢西ICの出口規制

※バスと二輪車は規制の対象外です。

※伊勢ICの規制とパーク&バスライドは行いません。

## Jアラート全国一斉情報伝達試験

危機管理課(☎21-5523 FAX)20-3151)

全国瞬時警報システム(通称「Jアラート」)は、地震・津波や武力攻撃などが起こったときに、国から送られてきた緊急情報を、市民の皆さんに伝達するシステムです。

次のとおり、同システムの一斉情報伝達試験が行われます。

**とき** 2月16日(水)、11:00ごろ

**内容** 国からの下の吹き出しの試験放送の内容が、市の防災行政無線・防災メール・防災FAX・ケーブルテレビ行政チャンネルを通じて一斉に放送・送信されます。



「これは、Jアラートのテストです」(3回)  
「こちらは広報いせです」



里親が育てる。  
社会が支える。

こども家庭相談センター(☎21-5716 FAX)21-5555)

里親制度を知っていただくためのさまざまな情報の発信をしています。



厚生労働省  
里親制度概要

里親制度に関心をお持ちの方は、南勢志摩児童相談所(☎27-5143)へ問い合わせてください。



子どもの家庭養育  
推進官民協議会

里親制度 伊勢市 検索

# 2月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

予算額 2億8,949万5千円

(市主催分のみ[子育てのひろば]ページの相談を含む)、一部国・県からの補助金あり

## 法律

※担当弁護士が、既に相手方の相談を受けている場合は、相談を受けることはできません。

時 毎週月曜日、13:30～15:30

所 広報広聴課(☎21-5515)

対 市内に住所を有する人

定 8人(先着順)

申 相談日の1週間前の月曜日・8:30以降、広報広聴課へ来所または電話

## 消費生活・多重債務

消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 伊勢市消費生活センター〔市役所東館・3階〕(☎21-5717)

### 【認定司法書士による多重債務相談】

時 2月17日(木)、9:30～11:30

所 伊勢市消費生活センター

定 4人(先着順)

申 2月1日(火)・9:00以降、伊勢市消費生活センター(☎21-5717)へ電話

## 交通事故

時 2月16日(水)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 4人(先着順)

申 相談日当日の8:30～14:30に、広報広聴課へ来所または電話

時 火～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・8階〕(☎059-224-2201)

## 空家

空家の相続・活用などに関する相談

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 住宅政策課(☎21-5597)

対 市内に空家を持っている人、市内の空家を活用したい人

申 住宅政策課で受け付け後、相談内容に応じて「空き家ネットワークみえ」の構成団体が対応。詳しくは市のホームページ(「空家等に関する相談 伊勢市」で検索)をご覧ください

## 登記

時 2月8日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 6人(先着順)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所または電話

## 公証 遺言・契約証明

時 2月3日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～14:00に、広報広聴課へ来所または電話

## 行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 2月8日(火)、13:00～

所 二見生涯学習センター

申 相談日当日の13:00～15:00に、二見生涯学習センターへ来所

問 二見総合支所生活福祉課(☎42-1111)

時 2月15日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の13:00～15:00に、広報広聴課へ来所

時 2月22日(火)、13:00～

所 小俣公民館

申 相談日当日の13:00～15:00に、小俣総合支所生活福祉課(☎22-7858)へ来所

## 人権

時 2月10日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ来所または電話

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 津地方法務局伊勢支局(☎28-6158)

## 家庭児童・女性 児童虐待・DVなど

時 月～金曜日、9:00～17:00

※女性相談のみ第2・4月曜日は19:00までです。

所 こども家庭相談センター〔市役所東館・2階〕(☎21-5709)

## 小中学生

子育ての悩みや不安、不登校・いじめ・友人関係・学習など

時 月～金曜日、8:30～17:00

所 スマイルいせ〔小俣総合支所・3階〕(☎22-7867)

### 【臨床心理士によるカウンセリング(要予約)】

時 月～金曜日、9:00～17:00

対 小中学生、保護者

## 青少年 非行問題など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 青少年相談センター〔小俣総合支所・2階〕(☎22-7894)

## 就職

働くことに悩みを抱える若者の相談など

時 月・火・木～土曜日、11:00～17:00

所 いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)

対 49歳までの人またはその保護者

問 いせ若者就業サポートステーション(☎63-6603)

## 障がい者・障がい児

福祉サービスの利用相談・日常生活の相談支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 障がい者中部地域相談支援センター「カナナ」(☎21-1130、FAX 27-2412)

・障がい者東地域相談支援センター「リンク」(☎43-4400、FAX 43-4427)・障がい者西地域相談支援センター「アルフ」(☎24-3009、FAX 27-0570)

## 高齢者

高齢者の介護や福祉の相談・支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 東地域包括支援センター(☎44-1165)

五十鈴地域包括支援センター(☎20-5500)

北地域包括支援センター(☎65-5070)

中部地域包括支援センター(☎27-2424)

南地域包括支援センター(☎21-0080)

西地域包括支援センター(☎20-5055)

## 成年後見

障がい者・高齢者の権利についての相談・支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 伊勢市成年後見サポートセンターきぼう〔福祉健康センター・1階〕(☎21-1122、FAX 27-2412)

## 生活に困っている人

生活困窮・ひきこもり・ごみ屋敷など

時 月～金曜日、8:30～17:15

所 伊勢市生活サポートセンターあゆみ〔福祉健康センター・1階〕(☎63-5224)

## ふくしなんでも相談

日常生活での困りごと・心配ごとなど

時 ①～⑤月～金曜日、8:30～17:00

⑥木曜日以外、10:00～19:00

所 ①本所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会本所・ハートプラザみその内〕(☎20-8610)・②中部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会地域福祉課・福祉健康センター内〕(☎63-5334)・③東部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会東部支所・二見ふれあいプラザ内〕(☎43-5551)・④西部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会西部支所・小俣保健センター内〕(☎27-0509)・⑤北部支所ふくしなんでも相談所〔社会福祉協議会北部支所・ハートプラザみその北側事務所棟〕(☎22-6617)・⑥げんここるーむふくしなんでも相談所〔イオンタウン伊勢ラパーク・2階〕(☎63-6370)

月～金曜日の相談は原則、祝日・振替休日・年末年始は相談を行っていません。詳しくは、各問い合わせ先へ確認してください。

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課 (FAX 22-9699 ✉ ise-koho@city.ise.mie.jp) へ問い合わせてください。

# 新型コロナワクチン

## 3回目接種

# 接種予約について

健康課(☎21-5578または☎070-2248-7761・☎070-2248-7762(新型コロナワクチン接種専用) FAX 21-5719)

令和4年2月以降の3回目接種の接種券送付時期および接種場所について、次のとおり準備を進めています。接種券については、対象となる皆さんへ接種時期に応じて順次送付いたしますので、ご理解いただきますよう、お願いいたします。

### 接種券の送付時期

| 2回目接種の時期 | 接種可能月※(8カ月経過) | 接種券送付予定時期 | 主な対象者     |
|----------|---------------|-----------|-----------|
| 令和3年 6月  | 令和4年 2月       | 送付済       | 主に高齢者の皆さん |
| 7月       | 3月            | 令和4年 2月下旬 |           |
| 8月       | 4月            |           |           |
| 9月       | 5月            | 3月下旬      | 64歳以下の皆さん |
| 10月      | 6月            |           |           |
| 11月      | 7月            |           |           |

※医療従事者、高齢者等施設入所者・従事者の皆さんなどは6カ月以上経過、高齢者の皆さんは7カ月以上経過した後に接種が可能です。  
※現在(1月11日時点)、一般接種の接種間隔は原則8カ月となっておりますが、接種間隔は変更になる場合がありますので、あらかじめご承知おください。

### 接種場所(令和4年2月以降)

| 接種会場など                    | 開設する曜日                           | 接種時間                                 |                            |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 福祉健康センター                  | 木曜日                              | 13:30~17:30<br>18:30~20:30           |                            |
|                           | 日曜日                              | 9:00~12:00<br>13:00~17:00            |                            |
| 伊勢総合病院<br>敷地内に設置の<br>特設会場 | 伊勢地区医師会<br>による接種                 | 木曜日 14:00~17:00<br>隔週土曜日 13:30~17:30 |                            |
|                           | 伊勢総合病院<br>による接種                  | 火曜日                                  | 14:00~16:00<br>17:30~19:30 |
|                           |                                  | 水曜日                                  | 14:00~16:00                |
|                           |                                  | 金曜日                                  | 14:00~16:00                |
|                           |                                  | 土曜日                                  | 9:00~12:00                 |
|                           |                                  | 土曜日                                  | 9:00~12:00                 |
| 伊勢赤十字病院                   | 日曜日(令和4年4月~)                     | 13:30~16:30                          |                            |
| 伊勢慶友病院                    | 月~木曜日                            | 13:30~14:30                          |                            |
| 伊勢田中病院                    | 月・水・金曜日                          | 13:00~15:00                          |                            |
| 個別接種                      | ※詳しくは、案内通知または市のホームページで別途お知らせします。 |                                      |                            |

ワクチン接種 3回目 伊勢市 検索



※各会場の接種日・ワクチンの種類・予約枠など詳しくは、案内通知または市のホームページでご確認をお願いします。  
※各会場の開設する曜日・接種時間は都合により変更となる場合があります。また、万が一救急搬送が必要となった場合は、病院会場であっても、救急受入当番病院への搬送となりますので、あらかじめご了承ください。

## 新型コロナワクチン接種に関する問い合わせ先

### 伊勢市相談・予約センター ☎0800-200-0115 通話料無料

※受付時間は、9:00~18:00(土・日曜日・祝日も対応)

※外国語対応…☎0800-200-1273(英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語)

## 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 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 993万5千円



## 広報いせ 第318号

発行日/令和4年2月1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。

「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。



# 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・雑紙として分別してください。



見やすいデザインの手文字を使用しています。