



2022 ISE COLLECTION 伊勢市芸術祭 第68回伊勢市美術展覧会 ~芸術の秋を楽しもう~

文化政策課(☎22-7884 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 10月25日(火)~30日(日)、9:00~17:00(10月28日(金)は19:00まで、最終日は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

新日本フィルハーモニー交響楽団、横浜シンフォニエッタのメンバーによる かんぶん“響”コンサート vol.2

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“響”コンサート第2弾!国内外で活躍する演奏家による演奏をたっぷりとお届けします。出演者による楽器紹介や楽器体験コーナー(人数限定)もあります。

と き 11月3日(木)、18:30~(開場は18:00)

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

出演 北川森央さん(フルート)、松宮麻希子さん(バイオリン)、吉鶴洋一さん(ビオラ)、有梨瑳理さん(チェロ)

演奏曲 W.A.モーツァルト:フルート四重奏曲 第1番 二長調K.285(全楽章)、映画「ティファニーで朝食を」より ムーンリバー ほか

料金 (全席自由)一般…700円、高校生以下…500円

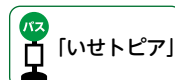
※高校生以下の人は証明できる物(保険証など)をお持ちください。

前売り券の販売 直接または電話で同館窓口へ



「芸協らくご・伊勢おかげ寄席」公演

文化政策課(☎22-7885 FAX 22-3454)



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

と き 11月15日(火)・16日(水)、18:30~(開場は17:30)

ところ いせトピア・多目的ホール

出演 春風亭昇太さん(落語)(16日のみ)、桂宮治さん(落語)(15日のみ)、笑福亭羽光さん(落語)、玉川太福さん・玉川みね子さん(浪曲)、桂しん華さん(落語)(15日のみ)、昔昔亭昇さん(落語)(16日のみ)、瞳ナナさん(奇術)

定員 各日500人

料金(全席指定) 前売り…2,700円、当日…3,000円、2日間通し券…5,000円

※1人4枚まで購入できます。

※前売り入場券が完売した場合、当日券の販売はありません。

※就学前の子どもは入場できません。

前売り券の販売 10月15日(土)・10:00~、イープラスにて

※イープラスは、イープラスWebサイトまたはファミリーマートの店頭

端末「ファミポート」を利用してください(別途イープラス手数料が必要)。

※密を避けるため、前売り券の販売はイープラスのみにします。



ご来場の際のお願い

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

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。お出掛けの際には、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。

スポーツの秋 元気に体を動かそう!

初心者大歓迎 **ノルディックスロー®ウォーキングin大仏山公園** **バス「明野」 徒歩約17分**
スポーツセンター **スポーツ課(☎22-7891 FAX 23-8641)**

ノルディックスローウォーキングは、北欧で生まれ、日本人の特性や生活習慣を考慮した健康ウォーキングの手法です。
 両手に2本の専用ポールを持ってゆっくり歩く、バランスの良い全身運動です。

と き 11月6日(日)、10:00~12:00(予定)(受け付けは9:30~)
と ころ 大仏山公園スポーツセンター(小俣町新村605)(受け付け場所は同スポーツセンター内駐車場)
定 員 30人(先着順)
参加費 1,500円(ポールレンタル費・簡易な保険料を含む)
 ※ノルディックウォーキング専用ポールを持参する場合は、参加費は1,000円となります。申し込みの際に申し出てください。
申し込み 事前に電話で小俣総合体育館(☎27-5491)へ

ポッチャ交流大会 **スポーツ課(☎22-7895 FAX 23-8641)**

障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しめるインクルーシブスポーツを行います。今回は、パラリンピックでの日本チームの活躍を受け、注目を集めている競技「ポッチャ」の交流大会を行います。

と き 11月20日(日)、10:00~12:00(受け付けは9:30~)
と ころ 小俣総合体育館
対 象 市内在住の人(年齢は問いません)
内 容 2チームに分かれて、お互いが赤と青のボールを投げ合い、目標球に近づくことを競います。
定 員 100人程度
持 ち 物 飲み物、タオル、室内用シューズ
申し込み 3人1組でチームをつくり、11月4日(金)までに、上の二次元コードからオンライン申請または電話・ファクス・Eメール(☐kyo-sports@city.ise.mie.jp)で同課へ ※1人または2人でも、申し込みできます。 ※手話通訳があります。

市民ふれあいスポカルウォーク(第4回) **スポーツ課(☎22-7895 FAX 23-8641)**

「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6日(日)、9:30~(受け付けは9:00~)
と ころ 旧神社小学校グラウンドに集合
内 容 「一色能の郷」(約6km)のウォーキング
持 ち 物 飲み物、タオルなど
参加料 100円(当日持参)

※事前申し込みは不要です。
 ※天候不順の場合は、7:00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、車でお越しの場合は乗り合わせ、または公共交通機関を利用してください。
 ※詳しくは、伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(☎090-7696-2862)へ問い合わせてください。

伊勢のお店応援商品券(電子商品券)の一般販売を行います!

電子商品券の1次販売の残数、約38,000口を先着販売します。

電子商品券の販売内容

販売期間 11月1日(火)、12:00~(先着順)
販売価格 1口5,000円
商品券内容 1口6,500円(内訳:共通券2,000円分、中小規模店専用券4,500円分)
購入上限数 1人5口まで ※1次販売で購入した人も、再度購入できません。
購入対象者 限定なし(市外在住者も購入できます)
販売口数 約38,000口 ※1次販売の未購入分も左記販売口数に加えます。
購入方法 ①スマートフォンで右の二次元コードを読み取り、LINEの友だち登録をする、②LINEメニューの「購入する」をタップし、購入者情報を入力する、③クレジットカード支払い、またはコンビニエンスストア支払いを選択し、決済をする ※コンビニエンスストア支払いの場合、購入予約から5日以内にお支払いください。

電子商品券の利用

利用期限 令和5年1月31日(火)まで
利用方法 スマートフォンでお店に置いてある二次元コードを読み取る(1円単位で利用可能)
利用可能店舗 「伊勢のお店応援商品券」のホームページをご覧ください
 ※中小規模店専用券は、スーパーやドラッグストアなどの「大型店」では利用できません。

商品券を利用できないもの

◆税金・電気・ガス・水道料金等、公共料金などの支払い ◆有価証券・商品券・ビール券・図書券・切手・印紙・プリペイドカードなどの換金性の高いもの ◆土地および家屋の購入代金、仕入代金などの事業資金 ◆たばこ ◆現金との換金、金融機関への預け入れ ◆通信販売の代金支払い、ゆうパックなどの送料の支払い ◆車検費用のうち、自動車重量税・検査登録印紙代 ◆車購入費のうち、自動車税・自動車重量税・環境性能割・印紙代など

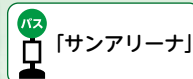
注意事項 ・利用期限の過ぎた商品券は使用できません。 ・購入した商品券の返品・払い戻しはできません。

発行者:伊勢商工会議所 ☎65-5181
 電子商品券担当:東武トップツアーズ(株)
 ☎059-221-3331
 事業担当:伊勢市商工労政課
 ☎21-5576 FAX 21-5651
 購入方法などの問い合わせは、東武トップツアーズ(株)へ

伊勢商工会議所 LINE

伊勢のお店 応援商品券 ホームページ

県営サンアリーナのイベント情報



※申し込みは、電話で県営サンアリーナへ。

県営サンアリーナ(☎22-7700 FAX 22-7710)

美味しいお茶の入れ方セミナー ～美味しいお茶の入れ方を知り、心も身体もリラックスしましょう～

朝夕涼しくなるこれからの季節には温かいお茶が飲みたくなりますね。急須で入れたお茶でのんびりとした時間を過ごしませんか。

今回はお茶に関する豊富な知識を有する伊藤園ティーテイスターが、美味しいお茶の入れ方をお伝えします！



と き 10月26日(水)
①10:00～11:30・②13:30～15:00〔2部入替制〕
と ころ 県営サンアリーナ
対 象 18歳以上の人
講 師 伊藤園ティーテイスター
定 員 各回20人(先着順)
持 ち 物 筆記用具

参加費
無料

お伊勢さんマラソン1カ月前! 効率よく走って楽しく快走♪

お伊勢さんマラソンゲストランナーの西谷綾子さんを講師にお迎えし、過去6年連続出場の経験をもとに、「お伊勢さん」のコース攻略法やパフォーマンスアップのための食事や睡眠について、お話していただきます。

講演後は、怪我なく効率よく走るためのストレッチ、動きづくり、実際に走行をします。初心者から上級者まで、みんなで楽しく参加していただけるプログラムです。

西谷綾子のランニングクリニック

と き 11月3日(祝)、14:00～16:00(予定)
と ころ 県営サンアリーナ会議室・サンアリーナ周辺の屋外(雨天時はサブアリーナ)
対 象 お伊勢さんマラソンに挑戦する人または今後挑戦してみたい人
定 員 20人(先着順)
参 加 費 2,000円(保険料を含む)
持 ち 物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、ランシューズ(雨天時は室内用シューズ)

※11月26日(土)午後、オンラインで、西谷綾子さんによる同クリニック参加者へのフォローアップを県営サンアリーナ会議室で実施予定です。

主催：株式会社 スコルチャ三重(県営サンアリーナ 指定管理者)
共催：お伊勢さんマラソン実行委員会

ノルディックスロー®ウォーキングで健康的な日々を送りましょう!

両手に専用ポールを持ってゆっくりと歩く全身運動です。ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が増加します。体力づくり、スタミナアップなどにとても効果的です。最初に歩き方などをお伝えしてから歩くので、初めての人も安心して参加できます。

と き 11月5日(土)、①10:00～11:30(受け付けは9:30～)②14:00～15:30(受け付けは13:30～)〔2部入替制〕
と ころ 県営サンアリーナとその周辺
定 員 各回20人(先着順)
講 師 畑頭治さん(ノルディックウォーキングをテーマとした健康運動指導の第一人者)
内 容 [座学]…ゆっくり歩くノルディックウォーキング講座
[実技]…サンアリーナ周辺の約1.5kmをゆっくりとウォーキング
参 加 費 1,500円(ポールレンタル費・保険料を含む)

※ノルディックウォーキング専用ポールを持参する場合は、参加費は1,000円となります。申し込みの際に申し出てください。

持 ち 物 ノルディックウォーキングポール(持参する人)、飲み物、タオル、動きやすい服装、履き慣れた靴、リュックサックなど両手が使えるかばん(必要な人)

※荒天のため中止する場合は、11月4日(金)・17:00に県営サンアリーナのホームページに掲載します。(参加者への個別の連絡は行いません)

小雨決行
荒天中止

広告



決算書作成、各種申告書作成、補助金の請求など

悩まないで

消費税インボイス制度
の相談も行っています。

伊勢青色申告会にご相談を

伊勢青色申告会事務局 伊勢市岩渕 1-7-17 伊勢商工会議所 2階
TEL 0596(26)0016



みんな笑顔 伊勢の元気人々

健康づくり通信

11日は健康の日

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)

健康課

〔八日市場町・福祉健康センター内〕

TEL 27-2435 FAX 21-0683

参加費などの記載のないものは無料



健康テラスで
毎月の健康チェックを
始めましょう

伊勢市健康マイレージ対象事業

毎月11日の健康の日に、
日頃の健康づくりの成果を
チェックしましょう。11月
は、ベジチェック・血管年
齢・BCチェックです。
とき 11月11日(金)、9時30
分～11時30分・13時～15時
(予約制)

ところ 中央保健センター
内容 野菜の食物繊維・ビ
タミン・ミネラル・抗酸化
物質は生活習慣病の予防に
効果があるといわれます。
日頃食べている野菜の量を
ベジチェックという機器
で、手の平で測定します。
今月は、BCチェックに

より、指先で血液循環をチ
ェックし、血管の健康度が
確認できます

定員 100人(30分ごと
に各10人)

申し込み 10月17日(月)・8
時30分より、市のホームペ
ージからオンラ
イン申請、また
は電話・ファク
スで健康課へ

「健康の日」における啓発事業
時代の最先端！
糖尿病と腎臓の話

伊勢市健康マイレージ対象事業



糖尿病性腎症は糖尿病の
3大合併症の一つで、近年
患者数が増加しています。
放っておくと腎不全となり
透析治療が必要になりま

す。初期には自覚症状がな
いため、予防が大切です。
あなたの大切な腎臓を守る
ため、生活習慣改善のポイ
ントを学びませんか。

とき 11月11日(金)、9時30
分～11時

ところ ハートプラザみそ
の・多目的ホール

対象 市内在住の人

講師 大西孝宏さん(伊勢
赤十字病院腎臓内科部長
血液浄化センター長)リウ
マチ・膠原病科部長)

定員 80人程度(先着順)

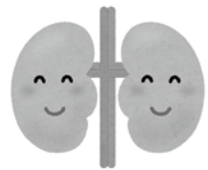
申し込み 10月17日(月)・8
時30分より、左の二次元コ
ードからオンラ
イン申請、また
は電話・ファク
スで健康課へ

※手話通訳や要約筆記が必
要な人は、10月28日(金)ま
でに、健康課へ連絡して
ください。

※マスクを着用してお越し
ください。



「糖尿病性腎症」を知っていますか？



糖尿病(2型糖尿病)は生活習慣病であり、一度かかると一生つきあっていく病気です。初期には自覚症状はありませんが、放っておくと全身の血管が傷ついて、さまざまな合併症が現れます。重症化すると腎不全になったり、心臓病や脳卒中を発症するリスクが高くなる恐ろしい病気です。

人工透析の原因第1位

腎臓の機能が著しく低下すると、人工透析治療が必要になります。週3回、4～5時間かかる治療で、身体的にも金銭的にも大きな負担がかかります。現在、新たに人工透析をはじめた患者で、原因となった病気として最も多いのが糖尿病性腎症です。

わずかなサインを見逃さない！

糖尿病性腎症は自覚症状がなかなか現れないため、年に1度は健診を受けて数値を確認することが大切です。結果を踏まえて生活習慣を見直しましょう。

血糖	空腹時血糖	126以上	血液検査
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c	6.5以上	
腎機能	イージーエフアール eGFR	60未満	尿検査
	尿たんぱく	+以上	

かかりつけ医などにご相談ください

※国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人は特定健康診査・後期高齢者健康診査を11月30日(水)まで無料で受けることができます。その他の医療保険に加入している人は各医療保険者が実施する健診を受けましょう。

市内のウォーキングコースを紹介②

伊勢のまちを楽しく ウォーキング

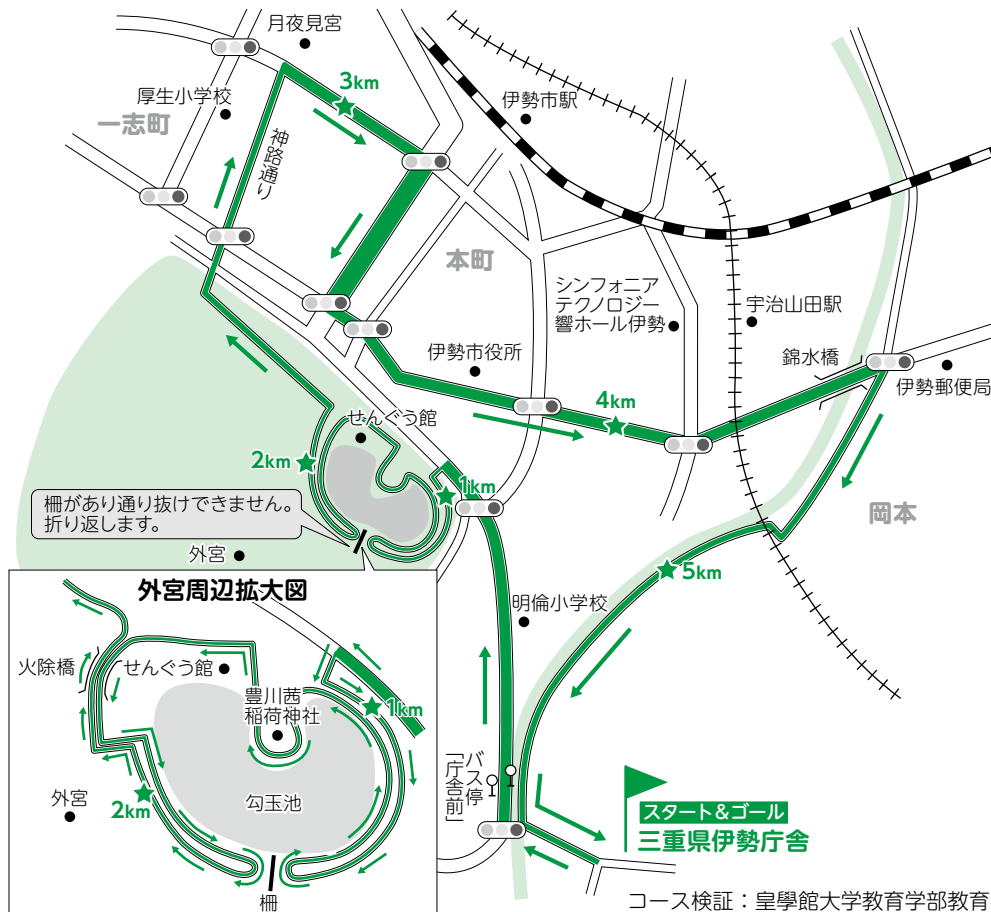
健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

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。



まが たま 勾玉池 コース ウォーキングマップ No.3



ウォーキングルート情報

- 運動レベル 😊 ややきつい(距離的に)
- 距離 約 5.5Km
- 時間 約 72分
- 歩数 約 8,300歩
- 平均心拍数 約 98拍/分

このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **2.7Kcal**
 例えば、体重60Kgの人の場合
 $2.7\text{Kcal} \times 60\text{Kg} = 162\text{Kcal}$
 おにぎり約1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



ウォーキングで気をつけたいこと → ウォーキングが定着してきたら…

- 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、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。
- 交通安全に気を付けましょう。(夜間は反射タスキ・バンドを付けて)
- 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。
- 無理なく休憩をとり、こまめに水分補給をしましょう。

負荷をかけ、酸素をたくさん消費する「インターバル速歩(※)」を取り入れてみましょう。「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に！体力の向上、生活習慣病の改善につながります！

1セット ゆっくり歩き3分→早歩き3分

- 早歩きのスピードは「ややきつい」と感じる程度で行います。
- 3分間の早歩きと3分間のゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標にします。(1日の早歩きの合計が15分になればよいので、朝・昼・夜とこまめに分けて実施しても大丈夫です。)
- 早歩きの時は転びやすいため、足元に十分注意し、無理をせずに、足がもつれない程度の早さで行いましょう。
- 前屈みにならないように胸を張った姿勢を保ち、正しいフォームで歩くようにしましょう。
- 「いつもと違う」「体調がおかしい」と感じたら無理をせずに中止しましょう。

※インターバル速歩は、信州大学大学院特任教授の能勢博先生によって提唱されたものです。

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
健康体操ぞい!
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

戦争の悲惨さ、平和の尊さを学んだ夏

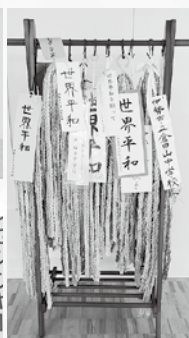
中学生ピースメッセンジャー 広島平和事業

～中学生20人の思い～

学校教育課(☎22-7883 FAX 23-8641)



記念撮影



各校から届けられた千羽鶴



千羽鶴献納式



被爆証言講話(オンライン)の様子



平和サミットで発表する生徒

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校の中学生代表が参加しました。前半は広島市在住の田中聡司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。

御蔭中学校

浜辺 なぎささん

平和サミットで出されたどの意見も、平和にしていくために大事なことだと感じました。ピースメッセンジャーとして、より多くの人々が平和に暮らせるように、田中さんのお話や交流で出た意見、自分の考えなどをたくさんの人に伝えていこうと思います。



北村 珠梨さん

広島に原爆が投下された日を知らない人がいるという話を聴き、びっくりしました。戦後77年が経ち、伝える人が少なくなっています。私たちが原爆の恐ろしさ、平和の大切さを広めていきたいです。そして、核兵器が使用されない世界になることを願っています。

倉田山中学校

酌井 柚花さん

核兵器の使用が脅かされている中、私たちが今、平和な世の中にするためにできることは何でしょうか。それは、戦争による辛い生活や被害、ヒロシマ・ナガサキを一瞬で地獄へと変えた原爆の恐ろしさを後世へと正確に語り継いでいくことだと考えます。



岡田 結里葉さん

被爆者は、これからどんどん減っていくと思います。だから今、原爆についてしっかり理解しなければなりません。私たちピースメッセンジャーが被爆体験のことを伝えてみんなに届ける架け橋になりたいと思いました。

厚生中学校

竹内 紗楽さん

田中さんの被爆体験を聴かせていただいて、教科書には載っていないことを知ることができたと同時に、強い衝撃を受けました。たった一発の原爆のせいで14万人以上もの尊い命が奪われたかと思うと、とても胸が締め付けられました。



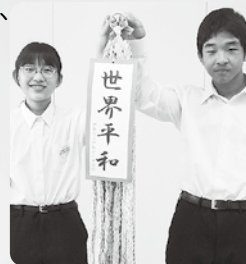
中上 くららさん

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77年経った今でも人々は苦しみを続けています。戦争を「二度と繰り返してはいけない」ということを多くの人に伝えていくことが私たちの役割であると思いました。

伊勢宮川中学校

佐川 奈々心さん

平和しか知らない世界が幸せなのでしょうか。平和を願うだけでは平和にならないと思います。私たちはピースメッセンジャーとして、戦争の中で生まれた悲惨な思いを絶やさずに伝え、また、人それぞれの想いを受け止め、平和について広い視点をもって伝えていきたいと思っています。



山本 幸輝さん

皆が同じ価値観や考え方をもち、同じ方向を向けば争いはなくなるのではないのでしょうか。皆が平和という方向を向いて進み出せるように、田中さんたちは辛いことも隠さず話してくださいのだからと思います。それを私たちがさらに広めていくことが平和につながると思います。

港中学校

牧野 結奈さん

家族や大切な人が亡くなってしまったら、生きることも辛いと思います。田中さんは原爆によってたくさん苦しい思いをされました。夢にまで見る被爆のこと、被爆者だからといって差別を受けたこと。そんな苦難と共に生きている田中さんをとて強い人だと思ひ、その生き方に強く心を打たれました。



中北 聖乃さん

私ができることは、「伝え続ける」ということです。被爆国として忘れてはいけないことだと思います。今回学んだことを周りの人に伝え、たくさんの人に興味をもってもらいたいです。そして、戦争のない、みんなが当たり前学べる平和な世の中になってほしいです。

城田中学校

野口 七音さん

改めて戦争や原爆について考えました。この体験で、自分が知らなかったこともたくさんありました。「平和とは？」という問いについても真剣に考え、話し合いました。いつも笑顔で好きなことができることこそが、自分たちが生きていく上でとても大切なことだと思いました。



田中 良空さん

田中さんのお話を聞いて印象に残っているのは、戦争中でも自分のことだけを考えるのではなく、他の人に対しても気を遣ったり思いやったりしていたことです。もし、私が田中さんのような辛い状況にいたら、自分のことで精一杯になってしまうかもしれないと思いました。

桜浜中学校

彦ノ上 美づきさん

田中さんが「幼い年齢で命を絶つ人を見ると悲しくなります。生きることに行き詰まった時、生きるための選択肢はいくつでもあります。」とおっしゃっていたのが一番心に響きました。被爆による望まない死を沢山見てきた田中さんだからこそ出てきた言葉だと思います。



鈴木 大護さん

一番驚いたことは、大学の寮に入っていた時、広島出身だからといって差別をされたというお話です。このような差別があったことを初めて知りました。また語り部の方の話を聴く機会があれば、家族や友人と参加して、過去の戦争で起こったことが忘れ去れないように、一緒に伝えていきたいです。

五十鈴中学校

堀口 楓花さん

「他人の不幸の上に自分の幸福を築いてはならない」という言葉に、はっとさせられました。戦勝国は敗戦国の上に自国の幸福を築きます。いじめや差別でも誰かをけなし、その上で安心しようとする心理がはたらきます。人生のあらゆる場面でこの教訓を思い出し、生かしていきたいです。



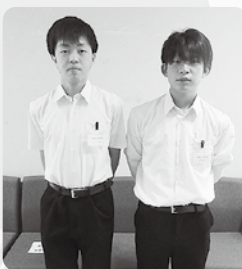
松本 心結さん

広島と長崎では、これまでに約70万人の方が原爆被害で亡くなり、現在も後障害で苦しんでいる人がいると聴きました。今も世界情勢は不安定なままですが、絶対に核の脅威から離れた社会にしていかなければいけないと思いました。

二見中学校

中辻 大智さん

少しでも現在の状況を知り、一人一人が他人事だと思わず、平和的な解決策を考えることが、私たちができる平和を実現する方法だと思います。平和への関心を広げる活動を行い、全ての人々が平和を身近に感じられるような世界をつくっていきけるように、協力していきたいと思ひます。



吉川 悠さん

差別のない平和で安心安全な未来は私たちがつくっていかないとはいけません。多くの人と、戦争や平和について話し合い考えを共有しましたが、自分の意見を伝え、他の意見をしっかりと聴くことこそ、そのような未来への第一歩だと思います。

小俣中学校

片山 穂花さん

戦争は昔話ではなく、今もなお、悲しみを背負い生きている方々がいることをたくさんの人に知ってもらいたいと思ひました。助け合い、笑顔でいられる、そんな世界をつくるためにそれぞれの違いを受け入れられるあたたかい環境が必要だと思ひます。自分ができることを考え、日常の中で行動に移したいです。



西濱 梨乃さん

今、自分たちがこうやって安全に過ごしているのも、お腹一杯ご飯を食べられているのも、すべてが当たり前ではないんだと改めて思ひました。戦争は、私たちが思っているよりもっと悲惨で、家などが一瞬で焼け野原になると聴いてすごく怖かったです。

めざそや！ 共同参画 ④7

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5642)

市では、誰もが生き生きと働くことができる職場環境づくりについて、積極的に取り組みを行っている事業者に対して「仕事と生活の調和実践賞」「女性活躍推進『きらり』賞」を設け、その取り組みを応援しています。今年度は、その受賞者を紹介していきます。

会社は社員みんなのもの

株式会社ゴロリキ

令和2年度「仕事と生活の調和実践賞」受賞

株式会社ゴロリキは、伊勢市に本社を置く物流保管機器の製造販売を行っている企業で、現在、社員は20人、うち女性は6人です。社長・強力雄さん、役員・強力里香さんにお話を伺いました。

当社では、プライベートを尊重するため、ワークラ



健康促進委員会の活動として健康弁当をみんなで…

イフバランスならぬライフワークバランスに取り組んでいます。

全員で全員を評価し、ステップアップする独自の仕組みがあります。働く時間や出勤日を柔軟に設定できるフレックス正社員制度もあります。

働きやすい環境づくりのための委員会があり、活動内容や予算まで独自に計画します。全て勤務時間内の活動であり、イベント参加も出勤扱いです。全員がいずれかの委員会に所属し、さまざまな立場の人と関わりながら、年間のカレンダーづくりや年休の日数などもここで決めていきます。

社員全員にスマートフォン・ノートパソコンを支給し、テレワークも導入。効率の良い働き方を進めています。

ライフスタイルに応じた働き方を

有限会社くろべ

令和2年度「女性活躍推進『きらり』賞」受賞

有限会社くろべは地域密着型介護を行っており、現在、社員は47人、うち女性は35人です。総務部長・種村さん、事務長・出口さんにお話を伺いました。

ライフスタイルに合わせて主に8通りの働き方が選べます。会社の運営まで関わり、夜勤が必須の総合職、福祉介護事業に特化し、夜勤免除の一般職、その他、準社員、パート職などがあります。

それぞれの働き方を明確にし、その人に合わせた勤務時間を考えます。また、勤務年数を継続できることから、離職しても会社に戻る人が増えています。

女性の代表ならではの気遣いが、こうした取り組みに生かされています。従業員への聞き取り調査

互いに意見を出し合って、楽しく係ミートイング



では、「働き方に選択肢があり、ありがたい」「再就職時に、キャリアの引き継ぎができることが、会社に戻るきっかけになった」「家庭の事情で一時期、管理職から一般職に移ったが、再び管理職に戻ることができて良かった」などの声が寄せられています。

イベント掲示板

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))

令和4年度の月例文化講座は「明日を切り拓く教育」を年間テーマとし、教育学科が担当します。

時 11月12日(土)、14:00～

所 皇學館大学・431教室
(4号館3階)

内 「教育現場の現状と支援について」渡邊 賢二さん(教育学科教授)
※新型コロナウイルスの感染状況により、対面での講座は中止になる場合があります。オンデマンド配信を行います。

定 90人(先着順)

申 同大学のホームページから
※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。

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。

オイリュトミー体験会・公演

ここからだ・松本さん

(☎ 090-2578-6408 FAX 24-2102)

ルーマニアで活躍中の佐々木夫妻をお迎えし、シュタイナー考案の身体芸術であるオイリュトミーの体験会と公演を行います。

体験会

時 11月12日(土)、①14:00～・②15:00～

所 尾崎号堂記念館

対 ①子ども・親子、②大人

料 ①1家族につき1,000円、②2,000円

公演

時 11月13日(日)、16:30～

所 dolce music小俣教室(小俣町本町257-1)

料 2,000円

共通

申 事前にEメールで松本さん(☐shima.japan713@gmail.com)へ

小崎杏那&高橋彩華

フルーツ&ギターリサイタル

伊勢ギター友の会 西川さん

(☎ 090-4868-7367)

時 11月13日(日)、14:30～
(開場は14:00)

所 尾崎号堂記念館

内 フルートとクラシックギターによるコンサート〔演奏予定曲〕デュオ…スペイン舞曲第5番アンダルーサ(グラナドス)、タンゴの歴史よりBordel1900(ピアソラ) ギターソロ…11月のある日(ブローウェル)、ほか

料 高校生以上(前売り1,500円、当日2,000円)、小中学生(前売り当日共に100円)、伊勢ギター友の会会員(無料)

※事前申し込みの状況により、当日券の販売を行わない場合があります。
※就学前の子どもは入場できません。

みんなの広場

このコーナーは、市民団体などの皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

行政書士による無料相談

三重県行政書士会伊勢支部(☎ 63-5518)

時 10月27日(木)、13:30～16:00

所 市役所東館・5階 5-4会議室

内 相続手続き・遺言書、許認可申請、法人設立、空き家対策、権利義務、契約書作成などの相談

定 5人(先着順・当日会場で受け付け)

子どもを低山にお連れします

皇學館大学教育学部・叶ゼミ

(☎ 22-8613 FAX 22-1704(代表))

時 11月19日(土)・20日(日)、(集合時間)9:00

所 皇學館大学に集合し、朝熊山へ

対 小学3～6年生

内 伊勢市周辺の低山に登ってみませんか。大学生のお兄さんお姉さんと一緒に、登らないと分からない景色を楽しみましょう

定 各日15人(申し込み多数の場合は抽選)

料 500円(保険代を含む)

申 10月17日(月)～20日(木)に、参加者の氏名(3人まで可)・学校名・学年・電話番号・参加希望日を、Eメールで同ゼミ(☐kano.seminer@gmail.com)へ

オススメの動画紹介

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず楽しめる「インクルーシブスポーツ」について、伊勢市の観光PRキャラクター「はなてらすちゃん」と一緒に体験しながらご紹介します。



誰でも楽しくできる! インクルーシブスポーツ



動画を今すぐチェック ▶

時	とき	所	ところ	対	対象	内	内容
定	定員	料	料金	申	申し込み		

イベント掲示板&みんなの広場
掲載申し込み締め切り

12月15日号→10月31日(月)

新春合併号 →11月15日(火)

※「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。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

地域包括支援センター 受託法人を募集

福祉生活相談センター
(☎21-5583 FAX21-5555)

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えるための保健・医療・福祉の連携の拠点です。

同センターの受託法人を次のとおり募集します。

委託期間 令和5年4月1日

～令和8年3月31日(3年間)

事業内容 介護保険法第115条の46における「包括的支援事業」

・第1号介護予防支援事業(介護予防ケアマネジメント)

・総合相談支援業務

・権利擁護業務

・包括的・継続的ケアマネジ

メント支援業務

募集数 市内6カ所

※事業内容・募集圏域など詳

講座

食開発セミナー 蕎麦打ち講座

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

自身で手打ちした打ち立ての蕎麦(一八蕎麦)をその場で試食しながら、蕎麦打ちの基

本を学びます。

とき 11月7日～12月5日の

毎週月曜日、13時30分～15時

30分(全5回)

ところ 産業支援センター

(朝熊町4383-469)

対象 食に関心した起業・新規

事業に関心のある人

講師 中内正明さん(元蕎麦店経営者)

定員 5人(申し込み多数の場合は抽選)

※5回全ての講座に参加できる人に限ります。

申し込み 10月28日(金)まで

に、電話で同センターへ

※毎回の講座後に、希望者を

対象に起業・創業個別相談

会も実施します。

伊勢市の若い起業家の 体験セミナー

二児のママ、
20代で起業、
一時保育への思い

産業支援センター

(☎63-5677 FAX22-8851)

「子育ても、ママ自身の人生も、笑顔で生き生きと過ごせるような世の中になってほしい」そんな思いで起業を決意し、今年の2月に伊勢市内で一時保育施設をオープンした

起業家を講師に迎え、体験談を話していただきます。

性別や年齢に関係なく、この体験談から多くのことを学べるセミナーです。セミナー

では、地域社会への願いやさまざまな人達への思いも話していただきます。

とき 11月19日(出)、13時30分～15時30分

ところ 産業支援センター

(朝熊町4383-469)

講師 野村美穂さん(Free Cover代表)

定員 15人程度(託児サービスあり(0歳～就学前の子ども)・定員5人)

申し込み 11月17日(木)まで

(託児希望の場合は11月11日(金)までに、住所・氏名・電話番号・託児希望の有無を、電話またはEメール(☎josei@ise-city.jp)で同センターへ

現代を生きる 「男」のための処方箋

『希望』の男性学入門

市民交流課内・NPO男女共同

参画れいんぼう伊勢

(☎21-5513 FAX21-5642)

三重県男女共同参画センター「フレンドみえ」主催の、

男性の生きづらさの解消とジェンダー平等をテーマとした

講座のライブ中継を視聴できます。

とき 11月20日(日)、13時30分～15時(開場は12時45分)

ところ 市役所東館・4階4-3会議室

対象 市内在住または通勤・通学している男性

内容 目まぐるしく変わる社会情勢の中、男性もまたモヤモヤを感じたりストレスを抱え込むことが増えてきていると言われています。

そんな男性の生きづらさを解消するうえで「ジェンダー平等」が鍵になります。この講座では、「男性学」の第一人者である講師から、男性がこれからの時代を「希望」をもって生きていくための「ジェンダー平等」の捉え方を話していただきます。

講師 田中俊之さん(社会学

者、大妻女子大学人間関係学部准教授)

定員 20人(先着順)

申し込み 住所・氏名・電話番号・年代(30代など)を、電話またはファクス・Eメール(☎kouyuu@city.ise.nie.jp)で同課へ



★ 催し物

地域ささえあい活動
セミナー

つないでいこう 地域の輪
あなたの想いが地域を
つくる!!

伊勢市社会福祉協議会 中部支所
(☎63-5334 FAX27-2415)

気軽に集まれる場所をつくりたい、活動のヒントが欲しいなど、自分たちの地域の居場所づくりについて話しませんか?

とき 11月29日(火)、14時～16時30分(受け付けは13時30分)

ところ いせトピア・多目的ホール

対象 市内在住または通勤・通学している、サロン活動など地域での活動に興味がある人(年齢は問いません)

内容 第1部…活動中の団体による発表、第2部…意見交換会

講師 大井智香子さん(皇學館大学現代日本社会学部准教授)

定員 50人(先着順)

申し込み 11月11日(金)までに、直接または電話・ファク

ス・Eメール(☒iseshakyo-tiki@mie.email.ne.jp)と「地域ささえあい活動セミナー」参加希望と明記のうえ、住所・氏名・電話番号を、同協議会中部支所へ
※本セミナーは、伊勢市の委託を受けて実施します。

伊勢市表彰式

秘書課

(☎21-5504 FAX21-5522)

市勢の発展などに尽力された功労者への表彰式を開催します。

とき 11月3日(祝)、10時～10時45分

ところ いせトピア・多目的ホール

※申し込みは不要です。

秋の伊勢楽市

公益社団法人伊勢市観光協会内・伊勢楽市実行委員会事務局

(☎28-3705 FAX27-1049)

お買い得な地場産品が一堂に集まり、約60ブースが出店し開催します。

※一部規模を縮小して開催します。

とき 11月5日(土)・6日(日)、10時～16時(荒天の場合は中止)

ところ 外宮バス停前広場周辺

i お知らせ

10月17日～23日は
行政相談週間

広報広聴課

(☎21-5515 FAX22-9699)

行政相談とは、国や特殊法人などの仕事について、皆さんからの苦情や意見・要望を行政相談委員がお聞きし、その解決の促進を図る制度です。行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間の有識者で、皆さんの身近な相談相手です。市では、毎月、相談日(広報いせ)毎月1日号に掲載を設けています。

また、次の機関でも相談できますので、利用してください。

総務省行政相談センター
きくみ三重

ところ 津合同庁舎3階(津市丸之内26-8)

相談電話番号 ☎0570-090-110(PHS・IP電話などの場合は☎059-227-1100)

相談時間 月～金曜日(祝日を除く)、8時30分～17時15分

「伊勢市ホームページ」・「広報いせ」に
広告を掲載しませんか?

自治体広報ならではの
メリット →

- 地域密着型の情報発信
- 地域での知名度向上
- 自治体発信の高い信頼度

興味のある方はお気軽に
伊勢市役所広報広聴課(☎0596-21-5515)

までご相談ください!

※政治活動又は宗教活動に係るものと認められるもの、公序良俗に反するものなど、掲載をお断りする内容のものもございます。詳しくは右の二次元コードから広告募集要項をご確認ください。

手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課
(☎21-5558 FAX20-8555)

【災害】



左手の親指と小指を立て、そのうえに右指3本で「く」の形を書きます。「災」の漢字を指で表すイメージです。

※諸説あります。
※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

令和5年度 園児募集

中島こども園 HPで

◆ 保育園部 (2号・3号認定)

《受付》10月3日～20日 《場所》中島こども園

施設見学もどうぞ《お問合せ》☎ 28-2438



広告



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・児童委員とは？

A 地域福祉をサポートする身近な相談相手です。

現在、感染防止対策を徹底しながら、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、285人(令和4年7月1日現在)がそれぞれの担当地域で活動しています。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・児童委員はどんな活動をしているの？

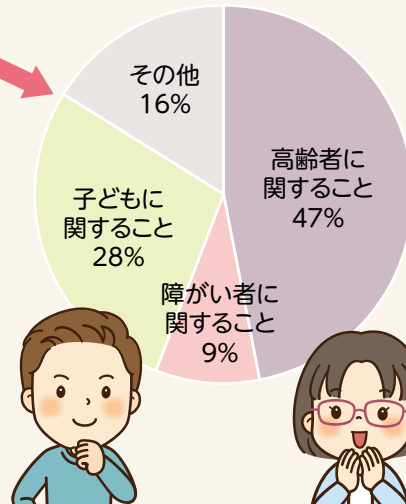
A 地域の声に耳を傾け、人と人をつなげるために、主に次のような活動をしています。

- ◆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、研修会などへ参加しています。
- ◆子育て支援…児童虐待、学校でのいじめや不登校の相談、にこにこ訪問(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3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	3,005件
	障がい者に関すること	602件
	子どもに関すること	1,827件
	その他	1,033件
	計	6,467件
訪問活動件数	見守り、声かけなど訪問・連絡活動	30,700件
	計	30,700件
連絡調整回数	民生委員同士で連絡調整した回数	17,674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	6,847回
	計	24,521回
その他の活動 件数	調査・実態把握	982件
	行事・事業・会議への参加	4,066件
	地域福祉活動・自主活動	11,441件
	民児協運営・研修	5,773件
	証明事務	294件
	要保護児童の発見の通告・仲介	9件
計	22,565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 誰でも相談できるの？

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。地区の民生委員・児童委員が分からない場合は、福祉総務課(☎21-5557)へ、問い合わせてください。

Q4 どんな事を相談したらいいの？

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、声を掛けられない

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 1,194万2千円

広報いせ 第334号

発行日/令和4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)
3,155万3千円(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 Q**

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・雑紙と同様として分別してください。



見やすいデザインの文字を使用しています。