

伊勢市の情報をお届けします



Ise City

広報

いせ

メス



市の鳥  
イソヒヨドリ



オス

令和5年  
(2023年)

2月1日号

No.340



皇學館大学  
「広報いせ」  
特集記事制作  
プロジェクト

特集

上手 美味

手軽にうまく

野菜を食べよう!



健康文化都市  
シンボルマーク

**裏表紙**  
新型コロナワクチン  
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。**(詳しくは裏表紙をご覧ください)**

コロナ対策 伊勢市 検索

市のホームページ <https://www.city.ise.mie.jp>

伊勢市役所

検索

※伊勢市の市外局番は「0596」です。

皇學館大学  
「広報いせ」  
特集記事制作  
プロジェクト

特集

上手 美味

# 手軽にうまく 野菜を食べよう!

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

## 意識して野菜を食べていますか?

成人1日の野菜の必要量は350g以上です。しかし、厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査」の結果によると、1日の野菜摂取量の平均値は280.5gで、約70g不足しています。また、年代別で見ると、20～40代で摂取量が少なくなっているのが現状です。



健康文化都市  
シンボルマーク



3 すべての人に  
健康と福祉を



増井さん

食生活の改善など、健康づくりに取り組むことは、SDGsの中の一つの目標「3:すべての人に健康と福祉を」に当てはまります。

サステイナブル  
Development Goals (持続可能な開発目標)の略で、すべ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。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

加藤さん

大学生自らアンケート実施

皇學館大学生

約100人に  
聞きました!

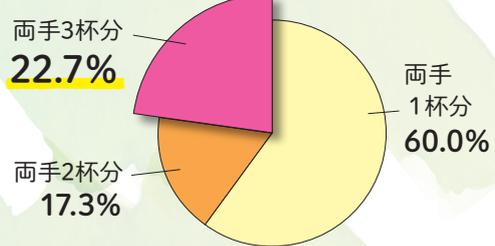
(回答数:110人[令和4年11月・12月実施])

両手7杯分の  
野菜は約120g

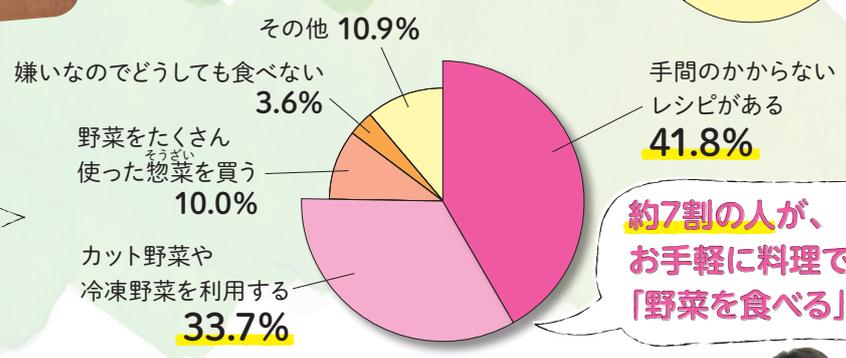
質問1 野菜の1日の摂取目標量は  
どれくらいの量だと思いますか?



正解は、両手3杯分  
約2割の人しか、野菜の必要な  
摂取量を知りませんでした。



質問2  
どうすれば  
野菜をいっぱい  
食べられますか?



約7割の人が、  
お手軽に料理できれば  
「野菜を食べる」と回答

健康づくりのために

野菜は1日350g以上を目標に



野菜には体の調子を整える働きをもつビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜をしっかり食べて健康を維持しましょう。

野菜を上手く食べるコツ

冷凍野菜やカット野菜、缶詰などを活用

下処理や加熱の手間を省いて、手軽に野菜を食べましょう。



加熱調理する

「茹でる」「炒める」「煮込む」などの加熱調理をすることで、かさが減るので、生野菜よりもたくさん食べることができます。



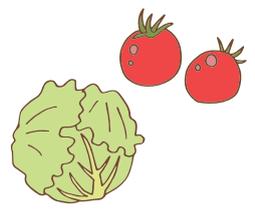
外食では、定食や具たくさんメニューを

外食は、単品で野菜が少ないメニューになりがちです。野菜メニューをプラス1品することを心がけましょう。



調理いらずの野菜を食べる

ミニトマトやレタスなど、冷蔵庫から取り出して、さっと洗うだけ・ちぎるだけで食べられる野菜を常備して食べましょう。



次のページでは、アンケート結果と私たちのアイデアからできた野菜たっぷりズボラごはんをご紹介します!

野菜たっぷりズボラごはん



さらに! 野菜を上手く食べるコツ

野菜350gのうち、色の濃い緑黄色野菜を1/3と色の薄いその他の野菜を2/3の割合で食べることが理想です。

緑黄色野菜 120g以上

- トマト ● にんじん ● ピーマン
- かぼちゃ ● ブロッコリー
- ほうれん草 ● にら など

1:2

その他の野菜 230g以上

- キャベツ ● きゅうり ● 白菜
- ナス ● 玉ねぎ ● レタス
- 大根 など

# ぷり! ワンプレート

#ズボラごはん

ワンプレートで  
1日の目標量の約4/5

野菜摂取量 **230g** 350g

かかった時間は **7分**

## キーマカレー

材料費: 約200円 野菜: 130g

エネルギー 580kcal  
たんぱく質 22.1g  
脂質 27.1g  
炭水化物 71.4g  
塩分 2.4g

ポイント!

手順が  
少なく  
簡単。

季節を問わず、  
作ることが  
可能。

包丁・  
まな板・コンロ  
不使用。

使う  
食器類が  
少ない。



### 材料(1人分)

- 豚ミンチ 70g
- トマト缶 1/3缶 (130g)
- カレールー 1かけ
- 白飯 茶わん1杯 (150g)
- 卵 1個 ※お好みで



レンジで加熱している時間に、コールスローを作るなど、時間を有効活用できます。

### 作り方

- 1 耐熱ボウルにトマト缶・豚ミンチ・カレールーを入れ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- 2 全体をかき混ぜ、再び電子レンジ (600W) で2分加熱する。



- 3 全体をかき混ぜ、ルーが溶けてミンチに火が通ったことを確認する。
- 4 皿にご飯を盛り付け、カレーをかける。お好みで卵を乗せる。



完成!

ここが違う!  
野菜がたくさん入っている感じがしないのに、実際は野菜をいっぱい食べることができます。

ここが違う!  
世代を問わずみんなが大好きなカレーで、野菜をたっぷり食べることができます。

トマトが少し苦手な私もおおいしく食べることができました。カレーの辛さとトマトの酸味のバランスが良く、思わず完食しました。



動画でも作り方を紹介しています。



かかった時間は **3分**

# コールスローサラダ

材料費: 約100円 野菜: 100g

## 材料(1人分)

- 千切りカット野菜 1/2袋 (75g)
- かに風味かまぼこ 2本
- コーン水煮 大さじ 2 (20g)
- マヨネーズ 大さじ 1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- サニーレタス 1枚 (5g)

計量用の大さじがない場合は、カレースプーンで代用することもできます。代用することで洗い物も減らすことができます。

エネルギー 73kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 3.7g  
炭水化物 8.9g  
塩分 1.0g

切らない  
煮込まない  
10分で完成

レシピのこだわり

何と言っても/  
うま  
**美味しい。**

保存用のポリ袋を使って多めに作れば、保存して何回かに分けて食べることができます。

## 作り方

1 カット野菜・割いたかに風味かまぼこ・コーン・マヨネーズ、塩をポリ袋に入れて全体を混ぜ合わせる。



2 皿にサニーレタスを敷いて①を盛り付け、こしょうをかける。



ここが違う!  
盛り付け皿以外、皿を使いません。

完成!



ここが違う!  
かに風味かまぼこを加えることでうま味が加わり、味にアクセントが付きまます。



動画でも作り方を紹介しています。

他にもあります!

大学生おすすめ

# 上手 美味 **うまい野菜動画レシピ**

「広報いせ」特集記事制作プロジェクトに参加している大学生の皆さんが、実際に動画を見て、作ってみたい「うまいレシピ」を厳選しました。



動画時間 2:03

キャベツと鶏肉のみそ炒め



動画時間 3:18

ブロッコリーの焼肉サラダ



動画時間 2:00

大根のポタージュ



## 季節の野菜レシピも動画配信中!

栄養たっぷりの季節の野菜を使ったレシピを分かりやすく動画で配信しています。春夏秋冬そろっています。今日、何を作ろうか迷ったら、ぜひ活用してください。

お願い 現在、治療中で食事指導を受けている人は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



季節の野菜レシピ 伊勢 検索 🔍

# 子育てのひろば

## ～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)

託児あり

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18日(土)、①9:15～10:15・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** 各回6組程度
- 申し込み** 右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



## 子育てママ支援 こころとからだスッキリヨガ

いせトピア (☎21-0900 FAX 21-0909)

託児あり

毎日育児や家事をがんばっているお母さん。ゆったりとしたやさしいヨガで自分自身の心と体を癒やしませんか。

- とき** 2月27日(月)、10:00～11:00
  - ところ** いせトピア・1階 リハーサル室
  - 対象** 市内在住または通勤・通学している未就学児のいる女性
  - 講師** 鈴木恵美さん(健康運動指導士)
  - 定員** 10人(先着順)
  - 持ち物** フェースタオル・飲み物・動きやすい服装・ヨガマット(バスタオルでも可)
  - 申し込み** 2月3日(金)・8:30から、電話でいせトピアへ
- ※託児(無料)希望の人は予約が必要です。託児は6カ月以上の未就学児を対象に和室で行い、8人までの受け付けとします。詳しくは、いせトピアへ問い合わせてください。

## 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28年4月2日～平成29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(金)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4年5月1日号・13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

## 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 (妊婦さん・産後ママの交流会)	毎週水曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	中央保健センター (ママ☆ほっとテラス)	健康課(中央保健センター) (☎27-2435 FAX 21-0683) 福祉健康センター内
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 10:00～12:00	二見老人福祉センター	
子育て相談(巡回) ※要予約 (妊産婦・乳幼児期の保健 [身体計測・栄養相談など])	2月7日(火) 9:30～11:00	中央保健センター	
	2月14日(火) 9:30～11:00	ハートプラザみその	
	2月21日(火) 13:00～14:30	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 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 9:00～17:00	子育て応援課 (市役所東館・2階)	子育て応援課 (☎21-5713 FAX 21-5555)
	第2・4月曜日 9:00～19:00	こども発達支援室 (福祉健康センター・3階)	こども発達支援室 (☎63-5444 FAX 27-0058)

## 離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)



- とき** 2月10日(金)、①10:00～11:00・②11:00～12:00
- ところ** 中央保健センター
- 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** 各回8人(先着順) **持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 2月1日(水)より開催日前日の12:00までに、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



## あそぼう教室 音楽あそび

中央児童センター (☎27-2422 FAX 27-2412)

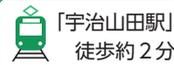
幼児とその保護者の皆さんが対象の行事です。音楽に親しみながら、触れ合い遊びを楽しみましょう。

- とき** 2月16日(休)、10:30～11:10
- ところ** 中央児童センター(福祉健康センター・3階)
- 対象** 1歳以上の幼児とその保護者  
(市内在住または勤務)
- 講師** 光田真知子さん
- 定員** 20人程度(先着順)
- 申し込み** 2月1日(水)・9:00から、



直接または電話で中央児童センターへ  
※2月6日(月)・13日(月)は休館日のため、申し込みできません。

# シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢からのお知らせ



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

## くらぶ ボリューム とこわか倶楽部 Vol.2 伊勢の職人技 季節を味わう和菓子づくり



伊勢市在住の菓子職人に季節の和菓子を習い、和の文化に親しみ、楽しんでいただく講座です。

**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 大会議室

**講 師** 藤屋窓月堂(吉尾雄介さん・出口慎一さん)

**定 員** 各回10人(先着順) **料 金** 1,000円(材料費を含む)

**持 ち 物** エプロン、三角巾、布巾、保冷バッグ、保冷剤

**申 込 み** 直接または電話で同館へ

## もっと伊勢が好きになる! 伊勢の魅力発見

~聖地伊勢を歩く、  
旧跡・御師の歴史を訪ねて~

御師の歴史に詳しい明倫地区まちづくり協議会の久留満さんと、市の学芸員の案内で、同館周辺に眠る旧跡を徒歩で探索してみませんか?(3~4km程度の距離を歩きます)

**と き** 3月4日(土)、①10:00~11:30・②13:00~14:30

**集 合 場 所** シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

**定 員** 各回20人(先着順) **料 金** 500円

**申 込 み** 直接または電話で同館へ

※参加条件は市のホームページをご覧ください。  
※少雨の場合は開催しますので、雨具を持参してください。

## 伊勢市クリエイターズエキシビジョン 2022

### リョウリョウ ソロ コンサート 演奏会「RYORYO Solo Concert」

文化政策課

(☎22-7885 FAX 22-3454)

「伊勢市クリエイターズ・ワーケーション」に参加した音楽家・RYORYOさんによる、天岩戸物語をベースとした音楽作品の演奏会です。ピアノやギター・自然音・エレクトロニクスなどを使い、落ち着いた雰囲気でお聴きいただけます。この日、この場所でしか体験できない音楽を、ぜひ見て、聴いて、体感してください。

**と き** 2月19日(日)、14:00~15:00(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・ホワイエ  
※施設駐車場を利用する場合、受け付けで駐車券の無料処理をします。

**定 員** 100人(先着順・全席自由)

**申 込 み** 右の二次元コードまたは市のホームページ([https://www.city.ise.mie.jp/cul\\_spo\\_edu/culture/gyouji/1014303/index.html](https://www.city.ise.mie.jp/cul_spo_edu/culture/gyouji/1014303/index.html))内の専用フォームからオンライン申請、または電話・ファクスで同課へ



広告

2月体験学習  
申し込み受付中!

やってみよう、やってみなければわからない やっててよかった公文式!

いつか学年を超える 未知の世界にも挑戦です。 幼児から高校生まで1人1人子供たちの未来を創る教室です。 英検 漢検 TOEFL準会場



勢田教室

伊勢市勢田町 608-88



厚生教室

伊勢市一志町 4-21



KUMON

勢田・厚生 教室 数学・英語・国語

TEL・FAX 0596-22-0277 (河野)

# 2月は省エネルギー月間



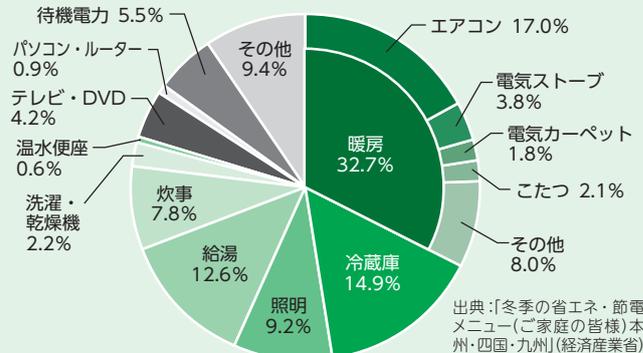
おうちでエコな暮らしを始めよう！

環境課(☎21-5540 FAX 21-5522)

私たちの豊かな暮らしは、電気・ガス・ガソリンなどのエネルギーを消費することによって成り立っています。しかし、エネルギーの大量消費は、地球温暖化の原因となる、二酸化炭素などの温室効果ガス排出量の増加につながります。

寒い冬は、暖房や給湯などの使用により、エネルギーの使用量が増える季節です。少しの工夫でできる省エネ・節電に家族みんなで取り組み、家計にもやさしく、無理なく温かく過ごしましょう。

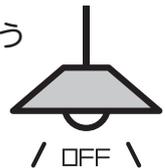
## 家庭における電気の使用割合(冬季の1日間)



## 家庭でできる冬の省エネ・節電

### 〈リビング・寝室〉

- リビングや寝室などの照明の明るさを下げよう
- 不要な照明は消そう
- 家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンは消そう
- テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げよう。見ていないときは消そう
- 重ね着やひざ掛けなどで暖かくして、無理のない範囲で室内温度を下げよう
- 扇風機やサーキュレータで部屋の上部の暖気を循環させよう
- 窓には厚手のカーテンを掛けて熱が逃げるのを防ごう
- エアコンのフィルターは、月に1~2回清掃しよう
- 電気カーペットは暖房面積を半分にしよう



### 〈洗濯〉

- 洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしよう



### 〈台所〉

- 冷蔵庫の冷やし過ぎを避け(強→中・弱)、扉を開ける時間を減らし、冷蔵室は食品を詰め込み過ぎないようにしよう
- 食器を洗うときのお湯の温度を下げよう
- 炎が鍋底からはみ出さないように、火力を調整しよう



### 〈お風呂〉

- シャワーは流しっぱなしにせず、小まめに止めよう
- お風呂は家族で続けて入り、追いだきを減らそう

### 〈トイレ〉

- 便座保温・温水の設定温度を下げ、使用後は便座のフタを閉じよう

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 FreeDial 0120-28-3001

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



## 市内で還付金詐欺が多発 市役所職員を名乗る 詐欺電話にご注意

危機管理課(☎21-5524 (FAX) 20-3151)  
伊勢警察署(☎・(FAX) 20-0110)



伊勢警察署だよ

### 被害事例(市内・60代女性) 現金約92万円の被害

伊勢市役所の職員を名乗る男性から電話があり、「保険料の過払いがあります。この電話の後、金融機関から電話があります」と突然電話がありました。

その後、金融機関の者と名乗る男性から電話があり、「ATMに行って、着いたら電話をしてください」と言われ、近くのATMで教えられた連絡先に電話。相手に「今から振り込みます」などと言われ、疑いもなくATMの画面を確認せず、言われた通りに操作し、現金約92万円を振り込んでしまいました。

同様の手口での被害が、複数発生しています

#### 要注意ポイント

- ★ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。
- 電話でお金の話が出たら、家族に相談
- 常に留守番電話機能を設定しておく
- 迷惑防止電話機器を利用する
- 公的機関の名前だけで信用しない



- 通知もなく市の職員から電話で、お金が戻るという話
- 「今すぐATMへ行ってください」などの電話
- 電話でATMの操作方法を伝えてくる

このような電話があった場合は信用せず、すぐに相談してください。

警察相談専用窓口 ☎#9110  
伊勢警察署 ☎20-0110  
消費者ホットライン ☎188



## 全国瞬時警報システム(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(Jアラート)とは、地震・津波や武力攻撃などが発生したときに、市の防災行政無線などを通じて、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、この全国瞬時警報システムの一斉情報伝達試験が行われます。

とき 2月15日(水)、11:00ごろ

内容 国からの試験放送が、市の防災行政無線・防災メール・LINE・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されます。



「これは、Jアラートのテストです(3回放送)。こちらは広報いせです」



## 「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!

※政治活動また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。



広告事業 伊勢市 検索Q

# 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29万5千人(令和3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  
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  
2～4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23日(祝)、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

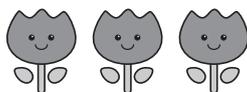
時 2月12日(日)、14時～(開場は13時45分)  
所 2階・視聴覚室 内 「梅切らぬバカ」(77分)  
出演: 加賀まりこ、塚地武雅、渡辺いっけい、森口瑤子 ほか ※敬称略  
定 40人(当日先着順)

### おはなし会

①赤ちゃんおはなし会  
時 2月9日(木)、11時～ 所 2階・会議室  
定 10組(先着順)  
申 2月2日(木)・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たんぽぽおはなし会 時 2月11日(祝)、15時～  
③ピッポの会・紙芝居 時 2月19日(日)、11時～  
所 1階・児童コーナー(②③とも)

### 図書館おはなし会&工作

時 2月25日(土)、15時～ 所 2階・視聴覚室  
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「チューリップ」を作ります  
定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)



### 上映会

時 2月18日(土)、15時～  
所 2階・視聴覚室  
内 「ロビン・フッドの戦い」(洋画・94分・日本語吹き替え)  
定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)

### 施設抽選会(4月～6月分)

時 2月3日(金)、10時～(開場は9時30分)  
所 2階・視聴覚室

### 手作り本講座「和綴じ本を作ろう」

時 2月19日(日)、13時30分～ 所 2階・視聴覚室  
対 中学生以上 内 本の構造を学びながら、和綴じ本を作ります  
定 10人(先着順) 申 2月4日(土)・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

～みんなで咲かせよう本の木に花を!～

時 2月18日(土)～3月3日(金) 所 1階・カウンター前  
内 汚損・破損本の展示と本の木の掲示をします。マナーアップシールを本の木に貼って満開にしてください

## 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

### わくわくストーリーテリングおはなし会

時 2月18日(土)、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人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

### みんなで絵本を作ろう! 企画第14弾

『いちごちゃんとベリーくんのふしぎなふうせんたび♪』

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、ふしぎなふうせんを見つけました。2人がそのふうせんに乗って旅をする絵をみんなで描きます。描いてもらった絵は、後日図書館で一冊の絵本にまとめ、小俣図書館で所蔵します 定 ①②各10人(先着順)  
申 2月1日(水)・9時から、直接または電話で同館へ

### 図書館のバリアフリーを知ろう!

～だれもが本を楽しめるように～

時 2月1日(水)～27日(月) 所 1階・カウンター前  
内 バリアフリーを考えるきっかけになる本や、さわって読む点字本、やさしく読めるように工夫された「しゅくぶく」など、読書のバリアフリーに関する本を展示します。また、点字しおりのプレゼントもあります。  
※しおりは無くなり次第終了します。



# もったいないやん!!

～いせ×タベスケ～

## 減らそに！いせの食品ロス協議会

ごみ減量課内・減らそに!いせの食品ロス協議会事務局(☎37-1443 FAX 37-0189)

伊勢市での食品ロスを削減するために活動している「減らそに！いせの食品ロス協議会」では、店舗(協力店)の賞味・消費期限が近い食品や商品をWeb上に掲載し、市民(ユーザー)とのマッチングを行うサービス「もったいないやん!!～いせ×タベスケ～」を2月1日(水)から開始します！

店舗 (協力店)

食品の提供

市民 (ユーザー)

予約・購入



タベスケ(ユーザーページ)で会員登録をすると、お得に買い物ができるサービスが利用できます。協力いただける店舗も随時募集していますので、タベスケ(協力店ページ)から登録していただき、賞味・消費期限が近い食品や商品の登録・出品をお願いします！

詳しくはタベスケのホームページをご覧ください。



▲タベスケ  
ユーザーページ

(URL) <https://tabesuke.jp/users>

サービスご利用の前に、こちらからユーザー登録をお願いします。



▲タベスケ  
協力店ページ

(URL) <https://tabesuke.jp/shops>

こちらから登録申請をお願いします。  
申請後、協議会事務局から審査完了のメールが届き次第、本サービスが利用できます。



▲タベスケ  
ホームページ

(URL) <https://tabesuke.jp>

使い方やサービスの詳細を確認できます。

広告

弁護士法人  
愛知総合法律事務所

伊勢駅前事務所【三重弁護士会所属】

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

アクセス良好な法律事務所！伊勢市駅から徒歩3分

☎ 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

〒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

## 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。

### 第19回 おひなさまめぐり in 二見

おひなさまめぐり in 二見実行委員会  
(☎・FAX) 43-2331 (二見浦観光案内所)

**時** 2月4日(土)～3月5日(日)、10:00～16:00  
**所** 夫婦岩表参道を中心とした地域一帯 **内** 展示拠点の二見生涯学習センターと寶日館をはじめ、70カ所に約5,000体のひな人形を展示します。学習センターでは「ひな」たちのつばやの音が聞こえる段飾りや恒例の小学生の粘土雛、フラワーアレンジメント、おひなクイズなどを展示予定です。一方、寶日館では、土・日曜日に各種コンサート・マジック・伊勢音頭・落語など多彩なイベントを開催します。指定の6カ所を回ると景品がもらえるスタンプラリーも実施します。飲食店・旅館では、期間限定のおひなさま特別メニューが味わえます  
※寶日館(期間中無休・9:00～16:30〔最終入館〕)は観覧料400円(小人は200円)〔入館料を含む〕が必要です。(期間中の土・日曜日・祝日に着物で来館した人は無料)

#### オープニングセレモニー

**時** 2月4日(土)、10:00～ **所** 二見公民館  
※参加者には、寶日館の当日限定観覧券を配布します。  
※社会状況により予定が変更・中止になることもあります。

### 講演会&ワークショップ 「7カ国語で話そう。」

一般財団法人 言語交流研究所 ヒポファミリークラブ  
(☎0120-557-761〔月～金曜日、10:00～17:00〕)

**時**  
**<講演会>**  
2月12日(日)、10:00～12:00【講師:酒井 邦嘉さん(東京大学大学院 教授)】・2月19日(日)、10:00～11:30【講師:佐藤 富久栄(言語交流研究所 研究員)】・2月23日(祝)、14:00～15:30【講師:大島 優子(言語交流研究所 研究員)】  
**<ワークショップ>**  
2月26日(日)、14:00～15:30・3月3日(金)、19:00～20:30  
**所** オンライン開催(Zoom使用)  
※子どもと一緒に参加できます。  
**内** 言語脳科学者による講演「英語も多言語ものびのび 脳から考えることばの育て方」の他、家族で世界中の人々と国際交流をし、多言語を自然習得する活動をしている言語交流研究所研究員から、分かりやすくお話しします。地域の国際交流についても報告します。また、ワークショップでは、ゲームなどを通じて楽しく世界のことばに触れて自分で使う体験を、子どもも大人も一緒に楽しみます  
**定** 各回40人(先着順)  
**申** 各開催日前日の17:00までに、電話で同クラブへ

## 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登録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。

### 卒業作品展示会

学校法人 伊勢学園 伊勢調理製菓専門学校  
(☎24-3432 FAX 27-3488)

**時** 2月11日(祝)、10:00～12:30  
**所** 伊勢調理製菓専門学校(河崎1丁目10-47)  
**内** 調理師・製菓衛生師の学生が1年間の集大成として展示発表をします。今年は3年ぶりの一般公開!学生が作った菓子などの販売もあります  
**申** 不要  
※来場の際は、感染予防対策に協力をお願いします。

### 熟年男女のふれ合い・お話の会

久居サークルクラブ 望月さん(☎080-3623-4966)

**時** 2月18日(土)、11:30～12:40  
**所** ポルタひさい・2階 交流活動室C(津市久居新町3006)  
**対** 60歳以上の、配偶者のいない人  
**内** 気の合う人(仲間)を探し、お互いに支え合い、残りの人生を元気を持って楽しく過ごしましょう。一人で孤独、不安を感じている皆さんはぜひ参加してください  
**定** 男性・女性 各10人 **料** 1,500円  
**申** 電話で同クラブ・望月さんへ  
※当日は運転免許証を持参してください。  
※詳しくは電話またはEメール(☐fujii077@yahoo.co.jp)で問い合わせてください。

### インナービューティーヨガ

EMIKOさん(☎090-2615-1683)

**時** 2月18日(土)、9:30～10:30(毎月1回、土曜日に開催)  
**所** サンライフ伊勢  
**内** 骨盤底筋を使う動きを取り入れ、心身を内側から整えましょう。初心者や体の硬い人も、気軽に参加してください  
**定** 6人(先着順) **料** 2,000円(初回は1,000円)  
**申** 2月11日(祝)までに電話でEMIKOさんへ

**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

4月1日号 → 2月15日(火)  
4月15日号 → 2月28日(火)

# Webマーケティング

## どこから始める?

LP制作 SNS広告

Webでの販促活動はおお客様の状況によって様々です。  
結果に結びつく最善の道筋をご提案。

リスティング広告・LP制作・SNS広告などお任せ下さい  
御社に合わせたやり方で一歩踏み出してみませんか?  
今なら無料でマーケティング入門書プレゼント

千巻印刷産業株式会社 TEL 0596-26-0101  
伊勢市宮後2-9-41 ちまき印刷 検索

## 幼保連携型認定こども園

# めいりんこども園

フチさくらんぼくらぶ さくらんぼくらぶ

要予約 AM10時～AM11時  
2月10日(金) 2月2日(木)

【きらきら園舎:旧豊宮崎文庫おとなり】 【にここ園舎: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/> 検索

お問い合わせ/申し込み ☎28-4094

広告

イセ ヒューマンライツ ムービー ジャム

# 第8回 ISE HUMANRIGHTS MOVIE JAM

入場無料

事前申し込み不要

定員 350人 (当日先着順)

手話通訳あり

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的とした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11日(土・祝)**、12:30~16:40

ところ いせトピア・多目的ホール  「いせトピア」

### 応募作品12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、来場者の皆さんに最も印象に残った作品を投票いただき、「モスト・インプレッシブ・ムービー賞」として表彰します。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」ですが、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、「スパイスより愛を込めて。」(2023年公開予定)、2019年公開の「いのちスケッチ」、その他「恋のしづく」「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、「ALIVEHOON アライブフーン」(2022年・下山天監督)は、CGに頼らない本格カーアクションとして世界配給し、好評を得ています。



ISE HUMANRIGHTS MOVIE JAM

第8回 いせ人権映画祭

自主制作人権ショートムービー上映 (応募作品12本を上映予定)

とき: 2023年2月11日(土) 12:30~16:40

ところ: 伊勢市生涯学習センターいせトピア(伊勢市黒瀬町562-12)

作品講評: 映画監督 瀬木直貴さん

入場無料(先着350名)、事前申込不要、手話通訳あり

新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容等を変更する場合がありますので、お越しの際は事前に伊勢市ホームページでご確認ください

主催/伊勢市 共催/伊勢市人権擁護推進協議会 伊勢人権擁護推進協議会  
後援/三重県高等学校放送連盟 津地方都市伊勢支連 伊勢市教育委員会  
協賛/伊勢市人権映画実行委員会事務局(伊勢市環境生活部人権政策課)

TEL.0596-21-5545 FAX.0596-21-5555

伊勢市

#### 上映予定作品(作品名は50音順・制作者名は敬称略)

No.	作品名	制作者名(所在地)
1	ウクライナに平和を～ひまわりプロジェクト～	大羽 孝典(伊勢市)
2	カメレオン	伊勢高等学校 放送部(伊勢市)
3	カラフル～自分らしく働いて、自分らしく輝く人があふれる社会へ～	鳥羽市役所市民課(鳥羽市)
4	君へ	桜丘高等学校 放送部(伊賀市)
5	この国で、幸せになるの。	市川 良也(四日市市)
6	少しのことで広がる悪夢	藤川 花音(飯野高等学校・鈴鹿市)
7	小さなきらめき 北岡 青 彫刻展	三好 定夫(伊勢市)
8	ハイヒール	シネマウント・フィルム・パーティー(千葉県)
9	Feeling	三重高等学校 放送部(松阪市)
10	僕は魔法少女になりたいかった	松阪高等学校 放送部(松阪市)
11	無菌蔵から	映像CUBE(松阪市)
12	夢咲案内人・私の街の物語	エトセトラ・ムービー(東京都)

広告

65歳以上の方で  
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>

焼肉 ODORIBA

げんちゃん

ランチがお得!!

若どりランチ.....693円  
Aセット.....880円  
Bセット.....1,408円  
Cセット.....1,628円

ハラミ・若鳥  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(ホ)・スープ

ハラミ・若鳥・ホルモン  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(ホ)・スープ

カルビ・若鳥・ハラミ  
焼き野菜・ミニサラダ・ライス(ホ)・スープ

TEL 0596-22-7729

営業時間 11:00~14:00 (LO13:45) / 17:00~21:30 (LO20:30) 定休:水曜日

# 勢田川 ウォッチング



環境課 ☎21-5541 (FAX) 21-5522)

勢田川にまつわる名所や生き物、川の現状などを見て歩く「勢田川ウォッチング」を行います。  
勢田川沿岸を歩く、見どころ満載のコースです。

参加費  
無料

- と き** 2月23日(祝)、9:00~12:00(雨天中止)
- 集合場所** 伊勢河崎商人館・駐車場(船江ポンプ場付近)  
※車でお越しの場合は、乗り合わせにご協力ください。
- 行 程** マイクロバスで約2.5km離れた三重県伊勢庁舎へ移動し、勢田川沿岸を伊勢河崎商人館まで徒歩で移動します(約60分)。その後、商人館を見学します。
- 対 象** 小学生以上の子どもとその保護者
- 定 員** 8組・16人(先着順)
- 申し込み** 2月1日(水)・8:30~20日(金)・17:15に右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同課へ

※動きやすい服装・靴で参加してください。  
※受け付け時に参加賞(お茶)をお渡しします。  
※天候不順の場合は8:00に開催可否を決定します。

## 【生物調査(いきものログ)】

月1回程度行っている生物調査の結果を市のホームページで公開しています。



## 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 (FAX) 21-5555)

# 住み慣れた地域で心豊かに生き抜くための ~老い方、生き(逝き)方、支え合い方~

申し込み  
不要

視聴無料

人生100年時代と言われるようになりましたが、人生の「終(しま)いかた」について、考えたことはありますか？住み慣れた場所で、あなたらしく心豊かに生き抜くためのヒントをお伝えします。

### 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(火)~28日(火)、10:00~
- YouTube 録画配信(字幕付き)  
1月30日(月)、10:00~2月28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 https://tsunagari-ise.com](https://tsunagari-ise.com))をご覧ください。

### 講師 近藤 誠さん

(西条市広域隣保活動相談員)

### 【プロフィール】

昭和35年愛媛県西条市(旧東予市)生まれ。昭和58年東予市役所就職。平成11年度から高齢介護認定給付係長・包括支援センター長・高齢介護課長・人権擁護課長。平成17年から2年間、認知症サポーター100万人キャラバン作業部委員。以降キャラバン・メイト指南役として全国行脚。平成19年度全国認知症グループホーム協会“看取りに関する研究事業委員会”委員・AOS(行動観察方式)活動研究委員を歴任。現在は西条市広域隣保活動相談員として活躍。

※同講演会は、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。

# 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(金)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・ 名義変更・ 住所変更	● 125ccまでのバイク ● ミニカー ● 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)	課税課軽自動車税担当(☎21-5531) 二見総合支所生活福祉課(☎42-1112) 小俣総合支所生活福祉課(☎22-7861) 御園総合支所生活福祉課(☎22-0241) 9支所
	● 三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会三重事務所 (☎050-3816-1779)
	● 125cc超のバイク	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(FAX)21-5535 ✉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。

## 動画・写真で紹介

野口みずぎ杯 2022 中日三重

# お伊勢さんマラソン

令和4年12月3日・4日



お伊勢さんマラソン2022 写真 検索 🔍

【写真】

大会に関わる皆さんのおかげで「野口みずぎ杯中日三重 お伊勢さんマラソン」を3年ぶりに開催することができました。交通規制へのご理解・ご協力、そして心温まる応援をいただき、ありがとうございました。大会の様子を、写真と動画で紹介します。

野口みずぎ杯 2022 中日三重  
**お伊勢さんマラソン**  
ハーフマラソン ダイジェスト映像  
記憶に残る大会応援ソング「ゆずれない夢」

YouTube

※動画は、ハーフマラソンのみとなります。

【動画】

広告

## 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/>

伊勢の雨漏り  
お任せ!

散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底解明(無料)し、お見積りします!

## 止まらない雨漏りは無い

雨漏り  
修理専門

5,000件  
の調査実績

10年間  
無料メンテ

FM三重で毎週水曜放送!  
雨漏り18時12分

情熱リノベーション

☎0120-246-194

8:00~20:00(365日対応)

【本社】津市久居野村町515-3



代表  
小河



雨漏り  
診断士  
水谷

# 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

FAX 21-5535

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

2月13日(月)～3月15日(火)・土・日・祝日を除くの間、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。

### 令和5年度の申告相談は

#### 事前予約制

市民税・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、市民の皆さんの待ち時間を短縮するため、事前予約制となります。

※電話での予約は混雑が予想されます。市のホームページからの予約をおすすめします。

※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。

詳しくは、「広報いせ」1月1日号・22ページまたは、市のホームページを確認してください。

## 所得税の確定申告

とき 2月16日(木)～3月15日(火) (土・日曜日・祝日を除く) 9時～17時

### ところ いせシティプラザ

(いせ市民活動センター北館)

※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利用してください。

※期間中、税務署では申告書の作成指導は行いません。

確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、確定申告会場での当日配布、または、LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の2通りで配布しています。

LINEアプリを利用される人は、国税庁公式アカウントを友だち追加してください。



## スマホとマイナンバーカードを利用して 自宅から申告できる e-Tax

スマホのカメラ機能で給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などを自動で入力できるほか、1月からは青色申告決算書や収支内訳書がスマホで作成可能となるなど、スマホを利用した申告が便利になっています。

◆マイナンバーカードを使って、e-Taxを利用するためには、①Web(パソコン・スマホ)から手続きする方法と②マイナポータル(アプリ)から手続きする方法の2通りがあります。具体的なマイナンバーカード方式の利用手順については、下の二次元コードから確認してください。



※電子証明書についての注意事項  
従前、住民基本台帳カードに搭載した電子証明書については、すでに有効期限が切れていますので、確定申告には使用できません。  
マイナンバーカードに電子証明書は搭載できますが、マイナンバーカードは申請から受け取りまでに1カ月程度かかりますので、早めの申請をお願いします。

## マイナンバーカードの作成方法

### 戸籍住民課

☎21-5553 FAX 21-0010

平成27年10月頃に通知カードと一緒に送付された交付申請書、またはマイナンバーカード未取得の人に対して地方公共団体情報システム機構から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、郵便やインターネットで申請するか、戸籍住民課または、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。

### 還付申告について

令和4年分の確定申告は、5年間(令和5年1月1日～令和9年12月31日)行うことができます。還付申告で申告相談を希望する人は、3月16日(木)以降、税務署での申告相談を利用してください。確定申告会場の混雑回避にご協力をお願いします。

## 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番号確認書類（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）と身元確認書類（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（罹災証明書など）</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の分かる物</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>
	小規模企業共済掛金控除	<ul style="list-style-type: none"> <li>●支払った掛金額の証明書（加入者本人分に限りです）</li> </ul>
	生命保険料控除 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4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4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4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の分かる物（預金通帳など）</li> </ul>

- ※1 顔写真入りの身元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つ以上の身元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」は番号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」（記入済みのもの）が必要になります。「医療費控除の明細書」は、国税庁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の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、提示または提出しなければなりません。）
- ※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ものをいいます。  
なお、①から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、寄附金控除も改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をいいます。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。

広告

知りたい情報をどこよりも詳しくお届けする

伊勢のうまいもん撮影隊

伊勢のグルメ情報アカウント



Produced by Nakagawa Web Design Factory



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

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)

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

指定管理委託料：7,672万5千円  
利用者数：約9万人(令和3年度)



まな坊

## 往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

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

返信用表

往信用裏

63 返信	〒000-0000	住所 氏名様	①講座No.( ),講座名 ②住所 (ふりがな) ③氏名 (子ども向け講座は学年を記入) ④年齢 (子ども向け講座は学年を記入) ⑤性別 ⑥電話番号 (連絡がつかやすい番号) ⑦市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入 ⑧子ども向け講座は保護者の氏名を記入
住所 氏名様			

※こすると消えるペンは使用しないでください。

## 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、19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)

※子ども向け講座の対象は、小中学生です。

※子ども向け講座の対象は、小中学生です。

※子ども向け講座の親子が対象の講座では、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7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)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。

※車いすなど配慮が必要な場合は、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14日(火)14時から、いせトピア1階会議室1で抽選を行います。※抽選はご覧いただけます。

**受講可否のお知らせ**  
抽選後の2月16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21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：8時30分～22時)

※2月21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週間前までを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・暴風警報など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。

株式会社 AS110 設備工業

水廻りのトラブル

**「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

日頃の感謝を込めて「広報いせ」お客様限定[年末キャンペーン]

基本料金が **半額** ¥6,000 → **¥3,000** (期間:12/1~12/31まで)

**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 **¥3,000** (税別)

**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 **¥3,000** (税別)

短期講座 受講料：無料(別途材料費または教材費が必要な講座あり)					
No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
1	NEW 春のお菓子作りに 挑戦	春らしい軽い生地のいちごケーキ「パフ」と、レモン風味の焼き菓子「ウィークエンドシトロン」を作ります。			
		3月5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		
2	パーソナルカラー診断 <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って魅力アップ。			
3	パーソナルカラー診断 <夜の部>	3月8日(水)、<午後>13:30~15:00 <夜>19:00~20:30		—	学習室3 各10人
		天野 さち	教材費500円、筆記用具、手鏡		
4	ZUMBA <1部>	ラテン音楽を中心に、世界の音楽を取り入れたダンス・フィットネスです。日本全国にくまなく普及しており、子どもからシニアまで、また初心者でも楽しめるプログラムです。			
5	ZUMBA <2部>	3月12日(日)、<1部>9:30~10:30 <2部>10:45~11:45		—	リハーサル室 各10人
		武田 博美	運動のできる服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル		

子ども向け講座 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					
6	親子でパン作り <午前の部>	親子で楽しく惣菜パン「ベーコンポテトカップ」を作ります。講師が作ったパンのお土産付きです。			
7	親子でパン作り <午後の部>	3月4日(土)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00		—	調理室 各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、持ち帰り用籠など(焼き立てを持ち帰るため、通気性の良いもの)もしくはお菓子の空箱などの平たいタイプの入れ物など		

※No.2・3「パーソナルカラー診断」・No.4・5「ZUMBA」・No.6・7「親子でパン作り」は、どちらか1つしか申し込みできません。



# 伊勢市生涯学習フェスティバル

入場無料

いせトピア ☎21-0900 FAX 21-0909

**とき** 2月4日(土)・5日(日)

**ところ** いせトピア

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。


「いせトピア」

※舞台部門については、別日程の開催となりました。  
詳しくはいせトピア(☎21-0900)へ問い合わせるか、お知らせチラシ・いせトピアのホームページなどで確認してください。



### 展示部門

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】
- 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

- 装【着物リメイク】【着物リメイク】
- 書道みどりの会【書道】
- 不草臥【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】※4日のみ
- 長楽会【茶道】※5日のみ
- なかよしこどもクッキング【子ども料理】※5日のみ

#### 3階

- 墨遊会【水墨画】
- 心墨会【水墨画】
- 友墨会【水墨画】
- クレイクラフトミキドール【粘土人形】
- ペンの友会【ペン習字】



生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1) 〔福祉健康センター・1階〕	☎63-5224	FAX 27-2412
地域福祉係	☎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・げんこころ一む(小町町曾祢538) 〔イオンタウン伊勢ラパーク・1階〕	☎63-6370	FAX 65-6121

伊勢社協

検索



<https://ise-shakyo.jp>

## 集いの場の効果とは？

セミナーで活動発表された2団体の代表者に、地域にとって、参加者にとって、自分にとって「集いの場」があることの効果をお聞きしました。

## 「じい&ばあ」で人とのつながりづくり、生きがいづくり

「じい&ばあ」(修道地区)



代表 浦圭子さん

まとまりのあるいい雰囲気、皆さんの社会参加の場となっています。参加者の家族にも「良い集いの場で安心」と喜んでもらっています。

高齢者の「教育」=「今日行く」所があると「教養」=「今日用」があるを実現。私にとっても、「じい&ばあ」は生活のリズムになっています。



準備もみんなで行います



健康麻雀の様子

## 家から一步外へ「沼木の窓」で顔が見える関係づくり

「沼木の窓」(沼木地区)

孤立している人や「暮らし方」を地域で見守ることが大切だと思います。家から一步外へ出て集いの場に行けば、人と人とのつながりができる、話ができる。そんな場所があれば孤独にならなくて済むと思います。

沼木の窓に行けば私の周りに、たくさん仲間がいます。みんなの工夫もあります。人と人とのつながりや、関係づくりが私の活力です。



代表 小林初美さん



健康体操



コーヒーを淹れて楽しくおしゃべり

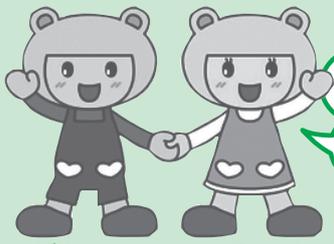


沼木物産店



市内にはたくさんの集いの場があります。子ども、高齢者、障がいのある人もない人もいろんな人が集い、つながることで、自分では気付くことのできない「自分の良さ」や「地域の良さ」に気付くことができます。私たちは、みんなでみんなを見守る地域の輪の中で、支え合いながら暮らしています。

住んでいる地域にどのような集いの場があるか気になる人、また、集いの場をやってみたいという人はぜひ、上記の伊勢市社会福祉協議会各支所へ問い合わせてください。



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

## ～私たちの暮らしは地域の輪の中に～

令和4年11月29日、人との交流の機会が少なくなった今、地域で人々がつながるための工夫などを話しあう「地域ささえあい活動セミナー つないでいこう地域の輪～あなたの思いが地域をつくる～」を開催しました。地域で人がつながるために、集いの場を継続していくための工夫やアイデア、困っていることなどについて話し合いました。



地域ささえあい活動セミナー

年齢に関係なく

地域全体を巻き込む

活動場所の確保

気軽さ

子どもたちも参加できる

ちょっと集まれる

高齢者が多くて担い手がない

若い人の参加がない

集いの場は仲間と安心して集まることができる場所  
一人ひとりと社会(コミュニティー)をつなぐ架け橋

集いの場に大切なもの…  
それはやっぱり  
“地域の皆さんのチカラ”です！



登下校の見守り

### 「地域ささえあい活動」って？

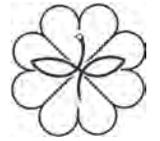
「地域ささえあい活動」と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？  
登下校の見守りボランティア、地域の清掃活動、こども会活動、高齢者の集いの場など、さまざまな活動があります。このように日々の暮らしを地域の身近な人で支え合うことが地域ささえあい活動です。

伊勢市社会福祉協議会では、地域のつながりを大切にした地域ささえあい活動を進めています。

# 新しい民生委員・児童委員が決まりました

福祉総務課 (☎21-5557 FAX 21-5555)

令和4年12月、民生委員・児童委員が3年に1度の一斉改選となりました。任期は令和4年12月1日～令和7年11月30日(3年間)で、各地区の委員は22・23ページのとおりです。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、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して活動します。



民生委員・児童委員のマーク

## 各地区の民生委員・児童委員

※連絡先や担当地区(おおむね自治会単位)など詳しくは、福祉総務課へ問い合わせてください。

(順不同・敬称略)

担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名
<b>五十鈴地区民生委員・児童委員協議会</b>							
宇治館町	横澤 悦子	桜木町	(未定)	楠部町・神田久志本町の 一部(倭町扱い)	成川 正邦	楠部町、向陽台、松尾、 袴越、御幸通	伊藤 卓
宇治今在家町(高麗広)	山端 一敏		大間 則次	勢田町	安井 富子	楠部町(緑が丘)	中村 茂樹
宇治中之切町、宇治今在家町 (高麗広以外)	辻井 文子	中之町	岡田 正子	(船江山・永代山)	山本 美鈴	一宇田町、 楠部町(丸二団地)	松本百合子
宇治浦田	上田みゑ子	五十鈴ヶ丘団地・ 中村北団地	鴻原美佐子	勢田町(自由ヶ丘)	山出 良一	朝熊町	橋本 ゆき
	福地 晃	中村町桜が丘	(未定)	中村町	田邊 隆美		中西 壽子
	森下 誠		(未定)	中村町(月見ヶ丘、月読台)	(未定)	瀧口 孝子	
	篠原 龍	古市町、久世戸町、楠部 町の一部(古市扱い)	(未定)	倭町	長谷川安二	鹿海町	里中 和夫 奥野やす子
(未定)	古市町、勢田町	(未定)	楠部町	泉 典子	鹿海町、杜の宮	前田 敏子	
<b>倉田山地区民生委員・児童委員協議会</b>							
尾上町	辻村 順子	岩淵3丁目	平田 博治	河崎2丁目1~17	中西 鈴枝	船江4丁目1~9	山崎 順子
岡本1丁目	中津 和子	吹上1丁目	青木 昭一	河崎2丁目18~27	濱口 成子	船江4丁目10~18	楠川 智美
岡本2丁目1~10	(未定)	吹上2丁目1~8	内山 順子	河崎3丁目	(未定)	船江4丁目19~29 (松園・さつき園)	大山 和宏
岡本2丁目11~17	(未定)	吹上2丁目9~13	西村さよ子	船江1丁目1~7	黒瀬 恵子	神田久志本町(文教、池原)	玉置真理子
岡本3丁目	森口 正尚	勢田町(千寿台)	大西恵里香	船江1丁目8~20	山本三千恵	神田久志本町(倉田山)	(未定)
勢田町500~699 (岡本扱い)	(未定)	勢田町 (3~10・21・22・29・30組)	岡田 利江	船江2丁目1~19	廣出 忍	神久1・2丁目	藤倉 陸子
豊川、 藤里町650~721	(未定)	勢田町 (1・2・23~28・31組)	木田 正樹	船江2丁目20~33	井上あき子	神久3・4丁目	関 一恵
岩淵1丁目	久村 隆彦	勢田町(11~20組)	北川 正美	船江3丁目1~13	伊坂 弘子	神久5・6丁目	前橋実千代
岩淵2丁目	中川 真弓	河崎1丁目	芹田 まき	船江3丁目14~21	加藤 伸也		
<b>厚生地区民生委員・児童委員協議会</b>							
本町	浅尾 賛平	宮後3丁目	阪本 貞敏	一之木5丁目1~6	菊川 順子	大世古2丁目	中西 正矢
宮後1丁目	山口紀代美	一之木1・2丁目	瀧川貴美子	一之木5丁目7~18	山中富美子	大世古3丁目	北村日出子
宮後2丁目1~9	山口 佳代	一之木3丁目1~3・ 6~10・13~18	辻 紀美子	一志町	家城 昭男	大世古4丁目	大西 芳子
宮後2丁目10~16	中西 敦子	一之木3丁目4・5・ 11・12・19・20	中川 きよ	八日市場町	中西 房子	曾祢1丁目	橋 美枝子
宮後2丁目17~26	廣 正文	一之木4丁目	都倉 満	大世古1丁目	古川理恵子	曾祢2丁目	中西 末子
<b>宮川地区民生委員・児童委員協議会</b>							
宮町1丁目	向井 千代	浦口1丁目・ 浦口2丁目(1~5)	北岡美奈子	二俣1丁目	近藤 智美	出雲町	坂口 政仁
宮町2丁目	中野 齊	浦口2丁目(6~16)	堀口 敬一	辻久留町(辻久留台)	森 和香子	中島町、中島旭町	北村 昌司
常磐(清井町・東町・西町)、 宮町1丁目、浦口2丁目の 一部	中村 幸代	浦口3丁目	岡出扶美子	辻久留1丁目	佐々木真由美	小川町	宇仁 実
常磐(清盛町・上町)	取嶋美枝子	二俣3・4丁目、 浦口4丁目13番、 28番以降(徳川山)	秋山 修一	辻久留2丁目	福井 笑子	宮川1丁目(2番~7番)	坂本 幸一
常磐(仲町)	中村 和代	浦口4丁目、 二俣2丁目、 常磐町の一部	田中 弘	辻久留3丁目の一部・二 俣町(宮川郷)	上田 修一	宮川1丁目(8番~13番)	中川 皓造
常磐(表町)	埜崎 蓮香		西井 直紀	京町	松山まさみ	宮川2丁目	楠村 幸春
常磐(西世古)	中村 康子						
<b>港地区民生委員・児童委員協議会</b>							
神社港	沖林 宏一	馬瀬町 (県道大湊線より西側)	中北 透	大湊町 (港5部(松園、さつき園))	福井千鶴子	通町	出口 昌子
	井上 伸代	馬瀬町 (馬瀬川より市街地側)	中西 和雅	大湊町 (港5部(松園、さつき園以外))	柴田 好洋	一色町 (南(1~12・24番組))	土谷美喜子
竹ヶ鼻町	出口 明	下野町	古川香春子	大湊町(港6部)	藤田 清子	一色町 (北(13~23・25・26番組))	龍田紀美子
	中西 容子		川端 康則		酒徳 和夫	田尻町	増川加恵子
小木町	西田 稔	大湊町(港1・2部)	浦野 公子	黒瀬町	宮川 清彦		鈴木 信男
	道端 長七	大湊町(港3部)	青木 悦子		安達はるみ		
馬瀬町 (県道大湊線より東側)	平賀 竹子	大湊町(港4部)	森井 治順	通町	酒徳佳津世		

担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名	担当地区	新委員氏名
<b>城田地区民生委員・児童委員協議会</b>							
上地町(上、下)	中山 惣三	上地町(湯田野、中久保、さくら団地)	中西 郁生	栗野団地(市営・県営住宅)	岩崎 敬	川端町(立町、東町、北町)	倉井 愛子
上地町(下)	阪口 昇	上地町(城田団地)	浅井 弘雄	中須町(坂東地区除く)	中西 文衛	川端町(仲町、西町、南町)	倉井 勲
上地町(下、六軒屋、十軒屋)	中川 俊	上地町(中郷、奥茂田、神田代)	坂口フヨ子	中須町(坂東1~8、13、15班)	早川 昌行		
上地町(上、中楽山)	中田 早苗	栗野町(市営・県営住宅除く)	川井 紀生	中須町(坂東9~12、14班)	梅村 千恵		
<b>豊浜地区民生委員・児童委員協議会</b>							
西豊浜町(小川区)	野呂 清隆	西豊浜町(森区、茶屋前)	森川 和俊	西豊浜町(市営住宅)	(未定)	東豊浜町(土路)	木田 秋男
西豊浜町(上区1~6班)	梶野 芳和	植山町	角谷 行洋	東豊浜町(西条1~4・11・12・14組)	河俣 静夫	椋原町	北河 敏男
西豊浜町(上区7~14班)	中井 和子	磯町(小俣駅周辺1800番台除く)	山内 誠	東豊浜町(西条5~10・13組)	古野 弘嗣		
<b>北浜地区民生委員・児童委員協議会</b>							
有滝町(1~6番組)	辻 まゆみ	村松町(5~8番組)	濱口 峰子	東大淀町(西組、1・2番組)	森 孝生	柏町	中西 正幸
有滝町(7~12番組)	中村 訓	村松町(9~12番組)	中西 悦子	村松町(三軒屋)	(未定)		
村松町(1~4番組)	奥野 時明	東大淀町(3~5番組、自衛隊)	中前 幸子	柏団地	西寺 鐵男		
<b>南部地区民生委員・児童委員協議会</b>							
藤里町(ふじが丘)	濱口千枝美	前山町(前山町、宮本団地)	(未定)	津村町	世古 昌也	神菌町	内山 勲
藤里町(氏神、五斗代、藤ヒルズ(組))	(未定)	前山町(ライブリーシティ伊勢前山、峰団地)	(未定)	上野町(昭和苑、サンパークタウン)	松野 吉子	横輪町	上田小百合
藤里町(藤里団地)	田村 俊一	大倉町	井上 順子	上野町(いせ上野台)	濱口 和久	矢持町	奥山 勝正
藤里町(檜原、フォーラム、高土手(組))	相可 愛子	大倉町(大倉うぐいす台)	館 節子	上野町	古布 清美		
旭町	松岡 弘明	佐八町	松本 典之	円座町	小林 初美		
<b>二見地区民生委員・児童委員協議会</b>							
松下	三橋 守夫	茶屋	角谷 裕朗	溝口	富田 浩司	西	敷木美佐子
	三橋八重子	三津	中嶋 敏一		大塚 恭子	今一色	長谷川貞行
江	藤澤 孝史		玉船志津子	荘	富士井幸代		(未定)
	五十子洋子	山田原	(未定)		加藤 正彦	光の街	石黒久美子
茶屋	渡嘉敷倍枝		山本 親正	西	西 真知子		宮本 昭
<b>小俣地区民生委員・児童委員協議会</b>							
第一部	大西 幸子	上久保	川村 啓一		(未定)	高畑	大田 成征
	岩井 英雄		(未定)	明野4	横山 幸恵	掛橋	田畑 和生
栄町	清水 勇	上惣	森 久幸		大山 晴雄		戸川 薫
共敬	宮門 永治	六軒屋	上田 敏幸		(未定)	宮前	(未定)
東本町	中川 和雄	新出・米子	藤原 弘美	明野5	野村 文昭	宮前・新川原	(未定)
北本町	濱口 利郎		倉田 久	下小俣	太田 茂男		山際 利彦
西本町	中村 史子	明野1	会見 里英	下小俣、磯町の一部(小俣駅周辺)	中村 正彦	湯田	岡埜 裕子
南本町	中 優	明野2	松葉 清	中小俣	中野 始		石黒佐代子
	北村 明美		麻畑 亨美		野崎 隆幸	東・西新村	林 和人
上久保	大谷 勇	明野3	福田江津子	大久保	竹中 直良	ニュービレッジ大仏山	中西 春美
	近藤 慶満		前田 浩	松倉	長井 薫	野村町	米田 澄
<b>御園地区民生委員・児童委員協議会</b>							
高向(高向1南)	大西美恵子	高向(高向5)	(未定)	長屋(上・中長屋)	佐藤 太亮	新開(新開北(東))	井口 徹
高向(高向1北(東))	前川 坦史	高向(高向東)	出口 恵	長屋(下長屋1)	中村 幸夫	新開(新開北(西))	藤倉 敏子
高向(高向1北(西))	城者 明美	高向(高向西)	北村 和栄	長屋(下長屋2)	(未定)	上條(上條(前))	奥田 孝
高向(高向第2)	(未定)	高向(高向南)	坂中 一彦	王中島(王中島(南))	中居 久美	上條(上條(裏))	西尾 幸久
高向(高向第3)	(未定)	高向(高向北)	森 美江	王中島(王中島(北))	世古口祐子	小林	永田 耕一
高向(高向第4)	(未定)	(長屋)上長屋	中西 智美	新開(新開南)	(未定)		
<b>主任児童委員</b>							
五十鈴地区	山口 早苗	厚生地区	家城みどり	豊浜地区	右京奈美子	二見地区	橋本 清美
	上野 良子	宮川地区	小林 純子		廣垣 頼子		残間 裕子
	木下ひとみ		横橋美保志	北浜地区	河村 礼子	小俣地区(小俣小)	川口 京子
倉田山地区民生	久留 満	港地区民	湯田由佳里		酒井 未央	小俣地区(明野小)	羽山 恵子
	中川真由美		濱口美恵子	南部地区	千種 和子	小俣地区(小俣中)	高橋 薫
	水谷 典子	城田地区	南 まち子		小林えり子	御園地区	中北 幸宏
厚生地区	橋本さち子		内田 賢樹		加藤 幹子		河瀬 好子

広告

～スケールメリットを活かした総合的な福利厚生が実現～

# ジョイワーク

みんなメリットが!

従業員への福利厚生はこれ1本で決まり!

- ・企業のイメージアップ
- ・福利厚生費の削減
- ・有能な人材の確保と雇用の定着向上
- ・活気あふれる職場づくり
- ・従業員のニーズに対応した幅広い福利厚生の実現
- ・従業員への祝金、見舞金、弔慰金などの充実
- ・従業員の健康管理、健康維持増進
- ・福利厚生にかかる手間や事務量の軽減

●加入対象:伊勢市・鳥羽市・玉城町内の事業所 詳しくは... [ジョイワーク](#)

家族みんなで利用できるからお得だし従業員やご家族たちも大喜び!

800円の負担で利用できるサービスは多彩! 会社に還元される部分も多いのが嬉しいよね



(一社)伊勢地域勤労者福祉サービスセンター(愛称:ジョイワーク)  
〒516-0076 伊勢市八日市場町13-13 サンライフ伊勢内  
9:00~17:00 年中無休(年末年始除く) TEL:0596-20-1177 FAX:0596-20-1188

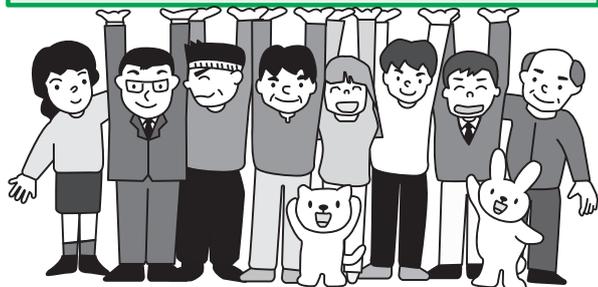


# いせぼれんだより

No.89

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



### ◇伊勢市駅前案内に観光客も笑顔◇

令和2年・3年はコロナ禍で中止していた伊勢市駅前案内を、令和4年4月から再開しています。

コロナは完全に収束していませんが、「ようこそ伊勢さんへ」の揃いの法被を着ていると、写真撮影の依頼なども多く、観光客の皆さんから気軽に声を掛けていただいています。また、手作りの葉やマスクを差し上げると、記念になると大変喜ばれています。



外宮や内宮、伊勢市駅前周辺だけではなく、多岐にわたるご要望にもお応えすべく資料を用意しています。これからも「おもてなしの心」を大切に活動をしていきたいと思えます。

### お弁当作りおよび施設などへのおやつ作り

伊勢市社会福祉協議会の支援事業に協力して、毎月会員が交代しながら、お弁当作りや施設などへのおやつ作りを行っています。慣れない手つきの男性スタッフも女性スタッフに指導を仰ぎ、衛生面に十分配慮しながら一生懸命取り組んでいます。

普段あまり料理をしない男性スタッフも、経験豊かな女性スタッフに交じり、料理を作る楽しさを実感しています。



毎回メニューにも工夫を凝らし、皆さんに喜んで食べていただく笑顔を想像しながら調理をしています。

## ごあいさつ

初春のお慶びを申し上げます。

日頃は当会の活動に多大なるご支援、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。マスク生活が長く続いておりますが、今年こそは皆さんの笑顔があふれる年となりますようお願いしております。

コロナ禍における当会の事業は、ボランティアまつりをはじめ、チャリティー映画会など、さまざまな事業が延期や中止となりました。このような日々の中で取り組んでいる事業の一つに、伊勢市駅前案内「ようこそ伊勢さんへ」があります。

毎年恒例となっている年末年始のご案内は、初詣の人たちで大変な賑わいとなりました。「おめでとうございます」と声を掛けながらの活動は、すがすがしいボランティアの初仕事となりました。

各団体それぞれが今必要とされる活動、子どもや若者・高齢者の皆さんへの支援に取り組み、新しいグループもスタートして仲間づくりも広がりを見せています。

日常生活が変化しつつある昨今、不安をお持ちの皆さんに私たちの活動が一助となりますことに思いを込めて活動していきます。

本年もよろしく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9日(祝)、伊勢市ボランティア連絡協議会「新年の集い」を、伊勢図書館にて開催しました。

感染症対策を十分に取しながら、また、参加者は代議員と来賓に限定して開催しました。鈴木健一市長と宮崎伊勢市社会福祉協議会会長にご挨拶いただき、その後は会員による民話「チャックリガキ」のユーモアあふれる朗読で盛り上がり、力強く新年をスタートすることができました。



力強いメッセージをいただきました。

## 新グループの活動

### 歌のボランティア 歌の花束

小俣町のデイサービスで歌を披露

小俣町の「宮前保健福祉会館」にて、デイサービスを利用している皆さんとともに、カラオケでの楽しいひとときを過ごしました。ユーモアあふれる仮装カラオケでは、工夫を凝らした演出に会場からも拍手喝采！予想以上の手応えに、準備の苦勞も報われました。

早速次回のオファーもいただき、会員一同、今後の活動に期待が膨らみ、喜びもひとしおの一日となりました。

皆さんもぜひ、歌の花束へお声がけください。



熟演の様子



## 防災いせの会



大災害が発生しても慌てないように「日頃から備えを」との思いから防災研修を行っています。第1回は伊勢市危機管理課に、第2回は伊勢市社会福祉協議会にお願いし、起こりうる南海トラフ地震への対応について学習しました。

災害発生時には、身につけた防災知識により、最良の対策が打てるよう研修を重ねています。



研修会の様子



## ヤー菜園



発足して1年がたったヤー菜園。令和4年の初夏に馬瀬町のふれあい農園を借り、サツマイモ苗を植え、秋には初めての収穫祭を迎えました。

芋掘りをするのが初めての人もいて、長く伸びたツルを刈るのに一苦勞でしたが、思った以上の収穫に歓声が上がりました。

収穫したサツマイモは学習支援のメニューにも加え、会員一同一層の喜びとなりました。今後もヤー菜園は、皆さんに役立つような野菜づくりに取り組んでいきます。



たくさん収穫できました！

## 「図書館主催の楽しい朗読会に参加」

令和4年10月～11月、伊勢市ボランティア連絡協議会所属の朗読グループ4団体(朗読シーンボイス・伊勢朗読会・秋桜会・朗読めばえ)が伊勢図書館にて朗読会を行いました。

三重県内に伝わるふるさとの民話や文学作品の朗読に、それぞれ一層熱が入ったようで、会場のお客さまの中には感動のあまり涙を流される人もいました。

コロナ禍で施設訪問できない中、このような機会を与えていただきました関係者の皆さんに感謝いたします。この催しは引き続き4月2日(日)、14時より開催します。ぜひお越しください。



朗読会の様子

## 資源回収にご協力を

皆さんに協力をいただき大変助かっています。コロナ禍の状況もあり現在は活動ができませんが、落ち着きましたら改めてお願いをさせていただきます。

ご協力の程よろしくお願いたします。

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のための医療活動・教育に生かされます。

# みんな笑顔 伊勢の元気人

## 健康づくり通信

申し込み・問い合わせ（8時30分～17時15分）

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 FAX 21-0683  
参加費などの記載のないものは無料



### ヘルスマイト料理講習会

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 体の中から温まる料理、いのこもち  
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、保冷剤や保冷バッグ（必要な人）  
申し込み 1月30日（月）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



### 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
2月14日（火）	小俣保健センター	15人	2月8日（水）
2月16日（木）	福祉健康センター	10人	2月10日（金）
2月17日（金）	ハートプラザみその	15人	2月13日（月）

※いずれも時間は、10:00～13:00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。

### 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17日（金）、13時30分～15時30分（受け付けは13時～）

集合場所 小俣児童体育館（北部公民館隣）

対象 市内在住の人

内容 「明野自衛隊駐屯地周回コース（4.8km）」のウォーキング

定員 25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・室内シューズ

申し込み 2月1日（水）より、下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

※雨天時は中止とします。（開催可否を当日12時30分に決定）

※駐車場に限りがありますので、乗り合いまたは公共交通機関をご利用ください。



健康づくりの取り組みは順調？

健康応援カードの申請は済みましたか？

残り1カ月！

## 伊勢市健康マイレージ



皆さんの健康づくりを応援する取り組みとして、7月に開始した「伊勢市健康マイレージ」。「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」で取り組みポイントが貯まった人は、健康課に提出すると、マイレージ特典協力店で提示して特典を受けられる「三重とこわか健康応援カード」がもらえます。窓口で申請すると、その場で健康グッズが当たる抽選もあります。また下の二次元コードより市の公式LINEでの参加もできますので、ぜひご参加ください。

実施期間 3月13日（月）まで

対象 市内在住または通勤・通学している人（期間中1人1回）

※参加方法など詳しくは、「広報いせ」令和4年7月1日号・5ページまたは市のホームページをご覧ください。



三重とこわか健康応援カード



伊勢の元気人チャレンジ記録シート

なるほど納得！  
シニア健康講座(運動)第4回  
ロコトレプラス  
正しいウォーキング姿勢  
伊勢市健康マイレージ対象事業

シニアのウォーキングは口  
コモ予防の運動になります。  
正しい姿勢や歩き方で、上手  
に筋肉を使い、日々の習慣で  
転倒予防をしましょう。

とき 2月17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 理学療法士によるシニ  
アのウォーキングと正しい体  
の使い方について、講話と体  
操などの実技指導を行います  
定員 30人程度(先着順)  
※申し込み多数の場合は、同  
講座に参加したことがない  
人を優先します。

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

申し込み 2月1日(水)・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



健康の日街頭キャンペーン  
乳がんを予防しましょう  
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「乳  
がん」です。乳がんについて  
の正しい情報を知り、がん検  
診を受けることで、早期発見  
につなげましょう。気軽に  
立ち寄りください。

とき 2月11日(祝)、9時～11  
時30分・13時～16時  
ところ 御菌B&G海洋セン  
ター

内容 乳がん視触診体験、乳  
がんについてのパンフレット  
配布  
定員 100人(当日先着順)  
※事前申し込みは不要です。

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3月31日(金)です。対象者  
は令和4年4月に接種券を郵  
送しています。接種券を持っ  
ている人で、肺炎球菌予防接  
種(ワクチン名:ニューモバツ  
クスNP)を初めて接種する  
人に限り、3000円で接種  
することができます。

令和4年度 高齢者用肺炎球菌定期予防接種対象者

65歳	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生まれの人
70歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生まれの人
75歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生まれの人
80歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生まれの人
85歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生まれの人
90歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生まれの人
95歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生まれの人
100歳	大正11年4月2日生～大正12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4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。

主な相談など

とき	ところ
①成人健康相談・成人栄養相談(成人栄養相談は要予約)	
2月9日(水)	ハートプラザみその 中央保健センター
2月24日(金)	
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)	
2月14日(水)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
2月28日(水)	

対 象 ①市内在住の人、②県内在住の人  
問い合わせ ①健康課(☎ 27-2435、FAX 21-0683)  
②伊勢保健所(☎ 27-5137、FAX 27-5253)

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 成人健康相談・成人栄養相談(24回分)7万5千円、  
休日・夜間応急診療所1億2,174万7千円(うち診療所収入・  
他町分担金9,609万6千円)

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 10:00～12:00	内科医1人体制
	日曜日・祝日	13:00～17:00	—
		19:30～22:00	—
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。  
※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。

■上表の時間・診療科目以外の診察を受けたい場合は、次へ問い合わせ  
てください。  
・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 月～土曜日、19:30～翌日8:00  
日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)、8:00～翌日8:00(24時間)  
電話番号 ☎# 8000、☎ 059-232-9955

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

新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)の後遺症について教えてください。

回答

倦怠感、脱毛、咳、微熱、味覚・嗅覚障害、記憶障害や集中力低下、不眠・不安などさまざまな症状が報告されています。



伊勢総合病院  
内科・総合診療科副部長  
谷崎隆太郎 医師



## 最近、ほとんどがオミクロン株

令和4年12月現在、国内での新型コロナ感染者は累計2,700万人を超え、そのほとんどがオミクロン株以降に感染したものと考えられます。オミクロン株になってからは以前のデルタ株と比べて重症化リスクが低下したため、一部の例を除いてほとんどの人が軽症で済むようになりました。ただし、新型コロナ感染後には心筋梗塞や脳卒中など新型コロナ以外の重篤な病気が増えることも指摘されており、できれば感染したくない病気であることは間違いありません。とはいえ、感染を恐れすぎて社会生活が極度に制限されるようでは経済が回りませんし、何より子どもたちの成長や発達にも悪影響を及ぼしてしまいます。よって、これからは感染リスクをどこまで許容しながら持続可能な社会にしていくのか、みんなで考えていく必要があります。



## さまざまな後遺症

新型コロナ感染後に何らかの自覚症状が持続する、いわゆる後遺症も大きな社会問題となっています。大阪大学から発表された日本人のデータによると、新型コロナの後遺症としては、多い順に、倦怠感、脱毛、咳、微熱、味覚・嗅覚障害、記憶障害や集中力低下、不眠・不安などさまざまな症状が報告されています。後遺症の発症から1カ月の時点で何らかの症状が残っている人は5%程度いますが、その割合は経時的に3カ月程度で2.5%まで低下します。このことから、時間とともに症状が改善していくことが分かります。他にも、大人では認知症やてんかん発作などが、子どもでも脳炎、ギラン・バレー症候群※、てんかん・けいれん、脳卒中などのリスクが高まるとされています。このように、新型コロナは風邪のような症状が治ったとしても、後になって心身にさまざまな悪影響を及ぼしてくる本当に嫌な感染症です。後遺症を確実に予防する方法はありませんが、ワクチン接種回数が多い人ほど新型コロナの後遺症を起こす割合が有意に低いというデータがあります。

現時点ではどの新型コロナの後遺症にも効くような特効薬はありませんが、個別の症状に応じてさまざまな治療薬が試行されているところです。

※ギラン・バレー症候群とは、免疫システムが自己の末梢神経を攻撃する、まれな疾患です。



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になれます。



健康なんでも相談室 伊勢市 検索

# 忘れていませんか??

提出は2月28日(火)まで

## 伊勢市物価高騰生活応援給付金(1世帯あたり1万円)

臨時特別給付金室(☎63-6755・FAX 28-9020)

伊勢市物価高騰生活応援給付金の、対象者と提出期限は次のとおりです。要件に該当する人で支給を希望する人は、早めに手続きしてください。

**対象** 令和4年9月30日時点で伊勢市に住民登録のある世帯のうち、国の「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(非課税世帯・家計急変世帯:5万円)」の対象とならない世帯

※対象となる世帯の世帯主宛に令和4年11月17日付で「振込口座確認書(水色または桃色)」を送付しています。

**提出期限** 2月28日(火)〔郵送の場合は消印有効〕

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※提出する書類に記載もれや添付忘れなどの不備があると、給付金の受給が遅れたり、支給できなかったりする場合がありますので、注意してください。



## 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)

#### 特集番組

市の重要課題や市政などに関する情報をお伝えします。

2/1~28 【傑作選】伊勢の歴史探訪「名勝二見浦の絶景に迫る」(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~

#### 特別番組

2/14~28 地域包括ケアシステム啓発オンライン講演会「住み慣れた地域で心豊かに生き抜くための~老い方、生き(逝き)方、支え合い方~」

放送時間 10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~

※市議会放送・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 27-3854)

#### 特別番組「ひよこくらぶ2023~1年生になったら~」(50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6日(月)~3月25日(日)、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)

2/9~11 暁の星こども園、あけの保育園、小俣幼稚園、えがお保育園 2/13~15 和順

こども園、えがおあけぼの保育園、保育所しらとり園、保育所ゆりかご園、明野幼稚園

2/16~18 いせの杜保育園、船江保育園、中須保育園、保育所きらら館、まるこ幼稚園

2/20~22 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、ゆたかこども園 2/23~25 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 2/27~3/1 双

康幼稚園、めいりんこども園、有絹こども園、みややま保育園

※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「第1回伊勢市U12卒業記念サッカー大会本部長杯」(90分番組)

伊勢市と玉城町の小学生サッカーチーム12チームが出場。大会の3位決定戦と決勝戦の様態を放送。

放送日時 2月11日(日)、20時30分~22時・2月12日(日)、10時30分~12時

#### 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。(建国記念の日伊勢奉祝委員会制作番組)

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

#### いせトピ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。

放送時間 6時・7時・8時・10時・11時・12時・16時・18時・19時・20時・22時・23時~ほか

※ダイジェストは翌週の月~日曜日の14時に放送します。

#### カコトピ(30分番組)(1日・8日・15日・22日に更新)

懐かしい伊勢志摩地域のトピックスを放送します。

放送時間 14時30分・23時35分~

#### 企画番組(1日・8日・15日・22日に内容更新)

2/1~ もっと!水の惑星紀行・年寄万歳~百歳になったら~伊勢美し国からほか

2/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ①ほか

2/15~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学大学生TV局ほか

2/22~ ランドスケープ②・お店にGO!ほか

※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。

# 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



## 募集

### 環境審議会委員を募集

#### 環境課

(☎21-5540 FAX21-5522)

市の環境の保全に関する施策の実施などについて審議する環境審議会の委員を募集します。

**資格** 令和5年4月1日現在、市内在住または通勤・通学している18歳以上の人  
**任期** 委嘱日〜令和7年3月31日(2年間)

**活動内容** 環境に関する基本的事項などについての調査・審議

**募集人数** 3人以内

**申し込み** 2月1日(水)〜28日(火)(必着)に、応募用紙・レポート(テーマは「環境に関する思い」、A4サイズ、5000字程度を、直接または郵送・Eメールで同課(〒516-8601岩淵1丁目7-29、☎

## 講座

### 初めて学ぶベトナム語教室

市民交流課内・

伊勢市国際交流協会

(☎21-5549 FAX21-5642)

ベトナム人講師から学ぶ、初心者向けの講座です。ベトナム文化や食べ物、日本との文化の違いなどについても紹介します。

**とき** 2月26日(日)・3月5日(日)・12日(日)、14時〜15時30分(全3回)

**ところ** 福祉健康センター・1階日常生活訓練室洋室

**対象** ベトナム語初心者、ベトナムに興味のある人

**講師** グエンティトゥさん

**定員** 15人(先着順)

**料金** 1500円(伊勢市国際交流協会会員は900円)

(3回分)

※主催者都合での中止の場合を除き、返金はできません。

**申し込み** 2月1日(水)〜17日(金)に、左の二次元コードの申し込みフォームから

申し込みフォームから、または電話・ファクスで同課へ

申し込みフォームから

申し込みフォームから

申し込みフォームから

申し込みフォームから

申し込みフォームから

申し込みフォームから

### 公民館講座 はじめてZoom

社会教育課

(☎22-7886 FAX23-8641)

オンラインアプリで新しい生活様式を体験しましょう。練習用タブレットでZoomを学びます。

**とき** 下表のとおり

**ところ** 御園公民館・3階学習室(御園総合支所併設)

**対象** 市内在住の人

**内容** Zoomに招待されたらどうすればよいか。躊躇なく講座などに参加できるように、また、里帰りができない子どもや孫と会話を楽しめるように、Zoomについて学びます

**講師** スマホアドバイザー

**定員** 各10人(申し込み多数の場合は抽選)

※2月14日(火)・14時から小俣公民館・2階会議室で抽選を行います(様子は公開します)

**申し込み** 2月10日(金)までに、左の二次元コードからオンライン申請

申し込みフォームから

申込番号	とき
No.1	3月1日(水)、10:30~12:00
No.2	3月1日(水)、14:00~15:30
No.3	3月7日(火)、10:30~12:00
No.4	3月7日(火)、14:00~15:30

※講座はすべて同じ内容となり、第3希望まで選択できます。

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!

創業大正十年 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)に出向き「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://fujiwaraya-ise.jp

伊勢の畳屋 検索



## 耳鼻いんこう科の外来診療を 平日毎日実施

伊勢総合病院 医療事務課  
(☎23-5120 FAX)27-9705)

伊勢総合病院では、4月から耳鼻いんこう科の外来診療を、平日毎日行います。

	令和5年3月まで	令和5年4月から
外来診療日	月曜日	月～金曜日
受付時間	8:30～11:30 (変更なし)	

耳鼻いんこう科は、紹介状がなくても受診できますが、紹介状を持たずに受診する場合、診療費とは別に保険外併用療養費(\*) (7,700円) が原則かかります。

※保険外併用療養費とは、初期の治療は地域の診療所などで行い、高度・専門医療は病院(200床以上の地域医療支援病院)が受け持つという、医療機能の分担の推進を目的として厚生労働省により制定された制度です。  
※救急の患者(緊急治療が必要な人)や国などの公費負担医療制度受給者は保険外併用療養費の対象外となります。

同センターへ  
電話番号を電話で  
たは氏名・住所・  
オンライン申請、ま  
に、左の二次元コードからオ  
ンライン申請、ま  
定6人)  
定員 15人(座談会は女性限  
申し込み 2月28日(火)まで  
に、左の二次元コードからオ  
ンライン申請、ま  
たは氏名・住所・  
電話番号を電話で  
同センターへ



多くのメディアに出演し活躍中の女性起業家から、起業の動機・やりがいを感じることに・時間の使い方など、実体験を語っていただきます。座談会では講師に直接お話を聞くことができます。  
起業や女性の活躍に関心がある人、すでに事業をしていて経営のヒントを得たい人など、気軽に参加してください。  
とき 3月2日(木)、13時30分～15時30分  
ところ 産業支援センター・研修室(朝熊町4383-469)  
講師 矢島里佳さん(株式会社社和える(わか)代表取締役) 定員 15人(座談会は女性限定6人)  
申し込み 2月28日(火)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または氏名・住所・電話番号を電話で同センターへ

第3回女性起業セミナー&座談会  
起業家精神をもって  
生きるということ  
日本の伝統と地方の  
魅力に惹かれ  
産業支援センター  
(☎63-5677 FAX)22-8851

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実施します。

高齢者をはじめとした消費者被害拡大防止のため、消費者啓発地域リーダー養成講座を開催します。  
とき 2月16日(木)、13時30分～15時30分  
ところ 県伊勢庁舎・401会議室  
対象 消費者問題に関心があり、地域の啓発活動や見守り活動に協力できる人  
内容 講座「消費者啓発地域リーダー事業の概要について」「高齢者の見守り等について」  
定員 20人程度(先着順)  
申し込み 2月15日(水)17時までに、電話で同センターへ

消費啓発  
地域リーダー養成講座  
三重県消費生活センター  
(☎059-224-2400 FAX)059-224-3372

入所月	訓練科名	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
3月	機械・CAD科	15人	3月16日(木)～9月12日(火)	2月6日(月)13日(月)いずれかの日に参加してください。	2月15日(水)

※受講料は無料ですが、教科書代・作業服代が必要です。  
※入所選考後でも追加募集を行う場合がありますので、ポリテクセンター伊勢へ問い合わせてください。

訓練科・訓練期間・定員など  
左表のとおり  
訓練場所 ポリテクセンター伊勢(小俣町明野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  
※詳しくは、同センターへ問い合わせてください。

広告

**ゆうしゅうこども園**  
★子育て支援教室★  
いす組  
ママカフェ  
詳しい日時等は下記 QRコードよりHPをご確認ください！  
皆様が安心してご参加いただけるよう、感染拡大防止の為、マスクの着用・手指消毒・検温にご協力をお願いいたします！  
※新型コロナウイルスの情勢により中止になる場合がありますHPをご確認いただくか、お電話にてお問合せください  
☎ 0596-23-5225

**弁護士法人 心** 電話・TV電話相談対応  
相談料0円 (相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金 以外は別途30分程度)  
夜間・土日祝相談可 (要予約)  
相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金 企業法務・労務・刑事事件 他  
※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。※費用には別外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は今和4年11月時点のもので、松阪駅前 松阪屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅前  
松阪駅1分 弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>  
津駅0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>  
平日9時～21時・土日祝9時～18時受付 (12/31～1/3は除く、大型連休中の休業や臨時休業もごさいます。詳細はHPをご覧ください)  
0120-272-782  
詳細は→ <https://www.kokoro.law>

# 催し物

## 山田奉行所記念館企画展

山田奉行所記念館

(☎・FAX) 36-88833

山田奉行所記念館では、年1回企画展を行っています。今回は、江戸時代から明治時代にかけて「伊勢湾を渡った人たち」をテーマとした展示を行います。ぜひご覧ください。

とき 1月28日(土)〜2月26日(日)、9時〜16時(火曜日休館)

**\*\*\* 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。

### 監査委員(議員から選任)

職員課(☎21-5505 FAX21-5522)  
・久保 真 さん(令和4年12月7日付け)

### 教育委員会委員

教育総務課(☎22-7875 FAX23-8641)  
・中村 文大 さん(令和4年12月25日付け)

ところ 山田奉行所記念館  
内容 近世の船参宮、近代(明治期)の船参宮、著名人の渡海  
入館料 無料

## シンポジウム 「伊勢うどんの魅力に迫る」

### 文化政策課

(☎22-7884 FAX22-3454)

市では、市民の郷土食として長年親しまれている伊勢うどんの調査研究事業を行っています。そこで今回、伊勢うどんの魅力に迫る講演会とパネルディスカッションを開催します。参加者全員に伊勢うどん(一食分)をプレゼントします。

とき 2月23日(祝)、13時30分〜15時40分

ところ いせトピア・多目的ホール

### 内容

#### 講演会

「伊勢うどん全国制覇への道」

講師 石原壮一郎さん(伊勢うどん友の会会長・コラムニスト)

パネルディスカッション

「伊勢うどんの魅力に迫る」

パネリスト 石原壮一郎さん

ん、堀哲次さん(三重県製麺協同組合理事長)、谷戸佑紀さん(皇學館大学助教)、門田代さん(三重県総合博物館学芸員)、伊勢市長 鈴木健一

コーディネーター 成田美代さん(三重大学名誉教授)

定員 300人(先着順)

申し込み 2月1日(水)〜17日(金)、市のホームページにある申し込みフォームから、または参加者全員の氏名・代表者の住所・電話番号を電話・ファクスで同課へ

※手話通訳・要約筆記があります。



## 尾崎号堂記念館企画展

### 尾崎行雄の素顔

〜館所蔵アルバムの中から〜

### 尾崎号堂記念館

(☎22-3198 FAX22-3248)

民主政治の確立と発展・世界平和に力を注ぎ、憲政の神様と呼ばれた政治家・尾崎行雄。今回は、館が所蔵する尾崎家のアルバムの中からあまり知られていない尾崎のさまざまな「素顔」を展示します。

とき 2月7日(火)〜3月5日(日)、9時〜16時30分(月曜日休館)

ところ 尾崎号堂記念館・展示室情報コーナー  
入館料 大人：100円(常設展共通、毎月第3日曜日は無料)、中学生以下：無料  
※小中学生の学習に付き添いの大人は、無料です。

## 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 FAX24-5425)

とき 2月18日(土)、10時〜16時

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16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。

## 広告

今月から新年度の  
**生徒募集**  
を開始します。



伊勢校

馬瀬校

明野校

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)

伊勢校(辻久留本部)  
伊勢市辻久留1-9-14

詳しくはホームページをご覧ください。

エーススクール 検索



3月1日～7日 春の全国火災予防運動

消防本部 予防課(☎25-1268 FAX)29-0134)

令和4年度 全国統一防火標語 『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

住宅防火 命を守る10のポイント

高齢者などの命を「住宅火災」から守ろう

※住宅火災による死者の約7割が高齢者です。



4つの習慣

- 寝タバコはしない・させない
- ストーブ周りの片付けを
- コンロ(火のそば)から離れない
- コンセントの清掃を

6つの対策

- 安全装置付き機器の使用
- 住宅用火災警報器の点検・交換
- 防災品の使用
- 消火器の設置・使用方法の確認
- 避難経路と避難方法の確保
- 地域ぐるみの防火対策

春の出会い応援交流会

いせ出会い支援センター  
(☎21-11322 FAX)21-11323

市と、いせ出会い支援センター主催のイベントです。1対1のトークで会話を楽しんでいただいた後、カップリング投票を行います。感染症対策も行っていきますので、安心して参加してください。

とき 3月5日(日)

第1部 27～34歳(男女各10人程度)、10時～12時(受け付けは9時30分)

第2部 35～42歳(男女各10人程度)、13時30分～15時30分(受け付けは13時)

ところ 県営サンアリーナ・レセプションルーム

対象 市内在住または近隣市町に在住・通勤している独身男女、および伊勢市に興味のある独身男女

参加費 男女とも1000円

申し込み 2月21日(火)・17時

までに、同センターのホームページ内の申し込みフォームからオンライン申請、または直接同センター(船江1丁目471-1ミタス伊勢内)へ



お知らせ

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 FAX)21-5700

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・ご協力をお願いいたします。

休止日時 2月4日(土)、7時～17時

※点検が中止となった場合、2月11日(祝)・同時刻に延期します。

救急医療情報キットを配布

高齢・障がい福祉課

(☎21-5559 FAX)20-8555

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22年4月1日～昭和23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 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通知を郵送しますので、配布を希望する場合、申請してください。

※同キットを配布済みの人には、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備えるための道具です。

救急医療活動に必要な氏名・生年月日・血液型や病歴などの医療情報、緊急連絡先などを事前に記載し、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、これらの情報を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

スマートフォン・タブレット向け 伊勢市の新しい情報入手方法のご提案

伊勢市 LINE公式アカウント

「ごみ分別・収集方法」の自動案内や一時保育予約サービスなどを提供。また、「広報いせ」新号発行もお知らせしています。



SmartNews 伊勢市チャンネル

市のホームページの最新情報を配信中です。(伊勢市チャンネルの設定方法)



- 1 「もっと」タブをタップ
- 2 検索バーで「伊勢市」を検索し、タップ
- 3 右上の「追加」をタップ

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。



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



厚生労働省 里親制度概要

里親制度 伊勢市 検索

子どもの家庭養育推進官民協議会

## 産業別最低賃金の改正

三重労働局 賃金室

(☎059-226-2108)

(FAX 059-226-2117)

三重県最低賃金は、令和4年10月1日から時間額933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には、「特定産業別」最低賃金(令和4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、中小企業支援として、業務改善助成金制度や、働き方改革推進支援センター無料相談窓口(☎0120-1111-417(通話料無料))を設けていますので、活用してください。

### 三重県特定(産業別)最低賃金

業種	最低賃金額(時間額)
電線・ケーブル製造業	970円
電気機械器具製造業	952円
輸送用機械器具製造業	987円

## 学校の体育館・運動場などの利用

スポーツ課

(☎22-789-1 (FAX) 23-864-1)

市では、学校教育に支障がない範囲で、市立小中学校の体育施設(体育館・運動場など)を開放し、団体が利用できるようにしています。

令和5年4月～令和6年3月に施設の利用を希望する団体は、事前登録が必要ですので、申請をしてください。

**登録方法** 2月1日(水)～15日(水)(申請先の休業日を除く)に、申請書を直接申請先へ  
※申請書は各申請先(その他の各小・中学校を除く)または同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。

### 申請先

- ・二見町内の各小・中学校：二見公民館(二見体育館隣)
- ・小俣町内の各小・中学校：小俣農村環境改善センター内の申請ボックス
- ・御園町内の各小・中学校：御園B&G海洋センター
- ・その他の各小・中学校：各

### 使用料 下表のとおり

※学校・市・地元自治会など

の行事が行われるときは利用できません。

※学区内にある団体を優先します。

※「御園小(\*)」は新しい屋内運動場です。旧屋内運動場は、表中の「上記以外の小中学校」に含まれます。

### 学校の体育館・運動場などの利用(照明使用料)

施設	学校名	照明使用料
体育館	小俣小、明野小、御園小(*)、倉田山中、厚生中、港中、五十鈴中、小俣中、御園中、伊勢宮川中、桜浜中、二見浦小・二見中	全面：1,040円/2時間 片面：520円/2時間
	上記以外の小中学校	全面：520円/2時間
運動場	伊勢宮川中、小俣中	全面：1,040円/1時間
	御園小	全面：520円/1時間
体育館ミーティングルーム	御園小(*)	310円/2時間

## 小中学校への入学

学校教育課

(☎22-787-9 (FAX) 23-864-1)

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30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。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。

## 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  
(☎21-564-6 (FAX) 20-855-5)

国民健康保険で令和4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。

## 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  
(☎21-555-1 (FAX) 20-855-5)

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4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。3月20日(月)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。

# 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

## 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、広報広聴課へ電話または来所

## 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16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(水)・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15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、広報広聴課へ電話または来所

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14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、広報広聴課へ電話または来所

## 公証 遺言・契約証明

時 2月2日(木)、13:30～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 2人(先着順)

申 2月1日(水)・16:00までに、広報広聴課へ電話

時 月～金曜日、9:00～17:00

所 伊勢公証役場〔岩淵2丁目5-1 三銀日生ビル・5階〕(☎28-6506)

※相談を希望する場合は、事前に電話で公証役場へ問い合わせてください。

## 行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 2月14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21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28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9日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ電話または来所

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

## 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)

## 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)

## 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

「アルク」(☎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〔社会福祉協議会中部支所・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げんこころーむふくしなんでも相談所〔イオンタウン伊勢ラパーク・1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〔市役所本館・2階〕(FAX 22-9699 ✉ise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

本紙以外からも伊勢市の情報を配信中！  
登録はコチラから！

# 新型コロナワクチン 接種に関するお知らせ

新型コロナワクチン 伊勢市 検索



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

新型コロナワクチンの臨時接種期間は**3月31日(金)まで!** 希望する人は早めに予約してください

5歳～11歳の人  
の初回(1・2回目)、3回目接種

12歳以上の人の初回(1・2回目)接種

下記の日程で集団接種を実施します。5歳～11歳の人への接種、12歳以上の人への初回(1・2回目)接種は、この日程が市の実施する最後の接種となります。接種を希望する人は早めに予約してください。

なお、予約システムでの予約は接種日の6日前までです。それ以降の予約に関する問い合わせは、伊勢市相談・予約センター(☎0800-200-0115(通話料無料))へ電話してください。



## 初回(1・2回目)接種

接種場所	日程および時間	
	1回目	2回目
御菌総合支所・3階	2月5日(日)	2月26日(日)
	【5歳～11歳】 【12歳以上】	9:00～11:00 11:00～12:00

## 3回目接種

接種場所	日程および時間	
	御菌総合支所・3階	2月5日(日)
【5歳～11歳】		9:00～11:00

※ 予約時間は30分単位となります。  
※ 2回目の接種時間は、1回目と同じ時間となります。

※ 予約時間は30分単位となります。

なお、オミクロン株対応ワクチンの接種も引き続き実施しています。  
詳しくは伊勢市相談・予約センターへ問い合わせるか、市のホームページなどで確認してください。



※ ワクチン接種については感染状況などによって国の方針が変わる可能性があります。  
詳しい内容は、市のホームページを確認してください。



## 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。(土・日曜日・祝日も対応)
- ※ 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。

## 伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル ☎0120-220-417 通話料無料

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

心や体の健康などについて、医師・看護師・保健師などが年中無休・24時間体制で電話相談に応じています。

問い合わせ先 健康課 ☎27-2435 FAX21-0683

※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています。 予算額 1,194万2千円

人の動き (12月末)	総人口	121,770人 (-147人)
	世帯数	56,062世帯 (-17世帯)
	男性	57,777人 (-74人)
	女性	63,993人 (-73人)

## 広報いせ 第340号

発行日/令和5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) 3,155万3千円(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]

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・雑紙と同様に分別してください。



「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。