



## いせっ子 朝食メニュー コンクール

## 入賞作品を紹介

学校教育課(☎22-7882 FAX 23-8641)



伊勢の食材を活用し、1日の元気の源である朝食を子どもたち自身が考え、調理する「いせっ子朝食メニューコンクール」を実施しました。第2回目となる令和4年度の入賞作品を紹介します。

### 小学生の部



いせっ子大賞

#### 三重の魅力満さい朝食

瀧川 柚希さん(有緋小5年)

- 夏野菜のネバネバ伊勢うどん
- あおさの玉子焼き
- 郷土料理 盆汁
- 豆乳みかんヨーグルト



いせっ子賞

#### アップ コロナに負けるな!免疫力UP朝食

日置 唯愛さん(宮山小5年)

- しらすのおくだん井
- あおさときのこのみそ汁
- トマトとおくらのおひたし
- ヨーグルトと梨のフルーツサラダ
- ブルーベリーソースをかけた



いせっ子賞

#### 夏バテ予防!!栄養たっぷり朝ごはん

荒谷 亜衣華さん(小俣小6年)

- 夏バテ予防!ぶたしゃぶ井
- 夏野菜たっぷりおみそ汁
- きりぼしだいこんのサラダ
- 度会町産ブルーベリーのヨーグルト

### 中学生の部



いせっ子大賞

#### 緑黄色野菜たっぷり朝ごはん

妹山 寧々さん(五十鈴中2年)

- 麦ごはんおにぎり
- 大豆入りマグカップオムレツ
- かぼちゃチーズサラダ
- はちみつナッツヨーグルト



いせっ子賞

#### 伊勢っ子バーガー朝食セット

中西 利乃花さん(倉田山中1年)

- 伊勢はんぺんバーガー
- ワカメと卵のスープ
- 自家製野菜のさっぱりマリネ
- 大内山ヨーグルト手作りグラノーラのせ



いせっ子賞

#### 暑さに負けないスタミナ朝食

田中 美結さん(小俣中2年)

- 肉みそ井
- 生節の生春巻き
- ネバネバ冷やっこ
- フルーツヨーグルト

この取り組みは、児童生徒の皆さんが、自らの食事に興味を持つこと、食の大切さに気づくこと、伊勢市の地場産物とその生産者について理解を深めることを目的としています。市のホームページでも入賞作品を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



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。

第16回

# うま くに 美しく国三重 市町対抗駅伝

スポーツ課 ☎22-7895 FAX 23-8641



とき **2月19日(日) 8:45スタート**

コース 県庁前(津市)～

三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場) 1本のタスキをつないで走ります。

津市から伊勢市までの42.195kmを、各市町で選抜されたランナーの皆さんが、



※駅伝開催に伴う交通規制でご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、沿道での観戦・応援の際には、マスクの着用や距離の確保、拍手での応援などにご協力をお願いします。

## おうちで応援



●三重テレビ 実況生中継 8:15～11:30

●FM三重 速報・レポート

9:55～10:00・10:55～11:00・11:55～12:00・12:00～12:30

●美しく国三重市町対抗駅伝公式サイト [http://mierk.jp/pref\\_ekiden](http://mierk.jp/pref_ekiden)



## ご当地グルメを満喫! 市町交流市場 (物産展)

とき **2月19日(日) 10:00～14:00**

ところ 三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場)

※会場内の駐車場は使用できません。  
※来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。  
※出店内容について詳しくは、同駅伝公式サイトをご覧ください。



# がんばれ!伊勢市選手団の皆さん

(敬称略 各区分五十音順)

**第1区**  
小学生女子  
1.28km



**金森 菜里**  
(みなと小6年)



**田中 結羅**  
(小俣小6年)

**第2区**  
小学生男子  
1.85km



**北尾 琥太郎**  
(修道小6年)



**前田 彩翔**  
(二見浦小6年)

**第3区**  
中学生女子  
3.83km



**中川 実来**  
(桜浜中3年)



**堀本 瑠菜**  
(伊勢宮川中2年)

**第4区**  
中学生男子  
5.58km



**小林 勇斗**  
(厚生中3年)



**中居 直大**  
(厚生中2年)

**第5区**  
40歳以上男子  
4.60km



**松岡 直希**  
(NM MARATHON TEAM)



**山口 直人**  
(明野航空学校)

**第6区**  
ジュニア男子  
6.36km



**鈴木 宗治**  
(伊賀白鳳高3年)



**松山 昂平**  
(皇學館大1年)

**第7区**  
一般女子  
2.89km



**荒木 花梨**  
(厚生中3年)



**伊藤 由莉**  
(皇學館大2年)

**第8区**  
20歳以上女子  
3.43km



**奥野 伶奈**  
(皇學館大4年)



**倉野 加奈**  
(皇學館大2年)

**第9区**  
ジュニア女子  
5.45km



**遠藤 なずな**  
(皇學館大1年)



**山中 千佳**  
(鈴鹿高1年)

**第10区**  
20歳以上男子  
6.925km



**村井 洸陽**  
(皇學館大4年)



**毛利 昂太**  
(皇學館大2年)



**監督 村嶋 輝久**  
(相可高校教諭)

第1回大会を優勝のゴールへ繋いだ櫛が、3年ぶり16回目のスタートを迎えます。

新型コロナウイルス感染症の影響で前回・前々回大会は中止、昨年度は三重とこわか国体が中止となり伊勢市で行われる予定であった陸上競技も開催されず…。その悔しい2年間を乗り越えて各世代の選手達は大きく成長してくれました。今回もスピード豊かな小中学生から経験豊富な社会人ランナーまでベストな布陣が揃いました。今回開催していただく感謝の気持ちを櫛に込めて伊勢まで届けたいと思います。

多くの大会が中止され、悔しい気持ち乗り越えてきたアスリートたちは、将来大きなことを必ずやり遂げる世代になります。ご期待ください。



**コーチ 山岡 卓弥**  
(伊勢学園高校教諭)

**支援コーチ 世古 由美**

(いすゞUK)

**出口 真弘**  
(JAC EAST)

**中瀬 一仁**  
(南勢陸上クラブ)

**廣岡 雅樹**  
(SMAC)

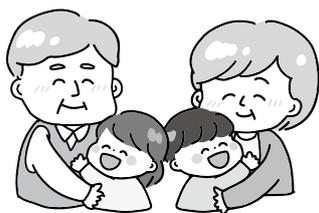
# 子ども作文コンクールの 優秀作品が決定しました

福祉生活相談センター

TEL 21-5611

FAX 21-5555

高齢者や認知症にやさしい応援団「子ども作文コンクール」は、子どもたちが日常生活での体験や読書を通じて「高齢者」や「認知症」について考え、優しさや思いやりを育むきっかけとして、令和元年度から実施しています。市内の小学校・12校から40作品の応募があり、審査を経て、心に響く優秀作品7点を決定しました。受賞した皆さんは次のとおりです。



★伊勢市長賞

村井 煌誠さん(明野小5年)

★伊勢市議会議長賞

平松 心海さん(厚生小6年)

★伊勢市教育長賞

稲垣 早笑さん(明野小5年)

★伊勢地区医師会長賞

花岡 旭緋さん(小俣小2年)

★伊勢志摩区域連携型認知症疾患医療センター長賞

佐藤 里菜さん(小俣小5年)

★伊勢市立伊勢図書館長賞

中村 晴陽さん(豊浜東小1年)

★伊勢市立小俣図書館長賞

朝日 寧音さん(進修小4年)

## 伊勢市長賞

### 「ひいばあばは、にん知症」

明野小学校 5年 村井 煌誠あうせい

ぼくのひいばあばは、にん知症でした。ぼくのきおくの中では車いすに乗っていたり、手でささえられながら歩いたりしていました。あまりしゃべったことがありませんでした。母が言うには、ぼくが赤ちゃんだったころは、ぬいぐるみを持ってきてくれたり、たくさんだっこをしてくれたり、あそびあいてをしてくれていたそうです。

ぼくが、おぼえていることは、イオンにでかけた時に車いすをおしたことです。その時にひいばあばは、「おうちゃんありがと」とにこにことして、言うてくれました。それがぼくは、うれしくて会った時、車いすをおす係りをしました。でも、車いすの人を見てじゃまくさそうにする人。ゆびをさしてくる人。そう言う人を見ると、とてもかなしい気持ちになりました。

た。ぎやくにエレベーターなどでゆずってくれたり、ボタンを押して待ってくれる人もたくさんいました。ひいばあばは、いつの日かろう人しせつに入りました。会いにいくと、最初は、だれかわかってもらえずこしきみしかったです。ぼくは、あばや母の名前は、でこなかつたけど、ぼくのかおをみて「おうちゃん」とよわよわそつな声でよんでくれたのはびつくりしました。だけど、ぼくだけの名前をおぼえてくれていたのはうれしかったです。かえろうとするとなみだをながして「いっしょにつれてつて」と言いながらあとをついてきました。でもそれはだめなのでぼくもさみしいけど、心をおににして「またくるね」とばいばいしました。

にん知症はきおくがなくなったり、ものわすれをし

たりします。よく聞くのが夜ごはんなどたべたのに、「ごはんは、まだか」とすぐおきたことがわすれてしまふ。

ぼくのひいばあばもそうでした。元気だった時は、じょうだんを言うて楽しそうにしていたのにもうそれは、みれなくなってしまうことは、ごんねんでした。その日によってちようし

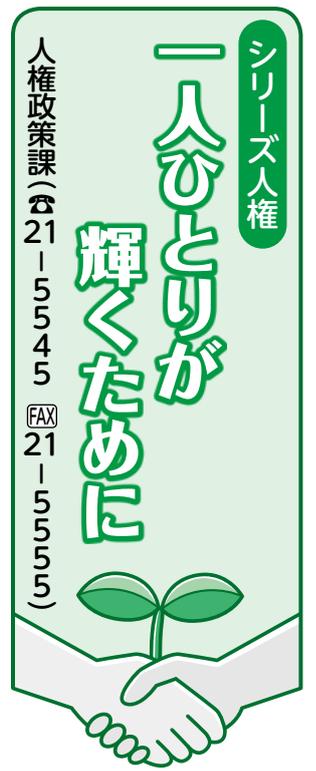
がよかつたりわるかつたりするけどひいばあばがにこにこわらうとかないきもちがとんでいつてうれしい気持ちになります。

ぼくはひいばあばをおしているいろいろなことを学びました。しょうがいをもっているからへんけんをもつてはいけないこと、みんなとかわらずおなじ人間なんだと言つことです。ぼくは、すこしでも手だすけができる人間になりたいと思っています。あと、しょうがいをもっている人がもっと生活しやすい世の中になればいいなと思います。



優秀作品は、市のホームページに掲載しています。

子ども作文コンクール 伊勢市 検索



## 「令和4年度伊勢市人権講演会」から

12月10日(土)、いせトピアで「人権講演会」を開催し、約330人の参加がありました。

### 小中学生の代表が 人権作文を発表

最初に、小中学生の代表者による人権作文の発表を行い、小学生代表は松崎瑚子さん(御園小5年)、中学生代表は中西瀬彩さん(小俣中2年)に、それぞれ発表していただきました。

松崎さんは、視覚障がい者のお父さんと一緒に過ごす中で、お父さんを助けたいというつもりが自分も助けられていることに気づきました。発表では、お互い助け

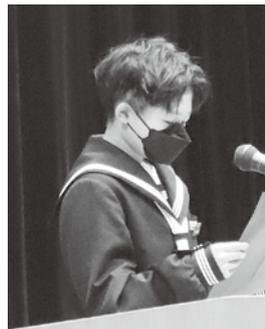
合いながら過ごす楽しい時間や助け合うことの大切さについて語っていただきました。



松崎瑚子さん

中西さんは、女子ですが、男子のような格好が好きです。中学校に入学するとき、制服はスカートでなければいけないのか不安でしたが、先生や家族・友だちに相談し、ズボンでいることをみんなに優しく受け入れてもらえたことがうれしかったそうです。人には個性

があり、それは男か女かで決まることではなく、自分の好きなことや好きな格好を自分の気持ちに正直に選んでいきたいと語っていただきました。



中西瀬彩さん

### 人権尊重啓発 ポスター・標語を表彰

人権尊重啓発ポスター・標語の表彰式を行いました。市長賞を受賞した、ポスターの部の小学1年生から中学3年生までの9人と、標語の部の1人が表彰されました。

### 舞の海さんのユーモア あふれる講演会

講演の部では、NHK大相撲解説者・元小結の、舞の海秀平さんにお越しいた

だき、「スポーツと人権」可能性への挑戦」と題してお話しいただきました。

舞の海さんは、大学卒業後は山形県の高校教師に内定されていたが、卒業2カ月前に友達が突然亡くなったことをきっかけに、自分の夢を叶えようと決意。相撲のプロ入りのため

の新弟子検査の際に、身長が足りなかったため、頭にシリコンを入れて検査に合格されたことはご存じの皆さんも多いと思いますが、その裏では、想像を絶する苦労があったことを話していただきました。そして、そこから生まれた親方との絆の話には、親方の優しさ

と愛の深さに感動させられました。

プロ入りを果たしてから、角界最小の身体ながら、「猫だまし」「八艘飛び」などのファンを驚かせる数々の技を繰り出し、「技のデパート」の異名をとられた舞の海さんですが、その技が誕生した秘話も楽しく分か

りやすく解説していただきました。

最後に、「皆さん悩むこともあると思いますが、一日一つでも『楽しいこと』や、どんな些細なことでもいいので『笑うこと』を大切に」との、穏やかで前向きな舞の海さんらしいメッセージをいただきました。

ユーモアたっぷりの話に、会場からは拍手や笑いが何度も起こり、楽しみながら元氣や勇気をもらえました。素晴らしい講演会となりました。

来場した皆さんからは、「舞の海さんの負けない生き方に、教わるが多かった」とても面白く深い話で、楽しく拝聴しました」「楽しい時間をありがとうございました」など感想をいただきました。



舞の海秀平さん

# 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〕  
☎27-2435 FAX21-0683

参加費などの記載のないものは無料



「健康の日」における啓発事業  
ストレスを和らげる  
ストレッチ

伊勢市健康マイレージ対象事業

長引くコロナ禍の影響など、普段とは違う生活環境でストレスが溜まっていますか？誰でも気軽にできる、簡単に自宅でも行えるストレッチや呼吸法を日々の習慣に取り入れ、こころも身体も元気にしましょう。こころの健康づくりを目的に、ヨガ・フィットネスインストラクターがストレッチ体操や運動の実技指導を行います。

とき 3月11日(土)、10時～12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 藤原 由佳里さん

持ち物 運動のできる服装・靴、フェースタオル、飲み物、ヨガマット

定員 30人程度(先着順)

申し込み 2月15日(水)以降、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



※マスクを着用してお越しください。

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、日頃の健康づくりの成果をチェックしましょう。3月

は、ベジチェック・血管年齢・自律神経チェックです。

とき 3月11日(土)、9時30分から30分ごと(全5回)

ところ ハートプラザみその・多目的ホール

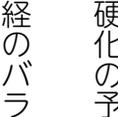
内容 野菜の食物繊維・ビタミン・ミネラル・抗酸化物質は生活習慣病の予防に効果があるといわれており、1日の野菜摂取目標は350グラムです。日頃食べている野菜の量を3分で測れる「ベジチェック」で、確認しましょう。

また、血管年齢は、血管のしなやかさから血管の老化度をみて、動脈硬化の予防に役立っています。

3月は、自律神経のバランスを測定し、ストレスや疲労度もチェックします。

定員 50人(30分ごとに各10人)

申し込み 2月15日(水)以降、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



伊勢市健康マイレージ対象事業

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、日頃の健康づくりの成果をチェックしましょう。3月

## 令和4年度ヘルスケア講座 受講生を募集

社会教育課 ☎22-7886 FAX23-8641

自分のため、家族のため、健康であり続けたいと誰もが願うことです。いつまでも長く元気で過ごすための健康づくりについて学びます。

対象 市内在住または通勤・通学している15歳以上の人(中学生を除く)

定員 各20人

申し込み 2月28日(水)はがきの場合は当日消印有効)までに、右の二次元コードからオンライン申請、または往復はがきに①希望する申込番号、②住所、③氏名(フリガナ)、④生年月日、⑤日中連絡が取れる電話番号を記入し、同課(〒519-0592 小俣町元町540)へ

抽選と結果 申し込み多数の場合は、3月3日(金)14:00から小俣公民館・2階 会議室で抽選を行い、その様子を公開します。抽選結果は、応募者全員にメールまたは返信用はがきでお知らせします。

・1人何講座でも応募できます。1枚の往復はがきで1人複数講座の申し込みができます。

※暴風警報・大雨特別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。

### 令和4年度ヘルスケア講座

申込番号	講座名	開催日時	開催場所
F-1	女性のための健康づくり	3月23日(木) 10:45～12:00	二見公民館・1階 第1会議室
B-2	健康長寿の秘訣～ながく元気にいるために～	3月22日(水) 10:45～12:00	小俣公民館・1階 第1会議室(小俣総合支所隣)
M-3	「睡眠」と「健康」の知恵袋	3月16日(木) 10:45～12:00	御園公民館・3階 学習室(御園総合支所併設)



伊勢地区医師会 糖尿病市民公開講座

～正しい知識で、減らそう  
糖尿病・怖い合併症～

(社)伊勢地区医師会  
☎28-2476 FAX23-6485

とき 3月5日(日)13:30～16:00(開場は13:00)  
ところ いせトピア

内容

●ようこそ「糖尿病劇場®」へ ～サルコペニア・フレイルって何?～[チームおもてな市伊勢]

●基調講演①「人生100年時代を迎えて ～サルコペニアの襲来～」[村田和也さん(伊勢赤十字病院 糖尿病・代謝内科医師)]

●第1幕 糖尿病と運動療法

・講演「人生100年時代に欠かせない運動のコツ」[中立大樹さん(伊勢赤十字病院 理学療法士)]  
・ストレッチタイム ～楽しく体を動かそう～ [健康課]

●第2幕 糖尿病と食事療法

・講演「筋肉量を維持する食事のポイント」[大西利佳(伊勢総合病院 管理栄養士)]

●基調講演②「新型コロナで今わかっていること、わからないこと」[谷崎隆太郎(伊勢総合病院 内科医師)]

※事前申し込みは不要です。

市内のウォーキングコースを紹介64

# 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。



## 倉田山公園野球場発着 コース ウォーキングマップ No.77

### ウォーキングシューズの選び方

自分の足にあった靴を選びましょう！

#### サイズ

- ・長さの幅のサイズが合う
- ・靴のつま先と一番長い指の間に0.5~1.0cm位の余裕がある

#### フィット感

- ・踵のサポートがしっかりあり、踵がきちんとおさまる
- ・靴底や土踏まずの部分が、足の形に合っている
- ・靴ひもやベルトで甲まわりをフィットさせることができ、窮屈でない

#### 靴底

- ・踵に適度な厚みやクッション性がある
- ・足の指の付け根部分の曲がりに靴底の曲がり具合が沿う
- ・滑りにくい

#### 重さ・通気性など

- ・負担にならない重さである
- ・通気性が良い

必ず両足とも試し履きをして選びましょう。

朝よりも足がむくみやすい夕方に、ウォーキング時に履く靴下を履いて合わせてみましょう。



### ウォーキングシューズの履き方

- ①靴ひもなどを緩めて足入れをし、靴の中に少しゆとりを作ります。
- ②踵で2回コンコンと地面をたたき、踵が靴に合うようにしっかりおさめます。
- ③少し踏み込んだ状態で靴ひもを締めていきます。つま先側の1番目と結び目のところは緩め、他は甲にフィットするくらいに締めます。
- ④踵が抜けないか、きつくなく足の指が広げられるかどうか確認しましょう。

### ウォーキングルート情報

運動レベル	きつい	😊	😐	😞
距離	約4.0Km	歩数	約5,440歩	
時間	約48分	平均心拍数	約95拍/分	

### このコースのエネルギー消費量

体重1Kg当たり **1.8Kcal**

例えば、体重60Kgの場合

**1.8Kcal×60Kg=108Kcal**



おにぎり約0.64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

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科

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

スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?



市のホームページで動画配信中

いせし健康体操 検索



他のコースは、市のホームページに掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索



～ふれあい・生きがい・助けあい～

一緒に活動してみませんか？

# 老人クラブをご紹介します



高齡・障がい福祉課 ☎21-5559 FAX 20-8555

老人クラブとは、おおむね60歳以上の方が、生きがいや健康づくり・ボランティア活動など、経験や知識を生かして地域や社会に貢献する活動に取り組んでいる組織です。

現在、市内には76のクラブがあり、6,648人の会員の皆さんが、仲間と共に楽しみながらさまざまな活動を行っています。



この他にも  
趣味・文化・芸能・  
各種講座など、  
さまざまな活動が  
あります。

具体的な  
活動を紹介  
します！

- **生き生き元気に健康づくり活動**  
グラウンドゴルフ・3B体操・ウォーキングなどのスポーツ
- **知識や経験を生かす友愛活動**  
子供たちとの世代交流・施設訪問など
- **地域や社会のための奉仕活動**  
登下校児童の見守り・清掃活動・植栽活動など

YouTube伊勢市役所チャンネル  
でも、老人クラブについて映像で  
紹介しています。



こんな活動が行われています！



3B体操



カローリング



芸能祭



グラウンドゴルフ



料理教室



墓地清掃



趣味の作品展



## 会員募集中

各地域の老人クラブでは、仲間と共に楽しみながら充実した活動を行っています。活動内容などに興味のある人は、お近くの老人クラブまたは、伊勢市老人クラブ連合会(☎25-8122)へ問い合わせてください。



## 「お試しだけ」のつもりが「定期購入」に!

定期購入に関する相談が、多数寄せられています。

### 事例1 「お試し価格」「初回無料」

「お試し価格」「初回無料」と広告されているものには、**定期購入**になっているケースが多数あります。



- 「いつでも解約できる」という場合でも、解約期限の記載があれば、期限を過ぎると解約・返品できません。
- 返金保証がある場合でも、期限内に業者に連絡し、商品・外箱・納品書など、指定された物を全て返送する必要があります。

### 事例2 割引特別クーポン

インターネットで「**お試し**」と書かれた広告を見て注文する際、注文確定前の最終確認画面で**特別割引クーポン**が表示されたため「利用する」を選択したところ、いつの間にか**定期購入**に変更になっていたという相談が増えています。



- 注文を確定する前に、表示された画面を再度よく確認しましょう。

### 事例3 電話での注文

「テレビショッピングや新聞折り込み広告の商品を電話で注文する際、一緒に**お試し**のサプリメントを勧められて了承したところ、**定期購入**契約になっていた」という相談が最近増えています。また、「健康食品を注文時に『3カ月は飲まないと効かない』と言われ3カ月分まとめて注文したところ、**定期購入**にしたつもりはなかったが、3カ月後にまた3カ月分送られてきた」という相談もあります。



- 「電話注文時によく聞き取れず、適当に返事をしてしまった」「サンプルと言われ無料だと思って了承した」という高齢者の被害が多いことに注意しましょう。

## アドバイス

インターネットやテレビ・ラジオショッピング、新聞の折り込み広告やカタログ雑誌を見ての注文は、クーリング・オフできません。

試着後や試用後に返品できるかどうかは、返品規約をよく確認してください。



### インターネット通信販売

- 最終確認画面の表示内容を確認し、スクリーンショットを撮っておきましょう。
- 最終確認画面では、定期購入になっていないか(定期購入になっている場合、その継続回数や金額)、解約・返品の条件、解約方法を、必ず確認しましょう。
- 注文をする前に、トラブルが起きた場合の事業者の連絡先を確認しておきましょう。
- 代金を個人名義口座に商品受取前に入金させる偽サイトの被害が多いため、特に注意してください。

### テレビ・ラジオショッピング、新聞の折り込み広告

- 電話で注文する際に他の商品の購入を勧められた場合は、必要がなければ、きっぱりと断りましょう。
- 事業者の説明に不明な点があれば、そのままにせず必ず質問しましょう。
- 電話を切る前に、定期購入の申し込みになっていないか確認しましょう。
- 返品・解約の条件も確認しましょう。

### 商品が到着した時

- 定期購入の契約になっていないか、納品書などを必ず確認しましょう。
- 意図せず定期購入の契約になっていたら、すぐに事業者連絡し、定期購入の申し込みはしていないことを冷静に伝えましょう。
- 一人暮らしの高齢者が、事業者連絡せずに商品を受取拒否したり、請求を放置したりしてトラブルになるケースが多くあり、家族や周囲の見守りも重要です。

困った時は一人で悩まず、気軽に消費生活センターへ相談を!!



# めざそや！ 共同参画 ④8

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「仕事と生活の調和实践賞」「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ます。

## みんなの意見で働きやすい環境に

株式会社堀崎組 令和3年度「仕事と生活の調和实践賞」受賞

株式会社堀崎組は建築工事業を営む伊勢市の企業で、現在社員は38人、うち女性は5人です。

### 中西取締役・総務部長のお話

週休2日制を約30年前に導入するなど、働きやすい職場環境づくりに早くから着手したのですが、建設業



にこやかに語られる中西好子さん(左)と西田穂乃さん(右)

界の事情により、時間外労働の削減や振替休日の取得が徹底されませんでした。お客様の都合により夜間や休日しか工事できない場合もあり、また天候に左右されることも多く、協力会社との調整などもあります。

現在は、毎月の時間外労働・休日出勤・有給休暇取得状況を一覧表にまとめ、課長以上で情報を共有することにより、現場を超えての応援体制もでき、振替休日の100%取得も実現できています。時間単位の有給休暇の取得も可能とし、ワーク・ライフ・バランスを推進しています。

### 独自の取り組み

毎月、社員は現場や社内の改善提案を提出し、改善委員・部長・常務による評価を行っています。その中

で高得点の提案を社内に掲示し、年2回表彰を実施しています。提案には、業務の作業効率の改善や、お客様に喜んでいただけるような内容も数多くあります。

「社員の頑張りには、家族の支えがあつてこそ」という考えのもと、会社から感謝を表し、社員の家族の誕生日に花束を贈るようにしたのも、社員の提案によるものです。

また、年2回、社長は社員全員との面談を実施し、コミュニケーションを図っています。さらに、毎月社員全員で人間力を磨くための勉強会や、社長が講師となつて若手社員を中心とした勉強会も実施しています。資格取得を推奨しており、取得にかかった費用を補填するなど、技術者の育成にも力を入れています。



一級建築士を目指して、がんばります。

### 3年間の研修を経て

設計課・西田さんのお話

高卒で入社し現在8年目ですが、3年目から3年間、設計を専門的に勉強するために市内の設計事務所で研修を受けさせていただきました。そこでは、住宅以外の設計にも携わることができ、設計を一から学ぶことができました。

現在、設計事務所です。ただ知識と経験を生かし、住宅の設計に取り組んでいきます。専門的な業務は直属の上司に教えていただき、他部署の方にも気軽に相談でき、働きやすい職場です。女性が少ない職場ですが、キャリアを重ねていくことに不安はありません。



ごみ分別PRキャラクター  
かもしかのごみバスターズ

# も っ た い な い MOTTAINAI

～3R+リスペクト～をもう一度!!

ごみ減量課 (☎37-1443 FAX 37-0189)

## ごみに含まれる「危険物」の状況と、正しい出し方って?

ごみのなかでも「危険物」は、特に気を付けて出してください。今回は、それぞれの危険物の出し方と、市の現状を紹介します。

### ●スプレー缶、カセット式ガスボンベなど

穴を開けずに完全に中身を使い切ってから、缶・金属類に出してください。使い捨てライターなども中身を使い切ってから燃えるごみに出してください。

古くなるなどして使い切ることができない場合は、「中身入り」などと書いた紙を貼ってください。



### ●先の鋭い刃物類

そのまま出さずに大きめの缶やアルミ箔などにくるんでから、缶・金属類に出してください。



### ●乾電池、ボタン電池

火災予防のため、ビニールテープやセロハンテープを貼って絶縁してください。



セロハンテープで絶縁

ごみ減量課では、ごみの現状や、ごみの減量・分別などの基本的なルール、食品ロス削減への取り組みなどを、分かりやすく丁寧に説明する出前講座を行っています。

### 出前講座を利用するには

- 1 講座内容は事前に同課へ相談してください。
- 2 市内の小中学校・高校をはじめ、自治会、老人会などの団体で10人程度から申し込みできます。
- 3 会場は、申込者で用意してください(原則として市内)。
- 4 希望日の2週間前までに、電話で日時を予約のうえ、「出前講座申込書」を同課へ提出してください。

★各種イベント会場における環境学習ブースの設置依頼などの要望にも対応しますので、同課へ相談してください。



かもしかのごみバスターズ(ごみ減量課)のFacebookとInstagramでは、同課の取り組みや、かもしかの着ぐるみが出るイベント情報など、楽しめるコンテンツを配信しています。

興味がある人はぜひフォローしていただき「いいね!」をお願いします!



### 伊勢市のLINE公式アカウントを

友だち登録すると、メニューからごみの分別を調べることができます。24時間いつでも利用でき、ごみの品目を入力・選択すると、すぐに回答しますので、ぜひ活用してください。

友だち登録はこちらから➡



## 令和5年度版 「伊勢市ごみカレンダー」

皆さんのお住まいの地区の令和5年度版「ごみカレンダー」を、「広報いせ」3月1日号と同時配布する予定です。

※他の地区のカレンダーが必要な場合は、同課(西豊浜町654)のほか、環境課(市役所本館・2階)、3総合支所生活福祉課、9支所で配布する予定です。

※「ごみカレンダー」「ごみ分別ガイド」は、市のホームページにも掲載しています。

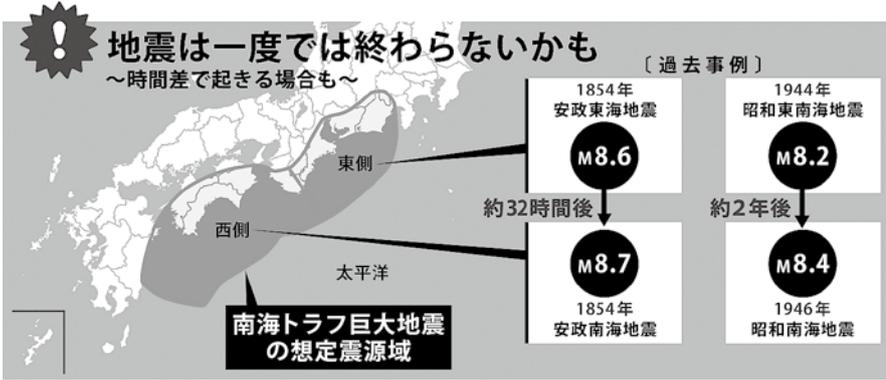


# 南海トラフ地震臨時情報が 発表されたら!

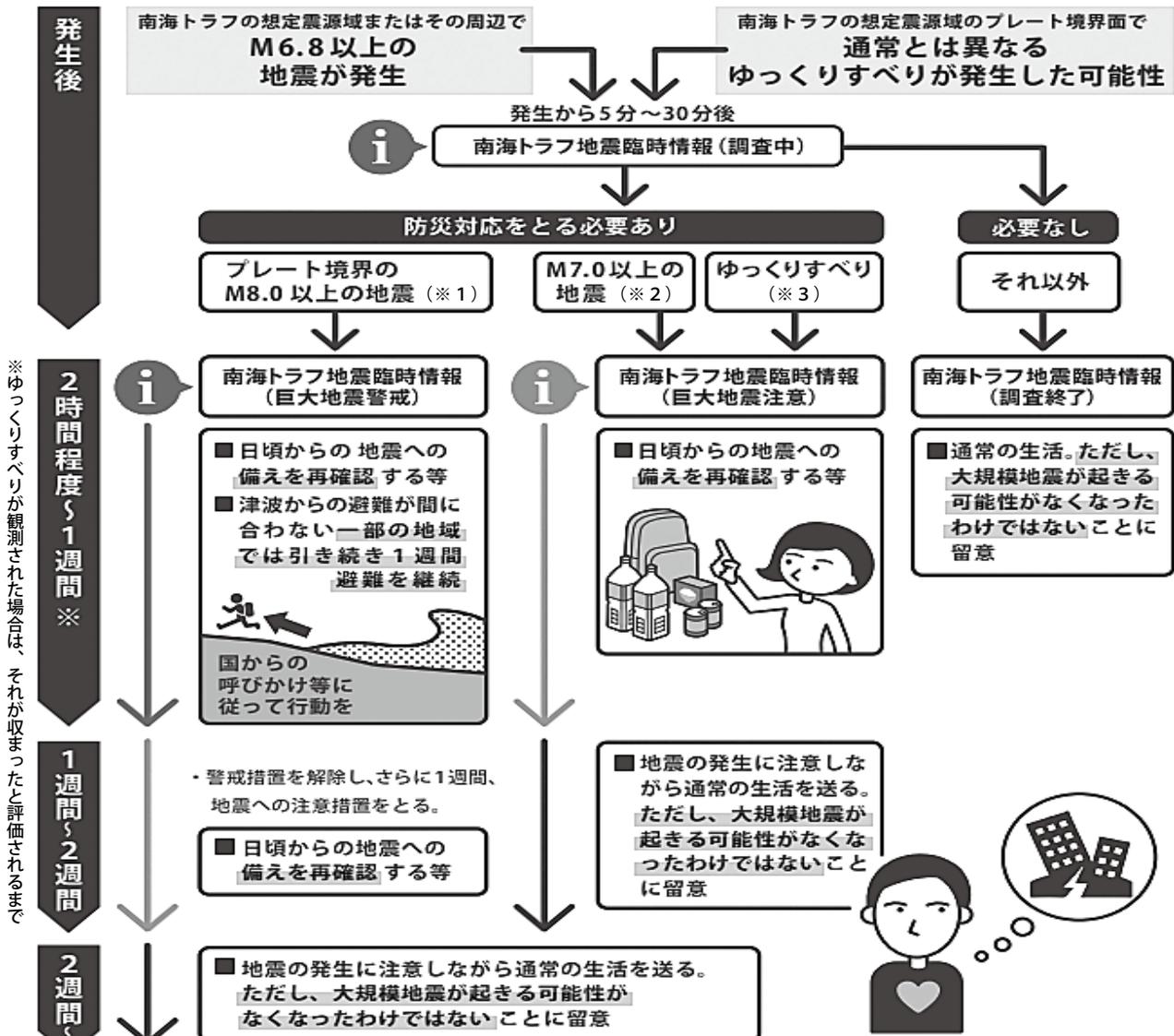
危機管理課 (☎21-5523 FAX 20-3151)

## 南海トラフ地震

南海トラフ地震は、おおむね100〜150年間隔で繰り返し発生しており、前回の南海トラフ地震(昭和東南海地震(1944年)および昭和南海地震(1946年))から70年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震の切迫性が高まっています。



## 地震発生後の防災対応の流れ



※ゆっくりすべりが観測された場合は、それが収まったと評価されるまで

※1 想定震源域のプレート境界で M8.0以上の地震が発生  
 ※2 想定震源域、またはその周辺で M7.0以上の地震が発生(ただし、プレート境界の M8.0以上の地震を除く)  
 ※3 住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など

出典: 内閣府・気象庁 南海トラフ地震・その時の備え



## 南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフ地震臨時情報とは、南海トラフ地震の想定震源域で異常な現象が観測され、南海トラフ地震が発生する可能性が、通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に、気象庁より発表される情報です。この臨時情報は、情報の発表中に地震が必ず発生することを知らせるものではなく、「地震が発生する可能性が普段より高い」ことをお知らせする情報です。

この臨時情報が気象庁から発表される際には、下記のキーワードにより「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)」などの形で発表されます。内閣府が、分かりやすい漫画・ドラマで解説していますので、左の二次元コードからぜひご覧ください。



**内閣府**  
マンガで解説！  
南海トラフ地震  
その日が来たら...



**内閣府**  
南海トラフ  
巨大地震編  
(ドラマ版)



**内閣府**  
防災情報のページ  
「みんなで減災」



キーワード	各キーワードを付記する条件
調査中	監視領域内でマグニチュード(M)6.8以上の地震が発生 など
巨大地震警戒	想定震源域内のプレート境界において、M8.0以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	監視領域内において、M7.0以上の地震が発生したと評価した場合(巨大地震警戒に該当する場合は除く) 想定震源域内のプレート境界面において、通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合
調査終了	巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

## 南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)が発表されたときの伊勢市の対応

南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)が発表された場合には、津波の到達までに避難が間に合わない恐れがある事前避難対象地域に1週間の事前避難が求められます。

市では、津波避難施設などの整備により、事前避難対象地域の設定はありませんが、避難に時間を要する高齢者などの避難行動要支援者を対象に「高齢者等事前避難対象地域」を設定しています。

避難が必要となる場合には、対象地域に「警戒レベル3 高齢者等避難」を発令します。また、市内の学校や幼稚園・文化施設・体育館は1週間の閉鎖を行います。



### 高齢者等事前避難対象地域とは

高齢者等事前避難対象地域(以下、対象地域)は、津波の浸水想定区域を含む全ての町(下表)を対象としています。

対象地域の避難行動要支援者の皆さんは、警戒期間とされる1週間程度を自宅以外の場所ですることが求められます。まずは、対象地域以外の親戚や知人宅を避難先の候補とし、避難先が確保できない場合には、市が開設する対象地域以外の避難所へ避難してください。



### 高齢者等事前避難対象地域

地区	町名
二見地区	松下、江、茶屋、三津、山田原、溝口、荘、西、今一色 ※光の街を除く二見町全域
御園地区	高向、長屋、王中島、新開、上條、小林 ※御園町全域
小俣地区	元町、明野
北浜地区	有滝町、村松町、東大淀町、柏町
豊浜地区	西豊浜町、植山町、磯町、東豊浜町、檜原町
大湊地区	大湊町
神社地区	神社港、竹ヶ鼻町、小木町、馬瀬町、下野町

地区	町名
浜郷地区	神田久志本町、神久1～6丁目、黒瀬町、通町、一色町、田尻町
宮本地区	勢田町、藤里町
四郷地区	楠部町、朝熊町、鹿海町
厚生地区	豊川町、本町、宮後1～3丁目、一之木1～5丁目、大世古1～4丁目、曾祢1・2丁目
有絹地区	河崎1～3丁目、船江1～4丁目
明倫地区	尾上町、岡本1～3丁目、岩淵1～3丁目、吹上1・2丁目
早修地区	常磐1丁目、宮町2丁目

# 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



## 催し物

### 共生社会講演会

高齢・障がい福祉課  
☎21-55558 FAX20-85555

市では、これまで障がいのある人と接する機会がなかった皆さんが障がいについて知る機会として、講演会の開催や「障がい者サポーター」の推進など、さまざまな取り組みを行っています。

今回は、NHK大河ドラマ「平清盛」の題字を揮毫された金澤翔子さん(ダウン症の書家)と、母の泰子さん(書家、東京芸術大学評議員など)を講師にお招きします。

講演会 「天使がこの世に降り立てば」ダウン症者の書家翔子と歩んできた道」では、翔子さんによる書のパフォーマンスの披露と、泰子さんによる講演、さらに母娘の楽しいトークをしていただきます。  
※要約筆記・手話通訳があり

ます。

とき 3月4日(土)、14時30分～16時(開場は14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

定員 300人

申し込み 3月1日(水)まで

に、下の二次元コ

ードの申し込みフ

ォームから、また

は直接・電話・フ

ァクスで、氏名・住所・連絡

先・配慮が必要なこと(車いす

利用、手話通訳必要など)を、

同課へ



金澤泰子さん(左)、翔子さん(右)

### 市民ふれあいスポカルウォーク(第5回)

スポーツ課

☎22-7895 FAX23-8641

「スポカルウォーク」とは、

スポーツと文化(カルチャー)

を合わせたウォーキングで

す。心地良い汗をかきながら、

地域に残る歴史・文化施設な

どを巡ります。

とき 3月5日(日)、9時30分

(受け付けは9時)

集合場所 郷の恵「風輪」駐

車場(横輪町586)

バス停「横輪」下車、徒

歩約15分

【宇治山田駅からの往路】

7時40分発・五ヶ所バスセ

ンター行き↓8時14分・横

輪口着

【宇治山田駅への復路】

11時52分横輪口発・宇治山

田駅前行き↓12時26分・宇

治山田駅着

14時55分横輪口発・宇治山

田駅行き↓15時29分・宇治

山田駅着

※令和4年12月現在のバス

時刻です。

内容 「平家の里を訪ねて」

(約6km)のウォーキング

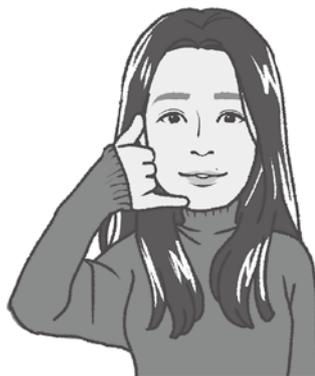
参加費 100円(当日持参)

### 手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課

☎21-55558 FAX20-85555

#### 【電話】



74

右手の親指と小指を立て、耳にそえます。受話器を持っている状態をイメージしています。

※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

建築大工の伝統的技能を学べる訓練校

## 職業訓練生募集!!

大工の卵を育てます!

毎週水曜日 8:45~17:15 4月~3年制



伊勢建設高等職業能力開発校

(三重県建設労働組合伊勢支部内)

〒516-0071 伊勢市一之木4-644-3

☎0596-23-5535

※生徒数によっては開校できない場合があります

**空家に関する  
無料電話相談会**  
住宅政策課

(☎21-5597 FAX21-5585)

市内の空家に関する困りごとについての電話相談会を開催します。

とき 2月19日(日)、9時～17時

内容 伊勢市内に空家を持っているが処分したい、隣の空家のことで困っているなど、市内の空家に関する困りごとについて、電話で相談できません。内容に応じて、直接アドバイス、または各種専門家に無料で相談できるよう取り次ぎをします。

※事前申し込み不要です。

**2022 ISE COLLECTION**  
伊勢市民芸術祭  
民謡踊り大会の  
延期日が決定

文化政策課  
(☎22-7885 FAX22-3454)

延期となっていた伊勢市文化協会主催の民謡踊り大会を開催します。

「伊勢音頭」や「炭坑節」などの盆踊り定番の曲だけでなく、新たに「四季の花踊り」

などを予定しています。

みなで一緒に輪になって楽しく踊りましょう。

とき 3月4日(土)、14時～16時

ところ いせトピア・多目的ホール

※事前申し込み不要です。

**お知らせ**

**介護予防と日常生活  
に関するアンケート  
にご協力を**

介護保険課

(☎21-5560 FAX20-8555)

市では「伊勢市第10次老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」の策定に当たり、アンケート調査を実施します。

対象の人には2月上旬にアンケート用紙を郵送しますので、ご協力をお願いします。

対象 要介護認定(要介護1～5)を受けていない65歳以上の高齢者の中から無作為に抽出した4千人

回答期限 2月28日(火)(当日消印有効)

抽出した4千人

**宝くじ助成で  
コミュニティを活性化**

市民交流課  
(☎21-5563 FAX21-5642)

一般財団法人自治総合センターからコミュニティ助成事業の助成を受け、次のとおりコミュニティの活性化の支援を行いました。



この助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業として実施されています。  
上久保自治会 コミュニティセンターの建設

市では、今後もこの助成事業を活用し、地域コミュニティの醸成に努めていきます。

**事業者の皆さんへ**

**「年次有給休暇の計画的付与制度」の導入を**

三重労働局 雇用環境・均等室  
(☎059-226-2110 FAX059-228-2785)

新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、年次有給休暇の計画的付与制度の導入が効果的です。  
※詳しくは、同室へ問い合わせてください。

**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。

**2月 みそか寄席**

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(☎23-8838)  
時 2月28日(火)、19:00～(第1部)・21:30～(第2部) ※3月は3月31日(金)に、同時間帯・場所で実施  
所 おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20)  
内 [第1・2部とも] 趣きのある建物のすし久での落語会。桂文我などが出演します。笑いの一夜を過ごしませんか 定 各部30人 料 前売り2,200円、当日2,500円 (前売り券の販売) おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」または、おかげ横丁のホームページの予約サイトから

時とき 所ところ 内内容 定定員 料料金

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15日号→2月28日(火) 5月合併号→3月15日(火)

※「広報いせ」は月2回発行していますが、5月は合併号とし、情報を1回にまとめてお知らせします。

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 伊勢市岩淵 1-7-17 伊勢商工会議所 2階  
TEL 0596(26)0016



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！



Facebook



Twitter



LINE



Youtube



# 二十歳のつどい

(成人式)

1月8日に、シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢で成人の日にちなみ、「伊勢市二十歳のつどい(成人式)」を開催しました。今年には市内で1,130人が晴れの日を迎え、うち991人が参加しました。

なお、開催に当たっては、マスクの着用・検温・手指消毒などの感染症対策の徹底とともに、式典を3部に分けて実施しました。また、若者の地域参画へのきっかけづくりの場として、実行委員会企画「おかげバスでええとこめぐり」が式典の中で紹介されました。



※集合写真などについては、撮影直前までマスク着用などの感染予防対策をしたうえでを行っています。

## おかげバスでええとこめぐり

お得な割引サービス付



今年の実行委員会企画で、おかげバスの路線と地元のおすすめのお店情報を組み合わせたパンフレットを作りました。

若者が地元目へ目を向けるきっかけづくりに取り組んだ企画で、自分たちでお店の取材や編集も行いました。

このパンフレットは市のホームページ、有志団体アイズのInstagramに掲載しているほか、おかげバスの車内にもあります。

ぜひこの機会に、おかげバスにご乗車ください！

### 利用方法

- 1 パンフレット「おかげバスでええとこめぐり」から気になるお店を探す
- 2 おかげバスに乗り、乗降口付近にある「利用証明書」を1人1枚持っていく
- 3 気になるお店で食事の前に店員さんに「利用証明書」を渡す
- 4 お得な割引やサービスが利用できる



市のホームページ「おかげバスでええとこめぐり」  
おかげバスの路線図・時刻表は、こちらの市のホームページ「おかげバス」



## 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341号

発行日/令和5年2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

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文字を使用しています。