



伊勢市の  
観光PRキャラクター  
はなてらすちゃん

今年もきれいに咲いてな～

# もうすぐ伊勢にも、桜の便りが届きます

※市および市の施設が関連する、桜のイベントなどの情報を掲載しています。  
時とき 所ところ 問問い合わせ先

## 宮川堤

所中島1・2丁目、宮川2丁目



「さくら名所100選の地」に選ばれている宮川堤は、中島2丁目の松井孫右衛門社付近から宮川橋の辺りまで、南北約1kmにわたり約700本の桜並木が続いています。

令和4年に、宮川堤の歴史などを紹介する案内板と石柱を新設したほか、駐車場付近にベンチが設置されました。毎週火曜日には中島学区まちづくり協議会により地域住民が集うコミュニティカフェ「お喋り処度会橋」がオープン(9:30~11:30)しています。また、桜のライトアップ期間中は、宮川堤の歴史を知ることができる「おでかけマップ」も公衆トイレ付近に設置しています。



堤



駐車場付近のベンチ

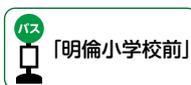
### 桜のライトアップ

3月25日(土)~4月9日(日)(桜の見頃に合わせて開催)、夜間のライトアップを実施します。

問伊勢市観光協会(☎28-3705 FAX)27-1049) ※駐車台数に限りがあります。

## 旧豊宮崎文庫

所岡本3丁目1-9



旧豊宮崎文庫内には、市指定天然記念物の2本のオヤネザクラのほか、ソメイヨシノなど約30本の桜があります。往時をしのぶ門や練り堀とともに、桜をお楽しみください。

### オヤネザクラの公開

旧豊宮崎文庫にある伊勢市の木「オヤネザクラ」を公開します。

時 3月25日(土)~4月9日(日)、9:00~17:00

問 文化政策課(☎22-7884 FAX)22-3454)

※3月26日(日)・10:00~12:00に、樹木医による解説を随時行います。

また25日(土)・26日(日)の10:00~12:00に、市の学芸員による解説を随時行います。

※開花状況により、公開日を変更する場合があります。

※桜保護のため、敷物を敷いたり飲食をしたりする行為は禁止しています。

※駐車台数に限りがあります。



← 2ページに続きます

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。



## 横輪町

バス「横輪口」  
徒歩約20分

横輪桜は、直径5～6cmほどの大きさと濃いピンク色の花びらが特徴の美しい桜です。平成30(2018)年に新種登録され、横輪町でしか見ることができない品種です。

### 横輪桜まつり

郷の恵・風輪が毎日営業します。

時 3月26日(日)～4日16日(日)

問 郷の恵・風輪 (☎・FAX)39-1741)

## 五十鈴川堤

バス「浦田町」

所 宇治浦田1丁目、宇治中之切町、宇治館町

五十鈴川の清流と山々を背景に、ソメイヨシノとシダレザクラが楽しめます。

### 五十鈴川桜まつり

さまざまな催し物が行われるとともに、満開の時期の夜は桜がライトアップされます。

時 3月下旬～4月上旬(桜の見頃に合わせて開催)

問 おかげ横丁総合案内(☎23-8838 FAX)23-8840)



## 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)

「宇治山田駅」  
徒歩約2分

### とこわか倶楽部Vol.3 はじめての祭祀舞

祭祀舞とは、神社などで披露される舞です。楽の音色に合わせてゆったりと身体を動かすと、気持ちが改まり、体幹が鍛えられます。心も体もリフレッシュしましょう。今回は朝日舞を紹介します。



とき 3月21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 千種清美さん(文筆家・皇學館大学非常勤講師・祭祀舞教室「千の会」代表)

定員 各回15人(先着順)

料金 1,000円

申し込み 直接または電話で同館へ

### バックステージツアー かんぶん探検隊

舞台スタッフの案内と解説で、普段入ることができない“かんぶんの舞台裏”をのぞいてみませんか？

とき 3月31日(金)、13:10～14:10

定員 20人(先着順)

申し込み 直接または電話で同館へ

### ワンコインライブvol.18 ～To The Next Season～

新たなシーズンをイメージした穏やかな曲をお楽しみください。

出演 新田誠さん(ピアノ)

とき 3月31日(金)、19:00～  
(開場は18:30～)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール

演奏予定曲 You Must Believe  
In Spring、なごり雪 ほか

料金 500円(全席自由)

申し込み 直接または電話で同館へ



新田 誠さん

### 「かんぶん友の会」会員を募集

チケット会員「かんぶん友の会」の2023(令和5)年度会員を募集します。チケット先行発売やチケット割引などお得な特典があります。

会員期限 令和5年4月1日～令和6年3月31日

会費 年額1,000円

申し込み 4月1日(土)・10:00から、同館窓口へ

# 伊勢市障害者団体連合会を紹介します

## ～いっしょに活動しませんか～

高齢・障がい福祉課(☎21-5558 FAX 20-8555)

障がいのある人の積極的な社会活動への参加を促進する目的で、障がいのある人やその家族で組織する団体が、会員相互の親睦を図るレクリエーション活動や情報交換など、さまざまな取り組みを行っています。

今回は、市内で活動していただいている伊勢市障害者団体連合会に所属する6団体からのメッセージを紹介します。加入などの問い合わせは、直接各団体へ連絡してください。

### 各団体からのメッセージ

#### 伊勢身体障害者協和会

(☎090-5603-9071 担当：斎藤さん)

私たち協和会は古く昭和38年4月に発足し、今年は60周年を迎えようとしています。現在33人の会員がいます。障がいはさまざまですが肢体不自由の人が多いです。

活動の中心は、年2回のリフトバスを利用した研修旅行、秋に開催する文化祭(社会生活に関する講師を招いた講演、音楽鑑賞など)、カラオケ部などがあります。

コロナ禍で人と出会ったり話したりすることも少なくなっています。会員同士の親睦や相談することで気持ちが和らぎ、また当事者としての新たな情報も得られます。年齢や障がいに関係なく参加できますので、ぜひ気軽にご連絡ください。

#### 伊勢市視覚障害者福祉会

(☎24-0870 担当：鈴木さん)

視覚障がいのある人を中心に組織されたもので、現在会員数33人の小規模な団体ではありますが、昭和・平成・令和とその活動は地道ではあるものの確実に受け継がれています。

視覚障がいがあることで生じる生活面での不安や悩みなどに関する相談・助言・情報交換を行い、豊かな社会生活を送れるよう共に手を携え、明るい毎日を過ごすことを目的に活動する団体です。

主な活動は、年2回の社会見学、多彩な講師をお迎えして繰り広げられる文化祭、趣味を生かしてのスポーツ(SSピンポン、ボーリング、グラウンドゴルフ)など。また、視覚障がいのある人が使用できるスマートフォンを使って楽しんだり、点字の読み書き研修なども行っています。

視覚障がいがあっても楽しいことを見出すことはできますので、一人でも多くの皆さんからのお問い合わせをお待ちしています。

#### 伊勢市二見町身体障害者福祉会

(☎43-3513 担当：酒徳さん)

現在は40人ほどの会員で活動しています。社会参加と自立を目指した体験学習(そば打ち体験など)や調理実習などにより、会員相互の情報交換および交流を行っています。

#### 伊勢市聴覚障害者福祉協会

(FAX 28-5160 担当：大屋さん)

当団体はきこえない人が集まる団体です。伊勢市がきこえない人ときこえる人が共に暮らせるよりよい地域となるよう、活動を続けています。情報提供や各種イベントなども実施しています。お気軽にお問い合わせください。

#### 伊勢市肢体不自由児者父母の会

(☎080-5150-4108 担当：川口さん)

私たち肢体不自由児者父母の会は、子どもたちが地域において楽しく暮らしていくため、保護者や行政と共に情報を共有して、会員相互の親睦を深めています。みんなで集まって楽しく過ごす行事もありますので、ぜひお問い合わせください。

#### 伊勢市手をつなぐ親の会

(☎20-7333 FAX 20-7334 担当：しいの木園内・小林さん)

知的障がいのある人の家族の会です。療育キャンプ、バス旅行、クリスマス会などを通して交流しています。伊勢市障害者団体連合会にも所属し、体育祭や社会見学に参加しています。また、各種研修会の案内や購読誌の配布も行っています。

一人一人の個性を認め合い、それぞれの課題に取り組んでいます。誰もが安心できる居場所づくりを目指し、「学ぶ」「働く」「暮らす」などのテーマの実現のために、関係機関と連携しながら活動しています。

令和5年度前期

# 公民館講座の受講生を募集

社会教育課 ☎22-7886 (FAX)23-8641

毎日を健康で心豊かに過ごすため、学習活動のきっかけづくりとして、5ペー  
ジのとおり、公民館講座を  
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)

**受講料** 5回以上の講座は  
1000円(別途材料費が  
必要な講座あり)

**申し込み** 3月27日(月)まで  
に左の二次元コードからオ  
ンライン申請、または、往



御菌公民館



二見公民館



小俣公民館

## 申し込み・問い合わせ先

- 二見公民館講座…二見公民館  
〒519-0609 二見町茶屋209  
☎42-1117 (FAX)42-1125
- 小俣公民館講座…社会教育課  
〒519-0592 小俣町元町540  
☎22-7886 (FAX)23-8641
- 御菌公民館講座…御菌B & G海洋センター  
〒516-0806 御菌町上條1173-1  
☎36-4511 (FAX)36-4512

復はがきに①希望する講座  
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  
入し各申込先へ(3月27日  
(月)消印有効)

※こすると消えるペンは使  
用しないでください。

- ・1枚の往復はがきで1人  
複数講座の申し込みが可

能ですが、複数の講座に  
当選した場合、キャンセ  
ルすることはできません。  
令和3年度後期、4年度  
前期・後期に同一講座を  
受講した人(受講途中で  
キャンセルした人を含む)  
は申し込みできません。  
申し込みが定員の半数に  
満たない場合は、講座を  
中止する場合があります。

## ◆抽選と結果

申し込み多数の場合は、  
3月30日(木) 14時から小俣  
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、4月6  
日(木)ごろ(予定)に、応募者  
全員にEメールまたは返信  
用はがきでお知らせします。

## ◆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。  
4月3日(月)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。

※2次募集は、鳥羽市・志

摩市・玉城町・度会町・  
大紀町・南伊勢町・明和  
町在住の人も応募できま  
す。

## ◆その他

- ・講師・日時・材料費など  
を変更することがありま  
す。
- ・受講料は各講座の初回に  
徴収します。初回に欠席  
した場合は、次回の講座  
日までに各講座の申込先  
で支払ってください。(月  
・金曜日(祝日を除く)、  
8時30分～16時30分)
- ・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。



こちらの事業は、「いせまなびのパスポート」スタンプ対象講座となります。



公民館講座の募集案内チ  
ラシは、社会教育課(小俣総合  
支所・2階)・二見公民館・  
御菌公民館・御菌B & G海洋  
センター・いせトピア・3総  
合支所・9支所などにありま  
す。また、市のホームページ  
に掲載しています。

広告

協会けんぽ三重支部の加入者・事業主の皆様へ

## 令和5年3月分(4月納付分)から協会けんぽの保険料率がかわります

三重支部の健康保険料率は令和4年度よりも引き下げ、介護保険料率(全国一律)は、引き上げとなります。  
※任意継続被保険者の方は、本年4月分の保険料率から改定されます。

現行(令和4年度)	健康保険料率	令和5年3月分～
9.91%		9.81%
現行(令和4年度)	介護保険料率	令和5年3月分～
1.64%		1.82%

全国健康保険協会 三重支部 TEL.059-225-3317 (企画総務グループ)  
協会けんぽ 受付時間/8:30～17:15(土、祝日を除く)  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/> 〒514-1195 津市栄町4-255 津栄町三交ビル

令和5年度前期 公民館講座

講座番号	講座名	内 容					
		と き	開講日	回数	と ころ	定員	
		講師名(敬称略)	持ち物				
一見公民館講座	F-① 現代語で読む古事記③ (タギリ姫～健御名方の服従)	同書におけるタギリ姫(5月)、大年神の子孫(6月)、天若日子の反逆(7月)、建御雷の派遣(8月)、健御名方の服従(9月)を現代語で読みます。	第1火曜日、14:00～15:30	5月2日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室2	20人
		白山 芳太郎	筆記用具				
	F-② 指文字アート	指で自由に文字を書きましょう。	第3水曜日、13:30～15:00	5月17日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室3	10人
		遠藤 美和	墨汁、墨汁入れ、新聞紙、仕上げ用ハガキ				
F-③ 花づくりの基礎	花作りに欠かせない土作りや肥料の与え方など、初心者向けの花づくりを基礎から学びます。第1回から4回までは座学、第5回は実習として寄せ植えをします。	第4火曜日、10:30～12:00	5月23日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室4	15人	
	天野 千秋	筆記用具 ※最終回のみ3,300円(寄せ植え材料代)と道具が必要です。初回到説明があります。					
F-④ 魚とハーブの料理	季節の魚をハーブやスパイスと一緒に美味しく料理しましょう。	第3木曜日、10:00～12:00	5月18日	5回	二見公民館 2階 調理実習室	10人	
	山路 幸代	材料費7,500円(5回分)、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、持ち帰り容器、保冷剤					
小俣公民館講座	B-① クラフトバンド手芸	クラフトバンドで小物、カゴ、バッグなどを作ります。	第1月曜日、10:00～12:00	5月1日	5回	小俣公民館 1階 第1会議室	10人
		表側 好子	材料費800円～1,500円(1作品・テキスト代含む)、はさみ、メジャー、物差し、ボンド、洗濯ばさみ10個				
	B-② 季節を感じるパンづくり	プレゼントしたくなるパン、もらった人が嬉しくなるパンを作ります。できたパン(12個～14個)は持ち帰りできます。	第4木曜日、9:30～12:30	5月25日	5回	小俣農村環境改善センター 1階 実習室	12人
		太田 奈美子	材料費7,000円(5回分)、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、持ち帰り用ビニール袋、手拭い2枚(持っている人)				
	B-③ マットピラティス～女性対象～	ピラティスは、インナーマッスル(体の深部にある筋肉)を鍛えて体の癖を直し、姿勢とボディラインを整えていきます。自分の体を見つめ直してみませんか。	毎週木曜日、14:00～15:00 (7月13日まで)	5月11日	10回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人
達 真規		運動のできる服装(靴下着用)、ヨガマット、タオル、飲み物					
B-④ みんなで楽しくボイストレーニング～1990年代の名曲を歌いませんか～	喉の筋肉はなんと40代から衰えると言われています！ボイストレーニングの基礎でもある腹式呼吸や発声を身につけ、1990年代の懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう♪	第1木曜日、10:00～11:00 (5月のみ第2木曜日)	5月11日	5回	小俣公民館 2階 学習室	10人	
B-⑤ ドローンを触ってプチ体験(無料)	ドローンを取巻く環境を知ってから、ドローンの操作を体験します。空撮とはどのようなものか体験してみましょう。※受講者年齢制限：18歳以上75歳未満	4月17日(月)、14:00～16:00	4月17日	1回	三重電子スマイルアリーナ 小俣(小俣総合体育館)	20人	
	ドローンスクール講師	動きやすい服装、飲み物					
御園公民館講座	M-① あのれしよ 己書	筆ペンや絵の具を使い、味のある言葉や絵を書きます。書き方や書き順にとらわれることなく自分の思いのまま自由に筆を走らせる新感覚の書、それが己書です。季節に応じたお題を己書で書いてみませんか。	第1・3火曜日、13:30～15:30 (8月は第1・4火曜日)	5月2日	10回	御園公民館 3階 学習室	10人
		野島 啓子	材料費500円(1回)、筆ペン(持っている人)、ポケットティッシュ1個 ※筆ペンは当日の貸し出し、購入もできます。				
	M-② お灸	お灸は正しいツボに据えると美容や健康に効果的です。正しいツボの取り方を学びます。	第4金曜日、13:30～15:00	5月26日	5回	御園公民館 3階 学習室	15人
		遠藤 利元	筆記用具、ノートやメモ帳など				
M-③ アートを楽しむ	クロッキー(人物素描)、コラージュ(切り絵、貼り絵)を通して物づくりの楽しさを経験してみませんか。	第3金曜日、19:00～21:00	5月19日	5回	御園公民館 3階 学習室	10人	
	木村 仁	材料費200円(初回到徴収)、スケッチブック、筆記具(マジック、色鉛筆、鉛筆など)、レジャーシート、いらぬ紙類、のり、はさみ					
M-④ 転倒予防	酸素を取り入れてリンパの口を開けて血流をよくしてから足の筋肉を動かしながら伸ばします。	不定期土曜日(5月13日・6月10日・7月8日・8月26日・9月9日)、10:30～11:30	5月13日	5回	御園公民館 2階 講堂	10人	
	森山 小百合	動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物					

毎月11日は健康の日です。今回は、一人一人が糖尿病について知識を深め、予防に役立ててもらえるよう、パネル展と健康チェックを同時開催

「健康の日」における啓発事業  
「糖尿病予防」パネル展  
と健康チェックを同時開催

毎月11日は健康の日です。今回は、一人一人が糖尿病について知識を深め、予防に役立ててもらえるよう、パネル展と健康チェックを同時開催

毎月11日は健康の日です。今回は、一人一人が糖尿病について知識を深め、予防に役立ててもらえるよう、パネル展と健康チェックを同時開催

毎月11日は健康の日です。今回は、一人一人が糖尿病について知識を深め、予防に役立ててもらえるよう、パネル展と健康チェックを同時開催



※事前予約はありません。

くみんな笑顔 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 FAX 21-0683)

参加費などの記載のないものは無料

バス [伊勢市立図書館前]

低カロリー・バランス食

## 家庭で実践



筋力アップレシピ

## ささみのマスタードマヨ和え

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

- 材料【2人分】
- 鶏ささみ……………3本(150g)
  - 酒……………小さじ2
  - ブロッコリースプラウト……………1パック
  - マヨネーズ……………大さじ1
  - 粒マスタード……………小さじ2
  - はちみつ……………小さじ1/2
  - 粗びきこしょう……………少々



鶏ささみは、低カロリーでたんぱく質が豊富に含まれています。粒マスタードは、からして代用できます。

1人分の栄養価

140 kcal ●たんぱく質 19.1g ●脂質 6.0g ●炭水化物 2.9g ●塩分 0.4g

### 作り方

- 1 鶏ささみを耐熱皿に並べ、酒をふってふんわりとラップをかける。電子レンジ(600w)で2分半ほど加熱する。中まで火が通ったことを確認して粗熱をとる。筋をよけながら手でほぐす。
- 2 ブロッコリースプラウトは、根本を切ってさっと洗っておく。
- 3 合わせた①と②を混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付け、粗びきこしょうをふる。

### 健康寿命をのばすポイントは筋肉!

筋肉は、エネルギーを貯めたり体を支えて動かしたりする役割をしています。そのため、筋肉がなくなると、骨折や寝たきりになるリスクが高くなります。筋肉量のピークは20～30代といわれており、その後はだんだんと衰えて生活に支障が出始めます。筋肉を維持する対策を少しでも早く行うことが、健康寿命を伸ばす重要なポイントになります。

### 筋肉を丈夫にする食事

たんぱく質が豊富な食材をとる

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など

筋肉の材料となるたんぱく質を、いろいろな食材から毎食とりましょう。

ビタミンB6が豊富な食材をとる

牛もも肉・鶏レバー・サンマ・カツオなど

体内でのたんぱく質の合成にビタミンB6が必要です。

※治療中の人は、医師の指示を守ってください。

市のホームページで、バックナンバーや「季節の野菜レシピ動画」を見ることができます。

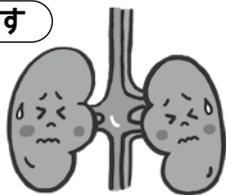


低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索

季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索



# ほっとけないぞう!



# じんぞうびょう!

健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

近年、腎臓の働きの低下が原因で人工透析を受ける患者数は、増加傾向にあります。人工透析は治療を受ける人の生活の質を著しく低下させるだけでなく、多大な医療費が必要となります。人工透析になる原因疾患の第1位は糖尿病性腎症です。市では、平成28年から伊勢地区医師会などと連携して、糖尿病性腎症重症化予防に取り組んでいます。

最近よく耳にする「慢性腎臓病(CKD)」は、腎機能が徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称で、糖尿病性腎症もその中に含まれます。慢性腎臓病は日本人の8人に1人が罹っているとされており、初期の自覚症状が乏しいため注意が必要です。

今回、「慢性腎臓病」について、専門医である中井医師にお話を伺いました。ぜひ、皆さんの健康管理にお役立てください。



伊勢赤十字病院  
腎臓内科副部長・CKDチーム  
中井 貴哉 医師

「腎臓」と聞いて皆さんはどんな臓器なのかパツと思ひ浮かびますか？腎臓は腰のやや上に左右一つずつあります。大きさは大人のこぶしぐらいです。そこで老廃物や余分な水分を排泄し、おしっこを作ります。腎臓には3つの重要な働きがあります。

### ①血液の浄化、老廃物・毒素の排泄、電解質の調整

全身に流れている血液から老廃物や毒素を取り除き、体を浄化します。

### ②体内の水分の調整

水分をたくさん取ると、おしっこの量が増える経験があるかと思いますが、体内の水分量を一定に保つ働きをしています。

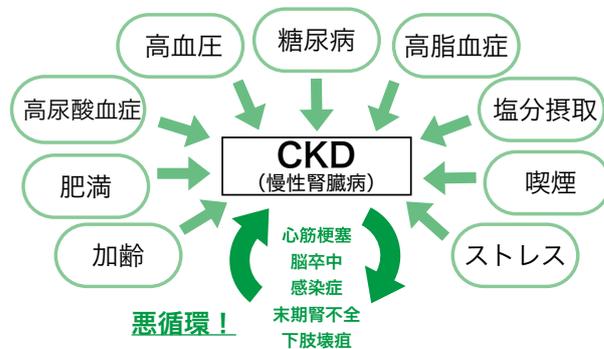
### ③ホルモン分泌

赤血球を作るホルモン・血圧を調整するホルモン・骨を強くするホルモンを分泌しています。

これら3つの腎臓の働きは、どれもヒトが生きていくためには必要不可欠な働きです。これらを私たちの腎臓は24時間・365日、休むことなく行っています。頑張り屋さんの腎臓に日頃の感謝を伝えたくありませんね。そんな腎臓は徐々に悪化した場合、もとの力の20%程度まで低下しないと、体に異変や不調は現れません。だから検査をしないと早期発見はできないのです。20%以下となった腎臓の機能は、そこからは坂道を転がるようにスピードを増して悪化します。さらに進行し10%以下になると、透析療法が必要で

この慢性腎臓病の怖いところは、機能不全に陥るのが腎臓だけではないところ。20%以下まで落ち

てしまった時期からは、動脈硬化の進展が著しく加速します。それにより心筋梗塞、脳卒中のリスクが急激に上がります。また糖尿病が原因の場合は、目が見えなくなってしまうのもこの時期からです。下肢の血管にも動脈硬化が及べば足壊疽となり、下肢切断を余儀なくされます。免疫力も低下し、感染症に罹りやすく、重症化するリスクも上がります。これらの合併症がさらに腎不全の進行を早めてしまい、悪循環に陥るので



慢性腎臓病は生活習慣病が原因となることが多いです。高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満などです。これらに喫煙が加わることでさらに悪化速度は増します。慢性腎臓病の進展を少しでも予防するためには、これら生活習慣病に対して早期から治療を受けることが大切です。健康診断で生活習慣病を指摘されていませんか？症状がないからといって見過ごしてはいませんか？ほっとけないぞう！じんぞうびょう！絶対に放っておいてはいけませんよ。

腎臓の機能は血液検査の「eGFR」という値でおおよそ分かります。eGFRが60未満の人は、腎機能が若い頃と比べて60%未満の状態といえるので、今すぐにでもかかりつけ医に相談してください。

# 動画で学ぶ

# 生物多様性

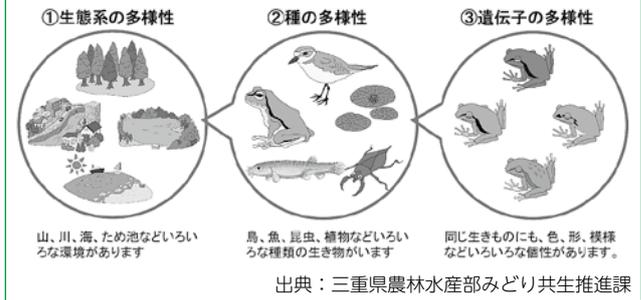
環境課(☎21-5541 FAX 21-5522)

私たちの暮らしは自然環境からの恩恵を受けて成り立っています。しかし、自然や生き物はさまざまな要因により変化、減少し、それは身近な問題でもあります。

市内でも外来生物が見られるなど、私たちも自然環境の変化について考えていく必要があります。こういった状況があることから、「生物多様性とは」「外来種の何がいけないのか」について紹介する動画を作成しました。ケーブルテレビまたは右の二次元コードからご覧ください。



## 生物多様性とは？



ケーブルテレビ  
行政チャンネル(123ch)

放送期間：3月11日(土)～31日(金)

放送時間：7時・9時・12時・14時・17時・19時・22時・翌日0時～

## 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。

### 早春コンサート～平和と命に寄せて～

コーラス「そよかぜ」(☎27-3926 [伊勢文化サークル協会])

時3月25日(出)、13:30～15:00 所ハートプラザみその・多目的ホール 内第1部:「涙そうそう」「長崎の鐘」「さとうきび畑」ほか・第2部:「津軽海峡・冬景色」「時の流れに身をまかせ」ほか・第3部:「落葉松」「いのちの歌」「雨」「群青」を、平和への祈りと命を慈しんで合唱します 申不要  
※当日は、あしなが学生募金への寄付金を募集しますので、ご協力をお願いします。

### 3月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(☎23-8838)

時3月31日(金)、19:00～(第1部)・21:30～(第2部)  
※4月は4月30日(日)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

## 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。

### みその桜を見る会 御菌まちづくり協議会(☎・FAX 67-4243)

時4月2日(日)、11:00～15:00(小雨決行) 所宮川ラブリバー公園(宮川右岸宮川大橋下流付近) 内御菌小学校児童が卒業記念に桜の木を植樹して20年余り。見事な花の下で今年も開催します。キッチンカーや弁当販売もあります

### 不動産鑑定士による無料相談会

一般社団法人 三重県不動産鑑定士協会  
(☎059-229-3671 FAX 059-229-3648)

時4月4日(火)、13:00～16:00 所市役所東館・4階 4-2会議室  
内地価・地代・家賃・土地利用に関する相談

### 中国語・中級講座

伊勢嵩山友好会(☎・FAX 25-3922)

時4月～9月の第2・4火曜日、19:00～20:30  
所珪田院(朝熊町1436) 内中国語を習ったことのある人、一緒に勉強しませんか。皇學館大学留学生在が3カ月交代で創意を凝らして楽しく教えてくれます 定15人(先着順) 料月額1,000円 申同会へ

### なるほど!伊勢の歴史と文化財

伊勢郷土会・松月さん(☎・FAX 24-3502)

時毎月1回の例会(不定期開催) 所伊勢図書館・視聴覚室 対伊勢市民および近隣市町民の皆さん 内伊勢の歴史や文化財などについて話を聞いたり、記念物や建築物の見学会を開いたりしています。会員を募集しています 料年額4,000円

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

6月1日号→4月14日(金) 6月15日号→4月28日(金)

※「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

★ 催し物
📢 募集
ℹ️ お知らせ

## 募集

尾崎号堂記念館

### やぐらの写生画を募集

尾崎号堂記念館  
(☎22-3198 FAX22-3248)

桜の花や、桜を含む風景の絵を自由に描いてください。

**対象** 小学生(4月以降の新学期)

**規格** 4つ切り画用紙(38cm×54cm・縦横自由)、着色画材は自由

**応募方法** 3月21日(祝)〜4月16日(日)(当日消印有効)に、作品裏面に住所・氏名・ふりがな・電話番号・学校名・新年を記入し、直接または郵送で同館(T516-0052 川端町97-2)へ  
※入選者には4月下旬に通知し、5月中旬に表彰式を行います。

## 自衛官を募集

自衛隊三重地方協力本部  
伊勢地域事務所  
(☎・FAX23-3880)

左表のとおり、自衛官を募集します。  
※試験日など詳しくは、同事務所へ問い合わせてください。

募集種目	応募資格	受付期間
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	3月1日(水)～5月9日(火)
幹部候補生(一般)	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含む)、修士課程修了者等(見込含む)は28歳未満)	3月1日(水)～4月14日(金)
	院卒者試験 20歳以上28歳未満の人(修士課程修了者等(見込含む))	
幹部候補生	歯科薬剂科 専門の大卒(見込含む)20歳以上30歳未満の人(薬剂科は20歳以上28歳未満の人)	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通して受け付け

## 広報いせ・ホームページ

### 広告掲載事業者を募集

#### 広報広聴課

(☎21-5515 FAX22-9699)

「広報いせ」と市のホームページに広告を掲載する事業者を募集しています。

#### 広報いせ

掲載号 令和6年4月1日号までの各月1日号(5月合併号、新春合併号を含む)・15日号(5月、1月を除く)

**掲載位置** 市が指定する場所  
**広告の大きさ** ①縦45mm×横88mm、②縦100mm×横40mm、③縦45mm×横180mm、④縦205mm×横40mm

**広告料** ①②1万円、③④2万円(いずれも1号につき)  
**申込期限** 1日号…発行日の前々月の15日、15日号…発行日の前々月の末日(閉庁日の場合は、その直前の開庁日)



#### ホームページバナー広告

**掲載位置** 市のホームページトップページの右上部および下部(ランダムに表示)

**広告の大きさ** 縦50ピクセル

×横140ピクセル

**広告料** 1カ月につき1万5000円(3カ月以上連続掲載の場合)

載の場合は1万2000円/月、6カ月以上連続掲載の場合は1万円/月)  
**募集数** 12枠(先着順)



※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

## 催し物

### サンアリーナ ラウンジコンサート ルバート

県営サンアリーナ  
(☎22-7700)

「ルバート」とは、音楽用語で「自由な速さで」という意味です。

今回は「春宵ライヴ」と題し、春の曲などポップス・ジャズ・ゴスペルなどのテイストを織り交ぜてお届けします。  
とき 3月23日(木)、19時〜19時50分(開場は18時30分)

**ところ** 県営サンアリーナ・1階ラウンジ

**演奏予定曲** 「ハナミズキ」

「桜の季節」ほか

**出演者** 倉野十実子さん(ポカール)、中村大輔さん(ギター)

## 伊勢神宮 外宮奉納市

伊勢商工会議所

(☎25-5153 FAX23-1151)

とき 3月25日(土)・26日(日)、10時〜15時(荒天の場合は中止)

**ところ** 外宮北御門広場(NTT伊勢志摩ビル東隣)

**内容** 全国各地の「食」の生産者が奉納した自慢の逸品を販売します。会場内では伊勢音頭などのさまざまなステージイベントや、全国各地の特産品が当たるスタンプリースト抽選会も行います



※外宮奉納市のホームページで、過去の開催状況をご覧ください。



過去開催の様子をご覧ください。

## 第34回 都道府県対抗 全日本中学生 ソフトテニス大会

スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

全国のトップレベルの中学生が一堂に集い、都道府県対抗戦(団体戦)と、ダブルス・シングルの個人戦で、熱戦が繰り広げられます。ぜひご覧ください。

### 開会式

とき 3月26日(日)、16時  
ところ 県営サンアリーナ

とき	内容	ところ
3月27日(月) 8:30~ 【1日目】	女子都道府県対抗戦	・県営サンアリーナ グループ ・三重交通Gスポーツの杜 伊勢 (県営総合競技場) 体育館
	男子個人戦 (ダブルス・シングルス)	・市営庭球場
3月28日(火) 8:30~ 【2日目】	男子都道府県対抗戦	・県営サンアリーナ ・三重交通Gスポーツの杜 伊勢 (県営総合競技場) 体育館
	女子個人戦 (ダブルス・シングルス)	・市営庭球場

## 大仏山公園

### 硬式テニス教室

大仏山公園管理事務所

(☎23-6565)

とき 4月3日(月)~5月31日(水)  
①初級・中級コース:毎週月・水曜日・10時~12時、  
②初心者コース:毎週火曜日・13時~14時30分(①②とも全8回)

ところ 県営大仏山公園・テニスコート

参加費 各1万円

申し込み 3月29日(水)までに、電話で同事務所へ

※天候により期間が延長になる場合があります。  
※受講開始後のキャンセルについては、参加費の返金はできません。

## 大仏山公園スポーツセンター

### トリムコース完成

### 1周年記念ウォーキング・清源池で花見

スポーツ課

(☎22-7891 FAX23-8641)

とき 4月8日(土)、10時~11時30分(受け付けは9時30分~)(小雨決行)

集合場所 大仏山公園スポーツセンター(駐車場)(小俣町新

村605)

対象 小学生以上の人

内容 トリムコースと隣接の清源池の桜の下をみんなで一緒に歩きましょう。コースはトリムコースを含めて約3km(アップダウンあり)を予定。

定員 30人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

申し込み 左の二次元コードからオンライン申請または、電話で三重電子スマイルアリーナ小俣(小俣総合体育館)(☎27-5491)へ



## 法テラス三重

### 民事法律扶助相談会

法テラス三重

(☎0570-078344)

法テラス三重(日本司法支援助センター三重地方事務所)では、収入および預貯金額が一定以下の人を対象に、弁護士による法律相談を行います。

とき 4月14日(金)、13時~16時

ところ 市役所本館・2階 広報聴課相談室  
定員 6人(先着順)

申し込み 電話で法テラス三重へ

※収入および預貯金額の要件は家族数などで異なります。

※IP電話の場合は、☎050-13383-5470の番号も利用できます。



## お知らせ

### 市税の納付は便利で 安全な口座振替で

収納推進課

(☎21-5537 FAX21-5535)

市税の納付方法は、納付書による納付と口座振替による納付の2種類があります。

口座振替にすると、指定の口座から納期ごとに自動的に納付することができ、納付のため外出する必要がなく、便利で安全です。市税の納付には口座振替を利用してください。

### 他にもこんな利点があります

- ・納め忘れがなくなります
- ・一度の手続きで複数の税金や料金を登録することができます
- ・還付金が生じた場合は、登録された口座(納税義務者

本人の名義に限る)へ還付しますので、受け取りが確実です

申し込み 納税通知書・預貯金通帳・通帳の口座届出印を持参し、取扱金融機関・ゆうちよ銀行・郵便局・同課・3総合支所生活福祉課・9支所へ

※振り替え開始までに1カ月~1カ月半程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

※振替口座の変更や解約には再度手続きが必要です。

※軽自動車税(種別割)は、納税義務者が所有する全ての該当車両が対象となります。

※固定資産税・都市計画税は、納税義務者ごとに申し込みが必要ですが、相続などにより固定資産の所有者が変わった場合は、納税義務者の変更となりますので、改めて手続きが必要となります。



## 伊勢市バリアフリー基本構想を策定

都市計画課

(☎21-5591 FAX21-5585)

市では、「伊勢市バリアフリー基本構想〔伊勢市駅・宇治山田駅周辺地区〕」を策定しました。

同基本構想は、バリアフリーマスタープランで示される市全体におけるバリアフリーの基本理念や基本方針を基に、具体的な事業計画を作成するものです。道路などのバリアフリー化を重点的かつ一体的に推進する重点整備地区を指定し、効率的・効果的なバリアフリー化を進めることを目的としています。

平成29年2月に、五十鈴川駅周辺地区を重点整備地区に位置付けてバリアフリー化を進めています。今回策定した基本構想では、伊勢市駅・宇治山田駅周辺地区を重点整備地区に位置付けています。この基本構想は、同課にあるほか、市のホームページに掲載しています。



## 特別障害者手当など

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

障がいのある人が自宅で介護・養育を受けている場合、次の手当を受けられることがあります。

手当を受けるためには、申請をして認定される必要があります。認定されれば、申請日の翌月分から手当を受けられます。

なお、所得制限があります。

### 特別障害者手当

**対象** 日常生活で常に特別の介護を必要とする状態にある20歳以上の人

※寝たきりなど長期の安静が必要な状態で立ち上がることができない、手や腕が動かせない・目が見えない・耳が聞こえないなどの障がいや重複している、またはそれと同程度の状態にある人。

### 支給額

下表のとおり  
※障害年金を受給していても受けることができます。

### 障害児福祉手当

**対象** 日常生活で常に介護を必要とする状態にある20歳未

満の人

※重度の精神障がい者、知的指数20以下の知的障がい者、身体障害者手帳1級と2級の一部に該当する程度の状態にある人です。

### 経過的福祉手当

**対象** 20歳以上で旧制度による福祉手当を受給していた人のうち、特別障害者手当の支給要件に該当せず、かつ障害年金も支給されない人

### 特別児童扶養手当

**対象** 重度の精神障がい者・知的障がい者(療育手帳A1〜B1程度)、または身体障害者手帳1〜3級と4級の一部に該当する程度の状態にある20歳未満の人を養育している保護者

### 支給額

下表のとおり  
※療育手帳の交付を受けていなくても、自閉症や広汎性発達障がいなどがある場合などは認定されることがあります。

### 令和5年4月からの手当額

今年1月に公表された2022年全国消費者物価指数の

物価変動率(対前年比プラス2.5%)に基づき、左表のとおり手当額が変わります。

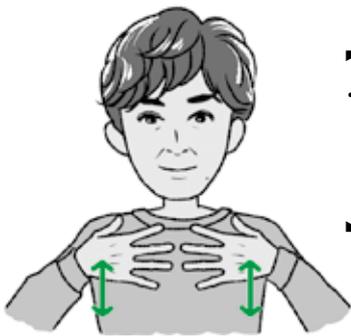
特別障害者手当などの手当額 (月額)

	令和4年度	令和5年度
特別障害者手当	27,300円	27,980円
障害児福祉手当	14,850円	15,220円
経過的福祉手当	14,850円	15,220円
特別児童扶養手当	1級	52,400円
	2級	34,900円
		53,700円
		35,760円

## 手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課  
(☎21-5558 FAX20-8555)

### 【テレビ】



両手を開いて、両手指を向いあわせ同時に上下させます。テレビの画像が流れる様子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

## 休日・夜間応急診療所 医師募集中!

健康課(☎27-2435 FAX21-0683)

休日・夜間応急診療所では、日曜日の10:00~17:00に小児科を診療していただける医師を募集しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。





4月1日☺から

# コミュニティバスのバス停の新設・一部バス停の名称変更などを実施します



交通政策課 ☎21-5593 FAX 21-5585

皆さんからのご要望や施設の移転に合わせ、コミュニティバスのバス停を新設するとともに、一部バス停の名称変更、ダイヤ変更を行います。4月1日以降にご利用の際は、注意してください。

## おかげバス環状線

次のバス停名称を変更します。

- (旧)「慶友病院」→ (新)「旧慶友病院」
- (旧)「大世古」→ (新)「大世古(伊勢ひかり病院口)」

## おかげバス辻久留・藤里線

バス停「勢田町」で、現在停車していない反対側のバス停にも停車します。

## おかげバス二見線

次のバス停を新設します。

- 「光の街西」(二見浦小、二見中新校舎の正面)

次のバス停名称を変更します

- (旧)「二見浦小学校前」→ (新)「二見郵便局北」
- (旧)「二見浦小学校東」→ (新)「荘東」

## おかげバスデマンド(予約制)

「小俣・栗野デマンド【栗野団地・植山方面】」で、次のバス停を新設します。

- 「上野依」(西豊浜町)

時刻などの詳しい内容については、市のホームページに掲載しています。なお、新設するバス停と「勢田町」バス停以外には、路線やダイヤの変更はありません。

市のホームページ「おかげバス」→



## おかげバスでええとこめぐり

開催中!!

令和4年度「二十歳のつどい実行委員会」と有志団体「アイズ」による企画「おかげバスでええとこめぐり」を開催中です。

おかげバスに備え付けの利用証明書を対象のお店で提示すると、お得なクーポンとして利用できます。

ぜひこの機会に、おかげバスを利用してお出かけください。

市のホームページ「おかげバスでええとこめぐり」→



## 伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル

☎0120-220-417 通話料無料

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

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

問い合わせ先 健康課

☎27-2435 FAX 21-0683

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

「広報いせ」4月1日号の配布日 令和5年度当初予算が決定されてから配布いたします。

## 広報いせ 第343号

発行日/令和5年3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・雑紙と分別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。