



Ise City
広報

いせ

令和5年
(2023年)

7月1日号
No.349



市民
健康活動
特集

みんなですすめる /

健康 づくり



マイナンバーカードの
受け取りはお早めに!

ポイント申込期限(9月末)間際には
窓口が混雑しますのでお早めに
カードをお受け取りください。



詳しくは



戸籍住民課 ☎ 21-5721
FAX 21-0010

伊勢市 マイナンバー 検索 🔍

市民
健康活動
特集

みんなですすめる /

健康 づくり



健康課 (☎ 27-2435 FAX 21-0683)

～伊勢市では、健康づくり指針(第2期)に基づき健康づくりを進めています～

伊勢市では、生涯を健康で暮らせる健康文化都市の実現に向け、平成28年に伊勢市健康づくり指針(第2期)を策定しました。本計画では、楽しく生活する中でも長続きする健康づくりを実践し、健康寿命の延伸を目指すことを基本理念に掲げています。

伊勢市の平均寿命と健康寿命 令和3年

	平均寿命	健康寿命
男	81.8才	78.5才
女	88.2才	81.3才

健康寿命とは
「健康上の問題で
日常生活が制限される
ことなく生活できる期間」
のことをいいます。

広がれ！
みんな笑顔
伊勢市の元気人 げんきびと

元気に長生きを目指すには、自分の健康は自分でつくるという積極的な取り組みが大切です。一人で続けることが難しくても、仲間や地域の人など、一緒に取り組む存在があれば、続けることが楽しくなります。

今回は、楽しみながら自身の健康づくりを積極的に実践し、地域の中で皆さんが健康づくりを続けることができるよう、応援・サポートをしている皆さんを紹介します。

今回紹介する皆さんは、取り組みを通じて健康づくりの魅力・楽しさを感じ、またそれらの大切さをたくさんの人に伝え、活動しています。

皆さんも一緒に活動しませんか？

楽しく健康づくりを実践しながら、伊勢市全体に健康づくりの輪を広げていきましょう。

広めよう！ウォーキングの輪 **ヘルスアドバイザーとは？**

自分や家族の健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくり活動で活躍するボランティアの皆さんです。

平成18年に策定された「伊勢市健康づくり指針」に基づき、健康づくりアドバイザー養成講座を毎年開催し、これまで290人が講座を修了しています。今年度も

18期生の講座を開催する予定です。

養成講座に参加する皆さんは、自分や家族のための健康づくりに積極的に取り組んでいます。その中で、健康づくりを地域で広めることの大切さを実感している人も多く、講座での学びを通じ、それぞれの立場で、自分ができることを実践しています。

主な活動内容

- 健康課と共同でウォーキング大会を開催
- 健康の日・健康文化週間での街頭イベントをサポート
- 健康づくりの勉強会を開催



ヘルスアドバイザーの皆さんにインタビュー

きっかけはさまざま
「広報いせ」を見て自分の健康のために養成講座を受けた人や、定年退職をして仲間を作りたいと始めた人、メタボと診断されて健康について学びたい人など、ヘルスアドバイザーを始めたいきっかけはさまざまです。アドバイザーという言葉が聞くと何かアドバイスをしなければならぬと思うかもしれませんが、講座での学びを生かし、みんなが協力して進めていくので、楽しみ

ます。参加者が安全にウォーキングを楽しめるよう、危ない場所がないか、トイレや休憩ができる場所があるかのチェックなど、念入りに打ち合わせをします。



ウォーキング大会を開催

年8回、健康課と共同でウォーキング大会を開催しています。イベントの事前準備として、まずヘルスアドバイザーが集まって事前にコースを歩き、下見をして、安全確認をしています。参加者が安全にウォーキングを楽しめるよう、危ない場所がないか、トイレや休憩ができる場所があるかのチェックなど、念入りに打ち合わせをします。

伊勢の魅力を再発見

現在、市内にウォーキングコースは77コースあります。伊勢に長く住んでいても、歩く度に、史跡や社など、新たな伊勢の発見があるのも魅力です。

また、継続することも大切です。悩みごとや、何かやりたいことがあるときは、周りの人に相談をしながら進めると、物事が良い方向に向かうことが多くあります。また私たちが学んだことを、ヘルスアドバイザーの活動以外にも、身近な人に広めるなど、輪を広げていきます。

心も体も健康になれる機会

何よりも健康で長生きすることが一番です。ヘルスアドバイザーになることで自分の体について学び、健康づくりのためにウォーキングを楽しむことができます。また仲間ができることで心も体も元気になります。

仲間と一緒に
心も体も
元気になります！



～ あなたもヘルスアドバイザーとして活動しませんか ～

ヘルスアドバイザー養成講座

市の健康づくりに関する学習をはじめ、食生活・歯の健康など、運動実技やグループワークを行いながら、自分自身や家族の健康管理のほか、地域の健康づくりに役立つことを学びます。

と き 8月17日(木)・25日(金)・31日(木)・9月7日(木)
13:30～15:30

と ころ 中央保健センター(MiralSE内 健康福祉ステーション・5階)

対 象 市内在住で、全日程に参加できる人

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

●伊勢市健康マイレージ対象事業です

申し込みはこちら



食べよう野菜！ 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、正しい食生活や健康づくりを地域に広めるため、長年活動しているボランティアの皆さんです。

食生活改善推進員養成講座を修了した現在44人の皆さんが各地区に分かれ、仲間と一緒に食育活動や健康づくりに取り組んでいます。

健康食レシピで
自分や家族を
健康に！



食生活改善推進員の皆さんにインタビュー

主な活動内容

- 食生活改善推進員が開催するヘルスマイト料理講習会
- まちづくり協議会が実施する男性料理講習会の講師
- 子育て支援センターを通して子育て世代へのレシピ配布
- 低カロリーバランス食レシピレシピ考案協力

料理講習会は年30回程度開催しています。健康課の管理栄養士が考えた健康レシピをはじめ、食生活改善推進員のリーダーが集まり、季節の食材を使ったレシピや普段はあまり作らない手の込んだレシピなどを考えています。体に良いのはもちろん、作って楽しいレシピを心掛けています。

家庭でも生かせる健康レシピを実践できる！

月1回のリーダー研修で、その月のメニューを共有し、リーダーは各地区の会員へ伝達します。各地区の会員が主となって「ヘルスマイト料理講習会」を開催し、食を通して市民の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。料理が好きな人はもちろん、仲間づくりをしたい人、地域に貢献したい人など、さまざまな人が活躍できる場です。

食を通して健康と地域のつながりを

自分が楽しめることが
ひけつ
継続の秘訣です！



仲間と料理を作る楽しさ！

ここまで続けることができても仲間があつてこそです。みんなと一緒にやっつていこうという気持ちで、和気あいあいと活動しています。料理講習会では、チームに分かれてその日のレシピを作ります。友だちづくりに来る人やリフレッシュに来る人もいます。ここに来るとみんな元気なんです。料理講習会が終わわり、参加者が楽しそうに帰っていくのを見て、私たちもまた元気をもらっています。

健康レシピを活用しよう！

伊勢市が発信している低カロリー・バランス食レシピは市のホームページやYouTubeチャンネルからでも閲覧でき、作りやすいレシピばかりです。

ぜひ家庭でも調理をしてみてください。また、「ヘルスマイト料理講習会」にも気軽に参加してくださいね。



レシピ
一覧は
こちら

～ あなたも食生活改善推進員(ヘルスマイト)として活動しませんか ～

食生活改善推進員養成講座 食から出発・健康セミナー

健康づくりに欠かせない、生活習慣病予防の話や運動実技、調理実習などを行います。

とき	①8月25日(金)	②9月22日(金)	③10月27日(金)	⑤12月22日(金)	⑥9月4日(月)	⑦10月2日(月)
ところ		④11月17日(金)			⑧11月6日(月)	
	10:00～12:30	10:00～12:00		10:00～15:00	10:00～12:30	
	中央保健センター(MiralSE内 健康福祉ステーション・5階)			小俣保健センター		

対象 市内在住で、全日程に参加できる人

参加費 2,500円

申し込み 7月3日(月)～8月14日(月)に、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

申し込みは
こちら



●伊勢市健康マイレージ対象事業です



体操は約3分、スキマ時間にぜひ、いせし健康体操を!

意識して体を動かそう! いせし健康体操普及推進員とは?

市全体にいせし健康体操を広げていくため、令和元年に、いせし健康体操普及推進員が誕生しました。

現在29人の皆さんが、体操の方法や楽しさを伝えたり、体操を通じた健康づくりを広めたりするなど、地域で活動をしています。

活動は、健康課が開催するいせし健康体操体験会で動きの見本を務めるほか、地域の集まりや所属しているサークル活動などで、動き方のアドバイスなどを行っています。

広がれ!いせし健康体操

いせし健康体操は、市オリジナルの体操で、3分程度の短い時間で体を動かすことができ、運動習慣のない人や忙しくて時間がない人にも取り入れやすくなっています。



いせし健康体操普及推進員の皆さんにインタビュー

地域に健康の輪を広げる活動

初めに市が開催している講習を受けて、いせし健康体操普及推進員になりました。推進員になると、それぞれの地域で、いせし健康体操を広める活動を行います。

例えば、公民館、いせトピアなどの会場のほか、市内のイベントでも、この健康体操を通じた健康づくりを行っています。

昨年は、いせし健康体操を広める活動を約300回行いました。

「健康で元気!」がモットー

メンバーにはまちづくり協議会の役員など地域づくりに関わっている人も多く、それぞれの地域で



も、健康課の職員と一緒に講座を開催するなど、健康づくりを広める活動をしてきました。

その中で、地域の皆さんに健康で、元気になってほしいという思いのもと活動をしています。

今できることから始めてみませんか?

まずは、外に出て体を動かすことが大切です。例えば、ウォーキングで外を歩けば、景色も楽しめ、公園などで出会う人との会話も生まれるかもしれません。みんなで運動すれば楽しく健康づくりができます。そして、続けることが大事です。最初はできなくても、諦めずに続けましょう。



～ いせし健康体操普及推進員と一緒に体操をしませんか ～

みんな de いせし健康体操

いせし健康体操の動画を見ながら、皆さんが楽しく体操ができるよう、「みんなdeいせし健康体操」を開催しています。初めての人でも安心して体操ができますので、ぜひ、気軽に参加してください。

- とき 毎月第1・3・4・5月曜日(祝日を除く)、9:00～9:30
- ところ 中央保健センター(MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)
- 対象 市内在住の人
- 持ち物 飲み物、運動のできる服装
- 申し込み 不要

詳細はこちら



●伊勢市健康マイレージ対象事業です



40歳を超えたら 年に1度は受診を! 特定健康診査を受けましょう!

生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、自覚症状が無いうちに進行します。国民健康保険または後期高齢者医療に加入している人は、下表のとおり健診を受けましょう。また、その他の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する健診を受けましょう。

自らの健康状態を知り、生活習慣病を未然に防ぐことで、一人一人の医療費を抑えることができます。健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。



特定健康診査

	国民健康保険特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象	昭和23年9月1日～昭和59年3月31日生まれの伊勢市の国民健康保険加入者 ※9月1日(金)以降に75歳になる人(後期高齢者医療に加入する人)は、誕生日の前日までに、国民健康保険特定健康診査を受けてください。	令和5年8月31日(木)時点での後期高齢者医療加入者
実施期間	7月1日(土)～11月30日(木) < 休日を除く >	
検査項目	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、貧血検査	
医師が必要と認めた場合に検査できる項目	眼底検査	
持ち物	受診券、質問票、保険証 ※受診券は6月下旬に送付します。6月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。	受診券、質問票、保険証 ※受診券は6月下旬に送付します。5月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。
費用	無料	
令和4年度受診者数	1万1,310人	1万424人
問い合わせ先	医療保険課 国民健康保険給付係 (☎21-5646 FAX)20-8555)	三重県後期高齢者医療広域連合 (☎059-221-6884 FAX)059-221-6881) 医療保険課 福祉医療係 (☎21-5552 FAX)20-8555)

第1回 インクルーシブスポーツフェスタ

スポーツ課 (☎22-7895 FAX)23-8641)

手話通訳あり

バス [明野] 徒歩約10分

障がいの有無に関わらず、誰もが楽しめるインクルーシブスポーツを行います。

とき 7月30日(日)、10:00～12:00 (受け付けは9:30～)

ところ 三重電子スマイルアリーナ小俣 (小俣総合体育館) 1階 アリーナ

対象 市内在住の人 ※就学前の子どもは、保護者同伴で参加してください。

内容 ●インクルーシブスポーツ体験 (ポッチャ・SSピンポンなど)
●10:00～講演「私もみんなの役に立ちたい」
講師 小倉 健さん(三重県電動車椅子サッカー協会 代表)

持ち物 屋内用シューズ、飲み物、タオル

定員 100人程度

申し込み 7月18日(火)までに、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同課へ



SSピンポン



小倉 健さん



散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底説明(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

見学説明会開催 7/29(土)

10:00 12:00

教育方針、概要説明、施設見学、給食試食など
入園の有無を問わず気軽に参加していただけます。

2歳児クラスも あります

学校法人 伊勢学園
双康幼稚園
ソーコー

資料請求、参加申し込みは 電話・ホームページにてお願いします。
☎0596-22-7890

見学会参加申込QR

広告

8月1日(火)から保険証が変わります!!

74歳までの人へ

国民健康保険

医療保険課 国民健康保険給付係
(☎21-5646 FAX)20-8555)

新しい保険証の受け取り方法

現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日(月)です。7月下旬に、新しい保険証を簡易書留で送付します。

※手渡しによる交付を希望する人は、7月7日(金)までに、医療保険課または3総合支所生活福祉課・9支所へ申請してください。【7月12日(水)以降交付】

※特別な事情もなく保険料(税)を滞納している世帯には、全額自己負担となる「資格証明書」や、通常より有効期間が短い「短期被保険者証」を交付します。

退職・就職したら届け出が必要です

会社などを退職・就職した場合、14日以内に国民健康保険への加入や脱退の届け出が必要です。届け出が遅れると、資格取得日へさかのぼって保険料を納める必要があります。さらに、その間の保険給付が受けられない場合があります。また、資格を喪失しているにも関わらず、保険証を使うと、後で医療費を全額負担しなければならない場合があります。

特定疾病療養受療証

- 70~74歳の人…受療証の有効期限はありません。引き続き現在の受療証を使用してください。
- 70歳未満の人…現在お持ちの受療証の有効期限は7月31日(月)です。7月下旬に新しい受療証を送付します。

限度額適用認定証(※1)・標準負担額減額認定証(※2)

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日(月)です。更新を希望する人は、7月12日(水)以降、医療保険課または3総合支所生活福祉課・9支所へ申請してください。なお、新たに交付を受ける場合は申請が必要です。必ず申請してください。

申請時の持ち物 世帯主と認定証が必要な人のマイナンバーを確認できる物、来庁者の本人確認ができる物(運転免許証・パスポートなど)、認定証が必要な人の保険証

(※1)(※2)の用語の解説

- 限度額適用認定証…医療費の窓口負担額が一定の限度額までになります。
- 標準負担額減額認定証…入院時の食事代が減額されます。※住民税非課税世帯に属する人は、2つを併せた認定証を交付します。

75歳以上の人へ

後期高齢者医療保険

三重県後期高齢者医療広域連合
(☎059-221-6883 FAX)059-221-6881)
医療保険課 福祉医療係
(☎21-5552 FAX)20-8555)

新しい保険証の受け取り方法

新しい被保険者証(ピンク色)は、7月中旬に、三重県後期高齢者医療広域連合から簡易書留で送付されます。

現在お持ちの被保険者証(若草色)の有効期限は7月31日(月)です。8月1日(火)以降は使用できません。

8月1日(火)以降に、医療機関を受診する時は新しい被保険者証(ピンク色)を提示してください。

マイナンバーカードの被保険者証利用の申し込み

正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられ、より良い医療を受けることができます。

窓口での「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示の必要がなくなります。

後期高齢者健康診査や薬の情報をマイナポータルで閲覧できます。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

入院するときや高額な外来診療を受けるときは、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関などの窓口で提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の人は、入院時の食事代なども減額されます。

現在認定証を交付されている人で、所得区分に変更がなければ自動更新され、7月末に新しい認定証を送付します。

なお、新たに認定証の交付を受ける場合は、申請が必要です。

7月中旬に通知 令和5年度の保険料額

保険料額は、被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その人の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。なお、保険料額は前年中の所得を用いて計算します。

令和5年度の保険料額決定通知書は7月中旬に送付します。

広告



こども先生も 明るく元気いっぱい!

入園説明会&施設見学会

7/1(土) 両日とも
7/5(水) 10時~
園遊遊戯室にて

電話でご予約を! 1日15組

中島こども園

HPIはこちらから
☎ 28-2438



弁護士法人 心

電話・TV電話相談対応

相談料0円(相続・遺言・交通事故被害・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
以外は初回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分庁舎内。費用には別外の変更有り。詳しくはホームページをご覧ください。◎本広告は今和5年4月時点のものです。

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月~1月10日除く、大規模連休の休業日等)
(休業日・お問い合わせ・お問い合わせ先)

0120-272-782



他の事務所 松坂屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅 他
詳細は→ <https://www.kokoro.law>

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3回 皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学 地域連携推進室(☎22-8635)

令和5年度の月例文化講座は「現代日本社会の諸相」を
年間テーマとして開催しています。担当は、現代日本社会
学科所属の教員です。

時7月29日(土)、14:00～ 所 皇學館大学・431教室(4号館3階)

内「伝統文化教育の再建～大和魂の復興～」

講師 岩崎正彌さん(准教授) 定 90人(先着順)

※講座の内容や申し込み方法については、同大学のホーム
ページをご覧ください。

第12回 清流宮川カヌーツーリング

伊勢カヌー協会・伊藤さん(☎090-2261-9766)

時7月30日(日)[予備日:8月6日(日)]、9:00～15:00

所 宮川(宮リバー度会パーク～度会橋付近) 対 小学生以上
(小学1～4年生は保護者の同伴)で、宮川の自然に親しみ
ながら、カヌーをこいだり泳いだりできる人

内 カヌーの乗り方の基本練習の後、宮川を約9km、ゆっくり
下りながら自然と親しみます 定 30人程度(先着順)

料 小学生…2,000円、中学生以上…3,000円(カヌーレンタル
料・保険料を含む。カヌー持参の場合は1,000円引き)

申 7月1日(土)～10日(月)に、同協会ホームページから申し込
んでください

※詳しくは、同協会のホームページ([URL](http://isecanoe.kyokai.blogspot.com)http://isecanoe.kyokai.blogspot.com)をご覧ください。

親子で茶道を楽しみませんか

長楽会・樋口さん(☎090-1626-8051)

時 7月～令和6年1月の日曜日(全10回)、10:00～12:00

所 いせトピア・2階 和室、喜々庵(岡本3丁目2-48)

対 3歳以上の子どもとその保護者 内 茶室への入り方、抹
茶・お菓子のいただき方、点て方・出し方、帛紗・古帛紗の
扱い方など、お茶の心・礼儀を正しく学びます。

定 15組(先着順) 料 1回300円(お茶・お菓子代)

申 7月1日(土)～10日(月)に同会・樋口さんへ

第25回 外宮さん ゆかたで千人お参り

外宮にぎわい会議・坂田さん

(☎090-3257-7674 FAX 23-0284)

時 8月1日(火)、17:00～21:00(雨天決行)

所 外宮周辺・外宮参道・神路通り・月夜見宮

内 外宮・月夜見宮の夜間参拝(20:00まで参拝可能)。せん
ぐう館奉納舞台での奉納演奏。街路広場で屋台村、踊りの
輪、ライブ。スタンプラリー など

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。

広島・長崎原爆写真展

新日本婦人の会伊勢支部(☎・FAX 24-6913)

時 7月28日(金)～31日(月)、9:00～19:00(最終日は15:00
まで) 所 伊勢図書館・2階 ロビー 内 原子爆弾による被爆
の惨状を未来に伝えるための写真展。広島の高校生と被爆者
が共同作成した「原爆の絵」も展示します

「演じない」えんげきワークショップ

ななめば一く・山村さん(☎090-6102-6440)

時 7月22日(土)・23日(日)、10:00～16:00 所 宇治公民館
(宇治浦田1丁目10-20) 対 22日…小学1～3年生、23日…
小学4～6年生 内 からだと言葉を使ったさまざまなそうぞ
う遊びを、大学生と一緒に楽しもう! 詳しくは右
の二次元コードを確認してください。 定 各日
15人(先着順) 料 2,500円(きょうだい割引あり)
申 7月20日(木)までに、右の二次元コードから
申し込んでください



夏休み「楽しい陶芸」体験講座

五十鈴塾(☎20-8251 FAX 20-8253)

時 7月25日(火)、13:30～15:30 所 五十鈴塾・右王舎(宇
治浦田1丁目5-3) 内 大人も子どもも手軽に楽しめる「手
びねり」の技法で、自由に2・3作品をつくります。12歳以
下の同伴者は1人まで参加費無料! 定 15人(先着順)
料 3,800円(会員は3,300円、材料費を含む) 申 7月20日
(木)までに、同塾へ

夏休み子どもプログラム2023

皇學館大学教育学部・叶ゼミ(☎22-8613)

時 ①8月3日(木)、②8月4日(金)、③8月7日(月)・8日(火)

所 皇學館大学 対 小学3～6年生

内 夏休みにデイキャンプ(①、②)と1泊2日のキャンプ
(③)を開催。大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に楽しみ
ましょう 定 各15人(申し込み多数の場合は抽選) 料 ①・
②…1,000円、③…2,000円 申 7月3日(月)～7日(金)に、
参加者の氏名・学年・学校名をEメール(✉kano.seminer@
gmail.com)で同ゼミへ

※1グループ最大3人まで申し込みます。

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

9月1日号 → 7月14日(金)

9月15日号 → 7月28日(金)

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.tsutaanyu.jp/>

見積り無料 小さなものからまるごと一軒

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

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

「宇治山田駅」
徒歩約2分

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

ワンコインライブ^{ボリューム} Vol.19 夏の午後の名曲コンサート



日差し照りつく夏に涼やかで心癒やされるピアノの名曲をお届けします。

とき 7月17日(祝)、13:30~14:30(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・大ホール

内容 【出演】永井 由希さん(ピアノ)

【演奏曲】お人形の夢と目覚め(エステン)、子犬のワルツ(ショパン) ほか

料金 500円(全席自由)

申し込み 7月16日(日)までに、直接または電話で同館へ

村井楽器(株)伊勢店(☎22-1238)でもチケットを販売しています。

夏休み親子リサイクル教室

参加費
無料

伊勢リサイクルプラザ
(☎・FAX 38-2800)

*** 参加者募集 ***

夏休み親子リサイクル教室日程

開催日	教室名	定員(先着順)	持ち物
7月22日(土)	段ボールコンポストを作ろう	5組	段ボール箱1個(みかん箱程度の大きさ)
7月29日(土)	ペットボトルでミニ水族館作り	7組	ペットボトル1個(500mlサイズ)
7月30日(日)	荷造りひもでアート	7組	荷造りひも(ある人)
8月 5日(土)	浴衣の着付け	7組	浴衣・半幅帯・仮ひも3本
8月 6日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7組	新聞紙のカラー部分(ある人)
8月19日(土)	牛乳パックでブンブンごま・キューブ作り	7組	牛乳パック2個(1ℓサイズ)
8月20日(日)	EM石けん作り	7組	廃食油300ml・ペットボトル1個(1ℓサイズ)・ゴーグル・マスク・手袋
8月26日(土)	ペットボトルで万華鏡作り	7組	ペットボトル1個(500mlサイズ)
8月27日(日)	ペットボトルでミニ水族館作り	7組	ペットボトル1個(500mlサイズ)

夏休み親子リサイクル教室を開催します。気軽に参加してください。

とき 左表のとおり

開催時間 10:00~12:00

ところ 伊勢リサイクルプラザ
(西豊浜町653)

対象 伊勢市、明和町、玉城町、度会町在住の小学生と保護者
※子どものみの参加はできません。

申し込み 7月10日(月)から電話で同プラザへ(土・日曜日、祝日を除く9:30~15:30)
※詳しくは申込時にお知らせします。

※都合により、中止になる場合があります。



◆**地籍調査を行う地区は?**
令和5年度の地籍調査は河崎2・3丁目、倭町、古市町、久世戸町、尾上町、神久1~5丁目、二見町、二見町西地区の各一部で実施します。



◆**地籍調査とは?**
地籍調査は、土地の基本的な情報を明らかにする調査です。詳しくは、左の二次元コードから市のホームページをご覧ください。

地籍調査について
用地課
(☎21-5720 FAX 21-5585)

広告



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

伊勢校(辻久留本部)
伊勢市辻久留1-9-14

TEL(0596) 27・0236 (代)

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



パパとママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき 7月23日(日)、
①9:15~10:20、②10:45~11:50

ところ ママ☆ほっとテラス(健康課)

対象 市内在住の初妊婦とパートナー

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4組程度(先着順)

持ち物 沐浴体験用のバスタオル(人形を拭きます)

申し込み 右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ(年間を通して予約可能です)

※毎月第4日曜日に開催を予定しています。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので健康課まで連絡してください。



産後ママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき 8月2日(水)、10:00~11:00

ところ ママ☆ほっとテラス(健康課)

対象 おおむね1~4カ月の乳児とその母親

内容 赤ちゃんとのふれあい遊び、外出時のポイント、お母さんのストレッチ

定員 5組程度(先着順)

持ち物 赤ちゃんの下に敷くバスタオルなどの敷物、抱っこひもと説明書(使い方を確認したい人)

申し込み 7月3日(月)から、電話で健康課へ

※毎月第1水曜日に開催を予定しています。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので健康課まで連絡してください。

子育てのひろば

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



離乳食教室

健康課 (☎27-2435 FAX 21-0683)

とき ①7月21日(金)、10:30~11:30
②7月28日(金)、13:30~14:30

ところ ①中央保健センター、②小俣保健センター

対象 ①市内在住の乳児(生後7~11カ月)の保護者
②市内在住の乳児(生後4~6カ月)の保護者

内容 ①離乳食(後期~完了期)の話
②離乳食(初期~中期)の話

定員 ①②各15人(先着順)

申し込み 7月3日(月)・8:30から開催日の前日の正午に、右の二次元コードよりオンライン申請、または電話で健康課へ



中央児童センター あそぼう教室 音楽あそび

参加
無料

中央児童センター (☎27-2422)

とき 7月20日(木)、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 市内在住または通勤の、1歳以上の就学前の子どもとその保護者

内容 音楽に親しみながら、ふれあい遊びを楽しみましょう

講師 光田 真知子さん 定員 20人程度(先着順)

申し込み 7月1日(土)から、直接または電話で同センターへ

※7月3日(月)・10日(月)・18日(火)は休館日のため申し込みはできません。

即対応します☆☆☆ **toiro**

困ったら連絡ください!
・エアコン故障
・エアコン取付け工事
・エアコン購入

エアコン清掃	
簡単分解	5,000円
通常分解	8,000円
お掃除機能付き	12,000円~
天カセエアコン	20,000円~

LINE登録で簡単予約!

エアコン専門に取り扱うお店

株式会社toiro 電話 0596-22-1853
伊勢市小俣町元町1822-1 HP https://toiro-airconditioner.com

携帯 070-9066-8247

☆親切☆ていねい☆頼んで安心
地域の仕事と暮らしをサポート

お仕事募集中! **新規会員募集**

~会員登録もお仕事のご用命も!~

公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター

伊勢市西豊浜町141番地1 ☎37-7170
(伊勢志摩総合地方卸売市場内2階)
<https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index>

広告

特別支援教育講演会

教育研究所 (☎22-7900 FAX 22-7898)



「ハートプラザ
みその」

配慮を必要とする子どもたちと良い関係を築くため、コミュニケーション課題など個々の特性について学ぶとともに、具体的な対処や支援方法について教職員・保護者・市民がともに考える講演会を開催します。

とき 7月31日(月)、14:00~16:30(受け付けは13:30~)

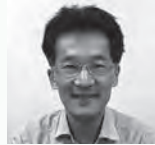
ところ ハートプラザみその・多目的ホール

内容 講演「対応の難しい感情爆発の障害の理解と対応
~教育の構造化を活用する~」

※手話通訳があります。

講師 松浦 直己さん

(三重大学教育学部 教授)



定員 150人程度

申し込み 7月14日(金)までに、右の
二次元コードからオンラ
イン申請



※市内の小中学校、幼稚園、保育所(園)、認定こども園へ通う子どもの保護者は、各学校・園・所を通じて申し込むこともできます。

子どもに関する相談窓口 (※) 祝日・振替休日・年末年始は除きます。

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(※) ※7月5日はありません。	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	ママ☆ほっとテラス (MiraiSE内健康福祉ステーション・6階)
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) [妊産婦・乳幼児期の保健(身体計測・栄養相談など)] ●持ち物: 母子健康手帳、バスタオル(2歳未満の乳幼児がいる場合)	7月 4日(火)	9:30~11:00	中央保健センター (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)
	7月11日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	御園公民館(御園総合支所併設)
	7月18日(火)		小俣保健センター
	7月25日(火)		中央保健センター (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)
受け付けは7月3日(月)から ママ☆こころの相談室 ※要予約 [対象: 妊婦と乳幼児の保護者(精神科・心療内科を受診中または、カウンセリングを受けている人を除く)]	7月25日(火)	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15 (各回1人ずつ)	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (MiraiSE内健康福祉ステーション・6階)
子育て支援(乳幼児期の子育て全般)	月曜日を除く	9:00~17:00	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (☎63-5488)
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)
子どもの発達 ※要予約	月~金曜日(※)	8:30~17:15	こども発達支援室 (MiraiSE内健康福祉ステーション・5階)

伊勢警察署だより

伊勢警察署 (☎・FAX 20-0110)

ミーポくん



令和5年度三重県警察職員採用試験について

三重県警察職員の採用募集が下表のとおり始まります。

令和5年度三重県警察職員採用試験

試験名	受付期間
警察官A(2回目)	7月14日(金)~8月21日(月)
警察官B	
警察事務B	
警察事務C	

詳しくは、受験案内をご覧ください。受験案内は、三重県警察本部や県内の警察署・交番・駐在所で配布しています。または、三重県警察本部 警務部警務課採用係(☎059-222-0110)へお問い合わせください。

また、三重県警察本部のホームページに掲載しています。



広告

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370-1
営業時間 9:30~19:00 定休日 火曜日

社労士が運営する人材紹介事業



季節・短期雇用もOK!
まずはお気軽にお問い合わせください。

合同会社メグリア

三重県伊勢市朝陽町4383-469 伊勢市産業支援センター
TEL: 070-8905-3364
LINE: https://lin.ee/C16b1DQ



小学生のみんな! あつまれ!!



親子で学ぶ!

エネルギーの創・蓄・省と工作教室

参加
無料

環境課(☎21-5540 FAX 21-5522)

ソーラーライトの工作キットを組み立てながら、暮らしの中のエネルギーや太陽光発電の仕組み、LEDについて学び、環境意識を高めます。

とき 7月29日(土)、10:00~12:00 ところ 二見老人福祉センター・集会室

対象 市内在住の小学4~6年生と保護者(保護者は児童1人につき2人まで)

内容 太陽光発電・LEDなどについての学習、ソーラーライト工作

講師 パナソニック(株)エレクトリックワークス社 職員

定員 15組(先着順) 持ち物 筆記用具

申し込み 7月1日(土)~21日(金)に、右の二次元コードからオンライン申請



御菌こども広場

電気工作教室・出張おもちゃ病院

ハートプラザみその内・こども広場(☎・FAX 22-7355)

ヘッドライトが七色に光るレインボーカーを作ります。自分で作った車を動かして遊ぼう!

また同時開催で10:00~16:00におもちゃ病院が開院されます。おもちゃドクターが壊れたおもちゃを原則無料で直してくれますので、ぜひお越しください。

とき 7月29日(土)、14:00~15:30

ところ ハートプラザみその・2階 保健会議室

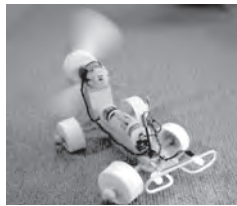
対象 市内の小学生 ※1~3年生は保護者同伴。4~6年生の保護者も参加できます。

講師 伊勢おもちゃ病院

定員 10人(先着順)

参加費 500円(当日集金、おつりは出ません)

申し込み 7月1日(土)・9:00~28日(金)・17:00に、直接または電話で同センターへ



中央児童センター

移動児童館 運動あそび

参加
無料

中央児童センター(☎27-2422)

「みえこどもの城」のスタッフによる運動遊びです。勝ち負けをあまり気にせずに、わいわいと走ったり跳んだりする遊びの活動です。

とき 7月23日(日)、10:30~12:00(10:15に中央児童センターに集合)

ところ 福祉健康センター・2階 娯楽室

対象 市内の小学生

定員 20人程度(先着順)

持ち物 運動のできる服装・靴、飲み物、汗拭き用タオル

申し込み 7月1日(土)から、直接または電話で同センターへ

※7月3日(月)・10日(月)・18日(火)は休館日のため申し込みはできません。

災害復興支援プロジェクト チャリティーイベント いせ市民活動センター(☎20-4385)

ダンスワールド in 伊勢 入場無料

伊勢市の活性化を図る団体の皆さんが、さまざまなジャンルを披露し、「いせ市民活動センターつながりプロジェクト」の募金を呼びかけます。



とき 7月9日(日) 10:30~14:30

ところ いせ市民活動センター
北館(いせシティプラザ) 1階 ホール(岩淵1-2-29)



同時
開催

第28回 ミュージックコミュニケーション

とき 18:30~20:00 出演 Coro dolce、KOUHEI、金子和正

※駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用してください。

図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 申申し込み

指定管理委託料 1億3,728万7千円
入館者数 約32万1千人(令和4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
5週目 ストーリーテリング(絵本や紙芝居などを使わずに語るおはなし会)
※7月15日は「おはなしプーさんの夏のおはなし会スペシャル」を行います。

あかちゃんえほんのじかん

時 7月27日(木)、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 7月9日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「プロフェッショナル仕事の流儀 家政婦タサン志麻の仕事」(49分)
出演:タサン志麻 語り:橋本さとし、貫地谷しほり ※敬称略
定 40人(当日先着順)

夏休み子ども映画会

時 7月30日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「驚き!海の生きもの超伝説 劇場版ダーウィンが来た!」
監督:田所勇樹 出演・ナレーター:さかなクン ほか ※敬称略
定 40人(当日先着順)

おはなしプーさんの夏のおはなし会スペシャル

時 7月15日(出)、14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 いつものおはなし会がパワーアップ!大型絵本などの読み聞かせや、簡単な工作を行います。外国語指導助手(ALT)による英語絵本の読み聞かせもあります(小学校低学年向けの内容) 定 20人(先着順) 申 7月1日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

図書館工作2023 ～ぴょんととびだす!びっくり絵本～

時 7月16日(日)、14時～15時 所 2階・視聴覚室 対 5歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴) 内 いろいろお絵描きして、ぴょんととびだす簡単なびっくり絵本を作ろう! 定 8人(先着順) 申 7月1日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

お仕事やってみ隊! in トショカン

時 低学年(1・2年生)向け…7月23日(日)、13時30分～14時30分
中・高学年(3～6年生)向け…8月6日(日)、13時30分～15時
所 2階・視聴覚室 対 小学生(低学年向けは保護者同伴)
内 図書館で働いている人たちのウラガワを一緒に体験しちゃおう! 定 各日3人(先着順) 申 7月1日(出)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

伊勢・小俣図書館 合同企画 第14回読書感想画展 作品募集

～本を読んで絵にしよう～

内 本を読んで心に浮かんだあなただけの風景を、自由に描いてみませんか?応募していただいた読書感想画は後日、伊勢・小俣両図書館で展示します

応募方法 7月1日(出)～8月31日(内)に、本を読んだ感想を絵にしたもの(八つ切り画用紙・横書き、画材は自由)を、直接どちらかの図書館窓口へ

小俣図書館



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

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会
時 7月13日(木)、11時～ 定 10組(先着順)
申 7月3日(月)・9時から、直接または電話で同館へ
※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たんぼおはなし会 時 7月8日(出)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 時 7月16日(日)、11時～
定 各20人程度(②③とも先着順・当日会議室で受け付け)
※場所は、①～③とも2階・会議室です。

図書館おはなし会&工作 ～海のおはなし会～

時 7月22日(出)、15時～ 所 2階・会議室
対 3歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 おはなしの後、魚つりの遊びをします
定 20人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

上映会

時 7月15日(出)、15時～ 所 2階・視聴覚室 内 「さらばまったりの日々よ おじゃる丸スペシャル」(アニメ・39分・親子向け) 定 20人程度(先着順・当日視聴覚室で受け付け)

「なつまつりおたのしみカード」配布

時 7月15日(出)～8月24日(休) 所 1階・カウンター 対 小俣図書館で貸し出しを行った小学生以下 内 8月25日(金)～27日(日)に開催する「おぼたとしょかんまつり!!」に参加するための「なつまつりおたのしみカード」を配布します。詳しくは、館内のポスターや、図書館のホームページをご覧ください

展示会「戦争と平和を考える」

時 7月22日(出)～8月14日(休)※最終日は15時まで 所 2階・ギャラリー
内 私たちの住むまちと、私たちの大切な人の心を戦争の影がおおった時代がありました。その当時にあったもの、今もその時代を伝えるものを振り返り、戦争と平和について考える展示会です

図書館でBOOKビンゴ!!

時 7月22日(出)～8月31日(休) 所 1階・カウンターでビンゴ用紙を配布します 内 図書館の本を読んで、ビンゴにチャレンジ!ビンゴカードが完成した人には🎁プレゼントがあるよ!

調べ学習講座2023 サイエンス・ラボ

①「空気のカ～パラシュートを飛ばそう～」
②「音のふしぎ～声こぶたを回そう～」
時 ①7月23日(日) ②7月30日(日)
※時間はいずれも、14時～15時30分です。
所 2階・会議室 対 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生
内 ①パラシュートを作って、空気のカで飛ばしてみよう!パラシュートの形や重りを変え、飛び方の違いを観察して1枚のシートにまとめます
②音の振動を目で見て体験してみよう!発泡ビーズを使った実験や、声の振動を利用してプロペラを回す、声こぶた作りをします。声の大きさや高さを変え、振動の違いを観察して1枚のシートにまとめます
定 ①②各10人(先着順) 申 ①②とも、7月2日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

Hello!! English ~英語えほんおはなし会~

時 7月29日(出)、15時～ 所 2階・会議室 対 小学生以下の子どもとその保護者 内 ALTによる英語を楽しむおはなし会です。簡単な英語絵本を、英語と日本語で読み聞かせします 定 20人程度(先着順) 申 7月8日(出)・9時から、直接または電話で同館へ

第71回 伊勢神宮奉納全国花火大会

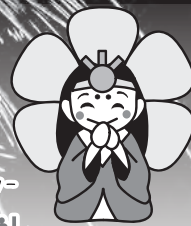
観光振興課内・伊勢神宮奉納全国花火大会委員会事務局 (☎21-5542 FAX 21-5651)
当日の開催有無については、専用電話 (☎28-9700)



大会情報
(パソコン・スマホ用)

伊勢 花火 検索

伊勢の夏の夜空を彩る伊勢神宮奉納全国花火大会を4年ぶりに開催します。
この花火大会は、全国の有名な花火師が集まる、日本三大競技花火大会です。
花火師の心意気が込もった一玉一玉を、心ゆくまでお楽しみください。



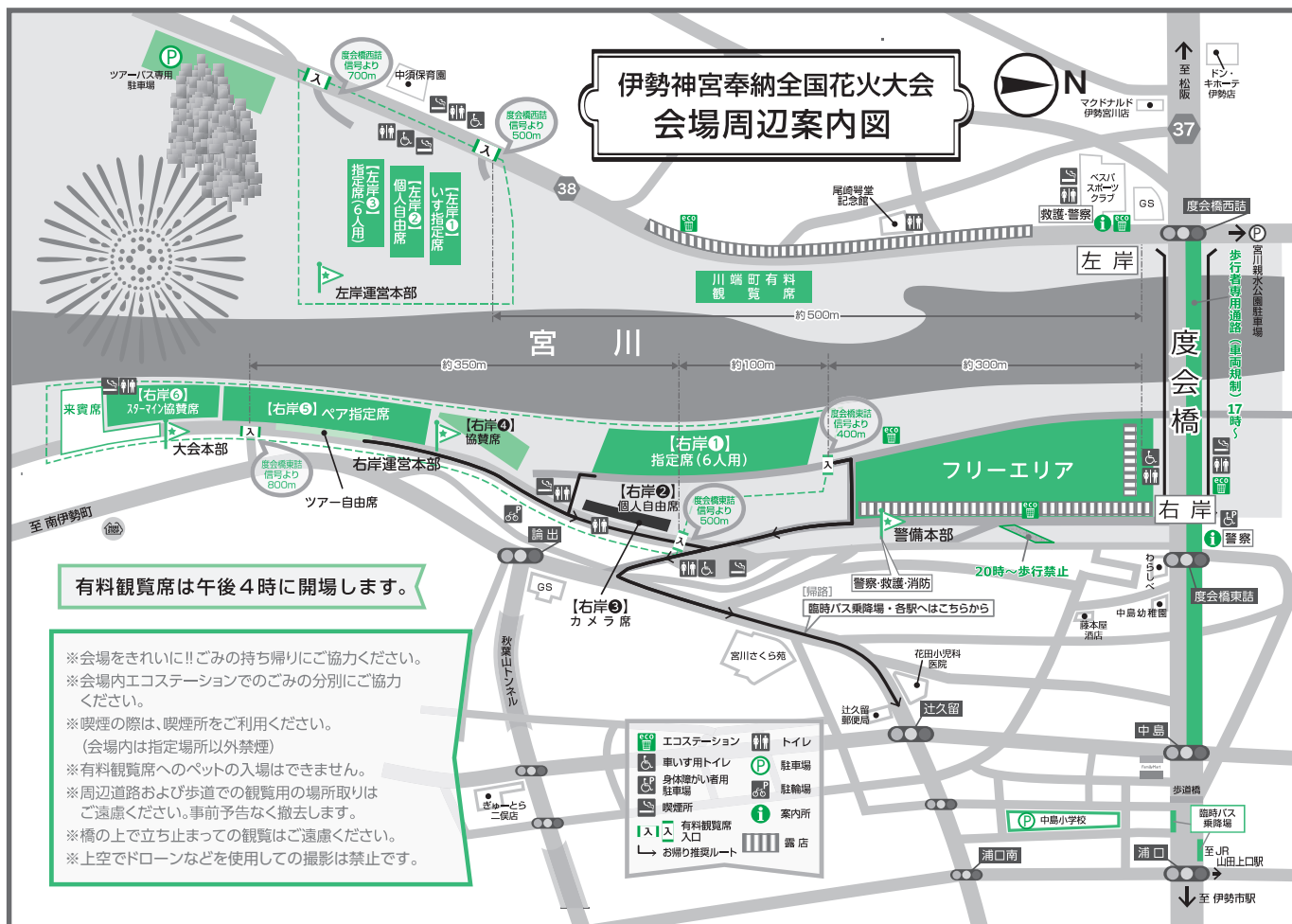
全国の有名な花火師さんたちが伊勢に集まるんやに!

とき 7月15日(土)、19:15 ~ 20:50
※雨天決行、荒天などの場合は9月9日(土)に延期します。
(9日(土)に開催できない場合は10日(日)に順延)

伊勢市の観光PRキャラクター
はなつりやちん

ところ 宮川河畔(度会橋上流)

観覧者数 約19万人 (令和元年度)



無料観覧エリアでの場所取りについて

- 花火大会の当日まで無料観覧席内での場所取りは禁止です
- 場所を確保したら、必ずその場所に誰か居るようにしてください
- テープ類・スプレー・ペンなどの使用による場所取りは、堤防が汚れるため禁止です

まちをきれいに 大会翌日の早朝清掃

花火大会の翌日、宮川堤公園の早朝清掃を行います。皆様のご協力をお願いします。

とき 7月16日(日)、6:00 ~ (小雨決行)
※花火大会が荒天などで延期の場合は、早朝清掃も延期となります。
※延期の場合は、再度「広報いせ」でお知らせします。

ところ 度会橋下 (宮川堤公園)

内容 花火大会会場周辺の清掃活動

持ち物 作業をしやすい服装、清掃用具
※ごみ袋は用意します。





トピアだより

まな坊

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4年度)



往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

63 住信	〒516-8520	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	①講座No.(),講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) 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。

8・9月開講分

いせトピア センター講座 受講生募集

生涯学習のきっかけづくりとして、16〜18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(中学生を除く)

※子ども向け講座の対象は、小学生です。

※子ども向け講座の親子が対象の講座では、子ども1人に対し保護者1人が付いてください。

申し込み 7月4日(火)(当日消印有効)までに、いせトピアのホームページ(6月25日(日)より公開)から、または往復はがきに必要な事項(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

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、お知らせください。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、7月10日(月)・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
7月12日(水)に応募者全員にお知らせします。返信はがき、またはEメールが届かない場合は、必ず問い合わせてください。

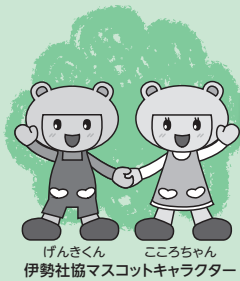
2次募集について
定員に満たない講座は、7月18日(火)から講座開講日の1週間前まで、電話で先着順に受け付けます。(受付時間：8時30分〜22時)

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、受講料・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。

4ヵ月講座 受講料：1,000円(別途材料費またはテキスト代が必要な講座あり)

No.	講座名	内容				
		とき	開講日	場所	定員	
1	はじめての着物リメイク	講師(敬称略)	持ち物			
		相木 幸代	着物をほどいて五分袖のチュニックと、ほどかず羽織からジャケットを作ります。基本的な縫い方を覚えて着物リメイクを楽しみましょう。			
2	NEW ズンバ ZUMBAゴールド	第1・3火曜日、12:45~14:45(全8回) ※8月は第1・4火曜日	8月1日	学習室3	12人	
		材料費500円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸メジャー、定規(20cm・50cm)	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。初心者向けのプログラムです。			
3	チャレンジ! キックボクシング エクササイズ	第2・4金曜日、10:30~11:30(全8回) ※8月は第1・3金曜日	8月4日	リハーサル室	15人	
		運動のできる服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル	健康管理・ダイエット・免疫力向上・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ! 軽く、楽しく、体験してみましょう。			
4	NEW 美ボールペン字 (朝)講座	第2・4火曜日、19:45~20:45(全8回)	8月8日	リハーサル室	12人	
		いせしまりゅう キックボクシング	タオル、運動のできる服装、飲み物、軍手、運動靴(室内用)			
5	NEW 美ボールペン字 (夜)講座	美しい文字は生活、仕事など、さまざまな場面で役立ちます。ひらがな・カタカナ・漢字を基礎から練習します。	第2・4木曜日、9:30~11:00(全8回) ※11月は第1・3木曜日	8月10日	学習室3	15人
		杉山 翠香	テキスト代1,100円、ボールペン、練習用ノート、便箋など			
6	はじめての健康麻雀 (初心者向け)	手紙などの実用文を通して、字の形や全体のバランスのとおり方を学びます。	隔週金曜日、19:30~21:00(全8回)	8月18日	学習室3	15人
		基本をしっかりマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。	第2・4木曜日、13:30~15:30(全8回) ※11月は第2・3木曜日	8月10日	会議室1	12人
		中上 浩和	筆記用具			

7	ナイトピラティス ・姿勢改善 ※女性対象	全身を整え、鍛え、癖付いてしまった体を調整します。不調を整え、美姿勢をつくります。	第1・3木曜日、20:00~21:00(全8回) ※8月は第2・4木曜日、11月は第1・4木曜日	8月10日	リハーサル室	12人
		SHIZUKA	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット			
8	クラフトバンド (紙バンド)	実用的な小物入れや籠 <small>かご</small> バッグを作ります。手芸用のカラフルな紙バンドを使って、基本の編み方を学びます。初回は基本の籠を作ります。	不定期土曜日、9:30~11:30(全7回)	8月19日	学習室3	15人
		小原 輝子	初回材料費1,000円(2回目以降、1作品につき2,000円程度)、メジャー、定規、洗濯ばさみ(10個程度)、接着剤(木工用・速乾)、筆記用具、ウエットティッシュ、はさみ			
9	健康ボイストレーニング	「飲み込み力」をボイストレーニングで鍛えよう！腹式呼吸、簡単な発声、懐かしのあの曲を歌いながら、楽しくトレーニングします。	第2・4月曜日、9:30~10:45(全7回) ※8月は第4月曜日のみ	8月28日	文化交流室	15人
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物			
パソコン講座 受講料：1,000円(別途テキスト代・教材費が必要)						
10	パソコンの 基礎を学ぶ	電源の入れ方・マウスの使い方から覚えたいという人が対象の講座です。(OSはWindows11)	毎週火曜日、13:30~15:30(全10回)	9月5日	パソコン室	20人
		島田 広子	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
11	ワードの基礎を学ぶ	ワード(2021バージョン)の基本操作を学びます。	毎週木曜日、13:30~15:30(全10回)	9月7日	パソコン室	20人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
12	エクセルの 基礎を学ぶ(昼)	エクセル(2021バージョン)の基本操作(入力・計算・表作成・グラフ作成)を学びます。	毎週水曜日、13:30~15:30(全10回)	9月6日	パソコン室	20人
		小野 泰	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
13	エクセルの 基礎を学ぶ(夜)	エクセル(2021バージョン)の基本操作(入力・計算・表作成・グラフ作成)を学びます。	毎週金曜日、19:30~21:30(全10回) ※11月3日は休講	9月8日	パソコン室	20人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
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)						
14	もっと！ビュー ティーピラティス ※女性対象	ヨガとは異なりハードな動きを含むエクササイズで体を調整し、姿勢を改善。しなやかで強い体を目指します。	隔週木曜日、10:00~11:00(全5回)	8月3日	リハーサル室	12人
		鈴木 恵美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット			
15	骨盤リセットヨガ ※女性対象	骨盤調整を中心に、体のバランスを整えていくヨガです。初心者でも安心して参加してください。	隔週金曜日、14:30~15:30(全5回)	8月4日	リハーサル室	12人
		石倉 亜紀	運動のできる服装、飲み物、タオル、ヨガマット、上掛け用のバスタオルまたはブランケット、5本指の靴下(はだし可)			
16	本場中国の 自家製ラー油作り	スパイシーな本格ラー油を作ります。ラーメン・ギョーザ・野菜炒め・焼きそば、マヨラー油はサラダにと、万能調味料として使えます。	8月8日(火)、9:30~11:00	—	調理室	10人
		ファン・チュン・イェン	材料費1,500円(持ち帰り用の瓶代を含む)、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル			
17	NEW 基本のお菓子作りに 挑戦	しっとりスポンジケーキにフルーツと生クリームを巻き込んだ「ロールケーキ」と、絞り出しクッキー「バタースタンプ」を作ります。	9月3日(日)、13:00~15:30	—	調理室	10人
		飯田 波香	材料費1,600円(持ち帰り用の箱代を含む)、エプロン、三角巾、手拭きタオル			
18	NEW 秋の薬膳でお肌の 潤い対策!	乾燥が気になる秋に向け、乾燥対策を中心とした秋の薬膳料理を作ります。薬膳茶の試飲もあります。	9月10日(日)、9:30~12:30	—	調理室	10人
		かなえ	材料費2,000円、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具、ラップ、保冷剤、500ml密閉容器(複数個、全て持ち帰り)			
19	パーソナルカラー 診断<午後>	服装は無難な色ばかりではありませんか。一人ずつカラー診断をします。自分に似合う色を知って、魅力アップしましょう。	9月13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700円、筆記用具、手鏡			
21	バランスボール エクササイズ<午前>	音楽に合わせて、バランスボールに座って弾んだり、ストレッチなど有酸素運動を行ったりしながら体幹を鍛えます。肩こり・腰痛・猫背などを改善し、美姿勢を目指します。	9月2日(土)、<午前>10:00~11:00 <午後>13:30~14:30	—	リハーサル室	各12人
		西村 正子	運動のできる服装、飲み物、ウエットティッシュ、ヨガマット ※はだしで行います。 ※バランスボールは貸し出します(持ち込み不可)。			
子ども向け講座 受講料：5回以上の講座は1,000円(別途材料費または教材費が必要) ※市内在住の小中学生とその保護者対象(No.26は、市内在住の小中学生)						
23	NEW 親子でカラフルな粘土 アクセサリーを作ろう	オープンで焼くと固まるカラフルな粘土で、ネックレスやブローチ、ヘアゴムなど、好きなアクセサリーを作ります。	8月11日(祝)、9:30~11:30	—	工芸室	6組
		堤 美香	材料費1,000円(2人分 ※親子で1作品ずつ)、手拭きタオル			
24	NEW 親子で楽しむ 茶道体験<1部>	親子で楽しくお抹茶・和菓子をいただく体験をしてみませんか。気軽に参加してください。	8月20日(日)、<1部>9:30~10:30 <2部>10:45~11:45	—	和室	各4組
		田島 宗悦	材料費800円(2人分の抹茶・お菓子)、白い靴下(足袋可)			
25	NEW 親子で楽しむ 茶道体験<2部>					
26	プログラミングを はじめよう ※小学3年生以上が望ましい	パソコンでプログラミングをやってみよう！基礎を楽しく学びます。 ※過去に申し込み多数のため、これまでに受講した人は申し込みできません。	不定期日曜日、9:30~11:30(全9回)	9月3日	パソコン室	10人
		島田 広子	教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			



社協はげんきなこころ応援します

Vol.52

げんここ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

伊勢市 福祉総合支援センターよりせい ☎21-5712 FAX63-5420

伊勢市生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1)	☎63-5224 FAX 27-2412
(福祉健康センター・1階)	☎63-5334 FAX 27-2415
地域福祉係	
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・げんここ一む(小木町曾祢538)	
(イオンタウン伊勢ラパーク・1階)	☎63-6370 FAX 65-6121

Hello Summer

はじめの一歩は夏ちよこ

夏休みに〈ちよこっと〉福祉体験してみませんか？

ボランティアや福祉への関心を高め、思いやりの心を育てることを目的に「夏休みちよこっと福祉体験」を開催します。

小学4年生から高校3年生を対象に、手話体験・パラスポーツ体験・リサイクル体験・マジックボランティア体験・高齢者デイサービス体験など、さまざまな福祉体験プログラムがあります。

リサイクル体験



先輩の声

私は小学生の時からボランティア活動に興味があり、夏休みちよこっと福祉体験に参加しました。

体験を通し、人とふれあう楽しさや、ボランティア活動の魅力を知り、それが今の自分につながっています。これからもボランティア活動に参加していきたいです。



いつもは捨ててしまうもの(荷ほどきしたひもなど)を使った小物入れ作り！不要品もアイデア次第で便利グッズに早変わり！こんなふうのリサイクルすることがゴミを減らすことにもつながるんだ。



答えは
楽しい体験の中から
きっと
みつかる☆

マジックボランティア体験



手話体験



ボッチャ



パラリンピックの正式種目にもなっているボッチャ。近年では障がいの有無に関わらず、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されているよ。



【とき】 8月1日(火)～27日(日) [体験内容により日時が異なります]

【対象】 市内に通学する小学4年生～高校3年生

【申し込み】 申込書を直接または電話・ファクス・郵送で伊勢市社会福祉協議会へ(げんここ一むは、木曜日は定休日のため受け付けできません)

※体験場所・定員は、体験内容により異なります。

※申込書は、小中学生は学校を通じて配布します。高校生は各学校に配置します。

※申し込み多数の場合は抽選となります。

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)
健康課(中央保健センター) (☎27-2435) (FAX) 21-0683

福祉健康センター(八日市場町)から健康福祉ステーション・5階(MIRRAISE)へ移転しました

参加費などの記載のないものは無料

11日は健康の日

申し込み
二次元コード

健康づくり通信内の申し込みは、全て下記の二次元コードから申し込みができます。



★がついている事業は、伊勢市健康マイレージ対象です

★今年も始まります!
がん検診・骨粗しょう症検診

現在日本人は、一生のうち
に2人に1人は何らかのがん
にかかると言われていて
がんは全ての人にとって身近
な病気です。

がん検診の目的は、初期の
がんを見つけ、適切な治療を
して治すことです。早期治療
により、がんが治る確率は高
くなります。令和4年度の市
のがん検診では、63人ががん
が見つかりました。(下表①参
照)定期的にがん検診を受け
るようにしましょう。

また、せっかく検診を受け
ても、「結果を聞きに行つて

いない」「精密検査が必要であ
ったが受けずに放置している」
という人がいますが、検査結
果はきちんと把握し、必要で
あれば主治医と相談の上、精
密検査を受けてください。

検診項目・対象・料金・実施
期間 下表②のとおり

実施場所 各実施医療機関
(21ページ参照)

持ち物 保険証、健康手帳(持
っている人)

申し込み 直接、実施医療機
関へ(申込時に、市の検診を希
望していることを伝えてくだ
さい)

※各検診とも、年度内に1人
1回しか受けられません。
また、勤務先で受診する機

会がある人や、市が実施す
る集団検診を年度内に受け
た人は、その検診項目は受
けられません。

※胃がん検診・乳がん検診は、
医療機関への予約が必要で
す。予約状況によって申し
込めない場合があるため、
早めの予約をお勧めします。
※子宮頸がん・乳がん検診は、
集団検診(30歳以上対象も
行っています。また、70歳
以上の人を対象とした集団
肺がん検診を11月に行つ予
定です。

表①

胃がん	18人	乳がん	5人
大腸がん	32人	子宮頸がん	0人
肺がん	5人	前立腺がん	3人

がん検診などを受診した
皆さんへ

検診結果が「要精密検査」
となった人には、保健師・看
護師などが電話連絡や家庭訪
問をし、健康に関するアドバ
イスを行う場合があります。

表② がん検診・骨粗しょう症検診の対象者と料金

項目	対象者	料金		実施期間	
		一般	伊勢市国民健康保険加入者		
骨粗しょう症 検診	腰椎 DEXA法	40・45・50・55・60歳の女性	800円	400円	7月1日(土)～ 11月30日(木)
	腰椎 以外	MD法等	300円	150円	
		超音波法	65歳～70歳の女性	200円	
胃がん検診	透視(バリウム)	40歳以上	2,900円	1,450円	
	内視鏡(カメラ)	(バリウムかカメラのどちらか1つ)	2,900円	1,450円	
大腸がん検診	免疫便潜血検査 (2日法)	40歳以上 (内視鏡検査はありません)	300円	150円	
肺がん検診	胸部X線	40歳～79歳	700円	350円	
	胸部X線と喀痰検査		1,400円	700円	
前立腺がんマーカー検査(血液検査)		50歳～69歳の男性	800円	400円	
子宮頸がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性	1,500円	750円	7月1日(土)～ 令和6年1月31日(水)
乳がん検診	マンモグラフィ、視触診	40歳～69歳の女性	1,600円	800円	

※胃がん検診は、バリウムかカメラのどちらかしか受診できません。
※大腸がん検診は、内視鏡検査はありません。
※乳がん検診の視触診は、医療機関により実施しない場合があります。
※対象年齢は、受診日時点での満年齢です。

令和5年度 がん検診・骨粗しょう症検診（乳がん検診を除く） 実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	検診項目						医療機関名	所在地	電話番号	検診項目							
			骨粗しょう症※1	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん				子宮頸がん	骨粗しょう症※1	胃がん(透視)	胃がん(内視鏡)	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮頸がん
整形外科網谷医院	八日市場町	28-1122	★						玉石産婦人科	御園町長屋	22-5656	●						●	●
荒木内科循環器科	西豊浜町	38-0555	●	●	●	●	●		堤内科クリニック	西豊浜町	37-5030	●	●	●	●	●	●		
石橋外科内科	河崎2丁目	28-5902	★	●	●	●	●		でぐち内科クリニック	二見町莊	44-1711			●	●	●	●		
伊勢ひかり病院	御園町高向	22-1155	★●	●	●	●	●	●	寺田クリニック	小木町	31-2000	●			●	●	●		
いせ在宅医療クリニック	御園町高向	20-8104				●	●		寺田外科医院	一志町	23-1561	●			●	●	●		
伊勢志摩レディースクリニック	黒瀬町	21-0800	●			●	●	●	てらだ産婦人科	小木町	35-0311								●
伊勢田中病院	大世古4丁目	25-3111	●	●	●	●	●	●	寺村内科クリニック	中之町	20-3100	●			●	●	●		
いせはまごうくら内科	黒瀬町	21-5252				●	●	●	徳田ファミリークリニック	倭町	28-8425	●		●	●	●	●		
伊勢民主診療所	浦口4丁目	24-7156	●	●	●	●	●	●	ながや内科クリニック	船江3丁目	27-3000	●			●	●	●		
いせ山川クリニック	小木町	31-0031	★●			●	●	●	西山医院	宇治浦田2丁目	22-3376				●	●	●		
伊勢リウマチハンドクリニック	勢田町	63-5692	★			●	●	●	西山クリニック	一之木2丁目	21-2480	●			●	●	●		
いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	●			●	●	●	橋上内科皮膚泌尿器科医院	岩淵2丁目	28-3402	●			●	●	●		
岩田医院	二俣1丁目	28-5356	●			●	●	●	畑肛門医院	宮後1丁目	28-2260				●				
うめだクリニック	小木町	31-3330				●	●	●	畠中医院	大湊町	36-4572	●			●	●	●		
海野内科	浦口2丁目	23-1211	●	●	●	●	●	●	ハートクリニック福井	御園町長屋	26-2111	★		●	●	●	●		
MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック	勢田町	21-1112	●			●	●	●	はまぐち内科クリニック	上地町	20-9888	●			●	●	●		
大西クリニック	宮後3丁目	28-5570	●			●	●	●	東谷医院	神久5丁目	22-1181	●		●	●	●	●		
岡田整形外科	小木町	36-6670	●						東山胃腸科内科	小俣町元町	22-4309	●			●	●	●		
おぎま内科クリニック	御園町高向	20-0155	●			●	●	●	藤井整形外科クリニック	楠部町	26-2001	●							
小野循環器科・内科	御園町長屋	21-0660		●	●	●	●	●	ふじわらクリニック	常磐1丁目	23-1258				●	●	●		
小原産婦人科※2	宮後1丁目	28-8111						●	二見浦内アレルギー科・皮膚科・小児科	二見町茶屋	42-1122	●			●	●	●	●	
かとうクリニック	一之木4丁目	63-5111	●			●	●	●	堀胃腸科医院	河崎1丁目	28-7556	●		●	●	●	●		
角前胃腸科医院	藤里町	23-5211	●	●	●	●	●	●	松葉内科	本町	28-7802	●			●	●	●		
竜谷内科胃腸科	岩淵1丁目	22-1105	●			●	●	●	まつもとクリニック	黒瀬町	20-6911				●	●	●		
河口外科	神田久志本町	23-2288	★						宮村医院	河崎1丁目	28-4747	●			●	●	●		
菊川産婦人科	一之木5丁目	23-1515	●			●		●	村松有海診療所	村松町	38-1212	●			●	●	●		
木村クリニック	船江1丁目	21-0002				●	●	●	森田整形外科	小俣町相合	20-5111	★●							
久保内科診療所	一之木3丁目	28-8718	●			●	●	●	森本内科・循環器科	河崎1丁目	28-0101	●			●	●	●		
倉田医院	常磐2丁目	28-7555	●			●	●	●	やまぐちレディースクリニック	小俣町本町	21-3001	●			●	●	●		●
くわやま整形外科リハビリクリニック	西豊浜町	38-0038	●					●	山崎外科内科	楠部町	22-2218	★●		●	●	●	●		
小林胃腸科内科	馬瀬町	36-6500	●			●	●	●	山添整形外科	岡本2丁目	23-1212	●							●
ざいとう内科循環器科三重スリープクリニック※3	小俣町相合	29-1159	●			●	●	●	やまむら内科内視鏡クリニック	一之木4丁目	21-3216	●		●	●	●	●		
清水内科	神田久志本町	22-0100	●			●	●	●	山本医院	二見町溝口	44-2323	●		●	●	●	●		
しんたに整形外科クリニック	一之木4丁目	27-1717	★●						山本内科クリニック	津村町	39-7717	●		●	●	●	●		
高見内科	岡本1丁目	28-3931	●			●	●	●	由井医院	岩淵2丁目	27-1187				●	●	●		
宅間内科	船江3丁目	22-0808	●			●	●	●	和気ペインクリニック	岩淵2丁目	21-1380								●

※1 骨粗しょう症検診希望者のうち、40・45・50・55・60歳の人は、腰椎で測定を行うため、★印の医療機関で受診してください。
 ※2 受診前に医療機関に確認をお願いします。
 ※3 受診歴のある人のみ対象です。

乳がん検診 実施医療機関（要予約）

医療機関名	所在地	電話	備考	医療機関名	所在地	電話	備考
伊勢志摩レディースクリニック	黒瀬町	21-0800	検診日：9月21日(木)、10月22日(日)	いど胃腸科クリニック	一志町	28-3357	検診日：7月27日(木)、9月28日(木)、10月26日(木)
伊勢赤十字病院(健診センター)	船江1丁目	65-5021	検診日：検診期間中の診療時間内	大西クリニック	宮後3丁目	28-5570	予約専用電話 ☎186-06-4560-5552 またはホームページ (URL) https://ohnishi-c.atat.jp で予約
伊勢総合病院(健診センター)	楠部町	23-5416					

電話での問い合わせが難しい人は、健康課 (FAX) 21-0683 ☒ ise-hset@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

広告

神宮幼稚園 園児募集

くわしくはQRコードをご覧ください お待ちしております



入園説明会
 9:30～受付
 参加ご希望の方は予約願います
 当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせ下さい

いすずがわ
五十鈴川幼稚園
 7月12日 水
 ☎ 0596-22-4550

たかくらやま
高倉山幼稚園
 7月13日 木
 ☎ 0596-28-4248

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を郵送

令和5年4月1日時点で次の年齢の人を対象に、検診費用が無料となるクーポン券を6月下旬に郵送しています。

- ・子宮頸がん検診：20歳の女性
- ・乳がん検診：40歳の女性

肺がん検診の補助券を郵送

令和5年4月1日時点で50歳の人と60歳の人を対象に、肺がん検診補助券を配布し、本人負担額の一部補助(300円)を行います。補助券は6月下旬に郵送しています。

検診料金の免除

20ページ表②の対象者で、次のいずれかに該当する人は、対象年齢が該当する項目のみ検診料金が免除されます。

- ①70歳以上の人(医療機関で保険証を提示)
- ②65～69歳で、障がいがあるため後期高齢者医療の保険証を持っている人(医療機関で保険証を提示)
- ③生活保護を受給している人(医療機関で健康増進法健康診査の受診券を提示)
- ④令和5年度市民税非課税世帯の人

※③で健康増進法健康診査の受診券を持っていない人、または④に該当する人は、

受診予定日の1週間前までに、申請者の本人確認書類を持参し、健康課・3総合支所生活福祉課・9支所または生活支援課(③の人のみ)で免除申請をしてください。(④の人で課税状況が未申告の人は、事前に課税課・3総合支所生活福祉課・9支所へ非課税の申告をしてください。郵送でも申請できます。)

※事前に免除申請をしても、受診時に確認書を持っていない場合は有料となりますので注意してください。

肝炎ウイルス検診(無料)の案内を送付

対象 令和5年4月1日時点で40歳の人、45・50・55・60歳で過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

※対象者には案内を送付します。

※対象外の場合は、伊勢保健所(☎27-5137 FAX27-5253)が実施する無料検診を利用してください。

★ヘルスマイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限 左表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ 野菜を食べよう!!

参加費 350円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ

申し込み 6月26日(月)・8時30分から、左の二次元コードより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
7月14日(金)	ハートプラザみその	20人	7月10日(月)
7月19日(水)	福祉健康センター	20人	7月12日(水)
7月20日(木)	小俣保健センター	20人	7月13日(木)

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

★みんなdeいせし健康体操

とき 7月3日(月)・24日(月)・31日(月)、9時～9時30分

ところ 中央保健センター(ミライゼ・5階)

対象 市内在住の人

内容 いせし健康体操推進員とともに動画を見ながら体操

持ち物 飲み物、運動のできる服装

申し込み 不要

日本脳炎定期予防接種を受けましょう

日本脳炎は蚊が媒介する病気です。感染しても症状が現れないことがほとんどですが、発症した場合は20～40%で死に至る病気です。ワクチンを接種することで日本脳炎にかかる確率を75～95%減らすことができます。接種の対象年齢の人は予防接種をぜひ受けてください。日本脳炎予防接種は、1期(3回)と2期(1回)の全4回の接種が必要です。

接種の対象年齢など詳しくは、市のホームページまたは「広報いせ」5月1日号8ページをご覧ください。

広告

イメージキャラクター アキヨシくん

水廻りのトラブル「安心修理」

お見積無料

株式会社 **AS110 設備工業**

<http://www.as110.co.jp>

〒516-0012 三重県伊勢市通町42-1 AS110ビル

よい工事 110番 **水道110番 0120-454-110**

日頃の感謝を込めて 「広報いせ」のお客様限定【特別割引】

基本料金が **半額** ¥6000 → **¥3000** 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。

トイレのトラブル

流れが悪い。つまりている。タンクからチヨロチヨロ音がする。水の流れが悪い。

★
乳がん集団検診(7月～8月分)
の申し込み(追加募集)

定員に満たなかった日程について、申し込み受け付けをします。便利なインターネット予約をぜひ利用してください。電話でも予約できます。

対象 市内に住所を有する30歳以上の人

※受診できるのは、1年度につき1回のみです。

検診内容 マンモグラフィによる乳がん検診

料金 1600円(70歳以上の人は無料)

持ち物 バスタオル、衣服を入れる袋、健康手帳(持っている人)、乳がん無料クーポン券(持っている人)

予約方法

- ・インターネット予約(24時間対応)
- ・「伊勢市集団検診」で検索するか、左の二次元コードから申し込んでください。



・電話予約：月～金曜日(祝日・振替休日を除く)・8時

伊勢市集団検診 検索

30分～17時15分に、電話で健康課へ

※ペースメーカーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性がある人、母乳が少しでも出ている人は受診を避けてください。

※10月以降の集団検診は「広報いせ」8月1日号・11月1日号でお知らせします。

健康づくりを応援します！
伊勢市健康マイレージ

健康づくりは、楽しみながら長く続けられることが大切です。まずは、少しのチャレンジで続けられそうなことをはじめてみませんか。そのきっかけとして、「伊勢市健康マイレージ」を活用してください。頑張った先には、あなたの健康とお楽しみがついてきます！

市の公式LINEでも参加可能です。県の「三重とわか健康マイレージ事業」と協働で実施します。

とき 7月1日(土)～令和6年3月15日(金)(期間中1人1回)

対象 市内在住または通勤・通学している人

内容 「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」にそって、

健康づくりに取り組みます。50ポイント以上貯めると、「三重とわか健康応援カード」がもらえます。マイレージ特典協力店でカードを提示すると特典が受けられます。詳しくは市のホームページをご覧ください。

※市の公式LINEアカウントで参加を希望する人は、左の二次元コードから参加してください。



ホームページ



公式LINE

「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

主な相談など

とき	ところ
①成人健康相談・成人栄養相談(電話・面談) ※面談のみ要予約	
月～金曜日 (祝日・振替休日・ 年末年始を除く)	8:30～17:00 中央保健センター (MiraiSE内 健康福祉 ステーション・5階)
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)	
7月11日(火)	9:00～11:00 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
7月25日(火)	
③医師による こころの健康相談(要予約)	
7月27日(木)	13:30～15:20 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)

対 象 ①市内在住の人、②③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)
③伊勢保健所(☎ 27-5148、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

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	-

※現在、医科(内科・小児科)診療所は改修工事実施のため、同じ建物(福祉健康センター)・2階に一時移転中です。入り口は、建物裏側の南玄関をご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある人は、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。

■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 日光浴は風邪の予防に良いと聞いたことがあるのですが、本当でしょうか？

回答 うそではないと思いますが、風邪の予防にはよく寝る方が大事です。



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



紫外線による人体への影響

日光浴とは、言うなれば紫外線を浴びるということですが、紫外線は人体に良い影響を与えることもあれば、悪い影響を与えることもあります。(紫外線の人体への影響)

良い影響	悪い影響
ビタミンD合成 光線治療として使用	日焼け、 ^{ひかりろうか} 光老化(シミ、しわ、ほくろ)、 皮膚腫瘍、白内障、 ^{まくじょうへん} 翼状片

紫外線には何種類かありますが、主に地表に届くのはUVA、UVBと呼ばれる2種類の紫外線です。このうち、90%以上がUVAで、UVBは割合的にはわずかですが、UVBが急性の日焼けを起こす力はUVAの500倍以上とされています。夏の暑い日に短時間で多量の日光を浴びると皮膚が真っ赤になるあの日焼けの原因は、主にUVBなんですね。また、UVBは細胞内のDNAを障害するため、たとえ少量でも長期間ずっと浴び続けることで皮膚がん発生のリスクが生じます(なお、元々の皮膚の色ごとに皮膚がん発生リスクには差があり、肌の色が白く

日焼けするとすぐに赤くなる人、日焼け後に肌が黒くならない人の方が、皮膚がんの発生リスクは高くなります。



風邪予防には十分な睡眠を

私たちの体内では、紫外線を浴びることで骨の強化に必要なビタミンDの合成が進みます。そのために必要な紫外線量は日常生活で外出中に浴びる程度の量で十分と言われており、あえて日光を浴びる時間を特別につくる必要はありません。また、ビタミンDのサプリを摂取することが風邪の予防に有効だったという研究はありますが、日光浴での研究ではありません。

それよりも、1日の睡眠時間が7時間以上の人に比べて、5時間未満の人は4.5倍風邪をひきやすかったとの研究もありますので、風邪予防に関して言えば、日光浴よりもよく眠ることの方が重要だと思います。



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



伊勢総合病院市民公開講座

伊勢総合病院 経営企画課(☎23-5111 FAX 27-2315)

地域の皆さんに信頼される親しみやすい病院づくりの一環として、市民公開講座を開催します。

とき 7月15日(土)、9:15~11:30

ところ いせトピア

内容 9:15~9:45

看護師による体脂肪測定・血圧測定(先着20人)

10:00~10:45

講演「運動すると寿命がのびるって本当？」
谷崎 隆太郎(同病院内科・総合診療科副部長)

10:45~11:30

講演「どうしたらいいの?手の痛みとしびれ」
里中 東彦(同病院整形外科部長)

伊勢総合病院の職員を募集

伊勢総合病院 経営企画課(☎23-5111 FAX 27-2315)

臨床検査技師

採用予定日・人員 令和6年4月採用・若干人

試験日 8月上旬ごろ

※時間および場所は、受験票により通知します。

申し込み 7月19日(水)[必着]までに、受験者本人が申込書・必要書類を直接または郵送で同課(〒516-0014 楠部町3038)へ
※詳しくは同病院ホームページをご覧ください。



めざそや！ 共同参画 49

市民交流課 (☎21-5513 FAX 21-5522)

市では、誰もが安心して暮らせる環境を実現するため、防災活動や災害時の避難所運営などに男女共同参画の視点を取り入れ、より充実した取り組みが進むよう、地域に働きかけています。今回は、避難所での課題について注目してみました。

阪神・淡路大震災、東日本大震災、熊本地震での、被災地からの声

避難所に男女共同参画の視点を

男の自分がみんなを引っ張っていかねば、と思っていた

生理用品がないことに困った
トイレットペーパーを使うしかなかった

避難所での食事作りは、
当たり前のように女性が
担当していた

物資をもらうにも、小さな
子どもたちを抱えていかなければならず、大変だった

男性が支援物資を配っている中で、生理用品を受け取りに行くのが恥ずかしかった



阪神・淡路大震災や東日本大震災などの経験から、災害から受ける影響は女性と男性では異なることが分かっています。さらに、高齢者、乳幼児のいる家庭、病弱な人、外国籍の人など、それぞれの状況によっても被災後に抱える課題はさまざまです。

性別により異なる困難

災害時には、普段は表に出していない社会の課題が浮き彫りになることが多く、女性の置かれている状況がより厳しくなる傾向があります。

女性については、「炊き出し・後片付けなど、特定の活動に従事し続けて疲弊してしまったり」「トイレを我慢し続けてぼうこう炎になった」「他人の中で寝るのが怖くて睡眠障害になった」などの事例が確認されています。

また、男性についても一部の男性に過度な責任が集中した「男性はこうあ

るべき」という固定観念に縛られ、弱音を吐けなかった「新たなコミュニケーションに入り込むことができず、引きこもりにつながった」などの状況が見られました。

多様な視点で防災力向上

人口の約半分は女性です。防災対策や災害復興において、男性だけでなく女性の視点を取り入れることは、災害から多様な立場の人を守る第一歩になります。

平常時から災害に備え、女性が主体的に参画できる環境づくりを行うとともに、女性が責任をもって避難所運営の中心に関わっていく必要があります。加えて性別によるニーズの違いに配慮することは、地域の防災力向上につながります。それぞれの避難所に合わせた運営方法など、すべての人が安心して過ごせる避難所づくりを目指していきましょう。

※「めざそや！共同参画」は市民の編集スタッフと協働で作成しています。編集に参加していただける人は、同課へ問い合わせてください。

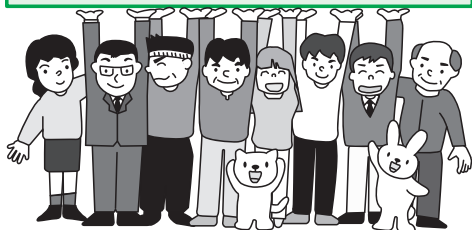


いせぼれんだより

No.91

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



防災研修の継続実施

昨年新しく立ち上げたグループ「防災いせの会」の主催により、4月5日、伊勢市防災センター・防災体験学習室にて、3回目となる防災研修会を実施し、会員25人が参加しました。



消火器使用体験

火災で煙が充満した室内からの脱出を想定した体験では、体験者がなかなか出てこないハプニングがありました。理由を聞くと、動揺して動けなくなってしまったようでした。

災害は突然やってきます。いつ災害が起きても慌てないように、普段からの心構えが大切だと肝に銘じました。

また「伊勢市防災マップ」を使った勉強会では、自分の住んでいる地域の危険度などを確認し、有意義な研修会となりました。防災体験は、何回体験しても必要なものだ改めて感じました。

総会開催

4月29日、福祉健康センターにて伊勢市ボランティア連絡協議会の総会を開催しました。

昨年は新型コロナ対策のため、参加者を最小限にしての開催でしたが、今回は新型コロナが5類に移行し、マスク着用も自己判断に任せるまでになり、多くの皆さんに参加していただきました。また、来賓として伊勢市長をはじめ伊勢市社会福祉協議会会長、伊勢市議会議長、三重県議会議員他、お忙しい中大勢のご来賓にご出席いただきました。

総会では新役員の紹介を行い、事業・会計報告などの後、質疑応答を行い閉会となりました。

久しぶりに80人という人数が集まり活気のある総会ができたことは、これからの活動にも明るい兆しとなりました。



総会の様子

ごあいさつ

暑い日が続いております。

ようやく日常生活が戻り、それぞれの町ではイベントや行事などが再開され、にぎわいを見せています。

しかし、長期にわたり外出などを控えられ、体力や気力の低下を感じている皆さまも少なくはないようです。特に高齢の皆さまは、生活や健康面で大きな不安を抱えているように感じられます。

今まさに高齢化社会と向き合う中、地域における支え合いや、顔の見える関係づくりなどを進めることを、地域ボランティアの活動として取り組み、緊急時にも対応できるように今後も研修を重ねていきます。

本年はボランティアまつりを開催いたします。皆さまのご支援ご協力を、よろしく申し上げます。

伊勢市ボランティア連絡協議会 会長 泰道 詞子

令和5年度 事業計画

- 令和5年度総会(4月29日)
- チャリティー映画会の開催(5月28日)
- 研修視察
- 高柳夜店への出店
- ボランティアまつりの開催(7月30日)
- いせぼれんだよりの発行(年3回)
- 伊勢まつりへの参加(10月7・8日)
- 学生・高齢者等支援活動
- ボランティア会員新年交流会
- 伊勢市駅前での案内ボランティア(毎週土・日曜日)
- ボランティア相談(ララパーク内げんここルームにて) 第3土曜日 13:00~16:00
- 福祉の店「えがお」、コーヒーの店「スマイル」の運営 毎週火~土曜日(10:00~14:30)
- リサイクル活動 古切手、アルミ缶など(毎月)
- リサイクル活動[資源回収](常時、日曜日を除く)
- 黄色いレシート運動をイオン伊勢店・イオンタウン伊勢ララパークで実施(毎月11日)
- 伊勢市福祉健康センターフェスティバルへの協力
- フリースペース料理教室
- あゆみ「学習支援」への軽食提供
- ひまわりへのおやつ作り支援
- グループごとの研修会開催



皆さんのご参加を!

参加賞もあるよ!



伊勢市ボランティア連絡協議会

ボランティアまつり 2023

とき 令和5年 7月30日(日)

10:00~15:00

●物販: 10:30~
●福祉バザー: 11:30~

ところ 福祉健康センター



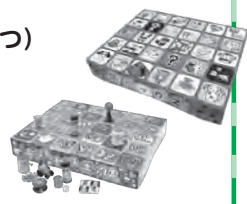
んき
げ ボラン で
ティア
元気 やる気 本気

行事内容

- 式典(セレモニー) ●福祉バザー
- 産直コーナー(野菜、果実、花、お菓子類 ほか)
- 模擬店(アイス、くじ引き ほか)
- ふれあいレストラン(伊勢うどん、あんみつ)
コーヒーの店・スマイル 10:30~
- 健康チェック ●介護相談
- ボランティア相談
- 伊勢市生活サポートセンター「あゆみ」



金魚すくい



くじ引き

金魚すくい
もやってるよ!



3階では体験をしよう

いっしょに作ろう!
よく飛ぶ

ストロー飛行機

- 人形劇 ●ヤー菜園
- 歌の花束(カラオケ など)



※内容は変更する場合があります。

バザー用品 提供のお願い

未使用
新品

電話をしていただければ伺います。

皆さんに喜んでもらえる品物の提供をお待ちしています。

問い合わせ 福祉健康センター
(☎27-2425 (FAX) 27-2412)

広告

YouTube、SNS、など、さまざまなターゲットにアプローチ!

動画広告はじめましょう!

サービスの魅力を効果的に伝えられる「動画広告」で
御社の売上アップのお手伝い!

動画なら、「音」と「動き」のあるストーリーで商品・サービスの魅力を伝えるので
印象に残りやすく、ブランドの認知度アップや購買意欲の向上に効果的です。

CHIMAKI TEL 0596-26-0101
伊勢市宮後2-9-41 ちまき印刷

遺産相続・遺言書作成支援

「行政書士」にお任せ下さい!

相談無料。お気軽にお電話ください。

藤波行政書士事務所
〒519-0605 伊勢市二見町溝口425番地
TEL (0596)43-2620

令和5年度に行う下水道工事



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

下水道建設課 (☎42-1536 FAX 42-1540)

平成29年台風第21号の被害をきっかけに、国・県・市が連携して浸水被害軽減に取り組むため策定した「勢田川流域等浸水対策実行計画」に基づき、対策を進めています。国・県の行う主な対策は、次のとおりです。

国…勢田川の堤防かさ上げ、勢田川河道掘削、桧尻川排水機場のポンプ増強
県…桧尻川の河川整備

市では、下水道事業として2つの事業に取り組んでいます。1つ目は、黒瀬ポンプ場のポンプ増設工事を令和5年度の完成を目指し整備中です。2つ目は、桧尻第2排水区の雨水排水路整備で、今年度から工事の着手を予定しています。今年度の工事予定箇所は伊勢赤十字病院の西側の市道部分です。工事の際は、交通規制(通行止め、片側交互通行など)・振動・騒音などでご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



生活排水に関するアンケート

環境課 (☎21-5541 FAX 21-5522)

下水道建設課 (☎42-1530 FAX 42-1540)

市の生活排水処理への取り組みに対する皆さんの意見を今後の事業実施に生かしていくため、アンケートへのご協力をお願いします。

回答方法 右の二次元コードからオンラインで回答

回答期間 7月31日(月)まで

- ・アンケートにかかる時間は15分程度です。
- ・郵送でアンケート用紙が届いた人は、郵送またはオンラインのいずれかで回答してください。



立地適正化計画 その②

都市計画課 (☎21-5591 FAX 21-5585)

立地適正化計画の防災指針とは

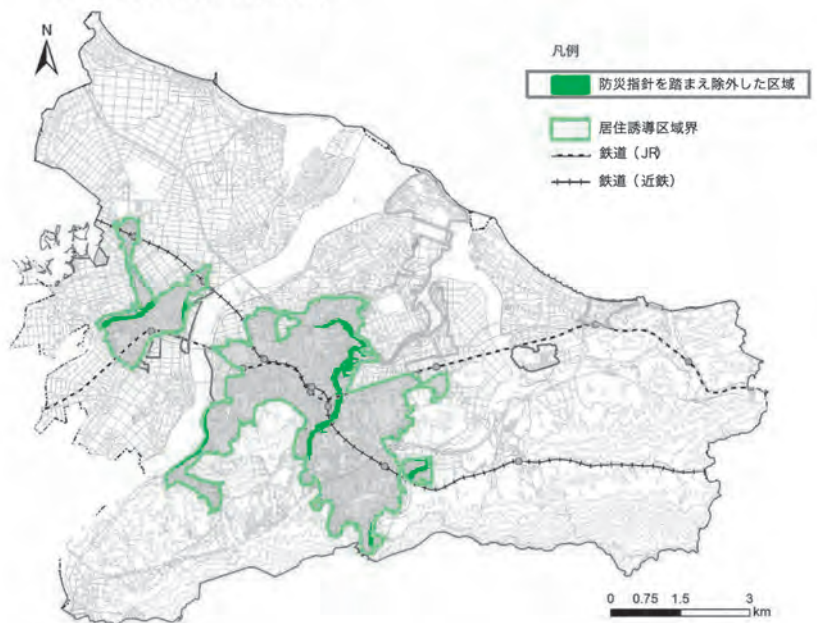
立地適正化計画における防災指針とは、災害リスクを分析し、災害に強いまちづくりに向けた考え方を整理したものと、防災に関する具体的な取り組みをまとめたものです。

全国各地で自然災害による被害が発生している中で、洪水や津波・土砂災害などの課題を分析のうえ、防災まちづくりの将来像や目標などを明確にし、ハード・ソフトの両面から災害リスクを最小限に抑えるように対策することが重要です。

市でも、平成29年台風第21号では観測史上最大の降雨量となり、市内各地の河川氾濫や内水氾濫により、大きな被害が発生しました。今後も自然災害による被害の発生が想定されています。

今回の見直しでは、災害リスクを踏まえた誘導区域を再設定し、誘導区域の防災指針を記載することが必要となりました。このことから、都市のコンパクト化に併せて災害に強いまちづくりを進めるため、市が想定している災害リスクを分析し、居住誘導区域と都市機能誘導区域から、各種災害の発生が想定される区域を除外し、防災指針を定める改定を令和5年3月31日に行いました。

■伊勢市における居住誘導区域



※居住誘導区域の詳しい範囲は、市のホームページをご覧ください。



令和5年度自衛官募集案内

募集種目	応募資格	受付期間
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
防衛大学 校学生	一般	7月1日(出) ～ 10月18日(休)
防衛医科 大学校	医学科 学生	7月1日(出) ～ 10月11日(休)
	看護学 科学生 (自衛官 候補看護 学生)	18歳以上 21歳未満 の人
航空学生	海	18歳以上 23歳未満 の人
	空	18歳以上 21歳未満 の人
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満 の人	7月1日(出) ～ 9月5日(休)

自衛官を募集
 自衛隊三重地方協力本部
 伊勢地域事務所
 (☎23-13880)

左表のとおり、自衛官を募集します。
 ※応募資格、受付期間、試験期日など詳しくは、同事務所に問い合わせてください。



情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



夏休み特別イベント
親と子で、観光ガイドとお伊勢さんへ参ろう

お伊勢さん観光ガイドの会・公益社団法人伊勢市観光協会 (☎63-6262)

お伊勢さん観光ガイドの会(伊勢市観光協会)の説明を聞きながら外宮へお参りをします。お伊勢さんの歴史を学び、「お米と水」の大切さをやさしくお話しします。夏休みの思い出づくりにぜひ参加してください。



伊勢市民ダンス&体操フェスティバル2023 出場団体を募集
 スポーツ課 (☎22-7895 FAX23-8641)

とき 11月23日(祝)、12時30分～16時

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

内容 10人以上のチームで演技を発表

※参加賞があります。
 ※発表時間は原則5分以内、種目の制限はありません。

料金 1人200円(保険代)

とき 7月26日(休)、9時30分～12時

ところ 外宮(集合は9時10分までに外宮前観光サービスセンターへ)

対象 市内在住の小学5・6年生で、保護者が付き添いできる人

定員 20組(申し込み多数の場合は抽選)

料金 無料

申し込み 7月18日(火)までに、直接またはファクスで保護者名・児童名・児童の学年・住所・電話番号を同会へ

※熱中症予防のため、飲み物を持参してください。

学校給食調理士を募集
 教育総務課・共同調理場 (☎31-1155 FAX36-3678)

小学校給食の調理業務を行う調理士(会計年度任用職員)を募集しています。資格は不要です。勤務内容などは、市のホームページに掲載しています。

定員 募集人員に到達するまで

申し込み ハローワークを通じて申し込んでください。詳しくは、市のホームページを確認するか、同課へ問い合わせてください。

申し込み 8月31日(休)までに、申込書を郵送またはファクスで伊勢市レクリエーション協会・平沼さん(〒516-0072 伊勢市宮後2-16-23、☎FAX25-7867)へ

※申込書は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。



広告

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!

創業大正七年 地元で100余年

お家の畳は傷んでいませんか?
 藤原屋は生産地(熊本県)に向き「国産の安全・安心な畳」をお届けします。

藤原屋

<ショールーム・事務所> TEL(0596)38-1173 <創業地>
 伊勢市村松1379-59 FAX(0596)38-1170 伊勢市河崎

お気軽にお電話ください!
 0120(28)4531 藤原屋ホームページ http://fujivaraya-ise.jp

伊勢の畳屋 検索

幼保連携型認定こども園

お問い合わせ ☎28-4094

最新の情報は、めいりんこども園ホームページをご覧ください

要予約 入園説明会

第2回 8月6日(日) AM10時～AM11時
 令和6年4月入園をお考えの方は、ぜひご参加下さい。【ここにこ園舎：明倫小学校おとなり】

第3回 9月10日(日) AM10時～AM11時
 1号認定・2歳児(満3歳児クラス)は9月1日(金)から願書受付致します。2号・3号認定は10月2日(月)から申請書受付予定です。【きらきら園舎：旧豊宮文庫跡おとなり】

さくらんぼくらぶ・フチさくらんぼくらぶの日程は、ホームページをご覧ください

エコドライブ座学講習会 実施事業所を募集

環境課

(☎21-5540 FAX21-5522)

市では、JAF三重支部の協力のもと、事業所向けのエコドライブ座学講習会を実施します。ぜひ、事業所の皆さんで、人にも財布にも地球にもやさしい運転を実施しませんか？

対象 通勤または事業活動で車両を利用する市内の事業所
※おおむね10人以上で受講してください。

内容 地球温暖化の説明、エコドライブ座学講習(1時間程度)

定員 5事業所程度

料金 無料

申し込み 実施希望日の1カ月前までに、左の二次元コードからオンライン申請



保育士復職・就職支援セミナー

保育課

(☎21-5714 FAX21-5555)

とき 7月11日(火)、9時30分～11時30分

ところ 御園第二保育園(御園町高向731)

対象 保育士資格を有し、現在保育園(所)で勤務していない人・保育士資格の取得を目指している人

内容 保育士の仕事内容の説明、現役保育士との懇談、保育園見学

定員 15人程度

申し込み 7月7日(金)までに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・Eメール(☎nocho@city.ise.nie.jp)と同課へ
※託児あり(無料)



広げようサポーターの輪 認知症サポーター・ ステップアップ講座

福祉総合支援センターより
(☎21-5611 FAX63-5420)

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」のことです。自分たちで何ができるのかを共に考え、実際の活動の輪が広がっています。認知症についてさらに理解を深め、認知

症の人や家族を支える活動を一緒にしてみませんか。

とき ①7月28日(金)・②8月25日(金)、13時30分～15時30分

③8～10月に市内の認知症カフェで体験実習(日程を複数設定するので、都合の良い日に参加してください)

ところ ①②：福祉総合支援センターより(☎MiraiSE内健康福祉ステーション・7階)

対象 市内在住で認知症サポーター養成講座を受講しており、①②③の全てに参加できる人

内容 ①認知症の症状や関わり方、地域での見守りについて

講師：キャラバン・メイト
※キャラバン・メイトとは認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法などを伝える講師役のことです。

②認知症介護や支援の経験談から必要なサポートについてみんなで考える

③認知症カフェでの体験実習

定員 15人(先着順)
申し込み 7月3日(月)から下の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで同センターへ



※車で来られる場合は2・3階の駐車場を利用してください。無料処理を行います。



ハロートレーニング 公共職業訓練

ポリテクセンター伊勢

(☎37-3121 FAX37-4914)

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

訓練科・訓練期間・定員など
下表のとおり

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、同センターへお問い合わせください。

入所月	訓練科名	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
8月	電気設備技術科	16人	8月22日(火)	7月10日(月) 7月24日(月)	7月26日(水)
	住宅リフォーム技術科	16人	～令和6年 2月14日(水)	いずれかの日に 参加してください。	
9月	機械・CAD科	15人	9月14日(木) ～令和6年 3月12日(火)	7月10日(月)・24日(月)・31日(月) 8月7日(月)	8月18日(金)

※入所選考後でも追加募集を行う場合がありますので、同センターへお問い合わせください。
※受講料は無料ですが、別途テキスト代・作業服代が必要です。

～幼保連携型認定こども園～

マリアこども園 施設見学実施!

2024年度入園に向けて、個別説明会も実施します。

*2023年度 途中入園も募集中!

日程はご相談に応じます。
お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 0596-25-7490

広告



とき	講座名	定員 (先着順)
7月13日(休) 10:30~11:30	楽しく歌いましょう!	20人
7月22日(出) 10:30~11:30	初めてのヒップホップダンス	20人
7月26日(休) 10:00~11:30	毛筆で色紙に好きな文字を書こう	20人
8月8日(火) 13:30~14:30	「伊勢音頭」道中唄、三味線でさわぎを唄おう	30人
8月15日(火) 10:00~11:00	ヒップホップHIPHOPダンスを体験しよう	20人
8月20日(日) 10:00~11:00	やさしいいけばな※小学3~6年生	20人
8月24日(休) 14:00~16:00	塩ビで尺八を作ろう! ※1,000円が必要	10人
8月25日(金) 10:00~11:00	楽しくバレエレッスン※3歳以上可	20人
8月26日(出) 14:00~15:15	音楽と一緒に体を動かす身体芸術	12人
8月27日(日) 10:30~12:00	初めてのお箏 ※小中学生対象	15人
8月27日(日) 13:30~15:00	初めてのお箏 ※高校生以上対象	15人

2023 ISE COLLECTION
伊勢市芸術祭
カルチャーフェスティバル
無料体験講座
文化政策課
 (☎22-7885 FAX21-0424)
 さまざまな文化活動を無料で体験できる講座を伊勢市文化協会と共催で開催します。5歳以上の人は誰でも体験で

きます。(一部材料費が必要・年齢制限あり)

とき・講座名・ところ・定員

左表のとおり

申し込み 7月3日(月)・8時

30分から各講座日の1週間前

までに、市のホームページより

オンライン申請、または講座

名・氏名・年齢・電話番号を

電話・ファクスで同課へ

※対象年齢・持ち物など詳しくは、市のホームページを

確認してください。

さい。



※「初めてのお箏」のみ寶日館(付き添いは入館料が必要)、他はいせトピアで実施します。

**就職氷河期世代のための
合同企業説明会**

マイチャレ三重(おごと広場まを内)

(☎059-2222-3309)

(FAX)059-2222-3301

就職氷河期世代を対象とした合同企業説明会を開催します。

とき 7月21日(金)・13時~16時、22日(土)・10時~15時

ところ アスト津・5階ギャラリー1(津市羽所町700)

対象 就職氷河期世代(おおよそ37~52歳)の人

参加企業 10社予定

申し込み 7月21日(金)・12時

までに、電話でおしごと広場

みえへ(土・日曜日、祝日を除く9時~18時)

※当日参加も可能ですので、

希望する人は問い合わせ

ください。

お知らせ

**社会を明るくする運動
強調月間**

福祉総務課

(☎21-5557 FAX21-5555)

7月1日は「更生保護の日」、7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止

し、立ち直りを支える地域のチカラ「強調月間」です。

この運動は、全ての国民が、

犯罪や非行の防止と、罪を犯

した人たちへの更生理解を深

め、それぞれの立場で力を合

わせ、犯罪や非行のない明

い社会を築こうとするもの

です。この期間、社会を明るく

する運動が全国一斉に展開さ

れ、保護司を中心にさまざま

な活動が行われる予定です。

皆さんのご理解・ご協力をお

願いします。

**ご協力ください!!
福祉に関するアンケート**

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

市では、「第7期障がい福

祉計画・第3期障がい児福祉

計画」の策定にあたり、アン

ケート調査を実施します。調

査用紙が届いた人は、同封さ

れている二次元コードからオ

ンラインフォーム、または同

封の返信用封筒により回答を

お願いします。

実施時期 7月上旬から8月

4日(金)まで

対象 障がいのある人から無

作為抽出した2000人

※無記名の回答につき、個人

が特定されることはありません。

広告

暁の星こども園
 ☎22-0689
入園説明会 7月29日(土)
 9:45~受付 10:00開始
 事前に電話でお申し込みください
 ※詳細はHPをご覧ください

焼肉 げんちゃん
 ODORIBA
ランチがお得!! **クーポンサービス中**
 若どりランチ.....693円
 Aセット.....990円
ハラミ・若鳥
 焼き野菜・ミニサラダ・ライス(H)・スープ
 Bセット.....1,540円
ハラミ・若鳥・ホルモン
 焼き野菜・ミニサラダ・ライス(H)・スープ
 Cセット.....1,870円
カルビ・若鳥・ハラミ
 焼き野菜・ミニサラダ・ライス(H)・スープ
 機タイヤフーズコーポレーション
 営業時間 11:00~14:00 (LO13:45) / 17:00~21:30 (LO20:30) 定休:水曜日

障がい児機能訓練 通所交通費を助成

高齢・障がい福祉課

(☎21-55558 FAX20-85555)

対象者 市内に住所を有し、

身体障害者手帳または療育手帳の交付を受け、機能訓練施設へ通所する児童の介護者

対象機能訓練施設

・独立行政法人国立病院機構 鈴鹿病院

・独立行政法人国立病院機構 三重病院

・三重県立子ども心身発達医療センター

・済生会明和病院などしこ(言語療法はありません)

※機能訓練(理学療法・作業療法・言語療法)のための通所が対象です。

助成額 通所に係る1回当たりの往復距離(1km未満は切り捨て)に1km当たり15円を乗じて得た額とし、当該日額の通所日数分の額。ただし、1カ月当たりの助成額の上限は8000円とします。

申請方法 7月に、令和5年1月～6月までの助成について申請してください。申請には通所する機能訓練施設の証明書を送付してください。当該施設が発行した領収証で機

能訓練通所が確認できる場合、証明書に代えて領収証の写しでも可とします。申請書と証明書の所定用紙は、同課または3総合支所生活福祉課にあります。

国民健康保険特定健診対象者 人間ドックなどの 受診結果を提出した人 に助成金を交付

医療保険課

国民健康保険給付係

(☎21-5646 FAX20-85555)

今年度40歳～74歳(一部75歳)となる国民健康保険に加入している人について、人間ドックなどの受診費用として5000円を限度に助成金を交付します。

対象 昭和23年9月1日～昭和59年3月31日生まれの人で、次の要件を全て満たす人

- ・国民健康保険特定健診対象者で、今年度に国民健康保険特定健診を受診しない人
- ・伊勢市国民健康保険加入中に一定の検査項目を含んだ人間ドックなどの健康診査を受診した人

・国民健康保険料を滞納していない世帯に属する人

※国民健康保険特定健診の対象者には6月下旬に受診券

を送付しています。

※申請方法など詳しくは、同係へ問い合わせてください。

マイナンバーカード受け取り のオンライン予約

戸籍住民課

(☎21-5721 FAX21-0010)

6月27日(火)からマイナンバーカード受け取りが、これまでの電話予約に加えオンラインで予約できるようになりました。対象者には郵送で案内を送付します。

予約方法 次のいずれかの方法で予約できます。

①対象者に郵送する案内に記載された二次元コードから予約

②市のホームページ「マイナンバーカードの受け取りについて」のページから予約

③伊勢市公式LINEから予約

※いずれの方法も、郵送物に同封した予約番号が必要です。

6月29日(木)受け取り分から予約できます。なおオンラインでの予約は、マイナンバーカード受け取り希望日の2開庁日前に受付終了となります。それ以降に予約する人は、当日まで受け付け可能な電話予約を利用してください。

文字でコミュニケーション 要約筆記通訳者を 派遣します

高齢・障がい福祉課

(☎21-55558 FAX20-85555)

聴覚障がいの人は手話でコミュニケーションしていると思われがちですが、手話を主なコミュニケーション手段にしている人は全体の15%未満です。

手話以外のコミュニケーション手段は、補聴器や筆談、身ぶり、口の動きなどがありますが、難聴・中途失聴の人には文字を使った「コミュニケーション」が有効です。

「要約筆記」は文字を使った情報保障の一つであり、話の内容をその場で文字にして伝えます。「話す」は「書く」よりも数倍スピードが早く、全てを文字にすることはできません。そのため、話の内容を要約し筆記する技術が要約筆記通訳です。

市には登録要約筆記通訳者があり、例えば、病院での診察で医師の説明が聞こえない、自治会の活動に参加したいが聞こえないので参加しにくい、就職の面接時に聞こえないの保障が欲しいなどの際、無料で派遣することが可能です。聴覚障がいの身体障害者

手帳を保有し、聞こえで困っている場合は、気軽に同課へ相談してください。



認知症の人にやさしいまちづくり スローショッピング

福祉総合支援センターより

(☎21-5611 FAX63-5420)

スローショッピングとは、認知症の人など手伝いを必要とする人が安心して買い物ができる空間を提供する活動です。認知症の人などが、焦らずに買い物を楽しむことを目的にしています。

とき 7月27日(木)、10時30分～12時

ところ ウエルシア伊勢宮町店カフェスペース(御園町高向落合985-1)

対象 認知症の人とその家族で、会場まで来れる人

内容 認知症の人など手伝いを必要とする人にボランティアが付き添い、店内で商品を選び、会計の支援を行います。その間、家族はカフェスペースで休息をとり、他の参加者と交流して過ごします。

定員 3組程度(先着順)

申し込み 7月3日(月)から電話またはファクスで同課へ

国民年金保険料の免除制度

医療保険課

国民健康保険給付係

(☎21-5554 FAX20-8555)

経済的理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、納付が免除または猶予される制度があります。

免除

申請者・配偶者・世帯主などの前年の所得金額が一定以下の場合、その金額に応じて、申請年度の保険料の納付が全額または一部免除されます(任意加入の人を除く)

納付猶予

学生以外の50歳未満の人は、申請者・配偶者の前年の所得金額が一定以下の場合、申請年度の保険料が納付猶予されます(任意加入の人を除く)

申請方法

基礎年金番号が確認できるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳など)、マイナンバーが確認できるもの(マイナンバーカードなど)、窓口へ来る人の本人確認ができるもの(運転免許証など)を持参し、同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ

※免除申請書を提出した後でも審査期間中に日本年金機構から納付書(審査決定前の金額が記載されたもの)が送付されますが、その納付書では支払いをせず、審査結果の通知書が届くまで保管するようにしてください。

※免除申請時に年度更新時の継続免除を希望しなかった人、一部納付が承認された人、退職による特例などで免除申請をした人は、引き続き免除を希望する場合は、毎年申請する必要があります。

電動キックボードのナンバープレート交付開始

課税課

(☎21-5530 FAX21-5535)

7月3日(月)から特定小型原動機付自転車(電動キックボード)のナンバープレート交付が始まります。

手続きに必要な物

販売証明書、型式がわかる物、届け出者の本人確認ができる物(マイナンバーカード、運転免許証など)

※電動機の定格出力が0.6kW以下であって長さ1.9m、幅

0.6m以下かつ最高速度20km/h以下のものが対象です。これに当てはまらない場合は従来通り原動機付自転車等に含まれます。*ナンバープレートの番号は選べません。*事業などで事前に登録が必要な場合は、相談してください。

二見浦海水浴場の開設

観光振興課

(☎21-5542 FAX21-5651)

明治15年に日本で初めて開設された公設海水浴場です。「日本の渚100選」にも選ばれている白い砂浜が続く人気のビーチです。

とき 7月8日(土)～8月20日(日)、9時～17時

ところ 二見浦海水浴場

内容 4年ぶりに二見浦海水浴場を開設します。波も穏やかですので、ぜひ家族・友人とお越しください。

※駐車場は無料です。*荒天の場合、閉鎖します。



ひきこもりの家族の交流会

ひきこもり地域支援センター

(☎63-5670 FAX27-2412)

同じような境遇の人たちと交流し、思いを共有することで息抜きができる場です。

とき 7月24日(月)、13時30分～15時

ところ 福祉健康センター・1階 日常生活訓練室(八日市場町13-1)

対象 市内在住のひきこもり当事者の家族

定員 15人(先着順)

申し込み 7月18日(火)から電話またはファクス・Eメール

(Nisenkcenter@nieen.nline.jp)と同センターへ

田んぼアートを見に来ませんか

農林水産課

(☎21-5648 FAX21-5651)

明野小学校の皆さんが、今年の干支である「卯」にちなみウサギをモデルにデザインした田んぼアートを、やぐらの上から観賞できます。この田んぼアートは、多面的機能支払交付金活動組織「水土里プロジェクトおばた」が企画し、今回が9回目です。ぜひ見に来てください。

広告

弁護士法人

愛知総合法律事務所

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

愛知県本部、各支所合わせて弁護士44名、税理士2名、司法書士1名、社労士2名在籍

伊勢駅前事務所 (三重弁護士会所属)



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

☎ 0596-20-3010

受付時間: 平日 9:30 ~ 17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

アクセス良好な法律事務所! 伊勢市駅から徒歩3分

〒516-0073 三重県伊勢市吹上1丁目7番7号 きりん第6ビル 208号 URL: <https://www.aichisogo.or.jp/office/ise/> 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

**中小企業・小規模事業者対象
「働き方改革」を
無料で支援!**

三重働き方改革推進支援センター
☎0120-1111-417
FAX 059-271-6654

当センターでは、働き方改革に取り組み中小企業・小規模事業者に対し、社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家による支援を無料で行っています。気軽に相談してください。

実施期間 令和6年3月まで
ところ 株式会社タスクール
三重営業所(津市栄町2-2
09セキゴン第二ビル2階)

**伊勢市地産地消の店
認定制度**

農林水産課
☎21-5645 FAX 21-5651

市では、地産地消の取り組みを推進するため、市内産の農林水産物を食材として扱う飲食店などを「伊勢市地産地消の店」に認定しています。令和5年3月には新たに3店舗が認定され、「伊勢市地産地消の店」は57店舗となりました。認定後は、観光案内所など

での認定店一覧チラシの配布や市のホームページへの掲載のほか、認定店に配布するステッカー・ポスター・のぼりなどにより啓発を行っています。



市では、この取り組みに賛同いただける店を募集しています。詳しくは、同課へ問い合わせてください。
※申請書は同課にあります。また、市のホームページに掲載しています。



なぜ地産地消の推進が必要?

「地産地消」の言葉自体は「地元でとれたものを地元で食べることを意味しますが、身近で行われている農林水産業の営みが、四季折々の新鮮

な食材をもたらし、きれいな水や空気、景観を保つとともに、食材をつくる人と食べる人との「顔が見える関係」も生まれることから、各地で「地産地消」の取り組みが行われています。

退職金は中退共制度で

独立行政法人 勤労者退職金共済機構・中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234
FAX 03-5955-8211

中小企業退職金共済制度(中退共制度)は、中小企業のための、国がサポートする退職金制度です。

制度の特色

- ・ 掛け金の一部を国が助成します(一部対象外となる場合があります)
 - ・ 掛け金は全額非課税で、手数料もかかりません
 - ・ 外部積立型のため管理が簡単で、従業員ごとの納付状況や退職金試算額などを事業主にお知らせします
 - ・ パートタイマーや家族従業員も加入できます
- ※詳しくは、中退共のホームページをご覧ください。
<https://chutaikeiyo.taisyokuokin.go.jp/>

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。

7/1~31 伊勢消防密着24時!~女性職員PRESENTS~
(16日からは文字解説付き)

放送時間 6時・8時・11時・13時・16時・18時・21時・23時~

お知らせ番組

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報をお伝えします。(月2回(1日・16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6月定例会本会議を、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:20時~)をします。詳しくは、議会事務局(☎21-5630 FAX21-5631)へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

アイティービーコミュニティチャンネル(121ch)
(株)ZTV伊勢放送局 ☎0120-222-505 FAX 27-3844

特別番組 めざせ!! 甲子園2023(30分番組)

全国大会に向け練習に励む、伊勢志摩地域の硬式高校野球部にスポットを当て、各校の甲子園を目指す意気込みなどを伝える。

7/1~7 英心・皇學館・鳥羽・南伊勢・志摩・水産

放送時間 8時30分・14時30分・18時30分・22時30分~

※放送内容は変更になる場合があります。

生中継 伊勢神宮奉納全国花火大会(2時間20分番組)

放送日時 7月15日(土)、19時10分~21時30分(予定)

生中継 鳥羽みなとまつり(1時間30分番組)

放送日時 7月28日(金)、19時45分~21時15分(予定)

いせテレビ(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

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

7/1~ 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

7/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

7/16~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学大学生テレビ局 ほか

7/24~ (新)紡ぐ~美し国の技~・森の発表会・ランドスケープ② 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。

7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
〔17日は祝日のため18日(火)に行います〕
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
※24日実施分の申し込みは、18日(火)から
受け付けます。

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 7月20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 7月3日(月)の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 7月19日(水)、13:00～
所 広報広聴課(☎21-5515)
定 4人(先着順)
申 7月12日(水)・17:00までに、広報広聴
課へ電話

時 火～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00
所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・
8階〕(☎059-224-2201)

空家

空家の相続・活用などに関する相談

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 住宅政策課(☎21-5597)
対 市内に空家を持っている人、市内の
空家を活用したい人
申 住宅政策課で受け付け後、相談内容に
応じて「空き家ネットワークみえ」の構成
団体が対応。詳しくは市のホームページ
〔「空家等に関する相談 伊勢市」で検索〕
をご覧ください

登記

時 7月11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

7月の公証相談はありません。(偶数月の第
1木曜日(祝日の場合は第2木曜日)に開催)

時 月～金曜日、9:00～17:00
所 伊勢公証役場〔岩濑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。

※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。

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 7月11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 7月18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 7月25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 7月13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)

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、11:00～16:00
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)

生活に困っている人

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)

働きづらさを抱えた人

さまざまな理由で、働きづらさを抱えた人の
相談・支援など

時 月・火・木・金曜日、10:00～16:00
所 特定非営利活動法人いせコンビニネット
〔本町5-3浦田ビル・2階〕(☎65-6114)

福祉の総合相談

日常生活での困りごと・ヤングケアラーなど

時 月～金曜日、8:30～17:15
※月曜日のみ、19:00まで
所 福祉総合支援センターよりそい
ミライセ
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕
(☎21-5583)

高齢者

介護や福祉の相談など

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)

障がい者・障がい児

日常生活やサービスの利用相談など

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)

家庭児童・女性 児童虐待・DVなど

時 月～金曜日、8:30～17:15
※月曜日のみ、19:00まで
所 福祉総合支援センターよりそい
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕
(☎21-5709)

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)

ひきこもり

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ
〔福祉健康センター・1階〕(☎63-5670)

出張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

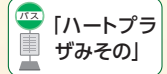
時 7月20日(木)、9:30～11:30
所 四郷コミュニティセンター(四郷支所内)
問 社会福祉協議会中部支所(☎63-5334)

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。

8月17日(木)は **パートナーの日**

「パートナーの日」 啓発事業 **村尾信尚講演会**

**参加
無料**



NPO男女共同参画れいんぼう伊勢(市民交流課内) ☎21-5513 FAX 21-5522



ニュース報道の現場で感じたこと ～女性の活躍が現場を支える～

テレビでおなじみの村尾信尚さん(関西学院大学教授、「NEWS ZERO」元メインキャスター)が、中央省庁や地方自治体勤務・NPO活動などでの豊富な経験を踏まえ、ニュース作りの現場で感じた思いや、現場を支える女性たちの働き方・生き方などについてお話しします。

とき 8月5日(土)、14:00～15:30
(開場は13:00)

ところ ハートプラザみその・多目的ホール

定員 230人(先着順)

申し込み

7月3日(月)～21日(金)に、下の二次元コードからオンライン申請、または電話で氏名・郵便番号・住所・電話番号を同課へ
※手話通訳あり(無料・要予約)
※託児あり(無料・要予約)



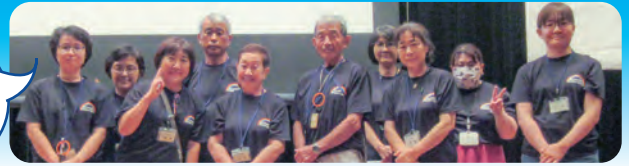
同時開催

第3回 男女共同参画川柳表彰式

13:30～

一緒に活動しませんか？

NPO男女共同参画れいんぼう伊勢です。私たちと一緒に、活動してみませんか？興味のある人は、市民交流課へ連絡してください。お待ちしております！



男女共同参画推進事業者などを募集

市民交流課 ☎21-5513 FAX 21-5522

働き方を見直し、性別に関係なく、共に働きやすい職場環境づくりに取り組んでいる事業者・団体などを次のとおり募集します。表彰式は後日行います。

対象 市内を活動拠点とする事業者・団体
※地方公共団体・公的機関を除きます。

取り組み例

- 性別に関係なく能力を発揮できる職場づくり
- 仕事と家庭の両立支援
- ワーク・ライフ・バランスの実践 など

申し込み 7月3日(月)～9月29日(金) 17:00(必着)に、応募用紙を郵送またはEメールで同課(〒516-8601岩淵1丁目7-29、✉kouryu@city.ise.mie.jp)へ

※詳しくは、実施要領を確認してください。

※応募用紙・実施要領は同課にあります。

また、市のホームページに掲載しています。



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
Webでも相談できます。方法など詳しくは、市のホームページを確認してください。

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

※本サービスは、民間業者に委託して運営しています。

人の動き (5月末)	総人口	121,083人 (-11人)
	世帯数	56,240世帯 (+1世帯)
	男性	57,474人 (-41人)
	女性	63,609人 (-70人)

広報いせ 第349号

発行日/令和5年7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)
3,674万6千円(22回分)

伊勢市情報戦略局 広報広聴課

〒516-8601 伊勢市岩淵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・雑み類として分別してください。



見やすいデザインのための文字を使用しています。

「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。

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！



Twitter



LINE



Youtube

