

伊勢市の情報をお届けします



Ise City

広報

いせ

メス

市の鳥イソヒヨドリ
令和5年
(2023年)

オス

11月1日号
No.357

8市町合同特集

自転車で伊勢志摩へ 出かけよう!

ちょっとそこまで
だけではもったいない!

健康

なんでも相談室

今回のテーマは

「睡眠」

20ページに掲載



皇學館大学

「広報いせ」
特集記事制作
プロジェクト

かどや
角谷さん

おくの
奥野さん



8市町合同特集

皇學館大学
「広報いせ」
特集記事制作
プロジェクト

こやま
小山さん

自転車 伊勢志摩へ 出かけよう!

かとう
加藤さん

交通政策課(☎21-5703 FAX) 21-5585)

うえむら
上村さん

令和3年5月に「太平洋岸自転車道」が、「ナショナルサイクルルート」に指定されました!
伊勢市・鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町の8市町は地域で連携し、
自転車利用環境・観光・健康・スポーツ・交通安全・環境などのあらゆる分野で
自転車が活用される地域づくりを目指し、計画の策定に取り組んでいます。

今号では、皇學館大学生が選んだ、サイクリングにぴったりのおすすめスポットなどを紹介します。

伊勢市では「伊勢志摩地域自転車等活用推進計画(案)」について意見(パブリックコメント)を募集しています。

詳細は
6ページ

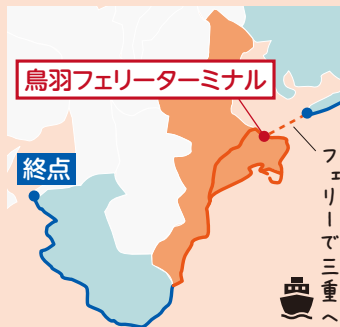


日本を代表する6つの サイクリングルート

ナショナルサイクルルートとは、日本が誇る観光資源と自転車を活用した観光を掛け合わせ、自転車の走行環境や休憩・宿泊機能など、一定の水準を満たす6つのルートを国が指定したものです。三重県では太平洋岸自転車道がコースとなっています。

ナショナルサイクルルートって?

太平洋岸自転車道



千葉県銚子市をスタートし、和歌山県加太港までの全長1,487kmと国内の自転車道で最も長いコースです。

三重県のルートは伊勢志摩地域の名所、旧跡をめぐる山ルート(約80km)と、海ルート(約120km)の2ルートがあります。



自転車 Q&A

楽しく快適なサイクリライフを送るために、自転車に乗る際は正しい知識を身に付け、安全・安心な運転を心がけましょう。



自転車は車の仲間です。交通ルールを守って楽しく安全に乗ろう！

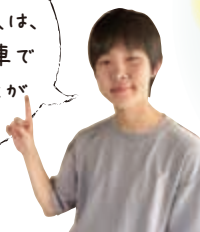
Q \改めて知っておきたい/ 自転車の交通ルールを教えてください！

A 自転車に乗る時は、自転車安全利用五則を守りましょう！

自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

13歳未満の人と70歳以上の人は、歩道を自転車で通行することができます！



令和5年4月からヘルメットの着用が努力義務化されました。



Q 自転車を利用するメリットは？

A 自転車は有酸素運動のため、メタボ予防やダイエットにも○！

環境やお財布にも優しい移動手段なので、積極的に利用したいですね！

Q 最近よく耳にする「E-bike^{イーバイク}」ってどんな自転車？

A E-bikeはスポーツタイプの自転車に電動アシストユニットを取り付けた自転車です。急勾配^{こうばい}の坂も楽に登れ、長時間の移動でも疲れを感じにくいので、体力に自信がない人でもサイクリングを楽しめます！



Q 遠くの町を自分の自転車で走ってみたい！ 何かいい方法はある？

A 自転車を電車内に持ち込める「サイクルトレイン」があります！ 「鉄道」と「自転車」を融合した新たなお出かけスタイルです！

松阪駅～賢島駅間(平日は五十鈴川駅～賢島駅間)で運行しています。伊勢志摩の美しい景色や、沿線の観光スポットをぜひ楽しんでください！
※利用時は近畿日本鉄道のホームページなどで注意事項を確認してください。

詳しくはコチラ！



「サイクルトレイン」に乗ってみよう！

追加料金は不要！ 乗車券のみで自転車の持ち込みができます。

改札はICカードだとスムーズだね！



予約は不要です。ICカード(切符もOK)で入場します。



階段・エスカレーターの利用はできないのでエレベーターで移動。



ホームでは乗車位置を確認しよう。周りの人への配慮も忘れずに！



転倒防止のために、手すりに自転車を固定しよう！

きちんと固定して安全に！

電車を降りて駅を出たらすぐにサイクリングが最高！



※転倒防止の固定具(マジックテープ付きバンド・ロープ・ゴムひも など)は各自で持参してください。

大学生レポート 伊勢志摩8市町

自転車でおすすめ お立ち寄り スポット

伊勢志摩は平坦な市街地や変化に富んだ地形など、自転車を楽しむ環境に恵まれています。



夫婦岩をバックに
記念撮影!!

伊勢市



ふたみおきたまじんじゃ めおといわ
二見興玉神社・夫婦岩

家内安全・交通安全に御利益があるといわれる神社です。大小2つの岩が仲良く並ぶ夫婦岩は、縁結びのシンボルとしても有名です。境内には、「無事にかえる」「お金がかえる」など縁起の良い二見蛙が多数奉獻されています。

〒伊勢市二見町江575
☎ 0596-43-2020

五十鈴川

国道42号

マリンターミナルに
バイクスタンドが
できたよ!



本人同乗の場合
定期船には
+140円で
自転車を
乗せられる!



紅葉が美しい季節!
自分に合った楽しみ方で
自転車に乗って出かけてみませんか!!

鳥羽



レイフィールドは伊勢湾に浮かぶ
島々を一望できる絶景スポット!

鳥羽市



国道167号

or
県道128号

パールロード

志摩市

// 見ているだけで癒やされるね! //



〒志摩市阿児町鷓方875-20 ☎ 年中無休

よこやまてんぼうだい
横山展望台

あご 英虞湾の雄大な自然を一望できる、観光客に人気のSNS映えスポットです。近くにはカフェもあり、一休みしながら絶景を楽しめます。

とうしじま
答志島

答志島は鳥羽市にある4つの離島のうち1番大きい島です。歴史的な名所、絶景スポット、漁村らしい風景など見どころも多く、島内を巡ることで離島を満喫できます。島の名物「トロさわら」は令和4年11月に三重ブランドに認定されました。厳しい基準を満たした「トロさわら」は、脂の乗りが全国トップクラスです!



「トロさわら」は
毎年9月から
1月頃までが
ブランド期間
です。

〒鳥羽市答志町

※今回の特集は、伊勢市・鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町の8市町合同で作成しており、一部内容を除きそれぞれの広報紙に同じ内容が掲載されています。
※おでかけの際は、計画に余裕を持って、安全運転で出かけてください。

松阪



斎宮



楽しく自転車に乗るためには、無理して長距離を走らないことが大事です!



サイクルラックがあるので、自転車を置いて気軽に休憩や写真撮影ができるね!

国道 530号
サニーロード

明和町

おおよど かいがん
大淀海岸

伊勢湾を見渡せ潮風が心地よい海岸です。三重県有数の砂浜海岸で、電動ファットバイク(レンタサイクル)で波打ち際も走れます。大淀ふれあいキャンプ場も隣接しており、バーベキューなども楽しめます。

〒 明和町大淀地内
☎ 0596-52-0055
(明和町観光案内所)



国道 23号

伊勢市 宇治山田

かさぎ けいこく ぢやや
笠木溪谷もみじ茶屋

喫茶軽食やバーベキューコーナーが利用できます。11月頃には鮮やかな紅葉が広がります。

〒 大紀町崎4339-2
☎ 0598-74-0190
🕒 4月~12月の水~日曜日
(4月~11月は10:00~17:00、
12月は10:00~16:00)
🏠 月・火曜日・その他

国道 42号



地元では「宮田森」って呼ばれているよ!



国道 169号
サニーロード

玉城町

ちんじゅ もり くちら じんじや
鎮守の森(朽羅神社)

朽羅神社は27社ある伊勢神宮内宮の摂社の一つ。田んぼや野原の農耕の神様がまつられており、お米の収穫の時期には、黄金に実った稲穂と神社の森の力強い緑が美しいコントラストを描きます。

〒 玉城町原 🏠 年中無休



大紀町



豊かな自然の中で心も身体もリフレッシュ。のびのび過ごせるよ!

度会町

みや わたらい
宮リバー度会パーク

芝生広場やグラウンドゴルフ場、テニスコートのほか、宮川を眺めながら料理が楽しめるカフェ、町の特産物や採れたて野菜などを販売するいらっ茶いわたらいなどがあります。

〒 度会町棚橋2
🏠 公園：年中無休
いらっ茶いわたらい：水曜日
オリーブカフェ：水曜日

国道 260号



自転車で行ってみたい景色で、普段と違う景色が！皆さんの発見が！ぜひ自転車で見てください!



国道 22号



南伊勢町



たちばな展望台には、絶景が見渡せる『天空のプランコ』があるよ!

うぐらえんち
鵜倉園地

「あけぼの展望台」「見江島展望台」「かさらぎ展望台」「たちばな展望台」の4つの展望台があり、見江島展望台からはハートの入り江が見渡せます。また、星空スポットとしても知られています。

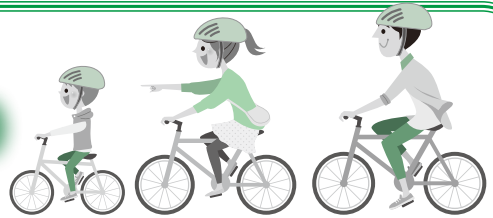
〒 南伊勢町道行電(鵜倉園地)

国道 260号

伊勢志摩地域自転車等活用推進計画 (案)

伊勢志摩地域自転車ネットワーク計画 (案)

意見を募集!



交通政策課 (☎ 21-5703 FAX) 21-5585)

伊勢市を含む伊勢志摩地域の3市5町において、自転車利用環境・観光・健康・スポーツ・交通安全・環境などのあらゆる分野で自転車が活用されるよう、「伊勢志摩地域自転車等活用推進計画」および「伊勢志摩地域自転車ネットワーク計画」を策定します。このたび案がまとまりましたので、次のとおり意見を募集します。

縦覧期間 11月1日(水)~30日(木)

縦覧場所 同課、総務課、市役所市民ホール(本館・1階)、3総合支所生活福祉課、9支所
伊勢・小俣図書館、いせトピア、二見生涯学習センター、いせ市民活動センター
※案については、期間中、市のホームページに掲載します。

対象 市内在住、または通勤・通学している人および利害関係者



意見の 提出方法

住所・氏名・電話番号・意見を記入(様式は自由)し、上の二次元コードからオンライン提出、または直接・郵送・ファクス・Eメールで同課(〒516-8601 岩淵1丁目7-29、☎[koutsu@city.ise.mie.jp])へ

令和5年度 自転車購入に対して補助を行っています!!

外出時の利便性の向上と経済的負担を軽減するため、下記の対象自転車と、同時購入したヘルメットの購入補助を実施しています。

高齢者向け支援! 電動アシスト自転車の購入補助

高齢・障がい福祉課
(☎21-5559 FAX) 20-8555)



対象 市内に住所を有する、令和6年3月31日時点で65歳以上の人(現に当該住所に住んでいること)

詳しくは市のホームページを確認してください。



多子世帯向け子育て支援! 親子3人乗り自転車の購入補助

子育て応援課
(☎21-5561 FAX) 21-5555)



対象 市内に住所を有し、申請時に就学前の子どもを2人以上養育している家庭(現に当該住所に住んでいること)

詳しくは市のホームページを確認してください。



11月9日(水)~15日(水) 秋の全国火災予防運動

令和5年度 全国統一防火標語 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

わが家の防火診断

全国では1年間で1万件以上の住宅火災が発生しています。大切な財産だけでなく、尊い命まで奪う火災を防ぐためにも、住宅防火チェックを行いましょう。

消防本部 予防課
(☎25-1268 FAX) 29-0134)

防火・防災ポスターコンクール入賞作品

伊勢防火協会・伊勢市消防本部では、伊勢市・玉城町・度会町の小中学生から防火・防災ポスターを募集しました。小学生677点・中学生276点、合計953点の応募があり、審査の結果、最優秀賞に12点、優秀賞に45点、秀作賞に44点が入賞しました。

伊勢市の最優秀賞は右表の皆さんです。

防火・防災ポスターコンクール入賞作品の展示

とき	ところ
11月9日(水)・10:00~ 15日(水)・20:00	イオンタウン伊勢ララパーク・1階
12月1日(金)~約1年間	伊勢市防災センター(倉田山公園内)



最優秀賞作品
文珠 ゆうひさん
(伊勢宮川中3年)

最優秀賞の受賞者(市内)

	受賞者名(学校名)
小学生	末武 さつきさん(小俣小2年)
	中森 鈴さん(四郷小3年)
	道清 拓空さん(上野小4年)
	高田 龍之介さん(城田小5年)
	河邊 和夏さん(豊浜東小5年)
中学生	佐藤 里菜さん(小俣小6年)
	大西 琴子さん(伊勢宮川中2年)
	山口 佳土さん(小俣中2年)
	文珠 ゆうひさん(伊勢宮川中3年)

元気に体を動かそう!

スポーツ課 (☎ 22-7895 FAX 23-8641)

総合型地域スポーツクラブ交流事業

市民交流ポッチャ大会と子どもダンス教室の参加者を募集!

〈おばたスポレククラブ ASREC〉

市民交流ポッチャ大会

とき 11月26日(日)
9:00~12:00(受け付けは8:30~)

ところ 小俣小学校・体育館

対象 小学3年生以上

定員 48人(先着順)

参加費 300円
(市内の総合型地域
スポーツクラブ会員
は無料)

持ち物 室内用シューズ

申し込み 10月31日(火)~11月18日(土)に、直接おばたスポレククラブASREC(小俣農村環境改善センター・1階)へ
※申し込みは、火・木・土曜日、9:00~12:00に限ります。



〈有緝わくわくクラブ〉

子どもダンス教室

とき 11月26日(日)
午前の部…10:00~11:00
午後の部…13:00~14:00

ところ 有緝小学校・2階 ギャラリー

対象 小学生

内容 みんなでダンスを楽しむためのレッスン

講師 加藤 美帆さん

定員 各10人

参加費 無料

持ち物 室内用シューズ・タオル・飲み物

申し込み 11月20日(月)までに、電話で有緝わくわくクラブ(☎090-1628-7040)へ



令和5年度 いせファミリー・サポート・センター交流会

防災まちあるき

いせファミリー・サポート・センター
(☎ 28-5692 FAX 28-5679)

親子で明倫地区を歩きながら、水害や地震の際に危険なポイントをチェックして自分だけの防災マップを作ります。防災士の中川眞由美さんによる解説もあります。明倫地区以外の皆さんも、ぜひ参加し体験して、次は自分の地区を歩いてみてください。

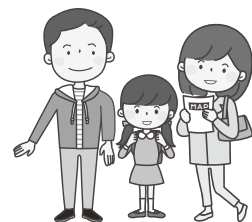
とき 11月12日(日)、10:00~12:00(10:00に集合してください)

集合場所 いせシティプラザ(いせ市民活動センター)

対象 市内在住の小学生以下の子どもと保護者

定員 10組(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 11月6日(月)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・ファクス・Eメール(☐kodomo21@zvtv.ne.jp)で同センターへ



産後ママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

- とき** 12月6日(水)、10:00~11:00
ところ ママ☆ほっとテラス (MiraiSE 内 健康福祉ステーション・6階)
対象 おおむね1~4カ月児とお母さん
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、抱っこ紐と説明書(使い方を確認したい人)
申し込み 11月1日(水)から、電話で健康課へ
※毎月第1水曜日に開催します。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので、健康課へ連絡してください。

~ママ安心サポートいせ~ マタニティママのおしゃべりタイム

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

子育てを楽しく・安心してスタートできるよう、助産師・保健師とおしゃべりしながら、一緒に出産に向けての準備をしましょう。

- とき** 11月29日(水)、10:00~11:00
ところ ママ☆ほっとテラス (MiraiSE 内 健康福祉ステーション・6階)
対象 市内在住の初妊婦
内容 ミニ講話「赤ちゃんを迎える準備について(育児用品や授乳のことなど)」、交流会
定員 5人程度(先着順)
申し込み 11月1日(水)から、電話またはファクスで健康課へ



ベビー向け 音楽あそび

ハートプラザみその こども広場 (☎22-7355)

赤ちゃんのための音楽あそび教室です。楽しく音楽と触れ合いましょう

- とき** 11月16日(木)、10:30~11:30ごろ
ところ ハートプラザみその・2階 教養娯楽室
対象 市内在住の、生後3カ月ごろ~1歳6カ月までの子どもとその保護者
講師 光田 真知子さん **定員** 10組(先着順)
申し込み 11月1日(水)・9:00~15日(水)・17:00に、直接または電話でハートプラザみそのこども広場へ

子育てのひろば

このコーナーでは、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 FAX21-0683)

- とき** 11月24日(金)、13:30~14:30
ところ 小俣保健センター
対象 市内在住の乳児(生後7~11カ月)の保護者
内容 離乳食(後期~完了期)の話、試食
定員 15人(先着順)
持ち物 筆記用具
申し込み 11月1日(水)~23日(水)・12:00に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



パパとママの教室

健康課 (☎27-2435 FAX21-0683)

- とき** 11月26日(日)
①9:15~10:20・②10:45~11:50
ところ ママ☆ほっとテラス (MiraiSE 内 健康福祉ステーション・6階)
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 バスタオル(沐浴体験で人形を拭きます)
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

※毎月第4日曜日に開催します。都合がつかない場合は個別での対応も可能ですので、健康課へ連絡してください。



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 伊勢市二見町荘370-1
営業時間 9:30~19:00 定休日 火曜日

広告

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)	毎月第2～4 水曜日 ^(※)	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	
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)	11月 7日(火)	9:30～11:00	二見老人福祉センター
	11月14日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	中央保健センター (MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)
	11月21日(火)		ハートプラザみその
	11月28日(火)		小俣保健センター
受け付けは11月1日(水)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))	11月28日(火)	① 9:30～10:15 ②10:30～11:15 (各回1人ずつ)	中央保健センター (MiraiSE内 健康福祉ステーション・5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 (MiraiSE内 健康福祉ステーション・6階)
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)

健康課
[中央保健センター
(MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階)]
(☎27-2435 FAX21-0683)

駅前子育て支援センター
キッズ☆もっとテラス
(☎63-5488)

子育て応援課
(☎21-5713 FAX21-5555)

こども発達支援室
(☎63-5444 FAX21-0683)



脱炭素社会に向けて

環境課 (☎ 21-5540 FAX 21-5522)

太陽光発電設備・蓄電池に補助

再生可能エネルギーの利用促進を図るとともに、エネルギーの地産地消を促進するため、住宅に太陽光発電設備・蓄電池を設置する人に対して補助金を支給します。



対象設備

太陽光発電設備、蓄電池
※太陽光のみの設置または太陽光・蓄電池の同時設置の場合が対象で、蓄電池のみの設置は対象外です。
※蓄電池は15.5万円/kWh(工事費込み、税抜き)以下のものが対象です。

補助金額

太陽光発電設備…7万円/kW(上限10kW)
蓄電池…価格(工事費込み、税抜き)の3分の1(上限10kWh)

主な要件

FIT制度・FIP制度による売電をしないこと、発電した電力量の30%以上を自家消費することなど
※この補助制度は、三重県が国の地域脱炭素移行・再エネ推進交付金の採択を受けて実施する「三重県太陽光発電設備等設置費補助金」制度を活用して実施するものです。

今年度、20歳を迎える人へ

*** 今回から参加の登録方法が変わります! ***

令和5年度 伊勢市二十歳のつどい

社会教育課 (☎ 22-7886 FAX 23-8641)

二十歳を迎える成人のみなさんを祝い、応援するため「令和5年度伊勢市二十歳のつどい」を開催します。令和5年度伊勢市二十歳のつどいは、市のLINE公式アカウントから参加登録をお願いします。

とき 令和6年1月7日(日)、13:00～14:00ごろ

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

対象 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの人
(令和5年度に20歳を迎える人)

【参加登録について】

- 市のLINE公式アカウントから、生年月日・氏名・出身中学校を入力
 - 発行される二次元コードを、当日会場で提示
- ※詳しくは市のホームページをご覧ください。



二十歳のつどい実行委員

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

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
3～4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
※2週目は「おはなしプーさんの耳で楽しむおはなし会」です。申し込みが必要です。(詳しくは下記のとおり)

あかちゃんえほんのじかん

時 11月23日祝、11時～ 所 2階・視聴覚室
内 赤ちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊び など

上映会

時 11月5日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・視聴覚室
内 「そして誰もいなくなった①」(111分)
原作:アガサ・クリスティー 脚本:サラ・フェルプス
演出:クレイグ・ヴィヴェイロス
出演:ダグラス・ブース、チャールズ・ダンス ほか ※敬称略
定 40人(当日先着順)

施設利用抽選会(1月～3月分)

時 11月3日祝、10時～(開場は9時30分)
所 2階・視聴覚室

伊勢図書館 図書館まつり

11月11日(土)～20日(月)

文化サークル展示

時 11月11日(土)～20日(月) 所 2階・展示ホール
内 折り紙・絵手紙・童話など、図書館の施設を利用しているサークルの作品展示

図書館まつり上映会

時 11月12日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・視聴覚室
内 「そして誰もいなくなった②」(57分)
定 40人(当日先着順)

おはなしプーさんの耳で楽しむおはなし会

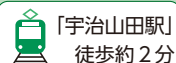
時 11月11日(土)、①大人向け…13時30分～ ②子ども向け…14時30分～ 所 2階・視聴覚室 対 ①中学生以上 ②5歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
内 絵本や紙芝居を使わずにおはなしをするストーリーテリング(素話)のおはなし会です。語り手のおはなしに想像力をふくらませ、自分だけの楽しいひとときをお過ごしください
定 各20人(先着順) 申 10月28日(土)・9時から、直接または電話・ファクスで伊勢図書館へ

大人のための図書館ツアー

時 11月19日(日)、14時～ 所 2階・小会議室
対 高校生以上 内 普段は入ることができない書庫の見学やブックコートかけ体験をしてみませんか
定 5人(先着順)
持物 本2冊(ブックコートをかけたい本)
申 11月4日(土)・9時から、直接または電話・ファクスで伊勢図書館へ

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)



イルミネーション 冬のフェスティバル

会館をイルミネーションで彩ります。点灯前コンサートやゲーム大会などの楽しいイベントもあります。

と き 12月23日(土)、14:30～18:00(大ホールでのイベントは15:00～)
と ころ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
内 容 大ホールでは、3歳～小学3年生の約50人による「小さな子どもの歌声クラブ」の合唱と、倭姫宮100周年記念として結成した「千の会」による祭祀舞を披露。ホワイエでは、皇學館大学CLLによる楽しいイベントが盛りだくさん!
料 金 大ホールでのイベント(合唱・祭祀舞)は500円(全席自由)
申 込 みの チケットの販売は、11月2日(休)から、直接または電話で同館へ
※3歳以上、または3歳未満で座席が必要な場合は、チケットが必要です。



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

ふるさと講座② フィールドワーク編 離宮院周辺を歩いてふるさと再発見 ～汁谷川沿いの土地と人のかかわり合い～

時 11月25日(出)、13時30分～15時30分ごろ(集合は13時15分)
※雨天の場合は、11月26日(日)に延期します。

集合場所 小俣図書館玄関前 対 一般(中学生以上)

内 小俣の町と住民の暮らしは、さまざまな面で汁谷川と深く関わってきました。今回は小俣の土地の成り立ちと、その特性を知り尽くした人々がどのように土地と関わってきたかを、歩いて確かめます。

※距離は5km程度です。

講師 田村陽一さん(度会町ふるさと歴史館職員)

定 20人程度(先着順)

参加費 50円(レクリエーション保険代(当日集金))

持ち物 歩きやすい服装・靴、飲み物 など

申 11月4日(出)・9時から直接、または電話で小俣図書館へ

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会

時 11月9日(休)、11時～ 定 10組(先着順)

申 11月2日(休)・9時から、直接または電話で小俣図書館へ

②たんぼおはなし会

時 11月11日(出)、15時～

定 20人程度(先着順・当日会議室で受け付け)

※場所は、①②とも2階・会議室です。

クリスマスツリーを飾ろう！

時 11月25日(出)、15時～ 所 2階・会議室

対 小学生以下(就学前の子どもは保護者同伴)

内 クリスマスツリーの飾りを作って、図書館の大きなクリスマスツリーに飾り付けをします。大型絵本『ぐりとぐらのおきやくさま』の読み聞かせも行います

定 15人(先着順)

申 11月3日(祝)・9時から、直接または電話で小俣図書館へ

書で楽しむ干支文字講座

時 12月2日(出)、14時30分～16時(開場は14時15分)

所 2階・会議室 対 中学生以上

内 はがきに干支文字を書き、切り紙を貼ります。紙を使って簡単な壁掛け額も作ります 定 10人(先着順)

申 11月5日(日)・9時から、直接または電話で小俣図書館へ

小俣図書館 図書館まつり

ボランティアおはなし会スペシャル

①たんぼぼ読書会…時 11月18日(出)、11時～

②紙芝居ピッコの会…時 11月19日(日)、11時～

所 1階・児童コーナー

内 たんぼぼ読書会と紙芝居ピッコの会による、年に一度のスペシャルおはなし会です

うたとピアノとえほんの赤ちゃんおはなし会

時 11月20日(月)、11時～ 所 2階・ホール

対 2歳以下の子どもとその保護者

内 赤ちゃん向け絵本の読み聞かせと歌のおはなし会です。ピアノに合わせて歌を歌ったり、リズムあそびをしたりします

ピアノ演奏 角谷ふささん 定 20組程度(先着順)

申 11月6日(月)・9時から、直接または電話で小俣図書館へ

11月18日(土)～20日(月)

図書館まつり大上映会

①一般向け…時 11月18日(土)、14時～

内 「異動辞令は音楽隊！」(119分)

出演：阿部寛、清野菜名 ほか ※敬称略

②親子向け…時 11月19日(日)、14時～

内 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 3巻 お稲荷せんべい」(アニメ・90分)

所 2階・ホール

定 各50人程度(先着順・当日ホールで受け付け)

※上映内容は変更になる場合があります。

図書館まつり限定「あたり」付きレシート

時 11月18日(土)～20日(月)

所 1階・カウンター

対 小俣図書館で貸し出しを行った人

内 貸し出しレシートに「あたり」が出た人に景品をプレゼントします！

クレイジーケンバンド ワールドツアー 2023-2024

結成26年を迎えた東洋一のサウンド・マシンと称されるクレイジーケンバンドのライブを開催！

と き 令和6年1月27日(出)、17:00～(開場は16:00)

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 ロックンロール・歌謡曲・ソウルミュージック・ブルース・ボサノバなど幅広い音楽ジャンルの要素を取り入れ、柔軟で自由奔放な世界観で幅広い年齢層から人気の、クレイジーケンバンドがシティ・ポップの名曲を放つ！

定 員 1,200人

料 金 8,800円(全席指定) ※年齢制限はありませんが、入場者全員のチケットが必要です。

申し込み 11月26日(日)[友の会会員は11月17日(金)]・10時から、直接または電話で同館へ

※販売初日は電話予約のみです。



あなたしか気づいてないかもそのサイン

児童虐待の現状

児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、子どもの生命が奪われる重大な事件が発生するなど、深刻な状況が続いています。

全国の児童相談所における児童虐待相談対応件数は、令和2年度には初めて20万件を超え、令和4年度は219170件(速報値)となりました。また、三重県の児童虐待相談対応件数は2408件で、伊勢市は101件でした。

児童虐待は早急に解決すべき問題であり、子どもの「命」と「権利」、そしてその「未来」は社会全体で守らなければなりません。



児童虐待とは

保護者(親または養育者)が、子どもに行う次の4つの行為を指します。

保護者が子どものことを思っている「しつけ」だと思えていても、子どもへの「体罰」や「暴言」は虐待です。

身体的虐待：殴る、蹴る、戸外に閉め出す など

ネグレクト：食事・衣服・住居が極端に不適切、学校・病院に行かせない など

性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる など

心理的虐待：大声や言葉による脅かし、無視、きようだい間での差別的扱いなど

児童虐待の背景

子育ては大変なことで、悩まない子育てはありません。ストレスや不安が積み重なって、ささいなことがきっかけでつい子どもにあたってしまう。そこから、虐待が始まることがあります。子どもだけでなく、虐待をしてしまうその保護者もさまざまな思いで悩んでいます。

子育て・家庭の相談

悩みを打ち明けられる人がいないと、非難されることを恐れて助けを求めず、不適切な親子関係が続いてしまいます。「助けて」のサインを発することで、見えなかった解決策に出会えるかもしれません。ひとりで抱え込まず、相談してください。

◆こども家庭相談

- こども家庭相談係(☎21-5709(相談専用))
[MiraiSE内 健康福祉ステーション・7階]
右の二次元コードからLINEでも相談できます。



◆虐待の通告

- 三重県南勢志摩児童相談所(☎27-5143)
- 虐待対応ダイヤル(☎189)
24時間対応、匿名可・秘密厳守

◆緊急の場合

- 伊勢警察署(☎20-0110)または110番



片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら 地元のおまかせ下さい!!

<http://www.tsutaunyu.jp/>

見積り無料

小さなものからまるごと一軒

0120 FreeDial **0120-28-3001**

引越 宅急便 緊急荷物 ☆一個の荷物から集配致します。

TSUTA TRANSPORT (有) つた運輸

伊勢市小俣町宮前704の3 TEL(0596)28-3000(代)

広告

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。

音・詞・舞の出会い いせものがたり

art core・松本さん(☎090-2578-6408 FAX 24-2102)

時 12月9日(出)、17:00～ 所 寶日館・寿の間
内 伊勢にゆかりの深い「倭姫」「伊勢物語」をテーマに、尺八(竹内洋司さん)、朗読(鈴木晴美さん)、舞踊(松本志摩さん)によるアート・コラボレーション。倭姫がその美しさに二度振り返って見た二見浦で、和の響きの波に、身を泳がせる宵のひとときをお楽しみください
定 40人(先着順) 料 2,500円 申 事前に松本さんへ

家計簿カフェ

伊勢友の会・森さん(☎090-5879-4013)

時 11月14日(火)・16日(木)、10:00～11:30
所 14日…友の家(宇治浦田3丁目58-3)、16日…伊勢図書館・2階 対 満18歳以上の人 内 どうする物価高、今こそ家計簿。SDGsに関する内容もあります
定 各回15人程度(先着順)
料 14日…300円、16日…200円 申 不要

伊勢の杜健康フェスタ&食とアートのマルシェ

伊勢の杜健康フェスタ実行委員会
(☎・FAX 28-1845)

時 11月26日(日)、9:00～15:00 所 三重交通 G スポーツの杜伊勢 対 伊勢市近郊に住んでいる人 内 子どもから大人まで、楽しみながら体験できるイベントです。青空ヨガ体験を陸上競技場の野外で行う他、室内でもさまざまな体験レッスンをを行います。駐車場では食とアートのマルシェを実施します 定・料 各レッスンにより違うため、右の二次元コードから確認してください。
申 事前に右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同委員会へ



生き生き楽しい作品展

三重県退職教職員互助会 伊勢 度会地区・伊藤さん
(☎090-7697-9897)

時 11月11日(出)、9:30～16:00・12日(日)・9:30～15:00
所 いせ市民活動センター
内 伊勢・度会地区の教職員・退職会員とその家族による書・絵画・彫塑・彫刻・写真・陶芸・手芸・工芸・園芸・生け花・伊勢型紙・俳句・川柳などの展示、伊勢市・度会郡の小中学生による書・図画作品の展示、伊勢度会地区県立学校生徒の作品展

いせ手話まつり

いせ手話まつり実行委員会・山本さん
(☎090-3285-4152 FAX 42-1275)

時 11月23日(祝)、13:30～16:00
所 小俣図書館・2階 ホール 対 手話に興味のある人 ※手話の学習経験のない人も参加できます。
内 手話劇、手話ダンス、皇學館大学手話部発表、いせてらす手話ガイドによる神宮案内、手話ゲーム、抽選会など
定 200人(先着順)
料 500円(3歳以上小学生以下は100円)
申 11月19日(日)までに、右の二次元コードからオンライン申請



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。

ひばりの音訳体験講座

伊勢市ひばり朗読奉仕会
(☎63-6370(ボランティアセンター・げんこころ一む内))

時 12月2日(出)、10:30～12:00 所 伊勢図書館・2階 視聴覚室 内 視覚に障害のある人が利用する印刷物を音声化する基礎技術を学びます。声出し、「広報いせ」などを読んで、パソコンを使って録音体験を行います
定 5人(先着順) 申 11月25日(出)までに、電話で同会へ

専門家による無料登記相談会

三重県司法書士会・土地家屋調査士会 伊勢支部
(☎65-6651)

時 11月11日(出)、13:00～16:00 所 サンライフ伊勢・2階 職業講習室 内 登記全般(相続・贈与・遺言・売買・会社設立、土地の境界・土地分筆・地目の変更、建物の新築・増築など)の無料相談 定 先着順に受け付け 申 不要

管楽器による「風伝」コンサート

風伝・辻井さん(☎080-5295-1235)

時 11月11日(出)、14:00～(開場は13:30) 所 二見生涯学習センター・多目的ホール 内 尺八・フルート・デジタルサクソフ・ピアノの和洋の楽器によるパフォーマンスをお楽しみください(奏者)辻井甫山・竹内洋司・阿部暖 ほか
定 100人(先着順) 料 1,500円 申 不要

みどりを感じる「こけ散策」

me moss so 御裳濯会・谷口さん(☎090-3264-8808)

時 11月18日(出)、10:00～11:30(雨天決行) 所 内宮・宇治橋前広場 対 小学生以上(就学前の子どもは保護者同伴) 内 自然豊かな伊勢神宮・内宮周辺で「こけ散策」をします。伊勢の苔玉やさん・TOMOKOさんが苔についてやさしく解説します 定 20人程度(先着順)
料 1,000円(保険料を含む・苔玉プレゼント有り)
申 11月10日(金)までに、右の二次元コードから申し込み、または電話で同会へ



時 とき 所 ところ 対 対象 内 内容
定 定員 料 料金 申 申し込み

イベント掲示板 & みんなの広場 掲載申し込み締め切り

1 月 1 日号(新春合併号)→ 11月15日(水)
2 月 1 日号→ 12月15日(金)

※「広報いせ」は月 2 回発行していますが、1 月は新春合併号とし、情報を 1 回にまとめて発行します。



訪問歯科診療

歯医者が施設やご自宅にお伺いいたします

安心! 医療保険+介護保険で治療が可能です

歯が痛い・入れ歯が合わない・うまく磨けない・歯茎が腫れている など...
それ以外でも口腔内のお悩みは何でもご相談ください!

杉原歯科

歯科・小児歯科・矯正歯科
お気軽にお問い合わせください!

伊勢市馬瀬町352-2

TEL・FAX (0596) 35-0805

<https://sugiharashika.com/>



広告

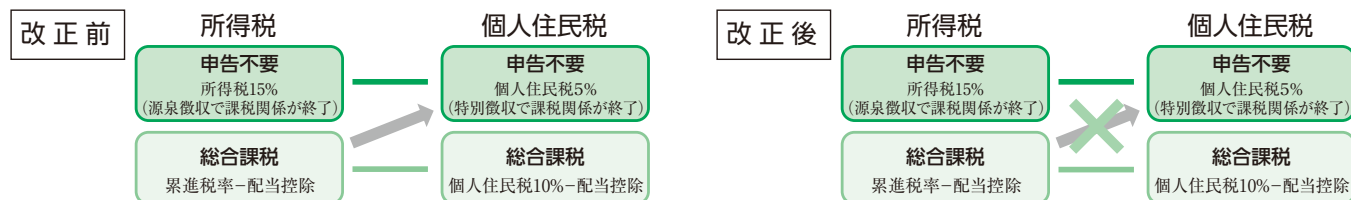
令和6年度(令和5年所得分)以降に適用される 市・県民税に係る主な税制改正について



課税課 市民税係 (☎21-5534 FAX)21-5535)

上場株式等の配当所得・譲渡所得等に係る課税方式の一致

上場株式等の配当所得・譲渡所得等については、所得税と個人住民税において異なる課税方式の選択が可能とされてきましたが、公平性の観点から、課税方式を所得税と一致させる改正がなされました。この改正により、所得税と個人住民税とで異なる課税方式を選択することができなくなりました。



所得税で上場株式等の配当所得等や譲渡所得等を確定申告すると、これらの所得は個人住民税でも合計所得金額や総所得金額等に算入されることとなります。このことから、扶養控除や配偶者控除などの適用、非課税判定、国民健康保険料や後期高齢者医療保険、介護保険料などの算定、各種行政サービスなどに影響が出る場合がありますので注意してください。

森林環境税

パリ協定の枠組みの下における、わが国の温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止を図るため、森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保する観点から、森林環境税および森林環境譲与税が創設されました。

森林環境税は、令和6年度から国内に住所を有する個人に対して課税される国税です。個人住民税均等割の枠組みを用いて1人1,000円を市区町村が賦課徴収することとされ、その税収は、全額が森林環境譲与税として、都道府県・市区町村へ譲与される仕組みとなっています。また、森林環境税は、林業の担い手不足や所有者不明の森林増加などにより、森林が放置されるといった課題に対し、所有者に代わり、行政等が間伐など適切な森林管理を推進することを目的としています。

なお、東日本大震災を踏まえ、地方公共団体が実施する防災施策に必要な財源を確保するための臨時引き上げ措置は令和5年度で終了となります。

個人住民税均等割額・令和5年度まで

内容	市民税	県民税
標準税率	3,000円	1,000円
防災施策のための引き上げ分	500円	500円
みえ森と緑の県民税	-	1,000円

合計6,000円

個人住民税均等割額・森林環境税 令和6年度から

内容	市民税	県民税	国税
標準税率	3,000円	1,000円	-
みえ森と緑の県民税	-	1,000円	-
森林環境税	-	-	1,000円

合計6,000円

国外居住親族に係る扶養控除の見直し

令和6年度(令和5年分)課税分以降、国外居住親族に係る扶養控除の適用について、控除の対象となる扶養親族(控除対象扶養親族)の要件が厳格化され、年齢30歳以上70歳未満の国外居住親族は、下記のいずれかに該当する場合を除き控除の対象となる扶養親族に該当しません。詳しくは同係へお問い合わせください。

- (1) 留学生、(2) 障がい者、(3) 生活費または教育費として年38万円以上支払いを受けている人

11月11日～17日は
「税を考える週間」です



テーマ これからの社会に向かって

国税庁では、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページでさまざまな情報を提供しています。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp>



税を考える週間 検索

☆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

とっても便利な♪

確定申告はスマホからがおすすめです！

伊勢税務署 個人課税第一部門
(☎28-3194(ダイヤルイン))
月～金曜・8:30～17:00

「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

作成コーナー



【確定申告書等作成コーナー】

画面の案内に沿って入力、操作をすれば、自動計算で確定申告書の作成・送信ができます！

▶ 対応ブラウザを確認

アイフォン iPhoneの人



アンドロイド Androidの人



※上記以外のブラウザでアクセスすると、エラーが表示されて次の画面へ進むことができませんので、ご注意ください。

脳卒中・認知症 市民公開講座

一般社団法人 伊勢地区医師会 (☎28-2476 FAX 23-6485)
福祉総合支援センターよりそい (☎21-5611 FAX 63-5420)

とき 11月23日(祝)、10:00～12:30(開場は9:30)

ところ いせトピア 定員 400人(当日先着順)



10:10～ 講演① 「認知症から脳を守る」

講師…谷口 彰さん(伊勢赤十字病院・脳神経内科 医師)

10:35～ 講演② 「活力ある伊勢地域を維持するための脳卒中予防」

講師…宮 史卓さん(伊勢赤十字病院 医師)

11:00～ 第5回 高齢者や認知症にやさしい応援団「こども作文コンクール」表彰式

11:30～ 講演③ 「脳と心をすこやかに保つには」

講師…紺野 敏昭さん(このの神経内科・脳神経外科クリニック 医師)

令和5年度

不登校の子どもの保護者相談会

参加
無料

三重県教育委員会事務局 生徒指導課 (☎059-213-6611)

県の教育委員会では、学校に行きづらいつ感じている子どもたちが、自分らしい在り方を見つけ、次のステップに進めるよう、「不登校の子どもの保護者相談会」を開催しています。

不登校の経験がある社会人や大学生が、学校に行きづらさを感じていた時に考えていたこと、学校や保護者への思いについて講演を行うほか、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの進行で保護者同士の交流会を行います。また、個別相談の時間も設けます。

とき 12月9日(土)、13:00～16:30

ところ 県伊勢庁舎・4階 401 会議室(勢田町 628-2)

内容 講演会「不登校の経験から」

【コーディネーター】 玉村 典久さん(学校法人玉村学園 理事長)

対象 不登校である児童生徒の保護者など

定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 12月6日(木)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・Eメール(✉seishi@pref.mie.lg.jp)で件名を「(伊勢庁舎)保護者相談会申し込み」とし、参加者(保護者)の氏名・電話番号・子どもの在籍校・学年・氏名を記入して同課へ

※学校または教育支援センターから参加申込書を受け取り、学校または教育支援センターへ提出しての参加も可能です。



市営住宅の入居者を募集

住宅政策課 (☎ 21-5596 FAX 21-5585)、伊勢市営住宅等管理事務所 (☎ 63-8379 FAX 63-8391)

募集団地 下表のとおり

申し込み資格 次の要件を全て満たす人

- 市内に住所または勤務先があり、住宅に困っている
- 市区町村税を完納している
- 本人および同居親族が暴力団員でない
- 同居する親族がいる(高齢者・身体障がい者などは、単身で入居できる場合があります)
- 収入基準月額が15万8,000円以下(就学前の子どもがいる世帯・高齢者世帯・障がい者世帯は月額21万4,000円以下)である

申し込み 11月27日(月)～12月8日(金)・8:30～17:00(土・日曜日を除く。月曜日は19:00まで)に、申込用紙と必要書類を伊勢市営住宅等管理事務所へ

※申し込み多数の場合は抽選となります。抽選にならずに入居が確定した人には同事務所より連絡します。

※世帯状況によって必要書類が異なるので、申込期間中に同管理事務所へ相談してください。

※申込用紙・案内は、期間中に同管理事務所にて配布します。

※契約の際に、緊急連絡先が必要です。

※募集戸数に満たなかった団地については、令和6年1月22日(月)から、その募集戸数を満たすまで、先着順に受け付けます。

※申し込みごとに書類の提出が必要です。



市営住宅等管理事務所位置図

入居者を募集する市営住宅

市営住宅

【家賃月額: 11,300円～42,400円(団地・部屋数および入居する世帯の所得により異なります)】

団地	建設年度	構造(注1)	部屋数	階数	給湯	トイレ	エレベーター	駐車場	募集戸数	単身入居
倭A団地(倭町)	昭和56	PC4階建	3DK	1階	無	水洗	無	有	1戸	×
倭隈岡団地(倭町)	昭和63	RC4階建	3DK	1階	有		無	有	1戸	×
一之木第2団地(一之木4丁目)	昭和60	PC3階建	3DK	1階	無		無	無	1戸	×
高倉団地(二俣2丁目)	平成元	RC3階建	3DK	1階	有		無	有	1戸	×
二俣団地(二俣3丁目)	平成16	RC4階建	2DK	2階	有		有	有	1戸	○
竹ヶ鼻第1団地(竹ヶ鼻町)	平成7	RC4階建	2DK	1階	有		無	有	1戸	○
旭団地(旭町)	平成9	RC4階建	3DK	2階	有		無	有	1戸	×
			2DK	3階	有				1戸	○
西豊浜団地(西豊浜町)	昭和52	PC3階建	3DK	2階	無		無	有	1戸	×

※全ての団地に風呂があります。また、全ての団地に空調設備(エアコンなど)は設置していません。

下表の市営住宅は、11月27日(月)以降いつでも入居申し込みが可能です

市営住宅

【家賃月額: 9,200円～43,100円(団地および入居する世帯の所得により異なります)】

団地	建設年度	構造(注1)	部屋数	階数	給湯	トイレ	エレベーター	駐車場	募集戸数	単身入居
万所団地(辻久留3丁目)	平成11	RC3階建	3DK	2階	有	水洗	無	有	1戸	×
相合団地(小俣町相合)	昭和46	PC2階建	2DK	1・2階	無			無	無	1戸

※申し込みは、申込用紙と必要書類を、直接住宅政策課(市役所本館・4階)へ提出してください。

※上記の募集と重複しての申し込みはできません。

※全ての団地に風呂があります。また、全ての団地に空調設備(エアコンなど)は設置していません。

(注1) RC…鉄筋コンクリート造り、PC…コンクリート版プレハブ造り

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 **AS設備工業**
<http://www.as110.co.jp>

〒516-0012 三重県伊勢市通町42-1 AS110ビル

水道110番 0120-454-110

よい工事 110番



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。つまっている。タンクからチョロチョロ音がする。
水の流れが悪い。

広告



社協はげんきなこころ応援します

Vol.56

げんここ

地域福祉通信



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

地域福祉情報をお伝えするコーナーです

伊勢市 福祉総合支援センターよりそい ☎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
伊勢市福祉健康センター・1階	☎63-5334 FAX 27-2415
伊勢市地域福祉係	☎27-2425 FAX 27-2412
伊勢市中支所(八日市場町13-1)	☎43-5551 FAX 43-4427
伊勢市東支所(二見町茶屋456-2)	☎27-0509 FAX 27-0570
伊勢市西支所(小俣町元町536)	☎22-6617 FAX 22-6604
伊勢市北支所(御園町長屋2767)	☎63-6370 FAX 65-6121
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)	
伊勢市イオンタウン伊勢ラパーク・1階	



ひきこもりサポーター養成講座



社会全体の課題である「ひきこもり」について理解を深め、当事者やその家族の応援者として活動してみませんか？

とき

①12月5日(火)、②12月12日(火)、③12月19日(火) [全3回]
①②13:30～15:30、③10:00～12:00

ところ

ハートプラザみその・2階 保健会議室

対象

市内在住の、全日程に参加でき講座修了後にサポーターとして継続的に活動できる人

内容

- ①ひきこもりの理解と対応について
講師：山本 綾子さん (三重県こころの健康センター)
- ②当事者の経験談から必要なサポートについて考える
講師：ひきこもり経験者
- ③サポーターの役割について考える
講師：村松 澄子さん (NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡 西部支部長)
鈴木 映美さん (ボランティアサポーター)

定員

16人 (先着順)

申し込み

11月28日(火)までに、右の二次元コードからオンライン申請、または直接・電話・ファクス・Eメールでつむぎへ

問い合わせ先

伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ
[八日市場町13-1(福祉健康センター・1階) ☎63-5670 FAX27-2412 ✉ise-hk.center@mie.email.ne.jp]

長く関わるなかで利用者の「小さな変化」を感じるとうれしいです



サポーターの声

いろんな人との出会いを楽しみに活動しています



サポーターの声



サポーターの活動紹介



参加者がホッとできる居場所づくり



利用者の就労体験をサポート



サポーター同士の意見交換会(月1回)

※同講座は市の委託を受けて実施しています。

広告



弁護士法人

愛知総合法律事務所

伊勢駅前事務所 [三重弁護士会所属]

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

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



無料 法律相談

お電話、オンライン、面談での法律相談(初回)が可能です。詳しくはホームページを！

愛知総合法律事務所 伊勢駅前

検索

アクセス良好な法律事務所！伊勢市駅から徒歩3分

☎0596-20-3010

受付時間：平日9:30～17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

〒516-0073 三重県伊勢市吹上1丁目7番7号 きりん第6ビル 208号 URL: <https://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

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

ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 ウォーキング大会

ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に歩きましょう。

とき 11月17日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時)

集合場所 旧神社小学校

対象 市内在住の人

内容 「みなとまちコース(3.7km)」のウォーキング

定員 30人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる

なるほど納得！シニア健康講座3回目 腰痛・ひざ痛を悪化させず、元気な毎日を送ろう！

ロコモ予防の3回目です。

今回は、腰痛・ひざ痛の悪化予防をテーマとし、腰痛や長時間の歩行が大変な人におすすめです。

とき 11月24日(金)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター(Mirraise)内健康福祉ステーション・5階

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 理学療法士による、毎日できるロコモ予防の、体操の話と実技指導

定員 30人程度

※同講座の受講経験がない人を優先します。

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴、運動マット(持っている人)

申し込み 11月1日(水)から、上の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ



乳がん・子宮頸がん集団検診 (令和6年1月～3月分)

乳がん・子宮頸がん検診は、バスでの集団検診と医療機関での個別検診があります。集団検診は次のとおり行います。

※医療機関での検診は、7月～令和6年1月まで行っています。詳しくは、「広報いせ」7月1日号・20～23ページをご覧ください。

とき・ところ 下表のとおり

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき	ところ	検診内容	
		乳がん	子宮頸がん
令和6年1月16日(水)	御園B&G海洋センター	○	-
1月29日(月)	労働福祉会館	○	-
1月30日(火)	小俣保健センター	○	-
2月8日(木)*	御園B&G海洋センター	○	○
2月20日(火)*	小俣保健センター	○	○
3月4日(月)	労働福祉会館	○	○
3月11日(月)*	二見老人福祉センター	○	○

受付時間

午前の部(令和6年1月30日まで)…9:30～11:00
 午前の部(令和6年2月8日から)…9:30～11:30
 午後の部(令和6年1月30日まで)…13:00～15:00
 午後の部(令和6年2月8日から)…13:30～16:00
 ※30分刻みで予約ができますので、希望する時間を伝えてください。

*2月8日・20日・3月11日は、午前のみ託児が利用できます。申し込み時に「託児希望」と伝えてください。インターネット予約の場合は託児希望を選択してください。

伊勢市集団検診 検索

予約方法
 ・インターネット予約:11月1日(水)から、上の二次元コードより必要事項を入力(毎日24時間)

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

料金 乳がん:1600円、子宮頸がん:1500円

検診内容 乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診

対象 市内に住所を有する30歳以上の人
 ※受診は1年度につき1回のみです。

・電話予約:11月8日(水)から、電話で健康課へ(月～金曜日祝日・年末年始などの閉庁日を除く)
 ※検診日の約1週間前までに日程などを通知します。
 ※乳がん検診については、ペーサー・カーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性のある人、母乳が少しでも出ている人は、受診を避けてください。
 ※子宮頸がん検診については、性交渉の経験がない人は出血する場合があり、集団検診の会場では応急処置のみの対応で治療ができません。医療機関で検診を受けてください。
 ※少数ですが、検診結果が判定不能になる可能性があります。

70歳以上の入へ
結核・肺がん集団検診

近年でも、高齢者を中心に結核が発生しています。検診車による結核・肺がん集団検診を行いますので、早期発見のために受診してください。
※結核検診は感染症法に基づき法定検診です。

とき・ところ 左の二次元コードから確認してください。



対象 市内に住所を有する70歳以上の入

※受診は1年度につき1回のみです。

※70〜79歳の人で、医療機関で肺がん検診を受診した人は、対象外です。

検診内容 胸部エックス線
持ち物 健康手帳(持っている人)

※検診結果は、約1カ月後に全員に通知します。

※事前申し込みは不要です。

日程を確認のうえ、直接検診場所へお越しください。

※当日は着脱しやすい服装でお越しください。(ネックレスや湿布などははずして)

ください

※喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)が600以上

で痰が出やすい人は、喀痰検査を受けることもできます。

喀痰検査は、たばこを吸う人に多い肺門部(肺の入り口付近)にできる肺がんの早期発見に有効です。

★みんなdeいせし健康体操

とき 11月6日(月)・20日(月)・27日(月)、9時〜9時30分

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

内容 いせし健康体操普及推進員とともに、動画を見ながら体操

持ち物 運動のできる服装、飲み物

申し込み 不要

がん検診・歯周病検診の受診はお早めに

市が行う医療機関でのがん検診は11月30日(木)まで、乳がん検診・子宮がん検診は令和6年1月31日(火)まで、歯周病

検診は12月31日(木)まで実施しています。受診していない人は、実施期間中に受けるようにしてください。

※詳しくは広報いせ(がん検診は7月1日号・20ページ、歯周病検診は6月1日号・21ページ)をご覧ください。

中学生のたばこ健康に関するポスター展

市は、一般社団法人伊勢地区医師会および伊勢市民健康

会議と共催で、未成年者がたばこの害を知り、たばこを吸わないようにと願い、市内の

中学生を対象に「たばこ健康に関するポスターコンクール」を実施しました。優秀作品とパネルの展示を行います。

ので、ぜひお越しください。

とき ①11月7日(火)〜14日(火)・②11月21日(火)〜27日(月)

ところ ①伊勢総合病院・1階展示スペース、②イオンタウン伊勢フラパーク・1階展示スペース

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)	
11月14日(火) 11月28日(火)	9:00〜11:00 伊勢保健所(県伊勢庁舎内)
③医師による こころの健康相談(要予約)	
11月16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	—

※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](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(12/30〜1/3)、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。

今回は、10月1日号からの続編として、効果的な睡眠の取り方についてお伝えします。



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師

質問 良い睡眠のために私たちができることは？



回答 良い睡眠と良い覚醒を意識して生活することです。



「眠り」に関する体のしくみ

人が眠りに入っている時には、体の奥の深部体温が下がっています。この深部体温が下がるには、「皮膚表面を温めて血流が増える→皮膚から熱が逃げる(熱放散と呼ぶ)→皮膚温度が低下する→深部体温から皮膚表面に熱が移動する→深部体温が下がる」という流れが重要です。入浴後に眠くなるのは、上記のような変化が体の中で起きているからなのです。

また、赤ちゃんや子どもが眠たくなる時に、顔があからんだり手足がポカポカしたりしていませんか？ あれは、皮膚の血流が良くなって、まさにこれから深部体温が下がろうとしている様子を見ているのです。



睡眠を妨げるものと、その対処法

冷え性の人で靴下を履いたまま眠る人がいるかもしれませんが、あれは皮膚からの熱放散を妨げるため、熟眠を妨げます。靴下や湯たんぽなどは布団に入ったら外すようにしましょう。また、脳が興奮していると深部体温が下がらないため、ゲームやスマートフォンなどは就寝前には控えた方が良いでしょう。

悩み事や考え事が頭の中を巡っていても、脳が覚醒した



ままになります。それでも眠れるうちはいいですが、いよいよ眠れない日が続いて苦しい時には、悩みが解決するまでの間、一時的に睡眠を補助する薬を使う方が楽ですので、医師に相談してみましょう。昔と違って、最近は依存性のない新しい睡眠薬が使用できるようになり、安全性は格段に上がりました。



睡眠と覚醒を意識して!

さて、睡眠もそうですが、それと同じくらい覚醒も重要です。人間は光を浴びてメラトニンという覚醒ホルモンが活性化されますので、朝起きたらまずはカーテンを開けて光を浴びましょう。皮膚の表面温度を下げるのも覚醒に有効ですので、冷たい水で手を洗ったり、裸足で冷たい床の上を歩いたりするのも目覚めに効果的です。そして、よく噛むことも覚醒に有効と言われていますので、ぜひ朝食をよく噛んで食べましょう(私は毎朝コーンフレークをよく噛んで食べています)。



日本は、世界的にみても睡眠不足の人が多くとされています。睡眠と覚醒の2つを意識して、まずはできることから始めてみてはいかがでしょうか？

過去の「広報いせ」掲載分は、市のホームページでいつでもご覧になれます。

健康なんでも相談室 伊勢市 検索



先着順

はじめてのスマホ体験型講習会



デジタル政策課 (☎ 21-5569 FAX 21-0424)

「はじめてのスマホ体験型講習会」受講生を募集します！ インターネットやメール、アプリの使い方から普段の使用で不安がある人向けの相談会もあります。ぜひ、参加してください。

【時間】 午前:9:30~12:00
午後:14:00~16:30
【定員】 各7人(先着順)

【講座内容】
講座内容の詳細は日程により異なります。詳しくは、下記の受付窓口へ問い合わせるか、右の二次元コードからご覧ください。



とき	講座内容	実施場所
12月18日(月) (Android)	午前 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)	いせシティプラザ 会議室B
	午後 個別相談会	
12月19日(火) (Android)	午前 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)	いせシティプラザ 会議室B
	午後 応用講座(マイナンバーカードの申請など)	
12月20日(水) (iPhone)	午前 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)	げんこころ一む (イオンタウン伊勢ラパーク・1階)
	午後 個別相談会	
12月21日(木) (Android)	午前 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)	いせトピア 会議室2
	午後 応用講座(健康保険証利用登録など)	
12月22日(金) (Android)	午前 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)	いせトピア 会議室2
	午後 基本講座(インターネット・アプリ・SNSなどの利用方法)・個別相談会	

※貸し出し用スマートフォン(iPhone・Android)で受講していただきます。

【申し込み】 11月6日(月)から、電話でスマートフォン講座受付窓口(☎0120-121-525)へ
受付時間・・・9:00~18:00(土・日曜日、祝日を除く) ※問い合わせ番号 **5115** を伝えていただくとスムーズです。

全国瞬時警報システム(Jアラート) の全国一斉情報伝達試験

危機管理課(☎21-5523 FAX 20-3151)

全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、地震・津波や武力攻撃などが発生したときに、市の防災行政無線などを通じて、国から送られてきた緊急情報を市民の皆さんに伝達するシステムです。

次のとおり、この全国瞬時警報システムの一斉情報伝達試験が行われます。

とき 11月15日(水)、11:00 ごろ

内容 国からの試験放送が、市の防災行政無線・防災メール・LINE・防災FAX・ケーブルテレビ行政チャンネルを通じて一斉に放送されます。ケーブルテレビを利用した「緊急地震速報」の受信端末を設置している施設では、施設内に試験放送が流れます。

「これは、Jアラートのテストです(3回放送)。こちらは広報いせです」



広告

弁護士法人 心 電話・TV電話相談対応

相談料0円 (相談・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弁護士会所属。※費用には例外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告とは令和5年8月時点のものです。

松阪駅 1分 津駅 0.5分
弁護士法人 心 弁護士法人 心
松阪法律事務所 津法律事務所
〈三層弁護士会〉 〈三層弁護士会〉

平日9時~21時・土日祝9時~18時受付
(12/31~1/3は除く、大型連休中の休業や臨時休業もございます。詳細はHPをご覧ください)

0120-272-782

詳細は⇒ <https://www.kokoro.law>

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 伊勢市村松1379-59
FAX (0596) 38-1170

〈創業地〉 伊勢市河崎

お気軽にお電話ください! 藤原屋ホームページ <http://fujiwaraya-ise.jp> 伊勢の畳屋 検索

0120(28)4531



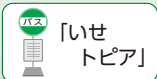
トピアだより

まな坊

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)

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

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	住所 氏名様
①講座No. ()、講座名 ②住所 (ふりがな) 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 (連絡が付きやすい番号) 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		

※こすると消えるペンは使用しないでください。

12・令和6年1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、22〜23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 11月7日(火)(当日消印有効)までに、いせトピアのホームページ(10月25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、11月13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
11月15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、11月21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か月講座 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	NEW はじめての中国語レッスン	一般的なおいさつから、中国の雑学なども交えて学習します。中国語に興味のある人、一緒に楽しく学びましょう。 第2・4水曜日、9:30~10:45(全8回) ※12月は第1・3水曜日	12月6日	学習室3	10人
		講師(敬称略) 持ち物 ファン・チュン・イェン テキスト代1,430円、筆記用具、ノート			
2	NEW 古着リメイク・小物作り編	使わなくなった古着や布をリメイクしてみませんか。初回はトートバッグです。手縫いでも作製できます。 第2・4土曜日、13:30~15:30(全8回)	12月9日	学習室3	10人
		安井 貞子 材料費100円、古着(1m×1m程度の布)、裁縫セット、筆記用具 ※付属品は初回に説明します。			
3	美ボールペン字(朝)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1・3木曜日、9:30~11:00(全8回) ※1月は第2・4木曜日	12月7日	学習室3	15人
		杉山 翠香 テキスト代550円、ボールペン、練習用ノート、便箋など			
4	美ボールペン字(夜)講座	手紙など実用文を通して、字の形や全体のバランスのとおり方を学びます。 第2・4金曜日、19:30~21:00(全7回) ※2月は第2・3金曜、3月は第2金曜のみ	12月8日	学習室3	15人
		講師 虹栄 筆記用具			
5	はじめての健康麻雀(初心者向け)	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) ※12月は第1・3木曜日	12月7日	会議室1	12人
		中上 浩和 筆記用具			
6	ナイトピラティス・姿勢改善(女性対象)	全身を整え、鍛え、クセ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)	12月7日	リハーサル室	15人
		SHIZUKA 運動のできる服装、飲み物、フェスタオル、ヨガマット			
7	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) ※3月は第2月曜日のみ	12月11日	文化交流室	15人
		中川 ひろみ 筆記用具、飲み物			
8	チャレンジ! キックボクシングエクササイズ	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、体験してみよう。 第2・4火曜日、19:45~20:45(全8回)	12月12日	リハーサル室	15人
		いせしまりゅう キックボクシング タオル、運動できる服装、飲み物、軍手、運動靴(室内用)			

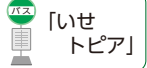
パソコン講座 受講料：1,000円(別途テキスト代・教材費が必要な講座あり)					
9	パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。(OSはWindows11です) 毎週火曜日、13:30~15:30(全10回) ※1月2日は休講	12月12日	パソコン室	20人
		島田 広子 テキスト代500円、教材費500円(データ保存のためUSBメモリを購入してもらいます)、筆記用具			
10	ワードの基礎を学ぶ	ワード(2021バージョン)の基本操作を学びます。 応募は「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。 毎週木曜日、13:30~15:30(全10回) ※12月28日、1月4日は休講	12月21日	パソコン室	20人
		高尾 圭一 テキスト代500円、教材費500円(データ保存のためUSBメモリを購入してもらいます)、筆記用具			
11	エクセルの基礎を学ぶ (昼)	エクセルの基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。応募は、「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したこと ある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。(2021バージョン) 毎週水曜日、13:30~15:30(全10回) ※12月13日・27日、1月3日は休講	12月6日	パソコン室	20人
		高尾 圭一 テキスト代500円、教材費500円(データ保存のためUSBメモリを購入してもらいます)、筆記用具			
12	エクセルの基礎を学ぶ (夜)	エクセルの基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。応募は、「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したこと ある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。(2021バージョン) 毎週金曜日、19:30~21:30(全10回) ※12月29日、2月2日・23日は休講	12月15日	パソコン室	20人
		小野 泰 テキスト代500円、教材費500円(データ保存のためUSBメモリを購入してもらいます)、筆記用具			
13	NEW はじめての ズーム(初心者向け)	ズームの基本操作を学びます。 隔週火曜日、9:30~11:30(全5回)	1月16日	パソコン室	10人
		高尾 圭一 テキスト代500円、筆記用具			
短期講座 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な講座あり)					
14	NEW 大人サイエンス (科学工作体験)	大人もサイエンスを楽しもう。鉱石ラジオを作成し、ラジオ放送が聴ける仕組みを理解します。 12月10日(日)、9:30~11:30	—	工芸室	12人
		泉 勝人 材料費1,000円			
15	NEW 花のある暮らし (クリスマス~お正月編)	クリスマス~お正月まで楽しめるフラワーアレンジメントです。初めての人でも気軽に参加してください。 12月23日(土)、13:30~15:00	—	絵画室	15人
		浦田 香菜 材料費3,500円、花切りばさみ、雑巾、持ち帰り袋			
16	NEW パーソナル カラー診断<午前>	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。 12月13日(水)、<午前>10:00~11:30 <午後>13:00~14:30	—	学習室3	各10人
17	NEW パーソナル カラー診断<午後>	天野 さち 教材費700円、筆記用具、手鏡			
18	NEW クリスマスの お菓子作りに挑戦	フランスの伝統的なクリスマスケーキ「ブッシュド・ノエル」と、一口サイズのババロア風菓子「クネル」を作ります。 12月3日(日)、13:00~15:30	—	調理室	10人
		飯田 波香 材料費1,600円(持ち帰り用の箱を含む)、エプロン、三角巾、手拭きタオル			
19	NEW 冬の薬膳 (あったか洋風編)	冬の食材を使って洋風薬膳ランチを作ります。体を温めて寒い冬を乗り切りましょう。薬膳茶の試飲もあります。 12月24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、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具、ラップ、500ml密閉容器(複数個、全て持ち帰り)			
20	NEW ビートルズのひみつ	ビートルズの楽曲を深掘りします。あの傑作はこうして生まれた、その音楽の魅力とはなど、ビートルズが初めての人も 楽しめる内容です。 1月20日(土)、13:30~15:00	—	研修室	20人
		野口 義修 筆記用具			
21	NEW ナイト・ストレッチ	年末年始で重くなった体をほぐしましょう。アスリート向けのプログラムを、いすを使った簡単なエクササイズに行い ます。骨盤・腰など気になるお腹まわりを中心にストレッチします。 1月11日(木)、1月25日(木)、19:00~19:45(全2回)	1月11日	文化交流室	15人
		沼田 怜 運動のできる服装・靴、飲み物、タオル			
22	NEW 音読・話し方講座	新聞などを音読し、話し方の基本を学びます。音読は何歳からでも始められ、脳の活性化につながります。 2・4金曜日、10:00~11:30(全6回) ※2月は第2・3金曜日	1月12日	会議室1	10人
		谷崎 真理子 筆記用具			
23	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身体を調整し、姿勢を改善。しなやかで強いからだを目指します。 隔週木曜日、10:00~11:00(全5回)	1月18日	リハーサル室	15人
		鈴木 恵美 運動できる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット			
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な講座あり) ※市内在住の小中学生とその保護者対象					
24	プログラミングを はじめよう	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。(小学3年生以上が望ましい) ※過去に申し込み多数のため、これまで受講した人は申し込みできません。 毎週日曜日、9:30~11:30(全9回)	12月3日	パソコン室	10人
		島田 広子 教材費500円(データ保存のためUSBメモリを購入してもらいます)、筆記用具			
25	NEW 親子でロール ケーキ作り<午前>	フルーツのロールケーキを作ります。シートスポンジの焼き方・割れない巻き方のコツなどを学びます。 12月2日(土)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	—	調理室	各5組
26	NEW 親子でロール ケーキ作り<午後>	小西 千賀子 材料費1,200円(持ち帰り用容器を含む)、エプロン、三角巾(バンダナでも可)、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、マスク			
27	NEW 親子で楽しむ茶道体験	抹茶、主菓子(和菓子)のいただき方から始めます。気軽に参加してください。 1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)、10:00~11:30(全3回)	1月21日	和室	5組
		田島 宗悦 材料費2,700円(親子3回分(抹茶・お菓子))、靴下(あれば白色)			
28	親子でパン作り<午前>	みんな大好き「メロンパン」をつくりましょう。講師が作ったパンのお土産付きです。 1月14日(日)、<午前>9:30~11:30 <午後>13:00~15:00	—	調理室	各5組
29	親子でパン作り<午後>	荒木 義晃 材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナでも可)、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、持ち帰り用の籠など(焼き立てを持ち帰るため、通気性の良いもの)もしくはお菓子の空箱などの平たいタイプの空箱など			

※No9「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込み場合、No10~No13「ワード・エクセル・ズーム」には申し込みません。

※No10「ワードの基礎を学ぶ」と、No11・12「エクセルの基礎を学ぶ」No13「はじめてのズーム」は「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人またはパソコンの基礎ができる人に限ります。※同名講座はどちらかひとつしか申し込みません。

令和5年度 第3回いせトピア公開講座

いせトピア (☎ 21-0900 FAX 21-0909)



「南極ではたらく ～かあちゃん、調理隊員になる～」

- とき** 11月25日(土)、14:00～15:30(予定) [開場は13:30]
- ところ** いせトピア・多目的ホール
- 定員** 300人(申し込み多数の場合は抽選)



講師 渡貫 淳子さん
(第57次南極地域観測隊 設営・調理)

往復はがきの書き方			
往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏
63 〒516-8520 いせトピア 公開講座 係	何も記入しないで ください。	63 〒000-0000 住所 氏 名様	第3回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) (2人で申し込みの場合 は2人記入) ③電話番号

入場無料



プロフィール

青森県八戸市生まれ。調理師。「エコール辻東京」を卒業後、同校の日本料理技術職員に。出産後は一時職場を離れ一児の母として家事・育児に奮闘。その後一念発起し南極観測隊の調理隊員にチャレンジし、3度目の挑戦で合格。母親としては初の調理隊員として第57次南極地域観測隊に参加。帰国後は各誌でのレシピ紹介や講演会などで活動。「世界一受けたい授業」(日本テレビ)での「悪魔のおにぎり」が大反響。南極での料理も話題に。

～申し込みについて～

- ◆右の二次元コードからオンライン申請、または往復はがきでいせトピアへ
- ◆重複申し込みは無効になります。
- ◆車いすなど、配慮事項があれば連絡してください。
- ◆締め切り：11月7日(火) (当日消印有効)
- ◆結果は応募者全員に11月13日(月)に返信予定です。定員に満たない場合は2次募集を行います。



第4回 伊勢ブランド認定品を募集!!

商工労政課内・伊勢市産業振興会事務局 (☎ 21-5512 FAX 23-1138)

伊勢市産業振興会では、市内の優れた商品を「伊勢ブランド」として認定する制度に取り組んでいます。伊勢の特産物など、独自の特性を持った商品を認定し、情報発信することで、知名度の向上と地域経済の活性化を図ることを目的としています。自慢の商品を、ぜひ応募してください。

※対象となる事業者や商品には資格要件があります。詳しくは同事務局へ問い合わせるか、右の二次元コードから伊勢市産業振興会ホームページを確認してください。



◆申し込み 11月1日(水)～12月25日(月)に、
申請書・必要書類を同事務局へ

※申請書は伊勢市産業振興会ホームページに掲載しています。
※審査により認定を決定します。認定された場合、認定に係る費用が必要です。

皆さんの声を聞かせてください

広報広聴課 (☎ 21-5515 FAX 22-9699)

市では「市政への提案箱」を設置し、より良いまちづくりのための意見・提案などをお聞かせいただいています。現在の設置場所は次のとおりです。

【設置場所】市役所本館・1階(総合案内前)、3総合支所、9支所、いせトピア、MiraiSE内 健康福祉ステーション・5階

※市のホームページ「市政への提案箱」でも受け付けています。



幼保連携型認定こども園

めいりんこども園

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	さくらんぼくらぶ	11月2日(木)・16日(木)	AM10時 AM11時
	フチさくらんぼ	11月10日(金)・24日(金)	AM10時 AM11時

【ここにこ園舎：明倫小学校おとなり】
【きらら園舎：旧豊宮崎文庫おとなり】
さくらんぼくらぶ・フチさくらんぼの除は、園舎内を見学いただけます

周年祭!!

☆感謝の気持ちを込めて☆

11月限定! まとめてお得!

通常エアコン 2台で9,000円!
3台で12,000円!
*お掃除エアコンも割引あり

～清掃価格～
通常エアコン 5,000円
お掃除エアコン 8,000円

LINE登録で簡単予約!

株式会社toiro 電話 0596-22-1853
携帯 070-9066-8247
HP https://toiro-airconditioner.com

伊勢市小俣町元町1822-1

広告

令和4年度決算に基づく 健全化判断比率等を公表

財政課 (☎21-5529 FAX 21-5522)

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」で、地方公共団体は毎年度の決算に基づき、健全化判断比率（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率）と資金不足比率を公表することが義務付けられています。

今回は令和4年度決算に基づく伊勢市の健全化判断比率等についてお知らせします。

財政健全化法とは？

地方公共団体の財政破たん（倒産）を未然に防ぐための法律です。この法律により、地方公共団体は、決算に基づき財政状況をチェックし、早期に財政の健全化に取り組みます。

財政状況が悪化すると？

財政状況の悪化に対して健全化に向けて取り組むべきと判断する基準に、「早期健全化基準」と「財政再生基準」があります。早期健全化基準は「イエローカード」、財政再生基準は「レッドカード」に例えることができます。

早期健全化基準を上回る場合は自主的に、財政再生基準を上回る場合には国の管理・指導の下で、それぞれ財政再建に取り組まなければなりません。このような状況になると、公共料金の値上げや行政サービスの廃止など、皆さんの暮らしに大きな影響を及ぼすことになります。

また、病院などの公営企業の企業会計では、経営健全化基準を上回ると、経営改善に向けた計画を策定し、経営の再建を図らなければなりません。

伊勢市の状況は？

令和4年度決算に基づく伊勢市の状況は、全ての指標で基準内であり、健全な財政状況であると判断できます。

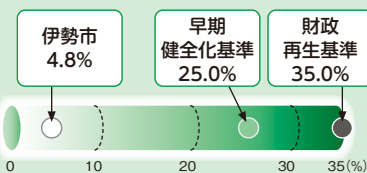
しかし、財政状況はこの指標のみで判断できるものではありません。現在の社会情勢などを考えると、市を取り巻く環境は厳しい状況にありますが、市民の皆さんが安心して暮らせるよう、今後も健全な財政運営に努めていきます。

伊勢市の 健全化判断比率・ 資金不足比率

※普通会計…他の地方公共団体と比較するための地方財政統計上の会計区分です。伊勢市の場合、一般会計・住宅新築資金等貸付事業特別会計・土地取得特別会計から構成されています。

普通会計※の借入金の返済額の大きさを示す
実質公債費比率 → 4.8% (基準内)

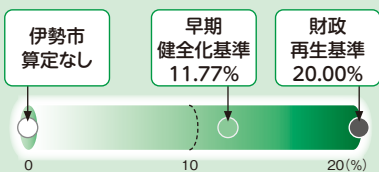
数値が大きいほど、資金繰りが悪化していることを表します。令和4年度は4.8%(基準の範囲内)となりました。



普通会計※の赤字の程度を示す

実質赤字比率 → 該当なし(赤字なし)

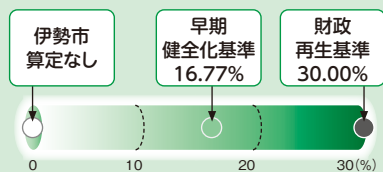
数値が大きいほど、財政運営が深刻化していることを表します。令和4年度は赤字額が発生していないため、比率は算定されません。



特別会計・企業会計などを含めた市全体の赤字の程度を示す

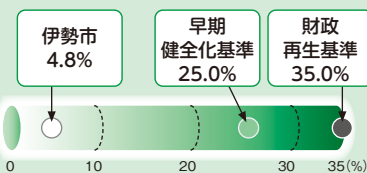
連結実質赤字比率 → 該当なし(赤字なし)

数値が大きいほど、財政運営が深刻化していることを表します。令和4年度は赤字額が発生していないため、比率は算定されません。



普通会計※の借入金の返済額の大きさを示す
実質公債費比率 → 4.8% (基準内)

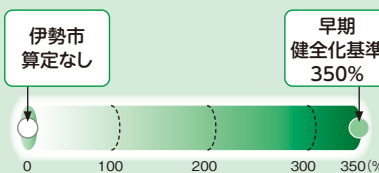
数値が大きいほど、資金繰りが悪化していることを表します。令和4年度は4.8%(基準の範囲内)となりました。



普通会計※で借入金など将来的に支出が見込まれる額の大きさを示す

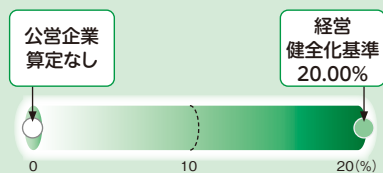
将来負担比率 → 該当なし(実質負担なし)

数値が大きいほど、将来、財政を圧迫する可能性が高いことを表します。令和4年度は将来的に負担が見込まれる額に対して、充当することが可能な財源が上回っていることから、比率は算定されません。



病院・水道・下水道の企業会計の資金不足の程度を示す
資金不足比率 → 該当なし(資金不足なし)

数値が大きいほど、経営が深刻化していることを表します。令和4年度は資金不足額が発生していないため、比率は算定されません。



※財政再生基準はありません。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

- 募集
- 講座
- 催し物
- お知らせ

募集

任期付職員(保育士)を募集

職員課

(☎21-5505 FAX21-5522)

任期付職員とは、公務の能率的運営を確保するために、任期を定めて採用する職員です。職務内容・勤務条件などは、原則として正規職員と同様です。

採用予定 保育士：10人程度

任期 令和6年4月1日～令和9年3月31日

受験資格

昭和36年4月2日以降に生まれた人で保育士資格を有し、次の施設において通算して1年以上の保育業務または幼児教育業務の経験がある人

・保育所または認定こども園

・幼稚園

試験日 第1次試験(筆記試験)

第2次試験(口述試験)：11月26日(日)、第2次試験

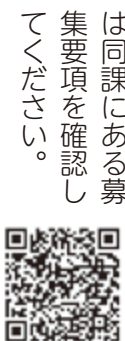
(口述試験)：12月10日(日)

採用予定日 令和6年4月1日

申込期間 11月1日(水)～15日

(木)に、左の二次元コードからオンライン申請

※原則インターネットによる申し込みとなります。詳しくは市のホームページまたは同課にある募集要項を確認してください。



観覧者募集！いせ国際交流日本語スピーチ大会

市民交流課内・

伊勢市国際交流協会

(☎21-5549 FAX21-5522)

県内で暮らしている外国人の日本語スピーチを聞いてみませんか。

とき 11月25日(土)、12時30分

～16時(受け付けは11時45分)

ところ シンフォニアテクノ

ロジィ響ホール伊勢・4階

大会議室

内容 外国人出場者が、日本で感じたことや伝えたいことをテーマに、日本語で発表します

定員 200人(先着順)

申し込み 不要

※詳しくは大会ホームページをご覧ください。



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 11月13日(月)～12月27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

ところ 県営大仏山公園・テニスコート

参加費 各1万円(①②とも全8回)

申し込み 11月8日(水)までに、電話で同事務所へ

※天候により開催期間が延長になる場合があります。

※受講開始後はキャンセルできません。

講座

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な、ものづくり分野に特化した職業訓練を行います。

訓練科名・定員など 左表のとおり

ところ ポリテクセンター伊勢(小俣町明野6085)

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

※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。

※申し込み方法など詳しくは、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
12月	機械・CAD科	15人	12月13日(水)～令和6年6月12日(水)	11月6日(月)	11月17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。

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

焼肉 げんちゃん ODOKIRA

ランチがお得!! コーヒーサービス中

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(小)・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(小)・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(小)・スープ

TEL 0596-22-7729

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

広告

女性のための 就職支援セミナー

商工労政課

(☎21-55568 FAX21-5651)

女性が就職・再就職への一歩を踏み出す機会をつくるため、就職支援セミナーを開催します。5パターンの働き方から、それぞれのメリット、デメリットをあげ、自分に合った働き方を選ぶ参考にしてもらい、就職活動のポイントなどもお伝えします。

とき 11月17日(金)、9時30分～11時30分

ところ ハートプラザみその・2階 保健会議室、またはオンライン

対象 就職・再就職を目指す女性

内容 講座「5つのパターンから考える これからのお金とおこしと暮らし」

講師 藤田 朋美さん(キャリアアカウンセラー)

定員 20人(先着順・オンラインは定員なし)

申し込み 11月14日(火)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または電話(☎059-361-0005)で株式会社オーゴエへ

会社ホームページへ



※無料託児サービスあり(11月10日(金)までに予約が必要)

※雇用保険を受給している人は求職活動の実績になりません。雇用保険受給資格者証を当日持参してください。



差別をなくす強調月間 人権啓発パネル展

人権政策課

(☎21-5545 FAX21-5555)

11月11日から12月10日は「差別をなくす強調月間」です。人権についての理解と認識を深めるため、人権啓発パネル展を行います。

とき・ところ 左表のとおり

とき	ところ
11月10日(金)、12:00～16日(休)、17:15	市役所本庁舎
11月13日(月)、8:30～16日(休)、17:15	二見総合支所
11月20日(月)、8:30～28日(火)、17:15	御園総合支所 小俣総合支所

人権尊重啓発ポスター ・標語展

人権政策課

(☎21-5545 FAX21-5555)

人権意識を高め、人権尊重の精神を育むため、人権尊重啓発ポスター・標語を募集しました。受賞作品を市内3カ所で展示します。

とき・ところ 10月27日(金)～11月6日(月)：イオンタウン伊勢ラパーク、11月7日(火)～20日(月)：ミタス伊勢、11月24日(金)～30日(木)：伊勢図書館

※11月30日(休)は15時まで

健康福祉ステーションオープン記念 tupera tupera 絵本コンサート

保育課

(☎21-5714 FAX21-5555)

とき 12月24日(日)、16時～(開場は15時)

ところ シンフォニアテクトロ

内容 伊勢市出身の絵本作家 J. J. A. Tuperaさんのほか、

シーナアキコさん、良原リエさんを招いて絵本コンサートを開催します。

定員 1次募集：800人

(市内在住の人)、2次募集：400人(どなたでも)

申し込み 事前に下の二次元コードからオンライン申請



クリスマスやお正月にピッタリ! パパやじいじと作ろう! 飾り巻き寿司

市民交流課内・NPO男女共同

参画れいんぼう伊勢

(☎21-5513 FAX21-5522)

とき 12月9日(土)、10時～14時

ところ いせトピア2階・調理室

内容 伊勢特産の海苔を使用し、飾り巻き寿司を作る料理教室です。お子さんやお孫さんとコミュニケーションをとりながら、ワイワイ楽しく作って一緒に食べましょう。

対象 小学生とその父親、または祖父

定員 12組(先着順)

※1家族につき2人1組までです。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

申し込み 11月6日(月)・9時～24日(金)・17時に、直接または電話で同課へ

※農林水産課との連携事業です。

伊勢市クリエイターズ エキシビジョン2023 「とゆけかるた」原画 展示&ワークショップ

文化政策課

(☎22-7885 FAX21-0424)

とき 原画展示：11月20日(月)～24日(金)、10時～16時(初日は14時～16時)、ワークショップ：11月20日(月)～22日(水)、14時～16時

ところ 旅館つるや(本町20-120)

内容 フリエイターズ・ワークショップ促進事業に参加した牛嶋浩美さんが、伊勢をテーマに制作したカルタ「とゆけかるた」の原画展示とワークショップを開催します。ワークショップでカルタを使って楽しく遊びましょう

定員 ワークショップは1日につき10人(先着順)

申し込み 10月25日(火)・8時30分～11月17日(金)・17時に、

左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



伊勢市民ダンス&体操 フェスティバル2023 スポーツ課

(☎22-7895 FAX23-8641)

いろいろなジャンルの踊りや体操の発表と、参加者の交流を楽しむイベントです。来場者の皆さんが踊りや体操を体験できる時間もあります。

とき 11月23日(祝)、12時30分～16時ごろ

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

※詳しくは伊勢市レクリエーション協会・平沼さん(☎25-7867)へ問い合わせてください。

2023 ISE COLLECTION

伊勢市芸術祭 市民交流茶会

文化政策課

(☎22-7885 FAX21-0424)

とき 12月10日(日)、10時～15時(1席30分程度)

ところ 山田奉行所記念館(御園町上條1602)

内容 伊勢茶道協会の協力により、市民交流茶会を開催します。和室でお点前を見ながらお菓子とともに、おいしい抹茶を楽しみましょう。

茶道になじみのない人も、持ち物や作法の知識は不要です。気軽に普段着のままお越しください

※時間別に予約が必要です。

定員 1席16人(全7席)

料金 500円(当日持参)

申し込み 11月1日(水)・8時30分～30日(木)に、左の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで同課へ



里親さんの話、聞いてみませんか？ 里親説明会 in 志摩

三重県児童相談センター

(☎059-1231-5669)

(☎059-1231-5904)

さまざまな理由で保護者と一緒に暮らせない子どもたちと、笑ったり、泣いたり、悩んだりしながら暮らしている里親さんの話を聞いてみませんか？

里親に関心のある人、里親さんを応援したい人、ごなたでも参加できます。

とき 12月9日(土)、13時30分～15時30分

ところ 志摩市阿児アリーナ・第1会議室

内容 里親体験談、里親制度説明、個別相談

定員 30人(先着順)

申し込み 12月2日(土)までに、左の二次元コードからオンライン申請。オンライン申請が難しい人は同センターへお問い合わせください

申し込み 11月11日(土)、19時～19時50分(開場は18時30分)



サンアリーナ ラウンジコンサート アルバム

県営サンアリーナ
(☎22-7700)

ラウンジでの気軽な演奏会です。穏やかで美しいメロディーをお楽しみください。

とき 11月11日(土)、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 「ひき潮」愛のコンチエルト「The Look Of Love」他

出演 新田誠(ピアノ)、宮本裕紀子(フルート)、宮下礼子(バイオリン)

定員 50人(先着順)

料金 1000円

※就学前の子どもの膝上での鑑賞は無料です。席が必要な場合はチケットが必要です。

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

サンライフ伊勢 「趣味づくり教室」 受講者作品展

サンライフ伊勢

(☎28-1266 FAX20-1188)

受講生と講師の作品展です。

とき 左表のとおり

ところ サンライフ伊勢・1階ロビー(八日市場町13-1)

	教室	講師	とき
1	絵手紙	村井 朋子	11月22日(水)～27日(月)
2	ペン習字 実用書道	高尾 紫岳	11月29日(水)～12月4日(月)
3	編物	北村 美智子	12月6日(水)～11日(月)
4	パッチワーク	上田 理恵子	12月13日(水)～18日(月)

開館時間・・・9時～21時(日曜日・祝日は17時まで、火曜日は休館)

第16回 伊勢病院 ふれあいまつり

伊勢病院

(☎23-5111 FAX27-2315)

「みんなの笑顔にまた会える。」というテーマで4年ぶりに開催します。

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

※詳しい内容は「広報いせ」11月15日号でお知らせします。

とき 11月23日(祝)、9時50分～15時

ところ 伊勢総合病院

予約が必要なイベント

中学生対象手術体験

①10時30分～、②13時～、各回定員20人(先着順)で実施します。

申し込み 11月6日(月)～22日(水)に、電話で同病院へ(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分)

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
つむぎ

(☎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 11月21日(火)、13時30分～15時

ところ ハートプラザみその・2階 保健会議室

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 11月14日(火)までに、直接または電話で同センターへ



お知らせ

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

津地方事務局 人権擁護課

(☎059-228-4193)

「女性の権利ホットライン」は、夫やパートナーからの暴力、職場などでのセクシュアルハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題について相談を受け付ける専用の相談窓口です。

強化週間の期間中は、次のとおり電話相談時間を延長します。相談は無料で、秘密は厳守します。

とき 11月15日(水)～21日(火)、8時30分～19時(土・日・曜日は10時～17時)

相談電話 ☎0570-070-810(全国共通)

※強化週間以外は、月～金曜日・8時30分～17時15分に、電話・対面での相談を行っています。

相談支援従事者初任者研修費助成

高齢・障がい福祉課

(☎21-5558 FAX20-8555)

相談支援従事者初任者研修の受講を促し、市内の相談支援専門員の確保・相談支援の提供体制の充実を図るため、相談支援従事者初任者研修の受講費用を助成します。

対象 相談支援従事者初任者研修の修了者で、市内の計画相談支援事業所などに勤務している、または勤務予定の人

申し込み 次の提出書類を直接同課へ

提出書類 伊勢市相談支援従事者初任者研修費助成交付申請書兼請求書(様式第1号)、受講費用の支払いを証する書類、修了証明書の写し、就労証明書(様式第2号)または就労予定証明書(様式第3号)

※申請書は同課または市のホームページに掲載しています。



2023年漁業センサス

企画調整課

(☎21-5507 FAX21-5522)

農林水産省は、令和5年11月1日現在(流通加工調査は令和6年1月1日現在)で「2023年漁業センサス」を実施します。

対象となる皆さんへ調査員が訪問し調査票をお届けしますので、回答をお願いします。なお、スマートフォンなどを利用したオンラインでの回答も可能です。

漁業センサスは、漁業の現状を知り将来を考えるための大切な調査です。ご協力をお願いします。

※回答内容は、統計を作成するためだけに使われます。

11月30日(木)まで

特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診しましょう

医療保険課

(☎21-5646 FAX20-8555)

三重県後期高齢者医療広域連合

(☎059-2221-6884)

FAX 059-2221-6881

市の国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、特定健康診査を実施しています。また、後期高齢者医療制度に加入している人には、後期高齢者健康診査を実施しています。

これらの健診対象の皆さんには、6月下旬以降、受診券を郵送しています。まだ受診していない人は、ぜひ受診しましょう。

受診期間 11月30日(木)まで

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

事業主の皆さんへ

労働保険の成立手続きはお済みですか

三重労働局 労働保険徴収室

(☎059-2226-2100)

FAX 059-2228-5937

労働保険(労災保険と雇用保険)は、政府が管理・運営する

強制的な保険で、労働者を1人でも雇用している場合は、必ず成立手続きを行い、保険料を納付しなければなりません。(農林水産業の一部を除く)

三重労働局では、一般社団法人全国労働保険事務組合連合会三重支部と連携し、手続きをしない事業所への戸別訪問などにより、手続き促進を図っています。

寶日館入館無料デー

寶日館

(☎・FAX 43-2003)

11月3日は寶日館が20年前に開館した記念日です。この日は市内在住者を対象として、入館料を無料とします。

とき 11月3日(祝)、9時～16時30分

ところ 寶日館

無料対象 市内在住の人
※夜間特別開館(18時～21時)は入館料が必要(大人310円、小学生～高校生150円)です。夜間特別開館では、寶日館をライトアップし、濱瀬尚美さんの二胡演奏会(19時～20時)を開催します。

※寶日館の専用駐車場はありません。近くの駐車場を利用してください。

11・12月は共同滞納整理月間 市町・県による地方税 の共同滞納整理

取納推進課

(☎) 21-55336 (FAX) 21-55335

伊勢市を含む南勢志摩地域の市町と伊勢県税務所は、税の公平性および税収の確保のため、納期限までに納めていただいていない人に対し、滞納整理活動を11・12月に集中的に実施します。

なお、病気や災害などで、市税を一時的に納めることが困難な場合、同課へ相談してください。

第70回

伊勢市都市計画審議会

都市計画課

(☎) 21-55991 (FAX) 21-55885

市の都市計画について調査審議を行います。

とき 11月13日(月)、10時～

ところ 市役所本館・3階

委員会室

内容 伊勢市都市計画道路の変更

※傍聴の受け付けは、当日9時30分から市役所本館・3階議会会議室で行います。

なお、傍聴希望者が多数の場合は、抽選を行います。

三重県最低賃金を 時間額973円に改定

三重労働局 賃金室

(☎) 059-222612108

(FAX) 059-222612117

三重県最低賃金は、10月1日から40円引き上げられ、時間額973円となりました。この最低賃金は、県内で働く全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、「特定(産業別)最低賃金」が適用されます。

また、中小企業への支援として業務改善助成金制度について、働き方改革推進支援センター 無料相談窓口(☎) 0120-1111-417(通話料無料)がありますので、活用してください。

もったいないフェア2023

伊勢リサイクルプラザ

(☎・FAX) 38-2800

体験イベントに参加して、ごみの減量やリサイクルについて楽しく学びましょう。

とき 11月18日(土)、9時30分～12時30分

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西

豊浜町653)

豊浜町653)



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。

11/1～30 伊勢の歴史探訪 ～稜と伊勢のまち～(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などをお伝えします。(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～

※特別番組放送時を除く。

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) 050-3156-7279)

【特別番組】ZTV杯小学生バレーボール大会(60分番組)

11月5日(日)に開催する大会の様子を特別番組で放送します。

放送日時 11月11日(土)・12日(日)、12時・21時～

いせトピ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。

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

※ダイジェストは翌週の月～日曜日・14時に放送します。

カコトピ(15分番組)(1日・8日・16日・24日に更新)

懐かしい伊勢志摩地域のトピックスを再放送します。

放送時間 14時30分・23時32分～

お木曳の記憶～平成18年 第一年初お木曳行事～(15分番組)

神宮式年遷宮で使う御用材を外宮・内宮へ運ぶ行事「お木曳」。前回の遷宮に合わせ、平成18年に行われた第一年初お木曳行事、全奉曳団の模様を1回ずつ再放送します。

11/1～ 船江神習組奉曳団 11/8～ 河崎南側奉曳団

11/16～ 河崎町旭通奉曳団 11/24～ 河崎六ヶ町奉曳団

放送時間 8時30分・14時44分・23時46分～

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

11/1～ 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

11/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

11/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

11/24～ 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。



伊勢校



馬瀬校



明野校

小学生から5教科を指導する本格的な塾!

エース・スクール

TEL(0596) 27・0236 (代)

伊勢校(社久留本部)
伊勢市社久留1-9-14

詳しくはホームページを
ご覧ください。

エーススクール 検索



広告

11月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

法律

※担当弁護士が、既に相手方の相談を受けている場合は、相談を受けることはできません。

時 毎週月曜日、13:30～15:30

所 広報広聴課(☎21-5515)

対 市内に住所を有する人

定 8人(先着順)

申 相談日の1週間前の月曜日・8:30以降、広報広聴課へ電話または来所

消費生活・多重債務

消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00

所 伊勢市消費生活センター〔市役所東館・3階〕(☎21-5717)

【認定司法書士による多重債務相談】

時 11月16日(木)、9:30～11:30

所 伊勢市消費生活センター

定 4人(先着順)

申 11月1日(木)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 11月15日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 4人(先着順)

申 11月9日(木)・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 11月14日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

定 6人(先着順)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ電話または来所

公証 遺言・契約証明

11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〔岩渕2丁目5-1 三銀日生ビル・5階〕(☎28-6506)

※相談を希望する場合は、事前に電話で公証役場へ問い合わせてください。

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 11月14日(火)、13:00～

所 二見生涯学習センター

申 相談日当日の13:00～15:00に、二見生涯学習センターへ来所

問 二見総合支所生活福祉課(☎42-1111)

時 11月21日(火)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の13:00～15:00に、広報広聴課へ来所

時 11月28日(火)、13:00～

所 小俣公民館

申 相談日当日の13:00～15:00に、小俣総合支所生活福祉課(☎22-7858)へ来所

人権

時 11月9日(木)、13:00～

所 広報広聴課(☎21-5515)

申 相談日当日の8:30～15:00に、広報広聴課へ電話または来所

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 津地方法務局伊勢支局(☎28-6158)

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 いせ就労チャレンジ☆カフェ〔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せい

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」(☎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せい
〔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 11月9日(木)、9:30～11:30

所 豊浜コミュニティセンター(豊浜支所内)
問 社会福祉協議会西部支所(☎27-0509)

月～金曜日の相談は原則、祝日・振替休日・年末年始は相談を行っていません。詳しくは、各問い合わせ先へ確認してください。

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課〔市役所本館・2階〕(FAX 22-9699 ✉ ise-koho@city.ise.mie.jp) へ問い合わせてください。

伊勢の輝くひと

市民交流課 ☎21-5513 FAX 21-5522

伊勢市では、誰もが個性と能力を發揮して働き続けることができる環境づくりを進めています。さまざまな分野で新しいことに挑戦し、自分らしくイキキと輝いている人を紹介していきます。



エーシーファーム 代表
中川 亜沙美さん

伊勢市出身。2019年に新規就農。自身が経営する農園「AC FARM」代表として主にサツマイモときゅうり、スナップエンドウを生産している。



ウェディングプランナーから農業へ ふるさとの土に魅せられて――。

実

家のスイートピー栽培を手伝う中で、植物や土に触れているとき、つらさを抱えていた心が癒やされたことが農業を始めたきっかけです。地域にはキラキラした農家さんがたくさんいて、お話をさせていただくと共通の悩みや苦労がある事が分かり、みんなで支え合いながら自然と向き合っているんだなと感じます。その土地で作られた作物をその土地で食べる、その循環が気持ちいいんです。

私自身が農業を通じて固定観念から解放された経験から、世代や性別に関わらずさまざまな人が集まって働くことができる場、土のパワーに触れることで、お互いが持てるパワーを与え、与えられ、良い循環が生まれる場として「AC FARM」を確立させたいと思うようになりました。本来働くということとは、自身を表現できるツールのひとつ。さまざまな場所や職種で、誰もがもっと楽しく、自分らしく、無理なく働ける場が増えていけばいいと思います。私は



「みんなで一つの物を作り上げるすばらしさなど、前職での経験が今につながっていると感じています」

これをAC FARMという「場」で表現したいと考えています。私自身、まだまだ目指すところには到達できていません。歩みはゆっくりですが、今年ようやく3年越しに考えていた、サツマイモペーストの商品化が実現しそうです。これもAC FARMに関わってくれた皆さんのおかげです。これ以上無いだろうと思うほど働いても気が付いたら乗り越えている、でもまたさらに上がある、その繰り返しです。本当に疲れますけれど、進む方向は間違っていないと思っています。

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、民間業者に委託をして運営しています。

人の動き (9月末)	総人口 120,662人 (-119人)
	世帯数 56,217世帯 (-9世帯)
	男性 57,233人 (-60人)
	女性 63,429人 (-59人)

広報いせ 第357号

発行日/令和5年11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

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。



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。
*この広報紙を商業する際は、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文字を使用しています。

本紙以外にも伊勢市の情報を配信中!
登録はコチラから!

