



子どもから大人まで楽しめる!

入場
無料

救急・災害を 考える集い

とき 9月8日(日)
12:30~16:00

ところ 防災センター(倉田山公園内)

来場者には
記念品を
プレゼント!

バス「松尾観音」徒歩約10分 または
「河口外科前」徒歩約15分

健康課(TEL 27-2435 FAX 21-0683)

※雨天・災害発生の場合は、内容の変更や中止
となることがあります。

4階
12:30~

防災多目的ホール

定員 200人

オープニング

●消防木遣り ●防災啓発ソング「どすこい どすこい だいじょうぶ!!」

講演

「能登半島地震の現場から ~救護活動に参加して~」

金子 哉(伊勢市消防署 警備第一救助係)

藤田 幸枝(伊勢市健康課 保健師)

田中 民弥さん(伊勢田中病院 院長)



※要約筆記通訳を
希望する人は、8
月23日(金)までに
健康課へ連絡し
てください。

寸劇

「命を救う最初の一步」伊勢市消防本部・伊勢市消防団

防災多目的ホール入り口

●アマチュア無線展示

3階
14:00~

防災体験
学習室

- 応急手当体験 ●防災シアター
- 初期消火体験 ●煙避難体験
- 防災救出体験 など



2階
14:00~

防災研修室
1・2・3

- 私たちの街の防災対策 ●災害時におけるお薬手帳の有用性
- 血圧測定、健康相談 ●お薬相談窓口
- 手洗いチェッカー ●パネル展示 など



1階
13:00~

防災倉庫・
駐車場ほか

- 防災物品展示 ●はしご車体験搭乗(12:00と14:30に駐車場にて抽選)
- チビッコ・レスキュー ●救急普及啓発広報車展示
- モバイルファーマシー(災害対策医療品供給車両)展示 ●地震体験車
- 放水体験 ●ローリングストック など

無料シャトルバス
を運行します!



会場の駐車場の数には限りがあるため、イオン伊勢店から無料シャトルバスを運行
(12:00~16:00 ごろまで)します。駐車場は立体駐車場屋上部分を利用してください。
シャトルバスの利用には、屋上駐車場で係員が配布する「バス乗車券」が必要です。

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 (初期～中期)

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 9月6日(金) 10:30～11:30
ところ 中央保健センター (健康福祉ステーション・5階)
対 象 市内在住の乳児(生後4～6カ月)の保護者
内 容 離乳食(初期～中期)の話と試食
定 員 15人(先着順)
申し込み 8月15日(木)・8:30から、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



ママ☆こころの相談室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

妊娠中や産後は、ホルモンバランスの影響や育児などで、こころが疲れてしまうことがあります。一人で抱え込まずに、臨床心理士に相談してみませんか。

- と き** 9月5日(木) ①9:30～10:15
②10:30～11:15(要予約)
ところ 中央保健センター (健康福祉ステーション・5階)
内 容 臨床心理士による相談
対 象 市内在住の妊婦または乳幼児の保護者(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)
申し込み 電話またはファクスで健康課へ

御園こども広場 親子でリトミック♪

ハートプラザみその・こども広場 (TEL 22-7355)

楽しく音楽と触れ合いましょう♪

- と き** 9月19日(木) 10:30～11:00
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、1歳以上の就学前の子どもとその保護者
講 師 東 益子さん
定 員 10組(先着順)
申し込み 8月18日(日)・9:00～9月18日(木)・17:00に、直接または電話でこども広場へ

子育てママ支援

Let's バレトン with 赤ちゃん

いせトピア (TEL 21-0900 FAX 21-0909)

- と き** 9月9日(月) 10:30～11:20
ところ いせトピア・1階 リハーサル室
対 象 市内在住または通勤・通学している、1歳程度までの子どもとその母親
※妊娠中の人は医師の許可が必要です。
内 容 赤ちゃんを抱きながらバレトン(フィットネス・バレエ・ヨガをつなぎ合わせたエクササイズ)を行います。産後のリフレッシュ・ボディメイクに最適です
講 師 鈴木 恵美さん(健康運動指導士)
定 員 8組(申し込み多数の場合は抽選)
持ち物 抱っこ紐、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申し込み 8月15日(木)・8:30～20日(火)に、右の二次元コードからオンライン申請



ふれあい体験

中学生と遊ぼう!

学校教育課 (TEL 22-7881 FAX 23-8641)

市内の中学校では、命の尊さを感じるため「いのちの学習」を推進しています。このため、中学生と遊んだり、子育て体験談を話したりしていただける親子を募集します。1日につき1クラス(30人前後)と交流します。

- と き** 10月4日(金)・8日(火)・10日(木)・15日(火)・17日(木) 10:40～11:30(受け付けは10:10～)
※学校行事により時間が前後する場合があります。
ところ 厚生中学校・けやきホール
対 象 おおむね生後3カ月～就学前の子どもとその保護者
内 容 中学生のお兄さん・お姉さんと、おもちゃや絵本を用意した広い部屋で遊ぶ「ふれあい体験」
※終了後は親子でリラックスタイム(おやつのお土産があります)とし、持参した昼食をとることも可能です。
定 員 各日25人程度(先着順)
申し込み 右の二次元コードからオンライン申請

※その他、詳しくは明照児童館(TEL 090-5629-4439 FAX 28-9386)へ問い合わせてください。



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

津地方法務局人権擁護課 (TEL 059-228-4193)

学校でのいじめや家庭内の児童虐待などの事案が、依然として数多く発生しています。

子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、平日の電話相談受付時間を延長し、土・日曜日にも相談を受け付ける全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を実施します。

と き 8月21日(火)～27日(火) 8:30～19:00 (土・日曜日は10:00～17:00)

相談電話番号 TEL 0120-007-110

8月17日は「パートナーの日」

市民交流課

(TEL 21-5513 FAX 21-5522)

市では、毎年8月17日を「パートナーの日」とし、性別にとらわれることなくお互いを認め合い、支え合い、思いやりの心をもって考えて行動する日としています。この機会に、素直な気持ちを言葉にして伝えましょう。

「パートナー」とは？

家族や友人・同僚など、普段から大切に思っている相手のことをいいます。



令和6年度「パートナーの日」川柳 受賞作品を決定

「パートナーの日」をテーマとした川柳の募集を行ったところ、98人から253句の応募がありました。選考の結果、次の作品を受賞作に決定しました。(敬称略)

【最優秀賞】1句

・寝め合いのキャッチボールしませんか
(山之内 春美)

【優秀賞】3句

・離さない昔は君で今スマホ
(野イチゴ)
・寝かしつけパパのいびきで子が起きる
(は一ちゃん)
・喧嘩しておなかですいて夫婦酒
(とら子)

【佳作】5句

・助かるわ孫の手よりも貼り上手
(中村 里志)
・あっけなく55年過ぎました！
(八重ちゃん)
・ゴルフへと笑顔で見送り妻推し活
(さっちゃん)
・コーヒーを淹れると妻は起きてくる
(五十鈴ヶ丘)
・「結婚は？」同性なのでまだ先で
(辻村 真衣)

三重県太陽光発電設備等共同購入事業の 締め切りが迫っています！

環境課 (TEL 21-5540 FAX 21-5522)

県では、家庭・事業者の太陽光パネルや蓄電池導入を促進するため、共同購入事業への参加者を募集しています。おトクな割引率となっていますので、関心のある人は募集期間内に登録をお願いします。

購入プランと割引率

- ・太陽光発電のみ…29.2%
- ・太陽光発電+蓄電池…32.4%
- ・蓄電池のみ…25.7%

※太陽光パネルの割引率は、資源エネルギー庁より公表されているシステム費用を基に、5.1kWの場合で算出しています。

※蓄電池の割引率は、第三者調査機関である株式会社資源総合システムの調査結果を基に、7.0kWhの場合で算出しています。

募集期間 9月4日(水)まで

参加登録 右の二次元コードから

問い合わせ先 みんなのおうちに
太陽光事務局

(TEL 0120-728-300)

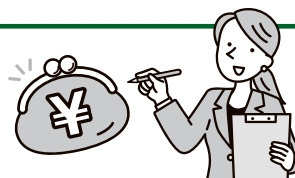
受付時間 10:00～18:00

(土・日曜日・祝日を除く)



10月から全国家計構造調査が 始まります！

企画調整課 (TEL 21-5507 FAX 21-5522)



全国家計構造調査は、家計における消費や所得・資産などの実態を明らかにすることを目的とする調査です。10月・11月の2カ月間に渡り、家計の収支や貯蓄・負債、就業状況、住居に関する事項などを調査します。

市内全世帯の中から無作為に抽出された約330世帯を対象に、調査準備のために調査員が訪問して、世帯主の氏名などをおたずねしますので、ご協力をお願いします。

訪問する調査員は、この調査の実施にあたり三重県知事が任命した非常勤の地方公務員です。調査員は知事が交付した「調査員証」を携帯しています。

その後、調査の対象となった世帯においては、改めて調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。回答はできる限り、インターネットでの回答をお願いします。

認知症の人に
やさしい
まちを目指して



支え支えられ、認知症とともに 笑顔で暮らす伊勢市

福祉総合支援センターよりそい (TEL 21-5611 FAX 63-5420)

認知症とは、脳の病気により脳の働きが徐々に低下し、日常生活や社会生活に支障がでてくる状態です。認知症の原因として最も多いのが、アルツハイマー型認知症です。

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定するとともに、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国各地で認知症への理解を呼びかけています。

市では認知症の人やその家族にやさしいまちづくりを目指し、地域包括支援センターと協働し、正しい知識の普及や、気軽に相談できる体制づくりなどに取り組んでいます。同月間にさまざまな催しを行いますので、ぜひ参加してください。

認知症にやさしい地域づくり

★認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族を地域で支えよう！

「認知症サポーター」とは、正しい知識を持って認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症について、本人やその家族への関わり方について分かりやすくお伝えします。

と き 9月18日(水)、10:00～11:30

ところ 福祉総合支援センターよりそい
(健康福祉ステーション・7階)

定 員 20人(先着順)

申し込み 8月15日(木)から、右の二次元コードより



オンライン申請または、電話・ファクスでよりそいへ

※手話通訳・要約筆記が必要な人は、9月13日(金)までによりそいへ連絡してください。

※職場や地域の仲間で集まる場での開催も行っています。希望する場合はよりそいへ連絡してください。

★認知症に関する展示

アルツハイマー月間にあわせて、認知症についてのパネル展示や本人・家族向けの本などを紹介します。



ところ	期間	展示時間
伊勢図書館 小俣図書館	9月3日(火)～12日(木) ※各館休館日は除く	9:00～19:00
福祉総合支援 センター よりそい	9月2日(月)～30日(月) ※土・日曜日・祝日・振替 休日を除く	8:30～17:15 (月曜日は19:00まで)

★スローショッピング

認知症により手伝いを必要とする人が、安心して買い物をできるようお手伝いをする活動で、焦らずに買い物を楽しむことを目的にしています。家族は、他の参加者との情報共有や、リラックスした時間を過ごします。



と き 9月6日(金)、13:30～15:00

ところ げんこころむ
(イオンタウン伊勢ラパーク・1階)

対 象 認知症の人とその家族

定 員 5組程度(先着順)

申し込み 8月15日(木)から、電話またはファクスでよりそいへ

★オレンジカフェよりそい

認知症の人や家族同士が交流し、ゆっくりと過ごす場です。

と き 9月27日(金)、10:00～11:30

※毎月第4金曜日に開催します。

ところ 福祉総合支援センターよりそい
(健康福祉ステーション・7階)

対 象 認知症の人とその家族

持ち物 飲み物(必要な人)

※事前申し込みは不要です。

※各地域でもオレンジカフェが開催されています。詳しくは5ページの地域包括支援センターへ問い合わせてください。

認知症に関する相談窓口 ～認知症が心配、認知症かなと思ったら～

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるものです。自分が認知症かも、家族が認知症かもと不安を感じたら、一人で悩まずに相談してください。

【認知症に関する身近な相談先】

◇福祉総合支援センターよりそい

(TEL 21-5611 FAX 63-5420)

保健師が認知症の人やその家族の相談に応じます。認知症専門医や社会福祉士などとチームで取り組みます。



【若年性認知症に関する電話相談など】

◇若年性認知症電話相談

(TEL 059-382-8490・090-5459-0960)

三重県若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族への情報提供や生活支援、就労支援などを行います(県の委託事業です)。

さまざまな福祉功労者を表彰

福祉総務課 (TEL 21-5557 FAX 21-5555)

伊勢市長・伊勢市社会福祉協議会会長・伊勢市共同募金委員会会長が、多年にわたり地域福祉の発展に功績のあった民生委員・児童委員、ボランティア、社会福祉施設役職員、共同募金優良地区の25人・2団体・4地区を表彰しました。

受賞者の皆さん

(敬称略、順不同)

市長感謝状

●民生委員・児童委員功労 長谷川 安二(五十鈴)

●ボランティア活動功労(個人)

西口 仁(宮後自主防災隊)

市橋 たね子(伊勢市国際交流協会)

福村 益子(明照児童館おはなし会)

前田 美恵子(伊勢市食生活改善推進協議会)

杉村 敏子(大湊町高齢者通所センター「いこい」)

●ボランティア活動功労(団体) 伊勢マジック倶楽部 アラジン

社協会長表彰

●民生委員・児童委員功労

渡嘉敷 倍枝(二見)・山口 佳代(厚生)・倉井 勲(城田)・井上 伸代(港)・中川 真弓(倉田山)

●ボランティア活動功労(個人)

登 婦美子(手芸グループあじさい)

小林 節子(華道家元池坊伊勢支部)

服部 文子(朗読シーンボイス)

川岸 桂子(伊勢市ひばり朗読奉仕会)

角屋 富代(華道家元池坊伊勢支部)

柴田 真人(グループ環境)

松崎 須和子(大湊町高齢者通所センター「いこい」)

鳥羽 とよ子(大湊町高齢者通所センター「いこい」)

西 由紀子(伊勢市食生活改善推進協議会)

中西 さち江(伊勢市食生活改善推進協議会)

●ボランティア活動功労(団体) じい&ばあ

●社会福祉施設役職員功労

田口 由佳(船江保育園)・吉田 仁美(三重済美学院)・立花 環美(伊勢市社会福祉協議会)

長島 いづみ(伊勢市社会福祉協議会)

市共同募金委員会会長表彰

●戸別募金 旭町自治会・佐八町自治会・西豊浜町小川区自治会 他1地区

認知症に関する相談窓口 ～認知症が心配、認知症かなと思ったら～

◇地域包括支援センター

認知症地域支援推進員(※)、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、看護師などが相談に応じます。

(※)認知症地域支援推進員…専門知識を生かして相談に応じたり、地域のネットワークづくりに関わったりして、認知症の人やその家族をサポートします。

東地域包括支援センター (TEL 44-1165 FAX 43-4427)

五十鈴地域包括支援センター (TEL 20-5500 FAX 23-0101)

北地域包括支援センター (TEL 65-5070 FAX 65-5075)

中部地域包括支援センター (TEL 27-2424 FAX 27-2412)

南地域包括支援センター (TEL 21-0080 FAX 22-6070)

西地域包括支援センター (TEL 20-5055 FAX 27-0570)

◎住んでいる地域の担当センターは、市ホームページで確認できます。

地域包括支援センター伊勢市 検索Q



身寄りがいなくても、私らしさをあきらめない ～成年後見制度をうまく活用しよう～

成年後見サポートセンターきぼう (TEL 21-1122 FAX 27-2412 ✉ise-kouken@mie.email.ne.jp)

成年後見制度をもっと身近に感じてもらい、より深く理解してもらうことを目的に、講演会を開催します。これからの権利擁護支援について、分かりやすくお伝えします。

と き 9月4日(木)、18:30～20:00 (開場は18:00)

と ころ ハートプラザみその・多目的ホール

対 象 市内在住または通勤している人、および各種専門職(地域包括支援センター、障がい者相談センター、居宅介護支援事業所、計画相談事業所、その他施設の職員 など)

講 師 川端 伸子さん (一般社団法人 権利擁護プロジェクトともす 代表理事)

定 員 100人 (先着順)

申し込み 8月30日(金)までに、電話またはEメールで「きぼう」へ

※配慮が必要な場合は、申し込み時に「きぼう」へ連絡してください。



手話通訳あり



川端 伸子さん

いせ市民後見人養成講座を開催



成年後見サポートセンターきぼう (TEL 21-1122 FAX 27-2412 ✉ise-kouken@mie.email.ne.jp)

市民後見人として活動するための基礎知識などを学ぶ「いせ市民後見人養成講座」を開講します。興味のある人は、ぜひ申し込んでください。

【市民後見人】

判断能力が不十分な人の暮らしを支えるため、地方自治体などが行う後見人養成講座を受講するなどにより成年後見制度に関する一定の知識や技術・態度を身に付けた、専門職や親族などでない住民であって、家庭裁判所から選任された人をいいます。

とき・講座内容

【基礎研修】

	とき	講座内容
1日目	9月13日(金) 10:00～17:00	市民後見概論、成年後見概論、法定後見制度、任意後見制度
2日目	9月26日(木) 9:30～16:20	家庭裁判所の役割、本人の理解(知的障がい者・精神障がい者・認知症)
3日目	10月10日(木) 9:30～15:50	社会保障制度の概要(障害者総合支援法、年金制度、介護保険制度、生活保護制度)
4日目	10月24日(木) 9:00～17:00	意思決定支援と在宅医療、民法の基礎(家族法・財産法)、虐待防止法(高齢・障がい)、伊勢市および成年後見サポートセンターきぼうの取り組みについて
5日目	11月7日(木) 9:30～16:20	人権学習、日常生活自立支援事業の取り組みについて(グループワーク)、就任時の手続き・定期報告・報酬の仕組み、グループワーク・発表

【実務研修】

	とき	講座内容
1日目	12月5日(木) 10:00～15:10	家庭裁判所の実際(見学・DVD視聴)、行政窓口の実際、事例報告(法人後見支援員)、グループワーク・発表
2日目	12月12日(木) 9:30～17:00	成年後見人の実務Ⅰ・Ⅱ、市民後見人登録について

と ころ 福祉健康センター・2階 集会室 (予定)

対 象 市内在住または通勤している、20歳～69歳の人

※原則全日程に参加可能で、福祉・医療・教育・保健・金融の仕事などの勤務歴が5年以上ある人

定 員 10人程度

申し込み 8月13日(火)～9月6日(金)に、氏名・生年月日・年齢・住所・電話番号・Eメールアドレス・参加資格【福祉・医療・教育・保健・金融の分野での勤務歴】・志望動機を、Eメールで「きぼう」へ

みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

11日は健康の日

申し込み・問い合わせ（8時30分～17時15分）

健康課（中央保健センター）

（宮後1丁目・健康福祉ステーション5階）

（TEL 27-2435 FAX 21-0683）

参加費などの記載のないものは無料

★がついている事業は、伊勢市健康マイレージ対象です

★
申し込みは8月15日㈪から
健康テラスで
毎月の健康チェックを
始めましょう

健康テラスでは、ベジチェックをはじめ握力計や体組成計、脳年齢計を自分で操作して健康チェックができます。毎月11日の健康の日はさらに健康機器をプラスし、保健師や管理栄養士が相談にも応じています。

9月の健康の日は、自律神経チェックを加えます。自律神経のバランスを測定し、ストレスや疲労度もチェックできます。「健康度の見える化」をして、健康づくりに役立てましょう。

とき 9月11日㈪、9時～11時30分（全6枠）

ところ 中央保健センター

★
「健康の日」における啓発事業
健康づくり講演会

定員 60人（30分ごとに各10人）
申し込み 8月15日㈪・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



「人付き合いがなぜかうまくいかない」「自分に自信が持てない」と悩んでいませんか。それには「自己肯定感※」の低さが関係しているかもしれません。そんな生きづらさを少しでも解消するために、自己肯定感を高めるポイントについて学びませんか。

（※）自己肯定感とは「ありのまま

の自分をそのまま認められる」という心理状態です。

とき 9月11日㈪、13時30分～15時30分

ところ いせトピア・3階研修室

修室

内容 公認心理師講演『自己肯定感UP「自分はこれでいい」と考えるために』（講師：柳谷学さん（三重県立こころの医療センター）、保健師によるメンタルパートナーについての話

「生きづらさ」を感じているあなたへ



※こころがほっこりする参加賞を用意しています。

手話奉仕員 ステップアップ養成講座

高齢・障がい福祉課 (TEL 21-5558 FAX 20-8555)

手話通訳者を目指して、ステップアップ講座を受講しませんか。

とき 9月2日(月)～令和7年2月3日(月)の間（全20回）、19:00～20:30

ところ 御園公民館・学習室（御園総合支所併設）

対象 令和7年度に開催する三重県手話通訳者養成講座を受講し、手話通訳者を目指す意欲のある人で、次のいずれかを満たす人

- ・市内在住または在勤している人で、令和2年度以降に手話奉仕員養成講座を修了した人
- ・全国手話検定試験2級以上に合格している人

定員 20人程度

申し込み 8月23日(金)までに、必要書類を直接同課または3総合支所生活福祉課へ

※開催日など詳しくは募集要項をご覧ください。

※募集要項は、同課・3総合支所生活福祉課にあるほか、市のホームページに掲載しています。



加齢による聴力の低下を感じたら ～耳の「フレイル」について～

高齢・障がい福祉課 (TEL 21-5559 FAX 20-8555)

耳の「フレイル」とは、耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）のことです。聴覚の機能が低下することによって生じるコミュニケーションの問題や、QOL（生活の質）の低下などを含めた、身体の衰えの一つです。

「複数人との会話が聞き取りにくくなった」、「家族にテレビの音が大きくなったと言われる」など聞こえが気になることはありませんか？

家族や周囲の早期発見も大切です。「話しかけても以前より反応しなくなった」、「大好きだったテレビを急に見なくなった」などの症状が見られたら、まずは専門医（耳鼻咽喉科）に相談してください。

難聴について詳しくは、一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページをご覧ください。聞こえのしくみや、難聴の原因・種類、予防方法などが紹介されています。



一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
ホームページ

家庭で実践



野菜を食べよう!!



1日に必要な野菜の量

1日の野菜摂取量の目標値は350g以上



野菜に含まれる栄養成分とその効果

皮膚や粘膜を強くする

【栄養成分】

β-カロテン

ほうれん草・モロヘイヤ など

ビタミンC

かぼちゃ・ピーマン・きゅうり など

抗酸化作用

【栄養成分】

β-カロテン

ほうれん草・モロヘイヤ など

ビタミンE

なす・かぼちゃ など

便通をよくする・腸内環境を整える

【栄養成分】

食物繊維

ごぼう・オクラ

長いも など

免疫力を高める

【栄養成分】

ビタミンC

かぼちゃ・ピーマン

きゅうり など

骨や歯を強くする

【栄養成分】

カルシウム

水菜・小松菜

なばな など

血糖値の上昇を緩やかにする

【栄養成分】

食物繊維

ごぼう・オクラ

ブロッコリー など



【栄養価】1人分

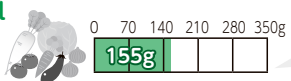
たんぱく質 17.9g ● 脂質 8.5g

炭水化物 13.1g ● 塩分 1.2g

エネルギー

194kcal

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の目標量の約 2/5

『豚肉ときゅうりの塩にんにく炒め』

【材料】2人分

- 豚肉…………… 160g
- 塩こうじ …… 小さじ4
- きゅうり …… 2本
- 玉ねぎ………… 1/2個
- にんにく …… 2片
- 塩…………… ふたつまみ
- 酒…………… 小さじ2
- こしょう …… 少々
- 油…………… 小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉と塩こうじの半量をポリ袋に入れて揉みこみ、冷蔵庫に入れてしばらく置いておく。
- ② きゅうりは食べやすい大きさに切り、玉ねぎとにんにくはスライスする。
- ③ フライパンに、にんにくと油を入れて火をつけ、香りがたったら玉ねぎと豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらきゅうりと塩・酒・残りの塩こうじを加えてさっと炒める。こしょうを加えて、味を整える。

きゅうりの大量消費メニューです。火を通して、おいしく食べられます!

三重県が若者の奨学金の返還を支援します!

三重県人材確保対策課 (TEL) 059-224-3184 (FAX) 059-224-2069

三重県では、県内で活躍する若者を応援するため、「県内居住・就業」などの条件を満たした場合、奨学金返還額の一部を助成します。

【対象者】大学等の最終学年またはその1年前の学生など

【助成金額】借入奨学金総額の1/4 (上限 100 万円)

【募集締切】12 月 20 日(金)

※詳しくは県のホームページをご覧ください。



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



低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索 Q



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索 Q

宝くじ
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン宝くじ
公式サイトで
発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人三重県市町村振興協会

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。

8月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)

時 8月31日(土)、16:00～(第1部)・19:00～(第2部)
所 おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20) **内** [第1・2部とも] 桂文我などが出演する落語会。歴史の趣きを感じる建物で非日常感を味わいながら、笑いのひとときをお楽しみください **料** 前売り2,200円、当日2,500円
前売り券の販売 おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」または、おかげ横丁のホームページの予約サイト、チケットぴあにて販売

第23回定期公演「歌曲とオペラ」

アイエムティー MT 伊勢音楽劇場・野中さん (TEL・FAX 42-2468)

時 9月15日(日)、14:00～(開場は13:30) **所** いせトピア・多目的ホール **内** 第1部…生誕100年を迎えた團伊玖磨・大中恩の作品「夕鶴」「ぞうさん」「サッチャン」他の童謡・歌曲 第2部…メロディ作曲のオペラ「チップとその犬」の公演
定 500人(先着順) **料** 中学生以上…3,000円、3歳～小学生…1,500円(前売り券は各500円引き) **申** 電話で野中さんへ
 ※3歳未満の子どもは、保護者の膝上での鑑賞は無料です。

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。

自力整体講座

中央児童センター (TEL 27-2422 FAX 27-2412)

時 9月12日(木)・19日(木)・26日(木)、10:00～11:30(全3回)
所 中央児童センター〔福祉健康センター・3階(八日市場町)〕 **対** 市内在住または通勤している、子育て中の母親 **内** 自力整体は自分で行うマッサージ整体です。日頃の疲れを癒やし、リフレッシュしましょう。講師は杉山華乃美さんです **定** 15人(先着順) **持** ヨガマット(大きめのバスタオルでも可) **申** 8月25日(日)から、電話で同センターへ
 ※月曜日は休館日のため受け付けできません。

沼木で秋の星空を観察しよう

沼木まちづくり協議会 (TEL 39-7240・FAX 39-7241)

時 10月5日(土)、19:00～20:00(受け付けは18:00～18:45)
所 旧沼木中学校(上野町823) **対** 小学生以上 **内** 自然豊かな沼木での、星空案内人の宮本さんによる星空観察会(雨天決行・荒天の場合は中止) **定** 70人(先着順) **持** 寝転べる程度のレジャーシート **料** 100円(保険代)[学生は無料] **申** 8月19日(月)～9月13日(金)に、同協議会へ ※受け付けは月・水・金曜日の9:00～16:30(12:00～13:00を除く)です。

時 とき **所** ところ **対** 対象 **内** 内容
定 定員 **持** 持ち物 **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

10月15日号 → 8月30日(金)
 11月1日号 → 9月13日(金)

伊勢市文化協会主催の民謡踊り大会です。振り付けの練習がありますので、気軽に参加できます。
 「伊勢音頭さわぎ」や「炭坑節」などの盆踊り定番の曲だけでなく、新たに「さくらサンバ」や「いわきやつちき」などを予定しています。服装は自由(浴衣・コスプレも可)です。みんなで輪になって楽しく踊りましょう(参加自由)。
時 8月23日(金)、19時～21時
ところ いせトピア・多目的ホール

2024 ISE COLLECTION
 伊勢市芸術祭
 民謡踊り大会
 文化政策課
 (TEL) 22-7885 (FAX) 21-0424



INFORMATION

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

催し物 お知らせ



MOVE UP MOTION
 美味しい
 お茶の入れ方セミナー

県営サンアリーナ

(TEL) 22-7700 (FAX) 22-7710

この時期にぴったりな「冷たいお茶の入れ方」を学ぶ講座で、講師は「伊藤園ティーティストアール」です。実際に体験をしながら、味の違いを楽しみましょう。

とき 8月21日(水)、10時～11時30分(受け付けは9時30分～)

ところ 県営サンアリーナ・レセプション室

対象 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ



いすずウキクラブ 身体能力向上×体ほ ぐしストレッチ教室

スポーツ課

(TEL) 22-7895 (FAX) 23-8641

とき 9月2日(月)、19時〜20時30分(受け付けは18時30分〜)

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

講師 松葉大和さん(体育家庭教師のまひらぼ)、亀川佑成さん(呼吸整体美緑 整体師)、出口愛実さん(筋機能療養士)

料金 300円(市内の総合型地域スポーツクラブ会員・県営サンアリーナ・ムーブアップモーション会員、スポーツクラブメッツ会員は100円)

持ち物 飲み物・タオル・室内用シューズ・ヨガマット(バスタオル可)

申し込み 当日、料金と総合型地域スポーツクラブ会員は会員証を持参し、直接会場へ
※詳しくは、いすずウキクラブ事務局・阿竹さん(画) 090-4857-9170へ
問い合わせください。

ワンコイン響ライブ vol.22 2台のピアノ

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(TEL) 28-5105 (FAX) 28-5106

世界3大ピアノの一つ「スタインウェイ」と、国内最大手の楽器メーカー「ヤマハ」。そんな2台のピアノの音色をお聴きください。

とき 9月16日(祝)、13時30分〜(開場は13時)

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

出演 奥出容子さん、永井由希さん



永井由希さん

奥出容子さん

料金 500円(全席自由)

前売り券の販売

8月16日

(金) 10時から、同館または村

井楽器伊勢店(画) 22-123

8)で受け付け

※詳しくは同館のホームページ「いすず」をご覧ください。

私もアーティスト

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(TEL) 28-5105 (FAX) 28-5106

大ホールの舞台で、アコースティック楽器を持ち込んで演奏を楽しめるほか、響ホールのスタインウェイのピアノも利用できます。友だち同士や家族など、皆さんの利用をお待ちしています。

とき 9月21日(土)・22日(祝)、10時〜19時

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

定員 1枠あたり3人まで演奏可能

※1人4枠まで申し込みます。

料金 1枠(25分)…1000円

申し込み 8月21日(水)・10時から直接、または電話で同館へ

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

※発表会などの公開目的、営利目的としての利用はできません。



お知らせ

英語検定料を全額補助!

伊勢市英語検定

チャレンジ補助金

学校教育課

(TEL) 22-7881 (FAX) 23-8641

子どもたちの英語への興味・関心を高めるために、英語検定の検定料を年1回全額補助しています。

対象 市内在住または市立小中学校に通学している小中学生で、10月に実施する第2回英語検定・英検CBT・英検S・英検CBTを受験する人

申し込み 11月15日(金) (消印有効)までに、必要書類を直接または郵送で同課(〒519-0592小俣町元町540)へ

※申請書類などは、同課(小俣総合支所・2階)にあります。

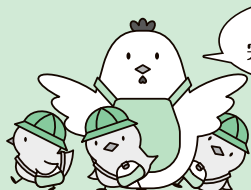
※詳しくは、9月以降に各小中学校で配布する案内や、市のホームページをご覧ください。

※この申し込みは、英語検定の受検の申し込みではありません。また本年度から、小俣公民館や一部の学校での試験は実施しません。



神宮幼稚園 園児募集

9月2日から願書受付です。



両園とも
完全給食です

いすずがわ

五十鈴川幼稚園

☎ 0596-22-4550

たかくらやま

高倉山幼稚園

☎ 0596-28-4248

くわしくはお問い合わせください。

有料広告

Jアラート全国一斉 情報伝達試験

危機管理課

(TEL) 21-55523 (FAX) 20-3151

全国瞬時警報システム（通称「Jアラート」）は、地震・津波や武力攻撃などが起こったときに、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、同システムの一斉情報伝達試験が行われます。

とき 8月28日（水）11時ごろ

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

【放送内容】

「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。」



野焼きは禁止されています

環境課

(TEL) 21-5541 (FAX) 21-5522

野外焼却や、簡単な焼却炉での家庭ごみの焼却は、法律で禁止されています。また、プラスチックなどを燃やすと、ダイオキシンの発生や、煙・すす・悪臭などにより周囲の迷惑になります。

悪質な違反者に対しては、罰則が科せられます。

※一部の野外焼却は例外として認められていますが、周囲に声を掛けるなど、トラブルにならないよう配慮してください。

※火災と間違われるような野外焼却をする場合は、事前に伊勢市消防本部通信指令課（TEL 25-1261、FAX 26-2880）へ届け出をしてください。

例外として認められている野外焼却（具体例）

- ・地方公共団体が、施設を管理するために必要な焼却（河川敷・道路敷の草焼き）
- ・災害の予防・応急対策・復旧のために必要な焼却（火災予防訓練、災害時の木くずなどの焼却）
- ・風俗慣習上・宗教上の行事

を行うために必要な焼却（しめ縄・門松などをたく行事、塔婆の供養焼却）

- ・農林水産業を営むためにやむを得ない焼却（焼き畑、あぜの草・下枝の焼却、魚網にかかったごみの焼却）
- ・たき火など、日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却（キャンプファイアを含む）

優秀施工業者を表彰

検査室

(TEL) 21-5502 (FAX) 21-5522

市では、令和5年度中に完成した工事のうち、成績が特に優秀な工事を施工した業者の表彰を行いました。

表彰された業者は、次のとおりです。

- ・土木一式工事部門（一般）
：下建設（高向小俣線道路整備工事）
- ・土木一式工事部門（污水管渠）
：下建設（中央宮川第1分区分污水管渠面整備（その1）工事）
- ・水道施設工事部門：（株）神都（県道伊勢南島線ほか配水本管布設替工事）
- ・ほ装工事部門：朝日土木（伊勢営業所）（中央勢田川分

【家族】



斜めに構えた左手の下で、立てた右手2指を半回転させます。家の中に人が何人かいるイメージです。

※諸説あります。
※手話表現の一例を紹介しています。



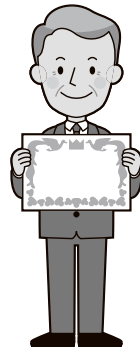
市ホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索

手話を覚えてみよう！
高年齢障がい福祉課
(TEL) 21-5558 (FAX) 20-8555



愛称 トモニ



- 区污水管渠関連舗装（その1）工事
- 電気工事部門：シンフォニアエンジニアリング（中須水源第1号取水井ほか流量計設置工事）
- 造園工事部門：（株）原田組（久留台1号公園ほか3公園改修工事）
- その他工事部門：（株）西山組（久世戸松尾線道路路面修繕工事）

令和7年度 園児募集

中島こども園 ◆幼稚園部（1号認定）
◆満3歳児（1号認定）

《受付》9月2日～6日 《場所》中島こども園

◆施設見学＆説明会 第3弾 8/24（土）開催◆

詳しくはHPで ④ 《お問合せ》 ☎ 28-2438



有料広告

第72回

伊勢神宮奉納全国花火大会の受賞者

観光振興課内・伊勢神宮奉納全国花火大会委員会事務局 (TEL 21-5542 FAX 21-5651)

7月13日(土)、宮川河畔(度会橋上流)において「第72回 伊勢神宮奉納全国花火大会」を開催しました。全国から参加した花火師の作品が、伊勢の夏の夜空を鮮やかに彩りました。

花火大会の受賞者は次のとおりです。

国土交通大臣賞

打上花火の部 秋田県 (株)小松煙火工業

観光庁長官賞

スターマインの部 山梨県 (株)マルゴー

打上花火の部

順位	県名	屋 号
優 勝	秋田県	(株)小松煙火工業
準優勝	長野県	(有)伊那火工堀内煙火店
3 等	茨城県	野村花火工業(株)
	長野県	(株)小口煙火
佳 作	茨城県	(株)山崎煙火製造所
	長野県	(株)紅屋青木煙火店

スターマインの部

順位	県名	屋 号
優 勝	山梨県	(株)マルゴー
準優勝	東京都	(株)丸玉屋小勝煙火店
3 等	長野県	(有)伊那火工堀内煙火店



打上花火の部 優勝



スターマインの部 優勝



オープニングスターマイン



フィナーレ

この他にも
市のホームページに
写真を掲載
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 TEL 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。

広報いせ 第374号

発行日/令和6年8月15日

発行/伊勢市

編集/情報戦略局 広報広聴課

印刷/株式会社アイブレーション

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

TEL 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(TEL 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。



Ise City



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・雑報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。

「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。