





11月1日号

No.379

马. 図書館

図書館って 何が できるところ?

特集

子ども読書支援 プロジェクト ~図書館でできること~

皇學館大学

「広報いせ」 特集記事制作 プロジェクト

Topics

| 図書館へ行こう! | P6 • 7 |
|-----------------|--------|
| 書かない窓口 始めます! | P11 |
| 脳卒中・認知症 市民公開講座 | P17 |
| 伊勢のまちを楽しくウォーキング | P18 |



※本紙に掲載している情報(講座・イベントなど)は、予告なく中止・変更となる場合があります。



特集

書館でできること

皇學館大学

「広報いせ」 特集記事制作 プロジェクト

子ども読書支援プロジェクトとは

令和6年度からスタートしたこのプロジェクトは、 公共図書館と学校図書館が連携し、伊勢市で育つ 子どもたちの読書機会の増加と生涯にわたる読書習 慣の獲得、および情報拠点としての図書館を存分に 活用する能力の獲得を目指すものです。

次のページで 学校図書館の機能を 紹介します!



今年度から 専門人材を 迎え入れました!

宮澤 優子さん

前長野県高森町立高森北小 学校学校司書(兼)高森町子 ども読書支援センター司書。 教育著作権フォーラム初中 等ワーキンググループ幹事、 Google 認定教育者レベル1、 レベル2取得

令和4年度末時点の不読率(全国)

| | 目標 | 不読率 |
|-----|---------|-------|
| 高校生 | 26.0%以下 | 51.1% |
| 中学生 | 8.0%以下 | 18.6% |
| 小学生 | 2.0%以下 | 6.4% |

※文部科学省 第五次「子どもの読書活動の推進 に関する基本的な計画」から引用

不読率とは、1カ月間に本を1冊も読まない児童生徒の 割合です。令和4年度末時点では、いずれの学校段階で も目標数値を達成できていません。

今後の取り組み予定

専門人材の登用、既存の電子図書館事業 令和6年度 のコンテンツ拡充

~令和7年度 市内3つの小学校をモデル校に指定し、

実証事業をスタート

実証事業の結果をもとに、本格的な事業 令和8年度~

を実施予定

A

G. 図書館って何ができるところ?

皇學館大学「広報いせ」特集記事制作プロジェクトと皇學館高等学校CLL活動同好会の皆さんと実際に図書館に行って答えを探してみました!

→答えは次のページへ



学校図書館には 3つの機能が あります

読書センター機能

読書にもスキルが必要です

- マンガも、雑誌も、電子書籍も! 全部が読書です!
- 必要なところだけ読む、大まかに読むな ど、多様な読み方があります
- 紙だけでなく、デジタルも準備しないと 読めない子どもたちがいます

読書案内と読書指導で、 子どもたちの読書を支援します。





3つの機能が備わっているのが バランスのとれた 学校図書館

情報センター機能

資料や情報を使いこなす スキルを身に付けます

● 目次、索引、百科事典、インターネット、 データベース、デジタルアーカイブ 何でも使えるように!



アナログにもデジタルにも対応 した、何でも調べられる、知る ことができる情報活用能力を 授け、自分の課題を自分で 解決していく力を育てます。

学習センター機能 授業でさまざまな 資料・情報を使います

- ●本 ●新聞 ●論文 ●3Dコンテンツ
- ●データベース デジタルアーカイブ

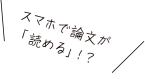
何でも調べられる、上質で、確実な内容で、 十分な分量の資料・情報を、迅速に、いつでも、 ありとあらゆる媒体で提供します。





その時の自分に 合った使い方を していきたい!

読む



学術論文などの プラットフォーム



J-STAGE



#1=1 " # - ₹ CiNii Research



加藤さん

デジタルでも読む



図書館で読めるものは紙の本だけではありません! 雑誌も新聞もマンガも、そして電子書籍や電子ジャーナルなどのデジタルコンテンツも"読む"ものです。

百科事典って、 めちゃくちゃおきょえ、・



調べる

どんなことでも調べられる!

図書館は、皆さんが知りたいことを何で も調べることができます。調べるための資料 や情報だけでなく、調べるための手段も案内 します。



小林さん

作る 何でも 表現できる!

図書館ではさまざまなものを表現し、創造 することができます。表現するために必要 な情報の提供だけでなく、道具や材料、場所、 機会の提供の可能性を探ります。



こんなにいろいろ できるんだ!

これからの自分に

役立ちそう!



市立図書館情報

伊勢図書館

〒 516-0076 八日市場町 13-35

TEL 21-0077 FAX 21-0078

開館時間 9:00 ~ 19:00

休 館 日 毎週水曜日、毎月第2金曜日、 特別整理期間、年末年始

小俣図書館

〒 516-0505 小俣町本町 2番地

TEL 29-3900 FAX 29-3902

開館時間 9:00~19:00

休 館 日 毎週火曜日、毎月第2金曜日、 特別整理期間、年末年始

市立図書館でできること

- ●新聞や雑誌の閲覧
- ●他の図書館からの本の取り寄せ
- ●電子書籍サービスの実施
- ●さまざまな調査 (レファレンス)の対応
- ●本の予約やリクエスト

など

A. 図書館は何でもできる場所!

情報を楽しむ場所なんだ!



ジョブタグ Jobtag (厚生労働省職業 情報提供サイト)

小山さん

知る

データベースで知る

図書館は生活に必要なさまざまな 情報を知ることができます。また、自分 で調べなくても司書が調べてくれる「レ ファレンス」というサービスがあります。

考える

この本には何が 書いてある?

図書館では、何かを"考える" ためのさまざまな機会や情報を 提供します。考えるきっかけとな るようなイベントも多数開催し ています。



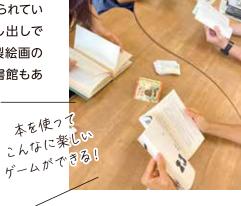


本という コンテンツ以外も 楽しめるんだ!

楽しむ・くつろぐ

誰にとっても居場所 📕

"楽しむ"ためによく知られているのはCDやDVDの貸し出しですが、ボードゲームや複製絵画の貸し出しを行っている図書館もあります。



図書館ってもっと 堅い印象だった!



黒田さん



子ども読書支援プロジェクトでは、「読書」を多様に広くとらえ、すべての「読書」に対して支援していけるよう、電子図書館やブックスタートといった 公共図書館との連携にとどまらず、さまざまな関係機関と連携しながらプロ ジェクトを進めていきます。



図書館では楽しい催しを毎月開催しています。(詳しくは、6・7ページへ)

図書館、行

時とき 所ところ 容内内 象校校 定定員 持持ち物 申申し込み

入館者数 約33万6千人(令和5年度)

伊勢図書館



TEL 21-0077 9時~19時 開館時間

FAX 21-0078 休館日 每週水曜日、第2金曜日

おはなし会

- 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
- 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)
- ※2週目は伊勢図書館 図書館まつりで「おはなしプーさんの 耳で楽しむおはなし会」を実施します。

あかちゃんえほんのじかん

- 時 11月28日(水)、11時~
- **丽** 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3日 (開場は13時45分)
- 所 2階·視聴覚室
- 内 「夢は牛のお医者さん」(85分) 監督:時田美昭 音楽:本宮宏美、Úrů、Ôtonohako ナレーション:横山由依(AKB48) ※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1日 (10時~(開場は9時30分)
- 所 2階·視聴覚室

文化サークル展示

- 内 折り紙・絵手紙など、図書館の施設を利用しているサーク ルの作品展示

おはなしプーさんの耳で楽しむおはなし会

- 時 11月9日出、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語るストーリーテリング(素託)の おはなし会です。語り手のおはなしに想像をふくらませ、自 分だけの楽しいひとときをお過ごしください
- 定 ①②各30人(先着順)
- 申 10月26日出・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

11月9日生~19日火

図書館まつり上映会

- 時 11月10日(日)、14時~(開場は13時45分)
- 所 2階·視聴覚室
- 内「うみやまあひだ」伊勢神宮の森から響くメッセージ (ドキュメンタリー・79分) 監督·撮影監督 宮澤正明 ※敬称略
- 定 40人(当日先着順)

大人のための図書館ツアー

- 時 11月17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** 本2冊(ブックコートをかけたい本)
- 申 11月2日出・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ



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 伊勢市馬瀬町352-2

お気軽にお問い合わせください!

TEL•FAX(0596)3**5-080**

https://sugiharashika.com/

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!



量は傷んでりませんか?





<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! **28** 0120(28)4531 藤原屋ホームページ 伊勢の畳屋 thttp://fujiwaraya-ise.jp

有

料

広

告

小俣図書館



TEL 29-3900 開館時間 9時~19時

FAX 29-3902 休館日 每週火曜日、第2金曜日

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会 時 11月14日休、11時~ ②たんぽぽおはなし会 時 11月9日出、15時~

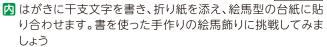
所 2階·会議室

定 ①10組程度 ②20人程度(当日先着順)

書で楽しむ干支文字講座







定 10人(先着順) 👸 筆ペン、色ペン、色えんぴつ など

申 11月3日 税・9時から、直接または電話で同館へ

図書館おはなし会&工作

時 11月23日 級、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、折り紙で「サンタのかざり」を作ります

定 20人程度(当日先着順)

わんわん!ワンダフル♪おはなし会

時 11月2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 犬が出てくるおはなしの読み聞かせをします。犬のことがわかる 「わんわんクイズ」もあります

定 20人程度(当日先着順)

クリスマスツリーを飾ろう!

時 11月30日出・12月1日回 所 1階・カウンター

対 小俣図書館で貸し出しをした小学生以下の子ども

内本の貸し出しをした小学生以下のお子さんに、オーナメントを 1つお渡しします。みんなで小俣図書館のクリスマスツリーに 飾り付けをしよう♪

定 各日50人(先着順)

11月16日(土)~18日(月)

ボランティアおはなし会スペシャル

①たんぽぽ読書会 時 11月16日出、11時~

②紙芝居ピッポの会 時 11月17日(日)、11時~

所 1階・児童コーナー

内 たんぽぽ読書会と紙芝居ピッポの会による、年に一度のス ペシャルおはなし会です

図書館まつり大上映会

①親子向け 時 11月16日(1)、14時~(開場は13時30分)

▶ 「映画すみっコぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ」(アニ メ・69分)

②一般向け 時 11月17日(日)、14時~(開場は13時30分)

☑『正義の天秤』原作者:大門剛明さんと愉しむ鑑賞会& ミニトークイベント

所 2階・ホール

定 ①50人程度 ②100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。

うたとピアノとえほんの 赤ちゃんおはなし会

時 11月18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(演奏…角谷ふささん)に合わせて歌を歌ったり、リズ ムあそびをしたりします。

定 25組程度(先着順)

申 11月2日出・9時から、直接または電話で同館へ

「雑誌ふろく抽選会」応募券配布

時 11月16日出~18日月 所 1階・カウンター

対 小俣図書館で貸し出しをした人

内 小俣図書館で購入した雑誌の付録をプレゼントする「雑誌 ふろく抽選会」の応募券を配布します

※詳しくは館内ポスターをご覧ください。



ランチがお得!! コニスカ

若どりランチ………693円 Aセット······ 990円

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(ハ)・ン

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

㈱ダイヤフーズコーポレーション /17:00~21:30 (L020:30) 定休:水曜日 営業時間 11:00~14:00 (L013:45)

南海トラフ地震に備えて 補助金予算なくなり次第補助終了 耐震シェルター 設置可能 お問合せは有限会社扇光

00.0120-57-2535

有

料

広

告

補助金利用要件は弊社でもご相談承ります

W R n ()

り、

またいだりなどせず大切に扱

われてきました。

ざまな決め事があり、 であるからこそ、

綱を踏んだ

伊勢御遷宮委員会事務局 (伊勢商工会議所・5階)(1 25-5215 🖾 63-5339) ※お木曳の歴史については…文化政策課 (m22-7884 m21-0424)

にされてきました。

このように、

昔から大切な綱 団によってさま

令和8・9年には第6回神宮式年遷宮における「お木曳」が予定されて

います。お木曳は、市の「無形民俗文化財」に指定されています。今回は、 実際のお木曳の前にぜひとも知っておきたいことをお伝えします。

どの奉曳団が木遣りの後に大きな

前回のお木曳では、

ほとん

「エンヤ!」

の掛け声で、

曳き進ん

必要なため、このような掛け声をし るときなどは勾配が急で大きな力が

力を合わせていたともいわれて

持ちと力を一つにして綱を曳くとき

エンヤ!」とは、

多くの人の気

の掛け声です。

特に昔は、

橋を越え

綱を大切に

な品でした。 今でこそ綱は比較的簡単に手に入るようになりましたが、 お木曳では、 明治の頃までは、 心を込めて作っ 大切な御用材 綱を使って陸曳は奉曳車、 た綱は、 各奉曳団で作るところから始めていたようで (御遷宮で使用する木) を運ぶ丈夫な綱 川曳はソリを曳きます。 昔は貴重

たくさんの人で綱を曳きます

綱を直接地面に置かないように 敷物を敷く団もあります

また、 心を一 のないように注意を払うことも重 緒に「エンヤ!」で掛け声を出し、 でいました。 そして、 つにして応援していました。 綱を曳くときは事故やけが 綱を持っていない人も

緒に盛り上げましょう。 皆さんも、ぜひ「エンヤ!_ で一



お木曳などについて詳 しくは、伊勢御遷宮委 員会のホームページを ご覧ください





木遣り子も「エンヤ!」の 掛け声で盛り上げます



「エンヤ!」の掛け声で綱を曳きます

の掛け声で

音でのか

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。



産後ママの教室

健康課(〒27-2435 至21-0683)

と き 12月2日(月)、10:30~11:30

ところ ママ☆ほっとテラス(健康福祉ステーション・6階)

対象市内在住の、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 母子健康手帳、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 金・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



※都合がつかない場合は個別で対応します。健康課へ連絡してくだ

離乳食教室

健康課 (〒27-2435 🖾 21-0683)

と き 11月22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)

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、試食

定 員 15人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み 11月1日金・8:30~21日休・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 🖾 21-0683)

と き 11月25日月、19:00~10:00 ②10:30~11:30

ところ ママ☆ほっとテラス(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、保健師の話など

定 員 ①②各4組程度(先着順)

持ち物 母子健康手帳、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 回激器回 請、または電話で健康課へ



※都合がつかない場合は個別で対応します。健康課へ連 絡してください。

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 |
|--|------------------------------|--|--|--|
| おっぱい相談会 ※要予約 (助産師による個別相談) | 毎週火曜日(*) | ① 9:00~ ②10:30~ | ママ☆ほっとテラス | |
| おしゃべりタイム ※要予約 (妊婦さん・産後のママの交流会) | 毎月第2〜4 木曜日 ^(*) | ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00 | (健康福祉ステーション・6階) | |
| | 11月 5日(火) | 9:30~11:00 | 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)〕 | 11月12日(火) | 9:30~11:00 13:00~14:30 | 中央保健センター (健康福祉ステーション・5階) | 健康課 〔中央保健センター(健康福祉ス |
| ●持ち物:母子健康手帳、バスタオル(2歳未満の | 11月19日(火) | 9:30~11:00 | ハートプラザみその | テーション・5階)] |
| 乳幼児がいる場合) | 11月26日(火) | 9:30~11:00 13:00~14:30 | 小俣保健センター | (TEL) 27-2435 FAX 21-0683) |
| 受け付けは11月1日(金)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21日(木) | ① 9:30~10:15 ②10:30~11:15 (各回1人ずつ) | 中央保健センター(健康福祉ステーション・5階) | |
| 子育で支援(乳幼児期の子育で全般) | 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 (健康福祉ステーション・6階) | 駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス ([tt]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) | 子育で応援課 (TEL) 21-5713 FAX 21-5555) |
| 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 (健康福祉ステーション・5階) | こども発達支援室 (TEL) 63-5444 FAX 21-0683) |

弁護士法人

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 49 名、税理士 2 名、司法書士 2 名、社労士 2 名在籍



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



☎ 0596-20-301

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

有

料 広

告

12月2日(月)から保険証の取り扱いが変わります!!

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

(TEL 21-5646 FAX 20-8555)

12月2日 同から保険証は新たに交付されなくなりますが、交付済みのものは有効期限まで使用できます。

◎12月2日 月以降の取り扱い・

国民健康保険に加入した場合・紛失などによる再交付・住所 や負担割合など券面が変わる場合・保険証記載の有効期限を 迎える場合、マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお 知らせ」が、マイナ保険証を持っていない人は「資格確認書」 が交付されます。

※マイナ保険証を持っていない人も「資格確認書」を医療機関などで提示すれば、これまでと同様に受診できます。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

12月2日/月以降も、上記の認定証は引き続き交付します。認定証を医療機関などへ提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。認定証の交付には事前申請が必要です。

なお、マイナ保険証を利用できる医療機関などを受診する場合は、受付時にマイナ保険証または資格確認書を提示し、認定証情報の提供に同意すると、事前申請不要で窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

※住民税非課税世帯(低所得 I を除く)で90日を超える長期入院に該当する場合は申請が必要です。[低所得 I …世帯主および同じ世帯の国保加入者全員(70歳未満の人を含む)が住民税非課税で、かつ、所得が0円の世帯(年金の所得は、控除額を80万円として計算)]

※国民健康保険料の滞納などにより利用できないことがあります。 詳しくは同課へ問い合わせてください。

75 歳以上の人へ

後期高齡者医療保険

三重県後期高齢者医療広域連合

(10059-221-6883 1059-221-6881)

医療保険課 後期高齢者医療係

(EL 21-5552 EM 20-8555)

12月2日 (月)から、現行の保険証、限度額適用認定証、限度額・標準負担額減額認定証は新たに交付されなくなりますが、交付済みのものは、有効期限まで使用できます。

◎12月2日/月以降の取り扱い-

75歳の誕生日を迎える場合・住所や負担区分などの券面が変わる場合 「資格確認書」が申請不要で交付されます。

紛失などによる再交付

申請により「資格確認書」が交付されます。

保険証記載の有効期限を迎える場合

マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお知らせ」が、 マイナ保険証を持っていない人は「資格確認書」が申請不要 で交付されます。

※マイナ保険証を持っていない人も「資格確認書」を医療機関などで提示すれば、これまでと同様に受診できます。

限度額適用認定証、限度額適用·標準負担額減額認定証

12月2日/月以降に上記の認定証を持っていない人で、入院などで自己負担限度額までの支払いを希望する場合は、申請により自己負担区分を記載した「資格確認書」を交付します。

なお、マイナ保険証を利用できる医療機関などを受診する場合は、受付時にマイナ保険証または資格確認書を提示し、認定証情報の提供に同意すると、事前申請不要で窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

※住民税非課税世帯(低所得 I を除く)で90日を超える長期入院に該当する場合は、申請が必要となります。詳しくは同課へ問い合わせてください。

ご注意 ください! マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証として利用できなくなります。更新については市から案内通知が届きますので忘れずに更新手続きをお願いします。



☆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 〇 3 7 - 7 1 7 0 (伊勢志摩総合地方卸売市場内 2 階) https://webc.sic.ne.jp/ise-sc/index



∥ 手書きの負担を軽減!∥

書かない窓口 始めます!

戸籍住民課(<a>[<a>[<a>] 21-5576 <a>[<a>] 21-0010) 課税課(〒21-5531 区 21-5535)

などで、申請書の記入が不要になります。また、課税課窓口でも申請書の一部の記入が不要になります。

11月1日 金から、戸籍住民課および総合支所窓口で行う住民票などの発行や引っ越しなどの住民異動手続き

対象となる手続き

- ●各種証明書の発行(住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本・税証明)
- 引っ越しなどの住民異動届
- ■マイナンバーカードに関する一部の手続き

例えば・・・住所変更をする時

これまでの窓口

記入する届出書や申請書が多い

住民異動届書



届け出と同時に 印鑑登録証明書や 住民票の写しなどを 取得したいとき

複数の申請書を書くことに…



書かない窓口

「住民異動届書」の記入が不要に

本人確認書類を提示し、質問事項に答えると、 職員が申請書などを作成します。



完成した申請書などの内容を確認し、署名する だけで申請ができます。

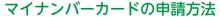
各申請書に氏名や住所などが印字される ため、何度も書かずに済む!

※一部の手続き、および支所での手続きでは、今までどおり申請書の記入が必要です。

マイナンバーカードを作りませんか

戸籍住民課 (℡ 21-5721 FM 21-0010)

マイナンバーカードは顔写真の付いたカードで、本人確認書類として使えるほか、コンビニ 交付・オンライン転出など、さまざまな行政サービスに利用できます。



次のいずれかの方法でマイナンバーカードの作成 申請ができます。

- 2パソコンを利用した申請
- ❸郵送での申請
- 4まちなかの証明用写真機からの申請
- ⑤伊勢市役所・3総合支所・9支所窓□での申請



マイナンバーカードの受け取り方法

申請後、1カ月~1カ月半程度で受け取りのお知ら せ(交付通知書)を送付します。内容を確認し、受け取 ってください。なお、マイナンバーカードの受け取り

には申請者本人の来庁が必要です。やむ を得ない理由がある場合に限り、代理人 が受け取れます。詳しくは同課へ問い合 わせてください。





イペント掲示板

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。

家計簿カフェ&シュトーレン作り

伊勢友の会・森さん(皿 090-5879-4013)

- **時** 11月21日休·10:00~12:15、30日出·13:30~15:45
- 所伊勢友の家(宇治浦田3丁目58-3) 対満18歳以上の人
- 内 今さら聞けないお金の話。予算のある家計簿を体験しませんか。カフェタイムもあります 足各回15人(先着順) 料700円 (シュトーレンの材料費を含む) ほ エプロン・三角巾
- 申11月1日 金~15日 金に、同会・森さんへ

倭姫宮 秋の例大祭

倭姫宮御杖代奉賛会(℡ 21-1555)

紅葉がきれいな季節、ぜひ秋の倉田山でお楽しみください。

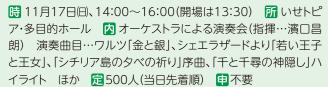
時 11月5日以、10:00~14:00 **所** 倭姫宮・神宮徴古館 **内** (10:00~祭典・舞楽)、(11:00~奉祝行事) 徴古館無料拝観当日券の配布、福引券配布、御神酒・ぜんざいの授与、野点席での抹茶接待※俳句の投資は9:00~14:00です。

※俳句の投句は9:00~14:00です。
※11:15から、倭姫命に関する意見交換会を神宮徴古館・2階会議室で行います(当日受け付け)。



伊勢ハルモニアアンサンブル 第5回 演奏会





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 (正日 090-7697-9897)

時11月9日出、9:30~16:00·10日日、9:30~15:00 **励**いせ市民活動センター **内**伊勢度会の教職員・退職会員による書や絵画・写真・生け花・手工芸・陶芸・俳句などの作品と、小中学生・伊勢度会地区県立学校生徒の作品を展示

「広報いせ」10月15日号のイベント掲示板に掲載した(みんなの「山のなかよしひろば」で遊ぼう!ハロウィンバージョン]について、開催日が次のとおり変更になりました。

とき 11月3日 (10:00~13:00 (荒天の場合は24日日) (15 大の場合は24日日) (15 大の名の変更があります。詳しくは、みんなの公園つくり隊ise・荒木さん ([TELD90-1474-0909) へ問い合わせてください。

江戸の伊勢界隈 ツインタイムトラベル 山田から史跡山田奉行跡・小林を訪ねる

NPO法人旧御師丸岡宗大夫邸保存再生会議・丸岡さん (TEL 080-6968-5215・FAX 23-6645)

時 11月17日(日)、9:00~13:00 所 (集合場所)伊勢市駅前広場 内伊勢の町の骨格を形成してきた、御師のまちづくりの痕跡を探り、町の記憶を顕在化することで、かつての町の様相に思いを巡らし、江戸時代から現代における地域の移り変わりを体験※伊勢市駅前広場から馬瀬口まで路線バス、以後徒歩で山田奉行ゆかりの地を巡り、伊勢市駅北口で解散します。

定20人(先着順) 料500円(資料・保険代)(別途バス代が必要)

申11月1日金~15日金に、同会議・丸岡さんへ

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・ [私27-1704 (代表))

時11月16日仕、14:00~

所皇學館大学·431教室(4号館3階)

内 「近代の神宮」講師: 高野裕基さん(文学部神道学科助教)

定 120人(先着順) **申** 10月28日(月・10時から、同大学のホームページよりオンライン申請

※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。

尾崎咢堂生誕祭

NPO法人 咢堂香風(EE 22-3198(尾崎咢堂記念館))

時11月9日(土)、13:30~

所尾崎咢堂記念館

【13:30~】読書感想文コンクール表彰式 [14:30~]講演「尾崎行雄の信念と生き方」講師:石田 尊昭 さん(尾崎行雄記念財団理事・事務局長)

伊勢中央ロータリークラブ創立35周年記念奉仕プロジェクトチャリティ・シンポジウム

伊勢中央ロータリークラブ (正 27-0072 区 27-5996)

時11月16日出、17:00~(開場は16:00)

所神宮会館·大講堂(宇治中之切町152)

図 ゴルゴ松本さんをお迎えし、命の大切さや支援の輪を 広げるためのシンポジウム と、伊勢市社会福祉協議会 が実施している「きっちんぷ ろじぇくと」(困窮家庭の子ど もたちに、毎週お弁当を提供 する取り組み)に対するチャリ ティを行います

定800人(先着順)

申 11月15日 金までに、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。

ベビータッチヨガ

中央児童センター (正127-2422・FAX27-2412)

時 11月20日(水、10:30~11:30 **所** 中央児童センター(福祉 センター・3階) 対 市内在住または在勤の、生後3カ月~1歳未 満の乳児とその親 内 赤ちゃんの心身の健やかな発育を促し、 親子の絆を深める講座 講師 ヨガスタジオ プラーナ 定 15組 (先着順) 持 バスタオル・フェースタオル 申 11月1日 金から 同センターへ〔受け付けは9:00~17:00(11月5日以・11日月・ 18日(月)は休館)〕

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 (TEL 65-6651 • FAX 65-6652)

時 11月9日出、13:00~16:00 所いせトピア·学習室2 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 ※先着順に案内します。

出張!介護助手のちょこっとセミナー (介護助手導入研修)

三重県社会福祉協議会・三重県福祉人材センター (TEL 059-227-5160 • FAX 059-222-0170)

介護施設であなたの得意を生かして働いてみませんか。介護 助手の業務や、市内介護施設における介護助手の働き方を紹介

時 11月21日休、10:00~12:00 **所** 伊勢市社会福祉協議会· 福祉センター(八日市場町13-1) 対 おおむね75歳までの、短時 間~週に数日の仕事を探している人など

定30人(先着順) 申11月18日月までに、右の 二次元コードからオンライン申請、または電話で 同センターへ



勝とき 所ところ 対対象 内内容 料料金 定定員

持持ち物 申申し込み

イベント掲示板&みんなの広場 新春合併号 🖈 11月15日金 掲載申し込み締め切り

2月1日号 → 12月13日金

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

令和6年度

楽しくわかるスマホ教室

【問い合わせ】コネクシオ株式会社(1911 0120-104-137)

受付時間 10:00 ~ 17:00 【月~金曜日 (祝日・振替休日・年末年始を除く)】

デジタル政策課 (11 21 - 5569)

とき・内容 右表のとおり

ところ いせトピア・3階 会議室2

講師 スマホインストラクター

対象 市内在住の人

定員 各回8人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 11月8日(金)(郵送の場合は消印有効)までに、

右の二次元コードからオンライン申請、 または往復はがきでコネクシオ株式会社へ





往復はがきの書き方

往信用 表 返信用 裏 85 〒 450-6039 愛知県名古屋市中村区 何も記入しないで 名駅1-1-4 JRセントラルタワーズ ください。 コネクシオ株式会社

返信用 表 往信用 裏 85 T 000-000 ①第1希望【第〇回】 ②第2希望【第〇回】 ③第3希望【第〇回】 住所 ④氏名(ふりがな) 氏名様 ⑤連絡がつきやすい 電話番号 6利用機種 (分かる範囲で)

- とき 開催回 講座内容 【基本コース】 12月4日(水)・10:00~12:15 第1回 カメラを使おう ・インターネット・二次元 第2回 12月4日(水)·13:30~15:45 コードを使おう 【応用コース】 12月24日(火)・10:00~12:15 第3回 ・LINEを使おう(初級編) ・LINEをもっと使おう 第4回 12月24日(火)・13:30~15:45 (中級編)
 - ・受講の可否は、11月18日(月)ごろ、返信用はがきまたはEメールでお 知らせします。
- ・コネクシオ株式会社(TEL)0120-104-137)から連絡をする場合があり
- ・講座は途中15分程度の休憩を設けます。
- ・大雨特別警報・暴風警報などが発表された場合、または施設に避難所 が開設された場合は、休講となります。
- ・本事業は、コネクシオ株式会社が市から委託を受けて運営しています。 本事業の運営に当たって収集した情報は本事業以外には使用しません。

『伊勢市スマホ教室応

~みんな袋顔

伊勢 の元気人~

健康課(中央保健センター) 申し込み・問い合わせ (8時3分~17時15分)

ら申し込みができます。 健康づくり通信内の申し込み 全て下の二次元コードか

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

11目

健康の日

申し込み

次元コ

持ち物 参加費 右の二次元コードよりオンラ 申し込み マスク、米1/2カップ エプロン、三角巾 400円(当日持参 10月28日 側から、 電話・ファ

クスで健康課へ

持ち物

飲み物、

運動のでき

進員とともに動画を見ながら

いせし健康体操普及推

市内在住の人

申し込み

| ヘルスメイト料理講習会 | | | | | |
|------------------------|--------------------------|----------|--------------|--|--|
| とき | ところ | 定員 (先着順) | 申込期限 | | |
| 11月 13日(水) | 伊勢市社会 福祉協議会 福祉センター | 20人 | 11月 6日(水) | | |
| 11月 15日金 | ハートプラザ みその | 20人 | 11月 8日金 | | |
| 11月 小俣保健 20人 11月 14日休) | | | | | |
| | 5時間は、9:3 | 30~13 | 3:00です。 | | |

がん予防のための食

みんなeいせし健康体操

とき

11月18日月・

25日(月)

9時~9時30分

ところ

中央保健センター

イン申請または、

乳がん・子宮頸がん集団検診 (令和7年1~3月分)

※医療機関での検診は40~6歳の 関での個別検診があります。 団検診は次のとおり行います。 月まで行っています。詳しくは、 バスでの集団検診と医療機 人を対象に、 7月~令和7年1

とき・ところ・定員

申込期

料理講習会 ルスメイト

下表のとおり

市内在住の人

ウォーキング大会 健康課の共同企画 ヘルスアドバイザーと

集合場所 とき ~15時30分(受け付けは13 皆さんに身近なヘルスアドバ きる健康法の一つです。市民の 1ザーと一緒に歩きませんか。 ウォーキングは、気軽にで 11月15日盆、13時30分 旧豊浜中学校

内容 対象 服装·靴 み物、タオル、運動のできる 持ち物傷害保険料10円、 定員 のウォーキング 50人(先着順) 「豊浜西コース(4.1 市内在住の人 $\frac{\text{km}}{2}$ 飲

申し込み 石上の二次元コードよりオン フイン申請、または電話・ファ ソスで健康課へ 11月1日金から、

いる人)、衣服を入れる袋

※雨天時は中止とします。 可否を当日12時30分に決定)

| | | 検診 | 内容 |
|------------------|------------|-----|-----|
| とき | ところ | 乳がん | 子宮頸 |
| 令和7年 1月 7日(火) | 小俣保健センター | 0 | _ |
| 1月16日(木) | ハートプラザみその | 0 | _ |
| 1月27日(月) | 労働福祉会館 | 0 | _ |
| 2月 4日以* | 小俣保健センター | 0 | 0 |
| 2月15日(土)* | ハートプラザみその | 0 | 0 |
| 3月 3日(月)* | 労働福祉会館 | 0 | 0 |
| 3月13日(木)* | 二見生涯学習センター | 0 | 0 |

受付時間

(令和7年1月27日まで)午前の部…9:30~11:00 午後の部…13:00~15:00 〔令和7年2月 4日から〕午前の部…9:30~11:30

午後の部…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。 ※**のつく日は、午前のみ託児が利用できます。申込時に 「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。

る人)、無料クーポン券(持って ※70歳以上の人は無料です。 料金 乳がん…1600円、 ずれも先着順 定員 ※受診できるのは1年度につき1 とき・ところ **持ち物** バスタオル(乳がん 各日午前55人・午後55人(い モグラフィ)、子宮頸がん検診 検診内容 乳がん検診(マン 検診のみ)、健康手帳(持ってい **子宮頸がん…1500円** 蔵以上の人 ハ・午後45人、子宮頸がん… 回のみです。 ジをご覧ください。 乳がん…各日午前40 市内に住所を有する30 左表のとおり

※少数ですが、検診結果が判定不 ※子宮頸がん検診については、性 を受けてください。

能になる可能性があります。

予約方法

「広報いせ」 7月1日号・17ペー

1日 金から、上の二次元 インターネット予約…11月 コードより必要事項を入力

電話予約…11月8日金から、 毎日・24時間

電話で健康課へ

※検診日の約1週間前に日程など を案内します。

※乳がん検診については、 けられません。医療機関で検診 場合があるため、集団検診は受 交渉の経験がない人は出血する る人は、受診を避けてください。 ある人、母乳が少しでも出てい る人、妊娠中・妊娠の可能性が メーカーやシリコンが入ってい

| とき | ところ | 実施時間 |
|--------|-----------------|-------------|
| | 北浜地区コミュニティセンター | 9:00~ 9:30 |
| | 有滝町民会館 | 9:50~10:20 |
| 11月 | 豊浜地区コミュニティセンター | 10:40~11:10 |
| 7日(木) | 小俣北部公民館 | 13:00~13:30 |
| | 東新村公民館 | 13:50~14:30 |
| | 湯田公民館 | 14:50~15:50 |
| | 福祉センター | 9:00~ 9:50 |
| 11 🗆 | 大倉うぐいす台公民館 | 10:10~11:00 |
| 11月 | 円座町自治会館 | 13:00~13:30 |
| 11日(月) | 沼木地区コミュニティセンター | 13:50~14:20 |
| | 宮本地区コミュニティセンター | 14:40~15:00 |
| | 桜木地蔵堂会所 | 9:00~ 9:50 |
| | 宇治公民館 | 10:10~11:00 |
| 11月 | 四郷地区コミュニティセンター | 13:00~13:20 |
| 13日(火) | 今一色公民館 | 13:50~14:10 |
| | 二見老人福祉センター | 14:30~15:00 |
| | いせシティプラザ北側駐車場 | 15:30~16:00 |
| | JA伊勢 伊勢中央支店一色 | 9:00~ 9:30 |
| | ハートプラザみその | 9:50~10:20 |
| 11月 | 旧大湊小学校 体育館側 | 10:40~11:10 |
| 15日金 | 小木町公民館 | 13:00~13:40 |
| | 通町公民館東側 藪谷様宅駐車場 | 14:00~14:30 |
| | 光の街コミュニティセンター | 14:50~15:20 |
| | 中小俣公民館 | 9:00~ 9:30 |
| 11月 | 小俣保健センター | 9:50~10:50 |
| 19日(火 | 小俣農村環境改善センター | 12:50~13:50 |
| 19000 | 宮前保健福祉会館 | 14:10~14:50 |
| | JA伊勢 城田支店 | 15:10~15:40 |
| | 伊勢工業高校 | 9:00~ 9:30 |
| 11月 | 船江会館 | 9:50~11:10 |
| 22日金 | 旧神社小学校 体育館側 | 13:00~13:30 |
| ~~□団 | 新開公民館 | 13:50~14:30 |
| | 新高公民館 | 15:00~15:30 |

※事前申し込みは不要です。日程 ※結果は約1カ月後に通知します。

検診内容

がん検診を受診した人は、対象

持ち物 健康手帳(持つてい

※70~79歳の人で、 ※1年度につき1回のみです。 ※結核検診は感染症法に基づく法 とき・ところ 歳以上の人 定検診です。 市内に住所を有する70 左表のとおり 医療機関で肺

の早期発見に有効です。

 \star 腰痛予防シニア健康講座 なるほど納得 (運動

14ページの二次元コードより

申し込み

11月1日 金から、

装、運動マット(持っている人)

み物、タオル、運動のできる服

ついて楽しく学びましょう。 生活を送るために、腰痛予防に モティブシンドロームになるリ と、体幹や脚の筋肉が減り口「 え、加齢や運動不足が重なる 人クが上がります。健康的な 腰痛から日常の行動を控

※喫煙指数(1日に吸うたばこの ※当日は着脱しやすい服装でお越 受検できます。同検査は、肺門部 布などは、はずしてください) 痰が出やすい人は、喀痰検査も 本数×喫煙年数)が600以上で しください。(ネックレスや湿 (肺の入口付近)にできる肺がん 直接検診場所へ 持ち物 内容 対象 定員 とき 自宅で簡単にできる運動の紹介 歳以上の人 健康増進室 ところ 分~11時 市内在住のおおむね65 理学療法士による話 30人程度 (先着順) 11 傷害保険料10円、飲 中央保健センター 月29日 (金)

発見のため、結核・肺がん集

結核が発生しています。早期

近年でも、高齢者を中心に

 \star

結核・肺がん集団検診

お越しください。

を確認のうえ、

9時 15

団検診をぜひ受診してくだ

オンライン申請、または電話 ノアクスで健康課へ 中学生のたばこと健康に

するポスター展

火・②11月19日以~25日月 とき ①11月6日以~12 を行います。 ばこと健康に関するポスター にと願い、市内の中学生に「た の害を知って喫煙しないよう 区医師会と伊勢市民健康会議 コンクール」を実施しました。 と共催で、未成年者がたばこ 次のとおり優秀作品の展示 市は、一般社団法人伊勢地

土か相談かど

ウン伊勢ララパーク・1階

展

示スペース

階展示スペース、

②イオンタ

ところ ①伊勢総合病院・1

| 土は他訳なと | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|
| اع | 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) | 中央保健センター (健康福祉ステーション ・5階) | | | | | | |
| ②エイズ、梅毒、B型 | 型·C型肝炎検査(完 | 全予約制) | | | | | |
| 11月12日(火) | 9:00~11:00 | 伊勢保健所 | | | | | |
| 11月26日(火) | 9.00~11.00 | (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28日(休) | 13:30~15:20 | 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内) | | | | | |

対

①市内在住の人、②③県内在住の人

問い合わせ

- ①健康課(正127-2435、FAX 21-0683)
- ②伊勢保健所(正 27-5137、 [AX 27-5253)
- ③伊勢保健所(TEL) 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Q



休日・夜間応急診療所(八日市場町)

内科・小児科 (皿・胚 25-8795)、歯科 (皿・胚 27-0829)

| 診療科目 | 診 | 備考 | |
|------|--------|-------------|---------|
| | 月~土曜日 | 19:30~22:00 | 内科医1人体制 |
| 内科 | | 10:00~12:00 | |
| 小児科 | 日曜日·祝日 | 13:00~17:00 | _ |
| | | 19:30~22:00 | |
| 歯科 | 日曜日・祝日 | 10:00~12:00 | _ |
| 图件 | □唯□・仇□ | 13:00~17:00 | _ |

- ※感染症対策を実施し診察を行っています。発熱症状がある人は、屋外または車中 での待機・診察となる場合があります。
- ※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。 ※気象状況により臨時休診となることがあります。その場合は、市のホームページ・ ケーブルテレビなどでお知らせします。
- ■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。
 - TEL 059-229-1199 ・救急医療情報センター
 - ※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 TEL 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・薬にする電話相談を受けています。
 - 月~土曜日、19:00~翌日8:00 相談時間

日曜日 · 祝日 · 年末年始(12月30日~1月3日)、8:00~翌日 8:00(24時間)

電話番号 TEL # 8000、TEL 059-232-9955





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。



認知症予防にできることはありますか?



たくさんあります。できることから始めてみましょう。





増えている「認知症」

2024(令和6)年現在、日本に おける65歳以上の5人に1人は 認知症といわれる世の中であ り、今後も認知症の人は増え続 けることが予測されています*1。



認知症の中には、内科の病気

が隠れていて、それを治療することで治る認知症もわ ずかながらあります。しかし、残念ながら大半の認知症 は、一度発症したら改善が難しい認知症(アルツハイマ ー型認知症、脳血管性認知症など)であり、だからこそ 発症しないよう予防が重要視されています。



認知症が発症する要因

日本だけでなく世界中で認知症は問題となってお り、さまざまな研究が進められています。2020年に英 国ランセット誌に掲載された研究では、認知症が発症 するリスクとして、短い教育歴・難聴・頭の外傷・高血 圧・一定量以上の飲酒・肥満・喫煙・うつ病・社会的孤

立:運動不足:大気汚染:糖尿 病の12個の要因が挙げられて います*2。これらがすべて均等 に認知症の発症リスクにつな がるわけではなく、65歳以降 の認知症で特に関連するの は、タバコとうつ病、社会的孤 立、運動不足でした。





できることから、 認知症を予防しましょう!

これらの要因の中には、社 会的孤立の解消など個人の力 で解決が難しい問題もあるか もしれませんが、まず個人がで きることとして、たばこを吸っ



ていれば禁煙し、お酒はほどほどに(「広報いせ」令和6 年4月1日号・26ページ【アルコールを飲む前に~】参 照)、運動不足を解消しつつ、難聴があれば積極的に 補聴器などで聴力を維持し、頭を怪我しないよう普段 から気を付ける。これだけでも12個のうち5個の対策 が済みました。そして、高血圧や糖尿病、うつ病などの 持病がある人は、それぞれのかかりつけの先生にしっ かり治療を継続していただくとして、それ以外のことの うち、自分でできることを日々の生活の中で意識して みましょう。

- *1.内閣官房ホームページ 認知症施策推進関係者会議(第2 回)議事次第
- *2.Lancet 2020; 396(10248):413-446.

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。





※谷崎医師が講演する「脳卒中・認知症市民公開講座」の開催 記事を、17ページに掲載しています。ぜひお越しください。

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(mi 28-2476 mi 23-6485) 福祉総合支援センターよりそい(皿 21-5611 🖾 63-5420)

と 意 11月17日(日)、10:00~12:30 (開場は9:30)

ところ ハートプラザみその

定 員 200人(当日先着順)



司 会 由井 進太郎さん(伊勢地区医師会 理事)

10:00…講演①「今日からできる!健康に良い睡眠習慣」

演者: 谷崎 隆太郎 (市立伊勢総合病院 内科・総合診療科 副部長)

座長:池田健(市立伊勢総合病院 院長)

11:00…第6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②「最近わかってきた認知症の予防」

演者:新学 晃大さん(三重大学大学院 医学系研究科神経病態内科学[脳神経内科]教授)

座長:内藤 寛さん (伊勢赤十字病院 脳神経内科医師)

伊勢警察署だより

伊勢警察署(正・ FAX 20-0110)



横断するときや横断した後は、 ドライバーに「止まってくれてありがとう」を 伝えましょう。

横断歩道ではハンドサインで渡る「意志表示」

横断歩道を渡るときに、少し手を上げるなどして横断 する意思表示をする「横断歩道"ハンドサイン"キャン ペーン」を実施しています。

歩行者が横断歩道を渡ろうとしている、または渡って いる場合、車は停止しなければなりません。その一方で、 歩行者はハンドサインを出すことなどが、安全な行動に つながります。

キャンペーンのポイント

- ①ドライバーに対して、横断する意思表示をしよう (少し手を上げる、顔を向けるなど)
- ②車両が止まっても、安全確認をしてから横断を 始めよう
- ③横断中も、車両が近づいてきていないか確認し ながら渡ろう

おかずのみ 570円(税込) 飯付き 620円(税込)

※安否確認致します!

※昼だけ、夕方だけでもOK!(週1回でもOK) ※土曜日・日曜日も配達致します。 ※やわらか食・透析食・腎臓食なども有ります

伊勢市小俣町元町18 ライフデリ伊勢店 **2** 0596-63-7116

配達エリア 伊勢市(一部地域除く) 定休日/お正月3が日

【「広報いせ」を見た!と言って頂ければ詳しく説明させて頂きます】

toiro 周年祭

通常エアコン清掃 8,000円~ お掃除ロボット付き 12,000円~

のところ

通常エアコン清掃 6,000円~ お掃除ロボット付き 10,000円~

複数台での割引もあります

株式会社toiro 携帯 070-9066-8247 伊勢市小俣町元町1822-1 Mail toiro.inc.1116@gmail.com





有 料 広 市内のウォーキングコースを紹介 69

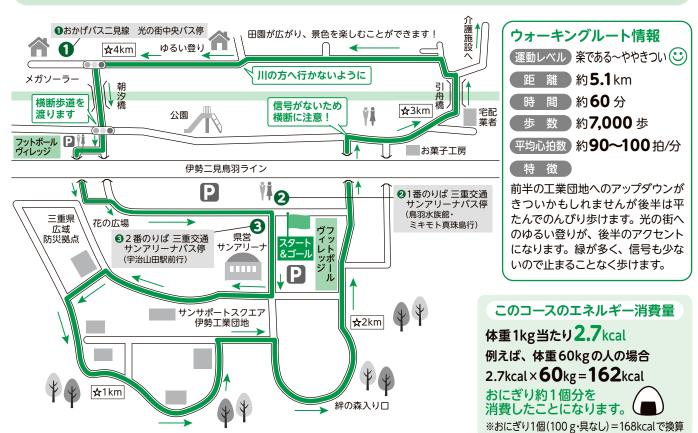


健康課(☎27-2435 FAX 21-0683)

ウォーキングは、「いつでも」「だれでも」「どこでも」気軽にできる健康 法です。市内の名所や公園などを楽しみながら歩いてみてはいかがですか。



サンアリーナ周辺コース (県営サンアリーナ) ウォーキングマップ No.70



公共交通機関を活用し ウォーキングへ!!

コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科



小旅行気分でウォーキングに出掛けてみませんか?電車やバス を使うと、ルートや時刻表を調べたり、いつもと違う風景を見た りするため、さらに脳が活性化して認知症予防にも役立ちます。

<時刻表>

●おかげバス二見線 光の街中央バス停



- 21番のりば 三重交诵 サンアリーナバス停 (鳥羽水族館・ミキモト真珠島行)
- 32番のりば 三重交通 サンアリーナバス停 (宇治山田駅前行)

スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?



ウォーキングのための食事管理のポイント

●水分をしっかりと補給する

季節にかかわらず、こまめに水分補給をするよう心掛 けましょう。長距離のウォーキングには飲み物を携帯し、 10~15分ごとに少しずつ補給しましょう。

●食事の直後と空腹時のウォーキングは控える

食後すぐに運動をすると、消化不良や腹痛を起こすこ とがあります。また空腹時は血糖値が低いため、運動を すると脳のエネルギー源が奪われ、冷や汗や震えなどの 低血糖症状を引き起こすことがあります。

●日頃からバランスの取れた食事を心掛ける

エネルギー補給や筋肉疲労(筋肉痛)の回復のために、 たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどを、主食・ 主菜・副菜でバランスよく取りましょう。

スキマ時間に *ゲ 健康体操を! **

・ブルテレビ行政情報番組 (毎日10時・15時・20時~)



いせし健康体操 検索 Q



■ ・ 他のコースは、市のホームページに 掲載しています。

「伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索 Q

市営住宅・高齢者向け市営住宅の入居者を募集

住宅政策課(Ⅲ 21-5596 № 050-1704-1924)、伊勢市営住宅等管理事務所(Ⅲ 63-8379 № 63-8391)

募集団地 下表のとおり

入居日 令和7年2月1日出以降

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
- 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・60歳以上の人のみ、または60歳以上の人と18歳未満の人のみの世帯・障がい者世帯は月額21万4,000円以下)である
- ※その他、要件について詳しくは申込時に確認してください。

申し込み 11月27日 州~12月10日 州・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。 ※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7年1月20日/月から2月28日台に先着順で受け付けます。
- ※下記の随時募集住宅と重複申し込みできません。



入居者を募集する市営住宅・高齢者向け住宅

市営住宅

【家賃月額:11,300円~43,600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) | 部屋数 | 階 数 | 給湯 | トイレ | エレベーター | 駐車場 | 募集戸数 |
|----------------------------|------|-------|------|-----|----|-----|--------|-----|------|
| 倭B団地(倭町) | 昭和57 | PC4階建 | 3 DK | 2階 | 無 | | 無 | 有 | 1戸 |
| 倭隠岡団地(倭町) | 昭和63 | RC4階建 | 3 DK | 1階 | 有 | | 無 | 有 | 1戸 |
| 浦口団地(浦口4丁目) | 平成6 | RC3階建 | 3 DK | 1階 | 有 | | 無 | 有 | 1戸 |
| 宮中横団地(浦口4丁目) | 平成13 | RC3階建 | 3 DK | 3階 | 有 | | 無 | 有 | 1戸 |
| 高倉団地(二俣2丁目) | 平成 1 | RC3階建 | 3 DK | 2階 | 有 | 水洗 | 無 | 有 | 1戸 |
| 二俣団地(二俣3丁目) | 平成16 | RC4階建 | 2 DK | 1階 | 有 | | 有 | 有 | 1戸 |
| 西豊浜団地(西豊浜町) | 昭和52 | RC3階建 | 3 DK | 2階 | 無 | | 無 | 有 | 1戸 |
| 【高齢者向け】 リバーサイドせせらぎ(小俣町) | 平成13 | RC6階建 | 2 DK | 5階 | 有 | | 有 | 有 | 1戸 |

※全ての団地にお風呂があります。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。

随時募集住宅 ※申込用紙と必要書類を住宅政策課(市役所本館・4階)へ

市営住宅 【家賃月額:9,200円~32,800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) | 部屋数 | 階 数 | 給湯 | トイレ | エレベーター | 駐車場 | 募集戸数 |
|--------------|------|-------|------|------|----|-----|--------|-----|------|
| 万所団地(辻久留3丁目) | 平成11 | RC3階建 | 2 DK | 2 階 | 有 | 水洗 | 400 | 有 | 1戸 |
| 相合団地(小俣町相合) | 昭和46 | PC2階建 | 2 DK | 1.2階 | 無 | 小兀 | 無 | 無 | 1戸 |

※全ての団地にお風呂があります。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) PC…コンクリート板プレハブ造り、RC…鉄筋コンクリート造り

第5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 (Ⅲ21-5512 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のホームページを確認してください。

申し込み 11月1日 金~12月25日 水に、申請書と必要書類を同事務局へ



伊勢市産業振興会

※審査により認定を決定します。

※申請書は伊勢市産業振興会のホームページに掲載しています。

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 - 21-5535)



住宅借入金等特別税額控除の拡充(令和7年度〔令和6年所得分〕より適用)

所得税で住宅借入金等特別税額控除の適用を受けた人で、所得税から控除しきれない控除額がある場合には、 一定の額を限度として市・県民税から控除することができます。

19歳未満の子を有する世帯または、夫婦のいずれかが40歳未満の世帯が令和6年に入居する場合には、借入限 度額が下記のとおりとなります。

改正前(令和6・7年入居)

| 新築・買取再販住宅の種類 | 認定住宅 | ヹッチ ZEH水準省エネ住宅 | 省エネ基準適合住宅 |
|--------------|---------|-------------------|-----------|
| 借入限度額 | 4,500万円 | 3,500万円 | 3,000万円 |

改正後(令和6年入居に限る)

| 新 | 築・買取再販住宅の種類 | 認定住宅 | ZEH水準省エネ住宅 | 省エネ基準適合住宅 |
|-------|------------------|----------|------------|-----------|
| | 19歳未満の子を有する世帯 | E 000 EM | 4 E00 TO | 4 000 EM |
| 借入限度額 | 夫婦のいずれかが40歳未満の世帯 | 5,000万円 | 4,500万円 | 4,000万円 |
| | 上記以外 | 4,500万円 | 3,500万円 | 3,000万円 |

新築住宅の床面積要件を40㎡以上に緩和する措置について、合計所得金額が1,000万円以下 の人に限り、建築確認の期限が令和6年12月31日まで延期されます。 詳しくは国土交通省のホームページをご覧ください。



適用期限の延長

- ①居住用財産の買替えなどの場合の、譲渡損失の繰越控除など・・・2年延長(~令和7年12月31日)
- ②特定居住用財産の譲渡損失の繰越控除など・・・2年延長(~令和7年12月31日)

定額減税(令和7年度実施)

令和7年度に限り、同一生計配偶者(控除対象配偶者および国外居住者を除く)を扶養する人については、所得 割の額から1万円が控除されます。

不足額給付(令和7年度実施)

令和6年分所得税および定額減税の実績額などが確定した後に、本来給付すべき額が調整給付金の額を上回った 人に対して追加で行う給付金です。







料 広 告

令和5年度決算に基づく 健全化判断比率等を公表します

財政課 (Ⅲ21-5529 №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)」により、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)および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5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)を未然に防ぐことを目的に制定された法律です。これにより地方公共団体は毎年度の決算に基づき状況をチェックし、財政再建を図るべきと判断される場合は、早期に財政の健全化に向けて取り組むこととなります。

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として、「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」に、財政再生基準は「レッドカード」に例えることができます。

健全化判断比率等の数値が悪化し これらの基準を上回ると、財政再建に 向けた計画を策定しなければなりませ ん。そして、早期健全化基準を上回る 場合は自主的な財政再建を図り、財政 再生基準を上回る場合には国の管理 のもとで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 影響を及ぼすこととなります。

また、病院などの企業会計では、経営健全化基準を上回ると、経営改善に向けた経営健全化計画を策定し、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5年度決算に基づく伊勢市の 状況は、健全化等の基準をすべて下 回っており、財政状況としては健全で 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、伊勢市を 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…伊勢市の場合は一般会計、 土地取得特別会計から構成されます。 個々の地方公共団体ごとに会計の範囲 が異なることから、地方財政統計上、統 一的に用いられる会計区分です。

※標準財政規模…標準的な状態で通常収入されるであろう一般財源(市税や普通地方交付税など)の規模です。

借入金の返済額(借入金の返済額や これに準じる額)の大きさを示す指標

実質公債費比率 → 5.4% (基準の範囲内)

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5年度は前年度と比較して0.6ポイント悪化し、5.4%(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指標

実質赤字比率 ⇒ 該当なし(赤字なし)

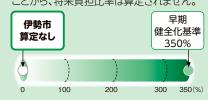
数値が大きいほど財政運営が深刻化 していることを表します。令和5年度は赤 字額は発生していないため、実質赤字比 率は算定されません。



借入金の残高や将来的に支出することが 見込まれる額の大きさを示す指標

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5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、将来負担比率は算定されません。



※将来負担比率には、財政再生基準はありません。

特別会計や企業会計など全ての会計を合算し、市全体の赤字の程度を示す指標

連結実質赤字比率 ➡ 該当なし(赤字なし)

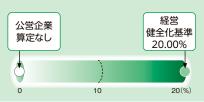
数値が大きいほど財政運営が深刻化 していることを表します。令和5年度は赤 字額は発生していないため、連結実質赤 字比率は算定されません。



企業会計の資金不足の程度を示す指標

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示します。令和5年度は資金不足額は発生していないため、資金不足比率は算定されません。



※伊勢市の企業会計…病院事業、水道事業、下水道事業

往復はがきの書き方

往信用 表

返信用 裏

〒516-8520 往信

いせトピア センター講座係 何も記入しないで ください。



ピアだより

対象

市内在住または通勤

※車いすなど、配慮が必要な場合は、

※応募者以外は受講できません。

通学している15歳以上の

中学生を除く)

まな坊

いせトピア (11121-0900 FAX21-0909 Imulation | I

利用者数:約11万人(令和5年度)



親子講座は、



として、22~4ページのとお

センター講座を開講しま

生涯学習のきっかけづくり

返信用 表

T000-0000

返信

④年齢(子どもは学年)

住 所 氏 名様

後は返金しません。

料費などを徴収します。

こし、それ以降は受講料・

講座開講日の1週間前まで

⑥市外在住者は勤務先 と電話番号を記入

護者氏名を記入

前まで、

2次募集

付けます。(受付時間:

※こすると消えるペンは使用しないで ください。

往信用 裏

①講座No.、講座名

②住所 ③氏名(ふりがな)

⑤電話番号

⑦子ども向け講座は保

分~22時)

ーキャンセル・欠席

※1人何講座でも応募できます。 必要事項(左図参照)を記入 **載予定**)または往復はがきに 座の申し込み・同 (1枚の往復はがきで1人1講 いせトピアへ 一講座重複申

申し込み ※子ども向け講座の対象は、 学生です。 付いてください。 子ども1人に対し保護者1人が また、

ホームページ(10月25日)場 消印有効)までにいせトピア 11月5日火(当日

す。(ご覧いただけます) トピア·1階**会議室1**で行いま 一受講可否のお知らせ 後日返信はがき、 11月13日水に発送します。

の人の付き添いをお願いすること 申込時にお知らせください。介助 があります。

た人(受講中にキャンセルした 込みできます。) ん。(脈が付いている講座は申し 人を含む)は申し込みできませ

※過去1年間に同一講座を受講し

いせトピアセンター講座 12・令和フ年1月開講分

Eメールが届かない場合は、 必ず、問い合わせてください。 を11月11日月・14時から、いせ 月19日火から開講日の1週間 定員に満たない講座は、 申し込み多数の場合は抽選 電話で先着順に受け または 8 時 30 11

| | | 4力月講座 受講 | 料:1,000 円(別途材料費などが必要 | な講座あり) | | |
|---|--|---|---|-----------|------------|-----------|
| | | 内容 | | | | |
| No. | 講座名 | | とき | 開講日 | 場所 | 定員 |
| | | 講師(敬称略) | | 持ち物 | | |
| | 着物リメイクで おしゃれ服 | オーバーブラウス風のチュニックを作ります。着丈は自由に選べます。リメイクができる、基本的な縫い方を覚えましょう。 | | | | |
| 1 | | 第1.3火曜日(全8回)、1. | 2:45~14:45 | 12月3日 | 学習室 3 | 12 人 |
| | | 相木 幸代 | 材料費 500 円、鉛筆、色鉛筆 (赤・青)、リメイク 定規 (20㎝・50㎝)、ミシン (ある人) | したい着物、裁縫も | ヱット、糸切りばさ。 | み、採寸メジャー、 |
| | 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。 | | | | |
| 2 | | 第1.3木曜日(全8回)※1 | 月は第2・4木曜日、9:30~11:00 | 12月5日 | 学習室 3 | 15人 |
| | | 杉山 翠香 | テキスト代 600 円、ボールペン、練習用ノート | 、便箋など | | |
| | 美ボールペン字 (夜)講座 | 点や線を少し意識するだけで字の印象は大きく変わります。実用文を用い字形やバランスのとり方を学びます。 | | | | |
| 3 | | 不定期金曜日(全8回)、1 | 9:30~21:00 | 12月6日 | 学習室 3 | 15人 |
| | | | ボールペン、練習用ノート、便箋など | | | |
| NEW 厚紙で箱を作り、布を貼って装飾するフランスの伝統工芸。かわいくおしゃれなボックスを作っ | | | 作ってみませんか。 | | | |
| 4 | カルトナージュ 〜かわいい布張り小箱〜 | 不定期土曜日(全8回)、1 | 0:00~12:00 | 12月7日 | 学習室 3 | 10人 |
| | | 山根 清美 | 材料費 8,000円 (8回分)、布用裁ちばさみ、 | カッターナイフ、「 | ウエットティッシュ | |
| 5 | ナイトピラティス・姿勢改善 < 1 部> | 全身を整え、鍛えることで、クセ付いてしまった身体を調整し、美姿勢を創ります。※過去に申し込み多数の為、これまでに講した人は申し込みできません。 | | | 為、これまでに受 | |
| | 第2・4木曜日 (全8回) ※2月・3月は第1・3木曜日、 ナイトピラティス・姿勢改善 (1部>18:30~19:30、<2部>20:00~21:00 | | | 15人 | | |
| 6 | <2部> | SȟIZŪẨ | 運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、 | ヨガマット | | |

し込みは無効

| 18 | | | | :1,000 円(別途材料費などが必要 | な講座あり) | | |
|--|------|--|-----------------------|---|--|-------------------------|---|
| | | 10000 | | | | | |
| # | NI- | # 庶 名 | | | 88=# 🖸 | 1820 | |
| おしめての健康解像 | 100. | - 神 <u>半</u> 石 | =# AT /#b16 mg\ | | | 場所 | 止 貝 |
| ### 2000 (| | _ ,, | | | | +/ / / | < *** · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| ### 19/18/19 19/18 | 7 | はじめての健康麻雀 | | | | | |
| # 1 | | | | | 12月12日 | 会議至Ⅰ | 12人 |
| # | - | | | | 夕 ウの1 かり7 | 三田本口 ナンバンソナル | ++ 口唇の実 |
| 1- | | | | | 。合日のレベル(| : 調金しなかり進め | ま9。日頃の連 |
| 10 世康ボイストレーニング からかから、 | 8 | | | | 12月10日 | リハーサル室 | 12 人 |
| 健康ポイストレーニング (| | エクササイス | いせしまりゅう | | 64W (\$\dag{\text{c}} \text{C} | | |
| ### (2 部) | | | キックボクシング | ツイル、連動のでさる服装、既め物、単士、連! | 助乳(至内用) | | |
| 健康ポイストレニング | 9 | | | | かしのあの曲を歌し | ハながら、楽しくトレ・ | ーニングします。 |
| 10 10 10 25 25 25 25 25 25 25 2 | | | | | 12 0 0 0 | +//> | 15.1 |
| 11 | 10 | | | | 12月9日 | 又化父流至 | 15人 |
| パソコンの基礎を学ぶ 20人れ方、マクスの使い方から見えたいという人対象の機能です。(OS は Windows11) | 10 | < 2 部> | 中川 ひろみ | 筆記用具、飲み物 | | | |
| パソコンの基礎を学ぶ 20人れ方、マクスの使い方から見えたいという人対象の機能です。(OS は Windows11) | | | パソコン講座 | 受講料:1.000円(別途教材費など | が必要) | | |
| 11 | | | | | | 1) | |
| 自田 正子 テキスト代 500 円、数材乗 500 円 (USB メモリを構入)、第23円目 | 11 | パソコンの其礎を学ぶ※ | | | | | 20 J |
| フードの基礎を学ぶ※ フード(2021/バージョン) の基本操作を学びます。 フードの基礎を学ぶ。 フード(2021/バージョン) の基本操作を行いていまります。 フード(2021/バージョン) の基本操作を分の表しません。 フード(2021/バージョン) の基本操作を分の表しません。 フード(2021/バージョン) の基を受けます。 コークセルの基本操作(入力、計型、表性度、グラブ作図)を学びます。 コークセルの基基を学ぶ。 (後) では、アーフドの フーク・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース | ' ' | ハノコノの全曜で子のふ | | | . , , | | 20 / |
| 13 アクードの基礎を学ぶ※ 毎週本曜日全10回)、14:00~15:30年舎和7年1月2日は株譲 12月19日 パソコン室 20人 原展 王 フキスト代500円、数対算500円 (USB メモリを表)、神配用目 アリコン室 20人 第2 第2 第2 第2 第2 第2 第2 第 | | | | | / C/H//// 丰山 | , 1327 | |
| | 12 | ワードの基礎を学ぶ※ | | | 12月19日 | パソコン室 | 20人 |
| 13 13 13 15 15 15 15 15 | '- |) WEWE 13.W | 3,2 1 22 (2 1 2 , 1 1 | | | | 207(|
| 13 | | エクセルの基礎を学ぶ※ | | | , - M, , , , , , , , , , , , , , , , , , | . 135 (| |
| 14 | 13 | | | | 12 🗆 12 🖂 | 1,9,1,7,5 | 20.1 |
| 15 | | (=/ | | | 12月13日 | ハソコン室 | 20人 |
| 15 15 15 15 15 15 15 15 | 14 | | | テキスト代 500 円、数材費 500 円(USB メモ | リを購入)、筆記 | 田旦 | |
| 15 はじめてのズーム (初心者向け) | | (1X) | (役) 小野 泰 | | | . 135 2 | |
| 19.30~11:30 19.30~11:30 1月/日 ハワコン室 10人 1 | | けいめてのブール | | | | | |
| 高属 主一 テキスト代500円、 数材養500円 (USB メモリ)、筆記用具 | 15 | | | (火)、2月4日(火)・18日(火)、3月4日(火)、 | 1月7日 | パソコン室 | 10人 |
| NEW | | (17)/6/19/1// | | | | I | |
| NEW | | 5. 拓地镁成: | | | | *誰応をいり | |
| 大人のクリスマスケーキ を作ってみよう 12月1日(日)、13:00~15:30 一 | | . — | | | | | |
| 後日 次子 1000 145 | | | | | :感焼き菓子 「ニド | | |
| パーソナルカラー& | 16 | l | | | | | |
| 17 | | を作ってみよう | | | | | |
| 12月18日(水)、令和7年1月8日(水)、2月5日(水)、19日(水)、12月18日 学習室3 12人 10:00~11:30 天野 さち 数材費2,000円、筆記用具 呼吸に合わせて動き、体の中心部を安定させ、深層筋(しんそうきん)を目覚めさせます。正しい姿勢を取り戻し、機能的で美しい体作りを目指します。 令和7年1月9日(木)・23日(木)・2月6日(木)・20日(木)・3月6日(木)、1月9日 リハーサル室 15人 6九の 1種シューマイを皮から手作りし、中にはお肉をたっぷり詰めて仕上げます。 令和7年1月7日(金)、9:30~11:30 一 調理室 5人 7ァン・チュン・イェ オ料費1,500円、筆記用具、エプロン、三角巾 (パンダナ可)、布巾 2枚、台布巾 1枚、手拭きタオル・持ち帰り用能・容器(20個程度分) さまざまな姿勢でのポーズとほぐしを交え、呼吸とともに心とからだを整えましょう。 令和7年1月17日(金)・31日(金)、2月14日(金)・28日(金)、3月14日(金) 1月17日 リハーサル室 15人 福井 由責 運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル パランスポールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善 パランスポールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善の強化、血流アップを目指します。 令和7年1月24日(金)・31日(金)、2月14日(金)・21日(金)、3月7日(金) 1月24日 リハーサル室 12人 アン・ボールの持ち込みは不可 アン・ボールの持ち込みは不可 1月17日 1月15日 1月17日 1月17日 1月17日 1月17日 12人 1月17日 12人 1月17日 11人 | | | | | こ合ったメイク・フ | 'アッションを学習し | 実践します。 |
| 10:00~11:30 12 月16日 子音至3 12 八 天野 さち 教材費 2,000 円、筆記用具 呼吸に合わせて動き、体の中心部を安定させ、深層筋 (しんそうきん) を目覚めさせます。正しい姿勢を取り戻し、機能的で美しい体作りを目指します。 | 17 | | | <u> </u> | | | |
| 呼吸に合わせて動き、体の中心部を安定させ、深層筋 (しんそうきん)を目覚めさせます。正しい姿勢を取り戻し、機能的で美しい体作りを目指します。 | '' | | | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | 12月18日 | 学習室 3 | 12人 |
| 美しい体作りを目指します。 | | | 天野 さち | 教材費 2,000 円、筆記用具 | | | |
| 18 ビューティーピラティス | | | | | 目覚めさせます。 | 正しい姿勢を取り | 戻し、機能的で |
| 10:00~11:00 1月9日 15人 | 10 | ارد = ها ما الادارا | | - | | | |
| 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 点心の1種シューマイを皮から手作りし、中にはお肉をたっぷり詰めて仕上げます。 令和7年1月17日(金)、9:30~11:30 | 18 | ビューティーピラティス | | (本)、2月6日(本)・20日(本)、3月6日(本)、 | 1月9日 | リハーサル室 | 15人 |
| 19 シューマイ作り | | | | ──────────────────────────────────── | ガマット | | |
| 19 シューマイ作り 令和7年1月17日(金)、9:30~11:30 ー 調理室 5人 20 カらだ整うヨガ 材料費 1,500 円、筆記用具、エプロン、三角巾 (パンダナ可)、布巾 2 枚、台布巾 1 枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器 (20 個程度分) 20 からだ整うヨガ さまざまな姿勢でのポーズとほぐしを交え、呼吸とともに心とからだを整えましょう。令和7年1月17日(金)・31日(金)、2月14日(金)・28日(金)、3月14日(金)、 1月17日 リハーサル室 15人 番井 由貴 運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル パランスボールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善のほか、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。令和7年1月24日(金)・31日(金)、2月14日(金)・21日(金)、3月7日(金)、1月24日 リハーサル室 12人 21 子ども向け講座 受講料:5回以上の講座は 1,000 円 (別途材料費が必要な講座あり) 22 低学年向け プログラミング **古ぬ小学生・低学年向は 15日(日)・22日(日)・令和7年1月19日(日)・26日(日)、2月2日(日)・12月15日 パソコン室 6人 | | | | | | | |
| ファン・チュン・イェン 材料費 1.500 円、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、持ち帰り用籠・容器 (20 個程度分) | 10 | シューマイルニロ | | | _ | 調理室 | 5人 |
| カート・フェン・バーン オル、持ち帰り用籠・容器 (20 個程度分) オル、持ち帰り用籠・容器 (20 個程度分) オル、持ち帰り用籠・容器 (20 個程度分) さまざまな姿勢でのポーズとほぐしを交え、呼吸とともに心とからだを整えましょう。 | 19 | シューマイ11年り | 7-1. 7-1. /-1. | | 」(バンダナ可)、 | 布巾 2 枚、台布巾 | 1 枚、手拭きタ |
| 20 からだ整うヨガ 令和7年1月17日(金)・31日(金)、2月14日(金)・28日(金)、3月14日(金)、1月17日 リハーサル室 15人 21 バランスボールで姿勢改善 デンスボールで姿勢改善 ボランスボールで姿勢改善 ボランスボールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善のほか、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。令和7年1月24日(金)・31日(金)、2月14日(金)・21日(金)、3月7日(金)、1月24日 リハーサル室 12人 22 低学年向け プログラミング ※市内化学生とでのは、低学年でも簡単に楽しめるプログラミングをやってみよう。 低学年でも簡単に楽しめるプログラミングをやってみよう。 22 ※市内の学生と、低学年向け プログラミング ※市内化学生と、低学年のは、金利7年1月19日(日)・26日(日)、2月2日(日)・12月15日 バソコン室 6人 | | | | | | | |
| 14:30~15:30 1月17日 17/1-17/1 15人 15人 橋井 由貴 運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル バランスボールで グランスボールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善のほか、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。 令和7年1月24日(金)・31日(金)・2月14日(金)・3月7日(金)、 1月24日 リハーサル室 12人 10:00~11:10 正子 運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、ウェットティッシュ ※はだしで行います ※バランスボールの持ち込みは不可 子ども向け ボウイモの小中学生とその保護者対象 低学年でも簡単に楽しめるプログラミングをやってみよう。 12月15日(日)・22日(日)、令和7年1月19日(日)・26日(日)、2月2日(日)・ | | | さまざまな姿勢でのポース | ぐとほぐしを交え、呼吸とともに心とからだを整 | えましょう。 | | |
| 14.30 * 13.30 運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル バランスボールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善のほか、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。 | 20 | からだ整うヨガ | | 日(金)、2月14日(金)·28日(金)、3月14日(金)、 | 1月17日 | リハーサル室 | 15人 |
| バランスボールで | | | | 実動の本をファオーコギラル し 効 な 物 コー | 7.0+11 | | |
| バランスボールで 姿勢改善 令和7年1月24日(金)・2月14日(金)・21日(金)、3月7日(金)、 | | | | | | 2盆化 血体マップ・ | 5日世! 士才 |
| 10:00~11:10 1月24日 5/1~5/10 12人 24日 5/1~5/10 24日 5/1~5/10 12人 24日 5/1~5/10 12人 24日 5/1~5/10 24日 | | | | | はか、自盗瓜別り | 75虫1G、 皿 <i>川</i> (アツノ) | で日拍しまり。 |
| 理動のできる服装、ヨガマット、飲み物、ウエットティッシュ ※はだしで行います ※バランスボールの持ち込みは不可 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 低学年向け プログラミング ※市内小学生、低学年向は 12月15日(日)・22日(日)、令和7年1月19日(日)・26日(日)、2月2日(日)・12月15日 パソコン室 6人 | 21 | | | | 1月24日 | リハーサル室 | 12人 |
| **はたじで行びます **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **ハランスホールの持ち込みは不可 **・「一次 **・ 「一次 **・ | - ' | | | | | <u> </u> | |
| **市内在住の小中学生とその保護者対象 低学年向け プログラミング ************************************ | | | FAUN TELL | ※はだしで行います ※バランスボールの持ち | 込みは不可 | | |
| **市内在住の小中学生とその保護者対象 低学年向け プログラミング ************************************ | | | け講座 受講料:5 | 回以上の講座は 1,000 円(別途材料 | 費が必要な譴 | 座あり) | |
| 低学年向け プログラミング ※市内小学生・低学年向け 12月15日(日)・22日(日)、令和7年1月19日(日)・26日(日)、2月2日(日)・ 12月15日 パソコン室 6人 | | | | | | | |
| 22 プログラミング 16日(日)、9:30~11:00 6人 8 本内小学生・任学年向は 12月15日 パソコン室 6人 | | 瓜兴左 台山 | 低学年でも簡単に楽しめる | るプログラミングをやってみよう。 | | | |
| ※市内小学生・任学年向け | 22 | I a second and the se | | 令和7年1月19日(日)·26日(日)、2月2日(日)· | 12日15日 | パソコン安 | 6 1 |
| 島田広子 | ~~ | | | | 12/117 | , , , , , , ± | |
| | | | 島田 広子 賞 | 半記用具 | | | |

| 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 | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|------------|------------|---------|
| | | 内容 | | | | |
| No. | 講座名 | | とき | 開講日 | 場所 | 定員 |
| | | 講師 (敬称略) | | 持ち物 | | |
| 23 | NEW 親子でパン作り < 午前 > | 親子で楽しくフルーツのパン「フルーツバンズ」を作りましょう。オレンジ・レモン・アップル・パイン・レーズンを包み込んだ 贅沢なパンです。講師の作ったパンのお土産付きです。 | | | ズンを包み込んだ | |
| | 就丁でハンドリト十門~ | 12月8日(日)、<午前>9: | 30~11:30、<午後>13:00~15:00 | _ | 調理室 | 5組 |
| 24 | NEW 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(バンダナ可)、布巾 2 枚、台布巾 1 枚、手拭きタオル帰り用の籠など(焼き立てを持ち帰るため、通気性の良いもの) | | | 式きタオル、持ち | |
| | 親子でシューマイ作り | 点心の 1 種シューマイを | 皮から手作りし、中にはお肉をたっぷり詰めて仕 | 上げます。 | | |
| 25 | | 令和7年1月18日(土)、9 | :30~11:30 | _ | 調理室 | 5組 |
| | | ファン・チュン・イェン | 材料費 1,500 円、筆記用具、エプロン、三角r オル、持ち帰り用籠・容器(20 個程度分) | カ (バンダナ可)、 | 布巾 2 枚、台布巾 | 1枚、手拭きタ |

※同名講座は、どちらか1つしか申し込みできません。

※ No.11 「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込む場合、No.12 ~ No.14 「ワード・エクセル」には申し込めません。またこれらの「ワード・エクセル」の講座は、「パソコンの基礎」を受講したことがある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。

令和6年度第3回いせトピア公開講座

バンドゥーラの歴史と現在のウクライナ

いせトピア(121-0900 121-0909)



と き 11月23日祝、14:00~15:30〔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)

- ~申し込みについて~

- ◆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6日(水)(当日消印有効)
- ◆結果は11月13日(水)に発送します。

※定員に満たない場合は11月14日(木)から2次募集を行います。

入場 無料



講師 カテリーナ さん (ウクライナ民族楽器[バンドゥーラ]奏者)

| 往信用 表 | 返信用 裏 | |
|--------------------|-------------------|-------|
| 85 〒516-8520 住信 | (TL = 7.7 4×1 × | 85 返信 |
| 公開講座係 | 何も記入しないで ください。 | 自 |

| 往復はがきの書き方 | | | | |
|---------------|---------------------------------|--|--|--|
| 信用 裏 | 返信用 表 | 往信用 裏 | | |
| 記入しないで さい。 | 85 〒000-0000 返信 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人の場合は2人記入 ③電話番号 | | |

プロフィル

ウクライナ生まれ。幼少期より故郷の民族楽器であるバンドゥーラに触れ、演奏法・歌唱法の手ほどきを受ける。16歳から専門学校で声楽、バンドゥーラ演奏技術などを本格的に学び、平成20(2008)年に拠点を東京へ移す。日本では数少ないバンドゥリストとして、ウクライナ民謡・日本歌曲・クラシックのヴォーカリストとして日本全国でツアーを開催。世界の子どもたちの幸せ・平和・安全・自由を音楽で伝えている。

◆主な出演

- ・NHK「地球ラジオ」
- ・TBS「ひるおび」「メイドインジャパン」 など





告



https://ise-shakyo.jp

伊勢社協

伊勢市 福祉総合支援センターよりそい TEL 21-5712 FAX 63-5420

生活サポートセンターあゆみ TEL 63-5224 FAX 27-2412 地域福祉課 EL 63-5334 FAX 27-2415 伊勢市ボランティアセンター TEL 63-6370 FAX 27-2415 (八日市場町13-1 福祉センター)

東部支所(二見町茶屋456-2) TEL 43-5551 FAX 43-4427 西部支所(小俣町元町536) TEL 27-0509 FAX 27-0570 協 北部支所(御薗町長屋2767) TEL 22-6617 FAX 22-6604

げんここるーむ(小木町曽祢538) TELI63-7130 FAXI65-6121 〔イオンタウン伊勢ララパーク・1階〕

「ひきこもり」について一緒に考えてみませんか?

本人および家族の皆さんへ このようなことで悩んでいませんか?

将来のことが 不安になる

どこに 相談したら いいか 分からない

-歩が 踏み出せない



問い合わせ先

伊勢市社会福祉協議会

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 (福祉センター・2階)

TEL 63-5670 FAX 27-2412

ise-hk.center@mie.email.ne.jp



ひきこもり講演会

11月24日(日)、13:00~15:00 とき

ハートプラザみその・多目的ホール ところ

内容 ひきこもりについて考える

~ひきこもり経験者・支援者の視点から~

講師 中谷信哉さん

定員 100人

申し込み 11月15日 金までに、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



講演会申し込み フォーム



とき

①12月2日月

②12月9日例

③12月16日用

①~③いずれも 13:30 ~ 15:30

ところ 伊勢市社会福祉協議会 福祉センター

2階 多目的ホール

市内在住で全日程に参加でき、講座修了後にサポーター **象**校

として登録し、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

> ②当事者の経験談から必要なサポート について考える

③サポーターの役割について考える

定員 20 人 (先着順)

申し込み 11月25日 (月)までに、右の

二次元コードからオンライン申請、

または直接・電話・ファクス・ Eメールで「つむぎ」へ

※同講座・講演会は市の委託を受けて実施しています。



養成講座申し込み フォーム





募集

1))

講座

定員

20人程度(先着順)

申し込み

11月22日 金まで

参加費などの記載のないものは無料

i

ンライン申請、または住所・

に、左の二次元コードからオ



集

硬式テニス教室 大仏山公園

大仏山公園管理事務所 (EL 23-6565)

とき 11月11日 同一令和7年 1月8日(水

31日を除く) および令和7年1月1日を除 火曜日·13時~14時30分(12月 水曜日、10時~12時(12月30日 ①初級・中級コース…毎週月 ②初心者コース…毎週

ところ 県営大仏山公園・テ ニスコート

参加費 全8回) 各1万円 (12とも

申し込み 11月8日 金までに、 電話で同事務所へ

※天候により期間が延長になる場 合があります。





災害ボランティ com)で伊勢市

電話で同課へ

アセンターへ

iseshakyo.isevc@gmail を、電話・ファクス・Eメール(× 氏名・連絡先・メールアドレス

養成研修 技術系災害ボランティア

難しい、技術を伴う災害支援 ができる人の参加をお待ちし ど、一般のボランティアでは 災害ボランティアセンター (⊞63-6370 EXZ-2415) 災害時の屋根の応急処置な

~ 16 時 とき 11月30日出、13時30分 ています。

ところ 旧大湊小学校・体育

な人など 技術のある人、DIYの得意 建築・土木などの経験・

内容

茶道になじみのない人も、

※汚れてもよい、動きやすい服装 実技演習|「災害時における屋 根の応急処置のブルーシート の貼り方~初級編~. で参加してください。

ランティア愛・知・人関西支部 塩竹正徳さん(災害ボ

催し物 お知らせ



催し 物

2024 - SE COLLECT-ON

伊勢市芸術祭 市民交流茶会

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

とき 12月1日日、9時30分 す。気軽に普段着のままお越 持ち物や作法の知識は不要で ところ 山田奉行所記念館 ~(1席当たり30分程度) (御薗町上條1602) しください。 لح き

11月11日月) · 12:00~

11月11日(月)・8:30~

11月22日金・8:30~

20日(水) · 17:15

20日(水) · 17:15

29日金・17:15

ドからオンライ 料金 500円 ン申請、または 下の二次元コー 30分~15日巤・17時15分に、 **申し込み** 11月1日金・8時 ※時間別に予約が必要です。 1席10人 (全7席) (当日持参)

差別をなくす強調月間 11月11日月~12月10日火は

人権政策課 **人権啓発パネル展**

ル展を行います。 を深めるため、人権啓発パネ (EL 21-5545 FAX 21-5555) 人権についての理解と認識

ところ 市役所本館 1階 ロビー 見総合支所 御薗総合支所 小俣総合支所

とき・ところ 左表のとおり

| 村田自動車が |
|--|
| © 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 |



有 料 広

告

INFORMATION

標語展 人権尊重啓発ポスター・

人権政策課

り展示します。 啓発ポスター・標語を募集し ました。受賞作品を次のとお の精神を育むため、人権尊重 (EL) 21-5545 FAX 21-5555) 人権意識を高め、 人権尊重

とき・ところ 11月6日欧…イオンタウン伊 18日側…ミタス伊勢、11月22 勢ララパーク、11月7日休~ 日金~28日休…伊勢図書館 10月24日休~

獣害対策シンポジウム 農家・地域・行政で取り組む獣害対策

農林水産課

ところ シンフォニアテクノロ とき 11月10日(13時~16時 (E) 21-5645 (EX) 21-5651)

ジ―響ホ―ル伊勢・4階 大会

共団体職員 対象市内在住の人、 地方公

講演 内容

講師…山端直人さん(兵庫県 立大学 教授) 「効果的な獣害対策について

講師…鬼頭敦史さん(三重県 小中動物被害対策について」

> パネルディスカッション 中央農業改良普及センター)

門家などを交えて討論 従事している代表者、行政、専 日頃から地域で獣害対策に

定員 100人

電話で同課へ **申し込み** 11月7日休までに

※定員に達していない場合は、 日参加できます。 当

保育士復職 **汎職支援セミナー**

とき す。現役保育士との懇談や保 支援するセミナーを開催しま 保育士資格の取得を目指して 育園見学をしてみませんか。 いる人などへの復職・就職を 21-5714 FAX 21-55555) 保育現場を離れている人、 11月29日盆、9時30分

薗町長屋416-1) ~11時30分 ところ御薗第一保育園 (御

目指している人 ない人、保育士資格の取得を 対象 保育士資格があるが現 在保育園 (所)で勤務してい

現役保育士との懇談、 保育士の仕事内容の説 保

15人程度

※託児(無料)ができます。 左の二次元コードからオンライ ノ申請、または電話で同課へ





私らしい働き方をみ(女性のための就職支援 セミナー&トーク会 つける

商工労政課 1 -5568 A 2 -5651)

女性必見! ブランクのある 人も気軽に参加してくださ 就職・再就職を考えている

2階 保健会議室 **ところ** ハートプラザみその ~11時40分

女性 対象 就職・再就職を目指す

のポイントなどを紹介するセ 女性が活躍できる企業 市内の企業担当者に

社の-GOEキャリアカウン講師…藤田朋美さん(株式会 29日金までに、下 申し込み 11月 定員 20人 (先着順) セラー よる企業紹介・トーク会

からオンライン の二次元コード

005)< O-GOE(E059-361-0 申請、または電話で株式会社

してください。

視覚障がい者向け **人マホ教室**

局齢・障がい福祉課

初心者向け講習会

とき 12月3日以、9時30分

日以·20日金、10時~12時15 とき 12月3日以・6日金・10 13時30分~15時45分(全

があり、iPhoneの操作に ター・2階 会議室B ところ いせ市民活動セン 市内在住で視覚障がい

VoiceOver機能を使いこな 慣れていない人・これから したい人 ヸ゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚Phoneを購入予定の人・

など 操作(VoiceOver の使い方 内容 スマートフォンの基本

までに、 申し込み 直接または電話で同 11月25日月・19

上級者向け相談会

12時15分 (全2回) ~15時45分、17日以·10時~ とき 12月16日月・13時30分

ところ いせ市民活動セン

※託児 (無料) ができます。

希望

する人は11月25日別までに連絡

があり、iPhone を所有かつ 使用している人 ター・2階 会議室B 市内在住で視覚障がい

快適に使用する方法や、操作 内容 スマートフォンをより に関する相談など

までに、直接または電話で同 **申し込み** 12月9日月・19時

共通

定員 ※初心者向け講習会では 応イヤホン(持っている人) **持ち物** iPhone、iPhone 対 各回6人(先着順)

※ iPhone 対応イヤホンの貸与は は、貸与します。 ありません。

iPhoneを持っていない人に

いせファミリー・サポート・センター

(EL 28-5692 FAX 28-5679)

前26-2) 2階貸しスペース (小俣町宮 ところ 株式会社南部清掃 時30分(受け付けは9時30分~) とき 12月8日 (1)時~11

内容 代表的なアロマオイル の保護者 対象 市内在住の小学生とそ

の特徴と活用法についての講 演、自分の好きなアロマを使つ た靴の消臭剤とアロマスプレー

※消臭剤とスプレーは持ち帰り可。 定員(5組(申し込み多数の FA認定アロマセラピスト) 藤原良美さん(英国ー

から、電話で同課へ

場合は抽選)

らオンライン申請、または電 料金 1人につき250円 **魵までに、左の二次元コードか** 申し込み 11月1日 金~29日

で同センターへ zb.ztv.ne.jp kodomo21@ 話・Eメール(▽

観光振興課

とき

11月1日金~24日回

一見ヒーリングナイト

(E1-5542 A21-5651)

二見浦海岸で初のウィン

ターイベントを開催します。

入館料

大人100円

(常設

示室情報コーナー

ところ
尾崎咢堂記念館・展

親子でアイデアクッキング

ごみ減量課

プを通して、ごみの減量や食 品ロスについて学びます。 37-1443 FAX 37-0189) クッキングとワークショッ

で、靴の消臭剤とアロマスプ

自分の好きなアロマを選ん

レーを作ります。

中学生の子どもとその保護者 対象 ところ いせトピア とき 12月14日出、11時~15時 アイデアや調理で出たご プレゼンテーションを実 市内在住の、小学生~ 用意された食材で調理

※食器・調理器具は備え付けがあ ります。食材以外の調味料など は持参してください。

先着順) 申し込み 定員 5組(1家族1枠のみ、 11月6日M・10時

22-3198 FAX 22-3248

尾崎行雄の生涯をカルタ式

枆崎咢堂記念館

カルタンカの展示

尾崎行雄の思いを知ろう

※詳しくは市の ご覧ください。 ホームページを

> ます。一首ごとに年表と照ら 短歌(カルタンカ)で展示し

感じ取ってください。作者は

0合わせながら尾崎の思いを

周辺 とき ところ
二見浦海岸 分~20時30分 11月23日紀、 16 時 30

内容 ※ナイトヨガの予約やイベン 時3分~2時0分) など あい魚館」の夜間特別営業(17 い、伊勢シーパラダイス「ふれ プ、クリームシチューのふるま 予約)、海岸沿いのライトアッ 聴きながら行うナイトヨガ(要 賓日館で二胡の音色を

https://ise-kanko.jp) 観光協会のホームページ(風 公開します。 トについて詳しくは、伊勢市

みの量などを参加者同士で採

点し、順位を決定する

(賓 日 館 明野駐屯地

展共通、

毎月第3日曜日は無

時30分 とき 11月10日回、9時~14 陸上自衛隊•明野駐屯地 FAX 37 0 1 1 1)

リー、AH-1S武装展示、行動・装備品展示、フォトラ 内 容 外売店 など ところ フライトシミュレーター、 祝賀編隊飛行、 明野駐屯地

※近鉄明野駅より無料シャトルバ ※一般駐車場はありません。公共 交通機関を利用してください。

※詳しくは明野駐 屯地のホーム スを運行します。

ページをご覧く





著者である中田勲見さんで

咢堂―この人を知ろう」の

新年度

詳しくはホームペー ススクール

TEL (0596) 27.0236 (代)

を持た る新 募集内容はこちら

しいシ

航空祭

・ゲームの時間 木 5 マ を減 す

28

有 料 広 告 分木

品回収

私がお伺

せ

シンフォニアテクノロジー 響ホール伊勢 ケロポンズわくわく 28-5105 EXX 28-5106) コンサートin伊勢

ひお越しください。 開催します。子どもも大人も のケロポンズのコンサートを 操曲「エビカニクス」で人気 緒に楽しめるステージにぜ 保育園や幼稚園で定番の体



令和7年2月2日(1)

会会員は2300円)、小学生 は1400円)、親子2枚セッ 以下…1500円(友の会会員 **ところ** シンフォニアテクノ 13時30分~(開場は13時) ロジー響ホール伊勢・大ホール 一般…2500円(友の

> 3200円 ト…3500円(友の会会員は 11月10日回:10時

ショー」など)、茶席、出店(伊勢

船つり・輪投げコーナー など) うどん・カレー・たこせん・水風 まき、ステージアトラクション

(小島美香さん「歌とトーク

10時から] 申し込み 売は11月3日祝 から、左の二次元コードより 〔友の会先行販 電話で同ホールへ オンライン予約、または直接



※販売初日は電話・オンラインの

みとなります。

山田奉行所記念館 船下ろし式 山田奉行所記念館開館20年 FAX 36-8833)

とき るお祭りを開催します。 め、郷土の歴史や文化を学べ 任務を果たしていた奉行所役 へ衆の様子を現代に伝えるた 江戸時代に伊勢湾口警備の 11月3日稅、10時~13時

お知らせ

映像通報システムの 運用を開始

消防本部·通信指令課

活用し、音声による119番 報者などのスマートフォンを 25-1261 FAX 29-0134) 映像通報システムとは、通

ところ

船下ろしの儀、お菓子 山田奉行所記念館

> 五三丸 運用開始日時 お願いします。 とになります。

0時から 11月1日金



してください。

働き方

を活用

三重県最低賃金を 時間額1023円に改定

三重労働局賃金室 FAX 059-226-2108

一重県最低賃金は、 携帯からは 090-4086-97 三重県伊勢市二見町西1131 株式会社オアシス・サービス 遺品整理士:地区統括会員認定第 ISO9415 号 遺品査定士:不正防止特別会員認定第 AMO1631 号 事件現場特殊清滑士:地区統括会員認定第 CC02053号

より正確な情報をリアルタイ バイスを行うこともできます。 を見せながら応急手当のアド テムです。また、通報者に映像 通報に映像を加えることで、 全に配慮したうえで同意があ れば映像の送信を依頼するこ 員が通報内容から必要と判断 ムに伝えることができるシス した場合に、通報者などの安 このシステムは、通信指令 ぜひご協力を 1日から50円引き上げられ、 17 (通話料無料)) 改革推進支援センター無料相 用を希望する場合は、 が適用されます。 は、「特定 (産業別) 最低賃金 働く全ての労働者に適用され 当する事業場で働く労働者に ます。なお、特定の産業に該 た。この最低賃金は、県内で 時間額1023円となりまし して業務改善助成金制度の利 また、中小企業への支援と

11・12月は共同滞納整理月間 地方税の共同滞納整 市町・県による

収納推進課 1 -5536 A 2 -5535)

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

10 月

てください。 場合、放置せず同課へ相談し 時的に納めることが困難な なお、病気や災害などで

INFORMATION

津地方法務局人権擁護課

(HO59-228-4193)

※夜間特別開館(18時~21時)では、

賓日館をライトアップし、濱瀬尚

女性の人権ホットライン

ホットライン」強化週間

ところ

賓日館

無料対象

市内在住の人

一斉「女性の人権

とき

行為といった女性をめぐるさ ルハラスメント・ストーカー 力・職場などでのセクシュア 口です。 談を受け付ける専用の相談窓 まざまな人権問題について相 夫やパートナーからの暴 を郵送しています。まだ受診 には、6月下旬以降、 療制度に加入している人に ている40~74歳の人を対象 施しています。 1 1 - 5646 A 2 - 8555) 059-221-6884 FAX 059-221-6881) |重県後期高齢者医療広域連合 これらの健診対象の皆さん 受診券

市の国民健康保険に加入し 特定健康診査を実施して 後期高齢者健康診査を実 また、後期高齢者医 810 (全国共通) ※強化週間以外は、月~金曜日・8

での相談を行っています。

時30分~17時15分に、電話・面談

とき ます。 とおり電話相談時間を延長し 厰守します。 強化週間の期間中は、 11月13日36~19日36 相談は無料で、 秘密は

8時3分~19時(土・日曜日

相談電話 0570-070

は10時~17時)

日出まで

康診査·後期

賓日館 **賀日館** 入館無料

日は市内在住者を対象に、 に開館した記念日です。この (TEL + 43 - 2003) 11月3日は賓日館が21年前

館料を無料とします。 11月3日祝、 9時~16

していない人は、

ぜひ受診.

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 (TEL 0120-222-505 FAX 050-3156-7279)

特別番組「第27回ZTV杯小学生バレーボール大会」(60分番組)

11月17日回に開催された大会の模様を特別番組で放送します。

放送日時 11月23日網·24日(日)、12時·20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。

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

ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

紡ぐ〜美し国の技〜・森の発表会・ランドスケープ② ほか 11/24~

※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。

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(TEL 21-5515 FAX 22-9699)

特集番組

※賓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

は入館料が必要(大人310円、

小学生~高校生150円)です。

時)を開催します。夜間特別開館 美さんの二胡演奏会(19時~20

ださい。

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~伊勢市の石造物 パート2~(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。

スマートフォン使い方相談窓口

コネクシオ株式会社【市委託事業者】

令和7年1月までの第1火曜日・第3木曜日 9:00~12:00、1回25分(要予約) ※12月19日(木)、令和7年1月7日(火)を除く

市役所本館・1階 市民ホール ところ

対 市内在住の人

申し込み 電話でコネクシオ株式会社へ

※詳しくは市のホームページをご覧ください。

「伊勢市ホームページ」・「広報いせ」に

自治体広報ならではの 情報発信

地域での 知名度向上

自治体発信の

** ** f . ft

伊勢市役所広報広聴課(☎0596-21-5515)

すの無料相談

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。

- 厨 毎週月曜日、13:30~15:30 [4日は振替休日のため5日以に行います]
- 所 広報広聴課(TEL 21-5515)
- 対 市内在住の人
- 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 ※11日実施分は5日似から申し込みを 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)(121-5717)

【認定司法書士による多重債務相談】

- 閱 11月21日休、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 金の9:00 以降、伊勢市消費 生活センター(正21-5717)へ電話

交通事故

- 閱 11月20日例、13:00~
- **丽** 広報広聴課(TEL) 21-5515)
- **屆** 4人(先着順)
- 申 11月14日休・17:00までに、広報広聴 課へ電話または来所
- 時 火~金曜日、9:00~12:00·13:00~16:00
- 三重県くらし・交通安全課(三重県庁・ 8階)(15059-224-2201)

空家に関する困りごとなど

- 問 月~金曜日、8:30~17:15
- **丽** 住宅政策課(EEI) 21-5597)

記

- 閱 11月12日炒、13:00~
- **丽** 広報広聴課(TEL 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

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)

- 閱 月~金曜日、9:00~17:00
- **丽** 伊勢公証役場〔岩渕2丁目5-1 伊勢駅 前三交ビル・5階)(正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。

国・特殊法人などへの意見・要望など

- 閱 11月12日炒、13:00~
- **所** 二見総合支所生活福祉課(TEL) 42-1111)
- 申 相談日当日の13:00~15:00に、二見 総合支所生活福祉課へ来所
- 閱 11月19日以、13:00~
- **丽** 広報広聴課(℡21-5515)
- 相談日当日の13:00~15:00に、広報 広聴課へ来所
- ※偶数月の第4火曜日(祝日の場合は翌日) は小俣総合支所で、奇数月の第2火曜日 (祝日の場合は翌日)は二見総合支所で開 催します。

権

- 閱 11月14日休、13:00~
- 所 広報広聴課(TEL) 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
- 閱 月~金曜日、8:30~17:15
- **丽** 津地方法務局伊勢支局(EEI 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

- 閱 月~金曜日、8:30~17:00
- 所 スマイルいせ〔小俣総合支所・3 階〕 (TEL 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

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 (TEL 63-6603)

青少年 非行問題など

- 閱 月~金曜日、8:30~17:15
- 所 青少年相談センター〔小俣総合支所・ 1階)(正22-7894)

生活に困っている人

- 閱 月~金曜日、8:30~17:15
- **丽** 伊勢市生活サポートセンターあゆみ (福祉センター・2階)(TEL 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)(匝165-6114)

※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)(MM22-9699 Mise-koho@city.ise.mie.jp)へ問い合わせてください。

福祉の総合相談

日常生活での困りごとなど

- 問 月~金曜日、8:30~17:15 ※月曜日のみ、19:00まで
- **丽** 福祉総合支援センターよりそい [MiralSE内健康福祉ステーション・7階] (TEL 21-5583)

高齢者

介護や認知症・福祉の相談など

- 問 月~金曜日、8:30~17:15
- 五十鈴地域包括支援センター(TEL) 20-5500) 北地域包括支援センター(正165-5070) 中部地域包括支援センター(TEL) 27-2424) 南地域包括支援センター(正121-0080) 両地域包括支援センター(TEI) 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

- 問 月~金曜日、8:30~17:15
- 所 障がい者地域相談支援センター[福祉セ ンター・2階〕
 - ([TEL] 21-1130, [FAX] 27-2412)

家庭児童・女性

児童虐待・DV・ヤングケアラー・いじめなど

- 閱 月~金曜日、8:30~17:15 ※月曜日のみ、19:00まで
- 福祉総合支援センターよりそい 〔MiralSE内健康福祉ステーション・7階〕 (TEL 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
- **厨** 伊勢市成年後見サポートセンターきぼう 〔福祉センター・2階〕 (TEL 21-1122, FAX 27-2412)

ひきこもり

- 問 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[福祉センター・2階] (TEL 63-5670)

出張ふくしなんでも相談 日常生活での福祉の困りごと・心配ごとなど

- **時** 11月21日休、13:30~15:30
- **所** 北浜コミュニティセンター(北浜支所内)
- 間 社会福祉協議会地域福祉課(TEL) 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。

登録はコチラからー

LINE

LINE

YouTube

11月9日生~15日金 秋の全国火災予防運動

令和6年度 全国統一防火標語 **「守りたい」未来があるから、火の用心」**

消防本部 予防課 (TEL 25-1268 FAX 29-0134)

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。

住宅防火チェック項目

電気配線

- □ たこ足配線をしていない
- □ 定期的にコンセントまわりを 掃除している
- □ コードは束ねていない



放火

- □ 家のまわりに燃えるものを 置いていない
- □ごみは収集日の朝、 指定場所に出している



火遊び

- □ 子どもの手に届くところに
- □ 子どもだけで花火をさせていない
- □ 子どもには日頃から火の怖さ・

コンロ

- □ コンロのまわりに燃えやすいものはない
- □ コンロから離れるときは必ず 火を消している

たばこ

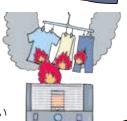
- □ 寝たばこは絶対していない
- □ 吸いがらは水をかけるなどして 捨てている
- □ 火がついたまま放置していない

- □ストーブの周囲に洗濯物を 干していない
- □ 給油は完全に火を消してから 行っている
- □ カーテンの近くに置いていない

その他

- □ 住宅用火災警報器を設置している
- □ 住宅用火災警報器の点検・交換をしている
- □ 消火器を設置しており、使い方も知っている









- マッチ・ライターを置いていない
- - 危険性について教えている

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564点・中学生260点、合計824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 45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日出·10:00~ 15日台·12:00 | イオンタウン伊勢ララパーク・1階 | |
| 12月1日(日)~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 福井 崇人さん(みなと小4年)

最優秀賞の受賞者(市内)

受賞者名(学校名・学年)

久保 心波さん(中島小1年)

水戸路 拓久さん(城田小3年)

廣脇 愛莉さん(明野小3年)

福井 崇人さん(みなと小4年)

道清 拓空さん(上野小5年)

坂口 遥音さん(明野小5年)

中村 日向子さん(豊浜東小6年)

植村 瀬菜さん(二見中1年) 中学

濱口 樹道さん(伊勢宮川中2年)

生 大西 香菜子さん(厚生中3年)

伊勢市健康医療ダイヤル24

0120-220-417 通訊無料

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



※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています。



総人口 119,085人 (-32人) 56.337世帯 (+19世帯)



男性 56,416人 (±0人) 女性 62,669人 (-32人)

広報いせ 第379号

発行日/令和6年11月1日

行/伊勢市

集/情報戦略局 広報広聴課

刷/株式会社アイブレーン

〒516-8601 伊勢市岩渕1丁目7番29号







☑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。

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・雑がみ類として分別





TEL 0596-21-5515 FAX 0596-22-9699

URL https://www.city.ise.mie.jp 伊勢市役所

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(回 21-5558 区 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。