



全国各地から
約1万人が集結!!

野口みずき杯 2024 中日三重

お伊勢さんマラソン

スポーツ課内・お伊勢さんマラソン事務局 (TEL 22-7895 FAX 23-8641)

ウォーク
バリアフリーラン

雨天決行
12月7日(土) 9:30~12:00ごろ

ランニング
(5キロ・ハーフマラソン)

雨天決行
12月8日(日) 9:00~12:00ごろ

メイン会場 **県営サンアリーナ**

大会ホームページ

お伊勢さんマラソン 検索Q

URL <https://www.city.ise.mie.jp/marathon>



交通規制 について

大会開催に伴い、12月8日(日)は、伊勢自動車道(伊勢西IC)~伊勢二見鳥羽ライン(二見JCT)の区間は全面通行禁止となり、国道23号や内宮周辺も一時通行禁止となる交通規制を行います。迂回などで多大なご不便・ご面倒をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
※交通規制について詳しくは、今号の「広報いせ」と同時配布したチラシ、または大会ホームページをご覧ください。

沿道応援について

ハーフマラソンは、会場周辺と伊勢二見鳥羽ライン上では沿道応援はできません。

温かい声援をお願いします!



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。



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 12月5日(木)、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歳以下の子どもとその母親

※抱っこひもで抱きながら動きます。

※妊娠中の人は医師の許可が必要です。

内容 赤ちゃんを抱っこしながらバレトン(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 6組(申し込み多数の場合は抽選)

持ち物 抱っこひも、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 11月20日(木)までに、右の二次元コードからオンライン申請



ふれあい体験参加親子を募集 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」に取り組んでいます。

この学習活動への協力として、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。

とき 11月26日(火)・29日(金)・12月3日(火)、10:45～11:35
(受け付けは10:15～)

※学校行事により時間が前後する場合があります。

ところ 五十鈴中学校・多目的ホール

対象 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」

※1日につき1クラス(30人程度)と交流します。

※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^{めいしやう}明照児童館 (TEL) 090-5629-4439 (FAX) 28-9386) へ問い合わせてください。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョッとちゃん」

犯罪被害を考える週間

危機管理課 (TEL) 21-5524 (FAX) 20-3151

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。この週間は、犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者の名誉または平穏な生活のための配慮の重要性について、国民の理解を深めるための啓発事業が実施されます。

犯罪被害者等支援

市では、犯罪被害者などに対する総合窓口を、市役所東館・3階の危機管理課に設置しています。市民の皆さんが安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目的に「伊勢市犯罪被害者等支援条例」を制定し、関係各課、外部の関係団体(三重県・警察・公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センター・みえ性暴力被害者支援センターより)と連携しながら、社会全体で犯罪被害者などの支援をする取り組みを進めています。また、犯罪に遭った直後の経済的な負担を軽減するため、犯罪被害者の皆さんに対し「支援金の支給」や「日常生活の支援」を行っています。

支援金

- 遺族支援金 : 300,000円
- 精神療養支援金 : 25,000円
- 重傷病支援金 : 100,000円

日常生活に関する支援

- 家事援助費用の助成
上限3,000円/時間×上限30時間
- 一時保育費用の助成
上限3,000円/日×上限5日
- 転居費用の助成
上限200,000円
- 家賃の助成
家賃月額1/2(上限30,000円×上限6カ月)

※事業を利用するにはさまざまな要件があります。
詳しくは同課へ相談してください。

11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」 実施期間

市民交流課 (TEL 21-5513 FAX 21-5522)

話してもいいのかな

自分が悪いと思っていた。
誰にも相談できなかった。
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

聞かせてほしいな

話してくれたいと聞かされてくれてありがとう。
あなたは何も悪くないよ。
これからのことを一緒に考えよう。

DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人がきつという。

年齢・性別を問わず相談できます。

SNS相談 Cure time (9:00-21:00)	電話相談 #8891	DV相談 プラス #8103	相談支援センター #8008
------------------------------------	---------------	----------------------	-------------------

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

暴力は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があるといわれています。パートナーからの暴力(ドメスティックバイオレンス、以下DV)、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。

心を傷つけることも暴力です 暴力はいかなる理由があっても犯罪です

市でも、暴力の撲滅および人権尊重のため、意識啓発に取り組んでいきます。

この運動をきっかけに、暴力のない、全ての人々が安心して暮らせる社会づくりを進めましょう。

※期間中、市役所本館・1階 市民ホールに啓発パネルを展示します。

性犯罪・性暴力対策

他人事ではありません

女性の悩み事相談窓口

市内でも、登下校中の児童・生徒が不審者に後をつけられるなどの被害報告が寄せられているほか、小中高生への声かけ事案も発生しています。暴力を許さず、子どもたちや女性たちを守るために、一人一人が日頃から注意し、さらには地域で一丸となって取り組むことが必要です。



※相談時間は各機関の相談受付時間内に限ります。



伊勢市福祉総合支援センターよりそいこども家庭相談係
TEL 21-5709



三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
TEL 059-233-1133



女性の人権ホットライン
TEL 0570-070-810



DV相談+
TEL 0120-279-889
(24時間対応)
※チャット相談、メール相談ができます。



★ 三重県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)
TEL 059-231-5600



★ 妊娠SOSみえ「妊娠レスキューダイヤル」
TEL 090-1478-2409



★ みえ性暴力被害者支援センターよりこ
TEL 059-253-4115



★の3つの機関は、LINE相談ができます。

男性・多様な性に関する悩み事相談窓口

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
TEL 059-233-1134

- ・男性のための電話相談：毎月第1木曜日、17:00～19:00 [令和7年1月の相談日は16日(休)]
- ・みえにじいろ相談(性の多様性に関する相談) [SNS相談も可能]：毎月第1日曜日、13:00～19:00・毎月第3金曜日、14:00～20:00

11月11日～17日は

税を考える週間 ～これからの社会に向かって～

毎年11月11日～17日は「税を考える週間」です。詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。



日本赤十字社 伊勢赤十字病院

ゆずりは祭 地域愛 -創立120周年つなぐ未来へ-

日時: 令和6年12月7日(土) 10～14時(雨天決行)

会場: 伊勢赤十字病院 1F

当日はイベントコーナー、出店コーナー(一部有料)など催しものがたくさんあります。ぜひ、ご来場ください。

※感染状況等により内容が変更になる場合があります。問い合わせ先 0596-28-2171(総務課)



有料
広告

日本版ライドシェアの実証事業を行います

交通政策課 (TEL 21-5593 FAX 050-1704-1924)

夜間のタクシー不足を補うため、自家用車や一般ドライバーが有償で運送サービスを提供する「日本版ライドシェア」の実証事業を行います。

- 実証期間：12月5日(休)～令和7年3月1日(出)
- 実施曜日：木・金・土曜日、20:00～24:00 [大みそか、元日は特別運行を実施]

今回は、初詣客でにぎわう年末年始や、忘年会・新年会シーズンの繁忙期にライドシェアを導入し、夜間のタクシー不足の課題解決を目指します。

タクシー事業者の管理のもと、安心・安全な運送サービスを提供します。ぜひ利用してください。



ライドシェアドライバー募集

実証期間中、ドライバーとして参加してもらえる人を募集します。

対象 普通自動車免許を取得してから1年以上経過しており、過去2年間無事故かつ免許停止処分を受けていない人

※詳しくは、安全タクシー三重 (TEL 0598-51-7115)、三交タクシー (TEL 059-353-2221)、三重近鉄タクシー (TEL 059-353-1253) へ、問い合わせください。

3社で募集します!



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。

11月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」
(TEL 23-8838)

時 11月30日(出)、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66回 伊勢市教育美術展

伊勢市教育美術展運営委員会事務局
(TEL 37-2127 FAX 37-5769 [北浜小学校])

時 12月7日(出)・8日(日)、10:00～16:00 所 いせトピア 内 市内の小中学生による図工・美術作品・書写作品の力作を展示します

北澤絹子ギターリサイタル

伊勢ギター友の会・西川さん (TEL 090-4868-7367)

時 12月8日(日)、14:30～(開場は14:00) 所 尾崎琴堂記念館
内 クラシックギターによるコンサート [演奏予定曲…最後のトレモロ(バリオス)他] 定 40人(先着順) 料 前売り2,000円、当日2,500円、小中学生100円 前売り券の販売 電話で西川さんへ

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。

福祉文化芸術祭

ちゅうおんざんたいこうじ 潮音山大江寺 (TEL 43-2283)

時 11月29日(金)・30日(出)、9:00～16:30 所 潮音山大江寺・宿坊大広間(二見町江1659) 内 写実画家の田中充さんと県内の福祉施設利用者の作品を展示。30日(出)13:30からは「音楽村ゆい」のバンド公演・体操も行います

時とき 所ところ 内内容 定定員 料料金

イベント掲示板&みんなの広場
掲載申し込み締め切り

2月 1日号 → 12月 13日(金)

2月 15日号 → 12月 27日(金)

チャペル・コンサート

伊勢バプテスト教会 (TEL・FAX 28-4846)

時 11月23日(祝)、14:00～ 所 伊勢バプテスト教会・礼拝堂(辻久留1丁目16-6) 内 武田若菜さん(ソプラノ)を迎えて、教会音楽やミュージカル曲などをお届けします。ぜひお越しください

みたすの湯展示作品募集

伊勢・船江温泉みたすの湯 (TEL 29-4126 FAX 21-1126)

同施設のギャラリー廊下に展示する作品(書道や写真など)を募集しています。使用料は無料で、利用対象者は主に伊勢志摩地方に在住の皆さんです。

※詳しくは、みたすの湯へ問い合わせください。

第13回

いせ市民活動フェスティバル

いせ市民活動センター
(TEL) 20-4385

とき **11月16日(土)** 9:50 ~ 15:00

ところ いせ市民活動センター・
北館 いせシティプラザ

バス 「外宮前」
徒歩約3分

メインテーマ **考えよう「気候変動」**

※駐車場はありません、公共交通機関をご利用ください。

市民活動団体交流ブース
活動紹介、バザー など

市民活動団体パフォーマンス
ダンス、マジック など

フリーマーケット
衣料品、食器、雑貨

**うま
美味しいものコーナー**

ABK 焼き、ウニ飯、
ポップコーン、宇治
山田の和紅茶 など



羽毛回収プロジェクト

不要な羽毛ふとんやダウンジャケット
を集めます。※回収された製品は「赤い
羽根共同募金」に寄付します。

**「気候変動」に対して
あなたのメッセージを!**
日頃の取り組みをみんなで共有しよう。
メッセージ記入で景品をプレゼント!



入場・観戦
無料

第1回 みえベースボールフェスタ

スポーツ課 (TEL) 22-7895 (FAX) 23-8641

野球を観る楽しみ、プレーする面白さ、たくさんの笑顔があふれるボール
パーク「みえベースボールフェスタ」が、伊勢で初開催!

白熱の試合を観戦して楽しむほか、イベントは野球をしたことがある子ども
たちも、そうでない子どもたちも楽しめる内容です。ぜひお越しください。

とき **11月30日(土)・12月1日(日)** ところ **ダイムスタジアム伊勢(倉田山公園野球場)**

子ども向けイベント

11月30日(土)

- ストラックアウト・ティーバッティングほか (10:00 ~ 15:00)
- フィールドウォーク (15:00 ~ 15:30)

12月1日(日)

- ストラックアウト・ティーバッティングほか (10:00 ~ 15:00)
- キッズダンス (10:30 ~ 11:00・12:30 ~ 13:00)
- フィールドウォーク (16:30 ~ 17:00)

※フィールドウォークは、グラウンドを開放し、写真撮影
など自由に楽しんでいただくものです。

交流試合

11月30日(土)

【三重県社会人選抜 VS 三重県大学選抜】
(11:00 ~ 13:30)

12月1日(日)

【三重県女子軟式野球オールスター戦】(9:00 ~ 10:30)
 【三重県学童野球高円宮杯優勝チーム VS
 ろうきん杯準優勝チーム】(11:00 ~ 12:30)
 【三重県軟式野球少年の部北勢選抜 VS 南勢選抜】
 (13:00 ~ 14:30)
 【三重県ボーイズ選抜 VS ヤング・シニア選抜】
 (15:00 ~ 16:30)



参加者
募集

ニッセイ少年野球教室

スポーツ課 (TEL) 22-7895 (FAX) 23-8641

社会人野球トップクラスの選手も多数所属する日本生命野球部員による少年野球教室です。

とき **12月15日(日)** 13:00~16:00 ところ **ダイムスタジアム伊勢(倉田山公園野球場)**

対象 市内の小学生
定員 20人程度 [スポーツ少年団(野
球)に所属していない人に限る]
(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 11月28日(木)までに、右の二次元コード
からオンライン申請

※スポーツ少年団(野球)に所属している小学生は、別途募集
を行っていますので、所属チームに問い合わせてください。



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)

〔宮後1丁目・健康福祉ステーション 5階〕
(TEL) 27-2435 (FAX) 21-0683

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、全て下の二次元コードから申し込みができます。



★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11月15日(金)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。

12月の健康の日は骨ウエーブ(骨の元気度測定)をプラスし、体を支える骨の強さをチェックします。自分の「健康度に見える化」をして、健康づくりに役立てましょう。
つき 12月11日(水)、9時～11時

★健康の日における啓発事業
いせし健康体操を
体験しよう

市のオリジナル健康体操である「いせし健康体操」をご存じですか。健康の保持増進のためには、意識して今よりも10分多く体を動かすことが推奨されています。運動不足を感じている人や時間がないという人にピッタリな「いせし健康の日」

し健康体操」を体験してみましよう。
とき 12月11日(水)、①9時15分～②10時30分
ところ 中央保健センター
対象 市内在住の人
内容 いせし健康体操の体験
定員 ①②各30人程度(先着順)
持ち物 飲み物、運動のできる服装
申し込み 11月15日(金)・8時30分から、上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
※参加者にはいせし健康体操のDVDまたはCDを差し上げます。

★受診はお早めに！
がん検診・歯周病検診

医療機関で行う市のがん検診は、11月30日(土)までです。(乳がん検診・子宮頸がん検診は令和7年1月31日(金)まで)また、市の歯周病検診の実施期間は、12月31日(火)までです。
受診していない人は、実施期間中に早めの受診をお勧めします。
※詳しくは「広報いせ」(がん検診は7月1日号・17ページ、歯周病検診は6月1日号・17ページ)をご覧ください。

長引くせき・たん・息切れは
ありませんか？
11月17日は「世界COPD
(慢性閉塞性肺疾患)デー」

長引くせき・たん・息切れなどの症状を「風邪かな」「そのうち治まるだろう」と受診を先延ばしにしていますか。次のような症状(COPDチェックリスト)のうち、いくつか当てはまる人はCOPDの可能性があります。COPDは肺の機能低下を招くだけでなく、心筋梗塞や脳血管疾患・がん・糖尿病などの全身疾患のリスクとなります。また、進行性の病気であることから、早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

COPDチェックリスト

- 1日に何度もせきがでる
- 息切れしやすい
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- たばこを長期間吸っている(または、吸っていた)
- 黄色や粘り気のあるたんが出る

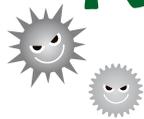
※市のホームページ「いせし」(たばこ健康)もぜひご覧ください。



伊勢地区医師会 准看護学校
一般入試: 1月9日(木) 願書受付: 12月2日(月)～13日(金)
【過去10年実績】
准看護師資格試験合格率 100%
就職率 100%
働きながら2年間で資格が取れる県内唯一の学校!
お問い合わせは、こちら <https://www.ise-med.or.jp>
伊勢市勢田町613-12
Tel. (0596) 24-8228

有料広告

インフルエンザ、新型コロナウイルスを防ごう!



今季も、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されており、注意が必要です。ウイルスを吸い込む飛沫感染や、手に付いたウイルスが手や鼻を通じて体内に入る接触感染を防ぐことがポイントです。



予防対策のポイント

①手洗いの徹底(またはアルコールによる手指消毒)

ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。できる限りこまめな手洗いの実施と、帰宅時は手のほかに顔も洗うようにしましょう。



②人ごみを避け、マスクを着用

- 周囲に感染を広げないために、外出時(特に人が密集する場所に行く時)はマスクを着用しましょう。
- 高齢者、基礎疾患のある人、妊婦など感染リスクの高い人は、身を守るためにマスク着用が効果的です。

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。

④抵抗力をつける

ふだんから十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて、抵抗力をつけておきましょう。

⑤ワクチン接種

インフルエンザと新型コロナウイルスのワクチンは同時接種が可能です。接種については、事前にかかりつけ医など医療機関に相談・予約をしてください。

発熱などの
症状がある時

医療機関を受診する時は、**必ず事前に電話をかけて受診の相談**をしましょう。



とれた! 秋の味覚!

伊勢の横輪いも



農林水産課
(TEL) 21-5645
(FAX) 21-5651

「横輪いも」は、昭和初期に九州地方から種いもを持ち帰り、横輪町地内で栽培したのが始まりとされています。(現在、農林水産省によるGI登録の審査中)

横輪いもは、他のヤマイモにはない、つきたて餅のような「のび」と「粘り」が特徴です。濃厚な風味と甘みを秋の味覚として存分に味わってください。



地元小学生による収穫体験の様子

流通時期

流通時期は、11月中旬～翌年2月下旬で、特においしい時期は**11月下旬**です。横輪いもは11月16日(出)から、郷の恵「風輪」やイオン伊勢店などで販売しています。

産地直売所 郷の恵「風輪」

横輪いもをはじめ、米・野菜・花・加工品などが購入できます。喫茶スペースもあります。



期間限定

横輪いも
とろろうどん



TEL・FAX 39-1741
所在地 横輪町586
営業時間 9:00～17:00
定休日 月・木曜日、
年未年始

バス「横輪口」
徒歩約20分

駐車場も
あります。

こちらを
ご覧ください



家庭で実践



あぶらを上手にとって
血液をサラサラに!



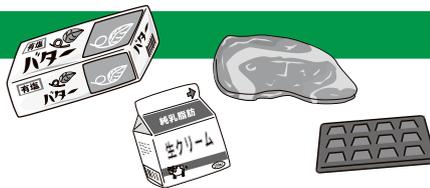
あぶらには種類があります。

あぶらの種類を選ぶことが、上手にとる近道です

とりすぎに注意したいのが「飽和脂肪酸」
 ほどほどにとりたいのが「一価不飽和脂肪酸」「n-6系多価不飽和脂肪酸」
 食べるならこれを選びたいのが「n-3系多価不飽和脂肪酸」

常温で固体のあぶらが多い **【飽和脂肪酸】**

特徴 エルディーエル LDLコレステロール*1や中性脂肪を増やす
 多く含む食品 バター・生クリーム・肉の脂肪・パーム油
 (チョコレートなどの油) など



常温で液体のあぶらが多い **【不飽和脂肪酸】**

◆一価不飽和脂肪酸◆

特徴 LDLコレステロールを少し減らす
 多く含む食品 オリーブ油・ひまわり油・べに花油・なたね油 など

◆n-3系多価不飽和脂肪酸◆

特徴 エイチディーエル LDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロール*2を増やす
 多く含む食品 青背の魚(さんま・さばなど)・アマニ油・えごま油 など

◆n-6系多価不飽和脂肪酸◆

特徴 LDLコレステロールを減らし、とり過ぎるとHDLコレステロールも減らす
 多く含む食品 コーン油・大豆油・ごま油 など



*1 LDLコレステロール…いわゆる悪玉コレステロール。多過ぎると動脈硬化などの原因になる。
 *2 HDLコレステロール…いわゆる善玉コレステロール。少な過ぎると動脈硬化などの原因になる。

“揚げない”魚フライ



1人分の栄養価

- たんぱく質 28.0g
- 脂質 21.9g
- 炭水化物 14.7g
- 塩分 1.2g

エネルギー **346kcal**

【材料】2人分

- さば…………… 2切れ
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 0.6g
- こしょう …… 少々
- パン粉………… 20g
- 小麦粉………… 大さじ1
- 溶き卵………… 1/2個

【タルタルソース風】

- 玉ねぎ………… 80g
- ゆで卵………… 1個
- 塩…………… 0.6g
- プレーンヨーグルト …… 大さじ2
- 粉パセリ………… 少々

【作り方】

- ① 魚に酒をふりかけ、5分ほど置く。
- ② フライパンにパン粉を入れ、こんがりときつね色になるまでいる。香ばしく、カリカリになったら火を止める。
- ③ 魚に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶして、溶き卵をからめ、②のパン粉をまぶす。
- ④ 天板に並べ、170℃のオーブンで10分焼く。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しっかりと水気を絞っておく。卵は固ゆでにして、フォークでつぶしておく。Aの材料を全て混ぜ合わせてタルタルソースをつくる。
- ⑥ 焼きあがった④を皿に盛り、⑤を添えてパセリをふる。



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



低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索 🔍



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索 🔍

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

伊勢市就労準備支援等 事業受託法人を募集

福祉総合支援センターより
(TEL) 21-5715 (FAX) 63-5420

生活困窮者自立支援法に規定する生活困窮者就労準備支援等事業を行う受託法人を募集します。

委託期間 令和7年4月1日(令和10年3月31日(3年間))
選考方法 選定委員会による審査

※業務内容や申込期限など、詳しくは市のホームページを確認してください。



講座

えいごであそぼう

高校連携講座

社会教育課

(TEL) 22-7886 (FAX) 23-8641

宇治山田商業高校のE.S.S.部、国際科1・2年生とビンゴゲームやカルタ遊びを通して、英語を学びます。

とき 12月7日(土)
第1部：14時～14時30分
第2部：15時～15時30分

※いずれも同内容です。

ところ 魚助(大世古2丁目4-7)

対象 小学生

※事前申し込みは不要です。

中国について学ぼう

国際理解講座

市民交流課内・伊勢市国際交流協会
(TEL) 21-5549 (FAX) 21-5522

市内在住の中国人講師が、簡単な中国語や唐代の有名な漢詩を、解説し紹介します。

とき 12月22日(日)、14時～15時30分

ところ 御園公民館・学習室

(御園総合支所併設)

対象 中国について知ってみたい人、漢詩を学んでみたい人

講師 李星華さん

定員 20人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み 11月11日(月)～12月6日(金)に、左の二次元コードからオンライン

申請、または電話で同協会へ



広げようサポーターの輪

認知症サポーター養成講座

福祉総合支援センターより

(TEL) 21-5611 (FAX) 63-5420

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「心援者」です。この機会に、

認知症について学びましょう。

とき 12月13日(金)、10時～11時30分

ところ 福祉総合支援センターより

(Miraize内健康福祉ステーション7階)

※車でお越しの場合は2・3階の駐車場を利用してくださ

い(無料処理を行います)。

対象 市内在住の人

講師 キャラバン・メイト

※キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座を行う講師のことです。

定員 20人(先着順)

申し込み 11月15日(金)から、左の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで同センターへ

※手話通訳・要約筆記が必要な人は、12月2日(月)までに同センターへ連絡してください。



催し物

三重県認知症ピアサポート活動支援事業

認知症本人交流・相談会

福祉総合支援センターより

(TEL) 21-5611 (FAX) 63-5420

認知症の人やその家族が、同じ立場の人同士で話し合う場です。

とき 12月1日(日)、13時～15時

ところ いせトピア 研修室

1・2

対象 認知症について不安のある人およびその家族、福祉・介護・医療の専門職など

内容 ① 第1部(13時10分

～)：本人交流会・家族交流会

② 第2部(14時10分～)：市の認知症の取り組み紹介、山川伸隆さん(いせ山川クリニック院長)との座談会

定員 ① 認知症の本人・家族各10人程度(先着順)、② 60人程度(先着順)

申し込み 11月22日(金)までに、希望する部(①・②)を記載し、ファクスまたはEメールで藍ちゃんの家(FAX)20-5165、aitchan@mintor.jpへ

※その他詳しくは、認知症の人と家族の会・藤田さん(TEL)090-70399-11868(へ問い合わせてください。

カタカナ接客英語が学べる

おもてなし研修

公益社団法人伊勢市観光協会

(TEL) 28-13705 (FAX) 27-11049

外国人とのコミュニケーションに対する「心のハードルを下げる」ことを軸に、カタカナを音読すれば伝わる「接客英語フレーズ」を学びます。

また、無料自動翻訳システムを実際に体験します。

とき 12月12日(木)、14時～15時30分

ところ 伊勢商工会議所・5階 大会議室

定員 100人(当日先着順)

認知症の人にやさしいまちづくり スローショッピング

福祉総合支援センターよりそい
(☎21-5611 ☎63-5420)

スローショッピングとは、
認知症の人が安心して買い物
できる空間を提供する活動で
す。焦らずに買い物を楽しむ
ことを目的としています。

とき 12月6日(金)、10時～11
時30分

ところ ぎゅーとらうらの
はし店(常磐2丁目7-30)

対象 認知症の人とその家族

内容 認知症の人にボラン
ティアが付き添い、店内で商
品を選び、会計の手伝いをし
ます。その間、家族は特設の
認知症カフェで休息をとつた
り、他の参加者と交流したり
して過ごします

定員 5組程度(先着順)

申し込み 11月15日(金)から、電
話またはファクスで同センターへ

電話またはファクスで同センターへ

不登校の子どもの 保護者相談会

三重県教育委員会事務局生徒指導課
(☎059-2113-6611)

県教育委員会では、学校に
行きづらいつ感じている子ど
もたちの保護者が必要な情報

を得て、適切な支援につな
がる機会として、保護者相談会
を開催しています。

不登校の子どもの支援者
や、不登校経験のある若者が、
学校や保護者への思いについ
て講演するほか、スクールカ
ウンセラーなどの進行で保護
者同士の交流会を行います。

カウンセラーや講師などへの
個別相談もできます。

とき 12月7日(土)、13時～16
時30分

ところ 県伊勢庁舎・4階
401会議室

対象 不登校児童生徒の保護
者など

講師 石山佳秀さん(二みえ
不登校支援ネットワーク)事
務局代表、フリースクール三
重シュレ代表)、不登校経
験のある若者

定員 50人程度

申し込み 12月4日(水)まで
に、電話または左の二次元
コードからオンライン申請、
もしくはEメール(☎seisho@
pref.mie.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・連絡先、
子どもの在籍校・
学年・氏名を記
入して同課へ



クリスマス親子映画祭 「FLY!」上映会

市民交流課内・NPO 男女
共同企画 いんほう伊勢
(☎21-5513 ☎21-5522)

とき 12月21日(土)、10時30分
～12時30分(開場は10時)

ところ いせトピア・多目的
ホール

対象 市内在住の3歳～小学
6年生の子どもと保護者

※子どもだけの参加はできま
せん。

定員 300人(先着順)
※1組4人まで、うち大人は2
人までとなります。

申し込み 11月15日(金)・9時
～12月6日(金)・17時に、左の二
次元コードから
オンライン申請

オンライン申請



Universal Studios. All Rights Reserved.



アメリカ北東部の小さな池に
暮らすカモの一家。渡り鳥の自
由な姿に、自分たちも外の世界
を見てみたいと、カリブ海の楽
園ジャマイカを目指し大移動に

乗り出すことに。果たしてカモ
一家は楽園にたどり着くことが
できるのか(2023年・83分)

子どもアートワークショップ 書道大文字体験

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

大きい筆と紙を使った書道
体験です。手書きの良さを体
感してみましょう! 初心者
でも参加できます。

とき 令和7年1月25日(土)、
1部:9時30分～・2部:10
時30分～・3部:13時～・4
部:14時～(各部1時間)

ところ シンフォニアテクノ
ロジィ響ホール伊勢・展示室

対象 小中学生

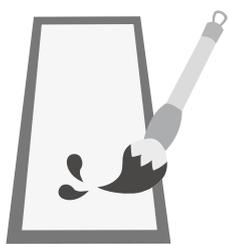
講師 高尾紫岳さん・下平小
波さん(三重県書道連盟)

定員 各部6人(先着順)

申し込み 11月24日(日)・10時
から、直接または電話で同館
へ

※申し込み初日は電話のみと
なります。

※申し込み初日は電話のみと
なります。



かんぶんの大ホールで 第九を歌おう!

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

ベートーベンの第九の魅力
を知って、歌って楽しもう!
第九を知らない人、歌ったこ
とがない人も参加できます。

とき 令和7年2月1日(土)、
14時～(開場は13時30分)

ところ シンフォニアテクノ
ロジィ響ホール伊勢・大ホール

内容 ソリストによる合唱の
お手本の披露、来場者の合唱
体験

出演 廣めぐみさん(ソプラ
ノ)、中西まほさん(アルト)、
笠井幹夫さん(テノール)、野
本立人さん(バリトン)、西山
里和さん(ピアノ)

定員 1000人(先着順)

参加料 500円(全席自由)

高校生以下は無料)

申し込み 12月3日(火)・10時
から、直接または電話で同館へ

※申し込み初日は電話のみと
なります。

※申し込み初日は電話のみと
なります。



i お知らせ

**二十歳のつどいの
参加登録は市LINE
公式アカウントから！**

社会教育課

(TEL) 22-7886 (FAX) 23-8641

とき 令和7年1月12日(日)、
13時～14時(予定)

ところ シンフォニアテクノ
ロジィ響ホール伊勢

対象 平成16年4月2日～平
成17年4月1日生まれの人

参加登録

①伊勢市LINE公式アカ
ウントから、生年月日・氏名・
出身中学校を入力

②発行される二次元コード
を、当日会場で提示

※現在市外に住んでいて伊勢
市の式典に参加したい人も
同様に参加登録してください。

※詳しくは、市のホームページ
をご覧ください。



伊勢市LINE
公式アカウント



市ホームページ

**水道料金・下水道使用料
クレジット収納会社の変更
料金課**

(TEL) 42-1501 (FAX) 42-1543

上下水道料金のクレジット
カード払いは「Yahoo!
公文支払い」を利用していただ
いていますが、運営会社のサー
ビス提供終了に伴い、11月末
日をもって新規申込を終了し
ます。現在利用中の人は、令
和7年3月まで利用できます。

4月以降について、代替
サービスの申し込みサイト開
設に向けて準備を進めていま
す。詳しくは、現在クレジット
トカード払いを利用中の皆さ
んへ個別に案内するほか、「広
報いせ」や市のホームページ
などでお知らせする予定です。

**建物を取り壊した
ときは連絡を**

課税課固定資産税係

(TEL) 21-5533 (FAX) 21-5535

毎年1月1日に土地・建物・
償却資産(事業用)を所有し
ている人に対し、固定資産税
が課税されます。

建物を取り壊した人や、未
登記家屋の売買・相続などを
した場合の名義変更を同課に

届け出ていない人は、12月27
日(金)までに届け出てください。

**人権擁護委員が
法務大臣表彰を受賞**

津地方法務局人権擁護課

(TEL) 059-228-4193

人権擁護委員の幸田華子さ
んが10月21日に法務大臣表彰
を受賞しました。長きにわた
り人権尊重思想の普及高揚に
尽力されたことが高く評価さ
れ、受賞となりました。

人権擁護委員の仕事とは？

人権擁護委員法に基づき、
正しい人権の考え方を広める
人権啓発の活動のほか、人権
に関する相談も受けています。

11月20日は

**伊勢志摩国立公園が
指定された日**

環境省伊勢志摩国立公園
管理事務所

(TEL) 0599-43-2210

(FAX) 0599-43-2373

伊勢志摩国立公園は昭和21
年に戦後第1号の国立公園と
して指定され、令和8年には
指定80周年を迎えます。国立
公園内では工作物の新・改・
増築や広告物の設置などの各

種行為について一定の規制が
かかっています。この機会に、
皆さんの地域の
規制を確かめて
みましょう。



Jアラート

全国一斉情報伝達試験

危機管理課

(TEL) 21-5523 (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つ
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。

同システムの一斉情報伝達
試験が行われます。

とき 11月20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。」

手話を覚えてみよう！

高齢・障がい福祉課
(TEL) 21-5558 (FAX) 20-8555

【サッカー】



左手2指の輪を右手2指で蹴るし
ぐさをします。左手をボール、右手
を足のイメージで表現しています。

※諸説あります。
※手話表現の一例を紹介しています。



愛称 トモニ



←市のホームページで
手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索

シリーズ循環型社会



ごみ分別PRキャラクター
かもしかのごみバスターズ

MOTTAINAI

～3R+リスペクト～をもう一度!!

ごみ減量課 (TEL 37-1443 FAX 37-0189)

もったいない 「MOTTAINAIポスター」入賞者を発表します!!

ごみの減量・資源化への意識を高めるため、小中学生を対象に「MOTTAINAIポスター」を募集しました。今年度は398点の応募があった中から、小学生の部・中学生の部それぞれ上位3賞に選ばれた作品を紹介します。

小学生の部

市長賞
坂口 遥音さん(明野小5年)



議長賞

中村 琉風さん(豊浜東小1年)



教育長賞

中村 星菜さん(明倫小6年)

中学生の部



市長賞

小川 聡仁さん(五十鈴中2年)

議長賞
山本 色葉さん(厚生中1年)



教育長賞

松山 侑代さん(伊勢宮川中2年)

夏休み期間を利用してポスターを制作してくれた皆さん、ありがとうございました! 「食品ロス」や「ごみの減量・資源化」はとても身近な問題で、小中学生の皆さんにも、普段の生活の中で取り組めることがたくさんあります。

伊勢市の皆さんが「食品ロス」や「ごみの減量・資源化」について興味を持ち、取り組むきっかけとなるよう、今後もMOTTAINAIポスターを通じて、メッセージを発信していきます!



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380号

発行日/令和6年11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。

「広報いせ」では、財源を確保するため、一部のページに企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。



伊勢市



植物油インキで印刷しています。
*この広報紙は、再生紙を使用しています。
*この広報紙を廃棄する際は、雑誌・雑が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。