

伊勢市の情報をお届けします



広報

いせ

Ise City



市の鳥
イソヒヨドリ

令和7年
(2025年)

2月1日号

No.384



市民活動特集

未来へ向けに 広げろ輪



市制施行 20周年記念
ロゴマークができました！

作成：伊勢工業高校3年 中北穂乃加さん

Topics

- 令和のお木曳 P6
- 第18回美し国三重 市町対抗駅伝 P10・11
- 水道料金のクレジット払いの手続き P15
- 市・県民税の申告 所得税の確定申告 P16・17

※伊勢市の市外局番は「0596」です。
※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。

市のホームページ <https://www.city.ise.mie.jp> 伊勢市役所 検索

皆さんの意見や感想を募集中
「広報いせ」2月1日号アンケートは
2月28日(金)まで





市民活動特集



未来へ向けに 広げろ輪



いせ市民活動センター (TEL 20-4385 FAX 20-4386) 市民交流課 (TEL 21-5549 FAX 21-5522)

「誰かの役に立ちたい」、「笑顔あふれるまちにしたい」、「明るい未来のために何かしたい」、そんな思いを持った仲間が集まり、主体的・自律的に行う活動を「市民活動」といいます。

今号の特集では、地域への熱い思いを持って、いせ市民活動センターと一緒に市民活動している皆さんに、日々の活動や思いをお聞きました。

いせ市民活動センターの皆さん



いせ市民活動センターがサポート

いせ市民活動センターは、市民活動に取り組む皆さんのお手伝いをしています。
センターに登録している団体の情報発信のお手伝いや交流の場づくり、
活動場所の提供などのさまざまな活動のサポートを行っています。

活動の悩みを
一緒に解決しよう！



活動を継続したいが 一緒に活動するメンバーが集まらない

他団体の事例などの情報提供や団体同士の交流の場を設けています。また、ケーブルテレビ（行政放送）を活用して活動紹介・会員募集などの案内ができます。



活動を続けるために必要な資金が集まらない

さまざまな制度や助成金の情報を案内します。



もっと多くの皆さんに活動を 知ってもらいたいイベントにも来てほしい

ホームページやX・FacebookなどのSNSで情報発信してみませんか？ ホームページやポスター制作のアドバイスもしています。

活動を
後押しします！



講習会への参加や会議の開催を オンラインで行いたい

Web会議サービス「Zoom」などの使い方について相談できます。機器の貸し出しも行っています。



資料・チラシを印刷したい

大量印刷や横断幕などの大型印刷ができます。



INFORMATION

いせ市民活動センター

サービスを受けるには団体登録が必要です

開館時間 9:00 ~ 22:00

休館日 水曜日（※水曜日が祝日の場合は、翌日以後の休日でない日）
年末年始（12月29日～翌年1月3日）

所在地 岩淵1丁目2-29

問い合わせ TEL 20-4385 FAX 20-4386



ホームページ



施設改修に伴う利用休止について

令和7年度に実施予定の改修工事および北館2階の（仮称）伊勢市郷土資料館の整備に伴い、右記のとおり施設の利用を休止いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

貸館停止期間

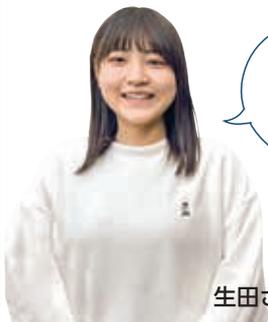
北館	令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
南館	令和7年6月16日(月)～令和8年2月28日(土)

※上記は2月1日時点での予定です。工事の進捗状況などにより変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

地域の課題に取り組んで学ぶ
皇學館大学 地域社会研究会



学生が地域での活動を通して地域の課題に取り組む、学ぶことを目的とした組織です。活動の中で「伊勢茶を多くの人に楽しんでもらいたい」という思いから、地域の事業者と連携し「宇治山田の和紅茶」が生まれました。知名度や売り上げに課題はありますが、河崎の「伊勢のだいどこ市」などの地域イベントで和紅茶を販売しています。これからの未来を託された私たちが「宇治山田の和紅茶」をはじめ、地域の活動を通じて、伊勢を元気に明るく盛り上げます！



ぜひ皆さん、おいしい「宇治山田の和紅茶」を試してみてください。そして一緒に伊勢を盛り上げましょう！

問い合わせ

TEL 22-0201
(皇學館大学・代表)



Instagram

生田さん

伝統文化と技術を次世代へ
伊勢・むすびの会



伊勢・むすびの会は、20年ごとのご遷宮行事の文化と技術を継承するために行われる初穂曳の運営サポートをしながら、次世代へ伝統・文化をつないでいくことを目的に平成25(2013)年に結成しました。毎年10月15日の初穂曳・外宮領陸曳では、伊勢の町衆や次世代を担う皇學館大学生や伊勢の子どもたちと外宮へ初穂を奉納します。また、受付や運営サポート、神域内のご案内という役割で神宮奉仕会青年部の一員としても活動しています。



令和15年式年遷宮に向けて一緒に活動し、新しい出会いと実感を分かち合いましょう！

問い合わせ

TEL 080-3593-2772
(黒田さん)



Facebook

黒田さん

市民活動への思い

活動している皆さんが楽しく活動している姿を見ると嬉しくなります。活動団体同士や活動を必要とする地域などとの横のつながりを広げ、それぞれの活動を活性化できるようなサポートに力を入れて取り組んでいきます！市民団体の皆さんが活動を継続し、より活躍できるよう、まちづくり協議会や団体間の連携にも関わっていきますので、興味がある人はぜひお声がけください！一緒に楽しく活動しましょう！



いせ市民活動センター
西川センター長

「^{たの}パラスポーツは、誰もが愉しめる 伊勢市パラスポーツ協会



障がい者スポーツ教室や障がい者スポーツ大会を開催し、障がい者スポーツの推進を行っています。また、公共施設を中心に月1・2回ほど、パラスポーツを通じて障がいがある人と健常者との交流を行っています。活動を通じて、これからのパラスポーツの環境整備、体制づくりなど地域での課題を少しずつ解決し、インクルーシブな空間の構築を目指してまいります。



「パラスポーツ」は単に、障がいがある人のスポーツではありません。誰もが愉しめるスポーツです！

問い合わせ

TEL 090-7699-1249
(小林さん)

小林さん

自ら考え、行動できる人を目指す ガールスカウト三重県第1団



年代に合わせた5つの部門での基本訓練をはじめ、キャンプなどの野外活動、募金や各種イベントでの奉仕活動を行っています。また神宮スカウトとして田植え・稲刈り・初穂曳などの行事に参加したり、三重県連盟の一員として県内外のスカウトと一緒にさまざまな課題について話し合い、発表しています。これらの活動を通じて「自ら考え、行動する力」「仲間と協力することの大切さ」「社会の中で貢献する力」を段階的に養ってまいります。



今後、Instagramで活動の様子をお届けする予定です！

問い合わせ

TEL 090-2611-1730
(宮川さん)

宮川さん



Instagram



今号で紹介した4つの市民活動団体のほかにも、地域の活性化や課題解決に向けて積極的に活動を続け、つながりの輪を広げ続けている活動団体がたくさんあります。同じ思いを持った仲間を見つけ、未来へ向けて共に一歩を踏み出してみませんか。



伊勢御遷宮委員会事務局（伊勢商工会議所・5階）（TEL 25-5215 FAX 63-5339）
 ※お木曳の歴史については…文化政策課（TEL 22-7884 FAX 21-0424）

受け継ぐ、伊勢の伝統・文化財

令和のお木曳

《第八回》

木曾から伊勢へ 御用材で託される思い

神宮式年遷宮に使用する御用材は、江戸時代から約300年にわたり木曾より伐り出され、伊勢まで大切に運ばれてきました。また、時代の移り変わりとともに、運搬方法は水運から陸運へと変わりました。御神体をお納めする器をつくるための御用材である「御樋代木」は、前回の第62回神宮式年遷宮では、新車のトラックにて奉搬ルートの長野、岐阜、愛知、三重の各地の沿道で盛大な歓迎を受けながら、伊勢に到着しました。

御樋代木の伐採は、伝統技法の「三ツ緒伐り（三ツ紐伐り・三ツ伐り）」と呼ばれる方法で幹の3方向から手斧で木を彫り、3カ所を残して「ツル」を作りながら内部をくり抜いて伐採します。古くから伝わるこの技法は、伐倒方向が正確で木が倒れる際の割れも少なく、安全に伐採することができますが、樹齢300年以上の木を手斧で伐れることから、木の特性を見極め、倒す方向を読みながら伐採するなど、長年の経験と技術が必要です。

今回は、この伝統技法を継承し、次世代へ



3方向から手斧で伐倒



御用材を伐り出す際に用いられる手斧（長野県上松町）



実際に三ツ緒伐りによって伐採された切り株（岐阜県中津川市）

とつなげる長野県上松町の三ツ紐伐り保存会、伊勢神宮木曾奉賛会と、岐阜県中津川市裏木曾三ツ伐り保存会の皆さんにその思いを聞きました。

長野県上松町の杣頭の橋本さんは、「斧で木を伐るには風の動きや枝の入り具合、木がどちらに寝たがっているかを見極めないといけません。」と自然と対話しながら大切な木を丁寧に伐採しています。

岐阜県中津川市の杣頭の鈴木さんは、「斧で伐るのは普段できない特別なこと。木によって成長は違うし、同じようにはいきません。その加減を体が覚えるよう、経験が大事です。」と教えてくれました。森林文化や伝統技法を継承することで伊勢への思いを深め、次の世代へとつなげるため一体となり保存・継承に取り組んでいます。

※寝かす…木を伐り倒すこと。



平成17年6月9日 川曳



平成17年6月10日 陸曳

※伊勢御遷宮委員会発行「令和のお木曳」第2・3号から一部内容を再編しています。



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。

思いを受け止め御用材を奉曳

前回の第62回神宮式年遷宮では平成17年6月に、御樋代木の奉曳が行われました。

川曳では、揃いの黒はつぴを着た曳き手が力強く木遣りを唄いながら、五十鈴川の浦田橋下流から奉曳し、風日祈宮橋のたもとで曳き上げました。一方陸曳では、度会橋から外宮北御門までを奉曳車のワゴン鳴りを響かせながら「エンヤ！」の掛け声で、心一つに奉曳しました。

御樋代木には上松町や、中津川市の人々が何代にもわたり、大切に守ってきた樹齢300年以上の檜が使用されます。木曾から大切に育て、歓迎を受けながら運ばれる御用材と託された思いを受け継ぎ、心を込めて奉曳しました。第63回神宮式年遷宮でも、御用材を通して伝統や思いをつなげていきます。

図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容
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 開館時間 9時～19時
FAX 21-0078 休館日 毎週水曜日、第2金曜日

おはなし会

時 毎週土曜日、14時30分～ 所 1階・おはなしコーナー
内 絵本や紙芝居などの読み聞かせ
1週目 皇學館大学のおにいさん・おねえさんによるおはなし会
2～4週目 読み聞かせボランティアおはなしプーさんによるおはなし会

あかちゃんえほんのじかん

時 2月27日(木)、11時～ 所 2階・視聴覚室
内 赤ちゃん絵本の紹介や読み聞かせ、手遊び など

上映会

時 2月9日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室
内 「ロスト・キング 500年越しの運命」(108分・日本語吹き替え)
定 40人(当日先着順)

小俣図書館



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

おはなし会

①赤ちゃんおはなし会 2月13日(木)、11時～
②たんぽぽおはなし会 2月8日(土)、15時～
③ピッポの会・紙芝居 2月16日(日)、11時～
所 2階・会議室 定 ①10組程度、②③各20人程度(当日先着順)

図書館おはなし会&工作

時 2月22日(土)、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「おひなさま」を作ります
定 20人程度(当日先着順)

上映会

時 2月15日(土)、15時～ 「ふるさと日本の昔ばなし7 郷土名作 南関東・甲信・東海 決定版」(アニメ・96分)
所 2階・視聴覚室 定 20人程度(当日先着順)

2024年度小俣図書館上映月間

「一橋桐子の犯罪日記」2回連続大上映会

時 ①2月2日(日)・②2月9日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・ホール
内 ①「一橋桐子の犯罪日記①」(146分)
②「一橋桐子の犯罪日記②」(97分)
出演: 松坂慶子、岩田剛典 ほか ※敬称略
「一橋桐子の犯罪日記」(全5話)を2回に分けて上映します
定 50人程度(当日先着順)

施設抽選会(4～6月分)

時 2月7日(金)、10時～(開場は9時30分) 所 2階・視聴覚室

手作り本講座「和綴じ本を作ろう」

時 2月16日(日)、13時30分～ 所 2階・視聴覚室 対 中学生以上
内 本の構造を学びながら、和綴じ本を作ります 定 8人(先着順)
申 2月1日(土)・9時から直接または電話・ファクスで同館へ

絵本ばーばと二見くんのおはなし&おえかき

時 2月23日(祝)、14時～ 所 2階・視聴覚室
対 5歳～小学生とその保護者
内 みやがわ書店店主・橋村孝子さんと、市在住の絵本作家・二見正直さんによる、子どもも保護者も楽しめるおはなし会とおえかきワークショップを開催します
定 15組(先着順)
申 2月1日(土)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

マナーアップ特別企画「汚損・破損本展～図書館の本は誰のもの?～」

時 2月15日(土)～3月2日(日) 所 1階・カウンター前
内 汚損・破損資料となり、利用できなくなった本の展示とマナーアップのための掲示をします

二見正直絵本原画展&おはなし会

時 原画展 2月15日(土)・16日(日)
おはなし会 2月15日(土)、11時～
所 2階・ギャラリー
内 市在住の絵本作家・二見正直さんの絵本原画の展示を行います。15日には二見さん本人による絵本のよみきかせもあります

みんなで絵本を作ろう! 企画第16弾

『いちごちゃんとベリーくんのひらがな大冒険!』

時 2月24日(振休)、14時30分～ 所 2階・会議室
対 小学生以下(保護者同伴)
内 ある夜、小俣図書館の絵本からひらがなが次々とび出して冒険の旅に出たよ。みんなでひらがなたちの楽しい冒険の様子を絵に描こう!! 描いてもらった絵は、後日、図書館で一冊の絵本にまとめ、小俣図書館で所蔵します
定 20人程度(先着順)
申 2月2日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

バリアフリー映画上映会

時 2月23日(祝)、14時～(開場は13時30分) 所 2階・ホール
内 「梅切らぬバカ」(77分)
※バリアフリー映画とは、セリフの合間に視覚的情報を補う音声ガイドや日本語字幕を付け、視覚や聴覚に障がいのある人が鑑賞できるようにしてあるものです。障がいのある人もない人も、みんなで楽しめる映画です。詳しくは、同館のポスター・チラシをご覧ください。
定 50人程度(当日先着順)

点字について知ろう!

時 2月15日(土)～3月13日(木) 所 1階・カウンター前
内 図書館にある点字資料や、点字のことがわかる本を紹介します。また、点字を使ったしおりの配布も行います。

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。



ベビー向け 音楽あそび♪

ハートプラザみその・こども広場 (TEL・FAX 22-7355)

赤ちゃんのための音楽あそび教室です。楽しく音楽と触れ合いましょう。

- と き** 2月20日(木)、10:30～11:30
- 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、おおむね生後3カ月～1歳半までの子どもとその保護者
- 講 師** 光田 真知子さん
- 定 員** 10組(先着順)
- 申し込み** 2月1日(出)・9:00～19日(水)・17:00に、直接または電話・ファクスでこども広場へ

離乳食教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 2月21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・試食
- 定 員** 15人(先着順)
- 持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 2月3日(月)・8:30～20日(水)・12:00に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で健康課へ



パパとママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 2月21日(金)、①14:00～15:00
2月22日(出)、②9:00～10:00・③10:30～11:30
- 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** 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。



産後ママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 3月3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** 2月3日(月)・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さい。

ママほっと講座

こどものころとからだを育てる食事

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

食事は子どものころとからだを育てるためには欠かせないものです。楽しく食事をすすめるために、どのようなことに気を付ければいいのかお話を聞きます。質疑応答の時間も設けます。

- と き** 3月4日(火)、10:00～11:30
- 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** 市内在住の妊婦または乳幼児を子育て中の保護者(子どもと一緒に参加できますが託児はありません)
- 講 師** 駒田 聡子さん(皇學館大学教育学部教授)
- 定 員** 20人程度(先着順)
- 申し込み** 2月3日(月)・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・ファクスで健康課へ



麻しん風しん(MR)2期

定期予防接種はお済みですか?

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

今年度の対象者は、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子どもです。定期接種(無料)の期間は3月31日(月)までですので、早めに医療機関へ申し込んでください。

※未接種の人で予防接種予診票を持っていない人は、母子健康手帳を持参し、健康課へお越しください。

※その他の定期予防接種についても、それぞれ接種対象年齢があります。受け忘れがないかどうかを母子健康手帳で確認してください。詳しくは「広報いせ」令和6年5月1日号・9ページまたは市のホームページをご覧ください。

定期予防接種 伊勢市 検索 🔍

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～ ② 10:30～	ママ☆ほっとテラス (健康福祉ステーション・6階)	
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		
子育て相談(巡回) [妊産婦・乳幼児期の保健(身体計測・栄養相談など)] ●持ち物：母子健康手帳、バスタオル(2歳未満の乳幼児がいる場合)	2月18日(火)	9:30～11:00	ハートプラザみその	健康課 [中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)] (TEL)27-2435 (FAX)21-0683)
	2月25日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	小俣保健センター	
受け付けは2月3日(月)から ママ☆こころの相談室 ※要予約 [対象:妊婦と乳幼児の保護者(精神科・心療内科を受診中または、カウンセリングを受けている人を除く)]	2月20日(木)	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15 (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)	
子育て支援(乳幼児期の子育て全般)	月曜日を除く	9:00～17:00	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (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 (TEL)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)	子育て応援課 (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)

マジックパパの 子どもの「生きる力」をはぐくむ 子育て講座

無料

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



親子でふしぎあそび！
遊びを通じて、親子関係、夫婦関係、それぞれの育み方の
コツをお伝えします。

とき 3月8日(土)、13:30～15:00(開場は13:00)

ところ いせトピア・3階 研修室

対象 市内在住の5歳～小学3年生の子どもとその保護者
※子どもまたは大人のみでの参加はできません。

内容 子どもの運動能力と好奇心を刺激する遊びを通じて、
親子で楽しみながら子どもの「生きる力」を育みます。
就学前の子どもでも楽しめる、簡単なマジック
もお伝えします！

講師 和田のりあきさん(マジック
パパ代表、ファザーリング・
ジャパン関西初代理事長)

定員 20組(先着順・1組3人ま
で、うち子どもは2人まで)

申し込み 2月3日(月)9:00～3月3日(月)
17:00に、右の二次元コード
からオンライン申請



会場内にキッズスペースを設けます。また、施設内にプ
レイルームもあります。
※事前申し込みは不要です。

イメージキャラクター
アキヨシくん

株式会社
AS110 AS設備工業

水廻りのトラブル
「安心修理」
お見積無料

http://www.as110.co.jp
〒516-0012 三重県伊勢市通町 42-1 AS110 ビル

水道110番 0120-454-110



水道・蛇口の漏れ

蛇口からの水漏れ、
接続部分からの
水漏れ。

基本料金
¥7,700
(税込)

トイレのトラブル

流れが悪い、つまっ
ている。タンクから
チョロチョロ音がす
る。水の流れが悪い。

基本料金
¥7,700
(税込)

有料
広告

みんなで応援しよう!

第18回 うま くに 美し国三重 市町対抗駅伝

特別協賛 JAバンク三重

スポーツ課 (TEL 22-7895 FAX 23-8641)



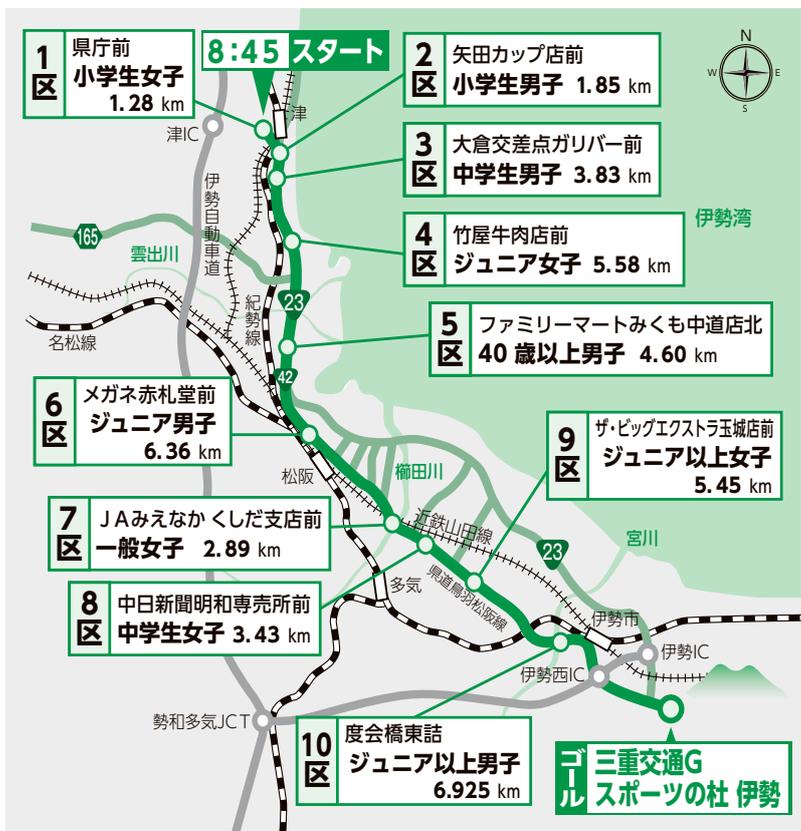
とき **2月16日(日)** 8:45スタート

コース 県庁前(津市)～
三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場) 1本のタスキをつないで走ります。

津市から伊勢市までの42.195kmを、各市町で選抜されたランナーの皆さんが、



※駅伝開催に伴う交通規制でご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



●三重テレビ 実況生中継

8:15～11:30

●FM三重 速報・レポート

9:55～10:00・10:55～11:00

11:55～12:00・12:00～12:30

●美し国三重市町対抗駅伝
オフィシャルサイト

https://mierk.jp/pref_ekiden



ご当地グルメを満喫!

市町交流市場

とき **2月16日(日)** 10:00～14:00

ところ 三重交通G スポーツの杜 伊勢(県営総合競技場)

※会場内の駐車場は使用できません。

※出店内容について詳しくは、同駅伝オフィシャルサイトをご覧ください。



がんばれ!伊勢市選手団の皆さん

(敬称略 各区間五十音順)

第1区 小学生女子 1.28km



永安 莉空
(浜郷小6年)



迫間 徠夏
(豊浜西小6年)



榎野 ひなた
(宮山小6年)

第2区 小学生男子 1.85km



高久 瑠音
(小俣小6年)



服部 清隆
(厚生小6年)



山本 倫太郎
(修道小6年)

第3区 中学生男子 3.83km



高久 伶牙
(小俣中2年)



中西 嘉人
(厚生中2年)



波岸 凰介
(桜浜中3年)

第4区 ジュニア女子 5.58km



荒木 花梨
(伊勢高2年)



野田 知花
(伊勢高1年)



山中 千佳
(鈴鹿高3年)

第5区 40歳以上男子 4.60km



安立 俊
(権六屋(株))



岡田 佳剛
(株玉木鐵工所)



松岡 直希
(NM MARATHON TEAM)

第6区 ジュニア男子 6.36km



佐々木 快斗
(相可高3年)



中辻 健斗
(日本体育大1年)



南 光汰
(皇學館大1年)

第7区 一般女子 2.89km



遠藤 なずな
(皇學館大3年)



松村 実里
(株コモディイイダ)



渡邊 心音
(皇學館大2年)

第8区 中学生女子 3.43km



神谷 千恵
(港中3年)



田中 結羅
(小俣中2年)



羽田 弓真
(港中1年)

第9区 ジュニア以上女子 5.45km



伊藤 由莉
(皇學館大4年)



太田 ひより
(津商業高2年)



中川 実來
(相可高2年)

第10区 ジュニア以上男子 6.925km



田中 靖晃
(皇學館大3年)



毛利 昂太
(皇學館大4年)



山田 侑矢
(三重県庁)



監督 村嶋 輝久
(相可高校教諭)

記念すべき第1回大会を優勝のゴールへ繋いだ襷が、18回目のスタートを迎えます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、2回の中断はありましたが、その中止を乗り越えた選手たちが、大きく成長して今回も伊勢市チームの主力メンバーとして出走してくれます。

今回は潜在能力の高い小学生、若さと勢いのある中学生、レベルの高い高校生、実力者が揃う大学生、一般ランナーまでベストな布陣が組めました。

今回も開催していただける感謝の気持ちを襷に込めて、伊勢まで届けたいと思います。

将来性の高いチームなので来年以降の優勝奪還を視野に入れて、前回の9位を上回る3位以内を目指し、応援していただいている市民の皆さんが笑顔になっていたような熱い走りをお見せできれば幸いです。ご期待ください。



コーチ 山岡 卓弥
(伊勢学園高校教諭)

支援コーチ 世古 由美
(いすゞUK)

出口 真弘
(JAC EAST)

濱口 典彦
(桜浜陸上クラブ)

森山 健司
(厚生AC)

勢田川 ウォッチング



環境課 (TEL 21-5541 FAX 21-5522)

勢田川にまつわる名所や生き物、川の現状などを見て歩く「勢田川ウォッチング」を行います。勢田川沿岸を歩く、見どころ満載のコースです。

参加費
無料

と き 2月22日(出)、9:00~12:00(雨天中止)

集合場所 伊勢河崎商人館・駐車場(船江ポンプ場付近)
※車でお越しの場合は、乗り合わせにご協力ください。

行 程 マイクロバスで約2.5km離れた三重県伊勢庁舎へ移動し、勢田川沿岸を伊勢河崎商人館まで徒歩で移動します(約60分)。その後、商人館を見学します。

対 象 小学生以上の子どもとその保護者

定 員 8組・16人(先着順)

申し込み 2月3日(月)・8:30~14日(金)・17:15に、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同課へ



※動きやすい服装・靴で参加してください。
※受付時に参加賞(お茶)をお渡しします。
※天候不順の場合は8:00に開催可否を決定します。

【生物調査(いきものログ)】

月に1回程度行っている生物調査の結果を市のホームページで公開しています。



〈協力〉
伊勢河崎商人館

伊勢市×企業

連携で地域を元気に!

企画調整課

(TEL 21-5548 FAX 21-5522)

市は令和5年4月21日に日本生命保険相互会社津支社と包括連携に関する協定を締結し、市民の福祉の向上や地域活性化などに連携して取り組んでいます。

令和6年12月15日に、市内小学生向けの「ニッセイ野球教室」を開催しました。参加した小学生は、社会人野球で活躍する日本生命野球部の選手から指導を受け、真剣なまなざしで練習に取り組みました。

引き続き企業と連携しながら、地域スポーツの振興など、取り組みを推進していきます。

- **協定企業** 日本生命保険相互会社 津支社
- **協定締結** 令和5年4月21日
- **協定内容** スポーツ振興、健康増進・疾病予防、ダイバーシティ推進、高齢者の見守り・生きがい増進、市民サービスの向上および地域活性化



光熱費が高くなる冬こそ省エネ!! 毎日を快適に、お得に過ごしませんか?

省エネと聞くと、多くの人が「我慢してエネルギーの使用量を減らすこと」を思い浮かべるかもしれませんが、本来の省エネとは、「エネルギーを無駄にせず、効率よく活用すること」です。省エネを実践することは、快適な暮らしや光熱費の削減につながります。

冬は、暖房器具などの使用が増え、エネルギー消費が多くなる季節です。少しの工夫でできる、快適で家計にやさしい、エコな生活を心がけてみましょう。



省エネポイント

暖房

- 外出・就寝時の15～30分前に暖房を切る
- エアコンでの室温調節は自動調節機能を使う
- 目詰まりしたフィルターを清掃する



給湯・お風呂

- お皿を洗うときのお湯の温度を下げる
- 入浴は間隔を空けずに入る
- お風呂から出るときはフタを閉める



照明

- 不要な照明は消す
- 照明器具をLEDに取り替える
- 照明をこまめに掃除する



コラム:家電買い換え時に見ておきたい「統一省エネラベル」

省エネ性能の高い機器への買い換えも、省エネに有効です。買い換え時には、「統一省エネラベル」を参考にしてください。

統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルです。エアコン・照明器具・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・電気便座・温水機器に表示されています。

省エネ性能

★ ★ ★ ★ ★ 3.0

省エネ基準達成率

100%

APF

6.6

この製品を1年間使用した場合の目安電気料金

18,000 円

目安電気料金は、東京の外気温を前提に算出していますが、使用する地域により異なります。外気温の他にも使用条件（設定温度、使用時間、往右給排水）や電力会社等により異なります。使用期間中の取扱い等に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。

ARC-R0409

ポイント1
★の数や点数による省エネ性能

ポイント2
省エネ基準の達成率

ポイント3
年間の目安料金

省エネ性能が分かる3つのポイント

ほかにもいろいろ

暖房の利用によるエネルギー使用量を削減し、地球温暖化を防止する「ウォームビズ」で、衣・食・住を工夫してみましょう。

ウォームビズの例

- 衣** マフラー・手袋・レッグウォーマーなどを活用し、首・手首・足首の「三つの首」を温める
- 食** 鍋を楽しみながら、体も室内もあたたかくする
- 住** 窓は断熱シート・複層ガラス・二重サッシなどで、室内の熱を逃がさないようにする



軽自動車(バイク・軽四輪・小型特殊自動車など)に関するお知らせ

課税課 税務係 (TEL 21-5531 FAX 21-5535)

バイク・軽四輪・小型特殊自動車などに課税される軽自動車税は、4月1日現在で登録している人に、年額でかかります。(月割りはありません)

次に該当する場合は、3月31日(月)までに変更手続きをしてください。

なお、車種によって手続き先が異なりますので注意してください。(下表参照)

- ・廃車…廃棄処分が済んでいる、盗難に遭って所有していない
- ・名義変更…バイク・軽自動車などを他人に譲った、または譲ってもらった
- ・住所変更…市外から転入、または市外へ転出した

※手続きを忘れると、所有していないのに税金がかかるなどの問題が生じますので注意してください。

※3月末は各窓口が大変混雑しますので、早めの手続きをお願いします。

※小型特殊自動車(トラクター・コンバイン・フォークリフトなど)は、買い替えた場合も変更手続きが必要です。

※公道を走行しない場合でも、所有していれば軽自動車税の申告が必要です。(事業者などが所有する商品であって使用しない車両は除きます)

バイク・軽四輪・小型特殊自動車の手続き先

手続き内容	手続き先	
廃車・ 名義変更・ 住所変更	・125ccまでのバイク ・特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど) ・ミニカー ・小型特殊自動車(トラクター・コンバイン・フォークリフトなど)	課税課軽自動車税担当(TEL21-5531) 二見総合支所生活福祉課(TEL42-1112) 小俣総合支所生活福祉課(TEL22-7861) 御園総合支所生活福祉課(TEL22-0241) 9支所
	・三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会三重事務所(TEL050-3816-1779)
	・125cc超のバイク	三重運輸支局(TEL050-5540-2055)
軽自動車税について		課税課軽自動車税担当(TEL21-5531)

※電話での問い合わせが難しい人は、課税課税務係(FAX)21-5535 ☒kazei@city.ise.mie.jpへ問い合わせてください。

インターネットなどで原付バイクを購入するときにはご注意を

インターネットなどで原付バイクを購入したものの、原付バイクが届いても販売証明書などの書類が届かずに登録ができない場合や、登録しても原付バイクが動かずすぐに廃車しなければならないといった、トラブルに遭うことがあります。

インターネットなどで原付バイクを購入するときは、慎重に検討し、信頼できる人から購入してください。

※原付バイクを譲る場合は、廃車手続きをしてから譲ることをお勧めします。廃車手続きをせずに譲った場合、譲り受けた人が名義変更手続きをせずに、以前の所有者に軽自動車税がかかるなどの問題が発生する場合があります。

申請は3月10日(月)まで

住民税非課税世帯の皆さんへ

臨時特別給付金室(市役所東館・2階) (TEL 63-6756 FAX 21-5555)

国の総合経済対策に基づく、住民税非課税世帯支援給付金

物価高騰による家計への負担を軽減するため、特に影響が大きい低所得世帯への支援として、給付金を支給します。

対象世帯 令和6年12月13日時点で伊勢市に住民登録があり、世帯全員が令和6年度住民税非課税である世帯

※ただし、世帯全員が別世帯の親族など(住民税均等割課税者)の税法上の扶養に入っている場合は、対象外です。

支給金額 1世帯3万円および子ども1人につき2万円の加算

手続き 1月中旬に、対象となる世帯へ支給要件確認書などの案内通知を送付しました。内容を確認し、返信用封筒またはオンラインにて、提出期限までに手続きしてください。

提出期限 3月10日(月)(当日消印有効)

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



片付け仕事 不用品の処分 家具移動 タンス1本から 遺品整理

引越のことなら 地元の当社に おまかせ下さい!!

見積り無料

0120-28-3001

つた運輸

http://www.tsutaunyu.jp/

有料広告

上下水道料金のクレジット払いを希望する皆さんへ

クレジット払いを続けたい人も!これからクレジット払いをしたい人も!

クレジット払いには手続きが必要ですよ!



料金課 (TEL 42-1501 FAX 42-1543)

水道料金・下水道使用料のクレジットカード継続払いについて、令和7年3月末で「Yahoo! 公金支払い」のサービスが終了するため、4月から「**F-REGI 公金支払い**」に変更します。

現在クレジットカード払いを利用中で、引き続きの利用を希望する場合は、「F-REGI 公金支払い」の申込サイトから新規カード登録の手続きをしてください。

注意!

「Yahoo! 公金支払い」に登録されたデータは、「F-REGI 公金支払い」に引き継ぐことができません。自身で「F-REGI 公金支払い」のカード登録が必要です。
※「Yahoo! 公金支払い」のサービス停止の手続きは必要ありません。

決済開始月

令和7年4月～

	偶数月 検針の地区	奇数月 検針の地区
水道料金	4月検針分 (4月決済)	5月検針分 (5月決済)
下水道使用料	4月検針分 (5月決済)	3月検針分 (4月決済)

※手続きをしなかった場合、水道料金は4月・下水道使用料は3月検針分以降の支払いが自動的に納付書払いに切り替わります。

申込受付開始日

受付開始日 2月3日(月)、11:00～

申込方法 右の二次元コードから、市のホームページ内のリンクより「F-REGI 公金支払い」の「伊勢市上下水道部申込サイト」にアクセスし、登録
※水道料金と下水道使用料の支払いは、それぞれに登録が必要です。



申し込みに必要なもの

- 「整理番号」と「確認番号」
※「水道・下水道の使用水量・料金のお知らせ(検針票)」または「水道料金納入通知書」、「下水道使用料納入通知書」に記載されています。
- 「F-REGI 公金支払い」が対応するクレジットカード(Visa、Mastercard、JCB、American Express、Diners Club)

利用についての注意

- 対象は、水道メーターの口径が13mm・20mm・25mm のものです。(下水道使用料の場合、井戸水のみ利用も含む)
- 公衆浴場用・臨時用・私設消火栓は対象外です。
- 決済できる金額は、1回の料金が10万円以下です。
- 登録や決済の手数料は無料です。申込時のインターネット通信にかかる費用は利用者負担です。
- 領収証は発行されません。クレジットカード会社が発行する明細(紙・オンラインなど)で確認してください。

令和7年度(令和6年分)

市・県民税の申告 所得税の確定申告

市・県民税の申告

2月12日(水)～3月17日(月)
(土・日曜日・祝日を除く)の間、申告受付会場を開設します。申告書の作成方法などが分からない人は、申告受付会場を利用してください。

令和7年度の申告受付は 事前予約制

市民税・県民税の申告受付会場は、混雑を緩和させ市民の皆さんの待ち時間を短縮するため、事前予約制となります。予約専用電話(画63-5020)または市のホームページから予約してください。
※電話での予約は混雑が予想されます。市のホームページからの予約をおすすめします。
※市・県民税を特別徴収(給与または年金天引き)されている人については、給与・公的年金等以外の所得(令和7年4月1日において65歳未満の人は給与以外の所得)に係る市・県民税を普通徴収(個人納

市・県民税の申告…課税課 市民税係
(TEL) 21-5534 (FAX) 21-5535

所得税の確定申告…
伊勢税務署 個人課税第一部門
(TEL) 28-3194

付)とすることができません。なお、希望する場合には、確定申告書第一表の住民税に関する事項の「給与・公的年金等以外の所得に係る住民税の徴収方法欄で「自分で納付」を選択してください。

詳しくは、「広報いせ」1月1日号の22ページまたは市のホームページを確認してください。



所得税等の 確定申告会場

令和6年分の確定申告会場を開設します。
とき 2月17日(月)～3月17日(月)、9時～17時(土・日曜日、祝日を除く)
ところ 伊勢税務署
※確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券の配布について詳しくは、国税庁のホームページを確認してください。
※確定申告会場では、基本的に自身のスマートフォンで申告します。

事前にマイナポータルアプリをインストールし、マイナンバーカード(※)をお持ちいただくと申告書の作成がスムーズに行えます。
(※)マイナンバーカードに設定した次のパスワードも必要となります。

- 署名用電子証明書(英数字6桁、16桁)
- 利用者証明用電子証明書(数字4桁)

電子証明書についての注意事項

マイナンバーカードに電子証明書は搭載できませんが、申請から受け取りまでに1カ月程度かかります。早めの申請をお願いします。
マイナンバーカードの作成について、詳しくは市のホームページを確認してください。
※住民基本台帳カードに搭載した電子証明書については、すでに有効期限が切れていますので、確定申告には使用できません。



令和6年11月1日 道路交通法の改正 自転車の危険な運転に 新しく罰則が整備されました



伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL) ・ (FAX) 20-0110

◆**運転中のながらスマホ**
スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。
違反者は、6月以下の懲役又は10万円の罰金
交通の危険を生じさせた場合、1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

◆**酒気帯び運転および幫助**
自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。
違反者は、3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
自転車の提供者は、3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者は、2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

◆**窓口業務時間の変更**
4月1日(火)から警察署窓口業務の受付時間を変更します。
受付時間(4月1日～)
月～金曜日 8:30～16:00
(祝日、年末年始を除く)
対象業務など詳しくは伊勢警察署まで問い合わせてください。

申告時に必要な主な物

共通して必要な物		<ul style="list-style-type: none"> ● 申告書 ● マイナンバーカードまたは番号確認書類(通知カード、マイナンバー入りの住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のいずれか1つ)と身元確認書類(運転免許証、パスポートなど顔写真入りの物)(※2)
所得を申告するときに必要な物(※1)		<ul style="list-style-type: none"> ● 給与所得者・年金受給者…源泉徴収票 ● 営業・農業・不動産の貸し付けなどの収入がある人…収支内訳書など収入および必要経費などを集計した物
控除を申告するときに必要な物(※1)	雑損控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 被害状況を証明する物(罹災証明書など) ● 災害などに関連して支出した金額の領収書など金額の分かる物 ● 損害保険金などで補てんされた金額の分かる物
	社会保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険料などの支払金額が分かる物(国民年金保険料については証明書類が必要)
	小規模企業共済掛金控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 支払った掛金額の証明書(加入者本人分に限りです。)
	生命保険料控除 地震保険料控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 保険会社などから発行される保険料控除証明書
	医療費控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療費控除の明細書(※3)(令和6年中に支払った医療費や保険金などで補てんされた金額が記入済の物) ● 医療費通知(※4)(医療費通知を添付することで、明細の記載を省略することができます。) ● おむつ使用証明書などの各種証明書など
	セルフメディケーション税制による医療費控除の特例(医療費控除との選択適用)(※5)	<ul style="list-style-type: none"> ● セルフメディケーション税制の明細書(令和6年中に支払った特定一般用医薬品など(スイッチOTC医薬品)の購入費用や保険金などで補てんされた金額が記入済の物) ● 健康の維持増進・疾病予防の取り組みを行ったことを明らかにする物(例:予防接種の領収書、健康診断の結果通知表など)
	障害者控除	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者手帳または障害者控除対象者認定書(※6)など
	寄附金控除(※7)	<ul style="list-style-type: none"> ● 令和6年中に支払った寄附金控除の対象となる寄附金の受領証明書(領収書) ● 政治団体に対する寄附金については、選挙管理委員会などの確認印のある「寄附金(税額)控除のための書類」
住宅の取得等に関する控除(※8)	<ul style="list-style-type: none"> ● 登記事項証明書など(必要書類については、国税庁のホームページまたは伊勢税務署で確認してください。) 	
所得税の還付を受ける際に必要な物		<ul style="list-style-type: none"> ● 申告者名義の預貯金口座の分かる物(預金通帳など)

※1 原本の提示または添付が必要です。

※2 顔写真入りの身元確認書類を持っていない人は、健康保険証(令和7年12月1日まで有効)または資格確認書や年金手帳などの2つ以上の身元確認書類を持参してください。また、令和2年5月25日以降に発行されている「個人番号通知書」は番号確認書類には利用できません。

※3 医療費控除を受ける場合、「医療費控除の明細書」(記入済の物)が必要になります。「医療費控除の明細書」は、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで取得、作成できます。医療費またはスイッチOTC薬購入費の領収書および保険金等で補てんされた金額の分かる書類の提示のみでは医療費控除を受けることはできません。また、医療費の領収書は自宅でも5年間保存する必要があります。(税務署または市から求められたときは、提示または提出しなければなりません。)

※4 医療費通知とは、①被保険者などの氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた人、④療養を受けた病院などの名称、⑤被保険者などが支払った医療費の額、⑥保険者などの名称が記載されたものをいいます。

なお、①から⑥のいずれかの記載がない「医療費のお知らせ」などでは、明細書の記載を省略することはできません。

※5 セルフメディケーション税制とは、医療費控除の特例として、健康の維持増進・疾病の予防のために、スイッチOTC医薬品(要指導医薬品や一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

※6 障害者控除対象者認定書とは、介護保険の要支援または要介護認定を受けている65歳以上の人で一定の要件に該当する場合に発行できる書類です。詳しくは介護保険課(TEL21-5647 FAX20-8555)へ問い合わせてください。

※7 ふるさと納税ワンストップ特例制度の申請を行った人でも、市・県民税申告または確定申告をする場合は、寄附金控除も改めて申告する必要があります。

※8 住宅の取得等に関する控除とは、(特定増改築等)住宅借入金等特別税額控除、住宅耐震改修特別控除および住宅特定改修特別税額控除などのことをいいます。なお、市・県民税において住宅借入金等特別税額控除が適用されるのは、所得税において(特定増改築等)住宅借入金等特別税額控除の適用があり所得税で控除しきれなかった場合に、一定の計算方法で得た額を控除します。

～みんな笑顔 伊勢の元気人～

健康づくり通信

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)

健康課(中央保健センター)

(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

★ みんなでいせし健康体操

とき 2月3日(月)・17日(月)
9時～9時30分

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 いせし健康体操普及推進員とともに動画を見ながら体操

持ち物 飲み物、運動のできる服装

申し込み 不要

★ 健康の日街頭キャンペーン 今日から始める 減塩習慣

毎月11日の健康の日には、さまざまなイベントを行っています。今回は「減塩」をテーマに

★ ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限 左表のとおり

対象 市内在住の人

テーマ 災害食を作ってみよう

参加費 400円(当日持参)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申し込み 1月27日(月)、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

2月7日(金)、12:00

2月12日(水)、12:00

2月13日(木)、12:00

2月14日(金)、12:00

2月19日(水)、12:00

2月20日(木)、12:00

2月21日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時～)

集合場所 宮川堤公園(度会橋東詰高架下)

対象 市内在住の人

内容 「宮川河川敷・中島コース(4.9km)」のウォーキング

定員 50人(先着順)

持ち物 傷害保険料10円、飲み物、タオル、運動のできる服装・靴

申し込み 2月3日(月)から、右上の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

※雨天時は中止とします。(開催可否を当日12時30分に決定)

ウオーキング大会

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

★ ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 ウオーキング大会

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

筋肉や骨の健康を保ち、口コメディブシンドロームを予防するためには、運動だけでなく食事も大切です。健康的な生活を送るために、日常生活のポイントや取り入れやすい運動について楽しく学びましょう。

★ なるほど納得！ シニア健康講座(運動) 「運動を効果的にする 食事や生活」

筋肉や骨の健康を保ち、口コメディブシンドロームを予防するためには、運動だけでなく食事も大切です。健康的な生活を送るために、日常生活のポイントや取り入れやすい運動について楽しく学びましょう。

とき 2月28日(金)、9時30分～11時(受け付けは9時15分～)

ところ 中央保健センター

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 理学療法士による話、自宅で簡単にできる運動の紹介など

定員 30人程度(先着順)

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

申し込み 2月3日(月)から、右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

ヘルスメイト料理講習会

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
2月14日(金)	ハートプラザみその	20人	2月7日(金)、12:00
2月19日(水)	伊勢市社会福祉協議会 福祉センター	20人	2月12日(水)、12:00
2月20日(木)	小保保健センター	20人	2月13日(木)、12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。



健康づくりの取り組みは順調？ 記録シートの提出は済みましたか？

残り1カ月! 伊勢市健康マイレージ

健康づくりに取り組んでポイントがたまった人は、健康課に記録シートを提出してください。健康マイレージ特典協力店で特典を受けられる「三重とこわか健康応援カード」がもらえ、健康グッズが当たる抽選もあります。右の二次元コードから市の公式LINEでの参加もできますので、早めに参加してください。



実施期間 **3月14日(金)まで**

対象 市内在住または通勤・通学している人
(期間中1人1回)

※参加方法など詳しくは「広報いせ」令和6年7月1日号・16ページまたは市のホームページをご覧ください。



三重とこわか健康応援カード

主な相談など

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

対象 ①市内在住の人、②県内在住の人
問い合わせ ①健康課(TEL)27-2435、(FAX)21-0683)
②伊勢保健所(TEL)27-5137、(FAX)27-5253)

総務省消防庁 全国版救急受診アプリ「Q助」

症状の緊急度をすばやく判定！救急車を呼ぶ目安にしてください。

Q助 検索



休日・夜間応急診療所(八日市場町)

内科・小児科(TEL・FAX)25-8795)、歯科(TEL・FAX)27-0829)

診療科目	診療日時		備考
	月～土曜日	19:30～22:00	
内科 小児科	日曜日・祝日	10:00～12:00	-
		13:00～17:00	
		19:30～22:00	
歯科	日曜日・祝日	10:00～12:00	-
		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。

- 救急医療情報センター TEL)059-229-1199
※つながりにくい場合は、時間をかけてください。
- 医療ネットみえのホームページからも、今現在で診療可能な医療機関を検索できます。
URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp>
- 医療ネットみえ 自動音声・FAX案内サービス
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・薬に関する電話相談を受けています。

相談時間 月～土曜日、19:00～翌日8:00
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

畳・ふすま・障子・クロス・カーテン・内装のことなら藤原屋へ!

創業大正七年 地元で100余年

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

藤原屋

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

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

0120(28)4531

弁護士法人 心

電話・TV電話相談対応

相談料0円 (相談・遺言・交通事故被害・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
以外は初回30分程度)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

相続・遺言・交通事故・後遺障害
労災・障害年金・過払い金・借金
企業法務・労務・刑事事件 他

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

0120-272-782

詳細は <https://www.kokoro.law>

松阪駅1分 津駅0.5分

弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>
弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>

松阪屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅

有料広告

お答えします!

健康に関する素朴な疑問

健康なんでも相談室

市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えします。ぜひ、皆さんの生活にお役立てください。

質問

健康のために散歩しようと思っていますが、1日どれくらい歩けばいいのでしょうか？

回答

歩数なら7,500歩、時間なら週に1・2時間程度を目安にするとよいでしょう。



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



体を動かしている人は「死亡リスク」が低い

さまざまな過去の研究によって、あまり体を動かさない人に比べると、体を動かす人の方が死亡リスクが低い(寿命が長い)ことが分かっています。では、どれくらい体を動かせばいいのでしょうか？

令和元年度の国民健康・栄養調査では、運動習慣のある人は男性で3割、女性で2割しかおらず、日本人の多くは体を動かす習慣がありません。普段運動していない人たちからすると、「健康のためにマラソンを走りましょう」とか「スクワット50回!」とか言われても、ハードルが高すぎてなかなか実行に移す気になれないのが現実ですよ…。

しかし大丈夫です! そんなハードな運動をしなくても死亡リスクは下げられるのです。



軽い運動でも効果あり!

令和6年に発表された、18歳以上の米国人40万人以上を対象に行われた研究*1では、男女共に週に1・2時間の運動で、死亡リスクを25%も下げられることが分かりました(週に4~6時間に増やすともっと高い効果が得られました)。運動の内容は全然激しい運動ではなく、やや速めのウォーキングや軽めの筋トレでした。また、男性よりも女性の方が運動による効果が出やすいという結果でした。



どれくらい歩けば良い?

1日あたりの歩数を調べた別の研究*2では、基本的には1日7,500歩くらいまでなら、歩けば歩くほど死亡リスクが下がることが示されています。興味深いことに、1万歩あたりを超えて歩いてもそれ以上の効果は示されませんでした(死亡リスク低下の効果が示されなかっただけで、脂肪燃焼の効果は高まると考えられます)。

以上のことから、歩数を意識したい人は「1日7,500歩を目安になるべく歩けるだけ歩く」、時間を意識したい人は「早歩きで週に1・2時間程度歩く」ということを目指せば、死亡リスク低下の効果を得られることとなります。

もちろん、体を引き締めて見た目を変えたい、という人はこれだけでは足りないかもしれませんし、そもそも運動だけでなく食事や睡眠も併せて考えた方が健康に良いのは言うまでもありません。やはり、「バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠」に勝るものは、今のところはないのです。



*1 J Am Coll Cardiol 2024; 83: 783-793.

*2 JAMA Intern Med 2019; 179: 1105-1112.

過去の「広報いせ」掲載分は、市のホームページでいつでもご覧になれます。



健康なんでも相談室 伊勢市 検索



ウォーキング

健康課 (TEL 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しょうか。

いきいき健康ひろばコース ウォーキングマップ No.28 ~ 31

いきいき健康ひろば
健康づくり設備

A スロープ B ステップポッド
C ぶらぶらストレッチ D 玉砂利ウォーキング
E 背伸ばしベンチ

No.28 ひろば1周コース
スタート
芝生広場横・Aスロープ
↓
Bステップポッド
↓
スタート地点
↓
万亀会館周辺
↓
ゴール

No.29 つどいの広場コース
スタートから市道宮本2号線に出て、三郷山の「つどいの広場」まで歩く往復コース

No.30 こかげの広場コース
スタートから市道宮本2号線に出て、三郷山の「こかげの広場」まで歩く往復コース

No.31 ふれあいの広場コース
スタートから市道宮本2号線に出て、三郷山の「ふれあいの広場」まで歩く往復コース

コース別運動量	距離 (m)	時間 (分)	歩数 (歩)	運動レベル	体重50kgでの消費エネルギー
No.28 いきいき健康ひろば ひろば1周コース	490	7	約700	楽である	30
No.29 いきいき健康ひろば つどいの広場コース	2200	30	約3500	ややきつい~きつい	145
No.30 いきいき健康ひろば こかげの広場コース	3500	45	約5000	きつい	245
No.31 いきいき健康ひろば ふれあいの広場コース	4500	60	約6500	きつい~かなりきつい	310

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科

いきいき健康ひろば

高齢・障がい福祉課
(TEL 21-5559 FAX 20-8555)

「いきいき健康ひろば」は、二俣町にある養護老人ホーム万亀会館と特別養護老人ホーム神路園の間にあるスペースです。(右写真)

5種類の健康器具が設置されており、自由に利用できます(利用時間 9:00~17:00)。芝生スペースも多く、周囲は緑に囲まれた静かな場所ですので、健康づくりはもちろん、ゆったりと気分転換を図る場所としてもお勧めです。



- 広いスペースのトイレ(ベビーカーチェア、おむつ交換台)完備
- 駐車場あり(5台)

健康器具は、5種類(玉砂利ウォーキング・ステップポッド・ぶらぶらストレッチ・背伸ばしベンチ・スロープ)あります。

ステップポッド



効果
脚や背中の筋力アップを促進

背伸ばしベンチ



効果
背中の柔軟性を促進する

スキマ時間にケーブルテレビ行政情報番組(毎日10時・15時・20時~)放送中
健康体操を!
スキマ時間に「いせし健康体操」をしてみませんか?



市のホームページで動画配信中

いせし健康体操 検索



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

伊勢市生涯学習フェスティバル



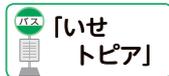
いせトピア (TEL 21-0900 FAX 21-0909)

いせトピアでサークル活動をしている団体が1年の成果を発表します。

とき 2月8日(土)・9日(日)

10:00~16:00

ところ いせトピア



入場
無料



展示部門

※一部のサークルによる体験コーナー・物品販売もあります。

	サークル名(順不同)	活動内容
1階	陶久会 陶和会 なごみ会	陶芸
	ハニービー (パッチワークキルトサークル)	パッチワーク
	クレイクラフトミキドール	粘土人形
	伊勢川柳友の会	川柳
	まるちゃん料理教室(8日のみ)	調理
2階	なかよしこどもクッキング(9日のみ)	子ども料理
	喜楽茶会(8日のみ)	茶道
	長楽会(9日のみ)	茶道
	浜千鳥絵手紙の会	絵手紙
	装「着物リメイク」	着物リメイク
	東方金石書道篆刻研究会	書道・篆刻
	墨遊会	水墨画
心墨会		
友墨会		
3階	きものサークルさくら	帯結び&組みひも
	きものサークルすみれ	
	きものサークルもみじ	
	クラフトバンドサークル輝	クラフトバンド
	不草臥	漆塗り
	佑の会	書道
	書道みどりの会	
書道みどりの会		
雅彩	水彩画	
カトレアの会		

舞台部門 両日とも 12:30 開演

※各団体の出演時間はおよそ15~20分です。

2月8日(土)

No.	サークル名	演目
1	ギターサークル・アルペジオ	ギター演奏と歌
2	ローズマリー	イングリッシュカントリーダンス
3	筒音会	邦楽(尺八演奏)
4	3B体操、3B体操ブルースカイ	3B体操
5	三重マジッククラブ	手品(江戸手品)
6	みえアロハフラ	フラダンス
7	たのしい中国語	中国語で歌の歌唱
8	スマイルレク	レクリエーションダンス
9	伊勢女声coro cuore	合唱

2月9日(日)

No.	サークル名	演目
1	伊勢シンフォニックバンド	吹奏楽
2	三重レクダンス協会	レクリエーションダンス
3	いせハンドinハンド	津軽三味線合奏と唄
4	朗読めばえ	朗読
5	ジャズダンスサークルM's	ジャズダンス
6	ふじその会	民謡
7	スマイルレク	レクリエーションダンス
8	伊勢フォークダンス協会	世界の民族舞踊
9	プレレファ	フラダンス
10	バードランドジャズオーケストラ	バンド演奏

南海トラフ地震に備えて
耐震シェルターを準備しませんか

補助金100万円内で
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
0120-57-2535

補助金利用要件は弊社でもご相談承ります

散水調査などを行い、雨漏りの原因を徹底説明(無料)し、お見積りします!

止まらない雨漏りは無い

雨漏り修理専門 5,000件の調査実績 10年間無料メンテ

FM三重で毎週水曜放送!
雨漏り18時12分

情熱リノベーション

0120-246-194

8:00~20:00(365日対応)
[本社]津市久居野村町515-3

代表 小河

有料
広告



社協はげんきなこころ応援します

Vol.71

げんきこころ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

伊勢市 福祉総合支援センターよりせい TEL21-5712 FAX63-5420

生活サポートセンターあゆみ	TEL63-5224 FAX27-2412
地域福祉課	TEL63-5334 FAX27-2415
伊勢市ボランティアセンター (八日市場町13-1 福祉センター)	TEL63-6370 FAX27-2415
東部支所(二見町茶屋456-2)	TEL43-5551 FAX43-4427
西部支所(小俣町元町536)	TEL27-0509 FAX27-0570
北部支所(御園町長屋2767)	TEL22-6617 FAX22-6604
げんきこころ一む(小木町曾祢538) [イオンタウン伊勢ラパーク・1階]	TEL63-7130 FAX65-6121



～あなたの「働きたい」を応援します～

就労体験事業 ほっぷ



「働くことに自信がない」「コミュニケーションが苦手」など、働きづらさを抱えた人の「就労体験の場」です。



Aさん(30代男性)の場合

働きたい気持ちはあるものの、自分にどんな仕事に向いているのかわからず、一歩が踏み出せないまま、約2年間ひきこもり状態でした。



農業体験



製造業体験

まずは興味のある農業の就労体験から始めました。

その後、製造業などさまざまな体験を通じて人との関わりを持てたことで気持ちが前向きになり、求職活動ができるようになりました。



就労体験は一人ひとりの状況に応じて相談・調整します。

そして、就労体験を経験したことで、自分に向いている職業（農業）が見つかり、就職することができました。

本人や家族からの相談をお待ちしています。

就労体験では実際に事業所に出向き、普段事業所が行っている仕事を体験することができます。

登録事業所は28カ所(令和6年11月末時点)あり、製造業・農業・清掃業・福祉関係など、さまざまな業種があります。

就労体験
受入事業所を
大募集!

就労体験の受け入れができる事業所を募集しています。詳しくはあゆみへ、気軽に問い合わせてください。

問い合わせ

伊勢市生活サポートセンターあゆみ
〈伊勢市社会福祉協議会 福祉センター・2階 (八日市場町13-1)〉
TEL63-5224 FAX27-2412 mail ise-cswsp@mie.email.ne.jp

イベント掲示板

このコーナーは、国・県・市または教育委員会が共催・後援などをするイベント情報を案内するコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

第21回 おひなさまめぐりin二見

おひなさまめぐりin二見実行委員会、NPO法人二見浦賓日館の会
(TEL・FAX) 43-2331 (二見浦観光案内所)

時 2月4日(火)～3月9日(日)、10:00～16:00ごろ

所 夫婦岩表参道を中心とした地域一帯

内 展示拠点の二見生涯学習センターと賓日館をはじめ、約65カ所にひな人形を展示します。学習センターでは、「ひな」たちの吹きが聞こえる吹き出しや恒例の小学生の粘土雛、絵手紙、変わり雛などを展示予定です。賓日館では創作展示「お木曳」や江戸時代～現代の雛人形展示に加え、土・日曜日・祝日・振替休日に各種コンサート、マジック、伊勢音頭、落語など多彩なイベントを開催します。飲食店では、期間限定のおひなさま特別メニューが味わえます。

※賓日館(期間中無休・9:00～16:30[最終入館])は観覧料400円(小人は200円)[入館料を含む]が必要です。(期間中の土・日曜日・祝日・振替休日に着物で来館した人は無料)



第十二回みたす寄席

伊勢・船江温泉みたすの湯 (TEL) 29-4126)

時 2月8日(土)、13:30～

所 伊勢・船江温泉みたすの湯

内 一般社団法人落語協会所属の二ツ目・春風亭朝枝が出演する、伊勢市で初の独演会

定 24人(先着順)

料 2,000円

申 2月7日(金)までに、みたすの湯ホームページからWeb予約、または直接・電話・Eメール(☒mitasuyose@mts-ise.com)で氏名・フリガナ・電話番号・Eメールアドレス・希望枚数・椅子席希望の有無を、みたすの湯へ

※空きがあれば当日受け付けも行います。

皇學館大学教育学部4年生有志ミュージカル 海と陸をつなぐ宝物

—「はじめまして」は勇気の1歩—

皇學館大学教育学部卒業記念ミュージカル(TEL・FAX) 22-6458)

時 3月8日(土)・9日(日)、14:00～(開場は13:30)

所 皇學館大学記念講堂

内 教育学部4年生が贈るオリジナルミュージカル、通称「4教ミュージカル」。コロナ禍を経て5年ぶりに開催する今回は、勇気の1歩をテーマにした子ども向けの内容で、劇の脚本・道具・背景・衣装など1から考えて制作しました。また、劇が盛り上がるようにダンスや歌のパフォーマンスにも力を入れています。私たちと一緒に、楽しみながら勇気の1歩について考えてみましょう!気軽にお越しください。

定 900人(先着順) 申 不要

※駐車場は限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

一色神社例祭奉納能

一色町能楽保存会・石原さん (TEL) 27-0001)

時 3月16日(日)、11:00～15:00 所 一色町公民館

内 約500年にわたり受け継がれてきた一色能。4年ぶりに能「猩々」を復活するほか、国の選択式無形民俗文化財「翁舞」、子ども教室参加者を含む「仕舞」、「独吟」を奉納。また勝田流通町能楽保存会の仕舞、馬瀬町狂言保存会の狂言も奉納

定 50人(先着順) 申 不要

放送大学三重学習センター 開設30周年記念事業

放送大学三重学習センター

(TEL) 059-233-1170 (FAX) 059-233-1179)

同センターの開設30周年を記念し、式典および特別公開講演会を開催します。

時 3月1日(土)、13:30～16:30(受け付けは13:00～)

所 三重県総合文化センター・レセプションルーム(津市一身田上津部田1234)

内 第1部…記念式典、第2部…特別公開講演会「人に役立つ微生物の話」荻田修一さん(三重大学大学院生物資源学研究所教授)・「忍者の歴史と精神」山田雄司さん(三重大学人文学部教授)

定 100人(先着順)

申 1月25日(土)～2月28日(金)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・Eメール(mie-sc@ouj.ac.jp)で氏名・電話番号・Eメールアドレスを、同センターへ



普通食

おかずのみ 600円(税込)

ご飯付き 670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・腎臓食などもあります

ライフデリ伊勢店 伊勢市小俣町元町18

☎ 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いただきます】

村田自動車がいらない車買いとります!

まずは急いでお電話下さい! 査定無料!

☎ 0596-42-1805



住所 〒519-0606 伊勢市二見町莊370-1
営業時間 9:30～19:00 定休日 火曜日

有
料
廣
告

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。

卒業作品展示会

学校法人伊勢学園 伊勢調理製菓専門学校
(TEL) 24-3432 (FAX) 27-3488)

今年も調理師・製菓衛生師の「たまご」たちの力作展示のほか、講師の応援出展や各種バザーもあり。皆さんのご来場をお待ちしています。

時 2月8日(土)、10:00～12:30

所 伊勢調理製菓専門学校(河崎1丁目10-47)

不動産開業セミナー

(公社)三重県宅地建物取引業協会
(TEL) 059-227-5018 (FAX) 059-227-5019)

時 2月12日(水)、13:30～15:30

所 三重県宅建会館・3階 大会議室(津市上浜町1丁目504)

対 宅建業開業を目指している人 など

内 第1部 宅建協会入会のメリット 第2部 開業資金の融資制度 第3部 不動産業開業の体験談 第4部 個別相談(希望者のみ)

定 20人(先着順)

申 2月5日(水)までに電話で同協会へ

行政書士による無料相談会

三重県行政書士会伊勢支部 (TEL) 43-2336)

時 2月13日(木)、13:30～16:00

所 市役所東庁舎・5階 5-4会議室

内 相続手続き、遺言書、許認可申請、法人設立、契約書作成、権利義務、成年後見などに関する相談

定 5人(先着順)

申 不要

司法書士による相続無料相談会

三重県司法書士会伊勢支部・木本さん
(TEL) 72-0181 (FAX) 72-0199)

時 2月22日(土)、10:00～16:00

所 いせトピア・学習室3

内 相続登記義務化に伴い、遺産相続や遺言、贈与や売買その他登記全般に関する無料相談会を開催(1人30分程度)

申 不要

子ども服リサイクル会

二見町子ども会育成会連絡協議会・北畠さん
(TEL) 080-6969-9304)

乳幼児から小学生のリサイクル会です。使わなくなった子供服を使ってくれる皆さん、気軽にお越しください(持ち込みは要相談)

時 2月16日(日)、9:00～15:00

所 二見浦小学校、二見中学校内・ふたみホール



宇治の御師と浦田長民

五十鈴塾 (TEL) 20-8251 (FAX) 20-8253)

明治時代、神宮に改革の嵐が吹いた時先頭に立った少宮司、浦田長民。御師屋敷の名残を留める宇治の町のお話です。

時 2月21日(金)、13:30～15:00

所 五十鈴塾・右王舎

講 山中一孝さん(豆腐庵山中 代表取締役)

定 20人(先着順)

料 1,500円(会員は1,000円)

申 2月20日(木)までに、同塾へ

雅楽部員を募集

じんぷうこうしゃ
神風講社雅楽部・村田さん (TEL) 090-8953-8198)

年1回の奉納演奏会・雅楽教室の開催など、雅楽に親しみ、雅楽の楽しさを地域に広める活動をしています。月3回程度の稽古があります。

所 祖霊社(岡本1丁目17-9)

対 初心者歓迎

定 若干名

料 部費3,000円/月、譜面・楽器代が別途必要

申 同部・村田さんへ



時	とき	所	ところ	対	対象	内	内容
講	講師	定	定員	料	料金	申	申し込み

イベント掲示板&みんなの広場
掲載申し込み締め切り

4月 1日号 → 2月14日(金)

4月15日号 → 2月28日(金)

弁護士法人
愛知総合法律事務所

伊勢駅前事務所 (三重弁護士会所属)

相続 遺言 交通事故 借金問題 離婚 労働 企業法務

愛知県本部、各支所合わせて弁護士49名、税理士2名、司法書士2名、社労士2名在籍



無料 法律相談

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

愛知総合法律事務所 伊勢駅前

検索

アクセス良好な法律事務所! 伊勢市駅から徒歩3分

TEL 0596-20-3010

受付時間: 平日 9:30 ~ 17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

〒516-0073 三重県伊勢市吹上1丁目7番7号 きりん第6ビル 208号 URL: <https://www.aichisogo.or.jp/office/ise/> 土日のご相談は名古屋丸の内本部事務所にて承ります → 052-212-5275 まで

有料
広告

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

お知らせ



講座



催し物



着物リフォーム教室

伊勢リサイクルプラザ

(TEL・FAX 38-2800)

眠っている着物を洋服などにリメイクしてみませんか？

とき 4～10月の第2・第4水曜日、10時～15時(全14回)ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町655)

対象 伊勢市・明和町・玉城町・度会町在住、または通勤している人

内容 着物を洋服にリメイク定員 10人(申し込み多数の場合は3月11日(火)・10時から公開抽選)

料金 2800円(全14回分)

申し込み 3月3日(月)(消印有効)までに、往復はがきに必要事項(右下図参考)を記入し、同プラザへ

※初めての方を優先します。

※もったいない



フエア(秋ごろ開催予定)で着物リフォームファッションショーに参加していただきます。

往復はがきの書き方

返信用表	往信用裏	往信用表	返信用裏
郵便往復はがき 〒0000-0000 85 日本郵便 返信 住所 氏名様	着物リフォーム 教室希望 ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号	郵便往復はがき 〒515-0505 85 日本郵便 返信 伊勢市西豊浜町653 伊勢広域環境組合 リサイクルプラザ 宛	何も記入しないでください。

※1人1通に限ります。



催し物

現役保育士による 保育のお仕事相談会

保育課

(TEL 21-5714 FAX 21-5555)

とき 2月20日(日) 13時～17時

ところ イオンタウン伊勢ラパーク1階げんこころむ対象 保育士資格があり復職を希望している人、保育士資格取得を目指している人、保育士の仕事に興味のある人
内容 保育士の仕事内容の紹介、現役保育士との懇談・相談
申し込み 不要

家族交流会「とまりぎ」

(ひきこもり)

ひきこもり地域支援センターつむぎ(TEL 63-5670 FAX 27-2412)

同じような境遇の人たちと交流し、思いを共有することで息抜きができる場です。今回は勉強会も行います。

とき 2月15日(土)、10時～12時
集合場所 福祉センター2階(八日市場町)

対象 ひきこもり当事者の家族

内容 講義「ひきこもり当事者との関わり方」(講師:榎原規之さん(臨床心理士))、参加者同士の交流
定員 15人

参加費 100円

申し込み 2月7日(金)までに、つむぎへ

録画視聴

地域包括ケアシステム

啓発講演会(オンライン)

福祉総合支援センター

(TEL 21-5611 FAX 63-5420)

人生100年時代と言われるようになりました。住み慣れた地域で「自分らしく心豊かに生涯を過ごすためのヒントをお伝えします。

講演 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)って何ですか?～自分らしい人生を過ごすために考えておきたいこと～
講師 三浦靖彦さん(若手保健医療大学臨床倫理研究センター長)

放映期間

ケーブルテレビ(123ch)
2月14日(金)～28日(金)・毎日10時～(60分)
YouTube 2月14日(金)・10時～28日(金)・10時

※伊勢地区在宅医療・介護連携支援センターつむぎのホームページからも視聴できます。

申し込み 不要



つむぎ

*** 各種委員が決まりました ***

次の皆さんが、それぞれの委員として新たに就任しました。

職員課(TEL 21-5505 FAX 21-5522)

監査委員(議員から選任) 中村 功さん(令和6年12月4日付け)

公平委員会委員 内田 典夫さん(令和6年12月26日付け)

教育総務課(TEL 22-7875 FAX 23-8641)

教育委員会委員 中西 康裕さん(令和6年12月23日付け)



有料広告

お困り事、お任せください!



お片付け

お家や店舗
工場・納屋など
整理整頓します!

遺品整理
不用品回収

伊勢のみなさん!
私がお伺いします!



通話無料 0120-499-328

携帯からは
090-4086-9776
カメシタ三重

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
事件現場特殊清掃士：地区統括会員認定第 CSC02053 号

ひとり親家庭セミナー

子育て応援課

(TEL) 21-5713 (FAX) 21-5555

養育費や離婚について不安や悩みがある人は、ぜひ参加してください。講演会は、オンラインでも視聴できます。

とき 3月1日(出)、「講演会」10時～11時30分・「個別相談会」①11時30分 ②12時～ところ 御園公民館・研修室2-1(御園総合支所併設)

対象 ひとり親または離婚を考えている人で、20歳までの子を養育している人

内容 講演「養育費や親子面会交流の取り決め方など知っておきたい離婚前後のことについて」(講師：加藤文雄さん(養育費等相談支援センター主任研究員))、離婚や養育費に関する個別相談会
定員 (講演会)会場オンライン

イン 各15人程度、(個別相談会)2人(会場参加者のみ、先着順・要予約)

申し込み 2月5日(水)～23日(祝)に、左の二次元コードからオンライン申請

※会場参加の場合は託児(無料)要予約を利用できます。



もつたない教室 布ぞうり作り

伊勢リサイクルプラザ

(TEL・FAX) 38-2800

とき 2月23日(祝)・3月9日(日)、各日10時

ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

対象 伊勢市・明和町・玉城町・度会町在住、または通勤

している人
定員 各日3人(先着順)

料金 2000円

申し込み 開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ(月～金曜日(祝日・振替休日を除く)・9時30分～15時30分)



こちらの事業は、「いせまなびのパスポート」スタンプ対象講座となります。

みんなで和菓子づくり

シフオニアテクノロジーホール伊勢

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

和菓子は四季を愛で味わう文化。和菓子作りを通して春の訪れを体感しましょう。今回は練り切り作りを体験します。職人の心意気と巧みな技を一緒に学びましょう。

とき 3月1日(出)、①10時～②13時

ところ シフオニアテクノロジーホール伊勢・展示室

対象 ①小学生と保護者1人、②一般

講師 吉尾雄介さん・出口慎一さん(藤屋窓月堂)

定員 ①10組、②20人(いずれも先着順)

料金 1人500円(材料費を含む)

申し込み 2月10日(月)・10時から、直接または電話で同館へ



サンアリーナ ラウンジコンサート

Relaxation Melodies

県営サンアリーナ (TEL) 22-7700 (FAX) 22-7710

ラウンジでの気軽な演奏会です。ピアノとフルートの穏やかな旋律をお楽しみください。

とき 2月7日(金)、19時～19時50分(開場は18時30分)

ところ 県営サンアリーナ1階ラウンジ

演奏予定曲 「Reverie」(リヴェリー)、「Tomorrow」(トモロウ) 黄土高原(コトノハ)

出演者 新田誠さん(ピアノ)、宮本裕紀子さん(フルート)、水谷万里子さん(バイオリン)

定員 50人(先着順)

入場料 1000円(就学前の子どもの膝上での鑑賞は無料)

申し込み 事前に電話で県営サンアリーナへ

※事前に完売した場合、当日のチケット販売はありません。



企業説明会 in 伊勢

おにごと広場みえ内・三重労働局委託
「若年者地域連携事業」事務局
(TEL) 059-22697355 (F) 22697356

伊勢・鳥羽・志摩地域の魅力ある企業が参加する企業説明会を開催します。履歴書持参不要、各企業のブースで対面形式で実施しますので、就職活動に役立ててください。
とき 3月14日(金)、13時30分～16時(受け付けは13時～)
ところ シンフォニアテックノロジー響ホール伊勢・4階大会議室
対象 次のいずれかに該当する人

- ・令和8年3月に大学・短大・専修学校を卒業予定
- ・卒業後3年以内、または34歳以下
- ・留学生

参加企業 17社(予定)
申し込み 3月12日(水)までに、左の二次元コードからオンライン申請

※当日参加も可能です。
 ※参加企業など詳しくは、「三重労働局委託若年者地域連携事業」のホームページをご覧ください。



ミラクルひかる×ほいけんた ジョイントコンサート

シンフォニアテックノロジー響ホール伊勢
(TEL) 28-51005 (FAX) 28-51006

ものまね番組やバラエティ番組で活躍するミラクルひかるさん、ほいけんたさんによる爆笑ものまねライブを開催!



ほいけんたさん ミラクルひかるさん

とき 5月11日(日)、15時～(開場は14時30分)

ところ シンフォニアテックノロジー響ホール伊勢・大ホール

定員 1160人

※車いす席が6席あります。
 ※就学前の子どもは入場できません。

料金 4800円(友の会会費は4400円)〔全席指定〕

申し込み 2月16日(日)・10時から、直接または電話で同館へ

※発売初日の受け付けは電話のみです。
 ※友の会は先行で2月11日(祝)・10時から販売します。

響ホール舞台講習会

シンフォニアテックノロジー響ホール伊勢
(TEL) 28-51005 (FAX) 28-51006

音楽制作やイベントプロデューサーを手掛ける新田誠さんが講師となつて、イベント・公演実施の際のノウハウを解説します。演出の面白さ、表現することの楽しさをお伝えします。

とき 2月24日(水)、13時～16時

ところ シンフォニアテックノロジー響ホール伊勢・大ホール他

内容 舞台の専門用語・舞台裏の設備の説明、照明・音響がもたらす演出効果の説明、受講者によるステージ案のプレゼンなど

※内容は一部変更する場合があります。

定員 20人(先着順)
申し込み 2月1日(出)・10時から、直接または電話で同館へ

障がい者サポーター養成講座

高齢・障がい福祉課
(TEL) 21-55558 (FAX) 20-85555

障がいの特性や障がいのある人が困っていること・必要とする配慮を理解し、日常でちよつとした配慮を実践する「障がい者サポーター」の養成講座を開催します。受講者には、サポーターの証しであるピンバッジをお渡しします。

とき・ところ ①3月4日(火)、10時～11時30分(小俣公民館・学習室)、②5日(水)、13時30分～15時(二見公民館・会議室)、③6日(木)、13時30分～15時(市役所東館・5階 会議室)

対象 市内在住の人
定員 各日30人
申し込み 3月3日(月)までに、左の二次元コードからオンライン申請、または氏名・連絡先を電話・ファクス・Eメールで同課(syougai@city.isemie.jp)へ



喀痰吸引3号研修

高齢・障がい福祉課
(TEL) 21-55558 (FAX) 20-85555

とき 2月22日(土)・23日(祝)、9時～16時
ところ ナーシングホーム・マリモ(小俣町相合1271-1)

対象 福祉サービスに従事している介護職員などで、特定の人に対してたんの吸引などの行為をする必要がある人

内容 講義、実地研修(口腔内・鼻腔内・気管カニューレ内部の喀痰吸引、胃ろうまたは腸ろうによる経管栄養、経鼻経管栄養)

定員 50人
申し込み 2月14日(金)までに、電話でナーシングホーム・マリモ(☎64-8081)へ
 ※参加は無料ですが、テキスト代などの実費負担があります。



i お知らせ

**国民健康保険
医療費通知を送付**

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

国民健康保険で令和6年12月に診療を受けた世帯へ、2月下旬に医療費通知を送付します。

この通知は、確定申告において医療費控除を受ける際に添付書類として使用できますが、医療機関からの請求が遅れているものなど、記載されないものもあります。その場合は、領収書などに基づき医療費控除の明細書を作成し、確定申告書に添付してください。

**国民健康保険料
申告書提出のご案内**

医療保険課 国民健康保険料係
(TEL) 21-5551 (FAX) 20-8555

国民健康保険料申告書は、保険料の算定に必要な前年度の収入を申告するためのものです。

1月2日以降に市内に転入した人や、令和6年中に収入

がなかった人も、国民健康保険に加入している人は、国民健康保険料申告書の提出が必要です。

提出が必要となる可能性が高い人には、2月下旬に申告書を郵送します。3月21日(金)までに、申告書を同課または3総合支所生活福祉課・9支所へ提出してください。

※所得税の確定申告や市・県民税の申告をする人、令和6年中に年金や給与を受け取った人は、申告書の提出は不要です。ただし、非課税年金(障害年金や遺族年金など)だけを受け取っているときや、事業者が給与の報告を市にしていないときなど、申告が必要な場合があります。

※後期高齢者医療保険料の申告書は6月に送付します。



**自衛官募集事務にかかる
対象者情報の提供と
除外申請の受け付け**

戸籍住民課
(TEL) 21-5553 (FAX) 21-0010

自衛官募集事務は、自衛隊法で国に代わり市町村が行うべき事務(法定受託事務)と定められており、市では同法施行令に基づき防衛大臣からの依頼を受け、自衛隊へ募集対象者情報を提供しています。

自衛隊に自分の個人情報(提供を望まない場合は、除外申請をすることで提供情報から除外できます)。

対象者 市内に住民登録がある日本国籍の人で、平成19年4月2日〜平成20年4月1日生まれの人、および平成15年4月2日〜平成16年4月1日生まれの人

申請方法 2月3日(月)〜3月31日(月)(郵送の場合は必着)に、左の二次元コードからオンライン申請(対象者本人のみ)または直接・郵送で同課へ



小中学校への入学

学校教育課

(TEL) 22-7879 (FAX) 23-8641

4月に市立小中学校へ入学する児童・生徒の保護者の皆さんに、1月30日付けで入学通知書を送付しました。次の場合は、同課へ連絡してください。

- ・入学通知書が届かない
- ・入学通知書の記載事項に誤りがある
- ・入学通知書の受け取り後、転居などで入学校が変更になる
- ・国立・私立の小中学校に入学するが、市の教育委員会から入学通知書が届いた

就学指定校の変更

就学する学校(就学指定校)は、住所で指定されています。事情により就学指定校の変更を希望する場合は、教育委員会の許可が必要です。同課へ相談してください。

※就学指定校の変更基準は、市のホームページをご覧ください。



2025年度 新年度入学ご案内

★今まで定員だったクラスは増設しました!

詳しくはホームページから

エーススクール

小学生から5教科を指導する本格的な塾!

エース・スクール

TEL (0596) 27-0236 (代)

新しい風

子どもに目標を持たせ
勉強を好きにさせる新しいシステム

スマホ・ゲームの時間を減らす方法!

有料
広告

募集内容はこちら



**宝くじの助成金で
消防団用ホースを配備**
消防本部 消防課
(TEL) 25-1216 (FAX) 29-0134
(TEL) 25-1216 (FAX) 29-0134

一般財団法人自治総合センターからコミュニティ助成金事業「地域防災組織育成事業」の助成を受け、消防団用ホース35本を配備しました。

同センターによるこの事業は、宝くじの受託事業収入を財源に、消防団の育成をはじめ、コミュニティ活動の支援、地域文化の振興など、社会貢献広報事業として実施されています。

**Jアラート全国一斉
情報伝達試験**
危機管理課
(TEL) 21-5523 (FAX) 21-3151
(TEL) 21-5523 (FAX) 21-3151

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 2月12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。」



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

市の重要課題や市政などに関する情報をお伝えします。

2/1~28 伊勢市役所ってこんなところ!(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~

特別番組

2/14~28 地域包括ケアシステム啓発オンライン講演会「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)って何ですか?~自分らしい人生を過ごすために考えておきたいこと~」

放送時間 10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~

※市議会放送・特別番組放送時を除く。

市議会放送

市議会3月定例会本会議および予算特別委員会(設置された場合)を、会議があった日の翌日の14時と19時から放送します。

※議会終了日の翌々日から再放送(放送時間:20時~)をします。詳しくは、議会事務局(TEL)21-5630 (FAX)21-5631へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

アイティービーコミュニティチャンネル (121ch)

(株)ZTV伊勢放送局 (TEL) 0120-222-505 (FAX) 050-3156-7279

特別番組「ひよこくらぶ2025 ~1年生になったら~」(45分番組)

ZTV伊勢放送エリア内の幼稚園・保育園・保育所の年長の子どもが出演し、新1年生に向けての抱負を発表します。

放送日時 2月3日(月)~3月22日(土)、7時・12時・16時・22時30分~

放送日(市内分・2月放送分のみ掲載・順不同)

2/6~8 暁の星こども園、あけの保育園、小俣幼稚園、えがお保育園、明野幼稚園 2/10~12 和順こども園、えがおあけぼの保育園、保育所しらとり園、保育所ゆりかご園 2/13~15 いせの杜保育園、船江保育園、保育所きらら館、まるこ幼稚園、ふたみ保育園、みどり保育園 2/17~19 中須保育園、しごうこども園、修道こども園、明倫保育所、マリアこども園 2/20~22 御園第一保育園、御園第二保育園、中島こども園、佐八保育園、みやま保育園 2/24~26 双康幼稚園、めいりんこども園、有絹こども園、大湊保育園 2/27~3/1 有滝保育園、東大淀保育園、村松保育園、豊浜西保育所、一色保育園、浜郷保育所、常盤幼稚園

※日曜日はその週の放送分を再放送します。

※詳しい放送内容はホームページ(<https://www.ztv.co.jp>)をご覧ください。

いせトビ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。

放送時間 6時・8時・11時・18時・20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。

お木曳の記憶~平成18年 第一次お木曳行事~(14分番組)

2/1~ 古市奉曳団 放送時間 17時15分~

お木曳の記憶~平成19年 第二次お木曳行事~(14分番組)

2/8~ 陸曳初日・2日目 2/15~ 陸曳3日目・4日目

2/22~ 陸曳5日目・6日目

放送時間 17時15分~

企画番組(1日・8日・15日・22日に内容更新)

2/1~ 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

2/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ①ほか

2/15~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局ほか

2/22~ 森の発表会・ランドスケープ②ほか

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

2月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

法律

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

時 毎週月曜日、13:30～15:30
〔24日は振替休日のため、25日に行います〕
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
※3月3日実施分の申し込みは、25日(火)
から受け付けます。

消費生活・多重債務

消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00
所 伊勢市消費生活センター〔市役所東館・
3階〕(TEL 21-5717)

【認定司法書士による多重債務相談】

時 2月20日(木)、9:30～11:30
所 伊勢市消費生活センター
定 4人(先着順)
申 2月3日(月)の9:00以降、伊勢市消費生
活センター(TEL 21-5717)へ電話

交通事故

時 2月19日(水)、13:00～
所 広報広聴課(TEL 21-5515)
定 4人(先着順)
申 2月13日(木)・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
所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・
8階〕(TEL 059-224-2201)

空家

空家に関する困りごとなど

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 住宅政策課(TEL 21-5597)

登記

時 2月12日(水)、13:00～
所 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

公証 遺言・契約証明

時 2月6日(木)、13:30～
所 広報広聴課(TEL 21-5515)
定 2人(先着順)
申 2月5日(水)・16:00までに、広報広聴課
へ電話または来所

時 月～金曜日、9:00～17:00
所 伊勢公証役場〔岩淵2丁目5-1 伊勢駅
前三交ビル・5階〕(TEL 28-6506)
※相談を希望する場合は、事前に電話で公
証役場へ問い合わせてください。

行政

国・特殊法人などへの意見・要望など

時 2月18日(火)、13:00～
所 広報広聴課(TEL 21-5515)
申 相談日当日の13:00～15:00に、広報
広聴課へ来所

時 2月25日(火)、13:00～
所 小俣総合支所生活福祉課(TEL 22-7858)
申 相談日当日の13:00～15:00に、小俣
総合支所生活福祉課へ来所

※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。

人権

時 2月13日(木)、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

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

小中学生

子育ての悩みや不安、不登校・いじめ・友人
関係・学習など

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

就職

働くことに悩みを抱える若者の相談など

時 月・火・木～土曜日、11:00～16:00
所 いせ市民活動センター北館(いせシティ
プラザ)
対 49歳までの人またはその保護者
問 いせ若者就業サポートステーション
(TEL 63-6603)

青少年 非行問題など

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

生活に困っている人

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 伊勢市生活サポートセンターあゆみ
〔福祉センター・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〕(TEL 65-6114)

福祉の総合相談

日常生活での困りごとなど

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

高齢者

介護や認知症・福祉の相談など

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 東地域包括支援センター(TEL 44-1165)
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(TEL 65-5070)
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(TEL 21-0080)
西地域包括支援センター(TEL 20-5055)

障がい者・障がい児

日常生活やサービスの利用相談など

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 障がい者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

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

時 月～金曜日、8:30～17:15
所 伊勢市ひきこもり地域支援センターつ
むぎ〔福祉センター・2階〕
(TEL 63-5670)

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

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

伊勢の^{たくみ}匠職人の^{わざ}技を体験しよう!

匠の技によって生み出された展示品を「見て」「触れて」その技を「感じる」展示と、職人による体験講座を、伊勢の匠会と連携して開催します。【写真はイメージであり、実際の展示とは異なります。】

みて ふれて たのしむ匠の技展

文化政策課 (TEL 22-7885 FAX 21-0424)

見るだけでなく、触って感じて楽しむことができる作品展です。

とき 2月1日^土～3月2日^日 10:00～17:00

ところ 外宮参道ギャラリー (本町6-4)

内容 伊勢の匠会の職人たちによる作品展示

この他にも伊勢和紙、和釘、漆塗り、伊勢紹刺し、伊勢一刀彫なども展示!!



伊勢根付



木漆工芸



神棚・神具

伊勢の匠職人による体験講座

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

とき 2月22日^土 午前の部…9:30～11:30、午後の部…14:00～16:00

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・2階 展示室

内容 作品作り体験講座 (下表参照)

	体験講座	講師 (敬称略)	定員	料金
午前の部 9:30～11:30	伊勢和紙で製本体験(豆本)	大豊和紙工業	12人	1,000円
	伊勢根付体験(※)	中川忠峰	5人	1,100円
	かんな削り体験(※)	西口神具店	参加自由	無料
午後の部 14:00～16:00	伊勢紹刺し体験(※)	西川佐恵子	5人	1,000円
	伊勢一刀彫体験(※)	岸川行輝	5人	1,000円
	木工細工体験(※)	野嶋峰男	5人	800円



伊勢和紙で製本体験(豆本)



伊勢紹刺し体験

(※) 針や刃物を使用するため、同講座への参加は6歳以上(小学生以下は保護者同伴)となります。

申し込み 2月1日(出)・10:00から、直接または電話で同館へ(先着順)

伊勢市健康医療ダイヤル24

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時間体制で相談に応じています。

フリーダイヤル **0120-220-417** 通話料無料



問い合わせ先 **健康課** TEL 27-2435

※本サービスは、民間業者に委託して運営しています。



広報いせ 第384号

発行日/令和7年2月1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。



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・雑報として分別してください。



見やすいデザインの世界を使用しています。

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

本紙以外からも伊勢市の情報を配信中!
登録はコチラから!

