

伊勢市の情報をお届けします



広報

いせ

Ise City



市の木
オヤネザクラ
令和7年
(2025年)

3月1日号

No.386

8市町
合同特集

こころに寄り添い

命を守る

皇學館大学
「広報いせ」
特集記事制作
プロジェクト

※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」3月1日号アンケートは
3月31日(月)まで



「こころ」に寄り添い命を守る

健康課 (TEL) 27-2435 (FAX) 21-0683

～3月は自殺対策強化月間～

同期間には全国で当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」の実現に向け、啓発活動が展開されます。市でも皆さんに、自殺対策についての理解と関心を持ってもらえるように取り組んでいきます。

自殺は防ぐことができる社会的な問題

「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」とWHO(世界保健機関)が明言しているように、社会の努力で「避けられる死」であることが世界の共通認識となっています。自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれた過程にも考慮する必要があります。

自殺の原因は複雑化・複合化している

自殺に追い込まれる心理としては、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選

択肢がない状態に陥ることや、「生きていても役に立たない」という役割喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態に追い込まれてしまうといった過程として捉えることができます。これらの過程は誰にでも起こりうるものであり、決して特別な問題ではありません。

さらに、地域の生活現場で起きている問題は、社会が多様化する中で複雑化・複合化しています。これらの問題がもつとも深刻化したときに自殺は起きると言われており、「平均4つの要因(原因)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もあります。(自殺実態白書2013より)【左図】



皇學館大学
「広報いせ」
特集記事制作
プロジェクト

誰も自殺に追い込まれることのない 伊勢市を目指して

市では、自殺対策として「命を支える」ことを基本理念に、予防や早期発見、相談体制の整備、孤独・孤立対策などを進めています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で女性や学生の自殺が増加していた現状を受け、令和6年3月に「第2次伊勢市自殺対策推進計画」を策定しました。複雑な要因に対応するため、保健や医療、福祉、教育、労働などの分野でネットワークを強化し、「誰も自殺に追い込まれることのない伊勢市」の実現を目指して、引き続き支援に取り組んでいます。

地域における ネットワークの 強化

「伊勢市自殺対策推進庁内会議」
「伊勢市自殺対策推進ワーキング
グループ会議」を設置し、市の総合
的な自殺対策を推進。



こころの健康づくり
講演会

「命を大切にする」 教育と いじめを許さない 社会づくり

自殺対策を支える 人材の育成

自殺対策に おける 主な取り組み

調剤薬局・ドラッグストア、
理美容院、スーパーなど、
令和6年度から新たに啓発
事業に協力いただく民間
事業所が増えました。

市民への 啓発と周知

生きることの 促進要因への支援



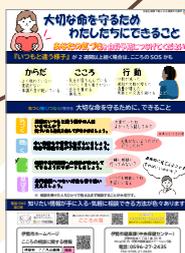
若者を対象とした
メンタルパートナー
養成講座



図書館での企画展示



女性の健康づくり事業



対象別の市オリジナル
リーフレットの作成・活用



命を守るために知ってほしい 大切な人を守るためにできること

～3つのキーワード～

1 気づき

家族や仲間の変化に気づき声をかける

こころの^{エスオーエス}SOSは自分では気づきにくいものです。中には、自分で気づいたとしても周りに迷惑をかけたくないため、誰にも相談せずに一人で抱え込む人もいます。だからこそ、周りの人はいつもと違う様子に気づき、声をかけることが大切です。



2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

相手の気持ちに寄り添い、相手のペースに合わせて言いたいことや悩みをじっくり聴いて、ありのままを受け入れます。

「あなたは一人じゃない」と感じてもらうことが大切です。

医師コラム

落ち込んでいる人を励ましてはいけない!?

自殺に至るまでには必ず何かしらの理由があります。多くは健康問題で、その中で最も多いのがうつ病です。うつ病は気分の落ち込みや意欲の低下が主な症状ですが、その病態は「がんばりすぎて、もうまともに考えることすらできないくらい心身が疲労している状態」であり「もう何をしてもがんばれない状態」です。目の前の落ち込んでいる人がもし

うつ病だった場合、もうがんばれない状態なので励まされるとがんばれない自分を責めてしまいます。

落ち込んでいる人に対して最初やることは、励ましたりアドバイスしたりではなく、あなたの味方であると態度や表情で示した上で、肯定も否定もせず、まずはゆっくりと静かに話を聞くことなのです。



伊勢総合病院
内科・総合診療科 副部長

谷崎 隆太郎 医師

3 つなぐ・見守る

早めに専門機関に相談するよう促す 温かく寄り添いながら見守る

話を聞いた人は、「自分だけで対処しなければ」と考える必要はありません。悩みの解決につながるため、専門機関への相談を勧めましょう。また、専門機関などにつないだ後も声をかけ、「気にかけている」というメッセージを伝えましょう。悩みを抱えている人はすぐに元気になるわけではありませんので、焦らずに見守ることが大切です。



心や体に不調を感じているあなたへ

めまいや頭痛がひどく、薬を飲んでも症状が改善されないなど不調が続く場合は、積み重なったストレスが原因かもしれません。ストレス反応は、体の症状としてあらわれることも多く、心のSOSに気づくための重要なサインです。「ちょっと疲れているだけ」と放置しておいてはいけません。

一見個人の問題と思われる健康問題や家庭問題であっても、専門機関への相談や治療などの社会的な支援で解決できることもあります。まずは相談してみませんか？

伊勢保健所

月～金曜、8:30～17:15
(祝日・年末年始除く)

TEL 27-5148

三重県こころの健康センター

TEL 0120-01-7823 (三重県内のみ)

TEL 059-253-7823

月～金曜、13:00～16:00
(祝日・年末年始除く)

よりそいホットライン(24時間)

電話悩み相談

TEL 0120-279-338

厚生労働省ホームページ

電話相談 悩みや年代によって選べる相談窓口
があります

SNS相談 勇気を出してまずは一歩

まもろう こころ 検索



伊勢市ホームページ

こころの健康・相談に
関する情報

伊勢市 こころの健康 検索



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

《第九回》

結成式を挙行 お木曳への準備が本格始動

2月11日に、「第63回神宮式年遷宮用材奉曳本部・奉曳団連合会」の結成式を行いました。市長や伊勢商工会議所会頭をはじめ、各奉曳団代表者や役員など約180人が参加し、揃いの白いはつぴを身にまとい、お木曳の成功に向けて一丸となって取り組むことを誓いました。20年に1度のお木曳の実施に向けて、まち全体で本格的に準備が始まります。

6月初旬には、御神体を納める器である御樋代木を奉迎・奉曳する御樋代木奉迎奉曳行事、令和8年にはお木曳に先立ち、役割が定められた木（役木）を曳く御木曳初式（通称…役木曳）、そしてお木曳（第一次、令和9年には第二次）があり、前回の御木曳から託されたバトンをしっかり受け継ぎ、次世代へつないでいきます。



奉曳本部結成式の様子

20年に1度の伊勢の民俗行事 地域が一丸となって進行中

お木曳に向けて、市内の各団・町では準備が着々と進んでいます。現在、67団が結成済み・準備中です（令和7年1月末現在）。各団ともお木曳に向けて、車の整備・備品の調達・参加者の募集などを行い、伊勢の民俗行事の継承に取り組んでいます。20年に1度の貴重な機会に向けて、子どもから大人まで心に残るお木曳が近づいてきます。



お木曳までの予定

令和7年
6月上旬

奉迎
御樋代木
奉曳行事

お木曳の準備

木遣りの練習、
車・備品の確認など

令和8年
4月中旬

御木曳初式
（役木曳）

令和8年
5月上旬
～
8月上旬

お木曳
第一次

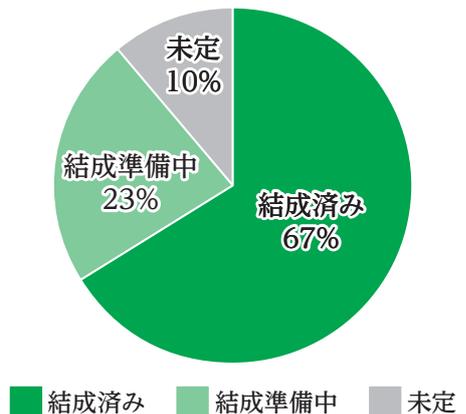
お木曳の準備

第一次の教訓を
基に準備

令和9年
5月上旬
～
8月上旬

お木曳
第二次

団の結成状況 （令和7年1月末現在）



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。

伊勢志摩のみんな、あつまろう!

いせしま せんぐう旅

伊勢志摩観光
コンベンション機構
(TEL) 44-0800
(FAX) 42-2929

伊勢志摩せんぐう旅博実行委員会(事務局:伊勢志摩観光コンベンション機構)は、令和15年に予定される第63回神宮式年遷宮に向けて伊勢志摩地域が一体となって盛り上げるため、令和5年に産官民が連携して組織されました。

令和7年春、いよいよ遷宮諸祭・諸行事がはじまります。その先駆けとして「いせしませんぐう旅」と題した、キックオフイベントを行います。ぜひお越しください。

その壱

いち

豪華賞品がその場で当たる!
ご遷宮クイズラリーキャンペーン

その弐

伊勢志摩の特産品販売会

その参

伊勢志摩*にお住まいの
中学生以下の人限定

人気のお団子や
射的などを
楽しめる!

おかげ横丁
満喫チケット

プレゼント!

1人2枚 各日先着1000人限定
当日限り有効

*伊勢市・鳥羽市・
志摩市・玉城町・
度会町・南伊勢町

その四

演奏スケジュール

- 11:00 神恩太鼓演奏
- 11:30 純れのんミニライブ
- 12:30 神恩太鼓演奏
- 14:30 神恩太鼓演奏
- 15:00 純れのんミニライブ
- 16:00 神恩太鼓演奏

KICKOFF EVENT

キックオフイベント

令和7年

3月8日(土)・3月9日(日)

9:30 ~ 17:30

ところ おかげ横丁(太鼓櫓周辺)

お越しの際は公共交通機関を利用してください。



キックオフイベント
特設サイト



決算書作成、各種申告書作成、補助金の請求など

インボイスの申告相談も

行っています。

悩まないで

伊勢青色申告会に ご相談を



伊勢青色申告会事務局 伊勢市岩渕 1-7-17 伊勢商工会議所 2階 TEL 0596(26)0016

有料
広告

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。



パパとママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- とき** 3月23日(日)、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。



離乳食教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- とき** 3月28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** 3月3日(月)・8:30~27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



産後ママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- とき** 4月7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** 3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。



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)	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)
おしゃべりタイム ※要予約 (妊婦さん・産後のママの交流会)	3月 6日(木) 3月13日(木) 3月27日(木)	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)	3月 4日(火)	9:30~11:00 二見老人福祉センター	
	3月11日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30 中央保健センター	
	3月18日(火)	9:30~11:00 ハートプラザみその	
	3月25日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30 小俣保健センター	
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)

低所得の子育て世帯の人へ

大学受験料等支援事業補助金 締め切りが迫っています！

子育て応援課

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

低所得の子育て世帯の子どもの進学に向けた挑戦を支援するため、大学などの受験料や受験に向けた模擬試験料を補助しています。

対象 児童扶養手当受給世帯、または市民税非課税世帯の親などで、中学3年生または大学などの受験生(20歳未満に限る)の子どもを養育し、申請日時時点で対象の子どもと市内に在住している人

※令和6年度に支払った受験料(手数料などを除く)が対象です。

※中学3年生は模擬試験料のみが対象です。

申請期間 3月31日(月)まで

申請方法 直接同課(市役所東館・2階)へ

※対象となる費用や補助額など、詳しくは市のホームページをご覧ください。



伊勢市×高専

連携で地域を元気に！

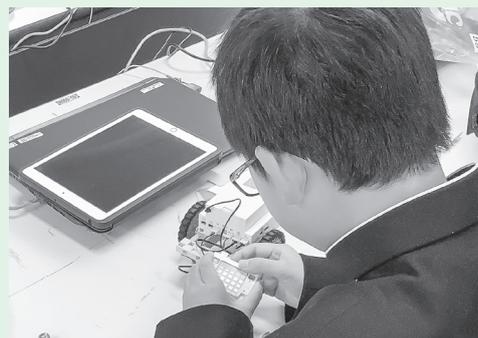
企画調整課

(TEL)21-5548 (FAX) 21-5522

市は令和5年9月7日に鳥羽商船高等専門学校と包括連携協定を締結し、地域活性化および人材の育成に連携して取り組んでいます。

その一つとして同校より講師を派遣いただき、1～3月に御園中学校で全8回のプログラミング授業を実施しています。同校は高等専門学校の全国プログラミングコンテストで最優秀賞チームを輩出するなど、高度な知識と指導力を有しており、分かりやすく指導していただいています。

- **協定団体** 独立行政法人国立高等専門学校機構鳥羽商船高等専門学校
- **協定締結** 令和5年9月7日
- **協定内容** 地域産業の振興、地域の活性化、教育の振興、学生の就職支援 など



「伊勢市ホームページ」・「広報いせ」に

広告を掲載しませんか？

自治体広報ならではの

メリット→

地域密着型の
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発信の
高い信頼度

興味のある方はお気軽に

伊勢市役所広報広聴課(☎0596-21-5515)

までご相談ください！

※政治活動または宗教活動に係るものと認められるもの、公序良俗に反するものなど、掲載をお断りする内容のものもございます。詳しくは右の二次元コードから広告募集要項をご確認ください。

広告事業 伊勢市 検索



里親が育てる。

社会が支える。

福祉総合支援センターよりそい(☎21-5716 (FAX) 63-5420) 里親制度を知っていただくためのさまざまな情報の発信をしています。



子ども家庭庁

里親制度に関心をお持ちの人は、南勢志摩児童相談所(☎27-5143)へお問い合わせください。



子どもの家庭養育推進官民協議会

里親制度 伊勢市 検索

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

検索

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！



募集内容はこちら

有料
広告

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

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)

あかちゃんえほんのじかん

時 3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 3月2日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室

内 「マイスマールランド」(114分) 定 40人(当日先着順)

春休み子ども映画会

時 3月23日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室

内 「シナぷしゅTHE MOVIE ぷしゅほつぺにゅうワールド」(アニメ・50分) 声の出演: 岩本彩楓、玉木宏 ほか ※敬称略

定 40人(当日先着順)

伊勢図書館リサイクルフェア

時 3月15日(土)、9時15分～16時・3月16日(日)、9時15分～14時

所 2階・視聴覚室

内 保存期間を過ぎた雑誌や図書をリサイクルします

※15日(土)は8時45分から9時まで同館裏駐車場、9時以降は2階・視聴覚室前で、整理券を配布します。

※15日(土)・10時45分までは冊数制限を行い、1人10冊まで(うち雑誌は5冊まで)とします。

※状況により、入場人数・滞在時間の制限をさせていただきます。

※本の補充はありません。

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 3月13日(木)、11時～

②たんぼおはなし会 3月8日(土)、15時～

③ピポの会・紙芝居 3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 3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「プリン」を作ります

定 20人程度(当日先着順)

赤ちゃんといっしょ!ブックスタートおはなし会

時 3月23日(日)、11時～ 所 2階・会議室

対 妊婦および、2歳以下の子どもとその保護者

内 ブックスタートパック絵本の中から、親子で楽しめる絵本の読み聞かせをします

※当日、母子健康手帳を持参したブックスタート未実施の人には、カウンターでブックスタートパックをお渡しします。

(配布対象:市内在住で子どもがいる家庭)

※ブックスタートとは、絵本を通して赤ちゃんと保護者に心豊かな時間を過ごしてもらうために、赤ちゃん一人一人に絵本を手渡す活動です。

定 10組程度(当日先着順)

上映会

時 3月15日(土)、15時～ 「星新一の不思議な不思議な短編ドラマ1」(ドラマ・90分) 出演:北山宏光、滝藤賢一 ほか ※敬称略

所 2階・視聴覚室 定 20人程度(当日先着順)

図書館探検2024年度

へ～びっくり! みんなでいっしょによる大作戦

時 3月29日(土)、14時～(開場は13時45分)

所 2階・会議室 対 小学生(子どものみの参加となります)

内 普段見ることのできない図書館の裏側を探検します

定 10人(先着順)

申 3月2日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

わくわくストーリーテリングおはなし会

時 3月30日(日)、11時～ 所 1階・おはなしのへや

対 3歳以上(大人も参加できます)

内 想像をふくらませて、耳で楽しむおはなし会です。楽しい手あそび歌もあります

春休み図書館お手伝いし隊 隊員募集

時 ①説明会…3月16日(日)、14時～

②お手伝い期間…3月22日(土)～31日(月)の間〔25日(火)を除く〕で都合の良い3回、各日14時～15時

所 ①2階・会議室 ②小俣図書館内

対 小学4年生～高校3年生(令和7年3月現在)

内 書架の整理や本の修理など、小俣図書館で簡単なお手伝いをしていただきます(図書館のエプロンを着けての作業です)

定 6人(先着順)

申 3月1日(土)・9時から、直接または電話で同館へ

令和6年 火災・救急・救助の概況 (速報値)

火災



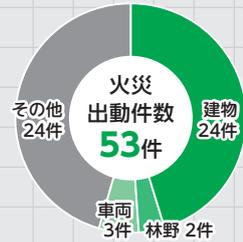
消防本部 予防課 (TEL 25-1268 FAX 29-0134)

火災出動件数は53件

令和6年中に発生した火災出動件数の内訳は右グラフのとおりでした。

火災による
死傷者数
死者 4人
負傷者 3人

火災種別の件数



救急



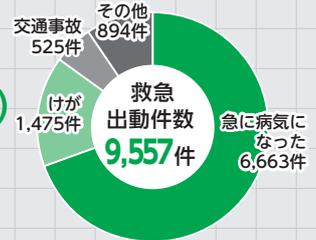
消防本部 消防課 (TEL 25-1216 FAX 29-0134)

救急出動件数は9,557件 (1日平均26件)

令和6年中の救急出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち8,846人を医療機関へ搬送しました。



救急種別の件数



救助



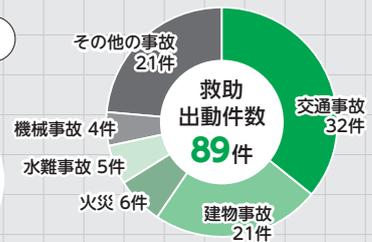
消防本部 消防課 (TEL 25-1216 FAX 29-0134)

救助出動件数は89件

令和6年中の救助出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち救助を必要とした60人を救助しました。



救助種別の件数



「住宅火災」から
命を守る



約7割が高齢者です。

- ※ 住宅火災による死者の約7割が高齢者です。
- ☆ 安全装置付き機器の使用
- ☆ 住宅用火災警報器の点検・交換
- ☆ 防災品の使用
- ☆ 消火器の設置・使用方法の確認
- ☆ 避難経路の確保と避難方法の確認
- ☆ 地域ぐるみの防火対策

住宅防火
命を守る10のポイント

4つの習慣

- ☆ 寝たばこはしない・させない
- ☆ ストープ周りの片付け
- ☆ コンロ(火のそば)から離れない
- ☆ コンセントの清掃

6つの対策

- ☆ 安全装置付き機器の使用
- ☆ 住宅用火災警報器の点検・交換
- ☆ 防災品の使用
- ☆ 消火器の設置・使用方法の確認
- ☆ 避難経路の確保と避難方法の確認
- ☆ 地域ぐるみの防火対策

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)

3月1日(土)〜7日(金)は
春季全国火災予防運動



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

高齢者向けのお弁当を配達します!! 伊勢市小俣町元町18
ライフデリ伊勢店 ☎ 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】

訪問歯科診療

歯医者が施設やご自宅にお伺いいたします
「安心」医療保険+介護保険で治療が可能です
歯が痛い・入れ歯が合わない・うまく磨けない・歯茎が腫れている など...
それ以外でも口腔内のお悩みは何でもご相談ください!

杉原歯科

歯科・小児歯科・矯正歯科
お気軽にお問い合わせください!

伊勢市馬瀬町352-2

TEL・FAX (0596) 35-0805

<https://sugiharashika.com/>



有料広告

福祉功労者を表彰

第20回伊勢市社会福祉大会

福祉総務課 (TEL 21-5557 FAX 21-5555)

伊勢市長・伊勢市社会福祉協議会会長・伊勢市共同募金委員会会長が、多年にわたり地域福祉の発展に功績のあった民生委員・児童委員、ボランティア、社会福祉施設役職員、共同募金優良地区の28人・2団体・5地区を表彰しました。

受賞者の皆さん

(敬称略、順不同)

市長感謝状

●民生委員・児童委員功労 鴻原 美佐子(五十鈴)・大西 芳子(厚生)

●ボランティア活動功労(個人)

佐藤 維子(華道家元池坊伊勢支部)
平野 宏子(伊勢市ひばり朗読奉仕会)
柴田 真人(グループ環境)

中村 倭文子(伊勢マジック倶楽部アラジン)
森 裕美(お話の部屋すくすく)

●ボランティア活動功労(団体) きずな06

社協会長表彰

●民生委員・児童委員功労 北村 昌司(宮川)・藤倉 敏子(御園) 他1名

●ボランティア活動功労(個人)

中頭 陽子(華道家元池坊伊勢支部)
中村 加代子(きずな06)
中川 左余子(小俣陶芸サークル)
中川 行弘(宮後自主防災隊)
赤坂 康子(おはなしプーさん)
川元 利男(伊勢市食生活改善推進協議会)
河崎 一代(大湊町高齢者通所センター「いこい」)

笹原 壽美子(華道家元池坊伊勢支部)
岡野 久子(伊勢市ひばり朗読奉仕会)
東浦 重之(防犯パトロール隊みその)
福田 和幸(宮後自主防災隊)
岡本 忠佳(伊勢市食生活改善推進協議会)
山本 順子(人形劇団おたまじゃくし) 他1名

●ボランティア活動功労(団体) 子育て支援グループわたぼうし

●社会福祉施設役職員功労

金子 直由(子どもの発達支援事業所えがお)
森 光良(伊勢市社会福祉協議会)

田村 純(社会福祉法人三重済美学院)
松岡 さゆり(伊勢市社会福祉協議会)

市共同募金委員会会長表彰

●戸別募金 中小俣自治区・磯町自治会・常磐仲町町内会・一字田町内会・小木町

MOTTAINAI

～3R+リスペクト～をもう一度!!



ごみ分別PRキャラクター
かもしかのごみバスターズ

ごみ減量課 (TEL) 37-1443 (FAX) 37-0189

ごみ収集の情報は「さんあ〜る」が便利です

1 台風が到来し、ごみ減量の神様は困っています。



2 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご紹介します！



3 台風時でも、情報更新をリアルタイムで行っています。



4 神様は、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をすぐにダウンロード!! 心配事を解決することができました。



ごみの分別で迷った時は…



登録無料※通信料は利用者負担

ごみの分別は、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」で調べることができます。

各アプリストアにて「さんあ〜る」を検索してダウンロードしてください。
下記の二次元コードからダウンロードできます。



iOS



Android

※本号と、「令和7年度ごみカレンダー」を同時配布しています。

〜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 3月3日(月)・17日(月)・24日(月)・31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一緒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

★ ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限 下表のとおり
 テーマ 食事で生活リズムを整える

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
3月13日(木)	小俣保健センター	20人	3月6日(木)、12:00
3月14日(金)	ハートプラザみその	20人	3月7日(金)、12:00
3月19日(水)	福祉センター(八日市場町)	20人	3月12日(水)、12:00

※いずれも時間は、9:30〜13:00です。

★ ウォーキング大会

ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画
 ウォーキング大会
 ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に、楽しく歩きましょう。

とき 3月21日(金)、13時30分〜15時30分(受け付けは13時〜)

集合場所 一見公民館

対象 市内在住の人

内容 「二見・太江寺ウォーキングコース(4.2km)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 3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)



★ 女性の健康パネル展

3月1日〜8日は女性の健康週間
 知って欲しい! 女性の健康パネル展
 「女性の健康週間」は、女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する運動の週間です。

女性には乳房や子宮・月経に関連する病気や、更年期症状など、女性特有の健康課題があり、その対策が重要となります。市では、この期間に合わせ、女性の健康に関するパネル展を行います。「女性の健康週間」をきっかけに自分自身の健康を見つめ直しましょう。

とき 3月3日(月)〜31日(月)、8時30分〜17時(土・日曜日、祝日を除く)
 ところ 中央保健センター・健康テラス

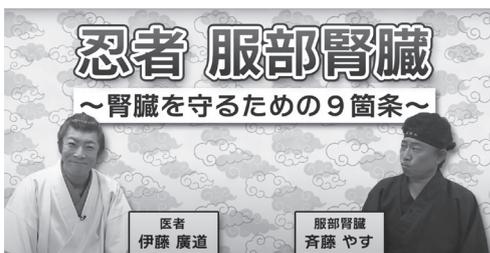
※来場者には「女性のための健康ガイド」を進呈します。



慢性腎臓病(CKD)を予防しよう

腎臓の機能が低下した状態や尿蛋白陽性が持続する状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。

腎臓を守るために、普段からできることを学べる動画を作成しました。ぜひご覧ください。



動画内容

忍者・服部腎臓が医者とともに、普段の生活を振り返り、腎臓にやさしい生活の仕方を学んでいく

この動画は三重県広報コンクールで審査員特別賞を受賞しました。詳しくは26ページをご覧ください。



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)	
3月11日(火) 3月25日(火)	9:00～11:00 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
③医師による こころの健康相談(要予約)	
3月27日(木)	13:30～15:20 伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)

対 象 ①市内在住の人、②③県内在住の人
問い合わせ ①健康課(TEL 27-2435、FAX 21-0683)
②伊勢保健所(TEL 27-5137、FAX 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



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	
内科 小児科	月～土曜日	19:30～22:00 10:00～12:00 13:00～17:00 19:30～22:00	内科医1人体制 -
	日曜日・祝日	10:00～12:00 13:00～17:00	-
	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



伊勢市から情報をお届け!!

広報広聴課(TEL 21-5515 FAX 22-9699)

◎伊勢市ホームページ

新着情報や緊急情報、暮らしの情報など、さまざまな場面で役立つ情報を掲載しています。



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

◎広報いせフェイスブック・エクス

伊勢市役所の公式 Facebook・X(旧 Twitter)です。市政に関する情報、まちの話題、各種案内を更新しています。



◎ケーブルテレビ 行政放送

伊勢市役所の公式行政チャンネルです。特集番組やお知らせ番組を放送しています。



◎YouTube 伊勢市役所チャンネル

伊勢市役所の公式 YouTube です。伊勢のまちの魅力を知ることができ、暮らしに役立つ情報を配信しています。



◎伊勢市LINE公式アカウント

伊勢市役所の公式 LINE です。市政情報やイベント情報の配信、行政手続きの案内などを行っています。



その他、市役所各課が運営しているSNSは市のホームページに掲載しています。詳しくは右の二次元コードから確認してください。



弁護士法人 愛知総合法律事務所

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、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

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



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

☎ 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

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

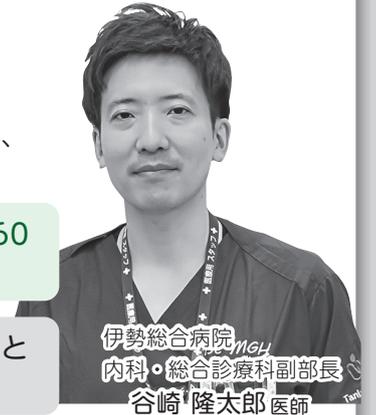
市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えします。ぜひ、皆さんの生活にお役立てください。

質問

日本人の平均寿命が男性81歳、女性87歳と聞きました。私は今60歳の男ですが、あと21年は生きられるということでしょうか？

回答

そうかもしれないし、そうじゃないかもしれません。未来のことは誰にもわからないのです。



伊勢総合病院 MGH
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



「平均寿命」と「平均余命」

2023(令和5)年の厚生労働省の簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性で81.09歳、女性で87.14歳だそうです。勘違いされやすいのですが、これは、「2024年に生まれた人が平均何歳まで生きるか」というデータであり、「今生きている人たちが何歳まで生きられるか」を示したものではありません。例えば、今60歳の男性が平均であと何年くらい生きるのかを知りたい場合は、平均寿命ではなく平均余命が目安になります。

	平均余命(男)	平均余命(女)
0歳	81.1	87.1
10歳	71.3	77.4
20歳	66.4	67.5
30歳	51.7	57.7
40歳	42.1	47.9
50歳	32.6	38.2
60歳	23.7	28.9
70歳	15.7	20.0
80歳	9.0	11.8
90歳	4.2	5.5
100歳	1.7	2.1

(厚生労働省「令和5年簡易生命表」より)

これによると、60歳男性であれば大体あと23年、83歳くらいまでということになります。では、実際に83歳までたどり着いた男性はどうなるのかというと、例えば、80歳

時点で平均8.98年、85歳までいけば、そこから平均して6.29年余命があることが示されています。いずれの年代でも、女性の方が男性よりも平均余命は長めですが、年齢が若い頃は平均余命で6歳くらい差があるものの、年齢が上がるにつれてその差は縮まっていきます。その差が1歳未満になるのは、お互いが100歳に至った時であり、女性の生物学的な強さが際立ちます。



数字にこだわらず、自分らしい人生を

ちなみに、こういったデータを見る際に重要なことは、あくまで平均値なので、これより短い人もいれば、長い人もいるということです。また、自分以外の大勢の知らない誰かのデータで作られたものなので、それが自分にも当てはまるという保証はない、ということです。



世の中はさまざまなデータで溢れていますが、数字に固執しすぎず、自分らしい生き様を大切にしていきたいと思います。

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 Q

村田自動車がいらない車買いとります!

まずは急いでお電話下さい! 査定無料!

☎0596-42-1805

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

弁護士法人 心

相談料0円 (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)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

松阪駅1分 津駅0.5分

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>

有料広告

家庭で実践 *Cooking*

ささみのピカタ レモンあんかけ

レモンの酸味や
ごま油の香りやコク、まいたけの
うま味や香ばしさをいかした
減塩メニュー!



1人分の栄養価

- たんぱく質 21.2g
- 脂質 4.6g
- 炭水化物 8.2g
- 塩分 1.0g

エネルギー
153kcal

【材料】2人分 *塩ひとつまみ(指2本):0.2g

- 鶏ささみ …… 320g
- 塩 …… 0.6g
- 酒 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 油 …… 小さじ1

【レモンあん】

- だし汁 …… 50ml
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 0.6g
- レモン汁 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 小さじ1
- まいたけ …… 60g
- ねぎ …… 5g

【衣】

- 卵 …… 1/4個分
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 薄力粉 …… 小さじ2
- 青海苔 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- ごま油 …… 小さじ1/2

【作り方】

- 1 ささみは筋を取り除いて、食べやすい厚さでそぎ切りにし、酒、塩、こしょうをふる。まいたけは手で裂く。ねぎは小口切りにする。
- 2 衣の材料を混ぜ合わせ、ささみの水気を拭き取り、衣をつける。
- 3 フライパンに油を熱して2を並べ、蓋をして両面焼く。
- 4 まいたけはオーブンまたはトースターで香ばしく焼いておく。
- 5 Aを鍋に入れて煮立てる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、レモンあんをつくる。
- 6 3、4を器によそい、5をかけねぎを散らす。

高血圧を予防する食事のポイント



ポイント1 塩分控えめを心がける

なぜ?

塩分をとりすぎると血中のナトリウム濃度が高くなり、血管内に水分を取り込みます。これにより血液量が増え、高血圧に!!できるだけ塩分を控えるよう、心がけましょう。



おいしく塩分控えめにするコツ



うす味に慣れるには無理せず少しずつ行うのが成功のコツ!
少しずつ調味料の量を減らし、うす味がおいしいと感じられるように慣らしていきましょう。

低塩の調味料を利用する

さまざまな調味料の低塩・減塩商品が販売されている。



だしのうま味を利用する

昆布やかつお、しいたけなどからだしをとると、より減塩に。



めん類を工夫して食べる

汁は塩分が多いので飲まずに残す。乾麺よりゆで麺を選ぶとより減塩に。



香味野菜や香辛料を効かせる

セロリ・ねぎなどの香味野菜やこしょう・からしなどの香辛料でひと味違ったおいしさに!



汁物は貝たくさんでコクをプラス

汁は塩分が多いので、貝材でかさ増しする。乳製品や肉類、油などでコクをプラスするとより減塩に。



調理法を工夫する

表面に焼き目をつけ、香ばしさを生かす。さらに焼き上がりにタレを塗るなど、表面に味をつけると舌で味を感じやすくなる。



ポイント2 野菜をしっかり取る

なぜ?

野菜類に多く含まれるカリウムや食物繊維は余分なナトリウムを体外に排せつして高血圧を防ぐ働きがあります。1日350g以上の野菜をとることを目標にしましょう。



ポイント3 肥満を予防・改善する

なぜ?

肥満は体内を循環する血液量が増えるので、それだけ負担がかかります。1カ月に1kg程度の減量を目安に、標準体重にゆっくと近づけましょう。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



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



低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索 🔍



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索 🔍



社協はげんきなこころ応援します

Vol.72

げんここ

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
げんここ一む(小木町曾祢538) [イオンタウン伊勢ラパーク・1階]	TEL63-7130 FAX65-6121

皆さんからご協力いただいた「社会福祉協議会会費」
「赤い羽根共同募金」を活用して助成しています

地域の集いの場を作りませんか

市内に100カ所 さまざまなレクリエーションを通して地域のつながりづくり

ふれあい・いきいきサロン

子育て
サロンも
あります



高齢者や障がいのある人・乳幼児・子育て中の人など、「誰でも気軽に集える場」です。茶話会、脳トレやゲーム、カラオケ、グラウンドゴルフなどのレクリエーションで楽しい時間を過ごしています。

市内に100カ所ありますので、住み慣れた地域で参加できる身近な居場所です。ご近所さんや、顔を見るけれど話す機会がなかった人とも、話をするきっかけになります。

★助成額…参加人数、開催回数によって決定



工作



ボッチャ



グラウンドゴルフ



健康体操

市内に55カ所 地域の人とのふれあい なたたかさあふれるお食事会

高齢者ふれあい会食会

70歳以上の一人暮らしの人(団体によっては高齢者世帯・日中独居者も含む)を対象に、地域の人々との交流・社会参加を目的に、月1回開催しています。

主な活動は、みんなで一緒に食事をするのですが、団体によっては体操や脳トレ、ボランティアによる出し物を見ることもあり、活動内容はさまざまです。

★助成額…食事代(一人あたり)350円
会場代(上限)1,050円

みんなで
食べると
おいしいね



会話ははずみずみ



ハーブ鑑賞会



安心生活講座



おいしいね

参加したい、詳しく知りたい、集いの場を作りたい、ボランティア活動をしたいなど、気軽に相談してください

問い合わせ 伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係 TEL63-5334

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。**

早春コンサート～自然の中で～

コーラス「そよかぜ」(TEL) 27-3926 (伊勢文化サークル協会)
自然の輝き、癒やしを感じながら合唱します。

時 3月22日(土)、13:30～15:00

所 ハートプラザみその・多目的ホール

内 第1部…「地球星歌」「おぼろ月夜」「COSMOS」ほか、
第2部…「月の砂漠」「さんぽ」「君をのせて」ほか、
第3部…「いずみのほとり」「広い河の岸边」「大地讃頌」ほか

定 350人(先着順)

申 不要

※当日に能登半島地震への寄付金を募集します。

はつらつ教室受講者募集

伊勢市社会福祉協議会 (TEL) 27-2425 (FAX) 27-2415)

時 令和7年4月～令和8年3月

所 福祉センター(八日市場町13-1)

対 市内在住の昭和40年4月1日以前に生まれた人

内 絵手紙・手芸・編み物・筆ペン・ペン習字・折り紙・健康体操・ヨガ
教室の受講者を募集

申 3月7日(金)までに同会へ

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※詳しくは同協議会のホームページをご覧ください。

いきいき教室受講者募集

伊勢市社会福祉協議会 (TEL) 27-2425 (FAX) 27-2415)

時 令和7年4月～令和8年3月

所 福祉センター(八日市場町13-1)

対 身体障害者手帳の交付を受けている人

内 パソコン教室・フッキング・SSピンポンなどを開催

料 教材費が必要な教室あり

申 事前に同会へ

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※詳しくは同協議会のホームページをご覧ください。

時 とき 所 ところ 対 対象
内 内容 定 定員 持 持ち物
料 料金 申 申し込み

イベント掲示板&みんなの広場掲載申し込み締め切り

5月1日号(5月合併号) → 3月14日(金) 6月1日号 → 4月15日(火)

※「広報いせ」は月2回発行していますが、5月は合併号とし、情報を1回にまとめてお知らせします。

みんなの広場

このコーナーは、市民団体などの皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。**参加費などの記載のないものは無料です。**

ほのぼのうたう会

ほのぼの合唱団・広垣さん (TEL) 090-5618-4463)

時 3月2日(日)、14:15～15:45

所 福祉センター・2階 多目的ホール(八日市場町13-1)

内 童謡・唱歌・懐かしの名曲などを皆で歌います。ミニコンサートもあります。年齢・合唱経験は問いません。ぜひ参加してください

定 20人(先着順)

申 3月2日(日)、12時までに広垣さんへ

伊勢西国三十三所ウォーキング

ちょうおんざんたいこうじ 潮音山太江寺 (TEL) 43-2283)

時 4月6日(日)、10:30～16:00(予定)※雨天時は、13日(日)に開催します。

所 太江寺(二見町江1659)集合～松尾観音寺(楠部町156-6)

内 太江寺～松尾観音寺までの約10kmを、ゴミ拾いをしながら歩きます。途中に名所のガイドも行います

定 30人(先着順)

持 軍手、動きやすい服装・靴

料 100円

申 3月31日(月)までに右の二次元コードからオンライン申請



※小学6年生までは保護者同伴で参加してください。

めいりん学習室 生徒募集

明倫地区まちづくり協議会 (TEL) 64-8246 (FAX) 64-8247)

所 まちづくり交流館・明倫(岩濑1丁目15-35)

対 小学4年～中学3年生

内 子どもの自主性を尊重し、宿題を通じ弱点の改善に努めます。小学英語から受験対策まで幅広く対応し、楽しい学習を心がけています

料 1時間につき500円

※随時募集しています。

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

よい工事 110番



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
(税込) ¥7,700

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
(税込) ¥7,700

有
料
廣
告

往復はがきの書き方

往信用表

返信用裏

85 往信	〒516-8520	いせトピア センター講座係	何も記入しないで ください。
----------	-----------	------------------	-------------------

返信用表

往信用裏

85 返信	〒000-0000	①講座No.、講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(子どもは新学年) ⑤電話番号 ⑥市外在住者は勤務先 と電話番号を記入 ⑦子ども向け講座は保 護者氏名を記入	住所 氏名様
----------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

※こすると消えるペンは使用しないで
ください。



まな坊

トピアだより

いせトピア (TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909
URL <https://www.isetopia.jp>

利用者数: 約11万人(令和5年度)



4・5月開講分 いせトピアセンター講座

生涯学習のきつかけづくり
として、20〜22ページのお
り、センター講座を開講しま
す。

対象 市内在住または通勤・
通学している15歳以上の
人(中学生を除く)

※子ども向け講座の対象は、小学
校低学年です。

申し込み 3月5日(水)当日
消印有効)までにいせトピア

ホームページ(2月25日(火)掲載
予定)から、または往復はが
きに必要な事項(左図参照)を記
入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できます。
(1枚の往復はがきで1人1講
座の申し込み・同一講座重複申
し込みは無効)

※過去1年間に同一講座を受講し

※過去1年間に同一講座を受講し

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

※応募者以外は受講できません。
※車いすなど、配慮が必要な場合は、
申込時にお知らせください。介助
の人の付き添いをお願いすること
があります。

抽選

申し込み多数の場合は抽選
を3月12日(水)14時から、いせ
トピア1階会議室1で行いま
す。(ご覧いただけます)

受講可否のお知らせ

3月14日(金)に発送します。

後日返信はがき、またはE
メールが届かない場合は、必
ず問い合わせてください。

2次募集

定員に満たない講座は、3
月19日(水)から開講日の1週間
前まで、電話で先着順に受け
付けます。(受付時間: 8時30
分〜22時)

キャンセル・欠席

講座開講日の1週間前まで
とし、それ以降は受講料・材
料費などを徴収します。徴収
後は返金しません。

6カ月講座 受講料: 1,000円 (別途材料費が必要な講座あり)

No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師(敬称略)	持ち物		
1	NEW いせトピア あんない 伊勢参宮案内記を読む7	宝永4(1707)年伊勢山田の本屋、講古堂の藤原長兵衛が執筆出版した参宮案内記の先駆けとなる『伊勢参宮案内記』下巻(古市〜二見まで)を読みます。			
		第2火曜日(全6回)、13:30〜15:30	4月8日	研修室	80人
		岡田 登	筆記用具		
2	NEW にしむらかずよし 西村和廉編 たんどうや 「丹洞夜話」を読む	伊勢飯南郡丹生村(多気町丹生)の水銀採掘を始めとする丹生村の言い伝えを記録した「丹生夜話」を読みます。			
		第4火曜日(全6回)、10:30〜12:00 ※9月は第5火曜日	4月22日	研修室	20人
		齋藤 平	筆記用具		
3	NEW 時空を超えた文化・社会 を見直してみよう18	今求められているものは、新たなものを生み出す創造性です。諸外国の異文化、気候と歴史、グローバル社会と文明、異なる宗教などに触れ、クリエイティブになるためのヒントを探してみましょう。			
		第4火曜日(全6回)、14:00〜15:30 ※9月は第5火曜日	4月22日	研修室	80人
		深草 正博	筆記用具		
4	ゼロから始める韓国語	韓国ドラマが好き、料理が好き、推しがいる、きつかけは何でもOK。少しでも韓国語が気になる人、気軽に楽しく始めてみましょう。※初めて韓国語を学ぶ人が対象の基本的な内容です。中・上級者はご遠慮ください。			
		第1・3火曜日(全12回)、19:30〜21:00 ※5月は第2・3火曜日	4月1日	学習室3	20人
		梶川 友里江	筆記用具、ノート		
5	NEW れいしよ せきもんしゅう 隷書「石門頌」入門	紙幣の巻万円の文字は漢代に広く使われた隷書体です。「石門頌」を手本に学習します。			
		第1・3金曜日(全12回)、13:30〜15:00 ※5・8・9月は第2・4金曜日	4月4日	学習室3	15人
		高 潤生	筆、墨(墨汁可)、硯、半紙、ボールペン、A4紙数枚		

6カ月講座 受講料：1,000円（別途材料費などが必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		とき	開講日	場所	定員	
		講師（敬称略）	持ち物			
6	NEW はじめての陶芸	日常で使える器を作り使用することで、手仕事は心も一緒に伝わることを、一緒に学びます。				
		第2・3金曜日(全12回)、14:00～16:00 ※8月は第2・4金曜日		4月11日	工芸室	12人
		服部 日出夫	材料費6,000円、筆記用具、タオル、エプロン			
7	NEW おいしい韓国料理	韓国の家庭料理やさまざまなキムチ作りをします。初回はビビンバ、タラのスープ、カクテギを作ります。				
		第1火曜日(全6回)、9:30～12:30 ※4月・5月は第2火曜日		4月8日	調理室	10人
		小松 美順	材料費11,000円(6回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器500～600ml程度3個、キッチンペーパー、キッチンラップ、フリーザーパック複数個			
8	NEW 旬ごはんいただきます	旬の食材を使った行事食にスイーツも加えたよくばり講座です。				
		第4日曜日(全6回)、9:30～12:00 ※4月は第3日曜日		4月20日	調理室	16人
		三重県地域活動栄養士 連絡協議会伊勢支部	材料費5,000円(6回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、手拭きタオル、持ち帰り用容器3～4個、保冷剤			
9	NEW 花のある暮らし	生花・プリザーブド・ドライなど、さまざまな花材でのアレンジレッスンです。初めての人でも簡単に楽しくできます。				
		第4土曜日(全6回)、10:00～12:00		4月26日	工芸室	24人
		浦田 香菜	初回材料費3,500円(2回目以降、1回3,500～4,000円程度)、はさみ、新聞紙またはレジャーシート、持ち帰り用袋、バケツ、雑巾			
10	NEW お台所から お伝えしたいモノとコト	毎回調理を通じてお台所のラクチンや簡単を学びます。				
		第4月曜日(全6回)、9:30～12:30		4月28日	調理室	10人
		浅野 和代	材料費10,000円(6回分)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、手拭きタオル、キッチンラップ、持ち帰り用容器2～3個			

4カ月講座 受講料：1,000円（別途材料費などが必要な講座あり）

11	NEW 着物リメイクでおしゃれ服	リメイクの基本的な縫い方を覚えましょう。今回はベストとスカート風のワイドパンツを作成します。				
		第1・3火曜日(全8回)、12:45～14:45 ※5月は第2・4火曜日		4月1日	学習室3	12人
		相木 幸代	材料費800円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸メジャー、定規(20cm・50cm)、ミシン(ある人)			
12	NEW 美ボールペン字(朝)講座	美しい文字は生活、仕事などさまざまな場面で役立ちます。ひらがな・カタカナ・漢字を基礎から練習します。				
		第1・3木曜日(全8回)、9:30～11:00 ※5月は第2・4木曜日		4月3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			
13	NEW 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おり方を学びます。				
		第2・4金曜日(全8回)、19:30～21:00		4月11日	学習室3	15人
		虹栄	ボールペン、練習用ノート、便箋など			
14	NEW はじめての健康麻雀 (初心者向け)	基本をしっかりマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。				
		第2・4木曜日(全8回)、13:30～15:30 ※4月は第2・3木曜日		4月10日	会議室1	12人
		中上 浩和	筆記用具			
15	NEW パッチワークキルト	アメリカンパッチワークを基に、配色を楽しみながらポーチやバッグを作成します。初心者向きです。				
		第2・4金曜日(全8回)、13:30～15:30 ※5月は第3・5金曜日		4月11日	学習室3	15人
		出口 えつ子	初回材料費2,200円、裁縫セット、筆記用具、物差し(30cm程度)			
16	NEW キックボクシング エクササイズ	キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズを体験してみませんか。各自のレベルで調整しながら進めます。日ごろの運動不足を解消し、健康管理につなげましょう。				
		第2・4火曜日(全8回)、19:45～20:45		4月8日	リハーサル室	12人
		いせしまりゅう キックボクシング	運動のできる服装、飲み物、タオル、軍手、室内用シューズ			
17	健康ボイストレーニング <1部>	「飲み込み力」をボイストレーニングで鍛えよう！腹式呼吸、簡単な発声、懐かしのあの曲を歌いながら、楽しくトレーニングします。				
18	健康ボイストレーニング <2部>	第2・4月曜日(全8回)、<1部>9:30～10:30、<2部>11:00～12:00		4月14日	文化交流室	各15人
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物			
19	ナイトピラティス・姿勢改善 <1部>	全身を整え、鍛え、クセ付いてしまった体を調整します。不調を整え、美姿勢をつくります。				
20	ナイトピラティス・姿勢改善 <2部>	第1・3木曜日(全8回)、<1部>18:30～19:30、<2部>20:00～21:00 ※5月は第2・4木曜日		4月3日	リハーサル室	各15人
		SHIZUKA	運動のできる服装、飲み物、フェスタオル、ヨガマット			

パソコン講座 受講料：1,000円（別途テキスト費などが必要）					
No.	講座名	内容			
		とき	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物		
21	NEW パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OSはWindows11）			
		毎週火曜日(全10回)、14:00～15:30	5月13日	パソコン室	20人
		島田 広子	テキスト代500円、教材費500円（USBメモリ代）、筆記用具		
22	NEW ワードの基礎を学ぶ	ワード（2021バージョン）の基本操作を学びます。			
		毎週木曜日(全10回)、13:30～15:30	5月15日	パソコン室	20人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円（USBメモリ代）、筆記用具		
23	NEW エクセルの基礎を学ぶ(昼)	エクセル（2021バージョン）の基本操作（入力、計算、表作成、グラフ作成）を学びます。			
		毎週金曜日(全10回)、(昼)14:00～15:30、(夜)19:30～21:00	5月16日	パソコン室	20人
24	NEW エクセルの基礎を学ぶ(夜)	(昼) 高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円（USBメモリ代）、筆記用具		
		(夜) 小野 泰			
子ども向け講座 受講料：1,000円 ※市内在住の小学校低学年対象					
25	NEW 低学年向け プログラミング	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。			
		隔週日曜日(全6回)、9:30～11:00	4月13日	パソコン室	6人
		島田 広子	筆記用具		

※同名講座は、どちらか1つしか申し込みできません。
 ※No.21「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込む場合、No.22～No.24「ワード・エクセル」には申し込みません。またこれらの「ワード・エクセル」の講座は、「パソコンの基礎」を受講したことのある人、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4回いせトピア公開講座

いせトピア (TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909

生成AIの衝撃！ 人工知能時代をどう生きるか

入場
無料



講師 室山 哲也 さん
 (日本科学技術ジャーナリスト会議会長、
 元NHK解説主幹)

とき 3月22日(土)、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～

- ◆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(1枚で2名まで申込可)でいせトピアへ
 ※重複申し込みは無効になります。
 ※車椅子など、配慮事項があれば連絡してください。
- ◆締め切り 3月5日(水)(当日消印有効)
 ※結果は応募者全員に3月11日(火)返信予定です。
 ※返信はがき到着は数日後です。定員に満たない場合は3月12日(水)から2次募集を実施します。



往復はがきの書き方

往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏
85 〒516-8520 いせトピア 公開講座係	何も記入しないで ください。	85 〒000-0000 住所 氏名様	第4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

プロフィール

昭和51年NHK入局。
 「ウルトラアイ」「クローズアップ現代」「NHKスペシャル」など科学番組チーフプロデューサー、NHK解説主幹を務め、平成30年10月に定年退職。
 科学技術、生命・脳科学、環境、宇宙工学などの論説と共に、子ども向け科学番組「科学大好き土よう塾」(教育テレビ)の塾長として科学教育にも尽力。
 現在、政府委員など多数務める。

伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL) ・ (FAX) 20-0110



ミーポくん

恋愛感情などを利用した詐欺
「SNS型ロマンス詐欺」に
ご注意ください!

SNS型ロマンス詐欺とは?

SNSを通じて、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資に誘導し、投資金目的や交際を続ける名目で金銭をだまし取るものを指します。

★危険度チェック

Instagram フェイスブック

- InstagramやFacebookなどのSNSで知り合った。
- 相手が外国人(在外日本人を含む)を名乗っている。
- 「二人の将来のために貯金しよう」と貯蓄を勧められた。
- 「荷物を送ったから受取手数料(関税)を払って」「会いに行くから航空券代を払ってほしい」と、個人名義の口座へ入金するよう要求された。

★ポイント

- SNSやマッチングアプリなどで知り合った人の話を安易に信用しない。
- 相手の言うことを聞く前に、信頼できる人や機関に相談する。

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へお問い合わせください。

振り込む前に、警察安全相談電話(#9110)へ相談してください。

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

市の重要課題や市政などに関する情報をお伝えします。

3/1～31 伊勢の伝統と誇り～令和のお木曳に向けて～(令和7年1月特集の再放送・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～

※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。

※議定終了日の翌々日から再放送(放送時間は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 3月22日(土)まで、7時・12時・16時・22時30分～

放送日(市内分・3月放送分のみ掲載・順不同)

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 3/3～5 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、たけのご保育園、ゆたかこども園 3/13～15 撮影日に欠席した園児 3/17～22 これまで放送した全園(再放送)

※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・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19年 第二次お木曳行事～(14分番組)

3/1～ 陸曳7日目・8日目 3/16～ 陸曳10日目・11日目

3/8～ 陸曳9日目 3/24～ 川曳初日・2日目

放送時間 17時15分・23時45分～ほか

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

3/1～ もっと!氷の惑星紀行・年寄万歳～百歳になったら～伊勢美し国から ほか

3/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

3/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

3/24～ 紡ぐ～美し国の技～森の発表会・ランドスケープ② ほか

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

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!

0120(28)4531

藤原屋ホームページ
<http://fujinoyaya-ise.jp>

伊勢の畳屋

検索

伊勢の雨漏りお任せ!

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

情熱リペア

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

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

- ★ 募集
- 📢 講座
- 📍 催し物
- ℹ️ お知らせ

募集

**令和7年度
非常勤職員(会計年度
任用職員)を募集**

職員課

(TEL) 21-5505 (FAX) 21-5522

令和7年度の非常勤職員(会計年度任用職員)を募集しています。興味のある人は、ぜひ応募してください。
定員 募集人員に到達するまで
申し込み 公共職業安定所(ハローワーク)から
 ※職種別の業務内容・勤務条件などについては、公共職業安定所で確認するか、同課に問い合わせてください。
 ※事務系の主な職種については、市のホームページに記載しています。



講座

糖尿病市民公開講座

伊勢地区医師会

(TEL) 28-2476 (FAX) 23-6485

糖尿病と歯周病について、劇や講演・ストレッチをしながら学びます。

とき 3月9日(日)、14時～16時(開場は12時30分)

ところ いせトピア

内容 「糖尿病劇場」糖尿病と歯周病、正しく知って正しく対処(チームおもてな市伊勢)、講演…①「糖尿病との付き合い方(歯のはなし)」(後藤資実さん(MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック院長))、②「本当は怖い歯周病糖尿病とも関係が…」、③「歯周病と糖尿病」の中からもアプローチ」②③藤田剛さん(藤田歯科 院長)

申し込み 不要

職業訓練ガイダンス

ポリテクセンター伊勢

(TEL) 37-3121 (FAX) 37-4914

求職者の皆さんが早期に再就職できるような、ものづくり分野に特化した職業訓練を行います。

訓練科名・とき・定員など
左表のとおり

ところ ポリテクセンター伊勢(小俣町明野6005)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

入所月	訓練科名	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
5月	電気設備技術科	15人	5月23日(金)～11月14日(金)	3月3日(月)・10日(月)・17日(月)、4月7日(月)	4月11日(金)
	住宅リフォーム技術科	15人		いずれかに参加してください。	

※入所選考後でも追加募集を行う場合があるので、同センターへ問い合わせてください。
 ※受講料は無料ですが、別途テキスト代・作業服代が必要です。

催し物

オレンジカフェよりせい

&スローシヨップング

福祉総合支援センターよりせい

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

認知症の人や家族同士が交流し、ゆったりと過ごす場としてオレンジカフェよりせいを毎月第4金曜日に開催しています。今回は、認知症の人が自分のペースでゆっくり買い物を楽しむスローシヨップングも同時開催します。

とき 3月28日(金)、10時～11時30分

ところ 福祉総合支援センターよりせい交流スペース(健康福祉ステーション2階)

対象 認知症の人とその家族

内容 オレンジカフェよりせい

保健師や認知症地域支援推進員と一緒に交流します。認知症の相談も行います。

スローシヨップング

伊勢市駅周辺で買い物を楽しみます。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、会計のお手伝いをします。

持ち物 飲み物(必要な人)、歩きやすい靴

申し込み 不要

※荒天の場合は、スローシヨップングは中止します。

※車でお越しの場合は、3階の駐車場を利用してください。無料入館を行います。

尾崎号堂記念館後期企画展

尾崎行雄の選挙

尾崎号堂記念館

(TEL) 22-3198 (FAX) 22-3248

明治23年に行われた第1回衆議院選挙から25回連続で当選し、63年もの間、国政の中心で活動した尾崎行雄。尾崎は、どうして生まれ故郷でもない伊勢から立候補したのか、なぜ外国にいたときにも当選できたのか、一番苦しい選挙はいつだったのかなど、尾崎の選挙の戦いぶりや支援者の様子も交えて考えていきます。

とき 3月1日(出)～30日(日)、9時～16時30分(月曜日は休館)

ところ 尾崎号堂記念館・展示室情報コーナー

料金 100円(高校生以下は無料)

※小中学生の学習に付き添いの大人は無料です。

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

**山田奉行所記念館企画展
山田奉行の足跡(2)**

山田奉行所記念館

(TEL・FAX) 36-8833

昨年の「山田奉行の足跡(1)」に続き、人間性を中心にした山田奉行の足跡を紹介いたします。今回は、第7代奉行花房志摩守幸次と第45代奉行山口丹波守直信です。花房奉行は二見郷6村の神領復帰への尽力、山口奉行は山田12郷の防火対策・籠吐水の設置など、ともに豊かな業績を残し、歴代48人の奉行の中でも人望厚い奉行として高い評価を受けています。

とき 3月1日(土)～31日(月)、9時～16時(火曜日は休館)

ところ 山田奉行所記念館

大仏山ウォーキング

三重電子スマイルアリーナ小俣
小俣総合体育館

(TEL) 27-5491 (FAX) 27-5837

とき 3月23日(日)、10時～11時30分(受け付けは9時30分)

集合場所 市営大仏山公園スポーツセンター管理棟前(小俣町新村605)

対象 小学生以上

内容 大仏山をウォーキングしながら姿勢や腕振りなどの基本の歩き方を学ぶ

定員 30人(先着順)

持ち物 飲み物、動きやすい服装

申し込み 電話で同館へ

※雨天の場合は体育館で実施しますので、室内用シューズを持参してください。

もったいない教室

伊勢リサイクルプラザ

(TEL・FAX) 38-2800

ごみ減量の啓発活動を目的としたリサイクル教室を開催します。

とき・教室名・定員 左表のとおり

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

もったいない教室

とき	教室名	定員(先着順)
4月 6日(日)	牛乳パックで椅子作り	7人
4月12日(土)	EMIぼかし作り	15人
4月19日(土)	帯で兜飾り作り	7人
4月20日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人
4月26日(土)	帯でトートバッグ作り	8人
4月27日(日)	布ぞうり作り	3人
5月10日(土)	EMIぼかし作り	15人
5月11日(日)	半幅帯でテーブルセンター作り	7人
	布ぞうり作り	3人
5月17日(土)	段ボールコンポスト作り	10人
5月18日(日)	ハギレでブローチ作り	7人
5月24日(土)	お薬手帳ケース作り	7人
5月31日(土)	牛乳パックで小物入れ作り	7人
6月 1日(日)	廃油キャンドル・石けん作り	7人
6月14日(土)	EMIぼかし作り	15人
6月15日(日)	ストラップ作り	7人
	布ぞうり作り	3人
6月21日(土)	ショートストール作り	7人
6月22日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人

※いずれも開始時間は、10時です。(終了時間は異なります)

参加費 各200円

※EMIぼかし作り・段ボールコンポスト作りは無料です。

申し込み 各開催日の1カ月前から、電話で同プラザへ

※申し込み受付日時は、月～金曜日(祝日・振替休日を除く)・9時30分～15時30分です。

※持ち物など詳しくは、申込時にお知らせします。



第43回環境学習会

伊勢リサイクルプラザ

(TEL・FAX) 38-2800

環境保全・資源循環の大切さを伝える活動のほか、海岸などの清掃活動をされている講師をお迎えし、学習会を行います。参加者で意見を出し合い、脱炭素社会の実現に向けて、私たち一人一人には何ができるのか、楽しみながら考えましょう。

とき 3月22日(土)、13時30分～15時

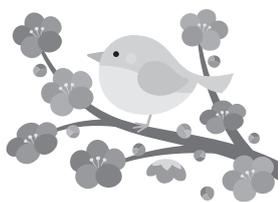
ところ 伊勢リサイクルプラザ(西豊浜町653)

講演 ESG・SDGsで未来を变革する～脱炭素社会の一步は身近な羽毛から～

講師 黒田健さん(河田フェザー株式会社・SDGs推進室 室長)



※事前申し込みは不要です。



三重県 初! 三重県広報コンクール「広報紙(市部)」・「映像」
審査員特別賞をダブル受賞!!



令和6年度三重県広報コンクールにおいて、伊勢市が「広報紙(市部)」・「映像」の2部門で審査員特別賞を受賞しました。今後も皆さんに愛される広報紙を目指して頑張ります!

広報広聴課
(TEL) 21-5515 (FAX) 22-9699

広報紙(市部)部門

「広報いせ」8月1日号



映像部門

忍者服部腎臓
～腎臓を守るための9箇条～



動画については14ページの健康づくり通信で紹介しています。

i お知らせ

伊勢市高齢者ガイドブック 広告を募集

高齢・障がい福祉課
(TEL) 21-5559 (FAX) 20-8555

市では、高齢者の暮らしに役立つ情報をまとめた「伊勢市高齢者ガイドブック」を7月頃に発行する予定です。このガイドブックは、株式会社サイネックスとの官民協働で作成しており、同社が募る有料広告による広告収入で編集・印刷製本などを行うため、市は費用を負担することなく行政情報を掲載できます。ガイドブック発行に当たり、今後、同社の広告担当者が広告主の募集を行います。広告

について詳しくは、同社へ問い合わせてください。
広告についての問い合わせ先
株式会社サイネックス三重支店
(TEL) 0598-23-9220

NET119緊急通報システムへの登録

消防本部通信指令課
(TEL) 25-1261 (FAX) 29-0134

NET119緊急通報システムは、聴覚・音声・言語の機能障がいがあり、通話による119番通報が難しい人のためのシステムです。スマートフォンなどを利用して、簡単な操作で素早く消防車や救急車を呼ぶことができます。利用には事前の登録が必要です。

対象 伊勢市・玉城町・度会町に在住または通勤・通学しており、聴覚・音声・言語の機能障がい、通話による119番通報が難しい人
申込方法 左の二次元コードからオンライン申請、または同システムの登録規約を確認のうえ、申請書兼同意書に必要事項を記入し、同課へ



※申請書兼同意書は、市消防本部

市消防署・各分署・出張所・高齢障がい福祉課、3総合支所などにあります。また、市のホームページに掲載しています。

伊勢市平和の礎(慰霊碑)を開放

福祉総務課
(TEL) 21-5557 (FAX) 21-5555

平和の礎は、日清・日露の大戦から、太平洋戦争に至る旧伊勢市戦争犠牲者4052柱の御霊を合祀し、慰霊と恒久平和を祈念する施設です。春分の日に合わせて平和の礎を開放しますので、内部を見たいだくことができます。

開放日時 3月17日(月)～23日(日)、8時～17時
ところ 旭町44-15(やすらぎ公園内)



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

3月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

法律

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

- 時 毎週月曜日、13:30～15:30
所 広報広聴課(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日実施分は2月25日(火)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〕(TEL)21-5717

【認定司法書士による多重債務相談】

- 時 3月21日(金)、9:30～11:30
所 伊勢市消費生活センター
定 4人(先着順)
申 3月3日(月)・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 3月19日(火)、13:00～
所 広報広聴課(TEL)21-5515
定 4人(先着順)
申 3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 3月11日(火)、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

3月の公証相談はありません。(偶数月の第1木曜日(祝日の場合は第2木曜日)に開催)

- 時 月～金曜日、9:00～17:00
所 伊勢公証役場(岩淵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 3月11日(火)、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

- 時 3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

※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 3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(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

- 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(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
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。

伊勢の輝くひと

市民交流課 (TEL) 21-55513 (FAX) 21-55522

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



「パン屋 麦」^{ミケ}
なかむら みほ
中村 美穂さん



伊勢市出身。市内及び東京での調理師経験を経て、令和3年に「パン屋 麦」、令和5年に麦のごはん屋さん「mike」を開業。



“できるかできないか”ではなく
“やるかやらないか”

料

理人になったときから、「自分の店を持ちたい!!」という思いがありました。いざ、パン屋を開店するとなった時に背中を押してくれたのは、「できるかできないかではなく、やるかやらないか」という言葉です。まずはやってみたいと分らない、という言葉と共にスタートしました。

もともと誰かが喜んでくれることを考えるのが好きで、お客さんを喜ばせたい、仲間と楽しく働きたいという思いから、経営者にたどり着いたというのが正直なところです。重労働・長時間労働になりがちなパン屋を、自分たちのライフスタイルも大切にしながら続けていくためには、働き方を変えていかなければ実現できないと感じました。

そこで「パン屋 麦」では、詳細な業務マニュアルを作成し、スタッフ全員が製造から販売までの業務もできるように取り組んでいます。こうすることで、スタッフのシフト交代など柔軟な対応ができるようになります。また、作業時間短縮のために定番のパンの種類を少なくし、季節ごとに期間限定のパンを作っていくことにしました。

経営者という立場ではありませんが、一人で決めすぎず、随時スタッフに相談して「みんなががんばろう」というスタイルでやっています。新メニューもスタッフみんなで考え、それが自分たちのスナップアップにもなっています。



この人のこの料理が食べたい、という料理人になることも魅力的ですが、私はむしろ、「みんなが働きやすくおいしいものに会える場所を増やしたい」です。楽しく働ける人が増えたり、おいしいものを食べて幸せになる人が増えたり、過ごす時間が幸せだったり、そんな居場所づくりができたらいなと思います。

この人のこの料理が食べたい、という料理人になることも魅力的ですが、私はむしろ、「みんなが働きやすくおいしいものに会える場所を増やしたい」です。楽しく働ける人が増えたり、おいしいものを食べて幸せになる人が増えたり、過ごす時間が幸せだったり、そんな居場所づくりができたらいなと思います。

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
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。



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。

人の動き (1月末) 総人口 118,694人 (-15%) 世帯数 56,322世帯 (-32%)

男性 56,228人 (-71%) 女性 62,466人 (-84%)

広報いせ 第386号

発行日/令和7年3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文字を使用しています。

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

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!



Facebook



X (Twitter)



LINE



LINE



YouTube



YouTube



YouTube



YouTube