

伊勢市とみんなを
つなげる情報紙

令和7年

9月1日号

No.397

伊勢市 / Ise City

ロバ隊長

(認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター)

ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に、キャラバンも進むという意味が込められています。

特集 認知症

自分らしく生きる。それを支える仲間がいる。



クリスマスランチでおもてなし



みんなで散策



特集

認知症

自分らしく生きる。
それを支える仲間がいる。

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

オレンジカフェよりそいで
塗り絵を楽しむ参加者

希望を持ち自分らしく暮らせる
伊勢市を目指して

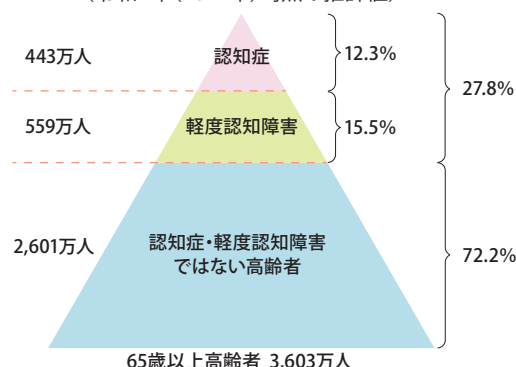
9月は認知症月間

1994年に「国際アルツハイマー病協会」(A D I)は、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。そして、日本では、2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。これをきっかけに認知症について考えてみましょう。

新しい認知症観

2022年の推計で、65歳以上の高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群といえる状況です。認知症の人をはじめ、すべての人が温かく尊厳を持ち暮らすことができる社会を目指し、一人一人が自分たちが創る未来として考え、推進していくことが求められています。

65歳以上の高齢者における認知症の現状(全国)
(令和4年(2022年)時点の推計値)



引用:政府広報オンライン 知っておきたい認知症の基本

「認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人一人が個人としてできること、やりたいことがある、住み慣れたまちで、仲間等とながりがながら、自分らしく暮らし続けることができる」という考え方を「新しい認知症観」といいます。認知症を、誰もがなり得るものとして、自分ごととして考え、新しい認知症観をもとに、共に支え合って暮らすことが大切です。



Interview

インタビュー

誰もがなり得る認知症 相談することで次への第一歩に

伊勢志摩区域連携型認知症疾患医療センター

いせ山川クリニック 院長 山川 伸隆さん

認知症とは

今まで普通にできていたことが、さまざまな原因でできなくなり、日常生活に支障が出てきた状態を「認知症」といいます。

認知症は、治療が難しいケースが多いですが、適切な診断、治療によって治る認知症も1割から2割程度含まれています。「年齢のせいだから仕方ない」と決めつけずに、かかりつけ医や専門の医療機関を受診することが大切です。できるだけ本人が自分の気持ちや考えをお話しでき、まだまだいろいろなことができる状況の時に専門機関に相談できると、余裕を持って次の準備につなげることができます。

若年性認知症とは

65歳未満で発症した認知症であり年齢層が幅広いです。約束をすっかり忘れてしまうことや、今まで使えていたパソコンが急に使えなくなってしまうことなど、日常生活のささいなことをきっかけに本人が気付くことが多いです。特徴的な所見が少なくところも発見や診断が難しい病気です。「まさか自分が!？」という思いから、たまたま疲れているだけだ、調子が悪いだけだ、と無理やり自分を納得させてしまい、医療機関への受診が遅れることも少なくありません。

まだまだ働き盛りの世代であり、経済面でとても不安になることが多いです。状況

によっては、自分の両親と合わせて、パートナーの介護が重なったり、家族の誰かが結婚したり、受験生がいることもありますので、抱える悩みも人それぞれです。

一人で抱え込まず、相談しましょう

デリケートな話ですので、相談しても受け入れてもらえるのか心配になるかもしれませんが、相談できる場所として、「福祉総合支援センター」より「や」や「地域包括支援センター」があります。一人で抱え込まずに、こういった場所を利用して、どんなことでもよいので相談したり、思いの丈を話したりすることで、次への一歩につながると思います。

やりたいことをできることが大切

以前のようにはできなくても、その人のやりたいことができる、それをみんなで支えることが大切です。伊勢市では地元企業の御協力もあり、スローショッピングの取り組みを継続しています。参加者の皆さんも、自分のペースで品物を見て回りながら、買いたいものを自分の目で確かめ、自分で選んで買える楽しさを十分味わってもらえています。

こういった取り組みも「認知症の人のため」というのではなく、車椅子の人やつえをつくる人など、誰もが利用しやすいものとして広がっていくとうれしいです。

若年性認知症の相談

～ひとりじゃないよ みんながいるよ～
ご本人・家族で悩みを抱えずご相談ください。

若年性認知症電話相談

TEL 059-382-8490

TEL 090-5459-0960

受付時間 平日10:00～17:00

※祝日・8/13～8/15・12/29～1/3を除く

※三重県が有限会社イトーファーマシーに委託して実施しています。



三重県若年性認知症
サポートセンター

伊勢市認知症初期集中支援チーム

市では、認知症が疑われる人や認知症の人とその家族を早期に支援するため、認知症の専門の医師、認知症地域支援推進員、保健師などで構成する専門チーム「認知症初期集中支援チーム」がサポートしています。

サポートの流れ

本人や家族からの相談
(よりそいや地域包括支援センター)
↓
保健師などのチーム員が家庭を訪問
↓
認知症の専門の医師と「チーム員会議」

本人や家族に合わせた、
介護保険サービスなどの利用や
対応方法のサポートを行います。

相談に
応じます。

方針を
話し合います。

認知症カフェ

ほっと一息、 おしゃべりしませんか？

～一人で悩まないで 仲間がいます～

よってこカフェ

一息ついて、皆さんで交流や情報交換しながら、自由にほっこりとおしゃべりできる場所です。

詳しくは、西地域包括支援センターへ

参加者の家族の声

- 認知症の本人が得意なことを、みんなで一緒に楽しみながら行う時間があります。本人が楽しんでいる姿を見られるのは家族にとってうれしいことです。
- 介護をしていると心も体も疲れてしまうことがありますが、カフェへ参加し、ほかの人の経験が聞け、気持ち が楽になりました。



みんなで交流しながらゆっくり
過ごす(コープみえみやがわ店)



西地域包括支援センターの皆
さん

活動を支える仲間の声

認知症サポーター・ボランティア 西川さん

長年の介護の経験から分かることもあり、認知症の人やご家族とお話し、お手伝いをしたいと思い活動しています。ご家族もリフレッシュすることが大切ですし、地域全体で支えられるような社会になってほしいです。



認知症サポーター・ボランティア 北村さん

看護師として働く中で、地域づくりが大切と考えるようになりました、自分に何かできることはないかと思い、ボランティアとして参加しています。活動を通じ、ご本人やご家族にとって、居場所となる場所が大切であると感じています。

オレンジカフェよりそい

認知症の人の交流とともに、家族が自由に話し、相談や情報交換を行います。公益社団法人 認知症の人と家族の会も参加しています。

と き 毎月第4金曜日、10:00～11:30(予約不要)

と ころ 福祉総合支援センターよりそい



懐かしい写真を見たり、昔の遊びをしたりしながら交流

参加者の家族同士で、悩み相談や情報交換



公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国でさまざまなつどいを開催し、悩みや生活の様子などを話し合える会です。

詳しくは右記の二次元コードへ



活動を支える仲間の声 認知症地域支援推進員

中部地域包括支援センター 中山さん

認知症は、「自分には関係ない」と思っている人も多いですが、誰でもなり得るものですし、身近なことであることを伝えていきたいです。認知症カフェをはじめ、本人や家族が行きたいところを自由に選べるような地域になっていけるとよいと思います。



南地域包括支援センター 杉浦さん

認知症カフェに参加される本人同士も楽しそうな顔をされますし、家族同士のつながりの輪が広がっていくことがうれしいです。気になることがあれば、少しでも早く相談していただくと、さまざまな場所を紹介できますので、気軽に相談に来てほしいです。

認知症地域支援推進員とは

市内6カ所の地域包括支援センターで、専門性を生かして認知症の相談対応や地域のネットワークづくりなどの活動をしています。

認知症に関する 市の取り組み

認知症高齢者等SOSネットワーク いせ見守りてらす

認知症などで、行方不明になる可能性がある人の情報を事前に登録し、早期発見・保護することを目的とした制度



認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業

偶発的な事故により、認知症の人や家族が法律上の損害賠償責任を負う場合に備え、市が契約者として保険料を負担し保険に加入する制度



認知症高齢者等 SOS家族支援サービス事業

認知症高齢者の家族へGPS端末を貸与し、行方不明時に位置を探索・保護する制度



そのほかの支援は右記の二次元コードから確認してください。



相談先

伊勢市福祉総合支援センターよりそい

TEL 21-5611

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

担当の地域包括支援センターは右の二次元コードからご覧ください。



三重県認知症コールセンター

TEL 059-235-4165

平日・土曜日、10:00～18:00
(水曜日・祝日・年末年始を除く)

※三重県の委託を受け、公益社団法人 認知症の人と家族の会 三重県支部が実施している電話相談です。

スローショッピング

認知症の人が、周囲に気兼ねなく、自分のペースで自分の好きなものを選んで買って、元気になっていく活動です。認知症地域支援推進員やボランティアが会計などのお手伝いをします。お店は、思いやりレジの設置や高齢者が分かりやすい案内表示の工夫などを行います。

認知症の症状があっても、ちょっとした工夫で、今までと同じように買い物を楽しみ、社会とつながり続けられるよう、スローショッピングを地域に広めていきたいと考えています。



ゆっくり商品を見てお買い物(ぎゅーとら うらのほし店)



会話しながら買いたいものを決めてお会計へ(イオンタウン伊勢ララパーク マックスバリュ)

ちょっとした理解が、大きな安心に 認知症サポーター



認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る人のことです。小学生から大人まで幅広い年齢の人がサポーターになっています。

サポーターになるためには、講座を受講する必要があります。講座については6ページをご覧ください。

※市の認知症サポーター数: 13,629人(2025年3月末時点)

認知症サポーターって どんなことをするの?

認知症について正しく理解し、日常生活の中で見守り、ちょっとした気遣いで応援するのが認知症サポーターの活動です。サポーター同士がつながり、地域で活動もしています。



ロバ隊長の塗り絵で応援! (高柳の夜店)

認知症の人や家族の声を聴き 暮らしやすい伊勢市を共に創っていきましょう。

アルツハイマー月間・認知症月間の取り組み

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

パネル展示

認知症の書籍の特設コーナーの設置・認知症の基礎知識や予防、相談先についてのパネルの展示を行います。

展示場所	とき
伊勢図書館 小俣図書館	9月13日(土)～26日(金) 9:00～19:00 ※各館休館日は除く。
福祉総合支援センター よりそい	9月1日(月)～30日(火) ※土・日曜日、祝日を除く。 8:30～17:15 (月曜日は19:00まで)



～広げようサポーターの輪～

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、認知症について、また認知症の人やその家族への関わり方について学びませんか。



とき 9月25日(木)、10:00～11:30

ところ 福祉総合支援センターよりそい(健康福祉ステーション・7階)

※車で通越しの場合は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

内容 キャラバンメイトが、認知症への理解・認知症の人に接するときの心構え・社会資源などを分かりやすく伝えます。

定員 20人(先着順)

申し込み 9月1日(月)から、右の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスでよりそいへ

※手話通訳・要約筆記が必要な人は、9月12日(金)までによりそいへ連絡してください。

※認知症の人との来所を希望する場合は、よりそいへ相談してください。

小中学校や地域団体でも開催できます。希望する場合は、よりそいへ相談してください。



スマホ・ゲームの時間を減らす方法！



新しい風



募集内容はこちら

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

有料
広告



知っていますか？ 消費者契約法

わたしたち消費者と事業者では持っている情報の質や量、交渉力に格差があります。消費者の利益を守るために、平成12年に消費者契約法ができました。不当な勧誘により締結させられた契約は、後から一定の期間内であれば取り消すことができます。

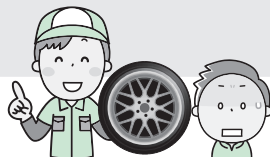
取り消しができる契約の一例

ウソを言われた

重要事項(価格、サービスの品質など)について事実と異なることを告げられた。

例

真実に反して「溝が大きくすり減っていて、このまま走ると危ない、タイヤ交換が必要」と告げ、新しいタイヤを販売。



不利になることを伝えられなかった

消費者の利益となる旨を告げるが、重要事項に不利益となる事実を故意に告げられなかった。

例

眺望・日照を阻害する隣接マンションの建設計画があることを知りながら、そのことを説明せずに「眺望・日照良好」と説明してマンションを販売。



「必ず値上がりする」などと言われた

将来における変動が不確実な事項について確実であると告げられた。

例

将来値上がりすることが確実ではない金融商品を「確実に値上がりする」と説明して販売。



好きな人から「契約しなければ別れる」と言われた

消費者が、勧誘者に好意の感情を抱き、かつ勧誘者も同様の感情を抱いていると誤信していることを知りながら、契約をしなければ関係が破綻すると告げられた。

例

SNSで知り合った人と何度か連絡をして好きになった。宝石展示場に誘われて行ったところ、「買ってくれないと関係を続けられない」と言われ契約。



他にも

・お願いしても帰ってくれない

→消費者が事業者に対し、退去すべき旨の意思を示したが退去してくれなかった。

・高齢者などが不安をあおられる

→加齢や心身の故障により判断力が著しく低下していることから、現在の生活の維持に過大な不安を抱いていることを知りながら、不安をあおり契約が必要と告げられた。

この契約、何かおかしい…と思ったら
伊勢市消費生活センターへ相談してください。

今号の「子育てのひろば」は、15ページ以降に掲載しています。

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

★ヘルスマイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限 下表のとおり
対象 市内在住の人
テーマ バランスよく食べましょう
参加費 400円(当日持参)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ
申し込み 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

ヘルスマイト料理講習会

とき	ところ	定員 (先着順)	申込期限
9月12日(金)	ハートプラザ みその	20人	9月4日(木) ・12:00
9月17日(水)	社会福祉協議会 福祉センター	20人	9月9日(火) ・12:00
9月18日(木)	小俣保健センター	20人	9月10日(水) ・12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

★ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 健康体操

ヘルスアドバイザーとは、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダー役を担うボランティアとして活躍しているメンバーです。ヘルスアドバイザーと一緒に体を動かし、体も心も元気になりますか。

とき 9月19日(金)、13時30分～15時

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 ストレッチ、簡単な体操

講師 ヘルスアドバイザー(森和子さん、真崎恵理子さん)

定員 20人程度(先着順)
持ち物 飲み物、運動のできる服装、タオル、バスタオルまたはマット

申し込み 9月1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

★シニア健康講座(運動) 腰痛の仕組みを知って ロコモを予防しよう

運動器が低下して要介護や寝たきりなどの危険が高くなる状態をロコモティブシンドロームといいます。腰痛の仕組みを知って、ロコモ予防について楽しく学びましょう。

とき 9月26日(金)、9時15分～11時

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

※シニア健康講座(運動)の受講経験がない人を優先します。

持ち物 飲み物、タオル、運動マット(持っている人)

申し込み 9月1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

★みんなdeいせし健康体操

とき 9月1日(月)・22日(月)・29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

鳥羽1番街

鳥羽駅直結の商業施設

新店舗の入居者募集中!

私たちと共に、鳥羽を盛り上げる
お店を募集します!

従業員も同時に募集中!

【お問い合わせ】

0599-26-3331

(鳥羽1番街 担当: 原田)



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



お宅の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>
伊勢市村松1379-59

TEL(0596)38-1173
FAX(0596)38-1170

<創業地>
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://fujiwaraya-ise.jp

伊勢の畳屋

検索

有料広告

伊勢市
ホームページこころの健康相談
に関する情報

厚生労働省

電話・SNS
相談窓口

9月10日～16日は「自殺予防週間」
「みんなのこころの健康」
「大切な「いのち」を守るために」

ストレスや不安から気持ち
が落ち込む・イライラする・
よく眠れないなど、こころの
不調や生きづらさを感じて、
辛い気持ちを一人で抱え込ん
でいませんか。

どうかひとりで悩まず、相
談してください。

また、あなたの周りにその
ような人はいませんか。身近
な人の様子がいつもと違うと
感じた場合には「どうしたの」
と声を掛けてあげてください。

誰もが助けを求めたり相談
することができ、誰も自殺に
追い込まれることのない社会
を目指しましょう。

こころの健康づくり企画展

少し立ち止まり、図書館で
ゆっくり過ごしながらか自分の
気持ちを振り返り、こころの
健康を考えてみませんか。

とき 9月1日(月)～30日(火)

ところ 伊勢図書館・小俣図
書館

内容 こころの健康づくり、
いのちに関するパネル展示、
関連図書を紹介 など

「要精密検査」となったら

がん検診とは、無症状のう
ちにがんを早期発見し、「適
切な治療を行い、がんを治す
ための精密検査をすべきか」
を判断する検査です。「要精密
検査」となった場合に、疑い
のあるがんの種類にあった精
密検査を受けることで初めて
がんかどうか判断されます。

「要精密検査」と判定された
場合は、放置せずに必ず医療
機関を受診しましょう。

精密検査の種類(一例を紹介)

・胃がん検診：胃内視鏡検査
・大腸がん検診：全大腸内視
鏡検査、CT検査



がん検診について、詳しく
は「広報いせ」7月1日号を
ご覧ください。

がんの情報や相談は

国立がん研究センター
がん情報サービス

・肺がん検診：胸部CT検
査・気管支鏡検査
・乳がん検診：マンモグラフ
イの追加撮影・超音波検査・
細胞診・組織診
・子宮頸がん検診：組織診・
細胞診・HPV(ヒトパピロ
ーマウイルス)検査

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)	中央保健センター (健康福祉ステーション ・5階)
8:30～17:00	
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)	
9月9日(火)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
9:00～11:00	
③医師によるこころの健康相談(要予約)	
9月25日(木)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
13:00～15:20	

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
内科・ 小児科	月～土曜日	19:30～22:00 内科医1人体制
	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療を行っています。発熱症状がある人は、屋外または車中
での待機・診療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・診療できませんので、早めにこ越してください。

※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・診療科目以外の診療を受けたい場合は、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。

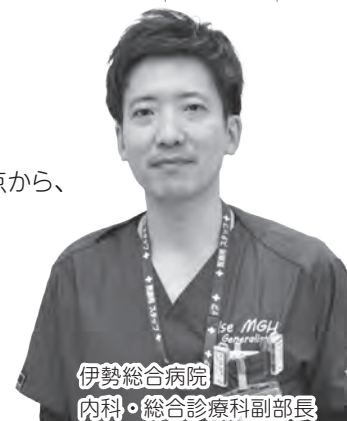
相談時間 月～土曜日、19:00～翌朝8:00
日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)、
8:00～翌朝8:00(24時間)

電話番号 TEL# 8000、TEL 059-232-9955

健康なんでも相談室

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

今回はマダニ感染症について、谷崎先生に聞いてみました!



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



マダニ感染症にご注意を!!

マダニが媒介する代表的な感染症に、日本紅斑熱と重症熱性血小板減少症候群(SFTS)があり、まとめてマダニ媒介感染症と呼ばれます。マダニは4月～10月の上半期に活発になるため、その時期に山間部や草むらに入ったり、農作業・庭仕事などをしたりする際に噛まれるリスクがあります。マダニは人間の皮膚に噛み付いたあと吸血するのですが、その際にマダニ内の病原体が人間の体内に入り、しばらくしてからマダニ媒介感染症が起こります。そして、マダニは皮膚に付着してすぐに吸血することあれば、体温の高い体の中心部に移動してから吸血することもあります(実際に、本人は気づいていなくても腹部や陰部にマダニの刺し口がある人もいました)。



マダニに噛まれてしまったら...

もしマダニに噛まれた場合には、自分で引き抜くと頭部が皮膚に残って炎症を起こすことがありますので、まずは医療機関に相談しましょう(専用の除去具などがあります)。また、全てのマダニが病原体を持っている訳ではありませんので、マダニに噛まれてしまっても、通常は抗菌薬の予防内服は必要ありません。もし感染症を起こすとしたら、噛まれてから1週間前後で発熱・倦怠感・発疹などが出現しますので、その時点で医療機関に相談しましょう。

日本紅斑熱はその名の通り発熱や赤い発疹などの症状や、マダニの刺し口が特徴といわれますが、これらの症状が全て揃わないこともよくあります。一方で、SFTSでは発疹はあまり目立たず、下痢などの消化器症状を伴うことが多くなります。

日本紅斑熱は抗菌薬で治療できますが重症化することもあり、また、SFTSは現時点では有効な治療法は確立していませんので、これらの感染症に対しては、基本的には予防が非常に重要です。



マダニに噛まれないために

夏の時期は暑いとは思いますが、草むらなどに入る場合には可能な限り長袖・長ズボンを着用し、ダニ除けスプレーなども使って活動しましょう。また、一般に国内で販売されている虫除けスプレーがそのままマダニ除けにも使えます。特に、ディート(DEET)またはイカリジンという成分が含まれているものを選ぶとよいでしょう(下表参照)。これらの成分は、蚊やマダニだけでなく、ブユ・アブ・ノミにも有効なのでとても便利です。



忌避剤の種類と特徴

	持続時間(濃度に比例)	生後6カ月未満への使用
DEET	30%で約5～8時間 10%で約2時間	×
イカリジン	15%で約6～8時間 5%で約3・4時間	○

※実際に使用する時は、製品の注意書きに従ってください。

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

マダニ媒介感染症に注意しましょう！

伊勢保健所 健康増進課
(TEL 27-5137 FAX 27-5253)

畑や野山には病原微生物を保有するマダニが生息しており、マダニにかまれると1週間前後で「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群」を発症することがあります。

県内では、伊勢志摩地方を中心に、年間50件程度の日本紅斑熱症例が報告されており、近年では重症熱性血小板減少症候群の患者も発生しています。これらの疾患の多くはマダニの活動時期（春～秋）に発生します。

症状が現れたら医療機関を受診し、医師にマダニにかまれた可能性があることを告げてください。通常、人から人へ感染することはありません。

●主な症状

日本紅斑熱	高熱・頭痛・筋肉痛・倦怠感・痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤
重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)	高熱・頭痛・筋肉痛・意識障害・消化器症状（嘔吐・下痢・腹痛・下血）



マダニ(吸血前)

マダニ(吸血後)

●マダニにかまれることが大切！畑や野山に立ち入る際の注意事項

- ・つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、長靴（丈の長い物）などを着用し、肌の露出を避ける。
- ・マダニ対策に効果がある虫除け剤（「イカリジン」や「ディート」の成分を含む物）を、使用上の注意に従い使用する。
- ・家の外で衣服や体をはたき、マダニを落とす。
- ・衣服はすぐに洗濯し、早めにシャワーを浴びて、マダニにかまれていないか全身（特に頭髮部、首、脇の下、脇腹、足の付け根、膝の裏など）を確認する。

マダニにかまれたら、マダニをつぶさない

- ・マダニをつぶさないように頭部をピンセットで挟んで、まっすぐ引き抜く。
- ・自分で取れないときや、マダニの一部が皮膚に残ったときは、最寄りの医療機関に相談する。
- ・かまれた後約1週間は体調の変化に注意し、上記の症状があれば早急に医療機関を受診する。

ひきこもり講演会



手話通訳あり
要約筆記あり

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

ひきこもりについて考える

～生きづらさを抱えた方への対話的支援～

「ひきこもり」への理解を深め、誰もが住み慣れた地域社会で生活していく環境づくりを推進するため、講演会を開催します。

と き 9月21日(日)、13:00～15:00（開場は12:30）

と ころ ハートプラザみその・多目的ホール

講 師 斎藤 環さん（精神科医 医療法人社団八月会つくばダイアログハウス 院長）

定 員 100人程度（先着順）

申し込み 9月12日(金)までに、右の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクス・

Eメール（✉ ise-hk.center@mie.email.ne.jp）で同センターへ

※配慮が必要な場合は、申込時に「つむぎ」へ連絡してください。



つむぎでは、ひきこもりに関する相談を電話・メール・LINE・訪問などで受けています。その他、ひきこもり状態にある人への居場所の紹介や家族向け交流会・ひきこもりサポーター養成講座・ひきこもりに関する周知・啓発を目的とした講演会の開催など、一人一人に寄り添った支援を行っています。

家族交流会「とまりぎ」（ひきこもり）

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所です。

と き 9月27日(土)、10:00～11:30

と ころ 福祉センター・2階（八日市場町13-1）

対 象 ひきこもり状態にある人の家族

定 員 15人（先着順）

申し込み 9月19日(金)までに、電話またはファクスで同センターへ



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

☎ 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承ります→052-212-5275 まで

家庭で実践 *cooking*



ストレスケアする食事



ストレスケアのポイント! “メリハリ”のある生活習慣でこころも健康に

食事

バランスの良い食事を3食きちんと食べることが基本

✓ 定食スタイル

主食・主菜・副菜を揃えることでバランスが整い、ちょうどよい量が食べられます。外食の際も意識しましょう。



✓ 食を楽しみましょう

おいしいものを食べることは心身のリフレッシュにつながります。バランスのよい食事を基本に食事ではっとできる時間をつくりましょう。



✓ いろいろな食材を食べる

ストレスの改善にはさまざまな栄養が関係しています。役立つ栄養が不足しないようにしましょう。

DHA・EPA

→ 魚など

不足すると、うつ病のリスクが高まると言われています。



たんぱく質

→ 肉・魚・大豆製品など

体をつくる栄養素で、脳の主要な神経伝達物質の材料にもなります。



ビタミン・ミネラル・食物繊維

→ 野菜・きのこ・海藻・豆類など

体の機能を調整する役割を持つ栄養素で、うつ病を防ぐといわれています。



運動

まずは軽いストレッチから!
普段から体を動かす意識を

- 脳を活性化させる有酸素運動がおすすめ
- 血行が良くなり、頭がすっきりする
- 神経や筋肉の緊張がほぐれ、自律神経のバランスを保つ
- 気分転換になる



睡眠

質のよい睡眠で
“ぐっすり眠る”ことが大切

- 寝る前のカフェインや飲酒、喫煙は避ける
- 寝る前はスマートフォンを触らない
- 起きる時間を決める
- 起床直後に太陽の光を浴びる
- 自分に合った寝具を使う
- 短時間の昼寝は効果的



レモン風味の

冬瓜のとろとろ煮

作り方を動画でも公開しています!! →



1人分の栄養価

- たんぱく質 1.8g
- 脂質 0.1g
- 炭水化物 9.2g
- 塩分 0.9g

エネルギー

49 kcal

材料【2人分】

- 冬瓜 200g
- かに風味かまぼこ 1本
- レモン 1/4個
- だし汁 200ml
- みりん 大さじ 1/2
- 酒 小さじ 2
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 片栗粉 小さじ 1

作り方

- ① 冬瓜の種とワタを取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。かに風味かまぼこは身をほぐす。レモンはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と冬瓜、かに風味かまぼこを入れ、火にかける。冬瓜が柔らかくなったらAを加える。
- ③ 5分程炊いたら火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ④ 再度火にかけ、とろみがついたら火をとめてレモンを加えてさっと混ぜる。皿に盛り付ける。

ポイント



旬の食材(冬瓜)は栄養価が高く、ストレスケアにぴったりです。またレモンのさわやかな香りと酸味、色合いが、食欲をそそります。レモンは煮込むと苦みがあるので、火を止めてから加えましょう。

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



← 低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索 Q

季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索 Q →



令和7年度

受講無料!

楽しく分かるスマホ教室

受講生募集



スマートフォンの使い方講座を開催します。基本操作を学べる基本コースと、もっとスマートフォンを活用したい人を対象とした応用コースがあります。

【問い合わせ】教育情報パートナーズ株式会社 (TEL 03-6820-7091)

受付時間 9:00 ~ 18:00【月~金曜日(祝日を除く)】

デジタル政策課

(TEL 21-5569)

ところ いせトピア・3階 会議室 2

対象 市内在住の人

講師 スマホインストラクター

定員 各講座 8人

申し込み 9月10日(水)(郵送の場合は消印有効)までに往復はがき(下図参照)で、または上の二次元コードからオンライン申請



とき・内容 今年度は、全 26 回開催予定です。

開催回	とき	講座内容
第9回	10月15日(水) 10:00~12:15	【基本コース】 ● LINE を使おう (初級編) ● インターネット・QR コードを使おう
第10回	10月15日(水) 13:30~15:45	
第11回	10月23日(水) 10:00~12:15	【応用コース】 ● LINE をもっと使おう (中級編) ● キャッシュレスを使おう
第12回	10月23日(水) 13:30~15:45	

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 〒150-0002 往信 東京都渋谷区渋谷 3-2-3 帝都青山ビル5階 教育情報パート ナーズ株式会社	何も記入しないで ください。	85 〒000-0000 返信 住所 氏 名 様	①第1希望【第〇回】 ②第2希望【第〇回】 ③第3希望【第〇回】 ④氏名(ふりがな) ⑤連絡がしやすい 電話番号 ⑥利用機種

※①~③には右上の表から参加を希望する開催回を記入してください。

- ・申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・受講の可否は9月24日(水)ごろ、返信用はがきまたは登録していただいたメールアドレス宛にお送りします。
- ・教育情報パートナーズ株式会社 (TEL 03-6820-7091) から連絡する場合があります。
- ・講座は途中 15 分程度の休憩を設けます。
- ・大雨特別警報・暴風警報などが発表された場合、または、施設に避難所が開設された場合は休講となります。
- ・本事業は、市が教育情報パートナーズ株式会社に委託をして運営しています。本事業の運営に当たって収集した情報は本事業以外には使用しません。



みんな! あつまれ!!

皇學館大学合同体験教室

スポーツ課 (TEL 22-7895 FAX 23-8641)

参加無料

皇學館大学と連携し、小学生・中学生向けのスポーツ教室を開催します。経験の有無は問いません。

教室名・とき・ところ・定員 下表のとおり

対象 市内在住の小中学生

申し込み 9月1日(月)~18日(木)に、右の二次元コードからオンライン申請(申し込み多数の場合は抽選)



対象	教室名	とき	ところ(※は皇學館大学内)	定員
小学生	軟式野球	11月8日(土)・15日(土) [9:30~11:00]	二見グラウンド	15人
	サッカー	令和8年1月10日(土)・24日(土) [15:00~17:00]	※第1グラウンド	15人
	バスケットボール	10月18日(土)・11月8日(土) [13:30~14:30]	※メインアリーナ	20人
	卓球	11月8日(土)・22日(土)・12月13日(土)・20日(土) [13:00~15:00]	※サブアリーナ	15人
	空手	11月9日(日)・12月14日(日)・27日(土)・令和8年1月11日(日)・25日(日) [10:00~12:00(12月27日のみ13:30~15:30)]	※武道場	15人
	陸上競技	11月15日(土)・29日(土)・12月13日(土)・令和8年1月24日(土) [13:00~15:00]	※第1グラウンド	20人
	駅伝競走	10月18日(土)・11月8日(土) [17:00~19:00]	※第1グラウンド	50人
中学生	軟式野球	11月22日(土) [9:30~11:30]	二見グラウンド	30人
	陸上競技	11月15日(土)・29日(土)・12月13日(土)・令和8年1月24日(土) [13:00~15:00]	※第1グラウンド	30人
	駅伝競走	11月9日(日)・16日(日) [13:00~15:00]	※第1グラウンド	40人

図書館へ行こう!

時とき 所ところ 対対象 内内容 定定員 申申し込み

入館者数 約33万8千人(令和6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

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

- 時 ①赤ちゃんおはなし会…9月11日(木)、11時～
②たんぼおはなし会…9月13日(土)、15時～
③ピッポの会・紙芝居…9月21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 9月27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「ホットドッグ」を作ります
定 20人程度(当日先着順)

上映会

- 時 9月20日(土)、15時～ 所 2階・視聴覚室
内 「ケアニン あなたでよかった」(105分)
出演:戸塚純貴、松本若菜 ほか ※敬称略
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 9月6日(土)、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や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)

あかちゃんえほんのじかん

- 時 9月25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 9月14日(日)、14時～(開場は13時45分)
所 2階・視聴覚室
内 「ライラの冒険 黄金の羅針盤」(113分)
出演:ダコタ・ブルー・リチャーズ、ニコール・キッドマン、ダニエル・クレイグ 他 ※敬称略
定 40人(当日先着順)

ムシムシおはなし会&工作

- 時 9月14日(日)、15時～ 所 2階・会議室
対 小学生以下(就学前の子どもは保護者同伴)
内 ムシが主役の絵本や紙芝居の読み聞かせと、工作のおはなし会です。「はらぺこあおむし」のビッグブックも登場します!
ゲスト 司書 宮澤優子(伊勢市教育委員会事務局 教育メディア課)
定 20人程度(当日先着順)

わくわく!ムシフェスタ☆上映会

- 時 9月15日(祝)、15時～ 所 2階・視聴覚室
内 「ファール昆虫記 1 ハチのなかまたち」(アニメ・40分)
定 20人程度(当日先着順)

第16回伊勢市立図書館 読書感想画展2025

- 時 9月13日(土)～28日(日) 所 2階・ギャラリー
内 夏休みに募集した読書感想画を展示します

小俣図書館 古本のリサイクルフェア

- 時 10月4日(土)
第①部…9時10分～12時
第②部…13時～16時
10月5日(日)
第③部…9時30分～15時
所 2階・ホール
内 保存年限を過ぎた雑誌・廃棄図書をリサイクルします
※第①部は、9時から小俣図書館玄関前で、1人につき整理券を1枚配布します。入場は1人1回、冊数は10冊以内です。
※第②③部は、整理券の事前配布はなく、入場・冊数とも制限はありません。



産後ママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 10月6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 9月1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。

御園こども広場

親子でリトミック♪

ハートプラザみその・こども広場 (TEL・FAX 22-7355)

楽しく音楽と触れ合いましょう。

- と き** 9月18日(木)、10:30~11:00
と ころ ハートプラザみその・2階 教養娯楽室
講 師 あずま よしこ 東 益子さん
対 象 市内在住の、1歳以上の就学前の子どもとその保護者
定 員 10組(先着順)
申し込み 9月17日(水)・17:00までに、直接または電話でこども広場へ

子育てのひろば

このコーナーでは、主に妊婦の皆さんから就学までの子どもがいる保護者の皆さんを中心に、役に立つ情報をまとめてお知らせします。



離乳食教室(生後7~11カ月)

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 9月19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7~11カ月)の保護者
内 容 離乳食(後期~完了期)の話、試食
定 員 15人(先着順) **持ち物** 筆記用具
申し込み 9月1日(月)、8:30~ 開催日前日の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** 9月26日(金)、①13:30~14:30
 9月28日(日)、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。

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)	9月10日(水) 24日(水)	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・産後ママの交流会)	9月 9日(火) 16日(火) 30日(火)	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)	9月 2日(火) 9月 9日(火) 9月16日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30 9:30~11:00 9:30~11:00	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)
受け付けは9月1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)〕	9月18日(木)	① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 (各回1人ずつ)	
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) 子育て応援課 (市役所東館・2階) こども発達支援室 (健康福祉ステーション・5階)
ひとり親 ※窓口での相談は要予約	月~金曜日(※)	9:00~17:00	
子どもの発達 ※要予約	月~金曜日(※)	8:30~17:15	

令和8年度

保育所・幼稚園などの入園児を募集

保育所(園)・認定こども園・小規模保育事業所について…保育課 (TEL 21-5579 FAX 21-5555 ✉ hoiku@city.ise.mie.jp)
幼稚園について…教育総務課 (TEL 22-7875 FAX 23-8641 ✉ kyo-soumu@city.ise.mie.jp)

保育所(園)・小規模保育事業所

保護者が仕事や病気などの理由で家庭での保育が困難な子どもを預かっています。

入所資格

保護者および児童が市内に住所を有し、次のいずれかに該当すること

- 保護者が月48時間以上働いている(家事以外)
- 保護者が妊娠中または出産後間がない
- 保護者に疾病または障がいがある
- 同居親族などに病人などがいて、保護者が常時看護している
- 災害に遭い、保護者がその復旧に当たっている
- 保護者が就学または求職活動をしている

保育日時

- 月～土曜日(祝日・年末年始などを除く)

※土曜日・お盆・年度末などの保育日時は、各所(園)で異なります。詳しくは、各所(園)へ問い合わせてください。

※保育時間は、保育認定された保育の必要量(保育短時間・保育標準時間)により異なります。

- 保育短時間利用…下表中①の時間内

※家庭の状況により、下表中②③の時間内で保育時間を延長できる場合があります。(別途延長保育料が必要)

- 保育標準時間利用…下表中②の時間内

※家庭の状況により、下表中③の時間内で保育時間を延長できます。(別途延長保育料が必要)

保育料

保護者などの市区町村民税額により決定

申し込み

1次募集 10月1日(水)～20日(月)…入所申込書を、第1希望の保育所(園)へ。

2次募集 令和8年1月15日(木)～30日(金)…1次募集利用調整後、空きが生じている施設について調整を行います。

第1希望が公立施設の場合は、入所申込書を希望する施設へ。私立施設を希望する場合は保育課へ。

※2次募集申込期間終了後も申し込みは可能ですが、期間内に申し込んだ人が優先となります。

※入所申込書は9月1日(月)以降、各保育所(園)、保育課(市役所東館・2階)、3総合支所生活福祉課で配布します。

保育所(園)

	保育所(園)名	所在地	電話番号	利用時間(※1)			保育開始年齢	定員(※1)
				①保育短時間	②保育標準時間	③延長保育時間		
公立	明倫保育所	吹上2丁目11-42	28-6775	8:30～16:30	7:30～18:30	—	生後3カ月	90人
	浜郷保育所	黒瀬町1637-1	22-1964		7:30～18:00	—	生後3カ月	120人
	保育所きらら館	常盤2丁目4-40	21-4555		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	75人
	保育所しらとり園	小俣町湯田359	22-2735		7:30～18:00	—	生後3カ月	80人
	保育所ゆりかご園	小俣町本町444	22-2016		7:30～18:00	—	生後3カ月	150人
	御園第一保育園	御園町長屋416-1	22-1574		7:30～18:00	—	生後3カ月	180人
	御園第二保育園	御園町高向731	28-7300		7:30～18:00	—	生後3カ月	150人
	ふたみ保育園	二見町光の街907-7	63-9977		7:30～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	180人
私立	大湊保育園	大湊町1080-1	36-3260		7:30～18:00	—	生後3カ月	45人
	一色保育園	一色町1316	22-2037		8:00～18:00	—	生後3カ月	70人
	村松保育園	村松町143-1	37-2197		7:30～18:15	—	生後3カ月	45人
	船江保育園	船江3丁目11-43	28-1532		7:30～18:00	—	生後3カ月	90人
	たけのこ保育園	常盤町74-5	25-6618		7:00～18:00	18:00～19:00	生後43日	120人
	東大淀保育園	東大淀町2-12	37-1239		7:15～18:15	—	生後3カ月	50人
	豊浜西保育所	磯町1736	37-0883		7:30～18:30	18:30～19:00	生後3カ月	90人
	みどり保育園	矢持町426	39-1330		7:40～17:50	—	生後3カ月	30人
	有滝保育園	有滝町2102-55	37-4548		7:30～18:00	—	生後3カ月	20人
	中須保育園	中須町416-43	24-9258		7:30～18:00	—	生後3カ月	100人
	佐八保育園	佐八町728-2	39-0055		7:30～18:00	—	生後3カ月	45人
	みやま保育園	旭町348	25-7160		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	90人
	なかよし保育所	勢田町642-3	24-0570		7:00～18:00	18:00～20:00	生後42日	45人
	えがお保育園	小俣町元町569	21-1031		7:00～18:00	18:00～19:00	生後6カ月	72人
	あけの保育園	小俣町新村558-20	20-7160		7:00～18:00	18:00～19:00	生後3カ月	90人
	いせの杜保育園	大世古4丁目2-13	25-3676		7:00～18:00	18:00～19:00	生後57日	60人
	えがおあけぼの保育園	小俣町明野1653	22-2665		7:00～18:00	18:00～19:00	生後6カ月	125人

小規模保育事業所

事業所名	所在地	電話番号	利用時間(※1)			保育年齢	定員(※1)
			①保育短時間	②保育標準時間	③延長保育時間		
にこにこ保育園	小俣町元町545	27-0015	8:30～16:30	7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:30	生後3カ月～2歳児	12人
まるこ保育園	一之木1丁目8-3	28-5310		8:00～18:00	—	生後11カ月～2歳児	6人
にこにこ保育園第2	小俣町元町545	27-0015		7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:30	生後3カ月～2歳児	12人
キッズラボ保育園みその	御園町長屋2126	65-6644		7:30～18:00	—	生後3カ月～2歳児	19人

※1 利用時間・定員は、変更する場合があります。

※企業主導型保育園(伊勢けいゆう塾保育園(TEL 21-4150))を希望する場合は、直接問い合わせてください。

幼稚園

幼稚園は、生涯にわたる自立の基礎を^{つちか}培うものとして、幼児の健やかな成長のために適切な環境を通して、その心身の調和のとれた発達を促す場です。園での毎日のさまざまな遊びや活動を通して、感性を育て創造性を豊かにするとともに、子どもたちの健やかな育ちを支援します。

◆ 公立幼稚園

入園資格 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する幼児

- 5歳児…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ
- 4歳児…令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ
- 3歳児…令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ

申し込み 10月1日(水)～20日(月)〔土・日曜日・祝日を除く〕・8:30～17:00に、入園願(各幼稚園にあります)を、入園を希望する幼稚園へ

公立幼稚園では長期休業期間中に預かり保育を実施します(別途預かり保育料が必要)。

※預かり保育を実施しない日程もあります。詳しくは各園へ問い合わせてください。

公立幼稚園

幼稚園名	所在地	電話番号	対象・定員		
			3歳児	4歳児	5歳児
小俣幼稚園	小俣町本町 1	22-4902	60人	70人	70人
明野幼稚園	小俣町明野 1481	38-1234	20人	25人	25人

※申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。なお、当該幼稚園に現在在園中であり、なおかつ令和8年4月1日時点でも在園予定の兄・姉がいる場合については、教育的観点から優先的に入園とさせていただきますのでご了承ください。

◆ 私立幼稚園

申し込み 9月1日(月)から、各幼稚園へ
 ※預かり保育・満3歳児の途中入園・2歳児の子育て支援保育(一部の幼稚園を除く)を実施しています。
 ※入園手続きなど詳しくは、各幼稚園へ問い合わせてください。

私立幼稚園

幼稚園名	所在地	電話番号
常盤幼稚園	岩淵 1 丁目 6-32	28-4420
まるこ幼稚園	一之木 1 丁目 8-3	28-5310
神宮高倉山幼稚園	八日市場町 17-20	28-4248
神宮五十鈴川幼稚園	宇治中之切町 38-2	22-4550
双康幼稚園	黒瀬町 562-13	22-7890

認定こども園

認定こども園は、幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持つ施設で、保護者の就労の有無にかかわらず同じ施設を利用できます。

入園資格 支給認定区分により異なります

- 1号認定の子ども…幼稚園に準じますが、各園で異なります(詳しくは各園へ問い合わせてください)
- 2・3号認定の子ども…保育所(園)と同様

保育日時 認定区分・各園により異なります

※土曜保育についても各園で時間が異なります。詳しくは、各園へ問い合わせてください。

利用者負担額 保護者などの市区町村民税額により決定

申し込み ● しごうこども園(1～3号認定の子ども)、私立認定こども園(2・3号認定の子ども)…保育所(園)・小規模保育事業所と同様
 ● 私立認定こども園(1号認定の子ども)…9月1日(月)から各園へ ※申込期限は各園で異なります。

認定こども園

	こども園名	認定区分	所在地	電話番号	教育標準時間(※1)		保育年齢	定員(※1)
					保育短時間	保育標準時間		
公立	しごうこども園	1号	一字田町891-1	25-6160	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児	125人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後3カ月～5歳児	
私立	修道こども園	1号	楠部町48-40	28-1565	9:00～14:30		満3歳(※2)～5歳児	130人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後6カ月～5歳児	
	暁の星こども園	1号	小俣町本町1336	22-0689	8:30～14:30		3歳児～5歳児	210人
		2号			8:30～16:30	7:30～18:00		
		3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後6カ月～2歳児	
	和順こども園	1号	小俣町元町214-3	28-1121	9:00～14:00		満3歳(※2)～5歳児	120人
		2・3号			8:30～16:30	8:00～17:30	満2歳～5歳児	
	マリアこども園	1号	岡本 1 丁目2-33	25-7490	9:00～16:30		満3歳(※2)～5歳児	103人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後3カ月～5歳児	
	ゆたかこども園	1号	御園町王中島23	22-3480	9:00～14:00または10:00～15:00		満3歳(※2)～5歳児	200人
		2・3号			7:30～16:00	7:30～18:00	満1歳～5歳児	
	有絹こども園	1号	船江 2 丁目2-29	23-5225	8:30～14:30		満3歳(※2)～5歳児	141人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後6カ月～5歳児	
	めいりんこども園	1号	岡本 1 丁目18-65	28-4094	8:30～14:30		満3歳(※2)～5歳児	125人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後6カ月～5歳児	
	中島こども園	1号	中島 2 丁目13-4	28-2438	8:30～15:00		満3歳(※2)～5歳児	107人
		2・3号			8:30～16:30	7:30～18:00	生後6カ月～5歳児	

※1 利用時間・定員は変更する場合があります。 ※2 しごうこども園・修道こども園・和順こども園・マリアこども園・ゆたかこども園・有絹こども園・めいりんこども園・中島こども園の1号認定については、年度途中で満3歳になる子どもも入園可能です。(詳しくは各園へ問い合わせてください)

9月10日は下水道の日



伊勢市の下水道事業の取り組み

下水道整備に伴う工事で
ご迷惑をおかけしますが、ご理解・
ご協力をお願いします!!

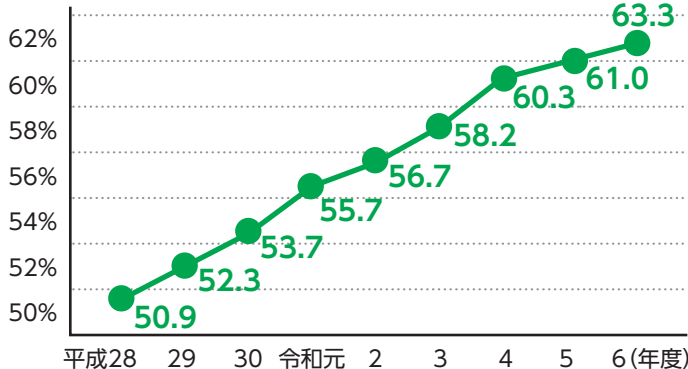
汚水整備事業・浸水対策について…

下水道建設課(TEL 42-1530 FAX 42-1540)

水洗化支援制度について…

下水道施設管理課(TEL 42-1538 FAX 42-1540)

下水道普及率



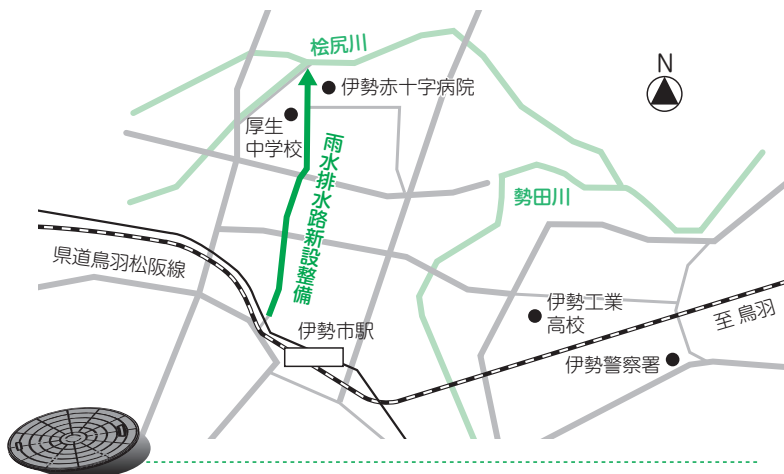
市はさまざまな水環境改善の取り組みの一つとして公共下水道の整備を進め、令和7年3月末現在で下水道が使用することができると市の人口の割合(下水道普及率)は、63・3%となりました。

将来的に、この下水道普及率を約75%にすることを目指し、下水道が使える区域を広げるための整備を順次進めています。

1 汚水整備事業

2 浸水対策

平成29年台風第21号の被害を機に、国・県・市が連携して浸水被害軽減に取り組むために策定した「勢田川流域等浸水対策実行計画」に基づき、令和9年度の完成に向けて松尻第2排水区の雨水排水路整備に取り組んでいます。



接続への協力を

下水道の持つ役割を十分に発揮させるためには、下水道に接続することが必要です。

市では、下水道に接続する排水設備工事に必要な費用について金融機関からの無利子融資をあっせんする制度や、一定の条件を満たす場合に工事費を助成する「水洗化支援制度」を設けています。

水洗化支援制度 伊勢市 検索



雨水排水路整備

学校法人 伊勢学園

双康幼稚園

園児募集開始

9/1(月)から
願書受付開始

★おいしい手作り給食
★安心のバス通園

お気軽に参加していただけます!!

毎週金曜日 10:00~
園庭開放
やっています!

園庭開放QR

資料請求、参加申し込みは
電話・ホームページにてお願いします。

電話 0596-22-7890

2歳児クラスより募集!

☆親切☆ていねい☆頼んで安心

地域の仕事と暮らしをサポート

お仕事募集中!

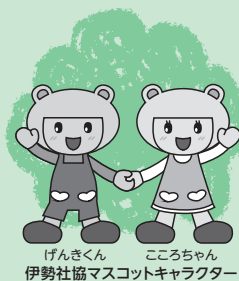
新規会員募集

~会員登録もお仕事のご用命も!~

公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター

伊勢市西豊浜町 141番地 1 ☎ 37-7170
(伊勢志摩総合地方卸売市場内2階)
<https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index>

有料広告



社協はげんきなころ応援します

げんきこ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです

Vol.78



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢市協

検索

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

伊勢市生活サポートセンターあゆみ	TEL 63-5224 FAX 27-2412
地域福祉課	TEL 63-5334 FAX 27-2415
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)	TEL 63-6370 FAX 27-2415
東部支所(二見町茶屋456-2)	TEL 43-5551 FAX 43-4427
西部支所(小俣町元町536)	TEL 27-0509 FAX 27-0570
北部支所(御園町長屋2767)	TEL 22-6617 FAX 22-6604
げんきこーむ(小俣町曾祢538)	TEL 63-7130 FAX 65-6121
[イオンタウン伊勢ラパーク・1階]	

いせフードドライブ事業

協力していただいている地域の皆さん
あたたかいご寄付ありがとうございます

フードドライブとは、ご家庭などで眠っている食品を寄付していただき、食べ物を必要としている人にお届けする活動です。

伊勢市社会福祉協議会は、この活動の推進に取り組み、食糧支援として有効活用しています。また、フードドライブ事業はフードロス削減にもつながります。

フードドライブ事業の流れ

缶詰1つ
からOK!

家庭・職場・企業・イベントなどから寄付を募ります

◎ 受け付ける食品

- ・米(玄米・白米・アルファ米)
- ・缶詰やレトルト食品
- ・のり・ふりかけなどご飯のお供
- ・カップ麺
- ・お菓子
- ・飲料(水・お茶・スポーツ飲料)

※常温保存できるものに限る

× 受け付けない食品

- ・もち米
- ・虫がわいた米
- ・賞味期限の記載がない
- ・賞味期限が1カ月を切っている
- ・開封してある
- ・生鮮食品(野菜・果物、鮮魚、精肉)
- ・アルコール類
- ・調味料

伊勢市社会福祉
協議会を通して...

支援を必要とする人へ

◎ 寄付していただいた人や支援を受けた人たちの声

自身の経験を踏まえ、困っている人のために自分ができることをしたい。そんな想いが原動力となっています。

さまざまな環境や事情で苦勞し、生活に困っている人へ少しでも手助けになれば幸いです。

寄付して
くださった人の
想いと食糧を

支援を
必要とする
人たちへ

本当に助かりました。ご支援くださる皆さんに感謝いたします。

食糧支援によって給料が入るまで生活でき助かりました。ありがとうございました。

食糧が余ってしまい、もったいないという思いから寄付させていただきました。

フード
ドライブ



問い合わせ先

伊勢市生活サポートセンターあゆみ(八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会福祉センター2階)
TEL 63-5224 FAX 27-2412 ✉ ise-cswsp@mie.email.ne.jp

結成50周年記念

伊勢シンフォニックバンド 第45回定期演奏会



伊勢シンフォニックバンド(TEL 090-8738-2214)

時 9月28日(日)・13:30~16:00(開場は13:00)

所 シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大ホール

内 吹奏楽の演奏会(指揮…永田美治さん[伊勢シンフォニックバンド正指揮者]、司会…向原千草さん)第一部エルザの大聖堂への行列(ワーグナー 作曲)ほか第二部玉城中学吹奏楽部との合同演奏(指揮…下村侑加さん)第三部 J-BEST(私は最強、ダンスホール、僕のこと、ケセラセラ(郷間幹男 編曲))、UTAHIME 歌姫(美空ひばりメドレー(杉浦邦弘 編曲)、ジブリ・ソング(宮川成治 編曲) ほか

料 大人800円、中高生700円(前売りは大人600円、中高生500円)※小学生以下は無料



ふれあい体験 中学生と遊ぼう!

社会福祉法人明照浄済会 明照児童館
(TEL 090-5629-4439 FAX 28-9386)

時 ①10月3日(金)・8日(火)[10:40~11:30]、10日(金)・15日(火)[10:30~11:15]②10月28日(火)・30日(木)[10:50~11:40]

所 ①厚生中学校・けやきホール②御園中学校・体育館

対 おおむね生後3カ月~3歳までの子どもとその保護者

内 赤ちゃんが中学生とふれあう中で、いつもとは違う姿が見られます。中学生と遊んだり、子育て体験談を話したりしていただくことで、赤ちゃんの将来について考える機会になります。定 各日20人(先着順) 申 各開催日の前日までに、下の二次元コードからオンライン申請



厚生中学校



御園中学校

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9回いせランフェスタ



いせランフェスタ大会事務局(TEL 080-3653-3618)

時 10月13日(祝)、9:30~15:00 所 三重交通グループスポーツの杜伊勢・周回コース 対 制限時間内に完走できる見込みの、健康な人 内 ハーフリレーマラソン・10kmリレーマラソン(小学生以上)、3時間チャレンジラン(18歳以上)、ハーフマラソン(高校生以上)、10km(中学生以上)、5.2kmジョギング(小学生以上)、1.6kmファミリーペアラン(小学生以下と成人)、小学生1.2km(小学生)、1.6kmファンラン(小学生以上)、0.8kmファミリーペアラン(小学生以下と成人)、400mキッズラン(就学前の子ども)

料 2,000円~4,500円 申 9月29日(月)までに、右の二次元コードからオンライン申請
※各区分、定員(先着順)があります。



多言語ワークショップ 7カ国語で話そう



言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ
(TEL 0120-557-761)

国際交流の体験談や世界のことば遊びを一緒に楽しみましょう!

時 9月21日(日)・23日(祝)・28日(日)、14:00~15:30

所 県営サンアリーナ 内 世界のことばで遊ぼう・マネしてみよう、地域国際ボランティアの報告を聞こう、講師の話を聞こう 定 各日50人(先着順) 申 各開催日の土・日曜日を含まない3日前までに、電話で同研究所へ
※中学生以下は保護者と一緒に参加してください。

伊勢えむしーあい(MCI)教室

認知症の人と家族の会(TEL 090-7039-1868 FAX 20-5165)

時 ①9月29日(月)・②11月17日(月)、13:00~15:00

所 福祉総合支援センター(健康福祉ステーション・7階) 内 鍵かけたかな、薬飲んだかな、ガスや電気消したかな、これはストレス? 物忘れ? そんな疑問を、楽しく学んで将来に備えましょう。家族・友人・ご近所、そして自分のために、この機会に気楽に参加してください。講師:認知症看護認定看護師 定 30人(先着順)

申 9月1日(月)~11月15日(土)に、電話またはファクスで同会へ

令和8年度 園児募集 中島こども園

◆幼稚園部・満3歳児(1号認定) 9/1~ 8受付

◆保育園部・3歳児(2・3号認定) 10/1~20受付

《場所》中島こども園にて 施設見学いつでもどうぞ!



詳しくはHPで

《お問合せ》☎ 28-2438



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

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。

無農薬で育てたお米の稲刈り体験

空と大地 ぼくらのお米作り挑戦隊
(☐misa061152@gmail.com)

時 9月20日(土)、①10:00～・②13:00～(雨天延期)

所 磯町※詳しくは、申し込みの際にお知らせします。

対 幼児～大人(1人でも参加できますが、子どものみは不可)

内 子どもの体験を大事にするママたちが始めたお米作りが8年目を迎えました。一緒に稲刈り体験しませんか?後日脱穀や収穫祭も予定しています 定 ①②各20人(先着順)

料 1,000円(1組) 申 9月1日(月)～14日(日)に、Eメールで同隊へ

不動産鑑定士による無料相談会

一般社団法人 三重県不動産鑑定士協会
(TEL 059-229-3671 FAX 059-229-3648)

時 10月1日(火)、13:00～16:00

所 市役所東館・5階 5-4会議室

内 地価・地代・家賃・土地利用に関する相談 申 不要

時とき 所ところ 対対象 内内容

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

11月 1 日号 → 9月12日(金)

11月15日号 → 9月30日(火)

小学生以下の子どもがいる保護者の集まり

伊勢友の会・森さん (TEL 090-5879-4013)

時 9月17日(水)、10:00～12:30 所 伊勢友の家(宇治浦田3丁目58-3) 対 小学生以下の子どもがいる保護者

内 毎日健康に過ごすためのバランスの良い食生活についての話し合い、さっと完成するおいしいごはん作りの実習

定 5人 料 300円(別途材料費が必要)

申 9月1日(月)～13日(土)に、森さんへ

新体力テスト健康測定&相談会&バッティング体験

在宅医療対応型薬局ひかりファーマシー

(TEL 72-8200 FAX 72-8201)

時 11月9日(日)、① 10:00～11:45・②13:00～14:45

所 伊勢学園高等学校 体育館・グラウンド 対 20歳～64歳

内 地域の皆さんの健康をサポートするかかりつけ薬局として、体力テスト・健康測定・相談会を開催します。天気が良ければソフトボールバッティング体験も行います。楽しみながら何歳位の体力があるか測定してみましょう

定 ①②各50人(先着順) 申 9月1日(月)～10月9日(日)に、右の二次元コードからオンライン申請、または店頭での申込書を直接・ファクスで同薬局へ、もしくは電話で同薬局へ



あそぼう教室 音楽あそび

中央児童センター (TEL 27-2422)

時 9月17日(水)、10:30～11:10 所 中央児童センター〔福祉センター・3階(八日市場町)〕 対 1歳以上の幼児とその保護者

内 音楽に親しみながら、ふれあい遊びを楽しんだり、体を動かしたりします(講師…光田真知子さん)

定 30人(先着順) 申 9月2日(火)から電話で同センターへ

※休館日(8日(月)・16日(火))は申し込みできません。

「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

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

(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

往復はがきの書き方

往信用 表

返信用 裏

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



まな坊

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6年度)



「いせトピア」



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の氏名を記入
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。

いせトピア センター講座

10・11月開講分

生涯学習のきっかけづくりとして、22〜24ページのとり、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、小中学生です。また、親子講座は、子ども1人に対し保護者1人が付いてください。

申し込み 9月5日(金)(当日消印有効)までにいせトピアのホームページからオンライン申請、または往復はがきに必要事項(左図参照)を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも申し込みできます。(1枚の往復はがきでの申し込みできるのは1人1講座・

同一講座への重複申し込みは無し)

※過去1年間に同一講座を受講(受講中にキャンセルした人を含む)した人は申し込みできません。(NEWが付いている講座は申し込み可)

※申込者以外は受講できません。※車いすなど配慮が必要な場合、知らせてください。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、9月12日(金)14時から、いせトピア1階会議室1で抽選を行い、その様子はご覧いただけます。

■受講可否

9月16日(火)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、9月19日(金)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〜21時)

■キャンセル・欠席

講座開講日の1週間前まで。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 伊勢参宮案内記を読む 8 あんない	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		10月14日	研修室	80人
		岡田 登	筆記用具			
2	NEW 時空を超えた文化・社会を見直してみよう19	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		10月28日	研修室	80人
		深草 正博	筆記用具			
3	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、きっかけは何でもOK。少しでも韓国語が気になる人は、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。中級・上級者はご遠慮ください。				
		第1・3火曜日[全12回]、19:30～21:00		10月7日	学習室3	20人
		梶川 友里江	筆記用具、ノート			
4	NEW 隷書西狭頌入門 れいしよせいぎょうしょう	書道の基礎でありながら、装飾的で美しい書体の隷書を西狭頌を手本に学びます。				
		第1・3金曜日[全12回]、13:30～15:00 ※令和8年1月・2月は第2・4金曜日		10月3日	学習室3	15人
		高 潤生	筆、墨汁、硯、半紙、ボールペン			

5	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 ※令和8年3月は第2・4金曜日		10月10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			
6	おいしい韓国料理	韓国の家庭料理やいろいろなキムチ作りをします。				
		第1火曜日[全6回]、9:30～12:30		10月7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、フリーザーバッグ複数枚、マスク			
7	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3日曜日[全6回]、9:30～12:00		10月19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6,000円(6回分)、米0.5合、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、マスク			
8	NEW 花のある暮らし	フレッシュフラワーを使ってアレンジメントやブーケ作りを楽しみます。				
		第4土曜日[全6回]、10:00～12:00		10月25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			
9	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		10月27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、マスク			
短期講座 受講料：5回以上の講座は1,000円(別途材料費が必要な講座あり)						
10	NEW 月9 "ダンスに間に合う" 歌ってみよう	「続・続・最後から二番目の恋」より、小泉今日子さん、中井貴一さんで話題の "ダンスに間に合う" をみんなで楽しく、ステップを踏むも良し、手拍子するも良し、歌ってみませんか。				
		不定期土曜日(10月11日・25日・11月8日・22日・12月13日) [全5回]、14:00～15:00		10月11日	文化交流室	20人
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物			
11	ビューティーピラティス	呼吸に合わせて動き、体の中心部を安定させ、深層筋を目覚めさせます。正しい姿勢を取り戻し、機能的で美しい体作りを目指します。				
		隔週木曜日(10月9日・23日・11月6日・20日・12月4日)[全5回]、10:00～11:00		10月9日	リハーサル室	15人
		鈴木 恵美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット			
12	オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの入れ方を学び、「世界の珈琲めぐり」を楽しみましょう。				
		水曜日(10月8日・15日・22日)[全3回]、13:30～15:30		10月8日	調理室	12人
		中村 雅則	材料費2,500円(3回分)、筆記用具、手拭きタオル、布巾1枚、台布巾1枚			
13	バランスボールで 姿勢改善	バランスボールに座ってしっかり弾み、有酸素運動を行います。姿勢改善の他、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。				
		隔週金曜日(10月10日・24日・11月7日・21日・12月5日) [全5回]、10:00～11:10		10月10日	リハーサル室	12人
		西村 正子	運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、ウエットティッシュ ※はだしで行います。 ※バランスボールは貸し出します(持ち込み不可)			
14	肉まん作り<午前>	中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげもちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。				
15	肉まん作り<午後>	10月17日(金) <午前>9:30～11:30 <午後>13:00～15:00		—	調理室	各5人
		ファン・チュン・イェン	材料費2,000円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器(8個程度分)、マスク			
16	NEW マイカー点検教室	自動車の構造・装置などについて一般的な知識を学習し、日常点検など実車を使用して行う、ドライバーに役立つ学習をします。				
		10月18日(土)、13:30～16:00		—	研修室	30人
		三重県自動車整備 振興会	筆記用具、作業のできる軽装(かかとの高い靴やサンダル、スカートは不可)			
17	NEW 薬膳料理 (カフェ風スタイル)	夏の疲れを回復し、乾燥が気になる秋に向けての薬膳です。カフェメニュースタイルで楽しく作ります。薬膳茶の試飲もあります。				
		10月26日(日)、9:30～12:30		—	調理室	10人
		かなえ	材料費2,000円、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具、キッチンラップ、500ml密閉容器(複数個、全て持ち帰り)、保冷剤、マスク			

18	NEW ドライフラワー・置いて楽しむテーブルリース	10種類以上のドライフラワー（秋色アジサイ・バラ他）を使ったリースを作成。台座は天然木、中央にはLEDキャンドルが灯り、テーブルを優しく彩ります。				
		11月16日(日)、9:30～12:30		—	工芸室	12人
		秋田 亜友美	材料費4,500円、接着剤(木工用180g)、ウェットティッシュ、クラフトハサミ			
19	からだ整うヨガ	さまざまな姿勢でのポーズとほぐしを交え、呼吸とともに心とからだを整えましょう。				
		不定期金曜日(11月7日・14日・28日・12月5日・26日) [全5回]、14:30～15:30		11月7日	リハーサル室	15人
		橋井 由貴	運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル			
20	ベーグルを作ろう ＜12日＞	天然酵母を使ったむっちり感が特徴のベーグルを4種類作ります。食べ応えのあるもちもち食感です。				
21	ベーグルを作ろう ＜13日＞	11月12日(水)・13日(木)、9:30～12:00		—	調理室	各10人
		高尾 光枝	材料費3,000円、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具、持ち帰り用袋、マスク			
子ども向け講座 受講料：無料(別途材料費が必要) ※市内在住の小中学生とその保護者対象						
22	親子で肉まん作り	中国の家庭でよく食べられている本場の肉まんを作ります。皮は発酵させてから蒸しあげもちもちに。中身はジューシーな肉のあんです。				
		10月18日(土)、9:30～11:30		—	調理室	5組
		ファン・チュン・イエン	材料費2,000円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用籠・容器(8個程度分)、マスク			
23	NEW 親子でパン作り ＜午前＞	チョコチップを巻き込んで、ゴツゴツした岩のような”チョコロックパン”を作ります。講師が作ったパンでのティータイムもあります。				
		11月8日(土)、＜午前＞9:30～11:30 ＜午後＞13:00～15:00		—	調理室	各5組
24	NEW 親子でパン作り ＜午後＞	荒木 義晃	材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠や空箱など、マスク			
25	親子で陶芸	親子でそれぞれマイ器を作りましょう。茶碗・湯呑・皿が作れます。 ※応募は両日とも参加できる人に限ります。				
		11月23日(祝)・12月7日(日)[全2回]、9:30～11:30		11月23日	工芸室	6組
		陶芸サークル有志	材料費800円、筆記用具、タオル			

※同名講座は、どちらか1つしか申し込みできません。

伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL・FAX) 20-0110

ミーボくん



みんなでとめよう!! 国際電話詐欺「#みんとめ」

+(国番号)から始まる国際電話番号に注意!

詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています。犯行に利用された電話のうち、国際電話の番号の件数が増加傾向です。

【固定電話】被害者の多くは60～80歳代

国際電話の発信・着信は無償で休止できます。詳しくは、次の問い合わせ先へ確認してください。

●問い合わせ

国際電話不取扱受付センター (TEL) 0120-210-364

●オペレーター案内 平日、9:00～17:00

●自動音声案内 平日・土・日曜・祝日、24時間

●Webからの申し込み

<https://www.kokusai-teishi.com>

【スマートフォン】20・30歳代の被害が増加

携帯電話機の発信信設定を正しく行いましょう。キャリアの着信拒否サービスや、電話着信規制アプリの利用をおすすめしています。

パパとママの
「守りたい」を行動に...

正しい知識と予防注射で、RSウイルスをやっつけろ!



RSウイルスは2歳までにほとんどの子どもが感染し、生後1ヶ月未満では突然死のリスクもあります。特効薬はありませんが、重症化を防ぐ注射があります。当実行委員会では、三重県内において、この注射を健康な赤ちゃんに接種し、感染症の流行への効果を調べる研究を行います。また、効果を確認し、すべての子どもが保険で接種できることを目指しています。

●対象：2024年11月1日～2025年10月31日生まれで
三重県在住のお子様

●期間：2025年3月～11月中旬を予定

※医師の診断により、参加できない場合があります

※研究に参加いただける場合は、予防注射の費用はかかりません

【発行】「養でよう子どもたちの未来を」SYMPHONIEプロジェクト実行委員会（三重県小児科医会・三重県産婦人科医会・三重大小児科・産婦人科・公衆衛生、三重病院）

本研究への参加をご検討中の保護者の方へ

右記二次元コードより専用ホームページにアクセスしていただき、ページ上部にある「研究説明用動画」ボタンをクリックしてください。ユーザー名とパスワードを入力の上え動画をご視聴ください。

ユーザー名：mieken パスワード：kodomo



参加医療機関
に関する
お問い合わせ
先はこちら

SYMPHONIE2@c-ctd.co.jp
(研究事務局)

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

催し物



お知らせ



募集



講座・試験

第73回 JABA伊勢・松阪大会
始球式・パフォーマンス
出演者を募集

スポーツ課

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

社会人野球トップクラスの大会である同大会の伊勢会場の始球式・パフォーマンスへの参加者を募集します。

とき 10月18日(出・19日)回

ところ ダイムスタジアム伊勢(倉田山公園野球場)

募集内容

始球式 市内在住の小学生以下(子どもとその保護者・きょうだい・仲間同士など)、各日2人ずつ

パフォーマンス

市内を中心に活動している、高校生以下でダンスや演奏などを披露してくれる10人以上の団体・チームなど、各日1組ずつ

申し込み 9月15日(祝)までに、左の二次元コードからオンライン申請



申し込みフォーム

※申し込みや詳しい募集内容については、市のホームページをご覧ください。
※大会参加チームや組み合わせなど、大会について詳しくは「広報いせ」10月1日号でお知らせします。



市ホームページ

手話奉仕員
養成講座(入門編)

高齢・障がい福祉課

(TEL) 21-5558 (FAX) 20-8555

聴覚障がいのある人と手話で日常会話ができるよう、基礎的な知識や技術を学んでみませんか。

とき 10月6日(令和8年3月16日(全23回)、19時~20時30分(一部の講座は20時45分まで)

※開催日時について詳しくは、募集要項をご覧ください。

ところ 御園公民館 講堂(10月中は学習室)

対象 市内在住または通勤・通学している人で、手話の学習経験がなく、今年度の入門編および次年度開催予定の基礎編合わせて70%以上を受講できる人

内容 聴覚障がいについての基礎、手話の基本的な技術

定員 40人程度

申し込み 9月26日(金)までに、市のホームページからオンライン申請、または電話・ファクスで同課へ

※募集要項は、同課(市役所東館・1階・3総合支所生活福祉課)にあります。また市のホームページに掲載しています。



市ホームページ

育児・家事支援事業
運営団体を募集

福祉総合支援センターより

(TEL) 21-5716 (FAX) 63-5420

児童の養育について支援が必要である家庭に対し、訪問による育児・家事支援事業を実施できる団体を募集します。

委託期間 令和8年4月1日(令和11年3月31日(3年間))

事業内容 育児支援：オムツ交換・沐浴介助・育児の助言など、家事支援：食事の準備および片付け・衣類の洗濯・家事の助言など

選考方法 選考委員会による審査

申し込み 9月8日(月)、12時までに直接同課へ
必要書類提出期限 9月19日(金、17時(必着))
※詳しくは、市のホームページを確認してください。

いせファミリーサポート・センター
事業運営団体を募集

子育て応援課

(TEL) 21-5561 (FAX) 21-5555

いせファミリーサポート・センターは、子育てを支援してほしい人と子育てのお手伝いができる人で作る会員組織です。

次のとおり、同センターを運営する団体を募集します。

委託期間 令和8年4月1日(令和11年3月31日(3年間))

委託内容 会員の募集・登録などの事務、会員相互の育児に関する援助活動の調整、会員を対象とする講習会および交流会などの開催、事業の広報 など

選考方法 選考委員会による審査

申し込み 9月8日(月)、12時までに直接同課へ
必要書類提出期限 9月19日(金、17時(必着))
※詳しくは、市のホームページを確認してください。





危険物取扱者試験(後期)

消防本部予防課

(TEL) 25-1263 (FAX) 29-0134

とき 11月2日(日)

試験種類 甲種、乙種1～6類、丙種

ところ ポリテクセンター伊勢(小俣町明野685)

試験料 甲種7200円、乙種5300円、丙種4200円

申し込み 9月3日(水)～12日(金)に、受験願書に必要事項を記載し、直接または郵送で消防試験研究センター三重支部(津市島崎町314)へ、もしくは、同支部のホームページからオンライン申請

※受験願書は県内の各消防本部・消防署、各県庁舎の防災担当課などにあります。

※詳しくは、消防試験研究センター三重県支部(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(津市島崎町314)へ

※受講申請書は県内の各消防本部・消防署、各県庁舎の防災担当課などにあります。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

ところ いせトピア・多目的ホール

定員 180人

受講料 5300円

申し込み 9月29日(月)～10月3日(金)に、受講申請書に必要事項を記載し、直接または郵送で三重県危険物安全協会(津市島崎町314)へ

※受講申請書は県内の各消防本部・消防署、各県庁舎の防災担当課などにあります。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

※詳しくは、三重県危険物安全協会(059-1226-1837)へお問い合わせください。

第2回 伊勢市人権啓発講座

人権政策課

(TEL) 21-5545 (FAX) 21-5555

さまざまな人権問題の理解を目的として、人権啓発講座を開催します。

とき 10月5日(日)、13時30分～15時45分

ところ 小俣農村環境改善センター・2階研修室

内容 〈テーマ〉部落問題

〈演題〉部落差別の現状と子どもたちとの活動を通して

講師 古橋雄洋さん(志摩市迫間教育集会所指導員)

定員 10人程度(先着順)

申し込み 市のホームページの申し込み専用フォームからオンライン申請、または講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話・ファクスで同課へ

※受講申込書は、市のホームページに掲載しています。

※手話通訳・要約筆記通訳などが必要な場合は、同課へ事前に連絡してください。

※第3回は、11月16日(日)に「インターネットと人権」、第4回は令和8年1月18日(日)に「性暴力」をテーマに実施予定です。

※詳しくは、伊勢市社会福祉協議会 相談支援課

「障がい者地域相談支援センター」(TEL) 21-1130 (FAX) 27-2412

生活支援サポーターは、介護予防や生活援助の担い手として、高齢者の日常生活の簡易な手伝い(買い物やごみ出し、集いの場の交流など)をし



オンライン申請フォーム



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

小さなものからまるごと1軒まで

0120-28-3001

つた運輸

http://www.tsutaunyu.jp/

有料広告

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

こども発達支援講演会

こども発達支援室

(TEL) 63-5444 (FAX) 21-0683

子どもの発達に関する知識や理解を深めることを目的に開催します。

とき 10月18日(土) 13時30分～15時30分

ところ 自宅などでオンライン(Zoom)受講

対象 市内在住の人、または保健・福祉・教育など子どもの支援関係者

演題 「発達が気になる子の行動面における課題についての理解と対応」

講師 井上雅彦さん(鳥取大学大学院医学系研究科 臨床心理学講座教授)

定員 100人程度

※申し込み多数の場合は、市内在住、または通勤・通学の人が優先となります。

申し込み 9月1日(月)～26日(金)に、下の二次元コードからオンライン申請、またはファ

クス・Eメール (✉ kodomo hattatsu@city.ise.mie.jp) で同室へ

※オンラインでの受講が難しい場合は、健康福祉ステーション・5階で受講可能(50人程度)



井上雅彦さん



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、ものづくり分野に特化した職業訓練を実施します。

訓練科・定員・訓練期間など下表のとおり

訓練場所 ポリテクセンター伊勢(小俣町明野685)

対象 再就職を希望し、公共

職業安定所に求職申し込みしている人

職業訓練ガイダンス

入所月	訓練科	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
11月	ものづくりサポート科	13人	11月7日(金)～令和8年2月28日(土)	9月1日(月)・8日(月)・16日(火)・29日(月)、10月6日(月)いずれかの日に参加してください。	10月10日(金)
	電気設備技術科	15人	11月18日(火)～令和8年5月21日(木)	9月16日(火)・29日(月)、10月6日(月)・14日(火)いずれかの日に参加してください。	10月17日(金)
	住宅リフォーム技術科				

※入所選考後でも追加募集を行う場合がありますので、同センターへ問い合わせください。
※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

**高齢者の就業支援
剪定体験**

伊勢市シルバー人材センター

(TEL) 37-7170 (FAX) 37-7172

同センターの会員が行う剪定作業の見学・体験ができます。

とき 10月21日(火)、9時～12時

ところ 朝熊山麓公園

対象 60歳以上で、同センターでの就業を希望する人、または職種転換を希望する同センターの会員

定員 8人(先着順)

持ち物 はさみ類(持っていない人)

申し込み 10月7日(火)までに電話で同センターへ

※雨天の場合は10月28日(火)に延期します。



NÜTTE
パーソナルヘアカラー専門店

イオン伊勢店

〈パーソナルヘアカラー専門店 NÜTTE イオン伊勢店〉
〒516-0014 三重県伊勢市橋部町乙160-2
OPEN 9:00 最終受付 17:00 (定休日なし)

TEL **0596-72-8324**

ご来店予約は
QRコードから
LINE 登録を。



有効期限
2025年
9/30
(火)

男性の
お客様も
OK!

ご予約の上、この広報「いせ」をご持参いただくと・・・

根元染め(2cmまで)
キャンペーン特別価格

※根元染め通常価格 3,000 円

2,000 円 (税込)

第2回 人権セミナー

人権政策課内

伊勢市人権施策推進協議会

(TEL) 21-5545 (FAX) 21-5555

人権が尊重される社会を実現するため、より豊かな人権意識を習得することを目指して開催します。

とき 10月8日(水)、13時30分

15時

ところ 市役所東館・5階 5

13会議室

対象 市内在住の人

内容 外国人の人権

講師 文公輝さん(NPO法人

多民族共生人権教育センタ

ー)

定員 10人程度(先着順)

申し込み 10月1日(水)まで

に、左の二次元コードからオ

ンライン申請、ま

たは電話・ファク

スで人権政策課へ



サンアリーナスポーツフェスタ

ボルダリング教室(初級編)

スポーツ課

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

とき 9月22日(月)、19時~21

ところ 県営サンアリーナ・

とき 9月22日(月)、19時~21

もったいない教室

とき	教室名	定員 (先着順)
10月4日(土)	お猪口を使った針山作り	10人
10月11日(土)	EMぼかし作り	15人
10月12日(日)	新聞紙でコサージュ作り	7人
10月25日(土)	差し込みマフラー作り	7人
10月26日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人
11月1日(土)	EM石けん作り	7人
11月2日(日)	布のもち花作り	10人
11月30日(日)	ペットボトルキャップで壁掛けツリー作り	16人
12月6日(土)	ペットボトルケース作り	7人
12月7日(日)	ポンポンで作るサンタさん	10人
12月13日(土)	EMぼかし作り	15人
12月14日(日)	牛乳パックでペン立て作り	7人
12月20日(土)	ペットボトルで万華鏡作り	7人

※都合により、中止になる場合があります。

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。

サブアリーナ

対象 市内在住の小学生以上

の人

定員 40人(先着順)

料金 400円(市内の総合

型地域スポーツクラブ会員は

200円)

申し込み 8月31日(日)から、

電話で県営サンアリーナ(TEL

22-7700)へ

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、度会町に在住または通勤

している人

料金 200円(EMぼかし

作りは今年度3回まで無料)

申し込み 各開催日の1カ月

前から、電話で同プラザへ(受

け付けは月・金曜日、9時30

分~15時30分(祝日・振替休日

を除く)



第3回市民ふれあい スポカルウォーク

スポーツ課

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

「スポカルウォーク」とは、

スポーツと文化(カルチャー)

を合わせたウォーキングで

す。心地良い汗をかきながら、

地域に残る歴史・文化施設な

どを巡ります。

とき 9月21日(日)、9時30分

(受け付けは9時~)

集合場所 大仏山公園管理事

務所横

※駐車場は県営大仏山公園第4駐

車場(同管理事務所の西側)をご

利用ください。

内容 「大仏山ぐるっとひと

回り(小俣町コース)」約6km

のウォーキング

持ち物 飲み物・タオルなど

料金 100円(当日持参)

申し込み 不要

※詳しくは伊勢市レクリエーショ

ン協会・奥田さん(TEL) 090-

7696-12862へ問い合

わせてください。

※天候不順の場合は、7時に開催

可否を決定し、中止の場合は市

のホームページでお知らせしま

す。

※小学生以下の子どもは、大人と

参加してください。

有料
広告

弁護士法人 心 電話・TV電話相談対応

相談料0円 (相続・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払金・借金・その他) 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・過払金・借金
在留資格・企業法務・労務・刑事事件他

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。※費用には例外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は令和7年7月時点のものです。

松阪駅1分 弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>

津駅0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>

平日9時~21時・土日祝9時~18時受付 (12/31~1/1は除く。大規模案件の休養や臨時休養もごさいます。詳細はHPをご覧ください)

0120-272-782 詳細は→ <https://www.kokoro.law>

あなたの家、地震に備えて

耐震改修

耐震改修工事 耐震シェルター設置 市補助金利用できます!

耐震改修 してますか?

補助金の予算には限りがありますので、ご利用検討の方はお早めにご相談ください。補助金利用要件は弊社でもご相談承ります。

有限会社 扇光 0120-57-2535

観月会・観月茶会

公益社団法人 伊勢市観光協会
(TEL 28-3705)

全国から応募のあつた短歌と俳句の秀作を神宮の楽師が古式により披露する神宮観月会に合わせ、観月茶会を開催します。

とき 10月6日(月)、16時～19時頃

ところ 伊勢神宮 外宮勾玉池、せんぐう館休憩所

定員 300人

※観月茶会には、茶券(9月2日㈯)から外宮前観光サービスセンターで配布(一人2枚まで)が必要で、

※詳しくは、同協会のホームページを確認してください。



マセキ芸人 コレクション in 伊勢

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(TEL 28-5105 FAX 28-5106)

マセキ芸能社所属の豪華メンバーが伊勢に集結。ネタとトークの爆笑お笑いライブ!!

とき 12月14日(日)、15時～(開場は14時30分)

ところ シンフォニアテクノロジー 響ホール伊勢・大ホール

出演者 ナイツ壺、三四郎、モブライダー、きしたかの、パーパー、かが屋、ひつじねいり、ニッチエ、オンリー2、サスペンダーズ 他

※都合により変更になる場合があります。

料金 4500円(前売りは4000円)、「全席指定」

※3歳未満は、保護者1人につき子ども1人の膝上鑑賞は無料です。

申し込み 9月20日(土)・10時から(友の会は9月15日(祝)・10時から)・直接または電話で同館へ

※1人4枚まで購入できます。

※発売初日は電話・オンラインの受け付けのみです。

※かんぶんオンラインほか、プレイガイドでも販売します。

※前売り券が完売した場合、当日券の販売はありません。



ステージ開放!! 私もアーティスト

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(TEL 28-5105 FAX 28-5106)

大ホールの舞台を独り占め! 会館のスタインウェイピアノが演奏できます。友達同士、家族など世代を問わず参加できます。



とき 10月5日(日)・6日(月)、10時～19時

ところ シンフォニアテクノロジー 響ホール伊勢・大ホール

定員 1枠当たり演奏者3人まで

料金 1枠当たり1000円

※1枠25分で、1人4枠まで申し込みは可能です。

申し込み 9月5日(金)・10時から、直接または電話で同館へ

※小学生以下は保護者同伴です。

※アコースティック楽器の持ち込みは可能です。
※発表会などの公開目的、営利目的としての利用は不可です。

お知らせ

暮らしなんでも相談

伊勢志摩労働者福祉協議会内・暮らしとステーション伊勢志摩

(TEL 24-8117 FAX 24-5425)

とき 9月27日(土)、10時～16時

ところ 伊勢シティホテル

(吹上1丁目11-31)

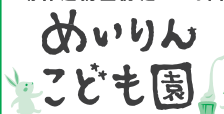
内容 賃金不払いや不当解雇などの労働問題、年金、相続、ローン、保険の見直し、住宅の新築・リフォームなど、暮らしのさまざまな問題についての無料相談

相談員 弁護士・社会保険労務士・専門相談員

申し込み 9月25日(木)・16時まで(氏名・連絡先・相談内容を、電話またはファクスで同ステーションへ)

※先着順に受け付けし、相談者が多数になった場合はお断りすることがあります。

幼保連携型認定こども園



お問い合わせ
28-4094



最新の情報は、めいりんこども園ホームページをご覧ください

要予約 入園説明会 9月7日(日)

令和8年4月入園をお考えの方は、ぜひご参加下さい。

1号認定・2歳児(満3歳児)きく組は9月1日(月)

～5日(金)まで入園願書受付致します。

AM10時～AM11時

[きく組入園会:旧豊崎文庫おとなり]

子育て支援「さくらんぼくらぶ・フチさくらんぼ」の日程はホームページをご覧ください

～幼保連携型認定こども園～

マリアこども園 園児募集!

2026年度入園に向けて… 施設見学・個別説明会実施中!!

<申込受付期間> 1号認定 9/1(月)～9/19(金)
2、3号認定 10/1(水)～10/20(月)



※2025年度 途中入園児も募集中!

～お気軽にお問い合わせ下さい～

TEL 0596-25-7490



ハラスメント対策・女性活躍推進

三重労働局 雇用環境均等室
(TEL) 059-226-12318

労働施策総合推進法等の改正が可決成立し、6月11日に公布されました。本改正により、カスタマーハラスメントなど、事業主におけるハラスメント防止対策が強化されるとともに、女性活躍の更なる推進に向け、従業員101人以上の事業主においても男女間賃金差異などの情報公開が義務付けられます。

※詳しくは、厚生労働省のホームページを確認してください。



敬老祝品を贈呈

高齢・障がい福祉課

(TEL) 21-5559 (FAX) 20-8555

老人福祉法では、毎年9月15日を「老人の日」、またこの日から21日までの7日間を「老人週間」と定めています。

市では、多年にわたり社会の発展に寄与されてきたことに感謝するとともに長寿を祝福するため、敬老祝品を贈呈します。

対象 9月1日現在、1年以上市内に在住している人で、次のいずれかに該当する人

・令和7年4月1日～令和8年3月31日の期間に88歳または100歳になる人

(88歳：昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれ)

(100歳：大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれ)

・市内最高齢者(生涯に1度限り)

内容 9月1日(月)以降、市職員または宅配業者が自宅へ届けます

詐欺にご注意!
市からの敬老品の贈呈について、現金の支払い・振り込みをお願いすることはありません。

高齢者安全運転支援事業 後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置費用助成

交通政策課

(TEL) 21-5508

(FAX) 050-1704-11924

伊勢警察署内 伊勢・度会地区交通安全対策協議会

(TEL・FAX) 20-0110

後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置の設置に対する費用を助成します。

対象 伊勢市・玉城町・南伊勢町・度会町に在住の、70歳以上の人(令和8年3月31日まで)

に70歳に達する人

※令和7年7月1日以降に設置したものが対象です。

内容 一定の条件を満たした場合、伊勢・度会地区交通安全対策協議会より上限2万円の助成。

定員 10人(先着順)

申し込み 申請書類を直接同協議会へ

※申請書類は、交通政策課にあります。または市のホームページに掲載しています。

※詳しくは市のホームページを確認するか、同課または同協議会へ問い合わせください。

119番 多言語対応サービス

消防本部通信指令課

(TEL) 25-1261 (FAX) 26-2880

日本語によるコミュニケーションが困難な人(以下「外国語話者」)からの119番通報や、災害現場に居合わせた外国語話者と円滑なコミュニケーションを行うため、「電話通訳センター」を介した三者間同時通訳サービス」を運用しています。現在22カ国語に対応しています。

※詳しくは、市のホームページを確認してください。



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。
9/1～30 ごみ減量大作戦～食品ロス減量大作戦の巻～(令和7年6月特集の再放送)
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9月定例会本会議を、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 森の発表会(90分番組)

9月7日・シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢で開催の「studio EARLY 2025 発表会」の模様を特別番組で放送します。
放送日時 9月24日(木)～30日(水)、12時・20時～

いせトピ(15分番組)(月・水・金曜日の18時に更新)

地域の祭りや出来事、さまざまなイベント情報を放送します。
放送時間 6時・7時・8時・10時・11時・16時・18時・19時・22時・23時～ほか
※ダイジェストは翌週の月～日曜日・14時に放送します。

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

9/1～ 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
9/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか
9/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか
9/24～ 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。

9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
〔15日は祝日のため、16日(火)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
※22日実施分の申し込みは、16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 9月18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 9月1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 9月17日(水)、13:00～
所 広報広聴課(TEL 21-5515)
定 4人(先着順)
申 9月10日(水)・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 9月9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

9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〔岩瀬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 9月9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 9月16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 9月11日(水)、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 (キャリアカウンセリング)

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、10:00～16:00
所 浦田ビル・2階(本町5-3)
※いせ市民活動センター改修工事期間中の
移転となります。
対 一定期間無業である15～49歳の人ま
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

生活困窮・就労についての相談支援など

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)

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)

出張ふくしなんでも相談

日常生活での困りごと・心配ごとなど

時 9月18日(木)、13:30～15:30
所 みなとふれあいセンター(神社支所内)
問 社会福祉協議会地域福祉課
(TEL 63-5334)

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

※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。

伊勢市に住んでいる人
全員が対象です!

令和7年10月1日

国勢調査

～未来の伊勢市をつくる第一歩～

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象に5年に一度実施される調査で、伊勢市にどんな人がどれくらい住んでいるか、どんな生活をしているかを調べ、今後の伊勢市をもっと住みやすく、元気なまちにするために欠かせない調査です。

企画調整課 調査統計係

6月30日～12月25日

(御園総合支所・1階 TEL 21-5507 FAX 28-2404)

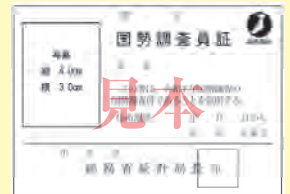
12月26日～

(市役所本館・2階 TEL 21-5507 FAX 21-5522)

いざ、
国勢調査!



9月中旬から、調査員が顔写真付きの国勢調査員証を身に着け、各世帯を訪問し調査書類をお渡しします。



インターネットでの回答が便利!!

9月20日(土)～10月8日(水)

- 24時間いつでもどこでも簡単に回答できます。
- 厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全!

紙の調査票での回答

10月1日(水)～8日(水)

- 調査員に直接提出、または調査票と同封の封筒で郵送。

かたり調査に注意!!



- 国勢調査で金銭を要求することや、収入や預金、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞き出すような調査を行うことはありません。
- 国勢調査をかたる不審な電話や訪問があった場合は、同課へ連絡してください。

国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。



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

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。

Webでも相談できます。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、民間業者に委託をして運営しています。



市の情報を配信中! 登録はこちらから!

Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



LINE



YouTube



人の動き
(7月末)

総人口

117,820人 (+7人)

世帯数

56,504世帯 (+84世帯)

男性 55,770人 (+6人)

女性 62,050人 (+1人)