

感謝400号

皆さまのおかげで400号!!
今後も、皆さまに愛読される
広報紙を目指します。

11月1日号では「広報いせ」
400号までの歩みをお伝えし
ます。お楽しみに!!

10月26日は

あなたの声がまちをつくる

選挙に
行こう!

伊勢市長・伊勢市議会議員選挙

選挙管理委員会 (TEL 21-5635 FAX 21-5636)

10月26日執行予定の伊勢市長・伊勢市
議会議員選挙には、投票へ行き大切な一票
を未来へ届けましょう!「あなたの声がま
ちをつくる」このフレーズは、皇學館大学
のC11メンバーが本選挙に向けて考えま
した。「選挙について自分ごとと捉え、自
分が暮らすまちをどのようなまちにしたい
か」を思い浮かべ、皆さんに投票して欲し
いという想いが込められています。



皇學館大学
アップ
若者の投票率UP!
プロジェクト

皇學館大学の、地域課題の解決に向けた活動(CLL)の一つである「若者の投票率^{アップ}UP!プロジェクト」
では、大学生メンバーが主体となり、市選挙管理委員会への提言や啓発活動などを行っています。

期日前投票って?

投票は、投票日に投票所であることを原則とし
ていますが、次の理由などで投票日当日に投票所
に行けない人は、期日前投票ができます。

- 仕事や冠婚葬祭がある
- 投票区域外への外出・旅行・滞在
- 病気やけが、妊娠などの理由のため歩行が困難
- その他、当日に投票所に行けない理由がある

投票所入場券

選挙人名簿に登録されている
人宛てに、世帯ごとに封筒で郵
送します。投票に行くときは、
ご本人の入場券を忘れずにお持
ちください。

万一、届かなかったり、紛失
したりした時は投票所の受付係
に申し出てください。

投票時に分からない
ことがありましたら
投票所の係員に声を
掛けてください!



期日前投票所までの

バスによる移動支援を行います



期日前投票所までの移動が困難な人
への移動支援として、市内を運行する
バスの乗車料金を伊勢市が負担します。

期日前投票に関すること・バスに
よる移動支援など詳しくは、今号の
「広報いせ」と同時配布の「選挙の
お知らせ」に掲載していますので、
そちらを確認してください。



戦後80年 未来へつなぐ平和への誓い

～広島平和記念式典参加中学生20人の思い～

学校教育課(TEL 22-7883 FAX 23-8641)

8月6日、広島市で開催された平和記念式典に伊勢市から市内10校の中学生代表20人が参加しました。前日には、平和記念公園で千羽鶴の献納や被爆証言講話の受講、資料館などの施設見学を行いました。

式典に参加した中学生の報告と感想を掲載します。

※感想文全文は市のホームページに掲載します。



原爆死没者慰霊碑



千羽鶴献納



原爆ドームの前で



被爆証言講話を聴く(講師:田中聡司さん)

桜浜中学校

早川 怜花さん

戦争のことは授業やテレビ、動画などを通して大まかには知っていました。しかし、実際に広島平和記念式典に参加をしたり、被爆証言講話を聴いたりして初めて知ることやそこでしか感じられないものがたくさんあり、とても良い経験になりました。



奥田 望乃さん

以前の私は、核兵器に対してどこか遠くのこと、昔のことのように考えていました。しかし、私は今、核時代を生きているということを実感し、このままではいけないと気付くことができました。だからこそ、この貴重な経験を無駄にせず、しっかりと周囲にそれらを伝えていきたいと思います。

の貴重な経験を無駄にせず、しっかりと周囲にそれらを伝えていきたいと思います。

五十鈴中学校

中野 百華さん

広島では、平和の大切さや戦争と原爆の恐ろしさをしっかり学ぶことができました。戦争によって傷つき、悲しい思いをした人がたくさんいます。そんな人々の思いを忘れず、二度と核の悲劇を起こさないためにも、現地で見て学んできたことを周囲に伝え、平和を大切に思う人が増えるよう行動します。



吉田 葵さん

私が広島訪問で学んだことは、この世界から核を廃止する必要があります。当たり前だった日常がたった一つの原子爆弾によって壊された話を聴き、そんな悲劇が二度とおきないように行動していく必要があると思いました。自分ができることを考え、実行します。

二見中学校

藪木 百花さん

当時から残る二つの川と原爆ドームを目の当たりにし、原爆の恐ろしさや悲惨さに心が苦しくなりました。平和な世界を築くため、この広島での経験を次の世代へ伝えていくことが私たちの使命です。このような悲惨な出来事を二度と起こしてはならないと強く思います。



宮西 美里さん

平和記念公園の原爆死没者慰霊碑に刻まれた「安らかに眠ってください。過ちは繰返しませぬから」の言葉を見て、戦争という過ちを二度と起こしてはいけないと強く思いました。私たちにできることは、ピースメッセンジャーとして事実を周りの人にしっかりと伝え、平和や命の尊さを理解することだと感じています。

小俣中学校

中西 蒼空さん

原爆の子の像に、各学校で作った世界平和や原爆・戦争に対してのそれぞれの思いが込められた千羽鶴を献納しました。献納する場所はたくさんの千羽鶴で埋め尽くされ、国内外からたくさんの人が訪れていました。二度と恐ろしい原爆の悲劇が繰返しされないように願いを込めて、原爆の子の像にある鐘を鳴らしました。



島田 梨緒那さん

核兵器の恐ろしさ、戦争の恐ろしさを知っている人が減少してきている今、私たちが多くの人に核兵器がどれだけ残酷なものだったのか、戦争がいかに今ある幸せを奪ってしまうものなのかを伝えていく必要があると思いました。また、核廃絶について考え、行動する必要があると感じました。

御蘭中学校

喜多 美緒さん

原爆ドームは、コンクリートや鉄の部分が溶けて曲がっていました。私はその残骸から原爆の悲惨さや平和の大切さを感じました。二度と繰り返さないために、広島で学んだ原爆被害の悲惨さや平和の尊さについて伝えていこうと思いました。



山下 陽太さん

被爆者が後世に思いを語り継ぐことを優先したことが、原爆ドームを世界の核兵器廃絶と人類の平和を求める誓いのシンボルにしたのだと思います。原爆ドームについて学んできたことを、世界の未来に繋げていきたいです。

倉田山中学校

畑中 海紅さん

田中聰司さんは1歳5ヶ月で被爆されました。覚えていたことが少ない中、とても詳しくお話してくださいました。被爆当時の混乱や苦痛がとても想像できて、本当に心が痛みました。戦争で失われた命を無駄にしないために、私たち一人ひとりが平和や戦争について後世に伝え続ける必要があると思います。



中村 心咲さん

被爆者の方々の大変さや恐怖などたくさんのお話を学びました。被爆された方々が年々少なくなっているからこそ、これから私たちが平和を守る思いを強く持ち、原子爆弾の恐ろしさや当時のことをできる限り多くの人に伝えていきます。

厚生中学校

城山 なつめさん

平和記念資料館で実際の写真や映像を見たことで、原爆の恐ろしさや残酷さを実感することができました。家族と平和に暮らせることのありがたさを改めて感じました。平和の尊さと核の恐ろしさを、もっとたくさんの人に理解してほしいと思いました。



中西 徠貴さん

私が印象に残っているのは亡くなった方々の最後の言葉です。中には、まだ幼い子どもたちの言葉もありました。その情景を思い浮かべると、胸が痛みました。戦争を二度と繰り返さないために、私たちがその悲惨さを語り継いでいきたいです。

伊勢宮川中学校

西田 愛珠美さん

式典に参加したことで、平和を願う「ヒロシマの心」をたくさんの人に伝えていきたいです。仲間とともに「平和文化」を広げることが、私たちピースメッセンジャーの使命であり、核兵器のない世界の恒久平和へ向けた一歩であると思うようになりました。



前田 瑞希さん

原爆投下の時刻、午前8時15分に「平和の鐘」が打ち鳴らされ、学校を代表して亡くなった方への黙祷を行いました。平和記念式典の厳粛な雰囲気から、世界中の多くの人が心から平和を願っているのだと改めて実感しました。

港中学校

森 凧々海さん

広島平和記念式典に参加し、「平和への誓い」を聴いて、行動をためらうのではなく、自分にできる思いやりのある行動が平和につながることを学びました。他人事とせず、学んだことを多くの人に伝えていきたいです。



中北 季成さん

式典に参加し、こども代表の小学生が何度も使った「語り継ぐ」「話す」という言葉に心を打たれました。被爆者が少なくなる今、あの悲劇を風化させないためにも、私たちが関心を持ち続け、次の世代へ伝えていく責任があると感じました。

城田中学校

竹内 彩心さん

証言講話を聴いて被爆の実相を学びました。この経験を活かし、戦争の恐ろしさ、平和の大切さをみなさんに伝えていきたいと思います。そして、戦争をなくすために私たちにできることは何かを考え、行動に移していきたいです。



藤原 伶壮さん

全国こども平和サミットでは、戦争当時の写真やイラストなどを見ました。テレビだけでは感じられない、戦争当時の様子や恐ろしさを身近に感じました。被爆者の証言を聴き、二度と戦争を起こしてはいけないという思いを強く感じました。



伊勢市制施行20周年記念式典

企画調整課(TEL 21-5510 FAX 21-5522)

11月1日に伊勢市制施行20周年を迎えることを記念して、式典を開催します。また、市民功労賞などの表彰式を併せて行います。

とき 11月1日(土) 10:00~12:00

ところ いせトピア・多目的ホール



Illustration by tupera tupera

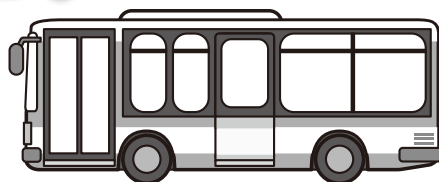
みんなでバスに乗ってこに!

お試し乗車券

交通政策課(TEL 21-5593 FAX 050-1704-1924)

市では、11月1日(土)~3日(祝)の3日間、市内の全路線のバスにお試しで乗車できる「みんなでバスに乗ってこに!」事業を実施します。これまでバスを利用したことがない人も、この機会にバスでの移動を体験してみませんか。

お試し乗車券付きのチラシは
本号と同時配布しています



対象となる路線

- 市内の三重交通バス路線
- コミュニティバス(おかげバス)
- 沼木バス
- おかげバスデマンド(予約制)
- 沼木バスデマンド(予約制)



11月1日~3日は
みんなでバスに乗ってこに!

移動時間を「自分時間」に使える公共交通。
お試し乗車券を使って、バスのお出掛けを体験してみませんか?

①乗車券を切りはなす
乗車券の裏面に「お試し乗車券」のシールが貼られています。乗車券を切るとき、このシールをはがしてください。

②バスに乗る
バスに乗るとき、このシールを運転士さんに見せてください。

③降りる時に乗車券を1枚
運転士さんに渡す

注意
・お試し乗車券は、1乗車につき1人1枚使用してください。
・お試し乗車券は、必ずチラシから切り離してください。
・市外へ出る時は、直前のバス停で一度降りてください。再度乗車してください。再度乗車からの運賃は無料になりません。

対象となる路線
・市内の三重交通バス路線
・おかげバス
・おかげバスデマンド
・沼木バス
・沼木バスデマンド

おかげバスとは?
伊勢市内を走るコミュニティバスで、運賃は一律200円。(高齢者、子ども、障がい者は100円)
詳しくはこちら

デマンドバスとは?
タクシー車両による定時刻のバス。事前の予約が必要です。
(予約先) おかげバスデマンド ☎0596-24-8600
沼木バスデマンド ☎0596-29-2500
詳しくはこちら

乗って残そう、みんなのバス!

乗客をあまり乗せていないバスが、市内を走っているのを見かけませんか。市の路線バスは昔に比べ利用者が減っています。このまま減り続ければ路線が廃止されるかもしれません。マイカーは便利ですが、月に1度だけでも公共交通を利用してみましょう。



バス運転士を募集



三重交通・三交伊勢志摩交通では地域の足を守る「バス運転士」を募集しています。未経験でも安心の研修制度でしっかりサポート! 支援金制度もありますので、興味のある人は問い合わせてください。

- 三重交通(☎0120-351-179)
- 三交伊勢志摩交通(☎23-5134)

健康の日における啓発事業 子どものむし歯予防

健康課(TEL 27-2435 FAX 21-0683)



お子さんの歯磨きは、しっかりできていますか？お口の環境を整えて、家族みんなでむし歯・歯周病予防に取り組みましょう。

と き 11月11日(火)、9:30～12:00

と ころ 駅前子育て支援センター(健康福祉ステーション・6階)

対 象 乳幼児とその親

内 容 ①むし歯予防に関するパネル展示
②歯科衛生士による仕上げ磨きの実習・相談会(要予約)

定 員 ②20人(15分毎に各1人)

申し込み ②10月15日(火)・8:30から、右の二次元コードよりオンライン申請



※先着50人に歯の健康グッズをプレゼントします。
※伊勢市健康マイレージの対象事業です。

家庭教育応援講座 伊勢あったか子育て広場

社会教育課(TEL 22-7886 FAX 23-8641)

親子のふれあいを通して、絆を深め、子どもの豊かな心を育てましょう。

と き 11月25日(火)・12月11日(木)・令和8年1月27日(火)・2月24日(火)・3月11日(火)、10:30～11:45

と ころ 小俣保健センター・1階 機能訓練室(小俣総合支所隣)

対 象 市内在住の、就園前の子どもとその保護者
※託児はありません。子どもと一緒に参加してください。

内 容 親子でのふれあいを楽しんだ後、テーマに沿ってグループワーク(終了後、個別相談ができます。)

定 員 各10組(申し込み多数の場合11月5日(火)・14:00から抽選し、結果は11月6日(水)にEメールでお知らせします。)

申し込み 10月15日(火)～11月3日(月)に、右の二次元コードからオンライン申請



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 11月7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 10月15日(火)・8:30～11月6日(火)・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



子育てママ支援 Let's バレトン with 赤ちゃん

いせトピア(TEL 21-0900 FAX 21-0909)

赤ちゃんを抱っこしながらバレトン(フィットネス・バレエ・ヨガをつなぎ合わせたエクササイズ)を行います。産後のケア・ボディメイクに最適です。



と き 11月10日(月)、10:30～11:20

と ころ いせトピア・1階 リハーサル室

対 象 市内在住または通勤・通学している育児中のお母さんと赤ちゃん(1歳まで)
※妊娠中の人は医師の許可が必要です。

定 員 8組(申し込み多数の場合は抽選)

持ち物 抱っこ紐、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 10月20日(月)までに、右の二次元コードからオンライン申請



輝く未来をサポートする 伊勢の結婚相談所

Marysta伊勢が選ばれる理由
婚活で大切なプロフィール
徹底サポート！
自信を引き出す美容×ニュー
唯一無二のプロフィール写真
文章専門家監修のプロフィール文

婚活無料相談会開催
10月25日(土)
10:00～16:00
伊勢商工会議所5F 第4会議室
お申込みはこちら

結婚相談所Marysta伊勢 ☎080-4301-8795



「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

★
月に一度の健康チェックを始めましょう

健康テラスでは、ベジチェックや脳年齢計などの常設機器に加えて、毎月11日の健康の日は健康機器をプラスします。11月の健康の日は、血管年齢と骨ウェーブ(骨の元気度測定)を加えます。自分の健康度を数字で「見える化」して健康づくりに役立てましょう。

とき 11月11日(火)、9時～12時(全6回)

ところ 中央保健センター

定員 60人(30分ごとに各10人)

★
月に一度の健康チェックを始めましょう

申し込み 10月15日(水)・8時30分から、右の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器移植は、広く社会に理解と支援があつて成り立つ医療です。私たち一人一人が臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証・マイナンバーカードで意思表示が可能です。ぜひ自分の意思を記入してお

みんな笑顔 伊勢の元気人々 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記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

診療科目	内科・小児科		歯科	
診療日時	月～土曜日	受付 19:15～21:30 診療 19:30～22:00	日曜日 祝日	受付 9:45～11:30 診療 10:00～12:00
	日曜日 祝日	受付 9:45～11:30 診療 10:00～12:00		受付 13:00～16:30 診療 13:00～17:00
		受付 13:00～16:30 診療 13:00～17:00		
		受付 19:15～21:30 診療 19:30～22:00		

伊勢市休日・夜間応急診療所の安定的な運営を維持するため、左記のとおり受付時間を設定します。

令和8年4月1日
休日・夜間応急診療所
診療受付時間を設定

さまじょう。
問い合わせ 公益財団法人三重県角膜・腎臓バンク協会(TEL) 059-224-2333

糖尿病を予防しよう!

糖尿病予防のための3本柱

①食事

- 1日3食、主食・主菜・副菜、バランスよく食べる
- よく噛み、腹八分目にする
- 間食は控えめにする
- お酒は適量にする



②運動

- 定期的に運動する
- 活動量を増やす(家事をして体を動かす、エレベーターより階段を活用するなど)



③健診受診

治療中の病気がない人は1年に1度は健診を受診しましょう。結果を必ず確認し、医師の指示に従いましょう。

日本の成人のうち、約5人に1人が糖尿病または糖尿病予備群といわれています。伊勢市でも、医療費(外来)が一番多いのは、糖尿病です。

【糖尿病とは】

血液中のブドウ糖(血糖)の量が多い状態が、慢性的に続く病気です。高血糖の状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化などが進行し、さまざまな合併症を引き起こします。



基準値

HbA1c……6.5% 以上
空腹時血糖……126mg/dl 以上

糖尿病の可能性が高い

糖尿病予防講座を開催します!!

とき: 11月5日(水)、14:00～16:00

ところ: 中央保健センター

定員: 30人

内容: ①医師講座「糖尿病予防について」村田 和也さん(伊勢赤十字病院 成人病健診センター長)
②管理栄養士講座「血糖値を上げない食事」

※希望者に健康チェック(ベジチェック、体組成計)を行います。(13:30～14:00)

申し込み: 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

対象

- HbA1c5.6～6.4%または空腹時血糖100～125mg/dlの人
- 上記に該当する人の家族
- 糖尿病予防について学びたい人



村田 和也さん

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34回 伊勢神宮 外宮奉納市

伊勢商工会議所 (TEL 25-5153)

時 10月25日(土)・26日(日)、10:00～15:00 **所** 外宮北御門広場(一志町5付近) **内** 全国各地の「食」の生産者が奉納した自慢の逸品を販売します。会場内では伊勢音頭などのさまざまなステージイベントや、全国各地の特産品が当たるスタンプラリー抽選会も開催します ※荒天の場合は中止

第76回 神宮奉納秋のばら展

伊勢ばら会・山本さん

(TEL 090-8739-4554 FAX 0599-85-2268)

花の女王バラの素晴らしさを皆さんに見ていただき、バラ栽培の普及と技術向上を目的としたバラの祭典です。バラの切り花を神宮へ奉納し、会員が丹精込めて育てたバラの展示会です。**時** 10月25日(土)・26日(日)、9:00～16:00 **所** 神宮会館・西館ロビー(宇治中之切町152) **申** 不要

カンマーコール伊勢 演奏会

カンマーコール伊勢・八田さん (TEL 090-4448-4802)

第1回演奏会より20年目を迎えての演奏会です。**時** 11月24日(振休)、14:00～ **所** いせトピア・多目的ホール **内** 当時演奏した作曲家の作品、ソリストを迎えての合唱、ピアノカルテットISEの演奏(友情出演) **定** 500人(先着順) **申** 11月21日(金)までに、八田さんへ

10月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)

時 10月31日(金)、16:00～(第1部)・19:00～(第2部) **所** おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20) **内** [第1・2部とも] 桂文我などが出演する落語会。歴史の趣きを感じる建物で非日常感を味わいながら、笑いのひとときをお楽しみください **料** 3,000円(前売り2,500円) **前売り券の販売** おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」または、おかげ横丁のホームページの予約サイト、チケットぴあにて販売

桂二葉 × 桂九ノ一 伊勢二人会

はらいそ計画 (E tominui10344@gmail.com)

時 11月9日(日)、17:30～(開場は17:00) **所** 寶日館 **内** 落語会に新風を吹き込む、いま大注目の桂二葉と上方若手で人気上昇中の桂九ノ一による二人会 **定** 130人(先着順) **料** 4,000円(前売り3,500円) **申** 11月8日(土)までに、Eメールではらいそ計画へ ※就学前の子どもは入場できません。

全日本大学駅伝に伴う交通規制

全日本大学駅伝大会事務局 (TEL 052-222-5926)

11月2日(日)に、熱田神宮から伊勢神宮までの106.8kmで「第57回全日本大学駅伝対校選手権大会」を開催します。当日は、国道23号などで交通規制を実施します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。詳しくは、大会ホームページ(TEL <https://daigaku-ekiden.com/>)をご覧ください。



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。

医療に関する市民公開講座

伊勢赤十字病院内・南勢地域緩和ケアネットワーク (TEL 28-2171 FAX 28-2965)

時 11月15日(土)、13:30～16:00 **所** 伊勢赤十字病院・1階 多目的ホールやまだ **内** 講演「人生の最終段階における医療の選択～その時あなたは救急車を呼びますか?～」講師…遠藤太太郎さん(いせ在宅医療クリニック院長) **定** 120人(先着順) **申** 11月10日(月)までに右上の二次元コードからオンライン申請



水墨画作品展

墨遊会・鈴木さん (TEL 090-1749-2349)

奥深い墨色や薄墨の透明感、三墨法による濃淡など、墨によるさまざまな表現をご覧ください。**時** 10月23日(土)～26日(日)、9:30～16:00 **所** いせトピア・ふれあい広場 **内** 会員21人による個性豊かな作品の展示

高麗広寄席

高麗広運営委員会・杉山さん (TEL 080-6988-1186)

時 11月9日(日)、14:00～ **所** 高麗広公民館(宇治今在家町511) **内** 落語と大喜利(寝床の会) **申** 不要

自力整体講座(全3回)

中央児童センター (TEL 27-2422)

自力整体は自分で行うマッサージ整体です。日ごろの疲れを癒やし、リフレッシュしましょう。**時** 11月6日(木)・13日(木)・20日(木)、10:00～11:30 **所** 中央児童センター **対** 子育て中の母親 **定** 15人(先着順) **申** 10月15日(火)から、同センターへ

時 とき	所 ところ	掲載申し込み 12月15日号→10月31日(金)
対 対象	内 内容	締め切り 1月合併号→11月14日(金)
定 定員	料 料金	※「広報いせ」は月2回発行していますが、1月は合併号とし、情報を1回にまとめて発行します。
申 申し込み		

歌麿と写楽 蔦重ゆかりの浮世絵師

五十鈴塾 (TEL 20-8251 FAX 20-8253)

時 10月30日(木)、13:30～15:00 **所** 五十鈴塾・右王舎(宇治浦田1丁目5-3) **内** 江戸中期の人気浮世絵師である歌麿と写楽、その2人を見出しプロデュースした蔦屋重三郎。その戦略を、名品とともに辿ります **定** 20人(先着順) **料** 1,600円(会員は1,100円) **申** 10月30日(木)までに同塾へ

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・研修



募集

外国人の皆さんへ

いせ国際交流

日本語スピーチ大会

市民交流課内・伊勢市国際交流協会

(TEL 21-5549 FAX 21-5522)

日本に住んで感じていることや伝えたいことを日本語でスピーチしてみませんか。

とき 令和8年2月7日(出)、12時30分～16時(集合は10時30分)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・4階

大会議室

対象 県内在住、または三重県在勤の外国人

定員 15人(先着順)

申し込み 10月15日(水)～11月14日(金)

に、下の二次元コードからオンライン

ン申請、またはEメール(✉ kouryu@city.ise.mie.jp)で



同協会へ

※スピーチ原稿は、12月19日(金)までに提出してください。

※出場者全員に参加賞があり、優秀者(点数が高い人)には賞状と賞品を贈呈します。

大仏山公園

テニス(硬式)教室

県営大仏山公園管理事務所

(TEL 23-6565 FAX 23-6771)

とき 11月10日(月)～令和8年1月7日(水)

ところ 県営大仏山公園・テニス場

内容 ①初級・中級コース：月・水曜日、10時～12時、②

初心者コース：火曜日、13時～14時30分

料金 各1万円(①②とも全8回分)

申し込み 10月29日(水)まで

に、電話で同事務所へ

講座・研修

やさしい日本語で

地域の外国人と

交流しよう

市民交流課内・伊勢市国際交流協会

(TEL 21-5549 FAX 21-5522)

やさしい日本語を用いた日本語学習支援について学べます。

とき 11月22日(土)、10時～15時

ところ いせトピア・2階学習室2

対象 日本語学習支援ボランティアに興味のある人、これから始めたい・始めて間もない人

講師 船見和秀さん(ヒューマンアカデミー日本語教師養成講座講師)

定員 30人(先着順)

申し込み 10月15日(水)～11月14日(金)に、左の二次元コード

からオンライン申請、または電話で

同協会へ



第3回

伊勢市人権啓発講座

人権政策課

(TEL 21-5545 FAX 21-5555)

とき 11月16日(日)、13時30分～15時45分

ところ 御園公民館・2階講堂(御園総合支所併設)

内容 テーマ：インターネットと人権、演題：スマホ時代

の子どものために被害者にも加害者にならない

講師 竹内義博さん(ソーシャルメディア研究会チーフ技術指導員)

定員 10人程度(先着順)

申し込み 11月13日(木)・17時

までに、下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

で講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を同課

へ

※手話通訳、要約筆記通訳などが必要な場合は、事前に連絡してください。

※第4回は、令和8年1月18日(日)に性暴力のテーマで行います。

※各回単独での受講も可能です。



喀痰吸引3号研修

高齢・障がい福祉課

(TEL 21-5558 FAX 20-8555)

とき 11月22日(土)・23日(祝)、9時～16時(受け付けは8時45分～)

ところ ナーシングホーム・マリモ(小俣町相合1271-1)

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

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

定員 50人

申し込み 11月14日(金)まで

に、電話で訪問看護ステーションほたるいせ(☎21-3312)へ

経管栄養実習

経管栄養実習



経管栄養実習



人権尊重啓発 ポスター・標語展

人権政策課

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

人権意識を高め、人権尊重の精神を育むため、人権尊重啓発ポスター・標語を募集しました。受賞作品を市内3カ所で展示します。

とき・ところ イオンタウン伊勢ラパーク(10月24日(金)～11月3日(祝))、伊勢図書館(11月5日(水)～12日(水))、ミタス伊勢(11月14日(金)～24日(振休))

第3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みんなで実現するため、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 11月13日(木)、13時30分～15時

ところ 御園公民館・2階講堂(御園総合支所併設)

内容 テーマ：身近なあたり

まえからあらためて考える人権。個人の心がけから社会の構造へ。

講師 栗本敦子さん(えふらぼ)

定員 10人程度(先着順)

申し込み 11月6日(木)までに、下の

二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで住所・氏名・年齢・電話番号を記載の上、同課へ



「人権・平和・環境」展

浜郷支所内・浜郷学区同和教育推進連絡協議会

(TEL) 22-4880 (FAX) 21-0011

あらゆる差別の撤廃と、人権のまちづくりを目指して、人に優しい地域社会の実現を目指し、開催します。

とき 10月31日(金)14時15分～16時15分、11月1日(土)9時15分～12時10分

ところ 浜郷小学校・体育館
内容 人権・平和・環境・防災に関する作品や資料の展示など

伊勢市戦争犠牲者追悼式

福祉総務課

(TEL) 21-5557 (FAX) 21-5555

戦争犠牲者のご冥福と恒久平和を祈念するために、開催します。

とき 11月7日(金)、10時～

ところ いせトピア・多目的ホール

会場行き臨時無料バスを運行

当日は、会場行きの無料バスを次のとおり運行します。

①二見老人福祉センター前(9時発)

②小俣総合支所前(9時発) ③ハートプラザみその北側駐車場(8時50分発)→伊勢市駅前(ファミリーマート伊勢本町店前(和食さと横)) (9時発)→宇治山田駅前臨時バス⑥番のりば(9時10分発)

伊勢市民ダンス&体操フェスティバル2025

スポーツ課

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

さまざまなジャンルの踊りや体操の発表と、参加者同士の交流を楽しむイベントです。来場者の皆さんが踊りや体操を体験できる時間もあります。

とき 10月26日(日)、12時～16時

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

※詳しくは伊勢市レクリエーション協会・平沼さん(☎25-7867)へ問い合わせください。

伊勢市の景観絵画・わがまち写真コンクール

入賞作品の展示

都市計画課

(TEL) 21-5591

(FAX) 050-1704-1924

同コンクールの入賞作品を、巡回展示します。

とき・ところ 10



月7日(火)～21日(火)(イオン伊勢店、10月28日(火)～11月9日(日)(ミタス伊勢)、12月5日(金)～14日(日)(イオンタウン伊勢ラパーク)、12月23日(火)～25日(木)(いせトピア)、令和8年1月27日(火)～2月2日(月)(伊勢図書館)

2025 ISE COLLECTION

伊勢市芸術祭

「かんぶん」で秋の芸術・美術展を楽しもう

文化政策課

(TEL) 22-7885 (FAX) 21-0424

第71回伊勢市美術展覧会と

2つの展覧会を同時開催します。

とき 10月21日(火)～26日(日)、9時～17時(24日(金)は19時まで、最終日は15時30分まで)

ところ シンフォニアテクノロジール伊勢

第71回伊勢市美術展覧会

絵画・書・写真・彫刻・工芸・グラフィックデザインの入選・入賞作品と審査委員などの招待作品を展示します。

会場 4階および2階展示室



(仮称)伊勢市郷土資料館 開館プレ展示 受け継がれる美術

令和8年春に開館する(仮称)伊勢市郷土資料館の紹介と、伊勢市美術展覧会の黎明期から初期にかけて関わった人たちの作品を中心に、伊勢市に受け継がれて来た作品を展示します。

会場 2階ホワイエ

三重県障がい者芸術文化祭 受賞作品展

障がいのある人が制作した絵画・工芸・写真・書道などの、受賞作品を展示します。

会場 2階ホワイエ

ワンコイン響ライブ Vol.27

二胡のしらべ

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

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

二胡の美しく優雅な音色に
ほっと一息、心温まるひと
きをお届けします。

とき 12月7日(日)、13時30分

(開場は13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

出演 濱瀬尚美さん ほか

料金 500円(全席自由)

申し込み 11月3日(祝)、10時

から、同館または村井楽器伊

勢店(TEL) 22-1238)へ



濱瀬尚美さん

二見ヒーリングナイト

公益社団法人伊勢市観光協会

(TEL) 28-3705

とき 11月15日(土)、17時30分

〜20時30分

ところ 二見浦海岸周辺

内容 貸日館観覧付きナイト
ヨガ(予約制)、伊勢シーパラ
ダイスのナイトアクアリウム

(有料)、めもと横丁の夜間営
業、二見浦海岸のライトアッ
プ、クリームシチューのふる
まい など

※雨天の場合は11月
16日(日)に実施しま
す。



税金展

伊勢商工会議所内・伊勢税務

連絡協議会

(TEL) 25-5151 (FAX) 28-4181

課税課

(TEL) 21-5530 (FAX) 21-5535

とき 11月2日(日)、10時〜14

時

ところ 伊勢商工会議所

内容 無料税務相談、小中学
生による税に関する習字・作
文・標語・絵はがきの作品展
示、税金クイズ(参加者に粗品
進呈「先着順」)など

※小中学生の受賞作品は11月5日
(祝)20日(木)に、市役所本館・1
階市民ホールでも展示します。

meets Gym体験会

Part2

県営サンアリーナ

(TEL) 22-7700

マシンの使い方や運動のコ

ツをインストラクターが丁寧
にレクチャーします。少人数
制ですので初心者も安心して
参加できます。

とき 10月24日(金)、①10時30
分〜11時20分、②11時30分〜
12時20分

※2部入れ替え制。受け付けは各
回10分前から。

ところ 県営サンアリーナ・

1階トレーニング室

対象 18歳以上の人(高校生
を除く)

定員 ①②各6人(先着順)

料金 300円

持ち物 動きやすい服装、屋

内用シューズ、飲み物

申し込み 電話でサンアリー

ナへ

サンアリーナスポーツフェスタ 燃やす、締める、 整えるエクササイズ

スポーツ課

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

とき 10月31日(金)、19時〜20

時30分

ところ 県営サンアリーナ・

サブアリーナ

対象 市内在住の人

講師 TAMAKOさん(健

康運動指導士)

料金 300円(市内の総合

型地域スポーツクラブ会員・
県営サンアリーナ・ムーブア
ップモーション会員、スポー
ツクラブメッツ会員は100
円)

持ち物 飲み物、タオル、屋
内用シューズ、ヨガマット(バ
スタオル可)

申し込み 当日に会場で受け
付け(総合型地域スポーツク
ラブ会員は会員証を持参)

※詳しくは、いすずウキウクラ
ブ事務局・阿竹さん(TEL) 090-

4857-9170)へ

効率よく走って楽しく快走 西谷綾子の RUNクリニック

県営サンアリーナ

(TEL) 22-7700

お伊勢さん馬拉ソンゲスト
ランナーの西谷綾子さんを迎
え、過去9回の出場経験をも
とにコース攻略法やパフォー

マンスアップの為の快眠法に
ついてお伝えします。講演後

は、けがなく効率よく走る為
のストレッチや動きづくりな

どを行います。初心者から上

級者まで参加できるプログラ

ムです。

とき 11月1日(土)、10時〜12

時30分(受け付けはクラブハ

ウスで9時30分)

ところ 伊勢フットボールグ
イレッジ

対象 「お伊勢さん馬拉ソン」
に挑戦する人・今後挑戦した
い人

定員 40人(先着順)

料金 2000円(保険料含
む、当日現金で支払い)

持ち物 動きやすい服装、ラ
ンシューズ、筆記用具、飲み物

申し込み 電話でサンアリー

ナへ

秋の大仏山 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 11月8日(土)、10時〜11
時30分(受け付けは管理棟前
で9時30分)

集合場所 伊勢市大仏山公園
スポーツセンター

内容 紅葉で色づく大仏山を

眺めながら、周辺約4キロを

ウォーキング

定員 30人(先着順)

持ち物 動きやすい服装・靴、

タオル、飲み物

申し込み 電話で同体育館へ

いせトピア名作映画鑑賞会

いせトピア

(TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909

10月27日(月)開場は12時30分

① 13時〜14時28分「羅生門」(88分、1950年、大映)

② 14時38分〜16時15分「雨月物語」(97分、1953年、大映)

10月28日(火)開場は12時30分

① 13時〜14時31分「不知火検校」(91分、1960年、大映)

② 14時41分〜16時17分「座頭市物語」(96分、1962年、大映)

ところ いせトピア・多目的ホール

料金 1日につき500円

※入場料は全額、災害義援金とします。

申し込み 不要



羅生門

三重県埋蔵文化財センター 共催講座(配信視聴講座)

三重の古墳時代の土器生産

いせトピア

(TEL) 21-0900 (FAX) 21-0909

とき 11月16日(日)、14時〜16時(受け付けは13時30分)

ところ いせトピア・学習室

※三重県生涯学習センターで開催する講座をオンライン配信で受講します。講師は会場にいます。

講師 渡辺和仁さん(三重県埋蔵文化財センター)

定員 20人(先着順)

申し込み 直接または電話でいせトピアへ

お知らせ

氏名・住所 変更登記の義務化

住宅政策課

(TEL) 21-5597

(FAX) 050-1704-1924

令和8年4月1日から、氏名・住所の変更登記が義務化されます。

氏名や住所に変更があった

場合、変更日から2年以内にその登記をする必要があります。正当な理由なく義務を履行しない場合は5万円以下の過料の適用対象になります。

また令和8年4月1日より

前に変更があった場合も変更登記義務の対象となり、令和10年3月末までに登記をする必要があります。

※詳しくは、法務省のホームページを確認するか、津地方

務局(TEL) 059-2228-4559

3へ問い合わせてください。



知っていますか?

建退共制度

独立行政法人勤労者退職金共済機構

(TEL) 03-6731-2867

(FAX) 03-6731-2895

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場で働く皆さんのために国が作った退職金制度です。

事業主は、労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことを辞めたときに建退共から退職金を支払う制度です。



手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課

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

【スポーツ】



両手を開いて交互に振り、走るしぐさをします。

※諸説あります。

※手話表現の一例を紹介しています。



←市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索



祝

広報いせ400号

平成17年11月号を創刊とした「広報いせ」が、今回で発刊400号を迎えました。皆さんに支えられて歩いてきた「広報いせ」。これからもよろしくお願いします!!

今回は、広報を作成している職員の声をお届け!

Q. 広報作成への想いを一言で!

伊勢市での暮らしの支えになったり、ちょっと「暮らしているまち」を知りたくなったり。そんな広報紙をこれからも作っていききたいと思います!(T)

「地域を知るきっかけになってほしい!」という思いで制作しています。その思いを持ち続けながら、今後も伊勢にあるたくさんの魅力を届けていきたいです!(O)

広報担当1年目で迎えた400号記念。日々試行錯誤の連続ですが、皆さんからの声を励みに、これからもより良い広報発信を目指してまいります。(M)

市制20周年ますます健康な伊勢市へ 伊勢病院ふれあいまつりと共に!

第18回 伊勢病院ふれあいまつり



とき 11月15日(土) 9:50~14:00 **ところ** 市立伊勢総合病院

開会式、オープニングセレモニー 岡本町江楓会木遣り (9:50~10:00)

オープニングトークライブ 11:00~11:30

講演
【2階講堂】

●谷崎 隆太郎
(総合診療教育研究センター長)
「19番目のカルテ
総合診療の世界」



認知症ケアサポートチーム 11:30~12:15

- 谷崎 隆太郎(総合診療教育研究センター長)
「認知症予防に効く生活習慣とは?」
- 宮本 桂子(認知症看護認定看護師)
「認知症をもつ人との具体的な関わり方」
- 鈴木 久穂(リハビリテーション室・作業療法士)
「認知症予防体操をやってみよう」

相談・健康チェック・各種測定

- 医療相談
午前…江見 吉晴(循環器内科)・里中 東彦(整形外科)
午後…榎村 尚之(内科)・吉田 格之進(整形外科)
- 生活習慣病を知って予防しよう
健康相談「看護」「お薬」「栄養」など
健康チェックコーナー「血糖」「血圧」「身体測定」「握力」など
- お口の健康診断
- 認知機能低下を予防しよう 認知症予防 相談ブース
- 骨密度測定・FRAX測定(骨折リスク評価)
※10:00~ブースで整理券を配布。
- 立ち方のクセをチェックしてみよう
- からだチェック「筋肉量測定」

子ども向け

- うんちについて考えよう ●スーパーボールすくい
- 世界に一つだけの缶バッジを作ろう!! ●看護師体験

時間の記載のない催し物は、10:00~14:00です。

※感染症拡大防止のため、マスク着用にご協力をお願いします。
※各催し物の会場は、同病院のホームページまたは当日配布のチラシをご覧ください。
※催し物によっては人数制限があり、早めに終了することがあります。

各種体験

- 手術室を見て体験しよう
・「人工関節手術模擬体験」「電気メス・縫合体験」
(10:30~、13:00~の2回)
※中高生対象 各回定員15~20人 **事前予約・先着順**
※申し込み…同病院ホームページから
- 「手術室見学」「手術機材展示・体験」など
※一般対象・予約不要
- 院内探検ツアー **10:00~中央ロビー横で受け付け**
- 薬剤師の仕事を体験してみよう「お菓子で調剤体験」など
- 放射線で撮って、見てみよう「X線装置撮影体験」
- 内視鏡について知ろう「処置具使用体験」
- BLS見学と実施「命を救おう!一時救命処置」
- 福祉用具にふれ合おう「福祉用具の紹介と体験」
- フィットネスクラブメッツ「らくらく体操」
(12:15~12:45、2階講堂)

バザー 12:50~13:50

※11:00までホスピタルガーデンで整理券を配布。

出店コーナー

- 高校生による手作りゲーム出店(宇治山田商業高校)
- パネル展示(皇學館高校)

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!



広報いせに
広告を掲載しませんか??
興味のある人は
こちらから➡

