

野口みずき杯 2025 中日三重

お伊勢さんマラソン



海外からも 全国各地から
約1万人が集結!!

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

ウォーク
バリアフリーラン

12月6日 土 雨天決行 9:30~12:00ごろ

ランニング
(ハーフマラソン・5キロ)

12月7日 日 雨天決行 9:00~12:00ごろ

メイン会場

県営サンアリーナ

大会ホームページ

お伊勢さんマラソン 検索Q

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



7日目の
交通規制

12月7日(日)は、伊勢自動車道(伊勢西IC)~伊勢二見鳥羽ライン(二見JCT)の区間は全面通行禁止となり、国道23号や内宮周辺も一時通行禁止となる交通規制を行います。多大なご不便・ご面倒をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

※詳しくは、今号の「広報いせ」と同時配布のチラシ、または大会ホームページをご覧ください。

ランニング ハーフマラソンコース

沿道応援に
ついて

12月7日(日)は、会場周辺と伊勢二見鳥羽ライン上では沿道応援はできません。

なお、県営陸上競技場ではスタンド応援はできますが、駐車場は利用できません。



ランナー通過予想時刻

地点	場所	予想通過時刻
A	伊勢IC南交差点	9:13~10:34
B	中村町北交差点	9:16~10:26
C	競技場前交差点	9:20~10:05
D	内宮前ロータリー	9:28~10:14
E	宇治浦田町交差点	9:30~10:19
F	松尾観音前交差点	9:39~10:50

温かい声援を
お願いします!

※ランナーの進行状況により前後する場合があります。



【第3回】クイズで学ぶ「いじめ」の正しい理解

いじめは「された人」はもちろん、「した人」や「見て見ぬふりをした人」にも大きな心の傷を残します。その気が無くても、相手が嫌だと感じれば『いじめ』です。クイズを通して、いじめ・友達関係・学校での出来事などについて、家庭で話し合い「考える機会」を作りませんか。

クイズ1

友だち同士のグループチャットで、Aさんだけが返信をしてもらえません。Aさんは「大丈夫、なんでもない」と言います。これは『いじめ』でしょうか？

- ① いじめではない
- ② いじめで元気がないのかも
- ③ 自分が気にしすぎているだけ



クイズ2

友だち同士の行動で、どれが『いじめ』に当たるでしょうか？

- ① クラスで無理やりモノマネをさせる
- ② 部活中に無理やりモノマネをさせる
- ③ 学習塾で無理やりモノマネをさせる

クイズ3

近所の公園で「あだ名」で盛り上がっている子どもたちの中に、1人だけ落ち込んでいる子がいます。このとき、大人のあなたはどのように行動するのが適切ですか？

- ① 子どものことだから口出ししない
- ② 様子を見て、状況が続くなら声をかける
- ③ 市や学校の相談窓口相談する

クイズの回答

クイズ1	クイズ2	クイズ3
②	①、②、③すべてがいじめに当たる可能性がある。	②、③
「大丈夫」と答えても、心の中では苦しんでいることがあります。	相手が嫌ならいじめです。学校の外で起こったことでもいじめです。	大人が見守ること自体が抑止力になります。

悪気がなくても、相手が嫌だと感じれば『いじめ』です。いじめ行為を直接見ていなくても、大人が気づき、声掛けや相談窓口につなぐことが大切です。私たち一人一人の小さな気づきや行動が、子どもを守る大きな力になります。どうか些細なことと思わず、相談してください。



悩んだときは…

いじめ相談窓口

同課への来所だけでなく、LINEやアプリ「STANDBY」、Eメールでも相談できます。

詳しくは市のホームページをご覧ください。



11月1日⑤～12月1日⑤は

犯罪被害者等支援 広報啓発強化期間です



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョつとちゃん」

危機管理課(TEL 21-5524 FAX 20-3151)

市では、犯罪被害者が置かれている状況や配慮の重要性について皆さんに知っていただくため、関係機関と協力して啓発活動を実施します。

とき 11月22日(土)、10:00～15:00
ところ イオンタウン伊勢ララパーク・1階(ウエルシア薬局付近)

内容

- ・犯罪被害者等支援に関するリーフレットや啓発物品の配布
- ・ハートさん、ミーポくんと写真撮影
- ・ぬり絵コーナー など



ハートさん



ミーポくん

伊勢警察署(TEL・FAX 20-0110)

警察では、犯罪被害に遭われた人やその家族が再び平穏な生活を取り戻すことができるよう支援活動を行っています。

支援活動

- ・刑事手続きや支援制度の説明
- ・病院、裁判所、検察庁などへの付き添い
- ・臨床心理士によるカウンセリング
- ・公費負担制度による経済的負担の軽減 など

犯罪被害者支援に関する問い合わせ窓口

三重県警察本部・警務部 被害者支援室
(TEL 059-222-0110)

家庭で実践 *cooking*



減塩に活用したい「うま味」



減塩はなぜ必要??

塩分のとりすぎは高血圧を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気に繋がります。これを予防するために減塩が大切です。

1日の塩分摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※日本人の食事摂取基準[2025年版]より

“うま味” とは

食べ物のおいしさを決める重要な要素で、甘味や塩味などと並ぶ「基本味」のひとつ。グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸といったうま味物質の種類があります。うま味を効かせることで素材の味が引き立ち、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。

“うま味”の多い食材《例》

グルタミン酸

- こんぶ
- チーズ
- トマト
- しょうゆ
- 緑茶



イノシン酸

- かつお(かつお節)
- 煮干し
- 鶏肉
- 牛肉
- 豚肉



グアニル酸

- 干しいたけ
- えのき茸
- のり



豆腐ハンバーグときのこソース

材料【2人分】

- 木綿豆腐 …… 150g
- 鶏ミンチ …… 75g
- しいたけ(乾) …… 3g
- にんじん …… 30g
- しょうが …… 5g
- ① 酒 …… 小さじ1
- ② 塩 …… ひとつまみ
- ③ 片栗粉a …… 大さじ1/2
- 油 …… 大さじ1/2

- まいたけ …… 50g
- しめじ …… 50g
- えのき …… 50g
- しいたけの戻し汁 …… 200ml
- ④ 酒 …… 大さじ1
- ⑤ みりん …… 大さじ1/4
- ⑥ 昆布茶 …… 小さじ1
- 片栗粉b …… 小さじ1
- かいわれ大根 …… 少々

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 0.2g



塩分
0.9g

1人分の栄養価

- たんぱく質14.3g
- 脂質11.6g
- 炭水化物13.0g

エネルギー
206 kcal

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ(600W)で2分加熱し、冷ましながら水気を切る。
- 水で戻したいたけとにんじん、しょうがをみじん切りにする。※戻し汁はとっておく。
- ボウルに鶏ミンチ、①、②、③を加えてよくこねる。2等分して小判型に丸める。
- きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。えのきは、3等分の長さに切る。
- フライパンに油を熱し、④を強火で焼く。焦げ目がついたら中火にし、隙間に⑤を入れて焼く。両面に焦げ目がついたら、戻し汁を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 中まで火が通ったら⑥を加え、同量の水で溶いた片栗粉bでとろみをつける。
- 皿に盛りつけ、根を切ったかいわれ大根を飾る。

※現在治療中で食事指導などを受けている人は、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Q

季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索Q →



みんな笑顔 伊勢の元気人

健康づくり通信

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

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 2712435 FAX 2110683

★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、毎月11日の健康の日は健康機器をプラスします。12月の健康の日は足型測定器を加え、足の形状やバランスを把握し足の健康度をチェックします。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 12月11日（木）、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

★「健康の日」啓発事業
おいしく食べるために大切なお口の健康

健康で快適な食生活を送るためには、生涯を通じて丈夫な歯を保ち続けることが大切です。

自身のお口の状態を確認し、いつまでもしっかりと噛める丈夫な歯を保てるよう、歯とお口の健康づくりを始めましょう。

とき 12月11日（木）、9時30分～12時

ところ 中央保健センター

内容 ①歯科医師による口腔がん検診と歯科衛生士によるお口の相談会【要予約】、②噛む力チェック、③唾液チエック（むし歯菌数簡易測定）、パネル展示

定員 ①30人、②100人、③50人（すべて先着順）

申し込み ①11月17日（月）8時30分から、上の二次元コードよりオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ
※来場者先着50人に歯ブラシをプレゼントします。

11月19日は「世界COPD（慢性閉塞性肺疾患）デー」

長引くせき・たん・息切れなどの症状を「風邪かな」「そのうち治まるだろう」と受診を先延ばしにしていますか？

次のような症状（COPDチェックリスト）のうち、いくつか当てはまる人はCOPDの可能性があります。COPDは肺の機能低下を招くだけでなく、心筋梗塞や脳血管疾患・がん・糖尿病などの全身疾患のリスクとなります。また、進行性の病気であること

から、早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

COPDチェックリスト

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

※市のホームページ「たばこと健康」もご覧ください。



事業所の皆さんへ
受動喫煙防止対策を！

望まない受動喫煙を防止するため、飲食店や事業所などに表示する「受動喫煙防止対策ステッカー」を作成しています。

申し込み 11月30日（日）までに、下の二次元コードからオンライン申請



※敷地内禁煙の他にも種類があります。状況に合わせて使ってください。



インフルエンザ、
新型コロナウイルスを防ごう

●基本的な感染防止対策

①定期的な換気
②こまめな手洗いや手指消毒
できる限りこまめな手洗いの実施と、帰宅時は手のほかに顔も洗うようにしましょう。

③マスクを着用

周囲に感染を広げないために、場面に応じてマスクを着用しましょう。（医療機関や高齢者施設を訪問するときなど）

④抵抗力をつける

普段から十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて、抵抗力をつけましょう。

ワクチン接種

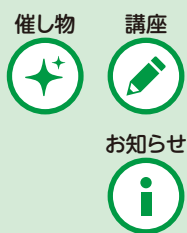
インフルエンザと新型コロナウイルスのワクチンは同時接種が可能です。接種については、事前にかかりつけ医など医療機関に相談・予約をしてください。

発熱などの症状がある時

かかりつけ医などの医療機関に電話などで相談しましょう。

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料

伊勢市災害ボランティア
コーディネーター
養成講座伊勢市災害ボランティアセンター
(TEL) 63-6370 (FAX) 27-2415災害時に支援が必要な人と
災害ボランティアをつなぐ役
割を担うコーディネータを養
成する講座です。

とき 12月14日(日)、9時50分

～17時

ところ 福祉センター・2階

多目的ホール(八日市場町)

対象 市内在住または通勤・
通学している人内容 ①災害ボランティアセ
ンターについて、伊勢市で起
きた災害(平成29年台風被害)【伊勢市災害ボランティアセ
ンター】、②災害ボランティア
コーディネーターの役割、マ
ッチングシミュレーションゲ

ーム(ピースポート災害支援

センター)

定員 30人程度
申し込み 12月5

日(金)までに、下の

二次元コードから

オンライン申請、

または住所・氏名・連絡先・メ

ールアドレスを電話・ファク

ス・Eメールで同センターへ

令和7年度おもてなし研修
AI基礎セミナー

公益社団法人伊勢市観光協会

(TEL) 28-3705 (FAX) 27-1049

AIを活用しきれしていない小

規模事業者向けに、基礎的な

ことを理解するためのセミナ

ーを開催します。一般の人も

参加できます。

とき 12月11日(木)、14時30分

～16時

ところ 伊勢商工会議所・5

階 大会議室

定員 70人(先着順)

申し込み 12月5

日(金)までに下の二

次元コードからオ

ンライン申請、ま



高校連携講座

えいごであそぼう

社会教育課

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

宇治山田商業高等学校のE

S部、国際科1・2年生と

楽しく英語で遊びませんか。

英語で遊びながら、色や動物

を覚えよう。

とき 12月6日(土)、①14時

②15時(各30分)

ところ 魚勘(大世古2丁目

4-7)

対象 小学生

定員 ①②各15人程度

申し込み 不要

かんたん。ピラティス

&有酸素運動

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29日(土)、10時

～11時30分(受け付けは9時30分

たは住所・氏名・連絡先・メ
ールアドレスをEメール(✉
info@ise-kanjo.jp)で同協
会へ

とれた!秋の味覚

伊勢の横輪いもが

旬を迎えました

農林水産課

(TEL) 21-5645 (FAX) 21-5651

伊勢の横輪いもは、他のヤ

マイモにはない、つきたて餅

のような「のび」と「粘り」

が特徴です。濃厚なものの風

味と甘みを、秋の味覚として

存分に味わってください。

流通時期は、11月上旬～翌

年4月下旬です。その中でも、

よりおいしい時期は11月中旬

です。

横輪いもは11月15日(土)か

ら、郷の恵「風輪」やイオン

定員 50人(先着順)
持ち物 屋内用シューズ、動
きやすい服装、ストレッチマ
ットまたはバスタオル
申し込み 11月28日(金)まで
に、電話で同館へ伊勢店な
どでお買
い求めい
ただけま
す。今が
旬の横輪
いもを、
ぜひご賞
味ください。

小学生が横輪いもを収穫

氏名のフリガナ確認は
お済みですか?

戸籍住民課

(TEL) 63-6755 (FAX) 21-0010

本籍地区区町村から「戸籍
に記載される振り仮名の通知
書」を原則、戸籍の筆頭者宛
に発送しています。伊勢市が
本籍地の人には、8月15日に
発送しました。通知書にある氏名のフリガ
ナを確認して、誤っている場
合は、令和8年5月25日(月)ま
でに必ず届け出てください。
正しいフリガナであれば届け
出は不要です。※詳しくは市のホー
ムページをご覧ください。
※戸籍フリガナ制度
全般について一般的な問い合
せは、法務省コールセンター
(TEL) 0570-0510310
へ問い合わせてください。

建物を取り壊したときは連絡を

課税課固定資産税係

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

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

建物を取り壊した人や、未登記家屋の売買・相続などをした場合の名義変更を同課に届け出ていない人は、12月26日(金)までに届け出てください。

三重県最低賃金の改定

三重労働局賃金室

(TEL) 059-2226-2108 (FAX) 059-2226-2117

三重県最低賃金は、11月21日(金)から64円引き上げられ、時間額1087円となります。この最低賃金は、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。

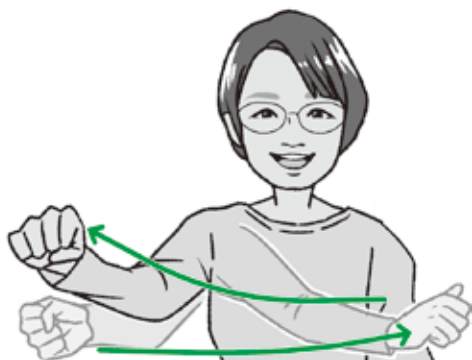
なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

手話を覚えてみよう!

101

高齢・障がい福祉課 (TEL) 21-5558 (FAX) 20-8555

【テニス】



胸の高さでこぶしを左に振り、返す手で右へ振ります。テニスのラケットを振るしぐさです。

※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



11月12日水 女性に対する暴力をなくす運動

25日火は

市民交流課 (TEL) 21-5513 (FAX) 21-5522

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

●心を傷つけることも暴力です ●暴力はいかなる理由があっても犯罪です

暴力の撲滅および人権尊重のためには、一人一人が日頃から意識し、地域で丸となって取り組む必要があります。この運動期間をきっかけに、暴力のない、全ての人が安心して暮らせる社会づくりを進めましょう。



期間中は、市役所本館・1階市民ホールでの動画配信や、庁内でのポスター掲示などを行います。

年齢、性別を問わず、相談できる窓口があります／
すぐに相談できなくても、自分を責めないで

あなたの声を大切にします

女性の悩み事相談窓口 ※相談時間は各機関の相談受付時間内に限ります。★の3つの機関は、LINE相談ができます。

- 福祉総合支援センターよりそい・こども家庭相談係 (TEL) 21-5709
- 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」(TEL) 059-233-1133
- ★三重県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター) (TEL) 059-231-5600
- ★妊娠SOSみえ「妊娠レスキューダイヤル」(TEL) 090-1478-2409
- ★みえ性暴力被害者支援センターよりこ (TEL) 059-253-4115
- みんなの人権110番 (TEL) 0570-003-110
- DV相談+ (TEL) 0120-279-889 (24時間対応) ※チャット相談、メール相談ができます。

男性・多様な性に関する悩み事相談窓口

- 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」(TEL) 059-233-1134
- ・男性のための電話相談 毎月第1木曜日17:00~19:00、第4土曜日10:00~12:00
- ・みえにじいろ相談(性の多様性に関する相談) 毎月第1日曜日・13:00~19:00、第3金曜日・14:00~20:00 ※SNSでも相談できます。

各相談機関に関して詳しくは、市のホームページから確認してください。



イベント掲示板

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

11月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)
時 11月30日(日)、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

第十七回みたす寄席

伊勢・船江温泉みたすの湯(TEL 29-4126)
時 11月30日(日)、13:30～ **所** 伊勢・船江温泉みたすの湯 **内** 2022年に二ツ目に昇進。2023年に東京日本橋から伊勢神宮まで約450kmを歩くお伊勢さん参りを達成した桃月庵黒酒が出演 **定** 24人(先着順) **料** 2,000円(入浴料付き前売券は2,500円) **申** 11月29日(土)までに、直接または電話・Eメール(✉mitasuyose@mts-ise.comに氏名・フリガナ・電話番号・メールアドレス・枚数・椅子席希望の有無を記入)でみたすの湯へ、または同ホームページよりオンライン申請

皇學館大学 月例文化講座

皇學館大学(TEL 22-8635 FAX 27-1704(代表))
時 12月13日(土)、14:00～15:30 **所** 皇學館大学・431教室(4号館3階) **内** 「方言集の世界」講師:齋藤平さん(同大学学長) **定** 100人(先着順) **申** 11月19日(木)・10時から、同大学のホームページより
 ※詳しくは、同大学のホームページをご覧ください。

第67回 伊勢市教育美術展

伊勢市教育美術展運営委員会
 (TEL 28-2540 FAX 28-2520(宮山小学校))
時 12月6日(土)・7日(日)、10:00～16:00 **所** いせトピア
内 市内の小中学生による図工・美術作品・書写作品の力作を展示します

アイリッシュハープ演奏会

小型ハープアンサンブル「エンジェル」・松尾さん
 (TEL 090-8737-9538)
時 12月7日(日)、13:30～(開場は13:00) **所** ハートプラザ
 みその・ウェルフェアホール(多目的ホール) **内** アイルランドの伝統曲、アメイジンググレイス、きよしこのよる、見上げてごらん夜の星を など、ソロやアンサンブルでのハープの演奏をお楽しみください **定** 300人(先着順)
申 不要

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。

月僊展 寂照寺(TEL 22-3743)

時 11月22日(土)～24日(振休)、9:00～15:00 **所** 寂照寺(中之町101) **内** 画僧・月僊上人が残した書画の展示

管楽器による「風伝」コンサート

風伝・辻井さん(TEL 080-5295-1235)
時 11月29日(土)、14:00～(開場は13:30) **所** 二見生涯学習センター・多目的ホール **内** 辻井甫山(尺八)、阿部暖(フルート・デジタルサクソ)、中村みち(箏)による古今和洋の楽器によるコンサート **定** 100人(先着順) **申** 11月20日(木)までに、辻井さんへ
 ※小学生以下は入場できません。

声とまなざしのカフェ

特定非営利活動法人まなざしの学び場
 (✉manazashi.manabiba@gmail.com)
時 11月30日(日)、13:30～16:00 **所** 福祉センター・第1会議室(八日市場町) **内** 声やことばの疾患(発声障害、吃音、失語症など)の当事者の交流や情報交換の場 ※詳しくは同学び場へ問い合わせてください。 **定** 6～12人(先着順) **申** 11月20日(木)までに同学び場へ
 ※参加者で会議室の使用料などを分担します(500円程度)

イベント掲示板&
みんなの広場

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

掲載申し込み締め切り

2月1日号→12月15日(月) 2月15日号→12月26日(金)

知っていますか?? 声の広報 点字広報



Q: 声の広報・点字広報って?
A: 音声や点字で、広報いせの情報を届けます。

詳しくは↓



伊勢市の景観絵画コンクール 伊勢市わがまち写真コンクール

最優秀賞受賞作品

都市計画課 (TEL) 21-5591 (FAX) 050-1704-1924)

コンクール詳細は
市のホームページを
ご覧ください。



本コンクールは、景観に親しみを持ち、景観への関心を高めることを
目的に開催し、今回で10回目です。今年は、絵画コンクール【一般部門】
も実施し、絵画【小学生部門】359点、絵画【一般部門】15点、写真137点の応募作品の
中から、以下の作品が最優秀賞に選ばれました。



絵画・一般部門

中村 美幸さん
『北新橋より河崎川の駅を臨む』



絵画・低学年の部

藤井 俐名さん(有緒小学校2年)
『宇治橋からの夕やけ』



絵画・中学年の部

中山 愛月さん(小俣小学校3年)
『賓日館』



絵画・高学年の部

松屋 桜歩さん(有緒小学校5年)
『夏、青空の下黒門』



写真の部

久保 美波さん
『向日葵と
3こいち』

巡回展示スケジュール

入賞作品は市内の施設で巡回展示します。

イオンタウン伊勢ララパーク…12月5日(金)～14日(日)
いせトピア……………12月23日(火)～25日(木)
伊勢図書館……………令和8年1月27日(火)～2月2日(月)



今年度、20歳を迎える人へ

二十歳のつどい(成人式)の参加登録は市LINE公式アカウントから!



社会教育課 (TEL) 22-7886 (FAX) 23-8641)

二十歳を迎える成人のみなさんを祝い応援するため、令和7年
度伊勢市二十歳のつどい(成人式)を開催します。

と き 令和8年1月11日(日)、13:00～14:00(予定)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢

対 象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

市のLINE公式アカウントから参加登録してください。

※市外・県外在住で、伊勢市の式典に参加したい人も同様に参加登録して
ください。

参加登録

①伊勢市LINE公式ア
ccountから、生年
月日・氏名・出身中
学校などを入力

②発行される二次元コ
ードを、当日会場で
提示

※詳しくは、市のホーム
ページをご覧ください。



伊勢市
LINE公式アカウント



市ホームページ

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



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➡

