



# いせっ子朝食メニューコンクール

入賞作品を紹介します!

学校教育課(TEL 22-7881 FAX 23-8641)

伊勢の食材を活用し、1日の元気の源である朝食を子どもたち自身が考えて調理する「いせっ子朝食メニューコンクール」を実施しました。

市のホームページでも  
入賞作品を紹介しています。  
ぜひ、ご覧ください。



## いせっ子大賞

小学生の部

寺本 杏樹さん(明野小6年)



健康定食

- ニンジャおにぎり
- 納豆とネギの卵焼き
- 茄子とネギたっぷり味噌汁
- ベリーヨーグルト

中学生の部

植田 瑛士さん(五十鈴中2年)



健康的な朝ごはん!

- とうもろこしご飯
- 豚肉のピカタ
- ピーマンとじゃこの炒め物
- 味噌汁

## いせっ子賞



栄養満点! ほっと和朝食

小学生の部 桑原 宗大さん(進修小5年)



おいしい魔法のごきげんモーニング

小学生の部 林 環奈さん(小俣小6年)



自家製野菜で栄養満点  
元気いっぱい! 彩り朝ごはん

中学生の部 中川 凌玖さん(城田中2年)



ミニセットスペシャル

中学生の部 有田 未来さん(城田中2年)

## 市制20周年 特別賞



テンションあげあげ彩り朝ごはん

小学生の部 多田 彩莉さん(明倫小6年)



伊勢の自然の朝ごはん

中学生の部 百木 なぎさん(二見中1年)



シリーズ

消費生活

# 消費生活センターだより



伊勢市消費生活センター (TEL 21-5717 (または局番なし188) FAX 22-5014)



## 直接会ったことがないその人 本当に大丈夫ですか?

ネット上でたくさんの人とつながるSNSや出会い系アプリなどを利用した詐欺被害が急増しています。甘い言葉で騙し、その後LINEに誘導する手口がほとんどです。

### お金の話は、詐欺を疑って!!

- お金が5倍になる。投資で儲けませんか。
- 絶対儲かる副業がある。あなただけに教えてあげる。
- あなたの口座が不正に利用されています。逮捕して紙幣を確認します。
- 愛してる、結婚したい、会いに行きたいから旅費を送って。
- 事故をした、助けてほしい。
- 未納の料金があります。
- こちらは市役所です。還付金があります。



## うまい話には裏があるかも!!

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。

～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)

(TEL 27-2435 FAX 21-0683)

★は、伊勢市健康マイレージ対象事業

### ★ 健康の日における啓発事業

#### 心と体を整える! 女性のためのヨガ講座

女性はライフステージに応じ、さまざまな健康課題に直面します。自宅でも取り組めるヨガを体験し、日々の心と体の疲れをリフレッシュする方法を学びましょう。

と き 3月11日(水)、13:30～15:30

ところ ハートプラザみその

対 象 市内在住の女性

講 師 TAMIKOさん (健康運動指導士)

定 員 40人程度 (先着順)

持ち物 飲み物、運動できる服装、ヨガマット (持っている人)、筆記用具

申し込み 2月16日(月)・8:30から、  
右の二次元コードよりオンライン申請、または電話・  
ファクスで健康課へ



### ★ 健康テラスで毎月の健康チェック

健康テラスでは、ベジチェックをはじめ体組成計や脳年齢計などを自分で操作して、健康チェックができます。毎月11日の健康の日はさらに健康機器をプラスします。

3月の健康の日はAGEsチェッカー (体内糖化度検査) です。AGEsは最終糖化産物といわれ、人の老化現象や健康に関わる物質として近年研究が進んでいます。自分の健康状態を「見える化」して、健康づくりに役立てましょう。

と き 3月11日(水)、9:00～12:00

ところ 中央保健センター

定 員 60人 (先着順)

申し込み 2月16日(月)・8:30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





## 市内のウォーキングコースを紹介

# 伊勢のまちを楽しく ウォーキング

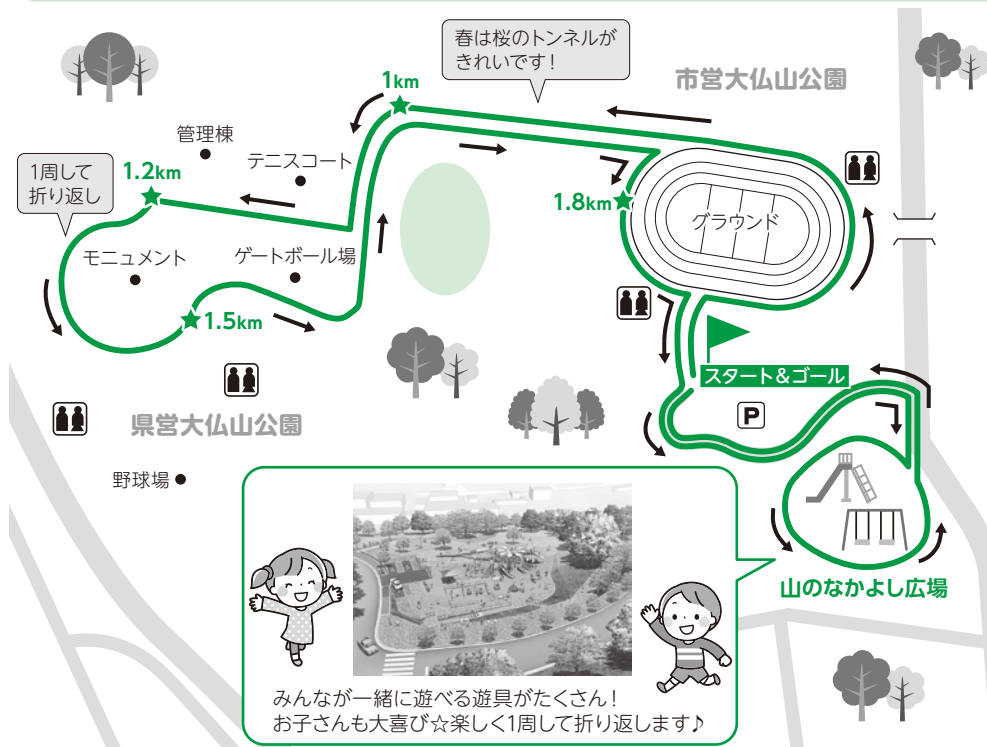
健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

ウォーキングは「いつでも」「誰でも」「どこでも」気軽にできる健康法です。たくさんの楽しい遊具がある山のなかよし広場など、大人も子どもと一緒に楽しみながら歩きませんか。2.0kmのコースですが、グラウンドをもう1周するなど、距離の調整もできます！



## 市営大仏山公園スポーツセンター 山のなかよし広場 コース

ウォーキングマップ No.83



### ウォーキングルート情報

運動レベル	楽である 😊
距離	約 2.0 Km
時間	約 25 分
歩数	約 2,730 歩

### このコースのエネルギー消費量

例えば、体重60kgの人がこのコースをウォーキングした場合エネルギー消費量は **55.5kcal**

おにぎり約0.3個が消費されたことになります。

※おにぎり1個(100g・具なし)=168Kcalで換算



コース検証：皇學館大学教育学部教育学科

### ウォーキングを長く楽しく続けるコツ

- ウォーキングアプリの活用や、ウォーキング日誌をつける  
歩いた距離や時間、歩数や体重などの記録がモチベーションアップに！
- 日常生活のなかで歩く機会を増やす  
買い物に歩いていく、車で買い物に行ったらいつもより遠くの駐車場に止める、エスカレーターより階段を使う など

- 景色や季節の移り変わりなどを楽しむ
- お気に入りのコースを作る
- ウォーキングイベントに参加する
- たまには遠出をし、いつもとは違うところを歩く など

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



市のホームページで動画配信中

いせし健康体操 検索 Q



他のコースは、市のホームページに掲載しています。

伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索 Q

決算書作成、各種申告書作成、補助金の請求など



悩まないで

インボイスの申告相談も行っています。

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



## 電動アシスト付き 親子3人乗り自転車 レンタル希望者を募集



子育て応援課(TEL 21-5561 FAX 21-5555)

保育所や幼稚園などへの送り迎えや外出のサポート、また経済的負担を軽減し、子育て中の皆さんを応援します。

### 貸出期間・台数

4月上旬(予定)～令和9年3月末…25台  
※申し込み多数の場合は抽選となります。

**貸出料金** 月額1,000円および点検整備費用3,500円程度  
※料金は前払いとなります。

**対象** 市内在住で、4月1日時点で1歳以上の就学前の子どもを2人以上養育しており、市が指定する安全利用講習会を受講できる人

**申し込み** 3月8日(日)までに右の二次元コードからオンライン申請

※乗車時は保護者・子どもともにヘルメットを着用してください。

※貸し出し中、事故などで発生した損害にかかる賠償は利用者の責任となります。



# 子育てのひろば

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



## 離乳食教室

健康課(TEL 27-2435 FAX 21-0683)

簡単でおいしい離乳食づくりを管理栄養士が紹介します。

**とき** 3月6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)

**申し込み** 2月16日(月)・8:30～3月5日(木)・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



子どもが急に病気に!  
でも仕事が…

／そんなときは／

## 病児保育 えんぜる のご利用を

子育て応援課(TEL 21-5561 FAX 21-5555) かんだ小児科(TEL 22-4545 FAX 22-0867)



かんだ小児科  
ホームページ

病児保育えんぜるは、病気で通園・通学ができない子どもを、一時的に看護・保育する施設です。保護者が仕事などで看護できない場合に利用できます。

※同事業は、市がかんだ小児科へ委託しています。

### 利用方法

#### ① 事前登録(初回のみ)

右の二次元コードからオンライン申請、または直接子育て応援課もしくはかんだ小児科へ



#### ② 子どもが病気になったら

かんだ小児科へ連絡し、診察を受けてから子どもを預けてください。

**持ち物** マイナ保険証または健康保険資格確認書、母子健康手帳、各種受給資格証、処方されている薬(他の医療機関にかかっている場合は処方内容書・お薬手帳も必要)

**必要な人は** 哺乳瓶、ミルク、着替え(楽な服装)、おむつ、おしりふき、タオル、食事用エプロン、ビニール袋2・3枚、水筒

## 病児保育えんぜる

**所在地** 宮後3丁目2-10(かんだ小児科 内)

**電話番号** 病児保育えんぜる(TEL 63-8210 FAX 22-0867)  
かんだ小児科(TEL 22-4545 FAX 22-0867)

**利用日時** 月～金曜日、8:30～17:30

※木曜日の利用は前日に利用した、または前日に事前診察を受けた人に限ります。

**休所日** 右上の二次元コードから、かんだ小児科のホームページを確認してください

**対象** 伊勢市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町に住所を有する小学6年生以下の子ども

**定員** 1日につき4人(予約可)

**利用できる病気** 風邪、腹痛、水ぼうそう、風しん、おたふくかぜ、インフルエンザ(発症後2日目から)、ぜんそく、肺炎、骨折、やけどなど ※診察の結果、預かることができない場合があります。

### 利用料金

- ・所得税課税世帯……1日につき1,500円
- ・所得税非課税世帯…1日につき1,000円
- ・生活保護世帯・市民税非課税世帯…無料

※利用日の翌月に利用料金の納付書を送付します。

※診察代、食事・おやつ代(660円)、おやつ代のみ(165円)などが別途必要です。これらは利用時に支払ってください。



## 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。

### 2月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)

時 2月28日(出)、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。歴史の趣味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(前売りは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

### あそぼう教室 音楽あそび

中央児童センター (TEL 27-2422)

時 3月4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 2月15日(日)から電話で同センターへ



### 伊勢参宮禊ぎの地・二見浦で食談義

NPO法人旧御師丸岡宗大夫邸保存再生会議・丸岡さん (TEL 080-6968-5215 FAX 23-6645)

伊勢の聖地として多くの人々を誘う二見浦の魅力をテーマに講話を行います。また伊勢の御師が檀家の伊勢参りの際、弁当を手代に持たせていたという古文書に倣い、食談義を開催します。時 2月22日(日)、12:00～14:00 所 寶日館 内 人はなぜ二見浦を目指すのか? 二見浦の魅力を語る【講師…奥野雅則さん(NPO法人二見浦寶日館の会会長)】 定 30人(先着順) 料 2,500円(入館料・昼食代を含む) 申 2月15日(日)～19日(休)に、丸岡さんへ

### ツイン・タイム・トラベル

～巡礼都市・山田のバックヤードを巡る～

NPO法人旧御師丸岡宗大夫邸保存再生会議・丸岡さん (TEL 080-6968-5215 FAX 23-6645)

御師のまちづくりの痕跡を探り、かつての町の様相に思いを巡らせ、江戸～現代への地域の移り変わりを体験します。時 3月1日(日)、10:00～13:00 所 集合場所…山田上口駅前 内 「参宮客で賑う山田の町への物資供給基地問屋街河崎へのルート」と「参宮客が筋向橋を渡らず禊ぎの地二見へのルート」の散策 定 20人(先着順) 料 500円 申 2月15日(日)～27日(金)に、丸岡さんへ

## 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。

### 明倫まちフェス

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

時 2月21日(出)、13:00～15:30 所 明倫小学校・体育館 内 楽しく防災を学ぶ【ゲスト…川口淳さん(三重大学工学部教授)】、木遣り、伊勢音頭、めいりん防災かるた、ゲーム広場、ぜんざいなどの振る舞い 申 不要

### 穂の会書作展・子どもたち展

書道研究・穂の会 太田さん (TEL 090-4186-0410)

時 2月22日(日)、9:30～16:30 所 いせトピア・ふれあい広場 内 漢詩、日本の詩歌、百人一首などの作品、着物地、伊勢春慶で表装した小作品、小中学生の毛筆・硬筆作品の展示 申 不要

### 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

4月15日号→2月27日(金)  
5月1日号(5月合併号)→3月13日(金)

※「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。

知っていますか?? 声の広報 点字広報

コ ホ

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↓





## 情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



## 募集

令和8年度

## 市営吹上駐車場の利用者募集

資産経営課

(TEL 21-5526 FAX 21-5700)

利用期間 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

募集台数 36台程度(申し込み多数の場合は抽選)

吹上駐車場位置図



■伊勢市駅北口(近鉄側)まで徒歩約6分  
 ■伊勢市駅南口(JR側)まで徒歩約9分  
 ■宇治山田駅まで徒歩約7分

利用車両 軽自動車、小型自動車、普通自動車(マイクロバス、トラックなどは不可)

料金 月額7000円

申し込み 3月13日(金)までに、利用許可申請書(市のホームページに掲載しています)に必要事項を記入し、直接(本館・2階)またはEメール(

sisan@city.ise.mie.jp)・フ

アックスで同課へ

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※個人・法人問わず利用できます。



## 学校安全ボランティアを募集

学校教育課

(TEL 22-7881 FAX 23-8641)

地域の皆さんによる「学校安全ボランティア」を募集しています。子どもの安全確保は、安全安心な社会の要です。令和7年度は494人が登録し、登下校の見守りなどに協力いただいています。

## 講座

## 市民公開講座

伊勢総合病院 経営企画課

(TEL 23-5111 FAX 27-2315)

同病院の外科・整形外科の医師が、それぞれの専門分野について分かりやすくお話しします。

とき 2月28日(土)、9時15分～11時35分

ところ いせトピア

内容

9時15分～9時45分 看護師による体脂肪率、血圧測定(先着20人)

10時～10時45分 講演

「ご存じですか?メノポハント」里中東彦(医療部長・整形外科部長)



活動場所 伊勢市内の公立小中学校・幼稚園の通学路  
 内容 児童生徒の登下校の見守り  
 ※採用は随時行っています。  
 ※協力していただける学校・園へ直接問い合わせてください。

## 点訳奉仕者初級養成講習会・音訳奉仕者養成講習会

高齢・障がい福祉課

(TEL 21-5558 FAX 20-8555)

視覚に障がいのある皆さんの、読書環境などの向上を目的に、点訳・音訳の技術を習得する養成講習会を行います。受講後は三重県視覚障害者支援センターや自治体などから依頼する活動(図書や文書の点訳・音訳、点字図書または録音図書の製作など)への協力をお願いしています。

点訳

とき 4月18日(土)・5月16日(土)・30日(土)、13時～15時(全3日間)

対象 全日程に参加でき、引き続き開催する「点訳奉仕者中級養成講習会」に参加できる人

内容 視覚障がいについて、点訳の基礎知識および実技

音訳

とき ①金曜コース：4月10日・24日・5月8日・22日、②土曜コース：4月11日・25日・5月9日・23日

※いずれも時間は10時～15時で、最終日は午前のみ。

対象 音訳の経験がなく、①

②いずれかのコースに全日程参加でき、パソコンが使える人

内容 音訳ボランティアの役割とは、正しく伝えるための音訳表現技術、パソコンを使った録音実習

共通

ところ 三重県視覚障害者支援センター(〒514-0000 3津市桜橋2丁目131 三重県社会福祉会館内)

申し込み 点訳は3月13日(金)(必着)までに、音訳は3月31日(火)(必着)までに、申込書と同センターへ

※申込書は、同センターにあります。また、同センターのホームページに掲載しています。

※受講料は無料ですが、点訳はテキスト代と点字器代、音訳はテキスト代が必要です。詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。

★ 催し物

市民ふれあいスポカル  
ウォーク(第5回)

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 3月8日(日)、9時30分  
(受け付けは9時)

集合場所 御園総合支所駐車場

内容 「新開の臥竜梅(御園町コース)」(約6km)のウォーキング

持ち物 飲み物・タオルなど  
参加料 100円(当日持参)  
申し込み 不要

※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。

※詳しくは、伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(TEL 090-7696-2862)へ問い合わせてください。

※できる限り車の乗り合わせ、または公共交通機関を利用してください。

i お知らせ

二見公民館を廃止・  
機能移転します

社会教育課

(TEL 22-7855 FAX 23-8641)

施設の老朽化に伴い、3月31日(火)で二見公民館を廃止し、二見生涯学習センターに機能を移転します。4月1日以降は、同センターや二見老人福祉センターを利用してください。

介護予防と日常生活  
に関するアンケート

介護保険課

(TEL 21-5560 FAX 20-8555)

「伊勢市第11次老人福祉計画・第10期介護保険事業計画」の策定に当たり、アンケート調査を実施します。対象者は2月上旬にアンケート用紙を郵送していますので、ご協力をお願いします。

対象 要介護認定(要介護1～5)を受けていない65歳以上の高齢者の中から無作為に抽出(3000人)

回答期限 2月28日(出)

「都市計画下水道の  
変更案」の縦覧

都市計画課

(TEL 21-5591)

FAX 050-1704-1924

とき 2月6日(金)～20日(金)

ところ 同課(本館・4階)、3総合支所生活福祉課、伊勢図書館、小俣図書館

※案は、縦覧期間中、市のホームページにも掲載します。

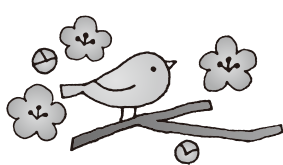
意見書の提出

案に対して意見がある人は意見書の提出ができます。

提出資格 市民または利害関係者

提出方法 様式は自由です。

2月20日(金)(当日消印有効)までに、住所・氏名・連絡先を記入し、直接または郵送(T5 16-8601 岩淵1丁目7-29)、ファクス、Eメール(✉toshidei@city.ise.mie.jp)と同課へ



令和7年度地方公共  
団体税務職員総務大臣表  
彰を受彰しました!

課税課

(TEL 21-5530 FAX 21-5535)

総務省が実施する「地方公共団体税務職員表彰」において、課税課の職員が総務大臣表彰を受彰しました。この表彰は、長年にわたり税務職員として勤務し、税務行政の向上に大きく貢献した功績をたたえ、毎年度実施されているものです。

今回の受彰を励みに、職員一同、引き続き適正課税の推進に取り組んでまいります。

手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課

(TEL 21-5558 FAX 20-8555)

【成長(育つ)】



両手指先を曲げ、指先を向き合わせ同時に上げます。背が伸びて大きくなる様子をイメージしています。

※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



屋根・外壁・内装・他にも! お家のことならなんでも!

総合建築リフォームの

晴人

- 台風前後の点検 ■ 動物の侵入
- 雨樋の劣化・歪み ■ 雨漏り
- 外壁の剥がれ・ひび割れ など

このようなお悩みございましたら  
お気軽にご相談ください!

0596-67-5421

点検・お見積もり無料!

〒516-0021 伊勢市朝熊町1912

有料広告



令和  
7年度

# 伊勢市二十歳のつどい

社会教育課 (TEL 22-7886 FAX 23-8641)

1月11日、成人の日にちなみ、シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢で「伊勢市二十歳のつどい」を開催しました。今年は市内で1,041人が晴れの日を迎え、そのうち932人が参加しました。

今回は、「伊勢発、二十歳行き～感謝を胸に次のホームへ～」をテーマに式典を実施しました。式典の冒頭に実行委員の発想による市制20周年に関するクイズ大会とサプライズ抽選会が行われました。



～ふれあい・生きがい・助けあい～

## 老人クラブ

高齢・障がい福祉課 (TEL 21-5559 FAX 20-8555)

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が、生きがいや健康づくり・ボランティアなど、経験や知識を生かして地域や社会に貢献する活動に取り組んでいます。現在、市内で69のクラブがあり、5,018人の会員が仲間と共に楽しみながらさまざまな活動を行っています。

### 会員募集中

活動内容などに興味のある人は、お近くの老人クラブまたは、伊勢市老人クラブ連合会 (TEL 25-8122) へ問い合わせてください。

#### 具体的な活動

- **生き生き元気に健康づくり活動**  
グラウンドゴルフ・3B体操・ウォーキングなどのスポーツ
- **知識や経験を生かす友愛活動**  
子どもたちとの世代交流・施設訪問 など
- **地域や社会のための奉仕活動**  
登下校児童の見守り・清掃活動・植栽活動 など

この他にも  
趣味・文化・芸能・  
各種講座など、さまざま  
な活動があります。



#### こんな活動が行われています



## 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。



この広報紙は、再生紙を使用し、植物油インキで印刷しています。また見やすいデザインの文字を使用しています。  
※廃棄する際は、雑誌・雑紙類として分別してください。