

伊勢市とみんなを  
つなげる情報紙

お木曳行事に向け、伊  
勢神宮 外宮で奉曳車の  
展示と木遣りの披露  
(令和8年1月12日)

特集

# いよいよ始まる お木曳行事



試し曳のための奉曳車組み立て



子ども木遣りの練習







特集

# いよいよ始まる お木曳行事

伊勢御遷宮委員会事務局〔伊勢商工会議所5階〕(TEL 25-5215 FAX 63-5339)







## 奉曳文化の継承

車やそりを「謹んで曳くこと」を「奉曳」といいますが、伊勢以外ではあまり聞かない言葉です。その言葉からも「曳き運ぶこと」こそが、誇りであり、ご奉仕であったということがうかがえます。

この「お木曳行事」は、国の「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」として選択され、また、伊勢市の「無形民俗文化財」として指定されています。

奉曳車・そりに大きな御用材を載せて、木遣りや「エンヤー」の掛け声など、力と思いを合わせて綱を曳きます。今回は72の奉曳団が来たる本番に向け、準備を進めています。

お木曳行事は、20年に一度の神宮式年遷宮のための御用材（御遷宮で使用する木）を奉曳する伊勢の民俗行事です。各団独自の伝統が、奉曳車（お木曳車）やさまざまな様式に今日まで受け継がれており、伊勢に住む皆さんの誇りにもなっています。

陸路の輸送が整うまで、御用材は筏や材木船を使って水運を利用して運ばれてきました。木曾の山から伐り出され、木曾川、伊勢湾へと運ばれた御用材は伊勢の玄関口に位置する大湊の貯木池に一度留められ、そこから川をさかのぼって運ばれました。お木曳行事の行程には今もそんな時代の名残をみることができます。

外宮領「陸曳」では宮川から奉曳車に載せて外宮まで奉曳します。



明治維新後初のお木曳を描いた錦絵

内宮領「川曳」では五十鈴川をさかのぼり内宮まで奉曳します。

また、現代は行事化しているお木曳行事ですが、実際に御用材を運んでいた時代には、奉曳車に何十本も積載したり、夜を徹して運んだりということもあつたようです。

町をあげて、木を曳く中で、唄や余興などを取り入れ、隣の町などと協力し高め合い、それぞれの時代に応じて、その伝統を培ってきました。



伊勢神宮御造營材木揚の光景（昔の白黒写真をAI技術によりカラー化）



# 奉曳コース・奉曳日程が決定！

伊勢のまちに「エンヤ！」の声が響きわたり、色とりどりの法被やのぼりが風に揺れて、今回も感動とさまざまな物語が生まれます。

おかびき  
**陸曳**  
5・6月

かつて水運で運ばれていた頃、大湊から宮川をさかのぼり貯木場へ。

御用材は水揚げして堤防を越し、奉曳車に載せます。宮川河岸から外宮北御門までは約3キロの道のりです。

また本来、お木曳は、伊勢市民による奉仕に由来する行事であり、他地域の人が参加する仕組みはありませんでした。しかし、お木曳が伊勢の民俗行事となった現代、全国の皆さんも「特別神領民」としてお迎えし、特別な奉曳を行います。



かわびき  
**川曳**  
7・8月

かつては大湊から五十鈴川をさかのぼり貯木場へ。  
川の中を現在では木そりを使い、内宮まで奉曳するのが川曳です。



## お木曳を楽しむポイント01

### 木遣り

お木曳の花形といわれるのは「木遣り」。唄われる木遣り唄もそれぞれ節回しや歌詞、また手に持っている「采」の形も、昔ながらの団の個性が出る場所です。曳き手を鼓舞するのも木遣りの役割。木遣り唄が披露された後、車が曳き出され、道中では「エンヤ！エンヤ！」と掛け声をかけながら、現代ではどの団も老若男女がともに綱を曳きにぎやかに奉曳します。





# 奉曳コース・奉曳スケジュール

陸曳コース		令和8年 5月9日～6月13日	●雨天決行
日程	学区等	奉曳順	
5月9日 土	中島	①出雲町誠義会奉曳団 ②中島豊流団 ③徳川山お木曳奉曳団 ④辻久留町奉曳団	
5月10日 日	中島	●特別神領民奉曳2台 ①小川町勢勇団 ②宮川町奉曳団 ③西口町瑞穂連奉曳団 ④京町親友会 ⑤二俣町奉曳団	
5月15日 金		●特別神領民奉曳2台	
5月16日 土	早修	●特別神領民奉曳2台 ①常盤仲町奉曳団 ②常盤第一奉曳団 ③常盤西世古翠紅社奉曳団 ④宮町奉曳団 ⑤浦口町奉曳団	
5月17日 日	有緒宮沼	●特別神領民奉曳2台 ①宮沼連合奉曳団 ②河崎南側奉曳団・河崎町旭通奉曳団合同 ③河崎六ヶ町奉曳団 ④神久社奉曳団 ⑤船江神習組奉曳団	
5月22日 金		●特別神領民奉曳2台	
5月23日 土	浜郷小俣	●特別神領民奉曳2台 ①一色町お木曳奉曳団 ②通町奉曳団 ③黒瀬町奉曳団 ④小俣町奉曳団	
5月24日 日	神社大湊	●特別神領民奉曳2台 ①小水町箕曲団 ②馬瀬町奉曳団 ③神社港辰組奉曳団 ④大湊奉曳団	
5月29日 金		●特別神領民奉曳2台	
5月30日 土	御園	●特別神領民奉曳2台 ①新開梅栄団 ②王中島護王団 ③下長屋奉曳団 ④上長屋奉曳団 ⑤高向奉曳団	
5月31日 日	豊浜 明倫北浜	(先行) 磯町慶光院奉曳団 (内宮領) 宮川～内宮の奉曳 (外宮までの陸曳経路～御幸道路～宇治橋前～おほらい町～奉納場所) ●特別神領民奉曳2台 ①岩淵町奉曳団 ②岡本町奉曳団 ③吹上町奉曳団 ④尾上町奉曳団 ⑤北浜連合奉曳団	
6月5日 金		●特別神領民奉曳2台	
6月6日 土	城田二見	●特別神領民奉曳2台 ①川端町天漁人奉曳団 ②荘奉曳団 ③西奉曳団 ④今一色奉曳団	
6月7日 日	宮山修道厚生	●特別神領民奉曳2台 ①前山町養命団 ②豊栄会 ③倭町豊友社 ④曾祢町奉曳団 ⑤宮後奉曳団	
6月13日 土	厚生	●特別神領民奉曳2台 ①一志町奉曳団 ②八日市場町篤友会 ③本町奉曳団 ④大世古町奉曳団 ⑤一之木町須原奉曳団	



伊勢御遷宮委員会のホームページでは、各奉曳団の紹介や交通規制のご案内など最新情報を随時掲載していきます。

川曳コース		
令和8年 7月25日～8月2日		
日程	学区等	奉曳順
7月25日 土	二見	①松下奉曳団 ②清渚連 ③茶屋清渚連 ④三津奉曳団 ⑤山田原奉曳団・溝口奉曳団合同 ⑥光の街奉曳団
7月26日 日	宇治 二軒茶屋	①宇治奉曳団 ②二軒茶屋奉曳団
8月1日 土	四郷	①鹿海町奉曳団・一字田町奉曳団合同 ②楠部町奉曳団 ③中村町奉曳団 ④朝熊町奉曳団
8月2日 日	大湊 修道	①大湊奉曳団 ②桜木町奉曳団 ③桜が丘奉曳団 ④中之町奉曳団 ⑤五十鈴ヶ丘奉曳団 ⑥伊勢古市奉曳団

## お木曳を楽しむポイント 02

### 奉曳車とそり

奉曳車・そりには、のぼりなどが飾り付けられるため、奉曳団ごとに見比べるのも楽しみの一つです。また、奉曳車が動き出すと、「ギギギ、ポォ～」という重低音が響きわたります。この音は、車輪の芯から出る摩擦音で「わんな鳴り」といい、綱を曳く手にも細やかな振動が伝わってきます。川曳では、ほら貝の力強い音色を聞くことができますので、その迫力と臨場感をお楽しみください。





## まちの計画への意見を募集

①企画調整課 (TEL 21-5548 FAX 21-5522)

②上下水道総務課 (TEL 65-5268 FAX 65-5281)



市では、次のとおり計画の策定・見直しを進めています。このたび、その案がまとまりましたので、意見を募集します。

### ①第3次伊勢市総合計画 後期基本計画(案)

市政を総合的かつ計画的に運営するための最上位の計画で、施策の基本的な方針などを定める計画(計画期間：4年間)

### ②伊勢市下水道事業経営戦略(案)

下水道事業を安定的に継続していくための中長期的な計画(計画期間：10年間)

**募集期間** 2月26日(木)～3月26日(木)〔必着〕

**提出資格** 市内在住または通勤・通学している人、および利害関係者

**提出方法** 募集期間内に、右の二次元コードからオンライン提出、または所定の様式(任意でも可)に、住所・氏名・電話番号・意見を記入し、直接または郵送・ファクス・Eメールで各提出先へ



#### 提出先

①企画調整課(市役所本館・2階)…〒516-8601 岩渕1丁目7-29 ☐kikaku-cyousei@city.ise.mie.jp

②上下水道総務課(上下水道部庁舎・2階)…〒519-0502 小俣町相合161 ☐sui-soumu@city.ise.mie.jp

**案の縦覧** 意見募集の期間中、各提出先、総務課、市役所本館・1階市民ホール、3総合支所生活福祉課、9支所、伊勢・小俣図書館、いせトピア、二見生涯学習センターでご覧いただけます。また、市のホームページに掲載します。

## 伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL・FAX 20-0110)



ミーポくん

### SNS型投資詐欺 ～「あなただけ」のもうけ話に注意！～

犯人はSNS上で偽の投資広告(著名人を名乗った広告もあります)を掲載して、これを見た人をSNS上のグループトークに誘導し、参加した人にアプリ上ではあたかも利益が出たように装い、架空の投資をさせてお金をだまし取ります。

当てはまる項目があったら、詐欺かもしれません。すぐに警察へ相談してください。

- SNSやインターネット上の投資に関する広告やURLをクリックした
- SNS上で投資に関するグループトークに招待された
- 投資用アプリのダウンロードを勧められた

- 投資資金を個人名義の口座へ入金するよう要求された
- 出金しようとしたら税金や手数料などの支払いを求められ、出金に応じてもらえない

#### <被害防止のポイント>

- 著名人の名前や写真を使った投資に関するSNS広告などを安易にクリックしない!
- SNSのグループトークへの参加を求められたら要注意!
- 必ずもうかる投資はありません。「必ずもうかる」「元本保証」などと利益を保証するようなことを言われたら詐欺を疑いましょう。
- 投資目的で個人名義の口座への送金は非常に危険です。(金融商品の取扱業者は金融庁への登録が必要です。)
- 投資は信頼できる金融機関(銀行・証券会社・保険会社など)に相談しましょう。

**相手の要求をうのみにすることなく、  
早めに警察への相談を!**

## スマホ・ゲームの時間を減らす方法!

詳しくはホームページから

エーススクール

検索

小学生から5教科を指導する本格的な塾!

**エース・スクール**

TEL (0596) 27・0236 (代)

## 来春 令和8年度 新年度入学ご案内

※新学期から入学を希望される方は必ず予約を入れてください

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

募集内容は  
こちら





令和7年

# 火災・救急・救助の概況 (速報値)

## 火災

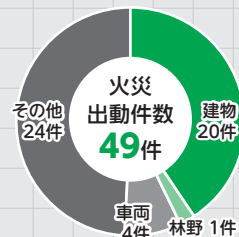
火災種別の件数

消防本部 予防課 (TEL 25-1268 FAX 29-0134)

### 火災出動件数は49件

令和7年中に発生した火災出動件数の内訳は右グラフのとおりでした。

火災による  
死傷者数  
死者 なし  
負傷者 1人



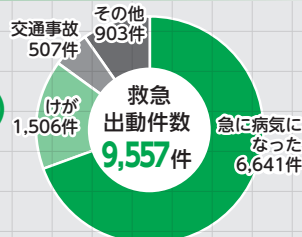
## 救急

救急種別の件数

消防本部 消防課 (TEL 25-1216 FAX 29-0134)

### 救急出動件数は9,557件 (1日平均26件)

令和7年中の救急出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち8,941人を医療機関へ搬送しました。



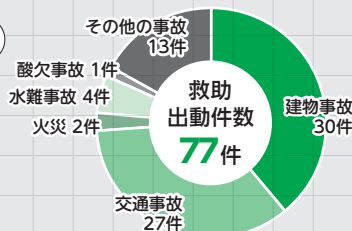
## 救助

救助種別の件数

消防本部 消防課 (TEL 25-1216 FAX 29-0134)

### 救助出動件数は77件

令和7年中の救助出動件数の内訳は右グラフのとおりで、そのうち救助を必要とした46人を救助しました。



「住宅火災」から  
命を守る



約7割が高齢者です。

※住宅火災による死者の

☆地域ぐるみの防火対策

☆避難経路の確保と避難方法の確認

☆消火器の設置・使用方法の確認

☆防災品の使用

☆住宅用火災警報器の点検・交換

☆安全装置付き機器の使用

6つの対策

☆コンセントの清掃

☆コンロ(火のそば)から離れない

☆ストーブ周りの片付けを

☆寝たばこはしない・させない

4つの習慣

命を守る10のポイント

住宅防火

「急ぐ日も  
足止め火を止め  
準備よし」

令和7年度 全国統一防火標語

消防本部 予防課  
(TEL 25-1268 FAX 29-0134)

3月1日(日)～7日(土)は  
春季全国火災予防運動

有料  
広告



弁護士法人

伊勢駅前事務所 [三重弁護士会所属]

愛知総合法律事務所

相続

遺言

交通事故

借金問題

離婚

労働

企業法務

愛知県本部、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

アクセス良好な法律事務所！伊勢市駅から徒歩 3 分

〒516-0073 三重県伊勢市吹上 1 丁目 7 番 7 号 きりん第 6 ビル 208 号 URL: <https://www.aichisogo.or.jp/office/ise/> 土日のご相談は名古屋丸の内本部事務所にて承ります→052-212-5275 まで



無料 法律相談

お電話、オンライン、面談での法律相談 (初回) が可能です。詳しくはホームページを！

愛知総合法律事務所 伊勢駅前

検索

☎ 0596-20-3010

受付時間：平日 9:30 ～ 17:30  
ご予約にて夜間の対応も可能



## 産後ママの教室

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 4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** 3月2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

### ベビーマッサージ♪

ハートプラザみその・こども広場 (TEL・FAX 22-7355)

赤ちゃんとのスキンシップをとって楽しい時間を過ごしましょう。

- と き** 3月12日(木)、10:30～11:30
- と ころ** ハートプラザみその・2階 教養娯楽室
- 講 師** 北川 美和さん
- 対 象** 市内在住の、生後3カ月～1歳半の子どもとその保護者
- 定 員** 10組(先着順)
- 持ち物** バスタオル、飲み物
- 申し込み** 2月25日(水)～3月11日(水)・9:00～17:00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

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

- と き** 3月26日(木)、10:30～11:30
- と ころ** 中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)
- 対 象** 市内在住の乳児(生後4～6カ月)の保護者
- 内 容** 離乳食(初期～中期)の話、試食
- 定 員** 15人(先着順) **持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 3月2日(月)・8:30～25日(水)・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** 3月8日(日) ①9:00～10:00 ②10:30～11:30  
3月13日(金) ③13:30～14:30 ④15:00～16:00
- 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** ①～④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

(※) 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)	3月11日(水) 3月25日(水)	① 9:00～ ② 10:30～	健康課 〔中央保健センター (健康福祉ステーション・5階)〕 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)
おしゃべりタイム ※要予約 (妊婦さん・産後ママの交流会)	3月10日(火) 3月17日(火) 3月24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)	3月 3日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	
	3月10日(火)	9:30～11:00	
	3月17日(火)	9:30～11:00	
	3月24日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	
受け付けは3月2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)〕	3月19日(木)	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15 (各回1人ずつ)	中央保健センター
子育て支援(乳幼児期の子育て全般)	月曜日を除く	9:00～17:00	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス (健康福祉ステーション・6階) (TEL 63-5488)
ひとり親 ※窓口での相談は要予約	月～金曜日(※)	9:00～17:00	子育て応援課 (市役所東館・2階) (TEL 21-5713 FAX 21-5555)
子どもの発達 ※要予約	月～金曜日(※)	8:30～17:15	こども発達支援室 (健康福祉ステーション・5階) (TEL 63-5444 FAX 21-0683)



# 図書館へ行こう!



図書館ホームページ

時とき 所ところ 対対象  
内内容 定定員 申申し込み

## 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

### 二見公民館図書室が移転します

二見公民館の廃止に伴い、4月から二見生涯学習センターに図書室が移転します。  
移転準備のため、3月23日(月)～31日(火)は休室します。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

### 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

### あかちゃんえほんのじかん

時 3月26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

## 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…3月12日(木)、11時～  
②たんぽぽおはなし会…3月14日(土)、15時～  
③ピッポの会・紙芝居…3月15日(日)、11時～  
所 2階・会議室  
定 ①10組程度、②③各20人程度(当日先着順)

### 図書館おはなし会&工作

時 3月28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、紙で「いもむし」を作ります  
定 20人程度(当日先着順)

### 上映会

時 3月21日(土)、15時～ 所 2階・視聴覚室  
内 「恐竜超伝説2 劇場版ダーウィンが来た!」(89分)  
定 20人程度(当日先着順)

### Hello!!English～英語えほんおはなし会～

時 3月8日(日)、15時～ 所 2階・会議室  
対 小学生以下の子どもとその保護者  
内 A L Tによる英語を楽しむおはなし会です。簡単な英語絵本を、英語と日本語で読み聞かせします  
定 20人程度(当日先着順)

### 上映会

時 3月1日(日)、14時～(開場は13時45分)  
所 2階・視聴覚室  
内 「ベトナムの風に吹かれて」(114分)  
出演:松坂慶子、草村礼子、奥田瑛二 ほか ※敬称略  
定 40人(当日先着順)

### 春休み子ども映画会

時 3月29日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室  
内 「科学×冒険サバイバル! 異常気象のサバイバル①」(アニメ・70分)  
声の出演:松田颯水、潘めぐみ ほか ※敬称略  
定 40人(当日先着順)

### 伊勢図書館リサイクルフェア

時 3月14日(土)、9時15分～12時・13時～16時  
15日(日)、9時～15時  
所 2階・視聴覚室  
内 保存期間を過ぎた雑誌や図書をリサイクルします  
※14日(土)は8時45分から8時55分まで同館裏駐車場、開館後は2階・視聴覚室前で、入場券を配布します。  
※14日(土)、10時45分までは冊数制限を行い、1人10冊まで(うち雑誌は5冊まで)とします。  
※状況により、入場人数・滞在時間の制限をさせていただきます。  
※本の補充はありません。

### わくわくストーリーテリングおはなし会

時 3月20日(祝)、11時～ 所 1階・おはなしのへや  
対 3歳以上(大人も参加できます)  
内 想像をふくらませて、耳で楽しむおはなし会です。楽しいペースアートもあります

### 赤ちゃんといっしょ!ブックスタートおはなし会

時 3月22日(日)、11時～ 所 2階・会議室  
対 妊婦および、2歳以下の子どもとその保護者  
内 ブックスタートパック絵本の中から、親子で楽しめる絵本の読み聞かせをします 定 10組程度(当日先着順)

### 図書館探検2025年度

#### としょかんうまいものめぐり&パカパカ大作戦?!

時 3月29日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・会議室  
対 小学生(子どものみの参加となります) 内 普段見ることができない図書館の裏側を探検します 定 10人(先着順)  
申 3月8日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

### 春休み図書館お手伝いし隊 隊員募集

時 ①説明会…3月15日(日)、14時～  
②お手伝い期間…3月21日(土)～30日(月)の中で都合の良い3回(24日(火)をのぞく)、各日14時～15時  
所 ①2階・会議室 ②小俣図書館内  
対 小学4年生～高校3年生(令和8年3月現在)  
内 書架の整理や本の修理など、小俣図書館で簡単なお手伝いをしていただきます。(図書館のエプロンを着けての作業です)  
定 6人(先着順)  
申 3月1日(日)・9時から、直接または電話で同館へ

### 酒井駒子原画展「金曜日の砂糖ちゃん」

時 3月20日(祝)～29日(日) 所 2階・ギャラリー



# 福祉功労者を表彰 第21回伊勢市社会福祉大会

福祉総務課(TEL21-5557 FAX21-5555)

伊勢市長・伊勢市社会福祉協議会会長・伊勢市共同募金委員会会長が、多年にわたり地域福祉の発展に功績のあった民生委員・児童委員、ボランティア、社会福祉団体役職員、自立更生功労者、社会福祉施設役職員、共同募金優良地区の83人・6団体・5地区を表彰しました。

## 受賞者の皆さん

(敬称略、順不同)

### 市長感謝状

#### ●民生委員・児童委員功労

中村 茂樹 (五十鈴地区)  
西村 さよ子 (倉田山地区)  
楠川 智美 (倉田山地区)  
藤倉 陸子 (倉田山地区)  
福井 千鶴子 (港地区)  
濱口 和久 (南部地区)  
中川 和雄 (小俣地区)  
加藤 幹子 (南部地区)

辻村 順子 (倉田山地区)  
濱口 成子 (倉田山地区)  
大山 和宏 (倉田山地区)  
中村 幸代 (宮川地区)  
藤田 清子 (港地区)  
藪木 美佐子 (二見地区)  
内田 賢樹 (城田地区)  
ほか1名

#### ●ボランティア活動功労(個人の部)

酒徳 静代 (華道家元池坊伊勢支部)  
山縣 富美子 (小俣陶芸サークル)  
堀内 紀子 (伊勢市食生活改善推進協議会)  
竹内 敏克 (伊勢マジック倶楽部アラジン)  
白前 加余子 (要約筆記サークルはんず)  
中岡 美知子 (大湊町高齢者通所センター「いこい」)  
中谷 美津子 (伊勢市更生保護女性会)  
福井 三重子 (伊勢市更生保護女性会)

坂口 久雅 (伊勢市点訳奉仕グループ「きつつき」)  
世古口 敦子 (伊勢市食生活改善推進協議会)  
濱地 恵子 (伊勢市食生活改善推進協議会)  
穴倉 秀明 (「きれいな伊勢志摩づくり」連絡会議)  
大谷 良美 (大湊町高齢者通所センター「いこい」)  
岸本 典子 (伊勢市更生保護女性会)  
山田 はるみ (伊勢市更生保護女性会)

ほか2名

#### ●ボランティア活動功労(団体の部)

車いすde伊勢神宮参拝プロジェクト、コーラスそよかぜ

#### ●社会福祉団体活動功労(役員)

松原 とみ (キッチンみなと)



相談料0円 (相続・遺言・交通事故・後遺障害  
労災・障害年金・過払い金・借金  
以外はお金30分程度)

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・過払い金・借金  
在留資格・企業法務・労務・刑事事件他

松阪駅1分  
井置士法人心  
松阪法律事務所  
<三重弁護士会>

津駅0.5分  
井置士法人心  
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  
(12/31~1/3は除く、大型連休中の休業や臨時  
休業もございます。詳細はHPをご覧ください)

0120-272-782

総合受付


詳細は⇒ <https://www.kokoro.law>

※主たる事務所は愛知県井置士会所属。※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。※本広告は今和7年12月時点のものです。

松阪駅前 松阪屋名古屋店・近鉄四日市駅・名古屋駅・岐阜駅


令和8年度

園児募集中



中島こども園

くわしくはHPで➡



◆幼稚園部 (3歳児3名、満3歳児2~3名募集)

◆保育園部 (2歳児3~4名、1歳児3名募集)

お問合せは ☎ 28-2438

園見学・いつでもどうぞ!

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 ISO9415 号  
遺品査定士: 不正防止特別会員認定 AMO1631 号  
事件現場特殊清掃士: 地区統括会員認定 CSC02053 号

## 伊勢市社会福祉協議会会長表彰

### ●民生委員・児童委員功労

松本 典之 (南部地区)  
山中 富美子 (厚生地区)  
大間 則次 (五十鈴地区)  
中西 房子 (厚生地区)  
浅尾 賛平 (厚生地区)  
福地 晃 (五十鈴地区)  
中北 幸宏 (御園地区)  
中西 春美 (小俣地区)  
森口 正尚 (倉田山地区)  
山口 紀代美 (厚生地区)  
川端 康則 (港地区)  
土谷 美喜子 (港地区)  
山内 誠 (豊浜地区)  
福井 笑子 (宮川地区)

前田 敏子 (五十鈴地区)  
太田 茂男 (小俣地区)  
龍田 紀美子 (港地区)  
安井 富子 (五十鈴地区)  
川村 啓一 (小俣地区)  
岡埜 裕子 (小俣地区)  
山本 美鈴 (五十鈴地区)  
中川 眞由美 (倉田山地区)  
中川 俊 (城田地区)  
柴田 好洋 (港地区)  
中西 悦子 (北浜地区)  
川井 紀生 (城田地区)  
出口 恵 (御園地区)  
橋本 ゆき (五十鈴地区)

ほか1名

### ●ボランティア活動功労(個人の部)

西井 順子 (伊勢市国際交流協会)  
板羽 節子 (華道家元池坊伊勢支部)  
廣垣 幸美 (宮後自主防災隊)  
小川 浜子 (伊勢市食生活改善推進協議会)  
前田 秋美 (大湊町高齢者通所センター「いこい」)  
西村 和明 (防犯パトロール隊みその)  
飯田 祥光 (祥裕会)

篠原 尚子 (華道家元池坊伊勢支部)  
勝田 千秋 (おはなしプーさん)  
杉田 孝子 (伊勢市食生活改善推進協議会)  
伊藤 寿子 (大湊町高齢者通所センター「いこい」)  
中山 美千代 (手芸グループあじさい)  
小林 三保 (朗読シーンボイス)

### ●ボランティア活動功労(団体の部)

黒瀬町防犯委員会、女性の会 和と輪、祥裕会

### ●自立更生功労

仲西 弘 (伊勢市聴覚障害者福祉協会)

### ●社会福祉施設役職員功労(職員)

栗谷 依久子 (三重済美学院)  
西村 仁見 (伊勢市社会福祉協議会)  
岡井 大輔 (伊勢市社会福祉協議会)

太田 智大 (三重済美学院)  
山本 一未 (伊勢市社会福祉協議会)  
ほか1名

## 伊勢市社会福祉協議会会長感謝状

憩いの家 たまちゃん

## 三重県共同募金会伊勢市共同募金委員会会長表彰

### ●戸別募金

高向第五自治会、大世古町会連合会、辻久留町自治会、吹上町会、今一色区自治会

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**

〒516-0021 伊勢市朝熊町1912

点検・お見積もり**無料!**

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



お家の**畳は傷んでいませんか?**  
藤原屋は生産地(熊本県)に outgoing 「国産の安全・安心な畳」をお届けします。

**藤原屋**



<ショールーム・事務所> TEL(0596)38-1173 <創業地>  
伊勢市村松1379-59 FAX(0596)38-1170 伊勢市河崎

お気軽にお電話ください!

**0120(28)4531**

藤原屋ホームページ  
<http://fujiwaraya-ise.jp>

伊勢の畳屋

検索



# 健康づくり通信

みんな笑顔 伊勢の元気人

申し込み・問い合わせ (8時30分～17時15分)  
健康課(中央保健センター)

(宮後1丁目・健康福祉ステーション5階)  
(TEL) 27-2435 (FAX) 21-0683

11日は健康の日

申し込み  
二次元コード

健康づくり通信内の申し込みは、全て下の二次元コードから申し込みができます。



★ 参加費などの記載のないものは無料  
★ がついている事業は、伊勢市健康マイレージ対象です

## ★ みんなでいせし健康体操

とき 3月2日(月)・16日(月)・23日(月)・30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

## ★ ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員・申込期限  
対象 下表のとおり  
テーマ 市内在住の人  
災害に備えよう

### ヘルスメイト料理講習会

とき	ところ	定員 (先着順)	申込期限
3月13日(金)	ハートプラザ みその	20人	3月5日(木) ・12:00
3月18日(水)	社会福祉 協議会 福祉センター	20人	3月10日(火) ・12:00
3月19日(木)	小俣保健 センター	20人	3月11日(水) ・12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

## ★ ウォーキング大会

ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画

ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。市民の皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に桜を見ながら神宮徴古館を歩きましょう。

とき 3月27日(金)、13時30分～15時30分(受け付けは13時～)

集合場所 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 「MiraiSE」発着 神宮徴古館コース(距離・5.4km)のウォーキング

※雨天時は中止します。(開催可否は当日12時30分に決定)

定員 50人(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装・靴

申し込み 3月2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



### 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)	
3月10日(火)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
3月24日(火)	
9:00～11:00	
③医師による こころの健康相談(要予約)	
3月26日(木)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
13:30～15:20	

対象 ①市内在住の人、②③県内在住の人  
問い合わせ ①健康課(TEL 27-2435、FAX 21-0683)  
②伊勢保健所(TEL 27-5137、FAX 27-5253)  
③伊勢保健所(TEL 27-5148、FAX 27-5253)

### 総務省消防庁 全国版救急受診アプリ「Q助」

症状の緊急度をすばやく判定！救急車を呼ぶ目安にしてください。

Q助 検索



### 休日・夜間応急診療所(八日市場町)

内科・小児科(TEL・FAX 25-8795)、歯科(TEL・FAX 27-0829)

診療科目	診療日時	備考
内科・小児科	月～土曜日	19:30～22:00
	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。症状によって、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、早めにお越しください。  
※気象状況により臨時休診となることがあります。その場合は、市のホームページ・ケーブルテレビなどでお知らせします。

■上表の時間・診療科目以外の診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



## 3月1日～8日は 女性の健康週間

## 知って欲しい! 女性の健康パネル展

健康課 (TEL 27-2435 FAX 21-0683)

女性には乳房や子宮・月経に関連する病気や、更年期症状など、女性特有の健康課題があります。正しい知識を持ち、健康管理を行うことが重要です。「女性の健康週間」をきっかけに自分自身の健康を見つめ直しましょう。

市では、この期間に合わせ、女性の健康に関するパネル展を行います。展示会場の健康テラスでは、いつでも健康チェックができるようさまざまな機器を設置しています。

**と き** 3月2日(月)～31日(火)(土・日曜日・祝日を除く)、8:30～17:00

**と ころ** 中央保健センター・健康テラス

\*来場者には「女性のための健康ガイド」を進呈します。

市立伊勢総合病院  
Ise Municipal General Hospital

## 婦人科検診で健康な毎日を

伊勢総合病院 (TEL 23-5416 FAX 23-9035)

女性の健康は、女性ホルモンの変化に伴い、人生の各段階で心身の状態が大きく変化するという特徴があります。こうした変化に対応するためには、日々の健康管理が非常に重要です。

同病院では、女性のさまざまなニーズに応えるため、3つの婦人科検診を完全予約制で実施しています。特にがん罹患の家族歴がある人や自身の健康に不安のある人は、この機会にぜひ婦人科検診を検討してください。

## ◆検査内容・料金

女性コースA (診察、マンモグラフィ、乳腺超音波検査) 16,900円

女性コースB (診察、子宮頸部細胞診、経膈超音波検査) 11,400円

女性コースC (診察、マンモグラフィ、乳腺超音波検査、子宮頸部細胞診、経膈超音波検査) 23,800円

## 糖尿病市民公開講座

## 糖尿病のきほん ～食事と運動～

一般社団法人 伊勢地区医師会 (TEL 28-2476 FAX 23-6485)

糖尿病について、劇や講演・ストレッチをしながら学びます。

**と き** 3月8日(日)、14:00～16:00(開場は12:30)

**と ころ** いせトピア **定 員** 200人(当日先着順)

## 内 容

## ●「糖尿病劇場®」

糖尿病と肥満症 ～正しく知って正しく対処～  
(チームおもてな市伊勢)

## ●講 演

- ①「糖尿病のことはじめ～スプーン1杯の糖～」  
〔後藤 資実さん(MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック 院長)〕
- ②「糖尿病食は健康食」  
〔山本 乃綾さん(MG糖尿病・内分泌・甲状腺クリニック 管理栄養士)〕
- ③「糖尿病と運動療法のすすめ」  
〔三島 慎太郎さん(市立伊勢総合病院 理学療法士)〕

市立伊勢総合病院  
Ise Municipal General Hospital

## 糖尿病教室

伊勢総合病院 (TEL 23-5111 FAX 27-2315)

**と き** 3月21日(土)、10:30～11:30

**と ころ** ハートプラザみその  
ウェルフェアホール  
(多目的ホール)

**定 員** 200人(当日先着順)

## 内 容

## ●講 演

「食べて、動いて、弱らない！」

糖尿病と体づくりのお話

〔赤塚 功(同病院リハビリテーション科)〕

イメージキャラクター  
アキヨシくん

AS110

株式会社

AS設備工業

水廻りのトラブル

「安心修理」

お見積無料

http://www.as110.co.jp

〒516-0012 三重県伊勢市通町 42-1 AS110ビル

水道 110 番 0120-454-110

よい工事 110番

## 水道・蛇口の漏れ



蛇口からの水漏れ。  
接続部分からの  
水漏れ。

基本料金

(税込) ¥7,700

## トイレのトラブル



流れが悪い。つまっ  
ている。タンクから  
チョロチョロ音がす  
る。水の漏れが悪い。

基本料金

(税込) ¥7,700



## 3月は自殺対策強化月間

## ～ 大切な人とつながり、つなげよう ～

自殺の背景には、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな要因があります。この要因の重なりや悪循環から、その多くは、死んで全てを終わりにするしか方法がないと考えてしまう程の、危機的な状態にまで追い込まれた結果であることが分かってきています。

いつもと違う様子に気づいたら声をかける、話を聴く、必要な支援につなぐなど、身近な人のこころの声に耳を傾け、あなたの気づきを自殺予防につなげていきましょう。そして、人が人を大切に思う、その思いをつなぐことで、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指していきましょう。

## 私たちにもできる自殺予防5アクション

## その1 気づき声をかける

周囲にいつもと違う様子の人はいませんか？  
気づいたら勇気を出して声をかけましょう。



## その2 じっくり聴く

辛い気持ちや苦勞を  
ねぎらいましょう。  
助言や結論を急がず、  
受け止めましょう。



## その3 つなぐ

相談や専門機関への受診が  
安心してできるように  
サポートしましょう。



## その4 見守る

専門機関へつないだ後も  
寄り添い支えましょう。



## その5 抱え込まない

相談を受けた人もひとりで抱え込まず  
相談することが大切です。



ひとつでも、

あなたにできることから…



## ひとりで悩まず相談を

◎こころの健康づくりに関して、  
詳しくは市のホームページに掲載しています。

こころの健康づくり 伊勢市 **検索 Q**



市ホームページ

◎まもろうよ こころ  
厚生労働省の電話・SNS相談につながります。

まもろうよ こころ 厚生労働省 **検索 Q**



厚生労働省  
ホームページ

## こころの健康づくりに関する企画展示

こころの健康づくりに関するパネル展示や関連図書の紹介などを行います。

と き 3月1日(日)～31日(火) (休館日を除く)

ところ 伊勢図書館・小俣図書館

## ケーブルテレビ番組案内

## 伊勢市行政チャンネル(123ch)

広報広聴課(TEL 21-5515 FAX 22-9699)

## 特集番組

市の重要課題や市政などに関する情報をお伝えします。  
3/1～31 いせファミリー・サポート・センター会員募集(令和7年11月特集の再放送・文字解説付き)  
放送時間 6時・8時・11時・13時・16時・18時・21時・23時～

## お知らせ番組

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。[月2回(1日・16日)更新]  
放送時間 7時・9時・12時・14時・17時・19時・22時・翌日0時～

## いせし健康体操

放送時間 10時・15時・20時～  
※市議会放送・特別番組放送時を除く。

## 市議会放送

市議会3月定例会本会議および予算特別委員会(設置された場合)を、会議があった日の翌日の14時と19時から放送します。  
※議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「ひよこくらぶ 2026 ～1年生になったら～」(45分番組)

ZTV伊勢放送局エリア内の幼稚園・保育園・保育所の年長の子どもが出演し、新1年生に向けての抱負を発表します。

放送日時 3月21日(土)まで、7時・12時・16時・22時30分～

放送日 (市内分・3月放送分のみ掲載・順不同)

3/2～4 神宮高倉山幼稚園、神宮五十鈴川幼稚園、たけのこ保育園、ゆたかこども園 3/12～14 撮影日に欠席した園児 3/16～21 これまで放送した全園(再放送)

※日曜日はその週の放送分を再放送します。

※詳しい放送内容はホームページ(URL:https://www.ztv.co.jp)をご覧ください。

## 特別番組「U12 ZTV杯卒業記念サッカー大会」(90分番組)

放送日時 3月14日(土) 9時30分・19時30分～、15日(日) 9時30分・17時30分～

※放送内容が変更になる場合があります。

いこトビ!(20分番組)(土曜日の6時に更新)

伊勢放送局エリアのお出かけ情報や旬のグルメ情報などを放送します。また、第63回神宮式年遷宮の第一次お木曳行事に参加する全奉曳団

の木遣りや本番に向けての意気込みなどを紹介します。

放送時間 6時・14時・16時・18時・22時～

いせトビ(10分番組)(月・水曜日の17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 7時・9時30分・11時・17時・19時・21時・23時～

企画番組(1日・8日・16日・24日に内容更新)

■3/1～ 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

■3/8～ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

■3/16～ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

■3/24～ 森の発表会・ランドスケープ② ほか

※放送内容・時間などは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お答えします!

健康に関する素朴な疑問



市立伊勢総合病院  
Ise Municipal General Hospital



伊勢総合病院  
総合診療教育研究センター長  
谷崎 隆太郎 医師

# 健康なんでも相談室

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

**質問** 運動って、どれくらいやれば健康にいいんでしょうか?

**回答** 何でもいいので、週に5メッツ・時間以上行くとよさそうです。



## 健康づくりのために

「健康のために運動しましょう」という言葉は誰もが聞いたことがあると思います。しかし、具体的に何をどれくらいやったら、どのように健康に良いのかは、あまり知られていないように感じます。運動の量については、メッツという単位が世界中で用いられています。安静座位時を1メッツとした場合に、ある身体活動\*が何倍のエネルギーを消費するのかを示しています。例えば普通の歩行であれば3メッツ、軽いジョギングなら6メッツとされます。このメッツに時間を掛け算した「メッツ・時間」という単位が国際的な指標として多くの研究で採用されています。以前は1メッツ・時間を「1エクササイズ」と呼んでいましたが、国際的には用いられていないこと、実際にはそんなに日本に定着しなかったことなどから、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023からは「メッツ・時間」に統一されています。



## どれくらい運動すればいい?

主な身体活動ごとのメッツ・時間は右の表に示しますが、高齢者では3メッツ以上の身体活動を週に15メッツ・時間以上行うことが推奨されています<sup>1)</sup>。普通歩行、すなわち散歩が3メッツですから、散歩だけで15メッツ・時間を達成するためには、週に合計5

時間散歩する必要があります。1日当たり40分以上の散歩をすれば、1週間で4時間40分の運動になるので、40分を目安に歩く時間を作ってみてはいかがでしょうか(成人では高齢者よりも多めの週に23メッツ・時間以上が推奨されています)。



## 週に5メッツ・時間以上でも効果あり!?

とはいえ、さまざまな運動ごとに、そのメッツ・時間と死亡リスクとの関連を調べた最近の研究<sup>2)</sup>では、歩行、ジョギング、ランニング、自転車、テニス、筋トレにおいて、週に5メッツ・時間で十分死亡リスクが下がっていたとの報告もあります。細かい数値はさておき、とにかく体を毎日動かすことが大事なようです。皆さんもまずは散歩からでも軽い筋トレからでもよいので、やれることから実践していきましょう。

(表)主な身体活動のメッツ

	普通歩行	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	ジョギング	ランニング	テニス
メッツ	3.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0

\*身体活動とは、日常生活の動作の一部である生活活動と、健康・体力の維持を目的として行われる運動の2つに分けられます。

参考文献

1) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

2) BMJ Med 2026;5:e001513.

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



映画「わたしのかあさん-天使の詩-」上映会



## 3/8 伊勢市ハートプラザみその

(日) 後援:伊勢市 ウェルフェアホール(多目的ホール)  
(他、3/7松阪市 3/28鈴鹿市 3/29四日市市でも上映)

寺島しのぶ・常盤貴子・船越英一郎・高島礼子他豪華キャスト  
知的障がいを持つ母と健常者の娘の家族愛を描いた笑って泣ける感動作。観ると優しい気持ちになります。

開演:①10:30②14:00 (1日2回上映)

前売券 1,300円/当日券 一般 1,800円、大学生 1,500円、小中高生 1,000円  
障がい者手帳をお持ちの方 1,000円、未就学児無料



前売・問合せ 良い映画を観る会 070-8933-5703



## 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/>





## 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		

返信用 表

往信用 裏

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

(TEL 21-0900 FAX 21-0909

URL <https://www.isetopia.jp>)



「いせ  
トピア」

# トピアだより

4・5月開講分

## いせトピア センター講座

生涯学習のきっかけづくりと  
して、16〜18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  
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** 3月4日(水)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、または往復はがきが必要事  
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  
効)

※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、3  
月11日(水)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

3月13日(金)に発送します。

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

### ■2次募集

定員に満たない講座は、3  
月18日(水)から開講日の1週間  
前まで、電話で先着順に受け  
付けます。(受付時間…8時  
30分〜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
		講師(敬称略)	持ち物		
1	NEW ゼイヨウコレイキョウ 「勢陽五鈴遺響」 度会郡の巻を読む	伊勢古市の安岡親毅が著しその妻八千女が天保4年(1833年)に完成させた『勢陽五鈴遺響』の度会郡巻を読みます。	第2火曜日、13:30〜15:30[全6回] ※8月・9月は第1火曜日	4月14日	研修室
		岡田 登	筆記用具		80人
2	NEW ナニワキキガキ 「浪花聞書」を読む	「浪花聞書」は、上方語と江戸語を対比させた方言辞書です。本書を通してことばの流通を考えます。	第4火曜日、10:30〜12:00[全6回] ※9月は第3火曜日	4月28日	研修室
		齋藤 平	筆記用具		20人
3	NEW 時空を超えた文化・ 社会を見直してみよう 20	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、14:00〜15:30[全6回]	4月28日	研修室
		深草 正博	筆記用具		80人
4	NEW 行書入門	日常に生かせる行書を基礎から学びます。お手本は土蔵之「興福寺」	不定期金曜日、13:30〜15:00[全12回]	4月3日	学習室3
		高 潤生	筆、墨(墨汁可)、 すずり、硯、半紙、ボールペン、A4紙数枚		15人
5	NEW 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、9:30〜12:30[全6回] ※5月は第2火曜日	4月7日	調理室
		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、フリーザーバック複数枚、マスク		10人

6	NEW はじめての陶芸	日常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、14:00～16:00[全12回] ※8月は第1・4金曜日	4月10日	工芸室	12人	
		古川 信二郎	材料費6,000円、筆記用具、タオル、エプロン			
7	NEW はじめての茶道	茶道の基本所作や点前を楽しく学んでみませんか。				
		第2・4土曜日、19:00～21:00[全12回] ※8月は第2・5土曜日	4月11日	和室	15人	
		長楽会	初回材料費3,600円(4月～6月分)、靴下(あれば白)			
8	ゼロから始める韓国語	あの記号みたいな文字、どう読むの？少しでも韓国語が気になる人、気軽に楽しく始めてみましょう。 ※初めて韓国語を学ぶ人が対象の基本的な内容です。中級・上級者の人はご遠慮ください。				
		第1・3火曜日、19:30～21:00[全12回] ※5月は第2・4火曜日	4月7日	学習室3	20人	
		梶川 友里江	筆記用具、ノート			
9	NEW 旬ごはんいただきます	旬の食材を使った行事食にスイーツも加えたよくばり講座です。				
		第4日曜日、9:30～12:00[全6回] ※7月は第3日曜日	4月26日	調理室	16人	
		三重県地域活動栄養士協議会伊勢支部	材料費6,000円(6回分)、米1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			
10	NEW 花のある暮らし	生花・プリザーブド・ドライなど、さまざまな花材でのアレンジレッスンです。初めての人でも簡単に楽しむことができます。				
		第3水曜日、10:00～12:00[全6回]	4月15日	工芸室	24人	
		浦田 香菜	初回材料費4,000円(2回目以降、1回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			
11	NEW お台所からお伝えしたいモノとコト	毎回調理を通じてお台所のラクチンや簡単を学びます。				
		第4月曜日、9:30～12:30[全6回]	4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			
4カ月講座 受講料：1,000円(別途テキスト代が必要な講座あり)						
12	はじめての着物・着付け ※女性対象	大切にしまっている着物を、一人できれいに、苦しくなく、着崩れなく、着れるようになってみませんか。				
		第1・3水曜日、19:00～21:00[全8回]	4月1日	和室	10人	
		竜田 和代	筆記用具、着物、下着、小物類(分かる範囲でお持ちください。初回に説明があります)			
13	NEW ボールペン字(朝)	美しい文字は生活、仕事などさまざまな場面で役立ちます。ひらがな、カタカナ、漢字を基礎から練習します。				
		第1・3木曜日、9:30～11:00[全8回]	4月2日	学習室3	15人	
		杉山 翠香	テキスト代600円、ボールペン、練習用ノート、便箋など			
14	NEW ボールペン字(夜)	美文字の基礎となる字形やバランスのポイントを学びます。点や線を少し意識するだけで字の印象は大きく変わります。				
		第2・4金曜日、19:30～21:00[全8回]	4月10日	学習室3	12人	
		虹栄	ボールペン、練習用ノート、便箋等			
15	NEW タヒチアダンス	リズムカルな音楽に合わせて踊る、しなやかさ・力強さ・女性らしさなどが楽しめるダンスです。				
		第1・3木曜日、19:30～20:30[全8回]	4月2日	リハーサル室	15人	
		ヒロミ HiroMi	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、パレオ(お持ちの人) ※はだしで行います。			
16	NEW 着物リメイクでおしゃれ服	リメイクの基本的な縫い方を覚えましょう。今回はエプロンドレスとベストを作成します。				
		第1・3火曜日、12:45～14:45[全8回] ※5月は第2・4火曜日	4月7日	学習室3	12人	
		相木 幸代	材料費800円、鉛筆、色鉛筆(赤・青)、リメイクしたい着物、裁縫セット、採寸メジャー、定規(20cm・50cm)			
17	NEW (朝)ピラティス	筋力とバランスの強化を行い、機能的で美しい体を目指します。心と体が軽くなり心地よく1日がスタートできます。				
		第2・4木曜日、10:00～11:00[全8回]	4月9日	リハーサル室	15人	
		鈴木 恵美	運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル			
18	はじめての健康麻雀 (初心者向け)	基本をしっかりとマスターします。麻雀は奥の深いゲームですが、実はとても簡単で分かりやすく、基本さえ覚えてしまえば初心者でも、とても楽しく学べます。テキスト学習と実技を行います。				
		第2・4木曜日、13:30～15:30[全8回]	4月9日	会議室1	12人	
		中上 浩和	筆記用具			
19	健康ボイストレーニング<1部>	`飲み込み力"をボイストレーニングで鍛えよう！腹式呼吸、簡単な発声、懐かしのあの曲を歌いながら、楽しくトレーニングします。				
20	健康ボイストレーニング<2部>	第2・4月曜日、 <1部>9:30～10:30 <2部>11:00～12:00[全8回]	4月13日	文化交流室	各15人	
		中川 ひろみ	筆記用具、飲み物			
21	NEW パッチワーク刺しゅうキルト	簡単な技法のパッチワークと刺しゅうの基本を用い、生活感のあるバッグを4カ月かけて作ります。				
		第2・4月曜日、13:30～15:30[全8回]	4月13日	学習室3	15人	
		出口 えつ子	初回材料費2,200円、裁縫セット、筆記用具、物差し30cm程度			



22	キックボクシング エクササイズ	キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズを体験してみませんか。各自のレベルで調整しながら進めます。日頃の運動不足を解消し、健康管理につなげましょう。				
		第2・4火曜日、19:45～20:45[全8回]		4月14日	リハーサル室	12人
		いせしまりゅう キックボクシング	タオル、運動のできる服装、飲み物、軍手、運動靴(室内用)			
パソコン講座 受講料：1,000円(別途テキスト代・教材費が必要)						
23	NEW パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方から、文字入力の便利機能や裏ワザなど。最新のWindows11で自己流を見直したい人にも。				
		毎週火曜日、14:00～15:30[全10回]		5月12日	パソコン室	15人
		島田 広子	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
24	NEW ワードの基礎を学ぶ	ワード(2021バージョン)の基本操作を学びます。				
		毎週木曜日、13:30～15:30[全10回]		5月14日	パソコン室	15人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
25	NEW エクセルの基礎を学ぶ (昼)	エクセルの基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。				
		毎週金曜日、14:00～15:30[全10回]		5月15日	パソコン室	15人
		高尾 圭一	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
26	NEW エクセルの基礎を学ぶ (夜)	エクセルの基本操作(入力、計算、表作成、グラフ作成)を学びます。				
		毎週金曜日、19:30～21:00[全10回]		5月15日	パソコン室	15人
		小野 泰	テキスト代500円、教材費500円(USBメモリー)、筆記用具			
短期講座 受講料：無料						
27	NEW 伊勢参宮案内記で学ぶ はじめてのくずし字	江戸時代中頃に出版された伊勢参詣のガイドブック「伊勢参宮案内記」のくずし字を読めるように解説します。				
		5月17日(日)、13:30～15:30		—	学習室3	15人
		山田 恭大	筆記用具			
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						
28	NEW 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。中はジューシーな肉のあんです。				
		4月19(日)、9:30～11:30		—	調理室	5組
		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			
29	NEW 親子で抹茶を楽しもう	季節の和菓子をいただき、自分で点てたお抹茶を飲みます。気軽に参加してください。				
		5月9日(土)、10:00～11:30		—	和室	8組
		田島 宗悦	材料費900円(抹茶・和菓子)、靴下(あれば白)			

※同名講座は、どちらか1つしか申し込みできません。

※No.23「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込む場合、No.24～No.26「ワード・エクセル」には申し込みません。またこれらの「ワード・エクセル」の講座は、「パソコンの基礎」を受講したことがある人、またはパソコンの基礎ができる人に限ります。

令和7年度  
第4回いせトピア公開講座め にほんし  
目からウロコの日本史

(予定)

かわい あつし  
講師 河合 敦 さん  
(多摩大学客員教授)入場  
無料

- と き** 3月21日(土)  
14:00～15:30 [開場は13:30]
- と ころ** いせトピア・多目的ホール
- 定 員** 300人 (申し込み多数の場合は抽選)
- 申し込み** 3月9日(月)(当日消印有効)までに、下の  
二次元コードからオンライン申請、または  
往復はがき(1枚で2人まで申し込み可)で、  
いせトピアへ

※結果は応募者全員に3月12日(木)頃返信予定です。  
定員に満たない場合は同日より2次募集を行います。  
※重複申し込みは無効になります。  
※車椅子など、配慮事項があれば連絡してください。



## 往復はがきの書き方

往信用 表	返信用 裏
85 〒516-8520 往信 いせトピア 公開講座 係	何も記入しないで ください。

返信用 表	往信用 裏
85 〒000-0000 返信 住 所 氏 名 様	第4回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名 (ふりがな) (2人で申し込みの 場合は2人記入) ③電話番号

## めざそや！ 共同参画 ⑤⑤

市民交流課(TEL 21-5513 FAX 21-5522)

男女共同参画社会を阻害する要因として、近年、取り上げられることが多くなっているアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見、思い込み)について、前回に引き続き一緒に考えていきましょう。

## アンコンシャス・バイアスに気付くためのメモ

- 「高齢者はどうせデジタルに弱い」と思ってしまう。  
⇒ 年齢でひとくくりに見ているかも
- 後輩から「それは違うと思います」と言われてムツとなった。  
⇒ 自分は常に正しいという思い込みがあるかも
- 話している時に相手の表情が急に曇った。  
⇒ 何か悪いことを言ってしまったのかも
- 配慮のつもりでこの仕事を引き受けたんだけど  
⇒ 良かれと思ったけど、自分の思い込みだったのかも
- 「普通はこうするものだ」と思ってしまう。  
⇒ 相手が間違っていると決めつけているのかも



気付いたら、相手に確認してみよう！

自分の中にある  
アンコンシャス・バイアス  
を探してみよう

自分の「常識」が他者にとって「非常識」である場合があるように、自分の「非常識」が、他者にとって「常識」である場合も少なくないと思われます。次のポイントに注意し、上のようなメモを書き、見直してみるのが良いでしょう。

アンコンシャス・バイアスに  
気づくためのポイント

①相手の反応を観察する

表情が曇る、声のトーンが変わるなど、言葉以外のサインに注目し、「自分の言動が影響したかも」と自問する。

②「〳〵のはず」〳〵べき」を  
疑う

「真面目な人は〳〵あるべき」〳〵だから無理だろう」といった決めつけが浮かんだら、一度立ち止まって客観視する。

③逆の視点を持つ

自分が良いと思うことが相手も良いと感じるとは限らないと理解し、異なる価値観や受け止め方があることを前提に考える。

④まずは「知る」ことから  
アンコンシャス・バイアスと

は何かを知り、「誰にでもあるもの」と理解した上で、自分の言動を振り返る。

気づくことは難しいですが、これを繰り返すことで、自分も他者も尊重し合える、より良い関係を築くことができます。

アンコンシャス・バイアス  
に気づくと、一人一人が  
生き生きと活躍できるよ  
うになる

性別・年齢に関係なく発言できると、話し合いの場で、少数派の意見や反対意見を言いやすくなりますし、それを受け入れやすくなります。それにより、人間関係が良くなるという利点もあります。

就職や進学を考えるとき、女性が理系の学部に行く、男性が看護師になるなど、選択の可能性が広がります。

また、男性が育児をする、女性が昇進するなど、生き方や働き方の可能性も広がります。

アンコンシャス・バイアス  
を減らすために、気づきの  
アンテナを立てよう

良かれと思ってとる行動も、相手が望んでない場合があります。コミュニケーションを図り、相手の考えをよく聞くようにしましょう。

いつでも、どこでも、誰にでも起こりうるものだからこそ、自分自身に「思い込み」や「きめつけ」「押しつけ」がないか、気づきのアンテナを立てることが重要です。

そのことが、人間関係や組織をより良く変えるためのスタートとなるのではないのでしょうか。



村田自動車がいらない車買いとります！  
まずは急いでお電話下さい！ 査定無料！  
☎0596-42-1805

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



## イベント掲示板

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

### 早春コンサート～歌から人生を～

コーラス小侯「そよかぜ」・中井戸さん  
(TEL 090-5006-4362)

時 3月14日(土)、13:30～15:00

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 第1部…「喝采」「時代」「冬が来る前に」ほか、第2部…「花～すべての人の心に花を」「たんぽぽ」「秋桜」ほか、第3部…「春に」「風が」「リフレイン」

定 350人(先着順) 申 不要

※当日はあしなが育英会への募金にご協力ください。



### 第二十回みたす寄席

伊勢・船江温泉みたすの湯 (TEL 29-4126)

時 3月8日(日)、13:30～(開場は13:00)

所 伊勢・船江温泉みたすの湯(船江1丁目471-3)

内 みたす寄席4度目の登場である「橘家文吾」が出演

定 24人(先着順) 料 2,000円(入浴料付き前売り券は2,500円) 申 3月7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してみたすの湯へ、またはみたすの湯ホームページ(<https://mts-ise.com/yu/>)からオンライン申請  
※空きががあれば、当日受け付けもあります。



### 帆船「日本丸」体験乗船会

伊勢志摩国立公園指定80周年記念事業実行委員会  
(TEL・FAX 0599-25-2358)

時 4月26日(日)、①13:00～・②14:00～

※実行委員会で振り分けします。

所 鳥羽港[集合場所は、鳥羽マリンターミナル(鳥羽1丁目2383-51)] 対 県内に通学の小学4年生～中学3年生(自力で乗下船できる人) 内 伊勢志摩国立公園指定80周年を記念し、日本を代表する帆船「日本丸」がやってきます。歴史ある帆船に乗船できる特別な機会です

定 100人(先着順) 申 3月1日(日)・10:00～15日(日)・17:00に、右の二次元コードからオンライン申請



### 第19回おんがく会

伊勢少年少女合唱団・廣さん (TEL 090-1419-9882)

時 4月5日(日)、13:30～(開場は13:00) 所 いせトピア・多目的ホール 内 合唱団あじろべーさんと「ぞうれっしゃがやってきた」などを披露。子どもたちの元気な歌声をお届けします。ぜひご来場ください

定 200人(先着順) 申 不要

### スプリングダンスフェス in 小侯 参加者募集

ダンスフェス in 小侯 実行委員会・奥村さん  
(TEL 090-2263-7769 FAX 22-4887)

時 4月19日(日)、13:00～16:00 所 三重電子スマイルアリーナ小侯(小侯総合体育館)

対 子どもから大人まで

内 伊勢音頭・よさこい・ダンスなど多目的ダンスフェスを開催します 定 20チーム(先着順) 料 200円(小学生以下は100円) 申 3月1日(日)～31日(火)に、奥村さんへ

## 特別展「やまと絵と歴史画 —現代に生きる日本画の系譜—」

式年遷宮記念 神宮美術館 (TEL 22-1700 FAX 22-5515)

時 3月17日(火)まで、9:00～16:00(観覧は16:30まで)〔木曜日(祝日の場合は翌日)は休館〕 所 式年遷宮記念神宮美術館 展示室1・2(神田久志本町1754-1) 内 中国の「唐絵」と相対して生まれた日本の「やまと絵」。明治時代に西洋画の流入で再度見直され、近代化の影響により新たなやまと絵も生まれました。本展では、歴史画や現代日本画を通じてその系譜を紹介します 料 500円(徴古館との共通券700円)

申 不要

### 伊勢ファーマーズマーケット

伊勢ファーマーズマーケット・大橋さん  
(TEL 080-9161-5783)

時 4月5日(日)、10:00～13:00(毎月第1日曜日に開催)

所 FOLK FOLK(神田久志本町1784-4)

※開催月によって場所が変わります。

内 三重の自然に育まれた食材と、丁寧につくる人の想いに出会えるマーケットです。ただ買うだけでなく、その背景にある物語を感じながら選ぶ時間を大切にしています。外宮前三角広場とFOLK FOLKの二拠点で開催

### 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。

### 無料法律相談

伊勢法律事務所 (TEL 20-0555)

時 3月8日(日)・13:00～15:45、21日(土)・10:00～12:45

所 げんこころ一む(イオンタウン伊勢ララパーク・1階)

対 交通事故・相続などについて、相談したい人

内 弁護士による45分間の無料相談 定 先着順に案内

申 3日前までに電話で同事務所へ(電話がつながりにくい場合は同事務所公式LINEから問い合わせてください)



### 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 4月2日(日)、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

### ママネイル体験

中央児童センター (TEL 27-2422)

時 3月12日(日)、10:00～11:30

所 中央児童センター〔福祉センター・3階(八日市場町13-1)〕

対 子育て中の母親 内 子育て中の母親に伊勢理容美容専門学校(伊勢市)の生徒の指導によるジェルネイルを体験していただきます ※ジェルネイルは1日で取れます。

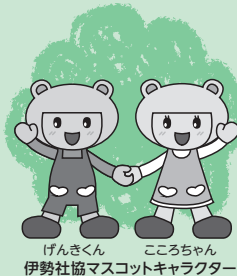
定 10人(先着順)

申 3月1日(日)・9:00から、直接または電話で同センターへ ※3月2日(月)・9日(月)は休館日のため、申し込みはできません。

時とき 所ところ 対対象  
内内容 定定員 料料金  
持持ち物 申申し込み

イベント掲示板 & みんなの広場 掲載申し込み締め切り

5月1日号(5月合併号) → 3月13日(金) 6月1日号 → 4月15日(火)  
※「広報いせ」は月2回発行していますが、5月は合併号とし、情報を1回にまとめてお知らせします。



社協はげんきここ応援します

# げんきここ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです

Vol.84



<https://ise-shakyo.jp>

伊勢社協

検索

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

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
げんきここ一む(小町町首称538)	TEL 63-7130 FAX 65-6121
[イオンタウン伊勢ラパーク・1階]	



## 新規登録企業 募集中!

# 地域貢献登録企業

企業が行う  
地域貢献とは



例えば

企業が「得意」なことを生かして、笑顔と元気あふれる地域づくりに貢献する、さまざまな活動のことです。

自社の利益だけでなく、地域社会の一員として企業が持つノウハウを地域のために生かすことが、社会的責任を果たす活動として評価されています。

- 地域福祉事業への関わり（福祉体験、福祉出前トークなど）
- 企業のグラウンドや会議室などの一般開放による地域住民との交流
- 清掃活動や地域行事への参加
- 災害時における物資、スペースの提供や専門技術者、ボランティアの派遣など

### 活動事例



施設長  
中野あゆみさん

## 株式会社ウエルフェア三重 小規模多機能センターみその

参加者が歳を重ねても、できることをできる限り行い生活ができるよう、健康な暮らしに役立つ「生き活き講座」を実施しました。このような活動を通して、施設が「気軽に立ち寄れる場所」、「困ったときにはお互いに助け合える場所」と知っていただきたいと思っています。

### ふくしの学校での「生き活き講座」



講話と体操でところどころでも元気に!

地域貢献  
しますか!



登録企業は  
102 企業  
(令和8年1月末時点)

地域貢献をしたいけど、「地域へのアプローチ方法が分からない」「自社で何ができるか分からない」などといった課題を抱えていませんか?

伊勢市ボランティアセンターは、市内で地域貢献活動を考えている企業を対象に、活動についての基礎知識や地域との関わり方を一緒に考え、「これからの活動について考えるきっかけづくり」をお手伝いします。

詳しくは伊勢市ボランティアセンターへ、気軽に問い合わせください。TEL 63-6370

## 福祉センターで、4月から開催する「各種教室」の受講者を募集します。

【はつらつ教室】申し込み：3月10日(火)必着(往復はがき)

対象：市内在住で、昭和41年4月1日以前に生まれた人／内容：健康体操、やさしいヨガ、手芸、絵手紙、筆ペンなど

【いきいき教室】申し込み：各教室定員に達するまで(窓口)

対象：市内在住で、身体障害者手帳を持っている人／内容：音楽セラピーケア、パソコン(肢体・視覚)、絵手紙など

【文化教養講座】申し込み：3月10日(火)必着(往復はがき・web申し込みフォーム)

対象：市内在住または通勤している18歳以上の人／内容：実用書道、ペン習字、ヨガ、3B体操、ピラティスなど

※各種教室・講座には受講料が必要です。「はつらつ教室」「文化教養講座」について、申し込み多数の場合は抽選となります。

※申し込み方法、時間など詳しい内容は、伊勢市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

伊勢市社会福祉協議会 障がいサービス課 TEL 27-2425





# 住所異動の手続きをお忘れなく

戸籍住民課(TEL 21-5547 FAX 21-0010)

転勤・就職・進学などで引っ越しをし、住所が変わる場合は、必ず届け出をしてください。

例年3月・4月は引っ越しが多く、窓口が混雑します。  
時間に余裕を持ってお越しください。



## 住所異動の手続き

手続きができる人 → **異動する本人または同一世帯の人**

※別世帯の人が手続きをする場合は、委任状が必要です。

	転 出 〔市内から市外に住所を移すとき〕	転 入 〔市外から市内に住所を移したとき〕	転 居 〔市内で住所を移したとき〕
届け出期間	転出するおおむね14日前から	住み始めてから14日以内	新しい住所地に住み始めてから14日以内
持ち物 〔該当する 物を持参〕	●印鑑登録証 または、印鑑登録カード ●マイナンバーカード ●資格確認書 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証 ●おでかけ乗車券	●転出証明書(特例転出*・オンラインで手続きした場合を除く) ●国民年金手帳 ●マイナンバーカード *特例転出…マイナンバーカードを利用した転出の手続き	●マイナンバーカード ●資格確認書 ●各種医療費助成の受給資格証 ●介護保険被保険者証

マイナンバーカードを持っている人は、来庁することなくオンラインで転出手続きができます。  
詳しくは右の二次元コードから、市のホームページを確認してください。

※国外から転入する人または外国人住民は持ち物が異なる場合がありますので、戸籍住民課へ問い合わせてください。  
※住所異動の届け出が遅れたときは、5万円以下の過料が科せられる場合があります。



**受付窓口** 戸籍住民課・3 総合支所生活福祉課・9 支所

**受付時間** 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、8:30～17:15(戸籍住民課のみ月曜日は19:00まで)

## 手続きをするときのお願い

### ●受付窓口へ来た人の **本人確認** をします。

**必要な持ち物** 公的な顔写真付きの本人確認書類(運転免許証・パスポートなど)

※公的な顔写真付きの本人確認書類がない人は、資格確認書・介護保険被保険者証・学生証などを2種類持参してください。

### ●**マイナンバーカード** を持参してください(マイナンバーカードを持っている人)

転入・転居した場合は、マイナンバーカードに新しい住所を記載する必要があります。  
この手続きは、戸籍住民課または3 総合支所生活福祉課でのみ行うことができます。

※住民基本台帳用の暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。同一世帯の人の変更手続きも可能ですが、対象の人のマイナンバーカードと住民基本台帳用の暗証番号の入力が必要です。

※署名用電子証明書を発行されている人は再発行を行うため署名用電子証明用の暗証番号(英数字6～16文字)の入力が必要です。(同一世帯人の手続きは委任状が必要です。)

# 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  
非常勤職員(会計年度  
任用職員)を募集**

職員課  
(TEL) 21-55505 (FAX) 21-55522

令和8年度の非常勤職員(会計年度任用職員)を募集しています。興味がある人は、ぜひ応募してください。  
定員 募集人員に到達するまで  
申し込み 公共職業安定所(ハローワーク)から  
※職種別の業務内容・勤務条件などについては、公共職業安定所で確認するか、同課へ問い合わせてください。  
※募集職種・勤務条件例については、市のホームページに掲載しています。



## 講座

「広げようサポーターの輪」  
**認知症サポーター・  
ステップアップ講座**

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

認知症サポーターは、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「応援者」のことです。認知症についてさらに理解を深め、認知症のある人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、何ができるのかを共に考えませんか。  
とき ①3月16日(月)・②3月24日(火)、13時30分～15時30分  
ところ 福祉総合支援センターより(健康福祉ステーション・7階)  
※車でお越しの場合は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 市内在住で、全日程参加できる人

### 内容

- ・認知症の症状や関わり方、地域での見守りについての講座
- ・認知症のある人が安心して暮らすことができるよう、地域でできることをみんなで考える

定員 25人(先着順)  
申し込み 3月2日(月)から電話・ファクスでよりよいへ

## 催し物

山田奉行所記念館企画展

**「天領小林村と庄屋家」**  
おはやしむら

山田奉行所記念館  
(TEL) 36-18833 (FAX) 36-18833

江戸時代に山田奉行所が設置されていた小林村(現 御園町小林)は幕府領(天領)であり、庄屋として安田家が世襲していました。今回の企画展では、安田家所蔵の古文書や道具・調度品などを展示することにより、この時代に生きた村役人や農民の生活様相を紹介します。また複雑だったこの地域の支配体制(神領、幕府領、藩領など)や山田奉

行所との関係、現在のまちづくりへのつながりを示します。  
とき 3月1日(日)～30日(月)、9時～16時(火曜日は休館)  
ところ 山田奉行所記念館

尾崎号堂記念館後期企画展  
**寄贈品展**

尾崎号堂記念館  
(TEL) 22-3198 (FAX) 22-3248

令和3年3月から令和7年12月に、全国各地から当館にご寄贈いただいた資料を展示します。額や軸をはじめ、選挙活動に関する尾崎の手紙など未公開の資料を紹介します。憲政の神様と呼ばれる号堂の、書に遺した信念や想いに触れてみませんか。  
とき 3月1日(日)～31日(火)、9時～16時30分(月曜日(祝日の場合は翌日)は休館)  
ところ 尾崎号堂記念館・展示室情報コーナー  
料金 100円(高校生以下は無料)  
※小中学生の学習に付き添いの大人は無料です。

**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/



## もったいない教室

伊勢リサイクルプラザ

(TEL・FAX 38-2800)

ごみ減量の啓発活動を目的  
としたリサイクル教室を開催  
します。

とき・教室名・定員 左表の  
とおり

ところ 伊勢リサイクルプラ  
ザ(西豊浜町653)

対象 伊勢市・明和町・玉城  
町・度会町に在住または通勤  
している人

参加費 200円(EMぼか  
し・段ボールコンポスト作り  
は無料)

申し込み 開催日の1カ月前  
から電話で同プラザへ「月」  
金曜日・9時30分～15時30分  
(祝日・振替休日を除く)



## もったいない教室

とき	教室名	定員 (先着順)
4月11日(土)	EMぼかし作り	15人
4月12日(日)	帯で兜作り	7人
4月18日(土)	牛乳パックでペン立て作り	5人
4月19日(日)	ペットボトルで万華鏡作り	7人
4月25日(土)	ししゅう糸で刺し子風 キッチンクロス	16人
5月9日(土)	EMぼかし作り	15人
5月10日(日)	リユース服で保冷バッグ 作り	7人
5月16日(土)	段ボールコンポスト作り	10人
5月17日(日)	布で作るチューリップ	16人
5月24日(日)	ハギレでブローチ作り	7人
5月30日(土)	EM石けん作り	7人
6月6日(土)	お薬手帳ケース作り	7人
6月13日(土)	EMぼかし作り	15人
6月20日(土)	布でフォトフレーム作り	7人
6月21日(日)	牛乳パックで椅子作り	5人
6月28日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人

※いずれも開催時間は10:00～12:00  
です。

※都合により、中止になる場合があります。

## 氣志團現象25周年 記念ツアー

「四半世氣少年」

シンフォニアテクノロジー

響ホール伊勢

(TEL 28-5105 FAX 28-5106)

デビューから25年。日本の  
ロックシーンに氣志團現象を  
巻き起こしてきた彼らが、結  
成四半世紀を記念して全国ツ  
アー「四半世氣少年」を開催。



とき 7月25日(土)・17時～(開  
場は16時15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  
料金 8969円(学割)(18歳  
以下は6966円)(全席指定)  
※3歳以上はチケットが必要です。  
※3歳未満は入場不可です。  
※学割チケットを購入した人は、  
公演当日、必ず年齢を確認でき  
る身分証明書を持参してくださ  
い。(学生証、健康保険証など)  
申し込み  
かんぶんオンライン  
3月7日(土)・10時から(友  
の会は3月5日(木)・10時から)

## 窓口または電話

3月8日(日)・10時から  
※詳しくは、同館へ問い合わせ  
てください。

## 伊勢市障害者施策 推進協議会報告会

高齢・障がい福祉課

(TEL 21-5558 FAX 20-8555)

市では、「誰もが自分らし  
く暮らせる自立と共生のま  
ち」を目指し、障がいのある  
人の思いを形にするための活  
動を行っており、次のとおり  
報告会を開催します。

とき 3月24日(火)・10時～11  
時30分

ところ ハートプラザみその  
ウェルフェアホール(多目的  
ホール)

対象 市内在住または通勤し  
ている人、もしくは障害福祉  
サービス事業所従事者など

内容 令和7年度の活動報  
告、意見交換など

定員 50人

申し込み 3月19日(木)まで  
に、直接または電話・ファク  
スで同課へ

※手話通訳・要約筆記が必要な  
人は、3月17日(火)までに同課へ連  
絡してください。

## 今年も梅祭りを開催します!

臥龍梅保存会・炭野さん  
(TEL 090-9029-2160)

見頃を迎えた臥龍梅の美し  
い花々とともに、ぜんざいや  
甘酒のふるまいのほか、皆さ  
んに楽しんでもらえるような  
イベントを多数行います。

とき 3月8日(日)・10時～12  
時

ところ 新開臥龍梅公園(御  
蘭町新開387-1)



臥龍梅の八房の実

## 有料広告

## 【木造建物診断】【耐震補強設計】

## 耐震診断

一級建築士を含む専門家が  
補助制度を利用した計画を  
ご提案します。

耐震診断▶補強設計▶耐震補強工事の  
トータルサービス

有限会社 扇光 0120-57-2535



## 高齢者向けお弁当を配達いたします



普通食 おかずのみ 556円(税別)  
ご飯付き 621円(税別)  
価格は配達料が含まれます

※安否確認致します!  
※昼だけ、夕方だけでもOK!(週1回でもOK)  
※土曜日・日曜日配達致します。  
※やわらか食・透析食・腎臓食などもあります

ライフデリ伊勢店

伊勢市小俣町元町18

TEL 0596-63-7116  
定休日/お正月3日



配達エリア 伊勢市(一部地域除く)

【伊勢広報を見た!と言って頂ければ詳しく説明させていただきます】

## オレンジカフェよりそい &スローショッピング

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

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

とき 3月27日(金)、10時～11時30分

ところ 福祉総合支援センターよりそい・交流スペース(健康福祉ステーション・7階)

対象 認知症の人とその家族

内容 オレンジカフェよりそい 保健師や認知症地域支援推進員と一緒に交流します。認知症の相談も行います。

## スローショッピング

伊勢市駅周辺で買い物を楽しみます。認知症の人にボランティアが付き添い、店内で商品を選び、会計のお手伝いをします。

持ち物 飲み物(必要な人)、歩きやすい靴

申し込み 不要

※荒天の場合は、スローショッピングは中止します。

※車でお越しの場合は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。

## 家族交流会

「とまりぎ」(ひきこもり)

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

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です。

とき 3月14日(土)、10時～11時30分

ところ 福祉センター・2階(八日市場町13-1)

対象 ひきこもり当事者の家族

内容 参加者同士の交流

定員 15人

申し込み 3月6日(金)までに、同センターへ

## 歴史を訪ねて

まちあるき2026

外宮、度会の源流を巡る

シンフォニアテクノロジー  
響ホール伊勢

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

地元の有識者による解説を聞きながら、外宮林内外にのこる度会の源流を巡るウォーク

キングツアー

とき 4月4日(土)、①10時～②13時30分

※約2時間程度で、各部内容は同じです。

※雨天の場合は4月11日(土)に延期します。

集合場所 明倫小学校体育館

内容 今回は会館を飛び出し、明倫小学校から出発する歴史探訪まちあるき。旧豊宮崎文庫跡をはじめ、度会大國玉比賣神社や(度会氏)氏神社跡など外宮林内外に残る度会の神の源流巡り(2km)

講師 久留満さん(明倫地区まちづくり協議会)

定員 ①②各15人(先着順)

申し込み 3月7日(土)10時から、直接または電話で同会館へ

館へ

旧豊宮崎文庫跡



旧豊宮崎文庫跡

## 月ノ宮テラス

完成式典・完成イベント

都市計画課

(TEL) 21-5509

(FAX) 050-1704-1924

月ノ宮通り(伊勢市駅前商

店街)に歩行者のための休憩施設(パークレット)が完成しました。

とき 3月15日(日)、

イベント9時～式典10時

ところ 伊勢市駅前商店街

内容 完成式典と伊勢市駅前商店街による完成イベントの実施。会場には、キッチンカーや子どもに大人気のふわふわドームなど、親子で楽しめる催しを用意しています

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



## お知らせ

空家に関する電話相談会

住宅政策課

(TEL) 21-5597

(FAX) 050-1704-1924

とき 3月7日(土)、9時～13時

内容 空家を持っているが処分したい、隣の空家のことで困っているなど、空家に関する困りごとについての電話相談。内容に応じて直接助言を行った

り、各種専門家に無料で相談できるよう取り次ぎます

申し込み 不要

申し込み 不要

子どもの未来に“確かな道を”

理学療法学科

一生ものの国家資格で  
地域に貢献できる仕事!

医療と福祉の現場で信頼  
される理学療法士を育成。

詳しくはこちらから

伊勢リハ

検索



学校法人 協栄学園

伊勢志摩リハビリテーション専門学校

ISE-SHIMA REHABILITATION COLLEGE

伊勢市御薊町高向 1658

TEL 0596-24-2540





## 伊勢鳥羽志摩リアス式チャリフェス 開催に伴う自転車通行の増加 スポーツ課

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

伊勢鳥羽志摩リアス式チャリフェスの開催に伴い、市内を多くの自転車(約300台)が通行します。通行止めなどは実施しませんが、自動車ではイベントルートを通行する際は、走行する自転車に注意してください。

とき 3月8日(日)、8時～17時

※イベントルートは、下の二次元コードから確認してください。



## 伊勢市平和の礎 (慰霊碑)を開放

福祉総務課

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

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

開放日時 3月17日(火)～23日(月)、8時～17時

ところ 旭町444-15(やすらぎ公園内)

## NET119緊急通報 システムへの登録

消防本部 通信指令課

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

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

対象 伊勢市・玉城町・度会町に在住または通勤・通学しており、聴覚・音声・言語の機能障がい、通話による119番通報が難しい人

申し込み 同システムの登録規約を確認のうえ、左の二次元コードからオンライン申請、または申請書兼同意書に必要事項を記入し、直接同課へ

※申請書兼同意書は、市消防本部、市消防署、各分署・出張所、高齢・障がい福祉課、3総合支所などにあります。また、市のホームページに掲載しています。



## 高額医療・高額介護 の費用負担を軽減

医療保険課 国民健康保険給付係

(TEL) 21-5646 (FAX) 20-8555

医療保険課 後期高齢者医療係  
(TEL) 21-5552 (FAX) 20-8555  
三重県後期高齢者医療広域連合  
(TEL) 059-221-6884  
(FAX) 059-221-6881

医療保険と介護保険の、両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するため、自己負担限度額を超えて負担した金額を、高額医療・高額介護合算療養費として支給します。

対象 両方の自己負担額を年間(令和6年8月～令和7年7月)で合算し、自己負担限度額を超えた場合

申し込み 支給対象の人に、次のとおり通知するので、同課へ申請

国民健康保険加入者

3月下旬に送付

後期高齢者医療制度加入者

4月上旬に送付

※その他の医療保険に加入している人は、加入している医療保険へ問い合わせください。

※令和6年8月～令和7年7月に、次に該当する異動があった世帯へは通知できない場合があります。該当すると思われる人は、同係へ問い合わせてください。

・国民健康保険または後期高齢者医療制度の資格取得、喪失をした人  
・市外の介護保険に加入している、介護サービスを利用している人  
※同じ世帯であっても、加入している医療保険ごとにそれぞれに計算します。

## いせ市民活動センター 利用再開スケジュール が決まりました

市民交流課

(TEL) 21-5549 (FAX) 21-5522

事務所の開設場所

■いせトピアでの仮事務所  
……3月10日(火)

■いせ市民活動センター  
……3月26日(木)

予約受付・貸館利用再開日

■南館…予約受付 3月1日(日)～  
利用再開 4月2日(木)～

■北館…予約受付 4月2日(木)～  
利用再開 4月25日(土)～

※3月11日(水)～25日(水)は、移転準備のため窓口などの事務所業務は行いません。

※詳しくは市および同センターのホームページをご覧ください。



市ホームページ



活動センター  
ホームページ

決算書作成、各種申告書作成、補助金の請求など

インボイスの申告相談も

行っています。

悩まないで  
伊勢青色申告会に  
ご相談を

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



# 3月の無料相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 申申し込み 問問い合わせ先

## 法 律

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

時 毎週月曜日、13:30～15:30  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
対 市内在住の人  
定 8人(先着順)  
申 相談日の1週間前の月曜日・8:30以降、  
広報広聴課へ電話または来所  
※2日実施分は2月24日(火)から申し込みを  
受け付けます。

## 消費生活・多重債務

消費者被害の相談・クレジット・消費者金融など

時 月～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00  
所 伊勢市消費生活センター〔市役所東館・  
3階〕(TEL 21-5717)

### 【認定司法書士による多重債務相談】

時 3月19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 3月2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 3月18日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
定 4人(先着順)  
申 3月12日(木)・17:00までに、広報広聴  
課へ電話または来所

時 火～金曜日、9:00～12:00・13:00～16:00  
所 三重県くらし・交通安全課〔三重県庁・  
8階〕(TEL 059-224-2201)

## 空 家

空家に関する困りごとなど

時 月～金曜日、8:30～17:15  
所 住宅政策課(TEL 21-5597)

## 登 記

時 3月10日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
定 6人(先着順)  
申 相談日当日の8:30～15:00に、広報  
広聴課へ電話または来所

## 公 証 遺言・契約証明

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

時 月～金曜日、9:00～17:00  
所 伊勢公証役場〔岩瀬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 3月10日(火)、13:00～  
所 二見総合支所生活福祉課(TEL 42-1111)  
申 相談日当日の13:00～15:00に、二見  
総合支所生活福祉課へ来所

時 3月17日(火)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
申 相談日当日の13:00～15:00に、広報  
広聴課へ来所

※偶数月の第4火曜日(祝日の場合は翌日)  
は小俣総合支所で、奇数月の第2火曜日  
(祝日の場合は翌日)は二見総合支所で開  
催します。

## 人 権

時 3月12日(木)、13:00～  
所 広報広聴課(TEL 21-5515)  
申 相談日当日の8:30～15:00に、広報  
広聴課へ電話または来所

時 月～金曜日、8:30～17:15  
所 津地方法務局伊勢支局(TEL 28-6158)

## 小中学生

子育ての悩みや不安、不登校・いじめ・友人  
関係・学習など

時 月～金曜日、8:30～17:00  
所 スマイルいせ〔小俣総合支所・3階〕  
(TEL 22-7867)

### 【臨床心理士によるカウンセリング(要予約)】

時 月～金曜日、9:00～17:00  
対 小中学生、保護者

## 就 職 (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  
〔MiraiSE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  
〔MiraiSE内健康福祉ステーション・7階〕  
(TEL 21-5709)

## 成年後見

障がい者・高齢者の権利についての相談・支援など

時 月～金曜日、8:30～17:15  
所 伊勢市成年後見サポートセンターきぼう  
〔福祉センター・2階〕  
(TEL 21-1122、FAX 27-2412)

## ひきこもり

時 月～金曜日、8:30～17:15  
所 伊勢市ひきこもり地域支援センターつ  
むぎ〔福祉センター・2階〕  
(TEL 63-5670)

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

※電話での問い合わせが難しい人は、広報広聴課〔市役所本館・2階〕(FAX 22-9699) ✉ise-koho@city.ise.mie.jpへ問い合わせてください。



## 国の重点支援地方交付金活用事業

# 伊勢市の物価高騰対策

## 生活支援給付金

福祉総務課 臨時特別給付金室 (TEL 63-6756 FAX 21-5555)

生活者に対する食料品の物価高騰対策支援として、支援給付金を支給します。

### 対象

- ① 令和8年2月9日時点で伊勢市に住民登録がある人
- ② 令和8年2月10日～令和8年3月31日に出生した人

※支給案内通知発送時までにお亡くなりになられた人は対象外です。

支給金額 一人当たり7,000円 ※原則として、住民登録上の世帯主へ世帯人数分を合算し、口座に振り込みます。



3月下旬に世帯主宛てに支給案内通知を郵送します。  
4月中旬から順次、口座振り込みをする予定です。

※市が口座情報を把握していない人へは振込口座の確認通知を送付します。返送またはオンラインで手続きをしてください。

## 水道料金の基本料金の無料化



料金課(上下水道部庁舎・1階) TEL 65-5260 FAX 65-5283)

水道料金(基本料金)を無料化します。申請手続きは不要です。

### 対象

伊勢市と給水契約している個人・事業者  
(官公署・公立学校などは除く)

### 無料期間

- ・偶数月検針地区…令和8年4月・6月・8月検針分
- ・奇数月検針地区…令和8年5月・7月・9月検針分

無料となる料金 水道メーターの口径に応じた基本料金  
※開栓手数料は対象外です。

### 主なメーターの口径別・基本料金一覧 (2カ月分)

メーターの口径	基本水量	基本料金(税込み)
13 mm	10m <sup>3</sup>	1,834円
20 mm	10m <sup>3</sup>	2,112円
25 mm	10m <sup>3</sup>	2,494円

口径30mm以上のメーターの基本料金などは、右の二次元コードから市のホームページを確認してください。  
ご使用のメーターの口径は検針お知らせ票に記載しています。



## 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。



市の情報発信に関するアンケート  
あなたの声分かりやすい情報につながる!

全12問・約3分で終了!

3月15日(日)まで

市からの情報発信について、  
あなたの思いを教えてください!

右の二次元コードのアンケートフォームから  
回答をお願いします。



アンケートフォーム



人の動き  
(1月末)

総人口  
世帯数

117,289人 (-79人)  
56,496世帯 (+31世帯)

男性 55,558人 (-13人)  
女性 61,731人 (-66人)