



広報

いせ

令和8年

6月1日号

2026

No.413

伊勢市 / Ise City

伊勢市とみんなを
つなげる情報紙

特集

けんこう

あなたのお口、健口ですか？

きれいな歯で明るく笑える毎日へ！



けんこう

あなたのお口、健口ですか？

きれいな歯で明るく笑える毎日へ！

健康課 (TEL 27-2435)

10年後も20年後もその先も、自分の歯でおいしい物を食べて、すてきな笑顔ができるように、自分の「歯」のことを考えてみましょう。



私たちは毎日、当たり前のように食事を楽しみ、会話をしていますが、その土台となっているのは一本一本の「歯」にはかなりません。最近の研究では、口の健康が全身の健康、さらには健康寿命にまで深く関わる事が明らかになっています。特に「歯周病」は、生活習慣病の重症化や早産のリスクを高めることが分かっています。

歯周病ってどんな病気？



歯周病は、歯と歯茎（歯肉）の間（歯周ポケット）に細菌が侵入し、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまふ病気です。歯そのものが壊されていくむし歯とは異なります。日本人が歯を失う原因として、一番多いのはむし歯ではなく歯周病です。

歯周ポケットの深さが4ミリ程度になると、軽度の歯周病とされますが、45歳以上の人の過半数が4ミリ以上の歯周ポケットを有しています。

歯周病の原因

歯みがきが不十分であったり、砂糖を過剰に摂取したりすると、歯の表面にネバネバとした物質を作り出します。この物質が、歯垢（プラーク）です。

歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石といわれる物質に変化し歯の表面に付着します。歯石は、ブラッシングだけでは取り除けません。この歯石の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けていきます。

失う前に

歯の大切さに気づこう

「一生自分の歯でおいしいものを食べる」という喜びは、日々の生活習慣の積み重ねによって守られます。この先も自分の歯や家族の歯を守るために、意識することを見ていきましょう。



歯周病予防の3本柱

①セルフケア ②プロフェッショナルケア ③生活習慣の改善

歯周病予防には、3つの取り組みが大切です。意識すべきことを見ていきましょう。

①セルフケア

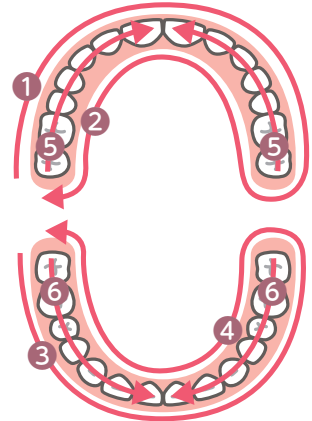
毎食後の丁寧な歯みがきで歯垢を確実に取り除きましょう！
「みがいている」ではなく「みがけている」ことが大切です。

みがき残しがないように、順番を決めて歯みがきしましょう。

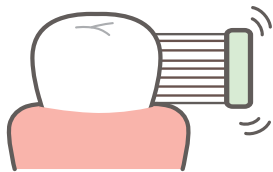
歯みがき後のうがいは1回でOK！

歯みがき粉の中にはたくさんのフッ素が入っています。フッ素は、むし歯予防に有効な成分です。ゆすぎすぎでしまうと、このフッ素の量が減り効果が発揮できなくなります。

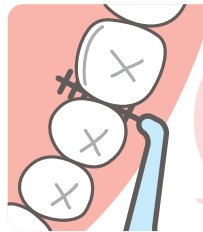
歯をみがく順番



歯と歯茎の境目を小刻みに振動させるように磨こう。



歯ブラシと補助清掃用具を併用しましょう。



歯茎の
マッサージ
効果も期待

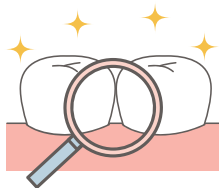


歯ブラシが
届かない
歯と歯の間の
むし歯予防

②プロフェッショナルケア

歯科医院で専用の器具や薬剤を用いて行う専門的なクリーニングや予防処置のことで、むし歯・歯周病の予防や早期発見を目的としています。

自分では落としきれない歯垢や歯石の除去を定期的に受けることで口の健康維持に大きく役立ちます。



③生活習慣の改善

歯周病予防には、体の免疫機能を維持するために、生活習慣の見直しが大切です。免疫力を高める生活を心がけましょう。

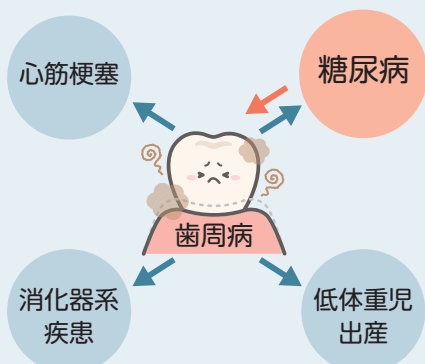
食生活の改善

- グラダラ食せず「食事」「おやつ」は、時間を決めましょう
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 素材の切り方、調理方法を工夫し噛む回数を増やしましょう

よく噛むことで得られる効果

肥満を防止・味覚の発達・
ストレス改善・認知症予防・
唾液分泌促進・がんの予防

禁煙



歯周病は口だけでなく、
体全体に影響を及ぼす？

歯周病による炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせ糖尿病のリスクを高めたり、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）にも関係したりしています。また、歯周病菌の中には、誤嚥（ごえん）により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。このように歯周病は、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。

コラム

歯周病への疑問を解決！

歯医者さんからのアドバイス

一般社団法人 伊勢地区歯科医師会の先生に、歯周病についての疑問を聞いてみました！
正しい知識と対策を覚えておきましょう！

1

歯周病って治るの？

歯周病は、進行を止めて健康な状態に近づけることができる病気です。

原因となるプラークや歯石を取り除き、正しい歯みがきと定期的な専門ケアを続けることで、炎症は改善します。

ただし、一度溶けた骨は自然には元に戻らないため、早期発見・早期治療がとても重要です。

会長 右京先生



2

両親が入れ歯だったけど、自分も歯周病になりやすい？

なりやすい傾向があります。

遺伝的な体質、生活習慣が似ている、歯並びや骨格の特徴などが影響します。

ただし、正しいケアと定期健診で十分に予防可能です。

3

歯周病検診って何するの？

伊勢市の歯周病検診では、主に次の項目を確認します。

- ①問診(生活習慣・自覚症状など)
- ②歯の状態(むし歯の有無など)
- ③入れ歯の状態
- ④歯周ポケットの測定
- ⑤歯ぐきの出血の有無
- ⑥歯石の付着状況

結果は「異常なし」「要指導」「要精密検査」のいずれかに分類されます。

4

症状がないけど、検診に行く必要はあるの？

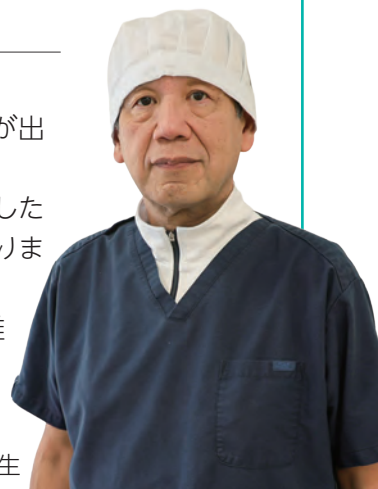
あります。

歯周病の初期は、ほとんど症状が出ない“静かに進む病気”です。

気づかぬうちに進行し、発見した時には重度になっていることもあります。

そのため、年に1回の検診が推奨されています。

副会長 小林先生



5

歯周病と診断されたけど忙しくて通院できない。定期的に通院しないとイケないの？

必要です。

歯周病は放置すると進行し、歯を失う大きな原因になります。

治療後も再発しやすいため、3~6カ月ごとのメンテナンスが推奨されています。

メンテナンスは短時間で終わることも多いので、無理のない範囲で継続することが大切です。

専務理事 富田先生



6

定期的に歯科医院で治療を受けているけど、歯周病検診も受けたほうがいいの？

受ける価値があります。

伊勢市の歯周病検診は「対象者は公費負担で無料」、「歯周病に特化したチェック」、「検診結果が自治体の健康管理データとして活用される」などが理由として挙げられます。

ただし、日常のメンテナンスや治療の継続は、かかりつけ歯科医院が最も効果的です。

生涯を通じた予防対策

乳幼児～学齢期

むし歯・歯肉炎予防対策

- フッ化物塗布・フッ化物洗口で歯質強化しむし歯予防
- 奥歯の溝の予防処置



仕上げみがき



正しい食習慣

青年期～壮年期

歯周病予防対策

- 定期健診と歯茎のケア



毎食後の
歯みがきを習慣



妊娠中の
歯肉炎予防

高齢期

歯周病予防・お口の機能低下 予防対策

- お口のトレーニング



丁寧なブラッシング お口のトレーニング

全世代

**定期的に歯科健診を
受けましょう!**

あなたの歯は本当に大丈夫?

まずは、セルフチェックをしてみましょう!

- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に出血する
- 冷たいものがしみる
- 1年以内に歯科健診を受けていない

1つでもチェックが入ったら、今すぐに歯周病検診を受診してください。歯周病は自覚症状が現れてきた時には進行しています。忙しさを理由に受診を先延ばしにするより、今受診をすれば将来の時間や治療費の削減につながります!

歯周病検診の案内

将来の健口(康)を手に入れるために必ず受けましょう!!

下記の期間中は、**無料**で検診が受けられます。歯周病検診では、むし歯の有無や特定部位6歯の歯周ポケットの深さを測定します。痛みもなく、短時間で済みます。

実施期間 6月1日(月)～12月31日(木)
※実施期間は実施歯科医院の診療日に限ります。

対象 ● 満20・30・35・40～50・55・60・65・70歳
● 伊勢市国民健康保険加入者の40～74歳

受診方法 直接実施歯科医院へ申し込み

持ち物 マイナ保険証または資格確認書、健康手帳(持っている人)
受診券(伊勢市国民健康保険加入者のみ。特定健康診査受診券と同封)

注意事項 受診できるのは期間中1人1回です。

※対象以外の人でも歯科医院を受診し、歯のチェックをしましょう!



実施歯科医院
一覧表

妊婦歯科健康診査の案内

妊娠中は、ホルモン分泌の急激な変化により、口の中の唾液が酸性に傾きやすく、むし歯や歯茎の炎症が起こりやすい状態にあります。また、歯周病菌が血中を通じて胎盤へ入り込み早産・低体重児出産のリスクが高まります。生まれてくる赤ちゃんのために、お母さんのお口の状態を整えておきましょう。

対象者 妊婦

受診方法 直接実施歯科医院へ申し込み

持ち物 妊婦歯科健康診査依頼票(母子保健のしおり)、
母子手帳、マイナ保険証または資格確認書



実施歯科医院
一覧表

今日から、歯のことを考えてみませんか?

毎食後の丁寧なブラッシング、セルフケア、そして「痛くなる前に行く」歯科医院での定期健診。これらはすべて、数十年後の家族や自分の笑顔を守るための大切な投資です。

今日から、家族みんなで新しい習慣を始めてみましょう。



市長室から



伊勢市長
鈴木 健一

第63回神宮式年遷宮に向けて、お木曳行事が盛大に進められています。各奉曳団の皆さんには、さまざま課題を地域一体となつて乗り越え、ご奉仕いただいていることに、心より敬意を表します。お木曳行事を通じて、それぞれの地域における人々の絆が深まり、その絆が地域の力となつていくように感じます。

4月25日には、いせ市民活動センター北館・2階に伊勢市歴史博物館を開館しました。御師の営みや、お木曳、大湊の造船の歴史など、この地の長い歩みを学ぶことができますので、ぜひご来場ください。

さて、6月は梅雨や台風のシーズンを迎え、風水害への備えが必要な季節です。

江戸時代には、宮川の氾濫が多発する中で、松井孫右衛門翁

が人柱となった伝承もあります。近年では、平成16年の宮川での越水氾濫により、宮川右岸中島・大倉地区で浸水被害が発生しました。さらに、観測史上最大の雨量となった平成29年の大雨では、お一人が犠牲となられ、約1800戸の建物が浸水被害を受けました。その悲惨な状況を目の当たりにし、二度とこのような被害が起こらないよう対策を進めていくことを心に誓いました。

現在、浸水対策として、勢田川流域等浸水対策実行計画に基づき、国・県・市が連携し、河川の整備や排水機場のポンプ増強などを進め、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。

また、浜郷地区まちづくり協議会では「防災功労者内閣総理大臣表彰」、豊西まちづくりの会では「みえの防災大賞」を受賞されるなど、地域においてもさまざまな取り組みが行われております。

市民の皆さんには、避難経路や備蓄物資の確認など、万が一への備えについて、一層のご理解とご協力をお願いいたします。



illustration by tupera tupera



企業版ふるさと納税で寄付をいただきました

令和7年度に下記の企業から寄付をいただきました。ありがとうございました。

企画調整課 (TEL 21-5510)



企業版ふるさと納税でいただいた寄付

企業名	活用事業	寄付金額
朝日土木株式会社	奨学金育英事業	1,000,000円
株式会社合同資源	防災関連事業	1,000,000円
株式会社 JEVIC	安定した雇用を創出する事業	5,000,000円
株式会社鳥取ワールドカップ	子ども読書支援プロジェクト	1,000,000円
株式会社ローヤルエンジニアリング	まちなかウォークアブル推進事業	100,000円
情報システム・J・T株式会社	障がいのある子どもの支援	1,000,000円
シンフォニアテクノロジー株式会社	はしご付消防自動車更新事業	25,000,000円
	奨学金育英事業	5,000,000円
大和ロジスティクス株式会社	安定した雇用を創出する事業	5,000,000円
日本生命保険相互会社	若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業	非公表
ネットエン株式会社	観光振興、文化財保全に関する事業	300,000円

※活用事業ごとの企業名は、五十音順・敬称略

※上記のほか、匿名で3社から寄付をいただきました。



環境課 (TEL 21-5540)

地球温暖化を防ぐため、 今できることから始めてみませんか？

地球温暖化は、自然災害の頻発、農作物の生育不良、熱中症の増加など、私たちの暮らしにさまざまな影響を及ぼしています。持続可能な未来のために、日頃の生活の中で省エネ・節電などに取り組み、脱炭素社会を目指すことが求められています。

住まいから変える 快適でエコな生活

省エネ機器の導入、太陽光発電の設置、窓などの断熱性能向上、電気自動車の使用などは、環境にやさしいだけでなく、快適・健康でお得な生活につながります。

太陽光発電

- ・災害時にも電気を使える
- ・発電した電気をリアルタイムで使い、電気代を節約できる

蓄電池

- ・昼間発電した電気を貯めて夜間に使用できる（無駄なく使う）



高効率給湯器

- ・光熱費がお得



LED照明

- ・寿命が長く経済的で交換の手間が少ない

省エネ家電

- ・光熱費がお得



窓などの断熱性能向上

- ・冷暖房効率上がり、光熱費がお得
- ・室内温度が一定に保て、快適で健康にも貢献

次世代自動車

- ・自宅充電でき、給油の手間がなくなる
- ・災害時の電源としても活用可能



国民運動「デコ活」を宣言して取り組んでみませんか！

6月1日に、市役所も宣言！

デコ活とは、2050年カーボンニュートラルに向けて、国が国民に広く行動変容やライフスタイルの変革を後押しするための国民運動です。個人や企業の皆さんも「デコ活宣言」をして取り組みます。宣言をして省エネ家電への買い替えや食品ロス削減など、無理なくできることから始めてみませんか！



環境省のホームページ

環境にやさしく脱炭素につながる取り組みを支援

※各補助事業などの詳しい内容は、二次元コードから確認してください。

市の取り組み

環境課 (TEL 21-5540)

◎住宅用太陽光発電・蓄電池に補助

住宅に太陽光発電・蓄電池を設置し、発電した電力を一定程度自家消費する人への補助



太陽光・蓄電池補助

三重県の取り組み

三重県みんなのおうちに太陽光事務局 (TEL 0120-723-100)

◎太陽光パネル・蓄電池をみんなでお得に共同購入

参加登録(無料)をすることで、太陽光パネル・蓄電池の設置金額や、設置した時の電気代の削減の試算が可能
募集期間は、12月17日まで

※参加登録をしても購入義務はありません。



太陽光パネル共同購入

国の取り組み

住宅省エネ2026キャンペーン補助事業合同お問い合わせ窓口
(TEL 0570-081-789・IP電話など TEL 03-6629-1646)

◎先進的窓リノベ2026事業

住宅の開口部(窓・ドア)の断熱性能の向上に向けた改修にかかる補助



先進的窓リノベ2026

◎給湯省エネ2026事業

住宅に高効率給湯器(エコキュート、エネファームなど)を導入する場合の補助



給湯省エネ2026

CEV補助金お問い合わせ窓口 (TEL 0570-001-136)

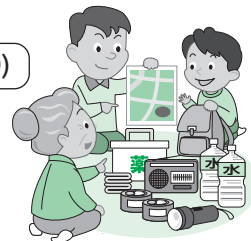
◎電気自動車・充電設備に補助

電気自動車・プラグインハイブリッド自動車・燃料電池自動車などの購入や、住宅に電気自動車などの充電設備を導入する場合の補助



電気自動車・充電設備補助

いざというとき、あなたは避難できますか？ 高齢・障がい福祉課 (TEL 21-5559)



みんなつろう！ 「個別避難計画」

近年、全国的に自然災害が多発しています。被害者の多くは避難行動要支援者（自ら避難することが難しい高齢者や障がいのある人など）であるため、市では、大規模地震、風水害、土砂災害などに備え「個別避難計画」の作成を進めています。

自分の命を守るため、災害に備えましょう。

●個別避難計画って？

災害時に自宅の周辺がどうなるか、どこへ・誰と・どうやって避難するか、避難所で何が必要なのかをあらかじめ考え、決めておく計画です。

●個別避難計画の作り方

①伊勢市防災マップで、自宅周辺の危険性や避難先を確認する

耳で聴くハザードマップもありますので、詳しくは右の二次元コードから、三重県のホームページを確認してください。



②いざという時に避難を助けてくれる人を探す

緊急時に助けてくれる人は、自身のつながりから見つけるしかありません。日ごろから近所や地域の人と顔の見える関係をつくりましょう。

③台風などと地震・津波の場合とは、避難計画を分けて考える

台風などの場合、事前に避難する時間がありますので、介護タクシーなどで避難所に行くことも可能です。避難できないと諦めず、まずは自身で可能な避難方法、避難できる場合を考えましょう。

地震・津波の場合は、車は使えませんので、助けることができるのは近所や地域の人だけです。近所の人で避難を助けてくれる人を探しましょう。

●優先的に作成をお願いする人

今年度は、避難行動要支援者で個別避難計画を優先的に作成していただきたい人に、市から書類を郵送し依頼します。

【優先的に作成をお願いする人】

- ・地域における災害時のリスク（津波・洪水・土砂災害などの危険性）が高い人
- ・要介護認定のある人、重度の障がいがある人など

【介護保険や障害福祉サービスの利用者】

担当のケアマネジャーなどへ作成のお手伝いを依頼しています。一緒に作成してください。

【介護保険や障害福祉サービスの利用者以外】

本人や家族で作成してください。

●災害への備え



水・食料などの一般的な備えはもちろん、在宅医療機器を使用している人については、バッテリー、発電機、酸素ボンベ、これらを運搬する手段などそれぞれ何が必要かを考え、日頃から自分でできる限りの災害への備えをしましょう。

避難行動要支援者の要件（※施設へ入所している人や長期入院中の人は除く。）

① 要介護3以上の認定を受けている人	⑤ 精神障害者保健福祉手帳(1級)の交付を受けている人
② 要介護1・2の認定を受けている65歳以上の人で、65歳以上の高齢者または避難行動要支援者のみで構成される世帯の人	⑥ 難病患者や小児慢性特定疾病など医療的ケアを要する状態で避難支援が必要な人
③ 身体障害者手帳(肢体・内部障がい1・2級、視覚・聴覚障がい1～3級)の交付を受けている人	⑦ 75歳以上の高齢者または避難行動要支援者のみで構成される世帯の人
④ 療育手帳(程度区分A1、A2)の交付を受けている人	⑧ これらに準じる状態で、自ら支援が必要であることを申し出た人

昭和56年以前建築の木造家屋は耐震性不十分の可能性大

部屋の一部分を安全空間にする
命を守る対策を!

伊勢市の補助金利用で
耐震工事不要 住替え不要

実質 (上限100万円) **0円** ※補助金適用には条件がありますのでお問合せ下さい(オプション工事は補助対象外)

お問合せは有限会社扇光 ☎ 0120-57-2535

幼保連携型認定こども園
めいりんこども園

お問い合わせ ☎ 28-4094

最新情報は、めいりんこども園ホームページをご覧ください

要予約 令和9年度入園説明会

第1回 6月27日(土) AM10時～AM11時
【にこにこ園舎：明倫小学校おとなり】

第2回 9月5日(土) AM10時～AM11時
【きらきら園舎：旧豊宮崎文庫おとなり】

子育て支援さくらんぼくらぶ、フチさくらんぼ、園庭開放も行っていきます。日程等はホームページをご覧ください。

入園説明会は、いずれもホームページから予約フォームでご予約ください。

有料
広告

防災知識を深め、災害に強いまちづくりを一緒に目指しましょう!

令和8年度

伊勢市防災大学受講生を募集

危機管理課 (TEL 21-5523)

防災について見て・聞いて楽しく学べる講座を開催します。5回以上受講された人には、修了証を授与します。

とき・講座内容・講師 下表のとおり

ところ 防災センター・4階 多目的ホール(倉田山公園内)(第5回のみオンライン参加が選択できます。)

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)

定員 45人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 6月1日(月)~30日(火)に、申込書を直接または郵送・ファクス・Eメールで同課(〒516-8601岩淵1丁目7-29、FAX)20-3151、✉kikikanri@city.ise.mie.jp)へ ※申込書は同課にあります。また市のホームページに掲載しています。



とき	講座内容(予定)	講師(敬称略)
第1回 7月26日(日) 10:00~12:00	●開校式 ●防災基礎講座 巨大災害から地域と生活を守るための基礎知識と心構えについて学びます。	川口 淳 (三重大学 教授)
第2回 8月30日(日) 10:00~12:00	●被災者のリーガル・ニーズと生活再建のための支援制度 大規模災害時のお金や暮らしについて学びます。	岡本 正 (銀座パートナーズ法律事務所 弁護士・気象予報士)
第3回 10月25日(日) 10:00~12:00	●令和8年出水期から始まる新しい防災気象情報と警戒レベルについて	津地方気象台職員
第4回 11月22日(日) 10:00~12:00	●避難スイッチ 避難のタイミングを独自に決めておく「避難スイッチ」という考え方を学びます。	竹之内 健介 (香川大学 准教授)
第5回 令和9年 1月24日(日) 10:00~11:30	●普通救命講習(座学) 事前に普通救命講習の座学部分を学びます。 ※第5回・6回の両日受講で普通救命講習の修了証を交付します。	伊勢市消防本部職員
第6回 2月7日(日) 10:00~12:00	●普通救命講習(実技) 心肺蘇生法(AED含む)や、けがの応急手当の方法を学びます。 ※第5回・6回の両日受講で普通救命講習の修了証を交付します。	伊勢市消防本部職員
第7回 3月7日(日) 9:30~12:00	●クロスロードゲーム 立場による考え方や行動の違い、価値観を学びます。 ●修了式	伊勢市防災コーディネーター

※ときおよび講師、講座内容などについては都合により変更することがあります。



みんなで盛り上げよう!

参加団体を募集!

市民交流課内・伊勢まつり実行委員会事務局

(TEL) 21-5549 ✉kouryu@city.ise.mie.jp

とき

10月10日(土)・11日(日)

ところ

高柳商店街周辺~県道鳥羽松阪線~伊勢市駅周辺

市民有志による実行委員会が企画する「伊勢まつり」は、市民の皆さんが「見て・参加して・楽しめる」お祭りです。

初参加、少人数も大歓迎です。見ているだけではもったいない!ぜひ一緒に盛り上げましょう!



パレード

約600mにわたって県道を行進し、会場を華やかに彩っていただきます。マーチング・踊り・みこしなど、さまざまなパレードができます。



イベント

一之木交差点や尼辻交差点で、楽器演奏、歌、ダンス、よさこいなどを披露していただきます。工夫をこらして会場を盛り上げてください。



展示・出店

地場産品を販売するもよし、活動を介绍するもよし。沿道に並ぶ展示・出店テントは、伊勢まつりの風物詩です。

料金

展示・出店は有料です。詳しくは同事務局へ問い合わせてください

申し込み

6月1日(月)~15日(月)〔必着〕に、オンライン申請または申込用紙を直接同事務局(市役所本館・2階)へ ※申込用紙は、同事務局にあります。



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。

産後ママの教室

健康課 (TEL 27-2435)

- とき** 7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、抱っこひもと説明書(使い方を確認したい人)
- 申し込み** 6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の対応も可能ですので、健康課へ連絡してください。



パパとママの教室

健康課 (TEL 27-2435)

- とき** 6月27日(土)、①9:00~10:15・②10:30~11:45
- 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の対応も可能ですので健康課へ連絡してください。



ママ安心サポートいせ マタニティママの教室

健康課 (TEL 27-2435)

子育てが楽しく・安心してスタートできるよう、保健師・助産師とおしゃべりしながら、一緒に出産に向けての準備をしましょう。

- とき** 6月15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** 市内在住の初妊婦
- 内容** ミニ講話「赤ちゃんを迎える準備について(育児用品や授乳のことなど)」、交流会

- 定員** 5人程度(先着順)
- 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



離乳食教室

健康課 (TEL 27-2435)

- とき** 6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4~6カ月)の保護者
- 内容** 離乳食(初期~中期)の話、試食
- 定員** 各15人(先着順) **持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 6月1日(月)・8:30~18日(休)・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)	6月10日(水) 6月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)	6月 9日(火) 6月16日(火) 6月23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)	6月 2日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	中央保健センター
	6月 9日(火)	9:30~11:00	ハートプラザみその
	6月16日(火)	9:30~11:00	中央保健センター
	6月23日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	小俣保健センター
受け付けは6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)]	6月22日(月)	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) 子育て応援課 (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) こども発達支援室 (TEL 63-5444 FAX 21-0683)

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)

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 7月27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1歳前後の赤ちゃん

※抱っこひもで抱きながら動くため、赤ちゃんの年齢制限を設けています。

※妊娠中の人は医師の許可が必要です。

講 師 鈴木恵美さん(健康運動指導士)

定 員 8組(申し込み多数の場合は抽選)

持ち物 抱っこひも、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 6月10日(水)までに、右の二次元コードからオンライン申請



チャイルドシートのレンタル

子育て応援課 (TEL 21-5561)

一時的に子どもを預かるときや家族の帰省時などに、チャイルドシートのレンタルが利用できます。

貸出窓口 NPO 法人 三重みなみ子どもネットワーク(岩淵2丁目3-13、TEL 28-5692)

貸出期間 1回につき2週間まで

対 象 市内在住で普通自動車運転免許がある、使用児童の3親等以内の親族(父母を除く)

内 容 一時的にチャイルドシートを必要とする子どもの家族に、取り付けが簡単なISOFIX方式のチャイルドシートを貸し出し(乳幼児用5台、幼児用5台)

料 金 1台1,000円

申し込み 希望日の2カ月前の月の1日から、右の二次元コードよりオンライン申請、または直接・電話で貸出窓口(TEL 28-5692)へ



※チャイルドシートは、安全かつ適正に利用してください。

※空きがあれば1度に限り2週間まで延長することができます。

※利用者の過失による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。

児童手当制度と現況届の提出

子育て応援課 (TEL 21-5713)

児童手当制度

対象 高校生年代までの児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)を養育している人

支給内容

	第1子・第2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳~高校生年代	10,000円	

※「第3子以降」とは養育している支給対象児童とその兄弟など(22歳の誕生日後の最初の3月31日までのうち年齢が上の子から数えて3人目以降の子をいいます。

支給時期 原則として、偶数月(2月、4月、6月、8月、10月、12月)のそれぞれ10日に、前月分までの2カ月分の手当を支給

申請方法 子どもが生まれたときや他の市区町村から転入したときなどは、認定請求書を同課(公務員の場合は勤務先)に提出

※父母などのうち、原則として所得の高い人が申請してください。

※申請した翌月分の手当から支給となりますが、誕生日や転入した日(前市区町村の転出予定日)が月末に近い場合、申請日が翌月になっても異動日の翌日から15日以内であれば、申請月分から支給します。申請が遅れると、遅れた月分の手当を受けられなくなりますので注意してください。詳しくは、同課へ問い合わせてください。

現況届

伊勢市では、受給者の状況を公簿などで確認することで、現況届の提出を原則不要としています。ただし、提出が必要な人には6月中に案内などを送付しますので、6月1日現在の状況を記載の上、案内に記載の期限までに提出してください。

提出方法(提出が必要な人のみ)

オンライン申請、または直接同課・3総合支所生活福祉課・9支所へ

※詳しくは、市のホームページを確認してください。

※現況届が提出されない場合、8月以降の手当が支給されなくなります。

※現況届の提出がないまま2年を経過すると、時効により支給資格が消滅します。

その他

児童および児童の兄弟などの監護状況が変わった(新たに養育する、または養育しなくなった)場合は、別途申請が必要な場合がありますので、同課へ問い合わせてください。



市のホームページ

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)

令和8年度入学ご案内

※伊勢辻久留校の中学生の部はほぼ定員となりました。お詫び申し上げます。

※馬瀬校の中学1年生の部は定員となりました。お詫び申し上げます。

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



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。



みんなdeいせし健康体操

とき 6月1日(月)・15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 運動ができる服装、飲み物

申し込み 不要

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 バランスのよい食事

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
6月10日(水)	社会福祉協議会福祉センター	20人	6月2日(火)・12:00
6月16日(火)	ハートプラザみその	20人	6月4日(木)・12:00
6月18日(木)	小保保健センター	20人	6月10日(水)・12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

参加費 500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 5月25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・ファクスで健康課へ

健康づくりアドバイザー講座

最新の健康づくりを一緒に学び、自身や家族をはじめ、地域みんなで健康習慣をつくりましょう。

とき 6月30日(火)、13時30分～15時30分

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 ①ミニ講話「健康状態を知って、長続きする健康づくりを見つけよう!」(健康維持につながる生活習慣について)

②体験・実技(健康チェック、簡単な運動など)

定員 20人(先着順)

申し込み 6月1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



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)	
6月9日(火)	伊勢保健所 (県伊勢庁舎内)
6月23日(火)	
9:00～11:00	

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

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	診療受付時間	診療時間
内科・小児科	月～土曜日	19:15～21:30	19:30～22:00 内科医1人体制
		9:45～11:30	10:00～12:00
	日曜日・祝日	13:00～16:30	13:00～17:00
歯科	日曜日・祝日	19:15～21:30	19:30～22:00
		9:45～11:30	10:00～12:00
		13:00～16:30	13:00～17:00

※感染症対策を実施し診察を行っています。症状によって、屋外または車中での待機・診察となる場合があります。
※上記の診療受付時間を過ぎると受け付け・診察できませんので、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・診療科目以外の診察を受けたい場合は、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

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



シニア健康講座(運動)
今から始めるロコモ予防
基礎編

骨、関節、筋肉などの運動器の不調により、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態をロコモティブシンドロームといいます。骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下するといわれています。いつまでも自分の足で歩くために、今からロコモ対策を始めませんか。

とき 6月26日(金)、9時30分～11時(受け付けは、9時15分)

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 理学療法士の話と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)などを受講したことがない人を優先します。

持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装、運動マット(持っている人)

申し込み 6月1日(月)・8時30分から12ページ右上の申し込み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

食中毒に注意

気温や湿度が高い日が続くこの時期は、特に食中毒に注意が必要です。

食中毒予防の3原則

- 付けない! 食品、調理器具、手指をしっかりと洗いましょう。
- 増やさない! 生鮮食品は、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- やっつける! 加熱調理を十分に行いましょう。



テイクアウトの料理にも気をつけよう

調理されてから食事をするまでの時間が長くなると、食中毒のリスクがさらに高くなります。調理後は2時間以内に食べることが望ましいですが、やむをえず保管する場合は、常温に放置せず冷蔵庫に入れましょう。

※腹痛や下痢、嘔吐などの食中毒症状が続いたら、すぐにかかりつけ医の診察を受けましょう。



受動喫煙のない社会を!

世界保健機関 (WHO) が定める毎年5月31日の「世界禁煙デー」にちなみ、日本でも5月31日～6月6日は厚生労働省が定める「禁煙週間」となっています。家族や地域の仲間と一緒に「たばこと健康」について考えてみましょう。

たばこの害

たばこにはたくさんの有害物質が含まれており、健康に悪影響を及ぼします。喫煙者の肺がんの危険性は、非喫煙者に比べ約4倍高いといわれています。がん以外にも、心臓や肺の病気にかかりやすくなることも分かっており、中でも、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は長期にわたる喫煙が原因で起こる病気で、年々増加傾向にあります。

また、電子たばこや加熱式たばこにも有害物質の発生が報告されており、注意が必要です。

その他、妊娠中の人やたばこを吸うとお腹の中の赤ちゃんの発育にも悪影響を及ぼすことも分かっています。

主流煙より副流煙の方が有害物質が多い

喫煙者が吸い込む主流煙よりも、たばこから立ち昇る副流煙の方が、有害物質が2～4倍多く含まれています。また喫煙者が吐き出す呼出煙も吸うことで、受ける害がいっそう多くなります。



望まない受動喫煙をなくそう

喫煙者は、周囲の人の健康に悪影響を与えていることを理解し、たばこの煙を他人に吸わせないように、マナーを守りましょう。

市でも公共施設における「伊勢市受動喫煙防止対策ガイドライン」に基づき、受動喫煙防止対策の強化に取り組んでいます。

多くの人利用する施設における喫煙の禁止をはじめ、喫煙室に20歳未満の人を立ち入らせてはいけないなどの対策が実施されています。

受動喫煙防止対策ステッカー

市では、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。ステッカーを希望する事業所は、気軽にお申し込みください。

右の二次元コードからオンライン申請、または電話・ファクスで健康課へ

申込期限：6月30日(火)



お答えします!

健康に関する素朴な疑問

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。



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

質問 谷崎先生に「サウナの功罪」について教えてもらいました。



サウナは健康に良い?

皆さんはサウナに入ることにはありますか? あつ〜いサウナでたっぷり汗をかいた後に、掛け湯をして水風呂で体を急激に冷やすことで、体全体に何か薄い膜のようなバリアが張った感じになり、あのなんとも言えない「自律神経を刺激される感覚がたまらない!(※個人の感想です。)」という人もいるかもしれません。

サウナにはさまざまな種類のものがあります。特にフィンランド式サウナ(平均80~90℃程度、湿度10~20%程度)に習慣的に入ることは、心血管疾患による死亡、高血圧、脳卒中、認知症、肺炎などのリスク低下に関連するとの研究が複数報告されており、「健康のために」と好んで利用する人も多いのではないのでしょうか(ただしこれは、サウナに入れば病気が予防できるという意味ではありません)。



サウナを利用するときの注意点

一方で、サウナには危険が伴うことも忘れてはいけません。高温の室内では短時間であっても多量の汗をかき、気づかないうちに脱水が進んでいきます。特に高齢になると、喉の渇きや暑さを感じにくく、いよいよ倒れる寸前まで自覚症状に乏しいということ

も少なくありません。熱が体内にこもって具合が悪くなるという点はまさに熱中症と同じです。

我慢してサウナに入り続けることで、頭痛、めまい、吐き気、動悸などの症状が出現し、意識を失うこともありえます。また、アルコールの摂取は、サウナ利用後24時間以内の低血圧、不整脈、突然死のリスクを増加させるため、アルコールが入った状態でのサウナ利用は大変危険です。



無理のない範囲で楽しみましょう

サウナは我慢比べではないので、「なるべく長く入った方がすごい」わけでもなく、「たくさん汗を出した方が健康に良い」ということもありません。可能な限りサウナ前後で水分を補給し、それぞれが無理のない範囲で快適にサウナを楽しみましょう。



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



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。つまり
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**

有料
広告

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

休館のお知らせ

6月8日(月)～17日(水)は特別整理期間のため休館

※休館期間中は蔵書点検(伊勢図書館および各分室のすべての資料が所定の場所にあるか、現物で確認する作業)などを行っています。

おはなし会

時 毎週土曜日(6月13日を除く)、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

3・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 6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

※保健師によるワンポイントアドバイスもあります。

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…6月11日(木)、11時～

②たんぼおはなし会…6月13日(土)、11時～

③ピッコの会・紙芝居…6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 6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、折り紙での「さくらんぼ」作り

定 20人程度(当日先着順)

上映会

時 6月20日(土)、15時～ 所 2階・視聴覚室

内 「ミッキーマウス ミッキーのゴルフ」(アニメ・52分)

定 20人程度(当日先着順)

七夕コーナー

時 6月18日(木)～7月6日(月)

内 七夕コーナーを設置します。短冊に願い事を書いてみませんか

上映会

時 6月7日(日)、14時～(開場は13時45分) 所 2階・視聴覚室

内 「ギョギョッとサカナ★スター選手権」(127分)

出演: さかなクン/香音

ナレーター 藤原竜也/横田栄司 ※敬称略

定 40人(当日先着順)

楽しい朗読会

時 6月21日(日)、14時～15時(開場は13時30分)

所 2階・視聴覚室 読み手 朗読の秋桜会

内 三重県内に伝わる民話などの朗読

定 50人(当日先着順)

親子で楽しむ たなばた星まつり

時 7月5日(日)、①未就学児向け 10時30分～

②小学生向け 14時30分～

所 2階・視聴覚室

対 ①3歳～未就学児(保護者同伴) ②小学生

内 七夕の話、七夕にちなんだ工作

定 各6人(先着順)

申 6月20日(土)・9時から、直接または電話・ファクスで同館へ

七夕コーナー

時 6月18日(木)～7月7日(火)

内 七夕コーナーを設置します。短冊に願い事を書いてみませんか

父の日おはなし会

時 6月21日(日)、15時～ 所 1階・おはなしのへや

対 親子(小学生以下の子どもとその保護者)

内 絵本の読み聞かせ、小俣図書館オリジナル「パパだいすき! すごろく」を楽しむおはなし会

定 5組程度(先着順)

申 6月6日(土)・9時から、直接または電話で同館へ

わくわくストーリーテリングおはなし会

時 6月28日(日)、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 想像を膨らませて耳で楽しむおはなし会、楽しい手あそび歌

「平山郁夫」原画タペストリー展

時 6月13日(土)～7月9日(木) ※最終日は15時まで。

所 2階・ギャラリー

内 日本画家・平山郁夫さんの指導・監修を受けて制作したタペストリー(壁掛けなどに使われる織物の一種)の展示

七夕キラキラおはなし会

時 7月5日(日)、14時30分～ 所 2階・会議室

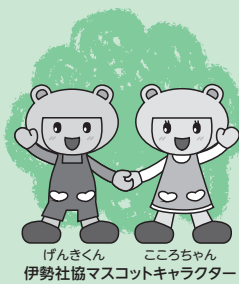
対 暗い所でおはなしが聞ける子ども

内 ブラックライトで光るパネルシアターを使った「七夕のおはなし」、流れ星ステッキ作り

※部屋を暗くするため、途中で入退場はできません。

定 20人程度(先着順)

申 6月13日(土)・9時から、直接または電話で同館へ



社協はげんきなこころ応援します

Vol.87

げんきこころ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです



<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そい 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

自立した暮らしをお手伝いします

伊勢市社会福祉協議会では、日常生活の判断に不安のある人が地域で安心して暮らせるようにお手伝いをしています。(日常生活自立支援事業)



例えば……

自分が使える福祉サービスがわからない。

公共料金の支払いが滞りがち。きちんと支払いたいけど…。

銀行の手続き。一人でできるかな。

通帳を何度も紛失してしまう。誰か代わりに預かって。

重要書類を手元に置いておくのが怖い。

サービス内容

福祉サービスの利用援助 (基本サービス)

福祉サービスの利用に関する情報提供や、利用手続きのお手伝いをします。



日常的金銭管理 サービス (追加サービス①)

日常生活に必要な預貯金の払い戻し、預かり入れ、各種支払いのお手伝いをします。



書類等預かり サービス (追加サービス②)

大切な書類(通帳や年金証書等)を金庫にて保管します。



対象者

- ・必要な福祉サービスの利用について、適切に判断することに不安がある認知症高齢者、知的障がい・精神障がいのある人
- ※本人との契約に基づいてサービスを提供しますので、利用の意思と契約内容への理解が必要です。

問い合わせ

伊勢市社会福祉協議会

伊勢日常生活自立支援センター

〒516-0076 八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会福祉センター

TEL:20-8618 FAX:27-2412

Eメール:iseshakyo-kenriyogo@mie.email.ne.jp

この人に注目!

地域で活躍している人や、すてきな取り組みを続けている人を紹介します。身近な人の頑張りや思いをお届けします。

地域をつなぐ優しい力

「自分の暮らす沼木地区を元気にしたい」という思いで、小林さんは21年間、民生委員・児童委員として活動を続けています。沼木まちづくり協議会の活動として、旧沼木中学校で誰でも参加できるコミュニティカフェを月1回開催し、交流の場を広げています。

また、高齢者世帯のちょっとした困りごとを支える「沼木お助け隊」やこども食堂の運営にも取り組み、世代を超えた「つながりづくり」に尽力しています。



小林初美さん/77歳

元気の秘訣 小学校の登校ボランティアで子どもたちとかかわること!

市営住宅の入居者を募集

伊勢市営住宅等管理事務所 (TEL 63-8379)
住宅政策課 (TEL 21-5596)

市営住宅・高齢者向け市営住宅

家賃月額：14,100円～57,300円
(団地、部屋数および入居する世帯の所得により異なります)

団地	建設年度	構造(注)	部屋数	階数
倭A団地(倭町)	昭和56	PC4階建	3DK	1階
倭C団地(倭町)	昭和60	PC5階建		1階
一之木第2団地(一之木4丁目)	昭和60	PC3階建		1階
浦口団地(浦口4丁目)	平成6	RC3階建		2階
高倉団地(二俣2丁目)	平成1	RC3階建	2DK	2階
二俣団地(二俣3丁目)	平成16	RC4階建		1階
旭団地(旭町)	平成9	RC4階建	2DK	1階
リバーサイドせせらぎ(小俣町宮前)	平成13	RC6階建		4階

※空調設備(エアコンなど)は設置していません。
※全ての団地に水洗トイレを設置しています。
※エレベーターは、二俣団地、リバーサイドせせらぎにのみ設置しています。
※一之木第2団地を除き各部屋1区画の有料駐車場があります。
※全ての団地に風呂はありますが、倭A団地、倭C団地、一之木第2団地にはシャワーがありません。
※倭A団地、倭C団地、一之木第2団地の台所と洗面所はお湯が出ません。
(注) PC…プレキャストコンクリート造、RC…鉄筋コンクリート造

申し込み 6月3日(水)～16日(火)、8:30～17:00
(土・日曜日を除く、月曜日は18:30まで)に、申込用紙と必要書類を伊勢市営住宅等管理事務所(吹上2丁目8-23)へ
※申込用紙は、同事務所にあります。
※申し込み多数の場合は抽選です。
※契約の際に、緊急連絡先が必要です。
※募集戸数に満たなかった団地については、7月21日(火)から募集戸数を満たすまで、先着順で受け付けます。
※随時募集住宅と重複申し込みはできません。



入居日 8月1日(土)以降
募集戸数 各団地1戸

申し込み資格 次の要件を全て満たす人

- ・市内に住所または勤務先があり、住宅に困っている
- ・市区町村税を完納している
- ・本人および同居親族が暴力団員でない
- ・収入基準月額が15万8,000円以下(60歳以上の人のみまたは60歳以上の人と18歳未満の人のみの世帯、就学前の子どもがいる世帯・障がい者世帯は月額21万4,000円以下)である

※他の要件もありますので、申込時に確認してください。

この他、随時募集している団地もあります。詳しくはホームページをご覧ください。住宅政策課へお問い合わせください。

健康で文化的な最低限度の生活保障のため

生活困窮者自立支援・生活保護制度

- 生活や福祉に関する困り事の相談支援など
 - 生活困窮者自立支援制度に関すること
 - 生活保護に関すること、生活保護申請の手続き
- 生活サポートセンターあゆみ (TEL 63-5224)
福祉総合支援センターよりそい (TEL 21-5715)
生活支援課支援第一係・第二係 (TEL 21-5556)

生活困窮者自立相談支援

～生活サポートセンターあゆみ～
(福祉センター・2階)

生活費、病気・健康、住まい、仕事探し、債務など、生活に困り事や心配事がある人は、一人で悩まず、福祉の総合相談窓口である**生活サポートセンターあゆみ**へ相談してください。
支援員が相談に包括的に対応し、生活課題を解決するため、伴走しながら支援します。

生活保護制度に
該当する人は
生活支援課へ
つなぎます

生活に不安を感じたら…
生活に行き詰まって
しまったら…



生活保護制度に
該当しない人は
あゆみや必要な
関係機関を
案内します

生活保護

～生活支援課～
(市役所東館・2階)

最後のセーフティネットとして、生活保護の制度が健康で文化的な最低限度の生活を保障します。
面接相談員やケースワーカーが、要件などの制度説明や生活状況の聞き取りなどをしますので、まずは相談してください。

※給付される生活保護費の金額は、それぞれの要保護者の状況によって異なります。詳しくは生活支援課へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。



図柄入りナンバープレートで 伊勢志摩をPRしよう!

企画調整課 (TEL 21-5510)

「伊勢志摩ナンバープレート」は、伊勢志摩の魅力を地域内外に発信し、当地域への愛情を深めてもらえるよう令和2年5月11日から交付が開始されました。

図柄入りナンバープレート(モノトーン)交付手数料(2枚1組)

普通自動車	軽自動車	大型車
9,820円	10,800円	14,420円

※図柄入りナンバープレートは、「希望ナンバー制度」による申し込み(受注生産)となります。

図柄入りナンバープレートは、上の表の交付手数料に加え、1,000円以上の寄付をするとフルカラーになります。



伊勢志摩ナンバープレート交付対象

伊勢市・鳥羽市・志摩市・玉城町
度会町・南伊勢町・明和町



図柄デザインの作品名は、「吹き行く魅力」。心温まる有数の観光施設や人の交流を赤い風で表し、恵み豊かな海に囲まれ潮風が満ちている様子を青い風で表現しています。

詳しくは、図柄ナンバー申込サービス(URL <https://www.graphic-number.jp>)または、近くの自動車販売店・整備工場などへ問い合わせてください。

図柄ナンバー申込サービス [検索](#)



寄付金の活用方針

図柄入りナンバープレートへの寄附金は、地域交通のサービス改善、観光振興などに活用するものとされています。

伊勢志摩地域では、関係市町や地方運輸支局などが参画する伊勢志摩ナンバー協議会において、伊勢志摩地域の魅力発信のための観光事業に活用することとしています。

6月1日~7日は水道週間 安全な水を未来へ

上水道課 (TEL 65-5274)・給排水サービス課 (TEL 65-5263)

水道は、市民の皆さんの暮らしを支える重要なライフラインです。このため、災害に強い水道を目指し、安全で安心な水を供給し続けなければなりません。

市では、計画的に施設の耐震化や老朽化対策を行うとともに、安定給水のために施設の最適化に取り組んでいます。

●管路の耐震化

地震など大規模な災害に対応するため、口径の大きいものや、災害時に重要な拠点となる病院などにつながる水道管を、国の補助金を活用し、優先的に耐震化を行っています。

●老朽管の更新

市の水道事業は昭和26年に開始しており、これまで約70年間整備・拡張・更新を行ってきました。水道管は、使用年数が40年を超えると老朽管と呼ばれ、漏水発生の原因となることから、計画的に更新を進めています。

●水質検査結果

令和7年度の水質検査では、市内の各水源地・配水場などで、全て水質基準に適合していました。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



●漏水調査

水道本管については、AIによる管の劣化予測診断に基づき、漏水の危険性が高い管を対象に実施します。

●水道施設の維持管理

道路上(公道)および道路との境界から1m以内の漏水などは、原則市が修理を行います。ただし、漏水などの発生場所などにより対応が変わります。

水道メーターから蛇口までの漏水については、建物の所有者で修理を行うことになっています。市指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。

また、住宅の新築・増築や建て替え・解体などを行う場合は、市への申し込みが必要です。必ず市指定給水装置工事事業者に依頼してください。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



水道メーターの取り換えにご協力を

水道事業では、法律で定められた有効期限(8年)が過ぎる前に、新しい水道メーターに取り換えています。

- 取り換え費用の負担はありません。
- 取り換え日程は、事前にはがきでお知らせします。
- 作業は20分ほどで終わりますが、その間水道の使用はできません。

令和8年度の下水道工事

下水道課 (TEL 65-5293)

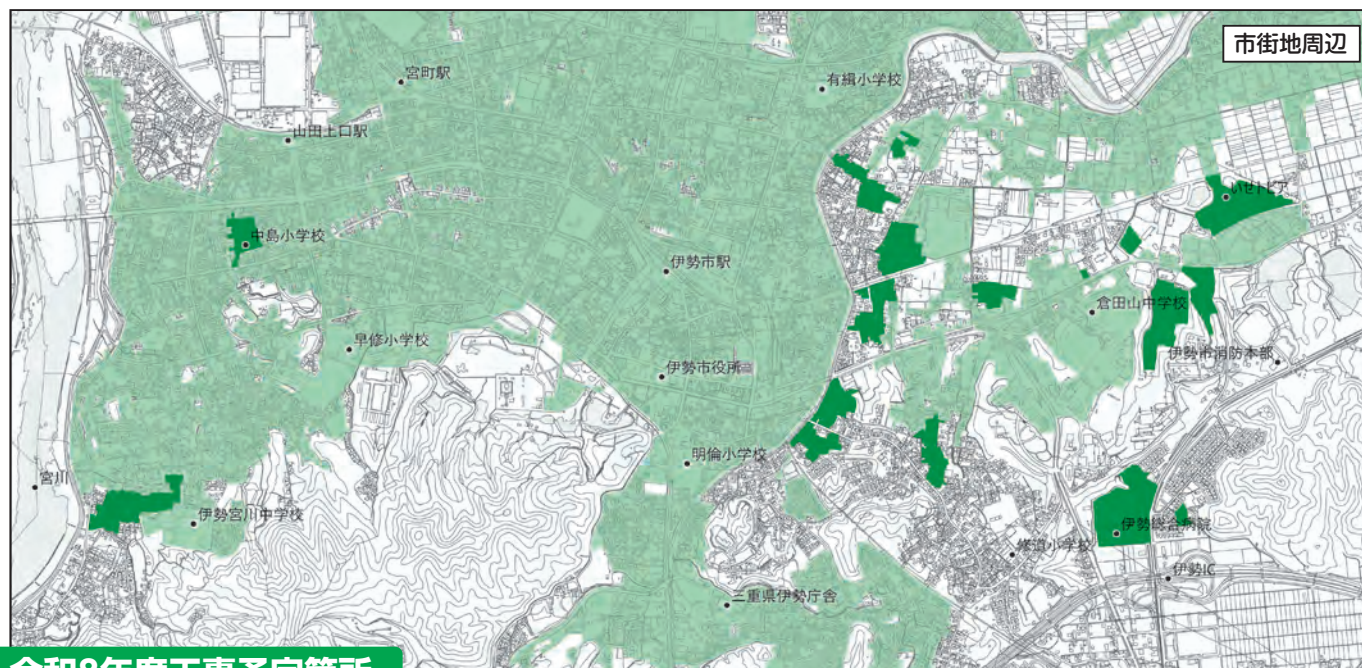


下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

市では、生活雑排水の処理を進めるために下水道事業を行っています。今年度の下水道工事の予定箇所は、次のとおりです。

地図の色付き箇所の説明

- 下水道が使用できる区域(工事中を含む)
- 今年度に工事を予定している区域



令和8年度工事予定箇所

- 岩淵3丁目 ● 岡本2丁目 ● 尾上町 ● 河崎3丁目 ● 楠部町 ● 黒瀬町 ● 神田久志本町 ● 神久1丁目 ● 神久2丁目
- 神久3丁目 ● 辻久留3丁目 ● 二俣1丁目 ● 二俣4丁目 ● 倭町の各地区の一部

※詳しくは、下水道課へお問い合わせください。

お知らせ

合併処理浄化槽の設置に補助

環境課 (TEL 21-5541)

公共下水道区域外では、し尿や生活雑排水をきれいにする合併処理浄化槽の設置を推進しています。専用住宅などへ合併処理浄化槽を設置する人や、単独処理浄化槽またはくみ取り便槽から合併処理浄化槽へ転換する人に対する補助制度があります。詳しくは環境課へお問い合わせください。

下水道の早期接続を

給排水サービス課 (TEL 65-5264)

下水道工事が完成し、下水道への接続ができるようになった区域の皆さんは、下水道への早期接続に協力をお願いします。

- ※工事を予定している箇所や時期は変更することがあります。
- ※工事を行う沿線の皆さんには、工事開始前に回覧文書などでお知らせします。
- ※工事中は、通行止め・振動・騒音など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。

有料広告

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



https://www.tsutaanyu.jp/

人間性豊かな市民病院 伊勢総合病院の職員を募集



募集職種 一般事務員

伊勢総合病院 経営企画課 (TEL 63-9053)

採用予定日 令和9年4月1日までの間で応相談

採用予定人数 若干名

受験資格 次の要件を全て満たす人

- ・地方公務員法の欠格条項に該当せず、募集要項の条件を満たす人
- ・昭和62年4月2日～平成21年4月1日生まれで、最終学歴が高等学校卒業以上の人

試験日 1次試験(筆記試験)…6月27日(土)、2次試験以降…1次試験の合格者に通知

※ただし、応募人数が20人以下の場合は、第1次試験日に第2次試験(集団討議)も実施します。

申込方法 6月17日(水)(必着)までに、申込書・必要書類を受験者本人が直接または郵送で同課(〒516-0014 楠部町3038)へ

※詳しくは募集要項をご覧ください。

※募集要項・受験申込書は、同病院・経営企画課にあります。また、同病院のホームページ (URL) <https://hospital.city.ise.mie.jp> に掲載しています。



生活者に対する食料品の物価高騰対策支援

臨時特別給付金室 (TEL 63-6756)

「伊勢市生活支援給付金」の支給手続き期限〔6月30日(火)〕が迫っています

3月下旬に市から支給対象の世帯主宛てに案内通知を郵送し、4月中旬から口座振込による支給を順次行っています。

ピンク色の「支給口座確認書」が届いた人で、振込口座の届け出手続きを行っていない人は、早めに手続きをしてください。

なお、浅黄色の「支給のお知らせ」が届いた人で、振込口座の変更がなかった人には、4月16日に既に支給(口座へ振り込み)しています。

対象 次の①または②に該当する人

- 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 ①の世帯で令和8年2月10日～3月31日に生まれた新生児

※案内通知発送時点において、住民基本台帳上で死亡が確認されている人は除きます。

支給金額 一人当たり 7,000円

手続き期限 6月30日(火)

※郵送の場合は当日消印有効。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



伊勢警察署だより

伊勢警察署 (TEL・FAX 20-0110)



ミーポくん

NTTファイナンスを名乗る 架空料金請求詐欺にご用心!

架空料金請求詐欺とは…「未払いの料金がある」など、架空の事実を口実とし、金銭などをだまし取る行為です。

手口と対策

■国際電話番号からの着信が急増

NTTファイナンスでは国際電話により未納料金などの支払いを

案内することはありません。+18などから始まる着信にご注意ください。

■自動音声による案内

NTTファイナンスでは自動音声ガイダンスを用いて、未納である旨や法的措置に移行する旨の通知は行っていません。

NTTファイナンスを名乗る自動音声ガイダンスについては速やかに電話をお切りください。

■電子マネーによる支払い要求

NTTファイナンスでは電子マネー(プリペイドカード)による未納料金などの支払いを案内することはありません。

コンビニエンスストアなどでの購入を誘導されても従わないでください。

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料 納入通知書を送付

- 国民健康保険料について…医療保険課 国民健康保険料係 (TEL 21-5551)
- 後期高齢者医療保険料について…医療保険課 後期高齢者医療係 (TEL 21-5552)
- 介護保険料について…介護保険課 (TEL 21-5564)

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納入通知書を、次のとおり送付します。

国民健康保険料

送付時期 6月中旬(世帯主宛て)

- ※倒産・解雇・雇止めなどにより離職した人は、国民健康保険料が軽減される場合があります(届け出が必要)。
- ※出産した人、または出産予定の人は、国民健康保険料が軽減されます(届け出が必要)。

<国民健康保険料の制度改正>

◆「子ども子育て支援金」分の追加

保険料の計算の内訳に、子ども子育て支援金分が追加されます。

◆賦課限度額(1年分)の変更

- 1世帯当たりの医療分の賦課限度額が変更されます。後期高齢者支援金分と介護分に変更はありません。
- ・医療分…66万円→67万円
- ・子ども子育て支援金分…3万円(新規)

◆保険料の軽減判定額の拡大

2割軽減と5割軽減の軽減判定所得の基準を改め、保険料軽減を拡大します。
※前年中の所得申告をしていない場合、軽減対象となる世帯であっても保険料が軽減されません。前年中の所得がない場合でも申告をお願いします。

保険料の支払いが困難な場合は相談を

保険料の滞納が続くと、医療費が一旦全額自己負担になるなど給付制限を受ける場合があります。納付が困難な場合は、各担当課へ相談してください。

後期高齢者医療保険料

送付時期 7月中旬(本人宛て)

※保険料を算定するために所得の申告が必要な人(被保険者とその世帯主)には、6月上旬に申告書を送付します。

<後期高齢者医療保険料の制度改正>

◆「子ども子育て支援金」分の追加

保険料の計算の内訳に、子ども子育て支援金分が追加されます。

◆賦課限度額(1年分)の変更

- 1人当たりの賦課限度額が変更になります。
- ・医療分…80万円→85万円
- ・子ども子育て支援金分…2万1千円(新規)

◆保険料の軽減判定額の拡大

2割軽減と5割軽減の軽減判定所得の基準を改め、保険料軽減を拡大します。
※前年中の所得申告をしていない場合、軽減対象となる世帯であっても保険料が軽減されません。前年中の所得がない場合でも申告をお願いします。

介護保険料

送付時期 6月中旬(本人宛て)

※低所得者の保険料について軽減措置があります。

共通

納入通知書には、次のとおり記載がされています。

- 普通徴収(納付書払い・口座振替)の人…年間の保険料額 など
 - 特別徴収(年金天引き)の人…年間の保険料額・天引きされる対象年金の種類・天引き額 など
- ※年度途中から特別徴収になる人は、納入通知書に特別徴収の内容が記載されています。

市・県民税 納税通知書を送付

課税課 市民税係 (TEL 21-5534)

市・県民税の納税通知書を6月中旬に送付します。
なお、特別徴収(給与天引き)の方法で納付する人には、会社などへ5月中に通知書を送付しており、会社などから納税者へ配付されます。

全期納付書と各納期の納付書を同封しています。

令和8年度から市県民税(普通徴収)の納税通知書に同封する納付書は、「全期納付書」と「第1期～第4期の納付書」の計5枚です。年間の税額を全期として一括納付、または期別ごとに1期～4期までの納付か、どちらかでの納付をお願いします。

- ※納付の際は、期別・納期限を確認してください。
- ※全期納付書と各期別の納付書を使用した二重納付に注意してください。

市・県民税申告はお済みですか？

所得税の確定申告が必要ない場合でも、源泉徴収票に記載されていない控除(医療費控除など)があれば、市・県民税申告をすることで税額が軽減される場合があります。

【例】

- 公的年金の収入が400万円以下で確定申告をする必要がない人
- 年末調整により所得税が0円であっても市・県民税がかかる人

申告書の提出方法

- ①紙面での提出
添付書類などとともに、同係へ提出してください。
- ②マイナンバーカードを用いた電子での提出
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。



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。

フルハーネス特別教育

三重県建設労働組合伊勢支部
(TEL 23-5535 FAX 28-9031)

- 時 8月3日(月)
- 所 三重県建設労働組合 伊勢支部 第2会館(一之木4丁目644-3)
- 対 満18歳以上
- 内 フルハーネス型墜落制止用器具特別教育
- 定 30人(先着順)
- 料 7,700円
- 申 7月17日(金)までに、電話で同支部へ

御木曳の絵と仮名書を書く講座

祥裕会・飯田さん(TEL 28-4337 FAX 28-6947)

- 時 6月14日(日)、13:00~15:00
- 所 伊勢市ボランティアセンター(福祉センター・1階(八日市場町13-1)) 対 高校生以上
- 内 御木曳の絵と御木曳にまつわる仮名書を書く講座
- 定 15人(先着順)
- 申 6月1日(月)~10日(水)に電話で飯田さんへ

第11回 子ども服リサイクル会

二見町子ども会育成会連絡協議会・北島さん
(TEL 090-9269-2539)

- 時 6月21日(日)、9:00~15:00
- 所 ふたみホール(二見浦小学校、二見中学校内)
- 内 乳幼児から小学生の子ども服リサイクル会です。マイバッグを持参して、気軽にお越しください。持ち込みは、70~150サイズで2袋まで 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

8月1日号 → 6月15日(月)
8月15日号 → 6月30日(火)

ひまわりあんしん事業・電話相談

三重弁護士会 高齢者・障害者支援センター
(相談専用電話番号) TEL 059-228-3167

- 時 原則毎月第2・4金曜日(12月・令和9年1月・3月は第2金曜のみ)、10:00~12:00
※8月の開催はありません。
- 対 65歳以上の人またはその親族(相談内容は、65歳以上の本人の問題に限ります)
- 内 同センター所属の弁護士による電話相談

令和8年度 介護職員初任者研修 受講生募集

社会福祉法人三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター
(TEL 059-227-5160 FAX 059-222-0170)

- 時 【説明会】
第1回…6月20日(土)、13:30~15:30
第2回…7月5日(日)、13:30~15:30
【研修期間】
8月8日(土)~令和9年1月23日(土)(全24日)
- 所 三重県社会福祉会館(津市桜橋2-131)
- 対 県内に住民登録しているおおむね70歳未満で介護業務に就労していない人。また研修修了後、県内の介護職場に介護職員として就職できる人
- 内 介護職場の人材不足を改善するため、同研修を開催します
※研修の申し込みには、説明会への参加が必須です。
- 定 60人(申し込み多数の場合は抽選)
- 料 5,720円(テキスト代)
※受講料は無料です。
- 申 説明会の申し込みは次の期限までに、右の二次元コードからオンライン申請、または電話で同センターへ
第1回…6月19日(金)、第2回…7月3日(金)



説明会
申し込みフォーム

放送大学10月入学生募集

放送大学三重学習センター(TEL 059-233-1170)

- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目をテレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。
- 出願期間 第1回…6月10日(水)~8月31日(月)
第2回…9月1日(火)~9月9日(火)
- ※詳しくは右の二次元コードから放送大学のホームページをご覧ください。



放送大学
ホームページ

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!

医療法人 **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/>

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てます

※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・日曜日も配達致します。
※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

配達エリア 伊勢市(一部地域除く) 定休日/お正月3日

【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】

有
料
広
告

情報コーナー

参加費などの記載のないものは無料



募集

伊勢市環境会議の 会員を募集

環境課(☎21-5540)

伊勢市環境会議では、市の環境保全・向上を目指し、生活排水対策やごみの減量・資源化を中心に、保育所・幼稚園・認定こども園などへの出前講座や、勢田川の生物調査などさまざまな取り組みを行っています。

次のとおり、同会議の会員を募集しています。

対象 市内在住または通勤・通学している人

活動内容 事業の企画・調整を行う会議(月1回)、環境保全に関する実践活動・啓発活動・調査など

申し込み 申込書を直接同課へ

※申込書は同課にあるほか、市のホームページに掲載しています。



伊勢市民ダンス& 体操フェスティバル2026 出場団体を募集

スポーツ課(☎22-7895)

とき 11月1日(日)、12時~16時(予定)

ところ 県営サンアリーナ・サブアリーナ

内容 10人以上のチームで演技を発表(発表時間は原則5分以内で、種目の制限なし)

募集数 25団体(先着順)

料金 1人200円(保険代を含む)

※参加賞があります。

申し込み 7月20日(祝)までに、申込書を郵送またはファクスで伊勢市レクリエーション協会・平沼さん(〒516-0072 宮後2丁目16-23、☎25-7867)へ

※申込書は同課にあるほか、市のホームページに掲載しています。



市営住宅の 指定管理者を募集

住宅政策課(☎21-5596)

市営住宅38団地と改良住宅2団地の合計40団地を一括管理していただく指定管理者を募集します。

指定管理期間 令和9年4月1日~令和12年3月31日(3年間)

申し込み 令和8年6月29日(月)~7月21日(火)に、申請書を同課へ

※募集要項・申請書は6月10日(火)~19日(金)に同課で配布します。また、市のホームページに掲載します。



第12回いせ人権映画祭 の作品を募集

人権政策課(☎21-5545)

人権をテーマにした短編映画を募集します。

募集作品 人権をテーマとしたドラマ・ドキュメンタリー・アニメーションなどで、15分以内の作品

申し込み 10月22日(木)までに、専用フォームから申し込み

み、もしくは申込書を郵送またはファクス・Eメールで同課(〒516-08001 岩瀬1丁目7-29、☎21-5555、✉jinken@city.ise.mie)へ

※詳しくは、市のホームページに掲載の開催要項をご覧ください。なお、作品の提出期限は12月3日(日)(必着)です。



作品上映会
第12回いせ人権映画祭
(ISE HUMAN RIGHTS
MOVIE JAM)

とき 令和9年3月13日(土)

ところ いせトピア・多目的ホール

定員 400人

花火大会エコボラン ティアを募集

観光振興課(☎21-5542)

とき 7月18日(土)、15時30分~22時

※大会が延期になった場合は、活動も延期します。

ところ 花火大会会場内(度会橋付近)

対象 ①親子枠：小学生以上の子どもとその親権者(就学前の子どもは参加できません)、②一般枠：高校生以上の健康な人(18歳未満の人は親権者の同意が必要)

内容 会場内のエコステーションでのごみ分別案内など

定員 100人程度

申し込み 6月30日(火)までに、申込書をファクスまたはEメールで同課(☎21-5651、✉hanabi@city.ise.mie.jp)へ

※申込書は、市のホームページに掲載しています。

※夕食と飲み物を用意します(報酬や交通費は支給しません)。

※ボランティア保険未加入者は同保険(保険料350円は自己負担)に加入していただきます。

※この活動はハローボランティア・ネットワークみえの協力で運営しています。





令和8年度

消防設備士試験(前期)

消防本部予防課(☎25-1263)

試験種類

●甲種：特・1～5類

●乙種：1～7類

とき 7月26日(日)

ところ 高田短期大学(津市一身田豊野195)

申込期間 6月5日(金)～15日(月)(当日消印有効)

申し込み・問い合わせ 一般財団法人消防試験研究センター

一三重県支部(〒514-0002 津市島崎町314) 島崎会館・1階(☎059-226-8930)

※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、三重県消防・保安課、同センター同支部にあります。

※電子申請の場合は、同センターのホームページから申請してください。

甲種防火管理新規講習

消防本部予防課(☎25-1263)

防火管理者として必要な資格を取得するための消防法施行規則第2条の3で定める防

火管理講習を実施します。

とき 8月4日(火)・5日(水)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・大会議室

対象 各事業所で防火管理上必要な業務を適切に行うことのできる管理的または監督的な地位にある人

内容 防火管理の意義および制度、火気管理(火災の基礎知識、危険物の安全管理、地震対策を含む)、施設・設備の維持管理、防火管理に係る訓練・教育・防火管理に係る消防計画についての講習

定員 104人

料金 8000円

申込期間 7月1日(火)・9時～14日(火)・23時59分

申し込み 一般財団法人日本防火・防災協会のホームページからオンライン申請

三重県農林水産部 獣害対策課(☎059-224-2020)

とき ①7月14日(火)・②8月1日(土)・③8月30日(日)のいずれか1回を受験

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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

特定創業支援等事業
基礎から学ぶ創業スクール

伊勢市ビジネスサポートセンター(☎63-5677)

とき 7月4日(土)・11日(土)・18日(土)・8月8日(土)・13日(土)・15日(日)・7月24日(金)・7月31日(金)・18時～20時(全6回)

ところ 伊勢商工会議所・3階第一会議室

対象 市内でこれから創業する個人(事業未経験者)または創業5年未満の個人

内容 創業に必要な基礎知識を、ゼロから体系的に学ぶとともに、事業計画書の作成を行います。全6回のカリキュラムを修了した人は、市から証明書を交付し、登録免許税の減免や融資の優遇などのさまざまな支援策が利用可能となります

申込期間 7月2日(木)まで

定員 10人

申し込み 左の二次元コードからオンライン申請

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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605)

対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申し込みをしている人

職業訓練ガイダンス

求人者の方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

令和8年度
創業喚起セミナー

伊勢市ビジネスサポートセンター
(TEL 63-5677)

第1回 スタートアップ企業
の立ち上げ方

とき 6月12日(金)、18時〜20時

ところ 伊勢商工会議所・3階 第一会議室(オンライン参加もできます)

対象 市内で創業を検討している個人

内容 講師の実体験から、スタートアップを立ち上げる上で欠かせない5つのステップを伝えるセミナー

講師 川野 晃太さん(つみらぼ株式会社 代表取締役)

講師プロフィール クラウドファンディングで200人以上の仲間を集め、創業2年で自治体との包括連携協定を締結。海洋技術の産業エコシステム構築まで事業を育て上げる。

定員 10人(先着順)

申し込み 6月11日(木)までに、下の二次元コードからオンライン申請



第2回 ISEKADOが語る
挑戦の始め方

とき 6月20日(土)、13時〜15時

ところ 伊勢商工会議所・4階 中ホール(オンライン参加もできます)

対象 市内で創業を検討している個人、市内へ移転を検討している法人または個人

内容 廃校をリノベーションした起業支援・地域共創拠点「神社Creators」への新たな挑戦の背景と想いを語り、世界に挑戦した実体験をもとに伊勢で創業する意義や可能性、具体的な支援環境と成功へのヒントを熱く伝えるセミナー

講師 鈴木 成宗さん(有限会社二軒茶屋餅角屋本店の代表取締役社長)

講師プロフィール 21代目として1575年創業の老舗餅店「二軒茶屋餅角屋本店」を承継。クラフトビールで世界に挑み数々の実績を築く。

定員 20人(先着順)

申し込み 6月18日(木)までに、左の二次元コードからオンライン申請



もったいない教室

伊勢リサイクルプラザ
(TEL 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・内容・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 各200円

※EMぼかし作りは今年度3回まで無料です。
※段ボールコンポスト作りは無料です。

もったいない教室

とき	内容	定員 (先着順)
7月5日(日)	くつしたで作るぬいぐるみ(赤ちゃん)	10人
7月11日(土)	EMぼかし作り	15人
7月12日(日)	ししゅう糸で刺し子風キッチンクロス	16人
8月8日(土)	EMぼかし作り	15人
8月9日(日)	綿の着物でのれん作り	10人
8月29日(土)	折って作る仕切り付きポーチ	8人
9月5日(土)	猫のクッション作り	7人
9月12日(土)	EMぼかし作り	15人
9月13日(日)	くつしたで作るぬいぐるみ(猫)	10人
9月26日(土)	段ボールコンポスト作りとエコ菜園	10人
9月27日(日)	新聞紙でちぎり絵作り	7人

※いずれも時間は10時〜12時です。
※都合により変更または中止になる場合があります。



申し込み 各開催日の1ヵ月前から、電話で同プラザへ(受け付けは、月〜金曜日(祝日を除く)・9時30分〜15時30分)※持ち物など詳しくは、申込時にお知らせします。

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1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

☎ 050-1780-5309

受付時間: 平日 9:30 ~ 17:30
ご予約にて夜間の対応も可能

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承りますー052-212-5275 まで

税務職員採用試験 (高校卒業程度)

名古屋国税局 人事第二課
(☎052-1951-3511)

受験資格 次のいずれかに該当する人

- 令和8年4月1日時点で、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人
- 令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人
- これに準ずると人事院が認める人

試験日

第1次試験…9月6日(日)
第2次試験…10月14日(火)〜23日(金)のうち、いずれかが指定する日

申込期間 6月12日(金)・9時〜24日(火)(受信有効)

申込方法 人事院のホームページから申し込み

※インターネット申し込みができない環境にある場合は、同課へ連絡してください。



人事院
ホームページ



水防訓練を実施

維持課(☎21-5589)

近年、全国的に水害が発生しています。その被害を最小限に抑えるため、水防訓練を実施します。

見学は自由ですので、ぜひお越しください。

とき 6月14日(日)、9時30分〜11時

ところ 宮川ラブリバー公園(宮川大橋下流付近)

内容 水防工法(越水防止工法)などの訓練

教科書展示会を開催

学校教育課(☎22-7881)

保護者や市民の皆さんに教科書見本をご覧いただくため、教科書展示会を開催します。皆さんのご意見をお聞かせください。

とき 6月12日(金)〜26日(金)、9時〜21時(15日(月)を除く)

ところ いせトピア・3階ロビー(教科書センター)

意見提出方法 会場にあるアンケート用紙に記入し、アンケート提出箱へ

※教科書センターには小中学校および高等学校の教科書見本が常設展示されています。上記期間外も生涯学習センター開館中は閲覧することができます。

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(☎63-5670)

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 6月22日(月)、13時30分〜15時

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

定員 15人(先着順)

申し込み 6月15日(月)までに、同センターへ

若者向け当事者会

「よりみち」(ひきこもり)

ひきこもり地域支援センターつむぎ(☎63-5670)

ひきこもりがちな若者が安心して集える居場所です。

とき 6月9日(火)・25日(木)、14時〜16時(時間内は自由に参加可能)

ところ 福祉センター・2階(八日市場町13-1)

対象 家にとじこもりがちな10代〜30代の人

内容 参加者同士の交流

定員 10人

申し込み 初めて利用する人は、事前と同センターへ

第107回 高柳の夜店

商工労政課(☎21-5512)

伊勢高柳商店街振興組合(☎28-1101)

とき 6月1日(月)〜7月4日(出)のうち、1・6・3・8のつく日、および期間中の毎週土曜日(計17回)

ところ 高柳商店街

内容 大型絵画の展示、近隣市町の伝統的行事や特産品などを紹介する市町の日などの各種イベント

※内容は変更する場合があります。



有料広告

屋根・外壁・内装・他にも！お家のことならなんでも！

株式会社
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！

点検・お見積り **無料!** **0596-67-5421**
〒516-0021 伊勢市朝熊町1912

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)に向き「国産の安全・安心な畳」をお届けします。

株式会社 **藤原屋**

伊勢市村松1379-59 TEL(0596)38-1173
FAX(0596)38-1170

お気軽にお電話ください！ **0120(28)4531** 伊勢の畳屋 検索
http://fujiiwaraya-ise.jp

おばた児童館まつり

小俣児童館(☎24-8412)

とき 6月28日(日)、9時〜12時(チケットの交換は11時30分まで)

ところ 小俣農村環境改善センター(小俣町本町3)

対象 市内在住の人

内容 チケットが必要なもの：
駄菓子・くじ引き・プラバンづくり・飲み物、当日販売：
ポン菓子、バザー、無料：ゲームコーナー・地震体験車
チケット販売 6月8日(月)〜15日(月)(日曜日を除く)・10時〜18時に、小俣児童館へ
※当日のチケット販売はありません。

第2回市民ふれあい スポカルウォーク

スポーツ課(☎22-7895)

「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 6月21日(日)、9時30分

(受け付けは9時)

集合場所 宮川堤公園(度会橋下)

内容 「清流宮川に沿って(辻久留町コース・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)

※詳しくは伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(☎090-7696-2862)へお問い合わせください。

※事前申し込みは不要です。

※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。

※混雑が予想されますので、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。

三重県男女共同参画連携映画祭2026 「35年目のラブレター」上映会

市民交流課内・NPO男女共同参画れいんぼう伊勢(☎21-5513)

男女共同参画を推進するため、毎年県内の各市町が連携し「映画祭」を開催しています。

とき 6月21日(日)、13時30分

16時(開場は13時)

ところ ハートプラザみその・ウエルフェアホール(多目的ホール)

内容 読み書きできない夫が妻にラブレターを書くために夜間中学で学ぶ様子を描いた、実話を基にした映画「35年目のラブレター」を上映

(監督・脚本：塚本連平、出演者：笑福亭鶴瓶、原田知世、重岡大毅、上白石萌音ほか(敬称略))

【同時開催】フードドライブ

家庭で食べきれない食品(米、缶詰・レトルト食品、のり・ふりかけ、カップ麺、お菓子、飲料(水・お茶・スポーツ飲料)があれば、提供をお願いします。

※常温保存できる未開封のもの、賞味期限が1カ月以上残っていることが確認できるものに限ります。

定員 260人(先着順)

申し込み 6月1日(月)、9時から下の二次元コードよりオンライン申請

伊勢志摩地域若者交流事業 恋活サマーパーティー 株式会社デルタスタジオ(☎059-1355-1320)

とき 6月28日(日)

第1部 10時〜12時30分(受け付けは9時45分)

第2部 13時30分〜16時(受け付けは13時15分)

ところ 県営サンアリーナ・1階レセプションルーム

対象 市内または伊勢志摩地域に在住・在勤している独身者、または伊勢志摩地域に興味がある独身者

第1部：25〜34歳の男女

第2部：31〜40歳の男女

内容 1対1で自己紹介トークを楽しんだ後はグループで夏祭りの雰囲気(射的・わなげ・宝釣りなど)を楽しんでください。

※マッチング結果の発表は、マッチングした人に個別にお伝えします。参加者全員に対して発表することはありません。

定員 各部とも男女各12人程度

料金 男女とも500円

申し込み 6月17日(水)・17時までに、左の二次元コードからオンライン申請、または直接受付窓口(窓口開設日は5月28日(木)、6月4日(木)・12日(金)、11時〜19時(船江1丁目47-1-1 ミタス伊勢内みえ出逢いサポートセンター・南勢サテライト)へ

※申し込み多数の場合は抽選を行います。

※本事業は、市が委託をして実施しています。



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

伊勢市御園町高向 1658

TEL 0596-24-2540

ワンコイン響ライブ Vol.29 夏夏サマメンタルJAZZ

シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢
(☎28-5105)

今年もやりますワンコインジャズ！夏の昼下がりに心地よいジャズのスウィングを楽しみましょう！
とき 7月5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 EotO^{ホトオ}・馬橋 Quartet^{カルテット}
(Juliano^{ジュリアノ}・EotO^{ホトオ}・馬橋、ベ
ース・西村ヒロ、ドラム・
kazuna^{カズナ}、トランペット・竹
内一史)

料金 500円(全席自由)
申し込み 6月2日(火)・10時
から、直接または電話で同館
へ

文化でつながる響カルチャー倶楽部
かんぶん演劇体験塾！
〜書く・演じる・表現する〜

シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢
(☎28-5105)

演劇が好きなお人、物語づくりに興味がある人、一緒にお芝居を作ってみませんか。

とき 7月20日(祝)・8月11日(祝)・29日(土)、9月5日(土)・19日(土)・27日(日)、13時〜(1〜2時間程度)(全6回)

ところ シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・2階展示室

対象 中学生以上
内容 NHKラジオドラマを複数執筆し、全国放送も手がける脚本家によるワークショップ。短いお芝居づくりを通して物語がつくられていく裏側を体験

講師 松永光浩さん(脚本家・伊勢市在住)

定員 15人(先着順)

料金 5000円(6回分)
申し込み 6月3日(火)、10時から直接または電話で同館へ

メッツ netsサンリーナGYM 体験会〜Part1〜

県営サンアリーナ
(☎22-7700)

運動のコツやマシンの使い方をインストラクターが丁寧にレクチャーします。少人数制で初めての人も安心して参加できます。

とき 6月3日(火)、10時30分〜11時20分・11時30分〜12時

20分(2部入れ替え制)

※受け付けは各回10分前からです。

ところ 県営サンアリーナ・1階トレーニング室(MetsサンアリーナGYM)

対象 18歳以上(高校生を除く)の人

講師 MetsGYMインストラクター

定員 各部6人(先着順)

料金 300円
持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
申し込み 電話で県営サンアリーナへ

お知らせ

自立した生活を応援 在宅支援サービス

高齢・障がい福祉課
(☎21-5559)

①緊急通報装置貸与事業

緊急事態発生時に迅速かつ適切に対処できるように、緊急通報装置を貸与します。

対象 65歳以上の単身世帯の人または重度身体障がい者で、身体状況などの理由から日常生活動作に支障があり、緊急時の通報手段の確保が困

難かつ近隣に扶養義務者がいない人

②訪問理美容サービス事業

訪問理美容サービスを受ける際の出張費を助成します。

対象 65歳以上の単身世帯の人または高齢者のみの世帯の人、下肢または体幹機能障がい1・2級の人、内部障がい1級の人で寝たきりの状態のため理美容店へ行くことが困難な人

助成額 1回につき1000円(技術料は全額自己負担)

利用回数 年間12回まで(申請時期により異なります)

③「食」の自立支援事業

自宅に栄養のバランスがとれた食事を届け、安否確認を行います。

対象 65歳以上の単身世帯または高齢者のみの世帯などで、老衰、心身の障がいおよび傷病などの理由により、定

期的な見守りが必要で食事の確保が困難な世帯などに属する人

利用料金 実費相当分(業者や食事の種類により異なります)

公有財産を売却

資産経営課(☎21-5526)

市で不要となった公有財産を、KSI官公庁オークションの一般競争入札で売却します。

売却物件 小型乗用車、軽貨物車、庭石

入札条件 一定の資格を満たす個人・法人(KSI官公庁オークションIDが必要です)

申し込み 5月29日(金)、13時〜6月16日(火)、14時

入札期間 6月30日(火)、13時〜7月7日(火)、13時
※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



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

お悔やみコーナーの利用
医療保険課 福祉医療係
(TEL 63-9035)

家族が亡くなられた場合、さまざまな手続きが必要になります。遺族の負担を軽減するため、「お悔やみコーナー」では一括して手続きをすることができま

す。同様の手続きは、3総合支所・9支所でも利用できます。また、仕事などで来庁できない人はオンラインでの手続きも可能です。

※お悔やみコーナーの窓口利用については、予約をすることで待たずに利用できます。

※詳しくは市のホームページをご覧ください。

※全ての手続きがお悔やみコーナーで完結するものではありません。



窓口に行かなくても取得できる
証明書コンビニ交付サービス
戸籍住民課 (TEL 21-5576)

マイナンバーカードを利用して、コンビニなどのマルチコピー機で各種証明書が取得できます。

取得できる証明書 住民票、

印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票、

住民税の課税(非課税)証明書(令和8年度分は6月1日(月)

から発行可能) 利用時間 6時30分~23時

※戸籍は、月~金曜日(祝日を除く)9時~17時15分に発行できます。

※利用には、4桁の暗証番号が必要で

す。詳しくは、市のホームページを

ご覧ください。

※住民税の課税(非課税)証明書は、税の申告をしていないなどの理由で税情報がない場合などは、発行できません。



令和8年度分
市・県民税の課税(非課税)証明書などの発行
課税課 税務係 (TEL 21-5530)

6月1日(月)から、令和8年度分の市・県民税に係る課税(非課税)証明書が発行できます。

発行方法 直接または郵送で

課税課税務係、もしくは直接

3総合支所生活福祉課・9支所へ。

市のホームページからオンライン申請・証明書コンビニ

交付サービスからも取得できます。

なお、6・7月は窓口が混

雑しますので、証明書コンビニ

交付サービスを利用してくだ

さい

※申請方法など詳しくは、市の

ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



6月7日(日)~13日(土)は
危険物安全週間
消防本部 予防課
(TEL 25-1263)

ガソリンを携行缶で購入する際の注意として、ガソリンは消防法上における危険物であり、取り扱いを誤ると火災

や爆発などの重大事故につながる恐れがあります。取り扱

いには細心の注意を払いま

しょう。

※消防法令の基準に適合した携行缶を使用しましょう。

※利用者自らガソリンを携行缶に入れることは禁止されています。

※ガソリンを携行缶で購入する場合、本人確認・使用目的確認が義務付けられています。

有料広告

~幼保連携型認定こども園~

マリアこども園 施設見学実施!

2026年度 途中入園児も募集中!

ご入園において、個別説明会も実施します。

日程はご相談に応じます。

~お気軽にお問い合わせ下さい~

TEL 0596-25-7490



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・後遺障害 労災・障害年金・過払金・借金 以外は初回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。詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は今和8年3月時点のもので

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〉

総合受付

平日9時~21時・土日祝9時~18時受付
(12/31~1/1は除く。大連事務所は休業です。)
休日もごさいませ。詳細はHPをご覧ください

0120-272-782

詳細は → <https://www.kokoro.law>



対象事業者の皆さん
新規立地や設備投資
を支援

商工労政課 (TEL 21-5633)

①新設・増設・移転に奨励金
市内に工場やホテルなどの
対象施設を新設・増設・移転
する事業者には各種奨励金を交
付しています。奨励金を受け
るためには、土地の取得や建
物の建築開始までに市の指定
を受ける必要があります。

対象 物品の製造業、研究開
発・試験・分析・検査事業、
情報サービス業、旅館業など
奨励金の種類 用地取得奨励
金、設備投資奨励金、雇用奨
励金

※対象や奨励金には条件がありま
す。詳しくは、市
のホームページを
ご覧ください。



②事業用物件探しのサポート
工場や事業所の新設・増設・
移転のために市内の不動産を
探している事業者をサポート
します。

希望物件の申請をもとに、
事業に参画している不動産業
者へ一斉に情報提供を依頼
し、集まった情報を申請者へ
提供します。申請方法など詳

しくは、市のホ
ムページをご覧
ください。



不動産情報提供者を募集

不動産情報提供者として、
この事業に参加していただ
ける宅地建物取引業者を募集
しています。詳しくは右の二
次元コードから市のホームペ
ジをご覧ください。

③設備投資にかかる国税・県
税・市税の優遇措置

製造業・旅館業・農林水産
物等販売業・情報サービス業
などの事業者が、設備投資と
して一定額以上の機械・建物
などを取得した場合は、税の
優遇措置を受けることができ
ます。優遇措置を受けるには、
申請が必要です。

対象資産 機械・装置、建物・
附属設備、構築物、土地(建物
の縦床面積分の土地)
※優遇措置の内容や申請方法・要
件など詳しくは市
のホームページを
ご覧ください。



④生産性を向上させる設備の
固定資産税を軽減

中小企業者が労働生産性を
年平均3%以上向上させる先

端設備を導入する場合、その
設備に係る固定資産税の軽減
措置を受けることができま
す。軽減措置を受けるには、
設備の導入前に申請が必要で
す。

対象設備 機械装置(160
万円以上)、工具(30万円以
上)、器具備品(30万円以上)、
建物附属設備(60万円以上)
※対象設備や軽減措置には条件が
あります。詳しくは市のホーム
ページをご覧ください。



第75回

伊勢市都市計画審議会

都市計画課 (TEL 21-5591)

とき 6月11日(木)、10時
ところ 市役所本館3階委
員会室

内容 役員などの選出・伊勢
都市計画道路の変更案・伊勢
都市計画特定用途制限地域の
変更案について
※傍聴の受け付けは、当日9時30
分から市役所本館3階相談
室2で行います。なお、傍聴希
望者が多数の場合は、抽選を行
います。

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)

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報
を、お伝えします。

6/1~30 令和8年度の主な事業紹介(令
和8年4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6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。
※議事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)

「第一次お木曳行事(外宮・陸奥)」(2時間番組)

放送日時 6月3日(水)~19日(金)、12時~20時~

放送日 6/3~5 新開、王中島、下長屋、上長屋、高向、磯町、岩瀨町、岡本町、吹上町、尾上町、北浜
6/10~12 川端町、荏、西、今一色、前山町、豊栄会、倭町、曾祢町、宮後 6/17~19 一志町、八
日市場町、本町、大世古町、一之木町

特別番組 めざせ!! 甲子園2026(30分番組)

放送日 6/20~26 明野・伊勢工・宇治山田商・水産 6/27~7/3 伊勢・宇治山田・皇學館・鳥羽・南伊勢
放送時間 8時30分、14時30分、18時30分、22時30分~
※6/28は、23時30分から放送します。(22時30分の放送はありません。)

特別番組 森の発表会(1時間30分番組)

4月26日に開催された「ぎゅーとらふれあいダンスコンテスト2026」の様態を放送します。未公開の発表会なども放送します。
放送日時 6月24日(水)~30日(火)、12時~20時~※6/28は15時から放送します。(20時の放送はありません。)

いこび!(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。

放送時間 6時・14時・16時・18時・22時~

いせトピ(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 (日・8日・16日・24日に内容更新)

6/1~ 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

6/8~ 8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ① ほか

6/16~ ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局 ほか

6/24~ 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。

6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

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 6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 6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 6月17日(水)、13:00～
所 広報広聴課(TEL)21-5515)
定 4人(先着順)
申 6月11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 6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

時 6月4日(木)、13:30～
所 広報広聴課(TEL)21-5515)
定 2人(先着順)
申 6月3日(水)・16:00までに、広報広聴課へ電話または来所

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 6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

時 6月23日(火)、13:00～
所 小俣総合支所生活福祉課(TEL)22-7858)
申 相談日当日の13:00～15:00に、小俣総合支所生活福祉課へ来所

※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 6月11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、9:00～16:30
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 いせ市民活動センター北館(いせシティプラザ)

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、9:00～16:30
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)

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。

5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用を開始します

気象情報の名称に警戒レベル相当の数字が付き、とるべき行動がわかりやすくなります。

変更点 ① 気象情報名称に「レベル」が付きます

大雨警報 → レベル3大雨警報

運用開始後は、ニュースなどで「レベル3大雨警報」のように、気象情報名称にレベルを付けてアナウンスされます。数字を聞いたら、すぐに行動と結びつけてください。

変更点 ② レベル4「危険警報」の新設

【危険警報】=【全員避難】(避難指示)

河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮において「危険警報(例:レベル4土砂災害危険警報)」が出たら、危険な場所から全員避難です。なお、避難指示などが発令されていなくても、警戒レベル3・4相当の防災気象情報が発表された際は、キキクルや河川の水位情報などを用いて自ら避難の判断をしてください。



キキクル

変更点 ③ 河川氾濫の危険度の伝え方が変更

伊勢市では、「河川氾濫」の注意報・警報は宮川を対象として発表されます。五十鈴川など、その他の中小河川は「大雨」に関する注意報・警報に含まれて発表されます。河川の危険度分布に関する情報は、気象庁ホームページの「洪水キキクル」でも確認することができます。なお、今回の変更に伴い洪水警報や洪水注意報は廃止されます。



何がかわるのか?

5段階の警戒レベルと新たな気象情報

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
〈警戒レベル4までに危険場所から かならず避難!〉				
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

事前の準備

●ハザードマップでの危険区域の確認や情報受信手段を確保しておきましょう



伊勢市地理情報システム



防災マップ



市の防災メール登録



三重県公式防災アプリ

●家族で「いつ・どこへ・どうやって」逃げるか決めておく(マイ・タイムラインの作成)

いつ逃げる? あなたの「避難のタイミング」

レベル3

高齢者や避難に時間がかかる人は避難開始



レベル4

一般の人は全員避難。レベル5は既に災害が発生・切迫している「命の危険」を意味します。絶対にレベル5を待たないでください。



どう行動するか

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!



人の動き
(4月末)

総人口 116,793人 (-56人)
世帯数 56,665世帯 (+129世帯)

男性 55,321人 (+8人)
女性 61,472人 (-64人)