



伊勢市歴史博物館 令和8年度 秋季企画展

中村左洲展

伊勢市歴史博物館 (TEL 63-5300)

《大名行列図》(左隻／部分) 伊勢市所蔵 通期展示

期間

9月19日(土)～11月23日(祝)

【前期】9月19日(土)～10月20日(火)

【後期】10月22日(木)～11月23日(祝)

※会期中展示替えがあります。

場 所：伊勢市歴史博物館・企画展示室

開館時間：9時～17時(最終入館 16時30分)

休 館 日：毎週水曜日

(9月23日(祝)は開館、9月24日(木)は休館)

観 覧 料：大人300円 高校生以下無料

※20人以上の団体は1人240円



他にも関連イベントを複数開催！
詳しくは歴史博物館のホームページをチェック!!

伊勢市出身の画家・中村左洲については、「広報いせ」令和5年8月1日号でも特集をしています。詳しくは、右の二次元コードからご覧ください。



《鯛と海老図》(部分)
伊勢市所蔵 通期展示



9月20日～26日は

動物愛護週間



環境課

(TEL 21-5541)

ペットは最後まで愛情を持って飼いましょう

飼い主には、その動物が命を終えるまで適切に飼いつづける「終生飼養」の責任があります。

一方近年は、鳴き声や臭いによる周辺への迷惑や、虐待が疑われるケースなどが起き、市や保健所に相談が多く寄せられています。近隣に迷惑をかけないことも、飼い主の大切な務めです。



ペットの飼い方



犬の飼い主の皆さんへ

生後91日以上の子犬を飼う場合、生涯に一度の登録と、狂犬病予防注射の毎年の接種が義務付けられています。

無駄ばえを防ぐためにも、十分な散歩としつけを心掛けましょう。散歩のときは、必ずリードでつながしましょう。



猫の飼い主の皆さんへ

猫は家の中で飼いましょう。屋外には、交通事故をはじめ、さまざまな危険があります。また、ふん尿などで近隣に迷惑をかけることもあります。

飼い犬・猫の不妊去勢手術助成金について

不幸な捨て犬・捨て猫を減らすために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

対象 手術実施および交付申請日に市内在住の人

申請方法 手術後60日以内(2・3月の手術の場合は3月末まで)に、申請書を右の二次元コードからオンラインで、または同課(市役所本館・2階)へ提出
※助成金額など詳しくは、市のホームページをご覧ください。



助成金
申請フォーム

犬の場合

狂犬病予防法に定める登録があり、申請日からさかのぼって1年以内に狂犬病予防注射を受けている場合に限り、助成金が受けられます。



TNR活動

TNR活動とは?

飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を行い、トラブルの軽減を図るとともに、地域の皆さんと一緒に、一代限りの命を見守る活動です。



T (トラップ) …… 猫を捕獲
N (ニューター) …… 不妊・去勢手術
R (リターン) …… 元の場所に戻す

詳しくは、同課または伊勢保健所(TEL 27-5151)へ問い合わせてください。

ペットの災害への備え

大規模な災害時には、飼い主がペットと一緒に避難(同行避難)することが想定されます。

市が作成した「災害時のペット対策のガイドライン」は、市のホームページに掲載しているほか、市内の動物病院で配布しています。

同行避難できる避難所の一覧もホームページで確認できます。



災害時の
ペット対策





安全・安心なまちづくり

10月11日～20日



全国地域安全運動を 実施します

危機管理課(TEL 21-5524)

この運動は、地域安全に関係する機関・団体・警察が地域の安全活動を強化し、安心して暮らせる地域社会の実現を目的に実施します。

市では、伊勢警察署・伊勢度会地区生活安全協会・伊勢市自主防犯団体連絡会の皆さんと連携し、防犯講習会や犯罪被害防止の啓発活動などを実施し、地域の安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。

!! ニセ警察詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺が多発



警察官などのかたり、捜査などの名目で現金などをだまし取る「ニセ警察詐欺」や、SNSをきっかけに将来の結婚や生活資金、うまい投資などの話をして現金などをだまし取る「SNS型投資・ロマンス詐欺」が多発し、高齢者に加え、若い世代の人にも被害が急拡大していますので十分注意してください。

市では、特殊詐欺等被害防止のため、防犯電話の機器購入費の補助を行っていますので、詳しくは同課へ問い合わせてください。

!! スマートフォン対策

警察庁では、特殊詐欺のスマホ対策として、ダウンロード、利用料ともに無料のアプリを推奨しています。

詳しくは、「警察庁・SOS47 特殊詐欺対策特設ページ」で検索を！

警察庁・SOS47 特殊詐欺対策特設ページ➡

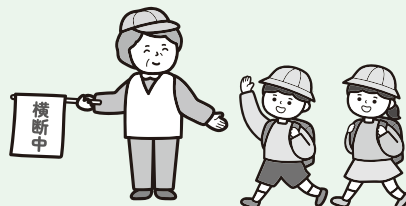


伊勢市 自主防犯団体連絡会 会員を募集



伊勢市自主防犯団体連絡会では、会員の募集を行っています。会員の皆さんは、町内パトロール、啓発活動、子どもの登下校時の見守りなど、地域で防犯活動をしています。

子どもの見守りなど、できることから始めてみませんか？



令和9年度

放課後児童クラブの利用児童を募集

放課後児童クラブは、仕事などの理由で保護者が昼間に家庭にいない児童に対して、授業終了後に適切な遊びや活動の場を与えることにより、児童の健全育成に取り組む施設です。

令和9年度にクラブの利用を希望する人は、各クラブへ直接申し込んでください。

※利用するためには登録と利用料が必要です。

※詳しくは、各クラブへ問い合わせてください。

子育て応援課(☎21-5561)

対象：次の要件を全て満たす児童

- 令和9年4月現在、小学生である
- 保護者が仕事で昼間に家庭にいないなどの理由で、見守ることができない

クラブ名	所在地	電話番号	募集期間
なないろ学童クラブ	宇治浦田2丁目16-43 (進修小学校敷地内)	070-1612-7716	10月3日(出)・9:00～18:00 に「募集要項」配布 ※別日の配布はありません。 ※利用希望者は募集要項が必要です。
杉の子学童クラブ	久世戸町5-1(修道小学校内)	23-1076	10月1日(休)～7日(水) ※定員を超えた場合は抽選
放課後児童クラブ リンドバーク修道	桜木町55-1(旧さくらぎ保育所)	63-6577	令和9年2月1日(月)～26日(金)
放課後児童クラブ 銀のスプーン	河崎1丁目14-21	63-5682	説明会…10月25日(日) ※利用希望者は要参加、要予約
放課後児童クラブ 第2銀のスプーン	河崎1丁目11-18		
すみれ学童クラブ	常磐3丁目10-44(旧早修幼稚園)	29-0804	説明会…11月28日(出)・10:00 ※利用希望者は要参加
明照こどもクラブ かえで 楓	吹上2丁目5-41	090-5629-4439	説明会…9月26日(出)、 または10月3日(出) ※利用希望者は要参加、要予約
明照こどもクラブ ゆづりは 樫	吹上2丁目7-10	080-1563-7950	
藍ちゃんの家 明倫学童部	岡本3丁目5-18	090-3383-0043	10月1日(休)～11月27日(金)
藍ちゃんの家 厚生学童部第1	宮後1丁目10-21	080-1561-6706	10月1日(休)～11月27日(金)
藍ちゃんの家 厚生学童部第2	一之木2丁目1-17	090-5851-3185	
放課後児童クラブ リンドバーク佐八	佐八町2060	39-6802	令和9年2月1日(月)～26日(金)
ひまわり学童クラブ	旭町319(宮山小学校敷地内)	28-9003	10月14日(水)～21日(水) ※利用希望者は説明会(11月開催予定)に要参加
にこにこ学童クラブ前山	前山町1351-72	27-5307	10月1日(休)～31日(出)
藍ちゃんの家 浜郷学童部	黒瀬町1736-2(黒瀬児童センター内)	080-1622-5575	10月1日(休)～11月27日(金)
放課後児童クラブ リンドバーク四郷	楠部町2484(旧四郷幼稚園)	24-6700	令和9年2月1日(月)～26日(金)
とよはま学童クラブ	西豊浜町1760(旧豊浜西幼稚園)	37-7071	令和9年2月1日(月)～26日(金)
北浜放課後児童クラブ	村松町3280-6(旧北浜幼稚園)	070-8793-4420	11月2日(月)～27日(金)
藍ちゃんの家 城田学童部	上地町1537-4(旧城田幼稚園)	080-1622-5021	10月1日(休)～11月27日(金)
学童クラブ レインボーキッズ	上野町2908(旧沼木幼稚園)	67-5272	令和9年2月1日(月)～
にこにこ学童クラブ	小俣町元町545	27-5307	10月1日(休)～31日(出)
にこにこ学童クラブ小俣第2	小俣町元町554-1		
にこにこ学童クラブ小俣第3			
小俣放課後児童クラブ	小俣町元町662-1(小俣児童館内)	24-8412 (小俣児童館)	11月2日(月)～12月18日(金)
小俣放課後児童クラブ第2	小俣町本町3(小俣農村環境改善センター内)		
小俣放課後児童クラブ第3	小俣町元町663-1(小俣小学校体育館内)		
あけの学童クラブ	小俣町新村558-21	20-7166	11月2日(月)～ ※問い合わせは10月1日(休)～
あけの学童クラブ第2	小俣町新村558-31		
放課後児童クラブ リンドバーク明野	小俣町新村558-165	65-7677	11月2日(月)～30日(月)
明野放課後児童クラブ	小俣町新村399-3(明野児童館内)	23-0187 (明野児童館)	11月2日(月)～12月18日(金)
明野放課後児童クラブ第2	小俣町明野1939(明野小学校体育館内)		
御園放課後児童クラブ	御園町長屋2794-1(御園こどもプラザ)	080-6801-7623	11月2日(月)～12月18日(金)
御園放課後児童クラブ第2	御園町長屋2767(ハートプラザみその内)	080-6801-7641	
二見放課後児童クラブ	二見町光の街907-7(二見浦小学校内)	070-2464-3083	11月2日(月)～27日(金)
はまっこ学童クラブ	大湊町1282(みなと小学校内)	090-2137-3755	11月2日(月)～12月15日(火)
放課後児童クラブ 鷺ヶ浜LB	大湊町1074-1	070-1666-3456	10月1日(休)～令和9年2月26日(金)

※クラブ未設置の小学校区に通う児童は次のクラブへ相談してください。

中島小学校区：すみれ学童クラブ 豊浜東小学校区、東大湊小学校区：北浜放課後児童クラブ

伊勢市人権尊重都市宣言および
伊勢市男女共同参画都市宣言20周年 記念講演会

新しい時代の女性の働き方

～自分らしく輝く女性に!～

人権政策課(TEL 21-5545)

市民交流課内NPO男女共同参画れいんぼう伊勢(TEL 21-5513)

と き 10月31日(土) 12:30～15:10(開場は12:00)

ところ いせトピア 多目的ホール

講 師 山口 真由さん(信州大学特任教授・法学博士)

定 員 400人(先着順)

申し込み 9月15日(火)・9:00から右の二次元コードより
オンライン申請



講演会
申し込みフォーム



こちらの事業は、「いせまなびのパスポート」スタンプ対象講座となります。

手話通訳・
要約筆記通訳
あり



内容

- 人権作文の朗読
- 人権尊重啓発ポスター表彰式
- 男女共同参画推進事業者表彰式

10:00から

れいんぼうフェスタ 同時開催!

※詳しくは、右の二次元コードから確認してください。 れいんぼう
※「れいんぼうフェスタ」への参加は申し込み不要です。 フェスタ➡



健康の日啓発事業

伊勢市健康マイレージの対象事業

出張健康テラス

～プレコンを知ろう!～

プレコン(プレコンセプションケア)とは、若い世代から自分の体の状態を把握し、妊娠・出産を含めた将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合う取り組みのことです。未来につなげる健康づくりを始めてみませんか。



健康課(TEL 27-2435)

と き 10月11日(日)、10:00～12:00

ところ イオン伊勢店・1階 ドリップカフェコーナー(ATMコーナー付近)

対 象 市内在住の人

内 容 プレコンについてのパネル展示、パンフレット配布、ベジチェック、ザ・リッツ(運動機能測定)

現役保育士による

保育のお仕事相談会

保育課(TEL 21-5714)

保育士の仕事の紹介、
相談会を開催します。

保育所の入所相談も
同時開催します



と き 10月3日(土) 13:00～17:00

ところ イオンタウン伊勢ララパーク
1階 はあと広場

対 象 保育士資格を持っているが、保育現場を離れている人、保育士資格の取得を目指す人、保育士の仕事に興味がある人 など

内 容 保育士の仕事内容の紹介、現役保育士との懇談・相談、保育所の入所相談コーナー

申し込み 不要



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。

9月 みそか寄席

おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」(TEL 23-8838)

時 9月30日(水)、16:00～(第1部)・19:00～(第2部) **所** おかげ横丁「すし久」(宇治中之切町20) **内** [第1・2部とも] 桂文我などが出演する落語会。歴史の趣きを感じる建物で非日常感を味わいながら、笑いのひとときをお楽しみください。

料 3,000円(前売り2,500円) **前売り券の販売** おかげ横丁「おみやげや(総合案内)」または、おかげ横丁のホームページの予約サイト、イオン伊勢店・明和店、チケットぴあにて販売

伊勢赤十字病院 市民公開講座

伊勢赤十字病院(TEL 28-2171)

時 10月17日(土)、15:00～16:30(受け付けは14:30～)

所 伊勢赤十字病院・1階 多目的ホール「やまだ」(船江1丁目471-2) **内** 「大腸がん検診のススメ～三重県の現状から最新の医学的根拠の紹介～」講師:杉本 真也さん(同病院・消化器内科) **定** 80人(先着順) **申** 申込用紙を直接またはファクスで同病院(FAX 28-2965)へ

※申込用紙は同病院にあります。また、同病院のホームページ(URL <https://www.ise.jrc.or.jp>)に掲載しています。

第13回 伊勢のはしご酒スタンプラリー

魚勘(TEL 24-3017)

時 10月23日(金)[予備日:10月30日(金)]、18:45～21:15

所 新道商店街・桜通り周辺(参加店舗約30軒) **対** 20歳以上の人 **内** 一之木中央公園で受け付け後に、指定コース3軒をグループでまわります。21:00(予定)から抽選会もあります。**チケットの販売** 魚勘にて、300枚(1枚4,000円)を販売しています。※当日券はありません。

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。

第1回 御木本製薬お祭り

御木本製薬株式会社(TEL 22-4145)

時 9月19日(土)、14:00～19:00 ※雨天決行、荒天の場合は中止

所 御木本製薬株式会社敷地内(伊勢市黒瀬町1425) **内** 当社初の地域交流イベントを開催。美容体験をはじめ、屋台、催し、キッズスペース、駐車場あり。家族で気軽にご来場ください **申** 不要

フリーテニスを楽しみませんか

伊勢フリーテニスクラブ・倉井さん(TEL 22-0316)

高さ40cmのネットを挟んで、卓球のラケットより少し大きい木製ラケットで、ゴム製ボールを打ち合い、ラリーを楽しめます。見学大歓迎です。**時** 毎月第2・3・4月曜日、13:30～15:30 **所** 三重交通Gスポーツの杜 伊勢 体育館(本館)

対 60歳以上の人 **料** 1,000円(月額会費)

伊勢学サロン月間in旧御師丸岡邸 ～御師の暮らしを知るワークショップ～

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

御師の建物での昔の暮らしの様相を示す身近なものである「伊勢神楽模型、襖下張り古文書、御師の絵など」の展示解説・体験・建物見学などを通して、学びと理解を深めるワークショップです。

時 10月4日(日)・18日(日)・25日(日)、10:00～15:00

所 旧御師丸岡宗大夫邸(宮町1丁目9-7) **内** [4日・13:30～15:00]「古襖下張り文書の整理解説ワークショップ」、[18日・13:30～14:30]「文化人御師の絵画作品の紹介」、[25日・13:30～14:30]「御師の神楽の実態にせまる」 **申** 不要

多言語ワークショップ 「7か国語で話そう。」

英語や世界のことばを笑顔で楽しく!

一般財団法人 言語交流研究所 ヒッポファミリークラブ(TEL 0120-557-761 [月～金曜日10:00～17:00])

時 9月23日(祝)・27日(日)・10月18日(日)、14:00～15:30

所 県営サンアリーナ **対** 市内在住の人(中学生以下は保護者同伴) **内** 世界のことばで遊ぼう!、世界のことばをまねしてみよう!、地域国際ボランティアの報告、家族や仲間と英語や多言語を習得しながら国際交流を楽しんでいる研究員の講演 **定** 各日50人(先着順) **申** 各開催日の3日前(9月23日分のみ17日)までに、電話で同クラブへ

映画「ハッピー☆エンド」上映会

伊勢赤十字病院内・南勢地域緩和ケアネットワーク(TEL 28-2171)

時 11月7日(土)、13:30～15:00 **所** 伊勢赤十字病院・1階 多目的ホール「やまだ」(船江1丁目471-2)

内 「在宅緩和ケア」で最後まで自分らしく生きる人たち! 笑いと涙があふれる「生きる希望」を描いたドキュメンタリー映画です **定** 80人(先着順)

申 10月31日(土)までに、下の二次元コードからオンライン申請、または伊勢赤十字病院1階の患者支援センターに設置の申込書に記入し回収箱へ



イベント掲示板&
みんなの広場

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

掲載申し込み締め切り

11月15日号→9月30日(水) 12月1日号=10月15日(木)

有料広告

キレイエアコン

伊勢・松阪エリア
エアコンおそうじ専門店

プロの技術で
エアコン
おそうじ

— 対応メニュー —

- 壁掛けエアコン
- 天井埋込エアコン
- 洗濯機クリーニング

壁掛けエアコン

9,800円/台～

壁掛けエアコンは
完全分解洗浄

に対応！

隅々までカビ・ニオイを
徹底除去します

— 安心のポイント —

- 店長が直接お伺いします
- タバコは吸いません
- 女性のお客様も安心



伊勢・松阪エリア店長

ご予約・お問い合わせ

TEL 080-6943-5226

LINEで予約



友だち追加

ホームページ



kireiaircon.co.jp

当日・翌日の
ご予約も相談可能！
お気軽に
ご相談ください♪



講座

女性のためのチームde
デジタル&AIワーク
体験講座

市民交流課(TEL 21-5513)

仕事体験を通じて人と関わりながら、自分の得意分野や興味を生かした新しい働き方の可能性や、自分の今後のキャリアプランについて考えてみませんか。

とき 11月21日(出)・12月19日(出)・令和9年1月23日(出)、13時～16時(全3回)

※12月19日(出)のみ、オンラインでの開講となります。

ところ 神社(Cher's)神楽所

港294(旧神社小学校)

対象 市内および近隣市町在住または通勤の、キャリアアップや就職をしたい女性、副

業や独立起業を目指す女性
内容 デジタルスキルの学び方を知り、生成AIやCanva、Googleツールなどを活用しながら、グループでの仕事の進め方を体験し、顧客のヒアリングから制作、納品までの流れを学びます。受講期間中には、チャットツールによる、講座内容に関する疑問や困りごとを解消するオンラインフ

講師 川北睦子さん(株式会社Eプレゼンス テクニカルディレクター)

定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み 9月15日(火)・9時～10月30日(金)・17時に、下の二次元コードからオンライン申請

※受講に際しての必要事項など、



詳しくは市のホームページをご覧ください。

市民公開講座

伊勢総合病院 医療事務課

(TEL 23-5111)

とき 10月3日(土)、9時15分～11時35分

ところ いせトピア

内容 9時15分～9時45分 看護師による体脂肪測定・血圧測定(20人(先着順))

10時～10時45分 講演①『「緩和ケア」「生きる」を支える もう一つの医療』講師：藤崎宏之(緩和医療科・部長)

10時50分～11時35分 講演②『「健康の入り口」歯とからだについて』講師：矢島哲弥(歯科口腔外科・部長)

定員 350人

申し込み 不要

夢を実現しよう！
創業スクール

伊勢商工会議所(TEL 25-5155)

創業・第二創業を計画している皆さんへ、8日間にわたる「創業スクール」を開催します。

とき 10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)・11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 各日18時～21時

ところ 伊勢商工会議所・4階中ホールなど

対象 創業直前・創業5年未満・第二創業者の人など

内容 創業に必要な基礎知識を体系的に学び、自らのビジネスプラン作成に取り組みます

※カリキュラムを修了(出席率75%以上した人は、伊勢市で認定特定創業支援事業の証明書の発行を受けることができます。この証明書の発行を受けることで、



創業スクール



申し込み
フォーム

国などが行うさまざまな支援策が利用可能になります。
定員 20人程度(先着順)
※申し込みが規定数に満たない場合、開催中止となる場合があります。
申し込み 10月8日(木)までに、左の二次元コードからオンライン申請

労働・年金市民相談会

三重県社会保険労務士会南勢支部
(TEL 29-0302)

時 9月24日(木)、13:30～16:30 所 市役所東館・5階 5-4会議室 対 市内在住の人 内 社会保険労務士が、労働(経営者・労働者)・年金(老齢・遺族・障害)、健康・雇用・労災保険の相談に応じます 申 不要



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 9月27日(日)、9時30分

(受け付けは9時)

集合場所 二見総合駐車場

(二見町茶屋147)

内容 「汐合と神宮御園」(二見町コース)(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)

申し込み 不要

※詳しくは伊勢市レクリエーション協会・奥田さん(☎0907

6961-2862)へ問い合わせ

てください。

※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

2026芸協らくご 伊勢おかげ寄席公演

文化政策課(☎22-7885)

落語の演目に多い「お伊勢参り」の縁の地で、公益社団法人落語芸術協会による寄席公演を行います。古くから伝わる伝統芸能をお楽しみください。

とき 11月18日(水)・19日(木)

18時30分(開場は18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)

出演 春風亭昇太さん(落語・

しゅんぷうせいだ)

出演 春風亭昇太さん(落語・

しゅんぷうせいだ)



令和8年11月18日(水) 19日(木) 両日共通 18:00開場/18:30開演

会場：伊勢市ハートプラザみそのウエルフェアホール(多目的ホール) 伊勢市御園町 長屋2767番地

18日(水)、桂宮治さん(落語・19日(木)、柳亭小痴楽さん(落語)、笑福亭茶光さん(落語)、ひろきさん(ウクレレ漫

談)、桂小すみさん(音曲・8日(水)、松廼家八好さん(音曲・19日(木)のみ) ほか

間・19日(木)のみ) ほか

間・19日(木)のみ) ほか

間・19日(木)のみ) ほか

定員 各日300人

※就学前の子どもは入場できません。

料金 3000円(前売りは2700円)、高校生以下は500円(前売り・当日とも)、2日間通し券は5000円(イープラスのみで販売)(いずれも全席指定・先着順)

※一度につき4枚まで購入できます。

※前売り入場券が完売した場合、当日券の販売はありません。

チケット販売 9月14日(月)・10時から、イープラス(イー

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

プラス)

ラスWebサイトもしくはファミリーマートのマルチコピー機を利用)、または9月28日(月)・10時から、シンフォニアテクノロジープラスホール伊勢で購入

※シンフォニアテクノロジープラスホール伊勢での販売初日の窓口販売は行いません。電話予約のみです。(初日は座席指定できません)

※別途イープラス手数料が必要で

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

す。

定員 10人(先着順)
参加費 300円

持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物

申し込み 電話で県営サンアリーナへ

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子

様子は下の二次元コードからサンアリーナのホームページをご覧ください。

※トレーニング室の様子



法テラス三重

民事法律扶助相談会

法テラス三重

(☎0570-078344)

法テラス三重(日本司法支援センター三重地方事務所)

では、収入および預貯金額が一定以下の人を対象に、弁護士による法律相談を行います。

とき 10月9日(金)、13時～16時

ところ 市役所本館・2階広報広聴課相談室

定員 6人(先着順)

申し込み 法テラス三重のホームページから、または電話で法テラス三重へ

※収入および預貯金額の要件は家族数などで異なります。

※IP電話の場合は、(☎050-3383-5470)の番号も利用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

用できます。

伊勢志摩地域若者交流事業 恋するクラフト& ビュッフェパーティー in志摩

株式会社デルタスタジオ

(TEL)059-355-1320
(平日、10時～18時)

とき 11月1日(日)、10時30分
～14時40分(受け付けは10時
15分～)

ところ クインテッサホテル
伊勢志摩 宴会場ラ・ヴィタリ
タ(志摩市阿児町鵜方121
0-1)

対象 30代で、市内または伊
勢志摩地域在住・通勤してい
る独身者または、伊勢志摩地
域に興味がある独身者

内容 グループトークや1対
1でのトークタイム、クラフ
ト体験、ホテルビュッフェ

定員 男女各15人程度(申し
込み多数の場合は抽選)

料金 1000円(男女とも)

申し込み 10月21日(水)・17時
までに、下の二次

元コードからオン

ライン申請

特別相談会

とき 10月1日(木)・8日(木)・

16日(金)、11時～19時

ところ みえ出逢いサポート

センター・南勢サテライト(船



江1丁目471-1 ミタス
伊勢内)
申し込み 不要
※本事業は、市が委託をして実施
しています。

仮面ライダースーパー ライブ2027

シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢(TEL)28-5105

ライブならではのスペシャ
ルアクションステージ。仮面
ライダーマイスはもちろん、
歴代ライダーの活躍を見逃す
な!

とき 12月12日(土)、①10時
(開場は9時)②14時30分
(開場は13時30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

内容 仮面ライダーマイスを
はじめとした、仮面ライダー
のここだけのオリジナルスト
ーリー。目の前で繰り広げら
れるアクションバトルを体験
しよう!

料金 一般:3800円、グ

ループ券:3500円、かん

ぶん友の会:3500円(い

ずれも全席指定・先着順)

※3歳未満の子どもの膝上鑑賞は
無料ですが、座席が必要な場合

は有料です。
※グループ券は2～8枚まで購入
が可能です。
チケット販売 9月27日(日)・
10時から(友の会は9月23日
祝・10時から)、直接または電
話で同館へ、もしくはかんぶ
んオンラインで
※発売初日は電話・かんぶんオン
ラインのみ、翌日9時より同館
窓口でも販売します。
※かんぶんオンラインほかプレイ
ガイドでも対応。



共生社会の未来を考える 講演会・福祉マルシェ

伊勢市社会福祉協議会介護サ
ービス課(TEL)22-6602

共に生きる未来を考える講

演会に合わせて、市内11か所

の就労継続支援事業所・生活

介護事業所による福祉マルシ

エも開催します。

マルシェのみの参加も大歓迎

講演会

とき 10月24日(土)・13時～15
時(開場は12時)

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)

演題 「すべては幸せを感じ
るために」～やまなみ物語

講師 山下完和さん(やまな

み工房施設長)

定員 200人(先着順)

申し込み 10月1日(木)ま
でに、下の二
次元コードか
らオンライン
申請、または直接もしくはフ
ァクスで同課(TEL)22-660
3へ



講演会申し込み
フォーム

福祉マルシェ

開催時間 12時～15時30分
申し込み 不要



お知らせ

9月21日は

国際平和デー

人権政策課(TEL)21-5545

国際平和デーは、全ての
人々が理想とする世界平和を

祈念・推進していく日として
国連が定めた平和の日です。
国連は、この日を世界の停戦
と非暴力の日として、全ての
国と人々に、この日は敵対行
為を停止するように働き掛け
ています。

鐘の音とともに祈りを

国際平和デーの9月21日
祝・12時に、市内の寺院・教
会などと協力し、世界平和を
願って鐘を鳴らします。鐘の
音とともに、世界平和への願
いと感謝の気持ちを新たに
し、お祈りください。

平和の鐘

ニューヨークの国連本部前
には、「平和の鐘」が設置され
ています。これは日本から贈
られたもので、平和を願う世
界中の人々から集まったコイ
ンが鑄込まれています。毎年
国際平和デーには、特別記念
行事として、平和を願い、国
連事務総長がこの鐘を打ち鳴
らします。



国連平和の鐘

eLTAX更改に伴うサービスの停止

課税課(☎21-5534)

収納推進課(☎21-5537)

eLTAXのシステム更改のため、次の期間中、eLTAX関係のサービスが停止します。

サービス停止期間 9月19日(土)・24日(木)・8時30分停止するサービス eLTAXポータルおよび納付ポータル停止に伴い利用不可となる手続きの例

・PCeasや税務ソフトによるeLTAXポータルを利用した申告・申請および納付手続き

・地方税お支払いサイトやスマートフォン決済アプリによるeLTAX(☎番号)を利用した納付手続き

※eLTAXとは、地方税ポータルシステムの呼称で、地方税に関する申告・申請・納税などの手続きをインターネットを利用して電子的に行うシステムです。

※詳しくはeLTAXのホームページをご覧ください。



インターネットで公有財産を売却

資産経営課(☎21-5526)

売却物件 消防車、土地
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を取得する必要があります。)

申し込み 9月9日(水)・13時～29日(火)・14時

入札期間 10月13日(火)・13時～21日(水)・13時

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



市有財産(土地)を売却

資産経営課(☎21-5526)

売却物件 下表のとおり

入札条件 一定の資格を満たす個人・法人(入札保証金が必要)

申し込み 9月30日(水)～10月23日(金)に、申込書と必要書類を同課へ

入札期限 11月4日(火)、14時30分まで

※入札案内は同課にあります。また、市のホームページに掲載します。



市有財産(土地)の売却物件

所在地	桜木町字正亀田6番5 桜木町字正亀田6番7
面積	193.20㎡(約58坪)
地目	宅地
建ぺい率(容積率)	50%(100%)
用途地域	第一種低層住居専用地域
最低売却価格	6,950,000円

御園こども広場

「伊勢おもちゃ病院」開院!

御園こども広場(☎22-7355)

家にある壊れた子どものおもちゃを、ボランティアグループ「伊勢おもちゃ病院」のおもちゃドクターが修理します。壊れたおもちゃを持つてきてください。

とき 9月26日(土)、10時～16時

ところ ハートプラザみその・2階フリースペース

※部品代が発生した場合は、費用を負担してください。

※高級玩具、ゲーム機、モデルガンなどの危険玩具は除きます。

申し込み 不要

9月23日は手話言語の国際デー

高齢・障がい福祉課(☎21-5558)

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」です。手話言語が音声言語と対応であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国



INTERNATIONAL DAY OF SIGN LANGUAGES

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

(☎059-229-3671)

とき 10月6日(火)、13時～16時

ところ 市役所東館・5階514会議室

内容 地価・地代・家賃・土地利用に関する相談

手話を覚えてみよう!

高齢・障がい福祉課(☎21-5558)

【辛い(からい)】



右手の指を折り曲げ、口の前で2回ほど回します。

※手話表現には、表情が大切です。
※手話表現の一例を紹介しています。



←市のホームページで手話動画を見ることができます。

みんなで手話 伊勢市 検索



家庭で実践



血糖値を上手にコントロールする



上手なメニューの選び方

● 血糖値を上げにくい食材を選ぶ

野菜・きのこ・海藻や酢・牛乳は、血糖値の上昇を緩やかにする食材です。

● 糖質の多い食材は食べ過ぎに注意

糖質が多いと、血糖値が上がります。適量を心がけましょう。

● 定食メニューを選ぶ

外食では、単品メニューに偏りがちです。バランスの良い食事を基本にしましょう。



上手な食べ方

● 食べる順番に気をつける

食物繊維を豊富に含む野菜などを、糖質の多い食材より先に食べると、糖の吸収を緩やかにします。

● よく噛んでゆっくり食べる

ゆっくり食べることで糖の吸収も緩やかになります。

● 間食は時間と量を決める

間食は無くすことが理想的ですが、難しい場合は1日1回程度、時間を決めて200kcal以内を目安に食べましょう。



※現在治療中で食事指導などを受けている人は、かかりつけの医療機関に相談してください。

なすとトマトのバンバンジー

材料【2人分】

- ささみ …… 100g
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/8
- コショウ …… 少々
- なす …… 2本
- トマト …… 1個

ドレッシング

- すりゴマ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1・1/2
- オイスターソース …… 小さじ1/2
- ささみの酒 …… 小さじ1



1人分の栄養価

- たんぱく質 15.3g
- 脂質 5.5g
- 塩分 1.4g

エネルギー
172
kcal

作り方

- ① ささみは、酒と塩、コショウを振る。耐熱皿に乗せてラップをし、電子レンジで2分くらい加熱する。粗熱が取れたら、適当な大きさに割いておく。
※ささみを加熱した時の酒は、ドレッシングに使うため残しておく。
- ② なすは、皮をむいて耐熱皿に乗せてラップをし、電子レンジで4分くらい加熱する。粗熱が取れたら、適当な大きさに切る。
- ③ トマトは、湯むきして薄くスライスする。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ⑤ ①、②、③を皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。

伊勢の農産物 トマト

うまみたっぷり! 万能野菜

小俣・豊浜地区を中心に、大玉・中玉・ミニトマトを栽培しています。伊勢産トマトは濃厚で甘みと酸味のバランスが良く、そのまま食べても加熱調理してもおいしい万能野菜です。市内の学校給食にも使われています。



品 種 桃太郎 ほか

主な生産地域 豊浜・小俣・御園地区

流通時期 9月下旬～6月下旬

旬 12月～4月ごろ

参考：伊勢市農林水産課「伊勢の食材手帖」

市のホームページで、バックナンバーや「季節の野菜レシピ動画」を見ることができます。



← 低カロリー・バランス食レシピ 伊勢市 検索Q

季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索Q →

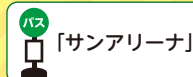


10月4日(日)は楽しいイベント 盛りだくさん!!

参加
無料

環境フェア&2026福祉フェスティバル!!

とき **10月4日(日)** 10:00~14:45 ところ **県営サンアリーナ**



環境フェア

環境課 (TEL 21-5540)

みんなで脱炭素社会をめざそう!

- 環境に関するクイズ・パネル展示
- 間伐材や木の実、貝がらなどを使った工作
- まちづくり協議会の取り組み紹介
- 太陽光発電や手回し発電を使ったエネルギー体験
- 「木の遊具」で遊ぶコーナー
- 皇學館大学教育学部 社会科教育学ゼミによるブロックを使った体験
- 三重中学校・高等学校による「海と森のモビール」作り
- フードドライブ (家庭などで余った食品を会場内で回収します)
- 電気自動車などの展示・試乗会
- UMOU災害支援プロジェクト (羽毛布団を会場内で回収します)
- フリーマーケット など



勤労者ゆとりT・I・M・E you・ゆう・遊ing

2026福祉フェスティバル

一般社団法人伊勢志摩労働者福祉協議会内・
2026福祉フェスティバル事業実行委員会
(勤労者地域づくり等参画支援事業実行委員会)
(TEL 24-8117)

- 「角醒ハンター オメガホーン&超宇宙刑事ギャバンインフィニティ」ショー
- 健康増進コーナー
- 大道芸
- ヨーヨーつり
- スーパーボールすくい
- 親子木工教室
- 大抽せん会
- 模擬店 など



伊勢市健康医療ダイヤル24

フリーダイヤル



0120-220-417

通話料無料

心や体の健康などについて、医師・看護師・保健師などが
年中無休・24時間体制で電話相談に応じています。

Webでも相談できます。詳しくは、市のホームページを確認
してください。

問い合わせ先 **健康課** TEL **27-2435**

※本サービスは、民間業者に委託をして運営しています。



市の情報を配信中! 登録はこちらから!



広報いせに
広告を掲載しませんか??

興味のある人は
こちらから➡



UD FONT
by MORISAWA



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



TEL 0596-21-5515 (FAX) 0596-22-9699
ise-koho@city.ise.mie.jp



視覚障がいのある人で、[声の広報いせ]を希望する人は、
高崎・障がい福祉課 (TEL 21-5558 (FAX) 20-8555) へ連絡してください。
また、[声の広報いせ]は、直近1か月分を市のホームページに掲載しています。