広報いせ

伊勢市とみんなを
つなげる情報紙

令和8年
11月1日号
2026
No.423
伊勢市 / Ise City



特集①
伊勢志摩国立公園 指定80周年記念
伊勢市・鳥羽市・志摩市・南伊勢町合同特集
自然と人がともに生きるまち

特集② つながり合って一歩ずつ
未来へつなぐ思いと活動

※伊勢市の市外局番は「0596」です。

空から見る英虞湾

特集①

伊勢志摩国立公園 指定80周年記念

伊勢市・鳥羽市・志摩市・南伊勢町合同特集

自然と人がともに生きるまち

観光振興課（TEL 21-5566）



日本屈指の美しいリアス海岸と、深々とした緑に包まれた豊かな森。伊勢市、鳥羽市、志摩市、南伊勢町の3市1町にまたがる、豊かな自然と文化が息づくエリアが伊勢志摩国立公園です。

伊勢志摩国立公園は、昭和21（1946）年11月に戦後初めて指定された国立公園です。そして今年は、国立公園指定80周年の節目の年を迎えます。私たちが継いできた自然や暮らしを次世代へと残すため、80周年の節目の年に、改めて伊勢志摩の魅力をお届けします。

国立公園とは

世界にも類のない日本を代表する優れた自然の風景地を国が指定するものです。

卓越した自然環境を守りながら、後世へと引き継ぐための大切な役割を担っています。

自然と人の暮らしが調和する日本でも稀有な国立公園

伊勢志摩国立公園には、自然の美しさはもちろんのこと、自然の恵みとともに人々が暮らし、育んできた伝統や文化が色濃く残っています。国立公園内の私有地の割合が約96％と、他の国立公園と比べても非常に高く、日本でも稀有な国立公園です。また公園内の居住人口が多く、ここに住む人たちの生活・文化・風習などの「暮らし」を深く感じられるのが最大の特徴です。

あなたの「伊勢志摩」を教えてください

皆さんの「伊勢志摩の好きな場所、思い出・音や香り」、100周年に向けて「残したい伊勢志摩」、の一言メッセージを募集します。

応募締め切り
12月13日（日）

応募フォーム▶

伊勢志摩国立公園指定80周年記念式典

つなごう 自然と人の物語

とき 11月20日（金）14:00～16:30

ところ 志摩市阿児アリーナ・ベイホール
（志摩市阿児町神明1074-14）

申し込み 右記の二次元コードから、事前にオンライン申請
先着順

申し込みフォーム

内容 14:00～ 記念式典　15:00～ 記念イベント
ふるさと探求！ 国立公園教室の発表（小学生）、3市1町からの生中継、合唱団プラチナ2000の合唱 など

伊勢志摩国立公園指定80周年記念特設サイト

関係市町・三重県・環境省出店ブース
ブースを回ってクイズに答えるとプレゼントがもらえます！



伊勢志摩国立公園の最高峰からの絶景

標高555mで約2時間で登ることができ、登山初心者でも歩きやすく気軽に自然を楽しめます。山頂からは、眼下に広がる伊勢の街並みと青く美しい伊勢湾の大パノラマを一望できます。四季折々に表情を変える豊かな自然とともに、開放感あふれる絶景を味わうことができます。

アクセス 朝熊ヶ岳朝熊岳道登山口まで近鉄朝熊駅から徒歩約10分
山頂まで参宮バス（土日祝・お盆・年末年始のみ運行）
「山上広苑」下車

朝熊山 朝熊ヶ岳
伊勢市



定期船で訪ねる 神島のカルスト地形

三島由紀夫の小説『潮騒』の舞台・神島。南東部の「ニワの浜」に広がるカルスト地形は、石灰岩が風化した白い岩肌と紺碧の海が好対照で、異国に迷い込んだような非日常を味わえます。島は2～3時間で一周できるため、特別な島旅としても日帰り絶景散策としても楽しむことができます。

アクセス 鳥羽マリンターミナルから定期船で約40分

神島
鳥羽市



南海展望台
南伊勢町

南伊勢町の原風景に出会える展望台

南伊勢町には７カ所の展望台があり、それぞれに異なる特徴的な絶景が楽しめます。その一つ「南海展望台」は視界いっぱいに広がる空と水平線が美しく、心地よい潮風を感じながら海とともに生きる南伊勢町の原風景に出会える、絶景特等席です。

アクセス 磯部バスセンターから三重交通バス 伊勢五ヶ所線（五ヶ所方面）「五ヶ所」で乗換え、南伊勢町営バス 南海線(相賀方面)「礫口」で下車徒歩約30分



安乗埼灯台・大王埼灯台
志摩市

日本でここだけ！ 絶景が望める2つの「のぼれる灯台」

全国に16基のみで、県内では志摩市だけにある「のぼれる灯台」、点灯150年以上の「安乗埼灯台」と令和9年に点灯100周年となる「大王埼灯台」。ひとつのまちに2基もあるのは、全国でも志摩市だけです。のぼった先では360度の大パノラマが目に映り、2基を巡ると頭文字を合わせた「大安御朱印」が完成します。



安乗埼灯台

阿児町安乗794-1　P 無料駐車場あり
アクセス 近鉄鵜方駅から三重交通バス
安乗埼灯台口行き
「安乗埼灯台口」下車 徒歩約15分



大王埼灯台

大王町波切54　P 周辺に有料駐車場あり
アクセス 近鉄鵜方駅から三重交通バス
御座港行き「大王埼灯台」下車 徒歩約10分

特集②つながり合って一歩ずつ

未来へつなぐ思いと活動

いせ市民活動センター（TEL 20-4385）・市民交流課（TEL 21-5549）



本特集では、市民活動の拠点となる市民活動センターの紹介や、このセンターを利用して、地域への熱い思いをもって市民活動に取り組んでいる皆さんの、日々の活動や思いをお届けします。

未来に向けて、同じ思いを持った仲間とともに一歩を踏み出してみませんか。

市民活動って？

誰かの役に立ちたい、笑顔あふれるまちにしたい、明るい未来のために何かしたい、そんな思いを持った仲間が集まり、主体的・自律的に行う活動を「市民活動」といいます。

新しくなった市民活動センター！

「いせ市民活動センター」は、市民活動の活動場所を提供したり、活動団体同士の交流の場をつくったり、活動の相談ができる窓口をつくったりと、市民活動を進める皆さんをサポートする事業を行っています。

新しくなったセンターは、皆さんがより集いやすく、話し合いや交流が生まれ、新しい活動へとつながる場として、これまで以上に親しまれる拠点を目指しています。

「第15回 いせ市民活動フェスティバル」開催！

と　き　11月22日（日）、10:00～15:00

ところ　いせ市民活動センター

新しくなったいせ市民活動センターをご紹介します！

多目的な用途で使える北館



会議室

北館1階は貸館フロアとして、多目的に利用できる空間へと生まれ変わりました。ホール1・2は一体利用で130人程度までの会議にも対応できます。その他、20人程度まで利用できる個室の会議室もあります。



北館

ホール1・2両方利用（248.8㎡）

活動団体を紹介します！



二見浦ビーチクリーン大作戦

問い合わせ TEL 42-2385（黒田さん）

二見浦の海と浜への「恩返し」

2016年、私たちは小中学校の9年間を過ごした二見浦の海と浜へ「恩返し」をするため活動を始めました。夏休みに泳いだ思い出、部活で汗を流した日々、悩んだ時に眺めた景色。この場所には語り尽くせない思い出と夢が詰まっています。

二見町にある二見浦は、古くから伊勢神宮の参拝前に身を清める「禊の場」であり、明治時代には日本初の国指定海水浴場となりました。この美しい海と浜をきれいに保つために始めた本活動には、これまで合計1,145人に参加いただいています。

二見浦に思い出がある人はもちろん、海を愛するすべての人とともに「恩返し」ができれば幸いです。皆さんと一緒にビーチクリーンができる日を楽しみにしております。

外宮にぎわい会議

問い合わせ TEL 21-1555（島田さん）

伝統 × 継続　古き良き風習を後世に伝えたい

毎年、八朔の日（8月1日）に、『八朔参宮　外宮さんゆかたで千人お参り』を開催しています。外宮さん周辺の山田のまちには、古来より夏の一番暑い時に、外宮さんをお参りして無病息災、五穀豊穣を祈る八朔参宮の風習がありました。この良き風習を後世に伝えたいと企画を始めたのが約30年前です。

多くの皆さんの尽力で外宮界隈がにぎやかになった今も、毎年、八朔参宮を楽しんで頂けるよう、屋台村、踊り、ライブ、スタンプラリー、ゆかたの無料着付けなどを、実施しています。

また、2028年に第30回を迎えるに当たり、一緒に山田のにぎわいを作る仲間を募集しています。





いせ演劇鑑賞会

問い合わせ TEL 22-3060（辻さん）

都会でしか見られない演劇を地元で見たい

いせ演劇鑑賞会は、都会でしか見られない演劇を「自分たちの住む町で見たい」という熱意のもと、1963年11月に結成した非営利の文化団体です。創作劇、ミュージカル、歌舞伎など370本を超える作品を鑑賞してきました。芝居は新しい発見や生きることへの示唆を投げかけてくれます。

演劇公演の面白さを事前に発掘する学習会は、鑑賞会への期待度をアップさせます。舞台セットの搬入や搬出、ロビー交流会では役者さんを身近に感じる交流ができます。鑑賞会の後、感想を話し合って、思わぬ意見に興味が湧いたり、自分だったら気がつかなかった以外な発見もあります。

２カ月に１度、あなたも地元で生の舞台を楽しみませんか。

料金など詳しくは
左の二次元コードから
ホームページを
確認してください。

いせ市民活動センター

ところ　岩渕1丁目2-29
開館時間　9:00～22:00
休館日　毎週水曜日
（水曜日が祝日など休日の場合は翌日・12月29日～1月3日）

南館



南館の支援窓口へ気軽にお越しください！

南館には事務所があり、団体登録なしでも活動相談やコピー機・パソコン印刷が利用できます。

登録団体の場合、会議室や事務室も利用できます。2階は1フロアの貸し切りや最大3分割での利用にも対応しています。ぜひ気軽に活用してください。



市長室から



伊勢市長
鈴木　健一

蓮台寺柿がつなぐ、人と地域の未来

暑さが和らぎ、柿の実が少しずつ色づき始めると、伊勢にも収穫の秋が訪れます。

私が蓮台寺柿を初めて食べたのは、27歳の頃です。それまで柿にあまり関心がなく、高校卒業まで伊勢で暮らしていながら、家の周りに柿畑が広がっていることにも気づいていませんでした。その後、生産者や地域の皆さんから話を伺い、食べるうちに、高い糖度ととろけるような口当たりの魅力を知りました。前回のお木曳（きひき）では、木遣（きや）りの練習の休憩中に、地元の方が手作りした干し柿をいただきました。皮をむいて天日で干し、何度ももんで柔らかく仕上げる。その手間と口にした時の甘さに、感動したことを覚えています。

約350年の歴史を持ち、市の天然記念物にも指定されている蓮台寺柿は、伊勢の大切な財産です。この財産を次の世代へつなぐため、産地協議会の設立をはじめ、販路の開拓や新商品の開発など、新たな取り組みが進んでいます。また、障がいのある方々による干し柿作りも行われています。

後継者を増やすには、守るだけでなく、「これなら続けたい」と思える経済的な価値を生み出すことが大切です。10年・20年後には、国内外から多くの人が訪れ、生産者が誇りを持って育て、その魅力が代々受け継がれる柿の産地となるよう、応援していきます。

また現在、県営大仏山公園の再整備工事が進んでいます。11月20日には、全長62mの芝そりゲレンデで遊べるようになります。今後は、硬式野球に対応した野球場へのリニューアルや3on3（オン）バスケットコートの整備に加え、大型遊具・インクルーシブ遊具の設置にも着手する予定です。ぜひ、多くの子どもたちに楽しんでいただきたいと思います。

illustration by tupera tupera

シリーズ 消費生活 消費生活センターだより

伊勢市消費生活センター（TEL 21-5717）

本物そっくりの偽メールに注意！ <フィッシング詐欺>



フィッシング詐欺とは、契約中の事業者などをかたってメールやSMS（ショートメッセージ）を送り、偽のホームページに誘導し、クレジットカード番号やユーザーID、パスワードなどの重要な情報を盗み出す詐欺です。

最近は、ますます手口が巧妙になってきており、ひと目ではフィッシング詐欺であると判別できないケースが増えています。**被害に遭った後も「フィッシングサイトに情報を入力した覚えがない」と言う人も多くいます。**

フィッシング詐欺メールの件名〈例〉

- 【重要】国民年金保険料の未納に関する最終確認通知
- 不正利用を検知しました
- サービス停止のお知らせ（料金未払い）
- 【重要】お客様情報の更新に関するお願い

フィッシング詐欺の被害に遭わないために

- メールのURLは使用せず、公式アプリやホームページからログインし、通知を確認する。
- ユーザーID・パスワードの使い回しはやめる。
- クレジットカードなどの利用明細は必ず、毎月確認する（利用限度額は必要最低限の金額に設定する）。

フィッシング詐欺の被害に遭ってしまったら

- ユーザーID・パスワードを入力・送信してしまった場合は、すぐに本物のサイトからパスワードを変更し、サイト運営事業者に相談してください。
- クレジットカード情報を入力・送信してしまった場合は、すぐにクレジットカード会社に連絡して事情を説明し、クレジットカードの利用停止・再発行手続きをしてください。
- 金融機関の情報を入力・送信してしまった場合は、金融機関にも連絡してください。



心配だ、不安だなと思ったら、できるだけ早く消費生活センターへ相談してください。

読む・見る・調べる・学習する “知る”を楽しむ 自分時間

図書館タイム

教育メディア課（TEL 63-5852）

図書館の トリセツ

図書館の本の並び方

図書館の本の並び方を知ると、読みたい本が探しやすくなるかもしれません。本の並び方を紹介します!

1 ヒントは本の背表紙の数字！



図書館では本の内容を0～9の数字でグループ分けして並べています。図書館の本の背表紙には数字のラベルが貼ってあり、この数字が本の内容を表します。

この分け方を「日本十進分類法」（NDC）といい、100年ほど前に考案され、今では国内のほとんどの図書館で使われています。

最初（左端）の数字が本の内容を最も大まかに分類し、図書館の本棚もまずはこの数字ごとに分けています。最初の数字が表す内容を知っておくと便利です。

2 伊勢市ゆかりのキャラクターで本の分類を知ろう！



小俣図書館では、駅前子育て支援センターにある「アマテラス ミナテラス」（tupera tupera（ツペラツペラ）作）の壁画に登場する伊勢市ゆかりのキャラクターを用いて分類を紹介する一覧表を展示しています。

本棚にも、表に合わせた目印をつけていますので、ぜひ見にきてください！

※「絵本（E）」「紙芝居（C）」など、数字以外の文字で分類されている本もありますので、詳しくはスタッフへ尋ねてください。

#今月の推し Book



図書館探偵団

野口武悟／監修
岩崎書店　2025年9月刊

図書館の役割や使い方を、イラストや写真で分かりやすく解説。

図書館の歴史や、各地の図書館で行われているさまざまなサービスなども紹介されています。左記で解説している分類についても掲載されています。

イベント案内

伊勢図書館

11月14日㈯～24日㈫は図書館まつり

『郷土愛！！爆発篇』
あなたしか知らない“まち”の魅力教えてください!
時 11月21日㈯・22日㈰、10:00～16:00
協力…本屋・散策舎、特定非営利活動法人・知継舎

文化サークル展示
まつり期間中、図書館を利用しているサークルの作品（折り紙・絵手紙・編み物など）を展示をします。

おはなしプーさんの耳で楽しむおはなし会
時 11月14日㈯、①13:30～（大人向け）②14:30～（子ども向け）

上映会（上映作品『映画グランメゾン★パリ』）
時 11月15日㈰、14:00～（開場は13:30）

小俣図書館

11月7日㈯～23日㈷は図書館まつり

ブックマルシェ＆おはなし会
時 11月7日㈯・8日㈰、（両日とも）10:00～16:00…ブックマルシェ　15:00～15:30…おはなし会
所 2階・ホール

ボランティアおはなし会スペシャル
時 11月14日㈯、11:00～〔たんぽぽ読書会〕・15日㈰、11:00～〔紙芝居ピッポの会〕　所 1階・児童コーナー

うたとピアノとえほんの赤ちゃんおはなし会
時 11月18日㈫、11:00～　所 2階・ホール　対 2歳以下の子どもとその保護者　定 25組程度（先着順）
申 11月1日㈰・9時から、直接または電話で同館へ

最新情報をチェック!

伊勢図書館 TEL 21-0077
開館時間 9:00～19:00
休 館 日 毎週水曜日、第2金曜日
バス停：伊勢市立図書館前

小俣図書館 TEL 29-3900
開館時間 9:00～19:00
休 館 日 毎週火曜日、第2金曜日
バス停：小俣図書館

時とき　所ところ　対対象　定定員　申申し込み

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。



ベビーマッサージ

親子の絆を深めながら、楽しくリラックスできる講座です。

問 中央児童センター(TEL27-2422)
時 11月17日㈫、10:30～11:30
所 中央児童センター(福祉センター・3階)
対 市内在住の生後３カ月以上の乳幼児とその保護者
定 10組程度(先着順)
持 バスタオル、飲み物
講 北川 美和さん(保育士)
申 11月1日㈰・10:00から、直接または電話で同センターへ
※月曜・祝日は休館日のため、申し込みできません。



ママ安心サポートいせ　マタニティママの教室

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。

問 健康課(TEL27-2435)
時 11月16日㈪、10:30～11:30
所 ママ☆ほっとテラス(健康福祉ステーション・6階)
対 市内在住の初妊婦
内 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 5人程度(先着順)
申 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



ママ安心サポートいせ　赤ちゃんの教室

問 健康課(TEL27-2435)
時 12月3日㈭、10:00～11:00
所 駅前子育て支援センター、ママ☆ほっとテラス(健康福祉ステーション・6階)
対 市内在住の生後５～７カ月児とその保護者
内 保健師によるミニ講話(赤ちゃんの成長に合わせた環境づくりや関わり方について)、保育士によるふれあい遊び、交流会、身体計測 など
定 15組程度(先着順)
申 11月2日㈪・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

離乳食教室(初期～中期)

お子さんの離乳食を安心してすすめていただくために、簡単でおいしい離乳食づくりを栄養士が紹介します。

問 健康課(TEL27-2435)
時 11月20日㈮、10:30～11:30
所 中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)
対 市内在住の乳児(生後４～６カ月)の保護者
内 離乳食(初期～中期)の話、試食
定 15人(先着順)　持 筆記用具
申 11月2日㈪・8:30～19日㈭・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

問 健康課(TEL27-2435)
時 11月14日㈯、①9:00～10:15 ②10:30～11:45
所 ママ☆ほっとテラス(健康福祉ステーション・6階)
対 市内在住の初妊婦とパートナー
内 沐浴(もくよく)体験、妊婦模擬体験、保健師の話 など
定 各4組程度(先着順)
持 母子健康手帳、バスタオル(沐浴体験で人形を拭きます)
申 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。

産後ママの教室

問 健康課(TEL27-2435)
時 12月14日㈪、10:30～11:30
所 ママ☆ほっとテラス(健康福祉ステーション・６階)
対 市内在住のおおむね1～4カ月児とお母さん
内 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 5組程度(先着順)
持 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 11月2日㈪・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。

問 問い合わせ　時 とき　所 ところ　対 対象　内 内容　定 定員　料 料金　持 持ち物　講 講師　申 申し込み

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）	11月11日(水) 11月25日(水)	①　9:00～ ②10:30～	ママ☆ほっとテラス （健康福祉ステーション・6階）	健康課 〔中央保健センター （健康福祉ステーション・5階）〕 （TEL27-2435）
おしゃべりタイム ※要予約 （妊婦さん・産後ママの交流会）	11月10日(火) 11月17日(火) 11月24日(火)	①10:00～11:00 ②11:00～12:00		
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）	11月10日(火)	9:30～11:00	ハートプラザみその	
	11月17日(火)	9:30～11:00	中央保健センター	
	11月24日(火)	9:30～11:00 13:00～14:30	小俣保健センター	
受け付けは11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）〕	11月30日(月)	①　9:30～10:15 ②10:30～11:15 （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）	駅前子育て支援センター キッズ☆もっとテラス （TEL63-5488）
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 （TEL21-5713）
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 （TEL63-5444）

伊勢警察署だより

伊勢警察署（TEL 20-0110）



ミーポくん

警察による犯罪被害者等支援

○被害に遭われた人、そのご家族へ

犯罪の被害を受けた後は、トラウマ反応により、心や体に変調を来すことが多いのですが、それはあなたが弱いから起こるわけではありません。突然大きなショックを受けた後には、誰にでも起こり得ることなのです。

○被害の後の生活について

不調は少しずつ落ち着くといわれていますが、回復の道のりは人それぞれです。不調が続く場合は一人で悩まず、警察のカウンセラーなどに相談してください。

警察では、

- 被害に遭われた人や、その家族のための相談窓口の設置
- 臨床心理士によるカウンセリング
- 犯罪被害者等が医療機関などで受けたカウンセリングの費用を警察が負担

などを実施しています。

一人で悩みを抱えず、まずは担当警察官や警察の相談窓口に問い合わせてください。

有料広告



11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間

福祉総合支援センターよりそい（TEL 21-5709）

啓発事業のお知らせ

児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」ツリーの展示やメッセージの募集、子ども向けオリジナル布バッグ作りなどのイベントを行います。

※参加者にはプレゼントがあります。



と　き　11月17日(火)
10:00～12:00

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)

児童虐待防止に関するパネル展示、関連図書の紹介

と　き　11月1日(日)～30日(月)〔休館日を除く〕

ところ　伊勢図書館・小俣図書館

相談が支援につながります。気になることがあれば相談してください。



☆親切☆ていねい☆頼んで安心
地域の仕事と暮らしをサポート
お仕事募集中！　新規会員募集
～会員登録もお仕事のご用命も！～
公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター
伊勢市西豊浜町141番地1　☎37－7170
（伊勢志摩総合地方卸売市場内2階）
https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index

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
お宅の畳は傷んでいませんか？
藤原屋は生産地(熊本県)に出向き「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://fujiwaraya-ise.jp

有料広告



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

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 健康に気をつけたいけど、どんなことから取り組むといいでしょうか？

回答 とにかく運動しましょう！

みなさん、運動していますか!?

運動が健康によいという話をよく聞くと思いますが、そんなふわっとした話ではなく、近年、健康に対する運動のすばらしい効果が次々と判明してきています。

まず、過去のさまざまな研究を組み合わせて調べた研究では、身体活動があまりない人と比べて、週に150分程度の運動(中等度の強度)をする人たちは、すべての原因による死亡リスクが31% 低く、心血管が原因の死亡リスクも29% 低く、がんによる死亡リスクも15% 低いという結果でした[1)]。

さらに2025年の研究では、大腸がんの術後、化学療法が完了した人に3年間の体系的な運動プログラム* を実施したところ、単に健康教育だけを実施した人たちと比べて明らかに生存率が高かったとの結果も出ています[2)]。他にも、運動によって抑うつ症状の改善・予防、認知症予防、高齢者の転倒予防など幅広い効果が示されています。

少しずつ、とにかく運動を始める

具体的な運動量についてもさまざまな報告がありますが、世界保健機関が推奨する基準では、有酸素運動は中強度の運動なら週150～300分(速歩きで散歩、自転車など)、高強度の運動なら週75～150分(ランニング、水泳、縄跳びなど)です。

例えば速歩き30分×週5日で、中強度の目安の下限に達します。もちろん、自転車・水泳などでも構いません。なお、この150分というのは効果が出始める下限の数値ではありません。全く運動習慣のない人が、1日20分程度の運動を始めるだけでも死亡リスクの低下につながることが示されていますので、運動習慣のない人は少しずつでいいので、とにかく運動を始めることが重要です。

運動以外での重要なもの

運動以外にも健康増進のために重要なものとして、禁煙、地中海食やオリーブオイルの使用、減塩、肥満者の減量、禁酒、コーヒーの摂取、睡眠リズムの安定、がん検診受診、歯磨きや定期的な歯科受診、ワクチン接種などたくさんあります。できることから取り組むとよいでしょう。

あとは、人とのつながりを保つことも健康にはかなり重要であることが分かってきました。とはいえ、社会的な孤立や孤独は個人の努力だけではなく、社会全体で取り組む課題の一つでもありますので、個人的には、「みんなで協力しながら健康を維持しやすい社会が形作られていくといいな」と思っています。

* 週3～7日、1日10～60分、中～高強度(4～10 METs)の運動を組み合わせて行う。

1)Br J Sports Med. 2023;57:979-989.
2)N Engl J Med 2025; 393: 13-25.

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

有料広告

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9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

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
健康づくり通信内の申し込みは下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

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deいせし健康体操

とき　11月2日㈪・16日㈪・30日㈪、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、運動ができる服装
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　下表のとおり
対象　市内在住の人
テーマ　骨を丈夫にする食事
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
申込開始　10月26日㈪

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
11月13日㈭	ハートプラザみその	20人	11月5日㈭・12:00
11月19日㈬	小俣保健センター	20人	11月11日㈫・12:00
11月25日㈫	社会福祉協議会福祉センター	20人	11月10日㈪・12:00

※いずれも時間は、9:30～13:00です。

★乳がん・子宮頸がん集団検診（令和9年1月～3月分）

バスでの集団検診と医療機関での個別検診があります。集団検診は次のとおりです。
※医療機関での検診は、令和9年1月31日㈯までです。詳しくは、「広報いせ」7月1日号・15ページに掲載しています。

とき・ところ・定員など　左表のとおり
対象　市内に住所を有する30歳以上の人
※1年度につき1回のみです。
検診内容　乳がん検診（マンモグラフィ）、子宮頸がん検診
料金　乳がん…1600円、子宮頸がん…1500円
※70歳以上の人は無料
持ち物　バスタオル（乳がん検診のみ）、健康手帳（持っている人）、乳がん無料クーポン券（持っている人）、衣服を入れる袋

予約方法

インターネット予約
11月2日㈰から、上の二次元コードより必要事項を入力（毎日・24時間）

電話予約
11月9日㈰から、電話で健康課へ（月～金曜日（祝日・年末年始を除く））
※検診日の約1週間前までに案内文などを郵送します。
※乳がん検診は、ペースメーカーやシリコンが入っている人、妊娠中・妊娠の可能性がある人、母乳が少しでも出ている人は、受診を避けてください。
※子宮頸がん集団検診は、性交渉の経験がない人は出血する場合があり受けられません。医療機関で検診を受けてください。
※少数ですが、検診結果が判定不能になる可能性があります。

乳がん・子宮頸がん集団検診

とき	受付時間 午前	受付時間 午後	ところ	定員（先着順） 乳がん	定員（先着順） 子宮頸がん
令和9年1月12日㈫	9:30～11:00	13:00～15:00	小俣保健センター	午前…40人 午後…45人 ※2月9日は、午後のみ	
1月21日㈬*			ハートプラザみその		
1月28日㈬*			労働福祉会館		
2月9日㈪			ハートプラザみその		
2月18日㈬*	9:30～11:30	13:30～16:00	ハートプラザみその		午前…50人 午後…55人
2月25日㈬*			労働福祉会館		
3月2日㈪*			小俣保健センター		
3月6日㈮			二見生涯学習センター		

※30分ごとに予約ができますので、希望する時間を伝えてください。
※＊のつく日は、午前のみ託児が利用できます。申込時に「託児希望」と伝えてください。インターネット予約の場合は託児希望を選択してください。

★ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 ウォーキング大会

ウォーキングは、気軽にできる健康法の一つです。皆さんに身近なヘルスアドバイザーと一緒に歩きませんか。

とき　11月20日㈮、13時30分～15時30分（受け付けは13時～）
集合場所　今一色公民館（二見町今一色874－399）
対象　市内在住の人
内容　「今一色・高城コース（距離：3.0km）」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、運動ができる服装・靴
申込開始　11月2日㈪

★70歳以上の人へ 集団肺がん検診・結核健診

近年でも、高齢者を中心に結核が発生しています。早期発見のため、検診バスによる集団肺がん検診・結核健診をぜひ受診してください。

※結核健診は感染症法に基づく法定検診です。

とき・ところ 左表のとおり

対象 市内に住所を有する70歳以上の人

※1年度につき1回のみです。

※70～79歳の人で、医療機関で肺がん検診を受診した人は、対象外です。

検診内容 胸部X線

持ち物 健康手帳(持っている人)

※結果は、約1カ月後に全員に通知します。

※事前申し込みは不要です。直接実施場所へお越しください。

※着脱しやすい服装でお越しください。(ネックレスや湿布などは外してください)

※喀痰(かくたん)検査は、国のがん検診指針の改正により、令和8年度から実施しません。

集団肺がん検診・結核健診(検診バス)

とき	ところ	実施時間
11月6日(金)	JA伊勢　伊勢中央支店一色	9:00～9:30
	ハートプラザみその	9:50～10:20
	旧大湊小学校　体育館側	10:40～11:00
	今一色公民館	13:00～13:20
	二見老人福祉センター	13:40～14:10
	光の街コミュニティセンター	14:30～14:50
11月9日(月)	福祉センター	9:00～10:00
	大倉うぐいす台公民館	10:20～10:50
	下野町公民館	13:00～13:20
	新開公民館	13:40～14:10
	新高公民館	14:30～14:50
11月11日(水)	桜木地蔵堂会所	9:00～9:30
	宇治公民館	9:50～10:20
	いせ市民活動センター北側駐車場	10:40～11:00
	四郷地区コミュニティセンター	13:00～13:20
	通町公民館東　薮谷様宅駐車場	13:40～14:10
	小木町公民館	14:30～14:50
11月17日(火)	中小俣公民館	9:00～9:30
	小俣保健センター	9:50～10:50
	円座町自治会館	13:00～13:20
	沼木地区コミュニティセンター	13:40～14:00
	宮本地区コミュニティセンター	14:20～14:40
11月19日(木)	北浜地区コミュニティセンター	9:00～9:30
	有滝町民会館	9:50～10:20
	豊浜地区コミュニティセンター	10:40～11:10
	小俣北部公民館	13:00～13:20
	東新村公民館	13:40～14:00
	湯田公民館	14:20～14:50
11月20日(金)	伊勢工業高校	9:00～9:30
	船江会館	9:50～10:50
	小俣農村環境改善センター	13:00～13:30
	宮前保健福祉会館	13:50～14:10
	JA伊勢　城田支店	14:30～15:00

★シニア健康講座(運動) 今から始める ロコモ予防 腰痛編

運動機能が低下して要介護や寝たきりなどの危険度が高くなる状態をロコモティブシンドロームといいます。筋力アップや腰に負担をかけない生活の工夫を知って、ロコモ予防を学びましょう。

とき 11月27日(金)、9時30分～11時

ところ 中央保健センター

対象 市内在住の人

内容 理学療法士による話、自宅で簡単にできる運動の紹介など

定員 30人程度(先着順)

※シニア健康講座(運動)などの受講経験がない人を優先します。

持ち物 飲み物、タオル、運動ができる服装、運動マット(持っている人)

申込開始 11月2日(月)

★受診はお早めに! がん検診・歯周病検診

医療機関で行う市のがん検診は、11月30日(月)までです。(乳がん検診・子宮頸がん検診は令和9年1月31日(日)まで)また、市の歯周病検診の実施期間は、12月31日(木)までです。

受診していない人は、実施期間中に早めの受診をお勧めします。

※詳しくは「広報いせ」(がん検診は7月1日号・15ページ、歯周病検診は6月1日号・5ページ)に掲載しています。

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)	8:30～17:00	中央保健センター(健康福祉ステーション・5階)
②エイズ、梅毒、B型・C型肝炎検査(完全予約制)		
11月10日(火)	9:00～11:00	伊勢保健所(県伊勢庁舎内)
11月24日(火)		
③医師による こころの健康相談(要予約)		
11月27日(金)	13:30～15:20	伊勢保健所(県伊勢庁舎内)

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)
②伊勢保健所(TEL 27-5137)
③伊勢保健所(TEL 27-5148)

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	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
	日曜日・祝日	9:45～11:30	10:00～12:00
		13:00～16:30	13:00～17:00
		19:15～21:30	19:30～22:00
歯科	日曜日・祝日	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



伊勢社協マスコットキャラクター

社協はげんきなこころ応援します

Vol.92

げんここ 地域福祉通信

地域福祉情報をお伝えするコーナーです

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
TEL21-5712 FAX63-5420

伊勢市社会福祉協議会
生活サポートセンターあゆみ TEL63-5224 FAX27-2412
地域福祉課 TEL63-5334 FAX27-2415
伊勢市ボランティアセンター TEL63-6370 FAX27-2415
（八日市場町13-1 福祉センター）



ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもりサポーターとは

ひきこもりについて理解を深め、ひきこもり状態にある人やその家族の「応援者」として活動する人です。あなたも身近な応援者になりませんか？

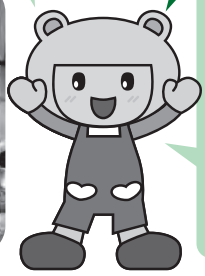
と　き　①11月30日(月)・②12月7日(月)・③12月14日(月)、13：30～15：30
ところ　伊勢市社会福祉協議会　福祉センター・2階　多目的ホール
対　象　市内在住で全日程に参加でき、講座終了後にサポーターとして登録し、継続的に活動できる人
内　容　①ひきこもりの理解と対応について
②当事者の経験談から必要なサポートについて
③サポーターの役割と活動について
定　員　20人(先着順)
申し込み・問い合わせ　11月20日(金)までに、右の二次元コードからオンライン申請、または直接・電話・ファクス・Eメールでつむぎへ

サポーターの活動例


居場所での内職作業の手伝い


畑での農作業の手伝い


調理実習の手伝い



月1回からでも活動できます

こんな人が参加しています

- 主婦(夫)
- 会社員
- 退職後に地域で活動したい人
- 家族や身近な人のために学びたい人

※さまざまな立場の人が、応援者として活動しています。

伊勢市ひきこもり地域支援センターつむぎ

つむぎでは、ひきこもりに関する相談を電話・メール・LINE・訪問などで受け、一人一人に寄り添った支援を行っています。(また、ひきこもり状態にある人やその家族のための居場所作りを行っています。)

伊勢市社会福祉協議会　福祉センター・2階（八日市場町13-1）
TEL63-5670 FAX27-2412 E-mail ise-hk.center@mie.email.ne.jp

※この講座は市の委託を受けて実施しています。

この人に注目！ 6

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。

「一歩ずつ」に寄り添って

自治会役員や民生委員児童委員として地域の高齢者と関わる中で、若い世代ともつながりたいと始めた「ひきこもりサポーター」。活動を通じ、さまざまな事情を抱え、社会とのつながりを失っている若者がいることを知りました。ひきこもり経験者との何気ない会話の中で「自分の方が助けてもらっている」と感じる秋山さん。今では一緒に過ごす時間が「幸せを感じる時間」になっています。「その人の歩調に合わせて歩むお手伝いができることが喜びです」と温かなまなざしで活動を続けています。



元気の秘訣　楽しく歩くこと


秋山修一さん/77歳

令和9年3月31日で新規受け付け終了

寡婦（かふ）医療費助成制度

医療保険課（TEL 21－5554）

寡婦医療費助成制度は、次の要件を全て満たす人を対象に医療費を助成する制度です。令和９年３月31日で、新規の資格認定申請の受け付けを終了します。



■ 対象者

（次の①②を全て満たす人）

①現在婚姻していない60歳以上70歳未満の女性
②配偶者と死別し、そのとき20歳未満の人を扶養※していた人

※配偶者と死別した時点で、20歳未満の人（実子に限りません）を事実上扶養していた場合を指します。

■ 助成金額の計算方法

通院・調剤	（対象医療費の自己負担額－12,000円）×1/2
入院	｛対象医療費の自己負担額－〔12,000円＋（44,400円/31－100円）×入院日数〕｝×1/2

■ 対象者は申請をしてください

対象者であっても自動認定されませんので、必ず申請が必要です。

現在、他の福祉医療費の助成を受けていない人で、寡婦医療費助成制度の対象者の要件を満たしているにもかかわらず受給資格の認定を受けていない人は、同課または３総合支所生活福祉課へ申請してください。

【申請に必要なもの】
本人確認ができる物（運転免許証・パスポートなど）、マイナ保険証・資格確認書のいずれか、通帳、戸籍謄本（本籍地が伊勢市以外の場合）および除籍謄本（現在の戸籍で配偶者の死亡年月日が確認できない場合）

■ 経過措置

- 令和９年３月31日までに同助成の資格認定を受けた人は、その後も資格を喪失するまで助成を受けることができます。
- 令和９年３月31日までに対象者の要件を満たした人で、同日までに申請できなかった人については、令和９年４月１日以降も、資格認定を申請することができます。

寡婦医療費助成制度について詳しくは、右の二次元コードから市のホームページを確認するか、同課へ問い合わせてください。



市営住宅の入居者を募集

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

募集団地　下表のとおり
入 居 日　令和９年2月1日(月)以降
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（就学前の子どもがいる世帯・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・障がい者世帯は月額21万4,000円以下）である

※その他、要件について詳しくは申込時に確認してください。

申し込み　11月25日(火)～12月８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へ

※申込用紙・案内は、期間中に同事務所で配布します。
※申し込み多数の場合は抽選となります。
※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、令和9年1月25日(月)から募集戸数を満たすまで、先着順に受け付けます。



入居者を募集する市営住宅・高齢者向け市営住宅

【家賃月額：16,000 円～ 46,000 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２)	部屋数	階 数	給 湯	トイレ	エレベーター	駐車場	募集戸数
倭隠岡団地（倭町）	昭和63	RC４階建	３DK	２階	有	水洗	無	有	１戸
一之木第2団地（一之木４丁目）	昭和60	PC３階建	３DK	３階	無	水洗	無	無	１戸
浦口団地（浦口4丁目）	平成５	RC３階建	３DK	２階	有	水洗	無	有	１戸
二俣団地（二俣3丁目）	平成16	RC４階建	３DK	２階	有	水洗	有	有	１戸
万所団地（辻久留3丁目）	平成11	RC３階建	２DK	２階	有	水洗	無	有	１戸
旭団地（旭町）	平成９	RC４階建	３DK	１階	有	水洗	無	有	１戸
リバーサイドせせらぎ（小俣町宮前）(注１)	平成13	RC６階建	２DK	４階	有	水洗	有	有	１戸

（注１）リバーサイドせせらぎは高齢者向けです。　（注２）PC…プレキャストコンクリート造、RC…鉄筋コンクリート造
※空調設備（エアコンなど）は設置されていません。
※全ての団地にお風呂はありますが、一之木第２団地にはシャワーがなく、また給湯はお風呂のみです。

令和７年度決算に基づく伊勢市の健全化判断比率など



財政課（TEL21－5529）

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」により、地方公共団体は毎年度の決算に基づき、健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率を公表することが義務付けられています。

財政健全化法とは？

地方公共団体の財政破たん（倒産）を未然に防ぐことを目的に制定された法律です。これにより、地方公共団体は毎年度の決算に基づき状況をチェックし、財政再建を図るべきと判断される場合は、早期に財政の健全化に向けて取り組むこととなります。

財政状況が悪化するとどうなる？

財政状況の悪化に対して財政の健全化に向けて取り組むべきと判断する基準として、「早期健全化基準」と「財政再生基準」があります。早期健全化基準は「イエローカード」に、財政再生基準は「レッドカード」に例えることができます。

健全化判断比率などの数値が悪化しこれらの基準を上回ると、財政再建に向けた計画を策定することになります。早期健全化基準を上回る場合は、自主的な財政再建に取り組み、財政再生基準を上回る場合には国の管理のもとで財政再建に取り組まなければなりません。このような状況になると、公共料金の値上げや行政サービスの廃止など、皆さんの暮らしに大きな影響を及ぼします。

また、病院などの企業会計では、経営健全化基準を上回ると、経営改善に向けた経営健全化計画を策定し、経営の再建を図らなければなりません。

◆伊勢市の健全化判断比率・資金不足比率

伊勢市の状況は？

令和７年度決算に基づく伊勢市の健全化判断比率および資金不足比率は、全ての指標で基準内に収まっています。しかし、財政状況はこれらの数値だけで評価できるものではありません。人口減少や社会情勢の変化により、市を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。

市民の皆さんが安心して暮らせる社会を実現するため、健全な財政運営に取り組んでまいります。

項目	説明	伊勢市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	普通会計※1の赤字額の割合を示す指標	該当なし（赤字なし）	11.71%	20.00%
連結実質赤字比率	特別会計、公営企業会計を含む全会計の赤字額の割合を示す指標	該当なし（赤字なし）	16.71%	30.00%
実質公債費比率	借入金(地方債)の返済額(公債費)の割合を示す指標	5.8%（基準の範囲内）	25.00%	35.00%
将来負担比率	借入金(地方債)の残高など将来負担すべき負担額の割合を示す指標	該当なし（実質負担なし）	350.00%	基準なし

※１　普通会計…伊勢市の場合は、一般会計・土地取得特別会計から構成されます。個々の地方公共団体ごとに会計の範囲が異なることから、地方財政統計上、統一的に用いられる会計区分です。

項目	説明	伊勢市	経営健全化基準
資金不足比率	企業会計の資金不足の程度を示す指標	該当なし（資金不足なし）	20.00%

※伊勢市の企業会計は、病院事業・水道事業・下水道事業です。

市・県民税に係る主な税制改正について



課税課市民税係（TEL21－5534）

令和8年1月1日から12月31日までの収入を基礎とする令和9年度の市・県民税より適用されます。

給与所得控除の最低保障額の引き上げ

令和９年度（令和８年所得分）・10年度（令和９年所得分）に限り※、給与所得者に適用される給与所得控除について、最低保障控除額が74万円に引き上げられます。

※本則では最低保障控除額は69万円ですが、令和９年度（令和８年所得分）・10年度（令和９年所得分）においては特例によりさらに５万円の追加引き上げ措置があります。

これにより、市・県民税が課税される年収の水準が変わります。

改正前と改正後の比較〔単身者（配偶者や子などを扶養していない人）の場合（令和９年度・10年度想定）〕

給与収入（年収）	市・県民税			
	改正前		改正後	
	均等割	所得割	均等割	所得割
～ 103万円	課税されない	課税されない	課税されない	課税されない
103万円超 ～ 110万円	課税される	課税される		
110万円超 ～ 112万円			課税される	
112万円超 ～ 119万円				
119万円超 ～				課税される

各種扶養控除などに係る所得要件の引き上げ

各種扶養控除などの適用を受ける場合における所得要件額が４万円引き上げられます。

改正前と改正後の比較

所得要件	改正前	改正後
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額	58万円	**62万円**
ひとり親が有する生計を一にする子の総所得金額等	58万円	**62万円**
雑損控除の適用を認められる親族に係る総所得金額等	58万円	**62万円**
勤労学生の合計所得金額	85万円	**89万円**
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保障額	65万円	**69万円**

住宅借入金等特別税額控除の控除限度額（令和８年度市・県民税より適用）

所得税の基礎控除の引き上げにより、平成28年から令和７年までの居住開始である場合、前年分の所得税の基礎控除から48万円を控除した金額を加算したものを計算式に加えます。

【例】

〔所得税の課税総所得金額など＋（所得税の基礎控除額－48万円※1））〕×５％または７％※2

※１　下線部の計算結果が０より小さくなる時は０となります。
上記計算式での計算結果と、97,500円または136,500円※2を比較し、いずれか少ない金額が控除限度額となります。

※２　計算の割合および97,500円または136,500円のいずれかとなるかは住宅の取得区分によって決まります。

トピアだより



いせトピア
（TEL 21−0900　FAX 21−0909
URL https://www.isetopia.jp）

往復はがきの書き方

往信用 表	返信用 裏
85 往信 〒516−8520 いせトピア センター講座係	何も記入しないでください。

返信用 表	往信用 裏
85 返信 〒000−0000 住　所 氏　名　様	①講座No.、講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢（子どもは学年） 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

※こすると消えるペンは使用しないでください。

12月・令和9年1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、18・19ページのとおり、講座を開講します。

※とき・講師・材料費などを変更する場合があります。

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）

※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　**10月25日㈯〜11月5日㈬**（当日消印有効）に往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、いせトピアへ、またはいせトピアのホームページからオンライン申請

※1人で複数の講座に申し込みできます。（往復はがき1枚につき、1人1講座の申し込み・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した人（受講中にキャンセルした人を含む）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は、知らせてください。介助者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、**11月11日㈫**・14時から、いせトピア・1階 会議室1で抽選を行います。

※抽選の様子は、見学できます。

■受講可否

11月13日㈭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、**11月18日㈫**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。

■講座の中止について

2次募集をしても申込者が少ない場合は、開講を中止する場合があります。

4カ月講座　受講料：1,000円（別途材料費またはテキスト代などが必要な講座あり）

No.	講座名	内 内容　時 とき　開 開講日　所 場所　定 定員　講 講師（敬称略）　持 持ち物
1	着物リメイクでおしゃれ服	内 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製します。 時 主に第1・3火曜日、12:45〜14:45〔全8回〕　開 12月1日㈫　所 学習室3　定 12人 講 相木　幸代　持 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（20㎝と50㎝）
2	（朝）ピラティス	内 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。　時 第1・3木曜日、10:00〜11:00〔全8回〕　開 12月3日㈭　所 リハーサル室 定 15人　講 鈴木　恵美　持 運動ができる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル
3	キックボクシングエクササイズ	内 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。 時 第2・4火曜日、19:45〜20:45〔全8回〕　開 12月8日㈫　所 リハーサル室　定 12人 講 いせしまりゅうキックボクシング　持 タオル、運動ができる服装、飲み物、軍手、室内用シューズ
4 NEW	はじめての書道	内 書道は「上手 下手」ではなく、コツを体得すれば誰でも楽しめます。 時 第2・4水曜日、19:30〜21:00〔全8回〕　開 12月9日㈬　所 学習室3　定 15人 講 飯田　祥光　持 書道道具一式、半紙、タオル
5	ボールペン字（朝）	内 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。　時 隔週木曜日、9:30〜11:00〔全8回〕　開 12月10日㈭　所 学習室3　定 15人 講 杉山　翠香　持 テキスト代600 円、ボールペン、練習用ノート、便箋など
6	ボールペン字（夜）	内 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。　時 主に第2・4金曜日、19:30〜21:00〔全7回〕　開 12月11日㈮ 所 学習室3　定 12人　講 虹栄（コウエイ）　持 ボールペン、練習用ノート、便箋など

7	**はじめての健康麻雀（マージャン）（初心者向け）**	内 基本をしっかりマスターします。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。 時 主に第２・４木曜日、13:30～15:30〔全８回〕　開 12月10日㈭　所 会議室１　定 12人 講 中上　浩和　持 筆記用具
8	**タヒチアンダンス** ※女性対象	内 タヒチアンダンスはリズミ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。音楽に身を委ね、心と体を解放する時間を一緒に過ごしませんか。 時 隔週木曜日、19:30～20:30〔全８回〕　開 12月10日㈭　所 リハーサル室　定 15人 講 Hiromi（ヒロミ）　持 運動ができる服装、飲み物、フェースタオル、パレオ2,000円（持っていない人） ※はだしで行います
9	**健康ボイストレーニング＜1部＞**	内 “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。※1部・2部のいずれか１つしか申し込めません。 時 第２・４月曜日、＜1部＞9:30～10:30　＜2部＞11:00～12:00〔全８回〕 開 12月14日㈪　所 文化交流室　定 各15人　講 中川　ひろみ　持 筆記用具、飲み物
10	**健康ボイストレーニング＜2部＞**	

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）

11 NEW	**パソコンの基礎を学ぶ**	内 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Windows（Windows11）で自己流を見直したい人にも。　時 毎週火曜日、14:00～15:30〔全10回〕　開 12月15日㈫　所 パソコン室 定 15人　講 島田　広子　持 テキスト代500円、教材費600円（USBメモリー）、筆記用具
12 NEW	**ワードの基礎を学ぶ**	内 ワード（2021バージョン）の基本操作を学びます。　時 毎週木曜日、13:30～15:30〔全10回〕 開 12月17日㈭　所 パソコン室　定 15人　講 高尾　圭一 持 テキスト代500円、教材費600円（USBメモリー）、筆記用具
13 NEW	**エクセルの基礎を学ぶ（昼）**	内 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。 時 毎週金曜日、＜昼＞14:00～15:30　＜夜＞19:30～21:00〔全10回〕 開 12月４日㈮　所 パソコン室　定 各15人　講 ＜昼＞高尾　圭一　＜夜＞小野　泰 持 テキスト代500円、教材費600円（USBメモリー）、筆記用具 ※昼・夜のいずれか１つしか申し込めません。
14 NEW	**エクセルの基礎を学ぶ（夜）**	

短期講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費または教材費が必要な講座あり）

15	**ヨーロッパ各国の洋菓子作り**	内 ＜フランス編＞伝統的なクリスマスケーキ「ブッシュドノエル」と、焦がしバターとアーモンドの風味豊かな焼き菓子「フィナンシェ」を作ります。 時 12月６日㈰、13:00～15:30　開 12月６日㈰　所 調理室　定 10人　講 飯田　波香 持 材料費2,000円（持ち帰り用箱含む）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
16	**パーソナルカラー＆顔分析**	内 パーソナルカラー診断×顔分析を基に、一人一人がカラー・顔立ち・個性に合ったメイク・ファッションを学習し実践します。”自分に似合う”を見つけましょう。　時 12月９日㈫・23日㈫・令和９年１月13日㈫・20日㈫・２月３日㈫、10:00～11:30〔全５回〕　開 12月９日㈫　所 学習室３ 定 12人　講 天野　さち　持 教材費2,500円（５回分）、筆記用具
17 NEW	**お正月アレンジメント**	内 お正月に飾れる、季節の花を使った華やかなフラワーアレンジメントを製作します。 時 12月23日㈫、19:00～21:00　開 12月23日㈫　所 工芸室　定 15人　講 浦田　香菜 持 材料費5,000円、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、カッターナイフ
18	**水引細工**	内 大切に受け継がれてきた水引の結びを学び、各回ごとにアクセサリーや小物を製作します。 時 12月25日㈮・令和９年１月８日㈮・22日㈮・２月12日㈮・26日㈮、10:00～12:00〔全５回〕 開 12月25日㈮　所 学習室２　定 ７人　講 たつの　まき 持 材料費8,000円（５回分）、老眼鏡（必要な人）
19	**カラダほぐしヨガ**	内 関節を動かして体をほぐしながら、固まった筋肉や凝りを和らげ、呼吸に合わせてポーズをします。 時 12月25日㈮・令和９年１月８日㈮・22日㈮・２月12日㈮・26日㈮、14:30～15:30〔全５回〕 開 12月25日㈮　所 リハーサル室　定 15人　講 橋井　由貴 持 運動ができる服装、ヨガマット、飲み物、フェースタオル
20	**バランスボールで姿勢改善**	内 バランスボールに座ってしっかり弾み有酸素運動を行います。姿勢改善のほか、骨盤底筋の強化、血流アップを目指します。　時 令和９年１月８日㈮・22日㈮・29日㈮、２月12日㈮・19日㈮、10:00～11:10〔全５回〕　開 令和９年１月８日㈮　所 リハーサル室　定 12人　講 西村　正子 持 運動ができる服装、ヨガマット、飲み物、ウエットティッシュ ※はだしで行います　※バランスボールは貸し出しします（持ち込み不可）

子ども向け講座　受講料：無料（別途材料費が必要）　対象：市内在住の小中学生とその保護者

21 NEW	**親子でパン作り＜午前＞**	内 自由に絵や文字を焼き入れた「オリジナルあんぱん」を作りましょう。 時 12月５日㈯、＜午前＞9:30～11:30　＜午後＞13:00～15:00　開 12月５日㈯ 所 調理室　定 各５組　講 荒木　義晃　持 材料費1,500円、エプロン、三角巾（バンダナも可）、布巾２枚、台布巾１枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠や空箱など、マスク ※午前・午後のいずれか１つしか申し込めません。
22 NEW	**親子でパン作り＜午後＞**	

※No.11「パソコンの基礎を学ぶ」に申し込む場合、No.12～14「ワード・エクセル」には申し込めません。また、これらの「ワード・エクセル」の講座は、「パソコンの基礎を学ぶ」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。

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。**

生き生き楽しい作品展

三重県退職教職員互助会 伊勢度会地区・藤原さん（TEL 090-8868-9096）

時 11月７日㈯・9:30～16:00、８日㈰・9:30～15:00
所 シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢・２階 展示室
内 伊勢度会地区の教職員・退職会員による書や絵画・生け花・手工芸・陶芸・俳句などの作品と、伊勢度会地区の小中学生・伊勢度会地区県立学校生徒の作品を展示
申 不要

倭姫宮 秋の大祭

倭姫宮御杖代奉賛会（TEL 21-1555）

時 11月５日㈭、10:00～14:00　所 倭姫宮・神宮徴古館
内 祭典・舞楽の後、奉祝行事として徴古館の当日無料入場券や福引券の配布、ぜんざい、神酒の授与、倭姫命に関する意見交換会、野点（のだて） など　申 不要

創立30周年記念事業 シニアに効果が出るコーチングの技術

伊勢度会ロータリークラブ（TEL 22-7727）

時 令和９年１月24日㈰、13:30～15:45（開場は13:00）
所 いせトピア・１階 多目的ホール
内『人生百年時代、シニアが自立して生活することが心身共に健康でいられる秘訣（ひけつ）。親世代も子世代のどちらも後悔をしない生き方をする為のコーチング術』と『医者と患者のコミュニケーション』の講演会
定 300人（申し込み多数の場合は抽選）
申 11月25日㈫までに、右の二次元コードからオンライン申請　※手話通訳あり（予定）

食結

SANDBOX（サンドボックス）（TEL 63-6811　✉info@sandbox-mie.com）

食物アレルギーがあってもなくても楽しめる!あなたとあなたの大切な人へ。
時 11月７日㈯、10:00～16:00　所 外宮バス停前広場
内 ８大アレルゲン不使用のマルシェ
※当イベントはアレルギーの症状が出ないことを100%保証するものではありません。
申 不要

第４回ガオガオマルシェ

神都ライオンズクラブ（TEL 28-8590）

時 11月14日㈯、10:00～15:00　所 外宮バス停前広場
内 伊勢市の生活困窮（こんきゅう）家庭における子ども支援事業へのチャリティーイベントで、県内出店者によるフード・物販・占い・輪投げなどのマルシェ。午前はキッズダンス、午後は伊勢音頭のパフォーマンスを楽しめます　申 不要

第二十五回みたす寄席

伊勢・船江温泉みたすの湯（TEL 29-4126）

時 11月７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 2017年に三遊亭歌奴に入門した二ツ目・三遊亭歌彦が出演
定 24人（先着順）
料 2,000円（入浴料付き前売り券は、2,500円）　申 11月７日㈯までに、みたすの湯ホームページ（URL https://mts-ise.com/yu/）から、または直接・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
※空きがあれば、当日受け付けも行います。

第38回三重矯正展

三重刑務所 矯正処遇部門（作業）〔TEL 059-226-9144〕

時 11月21日㈯、9:00～15:00　所 三重刑務所敷地内（津市修成町16-1）　内 犯罪・非行の防止、受刑者の更生を幅広く理解してもらうことを目的に、矯正関係の資料展示や刑務所作業製品の販売を通して矯正全般を紹介　申 不要

みんなの広場

このコーナーは、市民団体などの皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。**参加費などの記載のないものは無料です。**

福祉文化芸術祭・日用品販売演会

潮音山 太江寺（TEL 43-2283）

時 11月20日㈮・21日㈯、9:00～16:30
所 潮音山 太江寺（二見町江1659）
内 福祉施設などの作品展示、伊勢市社会福祉協議会・作業所の皆さんが作った日用品販売、太江寺本堂でバンド公演・ペット福祉講演会など　申 不要

チャペル・コンサート

伊勢バプテスト教会（TEL 28-4846）

全盲のヴァイオリニスト・角田育代さんを迎えてクラシック演奏会を開催します。
時 11月23日㈷、14:00～
所 伊勢バプテスト教会（辻久留１丁目16-6）　申 不要

ひばり朗読奉仕会会員を募集

伊勢市ひばり朗読奉仕会（TEL 63-6370〔伊勢市ボランティアセンター〕）

時 毎月第２土曜日・第４木曜日（原則）、9:30～11:30
所 福祉センター（八日市場町13-1）　対 簡単なパソコン操作ができ、音訳ボランティアに関心がある人　内「広報いせ」や本などを音読して録音し、視覚障がいのある皆さんが利用するCDなどを作る音訳ボランティア活動　料 100円（月額会費）

専門家による無料登記相談会

三重県司法書士会・土地家屋調査士会 伊勢支部（TEL 0599-43-1155）

時 11月14日㈯、13:00～16:00
所 ハートプラザみその・２階 保健会議室
内 登記全般（相続・贈与・遺言・売買・会社設立、土地の境界・土地分筆・地目の変更・建物の新築・増築など）の無料相談
申 不要　※当日先着順に案内します。

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

1月合併号 ➡ 11月13日㈮
2月１日号 ➡ 12月15日㈫

※１月は合併号のため、1月15日号は発行しません。

募集

第7回伊勢ブランド認定品の募集

商工労政課内・伊勢市産業振興会事務局（TEL 21-5512）

伊勢市産業振興会では、市内の優れた商品を伊勢ブランドとして認定する制度に取り組んでいます。伊勢の特産物など、独自の特性を持った商品を認定し、情報発信することで、知名度の向上と地域経済の活性化を図ることを目的としています。

※対象者や対象商品には一定の要件があります。詳しくは、同事務局へ問い合わせるか、下の二次元コードから同会のホームページを確認してください。

申し込み 11月2日(月)～12月25日(金)に、申請書と必要書類を同事務局（市役所東館・3階）へ

※審査により認定を決定します。

※申請書は同会のホームページに掲載しています。

伊勢市産業振興会ホームページ

ISE BRAND 伊勢ブランド

講座

響ホール舞台講習会

シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢（TEL 28-5105）

地元伊勢で活動するストリートミュージシャンのオグロックさんに音楽ステージの演出や音響のノウハウを教えてもらう講座です。

とき 12月13日(日)、13時～16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

対象 高校生以上

内容 舞台や楽器に関する専門用語や舞台設備、音響機材などの扱い方の解説、楽器を用いての実践

定員 20人（先着順）

申し込み 11月1日(日)から、直接または電話で同館へ

※申込者には、事前準備を説明します。

脳卒中・認知症市民公開講座

一般社団法人伊勢地区医師会（TEL 28-2476）

福祉総合支援センターよりそい（TEL 21-5611）

とき 11月29日(日)、10時～12時30分（開場は9時30分）

ところ ハートプラザみその

内容 司会…由井 進太郎さん（伊勢地区医師会 理事）

※講演内容などは、下表のとおり

定員 250人（当日先着順）

申し込み 不要

脳卒中・認知症 市民公開講座

時間	内容
10:00～	講演『知っ得、納得、本当は予防できる認知症』 演者…猪原 匡史さん（国立循環器病研究センター 副院長・脳神経内科部長） 座長…宮 史卓さん（伊勢赤十字病院 副院長・脳神経外科 部長）
11:00～	第８回　高齢者や認知症にやさしい応援団「こども作文コンクール」表彰式
11:30～	パネルディスカッション『認知症とともに暮らす　みなさんと考える　本人と家族の物語 ～気づく・つながる～』 パネリスト…近藤 裕子さん（宅間内科）、谷崎 隆太郎さん（市立伊勢総合病院 内科・総合診療科 副部長）、村瀬 広和さん（伊勢薬剤師会 会長）

伊勢市災害ボランティアコーディネーター養成講座（基礎編）

伊勢市災害ボランティアセンター（TEL 63-6370）

災害時に支援が必要な人と災害ボランティアをつなぐ役割を担うコーディネーターを養成する講座です。

とき 11月15日(日)、13時30分～16時30分

ところ 防災センター・4階多目的ホール（倉田山公園内）

対象 市内在住または通勤・通学している人

内容 ①伊勢市災害ボランティアセンター設置と運営について
②令和6年度能登半島地震・奥能登豪雨～発災から現在までの支援活動について～
③グループワーク

講師 槌谷 雅也さん（輪島復興支援団体リガーレ代表）

定員 40人（先着順）

※申込方法など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※実践編を令和9年1月17日(日)に予定しています。

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～
完全分解洗浄 15,000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
複数台割引あり

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♪

令和8年度第3回 いせトピア公開講座

いせトピア（TEL 21-0900）

とき 11月28日㈯、14時～15時30分（開場は13時30分）

ところ いせトピア・多目的ホール

内容 演題『健康長寿のために「座りすぎ」やめませんか？』

講師 岡 浩一朗さん（早稲田大学 スポーツ科学学術院教授）



岡 浩一朗さん

講師プロフィル 子どもから高齢者までを対象にした生活習慣改善支援、特に身体活動・運動の習慣化および座りすぎ対策に関する研究に従事

定員 300人（申し込み多数の場合は抽選）

申し込み 11月12日㈭（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（下図参照）でいせトピアへ

※往復はがき1枚で2人まで申し込めます。

※結果は、申込者全員に11月18日㈬に返信予定です。定員に満たない場合は、同日から2次募集を行います。

※車椅子などの配慮事項があれば連絡してください。

※重複申し込みは無効になります。

手話通訳あり

往復はがきの書き方

往信用 表	返信用 裏
85 往信 〒516-8520 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 返信 〒000-0000 住 所 氏 名 様	第3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

三重県埋蔵文化財センター共催講座（配信視聴講座）

いせトピア（TEL 21-0900）

とき 11月22日㈰、14時～16時（受け付けは13時30分～）

ところ いせトピア・2階学習室3

演題 『「伊勢神宮・斎宮に供された土師器生産のルーツをさぐる」～伊勢と馬韓・百済をめぐる古代日韓交流史～』

講師 川部 浩司さん（三重県埋蔵文化センター）

定員 20人（先着順）

申し込み 直接または電話でいせトピアへ

催し物

おいしく学ぶ食品ロス 冬野菜でクッキング

ごみ減量課内・伊勢市環境会議（TEL 37-1443）

食品ロスを削減する工夫をした調理の実習と、食品ロスに関する講座を実施します。

とき 11月28日㈯、10時～12時30分

ところ いせトピア・2階 調理室

対象 市内在住の人

内容 調理と試食、食品ロスについて学ぶ講座

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、マイボトル

定員 6組12人（先着順）

※2人1組での申し込みになります。

※小学生以下の子どもが参加する場合は、大人とペアで参加してください。

申し込み 11月2日㈰・10時～12日㈭・16時に、電話で同課へ



有料広告



もったいないフェア2026

伊勢リサイクルプラザ（TEL 38-2800）

とき 11月21日㈯、9時30分～12時30分

ところ 伊勢リサイクルプラザ（西豊浜町653）

内容 無料体験教室、リユース家具などの無料抽選会、衣料・着物・雑貨即売、フリーマーケット、クイズ、ゲームなど

申し込み 不要

市民ふれあいスポカルウォーク

スポーツ課（TEL 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 11月15日㈰、9時30分～（受け付けは9時～）

集合場所 ダイムスタジアム伊勢（倉田山公園野球場）・消防本部正面駐車場

内容 「御幸道路と月読宮（つきよみのみや）（楠部・中村町コース）」（約6㎞）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（TEL 090-7696-2862）へ問い合わせてください。

※天候不良の場合は、当日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。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。

2026 ISE COLLECTION（イセコレクション）伊勢市芸術祭 市民交流茶会

文化政策課（TEL 22-7885）

和室でお点前（てまえ）を見ながらお菓子とともに、抹茶を楽しみましょう。

茶道になじみがない人も、持ち物や作法の知識は不要ですので、気軽に普段着のままお越しください。

とき 12月13日㈰、9時30分～（1席当たり30分程度）

ところ 山田奉行所記念館

定員 1席10人（全7席）

※時間別に予約が必要です。

料金 500円（当日持参）

申し込み 11月4日㈫・8時30分～24日㈫・17時15分に、左の二次元コードからオンライン申請、または電話で同課へ

申し込みフォーム

野点（のだて）と文化交流の集い

山田奉行所記念館（TEL 36-8833）

とき 11月3日㈷、13時～15時

ところ 山田奉行所記念館

内容

①野点

書院の庭園で抹茶とお菓子を楽しめます。服装は自由で、茶道初心者や子どもの参加も歓迎

※天候の状況により室内に変更する場合があります。

②舞台イベント（お白洲がステージ）

御薗音頭や御薗ソーラン、木遣りやこどもかんこ踊りなど、地域の伝統芸能の披露

※その他、ポップコーンのふるまい、わなげ・お菓子釣りなどのゲームコーナー、ハンドメイド品の販売があります。

定員 ①のみ50人（当日先着順）

料金 ①のみ500円

申し込み 不要

令和8年度いせファミリー・サポート・センター交流会 災害時に役立つパラコードストラップ作り

いせファミリー・サポート・センター（TEL 28-5692）

災害時などに役立つ、すぐにほどけて1本のロープになるストラップを作ります。洗濯物を干したり、荷物をまとめたりなど、持っていると安心のグッズです。会員も参加しますので、ファミサポを知る機会にもなります。

とき 11月28日㈮、10時～11時30分（受け付けは9時45分～）

ところ いせトピア・2階学習室3

対象 市内在住の小学生とその保護者

内容 カラーのパラコードを編むストラップ作り、非常食の試食

定員 5組（10人）（申し込み多数の場合は抽選）

申し込み 11月26日㈬までに左の二次元コードからオンライン申請、または電話・Eメール（✉ kodomo21@vega.ocn.ne.jp）で同センターへ

申し込みフォーム

有料広告

台風前後の屋根点検・雨漏り対策はお任せください！

株式会社 晴人

台風・大雨による屋根トラブルの緊急対応から、雨漏り・雨樋の破損・瓦のズレまで、台風前後の不安を解消する無料点検を承ります！

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・お見積もり無料！

0596-67-5421

〒516-0021 伊勢市朝熊町1912



命を守る選択

押入れをシェルターに

耐震工事をせずに天災に備える

お問合せは 有限会社扇光 0120-57-2535

御薗こども広場 光るどろだんごを作ろう♪

御薗こども広場（TEL 22-7355）

とき 11月21日㈯、14時～15時

ところ ハートプラザみその・2階 教養娯楽室

対象 市内在住の小学生

定員 16人（先着順）

料金 100円

申し込み 11月1日㈰・9時～20日㈭・17時に直接または電話で同広場（ハートプラザみその・2階）へ

※協力…三重県技能振興コーナー

「里親ってなんだろう？」講演会

大紀町教育委員会（TEL 0598-72-4040）

南勢志摩地区こどもわかもの育成支援のための支部研修会を開催します。里親に興味がある人、青少年に携わる職種や活動をしている人など、誰でも参加できます。

とき 12月5日㈯、10時～11時30分

ところ 大紀町コンベンションホール（度会郡大紀町崎200-1）

講師 里親センター糸（里親支援センター）

申し込み 11月25日㈫までに、左の二次元コードからオンライン申請

ひきこもり支援・交流の場

ひきこもり地域支援センターつむぎ（TEL 63-5670）

若者向け当事者会「よりみち」

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 11月10日㈫・26日㈭、14時～16時

※時間内は、自由に参加できます。

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10～30代の人

定員 10人

申し込み 初めて利用する人は、事前に同センターへ

家族交流会「とまりぎ」

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 11月28日㈯、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

定員 15人

申し込み 11月20日㈭までに同センターへ

お知らせ

11月30日㈰まで 特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診しましょう

医療保険課（TEL 21-5646）

三重県後期高齢者医療広域連合（TEL 059-221-6884）

市の国民健康保険に加入中の40歳～74歳（一部75歳）の人または後期高齢者医療保険に加入している人を対象に、約1万2千円相当の特定健康診査を受診費用無料で実施しています。

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その早期発見と改善、生活習慣病の予防に重点を置いた健康診断です。対象の皆さんには、6月下旬以降、受診券を郵送しています。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。

差別をなくす強調月間 人権啓発パネル展

人権政策課（TEL 21-5545）

11月11日㈫～12月10日㈭は「差別をなくす強調月間」です。人権についての理解と認識を深めるため、人権啓発パネル展を行います。

とき・ところ 左表のとおり

人権啓発パネル展

とき	ところ
11月2日㈪・12:00～13日㈭・17:15	市役所本庁
11月4日㈫・8:30～16日㈪・12:00	御薗総合支所
11月17日㈫・10:00～19日㈭・21:00	イオンタウン伊勢ララパーク
11月26日㈭・12:00～30日㈪・21:00	ミタス伊勢
12月2日㈫・8:30～10日㈭・17:15	二見総合支所 小俣総合支所

有料広告

弁護士法人心 電話・TV電話相談対応
相談料0円（相続・遺言・交通事故被害・後遺障害 労災・障害年金・過払い金・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。※本広告は令和8年8月時点のものです。
松阪駅1分 弁護士法人心 松阪法律事務所（三重弁護士会）
近鉄四日市駅1分 弁護士法人心 四日市法律事務所（三重弁護士会）
他の事務所 松坂屋名古屋店内・名古屋駅・岐阜駅他
総合受付 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面時間休業もございます。詳細はHPをご覧ください）
0120-272-782
詳細は→ https://www.kokoro.law

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/

有料広告

その 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

Jアラート全国一斉情報伝達試験

危機管理課(TEL21-5523)

全国瞬時警報システム(通称「Jアラート」)は、地震・津波や武力攻撃などが起こったときに、国から送られてきた緊急情報を市民の皆さんに伝達するシステムです。次のとおり、国からの試験放送が各端末で流れます。

とき 11月11日㈫、11時ごろ

内容 市の防災行政無線、防災メール、LINE(ライン)、防災FAX(ファクス)を通じて一斉に試験放送が流れます。また、ケーブルテレビを利用した「緊急地震速報」の受信端末を設置している施設では、施設内に試験放送が流れます

【放送内容】「これは、Jアラートのテストです。(3回放送)こちらは広報いせです。」

相続登記はお済みですか

住宅政策課(TEL21-5597)

相続登記は令和6年4月1日から義務化となりました。

相続で不動産を取得した人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請が必要です。また、令和6年4月1日以前の相続も対象となり、令和9年3月31日が期限となります。正当な理由がなく申請をしなかった場合は、10万円以下の過料が科されることがあります。相続登記をしていない場合は、期限までに手続きをしてください。なお、相続登記については、法務局または司法書士などへ相談してください。

制度に関するQ&A(法務省のホームページ)

車両を売却

資産経営課(TEL21-5526)

市で不要となった車両を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 軽トラック

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 10月30日㈭・13時～11月17日㈫・14時

入札期間 12月1日㈫・13時～8日㈫・13時

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

三重県最低賃金が時間額1143円に改定

三重労働局賃金室(TEL059-226-2108)

三重県最低賃金は、10月1日から56円引き上げられ、時間額1143円となりました。この最低賃金は、県内で働く全ての労働者に適用されます。

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

また、中小企業への賃上げの支援として、働き方改革推進支援センター無料相談窓口(TEL0120-111-417)があります。

有料広告



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
ISE-SHIMA REHABILITATION COLLEGE
伊勢志摩リハビリテーション専門学校
伊勢市御薗町高向1658
TEL 0596-24-2540

11月・12月は共同滞納整理月間
市町・県による地方税の共同滞納整理

収納推進課（TEL 21-5536）

伊勢市を含む南勢志摩地域の市町と伊勢県税事務所は、税の公平性および税収の確保のため、納期限までに税金を納めていない人に対し、滞納整理活動を11・12月に集中的に実施します。

なお、病気や災害などで、市税を一時的に納めることが困難な場合、同課へ相談してください。

11月11日(水)～17日(火)は、税を考える週間

伊勢税務署（TEL 28-3192）

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁のホームページでさまざまな情報を提供しています。

※詳しくは、同庁のホームページを確認してください。

国税庁
ホームページ

建設業を営む事業所の皆さんへ
建設業の退職金なら、建退共制度を

建退共 三重県支部（TEL 059-253-6505）

建退共制度は、建設現場で働く皆さんのために国が作った退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共のホームページを確認してください。

建退共
ホームページ

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などに関する情報を、お伝えします。

11/1～30　伊勢の歴史探訪～伊勢市歴史博物館～（16日からは文字解説付き）

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～

※特別番組放送時を除く。

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　伊勢市民ダンス&体操フェスティバル2026（2時間番組）

11月1日に県営サンアリーナで開催の同フェスティバルの模様を特別番組で放送します。

放送日時　11月28日(土)・29日(日)、13時・20時～

令和のお木曳～第一次お木曳行事～（15分番組）

各奉曳団を紹介した番組「エンヤー!! 始まるお木曳」と第一次お木曳行事の模様を各奉曳団ごとに放送します。

放送時間　6時45分・11時10分・23時～

放送日　11/1～7　河崎六ケ町　11/8～15　神久社　11/16～23　船江神習組　11/24～30　一色町

いせトピ（10分番組）（月・水・金曜日の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・11時・13時・17時・19時・20時・22時～

いせトピダイジェスト（25分番組）

前週に放送した「いせトピ」をダイジェストで放送します。

放送時間　14時～

いこトピ!（20分番組）（土曜日の8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　8時・12時・16時・18時・21時～

企画番組（1日・8日・16日・24日に内容更新）

11/1～　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

11/8～　8ミリフィルムに残る風景・ランドスケープ①　ほか

11/16～　ぐるぐるグルメ・皇學館大学 大学生テレビ局　ほか

11/24～　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。

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て承ります→052-212-5275 まで

有料広告

11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
（11月23日は祝日のため24日㈪に行います。）
所 広報広聴課（TEL21-5515）
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
※30日実施分は24日㈪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〕（TEL21-5717）

【認定司法書士による多重債務相談】
時 11月19日㈭、9:30～11:30
所 伊勢市消費生活センター
定 4人（先着順）
申 11月2日㈪の9:00以降、伊勢市消費生活センター（TEL21-5717）へ電話

交通事故

時 11月18日㈫、13:00～
所 広報広聴課（TEL21-5515）
定 4人（先着順）
申 11月12日㈭・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〕（TEL059-224-2201）

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（TEL21-5597）

登　記

時 11月10日㈪、13:00～
所 広報広聴課（TEL21-5515）
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

11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〔岩渕2丁目5-1　伊勢駅前三交ビル・5階〕（TEL28-6506）
※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 11月10日㈪、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 11月17日㈪、13:00～
所 広報広聴課（TEL21-5515）
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 11月12日㈬、13:00～
所 広報広聴課（TEL21-5515）
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（TEL28-6158）

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〕（TEL22-7867）

【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（TEL63-6603）

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〕（TEL22-7894）

生活に困っている人

生活困窮（こんきゅう）・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〕（TEL63-5224）

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〕（TEL21-5583）

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（TEL44-1165）
五十鈴地域包括支援センター（TEL20-5500）
北地域包括支援センター（TEL65-5070）
中部地域包括支援センター（TEL27-2424）
南地域包括支援センター（TEL21-0080）
西地域包括支援センター（TEL20-5055）

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〕（TEL21-1130、FAX27-2412）

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〕（TEL21-5709）

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〕（TEL21-1122、FAX27-2412）

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〕（TEL63-5670）

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〕（FAX22-9699　✉ise-koho@city.ise.mie.jp）へ問い合わせてください。

広報いせ 第423号
発行日／令和8年11月1日
発行／伊勢市　印刷／千巻印刷産業株式会社
編集／情報戦略局 広報広聴課
〒516-8601 伊勢市岩渕1丁目7番29号
TEL 0596-21-5515 FAX 0596-22-9699
ise-koho@city.ise.mie.jp

11月9日(月)～15日(日) 秋の全国火災予防運動

令和8年度　全国統一防火標語

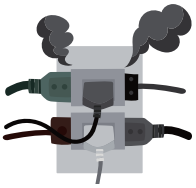
「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

消防本部 予防課（TEL 25-1268）

防火診断　火災を防ぐために、次の項目に全てチェックが入るように意識して生活しましょう。

チェック項目

電気機器



- ☐ たこ足配線をしていない
- ☐ 定期的にコンセントまわりを掃除している
- ☐ コードは束ねていない
- ☐ モバイルバッテリーは発熱・変形していない

たき火



- ☐ 消火準備をしている
- ☐ 終わるまで目を離さない
- ☐ 林野火災注意報・警報発令時には行わない
- ☐ 風の強い時は行わない
- ☐ 消防署へ届けている

火遊び



- ☐ 子どもの手が届くところにマッチ･ライターを置いていない
- ☐ 子どもだけで花火をさせていない
- ☐ 子どもには日頃から火の怖さ･危険性について教えている

コンロ



- ☐ コンロのまわりに燃えやすいものはない
- ☐ コンロから離れるときは必ず火を消す

たばこ



- ☐ 寝たばこはしていない
- ☐ 吸いがらは水をかけるなどして捨てている
- ☐ 火がついたまま放置していない

ストーブ



- ☐ ストーブの周囲に洗濯物を干していない
- ☐ 完全に火を消してから給油している
- ☐ カーテンの近くに置いていない

設備



- ☐ 住宅用火災警報器を設置・点検・交換している
- ☐ 消火器を設置しており、使い方も知っている
- ☐ 地震に備えて、感震ブレーカーを設置している。

防火・防災ポスターコンクール入選作品

伊勢防火協会では、伊勢市・玉城町・度会町の小中学生から防火・防災ポスターを募集しました。小学生423点・中学生168点、合計591点の応募があり、審査の結果、最優秀賞に12点、優秀賞に45点、秀作賞に45点が入選しました。伊勢市の最優秀賞は右表のとおりです。また、入選作品を次のとおり展示します。

防火･防災ポスターコンクール入選作品の展示

とき	ところ
11月9日(月)～15日(日)	イオンタウン伊勢ララパーク１階
12月1日(火)～約1年間	伊勢市防災センター(倉田山公園内)



最優秀賞作品
伊勢市立小俣中学校 3年
佐藤 里菜さんの作品

最優秀賞の受賞者（市内）

	受賞者名（学校名・学年）
小学生	南　心乃香さん（早修小１年）
	坂井　駿希さん（小俣小４年）
	熊﨑　琴音さん（小俣小５年）
	河俣　一椛さん（明野小６年）
中学生	築地　健斗さん（倉田山中１年）
	長谷川 葵海さん（二見中２年）
	山藤　羽流さん（御薗中２年）
	佐藤　里菜さん（小俣中３年）

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(ウェブ)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。

市役所の窓口・電話受付時間を変更

開始日：令和9年1月4日(月)～ ※試行として実施

変更後の時間 9:00～16:30

※窓口延長部署は、月曜日のみ19:00まで

人の動き（9月末）
総人口 116,400人（-95人）　男性 55,154人（-36人）
世帯数 56,721世帯（-25世帯）　女性 61,246人（-59人）

視覚障がいのある人で、「声の広報いせ」「点字広報いせ」を希望する人は、高齢・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カ月分を市のホームページに掲載しています。

「広報いせ」では、財源を確保するため、一部のページに企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。
UD FONT by MORISAWA　VEGETABLE OIL INK
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。