



おたのしみ

November

11月号

広報みなみいせ
No.230



今月の主な内容

小学校運動会

くわしくは17ページをご覧ください。

第3回定例会ほか	②～③
保育所入所受付ほか	④～⑤
がん検診ほか	⑥～⑦
適切な救急医療の利用についてほか	⑧～⑨
教育委員会通信ほか	⑩～⑪
あばばくないコラムほか	⑫～⑬
長寿をお祝いしてほか	⑭～⑮
まちのできごと	⑯～⑰
町民表彰式	⑱～⑲
滞納処分強化月間についてほか	⑳～㉑
フリースポーン大会申込についてほか	㉒～㉓
障がい福祉の窓ほか	㉔～㉕
宝くじ助成事業の報告ほか	㉖～㉗
シリーズ消費生活ほか	㉘～㉙
くらしの情報	㉚～㉛
にこにこ広場/いきいきレシポ	㉜～㉝

人の動き

人	□	10,584人	(-36)
男		4,956人	(-20)
女		5,628人	(-16)
世帯数		5,504世帯	(-11)
10月1日現在()内は前月比			



デジタル二次元コード

南伊勢町議会開催



9月10日から9月12日までの日程で令和6年第3回定例会が開催され、上程された条例案や補正予算などが全て原案どおり可決されました。

第3回定例会

可決された議案

- 令和6年度南伊勢町一般会計補正予算（第3号）
- 令和6年度南伊勢町一般会計補正予算（第4号）
- 令和6年度南伊勢町国民健康保険特別会計補正予算（第2号）
- 令和6年度南伊勢町介護保険特別会計補正予算（第2号）
- 令和6年度南伊勢町下水道事業会計補正予算（第1号）
- 令和6年度南伊勢町病院事業会計補正予算（第1号）
- 南伊勢町いじめ問題対策連絡協議会等設置条例
- 町立南伊勢病院就職準備資金貸付条例
- 南伊勢町奨学金の貸与に関する条例
- 南伊勢町看護師修学資金の貸与に関する条例を廃止する条例
- 工事請負契約の締結について

報告

- 健全化判断比率について
- 資金不足比率について

同意

- 教育委員会委員の任命について
▼ 森井 幸代

諮問

- 審査請求に関する諮問について（2件）

請願

- 子どもの貧困対策の推進と就学・修学支援に関わる制度の拡充を求める請願書
- 教職員の欠員を速やかに解消する施策の実行および教職員定数改善計画の策定・実施と教育予算拡充を求める請願書
- 防災対策の充実を求める請願書
- 義務教育費国庫負担制度の充実を求める請願書



発議

- 子どもの貧困対策の推進と就学・修学支援に関わる制度の拡充を求める意見書
- 教職員の欠員を速やかに解消する施策の実行および教職員定数改善計画の策定・実施と教育予算拡充を求める意見書
- 防災対策の充実を求める意見書
- 義務教育費国庫負担制度の充実を求める意見書

委員会付託された議案

- 令和5年度決算
 - ▼ 一般会計歳入歳出決算
 - ▼ 国民健康保険特別会計歳入歳出決算
 - ▼ 介護保険特別会計歳入歳出決算
 - ▼ 後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算
 - ▼ 公共浄化槽事業特別会計歳入歳出決算
 - ▼ 下水道事業特別会計歳入歳出決算
 - ▼ 水道事業会計決算
 - ▼ 病院事業会計決算

令和5年度 決算に基づく健全化判断比率等について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき
令和5年度の健全化判断比率等を公表します。

問い合わせ先 総務課 財政係
☎ 0599-66-1111

健全化判断比率について

令和5年度決算に基づき健全化判断比率を算定したところ、下表のとおり、いずれの指標についても早期健全化基準を下回りました。

なお、各地方公共団体は、健全化判断比率により、「健全段階」「早期健全化段階」「財政再生段階」の3つの段階に区分され、早期健全化段階や財政再生段階になった場合には、それぞれの計画に従って健全化を図ることとなります。

(単位：％)

	南伊勢町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	－	14.37	20.00
連結実質赤字比率	－	19.37	30.00
実質公債費比率	11.3	25.0	35.0
将来負担比率	55.3	350.0	

※実質赤字額及び連結実質赤字額がないため実質赤字比率及び連結実質赤字比率はありません。

資金不足比率について

上下水道などの公営企業会計について、それぞれの実質収支額(収入から支出を差し引いた額)を料金収入などの事業規模と比較して指標化します。「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」と同様、資金不足が生じていなければ「－」で表示します。

令和5年度の資金不足比率は下表のとおりとなりました。下水道事業特別会計及び公共浄化槽事業特別会計において、令和6年度から法適用の公益企業会計となることから、令和5年度は3月末日をもって打ち切り決算となりました。この会計処理において、国・県支出金が3月末日までに収入されなかったことにより、公共浄化槽事業特別会計が赤字決算となり、資金不足額が発生し、資金不足比率が26.6パーセントとなりました。なお、その他の公営企業会計においては、資金不足額が生じていないため、資金不足比率はありません。

会計名	事業の規模(千円)	資金不足額・剰余額(千円)	資金不足比率(％)
病院事業会計	828,462	320,036	－
水道事業会計	244,151	261,089	－
下水道事業特別会計	89,279	78,662	－
公共浄化槽事業特別会計	11,316	△ 3,014	26.6

(資金不足額の場合は負数(△表示)となります。)

■**実質赤字比率** 町の人口や面積などに応じ標準的にかかるお金に対して、その年の一般会計決算により生じた実質収支額(収入から支出を差し引いた額)がどの程度の割合になるかを示す指標です。収支決算が黒字の場合は「－」で表示されます。

■**連結実質赤字比率** 公営企業会計を含む全会計を対象とした実質収支額がどの程度の割合になるかを示す指標です。収支決算が黒字の場合は「－」で表示されます。

■**実質公債費比率** 町の税金や地方交付税など毎年決まって入ってくるお金(経常的な収入)に対して、借入金(町債)の返済にあてた経費(公債費)がどの程度の割合になるかを示す指標です。一般会計、特別会計などすべての会計にわたり計算され、借金返済の負担が多すぎないかチェックすることができます。また、過去3か年の平均が「18%」以上になると新たな借入れ(地方債の発行)に際し段階的に制約を受けることになります。

■**将来負担比率** 町の人口や面積などに応じ標準的にかかるお金に対して、借入金(町債)や債務負担(長期契約などに

より複数年にわたり支払の予定があるもの)などすべての負担額から積立金(基金)などを引いた金額がどの程度の割合になるかを示す指標です。

■**早期健全化基準** 健全化判断比率のいずれかが早期健全化基準以上の場合には、「早期健全化段階」となり、財政健全化計画を定めなければなりません。財政健全化計画は、議会の議決を経て定め、速やかに公表するとともに、知事に報告をしなければなりません。また、毎年度、その実施状況を議会に報告し、公表しなければなりません。

■**財政再生基準** 健全化判断比率のいずれかが財政再生基準以上の場合には、「財政再生段階」となり、財政再生計画を定めなければなりません。この財政再生計画も前述の財政健全化計画同様、議会の議決を経て定め、速やかに公表しなければなりません。また、この計画については、総務大臣との協議で同意を得られないと災害復旧事業等を除き、地方債の発行が出来なくなります。また、毎年度、その実施状況を議会に報告し公表しなければなりません。

用語説明

令和7年度4月からの保育所への入所申込の受付です

保育所の入所申込み受付を開始します

申込手続き

入所希望の保育所へ直接お申込みください。申込みに必要な書類は各保育所に備え付けてあります。各保育所の連絡先については、下記の一覧表をご覧ください。

※現在、入所されている方で、保育所を変更される方も手続きが必要です。

※年度途中での入所を希望される方もお申込みください。

※各書類に押印は不要です。

申込期間 11月1日（金）から

11月29日（金）まで

保育時間

※全保育所共通です。

基本保育時間

8時から16時まで

（土曜日は12時まで）

長時間保育（延長保育）

（早朝）7時30分から8時まで

（夕方）16時から19時まで

保育料・長時間保育料

南伊勢町では町内に住所がある0歳児から5歳児の保育料・長時間保育料（延長保育料）は無償です。

● 南伊勢町保育所一覧 ●

施設名	所在地	電話番号	保育受入年齢 (令和7年4月1日時点の年齢)
おひさま保育園	船越	☎0599-67-1101	0歳～5歳
なかよし保育園	東宮	☎0596-72-2233	0歳～5歳
さくら保育園	小方竈	☎0596-76-2525	0歳～5歳

※0歳児の受け入れは満9か月から

問い合わせ先 子育て・福祉課 子育て支援係 ☎0599-66-1114

～料金負担の公平性を確保するために～ 上下水道料金等の 滞納整理を強化しています!!

料金等を滞納したら…

水道事業、下水道事業は、主に皆様からいただいた料金等で運営されています。料金等や受益者分担金の滞納は、各事業の経営を圧迫し、料金等の値上げなど日々の生活に大きな負担を強いることになりかねません。

また、納期限内にきちんと料金等を納めていただいている大多数の利用者様との公平性を欠くことにもなります。

納期限内に納付することが困難な事情がある場合や、滞納分の納付方法については、下記へご相談ください。

また、上下水道料金の一元化にともない、令和6年9月から納付書が変更されました。滞納分の料金等があり、旧納付書をお持ちの方は、変更後の納付書（印字が青色のものになります）で納付していただきますようお願いいたします。再発行させていただきますので、ご連絡ください。

ご相談・問い合わせ先 上下水道課 ☎0596-77-0010

後期高齢者医療保険・ 国民健康保険加入者の皆さまへ



保険証の廃止について

国の法改正により、令和6年12月2日以降、現行の紙の保険証は廃止され、廃止日以降は保険証の新規発行・再発行ができなくなります。

現在お手元にある保険証について

令和6年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、保険証に記載のある有効期限（最長有効期限：令和7年7月31日）まで使用することが可能です。

保険証廃止後（令和6年12月2日以降）の対応について

◆後期高齢者医療保険加入の方

令和6年12月2日以降は、新規加入者・券面情報に変更が生じた場合・紛失等による再交付を申請する方について、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、従来の保険証に代わるものとして「資格確認書」を交付します。（令和7年8月年次更新までの予定）

◆国民健康保険加入の方

マイナ保険証を保有していない方には「資格確認書」を交付します

お手元の保険証の有効期限を迎える前に、従来の保険証に代わるものとして「資格確認書」を交付します（申請不要）。現在の保険証と同様に、医療機関等の窓口で提示することで、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

マイナ保険証を保有している方には「資格情報のお知らせ」を交付します

お手元の保険証の有効期限を迎える前に、ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるように「資格情報のお知らせ」を交付します（申請不要）。

マイナ保険証を使用できない医療機関等を受診する際に、マイナ保険証と一緒に提示してください。（原則として、「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関等を受診することはできません。）

※マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードです。

健康保険証が変更になった場合について

職場の健康保険に加入・脱退した場合、マイナ保険証をお持ちの方も、これまでどおり国民健康保険の加入・脱退手続きが必要です。手続き後に、新しい健康保険情報がマイナ保険証へ反映されます。

※マイナ保険証に新しい健康保険証情報が反映されるには、届出日から数日かかります。

問い合わせ先 税務住民課 国保医療係 ☎0599-66-1708



健康ポイントアプリ「プラスたいみ〜」の 体重グラフがみやすくなりました!!

アプリ内の身体情報に体重を登録することで、日々の体重変化をグラフで確認することができます。今回のアプリの改修では、グラフのメモリ単位を「5 kg幅→2 kg幅」にすることで、体重変化があった場合に、より変化が感じやすくなります。

画面イメージ



注意点：

グラフは自動生成されますので、入力する体重や体重変化の幅によって、グラフの生成画面が異なる場合があります。

体重の登録方法

アプリ内の、「健康手帳」→「身体情報」→「今日の身体情報を登録」から体重登録をすると、「体重：グラフで見る」の所から、週単位や月単位で体重の変化を確認することができます。

登録をすることで、10Ptゲットできます!!

アプリのインストールがまだの方は…

右記の二次元コードから、プラスたいみ〜をダウンロードすることができます。

まだの方は、ぜひダウンロードをして、日々の健康管理にお役立てください!!



乳がん・子宮頸がんの個別検診についてのご案内

子宮頸がん検診は12月末日までです！ 乳がん検診は1月より始まります！

検診を希望される方は下記の内容をご確認の上、直接医療機関へご予約ください。

早期発見、早期治療のためにぜひこの機会に受診しましょう。

なお、今年度、南伊勢町が実施する同じ検診を年度内に2回受けた場合は、2回目は**全額自己負担**となりますのでご注意ください。

- **対象者** 乳がん検診 40歳以上(昭和59年4月1日以前に生まれた方)
子宮頸がん検診 20歳以上(平成16年4月1日以前に生まれた方)
- **検診料** 乳がん検診 1,600円
子宮頸がん検診 1,400円
※ただし、下記の方は無料で受診できます。(医療機関窓口でお申し出ください。)
・生活保護を受給されている方
・無料受診券対象者
40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日に生まれた方)【乳がん検診】
20歳(平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた方)【子宮頸がん検診】
- **持ち物** 健康保険証、検診料、無料受診券(該当する方へ4月初旬に送付しています。)

● 子宮頸がん検診実施医療機関〔50音順〕

検診機関(電話番号)	対象者	検診期間
伊勢志摩レディースクリニック(☎0596-21-0800) 伊勢ひかり病院(☎0596-22-1155) 小原産婦人科(☎0596-28-8111) 菊川産婦人科(☎0596-23-1515) 玉石産婦人科(☎0596-22-5656) てらだ産婦人科(☎0596-35-0311) やまぐちレディースクリニック(☎0596-21-3001)	20歳以上の女性	12月末日まで (各医療機関により年末等休診日が異なりますのでご注意ください。)

● 乳がん検診実施医療機関

医療機関名	住所・電話番号	対象者	予 約	実施期間	休診日
大西クリニック	伊勢市宮後 3-5-2 ☎0596-28-5570	40歳以上の女性	予約は不要ですが、診療の混雑状況に応じて、診療受付時間前に受付を終了する場合があります。	令和7年 1月7日(火)～ 3月31日(月) 検診期間は変更になる場合があります。	木曜日(午後) 土曜日(午後) 日曜日 祝祭日
市立伊勢総合病院	伊勢市楠部町 3038 (健診センター番号) ☎0596-23-5416		要予約 ◆11月1日(金)から予約受付を開始します。 ※土・日・祝と年末年始は予約不可。 (当日受付はしておりません。 必ず事前に予約をしてください。)	令和7年 2月3日(月)～ 3月31日(月) 月～水曜日	土曜日 日曜日 祝祭日 年末年始

◆留意点

- ※予約の際は、予約をスムーズにするために、必ず「**南伊勢町の検診**」であることを伝えてください。
- ※妊娠中・授乳中・ペースメーカーや豊胸等の手術をうけた方は検査できません。
- ※視触診について…市立伊勢総合病院は、**希望者のみ実施**しています。

問い合わせ先 子育て・福祉課 健康増進係 ☎0599-66-1114

伊勢地区救急医療をみんなで守ろう！ 適切な救急医療の利用をお願いします

休日・夜間における救急医療体制は、軽症な方を対象とする一次救急と、緊急を要する重症患者を対象とする二次救急に分かれています。軽症の方が救急車や二次救急を利用すると、重症患者が迅速で適切な対応を受けられなくなる場合があり、救急医療体制の維持に大きな影響を及ぼします。救急車を呼ぶほどではないが、どうしてもすぐ治療を受けたいときは、次の手順でお問い合わせください。

①まず、かかりつけ医に連絡を

日頃、あなたの体の状態を一番よく知っているのは、あなたのかかりつけ医です。まず、その医師に連絡し、指示に従うのが最適です。

②次に、休日・夜間応急診療所に連絡を

かかりつけ医の都合が悪いとき、またはかかりつけ医がいない方は、休日・夜間応急診療所に連絡し、受診可能かどうか確認してください。

『休日・夜間応急診療所』 診療科目 内科・小児科
診療時間 日曜・祝日 10時から12時／13時から17時
毎夜間 19時30分から22時
ところ 伊勢市八日市場町13-1 ☎0596-25-8795

③救急医療情報センター（コールセンター ☎059-229-1199）に連絡を

かかりつけ医や休日・夜間応急診療所などで受診できないときは、救急医療情報センターへ電話をすると「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けることができます。

◎『みえ子ども医療ダイヤル』（☎#8000または059-232-9955）では、休日・夜間の急な子どもの病気のときなどに、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。

相談時間 月曜～土曜 19時から翌朝8時
日曜・祝日及び年末年始 8時から翌朝8時（24時間）

問い合わせ先 子育て・福祉課 健康増進係 ☎0599-66-1114

令和7年度 三重大学医学部医学科学学校推薦型選抜「地域枠B」

南伊勢町では、推薦要件を満たし、地域医療に貢献する意志がある希望者から対象者を選抜して、三重大学に推薦します。

推薦人員 2名以内

選抜方法 町長、指定病院長などによる面接

申込期日 令和6年11月7日（木）

※推薦要件・提出書類などについては、町ホームページを参照してください。

※応募にあたっては、学校長の推薦が必要になります。

※面接の詳細については、申し込みいただいた方にご連絡します。

問い合わせ先 子育て・福祉課 健康増進係 ☎0599-66-1114



全国一斉 緊急情報の伝達試験のお知らせ

町では、地震・津波や、他国から武力攻撃を受けた時などの災害発生時に、皆さまへ危険をお知らせするために、**J-ALERT(ジェイ・アラート：全国瞬時警報システム)**を導入しています。

有事の際に皆さまに確実に危険をお知らせするために、全国一斉の緊急情報伝達試験を行いますので、あらかじめご了承ください。なお、当日実施する試験は下記のとおりです。

【試験日時】 11月20日(水) 午前11時00分頃

情報伝達の手段	伝達内容
防災行政無線による放送	防災行政無線から下記の内容が一斉に放送されます。 ★ 防災行政無線上り4音チャイム ★ 「これはテストです」×3回(男性の合成音声) ★ 「こちらは防災南伊勢です」 ★ 防災行政無線の下り4音チャイム

※南伊勢町以外の地域でも全国的に様々な情報伝達手段で試験が実施されます。

※災害等発生により訓練を中止することがあります。

●J-ALERT(ジェイ・アラート：全国瞬時警報システム)とは…

地震・津波や他国から武力攻撃を受けた時などの災害時に、国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを利用して、瞬時に情報伝達するシステムです。

問い合わせ先 防災安全課 ☎0599-66-1704

高齢者向け初めてのスマホ教室を開催します

三重県と南伊勢町の共催で、スマートフォンの利用方法を学べる無料の講座を開催します。基本的な操作方法を丁寧に解説しますので、お気軽にご参加ください。

・**南勢地区**：令和6年11月26日(火) 午前10時から12時
町民文化会館 会議室

・**南島地区**：令和6年11月26日(火) 午後2時から4時
ふれあいセンターなんとう 健康教育室

・**対象**：高齢者

・**定員**：先着各20名

・**参加料**：無料(スマートフォンをご持参ください)

・**講師**：株式会社コネクト

・**申込み**：11月19日(火)までに、まちづくり推進課へ【住所・氏名・電話番号】を電話やFAX等でお申し込みください。また、スマホをお持ちでない方向けに貸出スマホをご用意しますので必要な方はお申し出ください。



申込み・問い合わせ先 まちづくり推進課 ☎0599-66-1366 FAX 0599-66-1846

教育委員会通信

申込・問い合わせ先
教育委員会事務局
☎0596-77-0002
FAX0596-76-1660
E-Mail:kyouiku@town.minamiise.lg.jp

❖ 第44回「全国豊かな海づくり大会」応援企画展 「南伊勢町の漁港と漁業について」のご案内

南伊勢町内の11漁港について写真で紹介し、漁港の種類（第1種から第4種）について解説します。また、町内の漁業と漁具を図で紹介するとともに、海づくり大会の目的や放流事業について紹介します。

期 間 令和6年11月6日(水)～令和6年11月21日(木) ※火曜日は休館
場 所 愛洲の館 ロビー及び資料展示室 南伊勢町五ヶ所浦2366
時 間 資料室開館9:00～16:00(16:30に閉館します)
※企画展開催中は、資料室を無料で見学できます。(通常、大人1名 250円)
問い合わせ先 愛洲の館 ☎0599-66-2440

❖ 愛洲の館友の会主催 企画展応援コンサートのご案内

鶴路ギターマンドリンクラブの皆様による演奏が楽しめます。

開 催 日 令和6年11月10日(日) 時 間 13:30～14:30(約1時間程度)
場 所 愛洲の館 剣道場
問い合わせ先 愛洲の館 ☎0599-66-2440

入場
無料

南島メディカルセンターからのお知らせ

もの忘れ、 気になっていませんか？

南島メディカルセンター
脳神経内科 医師 萩原 莉花



認知症とは、様々な脳の病気によって、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、日常生活に支障をきたした状態をいいます。65歳以上の高齢者では約8人にひとり、軽度認知障害(MCI)と合わせると約4人にひとりといわれています。年を取ると誰でも、思い出したことをすぐ思い出せなくなったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが、「認知症」はこのような「加齢による物忘れ」とは違い、もの忘れの自覚がない、比較的早く進行するといった特徴があります。認知症とよく似た症状をきたす治療のできる体の病気(正常圧水頭症、甲状腺機能低下症など)もあるため、早期に適切な診断を受けることが大切です。また、進行した認知症によって困った症状が出ている場合も、適切な内服で症状をコントロールすることや、社会的なサポート体制を整えてご家族の負担を軽減するお手伝いもできます。

もの忘れが心配な方、ご家族のもの忘れでお困りの方、どうぞお気軽にご相談ください。

脳神経内科・脳神経外科の診察日(令和6年11月以降の予定)

診療科	医師	11月	12月	1月	2月	3月
脳神経内科	小久保康昌	21日	5日	9日	6日	6日
	萩原 莉花		19日	23日	20日	27日
脳神経外科	山川 伸隆	14日	12日	16日	13日	13日

問い合わせ先 南島メディカルセンター ☎0596-72-0001 E-mail info@nah.miekosei.or.jp

南伊勢町地域医療ネット(みーこむねっと)からこんにちは

11月24日(日)、町民文化会館で開催される「わくドキ南伊勢と福祉ふれあい広場」に、町立南伊勢病院と南島メディカルセンターが一緒になって“みーこむねっと”として参加します。

当日は、訪問看護師や理学療法士などによる相談や血圧測定、健康体操を行います。また、キッズ向けにはナース服・白衣体験(サイズ100～130cm、S、M)をご用意し、その場で撮影した写真をプレゼントします。さらに、バルーンアートなども楽しめます。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

問い合わせ先 町立南伊勢病院 地域連携室 ☎0599-66-0011
南島メディカルセンター地域連携室 ☎0596-72-0001
各病院へのお電話は平日8:30～17:00にお願いします。



町立南伊勢病院からのお知らせ

栄養教室のご案内

- **高血圧教室** 11月15日(金) 午前10時から
【申込み締切 11月13日(水)まで】
- **糖尿病教室** 11月21日(木) 午前10時から
【申込み締切 11月19日(火)まで】

※それぞれ費用は500円程度となります。感染症予防のため、食事の提供はありません。

申込み・問い合わせ先 町立南伊勢病院(管理栄養士) ☎0599-66-0011(代表)

～秋におすすめのレシピ紹介～

秋が深まり始めるこの頃ですね。さつまいもを使用したおやつなどはいかがですか？

さつまいものいももち風 分量(4人分)

さつまいも	250 g
A おからパウダー	20 g
片栗粉	60 g
牛乳	120 cc
チーズ	40 g
油	12 g
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
B 砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2
黒ごま	適量

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、蒸し器や電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①のさつまいもをつぶし、Aを加えてよく混ぜ牛乳を加えながら、ちょうどいい硬さまでこねる。
- ③ ②を3cmほどの大きさに丸めて中にチーズを包み込んで形を整える。
- ④ 油をひいたフライパンで焼き目がつくまで加熱する。
- ⑤ 焼き目がついたら、混ぜ合わせたBを加えて全体にからめる。
- ⑥ 器に盛り、黒ごまを振る。

\\ポイント\\ ④のとき、ふたをして弱火でじっくり加熱するともちもち感が増すのでおすすめ!!



1人分
250 kcal

さつまいもは、腸内環境を整える不溶性の食物繊維と水溶性の食物繊維をバランスよく含んでいます。

おからパウダーは、生のおからと違いさらさらとした粉末状で、スーパー等で購入可能です。

ポテトサラダやハンバーグ、小麦を使ったおやつに混ぜたり、ヨーグルトにかけるなど普段の料理に加えるだけで食物繊維を増やせます。

南伊勢町観光大使の竹内一馬氏に執筆していただきますコラムのコーナー。南伊勢町を様々な角度から情報発信しています。

《プロフィール》

たけうち かずま
竹内 一馬 1981 年 6 月 20 日生まれ
平成 27 年 2 月に南伊勢町観光大使任命 (南伊勢町観光協会より)
YouTube CH で動画更新中「つなちゃん すもう」で検索
X アカウント @kazma_takeuchi



竹内一馬の『おぼろけないコラム』 Re Vol.2

南伊勢町の皆さま、Uターン移住をして2年目に突入している南伊勢町観光大使で相撲情報誌 TSUNA 編集長の竹内です。

9月の連休を利用し、実家の外壁塗装をしてみました。塗装をする前に、高圧洗浄機で木造家屋の外壁を洗浄したのですが、築40年からの実家の外壁はなかなか脆くはありました。天候に恵まれない連休ではあったものの、なんとかできる範囲の塗装は完了し、これからも家族が集まる家として頑張ってもらいたいと思う秋晴の候。

ついでにベランダの補修もやってみました。そのときに出た廃材をクリーンセンターなんとかで処分したのですが、その日の広報南伊勢で放送があったように、東宮地区で『熊のような動物』が目撃されたとのことでした。ちょうど私がクリーンセンターなんとうに行っている時間帯だったということもあり、私と熊をどなたが見間違った可能性も否定はできないと思いつつ、放送を聞いたときに、本気で戦う力士と野生の熊ならどちらが強いのだろう?と考える私の思考回路は相撲脳と言わざるを得ません。

力士と熊の対決は実現性が極めて低いため、相撲取材歴15年のなかで、私が実際に見聞きした相撲界の怪力エピソードを今回は書きつつ、力士と熊はどちらが強いのかという問題は皆さまの想像にお任せしてみたいと思います。

福岡県出身の元大関魁皇で現在の浅香山親方のエピソードですが、現役のころ、リングを片手で握りつぶすパフォーマンスが有名でした。右上手を取れば盤石と言われたその握力がいくつなのか気になるところです。今はデジタルの握力計がありますが、浅香山親方が現役の頃はバネのついたアナログ式で計測していました。その握力計は100kgまでの計測ができるのですが、いざやってみると一瞬で100kgに到達してしまい100kgを指した針が端っこにある金具に当たり『カチッ』と音を立てたそうです。計測不能。つまり握力は100kg以上。さすがの熊も握力は100kgもないように思いますので、力士が一步リードと言ったところでしょいか?ちなみに怪力の浅香山親方と一緒にお酒を飲むと、ほろ酔いで笑い話をしているときに、軽くツッコミ入れられるそのツッコミが凡人の全力パンチほど痛いという話は角界では有名な話です。

続いて、国民栄誉賞を受賞した昭和の名横綱千代の富士さんのエピソード。「体力の限界! 気力も無くなり、引退することになりました…」という引退の言葉を覚えていらっしゃる方も少なくないことでしょう。この千代の富士さんも脱臼癖があったため、肩まわりの筋肉を強化するために、一日1000回の腕立て伏せをしていた話はあまりにも有名です。

その千代の富士さんが現役を引退し、九重親方になってからの話なのですが、酒席で上機嫌だった九重親方は、他の親方を『こっちへ来い』と手招きしようとしたら、隣の人のワイシャツのポケットに指が引っかかってしまったそうなのです。そのとき、手招き程度の力加減でワイシャツのポケットが引きちぎれてしまったというのですから、現役のころの腕力は計り知れないでしょう。本気を出したらツキノワグマのツキの部分も引きちぎってしまうかもしれませんね。

相撲界には他にも、小錦さんをおんぶしてタクシーに乗せた背筋力300kg超えの幕下力士や、力士3人で溝にハマった軽トラを持ち上げたなどの話はわんさかありますが、今回は上記の2エピソードを参考にして、皆さまも一度『本気の力士と野生の熊はどちらが強いのか?』という問題について考えてみてください。ちなみに私は力士の方が強いと本気で思っています。

熊出沒で不安な日々ではあるかもしれませんが、最終手段は力士に南伊勢町へ来てもらう!というところで今回のコラムを終わりたいと思います。それでは皆さんごきげんよう。さようなら。

南伊勢町食生活改善推進協議会主催講演会

聞いてっ!!

脳がよろこぶ

認知症予防



とき

令和6年

12月2日(月)

10時15分~12時

(開場 9時45分)



ところ

ふれあいセンターなんとう

(南伊勢町村山 1132-1)

講師

しんどう

あきひろ

新堂 晃大 先生

(三重大学医学部附属病院認知症センター センター長)



三重県松阪市出身の脳神経内科医。おいしいものを食べることが大好き。認知症になってからも、住み慣れたまちで穏やかに暮らしていくためには、社会全体で認知症の理解を深め、みんなで支え合うことが必要です。講演会では、みんなが笑顔で認知症と付き合っていけるように、認知症についての理解を深め、よりよい関わり方を学んでいただけます。是非、ご来場ください。

主催：南伊勢町食生活改善推進協議会・中部電力・南島メディカルセンター

共催：三重大学認知症疾患医療センター

お問い合わせ

南伊勢町役場 高齢者支援課

0599-66-1162

子育て・福祉課

0599-66-1114

長寿をお祝いして

今年度100歳を迎えられる方々に、内閣総理大臣からの祝状と銀杯を贈呈すると共に町からも、多年にわたり社会に尽くされた高齢者の方を敬愛し、長寿を祝い、町の誇りとして感謝する祝状と記念品をお届けし、お元気な笑顔でお受取りいただきました。

今年度100歳を迎える方(掲載の同意を得た方)

▶ ^{にし} 西	き ささん (伊 勢 路)	▶ ^{さか} 阪	^{ぐち} 口	^り 里	^こ よ子さん (東 宮)
▶ ^{もり} 森	^{たけし} 武さん (阿 曽 浦)	▶ ^{なか} 中	^{むら} 村	ふ きさん (槌 柄 浦)	
▶ ^{みなみ} 南	^こ みち子さん (五ヶ所浦)	▶ ^{にし} 西	^{しげ} 重	^お 雄さん (始 神)	
▶ ^{しま} 島	^だ 田 まきゑさん (大 方 竈)	▶ ^{おお} 大	^の 野	き よさん (贅 浦)	
▶ ^こ 小	^{やま} 山 きぬ子さん (切 原)				



小山 きぬ子さん (切原)



島田 まきゑさん (大方竈)



南 みち子さん (五ヶ所浦)



UTme! マーケットで
たいみー
オリジナルグッズ
はんばい中だみ〜

くわしくはこちら



みなみいせ元気ネットからのお知らせ

穂原スケートパークイベント『SKATE WORKS』開催！

「南伊勢スケートボード連盟」「みなみいせ元気ネット」主催、多様な仲間と一緒に自由で楽しいイベントやります！
 今年のテーマは『音楽&スケートボード』。大銀杏の木の下でスケボーする人もしない人も、子どもからシニア世代まで楽しんでもらえるイベントです。当日はスクールで学んできた子どもたちのスケボー滑走、フリー滑走、飲食はもちろん、アクセサリやワークショップなど楽しいお店もたくさん！去年好評だったドッジボール対決、サッカーもやります。
 今年はDJやバンド演奏も。ぜひ一緒に遊びましょう！
 詳細チラシは11月頭に、町内の小中学校、保育園へ配布予定。また役場をはじめ町内各所にも掲示予定。
 出店者詳細などの最新情報はInstagram、スケートワークス(skate_works23)より発信していきます！

【SKATE WORKS vol.2】

■日時：12月1日(日)

10:00～16:00 ※雨天中止

■場所：旧穂原小学校グラウンド

■内容：『音楽&スケートボード』
 スケートボード、バンド演奏、DJ、ドッジボール、サッカー、飲食、ワークショップ などなど

■後援：南伊勢町、南伊勢町教育委員会

■出店：18 店舗、4 バンド出演予定



<出店店舗一覧>

- SLAPS CLUB/鯛サンド
- 伊勢タコス商店/タコス
- SEDAMU/チキンオーバーライス
- リベルテ/フランス&イタリアン料理
- ISSEI ART/アート体験
- かねも商店/サンマ寿司&ソフトクリーム
- あんぱん伊勢店/惣菜パン
- nalu/身体に優しいお菓子
- 鈴鹿のひめちゃん/手羽から
- MELLOW/アクセサリ
- amns/アクセサリ、kidsアクセ
- ナイルブルー&LANTANA/南インドカレー
- 庄下靴屋/豚汁、甘酒
- 天下無双/たこ焼き
- pordo/手芸 ●モーリーモコ/クレープ
- スパイス食堂マルコ
- 本部/ドリンク、焼きそば ほか

<バンド>

- DR.SNUFKIN
- HAMMER AND NAILS
- THE LAST PINT ほか

<DJ>

- 森寝具店 ●mightytonchi
- SHINGO ●KON ほか



みんなでつくる『五ヶ所公園イルミネーション』今年もやります★



今年もこの季節がやってまいりました！冬の寒々しい五ヶ所公園を、地域の仲間と共に、五ヶ所浦区協力のもと、ふるさとに明かりを灯します。地域で子どもたちの笑顔をつなぎ、たくさんの方々のご協力により五ヶ所公園を彩ります。昨年は公園工事により中止しましたが、今年はやります。点灯式は、今年も来てくれたお友達にはとってもステキなプレゼントも用意していますし、イルミネーションになってもらいます！

一昨年来てくれた方はこの意味がわかりますよね♡

ぜひたくさんのお子と一緒遊びに来てください！

11月に詳細チラシをInstagram、保育園、小学校に配布予定、役場はじめ町内各所掲示予定です。

【点灯式】11月23日(土) 18時 点灯予定 ※少し前に来てね！
 【期間】2024年11月23日(土)～2025年1月末予定
 【場所】五ヶ所公園(百五銀行五ヶ所支店横)
 【点灯時間】17時～24時

葡萄の収穫体験

9月18日、南伊勢ワイナリーの会が栽培している葡萄の畑において、南勢小学校の1年生がふるさと教育の一環として、収穫体験を行いました。子どもたちは、収穫した葡萄をその場で試食したり、その日の給食のデザートとしても味わったりしました。収穫された葡萄は伊勢市に運ばれ、ワインとして醸造されます。



秋の交通安全運動 出発式

9月19日、町民文化会館前で秋の全国交通安全運動の出発式が開催されました。式ではたいみーによる交通安全宣言が行われた後、号令によって白バイやパトカー、公用車などが一斉に出発していき、交通安全の啓発を呼びかけていました。

真珠の核入れ体験

9月20日、水産学級として三重県真珠養殖漁業協同組合南伊勢事業所の方々のご協力のもと、南勢・南島中学校2年生が真珠の核入れ体験をしました。この水産学級は町の種苗センターが生徒たちに町の水産業に興味を持ってもらおうと企画したものです。

生徒たちは苦戦しながらも、組合の方たちの指導を受け、1つ1つ丁寧に核入れをしていました。

来年、この日核入れした真珠の浜揚げ体験を行う予定です。



令和6年度 伊勢度会地区 生活安全協会の表彰

令和6年度伊勢度会地区生活安全協会の表彰式が行われ、南伊勢町では1部門での受賞があり、少年健全育成部会 防犯功労者の部で、小田ゆり子様、白髭美由紀様、山本祐成様が受賞しました。



小学校運動会

10月5日、町内の小学校において運動会が行われました。徒競走やダンス、リレーなどの競技が行われ、児童たちは応援含め、一生懸命競技に参加していました。



令和6年度 南伊勢町町民表彰式



10月6日(日)、町民表彰式がふれあいセンターなんとうにおいて執り行われました。

この表彰は、本町の発展または公共福祉の増進にご貢献いただいた方々や広く町民の模範となる方々を称え、その行いを広く知らしめることにより、さらなる公益増進を図ることを目的に実施しています。本年度は下記の方々が受賞されました。

また、式典終了後には、記念イベントとして、ものまねタレントのビューティーこくぶさんによるモノマネショーが行われ、会場は大いに盛り上がっていました。

町民表彰

(敬称略・順不同)

自治功労賞

小山 巧(切原)

南伊勢町長として多年に亘り、地方自治の振興発展に尽くされた。

町民功労賞

田畑 紀實(神津佐)

介護保険運営協議会会長及び介護保険事業計画等策定委員会委員長として、多年に亘り町の介護保険事業の健全な運営のために寄与されるとともに、青少年育成町民会議監事として、多年に亘り当町の青少年の健全育成に寄与された。

橋川 裕子(五ヶ所浦)

人権擁護委員として、多年に亘り当町の人権の擁護と人権思想の普及高揚に寄与された。

野田 基成(古和浦)

保護司として、多年に亘り当町の地域社会の福祉増進に寄与された。

木下 和行(大江)

農業委員として、多年に



亘り町の地域農業の振興・発展に寄与されるとともに、文化財保護審議委員として、多年に亘り当町の文化財保護の伸展に寄与された。

東 克臣(泉)

農業委員として、多年に亘り町の地域農業の振興・発展に寄与された。

木戸 保(東宮)

農業委員として、また、農地利用最適化推進委員として、多年に亘り町の地域農業の振興・発展に寄与された。

町民活動賞

梅谷 公生(神前浦)

神前浦老人クラブの会長として、多年に亘り、地域の高齢者コミュニティの活性化及び社会福祉の増進に尽力され、特に町民の模範となる活動をおこ

なった。

古和浦会(古和浦)

多年に亘り、自ら企画運営する行事への参加を通じて住民との親睦に努め、地域振興と地域の防犯、防災力向上に尽力され、特に町民の模範となる活動をおこ

泉老人クラブ(泉)

多年に亘り、泉地区農業研修施設周辺と墓地等の清掃活動を通して地域の環境美化活動に尽力され、特に町民の模範となる活動をおこ

久々野との絆を深める会(神津佐)

多年に亘り、地域の子どものたちの交流体験活動を通じて教育活動の充実・改善に繋げるとともに、特色ある地域づくりと地域の活性化に尽力され、特に町民の規範となる活動をおこ

町民スポーツ賞

山川 滉心(東宮)

2024日本学生陸上競技個人選手権大会
男子ハンマー投 第3位
第108回日本陸上競技選手権大会
男子ハンマー投 第8位

教育委員会表彰

(敬称略・順不同)

教育文化賞

石崎 清士 (船越)

第74回みえ県展
工芸部門 入選

教育スポーツ賞

城 美毎 (船越)

第37回日本拳法中部総合大会
幼児女子の部 準優勝

幾嶋 真榔斗 (東宮)

第44回日本拳法三重県総合大会
小学5年生男子の部 優勝

城 虎太郎 (船越)

第37回日本拳法中部総合大会
中学3年生男子の部 第3位

三浦 陽太 (河内)

高円宮賜杯第44回全日本
学童軟式野球大会マクド
ナルド・トーナメント三重
県予選大会 優勝

(度会BEAST 所属)

西井 古亜央 (船越)

林 菜蓮 (泉)

島田 菜葉 (五ヶ所浦)

井上 彩都 (東宮)

中山 稜磨 (切原)

第40回三重県少年軟式野

球大会 準優勝

(南勢Victory 所属)

世古 眺大 (五ヶ所浦)

サラスポーツ杯第55回選
手権大会三重県支部予選
中学生の部 優勝

(伊勢志摩ボーイズ所属)

古 育海 (船越)

溝口 颯大 (切原)

中川 玲偉 (五ヶ所浦)

林 征史朗 (五ヶ所浦)

サラスポーツ杯第55回選
手権大会三重県支部予選
中学生の部 第3位

(伊勢ボーイズ 所属)

濱川 颯希 (神津佐)

弓場 盛市 (木谷)

第43回三重県高等学校野
球1年生大会 準優勝

(三重県立明野高等学校野
球部 所属)

河村 蒼太 (小方竈)

第76回秋季東海地区高等
学校野球三重県大会 優勝

(三重県立宇治山田商業高
等学校野球部 所属)

岡 郁智 (押刈)

西岡 伸裕 (切原)

三重県実年ソフトボール
大会 第3位

(伊勢クラブ実年 所属)

南勢中学校女子柔道部 (船越)

第37回三重県中学生柔道
新人大会

女子団体 第3位

齋田 集琉 (五ヶ所浦)

第55回三重県中学生柔道
体重別選手権大会

女子個人 第3位

藤井 梓沙 (斎田)

第55回三重県中学生柔道
体重別選手権大会

女子個人 優勝

元座 楓彩 (斎田)

第40回三重県小学生陸上
競技大会

1年生女子60m 第3位

東里 紗 (五ヶ所浦)

第87回三重県陸上競技選
手権大会

一般女子 4×100m
リレー 第2位

(伊勢学園高等学校陸上部 所属)

加藤 愛友 (神前浦)

第77回三重県高等学校陸
上競技対校選手権大会

女子やり投げ 第3位

(三重県立宇治山田商業高
等学校陸上部 所属)

橋本 湊 (阿曾浦)

第48回日本クラブユース
サッカー選手権大会

関西地域予選 第4代表
(奈良クラブユース 所属)



「滞納処分強化月間」のお知らせ

11月と12月は「滞納処分(差押)強化月間」です。これは地方税滞納対策として、南伊勢町を含む南勢志摩地域の3市4町と伊勢県税事務所がともに行う取り組みです。

納期限までに納税されていない方に対し、地方税法などで定められた差押などの滞納処分を行います。

※病気や災害などの要因で、納めることが一時的に困難な場合は、ご相談ください。

問い合わせ先

町県民税・固定資産税・軽自動車税について

税務住民課 徴収対策係 ☎0599-66-1112

国民健康保険税について

税務住民課 国保医療係 ☎0599-66-1708

税を考える週間

～これからの社会に向かって～

11月11日～11月17日



納税が、私たちの生きる
「未来」につながる



<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

国税庁

南伊勢町公式 SNS 好評配信中

町では情報発信力強化と、新たな情報発信の形をとるため各種SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の運用をしています。さまざまなSNSで南伊勢町の魅力や情報を配信していますので、フォロー・チャンネル登録をよろしくお願いします！

Instagram



LINE



X(旧Twitter)



Facebook



YouTube



たいみーも
見てるんだみー



問い合わせ先 まちづくり推進課 広報情報係 ☎0599-66-1366

—— 農業者年金に加入しませんか ——

農業者年金は、農業者のための公的な積立年金です。20歳以上65歳未満の国民年金第1号被保険者(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)で、年間60日以上農業に従事する方ならどなたでも加入できます。これからの安心で豊かな将来設計のために、農業者年金の加入をお考えください。
(※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金の加入義務があります。)

農業者年金のメリット

- 少子高齢化時代に強い積立方式の年金
- 終身年金で80歳までの保証付き
- 支払った保険料は全額社会保険料控除の対象
- 認定農業者など一定要件を満たす方には、保険料の国庫補助あり

問い合わせ先

JA伊勢 金融部金融推進課 ☎0596-62-1123 または最寄りのJA
南伊勢町農業委員会 ☎0596-77-0007

クマにご注意ください

近年、全国各地でクマによる人身被害が相次いでいます。三重県内のいずれの地域でもツキノワグマに遭遇する可能性があります。事故を防ぐためには、以下の点を心がけることが重要です。

クマに出会わないために

【山野などに立ち入る際】

- 鈴、笛、ラジオなどの音のするものを携帯する
- できるだけ複数人で行動する
- 早朝や夕方、雨や風の強い日は特に注意



【農作業をする際】

- クマを誘引するものを除去・管理する
生ゴミ、燃料(ガソリン、混合油等)などを放置しない
- ※栽培している農作物、ミツバチの巣箱などは電気柵で囲う対策が有効です。
- 下草や低木の刈り払いを行い、クマが出没しにくい環境を整備する

もしもクマに出会ってしまったら

【落ち着いて行動する】

- 大声を出さない!背中を見せない!
走って逃げない!
- 目を離さずに、ゆっくりと後退する
- 子グマに、近づかない



【クマが襲ってきたら…】

- 近くの建物や車に避難!
- 避難できない場合は、首の後ろで両手を組んで、うつ伏せになり防御姿勢をとる
- クマスプレーをためらわず、クマに向かって噴射!

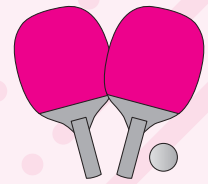
クマ出没情報配信中!

県WEBサイトで、ツキノワグマの出没情報を公開しています。
二次元コードを読み取り、ご確認ください。



問い合わせ先 三重県 みどり共生推進課 ☎059-224-2578
三重県 獣害対策課 ☎059-224-2020
南伊勢町 水産農林課 ☎0596-77-0007

令和6年度 ★第4回★ 南伊勢町長杯 フリーピンポン大会



■日 時：**12月19日(木) 9時**受付開始
■場 所：南島体育センター（南伊勢町村山2-27）

- 主 催：南伊勢町
- 共 催：南伊勢町老人クラブ連合会
南伊勢元気シニアクラブ
- 当 日：受付開始 9:00から
開 会 式 9:30スタート
閉 会 式 12:00終了予定

■持 ち 物：上履き、飲み物など

■参加資格：どなたでも。年齢問いません。子どもOK！

■申込方法：4人1組、個人および2～3人のチームでもOK！

※ 4人に満たない場合はこちらでチームを組みます。

下記参加申込書記入の上、高齢者支援課 介護支援係まで

☎0599-66-1709 FAX 0599-66-1113

■申込メ切：**11月15日(金)**



初心者歓迎！子どもからシニアまで楽しめます！

『フリーピンポンってどんなスポーツ？』

4人1組で、テニスボール大のスポンジ玉を、卓球台で打ち合い、15分間に何回ラリーを続けられるかを競います。相手の打ちやすい所へ正確に返すことがポイントとなり、思いやりの競技とされています。

当日練習時間あり。事前練習も可能です！

町内9箇所の各体育館にて開催中の「元気シニア健康教室」にて事前練習可能です。

お気軽にご参加ください。教室に関するお問い合わせは「みなみいせ元気ネット事務局（月火木金土/9～12時）☎0599-66-2009」まで。

※ キリトリ線 ※

令和6年度 第4回 南伊勢町長杯フリーピンポン大会 参加申込書

- ・団体（4人1組）で参加の場合は、チーム名もご記入ください → （ ）
- ・個人および2～3人のチームでも参加OK

	氏 名	地 区	年 齢	連絡先
(代表) 参加者				
参加者				
参加者				
参加者				

当日の様子を撮影し競技結果と共に広報誌、CATV・インターネット等に使用させていただきますのでご了承ください。



11月30日は「年金の日」

厚生労働省は、毎年11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。よい未来を築く為にも、この機会に「ねんきんネット」等を活用しながら、将来の生活設計について思いを巡らしてみませんか？

———**将来の年金額について確認するならねんきんネットがおすすめです。**

ねんきんネットを活用すれば24時間いつでもどこでも、ご自身の将来もらえる年金の見込額や、年金の加入履歴等の情報を確認することができます。詳しくは下記の二次元コードまたは年金事務所のホームページからご確認下さい。

ねんきんネットについてはこちら



ねんきんネットの登録手続きはこちら



◀登録の手続きは、年金定期便等に記載されているアクセスキーを使うと簡単に出来ます。

問い合わせ先

年金定期便・ねんきんネット専用番号

☎0570-058-555

電話による年金相談（年金ダイヤル）

☎0570-05-1165

南伊勢町役場 税務住民課

☎0599-66-1116

いせ若者就業サポートステーション出張相談室

働くことについて悩みを抱えている若者の自立サポートを目的に、「いせ若者就業サポートステーション」が南伊勢町と連携して、出張相談室を開設します。就職・自立に関する問題など、秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

いせ若者就業サポートステーションとは

働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの若者に対し、キャリアコンサルタントなどによる専門的な相談、コミュニケーション訓練などによるステップアップ、協力企業への就労体験などにより、就労に向けた支援を行っています。（厚生労働省委託事業）

対 象 学校卒業若しくは中途退学または離職後一定期間無業の状態にある15歳から49歳までの若者とその保護者

と き 11月15日（金）※完全予約制（お申込みは前日までに）

①13時から ②14時から ③15時から ④16時から

と ころ 南勢庁舎2階 第2会議室

相談員 いせ若者就業サポートステーション カウンセラー うらた 浦田 あつこ 敦子氏

申込み・問い合わせ先 いせ若者就業サポートステーション

（9時から18時〔日曜・水曜・祝日休み〕）☎0596-63-6603



入所月	訓練科名	定員	訓練期間	説明会日程	入所選考日
12月	機械・CAD科	15人	令和6年 12月10日(火) ～ 令和7年 6月13日(金)	11月11日(月)に ご参加ください	11月14日(木)
1月	電気設備技術科	5人 (※1)	令和7年 1月21日(火) ～ 令和7年 8月20日(木)	11月18日(月) 11月25日(月) 12月2日(月) 12月9日(月) 12月16日(月) にご参加ください。	12月20日(金)
	住宅リフォーム 技術科	5人 (※1)			

- ※1 ビジネススキル講習付き訓練は定員を超えて受講生を受け入れることがあります。
 ※入所選考後でも追加募集を行う場合がありますので、ポリテクセンター伊勢までお問い合わせください。
 ※2 入所の電気設備技術科・住宅リフォーム技術科については、1月の入所状況により募集を行わないこともありますので掲載していません。
 募集する場合のスケジュールはポリテクセンター伊勢のホームページでご確認ください。

問い合わせ先 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構三重支部
 三重職業能力開発促進センター伊勢訓練センター
 (ポリテクセンター伊勢) ☎ 0596-37-3121

※受講料は無料ですが、別途テキスト代・作業服代が必要です。
対象 再就職を希望し、公共職業安定所に求職申込みをしている人
訓練場所 ポリテクセンター伊勢(伊勢市小俣町明野685)
訓練科名・期間・定員等 左表のとおり
 ポリテクセンター伊勢では、求職者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ています。

公共職業訓練(ハロートレーニング) 受講生募集のお知らせ

障がい福祉の窓 「おもいやり駐車場利用証制度」について

三重県では、障がい者、高齢者、妊産婦等の歩行に配慮が必要な方を対象に「おもいやり駐車場利用証制度」が実施されています。(大型商業施設等の建物の入口近くにある駐車スペースの利用制度です。)

現在は**障がい者、要介護高齢者及び難病の方**の利用証の有効期限は廃止になっておりますので、利用証の交付要件に該当しなくなるまでお使いいただけます。なお、障がいの等級の変更などにより交付要件に該当しなくなった場合は、返却してください。

【申請の窓口について】

子育て・福祉課、南島総合窓口、三重県家庭福祉・施設整備課、で手続きできます。

問い合わせ先 南伊勢町子育て・福祉課 ☎0599-66-1114
 三重県家庭福祉・施設整備課 ☎059-224-3349

火の用心



10月から3月にかけて**火災の発生が増える**傾向にあります。
 今のうちに**防火意識**をさらに**向上**させましょう。
 まずは、**コンセントの掃除**から。

問い合わせ先 紀勢地区広域消防組合消防本部予防課 ☎ 0598-82-3613
 志摩市消防本部予防課 ☎ 0599-43-2406

志摩消防



紀勢消防



高齢者についての相談

介護に関すること、健康や福祉、医療や生活に関すること、また高齢者の権利についてなど、高齢者に関する相談に応じます。

どこに相談してよいかわからない悩みや心配ごとなどは、まずお近くの地域包括支援センターにご相談ください。



相談場所		電話番号	相談時間
地域包括支援センター	南勢窓口 (南勢庁舎内)	0599-66-1162	月～金曜日 (祝日等除く) 8:30～17:15
	南島窓口 (南島庁舎内)	0596-77-0005	

法律相談のご案内【要予約】

町内在住の方を対象に、財産、権利、相続、契約などの様々な法律問題に対し、弁護士による法律相談を開催します。

相談日：令和6年11月26日(火)

場所：南伊勢町社会福祉協議会 南勢支所 または 南島支所

時間：13時30分～15時30分の間で、相談時間はお一人様につき25分以内です。

相談方法：インターネットによるパソコン対面方式(ZOOMによる対面方式)

相談費用：1回につき1,000円(当日徴収)

予約について：相談日の5日前までにご予約をお願いします。

予約・問い合わせ先：南伊勢町社会福祉協議会

南勢支所 ☎0599-66-1211 南島支所 ☎0596-76-1500

相続した土地を国が引き取る制度 「相続土地国庫帰属制度」がスタートしました！

○相続又は遺贈によって土地の所有権を取得した相続人が、一定の要件を満たした場合に、土地を手放して国庫に帰属させることを可能とする制度が創設されました。詳しくは津地方法務局ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 津地方法務局不動産登記部門相続土地国庫帰属審査室 ☎059-228-4527



宝くじの助成金で区の活動備品などを整備

田曽浦区では、一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「令和6年度コミュニティ助成事業」の採択を受け、以下の備品を整備しました。今後も、地域に根差したコミュニティ活動の活性化が期待されます。

【田曽浦区】

- ◆桶太鼓 胴長タイプ(巴書き)、カバー
- ◆桶太鼓 2尺、カバー
- ◆締太鼓用立奏台
- ◆バットばち

- ◆吊り台 三浦標準タイプ
- ◆吊り台 三浦標準タイプ 2尺
- ◆締太鼓用鉄製座台
- ◆長胴太鼓ばち

- ◆やぐら台
- ◆四丁掛締太鼓、カバー
- ◆打二六用ばち



問い合わせ先 まちづくり推進課 政策係 ☎0599-66-1366

度会広域連合からのお知らせ！

度会広域連合では南伊勢町、大紀町、度会町の「介護保険の認定業務」を担当しています。認定結果を安心して受け取っていただけるよう、今年度は認定業務に関する正しい知識を広める活動として要介護認定についての説明会を行っています。

皆さんは介護度がどんな基準で決まるか知っていますか？説明会を受けたいと希望される団体の代表者の方は度会広域連合まで、ご連絡をください！



問い合わせ先 度会広域連合 ☎0596-62-2300

無料登記相談会

三重県司法書士会伊勢支部と三重県土地家屋調査士会伊勢支部は共催で、次の通り無料登記相談会を開催いたしますので、ご利用ください。

と き 11月9日(土) 午後1時～午後4時

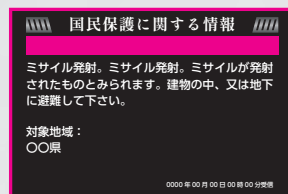
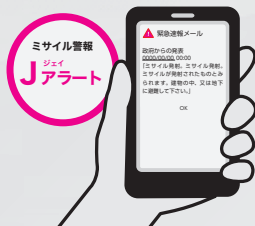
と ころ 南伊勢町町民文化会館(南伊勢町五ヶ所浦3917番地)

相談内容 登記全般について(相続・贈与・遺言・売買・法定相続情報証明制度・会社設立・土地の境界・土地分筆・地目の変更・建物新築・増設など)の無料登記相談

※先着順ですので、込み合っている場合はお待ちいただくこともあります。ご了承ください。

問い合わせ先 司法書士会・土地家屋調査士会 伊勢支部 ☎0596-65-6651

弾道ミサイル 飛来時の行動について



弾道ミサイルは、発射から
わずか10分もしないうちに
到達する可能性もあります。



弾道ミサイルが着弾した場合、激しい
爆風や破片などにより、身体へ大きな
被害を受ける可能性があります。



弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合は、
Jアラートを通じて屋外スピーカーや携帯電話の緊急
速報メール等によりメッセージを流します。



メッセージが流れたら直ちに以下の行動をとってください



弾道ミサイルが上空を通過した場合など避難行動をとる必要がなくなった場合は、避難の呼びかけを解除します。

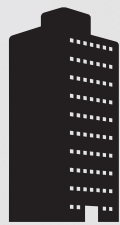


爆風や破片などを避ける

近くの建物の中

または 地下へ

緊急一時避難施設※をはじめ、
コンクリート造り等の頑丈な建物
や地下街、地下駅舎等の地下施設
へ避難することが望ましいですが、
それ以外でも構いません。



もしも！ 近くに建物がない場合は

物陰に身を隠す
または 地面に伏せ
頭部を守る



爆風で割れた
窓ガラスなどを避ける

その場で安全を確保し

窓から離れる

または
窓がない部屋へ



※ 緊急一時避難施設：弾道ミサイル攻撃による爆風等からの直接の被害を
軽減するための一時的な避難に活用する観点から都道府県知事等が指定する施設。

詳しくは、内閣官房国民保護ポータルサイトへ

国民保護

検索



11月20日は伊勢志摩国立公園が指定された日です

伊勢志摩国立公園は1946年11月20日に戦後第1号の国立公園として指定され、2026年には伊勢志摩国立公園指定80周年を迎えます。国立公園内では工作物の新、改、増築や広告物の設置などの各種行為について一定の規制がかかっています。南伊勢町では海沿いを中心に伊勢志摩国立公園に指定されております。今一度みなさんのお住まいの地域の規制を確かめてみましょう。



問い合わせ先 環境省 伊勢志摩国立公園管理事務所 ☎0599-43-2210

シリーズ消費生活

相見積もりをとっていますか？

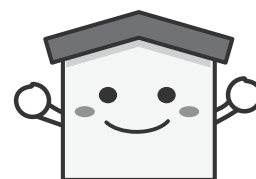
問い合わせ先 伊勢市消費生活センター ☎0596-21-5717 FAX:0596-22-5014

住まいは、長く住んでいるうちにいろんなところが傷んでいきます。屋根工事や外壁の塗り替え、クロスの張替え、お風呂やキッチン等水回りの改修など、大きな出費だけに、どの業者に頼めばいいか迷ってしまうこともあるでしょう。そんなときには相見積もりをとることをお勧めします。

相見積もりとは、金額やサービスの内容を比較するために、2つ以上の業者から同じ条件で見積もりをとることをいいます。

相見積もりのメリットは

1. 業者ごとの価格や完成時期、サービス内容などを比較できます。
2. どのくらいの金額が妥当なのか、相場が分かり納得できます。
3. 納得の上で業者を選び工事を頼むので、トラブルが少なくなります。



相見積もりは業者に対して失礼だからと遠慮する人もいますが、トラブルを防ぐためにも最初から条件を告げて「他社にも相見積もりを頼んでいる」ことをきちんと伝えてお願ひしましょう。

そして業者を決めたら他の業者に断りの連絡を入れるのがマナーです。

「費用の面で折り合いがつかなかったの、申し訳ないが今回は見送らせてもらいます。また次回によりしくお願ひします」と伝えておけばいいでしょう。

商品やサービスを正しく選ぶ知識と方法を持つことは、自分自身や家族を守ることに繋がります。くれぐれも訪問セールスなどに、その場の判断でうっかり頼んでしまわないようにしましょう。

伊勢市消費生活センターとは

市民の皆さんの安全・安心な消費生活のための相談窓口です。消費者と事業者の間で起きたトラブルを解決するための助言や情報提供をするほか必要に応じ話し合いのお手伝いをすることもあります。

契約をめぐるトラブルや商品・サービスに関する苦情、製品事故、多重債務、クレジットカードや金融商品に関して、相談や問い合わせなどを受け付けています。相談は、電話または面談で行います。困ったときは一人で悩まず、気軽にご相談ください。

伊勢警察署だより

☎0596-22-0110

横断歩道では

〃ハンドサイン〃で渡る意思表示

三重県警察では、横断歩道を横断する際に少し手を上げるなどして横断する意思表示をする「横断歩道〃ハンドサイン〃キャンペーン」を実施しています。

横断歩道において、歩行者が横断しようとしている場合や横断している場合、車は停止しなければなりません。そのうえ、歩行者側も横断するサインに「ハンドサイン」を出すことなどで安全な行動につながります。

横断歩道

〃ハンドサイン〃キャンペーンのポイント

- ① ドライバーに対して、少し手を上げる、顔を向けるなどして、横断する意思表示をしましょう。
- ② 車両が止まっても、安全確認をしてから横断を始めましょう。
- ③ 横断中も左右から車両が近づいてきていないか、確認しながら渡りましょう。

+

横断する際や横断後は、ドライバーに「止まってくれてありがとう」を伝えましょう。

町民文化会館便り

町民文化会館よりお知らせ

11月の催事

11/1 ～3	南伊勢町文化祭
11/5 ～8	キュービクル工事（館内電気工事） この間も開館し業務しております ご利用についてはご連絡ください
11/17 ～24	瀬古久司氏鉛筆画展
11/24	わくドキ南伊勢（南伊勢町商工会）

今後の予定

12/22	ナチュラル音楽コンサート
-------	--------------

図書室よりお知らせ

みなみいせ図書室

町民文化会館1階

☎ 0599-67-1013



開室日（○印） 開室時間 9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
○		○	○	○	○	○

祝日は休室です。



なんとうふれあい図書室

ふれあいセンターなんとう

☎ 0596-76-1501

開室日（○印） 開室時間 10:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
○	○		○	○		○

祝日は休室です。

NPO法人みなみいせ市民活動ネット (MICAN)

〒516-0101 三重県度会郡南伊勢町五ヶ所浦3917 ☎0599-67-1011

カフェ日和の ご案内

地域包括支援センターでは毎月1回カフェ日和を開催しています。カフェ日和は、認知症への心配のある方やその家族、認知症に理解ある地域の人たち、専門家が集う場です。

参加は無料です。関心のある方はお気軽にお越しください。

と き 11月19日（火） 9:30～11:00

と ころ ふれあいセンターなんとう 健康教育室

送迎地区 中島地区

※送迎を希望される方は7日前までに申し込みください。
場所によっては、ご自宅前まで送迎できない場合があります。また、定員以上になるとお断りさせていただく場合があります。ご了承ください。

申し込み・問い合わせ先

南伊勢町地域包括支援センター

☎0596-77-0005（南島窓口）

ふるさと発見と健康づくりハイキング

海に見える山に登ろう

鶴路山（292m）

五ヶ所湾の西、穂原地区の5つの集落の目の前にどっしりと鎮座するのが鶴路山です。

「鶴が稲穂をくわえて通った山」という言い伝えがあります。頂上から五ヶ所湾を見下ろす眺望は抜群です。

と き 11月10日（日） 午前8時30分

※前日時点で翌日の降水確率が60%以上で中止

集合場所 旧穂原小学校

コース 旧穂原小学校～内瀬浜～鶴路山
～旧穂原小学校

持ち物 山歩きの服装、弁当など

参加費 500円

申込み 当日参加受付（事前申し込みは不要）

後 援 南伊勢町

申込み・問い合わせ先

NPO法人南勢テクテク会事務局

☎090-7918-2704

インフォメーション



子育て・福祉課事業

問い合わせ先 子育て・福祉課 健康増進係 ☎0599-66-1114

乳幼児関係

事業	11月	受付時間	実施場所	参加方法
臨床心理士による 育児相談	20日(水)	9:30~11:30	ふれあいセンターなんとう	育児相談をご希望の方は、子育て・福祉課健康増進係(☎0599-66-1114)までご予約をお願いします。
1歳6か月児・ 3歳6か月児健診	20日(水)	12:30~13:00	ふれあいセンターなんとう	1歳6か月児対象：令和5年3月1日~5月31日生まれ 3歳6か月児対象：令和3年3月1日~5月31日生まれ ※対象の方へは別途通知をお送りします。詳細は通知をご覧ください。
乳幼児健康相談	27日(水)	9:30~11:30	子育て支援センター(おひさま保育園内)	乳幼児健康相談は予約制となりますので、子育て・福祉課健康増進係(☎0599-66-1114)までご予約をお願いします。
	28日(木)	10:00~11:30	子育てサロン(さくら保育園内)	

成人関係

事業	11月	受付時間	実施場所	参加方法等
成人健康相談	27日(水)	13:00~14:00	役場 南勢庁舎	成人健康相談をご希望の方は、子育て・福祉課健康増進係(☎0599-66-1114)までご予約をお願いします。
	28日(木)		ふれあいセンターなんとう	
こころの健康相談	28日(木)	13:30~15:20	伊勢庁舎(ヘルスサポート室)	※予約制となっていますので、伊勢保健所地域保健課(☎0596-27-5148)までお電話ください。

子育て支援事業

問い合わせ先 子育て支援センター ☎0599-67-1500

事業	11月	内容等	受付時間	実施場所
無料マーケット	1日(金)・5日(火)	・冬物の無料マーケット ※無料マーケットのみ一般の方も利用出来ます。(要予約)	10:00~	子育てサロン
	7日(水)・8日(金)・11日(月)			子育て支援センター
助産師講座	1日(金)	・助産師さんと話そう	10:00~	子育て支援センター
ふれあい広場	6日(水)	・誕生会 ・「人形劇団おたまじゃくし」による人形劇	10:30~	ふれあいセンターなんとう
	18日(月)			子育て支援センター
○絵本の読み聞かせ ☆すくすく教室	8日(金)	○今月の絵本「もりのマスクやさん」 ☆親子ふれあい遊びサーキット運動など	10:30~	子育て支援センター
	25日(月)			子育てサロン
親子ヨガ	11日(月)	・親子に優しいヨガタイム	10:30~	ふれあいセンターなんとう
ハンドマッサージ	12日(火)	・優しいハンドマッサージ	10:00~	子育て支援センター
ファミリーデー	17日(日)	・みんなで遊ぼう	10:00~12:00	子育て支援センター
英語で遊ぼう	20日(水)	・キラキラ教室の先生と一緒に英語で遊ぼう！	10:30~11:00	子育てサロン
	21日(木)			子育て支援センター
避難訓練	26日(火)	・避難路を歩こう	10:30~	子育て支援センター
	29日(金)			子育てサロン
園庭開放	27日(水)	・なかよし保育園の園庭で遊ぼう!!	10:00~11:00	なかよし保育園(東宮)
フォトブース	5日(火)~18日(月)	・楽しい秋	利用時間内	子育て支援センター
	20日(水)~29日(金)			子育てサロン

◎利用対象者は、妊婦さん、お子さん(0,1,2歳児クラス、未就園児)とその保護者になります。南伊勢町外在住の方もご利用になれます。

利用時間 ▼子育て支援センター ■月~金曜日 10:00~16:00
(祝祭日を除く) ▼子育てサロン ■月・水・金曜日 10:00~13:00 ■火・木曜日 10:00~15:30

ご利用はすべて無料ですがご予約が必要となっております。 ※ご予約は当日午前9時15分より受け付けています。両施設とも12時~13時の間持参いただいた昼食を食べていただけます。詳しくは今月の情報誌をご覧ください。

※子育て支援センターでは子育てに関する相談事業を行っております。18歳未満のお子さんをお持ちの方ならどなたでもご利用いただけます。ご利用の際にはお電話でご連絡ください。



戸籍の窓

(敬称略)

うぶごえ

(9月届出分)

田中大花^{たから}楽(杏奈) 田曾浦
松村璃^り乃(晃幸) 五ヶ所浦

おくやみ

(8月届出分)

大野かすみ(85) 賛浦
田中明弘(85) 賛浦

(9月届出分)

上村 豊(88) 古和浦
畑 孝樹(91) 相賀浦
小林松代(98) 槌柄浦
粉川隆市(60) 方座浦
吉田主税(85) 古和浦
山本節子(94) 阿曾浦
山本つま子(95) 礪浦
秋田芳昭(89) 村山
池村直幸(92) 田曾浦
廣出えげよ(102) 五ヶ所浦
西村りが(94) 奈屋浦
中 潔(84) 押漕
竹内廣子(87) 相賀浦
小田年明(77) 東宮
野田美智代(98) 古和浦
井上達夫(74) 伊勢路
徳田哲雄(75) 神津佐
西井英夫(50) 泉

(掲載の同意を得た方)

◆掲載を希望される方は、届出時に窓口でお申し出ください。また、町外へ届出され、掲載を希望される方もご連絡ください。

(税務住民課 住民係 ☎0599-66-1116)

障がいについての相談 (無料)

事業所	電話番号	住所
南伊勢町社会福祉協議会 ふれあいなんとう	☎0596-76-1500	村山1132番地1
障がい福祉サービス 「ファイト」	☎0599-66-1160	神津佐 513番地1
※「ファイト」では社会福祉士による障がい福祉相談をしています。 と き 11月20日(水) 10時から15時 予約先 「ファイト」 ☎0599-66-1160		

※障がいについての相談やお困りごとがあればお気軽にご相談ください。
(土・日・祝日を除く9時から17時の間)

運転免許証更新のお知らせ



免許更新は町内2ヶ所で手続きが可能です。日程、場所などを参考に、都合のよい会場でお手続きください。

1ヶ月後の免許証の交付は、更新手続きをした会場での受取となります。郵送での受取(郵送料自己負担)も可能ですので、更新手続き時にご相談ください。

- ▼とき・ところ(予定) ◆11月14日(木) ふれあいセンターなんとう
受付:9時30分から10時45分
- ◆11月28日(木) 町民文化会館
受付:9時30分から10時45分
- ▼講習 11時から ▼免許証交付 12時から12時30分

▼更新手続きに必要なもの

- ①お知らせハガキ ②運転免許証 ③手数料
- ④写真(3cm×2.4cm 6ヶ月以内に撮影されたもの)
- ⑤高齢者講習終了証明書等(70歳以上の方)

▼その他 A講習(優良)30分 B講習60分

更新時の住所変更可能です。住所のみの変更は出来ません。

問い合わせ先 伊勢警察署(免許係) ☎0596-20-0110

ご利用ください 窓口業務の時間延長

毎週月曜日 17:15~19:00(マイナンバーカードの交付は17:15~18:30)
11月(11日・18日・25日)

南勢庁舎	《業務》
税務住民課 住民係 ☎0599-66-1116 税務住民課 税務係 ☎0599-66-1112	・証明書の交付に関する業務 (広域交付は対応していません)
南島庁舎 総合窓口 ☎0596-77-0001	・マイナンバーカードの交付

※窓口に来られた方の本人確認のため、ご本人であることを確認できる書類(運転免許証、健康保険証など)の提示をお願いしていますので、お忘れなくお持ちください。

※本人以外の方が請求される場合は、**委任状**が必要となる場合がありますので詳しくは各課へお問い合わせください。

にこにこひろば

問い合わせ先 子育て支援センター ☎ 0599-67-1500

9月に子育て支援センター、子育てサロンで、防災講座を行いました。役場防災安全課の方に来ていただき、災害時の備えについての話をお聞きました。ハザードマップの確認や、町の備蓄品についてなど普段聞けないことを詳しく、また分かりやすく説明していただきました。お母さん方からは、疑問に思っていることや不安を感じていることなどの質問もあり、防災への関心の高さが伺えました。命を守るための災害への備えについて、子育て中の親子が集まって学び合う良い機会になりました。



健康レシピ

ひじきのマリネ風

今回は、簡単一品「ひじきのマリネ風」を紹介します。市販のドレッシングで味付けをするので、失敗知らず！「ツナ」や「かにかま」を加えたり、お好みのドレッシングで和えるなど、アレンジ無限大♪ぜひ、お試しください。



1人分
51Kcal

作り方

- ① ひじきは水に浸けて戻し、さっと茹でてから水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ きゅうりは、千切りにし、軽く塩もみしてから絞る。
- ④ 長芋は、皮をむき、ひょうし木切りにする。
- ⑤ ①～④の材料を合わせ、ドレッシングで和える。

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|------------|-----------------|
| ・乾燥ひじき…… 15g | ・きゅうり…… 1本 | ・長いも…… 4cm程度 |
| ・卵…… 1個 | ・塩…… 少々 | ・ノンオイル青じそドレッシング |
| ・油(炒り卵用)…… 適量 | | …… 大さじ3～4 |

作り方動画は
こちら！



問い合わせ先 子育て・福祉課 ☎ 0599-66-1114

南伊勢町食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会では、各地区で「食」を通じた健康づくりを広める活動を行っています。その一環として、毎月、健康料理教室を開催していますので、ぜひご参加ください。詳細およびお申し込みは子育て・福祉課までご連絡ください。

11月 健康料理教室

5日(火) ふれあいセンターなんとう
11日(月) 町民文化会館