

ねんきん通信

問い合わせ先

住民課（年金係）

☎ 0599-66-1116

伊勢年金事務所（代表）

☎ 0596-27-3601

（国民年金課）

☎ 0596-27-3604

■ 平成 26 年度国民年金保険料の金額は月額 15,250 円

平成 26 年度の国民年金保険料額は、国民年金法第 87 条において 16,100 円とされていますが、平成 16 年度からの物価と賃金の変動に基づく平成 26 年度の保険料改定率 0.947 を乗じることにより、15,250 円となります。

■ 国民年金保険料学生納付特例制度（申請）

20 歳以上の方は国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は本人の所得が一定額以下の場合、納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者 学校教育法に規定する学校に在学する学生

▼大学（大学院）▼短期大学▼高等学校▼高等専門学校▼専修学校

▼各種学校（修業年限が 1 年以上である課程）▼一部の海外大学の日本分校

承認期間 4 月から翌年の 3 月まで

次の年度も在学予定であり、引き続き制度をご希望の方は、3 月下旬に送られている再申請の用紙（ハガキ）に、必要事項を記入の上、返送してください。

*新たに申請をする場合や、在学している学校などに変更がある場合は、在学証明書または学生証の写し（有効期間入りもの）を添付してください。

■ 4 月 1 日から「年金機能強化法」施行

● 過去 2 年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

国民年金保険料の免除・猶予および学生納付特例申請ができる対象期間が拡大されました。申請時点から 2 年 1 ヶ月前までの期間について、さかのぼって免除・猶予および学生納付特例等を申請できるようになります。申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行いますので、免除・猶予および学生納付特例が承認されない場合もあります。

● 障害年金受給等で法定免除を受けている方へ

障害基礎年金の受給などにより法定免除になっている方について 4 月から、保険料を通常納付できる「納付申出制度」がはじめました。申出により、保険料の口座振替や前納による保険料の割引など、便利でお得な制度をあわせてご利用できるようになります。

● 子のある夫にも遺族基礎年金が支給されます

これまででは、夫が亡くなった場合に子のある妻または子に遺族基礎年金が支給されていましたが、改正後は子のある夫にも支給されます。 * 平成 26 年 4 月 1 日以後の死亡が対象

● 未支給年金を受け取れる遺族の範囲が拡大

これまででは、未支給年金（亡くなつた方が受け取れるはずであった未払いの年金）を受け取れる遺族の範囲は、「配偶者、子、父母、孫、祖父母または兄弟姉妹」でしたが、「左記以外の 3 親等内の親族」（甥、姪、おじ、おば、子の配偶者など）まで拡大されました。 * 平成 26 年 4 月 1 日以後の死亡が対象

● 障害年金の額改定請求が 1 年を待たずに請求可

これまででは、障害基礎年金または障害厚生年金を受けている方の障害の程度が増進した場合、その前の障害状態の確認等から 1 年の待機期間を経た後でなければ年金額の改定請求ができませんでしたが、改正後は省令に定められた障害の程度が増進したことが明らかである場合には 1 年を待たずに請求することができます。

● 年金受給者が所在不明となった場合に届出が必要

年金の受給者が所在不明となって 1 ヶ月以上経過した場合、世帯員（住民票上の世帯が同一の方）はその旨を年金事務所へ届出していただくことになりました。

（生存の事実確認ができない場合は、年金の支払いが一時止まります。）

* 年金の種類によっては、伊勢年金事務所へ行っていただく場合もあります。

ふるさと発見と健康づくりハイキング ～馬山と切原浅間山～

ふるさとの歴史と自然にふれあいましょう

午年に馬山に登ります。馬山には昔、愛洲氏の居城がありました。殿様が乗馬の稽古場として使っていたのでこの名前がついています。切原浅間山で毎年7月第1日曜に行われます浅間祭りは三重県の文化財に指定されています。ここからの景色は絶景です。

と き 4月13日(日) 雨天の場合は、4月20日(日)

集合場所 愛洲の館

集 合 8時30分

持 ち 物 山歩きの服装・
弁当・飲料など

後 援 南伊勢町

申込締切 4月12日(土) まで

申込み・問い合わせ先

NPO法人 南勢テクテク会事務局

☎ 0599-65-3057 / ☎ 090-7044-3802



4月の法律相談

町では、町民の方を対象に弁護士による法律相談所を毎月開設しています。

要予約

▼ 9日(水) 13時00分から 南勢庁舎

▼ 23日(水) 13時00分から 南島庁舎

※ 4月1日から予約受付開始(当月分のみ)

※ 5月の予約は5月1日から受付開始

弁護士 石田美奈子

※先着4件(30分/1件)の

相談に無料で応じます

予約先 総務課(行政係)

☎ 0599-66-1111



みなみいせスポーツネットからのお知らせ ボディーメイク無料体験レッスン開催!!

復活! フィットネス系レッスン。全身シェイプアップ効果大! 今、話題のヨガ・バレエ・カーヴィー・骨盤体操・ラジオ体操などをスローテンポの音楽に合わせ、立位で行う全身運動です。伊勢・松阪のスポーツクラブレッスンでは、20代~70代の男女ともに多くの方々がチャレンジし、親しまれ、継続されています。

運動の苦手な方、リズムダンスの苦手な方でも入りやすいレッスンなのでおすすめです。
ぜひ一度チャレンジしてみてください。

と き 4月12日(土)・26日(土)

19時30分から20時30分まで

と こ ろ 五ヶ所体育館内研修室

費 用 1回無料! ※2回目からは参加費500円となります。

講 師 田岡眞美さん

対象者 高校生以上

内 容 ボディーメイクレッスン



田岡眞美

<エアロビインストラクター>
インストラクター歴22年、以前南伊勢町生涯学習講座でエアロビクスとキッズダンスを担当

耐寒訓練参加ありがとうございました

南勢海洋少年団

1月11日、海洋少年団主催、みなみいせスポーツネット後援で、恒例の伊勢神宮までの耐寒訓練を行いました。この日は天候に恵まれ、町内の小中学生を中心に113名が参加しました。また、志摩市など遠方から参加してくれた方も見えました。



今年から町民文化会館からの出発になりましたが、内宮までの23.7kmを元気に歩き、早い方で3時間57分、最終の方で6時間37分という結果でした。それぞれのペースで歩き、到着した際に参加した皆さんには達成感あふれる表情をしていました。

最後まで歩いた方には名前とタイムの記録が入った認定証を後日渡しました。一般の方々からは「ありがとう、良かったわ。」とか「えらかったけど楽しかった。」というお言葉をいただきました。来年も多数の参加をお待ちしています。

申込み・問い合わせ先 みなみいせスポーツネット事務局(愛洲の館内)

☎ 0599-66-2440 火・木・土曜日の 9時から12時まで

今月の
「南伊勢ブランド認定品」
紹介

内瀬みかん

(平成 20 年度認定)

事業者 内瀬柑橘出荷組合
☎ 0599-65-3107



内瀬みかんの特徴は味覚良好、日持ちが良い、薄皮でむきやすく食べやすいことです。伊勢志摩地域では、既に年末の贈答用の商品として認知されています。認定商品は、内瀬柑橘出荷組合の組合員であり、赤の秀（最上級）青の秀（上級）以上のものが対象です。

問い合わせ先
観光商工課（商工労働係）☎ 0599-66-1501

『たいみー』たび日記

3月

- ▼ 1 日 (土) 三重県観光キャンペーン特別イベント（伊勢市）
- ▼ 1 日 (土) 祝15周年 オレンジ感謝祭（名古屋市）
- ▼ 9 日 (日) 第4回サニー市（度会町）
- ▼ 15 日 (土) ・ 16 日 (日) あ伊勢さんハイキングツアー（伊勢市）
- ▼ 22 日 (土) ・ 23 日 (日) 南伊勢フェア in マックスバリュ多気店（多気町）
- ▼ 29 日 (土) いせ市民活動フェスティバル（伊勢市）



4月

- ▼ 6 日 (日) 第18回宮リバ一度会パーク春まつり（度会町）

町民文化会館便り

大ホールの催し

子ども達のピアノ発表会



町内でピアノを習っている元気いっぱいの子ども達のピアノ演奏会です。

入れ替わり立ち替わり、ステージに現れる子どもたちの演奏をハラハラドキドキしながら、応援してあげてください。

とき 4月20日(日) 14時開演
ところ 町民文化会館大ホール

図書室よりお知らせ

開室曜日と開室時間	
みなみいせ図書室	月～金 9時～17時 土曜日 9時～12時
なんとうふれあい図書室	月・水・金・土 10時～17時

ぎやらりーみかんからお知らせ

3月 31 日(月) から

4月 12 日(土) まで

写真展を観て、一度写真を持ち寄って、やってみようかと、気軽な気持ちで開催することになりました。

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

新緑の季節、ゴールデン
ウィークを迎へ、海・川への
行楽も増えるかと思いますが、
水辺へのお出掛けは、次のこと
に気をつけて水の事故から
子どもを守りましょう。

子どもたちはまだ交通ルー
ルを十分に理解していません。
保護者の皆さん、ドライバー
の皆さん、子どもたちを交通
事故から守りましょう。

4月6日から15日の10日間

春の全国交通安全運動 の実施

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼危ない場所に近づかないよ
うに教える

▼子どもだけで水辺で遊ばせ
ない

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼幼い子から目を離さない

▼子どもだけで水辺で遊ばせ
ない



▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼危ない場所に近づかないよ
うに教える

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼危ない場所に近づかないよ
うに教える

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼危ない場所に近づかないよ
うに教える

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

▼子どもが危ない場所で遊ん
でいたら注意する

伊勢警察署だより

☎ 0596-20-0110

保護者のみなさんへ

子どもの事故の多くは自宅
近くで発生しています。自宅
周辺の道路を繰り返し一緒に
歩き、左記の点を子ども目線
で指導しましょう。

- ▼歩き、左記の点を子ども目線
- で指導しましょう。
- ▼立ち止まる位置
- ▼確かめる対象
- ▼見る方向
- ▼安全な行動

春の全国交通安全運動

4月6日(日)から4月15日(火)までの期間、
春の全国交通安全運動が実施されます。3つの重
点項目に取り組み、交通安全を心がけましょう。

- ▼自転車の安全利用の推進
- ▼全ての座席のシートベルトとチャイルドシート
の正しい着用の徹底
- ▼飲酒運転の根絶

問い合わせ先

環境生活課(生活安全係) ☎ 0599-66-1154

デマンドバス乗降位置追加について

相賀浦区のデマンドバス乗降位置にゴロヤ商店
前が4月1日(火)から追加になりました。新し
いデマンドバス乗降位置の一覧表はデマンドバス
車内、役場総合窓口、各支所にありますのでご利
用ください。

問い合わせ先

大新東株式会社 南伊勢営業所 ☎ 0599-65-3077

環境生活課(生活安全係) ☎ 0599-66-1154

町営バスのダイヤ変更について

3月1日から、町営バス南島地区巡回線に下記
のダイヤが追加されました。

バス停名称	発着時刻
道方(発)	20:05
阿曾浦口①	20:07
阿曾浦	20:13
阿曾浦口②	20:19
南島メディカルセンター	20:21
慥柄	20:25
鵜倉農協前	20:28
贊	20:29
鵜倉西	20:30
豆方	20:31
奈屋	20:32
東宮	20:33
河内隧道口	20:39

バス停名称	発着時刻
河内	20:40
漁連前	20:41
奈津觀音前	20:42
浜田橋	20:43
神前	20:44
浜田橋	20:45
村山口	20:46
村山	20:47
小方口	20:50
方座	20:53
小方口	20:55
F南島西中	20:56
栃木	20:58
古和	20:59

問い合わせ先

三交(株)伊勢営業所 ☎ 0596-25-7131

環境生活課(生活安全係) ☎ 0599-66-1154



南伊勢高校だより

◆第8回卒業証書授与式

3月1日(土)午後、第8回卒業証書授与式を挙行しました。8期生男子19名、女子13名の計32名が南勢校舎から旅立ちました。

在校生代表の送辞では、卒業生との思い出や卒業生が自分たちの目標であることなどが述べられ、卒業生代表の答辞では、授業や学校行事での思い出、家族・先生・友人に対する感謝の気持ち、今後の決意などが述べされました。

式は、厳粛な雰囲気の中行われ、卒業生の新たな出発を祝福しました。



卒業証書授与式～送辞～



卒業証書授与式～答辞～



企業見学



学校開放講座

◆2学年企業見学

2月20日(木)、2年生が戸田家とパナソニック伊勢工場へ企業見学に出かけました。

入社1年目の社員の方の話や質問などを通して、働くことが身近に感じられたようでした。

生徒たちは、それぞれの企業で真剣な表情で説明を聞き、自分の将来設計や進路について考える良い機会となりました。

◆学校開放講座

2月23日(日)に、アウトドア流防災ファシリテーター：あんどうりすさんを講師に招き、「じぶんの命を守る実践的防災講座」を開催しました。災害時などに役立つグッズ、知識などをたくさん紹介していただき、それらの知識を共有することにより、食い止めることのできる被害もあるのだということに気づくことのできる講座となりました。

南伊勢高校南勢校舎からのお知らせ

平成25年度の「学校開放講座」は、のべ140名近くの方に参加していただきました。ありがとうございました。平成26年度については、決まり次第お知らせします。

□図書館開放予定日 4月カレンダー 地域の皆さんに利用して頂くよう図書館を開放しています。

南勢校舎図書館

[開放時間帯] ◎13:00-17:00 ○9:40-12:00 △9:00-17:00 × 開放日でない
開館日は会議等で変更することがあります。ご了承ください。

月 火 水 木 金

	1	2	3	4
	×	△	△	△
7	8	9	10	11
△	×	△	△	△
14	15	16	17	18
△	△	△	△	△
21	22	23	24	25
△	△	△	△	×
28	29	30		
△	×	△		

今
月
の
本
棚



みにくいあひるの子 ハンス・K・アンデルセン 著

白いあひるの子どもの中に灰色の1羽の子どもがまじっていました。きょうだいの中でも、みにくいといじめられました。

家を逃げ出したみにくいあひるの子は美しいはくちょうの中へ入れてもらい成長しました。ある時、自分の姿を見ると美しいはくちょうの姿になっていました。

※4月23日「子ども読書の日」 4月30日「図書館記念日」

くわしくは、南勢校舎図書館（☎ 0599-66-0034）まで

<http://www.mie-c.ed.jp/hnanse/library/l-top.htm>

町立病院からこんにちは

健康のための運動とは?

少しづつ暖かくなり、外に出で運動するにはいい季節になつてきました。



「運動は体にいい」と言ふことは皆さんもご存じの通りです。古くは古代ギリシャ・ローマ時代の医師ヒポクラテスが運動の有用性を述べています。彼は「体のすべての部位は、適度に使用し、常日頃から運動をして鍛えれば、健康になり、成長が促進され、老化を遅らせる。だが、使用しないで動かさないままでいると、病気にかかりやすく、成長が不十分となり、老化も早い。この中でも関節と筋は、使用しなければ特にそうなりやすい」と、現在のリハビリテーションの基本的な考え方と大差ないことを2,000年以上前にすでに論じています。

運動の効果として疲れにくい体をつくる(全身持久力の改善)、筋力の増強のほか、コレステロール値の改善、体脂肪率の減少、血圧の低下といった生活習慣

病の予防につながることが広く伝わっています。

では、実際に「体にいい運動」とはどのくらいの運動になるのでしょうか? 痩れにいく体をつくること

(全身持久力の改善)を目的とする場合、「週3~5回

で30分以上、気軽に会話しながら持続できる程度の全身体運動」ということになります。運動経験豊富な健

康な方でしたら温水での水泳、自転車、ジョギング、テニスなどがあげられます。逆に普段あまり運動しない方、ご高齢の方であればウォーキングがあげられます。一人ひとりお体の状態がちがうため、ご自分にあつた運動を見つける必要があります。

気をつけるポイントとして服装は動きやすい服装にして体調と相談しながら運動量を調節しましょう。脱水を防ぐために水分を持ち、

とが明らかになつています。さて今回は、「体にいい運動」を行うための一般的な原則を紹介させていただきまし。健康な体を維持するために重要な要素である運動ではありますが、関節痛、筋肉痛が強い場合や内科的(血圧、脈拍、血糖値、肝機能、呼吸機能など)に異常がある場合、強すぎる筋力低下、関節の変形、重すぎる体重、基礎体力の低下がある場合は慎重に行つ必要があり、お体の状態によっては不適切な場合もあります。体調に不安がある、また関節に痛みがあるという方は一度かかりつけの内科医、整形外科医にご相談されることをお勧めします。

リハビリテーション科五輪の余韻を残す春、体を動かしませんか。運動は体を強くするばかりでなく、脳卒中や心臓病を予防するほか、認知症やがんも生じにくくさせます。手っ取り早いのが歩くこと。健康だけど運動はほとんどやつていないと云う方は、ひとまず一回20分、週3回歩くことから始めてはいかがでしょう。ただし何か体の不調がある方は、無理せずあなたのペースでお願いします。最初はゆっくり、短時間から。膝や腰など痛みがある時は、無理に動かさず、通院先などでどんな運動がよいか聞いておかれる」と良いでしょう。

ここで問題です。都会と田舎の高齢者、運動不足なのはどちらか。「都会に決まっておかる」と思う方も多いですが、どうやら最近は田舎の

糖尿病教室のお知らせ

4月24日(木)

午前11時から(昼食付)

【申込締切】4月17日(木)まで
申込み・問い合わせ先

町立南伊勢病院(管理栄養士)
☎ 0599-66-0011

早めの給水を心がけてください。また、疲れとは筋肉などの「体の疲れ」と意味、意欲といった「心の疲れ」の2種類があり、体の疲れより心の疲れが先に起こること



図1. しっかり歩いて有酸素運動
(「高齢者の運動ハンドブック」
青柳幸利監修、大修館書店より)

連載『潮風にのせて』⑯

「春、体を動かしませんか」

■三重大学
地域包括ケア・
老年医学准教授
おおにしじょうじ
大西丈二
(老年病専門医)



ようです。いくつかの研究で、運動量や体力は農村部よりも都市が勝ったことが報告されています。南伊勢町でも出かけるのはたいてい車、目的地のすぐ前に車をとめられます。車やバスを乗り継ぎ歩きます。運動は個人の努力ばかりではなく環境にもあります。公共交通機関は整つているか。歩いている間にお店さんなど行きたい目的地があるか。歩くのによい道や公園などをかける場はどうか。スポーツや地域の催しなどの機会はあるか。膝や腰などの不調が歩くことから始めてはいかがで、それでも、体調に適切に合わせた運動を指導できる体制があるか。個人、役場、医療機関が、それぞれの役割を果たしていくかなくてはいけないと私は思っています。

南島メディカルセンターからのお知らせ

■ 外来診療担当医予定表

診療科目		月	火	水	木	金
内科 1 診	午 前	伊藤 ○	伊藤	伊藤 ○	伊藤	伊藤 ○
	午 後	伊藤 ○				伊藤 ○
内科 2 診	午前のみ		大西 ○		大西 在宅診療	
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田		式田
眼 科	午前のみ (受付は 11 時まで)			井戸 または 小松		

○の診療については予約優先

医師の都合により 3 月 28 日(金) から胃腸内科診療が休止となりました。ご理解の程よろしくお願ひします。

問い合わせ先
福祉課(健康増進係)
☎ 0599-66-1114

伊勢市休日・夜間応急診療所からのお知らせ

平成 26 年 4 月改正

	第 1・第 4 日曜日	第 2・第 3・第 5 日曜日	祝日、年末年始
昼 間 (10:00~12:00) (13:00~17:00)	○	休診	○
夜 間 (19:30~22:00)	○	○	○

- 小児科の診療は、中学 3 年生までが対象
- 平日夜間(19:30 ~ 22:00) の小児科診療については、内科医師による診療

伊勢市休日・夜間応急診療所は、小児科を診察する医師が高齢や転勤などにより減少し、現在の診療体制を維持することが困難となりました。そのため 4 月から、**第 2・第 3・第 5 日曜日の昼間(10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)**、医師が不在となることから、小児科診療が休診となります。

問い合わせ先
福祉課(健康増進係)☎ 0599-66-1114

ダニの感染症に気をつけましょう

病原体を持ったマダニに刺されることで、日本紅斑熱、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの病気になることがあります。熱や斑点などの症状がでたら、直ちに医療機関で診察してもらいましょう。人から人に感染することはありません。

野山に立ち入るときの注意点

- | | |
|----------------|----------------------------|
| ▼長袖、長ズボン、手袋を着用 | ▼地面に直接寝転んだり、腰を下ろさない |
| ▼ダニの忌避剤を使用 | ▼野山に立ち入った後は、体にダニについていないか確認 |

ダニに刺されている時は、ダニを指でつぶさないよう、頭部をピンセットなどで摘んで慎重に取り除くか、医療機関で取ってもらうようにしましょう。

問い合わせ先 伊勢保健所 健康増進課 ☎ 0596-27-5137

あたたかい声援を追い風に、健闘！ 美し国駅伝大会

2月16日、第7回美し国三重市町対抗駅伝大会が、県庁前から県営陸上競技場までの10区間42.195kmで行われ、県内の29市町が力強くタスキをつなぎました。南伊勢町チームは、町の部で10位、総合の部で23位の成績でした。本年度は、昨年のタイムを大幅に短縮し、10区の清水選手は区間賞を受賞しました。

南伊勢町チームの成績

- ▼タイム 2時間38分49秒 ▼総合の部 23位
- ▼町の部 10位

出場選手	第1区 小学生女子	山本 咲良 さん
	第2区 小学生男子	北村 周也 さん
	第3区 中学生女子	三浦 紗瑛 さん
	第4区 中学生男子	太田 侑磨 さん
	第5区 40歳以上男子	田岡 知明 さん
	第6区 ジュニア男子	折戸 涼介 さん
	第7区 一般女子	畠 きらら さん
	第8区 20歳以上女子	山本 真悠 さん
	第9区 ジュニア女子	岡田 有加 さん
	第10区 20歳以上男子	清水 清輝 さん

監督 矢野 哲巳 さん **コーチ** 中西英一郎 さん



まちのできごと



とき
ところ
13時から16時まで

平成26年度巡回相談日程表

相談日	相談会場		
	伊勢市	鳥羽市	志摩市
4月10日(木)	○		
5月14日(水)		○	
6月12日(木)			○
7月10日(木)	○		
8月13日(水)		○	
9月11日(木)			○
10月9日(木)	○		
11月12日(水)		○	
12月11日(木)			○
1月8日(木)	○		
2月10日(火)		○	
3月12日(木)			○

平成26年度から法テラス巡回相談として、無料法律相談が近隣市において定期開設されます。相談には予約が必要ですので、くわしくは法テラス三重までお問い合わせください。

法テラス巡回相談（無料法律相談）実施

問い合わせ先
日本司法支援センター（法テラス）
三重地方事務所
050-3383-5470

▼志摩市
社会福祉協議会阿児健康福祉センターランライフあご内相談室
「ひだまり」相談室

▼鳥羽市
伊勢市役所（本館2階）
広報広聴課 相談室

▼伊勢市
社会福祉センター

まちのできごと | 戸締り用心！火の用心！

3月4日、南勢防火協会主催の『防火パレード』が春の全国火災予防運動にあわせて宿田曾地区で実施され、宿田曾園の園児や地元消防団が参加し、火災予防の啓発を行いました。

園児たちは大きな声で「戸締り用心！火の用心！」と呼びかけていました。道中には、園児の保護者や地区の住民の方たちが集まり、園児や消防団のパレードを見守っていました。



～思い出胸に～ 平成 25 年度 小中学校卒業式

3月7日には中学校の、3月18日には小学校の卒業式が行われました。

南勢中学校では、卒業生代表の林 真優さん（はやし まゆ）が、答辭で、お世話になった方たちへの感謝の気持ちと、今後の決意を述べました。

在校生や恩師たちに拍手で見送られる中、卒業生は、多くの思い出の詰まった学び舎に、別れを告げました。



卒業者数

南勢中学校	62 名
南島中学校	18 名
南島西中学校	27 名
五ヶ所小学校	30 名
穂原小学校	12 名
宿田曾小学校	7 名
南海小学校	7 名
南島東小学校	20 名
南島西小学校	21 名

地区歯科医師会会員)にて無料の審査を受けてください。

問い合わせ先

伊勢地区歯科医師会事務所

☎ 0596-24-1904

志摩福祉センター(デイサービス)日曜日営業のお知らせ

志摩福祉センターでは4月から日曜日の営業を始めます。当センターでは、個別機能訓練を中心としたサービスを提供しています。また、金曜日には、講師指導による書道・園芸・陶芸教室なども行っていますので、利用を希望される方は、気軽にお問い合わせください。

事業内容

▼生活介護事業

▼通所介護

▼介護予防通所介護事業

営業日

日・月・火・木・金

※祝日および年末年始を除く

営業時間

9時45分から15時まで
(昼食、送迎有り)

サービス内容

▼機能訓練

▼レクリエーション

▼各種教室 など

問い合わせ先

志摩広域行政組合

志摩福祉センター

☎ 0599-43-6068

FAX 0599-43-6072

国家公務員募集

人事院は次の採用試験を行います。

受験案内は事務局ホームページからダウンロードできます。試験の申し込みはインターネットから行ってください。インターネットによる申し込みができない場合は、事前にご連絡ください。

総合職試験(院卒者・大卒程度試験)

受付期間 4月1日(火)から

4月8日(火)まで

第1次試験日

4月27日(日)

一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月9日(水)から

4月21日(月)まで

第1次試験日

4月15日(火)

津地方裁判所

※高卒者試験は5月12日以降に人事院ホームページに掲載予定です。

問い合わせ先

人事院中部事務局

☎ 052-961-6838

裁判所職員採用総合職試験実施

と き 5月8日(木)
内 容

受付期間

4月2日(水)から
4月14日(月)まで

郵 送

4月2日(水)から
4月4日(金)まで

※当日消印有効

第1次試験日 6月1日(日)

受験資格

院卒者試験

30歳未満で、大学院修了者および修了見込みの方

大卒程度試験

21歳以上30歳未満の方

資料備付場所 各裁判所

※裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)にも掲載しています。

問い合わせ先

津地方裁判所事務局総務課人事第1係
☎ 059-226-4805

開催

ハローワーク伊勢では、障がい者の雇用の促進を図ることを目的に、求職中の障がい者と求人事業者一堂に会して直接できる機会を左記のとおり設けます。

とき 4月23日(水)
ところ 県伊勢庁舎4階
13時30分から15時まで
401会議室

裁判所からのご案内

三庁合同見学会開催

5月1日から7日は憲法週間です。
津地方裁判所、津地方検察庁、津地方法務局では、次のとおり三庁合同見学会を行いますので、ふるってご

参加ください。

問い合わせ先

伊勢公共職業安定所
☎ 0596-27-8609

CALENDAR 2014



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



福祉課事業

乳幼児関係

問い合わせ先 福祉課(健康増進係) ☎ 0599-66-1114

事 業	4月	受付時間	実施場所	対 象 者
1歳6か月児・ 3歳6か月児健診	18日(金)	13:00~13:30	役場南勢庁舎	1歳6か月児対象: 平成24年8月1日~平成24年9月30日生まれ 3歳6か月児対象: 平成22年8月1日~平成22年9月30日生まれ
乳幼児健康相談	22日(火)	9:30~11:30	役場南勢庁舎	乳 幼 児
	24日(木)	10:00~11:30	ふれあいセンターなんとう	

※役場南勢庁舎での乳幼児健康相談は、月末の火曜日に開催しておりますが、今月は日程の都合上、
22日(火)に変更となっております。

成人 関係

事 業	4月	受付時間	実施場所	対 象 者 等
成人健康相談	22日(火)	13:00~14:00	役場南勢庁舎	成人健康相談をご希望の方は、福祉課 健康増進係（☎ 0599-66-1114） までご予約をお願いします。
	24日(木)		ふれあいセンターなんとう	
こころの健康相談	24日(木)	13:00~15:00	伊勢庁舎(相談室1)	※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 ☎ 0599-66-0015

事 業	4月	内 容 等	時 間	実 施 場 所
ふ れ あ い 広 場	15日(火)	・ペーパーサート 「はるちゃん」 ・誕生会	10:30~12:00	子育て支援センター
	17日(木)			ふれあいセンターなんとう
絵本の読み聞かせ会	21日(月)	・「いいとこいくの」 片山 健 作	10:30~ (15分程度)	子育て支援センター
	25日(金)			南島サロン
イ ベ ン ト	10日(木)	たのしいマジック	10:30~ (30分程度)	子育て支援センター
	11日(金)			ふれあいセンターなんとう
出 前 広 場	23日(水)	たのしくあそぼう	10:30~12:00	宿浦シルバーセンター

利用時間（祝祭日を除く）

- | | | |
|----------------|----------|-------------|
| ▼子育て支援センター(船越) | ■月～金曜日 | 10:00～16:00 |
| ▼南島サロン(南島保育所内) | ■月・水・金曜日 | 10:00～12:00 |
| | ■火・木曜日 | 10:00～15:30 |



戸籍の窓

(敬称略)

うぶごえ (2月届出分)
東 美空 押済(剛寛)
山本 空 東宮(竜太)

おくやみ (1月届出分)
竹内 春代 (79) 阿曾浦
中島 せ々 (93) 五ヶ所浦
(2月届出分)
松尾 ゆか (91) 古和浦
山本 知二 (84) 相賀浦
濱地 光也 (86) 古和浦
間柄 春彦 (60) 古和浦
矢野 美智子 (78) 貢浦
高木 ちよ (93) 泉
田岡 與録 (96) 宿浦
脇海道 弘 (85) 船越
山本 和樹 (71) 宿浦
梅谷 大二 (78) 神前浦
西本 やゑの (88) 伊勢路
濱地 俊助 (89) 神前浦
小山 年子 (95) 村山
帝釋 理生 (79) 下津浦
森 真有美 (81) 阿曾浦
西浦 節夫 (76) 阿曾浦
(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。
(住民課 0599-66-1116)

巡回相談 (無料・要予約)

予約先 三重済美学院「ブレスわたりー」☎ 0596-62-3777
福祉課 ☎ 0599-66-1114

事業	4月	時間	実施場所
障がい者(児) 巡回相談	3日(木)	10:00~16:00	役場 南勢庁舎
	24日(木)		役場 南島庁舎

消費生活相談

問い合わせ先 環境生活課(生活安全係)☎ 0599-66-1154

相談日	時間	場所	内容
16日(水)	10:00~12:00	役場 南島庁舎	商品購入やサービスの利用などのトラブルや困ったこと、知りたいことなどお気軽にご相談ください。(秘密厳守)
	14:00~16:00	役場 南勢庁舎	

※上記時間内であれば、電話でのご相談も受付けます。

運転免許証更新のお知らせ



▼とき・ところ

4月10日(木)

受付：10時から10時45分
ふれあいセンターなんとう

4月24日(木)

受付：10時から10時45分
町民文化会館

※お知らせハガキに指定された場所
で更新の手続きをお願いします。

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か月以内に撮影されたもの)

●くわしくは

伊勢警察署 ☎ 0596-20-0110
環境生活課(生活安全係)
☎ 0599-66-1154

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

4月 (7日・14日・21日・28日)

課名	業務
◆南勢庁舎 住民課 ☎ 0599-66-1116	証明書の交付に関する業務
◆南勢庁舎 税務課 ☎ 0599-66-1112	
◆南島庁舎 総合窓口 ☎ 0596-77-0001	

※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。

※本人以外の方が住民票などを請求する際には、委任状が必要となる場合がありますのでくわしくは各課へお問い合わせください。

わが家のアイドル



はす いけ
蓮池 悠人くん (平成24年4月生まれ)
はじめまして☆歌と踊りが大好きな悠人です！家族みんなの愛情を受けもうすぐ2歳になります！最近は少しずつ言葉も増えジャンプもできるようになってきました(^.^)vこれからも色々な事に挑戦して元気やすく育ってね。動物が大好きなので、暖かくなったらみんなで動物園行こうねー★

村山（ご両親は、進吾さん・愛さん）



はまかわ こうあ
濱川 航亜くん (平成25年2月生まれ)
はじめまして！はまかわ家の三男坊のこうあです。最近は靴がマイブーム♥靴を持って来て履かすと足をバタバタしてはしゃいでいます。毎日お兄ちゃん二人に鍛えられ、たくましく成長中～！これからも兄ちゃん二人と仲良く楽しく元気に大きくな～れ！

神津佐（ご両親は、祐介さん・奈緒さん）

いきいき健康レシピ

南伊勢町食生活改善推進協議会

親子ちらし



今回は鮭フレークを使った、簡単「親子ちらし」を紹介します。

酢飯と一緒に鮭フレークを混ぜ込むことで、酢めしが苦手な方やお子さんも食べやすくなります。とても綺麗な彩りなのでおもてなし料理にもぴったりです！ぜひ、お試しください。

材料（4人分）

・米	2合
A・酢	大さじ4
・砂糖	大さじ2
・塩	小さじ1/4
・鮭フレーク	大さじ4
・白ごま	小さじ4
◆いくら醤油漬け	大さじ4
◆三つ葉	8本
◆ロースハム薄切り	4枚
◆卵	2個
B・砂糖	小さじ1
・塩	少々



エネルギー 483kcal (1人分)

作り方

- ①下処理をする。
 - ▼三つ葉→3cm幅に切る
 - ▼ロースハム→半分に切ってから短冊切り
 - ▼卵→Bを加え溶きほぐし、いり卵を作る。
- ②温かいごはんにAを加え、切るように混ぜ合わせる。
- ③さらに、鮭フレーク、白ごまを加え、もう一度切るように混ぜて、冷ましておく。
- ④酢飯を器に盛り、◆印の具材を綺麗に盛りつける。

◆毎月、ふれあいセンターなんとうと町民文化会館で健康レシピの教室を開催しています。

ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ先 福祉課 ☎ 0599-66-1114