

第42回

## 職場訪問

医療法人 奉徳会  
南伊勢透析クリニック

度会郡南伊勢町船越111番地2

☎ 0599-67-1100

■営業時間 8時30分～17時30分

■休業日 火・木・土・日



## ★事業内容★

南伊勢透析クリニックは、慢性腎不全に至った患者様の命をつなぐ維持透析を専門診療としているクリニックで、南伊勢町の地域医療への貢献を目指して、平成29年8月にオープンいたしました。



## ★PR★

維持透析を受けられる患者さんは、週3日、年の半分近くを通院に費やすことで命をつないでおられ、ご本人はもちろんご家族にも大きな負担が掛かる治療です。

当院ではご家族の負担を減らすために、町内無料送迎サービスを実施しています。

アットホームな雰囲気で治療という日々に少しでも日常、そして笑顔という彩りを添えることができるよう努めて参りますので、お気軽にお問合せください。



## たいみーの職場訪問先♥を募集します！

「広報みなみいせ」で、たいみーが町内の職場を紹介します。職場紹介を希望される方は、所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、係までお届けください。また、応募用紙につきましても係までお問い合わせください。

※応募多数の場合は先着順での紹介となりますので、ご了承ください。

## 問い合わせ先

観光商工課（商工労働係）

☎ 0599-66-1501 FAX 0599-66-2166  
E-mail kankoshoko@town.minamiise.lg.jp

## 『たいみー』たび日記



2月

▼ 12日(祝・月)

ご当地キャラクターフェスティバル in AICHI 「INUYAMA」(野外民族博物館リトルワールド)

【たいみー Facebook】

https://www.facebook.com/taimikan

たい  
みー  
ー

## みなみいせスポーツネットからのお知らせ

### 元気シニアクラブの皆様！年末の恒例、 五ヶ所体育館の大掃除ありがとうございました！

毎週火曜日には、元気シニアクラブの有志の方々で、男女トイレ、玄関、1、2階廊下、ホールを掃除してくれています。そのおかげで五ヶ所体育館をいつ使っていただいても、きれいな状態で使用しています。

しかし、どんな家でも施設でも、年1回の大掃除は必要で大事なこと。元気シニアクラブの皆さんは毎年年末に体育館の大掃除を実施してくれています。今年も40名が館内の全てを掃除と雑巾がけをしてくれました。フロア、ステージ、倉庫、更衣室、2階廊下、ホール、二つの小部屋、窓、手すり等、雑巾ですっかりきれいにしていただきました。

バケツや雑巾も持ってきていただき、短時間でしたが、すっかりきれいにしていただきました。大勢の力はたいしたもので、普段はわかりにくいホコリが雑巾で吸い取られていきました。みなさんの奉仕活動により、五ヶ所体育館がまた一段と磨かれ、ピカピカになりました。本当にご協力ありがとうございました。



申込み・問い合わせ先 みなみいせスポーツネット事務局(五ヶ所体育館横) ☎ 0599-66-2009 火・木・土曜日の 9時から 12時まで

### ふるさと発見と健康づくりハイキング ～宿浅間・田曾浅間とボラ番小屋～

(181 m) (163 m)

カマの池を眼下に、小島の点在する五ヶ所湾の景観はすばらしい。また、ボラ番小屋から見る太平洋は絶景である。



と き 2月 11 日(日)

雨天の場合は 2月 18 日(日)

集 合 8時 30分 宿田曾水産市場

コ ー ス 集合場所～宿浅間～田曾浅間～ボラ番小屋～集合場所

持 ち 物 山歩きの服装・弁当・飲み物・雨具など

参 加 費 500 円

申込締切 当日参加受付(事前申込は不要)

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

### 今月の 「南伊勢ブランド認定品」 紹介

#### 内瀬デコ

(平成 25 年度認定)

事業者 内瀬柑橘出荷組合

☎ 0599-65-3107 FAX 0599-65-3107



南伊勢町内瀬で栽培されたデコ（不知火）は、糖、酸度のバランスがとれ、独特のコクと旨みがあります。認定品は市場出荷で「赤秀」「青秀」にランクされるものに限ります。贈答用商品として取り扱われている品です。

問い合わせ先 観光商工課(商工労働係)

☎ 0599-66-1501

# 町立病院から ここにちは



## ◆ 冬の隠れ脱水

冬になると空気が乾燥してきます。空気が乾燥すると、肌が突っ張ったり、インフルエンザにかかりやすくなったりと、いろいろ弊害があります。夏におけるやすいといわれる、脱水症状ですが、実は冬にも危険が潜んでいます。

## ◆ 空気の乾燥

空気が乾燥すると皮膚から水分が失われていきます。

冬になると乾燥肌になつたり、カサカサな手やかかとに悩まされたりしますね。粘膜までも乾燥し、唇がカサカサになり鼻の穴の中がカピカピになつたりします。

## ◆ 暖房器具の使用

乾燥する寒い冬は暖房器具をつかうため、外気で湿度が40%だとしても、室内では、20%くらいに減つてしまします。気密性の高い室内でさりに暖房も使うとますます乾燥してきます。

## ◆ 下痢・嘔吐等による脱水症

冬になり抵抗力が弱くなるとインフルエンザや風邪、ノロウイルスなどが流行ります。

## ◆ 冬の隠れ脱水のサイン

次の症状が現れたら、隠れ脱水のサインです。



冬は  
「かくれ脱水」  
に注意！

し、下痢や嘔吐をすることがあります。下痢や嘔吐は、大量の水分を一瞬で体外に出すため、その後必ず水分補給が必要になるのです。体から一定の水分が出てしまうと、熱が出るのは夏の熱中症と同じです。

## ◆ 脱水症状になると何が危険なのか？

脱水症状の直接の危険性は、下痢や嘔吐のところ述べましたが、体の水分バランスが崩れ体に影響がでてきます。どの渴きはもちろん、熱が出たり虚脱感があつたり気分が悪くなったりします。血液が濃くなつてドロドロ血になり、血管が詰まる疾患になるリスクが高まります。冬になるとこむり返りになりやすくなつたりしませんか？それも、脱水症状のサインのひとつで、体の電解質バランスの崩れが原因で足がつりやすくなったりするのです。鼻やのどの粘膜が乾燥する、そこでキヤッチするはずのウイルスが体の中に入りやすくなります。そのためウイルス性のインフルエンザやノロウイルスにかかりやすくなるのです。

- 肌が乾燥する
- のどが渴く
- 口の中がねばねばする
- 食べ物が飲み込みにくくなる
- 足がつる
- 体がだるくなつたり困る

## ◆ 隠れ脱水を防ぐには？

冬の脱水症状を防ぐには、乾燥を防ぐことや水分補給をすることです。室内では加湿器を上手に利用しましょう。水分は利尿作用があるカフェインの含まれるコーヒーやお茶ではなく、水や白湯、イオン飲料などのミネラルも含まれているドリンクをひぬみつてしましょう。

## ◆ まとめ

脱水症状は冬でもおきやすく、体に悪影響を及ぼします。気をつけて水分補給をこまめにとつたり、加湿器の利用で室内の湿度を上げるなど意識して行いましょう。

## \*\* 高血圧症教室のお知らせ \*\*

2月9日(金)

午前11時から(昼食付)

【申込締切 2月5日(月)まで】



2月15日(木)

午前11時から(昼食付)

【申込締切 2月8日(木)まで】

## \*\* 糖尿病教室のお知らせ \*\*

※それぞれ費用は、500円程度となります。

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

## 南勢小学校で プログラミング講座開催

12月11日、南勢小学校の5・6年生を対象にしたプログラミング講座が同校で開かれました。2020年度から小学校でプログラミングの学習が必修化するのに備え、同校では全国的にも先進的な取組を行っています。参加した26人の子どもたちは、組み立て方法で動き方が変わる芋虫型のロボットを活用して様々な組み立てを試し、うまくいくと歓声を上げていました。



ま  
ち  
の  
で  
き  
じ  
ょ

## 全国子供大正琴コンクール文部科学大臣賞受賞



12月12日、南島中学校の橋本莉くんが第32回国民文化祭・なら2017大正琴の祭典 子供の部 ソロ部門Aで文部科学大臣賞(最優秀)を受賞し、小山町長を表敬訪問されました。

橋本くんは、小学2年生のころにお婆さんに教えてもらい大正琴を弾き始め、度会町にある『度会キッズ』大正琴体験グループに入り、田村先生に師事し練習してきました。

表敬訪問の際には、町長室で生演奏も行っていただき、大正琴の美しい音色が響き渡りました。

## 第57回久留島武彦文化賞団体賞受賞

12月14日、ぽんぽこ劇団が久留島武彦文化賞を受賞し、小山町長を表敬訪問されました。代表の中世古珠美さんを中心に、人形劇を通して表現する喜びや、台本や人形、舞台を創り上げる楽しさを地域の子どもたちと共有しながら長年続けてきた、人形劇の公演活動に対する評価として受賞されました。この賞は、青少年文化の向上と普及に貢献した人および団体を顕彰する賞で、三重県内では初めての受賞となります。



## JICA ボランティア表敬訪問

12月19日、石崎菜実子さんが青年海外協力隊として派遣にあたり、町長を表敬訪問されました。石崎さんは1月10日から2年間、モンゴルの病院へ看護師として派遣されます。現地では、看護師への院内研修や新しい技術の習得に協力する予定とのことです。

石崎さんは過去にも東日本大震災やネパール地震、熊本地震の際にも医療ボランティアとして活動した経験があり、今回の派遣に向けて「今までの自分の経験や培った知識を派遣先へ還元できるように、がんばります。」と抱負を聞かせていただきました。

## 伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース 2017 まちのできごと in 南伊勢町&南伊勢町うまいもん市 同時開催

12月10日、「伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース 2017 in 南伊勢町」が開催されました。トレイルランレースと「うまいもん市」が同時開催され、うまいもん市の会場では、特産品を販売するブースがずらりと並び、約1,000人の来場者で賑わいを見せしていました。

入賞者の皆さまおめでとうございます！（※誌面の都合上、総合入賞（上位3位まで）の記載とさせていただきます。詳細はトレイルランHPをご確認ください。 <http://minamiise-trailrun.com/>）



1位 なりた けんご (東京都) 0:59:55  
2位 山口 さとし (愛知県) 0:59:55  
3位 岡崎 寛司 (三重県) 0:59:57



1位 ひがし のりこ (三重県) 1:11:07  
2位 中塚奈津絵 (福井県) 1:12:57  
3位 毛利さつき (愛知県) 1:16:10



1位 玉山健太郎 (滋賀県) 2:45:30  
2位 佐藤 あたる (滋賀県) 2:45:34  
3位 田中 航希 (京都府) 2:50:03



1位 石田知世巳 (京都府) 2:53:04  
2位 林 英実 (三重県) 2:56:52  
3位 斎木 真理 (三重県) 3:05:48

## 東近江市と南伊勢町との地域連携協定調印式

12月19日、役場南勢庁舎において、東近江市（滋賀県）と南伊勢町の地域連携協定調印式が行われました。この協定により、双方の地場産品を生かした商品の共同開発や、南伊勢町の魚介類の販路開拓が期待されます。また、懸念される南海トラフ地震の被災時にも職員の派遣、食料や飲料水の提供などで協力していただけたこととなりました。

さらに、帽山女学園大学が検討している名古屋市内のUR団地での宅配事業に、テストマーケティングとして両市町が共同で参画しており、さらなる互いの販路拡大が期待されます。



## まちのできごと 大盛況！歳末物産市&サニー市 in 南伊勢町

12月25日、五ヶ所郵便局前から役場にかけての道路上で『第8回南伊勢町歳末物産市&サニー市 in 南伊勢町』が開催されました。

歳末物産市とサニー市が合同で開催され、度会町と玉城町の产品



も出店され、たくさんの屋台が立ち並びました。魚介類やミカンなど、たくさんの特産品が集まつたほか、飲食コーナーも特設され、多くの来場者が訪れました。会場では、サニー鍋が321名にふるまわれたほか、南伊勢町のブドウで作られたワインの試飲会も開催され、賑わいを見せっていました。



## 2017 高校生地域創造サミット



12月26日から27日までの2日間、相賀浦の海ぼうずにて高校生地域創造サミットが開催され、県内外の6つの高校から合計93名が参加しました。

1日目は、小山町長による歓迎の挨拶に始まり、地方創生や地域活性化の重要性について議論するため、町へ出掛けてフィールドワークを行いました。そして同日の夜に、三重県知事 鈴木英敬氏も駆けつけ、昼間に行ったフィールドワークについて高校生たちとナイトセッションを行いました。

2日目には高校生たちが、この2日間の活動を通して取りまとめた、南伊勢町のための8つの提言「海ぼうず宣言」を小山町長へ手渡しました。

高校生たちは、この2日間の発表や報告、町での体験を通じて自分自身を成長させたようでした。



## 平成 30 年消防出初式

1月4日、町民文化会館で平成30年の「南伊勢町消防出初式」が開催されました。会場には町内の各分団から団員が集まり、功績や勤続年数について表彰を授与されると、地域防災の要である自分たちの役割に決意を新たにしていました。



## 白髭辰己さん 町福祉事業に寄付

1月10日に五ヶ所浦の白髭辰己さんから「町の福祉事業に役立ててほしい」として寄付をいただきました。ありがとうございました。

ますのできごと



## JA伊勢 南伊勢町へ寄贈

1月10日、役場南勢庁舎において、第11回美し国三重市町対抗駅伝に出場する代表チームを応援しようと、JA伊勢代表理事組合長 加藤 宏さまより500mlのペットボトルのお茶24本、スポーツ飲料48本を寄贈していただきました。

また、小学校3校に向けて交通事故のない安全な地域づくりに向けた活動推進のため、交通安全傘を120本、寄贈していただきました。ありがとうございました。



## お知らせ座場

## 司法書士無料相談会開催

三重県司法書士会伊勢支部では、左記の日程で無料相談所を開設しますのでご利用下さい。

とき 2月24日(土)  
ところ 10時から15時まで

ところ いせトピア

(伊勢市生涯学習センター2階  
学習室3)

## 相談内容

相続・遺言・贈与・売買などの登記、担保権の設定・抹消等の登記など

## 問い合わせ先

三重県司法書士会伊勢支部  
☎ 0596-72-0181

## 就職相談開催のお知らせ

2月の就職相談会は左記のとおりです。(受付順)

とき 2月24日(土)  
ところ 南伊勢町役場南勢庁舎  
相談員 佐藤 三成 氏

▼平日につきましては事前予約制にて随時受付をしています。希望される方は就職支援員との日程調整を行いますので、希望される日時を事前にご連絡ください。

ワークなどに登録されている求人情報の提供、「就職相談等証明書」の交付をさせていただきます(直接就業先を斡旋するものではございません)。

## 就職相談窓口

観光商工課商工労働係では、町内にお住まいの方または、これから住まれる方に向けた就職相談窓口を設けています。

※相談を希望される方は担当者が不在の場合がありますので、ご来庁前に必ずご連絡をお願いします。

## 問い合わせ先

三重県行政書士会伊勢支部  
観光商工課商工労働係  
☎ 0599-66-1501

## 行政書士無料相談会開催

三重県行政書士会伊勢支部では、左記のとおり無料相談会を開催します。

とき 2月22日(木)  
ところ 町民文化会館  
(五ヶ所浦3917)

内 容 相続手続き・遺言書・離婚協議書・契約書などの書類作成・農地転用・許認可申請・会

定員 10名(事前予約5名・当日予約5名)  
予約 事前に同支部へ(先着順)  
問い合わせ先 三重県行政書士会伊勢支部  
支部長 濱地 正巳まで  
☎ 050-3799-1760

## 肢体不自由児巡回相談

専門家による今後の療育のための助言や、機能回復訓練後の指導なども行います。お気軽にご相談、お申込みください。

とき 3月9日(金)  
ところ 志摩福祉センター  
(志摩市阿児町神明1539-4)  
対象者 小児対象  
(疾患によつては成人も対応可)  
※相談については、事前に申し込みをお願いします。

## 申込・問い合わせ先

志摩福祉センター  
☎ 0599-43-6068

## 第19回 陶芸交流展開催

南伊勢町 志摩市の陶芸教室  
陶芸サークルなどの陶芸作品を展示します。（入場無料）

示します。（入場無料）

3月23日(金)から3月25日(日)  
9時から17時まで(25日は15時

ところ  
磯部生涯学習センター

陶芸交流展実行委員会  
0599-55-2990

3月1日から7日まで  
「春季全国火災予防運動」

空気が乾燥していますので、火気の取り扱いには十分注意しましょう！

# 住宅防火 命を守る 7つのポイント

- ▼ 寝たばこは、絶対やめる。
- ▼ 暖房器具は、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

## 4つの対策

▼ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
▼ 寝具、衣類およびカーテンから

**問い合わせ先**

鳥羽海上保安部

0599-25-2303

**公共職業訓練受講者募集**

しましよう！

三重県漁協女性部連合会

問合せ先

伊勢市小俣町明野68  
ポリテクセンター伊勢

3月20日(火)  
9月13日(木)  
2月22日(木)  
2月23日(金)

4月12日(木)  
10月3日(水)  
3月15日(木)  
3月16日(金)

訓練科名	定員	訓練期間	応募締切	入所選考日
C A D・N C 技 術 科	15名	3月20日(火) 9月13日(木)	2月22日(木)	2月23日(金)
溶接技術科	15名	4月12日(木) 10月3日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)

ポリテクセンター伊勢では、表のとおり求職者が早期に再就職ができるよう、ものづくり分野に化した職業訓練を実施します。

**訓練場所**

(23) 由の方や高齢者のみなさんに聞いていただいているます。  
エープの必要な方は南伊勢町社会福祉協議会までご連絡ください。☎ 0599-66-1211

(23)

テープの必要な方は南伊勢町社会福祉協議会までご連絡ください。☎ 0599-66-1211

■法律相談 (要予約) 予約先 総務課(行政係) ☎ 0599-66-1111

相談日	時間	場所	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。
2月14日(水)	13:00~	役場 南勢庁舎	
2月28日(水)	13:00~	役場 南島庁舎	

※2月1日から予約受付開始(当月分のみ)

弁護士 亀井 優

※両日とも先着4件(30分/1件)の相談に無料で応じます。

※相談日の前日までにご予約をお願いします。



■福祉課事業 問い合わせ先 福祉課(健康増進係) ☎ 0599-66-1114

乳幼児関係

事業	2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	7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: 平成28年6月1日~平成28年8月31日生まれ 3歳6か月児対象: 平成26年6月1日~平成26年8月31日生まれ
乳幼児健康相談	21日(水) 22日(木)	9:30~11:30 10:00~11:30	子育て支援センター(船越) 子育てサロン(さくら保育園内)	乳幼児

成人関係

事業	2月	受付時間	実施場所	対象者等
成人健康相談	21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、福祉課健康増進係(☎ 0599-66-1114)までご予約をお願いします。
	22日(木)		ふれあいセンターなんとう	

命を救う献血!

皆様の献血で救われる命があります。南伊勢町へ下記の日程で献血車が来ます。一人でも多くの方のご協力を待ちしております。

■3月1日(木)

時間	場所	内容
10:00~13:00	役場 南島庁舎	今回は400mlの全血採血となります。 前回400mlの献血をしていただいている方は、男性12週間、女性16週間の間隔をあければ献血していただけます。
15:00~16:30	役場 南勢庁舎	また、前回の献血が成分献血であれば、男女とも2週間の間隔をあければ献血していただけます。

■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	2月	内容等	時間	実施場所
ふれあい広場	1日(木)	・お誕生会	10:30~11:30	子育てサロン
	2日(金)	・節分だよ!「みんなで鬼をやっつけよう」		子育て支援センター
	26日(月)	・人形劇「てぶくろ」		子育て支援センター
	27日(火)			子育てサロン
絵本の読み聞かせ会 ※すくすく教室	15日(木)	・「ぎゅう ぎゅう ぎゅう」 おーなり由子 さく	10:30~ (絵本は15分程度)	子育てサロン
	16日(金)	*親子ふれあい遊び サーキット運動など		子育て支援センター
健康講座	14日(水)	・歯科講座	10:30~11:30	子育てサロン
	23日(金)	子どもの歯の話	10:30~11:30	子育て支援センター
避難訓練	19日(月)	・地震後の火災!!避難の仕方を知ろう	10:30~11:00	子育て支援センター

☆3月は、ひなまつり会(3/1 子育てサロン・3/2 子育て支援センター)おしゃべりカフェ(3/9 子育て支援センター)おたのしみ会(3/26 支援センター・3/27 子育てサロン)を計画しています。

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。予約の必要もありませんので、上記の時間内で自由にご利用ください。

両施設とも12:00~13:00の間は食事可になっています。

## ■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」	☎ 0599-66-2277	神津佐1158番地9
	※「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。 ▼日 時 2月21日(水)10:00~15:00 ▼予約先 「ファイト」 0599-66-2277	

※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)

## 戸籍の窓

(敬称略)

うぶごえ (12月届出分)  
柴原 斎 仁 (永渡) 田曾浦  
松葉 彩 羽 (良) 五ヶ所浦  
濱地 咲穂 (太郎) 村山

おくやみ (11月届出分)  
家崎佐千子 (81) 贊浦  
(12月届出分)

山下光代 (92) 阿曾浦  
山本町子 (88) 阿曾浦  
服部幸廣 (77) 宿浦  
榎友麗子 (88) 磯浦  
城英一 (93) 追間浦  
江川素子 (72) 贊浦  
上野満子 (85) 船越  
橋本百合 (94) 栃木竈  
大野英二 (84) 贊浦  
今瀬時子 (103) 五ヶ所浦  
田中基紀 (84) 五ヶ所浦  
横山哲也 (71) 五ヶ所浦  
奥本八重子 (91) 贊浦  
西川すみゑ (100) 贊浦  
井上ミドリ (92) 伊勢路  
片山トキワ (93) 宿浦  
小山美和 (81) 村山  
山内徳子 (85) 古和浦

(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)

## 消費生活相談

## 問い合わせ先

環境生活課 生活安全係 消費生活相談担当  
☎ 0599-66-1154

相談日	時間	場所	商品購入やサービスの利用などの消費者トラブル、クーリングオフ制度などお気軽にご相談ください。(秘密厳守)
2月21日 (水)	10:00~12:00	役場 南島庁舎	
	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け付けます。

## 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。

尚、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

◆2月8日(木) ふれあいセンターなんとう  
受付: 9時30分から10時40分

◆2月22日(木) 町民文化会館

受付: 8時40分から10時40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1枚(3cm×2.4cm 6ヶ月以内に撮影されたもの)

●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 2月(5日・19日・26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。

Q A

## 広報 突撃 インタビュー!

第14回

行政経営課  
濱 亮介

今回は、古和浦親子防災の会 共同代表の柳生 和美さんにインタビューしてきました。同会は、昨年12月に行われた「みえ地震対策の日シンポジウム」で「みえの防災大賞」を受賞しました。

【今後どのような活動をしていきたいか?】

古和浦親子防災の会が立ち上がり5年目となりました。毎年親子で防災活動を行うなか、防災意識が向上し地域の防災力も高まっています。また、防災活動を行ったびに地域の方々との絆が深まってきたと感じています。今回、みえの防災大賞を受賞できたのは、こういった点が評価されたのだと思います。



古和浦親子防災の会の子どもたち

あなたの地区に伺った際は、ご協力よろしくお願いします！（^〇^）

## いきいき 健康レシピ

## たこの桜煮

南伊勢町  
食生活改善推進協議会

今回は、「たこの桜煮」を紹介します。大根おろしの絞り汁と一緒に炊くことで、大根の消化酵素が効いてやわらかく出来上がります。出来たてを食べてもおいしいですが、煮汁につけて一晩置いておくと、味がしみこむのでオススメです。

ぜひお試しください。



エネルギー 1人分 84Kcal

## 材料（4人分）

- |            |       |
|------------|-------|
| ・ ゆでたこ     | 300g  |
| ・ 大根おろし絞り汁 | 200ml |
| ・ しょうゆ     | 小さじ1  |
| ・ みりん      | 小さじ1  |
| ・ 酒        | 大さじ1  |
| ・ 砂糖       | 小さじ1  |

## 作り方

- 下処理 ●● たこ→食べやすい大きさに切る。
- 大根→すりおろして、絞り汁を作つておく。
- ①鍋にたこ、大根おろしの絞り汁、ひたひたの水を加えて蓋をして弱火にかける。
- ②30分ほど煮てからⒶを加える。落し蓋をして15分ほど煮る。煮汁が2/3くらいになったら火を止める。

毎月、健康レシピの教室を開催しています。

次回は、平成30年3月5日（月）（ふれあいセンターなんとう）です。ぜひ、ご参加下さい。

問い合わせ先 福祉課 ☎ 0599-66-1114