

いなべ市情報誌

[リンク]

Link

2

2012 vol.98

「リンク」という名前は、さずな・輪・つながりを意味しています



子どもは風の子、元気な子!

東藤原小学校(全校生徒75人)でマラソン大会がありました。寒空中、元気に駆け出した子どもたちは、沿道に集った保護者や地域の方々から「がんばれ!」「もう少しだよ!」と温かい声援を受け、全員が最後まで走りきりました。

特集 ^{うま} 美し国三重「いなべの里の蕎麦」 ^{そば} そばが ^{え〜よ〜} 栄養!

Proud!
Japan

東日本大震災の復興を支援しよう

いなべの里の蕎麦

シリーズでお伝えしている「いなべの里の蕎麦」特集。
 今回は、そばの栄養について考えます。



え〜よ〜 そばが栄養!

Q そばには、どんな栄養があるの?

体に良くてよく聞くけど、どんな効果があるのかな?

A ビタミン・ミネラルが豊富で、質の良いたんぱく質を含み、 動脈硬化の予防に有効!

注目成分

良質のたんぱく質やビタミン類が豊富!

穀類の中で一番多くのたんぱく質が含まれており、そのたんぱく質には、人間の身体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、ビタミンB1や、ビタミンと似た働きをするルチンが多いのも特徴です。

昔から日本で食べられているお米は、大豆製品との組み合わせによりバランスよく必要な栄養がとれますが、そばは、なんと！ひとつだけでその栄養がとれます。

効能

便秘解消やダイエット、動脈硬化などの予防にも効く!

食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整える役割をします。また、ルチンにはビタミンCの吸収を促進して毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化や高血圧の予防・緩和に効果があります。炭水化物の代謝を促すビタミンB1は、神経機能を正常に保ち精神安定や疲労回復効果も期待されます。

そばのでんぷんは消化が良いのが特徴です。さらに、胃腸を強くする効果もあり便秘だけでなく下痢にも効きます。また、お酒の前のそばも効果的。そばに含まれるたんぱく質やビタミンが肝臓を守り強くしてくれます。そばをさかなにお酒を飲むのもイキですね。

プチ知識

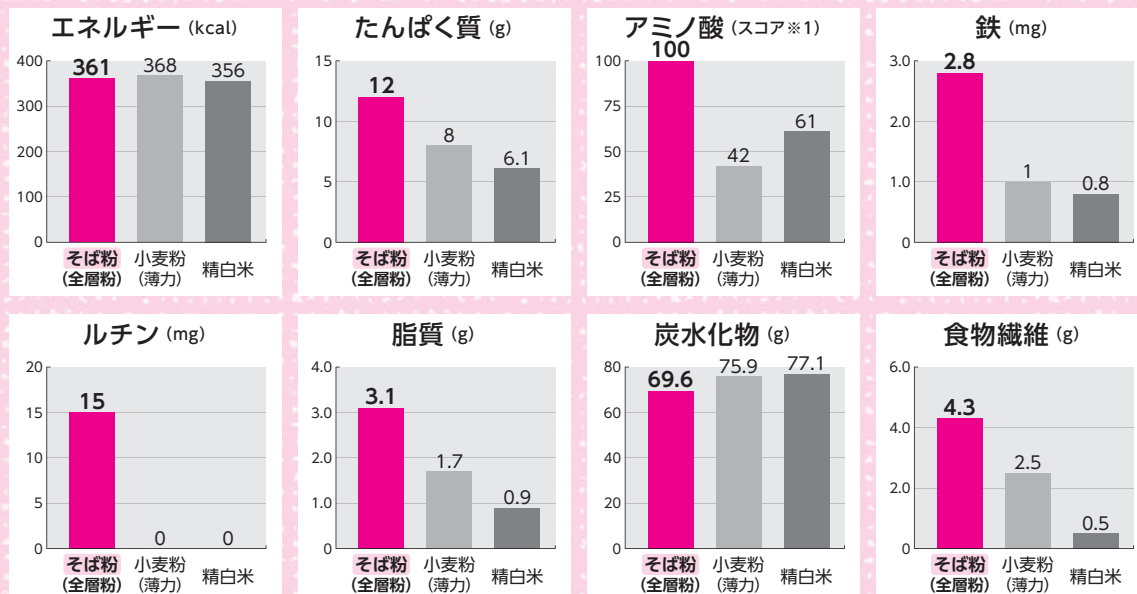
そば粉の割合が多い生めん、乾めんを選んで食べると効果的!

めんの中でも、そば粉80%の「八割そば(二八そば)」、そば粉100%の「十割そば」を選びましょう。小麦粉が主成分のそばでは、本来の栄養素はとれません。

穀類の成分

(可食部 100g当たりの量)

※1:たんぱく質を構成するアミノ酸の品質評価
 五訂日本食品標準成分表から引用



Q そばを食べるとき、なぜそば湯と一緒に出るの？

うどん湯などはないのに、そば湯だけあるのはなぜ？



A そば湯には「ルチン」がたっぷり溶けている！

そばをゆでたお湯（そば湯）には、ルチンが溶け出しているのです、そばを食べたあとはできるだけそば湯を飲むようにしましょう。

これは、栄養を余すところなく摂る、とても賢い方法なんです。ただし、乾めんでは効果がありません。

Q そばのカロリーってどれくらい？

ヘルシーなイメージがあるけど、実際は何カロリー？

A 生そばは、1人分(1玉)を茹でると228gで、カロリーは301kcal

ご飯は、茶碗に軽く盛って2杯(220g)で、370kcalです。

目安として、50歳代男性(身体活動レベルの低い方)で、1食分の主食は茶碗2杯となります。(1食分の総カロリーは約700kcalを参考としてください)

ちょっと一息① お昼にいかが？

サラダそば

材料(4人分)

1人分：618kcal

生そば……4玉
生わかめ……40g
きゅうり……1本
玉ねぎ……1/3個
ハム……4枚
人参……1/4本

A

マヨネーズ……95g
酢……大さじ1
レモン汁……大さじ1
しょうゆ……小さじ2
ごま油……小さじ1
七味唐辛子……少々

トマト……2個
大葉……10枚
ゆで卵……10g



半分食べたなら、
今度はそばつゆを上からかけると
味が違って
2度おいしいですよ！

【作り方】

- ① 生そばは熱湯に入れて一煮立ちさせ、冷水にとって洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ② 生わかめは水で洗い、食べやすい大きさに切る。きゅうりは板ずりし、せん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ハムは1cm幅に切る。人参は皮をむいてせん切りにしさと茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を和える。
- ④ 器に①のそばを盛り、③を乗せる。薄切りにしたトマトを上飾り、大葉のせん切りを散らす。輪切りにしたゆで卵を飾る。

ちょっと一息② おやつにいかが？

しっとり そば蒸しパン

材料(5個分)

1個分：135kcal

そば粉……100g
砂糖……50g
ベーキングパウダー……小さじ1/2
重曹(タンサン)……小さじ1/4

牛乳……100cc
バター……10g
バニラエッセンス……少々
ゆで小豆、チョコチップ、
アーモンド、ナッツ、
粉砂糖など……適宜



【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② ①に牛乳を加え、ゴムべらでよく混ぜる。
- ③ さらに溶かしたバターを加え、全体が均一になるまでよく混ぜる。
- ④ ③にバニラエッセンス(茹で小豆やチョコチップなどを入れても美味しい)を加え混ぜる。
- ⑤ 紙カップに④を6分目まで流し入れる。
- ⑥ 電子レンジに2~3分かける。(ふっくらとして、竹串を刺してみても生地がついてこなければ出来上がり)

※一部撮影協力：とんぼり

ご家庭で常備する粉として
『小麦粉、片栗粉、そば粉!』は
いかがでしょうか!?



問 大安庁舎 健康推進課
T 78-3517 F 78-2678
問 藤原庁舎 獣害・ブランド対策室
T 46-6060 F 46-6319

薬局・薬店と 上手におつきあい していますか？

普段、薬局・薬店で、健康や薬について相談をしていますか？

「かかりつけ薬局・薬店」をつくることで、医療費の節約につながるるとともに、あなたの心強い健康サポーターとなります。



まずは、下の表をチェック！

もしものために、薬は余分にもらわないと安心できない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	「はい」にチェックをつけた人は 医師の診断と処方信頼し、症状の変化とともに、体調に合わせた薬を処方してもらいましょう。
処方薬はよく効くので、余った薬は家族や知人にあげる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	薬は重篤な副作用を生じることもあります。人にはあげない！もらわない！
薬局・薬店は1つに決めず、いろいろなところを利用する。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	「かかりつけ薬局・薬店」を持つことをおすすめします。(下記参照)
薬剤師のアドバイスはあまり聞かず、相談することもない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	薬を飲むことに不安を感じたことはありませんか。薬剤師は、どんな疑問も相談できるあなたの「健康サポーター」です。
ジェネリック医薬品がどういうものなのか知らない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	同じ効果が得られる薬でもたくさんの種類があります。医師、薬剤師から説明を聞いて有効活用しましょう。(下記参照)

かかりつけ薬局・薬店をもちましょう！

かかりつけ薬局では、受診者の「薬歴(薬の服用の記録)」を作ります。この記録は、別々の病院・医院にかかり処方箋をもらった場合、

- 薬が重なっていないか
- 成分が重なって薬が効きすぎたり弱まったりしないか
(薬の飲み合わせ、食べ合わせ)

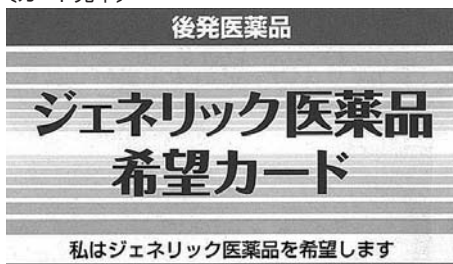
を確認し副作用などの健康被害を未然に防止することができます。

また、買い薬や病院などの薬と一緒に使う場合など、薬についても気軽に相談することができます。

お薬手帳を作り、いつも持参しましょう。



[カード見本]



ジェネリック医薬品を 活用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、先発医薬品よりも家計の負担が軽減されることがあります。特に長期間服用する必要がある人にとっては、メリットが大きいと言えます。

ジェネリック医薬品希望カード(新しい国民健康保険証と一緒に送付しました「ジェネリック医薬品って何?」の冊子にあるカード)を切り取り保険証と一緒に提示し相談してください。

治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、まず医師に相談してください。

★次回は、医療費について考えます。

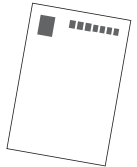
☎北勢庁舎 保険年金課 T72-3829 F72-3334



社会保険料控除の申告にご利用ください

「保険料納付済額のお知らせ(はがき)」を送付します (国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険)

平成23年1月1日から12月31日までにお支払いいただいた「国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額のお知らせ(はがき)」を1月下旬に送付します。
確定申告の社会保険料控除を申告する際にご利用ください。



注意!

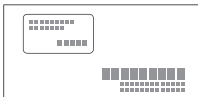
市役所から送付する保険料納付済額のお知らせには、年金からの天引き(特別徴収)で納付した保険料の記入はありません。

特別徴収で納付した保険料は、年金保険者から送付される「**公的年金等の源泉徴収票**※」で確認してください。「公的年金等の源泉徴収票」が届かない場合は、市役所で納付額が確認できますのでお申し出ください。

※「公的年金等の源泉徴収票」の社会保険料欄は、医療保険料(国保または後期高齢者医療)と介護保険料を合算しています。ご注意ください。

問北勢庁舎 保険年金課 T 72-3829 F 72-3334
問大安庁舎 長寿介護課 T 78-3518 F 78-1114

要介護認定者の障害者控除の申告にご利用ください



確定申告する本人または扶養者が障がい者に該当する場合、「障害者控除」として所得控除が受けられます。

この障害者控除の対象となる方は、一般的に障害者手帳等の交付を受けている方ですが、65歳以上の方で要介護認定を受けた方のうち、一定の要件に該当する場合も対象になります。対象者には、市から「**障害者控除対象者申請書兼認定書**」を送付します。(1月中旬に発送予定)

確定申告に必要な方は、送付した「**障害者控除対象者申請書兼認定書**」を各庁舎総合窓口課または長寿介護課へ持参のうえ申請し、認定を受けてください。

問大安庁舎 長寿介護課 T 78-3518 F 78-1114



人権の扉

第10回

このコーナーでは、人権に関するさまざまな情報を掲載します。

第10の鍵は…「国際母国語の日」です

毎年2月21日は「国際母国語の日」です

これは、ユネスコで制定されたもので、言語の多様性を尊重し、母国語の使用を推進することを宣言。様々な催しが行われてきました。

言語は、個人や集団の同一性の基本でもあります。過去には、2つの言語が混在する国で、公用語として使用することが承認されず、デモや争いが起こり、国が分裂するといったこともありました。

お互いの言語を認め合うことは、お互いを尊重することにもつながります。

“国際母国語の日”に言語について学び“人権の扉”を開きましょう。

問大安庁舎 人権福祉課 T 78-3563 F 78-1114

人事行政の運営などの状況 職員の定員・給与の公表

市職員の定員、給与などの状況をお知らせして、より適正な人事行政の運営に努めます。
なお、市ホームページ（目的別検索⇒「人事行政」）では詳細な公表を行っていますのでご覧ください。

1 職員数の状況

(1) 採用・退職状況

①採用状況 (平成23年4月1日)	②退職状況 (平成22年度中)			
採用職員	定年退職	定年前早期退職	普通退職	合計
7人	7人	8人	5人	20人

※採用職員および普通退職には、三重県教育委員会の割愛職員2名が含まれています。

(2) 職員数

(平成23年4月1日)

一般行政部門	教育部門	公営企業等会計部門	合計
308人	49人	40人	397人

※公営企業等会計部門は、上下水道事業、国民健康保険事業、後期高齢者医療事業、介護保険事業の担当職員です。

2 給与の状況

(1) 人件費の状況 (平成22年度普通会計決算)

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
202億4,406万円	31億6,013万円	15.6%

※「人件費」には、市長、副市長の給料および議員の報酬が含まれます。

(2) 職員の平均年齢、平均給料月額、平均給与月額の状況

①一般行政職 (平成23年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
いなべ市	44.6歳	352,519円	412,080円
三重県	43.1歳	350,928円	452,590円
国	42.3歳	327,205円	—

②技能労務職 (平成23年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
いなべ市	49.8歳	243,150円	250,687円
三重県	47.6歳	339,436円	393,105円
国	49.5歳	283,862円	—

※1 「平均給料月額」とは、職員の基本給の平均です。

※2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものです。

(3) 職員の初任給の状況 (平成23年4月1日現在)

区分	一般行政職 初任給	
	大学卒	高校卒
いなべ市	178,800円	149,800円
三重県	178,800円	144,500円
国	172,200円	140,100円

(4) 期末手当・勤勉手当

区分	平成23年度の支給割合
期末手当	2.6月分
勤勉手当	1.35月分

※職務の級により5%～15%の役職加算措置があります。

(5) 特別職の報酬などの状況

区分		給料月額など	
給料	市長	950,000円	
	副市長	750,000円	
報酬	議長	495,000円	
	副議長	420,000円	
	議員	390,000円	
期末手当	市長	3.95月分	平成23年度の 支給割合
	副市長		
	議長	2.95月分	
	副議長		
議員			

※期末手当には、給料月額などの15%の加算措置があります。



3 懲戒処分の状況

平成22年度中の懲戒処分はありません。

問員弁庁舎 職員課 T 74-5825 F 74-5851

今がピーク!

心と体があたたまる暖房機器の使い方

あなたの家は大丈夫!?

石油ファンヒーターとストーブの安全チェック

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。少しの心がけで、あなたや家族の命、そして大切な財産を守ることができます。

- ① 宅内に、火災警報器の設置はお済みですか?
- ② 洗濯物を上に干していませんか?
- ③ 給油は火を消してから行っていますか?
- ④ カーテンの近くで使用していませんか?
- ⑤ スプレー缶を近くに置いていませんか?
- ⑥ 温風空気取入口フィルターや燃焼空気取入口フィルターにほこりがたまっていませんか?
- ⑦ 温風吹出口にほこりがついていませんか?
- ⑧ 持ち越しの(劣化した)灯油を使用していませんか?
- ⑨ 機器の周辺に燃えやすいものや布団などはありませんか?
- ⑩ 置き台にほこりやごみがたまっていませんか?



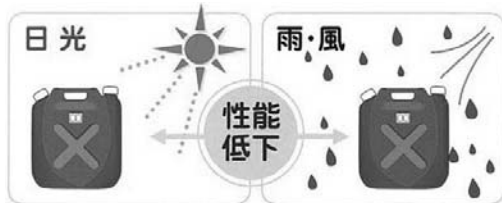
灯油かんは、5年を目安にお取り替えください。



保管 雨・風・日光に当たらないように保管!

ベランダなど雨・風・日光の当たるところに保管されている灯油かんは、性能が低下していきます。物置のような冷暗所(暗くて温度の低い場所)に保管しましょう。

ベランダなどに置く場合でも、紫外線を遮断するように心がけてください。



確認 何年使っているか確認を!

紫外線の影響を受ける状態で保管された灯油かんは、3年程度で劣化が進みます。冷暗所で保存している場合でも、5年を目安にお取り替えいただくのが安全です。



◀灯油かんには製造年月が表示されています。安全にお使いいただくために、確認をお勧めします。

問員弁庁舎 総務課 T 74-5805 F 74-5800

小中学校 講師登録のご案内

市内の小中学校、中学校で講師などを希望される方の、講師登録を募集しています。

登録資格 小学校教諭・中学校教諭・養護教諭の教員免許状をお持ちの方 ※1種、2種は問いません。

登録方法 所定の講師登録票に必要事項を記入の上、教員免許状の写しを添えて、教育委員会学校教育課へ提出してください。

※講師登録票は、学校教育課にあります。いなべ市ホームページからもダウンロードできます。

※講師の登録であって、採用ではありません。講師任用の必要がある場合に、条件などを考慮したうえで、該当する登録者へ連絡します。

登録期間 随時受け付けています。



問教育委員会 学校教育課 T 78-3507 F 78-3526

ご存知
ですか?

障がい者(児)のための手当

障がい者(児)のための手当や、障がい者(児)を介護している方への福祉手当があります。

条件などがありますので、詳しくは担当する窓口へお問い合わせください。



1 特別障害者手当を受けるには…

身体または精神に重複して重度の障がいがあるため、常時特別な介護が必要な在宅の重度障がい者に対して、支給されます。

※施設に入所している方、医療機関に3か月以上入院されている方などは対象となりません。

手当額 月額:26,340円

2 障害児福祉手当を受けるには…

身体または精神に障がいがある20歳未満の子ども(本人)に支給されます。

※障がいのある児童が障がいを理由とする年金を受けていないこと、施設に入所していないことなどが条件です。

手当額 月額:14,330円

3 特別児童扶養手当を受けるには…

身体または精神に障がいがある20歳未満の子どもを養育している父母、または親がわりの養育者に支給されます。

※障がいのある児童が障がいを理由とする年金を受けていないこと、児童福祉施設などに入所していないことが条件となります。

手当額 1級:50,550円
2級:33,670円

☎大安庁舎 社会福祉課 T78-3511 F78-1114

4 障害基礎年金を受けるには…

病気やけがで障がい者になった方で、下記の①②③の要件を満たしていれば年金が受給できます。

①障害認定日に国民年金法が定める1・2級の障がいの状態であること。

②病気やけがなどの初診日に国民年金に加入していること。

または、60歳以上65歳未満で国内在住中に初診日があること。

※老齢基礎年金の支給の繰り上げを受けていると、障害基礎年金は受給できません。

③一定の保険料納付要件を満たしていること。

※20歳に達する前に障がい者(児)になった方は、20歳に達した時から年金が受給できます。

※20歳前の傷病によって年金を受ける場合は、本人の所得制限があります。

☎北勢庁舎 保険年金課 T72-3829 F72-3334

障害厚生年金については…▶ ☎ねんきんダイヤル T0570-05-1165

国民年金 学生納付特例は年度内に

年金の学生納付特例の申請はもうお済みですか?

20歳になると、学生の方も国民年金に加入していただきます。

保険料(月額15,020円)の納付が困難な場合は、学生の方は申請していただくと保険料の納付が猶予されます。今年度の学生納付特例の申請は4月までです。

※本人の所得制限があります。

※猶予となった期間分は10年間さかのぼって納付できます。

☎北勢庁舎 保険年金課 T72-3829 F72-3334
☎年金事務所 ねんきんダイヤル T0570-05-1165



下水道情報

下水道宅内工事にご協力を!

宅内工事は、市の条例で供用開始〔下水道への接続が可能〕の日から3年以内に行うこと(接続義務)と定められています。

下水道に接続するメリットは? ~下水道施設を有効に活用しましょう~

★浄化槽の維持管理には定期的な保守点検費用、汚泥処理費用などが継続的にかかります。これらにかかる費用を考えると、下水道宅内工事は、一時的な負担はかかりますが、長い目で見れば接続するメリットは大きいものがあります。

★し尿のみを処理する単独処理浄化槽の場合は、トイレの排水しか処理しないため、台所やお風呂などの雑排水は側溝などへ流れ、川や海の水質汚濁の大きな原因になっています。

下水道は、悪臭、ハエや蚊などの害虫の発生が減少するだけでなく、きれいな川や海を未来に残すことができます。



工事は指定工事店で!

宅内工事は、必ず市の指定工事店へ依頼してください。

指定工事店は、市ホームページ (http://www.city.inabe.mie.jp/pages/221_0.html) でご覧いただくか、下水道課(北勢庁舎)へお問い合わせください。

なぜ、指定工事店で行うの?

工事は、条例で技術的な基準が定められており、指定を受けた工事店でなければ工事はできません。工事前に必ず申請書を提出し、工事(接続)後は速やかに完了届・使用開始届を提出してください。書類の手続きなどは次のとおりです。

申請 → 市の確認 → 工事施工 → 完了・使用開始届 → 使用料賦課・完成検査

※市への申請から完成検査までは、指定工事店の責任で行います。

※下水道を使用(接続)した時から下水道使用料が必要になります。

特定施設の設置などの届出をお忘れなく!

特定施設

●水質汚濁防止法第2条第2項に規定する特定施設

人の健康を害するおそれのあるもの、または生活環境に対して害をもたらすおそれのあるものを含んだ水を流す施設で、水質汚濁防止法施行令で具体的に定められています。

●ダイオキシン類対策特別措置法に規定する水質基準対象施設

ダイオキシン類を含む汚水、または廃液を排出する施設で、ダイオキシン類対策特別措置法施行令で具体的に定められています。

①特定施設の設置の届出(下水道法第12条の3第1項)

下水道の区域内に新規(増設含)で特定施設を設置し、下水道を使用(接続)するときは設置の60日以前に市へ届け出てください。

②特定施設の使用届出(下水道法第12条の3第3項)

特定施設の設置者は、公共用水域への放流を中止し、下水道を使用(接続)するときは、その日から30日以内に市へ届け出てください。

※下水道への排除制限〔下水の量および水質基準〕など、詳しくは下水道課までお問い合わせください。

☎北勢庁舎 下水道課 ☎72-3515 ☎72-2260



昨年は、東日本大震災や台風12号など、災害の多い年でした。市民の皆さんから多くの支援物資や義援金、災害ボランティアとしてご支援いただき、心より感謝を申し上げます。

さて、いなべ市は、大船渡市、熊野市、紀宝町へ支援してきましたが、国道421号石樽トンネルの開通により、滋賀県東近江市と災害時の応援協定を締結し、助け合いの輪を広げています。この協定はいずれかの地域で災害が発生した場合、お互いに食料や飲料水の提供、避難者や傷病

者の受入れなどを行うとするものです。

さらに、東近江市とはお互いの街を広報誌で紹介したり、図書館の相互利用、観光や特産品の紹介など様々な分野で連携が始まっています。今後、連携する分野を増やすと共に、他の都市との連携など、助け合いの輪を広げられればと思います。

東近江市との交流に関する情報は、市ホームページをご覧ください。
http://www.city.inabe.mie.jp/pages/2872_0.html



水道管漏水修繕工事にご理解を!



水道管が破裂し、噴き出す水



漏水修繕工事

老朽化した水道管が破損し漏水したときには、道路の陥没や広域的な断水を防ぐために、緊急の漏水修繕工事を行うことがあります。

漏水修繕工事は、道路を掘り、漏水箇所を探し、周辺の水道管を一時的に断水して工事を行います。そのため、通行止めや片側通行などの交通規制や緊急の断水など、周辺の皆様にはたいへんご迷惑をおかけします。

ご理解、ご協力のほど
 お願いいたします

問北勢庁舎 水道工務課 T 72-2724 F 72-2260

平成23年度 いなべ市家族介護支援事業

介護技術講習と座談会

テーマ 「介護食」

高齢になると運動量が少なくなるため、食欲が低下して栄養不足になりやすく、筋力や体力の衰えにつながることがあります。食べ物の噛む力が弱くなったり、飲み込む力が弱くなってきたりした場合の調理方法や、低栄養にならないための食事について、講習会を開催します。

- 日時 1月26日(木) 10:00~12:00 (9:30~受付)
- 場所 員弁コミュニティプラザ 2階 第1研修室
- 講師 辻 紫 氏 (特別養護老人ホーム アイリス 管理栄養士)
 上嶋 絵美 氏 (株魚国総本社三重支部 栄養士)



問いなべ市南地域包括支援センター(水谷) T 78-3520 F 78-1114 ※月~金曜日の8:30~17:15 (祝土日を除く)
 問いなべ市北地域包括支援センター(高田) T 82-1616 F 72-3147

平成23年度

ふれあう心のメッセージ

～地域・家庭・学校で～

市内の小中学生の皆さんに「ふれあう心のメッセージ」の募集を行ったところ、2,292点の募集がありました。審査の結果、下記の13点が入選し、最優秀賞に北勢中学校1年生の國武瑞希さんの作品が選ばれました。応募していただいた皆さん、ありがとうございました。

(敬称略)

最優秀賞

- 当たり前に過ごす日々、でも、たくさんの人に支えられている。

北勢中学校1年 國武瑞希

優秀賞

- 「ありがとう」「ごめんね」そのひとことでココロがつながるよ。

石榑小学校1年 舘 咲良

- 一緒に遊んでくれる、一緒に泣いてくれる、そんなみんなが大好き。

丹生川小学校6年 日下 怜音

- 「上手だね」ほめてもらうとうれしくなる。言葉ってすごいね。

北勢中学校2年 富永 愛

佳作

- 「ありがとう」、「ごめんなさい」、すなおにいえたらいいのにな。
- おかあさん、がんばったよ! きょうもまた、ぎゅってしてね。
- けんかはいやだね。やさしくいえば、やさしいことばがもどってくる。
- 小さいことから、こつこつと努力をすれば、夢は絶対かなうんだ。
- 相手の気持ち考えてみた。す直に言えた、「ごめんなさい」。
- 悪口は、人の心を傷つけて、自分の心も泣いている。
- うれしい言葉、「ありがとう」。言って良かった、「ありがとう」。
- さみしいな。声すらかけられない私に、気づいてくれてありがとう。
- あなたの挨拶、あなたの笑顔、わたしの元気のスパイスです。

員弁西小学校1年 太田 陸翔
 石榑小学校1年 弓矢 妃夏
 三里小学校1年 弓矢 心瑠
 員弁西小学校6年 市川 朋佳
 石榑小学校4年 弓矢 基貴
 三里小学校6年 富田 大智
 藤原中学校3年 奥岡菜々子
 藤原中学校3年 豊田 詩乃
 大安中学校3年 渡邊 慶子

☎ 青少年育成市民会議 事務局(教育委員会 生涯学習課) ☎ T 78-3521 ☎ F 78-3509

めざまし!いなべ通!!

～郷土の功績者～

いなべ
検定入門
65

ほつ ま すい こう でん
秀真の里・水閘田(藤原町 立田地区)

近藤彦太郎(古田) 藤本伝兵衛(篠立)の勇断

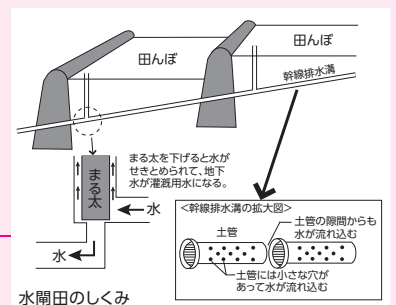
昔の立田村(篠立区・古田区)は湿田の小さな田んぼが多く、板の上に乗って田植えをし、稲刈りをしました。米の収穫量は低く、炭焼きを生活の糧としながらも田んぼが豊かになることは両地区民の悲願でした。

大正元年、篠立は藤本伝兵衛氏、古田は近藤彦太郎氏を中心に耕地整理が行われました。現代の様な重機は無く全て人力で、1坪(3.3㎡)の田を改良するのに108さし*1の土を運ぶ重労働でしたが、湿田の全ては解消されませんでした。昭和13年、国の救済事業として農事技師の指導を受け、県下唯一の新工法・暗渠排水工法*2を採用し、湿田は無くなり長年の夢が実現しました。両氏と村民の歓喜の顔が目に見えます。

現在の水田は昭和58年に国の圃場整備事業で完成していますが、区民は今も先人の勇断と苦労を忘れる事無くその田んぼを水閘田と呼んでいます。

*1: 1さし=2人で60kgの土を運ぶこと *2: 地中に管を設置して、管にしみ込む水を再利用

参考資料: 三和覚著「立田郷土史」 情報提供: 高橋賢次



☎ 員弁庁舎 広報秘書課 ☎ T 74-5820 ☎ F 74-5821

2月の予定

2月1日～2月29日

育児相談

- 日・場所 2月1日(水) 北勢福祉センター
8日(水) 員弁健康センター ※2
15日(水) 藤原文化センター
22日(水) 大安老人福祉センター

●受付時間 9:30～11:00

●持ち物 母子健康手帳

- ※1 どなたでも参加できます。身体計測のみでも可。仲間づくりの場としても、お気軽にお越しください。
- ※2 2月は第2・第3の場所が変更となっています。ご注意ください。



献血

- 2月1日(水)
10:00～11:15 いなべ市役所大安庁舎
13:00～16:00 太平洋セメント(株)



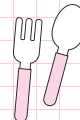
問 大安庁舎 健康推進課 T 78-3517 F 78-2678

離乳食教室

- 前期 ●日時 2月14日(火) 9:30～9:45 (受付)
●対象者 生後4か月～6か月の乳児の保護者
- 後期 ●日時 2月28日(火) 9:30～9:45 (受付)
●対象者 生後7か月～11か月の乳児の保護者

- 場所 大安老人福祉センター
- 持ち物 母子健康手帳・エプロン・おんぶひも
- 内容 講義と調理実習

※1 週間前までにご予約ください。



1歳6か月児健康診査

- 日時 2月23日(木) 13:15～14:15(受付)
- 場所 大安老人福祉センター
- 対象者 平成22年7月1日～7月17日生まれ・前回欠席者
- 持ち物 母子健康手帳・健康診査票

※対象者には、個別に通知します。

3歳6か月児健康診査

- 日時 2月9日(木) 13:15～14:15 (受付)
- 場所 員弁健康センター
- 対象者 平成20年6月21日～7月17日生まれ・前回欠席者
- 日時 2月16日(木) 13:15～14:15 (受付)
- 場所 北勢福祉センター
- 対象者 平成20年7月18日～8月4日生まれ・前回欠席者

●持ち物 母子健康手帳・健康診査票・尿

※対象者には、個別に通知します。

防火ポスター展

管内小・中学校児童・生徒の平成23年度入賞作品を下記のとおり展示します。ぜひ、お出かけください。

★全入選作品 展示

期間 2月8日(水)～14日(火)
場所 イオン桑名ショッピングセンター
(桑名市新西方1-22)

★いなべ市・東員町の入選作品 展示

期間 2月15日(水)～21日(火)
場所 イオン大安店 (大安町高柳1945)



問 桑名市消防本部 予防課 T 24-5279

藤原岳自然科学館

化石を調べる会Ⅱ

いなべ市の化石を調べ、古生代の古環境を学びます。

- 日時 2月18日(土) 9:30～15:00
- 場所 藤原文化センター 集合
- 対象者 どなたでも (小学生以下は保護者の同伴が必要です)
- 定員 40人
- 持ち物 筆記用具・返信はがき (詳しくは参加者に連絡します)
- 申込期限 2月10日(金)
- 申込方法 往復はがきで「開催日・希望教室名」「参加者全員の氏名・人数」「住所」「電話番号」「学年」を記入して申し込んでください。電話での申し込みも受け付けます。



お知らせ

藤原岳自然科学館は旧館建物取り壊しのため、藤原文化センター内に移転しました。

展示は、平成24年4月1日のオープンを目指して現在移転作業中です。



申込先・問 藤原岳自然科学館 (〒511-0511 藤原町市場493-1 藤原文化センター内) T 46-8488 F 46-4312

わたしの本棚 いなべの図書館
いなべ市図書館通信

春の和紙工作教室

和紙を使っておひなさま飾りを作ります。

日時 2月18日(土) 14:00~16:00
場所 北勢市民会館 視聴覚室
協力 創作和紙人形教室・花うさぎ
対象者 どなたでも
 (小学3年生以下は保護者同伴)
定員 20人(先着順)
参加費 無料



図書館まつり会場で、みなさんに参加していただきました。

えほんの森 ~わたしの1冊&どうして好きなの?~

てぶくろ

ラチョフ/え
 なんとなくあったかい
 かんじがするから。

星に帰った少女

末吉 暁子/作
 一気に読んでしまうほ
 どおもしろかった。

きつねのおきゃくさま

二俣 英五郎/え
 信じることは大切だなんて
 感動しました。



2・3月の休館日 全館：毎週月・火曜日 蔵書点検：員弁図書館 2/1(水)~2/3(金)、北勢図書館 2/22(水)~3/2(金)

☎北勢図書館 ☎72-2200 / ☎員弁図書館 ☎74-4144 / ☎大安図書館 ☎87-0021 / ☎藤原図書館 ☎46-4150

大安中央児童センター



○スタンプラリーとチョコバナナ

スタンプラリーをして遊ぼう！チョコバナナも作ります。

日時 2月12日(日) 10:00~11:30
対象 5歳児~小学生、中学生(2年生以下は保護者同伴)
支援者 サンデーキッズ
定員 15人
教材費 100円



※詳しくは、こどもぱれっと通信(○△□コーナー)をご覧ください。
 ※すべての講座は、事前申し込みが必要です。

申込先・問 大安中央児童センター
 ☎77-0014(9:00~16:30/月曜日休館)

屋根のない学校

講座の紹介

「昆虫と遊ぼう」

越冬昆虫探しをしよう。

日時 2月11日(祝・土)
 9:00~11:00
場所 屋根のない学校
対象者 小学生・保護者
講師 石田昇三

※申し込みが必要です。



他の講座

- 2月 4日(土) 9:00 魚教室
- 2月11日(祝・土) 13:30 植物教室
- 2月19日(日) 9:00 おもちゃ作り
- 3月 3日(土) 9:00 魚教室
- 3月10日(土) 9:00 昆虫教室
- 3月10日(土) 13:30 ふるさと教室
- 3月10日(土) 13:30 植物教室
- 3月18日(日) 9:00 遊び教室

申込先・問 屋根のない学校(藤原町坂本2065「簡易パーキングふじわら」隣[国道306・365号沿い]) ☎46-6363
 ※団体でのご利用など詳しくは、藤原文化センター ☎46-4311へお問い合わせください。

石博の里コミュニティ★

「こころを育む総合フォーラム全国運動」と「中部の未来創造大賞」で大賞をダブル受賞!

石博小学校を拠点に“子どもを守り育てる活動”“地域の絆を強める活動”を行っているボランティア団体「石博の里コミュニティ」が、大賞をそれぞれ受賞しました。



★ 全国大賞受賞 ★ こころを育む総合フォーラム全国運動

未来を担う子どもたちのために献身・努力している最も優秀な団体に贈られます。全国各ブロックでの一次、二次選考を経て、最終選考が行われ、見事全国大賞に輝きました。

★ 大賞受賞 ★ 中部の未来創造大賞

創意工夫して地域づくりに取り組み、地域への誇りや愛着を共有する活動を実践している住民、学校・企業、行政などの内、最も優れた事例に贈られます。



★こんな活動が評価されました!

- 登下校の見守り
- 地域産業（米・茶・酪農）の学習支援、地域図書館などによる子どもの居場所づくり
- 学校と地域の交流イベント「石博の里まつり」の開催
- 石博の産業だった「炭焼窯」での炭焼体験
- 大人の得意分野を子どもに教える「わくわくスクール」
- 石博トンネル大遠足
- (株)デンソー大安製作所の海外支援衣料回収への協力などなど、年間を通して、地域と学校・企業・大学などが連携して子どもを育てる取り組みが評価されました。

活動メンバーは、『東日本大震災を機に、地域の絆の大切さが見直され、未来を担う子どもたちのために今出来ることを一つひとつ進めていこうという機運が高まっている。このような中、私たちの活動が評価され大変嬉しく思う。これからも、皆が誇れる地域と学校を目指して活動していきたい』と受賞の喜びを語っていました。



石博の里コミュニティ
代表 森清光さん

☎ 員弁庁舎 市民活動室 T 74-5806 F 74-5834

生きやすくなるプチ知識 第21回

このコーナーでは、日常生活における困りごとについて、少し解決のきっかけとなるような情報を提供します。

Q 自己破産をすると、自分や家族の結婚や就職に影響がありますか?

A 戸籍や住民票に破産の記録が記載されることはありません。

- 自己破産をしても、自分や家族の結婚や就職に影響がでることはまずないと考えられます。
- 破産手続をとった本人は、破産手続開始決定から免責許可決定の確定まで（通常数か月の間）、破産者として一定の職業（保険勧誘員や警備員など）につくことが出来ませんので、その限りにおいて影響があるといえなくはありませんが、その後の影響はありません。
- 家族は、そもそもまったく影響ありません。

自己破産についてお悩みの場合は、専門家に相談しましょう。

もし経済的に余裕のない方であれば、一定の条件の下、無料の法律相談や弁護士費用などの立て替えを行う民事法律扶助が受けられます。詳しくは、『日本司法支援センター（法テラス）』へご相談ください。

トラブル解決の窓口（機関）を探すなら、『日本司法支援センター（法テラス）』のコールセンターへお電話ください。豊富な窓口の中から最適な窓口を紹介します。また、上記手続の意味のご説明や法制度のご案内等も法テラスで行っています。（ホームページからも検索が可能です）お気軽にご利用ください。

☎ 0570-078374 平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00

※この情報は、『日本司法支援センター（法テラス）』のホームページから引用しています。http://www.houterasu.or.jp/

☎ 大安庁舎 人権福祉課 T 78-3563 F 78-1114

就職について悩んでいませんか？ 若者の自立をサポートします！

～厚生労働省委託事業～

無業状態にある若者(概ね40歳未満)・保護者が対象です。相談無料で専門の相談員が対応します。一人で悩まず、まずは相談してみませんか。(予約制)

出張相談 毎月第3水曜日 13:30～17:00

1月の相談日 1月18日(水) 13:30～17:00

藤原庁舎 2階 会議室

申込先・問 北勢地域若者サポートステーション
※火～土曜日(電話受付 10:00～17:00)
TEL 059-359-7280 FAX 059-359-7281
HP <http://hokusapo.com>
E-mail wakamono@hokusapo.com

人権相談日のお知らせ

日時 1月24日(火) 13:00～16:00

場所 北勢福祉センター

※来月は2月21日(火) 13:00～16:00 員弁老人福祉センターです。

問 大安庁舎 人権福祉課 TEL 78-3563 FAX 78-1114

個人住民税の特別返還について

生命保険金などを年金形式で受け取られた方で、相続税と所得税が二重課税となっていた方の個人住民税に関し、法定還付の対象とならない5年を超えた年度分について、納め過ぎた税額に相当する額を返還するための申請を受け付けています。

申請期限 平成24年10月31日

問 員弁庁舎 課税課 TEL 74-5830 FAX 74-5859

登記に関する相談

～津地方法務局桑名支局～

相談日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始の休日を除く)

時間 16:30～17:15

★相談できる内容

抵当権の抹消登記や相続登記などの権利に関する登記の相談(表示登記および商業・法人登記の登記相談を除く)

詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 津地方法務局桑名支局(桑名市星見ヶ丘一丁目101番地の2)
TEL 32-5361 FAX 32-5363

期限内納付は社会のルールです！

～お忘れのないようお納めください～

いなべ市
1月の
納付は

市・県民税 …… 第4期

上下水道料金 …… 12・1月分

国民健康保険料 …… 第7期

後期高齢者医療保険料 …… 第7期

納期限(※口座振替日)は1月31日(火)です。

※前日までに預金通帳残高をご確認ください。

納付は、便利な口座振替制度をご利用ください。

お申し込みは、お近くの指定金融機関などで！

【納付書(現金納付)の方】

市・県民税、上下水道料金、国民健康保険料はパソコン、携帯電話からインターネットを利用して、クレジットカードでも納付できます。

詳しくは、市のホームページ(トップページ左上段「Yahoo!JAPAN公金支払い」バナーをクリック)をご覧ください。

問 員弁庁舎 納税課 TEL 74-5803 FAX 74-5859
問 北勢庁舎 水道総務課 TEL 72-3516 FAX 72-2260
問 北勢庁舎 保険年金課 TEL 72-3829 FAX 72-3334

「花づくり運動」に助成します！

市では、花とみどりあふれる快適な生活環境づくりを推進し、皆さんが行う地域での自主的な「花づくり運動」に助成します。下記の助成内容を確認し、申請してください。

★平成24年度花づくり運動助成概要

対象者 市内の自治会および市民で構成される団体

対象経費 花、苗および種代並びに肥料代

助成額 3万円/年間(1団体につき年1回まで)

申請書類 市ホームページに掲載

※申請受付：平成24年4月以降

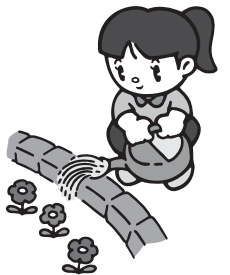
※毎年、多くの団体に活用いただいている助成制度です。希望される団体は、

お早めの申請をお願いします。

※必ず、花づくり運動を実施される前に

申請してください。

※他の補助金などとの併用はできません。



問 員弁庁舎 都市整備課 TEL 74-5812 FAX 74-5800



「いま」を
教えてください。

日本経済の

地域の
未来づくりにも
役立っています。

平成24年

平成24年
2月1日
(水)

経済センサス 活動調査

「経済の国勢調査」です。
全国すべての企業・
すべての事業所が対象です。

調査票は平成24年1月末日までにお届けします。
2月1日以降に提出をお願いします。

■この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、
調査票に記入して提出する義務があります。

■提出された内容は統計作成の目的以外
(税の資料など)には、絶対に使用しません。

経済センサス 検索

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村 <http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>

“ふる里いなべ”の語り部さん

いなべの歴史や風習を語り伝えていく **その13**



語り部

伊藤 忠さん
(北勢町麻生田)

語り部を始めたきっかけは？

15年位前父親の遺品を整理中、員弁郡略史(近藤奎著)を発見しました。さほど興味の無かった歴史でしたが、この本との出会いから、郷土への関心が芽生えました。いなべ市誕生と同時に、語り部の仲間に入れていただきました。

語り部以外の活動は？

員弁川の自然石(水石)を集め、飾る台や水盤(陶芸)作りを楽しんでいます。また、地域(麻生田)の人達との交流を、月に1回ふれあいサロンの場で楽しんでいます。

北勢線の魅力を探る会イベント▶
圓福寺(北勢町東村)にて



◀水石と写真の個展

いなべの方言で好きな言葉は？

麻生田で昔から使われている言葉に『へいをまわす』という言葉があり、車の方向転換などの時に使います。麻生田には昔、川船の発着場(荷役場)があり舟の方向転換の時に使われていたのではないかと?と思います。

昨年2月号から1年にわたって紹介をさせていただきました“ふる里いなべ”の語り部さん。今回が最終回です。地域の歴史や史跡・伝統・文化など、次代へ絶やすことなく伝える大切な活動です。

この活動に関心がある方は、下記までお問い合わせください。

▶ふるさといなべ市の語り部
代表 伊藤 忠 ☎72-3368

員弁庁舎 広報秘書課 ☎74-5820 ☎74-5821

編集後記

今月号は、東藤原小学校マラソン大会の様子を表紙にしました。取材に伺った際、教頭先生から「マラソンが得意な子も、苦手な子もいる。でも、それぞれが自分なりの目標を持って精一杯頑張ることが、何よりも大切です。」とのお話をいただきました。

走る子どもたちを撮っていると、辛そうな顔をしながらも最後まで懸命に走る姿に胸が熱くなりました。この頑張り抜いたマラソン大会は、きっと忘れられない思い出になると思います。

新しい一年が始まりました。「私たちも2012年を最後まで走りきるぞ!」輝く子どもたちを前に、そんな風に思えた1日でした。

生活情報「まいぬ」
QRコード

「もにめる」
QRコード

モバイルサイト
QRコード



※記事中有るQRコードは一部の携帯電話でご利用になれない場合があります。

いなべいきいきマイタウン

▶少林寺拳法の拳士たち大活躍

みえスポーツフェスティバル少林寺拳法三重県大会(10月23日、東員町総合体育館)が開催されました。三重県各地から700名が参加し、体育館は熱気にあふれました。市からの出場者の結果は下記のとおりです。

入賞者

- 最優秀賞 (中学生級拳士) … 大西 玲暢(中1)・森 智海(中1) [単独] 水谷 匠(中2)
(小学生有段) … 森 凱成(小6)・矢島 涼(小6)
- 優 秀 賞 (中学生級拳士) … [単独] 渡部 雄斗(中2)
- 優 良 賞 (一般男子有段) … [単独] 加藤 竜馬
(中学生有段) … 森 樹貴矢(中2)・樋口 大晟(中2) [単独] 二井 綾菜(中2)
(小学生有段) … 二井 時記(小6)・辻 雄飛(小6)・二井 達志(小6)
(小学生級拳士) … 青山 恵(小6)・新井 未悠(小4)
(幼少3級) … 伊藤 拓海(小6)・山下 晴生(小5)
(幼少5級) … 浅野 侑希(小4)・石井 蒼樹(小3)
- 努 力 賞 (中学生有段) … 樋口 心瑛(中1)・浅野 拓夢(中1)
(幼少5級) … 依田 楓(小3)・足田 志円(小3)
(幼少7~見習) … 足田 琥南(小1)・依田 葉(小1)



練習生募集▶三重いなべ道院拳友会 ☎74-5855 三重北勢道院拳友会 ☎72-8090