

いなべ市情報誌



7

2020  
vol.199

特集  
これからも  
できることを



# これからもできることを

Being able to still do it

世界中で大きな影響を与えている新型コロナウイルス。緊急事態宣言が出され、今まで当たり前だった日常に大きな変化をもたらしました。

いなべでも経済活動の制限や不要不急の外出自粛、学校の休校などの影響がありました。それに伴い各家庭・生産者・事業所など多くの人が不安な日々を過ごしています。

その中で、困難な状況を乗り越えようと、日常生活にアイデアを盛り込む人が増えています。

今回の特集は新型コロナウイルスによる影響の中、「今自分にできること」を考えて実践した人たちの取り組み、「これからもできること」などを紹介します。



八幡祭で使う予定だった

## 「さらし」でマスク作り

1

できることで  
地域  
に貢献を



マスクを作る前には手洗い・消毒を徹底。使用者が快適に使えるように一枚一枚丁寧に縫い付ける辰彦さん

明治36年創業の老舗衣料品店「山口屋本店」の4代目を務める加藤辰彦さん、千加子さん夫婦。同店では毎年八幡祭の衣装に使うために、さらしを仕入れています。新型コロナウイルスの影響で八幡祭の中止が決まり、祭り用のさらしを有効に使えないか模索していました。

近所の人やお客さんからマスクが手に入らないことを聞いていた辰彦さんは、「さらしマスク」の作成に取り掛かりました。店内の一角で、今まで使用してきたミシンを駆使し一枚一枚手作りをしています。

辰彦さんは「手作りのため大量生産はできませんが、マスクを必要としている人に少しでも貢献できるように頑張っています。これからも自分たちにできることを続けていきたいです」と意気込みを語りました。



山口屋本店

DATA

☎ 72-2020  
📍 北勢町阿下喜 1045-4  
🕒 9:30 ~ 18:30  
(定休日: 水)

さらし以外にもいろいろな材料を使ってマスク作りをしています



地域の声を聞き、考察した

## 「デリバリー・テイクアウト」サービス

2

多くの常連客に親しまれている「珈琲茶房じゃすみん」は3月ごろから新型コロナウイルスの影響を受けていました。マスターの鈴木雄一郎さんは周囲から「小学校が休校になり、毎日料理をするのが大変」「働きに行けず収入が減った」など苦労している声を耳にしていました。

「大変なときだからこそ、多くの人に喜んで欲しいため、人気の焼きそば弁当などを購入しやすい料金で提供しています。市内でお金の流れを活性化することが必要だと考えています」と鈴木さんは話しました。



珈琲茶房じゃすみん

DATA

☎ 74-2595  
📍 員弁町笠田新田 784  
🕒 7:00 ~ 19:00  
(定休日: 木)

ボリュームたっぷりのハンバーグ弁当 650円(税込)。550円(税込)で総菜だけ注文することも可能



当面の間、店内での飲食は17:00までに短縮し、19:00までデリバリーサービスを提供しています

学校の休校で余った食材を活用し

## 「生産者応援プリン」を提供



いなべ産の卵を使ったプリン 250円(税込)



卵の風味を存分に感じることが出来ます。卵以外の食材でも協力できることがあるかもしれないので、情報提供お待ちしております

patisserie GIBLIのオーナー島尻慎也さんは学校の休校により、多くの食材が余り生産者が困っていることを知りました。自分にできることは何か、と市内の養鶏場を訪れました。現状を確認し、地域の生産者を守る必要があると感じた島尻さんは生産者応援プリンの販売を始めました。

「魅力ある街には、魅力ある素材・お店があります。いなべの魅力を維持するためには、地元の生産者や商店への応援が必要です。今回のプリンが応援するきっかけになれば」と話しました。



patisserie GIBLI

DATA

☎ 87-7058  
📍 北勢町東村 1339-2  
🕒 10:00 ~ 19:00  
(定休日: 水)  
※不定休日あり

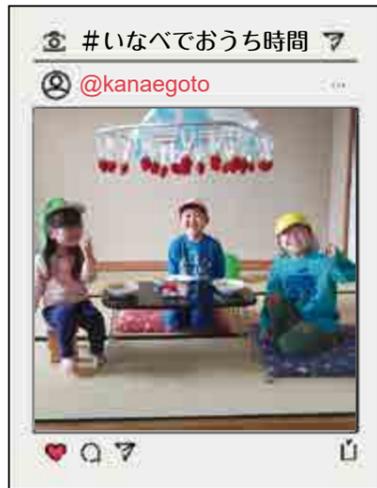
自宅で過ごす  
時間を工夫

# おうち時間を満喫

外出自粛や学校の休校、仕事が休業になるなど自宅で過ごす時間が増えました。今までは違う生活スタイルに戸惑うことがあったと思います。そのような状況でも、工夫をこらして家で時間を少しでも楽しくする方法があります。自宅で行っていた取り組みの紹介や、家で楽しく過ごす方法を提案します。

## #いなべでおうち時間

Instagramで「#いなべでおうち時間」を付けて投稿された自宅での楽しみ方を紹介。



**「おうちでイチゴ狩り」**  
ピンチハンガーにイチゴをぶら下げ、自宅でイチゴ狩り気分を体験。「またやりたい!」の声に応えて、後日、もう一度行ったそうです。



**「マスク作りに夢中」**  
趣味のバッグ作りで余った生地や端切れを利用して、色とりどりのマスクを作成。すでに50枚ほど作り、家族や友人に渡しているそうです。



**「母の日に手作り抹茶プリン」**  
外出を控えていた母に、おいしいものを食べ喜んで欲しいと、母の日にプリンを手作り。他にもムースなどを作り、家族から好評だったそうです。

## 子育ての悩みを共有。繋がりができる場！ 情報共有サイト

いなべ子育てネットワーク「いなこね」がコロナの危機を乗り越えるため、ママパパたち向けの誰でも投稿可能な掲示板サイトを立ち上げました。

いなべ市に関する子育て情報・イベント、テイクアウト可能な飲食店や公園、子連れで行ける場所の紹介など、いろいろな情報を発信しています。



いなべのママ、パパ、子育て世代の人は、気軽に活用してください



いなこねカメラマン 一海りさん

## 自宅で運動

いなべ市情報番組「いなべ10」で、室内でできる運動やトレーニングを紹介。映像は市公式YouTubeで視聴できます。



## 体幹トレーニング

キナンサイクリングチームの選手たちも取り組んでいる体幹トレーニングを紹介。腹筋を中心に胴回りを鍛えることができます。

休憩しながら取り組もう



キナンサイクリングチーム 山本 元喜さん

## エクササイズ

サッカーチーム「ヴィアティン三重」の選手がエクササイズを実践。ボールを使ったトレーニングなどを紹介しています。

自分の体調に合わせて行ってください



ヴィアティン三重 野垣内 俊さん

## まいまい運動

元気クラブいなべが紹介する体操。子どもから高齢者まで誰もが取り組める運動で、椅子に座りながらでも行えます。

無理せずに体を動かしましょう



元気クラブいなべ 才賀 諭博さん

## 簡単！給食の人気メニューを作ろう チキン南蛮



**材料 (2人分)**  
とりもも肉……………100グラム  
料理酒……………小さじ1/2  
塩こしょう……………少々  
片栗粉……………小さじ5  
油……………大さじ1  
水溶性片栗粉……………小さじ1  
■南蛮タレ  
三温糖(砂糖)……………小さじ2  
濃口醤油……………小さじ2  
酢……………小さじ1  
水……………小さじ2

**作り方**  
①とりもも肉を料理酒、塩こしょうで漬けておく  
②①に片栗粉をまぶし、180度の油で6分30秒揚げる  
③鍋に南蛮タレの材料を合わせ入れ、加熱する  
④③が温まったら、火を止めて水溶性片栗粉を入れる  
⑤②を食べやすい大きさに切り、④をかける

## 図書館で借りよう 気分転換ができる本

最新の図書館開館状況はホームページで確認してください。  
問 北勢図書館 ☎ 72-2200



### 「ウォーリーをさがせ！ まちがいもさがせ！」

楽しさ2倍！ ややしきさも2倍！ 遊びごたえ抜群のウォーリーのまちがいさがし絵本。ミュージアムを舞台に、500個以上のまちがいさがしをさがそう。



マーティン・ハンドフォード作・絵 / 増田沙奈訳 / フレーベル館

### 「定年後の断捨離」

人生後半の「断捨離のしかた」とは？断捨離とはモノだけでなく、あらゆる「縛り」を開放すること。定年後をよりよく生きるための断捨離を伝授。



やましたひでこ著 / 大和書房

# 家庭で取り組み健康ライフ

外出を控えることで起きる「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。特に高齢者の場合、動かないことによりフレイル（虚弱）が進行しやすいといわれています。

家庭で過ごす時間が多い人は、フレイル予防で長生きできるように心と体を整えましょう。

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7815

## フレイルってなに？

年をとり、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。高齢者の多くがフレイルの段階を経て、介護が必要になる可能性があります。

簡単にできる

### フレイルチェック

- 6カ月で体重が2～3kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

1～2つ該当…**フレイル予備軍**の可能性有り  
3つ以上該当…**フレイル**

参考資料：地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル／国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

自分と向き合い  
**健康**  
を維持



家族にこんな兆候が見られると注意！



活動が少なくなる



体が縮む（体重減少）



疲れやすくなる

## フレイルの進行を 予防するには…

フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養（食事・口腔機能）、運動（身体活動）、社会参加の3つがポイントです。

### 栄養（食事・口腔機能）

食事は活力の源です。バランスのとれた食事とタンパク質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口腔機能を保つため、「お口の健康」にも気を配りましょう。

○ 1日3食、10品目を目安に食べましょう

卵	海藻
大豆製品	いも
果物	油脂
乳製品	緑黄色野菜
肉類	魚介類

- 食後や寝る前に歯磨きをしましょう
- 新聞の記事や好きな本を声に出して読んでみましょう



栄養に関する詳しい情報は厚生労働省ホームページの「食べて元気にフレイル予防」をご覧ください



### 運動（身体活動）

運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしてみましょう。

- ラジオ体操やスクワットなど、自宅でできる軽い運動に取り組んでみましょう
- ウォーキングは手軽な有酸素運動です。季節の変化を感じながら歩いてみましょう
- 掃除や洗濯など、普段の生活の中でこまめに体を動かし、活動量を保ちましょう



### 社会参加

趣味やボランティアなど、生きがいを持つことは心や体の健康を保つ上で重要です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

- 友人や離れて暮らす家族に、連絡をしてみましょう
- 今までできなかった趣味を始めてみましょう（料理、手芸、パソコン、花壇や野菜作りなど）



## 自宅で簡単！リラクゼーション

☎ 発達支援課 ☎ 86-7825

新型コロナウイルスのさまざまな情報が飛び交う日が続いています。少しずつ自粛が緩和されてきた今だからこそ、溜まった疲れが出やすいタイミングです。こころとからだを大切にしましょう。

ここでは「いつでも、どこでも出来るリラクゼーション」を紹介します。イライラする、何となくそわそわして落ちつかないときに、お子さんやお孫さんと一緒に、やってみてください。

参考資料：新型コロナウイルスに負けないためにリラクゼーション編／国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部

### いつでも、どこでも手をぎゅー

指の先まで血液が行き届き、手がぼかばかとあたたかくなるのを感じてみましょう！

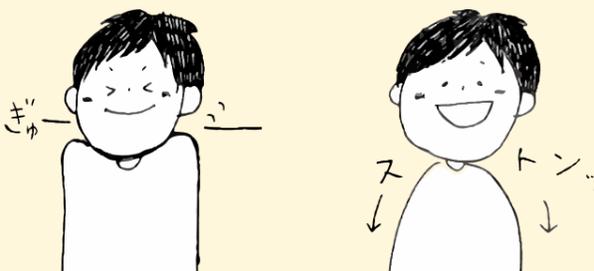
1. 手をグーにしてぎゅーっとにぎります
2. ふっと手の力を抜きます



### いつでも、どこでも肩をぎゅー

筋肉を縮めたあと、ふっとゆるめると肩がすこし軽くなるのを感じてみましょう！

1. 肩をぎゅーっと上げます
2. ふっと肩の力を抜きます



こころやからだに疲れているときは、「イライラするのは自分が弱いから」などとマイナスのことを考えがちです。しかし、こういった反応は誰もが起こるものであり、特別なことではありません。

こんなときは、これまで頑張ってきた自分をしっかりいたわってあげてください。イライラが続く、眠れないといったことが続く場合は専門機関に相談しましょう。



# 手作りマスク募集

手芸が得意な人、何か協力したいと考えている人。自宅でできるボランティア活動を通して、あなたの気持ちを届けてみませんか？

いただいたマスクは、いなべ市社会福祉協議会を通じて、マスクがなくて困っている人に届けます！



## 募集内容

●**内容** 作成したマスクを提供（作成方法や種類は問いません）

※未使用の材料で、作成時は衛生面に配慮をお願いいたします。

●**期限** 6月30日（火）

## 受け付け方法

●受付先まで連絡（いなべ市社会福祉協議会職員が回収に伺います）

※持ち込みも可。広報誌などで活動紹介するため、写真撮影にご協力ください

## 受付先

いなべ市社会福祉協議会地域福祉課地域づくり係

☎ 41-2945

●**場所** オレンジ工房あげき2階（北勢町阿下喜2624-2）

●**受付時間** 8:30～17:15（平日のみ）

いなべ暮らしの保健室

☎ 090-1789-0904

●**場所** いなべ暮らしの保健室（員弁町楚原644-19）

●**受付時間** 9:00～17:00（平日のみ）

## 参加者の声

VOICE 1

西村強さん、恵美子さん（大安町中央ヶ丘）

「近所の方がマスクを手作りしていると聞きました。普段から手芸が好きだったので、自分たちも作ってみたいと思いました。自分が作ったマスクを使ってもらえるとうごく嬉しいです。手伝えるうちは、自分のペースで協力していきます」



VOICE 2

米倉珠希さん、拓真さん（北勢町奥村）

「おばあちゃんがマスクを作っているのを見て、やってみてみたいと思いました。3月中旬から作り始めて、二人合わせて90枚ぐらい作りました。マスクがなくて困っている人や、買いに出かけられない人に活用して欲しいです」



# 特別定額給付金 郵送申請 START

新型コロナウイルス感染症に対する経済対策「特別定額給付金」の申請書を発送しました。給付を希望する人は返信用封筒に必要事項・添付書類を貼り付けた申請書を入れて郵送してください。

よくある質問については  
ホームページで確認していた  
どうか、問い合わせ先まで。



☎ 特別定額給付金課 ☎ 86-7830

## 対象者は？

令和2年4月27日（月）に住民基本台帳に記録されている人です。国籍や収入などの条件はありません。

## いつもらえる？

申請書が市役所に到着してから1～2週間後を予定しています。書類に不備があると少し時間をいただきます。

※振込予定日は通知しません。通帳記帳でご確認ください。

## 誰が申請できる？

世帯主です。世帯主による申請が困難な場合は代理申請ができます。

## 申請期限は？

令和2年8月31日（月）です。当日消印有効です。

**新**新型コロナウイルス感染症拡大による、三重県の緊急事態宣言は5月14日（木）に解除されました。しかし見えない脅威との戦いは終わっていません。

**生**生活を完全に元通りにするには、時間がかかりそうです。日本で新型コロナウイルスが収束するまでは、一人ひとりの行動が感染拡大を抑えることに繋がります。

**活**動するときは、そのときどきの状況を考え「これからもできること」を続けていきましょう。



『ピックアップ』はたくさんの情報の中から特にお伝えしたい大切なものを取り上げてお知らせするコーナーです。

## 職員採用試験

☎ 職員課 ☎ 86-7792

令和3年度採用の職員採用試験(後期試験)を実施します。

- 1次試験 筆記 9月20日(日) シビックコア2階
- 申込期間 7月1日(水)～8月17日(月)
- 提出書類 いなべ市職員採用後期試験申込書、履歴書(いなべ市受検用)
- 提出方法 持参 職員課  
(受付時間 8:30～17:00)  
郵送 〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31番地 いなべ市役所総務部職員課  
※8月17日(月)消印有効



### ● 2・3次試験

面接 2次:10月中旬 3次:11月上旬  
※試験内容に関する詳しい内容は、市ホームページの採用案内をご覧ください。



募集職種	採用人数	共通受験資格	受験資格
事務職員	若干人	・平成15年4月1日までに生まれた人 ・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人	学校教育法に基づく大学、大学院、高等専門学校または専修学校において自然科学分野の課程を修了し、かつ自然科学分野の調査・研究業務に2年以上従事したことがある人
事務職員 (自然科学館研究員・植物分野)	1人		

## LGBTって、知っていますか?

☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815

LGBTとは、Lesbian(レズビアン、女性同性愛者)、Gay(ゲイ、男性同性愛者)、Bisexual(バイセクシュアル、両性愛者)、Transgender(トランスジェンダー、性別越境者)の頭文字をとった単語で、セクシュアル・マイノリティ(性的少数者)の総称のひとつです。

性のあり方は多様で、一人一人の人権にかかわることで、性別や年齢、障がいの有無、国籍・文化的背景、性的指向、性自認(こころの性)などにかかわらず、一人一人が違った個性や能力を持つ個人として尊重され、誰もが心豊かに暮らせるまちづくりを推進しています。

市では、昨年度から、「地域おこし協力隊制度」を活用し、LGBTなどのセクシュアル・マイノリティを理解し支援する取り組みとして、市内で講演会や啓発活動などを行っています。

### ≪LGBTに関する展示≫

- 日程 6月22日(月)～30日(火)
- 場所 シビックコア1階



## 個人住民税(市・県民税)の納付方法

	第1期・全期	第2期	第3期	第4期
納期限(振替日)	6月30日(火)	8月31日(月)	11月2日(月)	2月1日(月)
口座再振替日	7月13日(月)	9月11日(金)	11月16日(月)	2月15日(月)

期限内納付は  
社会のルールです

☎ 納税課 ☎ 86-7793

### 納付方法

○納付書で納める場合(下記のいずれか)

- (1) 6月中旬に「納税通知書」と「各期分の納付書」を郵送します。各納期限(コンビニ取扱期限)までに近くのコンビニエンスストア、指定金融機関、納税課などで納めてください。
- (2) 各納期限までにパソコン、スマートフォンからインターネットを利用してクレジットカードで納めてください。詳しくは、市ホームページのオンラインサービス「Yahoo! 公金支払い」をご覧ください。

○口座振替で納める場合

6月中旬に「納税通知書」を郵送します。金融機関名、名義人、振替方法(期別・全期)など相違がないか確認してください。また、振替日の前日までに振替口座へ納付額を準備してください。

- \* 万一、残高不足などで振替ができなかった場合は、口座再振替日に再度、振替を行います。
- \* 再振替日も振替ができなかった場合は、振替不能通知書を郵送します。同封の納付書で納めてください。

### ご注意ください

全期分を選択されている人で口座振替/再振替ができなかった場合、今年度のみ第2期以降は期別での口座振替に変更となります。(第1期については振替不能通知書に同封の納付書で納めてください)

### 納付方法の変更を希望される場合

納付書⇔口座振替、口座情報の変更(全期⇔期別、金融機関名、口座番号、口座名義人など)は早めに金融機関で手続きをしてください。内容によっては希望の開始年月間に合わない場合があります。

★納期限までに納付されない場合は滞納となり、下記の金額を加算します。

### ○延滞金

納期限の翌日から納付の日までの日数に応じ、特例基準割合\*に年7.3%を加算した割合(納期限の翌日から1月を経過する日までのについては特例基準割合に年1%を加算した割合。ただし、上限は7.3%)を乗じて計算した金額に相当する延滞金を徴収します。

\*特例基準割合・・・国内銀行の貸出約定金利(新規・短期)の前々年10月から前年9月までにおける平均に年1%の割合を加算した割合

### ○督促手数料

定められた納期限までに納付されないと、納期限の翌日から50日以内に督促状を発送します。督促状が寄せられた日の翌日から100円の督促手数料を徴収します。また、滞納が続くと、税負担の公平を保つため、やむを得ず財産の差し押さえをする場合があります。(差し押さえをする財産は預貯金、給与、不動産など)

災害や病気、そのほか特別な事情(新型コロナウイルスによる収入減など)があり納付が困難な場合は、ご相談ください。

## 男女共同参画週間

☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815

≪令和2年度男女共同参画週間キャッチフレーズ≫

『そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。』  
『ワクワク・ライフ・バランス』

6月23日(火)～29日(月)の1週間は「男女共同参画週間」です。男性と女性が、職場、学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人一人の取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか?



# 健康的な生活で、ポイントをためよう！ 健康マイレージ事業

健康推進課 ☎ 86-7824

健康づくりに取り組む市民を増やすことを目的に、市が中心となり実施している事業です。

## 【参加方法】

①市が実施する検診の受診、健康教室や協力事業所が実施する健康イベントへの参加など、自主的な健康づくり活動を「いなべ市健康マイレージパンフレット」に記録してください。

※健康マイレージパンフレットは健康推進課で受け取るか、市ホームページからダウンロードできます。



②30ポイント貯まったら、健康推進課で「三重とこわか健康応援カード」と引き換えます。



③「三重とこわか健康応援カード」を提携店で提示するとお得なサービスが受けられます。



※詳細は三重県ホームページを確認してください。

## 【ポイント対象となる取り組み】

○元気クラブ参加 [1回参加で1ポイント]

○いつもより、はやく歩く・いつもより、ゆっくり食べる (自己申告) [1日の取り組みで1ポイント]

○特定健診、がん検診などの結果持参 [1検診につき1ポイント]

○市が主催する事業への参加 [1回参加ごとに1ポイント]

◎今だけの特典！家で体を動かしましょう！「元気クラブ・まいまい運動」を家で実施 (自己申告) [1回実施で1ポイント]

※まいまい運動は、元気クラブいなべホームページで動画配信しています。



《今年もやります！いなべ市だけの特別企画！》

## 30ポイント貯めて、豪華景品をゲットしよう！

●対象 いなべ市在住または在勤の人

【企画1】

抽選で「にぎわいの森」キッチン エ ビオ いなべヒュッテの豪華商品が当たる！！

健康推進課窓口にて「いなべ市健康マイレージパンフレット」を提出してください。

●抽選応募期間 11月2日(月)～令和3年3月31日(水)

1等(1本)…食品詰め合わせ 5,000円分相当

2等(1本)…食品詰め合わせ 3,000円分相当

3等(1本)…食品詰め合わせ 1,000円分相当

特別賞(50本)…元気づくり体験無料参加券2回分

【企画2】

4人以上のグループで取り組みをすると、お楽しみグッズ1人1点をプレゼント！

《令和元年度 当選者》

【1等】北勢町 山下ひさゑさん

【2等】北勢町 東松君代さん

【3等】大安町 永井ますみさん

当選おめでとう  
ございます！



山下さん(左から3人目：元気づくり体操の仲間と共に)



東松さん

昨年度の応募参加者は121人でした。

参加した皆さんは元気づくり体操への参加やウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどを日常生活に取り入れ、体を動かすことを楽しんでいます。

また、食事にも気を使い、ゆっくり食べることや、大豆や魚などを積極的に食べ、バランスの良い食事を心がけていると笑顔で話していました。

これからも元気で活躍されることを期待しています。

# 児童手当の現況届 6月中に提出をお願いします

児童福祉課 ☎ 86-7821

児童手当を受給している人は、毎年6月に「現況届」を提出する必要があります。

この届は、6月1日の状況を記入し、児童手当を引き続き受ける要件があるか確認するためのものです。「現況届」を提出しないと6月分以降の手当を受給することができません。

対象者には、6月初旬に現況届提出の通知を送付しますので、期限までに必ず提出してください。

●提出期限 6月30日(火)

●提出書類

(1)「児童手当・特例給付 現況届」

(2)「受給者の健康保険証の写し」または「年金加入証明書(事業所で証明を受けたもの)」いずれか1点  
※国民年金加入者および年金未加入者は提出不要

(3)「別居監護申立書」

※単身赴任などにより、養育している児童と別居の場合  
(4) 外国籍の人は、受給者の「パスポート」または「在留カード」の写し

●その他 (1)～(4)以外に受給者の状況に応じた必要書類があります。対象者には個別に連絡します。

●提出先 児童福祉課

※開庁時間内に来庁できない場合は、郵送で提出ください。

※各支所では受け付けできません。

## 子育て世帯の生活支援のため、一時金を支給します！ 令和2年度 子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取り組みの一つとして、児童手当(特例給付を除く)を受給する世帯に対する臨時特別の給付金(一時金)を支給します。対象者にはお知らせを送付しましたので、ご確認ください。

申請は不要です。(公務員の人は申請が必要です。勤務先で証明を受けてから、児童福祉課へ提出してください。申請期限 11月30日(月))

一般支給対象者には6月中に児童手当と同じ金融機関口座に振り込みます。

## Q&A こんな場合はどうなるの？ ～児童手当について～

Q 月末に子どもが誕生します。児童手当の認定は、申請月の翌月分からの支給とありますが、役所への申請は来月になります。その場合、1カ月分の手当はもらえないのでしょうか？

A 15日特例が適用されます。誕生日や転入した日(転出予定日)が月末に近い場合、申請日が翌月になっても、異動日の翌日から15日以内(15日目が休日の場合、その翌開庁日まで)であれば、申請月分から支給します。申請が遅れると、原則として、遅れた月分の手当を受けられなくなりますので、ご注意ください。

Q 離婚協議中です。現在の受給者は父ですが、子どもと同居する母に受給者を変更することはできますか？

A 条件を満たせば、受給者の変更が可能です。状況によって異なりますので、児童福祉課までご相談ください。

Q 児童手当の手続きに、マイナンバーが必要ですか？

A 以下のような場合、それぞれのマイナンバーが必要となります。

●新規の認定請求：申請者および配偶者

●別居監護の申し立て：別居している児童

●離婚または婚姻：配偶者

申請者の本人確認のため、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)が必要です。

詳しくは現況届提出の通知に同封したパンフレット「児童手当制度のご案内」を確認してください。





# くらしの情報

催し

## 藤原岳自然科学館

### 【キノコを見る会】

藤原文化センター周辺で、里山のキノコを観察します。

- 日時 7月2日(木) 9:30～12:00
- 場所 藤原岳山麓
- 集合場所 藤原文化センター
- 講師 三輪秀子さん
- 定員 40人
- 申込期限 6月25日(木)

### 【夏休みの自然研究の仕方を聞く会】

標本の採集方法や作り方、自然研究の仕方について、相談や指導をします。

- 日時 7月11日(土) 9:00～12:00
- 場所 藤原文化センター大研修室
- 講師 葛山博次さん、川添昭夫さん、安田喜正さん、武藤茂忠さん、山田乙三さん、出口省吾さん、片山司さん、藤原岳自然科学館職員
- 定員 なし

※当日参加も可能です。時間内に会場に来てください。

### 【宇賀川の自然調べ】

宇賀川の生物・岩石を観察します。

- 日時 7月18日(土) 9:30～15:00
- 場所 宇賀川
- 集合場所 大安公民館駐車場
- 講師 出口省吾さん、藤原岳自然科学館職員
- 定員 40人
- 申込期限 7月11日(土)

### 【身近な植物をしらべよう】

身近な植物の特徴を学習し、図鑑を使って名前を調べます。

- 日時 7月25日(土) 9:30～12:00
- 場所 藤原文化センター大研修室
- 講師 藤原岳自然科学館職員

- 定員 10組まで
- 申込期限 7月18日(土)
- 共通事項
- 対象者 どなたでも参加できます。(小学生以下は保護者の同伴が必要)
- 参加費 小学生以上1人100円(「夏休みの自然研究の仕方を聞く会」は無料)
- 持ち物 筆記用具・弁当・水筒・返信はがき(詳細は参加者に連絡)
- 申込方法 往復はがきまたはFAXで「開催日・希望教室名」「参加者全員の氏名・学年・人数」「住所」「電話番号」を記入して申込先へ。
- その他 当日雨天の場合は屋内での学習とします。

### ☎ 申込先 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)  
 ☎ 46-8488 ☎ 46-4312

## 屋根のない学校 7月の教室

### 【びっくり生きものアラカルト】

光る生き物、ウミホタルを光らせてみよう。

- 日時 7月4日(土) 9:00～11:00
- 講師 俵秀作さん

### 【合同教室】

- 日時 7月4日(土) 13:30～15:30
- 講師 藤井樹巳さん、藤田重輝さん、伊藤一昭さん、大山義雄さん

### 【昆虫と遊ぼう】

- 日時 7月11日(土) 9:00～11:00
- 講師 大山義雄さん

### 【人びとのいのちとくらしを守る植物】

- 日時 7月11日(土) 13:30～15:30
- 講師 葛山博次さん

### 【合同教室】

- 日時 7月25日(土) 13:30～15:30
- 講師 藤井樹巳さん、藤田重輝さん、伊藤一昭さん、大山義雄さん
- 共通事項
- 場所 屋根のない学校(藤原町坂本 2065「簡易パーキングふじわら」の隣)
- 対象者 小学生(保護者の同伴が必要)
- 申込方法 はがきまたはFAXで「住所」「氏名(ふりがな)」「学校名」「学年」「電話番号」を記入して申込先へ。

### ☎ 申込先 自然学習室

(〒511-0511 藤原町市場 493-1 藤原文化センター内)  
 ☎ 46-8488 ☎ 46-4312

## 梅の実もぎとり体験

- 日時 6月20日(土)、21日(日) 8:00～15:00
  - 場所 梅林公園直売所(藤原町鼎717)
  - 参加費 1,000円/1袋(約3キログラム)
  - 持ち物 マスク(着用厳守)、長靴、軍手、タオル、帽子、長袖の上着、雨かっぱ(雨天時)
- ※申し込みの必要はありませんが、梅の実がなくなり次第終了します。※カゴ・エコバッグ・リュックなどは持ち込まないように注意してください。
- ※今年度は「梅の実もぎとり体験」のみ実施いたします。「梅ジュースづくり」は中止いたしますので、ご了承ください。
- 状況により内容を変更する場合があります。詳しくは農業公園



ホームページ、電話で確認してください。

☎ 農業公園  
 ☎ 46-8377



## 募集

### 市営住宅の入居者

- 募集住宅 市営大安樫の木住宅(大安町南金井地内、昭和59年度建築、鉄筋コンクリート造2階建て戸建住宅、4DK)
  - 募集戸数 1戸
  - 募集期間 6月5日(金)～30日(火)
  - 申込資格
1. 申込日の3カ月前から、市内に在住または在勤
  2. 現に住居に困っている人で、同居する親族がある人(60歳以上は単身入居可、婚姻予定の人も入居可)

3. 市区町村税、諸保険料、保育料、上下水道使用料および過去に市営住宅に入居していた人は、当時の家賃を滞納していないこと
  4. 連帯保証人を2人立てること(連帯保証人は申込者の親族または、市内に在住または在勤の人に限り)
  5. 申込者または同居する親族が暴力団員でないこと
  6. 外国籍の人は特別永住者または中長期在留者であること
  7. 政令月収((世帯の年間所得-控除額)÷12)が15万8千円以下であること。ただし、次のいずれかに該当する世帯は政令月収が25万9千円以下であること
- 申込者が60歳以上で、同居する親族がいずれも60歳以上または、18歳未満の世帯
  - 障害者手帳を所持する人がいる世帯
  - 小学校就学前の子どもがいる世帯

### 【控除額について】

- 同居親族等控除…1人38万円
- 老人控除対象配偶者控除、老人扶養控除(70歳以上)…1人10万円
- 特定扶養親族控除(16歳以上23歳未満)…1人25万円
- 障害者控除…1人27万円
- 特別障害者控除…1人40万円
- 寡婦控除、寡夫控除…27万円

### ●審査方法

- 【1次審査】書類審査
- 【2次審査】1次審査合格者の抽選会
- 入居予定 8月中旬
- 家賃 世帯の所得に応じて決定
- 敷金 家賃の3カ月分
- 申込方法 申込用紙は、申込先で配布します。配布時に詳しい説明を聞いた上で、本人または同居する親族が申し込んでください。(代理人による申し込みは不可)

☎ 申込先 住宅課 ☎ 86-7809



# めざまいなべ通

いなべ 検定入門 165

校歌で知る わたしの母校 15  
 執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

### 阿下喜小学校の校歌(作詞 三浦保行 作曲 鈴木敏雄 補作 斎藤尚雄)

- |   |  |
|---|--|
| 一. 天の恵みに 地を占めて<br>日々栄ゆる 我が里の<br>ほまれを高く 荷いつゝ<br>集いて学ぶ この庭に | 二. 桐の林に すがすがと<br>学びを終えし 人々の<br>あとつがなんと いそしみて<br>誓いて学ぶ この庭に |
|---|--|

- 三. 誠のこころ 胸に満ち  
伸び行く我等 このからだ  
玉もみがきて 光そう  
いよよ励まん この庭に

慶応2(1866)年に稲垣春陽さんと塚本元好さんの2人の医師が開いた寺子屋が、阿下喜小学校の始まりです。明治17年に稲垣専八さんの土地を借りて校舎を建てました。完成した4月13日を阿下喜小学校の創立記念日としています。明治41年には、現在の「桐林館」の場所に校舎を新築し、昭和12年に増改築をしました。この校舎は、昭和55年に現在の校舎が竣工したのち、文化財保存施設として縮小整備され、桐林館となりました。平成26年に国の登録有形文化財に指定され、現在はその趣を活かしたカフェになっています。子どもたちの学びの場は、多くの人に親しまれる交流の場となりました。現在の校歌は、明治44年に作られたものです。作曲は、教育者であり考古学者でもある鈴木敏雄さんで、作詞は、当時同校の教師であった三浦保行さんです。それを昭和22年に校医であった斎藤尚雄さんが補作し、のちに一部分を再補作して現在の歌詞になりました。竣工した当初、校庭にたくさんのお桐の木を植えており、同校には桐にまつわるものが多く、今でも阿下喜小学校の児童には「桐の子」という呼び名があります。



校章は、中陰五三桐紋を基に、中央に阿下喜を表すローマ字のAをあしらったもの。(昭和55年6月撮影)

☎ ふるさといなべ市の語り部の会 伊藤忠  
 ☎ 090-3583-2827

### 介護職に関する 入門的テーマ別研修(無料)

少子高齢化に伴い、介護職員が不足することが懸念されています。この研修を通じて、介護に関する基本的な知識や技術を身につけていただき、一人でも多くの介護職員の育成を図ります。

この研修の実施に賛同いただける企業や団体が主催者となって、受講者を募集していただきます。実施する研修の内容については、お問い合わせください。

- 対象 三重県内の企業・自治体・教育委員会・学校法人その他の団体
- 申込期限 令和3年2月5日(金)
- 問 申込先 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター  
T 059-227-5160

### 介護有資格者 再チャレンジ研修(無料)

眠っている資格をもう一度活かしませんか？

介護の資格は持っているけれど経験がない人や、ブランクがあって介護の職に就くことに不安がある人、復帰したけれどもう一度『介護の基本』を学び直したい人を対象に、介護の知識や技術のスキルアップができるウェブ研修会を開催します。

- 内容 介護保険制度の動向、介護技術、認知症ケア、就職相談、施設体験（現在介護の仕事をしていない人のみ）など
- 日程 9月1日(火)～令和3年2月5日(金)
- 対象者 介護資格を持ち、現在福祉・介護の仕事をしていない人、介護職として就職または復帰後、1年未満の人

※詳しくは三重県福祉人材センターまでお問い合わせください。

問 申込先 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター  
T 059-227-5160

### いなべ市消防団 女性団員募集

市民の防火・防災意識を高めるため、広報活動に特化した女性消防団を結成します。

何か新しいことに挑戦したい人、地域に貢献したい人、仲間との繋がりが欲しい人など、たくさんの応募をお待ちしております！

- 活動内容
  - ・自治会や保育所、小学校での防火・防災啓発活動
  - ・普通救命講習の講師
  - ・消防団員募集活動
- 対象
  - ・年齢 20歳以上の女性
  - ・市内に居住している人
- 定員 8人(内、リーダーを1人選任)
- 申込方法 電話で問い合わせ先へ。
- 問 防災課 T 86-7746

### 健康

#### 健康診査を 受けましょう

生活習慣病に着目した健診です。  
※特定健診・後期高齢者医療被保険者の健康診査の実施は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診期間が変更または中止となる場合があります。ご了承ください。

- 《国民健康保険被保険者の特定健診》
- 対象者 40～74歳
- 受診期間 7～11月(受診券が届いても、健診を受診するまでに国民健康保険から抜けられた場合は受診できません)
- 受診券発送 6月下旬
- 《人間ドック》
- 市の人間ドックに申し込みをした人への受診案内は、受診医療機関か

ら郵送されます。  
※特定健診または人間ドックを受診した人には、阿下喜温泉の「お得ーポン」をプレゼント！（保険料の未納がある場合を除く）

- 問 保険年金課 T 86-7811
- 《後期高齢者医療被保険者の健康診査》
- 対象者 75歳以上
- 受診期間 7～11月
- 受診券発送 6月下旬(三重県後期高齢者医療広域連合から郵送)
- ※5～8月に後期高齢者医療被保険者になる人は、8月以降に受診券を郵送します。
- 問 三重県後期高齢者医療広域連合事業課 T 059-221-6884
- 問 保険年金課 T 86-7811

### 歯周病検診を 受けましょう

歯を失う大きな原因は歯周病です。健康で長生きするためには歯周病予防など口の健康管理が重要です。今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる人を対象に歯周病検診を指定医療機関で実施します。対象者には診査票を送付します。

- 実施期間 7月1日(水)～12月31日(木)
- 負担額 300円
- 問 健康推進課 T 86-7824

### 相談

#### 行政相談 (相談無料、秘密厳守)

- 総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が、国、県、市ならびに特殊法人などの仕事について、苦情や意見、要望を聞き、その解決を図ります。
- 日程、場所
  - 6月25日(木)シビックコア
  - 7月9日(木)員弁老人福祉センター
  - 7月16日(木)藤原文化センター
- 時間 13:00～16:00
- 【行政苦情110番】

- T 0570-090-110
- ※平日8:30～17:15、土日祝、時間外は留守番電話で対応
- 問 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
- 問 総務課 T 86-7745

### ひきこもり相談窓口

人間関係やこころの悩みなどで家に閉じこもりがちな人。高校、大学、専門学校などを長期間休んでいる人。仕事が続かず、社会との関わりが薄れている人など、今の生活に関わるお悩みをご相談ください。

ご自身に合った環境改善の方法と一緒に考えます。プライバシーは厳守します。

- 時間 8:30～17:00
- 問 アジサイ(アマガス) T 72-2618

### いなべ市 命の相談電話

- 日時 毎週水曜日(祝日は除く)  
13:00～16:00
- T 78-3831

### 若者就職 支援相談(無料)

- 15～49歳の無業状態にある人、その家族、関係者をサポート。就労体験やスキルアップのための支援もあり。
- 日時 6月17日(水)  
13:30～16:30
- 場所 市役所2階2-1相談室

※事前に申し込みが必要です。  
問 北勢地域若者サポートステーション T 059-359-7280  
(火～土:9:30～18:00)

ほくサポ 検索

### 生活にお困りの人へ (無料)

「借金の返済が大変」、「仕事が見つからない」、「仕事が続かない」、「どこに相談していいのかわからない」、「家族のことで悩んでいる」など、生活や仕事にお困りの人への相談、サポートを行います。ひとりで抱え込まずに、まずはお相談ください。

問 いなべ市くらしサポートセンター<sup>えにし</sup> T 86-7817



### 《6月23日(火)～29日(月)は男女共同参画週間》

性別を特定の役割に結び付けたり、行動の原因をその人の性別に求めたりすることはありませんか。

個性や多様な生き方が尊重される社会へ。

#### 【図書館から本の紹介】

「誰も教えてくれなかった子どものいない女性の生き方」  
くどうみやこ著/主婦の友社



「ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた」あなたがあなたらしくいられるための29問  
佐藤文香監修、一橋大学社会学部佐藤文香ゼミ生一同著/明石書店



6・7月の休館日 全館…毎週月・火(※員弁のみ祝・日・月・火・土)

- 問 北勢図書館 T 72-2200 (開館時間/9:00～17:00) 員弁図書館 T 74-5077 (開館時間/9:00～17:00)
- 大安図書館 T 87-0021 (開館時間/9:30～17:30) 藤原図書館 T 46-4150 (開館時間/9:00～17:00)



### 第1回「親子で読んでほしい絵本大賞」

全国で読みかせボランティアなどとして活動するJPIC読書アドバイザークラブ選定「親子で読んでほしい絵本大賞」1位

「字のないはがき」  
向田邦子原作/角田光代文/西加奈子絵 小学館  
戦争中、疎開する小さな妹にお父さんは「元気な日は、はがきにまるを書いてポストにいれなさい」と言って、たくさんのはがきを渡した。



### 人権相談

- 【6月の相談】 6月17日(水) 13:00～16:00
- 【場所】 員弁コミュニティプラザ
- 【7月の相談】 7月8日(水) 13:00～16:00
- 【場所】 大安公民館
- 【電話】 健康福祉課 T 86-7815

### 手当制度

#### 令和2年度 医師養成奨学金

- 市では、研修医及び勤務医の確保を目的に、現在、大学の医学部に在学する人で、将来、市内の医療機関で臨床研修をうけ、引き続き医師として勤務しようとする人に修学費用を貸付します。
- 【貸付額】 毎月12万円
- 【貸付期間】 貸付決定月から、在学している大学を卒業する月までの間(正規の修学期間)
- 【貸付条件】 無利子で、出身地・大

学は問いません。

- 【募集定員】 若干名
- 【募集期間】 7月15日(水)～7月31日(金)
- 【償還免除】 市内の医療機関で臨床研修をうけ、引き続き医療機関に医師として貸付期間の1.5倍の期間を勤務したとき
- 【電話】 健康推進課 T 86-7824

### 風しん抗体検査と 第5期予防接種

- 定期予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に風しん抗体検査と定期予防接種を実施しています。
- 【対象者】 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 【持ち物】 健康保険証、運転免許証など本人確認ができるもの、クーポン券 ※対象者へクーポン券を郵送していただきます。医療機関で個別に受診してください。健康推進課への申し込みは不要です。
- ※令和元年度にクーポン券を送付し

- た昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人は、お手元のクーポン券の有効期限を延長しています。有効期限は令和4年3月31日となります。
- ※実施医療機関については、市のホームページをご確認ください。
- 【電話】 健康推進課 T 86-7824

### 乳がん・子宮頸がん 無料クーポン券郵送

- 市では、国が実施する「がん検診推進事業」により、対象者へ「乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券」を郵送しています。無料クーポン券を利用して、がん検診を受診しましょう。
- 【対象者】 いなべ市に住所を有する女性で下記の年齢になった人
- ①乳がん検診 40歳(S54.4.2～S55.4.1生まれの人)
- ②子宮頸がん検診 20歳(H11.4.2～H12.4.1生まれの人)
- 【電話】 健康推進課 T 86-7824

### その他

#### 献血

- 【日時】 8月6日(木) 10:00～12:30、14:00～16:00
- 【場所】 イオン大安店
- 【電話】 健康推進課 T 86-7824

### 防災ラジオ 試験放送

- 【7月の試験放送】
- 【日時】 7月9日(木) 10:00～
- 【電話】 防災課 T 86-7746

### 緊急地震速報訓練

- 緊急地震速報訓練が行われます。
- 【日時】 6月17日(水) 10:00～
- 【電話】 防災課 T 86-7746

### 介護予防セミナー 一部開催延期

シリーズで開催を予定していましたが「介護予防セミナー～知って・やっ得人生100年計画(全6回)」について、7月までの開催分を延期します。

- 【開催を延期するセミナー】
- 【日程】 6月17日(水) 「栄養・水分のポイント」 7月15日(水) 「体のつくり方 応用編」
- ※詳しくは市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

●【電話】 市社会福祉協議会 T 41-2944

### 期限内納付のお願い

- 6月の納付
- 市・県民税 第1期/全期
- 介護保険料 第2期

- 【納期限(口座振替日)】 6月30日(火)
- 【口座振替の人へ】
- 前日までに振替口座へ納付額をご準備ください。
- 万一、残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、**7月13日(月)に口座<再>振替を行います。**

- 【現金納付(納付書)の人へ】 (市・県民税、介護保険料)
- 取り扱いコンビニエンスストアでも納付できます。
- (市・県民税)
- パソコン、スマートフォン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、市ホームページのオンラインサービス「Yahoo! 公金支払い」をご覧ください。担当課まで。 ※納付には便利な口座振替制度をご利用ください。申し込みは近くの指定金融機関などで!

●【電話】 納税課 T 86-7793  
●【電話】 介護保険課 T 86-7820

### マイナンバーカード 休日交付窓口開設

平日の受け取りが困難な人のために休日交付窓口を開設します。

- 【日時】 6月28日(日) 9:00～12:00 (15分毎で予約受け付け)
- 【場所】 市民課

- 【その他】 マイナンバーカード用写真の無料撮影および申請手続きのサポートも行います。
- ※マイナンバーカードの受け取りには交付日の3日前までに市民課に予約が必要です。また通知カードをまだ受け取っていない人で休日の受け取りを希望する場合も、事前連絡が必要です。
- 【電話】 市民課 T 86-7810

### リサイクルにご協力をお願いします

- 【プラスチック製容器包装ごみの出し方の注意点】
- 【識別マークを確認してください。】
- プラスチック製の容器や包装にはプラマークが付いています。
- 捨てる際は汚れを落としてから黄色の指定ごみ袋に入れてください。(ごみを小袋に入れて黄色の袋に入れない)
- 汚れが取れない物はおもえるごみで出してください。

- 【プラスチック製容器包装ごみではないもの】
- ペットボトル→資源ごみ(ペットボトル) ※ラベルやキャップはプラスチック製容器包装ごみです。
- プラスチック製商品(スプーン、パケツなど)そのもの→おもえるごみ
- 缶(アルミ・スチール)→資源ごみ(缶)
- 【電話】 環境衛生課 T 86-7813



## PARENTING INFORMATION 健康推進課86-7824 子育てインフォメーション

- 【育児相談】
- 【日・対象者】 7月1日(水) 北勢町在住 7月15日(水) 大安町在住 7月8日(水) 藤原町在住 7月22日(水) 員弁町在住
- 【受付時間】 9:30～11:00
- 【場所】 保健センター(北勢町阿下喜31)
- 【持ち物】 母子健康手帳
- \*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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合、市ホームページに掲載します。



●【場所】 保健センター

### 日時(受付時間) 対象者

- 【1歳6か月児健康診査】 7月2日(木) 13:15～14:15 H30.10.16～11.7生 および前回欠席者 7月30日(木) 13:15～14:15 H30.11.8～12.4生 および前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】 7月16日(木) 9:15～9:30 H30.6.1～7.31生 および前回欠席者
- 【3歳6か月児健康診査】 7月9日(木) 13:15～14:15 H28.10.26～11.13生 および前回欠席者

●【緊急相談】 みえ子ども医療ダイヤル 問 #8000 (毎日) 19:30～翌朝8:00 ●【緊急相談】 桑名市応急診療所 問 21-9916 (日祝) 9:30～12:00 / 13:00～16:00 (土) 19:30～21:30

# 経験者に聞きました!

2021 とこわか国体通信 Vol.4

三重県で46年ぶりに開催される国体、第76回国民体育大会「2021 三重とこわか国体」まであと470日となりました!(6月2日時点)

今回は、いなべ市出身のハンドボール経験者で、国体にも出場された高橋さんに話を伺いました。



高橋亜衣美さん

中学3年生のときに、東海大会やJOCジュニアオリンピックカップハンドボール大会に出場。高校生・大学生・社会人では国体出場や全日本女子にも選出されました。大学卒業後は、三重バイオレットアイリスに所属し、活躍されていました。

### ●ハンドボールを始めたきっかけは?

小学生のころから運動が好きで、野球、柔道、スイミングをしていました。中学生になり、部活は球技がしたいと思い、あまり馴染みのないハンドボール部に体験入部をしてみました。とても新鮮で楽しく、ボールを投げるのも得意だったことから、入部を決めました。

### ●ハンドボールの魅力は?

走って、跳んで、投げてという躍動感あるダイナミックなプレーや、攻防の切り替わりが早いことが特徴です。全員が常に40mあるコートを走り回っている感じです。

また、ポジションやシュートの角度によって打ち方が変わるので、そこにも注目してほしいです。



☎ 国体推進室  
☎ 86-7847

### ●国体の思い出は?

高校生のときに民泊をして、地元の人と交流ができたことが思い出です。

県のユニフォームを着て出場するので、独特の緊張感がありましたがたくさんの人に応援されてうれしかったです。小さめの会場だったので、観客席が近く、声もよく届き、応援はとても力になりました。

### ●2021年の三重とこわか国体に向けて

三重県代表の選手にとって、三重県(ホーム)で試合ができることは、地元の人々の応援でモチベーションが上がります。また、家族、恩師や友達にプレーを見てもらえるまたとないチャンスです。自分がやってきたことをプレーでみせることで、恩返しができる大会だと思っています。

県の代表選手のためにも、たくさんの人に会場に足を運んでもらえると嬉しいです。



全日本女子でアジア大会2位に入賞し、笑顔の高橋さん(前列左から3人目)



生活情報  
「まいめる」



携帯用  
「モバイルサイト」

#### 救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) ☎ <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ ☎ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

#### 人口情報(令和2年5月1日現在)

総人口: 45,628 (+26)  
世帯: 18,719 (+100)  
男: 23,358 (+34) 女: 22,270 (-8)

