

いなべ市情報誌

# リンク

みずな・輪・つながり

8

2020  
vol.200

特集

おうちキャンピングしよう!!



# おうちキャンプしよう!

おうち時間の過ごし方として、密かにブームになっているおうちキャンプ。面倒なイメージのキャンプも、自宅ならいつでも始められて時間を気にせず楽しめます。いつもの生活に新しい発見があるかも。

キャンプに親しむ人たちに聞いた、おうちキャンプの楽しみ方やコツを紹介します。皆さんのおうちでも始めてみませんか。



**【取材協力】**  
徳永さん一家（大安町）  
7歳、4歳、2歳の子どもと5人家族。  
キャンプの練習にと始めたおうちキャンプは7年目。キャンプ暦4年。  
休日はキャンプを楽しむかわら、家庭菜園や芝の手入れ、日曜大工をして過ごしているそう。



## enjoypoint1 準備しよう!



よしよ、よしよ

テントやタープを張れば、いつもの庭が大変身! 椅子や机を並べて、ワクワクする時間の始まりです。

重たいテントも家族みんなで、ワイワイ楽しく張ります。



くい打ちにチャレンジ。何にでも興味津々!



タープは雨どいや木、車などに固定。おうちではいろんな張り方を試せます。気軽にやってみるのが楽しむコツです。

## enjoypoint2 作って 食べよう!



一番の楽しみは、何と言ってもみんなでご飯! 外で食べるご飯は最高!



おいしーい!



子どもと料理を楽しみます。キッチンが使えるので手間いらず。後片付けも簡単です。



家庭菜園の採れたての野菜を使って。

## enjoypoint3 自由時間!



自然と触れ合ったり、ハンモックでお昼寝したり。好きなことをして、ゆったりとした時間を過ごします。

たのしーい!!



庭で木登り。鳥さんいるかな?



カマキリの赤ちゃん見つけた!



夜はランタンの明かりをともして、おしゃべりしたり、本を読んだり。これからの暑い季節は、おうちの中にテントを張ってみてもいいですね。おうちキャンプの楽しみ方は自由自在。おうちにいながら、いつもと違う雰囲気を楽しんでみましょう!

キャンプ場スタッフ直伝!

# おうちでキャンプ飯!

フライパンとカセットコンロを使って、短時間で手軽に作れる絶品料理を、青川峡キャンプパークのスタッフに教わりました。



## 白身魚のアクアパッツァ

- 材料 (2人前)
- 鯛の切り身…2切れ
  - ベビーホタテ…10個
  - ミニトマト…10個
  - パプリカ…1/2個
  - オリーブオイル…大さじ3
  - にんにく…2かけ
  - 水…300ml
  - 酒…大さじ3
  - 塩…適量
  - こしょう…適量
  - 黒こしょう…適量
  - 乾燥バジル…適量

《作り方》

- 鯛の切り身に塩とこしょうを振り、下味をつけておく
- フライパンにオリーブオイルと輪切りにしたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す
- 鯛の切り身を皮から焼き、焦げ目がついたらひっくり返して、両面を焼く
- ベビーホタテを入れ、水と酒を加えて10分ほど煮込む
- ミニトマトとカットしたパプリカを加え、さらに5分ほど煮込む
- 黒こしょう、塩で味を整え、最後に好みで乾燥バジルをかける



本格料理も切り身で簡単調理!



## ネギと豆腐のアヒージョ

味の決め手は白だし!

- 材料 (2人前)
- 白ネギ…1本
  - 豆腐…300g
  - にんにく…1かけ
  - 輪切り唐辛子…適量
  - 白だし…大さじ1
  - 塩…適量
  - オリーブオイル…適量
  - 一味唐辛子…適量

《作り方》

- フライパンに輪切りにしたにんにく、2cmにカットした白ネギと豆腐、輪切り唐辛子を入れる
- ①にオリーブオイルを鍋底から1cmほど入れ、弱火でじっくりと加熱する
- 白ネギに火が通ったら白だしを入れ、1分加熱し、塩で味を整え、最後に好みで一味唐辛子をかける



## ミートボールのトマト煮込み

- 材料 (2人前)
- ハンバーグのたね…200g
  - にんにく…1かけ
  - トマト水煮缶…200g
  - オリーブオイル…大さじ2
  - 酒…50ml
  - 黒こしょう…適量
  - 乾燥バジル…適量



いつものハンバーグをスペイン風に!

《作り方》

- ハンバーグのたねを一口大に丸める
- フライパンにオリーブオイルと輪切りにしたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す
- ②に①を入れて中火で表面に焼き色を付け、両面を焼く
- トマト水煮缶と酒を入れて5分ほど煮込み、酒のアルコールを飛ばす
- 好みで黒こしょうと乾燥バジルをかける



挟んで焼くだけ!  
アップルパイのおやつ

- 材料
- 冷凍パイシート…2枚
  - りんご…1/4個
  - バター…10g
  - 砂糖…10g
  - シナモン…適量
  - カスタード…大さじ2

《作り方》

- りんごを食べやすい大きさにカットする
- フライパンにりんご、バター、砂糖を入れて煮る
- りんごがやわらかくなったら、シナモンを加える
- パイシートにカスタードを塗り、③を乗せる
- ④をもう1枚のパイシートで挟み、中身が出ないようにパイシートの端を指で押さえる
- ⑤を弱火にかけ、焼き色がついたら裏返して両面を焼く



楽しく作って外で食べれば、おいしさ倍増!  
キャンプ飯に失敗はありません。ぜひチャレンジしてみてください。

【取材協力】吉本将弓さん(青川峡キャンプパーク)



図書館で借りられる  
キャンプ本



ワタナベマキ著 オレンジページ  
前日の仕込みで当日ゆっくり!いつもの調理道具で気軽にアウトドアクッキング。



長谷部雅一監修 新星出版社  
なにも知らなくても楽しめるキャンプスタイルが必ずある!自分にあうキャンプスタイルをチャートでチェック!



「キャンプ! キャンプ!」  
青山友美作 文研出版  
夜遅くに車に乗って、キャンプ場へ…「さあ、キャンプ体験の始まりだ!」

# 知ってますか？

## マイナポイントの 予約を開始

20,000円の  
チャージが支払いで  
最大  
**5,000**  
ポイント  
がもらえる！

マイナポイント事業(総務省)  
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



### マイナポイントとは…

国が実施するポイント事業です。キャッシュレス決済を利用(チャージや支払い)することで、キャッシュレス決済事業者から消費者にポイントが付与されます。

取得したマイナポイントはキャッシュレス決済での買い物などで使うことができます。

### マイナポイントの申し込みを支援

マイナポイントをもらうためには、マイナポイントのアプリから予約する必要があります。マイナンバーカードの読み取りができるスマートフォンか、パソコンとICカードリーダーが必要です。

環境が整っていない人は、マイナンバーカードを持参すれば、市役所の窓口でも手続きできます。

ICカードリーダーや  
対応したスマートフォンがない場合は…

市役所の窓口で  
対応します。



### 市で独自にポイント追加を検討中

いなべ市では、国が実施するマイナポイントとは別に、独自でポイントの上乗せに向けて検討をしています。対象は特定のキャッシュレス決済事業者になるため、マイナポイントの申し込みの際に、対象外の事業者を選ぶとポイントがもらえません。(一度、決済事業者を選択すると変更不可)

詳細はホームページおよび来月の Link で告知します。

### マイナポイントを もらうために 必要な手順

- ①マイナンバーカードの取得
- ②専用サイトからマイナポイントの予約(8月末で受け付け終了予定)
- ③【7月から申し込み開始】  
キャッシュレス決済事業者の選択  
市独自ポイントの追加を希望する人は特定の事業者を選択する必要があります。詳しくは「市で独自にポイント追加を検討中」を確認してください。
- ④【9月から利用可能】  
選択したキャッシュレス決済でチャージもしくは買い物の支払い



### 市独自ポイント希望する人へ

キャッシュレス決済事業者を選ぶ作業は8月まで待ってください。  
※マイナポイントの予約は事前に行ってください。

いなべ市マイナポイントホームページ



## マイナポイント利用には 「マイナンバーカード」が必須！

## インターネットで マイナンバーカード申請



完成まで  
1カ月ほど  
かかるよ！

マイナポイントをもらうために必要となるマイナンバーカード。市役所の窓口でも作成の受け付けを行っていますが、インターネットでも手続きができます。



#### QR・ネットに接続

通知カードのQRコード\*を読み取るか、専用サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)から申請開始。

\*氏名・住所が変更になっている場合は、利用できません。



#### メールアドレスの登録

連絡用に使えるメールアドレスを入力。メールの拒否設定があると返信が届かない可能性があります。



#### 顔写真の登録

マイナンバーカードに使う顔写真を登録しよう。写真には決まりがあります。(右上参照)



#### 情報の登録

生年月日など申請に必要な情報を入力。完了したら申請完了案内がメールで届きます。



#### カードを取りに行く

1カ月くらい経つと、カード完成の通知が届きます。市役所まで本人が取りにきてください。

#### 申請のワンポイント 写真には決まりがあるよ



- ・横向きはダメ
- ・帽子やサングラスは無し
- ・背景には何も映らないように
- ・表情を変えずに撮るように

### マイナンバーカード交付および電子証明書更新の休日窓口

平日の受け取りが困難な人、電子証明書更新のために休日窓口を開設します。

- 日時 7月12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および電子証明書の更新には3日前までに市民課に電話予約が必要です。
- 市民課 ☎ 86-7810

『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。

## 後期高齢者医療制度の大切なお知らせ

☎ 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 059-221-6883  
☎ 保険年金課 ☎ 86-7811 ☎ 86-7863

### 被保険者証が変わります

新しい被保険者証(若草色)を、7月中旬に、簡易書留で郵送します。いま、持っている被保険者証(ピンク色)は、8月1日以降使用できません。

新しい被保険者証が届きましたら、8月1日以降に、古

### 《限度額適用認定証について》

入院や高額な外来診療を受けるときは、限度額適用認定証(住民税非課税世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証)を医療機関などの窓口で提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額されます。

【申請に必要なもの】 印鑑、被保険者証、マイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類

【申請先】 保険年金課

### 《昨年度に限度額適用認定証の交付を受けたことがある人》

今年度も同一の認定証の交付対象者に該当する人に、8月1日から使用できる「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」を7月下旬に郵送します。

8月に入っても認定証が届かない人は、負担区分の変更などにより交付対象者に該当しない場合があります。不明な点がありましたら、保険年金課へ問い合わせてください。

い被保険者証を保険年金課に返却してください。返却が困難な人で、自身で処分する場合は、住所・氏名が見えないよう裁断するなど、十分に注意してください。

### 《自己負担割合が3割となる皆さんへ》

住民税課税所得(課税標準)額が145万円以上の被保険者およびその人と同一世帯の被保険者は、自己負担割合が3割になりますが、次の条件に該当する被保険者は、申請により自己負担割合が1割になります。

●同一世帯に後期高齢者医療被保険者が1人の場合  
被保険者の収入額が383万円未満  
※被保険者の収入額が383万円以上であっても、同一世帯に70歳以上75歳未満の人がいる場合は、被保険者と70歳以上75歳未満の人全員の収入額合計が520万円未満であれば対象

●同一世帯に後期高齢者医療被保険者が2人以上の場合  
被保険者の収入額合計が520万円未満

【申請に必要なもの】 印鑑、被保険者証、マイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類、収入額を証明する書類

【申請先】 保険年金課

### 7月中旬に保険料額、納付方法を通知します

#### ●保険料の計算方法

後期高齢者医療制度では、被保険者一人一人の保険料を計算します。保険料は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その人の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額です。

※今年度の保険料の計算方法は下記のとおりです。

均等割額	+	所得割額 (令和元年中の総所得金額-33万円) × 8.99%	=	年間保険料額 限度額 64万円
44,589円				



#### ●保険料の納付

保険料の納付方法は、原則として年金からの天引き(特別徴収)となります。ただし、次の場合は、納付書や口座振替などで納付することになります。

- 年金の受給額が年額18万円未満の人
- 介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金1回あたりの支給額の1/2を超える場合

#### 《所得の低い世帯に属する人に対する軽減》

下記の基準により均等割額が軽減されます。

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額などの合算額	軽減割合	軽減後の額
33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下(その他に所得がない)	7割	13,376円
33万円以下	7.75割	10,032円
33万円+被保険者数×28.5万円以下	5割	22,294円
33万円+被保険者数×52万円以下	2割	35,671円
上記以外	なし	44,589円

- 新たに被保険者(75歳)となったときや他の市町へ住所を異動して一定の期間

※年金から天引きとなる人は、保険料額決定通知書と同時に、10月以降の年金支給月ごとの天引き額を通知します。

後期高齢者医療保険料の納付には口座振替が便利です。

#### 《後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険\*の被扶養者であった人に対する軽減》

被保険者均等割額を資格取得から2年間5割軽減し、所得割は賦課しません。所得が低い世帯に属する人に対する均等割額の軽減割合が7割または7.75割に該当する人は、そちらが適用されます。

※被用者保険とは、協会けんぽ、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などのことをいい、市町国民健康保険および国民健康保険組合は含まれません。

## 国民健康保険 令和2年度保険税(料)率決定

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811 ☎ 86-7863

国民健康保険税(料)は国民健康保険に加入した月(前の健康保険を抜けた月など実際に異動の生じた月)から計算します。世帯の国民健康保険加入者一人一人について算出した合計が、その世帯の年間額となり、納入義務者となる世帯主へ通知します。

※世帯主は、国民健康保険に加入していなくても納入義務者となります。

年間保険税(料)	医療分保険税(料)	後期高齢者支援分保険税(料)	介護分保険税(料)
所得割保険税(料) (所得に応じて負担)	令和元年中の総所得金額などから基礎控除(33万円)を差し引いた金額×7.29%	令和元年中の総所得金額などから基礎控除(33万円)を差し引いた金額×2.74%	介護2号被保険者の令和元年中の総所得金額などから基礎控除(33万円)を差し引いた金額×2.24%
均等割保険税(料) (人数に応じて負担)	被保険者数×21,000円	被保険者数×8,000円	被保険者数×8,000円
平等割保険税(料) (世帯ごとに負担)	1世帯あたり14,500円	1世帯あたり4,600円	1世帯あたり3,200円
最高限度額(年額)	63万円	19万円	17万円

※世帯の所得割保険税(料)は、被保険者それぞれの所得割保険税(料)の合算となります。

# 「Yahoo! 防災速報」で 災害時の情報を配信



☎ 広報秘書課 ☎ 86-7740

いなべ市はヤフー(株)と「災害情報に関する協定」を締結しました。この協定により、情報発信に強みのあるヤフー(株)のサービスを活用することができるようになりました。

今までのホームページやまいめるなどの情報発信手段に加え「Yahoo! 防災速報」を利用し、災害時の避難所の開設や災害への注意喚起を配信する予定です。

## 【Yahoo! 防災速報とは】

ヤフー(株)が提供する、緊急地震速報や豪雨予測などを知らせるサービス。スマートフォンやタブレット端末で利用できるアプリ版(Android、iOS)と、携帯電話やパソコンにメールで知らせるメール版<sup>※</sup>があります。

※メール版を利用するにはYahoo! JAPAN ID が必要

## 【市からの緊急情報を受信するには】

### ●アプリ版

1. アプリをダウンロードする

Android版



iOS版



2. アプリの「設定」から「地域の設定」でいなべ市を設定する

3. 「設定」の「プッシュ通知する情報の選択」から「自治体からの緊急情報」をオンにする

### ●メール版

1. 防災速報ホームページの「メール版簡単登録へ」を選択しYahoo! JAPANにログインする



2. 「設定開始」を選び、メールアドレスを指定。「地域の設定へ」を選択する

3. いなべ市を設定し、「通知する情報の設定」で「自治体からの緊急情報」にチェックし、「確認」を選択する

4. 内容を確認し、「設定完了」を選択する

## 次期作に前向きに取り組む生産者を支援

# 高収益作物次期作支援交付金

新型コロナウイルス感染症の発生により、売り上げが減少するなどの影響を受けた野菜・花きなどの高収益作物の生産者に対して支援を行います。

●対象者 次の条件全てに該当する生産者

1. 令和2年2～4月の間に野菜、花き、果樹、茶などについて出荷実績がある、または廃棄などにより出荷できなかった

2. 収入保険、農業共済などのセーフティネットに加入している、または加入を検討している

●対象作物 野菜、花き、果樹、茶など

●対象面積 令和2年5月以降に交付対象作物を耕作している、または耕作予定の耕地のうち交付要件を満たすもの。

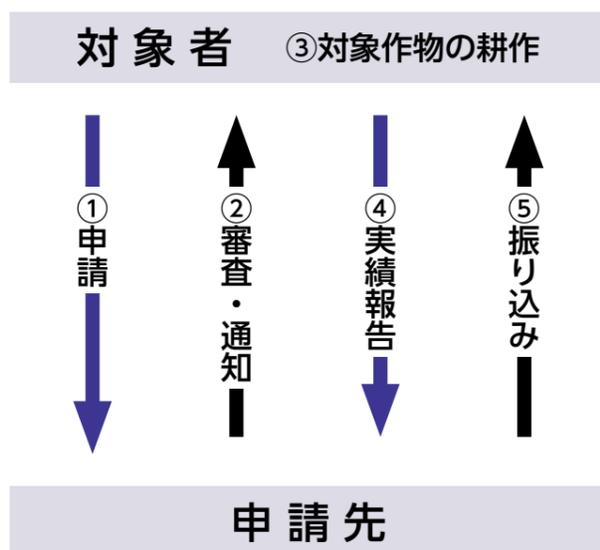
※交付単価や交付要件などは市ホームページで確認、または問い合わせ先まで。



☎ 申請先 JA みえきたいいなべ総合センター ☎ 78-3984

☎ 申請先 農林課 ☎ 86-7831

## 【申請から交付金の振り込みまでの流れ】



※交付金の振り込みは令和3年3月を予定しています。

# 胸部検診(結核・肺がん)

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824



市内を巡回して胸部検診を実施します。対象者には、検診開始の2週間前までに受診票を送付します。

※「感染症の予防及び感染症の患者に関する法律」の規定により、65歳以上の人は結核検診の受診義務があります。

●対象者 結核検診：65歳以上

肺がん検診：40歳以上の申込者

●受診料 結核検診：無料

肺がん検診：200円(喀たん検査500円)

●持ち物 受診票、健康手帳(持っていない人は当日発行します)、受診料

8月20日(木) 藤原町	
9:30～10:00	東禅寺公民館
10:25～10:55	東藤原消防コミュニティセンター
11:15～11:35	西野尻公民館
13:00～13:40	山口集落センター
14:00～14:30	本郷集落センター
14:50～15:15	市場公会堂
8月21日(金) 大安町	
9:20～9:50	鍋坂公会場(ごみ集積場)
10:10～10:30	宇賀公会場
10:50～11:40	石樽小学校(体育館東駐車場)
13:20～15:30	大安公民館
15:35～15:45	大安公民館【車椅子の人】
8月25日(火) 北勢町	
9:10～9:40	新町農業研修センター
10:00～10:40	垣内自治会館
11:00～12:15	治田小学校
13:35～14:55	ウッドヘッド三重
15:00～15:15	ウッドヘッド三重【車椅子の人】
8月26日(水) 北勢町	
9:10～9:50	川原多目的集会所
10:20～11:00	田辺農業振興センター
11:20～11:45	十社小学校
13:00～13:15	小原一色公会堂
13:45～14:10	下平多目的集会所
14:30～15:40	北勢福祉センター
8月27日(木) 北勢町	
9:30～11:30	阿下喜温泉駐車場
13:20～13:50	別名自治会館
14:20～14:50	円福寺
9月1日(火) 藤原町	
9:30～10:10	川合公民館
10:30～11:00	日内集落センター
11:20～11:40	上相場公民館
13:00～13:20	上之山田集落センター
13:40～14:00	米野集落センター
14:20～14:40	夢かなえ荘

9月2日(水) 藤原町	
9:30～10:00	篠立生活改善センター
10:20～10:40	古田多目的集会所
11:00～11:40	坂本農事集会所
13:10～13:50	大貝戸公民館
14:10～15:00	藤原文化センター
15:05～15:20	藤原文化センター【車椅子の人】
9月3日(木) 北勢町	
9:30～10:00	南中津原公会場
10:20～10:50	東部林業会館
11:10～11:50	其原自治会館
13:20～14:00	麻生神社裏(川沿い)
14:30～15:00	東貝野ふれあい会館
9月7日(月) 大安町	
9:20～10:00	丹生川上自治会館
10:20～10:50	丹生川中研修センター
11:10～11:50	久下野添会館
13:10～13:50	片樋自治会館
14:20～14:50	石樽北集会所
9月8日(火) 員弁町	
9:30～9:50	平古集会所
10:10～10:40	畑新田公民館
11:00～11:30	大泉新田集落センター
12:50～14:00	員弁老人福祉センター
14:05～14:15	員弁老人福祉センター【車椅子の人】
9月9日(水) 大安町	
9:20～9:50	北垣内公会場
10:10～10:40	新田コミュニティセンター
11:00～12:00	郷土資料館
13:30～15:10	門前ふれあいセンター
9月10日(木) 員弁町	
9:20～9:40	市之原公民館
10:00～11:00	上笠田宇野公民館
11:20～11:50	笠田新田観音堂
13:00～13:20	下笠田公民館
13:40～14:20	楚原公民館
14:40～15:20	旧JA員弁中支店
9月14日(月) 員弁町	
9:30～9:50	岡丁田集落センター
10:10～10:30	松之木公民館
10:50～11:30	東一色集落センター
13:00～13:20	大泉公民館
13:40～14:00	西方集落センター
14:20～14:50	北金井公民館

# ひとり親家庭などの支援制度

市で行っているひとり親家庭などに対する主な支援制度をまとめました。各制度の詳細や申請は問い合わせ先まで。



## 経済的支援

### 1 児童扶養手当

父母がいない、または一定の障がいの状態にある家庭で、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの児童を監護している父母、または父母にかわって養育している人に対して支給します。

※受給者や同居する扶養義務者の所得により、受給できない場合があります。

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

区分	手当月額
第1子	10,180～43,160円
第2子	5,100～10,190円
第3子以降	3,060～6,110円



### 2 高等職業訓練促進給付金事業

看護師などの経済的自立に効果的な資格を取得するために1年以上養成機関などで修学する場合に、生活費の負担軽減のため給付金を支給します。

●対象資格 看護師、保育士、栄養士、美容師、調理師など

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

### 3 母子父子寡婦福祉資金貸付金事業

母子・父子家庭、寡婦の経済的自立の助成と生活意欲の助長を図り、扶養している児童の福祉を増進するために、各種資金を無利子または低金利で貸し付けます。

●種類 修学、生活、医療介護など

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

### 4 ひとり親家庭等就学金

ひとり親家庭などの経済的助成と児童の就学意欲の醸成を図るため、対象児童を監護している父母、または父母に代わって養育している人に対して就学金を支給します。

※受給者や同居する児童の20歳以上の兄弟の所得により、受給できない場合があります。

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

対象児童	月額
保育園児・小学生	2,000円
中学生	3,000円
高校生・高等専門学校 専修学校高等課程など	5,000円

### 5 自立支援教育訓練給付金事業

指定する教育訓練講座（雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座など）を受講するひとり親家庭などの親に対して、講座終了後に受講料の6割相当額を支給します。

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

### 6 一人親家庭等医療費助成

父母がいない、または一定の障がいの状態にある家庭で、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの児童を監護している父母、およびその児童が医療機関で診察を受けたときに自己負担額（保険適用分）を助成します。

※受給者や同居する扶養義務者の所得により、受給できない場合があります。

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

### 1 子育てサポーター訪問支援事業（うちのCotoこと）

子育てサポーターが訪問し、家事や育児の手伝いや、小中学生の宿題の見守りをしながら、家庭をサポートします。

☎ NPO法人こどもぱれっと ☎ 72-8002

☎ 家庭児童相談室 ☎ 86-7822



### 2 ひとり親家庭等日常生活支援事業

事前に登録したひとり親家庭などの世帯で疾病や就労、社会的行事などにより一時的に家事援助および保育などのサービスが必要となった際に、家庭生活支援員の派遣を行います。利用者は、1時間あたり300円以内の費用負担があります。（所得によって異なります）

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

#### 【家庭生活支援員を募集しています】

##### ●支援内容

生活援助…支援申込者の居宅で、家事、介護その他日常生活の支援

子育て支援…支援員の居宅または支援申込者の利用しやすい場所で保育サービスなどの支援

依頼があったときに、依頼者の近隣の支援員に都合を確認し、支援をお願いします。（多い人でも年に数回程度）支援員には、時給1,000円を支払います。（支援の状況によって増額あり）

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821

## 生活支援



# くらしの情報

催し

ニュースポーツを体験してみませんか？

スポーツ推進委員がみなさまのところへ出向き、健康づくりを手伝います！

●体験できる競技

キンボール、ユニカール、ヘルスパレー、カローリング、ドッジビー



キンボール



ヘルスパレー

●その他 自治会、子ども会、職場の仲間で「やってみよう！」と興味を持った人は気軽にスポーツ推進委員協議会へ問い合わせてください。

☎ いなべ市スポーツ推進委員協議会事務局(教育委員会生涯学習課内)

T 86-7846 F 46-7871

屋根のない学校  
8月の教室

【びっくり生きものアラカルト】

動くおもちゃに挑戦しよう。

●日時 8月1日(土)  
9:00～11:00

●講師 俵秀作さん

【自然とふれあって遊ぼう】

竹の器と箸を作って流し素麺！

●日時 8月1日(土)  
13:30～15:30

●講師 藤田重輝さん、伊藤一昭さん

【昆虫と遊ぼう】

樹液探検入門。

●日時 8月8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】

夏の草花。

●日時 8月8日(土)  
13:30～15:30

●講師 葛山博次さん

【田んぼと畑の学校】

サツマイモのつるはどうなっているかな？

●日時 8月22日(土)  
9:00～12:00

●講師 藤井樹巳さん

《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)

T 46-8488 F 46-4312

## 藤原岳自然科学館

【親と子の自然教室】

宇賀溪の植物・岩石・水生昆虫などを観察します。

●日時 8月1日(土)  
9:30～15:00

●場所 宇賀溪入口駐車場集合(駐車料金必要)

●講師 川添昭夫さん、藤原岳自然科学館職員

●定員 40人

●申込期限 7月25日(土)

【光に集まる虫を調べよう(2)】

クワガタやガなどの光に集まる虫を観察します。

●日時 8月8日(土)  
19:00～21:00

●場所 藤原文化センター

●講師 藤原岳自然科学館職員

●定員 20人(小学生以上)

●申込期限 8月1日(土)

【標本の名前を聞く会】

自由研究でつくった標本の名前や研究内容について指導します。

●日時 8月22日(土)  
9:00～12:00

●場所 藤原文化センター大研修室

●講師 各分野の専門家、藤原岳自然科学館職員

※当日申し込み可。9:00～12:00に会場に来てください。(できるだけ事前に申し込みください)

《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(「標本の名前を聞く会」は無料)

●持ち物 筆記用具・参加費・返信はがき(服装・観察採集用具など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。なお「標本の名前を聞く会」は「聞きたい分野」も記入してください。

●その他 当日雨天の場合は屋内での学習とします。(親子の自然教室は雨天中止します)

※当日の6:00の段階で三重県北部に暴風警報が発令されている場合は中止とします。

☎ 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)

T 46-8488 F 46-4312

## 認知症のひとと家族の「おれん家」カフェ

みんなで一緒に笑い合っ、楽しいひと時を過ごしてみませんか？今回はニュースポーツ体験です。

●日時 7月19日(日) 10:00～12:00(受け付け9:30～)

●場所 えんむすび(藤原町本郷836番地(白瀬駐在所の裏))

●参加費 300円(カフェ代、傷害保険代)

●申込期限 7月13日(月)

☎ 申込先 NPO 法人快生教学会

T 37-7062 F 37-5088

☎ 認知症予防ボランティアかのかん

T 090-3458-1305

募集

## いなべ市少年消防クラブ員



いなべ市では、子どもの消防や防災に関する知識を学ぶため、少年消防クラブを設立しています。

一緒に活動していただける新しい仲間を募集しています。たくさんの応募をお待ちしています！

●活動内容 救命救急講習など

●対象 市内小学4～6年生

●活動日 土曜、日曜日を中心に月1回程度(活動の内容によって変更します)

●申込方法 電話で申込先へ。

☎ 申込先 防災課 T 86-7746

## いなべ市消防団女性団員

広報活動に特化した女性消防団員を募集しています。

●活動内容 自治会や保育園、小学校での防火防災啓発活動など

●対象 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 電話で申込先へ。

☎ 申込先 防災課 T 86-7746



# めがせいなべ通

いなべ  
検定入門  
166

校歌で知る

わたしの母校

16

執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

治田小学校の校歌(作詞 二之宮英雄 作曲 松村重利) 昭和10年制定

一. 伊勢の海わたる 朝日かけ 員弁の流れ 清きごと 藤原の嶺に 心おき つとめよ今日を もろともに  
二. 隙ゆくこまの かげおしみ まなびの窓に ちえみがく 自治とまことの みちをうけ ひろく友をば いたわらん

明治9年、村内2カ所に治田学校(東村)と西田学校(奥村)が創設されました。その後合併して、治田学校と西田分校となりました。明治41年、現在地に校舎を新築し統合しました。

昭和22年の新学制実施により、治田村立治田小学校と改称されました。併せて始まった治田村立治田中学校も、小学校の校舎を共有して使用しました。昭和23年、治田中学校は「大和中学校」に統合されました。阿下喜小学校の校舎(鳥坂野)を整備する7カ月間、治田小学校に阿下喜小学校児童156人が通いました。一時的に、他校の児童を受け入れることは非常に珍しいことでした。昭和43年、治田財産区から土地提供(600坪)を受け、校庭を拡張しました。

作詞の二之宮英雄さんは北勢町別名出身で、当時東京在住の弁護士です。作曲の松村重利さんは鳥取県出身の弦楽奏者です。戦前に作られた校歌ですが、大自然をバックにのびやかな心の成長が表現され、現在まで手直しされず歌い継がれています。



1. 円福寺西側に建つ治田学校跡地の碑  
2. 校章は、加納遠江守の所領であったことから、当家家紋(加納輪宝)を原型に治田の名を重ねている

☎ ふるさといなべ市の語り部の会 伊藤忠 T 090-3583-2827

### 桑名市 消防職員採用試験

【令和3年4月1日採用予定】

●申込期間 8月3日(月)～17日(月) 8:30～17:15

●申込方法 申込書を桑名市消防本部総務課まで持参または郵送。8月15日(土)消印有効。申込書は消防署各分署で受け取り、または桑名市ホームページでダウンロード。

●試験日時・会場

1次 10月18日(日) 9:00～桑名市消防本部

2次 1次試験合格者に通知

問 桑名市消防本部総務課

T 24-5273

### 自衛官採用試験

【航空学生】

●申込期限 9月10日(木)

●受験資格

海上自衛隊:高卒(見込含)23歳未満  
航空自衛隊:高卒(見込含)21歳未満

●試験日

1次 9月22日(祝・火)

2次 10月17日(土)～22日(木)

3次 海上自衛隊:11月20日(金)～12月16日(水)

航空自衛隊:11月14日(土)～12月17日(木)

【一般曹候補生】

●申込期限 9月10日(木)

●受験資格 18歳以上33歳未満

●試験日 ※いずれか1日を指定

1次 9月18日(金)～20日(日)

2次 10月9日(金)～14日(水)

【自衛官候補生】

●申込期間 年間を通じて申し込み可

●受験資格 18歳以上33歳未満

●試験日 受付時に通知

【防衛大学校学生(一般)】

●申込期限 10月22日(木)

●受験資格 高卒(見込含)21歳未満

●試験日

1次 11月7日(土)、8日(日)

2次 12月8日(火)～12日(土)

【防衛医科大学校医学科学生】

●申込期限 10月7日(水)

●受験資格 高卒(見込含)21歳未満

●試験日

1次 10月24日(土)、25日(日)

2次 12月9日(水)～11日(金)

【防衛医科大学校看護学科学生】

●申込期限 10月1日(木)

●受験資格 高卒(見込含)21歳未満

●試験日

1次 10月17日(土)

2次 11月28日(土)、29日(日)

《共通事項》

○試験会場は別途通知します。

○年齢は令和3年4月1日現在です。

○一般曹候補生・自衛官候補生を受験する32歳の方は、問い合わせ先に受験資格を確認してください。

問 自衛隊四日市地域事務所

T 059-351-1723

問 自衛官募集コールセンター

T 0120-063-792

### 小学校・中学校 講師・支援員の登録

市内の小学校、中学校で講師および小中学校支援員(児童・生徒の学習・生活支援)を希望する人を募集しています。

●登録資格 小学校教諭・中学校教諭・養護教諭・栄養教諭の教員免許状を持っている人(専修、1種、2種は問いません)

※小中学校支援員を登録する場合、教員免許状の有無は問いません。

●登録方法 講師登録票に教員免許状の写しを添えて申込先へ。

※講師登録票は学校教育課で受け取り、または市ホームページでダウンロード  


※登録後に講師および小中学校支援

員任用の必要がある場合には、条件などを考慮した上で、該当する登録者へ連絡します。

●登録期間 随時

問 申込先 学校教育課 T 86-7844

### いなべ市民祭 展示発表会

●日程と展示内容

【10月3日(土)～5日(月)】

美術・絵画・書道・文芸・写真・個人出展

【10月10日(土)～12日(月)】

陶芸・伝統工芸・手工芸・個人出展

●時間 9:30～16:30

●場所 北勢市民会館

《個人出展作品を募集します》

●出展費用 1人5作品まで500円(6点目からは1点につき500円)

●申込条件 作品サイズに制限があります。詳しくは問い合わせ先に確認してください。

※申込時に作品の種類、題名、大きさを記入していただきます。

●申込期限 8月11日(火)

●申込方法 電話で申込先へ。

※出展作品の販売はしません。

問 申込先 (一社)いなべ市芸術文化協会 T 82-1551

### 健康

健康自立度を  
チェックしましょう!

6月下旬に、70歳以上で次の条件に該当する人を対象に、健康と日常生活について尋ねる“健康自立度チェック票”を送付しました。

回答の上、返送した人に、それぞれの結果に応じた、今後の健康維持に役立つ「結果アドバイス票」を9月以降に送付します。ぜひ活用してください。

※返信期日を過ぎてからチェック票を返送した人にも、「結果アドバイス票」を送ります。

●対象者 令和2年4月1日現在70歳以上で、①または②にあてはまる人

①介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人

②介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない人

問 長寿福祉課 T 86-7819

### 相談

精神保健  
福祉相談(要予約)

こころの病にまつわるさまざまな不安や悩みなどについて、精神科専門医師による相談を行います。

●日時 7月22日(水) 13:30～15:30

●場所 保健センター2階相談室6

問 桑名保健所地域保健課

T 24-3620 F 24-3692

### 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

### 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の人。高校、大学、専門学校などを長期間休んでいる人など、今の生活に関わる悩みを相談してください。

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

### 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

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

7月30日(木)シビックコア

8月6日(木)大安公民館

●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



# BOOK NOW

おすすめ情報満載 図書館通信

いなべ市図書館  
キャラクター  
いなピョン  
「たくさん咲いたね!あさがお観察」



### おすすめ本の紹介

「第66回青少年読書感想文全国コンクール」の課題図書を紹介いたします。課題図書は、年齢に合わせて、感動を得られたり新たな知識を得られたりする本を選んだものです。この機会に手にとってみてください。

**(小学校低学年の部)**  
「おれ、よびだしになる」  
中川ひろたか/文 石川えりこ/絵  
アリス館  
ぼくが一番すきなのは、「おすもうさん」ではなく「よびだしさん」!大相撲の世界にとびこんだ少年が、夢をかなえる物語。



**(小学校中学年の部)**  
「北極と南極の「へえ～」くらべてわかる地球のこと」  
中山由美/文・写真  
秋草愛/絵 学研プラス  
北極と南極、どちらが寒い?にているようで、ちがいがいっぱい!極地のすばらしさにふれながら、地球のことを見つめよう。



**(小学校高学年の部)**  
「ヒロシマ消えたかぞく」  
指田和/著 鈴木六郎/写真  
ポプラ社  
愛情あふれる家族写真。当たり前の日常を生きる姿。その尊さに気づかされます。



7・8月の休館日 全館…毎週月・火(※員弁のみ祝・日・月・火・土・8月12日(水)～14日(金))

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)

### 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」、「どこに相談していいかわからない」、「家族のことで悩んでいる」など、生活や仕事に困っている人への相談、サポートを行います。ひとりで抱え込まずに、まずは相談してください。

☎ いなべ市暮らしサポートセンター 緑 T 86-7817

### 人権相談

法務大臣から委嘱された人権擁護委員が人権問題に関する相談に乗ります。秘密は固く守ります。

●日時 8月5日(水) 13:00～16:00  
●場所 藤原文化センター  
☎ 人権福祉課 T 86-7815

### 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、関係者をサポートします。

就労体験やスキルアップのための支援もあります。

●日時 7月15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。  
☎ 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)

### 手当 制度

### 国民年金保険料 免除・納付猶予申請

国民年金は経済的な理由で保険料の納付が困難な場合に、保険料が免除または猶予される制度があります。※所得制限あり

ほくサポ 検索

7月1日から年度更新の受け付けが始まっています。(学生は納付特例申請があります)

☎ 四日市年金事務所  
T 059-353-5515  
☎ 保険年金課 T 86-7811

### 介護保険負担 割合証の更新

介護サービスを利用したときの負担割合は、所得に応じて1～3割負担となります。

負担割合証の有効期間は8月1日(土)から翌年の7月31日(土)までで、毎年更新されます。介護認定を受けている人には、7月下旬に8月以降の介護保険負担割合証を送付しますので、被保険者証とあわせてサービス利用時に介護サービス事業所に提出または提示してください。

☎ 介護保険課 T 86-7820

### 介護保険負担限度額 認定証の更新

現在使用している介護保険負担限度額認定証は、7月31日(金)で有効期間が満了します。

7月31日(金)までの介護保険負担限度額認定証を持っていて、8月1日(土)以降も利用する場合は、更新の手続きをしてください。

☎ 介護保険課 T 86-7820

### その他

### 地域主催 「ふれあい敬老会」中止

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度の地域主催の「ふれあい敬老会」を中止します。※祝品贈呈対象者には、直接自宅などへ祝品を配布します。

- 祝品贈呈対象者
  - ・喜寿：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
  - ・米寿：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
  - ・白寿：大正10年4月1日～大正11年3月31日生まれ
  - ・百歳：大正9年4月1日～大正10年3月31日生まれ
  - ・市内最高齢者：男女各1人

●配布時期 9月  
☎ いなべ市社会福祉協議会 T 41-2945  
☎ 長寿福祉課 T 86-7819

### 防災ラジオ 試験放送

毎月第2木曜日の10:00に試験放送を実施しています。試験放送は防災ラジオのスイッチが入っていない状態でも、自動で起動し、終了します。最大音量で放送しますのでご了承ください。

【8月の試験放送】  
●日時 8月13日(木) 10:00～

### 【Jアラート全国一斉訓練】

●日時 8月5日(水) 11:00～  
☎ 防災課 T 86-7746

### 期限内納付のお願い

- 7月の納付
  - 固定資産税 第2期
  - 上下水道料金 6・7月分
  - 国民健康保険税(料) 第1期
  - 後期高齢者医療保険料 第1期
- 納期限(口座振替日)7月31日(金)
- 【口座振替の人へ】

○前日までに振替口座へ納付額を準備してください。  
○万一、残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、**8月14日(金)に口座<再>振替を行います。**(後期高齢者医療保険料を除く)

### 【現金納付(納付書)の人へ】

- 取り扱いコンビニエンスストアでも納付できます。
  - 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。
- ※納付には便利な口座振替制度を利用ください。申し込みは近くの指定金融機関などで!

### ☎ 納税課 T 86-7793

☎ いなべ市水道お客様センター  
T 72-3516  
☎ 保険年金課 T 86-7811

### 犬を飼っている人へ

犬の登録と狂犬病予防注射は済みしましたか?

飼い主には犬の生涯に1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務づけられています。

まだ登録していない人は、健康推進課で手続きを行ってください。

また、本年度の狂犬病予防注射を受けていない場合は、動物病院で接種させてください。

登録した犬には鑑札が、注射を受けた際には注射済票(本年度は赤色)がそれぞれ交付されます。鑑札は、首輪などにつけて飼い主の所在が分かるようにしてください。飼い主の責任として登録と注射を必ず行いましょう。

《飼い主のモラル低下に伴う苦情が多く寄せられています》

放し飼いは絶対にやめ、犬を飼う場合は必ず首輪をつけましょう。散歩の際は綱をつけ、フンは必ず持ち帰りましょう。犬がしたことでもすべて飼い主の責任です。十分注意しましょう。

☎ 健康推進課 T 86-7824



## 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 8月5日(水) 北勢町在住  
8月12日(水) 藤原町在住  
8月19日(水) 大安町在住  
8月26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気軽にお越しください。

### 【離乳食教室】<各回1回のみ参加>

前期:日時 8月11日(火) 9:30～9:45(受け付け)  
対象者 生後4～6カ月の乳児の保護者  
後期:日時 8月25日(火) 9:30～9:45(受け付け)  
対象者 生後7～11カ月の乳児の保護者

場所 保健センター(北勢町阿下喜31)  
持ち物 母子健康手帳、エプロン、おんぶひも  
内容 講義および調理実習(母子ともに試食はありません)

\*1週間前までにご予約ください。  
※各回定員10人(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間定員を縮小して実施します)定員を超えて参加できない人は、育児相談で対応させていただきます。

### 日時(受付時間)

### 対象者

### 場所

対象者には個別通知します。

【1歳6か月児健康診査】8月20日(木) 13:15～14:15 H30.12.5～H31.1.3生 および前回欠席者  
【3歳6か月児健康診査】8月6日(木) 13:15～14:15 H28.11.14～12.6生 および前回欠席者

保健センター

緊急相談 みえ子ども医療ダイヤル ☎ #8000  
(毎日) 19:30～翌朝8:00

緊急診療 桑名市応急診療所 ☎ 21-9916  
(日祝) 9:30～12:00 / 13:00～16:00 (土) 20:00～22:00

# 三重とこわか国体 2021

～いなべ市開催競技～

## 自転車 (ロード・レース) って どんなスポーツ？

2021 とこわか国体通信 Vol.5

ロード・レースは競技用自転車を使用して、一般公道を走り着順を競うスポーツです。一般公道を走るため、コースは開催地域の特徴が出ています。標高 3,000 メートルに至る山道もあれば、田園地帯や海岸線、一日に 300 キロメートル走るコースもあります。

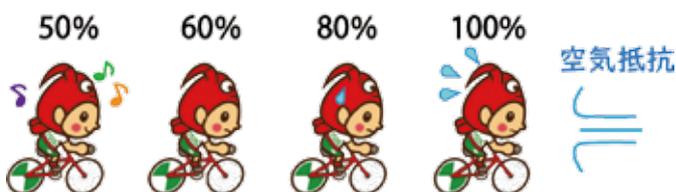
三重とこわか国体では、いなべ市特設ロードレースコース (ツアー・オブ・ジャパン 周回コース) を成年男子は 7 周 (103.4 キロメートル)、少年男子は 6 周 (88.6 キロメートル)、女子は 3 周 (44.2 キロメートル) 走ります。



## 教えて！ Q&A

### Q どうして集団で走るの？

**A** 空気抵抗を少なくするためです！集団になって走ることによって、後ろを走る選手が受ける空気抵抗をできるだけ少なくし、体力の消耗を抑えています。



### Q 集団から飛び出した選手がいるよ？

**A** メイン集団から飛び出して先行することを「逃げ」といいます。逃げが行われる理由は大きく二つあります。

#### ①逃げ切り勝利を狙うため

メイン集団に追いつかれることなくゴールすることを「逃げ切り」と呼び、レースの状況を見極め、勝利する可能性にかけて行います。

#### ②アピールをするため

レース中継では頻りに逃げ集団の選手が映し出されるので、個人をアピールする絶好の機会です。

### Q スピードはどれくらい出るの？

**A** プロ選手の場合は、平均時速 30 ～ 40 キロメートルで、最高時速 70 キロメートル以上を出すこともできます！ロード・レースは選手に近い距離で観戦できることも魅力の一つです。

ぜひ、間近でそのスピードを感じてみてください！



三重とこわか国体は、選手の白熱した戦いを間近で見られるチャンスです！ぜひご来場ください！

問 国体推進室 ☎ 86-7847



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 6 月 1 日現在)

総人口：45,607 (-21)  
世帯：18,720 (+1)  
男：23,361 (+3) 女：22,246 (-24)

