

いなべ市情報誌

# ツインク

きずな・輪・つながり

# 11

2020  
vol.203



高校生たちの  
特集 最後の夏

みんなと音楽ができて楽しかったよ  
吹奏楽部 三田 玲央

おもてなしの心を学びました  
茶道部 荒井 七星

沢山の人の感謝を  
美術部 鈴木 歌乃

# 高校生たちの 最後の夏

楽しく過ごしていた高校生活。このままあと1年、日常が続くと思っていた矢先の休校。新型コロナウイルスによって、最後の集大成となる部活動もできなくなりました。

6月から学校は再開したものの、思うような活動ができない日々になりました。自分たちにできることは何か考え、取り組んだ最後の数カ月。

真夏の太陽のようにまぶしく輝きを放つ高校生たちを追いかけました。

“結果”は勿論“過程”も楽しんで!!  
山岳対一部 大田 翔

努力と感謝をわすれずに! 人として成長できました。  
ハンドボール部 高橋 このみ 演瀬 颯也



新型コロナウイルスの流行につれて、甲子園やインターハイなど、全国規模の大会が中止を決定、そして県独自大会の開催が話題となりました。それに加えて、文化系の部活や、地域の活動を主体としている部活も、同じように大きく影響を受けていました。

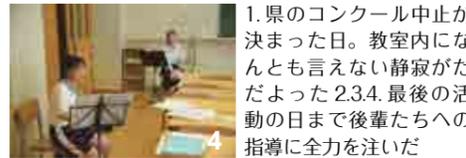
いなべ総合学園高等学校で、最後の部活動に全力で取り組む高校生の様子を、みなさんにお伝えます。

## 吹奏楽部 ~未来へつなげ、楽器の音色~

始まりは3月の定期演奏会の中止。卒業する先輩と一緒に演奏ができる楽しみにしていた舞台がなくなりました。6月に入り、学校や部活が再開したのも束の間、3年生にとって最後の発表となるコンクールの全部門の中止が決まりました。

コンクールの中止が決めたあと、独自の発表会やオンラインでの演奏の話もありましたが、全て行わないことになりました。それは受験勉強への不安だけでなく、みんなで一緒に合わせて練習ができないこと、そして地域の人たちへの感染拡大防止や、後輩たちの活動に影響を与えたくないと考えてのことでした。最後の夏は後輩たちの指導に全力を注ぐ、それが3年生の出した答えでした。

引退しても、文化祭や卒業の定期演奏会など楽器を奏でるチャンスが再び訪れることを信じて、悔しい気持ちとともに楽器をケースにしまいこみました。



1. 県のコンクール中止が決まった日。教室になんとも言えない静寂がただよった2.3.4. 最後の活動の日まで後輩たちへの指導に全力を注いだ

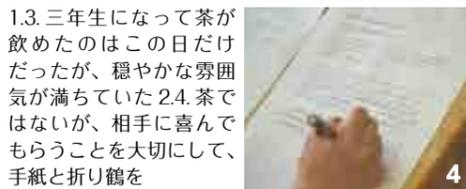
## 茶道部 ~最初で最後の一杯~

茶道の作法や日本の心を学ぶ茶道部。茶室という限られた空間で茶や菓子など飲食を伴うため、学校が再開しても思うような活動ができず、新型コロナウイルスの影響を大きく受けました。

4月に行われた新入生に向けたクラブ紹介では、茶を提供できず、湯を器に入れて雰囲気味わってもらいましたが、茶道の良さが伝わったのか不安だったそうです。

毎年、最後の夏の活動として特別養護老人ホームを訪問し、茶の振る舞いを行っていましたが、こちらも中止に。部員たちは施設の利用者と心の繋がりを持てるよう、折り鶴を添えて手紙を渡すことにしました。

7月下旬、3年生が引退する日。この日、ようやく茶を飲むことができた部員たち。3年生にとっては、学年が変わって最初に飲んだ一杯が、最後の一杯になりました。



1.3. 3年生になって茶が飲めたのはこの日だけだったが、穏やかな雰囲気満ちていた2.4. 茶ではないが、相手に喜んでもらうことを大切に、手紙と折り鶴を

## 美術部 ~今できる私たちの表現を~

美術部にとって大事なコンクールの1つが、3月に行われる北勢地区高等学校美術展。自分が積み上げてきた経験や技術を作品に込めて発表する場で、評価されれば全国にも繋がります。出品に向けて制作を続けてきましたが、間際になってのコンクールの中止。描き上げられた作品たちは、日の目を見ることになりました。

しかし、学校の再開にあわせて流れは大きく変わっていきます。コンクールに出品予定だった作品を集めた特別展を市役所で開催。また市内のギャラリーで6月に開催予定だった美術部展「水深0m」も8月に延期して開催できました。部員たちの想いがこもった作品は、あてられたライトの光とは違う輝きを放っていました。



1. 美術部展「水深0m」の会場。2.3. 会場を飾り付ける部員たち。最後の展示を多くの人に楽しんでもらえるよう、細かな配置まで相談しながら作業に取り組む

## 山岳スキー部 ~最後のキャンプは始まりの場所で~

競技登山は4人1組となり山登りに関する体力や知識を評価される採点競技です。テントの設営や炊事をして過ごすことは避けられません。そのため他の運動部が3年生にとって最後となる県独自の大会を開催する中、山岳スキー部は目標となる大会がなく引退を迎えるだけとなりました。

最後の活動として決めたのは、校内で送別会として行うキャンプです。下級生が卒業生に料理を振る舞い、3年間の活動で撮りためてきた写真を見ながら思い出を語りました。「山に登る前は行きたくなくてすごく嫌だったけど、上から見た景色は忘れられない。」

山登りと出会い、辛さと魅力を知ることができた高校生活。最後の最後にテントを張ったのは、仲間や思い出を与えてくれるきっかけとなったいなべ総合学園高等学校でした。



1. 写真を見ながら思い出話で盛り上がった。2.3. 最後の活動は良い天気恵まれ、みんなで楽しい思い出を作った。テントを設置したが、密集を避けるため使うことはなかった

## ハンドボール部 ~続けるのか辞めるのか~

多くの運動部にとって、3年生最後の集大成として目指すのが全国高等学校総合体育大会です。ハンドボール部の部員たちが、その中止を知ったのはテレビの報道でした。

9月に県独自の大会が開催されることが決まりましたが、女子の3年生は12人のうち半数が受験を考慮して退部を考えていました。何度もチームで話し合い、みんなで一緒に最後の大会に臨むことを決めました。男子は20人の部員を、5人の3年生でまとめてきました。この1年、県内で3番手という壁が越えられず、最後の大会では優勝を目指していこうと、気持ちを切り替えて練習に取り組んできました。

迎えた県大会。部員たちの表情にはやりきった涙と笑顔があふれていました。



1.2. 男子は準決勝でライバルの桑名工業と対戦。惜しくも2点差で敗戦3.4. 女子は3年生を中心に色んなメンバーを出しながら、全員プレーで試合に臨んだ

健康への二次被害を防ごう！

# コロナ禍での体調管理 Q & A

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、今まで通りの対応で良いかと不安に感じることはありませんか？その一つに、体調管理があるかと思えます。

そこで、地域住民の健康管理を担っている医師に、正しい体調管理の方法を教えてくださいました。



いなべ医師会長  
渡邊治彦さん

## Q 1

発熱などの症状があった場合  
どうしたら良いですか？

**A** 発熱などの症状が生じた場合には、かかりつけ医に**まずは電話で相談し、指示に従ってください。**



## Q 2

定期受診をしています。薬だけもらい、受診を控えたほうが良いのでしょうか？

**A** 定期受診は本人の体調確認のために必要なことです。薬の処方に関しては、本人の病状によっては長期処方できない場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

## Q 3

健診や予防接種などは予定通り受診しても良いですか？

**A** 予定通り受診してください。特に乳児の場合は、成長発達に応じた健診内容のため、先延ばしにすることのリスクがあります。決められた期間に受診してください。これからはインフルエンザが流行する季節を迎えます。今までよりも積極的な予防接種をお勧めします。

## Q 4

日頃の体調管理で気をつけることは？

**A** 手洗い、うがいは基本です。感染予防には免疫力を低下させないことが重要で、そのためには睡眠時間を十分にとることも必要です。  
また、家庭内感染を予防するためにも、家族に体調不良が認められる場合は、速やかな受診をお勧めください。

# 日常生活の中で 運動不足を補おう！

コロナ禍の外出自粛で運動不足という人も多くいるのではないのでしょうか？以前のように外出できない時期だからこそ、運動や体操などを続けたいものです。

しかし、いざ始めるとなると運動はなかなか大変です。今回は活動の目安となる METs(活動強度の指標)を紹介します。

○運動量 (METs・時) = METs × 運動時間 (h)

○消費カロリー (kcal) = METs × 運動時間 (h) × 体重 (kg)



日常的に行う生活動作と 10 分間の散歩などの軽い運動を取り入れることをお勧めします！

いなべ・東員地域リハビリテーション連絡会  
作業療法士 位田卓也さん

METs	生活動作 (例)	運動 (例)
0.9	睡眠	
1.0	安静に座っている状態	
1.8	立って会話や電話、皿洗い	
2.0	ゆっくり歩行、洗車	
2.3	動物の世話、庭の手入れや水やり	ストレッチ、ピアノの演奏
3.0	普通歩行、子どもの世話	ボウリング、バレーボール、ギター演奏 (立位)
3.3	掃除機をかける、床掃き	身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	階段下り、風呂掃除、庭の草むしり、台所仕事	軽い体操、ゴルフ、釣り
4.0	階段上り、入浴、通勤、洗濯物を干す	ラジオ体操、卓球

日常的に行う生活動作でも、一週間単位で考えると一定の運動量をこなすことができます。厚生労働省の示す健康維持のための基準 (18 ~ 64 歳) では、3.0METs 以上の運動を一週間合計して 23METs・時以上行うことが推奨されています。仮に 1 日のうちに、洗濯、台所仕事 (朝・晩)、入浴をそれぞれ 30 分こ

した場合の運動量は、洗濯 (4.0METs × 0.5 (h)) + 台所仕事 (3.5METs × 0.5 (h) × 2) + 入浴 (4.0METs × 0.5 (h)) = 7.5METs・時で、一週間継続すれば厚生労働省の基準を満たすことができます。

運動する機会が減った人は、日常生活の中で体を動かす回数を増やすように意識してみてください。

## 図書館で 借りよう 健康に関する本

「イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑」

誰でも「カラダのしくみ」を理解でき、誰もが疲れないカラダの使い方ができる本です。「思い込み」をリセットしカラダを「ラグ」に使いましょう！



木野村朱美 / 著 中村知史 / イラスト 池田書店

『「ゲーとピー」たぬきせんせいのびょうきのほん』

病気を通して、体の働きを知る絵本です。どうしてゲーやピーになるのかな？たぬき先生がやさしく教えてくれます。



毛利子来 / ぶん なかのひろたか / え 福音館書店



まちで起こった出来事や気になるあの人を紹介します



ひまわり畑 (藤原町東禅寺)

### 100歳おめでとうございます

## 健康の秘訣は？

今年度、市内で13人が100歳を迎えられます。健康の秘訣について、藤田君尾さんは「たくさんしゃべったり、笑ったりし、自由に過ごしてストレスをためないこと」、森勘治郎さんは「趣味など好きなことをし、おいしいものを食べる」と話していました。これからもお元気で。



藤田君尾さん (北勢町奥村)



森勘治郎さん (藤原町上相場)

### 全国の特産品を給食で

## 国体応援メニュー開始

9月4日(金)から市内小中学校の給食で、国体応援メニューを取り入れました。これは来年開催される三重とこわか国体で、全国から多くの人がいなべ市を訪れるため、各地の特徴を知るきっかけづくりとして企画されたものです。市内栄養教諭の協力を得て、1年かけて47都道府県の特産品を給食で味わえます。

最初のメニューは、長野県の野沢菜を使った油炒めが提供されました。安里香莉奈さん(阿下喜小6年)は「初めて野沢菜を食べました。すごくシャキシャキしておいしかったです。他の県の食べ物も食べてみたいです」と話していました。



1. 他県の食材を使った給食メニューを児童に説明  
2. 「おいしい!」と嬉しそうに食べ、すぐに完食

### 災害時に活用できる手袋

## フジ技研が寄付

8月31日(月)、株式会社フジ技研が、いなべ市に耐切創性手袋200枚を寄付し、感謝状授与式が行われました。

常務取締役の鏡谷さんは「草抜きから災害対応まで幅広く活用してもらえればと思い、寄付させていただきました」と話しました。

市長は「近年、全国的にも多くの災害が発生するなか、耐切創性手袋を災害業務に従事する市職員の安全確保のため、活用させていただきたい」と感謝を伝えました。



手袋を贈呈する鏡谷さんと市長

### 全力で野球を楽しんだ

## 岐阜県との交流試合

8月17日(月)長良川球場(岐阜市)で、いなべ総合学園高等学校と大垣日本大学高等学校による交流試合が行われ、8対9で惜しくも敗れました。初回到先制して試合を優位に進めましたが、8回に逆転を許し、あと一步勝利に届きませんでした。主将の田所宗大さんは大会を振り返り「三重県の高校で一番長く野球ができた。悔しい結果は次のステージに活かしたい」と話しました。



1.7回表2死満塁のピンチの場面で伝令を送る  
2.3.6回裏清水くんのタイムリーツーベースで1点を追加。  
代走平井くんの激走もあり、盛り上がるベンチ



### SDGs 学習動画

## いな総放送部 ナレーション収録

8月28日(金)、いなべ総合学園高等学校の放送部が、市と連携し、SDGs学習動画のナレーション収録を行いました。この動画は、市が推進するSDGs(持続可能な開発目標)の取り組みを、子どもたちに伝えるものです。地域の企業、農家、商店などと協力し、3つのテーマで制作しています。

今回収録をしたテーマは「三岐鉄道を冒険しよう」「フェアトレードでいなべのまちづくりをしよう」の2つ。それぞれ10分ほどの原稿で、三岐鉄道は3年生の三浦藍さん、フェアトレードは1年生の堀田空さんが担当しました。

三浦さんは「小学生に向けて、ゆっくり読み、分かりやすく届けようと思いました。動画を見て、三岐鉄道で出かけてもらえるといいなと思います」と話していました。

なお、動画は10月以降に、YouTubeのいなべ市公式チャンネルと、市内小中学校のタブレット端末で閲覧できるようになる予定です。



1.引退前の最後の活動としてナレーションを入れる三浦さん。子どもにも分かりやすく配慮  
2.放送部のメンバー

# PICK UP! PICK UP!

ピックアップのコーナー

『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。

## 住み慣れたまちで安心して暮らしたい！ ふるさと納税で医師をいなべ市へ

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

### ふるさと納税で地域医療が充実

市は、ふるさと納税を活用した地域医療を守る取り組みとして名古屋市立大学と提携し、いなべ総合病院で「寄附講座」を開講しています。

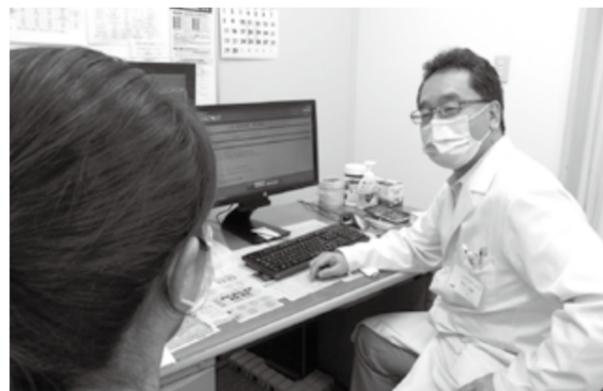
「寄附講座」の開講に伴い、いなべ総合病院が診療や研究・教育などの拠点となることで、泌尿器科の寄附講座教授によるロボット手術(最新鋭ロボット「ダ・ヴィンチ」)の導入



寄附講座で赴任した泌尿器科の安藤教授と最新鋭ロボット「ダ・ヴィンチ Xi」

や女性泌尿器科の開設、内科の寄附講座教授による漢方外来の開設など、より専門的で高度な医療を提供できるようになりました。

また、内科医師も充足したことで診療制限もなくなり、透析医療の拡大や内視鏡治療の充実、救急体制も回復するなど、確実に状況が改善しつつあります。



寄附講座で赴任した内科の野尻教授

### 寄附の方法

ふるさと納税の専用ホームページへアクセスしてください。スマートフォンからも手続きが可能です。



#### ●支払方法

##### ①クレジットカード決済

「さとふる」の手続きでクレジットカード決済を選択し、入力完了後に指定の口座から自動引き落としされます。

##### ②納付書による支払い

「さとふる」の手続きで納付書払いを選択し、入力完了後に市より納付書を送付しますので、金融機関で納付してください。

●寄附金額 1回の申し込みで5,000円から寄附できます。

●寄附募集期限 12月31日(木)

### 市民も税金の控除が受けられます

この事業は市内在住者も寄附していただくことができます。寄附をすると誰でも税金の控除の申請が可能です。

市民の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らせるように、本年度もふるさと納税を活用した寄附を募ります。皆様のご支援をよろしくお願いいたします。



## いなべ市立保育園 保育士募集

☎ 保育課 ☎ 86-7823

●就業形態 会計年度任用職員(パートタイム)

●採用試験 随時

●雇用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

※条件に応じて年度ごとに更新します。

#### ●就業時間

①通常保育 8:15～16:45 または 8:30～17:00 (休憩60分を含む)

②早朝保育 7:30～8:30

③延長保育 16:00～18:00

④土曜保育 8:15～16:45 または 8:30～17:00 (休憩60分を含む。変則あり)

#### ●報酬

①日額 9,225円

②～④時給 1,200円

●休日 土日祝日、有給休暇、夏季休暇

※ただし、土曜日は出勤の場合あり。早朝保育、延長保育および土曜保育の勤務については、相談に応じます。

●勤務場所 市内公立保育園(マイカー通勤可、片道2km以上で手当支給)

●仕事の内容 保育業務

●必要な資格 保育士



### 好きなこと、やりたいことをビジネスにしませんか？

## いなべ創業塾

☎ 申込先 いなべ市商工会 ☎ 72-3131

🌐 <https://inabe-shoko.com>

創業を考えている人や、創業して間もない人向けに、5日間の実践的なセミナーを行います。創業に必要な基礎知識を学び、あなたの創業アイデアの実現に向けて一歩進んでみませんか？

#### 《創業塾を受講するメリット》

- ・創業仲間ができ、人脈が広がる
- ・事業コンセプト、プランが明確になる
- ・経営、財務、人材育成、販路開拓などの知識が身に付く
- ・最新の創業支援情報を知ることができる
- ・創業融資制度について知ることができる
- ・受講者限定オリジナルテキストを配布
- ・個別相談による創業支援フォローアップ特典有り

●日程 10月31日、11月7日、14日、21日、28日(毎週土曜)

●時間 9:30～16:30

●場所 ウッドヘッド三重

●定員 30人

●対象者 三重県内に住んでいる創業に興味がある人、創業したいと考えている人、創業5年未満の事業者、第2創業者(後継者)

●参加費 5,000円(商工会会員は無料)

●申込方法 いなべ市商工会ホームページでご確認ください。

#### 《カリキュラム》

- ・いなべ市の地域資源と支援制度
  - ・ビジネスプランの作成準備とワークショップ
  - ・創業のビジョンとビジネスモデル
  - ・マーケティングの基礎知識
  - ・地域の創業者による体験談
  - ・販路開拓(IT活用)
  - ・創業の手続き(税務、資金調達、人材育成、社会保険)
- ※一部変更となる場合があります



# 人権への配慮について

☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815

新型コロナウイルス感染症が広がるなか、誤解や偏見により、感染者や治療にあたっている医療関係者、県外からの来訪者、外国人や感染者が確認された事業者および家族に対して誹謗、中傷やいじめ、差別的行為といった人権侵害が全国的に増加しています。

不確かな情報や誤った認識に惑わされ人権を侵害することのないよう国や県、市などが発信する正確な情報により、冷静な対応を心がけ、お互いの人権を尊重した行動をお願いします。

# いなこねマルシェ

☎ (一社) GCI ☎ 72-7705

市内の子育て団体「いなこね」と「さくらんぼ」が主催するマルシェ「いなこねマルシェ with さくらんぼ」のチラシデザインを募集したところ、市内外から6件の応募があり、藤田亜衣さん(いなべ市在住)の制作したデザインが採用されました。

イベント当日は、応募6作品のすべてを紹介しますので、ぜひご覧ください。

《いなこねマルシェ with さくらんぼ》

「いなべでママの夢を叶えたい」がテーマのイベントです。飲食やアクセサリー、子ども向けの体験もあります。

- 日程 10月31日(土)
- 時間 10:00～15:00
- 場所 いなべ市役所玄関前



## 環境にやさしい

# 「ソウインコンポ」無償配布！

☎ 環境政策課 ☎ 86-7812

## 「ソウインコンポ」とは？

市内で発生した「し尿」や「浄化槽汚泥」は、桑名広域環境管理センターで衛生的に処理されています。この処理過程で発生した余剰汚泥を脱水・乾燥させて生産している普通肥料が、「ソウインコンポ」です。

## 桑名広域環境管理センターとは？

桑名広域環境管理センターは、いなべ市・桑名市・木曾岬町・東員町から発生して持ち込まれた「し尿」や「浄化槽汚泥」を処理している施設です。周辺環境への負担軽減や資源循環型の施設として貢献しています。



環境にやさしい「ソウインコンポ」をぜひご利用ください！

## 配布方法

- 配布日時 11月5日(木) 9:00～12:00
- ※先着150人とし、予約は受け付けません。
- ※受付場所へ来た人の分だけお渡しします。
- ※配布終了のお知らせは市ホームページに掲載します。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止する場合があります。その際はホームページ、まいめるでお知らせします。
- 配布場所 北勢庁舎北駐車場
- 配布数 1人につき2袋(4kg/袋)
- 配布条件
  - ①いなべ市民で、家庭菜園などを目的に肥料を使用する人
  - ②転売をしないこと

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、必ずマスクを着用して来場してください。

発熱や咳などの症状がみられる人、高齢の人や基礎疾患をお持ちで感染のリスクを心配される人は参加を見合わせてください。

## 今、子どもたちのためにできること

# 「里親制度」を知っていますか？

県内には、保護者の病気や養育困難など、さまざまな事情で自分の家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭へ迎え入れ、寄り添いながら一緒に生活をしていく人が「里親」です。

里親制度は、子どもたちが安心して暮らせるよう、地域の皆さんに知ってほしい制度です。 ☎ 家庭児童相談室 ☎ 86-7822



## 「里親」には種類があります

### 養育里親

保護者と生活できるようになるまで、または自立して生活できるようになるまで(原則として18歳まで)養育する里親です。養育期間は、1カ月未満から数年間までさまざまです。

### 養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親で、養子縁組が成立するまで里親として養育します。

### 親族里親

保護者の死亡、行方不明などにより、子どもを養育できなくなった場合に、子どもの扶養義務者である親族(祖父母など)が子どもを養育する里親です。

※この他に、「専門里親」があります。

## もっと知ってください、里親のこと

北勢児童相談所管内では、乳児院・児童養護施設エスペランス四日市が、里親のための専門機関「フォスタリング機関(里親養育包括支援機関)」として、啓発イベントや里親説明会、里親座談会を開催します。

里親座談会では、里親の体験談を聞くことができます。 ※事前申し込み必要・参加無料です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期・中止になる場合があります。



## 里親登録までの流れ

- 1 相談  
フォスタリング機関職員・児童相談所職員による制度説明
- 2 研修  
基礎研修および登録前研修(計3日間)を受講
- 3 家庭訪問調査  
家庭状況(家族構成、住居の状況など)の確認  
里親認定申請書の提出
- 4 施設実習  
県内の乳児院または児童養護施設での実習(計2日間)
- 5 審査・登録  
三重県社会福祉審議会での審査を経て、知事が里親として認定  
里親名簿に登録

### もっと身近に！ええやん♡里親説明会

- 10月31日(土) 四日市地域総合会館あさけプラザ
- 11月28日(土) 菰野町朝上地区コミュニティセンター
- 12月20日(日) いなべ市大安公民館
- 令和3年1月24日(日) 木曾岬町町民ホール

### 聞いてみよう！ええやん♡里親座談会

- 10月4日(日) 四日市市勤労者・市民交流センター
- 11月14日(土) 東員町保健福祉センター
- 令和3年2月13日(土) 桑名市立明正中学校

☎ 申込先 乳児院・児童養護施設エスペランス四日市

☎ 059-346-1371

ええやん里親

検索

☎ 申込先 三重県児童相談センター総務・家庭児童支援室

☎ 059-231-5669

三重県 里親制度

検索



# くらしの情報

催し

## 親子で楽しく コーディネーション トレーニング

運動神経が良くなるコーディネーショントレーニングに、親子で参加しませんか。

【道具や用具を使用しなくてもできる親子コーディネーショントレーニング】

●日程 11月7日(土)

●時間 11:10～12:00

【ボールを使ってできる親子コーディネーショントレーニング】

●日程 12月5日(土)

●時間 11:10～12:00

＜共通事項＞

●場所 北勢市民会館さくらホール

●対象者 4歳児・5歳児とその保護者

●定員 各回30組(先着順)

●申込開始日 10月5日(月)

●申込方法 生涯学習課、市内文化施設窓口、FAX、郵送、市ホームページの参加申込フォームで申し込み。



問 生涯学習課

T 86-7846 F 86-7871

## 藤原岳自然科学館

【クモを調べる会】

クモを調べ、驚くべき生活や習性を観察します。

●日時 11月7日(土)

9:30～12:00

●場所 藤原文化センター・ふるさとの森

●講師 武藤茂忠さん

●定員 40人

●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

●申込期限 10月31日(土)

●持ち物 筆記用具・返信はがき・水筒(服装など詳しくは参加者に連絡)

●その他 観察コースは天候などにより変更することがあります。当日雨天の場合は屋内での学習とします。※当日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。

問 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

## 屋根のない学校 11月の教室

【びっくり生きものアラカルト】

ヤットコを作ろう。

●日時 11月7日(土)

9:00～11:00

●講師 俵秀作さん、鹿島清孝さん

【自然とふれあって遊ぼう】

竹細工を作ろう。

●日時 11月7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】

モス(ガ)ウォッチングしよう。

●日時 11月14日(土)

9:00～11:00

●講師 大山義雄さん

【人びとの命とくらしを守る植物】

物言わぬ植物たちの力強さ。

●日時 11月14日(土)

13:30～15:30

●講師 葛山博次さん

【田んぼと畑の学校】

収穫祭。

●日時 11月21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」の近く)

●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。

問 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

## 認知症のひとと家族の 「おれん家」カフェ

頭と体を使った「クイズラリー」です。施設内を歩きながらクイズやゲームに挑戦してみよう!介護相談もあります。

●日時 10月18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)

●参加費 300円(カフェ代、傷害保険代)

●申込期限 10月13日(火)

問 申込先 NPO法人快生教学会

T 37-7062 F 37-5088

募集

## 介護職員初任者研修 (通信講座)

福祉や介護職の人材不足を改善するため、働いていない人を対象に介護職員初任者研修の通信講座の受講生を募集します。

●応募要件 三重県内に住民登録をしているおおむね70歳未満で働いていない人

●定員 39人(応募者多数の場合は抽選)

●受講料 無料(テキスト代は自己負担)

●受講期間 12月10日(木)～令和3年3月9日(火)  
※期間内にスクーリングが10日間あります。

●申込期限 11月18日(水)必着

●申込方法 参加申請書兼誓約書、住民票原本または運転免許証の写しなどの必要書類を付けて三重県社会福祉協議会まで持参または郵送。参加申請書兼誓約書様式は三重県社会福祉協議会ホームページでダウンロード。



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

健康

## 元気うちから フレイル予防



フレイルってなに?

年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと

をいいます。

【結果アドバイス票】を送付します

70歳以上を対象に実施している「健康自立度チェック票」を提出いただいた人には、9月末から順次、「結果アドバイス票」をお送りしています。表面には、回答結果を基に個別の状態に応じたアドバイスを掲載しています。裏面には、フレイル予防についての情報を掲載していますので、ぜひ活用ください。

また、「健康自立度チェック票」の回答結果から、運動機能などの低下を防ぐ取り組みが必要な人には、社会福祉協議会の職員が自宅を訪問し、おすすめの取り組みを紹介させていただきます。

住み慣れた地域で、自分らしく生活していくためには、少しでも早くフレイル予防に取り組むことが大切です。ぜひ、「結果アドバイス票」を参考に、元気うちから取り組みをはじめましょう。

問 長寿福祉課 T 86-7819

相談

## LGBT相談 (相談無料、秘密厳守)

こころの性とからだの性が一致せず悩んでいる人やご家族に対して専門相談員が相談に応じます。

●日時 11月2日(月)  
11:00～15:00

●場所 市役所1階相談室

問 人権福祉課 T 86-7815

## 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



# めざせいなべ通

いなべ  
検定入門  
169

校歌で知る  
わたしの母校

19

執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

員弁西小学校の校歌(作詞 水谷熊生 補作 水谷明夫 作曲 欠塚勉)昭和41年制定

一. 朝日をうけて 咲きにおう さくらの花に 手を上げて 歌ういのちの 美しさ 栄よのびよ 西小学校  
二. 明るい窓辺 白い壁 心とからだ きたえつつ みんな友達 胸をはり 手をつなごうよ 西小学校

員弁西小学校は明治8年に笠田学校として設立され、校名は笠田尋常小学校、笠田国民学校、笠田小学校と変わり、昭和23年に学校の再配置により、員弁西小学校になりました。

最初の校歌は、明治42年に小林源太郎さん(平塚)の作詞作曲で、6番まである力作が制定されました。昭和22年、新任の水谷熊生さん(下笠田)が新しい校歌(2作目)を作り、自ら改定(3作目)、昭和41年鉄筋3階建ての校舎落成記念で制定した校歌(4作目)も作詞しました。

水谷熊生さんは詩、俳句、郷土史研究と多趣味でした。補作の水谷明夫さん(阿下喜)は員弁高等学校でも教壇に立ち、著書「北勢町の地名」を残しています。4作目を作曲した欠塚勉さん(菟野町小島)は教職の傍ら、数多くの校歌を作曲されました。



1. 中部建築賞を受けた近代的な校舎、平成23年完成 2. 校章

問 ふるさといなべ市の語り部の会 伊藤忠 T 090-3583-2827

### 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応じます。秘密は固く守ります。

**10月の相談** 10月21日(水)  
13:00～16:00

●**場所** 員弁コミュニティプラザ

**11月の相談** 11月11日(水)  
13:00～16:00

●**場所** 大安公民館

問 人権福祉課 T 86-7815

### 行政相談 (相談無料、秘密厳守)

●**日程、場所**

10月8日(木)員弁老人福祉センター

10月15日(木)藤原文化センター

10月22日(木)シビックコア

11月26日(木)シビックコア

●**時間** 13:30～16:00

【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

### 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** 10月21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

### 暮らしなんでも相談会 (相談無料、秘密厳守)

子育て、年金、住宅、介護、労働、金融、保険などの相談に弁護士、社会保険労務士、介護支援専門員が親切にお答えします。

●**日時** 11月7日(土)

10:00～16:00

●**場所** 桑名市総合福祉会館内会議室(桑名市常盤町51)

●**申込方法** 電話で申込先へ。

※事前予約制ですが、当日空いている場合がありますので、電話で確

認してください。

問 申込先 暮らしほっとステーション 桑名 T 87-7169 F 87-7170

### いなべ市 命の相談電話

つらい思いをしている人、お話しませんか。匿名で相談できます。

●**日時** 毎週水曜日(祝日は除く)

13:00～16:00

T 78-3831

### 生活にお困りの人へ (無料)

生活や仕事に困っている人の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。

問 いなべ市暮らしサポートセンター 縁 T 86-7817

### その他

期限内納付のお願い

●10月の納付

○市・県民税 第3期

○国民健康保険税 第4期

○後期高齢者医療保険料 第4期

○介護保険料 第4期

## いなべの保健室 No.3

### サークル活動が健康につながる!?

皆さんはサークル活動に参加していますか?サークル活動とは体操教室や合唱サークルなど共通の趣味や興味で集まる団体で、このサークル活動が健康づくりに効果的であることが分かってきました。運動サークルでは、一人で運動するよりも集団で運動したほうが要介護状態になりやすいことが分かっています。つまり、サークル活動が盛んなまちは健康長寿のまちといえます。いなべ市では、大安公民館や員弁コミュニティプラザなどさまざまな場所で、サークル活動が盛んに行われています。

ご自分の興味のあるサークル活動を探してみたいかご存知ですか。

問 いなべ暮らしの保健室

(NPO法人スプリング)

T 090-1789-0904



暮らしの保健室でのサークル活動の様子



## 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

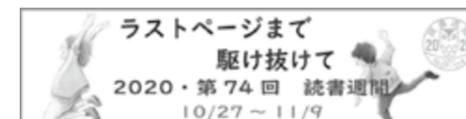
「森でキノコみつけたよ!」



【2020・第74回読書週間】

暮らしのスタイルに、人生設計のなかに「本とのつきあい方」をとりいれていきませんか。

●**期間** 10月27日(火)～11月9日(月)



【子ども読書活動推進イベント】

えほんセットかしだし

いろいろなテーマに合わせて司書が選んだ絵本を、3冊セットにして貸し出します。

●**期間** 11月1日(日)～15日(日)

●**場所** 市内各図書館

●**対象者** どなたでも



どんな絵本のセットかは  
お楽しみ!新しい本と出  
会ってくださいね。

10・11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)

## 水道メーター交換のお知らせ

### 《市の指定業者が交換します》

指定業者は、市が発行した証明書を携帯していますので、不審に思われた場合は提示を求めると、水道工務課までご連絡ください。

一時的に断水するため、在宅時には一言お断りしてから作業に入ります。留守の場合でも、支障がなければ作業します。

交換の際は敷地内に立ち入りますので、ご了承ください。

※立ち会いは特に必要ありません。

●日程 11月2日(月)～20日(金)

●対象地区

【北勢町】西貝野、飯倉、瀬木、川原、京ヶ野新田、千司久連新田、小原一色、鼓、北中津原、南中津原、平野新田

【員弁町】石仏、畑新田、平古

【大安町】梅戸、南金井

【藤原町】鼎、上之山田、上相場

●費用 無料。ただし、交換時に宅内側で漏水が発見された場合の修繕工事は、使用者の負担になります。

※すべての家が対象ではありません。

●その他 交換後、一時的に空気泡の入った水や濁った水が出ることがあります。浄水器などがついていない蛇口から水道管内の空気や水を流してください。

問 水道工務課 T 72-2724

公証週間  
10月1日(木)～7日(水)

大切な契約や遺言は公正証書で

お金を貸したり、不動産を売ったり、貸したりするときは契約書を作ります。

しかし、せっかく作成しても、後になって契約した覚えがない、内容

がおかしいなどと紛争が生じることが少なくありません。

そこで、これらの書類は「公正証書」にしておきましょう。公正証書には、法律によっていろいろな力が認められており、紛失したり、知らないうちに書き換えられたりする心配もありません。

遺言や離婚に際しての子どもの養育費なども公正証書にしておくとう安心です。

公正証書についての相談は無料です。詳しくは問い合わせ先へ。

問 四日市公証人合同役場

T 059-353-3394

三重県最低賃金  
時間額 874 円に改訂

三重県最低賃金は、令和2年10月1日(木)から、1円引き上げられて、時間額874円になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態

(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業所で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに対して、中小企業支援のための業務改善助成金制度や働き方改革推進支援センターを設けていますので、活用ください。

【三重働き方改革推進支援センター】

T 0120-111-417

問 三重県労働局賃金室

T 059-226-2108

## 都市計画案などの縦覧

### 《都市計画の案》

都市計画の案を作成しましたので、以下のとおり縦覧します。

#### ●内容

- ・桑名都市計画都市計画区域の整備、開発および保全の方針の変更について
- ・いなべ都市計画都市計画区域の整備、開発および保全の方針の変更について

●縦覧場所 三重県都市政策課、いなべ市都市整備課

●縦覧期間 10月13日(火)～27日(火) 8:30～17:00まで(土日祝日除く)

●意見書の提出 当該都市計画の案について、三重県知事あて(〒514-8570 津市広明町13 三重県県土整備部都市政策課)に意見書を提出することができます。

### 《建築形態制限の指定の案》

建築形態制限の指定の案を作成しましたので、以下のとおり縦覧します。

●内容 いなべ都市計画区域のうち用途地域の指定のない区域における建築形態制限の指定(変更)について

●縦覧場所 三重県建築開発課、桑

名建設事務所建築開発室、いなべ市都市整備課

●縦覧期間 10月13日(火)～27日(火) 8:30～17:00まで(土日祝日除く)

●意見書の提出 建築形態制限の指定の案について、三重県知事あて(〒514-8570 津市広明町13 三重県県土整備部建築開発課)に意見書を提出することができます。

問 都市整備課 T 86-7807

## 裁判所・検察庁・弁護士会 共同見学会

10月1日(木)～7日(水)の「法の日」週間にちなんで、津地方裁判所、津地方検察庁および三重弁護士会では、皆さんに裁判員裁判をはじめとする刑事手続きについて理解を深めていただくため、共同見学会を行います。

●日時 10月15日(木)  
13:30～16:00  
(13:15までに集合)

●集合場所 津地方検察庁

●内容 裁判員裁判法廷・検察庁の取調室などの見学、裁判官・検察官・弁護士などによる刑事手続きに関する説明

●定員 18人(参加費無料、先着順)

●応募方法 電話で申込先へ。

※平日9:00～17:00

#### ●注意事項

・新型コロナウイルス感染症の拡大

防止のため、中止する場合があります。

・来場の際は、マスクの着用をお願いします。

・当日、発熱があるなど体調がすぐれない人は、参加を見合わせてください。

問 申込先 津地方裁判所総務課庶務係

T 059-226-4172

## みえ介護フェア2020

みえ介護フェアの特設サイトが開設します。さまざまな介護に関するコンテンツに参加して、介護に触れてみませんか。

#### ●サイト開設期間

11月9日(月)～15日(日)

●対象 どなたでも参加できます。  
※視聴無料(通信料は各自負担となります)

問 三重県社会福祉協議会

T 059-227-5160

H <https://mie-kaigofair.jp/>

## 防災ラジオ試験放送 緊急地震速報訓練放送

### 【11月の試験放送】

●日時 11月12日(木) 10:00～

### 【緊急地震速報訓練放送】

●日時 11月5日(水) 10:00～

※防災ラジオ試験放送ではありません。

問 防災課 T 86-7746



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

参加の場合は、来庁前の検温とマスクの着用をお願いします。

### 【育児相談】

日・対象者 11月4日(水) 北勢町在住  
11月11日(水) 藤原町在住  
11月18日(水) 大安町在住  
11月25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参加してください。

### 【ぶれ mama セミナー(妊婦教室)】

日程 11月24日(火)  
時間 13:30～15:30(受け付け13:20～)  
場所 保健センター(北勢町阿下喜31)  
持ち物 母子健康手帳  
内容 妊娠期の過ごし方(マタニティヨガ)  
※動きやすい服装でお越しください。  
※電話で予約してください。  
※託児が必要な人は相談してください。

### 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】11月12日(木) 13:15～14:15 H31. 2. 6～3.17生 および前回欠席者

【2歳児歯科教室】11月26日(木) 9:15～9:30 H30. 10・11月生

【3歳6か月児健康診査】11月19日(木) 13:15～14:15 H29. 2.26～3.25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 問 #8000  
(毎日) 19:30～翌朝8:00

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

# Inabeな人々

## GCI 連動企画

いなべで自らの暮らしを生み出す人々を紹介します。



## 羽場典子さん (いなべフェアトレードタウン会長)

「フェアトレード」という言葉をご存知だろうか。フェアトレードとは、発展途上国の生産物を適正な価格で継続的に購入し、弱い立場の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す支援活動で、世界中に広がっている。

羽場さんは2018年5月に友人らとともに市民団体を立ち上げた。イベントへの参加や地域への働きかけを通して、市内にフェアトレードの考えを広めてきた。その努力が実を結び、いなべ市は2019年9月23日に全国で6番目のフェアトレードタウンに認定された。団体の立ち上げから認定までの期間は日本最短で、フェアトレード関係者から注目されている。

### フェアトレードで地域活性化を

結婚を機に北勢町阿下喜に引っ越した羽場さんは、独居老人が増え、シャッター街化していく商店街を見て、地域の未来に不安を覚えた。そんななか、ミャンマーでNPO活動をした際、フェアトレード運動をしている人々と関わった。「発展途上国を支え、地域の活性化も促せるフェアトレードタウンにいなべ市もなればいいな」と思った。

### フェアトレードの普及に向けて

現在の活動内容は主に3つ。1つ目は、地域の若者にフェアトレードを知ってもらうこと。地元の高校で授業を行ったり、小学生を対象に図書館でイベントを開いたりした。2つ目は、地元企業や店舗にフェアトレード商品を普及させることだ。企業での出張販売や、企業主催イベントでの物販などを行っている。3つ目は、他市町との交流。自分たちの活動を伝えることでフェアトレードタウンを目指す人が増え、いなべ市を知ってもらえると嬉しいと話した。

「若いころは名古屋が好きで、よく遊びに行っていたんですけど、名古屋からいなべに帰ってくる感じが平成から昭和にトリップするみたいでとても好きだった」と話す羽場さん。高速道路が整備されているなど恵まれた環境にありながらも、昭和っぽさを残したまま発展してほしいと願う。フェアトレードの商品を普及させ、地域内の交流を増やし、阿下喜の商店街を再び栄えさせたいという大きな夢を持っている。彼女は令和の時代を切り開くリーダーとなるだろう。



1. いなべ市がフェアトレードタウン認定を受けた記念式典。フェアトレードに賛同している多くの会員と活動中  
2. 地元店舗とコラボしたフェアトレードの菓子 3. フェアトレードマーケット



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9月1日現在)

総人口: 45,503 (-41)  
世帯: 18,706 (-8)  
男: 23,320 (-15) 女: 22,183 (-26)

