

いなべ市情報誌

LINK

さずな・輪・つながり

7

2021
vol.211

あー
うー
うー
うー

特集 お口のケアで介護予防！
健康はお口から

お口のケアで介護予防！

健康はおくちから

長引く自粛生活によって心身の衰えが懸念されています。全身の衰えは、お口の機能の衰え（オーラルフレイル）から始まると言われています。今月号は、オーラルフレイルの予防策を紹介します。

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

市内で出会った元気なみなさんに
現在取り組んでいるオーラルフレイル予防策を
お聞きしました！



【今月号の表紙】

5月13日（木）に開催された「はつらつ教室」での口腔ケアの講座のようす。舌やお口の筋力を鍛える「あいうべ体操[※]」の指導を受けていました。

※「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かす体操です。大きくゆっくりと動かすのがポイント！



小林
眞智子
さん

3カ月ごとの定期検診と1日3回、食後3分以内に3分間の歯磨きをしています！



渡部
庄行
さん

80歳を過ぎても全部自分の歯です。毎日、肉や魚や野菜をバランスよく食べています。



井後
アキ
さん

会話を通じて顔や口まわりに刺激を与えることは、良いリラックスになっています。



中村
和子
さん

1日6回の歯磨きとお風呂の時に舌を口の中でぐるぐる回すなど、舌の運動をしています。



宮崎
裕文
さん

自分の歯を保ち続けたいと思い、1日2回10分間の歯磨きと2カ月ごとの歯科医院への通院をしています。



伊藤
直幸
さん

7年前から始めた趣味のハーモニカのおかげで、自然と舌の筋力が鍛えられています。



大橋
まち子
さん

趣味のコーラスで覚えた発声方法を家で練習しています。口まわりや喉が鍛えられています。

オーラルフレイルを防いで 健康寿命を延ばそう

お口の衰えが全身の衰えにつながる

「フレイル」は年齢とともに筋力や活力などが低下した状態のことで、早めに適切な対策を行えば健康な状態を取り戻せる可能性があります。

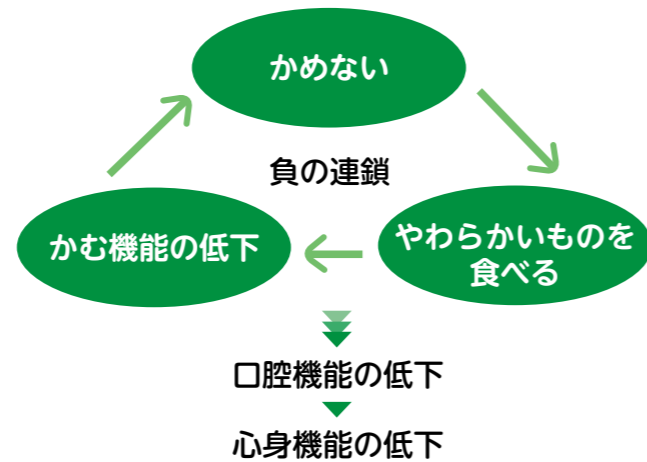
中でも、オーラルフレイルは「口腔の虚弱」を指し、主に口まわりの筋力が衰えることで、食べる機能や滑舌が低下することを言います。オーラルフレイルから全身の機能低下につながる事がわかってきました。オーラルフレイルの予防、進行を食い止める対策が必要です。



オーラルフレイルは どのように進行する？

私たちの口は、「食べる」「話す」「表情を作る」「呼吸する」など生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。

口の機能が衰え、やわらかい物ばかり食べるようになると、かむ機能が低下します。そうすると、やがて食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養や筋力の低下を引き起こし、放置すると要介護状態を招く恐れがあります。これらの変化はゆるやかに進行するため、オーラルフレイルの知識を持ち、小さな変化に気づけるような心がけが大切です。



まずはチェック！こんな症状ありませんか？

- むせる食べこぼす
- 滑舌が悪い舌が回らない
- 自分の歯が少ないあごの力が弱い
- 食欲がない少ししか食べられない
- 口が乾く匂いが気になる
- 柔らかいものばかり食べる

1個でも当てはまる人は、次のページから紹介する3つのオーラルフレイル予防に取り組みましょう。

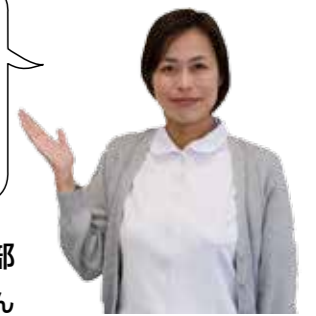


長寿福祉課
伊藤寛子さん

01 オーラルフレイル予防 マッサージでお口の中を潤そう！

マスク生活により鼻呼吸から口呼吸になり、口の中が乾きやすくなっています。口の中が乾くと、食事のときに食べ物がまとまらず、むせやすくなり、誤えん性肺炎につながります。食事前の唾液力アップのマッサージを習慣づけましょう。

自分でできるマッサージと合わせて、プロのケアも大切です。痛みがなくても、歯科医院で定期的を受診しましょう。



三重県歯科衛生士会 桑員支部
歯科衛生士 石田俊江さん

唾液力アップのマッサージ

加齢と共に唾液の分泌量が低下していきます。3カ所ある唾液腺をマッサージして唾液を分泌させましょう。



じかせん
耳下腺

4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわす。(10回程度)



がっかせん
顎下腺

親指をあごの骨の内側にあて、耳の下からあごの下まで5カ所ほど押す。(5回程度)



ぜっかせん
舌下腺

両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す。(10回程度)

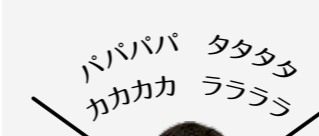
こんなにたくさん、 唾液の効果

- ◆ 口の中を清潔にする
- ◆ 潤して話しやすくする
- ◆ 味覚を誘発する
- ◆ 食べ物をかみやすくする
- ◆ 飲み込みやすくする
- ◆ 免疫機能がある
- ◆ 入れ歯を安定しやすくする



パタカラ体操

唇と舌の筋力をつける体操です。はっきりと発音しましょう。



- ①閉じた口をあけて「パパパパ」
- ②舌で上あごを押して「タタタタ」
- ③のどの奥に力を入れて「カカカカ」
- ④舌先を丸めて「ララララ」



口腔ケアで

感染症の重症化予防

口の中の衛生状態が良くないと、口の中に細菌が増えます。そうすると、免疫力が低下し、細菌による炎症を併発する結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向にあります。口の中を清潔に保つために、普段から歯周病の治療や歯磨きをしっかりと行いましょう。

02 よくかんで必要な栄養をとろう！

かむ

よくかんで食べよう

食事はゆっくりと、よくかんで食べるように心がけ、一口につき30回かむように意識しましょう。よくかむことによって、脳に刺激を与えるので、脳の働きがよくなります。脳が活発になって、認知症の予防にもつながります。

かむことの効果

- ◆脳の活性化・老化防止
- ◆消化吸収がよくなる
- ◆口の中の自浄作用が高まる

栄養

しっかり栄養をとろう

高齢になるほど、あっさりした食事を好むようになったり、魚や肉を避けるようになったりと、ご飯や油脂類が不足しがちになります。食欲が落ちて、「低栄養」になると、筋力が低下し、ケガや病気をしやすくなります。体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。

高齢期に
夕ボより怖いのは「低栄養」



筋肉

タンパク質をとろう

筋肉は何歳からでも強くなります。筋肉を鍛えるのに、遅いということはありません。筋肉を鍛えるためには、肉や魚、卵、大豆製品などタンパク質をとることが必要です。タンパク質やエネルギーが不足すると、筋肉が減り身体機能が低下してしまいます。

例えば…

コーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテに！



03 プロのチェックで早期発見しよう！

早期発見には、市が実施している検診などを活用しましょう。

かかりつけの歯科医を持つことも早期発見において重要です。定期的に歯科医院に通うことで、口の状態のデータが蓄積されます。それにより、効果的な治療を受けることができます。



歯周病検診

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

歯を失う大きな原因は歯周病です。歯周病を早期発見するために、ぜひこの機会に受診してください。対象者には、個別通知します。

＜対象者＞今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる人

＜実施期間＞7月1日（木）～12月31日（金）

＜負担額＞300円

＜検診場所＞歯周病検診の指定医療機関

※検診・健診は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受診期間が変更または中止になる場合があります。

後期高齢者歯科健康診査

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

口腔機能低下の予防を目的とした健診です。対象者には、8月下旬に受診券を三重県後期高齢者医療広域連合から送付します。

＜対象者＞三重県後期高齢者医療被保険者で、令和3年3月31日時点で75歳、77歳、80歳の人

＜実施期間＞9月1日（水）～12月20日（月）

＜負担額＞無料

＜健診場所＞指定医療機関

介護予防セミナー

日程：7月28日（水） 13:30～15:00

テーマ：お口は健康の入口 お口の健康法

会場：北勢市民会館 2階視聴覚室

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

申込方法：電話で申し込み先へ

☎ 申込先 いなべ市社会福祉協議会 ☎ 41-2944

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程が変更となることがあります。開催状況は、社会福祉協議会のホームページで確認ください。

4月28日（水）に開催された介護予防セミナーの参加者にお口のお手入れをお聞きしました。「間食をしたらその都度に歯を磨きます」、「3本の歯ブラシを使っています」と、みなさんお口のケアに力を入れているそうです。



プラスワン+

保存に便利な缶詰メニュー 【サバ缶みぞれ和え】

＜材料＞

サバの水煮缶…1/2個
大根…100グラム

＜作り方＞

- ①大根をおろす
- ②サバの水煮と和える



ひと手間の工夫でタンパク質を上手にとりましょう。例えば、ほうれん草のおひたしに、ちくわやかまぼこをプラスするとタンパク質を補え、さらにかむ回数も増えます。



健康推進課
栄養士
伊藤恵子さん



人生100年時代

人生100年時代の高齢期を生き生きと健康に過ごすために、ささいな衰えに気づき、対策に取り組むことが大切です。手軽に取り組めるオーラルフレイル予防として、ぜひ今回のLinkを声に出して読んでみてください！



まちで起こった出来事や気になるあの人を紹介します



満開のボタン (エコ福祉広場)

にぎわいの森に休憩所ができました

inabe's shop が開店

4月10日(土)、にぎわいの森に2つの小屋が完成し、市の特産品を扱う「inabe's shop」としてオープンしました。

この店舗では、市内の特産品のお茶や野菜のほか、シフォンケーキやカタラーナなどの洋菓子を販売しています。今後は取り扱う商品数を拡充させていく予定です。市に興味を持ってもらえるように、作り手の紹介もしています。今後は、ワークショップなども開催する予定です。

オープン初日に訪れた人は「開店の情報を聞いて来ました。美味しそうなデザートを買ったので、家族でおやつの時間を楽しみます」と話していました。

1. 市の魅力をPRする冊子も多数置いてあります 2. 営業日は、土日祝の10:00~16:00 3. 休憩所として使用できるウッドデッキが併設されており、初日からくつろぐ人がいました。ウッドデッキで遊ぶ子どもたち



新たな施設で本との出会いを

員弁図書館リニューアル!

員弁東小学校内にあった員弁図書館が、員弁庁舎内へ場所を移し、5月7日(金)にリニューアルオープンを迎えました。

一般図書から絵本まで取り揃えており、蔵書数は約4,000冊から約16,000冊に増えました。今後も蔵書数は増える予定です。館内には、授乳室やユニバーサルトイレ、絵本の読み聞かせスペースを設置し、どなたでも使いやすいよう工夫しています。老若男女を問わずに来てもらえるようにと思いの詰まった図書館になりました。

オープン初日に訪れた利用者は、「以前の図書館も利用していましたが、室内が明るくて一段と利用しやすくなりました。これからゆっくりと本との時間をつくっていきたいです」と話していました。

1. 利便性の向上した館内 2. 一部の来場者には、職員によるお手製バッグがプレゼントされました



客室乗務員がいなべ市で接客教育

JAL ふるさと応援隊

4月21日(水)、にぎわいの森で「JAL ふるさと応援隊」の紹介と挨拶がありました。「JAL ふるさと応援隊」は、市と市教育委員会が「地域活性化起業人事業」を活用し、日本航空(JAL)と協定を結び行われる事業です。

事業の内容は、県にゆかりのある客室乗務員が、市内の小中学生や教職員に人との接し方やマナーなどを伝えます。

応援隊の森野さんは「日々の経験を活かし、教育の場で子どもたちと互いに影響を与え合いながら成長できれば」と抱負を述べました。市長は「子どもたちが学びの場を広げ、世界に向けて夢をふくらませることに期待します」と話しました。



応援隊の西山さん(左)と森野さん

食品ロスの削減にむけて

い~な食品ロス削減

4月23日(金)、24日(土)に市役所シビックコア棟で、賞味期限などが原因で廃棄が近い食品の無料配布が行われました。これは、市内で活動する3つの団体(「みんな食堂このゆびとまれ」、「しらゆり食堂」、「きずな食堂」)が企画したものです。活動の趣旨に賛同した団体から寄付を受け、およそ100セットを配布しました。

この活動が食品ロス削減の意識向上につながればと、8月と12月にも継続して活動を行う予定です。



1,2. 米、非常食、調味料など428キログラムの寄付があり、およそ100セットを配布

いなこねマルシェ&チャリティバザー

ママの活動を応援

4月25日(日)、cafe ういこっちゃん(旧中里小学校)で「いなこねマルシェ&チャリティバザー」が開かれました。会場では、マルシェが開かれたほか、主催のいなこねが地域の人から寄付を募った品物がバザーに並べられました。年齢を問わず多くの方が足を運び、訪れた人からは「教室にブースが分かれていて、ゆっくり見ることができた」と楽しめたようでした。

いなこねは、いなべ市や周辺地域の子育て中のママが立ち上げたグループで、ママが自由な活動に使える拠点を北勢町阿下喜に作ろうと取り組んでいます。チャリティバザーの売り上げは、拠点施設の改装費用にあてられるそうです。



1. マルシェの出店者の多くも子育て中のママさんたち。手芸作品などが並びました 2. 不要なものを集めて必要な人へ安価で提供するバザーは、リデュースの取り組み

ピックアップのコーナー PICK UP!

『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。

児童手当の現況届 6月中に提出してください

☎ 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(水)

●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」の提示

※健康保険証の写しの提出が必要になる場合もあります。

(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

※(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。

●提出方法

○児童福祉課窓口へ提出(平日8:40～17:15)

※各支所では受け付けできません。

○郵送(返信用封筒を同封しています)

○マイナポータルからの電子申請(マイナンバーカードとカードリーダーまたはマイナンバーカード対応スマートフォンが必要です)

※マイナンバーカードとカードリーダーなどでマイナポータルにアクセスして申請してください。

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、市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。異動日(誕生日や転入日、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

●マイナンバーの変更などの申し出: 変更や新たな登録、消滅した受給者や配偶者または児童

※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されているパンフレット「児童手当制度のご案内」を確認してください。

職員採用試験

☎ 職員課 ☎ 86-7792

令和4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19日(日)

●試験会場 シビックコア2階

●申込期間 7月1日(木)～8月13日(金)

●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 8:40～17:00)

【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13日(金)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確認してください。



募集職種	採用人数	募集職種別受験資格	年齢要件	共通受験資格
事務職員	2人程度			
事務職員(保健師)	1人	保健師の資格を有する人または令和4年3月31日までに保健師の資格取得見込みのある人	平成16年4月1日以前に生まれた人	地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人

防災ガイドブックが新しくなりました

☎ 防災課 ☎ 86-7746

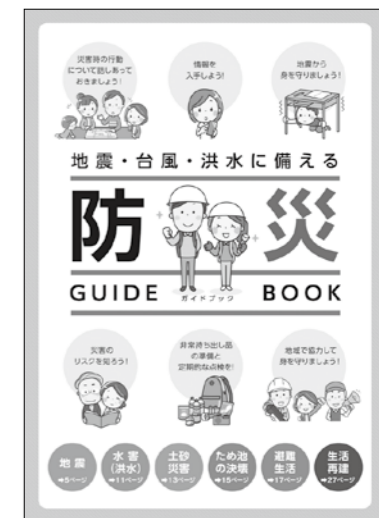
市では、土砂災害警戒区域および浸水想定区域が新たに指定されたことから、防災ガイドブックとハザードマップを新しく作成しました。

新しいハザードマップでは、今まで安全な区域だった場所も危険区域に指定されているところもあります。自宅周辺に危険がないか確認するなど、普段の防災活動に役立ててください。

防災ガイドブックとハザードマップは、4月に自治会加入者へ配布しました。まだ手元に届いていない人や、市内の事業者で希望する人は、防災課、員弁コミュニティプラザ、大安図書館、藤原文化センターで受け取ってください。

防災ガイドブックは市ホームページにも掲載しています。防災ガイドブックの内容の説明動画もあります。

※ハザードマップは、防災ガイドブックの巻末にセットされ、各町によって異なります。確認の上、受け取ってください。



新型コロナウイルスワクチン 接種案内を送付しています

健康推進課 ☎ 86-7824

市では、65歳以上の高齢者へ、新型コロナウイルスワクチンの接種券を順次送付しています。

接種会場は、いなべ総合病院です。接種するかどうかは個人の判断になります。基礎疾患を有する人は、**事前にかかりつけ医へ接種可能かどうか必ず確認してください。**

詳しくは、接種券と同封される案内を確認してください。

ワクチンの接種は、5月下旬から高齢者の割合が多い地域(藤原→北勢→大安→員弁)の順に、**自治会単位で日時を指定**して行います。

自治会ごとの接種日は、今回の Link に挟み込まれている「新型コロナウイルスワクチン接種予定(65歳以上の高齢者)」で確認してください。

また、会場までの移動が困難な人のために、老人クラブ単位でバスの送迎も行います。



いなべ総合病院での接種の様子

65歳未満の人については、7月下旬から順次、案内を郵送する予定です。

国のワクチン供給状況によって、予定が変更になる場合があります。

＜接種券送付から接種までの流れ＞

1. 接種券が郵送される → 2. 接種日当日の準備 → 3. いなべ総合病院にて接種

送付物	準備	接種手順
①接種券 ②案内通知 ③予診票 ④説明書	体温測定 予診票の記入 不織布マスクの着用 持ち物 ・接種券 ・案内通知 ・予診票 ・健康保険証(本人確認用) ・お薬手帳(持っている人)	①受付 ②予診票の確認 ③問診 ④医師による確認 ⑤接種 ⑥接種済証の貼付 ⑦2回目の接種案内と予診票を受け取り ⑧経過観察(15分以上待機) ⑨帰宅

※接種予定日を変更したい人は、いなべ市新型コロナウイルスワクチン接種案内へ電話してください。

【接種予定日の変更、接種会場の案内】

☎ いなべ市新型コロナウイルスワクチン接種案内
☎ 86-7830
●受付時間 9:00～16:00(平日のみ)



【老人クラブ単位の送迎バスの手配】

☎ いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課
☎ 41-2945
●受付時間 8:30～17:15(平日のみ)

【ワクチン接種に関する質問や相談】

☎ みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン
☎ 059-224-2825
●受付時間 9:00～21:00(土・日・祝日も対応)

【新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報】

☎ 厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター
☎ 0120-761-770
●受付時間 9:00～21:00(土・日・祝日も対応)

期限内納付は社会のルールです

納税課 ☎ 86-7793

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(水)	8月31日(火)	11月1日(月)	1月31日(月)
口座再振替日	7月16日(金)	9月16日(木)	11月18日(木)	2月17日(木)

納付方法

○納付書で納める場合(下記のいずれか)

6月中旬に「納税通知書」と「各期分の納入済通知書」を郵送します。各納期限までに次のいずれかの方法で納めてください。

- コンビニエンスストア、指定金融機関、納税課などで納付。
- スマートフォン決済アプリを利用した電子決済で納付。納入済通知書のバーコードを読み取って支払処理をしてください。領収証書は発行されませんので、納付状況はスマートフォン決済アプリで確認してください。対応可能なアプリはPayPay、LINE Pay(請求書支払い)、PayB(「Powered by PayB」など「PayB」表記のあるアプリを含む)です。

○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、口座名義人、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。
- *再振替日に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

全期分を選択し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する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に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。

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)

○延滞金

納期限の翌日から納付の日までの日数に応じ、延滞金特例基準割合*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場合は延滞金特例基準割合に年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。
*延滞金特例基準割合…平均貸付割合に年1.0%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。督促状が発せられた日の翌日から100円の督促手数料を徴収します。

※災害や病気、そのほか特別な事情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

＜令和3年度男女共同参画週間キャッチフレーズ＞

『女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ』

6月23日(水)～29日(火)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発揮できる「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？



人権福祉課 ☎ 86-7815



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3日(土) 9:30～12:00
- 場所 藤原岳山麓(藤原文化センター集合)
- 講師 三輪秀子さん
- 定員 20人

【夏休みの自然研究の仕方を聞く会】

採集方法や標本の作り方、自然研究の仕方の相談や指導をします。

- 日時 7月17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、伊藤朝生さん、武藤茂忠さん、山田乙三さん、出口省吾さん、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。

【身近な植物を調べよう】

植物の特徴を学習し、野外で採集した植物の名前を図鑑で調べます。

- 日時 7月24日(土) 9:30～12:00
- 場所 藤原文化センター
- 講師 藤原岳自然科学館職員
- 定員 10家族まで
- 申込期限 7月17日(土)

【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31日(土) 9:30～15:00
- 場所 宇賀川(大安公民館駐車場集合)
- 講師 出口省吾さん、藤原岳自然科学館職員
- 定員 40人

《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) ※各教室とも先着順で受け付けていますが、すでに定員に達している場合があります。申し込み前に確認してください。

●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・参加費・返信はがき

※詳細は参加者に連絡

●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。

●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。

☎ **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 7月の教室

【びっくり生きものアラカルト】

「火」の実験、「水」の実験。

●日時 7月3日(土) 9:00～11:00

●講師 俵秀作さん、鹿島清孝さん

【自然いっぱい遊びにCLG】

七夕飾りにChallenge

●日時 7月3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】

クワガタを探そうよ。

●日時 7月10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】

植物の「生きる力」「素晴らしさ」

●日時 7月10日(土)

13:30～15:30

●講師 葛山博次さん

【**田んぼと畑の学校**】

勾玉づくり

●日時 7月24日(土) 9:00～12:00

●講師 藤井樹巳さん

《共通事項》

●対象者 小学生(保護者の同伴が必要)

●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)

●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

いなべ東近江ラリー 2021

●日程 7月10日(土)～11日(日)

●場所 大安公民館近郊(メイン会場)

※JAF 中部近畿ラリー選手権第4戦として開催されます。詳しくはイベントホームページで確認してください。

※地元ボランティアを募集しています。QRコードから登録できます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予告なく縮小、延期、中止となる場合があります。

☎ **トライアルスタッフオン!** 代表 竜田健 T 090-4197-6639

梅の実もぎとり体験

●日時 6月19日(土)、20日(日) 8:00～15:00

●場所 梅林公園直売所(藤原町 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。

※かご・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「梅ジュースづくり」は中止します。

※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** T 46-8377

認知症のひとと家族の 「おれん家カフェ」

自由に話をしながら、情報交換や勉強会などをします。仲間とともに語り合しましょう。

●日時 6月20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 6月15日(火)

☎ **申込先** NPO法人快生教学会
T 37-7062 F 37-5088

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症拡大防止のため、受診期間の変更や健診が中止となる場合があります。

《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いなべ市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)

☎ **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。

☎ **三重県後期高齢者医療広域連合事業課** T 059-221-6884

☎ **保険年金課** T 86-7811



めがせ いなべ通

いなべ
検定入門
176

歴史でひもとく
いなべの地名 2
執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

北勢町の地名の由来

この地域は平安時代から式内社として多奈閑神社、石神社があり、鎌倉時代には桑名まで荷物を運ぶ舟運が員弁川を行き交いました。

戦国時代には北から美濃の土岐氏、南から中勢の長野氏、西から近江の六角氏などの侵攻を北勢48家(北方一揆)が力を合わせて戦いましたが、その後、織田信長に攻め滅ぼされました。

江戸時代前期には治田鉦山が幕府直轄領になるなど、商工業で栄えてきました。一方で、洪水と干ばつに悩まされ、田の用水を安定して確保するためのマンボ掘削などに苦勞して、新田開発を行ったという記録も残っています。

明治22年の町村制の施行で阿下喜村、十社村、治田村、山郷村の4村になり、昭和4年には阿下喜村が阿下喜町になりました。その後、阿下喜町、十社村、山郷村が合併することを決定し、昭和30年4月1日に北勢の中心という意味を込めて「北勢町」が誕生し、同年の8月1日に治田村を編入しました。

北勢町地図



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

募集

**介護に関する
入門的研修
(無料)**

介護未経験者が、介護に関する基本的な知識や技術を身につけ、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な知識や技術を学べます。

【Web 研修】(個人向け)

インターネットを利用して、本会より配布するテキストや講義動画を視聴し、各科目修了後にレポートを提出します。

※受講にはインターネットに接続したパソコン、タブレットなどが必要。インターネットの環境が整っていない人は応相談。

●日程 8月2日(月)～令和4年2月15日(火)の間の3週間

●内容 6科目21時間(基礎講座2科目3時間/入門講座4科目18時間)

※どちらかの講座のみの受講も可能

●申込期限 令和4年1月21日(金)

●定員 150人(先着順)

●対象者 県内に居住する介護未経験者で定年退職を予定している人や中高年齢者、子育てが一段落した人、学生など、介護に興味があり、介護を学ぶ意欲がある人。

【出前研修】(企業、団体向け)

介護に関する基本的な知識や技術を学ぶために、会場への講師派遣またはインターネットによるオンラインでの研修を実施します。内容については、問い合わせてください。

●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4年1月31日(月)

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)**

介護の資格はあるが「経験がない」「ブランクがある」など介護の職に就くことに不安がある人や、復帰したけれど、もう一度「介護の基本」を学び直したい人が、不安や悩みを解消し、福祉・介護の現場で活躍できるよう、介護の知識や技術のスキルアップができる研修を実施します。

【Web 研修】

●日程 8月2日(月)～令和4年2月18日(金)の間の3週間

●内容 7科目(10時間30分)をインターネットを利用して、資料と

講義動画を視聴し、各科目修了後にレポートを提出。

●対象者 介護に関する資格を持ち、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

【介護実技研修】

●日程 令和4年2月17日(木)、21日(月)

●場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋2丁目131)

●対象者 Web研修受講者のうち、受講を希望する人

＜共通事項＞

●申込期限 令和4年1月21日(金)

●定員 150人(先着順)

※Web研修受講にはインターネットに接続したパソコン、タブレットなどが必要。インターネットの環境が整っていない人は応相談。

※現在介護の仕事をしていない人は、施設体験(2日間)にも参加できます。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。

※希望に応じた就労支援を行います。

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

相談

**行政相談
(無料、秘密厳守)**

●日程、場所

6月17日(木)藤原文化センター

7月8日(木)藤原文化センター

7月15日(木)員弁老人福祉センター

●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 総務課 T 86-7745

**LGBT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、その家族に対して専門相談員が相談に応じます。

●日時 7月5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

ひきこもり支援

さまざまな理由から人との交流をしづらい人が、新たな一歩を踏み出すための、相談窓口と居場所を兼ねた施設です。自身の悩み事や家族内の不安について一緒に考えていきます。気軽に相談してください。

●時間 平日9:00～16:00(年末年始除く)

●場所 北勢町阿下喜974(旧阿下喜幼稚園)

問 ひきこもり支援センター^{るりあん} 瑞璃庵
T 37-0084

**精神保健福祉相談
(無料、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29日(木)

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 毎週月・水・金曜日(祝日は除く)13:00～16:00

T 78-3831

**人権相談
(無料、秘密厳守)**

【6月の相談】

●日時 6月16日(水)
13:00～16:00

●場所 員弁コミュニティプラザ

【7月の相談】

●日時 7月14日(水)
13:00～16:00

●場所 大安公民館

問 人権福祉課 T 86-7815

いなべの保健室 No.11

楽器演奏で心も体も健康に!?

いなべ暮らしの保健室ではハーモニカ演奏会を定期的に催しています。ベテランからシニアになって始めた人まで、さまざまな人が参加しています。参加者はとても元気です。

ハーモニカの演奏は、楽譜を見ながら指の動きと息の強弱で音を奏でます。同時に2つ以上の動作をしなければなりません。2つ以上の動作を一度に行うことを「デュアルタスク」と言い、認知症予防に効果的と言われています。また、音楽にはリラクゼーション効果があるとも言われています。

コロナ禍で外出が難しい状況が続くかもしれません。自宅でする健康づくりとして楽器演奏を始めてみるのも良いかもしれませんね。



問 いなべ暮らしの保健室
(NPO法人スプリング)
T 090-1789-0904



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

いなべ市図書館
キャラクター
いなびヨン
「きれいだね。雨の日のアジサイ」



【図書館からの本の紹介】

《男女共同参画週間6月23日(水)～29日(火)》

男女の区分でわけられるのではなく、個性や多様な生き方が尊重される社会へ。

「せかいでさいしょにズボンをはいた女の子」



キース・ネグレイ作、石井睦美訳/光村教育図書

女性はズボンをはいてはいけないという常識に疑問を投げかけ、後に女性初の軍医となる少女のおはなし。

《わたしの1冊》

～思い出の本、とっておきの本、おすすめの本～

「雪の階」



奥泉光著/中央公論新社
長編小説ですが何とか読み切ることができました。その内容の濃さに感嘆!昭和初期よりの貴族社会を卓越した筆致で描かれています。(羽場よし子さん)

◆図書館ではみなさんからの「わたしの1冊」を募集しています。詳しくは窓口へ

6・7月の休館日 全館…毎週月・火

問 北勢図書館 T 72-2200 (開館時間/9:00～17:00)
大安図書館 T 87-0021 (開館時間/9:30～17:30)

員弁図書館 T 74-5077 (開館時間/9:00～17:00)
藤原図書館 T 46-4150 (開館時間/9:00～17:00)

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応えます。

●日時 6月12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 電話またはFAX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員 T 87-7169 F 87-7170

若者就職支援相談 (無料、要予約)

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16日(水)

13:30～16:30

●場所 市役所2階相談室2-2

※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

手当制度

令和3年度
医師養成奨学金

市では、研修医およ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し付けします。

●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 若干人

●募集期間 7月15日(木)～30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

問 健康推進課 T 86-7824

その他

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(水)

【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。

○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16日(金)に口座<再>振替を行います。**

【現金納付(納付書)の人へ】

○コンビニエンスストア、指定金融機関、納税課などで納付できます。

《市・県民税》

○スマートフォン決済アプリを利用した電子決済が可能です。納入済通知書のバーコードを読み取って支払処理をしてください。領収証

書は発行されませんので、納付状況はスマートフォン決済アプリで確認してください。対応可能なアプリはPayPay、LINE Pay(請求書支払い)、PayB(「Powered by PayB」など「PayB」表記のあるアプリを含む)です。

※納付には便利な口座振替制度を利用してください。申し込みは近くの指定金融機関などで!

問 納税課 T 86-7793

問 介護保険課 T 86-7820

防災ラジオ 試験放送

【7月の試験放送】

●日時 7月8日(木)10:00～

問 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(木)10:00～

問 防災課 T 86-7746

中部電力 停電情報お知らせサービス

スマートフォンアプリの「停電情報お知らせサービス」(無料)では、停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でお知らせします。外出先でも停電情報をすぐに確認できます。

QRコードからアプリをダウンロードしてください。



App Store
iOS版



Google Play
Android版

【便利な機能】

◇登録した地域や契約単位で停電情報をプッシュ通知でお知らせ

◇停電地域をマップで表示できるので、復旧情報や発生規模をひと目

で確認できる

◇緊急時に避難施設・避難ルートを検索できる

◇電気の困りごとをチャットで相談できる

問 中部電力パワーグリッド(株)

T 0120-985-232

蜂の巣の駆除について

毎年、春から秋にかけて、蜂の営巣活動が活発になり、蜂の巣駆除の相談が多く寄せられます。巣が小さいときは比較的容易に駆除できますが、大きくなると蜂の数も増えて専門業者でないと駆除が困難です。

駆除については、**その土地・建物の所有者または管理者が行ってください。**

また、事故を防ぐためにも専門業者に駆除を依頼してください。**市役所から特定の専門業者を紹介することは行っておりません。**

問 環境政策課 T 86-7812

野外焼却は違法です!

最近「煙の臭いが洗濯物に付く」「煙で窓が開けられない」「燃えカスが飛んでくる」など、ごみ、刈り草、落ち葉などの野外焼却による苦情が多く寄せられています。

廃棄物の野外焼却は例外および構造基準を満たした焼却炉での焼却を除き原則、法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)で禁止されています。廃棄物の焼却禁止に違反した場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの両方が科せられます。

例外にあたる場合でも、苦情があった場合は行政指導の対象となります。ごみは燃やさず、分別して決められた場所へお願いします。

問 環境政策課 T 86-7812

マイナンバーカード 休日窓口(完全予約制)

平日の受け取りが困難な人のために休日窓口を開設しています。

●日時

①6月13日(日)、②6月27日(日) 9:00～12:00、13:00～15:00 (20分毎で予約受け付け)

●場所 市民課

●取り扱い業務

- ・マイナンバーカードの受け取り
- ・マイナンバーカード用写真の無料撮影
- ・申請手続きのサポート
- ・マイナポイントの予約、申し込み
- ・いなべ市プレミアムポイントの申し込み

●予約方法 ①は6月11日(金)、②は6月25日(金)までに電話で予約

問 市民課 T 86-7810



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7日(水) 北勢町在住
7月14日(水) 藤原町在住
7月21日(水) 大安町在住
7月28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・パスポート

*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。

【ぶれmama セミナー(妊婦教室)】

日程 7月9日(金)
時間 13:00～15:00(受け付け12:50～)
場所 はっぴい・はあと(大安町石樽南335)
持ち物 母子健康手帳

内容 妊娠期を楽しむために(スタイ作り・交流)

※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

対象者には
個別通知
します。

【1歳6か月児健康診査】7月8日(木) 13:15～14:15 R1.11.23～12.13生 および 前回欠席者

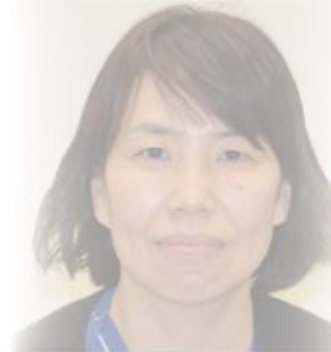
【2歳児歯科教室】7月29日(木) 9:15～9:30 R1.6、7月生

【3歳6か月児健康診査】7月15日(木) 13:15～14:15 H29.11.24～12.26生 および 前回欠席者

場所
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



いなべ FM ラジオ番組

13:15 頃

放送日 第2 第4 金



幸・齢社会

みんなで支える

いなべ FM 86.1MHz

過去の放送記事
は市ホームページにて公開中



いなべ市
防災ラジオ
ですぐ聴ける！

▲いなべ FM ボタンを押す

スマホ
パソコン からも！

▲いなべ FM インターネットラジオ

医療や介護の専門家が、地域でどのような役割を担って活動されているのか、さまざまなエピソードを交えて紹介するラジオコーナーです。住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らしていくための情報を届けます。

内容は、市内に根差した専門家による体験談です。地域包括支援センター、社会福祉協議会、病院、診療所、訪問看護ステーション、デイサービスセンター、看護小規模多機能型居宅介護事業所などの立場から見えるいなべのリアルなストーリー。

この番組を通じて、あなたも『幸齢社会』を考えてみませんか。



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 📄 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

人口情報(令和3年5月1日現在)

総人口：45,278 (+28)
世帯：18,846 (-88)
男：23,216 (+35) 女：22,062 (-7)

いなべ市情報誌 Link7 月号(vol.211) 令和3年6月1日発行
発行/いなべ市 編集/企画部 広報秘書課 〒511-0498 三重県いなべ市北勢町阿下喜 31
☎ 0594-86-7740 ☎ 0594-86-7857 📄 <https://www.city.inabe.mie.jp/>

