

いなべ市情報誌

# リンク

きずな・輪・つながり

6

2022  
vol.223

特集1 やってみよう!

# ニュースポーツ





ココロもカラダもリフレッシュ  
やってみよう！  
**ニュースポーツ**

ニュースポーツとは、20世紀後半以降に考案されたスポーツの総称です。  
運動量が少なく、子どもから高齢者まで運動が苦手な人でも参加しやすい競技が多いです。  
今回は市内でできるニュースポーツを紹介します。  
梅雨の時期。屋内でできるニュースポーツを仲間と一緒に楽しんでみませんか？



### カローリング

氷上のスポーツをもっと身近に



### ボッチャ

パラリンピックの正式種目



### バルビーチバレー

元気クラブいなべが考案

### タスポニー

ラケットのいらないテニス



気分はオリンピック選手！

# カローリング

基本のルールはオリンピック種目のカローリング。的に向けてジェットローラーを転がして、点を競う。

体験者に感想を聞きました



ジェットローラー



見ているのと、やってみるとでは大違い。思うようにいかないのが楽しい！  
藤田安治さん（大安町中央ヶ丘）



オリンピックでカローリングを見てから、やってみたくて思い夫婦で参加しました。コース取りと力加減を合わせるのが難しかったです。  
伊藤敏正さん、敏子さん夫妻（大安町石樽北）



点数を競うので、ファイトがでできます。楽しくてあっという間。やってみて！  
片山フヂ子さん（北勢町其原）



大人も子どもも一緒に楽しめた。久しぶりに交流することができて良かった。  
小林澄雄さん（員弁町みその団地）



転がすのが難しかったです。何回かすると少しずつうまくなった。友達とできて楽しかったです。またやりたい。  
太田陽莉さん、廣島希咲さん（員弁町みその団地）



頭脳を駆使して

# ボッチャ

的であるジャックボール（白ボール）に赤または青のボールを投げて点を競う。

ジャックボール



パラリンピックで知りました。簡単そうに見えたけれど、奥が深い。ハマります。  
中村亜紀さん（員弁町みその団地）



戦略が立てられておもしろい！力加減の調節がしやすくして初心者でも楽しめました。  
中村仁土さん（員弁町みその団地）

やってみたい！

●みなさんのところへ伺います！

●どんなグループでも、少人数から体験できます。

いなべ市スポーツ推進委員協議会では、スポーツ推進委員が出前して、道具の貸し出しから競技の説明、準備、審判を行っています。自治会、子ども会、老人会、職場の仲間などで申し込んでください。また、道具の貸し出しのみや、少人数でも対応することが可能です。

皆さんの健康と笑顔の交流を目的として、誰もが気軽に楽しめるスポーツの推進をしています。一度体験してみてください。

いなべ市スポーツ推進委員協議会会長  
山本たか代さん



スポーツ推進委員募集

ニュースポーツと一緒に普及してみませんか？

☎ 生涯学習課 ☎ 86-7846

ボールに当たっても痛くない！

# バルビーチバレー

ビーチボールを使って行うバレーボール。ルールはバレーボールを基本に行う。

元気クラブの参加者に感想を聞きました



ラリーが続くと白熱します。失敗してもみんなであえて楽しい！  
黒田昌代さん（藤原町西野尻）



たくさんの人と仲良くなってつながりが増えるのがうれしいです。  
近藤みねさん（藤原町坂本）



ルールが簡単で、やっているうちにできるようになります。体力作りにもなります。  
樽沢弘子さん（藤原町西野尻）

ボールが大きく打ちやすい！

# タスポニー

スポンジボールを使って、手で行うテニス。

やってみたい！

●元気クラブで毎週体験できます！

ふじわら高齢者生活支援センターいこい…毎週月・水・金曜日  
員弁運動公園体育館…毎週水曜日  
大安スポーツ公園体育館…毎週木曜日

球技は、ボールに反応して瞬時に動くスポーツ。転倒防止に必要な、反射神経を鍛えることができます。けががないように注意を払い、少しずつ体を慣らしながら一緒に楽しみましょう！

(一社) 元気クラブいなべ  
小林圭介さん

元気クラブ  
ホームページ



☎ (一社) 元気クラブいなべ ☎ 46-8421



ルールが簡単で、気軽に始めて続けやすい。元気クラブへは10年以上通っています。  
水貝十九子さん（北勢町楚里）



特集 2

# 石榑茶 おいしさのひけつ

実は、三重県は茶の生産量が全国 3 位のお茶どころ。中でも、黒い覆いを被せて作る「かぶせ茶」は、日本一の生産量を誇ります。市内では、大安町石榑地区がお茶の生産が盛んな地域。この石榑地区で作られた茶葉は「石榑茶」と呼ばれ、多くの愛飲家があります。石榑茶のおいしさのひけつを探ります。

二人一組で摘み取り機で刈り取る



厚い葉肉が特徴の石榑茶



黒い覆いを被せることで甘みのあるかぶせ茶に



製茶の作業中はお茶の香りにつつまれる

## おいしさには訳がある

「夏も近づく八十八夜」と唱歌「茶摘」でも歌われる「八十八夜」は、立春から数えてちょうど 88 日目を指します。今年は、5 月 2 日が八十八夜にあたりました。石榑地区では、この八十八夜から 5 月末までが、新茶の摘み採りのシーズン。大安町茶生産組合長の伊藤哲也さんは、「昔から、八十八夜に摘んだ新茶は無病息災の縁起物とされてきました。毎年、市内外に楽しみにしてくれる人たちがいます」と話します。

石榑地区は、水はけの良い土壌ときれいな水、朝晩の寒暖差など、茶木の生育に適した条件がそろっていたので、古くからお茶づくりが盛んでした。大きな寒

暖差により、茶葉に適度なストレスがかかることでアミノ酸などの養分が葉に蓄えられ、うま味となって石榑茶特有の濃厚な味につながるそうです。

石榑茶は葉肉の厚さも特徴の一つ。伊藤さんは「石榑茶の葉肉は厚くてツヤツヤしているので、何度でもおいしく飲めます。そのことから、石榑茶は煎が効くとも言われます」と教えてくれました。また、葉肉が厚いので水出しでもしっかりと抽出されます。夏でもおいしく味わえるのは、石榑茶ならではの味わい方。

地域で長く愛されている石榑茶。おいしさのひけつを知ったら、きっと飲まずにられないのでは？

## おいしいお茶ができるまで



刈り取った茶葉を蒸気で蒸した後、冷却する



熱風を当てて、少し乾燥させながら粗もみ



茶葉の水分量を均一にするためにもむ



再び熱風を当てながら乾燥させ、水分を調節



熱を当てながら茶葉の形を整える

文化庁「100年フード」事業で「石榑茶」が認定



文化庁は、地域で受け継がれている食文化を、長く継承することを目的に「100年フード」の認定を行っています。県内では、大安町茶生産組合が作る石榑茶が唯一の認定。



▲認定証を持つ大安町茶生産組合の皆さん



最後に十分に乾燥させて、荒茶ができる



仕上げ作業した後、店頭に並び、皆さんの元へ

## 生産者が教える「おいしさのひけつ」

### 地域の人の応援があるから

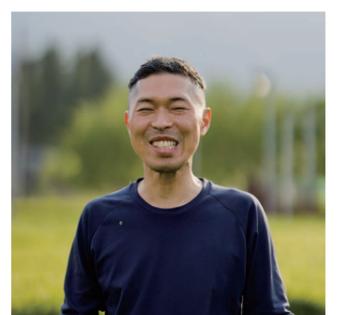
石榑地区の土や水、気候がお茶づくりに適しているのはもちろんですが、地域の人の応援も大きな要因です。地域の人がたくさん消費してくれたから、代々お茶づくりを続けることができ、技術の継承につながっています。今後はより広く、お茶のおいしさを知ってもらうため、お茶体験のカフェを秋に開業する予定です。



マル信緑香園 伊藤典明さん

### 伝統を守りながら新たな挑戦

石榑茶は少ない面積で栽培しており、隅々まで目が届くのでおいしいお茶づくりができるのでは。各生産者には良いお茶を作ろうという気持ちがあります。伝統を残しつつ、新たなチャレンジをしたいと思い、和紅茶や自家製ハーブをブレンドしたハーブ緑茶を作りました。多くの人にお茶を楽しんでもらいたいです。



岡製茶 岡記善さん

## おいしく味わおう

### 基本の入れ方

- ①熱湯を湯飲みに注いで冷ます
- ②急須に茶葉(3人分で約10グラム)と冷ましたお湯を入れる
- ③2分程度蒸し、湯飲みに注ぐ

### 暑い時期に最適！水出し茶

- ①アイスポットに茶葉(1リットルで約10グラム)と水を入れる
- ②冷蔵庫で一晩冷やす
- ③茶葉を取り除く



### 宇賀溪観光案内所「竜のコバ」

竜のコバでは石榑茶の試飲のほか、茶葉の販売もしています。今年秋に本格的にオープン予定で4月からプレオープン中です。

「石榑茶パウダーソフトクリーム」1つ350円  
かぶせ茶パウダーとほうじ茶パウダーの2種類。



住所：大安町石榑南 2999-14  
電話：78-3737  
営業日はホームページで確認ください▶



## 地域で愛されてきたお茶で、ほっとするひと時を。

## らんらん♪春の遠足

ともだちとみんな楽しんで

5月2日(月)に、山郷小学校の1、2年生が、遠足で行順寺へ行きました。行順寺では班に分かれ、山門や境内、鐘の様子をみんなで観察。「龍のマークがたくさんある」と子どもたちは、発見を楽しんでいました。そのあとは、公園で待ちに待ったお弁当。みんな「早く食べたい」と楽しみにしていた様子でした。レジャーシートを敷いて、友達と自分のお弁当を見せ合いっこしながら食べていました。腹ごしらえをして元気になったら、自由時間。「おにごっこ」や「だるまさんがころんだ」などをして帰る時間のギリギリまではしゃいでいました。



1. 境内はどうなっているんだろう？ 2. 自慢のお弁当
3. 「1+1はー？」 「2～！」

## 通学路の安全を守る

子どもたちの安全を地域で守る

市内の通学路では、多くの地域の人が、子どもたちを交通事故や事件から守るために活動しています。5月2日(月)、阿下喜小学校区の朝の通学路には、蛍光色のベストを着て子どもたちを誘導する人たちの姿が。毎朝、通学路に立っている田中義幸さんは「新入生にとって、少し慣れてきた今の時期が一番危ない」と黄色い旗を振る手に力を込めていました。安達あさ子さんは「あいさつを交わすことで、子どもたちに爽やかな気持ちになってほしい」と声かけの大切さも話してくれました。子どもたちの安全を守る活動に関わる皆さん、いつもありがとうございます。



1. 田中さんと安達さん 2. 笑顔であいさつを交わす近藤智美さん 3. 子どもたちに「いってらっしゃい、気を付けて」と声をかける羽柴五男さん。事故が起きないことを願い、見守っている

左から宮本社長(旅する温泉道場)、山崎社長(温泉道場)、市長



## 温泉で地域活性化を

企業の力を活かして、阿下喜温泉をリニューアル

4月27日(水)に、市と温泉道場グループが、地域活性化を目的とした包括連携協定を結びました。同グループは、数々の温浴施設の再建を手掛けており、県内では「おふる cafe 湯守座」(四日市)が有名です。今後は阿下喜温泉の改装に関わり、令和6年4月のオープンを目指して活動していきます。宿泊施設や特産品を扱ったレストランなどの整備が予定されており、温泉を通じた地域の活性化が期待されます。

藍綬褒章を受章された神谷清さん



## 春の褒章を受章

消防団での功績が認められました

令和4年春の褒章が発表され、大安町丹生川上在住の神谷清さんが受章されました。神谷さんは、昭和51年に消防団に入団し、平成28年からは消防団長を勤めており、「いなべ市消防団マニュアル」の取りまとめや、いなべ市の女性消防団の発足に尽力しました。今回の受章について、神谷さんは「受章ができたのは、団員や勤務先の全面的な協力、家族の支えがあったからです」と話していました。

イベントで披露された児童書と本棚



## 企業から絵本の寄贈

たくさんの本をありがとうございます

市と東員町にある企業12社で構成されている「いなべ会」から、市に児童書178冊と市の木材を使った「組手什」の本棚1組の寄贈がありました。寄贈された本は、4月23日(土)に行われた「こどもの読書週間イベント」で来場者に披露された後、市内の4つの図書館に配られました。いなべ会の三井住友金属鉱山伸銅(株)三重工場の稲森正洋さんは「お役立ていただければ幸いです」と話していました。

名前のわからない植物を撮影して山田さんに尋ねる児童たち



## 春の植物見つけたよ

治田小学校2年生が畑で春を観察しました

4月26日(火)に治田小学校の2年生17人が、学校近くの山田乙三さんの畑で春の植物を探しました。毎年春に、生活科の授業で行われています。畑には、ランタンキュラスやアネモネのほかにも珍しい草花がたくさん。児童たちは学校から配布されているタブレット端末で畑の植物を撮影し、見たことがない植物を見ると山田さんに「これなに？」「ネギかな？」と聞いていました。

# 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。

## 児童手当制度の変更

児童福祉課  
☎ 86-7821



☞いなべ市ホームページ「児童手当制度について」

### 変更1 現況届が原則不要に

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したが、公簿などで受給者の現況を確認できる場合は、原則として不要になります。ただし、離婚協議中で配偶者と別居しているなど、提出が必要な場合があります。提出が必要な人には6月初旬に個別で現況届の案内を送付しますので、期日までに必ず提出してください。

### 変更2 場合により年金種別の届け出が必要に

これまで現況届で受給者の加入する年金種別を確認していましたが、3歳未満の児童を養育している人のみ、加入する年金種別が変わったときに届け出が必要となります。厚生年金に加入したまま別の会社に転職したなど年金種別が変わらない場合や、3歳以上の児童のみ養育している人は、届け出の必要はありません。

### 変更3 特例給付の支給に新たな所得上限限度額を設定

これまで、受給者および配偶者の所得が、所得制限限度額(下記表の①)以上の場合、児童1人につき月額5,000円の特例給付が支給されてきました。今回の変更により、所得上限限度額(下記表の②)が新たに設けられ、この限度額を超える場合、特例給付

も支給されません。令和4年6月分(10月支給分)から適用されます。児童手当が支給されなくなった後に所得が②の額を下回った場合は、改めて認定請求書の提出が必要です。

扶養親族等の数(人)	①所得制限限度額(現行と同じ)		new ②所得上限限度額(新制度)	
	所得額(万円)	収入額の目安(万円)	所得額(万円)	収入額の目安(万円)
0	622	833.3	858	1,071
1	660	875.6	896	1,124
2	698	917.8	934	1,162
3	736	960	972	1,200

(注1)「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。  
(注2)扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者および扶養親族(里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除く。以下「扶養親族等」)ならびに扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持した人の数をいいます。

(注3)扶養親族等の数が4人以上の場合の限度額(所得額ベース)は、3人を超えた1人につき38万円(扶養親族等が同一生計配偶者(70歳以上の人に限る)または老人扶養親族であるときは44万円)を加算した額となります。

#### 支給額(一人当たり月額)

児童の年齢	①所得制限限度額未満の受給者	①所得制限限度額以上 ②所得上限限度額以下	new ②所得上限限度額を超える受給者
3歳未満	一律15,000円	一律5,000円	支給なし
3歳~小学校修了前	第1子・第2子10,000円		
	第3子以降15,000円		
中学生	一律10,000円		

## 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!

### 【企画1】抽選で豪華商品が当たる!!

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。  
●応募期間 11月1日(火)~令和5年3月31日(金)

- 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むと、お楽しみグッズ1人1点をプレゼント!

※両企画とも、いなべ市在住または市内勤務の人が対象です。

### 令和3年度 当選者の声

#### 【1等】羽場孝子さん(北勢町)

毎日ウォーキングをしたり、元気クラブに通ったりと、仲間と一緒に楽しく取り組んでいます。

#### 【2等】小森美佐子さん(北勢町)

元気クラブ、リズム体操、健康体操に定期的に通い、健康な体作りに努めている。腰が痛い日でも体を動かした後はすっきりするので気持ちがいいです。

#### 【3等】伊藤明美さん(藤原町)



もともと食べるのが早かったのですが、コロナ禍で黙食になったことで、より食べるのが早くなってしまいました。今は、「ゆっくり食べる、はやく歩く」を意識して取り組んでいます。

# コロナフレイルに注意を

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

コロナの影響で生活の変化はありませんか？

フレイルとは、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことで、要介護状態の一手前の状態とも言われています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出の機会が少なくなったことで、多くの人でフレイルが進んでいると考えられています。

フレイルは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。まずはフレイルチェックで、体や心の状態を確認してみましょう。

## ☑ フレイルチェックをしてみよう！

- 外出できないので、歩かなくなった
- 活動しないので食欲がわかず、食事の量が減った
- 人と会わないので、身だしなみに興味がなくなった
- 目的もなくぼんやりと過ごすことが多くなった
- 1日中室内にこもり、誰とも話さない日が増えた
- ボランティアや趣味の集まりがなくなった

フレイルを予防・改善するには？

「運動(身体活動)」「栄養(食生活・口くう機能)」「社会参加」の3つを意識して、日頃の生活を見直すことが大切です。

運動

栄養

社会参加

気軽にできる体操をしよう！

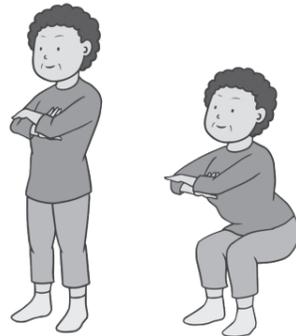
運動は筋力の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやスクワットなど、気軽に取り組める運動を取り入れましょう。

また、自宅で動画を見ながらの運動もおすすめです。

いなべ市社会福祉協議会  
「貯筋体操」▶



スクワット  
1日10回程度



# 金曜日はラジオをつけよう！

毎週金曜日の13:15から子育て・医療・介護に関する情報を、いなべFM(86.1MHz)で発信しています。防災ラジオの「FMいなべ」ボタンや、インターネット放送などでぜひ聴いてください。



◀いなべFM  
ホームページ

## ●おうち子育てを応援！

40年間、保育士として市の保育園や子育て支援センターで赤ちゃんから就学までのお子さんやおうちの人と関わってきた経験をもとに、FMで子育て応援番組を放送しています。子育て中の皆さんの不安や悩みが少しでも軽くなるように、成長の道筋やポイントを伝えながら、相談にも答えます。



(出演：保育課 栗山順子さん)

☎ 保育課 ☎ 86-7823

## ●みんなで支える幸齢社会

17年間、この地域で訪問看護師として勤めてきた経験を生かし、医療、介護や生活支援について専門職員のインタビューを交えて、放送しています。介護が必要になったときのことを知りたい人、実際に家族を介護中の人、医療や介護の仕事に興味がある人などにおすすめです。



(出演：長寿福祉課 守山浩子さん)

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

## ●放送日

第2、第4金曜日



◀過去の  
放送内容

## ●放送日

第1、第3金曜日

# 職員採用試験

☎ 職員課  
☎ 86-7792



令和5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18日(日)
- 試験会場 シビックコア2階
- 申込期間 7月1日(金)～8月12日(金)
- 提出書類 いなべ市職員採用後期試験申込書、履歴書(いなべ市受験用)
- 提出方法 【持参】職員課(受け付け 8:40～17:00)  
【郵送】〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31 いなべ市役所総務部職員課  
※8月12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。



▲採用案内

募集職員	採用人数	受験要件	備考
事務職員	3人程度	①平成17年4月1日以前に生まれた人 ②地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人	一般行政の事務に従事します。
事務職員 (治田財産区 専任職員)	1人	①昭和58年4月2日から 平成17年4月1日までに生まれた人 ②地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人	いなべ市北勢町治田財産区専任職員として事務に従事します。ただし、一般行政の事務職として配置する場合があります。

# 下水道についてのお願い

☎ 下水道課 ☎ 72-3515

## ●下水道の宅内排水設備工事にご協力を！

宅内排水設備工事は、下水道が整備されてから3年内に行うことが条例で義務付けられています。工事を行うことで、水路などへの排水がなくなり、悪臭や害虫の発生を防止し、地域の衛生環境が改善されます。

## ●下水道の宅内排水設備工事は指定工事店で！

宅内排水設備工事を行う場合は、必ず市の指定工事店へ依頼してください。工事に関しては、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することはできません。市への提出書類などは、指定工事店が手続きを代行します。

※下水道の使用を始めた時(接続工事完了時)から下水道使用料が必要になります。

## ●下水道使用上の注意！

市のマンホールポンプ施設で、異物の流入に伴う故障が頻発し、施設の修繕や清掃に多額の費用がかかっています。また、異物の流入が原因で、宅内排水管や下水道本管が詰まって、下水道が使用できなくなるおそれがあります。下水道を使うときは、以下の点について注意してください。

- ①調理後の油類は紙などでしっかりと拭き取り「もえるごみ」へ
- ②水洗便所では、トイレトーパー以外の紙を流さない
- ③【飲食店、ガソリンスタンドや駐車場の経営者へ】  
グリーストラップや、オイルトラップなどの油水分離層を定期的に清掃する

# くらしの情報

**催し** 藤原岳自然科学館  
屋根のない学校  
7月の教室

## ＜藤原岳自然科学館＞

### 【夏休みの自然研究の仕方を聞く会】

自然研究の仕方の相談や指導をします。

- 日時 7月9日(土)  
9:00～12:00
- 定員 40人
- 参加費 無料

### 【身近な植物を調べよう】

野外で採集した植物の名前を図鑑で調べます。

- 日時 7月16日(土)  
9:30～12:00
- 定員 10家族
- 参加費 小学生以上1人100円

### ＜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)

- 集合場所 藤原文化センター
- 申込方法 往復はがきまたはFAXで「教室名」「参加者全員の名前」「学校名・学年」「住所」「電話番号」「メールアドレス」を記入して申込先へ。  
※直接窓口でも受け付けます。

### ＜屋根のない学校＞

#### 【びっくり生きものアラカルト】

「水」の実験、「火」の実験。

- 日時 7月2日(土)  
9:00～11:00

#### 【自然いっぱい遊びにCLG】

七夕飾りにchallenge。

- 日時 7月2日(土)  
13:30～15:30

#### 【昆虫と遊ぼう】

クワガタを探そう。

- 日時 7月9日(土)  
9:00～11:00

#### 【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」を学ぼう。

- 日時 7月9日(土)  
13:30～15:30

### 【川で遊ぼう！水の中の生きものさがし】

小川に入って、川の中にどんな生きものがあるか探してみよう。

- 日時 7月24日(日)  
10:00～12:00

### 【田んぼと畑の学校】

勾玉づくりに挑戦しよう。

- 日時 7月24日(日)  
13:30～16:30

### ＜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「教室名」「参加者全員の名前」「学校名・学年」「住所」「電話番号」「メールアドレス」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

## 梅の実もぎとり体験

- 日時 6月25日(土)、26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)

### ●その他

- ・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。
- ・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

公園ホームページ、電話

で確認してください。  
問 農業公園 T 46-8377

## 認知症のひとと家族の 「おれん家」カフェ

メイクアップと素敵なドレスで装い、楽しいひと時を過ごしましょう。

- 日時 6月26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21日(火)

問 申込先 NPO 法人快生教学会  
T 37-7062

## 募集

### 「認知症って怖い病気？」

認知症の基礎的知識と活用できるサービスを学び、認知症についての困りごとなどを語り合しましょう。

- 日時 6月14日(火)  
10:00～12:00  
(受け付け9:30～)

●場所 シビックコア2階研修室3

●参加費 無料  
●申込方法 電話、メール、QRコード

●申込期限 6月10日(金)  
17:00

問 申込先 (一社)明慎福祉会

T 0594-37-2495

E nks-tb@meishin.mie.jp

## 123日間の無事故・無違反チャレンジ

7月1日(金)から10月31日(月)までの123日間、無事故・無違反を達成して、豪華賞品を獲得しましょう！

- 募集期間 5月1日(日)～6月30日(木)

### ●募集条件

1. 一般チーム(運転免許を取得している3人)
2. シルバーチーム(3人のうち、65歳以上が2人以上)

### ●申込方法

参加申込書を、市役所、警察署および交通安全協会などで受け取るかホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、申込先まで送付してください。

- 参加費 3,000円(1チーム)  
郵便局で振込

問 申込先 チャレンジ実行委員会事務局(〒514-8570 津市広明町13)

T 059-224-2410

## 手当制度

### いなべ市 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受け、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(金)～29日(金)

●償還免除

市内の医療機関で臨床研修を受け、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

## 健康

### 特定健診を受けましょう

生活習慣病に着目した健診です。

### ＜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国民健康保険を抜けた場合は受診でき

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！(保険税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



# めがせ いなべ通

いなべ  
検定入門  
183

歴史でひもとく  
いなべの旧16カ村 4

執筆：ふるさといなべ市の語り部の会

## 中里村(藤原町)

明治22年、鼎、上之山田、上相場、下相場、長尾、日内、川合が合併して中里村ができました。昔は美耶郷、志礼石郷と呼ばれその中間にある里というところから中里村と付けられました。

鼎は、志礼石郷に属した三重県最北の地で、深尾、清司原(上組、下組)が合併して鼎村になりました。平安時代末、近江源氏佐々木清長が平家の追討を逃れて、一族と共にこの地に住み、いとこの清次がこの地を統治しました。

上之山田は、東員町の山田と区別するため「上」の字がつけられたと伝わります。相場は、古くは饗庭と書かれ、神様へのお供えをする場所を示します。饗庭神社には古くから伝わる疫病退散を祈る湯立て神事が今も伝承されています。

長尾は、尾根状の地形からその名が付けられ、この地には平安時代3代の天皇に仕えた文章博士春澄善繩朝臣の屋敷跡があります。

川合は、かつて和田村と呼ばれていましたが、延宝年間(1673～1680)に員弁川と相場川の合流点になるため、この名に変えられました。



安願寺の唐狭間「波に乗る龍」(鼎)  
唐狭間(弘化3年1846)は美濃の彫刻師佐竹民蔵、興兵衛兄弟の力作。波に乗る龍、迦陵頻伽、天女など7枚からなる。

問 ふるさといなべ市の語り部の会 伊藤忠 T 090-3583-2827

### 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(金)～12月31日(土)
- 負担額 300円
- 問 健康推進課 T 86-7824

### 相談

#### 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18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 桑名 T 87-7169 F 87-7170

### その他

#### マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

平日の受け取りが困難な人のために日曜窓口を開設しています。

- 日時 7月3日(日) 9:00～12:00 (30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申請

- 予約方法 7月1日(金)までに電話で予約

問 市民課 T 86-7810

#### 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

#### 不法投棄は犯罪です!

不法投棄とは、ごみを自分勝手に道路沿い、農地、山林、河川、他人の土地などに捨てる行為をいい、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。個人が不法投棄した場合、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。

不法投棄した人が判明した場合、警察署へ通報し、事実確認を行った上で投棄した本人に撤去を要求することができます。

ただし、不法投棄した人が判明しなければ、原則として投棄された土

地の所有者や管理者が処理しなければなりません。土地や建物の所有者は、柵やフェンスの設置、定期的な除草などを行い、不法投棄をされにくい環境をつくりましょう。

不法投棄を防止するためには市民の皆さんの協力が欠かせません。市民の皆さんの監視の目が必要です。不法投棄の現場を発見した場合は、車のナンバーや人の特徴などを確認し、速やかに市役所や警察署などへの通報をお願いします。

問 環境政策課 T 86-7812

#### 緊急地震速報訓練放送 防災ラジオ試験放送

【緊急地震速報訓練放送】

- 日時 6月15日(水) 10:00～

【7月の試験放送】

- 日時 7月14日(木) 10:00～

問 防災課 T 86-7746

#### 福祉バス 運行確認について

安全運行のため、暴風警報発令時や震度5弱以上の地震発生時は、運休します。また、大雨警報や洪水警報時など、状況により運休する場合があります。

【運休時のお知らせ】

- 市ホームページ
- いなべ市生活情報「まいめる(生活安全情報)」でのお知らせ  ※事前登録が必要
- CTVチャンネルでのデータ放送(生活安全情報)
- いなべFM(86.1MHz)番組内でのお知らせ

【福祉バス利用時のお願い】

- <バス停では>
- ・物陰や離れた場所でバスを待たずに、時刻の少し前から運転手が分かりやすいようにバス停でお待ち

ください。

- <車内では>
- ・マスクの着用と、他の乗客と離れた席での着席をお願いします。
- ・走行中は揺れたり、やむを得ず急ブレーキをかける場合がありますので注意してください。
- ・シートベルトを着用してください。
- ・車内での喫煙、飲食は遠慮してください。

- <降車時は>
- ・バス停近くになりましたら、運転手に降車の意思を伝えるか、近くのチャイムで知らせてください。
- ・バス停に到着しバスが完全に停車してから降りてください。

問 【北勢・藤原・市役所ルート】福祉バス管理室 T 72-3563

【員弁・大安ルート】三岐鉄道株いなべ営業所 T 78-3318

#### みんなで話そう認知症のこと

## オレシジリンク

第3回 問 長寿福祉課 T 86-7819

問 三重県若年性認知症サポートセンター T 059-382-8490

### 若い人も認知症になるの?

認知症ってお年寄りだけじゃないんだ…

匿名でも大丈夫。まずは相談してください



若年性認知症支援コーディネーターの伊藤美知さん(中央)とレイの会の皆さん

そうよ。認知症は高齢者が発症するものと思われがちだけど、18歳から64歳までに認知症疾患を発症する事もあり、総称して若年性認知症って言うのよ。現役世代での発症だから、仕事や家庭、子どもへの影響なども大きく、周囲の理解がとても重要。三重県若年性認知症サポートセンターでは、本人や家族が安心して過ごせるよう、その特性に合わせた助言や支援をしたり、若年性認知症の本人たちで作る「レイの会」とともに活動しているよ。





# BOOK NOW

おすすめ情報満載 ブックなう

オススメ情報満載 

6月23日～29日は男女共同参画週間  
図書館ではジェンダーに関する本などを集めたコーナーを設置します。

#### 図書館で健康づくり

年間を通してテーマごとの資料展示や、健康講座など、図書館で始める健康づくりイベントを行います。

【第1回 在宅医療】

日程 6月20日(月) 14:00～15:00

場所 員弁図書館

参加費 無料

講師 平山将司さん(どんぐり診療所院長)

定員 15人

申込先 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904  
員弁図書館(窓口のみ)

#### わたしの1冊

「ミチクサ先生」(上・下) 伊集院静著 講談社  
夏目漱石の一生を判りやすい文章で書かれていて興味深い。「吾輩は猫である」「坊ちゃん」など皆さん読まれたと思う。老後の楽しみにどうぞ(富美代)

6・7月の休館日 全館…毎週月・火/特別休館日 員弁…6月22日(水)～7月1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)

## 各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	6月16日(木) 13:00～16:00	藤原文化センター	国、県、市などの仕事について、行政相談委員が相談に応じます。☎ 総務課 T 86-7745 ☎ 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
	7月14日(木) 13:00～16:00	員弁老人福祉センター	
	7月21日(木) 13:00～16:00	藤原文化センター	
行政苦情 110 番	平日 8:30～17:15		T 0570-090-110 ※土日祝、時間外は留守番電話で対応します。
人権相談	6月15日(水) 13:00～16:00	員弁コミュニティプラザ	人権擁護委員が相談に応じます。 ☎ 人権福祉課 T 86-7815
LGBT 相談	6月15日(水) 11:00～16:00 7月4日(月) 11:00～16:00	市役所 1 階相談室	こころの性とからだの性が一致せず悩んでいる人や家族に対して産婦人科医(第1月曜のみ)、専門相談員が相談に応じます。 ☎ 人権福祉課 T 86-7815
ふくし総合相談	平日 8:40～17:15	市役所 1 階相談室	どこに相談してよいか悩んだら、まずはこちらへ連絡してください。 ☎ いなべ市地域包括支援センター T 86-7818
認知症に関する相談	平日 8:40～17:15	市役所 1 階相談室	認知症について気軽に相談してください。 ☎ いなべ市地域包括支援センター T 86-7818
高齢者とその家族の相談	平日 8:40～17:15	市役所 1 階相談室	介護や在宅生活のさまざまな相談に応じます。 ☎ いなべ市地域包括支援センター T 86-7818
	平日 8:30～17:00	いなべ総合病院内	
生活にお困りの人へ	平日 8:40～17:15	市役所 1 階相談室	生活や仕事に困っている人をサポートします。 ☎ いなべ市くらしサポートセンター 縁 T 86-7817
【要予約】若者就職支援相談	6月15日(水) 13:30～16:30	市役所 2 階相談室	無業状態にある人・ご家族・関係者をサポート。 ☎ 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)
ひきこもり相談	平日 9:00～16:00	アジサイ	家族からの相談にも応じます。 T 72-2618
		ひきこもり支援センター 瑠璃庵	気軽に相談してください。 T 37-0084

### 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(木)
  - 【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19日(火)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、各担当課窓口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、PayB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！

☎ 納税課 T 86-7793  
☎ 介護保険課 T 86-7820

### 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」「燃えかすが飛んでくる」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。**  
☎ 環境政策課 T 86-7812

### 男女共同参画週間

6月23日(木)から29日(水)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、皆さん一人ひとり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 T 86-7815



## 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6日(水) 北勢町在住  
7月13日(水) 藤原町在住  
7月20日(水) 大安町在住  
7月27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、バスタオル  
※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。※オンライン相談もあります。

【ぶれ mama セミナー(妊婦教室)】  
日程 7月8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)  
※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。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、教室の中止またはオンライン開催となる場合があります。

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14日(木) 13:15～14:15 R2.12.4～12.26生 および 前回欠席者
  - 【2歳児歯科教室】 7月21日(木) 9:15～9:30 R2.6・7月生
  - 【3歳6か月児健康診査】 7月7日(木) 13:15～14:15 H30.11.10～11.30生 および 前回欠席者  
7月28日(木) 13:15～14:15 H30.12.1～12.31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 ☎ #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》19:30～21:30

## 編集後記

スーッと転がるカローリングのローラー。的に届かなかったり、思わぬ方向に進んでしまったり。いい感じに止まったと喜べば押し出され。うまくいかないことも、みんなでやれば笑顔がこぼれます。(小)

ポカポカとした気候が続く、この時期はとても眠たいです。この前も、午後から友達と会う約束に寝坊して1時間遅刻しました。仕事には遅刻しまいと、目覚ましを4つに増やしました。(岡)

— 杯のお茶に亡き父との思い出が。闘病中の父が一時帰宅し、リビングで二人きりに。思わず「お茶飲む？」と私。父が大好きだった石樽茶の玉露を入れて「ああおいしいな」と。父の影響でお茶好きに。(清)

ツいてないな～と感じることを、ポジティブに捉え直して毎日幸せに過ごしています。ここ最近では、運動不足と食べ過ぎで増えた体重を見て、「世界に占める自分の割合が増えた！」とニッコリ。(日)

### 今月の表紙

ニュースポーツのカローリングに初挑戦！的に狙いを定めて構える姿は、オリンピック選手さながら。



▲青麦(員弁町上笠田)

わたしの

# 暮らした いなべ



皆さんから応募いただいたエッセイや写真を紹介するコーナーです。皆さんからの応募をお待ちしています。

## いなべに感謝

鈴鹿と養老山脈を眺めて47年、長野と岐阜県境にある御嶽山の麓、雪多い飛騨から昭和50年の春に大安町に来て暮らし始めました。

同じ工場で働いていた先輩方や同僚に助けられ、地域の方々にも親切にしてくださいました。自然災害が少ない、道路網が良く新鮮な魚が食べられる、就労場所も多く、教育や福祉施設も充実、

医療機関が多いのは何より助かります。

子どもの頃、風邪をひいても富山の置き薬だけが頼りだった雪国育ちにとってはありがたい環境であり、安心して暮らすことのできる大変住み良い街です。

いなべの人、環境、行政に感謝し、少しは誰かに恩送りをして骨を埋められたらな、と思っております。

(大安町河原光雄 65)

## 再開?

ジョウビタキという渡り鳥が、庭へ来るようになって二度目の季節を迎えた。今シーズンとは違うと…大雪の後、オスを発見! 同じ個体かは不明だが、毎日庭へやって来る事がうれしかった。

思い返せば一年前。桜が咲く頃には再び海を渡る鳥と、四月から一人暮らしを始める息子、どちらが先に旅立つのか、我が家で話題になっていた。そんな息子に気の利いた

言葉掛けてやれず、もどかしかった自分を思い出す。飲まず食わずで海を渡る鳥に人は色々思うものだ。息子も何かしら感じながら、新生活をスタートしたのだと思う。

ジョウビタキをきっかけに、いなべの四季の変化を楽しめるようになりました。入れ替わりで次の訪問者はツバメでしょうか。

(員弁町河合加奈子 50)

## 募集

いなべでの暮らしの中で感じたことなどを300字程度にまとめて、タイトル、住所、氏名、年齢、電話番号またはメールアドレス、Linkの感想を明記した上で、郵送または市ホームページからお送りください。

web

応募フォーム



郵送

〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31  
いなべ市役所広報秘書課「わたしのいなべ暮らし」係



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4年5月1日現在)

総人口: 44,926 (+163)  
世帯: 18,834 (+190)  
男: 23,010 (+134) 女: 21,916 (+29)