

いなべ市情報誌

LINK
はすな・輪・つながり

7

2022
vol.224

特集1「いただきます」

特集2 ホタルの舞う里山

P12 梅の实いっぱい！ P16 マイナポイント第2弾

特集 「いただきます」

私たちが生きていく上で欠かせない「食」。

今月号は、畜産に関わる生産者の声や、市内保育園の活動を紹介します。



interview



株式会社
谷崎牧場
代表取締役
谷崎 貴志さん

約 400 頭の肉牛を飼育し、繁殖から出荷までの一貫生産を行う株式会社谷崎牧場。2022 年の取引成績で岐阜県家畜商協同組合から表彰されるなど、業界で高い評価を受けています。今回は、創業者の父から牧場を継いだ谷崎さんに、畜産への想いを語ってもらいました。

牛の健康のために観察を欠かさない

牛の健やかな成長には、普段から愛情を持って接し、注意深く観察することがとても重要です。谷崎さんは、「元気な牛は、動くものに反応します。自分が大きく動いて見せた時に、反応しない牛は要注意ですね」と教えてくれました。

また、牛は寝ているときにひっくり返り、自分の体重に耐え切れずに死んでしまうこともあるそう。昼夜問わず、牛の健康状態に目を配っています。現在は、人材育成のために飼育役は別のスタッフが担当していますが、谷崎さんが飼育した過去 5 年間では、出荷までに死んでしまう牛は一頭もいなかったそうです。

「牛という時間を大切にして観察を続けていると、次第に牛の違和感を感じ取れるようになりました」



1. 飼料の入ったタンクと敷地内に掘った井戸。牛の飼育に必要な牛舎や資機材は、2018 年の台風で大きな被害を受けました。2. 繁殖用の牛を見つめ、優しくなでる谷崎さん。3. 飼料を食べる牛。牛の腸内環境は成長に大きく影響します。4. 取材当日、初めて見る人間にも動じずに、ゆったりとくつろぐ牛

おいしくて体に良いお肉を

肉牛の価格は、体重や脂肪交雑(サシ)で評価されることが多いのですが、谷崎牧場では、それらに加えて肉に含まれる「オレイン酸」の高さにもこだわっています。

オレイン酸は、オリーブオイルなどに含まれる不飽和脂肪酸の一つで、腸内環境の改善や生活習慣病予防の効果があるとされています。味の面でも、この数値が高いと、甘味があり溶けるような口当たりになるとのこと。味と健康の両面で「良い」肉を届けるために、飼料へのこだわりを徹底しています。

その一つが、水。自社で引いた井戸水を牛の飲料水にして、そこに九州地方の約 8,000 年前の地層から抽出した自然由来の有効成分(フルボ酸やミネラル)を混ぜて、牛の腸内環境の改善を図っています。

「手間やコストはかかりますが、おいしい肉なら食べ残されません。家畜の命を無駄にすることなく、食べる人にはおいしくて健康的なものを作っていきたい」

地域まるごと、チームプレイで挑む

肉牛の飼育で一番の課題は、大量のふんの処理です。谷崎さんは、このふんを地元農家に肥料として提供し、農家からは米の収穫後に出たわらを飼料としてもらう耕畜連携を進めました。また、地元の使われていない農地を活用して牛の飼料用作物を育てるなど、地域の人たちとの関係づくりにも積極的です。

「谷崎牧場のブランド力が高くなれば、その飼料として使われている地元米にも付加価値が付きます。自分だけの利益を追うのではなく、関係者全員で農業を盛り上げていきたい」

食を通じて、子どもの未来を支えたい

事業を継いでから、厳しい経営を支えるためにがむしゃらに働き、実績を積み上げてきた約 10 年間。今ではスタッフにも恵まれ、自分が動ける時間が増えてきました。そこで次は、貧困などで十分な食事をとれない子どもたちを助ける事業を始めたいと話します。具体的には、所得格差の大きい都市部で、自社の牛肉を使った食事を安価で提供する「こども食堂」への取り組みです。

「もちろん費用はかかりますが、豊かな食事こそ、こどもたちの未来のために必要不可欠。栄養不足や添加物の摂取が増えると、体の不調だけでなく、自律神経が乱れての心病気にもつながります。正しい食事と栄養で、病気を予防してほしい」と語ってくれました。

食を通じてより良い人生を送ってほしい、そんな想いが谷崎さんを突き動かしています。



田中 未紗輝さん

15 歳から谷崎牧場でアルバイトを始め、現在は牧場長として住み込みで働いている田中さん。産まれてから 2 年半で出荷できるようにするまでの間、健康で大きな牛に育てるため、一頭ごとに最適な飼料のバランスを考えているとのこと。谷崎さんから「もはや、自分よりいい牛を育てる」と評価されるほどの質の高い仕事ぶりです。



取締役常務
鏡谷 有紀さん



伊藤いち男養鶏場
伊藤 一男さん

株式会社 フジ技研

2021 年 10 月、自動車部品や金属加工などを手掛ける株式会社フジ技研は、「伊藤いち男養鶏場」を買収して事業を継承。50 年以上の歴史を持つ「いっちゃんたまご」の生産・販売の担い手となった同社に、「食」に携わる姿勢について話を聞きました。

企業の力で農業を支える

養鶏場を継いで

実は数年前から事業継承の提案をされていたと言う鏡谷さん。一見、本業と畑違いの畜産業へ参入した理由を聞くと、「生産者の伊藤さんが、とっても魅力的な人だったから」と明るい笑顔で答えてくれました。

創業当初から、より良い卵を目指し、当時はまだ新しかった飼料米を配合するなど、試行錯誤を重ねてきた伊藤さん。事業継承後は、伊藤さんら家族 5 人に、日替わりで社員が加わり、作業をしています。

新たな井戸の掘削が完了し、夏に向けて、井戸水を使った鶏舎の冷却装置を整備しています。伊藤さんは、「暑さに弱い鶏のために、これまで水道水を使った冷却装置に頼っていた。企業の力の後押しで、今後は水道料金を気にせず、鶏たちの健康を優先できる環境がうれしい」と話します。

畜産を通じて食育を進める

「事業継承のもう一つの理由は、この卵を使って安心・安全な食を提供していきたいと考えたからです」と話す鏡谷さん。フジ技研では、「食」は「職」にも影響すると考え、社員への食育をととても大切にしています。社員食堂は、一食あたりの負担額が 200 円以内。昼食のほか、朝食と夕食もとれるように計画しているとのこと。鏡谷さんは、「実際に、社員への食育を始めてから、欠勤・遅刻といった勤怠の悪さが改善されました。改めて食の大切を実感しています」と話します。事業継承後は、ここで使われる卵もいっちゃんたまごに変え、社員からも好評を得ています。

また、7 月にオープンするモノづくり複合施設「FUJIHUB」内に、食事ができるカフェを設置。ここでも同社の卵や鶏肉が使われるほか、農業喫茶マロンの米、松葉ピッグファームの豚肉、マル信緑香園の茶

葉など、市内の生産物を使ったメニューを提供します。地産地消にこだわり、できるだけ添加物を使用しない料理が作りたいと話す鏡谷さん。FUJIHUB では、卵を産み始めてから 1 年が経ち、生産性や卵の質が悪くなった鶏を飼育する計画もあるそう。

「子どもたちに、実際に鶏が卵を産む姿を見てもらい、命を身近に感じてほしい」

トマト栽培にも挑戦

フジ技研では、鶏舎の隣に建てたビニールハウス内で、トマトの栽培に挑んでいます。ここでは、水や土ではなく湿度で育てる「膜式栽培農法」を採用。必要な水量が従来の 10 分の 1 で、農業排水が出ず、土も汚さない環境配慮型の栽培方法です。与える水分量をギリギリまで少なくするため、高い糖度と栄養価が実現できるそう。

「畜産を含め、農業は次の時代に引き継いでいかなければならない大切なもの。企業として、どうやって支えていけるのか模索しています」



膜式栽培農法は、三重県多気町の農業生産法人ベンチャーの「POMONA FARM」が開発した特許技術。特殊なファイバーに作物が根を張り、気化した水分で植物が育つ仕組み。今後はハウスの増設や、マイクロリーフなどの栽培も計画しています。虫がほとんどいないハウス内で、社員ははだしで作業しています。力仕事もなく、女性でも働きやすい環境は、従来の土と水に触れる農業とは違った様子を見せます。鏡谷さんは、「永年雇用を実現するため、社員にはさまざまな働き方・場所を選べるようにしてあげたい」と社員を想う気持ちを語ってくれました。



1. 慣れた手つきで卵を検品。ひび割れや表面のざらつきまで厳しくチェックします 2. 「いっちゃん親鳥」は、肉質の柔らかさが特徴。「命を無駄にしたくない」との想いから鶏肉の販売を始めました 3. 販売所に並び卵 4.5. 伊藤さん家族とフジ技研で、地域に愛される養鶏場を続けていきます 6. 洗浄機に運ばれる卵

フジハブ FUJIHUB



モノづくり複合施設として、廃材などの不要品を使って、自由に工作ができるオープンスペースを完備。工具の貸し出しもできるので、「近いようで遠い」モノづくりを身近に感じられる場所を目指しています。

施設内のカフェでは、地産地消にこだわったメニューを提供するほか、支社のある鹿児島県曾於市の名産品(ユズ、銘柄肉、焼酎)なども取り扱います。今後は、子どもたちと一緒に施設周辺のタケノコや野草を採り、専門講師から調理方法を学ぶ食育教室も予定。

「子どもたちに楽しい経験をしてもらうことで、将来のモノづくりの担い手や、食の大切さが分かる人になってほしい」と鏡谷さんは、施設に込めた願いを話してくれました。



命を尊び、品質を守る

大切なのは、衛生面と健康面への配慮

2017年に事業を継いだ松葉さんは、創業者の意思を引き継ぎ、衛生面や健康面に配慮した飼育を行っています。特に、豚の成長や健康を左右する豚舎の衛生状態には気を配っています。とても清潔に保たれた施設内は、検査に訪れる獣医師や関係者も驚くほど。これは、豚舎一棟丸ごと新規に豚を導入し、飼育して出荷する「オールイン・オールアウト方式」により、出荷後に空になった豚舎に対して、大規模な清掃や消毒を行っているからです。

2019年に発生した豚熱については、「全頭が殺処分となった時は、悔しくて絶望的な気持ちでした。しかし同時に、オールイン・オールアウト方式でも実現できなかった、全ての豚舎から病気を一掃することに

つながりました」と前向きに話します。

豚の健康面への配慮も欠かしません。豚は暑がりです。夏場は体感温度30度以上、冬場は20度以下にならないように目を光らせています。

豚舎の環境改善にひたむきに取り組んだ結果、現在では病気などで出荷前に死んでしまう豚の数が、従来の半以下になったそうです。

「一般的に、豚の肉質を決めるのは、血統6割、飼料2割、その他2割と言われています。しかし私は、その他に含まれる環境や愛情を軽視しません。家畜の限りある時間を、清潔な環境でストレスなく過ごさせてあげたいからです」

interview



有限会社 松葉ピッグファーム

代表取締役 松葉 泰幸さん

三重県銘柄豚「さくらポーク」を生産する有限会社松葉ピッグファーム。アメリカで2年間の農業研修を受けた松葉さんは、大学講義や大規模養豚場で学んだ知識を経営に生かしています。県内でもトップクラスの農場経営を行う松葉さんに、命への向き合い方について話を聞きました。



1. 北勢町川原にある松葉ピッグファーム。自然豊かでストレスの少ない環境が豚を育みます 2. 通常、出荷まで約180日を要する豚。ここでは、飼料の加熱処理や飼育環境の改善により、150～160日ほどで出荷できるように 3. 整理整頓された清潔な豚舎。飼育の効率化によって、土日は一人で豚舎を管理できるように。働く人の環境改善にも取り組んでいます 4. 販売所のポークプラザ松葉では、松葉さん自らが厳選した豚肉が並びます

おいしい豚肉を届けるために

松葉ピッグファームでは、職場の整理整頓を怠りません。スタッフに5S（整理、整頓、清掃、清潔、しつけ）を守るよう指導し、働きやすさと生産性の向上に努めています。

「私たちの目的は、皆さんにおいしい豚肉を届けること。年間8,000頭を出荷する中で、どうやって高い品質を保ちつつ、飼育を効率化できるかを考えています」

そのために、ここでは豚一頭ごとに管理番号を付けデータ化。そこから体重の増加率や出産率を計算し、飼育計画を立てています。目標を数値化し、スタッフと共有して改善に励んだ結果、直近の生産成績は、全国数千件の農場の中で上位に入るほど高くなっているそうです。



Books

図書館で借りられる
命や畜産についての本



『ぶた にく』
大西暢夫写真・文
幻冬舎エデュケーション

お米や野菜はどうやって育つか知っている。でも、ぶた肉がどうやって食卓へあがるのかは知らない。ある豚舎を追った、ドキュメンタリー写真絵本。



『捨てられる
食べものたち』
井出留美著
matsu(マツモトナオコ)絵
旬報社

食品ロスの現状などを、イラスト付きでわかりやすく解説。驚くような現実と、これからの食への向き合い方を考えるための入門書。



『いのちのたべもの』
中川ひろたか文
加藤休三絵
おむすび舎

はくさい・とりにく・はまぐり・・・。うみのものとやまのもの。スナックがしほはこのもの？「ひとのからだはたべものでできているの。」大切な「食」のことを伝える食育絵本。



全ての意欲は「食」から

interview

社会福祉法人いなべ福祉会 いなべひまわり保育園

いなべひまわり保育園は、0～3歳未満の子どもを預かる保育園。現在37人の児童が在園し、「土に根ざす教育」を掲げて、自然を肌で感じるイベントや行事を積極的に行っています。「食」の子どもへの影響を重視した食育に力を注いでおり、給食の食べ残しを堆肥として再利用するフードロス削減にも取り組んでいます。



園長
近藤 幸さん



管理栄養士
赤星 純子さん

子どもたちに、安心・安全な給食を

いなべひまわり保育園では、無農薬・無添加にこだわった給食づくりが特徴です。米は、九州の阿蘇の清流が育んだ無農薬のものを使用し、野菜も信頼できる農家から有機野菜に限定して仕入れています。また、園で借り上げた1,200平方メートルの農地で、農薬を使わずに育てた野菜を給食に使っています。「有機野菜は、同じ月でも去年と今年ではとれる種類や量が変わるので、献立が決まるのはいつもぎりぎり。調整は大変ですが、園児たちの健康を考えれば手間は惜しみません」と赤星さんは話します。

給食のこだわりはほかにも。手づかみ食べを推奨することで、食べ物の性質や量の加減、口への運び方を学ばせ「食べるの大好き！」な気持ちを育てています。また、ケチャップやマヨネーズなどの加工調味料を使わない味付けなど、乳幼児期の発育・発達を考えた工夫が多くなされています。

「0～3歳未満は、脳と体の成長の土台となる大切な時期。子どものかむ能力の低下や偏食、生活習慣病の低年齢化などが問題視される近年、未来を担う子どもたちが心身共に健康で育ってほしい」と、食育への想いを近藤さんは語ってくれました。

季節ごとの食育の取り組み

いなべひまわり保育園では、定期的に散歩を兼ねて畑へ行き、野菜を収穫しています。取材に訪れた日はニンジンとジャガイモの収穫日。自ら土に触れて引き抜いた野菜を、その場で洗って丸かじりする園児たちからは、「イチゴよりおいしい!」という声もありました。実際、園児の中には、スーパーで販売されている野菜は嫌いでも、自分でとった野菜は喜んで食べる子もいるそうです。

「新鮮な生野菜の美味しさや、野菜の持つ甘さ、苦さ、匂いなど、食の五感を楽しみながら食べる力を養ってほしい」と近藤さんは話します。こうした取り組みの成果もあり、園児たちの野菜嫌いが年々少なくなっています。

夏には生きたマスをプールに放って手づかみに挑戦し、秋には炭火でサンマを焼きます。冬には外で火を起し、収穫した野菜を使ったケンチン汁作りも。かつては当たり前だった食の営みを、四季を通じて体験することを大切にしています。

「全ての意欲は、「食」から始まると言われています。食への関心を高め、「あれがしたい、これがしたい」という気持ちを成長させ、さまざまなことへの挑戦力を養わせてあげたい」と赤星さんは話していました。

1.2. 給食をおいしそうに食べる園児たち。この日人気だったのは、納豆とシラスとサツマイモのかき揚げでした。3. 給食は園児の発達に応じて5種類を用意。担当の保育士が、園児それぞれの口のうごきを見て、その子にぴったりのものを判断します。4.5. 小さな手で上手に収穫! 土と身近な環境で園児たちは過ごします。6. 逃げるマスに、大人も園児たちも必死。7.8. 秋の味覚サンマ。脂がのった旬の魚においしそうにかじりつきます。

私たちに欠かすことのできない「食」
食材となった命への感謝、自分にとって良い食事とは何か、「いただきます」の言葉とともに想いをめぐらせてみてはどうでしょうか。

梅の実いっぱい！

地域のひとと梅の収穫
5月31日(火)、山郷保育園の3～5歳児と笠間保育園の3歳児が、山郷保育園の敷地にある梅の木から梅の実を収穫しました。10年ほど前から、地域ボランティアの水谷貞雄さんが枝切りや周辺の草刈りなどの手入れをしてくれています。今年は3年ぶりに実がなり、園児たちは初めての収穫。保育士が竹を使って枝を揺らし、落ちてきた実を拾いました。「先生、こっちも落として！」「もっととりたい！」とみんなでワイワイ楽しみながら、買い物かご3杯分も採れました。梅ジュースにしていたくそうです。



1. 木に登って、隠れた場所の梅の実も残らず収穫
2. 傘を使って落ちてきた梅の実を上手にキャッチ！
3. 「見て～！」いっぱい採れてにっこり

バドミントン部を指導し、自身も教員男子の部で国体出場の経験を持つ



瑞宝小綬章を受章

いなべ総合学園高等学校校長などを歴任
春の叙勲が発表され、藤原町長尾在住の西城博さんが受章されました。昭和47年から県内の高等学校で書道と国語の教員を勤めた西城さんは、県教育委員会で教職員人事をはじめ、学校防災や健康教育の推進など、多岐にわたって教育行政に尽力されました。今回の受章について「学校や教育行政など、さまざまな経験ができました。生徒や周りの人にも恵まれました」と話していました。

卒業生から今も「先生！」と声をかけられるとうれしいと話す川瀬さん



瑞宝双光章を受章

市の教育行政に尽力されました
春の叙勲が発表され、北勢町畑毛在住の川瀬正幸さんが受章されました。川瀬さんは、市内小学校で校長を歴任した後、市教育委員長を6年間務め、藤原町の小学校統合や小中一貫教育を進めるなど、市の教育行政に尽力されました。「十社小学校創立100周年記念行事では、地域の歴史を知ることができました。受章は、皆さんのおかげです。今の教育現場で働く人にとって、働きやすい環境を願っています」と話していました。

1. 里中さんからネコギギの生態を学ぶ 2. 定規をあてて大きさを測定



天然記念物ネコギギ

いなべのシンボル、ネコギギを知ろう
6月7日(火)、十社小学校で飼育しているネコギギの身体測定がありました。市では20年前から志摩マリンランドと協力してネコギギの保護と繁殖の活動に取り組んでいます。ネコギギは夜行性で普段水槽の中で隠れているため、5年生の児童は、初めて間近で見ることができました。志摩マリンランド元館長の里中知之さんは、「地元のシンボルのネコギギを知って好きになってもらいたい」と話していました。

各団体のブースに立てられたのぼりには、SDGsの目標が印字された



スマイルフェスタ開催

3年ぶりに開催された交流会
6月18日(土)、19日(日)に北勢市民会館で「2022スマイルフェスタ in いなべ」が開催されました。これは、市内の市民活動団体やボランティア団体の活動紹介と交流を図る催しです。18日(土)は各団体のブースで活動紹介や体験があり、熱心に話を聞く来場者の姿も。19日(日)は舞台発表が行われました。来場した川瀬大地さんは「地元で、いろんな活動があることを知ることができた」と話していました。

JALの仕事に関するクイズの回答を相談する生徒たち



客室乗務員を知ろう

JALふるさと応援隊に学ぶ
6月10日(金)、員弁中学校2年生が、JALふるさと応援隊の鶴森さんと岩田さんによる「客室乗務員お仕事講演」を聴きました。県内には空港がなく、客室乗務員の仕事を知る機会が少ない生徒たちは興味津々。客室乗務員を目指したきっかけや、一日の仕事の流れなどをクイズを交えて楽しく学びました。鶴森さんは、「講演を通して視野を広げ、県外、海外で活躍するきっかけになってほしい」と話していました。

左から、水谷倉之典選手、安藤司希選手、太田来望選手



剣道で全国大会へ！

北勢地域で49年続く員弁剣友会が快挙
6月16日(木)、日本武道館で開催される第56回全国道場少年剣道大会へ出場を決めた「員弁剣友会」の選手3人と監督が市長に出場報告をしました。4月に行われた県大会でベスト8に入り、全国大会出場を決めました。大將を務める太田選手は「道場の端から端まで打ち込む練習が伝わったけど、頑張ってきた。大会では、チームを引っ張り、全力を出したい」と全国大会へ意気込んでいました。

写真で紡ぐいなべの風景

ホタルの舞う里山

5月下旬から6月中旬にかけて、市内の各地では光を放つゲンジボタルの姿が見られました。今年は例年に比べて飛び始めの時期が少し早かったようです。撮影に行くと、近隣の人や家族連れなどたくさんの人が見に来ていました。

山林や小川など、豊かな自然が暮らしの中に溶け込むいなべだからこそ見られる風景です。



藤原町坂本の屋根のない学校



藤原町下野尻の用水路



北勢町麻生田の六把野井水

— 藤原岳自然科学館の職員に聞きました —

＼ホタルの豆知識／

みなさんの「ホタル」のイメージは、清流で見られる幻想的なものではないでしょうか。市内でよく見られるゲンジボタルやヘイケボタルの幼虫は、水中で暮らします。水中で暮らすホタルは世界的に見ても珍しく、ほとんどのホタルは陸上で暮らし、カタツムリなどをえさとしています。夜行性で光るホタルというのも少数派で、多くは昼間に活動し、発光もしません。



ゲンジボタルのメス。飛びながら光るのはオスが多い。

＼観察のポイントと注意点／

7月に入るとゲンジボタルはほとんど見られなくなり、ヘイケボタルやヒメボタルが出てきます。観察に適しているのは月明かりが弱く、風のない蒸し暑い夜です。ほかには昼間に活動するオバボタル、クロマドボタルなどがこの時期によく見られます。

夜行性のホタルは、光を目印にオスとメスがコミュニケーションをとります。懐中電灯や車などの明かりは、ホタルにとって大きな障害となるので、極力明かりをつけないようにしましょう。

水辺にはマムシやヤマビルなどがある場合があります。長そで、長ズボン、長靴などの服装で出かけましょう。また、地域住民の生活の妨げになるような路上駐車や行動は控えましょう。

問 藤原岳自然科学館 ☎ 46-8488

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。

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

被保険者証が変わります

10月1日から、窓口負担割合の見直しが実施されるため、被保険者証を次のとおり2回に分けて簡易書留で送付します。

○1回目 7月中旬に交付。有効期限が令和4年9月30日の被保険者証(紫色)

○2回目 9月中旬に交付。有効期限が令和5年7月31日の被保険者証(若草色)

《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に提示することで、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】 被保険者証、マイナンバーカードまたは個人番号通知カード、本人確認書類

【申請先】 保険年金課

なお、現在の被保険者証(ピンク色)は、8月1日以降は使用できません。

有効期限の切れた被保険者証は保険年金課へ返却してください。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、十分注意してください。

《昨年度に限度額適用認定証の交付を受けていた人》

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「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」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。

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		年間保険料額
44,589 円	+	(基礎控除後の総所得金額) × 8.99%	=	限度額 66 万円

●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、右記の場合は、納付書や口座振替などで納付することになります。

※年金から天引きとなる人は、保険料額決定の通知と一緒に、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。

《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
43万円+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	7割	13,376円
43万円+28.5万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	5割	22,294円
43万円+52万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	2割	35,671円
上記以外	なし	44,589円

《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》

所得割は課されません。均等割は資格取得から2年間のみ5割軽減されます。ただし、所得が低い世帯に属する人は、軽減割合が高い方(7割軽減)が優先されます。

- 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2分の1を超える場合
- 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

※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4年度保険税率決定

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

国民健康保険税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。

地方税法などの改正に伴い、令和4年度から未就学児(6歳の誕生日後の最初の3月31日までの被保険者)については、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、均等割保険税を2分の1減額します。

年間保険税		医療分保険税		後期高齢者 支援分保険税		介護分保険税
所得割保険税 (所得に応じて負担)		令和3年中の総所得金額 等から基礎控除額*を差し引いた金額×7.00%		令和3年中の総所得金額 等から基礎控除額*を差し引いた金額×2.82%		介護2号被保険者の令和3年中の総所得金額 等から基礎控除額*を差し引いた金額×2.15%
均等割保険税 (人数に応じて負担)	=	被保険者数×23,700円	+	被保険者数×9,300円	+	被保険者数×8,300円
平等割保険税 (世帯ごとに負担)		1世帯あたり12,300円		1世帯あたり4,800円		1世帯あたり3,300円
最高限度額(年額)		65万円		20万円		17万円

※世帯の所得割保険税は、被保険者それぞれの所得割保険税の合算となります。

※総所得金額等から差し引く基礎控除額は、合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円、2,450万円以下の場合29万円、2,500万円以下の場合15万円となります。

マイナポイント第 2 弾

6 月 30 日（木）から、マイナポイント第 2 弾のポイント付与の申請手続きが始まりました。マイナンバークードを持っていて、申請期間内にポイントの付与申請をした人全員が、合計 15,000 円分のポイントを受け取れます。



- 対象者

・マイナンバークードを健康保険証とする利用申し込みをした人
・公金受取口座の登録をした人
※これから登録する人も対象です。
- 申請期限

令和 5 年 2 月 28 日(火)
- 申請場所

市役所やマイナポイント手続きスポット
※上記手続きスポットの QR コードで検索可
※スマートフォンからも申請可
- 問 マイナンバー総合フリーダイヤル

問 市民課
- T 0120-95-0178

T 86-7810

令和 4 年度 障がい者(児)のための手当

障がい者および障がい児を養育している人へ手当が支給されます。いずれも受給には障がいの程度や所得制限などの要件があります。詳しくは各問い合わせ先まで。

- ①特別障害者手当
- 手当月額 27,300 円
- 対象
- 身体や精神などに著しく重度の障がいがあるため常時特別な介護が必要な在宅の 20 歳以上の人
※施設に入所している人、医療機関に 3 カ月以上入院している人などは対象となりません。

- ②障害児福祉手当
- 手当月額 14,850 円
- 対象
- 身体や精神などに重度の障がいがあるため、常時特別な介護が必要な 20 歳未満の子ども
※障がいを理由とする年金を受けている、施設に入所している子どもなどは対象となりません。

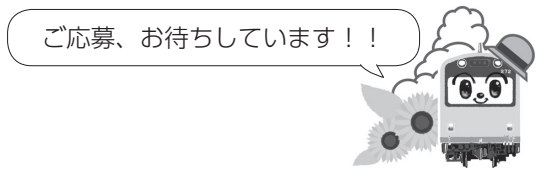
- ③特別児童扶養手当
- 手当月額 1 級 52,400 円、2 級 34,900 円
- 対象
- 身体や精神などに障がいがある 20 歳未満の子どもを養育している父母または親がわりの養育者
※障がいを理由とする年金を受けている、施設に入所している子どもなどは対象となりません。
- 問 社会福祉課
- T 86-7816 F 86-7865

- ④障害基礎年金・障害厚生年金
- 障がい者となったとき、障がいの程度により、国民年金加入者は「障害基礎年金」を、厚生年金加入者は「障害厚生年金」を受けることができます。
- 障害基礎年金給付額
- (1 級 972,250 円、2 級 777,800 円)+子の加算
- ※ 20 歳に達する前に障がい者となった人は、20 歳に達した時点で年金を請求できます。
- ※受給には納付要件や障がい状態などの要件があります。
- 問 四日市年金事務所
- T 059-353-5515
- 問 保険年金課
- T 86-7811 F 86-7863

- ⑤障がい者医療費助成
- 身体や精神などに障がいのある人が、病院などで支払った医療費の自己負担金を助成する制度です。
- 対象
- ・4 級以上の身体障害者手帳を持っている人
・判定機関で知的障がい者と判定された人のうち、知能指数 50 以下の人
・A1（最重度）、A2（重度）、B1（中度）の療育手帳を持っている人
・1 級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人（ただし、通院のみの助成）
・2 級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人（ただし、通院のみ 2 分の 1 を助成）
※本人および扶養義務者の所得制限があります。
- 問 保険年金課
- T 86-7811 F 86-7863

北勢線夏休み親子ツアーズ

- 日 時
- 8 月 10 日(水) 9：40 ～ 11：45 頃
- 内 容
- ・東員駅で改札機指令室の見学
・乗車券購入体験(入場券 大人 190 円、小児 100 円)
※入場券購入費は参加費に含まれませんので、各自で購入してください。
・北大社車両区で洗車車両の体験乗車と車両区内の見学
- 集合場所
- 三岐鉄道北勢線東員駅
(改札を出て左側。北勢線を利用してください)
- 解散場所
- 三岐鉄道北勢線東員駅
- 対 象 者
- 小学生とその保護者(1 組 3 人まで)
- 定 員
- 親子 20 組
- 参 加 費
- 小学生 1 人当たり 1,000 円
(保険料・安全対策費用を含む)



- 申込方法
- はがきの裏面に記入事項の①～④を記入して、申込先へ。
- 【記入事項】
- ①保護者名 ②児童の氏名・フリガナ・学年
③電話番号(当日連絡がつくもの) ④住所
※応募は 1 組につきはがき 1 枚まで。
※当選者の発表は、7 月下旬の当選文書の発送をもって代えます。
- 申込期限
- 7 月 25 日(月) 17：00 必着
- そ の 他
- ①解散後の昼食と食事場所は準備していません。
②新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用、受け付け時の消毒、検温をお願いします。
③動きやすい服装で参加してください。
④新型コロナウイルス感染症拡大の状況など、事情により中止する場合があります。
- 問 申込先
- 桑名市役所 政策創造課 MaaS 推進室内 北勢線対策室(T 511-8601 桑名市中央町 2-37)
- T 0594-24-1247

令和 4 年度 子育て世帯生活支援特別給付金

《対象者》 18 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日までの児童(障がい児については 20 歳未満)の養育者

ひとり親世帯	その他世帯
1. 4 月分の児童扶養手当受給者(6 月 27 日支給済み) 2. 公的年金を受給しているため、4 月分の児童扶養手当を受給できなかった人(要申請) 3. 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準へ下がった人(要申請) ※児童扶養手当受給水準の例…児童 1 人の場合、収入年間換算 365 万円未満	1. 令和 4 年度の住民税が非課税で①、②、③のいずれかに該当する人 ① 4 月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者(申請不要、7 月支給予定) ② 5 月以降の児童手当または特別児童扶養手当新規受給者(申請不要、随時支給) ③上記以外の児童の養育者(公務員を含む)(要申請) 2. ①、②、③のいずれかに該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、主たる生計維持者の収入が住民税非課税水準へ下がった人(要申請) ※住民税非課税水準の例…夫婦と児童 2 人の 4 人家族の場合、収入年間換算 209.7 万円未満

- 《給付金額》
- 児童 1 人につき 5 万円
- ※ひとり親世帯分とその他世帯分の重複受給はできません。

- 《申請期限》
- 令和 5 年 2 月 28 日(火)
- ※詳細については、市ホームページで確認または児童福祉課へ問い合わせてください。
- 問 児童福祉課
- T 86-7821



くらしの情報

催し 藤原岳自然科学館
屋根のない学校
8月の教室

＜藤原岳自然科学館＞

【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20日(土)

9:00～12:00

●集合場所 藤原文化センター 大
研修室

●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)

●その他

・詳細は参加者に連絡します。

・当日参加が可能。時間内に会場に
来てください。

●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】

笹竹で工作をしてみよう。

●日時 8月6日(土)

9:00～11:00

【自然いっぱい遊びにCLG】

竹の器と箸作りに Challenge。

●日時 8月6日(土)

13:30～15:30

【人びとのいのちとくらしを守る植物】

暑い夏を頑張って生きる植物につ
いて学ぼう。

●日時 8月13日(土)

13:30～15:30

＜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
「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

「まちかど博物館 がやってきた！」

まちかど博物館で展示・公開して
いるコレクションが大集結します。

●期間 7月26日(火)～

8月15日(月)

●時間 9:00～16:00

●場所 シビックコア1階

問 商工観光課 **T** 86-7833

認知症のひとと家族の 「おれん家`カフェ」

フラダンスのゆったりとした優し
い動きと、ハワイアンソングで癒し
のひと時を体感しましょう。

●日時 7月17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 7月12日(火)

問 申込先 NPO 法人快生教学会

T 37-7062

名フィルのオーケストラ 傑作選 in いなべ vol.12

「いなべ市親善大使」川瀬賢太郎さ
んプロデュースのコンサート。

●日時 9月23日(祝・金)

15:00(開場

14:15)

●場所 北勢市民会館
さくらホール

●販売開始 7月11日
(月)～



●入場料(税込・全席指定)

一般S席:3,000円(当日3,500円)

A席:2,500円(当日3,000円)

B席:2,000円(当日2,500円)

中学生以下:各席1,000円引き

※未就学児の入場はご遠慮ください。

＜チケット取り扱い＞

○芸術文化協会(北勢市民会館内)

平日9:00～17:00

○ローソンチケット

ローソン、ミニストップ

(Lコード:41871)

○チケットぴあ

セブンイレブン

(Pコード:221-021)

問 (一社) いなべ市芸術文化協会

T 82-1551

募集

親子で認知症 キッズサポーター 養成講座(無料)

認知症の基礎知識や対応の仕方な
どについて、ゲーム感覚で楽しく学
ぶ講座を開催します。(先着15組)

●日時 8月6日(土)

10:00～11:30

●場所 シビックコア2階 研修室2

●対象者 市内に在住の小学生(4
年生以上)と保護者

●申込期限 8月3日(水)

●申込方法 QRコードから

問 申込先 長寿福祉課

T 86-7819

いなべ市・東員町 合同栄養教室

いなべ市と東員町に在住の人を対
象に栄養教室を開催します。この教
室は食生活改善推進員を養成するた
めのものであり、修了した人は『い
なべ市食生活改善推進協議会』会員
として活動することができます。

●開催回数 8～12月に月1～
2回。年7回

●開催場所 いなべ市役所または

東員町役場

●参加費用 年間5,000円

●申込期限 7月29日(金)

●申込方法 電話または

QRコード



＜食生活改善推進協議会とは＞

食生活を改善することを目的とし
ています。「私たちの健康は私たち
の手で」をスローガンに掲げ、料理
教室など食を通じた健康づくりのボ
ランティア活動を行っています。い
なべ市では一般の人向けの市民栄養
教室、男性料理教室を行っています。
参加を希望する人は健康推進課
まで連絡してください。詳しいスケ
ジュールは市ホームページで確認し
てください。



あやこではなそう

みずのはなし

No.8

問 水道総務課 **T** 72-2752

水道水とH₂O

水=H₂O。理科の授業で水は水素と酸素が結びついてできていると教わります。
その水が蛇口をひねると、いくらでも出ます。

では、出てくる水は純粋なH₂Oでしょうか。答えはノーです。水道水だけでなく、
お店で売っているペットボトルの水にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラル
のほか、自然界にあるいろいろな物質が溶け込んでいます。ポットやかんで湯を
沸かすと、白い結晶が残ります。これを消毒薬品とかん違いしている人もいますが、
実はミネラル成分が蒸発せずに残ったものなのです。

ペットボトルのラベルをよく見ると「硬度」と表示され、この違いが微妙に味を左
右するようです。人によって好みが違うため、日本国内だけでなく海外のものまで、
たくさんの種類の水が売られています。ペットボトルの水を買って飲むときは、ラ
ベルに書かれた硬度を見て味の違いが分かるかどうか、飲み比べてみてください。
「水道水は飲まない」と言う人がいますが、空いたペットボトルに水道水を入れて同
じように冷やして飲んでみてください。けっこうおいしいと思いますよ。

※水道水は、法律で定められた消毒を行うため、薬のにおいを感じることがあります。

※申し込み時に作品の種類、題名、
大きさを記入してください。

●申込期限 8月10日(水)

●申込方法 申込先窓口で手続き。

※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

桑名市 消防職員採用試験

【令和5年4月1日採用予定】

●申込期間 8月1日(月)～14
日(日)

●申込方法 桑名市ホームページま
たは桑名市LINE公式アカウントか
ら申し込み。

※詳細は桑名市ホームページで確認。

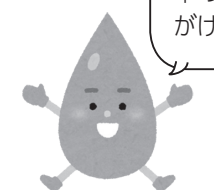
●試験日時・会場

1次:9月18日(日)9:00～

桑名市消防本部

問 桑名市消防本部 総務課

T 24-5273



これからの季節は、
早めの水分補給を心
がけよう！

就学義務猶予免除者などの 中学校卒業程度認定試験

- 日時** 10月20日(木)
10:00～15:40
- 場所** 三重県吉田山会館 第204
会議室(津市栄町1-891)
- 対象者** 病気などのやむを得ない
理由で、義務教育諸学校への就学を
猶予または免除された人など
- 試験科目** 国語・社会・数学・理科
英語
- 申込期限** 9月2日(金)消印有効
- 問 三重県教育委員会事務局 高校教
育課 キャリア教育班
T 059-224-2913

第25回 いなべ市民ゴルフ大会

- 日程** 8月29日(月)
- 場所** リオフジワラカントリーク
ラブ
- 参加資格** 市内在住、市内勤務ま
たは市内通学の人、そ
の他関係者
- 定員** 46組(1人でも参加可)
- 参加費**
○一般 10,930円(税込)

○ジュニア 6,364円(税込)
※プレー費、昼食費、参加費を含む。

- 競技** 9ホールストロークプレー
- ①スクラッチの部
一般(男子・女子)
- ジュニア(小学生・中学生・高校生)
- ②ダブルペリアの部 一般
- 申込方法** 申込書(1人2組まで可)
を持参。(申込書は体育協会事務局
で受け取り、または体育協会ホーム
ページでダウンロード)
- 申込期間** 7月15日(金)10:00
～26日(火)17:00
- 問 **申込先** いなべ市体育協会事務局
T 74-5028

相談

精神保健福祉相談
(無料、要予約)

- 心の病気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** 8月25日(木)
13:30～15:30
- 場所** 保健センター2階 相談室6
- 申込方法** 電話
- 問 **申込先** 桑名保健所 地域保健課
T 24-3620

手当 制度

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日で有効期
限が満了します。
- 7月31日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
以降も利用する場合は、更新の手続
きをしてください。
- 問 介護保険課 **T** 86-7820

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
となります。
- 介護保険負担割合証の有効期間は
8月1日から翌年の7月31日まで
で、毎年更新されます。介護認定を
受けている人には、7月中旬に8月
以降の介護保険負担割合証を送付し
ますので、介護保険被保険者証とあ
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。
- 問 介護保険課 **T** 86-7820

その他

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 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期
- 納期限**(口座振替日) 8月1日(月)
- 【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、**8月18日
(木)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】
- 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。
- 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可能です。

問 **納税課** **T** 86-7793

問 **いなべ市水道お客様センター**
T 72-3516

問 **保険年金課** **T** 86-7811

盛土110番に ご協力ください

三重県では、災害の危険性がある
盛土に対応するため、危険な盛土の
情報を受け付けています。身近に危
険と思われる盛土がありましたら、
パソコン・スマートフォン 
などでその情報を連絡して
ください。

問 三重県 県土整備部 防災砂防課
T 059-224-2705

Jアラート全国一斉訓練 防災ラジオ試験放送

【Jアラート全国一斉訓練】

- 日時** 8月10日(水)11:00～
- 【8月の試験放送】
- 「受信レベル」のランプが点灯して
いるか確認してください。点滅状態
では自動起動による緊急のお知らせ
などを受け取ることができません。
常に電源アダプタをコンセントにつ
ないでいる状態にしてください。
- 日時** 8月11日(木)10:00～
- 問 **防災課** **T** 86-7746

コンビニ交付サービス 利用停止のお知らせ

下記の日程で、コンビニにおける
証明書の交付サービスを停止します。
また、戸籍の本籍地証明の利用申請
も停止します。

●**停止日** 7月20日(水)

※すべての証明書が交付できません。

問 **市民課** **T** 86-7810

みんなで話そう認知症のこと

オレシンジリング

第4回

問 長寿福祉課 **T** 86-7819

脱水は認知症の大敵？

脱水と認知症って関係あるの？



脱水になると、体がだるい、頭がボーッとするなどの症状が現
れるよね。認知症の人は、そのような体調不良をうまく伝えら
れなくて、一時的にイライラしたり、つじつまの合わない言動
になることがあるの。軽度の脱水であれば適切な水分補給で改
善するけれど、認知症の人は、自分で対処することが難しいの
で周囲の支援が必要ね。水分摂取を拒否される場合は、無理強
いせずに、飲みたくなるような声かけや工夫をしてみてね。

お茶ゼリーも
おすすめです



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

おすすめ本の紹介 「第68回青少年読書感想文全国コンクール」の課題図書を紹介します。

小学校低学年の部

「つくしちゃんとおねえ
ちゃん」 いとうみく作
丹地陽子絵 福音館書店



のんびりマイペースな妹・つくしと、
優等生でがんばり屋のおねえちゃん・
かえで。お互いを思う気持ちがあふれ
だす、姉妹の5つのお話。

小学校中学年の部

「みんなのためいき図鑑」
村上しいこ作 中田いく
み絵 童心社



授業参観にむけて「ためいき図鑑」をつ
くることになった、たのちんの班。た
のちんがある提案をしたが、班のほか
のメンバーともめてしまい・・・。

小学校高学年の部

「捨てないパン屋の挑戦
しあわせのレシピ」
井出留美著 あかね書房



大量のパンの廃棄に悩み、「一個も捨
てない」ために奮闘するパン職人の自
然への深い愛情と、食品ロスなき未来
への希望を描いたノンフィクション。



第68回 青少年読書感想文全国コンクール

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	7月14日(木) 13:00～16:00	員弁老人福祉センター	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。 問 総務課 T 86-7745 問 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
	7月21日(木) 13:00～16:00	藤原文化センター	
	8月 4日(木) 13:00～16:00	大安公民館	
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	7月13日(水) 13:00～16:00	大安公民館	人権擁護委員が相談に応じます。 問 人権福祉課 T 86-7815
	8月 3日(水) 13:00～16:00	藤原文化センター	
LGBT 相談	7月20日(水) 11:00～16:00 8月 1日(月) 11:00～16:00 8月10日(水) 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。 問 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。 問 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	平日 9:00～17:00	いなべ暮らしの保健室	
認知症に関する相談	平日 8:40～17:15	市役所 1 階相談室	問 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。 問 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818 問 医療相談室(地域包括支所) T 72-2000
	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。 問 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	7月20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。 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)
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 気軽に相談してください。 T 37-0084
		ひきこもり支援センター 瑠璃庵	
スマートフォン相談	7月15日(金) 11:00～15:00	阿下喜温泉	スマートフォンに関する相談や講座を開催します。 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	7月22日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	7月22日(金) 13:00～15:00	いなべ暮らしの保健室	



編集後記

た くさんの畜産に関わる人たちに触れ、命や食に真剣に向き合っているのがとても印象的でした。これまでの人生で、食べ残したことがないのだけが取り柄の自分。今回だけはドヤ顔させてもらいます。(日)

な んど撮影しても、結局はホタルの気持ち次第。ホタル撮影は運も必要？ 広報担当者が協力して、各々撮影に繰り出し、次の日成果を見せ合う…。そんなことを重ねてできた、ホタルのある風景。(清)

ば ったり家の近くでホタルに出会い、記事のための写真を撮りましたが、失敗したものがほとんどでした。後日、課内で写真を見せると、優しい先輩からたくさんの愛のムチをもらいました。(岡)

た んぽによく飛んでいたホタル。子どもの頃、蒸し暑い日が続くと「そろそろホタルが出る頃かな」と毎年家族で夕涼みに。虫取りタモを持って、家族並んで歩く田んぼ道。初夏の小さな楽しみでした(小)

員弁運動公園 海洋センタープールオープン！

- 日程 7月21日(木)～8月31日(水)
- 時間 午前・午後 完全入れ替え制
午前の部 10:00～12:30
午後の部 13:30～16:00

※詳細については市ホームページで確認してください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、内容を変更する場合があります。

問 員弁運動公園体育館 T 74-3855

国民年金保険料免除・ 納付猶予申請のご案内

国民年金では経済的な理由で保険料の納付が困難な場合には、保険料が免除または納付を猶予される制度

があります。(所得制限あり)

- 申請開始 7月1日(金)
※学生には学生の納付特例申請があります。

問 四日市年金事務所

T 059-353-5515

問 保険年金課 T 86-7811

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24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の申請
- 予約方法 7月22日(金)までに電話で予約

※マイナンバーカードを作りたい人で、市役所への交通手段がない場合は、相談してください。

問 市民課 T 86-7810

表記の訂正とお詫び

Link6月号4ページの記事に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

【誤】伊藤敏夫さん、敏子さん夫妻(北勢町其原)

【正】伊藤敏正さん、敏子さん夫妻(大安町石樽北)



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 3日(水) 北勢町在住
8月10日(水) 藤原町在住
8月17日(水) 大安町在住
8月24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。

【離乳食教室】 各回1回のみ参加(定員10人)

前期:日 時 8月9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23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

※1週間前までにQRコードまたは電話で予約してください。

前期▶

後期▶

【ぶれ mama セミナー(妊婦教室)】※QRコードまたは電話で予約してください。また託児が必要な人は相談してください。

日 程 8月26日(金)

時 間 13:00～15:00(受け付け 12:50～)

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)

場 所 なかよしひろば(員弁町石仏 1868-1)

T 74-5829

予約▶

対象者には
個別通知
します。

【1歳6か月児健康診査】8月 4日(木) 13:15～14:15 R2.12.27～R3.2.1 生 および 前回欠席者
【3歳6か月児健康診査】8月25日(木) 13:15～14:15 H31.1.1～1.22 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
診療

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

新型コロナワクチン

4回目接種について



4回目のワクチン接種を、いなべ総合病院での集団接種（日時指定および送迎バス有り）と市内医療機関での個別接種により行います。

最新の詳しい情報は
市ホームページで
確認してください。



4回目接種対象者

接種可能時期
3回目接種から
5カ月以上経過後

1 60歳以上の人

2 18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する人など

1 60歳以上の人

●接種券を送付します。

●65歳以上で2月18日～4月8日にいなべ総合病院で3回目接種を受けた人には、いなべ総合病院集団接種（8～9月）の日時指定を行います。集団接種会場までの送迎バスを運行します。
それ以外の方は、接種券到着後に予約してください。

3回目接種日	4回目接種券発送時期
2月17日以前	発送済み
2月18日～28日	7月中旬
3月1日～15日	7月下旬～8月上旬
3月16日～31日	8月上旬～下旬
4月1日～8日	8月下旬
4月9日以降	9月上旬以降

2 18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する人など

●接種券の発行申請が必要です。

1. 対象となる人（①～③のいずれかに該当する人）

- ①以下の疾患や状態で、通院または入院している人
- ・慢性の呼吸器の病気
 - ・慢性の心臓病（高血圧を含む）
 - ・慢性の腎臓病
 - ・慢性の肝臓病（肝硬変など）
 - ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
 - ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
 - ・免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）
 - ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸器障害など）
 - ・染色体異常
 - ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）

- ・睡眠時無呼吸症候群
 - ・重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している*、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している*場合）
- ※精神障害者保健福祉手帳または療育手帳を所持している人については、通院または入院をしていない場合も該当します。

- ②BMI30以上の肥満の人
- ③新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める人

2. 申請方法

【電話】※郵送、窓口でも申請できます。詳しくは問い合わせ先へ。

問 いなべ市新型コロナワクチン接種案内
T 86-7830(9:00～16:00 ※平日のみ)

【Web】▶



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 T 059-229-1199
- いなべ医師会（在宅当番医） H <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ H <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

人口情報（令和4年6月1日現在）

総人口：44,978（+52）
世帯：18,911（+77）
男：23,050（+40） 女：21,928（+12）



いなべ市情報誌 Link7月号（vol.224） 令和4年7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
T 0594-86-7740 F 0594-86-7857 H <https://www.city.inabe.mie.jp/>