

いなべ市情報誌

# LINK

きずな・輪・つながり

9

2022  
vol.226



特集

# 119の一步前

P9 神谷龍之介選手、世界選手権準優勝

P11 スマホ教室

P12 保育園の入園案内



特集

# 119の 一歩前

急なけがや病気に見舞われたとき、119番ですぐさま駆けつけてくれる救急車。当たり前のように感じていますが、その裏側には、限られた車両や人員の有効活用、私たちの適正な利用が欠かせません。今月号は、9月9日の「救急の日」に合わせて、救急車の適正利用や予防救急について取り上げます。



1.2.3. 通報が入ると、救急救命士を含む3人が急いで車両へ。取材時には、2分もかからず出場していました4. さまざまな救急資機材が備えられた車両内。新型コロナウイルス対策で、必要に応じて30分の消毒を行います5. 車内の無線で、通信指令センターとやりとりしながら現場へ急行

119番を迷ったら…

全国版救急受診アプリ「Q助」



表示画面

該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた対応方法が表示されます。救急車を呼ぶかどうか迷った時の判断材料に。

ダウンロードはこちら▶



三重県救急医療情報センター コールセンター

☎ 059-229-1199

自分の症状を診てもらえる病院がどこか、相談員が教えてくれます。救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要ときに活用できます。

## ① 救急車は限られた資源



いなべ消防署 消防司令  
伊藤 誠二 さん

### 搬送の多くは、高齢者や軽症者

市内では、1日平均約4件の出場があります。通報を受けると、いなべ消防署(大安町)といなべ消防署北分署(北勢町)に1台ずつ配備された計2台の救急車のどちらかが現場へ出動します。

このうち、搬送される人の半分以上が70歳以上の高齢者。一番多い理由が急病で、全体の約70パーセントを占めています。市内でも新型コロナウイルスの影響で一般病床が少なくなり、搬送先がなかなか見つからないこともあります。

そんな救急搬送ですが、搬送される2人に1人が

軽症者とも言われています。通報が重なって市内の救急車が出払った場合、東員町や桑名市から応援に来てもらうため、到着に時間がかかります。個人が救急車の適正利用を考えることは、本当に必要な誰かを救うことにもつながります。

救急車を呼ぶかどうかの参考の一つに、「突然」というキーワードがあります。突然、事故で衝撃が加わった、頭が痛くなった、体にしびれが起きた——こうした場合は、迷わずにすぐ救急車を呼んでください。

逆に、昨日から徐々に悪くなってきたという症状で、119番を迷うような場合は、「Q助」や「コールセンター」の判断に頼るのも選択肢の一つです。



2  
自宅の備え

# 冷蔵庫には、 おたすけ箱

## ●おたすけ箱を知っていますか

おたすけ箱は、かかりつけ医療機関、服薬内容、持病などの医療情報や、親族などの緊急連絡先が書かれた用紙を入れておく専用の容器です。自宅の冷蔵庫に保管しておき、救急隊が駆けつけたときなどに、処置や搬送をスムーズに行えるようにする仕組みです。



丸いステッカーは、冷蔵庫の扉へ。シールはベッドや玄関などに貼ります



長寿福祉課  
瀬古 治樹 さん

## ●おたすけ箱の中身は、最新の情報へ！

内容に変更があれば、その都度、更新していくことが大切です。一人暮らしの高齢者など、自分で情報の更新が難しい人には、家族、親せきや地域の人も協力をお願いします。分からないことがあれば、地域の民生委員や地域包括支援センターへ相談してください。

### おたすけ箱に入れるもの

- ①救急医療情報の用紙
- ②薬の情報（「薬の説明書」や「お薬手帳」のコピー）

### 配布対象者

- ・75歳以上の一人暮らし
- ・75歳以上のみの高齢者世帯
- ※希望すれば対象者以外にも配布  
自宅ですぐ簡単に手作りも可能です ▶ 市ホームページ



### 配布窓口

- ・いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818
- ・長寿福祉課 ☎ 86-7819

## おたすけ箱についての声



いなべ消防署 消防士長  
正木 秀哉 さん



東禅寺地区 民生委員  
清水 蘭子 さん

### 情報があれば、救いやすい

救急救命活動の現場では、傷病者の情報はとても重要です。私たちは現場に向かう車内で、通報の情報などから容体を推察し、取るべき処置を検討します。現場に着くと、まず呼吸の状況や脈拍数などを確認。このとき、おたすけ箱から持病や服薬内容なども知ることができれば、より効果的な処置を考えることができます。

また、救急救命士は、医師からの具体的な指示のもとで、気道の確保や薬剤の投与など、特定の医療行為ができます。しかし、これには本人や家族の同意が必要となります。一人暮らしの高齢者が倒れた場合や、認知症などで本人の意思確認ができない場合に、緊急の連絡先が分かっていると非常に助かります。

医療機関へ搬送された後も、医師の処置を受けるためには、本人や家族の同意は必須。緊急時に、医療情報と連絡先を伝えられるメリットはとても大きいです。

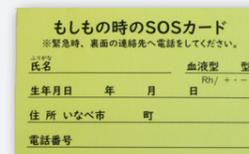
### 自分の命を守る手段として

おたすけ箱は、「自分を守る最後の助け」です。私の地域でも、自宅で夫が倒れた際に、妻がおたすけ箱の情報を救急隊へ渡したことで、夫の持病が伝わり、速やかな処置に結びついた事例があります。

また、高齢になると、病歴が増えたり、服用する薬の種類も多くなりがち。それらを正確に記憶しておくことは、本人であっても難しいので、記録して誰かに共有できる状態にするのはとても効果的です。特に、一人暮らしで、地域と関わりが薄い高齢者は要注意。民生委員として、日頃から訪問や見守りを行っていても、その人の緊急連絡先や電話番号までは把握していません。急病や事故で倒れた場合でも連絡がつくように、連絡先は2つ以上記載してください。電話番号が変わることも多いので、少なくとも年に一回は情報の更新をすることも重要です。

## 外出先でも、けがや病気に備える

### 「もしもの時のSOSカード」



外出先の事故や急病など、意思を伝えられないときでも、救助者に緊急連絡先などを伝えることができます。配布希望者は、民生委員に依頼するか、いなべ市民生委員児童委員協議会連合会のホームページからダウンロードしてください。



### 「お薬手帳」

薬は、症状の改善や緩和に有効な一方で、副作用やアレルギーを起こしたり、過剰摂取で体に悪影響が出ることも。処方されている薬の情報やアレルギー歴の記録、緊急連絡先を記載したお薬手帳を携帯しておけば、いざというとき、スムーズな処置を受けられるようになります。

### 3 予防救急

# けがと病気の予防を



## 高齢者に多い、転倒での救急搬送

高齢者が救急搬送される原因は、急病に次いで、自宅でのけがも多くみられます。けがをする原因で一番多いのは「転倒」。市内でも、高齢者が転倒し、腰椎圧迫骨折や大たい骨骨折などで救急搬送される事故が発生しています。

転倒を防止する方法の一つは、自宅を転倒しづらい環境にすること。床に置いたものを整理整頓したり、階段や玄関、廊下や浴室などに滑り止めをつけたりして、過ごす時間の多い自宅を整え、けがで搬送されるリスクを減らすことが大切です。

### ●今の季節、まだ熱中症にも注意を！

高齢になると、暑さを感じづらくなる上に、汗の出る量が少なくなってきました。こまめな水分補給に加え、草刈りや農作業などは、炎天下での作業を避け、気温が下がる時間帯に行うといった工夫も必要です。

### ✓ 自宅での事故事例と対策

- 1位 転倒** 段差、玄関、廊下など
  - ・段差につまづかないように気をつける
  - ・移動の邪魔になるものを片付ける
  - ・階段、玄関、廊下、浴室などに滑り止めをつける
- 2位 転落** 階段、ベッド、脚立、いすなど
  - ・階段に手すりをつける
  - ・ベッドに転落防止の柵をつける
- 3位 窒息**
  - ・食材を細かく切る
  - ・こまめに飲み物を飲む
- 4位 ぶつかる**
  - ・通路に物をおかない
  - ・部屋を明るくする

## 歳をとると、転びやすい体に

自分では足を十分に上げているつもりでも、小さな段差につまづいてしまった経験はありませんか？年齢を重ねると、自分が思っている以上に体を動かすづらくなっていきます。このことを認識して日常生活を送ることが、けがの予防の第一歩です。

高齢者が転倒してしまう理由は、老化によって足腰の筋力が落ちていることだけではありません。一度負ったけがが治りにくく、安静にする期間が長くなることで、さらに筋力が低下…。結果、転倒しやすい体になってしまうことも。寝たきりで過ごす、一日で数パーセントの筋力が低下するとも言われています。

## 日常に運動を取り入れよう

「筋トレ」と聞いてイメージするような形式ばったものでなくても、日常の中に運動を取り入れるのはどうでしょうか。具体的には、1日約20分の散歩をしたり、ゆっくりと階段を降りたり、うつ伏せでテレビを見たり。特に散歩は、認知症予防にも効果的と言われており、いつものルートに坂道の上り下りを加えて、少し負荷を強めるのもおすすめです。階段をゆっくり降りることは、簡単そうに見えて実は負荷が強い動作。うつ伏せも、背中を丸めることが多い日常生活の中で、逆側の刺激を筋肉に与えるいい機会になりますよ。

## interview



いなべ市地域包括支援センター 日下病院支所  
理学療法士 吉田 真二 さん

## 不安な人は迷わず相談を

「以前から体力や筋力は落ちてきていたが、年だから当たり前と思って放っておいた」

高齢者から相談を受ける際に、そう答える人が多い印象です。同じ年齢でも、これまで積極的に体を動かしていたのか、どのような食事をしてきたのかで、筋肉量は大きく違います。「最近、体力が落ちてきた」「将来のけがや病気が心配」など、不安を抱えている人は、遠慮なく相談してください。

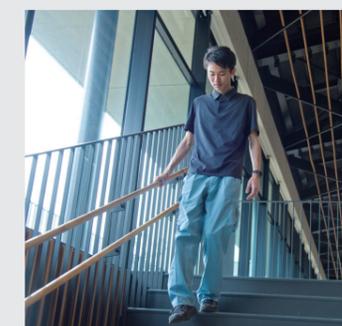
### 【いなべ市地域包括支援センター】

- ふくし総合相談窓口 T 86-7818
- 日下病院支所 T 72-6143
- いなべ総合病院支所 T 72-2000

## 転びにくい体を作る運動



✓ 1日約20分の散歩



✓ ゆっくり階段を降りる



✓ うつ伏せでテレビを見る

いつ病気やけがに見舞われるかは、誰にも分かりません。本人だけでなく、家族や地域で協力して、「119番通報の一步前にできること」に取り組んでみませんか。

## 出ていかな 焼くぞ

3年ぶりに開催された伝統行事7月24日(日)、北勢町北中津原と南中津原が合同で、稲に付く害虫を追い払う「いもち送り」を行い、多くの住民が参加しました。一般的に「虫送り」と呼ばれるこの行事は、同地区では、戦前まで行われており、2011年から再開されました。中原神社で宮司による祈とうを受けたあと、事前に自治会長と有志が作成したたいまつに火をつけて、それぞれの地区の農道を練り歩きました。参加した子どもたちは「熱かったけど、楽しかったです」「たいまつが大きくて大変だったけど、最後までやれてよかった」と話し、夏の思い出になったようでした。



1. 少しずつ日が暮れるなか列になって進む 2. 竹の先に麦わらがくりつけられたたいまつに火をつける 3. 南中津原の伊藤稔さんは「地区に伝わる伝統行事を子どもたちに体験してもらいたい」と話していました

晴天の中、大西神社を出発し町内へ進む「神台みこし」



## 3年ぶりの八幡祭

市の指定無形民俗文化財の祭り7月23日(土)、北勢町阿下喜で八幡祭が行われました。新型コロナウイルスの影響で昨年と一昨年は中止となっており、3年ぶりの開催でした。今年は、感染拡大防止のため、「あばれみこし」と呼ばれる大人みこしや子どもみこしの練り歩きは取りやめ、神台みこしで町内を練り歩きました。見物に訪れた人たちからは、「久しぶりに見れてよかった」「夏が来たって感じがする」などの声が上がっていました。

「それ行け」という意味の「チェスト」の掛け声とともに宝林寺を出発



## 関ヶ原戦跡踏破隊

先人の生き方を学ぶ行事が3年ぶりに開催8月5日(金)、鹿児島県日置市の小中学生8人が「第63回関ヶ原戦跡踏破隊」として、北勢町東貝野から藤原町鼎までを歩きました。これは、関ヶ原の戦いで敗れた島津隊が鹿児島まで帰ったルートを現代の子がたどり、先人の生き方や歴史を学ぶ取り組みです。東貝野の宝林寺には、地元の人たちで結成された「お迎え隊」や見物人など約30人が集まり、声援の代わりに旗を振って一行を応援していました。

インターハイ個人の優勝、団体3位のメダルを持って。そして世界へ



## U20世界選手権で準優勝

男子レスリング74kg級で出場しました

8月8日(月)、ブルガリアで行われるU20世界選手権に出場を決めた神谷龍之介選手と監督が、市長に出場報告をしました。在校中に世界選手権に出場するのは、いなべ総合学園高等学校の男子としては初の快挙です。出発前、神谷選手は「世界で自分の力を試したい。高校の先輩は世界で活躍している。自分も同じように活躍したい」と話し、その言葉どおり世界の舞台でも活躍し、準優勝を果たしました。

現在は、10月に行われる高校最後の大会に向け、練習に励んでいます



## インターハイで3位の快挙

女子レスリング50kg級に出場しました

8月2日(火)、3日(水)に高知県で開催されたインターハイに出場したいなべ総合学園高等学校3年生の弓矢紗希選手が3位に入賞しました。高校生活最後のインターハイなので、「必ず表彰台に立ちたい」という気持ちで臨んだそうです。今後の目標について、弓矢選手は、「大学に進学してもレスリングを続けたい。全国大会に出場して、優勝できるように頑張りたい」と話していました。

左から、島尻啓成選手、葛山実結選手、クラブ出身の森川寛菜選手



## 陸上競技で全国、東海へ

日々の練習が実を結び、大舞台へ8月1日(月)、全国、東海大会に出場を決めた北勢ランニングクラブの島尻選手、葛山選手、クラブ出身の森川選手が、市長に出場報告をしました。それぞれ県大会で上位に入賞し、全国、東海大会への出場を決めました。小学生男子100メートルで出場する島尻選手は、「全国大会には自分より速い選手がたくさんいると思うので、どうしたら勝てるかをイメージしながら挑みたい」と話していました。

大会に向け、部員一同、一生懸命練習に取り組んでいました



## 大安中学校柔道部を激励

男女ともに団体戦で東海大会に出場しました8月2日(火)、全国および東海大会に出場を決めた大安中学校柔道部を、市長が激励のために訪問しました。キャプテンの服部笑福選手は、「県大会では力を出し切ることができなかった。悔しい思いをぶつけて頑張りたい」と東海大会へ意気込んでいました。8月6日(土)、7日(日)に静岡県で開催された東海大会では、強豪校が集う中、男女ともに3位という好成績を取めました。

# 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。

## いなべファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座

保育園、放課後児童クラブなどの送迎や保護者が子どもと同伴できない外出時などに、子どもを安全に預かるための基礎知識を学びます。

### 【1日目】

●日時 10月3日(月) 9:30～15:30

- ①ファミリー・サポート・センターのしくみ(DVD鑑賞・事業説明)
- ②子育て支援サービスの提供について
- ③子どもの栄養と食生活

### 【2日目】

●日時 10月4日(火) 9:30～16:00

- ④保育の心
- ⑤子どもの遊び
- ⑥子どもの世話
- ⑦安全と事故(日本赤十字社三重県支部)
- ⑧リスクマネジメント(日本赤十字社三重県支部)

### 【3日目】

●日時 10月5日(水) 10:00～15:00

- ⑨心の発達と保育者の関わり
- ⑩障がいのある子の預かりについて
- ⑪交通安全とチャイルドシートの取り付け(JAF三重支部)



### 【4日目】

●日時 10月6日(木) 9:30～14:30

- ⑫小児看護の基礎知識
- ⑬身体の発育と病気
- ⑭児童虐待と社会的養護
- ⑮訪問支援について

※プログラムは変更になる場合があります。  
※未受講の項目がある人や現提供会員の人も①～⑮の講座を選択して再受講できます。

- 場所 シビックコア2階
- 対象者 市内または近隣市町に在住の20歳以上の人
- 受講料 無料(テキスト代 1,000円)
- 託児 無料(事前申し込み)
- 申込方法 電話で申込先へ
- 申込期限 9月22日(木)

☎ 申込先 NPO法人こどもぱれっと いなべファミリー・サポート・センター ☎ 72-8002

## 令和4年 就業構造基本調査にご協力を

☎ 文書統計室 ☎ 72-3588

### ～安心して働ける明日へ～

総務省統計局では、10月1日に就業構造基本調査を実施します。統計法に基づき5年ごとに実施する国の重要な統計調査です。

この調査は、正規・非正規雇用者の就業状況の違いや、高齢層・若年層の就業状況、育児・介護と就業の関係などを明らかにすることを目的としています。

結果は、働き方改革の推進にむけた取り組みなど、政策

の基礎資料として活用されます。  
調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約54万世帯です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類を配布します。紙への記入のほか、24時間いつでも回答ができるインターネットでの回答も可能です。対象となった際には、協力をお願いします。

## デジタル活用支援推進事業 スマホ教室

☎ 申込先 ドコモショップいなべ店 ☎ 0120-171-470  
☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7820



基本的な使い方から、地図やカメラ、マイナンバーカードの利用方法まで、スマホの活用方法が無料で学べます。講師が丁寧に説明します。

- 参加費 無料(テキスト贈呈)
- 持ち物 自身のスマホを持参してください。
- 定員 ①～⑳各講座4人(先着順)

10月3日(月) シビックコア2階

- ① 9:00～10:00 電源の入れ方、ボタンの操作
- ② 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ③ 14:00～15:00 電話のかけ方、カメラの使い方

10月4日(火) 員弁老人福祉センター 会議室3

- ④ 9:00～10:00 電源の入れ方、ボタンの操作
- ⑤ 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ⑥ 14:00～15:00 電話のかけ方、カメラの使い方

10月5日(水) 員弁老人福祉センター 会議室3

- ⑦ 9:00～10:00 インターネットの利用方法
- ⑧ 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ⑨ 14:00～15:00 LINEの利用方法

10月13日(木) 員弁老人福祉センター 会議室2

- ⑩ 9:00～10:00 アプリのインストール
- ⑪ 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ⑫ 14:00～15:00 地図アプリの利用方法

10月14日(金) 員弁老人福祉センター 会議室3

- ⑬ 9:00～10:00 インターネットの利用方法
- ⑭ 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ⑮ 14:00～15:00 LINEの利用方法

※申し込みの際に、「広報誌で見た」と伝えれば、手続きがスムーズに進みます。

10月19日(水) 員弁老人福祉センター 会議室3

- ⑯ 9:00～10:00 アプリのインストール
- ⑰ 11:00～12:00 マイナポイントの受け取り
- ⑱ 14:00～15:00 地図アプリの利用方法

10月24日(月) 員弁老人福祉センター 会議室3

- ⑲ 9:00～10:00 電源の入れ方、ボタンの操作
- ⑳ 11:00～12:00 マイナポイントの受け取り
- ㉑ 14:00～15:00 LINEの利用方法

10月31日(月) シビックコア2階

- ㉒ 9:00～10:00 インターネットの利用方法
- ㉓ 11:00～12:00 マイナポイントの受け取り
- ㉔ 14:00～15:00 LINEの利用方法

11月2日(水) シビックコア2階

- ㉕ 9:00～10:00 電源の入れ方、ボタンの操作
- ㉖ 11:00～12:00 マイナンバーカードの申請
- ㉗ 14:00～15:00 電話のかけ方、カメラの使い方

11月4日(金) シビックコア2階

- ㉘ 9:00～10:00 アプリのインストール
- ㉙ 11:00～12:00 マイナポイントの受け取り
- ㉚ 14:00～15:00 地図アプリの利用方法

## 自衛官募集相談員

7月20日(水)、市役所で自衛官募集相談員委嘱式が行われました。自衛官募集相談員は、自衛隊志願者などの募集情報の提供や自衛隊三重地方協力本部が行う募集広報活動の支援などを中心に活動しています。

市の自衛官募集相談員は5人で、市長と自衛隊三重地方協力本部長の連名で委嘱されています。

当日は、市長と自衛隊三重地方協力本部長から委嘱状を受け取りました。相談員は今後2年間、募集活動を行います。

☎ 総務課 ☎ 86-7745



自衛官募集相談員。(左から)三輪清一さん、大芝範宏さん、渡邊悦子さん、川瀬静香さん、岡英昭さん

## 令和5年度 保育園の入園案内

☎ 保育課 ☎ 86-7823

●**対象児童** 市内在住で令和5年4月に入園を希望し、保護者が労働(居宅内・外での就労)、病人の看護などで保育が必要と認められる児童。

※市内在住で保護者が次のいずれかに該当し、令和5年度中に途中入園を希望する人も申し込みをしてください。

- ・令和5年9月末までに出産予定
- ・出産前後
- ・保護者が育児休業明けで職場に復帰する
- ・すでに保護者の就労先が決定している
- ・就労は決定していないが、年度途中で保育対象月齢の6カ月または12カ月に達し、その対象月から入園を希望

●**入園の決定** 令和5年2月初旬

●**申込書の配布日** 10月7日(金)～

●**申込書の配布場所** 各保育園、各子育て支援センター、保育課

●**申込書の受付日時** 10月17日(月)～28日(金)

平日10:00～12:00、13:00～16:00

●**申込書の提出場所** 第1希望の保育園

ただし、「保育給付に係る個人番号届出書」は、保育課へ。  
※令和4年度に入園が決定しなかった児童で、令和5年度の入園を希望する場合も申込書の提出が必要です。



## 介護に関する入門的研修

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、介護業務やボランティアなどに携わる上で知っておくべき基本的な知識や技術を学ぶための研修です。

個人向け(Web研修)

●**対象** 県内に在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、介護を学ぶ意欲を持っている人

●**内容**

①基礎講座：2科目3時間 ②入門講座：4科目18時間

※①②どちらかの講座のみの受講も可能

●**受講期間** 令和5年2月16日(木)までの間の3週間

●**定員** 150人(先着順)

●**受講料** 無料

●**受講方法**

配布するテキスト、講義動画(YouTube)を視聴し、各科目修了後にレポートを提出。

●**申込期限** 令和5年1月20日(金)

●**その他**

- ・研修修了者には、三重県知事名の修了証明書を交付します。
- ・インターネットに接続したパソコンが必要です。
- ・研修修了者は、介護職員初任者研修の130時間を109時間に、生活援助研修の59時間を43時間に、受講期間を一部免除することができます。
- ・この研修は、ハローワークの求職活動実績として認められます。

☎ **申込先** (福)三重県社会福祉協議会  
三重県福祉人材センター

☎ 059-227-5160

団体向け(出前研修)

●**対象**

申込者：研修会の実施を希望する三重県内の企業、自治体、教育委員会、学校法人その他の団体

※介護事業所を運営する法人・団体を除く。

受講者：県内に在住しており、介護に興味がある人

●**内容**

【**基礎コース**】基礎講座：介護に関する基礎知識1.5時間、介護の基本1.5時間

【**テーマ別コース**】「介護に関する入門的研修カリキュラム」から、内容や時間、講義形式を申込者と調整し決定します。(概ね1～3時間)

※基礎コースの修了者には、三重県知事名の修了証明書を発行します。

※基礎コースの修了者は、個人向け(Web研修)を受講する場合、基礎講座の受講が免除されます。

●**受講料** 無料

※会場使用料およびオンライン研修によるインターネットの通信料は、申込者負担です。

●**申込期限** 令和5年1月31日(火)

●**実施期限** 申込者の希望を考慮し、決定。ただし、実施期限は、令和5年2月24日(金)まで。

## 新しい保険証を郵送します



国民健康保険に加入しているみなさんへ

世帯の国民健康保険に加入している人(被保険者)の保険証を9月中旬から、世帯主あてに簡易書留で郵送します。被保険者が多い場合は、2通以上に分けて郵送します。

保険証が届いたら内容を確認し、記載内容に誤りなどがあれば、保険年金課へ連絡してください。

現在持っている保険証は、10月1日以降は使用できません。

有効期限が切れた旧保険証を、自分で処分する場合は、**住所・氏名などが見えないように十分に注意してください。**返却する場合は、保険年金課へお願いします。

●**国民健康保険税(料)の滞納がある人へ**

国民健康保険税(料)の滞納がある人には**保険証を郵送しません**ので、保険年金課へ来てください。

※滞納状況に応じて、有効期間を1カ月、3カ月、6カ月に短縮した「短期被保険者証」に切り替える場合があります。

●**就職や退職したときは届け出が必要**

職場から保険証を受け取ったり、退職したりしたときは、14日以内に保険年金課へ届け出てください。加入の届け出が遅れると加入日にさかのぼって国民健康保険税(料)を納めることになります。資格がなくなった後、国民健康保険で医療を受けてしまうと、負担した医療費を返していたことになる。

後期高齢者医療制度に加入しているみなさんへ

窓口負担割合の見直し(2割負担)が10月1日から実施されることから、新しい保険証(若草色)を、9月中旬に簡易書留で郵送します。なお、現在持っている保険証(紫色)は、10月1日以降は使用できません。

有効期限が切れた旧保険証を、自分で処分する場合は、**住所・氏名などが見えないように十分に注意してください。**返却する場合は、保険年金課へお願いします。

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

## 困ったら一人で悩まず行政相談 ☎ 総務課 ☎ 86-7745

「行政相談」とは、NTTなどの特殊法人や国、地方公共団体などの仕事について、皆さんから苦情や意見、要望を聞き、その解決の促進を図る制度です。

総務省では、この制度を皆さんに知っていただき、利用していただくため、10月17日(月)～23日(日)を「行

政相談週間」としています。市では行政相談委員に加え、10月は総務省三重行政監視行政相談センター職員に直接相談することもできます。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など国、県、市の仕事について、ご相談ください。

《行政相談委員による相談》 時間はいずれも13:00～16:00

	大安地区	員弁地区	藤原地区	北勢地区
場所	大安公民館	員弁老人福祉センター	藤原文化センター	シビックコア
日程	10月6日(木)	10月13日(木)	10月20日(木)	10月27日(木)
行政相談委員	山本たか代さん	日下部武さん	三輪秀孝さん	服部雅典さん

※相談は無料で、相談者の秘密は固く守られます。

※発熱の症状がある場合は、来所を控えてください。また、来所の際にはマスクを持参、着用してください。

《電話相談》

総務省三重行政監視行政相談センター ☎ 0570-090-110 (平日8:30～17:15)

※土、日、祝日、上記以外の時間帯は留守番電話で対応

※PHS、IP電話などを利用の場合 ☎ 059-227-1100

# くらしの情報

**催し** 藤原岳自然科学館  
屋根のない学校  
10月の教室

## ＜藤原岳自然科学館＞

### 【第46回児童生徒自然科学研究発表会】

市内および近隣市町の児童生徒が、自然科学に関する研究の成果を発表します。

●日時 10月15日(土)  
13:30～15:30

●場所 藤原文化センター 大研修室

●入場料 無料

## ＜屋根のない学校＞

### 【人びとのいのちとくらしを守る植物】

ドングリや種のお話。

●日時 10月8日(土)  
13:30～15:30

## 【田んぼと畑の学校】

①稲刈り体験

●日時 10月10日(祝・月)  
9:00～12:00

②芋掘り体験

●日時 10月16日(日)  
9:00～12:00

## 【自然いっぱい遊びにCLG】

野外運動会にChallenge。

●日時 10月16日(日)  
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

## おかあさんといっしょ ファンターネ!とあそぼ



歌やダンスがいっぱいの、楽しいステージをお届けします。

●日時 11月3日(祝・木)

【1回目】13:30(開場12:45)

【2回目】16:00(開場15:15)

●場所 北勢市民会館 さくらホール

●販売開始 9月12日(月)

●入場料 2,000円(税込・全席指定)  
※1歳以上有料。0歳児で保護者のひざ上鑑賞は無料。

※発売初日のみ、1人4枚までの購入となります。

## ＜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

○チケットぴあ

セブンイレブン

(Pコード:648-692)

○ローソンチケット

ローソン、ミニストップ

(Lコード:42945)

問 (一社)いなべ市芸術文化協会

T 82-1551

## 世界アルツハイマー月間 普及啓発展示イベント

世界アルツハイマー月間に合わせて展示を行います。

## ＜テーマ＞

認知症とともに ～つなぐ、広げる オレンジの輪～

●展示期間 10月2日(日)まで

●場所 シビックコア、北勢図書館

問 長寿福祉課 T 86-7819

## 親子で楽しく コーディネーション トレーニング



親子でペアになって、ふれ合いながら取り組める運動ばかりです。親子で楽しい汗をかいてみませんか?

●日程 第1回 10月29日(土)

第2回 11月26日(土)

●時間 第1部 10:00～10:50

第2部 11:00～11:50

●対象 第1部 4～5歳の未就学児とその保護者

第2部 5～6歳の未就学児とその保護者

●定員 各回30組(先着順)

●場所 員弁運動公園柔剣道場

●申込方法 生涯学習課窓口、市内文化施設窓口、FAX、郵送または市ホームページで申し込み。

●申込期間 9月8日(木)～

●その他 内容は各回異なります。1回のみ参加、2回とも参加のいずれも可能です。

問 申込先 生涯学習課

(〒511-0498 北勢町阿下喜31)

T 86-7846 F 86-7871

QRコード

## いなべ市商工まつり 2022

ステージイベント、バザー、打ち上げ花火など、内容も盛りだくさん。当日は、海外支援のため、着なくなった衣料品の回収も行います。

●日時 10月16日(日)  
14:00～19:00  
(打ち上げ花火 18:30～)

●場所 員弁庁舎駐車場

問 いなべ市商工会 T 72-3131

## 認知症のひとと家族の 「おれん家」カフェ

音楽レクリエーションで心も脳も活性化。みんなで音楽を楽しもう!

●日時 9月25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)

## 募集

### 「認知症って怖い病気？」第2弾

認知症の人と「会話がうまくいかない」、「同じ話を繰り返す」、「何を言っても聞いてくれない」など、会話に悩んだときにどうすればいいのか、講座と座談会で話し合しましょう。

●日時 10月18日(火)  
10:00～12:00

●場所 シビックコア2階 研修室

●対象者 市内在住で興味のある人

●定員 30人(先着順)

●参加費 無料

●申込方法 電話、FAX、QRコード

●申込期限 10月14日(金)

問 申込先 (一社)明慎福祉会

T 0594-37-2495

F 050-3153-1163



## 骨の栄養について 学ぼう&バターづくり体験

10月8日は「骨と関節の日」です。管理栄養士が、骨の栄養についてクイズやバターづくり体験などを通して伝えます。家族でぜひ気軽に参加してください。

●日程 10月8日(土)

●時間 第1部 10:00～10:45  
(受け付け9:45～)

第2部 11:00～11:45  
(受け付け10:45～)

●場所 シビックコア1階 研修室

●対象者 児童と保護者

●定員 1部につき5組10人(先着順)

●参加費 無料

●申込方法 電話、QRコード

●申込期限 9月16日(金)

●その他 保冷剤、保冷バッグ、ハンドタオルを持参してください。

問 申込先 長寿福祉課

T 86-7819



## あやこではなそう

# みずのはなし

No.9

問 水道総務課 T 72-2752

## えん「縁の下」の下の力持ち

「縁の下の力持ち」ということわざがあります。「見えないところで人のために苦勞や努力をすることやその人」という意味です。実際の家で考えた場合、屋根や壁、照明や家具ではなく、床下(縁の下)の土台部分になります。

今、市では高速道路の整備がどんどん進められています。完成したら走ってみたい、遠くへ出かけてみたい、また、これから市がどのように発展していくのだろうと想像するだけで楽しくなってきます。家を建てる、車を買う、新しいゲームや服を買う、ごちそうを食べる、どれもこれもワクワクすることばかりです。みんな見える、縁の上にあるものだからです。

毎日の通学で道路を歩いていると、ところどころに直径60センチメートルほどの丸い鉄のふたがあります。ほとんどが下水道のマンホールです。小さいものは上水道です。電柱や電線はよく見かけますが、上水道や下水道は全部地面の下を通っているの、見えません。「縁の下」とは床と地面の間ですが、さらにその下、「縁の下のその下の力持ち」としてみなさんの暮らしを支えているのが、上水道や下水道です。ときどき気にかけて大切に使うってね。



地面の下を通してみんなの暮らしを支えているよ!

「佐々木六角(近江)400年  
と員弁とのかわり」  
公開講座

- 日時 10月27日(木)  
13:30～16:00
- 場所 員弁コミュニティプラザ  
2階 集会室
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 無料
- 問 申込先 ふるさといなべ市の語り部の会 伊藤忠  
T 090-3583-2827  
E itocyu@m2.cty-net.ne.jp

健康

国民健康保険・  
後期高齢者医療  
加入の人へ

今年度の健診はお済みですか？  
特定健診は11月末まで受診できます。まだの人は、健康管理のためにも受診しましょう。  
※受診券は、6月末に発送しています。紛失した場合は再発行します。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受診期間を変更または中止とすることがあります。  
《未受診者に電話勧奨を行います》  
国民健康保険に加入している40～74歳の特定健診を受けていない

人を対象に、電話による受診勧奨を実施します。  
※電話は市が委託する受診勧奨コールセンターが行います。電話の際に、金銭の振り込みなどを依頼することはありません。

問 保険年金課 T 86-7811

その他

期限内納付のお願い

《9月の納付》

- 国民健康保険税 第3期
- 後期高齢者医療保険料 第3期
- 上下水道料金 8・9月分

●納期限(口座振替日) 9月30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。

○残高不足などで振替ができなかった場合は、**10月19日(水)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 保険年金課 T 86-7811

問 水道お客様センター

T 72-3516

防災ラジオ試験放送



「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を受け取ることができません。

【10月の試験放送】

●日時 10月13日(木) 10:00～

問 防災課 T 86-7746

危険物取扱者試験

甲種・乙種全類・丙種

●日程 11月5日(土)、6日(日)、12日(土)

●場所 くわなメディアライヴ、四日市市、鈴鹿市、津市など

●申込期限

書面申請：9月16日(金)

電子申請：9月13日(火) 17:00

●申込方法

書面申請：桑名市消防本部または、最寄りの消防署(分署)で願書を受け取り、必要事項を記入の上、(一財)消防試験研究センター三重県支部(〒514-0002 津市島崎町314)へ。  
電子申請：消防試験研究センターホームページ



予備講習会(乙種第4類)

●日時 10月6日(木)  
9:00～17:00

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

●場所 くわなメディアライヴ(桑名市中央町3-79)

●定員 60人(先着順)

●対象者 桑名市消防本部管内在住、または在勤している人

●参加費

一般：5,500円

桑名危険物安全協会員、桑名防火協会員、高校生以下：4,500円

●申込期限

書面申請：9月30日(金)

●申込方法 桑名市消防本部予防課、いなべ消防署、東員消防署で申込用紙を受け取り、必要事項を記入の上、同署へ。

問 桑名市消防本部予防課

T 0594-24-5280

宝くじの助成金で  
整備しました

石榑北山自治会は、令和4年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成)の採択を受け、石榑北山集会所にエアコン・空気清浄機・照明を整備し、座椅子・デジタルカメラを購入しました。

この助成事業は、宝くじの普及・広報を図ることを目的として、一般財団法人自治総合センターが行って

いるものです。

問 総務課 T 86-7745

福祉バスの運行について



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

○まいめる(生活安全情報)

※事前登録が必要

○CTY データ放送(生活安全情報)

○いなべFM (86.1MHz)

問 【北勢・藤原・市役所ルート】福祉バス管理室 T 72-3563

問 【員弁・大安ルート】三岐鉄道株式会社いなべ営業所 T 78-3318



みんなで話そう認知症のこと

オレジンリング 第6回

9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は世界アルツハイマーデーなんだよ



ことちゃん  
いなべ市認知症応援キャラクター

1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、会議の初日である9月21日を「世界アルツハイマーデー」として世界保健機関(WHO)と共同で制定したのが始まりよ。9月をアルツハイマー月間と定め、アルツハイマー病に関する認識を高めることを目的に各地で様々な取り組みが行われているの。いなべ市でもシビックコアや北勢図書館で役立つ情報を展示しているから見に来てね。

問 長寿福祉課 T 86-7819



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

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2回 管理栄養士によるフレイル予防】

日時 9月20日(火) 14:00～15:00

場所 員弁図書館

定員 20人

講師 松永絢美さん(中北薬品(株) 管理栄養士)

伊藤寛子さん(長寿福祉課 管理栄養士)

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)

9・10月の休館日 全館…毎週月・火

特別休館日 北勢、員弁、藤原…9月14日(水)～16日(金)、10月5日(水)～7日(金) 大安…9月14日(水)～23日(祝・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)

図書館で借りられます!  
フレイルの本



「口トレ・脚トレで  
“若返り”！」  
飯島勝矢監修  
NHK出版

### マイナポイント第2弾 いなべ市プレミアムポイント 申込期限迫る

マイナポイント第2弾は、9月30日(金)までに、マイナンバーカードを申請した人が対象です。

いなべ市プレミアムポイントの申込期限は、9月30日(金)です。

問 市民課 T 86-7810

### マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

●日時 9月25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、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 9月22日(木)までに電話で予約

※健康保険証の利用申し込み、公金受取口座登録のみでの、日曜窓口の予約は受け付けていません。

問 市民課 T 86-7810

### 第6回中京都市圏 パーソントリップ調査

住民の一日の行動などを把握し、今後のまちづくりに活用していきます。9～11月に交通に関する調査を実施しますので、対象となった際には、協力をお願いします。

問 中京都市圏パーソントリップ調査実施本部

T 0120-052-133



### 第11回 戦没者等遺族に対する 特別弔慰金未請求の人へ

支給対象者の人でも請求期限を過ぎると請求する権利がなくなります。支給対象要件を満たす人は、早めに請求してください。詳しくは、人権福祉課へお問い合わせください。

●対象者

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
4. 上記1～3以外の継続して1年以上生計を共にした三親等内親族(おい、めいなど)

●申込期限 令和5年3月31日(金)

問 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

### ぶれ mama セミナー(妊婦教室)

- 日程 ① 10月18日(火)  
② 10月28日(金)
- 時間 13:00～15:00
- 内容 妊娠期を楽しむために(スタイ作り・交流)
- 場所 ① QRコードで要確認  
② すこやかランド
- 申込方法 電話、QRコード  
※託児が必要な人は相談してください。

ぶれ mama ▶



対象者には個別通知します。

[1歳6か月児健康診査] 10月20日(木) 13:15～14:15 R3.3.9～R3.4.9生 および 前回欠席者  
[3歳6か月児健康診査] 10月13日(木) 13:15～14:15 H31.2.28～4.7生 および 前回欠席者

場所  
保健センター

### 育児相談

申し込み不要で、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、気軽に来てください。

- 日程 10月5日(水) 北勢町在住  
10月12日(水) 藤原町在住  
10月19日(水) 大安町在住  
10月26日(水) 員弁町在住
- 時間 9:30～11:00
- 場所 保健センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
※オンライン相談もあります。

### 離乳食教室

- 前期  
●日時 10月11日(火) 9:30～
- 対象 生後4～6カ月の子の保護者
- 後期  
●日時 10月25日(火) 9:30～
- 対象 生後7～11カ月の子の保護者

- 内容 講義および調理実習
- 場所 保健センター
- 申込方法 1週間前までに電話、QRコード。各回定員10人

前期▶



後期▶



## 各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	9月8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
	10月6日(木) 13:00～16:00	大安公民館	
	10月13日(木) 13:00～16:00	員弁老人福祉センター	
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	9月28日(水) 13:00～16:00	シビックコア	人権擁護委員が相談に応じます。問 人権福祉課 T 86-7815
	10月19日(水) 13:00～16:00	員弁コミュニティプラザ	
LGBT相談	9月14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
	10月3日(月) 11:00～16:00		
	10月19日(水) 11:00～16:00		
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。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
	平日8:40～17:15	市役所1階 相談室	
高齢者とその家族の相談	平日8:30～17:00	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
	平日8:30～17:00		
	平日8:30～17:00		
生活にお困りの人へ	平日8:40～17:15	市役所1階 相談室	問 いなべ市暮らしサポートセンター縁 T 86-7817
	平日8:40～17:15	市役所1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)
【要予約】若者就職支援相談	9月21日(水) 13:30～16:30	市役所2階 相談室	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
		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
スマートフォン相談	9月16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
	9月30日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	9月30日(金) 13:00～15:00	いなべ暮らしの保健室	

## 編集後記

今月の表紙

左から、伊藤正弥さん、井川茂樹さん、山端慎哉さん。出勤から戻ってきた直後でも、快く撮影に協力してくれました。

お かねに特集のイメージカットへの出演を頼みました。だいたいの職員はこういうのを嫌がるものですが、彼は「よし！」と即答。救急出動のようなスピード感到感服です。(日)

た いろいろ不足を痛感する毎日です。P8のいちも送り・八幡祭・踏破隊の取材は、進む行列を撮影。前に回り込んで撮影しては、また走って前に…。いい汗かきました。(清)

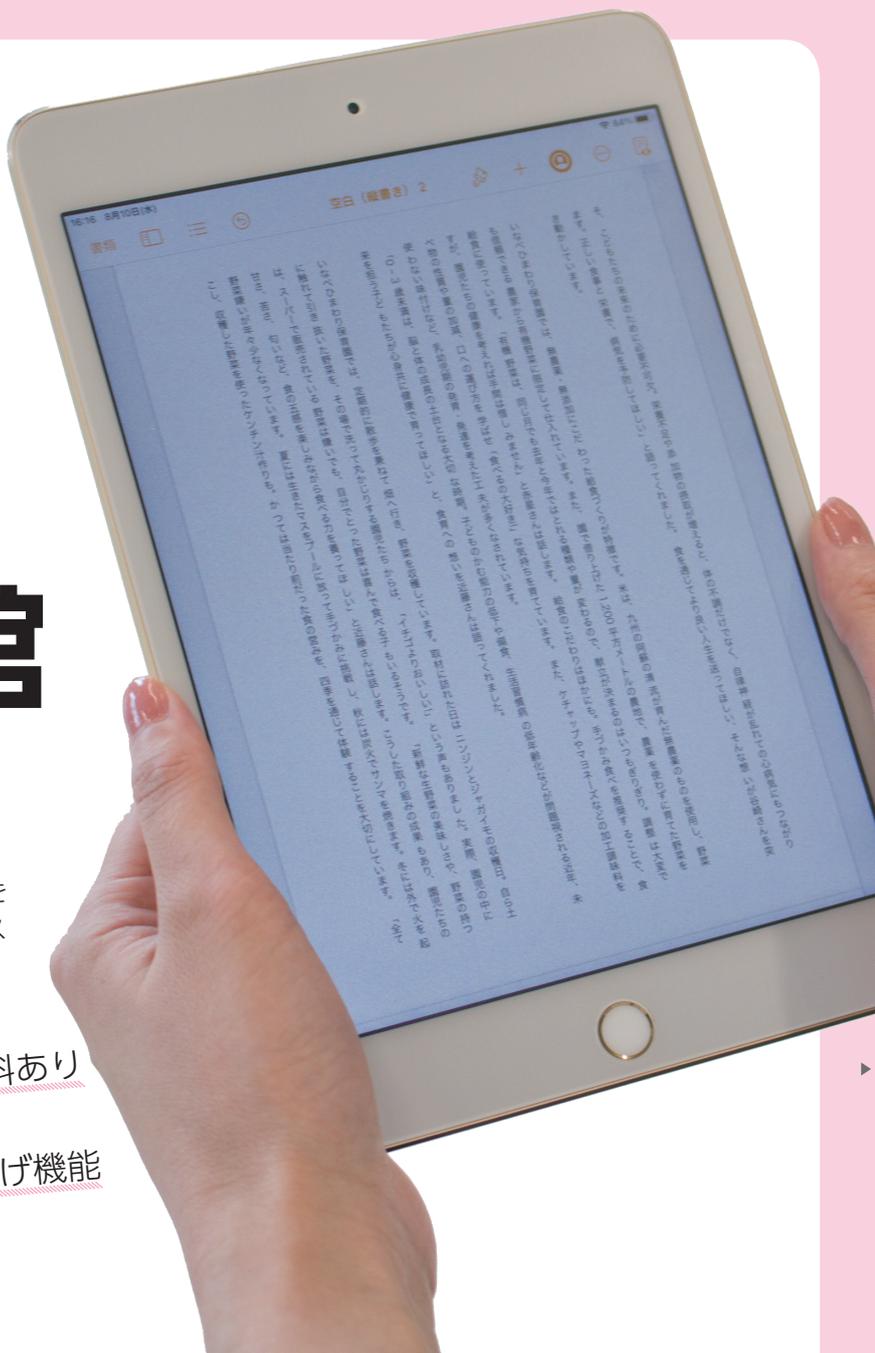
す ぐ忘れてしまいがちですが、つくづく健康が第一だと再認識した昨日今日。追い打ちをかけるように、健康診断では運動不足の判定。今日から何か運動を始めてみます。(小)

け には気をつけなければならぬなあと思います。最近、24歳の友人がぎっくり腰になりました。まだまだ若いと思っていましたが、もうおじいちゃんかもしれません。(岡)

9/17<sup>±</sup>  
9:00~

# いなべ市 電子図書館 OPEN!

パソコンやスマートフォンなどからインターネットを通じて、電子書籍を借りて読むことができるサービスが始まります。



24時間 365日利用可能  
二カ国語資料あり

自宅で本が借りられる  
拡大・読み上げ機能

つかってみよう!

## 1. ログイン

電子図書館のサイトにアクセス

ID: 利用者カードの番号

パスワード: WEB 予約で使用

するものと同じ  
※初期パスワードは  
生年月日 (西暦 8 桁)



## 2. さがす

- ・フリーワード検索
- ・詳細検索
- ・ジャンル検索



## 3. かりる

借りたい本を見つけたら、借りるボタンをクリック



## 4. よむ

借りたら、すぐに読むことが可能



- 利用資格** 市内在住、市内勤務または市内通学の人で図書館利用者カードを持っている人
- 貸出冊数** 1人3点まで。延長は1回のみ可能

- 貸出期間** 15日間(※期限が来たら自動で返却)
- 予約冊数** 1人3点まで

■北勢図書館 ☎ 72-2200 ■員弁図書館 ☎ 74-5077  
■大安図書館 ☎ 87-0021 ■藤原図書館 ☎ 46-4150



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8月1日現在)

総人口: 44,874 (-51)  
世帯: 18,924 (-9)  
男: 22,911 (-28) 女: 21,883 (-23)

いなべ市情報誌 Link9月号(vol.226) 令和4年9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/>

