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。

確定申告はご自宅から

電子申告(e-Tax)の推奨

所得税の確定申告は、パソコン、スマートフォンなどか ら電子申告(e-Tax)を利用すれば、確定申告会場に出向か なくても、自宅などからいつでも確定申告書の作成・提出 ができます。なお、納税の申告は令和5年2月から3月まで、 還付の申告は令和5年1月から受け付けが開始されます。

e-Tax には

「マイナンバーカード」が便利です!

【マイナンバーカードの申請はお早目に】

マイナンバーカードの申請から受け取りまで約2カ月かか ります。確定申告時期に間に合うように早めの手続きをお 願いします。



e-Tax がさらに便利に

医療費控除や寄附金控除、住宅ローン控除など幅広い内容 を申告することができます。さらに、令和5年1月から 青色決算書、収支内訳書がスマートフォンで作成可能にな る予定です。詳しくは、国税庁のホームページで確認、ま たは税務署へ問い合わせてください。

問 桑名税務署 ■ 22-5121

職員採用追加試験

問 職員課 ■ 86-7792

令和5年度採用職員採用追加試験を行います。多くのご応募をお待ちしております。 詳細は市ホームページで確認してください。





募集職種	1 次試験実施日	採用人数	受付期間
事務職員E	11月20日(日)	若干人	
事務職員 F (廃棄物処理施設管理職員)	12月10日(土) 12月11日(日)	1人	10月3日(月)~11月4日(金)

野外焼却は違法です!

問 環境政策課 ■ 86-7812

「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、ごみや刈り草、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。

ごみの野外焼却は、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、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を行います。

ごみは燃やさず、分別して決められた場所へ!! ご協力をお 願いします。

今、子どもたちのためにできること

「里親制度」を知っていますか?

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

里親制度は、子どもたちが安心して暮らせるよう、地域の皆さんに知っていてほしい制度です。

問 家庭児童相談室 ■ 86-7822



みえさとちゃん

「里親」には種類があります

養育里親

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

養子縁組里親

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

親族里親

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

※この他に「専門里親」があります。

里親登録までの流れ

1 相談

フォスタリング機関職員・里親支援専門相談員・児童相談 所職員による制度説明

2 研修

基礎研修および登録前研修(3日間または4日間)を受講

3 家庭訪問調査

家族構成、住居の状況など家庭状況の確認 里親認定申請書の提出

4 施設実習

県内の乳児院または児童養護施設での実習(2日間)

5 審査・登録

三重県社会福祉審議会での審査を経て、知事が里親とし て認定里親名簿に登録

もっと知ってください、里親のこと

北勢児童相談所管内では、「児童家庭支援センターまお」 が、フォスタリング機関(里親養育包括支援機関)として、 啓発イベントや里親説明会、里親座談会を開催します。

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





聞いてみよう! **ええやん**♡里親座談会

- 日時 10月15日(土)
- ●場所 四日市市橋北交流会館(四日市市東新町 26-32)

もっと身近に! **ええやん**〇里親説明会

- 日時 11月12日(土)
- ●場所 菰野コミュニティセンター(菰野町菰野 1418)

問 申込先 児童家庭支援センターまお

1 059-327-7700

ええやん里親

間 申込先 三重県児童相談センター総務・家庭児童支援室

1 059-231-5669

民事介入暴力巡回無料法律相談

暴力団などからの不当な要求や嫌がらせなどの被害につ いての相談に、専門的な相談を取り扱う相談委員をはじめ、 警察官や弁護士が指導や助言を行います。

- 10月27日(木)13:00~16:00
- ●場所 四日市市総合会館7階 第2研修室 (四日市市諏訪町 2-2)

【問い合わせ先】

暴力追放三重県民センター ■ 0120-31-8930 三重県警察本部組織犯罪対策課 ■ 059-222-0110 いなべ警察署 184-0110

10 2022.10 Link 2022.10 Link 11 衣料回収にご協力をお願いします!

株式会社デンソー大安製作所と市の共同開催で、衣料回 収を行います。

寄贈いただいた衣料は、日本救援衣料センターを通じて、 アジア・アフリカなどの衣料凩窮者に送ります。

タンスやクローゼットの中に眠っている、まだ着ること ができる衣類が、人々の心の中で生きる勇気に変わります。 あたたかいご支援とご協力をお願いします。

事前回収 第1弾

- 日時 10月16日(日) 14:00~18:00
- ●場所 商工まつり いなべ市商工会女性部ブース(員弁 庁舎駐車場)

事前回収 第2弾

- 日時 11月3日(祝・木)~6日(日) $10:00 \sim 16:00$
- ●場所 にぎわいの森 inabe's Shop

衣料回収当日

- 日時 11月12日(土) 9:00~11:30
- ●場所 株式会社デンソー大安製作所 健保体育館





【取り扱い対象】

新品 下着、靴下、パジャマ、タオル、タオルケット、シーツ 洗濯済 ズボン、シャツ、ブラウス、トレーナー、セー ター、カーディガン、ジャンパー、コート、子ども服(身 長80cm以上の上下分かれたもの)、毛布

【取り扱わない物】

ジャケット、スカート、ワンピース、和服、ベビー服、小 物類(ネクタイ、ベルト、帽子、手袋、マフラーなど) ※着ることができないような衣料は取り扱い対象外です。

≪お願い≫海外輸送費への寄付金にご協力をお願いします。

問 商工観光課 ■ 86-7833

ごみ出しのルールと分別

問 環境衛生課 ■ 86-7813

【決められた集積場へ】

ごみは自治会によって決められた集積場に出してくださ い。集積場の場所がわからない場合は、自治会や近所の人 に聞いてください。

※トラブルの原因となりますので、ルールを守り決められ た集積場以外へはごみを出さないでください。

【分別にご協力を】

もえるごみとして出されている物の中に、資源ごみが混 入していることがあります。正しく分別することでごみの 処理量が削減できるだけでなく、資源として有効に利用す ることができます。また、金属製品やガラス製品が混入し ていると収集できません。正しく分別して出してください。

「ソウインコンポ」無償配布

週 環境政策課 ■ 86-7812

≪配布方法≫

- ●配布日時 11月10日(木)9:00~10:00
- ●配布場所 北勢庁舎前駐車場
- ●配布数 1人につき2袋(先着150人)

≪配布条件≫

①いなべ市民で、家庭菜園などで肥料を使用する人

②転売をしないこと

※詳細は市ホームページ **2**次 で確認してください。



[ソウインコンポ]とは?

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

桑名広域環境管理センターとは?

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

地域での支え合いを広めよう

みんなで支え合う地域づくり講座

将来のいなべ市[皆さんの地域]について一緒に考え合い ませんか?

- 日時 11月19日(土) 10:00~12:00
- ●場所 員弁コミュニティプラザ2階集会室
- ●対象 地域づくり活動に興味・関心がある人
- ●内容 第1.5層協議体で行われている取り組み紹介、地 域の困りごとについてグループで意見を出し合い 情報交換

※第1.5層協議体…誰もが住み慣れた地域で安心して暮ら し続けることができるように、旧町単位で「地域にあっ たら良いな、こういうサービスがほしいな |を話し合い、 自分たちにできることを検討していく活動です。

ふれあいまつりinふじわら

藤原地区の第1.5層協議体「藤原の明日を考える会」主催 イベントです。

高齢者から子どもまで、みんなで楽しみましょう!藤原 地区以外の人もぜひお越しください。

- ●日時 11月3日(祝・木) 10:00~13:00
- ●場所 藤原文化センター
- ●参加費 無料
- ●申し込み 不要
- ●内容 オープニングで「山口龍華太鼓」による演奏のほ か、昔の遊び(竹とんぼ、こま回しなど) をたくさん楽しめます。
 - 問 申込先 いなべ市社会福祉協議会 41-2945

高齢者インフルエンザ予防接種

いなべ市に住民登録がある人で、①②に当てはまる人は 接種期間内に1回、インフルエンザの予防接種の費用助 成を受けることができます。

①接種当日に65歳以上の人 ②接種当日に60歳以上65 歳未満で心臓、腎臓、呼 吸器の機能に障がいのあ る人、ヒト免疫不全ウィ ルス (HIV) による免疫の 機能に障がいのある人



- ●接種期限 令和5年1月31日(火)
- ●接種費用 1.600円(自己負担額)
- ●申込方法 市内および東員町内の指定医療機関に予診票 があります。医療機関へ直接申し込んでくだ さい。それ以外の医療機関で接種を希望する 場合は、事前に接種可能か医療機関に確認し てください。

※県外で接種する場合は、実費となります。

問 健康推進課 ■ 86-7824

今回は市役所北側で

タイムアタックを

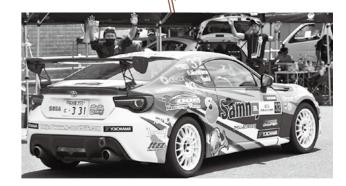
いなべ東近江ラリー 2022

JAF中部・近畿ラリー選手権第6戦として開催されます。

- ●日程 10月29日(土)~30日(日)
- ●場所 市役所 P3 駐車場(メイン会場)

※地元ボランティアを募集しています。

問トライアルスタッフオン!代表 竜田健 **1** 090-4197-6639



12 2022.10 Link 2022.10 Link 13

くらしの情報

藤原岳自然科学館 屋根のない学校 11 月の教室

≪藤原岳自然科学館≫

【クモを調べる会】

クモを観察、採集し、顕微鏡で調 べます

- 日時 11月5日(土) $9:30 \sim 12:00$
- ●場所 藤原文化センター
- ●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)
- ●定員 40人
- ●参加費 小学生以上1人100円

≪屋根のない学校≫

【びっくり生きものアラカルト】

ドングリを集めてみよう

● 円時 11月5日(土)

 $9:00 \sim 11:00$

【自然いっぱいの遊びに CLG】

室内ゲーム・パズルに Challenge

● 日時 11月5日(土)

 $13:30 \sim 15:30$

【人びとのいのちとくらしを守る植 物】

冬を迎える植物たち

● 日時 11月12日(土)

 $13:30 \sim 15:30$

【田んぼと畑の学校】

もみじまつり

● 日時 11月19日(土)

 $9:00 \sim 12:00$

【カメラやスマホで写真撮影~自然 を楽しみ発見しよう~】

自然の中で季節の一枚を撮ってみ よう

● 日時 11月19日(土)

 $13:30 \sim 16:00$

≪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)

1 46-8488 **E** 46-4312

北海道歌旅座 ザ・コンサート 2022



●予定曲 いちご白書をもう一度、 踊り子、愛の讃歌など、 他にも多数。

※当日変更する場合あり。

- 日時 11月13日(日) 14:00 (開場 13:30)
- ●場所 北勢市民会館 さくらホール
- ●チケット 販売中

≪チケット取り扱い≫

- ●入場料 1.500円(税込・自由席) ※未就学児の入場はご遠慮ください。
- ○芸術文化協会(北勢市民会館内)
- 平日9:00~17:00
- 間 (一社)いなべ市芸術文化協会
- **1** 82-1551

かるクラ・ウィンドオーケ ストラコンサート in いなべ ~いなべに響く~

東海地方で活躍する演奏家による オーケストラが、親しみやすい曲で 皆さんを魅了する吹奏楽コンサート。

- 日時 12月17日(土) 14:30 (開場 14:00)
- ●場所 北勢市民会館 さくらホール
- ●チケット 販売中
- ●入場料 1.000円(税込・自由席) ※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: 43399)

○チケットぴあ

セブンイレブン

(P コード: 227-729)

【プロの演奏家による演奏指導】

パートごとに分かれて指導します。 演奏指導の受講者は、コンサートに 参加できます。

●日時

11月 19日(土) $13:00 \sim 15:00$ 12月17日(土) 9:30~11:00

- ■対象者 市内在住・在勤・在学の 人(小学生以上)
- ●参加費 高校生以下 500 円 一般 1.000 円
- ●募集期間 10月11日(火)~ 11月4日(金)
- 間 (一社)いなべ市芸術文化協会
- **1** 82-1551

認知症のひとと家族の 「おれん家、カフェ」

「チーム対抗スポーツ大会」。いす に座ってできる種目ばかり。心と体 の介護予防満載!

- 日時 10月16日(日) $10:00 \sim 12:00$ (受け付け9:30~)
- ■場所 えんむすび(藤原町本郷836)
- ●参加費 300円(カフェ代、傷害 保険代)
- ●申込期限 10月11日(火)
- 問 申込先 NPO 法人快生教学会
- **1** 37-7062

いなこねマルシェ

飲食やアクセサリー、子ども向 けの塗り絵コーナーやスタンプラ リーなど、思わず笑顔になる素敵 なお店がいっぱい並びます。

今年のテーマは SDGs。楽しみな がら、少し先の未来について考えて みませんか。

- 日時 10月23日(日)
 - $10:00 \sim 15:00$
- ●場所 市役所 玄関前
- 間 いなこね 服部
- **1** 090-5100-7322

歴史と文化の講座 【申込不要】

【第1回】荘園の歴史といなべ

- 円程 10月23日(日)
- ●講師 伊藤俊一さん(名城大学人 間学部教授)
- ●場所 大安公民館 大会議室 【第2回】秦の始皇帝と兵馬俑の謎
- ●日程 10月29日(土)
- ●講師 藤田伸也さん(三重大学人 文学部教授・学部長)
- ●場所 藤原文化センター 大研修室
- ≪共通事項≫
- ●時間 14:00 ~ 15:30

●受講料 500円(各回)

問 生涯学習課 ■ 86-7846 🔐

さくらホールで スタインウェイピアノを弾こう

音響反射板を設置したさくらホー ルで、スタインウェイのフルコン サートピアノ「D-274」の演奏を体 験しませんか。

- 日時 12月10日(土)
- ●場所 北勢市民会館 さくらホール
- ●参加費 2.000円(2 時間)
- ●申込期間 10月13日(木)から 受け付け開始(先着順)

※詳細は市ホームページで確認

問 生涯学習課 ■ 86-7846

で 障がい者就職面接会

就職を希望する障がい者と、多く の企業との面接の機会を提供します。

●日時 10月14日(金) $13:30 \sim 15:30$ (受け付け 13:15~15:00)

- ●場所 桑名市総合福祉会館 大会 議室(桑名市常盤町51)
- ●対象者 就職を希望する障がい者
- ●参加企業 ハローワーク桑名管内 の企業(15 社程度を予定)
- ●形式 各ブースでの個別面談方式
- 問 ハローワーク桑名 22-5141

令和 5 年度保育園 入園申し込みが始まります

●申込受付期間(事前予約制)

10月17日(月)~28日(金)

 $10:00 \sim 12:00$

 $13:00 \sim 16:00$ ※土日を除く

●申込受付場所

第一希望の保育園 ※詳細は市ホーム

ページで確認して ください。

問 保育課 ■ 86-7823



6

めざせいなべ通機が



∜ 歴史でひもとく // いなべの旧16カ村

執筆: ふるさといなべ市の語り部の会

十社村(北勢町)

川原、千司連新田、二之瀬、田辺、塩崎、京ヶ野新田、下平、向平、畑 毛、西貝野、東貝野、小原一色の12カ村が明治22年に合併して十社村 になりました。当時、この地には神社が10社奉られていたことが村名の 由来です。

川原は北勢町の最北部で、田切川の上流台地に位置し、縄文時代から人々 が住んでいます。神亀年間 (724 ~ 729 年) 開基と伝わる古さつ 「東林寺 | には、円空仏、養老の裏滝と言われる白滝、県の文化財に指定されている 宝篋印塔があります。

向平の多喜諏訪神社はかつて向平、畑毛、塩崎の氏神で、その昔は8 カ村の共有社であったと伝わります。この神社には慶長 19 (1614) 年と 記載されている棟札があります。

田辺には近年発掘調査された、北畠氏の家来木造具康が居城した田辺城 跡があります。



養泉寺の山門

宝暦年間 (1751~1764年)、通水、開田の 功により野村増右衛門邸の門が桑名藩より庄 屋に下賜され、養泉寺に寄進されました。

> **問 ふるさといなべ市の語り部の会** 伊藤忠 1090-3583-2827

14 2022.10 Link

自治会対抗 ゴルフ大会 兼 市民ゴルフ大会

第15回いなべ市自治会対抗ゴル フ大会兼第26回いなべ市民ゴルフ 大会の参加者を募集します。

- ●日程 11月21日(月)
- ●場所 六石ゴルフ倶楽部
- ●定員 50組(200人)

※自治会対抗の部を優先とし、市民 ゴルフの部は、先着順とします。 ※セルフプレーのみとします。

●対象者

【自治会対抗の部】市内に在住するア マチュアゴルファー(同一自治会で 3~8人)。ただし、参加自治会数 により、人数制限する場合あり。 【市民ゴルフの部】市内在住・在勤の 人、その関係者。

※どちらの部門も学生は対象外

●申込方法 申込書を持参してくだ さい。申込書は市スポーツ協会事務 局で受け取り、または市スポーツ 協会ホームページでダウン

●申込期間

【自治会対抗の部】

10月11日(火)~10月24日(月) ※詳しくは自治会を通じて連絡します。 【市民ゴルフの部】

10月25日(火)~11月4日(金) $9:00 \sim 17:00$

問 申込先 いなべ市スポーツ協会事 務局 174-5028

10月は 臓器移植普及推進月間

臓器移植は、広く社会に理解と支 援があって成り立つ医療です。一人 一人が臓器提供について考え、家族 と話し合い、自分の臓器提供に関す る意思表示をしておくことが大切で す。運転免許証や健康保険証、マイ ナンバーカードの意思表示欄に意思 を記入できます。ぜひ自分の意思を 記入しておきましょう。

周(公財) 三重県角膜・腎臓バンク 協会 1059-224-2333

その他

11~12月は 差押強化月間

県では、11~12月を「差押強化 月間 | と定め、税の公平性および税 収の確保のため、納期限までに納め ていない人に対して、滞納処分の強 化を図ります。病気や災害などで、

一時的に納めることが困難な場合は 県税事務所へ相談してください。

- 問 三重県桑名県税事務所
- **1** 24-3612

期限内納付のお願い

≪ 10 月の納付≫

- ○市・県民税 第3期
- ○国民健康保険税 第4期
- ○後期高齢者医療保険料 第4期
- ○介護保険料 第4期
- ●納期限(□座振替日)10月31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。
- ○残高不足などで振替ができなかっ た場合は、11月17日(木)に口座 ≪再≫振替を行います。(後期高齢 者医療保険料、介護保険料を除く)

【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 高柳自治会(高柳コミュニティセン 況はスマートフォン決済アプリ **9**—) で確認してください。対応可能 カラー複合機、パソコン、移動式放

なアプリは PayPay、LINE Pay、

※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。

宝くじの助成金で

整備しました

令和4年度コミュニティ助成事

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

エアコン、カラー複合機、パソコン

業(宝くじ助成)の採択を受け、以下

の自治会に備品を整備しました。

問 納税課 ■ 86-7793

問 保険年金課 ■ 86-7811

問介護保険課 ■86-7820

PayB です。

送設備、プロジェクター台、書庫お よび会議用テーブル

問 総務課 ■ 86-7745

いなべ創業塾

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

- 日時 10月29日、11月5日、 12日、19日、26日(毎週土) $9:30 \sim 16:30$
- ●場所 いなべ市ウッドヘッド阿下喜 (北勢町阿下喜 1991)
- 定員 20人
- ●対象者 創業に興味がある人、創 業したいと考えている人、創業5年

未満の事業者、第2創業者(後継者)

●受講料 5.000 円(税込)

※商工会会員は無料

間 申込先 いなべ市商工会

1 0594-72-3131



マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

- 日時 10月23日(日) $9:00 \sim 12:00$ (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、 写真の撮影、申請手続きのサポート
- ●予約方法 10月21日(金)まで に電話で予約

※マイナポイントのみでの、日曜窓 口の予約は受け付けていません。

【マイナポイント第2弾について】

マイナンバーカードの申請期限が 12月末までに延長されました。

問 市民課 ■ 86-7810



楚里自治会(楚里白治会館)

いるものです。



図書館まつり ~おやこブックフェスティバル~

今年の図書館まつりは「藤原文化センター」で行います!

- 日時 10月30日(日) 10:00~15:00
- ●場所 藤原文化センター敷地内(雨天館内)

①いなべ市電子図書館体験会

②藤原おはなし会「こだま」 10:30~11:00

③リコーダーアンサンブルかあちゃんズ 11:15~11:45

④骨の栄養について学ぼう&バターづくり体験(先着30組)

※持ち物:ハンドタオル、持ち帰り用の保冷バッグ ⑤オリジナルしおりづくり

⑥森の中の図書館



森の中の図書館 リコーダーアンサンブルかあちゃんズ

⑦つながる絵本 13:00~15:00 ※参加にはチケットが必要。

10月8日(土)から市内図書館窓口にて配布 ⑧ふるさとの森ガイドツアー (全3回) 10:45~14:45

※事前予約が必要。予約フォーム ▶



10・11月の休館日 全館…毎週月・火

問 北勢図書館 ■ 72-2200 (開館時間/9:00~17:00) 員弁図書館 ■ 74-5077 (開館時間/9:00~17:00) 大安図書館 ■ 87-0021 (開館時間 / 9:30 ~ 17:30) 藤原図書館 ■ 46-4150 (開館時間 / 9:00 ~ 17:00)

みんなで話そう認知症のこと



0 0

ことちゃん いなべ市認知症

応援キャラクター



薬を忘れずに飲む方法

おばあちゃんが「また薬を飲むのを忘れたわ」って。何か良い方法はないかな?

問 長寿福祉課 ■ 86-7819

気軽に相談し てください

食後や、夕食後など、同じタイミングで飲む薬を一袋ずつまと める方法(一包化)もあるのよ。一包化してほしいときや、もらっ た薬が飲みづらいなど、薬で困ったときは薬剤師さんに相談す るといいわよ。お薬手帳を忘れずにね。薬を飲む時、水にむせ てしまうときは服薬ゼリーやとろみ剤を使う方法もあるわ。

薬の飲み忘れや飲みすぎは防ぎたいわね。方法としては、朝、昼、

タ、寝る前毎に小分けできる"お薬カレンダー"を使ったり、朝

ほくせい調剤薬局 **薬剤師** 佐藤広樹さん

認知症 地域支援推進員 三浦浩実さん

水道メーター交換の おしらせ

≪市の指定業者が交換します≫

指定業者は、市が発行した証明書 を携帯していますので、不審に思わ れた場合は提示を求めるか、水道工 務課へ連絡してください。

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

交換の際は敷地内に立ち入ります ので、ご了承ください。

※立ち会いは特に必要ありません。

● 日程 11月1日(火)~18日(金)

【北勢町】阿下喜

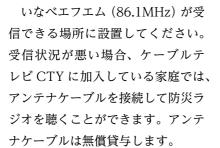
●対象地区

【員弁町】笠田新田、楚原、下笠田 【大安町】平塚、石榑下、高柳 【藤原町】山口、川合、篠立 ※すべての家が対象ではありません。 ※対象地区以外の地域でも、一部交 換の予定があります。

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

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

問 水道工務課 ■ 72-2724



常時、必ず家庭用コンセントから 電源を取ってください。

【防災ラジオの電池交換】

3年を目安に充電式ニッケル水素

電池の交換をおすすめします。なお、 電池交換の費用は個人負担です。交 換用電池は、電池容量 2000mAh の単3形充電式ニッケル水素電池 を推奨しています。推奨以外の電池 は故障の原因となるので、使用しな いでください。

電池が消耗したまま使用すると、 液漏れを起こす可能性があります。

問 防災課 ■ 86-7746

防災ラジオ試験放送 & 緊急地震速報訓練

【防災ラジオ試験放送】

● 日時 10月13日(木) 10:00~

【緊急地震速報訓練】

●日時 11月2日(水) 10:00~ ※消防庁および気象庁による全国一 斉の緊急地震速報訓練であり、毎 月第2木曜日実施の防災ラジオ 試験放送ではありません。

問 防災課 ■ 86-7746



PARENTING INFORMATION 健康推進課86-7824

子育てインフォメーション

ぷれ mama セミナー(妊婦教室)

- 日程 11月29日(火)
- $13:00\sim15:00$
- 保健センター
- ●持ち物 母子健康手帳
- ●内容 妊娠期の過ごし方(マタニティヨガ)
- ●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。

※動きやすい服装でお越しください。





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 11月 2日(水) 北勢町在住 11月9日(水)藤原町在住 11月16日(水) 大安町在住 11月30日(水) 員弁町在住
- ●時間 9:30~11:00
- 保健センター

【1歳6か月児健康診査】11月24日(木) 13:15~14:15 R3.4.10~5.10生 および 前回欠席者

【3歳6か月児健康診査】11月17日(木) 13:15~14:15 H31.4.8~R1.5.7生 および 前回欠席者

●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。



保健センター





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

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ	
	10月13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。間 総務課 ■ 86-7745 間 総務省三重行政監視行政相談センター ■ 059-227-6661	
行政相談	10月20日(木) 13:00~16:00	藤原文化センター		
	10月27日(木) 13:00~16:00	シビックコア		
行政苦情 110番	平日8:30~17:15		■ 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	10月19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。	
八年1日0大	11月 9日(水) 13:00~16:00	大安公民館	問 人権福祉課 ■ 86-7815	
LGBT 相談	10月19日(水) 11:00~16:00 11月7日(月) 11:00~16:00 11月9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 ■ 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。	
おく ひ飛い口 作品	平日9:00~17:00	いなべ暮らしの保健室	問 いなべ市地域包括支援センター ■ 86-7818 問 いなべ暮らしの保健室 ■ 090-1789-0904	
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 ■ 86-7818	
京松老 L Z の完たの	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	
高齢者とその家族の 相談	平日8:30~17:00	いなべ総合病院内	問 医療相談室(地域包括支所) ▼ 72-2000	
	平日8:30~17:00 第1·3土曜日8:30~12:00	日下病院内	間 地域連携室(地域包括支所)	
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 1 86-7817	
【要予約】 若者就職支援相談	10月19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 1 059-359-7280 (火~土9:30~18:00)	
7) - 7 - 11 10 - 11	平日 9:00~16:00	アジサイ	家族からの相談にも応じます。 🔳 72-2618	
ひきこもり相談		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	
	10月21日(金) 13:00~15:00	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 1090-1789-0904	
スマートフォン相談	10月28日(金) 10:00~12:00	ふじわら保健室		
	10月28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 自身のインスタグラムでいなべの風景をたくさん投稿している小林 美月さん (my_262)。意外にも、初めて訪れたという員弁町の金 井神社の鳥居を前にパシャッ!新たな風景に出会った瞬間です。

インスタの担当者に なって3年目。右往 左往の日々でした。最初に 投稿したのは、青麦が風に なびく写真。何てことない 風景に、「いいね」が付いて、 世界が変わりました。(清)

➤ ~、SNSの活用は難 しい。 市では、インス 夕以外にツイッターでも定 期的に発信しています。バズ もないですが、炎上もありま せん。現実世界と同様に、い なべ市は平和です。(日)

一 テキな女性と金井神 →社の組み合わせで映 えまくった今月の表紙。実 は、写真の構図を考えるた めに撮った幻の岡田版があ るのですが、驚くほど映え ませんでした。(岡)

タイムリーな情報を得られるインスタグラ ム。私はもっぱら見る専門 ですが、クオリティが高い 写真や動画は、見ているだ けでも楽しめます。「#いな べ探し | のぞいてみて!(小)