

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。

所得税の確定申告

問 市民税課 ☎ 86-7794

いなべ市会場 3 月分の予約について

2月16日(木)～3月15日(水)に市役所シビックコア
棟2階で開設する確定申告会場(平日のみ)は、予約制と
します。インターネットと電話で、予約の受け付けを行
います。

※インターネットと電話では、予約受付開始日が違うので
注意してください。インターネットと電話、それぞれに
予約数を用意します。どちらかで予約数に達していても、
一方では予約できる場合があります。

※2月16日(木)～28日(火)分については1月中旬か
ら予約が始まっています。空きがある場合は、予約が可
能です。

＜確定申告をする必要がある人＞

毎年、申告会場では申告の必要がない人も見受
けられます。市のホームページで、確定申告する
必要がある人について確認してください。



インターネット予約【3月1日(水)～15日(水)分】

【受付期間】2月18日(土) 9:00～
3月15日(水)



電話予約【3月1日(水)～15日(水)分】

【受付期間】2月20日(月)～3月15日(水)
平日 9:30～15:30

【TEL】86-7840 (予約専用電話)

※いずれの予約も先着順です。

※予約時の注意点は、Link1月号または市ホームページで
確認してください。

税務署でも申告できます

●期間 2月16日(木)～3月15日(水)

※平日のみ

●時間 9:00～17:00

●場所 桑名税務署(桑名市江場7-6)

※桑名税務署会場および駐車場は狭く、混雑緩和のため、
「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は当日会場での
配付または、LINE から事前に入手できます。

自宅から簡単に確定申告

スマートフォンやパソコンで、e-Tax(電子申告)を利用
して、作成・提出ができます。スマートフォンのカメラ
で「給与所得の源泉徴収票」を撮影すると自動入力されるな
ど、作業も簡単です。申告方法についてはYouTubeで
紹介しています。

国税庁確定
申告書等作
成コーナー



動画で見る
確定申告



マイナンバーカードを使って自宅から市・県民税の0円申告

●期間 2月6日(月)～3月31日(金)

●申告ができる人(全て当てはまる人)

- ・令和4年中に収入がなかった人
- ・マイナンバーカードの電子証明を取得している人
- ・令和5年1月1日時点でいなべ市に住民登録がある人



※マイナンバーカードを
読み込むためのスマート
フォン、またはカード
リーダーが必要です。

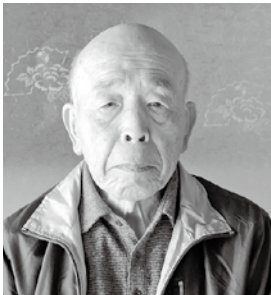
統計功労者表彰

12月14日(水)、「三重県統計功労者表彰式」が行われ、県内の統計関係者で特に功績のあった人や事業所が表彰されました。

☎ 文書統計室 ☎ 72-3588



総務大臣表彰
館たみ子さん(大安町)



知事表彰
小森輝男さん(北勢町)

人権擁護委員交代のお知らせ

☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815

《ありがとうございました》

任期満了で退任された渡邊珠美さん(員弁町)に法務大臣から感謝状が贈呈されました。専門的な知識を活かし、相談業務や各種人権擁護活動でリーダーの役割を果たすなど、人権啓発・人権救済などに取り組みました。



渡邊 珠美さん

《これからよろしくお願いします》

新しい人権擁護委員の辻久好さん(員弁町)、再任の川島修さん(大安町)に委嘱状が交付されました。



辻 久好さん



川島 修さん

フレイルを予防しましょう

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

<フレイルとは?>

加齢に伴い、心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。多くの高齢者が、「フレイル」を経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばすかぎとなります。

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。筋力や心身の活力の低下は、現代時代からの注意が必要です。

<フレイルの予防方法は?>

フレイルを予防するために、「栄養+口くう」、「運動」、「社会参加」の3つを意識して、健康的な生活を送りましょう。

フレイルセルフチェック

一つでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!

- ☐ 6カ月間で体重が2~3kg減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 外出が減った・人と話すことが減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

栄養+口くう

運動

社会参加

栄養

口くう

社会参加

運動

十分なたんぱく質と、バランスのよい食事をとる

かむ力を鍛え、歯周病を予防する

就労や余暇活動、ボランティアなど、自分に合った活動に積極的に参加する

歩くなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行う

介護予防イベントのお知らせ

- 日時 3月22日(水) 10:00~15:00
- 場所 ふじわらデイサービスセンター内

☎ いなべ市社会福祉協議会介護支援課 ☎ 37-4879

出産・子育て応援給付金

全ての妊婦・子育て家庭を支援

全ての妊婦・子育て家庭を支援するため、出産・子育て応援給付金を支給します。対象は、令和4年4月以降に出産した人およびこれから妊娠・出産する人です。

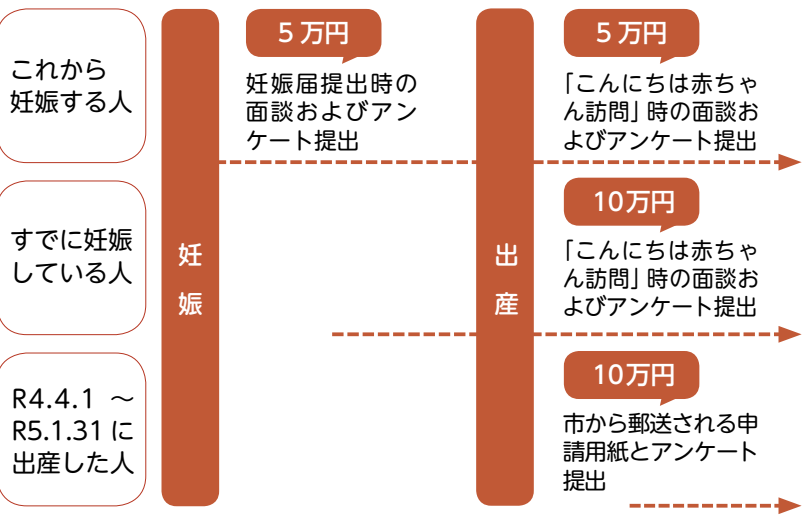
妊娠および出産時に、それぞれ5万円を支給します。支給には、面談や届出などの手続きが必要です。既に出産した人と、これから妊娠・出産する人では手続きや支給の時期が異なります。

【出産前に支給される給付金について】

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

【出産後に支給される給付金について】

☎ 児童福祉課 ☎ 86-7821



令和5年度

外国語会話講座

外国人講師による外国語会話講座、あなたも始めてみませんか?

- 場所 員弁庁舎 東館2階(大安町平塚より移転)
- 定員 各先着12人(5人未満の場合は開講しません)
- 受講料 6カ月前分払い(6カ月で24回開講)
一般 27,000円(1カ月あたり4,500円)
小学生 18,000円(1カ月あたり3,000円)
- 申込方法 電話またはFAXで住所、氏名、電話番号、希望講座を申込先へ。

●申込期限 3月13日(月)

《注意事項》

- ・4月から開講します。
- ・受講生は、国際交流協会会員として年会費2,000円が別途必要です。
- ・テキスト代が別途必要です。
- ・途中で退会する場合でも返金はできません。
- ・体験講座の希望者は、気軽に問い合わせてください。
- ・申し込み人数の状況で開講しないクラスがあると、講座の時間がずれることがあります。

☎ 申込先 いなべ市国際交流協会(月・水・金 9:00~17:00)

☎ / ☎ 78-4848 ※3月15日(水)まで。3月16日(木)は工事により不通

☎ / ☎ 74-4800 ※3月17日(金)以降 ☎ info@inabeshi-kokusai.com

英語(毎週土曜日)	
小学生低学年クラス	9:10~10:00(新規の人)
小学生クラス①	10:15~11:05(継続の人)
小学生クラス②	11:20~12:10(継続の人)
小学生クラス③	13:10~14:00(継続の人)
英語(毎週日曜日)	
一般上級クラス	9:00~10:00
小学生高学年クラス	10:10~11:00(新規の人)
英語(毎週月曜日)	
一般初級クラス	19:00~20:00
英語(毎週木曜日)	
一般入門クラス	8:00~9:00
一般中級クラス	19:00~20:00
中国語(毎週水曜日)	
一般初級クラス	18:30~19:30
一般中級クラス	19:40~20:40
韓国語(毎週金曜日)	
一般初級クラス	19:00~20:00
一般中級クラス	20:00~21:00

※各講座とも、外国人講師が指導します。

※見学できます。電話で相談してください。

検診(健診)、人間ドックを受けましょう

各種検診(健診)の案内

問 健康推進課 T 86-7824

「令和5年度各種検診(健診)申込書」を対象者へ2月下旬～3月初旬に送付します。

●対象者 40歳以上の男性、20歳以上の女性

●申込方法

【令和4年度の検診内容から変更のない人】

返送不要。昨年度と同様の検診を受診できます。

【令和4年度の検診内容から変更のある人、新規申込者】

希望の検診を記入し、3月10日(金)までに健康推進課へ返送してください。期限までに申し込みがないと、受診できない場合があります。

※市では、より簡単に受診いただくため、昨年度に受診した項目に黒丸印がついた検診案内を送付します。ただし、対象年齢から外れる検診もありますので、送付した検診案内を確認してください。

いなべ市国民健康保険加入者 人間ドックの案内

問 保険年金課 T 86-7811

人間ドックは、メタボリックシンドロームに着目した特定健診とがん検診(肺・胃・大腸・前立腺(男性)・乳(女性)・子宮けい部(女性))の全てを受けることができます。

●対象者 40～74歳の国民健康保険加入者

●申込方法 令和5年度各種検診(健診)申込書

●検診期間 7～11月

●検診場所 保健センター、いなべ総合病院、日下病院(男性のみ)、ヨナハ健診クリニック(ヨナハ丘の上病院ではありません)



災害停電時のスマホ対策

問 防災課 T 86-7746

地震・台風などの大規模災害時でのスマートフォンの大敵は停電です。連絡・情報の命綱となるスマートフォンの事前準備をしておきましょう。

モバイルバッテリー

1～2万mAh程度のモバイルバッテリーを入手し充電しておく

シガープラグ充電

車で充電できるシガープラグからUSBの充電アダプターを入手しておく

乾電池式ラジオ

スマートフォンが使えないときのために乾電池式のラジオを備えておく

安否情報登録の練習

災害用伝言板(web171)を体験利用してみる

<停電時のスマートフォン電池節約術>

1. 液晶画面を暗くする

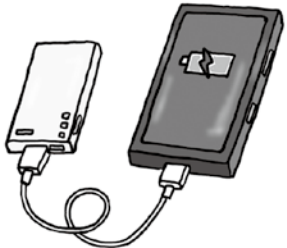
設定の画面表示などで液晶画面を可能な限り暗くする。

2. アプリ通知を切る・ロック時間を短くする

これも液晶画面の点灯時間を短くするためです。

3. 圏外になったら機内モードにする

停電が続く場合、携帯電話サービス自体が止まる可能性があります。サービスが止まって「圏外」になると、スマートフォンは最大出力で電波を探すため、バッテリーを大きく消費します。「圏外」になったら「機内モード」にして、利用できるならWi-Fiに接続するようにしましょう。



<災害用伝言板・SNSで安否情報を入れておく>

スマートフォンの電池が切れるときに備えて、災害用伝言板やSNSで「自分が無事でどこにいる」ということを登録しましょう。

災害用伝言板(web171)▶



くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館
屋根のない学校
3月の教室

≪屋根のない学校≫

【人びとのいのちとくらしを守る植物】

春の草花と花木たち

●日時 3月11日(土)

13:30～15:30

●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

梅林公園
梅の見頃について

東海地区最大級の梅林公園。やさしい香りとともに色とりどりに咲く梅の花をお楽しみください。



●日程 2月下旬～3月中旬

※開花状況で日程が変動します。

●時間 9:00～16:00

●場所 農業公園 梅林公園(藤原町 717)

問 農業公園 T 46-8377

いなべ市民祭
春の部 舞台発表会

●日時 3月5日(日)

10:00～(開場9:30)

●場所 北勢市民会館 さくらホール

●内容 和洋楽器の演奏、和洋演舞など

●入場料 無料

問 (一社) いなべ市芸術文化協会

T 82-1551

障がい者就職面接会
自立支援相談会

市および東員町内の企業が出展する「障がい者就職面接会」と、生活や仕事などの困りごとの「自立支援相談会」を同日開催します。事前申し込みは不要です。気軽にお越しください。詳しくは市ホームページで確認してください。



●日時 2月22日(水)

14:00～15:30(受け付け13:45～)

●場所

≪障がい者就職面接会≫

北勢市民会館 さくらホール

≪自立支援相談会≫

北勢市民会館 2階 視聴覚室

問 社会福祉課 T 86-7816

問 ハローワーク桑名 T 22-5141



めざせ いなべ通

いなべ
検定入門
185

歴史でひもとく
いなべの旧16カ村

8

執筆: ふるさといなべ市の語り部の会

白瀬村(藤原町)

白瀬地区は古来、志礼石郷に属し、本郷を中心とした村落でした。

白瀬村は明治22年に本郷、山口、市場、志礼石新田が合併して誕生し、員弁川の瀬が急流で泡立ち真っ白に見える川辺にひらけた里を表す村名としました。享禄2(1529)年、国境防備のために近藤弾正左エ門が本郷の員弁川左岸にある大蛇ハゲの上に白瀬城を築き、土岐氏の侵入に備えました。当村は古来、副業として炭焼きが盛んに行われており、県内の名産品でした。また、養蚕も盛んで、どの家も蚕を昭和の中頃まで飼っていました。

本郷の円琳寺の住職、梅田春涛、香樟親子は幕末から大正時代にかけ、赤心塾を開いて門弟をたくさん育て、この地方の教育の基礎を築きました。本郷地区には水路が張り巡らされ、安政年中(1855～1860)に庄屋の並河徳兵衛が作った水路で全田を良田とし、16体の地蔵尊をまつりました。

市場の水路は寛延3(1750)年、杉山徳右衛門により作られ18町歩の田を潤し、井守地蔵が守っています。

Link12月号掲載石樽村の表記に誤りがありました。

1行目は、正しくは「石樽村は、明治22年と明治40年の合併を経て石樽南、～」です。



乳母の墓(藤原町山口)

織田信長による玉垣城落城の際、城主藤田東馬之丞の子を抱えて逃げ延びた乳母「玉」の墓

問 ふるさといなべ市の語り部の会
伊藤忠 T 090-3583-2827

認知症のひとと家族の オレンヂ 「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みましょう！

- 日時 2月19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 2月17日(金)
問 申込先 NPO 法人快生教学会
T 37-7062

いなべ楽市

出店者と来場者のふれあいの場を目的に各地で行われている軽トラ市を開催します。

歌や大道芸のステージイベントや謎解き、子ども広場もあるよ！

- 日時 3月5日(日)
10:00～14:00
- 場所 防災拠点(北勢町阿下喜76-1)

●入場料 無料

問 いなべ楽市実行委員会
T 72-7705



健康

麻しん・風しん 定期接種(第2期)

麻しん・風しんの定期接種は、一生のうち2回接種することになっています。まだ接種が済んでいない人は、期限までに接種を受けましょう。令和4年度の第2期対象者は、3月31日(金)までの接種は無料ですが、4月1日(土)以降は12,000円程度の自己負担が必要となります。※37.5度以上の発熱など、体調不良のときは日を改めましょう。

●対象者 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ

問 健康推進課 T 86-7824

その他

春季火災予防運動

3月1日(水)～7日(火)の間、全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。これに先駆け「防火ポス

ター展」を開催します。ポスターは桑名市消防本部管内の小・中学生の入選作品86点です。

【防火ポスター展】

イオン大安店(大安町高柳1945)

●期間 2月10日(金)～20日(月)
《住宅用火災警報器の定期的点検》

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあり、とても危険です。ぜひ、自身で点検して、設置から10年を目安に機器本体を交換しましょう。

《住宅用火災警報器の取り付け支援》

桑名市消防本部では、住宅用火災警報器を設置または交換を希望する高齢者世帯などを対象に、消防職員が無料で取り付けの手伝いをします。

【2022年度全国統一防火標語】

お出かけは マスク戸締り 火の用心
空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の元、火の取り扱いには十分注意しましょう。

問 桑名市消防本部予防課
T 24-5279

春の防火・防犯パレード

消防車両にて市内を一巡し、防火意識の喚起など防火啓発広報活動を行います。

●日時 3月5日(日)
8:30～12:00

問 防災課 T 86-7746

令和5年度 療育手帳の巡回判定・相談

療育手帳は、知的障がいのある人が、相談や援助を受けやすくするための障がい福祉手帳で、判定の結果にしたがって交付決定されます。

療育手帳を新たに取得または再判定を希望する人は、判定・相談の予約が必要です。連絡してください。

●場所 保健センター棟2階(18歳未満の人)、行政棟会議室(18歳以上の人)

●時間 9:30、11:00、13:30、15:00

●日程
18歳未満(北勢児童相談所が判定)

4月14日(金)	5月12日(金)
6月2日(金)	7月7日(金)
8月4日(金)	9月1日(金)
10月6日(金)	11月10日(金)
12月1日(金)	
令和6年	
1月12日(金)	2月2日(金)
3月1日(金)	

18歳以上(三重県障害者相談支援センターが判定)

5月11日(木)	9月14日(木)
10月5日(木)	12月14日(木)
令和6年	
3月21日(木)	

※1日あたり4件以内

問 社会福祉課
T 86-7816 F 86-7865

期限内納付のお願い

《2月の納付》

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第8期
- 後期高齢者医療保険料 第8期
- 介護保険料 第6期
- 納期限(口座振替日) 2月28日(火)

【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、**3月16日(木)に口座《再》振替を行います。**(後期高齢者医療保険料および介護保険料を除く)

【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。申し込みは近く指定金融機関などで可能です。

問 納税課 T 86-7793

問 保険年金課 T 86-7811

問 介護保険課 T 86-7820

みんなで話そう認知症のこと

オレンヂリング

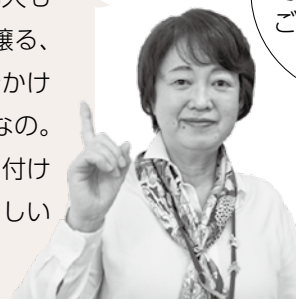
ヘルプマークを活用しよう

認知症の人も付けていいの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

ヘルプマークは、見た目では障がいがあるって分からない人もいるから、これを付けている人がいたら電車などで席を譲る、どうしたのかなと思ったら「お手伝いしましょうか」と声をかけるなど、思いやりのある支援をお願いしますというもののな。年齢や障がいの種類に関係なく、必要とする人なら誰でも付けていいのよ。外出に不安を感じている人は、ぜひ付けてほしいな。介護している人にとっても、助かる優れもののなよ。



手続きは、とっても簡単！
ご相談ください

認知症地域支援
推進委員
三浦浩美さん

第9回

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



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

<図書館リユース会のお知らせ>

図書館で不用になった本や雑誌を無料でお譲りします。

- 期間 3月10日(金)～12日(日)(全6回)
- 時間 ①9:00～12:00、②13:00～16:00
(②の最終日は13:00～15:00)
- 場所 藤原文化センター2階ホール
- 【整理券1人1枚(家族分3枚まで可)】
- 配布日 2月18日(土)～
- 配布場所 市内図書館窓口

参加には
整理券が
必要

館内イベント

- 期間 2月26日(日)まで
1日1回(①②共通)
- ①『雪だるまかざろう』
雪だるまの切り紙に顔のパーツをかざります。
- 場所 藤原図書館
- 対象 小学生以下
- ②『かくれんぼどうぶつ』
館内に隠された言葉を探すワードラリー
- 場所 大安図書館
- 対象 どなたでも



2・3月の休館日 全館…毎週月・火 特別休館 北勢…2月8日(水)～17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)

福祉バスの迂回について

次の期間は、東海環状自動車道建設工事のため、バス停が利用できません。

- 期間 4月28日(金)まで(終日)
- 対象路線 坂本線、立田線、中里線
- 対象バス停 「マックスバリュ東」

「宮前」、「商工会館」、「阿下喜本町」※工事が終了次第、通常運行します。

問 交通政策課 T 86-7808

問 福祉バス管理室 T 72-3563

マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

- 日時 2月26日(日)
9:00～12:00
(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 2月24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。

※マイナポイントを取得するには、マイナンバーカードを2月末までに申請する必要があります。

問 市民課 T 86-7810

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 2月15日(水)11:00～

【3月の試験放送】

- 日時 3月9日(木)10:00～

問 防災課 T 86-7746

ジェネリック医薬品使用促進 お知らせの送付について

ジェネリック医薬品をご存じですか？低価格で、安全性や効き目は先発医薬品と同等と認められている後発医薬品のことです。

医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることにより、薬代の窓口負担が軽減され、医療費適正化にもつながります。

市では、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる国民健康保険被保険者を対象に、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。

※ジェネリック医薬品へ切り替えるときは、主治医や薬剤師に相談してください。

●対象者 生活習慣病などの医薬品を長期に処方されている国民健康保険加入者(20～74歳)で、ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代が200円以上軽減される見込みのある人

- 送付時期 2月下旬

問 国民健康保険中央会コールセンター(電話番号は、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」に記載)

問 保険年金課 T 86-7811

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	2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。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
	3月9日(木) 13:00～16:00	員弁老人福祉センター	
	3月23日(木) 13:00～16:00	シビックコア	
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	2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。 問 人権福祉課 T 86-7815
	3月8日(水) 13:00～16:00	大安公民館	
LGBT相談	2月15日(水) 11:00～16:00 3月6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(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 地域包括支援センター	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 地域包括支援センター	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 地域包括支援センター	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	いなべ総合病院内	問 医療相談室(地域包括支所) T 72-2000
	平日8:30～17:00 第1・3土曜日8:30～12:00	日下病院内	問 地域連携室(地域包括支所) T 72-6143
生活にお困りの人へ	平日8:40～17:15	市役所1階 くらしサポートセンター縁	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	2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。 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	2月17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。 ※事前予約が必要で 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	2月24日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	2月24日(金) 13:00～15:00	いなべ暮らしの保健室	



編集後記

フェ アトレードの記事とYouTube動画を作成しました。同じ人間が同じテーマで作っても、文章と映像では完成品の方向性がだいぶ違いますね。二面性を持って仕事をしています(日)

アフリカのガーナで採れるカカオ。カカオ農園では、安い賃金で働く子どもたちがいることを知りました。バレンタインにはフェアトレードのチョコレートを贈ろうと思います(小)

トンネル内を歩いている気分だった20代。二十歳のつどいの取材で、「大丈夫！落ち込むことがあっても、必ずトンネルを抜ける日が来るよ」と心の中でエールを送りました(清)

レーズンチョコパンというのを最近買ってみました。レーズンがまばらに練り込まれてると思ったら、おもいっきり片面に寄っていました。今年もイイコトありそうです(岡)



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 3月28日(火)
- 時間 10:00～12:30(受け付け9:50～)
- 場所 保健センター
- 持ち物 母子健康手帳、エプロン
- 内容 マタニティクッキングとランチ会
- 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。

ぷれ mama
セミナー ▶



対象者には
個別通知
します。

- 【1歳6か月児健康診査】3月9日(木) 13:15～14:15 R3.8.1～8.31生 および 前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】3月23日(木) 9:15～9:30 R3.2・3月生
- 【3歳6か月児健康診査】3月16日(木) 13:15～14:15 R1.8.14～8.31生 および 前回欠席者

育児相談(オンライン相談もあります)

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 3月8日(水) 北勢町在住
3月15日(水) 藤原町在住
3月22日(水) 大安町在住
3月29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



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
診察

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