

いなべ市情報誌

LINK  
きずな・輪・つながり

FINI 7

2023  
vol.236

特集1

TOJ

いなべステージ

P4 探検！むかしの暮らし P8 手作業で田植え P12 北勢線夏休み親子ツアーズ



熱いレースが帰ってきた！

# TOJ いなベステージ



5月23日（火）、国内最大級の自転車ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン いなベステージ」が4年ぶりに開催されました。トッププロ約100人が繰り広げる白熱したレースに、来場者も興奮していました。



1.2.3.9.11.14.15. レース中の様子。最高速度約70km/hで駆け抜ける姿は圧巻でした。4.7.10. 沿道での応援。レース終盤は、観客もハラハラドキドキ。5. 選手はクリアボードに氏名を記入して受け付け。6. オープニングセレモニーの様子。市長と朝明高等学校自転車部のメンバーがパレードを先導。8. 会場内には、多数の出店。おいしいものを食べながら、レースを楽しめました。12.1 位の選手がゴールした瞬間。喜びがあふれ、チームメイトとハイタッチ。13. ホームチームの「キナンレーシングチーム」が記念撮影。







# 探検！ むかしの暮らし

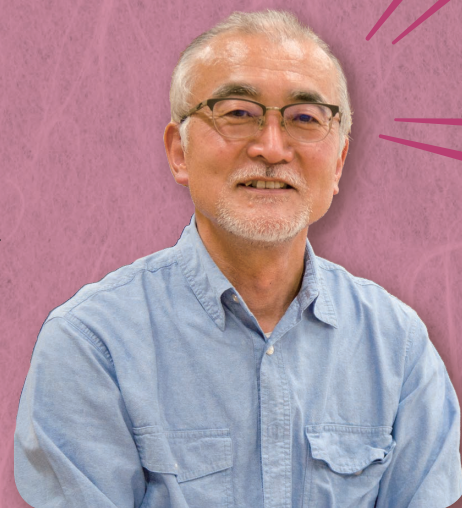
4月にリニューアルオープンした郷土資料館

資料の収集や調査・研究を行う郷土資料館には、豊富な資料が展示されています。古文書や長年使用されてきた民具など、自宅に残された貴重な資料を通じて、むかしの暮らしや価値観に触れることができます。そんな大人も子どもも楽しめる魅力に満ちた館内を紹介します。



いなべ市  
郷土資料館

住 藤原町上相場 838  
☎ 46-2526  
🕒 9:00～17:00  
📅 月、火、年末年始



郷土資料館館長 清水 弘之 さん

資料に関する質問があれば、遠慮なく問い合わせてください。懐かしい思い出に浸りながら一人でゆっくり眺める人もいます。自分に合った楽しみ方で過ごしてください。

## ◆第一展示室

「衣」「食」「住」がテーマ！

当時使用されていたミシンやアイロン、電話機のほか、約2,000年前の宮山遺跡(大安町丹生川地区)から出土した石斧(せきふ)や、73年前の員弁高等学校郷土研究部の部誌などを展示。



## ◆昭和の部屋

テレビを見ながら過ごしてみて！

居間の畳でくつろいで、タイムスリップしたような感覚に。



昭和のランドセル

現代の物より、ひとまわり小さいです。

とれた石材「ハイアロクラスタイト」を使。



いなべは石斧の名産地！

宮山遺跡の石斧は、「ハイアロクラスタイト」という重くて固い石を材料にしているのが特徴。愛知県や三重県内の弥生時代の遺跡でも出土しており、品質の高さから広い範囲に普及していたことがわかります。

## ◆第三展示室

農業や林業、職人の道具を紹介

お茶作りに必要な、手もみ茶を仕上げる「焙炉(ほうろ)」や、茶葉を保管しておく茶つぼなどを展示。また、当時の生活必需品のわけについて、北勢町阿下喜にあるおけ屋「桶長」の店内を再現して展示しています。おけ作りの作業工程を映像で見することもできます。

染物体験『手ぬぐい作り』

- 日時：8月20日(日) 9:00～12:00
- 参加費：一人300円

親子でいっしょに楽しめる体験イベント。作った手ぬぐいを2枚持ち帰れます。



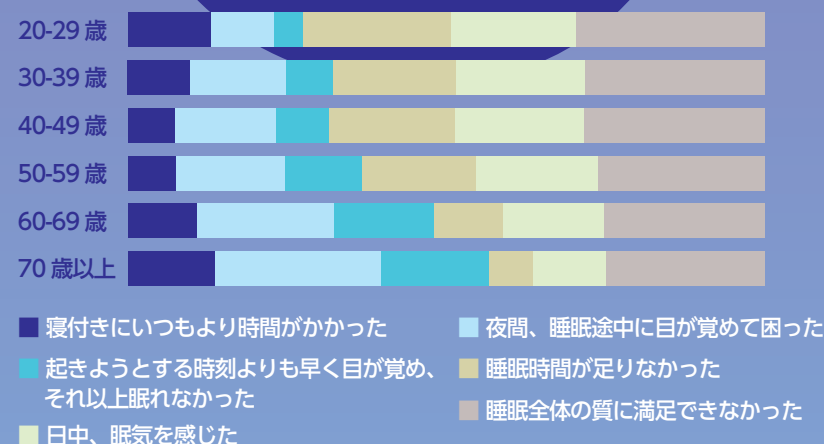
詳細はコチラ▲



# 高齢者のための睡眠ガイド

若いころに比べ、睡眠時間が短くなったり、眠りが浅くなったりと覚めることはありませんか？年齢とともに変化する睡眠について知りましょう。

年齢別の睡眠の悩みグラフ(出典：令和元年国民健康・栄養調査)



## 年齢ごとに睡眠の悩みは違う？

高齢者の多くは睡眠の悩みを抱えています。退職や独居などによる生活スタイルの変化や、メリハリのない日常生活などがその要因です。また、体力の衰えや社会活動の減少により、若いころに比べて、眠りが浅く短くなっていきます。若いころと同じようには眠れないことを理解し、年齢に応じて睡眠の方法を調整していく必要があります。

## 「アルツハイマー病」をはじめ、「認知症」の引き金に！

睡眠の課題を抱えたまま過ごしていると、さまざまな病気のリスクが高まります。その一つがアルツハイマー病です。これは、脳に老廃物が蓄積することが主要な原因と言われています。この老廃物をまとめて除去する働きがあるのが睡眠です。また、睡眠時間が6時間以下の人、睡眠時間が7時間以上の人よりも、認知症と診断される割合が約30%高いという研究もあり、適切な睡眠を保つことが大切です。



大阪大学大学院  
医学系研究科保健学専攻  
准教授 山川みやえ さん

## 【体内時計】と【眠り欲求】

人が眠くなる理由は、体内時計と眠り欲求の2つが関係しています。体内時計は、夜になると眠くなるという性質で、生活リズムが乱れると時差ぼけのようになります。体内時計は厳密な24時間ではないため、健康な眠りを得るためには、毎朝同じ時間に起きて、昼間に太陽の光を浴びるなど、体内時計を調整する必要があります。

また、眠り欲求による眠気も重要です。睡眠不足の場合、昼間でも眠くなりますし、夕方に昼寝をすると夜に眠れなくなることがあります。日中の活動で適度に疲れ、夜に向けて睡眠欲求を高めることが良質な眠りには必要です。

良い眠りのためにできること

### ● 寝室をしっかりと「夜」に

テレビを付けっぱなしで寝るなど、明るくうるさい環境は、睡眠の質を下げます。部屋を暗く静かにして、自然と眠りを求められる環境をつくりましょう。



### ● 昼寝は短め、15：00 までに

夜の睡眠の妨げにならないよう、昼寝をする場合は、昼食後から15：00までの時間帯で、15～20分にとどめましょう。

### ● 寝る前の飲酒に注意！

飲酒をすると、利尿作用などから睡眠後半の覚醒を増やします。また、睡眠中の心拍数が下がらず体が休まらないため、寝酒を避けましょう。



### ● 無理に寝ようとしない

眠気がないのに寝床に入っても、寝付きが悪く、途中で覚醒することが多くなります。日中に適度な活動をし、眠くなってから寝床に入りましょう。



## 不眠 認知症リスク 無呼吸 に悩んでいませんか？

睡眠センサーで  
専門家のアドバイス！

無料

申し込み

- ・長寿福祉課へ電話
- ・QRコードで申し込み



説明会・健康測定

8月4日(金) 10：00、14：00  
8月5日(土) 10：00、14：00  
※各時間とも、開始30分前から受け付けを開始します。  
場所：シビックコア2階

自宅で計測開始

自宅のベッドや布団の下にセンサーを設置して睡眠状態を計測します。毎月届く睡眠レポートや専門家からのアドバイスを参考にして、一日を快適に過ごすための睡眠リズムを見つけましょう。

- 対象：65歳以上で構成する世帯  
※夫婦で参加する場合、寝具が別であることが条件
- 体験期間：8月～令和6年2月ごろ
- 参加費：無料(センサーの電気代のみ自己負担 約80円/月)

問 申込先 長寿福祉課 T 86-7819

良い眠りは健康の鍵。毎日の睡眠について改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。



## 手作業で田植え

昔ながらの農作業を体験  
5月25日（木）、治田小学校の5年生が、田植えの体験授業を受けました。この授業は、「ふもとの里を守る会」の協力のもと、もち米の苗を手で植えるというものです。はだしで田んぼに入った子どもたちは、最初こそ冷たい泥の感触に悲鳴を上げていたものの、田植えが進むにつれて集中した表情に。泥だらけになりながらも約1時間かけて作業をやりきりました。子どもたちは「田植えって楽しい。またやりたい」と話していました。



1.「冷たい!」「足が変な感じー!」と声を上げながらも、表情はとても楽しそう  
2.どろんこ姿は一生懸命の証!  
3.22人で一列に並んで植えていきます

竹のオブジェは高さ約3メートル。「作るのが好き」と話す伊藤さん



## 憩いの庭園にぜひ来て

目印は大きな竹のオブジェ  
藤原町川合にひときわ目立つ竹のオブジェが登場しました。このオブジェは、近所に住む伊藤清行さんが2カ月かけて一人で制作したもので、オブジェの周りには、10種類の花が植えられ、小さな庭園のようになっています。伊藤さんは「見に来た人に楽しんでもらいたくて、作り始めました。ベンチもあるので、ゆっくりとした憩いの空間になれば。今後は、四季折々の花でいっぱいになりたいです」と思いを語っていました。

市民活動団体のブースに用意された体験コーナーで楽しむ親子



## スマイルフェスタ

活動紹介と舞台発表が行われました  
6月10日（土）、11日（日）に北勢市民会館で「2023スマイルフェスタ in いなべ」が開催されました。10日（土）は、市内の市民活動団体やボランティア団体が、日々の活動をチラシなどで紹介したり、体験コーナーで来場者と交流したりしました。初めて来場したという大橋善太郎さんは「いろんな団体が、活発に活動されてることを知れて良かったです。これからのいなべが楽しみです」と期待を寄せていました。

チームはとても仲が良く、和気あいあいと市長の質問に答えていました



## 全国大会にチャレンジ

小、中学生の部でそれぞれ出場します  
5月29日（月）、員弁剣友会の選手6人が、日本武道館で開催される第57回全国道場少年剣道大会への出場を市長に報告しました。4月に開催された県大会で、小学生の部でベスト8、中学生の部で3位に入賞し、それぞれ全国大会出場を決めました。中学生の部で大将を務める水谷虎之助さんは、「県を代表して出場するので、恥のないように戦い、一戦でも多く勝ちたい」と話していました。

この作品は、市役所の玄関ロビーにしばらく飾られました



## ステキな花を贈呈

父の日にちなんだフラワーアレンジメント  
6月13日（火）、桑名生花商組合青年部から市長にアレンジメントが贈呈されました。これは、市長を「いなべ市の父」となぞらえ、アレンジメントを贈り、市民に花を親しんでもらおうと行われたものです。作成者の近藤正道さんは、「父の日は、黄色のイメージが強いので、季節のヒマワリをメインに使いました。これからは、母の日だけでなく父の日も花を贈る習慣が定着してほしい」と思いを語っていました。

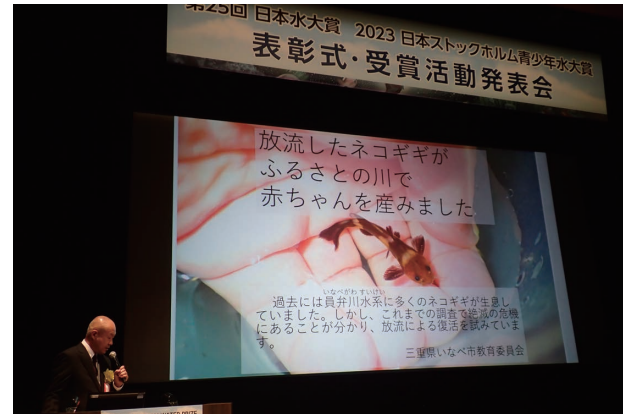
才賀さんは、保育の専門学校で「自然科学概論」も教えています



## 子どもと自然をつなぐ

野外活動のリーダーとして期待  
5月22日（月）、「JAPAN OUTDOOR LEADERS AWARD 2023」で優秀賞を受賞した才賀美奈さんが市長を訪問しました。「おさんぽの会てて」「いっしょに子育て親育ちなないろのわ」の設立や、保育園での野外体験のサポートなどが評価されました。才賀さんは、「受賞によって、私たちの活動への評価と見直しことができました。今後は、より活動の幅を広げられるような組織作りをしていきたい」と話していました。

絶滅の危機にひんしたネコギギの放流や生息環境の創出に成功



## ネコギギの保護に評価

第25回日本水大賞環境大臣賞  
市教育委員会が環境大臣賞を受賞し、6月13日（火）に、日本科学未来館で開催された表彰式で活動発表をしました。評価されたのは、「国指定天然記念物ネコギギの川での復活」の取り組みです。自然に回復が困難なネコギギの繁殖・生息環境保全を支え、血縁の遠いペアによる飼育や河川工事時の生息環境考慮などを継続的に展開。復活を遂げたネコギギは、生息範囲を少しずつ広げています。



# ピックアップのコーナー

## PICK UP!

『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

新しい被保険者証(ピンク色)を、7月中旬に簡易書留で郵送します。いま、持っている被保険者証(若草色)は、8月1日以降使用できません。

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。



### 《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

### 《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

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

マイナンバーカードを被保険者証として利用しませんか？

メリットがたくさん！

- ◎正確なデータに基づく診療や薬の処方が受けられます。
- ◎窓口で「限度額適用認定証」などの提示の必要がなくなります。
- ◎後期高齢者健康診査や薬の情報をマイナポータルで閲覧できます。

#### ●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＋29万円×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＋53.5万円×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、軽減割合が高い人(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5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なくても納入義務者となります。

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4年中の総所得金額 等から基礎控除額*を差し 引いた金額×7.49%	令和4年中の総所得金額 等から基礎控除額*を差し 引いた金額×3.15%	介護2号被保険者の令和4 年中の総所得金額等から基 礎控除額*を差し引いた金 額×2.47%
均等割保険税 (人数に応じて負担)	被保険者数×24,700円	被保険者数×10,100円	被保険者数×9,600円
平等割保険税 (世帯ごとに負担)	1世帯あたり13,000円	1世帯あたり5,300円	1世帯あたり3,800円
最高限度額(年額)	65万円	22万円	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。



北勢線が三岐鉄道に運行移行してから 20 周年！

# 北勢線 20 周年スタンプラリー



●開催期間 7 月 21 日(金) ～ 8 月 31 日(木)

●内 容

- ・三岐鉄道北勢線に乗って、スタンプを 5 つ集めると「限定クリアファイル」と「ヴィアティン三重 1 試合観戦無料 (2023 シーズンホームゲーム限定)」をプレゼント！
- ・Wチャンスとして、抽選で素敵な商品が当たります。

●参加方法

1. 「三岐鉄道 1 日乗り放題パス (大人 1,200 円／小児 600 円)」を北勢線有人駅(阿下喜駅、楚原駅、東員駅、星川駅、西桑名駅)で購入すると、スタンプラリー「専用台紙」がもらえます。
- ※乗り放題パス 1 枚につき専用台紙 1 枚
- ※三岐線では「専用台紙」はもらえません。
2. 阿下喜駅、楚原駅、東員駅(2 種類)、西桑名駅のホームに設置されたスタンプを専用台紙に 5 つ押印します。
3. 全スタンプを押印した専用台紙を阿下喜駅、楚原駅、東員駅、西桑名駅の窓口で提示すると、「参加賞」と「W チャンス応募用はがき」がもらえます。

W チャンス応募用はがきに必要事項を記入の上、郵送または同駅係員に渡して、W チャンスの抽選に参加。

## 参加賞

- ・限定クリアファイル
- ・ヴィアティン三重 1 試合観戦無料 (2023 シーズンホームゲーム限定)

## Wチャンス…計 60 人

- いなべ市賞  
石樽茶のかりんとう・お茶セット…10 人
- 東員町賞  
東員 Lab. スイーツ&ドリンクチケット…10 人
- 桑名市賞  
HORI COFFEE コーヒードリップパック…10 人
- ヴィアティン三重賞  
全選手サイン入りポスター…10 人
- 三岐鉄道賞  
鉄道グッズ…20 人

※W チャンスの当選者発表は、9 月下旬の商品発送をもって代えさせていただきます。

☎ 桑名市役所 政策創造課 MaaS 推進室内 北勢線対策室  
(〒 511-8601 桑名市中央町 2-37) ☎ 24-1247

# 北勢線夏休み親子ツアーズ

●日 時 8 月 22 日(火)【午前の部】 9：40 ～ 11：45

【午後の部】 14：10 ～ 16：15

●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 20 組

●参 加 費 児童 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①～⑤を記入して、申込先へ。

【記入事項】①保護者氏名 ②児童の氏名・フリガナ・学年

③電話番号 ④住所 ⑤第一希望と第二希望(午前・午後)

※応募は 1 組につきはがき 1 枚まで。

※応募多数の場合は抽選。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(火) 17：00 必着

●そ の 他

①動きやすい服装、靴、マスクの着用で参加してください。

②食事と食事場所は準備していません。

☎ 申込先 桑名市役所

政策創造課 MaaS 推

進室内 北勢線対策室

(〒 511-8601 桑名市

中央町 2-37)

☎ 24-1247



夏祭りは北勢線に乗って行こう！

# お得な前売り乗車券を販売

夏祭りの時期に合わせて、北勢線の往復乗車券を特別価格で前売りしています。

●前売り期限 7 月 28 日(金)

●有効期間 7 月 29 日(土) ～ 8 月 6 日(日)の 1 日限り

●桑名市で開催される夏祭りの日程

・桑名水郷花火大会 7 月 29 日(土)

・石取祭 8 月 5 日(土)、6 日(日)

※イベント中止の場合は、未使用に限り、払い戻します。

乗車区間	前売往復運賃	発売駅
馬道～七和 ⇄ 西桑名	大人 360 円／小児 180 円	東員、星川、西桑名
穴太～東員 ⇄ 西桑名	大人 560 円／小児 280 円	東員、西桑名
大泉～阿下喜 ⇄ 西桑名	大人 700 円／小児 350 円	阿下喜、楚原、東員、西桑名

詳細は、発売駅または三岐鉄道(株)へ問い合わせてください。

☎ 三岐鉄道(株) 運輸課

☎ 059-364-2143

令和 5 年度

# 障がい者(児)のための手当

障がい者(児)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 27,980 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 15,220 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  
※障がいと理由とする年金を受けることができる、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 53,700 円、2 級 35,760 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  
※障がいと理由とする年金を受けることができる、施設に入所している子どもなどは対象となりません。

☎ 障がい福祉課 ☎ 86-7816 ☎ 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 993,750 円、2 級 795,000 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。

☎ 四日市年金事務所 ☎ 059-353-5515

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811 ☎ 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。

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811 ☎ 86-7863







## 認知症のひとと家族の オレンヂ 「おれん家カフェ」

ゆったりとした優しい動きのフラダンス。ハワイアンソングで癒やしのひと時を体感しましょう。

- 日時 7月16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14日(金)
- 問 申込先 NPO 法人快生教学会  
T 37-7062

## 募集

### 桑名市 消防職員採用試験

- 【令和6年4月1日採用予定】
- 申込期間 8月1日(火)～14日(月)
  - 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17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

## みえの縁むすび 地域サポーター募集

三重県では、結婚を希望する人同士のマッチングを手伝うボランティア「みえの縁むすび地域サポーター」を募集しています。  
詳細や応募については、みえ出逢いサポートセンターのホームページを確認してください。  
問 こども手当課 T 86-7821

## 「認知症って怖い病気？」 第3弾

～忘れてしまう人の思いに寄り添う～  
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語り合いましょう。  
●日時 7月21日(金)  
10:00～12:00  
(受け付け9:40～)

- 場所 シビックコア2階 研修室
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込期限 7月18日(火)
- 申込方法 電話、Eメール(氏名、電話番号を記入)、QRコード
- 問 申込先 (一社)明慎福祉会  
T 37-2495  
E meishin@m6.cty-net.ne.jp

## 健康

### 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

## みんなで話そう認知症のこと

## オレンヂリング

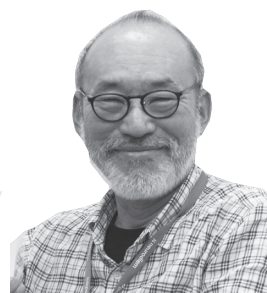
## 認知症の薬の効果は？



ことちゃん  
いなべ市認知症  
応援キャラクター

ひいおばあちゃんは、いつも診てもらっている先生の紹介状を持って、物忘れ外来に行き、お薬をもらってきたよ。物忘れが増えてずっと不安だったんだって。先生とこれからのこととかをお話して、少し安心したみたい。

物忘れのお薬は、病気が進むのを遅らせて、元気で楽しく過ごせる日を長くすることができるんだよ。幸せな時間を少しでも長くね。物忘れや体の不自由は歳をとると誰にでも起きる当たり前のことだから、一人で迷っているよりも早く相談に来てほしいな。



いなべ総合病院 脳神経内科  
認知症ケア・チーム  
家田俊明医師

第16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

- 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31日(月)
- 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》

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、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。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へ申し込みしてください。  
問 申込先 健康推進課 T 86-7824

## その他

### 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月下旬に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

### 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の有効期限は、7月31日です。  
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

### 中小企業・小規模事業者の 「働き方改革」を無料で 支援します

三重働き方改革推進支援センターでは、働き方改革に係る相談を行っ

ています。社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家が問題の解決を支援します。

「生産性を上げて労働時間を減らしたい」、「使える助成金があるか聞いてみたい」、「ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい」、「就業規則を見直したい」、「人材採用を強化したい」など、まずは気軽に相談してください。

問 三重働き方改革推進支援センター T 0120-111-417

### 国民年金保険料免除・ 納付猶予申請の案内

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)  
※学生には学生納付特例制度があります。

問 四日市年金事務所  
T 059-353-5515  
問 保険年金課 T 86-7811



## BOOK NOW

おすすめ情報満載 図書館通信

おすすめ本の紹介 「第69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。  
課題図書は、年齢に合わせて、感動を得られたり新たな知識を得られたりする本を選んだものです。

- 小学校低学年の部  
「よるのあいだに…」  
ポリー・フェイバー文  
ハリエット・ホブディ絵  
中井はるの訳 BL出版



私たちがねている夜の間も、町ではたくさんの人が働いている。どんな人たちが、みんなのくらしを支えてくれているんだろう？

- 小学校中学年の部  
「化石のよぶ声がきこえる」  
ヘレイン・ベッカー作  
サンドラ・デュメイ絵  
木村由莉訳・監修 くもん出版



探検好きの少女が、ある日恐竜の化石を見つけて…!? 角竜類の進化のなどを解き明かした、女性恐竜ハンターの伝記絵本。

- 小学校高学年の部  
「ふたりのえびす」  
高森美由紀作  
フレール館



笑いと福をまねく「えびす舞」を演じることになった太一と優希。「自分」を見つめなおしたふたりが、最後につかんだものは…?

7・8月の休館日 全館…毎週月・火

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)



## 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)

7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。

○残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、**8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。領収証書は発行されないので、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

## 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23日(日)

9:00～12:00

(30分ごとで予約受け付け)

●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

●予約方法 7月21日(金)までに電話で予約

※マイナポイントの申請のみでの、日曜窓口の予約は受け付けていません。

問 市民課 T 86-7810

## 都市計画に関する窓口が 変わりました

都市計画に関する窓口が、都市整備課から管理課に変わりました。

●新たに管理課で扱う主な業務

・建築、開発に関する用途地域や建築基準法の道路などの窓口相談

・開発許可申請の審査や検査

・都市公園の整備や管理

問 管理課 T 86-7835

## 各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	7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。 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20日(木) 13:00～16:00	藤原文化センター	
	8月 3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12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 2日(水) 13:00～16:00	藤原文化センター	
LGBT 相談	7月19日(水) 11:00～16:00 8月 7日(月) 11:00～16:00	市役所 1 階 相談室	こころの性とか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 暮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 いなべ市暮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19日(水) 13:30～16:30	市役所 2 階 相談室	無業状態にある人・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
権利擁護に関する相談	平日 8:40～17:15	市役所 1 階 成年後見支援センター	認知症などで判断能力が不十分な人の財産管理、身上保護をサポートします。 問 いなべ市成年後見支援センター T 86-7817
【要予約】スマートフォン相談	7月21日(金) 10:00～12:00	ほくせい保健室	スマートフォンに関することについて、デジタル推進委員が相談に応じます。 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	7月21日(金) 13:30～15:30	だいいん保健室	
	7月28日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	7月28日(金) 14:00～16:00	いなべ保健室	



## 編集後記

T シャツのシーズンですね。どんな大きな二女と、小柄な長女の間で身長差がなくなりました。二女は自分の好きなデザインの半袖を買える喜びに満ちています(日)

今月の表紙 TOJ いなべステージのゴールの瞬間を撮影。全力を出し切った後の姿はとてもカッコ良かったです。

O vation(大喝采)で締めくくった今年のTOJ。初めて間近で観たレースに触発され、久々に自分もロードバイクに乗りました。プロは70km/h出しますが、僕は30km/hも出ませんでした(岡)

J アラートを知っていますか?弾道ミサイル情報や緊急地震速報などを瞬時に伝える警報システムです。ケータイの緊急速報メールや防災ラジオなどで通知。普段から非常時のことを家族で話しておきたいですね(清)



## PARENTING INFORMATION

母子保健課 86-7770

## 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 8月25日(金)
  - 時間 13:00～15:00 (受け付け12:50～)
  - 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
  - 持ち物 母子健康手帳
  - 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 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】8月 3日(木) 13:15～14:15 R3.12.22～R4.1.10生 および 前回欠席者  
【3歳6か月児健康診査】8月 24日(木) 13:15～14:15 R2.1.7～2.3生 および 前回欠席者

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

### 離乳食教室

《前期》

●日時 8月8日(火) 9:30～

●対象 生後4～6カ月の子の保護者

《後期》

●日時 8月22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15人。

前期▶



後期▶



場所  
保健センター



## ● 暮らし

- バスや電車で一人で外出できる
- 日用品の買い物をしている
- お金の出し入れをしている
- 友人の家を訪ねている
- 家族や友人の相談にのっている

## ● 運動

- 階段を手すりや壁をつたわずに上る
- いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がれる
- 15分くらい続けて歩ける
- この1年間に転んだことはない
- 転倒に関する不安はない

## ● 栄養

- 半年で2~3kgの体重減少がない
- BMI18.5以上ある  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## ● 口腔

- 半年前と同じように固いものが食べられる
- お茶や汁物でむせることはない
- 口の渇きは気にならない

65歳以上の人必見! 知らなきゃ損!

# げんき継続!

# 25のポイント

## ● 心ころ

- 毎日の生活が充実している
- いつもの楽しみが同じように楽しめる
- 以前楽にできていたことが今でも同じようにできている
- 自分が役に立つ人間だと思える
- わけもなく疲れたと思うことはない

## ● 物忘れ

- 周りの人から「いつもと同じことを聞く」など物忘れがあるとされたことはない
- 自分で電話番号を調べて電話をかけられる
- 今日が何月何日か分かる

## ● 外出

- 週に1回以上は外出している
- 昨年と比べて外出している

からだ作りに!

**運動コース**

趣味を発見!

**いろいろコース**

市内に8カ所!

**はっらっクラブ**

身近な集会所で!

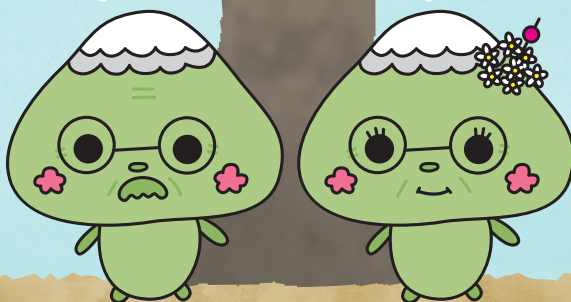
**元気リーダーコース**

気軽な集いの場!

**青空ひろば**

できないことがあっても大丈夫!  
さまざまなサービスが  
サポートします!

「もしかして弱っている?」  
と思ったら電話してください。



小学校区ごとに集いの場

**四季の家**

専門職による

**訪問事業**

集中的に元気を目指す

**短期集中予防サービス**

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ いなべ市地域包括支援センター

☎ 86-7818

## Link 読者の声

●男女共同参画と言われて随分と経ちますが、やはりまだまだ女性が生きにくい(働きにくい)社会だと感じます。Linkの特集で立場の違いはあるけれどしっかりと足場を固めて生きられている人たちを知り、自分なら何が出来るかを見つめ直す機会を得ました。(レオたん 60代)

Link 読者アンケート▼



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5年6月1日現在)

総人口: 44,845 (+26)  
世帯: 19,216 (+49)  
男: 23,122 (+8) 女: 21,723 (+18)

いなべ市情報誌 Link7 月号(vol.236) 令和5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

☎ 0594-86-7740 ☎ 0594-86-7857 ☎ <https://www.city.inabe.mie.jp/>

