

いなべ市情報誌

# LINK

# 8

2023  
vol.237

いなべけんきょなまはらふり  
輪・つながり



いなべる

ポイントを貯めて賞品をもらおう!



あるく! つづける!

# いなべる!

P8 おやこ de ぼうさい  
P12 避難所を確認しよう!

## いなげんき応援あぶり いなべる

歩数、体重、血圧を記録して、市民の皆さんの元気を応援するスマホアプリです。記録するとポイントがたまり、WAONポイントと交換やキャンプ施設の無料宿泊券などの抽選に応募ができるので、ポイントをためながら、お得に日々の健康管理に活用できます。



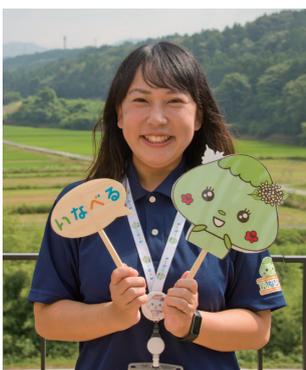
いなげんき応援あぶりキャラクター

いなべる

あるく！つづける！

いなべる！

皆さんは健康に過ごせていますか。世界保健機関 (WHO) が定めている健康とは「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」とされています。今回は、皆さんの健康をサポートするアプリでできる健康づくりのヒントを紹介します。



健康推進課

中村 範子

## 歩くことの大切さ

皆さんは、普段からどれくらい歩いていますか。歩くことは、健康な体と心を支える大切な活動です。生活習慣病や生活機能低下の予防、心の健康にも良い影響を与えられています。

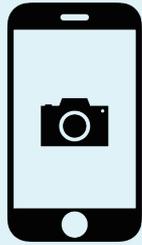
歩数が増えることで持久力が培われます。歩数も大事ですが、歩幅や歩く姿勢を意識することでより効果を得ることができます。背筋を伸ばす、胸を

張る、かかとで着地する、腕を振るなどを意識して歩きましょう。体調が悪いときは無理をしないでくださいね。

いなべるでは目標歩数を設定することができます。自分自身で目標を決めてコツコツ歩いたり、グループ機能があるので、家族や友人と励まし合ったり競い合ったりするのも楽しいかもしれませんね。

いなべるをダウンロードしよう！

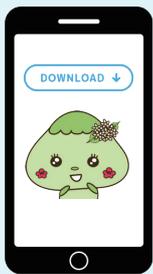
## 1. カメラアプリを起動



## 2. 下記 QR コードにかざす



## 3. 表示された URL をタップ



## 4. ダウンロードボタンをタップ



まずは、毎日の生活の中でプラス1,000歩を意識することから始めて、皆さんが楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけたらうれしいです。

歩いて健康になるべる～



## 利用者の声



## 子育て中でも がんばれる！

員弁町

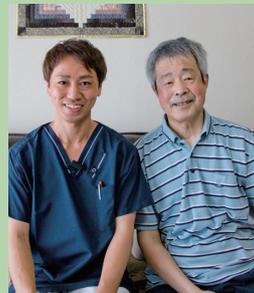
谷崎 愛弓さん

育児休業中、子どもとの時間を大切にすることで、子育て支援センターで「いなべる」というアプリができたという話を聞きました。歩いた分ポイントがたまり、そのポイントがWAONポイントと交換できるということで、その場にいたママ友と登録し、活用し始めました。

はじめは正直ポイント目的でしたが、使っていくうちに、「今日は何歩あるいたかな」と確認したり、「今日は子どもと公園で遊んだから、いつもよりたくさん歩けたな」と毎日を振り返ったりすることで、少しずつ健康に対する意識が向上していったように思います。

今では毎日いなべりにログインし、どれだけ歩けているかを確認することがちょっとした楽しみになり、少ない時には子どもと一緒に歩きに行くようになりました。また、体重を記録する機能を活用し、体重管理をする中で、日々の食事にも気をつけるようになりました。

これからもいなべりを活用しながら、子どもたちと楽しく健康的な生活を送りたいと思います。



## リハビリの 励みに

いなチューブ  
でも紹介中！



日下病院 理学療法士

井戸 淳也さん

藤原町 伊藤 誠さん

私は日下病院に勤めており、伊藤さんのリハビリの支援をしています。伊藤さんは病気になり、足が不自由になってしまいました。退院後は、しばらく車椅子で生活していましたが、再び自分の足で歩きたいとリハビリを始めました。いなべりは、リハビリの際に1日の歩数の計測に活用しています。3年をかけて、最初は1日2,000歩を目標に設定していましたが、今では7,000歩を目標にしており、登り坂を歩けるまで回復しました。

いなべりは、ポイント付与やランキング機能があるので、伊藤さんは、毎日ランキングを確認するのが楽しいらしく、リハビリのモチベーションにつながっています。現在は、買い物で周りの人と同じように歩くことや、以前好きだったパークゴルフを再開することを目標に頑張っています。

苦しい状況でも、伊藤さんは努力を重ねてここまで歩けるようになりました。私の活動も、いなべりも、リハビリを続ける人たちの励みになったらうれしいです。

ステップアップ！

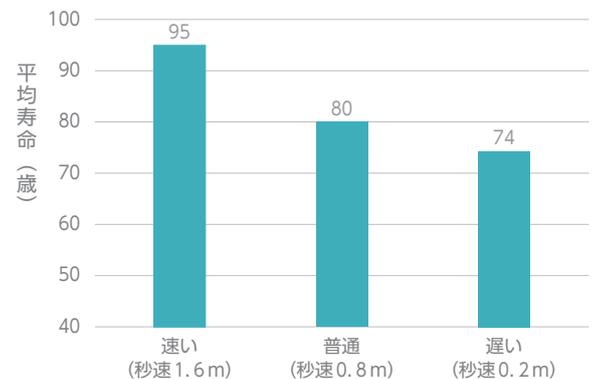
# 筋トレの一步は歩くこと

## 歩幅を広げて、健康寿命を伸ばそう！

加齢に伴い、バランスや筋力が低下すると、歩行速度が遅くなり、歩幅が狭くなります。この状態は身体的フレイルと密接に関わっていることが指摘されています。大きな歩幅を意識すると自然にスピードが上がり、筋肉に刺激が与えられ、筋トレ効果が期待できます。これらは、元気な高齢期を送るための「フレイル予防」にもつながります。日々の生活で自然と体力を維持することができるため、歩幅を意識するだけで、健康寿命を伸ばすことができます。

また、歩幅を意識することは、若いうちから下肢筋力をアップしておくために重要です。市の調査では、歩行速度が速い人が、「元気」というデータも出ています。

歩行速度と平均寿命（男性）



※米国医師会雑誌(JAMA) 305 巻 50 - 58 ページ, 2010  
を元に作成

## 歩幅 +10cm を意識しよう！

皆さんは、自分の歩幅を意識したことはありますか。市役所庁舎前広場に「いなべ Step+10cm (いなべステップテン)」を体験できる場所があります。全部で6つのラインがあり、それぞれ年齢と身長に合ったプラス 10cm の歩幅を知ることができます。自分の今の歩幅が、実は狭かったという気付きも得られるかもしれません。「いなべ Step+10cm」で今まで知らなかった健康の大切なポイントへの理解を深め、さらに健康寿命を伸ばしましょう。



## いなべるを活用してみよう

今後、歩幅を記録する機能が追加される予定です。記録するとポイントが付与されます。庁舎前広場で自分に合った歩幅を見つけてみましょう。そして、プラス 10cm を意識して、健康を目指しましょう。



# ポールウォークを知っていますか？



いなべ市社会福祉協議会  
作業療法士

位田 卓也さん

## 健康だからこそ始めてみませんか

筋肉は30歳をピークに、毎年1%ずつ減っていくと言われています。いくら健康な状態でも80歳になるとピーク時の半分になってしまいます。ポールウォークは、姿勢の改善、歩幅の確保が簡単なため、運動量や筋肉量が上がり、筋力低下の抑制につながります。また、転倒リスクも減るので安全に取り組むことができます。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出せず運動しない人が増えています。病気になってからではなく、健康なうちに運動習慣を身につけましょう。私も参加する介護予防教室でも、ポールウォークを取り入れています。家で活動量を増やすために始めてはいかがでしょうか。



### ●姿勢改善

ポールを持って歩くと自然と背筋が伸び、左右のバランスのとれた美しい歩行姿勢になります。

### ●運動量アップ

ポールを持って歩くと、通常のウォーキングより、平均して約8～15%エネルギー消費量が上がります。

### ●筋力アップ

3カ月間ポールを持って歩くと、平均して約1.2倍の脚筋力が上がります。

※長野県次世代ヘルスケア産業協会「健康」×「ものづくり」分科会事業  
「ポール de アクティブ ウォーキング」パンフレットより引用

## めざそう 健康寿命

介護予防  
サービスに  
参加して  
みませんか



## 目標を設定して健康な体を目指そう！

国が定めた目標では、1日の歩数を

20～64歳 **8,000歩**

65歳以上 **6,000歩**

と定めています。

## プラス1,000歩から始めよう

まずは、無理せず普段の歩数プラス1,000歩を目標に運動を始めましょう。いなべるでは、ポイントをためながら1日の歩数を測定できます。

# 食生活から健康を

理想的な食事をめざそう



主菜

肉や魚、卵  
大豆製品など

副菜

海藻類、きのこ類  
も含まれます

副菜

野菜は1日  
350gが目標です

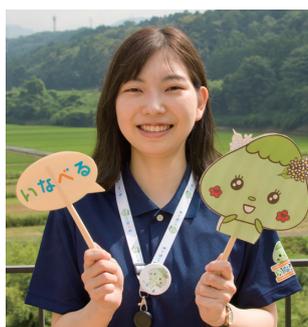
主食

ごはん、パン  
麺類など

その他

汁物、果物  
乳製品など

- 主 食 エネルギー源となる炭水化物が多く、食物繊維も豊富
- 主 菜 筋肉など身体をつくるたんぱく質が豊富で脂質も含む
- 副 菜 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で身体の調子を整える
- その他 主食、主菜、副菜で不足する栄養素を補う



健康推進課

鈴木 結

## 食事はバランスよくとりましょう

栄養バランスの良い食事は、私たちの健康と元気を保つために不可欠な要素です。主食、主菜、副菜といった各要素をバランス良く選び、ゆっくりとよくかんで食事することは、体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。1日の摂取量は年齢や体格、運動量によりますが、

一般的な目安としては、1回の食事で主食はお茶碗1杯、主菜は魚なら1切れ、副菜は野菜を2皿と考えると良いでしょう。まずは、食事のバランスを意識してみましょう。

食事の時間を楽しみながら、健康的なライフスタイルを目指しましょう。



1. 今回は、塩分の少ないめんつゆ作りに挑戦。栄養士のアドバイスをしっかり聞きながら調理に取り掛かります 2. だしはかつおぶし、にぼし、しいたけ、昆布の4種類。違った風味のめんつゆが楽しめました 3. いなべるの活用方法についても、学ぶことができます

市では、「いきいき♪いなべるイベント」と題して、健康に関する教室などを行っています。毎月テーマが変わるので、さまざまな内容を学ぶことができ、参加するとポイントもためることができます。7月は、減塩をテーマに料理教室が開かれ、20人が参加しました。

### いなべるを活用してみよう



いなべるには「記録機能」があり、日々の体重や血圧の管理に利用できます。適正体重を維持するには、まずは自分の体重を意識しましょう。毎日の体重記録は効果的です。減塩の取り組みと合わせて血圧を毎日記録してみましょう。

若いうちからの生活習慣の積み重ねが、将来の健康にも影響を及ぼします。元気なうちから生活習慣を整えましょう。いなべるをダウンロードして、今日から楽しく健康に意識を向けてみませんか。

### いなべるイベントに参加しよう

#### ★親子健康体験 およこカラダフェス

日時 8月20日(日) 10:00～14:00  
場所 シビックコア1階

申込不要

#### ★心のリフレッシュ法

～あなたのみもちと向き合う時間～  
色を使ってセルフセラピーしてみませんか  
日時 9月8日(金) 10:00  
場所 シビックコア2階

#### ★更年期との上手な付き合い方

日時 10月3日(火) 13:30  
場所 シビックコア2階

#### ★秋の紅葉を見て歩く

～レッツ！紅葉ウォーキング～  
日時 11月14日(火) 10:00  
場所 いなべ公園

問 健康推進課

T 86-7824

申し込みはこちら▶



### YouTubeでも情報発信中！



▲動画はこちら

## おやこdeぼうさい

さまざまな体験で防災意識を向上

6月17日(土)、市役所前広場で「おやこdeぼうさい」が開催されました。これは、親子で防災について関心を高めてもらうために初めて開催されたイベントで、来場者は模擬避難所や消火器の操作などを体験しました。「赤ちゃん防災講座」を受講した八島菜摘さんは、「災害時のおむつやミルクの備蓄の目安を知ることができて良かったです。日ごろから避難経路などを子どもと一緒に確認していきたい」と話していました。



1. 女性消防団員の指導の下、訓練用消火器で火を消す
2. 防災グッズの簡易トイレで使う凝固剤を使って、保冷剤作りを体験。「上手にできたよ！」
3. 親子でAED体験。万が一に備え、真剣な表情で心臓マッサージ

幼少期の戦争体験やブラジル移住のエピソードを話す角野さん



## 自由な読書を楽しんで

「魔女の宅急便」の作者がいなべに

6月17日(土)、員弁コミュニティプラザで「いなべ市民大学講座」が開催されました。児童文学作家の角野栄子さんが講師を務め、読書を通して言葉に出会うことで、「言葉を大切にしてほしい」と語っていました。角野さんは、幼少期の読書体験と自身の半生をユーモアを交えて振り返り、会場からは時折、笑いが起こっていました。参加した大森愛加さんは「言葉に関心を持って、読書を楽しみたいです」と話していました。

6月21日(水)はフランス料理の「ポトフ」が登場。笑顔で「おいしい!!」



## 世界の料理を味わう

G7三重・伊勢志摩交通大臣会合に合わせた啓発献立

6月16日(金)～18日(日)に、志摩市で開催された「G7 三重・伊勢志摩交通大臣会合」を記念して、市内の小学校で、会合参加国の料理を取り入れた給食が提供されました。6月中に5日間、計5カ国の献立が提供され、山郷小学校4年の藤澤学都さんは「いろいろな国の食文化を知ることができて良かった」と笑顔で味わっていました。給食を通じて、世界の食文化に触れる機会になったようでした。

# 年に一度会える日

保育園で七夕会が開かれました

7月7日(金)、石榑保育園で七夕会が開かれ、3～5歳児の園児が楽しみました。星の冠を付けた保育士が登場すると、園児たちから一斉に「似合ってる！」との声。パネルシアターで七夕の由来を興味深く聞いたり、全員で「たなばたさま」を合唱したりしました。この日までに園児たちは、「ピアノをじょうずにひけるようになりたい」「おともだちといっぱいあそべますように」など、願いごとを書いた色とりどりの短冊をササにつるして園内に飾り、季節の行事を楽しんでいました。



1. 織り姫と彦星の紙人形を使ったマジックも披露されました。パッと姿を変えた織り姫に「えー！びっくり！」 2. 星の冠を付けて、パネルシアターを披露する保育士 3. 願いごとを書いた短冊の前で

今年度、川の水質調査を行う5年生。全校を代表して表彰状を手に



## 長年の活動に表彰

十社小学校のネコギギ保護活動

十社小学校が長年取り組んできた国指定天然記念物のネコギギを中心とした川の環境学習などが評価され、令和5年度野生生物保護功労者表彰の環境省自然環境局長賞を受賞しました。同校では、平成18年から、水生昆虫調べなどに全校児童で取り組んでおり、近年は川に放流する前のネコギギを一時的に飼育しています。5年の伊藤大河さんは「ネコギギが過ごしやすいように、自然を大切にしたい」と意気込んでいました。

小林さん(中央)は、9月から約1年半活動します



## 青年海外協力隊に参加

インドネシアで環境教育に取り組みます

7月3日(月)、三重県職員で員弁町在住の小林裕司さんが市長を訪問しました。小林さんは、JICA青年海外協力隊として、インドネシアの北スマトラ州環境局に配属されます。学校や地域住民に向けた3Rや家庭ごみ・排水の削減の教育に取り組みます。小林さんは、将来の抱負について「日本とは違う環境での行政を体験して学んだことを、増加している外国人住民との多文化共生に生かしたい」と話していました。

# 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。

## 児童扶養手当・ひとり親家庭等就学金 現況届の提出を忘れずに

☎ こども手当課 ☎ 86-7821

現況届は、毎年8月1日現在の家庭の状況を報告し、児童扶養手当やひとり親家庭等就学金を引き続き受給できるかを確認するためのものです。対象者には現況届の用紙を送付します。必要書類とともに期限までに提出してください。未提出の場合、11月分以降の手当を受給できません。

### 【児童扶養手当】

●提出期限 8月31日(木)

#### ●提出書類

- ①児童扶養手当現況届
- ②現況届調書
- ③前年度に交付された証書
- ※手当受給中の人のみ
- ④養育費に関する申告書

※離婚した人のみ。養育費が「0円」であっても要提出。

①～④以外に、受給者の状況に応じて必要となる書類があります。対象者には個別に通知します。

### 【ひとり親家庭等就学金】

●提出期限 9月15日(金)

#### ●提出書類

- ①ひとり親家庭等就学金現況届
- ②在学(園)証明書  
※高等学校に在学している生徒および市外の保育園や幼稚園に在園している児童のみ
- ③令和5年度所得課税証明書  
※令和5年1月2日以降に市内へ転入した人のみ。控除額、扶養人数などが分かる所得課税証明書を令和5年1月1日時点の住所地で取得してください。

## 自衛官採用試験

☎ 申込先 自衛隊四日市地域事務所 ☎ 059-351-1723

### 【一般曹候補生】

●受付期限 9月5日(火)

●対象年齢 18歳以上33歳未満

#### ●試験日

1次 9月15日(金)～24日(日)のうち、指定する1日

### 【自衛官候補生】

●受付期間 年間を通じて申し込み可

●対象年齢 18歳以上33歳未満

●試験日 受け付け後に通知

### 【防衛大学校学生(一般)】

●受付期限 10月18日(水)

●対象年齢 18歳以上21歳未満

●試験日 1次 10月28日(土)

### 【海上・航空自衛隊航空学生】

●受付期限 9月7日(木)

●対象年齢 海上自衛隊 18歳以上23歳未満  
航空自衛隊 18歳以上21歳未満

●試験日 1次 9月18日(祝・月)

### 【防衛医科大学校医学科学生】

●受付期限 10月11日(水)

●対象年齢 18歳以上21歳未満

●試験日 1次 10月21日(土)

### 【防衛医科大学校看護学科学生】

●受付期限 10月4日(水)

●対象年齢 18歳以上21歳未満

●試験日 1次 10月14日(土)

### 《共通事項》

※採用予定数、応募資格、2次以降の試験日時、受験申込方法および初任給など、詳しくは三重地方協力本部ホームページを確認してください。



# 介護保険料額のお知らせ

☎ 介護保険課 ☎ 86-7820

65歳以上の人の介護保険料は、基準額（第5段階 年額 72,605円）をもとに、所得の低い人の負担が大きくなるよう本人や世帯の課税状況や所得に応じて段階的に決まります。

なお、保険料額および納付方法については、8月に通知を送付します。

段階	対象者	基準額に対する割合	年額
第1段階	・老齢福祉年金の受給者で、本人および世帯全員が市民税非課税 ・生活保護の受給者 ・本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額*と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	0.300	21,782円
第2段階	・本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下の人	0.500	36,303円
第3段階	・本人および世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階以外の人	0.700	50,824円
第4段階	・本人が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人（世帯内に市民税課税者がいる場合）	0.900	65,345円
第5段階	・本人が市民税非課税で、第4段階以外の人（世帯内に市民税課税者がいる場合）	1.000	72,605円 (基準額)
第6段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円未満の人	1.200	87,126円
第7段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	1.325	96,202円
第8段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	1.525	110,723円
第9段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が320万円以上380万円未満の人	1.650	119,798円
第10段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が380万円以上570万円未満の人	1.775	128,874円
第11段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が570万円以上760万円未満の人	1.900	137,950円
第12段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が760万円以上の人	2.000	145,210円

\*合計所得金額とは、実際の収入から必要経費相当額を差し引いた金額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額。

## 保険料の納付は、原則として年金からの天引き（特別徴収）

ただし、右の場合は、納付書や口座振替で納付（普通徴収）になります。

- ①年金の受給額が年額18万円未満の人
  - ②新たに第1号被保険者(65歳)になった人や他の市区町村から転入した人
  - ③税の申告の修正などで保険料の所得段階が変更になった人
- ※②および③の場合、年金からの天引きが可能となり次第、特別徴収に切り替わります。  
※普通徴収には口座振替を利用してください。

# 水道メーター交換のお知らせ

☎ 水道工務課 ☎ 72-2724

- 日程 9月1日(金)～20日(水)
  - 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。
  - 対象地区(全ての家が対象ではありません)
    - 北勢町 阿下喜、東貝野、東村、別名、中山
    - 員弁町 宇野、上笠田、笠田新田
    - 大安町 片樋、丹生川久下
    - 藤原町 坂本、古田、下相場
- ※対象地区以外でも一部交換の予定有り。

- その他
  - 交換後、一時的に空気泡の入った水や濁った水が流れることがあるので、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。
  - 《指定業者が交換します》
  - 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と、水道工務課へ連絡してください。一時的に断水となるため、断りを入れてから作業に入ります。留守の場合でも、作業に支障がなければ実施します。

# 避難所を確認しよう！

## 市内の避難所

- ・北勢中学校
- ・阿下喜小学校
- ・田辺農業振興センター
- ・川原多目的集会所
- ・治田小学校
- ・山郷小学校
- ・員弁中学校
- ・員弁西小学校
- ・員弁東小学校
- ・員弁運動公園体育館
- ・市之原公民館
- ・大安中学校
- ・石榑小学校
- ・丹生川小学校
- ・三里小学校
- ・笠間小学校
- ・大安公民館
- ・大安スポーツ公園体育館
- ・藤原文化センター
- ・藤原中学校
- ・旧東藤原小学校
- ・旧立田小学校
- ・農業公園梅林公園直売所
- ・ふじわら高齢者生活支援センターいこい
- ・ふじわら保育園



☎ 防災課 ☎ 86-7746



◀市ホームページで確認

ハザードマップには対象地域が表記されていますが、災害時はどこの避難所に行っても大丈夫です。もし外出先で災害が発生した場合には、最も近い避難所へすぐに行きましょう。

### ●「避難場所」とは

災害発生時に緊急に命を守るために、被害が及ばない場所に一時的に逃げ込む場所。大きい公園や学校運動場など。(地震のときは自宅近くの田んぼや畑などで大丈夫)

### ●「避難所」とは

災害のため自宅で過ごすことが困難になったとき、一定の期間、避難生活をする場所。学校や体育館、公民館など。

# 福祉医療費受給資格証の更新

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

毎年、9月1日に福祉医療費受給資格証を更新しています。8月31日までの受給資格証を持っている人で、引き続き受給資格がある人には8月下旬に更新申請の案内を送付しますので、更新の手続きをしてください。

## 申請方法

- 【電子申請】 受給資格証の更新案内のQRコードから申し込み
- 【郵送】 受給資格証に同封された申請書を記入し、助成対象者の保険証の写しを添付して返送

## 【障がい者医療費助成】

- ◎ 1～4級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IQ50以下の人、またはA・B1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(通院分のみ助成)
- ◎ 2級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人(通院分のみ2分の1助成)

## 【子ども医療費助成】

- ◎ 15歳の誕生日後の最初の3月31日までの子

## 【一人親家庭等医療費助成】

- ◎ 配偶者のいない母または父と、養育されている子
- ◎ 父母のいない子と、その養育者で配偶者のいない人
- ◎ 父母が一定の障がいの状態にある家庭において、子を扶養する母または父と養育されている子
- ※ いずれも対象となる子が、18歳の誕生日後の最初の3月31日までであることが条件

## 共通事項

- 所得制限 本人と扶養義務者の前年の所得
  - ※ 9月受診分から、子ども医療費助成の所得制限を撤廃します。対象者には6月末に案内通知を送付済みです。
- 助成額 自己負担金額(保険適用分のみ。高額療養費、付加給付分を除く)
  - ※ 県内の医療機関で受診する場合は、受給資格証を医療機関窓口へ提示してください。県外の医療機関で受診した場合は、領収書を添付して保険年金課へ助成申請をしてください。(三重県後期高齢者医療制度適用者は、提示も申請も必要ありません)
  - ※ これまで福祉医療費助成の申請手続きをしていない人で、該当すると思われる人は保険年金課へ連絡してください。ただし、所得制限などの受給資格要件があります。
  - ※ 学校管理下での負傷または疾病など、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度の対象となる医療費は福祉医療費助成制度の対象外です。
  - ※ 転出などで受給資格を喪失したときは、受給資格証を返還してください。受給資格がない状態で医療機関を受診すると、助成金を返還していただく場合があります。

# 胸部検診(結核・肺がん)

問 健康推進課 ☎ 86-7824

市内を巡回して胸部検診を実施します。対象者には、検診開始の2週間前までに受診票を送付します。

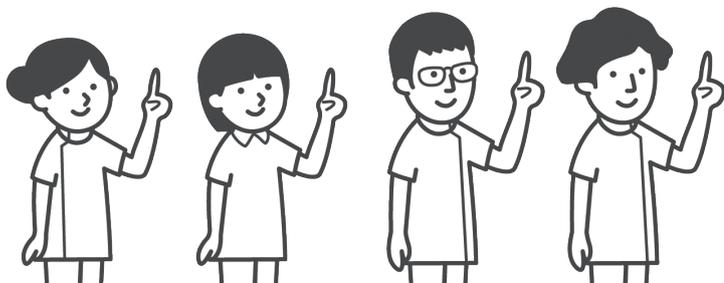
- 対象者 結核検診：65歳以上  
肺がん検診：40歳以上の申込者
- 受診料 結核検診：無料  
肺がん検診：200円かく(喀たん検査500円)
- 持ち物 受診票、受診料

<b>8月17日(木)</b>	藤原町
9:30～10:00	東禅寺公民館
10:25～10:55	東藤原消防コミュニティセンター
11:15～11:35	西野尻公民館
13:00～13:40	山口集落センター
14:00～14:30	本郷集落センター
14:50～15:15	市場公会堂
<b>8月18日(金)</b>	大安町
9:20～9:40	鍋坂こども図書館(ごみ集積場)
10:00～10:20	宇賀公会場
10:40～11:40	石樽小学校(体育館東駐車場)
13:30～15:45	大安公民館
15:50～16:00	大安公民館【車椅子の人】
<b>8月21日(月)</b>	員弁町
9:20～9:40	平古集会所
10:00～10:30	畑新田公民館
10:50～11:20	大泉新田集落センター
13:00～14:20	員弁老人福祉センター
14:25～14:35	員弁老人福祉センター【車椅子の人】
<b>8月22日(火)</b>	北勢町
9:10～9:40	川原多目的集会所
10:10～10:40	田辺農業振興センター
11:00～11:20	十社小学校
13:00～13:15	小原一色公会堂
13:40～14:00	下平区駐車場
14:30～15:10	東貝野ふれあい会館
<b>8月25日(金)</b>	北勢町
9:30～11:30	保健センター
13:20～13:50	別名自治会館
14:20～14:50	円福寺
<b>8月28日(月)</b>	藤原町
9:30～10:00	篠立生活改善センター
10:20～10:40	古田多目的集会所
11:00～11:40	坂本農事集会所
13:10～13:50	大貝戸公民館
14:10～15:00	藤原文化センター
15:05～15:20	藤原文化センター【車椅子の人】

## 留意事項

- ・「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」の規定により、65歳以上の人は結核に係る定期健康診断の受診義務があります。
- ・警報発令時や悪天候の場合、中止になることがあります。中止の場合、「まいめる」や「いなべFM」でお知らせします。

<b>8月29日(火)</b>	北勢町
9:10～9:40	新町農業研修センター
10:00～10:40	垣内自治会館
11:00～11:50	治田小学校
13:30～15:00	ウッドヘッド阿下喜
<b>8月30日(水)</b>	藤原町
9:30～10:10	川合公民館
10:30～11:00	日内集落センター
11:20～11:40	上相場公民館
13:00～13:20	上之山田集落センター
13:40～14:00	米野集落センター
14:20～14:40	夢かなえ荘
<b>9月1日(金)</b>	北勢町
9:30～10:00	南中津原公会場
10:20～10:50	東部林業会館
11:10～11:50	其原自治会館
13:20～13:50	麻生田リサイクル空き地(川治い)
14:20～15:30	保健センター
15:35～15:45	保健センター【車椅子の人】
<b>9月4日(月)</b>	大安町
9:20～10:00	丹生川上自治会会館
10:20～10:50	丹生川中研修センター
11:10～11:50	丹生川久下野添会館
13:10～13:50	片樋自治会館
14:20～14:50	石樽北集会所
<b>9月5日(火)</b>	大安町
9:20～9:50	北垣内公会場
10:10～10:40	新田コミュニティセンター
11:00～12:00	旧郷土資料館
13:40～15:20	門前ふれあいセンター
<b>9月7日(木)</b>	員弁町
9:20～9:40	市之原公民館
10:00～11:00	上笠田宇野公民館
11:30～12:10	員弁中学校テニスコート前
13:20～13:50	笠田新田観音堂
14:00～14:20	下笠田公民館
14:40～15:20	楚原公民館
<b>9月12日(火)</b>	員弁町
9:20～9:40	岡丁田集落センター
10:00～10:20	松之木公民館
10:40～11:00	東一色集落センター
13:00～13:20	大泉公民館
13:40～14:00	西方集落センター
14:20～14:50	北金井公民館



# くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館  
屋根のない学校  
9月の教室

## ＜藤原岳自然科学館＞

### 【第45回児童生徒自然科学作品展】

市内や近隣市町の児童生徒が作製した自然科学作品を展示します。

●日時

9月17日(日)～10月1日(日)  
9:00～17:00

●場所 藤原文化センター2階  
大研修室

### 【第47回児童生徒自然科学研究発表会】

市内や近隣市町の児童生徒が自然科学に関する研究成果を発表します。

●日時 9月30日(土)

13:30～15:00

●場所 藤原文化センター2階  
市民ホール

## 【企画展「秋の鳴く虫展」】

スズムシ、マツムシなど鳴く虫の生体・標本展示などを行います。

●日時

9月17日(日)～10月1日(日)  
9:00～17:00

※最終日は16:00まで

●場所 藤原文化センター2階  
市民ホール前 展示スペース

●入場料 無料

●休館日 月・火(18日は開館)

## ＜屋根のない学校＞

●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)

●定員 10組(1組3人まで)

## 【びっくり生きものアラカルト】

トリックアートを作ってみよう。

●日時 9月2日(土)

9:00～11:00

●申込方法 市ホームページ

問 自然学習室 T 46-8488



## 障がい者の 就労支援のワンステップ 「就労マルシェ」

障がいを持っている人が障害福祉サービス事業所や企業でどんな仕事をしているのか、展示や販売を通して知ってもらい、地域の住民とつながるイベントです。一般の人も気軽に参加してください。

●日時 8月9日(水)

9:00～12:30

●場所 東員町総合文化センター  
(員弁郡東員町山田1700)

●入場料 無料

●内容 桑員圏域にある福祉事業所や企業のブース見学、展示物などの紹介、手作り商品の販売

問 申込先 障害者就業・生活支援センター そういん T 27-7188

## オーストラリア文化交流会

オーストラリア国際交流員のニカUNDERKEINさんより、映像やクイズなどを交えたトークでオーストラリアの文化について紹介します。子どもから大人まで楽しめます。

●日時 8月19日(土)

14:00～15:30

●場所 いなべ市国際交流協会  
(員弁庁舎東館2階)

●参加費 無料

●対象者 小学生以上

●申込方法 電話

※詳細はホームページで確認

問 申込先 いなべ市国際交流協会

T 74-4800



## 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」を演奏してみませんか？スタインウェイピアノ

を2時間枠で利用できる企画です。ホールを独り占めしてピアノの音色を楽しんでください。

●日程 10月28日(土)、29日(日)

## ●時間区分

① 10:00～12:00

② 13:00～15:00

③ 15:30～17:30

④ 18:00～20:00

●場所 北勢市民会館 さくらホール

●定員 1区分1組(先着順)

●対象者 小学生以上でピアノ演奏経験がある人(小学生は保護者の同伴が必要)

●参加費 2,000円(1区分)

●申込開始 8月17日(木)9:00

●申込方法 生涯学習課窓口、市ホームページ

問 申込先 生涯学習課

T 86-7846



## にぎわいの森探検隊

2年ぶりに復活！にぎわいの森をめぐる謎解きを実施します。

## ●期間

8月3日(木)～9月3日(日)

※火・水を除く

●時間 10:00～15:00

●場所 にぎわいの森

●受付先 inabe's Shop

●参加費 200円(1人)

問 グリーンクリエイティブいなべ

T 72-7705

## 認知症のひとと家族の 「おれん家カフェ」

久し振りのお祭り気分。楽しい緑日を満喫しよう！

●日時 8月20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 500円(カフェ代、傷害

保険代)

※直接会場にお越しください。

問 NPO 法人快生教学会

T 37-7062

## 第2回 いなべ楽市

いなべで開催する軽トラ市。今回は縁日やビンゴ大会を実施します。市内の小学生以下には、会場でビンゴカードを1枚無料で配布します。

●日時 8月20日(日)  
10:00 ~ 14:00

●場所 にぎわいの森

問 いなべ楽市実行委員会(グリーンク  
リエイティブいなべ内) T 72-7705

## 募集

### 潜在保育士登録者

保育士資格のある人で、現在保育に携わる仕事をしていない「潜在保育士」の就職支援のため、潜在保育士登録制度を設けました。市内の保

育園では、皆さんの力を必要としています。積極的な登録をお願いします。勤務未経験の人も大歓迎です。

●登録方法 QRコード



※登録情報を市内の保育園に提供します。その後、市や保育園から連絡させていただく場合があります。

問 保育課 T 86-7823

## 介護のしごと入門講習

介護補助に就くための入門講習です。まずは基本からチャレンジしてみましよう。

●日時 9月28日(木)、29日(金)  
10:00 ~ 16:00

※2日間の講習です。

●場所 員弁老人福祉センター1階  
会議室2

●対象者

- ・三重県在住 60歳以上
- ・シルバー会員で職種転換を希望する人

・シルバー会員で新たな仕事を希望する人

●定員 8人

●参加費 無料

●申込期限 9月14日(木)

●申込方法 電話

問 申込先 公益社団法人いなべ市シ  
ルバー人材センター T 84-1800

## 下水道排水設備工事 責任技術者試験

●試験日時

11月28日(火) 13:00

●申込期間

8月7日(月) ~ 9月11日(月)  
※当日消印有効

●場所 三重県総合文化センター  
(津市一身田上津部田 1234)

問 三重県下水道公社 総務課  
T 0598-53-2331



# めがせ いなべ通

いなべ  
検定入門  
188

歴史でひもとく  
いなべの旧16カ村

11

執筆: ふるさといなべ市の語り部の会

## 治田村(北勢町)

明治22年に、奥村、麓村、垣内、東村、別名、新町と中山の7カ村で治田村が誕生しました。治田地区は、平安中期の書物によると近江の国浅井郡治田郷の人々が山を越えて移住してできた集落と書かれています。

各地の名前には、それぞれ由来があります。奥村は、深い山に囲まれていることからその名が付けられました。麓村は、寺山や城山の麓に位置するのが名前の由来です。垣内は、垣で囲まれた土地を表し、治田郷の総宮賀毛神社の鎮座地であることから、神垣を表していると考えられています。東村は、郷内の東に位置し、かつて東友と言われていました。別名は、この土地を開墾した人々が、別の場所に居住していたことから付けられました。新町は慶長(1596~1615)の初めごろ、鉱山の開発のために移り住んだ人々で形成された村です。中山は、治田村と丹生川村の中間に位置したためその名が付けられました。中山には、安行寺があり、その鐘楼堂には、桑名城の本丸と三の丸御殿の唐破風門が移築されています。



### 新町神社の手洗い鉢(北勢町新町)

この鉢は、河川工事中に青川で発見されました。本来は、鉱山の鉱石を砕く臼として使われていました。

問 ふるさといなべ市の語り部の会  
伊藤忠 T 090-3583-2827

## 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19日(木)  
10:00～15:40
- 場所 三重県庁 講堂棟3階131  
会議室(津市広明町13番地)
- 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1日(金)消印有効
- ☎ 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

## 認知症サポーター ステップアップ研修

- ～相手に寄り添う言葉かけ～  
認知症の人との会話に自信がない、  
もっとうまく話したいという人に経験  
豊富な講師が具体的に教えます。
- 日時 8月23日(水)  
10:00～12:00  
(受け付け9:40～)

- 場所 シビックコア2階 研修室2
- 講師 田中由香里さん(日本福祉  
大学非常勤講師)
- 定員 20人(先着順)
- 対象者 認知症サポーター養成講  
座を受講した人
- 申込期限  
8月16日(水)17:00
- 申込方法 電話、QRコード
- ☎ 申込先 長寿福祉課 T 86-7819



## その他

### 住宅・土地統計調査

調査結果は国の住生活関連施策や  
学術研究に生かされる貴重な資料と  
なりますので、調査票記入への協力  
をお願いします。

- 調査員証を携帯した調査員が、対  
象地域を巡回して行います。調査に  
関する質問をされた場合は、回答を  
お願いします。不審に思われる場合  
は、調査員証の提示を求めてください。
- 実施期間 8月下旬～10月中旬
  - 対象世帯 市内108調査対象地域  
から無作為に選ばれた約1,900世帯
  - ☎ 文書統計室 T 72-3588

## 期限内納付のお願い

### ＜8月の納付＞

- 市・県民税 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 後期高齢者医療保険料 第2期
- 介護保険料 第3期
- 納期限(口座振替日)  
8月31日(木)

### 【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、**9月19  
日(火)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きます。

### 【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。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

## みんなで話そう認知症のこと

# オレンジリング

## もの忘れ初期集中支援チームにお任せ！

第17回 ☎ 長寿福祉課 T 86-7819  
☎ いなべ市地域包括支援センター T 86-7818

もの忘れ初期集中支援チームはどんなお仕事をしているの？



ことちゃん  
いなべ市認知症  
応援キャラクター

もの忘れ初期集中支援チームは、全国の市町村に配置さ  
れていて、認知症サポート医と認知症ケアの知識を持った  
保健師や社会福祉士などの専門職で構成されているよ。

チームの役割は、認知症の人や家族が安心して暮らせる  
よう、健康状態や生活の様子を確認しながら日常生活の過  
ごし方、医療や介護サービスの利用を提案するなど、これ  
からどうしたら良いのかを一緒に考えるの。今は支援が必  
要なくても、不安がある人は早めに相談してほしいな。

### 地域包括支援センターに相談してね！



高田社会福祉士 佐藤保健師 小川社会福祉士  
平山医師 山脇医師

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 保険年金課 T 86-7811

問 介護保険課 T 86-7820

### 国民健康保険 限度額適用・ 標準負担額減額認定証

医療機関で1カ月に支払った窓口負担額が自己負担限度額を超えた場合、認定証を提示することで、窓口負担額は自己負担限度額までになります。提示がない場合は、いったん費用を支払い、自己負担限度額を超えた分を後から申請することで国民健康保険から払い戻されます。

あらかじめ高額な窓口負担額が発生することが分かっている場合は、認定証の申請をしてください。

7月31日までの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。

認定証の郵送を希望する人は、保険年金課へ連絡してください。

※国民健康保険税(料)に滞納がある場合は、認定証を発行できません。

●必要書類 本人確認書類(保険証・運転免許証・パスポートなど)

※代理人が申請する場合、委任状または申請者の保険証

問 申込先 保険年金課 T 86-7811

### Jアラート一斉訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が行われます。

●日時 8月23日(水) 11:00

※都合により中止する場合があります。

問 防災課 T 86-7746

### 中部電力 停電情報お知らせサービス

停電情報や問い合わせに便利なスマートフォンアプリを利用ください。



【便利な機能】

- ・登録した地域や契約単位で停電情報をプッシュ通知でお知らせ。
- ・停電地域をマップで表示できるので、復旧情報や発生規模をひと目で確認できる。
- ・緊急時に避難施設や避難ルートを検索できる。
- ・電気の困りごとをチャットで相談

できる。

問 中部電力パワーグリッド(株)

T 0120-985-232

### 市長選挙 市議会議員補欠選挙

●投票日 11月26日(日)

●告示日 11月19日(日)

《立候補予定者説明会》

【市長選挙】

●日時 10月18日(水) 9:30

●場所 シビックコア2階  
研修室3・4

【市議会議員補欠選挙】

●日時 10月18日(水) 14:00

●場所 シビックコア2階  
研修室3・4

《期日前投票》

●開設予定場所

- ・シビックコア1階
- ・員弁庁舎

●開設期間

11月20日(月) ~ 25日(土)  
8:30 ~ 20:00

問 選挙管理委員会事務局(総務課内) T 86-7745



## BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

### 《員弁図書館 学習室開放のお知らせ》

員弁図書館南側スペースを学習室として開放しています。

- 利用料 無料
- 利用方法 図書館窓口にて、利用手続きをしてください。
- 利用可能時間 図書館開館時間と同じ

※市業務での使用などにより、開放できない場合があります。

### おすすめ本の紹介

電子書籍

「牧野富太郎と、山」

牧野富太郎著  
山と渓谷社

植物を観察・採集するために日本各地を訪れた、日本植物学の父・牧野富太郎。山と植物にまつわる35のエッセイを選出。

※電子図書館の利用には、図書館利用者カードの登録が必要です。



電子図書館



利用者カード  
申し込み

8・9月の休館日 全館…毎週月・火 / 特別休館日 大安…9月6日(水) ~ 9月15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)

## 宝くじの助成金で 整備しました

令和5年度コミュニティ助成事業  
(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。

### 【大井田自治会】



- ・大井田集落センター エアコン4台
- ・大井田子供図書館 エアコン1台

### 【北金井自治会】



- ・北金井公民館 エアコン4台
- エアコンが整備されることで、区  
の役員会、集会、老人会活動など  
が快適かつ効率的に行われ、コミュ  
ニティ活動がさらに活発になります。

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。

☎ 総務課 ☎ 86-7745

## 自転車の盗難に要注意！



いなべ警察署管内で、自転車の盗  
難被害が多発しています。昨年と比  
べ、被害が倍増しています。被害は、  
駐駐輪場の無施錠で駐輪中のものが  
大半です。自転車駐輪時には、必ず  
施錠するようにしてください。

○被害件数 19件(1～5月)

○被害場所

約70%が駐駐輪場での被害

○被害者 約50%が高校生

○施錠の有無

被害自転車の約80%が無施錠

☎ いなべ警察署 ☎ 84-0110

## 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 8月27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
- ・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 8月25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。

☎ 市民課 ☎ 86-7810



## 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 9月26日(火)
  - 時間 10:00～12:30  
(受け付け9:50～)
  - 内容 マタニティクッキングと  
ランチ会(調理実習含む)
  - 場所 保健センター
  - 持ち物 母子健康手帳、エプロン
  - 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。



### 育児相談(オンライン相談もあり)

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 9月6日(水) 北勢町在住
- 9月13日(水) 藤原町在住
- 9月20日(水) 大安町在住
- 9月27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

対象者には  
個別通知  
します。

- 【1歳6か月児健康診査】 9月7日(木) 13:15～14:15 R4.1.11～2.4生 および 前回欠席者
- 9月28日(木) 13:15～14:15 R4.2.5～3.8生 および 前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】 9月21日(木) 9:15～9:30 R3.8・9月生
- 【3歳6か月児健康診査】 9月14日(木) 13:15～14:15 R2.2.4～3.8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 ☎ #8000  
《毎日》19:30～翌朝8:00

緊急診療 桑名市応急診療所 ☎ 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
行政相談	8月24日(木) 13:00～16:00	シビックコア	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
	9月14日(木) 13:00～16:00	員弁老人福祉センター	
	10月5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	9月27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
LGBT 相談	8月16日(水) 11:00～16:00 9月4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 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	8月16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	8月18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
	8月18日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	8月25日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	8月25日(金) 14:00～16:00	いなべ保健室	



### 編集後記

**今月の表紙** 表紙の撮影をいなべるにお願いすると、快く遊びに来てくれました。いなべるに出会った子どもたちは、もう大興奮。撮影はめちゃくちゃ大変でした。

**あ** たらしい習慣を身につけたいと思う今日この頃。今回の特集を担当して、自分が全然健康じゃないことに気が付いてしまいました。酒、たばこ…果たしてやめることはできるのか、挑戦は続く(岡)

**る** イボスティーを飲んでます。甘い飲み物を控え、カロリーを抑える健康意識からです。積極的な運動習慣も大切ですが、日々の粗食を心がけることが肝要ですね。今日の昼はカレーバイキングでした(日)

**く** りかえされるサビに郷土愛がくすぶられました。「いなべ10」で青空教室を取材。「盆おどり」と題し、藤原音頭をみんなで踊りました。初めて聞いたのに、懐かしい気持ちに。各町の音頭を制覇してみたいです(清)  
▶▶いなべ10 8月6日(日)～12日(土) 放送

あなたの商品を返礼品に！

ふるさと納税

# 返礼品募集集中

～返礼品になるとメリットがたくさん！～

- ✓ 全国に商品を PR
- ✓ 送料は市が負担
- ✓ 登録費や掲載料は無料

掲載されるポータルサイト

- ・さとふる
- ・楽天ふるさと納税
- ・ふるさとチョイス
- ・セゾンのふるさと納税
- ・auPAY ふるさと納税

※その他サイトも順次追加予定！

## 【募集商品】

- 市内で生産または製造された商品
- 消費・使用期限が「集荷日+3日」以上のもの

▶詳しくはコチラ！

商工観光課  
☎86-7833



～返礼品の例～



農作物



菓子



雑貨

Link 読者の声

●いろいろと読ませていただきました、内容も面白かったです、また次の号も読みます（坂田万代 50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7月1日現在)

総人口：44,841 (-4)  
世帯：19,211 (-5)  
男：23,114 (-8) 女：21,727 (+4)

いなべ市情報誌 Link8 月号(vol.237) 令和5年8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/>

