

いなべ市情報誌

# LINK

きずな・輪・つながり

1

2024  
vol.242

おいしそうー！

特集

## 郷土財としてのネコギギ保全

P9 お芋ご飯、あま〜い！

P10 マイナンバーカード出張申請サポート

# 郷土財としてのネコギギ保全

「郷土財」とは、「かけがえない郷土への思いがもてる事物事象」を表す言葉で、その地域の特性や、地域の人々がワクワクし、守っていききたいと思えるものを指します。今回は、ネコギギ保全に取り組む行政と研究者、地域の姿を紹介します。



## ネコギギとは

ネコギギは、東海3県の川の中上流域にのみ生息する日本固有の淡水魚。ナマズの仲間であり、4対の口ひげが特徴的です。成魚は体長10cmほどです。1977年に天然記念物に指定され、今では生息地の激減により、環境省の絶滅危惧種に選定されています。

ふるさとの川へ放流したネコギギから産まれた稚魚

## 行政 ネコギギを守る市の取り組み

— interview —



自然学習室 室長  
後藤 健宏

### 市が繁殖させ、ふるさとの川に放流

市を流れる員弁川水系は魚類の豊富な河川として知られており、過去にはたくさんネコギギが生息していました。しかし、台風の影響などで、その数は激減しました。このまま放置すれば近い将来には絶滅するとの判断から、三重県教育委員会がネコギギ保護を開始。その後、市教育委員会が保護事業を引き継ぎました。

当初は、川でわずかに残っていたネコギギを保護し、それらを親個体として家系の管理をしながら、室内繁殖を始めました。今では毎年、稚魚が産まれるようになり、日本魚類学会の「放流ガイドライン」に基づいて、ふるさとの川へ放流しています。その結果、環境改善した場所に放流したネコギギがそのまま居つき、川で繁殖していることを確認しています。

自然繁殖の成功で終わるのではなく、今もなお大学などの研究者を中心としたネコギギ保護増殖事業指導委員会の指導を受けながら事業を進め、啓発活動も継続して取り組んでいます。

1.川の調査 2.ネコギギの飼育水槽 3.水槽で産まれた卵の世話 4.放流予定のネコギギ。ブラックライトに反応するマーキングの色や位置を変えることで個体を識別 5.放流の様子

— interview —



里中 知之さん

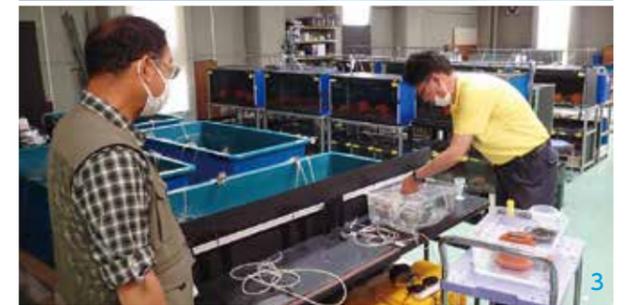
▶志摩マリンランドでのネコギギの繁殖経験を生かし、2022年から市の地域活性化起業人として勤務。

### 繁殖数を維持していくために

私は、志摩マリンランドに在籍していた2003年から、いなべ市と協力して員弁川水系のネコギギの繁殖に携わってきました。水族館でも、繁殖は苦戦するものですが、いなべ市はそれを2013年に単独で成功させていました。当時から、この実績はすごいことだと感じていました。

ネコギギの繁殖の難しさは、何と言っても家系の管理です。近親交配を続けると、繁殖数が減ってしまうので、家系図を作成し、大学などの専門機関からアドバイスをもらいながら年間の計画を立てています。また、飼育されている個体は、世代が進むごとに繁殖数が減っていくことも悩みの種。現在は、放流したネコギギが川で繁殖していることが分かっているので、繁殖能力の高い野生の個体を取り入れ、長期的に繁殖数を増やしていくことが望ましいです。

いなべ市は、水槽内での産卵を促すため、レイアウトを工夫することで、従来のホルモン剤を使った人工繁殖に頼らずに、水槽内での自然繁殖を成功させました。今後は、そうしたノウハウの上に、より効率的な繁殖方法をマニュアル化することで、担当者が変わっても事業を継続できるような仕組みを作りたいです。



.....ネコギギ保全の父.....



清水 義孝さん  
(北勢町東村)

ネコギギをはじめとする淡水魚の研究者。魚類自然史研究会に所属。現地の川の状態や、そこに住む生物全般に精通しており、現在のネコギギ保全事業につながる基礎を作りました。国土交通省の依頼で、設楽ダム建設に伴う環境保全に携わり、飼育繁殖個体の河川での自然繁殖を成功させ、論理的な方向性を文書で示しました。このほか、専門紙へ報告書を掲載するなど、高い専門性を生かして、保全活動に取り組む人たちにアドバイスを与えています。

# シンポジウムで聞く研究者たちの声

昨年6月、市のネコギギ保全の取り組みが、「日本水大賞」の環境大臣賞を受賞しました。これを記念して、10月29日(日)に開催された「ネコギギ保全シンポジウム」では、保全活動の研究者に講演をいただきました。(後援：文化庁、三重県、三重県教育委員会)



1. 約200人が藤原文化センターの市民ホールに集まりました 2. 会場前に設置された看板 3,4. 会場ロビーでは、ネコギギの保全に関わる学校、水族館や国・県の関係機関などによるポスター発表が行われました

— lecture —



文化庁 文化財調査官  
江戸 謙顕さん

## 天然記念物制度を通じた保護意識

ネコギギなどの天然記念物を保護するための法律として、文化財保護法というものがあります。これは、「大事なものを、貴重なものを守りたい」という日本人の気持ちをルール化したものです。天然記念物制度は、単に個体数の少なさではなく、学術的な価値があるかどうかで決定されており、100年以上にわたって国内の多様な自然を保護してきました。

また、この制度は、地域の自然文化の促進や、自然と人との適切な関係づくりにも貢献しています。いなべ市では、行政や専門機関だけでなく、学校や地域などのさまざまな人が、ネコギギの保全に取り組んでいます。まさに、ネコギギを「大事なもの」として保護する意識が醸成されていることがうかがえます。

いなべ市のこうした姿勢や保全活動がなければ、員弁川水系のネコギギは絶滅していたと言えるでしょう。今はまだ、人が手を加えないと個体数が維持できない危険な状況ではあるため、引き続き保全に取り組んでいくことが大切です。

— lecture —



名古屋大学 減災連携研究センター  
田代 喬さん

## 自然と共生する川づくりを

約20年前に実施した調査により、ネコギギはまっすぐな川ではなく、蛇行した川に多く生息していることが分かりました。流速はおだやかで、川底の石は大きいなど、河川工学の観点からも特徴があります。

現在、河川整備を行う際には「多自然川づくり」が求められています。これは、川が本来有する生物や自然を保全し、地域の暮らしや歴史と共生しながら整備していく取り組みです。

しかしその一方で、近年、日本各地で大水害が多発しており、河川管理で治水の安全度を高めることも求められています。このような状況にあって、川の蛇行した部分をまっすぐにし、川底を掘り下げるといふ、ある意味で安易な方法が採用されることが多いと感じます。

今必要なのは、河川整備の技術向上に加えて、地域の関心や監視の目を川に向けてもらうことだと考えます。こうした取り組みを続けることによって、郷土の宝を残しながら安全な川を作るという好循環が生まれるのではないのでしょうか。

— lecture —



京都大学 准教授  
渡辺 勝敏さん

## 「奇跡の家系の末裔」と生きていること

今、生物多様性の保全が、人間の幸福の増進にもつながることが分かり、世界的に取り組みが進められています。地球に生命が誕生してから、さまざまな種が生まれ、派生し、絶滅を繰り返してきました。ほとんどの生物が、子を残せず絶えていく中で、次世代へと命をつないできた「奇跡の家系の末裔」が集まって生きているのがこの世界です。普段はなかなか考えつかないことですが、ネコギギの保全を通じて、その本質に気づき、考えを深めるきっかけにしたいと思います。

現在、河川の汚染や地球温暖化などの影響により、ネコギギを含むさまざまな生物が絶滅の危機に瀕しています。これは、私たち人間が、自分たちの暮らしを良くしていく過程で起きている問題です。豊かな自然環境と私たちの便利な暮らし。そのどちらかを犠牲にするのではなく、法や制度、技術を発展させることで、その両立を目指すことが大切です。

ネコギギは、その地で長く生き抜いてきた清流のシンボルとも言える魚。その復活に向けての取り組みは、自然あるいは生物豊かな川の再生にもつながる価値ある挑戦だと考えます。



## 「ちょっと一息」 どうして「ネコギギ」と名付けられたの？

かつてはギギモドキと呼ばれていましたが、同名の魚が朝鮮半島にいたため、ネコギギと改名されました。「ネコ」の由来については諸説ありますが、韓国に生息する近縁種「ウサギギギ」が、丸くてかわいい見た目から名付けられたことと同じく、かわいいつながりで名付けられたとも言われています。

# 地域 子どもたち自体も郷土財

2006年からネコギギについて学んでいる十社小学校。昨年、「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た同校の取り組みについて紹介します。

## 十社小学校の保全活動



安田 愛結さん 吉金 正志郎さん 田中 絢人さん

安田さん：「ネコギギを大切に思う気持ちが伝えられてうれしかったです」  
 吉金さん：「聞いている人たちが楽しんでくれてうれしかったです」  
 田中さん：「とても緊張したけれど、ハッキリと話せてよかったです」

### 学習発表「ネコギギが住みやすい川へ」

ネコギギ保全シンポジウムで、十社小学校の5年生が学習発表会を行いました。スクリーンを使ってネコギギの生態に関するクイズを出題するなど工夫し、集まった約200人の来場者を楽しませました。

## 昨年の主な取り組み

### 川の生物調べ



5年生から本格的なネコギギ学習が始まり、実際に川を訪れ、生き物探しやネコギギが好む環境を観察します。

### 身体測定や水槽の移し替え



子どもたちが、ネコギギの重さや大きさを計測し、成長具合を記録します。水槽の移し替えのときは、放流する個体との仕分けも手伝います。

### 全校児童や保護者や地域への学習会



市の職員が講師を務め、全校児童に向けたネコギギ学習会を実施。家庭内でも理解を深めてもらおうと、保護者や地域に向けた学習会も行っています。

interview



十社小学校 教諭  
林 さゆみさん

## 自然を大切に思う子どもたち

十社小学校にとって、ネコギギはとても身近なものです。学校の玄関に置かれた水槽にはネコギギが泳いでおり、子どもたちが毎日姿を眺めています。また、5年生からは本格的なネコギギの学習が始まったり、「ネコギギ会」という名称の児童会があったり、学校生活とネコギギには強い結びつきがあります。

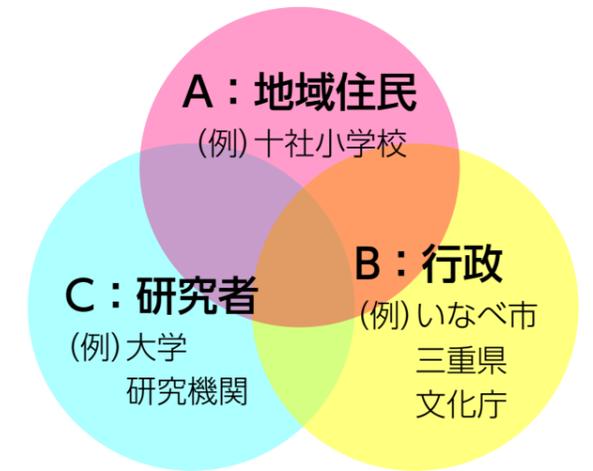
私が初めてここに来たときは、子どもたちが自然に対して強い親しみを持っていることに感動しました。1年生のころから、ネコギギを含む生き物全般と身近な環境にいるので、自然やふるさとの姿を大切にしたいという思いがあふれているんだろうと感じています。

lecture



岐阜協立大学 地域創生研究所  
森 誠一さん

### ▼環境保全の三位一体



## 保全活動を文化に昇華する

郷土財を守っていくためには、地域住民、行政、研究者という3つの主体が必要です。地域住民は地域での活動を、行政は法や規範を、研究者は科学的な根拠を担います。これを、「環境保全の三位一体」と表現し、それぞれの重なる範囲が大きければ大きいほど、保全の効果は高まります。この三者が交流できる仕組みさえできていれば、保全活動はおのずと継続されていくでしょう。

郷土財とは、いわば地域の宝物です。地域の特性を表すものであって、必ずしも天然記念物である必要はありません。その意味で、いなべ市の郷土財は、ネコギギやその住みかだけでなく、その保全に取り組む子どもたちも含んでいると言えます。

郷土財をまちづくりの一つの指針とし、ネコギギの保全活動を、「文化に昇華」していくことが望ましいです。

「私たちが学んだことを、必ず次の5年生に引き継ぎ、みんなでいなべ市の自然を守っていきます」シンポジウムの最後に、子どもたちが伝えたメッセージです。郷土の自然を次の世代に残していけるよう、三位一体となって保全活動を継続していく——そのきっかけが、ネコギギの保全にはあるのではないのでしょうか。

## 人権フェスティバル

12月4日～10日の「人権週間」に合わせて12月10日（日）、大安公民館で「第17回いなべ市民人権フェスティバル」を開催しました。これは、人権に対しての意識を高める機会にしておうとメシエイなべといなべ市、いなべ市教育委員会が開いているものです。今回のテーマは「障がい児・者が生き生きと暮らせるまちづくり」とし、テーマに沿った展示やバザー、舞台発表を見に、多くの人を訪れていました。愛・いのちをテーマにした標語・ポスターの表彰式もあり、ポスター部門で最優秀賞に選ばれた水谷瑠那さんは「思いやりの心が広がってほしいと思います」と話していました。

1. ダウン症の書家金澤翔子さんと母の泰子さんによる講演 2. いなべ市障害者活動支援センターの利用者と職員で結成した「バンパー太鼓クラブ」の演奏 3. 表彰状の授与 4.5. 壇上で「飛翔」の文字を書く翔子さん

▶▶いなべ10 1月21日(日)～27日(土)放送



## お芋ご飯、あま〜い!

屋外で季節のご飯作り体験12月12日（火）、ふじわら保育園で5歳児が、保育園の畑で収穫したサツマイモを使った「お芋ご飯作り」を体験しました。大きな羽釜を運んだり、この日のために集めた葉っぱや枝木を火にくべたりしました。簡易のかまどを囲む間、「パチパチって音がする」「いい匂いがしてきた」と炊きあがりを待ちきれない様子の園児。ふたを開けると、「ワ〜っ!」と歓声があがり、甘い匂いが広がりました。おにぎりにしてもらったお芋ご飯を「おいしいね」と口々に言い合いながら、あっという間に食べていました。

1. 今から始まるご飯作りにウキウキ。張り切って準備 2. 気を付けながら火に枝木をくべる 3. 炊きあがりの瞬間は歓声が 4. 甘いお芋ご飯で自然と笑顔に



サンタクロースとトナカイと一緒にツリーを持って、にっこり!



## メリークリスマス

プロジェクト大地にサンタクロースが登場12月1日（金）、員弁町にある障がい者の就労継続支援B型事業所のプロジェクト大地でクリスマス会が開かれました。いなべ市商工会青年部の部員がサンタクロースとトナカイの仮装で登場して会を盛り上げ、利用者一人一人にプレゼントを渡しました。一緒に松ぼっくりを使ったツリー作りも体験。利用者たちは「一緒に作って楽しかった」「クリスマスを感じました」と話し、顔をほころばせていました。

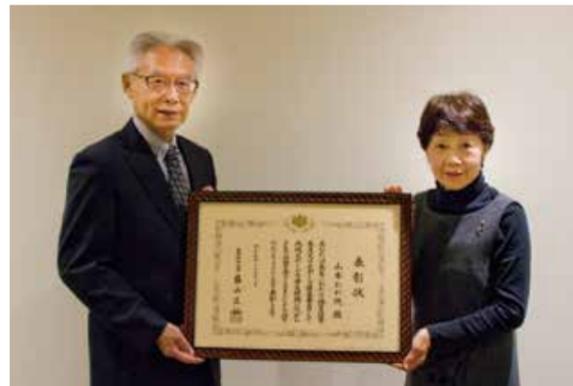
同時開催の「いなべの恵み市」もあり、会場はとてにぎわっていました



## いなべの里新そば祭り

風味豊かな新そばの味わいに舌鼓12月3日（日）、市役所駐車場で、「第12回いなべの里新そば祭り」が行われました。当日は9店舗が出店し、そば打ち愛好家による本格的な手打ちそばを味わうため、長い行列ができていました。いなべ産の新そば粉やそば製品の販売、女流名人によるそば打ちの実演もあり、多くの人を楽しませていました。訪れた人は「毎年心待ちにしています。今年も、香りの良い新そばをたくさん味わえて満足です」と話していました。

このほかに、30年勤続スポーツ推進委員表彰も受賞しました



## 文部科学大臣表彰を受章

スポーツ推進委員功労者表彰11月16日（木）、青森県で行われた第64回全国スポーツ推進委員研究協議会で、文部科学大臣表彰を受章した大安町の山本たか代さんが、教育長を訪問しました。山本さんは、30年に渡りスポーツの推進活動を続け、地域スポーツを振興させたことが評価されました。「たくさんの人に関わり、その縁に感謝しています。今後は、高齢者も楽しめるようなスポーツの推進を目標に活動したい」と話していました。

高校でも書道を続け、もう一度受賞を目指すと意気込む岩花さん



## 硬筆作品で最優秀賞

鈴木書写書道学院の生徒が受賞12月8日（金）、第39回全国硬筆コンクールで、最優秀賞にあたる文部科学大臣賞を受賞した大安中学校3年の岩花姫奈さんが、市長を訪問しました。岩花さんは、小学1年生のときからコンクールに応募していて、今回の作品は自信作だったとのこと。「ずっとあこがれていた賞だったので、受賞できてとてもうれしいです。支えてくれた先生と家族に感謝を伝えたいです」と話し、笑顔を見せてくれました。

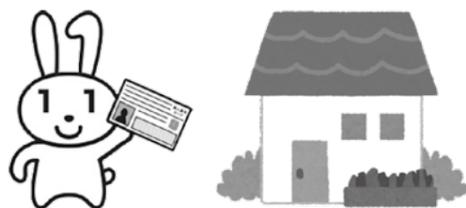
# ピックアップのコーナー PICK UP!

『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。

## マイナンバーカード出張申請サポート

窓口への来庁が困難な人に向けて、希望された場所に職員が出向く出張申請サポートを行っています。1人から申請可能です。気軽に相談してください。

☎ 市民課 ☎ 86-7810



●実施日時 毎週火・水・木(平日のみ)

9:30 ~ 16:00

※月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日は実施しない場合があります。

●予約方法 1週間前までに、電話または市ホームページから予約

市ホームページ▶

●申請に必要なもの

- 本人確認書類(A書類1点またはB書類2点)
- 通知カード(持っている人のみ)
- 住民基本台帳カード(持っている人のみ)

### 本人確認書類

A 書類(公的機関が発行した顔写真入りのもの)

…運転免許証、パスポート、障害者手帳、在留カードなど

B 書類

…健康保険証、年金手帳、介護保険証、医療受給者証、社員証、学生証、母子健康手帳など

申請期限は 2 月末まで

## 子育て世帯生活支援特別給付金(再案内)

＜対象者＞ 18歳の誕生日後の最初の3月31日までの児童(障がい児については20歳未満)の養育者

ひとり親世帯	その他世帯
<p>1. 令和5年3月分の児童扶養手当受給者(5月25日支給済み)</p> <p>2. 公的年金(遺族年金や障害年金など)を受給しているため、令和5年3月分の児童扶養手当を受給できなかった人(要申請)</p> <p>3. 物価高騰の影響を受けて家計が急変し、令和5年1月以降の収入が児童扶養手当受給者と同じ水準へ下がった人(要申請)</p> <p>※児童扶養手当受給水準の詳細については、市ホームページを確認してください。</p>	<p>1. ①令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金の受給者(5月25日支給済み)</p> <p>②家計の中心になっている人で、令和5年度の住民税が非課税の人(要申請)</p> <p>※児童手当受給者の場合は、11月15日支給済み。</p> <p>2. 家計の中心になっている人で、物価高騰の影響を受けて家計が急変し、令和5年1月以降の収入が住民税非課税水準へ下がった人(要申請)</p> <p>※住民税非課税水準の詳細については、市ホームページを確認してください。</p>

＜給付金額＞

児童1人につき5万円

※ひとり親世帯分とその他世帯分の重複受給はできません。

※今年度、すでにこの給付金を受給済みの場合は対象外です。

(他市町での受給を含む)

＜申請期限＞

2月29日(木)

☎ こども手当課 ☎ 86-7821

## 職員の定員・給与の公表

市民の皆さんに、市職員の定員や給与などの状況をお知らせして、適正な人事行政の運営に努めています。なお、市ホームページでは、より詳細な内容を公表しています。

☎ 職員課 ☎ 86-7792

市ホームページ▶



Pick UP! ピックアップ

### 職員数の状況

(1) 採用・退職状況

①採用状況(令和5年4月1日現在)

採用職員
12人

②退職状況(令和4年度中)

定年退職	定年前早期退職	普通退職ほか <sup>*1</sup>	再任用 <sup>*2</sup>	合計
10人	0人	3人	3人	16人

※1 三重県教育委員会からの割愛採用職員の退職者1人を含みます。

※2 任用期限年齢到達前の退職者数です。

(2) 職員数(令和5年4月1日現在)

一般行政部門	教育部門	公営企業等会計部門 <sup>*</sup>	合計
284人	38人	37人	359人

※上下水道事業、国民健康保険事業、後期高齢者医療事業、介護保険事業の担当職員です。

### 給与の状況

(1) 人件費<sup>\*</sup>の状況(令和4年度一般会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
239億4,679万円	34億4,186万円	14.4%

※市長、副市長、教育長の給与および議員報酬が含まれます。

職員の採用は、行政需要の動向や今後の退職予定者などを考慮して行っています。また、退職者の豊かな知識と経験を活用するため、条例に基づき再任用制度を実施しています。令和5年度の再任用職員数は、フルタイム勤務40人です。

(2) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(令和5年4月1日現在)

①一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額 <sup>*1</sup>	平均給与月額 <sup>*2</sup>
いなべ市	44.5歳	312,450円	358,934円
三重県	43.8歳	330,856円	421,525円
国	42.4歳	322,487円	404,015円

②技能労務職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
いなべ市	54.0歳	258,278円	266,276円
国	51.2歳	286,942円	329,178円

※1「平均給料月額」とは、令和5年4月1日現在の職員の基本給の平均です。

※2「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、時間外勤務手当などすべての諸手当の合計額の平均です。

(3) 職員の初任給の状況(令和5年4月1日現在)

区分	一般行政職 初任給	
	大学卒	高校卒
いなべ市	194,300円	166,700円
三重県	194,300円	161,500円
国	185,200円	154,600円

(4) 職員の期末手当・勤勉手当

区分	令和4年度の支給割合
期末手当	2.40月分
勤勉手当	2.00月分

※職務の級により5~15%の役職加算措置があります。

(5) 特別職の給料などの状況

区分	給料月額など	
給料	市長	950,000円
	副市長	750,000円
	教育長	650,000円
報酬	議長	495,000円
	副議長	420,000円
	議員	390,000円
期末手当	市長・副市長・教育長	4.40月分
	議長・副議長・議員	3.30月分

※期末手当には、給料月額などの15%の加算措置があります。



# 所得税および復興特別所得税 市の確定申告会場は予約制

☎ 市民税課 ☎ 86-7794

[2月16日(金)～29日(木)分]

## インターネット予約

【受付期間】1月17日(水) 9:00～

2月29日(木) [市ホームページ](#)▶



## 電話予約

【受付期間】1月24日(水)～2月29日(木)

平日 9:30～15:20

【TEL】86-7840 (予約専用電話)

※いずれの予約も先着順です。

2月16日(金)～3月15日(金)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、予約制です。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の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。

※3月1日(金)～15日(金)分の予約については、2月下旬から受け付けを開始します。詳細は、次号でお知らせします。

### 予約時の注意点

- 窓口では予約受け付けを行いません。
- 1人につき1枠で予約。代理で予約する場合、4人分まで予約することができます。
- 予約時に申告する人の氏名、住所、生年月日を教えてください。(1月1日時点の住民登録地の確認をします。)
- 作成済みの申告書を提出する場合は、予約不要です。
- 予約1枠につき、1年分の申告とします。
- 市・県民税申告についても相談が必要な場合は、予約してください。
- 申告が必要かなど、税についての質問は、税務署または市民税課へ問い合わせてください。
- 配当所得・株式等譲渡所得を含む申告は受け付け対象外となります。相談を希望する人は、1月19日(金)、26日(金)開催の説明会を利用してください。 [配当所得・株式等譲渡所得説明会 詳細](#)▶



## 桑名税務署からのお知らせ

### e-Taxで自宅から申告できます

#### マイナンバーカードと連携しよう

マイナンバーカードを利用してマイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書などのデータを一括取得することで、確定申告書の該当項目へ自動入力できます(マイナポータル連携)。1件ずつ入力する手間が不要になり、とても便利です。

※マイナポータル連携を利用するには、事前準備が必要です。事前準備の詳細はQRコードから確認してください。



マイナポータルの連携方法▶



☎ 桑名税務署  
☎ 22-5121

#### 税務署が開設する確定申告会場

- 期間 2月16日(金)～3月15日(金)  
※平日のみ。
- 時間 9:00～17:00
- 場所 桑名税務署(桑名市江場7-6)

#### 確定申告書等作成コーナーを利用しよう

確定申告書は、「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成できます。確定申告書等作成コーナーは、消費税の申告にも対応しています。

「簡易課税制度」または「2割特例」を適用する人は、売上(収入)金額などの入力だけで税額などが自動計算されます。

国税庁 確定申告書等作成コーナー▶



申告書の作成方法▶



# 冬の事故対策

☎ 防災課 ☎ 86-7746

## 積雪による転倒に注意

毎年、各地で大雪による転倒事故などが起こっています。雪道や凍結路面で転倒事故にあわないように注意しましょう。大雪のときは、不要不急の外出を控え、どうしても外出する場合は、次の点に気をつけて歩きましょう。

### 歩くときの注意点

#### ①地面をよく見て歩く

路面が乾いているように見えても薄く氷がはっている場合があります。また、新しく降り積もった雪で凍結した路面が隠れている場合もあるので、注意して歩きましょう。

#### ②足の裏全体を路面につけて歩く

雪道を歩くときは、重心を前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につけ、すり足のよう歩き方が望ましいです。

### 滑りにくい靴底を選ぼう

- ①ピンや金具付きの底
- ②深い溝のある底
- ③やわらかいゴム底
- ④滑り止め材入りの底



#### ③小さな歩幅で歩く

歩幅を小さくしてそろそろ歩くペンギン歩きが安全です。

#### ④急がず、あせらず、余裕を持って歩く

雪が降り積もったときは、移動に時間がかかることは仕方がないと思って、余裕を持って行動しましょう。急がずあせらずに歩くことが大切です。

## もちがのどに詰まったときの対処

### もしものときの応急手当

#### ●腹部突き上げ法

- ①後ろから抱えるように腕を回す。
- ②片手で握りこぶしを作り、親指側を「みぞおち」と「へそ」の間に当てる。
- ③もう一方の手で、こぶしを包み込むように握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

※妊婦や1歳未満の子どもには行えません。

※内臓を痛めている可能性があるため、到着した救急隊に実施したことを伝えてください。

#### ●背部こう打法

最初に背中をたたきましょう。傷病者の後ろから手のひらの付け根で肩甲骨の中間あたりを数回、強くたたきます。



## 【無料】スマホなんでもサポート号

☎ 都市整備課  
☎ 86-7807

移動式の教室「スマホサポート号」で、スマホアドバイザー®によるオンライン個別教室を開催します。現地スタッフのアシストを受けながら、機種や携帯会社に関係なく受講できます。この教室は毎月内容を変えながら、3月まで開催予定です。

●場所 市役所前広場

●定員 各講座3人(先着順、事前申し込み)

●2月の開催日 月～金曜日(祝日を除く)

※1月も開催しています。1月の開催日はこちら▶



### 各講座の内容

- ① 11:00～12:00 Androidの使い方(応用編)
- ② 13:00～14:00 スマホを触ってみよう
- ③ 14:30～15:30 LINEでコミュニケーション
- ④ 16:00～17:00 スマホを触ってみよう

※①～④の講座ごとに申し込みしてください。

☎ **申込先** スマホなんでもサポート号予約窓口

☎ **フリーダイヤル** 0800-111-9442

(受付時間 全日 9:00～17:00)

# くらしの情報

**催し**  
藤原岳自然科学館  
2月の教室

## ＜藤原岳自然科学館＞

### 【冬の星空を見よう】

冬の星座や月、星雲、星団などを観察します。

- 日時 2月10日(土)  
17:30～20:00
  - 場所 藤原文化センター
  - 定員 40人
  - 参加費 小学生以上1人100円
  - 申込方法 市ホームページ
- 問 自然学習室 T 46-8488



## さかなクンの ギョギョッとびっくり おさかな教室 in いなべ



魚の豊富な知識と経験に裏付けされたトークでギョ存知! さかなクンがいなべにやってくる!

- 日時 2月23日(祝・金)  
14:00 (開場 13:30)
  - 場所 北勢市民会館 さくらホール
  - チケット発売 1月9日(火)～
  - 入場料(税込・全席指定) 2,000円
- ※3歳以下入場不可

## ＜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:652-155)
  - ローソンチケット  
ローソン・ミニストップ  
(Lコード:42670)
- 問 申込先 (一社)いなべ市芸術文化協会 T 82-1551

## 認知症のひとと家族の 「おれん家カフェ」

- 1月は新年会。笑う門には福来る。
- 日時 1月21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 1月19日(金)
- 問 申込先 NPO 法人快生教学会 T 37-7062

## 募集

### 市営住宅の 入居者募集

- 募集住居 市営大安極の木住宅(大安町南金井地内、昭和59年度建築、戸建て住宅2階建て4DK)
- 募集戸数 1戸
- 募集期間 1月15日(月)～2月9日(金)
- 申込資格 申し込みには、基準があります。詳しくは市ホームページを確認してください。
- 審査方法 【1次審査】書類審査  
【2次審査】1次審査合格者から抽選
- 入居予定 4月ごろ
- 家賃 世帯の所得に応じて決定
- 敷金 家賃の3カ月分
- 申込方法 申込書に記入のうえ、



必要な書類を添付し、本人または同居する親族が申し込み。  
※申込書は住宅課で受け取り。  
問 申込先 住宅課 T 86-7809

## 認知症サポーター養成講座

- 認知症を正しく知り、認知症の人とその家族の応援者になりませんか。
- 日時 1月25日(木)  
10:00～11:30
  - 場所 えんむすび(藤原町本郷836)
  - 定員 15人(先着順)
  - 参加費 無料
  - 申込期限 1月18日(木)
  - 申込方法 電話、QRコード
- 問 申込先 NPO 法人快生教学会 T 37-7062



## 認知症サポーター ステップアップ研修

- コミュニケーション力を高めよう  
～相手に寄り添う言葉かけ～
- 認知症のある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伝授します。
- 日時 1月26日(金)  
13:00～15:00
  - 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、特別養護老人ホーム アイリス施設長、認定社会福祉士「高齢分野」)

- 対象者 市内在住または在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことがある人
  - 定員 20人(先着順)
  - 参加費 無料
  - 申込期限 1月19日(金)  
17:00
  - 申込方法 電話、QRコード
- 問 長寿福祉課 T 86-7819

**手当制度**  
国民年金基金  
人生100年時代の  
プラス年金

国民年金基金は、自営業やフリーランスの人が、国民年金に上乗せをする公的な年金です。

＜＜メリット＞＞

- 掛け金が全額「社会保険料控除」で、受け取る年金も「公的年金等控除」の対象です。
- 受け取る年金は、終身が基本で一生変動しません。

○万一のときは、遺族に一時金が支払われます。遺族保証のないプラン(B型)も選べます。

○掛け金は、加入時の年齢で一定。休止や増減もできます。

### ＜＜加入できる人＞＞

- 国民年金の第1号被保険者(免除の人などを除く)
  - 国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満の人や海外在住の人)
- 詳しくは、問い合わせ先へ。

問 全国国民年金基金三重支部 T 0120-65-4192

## 確定申告をする人へ 社会保険料控除の 申告に利用してください

令和5年1月1日から令和5年12月31日までに納付書または口座振替(普通徴収)で支払いした「国民健康保険税(料)・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額のお知らせ」(はがき)を送付しますので、

確定申告の社会保険料控除を申告する際に利用してください。(1月下旬送付予定)

### 【注意】

市役所から送付する保険料(税)納付済額のお知らせには、年金からの天引き(特別徴収)で納付した保険料(税)額は記載していません。

年金から天引き(特別徴収)で納付された保険料(税)は、年金保険者から送付される「公的年金等の源泉徴収票」\*で確認してください。

※公的年金等の源泉徴収票の社会保険料欄は、医療保険料分(国民健康保険税および後期高齢者医療保険料)と介護保険料分を合算しています。

問 保険年金課 T 86-7811  
問 介護保険課 T 86-7820

# ゴミトック

第5回  
問 環境衛生課  
T 86-7813

いなべごみ分別アプリ配信中  
ごみカレンダーやごみ分別辞典が利用できます。



iOS版



Android版

## ごみを出す人もいれば、集める人もいる

ごみ収集作業員の1日(大安町梅戸井・三里地区のもえるごみ)

- 8:30 収集開始  
収集作業は収集車2台で、それぞれ運転手と助手の2人で行います。
- 10:00 あじさいクリーンセンターへ搬入  
一度に全てのごみを収集できないので、ごみ収集車は何度も往復します。
- 13:00 収集完了  
1日に収集したごみの量は約15t。ごみ袋の数は約3,000袋になります。
- 13:30 ごみ収集車の清掃  
汚れや臭いを落として、1日の作業終了。

～ごみ収集作業員からのお願い～

生ごみは、十分水切りしてください  
水を切らないと袋が重たくなるので、破れたり、作業員が腰を痛めたりします。

ごみ袋はきつく縛ってください

収集車への積み込みの際に、ほどけてしまうと、ごみが散乱してしまいます。



大安粗大ごみ場  
中村 幸

正しくごみの分別をしてください

「もえるごみの袋に多量の缶が入っている」など、分別がされていない場合は、収集ができません。収集の妨げになり、業務が遅れてしまいます。集積場に捨てたら終わりではなく、資源として有効活用することを考えていただけると助かります。

いなべ市で1日に集めるもえるごみの量は約50tあり、雨の日や風の日でもごみ収集作業員が手作業でごみ収集車へ積み込み、あじさいクリーンセンターへ搬入しています。正しいごみの出し方に協力をお願いします。

### 確定申告をする人へ 障害者控除の申告に 利用してください

確定申告をする本人またはその被扶養者が障がい者に該当する場合、「障害者控除」の所得控除を受けることができます。

この障害者控除の対象者は、一般的には障害者手帳の交付を受けている人ですが、65歳以上で要介護認定を受けた人のうち、一定の要件に該当する場合も対象になります。

対象者には、市から「障害者控除対象者認定書」を送付しますので、確定申告をする際に利用してください。(1月下旬送付予定)

☎ 介護保険課 T 86-7820

### 子ども医療費助成制度の 対象年齢が拡大(要申請)

#### ◀ 18歳年度末(高校生相当)まで拡大 ▶

子ども医療費助成制度の対象者の年齢を4月から拡大します。

新たに対象となる人には、1月末に申請書を送付するので、保険年金課へ提出してください。申請の受け

付け後、3月下旬に受給資格証を送付します。

現在、中学3年生で有効期限が令和6年3月31日までの受給資格証を持っている人にも3月下旬に受給資格証を送付します。

※所得制限はありません。

※現在中学生までの子どもで、子ども医療費助成の受給資格証を持っていない人は、保険年金課へ早めに申請してください。(一人親家庭等医療費または障がい者医療費の助成受給者、生活保護受給者などを除く)

☎ 保険年金課 T 86-7811

### その他 防災管理再講習 甲種防火管理再講習

高度な防火管理を必要とする比較的大規模な防火対象物(不特定多数の人が出入りする建物)のうち、建物全体の収容人数が300人以上で甲種防火対象物の防火管理者、または大規模な防火対象物で防災管理者の選任が義務付けられている防災管理者は、講習終了後における最初の

4月1日から5年以内に再講習を受講することが義務付けられています。

●日時 2月22日(木)  
9:00~12:00

●場所 桑名市消防本部2階 研修室  
(桑名市江場7)

●定員 40人(先着順)

●対象者 防災管理新規(再)講習または甲種防火管理新規(再)講習を、平成31年3月31日以前に受講した人で、いなべ市、桑名市、木曾岬町、東員町に在住または在勤の人

●受講料 2,500円(テキスト代含む)

●申込期間 1月9日(火)~  
31日(水)

●申込方法 QRコード

☎ 申込先 桑名市消防本部 予防課  
T 24-5282

### 110番の 正しい利用を

110番は、事件や事故が発生したときの、緊急通報専用の電話です。110番通報の際には、警察官が「何がありましたか」「けがはありませんか」「いつ、どこでありましたか」

### みんなで話そう認知症のこと

## オレンジリング

第22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

三重県認知症コールセンター ☎ 059-235-4165  
月、火、木、金、土 10:00~18:00  
※祝日・年末年始は休業

話を聴いてもらうだけでも元気になるよね。



ことちゃん  
いなべ市認知症  
応援キャラクター

認知症の介護は気を使うことも多く、特別困ったことはなくても介護する人の気持ちが沈んだり元気がなくなることもあると思います。そういうときは、自分一人の胸にしまっておかず吐き出しましょう。認知症コールセンターでは、専門の研修を受講した介護経験者や認知症医療介護専門職の人などが相談を受けています。気軽に相談してくださいね。

※三重県認知症コールセンターは、三重県が公益社団法人認知症の人と家族の会三重県支部へ委託しています。

匿名でも受け付けています



代表 中川 絵里子さん 副代表 河戸 義男さん  
公益社団法人  
認知症の人と家族の会三重県支部

などの質問をしますので、落ち着いて答えてください。

#### ●携帯電話での通報

移動しながらの通報は、通話が途切れてしまう可能性があるため、その場で停止・停車して通報してください。また、正確な場所を特定するために、周囲にある目標物を伝えてください。

#### ◀ 地図アプリを事前ダウンロード ▶

登山などで道に迷ったり、現場の位置が正確にわからなかったりする場合があるので、現在の座標がわかる地図アプリの活用を推奨します。

#### ●警察安全相談電話【#9110】

1分1秒を争う事件や事故に迅速に対応するため、「急を要さない相談」や「各種手続きなどの問い合わせ」は【#9110】へかけてください。

#### ●聴覚や言語に障がいのある人

#### ◀ ウェブ110番 ▶

必要事項を入力してください。



#### ◀ ファックス110番 ▶

何があったのか、場所はどこか、今の状況、名前、住所、FAX番号を書いて送信してください。

☎ 059-229-0110

#### ◀ 110番アプリシステム ▶

専用アプリを利用することで、文字チャットを通じて110番通報ができます。



◀ iOS版 ▶ Android版

☎ いなべ警察署 T 84-0110

### 阿下喜温泉の回数券 払い戻し

阿下喜温泉は4月のリニューアルオープンに向けて、改修工事を行うため、現在休館中です。

#### ●休館期間

3月31日(日)まで(予定)

#### ◀ 回数券の払い戻し ▶

阿下喜温泉の回数券は、リニューアル後は使用できません。

回数券を持っている人は、3月末まで払い戻しを受けることができます。

#### ◀ 払い戻し場所 ▶

○ 青川峡キャンプパーク  
○ inabe's Shop (にぎわいの森)  
○ GCI (市役所2階)

☎ 青川峡キャンプパーク

T 72-8300

☎ 商工観光課 T 86-7833

### マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

●日時 1月28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関連の手続き  
※住所異動、証明書発行は不可。

●予約方法 1月26日(金)までに  
電話で予約

☎ 申込先 市民課 T 86-7810



## BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

### ●えほんくじ

くじを引いて絵本を借りよう!

- 日時 1月6日(土)~  
※なくなり次第終了
- 場所 員弁図書館
- 対象 誰でも参加可能
- 定員 先着100人
- 回数 1人1日1回



まだ読んでことのない絵本に出会えるかも。  
新年の運勢が占える? おみくじ付き



### ●おすすめ本の紹介

「たび活×住み活」 in 三重  
大沢玲子著 ファーストステップ出版  
著者夫婦が「第2の居場所」を探し、新たな視点で三重の魅力を探ります。いなべの「Hygge」も紹介!

### 電子書籍

下剋上球児 三重県立白山高校、甲子園までのミラクル  
菊地高弘著 カンゼン  
10年連続、県大会初戦敗退の弱小校が、まさかの甲子園! 三重県立白山高校が、甲子園出場を成し遂げるまでの軌跡を描いた青春ノンフィクション。

1・2月の休館日 全館…毎週月・火 特別休館 北勢…2月7日(水)~2月16日(金)

☎ 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)

## 各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	1月11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
	1月25日(木) 13:00~16:00	シビックコア	問 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
	2月 1日(木) 13:00~16:00	大安公民館	T 0570-090-110 ※土日祝、時間外は留守番電話で対応します。
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	1月24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	1月24日(水) 11:00~16:00 2月 5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
	平日 9:00~17:00	いなべ暮らしの保健室	問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
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	1月24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 ひきこもり支援センター 瑠璃庵	家族からの相談にも応じます。 T 72-2618 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	1月19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
	1月19日(金) 13:30~15:30	だいあん保健室	
	1月26日(金) 10:00~12:00	ふじわら保健室	
	1月26日(金) 14:00~16:00	いなべ保健室	

## 編集後記

**ほ** お〜と関心しながらネコギギの生態を学びました。実は以前、ネコギギのYouTube 撮影のため、担当課に軽く質問したことがあります。その際、一緒にいた後輩の「食べられるの?」という愚かな問いが忘れられません(日)

**今月の表紙** ふじわら保育園でのお芋ご飯作り。ほかほかと湯気が立ちのぼるお芋ご飯の前に、「わぁ! おいしそう!」と満面の笑顔の園児。

**ぜ** つぼうして命を絶とうと思った。ドキッとする言葉は人権フェスティバルで講演した金澤泰子さんのもの。娘の翔子さんの障がいがあった時の心情です。翔子さんは今、書家に。最後に「今が一番幸せ」と話していました(清)

**ん** ?ギリギリ足りない?いなべの獲得ポイントでキャンプ場の宿泊券に応募しようとしたのですが、締切間際で足りないことが判明。携帯を手で振って歩数を稼ごうとしましたが、腕が疲れただけでした。(岡)

## 期限内納付のお願い

- ◀ 1月の納付 ▶
- 市・県民税 第4期
  - 国民健康保険税 第7期
  - 後期高齢者医療保険料 第7期
  - 上下水道料金 12・1月分
  - 納期限(口座振替日) 1月31日(水)
- 【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、**2月19日(月)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(PayPay、LINE Pay、PayB)を利用した電子決済が可能です。

※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できます。

- 問 納税課 T 86-7793
- 問 保険年金課 T 86-7811
- 問 水道お客様センター T 72-3516

## いなべ暮らしの保健室でいつでも気軽にスマホ相談

いなべ暮らしの保健室は、市からの業務委託で開室している、誰でも気軽に行ける場所です。ちょっとした悩みがあるときや、ひとりぼっちでいたくないときなどに、カフェに立ち寄る感覚でのんびりとできる居場所です。

いなべ暮らしの保健室のスタッフは、デジタル庁からデジタル推進委員として任命されていて、スマートフォン操作などの「わからない」「困った」の相談にも応じます。

「各種無料相談」(19ページ)に掲載の「スマートフォン相談」以外の日でも、保健室が開いているときならいつでも相談できるので、気軽に来てください。暮らしの保健室で解決できないことは、一緒に相談先を探します。

※「スマホなんでもサポート号」(13ページ)とは、別の事業です。

いなべ暮らしの保健室は市内4カ所で開室しています。開室時間は問い合わせてください。

- いなべ保健室(平日のみ)  
(員弁町楚原 644-19)
  - だいあん保健室(毎週水・木・金)  
(大安町大井田 1305)
  - ほくせい保健室(第3金曜日)  
(北勢町阿下喜 974)
  - ふじわら保健室(毎週木)  
(藤原町市場 494-2)
- 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904



## PARENTING INFORMATION 子育てインフォメーション

母子保健課 86-7770

### ぶれ mama セミナー(妊婦教室)

- 日程 2月16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(員弁町石仏 1868-1)
  - 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 ▶



### 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。オンライン相談もあります。
- 日程 2月 7日(水) 北勢町在住  
2月14日(水) 藤原町在住  
2月21日(水) 大安町在住  
2月28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

### 離乳食教室

- ◀前期▶
- 日時 2月20日(火) 9:30~
  - 対象 生後4~6カ月の子の保護者
- ◀後期▶
- 日時 2月27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・試食
  - 場所 保健センター
  - 申込方法 1週間前までに電話、QRコードで予約。各回定員15人

前期▶



後期▶



場所 保健センター

対象者には個別通知します。

- 【1歳6か月児健康診査】 2月 8日(木) 13:15~14:15 R4.7.1~7.26生 および 前回欠席者
- 【3歳6か月児健康診査】 2月15日(木) 13:15~14:15 R2.7.6~8.4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



いなべるに会えるかも!?

# いなべる

# 1周年記念 イベント(測定会)

参加  
無料

2月5日(月) 場所 保健センター



初心者大歓迎!

## みんなで Let's 筋トレ!! 【要申し込み】

14:00 ~ 15:30

体組成計と握力計で、筋肉量や骨量などの健康チェック  
& 全身運動でこころもからだもリフレッシュ。

○先着 25 人

○電話または QR コードから申し込み



### 準備物

- 動きやすい服装で来てください。
- 水分補給のためのお茶、水など。

## 自由に測定コーナー【申し込み不要】

13:00 ~ 15:30

骨密度測定、ストレスチェック、糖化度(老化物質の蓄積)チェックができるほか、体組成計も利用できます。

問 申込先 健康推進課

T 86-7824

## いなべる利用者の声

友人と



由原さん 太田さん 奥岡さん

普通のウォーキングは個々で取り組んでいますが、いなべるのグループ機能を使って歩数を競ったり、仲間イベントに参加したり、みんなで楽しく励ましあいながら、いなべるを活用しています。

夫婦で



敏正さん  
伊藤敏子さん

10年以上ウォーキングを続けてきたなか、いなべるに出会いました。今までやってきたウォーキングでポイントを貯め、いなべる教室に参加しながら、夫婦で楽しく健康づくりができています。

親子で



伊藤芳恵さん  
匡人さん

子育て支援センターに来た際にいなべるを知り、健康講話やいなべるイベントに、子どもと楽しく参加しています。

Link1 月号の感想を教えてください。

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 T 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) H <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ H <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

### 人口情報(令和5年12月1日現在)

総人口: 44,723 (-32)  
世帯: 19,265 (+9)  
男: 23,022 (-11) 女: 21,701 (-21)

いなべ市情報誌 Link1 月号(vol.242) 令和6年1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

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

