

# 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。

## 所得税の確定申告

☎ 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(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留意します。どちらかで予約数に達していても、もう一方では予約できる場合があります。

※2月16日(金)～29日(木)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。市ホームページで、確定申告をする必要がある人について確認してください。



## 税務署でも申告できます

- 期間 2月16日(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)

※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国税庁の公式LINE (@kokuzei)で事前に入手できます。

### [3月1日(金)～15日(金)分]

#### インターネット予約

【受付期間】2月17日(土) 9:00～  
3月15日(金) 市ホームページ▶



#### 電話予約

【受付期間】2月21日(水)～3月15日(金)  
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。

※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。

## 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。



## マイナンバーカードを使って、自宅から市・県民税の申告が可能に

- 期間 2月5日(月)～3月31日(日)
- 申告ができる人(全てに当てはまる人)
  - ・令和5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6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。

# 年に一回はがん検診を！ 検診(健診)、人間ドックを受けましょう



がん検診受診率向上  
イメージキャラクター  
「けんしんくん」

## 各種検診(健診)の案内

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

「令和6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5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5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8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開封し、必ず確認してください。

## 国民健康保険加入者 人間ドックの案内

☎ 保険年金課 ☎ 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6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)

## 家庭での非常食の備え方

# 余分を買って、使って、買い足そう

## ローリングストックの考え方

ローリングストックとは、普段の食品や日用品を少し多めに買い置きしておき、使ったら買い足していく方法です。

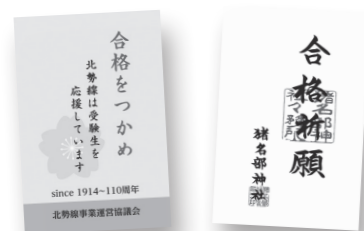
防災用の備蓄と聞くと、準備が大変という印象を持つかもしれませんが、お菓子やコーヒーなども備蓄品になります。甘い物や自分の好物を口にする事で、災害時であっても気持ちを軽くすることができると言われています。

また、乳幼児、高齢者、持病やアレルギーのある人などが家族にいる場合、それぞれに合った備蓄品を準備しておくことも重要です。自分や家族が普段使っている商品についてローリングストックを意識し、自分たちに合った備えをおきましょう。

☎ 防災課 ☎ 86-7746



# 受験生にエール！ 北勢線合格祈願列車のつり革広告配布



## 合格祈願の「つり革広告」を配布

三岐鉄道北勢線では、受験生への応援企画として「受験生にエール！北勢線合格祈願列車」を2月6日(火)まで1編成運行しています。猪名部神社(東員町)にて合格祈願の祈とうを受けた、受験生応援メッセージ入りのつり革広告を設置しました。

運行期間終了後に、つり革広告を希望者へ配布します。

### ●配布期間

2月14日(水)～なくなり次第終了

### ●配布場所

楚原駅(6:45～9:20、11:20～13:45)

東員駅(5:30～23:28)

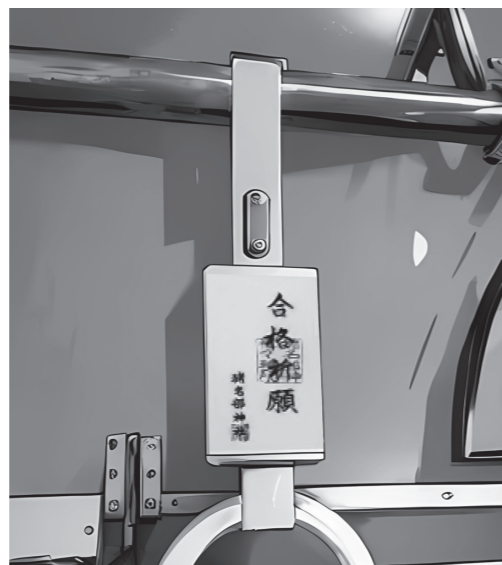
西桑名駅(7:00～21:00)

### ●配布数

各駅15個(先着順)

### ●受取条件

今年の受験生とその関係者



設置中のつり革広告のイメージ

### 【運行に関する問い合わせ】

☎ 東員駅 T 76-3690

### 【企画に関する問い合わせ】

☎ 北勢線事業運営協議会 (桑名市役所内 北勢線対策室)

T 24-1247

## 【無料】スマホなんでもサポート号

移動式の教室「スマホサポ号」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4月以降も開催予定です。

開催場所ではスマホ相談窓口も併設していますので、気軽にお越しください。

### ●3月の開催場所と日程

#### ・市役所前広場(北勢町阿下喜 31)

4日(月)～7日(木)、18日(月)、19日(火)、  
21日(木)、25日(月)、26日(火)、28日(木)

#### ・員弁老人福祉センター(員弁町笠田新田 111)

11日(月)～15日(金)

#### ・ふれあいの駅 うりぼう(員弁町大泉 2517)

1日(金)、8日(金)、22日(金)、29日(金)

### ●定員

各講座3人(先着順、事前申し込み)

※2月も開催しています。2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(基礎編)

② 13:00～14:00 LINEでコミュニケーション

③ 14:30～15:30 Androidの使い方(応用編)

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

T フリーダイヤル 0800-111-9442

(受付時間 全日 9:00～17:00)

☎ 都市整備課 T 86-7807

## あなたの聞こえは大丈夫？



聴力は年齢とともに衰え、65～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数の人が難聴に悩んでいると言われています。聴力の低下はゆっくりと進むため、自分で気づくのが難しい場合があります。まずは、自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう。

また、聞こえにくいと感じたら補聴器を購入する前に耳鼻咽喉科を受診して、補聴器が有効かどうか診断してもらいましょう。

### 【チェックリスト】

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 会話をしているときに聞き返すことがある    | <input type="checkbox"/> 見えないところからの車の接近に気づかない                 |
| <input type="checkbox"/> 後ろから呼びかけられると気づかないことがある | <input type="checkbox"/> 電子レンジの「チン」という音や、<br>ドアのチャイムの音が聞こえにくい |
| <input type="checkbox"/> 聞き間違いが多い               | <input type="checkbox"/> 耳鳴りがある                               |
| <input type="checkbox"/> 話し声が大きいと言われる           |   |

**0個** 現在は聞こえに問題はなさそうです。少しでも聞こえに不調がある場合には、聴力検診を受けてみましょう。

**1～2個** 実生活で困りごとがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

**3～4個** 耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

**5個以上** 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

※参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会ホームページ

☎ 長寿福祉課 T 86-7819

## 介護事業所に就職・復職を考えている人へ みえ働きやすい介護職場取組宣言

介護職員の確保や介護サービスの質の向上を図るため、三重県では、働きやすい職場づくりに積極的に取り組む介護事業所を応援しています。職場環境の改善を宣言している介護事業所を県が証明し、その取り組み内容を公表しています。

介護事業所への就職や復職を検討している人は、宣言事業所の取り組み紹介集やメッセージ動画を見て、安心して働ける職場を見つけませんか？三重県福祉人材センターでは、無料の「職場体験」や「お仕事相談」も行っているので、気軽に問い合わせてください。

☎ 申込先 三重県福祉人材センター

T 059-227-5160

### 【取り組み紹介集やメッセージ動画】



◀取り組み紹介集



◀メッセージ動画

### 【ロゴマークの種類】宣言日からの年数で色が変わります



グリーン  
宣言日から  
2年



シルバー  
宣言日から  
3～4年



ゴールド  
宣言日から  
5年以上

# くらしの情報

催し

## 屋根のない学校 3月の教室

### <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)

### 【田んぼと畑の学校】

いなべの歴史のお話と火鉢でお餅を焼こう。

- **日時** 3月2日(土)  
13:20 ~ 15:30

### 【びっくり生きものアラカルト】

手羽先を使って骨や体について調べよう。

- **日時** 3月9日(土)  
8:50 ~ 11:00

### <共通事項>

- **申込方法** 市ホームページ
- **申込先** 自然学習室 T 46-8488

とどまらず、絵画的な美しさや価値観など、時代の文化を伝えます。

- **開催期間** 3月10日(日)まで
- **場所** 郷土資料館  
~郷土資料館の収蔵品を無料で貸し出します!~

郷土資料館でやむを得ず使用しなくなった収蔵品について、展示や活用をしていただけるパートナーを募集しています。詳細は生涯学習課へお問い合わせください。

- **申込先** 生涯学習課 T 86-7846

## 認知症のひとと家族の 「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18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16日(金)
- **申込先** NPO 法人快生教学会  
T 37-7062

## モンゴル料理交流会



モンゴル料理を作ろう。

- **日時** 2月24日(土)  
9:40 ~ 13:30  
(受け付け9:30~)
- **場所** 北勢市民会館 2階 調理室
- **講師** 植原真理子さん、  
ボロルさん

- **定員** 20人(先着順)
- **参加費** 会員 200円  
一般 500円
- **持ち物** エプロン、三角巾、マスク
- **申込方法** 電話、FAX
- **申込期限** 2月16日(金)
- **申込先** いなべ市国際交流協会  
T F 74-4800

## いなべ市民祭 春の部 舞台発表会

- **日時** 3月3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
- **申込先** (一社)いなべ市芸術文化協会  
T 82-1551

## 【参加無料】 「オキナフへいこう」上映会

精神科病棟に長期入院する患者たちの「沖縄へ行きたい!」という夢から始まる、精神科での長期入院の現実をユーモラスに描いたドキュメンタリー映画。会場ロビーでは、福祉サービス事業所による物販も予定しています。

- **日時** 3月2日(土)  
【午前の部】10:30 ~  
【午後の部】14:00 ~
- **場所** 桑名市総合福祉会館  
大会議室(桑名市常盤町51)
- **定員** 各回先着 100人
- **申込方法** 電話、申し込みフォーム
- **申込先** 障がい者総合相談支援センターそういん T 27-7188

## 【参加無料】 第3回いなべ楽市

いなべで開催する軽トラ市。ステージイベント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** 3月10日(日)  
10:00 ~ 14:00
- **場所** にぎわいの森
- **申込先** いなべ楽市実行委員会  
T 72-7705

## 第16回市民健康講座 「豊かに生きる ~もの忘れと手足のふるえ~」

- **日時** 3月16日(土)  
14:00 ~ 15:30  
(開場13:30)
- **場所** いなべ総合病院 2階 会議室
- **講師** いなべ総合病院 脳神経内科  
家田俊明 医師
- **定員** 100人
- **参加費** 無料

募集

## 福祉の就職 ガイダンス開催

- **申込方法** 電話  
※平日(9:00 ~ 17:00)
- **申込先** (一社)いなべ医師会  
T 72-6975

福祉の職場で働く魅力を知ってもらうためのガイダンスを開催します。高齢者施設、障がい者施設、児童養護施設、保育所、社会福祉協議会の各分野について、実際に働いている職員の生の声が聞けます。

併せて、モチベーションが上がる職種・職場の探し方セミナーを開催します。

- **日時** 3月3日(日)  
13:00 ~ 16:00
- **場所** 三重県社会福祉会館 3階 講堂  
(津市桜橋二丁目131)
- **対象者** 仕事を探している人、福祉職場に興味がある人、大学・短大・専門学校生や高校生、教職員

- **参加費** 無料
- **申込方法** 申し込みフォーム
- **申込先** 三重県福祉人材センター  
T 059-227-5160

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5年度の第2期対象者は、3月31日(日)までの接種は無料ですが、4月1日(月)以降は全て自己負担となります。

- ※ 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29年4月2日~平成30年4月1日生まれ
- **申込先** 母子保健課 T 86-7770



# めがせ いなべ通

いなべ  
検定入門  
191

歴史でひもとく  
いなべの旧16カ村 14

執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

## 東藤原村(藤原町)

藤原岳の裾に位置する東藤原村には、古くから人々が定住していました。明治22年に、東禅寺、石川、下野尻、西野尻の4カ村が合併して東藤原村が誕生し、昭和30年に藤原村に統合しました。

東禅寺には、大同3(808)年に天台宗の東禅寺が建立されましたが、数度の兵火により廃退しました。その後、東禅寺は四幹立の菩提樹が有名な明源寺(1429~1440年に再興)と隣接する西教寺(1501~1503年に再興)に再建されました。

石川の由来は、石多き川辺の里だったからとも、平安時代にこの地を石川氏が治めていた土地だったからとも、伝えられています。石川氏の城跡の大半は、セメント工場建設時に無くなっています。

下野尻では、由緒ある獅子舞が現在も氏子により、春日神社で秋祭りに奉納されています。

西野尻は、平安時代の初めに、参議藤原仲成が朝廷のおとがめを受け、袴腰(藤原岳の古称)の山中に隠れ住んだと言われています。



明源寺の平安時代の仏(藤原町東禅寺)

左:牛頭観音、中央:薬師如来、右:馬頭観音。本堂に安置されています。

ふるさといなべ市の語り部の会  
伊藤忠 T 090-3583-2827

その他

マイナンバーカード  
日曜窓口(完全予約制)

- 日時 2月25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 2月22日(木)までに  
電話で予約
- 問 申込先 市民課 T 86-7810

顔認証マイナンバーカードの  
受け付けを開始しています



～顔認証マイナンバーカードとは～  
マイナンバーカードを健康保険証  
や本人確認書類として利用したいけ  
れど、暗証番号の設定や管理に不安の  
ある人に向けたものです。安心して  
カードの取得や利用ができるよう、暗

証番号の設定が不要となっています。  
顔認証マイナンバーカードは、暗  
証番号の入力が必要なサービス(マイ  
ナポータル、各種証明書のコンビニ  
交付サービス、その他オンライン手  
続きなど)には利用できません。ホー  
ムページを参考に十分に検討し  
て、申請してください。

- 問 申込先 市民課 T 86-7810  
問 マイナンバー総合フリーダイヤル  
T 0120-95-0178 (平日9:30～  
20:00、土日祝日9:30～17:30)

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29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。
  - 残高不足などで振り替えができな  
かった場合は、**3月18日(月)**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  
(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 介護保険課 T 86-7820

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知っていま  
すか？低価格な後発医薬品で、安全  
性や効き目は先発医薬品と同等と認  
められています。  
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、11月診察分の薬代が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

農業者年金に  
加入しませんか？

国民年金+農業者年金で安心な老  
後を送りましょう！  
≪加入できる人≫  
・年間60日以上農業に従事している人

- ・国民年金の第1号被保険者
  - ・20歳以上60歳未満の人
- ≪ポイント≫
- ・積立方式、確定拠出型の年金とし  
て生涯受け取れます。80歳前に  
亡くなった場合、死亡一時金が遺  
族に支給されます。
  - ・月額2万円(35歳未満の人は1万  
円)から6万7千円まで、保険料  
はいつでも変更できます。
  - ・節税効果として、支払った保険料  
は全額社会保険料控除の対象です。
  - ・一定の要件を満たす農業従事者  
には、保険料の国庫補助が受けら  
れる場合があります。

- 問 農業委員会事務局  
T 86-7834  
問 農業者年金基金  
T 03-3502-3199

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3日(日) 9:00～  
問 防災課 T 86-7746

令和6年能登半島地震  
災害義援金の募金箱を設置



令和6年能登半島地震により被災  
した人々への支援として、募金箱を  
設置しています。預かった義援金は、  
いなべ市社会福祉協議会の募金と合算  
して、中央共同募金会を通じて被災地  
へ届けられます。みなさんの温かい支  
援をよろしくお願いします。

- 募金箱設置場所  
市役所正面玄関 自動ドア付近
  - 領収書の交付  
領収書の発行はありません。税制  
優遇措置のために領収書が必要  
な場合は、個人で中央共同募金会  
や日本赤十字社などを通じて募  
金をお願いします。
  - その他  
設置場所は追加、変更となる場合  
があります。詳細は市ホーム  
ページで確認してください。
- 問 人権福祉課 T 86-7815

みんなで話そう認知症のこと

オレンジリング

- 第23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

認知症カフェに参加してみませんか？

認知症カフェってなに？



ことちゃん  
いなべ市認知症  
応援キャラクター

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民、専門職  
など、誰もが気軽集える場なの。認知症の人や家族の交流・  
情報交換、介護負担の軽減、認知症啓発などを目的に開催  
されているのよ。ここでは、認知症や介護のことについて  
話をするだけでなく、認知症の人が安心して過ごせる場所  
でもあるの。いなべ市にも色々な認知症カフェがあるから  
参加してほしいな。「私だけじゃないんだ」「わかってくれ  
る人がいる」って思えるっていいことよね。

※カフェの開催日や場所などは問い合わせてください。



初めての参加でも大丈夫よ



認知症地域支援  
推進員  
三浦浩実さん

おすすめ情報満載 フックなう

# BOOK NOW

おすすめ情報満載 図書館通信

- 【申し込み不要】図書館リユース会
- 【館内イベント】雪だるまかざろう

図書館で不要になった本や雑誌を無料で  
提供します。

- 日時 3月3日(日)  
10:00～15:00
- 場所 藤原文化センター2階 市民ホール
- 冊数 1人10冊まで

雪だるまの切り紙に顔のパーツを  
貼ってかざります。

- 期間 2月25日(日)まで
- 場所 藤原図書館
- 対象 誰でも参加可能

- 2・3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)
- 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)

### いなべ暮らしの保健室 いつでも気軽にスマホ相談

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相談にも応じます。「スマートフォン相談」(19ページ)以外の日でも、保健室が開いていればいつでも相談できます。

※「スマホなんでもサポート号」(12ページ)とは、別の事業です。

問 いなべ暮らしの保健室  
T 090-1789-0904

### 自衛隊に対する募集対象者 情報の提供に係る除外申請

市では法令に基づき、自衛隊に対して募集対象者の情報(氏名と住所)を宛名シールで提供しています。

今年度から、自身の情報提供を望まない人への配慮として、除外申請を受け付けます。希望する場合は、

期限までに申請してください。

●対象者  
令和6年度に18歳または22歳になる日本国籍を有する人

●申請期限  
2月21日(水)

●その他  
申請方法や詳細は、市ホームページを確認してください。

問 総務課 T 86-7745



### 令和6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ので連絡してください。

●場所  
【18歳未満】 保健センター  
【18歳以上】 市役所1階 会議室

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

【18歳以上】  
(三重県障害者相談支援センターが判定)

6月6日(木)	9月12日(木)
令和7年	
1月30日(木)	2月13日(木)

※1日あたり4件以内  
問 障がい福祉課 T 86-7816

## 各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	2月15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
	3月14日(木) 13:00~16:00	員弁老人福祉センター	問 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
	3月28日(木) 13:00~16:00	シビックコア	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		
人権相談	2月21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
LGBT相談	2月21日(水) 11:00~16:00 3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
	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	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	2月21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	2月9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
	2月9日(金) 13:30~15:30	だいあん保健室	
	2月16日(金) 10:00~12:00	ふじわら保健室	
	2月16日(金) 14:00~16:00	いなべ保健室	



## 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 3月26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(調理実習含む)
- 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▲

### 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6日(水) 北勢町在住  
3月13日(水) 藤原町在住  
3月19日(火) 大安町在住  
3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



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】 3月7日(木) 13:15~14:15 R4.7.27~8.31生 および 前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】 3月21日(木) 9:15~9:30 R4.2・3月生
- 【3歳6か月児健康診査】 3月14日(木) 13:15~14:15 R2.8.5~8.31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

## 編集後記

今月の表紙 二十歳のつどい北勢会場の実行委員の皆さん。忙しい中、本番までに会議を重ね、本番で上映した動画の作成にも取り組んでくれました。新しい門出にぴったりの晴れやかな笑顔でした。

は たちの頃を懐かしく思いま  
す。僕が成人式に参加したの  
がもう6年前。あの頃は、酔っぱらっ  
たときに、ウォシュレットで顔を洗っ  
たりしていましたね。社会に出て、  
あの頃よりは成長したかなあ(岡)

た よりになる図書館職員! 6、7  
ページで農業公園梅林公園を  
取り上げたため、その歴史を調べに図  
書館へ。私では探していた資料が見つ  
けられなかったのですが、サッと見つ  
けてくれました。頼りになります(清)

ち ちょっと前まで20歳だったのに、  
時の流れは早いものですね…。  
あの頃の私は、深夜に匿名掲示板で名  
無したちとのレスバトルを繰り広げる  
くらいにはヤンチャでしたが、今では  
ずいぶん丸くなりました(日)