

いなべ市情報誌

LINK

7

2024
vol.248



【特集1】

TOJ 2024 INABE STAGE

【特集2】

今日から始める「健幸づくり」

P8 ウィーラースクール

P9 スマイルフェスタ

P12 一斉入園申し込み



1.パレードのスタート地点 2. いなベステージのホームチーム「キナンレーシングチーム」のみえジュニアクラブもパレードに参加 3.5. 地元小学生たちが選手たちに声援を送ります 4.6. 来場者も地域住民も一緒になって応援 7.8.9.11. 最高速度約70km/hで駆け抜ける姿は圧巻 10. 完走後、キナンレーシングチームの記念撮影

TOJ 2024 INABE STAGE

5月21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」が開催されました。梅林公園をフィニッシュ地点とした最大勾配17%の激坂区間が特徴のコースで、トッププロ約100人が白熱したレースを繰り広げました。

今日から始める「健幸づくり」

健康でいきいきと幸せに暮らすためには、私たち一人一人が介護に頼らずに生活していくことが重要です。今回は、「健幸づくり」の拠点である「ふじわらデイサービスセンター」とその利用者を紹介し、元気で豊かな高齢期を過ごすためのヒントを探ります。



✓ 健幸づくりの拠点 ふじわらデイサービスセンター

ふじわらデイサービスセンターは、介護が必要になった人を支援する通所介護のほか、高齢者が介護サービスを使わず元気で暮らすための予防支援も行っています。

同施設は、介護予防の拠点として今年度から新たなデジタル機器を導入しています。開催する教室にデジタル機器を使った内容を取り入れるほか、市民が自主的に「健幸づくり」ができるような環境整備を進めています。

—— interview ——



いなべ市社会福祉協議会
伊藤 伸之さん

筋トレも脳トレもできる場所

当施設は、トレーニング機器を使いながら、デジタル機器を使った間違い探しなどで脳を鍛える「コグニサイズ」ができる場所です。コグニサイズは、自分に合った負荷で楽しみながらできる運動ですが、認知症予防の効果が高く、低負荷でもゆっくりとした動作が筋肉に十分な刺激を与えてくれます。

日常生活を送る上で足腰の筋肉は必須。当施設の利用を通じて、下半身の筋力トレーニングを習慣化してもらえればと思います。

新しいことへの挑戦がキーワード

「介護予防は40歳、フレイル予防は65歳から」という考え方があります。介護予防と聞くと、自分にはまだ関係ないという印象を持たれがちですが、今や人生100年時代。体が弱ってから健康に気を付けるのではなく、人生を健やかに幸福に過ごすための「健幸づくり」として、1日でも早く取り組み始めることが大切です。

健康寿命の延伸と認知症予防に大切なのは、「人と話すこと」「笑うこと」。そして何より「新しいことに挑戦すること」だと考えています。みなさんも自分の興味関心のあることを始めてみましょう。それを長く続けていくために必要なのが運動や筋力トレーニングです。ここに集まった人たちが、互いに会話しながら一緒に運動をして、そこから趣味やサークル活動が始まる——そんなきっかけが生まれる場所としてふじわらデイサービスセンターを利用してみてください。

8/21(水) から
毎週水曜日に一般開放

✓ 青空ひろば



毎週水曜日に、青空ひろば内の機器を自由に使って、運動や筋力トレーニング、eスポーツなどを楽しむことができます。市内在住の65歳以上の人であれば、誰でも参加できるので、気軽に利用してください。

青空ひろば体験会

●開催日 7月24日(水)、8月7日(水)

●対象者 市内在住の65歳以上の人

●利用時間および定員

① 10:00～11:00 / 10人

② 11:00～12:00 / 10人

③ 14:00～15:00 / 10人

④ 15:00～16:00 / 10人



●予約方法 電話または申し込みフォーム

問 申込先 いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 介護予防事業係 ☎ 37-6375



全身の筋肉量を測定し数値化できるInBody。体重や体脂肪量のほか、各部位の筋肉量やバランスなどを細かに測定できます。自分の体の状態や弱点を知ること、効果的なトレーニングを行うことができます。



コグニサイズの様子。日常生活であまり使わない体の部位を刺激しつつ、端末に表示される間違い探しなどに答えることで、体と脳の両方を鍛えることができます。

✓ 専門家による集中的なサポート はつらつ教室

はつらつ教室は、ふじわらデイサービスセンター内の青空ひろばで開催する介護予防教室の一つ。参加者の生活の困りごとを解決するために、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が、3～6カ月間で集中的に関わり、「再びできるようになる」を支援する教室です。自信を取り戻し、心身ともに健康になることを応援します。



いなべ市社会福祉協議会
杉山 陽祐さん

元気な自分を取り戻そう

元気な自分を取り戻すことは、身体面の困りごとを改善することから始まります。例えば、腰痛があって家事がままならないことなどです。

はつらつ教室では、今年度から新たに日下病院の理学療法士が加わり、リハビリのノウハウを生かした個々に合う体操を行っています。また、管理栄養士による栄養指導では、体づくりのための食事を教えています。ほかにも、デジタル機器を使った口腔体操やレクリエーションなど、みなさんが楽しめるように工夫しています。

この教室に参加したことがきっかけで自信と元気を取り戻し、別の教室へ参加したり、趣味のサークル活動を始めたりと、暮らしぶりが変化した人がたくさんいます。中には90歳近い人が教室を通じて自立した生活を取り戻しており、他の参加者たちの良い刺激になっています。

参加者同士で楽しく過ごす明るい雰囲気の教室なので、みなさんもぜひ、私たちと一緒に楽しみながら「健幸づくり」をしていきましょう。

☎ 申込先 いなべ市地域包括支援センター
☎ 86-7818



1. 膨らませたビニール袋を使った運動 2. 管理栄養士による栄養指導 3. デジタル機器を使った口腔体操の様子。表示されたイラストの名前を声に出すと得点が増えていきます 4. 日下病院の理学療法士による運動指導



voice

はつらつ教室の参加者の感想

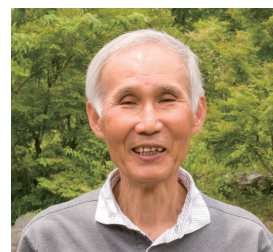
- ・リハビリの先生の運動指導が充実しています。体の不調についてすぐにアドバイスがもらえるので、通い始めてから体全体が動くようになりました。
- ・足が弱り、腰も曲がっていましたが、教室で学んだことを家でも続けていると、みるみると体調が改善していくのを感じます。
- ・立って行う体操のほか、座ってできる体操も紹介してもらえて助かります。
- ・趣味や習い事に通えなくなり、自宅にこもることが多くなりましたが、ここに来て交流ができたことで、気持ちが前向きになりました。

施設を通じ、健幸づくりに取り組む人たち



谷口 貞子さん

教室で体験した太鼓を叩くゲームがおもしろく、個人的に買って家でも楽しんでいます。また、教室で毛糸の人形づくりをしたことをきっかけに、仲間たちと手芸のクラブを始めました。自分の興味関心のあることを始めて、「今日も一日楽しかった」と思って日々を過ごすことが、なによりの健康の秘訣だと思います。このほかにも、弱った足でもできる運動を続けたり、家のバリアフリー化を進めたりして、これまで通りの生活を送れるよう工夫しています。



寺尾 誠さん

昔から運動が大好きで、今でも毎日2万歩近く散歩し、リハビリと筋トレを1時間以上こなしています。家の掃除や洗濯に加えて、栄養バランスを考えて料理をしており、定年してからの毎日の方が忙しく感じますね。ですが、この忙しさがすごく良い張り合いになっており、元気の源です。体を動かすこと、買い物に行くこと、教室で人と話すことなど、こんなに楽しいことはないと感じています。



藤田 菊弘さん

機器を使って筋トレをしつつ脳トレも行うというのは、普段の畑仕事とは違って新鮮ですね。そこに周囲との会話も加わるので、刺激の多いトレーニングになっていると思います。

自分は定年してからこれまで、大道芸の南京玉すだれを学んで地域で発表したり、フラワーアレンジメントを始めたり、興味関心のあるものに取り組んできました。笑うことが人生において大切だと思いますので、自分も相手も笑い合える日々を作っていきたいです。



奈良谷 美智子さん

施設の利用を通じて、地域以外の人と知り合いになれるのが楽しく、教室の雰囲気も良いので何回も通っています。

普段の生活で意識していることは、何よりも歯の健康。昔から歯を大切にすることを心がけており、歯間ブラシを使って入念に歯磨きをするほか、指を使った歯茎マッサージも欠かせません。運動習慣はもちろん、最近はお菓子作りやお茶にも興味があり、新しいことに挑戦しながら日々を過ごしています。

▶更なる健幸づくりに向けて、運動に特化した教室で年齢に負けない体力づくりをしませんか

介護予防教室「運動コース」



日時	月曜日 13:30～15:00	金曜日 10:00～11:30
会場	員弁老人福祉センター 2階	北勢市民会館 2階
持ち物	上靴、飲み物、タオル	飲み物、タオル
対象者	市内在住の65歳以上の人	
内容	立位・座位での貯筋体操、道具を使った運動など	
利用料	200円/回	

予約不要

年齢とともに身体機能は衰えていきますが、早くから予防を始め、高齢期を豊かに過ごす人たちがたくさんいます。みなさんも施設や教室の利用を通じて、「健幸づくり」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

ウィーラースクール

プロ選手たちから直接学ぶ
5月31日(金)、員弁東小学校で自転車安全教室「ウィーラースクール」が行われました。これは、自転車競技への興味関心を高めつつ、より安全に自転車を楽しんでもらうことを目的としています。3、4年生の児童たちは、いなべ警察署の署員から交通安全について教わった後、キナンレーシングチームのプロ選手たちから自転車の安全走行について学びました。その後、体育館のコース内でコーンを避けて走行したり、できる限りゆっくりと走ったりなど、普段とは違った走り方にも挑戦。児童たちは慣れない動きに苦戦しながらも、選手たちの優しい指導の下で自転車を楽しんでいました。

1.傘さし運転の危険性を選手たちが実演 2,3,4.後半は体育館内のコースを走行。乗り慣れない自転車で一生懸命走ります 5.最後は選手とハイタッチ！



絵本を中心とした藤原図書館。季節に合わせた参加型イベントを開催



藤原図書館が受賞

蔵書の9割が絵本と紙芝居の藤原図書館
藤原図書館が「令和6年度子供の読書活動優秀実践図書館文部科学大臣表彰」を受賞しました。これは、子どもの読書意欲を高めるために、特色ある優れた実践を行っている学校や図書館に対し、文部科学大臣が表彰するものです。藤原図書館の子どもと保護者が安心して読書を楽しめる環境の整備や来館者が季節に合わせた切り紙を壁面に貼るなどの参加型イベント、学校と連携した読書推進などが評価されました。

募金箱を手にするランナー。この後、市長と一緒に市内を走りました



いのちの生命の駅伝

がんを知り、がんに向き合う
5月20日(月)、「第30回生命の駅伝」の出迎え式がいなべ市役所庁舎前で開かれました。生命の駅伝は、がん研究の重要性を伝え、その研究を支援するための募金活動を目的に毎年開催されています。庁舎からの出発に先立ち、市民から集められた募金箱を市長がランナー代表に渡しました。ランナーたちは、背中に「命」と書かれた黄色のシンボル旗を掲げて県内29市町を走り、沿道の人たちにがん研究の支援を訴えました。

スマイルフェスタ

市民活動団体が出展し交流
6月15日(土)、16日(日)に北勢市民会館で「スマイルフェスタ 2024in いなべ」が開催されました。市民活動への理解を深め、ボランティア活動に参加するきっかけづくりの場として開催し、今年で13回目になります。15日(土)は、市内の市民活動団体やボランティア団体など60団体が、それぞれにブースを設けて日々の活動を紹介したり、体験コーナーで来場者と交流したりしました。16日(日)は、文化・芸術団体による舞台発表があり、大勢の人でにぎわいました。

1.「いなべこども活動支援センター」による木工体験
2.読み聞かせ団体による絵本の読み聞かせ 3.屋外スペースで「きびと」による屋台出店 4.市内企業によるミニボッチャ体験
▶▶いなべ10 7月7日(日)～13日(土)放送



あじさいの家のなかまたちのダンスでまつりのフィナーレを飾りました



あじさいの家まつり

いろんな人と交流できる出会いの場
6月2日(日)、いなべ市山郷重度障害者生活支援センターあじさいの家で「あじさいの家まつり」が開催されました。コロナ禍で中止していたこの催しは、昨年から再開。バンブー太鼓の演奏で始まり、よさこいやフラダンスの披露もありました。市内の障がい者施設がパンやキノコの販売をしたり、地域の其原子供会がポップコーンのお店を出したりと盛りだくさんの内容で来場者を楽しませていました。

アルファ米を使ったこだわりの料理は、「おいしい」と好評でした



ほっとキッチン

一緒に温かい食事をしませんか
6月13日(木)、大安町の中央ヶ丘会館でほっとキッチンが開催されました。これは、ひきこもり支援センター瑠璃庵が、孤立、孤独、孤食を防ぎ、出前の居場所づくりとして、楽しい食事の場を提供しようと始めた事業です。当日は、子どもからお年寄りまで幅広い世代が参加し、食事や会話を楽しんでいました。今後は、各自治会を回りながら月2回ほど開催される予定です。

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。

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(若草色)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(ピンク色)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、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ていない場合があります。不明な点がございましたら、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
48,903 円		(基礎控除後の総所得金額等) × 9.82% ※ 1		限度額 80 万円 ※ 2

- ※ 1 令和5年度の基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の人は、9.07%
※ 2 令和6年4月1日より前から後期高齢者医療制度の被保険者であった人などは、73万円

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を受けられます。
- ◎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への軽減》

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	14,670円
43万円＋29.5万円×被保険者数＋10万円×(年金・給与所得者数－1)以下	5割	24,451円
43万円＋54.5万円×被保険者数＋10万円×(年金・給与所得者数－1)以下	2割	39,122円
上記以外	なし	48,903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。

※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。

令和6年度 国民健康保険税率のお知らせ

☎ 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*1 (所得に応じて負担)	令和5年中の総所得金額等から基礎控除額*2を差し引いた金額×7.27%	令和5年中の総所得金額等から基礎控除額*2を差し引いた金額×3.2%	介護2号被保険者の令和5年中の総所得金額等から基礎控除額*2を差し引いた金額×2.7%
均等割保険税 (人数に応じて負担)	被保険者数×25,200円	被保険者数×10,800円	被保険者数×10,500円
平等割保険税 (世帯ごとに負担)	1世帯あたり13,200円	1世帯あたり5,700円	1世帯あたり4,100円
最高限度額(年間)	65万円	24万円	17万円

※ 1 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。

※ 2 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。

公立認定こども園、私立認定こども園保育園部、私立保育園 一斉入園申し込み

令和7年4月～令和8年3月の入園すべてをこの期間に受け付けます。令和7年度内の入園を希望する人は申し込み忘れのないようにお願いします。

- 対象者
- 【認定こども園(保育園部)、保育園】
保護者が次のいずれかの状態に該当する子（市外からの転入予定を含む）
 - ・月48時間以上の就労（育児休業明けでの職場復帰、就労内定含む）
 - ・疾病、障がい、介護、就学など
 - ・産前産後 ほか
- ※申し込み時点では出生していない場合でも、上記要件に該当する場合は申し込み可能です。
- 【公立認定こども園(幼稚園部)】
平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの子

- 《共通事項》
- 申込書の配布日 8月13日(火)～
- 申込書の配布場所 各保育園、保育課
- 受付日時 9月2日(月)～30日(月)
平日のみ9:00～17:00
- 提出場所 保育課
- 入園の決定 令和7年2月初旬

職員採用試験

- 令和7年度採用の職員採用試験(後期試験)を実施します。
- 1次試験 9月22日(日)
事務職員：教養試験(高校卒業程度)、作文、適性
事務職員(保健師)：教養試験(高校卒業程度)、専門試験、適性
- 試験会場 シビックコア棟2階
- 申込期間 7月29日(月)～8月30日(金)

募集職員	採用人数	職種別受験資格	年齢要件	共通受験資格
事務職員	2人	保健師の資格を有する人または令和7年3月31日までに保健師の資格取得見込みのある人	平成19年4月1日までに生まれた人	地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
事務職員(保健師)	1人			

☎ 保育課 ☎ 86-7823

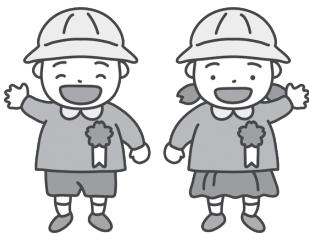
- 《申込書の提出について》
- 混雑回避のため、第1希望の施設が下記の日程に当てはまる期間を目安に手続きしてください。
- ※入園決定は、先着順ではありません。
- ※令和6年度に入園が決定しなかった子で、令和7年度の入園を希望する場合も申込書の提出が必要です。
- ※期間外の申し込みは、入園が困難となる場合があります。
- ※子ども同伴の必要はありません。

- 9月2日(月)～13日(金)
治田こども園(幼稚園部含む)、ふじわらこども園(幼稚園部含む)、(私)三里こども園、(私)丹生川こども園、(私)山郷こども園
- 9月9日(月)～20日(金)
員弁東こども園(幼稚園部含む)、(私)員弁西こども園、(私)ほくせいこども園、市外保育所など(2・3号認定)
- 9月17日(火)～30日(月)
笠間こども園(幼稚園部含む)、(私)石樽こども園、(私)大安中央こども園、(私)ゆめのみ保育園、(私)いなべひまわり保育園

私立認定こども園(幼稚園部)の申し込みは期間が異なりますので、お早めに園に問い合わせてください。

- (社)いなべ市社会福祉協議会 ▶ 
- (社)竜岳福祉会 ▶ 

- 申込方法 申し込みフォームから 
- 2・3次試験
- 面接 2次：10月中旬 3次：11月上旬
- ※試験内容に関する詳しい内容は、市ホームページの採用案内を確認してください。 



自衛官採用試験

令和6年度自衛官採用試験の受け付けが始まります。
自衛隊には、戦車、艦艇、航空機などの最新装備を扱う分野から、会計事務、研究開発まで、幅広い選択肢があります。(陸上16職種、海上約50職域、航空約30職域)

- 航海  艦橋で航海業務、レーダーで戦術活動など。
- 航空管制  飛行場における航空交通管制業務。
- 補給  物品の在庫管理や取得出納、在庫管理など。
- 音楽  演奏を通じて士気の高揚、広報活動など。

令和6年度障がい者(児)のための手当

障がい者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 28,840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 15,690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歳未満の人
※障がいを理由とする年金を受けている、施設に入所している人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55,350円、2級36,860円
●対象 身体や精神などに障がいがある20歳未満の人を養育している父母または親がわりの養育者
※障がいを理由とする年金を受けている、施設に入所している人などは対象となりません。
☎ 障がい福祉課 ☎ 86-7816 ☎ 86-7865

- 受付期間
- 【自衛隊一般曹候補生】 約7,200人採用(昨年)
7月1日(月)～9月3日(火)
- 【自衛官候補生】 約9,200人採用(昨年)
年間を通じて申し込み可
- 【防衛大学校学生(一般)】 約240人採用(昨年)
7月1日(月)～10月17日(木)
- 【陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)】 約230人採用(昨年)
10月1日(火)～令和7年1月16日(木)
- 《共通事項》
応募資格、試験日時および申込方法など、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。 

- 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1,020,000円、2級816,000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

くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館
7、8月の教室

＜藤原岳自然科学館＞

【夏休みの自然研究の仕方を聞く会】

標本の作り方や採集方法、自然研究の仕方についての相談や支援をします。

●日時 7月13日(土)
9:00～12:00

●場所 藤原文化センター

【標本の名前を聞く会】

自由研究でつくった標本の名前や、研究の仕方についての相談や支援をします。

●日時 8月24日(土)
9:00～12:00

●場所 藤原文化センター

●申込方法

市ホームページから

問 自然学習室 **T** 46-8488

まちかど博物館が やってきた！

いなべまちかど博物館の作品が大集合！作品展示や体験コーナーもあります。

●開催期間 8月1日(木)～9月1日(日)
9:00～16:00

※体験コーナーは土日祝のみ開催

●場所 シビックコア棟1階

問 商工観光課 **T** 86-7833

認知症のひとと家族の 「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しのひと時を体感しましょう。

●日時 7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 7月19日(金)

問 申込先 NPO 法人快生教学会

T 37-7062

水遊びを体験しよう！

【員弁運動公園海洋センタープール】

●開放日 7月20日(土)、21日(日)、27日(土)～9月1日(日)

●時間 10:00～16:00
(最終入場15:30)

問 員弁運動公園海洋センタープール管理棟 **T** 74-3131

【マリンスポーツ無料体験】

両ヶ池でカヌーなどを体験できます。

●開放日 7月27日(土)、8月3日(土)、17日(土)、24日(土)

●時間 9:00～11:30

●場所 大安 B&G 海洋センター艇庫

●対象 どなたでも参加可能

※小学生以下は保護者の同伴が必要

問 生涯学習課 **T** 86-7846

第29回 いなべ市民ゴルフ大会

●日程 8月2日(金)

●場所 スリーレイクスカントリークラブ

●定員 180人(45組)

●対象者 市内在住、在勤、在学の人、その他関係者

●参加費

【一般】10,930円(税込)セルフ

【ジュニア】5,760円(税込)セルフ
※プレー費、昼食費、参加費含む。

●競技 18ホールストロークプレー

●表彰 前半9ホール ハーフ集計

【スクラッチの部】一般、ジュニア

【ダブルペリアの部】一般

●申込方法 申込書をスポーツ協会事務局へ持参(1人1組まで)。

※申込書はスポーツ協会事務局で受

け取り、または協会ホームページからダウンロードしてください。

●申込期間

7月11日(木)～16日(火)
9:00～17:00

※定員になり次第、締め切り。

問 申込先 NPO 法人いなべ市スポーツ協会事務局(員弁町楚原936) **T** 74-5028

募集

桑名市 消防職員採用試験



【令和7年4月1日採用予定】

●申込期間 8月1日(木)～15日(木)

●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。

●試験日時・会場

1次:9月9日(月)～23日(月・祝)
リクルートテストセンター

2次:1次合格者に通知

●試験内容

1次:適性検査(SPI3)

2次:小論文、面接、体力検査

＜今年度の主な変更点＞

・教養試験、消防適性検査を廃止し適性検査(SPI3)を導入します。

・1次試験は、指定期間内の都合の良い日時で受験できます。

※詳細は桑名市ホームページで確認。

問 桑名市消防本部 総務課

T 24-5273

いなべ市民祭 展示発表会

●日程と展示内容

【10月5日(土)～7日(月)】

絵画、書道、文芸、写真、個人出展

【10月12日(土)～14日(月・祝)】

陶芸、伝統工芸、手工芸、個人出展

●時間 9:30～16:30

●場所 北勢市民会館

＜個人出展作品を募集します＞

●出展費用 500円(1人5作品まで)
※6点目からは1点につき500円

●申込条件 作品サイズに制限があります。詳しくは問い合わせ先へ。

●申込期限 8月9日(金)

●申込方法 申込先窓口で手続き。
※出展作品の販売はしません。

問 申込先 (一社)いなべ市芸術文化協会 **T** 86-1551

令和7年度採用 保育士募集

フルタイム会計年度任用職員の保育士採用試験を行います。詳しくは、市ホームページを確認してください。

＜一次試験＞

●日時 9月22日(日)
9:00～16:00

●場所 シビックコア棟2階

●募集職種 保育士

●募集人数 10人

●受付期間 7月29日(月)～8月30日(金)

●申込方法 申し込みフォーム

問 申込先 保育課

T 86-7823

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17日(木)
10:00～15:40

●場所 三重県合同ビル G101会議室(津市栄町1-891)

●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 8月30日(金)
消印有効

問 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

令和6年度 医師養成奨学金

市では、研修医および勤務医の確保を目的に、現在大学の医学部に在学する人で将来市内の医療機関で臨床研修を受け、引き続き医師として勤務しようとする人に修学資金を貸し付けしています。

●貸付額 毎月12万円

●貸付期間 貸付決定月から、在学している大学を卒業するまで(正規の就学期間)。

●貸付条件 無利子で、出身地と大学は県内外を問いません。

●募集定員 若干名

●募集期間 7月12日(金)～26日(金)

●償還免除 市内の医療機関で臨床研修を受け、引き続き医療機関に医師として貸付期間の1.5倍の期間を勤務したとき。

問 健康推進課

T 86-7824



第8回
問 環境衛生課
T 86-7813

いなべ市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

生ごみ堆肥化容器購入費補助制度を活用してください

市では、家庭からの生ごみ減量化を図るために、生ごみ堆肥化容器購入費の一部について補助を行っています。

補助対象者

・市に住所があり、かつ居住している世帯
・容器を設置する場所が確保されている世帯
・市税などを滞納していない世帯

対象容器・補助回数

簡易式(例:コンポスト)2基、電動式(例:乾燥式生ごみ処理機)1基まで。

※補助交付日から10年経過した日以降に、再度補助が受けられます。

補助金額

容器購入価格の2分の1まで(上限5,000円)。

※100円未満の端数は切り捨て。

申請手順

① 容器購入

販売店から領収書(申請者の氏名、購入年月日、購入価格が明記されたもの)を受け取ってください。

② 申請(容器購入から90日以内)

【窓口申請】 必要書類を環境衛生課に提出。

※詳細は市ホームページで確認。 [市ホームページ](#)▶

【電子申請】

申請フォームから申請。 [申請フォーム](#)▶



補助対象者になるかわからない人は、容器購入前に環境衛生課に問い合わせてください。

健康

いなべ市・東員町 合同栄養教室

いなべ市と東員町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す。食生活を中心に健康づくりについて楽しく学んでみませんか？

- 開催回数 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
- 定員 18人(申し込み先着順)
- 申込期限 7月31日(水)
- 申込方法 電話または申し込みフォーム



《食生活改善推進協議会とは》

「食改さん」や「ヘルスメイト」の愛称で親しまれ、料理教室など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や男性料理教室を開催し、生活習慣病予防のための食事について、調理実習を通して学んでいます。参加希望者は健康推

進課に問い合わせてください。

問 健康推進課 **T** 86-7824

いきいき♪ いなべるイベント

【こころの整理法～ストレスとの上手なつき合い方～】

ストレスとのつき合い方について、専門家の話を聞いてみませんか。

- 日時 7月19日(金) 10:00～12:00ごろ
- 場所 保健センター棟
- 講師 総合心療センターひなが公認心理師・臨床心理士 大谷洋一さん
- 申込方法 申し込みフォームから



【いなべるからだフェス】

- 日時 8月5日(月) 10:00～11:30
- 場所 保健センター棟
- 内容 健康測定コーナー（骨密度、SKY10）、いなべるスタンプでオリジナルバッグ作り、ゲーム感覚で運動を楽しむなど。

問 健康推進課 **T** 86-7824

その他

期限内納付のお願い

《7月の納付》

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期
- 上下水道料金 6・7月分
- 納期限(口座振替日)

7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。
- 残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、**8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。納入済通知書のバーコードを読み取って、支払い処理をしてくださ

い。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。
PayPay、LINE Pay（請求書支
払い）、PayB 対応。
※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 保険年金課 **T** 86-7811

問 水道お客様センター

T 72-3516

クーリングシェルターを 活用してください

近年、地球温暖化などの影響から平均気温が上昇し、熱中症による健康被害が多く見られます。市では、熱中症による健康被害の発生を未然に防ぐため、熱中症特別警戒情報が発表された場合に、暑さをしのぐ場所として避難できる冷房設備の整ったクーリングシェルターを下記の通り指定します。

危険な暑さから身を守るため、ぜひ活用してください。

●施設 シビックコア棟

●開放日時

・月～金曜日(祝日を除く)

8:40～18:00

・土、日曜日および祝日

9:00～19:00

●受け入れ可能人数 80人

問 環境政策課 **T** 86-7812

介護保険負担割合証 介護保険負担限度額認定証

【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割負担となります。

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月中旬に8月以降の負担割合証を送付しますので、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。

【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は、7月31日で有効期限が満了します。

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

住民票・印鑑登録証明書 時間外交付サービス終了

マイナンバーカードを使用したコンビニ交付サービスの普及に伴い、8月31日をもって、窓口開庁時間外での住民票および印鑑登録証明書の交付サービスを終了します。

支所を含む窓口では、通常どおり開庁時間内に交付できます。なお、コンビニ交付サービスは平日休日問わず6:00～23:00(年末年始および保守点検日を除く)で利用できます。

問 市民課 **T** 86-7810



人生100年時代

げんき通信

第4回

問 保険年金課 **T** 86-7811

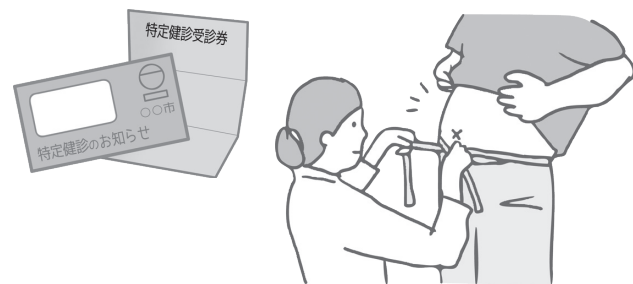
特定健診でわかること

特定健診は、生活習慣病の前兆となる「メタボリックシンドローム」に着目した健診で、40歳以上の人を対象です。通院治療中の人にも対象になりますので、かかりつけ医と相談して、受診してください。受診券は、国民健康保険加入者は市から、後期高齢者医療保険加入者には広域連合から発送します。

健診を受け終わったら、健診結果を確認して生活習慣を見直すことで、健診を最大限に活用しましょう。

市では、特定保健指導(保健師や栄養士による健康づくりのサポート)を実施しています。

対象となる人には保健指導の案内を送付していますので、案内が届いたら参加してください。



年に一度の健診で、こんなことがわかります！

- ・メタボリックシンドロームかどうか
- ・将来どんな病気のリスクがあるのか
- ・どのように生活習慣を改善したらいいか



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

おすすめ本の紹介 「第70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

「アザラシのアニュー」

あずみ虫作
童心社



海にうかぶ氷の上で、アザラシの赤ちゃんがうまれました。野生動物の子どもが懸命に成長する姿を描いた、大ぼうけんの物語！

●小学校中学年の部

「じゅげむの夏」

最上一平作
マメイクダ絵
佼成出版社



「今年がラストチャンスって気がするんだよ」難病をかかえる親友の願いをかなえるため、ぼくたちの夏休みの冒険が、今はじまる！

●小学校高学年の部

「図書館がくれた宝物」

ケイト・アルバス作
櫛田理恵絵
徳間書店



ロンドンから疎開し親代わりになる人をひそかに探す3人きょうだいは、村の図書館に通い始め…。第二次世界大戦下の心温まる物語。



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)
大安図書館 **T** 87-0021 (開館時間／9:30～17:30)

員弁図書館 **T** 74-5077 (開館時間／9:00～17:00)
藤原図書館 **T** 46-4150 (開館時間／9:00～17:00)

国民年金保険料 免除・納付猶予の申請

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保険料が免除または猶予される制度があります(所得制限あり)。

7月から申請を受け付けています(学生の方は学生の納付特例申請があります)。

問 四日市年金事務所

T 059-353-5515

問 保険年金課 T 86-7811

福祉バス(無料) 利用時のお願い

＜バス停では＞

・物陰や離れた場所でバスを待たずに、時刻の少し前から運転手が分かりやすいようにバス停でお待ちください。

＜車内では＞

・シートベルトを着用してください。
・走行中は揺れたり、やむを得ず急ブレーキをかける場合がありますので注意してください。

・車内での喫煙、飲食はできません。

＜降車時は＞

・バス停近くになりましたら、運転手に降車の意思を伝えるか、近くのチャイムで知らせてください。
・バスが完全に停車してから降りてください。

問 【北勢・藤原・市役所ルート】福祉バス管理室 T 72-3563

【員弁・大安ルート】三岐鉄道㈱いなべ営業所 T 78-3318

マイナンバーカードの 出張申請・日曜窓口

＜出張申請サポート＞完全予約制
身体が不自由な人など、窓口への来

庁が困難な人に向けて、マイナンバーカードの出張申請サポートを行っています。気軽に相談してください。

●出張可能日 毎週 火・水・木曜日

●予約方法 1週間前までに電話、

または申請フォームから予約

※月曜日が祝日の場合、翌

日の火曜日については対応できないことがあります。

＜日曜窓口＞完全予約制

●日時 7月28日(日)

9:00～12:00(20分毎)

●場所 市民課

●取り扱い業務

マイナンバーカード関連手続き

※住所異動、証明書発行はできません。

●予約方法 7月26日(金)までに
電話で予約

問 申込先 市民課 T 86-7810

【マイナンバーに関する問い合わせ】

問 マイナンバー総合フリーダイヤル

T 0120-95-0178

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	7月18日(木) 13:00～15:00	藤原文化センター	行政に関する事柄について、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
	8月 1日(木) 13:00～15:00	大安公民館	
	8月22日(木) 13:00～15:00	シビックコア棟	
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	8月 7日(水) 13:00～16:00	藤原文化センター	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	7月17日(水) 11:00～16:00 8月 5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 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	7月17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
	7月19日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	7月26日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	7月26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

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 7月31日(水) 北勢町在住
8月 7日(水) 藤原町在住
8月21日(水) 大安町在住
8月28日(水) 員弁町在住

●時間 9:30～11:00

●場所 保健センター棟

●持ち物 母子健康手帳、バスタオル

離乳食教室

＜前期＞

●日時 8月6日(火) 9:30～
●対象 生後4～6カ月の子の保護者

前期▶



＜後期＞

●日時 8月20日(火) 9:30～
●対象 生後7～11カ月の子の保護者

後期▶



●内容 講義および調理実習・試食

●場所 保健センター棟

●申込方法 1週間前までに電話、申し込みフォームから予約。
※各回定員15人

対象者には
個別通知
します

【妊娠 8 か月教室】 8月 2日(金) 9:30～ 9:45 出産予定日 R6.10.8～10.21の妊婦とその家族

8月23日(金) 9:30～ 9:45 出産予定日 R6.10.22～11.7の妊婦とその家族

【1歳 6 か月児健康診査】 8月 8日(木) 13:15～14:15 R4.12.18～R5.1.9生 および 前回欠席者

【3歳 6 か月児健康診査】 8月 1日(木) 13:15～14:15 R2.12.19～R3.1.13生 および 前回欠席者

場所
保健センター棟

緊急
相談

みえ子ども医療ダイヤル 問 #8000
《毎日》19:00～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



編集後記

は を健康に保つことも
介護予防に効果的だ
そう。将来の健康のため、入
念な歯磨きと定期検診は欠
かせません。先日、歯医者に
「磨きすぎて歯茎が擦り減っ
とる」と注意されました(日)

つ い長時間みてしまう
スマホ。市のインス
タ担当ということもあって、公
私ともに手放せないアイテ
ムでした。便利な反面、使い
方に悩む人も多いとか。ぜひ
スマホ教室のご利用を!(清)

ら いねんこそは同行
したいTOJ。今年
はタイミング悪く病にか
かり不参加。薬を飲んだ
らアナフィラキシーを起
こして救急搬送!初めて
救急車に乗りました(平)

つ らなるロードバイク
が庄巻のTOJ。鼎
地区の名物である手作りか
かしが毎年の楽しみです。
今年は、なんと大谷翔平選
手が!?。Linkにもいるの
で探してみてね(岡)

今月の表紙

レースの様子。猛スピードで目の前を通り過ぎていく選手たちを撮影するのは一苦勞でした。

スマホの「困った」を解決します

参加
無料



スマホ教室

スマートフォンって、もっと楽しく便利に使えるってご存知ですか？

移動式の教室で、スマホアドバイザー®によるスマホ教室を開催しています。機種や携帯会社に関係なく受講できます。



● 7月の教室内容

開催時間(60分)	内容	定員
11:00～12:00	Androidの使い方(基礎編)	3人
13:00～14:00	LINEでコミュニケーション	3人
14:30～15:30	Androidの使い方(応用編)	3人
16:00～17:00	スマホを触ってみよう	3人

● 7月の開催日・場所

日	月	火	水	木	金	土
	1 市	2 老	3 市	4 休	5 老	6
7	8 市	9 老	10 市	11 休	12 老	13
14	15 休	16 老	17 市	18 休	19 老	20
21	22 市	23 老	24 市	25 老	26 老	27
28	29 市	30 老	31 市			

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

● 8月の教室内容

開催時間(60分)	内容	定員
11:00～12:00	スマホを触ってみよう	3人
13:00～14:00	Androidの使い方(基礎編)	3人
14:30～15:30	LINEでコミュニケーション	3人
16:00～17:00	Androidの使い方(応用編)	3人

● 8月の開催日・場所

日	月	火	水	木	金	土
				1 市	2 市	3
4	5 老	6 市	7 老	8 休	9 市	10
11	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17
18	19 休	20 市	21 老	22 休	23 市	24
25	26 老	27 市	28 老	29 市	30 市	31

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

【参加方法】電話で事前予約

電話にて希望の日時・場所を教えてください。

【予約電話】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 (全日 9:00～17:00)

Link 読者の声

●表紙のモデルの赤ちゃんが可愛い。無垢でとても癒されます。いつまでも見ていられます。(Amichan 60代)

Link7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 ☎ 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6年6月1日現在)

総人口：44,656 (+28)
世帯：19,504 (+77)
男：23,068 (+40) 女：21,588 (-12)



いなべ市情報誌 Link7月号(vol.248) 令和6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/>