

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。

今年度から 新型コロナウイルスは定期接種に

☎ 健康推進課
☎ 86-7824

全員が無料で受けられる新型コロナワクチン接種は令和6年3月31日で終了しました。
今年度からは、下記の人を対象とした定期接種(自己負担あり)として実施されます。

●接種対象者

いなべ市に住民登録があり、次の要件に該当する人

①接種当日に 65 歳以上の人

② 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する人

●接種期間・回数

10月1日(火)から令和7年1月31日(金)までの間で1回

●自己負担金 2,100円(①②の生活保護受給者は無料)

●接種医療機関 県内医療機関

※県外で接種する場合は全額自費となります。

●接種方法

医療機関によっては、予約が必要となる場合があります。まずは医療機関に問い合わせてください。

新型コロナウイルスは現在でも変異を繰り返しており、すでに感染したことがある人や、新型コロナワクチンを接種した人でも新しい変異株に再感染する可能性があります。特に、高齢者や慢性疾患をもつ人などは、重篤化するリスクが高まります。
ワクチン接種は重症化予防に一定の効果があると言われていきます。対象者は、感染対策の一つとして、流行株に対応したワクチンの接種を検討してください。

ただし、新型コロナワクチン接種は強制ではありません。予防の効果と副反応のリスクについて理解した上で、自らの意思で接種するかを判断してください。



一人親家庭等医療費助成制度の拡充 UP!

児童扶養手当の法改正に基づき、一人親家庭等医療費助成制度の所得制限限度額が令和6年11月から引き上げられます。

(例) 扶養親族が1人の場合の給与収入の限度額

・ 365万円 ⇒ 385万円

(例) 扶養親族が2人の場合の給与収入の限度額

・ 412万5千円 ⇒ 432万5千円

下記①②のうち、改正により所得制限限度額以下となる人には、個別に申請の案内を送付します。

①所得超過により一人親家庭等医療費の受給資格が停止中の人

②所得超過により児童扶養手当の支給が停止中の人

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

国民健康保険被保険者証が廃止

☎ 保険年金課
☎ 86-7811

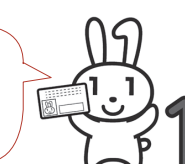
令和6年12月2日から国民健康被保険者証が発行できなくなります。手元にある国民健康保険被保険者証は、記載の有効期限までは利用することができます。

記載の有効期限以降、マイナンバーカードに自身の保険情報をひも付けたマイナ保険証を持っていない人には、「国民健康保険資格確認書」を発行します。マイナ保険証を持つ

【マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット】
薬剤情報などの提供に同意すると、過去の薬や健診情報を医師や薬剤師にスムーズに共有できます。



マイナンバーカードと自身の保険情報とのひも付けは、こちらから▶



水道メーター交換のお知らせ

☎ 水道工務課
☎ 72-2724

水道メーターの交換を行います。ご協力をお願いします。

●日程 11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。

《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か、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。

【対象地区】

北勢町 東村、別名、垣内、麓村、中山、奥村、新町

員弁町 楚原、畑新田、石仏

大安町 宇賀、宇賀新田、平塚、鍋坂、石樽東、門前

藤原町 東禅寺、石川、下野尻

※すべての家が対象ではありません。

※対象地区以外でも一部交換の予定があります。

【無料】スマホなんでもサポート号

☎ 新産業創造課
☎ 86-7830

移動式の教室「スマサポ号」で、スマホアドバイザー®によるオンライン教室を開催します。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。

10月の予定はLink9月号に掲載。10月の予定▶

●予約方法 電話(各教室ごとに予約、先着順)

☎ 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 (全日9:00～17:00)



●11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

11月の開催場所

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

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

体力・運動能力測定会の開催

体力維持や健康増進のために、自分の体力・運動能力を測ってみませんか？申し込み不要です。お気軽に参加を！

- 日時 10月19日(土)10:00～13:30(13:00 受け付け終了)
- 場所 大安スポーツ公園体育館
- 服装 動きやすい服装、室内シューズ

同日開催！【HADO (AR スポーツ) 体験会】

- 申込方法 申込先に電話してください。

問 申込先 いなべ市温水プール ☎ 78-4335 拡張現実を用いたスポーツです



測定内容

①新体力テスト

○20～64歳…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩(男性1,500m、女性1,000m)、立ち幅とび
○65～79歳…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

②体組成測定

③骨密度測定



問 生涯学習課

☎ 86-7846

ソウインコンポ無償配布(雨天決行)

- 配布日時 11月7日(木) 9:00～10:00
- 配布場所 北勢庁舎前駐車場
- 配布数 1人につき2袋(先着150人)

＜配布条件＞

- ①いなべ市民で、家庭菜園などで肥料を使用する人
- ②転売をしないこと

※詳細は市ホームページで確認してください。



「ソウインコンポ」とは？ 市内で発生した「し尿」や「浄化槽汚泥」は、桑名広域環境管理センターで衛生的に処理されています。この処理過程で発生した余剰汚泥を脱水・乾燥させて生産している普通肥料が、「ソウインコンポ」です。

桑名広域環境管理センターとは？ 桑名広域環境管理センターは、いなべ市・桑名市・木曽岬町・東員町から発生して持ち込まれた「し尿」や「浄化槽汚泥」を処理している施設です。周辺環境への負担軽減や資源循環型の施設として貢献しています。

問 環境政策課

☎ 86-7812

衣料回収にご協力を

(株)デンソー大安製作所と三岐通運(株)、市が協力して衣料回収を行います。寄贈いただいた衣料は、日本救済衣料センターを通じて、アジア・アフリカなどの衣料困窮者に送ります。タンスやクローゼットの中に眠っている、まだ着ることができる衣類が、人々の心の中で生きる勇気になります。あたたかい支援と協力をお願いします。

事前回収

- 日時 10月26日(土)、27日(日) 10:00～16:00
- 場所 いなべ市役所正面玄関前付近

衣料回収当日

- 日時 11月9日(土) 9:00～11:30
 - 場所 (株)デンソー大安製作所 健保体育館
- 11月9日(土)のみ、羽毛ふとん・ダウンジャケット・ランドセル(別途送料が必要)の回収を行います。



問 商工観光課

☎ 86-7833

【取り扱い対象】

新品 下着、靴下、パジャマ、タオル、タオルケット、シーツ
洗濯済み 毛布、ズボン、ジーンズ、Tシャツ、ポロシャツ、ワイシャツ、トレーナー、セーター、ブラウス、カーディガン、ジャンパー、コート、子ども服(身長80cm以上の上下分かれたもの)

【取り扱わない物】

スーツジャケット、プレザージャケット、スカート、ワンピース、和服、ベビー服、ベビー用品、ふとん、靴、カバン、雑貨、文具、食品、小物類(ネクタイ、ベルト、帽子、手袋、マフラーなど)

※着ることができないような衣料は取り扱い対象外です。

＜お願い＞

- ・海外輸送費への寄附金にご協力をお願いします。
- ・ダンボール箱や袋に詰めて持参してください。



ヴィアティン三重男子サッカーホームゲーム

いなべ市サンクスマッチ無料招待

いなべ市をホームタウンとして活動するヴィアティン三重が『いなべ市サンクスマッチ』を開催します。市内在住、在勤、在学の人1,000人(先着順)を無料で招待！
みんなで応援に行こう！

問 (株)ヴィアティン三重ファミリークラブ

☎ 87-6009

- 日時 10月27日(日) 13:00 キックオフ
- 場所 LA・PITA 東員スタジアム(東員町スポーツ公園陸上競技場)
- 定員 1,000人(先着順)※定員になり次第終了
- 対象 市内在住、在勤、在学の人
- 参加費 無料
- 申込方法 申し込みフォームから 申し込みフォーム▲



里親制度を知っていますか？

県内には、保護者の病気や養育困難など、さまざまな事情で自分の家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、寄り添いながら一緒に生活をしていく人が「里親」です。里親制度は、子どもたちが安心して暮らせるよう、地域の皆さんに知っていてほしい制度です。 問 家庭児童相談室 ☎ 86-7822



「里親」には種類があります

●養育里親 保護者と生活できるようになるまで、または自立して生活できるようになるまで(原則として18歳未満)養育する里親です。養育期間は、1カ月未満から数年間までさまざまです。

●養子縁組里親 養子縁組によって養親となることを希望する里親です。養子縁組が成立するまでは、里親として養育します。

●親族里親 保護者の死亡、行方不明などにより、子どもを養育できなくなった場合に、子どもの扶養義務者である親族(祖父母など)が子どもを養育する里親です。

※この他に「専門里親」があります。

里親登録までの流れ

- 1 面談
フォスティング機関(里親養育包括支援機関)職員・里親支援専門相談員・児童相談所職員による制度説明
- 2 研修
基礎研修および登録前研修(3日間または4日間)を受講
- 3 家庭訪問調査
家族構成、住居の状況など家庭状況の確認
里親認定申請書の提出
- 4 施設実習
県内の乳児院または児童養護施設での実習(2日間)
- 5 審査・登録
三重県社会福祉審議会での審査を経て、知事が里親として認定し、里親名簿に登録

もっと知ってください、里親のこと

北勢児童相談所管内では、「児童家庭支援センターまお(ええやん♡里親)」が、フォスティング機関として、啓発イベントや里親説明会、里親座談会を開催します。要事前申し込み、参加無料です。



三重県里親啓発
公認キャラクター
みえさとちゃん



ええやん♡里親 しんちゃんの講演会

- 日時 11月10日(日) 14:00～16:00
- 場所 四日市市文化会館(四日市市安島2-5-3)

問 申込先 児童家庭支援センターまお(ええやん♡里親)

☎ 059-327-7700

ええやん里親

検索

問 三重県子ども・福祉部児童相談支援課

☎ 059-224-2760

三重県 里親制度

検索

くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館
10、11月の教室

《藤原岳自然科学館》

【(特別企画展) ネコギギといなべの川にすむ魚たち】

天然記念物ネコギギとオイカワなどの淡水魚を水槽展示します。

●**期間** 10月26日(土)～11月24日(日)

●**時間** 9:00～17:00

●**場所** 藤原文化センター1階
「みんなの広場」

●**入場料** 無料

●**休館日** 月・火

【ふるさとの森の自然観察】

ふるさとの森の紅葉を中心に、木の実や野鳥、昆虫などを観察します。

●**日時** 11月16日(土)
9:30～12:00

●**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



つなぐカフェ



つなぐカフェとは？市民と市民活動団体との交流カフェです。

10月は、テーマ「子育て」として、ゲストにいなべ子育てネットワーク(いなこね)の代表服部純子さんを迎え、子育て中の困りごとを共有する交流カフェを開催します。

●**日時** 10月15日(火)
9:00～11:00

●**場所** いなべ市市民活動センター

●**対象者** 子育て中の人

●**参加費** 無料

問 いなべ市市民活動センター

T 74-5806

高橋英樹講演会
「生涯現役！
～歴史に学ぶ～」



●**内容** 時代劇に多数出演！歴史好きとしても知られる高橋英樹さんの講演会を開催します。

●**日時** 12月14日(土)
14:00(開場13:30)

●**場所** 北勢市民会館 さくらホール

●**入場料(税込・自由席)**
1,500円(当日2,000円)
※未就学児の入場はご遠慮ください。

●**販売開始** 10月8日(火)

《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

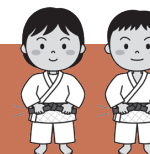
○チケットぴあ
セブンイレブン
(Pコード:654-765)

○ローソンチケット
ローソン、ミニストップ
(Lコード:43278)

問 (一社)いなべ市芸術文化協会

T 82-1551

柔道！
一日体験(無料)



日常では経験する機会が少ない「柔道」を楽しく体験してみよう！

●**日時** 10月20日(日)
10:00～11:30
(受け付け9:30～)

●**場所** 大安武道館

●**定員** 30人(先着順)

●**対象者** 市内の保育園児、小学生

●**持ち物** 水筒、タオル

●**服装** 動きやすい服装

●**申込方法** 申込書を持参またはFAXしてください。申込書は市スポーツ協会事務局で配布しています。

●**申込期限** 10月15日(火)

問 **申込先** NPO 法人いなべ市スポーツ協会事務局(〒511-0202 員弁町楚原936)

T 74-5028 **F** 74-3856

親子で楽しく
コーディネーション
トレーニング

運動神経を向上させることはできないの？という疑問から、開発・研究されたトレーニング方法がコーディネーショントレーニングです。

親子でペアになって、ふれ合いながら取り組める運動ばかりです。親子で楽しい汗をかいてみませんか？

●**日程** 第1回 12月7日(土)
第2回 12月15日(日)

●**時間** 第1部 10:00～10:50
第2部 11:00～11:50

●**場所** 員弁運動公園柔剣道場

●**対象者** 第1部 4～5歳の未就学児とその保護者
第2部 5～6歳の未就学児とその保護者

●**定員** 各回30組(先着順)

●**申込方法** 生涯学習課窓口、市内文化施設窓口、FAX、郵送または申し込みフォームで申し込み。

●**その他** 内容は各回異なります。1回だけの参加、2回とも参加のいずれも可能です。

問 **申込先** 生涯学習課

(〒511-0498 北勢町阿下喜31)

T 86-7846 **F** 86-7871



ライツ 2024 共に生きる
明日をつくるつどい

差別のない、だれもが自分らしく生きていく社会を築くことの大切さを、みんなで一緒に考えるつどいです。

●**日時** 11月9日(土)

13:00～16:00

●**場所** 光精工コミュニティプラザ
(桑名市大山田1-7-4)

●**入場料** 無料

●**開催行事** 映画「カランコエの花」上映、桑名北高等学校吹奏楽部の演奏など

問 ライツ 2024 共に生きる明日をつ

くるつどい実行委員会 **T** 33-6050

いなこねマルシェ

《つながることからはじめよう》

●**日時** 10月27日(日)
10:00～15:00

●**場所** いなべ市役所前広場

問 いなべ子育てネットワーク いなこね **T** 090-5100-7322

認知症のひとと家族の
「おれん家カフェ」

今月は「チーム対抗スポーツ大会」。椅子に座ってできる種目ばかり。心と身体の介護予防満載！

●**日時** 10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** 300円(カフェ代、傷害保険代)

●**申込期限** 10月18日(金)

問 **申込先** NPO 法人快生教学会

T 37-7062



龍王さんの大杉(藤原町 篠立)

員弁川の水源、狗留孫岳くるそんの中腹(三国岳三谷川上流660m)にある「龍王さんの大杉」は、平成13年12月21日に藤原町文化財に指定されました。この大杉は、樹齢約1,500年、幹周り4.5mの巨木で、樹木の枝ぶりなどが立派で気品や威厳を放っています。木の根元には、山岳信仰の修行場があり、多くの伝承と風習が言い伝えられています。

大杉の近くには「龍王様」が祀られており、人々からは「水を守る龍王さん」として親しまれています。約300年前、村人が炭焼きで「八畳石」はっしょういしから奥に入ると大蛇おうちが邪魔をし、村人が怖がり逃げ帰りました。その話を聞いた長楽寺7代目住職ばつうんの抜雲和尚が、念力で大蛇を小さなトカゲ(龍王様)に変え、祠ほこらに封じ込めました。日照りが続くとそのトカゲが雨を降らせてくれるという伝承があり、今では雨乞いの神様として信仰されています。

昭和56年11月、地元の人により、この地に銅板ぶきのお堂が建てられ、奉祀されました。毎年春に篠立地区役員がお参りしています。

いなべ市自治会対抗
ゴルフ大会



●**日時** 11月18日(月)

●**場所** 藤原ゴルフクラブ

●**定員** 50組(200人)

●**参加費** 10,930円(税込)

●**競技** スクラッチ(前半9ホール
ストロークプレイ上位3名のスコア)

●**申込方法** 申込書を持参またはFAXしてください。申込書は市スポーツ協会事務局で配布しています。

●**申込期間**

10月10日(木)～10月21日(月)

問 **申込先** NPO 法人いなべ市スポーツ協会事務局(〒511-

0202 員弁町楚原936)

T 74-5028 **F** 74-3856



健康

高齢者インフルエンザ
予防接種

インフルエンザ予防接種をうけることで、インフルエンザの発病予防や発病後の重症化予防に一定の効果

があると言われています。接種を希望する人は、早めに接種しましょう。

●**接種期間と回数**

10月1日(火)～令和7年1月31日(金)の間に、1人1回。

●**対象者** 市内に住所があり、接種当日に次のいずれかに該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する人

●**自己負担金** 1,600円

※①②の生活保護受給者は無料。

●**接種医療機関** 県内医療機関

※県外で接種する場合は全額自費です。

●**申込方法** 医療機関によっては、予約が必要な場合があります。

まずは医療機関に問い合わせてください。予診票の交付を受け、必要事項を記入して申し込んでください。

問 健康推進課 **T** 86-7824

めざせ いなべ通

いなべ
検定入門
195

《貴重なものがたくさん》

いなべの文化財

2

執筆：ふるさといなべ市の語り部の会



龍王さんの大杉とお堂(藤原町篠立)

写真提供：長楽寺

注意事項：現地へ訪れる登山道はありますが、案内スタッフの同伴が必要です。

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



いなべイベント 「健診結果を振り返ろう」

健診結果と一緒に振り返りませんか。簡単な健康チェックもできます。

- 日時 10月25日(金)
10:00～11:30
- 場所 保健センター棟
- 持ち物 今年度の健康診断結果
- 定員 30人(先着順)
- 申込方法 電話または申し込みフォーム

問 申込先 健康推進課
T 86-7824



相談

行政書士による 無料相談会

相続、遺言書、後見制度、契約書作成に関する相談、農地転用、建設業などの許可に関する相談会です。

- 日時 10月13日(日)
14:00～16:00
- 場所 シビックコア棟
- 問 三重県行政書士会 桑員支部
T 090-5618-7944 (支部長 高野)

その他

期限内納付のお願い

≪ 10月の納付 ≫

- 市・県民税 第3期
- 国民健康保険税 第4期
- 後期高齢者医療保険料 第4期
- 介護保険料 第4期
- 納期限(口座振替日)

10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、**11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。

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 介護保険課 T 86-7820

10月は 臓器移植普及推進月間

臓器移植は、臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、回復が見込まれる人に対して行う医療です。臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があつて成り立ちます。

臓器移植が広がっていくためには、一人一人が臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示

欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

問 (公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
T 059-224-2333
(平日 8:30～17:15)

ふるさと納税で いなべ市に医師を



平成31年度から皆さんの心温まる支援を受け、名古屋市立大学と提携し、いなべ総合病院での「寄附講座」の開設が実現しました。

寄附講座開設による効果

- 最新鋭手術ロボット「ダ・ヴィンチ」の導入
- 女性泌尿器科の開設
- 漢方外来の開設

他にも内視鏡治療の充実、救急体制の回復など確実に医療体制が改善しつつあります。

いなべ市の人々が安心して暮らせるよう、支援をお願いします。

●寄附申込方法

- ①ふるさと納税ポータルサイト「さとふる」による申し込み

クレジットカード決済、携帯電話料金とセット支払いのキャリア決済、コンビニ決済、Pay-easy 決済から選択できます。

②寄附申込書による申し込み

金融機関、郵便局または市役所での納付、現金書留による納付から選択できます。寄附申込書による寄附を希望する場合は、健康推進課へ連絡してください。

※12月10日(火)以降は、寄附申込書による寄附は受け付けできません。

●寄附金額 1回の申し込みで5,000円から寄附できます。

●寄附募集期限 12月27日(金)

問 健康推進課 T 86-7824

マイナンバーカードの 休日窓口(完全予約制)

●日時 10月26日(土)
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 10月25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

空き家の調査を実施



戸建て空き家の調査を実施します。ご協力をお願いします。

●目的 空き家を有効活用し、定住促進・住環境向上を図り、地域の活性化を目指すため。

●日程

10月11日(金)～11月30日(土)

●調査方法 現地で写真撮影、目視による構造・郵便物・ごみの放棄などを確認します。

●委託業者 (株)ゼンリン 津営業所
※調査員は写真付きの身分証明書を携帯しています。

問 住宅課 T 86-7809

問 (株)ゼンリン 津営業所 T 059-227-8426



人生100年時代

げんき通信

第7回

問 健康推進課 T 86-7824

強い骨づくりはお早めに ～若いうちから毎日コツコツ、骨の貯金をしていきましょう！～

？ 骨粗しょう症ってなに？

骨の量(骨密度)が減り、全身の骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。

骨折は、要介護の原因にもなります。骨密度(骨量)は、20歳代でピークを迎え、40歳頃から低下し始めます。



？ 骨粗しょう症はなぜ起こるの？

- ①偏食やカルシウム不足
- ②高齢になるにつれ消化・吸収力が低下
- ③女性ホルモンの減少(更年期)

予防の三大原則～食事・日光浴・運動～

食事

牛乳、乳製品は、カルシウムが豊富で吸収率も高いので、毎日取りましょう。また、魚介類や海藻類に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めます。



日光浴

ビタミンDは、日光浴により皮膚でも合成されます。日光浴は30分程度、手や腕だけでもOK！日陰や木陰、室内の窓際でも日光浴として有効です。



運動

ウォーキングなどの適度な運動で骨に負荷や刺激を与えると、骨は丈夫になります。



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

図書館まつり～おやこブックフェスティバル～

- 日時 10月27日(日) 10:00～12:45
- 場所 デンソー大安製作所 テニスコート(雨天:体育館)
- 内容

・大型絵本の読み聞かせ ①10:30～11:00、②11:30～12:00

・電子図書館体験会

・絵本の展示

図書館からおすすめのテーマ6つを展示します。

特別なニーズに対応する「りんごの棚」も！お楽しみに♪



10・11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)



今年の図書館まつりは、(株)デンソー大安製作所主催イベント「One 大安ハッピーレクリエーション」会場での開催です。



各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	10月10日(木) 13:00～15:00	員弁老人福祉センター	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
	10月17日(木) 13:00～15:00	藤原文化センター	
	10月24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	10月16日(水) 13:00～15:00	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
	11月13日(水) 13:00～15:00	大安公民館	
LGBT相談	10月16日(水) 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
	11月11日(月) 11:00～16:00	シビックコア棟	
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
	平日8:40～17:15	市役所1階 地域包括支援センター	
高齢者とその家族の相談	平日8:30～17:00	いなべ総合病院内	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 問 医療相談室(地域包括支所) T 72-2000 問 地域連携室(地域包括支所) T 72-6143
	平日8:30～17:00 第1・3土曜日8:30～12:00	日下病院内	
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	10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	10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
	10月18日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	10月25日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	10月25日(金) 14:00～16:00	いなべ保健室	



編集後記

ふかい緑に囲まれたふるさとの森の撮影。多くの生き物を見つけられ楽しかった！虫にたくさん触れたおかげで、この前家にゴキブリが出た時も心はとても穏やかでした(白)

るい似している動植物を写真で判別できるBiome。試しに僕のハンサムな顔をアプリで判別してもらった結果、唇の太い「シログチ」という魚でした。誰がたらこ唇じゃい！（岡）

さいがい特集だった前月号。読者アンケートも例月より多く寄せられ、皆さんの防災への関心の高さを感じました。しかし、日が経つと防災意識は薄れます…。家具固定は済みました？(清)

とにかく暑い日の防災訓練。園児もたくさん汗をかいて水分補給をしながら「はい！はい！」と拳手で消防士さんを質問攻め。子どもの湧き出る元気と好奇心に驚きました(平)

緊急地震速報 訓練放送のお知らせ

全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた緊急地震速報訓練を実施。

●日時 11月5日(火) 10:00～
《緊急地震速報が出たら、あわてず対応を》

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源の近くで地震波をキャッチし、大きな強い揺れが始まる前に素早く知らせる情報システムです。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、スマートフォンなどを通じて通知されます。緊急地震速報が出てから強い揺れが始まるまでの時間は、わずか数秒から数十秒しかありません。

まずは自分の身の安全を確保することが第一です。大きな揺れがおさ

まってから火の始末をしましょう。
※震源に近い地域では、強い揺れが始まるまでに緊急地震速報が間に合わないことがあります。

問 防災課 T 86-7746

宝くじの助成金で 整備しました

令和6年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成)の採択を受け、以下の自治会の備品を整備しました。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。



【大辻新田自治会(大辻新田自治会館)】
エアコン2台、IHコンロ、電気湯沸かし器、湯沸かしジャーポット、冷蔵庫、掃除機(各1台)

【梅戸自治会(梅戸公民館、梅戸集落センター)】

テント2基、カラー複合機、ノートパソコン、エアコン(各1台)

問 総務課 T 86-7745

非課税世帯など給付金の 確認書

「令和6年度住民税非課税世帯給付金支給要件確認書」または「令和6年度住民税均等割のみ課税世帯給付金支給要件確認書」の返送を忘れていませんか。

●提出期限 10月31日(木)

問 人権福祉課 T 86-7815



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 11月26日(火)
 - 時間 13:30～15:30
 - 場所 保健センター棟
 - 持ち物 母子健康手帳
 - 内容 妊娠期の過ごし方(マタニティヨガ)
 - 申込方法 電話、申し込みフォーム
- ※託児が必要な人は相談してください。
※動きやすい服装でお越しください。

ぶれ mama ▶

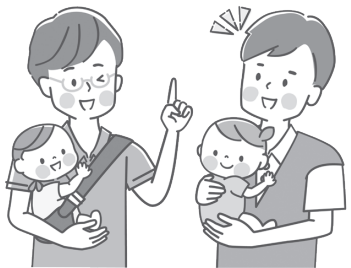


育児相談

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。

- 日程 11月6日(水) 北勢町在住
11月13日(水) 藤原町在住
11月20日(水) 大安町在住
11月27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
- ※オンライン相談もあります。



場所

保健センター棟

対象者には
個別通知
します

- 【妊娠8か月教室】 11月15日(金) 9:30～9:45 出産予定日R7.1.8～1.29の妊婦とその家族
11月29日(金) 9:30～9:45 出産予定日R7.1.30～2.7の妊婦とその家族
- 【1歳6か月児健康診査】 11月14日(木) 13:15～14:00 R5.4.4～5.3生 および 前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】 11月21日(木) 9:15～9:30 R4.10・11生
- 【3歳6か月児健康診査】 11月28日(木) 13:15～14:00 R3.4.16～5.14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》19:00～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