

いなべ市情報誌

LINK

きずな・輪・つながり

11

2024
vol.252



特集

世界に広がるいなべのお米

P8 弁天祭り P11 元気いっぱい園児

世界に広がる いなべのお米



こうべを垂れる黄金色の稲穂

いなべ産米の輸出がスタートしたことを、皆さんは知っていますか？

令和5年度に始まった輸出の計画。市内で作られたお米が船に乗り、約40日かけて海を渡ります。今月号では、市内で新たに始まった「お米の輸出」というチャレンジと、そこに携わる人々を紹介します。

いなべ産米の海外輸出がスタート

人口減少や高齢化、時代の変化に伴いお米の国内消費が伸びないなか、いなべ産米の輸出が始まりました。これは県からの打診があって実現したもので、県と「食の海外展開に係る戦略的連携協定」を結ぶ旅行会社の株式会社エイチ・アイ・エスを通じて、市で収穫されたお米が輸出されます。

輸出米の品種は、高温耐性があり一定の収量が見込める「にじのきらめき」と「みえのゆめ」に限定し、令和5年産米は6農家から100トン、令和6年産米は12農家から250トンを計画しました。

輸出先は、ドバイを中心とする中東の日本食レストランです。今年7月には、その一つであるドバイの日本食レストラン「Sumo Sushi & Bento」のオーナーやシェフが、株式会社エイチ・アイ・エスの担当者と共に市を訪れ、庁舎や水田を見学しました。



輸出先の声 - interview -



Sumo Sushi & Bento
CEO ジュリアン さん

世界の中でも、最もおいしい日本のお米を使用できることが心からうれしいです。“本物”を使えるということが本当にうれしくて、きっとお客さんのお腹も「ハッピー！」って言うと思います。今後、Sumo もどんどん店舗を増やして行って、いろんな国にいなべのお米を持って行きたいです。



Sumo Sushi & Bento
料理長 タコ さん

今まではずっとカリフォルニアのお米を店で使ってきましたが、日本のお米はそれに比べ、甘くて香りが良く、粘りがあった見た目もいいので、寿司を作るのにとっても適しています。この違いについて、とても面白いと感じているし、その日本のお米を使えることがとてもうれしいです。

ドバイの日本食レストラン Sumo Sushi & Bento



2000年に、アラブ首長国連邦のドバイでオープンした日本食レストラン。現在はアラブ首長国連邦全域に拡大し、バーレーンやキプロスにも店舗を展開。

家族連れに優しいリーズナブルな価格で、革新的なフュージョン料理を提供。今後、インドやアメリカ、エジプトなどにも展開予定。

Sumo Sushi & Bento
ホームページ▶



1. アロハポーズで記念撮影。左から、ギルバートさん(シェフ)、ジュリアンさん、タコさん、生産者の水谷心さん 2.4. 市役所訪問時には、市長や副市長、担当職員と談笑。地元の石樽茶でおもてなし 3. 青々とした稲を真剣な様子で撮影するジュリアンさん 5. 「眼鏡姿がそっくり！兄弟みたい！」と笑い合う 6. 農家のさまざまな農機具を見学するギルバートさん

若手生産者の声

農業の未来を担う、若い世代の輸出米生産者に話を聞きました。

ライスボーイ水谷
水谷 心 さん

貝弁町在住、21歳。
米・麦・大豆・とうもろ
こしなどを生産。

地域の人に「頑張ってるね」って 言われると本当にうれしい。

やりたいことがなかった——けど今は

「父親がやっているからやってみよう」

5年程前、特段やりたいこともなく軽い気持ちで農業を始めました。手伝いからのスタートでしたが、やっているうちに楽しくなりました。自分に変化があったのは、昨年北海道の研修会に参加してからです。そこで自分の知らなかった革新的な農業について学び、すごく衝撃を受けました。それをきっかけに「ちゃんとやってみよう」と思い、自分でやり方を変えたりと試行錯誤し始めました。今では、趣味「農業」です。

輸出という新たな挑戦

昨年の3月頃、市から輸出米の声がかかったのが始まりでした。最終的にやると決めたのは父親ですが、話を聞いたときは米の在庫もあって損する話じゃないし、とにかく面白そうって思いました。それにドバイって聞くと、「おっ」てなるじゃないですか。だから、1回やってみようかなという感じでした。

「いなべ市」というブランド

“日本のいなべ市”という名前がドバイで広がるんだったら、それはすごく良いことだし面白いと思うんですよね。さらに、「海外に輸出している米」っていう一つのブランドがついて、地域の人にも食べてみたいと思ってもらえたらもっとうれしい。

誰かが人と話していて、「いなべって何があるの？」っていう時に「ドバイに米輸出してるよ」って、たとえ一人でも言ってくれたら、そこからも広がっていくと思います。



農家仲間と情報交換

もみの状態を確認

無知だからこそ挑戦できる

自分が新しいことに挑戦できるのは、若さではない。それよりも、僕が勝手なことをしていてもやっていける、今までに父親が築き上げてきた土台があるのが大きい。これはとてもありがたいです。

農業は天候9割、自分の努力1割。この1割でどれだけ頑張れるかっていうところで、僕はまだまだ無知だからこそ、そこで固定観念や先入観を持たずに挑戦できるんだと思います。

幼い頃は遊園地よりも農機具展

自給的農家だった祖父母の影響で、幼い頃から田んぼが遊び場のようなものでした。そこで祖父母を手伝っているうちに楽しくなって、自然と将来農業をやりたいと思うようになりました。両親にも、遊園地とかより「農機具の展示会に連れてって」とよくお願いしていたようです。その後、農芸高校と農業大学校を卒業し、21歳で新規就農、23歳で認定農業者になりました。この先も大好きな農業を続けていきたいです。

やってみたかった輸出米

元々、個人的に「輸出米とかできたら面白いよな」、と思っていました。ただ、その時はどんな米を作ったらいいのか、どういうニーズがあるのかもわからなかったで、自分の心の内に秘めていました。今回輸出米の話をいただいたときに、市や県がバックアップしてくれるなら、「ちょっとチャレンジだな」と思いつつも、自分にできる範囲で協力したいと思いました。

とにかく長く続いてほしい

せっかく始まった輸出事業なので、とにかく長く継続してほしいなという思いはありますね。せっかく頑張ってるのに、数年で終わったらなんかちょっと寂しいなって思うので。今は中東がメインですけど、ヨーロッパなどもっと他の国へ輸出米として広がっていったらいいんじゃないかな。その結果、国内外問わず日本のお米をもっとたくさんの人に食べてもらえたいなと思います。



にじのきらめきの収穫



もみすり機を操作する

今年初稼働の乾燥調整施設

今後の夢は全国発送

個人の目標としては、ゆくゆく今の設備を精米から袋詰めまでできる精米プラントのように発展させたいなと思っています。せっかく乾燥・調整までできる設備があるので、さらに精米もして貯蔵用冷蔵庫のようなのも併設で管理できたら。もっと先の大きな夢で言えば、全国へお米を発送できるようにしたい。SNSなども活用して、ネット販売で「全国発送承ります！」みたいにやれたらいいなと考えています。

岡田 康平 さん

北勢町在住、35歳。
米・麦・大豆などを生産。

この大好きな農業を、ずっと続けたい。

～お米が輸出されるまで～

4月
ごろ



苗を育てる

5月
ごろ



田植え



9月
ごろ

収穫

輸出米は、国内向けのお米より時期を1カ月ほど遅らせて生産します。



もみすり・選別

もみすり機や米選別機によって、もみがらを取り除き、質のよい玄米だけを選別します。



乾燥

乾燥機で12～15時間、もみの水分が14.5%程度になるまで乾燥します。

保管

フレコンバッグに玄米を詰め、株式会社ミエライスの保管倉庫に運びます。



四日市市



精米

倉庫から運ばれた玄米は、株式会社ミエライスの工場で精米されます。

すべて輸出し終わるまで、数カ月ごとに精米と出荷を行います。

到着

輸出先の日本食レストランで提供されます。



出港



出荷



約25トンの白米をコンテナに積み込み、名古屋港へ。

輸出米生産者の皆さん

水谷 治喜さん 心さん、岡田 康平さん、
佐藤 昌生さん、日紫喜 幸久さん、
株式会社 88FARM、株式会社 わくわく農園、
株式会社 農成會、株式会社 ふじた農産、
有限会社 山田トラクター、
農事組合法人 一色営農生産組合、
農事組合法人 高柳地区営農組合、
農事組合法人 丹生川中営農組合

新たにスタートしたいいなべ産米の輸出。

そこには、地域の農業を守るため、新たな領域にチャレンジする農家の姿があります。

農家の人たちが口にするのは、海外の人にも自分が育てた米を食べてもらえるという「誇り」。

限られた農地、利益も大きいわけじゃない。それでもただ、「いなべのためになるなら」の一心で引き受けたという農家もありました。

さまざまな思いで作られている輸出米。

皆さんも、地元農業の「いま」と「これから」について、一緒に考えてみませんか。



9月21日(土)、22日(日)、員弁三大祭りの一つ「弁天祭り」が開催されました。この祭りは、桑名藩第五代藩主松平(久松)越中守定綱の遺徳を称え、大溜来遊の際の大名行列をしので行われます。水争いをしてきた笠田新田と大泉新田の両地区が参加する本祭が、今年21年ぶりに行われ、獅子舞、笛、太鼓、鉦が町中をにぎわせました。「ヤーッサイ！」という掛け声を上げ、大人も子どもも協力して華やかな山車を引いて盛り上がる様子を撮影しました。

1. 大泉新田のやぶさめ姿の稚児(乗り子)。馬に乗って山車を先導します 2.8.9 口取と獅子。お囃子に乗って約45分間獅子が舞います 3.21日に行われた試案の様子 4. 笠田新田と大泉新田の山車が大鳥居をはさんですれ違う様子。本祭でしか見れないこの光景は21年ぶり。ここで太鼓をたたき合いました 5.7. 地域の人々が一体となって山車を引き、地内を練ります 6. 笠田新田の花笠が力いっぱい太鼓をたたきます

ヤーッサイ！



弁天祭り

地域の祭りを学ぶ

員弁町の弁天祭り
9月17日(火)、員弁西小学校の4年生が、地域歴史の学習で員弁町に伝わる弁天祭りについて学びました。教えてくれる先生は笠田新田の二井誉史さん。教室で座学をした後、実際に祭りで使用される山車を見学しました。その後、祭りの太鼓をみんなでたたいてみることに。力いっぱい太鼓をたたき、ドーンと大きな音を奏で「音の響きがすごかった!」と大興奮していました。最後は、先生の演奏を見学。演奏に合わせて、「ヤーッサイ!」と大きな声で合唱する様子は、本祭にも負けなくらい元気いっぱいでした。



1. 本祭で使用される山車の前で記念撮影
2. 順番に並んで「ドーン、ドーン」と2回ずつ太鼓をたたきます
3. 先生にタイミングを教してもらいながら、みんなで「ヤーッサイ!」

市長から賞状を手渡され喜び小林マサヲさん(大安町石樽南)



百歳を祝いました

内閣総理大臣からの記念品を贈呈
今年度、市内で15人が100歳を迎えられます。中でも、現在自宅で元気に過ごしている小林マサヲさんのものを市長が9月12日(木)に訪問し、賞状と銀杯を手渡しました。小林さんは、50年以上続けている電動ミシンを使った縫製の仕事が生きがいだと話します。健康の秘けつについては、「毎日きちんと朝昼晩の3度の食事を取ること」と話していました。これからもどうぞお元気です。

チームのタオルを片手に笑顔の宮川さん(左)と堀さん(右)



プリンセス駅伝へ出場

デンソー女子陸上競技部
9月17日(火)に、デンソーフリートセローズの選手が市長を訪問し、10月20日(日)に開催されるプリンセス駅伝(福岡県)に向けての意気込みを話しました。宮川紗耶さんと堀綾花さんは、それぞれ「初めての出場なので緊張はありますが、16位以内に入り、11月のクイーンズ駅伝へ出場したい」、「企業の名前を背負って走る責任を感じています。皆さんに元気を与えられる走りを見せたい」と語っていました。

元気いっぱいの園児

三里保育園で運動会
10月8日(火)、三里保育園で運動会があり、3~5歳児が元気いっぱいに走ったり踊ったりしました。雨のために順延し、晴天となった翌日に無事に開催。3歳児はダンスでかわいらしい姿を見せ、4歳児は遊戯で自分たちで考えたポーズを披露。5歳児はかけっこやリレーで全力で走り抜けるなど、日ごろの練習の成果を披露していました。小川由里園長は「うれしい、恥ずかしいなどの気持ちの中で園児たちは頑張っており、参観した保護者たちは声援を送りながら、わが子の頑張りをカメラやビデオに収めていました。」



1. かけっこでゴールの先に先生を見つけてニコリ!
2. 4歳児のオープニングで元気いっぱいの姿
3. 青空に5歳児のバルーンが鮮やかに映えました
4. 5. 白熱のリレー。順位を聞いて大喜び!

3者は、これまでもシェアカーの提供などで連携してきました



包括協定締結式

市と企業が協力して地域を活性化
9月17日(火)に、地域福祉と交通安全についての連携協力に関する包括協定締結式がありました。これは、市と株式会社ダイハツ三重とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社の3者による協定で、それぞれが持つ資源を有効活用し、地域の課題解決に向けて活動することを目的としています。今後は、市内のボランティア送迎の活動者に向けて安全運転講習を実施するなど、地域福祉の向上を図っていきます。

歯に関する絵本13冊と口くうに関する書籍11冊が贈られました



絵本と書籍の寄贈

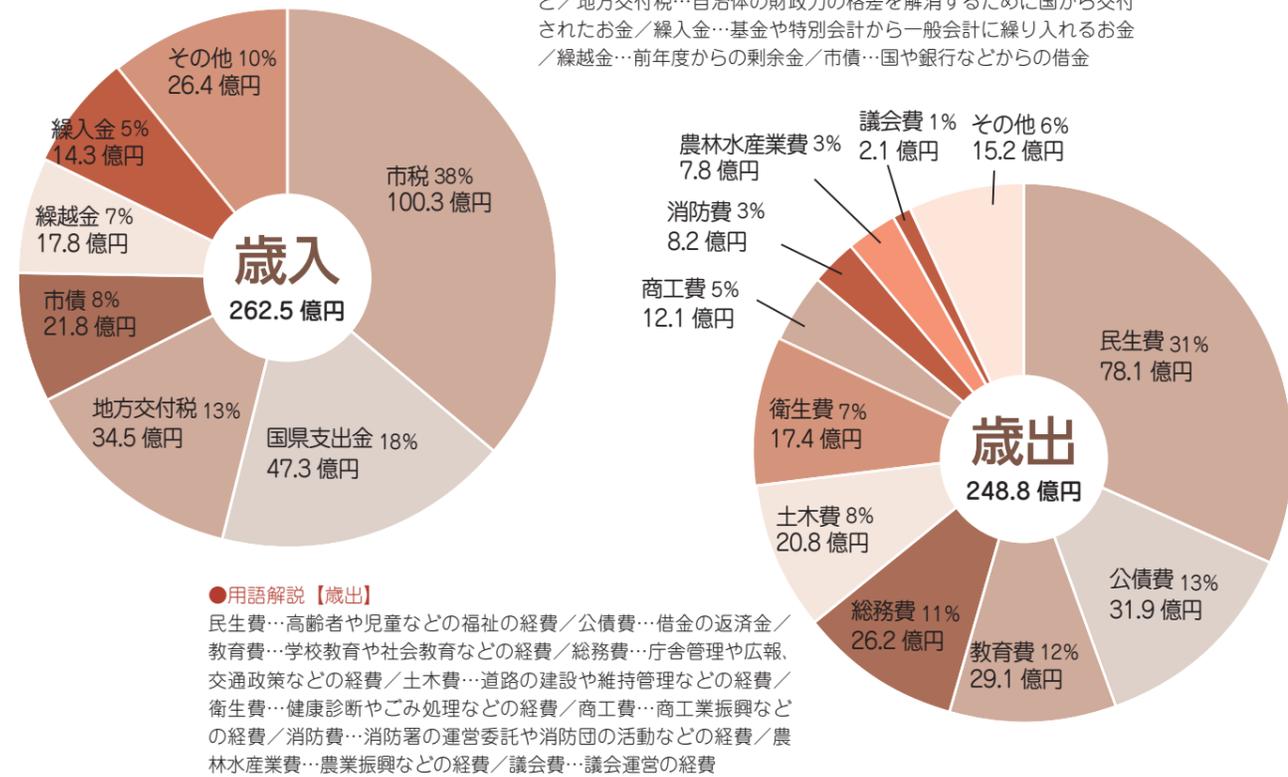
歯や口くうに関する本が保育園と小学校に
10月10日(木)に、三重県保険医協会による絵本と書籍の寄贈が行われました。毎年10月8日の「入れ歯の日」に開催される入れ歯供養祭では、使わなくなった入れ歯を供養し、金属部分のリサイクル益を全額寄付しています。今年はその益金で、市内の全保育園に絵本「はみがきれいしゃしゅっぱつしんこう!」と、全小学校に書籍「カミカミおもしろだ液学」が1冊ずつ寄贈されました。

令和5年度 決算報告

令和5年度の決算の概要と財政状況をお伝えします。
 ※四捨五入のため合計が合わない場合があります。
 財政課 ☎86-7742



【図1】一般会計歳入・歳出



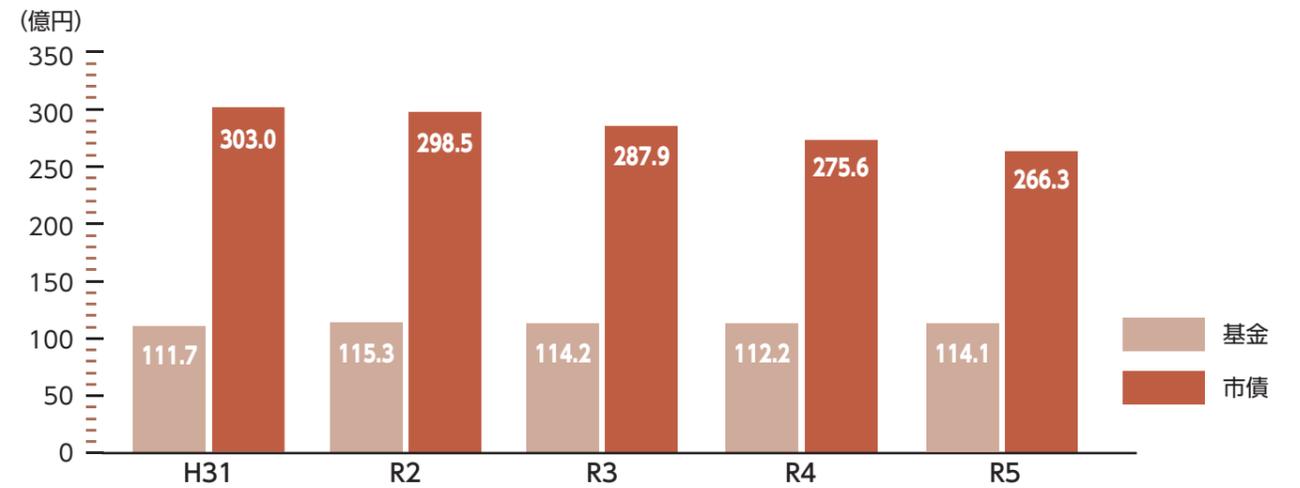
【表1】会計別の収支

会計名	①歳入	②歳出	③翌年度繰越財源	実質収支(①-②-③)
一般会計	262 億 5,129 万円	248 億 7,977 万円	1 億 3,420 万円	12 億 3,731 万円
特別会計				
国民健康保険	43 億 2,218 万円	42 億 4,108 万円	-	8,110 万円
後期高齢者医療	11 億 7,598 万円	11 億 6,002 万円	-	1,596 万円
介護保険	41 億 7,484 万円	39 億 440 万円	-	2 億 7,044 万円
小計	96 億 7,300 万円	93 億 550 万円	-	3 億 6,750 万円
合計	359 億 2,428 万円	341 億 8,527 万円	1 億 3,420 万円	16 億 481 万円

一般会計の令和5年度の決算は、実質収支が12億4千万円の黒字となりました(表1)。商工費では、前年度に比べ5億2千万円(75.2%)の増となりました。阿下喜温泉再構築事業や野遊び推進事業などが主な増額要因です。教育費では、前年度に比べ5億1千万円(21.1%)の増となりました。温水プール建設事業などが主な増額要因です。

会計には、一般会計と区分して経理を行う特別会計があります(表1)。前年度と比較すると、特別会計の歳出は、3千万円増加しました。主な要因は、介護保険特別会計の保険給付費の増加などによるものです。

【図2】基金(貯金)・市債(借金)の推移



【表2】市税収入の推移

単位：億円

費目	H31	R2	R3	R4	R5
市民税(個人)	26.4	26.5	25.6	25.6	26.4
市民税(法人)	6.9	7.3	3.7	5.7	11.1
固定資産税	56.8	60.8	57.9	57.6	57.5
その他	4.9	4.9	5.1	5.4	5.3
合計	95.0	99.4	92.3	94.3	100.3

【表3】財政健全化判断比率

指標	いなべ市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率 一般会計の赤字の割合	赤字なし	12.82%	20.00%
連結実質赤字比率 すべての会計の赤字の割合	赤字なし	17.82%	30.00%
実質公債費比率 年間の借金返済額の割合	9.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率 将来に見込まれる負債の割合	0.8%	350.0%	

基金残高(一般会計)は、前年度から1億9千万円増加して114億1千万円となりました(図2)。

また、市債残高(一般会計)は、借入より償還が多かったため、前年度から9億3千万円減少して266億3千万円となりました。市債残高のうち208億5千万円の償還費用は、国からの地方交付税で措置されます。

市税収入額は前年度より6億円多い100億3千万円となりました(表2)。企業収益が前年度に比べ増加したことにより、法人市民税が5億4千万円増加したことが主な要因です。

財政健全化判断比率とは、自治体の財政状況が良好かどうかを、標準財政規模に占める割合で示す指標です(表3)。4つの指標があり、今のところいずれも危険な水準を大きく下回っており、健全な状況です。

令和5年度 上下水道事業決算報告

※四捨五入のため合計が合わない場合があります。

☎ 水道総務課 ☎ 72-2752

水道事業

- 給水人口…44,552人(前年比115人減)
- 供給単価…144.94円/㎡(前年度145.19円)
- 給水原価…153.08円/㎡(前年度153.60円)
- 有収水量…5,153,932㎡(前年度5,236,927㎡)

運営するためのお金(税抜)

区分	決算額
収入	
水道料金	7億4,700万円
市からの補助金・負担金	1,101万円
その他収入	2億2,626万円
合計	9億8,427万円 ①
支出	
水道施設の維持費	2億1,800万円
事務費	1億3,682万円
借入金の利子償還	3,540万円
その他支出	2,040万円
減価償却費・資産減耗費	5億5,204万円
合計	9億6,266万円 ②

① - ② = 2,161万円

施設を整備するためのお金(税込)

区分	決算額
収入	
市からの補助金	8,931万円
借入金	2億1,700万円
加入金	4,048万円
合計	3億4,679万円 ①
支出	
水道施設の新設・更新費	4億7,613万円
借入金の元金償還	2億9,924万円
合計	7億7,537万円 ②

① - ② = ▲4億2,859万円

(収入-支出)で出たマイナス分は、過年度分損益勘定留保資金などで補っています。

下水道事業

- 水洗化人口…42,665人(前年比43人増)
- 使用料単価…111.97円/㎡(前年度111.83円)
- 排水処理原価…256.79円/㎡(前年度251.71円)
- 有収水量…4,390,807㎡(前年度4,440,843㎡)

運営するためのお金(税抜)

区分	決算額
収入	
下水道使用料	4億9,165万円
市からの補助金	9億490万円
その他収入	3億4,814万円
合計	17億4,469万円 ①
支出	
下水道施設の維持費	4億2,524万円
事務費	8,850万円
借入金の利子償還	1億1,581万円
その他支出	1,085万円
減価償却費・資産減耗費	8億629万円
合計	14億4,670万円 ②

① - ② = 2億9,799万円

施設を整備するためのお金(税込)

区分	決算額
収入	
市からの補助金	2億8,222万円
国からの補助金	3,500万円
借入金	1億1,900万円
受益者負担金	3,600万円
合計	4億7,222万円 ①
支出	
下水道施設の新設・更新費	2億4,372万円
借入金の元金償還	8億7,359万円
合計	11億1,731万円 ②

① - ② = ▲6億4,509万円

(収入-支出)で出たマイナス分は、過年度分損益勘定留保資金などで補っています。

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。

「おかしいな…」と思ったら連絡・相談を！ 児童虐待やDVを防ごう！

☎ 家庭児童相談室 ☎ 86-7822

虐待や暴力のサインを見逃さず、早期に把握し、適切な支援をしていくため、地域の皆さんからの早めの連絡や相談をお願いします。

11月は オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

出産や子育てに悩んだときには連絡してください。
また、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、通報してください。通報は国民の義務です(児童虐待の防止等に関する法律第6条)。

※虐待の通報が間違いであっても責任は問われません。

☎ 三重県北勢児童相談所 ☎ 059-347-2030

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動の実施期間

配偶者や恋人などからの暴力(DV)を受けている人は、あなた自身やお子さんの安全を第一に考え、一人で悩まず、まずは相談してください。秘密は守ります。身体的な暴力だけでなく、言葉の暴力も相談してください。

※緊急の場合は、最寄りの警察署へ相談してください。

☎ いなべ警察署 ☎ 84-0110

▶いなべ市の児童虐待防止対策

市では、「いなべ市要保護児童等対策地域協議会」を設置し、児童虐待についての対策を検討しています。関係機関による会議を開催し、市の相談事業の報告や意見交換を行っています。

▶パープルイルミネーション

期間中、内閣府が実施するパープルライトアップに合わせ、にぎわいの森でイルミネーションを実施します。詳細は市ホームページで確認してください。



健康的な生活で、ポイントをためよう！ 健康マイレージ事業

●対象 市内在住、在勤の人

【参加方法】

①市が実施する検診の受診、健康教室や協力事業所が実施する健康イベントへの参加など、自主的な健康づくり活動を「いなべ市健康マイレージパンフレット」に記録することでポイントが貯まります。

※健康マイレージパンフレットは健康推進課で受け取るか、市ホームページからダウンロードできます。



②30ポイント貯まったら、健康推進課で「三重とこわか健康応援カード」と引き換えます。



健康づくりに取り組む市民を増やすことを目的に、市が中心となって実施している事業です。

③「三重とこわか健康応援カード」を提携店で提示するとお得なサービスが受けられます。

※詳細は三重県ホームページで確認してください。



1口30ポイントで抽選会に応募できます

抽選で、いなべ市の特産品の詰合せなど豪華賞品が当たります。健康的な生活でポイントを貯めましょう。

●応募期限 令和7年3月31日(月)

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

後期高齢者医療保険・国民健康保険制度 12月2日からの被保険者証の取り扱い

後期高齢者医療保険の人

(1) 12月2日から、被保険者証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証は新規交付されませんが、交付済みのものは有効期限まで使用できます。

(2) 12月2日以降に、①75歳の誕生日を迎える人、②紛失などによる再交付、③住所や負担区分などが変わる場合は、「資格確認書」が交付されます。資格確認書を医療機関などで提示すれば、これまでと同様に受診できます。

また、被保険者証および資格確認書に記載の有効期限（令和7年7月31日）後は、マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお知らせ」が、マイナ保険証を持っていない人は「資格確認書」が自動的に交付されます。

(3) 12月2日以降、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証を持っていない人で、入院などで高額療養費制度を利用する場合は、以下のとおりとなります。

●マイナ保険証を持っている人

医療機関などの受付時に情報提供の同意により自己負担限度額までの支払いとなります。

●マイナ保険証を持っていない人

窓口で申請していただくと、自己負担区分を記載した資格確認書を交付します。

※所得区分が低所得者Ⅱの人で長期入院（90日を超える、以前に加入していた保険者を含む）に該当する時の認定を受けるには、窓口で申請が必要となります。

☎ 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 059-221-6883

※後期高齢者医療保険資格確認書イメージ図

後期高齢者資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	12345678
住所	津市桜橋二丁目9番地 三重県自治会館内
氏名	三重 太郎
性別	男
生年月日	昭和24年12月2日
資格取得年月日	令和6年12月2日
負担割合・有効期日	1割・令和6年12月2日
適用区分・有効期日	区分Ⅱ・令和6年12月2日
長期入院経過日	令和7年1月1日
特定疾病区分・有効期日	A・令和6年12月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39240001 三重県後期高齢者医療広域連合

国民健康保険の人

(1) 12月2日から、国民健康保険被保険者証は新規交付されませんが、既に発行済みのものは有効期限まで使用できます。

(2) 12月2日以降に、マイナ保険証を持っていない人で、国民健康保険に新規加入される人、国民健康保険被保険者証を紛失などにより再交付を希望される人には、「国民健康保険資格確認書」を交付します。医療機関を受診する際には、この国民健康保険資格確認書を提示してください。

また、国民健康保険被保険者証および資格確認書に記載の有効期限後は、マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお知らせ」が、マイナ保険証を持っていない人は「国民健康保険資格確認書」が自動的に交付されます。

(3) 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証を持っていない人で、入院などで高額療養費制度を利用する場合は、以下のとおりとなります。

●マイナ保険証を持っている人

医療機関などの受付時に情報提供の同意により自己負担限度額までの支払いとなります。

●マイナ保険証を持っていない人

窓口で申請していただくと、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します。

※70歳未満の人で所得区分が「オ」、70歳以上の所得区分が「低所得者Ⅱ」の人で長期入院（90日を超える入院）に該当する時の認定を受けるには、窓口で申請が必要となります。

☎ 保険年金課
☎ 86-7811

※省令に基づく「国民健康保険資格確認書」イメージ図

国民健康保険資格確認書	
有効期限	
記号	番号 (枝番)
氏名	
生年月日	性別
適用開始年月日	
交付年月日	
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	交付者名

パブリックコメントを募集

☎ 政策課 ☎ 86-7815

令和6年6月に菟野町と定住自立圏形成協定を締結し、3市町（いなべ市、東員町、菟野町）で新たな圏域を形成し、圏域名称を「いーとこ定住自立圏」と決めました。

いーとこ定住自立圏共生ビジョンは、圏域全体で必要な生活機能確保するための連携事業を定め、圏域住民が少しでも暮らしやすく、いつまでも住み続けたいと思える地域を目指します。

については、令和7年度から令和11年度まで取り組む「第4次いーとこ定住自立圏共生ビジョン」（素案）に対する意見を募集します。

●募集期限 11月30日(土)

●その他 詳細はホームページを確認してください。



【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。

●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

●12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

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

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

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

くらしの情報

催し
藤原岳自然科学館
12月の教室

＜藤原岳自然科学館＞

【冬の野鳥を見る会】

両ヶ池に飛来するカモ類などの冬の野鳥を観察します。

- 日時 12月7日(土) 9:30～12:00
- 場所 大安公民館駐車場
- 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

いなべ市民祭 秋の部 舞台発表会

- 日時 11月24日(日) 10:00(開場9:30)
- 場所 北勢市民会館 さくらホール
- 内容 和洋の楽器演奏や演舞など
- 入場料 無料
- 問 (一社)いなべ市芸術文化協会 T 82-1551

つなぐカフェ (無料)

市民と市民活動団体とをつなげる交流カフェです。

- 日時 11月23日(土・祝) 9:00～11:00
- 場所 にぎわいの森 ピクニックゾーン (雨天時:シビックコア棟1階)
- 問 いなべ市市民活動センター T 74-5806

いなべ大好き ふるさと祭り

自然豊かな環境で、いなべが大好

きな人たちとともに、近隣や他県にはない「いなべ」の良さを肌で感じて知れる祭りです。

- 日時 11月23日(土・祝) 10:00(開場9:30)
- 場所 FUJIHUB (大安町鍋坂2366-1)

●内容

- ・いなべの物産展コーナー
- ・子どもブースコーナー
- ・スタンプラリー(抽選会もあります)
- ・輪投げコーナー

●入場料 無料

問 もうひとつのふる里 いなべ Village 石川 T 070-8548-4584

名フィルのオーケストラ 傑作選 in いなべ vol.14 魅惑のオペラ～情熱の国スペイン～



©Yoshinori Kurosawa

「いなべ市親善大使」川瀬賢太郎さんプロデュースのコンサート。

- 日時 令和7年1月26日(日) 15:00(開場14:15)
- 場所 北勢市民会館 さくらホール
- 入場料(税込・全席指定)
一般SS席:4,000円(当日4,500円)
S席:3,500円(当日4,000円)
A席:2,500円(当日3,000円)
B席:2,000円(当日2,500円)
中学生以下:各席1,000円引き
※未就学児の入場はご遠慮ください。

＜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:283-051)
- ローソンチケット ローソン、ミニストップ

(Lコード:42422)
問 (一社)いなべ市芸術文化協会 T 82-1551

郷土資料館工作体験 肥後守(ひごのかみ)で遊んで みませんか!

昭和の子どもたちのように、昔の道具で竹とんぼやお箸、バターナイフなどをつくります。刃物に対してなじみのない子どもたちにも鉛筆を手で削るところから始めます。

- 日時 令和7年1月12日(日) 9:00～11:00
- 場所 いなべ市郷土資料館
- 定員 20人
- 参加費 300円(教材費・保険料込み)
- 申込期間 11月13日(水)～
- 申込方法(先着順) 郷土資料館窓口、市ホームページ
- 問 生涯学習課 T 86-7846

秋季火災予防運動 防火ポスター展

11月9日～15日に、全国一斉で秋季火災予防運動が実施されます。これに伴い「防火ポスター展」を開催します。展示する防火ポスターは管内の小・中学生の応募の中から入選された77作品です。

- 【イオンモール桑名】 (桑名市新西方一丁目22) 11月8日(金)～17日(日)
- 【イオンモール東員】 (東員町大字長深510-1) 11月19日(火)～12月1日(日)
- 2024年度全国統一防火標語 「守りたい未来があるから火の用心」
これから火災が発生しやすい季節を迎えます。火の元、火の取り扱いには十分注意しましょう。
- 問 桑名市消防本部 予防課 T 24-5279

募集 学校給食用物資 納入業者の募集



学校給食用物資納入希望業者は、次のとおり登録申請手続きをしてください。また、説明会を行いますので参加してください。

- 【説明会】
- 日時 11月29日(金) 15:00～
- 場所 シビックコア棟2階
- 選定基準
- ①いなべ市内に事業所を置く者
※ただし調達困難な場合はこの限りではありません。
- ②いなべ市入札参加者名簿に登録があることなど
※詳細は、「学校給食用物資納入業者の公募案内」を参照してください。

- 納入物資
登録できる物資は次のとおりです。1業者につき1品目とします。
①肉類(牛肉、豚肉、鶏肉など)
②鶏卵 ③乳飲料類 ④こんにやく
⑤豆腐類 ⑥調味料類 ⑦青果物
⑧一般物資(冷凍食品、乾物、魚類、加工品、麺類など)
※複数の業者の申請があった物資または申請のなかった物資は、調整して個々に依頼することがあります。
- 受付期限
12月17日(火) 17:00まで
- その他
申請書類は教育総務課で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。
- 問 申込先 教育総務課 T 86-7843

相談
暮らしなんでも相談会
(相談無料、機密厳守)
子育て、年金、介護、労働、金融、

法律などの相談に弁護士、社会保険労務士などが親切に答えます。

- 日時 11月16日(土) 10:00～16:00
- 場所 桑名市総合福祉会館 会議室 (桑名市常盤町51)
- 申込方法 電話またはFAX
※事前予約制ですが、当日空いている場合がありますので、電話で確認してください。
- 問 申込先 暮らしほっとステーション桑名 T 87-7169 F 87-7170

その他 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 11月20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

ゴミトーク

第10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。



分別クイズ プラスチック製容器包装ごみ編

1. プラスチック製容器包装ごみはどれでしょう?



正解は、**食品トレーのみ**となります。
ペットボトルは「資源ごみ(ペットボトル)」、バケツとCDは「もえるごみ」です。

2. プラスチック製容器包装ごみとは?

商品の中身を使った後に、不要になるプラスチック製の容器や包装です。



3. プラスチック製容器包装ごみの出し方3ステップ



分別の協力をよろしくお願いします。

期限内納付のお願い

- ◀ 11月の納付 ▶
- 国民健康保険税 第5期
- 後期高齢者医療保険料 第5期
- 上下水道料金 10・11月分
- 納期限(口座振替日) 12月2日(月)
- 【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、**12月18日(水)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、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 保険年金課 T 86-7811
- 問 水道お客様センター T 72-3516

野外焼却は違法です！

毎年、この時期になると「煙の臭いが洗濯物に付く」「煙で窓が開けられない」「燃えかすが飛んでくる」など、ごみ、刈り草、落ち葉などの野外焼却による苦情が多く寄せられています。

廃棄物の野外焼却は、例外および構造基準を満たした焼却炉での焼却を除き原則、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。廃棄物の焼却禁止に違反した場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの両方が科せられます。

例外にあたる場合でも、苦情があった場合は行政指導の対象となります。

ます。ごみは燃やさず、分別して決められた場所へお願いします。

- 問 環境政策課 T 86-7812

不法投棄は犯罪です！

不法投棄とは、ごみを自分勝手に道路沿い、農地、山林、河川、他人の土地などに捨てる行為をいい、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。個人が不法投棄をした場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの両方が科せられます。

不法投棄をした人が判明した場合、警察署へ通報し、事実確認を行ったうえで投棄した本人に撤去を要求することができます。

ただし、不法投棄をした人が判明しなければ、原則として投棄された土地の所有者や管理者が処理しなければなりません。土地や建物の所有者は、柵やフェンスの設置、定期的な除草などを行い、不法投棄をされにくい環境をつくりましょう。

不法投棄を防止するためには市民の皆さんの協力が欠かせません。市民の皆さんの監視の目が必要です。不法投棄の現場を発見した場合は、車のナンバーや人の特徴などを確認し、速やかに市役所、警察署などへ通報をお願いします。

- 問 環境政策課 T 86-7812

大安町内特別清掃

- 大安町自治会長会の主催で大安町内特別清掃が実施されます。
- 内容 不法投棄ごみの撤去および清掃による地域環境美化
- 日程 12月1日(日)
- 場所 大安町全域の公共施設(道路・公園・集会所・ごみ集積場など)
- ※悪天候の際の実施については、各自治会の判断になります。
- ※当日は、**大安粗大ごみ場は、混雑を防ぐため一般家庭からの粗大ごみの受け入れは行いません。**

- 問 環境政策課 T 86-7812

新型コロナワクチン接種の相談窓口

- 新型コロナワクチン接種を受ける人には、予防接種に期待される効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意思で接種するかどうかの判断をお願いします。ワクチン接種や副反応に関する相談は、下記の相談窓口を利用してください。
- 【相談窓口】
- ▼感染症・予防接種に関する相談窓口
- 問 厚生労働省感染症・予防接種相談窓口
- T 0120-469-283
- 9:00~17:00(土日祝除く)
- ▼総合的な相談窓口
- 問 三重県新型コロナウイルス感染症相談窓口
- T 050-5527-5385(24時間対応)
- ▼副反応に関する相談

問 三重県新型コロナウイルスワクチン副反応相談窓口

- T 059-224-3326
- 9:00~18:00(土日祝含む)
- 接種による健康被害が疑われる場合は、健康被害救済制度を活用できます。健康被害救済制度とは、接種に係る過失の有無にかかわらず、予防接種と健康被害との因果関係が認定された人を救済するものです。
- 【健康被害救済制度の相談窓口】
- 令和6年3月31日以前に接種した人または令和6年4月1日以降に定期接種として接種した人
- 接種した市町へ連絡してください。いなべ市で接種した人は、健康推進課に連絡してください。
- 問 健康推進課 T 86-7824
- 令和6年4月1日以降に任意接種として接種した人
- 問 医薬品医療機器総合機構(PMDA)
- T 0120-149-931
- 9:00~17:00(祝日と年末年始除く)



人生100年時代 **げんき通信**

第8回 問 健康推進課 T 86-7824

11月14日は世界糖尿病デー

●症状はない大丈夫！というあなたへ

糖尿病は血液中にブドウ糖が増えてしまう病気ですが、ほとんど症状はありません。しかし、体の中ではブドウ糖が確実に血管や神経を傷つけています。そのため、気づいた時にはかなり進行しており、合併症(網膜症、神経障害、腎症)の危険が迫っていることがあります。

日本人の約9割は、生活習慣が関係する2型糖尿病と言われています。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を見直すことによって、上手に血糖コントロールをしましょう。

●自分の数値を知ろう

	正常	糖尿病予備軍		糖尿病
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100~109 (正常高値)	110~125	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6~5.9 (正常高値)	6.0~6.4	6.5以上
	この値を維持しましょう	生活習慣を改善し、必要に応じて精密検査を受けましょう		医療機関を受診しましょう

自覚症状がない、不調を感じないからといって高血糖状態を放置しないように、健診結果を確認し生活習慣を自身で見直してみましょう。



※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

おすすめ本の紹介



【「バレーボール男子日本代表パリ五輪記念号」世界文化社(BIGMAN スペシャル)】
 52年ぶりのメダルをかけた、バレーボール男子日本代表の白熱した戦いを余すところなく収録した1冊。激闘の10日間を振り返るとともに、選手一人一人にフォーカスします。



【「わかったさんのスイートポテト」】永井郁子作絵、寺村輝夫原案 あかね書房
 スイートポテトが食べたいというヤーぼっちゃんのために、わかったさんはあちこちへ走りまわること…!? 作家・寺村輝夫の世界を永井郁子が受けつぎ、新シリーズがスタートします。



電子書籍

【「今どき防災バイブル 家族と自分の命をつなぐ最新常識」】
 富川万美監修、主婦の友社編 主婦の友社
 ささまざまな災害への備えや被災時の対策を、イラスト入りの一問一答形式でわかりやすく解説します。



電子書籍

【「キャンプ料理の王様 新装版」】
 小雀陣二著 ピークス

手に入りやすい食材で、誰でも作れるキャンプ料理全85品を紹介します。

- 11月の休館日 全館…毎週月・火/臨時休館日 北勢、藤原…11月16日(土) 員弁、大安…11月30日(土)
- 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)

マイナンバーカードの 休日窓口(完全予約制)

●日時 11月16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 11月15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

11～12月は 県税差押強化月間

県では、11～12月を「差押強化月間」と定め、税の公平性および税収の確保のため、納期限までに納めていない人に対して、滞納処分

化を図ります。病気や災害などで、一時的に納めることが困難な場合は、県税事務所へ相談してください。

問 三重県桑名県税事務所 納税課
T 24-3612

11月11日から17日は 税を考える週間

「税を考える週間」の期間中、国税庁ホームページでさまざまな情報を提供しています。詳しくは国税庁ホームページを確認してください。

【国税に関する相談】

スマートフォンから相談ができます。所得税の確定申告や、個人の消費税の確定申告などに関する相談にAIが自動で回答します。24時間利用可能です。

【タックスアンサー】

国税庁ホームページのタックスアンサーでは、キーワードや自身のシーン

に合った回答を探することができます。

問 桑名税務署 T 22-5121

福祉バス(無料) 運休時のお知らせについて

安全のため、暴風警報発令時や震度5弱以上の地震発生時は運休します。また、大雨警報や暴風警報など、状況により運休する場合があります。

【お知らせ方法】

○市ホームページ

○まいめる(生活安全情報)

※事前登録が必要

○OCTY データ放送(生活安全情報)

○いなべFM(86.1MHz)

問 【北勢・藤原・市役所ルート】福祉バス管理室 T 72-3563

問 【員弁・大安ルート】三岐鉄道(株)いなべ営業所 T 78-3318



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)

- 日時 12月9日(月)
- 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 はっぴい・はあと(大安町石樽南335)
- 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。

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。

- 日時 12月4日(水)北勢町在住
12月11日(水)藤原町在住
12月18日(水)大安町在住
12月25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 12月10日(火)9:30～
- 対象 生後4～6カ月の子の保護者

＜後期＞

- 日時 12月24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、申し込みフォームで予約。各回定員15人

前期▶



後期▶



対象者には個別通知します。

- 【妊娠8か月教室】12月6日(金)、20日(金)9:30～9:45 妊娠8か月ごろの妊婦とその家族
- 【1歳6か月児健康診査】12月12日(木)13:15～14:00 R5.5.4～6.8生 および 前回欠席者
- 【3歳6か月児健康診査】12月19日(木)13:15～14:00 R3.5.15～6.15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 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

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	11月28日(木) 13:00～15:00	シビックコア棟	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
	12月5日(木) 13:00～15:00	大安公民館	
	12月19日(木) 13:00～15:00	藤原文化センター	
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	12月4日(水) 13:00～15:00	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
	1月22日(水) 13:00～15:00	シビックコア棟	
LGBT相談	11月20日(水) 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
	12月2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8:40～17:15	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 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	いなべ総合病院内	
	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	11月20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	11月15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
	11月15日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	11月22日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	11月22日(金) 14:00～16:00	いなべ保健室	

編集後記

今月の表紙 輸出米生産者の水谷心さん。「恥ずかしい！」と照れながらも素敵な笑顔を見せてくれました。

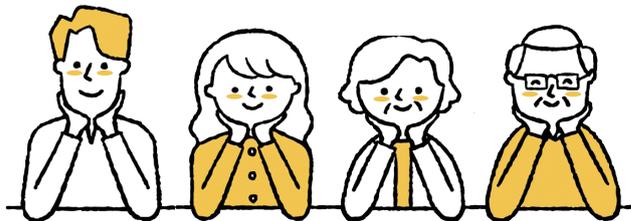
せんじつやっと食べ始めた新米のみずみずしさに感動！今回農家さんを取材させてもらったので、お米を食べられるありがたみとともに一層おいしく感じました(平)

からだの不調や健康診断の結果から、ふと自分は緩やかに、でも確実に最期に向かっていると感ずることがあります。人生会議も他人事じゃありませんね。メント・モリ！(日)

いきいきした表情に、笑顔になった保育園の運動会。園児が元気いっぱい姿を披露できるようにと、保育士の皆さんのフォローが光っていました。みんなで作った運動会でした(清)

いせい15年以來となる員弁町の弁天祭りの本祭。貴重な瞬間を撮影できました。みなさんがおいしそう～にお酒を飲んでいたので、僕も余韻に浸りながら家で一人で飲んでました(岡)

もしもの時に備えて 「人生会議」



～私らしく生きるために、周囲の人との話し合いを～

● 11月30日(いい看取り)は、人生会議の日です

誰にでも、いつ命に関わる病気やけがが起こるかわかりません。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が自分で医療ケアの選択や希望を伝えることができなくなると言われています。希望する医療やケアを受けるためには、どんなケアを望むのかを前もって自分で考え、信頼する周囲の人と話し合い、共有しておくことが重要です。

Q. 人生会議って？

A. 人生会議「ACP(アドバンス・ケアプランニング)」とは、もしものときに備えて、自分が大切にしていることや希望する医療やケアについて考え、最期の過ごし方を信頼する人と話し合い、共有することを言います。

01

あなたの気持ちを
考えてみましょう

02

あなたが信頼できる
人は誰ですか？

03

信頼する周囲の人と
話し合っておきましょう

04

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう



【終活ノートを書いてみよう】

もしものときのために、元気なうちに「終活ノート」を活用して、自分の希望や思いを記しておくことが、自分らしい生活を送るための準備となります。

● 配布場所：長寿福祉課、地域包括支援センター

市内各図書館(休館日を確認してください)

【終活ノートを書くヒントを学ぼう】

在宅医療、介護連携を推進している下記センターでは、住民向けに終活ノートの活用などについて出前講座を実施しています。

問 申込先 いなべ地域在宅医療・介護連携支援センター ☎ 72-6050

Link 読者の声

Link11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10月1日現在)

総人口：44,530(－21)
世帯：19,453(－7)
男：23,002(－1) 女：21,528(－20)



UD FONT
by MORISAWA

いなべ市情報誌 Link11月号(vol.252) 令和6年11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/>