

いなべ市情報誌

Link

・つながり

2

2025
vol.255



特集1

二十歳のつどい

特集2

認知症との向き合い方

P8 そば打ち体験

P11 梅まつりにはライナーバスで

令和
7年

二十歳のつどい

1月11日(土)、令和7年二十歳のつどいが行われました。新しい門出を迎えた市内4地区498人の若者たち。会場には、二十歳という人生の節目を迎えた参加者たちの、希望に満ちた笑顔があふれていました。



誓いの辞

感謝の気持ちを忘れず

二十歳を迎えた今、私たちは皆それぞれの道を歩んでいます。これから先、社会の一員として、私たちはさまざまな挑戦や困難に立ち向かうことになりますが、それらを恐れず、むしろチャンスと捉え、日々前進していきます。



北勢町
岡田 莉沙さん

仲間たちを思い出して

私たちは社会の一員であるという自覚と責任感を再認識し、この二十歳のつどいをこれから先の長い人生の新たなスタートとして、一人一人が自分の目標のために日々努力し前向きに歩んでいくことを誓います。



員弁町
位田 幸太郎さん

励まし合い成長する

これから多くの困難や失敗に直面すると思いますが、その度に仲間と励まし合い、共に成長し、自分や周りの人を大切にできる大人になれるようになんと努力していくたいと思います。



大安町
大橋 ジミーさん

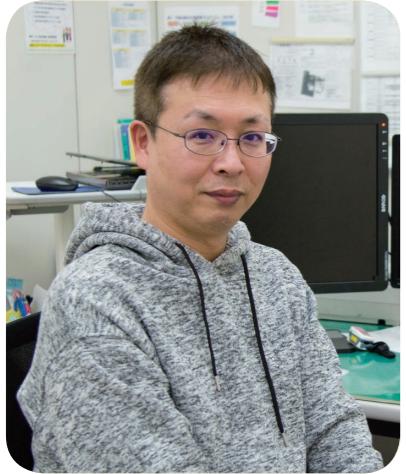
これからも日々大切に

これから的人生をそれぞれがしっかりと輝かせられるように、【今】を一生懸命に【夢や目標】に向かって支えてくれる家族や友人、温かい地元に【感謝】の気持ちと言葉を忘れず立派な大人になることを約束します。



藤原町
藤田 圭太さん

認知症との向き合い方



いなべ市もの忘れ初期集中支援チーム
認知症サポート医
山脇 崇 さん

最も多いアルツハイマー型認知症

認知症は種類によって原因や症状が異なります。全体の約7割を占めるアルツハイマー型は、初期にもの忘れが目立ち、日付がわからなくなるなどの傾向があります。

加えて、数分から数時間までの間隔で同じ話を繰り返すことも特徴の一つです。また、意欲が急に低下したり、うつっぽくなったり、きれい好きだった人が掃除をしなくなったりなど、以前と違う変化があれば注意が必要です。

「治す」のではなく、「将来に備える」ために

私は、認知症は「完治を目指す」というよりも「早めに気づいて将来に備える」ことが肝心だと考えています。現在の医療では、残念ながら認知症を確実に治せる薬はありません。しかし、症状が軽いうちにわかれば、介護の段取りや生活費の見通し、周囲に助けを求めるタイミングなどを家族で検討する余裕が生まれます。

その上で強調したいのは、「家族がまず自分自身を守ることが、結果的に本人のためになる」という視点です。認知症が進むと同じ話を繰り返したり、予測しづらい行動が増え、家族が疲弊しやすくなります。そんなときこそ、デイサービスやショートステイなどを活用し、適度に休む時間を確保することが欠かせません。家族が限界まで我慢を続ければ、いずれ気持ちの余裕を失い、穏やかな対応ができなくなってしまいます。家族が元気でいるからこそ、ご本人にも優しく接し続けられる——。この両立が、認知症ケアで何より大切なことです。

高齢化が進む社会の中で、認知症患者の割合は年々増加しています。令和4年に行われた国の調査によると、65歳以上の3人に1人が認知機能に関わる症状があることがわかりました。

今回は、認知症の当事者とそれを支える家族や関係者を紹介し、自分や家族が「認知症になったら」という問い合わせについて考えます。

Q 認知症の種類

● アルツハイマー型

もの忘れ(特に日付の混乱)が初期から目立ち、進行すると意欲低下や性格変化も見られます。

● 脳血管性

脳梗塞や脳出血によるもので、脳のどこにダメージを受けたかで症状が変わります。

● レバー小体型

幻視(存在しない人や物が見える)や症状の波が大きく、手足の震えなどパーキンソン病のような症状も伴いがちです。

● 前頭側頭型

性格や行動が大きく変化し、怒りっぽくなるなど衝動性が強まるのが特徴です。

Q 脳への刺激が予防に

認知症予防には、まず孤立を避けることが大切。近所の人や友人と会話したり、外へ出て見る景色を変えたりなど、人との関わりを意識的に増やして脳に刺激を与えましょう。

テレビのような一方通行のメディアだけでなく、双方のコミュニケーションを心がけると効果的です。退職後もシルバー人材センターなどで働く機会を持つのも良い方法ですし、熱中できる趣味を見つけるのもおすすめです。インプットとアウトプットの両方をバランス良く続けることで、認知機能の衰えを緩やかにする手助けになります。

認知症本人とその家族の声

認知症になっても、私のままで

「認知症になっても、何も変わらんよ」と穏やかに笑う千鶴子さん。彼女は軽度認知障害(MCI)を経てアルツハイマー型認知症と診断されました。家族や周囲の支えを得て毎日を楽しんでいます。

「新しいことは、すぐ忘れちゃう」と言う一方、長年の経験で身についたミシンの腕を生かし、ひ孫の持ち物に名前を縫い付けたり、掃除や育児を手伝ったりと大活躍です。

診断時は少なからずショックを受けたものの、「何より家族が近くにおるで」と心強さを語り、「忘れる事に落ち込んでも仕方ない。今できることをするだけ」と前向きに日々を過ごしています。



千鶴子さん

知識があれば、認知症への向き合い方が変わる

母のもの忘れが増え出したころから「もしや」と思う部分はあったので、早い段階から病院で受診していました。そのため、いざ認知症と告げられた時も、大きな驚きはありませんでした。むしろ診断がついたことで、具体的な対応を考えるきっかけになりました。

母の生活で大切にしているのは、本人のペースを尊重することです。慣れ親しんだやり方や道具をそのまま使うことで、混乱せずに生活できています。リモコンの場所を決めておいたり、新しいものへの買い替えを控えたり、伝えたいことはメモに残したり、これまでの生活を続けられる環境づくりを意識しています。

母はお風呂上がりのひ孫の着替えを手伝ったり、ひ孫と遊ぶ時間を楽しんだりしています。認知症になったからといって、全てができないわけではありません。できることを見つけて支えることが大切だと感じています。



**千鶴子さんの娘
落合 夏代さん**

周りに助けを求めることが大切

最初は、認知症なのか、うつ状態なのか迷ったり、整形外科で処方された薬が他の痛み止めや眠剤と重なって、かえって精神的に不安定になったりと、試行錯誤の連続でした。母もつらかったようで、私に対して攻撃的になることが増えた時期もありました。ところが、適切な診断を受け、薬の処方を見直したことで、少しずつ落ち着きを取り戻し、「受診を先延ばしにしなくてよかった」と心から思いました。

さらに、主治医から「まだ大丈夫ですよ」と言われるだけで、母はもちろん、私も気が楽になりました。検査や問診を丁寧に行い、状態を分かりやすく示してもらうことで「どう支えればいいのか」がつかめたように思います。

認知症になっても、家族だけで抱えこむ必要はありません。周囲の支援や専門機関を活用すれば、「一人ではない」という安心感が得られ、本人も家族も次の一步を踏み出せるようになると思います。

● 本人、家族、そして仲間たちが一緒に考えた『伴走支援』

本人や家族の相談先や居場所づくりについて、実際の介護体験を踏まえた話を聞くことができます。

- 講師 多田 美佳さん
(一般社団法人はるそら 代表理事)
- 日時 3月2日(日) 13:30~15:00
(受け付け 13:00~)
- 場所 大安公民館 大ホール
- 参加費 無料
- 申込方法 電話、申込フォーム
- 申込期限 2月20日(木)
- 問 申込先 NPO法人快生教学会
T 37-7062



あなたを支える場所がある

いなべ市地域包括支援センター

いなべ市地域包括支援センターは、幅広い年齢層に向けた介護・福祉についての総合相談窓口です。その中に、もの忘れ初期集中支援チームがあります。そこで私たちは、もの忘れが気になり始めた人や認知症と診断された人だけでなく、認知症予防に関心のある人や家族の介護相談も受け付けています。

認知症は、加齢が原因のため、誰もがなりうる病気と言えますが、急に何もかもが分からなくなるわけではありません。初期は、もの忘れを自覚したり、周囲の人が変化に気づいたりしても、趣味活動や日常生活を今まで通り行えることがほとんどです。自身の生活スタイルを長く続けるために大切なことは、早期に気づいて、症状の進行をできるだけ緩やかにすることです。

そのため私たちは、生活に取り入れてもらいたいことを本人の家族とともに考えます。他に、医療機関と連携し受診のサポートをしたり、介護保険サービスや認知症カフェを紹介したりして、この先も本人が安心して地域で過ごせるようにおつなぎします。相談した内容が第三者に口外されることはないので、まずは気軽に相談してください。

問 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818



保健師
佐藤 昌子さん



社会福祉士
小川 智也さん



NPO法人快生教学会
おれん家カフェリーダー 認知症介護指導者
寺本 尚美さん 認知症介護指導者
林 淑乃さん

認知症カフェ「おれん家カフェ」

わたしたちのカフェは、認知症の人もそうでない人も一緒に楽しめる交流の場です。月に一度、第3日曜日に開いていて、季節ごとに餅つきや新年会などのイベントを用意しています。子どもたちも参加し、世代を超えたにぎやかな雰囲気が特徴ですね。認知症の人を特別扱いせず「区別しない」からこそ、一人ひとりが得意なことを生かして楽しく過ごすことができます。

また、認知症の人を介護している家族さん同士が気軽に話せる「介護者家族のつどい」も2ヶ月に1回実施しています。専門医に相談するだけでは解決しきれない日々の悩みや、ちょっとした愚痴を共有するだけで、気持ちがすっと軽くなる人も多いですね。

「もし認知症になっても、こういう場があるから大丈夫」と思ってもらえるように、これからも多世代が集まれるあたたかな場所づくりをしていきたいです。



次回の開催案内

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23日(日・祝) 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21日(金)

問 申込先 NPO法人快生教学会 T 37-7062

認知症本人と家族が笑顔で過ごすためのヒント



社会福祉法人モモ
特別養護老人ホームもも大安
認知症看護認定看護師
島村 真美さん



いなべ総合病院
いなべ看護ステーションのぞみ
認知症看護認定看護師
川杉 洋子さん

背景にある思いをくみ取る

私は、デイサービス施設の運営を通じて、利用者やその家族に向けた認知症ケアを行っています。

怒りっぽくなったり、被害妄想が出たりすると、「認知症だからしょうがない」と流されがちですが、実際にはちゃんと理由があるんです。

たとえば「家に帰りたい」と訴える人がいたとして、なぜ帰りたいのか話を聞くと、以前トイレで失敗してしまい、迷惑はかけられないと思っていたり、家族のことを心配していたりと、さまざまな理由があります。だから、まずは「どうしたの?」「なぜ家に帰りたいのですか?」と聞くことが大事。その上で気持ちに寄り添う言葉をかけると、本人は安心してくれますよ。

できることを取り上げない

認知症になると、「もう危ないからやめて」と、全部やめさせてしまう家族も多いです。でも、何か役割があるほうが心も体も元気になるんですよ。

私たちの施設では、全部は大変だから3枚だけ皿洗いをお願いするとか、洗濯物を1枚だけ畳んでもらうとか、その人が無理なくできるよう心がけています。家庭でも、時間や余裕はないとは思いますが、手が空いたら「ここだけお願い」と細かく区切って頼んでみてください。「できた」が増えると、笑顔で過ごしてもらえるようになりますよ。



1. まずはよく話を聞く
2. 認知症の人のできる力を奪わない
3. 笑顔で視線を合わせて認知症の人の思いに共感する

将来、誰でもなる可能性のある認知症。家族だけでどうにかしようとせずに、周囲からの支援を受けることが何より大切です。本人も家族も笑顔で暮らしていくためにも、認知症への正しい向き合い方について考えてみませんか。

そば打ち体験

いなべ産のそば粉で

放課後子ども教室「ほくせい」では、地域の学校づくりとして、地域の人が講師となり、子どもたちを対象にさまざまな教室を開催しています。この秋冬は、36種類のオープンスクールが開かれ、多くの子どもたちが参加しました。12月27日(金)は、北勢市民会館で9人がいなべ産のそば粉を使ったそば打ち体験に挑戦しました。参加者の中には、のし棒で生地を薄く伸ばす動作に苦戦する姿も。市内のそば打ち同好会「蕎友会」の指導の下、そば粉と小麦粉で作る二八そばを完成させました。兄妹で参加した鈴木清周郎さんは「先生が分かりやすく教えてくれました」と話し、妹の以都さんは「お家でもしてみたい」と話していました。



1.講師の手本を見ながらのそば打ち 2.親子と一緒に麺を薄く丸く伸ばしていく 3.真剣な表情で麺を切る

耳に障がいがある山本さん。普段はエンジン機器製造部で働いています



全国大会で銅賞

電子機器組立の種目で受賞

12月25日(水)、株式会社デンソーカー大安製作所に勤務する山本斉さんが、市長を訪問しました。山本さんは、11月に開催された第44回全国障害者技能競技大会に出場。人が近づくと自動で点灯する回路の作成を競い、優秀な成績を収めました。山本さんは、「大会のために数ヶ月練習しました。こうすれば効率よく作業できるのかと学ぶこともできたので、今後の業務にも生かしたい」と笑顔で話してくれました。

「サンタさんだ!」「トナカイさん!」と園児たちは大興奮



サンタさんから贈り物

卒園生からこれから園児たちへ

12月11日(水)、大安中央保育園へ卒園生から紙芝居がプレゼントされました。40年前に卒園した有志の4人が集まり、サンタクロースやトナカイに扮し、園児たちの前で15セットの紙芝居を渡しました。卒園生の小林聖仁さんは、「同級生との間で、思い出話に出てくるほど楽しい時間を過ごした保育園に恩返しがしたかった。園児たちにボロボロになるまで紙芝居を読んでほしいです」と話していました。

卒業の思い出に

三里小学校6年生の作品作り

1月16日(木)、三里小学校で6年生が卒業制作に取り組みました。今年度も伊勢型紙の切り抜きを作成。花や仏像、風景など、それぞれ選んだ図柄をデザインカッターで切り抜いていきます。残す部分が細くなっている所はとても破れやすいので、子どもたちは集中して作業を進めていました。「柔らかくて切りやすいから、ちょっと切りすぎた」「カーブになっているところが難しい」と苦戦しながらも作品作りを楽しんでいました。完成した作品は、卒業式の会場に飾られます。

1.伊勢型紙に印刷されている黒色の部分を残して切り抜いていきます 2.伊勢型紙を切り抜く時に注意するポイントを教えてもらいます 3.切り抜き作業は終了! 後日、色紙に貼り付ければ完成です



封入作業はいなべ市大安障害者活動支援センターで行っています



赤、黄、青、緑、紫の5色の水が、いなべ公園を彩りました



いなべ市消防団出初式

今年も地域に安心を

1月18日(土)、員弁運動公園体育館でいなべ市消防団出初式が行われました。式典では、神谷消防団長が、「消防団が背負う期待と責任の大きさを常に意識し、地域住民の生命・身体・財産の保護に努め、より充実した活動となるよう心からお願い申し上げます」と消防団員らに訓示しました。式典後はいなべ公園で一斉放水が行われ、色とりどりに着色された鮮やかな水のアーチが出初式を締めくくりました。

石榑茶の詰め合わせ

お土産にいかがでしょうか?

大安町石榑地区の茶農家4事業者と連携して、茶葉5種類のティーバッグ詰め合わせセットを12月から販売しています。グリーンクリエイティブいなべが、石榑茶の茶農家や市内のイラストレーターと一緒に1年かけて商品化したもので、かぶせ茶、上ほうじ茶、デカフェ茶、和紅茶など各茶農家のこだわりの茶葉が入っています。企画した荒木愛美さんは「飲み比べて、自分の好きな味を見つけてほしい」と話していました。

PICK UP!

所得税の確定申告

いなべ市会場の3月分の予約

2月17日(月)～3月17日(月)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、もう一方では予約できる場合があります。

※2月17日(月)～28日(金)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。



税務署が開設する確定申告会場 at 桑名税務署

桑名税務署 [\[リンク\]](#) 22-5121

●期間 2月17日(月)～3月17日(月) 平日のみ

●時間 9:00～17:00

●場所 桑名税務署(桑名市江場7-6) 1階および2階会議室

●入場 入場には、「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) での事前発行の2通りあります。入場整理券の配布状況に応じて、後の来場をお願いする場合があります。配布状況は、国税庁ホームページから確認してください。

※税務行政のデジタル化における手続きの見直しにより、令和7年1月から申請書などの控えに収受日付印の押なつを行っていません。書面で提出する際には、提出用のみを税務署へ提出してください。

※電話は自動音声による案内が入ります(確定申告に関する相談→0、職員への用件→2)。

自宅から申告ができます

今年からe-Taxがさらに使いやすくなりました!

確定申告は、マイナンバーカードを利用したe-Tax(電子申告)を利用してください。マイナポータル連携を利用すると、医療費やふるさと納税の各種控除などのデータが自動入力され大変便利です。マイナポータル連携を利用するためには事前準備が必要です。

申告方法については、動画で紹介しています。

国税庁確定申告書等作成コーナー [\[リンク\]](#)

動画で見る [\[リンク\]](#)



『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。

市民税課
86-7794

【3月3日(月)～17日(月)分】

インターネット予約

【受付期間】2月11日(火)9:00～

3月17日(月) [市ホームページ](#)▶



電話予約

【受付期間】2月14日(金)～3月17日(月)

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。

交通混雑解消のための実証実験

梅まつりにはライナーバスで

農業公園梅林公園では毎年3月上旬に梅まつりを開催しています。多くの人が来場する一方で、周辺の道路は毎年混雑しています。さらに現在、梅林公園内の駐車場の一部をキャンプ場に整備する工事を行っています。駐車場の削減により、駐車場およびその付近の道路では、さらなる交通混雑が予想されます。

そのため、今年は休日限定でパークアンドライドの実証実験を行います。いなべ市役所に車を停めて、そこからライナーバスで梅まつりの会場まで向かうという取り組みです。

ぜひ、梅まつりへはライナーバスを利用してください。

- 乗車料金 無料(梅まつり入場料がかかります)
- 乗降場所 いなべ市役所正面玄関前、梅林公園 梅林倉庫付近
- 実施日 3月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)の計4日間
- 利用時間 市役所発 7:30～13:00
梅林公園発 9:40～14:30
- 予約方法 予約サイトで必要事項を入力してください。

予約サイト▶



【パークアンドライドとは?】

マイカーを都市近郊の駐車場に駐車し(パーク)、鉄道やバスなどの公共交通機関に乗り換えて(ライド)目的地を目指す、交通混雑緩和をはじめ、公共交通の利用促進やCO₂排出量の削減にも寄与する取り組みです。



ライナーバス専用ルートを設けるので、一般車の渋滞はまるごとスムーズに会場まで行くことができます。

梅林公園に行く人は、実証実験の間、瀬木の交差点を右折することができません。ご了承ください。

●時刻表

市役所発	梅林公園着	梅林公園発	市役所着
7:30	7:55	9:40	10:05
8:00	8:25	10:00	10:25
8:30	8:55	10:20	10:45
9:00	9:25	10:40	11:05
9:20	9:45	11:00	11:25
9:40	10:05	11:30	11:55
10:00	10:25	12:00	12:25
10:20	10:45	12:30	12:55
10:40	11:05	13:00	13:25
11:00	11:25	13:30	13:55
11:30	11:55	14:00	14:25
12:00	12:25	14:30	14:55
12:30	12:55	13:00	13:25
13:00	13:25		

いなべ IC がまもなく開通します！

東海環状自動車道いなべ IC が令和 6 年度中に開通予定となっています。いなべ IC が開通することによって、さまざまなストック効果（社会資本が整備されることで得られる効果）が期待されます。

●知名度の向上

インターチェンジの開通によって、地域の知名度が向上します。

観光客数の増加も見込まれ、沿線地域の活性化が期待されます。

●移動時間の短縮

いなべ IC が開通すると、名古屋市までのアクセス時間が 45 分となります。

医療機関へのアクセスも向上し、市内外の多くの人々の生命が守られます。

その他、多くのストック効果が期待されます。いなべ IC 開通までもう少しお待ちください。

問 高速道路対策課

☎ 86-7836



学校での仕事に興味のある人へ

いなべ市教育委員会事務局では小中学校で勤務したい人を対象とした、講師などの登録を随時受け付けています。

《任用までの一般的な流れ》

①学校教育課に登録票を提出

登録票は市のホームページからダウンロード

②状況に応じて学校教育課から登録者へ連絡

③勤務条件の確認および面接実施

④面接結果により必要書類の案内

⑤教育委員会事務局の審査

⑥審査結果により正式任用



問 申込先 学校教育課
☎ 86-7844

登録募集の主な職種

○常勤・非常勤講師（要教員免許状）

…主たる指導者として授業・評価などを行う。

○養護助教諭（要養護教諭免許状）

…児童生徒の養護（保健室業務）などを行う。

○学校栄養職員（要栄養教諭免許状または栄養士資格）

…栄養管理・食育指導などを行う。

○小中学校支援員（資格不問）

…指導者の指示のもと、児童生徒の個別的支援を行う。

○国際化対応指導員（ポルトガル語・スペイン語の堪能な人）

…日本語指導が必要な児童生徒への支援および通訳、翻訳などを行う。

○小中学校用務員

…学校敷地内の環境整備などを行う。

○給食配膳員

…配達された給食の学級ごとの仕分け、片付けなどを行う。

各種検診（健診）の申し込み

「令和 7 年度各種検診（健診）申込書」を対象者へ 2 月中旬から順次送付します。

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（健診）申込書を送付します。対象年齢から外れる検診もあるので、必ず申込書の内容を確認してください。

●対象者 40 歳以上の男性、20 歳以上の女性

●申込方法

【昨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。

【昨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 7 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。

問 健康推進課 ☎ 86-7824

年に
がん
検
診
を！



国民健康保険加入者 人間ドックの申し込み

問 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 上記各種検診（健診）の申込方法と同じ

●検診期間 7 ~ 11 月

●検診場所 保健センター棟（検診車）、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

【無料】スマホなんでもサポート号

問 新産業創造課
☎ 86-7830



2 月の予定▶



●3 月の開催場所

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

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

いなべ市職員採用説明会

問 職員課 **T** 86-7792

令和8、9、10年度採用の職員採用説明会を行います。

教養試験をSPI3に変更します。

《職員採用説明会》

●日時 3月22日(土) 9:30~12:00



●場所 シビックコア棟2階

●申込方法 申し込みフォーム

《市役所職場訪問》

市役所職場訪問をいつでも受け付けています。いなべ市役所で働くことに興味のある人は気軽に申し込みしてください。

市役所の仕事や職場の雰囲気など、実際に来て、見て、感じてください。

遠方に住んでいる人やこちらに来ることができない人は、オンライン形式でも質疑応答の場を提供します。

●申込方法 申し込みフォーム



たくさんのご参加をお待ちしています!



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な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】…保健センター棟2階
【18歳以上】…市役所1階 会議室

●時間 9:30、11:00、13:30、15:00 ※1日あたり4件以内

●日程 【18歳未満】…4月11日(金)、5月9日(金)、6月6日(金)、7月4日(金)、8月1日(金)、9月5日(金)、10月3日(金)、11月7日(金)、12月5日(金)、令和8年1月9日(金)、2月6日(金)、3月6日(金)
北勢児童相談所が判定

【18歳以上】…障がい福祉課まで問い合わせてください。三重県障害者相談支援センターが判定



問 障がい福祉課
T 86-7816

高齢者インフルエンザ 定期接種期間が延長

令和6年度の高齢者インフルエンザおよび新型コロナウイルス予防のための定期接種期間は1月31日(金)までとなっていましたが、**3月15日(土)まで**延長します。

予防接種を希望する人は早めに接種してください。

●接種対象者

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

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいを有する人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に

問 健康推進課
T 86-7824

日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する人

●接種期間・回数

令和6年10月1日(火)から3月15日(土)までの間で1回

●自己負担額(生活保護受給者の人は無料)

高齢者インフルエンザ予防接種: 1,600円

新型コロナウイルス予防接種: 2,100円

●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。

《共通事項》

●場所 大安公民館 視聴覚室

●定員 30人

●受講料 500円(各回)

●申込方法 生涯学習課
窓口、FAX、郵送、申込
フォーム

問 申込先 生涯学習課
(〒511-0498 北勢町阿下喜31)
T 86-7846 **F** 86-7871



催し

藤原岳自然科学館
3月の教室

歴史と文化の講座

【第1回】絵で愉しむ「源氏物語」

●日時 3月8日(土)

13:30~15:00

●講師 村木桂子さん(同志社大学
講師)



●期間 3月29日(土)

●時間 9:30~12:00

●場所 ふるさとの森(藤原町市場
493-1)

●定員 40人

●参加費 1人100円

●申込方法

市ホームページ

問 自然学習室 **T** 46-8488



「源氏物語画帖」国文学研究資料館所蔵

出典: 国書データベース、<https://doi.org/10.20730/200014736>

【第2回】橘守部の国学研究

●日時 3月15日(土)

13:30~15:00

●講師 浅川充弘さん(朝日町歴史
博物館長)



めざせ いなべ通

いなべ
検定入門
197

貴重なものがたくさん

いなべの文化財

4

執筆: ふるさといなべ市の語り部の会



コノハナザクラ(員弁町)

コノハナザクラは、平成11年8月18日に員弁町文化財に指定されました。山桜の変種で葉や葉柄、花柄に毛が無く、4月中旬頃に山桜より少し遅れて開花します。八重咲きで花弁が細く、ひとつの花に基本的に2本、まれに3~4本の「めしべ」があり、結実も2個以上になるのが特徴です。名前の由来は、古事記の此花咲耶姫から取ったなど多くの説があります。

この桜は非常に珍しい樹木で学術上極めて価値の高い植物であることが立証されています。現在、京都府亀岡市(1953年)、三重県東員町(1996年)、いなべ市員弁町(1998年)、津市河芸町(2001年)で発見されています。いずれも京都大学の村田源先生により認定されています。

員弁町の水谷重昭さんの家の株は、慶応元(1865)年、現在の場所に先祖が家を建てた時にはすでに花が咲いていたと伝えられており、樹齢160年以上の大樹になります。いなべ総合病院の南庭に、この樹の子株を接木して移植されており、毎年花を咲かせています。

満開から5日後、朝一番に撮影。桜の花びらの
絨毯はまさに圧巻です。

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

いなべグリーンインフラ フェス 2025

市は、自然を活用したまちづくりの取り組み「グリーンインフラ」について、京都産業大学の研究に協力しています。研究の内容、目的、成果などを共有するイベントを実施します。詳細は市ホームページから確認してください。

●日時 3月8日(土)

13:00～16:30

●場所 藤原文化センター

●内容

①市民科学ツールの体験

・グリーンインフラ・ガチャガチャ体験
・にぎわいの森のメタバース紹介 ほか

②グリーンインフラ実装研究の成果報告

・京都産業大学などの研究の報告会

③意見交換会

・パネルディスカッション

・地域のみなさんとの意見交換

●入場料 無料

問 新産業創造課 **T** 86-7830

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ります。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。

今年度の第2期対象者は、3月31日までの接種は無料ですが、4月1日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30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

問 母子保健課 **T** 86-7770

その他

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2日(日) 13:00～

問 防災課 **T** 86-7746

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 03-5919-0371

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28日(金)

【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、3月18日(火)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。

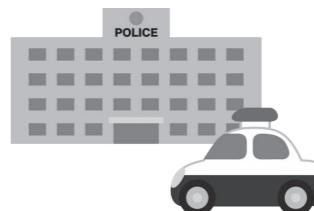
※納付には便利な口座振替制度を利用してください。申し込みは近くの指定金融機関などで可能です。

問 紳税課 **T** 86-7793

問 保険年金課 **T** 86-7811

問 介護保険課 **T** 86-7820

いなべ警察署受付時間の変更



三重県警察では、4月1日(火)から、窓口業務の受付時間が変更します。

《変更後の窓口受付時間》

平日 8:30～16:00

※休日、年末年始を除く

《受付時間が変更となる業務》

- ・情報公開、個人情報に関する請求
- ・遺失物の返還・拾得物の引き渡し、遺失届出証明書の申請
- ・生活安全関係の窓口業務(警備業、質屋営業、古物営業など)
- ・渡航証明(犯罪経歴証明書)の申請
- ・盗難等届出証明書の申請
- ・自動車運転免許、自動車保管場所、道路使用許可など

上記以外にも受付時間が変更となる業務がありますので、詳細は警察署の担当部署まで問い合わせてください。

○事件・事故や落とし物に関する届出は、従来どおり「24時間対応」しています。

○申請・届出方法などの詳細については、警察本部または最寄りの警察署に問い合わせてください。

問 いなべ警察署 **T** 84-0110

人生100年時代 げんき通信

第11回

こんな症状があったらヒアリングフレイルかも?

ヒアリングフレイルとは、耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)という意味です。放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ病となるリスクが高まります。

あなたの聞こえは大丈夫ですか?耳の健康チェックを参考に、心配な時は耳鼻咽喉科の先生に相談しましょう。

耳の健康チェック

- 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞きかえしたりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 後ろから呼びかけられると気付かないことがある
- 車の接近に全く気が付かないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

- 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくく感じる
- 音の方向感がわかりにくくなる
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳でなっている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる



問 長寿福祉課 **T** 86-7819



《図書館リユース会》

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2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

おすすめ本を紹介

子どもの一生を決める花粉症対策
村川哲也著
小学館クリエイティブ
花粉症は根治が期待できる治療法がある。子どもと親に負担をかけないベストな予防策と治療法を紹介。



面白すぎて誰かに話したくなる
蔦屋重三郎
伊藤賀一著、リベル社
江戸時代中～後期を生きた「メディア王」蔦屋重三郎。次々とベストセラーを生んだ天才商人のすべてを紹介。

電子書籍

2・3月の休館日 全館…毎週月・火／特別休館 北勢…2月14日(金)まで

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)

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。

情報提供を望まれない人は、期限までに除外申請手続きを行ってください。

●対象者

令和7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(金)

●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



春季火災予防運動が
はじまります

3月 1 日から 7 日まで全国一斉で、
春季火災予防運動がはじまります。

この運動は、火災が発生しやすい時季に、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として実施します。

自身の命、家族の命、そして財産を守るために、住宅用火災警報器や消火器を設置しましょう。

桑名市消防本部では、住宅火災の「逃げ遅れゼロ」に向けて、次の取り組みを無料で行っています。

- ・住宅防火講習会
- ・住宅防火診断
- ・住宅用火災警報器の取り付け・点検支援

※詳細は、桑名市ホームページを確認してください。

問 桑名市消防本部課
T 24-5279



マイナンバーカードの
休日窓口(完全予約制)

●日時 2月 23 日(日・祝)
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 2月 21 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



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 11 日(火)
 - 時間 10:00 ~ 12:00
 - 場所 保健センター棟
 - 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、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(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 5 日(水) 北勢町在住
3月 12 日(水) 藤原町在住
3月 19 日(水) 大安町在住
3月 26 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



- 【妊娠 8 か月教室】3月 7 日(金) 9:30 ~ 9:45 妊娠 8 カ月ごろの妊婦とその家族
3月 21 日(金) 9:30 ~ 9:45 妊娠 8 カ月ごろの妊婦とその家族
【1歳 6 か月児健康診査】3月 6 日(木) 13:15 ~ 14:00 R5.8.2 ~ 8.31 生 および 前回欠席者
【2歳児歯科教室】3月 27 日(木) 9:15 ~ 9:30 R5.2.1 ~ 4.1 生
【3歳 6 か月児健康診査】3月 13 日(木) 13:15 ~ 14:00 R3.8.3 ~ 8.31 生 および 前回欠席者

対象者には
個別通知
します

みえ子ども医療ダイヤル 開 #8000
《月~土》19:00 ~ 翌朝 8:00
《日祝》8:00 ~ 翌朝 8:00 (24 時間)

桑名市応急診療所 開 21-9916
《日祝》9:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00
《土》19:30 ~ 21:30



場所
保健センター棟

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	2月 20 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
	2月 27 日(木) 13:00 ~ 15:00	シビックコア棟	問 総務省三重行政監視行政相談センター T 059-227-6661
	3月 6 日(木) 13:00 ~ 15:00	大安公民館	
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
人権相談	2月 19 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
	3月 12 日(水) 13:00 ~ 16:00	大安公民館	
LGBT 相談	2月 19 日(水) 11:00 ~ 16:00	市役所 1 階 相談室	当事者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
	3月 3 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
	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 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	2月 19 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	2月 21 日(金) 10:00 ~ 12:00	ほくせい保健室	
	2月 21 日(金) 13:30 ~ 15:30	だいあん保健室	スマートフォンに関する事について、デジタル推進委員が相談に応じます。
	2月 28 日(金) 10:00 ~ 12:00	ふじわら保健室	問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	2月 28 日(金) 14:00 ~ 16:00	いなべ保健室	

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/

編集後記

む かしから可愛がって
くれた祖母が今では
認知症。取材していても、他
人事とは思えませんでした。
祖母と介護者の母、両方の
気持ちを考えさせられる機
会をもらえて感謝です！(日)

き らきら笑顔がたくさん
見れた二十歳のつ
どい。自分の時とは違う、
おしゃれで個性あふれる振
り袖や髪飾りに、時代の流
れを感じました。もう一度
会をもらえて感謝です！(平)

あ つという間に時は流
れ、自分が消防団員
になって一年が経ちます。出
初式も初めて出席し、号令を
聞き逃して自分だけ違うこ
とをしてました。いなべ 10
二十歳に戻りたい…！(平)

う け取った意見の数々に
感謝の気持ちでいっぱい
いに…。先月号から始ま
たプレゼント付き読者アンケ
ートに多くの応募をいただきました。皆さんの声を基により
良い Link を目指します(清)

産後ケア事業を利用してみませんか？

産後12カ月未満の母子を対象に、助産師などが産後間もないママの体と心のケアを行い、少しでも子育ての負担を減らすようにサポートします。 関 母子保健課 T 86-7770

ケアの内容

- 体のサポート … ママが休んでいる間、赤ちゃんのお世話をします。
- 心のサポート … 子育てに関する悩みを聞いて不安を取り除くお手伝いをします。
- 授乳のサポート … 授乳の方法についてアドバイスします（乳房ケアを含む）。
- 育児のサポート … 沐浴の仕方やスキンケアの方法などをアドバイスします。



ケアの種類

ケアの受け方は、医療施設などへの宿泊型、医療施設などに通う日帰り型、自宅へ助産師などが来る訪問型の3種類あります。訪問型と日帰り型に限り、どちらか1回のみ初回無料クーポン券*で自己負担なしで利用できます。

*令和6年4月1日以降に出産された人に配布しています。



いなべ市子育て応援
キャラクター
いなべい

利用方法

事前の申請が必要です。利用希望施設と日程調整をした後、申し込みフォームまたは母子保健課窓口で申請してください。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

[申し込みフォーム▶](#)



[市ホームページ▶](#)



アンケートに答えてプレゼントをゲット

Link 読者アンケート回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には引換券を発送します。引換券を指定の場所に持参し、プレゼントと交換してください（賞品の発送はいたしません）。

■アンケート ①今月号で良かった内容や写真があれば教えてください。②「Link」に対する感想や広報に関するご意見を教えてください。③二十歳の思い出エピソードを教えてください。これから二十歳を迎える人は抱負を教えてください。

■応募方法 アンケートの回答、住所、氏名、年齢を明記の上、以下の方法で応募してください。

■郵送での応募 〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜31
いなべ市役所 広報秘書課「Link 読者アンケート」係

■応募フォームでの応募 応募フォームはこちら▶

■応募期限 2月27日(木)

プレゼントを提供していただけるお店を
随時募集しています。詳細はこちらから▶



読者の声

- いきいきマイタウンで、懐かしいお顔を見つけました。これからも、次は誰に会えるかなと楽しみに読ませてもらいます。（30代）
- 特集の「歩くだけでも意味がある」「巡回はお金をかけずに取り組める防犯対策です」など、本郷の種村さんの言葉に大きく頷きました！（50代）
- 自宅を守る防犯対策では、一つ一つを自分の家に引き寄せて確認できました。（60代）
- 地元の情報がわかりやすく掲載されているので、読みやすく、ありがとうございます。（30代）
- わたしのいなべ暮らし（不定期）がいつも楽しくて心が温まります。ゴミトーク（隔月）が参考になります。少しでもごみを減らすように実践しています。（70代）

今月のプレゼント 4人



カフェロブいなべ店のかぶせ茶パフェ

北海道十勝プレミアムのソフトクリームの下にカットしたパンケーキが1枚分が入っています。大安町のマル信緑香園のかぶせ茶パウダーとソースがかかったパフェです。

店名 カフェロブいなべ店

定休日 なし 営業時間 10:00 ~ 17:00

住所 いなべ市北勢町阿下喜31にぎわいの森

電話 72-6486

人口情報(令和7年1月1日現在)
総人口：44,507（-20）
世帯：19,477（-6）
男：22,983（-25） 女：21,524（+5）

携帯用
[スマートサイト]
QRコード

生活情報
[まいめる]
QRコード

VEGETABLE
INK

UD FONT
by NORISAWA