

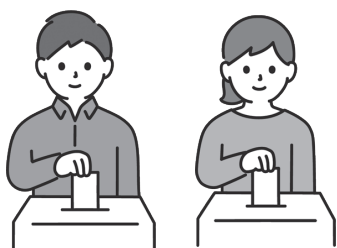
ピックアップのコーナー PICK UP!

『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。

【三重県知事選挙】 【いなべ市議会議員選挙】

◎投票日
9月7日(日)
◎告示日
8月21日(木)

問 選挙管理委員会事務局
☎ 86-7745



◎投票日
11月16日(日)
◎告示日
11月9日(日)
◎立候補者説明会

●日時 9月25日(木) 14:00～
●場所 市役所シビックコア棟2階

福祉バスの利用案内

市では運賃無料の福祉バスを運行しています。出かける
際はぜひ、福祉バスを活用してください。

《ルールを守って乗車しましょう》

- 乗車時は
 - ・降車予定のバス停を運転手に申し出てください。
 - ・走行中は揺れたり、やむをえず急ブレーキをかける場合があるので、注意してください。
 - ・シートベルトを着用し、席から立ち上がらないでください。
 - ・喫煙、飲食はしないでください。



- 降車時には
 - ・降車のバス停近くになったら、運転手に降車のバス停を伝えるか、近くのチャイムを押して知らせてください。
 - ・バス停に到着して、完全に停車してから降りてください。



- バス停では
 - ・物陰や離れた場所でバスを待たずに、到着時刻の少し前に運転手からわかりやすいようにバス停で待ってください。

《運休時のお知らせ》

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、大雨警報や洪水警報時など、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
- CTY データ放送(生活安全情報)
- いなべFM (86.1MHz)



◀ホームページ



◀まいめる

問【北勢・藤原・市役所ルート】福祉バス管理室 ☎ 72-3563
問【員弁・大安ルート】三岐鉄道㈱いなべ営業所 ☎ 78-3318

児童扶養手当 現況届の提出を忘れずに

問 こども政策課
☎ 86-7821

現況届は、毎年8月1日現在の家庭の状況を報告し、児童扶養手当を引き続き受給できるかを確認するためのものです。対象者には現況届の用紙を8月上旬に送付します。期限までに必要書類をこども政策課窓口提出してください。未提出の場合、11月分以降の手当を受給できませんので注意してください。

- 提出期限 8月29日(金)
- 必要書類 ①児童扶養手当現況届 ②現況届調書
- ③前年度に交付された証書(手当受給中の人のみ)
- ④養育費に関する申告書(離婚した人のみ。養育費が「0円」であっても要提出)
- ①～④以外に、受給者の状況に応じて必要となる書類があります。対象者には個別に通知します。

65歳以上の皆さんへ 介護保険料の通知を送付

問 介護保険課
☎ 86-7820

65歳以上の人の介護保険料は、基準額(第5段階 年額72,605円)をもとに、所得の低い人などの負担が大きにならないよう、本人や世帯の課税状況および所得に応じて段階的に決まります。
なお、保険料額および納付方法については、8月に通知を送付します。

段 階	対 象 者	基準額に対する割合	年 額
第1段階	・老齢福祉年金の受給者で、本人および世帯全員が市民税非課税 ・生活保護の受給者 ・本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額*と課税年金収入額の合計が80万9千円以下の人	0.285	20,692円
第2段階	・本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円以下の人	0.485	35,213円
第3段階	・本人および世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階以外の人	0.685	49,734円
第4段階	・本人が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万9千円以下の人(世帯内に市民税課税者がいる場合)	0.900	65,345円
第5段階	・本人が市民税非課税で、第4段階以外の人(世帯内に市民税課税者がいる場合)	1.000	72,605円 (基準額)
第6段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円未満の人	1.200	87,126円
第7段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	1.325	96,202円
第8段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	1.525	110,723円
第9段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が320万円以上380万円未満の人	1.650	119,798円
第10段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が380万円以上470万円未満の人	1.800	130,689円
第11段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が470万円以上570万円未満の人	1.950	141,580円
第12段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が570万円以上660万円未満の人	2.100	152,471円
第13段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が660万円以上760万円未満の人	2.250	163,361円
第14段階	・本人が市民税課税で、合計所得金額が760万円以上の人	2.400	174,252円

※合計所得金額とは、実際の収入から必要経費相当額を差し引いた金額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額。

介護保険料の納付は、原則として年金からの天引き(特別徴収)です。

ただし、次の場合は、納付書や口座振替(普通徴収)で納付することになります。

- ①年金の受給額が年額18万円未満の人
- ②新たに第1号被保険者(65歳)になった人や他の市区町村から転入した人
- ③税の申告の修正などで保険料の所得段階が変更になった人 など

※②および③の場合、年金からの天引きが可能となり次第、特別徴収に切り替わります。

※普通徴収の人の保険料納付には口座振替を利用してください。

認定こども園
私立保育園

入園申し込み

令和8年度の入園申請を以下の期間に受け付けます。入園を希望する場合は忘れずに申請をお願いします。

《対象者》

- ①新規申請
- ②再入園申請
- ③転園希望申請(私立幼稚園部への転園は除く)

【認定こども園(保育園部)、保育園】

保護者が次のいずれかの事由に該当する子（申請時点で出生していない子、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

【公立認定こども園(幼稚園部)】

令和2年4月2日～令和5年4月1日生まれの子

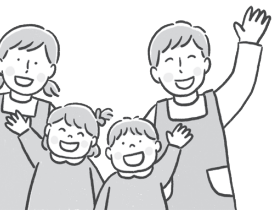
《共通事項》

- 入園案内の配布日 8月12日(火)～
- 入園案内の配布場所 各こども園、保育園、保育課、市ホームページ
- 受付日時 9月1日(月)～30日(火) 9:00～16:30（土日祝除く）
- 受付場所 保育課またはオンライン申請
- 内定通知時期 12月中旬

《オンライン申請》

令和8年度入園申請からオンライン申請が可能になりました。申請期間や必要書類などは窓口申請と同様です。ただし、個人番号届出書は郵送か保育課窓口に提出が必要です。

詳しくは市ホームページを確認してください▶



☎ 保育課 ☎ 86-7823

《申請書の提出》

混雑回避のため、園ごとの目安となる期間を次のように設けています。第1希望園の期間中に申請をお願いします。面談は別日程のため、申請時に子の同伴は必要ありません。

9月1日(月)～12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8日(月)～19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16日(火)～30日(火)

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

《注意事項》

- ・事前に入園案内をよく読み、申請書などの記入および必要書類の用意をお願いします。不備書類の提出期限は10月17日(金)16:30までです。
- ・利用調整は先着順ではありません。
- ・令和7年度に入園が決定しなかった子で、令和8年度の入園を希望する場合は改めて申請が必要です。
- ・育児休業を延長するための入園申請は出来ません。育児休業からの復帰予定の場合は、確約書の提出が必要です。

4月から育児休業期間延長手続きが厳格化されました

育児休業の延長を希望し、職場などでの手続きのために「入所不承諾通知書（入れない証明）」の交付を前提とした入園申請の受け付けをしないよう国から通知がありました。

このため、市においても入園をしない前提での入園申請は受け付けができません。

また、育児休業の延長にあたり必要な手続きは勤務先により異なります。

特に、次の1～3の事項については、勤務先やハローワークに問い合わせをしてください。市では案内できません。

1. 育児休業の延長に必要な書類
2. どのタイミングで「入所不承諾通知書（入れない証明）」が必要か
3. 育児休業給付金について

※育児休業制度の詳細は厚生労働省のページを確認してください。



9月から医療機関などでの 窓口無償化対象を18歳年度末まで拡大

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

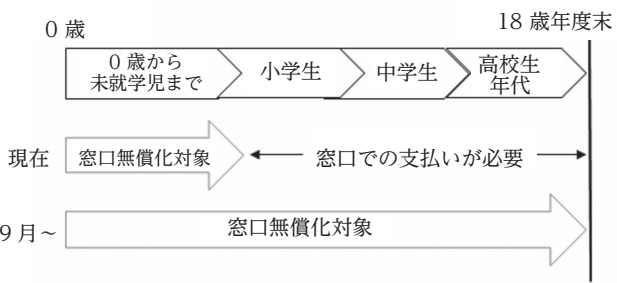
9月から、医療機関などでの窓口無償化の対象年齢が18歳年度末(18歳の誕生日後の最初の3月31日)まで拡大します。これによりお子さんが18歳年度末を迎えるまでの間、医療機関などの窓口での自己負担がなくなります。

次については、引き続き窓口での支払いが必要です。

○保険診療外のもの

(例)入院時の食事代、差額ベッド代、診断書代、選定医療費(紹介状なしで特定機能病院を受診した際に発生)など

○学校、こども園や保育園でのケガなどで、日本スポーツ振興センターからの給付(スポーツ保険)の対象となるもの
福祉医療費は助成対象外です。受給資格証は提示せず、学校内などでのケガであることを伝えて支払いをしてください。



○三重県外の医療機関を受診した場合

三重県外では受給資格証が使えませんので、これまでどおり助成申請が必要です。窓口で自己負担額を支払った後、保険年金課に領収書を提出してください。

○高額療養費に該当する場合

マイナ保険証や限度額適用認定証により自己負担限度額を確認することができれば、窓口無償化の対象になります。

福祉医療費受給資格証を郵送

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

毎年、9月1日に福祉医療費受給資格証を更新しています。有効期限が8月31日までの受給資格証を持っている人で、引き続き受給資格がある人には8月下旬に新しい受給資格証を郵送します。
※**更新の手続きは不要**です。

【障がい者医療費助成】

- ・1～4級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IQ50以下の人、またはA1・A2・B1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（通院分のみを助成）
- ・2級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人（通院分のみ2分の1を助成）

【子ども医療費助成】

- ・18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子

【一人親家庭等医療費助成】

- ・配偶者のいない母または父と、養育されている子
- ・父母のいない子と、その養育者で配偶者のいない人
- ・父母が一定の障がいの状態にある家庭において、子を扶養する母または父と養育されている子

※いずれも対象となる子が、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの間にある子であることが条件

《共通事項》

●所得制限（子ども医療費助成を除く）

本人と扶養義務者の前年の所得

●助成額

自己負担金額（保険適用分のみ。高額療養費、付加給付分を除く）

※県外の医療機関を受診した場合は、領収書を添付して保険年金課へ助成申請をしてください。三重県後期高齢者医療保険制度適用者は、申請不要です。

※これまで福祉医療費助成の申請手続きをしていない人で、該当すると思われる人は保険年金課へ連絡してください。ただし、所得制限などの受給資格要件があります。

※学校管理下での負傷または疾病などは、福祉医療費助成制度の対象外です。

※受給資格を喪失したら受給資格証を返還してください。受給資格がない状態で医療機関を受診すると、助成金を返還していただく場合があります。

スマホなんでもサポート号【無料】

問 新産業創造課
☎ 86-7830
QRコード

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)

問 **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)

● **9月の教室内容** 各回定員3人

開催時間	内容
11:00～12:00	Androidの使い方(入門編)
13:00～14:00	Androidの使い方(基礎編)
14:30～15:30	LINEでコミュニケーション
16:00～17:00	Androidの使い方(応用編)

9月に不足額給付の通知書を送送

定額減税補足給付金(不足額給付)

不足額給付とは、所得税、住民税、定額減税(所得税および住民税)の実績額などが確定したことで、令和6年度に実施した給付の額に不足が生じた人に、追加もしくは新たに給付を行うものです。

●**対象者** 令和7年1月1日にいなべ市に住民登録があり、①または②の要件に該当する人

①令和6年分所得税、令和6年度住民税の情報を元に定額減税補足給付金の額を再度計算し、令和6年度に実施した定額減税調整給付(当初給付)の額に不足が生じた人
※当初給付非該当の人でも対象の可能性があります。

問 市民税課 ☎ 86-7794

9月の開催場所

8月の予定▶

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				

市：市役所前広場 老：員弁老人福祉センター

②次のすべてに該当する人

- ・税の制度として「扶養親族」の対象となることができない(例：事業専従者、合計所得金額が48万円超の人)
- ・令和6年分所得税、令和6年度住民税所得割ともに定額減税前税額が0円
- ・令和5年度住民税非課税世帯および均等割課税世帯への給付金(7万円または10万円)、令和6年度住民税非課税世帯および均等割課税世帯への給付金(10万円)の対象世帯の世帯主、世帯員に該当していない

問 人権福祉課 ☎ 86-7815

※現在、支給対象者の調査および給付額の算定中です。現時点では、支給対象者に該当するかなどの問い合わせには回答できません。対象者には9月上旬に、通知書を送送する予定です。

(①のイメージ)

【当初調整給付時点】		【不足額給付時点】
今回支給額 →	不足額給付額 (令和7年)	1万円単位への切り上げ額
		所得税分控除不足額 (令和6年実績)
	当初調整給付額 (令和6年給付)	住民税分控除不足額 (令和6年実績)

胸部検診(結核・肺がん)

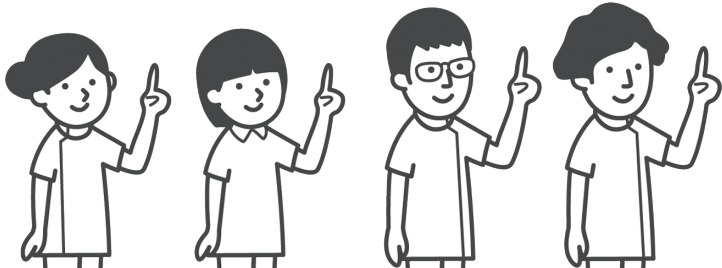
問 健康推進課 ☎ 86-7824

市内を巡回して胸部検診を実施します。対象者には、検診開始の2週間前までに受診票を送付します。

- 対象者** 結核検診：65歳以上
肺がん検診：昭和61年4月1日以前生まれの申込者
- 受診料** 結核検診：無料
肺がん検診：200円(喀たん検査500円)
- 持ち物** 受診票、健康手帳(持っている人のみ)、受診料

8月18日(月)		藤原町
9:30～10:00	東禅寺公民館	
10:25～10:55	東藤原コミュニティ消防センター	
11:15～11:35	西野尻公民館	
13:00～13:40	山口集落センター	
14:00～14:30	本郷集落センター	
14:50～15:15	市場公会堂	
8月19日(火)		大安町
9:20～9:40	鍋坂こども図書館(ごみ集積場)	
10:00～10:30	宇賀公会場	
10:50～11:50	石樽小学校(体育館東駐車場)	
13:30～15:45	大安公民館	
15:50～16:00	大安公民館【車椅子の人】	
8月21日(木)		員弁町
9:20～9:40	平古集会所	
10:00～10:30	畑新田公民館	
10:50～11:20	大泉新田集落センター	
13:00～14:45	員弁老人福祉センター	
14:50～15:00	員弁老人福祉センター【車椅子の人】	
8月22日(金)		北勢町
9:10～9:40	川原多目的集会所	
10:10～10:40	田辺農業振興センター	
11:00～11:20	十社小学校	
13:00～13:15	小原一色公会堂	
13:35～14:00	下平区駐車場	
14:20～14:50	東貝野ふれあい会館	
8月25日(月)		北勢町
9:30～11:30	市保健センター前(市庁舎前)	
13:20～13:50	別名自治会館	
14:10～14:40	円福寺	
8月26日(火)		藤原町
9:20～10:00	川合公民館	
10:20～10:50	日内集落センター	
11:10～11:30	上相場公民館	
13:10～13:30	上之山田集落センター	
13:50～14:10	米野集落センター	
14:30～14:50	夢かなえ荘	

※時間については若干変更する場合があります。



留意事項

- ・「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」の規定により、65歳以上の人は、年に1回結核に係る定期健康診断の受診義務があります。
- ・警報発令時や悪天候の場合、中止になることがあります。中止の場合、「まいめる」や「いなべFM」でお知らせします。

8月27日(水)		北勢町
9:10～9:30	新町農業研修センター	
9:50～10:20	垣内自治会館	
10:40～11:30	治田小学校	
13:00～14:30	ウッドヘッド三重	
8月28日(木)		藤原町
9:30～10:00	篠立生活改善センター	
10:20～10:40	古田多目的集会所	
11:00～11:40	坂本公会堂(旧坂本農事集会所)	
13:10～13:50	大貝戸公民館	
14:10～15:10	藤原文化センター	
15:15～15:30	藤原文化センター【車椅子の人】	
8月29日(金)		北勢町
9:20～9:40	南中津原公会場	
10:00～10:40	大辻新田自治会館(旧東部林業会館)	
11:00～11:30	其原自治会館	
13:20～13:50	麻生田リサイクル空き地(川沿い)	
14:20～15:30	市保健センター前(市庁舎前)	
15:35～15:45	保健センター棟【車椅子の人】	
9月1日(月)		大安町
9:20～10:00	丹生川上自治会会館	
10:20～10:50	丹生川中研修センター	
11:10～11:50	丹生川久下野添会館	
13:10～13:50	片樋自治会館	
14:20～14:50	石樽北集会場	
9月2日(火)		大安町
9:20～9:40	北垣内公会場	
10:00～10:30	新田コミュニティセンター	
10:50～11:50	平塚会館	
13:40～15:30	門前ふれあいセンター	
9月4日(木)		員弁町
9:20～9:40	市之原公民館	
10:00～11:00	上笠田宇野公民館	
11:30～12:00	員弁中学校テニスコート前	
13:20～13:50	笠田新田観音堂	
14:10～14:40	下笠田公民館	
15:00～15:40	楚原公民館	
9月5日(金)		員弁町
9:20～9:40	岡丁田集落センター	
10:00～10:20	松之木公民館	
10:40～11:00	東一色集落センター	
13:00～13:30	大泉公民館	
13:50～14:10	西方集落センター	
14:30～15:00	北金井公民館	

くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館
屋根のない学校
8・9月の教室

<藤原岳自然科学館>

【標本の名前を聞く会】

自由研究で作った標本の名前調べや研究の仕方について助言します。

●日時 8月23日(土)

13:00～16:00

●場所 大安公民館 1階 視聴覚室

●参加費 無料

【いなべ公園の自然観察】

いなべ公園を散策して、野鳥や昆虫、植物などを観察します。

●日時 9月20日(土)

10:00～15:00

●場所 いなべ公園 第一駐車場

●定員 40人

●参加費 小学生以上1人100円

<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)

●参加費 無料

【びっくり生きもののアラカルト】

草花を使っていろいろな遊びをしよう。

●日時 9月6日(土)

9:00～11:00

●定員 10組(1組3人まで)

【昆虫と遊ぼう】

秋の虫について

●日時 9月13日(土)

9:00～11:00

●定員 10組(1組3人まで)

【昆虫観察会】

親子で自然と親しもう!

●日時 9月13日(土)、27日(土)

13:30～15:30

●定員 10組(1組3人まで)

【いろいろな生きものを探そう】

どんな生きものが見つかるかな?(3)

●日時 9月27日(土)

10:00～11:30

●定員 8組(1組3人まで)

<共通事項>

●申込方法

市ホームページから

問 自然学習室 **T** 46-8488



いなべ市 ロードレース大会

●日程 10月5日(日)

●場所 (株)デンソー大安製作所工場内外周

●種目

①小学生女子(3年生以上) 2km

②小学生男子(3年生以上) 2km

③中学生女子 2km

④中学生男子 3km

⑤高校生・一般女子 3km

⑥高校生・一般女子 5km

⑦高校生・一般男子 5km

●参加費

一人500円(一日保険を含む)

●表彰

1位から3位は賞状とメダル

4位から8位は賞状

●申込方法

①参加費を添えて申込書をスポーツ協会に提出する。

②参加費を振り込み、申込書をメールに添付する。

●申込期限

9月12日(金) 17:00

詳しくは、いなべ市スポーツ

協会ホームページを確認して

ください。

問 いなべ市スポーツ協会事務局

T 74-5028



募集

第11期いなべ創業塾

市内で創業を考えている人や、創

業して間もない人向けに、5日間の実践的なセミナーを行います。創業に必要な基礎知識を学び、あなたの創業アイディアの実現に向けて一歩進んでみませんか。

●日時 10月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)、11月1日(土)
9:30～16:30

●場所 ウッドヘッド阿下喜(北勢町阿下喜1991)

●定員 20人

●対象者 三重県内に住んでいて、創業に興味がある人、創業したいと考えている人、創業5年未満の事業者、第2創業者(後継者)など

●受講料 5,000円(税込)

※商工会会員は無料

問 申込先 いなべ市商工会

T 72-3131

いなべファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座

いなべファミリー・サポート・センターでは、地域の子育てを応援してくれる人(提供会員・有償ボランティア)を募集しています。子どもを安全に預かるための講座です。地域の子どものために一緒に活動してみませんか。一度に受講できなくても、次回開催時に未受講分を受けていただくこともできます。ぜひ参加してください。

【提供会員の援助内容】

・こども園や習い事などの送迎

・保護者が子どもと同伴できない時、リフレッシュしたいときなどの預かり

<<1日目>>

9月29日(月) 10:00～15:20

<<2日目>>

9月30日(火) 10:00～15:30

<<3日目>>

10月2日(木) 10:00～15:20

<<4日目>>

10月7日(火) 10:00～14:30

※「保育の心」・「交通安全について」など4日間15項目

●場所 シビックコア棟2階

●対象者 市内・近隣に在住の20歳以上の人

●受講料 無料。ただしテキスト代1,000円は受講生負担。

●託児 無料(事前申し込み必要)

●申込期限 9月22日(月)

●申込方法 電話または申し込みフォーム



※オンラインで受講が可能な講座もあります。配信期間は、10月17日(金)から27日(月)です。申し込みが必要です。詳しくは、問い合わせてください。

問 申込先 NPO法人こどもぱれっと いなべファミリー・サポート・センター **T** 72-8002

就学義務猶予免除者等の 中学校卒業程度認定試験

●対象 病気などのやむを得ない理由により、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

●試験期日 10月16日(木)
10:00～15:40

●試験会場 三重県庁 講堂棟3階131会議室(津市広明町13)

●試験科目 国語・社会・数学・理科・外国語(英語)

●願書受付期限

8月29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

健康

猫は 屋内で飼いましょう

環境省が定める基準により、猫は屋内飼育に努めるよう定められています。最近、猫による糞尿の被害やノラ猫の増加が市内で問題となっています。また、先日マダニが媒介する感染症にかかった猫の治療にあたった三重県内の獣医師が死亡するという事例もありました。猫を自由に外出させることは、飼

い主の知らないところで糞尿などが近所の迷惑になっていたり、ノラ猫の増加につながったりします。また、交通事故や感染症など、猫をさまざまな危険にさらすことにもなります。トラブルを招かないためにも、猫は屋内で飼いましょう。ペットマナーについて、詳しくは市ホームページを確認してください。

問 健康推進課 **T** 86-7824



「搾乳マーク」を ご存じですか？



市では、誰もが安心して搾乳できる環境づくりを進めるために、公共施設の授乳室の案内表示横に、搾乳ができることを示すシンボルマークの掲示を行っています。

また、市内の商業施設や事業所においても、安心して搾乳ができる場所づくりを進めていただくための啓発活動も行っています。

問 こども政策課

T 86-7821



めざせ いなべ通

いなべ
検定入門
200

貴重なものがたくさん

いなべの文化財

7

執筆：ふるさといなべ市の語り部の会



ユビナガコウモリ

洞穴に住む希少なコウモリの一種。トンボのように素早く飛ぶのが特徴です。

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

骨コツ！チャレンジを実施します(9、10月)

9月は健康増進普及月間、10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。市では、9月～10月の間、骨粗しょう症予防のための骨コツ！チャレンジを実施します。

＜健康測定・相談会＞

【イオンモール東員】

9月16日(火)、10月21日(火)

10:00～11:30

【ヨシツヤ員弁店】

9月18日(木) 15:00～16:30

【オークワいなべ店】

10月6日(月) 15:00～16:30

【イオン大安店】未定

【マックスバリュ北勢店】未定

※未定の店舗については、日程が決まり次第、市ホームページで案内します。

※測定した骨の健康状態を、いなべ市のアンケートで回答すると、いなべポイント 10P 付与(1人1回のみ)

＜筋骨応援ランチの提供＞

【シビックコア棟 食堂】

骨コツ！チャレンジの取り組みの一つとして、シビックコア棟1階の食堂で、筋骨応援ランチ(骨や筋肉に大切なカルシウムやたんぱく質を強化したランチ)を提供します。食べて、測って、より健康に！

●日時 9月10日(水)～12日(金) 11:00～13:00

●場所 市役所シビックコア棟1階

●内容 ①筋骨応援ランチの提供
各日、カルシウムたっぷりランチ 50食と、たんぱく質たっぷりランチ 50食(食事代は自己負担)
②骨の健康状態(健康機器)

骨ウェーブ)チェック

※①ランチを食べて、いなべポイント 10P を付与、②測定結果をいなべ市に入学で、いなべポイント 10P 付与。

※参加者には粗品をプレゼント(なくなり次第終了)

問 健康推進課 **T** 86-7824

その他

水道メーター交換のお知らせ

水道メーターの交換を次のとおり行います。協力をお願いします。

●期間 9月1日(月)～19日(金)

●対象地区

【北勢町】麻生田、其原、大辻新田
【員弁町】笠田新田、御園、石仏、市之原、坂東新田
【大安町】石樽南、石樽東、石樽下
【藤原町】西野尻、大貝戸



人生100年時代

げんき通信

第16回

問 健康推進課 **T** 86-7824

熱中症予防

～暑い夏が始まるよ。元気に乗りきろう！～

毎年、熱中症でたくさんの人が救急搬送されています。なかには命に係わるような重症例も多く発生しています。自分は大丈夫と思わないで、予防を心がけましょう！

【熱中症予防のポイント】

①水分補給をこまめに行いましょう

- ・水分摂取の目安は、食事などからの水分以外で1日あたり1.2ℓ以上必要です。のどが渇く前に、ちょこちょこ飲みましょう。
- ・睡眠中も汗で水分が失われるので、寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。
- ・大量に汗をかいた時には、塩分補給も忘れずに。

②エアコンを上手に活用し、部屋の温度を調整しましょう

- ・温度は28℃以下、湿度は70%以下を目安に調節しましょう。
- ・高齢者の熱中症の多くは、屋内や夜間にも多く発生しています。我慢せずエアコンを上手に使いましょう。

③11～15時の暑い時間帯はできるだけ外出を控えましょう

- ・畑仕事は涼しい朝夕に終え、暑い時間帯は室内で体を休めましょう。
- ・出かける時は、日傘をさしたり帽子をかぶる、保冷グッズを活用するなど工夫しましょう。



熱中症の分類	
軽症	・元気がない ・めまいや立ちくらみ ・気分が悪い ・足がつる
中等症	・頭痛 ・吐き気や嘔吐 ・全身倦怠感
重症	・体温が高くなる ・意識障害 ・けいれん

こんな日は熱中症に特に注意！

- ・急に暑くなった ・蒸し暑い
- ・風が弱い ・気温が高い

※すべての家が対象ではありません。
※対象地区以外の地域でも、一部交換の予定があります。

●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。

●その他

- ・指定業者は、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、水道工務課まで連絡してください。一時的に断水するため、一言お断りしてから作業に入ります。留守の場合でも支障がなければ作業します。
- ・交換後、一時的に空気泡の入った水や濁った水が出る場合があります。浄水器などがついていない蛇口から、水道管内の空気や水を流してください。

問 水道工務課 **T** 72-2724

大雨、台風に向けて対策しましょう！

今年も長雨、台風の季節が近づいてきました。日ごろから気象情報に注意して、災害に備えて事前の準備をしておきましょう。

【家の中の備え】

- ・食料、飲料水など非常用品を確認。
- ・断水に備えて、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保。
- ・停電に備えて、スマートフォンはフル充電し、懐中電灯やラジオを準備。

【家の外の備え】

- ・窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- ・風で飛ばされそうな物は、飛ばされないよう固定したり、家の中へ入れたりする。
- ・側溝や排水溝にごみがたまっていないか確認しておく。

問 防災課 **T** 86-7746

いなべ市防災アプリ 知らせえーる



市の防災情報がスマートフォンに届くアプリです。防災情報が音声でも文字でも確認でき、緊急情報は最大音量で通知されます。アプリにはハザードマップやライブカメラも搭載されています。お住まいの地域の危険箇所を日頃から知っておくことで、防災に役立てることができます。アプリをダウンロード、設定をお願いします。

問 防災課

T 86-7746



iOS 版



Android 版



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

どうぞご利用ください！

＜ 図書館の便利な機能 ＞

図書館システム

Web から予約、延期ができます。



ログインに必要な項目

- ・利用者カードの番号
- ・パスワード

予約	図書館の本を予約できます。
延期	借りている返却期限内の本は「利用状況参照」から延期できます。 ※次の予約がない本に限る

電子図書館

タブレットやスマートフォンなどから電子書籍が読めます。



ログインに必要な項目

- ・ID(利用者カードの番号)
- ・パスワード



利用者カード申し込み

図書館利用者カードの申し込みが電子申請でできます。



◀新規



◀更新

※住所・氏名などを確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)が必要。
※市内在勤、在学の人は「在勤、在学が確認できる書類(社員証、学生証など)」も合わせて提示してください。

8・9月の休館日 全館…毎週月・火 / 特別休館日 大安…9月3日(水)～12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)

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	9月 4日(木) 13:00～15:00	大安公民館	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
	9月 18日(木) 13:00～15:00	藤原文化センター	
	10月 2日(木) 13:00～15:00	大安公民館	
行政苦情 110 番	平日 9:00～16:45		T 0570-090-110 ※土日祝、時間外は留守番電話
人権相談	9月 24日(水) 13:00～16:00	シビックコア棟	人権擁護委員が相談に応じます。 問 人権福祉課 T 86-7815
	10月 15日(水) 13:00～16:00	員弁コミュニティプラザ	
LGBT 電話相談	8月 20日(水) 11:00～16:00		当事者や家族に対して専門相談員が相談に応じます。 問 人権福祉課 T 86-7815
	9月 17日(水) 11:00～16:00		
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 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	8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	8月 22日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	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
	8月 22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/>

イベント情報

イベントカレンダー▶  GCI▶ 

- マリンスポーツ無料体験
8月 23日(土) 9:00～11:30、大安海洋センター艇庫(両ケ池)
- 「愛、そして絆」のメシェレ映画館 2025
8月 23日(土) 13:00～、北勢市民会館
- 「発見、いなべの歴史」展
～9月 28日(日) 9:00～17:00、いなべ市郷土資料館

編集後記

平和に慣れた私。戦争の話を書くことができ、貴重な経験に。インタビュー中に涙がこぼれた方もみえて、長い年月を経ても悲しみは癒えないことを知り、胸が締め付けられました(清)
和菓子が大好きな我が家。にぎわいの森に、いなべ菓子店八舎がオープンしたので、みんなで行ってみたいと思います! 甘いものを食べて暑い夏を乗り切りたいです! (杉)

期限内納付のお願い

≪8月の納付≫

○市・県民税 第2期

○国民健康保険税 第2期

○後期高齢者医療保険料 第2期

○介護保険料 第3期

●納期限(口座振替日)

9月 1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。

○残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、**9月 18日(木)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り、支払い処理をしてください。領収証書は発行されません。納付状況はアプリで確認してください。対応可能なアプリはPayPay、PayB、FamiPay 請求書支払いです。※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**

マイナンバーカード
日曜窓口(完全予約制)

●日時 8月 31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 8月 29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**

下水道排水設備工事
責任技術者試験

●試験日時 11月 27日(木)
13:00～

●試験会場 三重県総合文化センター (津市一身田上津部田 1234)

●申込期限 9月 8日(月)消印有効

**問 申込先 (公財)三重県下水道公社
総務課 下水道排水設備工事責任技術者資格認定業務担当 **T** 0598-53-2331**



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 9月 3日(水) 北勢町在住
9月 10日(水) 藤原町在住
9月 17日(水) 大安町在住
9月 24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



対象者には
個別通知
します

【妊 娠 8 か 月 教 室】 9月 12日(金) 9:30～ 9:45 妊娠8カ月ごろの妊婦とその家族
9月 26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】 9月 18日(木) 13:15～14:00 R6.1.21～3.11 生 および 前回欠席者
【2歳児 歯 科 教 室】 9月 25日(木) 9:15～ 9:30 R5.8.1～9.30 生
【3歳6か月児健康診査】 9月 4日(木) 13:15～14:00 R4.1.19～2.28 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
《月～土》19:00～翌朝 8:00
《日祝》8:00～翌朝 8:00 (24時間)

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