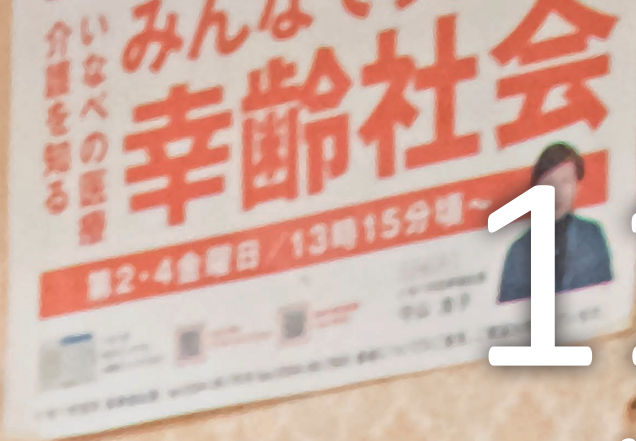


いなべ市情報誌



ひずな・輪・つながり



11

2025
vol.264

96歳！

これから自宅でも過ごす



- P8 幸せな絵本の時間を
- P11 ご長寿の秘訣は？
- P12 令和6年度 決算報告



96 歳！ これからも自宅で過ごす

最期まで自分らしく過ごすにはどうしたらいいのか。そのために今からできることは何かを考えてみませんか。

今回は、市内在住の近藤喜代嗣さん(96 歳)の暮らしを紹介します。喜代嗣さんは、入退院を経験した後、自宅で過ごす“在宅医療・介護”を選択し、その思いを家族に共有しました。喜代嗣さんの思いを、家族がどのように受け止め、生活しているのかを紹介します。

喜代嗣さんは自宅で過ごすことをどう決めた？

喜代嗣さんは 2018 年に肺炎で入院し、退院後に要介護 4 となりました。同年、再度、肺炎で入院したことで、“最期の時”を自身も家族も意識し、今後について相談しました。家族で出した答えは、訪問診療を受けながら、痛みや苦痛を緩和することを主とした、自宅で可能な治療を行い、「積極的な延命治療は行わない」という喜代嗣さんの意思を尊重することでした。現在、喜代嗣さんは、訪問診療やさまざまなサービスを自宅で受けながら、自分の時間を大切に過ごしています。

喜代嗣さんに聞いてみた！

Q 自宅で過ごそうと決めた理由は？

A 私にとって自宅は、一番大切な場所だから。また、自宅だからこそ自分の望む生活ができと考えています。

Q 自宅で過ごしたいと家族に伝えたときの心境は？

A 面倒を見てもらう家族には申し訳ないが、その時には何も考えなかった。

Q 自宅で過ごすことの良さは？

A 自分の好きなように時間を使うことができる！



手先が器用な喜代嗣さんは、今はワープロの修理に取り組もうとしているそうです。

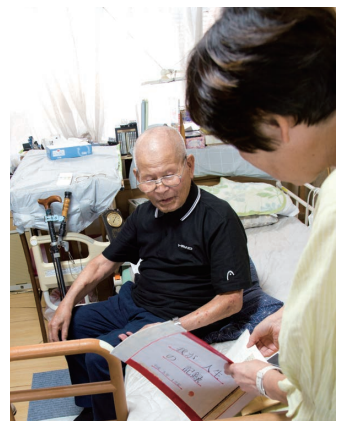


必要なものは何でも自分で作る喜代嗣さん。この足裏たたきもお手製！

家族の思い

父は、「自分でできることはできるだけ自分でやりたい」という気持ちを持ち続け、人の役に立つことに生きがいを感じています。この前向きな気持ちが、今を支えていると思います。

在宅介護は、「家で安全に見れるのだろうか」、「介護を続けていけるのだろうか」など心配になることばかりを考えがちですが、訪問してくれるお医者さんやデイサービスなどの在宅サービスをうまく利用して、本人の意思を尊重した介護ができればいいと考えています。また、自分たちもいつかは高齢期を迎えるので、そのとき、どう生きたいか考えるきっかけになっています。



家族と専門職とで支える在宅医療や介護

◆ 喜代嗣さんの1日を見てみよう！

喜代嗣さんの「自宅で過ごしたい」という思いや希望を、家族はできる範囲で対応しています。家族では難しいことを地域のさまざまなサービスを利用し、喜代嗣さんの毎日が成立しています。喜代嗣さんの生活を支える専門職の皆さんに話を聞きました。



デイサービス ゆかり
出口 徳子さん

高齢の人は、自宅で一人していると話し相手がいないし、家族も家で一人にしておくのは心配だと思います。そういう人のお手伝いをしたいと思っています。本人がなかなかデイサービスに行きたがらないということはありますが、いざ来ると話し相手がいって、みなさん楽しい時間を過ごしてくれています。

私たちは、デイサービスを家に近い雰囲気になるように工夫していて、親戚の家に遊びに来たような雰囲気で迎えたいと思っています。



8:30
デイへ
出発

デイサービス（デイ）とは

自宅で生活する要介護者が、日帰りで通い、食事や入浴、機能訓練などのサービスを受けられる高齢者施設のこと



9:00
作業

おふたりは小学校の同級生。
デイで再会したそうです。
いつもとても楽しそう！



在宅医療や介護保険などを利用する生活は、私たちケアマネジャーがプランニングしています！

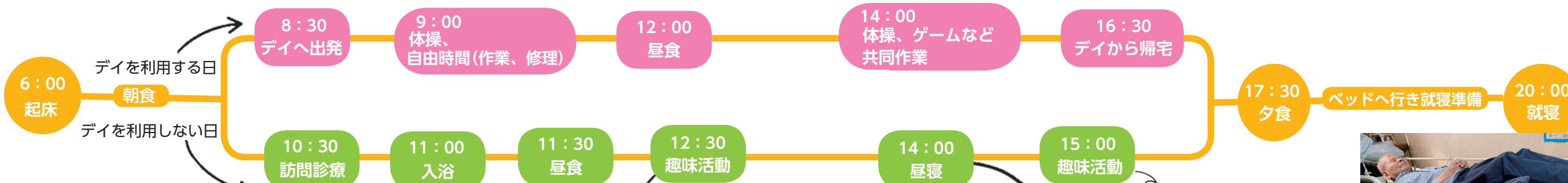
ケアマネジャーとは

介護を受ける人のために、介護の方針を定めたり、サービスの内容などの計画（ケアプラン）を立てる専門職のこと



12:00
昼食

みんなで食べれば食が進みます！
食べるのが元気の秘訣！！



10:30
訪問診療

訪問診療医とは

患者の自宅に定期的に訪問し、診察、治療、薬の処方、療養上の相談や指導などを行う医師のこと

家族だけではなく、さまざまな専門職と協力をして在宅医療をうけることができます。自宅での生活に悩んだら、まずは専門職に相談してください。家族の協力がないと在宅医療は成り立ちませんが、全てをする必要はありません。家族が困っているところに、介護サービスが入るように調整します。あれもこれもしてあげたいとは思わずに、うまく介護サービスに頼ってください。



どんぐり診療所
平山 将司さん



折箱を折る喜代嗣さん。
デイなどへ持って行き
使ってもらっているそう。



ブーケ(福祉用具)
川畑 祐也さん

福祉用具については、
購入する前に、まずは
相談してください！
おためしもできます。

介護ベッドや手すりなどのレンタル、ポータブルトイレなどの販売や、玄関のスロープなど住宅改修に対応しています。喜代嗣さんが使用しているベッドは、背中も足も上がります。喜代嗣さんは足に腫れがあり、足を上げて寝ると楽だということで、背中だけでなく、足も上がるベッドを提案しました。

元気なうちに、介護が必要になったときを見据えて用具（例えばベッドなど）を購入すると、いざ介護が必要になったときに、介護度によっては使いにくいこともあるので、購入する前に専門職に相談してください。



このベッドは、
30度足元を上げて
寝られるので、足が楽で
本当にありがたい！

福祉用具専門相談員とは

高齢者や障がいのある人に対して、心身の状態や利用環境にあった福祉用具の選定、使用方法のアドバイスなどを行う専門職のこと

わたしの思いを伝えていく

◆ 身近な人と話してみよう！

在宅医療や介護について、看護師・ケアマネジャーの福本さんに話を聞きました。

本人や家族が希望すれば、最期まで自宅で過ごすことができます。一人暮らしでも可能です。専門職など生活を支える人やサービスがたくさんあるので、それぞれが生活に寄り添います。

在宅医療や介護では、家族が無理をするのは禁物。訪問回数の増量、ホームヘルパー導入、ショートステイなどのサービスをうまく活用してほしいです。

また、私たちケアマネジャーは、初回の訪問で、これからどう生活をしたかということ聞き取ってケアプランを立てます。ケアプランは、毎月継続の確認をして、その都度、考えが変わったら柔軟に対応して書き直しを行います。

そして、在宅医療や介護は、「家族がすべて背負う」ということではありません。専門職と地域の力を合わせて、頑張りすぎないことが大切です。迷ったら、いつでも専門職に相談してくださいね。



ナーシングホーム もも
福本 美津子さん

病気を抱えながら生活するなかで、死を特別視しすぎず、普段から家族やご近所さんと「最期はどこで過ごしたいか」、「延命治療はどうしたいか」などを話しておくといいでしょう。自分がどうやって生きたいのか、どういう最期を迎えたいのかということを家族やご近所さんなどが知っているような関係がいいと思います。日常的に話しておくいいですが、書き残しておくのもいいでしょう。メモ程度でも構いません。書き残す場合には、延命の可否、過ごしたい場所、家族に共有しておきたい事項を書くといいでしょう。

誰かが、自分の希望を知っていれば、いざというときに「〇〇したいって言ってたよね」と思い出してもらい、希望をかなえてもらえるかもしれません。自分の希望を前もって共有することが自分らしい最期につながります。

◆ 「人生会議の日」～ 11月30日は「いい看取り・看取られ」の語呂から～

どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかなど、小さな自己決定をカタチにしているツールとして、終活ノートがあります。一度、書いたあとも、自身の状況の変化に応じて気持ちの変化も生じてくるでしょう。考えを整理し直すこと、話し合いや書き直しを繰り返すことが大切です。人生会議を定期的に行ってみましょう。

自分や家族の節目の歳とき、人間ドッグや健康診断の結果が出たときなどに身近な人と話し合ってみませんか？



長寿福祉課で配布しています！

◆ 喜代嗣さんのノートを見てみよう！

喜代嗣さんは、自分の思いを家族に伝えるためノートを書いています。どのようなきっかけで書き始めたのか、どのような思いが書いてあるのかを聞きました。

Q 終活ノートや「我が人生の記録」を書くようになったきっかけは？

A 終活ノートは、89歳のときに要介護状態となったことがきっかけで書き始めました。「我が人生の記録」は、64歳のとき、周りの友人が次々と他界し、やがて自分の番がくると思い、その時のために書き残しておきたいことを書き始めました。自分がもし亡くなったら、「我が人生の記録」をみんなで読んでほしいと家族に話してあります。

Q 終活ノートを通して自分の思いを家族に共有することの大切さをどのように考えていますか？

A 書いておけば、自分の気持ちは家族に伝わります。無駄なもめごとなく、家族には仲良く暮らしてほしいと思うので、自分の思いを共有しておかなければならないと考えています。

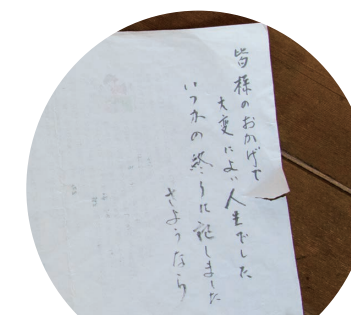
最期のことについて話をすることは、ためらいを感じるかもしれません。しかし、話し合うことは、自分らしく、よりよく生きるため！そう思うと、もっと日常的に、家族やご近所さんと話してみてもいいかもしれません。

最期まで自分らしく過ごすために、ありのままに周囲の人と話してみて、自分の希望を知ってもらいませんか。



Q 終活ノートに書いてよかったと思う項目は？

A 家族などへの覚え書き。自分の希望を家族に伝えておきたかった。自宅で可能な治療のみとし、痛みや苦痛を緩和することを主として、積極的な延命治療はしないということも。また、私の家系図についても書いてよかった。祖先、私、家族が、どのようなつながりがあるかをはっきりとさせることができた。



喜代嗣さんの「我が人生の記録」の巻末の言葉
『皆様のおかげで大変によい人生でした
いつかの終了に記しました さようなら』

終活ノート、人生会議を知ろう！ 問 長寿福祉課 T 86-7819

- 内容 終活ノート、在宅医療や介護の話、体験談
- 日時、場所

① 11月21日(金) 10:00～11:30 ※要予約(先着16人)
いなべ暮らしの保健室(員弁町楚原 644-19 北勢線楚原駅西)

申込先 T 090-1789-0904

② 11月28日(金) 10:00～ ※どなたでも参加できます。
ういこっちゃんね。(藤原町上相場 828 旧中里小学校)



昨年の様子

いなべ FM と長寿福祉課共同で、「医療・介護・生活支援」に関する情報発信番組を放送しています！

いなべ FM(86.1MHz)「みんなで支える幸齢社会」毎月第2、4金曜日 13:15頃～

インターネット放送 ▶



過去の放送 ▶



Book start

幸せな 絵本の 時間を

いなべ市のブックスタートは今年で 20 周年

いなべ市では、生後 6 カ月の全てのお子さんに、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントしています。市内 5 カ所の子育て支援センターで実施中！来館した親子（対象者には個別通知）に、民生委員や子育て応援団が読み聞かせをします。親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？ 問 母子保健課 ☎ 86-7770

1992 年にイギリスで
始まったブックスタート



ブックスタート
当日の様子



楽しそうに反応しました



「楽しそうに反応して目で追っていたので、家でも読み聞かせしてみたいと思いました！子育て応援団さんとも話せて良かったです」
伊藤 星さん 風慄さん

触れ合いのお手伝いを



「親子の触れ合いの時間のお手伝いができれば。ブックスタートをきっかけに子育て支援センターへ来てもらえたらうれしいです」
日紫喜 綾子さん
安藤 美恵子さん

● ● ● 触れ合いの中に絵本がある

いなべ市の特徴は、ブックスタートを子育て支援センターで行っていることです。センターは、遊びながら同じ月齢の子の保護者や地域の人と関わり、生の声で情報交換ができる場所。緊張しながら来た人も、帰るころには保護者同士で話が盛り上がっていることも！ぜひ、育児の息抜きに気楽な気持ちで来てください。

ブックスタートでは、子育て応援団さんが保護者からの質問に親身になって答

えている姿もよく見られます。まさに近くで子育てを見守る存在になっています。

ブックスタートは、赤ちゃんに絵本を読んで聞かせる「お勉強」ではありません。絵本は、あくまでも触れ合いのための「ツール」。ブックスタート中、ひざにのっている赤ちゃんは、みんなに見守られて「大切に育てられている」と感じているように見えます。そうした触れ合いの中に絵本があります。



員弁子育て支援センター
なかよしひろば
保育士 岡崎 よしみ

気軽に
遊びに来てね

子育て支援センター

子育て支援センターは、
就園前のお子さんと保護
者が気軽に遊び、
交流できる場です。



キジが空に舞う

藤原小学校児童がキジを放鳥
10月14日（火）、藤原文化センターの北駐車場で藤原小学校4年生によるキジの放鳥が行われました。これは、国鳥であるキジの繁殖を目的に県内10カ所で行われ、いなべ市ではいなべ支部猟友会会長の近藤正人さんの指示の下、18羽のキジが空に放たれました。キジに触れるのが初めての児童も多く、会場は不安の声と歓声とが混ざり合う状況に。参加した児童たちは、「飛び立つ瞬間にフンをされたけど、それも含めていい経験だった」「最初は怖かったけど、触るとモフモフで可愛かった」など思い思いの感想を語っていました。

1.4.セーのでキジを宙に。元気に羽ばたく様子に大歓声
2.5.生後約半年になるキジは意外と大きい！
3.キジをやさしくなでなで
6.飛び去ったキジの羽根を拾ってニコリ



ご長寿の秘訣は？

100歳おめでとうございます
今年度、市内で16人が100歳を迎えます。自宅で元気に過ごしている2人のもとへ市長が訪問し、国からの長寿を祝う賞状と銀杯を渡しました。健康の秘訣について、1月に100歳を迎える林功さんは「以前は書道、カラオケを楽しんでいたが、現在はビデオ撮影や編集などの趣味を生きがいにしています。歩数ごとにコースを決めて、日々歩くようにしています」、3月に100歳を迎える小川さ代子さんは「好き嫌いなく、なんでも食べる。テレビで時代劇を見るのも楽しみにしています」と話していました。これからもお元気で。

1. 林功さん（藤原町上相場）
2. 賞状と銀杯と一緒に
3. 小川さ代子さん（北勢町麻生田）
4. 健康の秘訣を話す小川さん



抽選会も行われ、多様な内容に会場はにぎわっていました



OUTBURNで盛り上がり

アウトドアとカルチャーのイベント
9月27日（土）、28日（日）に、市役所前駐車場とにぎわいの森で、「OUTBURN」が開催されました。今回で第3回目となる本イベント。会場には全国から約120のブースが集まり、アウトドアのギア販売や体験型ワークショップ、車両展示、音楽、キッチンカーが並びました。親子で体験に臨む姿やこだわりのギアを手取る来場者が目立ち、場内は終日盛況でした。

1. 石の選別作業の様子
2. 石材は太平洋セメント(株)から提供されました



雨庭をつくろう！

専門家に習いながら、約30人が取り組みました
10月5日（日）、にぎわいの森で雨庭づくりのワークショップが開催されました。雨庭とは、雨水をゆっくりと地中に浸透させる植栽空間です。災害を防いだり、生き物を育んだりする「グリーンインフラ」の効果があります。この日は、石を選別して積んだり、土に落ち葉を敷いたりする作業を行いました。子どもたちも大人と一緒に作業し、「ここではどんな遊びができるの？」など、完成後に思いをめぐらせた質問をしていました。

活動は毎週日曜日17時から。詳細は市ハンドボール協会HPをご覧ください



ハンドボール男女で東海へ

市内小学生が所属するいなべハンドボールクラブ
9月14日（日）に開催された、第42回東海少年少女ハンドボール大会三重県予選会で、いなべハンドボールクラブが男女そろって優勝し、東海大会に出場します。当クラブは、2021年に開催予定だった三重国体で、市がハンドボール競技の開催地となったことを機に2021年6月に発足しました。今回、発足以来、念願の優勝を果たしました。選手たちは、「東海大会では全力で楽しんで優勝したい」と話していました。

左から山田選手、弓矢選手。二人は幼少期から一緒に練習をしていました



滋賀国スポで入賞

いなべ総合学園高等学校レスリング部
滋賀県で開催された、第79回国民スポーツ大会で、いなべ総合学園高等学校レスリング部に所属する弓矢翔太選手が少年男子グレコローマン65kg級で2位、山田謙心選手が少年男子フリースタイル55kg級で5位に入賞しました。弓矢選手は「入賞して三重県に貢献できたのでよかったです」と大会を振り返り、山田選手は「大学でも活躍できるように、これからもがんばります」と今後の抱負を話してくれました。

決算報告

令和6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。

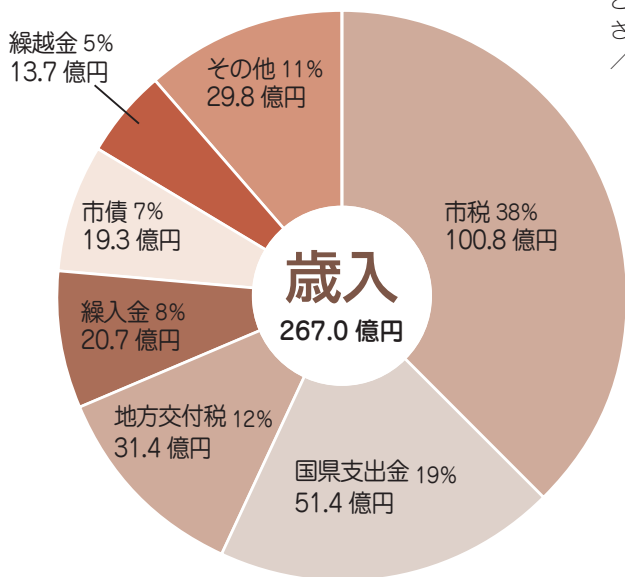
☎ 財政課 ☎ 86-7742

詳細は市ホーム
ページを確認

【図1】一般会計歳入・歳出

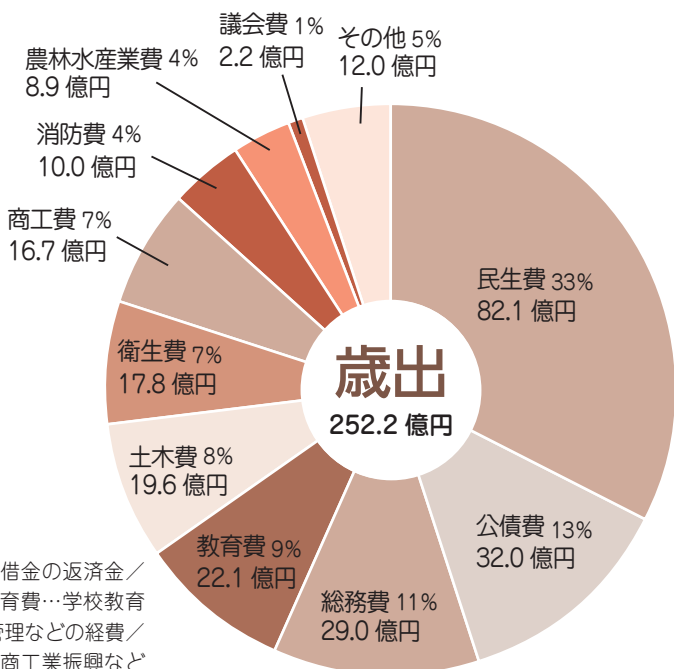
●用語解説【歳入】

市税…市民税、固定資産税など／国県支出金…国や県からの補助金など／地方交付税…自治体の財政力の格差を解消するために国から交付されたお金／繰入金…基金や特別会計から一般会計に繰り入れるお金／市債…国や銀行などからの借金／繰越金…前年度からの剰余金



●用語解説【歳出】

民生費…高齢者や児童などの福祉の経費／公債費…借金の返済金／総務費…庁舎管理や広報、交通政策などの経費／教育費…学校教育や社会教育などの経費／土木費…道路の建設や維持管理などの経費／衛生費…健康診断やごみ処理などの経費／商工費…商工業振興などの経費／消防費…消防署の運営委託や消防団の活動などの経費／農林水産業費…農業振興などの経費／議会費…議会運営の経費



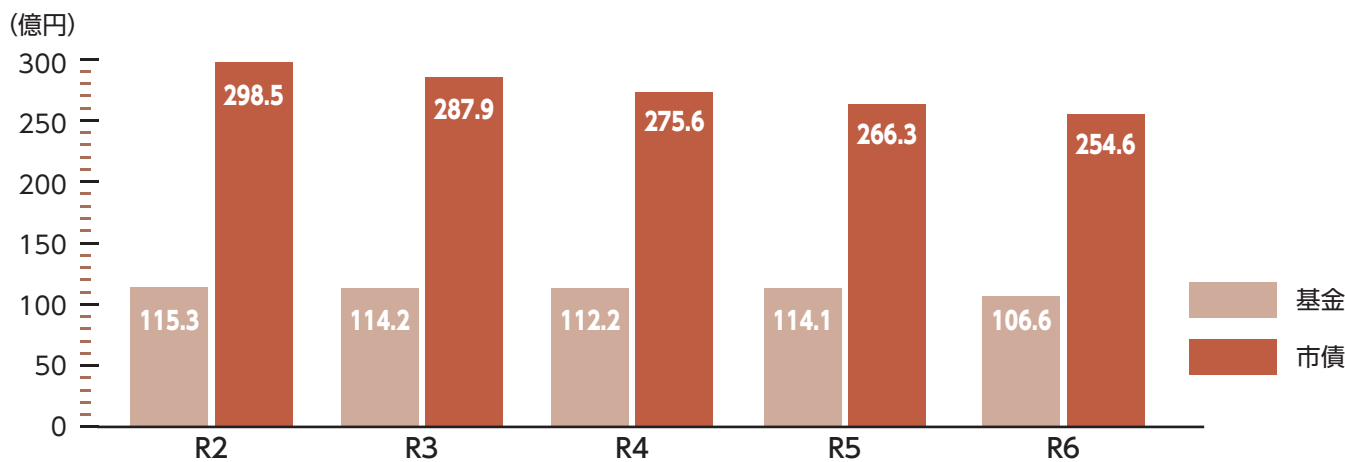
【表1】会計別の収支

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		267 億 108 万円	252 億 2,486 万円	3 億 3,906 万円	11 億 3,716 万円
特別会計	国民健康保険	42 億 5,333 万円	41 億 9,613 万円	—	5,720 万円
	後期高齢者医療	12 億 7,614 万円	12 億 7,180 万円	—	434 万円
	介護保険	41 億 7,877 万円	39 億 812 万円	—	2 億 7,065 万円
	小計	97 億 824 万円	93 億 7,606 万円	—	3 億 3,218 万円
合計		364 億 932 万円	346 億 92 万円	3 億 3,906 万円	14 億 6,934 万円

一般会計の令和6年度の決算は、実質収支が11億4千万円の黒字となりました(表1)。商工費では、前年度に比べ4億6千万円(38.4%)の増となりました。野遊び推進事業や観光拠点整備事業などが主な増額要因です。消防費では、前年度に比べ1億8千万円(21.4%)の増となりました。消防団施設整備事業や防災施設整備事業、常備消防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、7千万円増加しました。主な要因は、後期高齢者医療特別会計の後期高齢者医療広域連合納付金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	R2	R3	R4	R5	R6
市民税(個人)	26.5	25.6	25.6	26.4	24.8
市民税(法人)	7.3	3.7	5.7	11.1	11.9
固定資産税	60.8	57.9	57.6	57.5	58.8
その他	4.9	5.1	5.4	5.3	5.3
合計	99.4	92.3	94.3	100.3	100.8

【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	12.77%	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	17.77%	30.00%
実質公債費比率 年間の借金返済額の割合	10.1%	25.0%	35.0%
将来負担比率 将来に見込まれる負債の割合	3.7%	350.0%	

基金残高(一般会計)は、前年度から7億5千万円減少して106億6千万円となりました(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11億7千万円減少して254億6千万円となりました。市債残高のうち197億2千万円の償還費用は、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5千万円多い100億8千万円となりました(表2)。企業の設備投資が前年度に比べ増加したことにより、固定資産税が1億3千万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 6 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…44,323 人（前年比 229 人減） ●給水原価…148.65 円／㎥（前年度 153.08 円）
●有収水量*…5,199,342㎥（前年度 5,153,932㎥） ●供給単価…145.49 円／㎥（前年度 144.94 円）

※料金徴収の対象となった水量のこと

運営するためのお金（税抜）

区分		決算額
収入	水道料金	7 億 5,647 万円
	市からの補助金・負担金	1,163 万円
	その他収入	2 億 6,726 万円
合計		10 億 3,536 万円 ①
支出	水道施設の維持費	2 億 1,227 万円
	事務費	1 億 4,505 万円
	借入金の利子償還	3,121 万円
	その他支出	2,910 万円
	減価償却費・資産減耗費	5 億 6,358 万円
合計		9 億 8,121 万円 ②

① - ② = 5,415 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	1 億 2,193 万円
	加入金	3,675 万円
合計		1 億 5,868 万円 ①
支出	水道施設の新設・更新費	3 億 8,517 万円
	借入金の元金償還	2 億 5,212 万円
合計		6 億 3,730 万円 ②

① - ② = ▲ 4 億 7,862 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てんしています。

下水道事業

●水洗化人口…42,500 人（前年比 165 人減） ●排水処理原価…257.28 円／㎥（前年度 256.79 円）

●有収水量…4,461,065㎥（前年度 4,390,807㎥） ●使用料単価…134.89 円／㎥（前年度 111.97 円）

運営するためのお金（税抜）

区分		決算額
収入	下水道使用料	6 億 0,174 万円
	市からの補助金	7 億 8,849 万円
	その他収入	3 億 5,428 万円
合計		17 億 4,451 万円 ①
支出	下水道施設の維持費	4 億 6,291 万円
	事務費	8,748 万円
	借入金の利子償還	9,762 万円
	その他支出	1,213 万円
	減価償却費・資産減耗費	8 億 0,948 万円
合計		14 億 6,962 万円 ②

① - ② = 2 億 7,489 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 9,889 万円
	国からの補助金	3,760 万円
	借入金	1 億 6,960 万円
	受益者負担金	3,569 万円
合計		5 億 4,178 万円 ①
支出	下水道施設の新設・更新費	2 億 8,105 万円
	借入金の元金償還	8 億 2,821 万円
合計		11 億 0,926 万円 ②

① - ② = ▲ 5 億 6,747 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てんしています。

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。

いなべ市議会議員選挙

☎ 選挙管理委員会 ☎ 86-7745

◎投票日

11 月 16 日(日)
7：00～20：00

◎告示日

11 月 9 日(日)



●当日投票所 入場券(はがき表面)に記載されている投票所で投票可能です。

<期日前投票>

●期日前投票所 市役所シビックコア棟 1 階
員弁庁舎東館 1 階

●期間 11 月 10 日(月)～11 月 15 日(土)
8：30～20：00

※詳細は入場券(はがき裏面)を確認してください。

ほっと癒される心地よい時間と空間で出会う婚活イベント

「HYGGE meets MATCH」を開催

日本初の“HYGGE”をテーマにしたアウトドアフィールド「Nordisk Hygge Circles UGAKEI」で、婚活イベントを初開催します！

●日時 11 月 30 日(日) 11：00～15：30

●場所 Nordisk Hygge Circles UGAKEI
(大安町石樽南 2999-5)

●定員 男女各 12 人

●申込方法 申し込みフォーム

●申込期日 11 月 20 日(木)



●対象者 25～33 歳程度の独身の人
男性：いなべ市・東員町に在住の人
近隣市町に在住で、いなべ市に興味のある人
女性：どなたでも

●参加費 2,500 円

☎ こども政策課 ☎ 86-7821



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

【参加方法】

●対象 市内在住、在勤の人

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。



② 30 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。

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

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め合わ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 8 年 3 月 31 日(火)まで

●賞品 1 等(1 本)…食品詰め合わせ 5,000 円相当
2 等(2 本)…食品詰め合わせ 3,000 円相当
3 等(2 本)…食品詰め合わせ 1,000 円相当

◀今年度から、応募フォームからの申し込みが可能になりました



信号機の見直しについて



三重県警察では、現在の交通情勢を踏まえ、信号機を始めたとする交通安全施設の見直しを実施しています。

いなべ署管内では、

- ・大井田西交差点（大安町大井田地内）
- ・本郷交差点（藤原町本郷地内）

の信号機は、設置当時と比べ交通量が大きく減少しており、信号機の必要性が低下していることが判明しました。

必要性の低下した信号機は、「車が来ないのに信号待ちでイライラ」、「どうせ車は来ないから行ってしまおう」など、自動車などを無駄に停止させたり、信号無視を誘発したり、交通の危険性を高めるおそれがあります。

信号機撤去後については、自治会および道路管理者などと連携し、必要かつ安全な対策を講じるなどして、交通の安全と円滑を図ります。

この件について、意見・要望などがありましたら、12月上旬までにいなべ警察署交通課交通係まで連絡してください。

☎ いなべ警察署 ☎ 84-0110



マイナンバーカード更新手続き

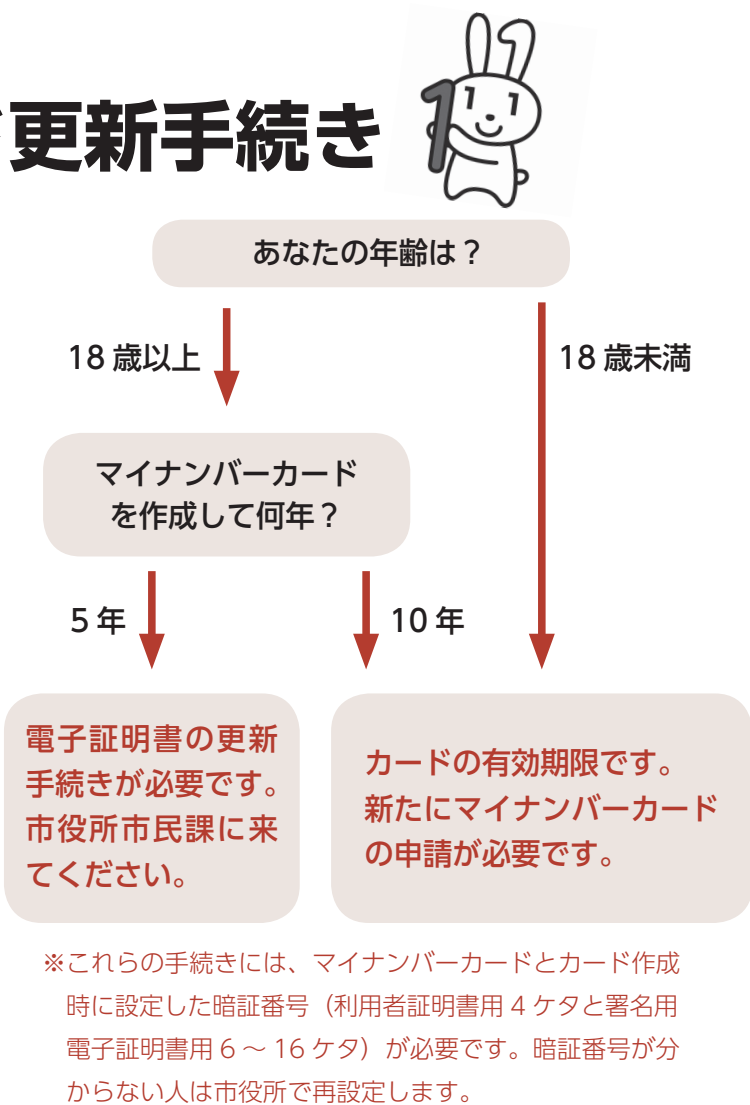


マイナンバーカードの作成から5回目の誕生日を迎える18歳以上の人へ、地方公共団体情報システム機構より誕生日の3カ月前に電子証明書の有効期限通知書が届きます。これはお持ちのマイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限が近づいていることのお知らせです。電子証明書の有効期限はマイナンバーカード作成から5回目の誕生日までであるため、この通知が届いた人は電子証明書の更新手続きが必要となります。

一方、マイナンバーカードの作成から10回目の誕生日を迎える18歳以上の人にはカードの有効期限通知書が届きます。これはお持ちのマイナンバーカードの有効期限が近づいていることのお知らせです。マイナンバーカードの有効期限はマイナンバーカード作成から10回目の誕生日までであるため、この通知が届いた人は通知書に同封されている個人番号カード交付申請書により新たなカードの申請が必要となります。

18歳未満の人でこの通知が届いた人は、マイナンバーカードの有効期限がカードの作成から5回目の誕生日であるため、新たなカードの申請が必要となります。

☎ 市民課 ☎ 86-7810



児童虐待やDVを防ごう！

☎ 家庭児童相談室 ☎ 86-7822

11月は
オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

「知らせよう あなたが あの子の声になる」

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

▶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。

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

▶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。



その勇気が、まちを守る！

消防団員を募集しています！

消防団は、普段はそれぞれの仕事や生活を送りながら、火災や災害発生時には、消防署と協力して、地域の安全を守る活動をしています。災害対応・防災・救急の知識や技術が身につくだけでなく、地域との絆が深められます。☎ 防災課 ☎ 86-7746



●入団資格

18歳以上で市内在住または在勤の人

《消防団の活動》

【平常時】

- ・火災から住民を守るための火災予防や広報活動
- ・活動力向上のための教育訓練
- ・月2回機械器具などの点検手入れ

【災害時】

- ・消防署と連携した火災消火活動
- ・水害時の水防活動
- ・住民の救助・救護活動や避難誘導
- ・行方不明者の搜索活動
- ・情報収集、広報および警戒活動

《女性消防団の活動》

- ・防災指導や防災普及啓発活動、救護活動の指導
- ・大規模災害発生時に、情報収集や避難所支援などの後方支援

《消防団員の待遇》

【報酬】

毎年支給される基本報酬、災害活動や訓練の出動報酬、勤務年数や階級に応じた退職報償金

【補償制度】

消防団活動中に負傷した場合の公務員災害補償制度、安心して消火活動が行える消防団福祉共済に加入

【被服の貸与】

消防団活動に必要な被服が貸与

【各種資格取得の助成制度】

防災士・ドローン講習、消防車に必要な運転免許取得費など、消防団活動に必要な資格取得の補助

【優遇制度】

市内50店舗（県内約1,300店舗）の「消防団員応援の店」での優待サービス

【家族への慰安事業】

年1回、消防団員の家族への慰安事業

～パブリックコメント募集～ 新しい5年の基本計画と 行政改革アクションプラン

第2次いなべ市総合計画が令和7年度に期間満了を迎えるため、現在第3次いなべ市総合計画を策定中です。

いなべ市が持続可能なまちとして、市民の皆さんが一層豊かで幸せに暮らしていくための計画に対する意見を募集します。

●**募集期間** 11月14日(金)～12月13日(土)

※詳細は、ホームページを確認。

問 **政策課** **T 86-7741**



アンケート調査のお願い

今後の市の福祉行政の在り方を検討するため、以下のアンケート調査を実施します。

- ・**地域福祉に関するアンケート**
- ・**高齢者福祉に関するアンケート**
- ・**障がい福祉に関するアンケート**

無作為に抽出した市民に対して、11月下旬にアンケート用紙を送付

します。調査票が届いた人は、ご協力をお願いします。

問 **人権福祉課** **T 86-7815**

健康

**11月8日は
「いい歯の日」です**

三重県では、11月を「8020推進月間」、11月8日を「いい歯の日」と定めています。

8020運動とは、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。日頃からのセルフケアに加え、定期的に歯科を受診しましょう！この機会に、「歯と口の健康」を見直してみてはい



【いなべ市歯周病健診実施中】

対象の人へ、口腔診査票などを送付しました。自己負担金は無料です。

●**対象者** 20、30、40、50、60、70歳になる人



●**実施期間** 12月末まで

問 **健康推進課** **T 86-7824**

生活習慣病予防講演会

いなべ総合病院の水野名誉院長を迎えて講演会を開催。今回のテーマは「がんの検査・治療について」です。

【**検診で要精検(D判定)**と言われたら～**がんが見つかるまでの過程**～】

●**日時** 12月10日(水)
13：30～15：00

●**場所** シビックコア棟2階

●**講師** 水野章さん(三重北医療センターいなべ総合病院 名誉院長)



●**定員** 60人(先着順)

●**申込方法** 電話、申し込みフォーム

問 **健康推進課** **T 86-7824**

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、住宅、介護、労働、金融、保険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22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

※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員** **T 87-7169**

その他

**11月11日～
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ことができます。

問 **桑名税務署** **T 22-5121**

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

●**納期限(口座振替日)** 12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、**12月17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**

コンビニ交付サービス 利用停止のお知らせ

●**停止期間**

11月24日(月・祝) 23：00～12月2日(火) 6：30

●**交付できない証明書**

全ての証明書

問 **市民課** **T 86-7810**



人生100年時代

げんき通信

第19回

問 **健康推進課** **T 86-7824**



食べ過ぎや運動不足などがないかを見直し、上手に血糖コントロールをしましょう。

「症状や不調がないから大丈夫！」というあなた、自覚症状がないからといって高血糖状態を放置していませんか。体が悲鳴をあげる前に、まずは自身の健診結果を確認し生活習慣を見直してみましょう。

11月14日は世界糖尿病デー

～**こわい糖尿病。あなたは本当に大丈夫！？**～

糖尿病は血液中にブドウ糖があふれる病気ですが、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型糖尿病です。

	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
備考	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



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

※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

つながる絵本 ～読まなくなった絵本を次の子どもたちへ～

図書館では、子どもたちの読書の機会を増やすため、市民の皆さんから、寄付していただける絵本の収集を行っています。収集した絵本は、図書館イベントで配布します。 ※汚れや破れがある本は遠慮してください。



わたしの一冊 ～利用者のおすすめの本を紹介します～



「**ほねほねザウルス ティラノ・ベビーのぼうけん**」
ぐるーぷ・アンモナイツ作／絵／カバヤ食品株式会社原案・監修 岩崎書店(2008)
恐竜の骨のキャラクターたちが大活やくするわくわくできるお話です。なぞときやめいろもあって読んでいて楽しいです。(ともゆき)



「**いやいやえん**」
中川李枝子作／大村百合子絵／福音館書店(1962) (ゆりこ)



「**ささらさや**」
加納朋子著
幻冬舎(2001) (いかどん)



Obunsha' s HIGH TOP Japanese-English Dictionary「**旺文社ハイトップ和英辞典**」
斎藤次郎編 旺文社(1992)
(神戸のポッポちゃん)

11・12月の休館日 全館…毎週月・火／特別休館日 全館…12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

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	12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
	12月 18日(木) 13:00～15:00	藤原文化センター	
	1月 8日(木) 13:00～15:00	員弁老人福祉センター	
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	11月 12日(水) 13:00～16:00	大安公民館	人権擁護委員が相談に応じます。 問 人権福祉課 T 86-7815
	12月 3日(水) 13:00～16:00	シビックコア	
LGBT 電話相談	11月 19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
	12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 ぐ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 いなべ市ぐ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 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	11月 21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 21日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	11月 28日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	11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/

イベント情報

イベントカレンダー▶  GCI▶ 

●いなべ市商工まつり
11月 15日(土) 10:00～17:30、員弁運動公園

●いなべグリーンラボ
火を囲む日～季節は夏から秋へ～
11月 22日(土) 10:00～15:00、にぎわいの森

編集後記

96歳の喜代嗣さん取材していて、アクティブさに本当に驚かされ、たくさん刺激を受けました。お話もとても楽しく、笑顔が印象的でした！ありがとうございました！（杉）
歳は取りたくないですね。アラサーになりますが、最近お酒を飲むと足が痛くなります。今月号は元気な方がたくさん登場されたので、長寿の秘けつを参考にさせていただきます（岡）

「事業承継」でお悩みの人へ

事業承継で悩んでいるすべての中小企業・小規模事業者の人々をサポートします。「事業承継の進め方がわからない」「後継者がいない」「事業を譲りたい」など、あらゆる問題を気軽に相談してください。

相談は無料で、秘密は厳守します。国（経済産業省）から委託されている公的な相談窓口です。安心し



問 三重県事業承継・引継ぎ支援センター T 059-253-3154

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 7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

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



PARENTING INFORMATION

母子保健課 86-7770

子育てインフォメーション

ウェルカムベビー交流会(妊婦教室)

●日程 12月 4日(木)
●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)
●持ち物 母子健康手帳
●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。

ウェルカムベビー交流会▶



対象者には個別通知します。

【妊 娠 8 か 月 教 室】12月 5日(金)、19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】12月 11日(木) 13:15～14:00 R6.4.24～5.31生 および 前回欠席者
【3歳6か月児健康診査】12月 18日(木) 13:15～14:00 R4.5.5～6.7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
《月～土》19:00～翌朝 8:00
《日祝》8:00～翌朝 8:00 (24時間)

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。

●日程 12月 3日(水) 北勢町在住
12月 10日(水) 藤原町在住
12月 17日(水) 大安町在住
12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

離乳食教室

＜前期＞

●日時 12月 9日(火) 9:30～
●対象 生後4～6カ月の子の保護者
＜後期＞

●日時 12月 23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 保健センター棟
●持ち物 母子健康手帳、エプロン
おんぶひも、スタイ(試食用)

●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▶



場所
保健センター棟

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

市史編さんNEWS

奈良時代の員弁郡大安寺領

名古屋大学大学院 人文学研究科 教授 古尾谷知浩

いなべ市として合併する前の旧員弁郡大安町（現いなべ市大安町）は、昭和 34（1959）年に旧梅戸井町と旧三里村が合併して成立し、町名もその時に定められました（その後昭和 38 年に石加村と合併）。名前は、奈良時代に大安寺の所領があったことが由来の一つとなっています。大安寺は、最初の天皇発願寺院である百済大寺の系譜を引いています。平城京遷都後に左京六条四坊の地に移転し、大安寺と改称されました。奈良時代の半ばに東大寺ができるまで、大安寺は日本最大の寺院でした。

奈良時代の大安寺の資産をリストアップした文書として、天平 19（747）年の「大安寺伽藍縁起并流記資財帳」があります。これによると、大安寺にはその活動を維持するために、天皇から多くの土地が寄進されたことがわかります。そのうちの 3 箇所が員弁郡に設けられていました。

第 3 回 問 生涯学習課 T 86-7846

全 4 回でいなべ市史編さん事業をお伝えします。
次回掲載は 2026 年 2 月号です。お楽しみに！



◀大安寺伽藍縁起并流記
資財帳に記載されている
宿野原と考えられる場所。
現在では、鴨神社などが
この場所にあります。

- ・宿野原 500 町（東限は鴨社、南限は坂河、西限は山、北限は丹生河）
- ・志理斯野 100 町（東限は山・河、南限は百姓宅、西限は岡本、北限は川・山）
- ・阿刀野 100 町（東限は百姓壠田御井、南限は武賀河、西限は高山、北限は阿胡登山道）

これらがどこにあったのかということは、古くから研究されてきましたが、今回、いなべ市史の編さんにあたり、改めて「資財帳」記載の地名と、現状の地形や現存する地名とを照らし合わせて検討しました。その結果、宿野原は現在のいなべ市大安町丹生川付近、志理斯野は、いなべ市藤原町志礼石新田付近、阿刀野はいなべ市大安町の宇賀川北岸付近であるとする従来説を確認した上で、少し新しい知見を加えることができました。詳しくは、市ホームページから確認してください。



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などに関するご意見を教えてください。③在宅医療に関心を持ちましたか？

■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 11 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

- こども食堂の紹介でかさまっこ食堂の夏祭りで流しそうめんを食べている二人の女の子の表情が冷たくておいし〜っ！って感じられてとても良かったです。いろんな地域で愛情いっぱいの手料理でよい活動ですね。(50 代)
- 地域の一員として、食材の寄付や運営のお手伝いなどしてみたいと思いました。(30 代)
- 丹生川こども園のかき氷パーティーの記事で、子どもたちの飾らない素顔、にこやかな様子が素敵でした。(30 代)
- げんき通信で骨粗鬆症の予防を知る事ができてうれしいです。(70 代)

今月のプレゼント 2人



やまてらす の スパイスボックス

お店から：愛犬と一緒に過ごせるキャンプ場「やまてらす」のオリジナルスパイス BOX です。キャンプでも自宅でもご利用いただけます。調味料以外にもアルミホイルなども収まるサイズです。引き出しはカトラリーなども収納可能です。

店 名 やまてらす
定休日 営業カレンダーを確認してください▶
住 所 藤原町 728-2 いなべ市梅林公園内
電 話 052-459-3325

