

# 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。

## いなべ市民表彰受章者

☎ 広報秘書課 ☎ 86-7740  
☎ いなべ市社会福祉協議会 総務課 ☎ 41-2942

10月18日(土)に開催した市民表彰式で、市政の発展、市民福祉の増進、環境保全の  
推進などに多大な功績を挙げられた人や団体を表彰しました。(敬称略)

### 市長表彰

- ◆スポーツの振興 棧敷 映子
- ◆住民自治の向上 小川 英俊
- ◆社会福祉の向上 水曜喫茶、長尾ボランティアの会、  
公益社団法人 いなべ市シルバー人  
材センター
- ◆学校教育の発展 出口 孝貴
- ◆学術芸術の発展 服部 和、水元 曉美、瀬木 ゆず
- ◆体育の向上 大平 壮真
- ◆環境保全の推進 安藤 哲夫
- ◆暮らしの安全 佐藤 巧三、川瀬 光重
- ◆市民活動の向上 森嶋 捷代、太田 俊隆、近藤 順子



### 社会福祉協議会会長表彰

- ◆在宅介護者 倪 清紅、川瀬 孝行、日沖 八枝子、  
杉山 富士子、位田 いつ子、三羽 哲司
- ◆民生委員児童委員 杉野 紀弘、松葉 あをい、小森 康好、  
児玉 茂昭、羽場 敏夫、小山 啓子、  
多湖 和代、近藤 つた子、市川 直美、  
水谷 多江子、位田 朱実、二井 克巳、  
小林 澄雄、東海林 玲子、小川 とよ子、  
安藤 幸代、葛巻 美一、日紫喜 綾子、  
林 美登里、安藤 美恵子、岡 幸代、  
川瀬 郁子
- ◆老人クラブ連合会 近藤 つた子、奥岡 征士、辻 清成、  
武藤 光恵、廣田 好子
- ◆ボランティア 川瀬 正美



## 北勢線サンタ電車運行

☎ 三岐鉄道(株) 運輸課  
☎ 059-364-2143 (平日 8:30 ~ 17:30)

三岐鉄道北勢線と四日市大学とのイベント「サンタ電車」  
を運行します！北勢線車内で学生サンタが出迎え、乗車のお  
子さんに先着でお菓子をプレゼント！また、東員駅ホーム  
には「いなべる」をはじめ、桑名市・東員町・四日市市  
のご当地キャラクターも遊びに来ます！  
※お菓子の配布は無くなり次第終了です。

12月25日(木)までクリスマストレイン運行中！  
☎ 東員駅 ☎ 76-3690

- 運行日時 12月20日(土) 10:50 ~ 12:45  
※臨時列車が東員駅(阿下喜方面行き)を10:50に出発し、  
東員駅⇒阿下喜駅⇒西桑名駅⇒東員駅の運行となります。  
※混雑しますので、当日は余裕を持って早めに乗車券を購  
入してください。
- ご当地キャラクター登場時間(東員駅)  
10:50 / 11:45

市ホームページ▶



## 防火ポスター入賞者

☎ 防災課 ☎ 86-7746

桑名市消防本部が、管内の小中学校の児童生徒から防火ポ  
スターの募集を行ったところ、各学校で選ばれた作品 278 点の  
応募がありました。桑名市教育長を審査長とし、管内の教育関係者  
などによって審査され、応募作品の中から 76 点が入賞しました。  
その表彰式が10月23日(木)に員弁コミュニティプラザで実  
施され、市内では次の皆さんが特別賞を受賞しました。(敬称略)



神田 彩花



岡田 梨花

●小学校の部 ※このほか7人が優秀賞に入選しました。

市 長 賞	神田 彩花(員弁西小学校5年)
防火協会長賞	齋藤 小桜(笠間小学校5年)
消 防 長 賞	市川 涼花(員弁東小学校5年)

●中学校の部 ※このほか5人が優秀賞に入選しました。

市 長 賞	岡田 梨花(北勢中学校2年)
防火協会長賞	水元 環菜(北勢中学校2年)
消 防 長 賞	清水 裕佳子(藤原中学校1年)

## 「愛 & いのち」がテーマ ポスター入賞者

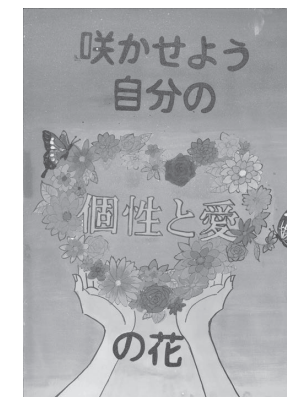
☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815

今年度もたくさんの応募があり、ポスター 432 点の作  
品が集まりました。選考の結果、次の皆さんが入賞しま  
した。(敬称略・順不同)

### 最優秀賞



福田 樹里(員弁中学校2年)



前川 葉椰(石榑小学校6年)



出口 紗菜(丹生川小学校6年)

### 優秀賞

太田 健士郎(員弁中学校2年)  
若松 花奈(員弁中学校2年)  
若松 伶奈(員弁中学校2年)  
伴 千颯(山郷小学校6年)

伊藤 巧人(治田小学校6年)  
岡本 美蓮(笠間小学校6年)  
日沖 大和(笠間小学校6年)  
小林 美琴(三里小学校6年)

前村 クララ(三里小学校6年)  
伊藤 心遥(石榑小学校6年)

### 入選

山崎 紅(員弁中学校2年)  
藤田 莉央(藤原中学校2年)  
安里 夏怜(阿下喜小学校6年)  
サバリオ デイビジ(阿下喜小学校6年)  
江上 陽輝(山郷小学校6年)  
三浦 心里(山郷小学校6年)  
伊藤 和花奈(員弁東小学校6年)

坪井 心葉(員弁東小学校6年)  
日紫喜 咲英(員弁東小学校6年)  
森 隆真(員弁東小学校6年)  
寛下 心琴(員弁西小学校6年)  
辻 万里佳(員弁西小学校6年)  
濱平 雫(員弁西小学校6年)  
廣島 希咲(員弁西小学校6年)

西井 華月(三里小学校6年)  
稲垣 舞花(石榑小学校6年)  
小林 史奈(石榑小学校6年)  
木村 理紗(藤原小学校6年)  
田端 小希子(藤原小学校6年)  
八嶋 ひなた(藤原小学校6年)





# 日頃のつながりが非常時の力に

大きな地震や災害が起きた時、行政の支援がすぐ届くとは限りません。  
そんな時に一番頼りになるのが、すぐそばにいる地域の人とのつながりです。  
普段からあいさつを交わしたり、顔見知りになったりしておくことで、「〇〇さんの家は  
無事かな?」、「お年寄りの〇〇さんを見に行こう」と、自然に助け合える関係が生まれます。

## 今日からできる小さな一歩

- ・ご近所へのあいさつやちょっとした会話をする
- ・自治会や自主防災組織の活動、防災訓練に参加してみる
- ・高齢者や子ども世帯など、助け合いが必要な人を把握しておく
- ・地域の避難所や避難経路を一緒に確認する

こうした日常の交流がいざという時の大きな力になります。災害への備えは、物だけでなく「人と人との絆」も大切です。  
日頃から地域の人との関わりを少しずつ広げていきましょう。

# GPS による見守り支援の費用補助

外出したら一人で帰ってくることができない認知症の人を、早期に見つけるための GPS 機器の購入またはレンタルの費用の一部を補助します。  
GPS 機器には、いろいろなタイプがあります。例えば、普段外に出るときのシルバーカーに取り付ける、毎回履いていく靴に取り付けるなど、工夫ができます。本人の習慣や生活スタイルに合わせて、活用してみましょう。

補助の対象になるかを確認しますので、GPS 機器の購入またはレンタル契約前に相談してください。(電話可)

- 対象者** 在宅で生活している認知症の人の家族などで、GPS 機器の購入者またはレンタル契約者
- 補助金の額** 購入額の 90%（上限額 9,000 円）※月々の利用料は対象外です。

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819  
☎ いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

# 第27回 MAG-CUP 少年サッカー交流大会

この大会は、三重県（Mie）・愛知県（Aichi）・岐阜県（Gifu）の東海環状自動車道が通過する市町が主体となり、東海環状自動車道沿線地域の連携交流強化を図り、次代を担う少年（小学生）がサッカーを通じて、友情と親睦を深め交流の輪を広げるために開催するものです。  
いなべ市からはいなべ FC ジュニアおよび大安フットボールクラブが出場します。ぜひ、元気にプレーする少年たちに声援を送ってください。

## ●日時・会場

【12 月 13 日（土）予選リーグ】

- 9：00 開会式／員弁運動公園サッカー場
- 10：30 予選リーグ  
／員弁運動公園サッカー場、員弁運動公園運動場
- 10：45 予選リーグ  
／北勢中学校運動場、城山多目的グラウンド
- 15：05 予選リーグ終了

【12 月 14 日（日）決勝トーナメント】

- 9：45 準々決勝  
／員弁運動公園サッカー場、員弁運動公園運動場
- 11：00 準決勝／員弁運動公園サッカー場
- 12：45 決勝／員弁運動公園サッカー場
- 14：00 閉会式／員弁運動公園サッカー場

☎ 防災課  
☎ 86-7746



# 带状疱疹ワクチン定期接種

現在、下記の人を対象に带状疱疹ワクチン定期接種が実施されていますが、いなべ市における令和 7 年度の带状疱疹ワクチン定期接種は令和 8 年 3 月 31 日までです。  
公費での接種の対象年齢となる機会は生涯につき 1 回となります。接種の機会を逃さないように注意してください。また、不活化ワクチン（2 回接種）を選択した場合は、1 回目を令和 8 年 1 月までに接種する必要がありますので、早めの接種を検討してください。

## ●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（基本的には、带状疱疹の予防接種を受けたことがある人は対象となりません）  
(1) 令和 7 年度中に 65、70、75、80、85、90、95、100 歳を迎える人（ただし、令和 7 年度に限り 100 歳以上の人も対象となります）  
※令和 7 年度から令和 11 年度の 5 年間は経過措置のため、5 歳刻みとなり、令和 12 年度以降は、接種日時点で 65 歳の人のみ対象となる予定です。  
(2) 60 歳以上 65 歳未満で、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

## ●自己負担額

- ・水痘ワクチン（生ワクチン）1 回接種 2,500 円
- ・带状疱疹ワクチン（不活化ワクチン）2 カ月間隔で 2 回接種  
1 回につき 6,000 円
- ※生活保護受給者の人は無料
- 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己負担となります。

令和 7 年度の接種対象者の人には、4 月中旬に予診票を同封して案内を送付しています。紛失された場合は、健康推進課にて再交付の申請をしてください。

# 「農業委員・農地利用最適化推進委員」の皆さん

12 月 1 日に新しい「農業委員」が任命、「農地利用最適化推進委員」が委嘱されました。☎ 農業委員会事務局  
次の皆さんにお世話になります。（任期：令和 7 年 12 月 1 日～令和 10 年 11 月 30 日）（敬称略）☎ 86-7834

農業委員	
北勢地区	
近 藤 修	阿下喜
中西 康 弘	川原、千司久連新田、京ヶ野新田
伊 藤 清 徳	麻生田、其原
岡 田 康 平	新町、奥村、麓村、中山
美濃部 孝司	治田外面
員弁地区	
二之湯 和彦	市之原、坂東新田、上笠田、宇野
小 林 政 則	畑新田、平古、大泉新田
中 村 進 也	松之木、岡丁田、暮明
大安地区	
石 原 昭 彦	門前、南金井
瀬 木 光	高柳
伊 藤 恵 子	宇賀、宇賀新田、鍋坂
服 部 清 徳	片樋、丹生川久下
藤原地区	
中 村 正 治	西野尻、下野尻
片 岡 節 男	本郷、山口
小 寺 俊 行	長尾、日内、川合、下相場

※担当地区は申請地の「登記記録の所在地」で判断することとし、委員の所属自治会とは一致しない場合があります。

農地利用最適化推進委員	
北勢地区	
松 宮 弘 高	飯倉、瀬木、小山
安 田 義 人	西貝野、東貝野、小原一色
林 秀 則	畑毛、田辺、塩崎、二之瀬、下平、向平
伊 藤 広 和	南中津原、北中津原、大辻新田、鼓、平野新田
出 口 太	別名、新貝、一之坂、垣内、東村
員弁地区	
藤 田 一 房	笠田新田、下笠田
日 紫 喜 昌	御園、楚原、石仏、北金井
水 谷 心	大泉、西方、東一色
大安地区	
梅 山 時 男	大井田
小 川 大 輔	梅戸、梅戸北
鈴 木 清 則	平塚、石樽下
岡 記 善	石樽北山、石樽北、石樽南
森 一	石樽東
伊 藤 祐 太	丹生川上、丹生川中
藤原地区	
山 田 陽 一	東禅寺、石川
土 井 悦 雄	大貝戸、坂本
藤 田 正 良	志礼石新田、市場
横 井 啓 行	篠立、古田
藤 田 信 吾	鼎、上之山田、上相場、藤ヶ丘

# 身近な福祉の相談役 「民生委員・児童委員」の皆さん

全国一斉に民生委員・児童委員の改選が行われました。次の皆さんにお世話になります。(任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日)

## 民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱\*を受けて、福祉を必要とする人のために、相談、情報提供、支援、市役所への連絡などをしています。福祉のことで困ったときは、地域の民生委員・児童委員に相談しましょう。

※「委嘱する」とは、特定の仕事を頼み任せるということです。なお、委嘱は本人の同意を前提とするものです。

問 人権福祉課 ☎ 86-7815



(敬称略)

北勢地区		
一木	ちずみ	東町 1、本町
中村	友子	東町 2、東町 3
守山	良二	西町1、西町2、西町3
瀬古	加代子	赤神 1、小山
渡辺	ひとみ	赤神 2、赤神 3
杉山	由美子	北町 1、北町 2
西出	久美	北町 3
近藤	亨	瀬木、飯倉
川瀬	美佐子	西貝野、下平
土岐	秀子	向平、畑毛
岡田	美由紀	田辺、塩崎
近藤	輝美	川原、千司久連新田
川崎	ち糸子	二之瀬、小原一色
伊東	寛子	東貝野
	伴 幸代	麻生田
水元	優子	麻野
中島	久仁子	六石
岡本	信子	其原
大田	良樹	楚里、昭電
山下	俊則	大辻新田
伊藤	百合子	南中津原、北中津原
片山	絹代	鼓、平野新田
佐野	孝子	新町上、新町下
藤田	貴子	奥村
小森	津也子	麓村
前田	ふさ子	加野、中山
鈴木	昌代	東村西
水谷	ますみ	東村東
堀田	千恵子	別名、新貝
出口	記美子	一之坂、垣内
伊藤	いずみ	全域
伊藤	幸治	
員弁地区		
水貝	明子	市之原
太田	孝生	上笠田
太田	あつみ	

二井 武男	笠田新田
市川 由紀子	下笠田
伊藤 敏昭	御園
選任中です	楚原
坂本 美智子	みその団地
相馬 博司	石仏
中田 きみ子	
日紫喜 和子	北金井
日紫喜 淳一	
下和田 ゆみ	畑新田
鶴飼 範子	平古
坪井 敏文	大泉新田
多湖 朋子	
出口 眞澄	大泉
出口 洋康	西方
伊藤 源洋	東一色
位田 玉義	松之木
服部 さつき	岡丁田
丹羽 和子	暮明
小島 武	笠田東
二之湯 留美	上笠田北
安藤 美恵子	全域
高橋 恵子	
大安地区	
小川 敏和	梅戸
日沖 晴美	
川崎 清美	梅戸北
福井 清英	南金井
日沖 千代美	
日沖 博充	門前
梅山 初美	大井田
遠藤 昭美	
瀬木 住子	高柳
小林 久見	平塚、石樽下
小林 房子	

瀬古 峰子	中央ヶ丘
中村 篤子	
岡田 貞治	石樽北山、石樽北
岡 勉	湊、出口、大門
石垣 孝継	山条、寺内
岩谷 照子	宇賀
林 真	宇賀新田、鍋坂
伊藤 善四郎	小原、一色
弓矢 美野子	新田
弓矢 浩美	
弓矢 詩文	戸井、湍川、北垣内
伊藤 照代	片樋
佐藤 恵	丹生川久下
葛巻 千賀子	丹生川中
神谷 きぬ	丹生川上北
森 隆二	丹生川上
椎原 未来	全域
藤川 里美	
藤原地区	
三羽 智子	篠立
藤田 千尋	古田
近藤 文子	山口
羽場 敏夫	本郷
杉山 朱美	市場、志礼石新田
児玉 茂昭	坂本
松田 由貴子	大貝戸
西脇 敬三	鼎
岡 啓子	上之山田
渡邊 忠治	長尾、日内
選任中です	上相場
小寺 美穂	川合、下相場
北山 紀子	東禅寺
伊藤 光信	石川、下野尻
落合 喜美子	西野尻
佐藤 美紀	全域
三羽 隆男	

◎は、主任児童委員

## くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館  
1月の教室

### 《藤原岳自然科学館》

#### 【冬の自然観察】

動物の足跡や生き物の冬越しの様子を観察します。

●日時 令和8年1月17日(土)  
9：30～12：00

●集合場所 屋根のない学校

●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 ☎ 46-8488



### いなべ市民大学講座 vol.2

#### 第5回 「どうなる日本の経済改革」

●日時 令和8年1月17日(土)  
13：30～15：00

●講師 須田慎一郎さん  
(ジャーナリスト)



## めざせ いなべ通

いなべ  
検定入門  
202

### 貴重なものがたくさん いなべの文化財

9

執筆：ふるさといなべ市の語り部の会



#### 石部神社の参道入り口

参道入り口から続く巨木の社叢。200mもある参道は神秘的です。

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

#### 石部神社の杉並木(大安町石樽南)

石部神社の杉並木は、平成9年1月に大安町の天然記念物に指定されました。参道にある23本の杉をはじめ、桧などの巨木を含む立木を見ることができます。神社の玉垣から社殿前の川にかかる石の太鼓橋まで、長い参道が続く両側には、直径60～100cm、高さ20mにもなる杉の巨木が並び、社叢の参道を歩くことで心穏やかになります。

幼木から成木に育ったのは、自然環境と地元住民の長年にわたる手入れによるものです。過去からの「地域づくり」により、見事な杉並木を形成しています。子どもたちを中心とした地域の伝統行事には、「山の神(どんど)」、「子ども相撲」、「石部太鼓」、「手作り行燈」などがあります。さまざまな模様の子どもの手作りの行燈は、一段と杉並木を彩ります。また、老若男女問わず参加することで、コミュニケーションを深めています。

見事な杉並木参道は、自然環境と先人たちの愛ある保全の賜物です。気候変動の激しい現代ですが、この神秘的な風景を守り続けてほしいものです。



## スリランカ料理交流会 参加者募集

スリランカ料理をみんなで楽しく作りましょう。食を通して、その国の文化についても知ることができます。

- 日時** 12月20日(土)  
9:40～13:30  
(受け付け9:30～)
- 場所** 北勢市民会館 2階 調理室
- 講師** ナヤナ・エリケワラさん
- 定員** 20人(先着順)
- 参加費** 会員 200円  
小学生 200円  
一般 500円
- 持ち物** エプロン、残った料理を入れる容器
- 申込方法** 電話、FAX
- 申込期限** 12月12日(金) 17:00
- 問 **申込先** いなべ市国際交流協会  
**T F** 74-4800

## こども・シニア食堂

- 日時** 12月20日(土)  
(受け付け11:30～)

- 場所** ふじわら高齢者生活支援センターいこい(藤原町川合790)

- 参加費** こども無料  
おとな 300円
  - メニュー** ミートソーススパゲッティ、サラダ
- ※数に限りがあります。なくなり次第終了。  
※アレルギー対応はしていません。

問 **NPO 法人 集(つどい) 細川**  
**T** 080-1602-5050

## 相談

### 借金で 悩んでいませんか？



法律の専門家に無料(通話料はかかります)で電話相談できます。家族や知人からの相談も受け付けます。

- 日時** 12月13日(土)、21日(日)  
10:00～16:00
- 対応者** 弁護士(三重弁護士会)、司法書士(三重県司法書士会)
- 問 **三重県多重債務対策協議会**  
**T** 059-224-2458(相談日当日のみ有効)

## その他

### 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㈱いなべ営業所 **T** 78-3318

### 福祉医療費助成対象の 皆さんへ

「福祉医療費助成金交付決定通知書」を12月下旬に送付します。  
この通知書には、「診療年月」「支給年月」「医療機関名」「助成金額」が記載されています。

※令和7年1月から12月までにすでに助成した分です。これから助成するものではありませんので注意してください。

問 **保険年金課** **T** 86-7811

### 県税の 「差押強化月間」

三重県では、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、滞納処分の強化を図ります。

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

### 年末の 交通安全県民運動

12月1日(月)から10日(水)まで年末の交通安全県民運動が実施されます。歩行者も、自動車・自転車に乗る人も、交通ルールを守って、

交通事故防止に努めましょう。

#### 【運動の重点】

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②横断歩道における歩行者優先の徹底と安全な横断方法の実践
- ③シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転をはじめとする悪質・危険な運転の根絶
- ⑤自転車・特定小型原動機付自転車に関する交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

問 **管理課** **T** 86-7835

### 期限内納付のお願い

#### ≪12月の納付≫

- 固定資産税 第3期
- 国民健康保険税 第6期
- 後期高齢者医療保険料 第6期
- 介護保険料 第5期
- 納期限(口座振替日)**  
12月25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、**令和8年1月16日(金)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



人生100年時代

## げんき通信

第20回

問 **長寿福祉課** **T** 86-7819

## 筋肉量は何歳になっても増やすことができる！

### 筋肉量は足りていますか？

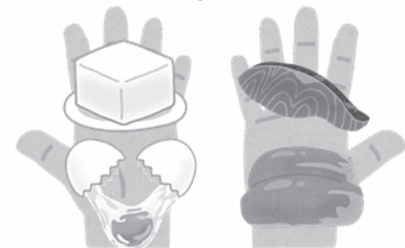
歳を重ねるにつれて全身の筋肉量が減少します。  
筋肉の材料となる“たんぱく質”を適正に取り、運動をすることで、何歳からでも筋肉量を増やすことができます。

### たんぱく質を取るポイント

- ・肉や魚だけでなく、卵や牛乳・乳製品、大豆製品など、さまざまな食材に多く含まれるため、バランスよく取り入れる
- ・間食にヨーグルトなどの乳製品を選ぶ
- ・サラダやみそ汁に、たんぱく質が含まれる食材を「ちょい足し」する

### たんぱく質の推奨量(1日あたり)

男性 18～64歳：65 g、65歳以上：60 g  
女性 18歳以上：50 g



一日の推奨量は「両手のひら」分が目安です。  
木綿豆腐(1/3丁)：7.0 g、鮭一切れ(100 g)：22.3g  
鶏卵(1個)：7.3 g、鶏もも肉(80 g)：13.3 g



## BOOK NOW

オススメ情報満載 **図書館通信**

### 藤原図書館参加型イベント クリスマスのおくりもの

- 期間** 12月25日(木)まで
- 場所** 藤原図書館 おはなし広場
- 対象** どなたでも
- 内容** 3冊の絵本を袋詰めして貸し出します。(大人用は2冊)  
どんな本に出会えるかは楽しみ！  
新しい本に出会えるかも♪

### 図書館おはなしボランティア

#### ☆クリスマスおはなし会☆

- 日時** 12月13日(土) 10:00～
- 場所** 藤原図書館 おはなし広場
- 読み手** 藤原おはなし会「こだま」

#### ☆おやこクリスマス会☆

- 日時** 12月13日(土) 14:00～
- 場所** 大安公民館 2階 大会議室
- 読み手** 大安町おはなしの会くまのこ

12・1月の休館日 全館…毎週月・火／特別休館 12月28(日)～令和8年1月6日(火)

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18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。 <b>問</b> 総務課 <b>T</b> 86-7745 <b>問</b> 総務省三重行政監視行政相談センター <b>T</b> 059-227-6661
	1月 8日(木) 13:00～15:00	員弁老人福祉センター	
	2月 5日(木) 13:00～15:00	大安公民館	
行政苦情 110 番	平日 9:00～16:45		<b>T</b> 0570-090-110 ※土日祝、時間外は留守番電話
人権相談	1月28日(水) 13:00～16:00	シビックコア	人権擁護委員が相談に応じます。 <b>問</b> 人権福祉課 <b>T</b> 86-7815
	2月18日(水) 13:00～16:00	員弁コミュニティプラザ	
LGBT 電話相談	12月17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。 <b>問</b> 人権福祉課 <b>T</b> 86-7815
	1月21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。 <b>問</b> いなべ市地域包括支援センター <b>T</b> 86-7818 <b>問</b> いなべ暮らしの保健室 <b>T</b> 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	<b>問</b> いなべ市地域包括支援センター <b>T</b> 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。 <b>問</b> いなべ市地域包括支援センター <b>T</b> 86-7818 <b>問</b> 医療相談室(地域包括支所) <b>T</b> 72-2000
	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 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。 <b>問</b> いなべ市くらしサポートセンター縁 <b>T</b> 86-7817
		市役所 2 階 相談室	
【要予約】 若者就職支援相談	12月17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。 <b>問</b> 北勢地域若者サポートステーション <b>T</b> 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。 <b>T</b> 72-2618
		ひきこもり支援センター 瑠璃庵	
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。 <b>問</b> いなべ市成年後見支援センター <b>T</b> 86-7817
【要予約】 スマートフォン相談	12月19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。 <b>問</b> いなべ暮らしの保健室 <b>T</b> 090-1789-0904
	12月19日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	12月26日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	12月26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▶ 

●にぎわいの森クリスマスイベント「アドヴェント」  
12月25日(木)まで、にぎわいの森

●いなべスポーツフェスティバル  
12月14日(日) 10:00～15:00  
員弁運動公園 体育館

### 編集後記

歩目は何であっても勇気が要りますよね。創業の取材では、  
不安や孤独を抱えつつも、「始めたら後は何とかなる!」と  
話してくれました。挑戦している人の笑顔はまぶしかったです!(清)

歩 数を確認するのがひそかな楽しみ。1万歩を超えていると、  
なんだかうれしくなります! 寒くて外に出たくなくなりますが、  
冬もたくさん歩いて元気に過ごしたいと思います!(杉)

### 野外焼却は違法です!

「煙の臭いが洗濯物につく」「煙で窓が開けられない」など野外焼却に関する苦情が多く寄せられています。

ごみ、刈り草、落ち葉などの廃棄物の野外焼却は、法律に定められた以下の例外を除き原則、禁止されています。

○温度測定が可能な装置の設置、助燃装置の設置など、その他の構造基準をすべて満たした焼却炉を使用する場合

○伝統行事の際に行うものなど、焼却禁止の例外とされている場合  
違反した場合は、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。また、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。  
ごみは燃やさず、分別して決められた場所への処分をお願いします。

**問** 環境政策課 **T** 86-7812

### 家屋の異動をしたら 年内に届け出を!

令和7年中に家屋の取り壊しや新築をした人は、届け出をしてください。届け出のない場合、取り壊した家屋に対しても課税される原因となります。

●提出書類 家屋異動届出書

●提出先 資産税課(電話でも可)  
※固定資産税課税明細書を確認し、  
取り壊し済みの家屋または記載されていない家屋がある場合は、  
資産税課に連絡してください。

**問** 資産税課 **T** 86-7795

### マイナンバーカードの 日曜窓口(完全予約制)

●日時 12月14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 12月12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 **T** 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 1月 7日(水) 北勢町在住  
1月14日(水) 藤原町在住  
1月21日(水) 大安町在住  
1月28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、パスカオル

### ウェルカムベビー交流会(妊婦教室)

●日程 1月15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 なかよしひろば  
(員弁町石仏1868-1)

●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。

**申込先** 員弁子育て支援センターなかよしひろば **T** 74-5829



▲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】 1月 9日(金) 9:30～ 9:45 妊娠8カ月ごろの妊婦とその家族  
1月30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】 1月22日(木) 13:15～14:00 R6.6.1～7.21生 および 前回欠席者  
【2歳児 歯 科 教 室】 1月15日(木) 9:15～ 9:30 R5.12.1～R6.1.31生  
【3歳6か月児健康診査】 1月29日(木) 13:15～14:00 R4.6.8～7.21生 および 前回欠席者

場所  
保健センター棟

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)

〈年末年始(12/30～1/3)〉

8:00～翌朝8:00(24時間)

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

〈年末年始(12/30、31、1/2、3)※1/1休診〉

9:30～12:00 / 13:00～16:00