

いなべ市情報誌

LINK

きずな・輪・つながり

6

2026
vol.271

員弁地区保甲会総会



特集

立ち直りを、 地域で支える。

P8 楽しい園生活を

P10 スタインウェイピアノを弾こう

P9 水素を身近に触れる

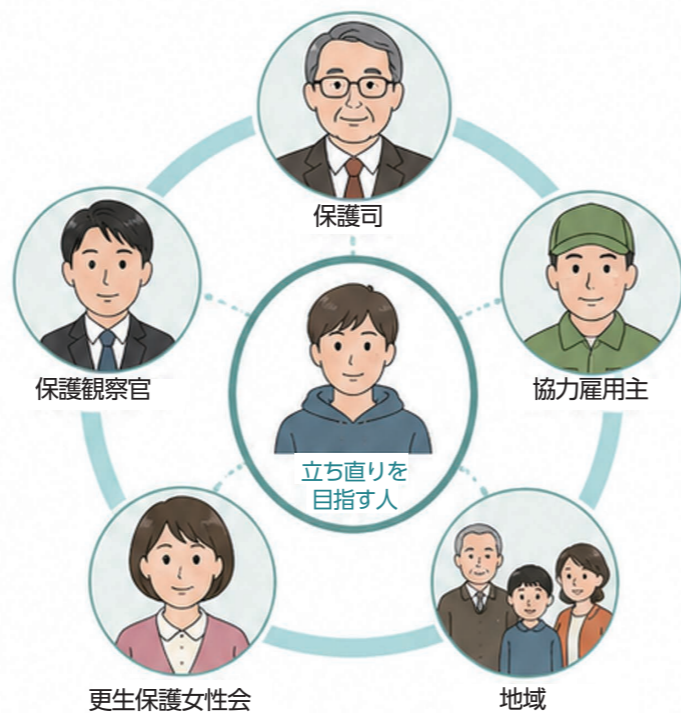
P13 【気象警報が変わります】レベルで避難を判断！



立ち直りを、地域で支える。

罪や非行をした人が、もう一度地域の中で生きていこうとするとき、必要なのは罰だけではありません。話を聞く人、見守る人、働く場を支える人、地域で受け止める人。再出発は、一人だけの力では進みにくいものです。今回の特集では、更生に重要な役割を持つ保護司を中心に、立ち直りを地域で支える人たちの声を紹介します。

☎ 人権福祉課 ☎ 86-7815



保護司とはどんな制度？

保護司は、法務大臣の委嘱を受けた非常勤の公務員。地域の中で、罪や非行をした人の立ち直りを支えるボランティアで、定期的に面接を行うほか、再発の防止や孤立の防止に取り組みます。

全国で約46,000人。員弁地区保護司会には、いなべ市21人、東員町6人の計27人(定員29人)が在籍しています。



保護司には大きく2つの活動があります

① 処遇活動

…対象者と向き合う活動

保護観察の対象となっている人と月に2回程度面談し、立ち直りを支える活動。日々の様子を見守り、必要な内容を確認しながら、保護観察所へ報告を行います。

② 地域活動

…地域に理解を広げる活動

学校での活動や啓発活動などを通して、更生保護を地域に知ってもらう活動です。地域全体に理解を広げ、支える土台をつくる役割があります。

特集 立ち直りを、地域で支える。

保護司

上からではなく、同じ地域の一人として向き合う

私は保護司になったばかりの頃、どんな人が来るのか分からず、自宅で面談するのは少し怖いと思っていました。けれど、実際に会ってみると、最初に想像していたほどではありませんでした。まずは送られてくる書類で人物像を確認し、決められた質問に沿って話を始めますが、大切なのは、安心して話せる雰囲気をつくることです。

保護観察が必要な人が出た時は、その人が住む地域に応じて担当が決まります。ただ、近すぎるとお互いやりにくいこともありますので、程よい距離感も大事です。

面談では、仕事や収入、生活の変化などを確認します。毎回大きな変化があるわけではありませんので、そんな時は仕事の悩みを聞いたり、世間話をしたりしながら、少しずつ関係をつくっていきます。打ち解けていないうちに、踏み込んだことを掘り葉掘り聞かないようにすることも心掛けています。

いなべ市では保護司の自宅で面談することが多いため、近所の目に触れにくい時間帯にするなどの配慮も欠かせません。中には面談に来ない人もいますが、まず来てもらうこと自体が大切です。最初は警戒していた人が、回を重ねるうちに自然に話してくれるようになる。その変化を見るたび、この活動の意味を感じます。

支える側にも粘り強さが必要

私はこれまでの活動の中で、うれしかったこともあれば、難しさを感じたこともたくさんありました。印象に残っているのは、保護観察の対象だった夫婦を見守った時のことです。2人とも少しずつ落ち着いていき、そのうちの1人は就職もし、しっかり生活してくれるようになりました。そういう姿に出会えると、本当にうれしくなります。

一方で、立ち直ってくれたと思っても、再び保護観察の対象になる人もいて、難しさを感じることもあります。約束の日に来なかったり、電話にも出なかったりする人もいました。親子関係の不和や家庭の不安定さなど、背景にある事情は一人一人違います。だからこそ、1つのやり方ですべてに対応できるわけではないと感じています。

また、面談が終わればそれで終わりではありません。内容を報告書にまとめて保護観察所に報告し、平日昼間にはサポートセンターで企画調整保護司が保護司会の取りまとめを担っています。こうした積み重ねがあってこそ活動は成り立っています。保護司は、地域に戻ろうとする人にとってのクッションのような役割でもあります。地域の中で話を聞き、寄り添う人がいることには大きな意味があると思っています。



員弁地区保護司会 会長
前田 喜久男さん

会社員時代に先輩から声をかけられ、54歳で保護司に。保護司歴は約20年。退職後は地域活動にも関わりながら支援を続けています。

！ 保護司を募集しています

員弁地区保護司会では、保護司の約6割が70代で、高齢化が課題となっています。保護観察制度を将来につなぐためには、新たな担い手の確保が欠かせません。

保護司は、熱意があり健康な76歳未満の人であれば担うことができ、自営業、主婦、僧侶、会社経営者など多様な立場の人が活動しています。

関心のある人は、ぜひ問い合わせてください。

☎ 員弁地区更生保護サポートセンター

- 開設時間 10:00～16:00 (月・水)
- 住所 員弁町笠田新田111 (員弁老人福祉センター内)
- ☎ 080-2656-3701

ホームページ▶

保護観察官

保護観察官は、法務省の保護観察所で働く国家公務員。罪や非行をした人が社会の中で立ち直っていけるよう、保護司と力を合わせて保護観察を進めます。地域で寄り添う保護司に対し、保護観察官は専門性の面から支援を支える存在です。

津保護観察所 四日市駐在官事務所
保護観察官
本郷 かほるさん



保護司と保護観察官の役割の違い

保護観察官と保護司は上下の関係ではなく、役割を分けながら一緒に支えていく存在だと考えています。

保護観察官は、対象者の状況を見立て、必要があれば保護観察所で面接したり、薬物などの問題に応じた専門的なプログラムを行ったりします。

一方、保護司は地域の中で定期的に面接を重ね、仕事や生活の様子を確かめながら、本人が課題に向き合えるよう地道に関わってくださいます。毎月の面接で得た情報を保護司から受け取り、必要な時には私たちが前に出る。そうした積み重ねで保護観察は成り立っています。

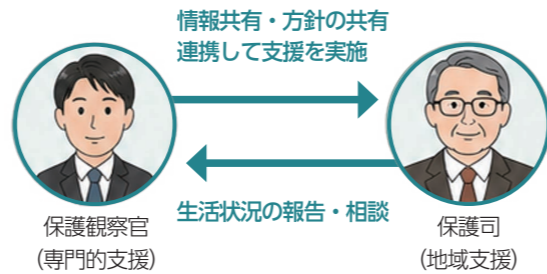
私自身も、経験が浅かったころに相手を怒らせてしまったことがありました。だからこそ、一方的に指導するのではなく、どう支えればいいのかを考えることが大切だと感じています。

地域に近い保護司だからこそ、受け止められる思いがあります

保護司の大きな強みは、地域性と民間性にあると思っています。面接は保護司の自宅や対象者の家、公民館など、地域の暮らしに近い場所で行われることが多くあります。保護観察所に呼ばれる時は、本人もどうしても身構えますし、私たちの前では「ちゃんとしている自分」を見せようとすることもあります。けれど、保護司のもとでは「最近どう」といった会話から入りやすく、少しずつ心のガードが下がっていくのではないかと感じています。実際、最初は反発心が強かった子が、回を重ねるうちに自分を振り返れるようになった例もありました。

地域に住む人が、偏見だけで見ず、立ち直りを信じて受け入れてくれている。そう感じられることが、本人にとって大きな支えになるのだと思います。

保護司と保護観察官の連携



Point!

互いに情報を共有し、支援方針を確認します。
互いの役割を尊重し、対等な立場で協力します。
対象者の状況に応じて、柔軟に支援を続けます。

✓ 保護観察とは

罪や非行をした人が、社会の中で生活を続けながら立ち直りを目指す制度。例えば、家庭裁判所で保護観察処分になった少年や、少年院を仮退院した少年、刑務所を仮釈放された人、執行猶予に保護観察が付いた人などが対象になります。期間中は、仕事や収入、生活の状況、約束が守れているかなどを確認されながら、再び罪や非行に向かわない生活習慣を身に付けていきます。約束を守り、安定した生活を続けることが求められる一方、守れない場合は、より重い処遇を受けることもあります。

支えを受ける人の声

話を聞いてもらえたことが、前を向くきっかけになりました

会う前は、どんな人か想像もつかなかった

自分がこうした立場になるとは思っていなかったので、保護司さんについても、正直よく分かりませんでした。ドラマや映画で見るような印象しがなく、最初はどんな人に会うのか、全くイメージが付きませんでした。

話してみると、不安が少し軽くなった

実際に会うまでは堅苦しい印象を持っていましたが、話してみると相談しやすく、気持ちが少し楽になりました。収容施設を出た後の生活や、周囲の目が気になる不安も、話すことで和らいでいったように思います。保護観察の期間は8カ月ほどでしたが、その間に少しずつ気持ちも落ち着いていきました。

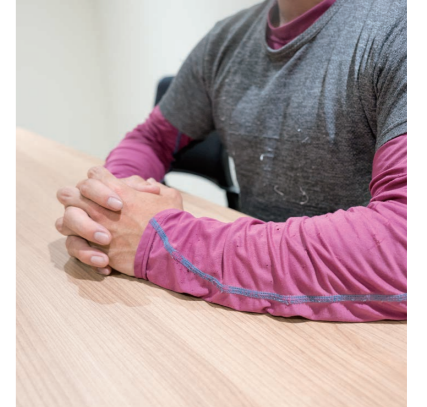
今は新しい仕事に就き、生活を立て直している

今は新しい仕事に就き、日々の生活を送っています。生活そのものが大きく変わったわけではありませんが、自分が過去に起こしたことを意識する場面はあります。それでも、今の暮らしを崩さないようにしながら、少しずつ前に進んでいます。

支えてもらったことが、次の一歩につながった

保護観察の期間中は、相談ごとだけでなく、日常の話まで聞いてもらいました。仕事も紹介してもらい、感謝しかありません。自分にとっては、人生をもう一度立て直すきっかけになったのだと思います。収容施設で本を読む中で、物語を書いてみたいという気持ちも芽生えました。今は、そうした思いも大切にしながら、自分なりの次の一歩を探しています。

A(仮名)さん



インタビューの際には、当時の担当保護司とともに来庁されました。関係性が変わっても、同じ地域に住む者同士、あたたかなつながりが続いています。

【コラム】更生保護と海外への広がり



更生保護のイメージ図

更生保護は、国と地方、保護司などの民間ボランティアが協力し、社会の中で、犯罪や非行から立ち直ろうとする人を支援することにより、新たな被害者も加害者も生まない社会をつくる取り組みです。

この日本文化に育まれた更生保護の仕組みは、海外からも注目されています。フィリピンやケニアでは、日本の保護司制度を参考に、地域のボランティアが、立ち直りや社会復帰を支援する制度が導入されています。人を地域の中で見守り、再び孤立させないという考え方は、国を越えて広がっています。

協力雇用主

特別視せず、働く仲間として受け入れました

私は、協力雇用主として受け入れる時、特別に立派なことをしようと思っていたわけではありませんでした。もともとは人手のこともありましたし、紹介の話がつながる中で、事情や人柄を聞き、今回はうちでもやっていけないのではないかと思ったのが正直なところなんです。

もちろん、誰でもいいわけではありません。何をしたのかという罪状だけでなく、そこに至った経緯も含めて、自分なりに受け止められるかを見ています。ただ、受け入れた以上は、特別な目で見るとはせず、普通に働く仲間として向き合いたいと思ってきました。

実際にその人と働き始めると、何でもやろうと前に出て、資格取得にも挑戦し、今では若い人に教える場面も見られるようになりました。仕事の中で役割を持ち、居場所を得ることは、人が立ち直っていくうえでも大切なのだと感じています。



株式会社リンクス
代表取締役
日紫喜 節雄さん

市内で総合建設会社を経営。知人を通じて協力雇用主制度を知り、受け入れに関わるようになりました。

協力雇用主制度と現状

現状

再犯防止には
就労の支援が大切です

再犯して刑事施設に入った人のうち、再犯時に無職だった人は73.0%、有職だった人は27.0%でした。就労は、立ち直りを支える大切な土台です。



(出典：令和6年矯正統計年報)

協力雇用主とは

犯罪や非行をした人の事情を理解したうえで、雇用を通じて立ち直りを支える事業主です。



関係機関が連携

保護観察所、コレワーク、ハローワークなどが連携して支援します。



●コレワーク(矯正就労支援情報センター)
犯罪や非行をした人の社会復帰を目指し、彼らと雇いたい企業とをつなぐ機関

雇用後の支援制度

・保護観察所やハローワークなどに相談できます

雇用や職場での悩み、対応方法などについて、専門機関に相談できます。

・条件に応じて各種助成や支援制度があります

トライアル雇用、助成金、身元保証制度など、事業主の負担を軽減する制度があります。

・職場定着に向けた見守りや連携を受けられます

本人の状況に応じて、関係機関が連携し、継続的にサポートします。

事業主のメリット

・働く意欲のある人材の雇用につながります

支援を受けながら就労を希望する人材を積極的に受け入れることができます。

・地域の再犯防止と立ち直し支援に貢献できます

雇用を通じて、地域の安全・安心づくりと立ち直りを支えることができます。

・企業の社会的役割を形にできます

社会貢献活動として企業価値の向上や、信頼獲得にもつながります。

更生保護女性会

地域に、更生保護を身近に感じる
きっかけをつくりたいです

私たち更生保護女性会は、更生保護を支える地域のボランティア団体です。この会は50年以上活動を続けており、現在の会員は37人。保護司さんのように直接相手と向き合う立場ではありませんが、更生保護思想を地域に広げ、犯罪や非行を防ぐための啓発に努めることが、会の大切な役割です。

活動としては、研修参加のほか、地域で啓発活動を行ったり、「社会を明るくする運動」で啓発物品を配ったりしています。アンクルンの演奏も、会員同士の親睦を深めるとともに、老人会や福祉センター、幼稚園、お寺などで地域の人に活動を知ってもらおうきっかけになっています。こうした活動を通して、更生保護を少しでも身近に感じてもらい、地域で支える意識につながっていけばと思っています。

員弁地区更生保護女性会 本部役員の方々の皆さん



陽和(ひより)での研修会
(開催：愛知県豊田市)

三重刑務所「三重矯正展」
でのバザー参加

アンクルンの演奏
(ボランティア)

Check!

毎年7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない地域を目指すとともに、更生保護への理解を広げる大切な機会です。員弁地区では、保護司を中心に、街頭での広報活動に加え、中学校と連携した講演会や、犯罪防止などをテーマにした作文コンテストにも取り組んでいます。学校講演や啓発活動は、立ち直りを支える仕組みを地域に伝え、再犯防止を地域全体で考える土台にもなっています。



1. 藤原小学校での講演の様子 2. 社会を明るくする運動での啓発活動

地域でできること

①まず知る

更生保護を地域で支える取り組みがあることを、まず知ることが第一歩です。

②あいさつで孤立を防ぐ

地域で交わす何気ないあいさつや声かけ、見守りは、人を孤立させず、安心して暮らせる土台になります。

③過去だけで決めつけない

やり直そうとする人を、過去だけで遠ざけないことが、再出発を支える力になります。

まずは知ること、偏見を持たずに見守ること、地域の活動に関心を寄せることが、大切な一歩。一人一人の理解と行動が立ち直りを支え、明るい地域づくりにつながります。

楽しい園生活を

おえかきちょうのプレゼント
5月12日(火)、トヨタ車体株式会社いなべ工場の新入社員から、ほくせいこども園の園児たちへ「おえかきちょう」が贈られました。同社では、新入社員の初めての社会貢献活動として、不要になったカレンダーからおえかきちょうを作成し、地域のこども園にプレゼントする取り組みが行われています。梅雨に入り外で遊べなくても、楽しく過ごしてもらうことを目的としたこの取り組みは、今回で5回目となりました。おえかきちょうを渡す新入社員からは、「がんばって作ったよ」「たくさん描いてね」と声かけられました。受け取った園児たちは、大きな声でお礼を伝え、「お仕事がんばってね!」と手を振っていました。



1. みんなで記念写真 2. 代表の4人がおえかきちょうを受け取りました 3. お兄さんたちに元氣よくばいばい!

水素を身近に触れる

楽しい体験で学ぶ
4月19日(日)、市役所で「いなべH2キャンパス ミラ研 2026 -ミライがみえる-」が開催されました。豊田合成株式会社、トヨタ車体株式会社、三重トヨタ自動車株式会社と市が連携し、水素について学べるイベントを共同で実施。会場には、水素ロケット教室や燃料電池教室、水素燃料電池自動車などの展示や試乗、水素シンポジウムやワークショップなどがあり、多くの家族連れでにぎわっていました。参加者は「水素から発電できることを知らなくて驚いた。水素についてたくさん学べて楽しかった」と話していました。



1. 燃料電池教室。発電で電子オルゴールを鳴らしました
2. FCEV コースター（水素燃料電池マイクロバス）の試乗も行われました 3. 歩行領域モビリティ試乗体験を楽しむ親子 4. 車の水素と電気で発電した給電カフェと風船づくり

柴田さんによる講話「ミャンマーの山から届く小さな希望の一杯」



フェアトレード・デー in いなべ

2019年フェアトレードタウンに認定
5月10日(日)、にぎわいの森で「フェアトレード・デー in いなべ」が開催されました。シビックコア棟では、認定NPO法人地球市民の会ミャンマー事業代表の柴田京子さんから、ミャンマーの現状や、現地の人々がミャンマーコーヒーに換金作物としての希望を見込んでいることなどが紹介されました。同時開催されたマルシェでは、訪れた人がフェアトレード商品について質問をする姿がみられました。

1. 「いなべの茶っぶりん」特別販売会 2. 新茶販売会



茶っぶりん 特別販売

新茶の季節がやってきました
5月4日(月)、にぎわいの森で「いなべの茶っぶりん」特別販売が行われました。茶っぶりんとは、いなべ市で採れたお茶を使ったプリンのことです。特別販売では、個性豊かな茶っぶりんが売られており、訪れた人々は、その種類の多さに驚きながらも、自分の好きな茶っぶりんを手にとっていました。また、その隣では、新茶販売会も行われており、いなべ市の新茶を存分に楽しめるようになっていました。

市長に演奏を披露する服部さん



リコーダーで全国表彰

全日本リコーダーコンテスト2連覇
4月7日(火)、北勢町の^{のどか}服部和さんが市長を訪問しました。服部さんは、3月に東京都で開催された「第47回全日本リコーダーコンテスト」において、「小学生の部」を独奏で、さらに「一般の部」では合奏(団体名すずりこ)のメンバーとして、いずれも金賞の中で最高位の花村賞を受賞し、2年連続の受賞となりました。服部さんは「中学生になっても、団体での活動も続けて、リコーダーの素晴らしさをみんなに伝えたい」と話しました。

愛犬を連れた多くの来場者でにぎわいました



愛犬と一緒に

にぎわいの森でドッグイベント開催
4月26日(日)、愛犬と飼い主が楽しめる複合型ドッグイベント「デカケルわんこびより」が開催されました。今回は犬関連、フード関連、雑貨関連と3つのエリアに分けイベントを開催。来場者は、散歩をしながら、買い物やキッチンカーでの飲食など、愛犬との時間を楽しんでいました。また、20日(月)にリニューアルオープンした、にぎわいの森のドッグランも大にぎわいの1日となりました。

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。

健診を受けましょう

《国保の人は、いなべ市の特定健康診査を受けましょう》

特定健康診査は、1年に一度、自身の健康状態を把握し生活習慣を見直すきっかけとなる大切な健康診査です。生活習慣病の早期発見・早期介入のために受診しましょう。

- 対象者 国民健康保険被保険者の40～74歳
- 受診期間 7月1日(水)～11月30日(月)
- 受診券発送 6月下旬

※受診券が届いても、国民健康保険の資格を喪失された後は、いなべ市の特定健康診査の受診対象ではなくなります。
※いなべ市人間ドックの受診申し込みをした人は、受診医療機関から受診案内が送付されます。

問 保険年金課 ☎ 86-7811

《75歳以上の人は、後期高齢者医療被保険者の健康診査を受けましょう》

- 対象者 75歳以上
- 受診期間 7月1日(水)～11月30日(月)
- 受診券発送 6月下旬(三重県後期高齢者医療広域連合から郵送)

※5月～8月に75歳の誕生日を迎えられる人は、8月以降に受診券を送付します。

問 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 059-221-6884 問 保険年金課 ☎ 86-7811



スタインウェイピアノを弾こう

音響反射板を設置したさくらホールで、スタインウェイのフルコンサートピアノ「D-274」を演奏してみませんか？

- 日程 7月2日(木)、11月21日(土)
- 時間 10:00～20:00(1区分2時間)
 - (1) 10:00～12:00
 - (2) 12:00～14:00
 - (3) 14:00～16:00
 - (4) 16:00～18:00
 - (5) 18:00～20:00

- 場所 北勢市民会館 さくらホール
- 参加費 2,000円(1区分)
- 申込受付期間 6月18日(木)9:00から
- 申込方法 生涯学習課窓口、市ホームページ(先着順)

市ホームページ▶



問 生涯学習課 ☎ 86-7846

令和8年度住民税の主な税制改正

問 市民税課 ☎ 86-7794

令和7年中所得から適用されている所得税の改正と住民税の改正は一部異なります。

- ※今回の改正で住民税の非課税基準は変更されません。
- ※今回の改正で住民税の基礎控除は変更されません。

●いなべ市の住民税非課税基準

	住民税	障害者・未成年・ひとり親・寡婦控除に該当する場合
住民税が課税されない基準	合計所得金額が38万円以下	合計所得金額が135万円以下
給与収入のみの場合の金額例	給与収入103万円以下	給与収入約204万円以下

●給与所得控除の見直し

給与収入金額が190万円以下の人について給与所得控除の最低保証控除額が最大10万円引き上げられます。

給与収入	控除額 改正前	控除額 改正後	差額
162.5万円以下	55万円	65万円	10万円
162.5万円超 180万円以下	給与収入×40%－10万円	65万円	10～3万円
180万円超 190万円以下	給与収入×30%＋8万円	65万円	3～0万円

●同一生計配偶者および扶養親族の合計所得に係る要件などの引き上げ

各種扶養控除等に係る合計所得金額の所得要件が以下のとおり10万円引き上げられます。

所得要件	改正前	改正後
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額	48万円	58万円
ひとり親が有する生計を一にする子の総所得金額等	48万円	58万円
雑損控除の適用を認められる親族に係る総所得金額等	48万円	58万円
勤労学生の合計所得金額	75万円	85万円
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保証額	55万円	65万円

●大学生年代の子等に関する特別控除(特定親族特別控除)の創設

生計を一にする19歳以上23歳未満の人のうち、合計所得金額が58万円(改正後の所得要件)を超え、扶養控除を適用できない人についても段階的に控除を受けられるようになります。

特定親族の合計所得金額	所得税の控除額	住民税の控除額
58万円超 85万円以下	63万円	45万円
85万円超 90万円以下	61万円	45万円
90万円超 95万円以下	51万円	45万円
95万円超 100万円以下	41万円	41万円
100万円超 105万円以下	31万円	31万円
105万円超 110万円以下	21万円	21万円
110万円超 115万円以下	11万円	11万円
115万円超 120万円以下	6万円	6万円
120万円超 123万円以下	3万円	3万円
123万円超	なし	なし

※特定親族特別控除が適用される人は扶養親族としては扱われません。
また、非課税の判定などにおける扶養親族の人数には含まれません。

健康的な生活で ポイントを貯めよう 健康マイレージ

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

健康づくりに取り組む市民などを増やすことを目的とした事業です。

【対象者】 いなべ市内に在住・在勤している人

【参加方法】 ※いつでも参加可能です。

- ①市などが実施する健診・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」に記録してください。
※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してください。
- 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。
申し込みフォームからも申し込みできます。
- 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を確認してください。



▲市ホームページ



▲県ホームページ



【ポイント対象となる取り組み】

- いつもより、はやく歩く・いつもより、ゆっくり食べる（自己申告）
[1日の取り組みで1ポイント]
- 元気クラブ参加 [1回参加で1ポイント]
- 特定健診、がん検診などの結果提示 [1検診につき1ポイント]
- 市などが主催する事業への参加 [1回参加ごとに1ポイント]
- 自分で立てた健康づくり目標に取り組む [1日の取組で1ポイント]

いなべ市だけの特別企画！

30ポイントを貯めて、豪華景品をゲットしよう！

【企画1】 抽選で豪華商品が当たる！！

健康推進課窓口に「いなべ市健康マイレージパンフレット」を提出または申し込みフォームからお申し込みください。

●応募期間 11月1日(日)～令和9年3月31日(水)

- 1等(2本)…食品詰め合わせ 5,000円分相当
- 2等(2本)…食品詰め合わせ 3,000円分相当
- 3等(2本)…食品詰め合わせ 1,000円分相当
- 特別賞(30本)…元気づくり体験無料参加券 2回分

【企画2】 4人以上のグループで取り組むと、お楽しみグッズ1人1点をプレゼント！

※両企画とも、市内在住または在勤の人が対象です。

《令和7年度当選者》

- 【1等】太田洋子さん(北勢町)
- 【1等】岸行広さん(いなべ市在勤)
- 【2等】長野成子さん(藤原町)
- 【2等】日沖ゆかりさん(大安町)
- 【3等】鎌田志門さん(いなべ市在勤)
- 【3等】松本真由美さん(大安町)



1等 太田さん



1等 岸さん 3等 鎌田さん



2等 長野さん



2等 日沖さん

今年度から、申し込みフォームでの申し込みが可能となり、多数の応募がありました。参加者からは、「元気クラブで皆と会って運動するのが楽しみ」「社内で取り組むことで、コミュニケーションにもつながっている」「三重とこわか健康応援カードでいろんな特典を受けられてお得！」など、楽しみながら健康づくりに取り組んでいました。



いなべFM からのお知らせ

☎ いなべFM
☎ 73-1860

いなべFM 情報BOX

いなべFMでは、地域で開催される自治会のイベントやお祭り、その他サークル活動での話題など、さまざまな【いなべ】の細やかな情報を紹介します。

市民の皆様より、ぜひ紹介して欲しいという情報を【いなべFM 情報BOX】まで送ってください。詳しくは、いなべFMのホームページから投稿してください。



▲投稿リンク

CTYチャンネルのデータ放送でも聴取可能！

CTYチャンネルのデータ放送の機能を使った「データ放送ラジオ」で、いなべFMが聴取可能になりました。

「データ放送」で、いなべ市を住所登録している人は、情報カメラの時間帯のバックに流れる音声がいなべFMとなります。「データ放送」について詳しくは、CTY専用窓口まで問い合わせてください。是非お聴きください！

☎ CTY専用窓口 ☎ 0120-30-6500

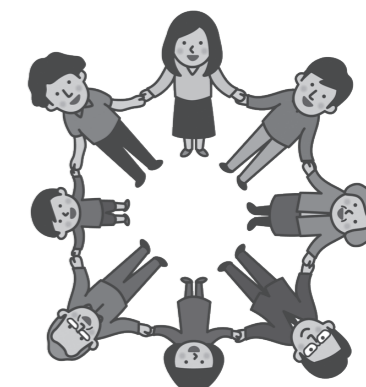
男女共同参画週間

☎ 人権福祉課
☎ 86-7815

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。一人一人の個性を大切に、みんなで協力し合い、共に生きる社会を「男女共同参画社会」と言います。

男女共同参画社会を実現するためには、男女それぞれの人権が尊重され、配偶者などへのあらゆる暴力がなく、一人一人が自分らしい生き方を選択し、互いに支え合い、いきいきと暮らすことができるようにわたしたち一人一人の取り組みが必要です。

男女共同参画週間であるこの時期に、わたしたちのまわりの男女共同参画社会について考えてみませんか？



気象警報が 変わります レベルで避難を判断！

☎ 防災課 ☎ 86-7746

【POINT1】 警報・注意報の名称にレベルが付与されます。

とるべき行動が直感的にわかりやすくなり、避難の目安が明確になります。

	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
↓↓↓レベル4までに危険な場所から必ず避難↓↓↓			
警戒レベル4	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル3	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル1	早期注意情報		

【POINT2】 避難するタイミングはレベルで判断！

- 「レベル3」高齢者、障がい者、乳幼児など避難に時間がかかる人とその支援者は避難！
- 「レベル4」災害のおそれが高まっているため、全員が避難！
- 「レベル5」災害が発生または切迫した状況のため、直ちに命を守れる可能性が高い行動を！

【POINT3】 「キキクル」を活用し、雨による災害の危険度を確認！

キキクルは大雨などによる災害の危険度を、色分けされた地図でリアルタイムに確認できるツールです。



▲キキクル

くらしの情報

催し
藤原岳自然科学館
6～8月の教室

＜藤原岳自然科学館＞

【夏休みの自然研究相談会】

標本の作り方や採集方法、自然研究の仕方について相談や支援をします。

●日時 7月11日(土)
13:00～16:00

●場所 大安公民館 2階大会議室
●参加費 無料

【夏休みの自然研究相談会&標本の名前を調べよう】

自然研究のまとめ方の相談や自然研究で作った標本の名前について調べます。

●日時 8月22日(土)
13:00～16:00

●場所 大安公民館 2階大会議室
●参加費 無料

＜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

【親子で楽しむ昆虫観察会】

トンボやチョウなど夏のはじまりの虫たちを探してみよう。

●日時 6月13日(土)
9:30～11:30

●定員 12組(1組3人まで)

【親子で楽しむ昆虫観察会】

水辺にどんなトンボがいるか採集や観察をしてみよう。

●日時 6月27日(土)
9:30～11:30

●定員 10組(1組3人まで)

【びっくり生きものアラカルト】

「光る生きもの」を見てみよう。

●日時 7月4日(土)
9:30～11:30

●定員 10組(1組3人まで)

【“みなっち”と空と森のあそび時間】

《夏》自然の中で草木染めや川遊び、生きもの探しなどいろいろなもので思いっきり遊ぼう。

●日時 7月4日(土)
13:30～15:30

●定員 10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



東海・北陸ブロック 里親研究大会 みえ大会

東海北陸の里親および関係機関が一堂に会し、「学び・交流」を目的とした大会です。

●日時 6月21日(日)
9:45～15:45

●場所 柿安シティホール
●参加費 4,000円

(学生1,000円)

●申込方法 お問い合わせフォーム

●申込期限 6月15日(月)

H 一般社団法人三重県
里親会ふるさと



こども・シニア食堂

おとなもこどもも、誰でも気軽に参加してください。

●日時 6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 当日のお楽しみ
※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

7月市民カフェ

毎月1日に開催する市民の交流カフェです。

7月は映画「都市を耕す エディブルシティ」を見て、感想を共有しましょう。鑑賞だけの参加もOKです。

●日時 7月1日(水)
10:00～12:00

●場所 員弁庁舎 会議室

●申込方法
電話または申し込みフォーム

問 いなべ市市民活動センター

T 74-5806



第33回 いなべ市市民ゴルフ大会

●日程 7月23日(木)

●場所 涼仙ゴルフ倶楽部

●定員 184人(46組)

●対象者 市内在住、在勤、在学の人、その他関係者

●参加費

【一般】16,930円(税込) キャディ付

【ジュニア】13,405円(税込) キャディ付

※プレー費、昼食費、参加費含む。

●競技 9ホールストロークプレー

●表彰

【スクラッチの部】

・一般(男子・女子)

・ジュニア(小学生・中学生・高校生)

【ダブルペリアの部】

・一般(男子・女子)

●申込方法 申込書をスポーツ協会事務局へ持参(1人1組まで)。

※申込書はスポーツ協会事務局で受け取り、または協会ホームページからダウンロードしてください。

●申込期間

6月16日(火)～23日(火)
9:00～17:00

※定員になり次第、締め切り

問 申込先 いなべ市スポーツ協会事務局

T 74-5028



福祉の就職フェア in みえ

福祉・保育の仕事を探している人を対象に、合同就職説明会を開催します。

●日程 6月28日(日)
13:30～15:30

●場所 四日市市地場産業振興センター 6階ホール
(四日市市安島1-3-18)

●対象 福祉・保育職場に就職希望または関心のある学生・一般人

●参加法人 27法人

●申込方法 申し込みフォーム

問 社会福祉法人三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター

T 059-227-5160



募集

介護職員 初任者研修受講生募集

介護の仕事に興味のある人、介護の資格が無料で取得できます!

三重県内の介護職場に介護職員と

して就労したい人、研修も就労支援もすべて無料で受けられるチャンス!

●説明会

研修の申し込みには説明会への参加が必要です。

第1回 6月20日(土)
13:30～15:00

第2回 7月5日(日)
13:30～15:00

●会場 三重県社会福祉会館
(津市桜橋2丁目131)

●応募要件

- ・三重県に住居登録をしているおおむね70歳未満で介護業務に就労していない人
- ・研修修了後、三重県内の介護職場に介護職員として就職できる人
- ・介護職員初任者研修と同等以上の資格を有しない人

●定員 60名(応募者多数の場合は抽選)

●受講料 無料(テキスト代5,720円は自己負担)

●説明会申込方法

申し込みフォーム、または電話から



●研修期間

8月8日(土)～令和9年1月23日(土)(全24日)

別途、就労支援に関する面談日があります。

問 社会福祉法人三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター

T 059-227-5160



健康

歯周病検診を受けましょう

歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。

健康で長生きするためには、歯周病予防などお口の健康管理が重要です。歯周病を早期発見するため、ぜひこの機会に受診してください。

●受診期間

7月1日(水)～12月31日(木)

●対象者 今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人

●費用 無料

●受診券発送 6月下旬

問 健康推進課 T 86-7824



めざまし いなべ通

いなべ
検定入門
205

「貴重なものがたくさん」
いなべの文化財

12

執筆:ふるさといなべ市の語り部の会

八幡祭(北勢町阿下喜)

阿下喜地区大西神社の祭礼「八幡祭」は、平成15(2003)年3月に北勢町指定無形民俗文化財に指定されました。最初は山の神を祀る信仰として始まり、室町時代、上木城を築いた片山大和守信保が八幡社(見性寺東の八幡洞)を鬼門除けとして建立。八幡社は弓矢の神として武將に信仰されており、片山氏は領民の慰勞の為、例祭を始めました。戦国時代からの祭りは一時途絶えましたが、江戸後期(嘉永年間)に地元の医師、稲垣太仲氏らの呼びかけで再興され、以後伝統行事として受け継がれています。

明治40(1907)年、八幡社は氏神の大西神社に合祀され、大西神社の祭礼として、規模を広げて新たに始まりました。現在の八幡祭では子供神輿に続き、大人神輿(あばれ神輿)が「サンヨ、サンヨ^{*1}」、「ソーライ、ソーライ^{*2}」の勇ましい掛け声で練り歩き、町内5地区を巡ります。最近では「女神輿」が花を添え、よりにぎやかな祭りになっています。

※1 サンヨ(参寄) …神様を担いでいるからみんな寄ってこい。

※2 ソーライ(総来) …みんな集まれ。



昔の子供神輿

稲垣邸のマンボ小屋にて記念撮影
写真提供:稲垣晴彦氏

問 ふるさといなべ市の語り部の会
伊藤忠 T 090-3583-2827

いなべる 6月 プレゼントキャンペーン

6月中に、いなべるアプリ内のアンケートにていなべ市「減塩の4つのスローガン」を答えられた人の中から抽選で豪華景品をプレゼントします！

●応募条件

- ・いなべ市民の人
- ・いなべるアプリ内のアンケートにて、いなべ市「減塩の4つのスローガン」を正しく答えられた人

●景品

- ・おふろ café あげき温泉入浴券…10人
- ・いなべ市温水プール無料券2回分…10人
- ・トヨタ車体いなべ工場提供文房具3点セット…10人
- ・いなべるボトル…10人

●抽選応募方法

6月30日(火)までにいなべるアプリ内のアンケートで、必要事項を入力して応募してください。

- ①アプリ右下の「メニュー」を選択
- ②メニュー内にある「アンケート」を

選択

- ③「6月プレゼントキャンペーン」を選択
- ④必要事項を入力し、送信ボタンを押す

●抽選結果

抽選の結果は、商品の発送をもって替えさせていただきます。

問 健康推進課 T 86-7824

減塩チャレンジ！ プロジェクト

いなべ市では、5～6月を高血圧予防のための減塩チャレンジ期間としています。

「健康測定・相談会」は、お好きな時間に参加してください。また市内10店舗で「減塩みそ汁・メニュー」が体験でき、さらに福祉バスで来店するといなべるグッズをプレゼントしています。ぜひ、測って、食べて、普段の食事を振り返りましょう。

※参加者には、いなべるポイント10ポイント付与

《健康測定・相談会》



●内容

- ①ベジチェック(推定野菜摂取量)
- ②血圧測定

●日時・場所

【イオン大安店】

6月10日(水) 10:00～12:00

【イオンモール東員(カブキコート)】

6月16日(火) 10:00～11:30

【オークワいなべ店】

6月16日(火) 15:00～16:30

《みそ汁キャンペーン&減塩ランチ》

ランチ代は自己負担です。

【いなべ市役所 シビックコア食堂】

6月24日(水)～26日(金)

11:30～13:00(健康測定あり)

【FUJIHUB】

6月15日(月)、17日(水)～19日(金)

11:00～14:00

※健康測定は6月18日(木)

のみ実施。



問 健康推進課 T 86-7824

相談

暮らしなんでも
相談会

子育て・年金・住宅・介護・労働・

金融・保険などの相談に応じます。

●日時 6月20日(土)
10:00～16:00

●場所 桑名市総合福祉会館1階
第1・2会議室

●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。

●参加費 無料

問 申込先 暮らしほっとステーション桑員 T 87-7169

その他

期限内納付のお願い

《6月の納付》

○市・県民税 第1期・全期

○介護保険料 第2期

●納期限(口座振替日)

6月30日(火)

【口座振替の人へ】

○前日までに振替口座に納付額を準備してください。

【現金納付(納付書)の人へ】

○取り扱い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、支払処理をしてください。領収証書は発行されませんので、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。対応可能なアプリはPayPay、PayB、FamiPay(請求書支払い)、楽天ペイ(請求書支払い)、AEON Pay(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 介護保険課 T 86-7820

「事業承継」で お悩みですか？

事業承継にお悩みのすべての中小企業・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。安心して利用してください。

問 三重県事業承継・引継ぎ支援センター

T 059-253-3154



児童手当を 受給している人へ

《現況届のお知らせ》

令和4年度から、児童手当の現況届は原則不要となりました。

ただし、離婚協議中で配偶者と別居している人や、第3子加算対象で確認が必要な人など、提出が必要な場合があります。

提出が必要な人には、6月初旬に個別で案内を送付しますので、期日までに必ず提出してください。

なお、令和8年度から現況に変更のない人への通知を省略しています。

問 こども政策課 T 86-7821



人生100年時代

げんき通信

第26回

問 長寿福祉課 T 86-7819

1日にどれくらいの量の野菜を食べるといいの？

市ホームページ▶



5～6月は、いなべ市減塩チャレンジ！プロジェクト月間です。「減塩」に取り組むためのスローガンの一つである「野菜をプラス」。

野菜には、体内の余分な塩分を排出させるカリウムや、腸内環境を整えたり血糖値の上昇を抑える食物繊維が多く含まれています。

○野菜350gってどのくらい？

成人1日あたりの野菜摂取目標量は350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)で、生野菜では両手のひらに3杯分です。これを1日3食の食事に分けて取り入れましょう。

かさの多い野菜は加熱して食べやすく！

○野菜を手軽にとるためのポイント

- ・みそ汁などの汁物は具たくさんにする
- ・ミニトマトなど手軽にとれる生野菜をプラス
- ・市販のカット野菜や冷凍野菜を活用する
- ・外食では野菜の入っているメニューを選ぶ

いなべ市役所正面玄関付近には、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を測定できる機器を設置しています。お気軽に測定してください！



野菜350gを調理した場合



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

電子図書館も利用してね



電子図書館



利用者カード
申し込み

あじさいおはなし会

スマイルフェスタ in いなべ

●日時 6月20日(土) 10:30～11:30

●場所 北勢市民会館2階和室

●参加 無料

●内容 大きな絵本、紙芝居などの読み聞かせ

●協力 ・大安町おはなしの会くまのこ

・藤原おはなしの会「こだま」

・よみきかせたんぼの会

《6月23日～29日は、男女共同参画週間です》

●おすすめ本の紹介

図書館ではジェンダーに関する本などを集めたコーナーを設置します。



「3000以上の家計を診断した人気FPが教える お金・仕事・家事の不安がなくなる 共働き夫婦最強の教科書」

内藤 真弓著 東洋経済新報社

歯を食いしばってがんばる必要なし！共働き夫婦が笑顔で支え合えるように、家計管理や家事、育児、ご近所づき合いなどのお悩み解決方法をわかりやすく紹介します。

6・7月の休館日 全館…毎週月・火 / 特別休館日 員弁…6月10日(水)～19日(金) / 藤原…令和9年3月2日(火)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)

各種無料相談

相談	日時	場所	問い合わせ
行政相談	6月18日(木) 13:00~15:00	シビックコア (2階 研修室5)	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
	7月16日(木) 13:00~15:00		
	8月20日(木) 13:00~15:00		
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	6月17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
	7月 8日(水) 13:00~16:00	大安公民館	
LGBT 電話相談	6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。 問 人権福祉課 T 86-7815
	7月15日(水) 11:00~16:00		
ふくし総合相談	平日8:40~16:30 (電話受付 8:30~17:15)	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8:40~16:30 (電話受付 8:30~17:15)	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8:40~16:30 (電話受付 8:30~17:15)	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8:40~16:30 (電話受付 8:30~17:15)	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	6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。 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8:40~16:30 (電話受付 8:30~17:15)	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	6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。 問 いなべ暮らしの保健室 T 090-1789-0904
	6月19日(金) 13:30~15:30	だいいん保健室	
	6月26日(金) 10:00~12:00	ふじわら保健室	
	6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▶ 

●スマイルフェスタ2026

6月20日(土)、21日(日) 10:00~15:00、北勢市民会館さくらホール

●いなべ市市民大学講座

6月27日(土) 13:30~15:00、北勢市民会館

編集後記

保 留の仕方が分かりません!と電話の前で叫んでいた私はもういません。電話の操作は覚えました。優しい先輩たちに助けられながら、毎日成長しています。(若)

護 る人たちの思いを取材できた保護司特集。過ちを犯しても、迎えてくれる人がいるありがたさを知りました。当課も、新人のミスや過ちを優しく受け止める良い職場ですよ!! (日)

大雨、台風に備えて対策しましょう

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に。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

ハチの巣の駆除について

毎年、春から秋にかけて、ハチの営巣活動が活発になり、ハチの巣駆除の相談が多く寄せられます。

巣が小さいときは比較的容易に駆除できますが、大きくなるとハチの数も増えて専門業者でないと駆除が困難です。

駆除については、その土地や建物の所有者または管理者が行ってください。

また、事故を防ぐためにも専門業者に駆除を依頼してください。

なお、市役所から特定の専門業者を紹介することは行っていません。

問 環境政策課 T 86-7812

マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

●日時 6月28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、証明書発行は不可

●予約方法 6月26日(金)までに
電話で予約

問 申込先 市民課 T 86-7810

【マイナ保険証・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

梅の実もぎとり体験 中止について

例年行われている梅の実もぎとり体験ですが、今年は、これまでにない不作の影響により、やむを得ず中止させていただくことになりました。

問 いなべ市梅林公園(グリーンクリエイティブいなべ)

T 72-7705



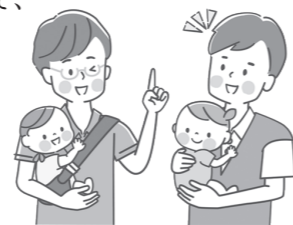
PARENTING INFORMATION 母子保健課 86-7770

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 7月 1日(水) 北勢町在住
7月 8日(水) 藤原町在住
7月15日(水) 大安町在住
7月22日(水) 員弁町在住
7月29日(水) 北勢町在住
- 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】 7月10日(金) 9:30~9:45 妊娠8カ月ごろの妊婦とその家族
7月24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】 7月16日(木) 13:15~14:00 R6.12.4~R7.1.9生 および 前回欠席者
- 【2歳児歯科教室】 7月 2日(木) 9:15~9:30 R6.6.1~7.31生
- 【3歳6か月児健康診査】 7月 9日(木) 13:15~14:00 R4.12.9~R5.1.4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

プレコンセプションケアって知ってる？

性や健康に関する正しい知識をもち、人生のライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて、健康管理を行う取り組みです。今の健康管理だけではなく、先の健康寿命を延ばすことにも繋がります！自身の体と心の健康や、次の世代へのヘルスケアとして、今できることから始めてみましょう。

※コンセプションは妊娠や受胎を意味する言葉ですが、プレコンセプションケアは性別や将来の妊娠・出産に関わらず、思春期以降の健康や将来の生き方に関する考え方です。

できることから、取り組んでみよう！

具体的なプレコンアクション



◀詳細はこちら

①運動しとる？

1週間に150分程度の運動をしよう！

②栄養バランスって気にしとる？

BMIをもとに、普段の食事を見直してみよう！市の栄養士にも相談ができます！

③適正体重知とる？

身長と体重のバランス(BMI)は18.5以上25.0未満を心がけよう。
BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))



健康・性に関する知識を身につけ、自身がどうありたいか考えてみよう！

④ちゃんと寝れとる？

短い睡眠や不眠が肥満や生活習慣病リスクにつながります。十分な睡眠と休憩を確保しよう。

⑤ストレス、ためとらん？

今のストレスは？自身のストレス解消法は何か？困った時は相談することも大切です。

⑥健診(検診)って受けとる？

定期的に健診(検診)を受けよう。対象となる予防接種も確認しよう！

問 母子保健課 T 86-7770

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保護司について理解が深まりましたか？

■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 6月25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▶



読者の声

- ポストにフリーペーパーがいろいろ届きますが、一番リンクが届くのが楽しみです。(40代)
- 新1年生の様々な表情がとっても可愛かった。いなべの子として見守られて良かった。着物姿集合のママさん達もステキでした。(40代)
- いつも役立つ情報を得ることができて助かっています！(70代)
- 第3次いなべ市総合計画の5番元気みらい都市いなべの推進で、いなべるを使って健康の為に歩いている方が増えたと思います。勿論、私もいなべ市の自然を楽しみながら歩いています。(50代)
- 今月号は特に、初々しさがありほっこりしました。(40代)

今月のプレゼント 5人

いなべFMのマグカップ&ステッカー



お店から：いなべエフエムのロゴマークが印字された、オリジナルのマグカップです。

耐熱用の製品ではありませんので、熱い飲み物は容器が熱くなります。

店名 特定非営利活動法人いなべエフエム

定休日 毎週土曜日、日曜日

営業時間 9:00 ~ 17:00

住所 北勢町阿下喜 3083-1 北勢市民会館2階

電話 73-1860

