

いなべ市情報誌

つながる
ひずな・輪・つながり

10

2026
vol.275

特集

2040年問題。 これからの自分の生活を守るために

P8 ど真ん中まつり

P10 今後の幸せな人生のために

～闇バイトで人生を棒に振らないために知っておくべき5つのこと～



特集

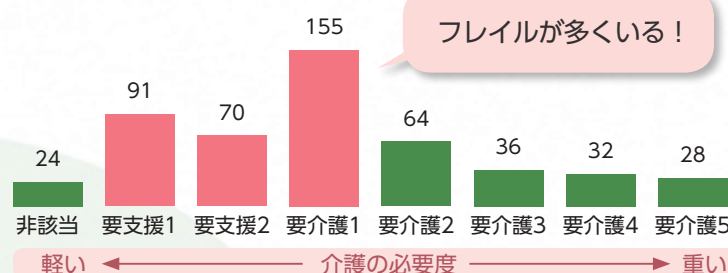
2040年問題。 これからの自分の生活を守るために

はつらつ教室で、体操に取り組む参加者たち

2040年、いなべ市でも「介護する人が足りない」時代が来るかもしれません。
そのとき、誰が自分を支えてくれるでしょうか。「家族に負担をかけたくない」「自分のことは自分でしたい」「ここで暮らしたい」。そう願うなら、元気な今からの備えが必要です。
介護予防は、これからの自分の暮らしを守るためのもの。
「もっと早く始めればよかった」とならないよう、今からできることを始めてみませんか。

介護認定の申請状況から見えること

令和6年度の新規申請では、「要介護1」が最多で、「要支援1・2」と合わせると6割を超えます。この段階の多くは、筋力や認知機能が低下し、社会とのつながりも乏しくなる**フレイル**の状態にあります。



※いなべ市の令和6年度の新規申請500件を集計
要支援1・2は、日常生活の一部に支援が必要な状態。要介護1～5は日常生活で介護が必要な状態。

今ある力を、生かす支援へ

左図の要支援1～要介護1の中には、適切な支援や対策によって、元の健康な状態へ戻る可能性がある人が一定数含まれています。体力が落ちたり、外出が減ったりしても、まだ自分でできることはあります。

厚生労働省では、リハビリテーション専門職などによる短期間に集中的に行う支援で、フレイルからの回復を目指す取組を推奨しています。いなべ市でも、介護保険法の理念である**自立支援**を念頭に、できないことを補う「受動的な支援」から、高齢者が今ある力を生かし、住み慣れた地域で「元気に暮らし続けるための支援」へ転換することを進めています。

介護サービスにつながる流れが変わります

次の基準に該当し、介護保険サービスが必要な人を介護認定の申請へ案内します。それ以外の人は、まず短期集中の介護予防サービス「はつらつ教室」から始めていただきます。令和9年1月から試験運用を始め、4月以降に本格的な導入となる予定です。

令和9年1月からの支援の流れ

窓口の相談内容をもとに、
その人に合った支援の方向性を一緒に考えます。

介護認定申請の基準

- 1 一人で歩くことができない
- 2 一人で食事をすることができない
- 3 一人でトイレで排せつすることができない
- 4 認知症が進行し、日常生活に支障がある
- 5 進行性の疾患があり、治療中である

↓ 1つでも該当する

介護認定の申請へ

↓ 全て該当しない

はつらつ教室へ

3～6カ月間の短期集中プログラムで、元の生活を取り戻すことを目指します。詳細は次ページで紹介。



いなべ市 福祉部長
伊藤 幸宏

年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく
元気に暮らし続けたい。
これは誰もが願うことではないでしょうか。

大切なのは、弱ってから支えてもらうのではなく、元気なうちから自分の心や体の変化に気づき、できることに取り組んでおくことです。そして、一人で頑張るのではなく、地域の人たちとつながり、必要なときには支え合うことも大切です。

いなべ市では、皆さんの健康寿命を延ばすため、相談の入り口を見直します。これまでは介護サービスへつなげるのが中心でしたが、これからは、自分の力を生かせる人には積極的に「はつらつ教室」などへ案内し、元の生活を取り戻すための支援に力を入れていきます。もちろん、介護が必要な人には状態に合った適切な支援へつなぎます。

「まだ大丈夫」と思っている今だからこそ、これからの自分の生活について、一緒に考えてみませんか。

はつらつ教室で取り戻す

はつらつ教室とは、リハビリテーション職を中心とした専門職が、参加者それぞれの状態に合わせて、生活の困りごとの改善や生活の質の向上を目指す通所型の介護予防サービスです。運動・栄養・^{こうくう}口腔のプログラムを組み合わせ、3～6カ月の短期間で集中的に実施することで、元の生活に戻ることを支援します。

誰が利用できる？

足腰が弱ってきた、退院後に体力が落ちたなど、生活に少し不安が出てきた人が主な対象です。介護認定を受けなくても、フレイルと思われる人なら利用することができます。

利用するには？

地域包括支援センターへ相談してください。本人の状態や困りごと、これからどんな生活をしたいかを確認し、はつらつ教室が合うかを一緒に考えます。対象となれば、体験などを経て利用につながります。

教室の4つのポイント

①運動で筋力向上



筋力や柔軟性、バランスを確認しながら、転倒予防や体力の維持・向上につなげます。

動くと体が
すっきりします！



②口腔機能の改善



口の体操など、口腔機能を保つ方法を学びます。口腔機能が衰えると、低栄養につながることがあります。

③栄養指導



低栄養を防ぐために、食事のバランスや食べ方を見直して、元気な体づくりを支えます。

④送迎付きで安心



職員による送迎付きで、会場までの交通手段がない人も安心して利用できます。

1日の流れ（例）

※実際の内容は、本人の状態や目標に合わせて調整します。

1 到着・確認

到着後～10:00
バイタルチェック／
自宅での運動実施状況の確認

2 体を動かす

10:10～11:00
貯筋体操／主運動
（サーキットトレーニング・有酸素運動）

3 頭と体を使う

11:10～11:30
^{きょうこ}拮抗運動・コグニサイズ／ストレッチ・リラクゼーション

4 家でも続けるために

11:40～12:00
自宅での運動計画を確認／水分摂取量の確認・口腔体操／終了

参加前の相談から卒業後の暮らしまで

地域包括支援センターと専門職が連携し、一人一人の「できる」と「したい」を支えます。

まずはプランを一緒に考えます

相談内容は、足腰の不安や退院後の生活、一人暮らし、家族の心配など、さまざまです。本人が今できることや困っていること、これからどう暮らしたいかを聞きながら支援を考えます。本人の思いと家族の安心、その両方を大切にしながら、その人の目指す生活の実現に向けたプランを立てていきます。

その後の生活まで、つないでいく

はつらつ教室を卒業した後も、その人の暮らしは続きます。地域の運動教室や通いの場につながった人の様子を聞いたり、関係者から「元気に来ていますよ」と教えてもらったりすることもあります。教室に通う前も、必要に応じて体験と一緒にいき、初回も付き添います。教室に通っている間だけを見るのではなく、その後も地域や関係機関とつながりながら、本人が自分らしい生活を続けられるよう見守っていきたいです。

支援へつなぐ人



いなべ市地域包括支援センター
保健師
出口 ゆりあ さん



教室を支える人



いなべ市社会福祉協議会
作業療法士
寺輪 妃沙 さん



90代でも、まだ変わることができる

「もう年だから」と諦める必要はありません。90代になっても筋力は上げられます。実際に、教室に参加する前は、歩くのが少し危なかった人が、卒業後には元気に歩いている姿を見ることがあります。特に、フレイルの段階で取り組み、回復していく可能性が高いです。

ただ、変化は自分では気付きにくいものです。以前の動画や測定結果と比べて、「こんなことができるようになりましたね」と伝え、自分が動いたから変わった」と実感し、次の一歩につながる可能性があります。

痛みがあっても、「したい生活」から考える

膝や腰に痛みがあるからといって、運動ができないとは限りません。膝が痛い人には運動の内容や歩く量を調整し、腰が痛い人には日常生活で負担になる動きも含めて助言します。もちろん、手術など医療が必要な場合は、治療が優先です。大切なのは、運動そのものを目的にしないこと。その人が「何をしたいのか」を一緒に考え、元気になって地域に出たり、人と関わったり、本人が望む生活に戻っていくことを目指しています。

check!

新たな手法も開発中！
はつらつ教室⁺がらす

現在、より効果的な教室を目指し、株式会社坂井電機と鈴鹿医療科学大学と一緒に、藤原デイサービスセンターで実証研究を行っています。
※令和9年度教室、相談受付中！
☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819



次ページでは、
教室を卒業した3人の
今を紹介します。

「もう一度、できる」を叶えた人たち

はつらつ教室に通い、自分らしい生活を取り戻した人がたくさんいます。
卒業生3人の声を聞き、教室の経験をどう日常に取り入れているかをご紹介します。

卒業生①

窪田 ミヨ子 さん (87歳)



「もう年だから」と決めつけず、
前向きにやってみることが大切です

自宅で転んだことをきっかけに、「自分も何かせなあかん」と思うようになりました。それまでは「私は絶対にこけやん」と思っていたので、自分の体を見直すきっかけにもなりました。

以前、夫に付き添って見学した「はつらつ教室」を地域包括支援センターの人に勧められ、すぐに参加を決めました。最初は運動が大変に感じましたが、続けるうちに姿勢や歩き方を意識するように。教室にいた元気に運動する94歳の人を見て、「私は負けとるやんか」と刺激も受けました。「もう年だから」と決めつけず、できることは自分でやる。少しでも今よりましになれば、それでええと思っています。

卒業後の習慣

- 福祉バスを乗り継いで、週1回運動コースへ参加
- 朝夕の草取り・庭仕事
- 週2回の元気体操
- 姿勢や歩き方への意識 など



しんどいことも「続ける」ことで、
効果につながりました

膝の痛みがひどい頃は、家の中でも壁づたいに歩いて、部屋から出るのも大変でした。整形外科で治療を続ける中、地域包括支援センターの人に「はつらつ教室」を勧めてもらい、半年間通いました。運動はしんどかったけれど、通ううちに友達もできました。

教室が終わるときに「1日3000歩が目標」と言われたので、今も毎日歩いています。体温や脈拍を記録し、朝の口腔体操や自分なりの運動も続けています。今ではごみ出しや畑仕事もできますし、福祉バスで病院へ行くこともあります。教室は卒業しましたが、教わったことは今も生活の中で続けています。私みたいな人がおったら、「やってみたらええよ。私もこんだけ元気になったで」と言いたいです。

卒業後の習慣

- 毎日3000歩
- 毎朝の口腔体操
- 体温と脈拍の記録
- ごみ出し・畑仕事 など

卒業生②

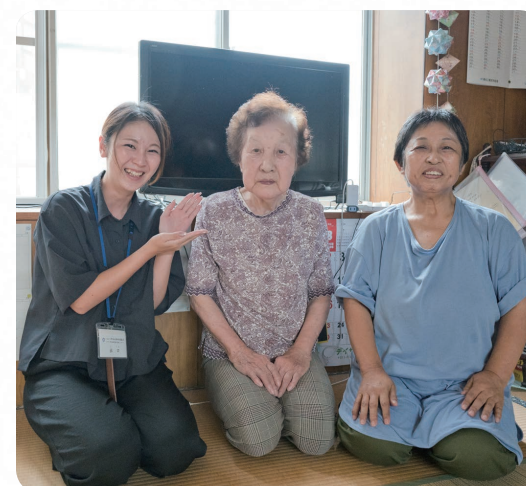
水貝 てるを さん (86歳)



卒業生③

林 章子 さん (95歳)

義理の娘：林 真喜江 さん (右)



体力をつけたことで、
介護予防サービスの選択の幅を広げました

昨冬、急に足に力が入らなくなり、自分では立てないほどになりました。病院で検査をしても大きな病気やけがは見つからず、筋力の低下が原因ということで、「はつらつ教室」に通うことに。

今では、また自分の足で歩けるようになり、夕方には散歩もしています。私は家にいるより、みんなと集まる方が好きで、友達と話したり、昔の知り合いに会えたりすると気が晴れます。朝起きたときに「今日も元気で起きられた。よかった」と思えるのが一番です。歩けなくなると困るので、総合事業のデイサービスを週1回のみ利用しています。この調子で体を動かしながら、できるだけ自分の足で歩き続けたいと思っています。

本人の自立が、家族が仕事を続けられる
安心にもつながりました。

(真喜江さん)お母さんが動けなくなったときは、車に乗せるのも、車いすへ移すのも、私一人では難しく、夫婦で仕事を休んで対応しました。この状態が続けば、私が仕事を辞めることも考えないといけなかったと思います。

「はつらつ教室」に通ったことで、今では自分で歩いて散歩にも出かけています。元気でいてくれるから、私たちも今までと変わらない生活ができ、安心して仕事に出ています。本人が自分でできることを続けてくれることが、家族にとっても本当にありがたいです。

基本情報

教室名	はつらつ教室
場所	員弁老人福祉センター
時間	水曜日、金曜日 10:00～12:00
対象者	要支援者および 基本チェックリスト該当者
利用料	1回300円
利用期間	3～6カ月

老いは必ずやってきます。年齢を重ねても、
「人生を楽しめる」かどうかは自分次第。
これからも自分らしい毎日が続けられるよう、
できることから始めてみませんか？

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ 地域包括支援センター ☎ 86-7818

☎ いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 ☎ 41-2948

ど真ん中まつり

世代を越えて地域が交流
8月8日(土)、北勢市民会館南側駐車場で、いなべ市ど真ん中まつりが開催されました。会場では、ダンスやよさこい、少林寺拳法などのステージ発表が行われたほか、焼きそばやかき氷などの出店が並び、多くの人が夏祭りを楽しみました。祭りの終盤には盆踊りやお楽しみ抽選会も行われ、世代を超えた多くの来場者でにぎわいました。地域の人たちのふれあいと笑顔が広がる夏の一夜となりました。



1. 少林寺拳法三重いなべ道院による発表 2. 桐林太鼓の勇壮な音が会場に響きます 3. わなげをポイッ。うまく入るかな 4. 魚釣り遊びを満喫中 5. スーパーボールすくい。ポイが破れないよう慎重に！ 6. 日が暮れてからは盆踊りで盛り上がりました

選手たちは100mや800m、400mリレー、走り高跳びなどに出場します



陸上競技で全国・東海へ

市内の中学生7人の選手が挑戦
8月5日(水)、東海大会に出場する前川晴さん、松葉大聖さん、杉谷颯真さん、清水友結さん、二之宮瑠花さん、小林美夢さんがいなべ市役所で表敬訪問を行いました。選手たちは大会への意気込みを報告。また、当日欠席した全国・東海大会出場の島尻啓成さんからもコメントが寄せられました。小林さんは「東海大会では自己ベストを更新して、上位を目指して頑張りたいです」と力強く話しました。

四日市ボーイズではキャプテンとピッチャーを務める小寺さん



中日本選抜で大舞台へ

愛知・三重の20人に選出
8月17日(月)、三里小学校6年生の小寺七翔さんが、フクダ電子カップ第26回ボーイズリーグ鶴岡一人記念大会への出場を市長に報告しました。四日市ボーイズに所属する小寺さんは、愛知県と三重県から20人が選ばれる中日本選抜に選出。「普段と違うメンバーで試合することに不安もあるが、協力して優勝を目指したい」と語りました。大会では惜しくも優勝を逃しましたが、見事準優勝という結果を残しました。

いなべであそぼう！

自然やまちの魅力にふれる2日間
9月5日(土)、6日(日)に、大安スポーツ公園体育館で「木育キャラバン in いなべ」、宇賀川でInabe Green Lab.「川とあそぶ日」が開催され、2日間で約1,800人が来場しました。今回は、「木にふれる・川であそぶ・まちを知る」をコンセプトに開催。たくさんのこどもたちが、木製のおもちゃで自由に遊んだり、川遊びで自然にふれたりしながら、自分だけの楽しみ方を見つけて、夢中になって遊んでいました。地域事業者の出店ブースも設けられ、地域のものづくり体験や飲食を楽しむ親子連れでにぎわいました。



1. 天気にも恵まれ、魚探しなどを楽しみました 2. 親子で協力して木のポンポンボール作り 3,4,5,6. こどもたちの真剣な表情や笑顔をたくさんみることができました！

東海・全国大会での健闘を誓う大安中学校柔道部の選手たち



大安中柔道部が大舞台へ

東海・全国大会への出場を報告
8月3日(月)、大安中学校柔道部の選手12人が市役所を訪れ、三重県中学校柔道大会での成績と東海大会、全国大会への出場を市長に報告しました。女子団体は県大会で優勝し全国大会へ、男子団体は3位に入賞し東海大会へ出場します。さらに個人戦では女子4人、男子1人が全国大会への切符をつかみました。選手たちは、支えてくれた家族や仲間への感謝とともに、大舞台で力を出し切る決意を語りました。

不審者が授業中の校舎に侵入するという設定で行われました



防犯対策の構築

藤原小・中学校で不審者対応訓練
8月26日(水)、藤原小・中学校で、学校職員の防犯意識と対応能力の向上を目的に防犯訓練が行われました。模擬刃物を所持した不審者に扮する警察官に、学校職員は毅然とした態度で対応。教室への侵入を阻止し、警察官が到着するまでにけが人をださないよう取り組みました。終了後、警察官による講評や質疑応答があり、今後の防犯対策構築につながる訓練となりました。

PICK UP!

ピックアップのコーナー

今後の幸せな人生のために

～闇バイトで人生を棒に振らないために知っておくべき5つのこと～

①必ず捕まります

逮捕されるまでこき使われます。

強盗をして人が亡くなれば死刑か無期拘禁刑。見張り役でも同罪です。闇バイトを他の人に紹介しただけでも捕まります。

②先輩、友達からの誘いでも応じてはいけません

犯行グループは、誰でもいいから身代わりとなる都合のいい使い捨てを求めています。お金が支払われると思ったら大間違いです。

未成年だから罪が軽いということはありません。

③銀行口座やスマホを売ってはいけません

通帳やキャッシュカードを売ることは犯罪であり、二度と銀行口座を作れなくなります。

スマホやSIMカードを勝手に売ることも犯罪です。

④外国に渡航すれば、二度と戻れなくなるかもしれません

監禁され、暴力を振るわれることもあります。命を落とすかもしれません。

⑤今ならまだ引き返せます

個人情報を送ってあなたや家族の安全を脅かされても、すぐに110番してください。警察はあなたと周りの人の安全を必ず守ります。

問 いなべ警察署

T 84-0110



資源ごみのリサイクルに協力してください

資源になるものをもえるごみにせず、環境に優しい町を目指すため、分別してリサイクルに協力してください！

【古紙類について】

もえるごみの約40%は紙ごみが含まれ、資源化可能な紙も多くあります。分別しリサイクルを行うことで、焼却ごみ量も減少し、施設の負担軽減につながります。

○「新聞・チラシ」、「雑誌・^{ぎつがみ}雑紙」、「段ボール」に分けてください。

○雑紙とは、ノート、カタログ、紙箱、包装紙、封筒など、リサイクルすることができる紙のことで、資源化して有効活用できます。

●**回収場所** 住んでいる町の粗大ごみ場およびリサイクルセンターまたは民間古紙回収施設

※汚れや香りのついた紙、シール、写真などは「もえるごみ」へ

問 環境衛生課 T 86-7813



【ペットボトルについて】

資源の有効活用のため使用済みペットボトルを新たなペットボトルに再生する、水平リサイクルに取り組んでいます。

○ペットボトルは、ラベルとキャップを必ず外し中身を空にして、水ですすぎ、つぶさずに出してください。

●**回収場所** 自治会のリサイクル集積場所(月2回)

※ラベルとキャップは、「プラスチック製容器包装ごみ(黄色の袋)」へ

ソウインコンポ無償配布(雨天決行)

問 環境政策課

T 86-7812

●**配布日時** 11月5日(木) 9:00～10:00

●**配布場所** 北勢庁舎前駐車場

●**配布数** 1人につき2袋(先着150人)

＜配布条件＞

①いなべ市民で、家庭菜園などで肥料を使用する人

②転売をしないこと

※詳細は市ホームページで確認してください。



「ソウインコンポ」とは？

市内で発生した「し尿や浄化槽汚泥」は、桑名広域環境管理センターで衛生的に処理されています。この処理過程で発生した余剰汚泥を脱水・乾燥させて生産している普通肥料が、「ソウインコンポ」です。

桑名広域環境管理センターとは？

桑名広域環境管理センターは、いなべ市・桑名市・木曽岬町・東員町から発生して持ち込まれた「し尿や浄化槽汚泥」を処理している施設です。周辺環境への負担軽減や資源循環型の施設として貢献しています。

環境に優しい「ソウインコンポ」をぜひ利用してください！

体力・運動能力測定会の開催

問 生涯学習課

T 86-7846

体力維持や健康増進のために、自分の体力・運動能力を測ってみませんか？当日参加可能です。

●**日時** 10月17日(土)

10:00～14:00(13:30受け付け終了)

●**場所** 大安スポーツ公園体育館

●**服装** 動きやすい服装、室内シューズ

●**申込方法** 申し込みフォーム



同日開催！【からだ整うストレッチ＆コアトレ体験会】

●**申込方法** 申込先に電話してください。

問 **申込先** いなべ市温水プール T 78-4335

測定内容

①新体力テスト

・20～64歳…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩(男性1,500m、女性1,000m)、立ち幅とび

・65～79歳…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

②骨の健康チェック ③血管年齢測定



令和9年

いなべ市二十歳のつどい

●**内容** 二十歳の記念式典

●**開催日** 令和9年1月9日(土)

●**会場・時間**

【大安会場】大安公民館 10:00(9:30受け付け)

【員弁会場】員弁コミュニティプラザ 10:30(10:00受け付け)

【北勢会場】北勢市民会館 11:00(10:30受け付け)

【藤原会場】藤原中学校体育館 11:30(11:00受け付け)

●**対象者** 平成18年4月2日から

平成19年4月1日までの生まれの人

問 生涯学習課 T 86-7846



●**備考** 案内状は、10月1日時点で市内に住民登録がある人へ、12月ごろ送付します。案内状を持っていない人でも自由に参加可能。確認のため、身分証明書の提示が必要な場合があります。引っ越しなどで送付対象にならない人で、案内状の送付を希望する場合は、申し込みフォームから申し込んでください。

里親制度を知っていますか？

県内には、保護者の病気や養育困難など、さまざまな事情で自分の家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、寄り添いながら一緒に生活をしていく人が「里親」です。里親制度は、子どもたちが安心して暮らせるよう、地域の皆さんに知っていてほしい制度です。



「里親」には種類があります

●養育里親

保護者と生活できるようになるまで、または自立して生活できるようになるまで（原則として18歳未満）養育する里親です。養育期間は、1カ月未満から数年間までさまざまです。

●養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親です。養子縁組が成立するまでは、里親として養育します。

●親族里親

保護者の死亡、行方不明などにより、子どもを養育できなくなった場合に、子どもの扶養義務者である親族（祖父母など）が子どもを養育する里親です。
※この他に「専門里親」があります。

里親登録までの流れ

①面談

フォスタリング機関（里親養育包括支援機関）職員・里親支援専門相談員・児童相談所職員による制度説明

②研修

基礎研修および登録前研修（3日間または4日間）を受講

③家庭訪問審査

家族構成、住居の状況など家庭状況の確認
里親認定申請書の提出

④施設実習

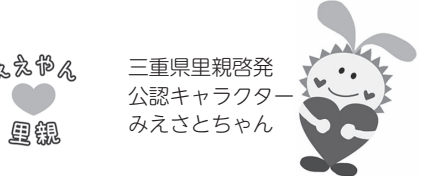
県内の乳児院または児童養護施設での実習（2日間）

⑤審査・登録

三重県社会福祉審議会での審査を経て、知事が里親として認定し、里親名簿に登録

もっと知ってください、里親のこと

北勢児童相談所管内では、「児童家庭支援センターまお（ええやん♡里親）」が、フォスタリング機関として、啓発イベントや里親説明会、里親座談会を開催します。事前申し込みが必要で、参加費は無料です。



ええやん♡里親 里親制度座談会

- 日時 11月23日（月・祝）13：30～15：30
- 場所 四日市市文化会館（四日市市安島2丁目5－3）
- 内容 座談会（制度説明、体験発表、個別相談）

問 申込先 児童家庭支援センターまお（ええやん♡里親）

T 059-327-7700

ええやん里親

検索

問 三重県子ども・福祉部児童相談支援課

T 059-224-2760

三重県 里親制度

検索

水道メーター交換のお知らせ

水道メーターの交換を行います。協力をお願いします。

- 日程 11月2日（月）～20日（金）
- 費用 ・メーター交換に伴う費用は無料です。
・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。

- ・市が発行した証明書を携帯していますので、不審に思った場合は提示を求めるか、水道工務課へ連絡してください。一時的に断水するため、断りを入れ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ことがありますので、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

【対象地区】

- 北勢町 麻生田、其原、西貝野
- 員弁町 大泉新田、畑新田、北金井
- 大安町 大井田、門前
- 藤原町 本郷、篠立

※すべての家が対象ではありません。

※対象地区以外でも一部交換の予定があります。

高齢者インフルエンザ予防接種

問 健康推進課

T 86-7824

インフルエンザに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、特に高齢者や慢性疾患を持つ人などは、肺炎などを併発し、重症化することもあります。

インフルエンザ予防接種を受けることで、インフルエンザの発病予防や発病後の重症化予防に一定の効果があるといわれています。

接種を希望する人は、早めに接種しましょう！



●接種対象

いなべ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の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する人、およびヒト免疫不全ウイルスにより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や有する人

●接種期限・回数

令和9年1月31日（日）まで・一人1回

●自己負担額 1,600円 ※生活保護受給者は無料

●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費となります。

※市内の実施医療機関については、市ホームページを確認してください。

●申込方法

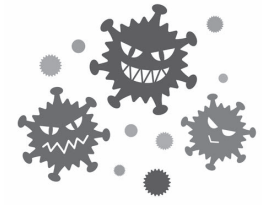
医療機関によっては、予約が必要となる場合がありますので、まずは医療機関に問い合わせてください。医療機関で予診票の交付を受け、必要事項を記入して申し込みをしてください。



高齢者新型コロナワクチン予防接種

新型コロナウイルス感染症は変異を繰り返しており、すでに感染したことがある人や新型コロナウイルスワクチンを接種した人でも新しい変異株に再感染する可能性があります。特に、高齢者や慢性疾患を持つ人などは、重症化するリスクが高まります。

ワクチン接種は重症化予防に一定の効果があるといわれています。対象の人は、感染対策の一つとして、流行株に対応したワクチンの接種を検討してください。



●接種対象

いなべ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の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する人、およびヒト免疫不全ウイルスにより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や有する人

●接種期限・回数

令和9年1月31日（日）まで・一人1回

●自己負担額 4,700円 ※生活保護受給者は無料

●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費となります。

※市内の実施医療機関については、市ホームページを確認してください。

●申込方法

医療機関によっては、予約が必要となる場合がありますので、まずは医療機関に問い合わせてください。医療機関で予診票の交付を受け、必要事項を記入して申し込みをしてください。

●注意事項

新型コロナワクチン接種は強制ではありません。接種を受ける人は、予防接種による発症予防および重症化予防に期待される効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意思で接種するかを判断してください。

なお、定期接種以外で接種を希望する人は、任意接種として、全額自費で接種を受けることになります。



問 健康推進課 T 86-7824



くらしの情報

催し

藤原岳自然科学館
屋根のない学校
10・11月の教室

＜藤原岳自然科学館＞

【秋の動植物をたずねて】

屋根のない学校を散策し、秋の自然を観察します。

- 日時 10月23日(金)
9:30～12:00
- 場所 屋根のない学校
- 参加費 小学生以上1人100円
- 定員 40人

【ふるさとの森の自然観察】

ふるさとの森の紅葉を中心に、木の実や野鳥、昆虫などを観察します。

- 日時 11月14日(土)
9:30～12:00
- 場所 藤原文化センター
- 参加費 小学生以上1人100円
- 定員 40人

＜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）

- 参加費 無料
- 対象者 小学生（保護者の同伴が必要）

【親子で楽しむ昆虫観察会】

アサギマダラやバッタ、コオロギなど深まる秋の虫たちを探してみよう。

- 日時 10月24日(土)
13:30～15:30
- 定員 12組(1組3人まで)

【びっくり生きものアラカルト】

秋から冬の林。木の実と紅葉をみつけよう。

- 日時 11月7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】

秋の終わり、自然の中で草木染めやドングリの的あてゲームなど、いろいろなもので思いっきり遊ぼう。

- 日時 11月7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
- 問 自然学習室 **T** 46-8488



11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。映画「幸せの経済学(68分/2010年)」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 11月1日(日)
10:00～12:00
- 場所 員弁庁舎東館2階会議室
- 申込方法 電話、申し込みフォーム
- 問 いなべ市市民活動センター **T** 74-5806



いなべ市史編さん 事業講演会

第1回【いなべ市の祭礼—周辺の祭礼からの影響を考える—】

- 日時 11月8日(日)
13:30～15:00
- 場所 シビックコア棟
- 講師 粕谷亜矢子さん
(名古屋市蓬左文庫学芸員)

第2回【中世員弁郡の伊勢神宮鎮】

- 日時 11月22日(日)
13:30～15:00
- 場所 シビックコア棟
- 講師 岡野友彦さん
(皇學館大学文学部学部長)

＜共通事項＞

- 対象者 どなたでも(市内市外不問)
- 申込方法 電話、窓口、申し込みフォーム
- 受付開始日 10月5日(月)
9:00～
- 問 北勢市民会館 **T** 72-2200



糸紡ぎ体験教室 「綿から糸へ 糸から布へ」

郷土資料館で収穫した綿を使って、体験教室を実施します。

「綿繰り機での種取り」「糸紡ぎ」「コースター作り」の3つの体験ができます。

- 日時 11月8日(日)
9:30～11:30
- 場所 いなべ市郷土資料館
- 定員 15人
- 参加費 500円
- 受付開始日 10月8日(木)
9:00～
- 申込方法 電話、郷土資料館窓口、市ホームページ
- 問 郷土資料館 **T** 46-2526



新春歌謡フェスティバル in いなべ

演歌、歌謡界で今注目の若手歌手 徳永ゆうき、青山新、梅谷心愛がいなべ市を元気に！

来場者にお年玉抽選会を実施します！！

- 日時 令和9年1月30日(土)
14:00～(開場13:15)
- 場所 北勢市民会館さくらホール
- 発売開始 10月5日(月)
- 入場料 4,500円
(税込・全席指定)

※当日は5,000円
※未就学児はご遠慮ください。

＜チケット取り扱い＞

- ・芸術文化協会(北勢市民会館内)
平日 9:00～17:00
- ・チケットぴあ
(Pコード:336-363)
- ・セブンイレブン
- ・ローソンチケット
(Lコード:43688)
- ・ローソン・ミニストップ

- 問 (一社) いなべ市芸術文化協会 **T** 82-1551

三重大学 北勢サテライト 市民公開セミナー in いなべ

- 日時 11月12日(木)
13:00～14:40
- 場所 員弁コミュニティプラザ
- 内容 三重大学教員が講師を務めます。気軽に参加してください。
- ①扁平なキウイフルーツはなぜおいしい？—栽培・果実生理から探るおいしさの秘密—
生物資源学研究科准教授 村上寛さん
- ②外見は「私」をどうつくるのか—シェイクスピアの時代の衣服と演劇—
人文学部准教授 小嶋ちひろさん
- ③「元気だったのに、突然…」を防ぐために—大動脈瘤・大動脈解離の早期発見と最新治療—
医学系研究科教授 山内孝さん
詳しくは、三重大学ホームページで確認してください。
- 定員 80人(先着順)
- 申込方法 メール、申し込みフォーム



- 参加費 無料
- 申込期限 11月6日(金)まで
- 問 三重大学地域創生推進チーム **T** 059-231-6271
- E** regional-t@ab.mie-u.ac.jp

いなぶんフェスタ 2026

いなべ総合学園高等学校の文化部による展示、発表などを通して、多くの人に活動内容を知ってもらうとともに魅力を伝えます。

- 日時 11月8日(日)
10:00～14:00
- 場所 いなべ総合学園高等学校
※車で来校する際は本校駐車場を利用してください。
- 詳細 ホームページに掲載しているチラシを確認してください。
- 持ち物 スリッパ
- 問 水谷宏樹(いなべ総合学園演劇部顧問) **T** 74-2006



令和8年度 県民公開講座

●内容 「デジタル時代の子どもたちをどう守る？—海外の動きから考える心とウェルビーイング」

- 日時 11月29日(日)
13:30～15:30
(開場12:45)
- 場所 三重県総合文化センター
男女共同参画棟3階 セミナー室C(津市一身田上津部田1234)
- 講師 磯村毅さん(スマホ依存防止学会代表)
- 定員 100人
- 申込方法 申し込みフォーム
- 申込期限 11月27日(金)まで
- 問 申込先 三重県こころの健康センター(三重県自殺対策推進センター) **T** 059-223-5243
- F** 059-223-5242



めざせ いなべ通



「貴重なものがたくさん」
いなべの文化財 **14**
執筆：ふるさといなべ市の語り部の会

屋奉松明(大安町丹生川上)

「面白いぞえ丹生川の祭り 屋奉に松明 飛び角力」

鴨神社の屋奉松明神事は平成9(1997)年1月に大安町指定無形民俗文化財に指定されました。400年ほど続いている神事で、神社創建時に京都から御神宝を迎えた神事を表したものと伝えられています。

神事は、神宝渡御請願の「七度半の使い」仕丁が出発すると、「屋奉ふり」が始まります。屋奉は、長さ1m、直径30cmの小型松明で、藤づるを付けて、「屋奉やろかー」の掛け声で振り回します。神宝が到着すると祭礼が執り行われ、長さ4.5m、胴回り4.5m、重さ約900kgの雄雌一対の大松明が宮司により点火され、「デヤ、デヤ」の掛け声とともに立てたり倒したりしながら、鳥居を三度奉焼します。最後は紋付き袴の「鳥追い」、締込姿の「飛び角力」で神事が終わります。屋奉と松明の主材料である菜種殻は、当番自治会が前年より栽培しています。

3年に一度の屋奉松明神事は、10月17日(土)の夜に斎行されます。



屋奉松明神事(2023年撮影)

鳥居奉焼は勇壮で神秘的な光景です。皆さんぜひ参観ください。

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

まちかど博物館 がやってきた！

いなべまちかど博物館「貝弁川石の館」、「木工館コンドウ」の作品を展示します。期間中は、木工作品と石に絵を描く体験も実施予定です。

●日程 10月10日(土)～18日(日)

●場所 シビックコア棟1階

問 商工観光課 T 86-7833

健康

臓器移植普及推進月間

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。私たち一人一人が、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。マイナンバーカードや運転免許証の意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひ自分の意思を記入しておきましょう。

問 (公財) 三重県角膜・腎臓バンク協会 T 059-224-2333

ふるさと納税で いなべ市に医師を！

平成31年度から皆さんの心温まる支援を受け、名古屋市立大学と提携し、いなべ総合病院での「寄附講座」の開設が実現しました。

●寄附講座開設による効果

・最新鋭手術ロボット「ダ・ヴィンチ」の導入

・女性泌尿器科の開設

・漢方外来の開設

他にも内視鏡治療の充実、救急体制の回復など確実に医療体制が改善しつつあります。

●寄附申込方法

①ふるさと納税ポータルサイト「さとふる」による申し込み

クレジットカード決済、携帯電話料金とセット支払いのキャリア決済、コンビニ決済、Pay-easy 決済から選択できます。

②寄附申込書による申し込み

金融機関、郵便局または市役所での納付、現金書留による納付から

選択できます。寄附申込書による寄附を希望する場合は、健康推進課まで連絡してください。

※12月10日(木)以降は、寄附申込書による寄附は受け付けできません。

●寄附金額 1回の申し込みで5,000円から寄附できます。

●寄附募集期限 12月29日(火)

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、保健などの相談に応じます。

●日時 10月31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

人生100年時代

げんき通信

第30回

問 健康推進課 T 86-7824

強い骨づくりは早いうちから！

～いなべ市骨コツチャレンジ!プロジェクト～

市では、9月、10月を骨粗しょう症予防月間として取り組みを進めています。

【骨粗しょう症ってなに?】

骨量(骨密度)が減り、全身の骨がスカスカになりもろくなって骨折しやすくなる病気です。

骨折は、要介護の原因になります。骨密度(骨量)は、20歳代でピークを迎え40歳ごろから低下し始めます。この低下をいかに抑えるかが、この先もずっと元気で過ごすための鍵になります。

【骨粗しょう症はなぜ起こるの?】

- ①偏食などによるカルシウム不足
- ②高齢になるにつれ消化・吸収力が低下
- ③女性ホルモンの減少(更年期)



【骨粗しょう症予防の三大原則～食事・運動・日光浴～】

①カルシウムの多い食品を摂りましょう

牛乳、乳製品は、カルシウムが豊富で吸収率も高いので、毎日摂りましょう。

②ビタミンDはカルシウムの吸収を良くします

ビタミンDが多く含まれる魚介類や海藻類など、食品から摂ることができます。またビタミンDは日光浴により皮膚で合成されるため、適度な日光浴も大切です。

③ウォーキングなどの適度な運動をしましょう

適度な運動によって、骨に負荷や刺激を与えると、骨は丈夫になります。



若いうちから意識して、毎日コツコツ骨の貯金をしていきましょう！



◀取り組みはこちら



BOOK NOW

オススメ情報満載 図書館通信

(株)デンソー大安製作所主催イベント

「One 大安ハッピーレクリエーション」に展出します！

いなべ市図書館コーナー

～出張おはなし会、電子図書館体験会、絵本の展示～

●日時 11月1日(日) 10:15～13:00

●場所 デンソー大安製作所 テニスコート(雨天:体育館)

●内容

・大型絵本の読み聞かせ

①10:30～11:00、②12:00～12:30

図書館職員が大きな絵本を読みます。

どなたでも気軽に参加してください。

・電子図書館体験会

いなべ市電子図書館をタブレットで体験できます。

・絵本の展示

図書館からおすすめのテーマ4つを展示します。



※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

2026・第80回 読書週間
10/27～11/9



静かだけど、冒険中。



貝弁図書館 館内イベント

図書館 de トリックオアトリート

10月16日(金)～31日(土)



おばけやかぼちゃの切紙を貼ってかざりつけてね！

10・11月の休館日 全館…毎週月・火／特別休館日 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) 貝弁図書館 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	10月15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
	10月22日(木) 13:00～15:00		
	11月19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	10月21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
	11月11日(水) 13:00～16:00	大安公民館	
LGBT 電話相談	10月28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
	11月18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
	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8:40～16:30 (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	10月21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
いなべ市 こども家庭センター	平日8:40～16:30 (電話受付 9:00～17:00)	市役所1階 健康こども部内	妊娠中・子育て中・こどものみなさんの様々な 相談に応じます。お気軽に相談してください。 問 いなべ市こども家庭センター T 86-7617
【要予約】 スマートフォン相談	10月16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
	10月16日(金) 13:30～15:30	だいあん保健室	
	10月23日(金) 10:00～12:00	ふじわら保健室	
	10月23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 ☎059-229-1199 ■いなべ医師会(在宅当番医) Ⓗttp://inabe-med.or.jp/
■医療ネットみえ Ⓗhttps://www.qq.pref.mie.lg.jp/

イベント情報

イベントカレンダー▶  GCI▶ 
●パン＆コーヒーまつり
10月31日(土) 10:00～15:00
にぎわいの森

編集後記

介護の特集で取材に伺った人たちは、年齢関係なくとても
元気でした！90代にして背筋まっすぐ。きれいな歩き
方を見ていたら、自分の曲がった背中が悲しくなりました(日)

福祉・介護の仕事 職場体験

福祉・介護に関心のある人を対象
に職場体験を実施します。

●対象

- ・福祉・介護職場への就労を検討している人
- ・進路選択や転職などで、福祉・介護職場を検討している人 など

●申込方法 申し込みフォーム

●参加費 無料

【就労体験コース】

2日以上でじっくり実際の職場を
体験！1日の流れやサービスを知
り、仕事内容や適性を確認できます。
実際に働くイメージを持つことで就
職に結びつけることができます！

【こころみコース】

3時間で職場の雰囲気を感じ！！
福祉・介護に興味があるけど不安な
あなた、まずは現場をのぞいてみま
せんか？

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 職場体験担当 ☎059-227-5160

10月1日～7日は 「公証週間」です

お金を貸したり、不動産を売ったり、
貸したりするときは契約書を作
ります。しかし、せっかく作成して
も、後になって、契約した覚えがな
い、内容がおかしいなどというこ
とで、紛争が生じることが少なくあ
りません。遺言書についても同じよ
うなことが起こります。

そこで、これらの書類は、「公正証書」
にしておきましょう。公正証書には、
法律によっていろいろな力が認め
られており、また、紛失したり、知
らないうちに書き換えられたりす
る心配もありません。

公正証書についての相談は、無料
です。また、その内容を他人に知ら

れることは、絶対にありません。
詳しくは、公証役場へ聞いてくだ
さい。

問 四日市公証人合同役場

(四日市市鵜の森1丁目3番15号
リックスビル3階)

☎059-353-3394

マイナンバーカード 日曜窓口(完全予約制)

●日時 10月25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 10月23日(金)まで
に電話で予約

問 申込先 市民課 ☎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
☎0120-95-0178



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 11月4日(水)北勢町在住
11月11日(水)藤原町在住
11月18日(水)大安町在住
11月25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】 11月13日(金) 9:30～9:45 妊娠8カ月ごろの妊婦とその家族
11月27日(金) 9:30～9:45 妊娠8カ月ごろの妊婦とその家族

【2歳児歯科教室】 11月19日(木) 9:15～9:30 R6.10.1～R6.11.30生

【3歳6か月児健康診査】 11月12日(木) 13:15～14:00 R5.3.19～R5.4.28生 および 前回欠席者

ウェルカムベビー交流会(妊婦教室)

●日程 11月30日(月)
●時間 12:50～13:00 (受け付け時間)
●内容 妊娠期を楽しむために(スタイ作り)
●場所 石榑子育て支援センター
はっぴい・はあと

●対象者 いなべ市に住所のある妊婦とその家族

●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。



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

いなべ市梅林公園 あわい
あなたはどんな過ごし方で楽しめますか？



食べる 食事処「きせつ」

二十四節気に合わせて、その時期にしか出会えない味わいに、いなべの食材で出会える食事処です。



見る 「あわいの展示室」

数々の作品を、自然光溢れる空間で見ることができます。

○「いなべの作家たち」10月25日(日)まで
いなべ市で暮らす作家に焦点を当てた企画を開催中です。



遊ぶ

大人から子どもまで、どんな人でも楽しめる、いなべならではの季節の体験をお届けしています。

☎ いなべ市梅林公園 あわい ☎ 37-7161

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健康のために続けていることや、始めたいことを教えてください。

■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 10月22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

- 梅まつりに全国からたくさんの人々が訪れていると聞き、このいなべの良さを活かした施設がまさにあわいなんだとよく分かりました。(40代)
- いつも、楽しみにして読んでおります。(70代)
- 梅林公園に新しく出来た「あわい」の概要が分かり、今後行ってみたいと思いました。(60代)
- いきいきマイタウンで、頑張る子どもたちの姿や企業の取り組みが紹介されており子どもとすごいね！と楽しく拝見させてもらいました。(30代)
- あわいで撮った表紙の写真の方はいなべ市の方でしょうか。記念になりますね。とてもいいですね。(60代)
- ピッキーズの写真を見ました。ピッキーズすごいなと思いました。(10代以下)

今月のプレゼント 2人



いなべるグッズ詰め合わせ

施設から：いなべるが描かれた、エコバッグ、ネックウォーマー、マイクリアボトル、ボールペン、ふせんの詰め合わせです。

引換場所 いなべ市役所 広報秘書課

定休日 毎週土・日曜日、祝日

開庁時間 8:40 ~ 16:30

住所 北勢町阿下喜 31 番地

電話 86-7740