ふれあいネットワーク

いなべ市 社協だより

第138号
令和8年11月
発行



P3 笑顔の写真大募集
P5 歳末ふれあい事業のご案内

いなべ市社会福祉協議会　職員募集

正規職員（令和９年度採用）

職　種　福祉職

応募資格：次の資格を有する方
社会福祉士
主任介護支援専門員
保健師
勤務場所：本会が運営する市内事務所
仕事内容：地域福祉の推進に係る専門業務



臨時職員

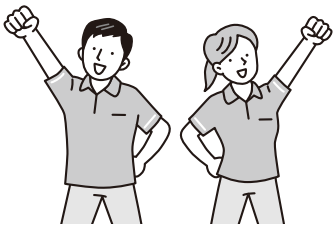
職　種　介護支援専門員

応募資格：介護支援専門員の資格を有する方
勤務場所：いなべ市地域包括支援センター
仕事内容：地域包括支援センターにおける予防プランの作成等



職　種　保育士

応募資格：保育士の資格を有する方
勤務場所：本会運営のこども園（石榑・三里・丹生川・山郷・員弁西・ほくせい）
いずれかのこども園
仕事内容：こども園での保育業務



パート職員

職　種　訪問介護ホームヘルパー

応募資格：次の資格を有する方
介護福祉士または介護職員初任者研修修了者、普通自動車運転免許証
勤務場所：いなべ市社協ホームヘルパーステーション
仕事内容：訪問介護業務

臨時職員、パート職員については随時受け付けております。

※選考方法などその他詳細については、いなべ市社協ホームページをご覧ください。

問 申込先　総務課　総務係　☎41-2942

あなたの笑顔を社協だよりの表紙に！



笑顔の写真を大募集！

「笑顔」は自分自身を明るくするだけでなく、周りの人にも元気や幸せを届けてくれます。令和９年も笑顔で新年が迎えられるよう１月発行の社協だよりをみなさんのいっぱいの笑顔で彩りましょう！

カメラやスマホ、携帯電話の機能を使って撮影した「笑顔の写真」をご応募ください。

★作品テーマ　**笑顔**

★応募条件　被写体の方がいなべ市在住であること。

★作品形式　できるだけきれいに鮮明なもので、サイズは2MB程度。

★応募方法　撮影した写真をメールに添付し、
①投稿者の住所、　②氏名
③連絡先（携帯可）、　④「社協だより」の感想
を添えて次のアドレスまで送付してください。

info@inabewel.or.jp



●プリントした写真を総務課へご持参いただいても構いません。
※ご持参いただく際は、応募方法にある①～④を記載したものを添えてください。

★応募期限　12月2日（水）17:00まで



注意点

・必ず被写体の方へ掲載の了解を得てください。
・写真は縦向きで撮影したものにしてください。
・１枚につき、被写体は１人でお願いします。
・アップで撮影したものにしてください。
・氏名等が入らないようにしてください。
・被写体１人につき１点の応募とさせていただきます。
・特殊効果や文字、スタンプ等は挿入しないでください。
・掲載に不適切と判断した写真は掲載いたしません。
・応募者多数の場合、掲載時に写真のサイズが小さくなることがありますので、ご了承ください。

問 申込先　総務課　総務係　☎41-2942　✉info@inabewel.or.jp

社協会費・日赤会費へのご協力ありがとうございました

いなべ市社協が活動するうえで貴重な財源となる「社協会費」について、各自治会長様、組長様のご協力をいただき、市内外の皆様からの会費総額は、5,554,000円となりました。

この会費は、市内小中高等学校への福祉教育支援、歩行や移動が大変な方の通院送迎支援、ひとり暮らし高齢者等への安否確認、福祉に関する情報発信等に有効活用させていただきます。

【内　訳】

社協会費……個人会費　　4,702,000円（9,404件）
　　賛助会費　　852,000円（　379件）
　　個人：299件、327,000円
　　団体：　80件、525,000円

同時にお願いしておりました、日本赤十字社の活動資金である「日赤会費」の総額は4,977,500円となり、全額、日本赤十字社三重県支部へ送金させていただきました。

【内　訳】

日赤会費……個人　4,751,500円
　　法人　　226,000円

問 地域福祉課　☎41-2945


ふれあい弁当サービス事業


福祉教育推進事業


福祉有償運送事業


日赤活動の様子

今回の表紙





10月1日(木)の赤い羽根共同募金の街頭募金活動の様子です。

ボランティアの皆さんと一緒に、募金への呼びかけを行いました。

呼びかけに足をとめ、たくさんの方から温かいお気持ちをいただきました。皆さまから寄せられた募金は、地域の福祉活動に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

事業案内

歳末ふれあい事業

赤い羽根共同募金配分事業

歳末ふれあい事業とは…

地域で支援を必要としている方々が安心して新年を迎えることができるように、地域のみなさまから寄せられた募金を活用して歳末品を配布します。

対象者

◆75歳以上のひとり暮らしの方（生年月日が1952(S27)年3月31日以前の方）

※施設へ入所されている方は対象となりません。

◆身体障害者手帳1・2級保持者

◆精神障害者保健福祉手帳保持者

◆療育手帳保持者

◆生活保護受給者

※受付終了日の時点で、病気入院されている方は対象となりません。



申込方法

●地域福祉課窓口

所定の申込書に必要事項を記入のうえ、窓口までご持参いただくか、郵送にてお申込みください(代理の方による申請も可能です)。身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳をお持ちの方は、窓口で提示をお願いします。なお、申込書は社協ホームページからダウンロードすることができます。

●インターネット申込（Googleアカウントでのログインが必要です）

QRコードを読み込んでいただき、必須事項を入力ください。手帳をお持ちの方は手帳の画像を添付してください。

インターネットでのお申込みはコチラ

受付期間

令和8年11月2日（月）～令和8年11月26日（木）

※申込書を郵送される場合は、11月26日（木）必着とします。

配布時期と方法

●地域福祉課窓口　※窓口でのお受け取りの方には、粗品を進呈します。

開所日時：12月14日(月)～12月25日(金)の9:00～16:30(土日除く)

●民生委員児童委員の配達、郵送については、12月中旬～下旬にお届けします。

歳末ふれあい事業ホームページはコチラ

申込みにあたって

●ご自身で申込みできない方は在住地域の民生委員児童委員へ相談ください。

●代理申請される場合は、必ず本人に確認をとってから申請してください。

●対象となる要件が重複している場合でも、申請はお一人につき1回限りです。

●詳しくは下記までお問い合わせください。

問 申込先 地域福祉課　☎41-2945

いなべ市地域介護予防活動促進事業　いなべるポイント対象

KENKOU DUKURI 健幸づくり

健幸づくり（介護予防）セミナー

～免疫力を高める 緑黄色のお野菜と 発酵食品の おはなし～



食生活を整えることは、毎日の生活の中で取り組みやすいフレイル予防の一つです。今回は「腸」に注目し、野菜や発酵食品を上手に取り入れながら、腸内環境を整えるための食生活についてご紹介します。

また、「ベジチェック」という、手のひらをセンサーに当てることで、日頃の野菜摂取量の目安を簡単に測定できる機器を活用し、野菜の摂取状況を把握します。

測定結果をきっかけに食生活を振り返り、これからの健康づくりについて一緒に考える機会にしましょう。

- **日　時**　令和８年12月11日(金)　14:00～16:00（受付 13:30～）
- **場　所**　北勢市民会館　視聴覚室
- **対象者**　市内在住の65歳以上の方
- **定　員**　先着20名
- **持ち物**　飲み物、筆記用具
- **申込み**　令和８年12月４日(金)までに下記までお電話ください。

問 申込先 介護支援課　介護予防事業係　☎41-2948

いなべ市地域介護予防活動促進事業　いなべるポイント対象

第４期　令和９年１月～３月

健幸アップ！教室 参加者募集

KENKOU DUKURI 健幸づくり

ポール運動、フィットネス機器体験、サーキット運動、脳活性化プログラムなど、
さまざまな運動や活動をとおして、健康づくり、幸せづくりに取り組む教室です。
今、そしてこれからの“健幸”のために一緒に取り組んでみませんか。

歩行時の安定と転倒予防の効果のある運動です。



ポ ー ル 運 動

ご自身の体力に合わせて無理なく運動体験できます。



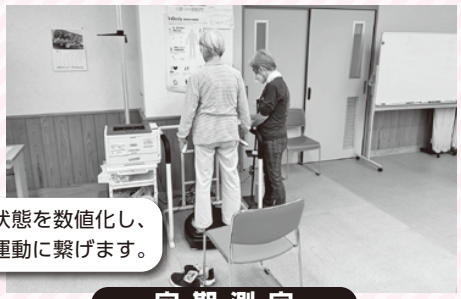
フィットネス機器体験

「筋力向上」と「持久力アップ」を同時に狙える運動です。



サーキット運動

今の健康状態を数値化し、効果的な運動に繋げます。



定 期 測 定

頭と体を同時に使って、楽しみながら脳を活性化します。



脳活性化プログラム

利 用 日　送迎希望の方　応相談（自治会館やバス停等を拠点とした送迎）
・火曜日 13:30 ～ 15:00…北勢町・藤原町在住の方
※令和９年１月５日(火)より毎週開催（祝日除く）
・木曜日 13:30 ～ 15:00…員弁町・大安町在住の方
※令和９年１月７日(木)より毎週開催（祝日除く）

送迎不要の方
・火曜日か木曜日のいずれか選択して利用いただけます。

会　　場　青空ひろば(ふじわらデイサービスセンター内)【いなべ市藤原町市場 494-2】

対 象 者
・市内在住の６５歳以上の方
・身の回りのことが自分でできる方
・介護認定を受けていない方
※はつらつ教室卒業後、２ヵ月以内の方は応相談。

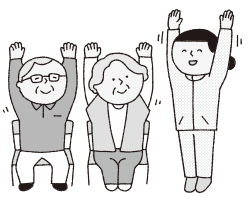
定　　員　各曜日定員１５名（申込者数により、希望に添えない場合があります）

利 用 料　200 円／回

申込方法　右の QR コードからお申込みをいただくか、下記までお電話ください。

申込期限　令和８年 12 月４日(金) 17:00 まで
※期日後の受付は行いませんので、ご了承ください。

QR コード



問 申込先 介護支援課　介護予防事業係　☎41-2948





いなべ市地域介護予防活動促進事業　いなべるポイント対象

運動コースのご案内

KENKOU DUKURI 健幸づくり

いつまでも健康で過ごすために、貯筋体操や転倒予防運動などの様々な運動に取り組んでいます。



対象者　市内在住の65歳以上の方
　　身の回りのことが自分でできる方
利用料　200円／回
持ち物　飲み物、タオル、上靴(員弁会場のみ)
送　迎　なし
その他　・事前申込みは必要ありません。
　　・実施日に会場へ直接お越しください。

スケジュール

員弁老人福祉センター　2階

月曜日　13:30～15:00

日　程	テーマ
12月　7日	足の指先を意識した転倒予防
12月14日	ボールを握って握力を鍛えよう
12月21日	骨盤底筋運動で尿漏れ予防
＊12月21日は定期測定会を行います	
1月　4日	腹筋を鍛えて腰痛予防
1月18日	新聞棒でバランスを鍛えよう
1月25日	セラバンドを利用して有酸素運動

北勢市民会館　2階

金曜日　10:00～11:30

日　程	テーマ
12月　4日	ボクシング運動で有酸素運動
＊12月4日は員弁老人福祉センターにて行います	
12月11日	腹筋を鍛えて腰痛予防
12月18日	タオルを使ってバランス運動
12月25日	首、肩を動かして肩こり予防
＊12月25日は定期測定会を行います	
1月　8日	骨盤底筋運動で尿漏れ予防
1月15日	ボクシング運動で有酸素運動
1月22日	腹筋を鍛えて腰痛予防
1月29日	首、肩を動かして肩こり予防

詳細はこちらからご確認ください。

QRコード

※開催日が祝日の場合はお休みとなります。

問 介護支援課　介護予防事業係　☎41-2948

フードロス×フードパントリー

自宅や会社にある食べない食品をご寄付いただき、食品を必要とする人に届けることでフードロス削減に寄与するとともに、助け合いの仕組みづくりを目指しています。



＜食品配布＞

日　　時　令和8年12月11日(金)・12日(土)　10:00～14:00

場　　所　いなべ市ボランティア活動センターたんぽぽ
(いなべ市北勢町阿下喜2562－2)　※北勢中学校・西側

対 象 者　ひとり親世帯や子育て世帯、生活困窮世帯など（生活や食事に困っている方）

申込期限　令和8年12月2日(水)

申込方法　期限までに公式LINE（QRコード読込）もしくは電話・メールにて下記①～⑤をお伝えください。
①氏名　②住所　③連絡先　④申込人数（お子さんの人数と年齢）
⑤受取日
(公式LINEでの申込みが初めての方は友だち追加していただく必要があります。)

LINE QRコード

持 ち 物　食品を入れるためのバッグ・買い物かご等

※この事業は皆様からのご寄付で成り立っています。在庫に限りがあるためお渡しできる品物の数は一定ではありません。その点をご理解のうえお申込みください。

※食品仕分けのボランティアを募集しております。詳しくは下記 ボランティア情報 をご覧ください。



＜食品募集＞

下記の場所で随時受付しています。

〇**募集品** … 食品のみ(常温保存できる賞味期限が2ヶ月以上あるもの(未開封))

〇**場　所** … 篠立きのこ園／市内ファミリーマート/オレンジ工房あげき

問 申込先 地域福祉課　☎41-2945　✉chiiki@inabewel.or.jp

ボランティア情報

フードパントリー食品仕分けボランティア

日　　時　令和8年12月9日(水)　10:00～12:00

場　　所　いなべ市ボランティア活動センターたんぽぽ
(いなべ市北勢町阿下喜2562-2)　※北勢中学校・西側

内　　容　食品の仕分けなど

申込方法　事前に下記連絡先もしくは公式LINEへ氏名・連絡先をお伝えください。

LINE QRコード

問 申込先 地域福祉課　☎41-2945　✉chiiki@inabewel.or.jp

40代から始める脳活

今日からできる 認知症予防のヒント

「認知症の予防なんて、まだ先の話」と思っていませんか？ 実は、認知症の原因となる脳の変化は、発症の20年以上前、つまり40代・50代の壮年期からすでに始まっていることが分かっています。

世界保健機関（WHO）のガイドラインでも、若いうちからの生活習慣の改善が効果的だと示されています。未来の自分と家族のために、今からできる「脳活（認知機能低下の予防）」を始めましょう！



STEP1 まずは、ご自身の生活を振り返ってみましょう

あてはまるものに☑をつけて下さい

【運動・食事・嗜好品】

- ☐ **身体活動（運動）**：週に150分の息が弾むくらいの運動（ウォーキングや筋トレなど）をしている。
- ☐ **禁煙**：タバコを吸っていない（または禁煙に取り組んでいる）。
- ☐ **栄養（食事）**：主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事を摂っている。
- ☐ **飲酒**：お酒は適量を守り、飲みすぎないようにしている。

【病気・身体の管理】

- ☐ **体重管理**：肥満を予防し、適正な体重（BMI 18.5～25未満）を維持している。
- ☐ **高血圧の管理**：上の血圧130mmHg未満が維持できるよう、血圧を把握している。
- ☐ **糖尿病の管理**：健康診断で血糖値の異常がない。適切な食事管理をしている。
- ☐ **脂質異常症の管理**：コレステロールや中性脂肪の値を適切にコントロールしている。

【五感・心・社会とのつながり】

- ☐ **認知的介入（脳トレ）**：読書、日記、パズル、計算など、頭を使う活動を日常的に行っている。
- ☐ **社会活動（人との交流）**：地域の集まりや趣味活動、ボランティア活動などに参加している。
- ☐ **うつ病への対応**：気分の落ち込みや強いストレスを感じたとき、我慢せず周囲に相談できている。

（参考文献：WHOガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減 2019』邦訳検討委員会）



STEP2 今日から始めよう

上記の項目すべてを完璧にする必要はありません。「☑がついていない項目」の中から、今日からできそうなことを１つだけ選んで、スモールステップで始めてみましょう！








地域包括支援センターでは、みなさんのもの忘れのご相談に応じています。「最近もの忘れが気になる」「予防について知りたい」など、どんな小さなことでも構いませんので、気軽にお問い合わせください。



問 いなべ市地域包括支援センター　☎86-7818

イベント情報

相談事業	日にち	時　間	場　所	問い合わせ
弁護士相談 (要予約)	12月10日(木)、 1月　7日(木)、1月21日(木)	13:00～16:00 (1人25分以内)	北勢市民会館	地域福祉課 ☎41-2945
司法書士相談 (要予約)	12月18日(金)	13:00～16:00 (1人25分以内)		
一般相談	1月27日(水)	13:00～16:00		

※一般相談の相談員は民生委員児童委員の方々です。事前予約はいりません。

四季の家	日にち	時　間	場　所	問い合わせ
ほくせい	12月10日(木)、12月24日(木) 1月14日(木)、　1月28日(木)	9:30～	北勢市民会館	地域福祉課 ☎41-2945
いなべ	12月　8日(火)、12月22日(火) 1月12日(火)、　1月26日(火)	9:30～	員弁老人福祉センター	
だいあん	12月　7日(月)、12月21日(月) 1月18日(月)	9:30～	イオン大安店 大安ホール	
ふじわら	12月　1日(火)、12月15日(火) 1月　5日(火)、　1月19日(火)	9:30～	ふじわら高齢者生活支援センターいこい	

※四季の家は誰でも自由に参加いただける、集いの場です。

園庭開放	日にち	時　間	場　所	問い合わせ
石榑こども園	12月17日(木)、1月28日(木)	9:30～11:30	園庭内	☎78-0245
三里こども園	12月21日(月)、1月29日(金)	9:30～11:30	園庭内	☎78-1391
丹生川こども園	12月16日(水)、1月14日(木)	9:30～11:30	園庭内	☎78-2086
山郷こども園	12月16日(水)、1月21日(木)	9:30～11:30	園庭内	☎72-2624
員弁西こども園	12月21日(月)、1月29日(金)	9:30～11:30	園庭内	☎74-4182
ほくせいこども園	12月21日(月)、1月29日(金)	9:30～11:30	園庭内	☎72-4182

※ホームページにて年間開放予定日を掲載しておりますのでご確認ください。

善意のご寄附

心あたたまるたくさんの
ご寄附をありがとうございました

令和8年9月20日までに
ご寄附いただいた皆さまです

社協事業全般へのご寄附

住所	寄附者
平　塚	伏見稲荷大社大安支部　様
本　郷	故・片岡シゲ子　様
	昭和41年度卒業員弁中学校同窓会 代表 小林善道　様
大阪市	北日本コンピューター サービス株式会社　様
本　郷	近　藤　松　代　様
田　辺	岡　田　芳　和　様
其　原	伊　藤　公　喜　様
西野尻	佐　藤　しづゑ　様
阿下喜	すしレスト大鯛　様

地域福祉事業へのご寄附

匿　名　1　名

こども園へのご寄附

大阪市　小　林　尚　希　様

年末年始の業務

事業所		年末業務最終日	年始業務開始日
総務課・地域福祉課・こども支援課 地域包括支援センター くらしサポートセンター縁・日常生活自立支援センター 成年後見支援センター ケアプランセンター 介護予防事業係 オレンジ工房あげき（障がい支援課）		12月28日(月)	1月4日(月)
ホームヘルパーステーション		12月30日(水)	
石榑こども園、三里こども園、 丹生川こども園、山郷こども園、 員弁西こども園、ほくせいこども園	1号認定児	12月23日(水)	1月8日(金)
	2・3号認定児	12月28日(月) (午後希望保育)	1月7日(木) (4日・5日・6日 終日希望保育)
北勢子育て支援センター・員弁子育て支援センター 石榑子育て支援センター・笠間子育て支援センター 藤原子育て支援センター		12月28日(月)	1月4日(月)

※希望保育の詳細については、各園にお問い合わせください。

編集・発行　社会福祉法人 いなべ市社会福祉協議会

オレンジ工房あげき
〒511-0428　いなべ市北勢町阿下喜2624-2
▶総務課　TEL 0594-41-2942 ／ FAX 0594-41-2943
▶地域福祉課　TEL 0594-41-2945 ／ FAX 0594-41-2949
▶介護予防事業係　TEL 0594-41-2948 ／ FAX 0594-41-2949
▶障がい支援課　TEL 0594-72-5130 ／ FAX 0594-72-5162

いなべ市社協ホームヘルパーステーション
〒511-0428　いなべ市北勢町阿下喜2624-2
TEL 0594-41-2947 ／ FAX 0594-41-2949

グループホーム・おれんじ
〒511-0428　いなべ市北勢町阿下喜2480-38

いなべ市地域包括支援センター
〒511-0498　いなべ市北勢町阿下喜31 いなべ市役所内
TEL 0594-86-7818 ／ FAX 0594-86-7866

いなべ市くらしサポートセンター縁（えにし）
いなべ日常生活自立支援センター
いなべ市成年後見支援センター
〒511-0498　いなべ市北勢町阿下喜31 いなべ市役所内
TEL 0594-86-7817 ／ FAX 0594-86-7866

いなべ市社協ケアプランセンター
〒511-0428　いなべ市北勢町阿下喜2624-2 オレンジ工房あげき隣
TEL 0594-82-1728 ／ FAX 0594-72-3147

こども支援課
北勢町阿下喜2624-2　オレンジ工房あげき隣
TEL 0594-72-7788
FAX 0594-72-3147

石榑こども園
大安町石榑南335
TEL/FAX 0594-78-0245

三里こども園
大安町平塚535
TEL/FAX 0594-78-1391

丹生川こども園
大安町丹生川中2109-3
TEL/FAX 0594-78-2086

山郷こども園
北勢町其原818
TEL/FAX 0594-72-2624

員弁西こども園
員弁町石仏1868-1
TEL 0594-74-4182
FAX 0594-74-4192

ほくせいこども園
北勢町阿下喜3851
TEL 0594-72-4182
FAX 0594-82-5151

北勢子育て支援センターすこやかランド
北勢町其原818
TEL/FAX 0594-72-8488

員弁子育て支援センターなかよしひろば
員弁町石仏1868-1
TEL/FAX 0594-74-5829

石榑子育て支援センターはっぴぃ・はあと
大安町石榑南335
TEL/FAX 0594-78-0246

笠間子育て支援センター遊・友・YOUチャイルド
大安町門前531-1
TEL/FAX 0594-77-2657

藤原子育て支援センターつくしんぼ
藤原町川合770
TEL 0594-46-8733

数字で見るいなべ市の福祉
（令和8年10月1日現在）

▶人口 … 44,349人　▶世帯数 … 19,918世帯　▶65歳以上 … 12,513人
▶高齢化率 … 28.2%　▶ボランティア登録者数 … 1,948人

UD FONT by MORISAWA
VEGETABLE OIL INK　この広報紙は、資源保護のため再生紙と環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。

※個人情報保護法の遵守により、事業の申込み等に記載いただいた情報は、その事業以外には一切使用いたしません。
〈この広報誌の発行にはいただいたご寄附、社協会費の一部を使用させていただいております。〉