



広報

きそさき



平成23年度 敬老会

(関連記事4ページ)

今月号のおもな内容 Contents

- 木曾岬町の指定避難所および一時避難所 2~3
- わたしたちのまちのNEWS 4
- INFORMATION きそさき 5~7
- 生活のミニ情報 7~8
- 教育委員会だより 8~11
- こんにちは管理栄養士です 12~13
- 警察署コーナー 14
- 今月のお知らせ等 15
- 保健衛生のコーナー 16

木曾岬町の人口と世帯数 9月20日現在

■人口	6,872人(前月比+10)
男	3,479人(前月比+7)
女	3,393人(前月比+3)
■世帯数	2,386世帯(前月比+9)

特集 木曾岬町の指定避難所および一時避難所(高台避難)を記載した地図です。

家族全員で
確認しておき
ましょう!

指定避難所

各地区の指定避難所です。
各家庭における避難所について、家族全員で再確認しましょう。

避難所名称	所在地	対象地区
1 加路戸集会所	加路戸39-2	新加路戸・上加路戸
2 北部公民館	外平喜846-2	中加路戸・大新田・外平喜
3 農村集落多目的共同利用施設	見入145-2	上見入・東見入・辰高
4 中部幼稚園・保育園	和泉431-1	下見入・上和泉
5 福祉・教育センター	西対海地250	西対海地・小林
6 ふるさと創生ホール	西対海地47-4	小和泉
7 小学校	田代160	福崎・西白鷺川・栄・第2栄
8 町体育館	田代168	近江島・田代・脇付・雁ヶ地
9 中学校 (津波避難センター)	中和泉361	下和泉・富田子・中和泉・かおるヶ丘 中栄・第2富田子・第3富田子
10 東部公民館	富田子303-4	南栄・新富田子・東富田子
11 南部幼稚園・保育園	三崎666	豊崎・川先・白鷺・源緑・下藤里 上藤里・松永・藤里台・なぎさ台

避難時のポイント

- 火元の確認
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす
- 非常持出品は背負える量で
- 避難先を記した連絡メモを残す
- 塀や自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避ける
- 車での避難は極力避ける



一時避難所(高台避難)

町内に大規模な津波、高潮などの災害が発生する恐れがある場合の一次的な高台への避難場所が一時避難所です。
一時避難所に地域指定はありません。
家族全員で近隣の一時避難所を確認し、いざというとき速やかに避難できるようにしておきましょう。

一時避難所名称	所在地	収用人員
7 福德商事(株)	加路戸556	810人
1 小学校	田代160	950人
4 中部豊材(株)	和泉1-5	150人
9 中学校(津波避難センター)	中和泉361	850人
2 石田鉄工(株)	和富7-3	730人
カ (株)マルアイ 木曾岬工場	栄288	400人
キ 浅井工業(株)	富田子444	300人

※平成23年8月9日現在 協定締結済の一時避難所

☆お願い
一時避難所は、施設所有者のご協力により成り立っているもので、津波などの警報発令時に企業等が管理または所有する施設の一部使用の許可を警報解除までの間、町と協定を結んでいる施設です。具体的には、工場・倉庫、事務室、会議室、休憩室、食堂、廊下、屋上等です。警報解除後は、速やかに退去をお願いします。(小中学校は除く)

※指定避難所・一時避難所は、災害の規模や状況により、変更されることがあります。

●防災に関するお問い合わせは、役場 総務企画課 (☎68-6100) まで



ご長寿のお祝い



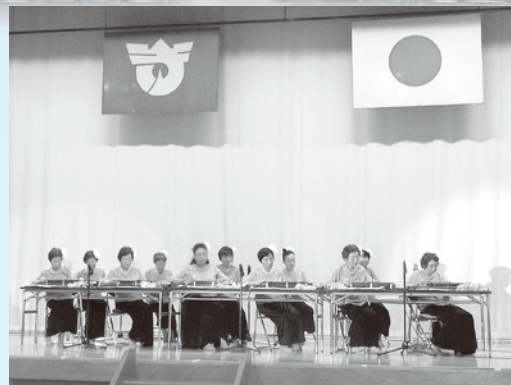
平成23年度 敬老会

9月10日(土)、町体育館において長寿をお祝いする敬老会が開催されました。今回の敬老会では70歳以上(1096人)の方々にご案内させていただきました。

町長のあいさつにはじまり、ご臨席賜りました来賓の方々から長寿のお祝いの言葉をいただき、また、ご来場の方々を代表して老人クラブ連合会長より敬老会への感謝と、今後ますますのご活躍を約束され、第一部の祝賀式を終えました。

第二部では、サークル活動のグループ「大正琴サークル」の皆さんによる演奏をはじめ、漫才や歌謡ショーなどのアトラクションが行われ、会場内の皆さんが和やかで楽しいひとときを過ごされました。

今後も皆さんのご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げます。



平成23年度87歳以上年齢別・性別集計表

年齢	男性	女性	計
100歳		1人	1人
99歳		1人	1人
98歳		1人	1人
97歳	1人	1人	2人
96歳		5人	5人
95歳	1人	4人	5人
94歳	1人	2人	3人
93歳	5人	5人	10人
92歳		3人	3人
91歳		7人	7人
90歳	2人	7人	9人
89歳	3人	6人	9人
88歳	2人	8人	10人
87歳	5人	9人	14人
計	20人	60人	80人

8月17日現在



行政相談週間 10月17日(月)～23日(日)

困ったら 一人で悩まず 行政相談

「行政相談」ってご存じですか？

「行政相談」とは、国やNTTなどの特殊法人などの仕事について、皆さんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進をはかる制度です。

総務省では、この行政相談制度を皆さんにもっとよく知っていただき、利用していただくため、10月17日(月)～23日(日)までの一週間を「行政相談週間」として、全国的にいろいろな行事を行います。

この週間にちなんで、当町でも、次のとおり「行政相談所」を開設します。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。(下記参照)

- **日** 時 / 10月25日(火)
午後1時30分～3時
- **場** 所 / 福祉・教育センター
- **相談担当者** / 行政相談委員 服部 良元

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、皆さんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

平成23年度は、行政相談委員制度発足から50周年の年です。

なお、当日ご都合の悪い方は、下記のところで行政相談にに応じていますので、ご利用ください。

〒514-0033 津市丸之内26-8 津合同庁舎3階

総務省 三重行政評価事務所 行政相談課

おこまりなら まるまる くじょー ひゃくとおぼん

0570-090110

平日 午前8時30分～午後5時15分

(注)土・日・祝日・上記以外の時間帯は留守番電話で対応しております。

PHS、IP電話などをご利用の場合は059-227-1100

鶏および愛玩家畜の飼育状況調査について

鶏、日本鶏、鳥骨鶏、シャモ、アヒルなどを飼育している方、およびペットとして家畜(牛、豚、イノシシ、綿羊、山羊、鹿)を飼育している方は、感染症が流行した場合に備え、報告をお願いします。

また、近年、世界各地で高病原性インフルエンザが発生しています。感染予防のため次のことに注意しましょう。

- ・清潔な環境で飼育し、ネットで囲うなど野鳥と接触しないようにしましょう。
- ・鳥の排泄物に触れた後は、必ず石鹸で手洗いや、うがいをしましょう。
- ・鳥の飼育小屋周辺の消毒は、「消石灰」などが有効です。
- ・病気の持込を防ぐために、無断で養鶏場内に立ち入らないようにしましょう。

● 報告・問合せ先

・鶏を飼育している方は、

役場 産業建設課

☎ 68-6105

北勢家畜保健衛生所

☎ 059-351-1085

・多くの野鳥が死んでいたら
四日市農林商工環境事務所
森林・林業室
☎ 059-352-0655

パースントリップ調査にご協力を

国土交通省、愛知県、岐阜県、三重県、名古屋市では、今後のまちづくりや交通計画などに活用するため、皆さんが鉄道・バス・自動車・自転車などの交通機関をどのように利用しているかを調べる「パースントリップ調査」を実施します。

無作為に選んだご家庭に10月～11月ごろに調査票をお送りします。また、郵送調査とは別にどなたでもご回答いただけるWEB調査も実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

● 問合せ先

中京都市圏パースントリップ調査

相談窓口

☎ 0120-101-711

<https://chukyopinfo/>

里親に なりませんか

10月は里親月間です。

里親とは、親の病気などさまざまな事情により、家庭での養育が困難なお子さんを、自らの家庭に迎えて愛情と真心を込めて養育してくださる方のことです。

県では、里親を広く募集しています。里親制度について詳しくお知りになりたい方は、最寄りの児童相談所にお問合せください。

●問合せ先

北勢児童相談所
☎059-347-2030



後期高齢者健康診 査はもう受けられ ましたか？

受診されていない方は、健康管理のためにもぜひ受診してください。

●対象となる方

後期高齢者医療制度にご加入の方で平成23年8月31日までに資格取得された方

●健診期間

11月30日まで

●持ち物

- ①受診券
 - ②保険証
 - ③質問票
 - ④自己負担金
- ※自己負担金は500円または200円です。
(受診券に記載されています。)

●問合せ先

役場 住民課
☎68-6103
または三重県後期高齢者医療広域連合
☎059-221-6884



ふれあい農園（貸し農園）の利用者 募集について

町民同士のふれあいと余暇を楽しむ場として町では、ふれあい農園（貸し農園）を設置しております。

このたび、空き区画が生じますので募集を行います。ぜひご応募ください。

●募集区画数

5区画（1区画30平方メートル）

●利用料

年間 8,000円

●利用（契約）期間

（年度途中からの利用は月割）

●農園の場所

契約日から平成26年3月31日

●農園の場所

木曾岬町大字源緑輪中157番地

●申込み受付期限

先着順に受付します（空き区画が無くなり次第、募集を終了します。）

●利用資格

町内に住所を有する方

●申込み・問合せ先

役場 産業建設課 農林水産係
☎68-6105

木曾岬町で2団体目 子育てボランティア 「トライアングル」が 登録される

木曾岬町では「ごたげさん」に続いて「美し国おこし・三重」パートナーグループに子育てボランティア「トライアングル」が登録されました。

子育てボランティア「トライアングル」会長の伊藤尚子さんを中心に約20名で、町の行事時の託児や、福祉・教育センターで行われております子育てサロンへの参加、また独自に親子で楽しめる行事や教室を企画している団体です。このたび「地域の子育て支援のニーズに応える活動を展開することや、地域の母親が子育てに力をつけていくことにつながる支援、地域の子育て中の親子が安心して生活できるまちをつくるべく」という活動が認められ登録されました。

今後、「美し国おこし・三重」の個別座談会などを活用され、活躍されることを期待します。

●問合せ先

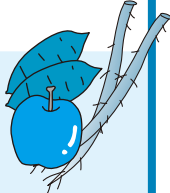
木曾岬町社会福祉協議会
☎68-2760まで

ヘルシークッキングのお知らせ

『秋冬の食材を使った カルシウムまんてんランチ』

初めての方でも、料理があまり得意でない方も大歓迎です。仲間づくりに、いつもとちょっと違ったメニューを作ってみませんか？

- 日 時／10月28日(金)
午前9時30分～午後1時
- 場 所／保健センター調理室
- 対 象／町内の一般成人の方
- 定 員／15名(6名以上で実施いたします)
- 実施内容／ミニ講話と調理実習
- メニュー／ごぼう入りチャウダー、秋鮭サラダ、さつまいもりんごパイなど
- 参加費／300円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、布巾2枚、米0.5合
- 申込方法／10月21日(金)までに役場 福祉健康課(☎68-6104)管理栄養士までお電話もしくは窓口までお申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)



ヘルスメイトによる 料理教室のお知らせ

身近な食材を活用した
バランスの良い献立づくりを学びましょう

- 日 時／10月18日(火)
午前9時30分～午後1時30分
- 場 所／保健センター調理室
- 対 象／町内にお住まいの方
- 定 員／先着20名(当日は託児あり)
託児は生後10ヶ月以上
先着7人まで
オムツ、ミルク持参の事
託児時間 午前9時30分～11時30分
(乳幼児は食事無し)
- 参加費／500円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、布巾、米0.5合
- 申込方法／10月11日(火)までに役場 福祉健康課(☎68-6104)管理栄養士までお電話もしくは窓口までお申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)

●問合せ先
最寄りの年金事務所または、役場
住民課

●国民年金の任意加入制度
老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。
国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。) また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することができます。



ご存知ですか? 国民年金の任意加入制度

ワーク・ライフ・バランス のすすめ

労働時間が健康や生活に配慮されたものになること、また、少子高齢化などに対応するためにも、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を推進していくことは重要です。

仕事と生活の調和については、労使で協議・協力するだけでなく、家庭や地域においても、ワーク・ライフ・バランスの取組を進めていきたいと思います。

「働き方改革！みえ」の6つの提言

- (1) 職場内での話し合いの場を持ちましょう
- (2) 所定外労働時間の削減を進めましょう
- (3) 年次有給休暇の取得を促進しましょう
- (4) 休日を効果的に活用しましょう
- (5) 育児・介護休業などを取得しやすい環境を整備しましょう
- (6) 家庭(家族)で過ごす時間を持ちましょう

●問合せ先
三重労働局企画室
☎059-226-2110

「第6回楽しく学ぼう！
交通安全学習フェスタ」
を開催します

●日時
10月29日(土)
午前9時～午後1時

●場所

三重県交通安全研修センター
(三重県運転免許センター内)
津市垂水2566

●開催内容

今年も楽しく学べる交通安全フェスタを開催(入場無料)
当日はセンターを特別に開放し、自転車教室・自動車の急制動体験などを行います。

【屋内施設】

シミュレータ体験
子ども免許証やキーホルダー作成
交通安全ビデオ(アニメ)上映
白バイ記念撮影 など

【屋外施設】

自転車交通安全教室
自動車の急ブレーキ体験 など

●問合せ先

指定管理者
財団法人三重県交通安全協会
三重県交通安全研修センター
セーフティプラザみえ
〒514-8518 津市垂水2566
☎059-224-7721

URL <http://www.safetvplaza-mie.com/>

※悪天候時の開催につきましては、お問い合わせください。

NHK学園 平成23年度
後期入学生募集中!

名 称	広域通信制・単位制 高等学校 普通科 後期入学生
概 要	全国どこからでも入学可能。NHKのテレビ・ラジオの放送を利用した特色のある教育課程で、3年間で高校卒業資格を取得できます。登校は月に1～2回。
履修年数	3年(ただし、転編入あり)
募集対象	中学校を卒業した後、高等学校に入学していない者。高等学校を途中退学した者。高等学校に在籍中の者。
申込方法	ご請求により入学案内書と願書をお届け。出願受付順に書類選考と面接を行います。
願書受付期 間	8月1日～10月20日 (新入生・編入生) 8月1日～11月20日 (転入生)

●問合せ先

NHK学園高等学校
☎042-573-8111

フリーダイヤル

0120-451-424

(代表)

教育委員会だより

お問い合わせは…教育委員会まで (☎68-1617)

吉田雄汰朗くん
山本 真聖くん
木曾岬由スポーツ
優秀賞!!

8月26日(金)に木曾岬町スポーツ優秀賞の表彰が役場町長室で行われ、吉田雄汰朗くん(雁ヶ地)・山本真聖くん(田代)に加藤町長から表彰状と記念品が授与されました。

当賞は全国大会で3位以上の成績を収めた人や団体を表彰するもので、吉田くんは8月2日～6日に御殿場高原時之栖裾野グラウンド(静岡県)外で開催された「第35回全日本少年サッカー大会」において、準優勝という好成績を収められました。吉田くんは決勝戦でも得点を挙げるなど全8試合に出場し、3得点を挙げる大活躍でした。

次回の大会では、優勝を目指してがんばっていただきたいと思えます。

山本くんは7月29日～31日に新潟市東総合スポーツセンター(新潟県)で開催された「第28回全国少年少女レスリング選手権大会」において、小学6年生男子の部45kg級で3位という好成績を収められました。山本くんからは、3位という順位は納得していない!という力強い言葉を聞くことが出来ましたので、次回の大会では優勝を目指してがんばっていただきたいと思えます。



子どもたちの「生きる力」を育むために

食生活のひと工夫で「確かな学力」「健やかな体」「づくりを

10月と言えば秋、秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と言ったように、この時期には、各地において、体育的行事や文化的行事が盛んに行われます。

子どもたちにとっても、さまざまな活動の機会が与えられる時期ですので、やりたいことにチャレンジして、成長していく姿を支えていきたいと思えます。

広報9月号では、『十分な睡眠をとることで、翌日の目覚めがすっきりし、朝食をおいしくいただいて、活発に運動できたり、授業に集中できたりするなど、いい循環になることを知ることが大切である』とお伝えさせていただきました。

今回は、睡眠に続き、食生活（特に朝食）について考えてみたいと思います。

百マス計算の取組で知られる陰山英男さんは、著書「子ども」の学力に不安を感じた時に読む本」の中で、次のようなことを紹介しています。

長年にわたって、食と学力の関係を研究している廣瀬正義先生によると、『**学力向上のカギはおかず**』だということです。

脳細胞が活発に働くためにはいろいろな種類の食材が必要であり、栄養のバランスのとれた食事が大切であり、ことに**重要なのは、朝ご飯**だそうです。

なぜならば、朝、起きたばかりの脳は、車でいえば、ガス欠状態であり、車ならガソリンを蓄えていくことができますが、残念ながら、脳には蓄えておくところがありません。脳をしつかり働かせるために朝食が欠かせないということになるそうです。

さらに、ポイントは、お

ず、だそうです。

山陽小野田市で実施した生活改善、学力向上プロジェクトでは、学力に大きな伸びを見せたのは、普段から食べていた朝食のおかずを増やした子どもたちであったということです。

陰山さんも、公立小学校の教師であった時代には、家庭に対して「朝、ごはんは味噌汁の他に、もう一品」と提唱されてきたということでした。

栄養素をバランスよく摂取するためには、おかずの存在が大切になるといえます。

秋は、食欲の秋とも言い、食べ物をおいしく味わえる季節ですね。

栄養のバランスがとれた食生活、中でも**朝食のおかず**に込められた愛情のひと工夫が、子どもたちの活発な運動や学習の支えになると思います。

平成23年度

秋の文化祭

文化協会主催となって3回目を迎える「平成23年度秋の文化祭」は、『みんなが主役!!みんなの集い!』をテーマとして、今年も11月5日(土)の前夜祭と6日(日)の2日間にかけて開催します。

この文化祭は、各団体とも一年間の活動の成果を発表する場です。木曾岬町の文化・芸術の未来に向けての礎を築こうと、各団体とも一生懸命頑張っていますので、町内の皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

また、町内には、いろんな文化・芸術の特技を持っている方がみえると思います。当町の文化協会の拡大・発展のため自薦、他薦を問わず、情報がありましたら、当協会にご連絡いただきますようお願いいたします。

●ご連絡先

木曾岬町教育委員会 文化協会
☎68-116117



木曾岬町文化協会
猪飼会長

～今、学校・園では～

8月24日(水)小中学校と幼稚園の先生方を対象に研修会が行われました。「これからの家庭学習の在り方を考える～その意義と学習意欲の向上という視点から～」というタイトルで、帝京大学教職大学院 矢野英明教授にご講演いただいたものです。

先生方を対象にした講演会でしたので、家庭学習の意義や授業改善の必要性などの話題が当然あったのですが、特に大切なこととして強調されたのが、家庭との連携に関わる場所でした。よく考えてみればそれは当り前のことで、学校の先生は宿題を用意することはできても、子どもが勉強している姿を見ることはできません。家で様子を見ることのできるのは、お家の方だけなのです。

そこで、講師の矢野先生が示された、家庭での協力のポイントを簡単に以下にまとめてみたいと思います。

- 家庭学習をしている姿を見ること
- 出来不出来にかかわらず、`勉強している、という行為そのものを認めること
- `教える、ということにこだわらなくてもよいので、子どもと一緒に考えたり、アドバイスしたりすること

宿題の答えを出すための指導を要求するわけではありません。そばにいて、家庭で勉強している子どもに寄り添うこと、それが大切だということでした。小学校高学年や中学校の宿題になると教えることが難しいという話も聞くことがありますが、がんばっている子どもの姿を見て、認めることは学年に関わらずできると思います。

また、つい言ってしまいがちな「早く、早く!」という言葉と、誰かと比べて子どもを評価することが子どもから意欲をうばっているというお話も心に残りました。

10月から学校は後期となります。残りの半期、上記のポイントを意識し、ご家庭でも子どもに接していただければと思います。

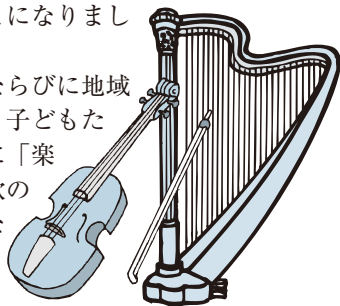


「子どものためのクラシックコンサート」開催

- 日 時/ 10月21日(金) 午前10時～11時30分
(開演5分前までに入場を済ませてください。)
- 会 場/ 木曾岬町立体育館

このたび、三重県公立学校職員互助会主催による公益事業「子どものためのクラシックコンサート」が、木曾岬町で開催されることになりました。

この企画は、学校教育ならびに地域の文化教育向上を目的に、子どもたち、教職員、地域の方々に「楽器の演奏、楽器のお話、歌のお姉さんと一緒に歌う」などの機会を提供するものと伺っております。



当日は、次のような企画が用意されております。

- チェロ、ヴァイオリンなどの弦楽器やフルートなどの木管楽器による演奏
- ハープなどのめずらしい楽器についてのお話
- 歌のお姉さんと一緒に歌を歌う

この企画について、文化協会では、子どもたちとともに、地域の皆さま方も一緒になって本物のクラシック音楽の音色を肌で感じていただける、貴重な機会と捉えさせていただきます。

なお、入場は無料となっておりますので、町民の皆さま方にも多数ご参加いただき、楽しいひとときを過ごしていただければと考えております。 文化協会会長 猪飼康雄



第48回

町民体育祭

～2011 がんばろう日本 がんばれ木曾岬～



木曾岬町体育協会 小野会長

今年で48回を迎える『町民体育祭』の開催まであと約2週間と迫りました。毎年、白熱する地区対抗綱引きや大縄跳びのほかに、少しでも多くの方が参加しやすい体育祭を目指し、今年も誰でも参加できる一般種目を充実させて開催します。

体を動かすことを通じ、参加者全員が笑顔になれる体育祭となるようにご近所、ご家族連れで参加していただき、みんなで楽しみましょう。

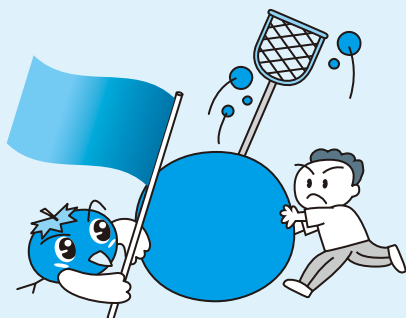
日時 **10月16日(日)**

【雨天予備日 10月23日(日)】

午前8時30分 開会式

※入場行進に参加していただける方は午前8時集合

場所 木曾岬小学校校庭



コレステロールと 中性脂肪について

こんにちは管理栄養士です
◆管理栄養士 / ☎68-6104

コレステロール

「体に悪いもの、よくないもの」というイメージ??

コレステロールは、細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、**生命の維持になくてはならない成分**。私たちの体を構成している60兆個の細胞の膜は、コレステロールがなければ成り立ちません。コレステロールを全身の組織の細胞に運ぶのがLDL。余分なコレステロールを全身から肝臓に戻す働きをするのがHDL。医師が「コレステロールを下げましょう」というときは、LDLのことを指しています。

一方、コレステロールと混合されがちな血液中の脂質に**中性脂肪**があります。中性脂肪の最も大切な役割は、エネルギーの貯蔵庫になること。体内の「脂肪」は、**皮下脂肪**や**内臓脂肪**などすべて中性脂肪のことで、エネルギー源として蓄えられています。ただし、増えすぎれば肥満に・・・

また、血液中の中性脂肪が増えるとHDLが減り、超悪玉である小型のLDLが増える傾向があり、動脈硬化の原因になります。

《血液中の脂質》

HDLコレステロール	LDLコレステロール	中性脂肪
40mg/dl未満	140mg/dl以上	150mg/dl以上

どれか当てはまれば

脂質異常症!!



Q 油はとらない方がいい?

A そんなことはないですが、**飽和脂肪酸**の多い脂肪は控えて。
食べ物の油脂のうち、血液中のLDLを増やして動脈硬化を促進するのは「**飽和脂肪酸**」・・・飽和脂肪酸は脂身の多い肉やベーコン、バターなど動物性の脂肪に多く含まれます。
一方、飽和脂肪酸に対して「**不飽和脂肪酸**」があり、これはいくつかに分けられます。イワシなどの青背の魚の油に多く含まれるEPAやDHAは「**n-3系多価不飽和脂肪酸**」・・・血栓の生成を防いで動脈硬化予防に有効です。
また、サラダ油や調理油として広く家庭で使われる植物油に多く含まれているのは「**一価不飽和脂肪酸**」や「**n-6系多価不飽和脂肪酸**」・・・血液中のLDLを減らす方向に働きますが、「**n-6系**」はとりすぎの弊害も知られています。
ですから、動物性の脂肪は控えめに、魚の油はたっぷりと、植物油はほどほどが理想的です。

《塩分控えめ魚レシピ》

サンマの焼きマリネ

～粉をまぶして焼くことで、油もうま味成分も閉じ込めます～

材 料(2人分)

- ・サンマ 2尾
 - ・小麦粉 適量
 - ・サラダ油 小さじ1/2
 - ・ゴーヤ 1/2本
またはピーマン 2個
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 - ・レモン果汁 大さじ1
- 1人分 380kcal・塩分1.5g

作り方

- ①サンマは頭と尾を切り落としてうろこを除き、3～4cmの筒切りにする。わたを除いて水洗いし、水けをふく。バットに麵つゆとレモン汁を合わせておく。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて斜めに薄く切る。フライパンにごま油を熱してさっといため、①のバットに入れる。
- ③サンマに小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱してさっと焼き、ふたをして4～5分蒸し焼きにする。②のバットに入れて味をなじませる。器に盛る。

《簡単野菜レシピ》

コレステロール値が気になる人も、そうでない人も、野菜は毎食たっぷりとり入れたいもの。

レンジ蒸しなすの薬味だれ

材 料(2人分)

- ・なす 2本
 - ・ねぎ(小口切り) 20g
 - ・しょうがのみじん切り 小さじ1/2
 - ・酢・しょうゆ 各大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1
- 1人分 56kcal・塩分1.3g

作り方

- ①なすはへたを除き、縦8等分に切る。ポリ袋に入れ、口は閉じずに電子レンジ(500w)で2分30秒～3分加熱する。袋にいれたままさし、水けをきる。
- ②ボールになす以外の材料を混ぜ合わせて薬味ダレを作る。①を加え、全体をからめて器に盛る。

脂質異常症の予防には、

食事に注意するだけでなく、まず「禁煙」、そして「運動」をしましょう!!

◆食生活改善のポイント

- ☞ 食事全体の量を控えめに(カロリーをとりすぎない)
- ☞ 飽和脂肪酸を控えて多価不飽和脂肪酸の割合を増やす
- ☞ コレステロールの摂取量は控えめに
- ☞ 食物繊維をたっぷりとる

◆運動のメリット

- ☞ HDLが上がる
- ☞ 糖代謝がよくなる
- ☞ 体力向上
- ☞ 筋力がつき、ひざ痛や腰痛が軽減
- ☞ 血圧が下がる
- ☞ ストレス解消に役立つ

◆タバコの害

- ☞ HDLが下がる
- ☞ LDLが酸化しやすくなる
- ☞ 血中脂質値にかかわらず、心筋梗塞のリスクが高まる
- ☞ 血中脂質値にかかわらず、脳梗塞のリスクが高まる



タバコを吸う人は
吸わない人に比べて
虚血性心疾患のリスクが
男女とも約3倍に

子育て支援講演会のお知らせ



～子どもの心を育むほめ方と叱り方～

子育て中のお父さん、お母さん! 「2歳児怪獣」「イヤイヤ病」「自分でやりたい病」など困っていませんか? 今回、子どもの心の発達などについて、専門家の志村先生から分かりやすくお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。

- 日 時 / 10月24日(月) 午前10時30分～11時45分頃
- 場 所 / 福祉・教育センター(集会室)
- 対 象 / 子育て中の方、子育て支援などに携わっている方
- 講 師 / 亀山市こども総合センター 専門監
臨床心理士 志村 浩二 先生

※参加を希望される方は、10月5日(水)までに子育て支援センター(68-6119)へお申し込みください。
※託児をご希望の方は、お申し込み時にお知らせください。

警察署コーナー

■桑名警察署 ☎(0594)24-0110
 ■木曾岬駐在所 ☎65-3635



平成23年 全国地域安全運動

★期間／ 10月11日(火)～ 10月20日(木)までの間

◆10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」

犯罪のない安全・安心なまちづくりを推進するためには、地域住民、防犯ボランティア団体、警察、自治体等が協働して地域安全活動に取り組むことが重要です。皆さんも各地域における自主防犯活動にご参加ください。

詳しくは、桑名警察署、交番、駐在所等まで

◆乗り物の盗難が多発(自動車・オートバイ・自転車)しています。

- 必ず鍵を掛け、ハンドルロックを掛けましょう。
- 明るい場所に止めましょう

違法銃器の根絶

◆見た！ 聞いた！ 知っている！

けん銃などの違法銃器を根絶し、銃器犯罪のない安全・安心な社会を築くためには、みなさんのご協力が必要です。

- けん銃を見た！
- けん銃を持っている人を知っている！
- インターネット上でけん銃が売られている！

このようなけん銃に関する情報をお寄せください。



軍用けん銃の提出について(お願い)!

家の中に戦時中の軍用けん銃や小銃が遺品として眠っていませんか。もし、見つけた場合は、すみやかに桑名警察署または最寄りの交番、駐在所まで届け出てください。警察官が適切に処理いたします。

桑名警察署、管轄する交番、駐在所または、

フリーダイヤル「銃器110番」

0120-32-1074 (みえに じゅう なし)

に連絡ください。



町内 8月の交通事故

件数	15件 (132件)
死者数	0人 (0人)
負傷者数	1人 (26人)

()…平成23年累計

けん銃のない 安全・安心な社会を！

今月のお知らせ等

2011年10月1日

広報きそさき

10月の

家庭ごみ・資源ごみ収集日程

※収集日程については行事・健康カレンダーをご確認ください。

	A 地区	B 地区
対象地区	新加路戸・上加路戸・中加路戸・大新田・外平喜・近江島・西対海地・田代・脇付・雁ヶ地・福崎・上見入・東見入・下見入・辰高・上和泉・下和泉・中和泉・小和泉・小林・栄・中栄・第2栄	富田子・新富田子・東富田子・豊崎・川先・藤里台・西白鷺川・白鷺・源緑・下藤里・上藤里・松永・南栄・かおるヶ丘・なぎさ台
可燃ごみ	毎週月・木曜日 3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日	毎週火・金曜日 4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 5日、19日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 5日、12日、19日、26日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 12日	毎月第4水曜日 26日
資源ごみ	毎月第4日曜日 23日	

家庭ごみ収集におけるお願い

※ごみ減量にご協力をお願いします。(資源ごみ、廃品回収をご利用ください。)
※生ごみなど水分の多いものは、水切りを十分に行ってください。
※プラスチック製容器包装は分別して専用のごみ袋に入れてください。

10月 日曜役場開設日

毎月第2・4日曜日開設

9日 (第2日曜日) 23日 (第4日曜日)

時間 午前8時30分～午後5時

10月 延長役場開設日

3日 (第1日曜日)

時間 午後8時まで

窓口事務内容

【住民課】……………収納・証明業務
【税務課】……………収納・証明業務

10月 教育関連施設開館日のお知らせ

町体育館 体育館シューズを持参の上、お越しください。

◎一般開放日

卓球、バドミントンなど、道具の貸し出しを行っています。自由に使用できます。
9日(日) 午前9時～正午
23日(日) 午前9時～午前4時
※体育祭延期の場合は中止

◎軽スポーツ教室

体育指導委員による軽スポーツ教室を行います。インディアカやドッジボール、卓球などを実施しておりますのでぜひ体育館へお越しください。
9日(日) 午後1時～4時

文化資料館

◎開館日

●毎週日曜日
午前9時～午後4時



北部公民館

◎開館日

●火～金(祝日を除く)
●土・日曜日
午前8時30分～午後5時

10月の納付

納付をお忘れなく!

- 町県民税……………第3期分
- 後期高齢者医療保険料……………第4期分
- 水道料金・下水道使用料……………A地区
- 幼稚園授業料(10/17納期限)……………10月分
- 保育園保育料(10/27納期限)……………10月分

口座振替の方は振替不能とならないよう通帳の残高をお確かめください。

中部国際空港よりお知らせ

航空機騒音については
航空機騒音・テレビ電波障害相談室をご利用ください。

- 電話/0569-38-7860(直通)(午前9時～午後6時)
- FAX/0569-38-7859
- ※時間外は留守番電話にて対応します。

北部公民館

図書室だより

北部公民館では、季節のミニコーナーを設置しております。今月は下記のとおりです。皆さまどうぞご利用ください。

主な児童図書

「あきがきた!」の本

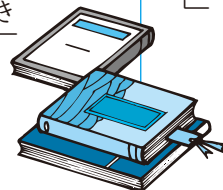
- * なかや みわ
- * M・H・A・レイ
- * 平山 和子
- * 若山 憲
- * 多田 ヒロシ
- * 中川 ひろたか

主な図書

「資格&マネー」の本

- * 森本 卓郎
- * 藤川 太
- * ハツ井 慶子
- * 成美堂出版(株)
- * 成美堂出版(株)
- * うだ ひろえ

- 【新刊】震災後を生きぬくマネーの鉄則
- 【新刊】「お金の不安に答える本(男子用)」
- 【新刊】「お金の不安に答える本(女子用)」
- 【新刊】「最新最強の資格の取り方・選び方全ガイド」
- 【新刊】「就職・転職に有利な女性の資格 全ガイド」
- 【新刊】「誰も教えてくれないお金の話」
- 【新刊】「さつまのおいも」
- 【新刊】「りんごがドスーン」
- 【新刊】「しろくまちゃんほっとけーき」
- 【新刊】「くだもの」
- 【新刊】「おさるのジョージ」
- 【新刊】「ハロウィーン・パーティーに行く」
- 【新刊】「どんぐりむらのぼうしやさん」



教室・相談

おむつ講座

■日 時 / 10月13日(木)、11月10日(木)
 午前10時30分～11時30分
 ■集合時間 / 午前10時～10時30分
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 1歳6ヶ月から(全6回)
 ■持ち物 / お子さん用コップ
 出席カード(2回目から)

カワセリンク

■日 時 / 10月13日(木)、20日(木)、11月10日(木)
 ■場所 / 保健センター1
 ■内容 / ことばや発達の支援、カワセリンク
 ※希望者は、保健師まで

妊婦さん&産婦さんのリフレッシュ体操教室

■日 時 / 10月25日(火) 予約制
 午前10時30分～11時45分
 ■場所 / 集会室
 (福祉・教育センター)
 ■対象 / 象 / 妊娠16週以上の妊婦、2ヶ月以上の乳幼児の母親 (託児あり)
 ■定員 / 20名(先着順)
 ※希望者は、保健師まで

発達相談 予約制

■日 時 / 10月28日(金)
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 象 / 乳幼児、児童、保護者
 ■内容 / 発達についての専門個別相談、発達検査・知能検査などの実施
 ※希望者は、保健師まで

育児相談 予約制

■日 時 / 11月4日(金)
 午後1時30分～3時
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 象 / 乳幼児、保護者
 ■持ち物 / 母子健康手帳
 ※希望者は、保健師まで

おむつ教室

■日 時 / 11月8日(火)
 午前10時～11時
 ■受付時間 / 午前9時45分～10時
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 象 / H23年5月～H23年7月の乳児と保護者 (託児あり)
 ■持ち物 / 母子健康手帳

検診

	10/18(火)	10/21(金)
午前9時～11時30分	保健センター	
午後1時30分～3時00分		保健センター
午後3時30分～4時30分		南部幼稚園・保育園
午後5時～6時30分		福祉・教育センター

※申し込みされている方で、まだ受診されていない方はお越しください。

乳がん・子宮がん検診

■日 時 / 11月9日(木)
 午後1時30分～2時30分
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 象 / 検診申込書にて、申し込みをされている方

胃がん検診

■日 時 / 11月9日(木)
 ■受付時間 / 午前8時30分～10時30分
 ■場所 / 保健センター1
 ■対象 / 象 / 検診申込書にて、申し込みをされている方

10月個別予防接種

■対象 / 生後3ヶ月～6ヶ月までに
BCC
 ■対象 / 生後3ヶ月～
三種混合
 ■対象 / 生後3ヶ月～

MR(麻しん・風しん)

■対象 /
 1期 12～24ヶ月までに
 2期 5歳～7歳未満で就学前の1年間に
 3期 中学1年生に相当する者
 4期 高校3年生に相当する者

日本脳炎

■対象 / 3歳～
 ※体調のよいときに早めに計画し、受けましょう。
 ※お問い合わせは保健センター内でも相談センター(68-6119)へ

10月前半の行事予定

10月6日(木) / 1歳半・3歳児健診
 集団フツ素塗り
 (ウサギグループ)
 7日(金) / のびのび指導室
 育児相談(予約制)
 ※詳細は前月号または、町行事健康カレンダーをご覧ください。



子育て相談専用電話

(土・日・祝日を除くAM8:30～PM5:00)
 子育てに関する相談は
 ☎68-6119へ (6のハロー119番)

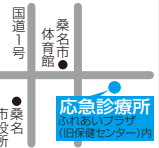
救急医療情報

地域救急医療情報センター
 ☎0594-23-1199

診察可能な病院を24時間体制で案内します。医療機関の案内を受けたら診察の可否を病院へ確認して受診してください。

桑名市応急診療所(桑名市ふれあいプラザ内)
 ☎0594-21-9916

- 診療科目 / 内科・小児科
 - 診療日 / 土曜・日曜・祝日
 - 診療時間 / 午前9:30～12:00
午後1:00～4:00
 - 土曜の夜間 / 午後8:00～10:00
- ※8月1日より平日夜間診療は休止しています。



がん検診を受けられた方へ

今回の検診結果に、「要精検」の文字があった方は、医療機関で必ず、早めに精密検査を受けてください。

子育てサロン

利用できる日 ◆月曜日の午前・午後
 ◆火曜日～金曜日の午前

10月の子育てサロンのお休み

14日(金)

土・日曜日および祝日

女性の悩み相談

北勢福祉事務所の女性相談員による電話相談・面接相談(無料)です。

☎059-352-0557

◆月曜日～金曜日(午前9時～午後3時45分)
 ※祝日はお休み

夜間・休日電話	68-8111
平日夜間17:15～翌日8:30 / 土・日・祝日・年末年始	
総務企画課	68-6100
産業建設課	68-6105
	68-6101
68-6106	
税務課	68-6102
出納室	68-6107
住民課	68-6103
議会事務局	68-6108
福祉健康課	68-6104
教育委員会	68-1617

