



Contents

わたしたちのまちのNEWS	2~3	警察署コーナー	13
INFORMATION きそさき	4~9	こんにちは管理栄養士です	14~15
生活のミニ情報	9	保健衛生のコーナー	16
教育委員会だより	10~12	12月のお知らせ等	17
税インフォメーション	13	カレンダー	18



わたしたちの



まちのNEWS

秋の文化祭

文化の環



この文化祭は、町内で活動する各文化サークルの皆さんが一年間の活動の成果を地域の皆さんに発表する場として、町文化協会が主催して開催されたもので、秋の風物詩となっております。

体育館を埋め尽くした作品はどれも熱の込められた力作ばかりで、幼稚園児や小中学生の作品とあわせて、来場いただいた皆さんに鑑賞していただきました。

また、今年は新たな試みとして来場いただいた皆さんにゆっくり演技を観ていただくこと、二日間にかけて舞台発表が繰り広げられました。



今年も11月3日、4日に町体育館で『未来へつなごう文化の環』をテーマに秋の文化祭が開催されました。



いつまでも
皆さんに愛され
受け継がれて
行きますように



たくさんの
触れ合いが
ありました

平成24年度

未来へつなごう

ふるさとへの
旅情を
演奏しました



元気よく
演奏できました



ドンパン節で
デビューしました



若返って
楽しいヨ!



たのしく好きな歌を
うたえました



皆さんも
一緒に
踊りませんか



世界に一つだけの花

皆さん手拍子を
お願いしま〜す



皆さんの心に
届きますように...



あとひとつ

みんなで楽しく
唄いました



華から花へ
心機一転
再スタートです



楽しんで
活動しています



木曾岬に
ハワイの風を...



マカロニで
つくったヨ



かわいい
クリスマスツリー





1対1対談 知事と町長との



交通対策と道路網整備を要望!



町道鍋田川線を視察される知事と町長

今年度も、鈴木英敬知事と加藤隆町長との1対1対談が10月16日(火)、ふるさと創生ホールにおいて開かれました。対談は現地視察も含め、次の3点について話し合われました。

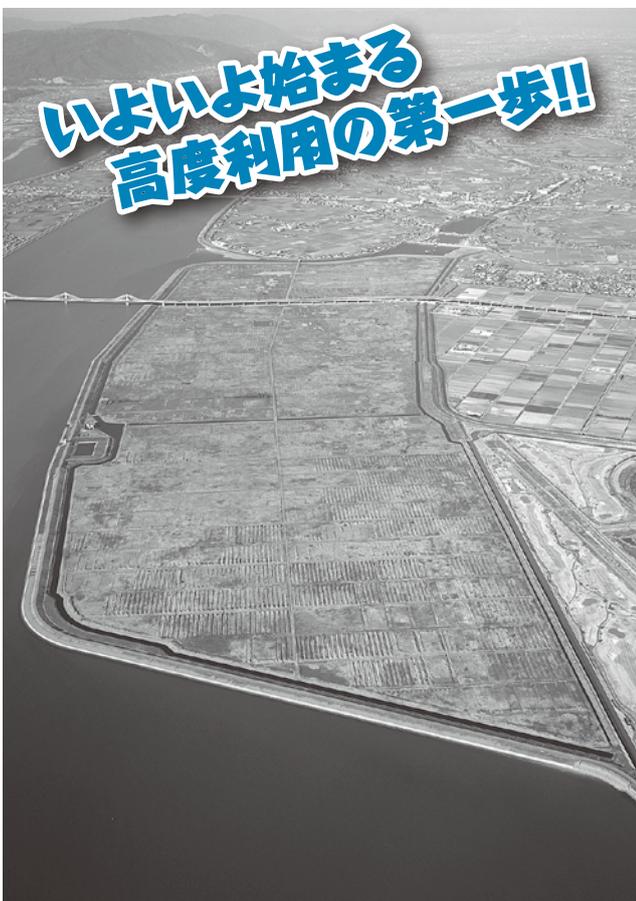
- ・ 県境地における一体的な道路網整備について
- ・ 木曾岬干拓地の土地利用について
- ・ 災害時における避難者対策について

知事からは各項目について、前向きに取り組んでいくとの回答がありました。

木曾岬干拓地 メガソーラー設置運営 事業候補者が決定!

木曾岬干拓地へのメガソーラー誘致計画が県から発表されて約9ヶ月。メガソーラーの設置運営事業候補者が総合商社の丸紅(株)に決まりました。

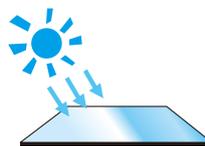
木曾岬干拓地内の約78haの土地に設置するメガソーラー施設は三重県の約62ha、愛知県の約16haの土地を利用し、平成25年5月に着工、1年5カ月の工期を経て、平成26年10月に運転を開始する予定



です。運転期間は20年間を予定しています。

想定最大出力は48.7メガワット、想定年間発電量は一般家庭の約15,000世帯の年間使用電力量に相当します。参考に木曾岬町の11月15日現在の世帯数は2,369世帯です。

メガソーラー設置にかかる産業振興や地域貢献が大いに期待されます。



年末・年始休業のご案内

年末・年始の役場などの施設や各種業務の休業は次のとおりです。

休み期間中は、町民の皆さまに何かとご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

役 場	12月29日(土)～平成25年1月3日(木) ※出生届、死亡届、婚姻届など戸籍関係の届出は、宿日直者によって受け ます。
福祉・教育センター	
保健センター	
町 体 育 館	12月28日(金)～平成25年1月4日(金)
文 化 資 料 館	
北 部 公 民 館	

ごみ収集業務	12月31日(月)～平成25年1月3日(木) ※別添折込みチラシをご覧ください。
し尿・浄化槽汚泥 収 集 業 務	12月29日(土)～平成25年1月3日(木)
火 葬 業 務	平成25年1月1日(火)

※年末は、し尿収集業者が大変混雑しますので、収集希望の方は12月21日(金)までに業者にご連絡ください。

年末・年始 医療機関の休日診療のご案内

	診 療 日	医 療 機 関 名	住 所	電 話	診 療 時 間
内 科	12月31日(月) 1月2日(水) 1月3日(木)	桑名市応急診療所 (桑名市ふれあいプラザ内)	桑名市鍛冶町9	0594-21-9916	午前9時30分 ～正午 午後1時 ～午後4時
	12月30日(日)	宮田歯科医院	桑名市多度町多度851-6	0594-48-3710	午前9時 ～正午
		星見歯科クリニック	桑名市星見ヶ丘1丁目406-3	0594-32-7500	
12月31日(月)	きもと歯科	桑名市大字北別所字流1584-4	0594-27-3131		
	いとう歯科	いなべ市藤原町川合1035-5	0594-46-3977		
1月2日(水)	スマイル歯科	桑名市新西方4-83	0594-24-0764		
	おかもと歯科	いなべ市大安町石樽東1853-7	0594-78-4141		
1月3日(木)	ういち歯科	桑名市東方1079-7	0594-25-1818		
	桑名歯科	桑名市長島町出口63番地	0594-42-1811		

消防技術競練会

木曾岬町消防団は、11月4日（日）、木曾岬町役場駐車場において消防技術競練会を開催しました。各分団とも日頃の訓練の成果を十分に発揮し、消防技術を競い合うことで町の安全を守る使命感を再確認されました。

本年度の競練会は、訓練礼式と小型ポンプ操法の2部構成とし、消防団に必要な厳正な規律、確実、迅速な行動の中において、安全管



理を主眼とし、配備された装備品を駆使し、技術の向上と団員相互の連携をはかるため実施されました。

実力が伯仲するなか、見事優勝に輝いたのは第4分団でした。



平成25年 木曾岬町 消防出初式のご案内

- 日 時／平成25年1月6日（日）
午前10時30分から
- 場 所／木曾岬小学校校庭
※雨天時は町体育館

皆さま、ご観覧くださいませよう
お願い申し上げます。

防火ポスター

入選者発表！

桑名市消防本部にて、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376点の応募がありました。

応募作品は、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119点が入賞しました。その表彰式が10月29日に桑名市消防本部で実施され、町内では次の皆さんが特別賞を受賞されました。入賞者の皆さんおめでとうございます！



町長賞の作品

- 町長賞
木曾岬中学校 2年 中西 謙太
- 議長賞
木曾岬中学校 3年 森 由貴
- 商工会長賞
木曾岬小学校 6年 水野 栄理
- 防火協会会長賞
木曾岬小学校 6年 松田 磨依
- 教育長賞
木曾岬中学校 3年 寺澤明日香
- 消防長賞
木曾岬小学校 6年 長谷川尚香
- 消防団長賞
木曾岬中学校 3年 松下 里菜

※他に、3名が優秀賞に入選されました。（敬称略）

実りの秋!



10月30日
保育園児と老人クラブ
が芋ほり
今年も開催しました!
老人クラブが栽培したさつま芋を中部保育園・南部保育園の園児と芋ほりを行いました。この芋ほりは保育園児と老人クラブ会員と

の交流やふれあいを目的として、毎年実施しています。当日は、天候もよく芋ほり日和となり、大きなお芋、小さなお芋といろんな大きさのお芋を園児と老人クラブ会員が一緒に収穫したり、収穫したお芋を老人クラブ会員がふかして、みんなでおいしく食べたりと、園児にとっても老人クラブにとってもいい思い出になりました。

東日本大震災復興支援プロジェクト

すいせんの球根の寄附ありがとうございました

報告

木曾岬町社会福祉協議会は東日本大震災の被災地に木曾岬町の花「すいせん」を届ける復興支援活動のご協力をお願いしたところ、たくさんの球根を町民の皆さまにご寄附をいただきました。

たくさんの球根は、社会福祉法人慈幸会と連携して10月20日、21日に福島県相馬市の松川浦環境公園において、相馬市佐藤憲男副市長さんに球根をお届けし、NPO法人松川浦ふれあいサポートの皆さんとともに松川浦環境公園に植栽し、さらに小学校にも贈らせていただきました。

相馬市の副市長さんには公園にて謝辞のご挨拶をいただき、後日、立谷秀清相馬市長さんからお礼の挨拶状が届いております。

ご協力ありがとうございました。



球根の植栽に汗を流しました

相馬市の今

相馬市の松川浦環境公園は、平成22年4月に松川浦の自然に親しむための環境公園として開園しましたが、東日本大震災の津波により甚大な被害を受け、閉園を余儀なくされていました。復旧作業の末、平成24年7月に再スタートとして開園を迎えました。春にはすいせんの花が咲き誇り、公園を華やかに彩ると思います。

ごみの減量化にご協力をお願いします

年末を迎え、今年も大そうじの季節がやってきました。

例年12月は、粗大ごみを中心にごみの量が急増しますが、ご家庭で不要となったものを捨てる前にリサイクルできるものはないか再度確認し、ごみの減量化にご協力をお願いします。

なお、年末年始のごみの収集日程は、別紙の折込チラシでご確認ください。

一般廃棄物に関するアンケートにご協力ありがとうございました

10月中旬から11月9日にかけて、一般廃棄物に関する町民アンケートを実施しました。これは、町民の皆さんのごみに関する考え方や、日頃実践していることなどについて情報を提供していただき、今後の町におけるごみの減量や再資源化に向けた施策の検討に活かすことを目的に実施したもので、20歳から79歳の町民1,000名を無作為に抽出してご協力をお願いし

ました。
皆さんからいただいた回答は、計画策定の貴重な意見として活用させていただきます。

●問合せ先

役場 住民課
☎68-6103

住民票の住所に方書（アパート名など）が記載されます

平成25年1月7日(月)から、住民票の住所に、アパート名や部屋番号などの方書(かたがき)を表記します。転入や転居の際に届出されている方書をそのまま表記しますので、改めて届出をいただく必要はありません。

例(現行) 木曾岬町大字西対海地251番地

(変更後) 木曾岬町大字西対海地251番地

木曾岬アパート101

●問合せ先

役場 住民課
☎68-6103

木曾岬町における空間放射線量測定結果について

当町では、東日本大震災が起因する福島第一原子力発電所の事故発生に鑑み、町内への影響の有無を確認するため、平成24年3月より独自に放射線量の測定を行っています。今月広報では直近の11月に計測した測定結果についてお知らせします。

測定箇所は町内の公共施設6カ所で計測したもので、測定は毎月初めに行っており計測値は地表高1mのところ

で1時間当たりの放射線量を測定したもので、換算値はこの計測値を年間放射線量に換算したものです。

※測定値につきましては、簡易計測器を使用していることから、あくまでも参考であることをご承知おきください。
なお、本年3月からの計測結果や県内の測定結果、また人体への影響を示す国際基準などについては、町HP <http://www.town.kisosaki.lg.jp> からご覧いただけます。

◇町内公共施設における11月の測定結果

測定年月日	天候	気温	測定場所	計測時刻	測定値 μSv/h (単位:マイクロシーベルト)	換算値 mSv/年 (単位:ミリシーベルト)	地表面
2012年 11月1日	晴	21.0℃	北部公民館	14:35	0.068	0.59	中庭(土)
			中部幼稚園・保育園	14:46	0.063	0.55	園庭(土)
			木曾岬中学校	14:58	0.069	0.60	校庭(土)
			南部幼稚園・保育園	15:07	0.063	0.55	園庭(土)
			ちびっこ広場	15:18	0.053	0.46	グラウンド(芝)
			木曾岬小学校	15:32	0.060	0.52	校庭(土)

※放射線から人を守る国際基準(国際放射線防護委員会(ICRP)が定める基準) 一般人の被ばくは年間1ミリシーベルト以下(公衆の線量限度)

●問合せ先/役場 住民課 ☎68-6103

ヘルスメイトによる おせち料理作りのお知らせ

●日時
12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

木曾岬町にお住まいの方

●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

●持ち物

エプロン、三角巾、布巾、
米0.5合(1人)

●申込方法

12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。)

生活の ミニ情報

第64回 人権週間

国際連合は、世界人権宣言が採択された日である12月10日を「人権デー」と定め、全ての加盟国および関係機関に対し、この日を祝賀する日として人権活動を推進するための諸行事を行うよう要請しています。我が国においても法務省と全国人権擁護委員連合会は同宣言が採択されたことを記念して、1949年から毎年12月10日を最終日とする1週間(12月4日から同月10日まで)を「人権週間」と定めています。皆さんもお近くの催しに参加して、「思いやりの心」や「かけがえない命」について、もう一度考えてみませんか?



●人権週間における北勢管内の主な人権イベントのお知らせ

・1/2日 じんけんフェスタ2012
場 所 四日市市文化会館

問合せ先 四日市市人権センター
☎059-354-8609

●8日 2012人権フェスタ
inくわな
場 所 桑名市民会館
問合せ先 桑名市人権センター
☎0594-27-6677

●9日 「カール爺さんの空飛ぶ家」上映会
場 所 木曾岬町体育館
問合せ先 教育課 ☎68-1617

●9日 第8回 いなべ市民人権フェスティバル
場 所 いなべ市北勢市民会館
問合せ先 いなべ市人権福祉課
☎0594-78-3563

●9日 瑞宝太鼓講演会、人権標語コンクール表彰
場 所 東員町ひばりホール
問合せ先 東員町生活環境課
☎0594-86-2807

「なっとく!法務局」市民講座開催のお知らせ

あなたの不動産は
守られていますか?

不動産の相続などで、お困りなことはありませんか? 津地方法務局桑名支局では皆さんのこうした疑問や相談

にお応えするため、管内市町において毎年市民講座を開催しております。今年も、当町において「不動産の相続登記について」をテーマに開催されますので、不動産の相続登記などで疑問やご相談のある方は、ぜひご来場ください。

●開催日

12月21日(金)

午後2時～4時まで

●場 所

ふるさと創生ホール

●申込・問合せ先

津地方法務局桑名支局

☎0594-32-5361

海南病院

電子カルテ整備のお知らせ

年末年始(H24.12.29～H25.1.3)の期間中、電子カルテへの移行作業により救急外来は例年以上の待ち時間が予想されます。またシステム安定稼働まで1月中は外来診療において若干の混乱が生じる事が考えられます。地域医療を守るため全職員尽くしてまいりますので、なにとぞご理解ご協力をお願いします。

海南病院 企画室

教育委員会 だより

問合せ先
教育委員会 ☎68-1617

花井尊道くん、 岐阜清流国体レスリング競技に出場！

9月10日(月)に国民体育大会出場に伴う表敬訪問が役場町長室で行われ、“第67回国民体育大会(会場：岐阜県)レスリング競技”に出場される花井尊道くん(源緑輪中)が加藤町長へ表敬訪問をされ、加藤町長からは激励金が交付されました。

また、10月12日(金)には結果報告がなされ、「惜しくも2回戦で準優勝の選手に敗れてしまったが、今後大学でもレスリングを続けもっと強い選手になる」という力強い決意表明をされました。

花井くんは7月に開催された平成24年度第44回三重県レスリング選手権大会兼国民体育大会三重県選考会で優勝したため、国民体育大会へのキップを手に入れました。なお出場した階級は、グレコローマンスタイル60kg級で激戦の階級でした。



第44回町内バレーボール大会 試合結果

10月28日(日)、町体育館を会場に体育協会主催の“第44回町内バレーボール大会”が開催されました。

今年は、男子の部4チーム、女子の部6チームの参加があり、中学生から成人の方までの幅広い年齢層の方々に競技していただける大会となりました。

試合結果は次のとおりです。

試合結果

男子の部／優勝：木曾バブ
準優勝：ハッピーフレンド
第3位：ボルキッズ
女子の部／優勝：湾岸さくらクリニック
準優勝：みさき
第3位：2代目金子組



【男子の部】優勝：木曾バブ



【女子の部】優勝：湾岸さくらクリニック

成人式のご案内

二十歳を迎え新しく大人の仲間入りをされる皆さま方をお祝いするため、下記の要領で平成25年の成人式を開催しますので、ご出席いただきますようご案内申し上げます。

なお、当日は式典に引き続き出席者全員の記念写真を撮影します。



●対象者

(平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの人)

- ① 現在木曾岬町在住の方
- ② 木曾岬中学校を卒業された方で、現在本町以外の市町村にお住まいの方
- ③ ①、②以外に該当の方

※③に該当される方は、教育委員会にお知らせいただいたうえで出席いただきますようお願い申し上げます。

●日 時 / 平成25年1月12日(土)
午前10時から(時間厳守)

●場 所 / ふるさと創生ホール

●問合せ先 / 教育委員会 ☎68-1617

保護者や地域と協働した子育て

改めて、自尊感情、自己肯定感の大切さについて考えてみましょう！

三重の子ども白書2012 より

“自分のことが好き”と考える子ども **43.4%**
“子どもは自分のことが好きだと思う”と考える保護者 **88.6%**

三重県は、平成23年4月に「三重県子ども条例」を施行しました。この条例は、「子どもが豊かに育つことができる地域社会づくり」に向けて、地域のさまざまな主体（家庭、地域、学校…）が連携して取り組むために必要な事項を示したものです。

条例第14条では、その推進にあたり、「子どもが豊かに育つ社会づくり」に向けて必要な事項を定期的に調査することとなり、そこで、アンケート調査が実施されて初めて「白書」にまとめられました。

表題の内容は、「白書」表紙に掲載されているということは、このこと「自尊感情・自己肯定感の低さ」が、三重県の子どもの育ちにおいて、大きな課題であるということです。さらに、三重県では、大人の傾聴姿勢と子どもの自己肯定感とのかかわりについての調査をしたところ、「大人が聞いてくれた」と捉えられた場合、「自分のことが好きである」と答えた割合が高いことがわかってきました。

「自尊感情」については、昨年12月に教育講演会を実施し、その様子を今年2月の広報きそさきで紹介してきましたとおり、木曾岬町の子どもたちの課題と一致しています。あれから一年ほどが経ちましたが、いかがでしょうか。改めて、振り返ってみましょう。

子どもとのかかわりで自尊感情を育むことは、「自信」に繋がり、「必要とされている」と思える機会を多く持つことは、子どもの元気の源になることもあります。

こうした気持ちを育むために人権教育、人権啓発を進めています。人権教育は、子どもたちがしっかりと生きる力を育てる土台であると考えます。

毎年、12月4日～10日の期間を人権週間としています。

12月9日には、広報11月号の折込で紹介いたしました、人権啓発映画「カール爺さんの空飛ぶ家」を上映いたします。カール爺さんの生き方を通じて、「本当に大切なのは“家”ではなく、そこにいっしょに居てくれる“誰か”」であることを学びます。

「自分の大切さとともに、まわりの人の大切さ」を感じるひとときを過ごしましょう。これが「木曾岬町ならではの人権尊重のまちづくり」の一つです。

ぜひ、ご家族揃って、または、ご近所、お知り合いの方々とお誘いあわせて映画会にお越しいただければと思います。人と人の豊かなつながりを大切に育み、いじめや差別のない木曾岬町にしていきたいと思います。

教育講演会のご案内

- **テーマ** / 「読書が子どもの未来をひらく」
～本の世界に浸ること、ことばの世界をたのしむことで生まれる豊かさと確かさ～
- **主催** / 木曾岬町教育委員会
- **後援** / 木曾岬町青少年育成町民会議
- **日時** / 12月25日(火)
午前10時～11時30分
(受付 9時30分～)
- **会場** / 木曾岬町役場2階 協議会室
- **講師** / 石井順治さん
(東海国語教育を学ぶ会・顧問)
- **内容** / ・子どもたちが本と出合う意味
子どもの心の育ちにつながる読書
人と人をつなげる読書
・子どもの読書意欲を引き出すために
など

教育委員会では、「子育て 8つの指針」の啓発を進めております。その1つである読書活動について、

保護者、地域、学校が学ぶ機会として教育講演会を開催します。

ぜひ、ご参加ください。託児も行います。詳しくは幼稚園、小中学校、教育委員会へお問い合わせください。

● **問合せ先** / 木曾岬町教育委員会 ☎68-1617

【推薦の一言】

日頃は、青少年の健全育成にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

子どもの成長にとって、読書の果たす役割は大きいものです。

青少年育成町民会議では、幼稚園・保育園・小学校・中学校の保護者の方はもちろん、広く子育てに関わる皆さま方に参加いただければと考えております。

木曾岬町青少年育成町民会議 猪飼 康雄

第6回美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町実行委員会へ「JAくわな」よりスポーツドリンク贈呈がなされました！

2月17日(日)に開催される第6回美し国三重市町対抗駅伝出場に伴い、11月15日(木)に激励品の贈呈式が役場町長室で行われ、「JAくわな」より木曾岬町実行委員長小野順次さんにスポーツドリンクが贈呈されました。

小野委員長からは、「今年は【一人の力はみんなの力】をチームコンセプトに、昨年度より少しでも早いタイムでタスキを繋ぎます」と力強く決意表明をされました。



知っていますか？ 個人住民税の特別徴収！

- ◆パート従業員 「店長、わたしの給料から個人住民税が引かれていませんか？」
- ◆店長 「パート従業員は対象外じゃないのか？」
- ◆パート従業員 「個人住民税の特別徴収(天引き)は、パートやアルバイトなども対象だそうですよ。」
- ◆店長 「所得税の源泉徴収だけでいいと思っていたよ。すぐに個人住民税の特別徴収の手続きをするよ。」

給与所得者（パートやアルバイトなどを含む）の個人住民税（個人町民税+個人県民税）は、法令により、事業主が給与から特別徴収（天引き）して、給与所得者に代わって市町に納税することになっています。

三重県と県内全市町では、平成26年度から、法定要件に該当する事業主の皆さまに個人住民税の特別徴収を実施していただくための準備を進めております。特別徴収を行っていない会社などは、特別徴収への切り替えをお願いします。

●問合せ先/役場 税務課 ☎68-6102

お詫びと訂正

平成24年11月1日に回覧しました「桑員のうぜい」に掲載されました、「年末調整・個人青色決算説明会開催のお知らせ」記事に誤りがありましたので訂正させていただきます。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

誤 個人青色決算説明会 開催時間 10：00～12：00
 正 個人青色決算説明会 開催時間 13：30～15：30



警察署コーナー

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

～ 年末年始の特別警戒実施中 ～

平成24年12月11日(火)～平成25年1月10日(土)

年末・年始は人の動きも慌ただしくなり、思わぬ事件や事故に巻き込まれてしまうことがあります。県民の皆さん一人ひとりが、防犯や交通事故防止について強く意識し、行動いただくことで防げる事件や事故もあります。

- たとえ短時間でも確実に施錠を
 忍び込み(就寝中に住居に忍び込む窃盗)の約8割、車上狙いの約5割、また自転車の窃盗では約6割が無施錠で被害に遭っています。(平成24年1月～10月31日 桑名署管内)
- 車内には貴重品などを置かない
 車上狙いの犯人は、車内にバッグ・カバン、その他金目の物が置いてないかを探っています。犯行は極めて短時間に行われます。
- 飲酒運転は絶対にしない、させない、ドライバーに酒をすすめない
 酒酔い運転……5年以下の懲役、100万円以下の罰金、免許取消
 酒気帯び運転……3年以下の懲役、50万円以下の罰金、免許取消または免許停止

町内10月の交通事故 ()…平成24年累計
 ●件数/7件(134件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/4人(25人)

～ 振り込め詐欺に注意!! ～

このような電話がかかってきたら詐欺です

- 「カード預かります」「医療費の還付金・払戻金があります」「封筒が届いていませんか」「携帯電話番号が変わった」「〇〇国の外資を購入しませんか」という電話は詐欺です。すぐに警察にご相談ください。
- ご相談は、警察総合相談電話(受付 平日9:00～17:00) #9110 もしくは ☎059-224-9110 桑名警察書 ☎0594-24-0110

～ 年末の交通安全県民運動 ～

12月11日(火)～12月20日(土)

～ ゆずりあう 心が三重る 道が好き ～

〈運動の重点〉

- 子どもと高齢者の交通事故防止
 ・高齢者ドライバーによる事故が増えています。桑名警察署管内では、過去10年間で65歳以上の事故が1.3倍、75歳以上の事故が1.4倍に
 ・歩行中の死者の7割が高齢者、自宅近くの道路で発生しています。
 ・子ども(中学生以下)の負傷者は59人、高齢者の死傷者は110人に上ります。(平成24年1月1日～10月31日 桑名警察署管内)
- 全ての座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 ・非着用者の致死率(全死傷者に占める死者の割合)は、着用者の13倍
- 飲酒運転の根絶
 ・飲酒運転のドライバーだけでなく、その周辺者(車両提供者・酒類提供者・車両同乗者)にも厳罰が

減塩アイデア

①新鮮な材料、旬のものを選びましょう

旬の素材や、鮮度の高い生鮮食品には、それ自体の香りやうまみがあります。素材そのものの持ち味を生かした料理を味わいましょう。

②だしのうまみ、うまみ材料を利用しましょう

かつお節やだし昆布、干しいたけなどの天然素材でとった濃いめのだしを活用しましょう。インスタントの和風だしは手軽で便利ですが、塩分が天然素材の3倍含まれているので、味付け用の調味料を減らすことが大切です。



③ほどよい酸味をじょうずに生かす

食塩やしょうゆのかわりに、酢やレモン汁、ゆずなどを調味に使うと、すっきりした酸味が薄味のもの足りなさをカバーしてくれます。さらに、酸味は魚や肉の臭みを消してくれます。



④香辛野菜や香味野菜を利用する

冷や奴にシソの葉のせん切りとしょうがのすりおろしを添えたり、肉や魚にはにんにくやしょうがなどで下味を付けておくと、調理用の塩やしょうゆなどの使用量を減らせます。

⑤油を使ってコクをつける

油脂には風味やコクがあり、効果的に使えば減塩献立の助けになります。ごま油やオリーブ油など風味のある油なら少量で効果的。ただし、エネルギーが高くなりすぎないように注意しましょう。



⑥味付けにメリハリをつける

献立全体を薄味にすると、どうしてももの足りなさを感じます。1品だけはしっかり味を付け、もう1品は薄味にするなど、味付けにメリハリをつけると満足感が得られやすいです。

⑦とろみやたれ焼きで舌に味を残す

同じ塩分量の調理でも、とろみがついていたり、たれ焼きなどにしてあると、濃い味付けに感じます。料理表面にからんだ味を舌がはっきりと感じとります。

⑧市販の減塩調味料をじょうずに利用を

薄味でどうしても、もの足りない場合や厳しい減塩する必要がある場合は、減塩タイプの調味料を利用するのも一つの方法です。また、普通のしょうゆを酢、だし汁などで割って用いるのも一つの方法です。



豆腐の野菜あんかけ

※1人当たりのエネルギー 200kcal / 塩分 1.0g

【材料 1人分】		【作り方】	
木綿豆腐	1/4丁(100g)	①	干しいたけはもどして玉ねぎ、にんじんとともに小角切りにし、三つ葉は2cm長さに切る。
鶏ひき肉	20g	②	フライパンに植物油を熱し、鶏ひき肉がポロポロになるまで強火で炒める。
干しいたけ	1/4枚	③	鍋にAの調味料を入れて①のしいたけ、玉ねぎ、にんじん、②の鶏ひき肉を入れ中火で煮る。野菜がしんなりしたら、三つ葉を飾り用に少し残し加え、まぜ合わせたBのかたくり液を回し入れてとろみをつける。
たまねぎ	50g	④	木綿豆腐は1~2cm厚さの正方形に切り、鍋に沸かした熱湯に入れて温める。温まった豆腐を器に盛り余分な水分を捨て③の野菜あんをかけ、残しておいた三つ葉を飾る。
にんじん	20g		
三つ葉	2~3本		
A	だし汁	1/4カップ	
	しょうゆ	小さじ1	
	日本酒	小さじ1	
B	砂糖	小さじ1	
	かたくり粉	小さじ2/3	
	水	大さじ1	
	植物油	小さじ1	



冬に気をつけよう! 高血圧

冬に多い心筋梗塞や脳卒中は、高血圧によって発症のリスクが高まるといわれています。目立った症状もなく、突然重篤な病気を発症したり、突然死すら招くことから“サイレントキラー”と呼ばれる高血圧。

日頃から血圧が高めな方、健康診断で高めの結果が出た方、生活習慣を見直してみませんか？

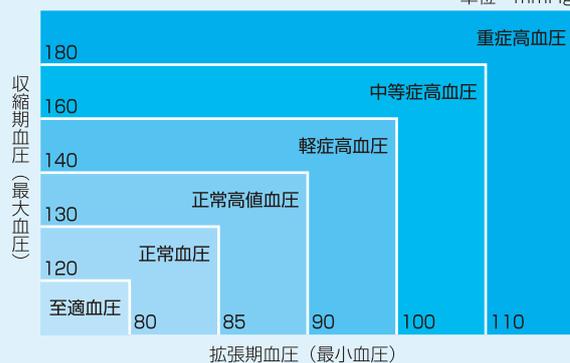
基準値 検査機関によって異なる場合があります。

収縮期血圧…………… **140mmHg未滿**

拡張期血圧…………… **90mmHg未滿**

参考：日本高血圧学会は下のような診断基準を出しています。

●高血圧の判断基準（日本高血圧学会） 単位 mmHg



見直しのポイント

- 減塩を心がけましょう
- 過食をしない
- コレステロールや糖分の多いものを食べすぎない
- 禁煙
- アルコールの過剰摂取をやめましょう
- ぐっすり眠る
- ストレスを減らす



日頃の食事について見直してみましょう。

●食塩量の多い食品が好きな方は減らしましょう。

例) 梅干し(10g)…塩分約0.5g～2g ぬか漬け(30g)…塩分約1.5g

●味付けされたおかずに、卓上でしょうゆやソースはかけないようにしましょう。(食卓に置かないことが大切) かけるよりも少量つける習慣を身につけましょう。

●ごま、くるみ、ゆず、のりなどを効果的に利用しましょう。

●みそ汁の具(野菜・豆腐・わかめなど)は多くし、みそ汁を煮つめないようにしましょう。

1日3回汁物を飲まれる方は2回に減らすだけで、1g以上の減塩になります。

●めん類のスープは残しましょう。

ラーメンを汁まで全部食べると塩分約6g(高血圧症の食塩摂取目標値、国際基準の1日分)

●お酒と塩分は相乗効果で量が増えます。

お酒のお供には、ついつい塩分の高いおつまみがほしくなります。塩辛いものを食べるとのどを潤すためにまたお酒も進みます。飲み過ぎ食べ過ぎに注意しましょう。

●減塩の基準を覚えておきましょう。 女性…7.5g 男性…9.0g 高血圧の方…6.0g



お忘れのないように 保健衛生のコーナー

◆福祉健康課・保健センター／☎68-6104

教室・相談

すくすくひろば

- 日 時 / 12月13日(休)、1月10日(休)
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
- 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)

カウンセリング (予約制)

- 日 程 / 12月13日(休)、1月10日(休)
 - 場 所 / 保健センター
 - 内 容 / ことばや発達の支援、
カウンセリング
- ※ご希望の方は、保健師(68-6119)までご連絡ください。

ブックスタート

- 日 程 / 12月26日(休)
 - 集合時間 / 午後2時30分～3時30分
 - 場 所 / 北部公民館
 - 対 象 / 7、8ヶ月の乳児と保護者
(平成24年4月～
平成24年5月生の乳児)
- ※対象者の方へは、保健センターよりご案内します。



12月個別予防接種

BCG

- 対 象 / 生後3ヶ月～6ヶ月までに

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こども相談センター(☎68-6119)へ

12月前半の行事日程

- 12月 6日(休) 1歳半・3歳児健診
フッ素塗布
(コアラグループ)
カウンセリング
- 12月 7日(金) のびのび指導室
育児相談(予約制)
- 12月 9日(日) パパママ教室
- 12月10日(月) 音楽療法

※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。



予防接種のお知らせ

不活化ポリオワクチンの4回目(追加接種)が定期接種となりました。

平成24年9月1日から、ポリオの予防接種が不活化ポリオワクチンの注射へ変更されています。開始当初、全部で4回接種の内、4回目が定期接種ではありませんでしたが、平成24年10月23日より、定期接種となりました。間隔を守って、接種をすすめてください。

4種混合(DPT-IPV)ワクチン接種が開始になりました。

平成24年11月1日から、4種混合(DPT-IPV:ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチンの接種が開始になりました。
原則、対象となる方は平成24年8月1日生まれ以降のお子さんとなります。対象の方へは予診票を個別に配布します。
3種混合(DPT:ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチン、不活化ポリオワクチンをすでに1回以上接種されている方は、原則、同じワクチンで接種を終了するとなっております。法律などで定める回数以上の接種は定期接種となりませんのでご注意ください。ご不明な点は、お問い合わせください。

■問合せ先 / 木曾岬町保健センター 保健師 ☎68-6119

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。



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)

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

- 12月の子育てサロンのお休み
12月7日(金)・14日(金)・17日(月) 午後
土・日曜日および祝日

- 年末年始のお休み
12月29日(出)～1月3日(休)

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。

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。

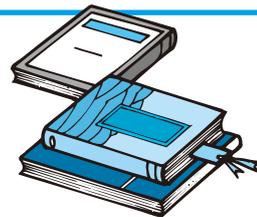
☎059-352-0557

- 月曜日～金曜日
午前9時～午後3時45分
- ※祝日はお休み



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。



主な図書 12月生まれの作家の本

新刊『ソロモンの偽証 第3部』

宮部みゆき

『最後の記憶』

綾辻行人

『マカリーポン』

岩井志麻子

『少し変わった子あります』

森博嗣

『101個目のレモン』

依万智

『降霊会の夜』

浅田次郎

主な児童図書 クリスマスのえほん

新着『さんかくサンタ』

tupera tupera

新着『ピョピョメリークリスマス』

工藤ノリコ

『クリスマスツリーの12か月』

アン・ハンター

『ノントン! サンタクロースだよ』

キヨノサチコ

『クリスマスのおかいもの』

たしろちさと

『わんぱくだんのクリスマス』

末崎茂樹

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。

23日(日) 午前9時～正午

◎軽スポーツ教室

スポーツ推進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。

23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～日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

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。

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・30日(臨時)	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。

12月カレンダー

主な行事	場 所	時 間	備 考
1 土			
2 日	町内全域		
3 月	役場 住民課・税務課	午後8時まで	収納・証明業務
4 火			
5 水	福祉・教育センター 会議室	午前8時30分～午後8時	15日(土)まで
6 木			
7 金			
8 土			
9 日	役場 住民課・税務課 町体育館 福祉・教育センター 会議室	午前8時30分～午後5時 午前10時～ 午前8時30分～午後8時	15日(土)まで
10 月			
11 火	議場	午前9時	
12 水			
13 木			
14 金	議場	午前9時	
15 土			
16 日	ふるさと創生ホール 町内各投票所	午後2時～3時10分 午前7時～午後8時	入場無料 先着120名
17 月			
18 火	議場	午前9時	
19 水			
20 木			
21 金			
22 土			
23 日	天皇誕生日 役場 住民課・税務課 町体育館	午前8時30分～午後5時 午後1時～4時	
24 月	振替休日 幼・小・中学校冬季休業日開始		
25 火	福祉・教育センター 福祉・教育センター	午前9時～11時30分 午後1時30分～3時	
26 水			
27 木			
28 金			
29 土			
30 日			
31 月			

1月カレンダー

1 火	元旦		
2 水			
3 木			
4 金			
5 土			

12月の納付

納付をお忘れなく!

- 固定資産税(12/25納期限) ……第3期分
 - 後期高齢者医療保険料(12/25納期限) 第6期分
 - 水道料金・下水道使用料(12/25納期限) A地区
 - 幼稚園授業料(12/17納期限) ……12月分
 - 保育園保育料(12/27納期限) ……12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。

木曾岬町の人口と世帯数 11月15日現在

人口	6,764人 (前月比+10)
男	3,437人 (前月比-3)
女	3,327人 (前月比+13)
世帯数	2,369世帯 (前月比+2)



● 町のホームページ

<http://www.town.kisosaki.lg.jp/>

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
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