

色鮮やかな
おせち料理作り



Contents

新年のごあいさつ	2~3	税インフォメーション	14
INFORMATION きそさき	4~6	警察署コーナー	14
生活のミニ情報	6	保健衛生のコーナー	15
教育委員会だより	7~11	1月のお知らせ等	16
こんにちは管理栄養士です	12~13	カレンダー	17

新年のぶしあいさつ



木曾岬町長

加藤 隆

明けましておめでとうございます。皆様には平成二十七年の新春を健やかにお迎えの事とお慶び申し上げます。旧年中は、町政各般にわたり格別のご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、様々な話題の中でも「二十一世紀の光源」と言われる青色発光ダイオード（LED）を

開発した、赤崎、天野、中村、三人の教授が揃ってノーベル物理学賞に輝いた栄誉はまさに明るい話題であり、日本の誇りであります。

世界最高の栄誉の舞台が開かれていた時、我が国では安倍総理が衆議院を解散し総選挙が行われ、国民はアベノミクスの成長戦略を期待し、マスコミの予想通り安倍政権が信任されました。国民が実感できる景気回復と地方創生の実現を期待するものであります。

こうした中、木曾岬町では高潮堤防の耐震工事が進み、河川防災ステーションは昨年八月に着工、県道バイパスが今春四月に開通し、待望の木曾岬メガソーラーも昨年末から商業運転が開始され、木曾岬町の新たな魅力の誕生であり、広大なメガソーラーをぜひご覧いただきたいと思っております。

また、避難施設と防災拠点を含む複合型施設は現在、実施設計中であり、平成二十七年年度着工予定であります。避難施設整備計画も策定中であり、新年度、具体的な検討に入りたいと考えています。一方では、未来を担う子どもたちが健やかに育つ環境を創る為の「子ども、子育て支援事業計画」の策定に取り組み、さらに新年度から教育委員会と協議調整を図る総合教育会議が設置される等、教育行政が大きく変わって参ります。この様に今年は次代へつなぐ町づくりの実現に向けて本格的に推進を図って行く年となります。

何卒本年も温かいご支援ご協力をお願い致しますと共に、木曾岬町の発展と皆様の益々のご健勝ご多幸をお祈り申し上げます、年頭のご挨拶と致します。



木曾岬町議会議長

三輪 一雅

あけましておめでとうございます。

新春を迎えるにあたり、町民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り致します。また、日頃は議会活動に對しまして、格別のご理解ご協力を賜り感謝を申し上げます。

昨年も日本列島は自然災害が猛威を振るいました。台風をはじめ、地震や火山の噴火など、この数年は特に災害との戦いになっています。幸いにも木曾岬町では大きな災害はこの所ありませんが、備えあれば憂いなしです。様々

な災害に對して対応できるまちづくりが必要とされています。

木曾岬町としても危機管理課を新たに設置して迅速な対応が出来る体制を整えて頂いたところですし、今後想定される東南海の大地震に對しての対応策を、国・県・近隣市町と協働して進めて頂いているところ です。また、現在進めている複合型施設建設の計画には、役場庁舎機能と合わせて、高台的な避難所を兼ねた施設になる予定です。議会としましては特に防災に關しては、町はもとより、国・県に對して堤防強化など、積極的な要望活動を行っています。

今年も、昨年末から運転開始された木曾岬干拓地のメガソーラー事業の本格的な稼働が始まります。木曾岬干拓地は長らく放置され続け、木曾岬町にとっても悲願の干拓地有効利用の第一歩の年にもなります。干拓地は県有地のため町単独での開発などはできません。

んが、今後の有効利用に關しては町と共に引き続き要望活動を行っていきま

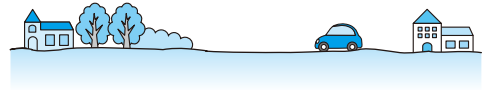
す。さて、地方分権の時代と言われるようになり、町政は今まで以上に難しい政治が求められています。議会機能としての基本的な執行の監視・評価はもとより、政策立案・提言が出来る議会が必要とされています。木曾岬町議会としましてはそれらの役割と責任を自覚し、議員一同全力で取り組んでいく所存です。

町民の皆様にとって今年一年、実りのある飛躍した年になることを祈念申し上げますとともに、今後も一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

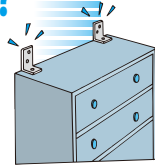


INFORMATION

きそさき



地震対策は 万全ですか!?



住宅内の家具を無料で 固定します

町では、自力で家具転倒防止金具を取り付けることが困難な皆さんを対象に、住宅内の家具を無料で固定するサービスを実施します。家具の固定は住宅の耐震改修に比べて手軽にできることから、最良の地震対策としてぜひやっていただきたいものです。安全な住まいづくりの第一歩として、お気軽にご利用ください。

●内容

住宅内の家具4台までに転倒防止器具を取り付けることができます。作業は、町が委託する太子講組合等の会員が行います。サービスを利用できるのは1世帯1回です。

※テレビや冷蔵庫等の電化製品は対象外となりますので、ご注意ください。

※太子講組合とは：町内建築関係団体

●対象

- 次のいずれかの方のみで構成される世帯
- 70歳以上の方
- 身体障害者手帳の1級〜2级を持つ方
- 精神障害者保健福祉手帳の1級〜2级を持つ方
- 療育手帳を持つ方

●申込

申請書に必要事項を記入し、役場産業建設課へ提出してください。

●取付

太子講組合等の会員が現場を下見し、日時を調整して取付作業を実施します。

●注意

※転倒防止金具の設置は、柱や壁

に穴ができることとなります。また、建物の構造によっては固定できない場合があります。※転居や模様替えで家具を移動する必要がある場合は、各自で金具を取り外すこととなります。

「自分や家族を守るため」の家具固定を!!

東京消防庁が東日本大震災で被災した宮城県内ほかで調査した結果によると、家具転倒防止策を実施した理由は、「自分や家族を守るため」という回答が最も多く、実施にあたっては「簡単にできるから」という回答が多いとのこと。

東日本大震災では、発生時刻が15時前であったことから在宅人数が少なかったことや揺れを感じてから最大震度に達するまで若干の時間があったため家具などから離れる時間があり、岩手など東北3県で家具などの転倒が避難の障害となったと答えられた方は7%程度であったとされておりますが、新潟県中越地震や阪神・淡路大震災では3〜5割の人が家具などの転倒や落下により負傷したと言われております。このため、日頃から家具の転倒防止対策を実施し、負傷の危険性を軽減するよう努めましょう。

●問合せ先

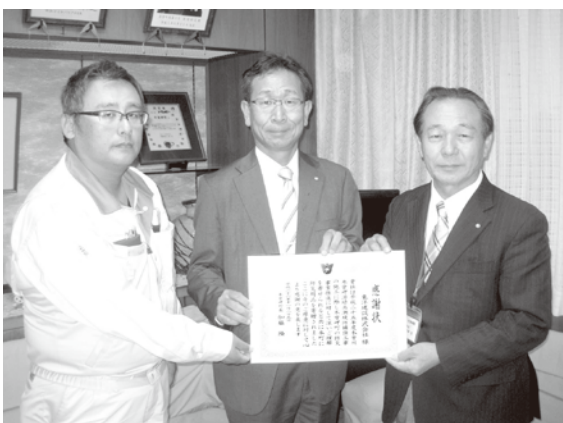
役場 産業建設課
☎68-6106

防災用品を寄贈

東洋建設株式会社さんより防災用品を寄贈していただきました。

昨年11月25日に東洋建設(株)三重営業所長の杉森さんが来庁され町における防災対策に役立てていただきたいとリヤカー(3台)、ライフジャケット(60着)を寄贈していただき、これに対して、加藤町長から感謝状を贈呈しました。

この寄贈品は、防災対策のために役立つよう有効に活用させていただきます。



新成人のみなさんへ 20歳になったら 国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

●国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金

は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

●問合せ先

役場 住民課

☎ 68-6103

四日市年金事務所

☎ 059-353-5513

歯を健康に保とう!

歯周病予防セミナー、歯周疾患検診実施のお知らせ

◆歯周病予防セミナー

- 日 時 / 1月29日(木) 午後1時30分～2時15分
- 場 所 / 木曾岬町保健センター
- 対象者 / 木曾岬町にお住まいの方
- 内 容 / 歯周病予防と全身の病気との関係について
認知症との関連、治療の進み方など
- 講 師 / 服部歯科医院長 服部修氏

お口の健康は体全体の健康!
貴重な機会です!
ぜひご参加ください。



◆歯周疾患検診

- 日 時 / 1月29日(木) 午後2時30分～受付順(セミナー終了後)
- 場 所 / 木曾岬町保健センター
- 定 員 / 先着12名(予約制)
- 対象者 / 平成26年4月1日現在、40・50・60・70歳の方
- 内 容 / 歯科医師による個別歯周疾患検診
歯科衛生士によるお口のケアと健康・栄養相談を実施
- 持ち物 / 口腔診査票、口腔保健質問票、保険証、自己負担金、健康診査の結果(受けた方)

歯科医院へ行かずに300円で
検診が受けられます!



予約先 1月20日(火)までに木曾岬町保健センター(☎68-6119)へ電話でお申し込みください。

ヘルシークッキングのお知らせ

『免疫力アップ』



免疫力が低下すると重大な疾患やアレルギーを引き起こしたりします。その背景には、環境や食事、生活習慣やストレスが深くかかわってきます。今回は免疫力をアップするための食事についてみなさんと一緒に楽しく調理してみませんか？

- 日時 / 1月30日(金) 午前10時～午後1時位まで
- 開催場所 / 保健センター
- 対象 / 木曾岬町の一般成人の方
- 定員 / 16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
- 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 / 1月22日(木)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にて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

防火管理は万全ですか？

桑名市消防本部からのお知らせ

「甲種防火管理再講習」・「防災管理再講習」の開催

高度な防火管理を必要とする比較的大規模な防火対象物(劇場・飲食店・百貨店・ホテル・病院など不特定多数の人が出入りする建物のうち、建物全体の収容人員が300人以上等)の防火管理者、または、大規模な防火対象物(階数が4以下で延べ面積50,000㎡以上等)の防火管理者は、講習修了以後における最初の4月1日から5年以内に再講習を受講することが義務付けられています。桑名市消防本部では、「甲種防火管理再講習」及び「防災管理再講習」を次のとおり開催します。

記

●開催日時

2月6日(金)
午前9時から正午まで

●対象者

防火管理再講習及び防災管理再講習において、平成22年3月31日以前に

受講した者

●講習場所

桑名市大字江場7番地

桑名市消防本部 2階研修室

●受講料

受講料は無料、但し講習テキスト代2,000円必要(講習当日集金)

●受講手続

受講希望者は、消防本部又は最寄りの消防署(分署)で所定の「申込書」に必要な事項を記入し、防火管理再講習希望者は甲種防火管理新規(再)講習修了証の写し、防災管理再講習希望者は防災管理新規講習修了証の写しを添えて申し込んでください。また、桑名市ホームページにて申込用紙をダウンロードしFAXにて受付も可能です。

●受付期間

1月6日(火)から1月23日(金)まで

●受付場所

桑名市消防本部及び最寄りの消防署分署

●募集人員

80名(定員になり次第、締切り)

●問合せ先

消防本部予防課
☎0594-24-5279

税務署からのお知らせ

平成27年1月から

相続税の基礎控除が引き下げられました

詳しい内容は…

★国税庁ホームページで調べられます!

www.nta.go.jp

相続税・贈与税・事業承継税制
関連情報

★電話相談センターで相談できます!
税務署に電話して自動音声案内により「1」を選択、次に相続税の「2」を選択してください!

●にせ税理士にご注意ください!

税理士をお探しの場合は、日本税理士連合会ホームページの「税理士情報検索サイト」で税理士等の検索が可能です(https://www.zeishike nsaku.jp)。

●東海税理士会桑名支部からのお知らせ

税理士による無料税務相談のご案内

■とき

毎月第2、第3木曜日

(祝日及び事務局休業日を除く。)

午前9時30分～午後3時

(事前予約制)

■ところ

東海税理士会桑名支部事務局
(桑名駅前サンファール南館2階)

■予約先

☎0594-24-6770
(平日 午前9時～午後3時)

教育委員会 だより

“第51回桑名市民体育大会柔道競技 第41回桑名地区柔道大会”

松永理瑚さん 準優勝! 黒宮和真さん 第3位!



11月3日(月・祝)に桑名市民体育館武道場(三重県桑名市)で開催された「第51回桑名市民体育大会柔道競技 第41回桑名地区柔道大会」において、木曾岬町スポーツ少年団柔道教室所属の松永理瑚さん(雁ヶ地在住)が小学4年生の部で準優勝、黒宮和真さん(田代在住)が小学2年生の部で3位という好成績を収められました。今後の更なる活躍を期待しています。



11月3日(月・祝)に桑名市民体育館武道場(三重県桑名市)で開催された「第51回桑名市民体育大会柔道競技 第41回桑名地区柔道大会」において、木曾岬町スポーツ少年団柔道教室所属の松永理瑚さん(雁ヶ地在住)が小学4年生の部で準優勝、黒宮和真さん(田代在住)が小学2年生の部で3位という好成績を収められました。今後の更なる活躍を期待しています。



問合せ先
教育委員会 ☎68-1617

“第1回CTYカップ 第10回いなべ市少年柔道大会”

松永曾良さん 第3位!

10月26日(日)に大安中学校体育館(三重県いなべ市)で開催された「第1回CTYカップ 第10回いなべ市少年柔道大会」において、木曾岬町スポーツ少年団柔道教室所属の松永曾良さん(雁ヶ地在住)が小学2年生の部で3位という好成績を収められました。今後の更なる活躍を期待しています。

北勢地域町民スポーツ決勝大会が 開催されました!

11月16日(日)・23日(日)の両日、朝日町を会場として、『第10回北勢地域町民スポーツ決勝大会』が開催されました。

この大会は北勢地域の5町(東員町・菟野町・朝日町・川越町・木曾岬町)の体育協会が主催するもので、各町の町民大会優勝チームのみが参加できる決勝大会です。

野球の部では、“ビックマウス”が、ソフトボールの部では“藤里”が木曾岬町代表として出場し、両チームとも予選ブロックを勝ち進みました。決勝戦では惜しくも破れてしまいましたが見事準優勝という結果でした。



ソフトボールの部→
準優勝：K's



←野球の部
準優勝：ビックマウス

第46回町内バレーボール大会試合結果



11月30日(日)、町体育館を会場に体育協会主催の“第46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5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。

試合結果は以下のとおりです。

試合結果

【男子の部】

優勝：なんでもいいよ
準優勝：ハッピーフレンド
第3位：ポルキッズ

【女子の部】

優勝：横井さんち
準優勝：ハッピーフレンド
第3位：信愛



臨時職員（小・中学校用務員）を募集します！

木曾岬町教育委員会では、次のとおり臨時職員を募集します。
 体を動かして働くことが好きな方、子どもが好きな方、健康に自信がある方、
 小・中学校の用務員として働いてみませんか？

- 募集人員／2名
- 応募資格／成人の方
- 勤務時間／月曜日から金曜日
午前7時45分から午後4時30分まで
- 休日／土・日曜・祝日
(年末年始の休み
12月29日より1月3日まで)
- 業務内容／学校運営・施設維持管理・学校給食の補助
- 雇用期間／平成27年4月から9月まで
(6ヶ月毎の契約で更新)
- 日給／6,500円
- その他／社会保険・雇用保険加入・65歳定年制
- 勤務地／木曾岬小学校
(木曾岬町大字田代160番地)
木曾岬中学校
(木曾岬町大字中和泉361番地)
- 応募方法／市販の履歴書(自筆で記入、3ヶ月以内に撮影した写真添付)を平成27年1月5日(月)から1月30日(金)午後5時までに木曾岬町教育委員会へ提出してください。(郵送可)
- 問合せ先／木曾岬町教育委員会 教育課
☎68-1617
〒498-8503 木曾岬町大字西対海地251番地

AEDを正しく使えますか？

木曾岬町体育協会主催 “普通救命講習会”参加者募集!!

木曾岬町体育協会では、下記の日程にて普通救命講習会(AED操作含む)を開催します。

当講習会は体育協会関係者以外の方でも、受講していただけるような内容になっておりますので、受講を希望される方の応募をお待ちしております。

- 開催日時／1月25日(日) 午前9時～正午ごろ
- 会場／福祉センター集会室
- 研修内容／心肺蘇生・AED操作方法
- 受講料／無料

※受講希望者は1月14日(水)までに体育協会事務局(☎68-1617)までご連絡ください。

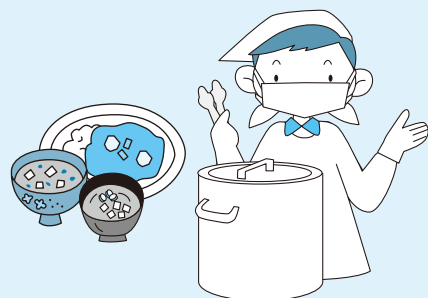


全国学校給食週間・地物をいかした給食の献立について

1月23日～30日は全国学校給食週間です。そこで、給食に日本各地の郷土料理を取り入れました。寒い日が続きますが、あたたかい汁物の献立で体を温めたいと思います。

- 1月9日(金) 呉汁(群馬県)
- 1月14日(金) こぶ汁(岐阜県)
- 1月20日(火) 道産子汁(北海道)
- 1月27日(火) お講汁(京都府)
- 1月28日(水) 海軍カレー(神奈川県)
- 1月30日(金) ひきずり(愛知県)

また、1月29日(木)には地物一番の日として、三重県産の粉茶を使用した「ちくわの緑茶揚げ」を予定しておりますので、ぜひ、味わって食べてほしいと思います。



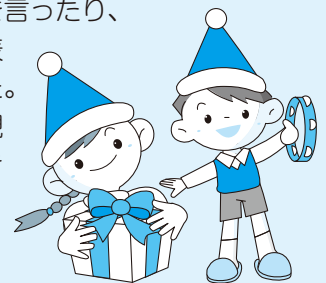


クリスマス会を行いました

南部・中部幼稚園・保育園では、12月5日(金)にクリスマス会を行いました。クリスマスソングトジングルベルの流れる中、プレゼントがいっぱい詰まった白い袋を片手にサンタクロースが登場すると、子どもたちはみんな大喜びでした。

サンタクロースから一人ずつクリスマスプレゼントをもらおうと、子どもたちも一段と目を輝かせ、中にどんなものが入っているかワクワクしていました。

ホールでは生活発表会が行われ、いつも教室で楽しく練習している合唱やピアノの合奏を発表したり、手作りのお面や衣装を身につけて役になりきって劇をしたりしました。たくさんの参観者がいる中で緊張している子や、お家の人に笑顔で手を振る子など様々でしたが、大きな声でセリフを言ったり、お友だちと協力し合って発表したりすることができました。がんばった子どもたちに参観者から温かい拍手もいただきました。



こども おうえん ペンリレー

黒宮 陽子

この春、6人目の孫が生まれるバアバです。

初孫が誕生した日、私から娘、娘から孫へと命のリレーができたことに大きな喜びと安堵を感じたのを覚えています。

5人の孫の成長を見守る日々は忙しくも楽しい日々です。笑った、寝返りをしたといった喜び、歩いたと聞いては靴を買いに走り、昨日までできなかったことができた感動し、満面の笑みに癒され・・・

このように孫たちと一緒に過ごすことで感じたことは、子どもはやはりお母さんが大好きということ。私の役目はそのお母さんをも含めて見守ること、応援すること・・・。困った時、助けを求めてきた時には、いつでもとんで行けるようにスタンバイしておきたいと思います。

それぞれのいとおいしい命がキラキラ輝く存在になってくれればと願っています。

次回は森さんをお願いをする予定です。

心がホッとする名言 (心に残る名言)

置かれた場所で咲きなさい

どんなところに置かれても
花を咲かせる心を
持ち続けよう

フットルダム清心学園理事長 渡辺 和子さんの言葉より

今年も実施します!

使用済み切手 & 書き損じハガキ回収!!

木曾岬中学校
の取り組み

木曾岬中学校では、生活福祉委員会が窓口となって、使用済み切手の回収を行っています。学校で集めた使用済み切手を、日本赤十字社を通じて日本キリスト教海外医療協会(JOCS)へ送ることが福祉活動につながります。具体的には、海外の保健医療事情の恵まれない地域に、JOCSが雇った医師や看護師などの医療従事者を派遣したり、現地の医療従事者に学資援助をしたりすることができるのです。

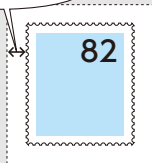
昨年度から取り組んでおり、昨年度は3750枚の使用済み切手を送付し、日本赤十字社から感謝状をいただきました。今年度もすでに取り組みは開始しており、各学級の生活福祉委員のもとに切手が集まり始めています。そこで、この国際協力につながる取り組みを地域の方々にもお知らせし、ご協力をお願いしたいと思います。中学生がいないご家庭の場合、近所の中学生に渡していただければ幸いです。今年度分につきましては、2月末日まで回収して送る予定です。

以下に回収の際の注意点を記しますので、ご協力のほどお願いします。

《注意点》

- ① 切手の種類は問いません。
- ② 切手の回りは、だいたい5mm~1cmはなして切り取ってください。
- ③ 切手を切り取る際、切手の目打ち(ギザギザ)を切り取らないようにしてください。
- ④ 外国と日本の切手に分けてください。

5mm~1cmあける



また、例年実施している書き損じハガキの回収も行う予定です。書き損じハガキを集め、三重県ユネスコ連絡協議会に送付することで、世界の中で学校にも行けず読み書きができない仲間を支援することができます。1枚の書き損じハガキで下記のようなものを贈ることができます。

- カンボジアでは 消しゴム2個
- ラオスでは チョーク35本
- ネパールでは 鉛筆7本

最近では、パソコンを使って年賀状を作成する家庭が多いため、書き損じハガキの回収は困難になっていますが、たった1枚でも、捨てずに集めることで上記のような支援が可能となるのです。昨年度は、全校で606枚の年賀状や官製ハガキが集まりました。年賀状につきましては、お年玉抽選のあと1月末日まで回収します。官製ハガキは1月中ならいつでも受け付けます。

使用済み切手、書き損じハガキともに、木曾岬中学校が国際協力に貢献する取り組みです。地域の皆様方のご協力をよろしくお願いします。



中学校でキャリア教育講演会を開催しました

「君たちの可能性は無限大!」～高校生レストランの仕掛け人が語る～

11月18日木曾岬中学校の体育館に於いて、中学生、保護者、地域の皆様を対象としたキャリア教育講演会を行いました。講師は、テレビドラマにもなった高校生レストランの発案者で三重県多気郡多気町のまちの宝創造特命監の岸川政之さんでした。生徒たちは、VTRで実際のお店の様子を見て、自分たちと歳が近い高校生がメインで切り盛りを行い、料理の盛り付けや接客もしっかりして、しかも、中学3年生の進路選択時に自分の職業まで決めていることなど夢の気持ちと意思の強さに驚いていました。

岸川さんの「今、夢がある人?」の問いには、約4割の生徒が手をあげました。「今、後悔していることがある人?」の問いにも、約4割の生徒が手をあげました。「過去を悔いても仕方がない、過去は変えられ

ない。変えられる未来。未来のための努力をしてほしい。君たちの可能性は、無限大です」とエールが送られました。岸川さんはやさしい語りでありながら、その言葉にはすごく力強さを感じられました。

講演の後半では、相可高校の環境創造科の生徒たちが地元の製薬会社と共同開発したハンドクリームが紹介されました。生徒たちは、ハンドクリームを手にとりデザインを観察したり、実際に手につけてみたりしていました。岸川さんへの質問・感想のコーナーでは10人もの生徒が勇気を出して質問し、大いに盛り上がりました。



平成27年度以降木曾岬町立小中学校

「土曜日を活用した教育活動」について

主旨

「学力の定着や豊かな人間性の育成などを推進するとともに、開かれた学校づくりの推進を目指して家庭・地域の連携を一層深めるため、土曜日を活用した教育活動に取り組む」

実施

- 第4土曜日の午前を基本とし、月1回程度の実施とする。
- 各学校等の特色や独自性を生かした取り組みとする。

(内容) ・土曜授業(年4回程度)
…教育課程内の教育活動
・土曜の課外授業等
…学校の特色を生かした教育課程外の教育活動

(例) 補充学習、学校行事、地域と連携した活動等

平成26年度は試行的に桑員地区で年間3回の土曜授業を行っています。平成27年度以降については左記のように「土曜日を活用した教育活動」を実施する予定です。



木曾岬町ファミリー読書週間の取り組みについて

木曾岬町の幼稚園保育園・小学校・中学校において、中学校の定期テスト期間に合わせた木曾岬町ファミリー読書週間に取り組んでいます。この期間は、テレビやゲームなどのメディアよりも家族全員で本に親しむというものです。

今年度の3回目は11月10日(月)～17日(月)の期

間で行いました。小学校では「きそリズム」というシートで子ども自身がチェックできるよう取り組みをすすめています。中学校では三重県のシートを使って、それぞれが取り組みを振り返りました。その中から小学校での姿を紹介します。

- いえのひとにいわれずにできたのがうれしかった。(1年)
- チェックすると、やるっていうきもちがでて、よいとおもます。(1年)
- つぎの日のしたくをしたので、わすれものをしないで学校に行けました。(2年)
- もくひょうがあると、しゅくだいが楽しくおもえました。(2年)
- いっぱい◎があったので、うれしかったです。これからも家のひとにいわれるまでに、しゅくだいをするのをがんばりたいです。(3年)
- 意外とできたから、これからこれをつづけていきたいです。(3年)

- これからも「きそリズム」を思い出しながら生活していこうと思います。(4年)
- ふりかえてみると、意外に自分がやれてるって思ってもやれてないところがあるのがよくわかりました。(4年)
- 勉強が終わった後、明日のじゅんぴをしていたから忘れ物がなくてよかった。(5年)
- 金曜日に勉強ができず全部△だったので、直したいと思った。(5年)
- テレビを消してやると、すごく集中して宿題ができた。(6年)
- できるだけ、意識してやっていたので、こんなに◎をとれるなんてすごいなと自分でも思いました。(6年)

第8回美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町実行委員会へ

「JA三重北」よりスポーツドリンク贈呈がなされました!

2月15日(日)に開催される第8回美し国三重市町対抗駅伝出場に伴い、12月4日(木)に激励品の贈呈式が役場町長室で行われ、「JA三重北」より美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町実行委員長の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【想いつなぐ木曾岬】をチームコンセプトに、成績も大切かもしれないが、

他市町に比べ人口が少ない中なんとか木曾岬町民で選手団を結成し、木曾岬町への想いを胸に精一杯走りタスキを繋げたい!」と力強く決意表明をされました。



冬太り危険度チェックリスト

- 日頃からアルコール摂取量が高い
- 日頃から大食いである
- 身体を余り動かさない
- 食後に炭水化物を摂取することがある
- いつでもお菓子の買い置きがある環境である
- 休日は家でのおぼろりすることが多い
- 甘いものが好きでよく食べる
- テレビを見ながら食事をする人が多い
- 脂っこい食べ物が好きである
- 野菜があまり好きではない
- 出されたものは残さず食べる
- 早食いである
- おやつなど間食することが多い
- 朝食を抜くことが多い
- 週に3日以上はお酒を飲む

何項目該当されましたでしょうか？

- 該当した項目が0～3個の方は
あなたの生活は、太ることとは無縁のようです。
この調子で健康的な生活を続けましょう。
- 該当した項目が4～7個の方は
やや太る傾向がみられます。少しだけ意識を変え
生活習慣を改めてみましょう。
- 該当した項目が8～11個の方は
肥満街道がもう目の前に。この機会に是非とも生
活習慣を見直しましょう。
- 該当した項目が12～15個の方は
もしかしたら太めの体質を実感なさっているかも
しれません。今がチャンスです。ここで肥満街道
を引き返しましょう。なにげない毎日を見直せば
生活習慣病の危険からも遠ざかれます。

冬は子どもも太りやすい季節 ～家族全員で健康に気をつけよう～

肥満の子どもの60～80%が成人肥満につながるといわれています。大人になり生活習慣病になる可能性が高くなります。

子どもの生活習慣も見直してみよう！

食生活

☺ 間食、おやつでエネルギーを摂り過ぎないようにしましょう。

お菓子やスナックには砂糖や油が多く使われているものが多く、小さくても少なくとも1回のエネルギー摂取量は多くなってしまう。砂糖と油の組み合わせが最も脂肪がつきやすくなります。

☺ 味の濃いものが好き。

味付けの濃い物が好き、野菜好きでもマヨネーズやドレッシングを大量にかければ油分や塩分の取り過ぎに。ファーストフードや外食も全体的に味付けが濃いので、回数が多いと油分や塩分の取り過ぎになります。

☺ 寝る前の夜食、朝食抜き、一度に食べ過ぎなど

寝る2時間前以降でも食べていたり、朝食を抜いてその反動でたくさん食べたり、食事が不規則になるのも肥満の原因です。

☺ のどが渴いたときにジュース、牛乳、スポーツドリンクをお水、お茶の代わりにガブガブ飲む。

ジュースには糖分が多く含まれています。スポーツドリンクにも、ジュースほどではなくても糖分が多く含まれています。牛乳は良質なたんぱく質として摂取するのは良いこと、でも飲み過ぎれば太る原因に！

☺ 大食い、早食い、ストレス食い、ながら食い

どのくらいの量食べたかわからないような食べ方は、肥満の原因になります。また、「早く食べなさい」「残さず食べなさい」と、急かしたり強要しすぎるのも食べ過ぎの原因になることがあります。

☺ 親以外の方が食事の世話をすることが多い

親以外の方が食事やおやつの世話をすると「いっぱい食べなさい」「食べさせないとかわいそう」「好きなものを食べなさい」と過剰に食事を与えてしまうことがあります。

生活習慣

◆ 不規則な生活

健康な体を作るには、夜しっかり寝て朝に光を浴びる、正しい生活リズムを毎日続けることが大切なのです。

◆ 運動不足

学校が終わると、塾や習い事、遊びはゲーム、運動は体育の時間だけ、自由に遊べる場所がない、など現代の子どもたちにとって運動不足が問題になっています。外で遊ぶ機会を増やしましょう。

子どもから大人、肥満でない人が実践しても、そのまま健康法として成立することがたくさんあります。性別や年齢に関係なく、日頃から健康に気をつけましょう。

お正月太り、肥満を解消しよう!

冬場はクリスマスや、忘年会、お正月などイベントが沢山あります。ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎなんてことはありませんか。冬は運動する機会も減りがちです。

いつの間にか・・・ 気がついたら・・・ なんてことは。

宴会シーズンでも体重を増やさない。乗り切るコツ。

コツ1 アルコールと上手に付き合おう



◆お酒は自分のペースで飲む

瓶ビールや日本酒などついでに、つがれたりするお酒は、飲み過ぎに! 焼酎のお湯割りなど1杯ずつ注文する飲み物を選びましょう。

◆だらだら飲み、区切りをつける

食べ過ぎ飲み過ぎの元。飲むのは22時まで、一次会で帰るなどルールを決めましょう。毎回でなくても、時々での◎

◆アルコールと一緒に水も飲む

水を飲酒の合間に飲むことで肝臓への負担も抑えられ、二日酔い防止、飲み過ぎ防止へ。

◆「この付き合いは必要か」自分に問う

宴会が続く場合は、断ることも大切です。













◆1人で飲むことをやめる

宴会が続く時期はせめて、家で晩酌をするのは控えましょう。

コツ2 低カロリーのつまみを選ぶ

お腹がある程度満たされてきたら、おつまみも低エネルギーのものを選びましょう。

100 kcal以下の低カロリーなおつまみ

- ・冷奴 
- ・枝豆 
- ・さしみこんにやく 
- ・もずく酢 
- ・焼きなす 
- ・しいたけの網焼き 
- ・きゅうりの梅肉添え 
- ・ほうれん草お浸し 
- ・冷やしトマト 
- など 

コツ3 毎朝、体重を計る

この体重を超えたら危険ゾーンという上限体重を決めましょう。体重が増えたらすぐに元に戻す努力を。1週間で元の体重に戻ればOK。



食習慣を変えるだけ

体重が増えた! さあダイエット!を始めようと意気込む前に、毎日の食習慣を見直してみましょう。ちょっと変えるだけでも、毎日のことなら効果が期待できるかも。がんばらずに続けられる「食習慣」を探して、始めてみませんか。

茶碗を一回り小さくする

ちりも積もれば。毎日ご飯を減らすことができます。



買い物リストをつくる

空腹のときはつい余分なものを買ってしまいがち。事前にリストアップして必要なものだけにしましょう。

栄養成分表をみる

商品を手にとったら栄養成分表をチェック! 低カロリーのものを選べば、それだけで立派なダイエットです。



お菓子は朝食か昼食のあとにする

血糖値をあげ、脂肪になりやすい夕食後は避けましょう。



ビールは飲む分だけ冷やす

冷蔵庫に沢山冷やしてあるとついつい次の一本に手が伸びてしまいます。



おかずは1人分ずつにする

どれだけ食べたかが分かるので、満足感を得られ食べ過ぎ防止に。



テレビをみる時間を決める

テレビをみる時間が長い人ほど太りやすいと言われていません。時間を有効活用しましょう。

野菜から先に食べる

食後の血糖上昇を穏やかにすることができ、食べ過ぎ防止につながります。



償却資産をお持ちの方は申告が必要です。

申告は**1月31日**まで

会社や個人で工場や商店などを経営しておられる方が、土地や家屋以外でその事業のために用いる機械、器具、備品などを償却資産といいます。

償却資産は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在の資産状況を資産所在地の市町村長に申告しなければなりません。償却資産は、固定資産税の課税対象となります。

課税の対象となるもの

- 構築物(煙突、鉄塔、広告塔、路面舗装、外構工事など)
- 機械および装置(旋盤、ポンプなど)
- 船舶
- 航空機
- 車両および運搬具(貨車、大型特殊自動車など)
- 工具、器具、備品(パソコン、測量工具、机・イス、ロッカーなど)

(例)小売店 (陳列ケース、冷蔵庫、冷凍ストッカーなど)
 飲食店 (厨房設備、レジスター、冷蔵庫、カラオケセットなど)
 医 院 (ベッド、手術台、X線装置、調剤機器など)

課税の対象とならないもの

- 自動車税および軽自動車税の対象となるもの
- 耐用年数1年未満の資産
- ◎ 取得価格が10万円未満の資産で法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの(いわゆる少額償却資産)
- ◎ 取得価格が20万円未満の資産で法人税法などの規定により3年以内に一括して均等償却するもの(いわゆる一括償却資産)

(◎の場合であっても、個別の資産ごとの耐用年数により通常の減価償却を行っているものは課税の対象となります。)

【提出期限】 2月2日(月)

(注)事業は行っているが申告する資産が全く無い場合は、申告書の備考欄に「該当資産なし」と書いて提出してください。

【申告にあたっての注意点】

- 申告者の利便性の向上をはかるため、平成22年より地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用した受付を開始しています。これにより申告手続きが郵送や窓口に向くことなく、自宅やオフィス、税理士事務所などのパソコンからインターネットを利用して行うことができます。詳しくは下記エルタックスホームページにてご確認ください。アドレス <http://www.eltax.jp/>
- 償却資産の申告書については、毎年12月下旬頃に発送しておりますが、お手元に届かなかった方や、新しく事業を始められた方はお知らせください。

●問合せ先/役場 税務課(償却資産係) ☎68-6102



警察署コーナー



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

事件事故・緊急通報は110番へ

☆110番は緊急電話です。

- 110番通報時は慌てずに
 いつ ところで 何があったか 犯人の特徴
 あなたの名前などをお話してください。
 相談や要望・問い合わせは、
 警察相談 #9110へ (受付は平日の午前9時～午後5時)
 もしくは、お近くの警察署におかけください。

町内11月の交通事故 ()…平成26年累計

●件数/12件(159件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/1人(22人)

雪道は危険がいっぱい!!

冬期は、路面凍結など雪道での事故が多発します。

- 雪道・凍結路の危険性
 路面が滑りやすく停止距離も長くなる。
 スリップが起こりやすい。視界が悪くなる。
 センターラインなどの道路標示が見えなくなる。

ワンクリック架空請求にご注意

インターネットや携帯電話のアダルトサイトから身に覚えが無い料金請求などの架空請求に関する相談が寄せられています。十分注意しましょう。

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

カウンセリング (予約制)

- 日 程 / 1月22日(木)、1月29日(木)
- 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、保健師までご連絡ください。

すこやか指導室

- 日 時 / 1月15日(木)
午前9時30分～10時30分
- 場 所 / 保健センター
- 対 象 / 平成26年6・7月生の乳児
- 持 ち 物 / 母子健康手帳、問診票

歯っぴい指導室

- 日 時 / 1月15日(木)
午後1時30分～2時30分
- 場 所 / 保健センター
- 対 象 / 平成26年3・4月生の乳児
- 持 ち 物 / 母子健康手帳、問診票

音楽療法

- 日 時 / 1月19日(月)、2月9日(月)
午前10時30分～11時30分
- 場 所 / 福祉教育センター集會室
- 対 象 / 乳幼児とその保護者

集団フッ素塗布

- 日 時 / ①1月29日(木)
午後1時30分～2時30分
②2月5日(木)
午後1時30分～2時30分
- 対 象 / ①パンダグループ
(平成24年9・12月、
平成25年1・5・9月生の幼児)
②ウサギグループ
(平成24年10月、
平成25年2・6・7・10月生の
幼児)
- 場 所 / 保健センター
- 持 ち 物 / 母子健康手帳、問診票、
自己負担金500円

発達相談 (予約制)

- 日 時 / 1月30日(金)
午前9時30分～午後2時30分
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / 発達検査など
※ご希望の方は、保健師までご連絡ください。

母乳相談・母乳マッサージ

- 日 時 / 1月23日(金)
午後1時30分～3時30分
- 場 所 / 保健センター
- 対 象 / 希望により自宅への訪問
- 持 ち 物 / 母子健康手帳
- ※ご希望の方は、保健師までご連絡ください。

育児相談 (予約制)

- 日 時 / 1月23日(金)
午後1時30分～3時
- 場 所 / 保健センター
- 対 象 / 乳幼児、保護者
- 持 ち 物 / 母子健康手帳
- 内 容 / 身体計測、育児・栄養などの
個別相談
- ※ご希望の方は、保健師まで
ご連絡ください。



健 診

1歳半健診・3歳児健診

- 日 時 / 2月5日(木)
午後1時15分～2時30分
- 場 所 / 保健センター
- 対 象 / 1歳半健診
平成25年7・8月生の幼児
3歳児健診
平成23年7・8月生の幼児
- 持 ち 物 / 母子健康手帳、問診票
- ※3歳児は尿をご持参ください。

1月個別予防接種

ヒブ／小児用肺炎球菌

- 対 象 / 生後2ヶ月～

四種混合／三種混合／不活化ポリオ

- 対 象 / 生後3ヶ月～

BCG

- 対 象 / 生後5ヶ月～8ヶ月までに

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

水痘

- 対 象 / 生後12～36ヶ月までに
26年度経過措置：生後36～60ヶ月までに

日本脳炎

- 対 象 / 3歳～

二種混合

- 対 象 / 2期 11歳～12歳 小学6年生

子宮頸がん予防ワクチン

- 対 象 / 中学校1年生

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種については、積極的にはお勧めしていません。

※問合せ先：保健センター (☎68-6119)

1月前半の行事日程

- 1月8日(木) すくすくひろば
カウンセリング

※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。

救急医療情報

◆地域救急医療情報センター

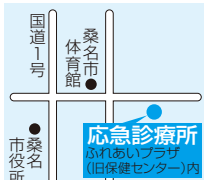
☎0594-23-1199

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～正午
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

1月の子育てサロンのお休み

1月1日(木)～2日(金)
9日(金)、19日(月)午後
土・日曜日および祝日

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。

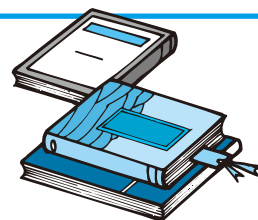
☎059-352-0557

- 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います。
 今月は下記のとおりです。皆さまぜひ読みにきてください!



主な図書 温かい気持ちになる小説

『村上海賊の娘 上・下』
 和田竜

『昨日のカレー、明日のパン』
 木皿泉

【新刊】『3時のアッコちゃん』
 柚木麻子

『山女日記』
 湊かなえ

【新刊】『肉小説集』
 坂木司

【新刊】『家族シアター』
 辻村深月

主な児童図書 こころがあたたまるえほん

【新着】『いつでも会える』
 菊田まりこ

『すき すき ちゅー!』
 ロージー・リーヴ

『おさるはおさる』
 いとうひろし

『かあさんのこもりうた』
 いもとようこ

『へんてこパンやさん』
 Goma

『みみかきめいじん』
 かがくいひろし

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。

11日(日) 午前9時～午後4時
 25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いますので
 ぜひ体育館へお越しください。

25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
 ※1月4日は休館です。

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
 ※1月6日からの開館と
 なります。

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 5日・8日・12日・15日・19日 22日・26日・29日	毎週火・金曜日 6日・9日・13日・16日・20日 23日・27日・30日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 7日・21日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 7日・14日・21日・28日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 14日	毎月第4水曜日 28日
資源ごみ	毎月第4日曜日 25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。

1月カレンダー

主な行事	場 所	時 間	備 考
1 ㊦ 元日			
2 ㊩			
3 ㊪			
4 ㊫			
5 ㊬ ・延長役場	役場 住民課・税務課	午後8時まで	収納・証明業務
6 ㊭			
7 ㊮ ・幼・小・中学校冬季休業日終了			
8 ㊯			
9 ㊱			
10 ㊲ ・成人式	ふるさと創生ホール	午前10時～	
11 ㊳ ・木曾岬町消防出初式 ・日曜役場	小学校グラウンド 役場 住民課・税務課	午前10時～ 午前8時30分～午後5時	収納・証明業務
12 ㊴ 成人の日			
13 ㊵			
14 ㊶			
15 ㊷ ・北勢地域若者サポートステーション出張相談 in 木曾岬	福祉・教育センター	午前10時～正午	
16 ㊸			
17 ㊹			
18 ㊺			
19 ㊻			
20 ㊼			
21 ㊽			
22 ㊾			
23 ㊿ ・心配ごと・行政相談	福祉・教育センター	午前9時～11時30分	
24 ㊽			
25 ㊾ ・人権講演会 ・日曜役場 ・軽スポーツ大会	ふれあいホール 役場 住民課・税務課 町体育館	午後1時～ 午前8時30分～午後5時 午後1時～	収納・証明業務
26 ㊿			
27 ㊽			
28 ㊾			
29 ㊿			
30 ㊽			
31 ㊾			

2月カレンダー

1 ㊿ ・木曾岬町一周輪中駅伝大会	小学校グラウンド	午前8時30分～	
2 ㊽ ・延長役場	役場 住民課・税務課	午後8時まで	収納・証明業務
3 ㊾			
4 ㊿			

木曾岬町の人口と世帯数 12月1日現在

人口	6,513人 (前月比-9)
男	3,316人 (前月比-5)
女	3,193人 (前月比-4)
世帯数	2,305世帯 (前月比-17)

夜間・休日電話	68-8111
平日夜間午後5:15～翌日午前8:30 / 土・日・祝日・年末年始	
総務政策課	68-6100
産業建設課	68-6105
危機管理課	68-6101
	68-6106
税務課	68-6102
会計課	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

1月の納付

納付をお忘れなく!

- 国民健康保険料 (2/2納期限) …… 第5期分
- 幼稚園授業料 (1/15納期限) …… 1月分
- 保育園保育料 (1/27納期限) …… 1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。



● 町のホームページ
<http://www.town.kisosaki.lg.jp/>



第28回産業文化祭・第23回福祉健康フェスタ
伸びゆく木曾岬町の

がんばる
きそさき!

ふれあい広場 2015



平成27年
3月21日祝
開催予定



皆さん
ぜひお越し
ください!



【写真】 伸びゆく木曾岬町のふれあい広場2014より