



広報

KISOSAKI

10

NO.542



2010
October



今月号のおもな内容

| | |
|------------------|--------------|
| わたしたちのまちの NEWS | … 2~3 |
| INFORMATION きそさき | … 4~7 |
| 生活のミニ情報 | … … … … 7 |
| 教育委員会だより | … … … … 8~10 |

.. Contents

| | |
|--------------|---------|
| こんにちは管理栄養士です | … 11~12 |
| 警察署コーナー | … 12 |
| 今月のお知らせ等 | … 13 |
| 保健衛生のコーナー | … 14 |

~祝 長寿~
いつまでもお元気で!

平成22年度敬老会

関連記事2ページ

木曾岬町の人口と世帯数

9月20日現在

■人 口
6,901人(前月比+8)
男 3,488人(前月比±0)

■世帯数 2,347世帯(前月比-3)

ご長寿のお祝い

平成22年度 敬老会



平成22年度 敬老会祝賀式
主催／木曽岬町・共催／木曽岬町社会福祉協議会



平成22年度
87歳以上年齢別・性別集計表

| 年齢 | 男性 | 女性 | 計 |
|------|------|------|------|
| 99 歳 | | 1 人 | 1 人 |
| 98 歳 | | 1 人 | 1 人 |
| 97 歳 | | 1 人 | 1 人 |
| 96 歳 | 1 人 | 1 人 | 2 人 |
| 95 歳 | | 5 人 | 5 人 |
| 94 歳 | 2 人 | 3 人 | 5 人 |
| 93 歳 | 1 人 | 3 人 | 4 人 |
| 92 歳 | 5 人 | 7 人 | 12 人 |
| 91 歳 | | 4 人 | 4 人 |
| 90 歳 | | 9 人 | 9 人 |
| 89 歳 | 3 人 | 7 人 | 10 人 |
| 88 歳 | 3 人 | 6 人 | 9 人 |
| 87 歳 | 2 人 | 5 人 | 7 人 |
| 計 | 17 人 | 53 人 | 70 人 |

8月24日現在

9月11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(1032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さん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「コト岬」の皆さんによるコーラスや歌謡ショーアトラクションが行われ、会場内のやかで楽しいひとときを過ごされました。

人のご多幸とご健勝を心よりおめでたします。

平成22年度 敬老会祝賀式

主催／木曽岬町・共催／木曽岬町社会福祉協議会



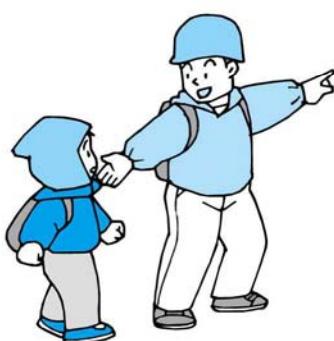
加路戸集会所、見入農村集落
多目的共同利用施設、東部公
民館の指定避難所6ヶ所にお
いて実施しました。

理解とご協力をお願い申し上げます。

訓練当日は早朝から町職員の招集訓練、職員参集後の災害対策本部運営訓練を皮切りに、午前9時の避難勧告発令によるサイレンの吹鳴により町内全域が一斉に防災訓練を開始し、町民主体の自主防災倉庫の集合訓練、自主防災倉庫内の防災資機材活用方法確認訓練、指定避難所の避難訓練、消防署員の訓練指導によるAED体験訓練、避難所運営訓練を町体育館、木曽岬中

東海地震の地震防災対策強化
地域に指定されていることから、東海地震の発生を想定し、
より防災訓練を実施しました。

平成22年度木曽岬町防災訓練



訓練終了報告



各避難所の訓練終了後、役場庁舎前駐車場に訓練参加した関係機関(三重県防災危機管理部、桑名警察署及び桑名市消防本部長島・木曽岬分署において総勢19人、木曽岬町消防団58人、町職員56人)が集合し、訓練終了報告及び訓練本部長の講評を受け、平成22年度木曽岬町防災訓練は終了しました。



防災資機材(簡易浄水装置)の取り扱い方の説明を真剣な眼差しで聞き入っている訓練参加者の皆さん。



訓練開始宣言により、訓練本部長のあいさつ、訓練想定説明及び訓練内容説明を行った後、木曽岬町災害対策本部会議を開始し訓練本部長の指示を受けました。



班ごとに避難所運営訓練を実施し、みんなで意見を出し合い協力しながら、避難者などの対応方法を話し合っています。



町職員より避難所運営訓練の内容を説明しています。
避難所運営は町民のみなさんが主役となることも想定されます。

| 届出が必要なとき | 異動の内容 | 持参するもの | 届出先 |
|----------------------------------|--|------------------------------|---------|
| 20歳になったとき (厚生年金や共済年金加入者を除く。) | 第1号被保険者となります。 | ・印鑑 (本人自署の場合は不要) | 住所地の市町村 |
| 退職したとき (厚生年金や共済年金加入者の場合) | 第2号被保険者から第1号被保険者になります。(第3号被保険者に該当する場合を除く。) | ・印鑑 (本人自署の場合は不要) ・年金手帳 | 住所地の市町村 |
| 配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金を辞めたとき | 第3号被保険者から第1号被保険者へ | ・印鑑 (本人自署の場合は不要) ・年金手帳 | 住所地の市町村 |

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出されなかつた場合、年金額が少なくなつたり受け取れない場合もありますので、必ず届出をしましよう。

国民年金
こんなときには
届出が必要です

●問合せ先 桑員マイバック運動推進協議会事務局 役場 住民課
☎ 68-6103

レジ袋辞退率
平成22年7月 91.06%

新たにレジ袋無料配布中止に賛同していただける事業所者さまへ
桑員マイバック運動の推進にご理解いただき、賛同店登録をお願いいたします。
後日、「レジ袋無料配布中止賛同店登録証」を発行いたします。

今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。

平成20年10月から桑員地域の賛同店舗にてレジ袋の無料配布を中止していただき、当初レジ袋辞退率は、87%であつたのが少しづつ上昇し平成21年7月で92.25%、それ以後91%台前半を推移し、初期目標の80%を大きく上回っています。

では、地球温暖化と循環型社会に向けた環境配慮を目指し、桑員地域におけるレジ袋削減の推進をしています。

マイバック運動
推進のお知らせ

町国民健康保険に加入されている方に 特定健康診査受診のお知らせ

町国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象に特定健康診査を実施しています。

本年度の特定健康診査の実施期限は、平成22年11月30日までとなっていますので、受診をされていない方は、お早めに受診していただきますようお知らせいたします。なお、受診方法等につきましては、7月に受診券と一緒に郵送させていただいた案内をご覧いただくか、役場住民課までお問い合わせください。

●問合せ先／役場 住民課 ☎ 68-6103

受診期限は11月30日まで!

後期高齢者健康診査はもう受けられましたか?

まだ受診されていない方は、健康管理に是非お役立てください。

- 対象者／後期高齢者医療制度にご加入のかた(H22年8月31日までに資格取得されたかた)
- 健診期間／11月30日(火)まで
- 持ち物／①受診券 ②保険証 ③質問票

※自己負担金は500円または200円です。(受診券に記載しています。)

●問合せ先／三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6884
役場 住民課 ☎ 68-6103



プラスチック製容器
包装ごみは
どういうものですか?

平成20年度より、ごみの出し方が変更されました。それまではプラスチック製のごみ全般でしたが、それ以降は“**プラスチック製で容器包装のごみ**”が対象になりました。

～プラスチック製容器包装ごみを出すときの注意点～

第12回

●全てのプラスチックが

プラスチック製容器包装ごみとは限りません

プラスチックの中でも容器包装（お菓子の袋など、食品や製品の容器・包装物）のごみだけを出してください。

容器以外のプラスチック製品（洗面器・バケツ・ストロー・スプーンなど）のごみは可燃ごみとして出してください。

また、ビデオやCDなどのケースは繰り返し使用できるため可燃ごみですが、ビデオテープ、カセットテープなどのテープ類は粗大ごみとなります。



●ペットボトルはできる限り資源ごみとして出してください

プラスチック製容器包装ごみの対象物には、ほとんどがプラマークで表示されています。ただし、お茶などのペットボトルでは、上の図のようにプラマークが表示されています。

当町としては、キャップとラベルのみがプラスチック製で容器包装のごみになり、ペットボトルはリサイクルのため、できる限り資源ごみへ出してください。

プラスチック製容器包装ごみは平成20年度から上記の取扱いになりましたことから、混乱されている方もみえますが、プラスチック製の容器包装ごみかどうかで判断してください。詳しくはごみの出し方ハンドブックを参考してください。

また、日頃ごみを減量することについて、スーパーなどでの買い物時にはマイバックを持参し、レジ袋ごみを減らしていきましょう。

【問合せ先】：役場 住民課（☎68-6103）

木曽岬町で開催されます
座談会に参加して、いろいろな悩み等をみんなで相談してみましょう。きっと良い解決策が見つかると思います。

美し国つくり・三重は6年間、皆さんを応援する事業で一つ目に、自発的な地域づくりグループの支援、二つ目に、自立性、持続性を高めるしくみづくり、三つ目に新たなイベントスタイルによる地域力の結集と成果の情報発信を取り組の柱にしております。

三重県が主催しております「美しき国おこし・三重」は木曽岬町で活動の団体・個人に対して専門家によるコーデネートをおこなつて います。

美し国おこし・三重 **座談会参加者募集**

The logo for Mie Prefecture features a blue circular background. Inside the circle, the text "美し国おこし・三重は" is written in a white, rounded font at the top. Below it, the word "「グループ」を" is written in a larger, bold white font. At the bottom, the word "応援します" is written in a large, bold white font.

座談会の予定

- 日 時／10月22日(金) 午後7時 ●場 所／役場 会議室
●申込及び問合せ先 役場 総務企画課 ☎68-6101 E-mail:kikaku@town.kisosaki.mie.jp
桑名市民センター ☎0594-24-3821 E-mail:wumashi@pref.mie.jp

いきいきクッキングの お知らせ

いつまでも元気なからだ作り
～カルシウムたっぷり料理～



- 日 時／11月11日(木)
午前9時30分～午後1時30分
- 開催場所／保健センター調理室
- 対 象／65歳以上の高齢者または高齢者と同居している家族の方
- 定 員／先着15名(参加者が6名以下の場合、実施しませんのでよろしくお願ひいたします。)
- 実施内容／ミニ講話と調理実習
- メニュー／みそスープ、手作り春巻き、焼きりんごなど
- 参 加 費／300円(材料費)
- 持 ち 物／エプロン、三角巾、布巾、米0.5合
- 申込方法／11月4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。)

ヘルスマイトによる 料理講習会のお知らせ

～ごはんを主食としたバランスのよい献立～



- 日 時／10月19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／木曽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(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12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。)



ご利用ください「行政相談」

行政相談週間 10月18日(月)～24日(日)

「行政相談」ってご存じですか？

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

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18日(月)から24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、右記のとおり「行政相談所」を開きます。

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。

- と き／10月25日(月)

午前9時～11時30分

- と こ ろ／木曽岬町福祉・教育センター
- 相談担当者／行政相談委員 高村 安一

なお、当日ご都合の悪い方は、いつでもご相談に応じていますので、ご利用ください。(電話でご連絡ください。)

行政相談委員 高村 安一

☎68-1807

「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。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日本脳炎予防接種について

第1期の途中で接種が止まっている方（1回だけ接種、追加のみ未接種など）、第2期対象者の日本脳炎予防接種が再開されています。対象及び回数等の説明は下記のとおりです。

- 対 象／第1期：3歳から7歳半まで
第2期：9歳から13歳まで
(9歳の誕生日前日から13歳の誕生日前々日まで)
- 回 数／第1期と第2期を通して計3回
- 使用ワクチン／乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン
※現在使用できるワクチンは平成21年6月から使用可能となっている乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンのみです。

ワクチンの供給量等の問題から、特に第2期において本来の定期の予防接種の回数と異なっております。現在のところ、3回の接種において基礎免疫をつけることが優先されます。

接種を希望され、町外の医療機関にて接種予定の方で予診票をお持ちでない場合は、保健センターまで取りに来てください。

今年3歳になられたお子さんは、積極的に日本脳炎予防接種を受けましょう。

なお、ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。



●問合せ先／こども相談センター 保健師 ☎68-6119まで

「10月1日から7日まででは『公証週間』です」



大切な契約や遺言は
公証役場で
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
つて、契約した覚えがないと
か、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。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。
詳しいことは、次の公正役
場へお尋ねください。
是非、お気軽にご参加くだ
さい。

- 四日市公証人合同役場
〒510-0061 四日市市朝日町
1番9号

千賀ビル2階
☎059-353-3394

見て、触れて、体験しよう！

【楽しく学ぼう・交通
安全学習フェスティバル】
を開催します

- アクセス
・近鉄南が丘駅 徒歩約10分
- 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
- 室内施設
・白バイ記念撮影 など
- 上映
・ダーティ作成

●アクセス

近鉄南が丘駅

徒歩約10分

●問合せ先

指定管理者

(財)三重県交通安全協会

三重県交通安全研修センター
1（三重県運転免許センター
内）

津市垂水2566
え

〒514-0821 津市垂水2566

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

1階フロアでは、様々な催

し物・ストラップアウト等、

また4階では子ども免許
証・キーホルダーの作成・
交通安全ビデオ上映等を行
います。

開催内容
今年も楽しく学べる交通安
全フェスタを開催します。
当日はセンターを特別に開
放して、自転車教室・自動
車の急制動体験・飲酒ゴー
グル体験等を行います。
1階フロアでは、様々な催

し物・ストラップアウト等、
また4階では子ども免許
証・キーホルダーの作成・
交通安全ビデオ上映等を行
います。



『伊勢湾台風から50年』

■発行

木曽岬町・木曽岬町教育委員会

昭和34年9月26日、当時の人口

(木曽岬村)のおよそ1割に相当する328名もの犠牲者を出した未曾有の災害が起こりました。

のちに「伊勢湾台風」と命名されたこの台風の悲劇を忘れないよう

に、また尊い犠牲の上に今日のすみよい町があるということを中心に留めておくために『伊勢湾台風から50年』が編まれました。

この『伊勢湾台風から50年』

には、当日の被害の様子や復興の状況・報道資料、また、木曽岬町及び関係機関が実施した「伊勢湾台風50年事業」の様子などが載せられています。

中でも「伊勢湾台風50年事業」の一環として行われた「伊勢湾台風体験者と中学生の語る集い」は、当時の被災の様子が生の声で収録されていて、読む者の心

| 区分 | 木曽岬町 |
|---------------|---------------------------|
| 罹 灾 戸 数 、 人 口 | 585戸、3312人 |
| 罹災による死亡、行方不明者 | 328人 |
| 流 失 戸 数 | 171戸 |
| 全 壊 戸 数 | 95戸 |
| 半 壊 戸 数 | 281戸 |
| 床 上 浸 水 戸 数 | 37戸 |
| 床 下 浸 水 戸 数 | 1戸 |
| 非住家流失戸数(納屋) | 409戸 |
| 負 傷 者 | 重 傷 28人 軽 傷 220人 |

伊勢湾台風被害調書(『伊勢湾台風から50年』より)

を揺さぶります。

50年前の災害ということもあって、被災者の方・遺族の方のお話を聞くことは、年々難しくなつてきました。その意味でも、「伊勢湾台風体験者と中学生の語る集い」での体験者の方のお話は、後世に残すべき貴重な資料といえるでしょう。

子どもの頃、お舅さんたちとも別れ、本当に泣くだりが私の仕事でした。それで孫の顔を見るまでは私は台風後から子どもが産まれ、その孫の顔を見るまでは私は笑顔ができませんでした。孫の顔を見て、自分が子どもを亡くしたことを見れるようになりました。どうか皆さん、皆さんも台風が来た時はいち早く、命が大切ですから安全な所に逃げてほしいと思います。

（P.88 加藤町長）

：いろんなシチュエーションを自分で想定してもらつて自分だったらどう行動するかということを考えてほしいと思います。

（P.89 服部法雄さん）

伊勢湾台風から50年、多くの犠牲から得た尊い教訓を活かす必要を改めて考えさせられる一冊です。

「孫の顔を見るまで」癒えることのなかった心の傷はどれほどのものだったのでしょうか。ほんの数行の記述ですが、計り知れない悲しみをそこに見てとることができます。そして、だからこそ、体験者の方が命の大切さ、災害に対する心構えを語るその言葉には重みがあるのです。

体験者の一人、伊藤ゆきゑさんのお話の中にこんな一節があります。

【以下、本書より抜粋】

何かがあつた時にどうやって自分の身を守るかということを今日帰つたらお父さん、お母さんと話し合つてほしいと思うんです。そして、（中略）もし一人だったらどうやって身を守るかということを考えてほしいと思います。

教育委員会だより

2010年10月1日

広報きそさき



平成22年度
木曽岬音頭・小唄保存会役員

| |
|--------------------|
| 会長 内田としあさん |
| 副会長 猪飼潤子さん・諸戸はずへさん |
| 書記 諸戸 恒子さん |
| 会計 森 真紀子さん |
| 監事 白木 華代さん |

8月7日・8日に全国大会出場に伴う激励金の交付が役場町長室で行われ、『第10回全日本少年少女空手道選手権大会』(会場・東京武道館)に出場した安江咲乃さん(富田子)に加藤町長から激励金が授与されました。

安江さんは5月に鈴鹿市立体育馆で行われた第26回三重県少年少女空手道選手権大会に女子組手小

学5年生の部において4位に入賞

したため、みごと全国大会へのキッズを手にされました。

総会当日は、50名をこえる会員の方の参加があり、上程された4議案すべてが承認されました。

「木曾岬音頭・小唄」の発展に向け、会員一同気持ちを新たにする会となりました。

8月7日・8日に全国大会出場に伴う激励金の交付が役場町長室で行われ、『第10回全日本少年少女空手道選手権大会』(会場・東京武道館)に出場した安江咲乃さん(富田子)に加藤町長から激励金が授与されました。

安江咲乃さん
『第10回全日本少年少女空手道選手権大会』出場!!

平成22年度
木曽岬音頭・小唄保存会設立総会開催

9月3日(金)午後2時より役場2階協議会室において、右記の会が開催されました。この会は、「木曾岬音頭・小唄」を次代を担う子どもたちに教え、永く保存することを目的としています。

設立の準備段階では、幼稚園や小学校への踊りの指導や夏祭りでの踊りの披露などの活動をすでに行つてきました。

第18回 きそさきAZクラブ 設立準備委員会開催

9月7日(火)午後7時30分より、役場2階協議会室において標記の会が開催されました。

今回の準備委員会では、各ワーキンググループ(プログラム・マネージメント)からそれぞれの進捗状況の説明があつたほか、10月30日(土)に開催予定のプレイベント第3弾(内容は本広報紙折り込みチラシ参照のこと)について話し合われました。プレイベントの申し込みは10月8日(金)から教育委員会(☎68-1617)で受け付けます。

ふるってご参加ください。

“ユニホック体験教室” が開催されました。

8月29日(日)、町体育館において、きそさきAZクラブ設立準備委員会が主催するプレイベント第2弾“ユニホック体験教室”が開催されました。

当日は三重県ユニホック協会 一木理事長を講師にお招きし、33名の参加者の皆さんには新しいスポーツを体験していただきました。

ユニホックは、氷上のアイスホッケーの室内版で、タックルや激突などの危険なプレーは全て反則となっていることから、子どもから高齢者の方までが楽しめるスポーツとあって、参加者の皆さんには気軽にプレーしていただけました。



きそさきAZクラブ プレイベント第2弾



第47回

町民体育祭

～笑顔 HAPPY ヨーイドン～

今回で47回目を迎える『町民体育祭』の開催まであと約3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、ご家族連れて参加していただき、みんなで楽しみましょう。



日 時 **10月17日(日)** 【雨天予備日 10月24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



おいしく食べて血圧を下げる食事について考えてみましょう。

日本人の高血圧の80%以上は生まれついての遺伝的な要因+「食塩のとりすぎ」、「肥満」、「多量の飲酒」、「喫煙」、「運動不足」、「ストレス」といった生活習慣が複雑に重なって発症すると言われています。

上記の高血圧を引き起こしやすい生活習慣の中で「食塩のとりすぎ」にポイントをおいて説明したいと思います。

現在、日本人が摂取している1日の平均的な食塩量は約11gと言われています。

厚生労働省が出した2010年版「日本人のための食事摂取基準」の摂取目標量は食塩相当量で**男性9g、女性7.5g**が算定されました。また、高血圧症の食塩摂取目標値は**1日6g未満**が推奨されています。みんなの食生活はいかがでしょうか。

動脈硬化、心筋梗塞などのリスクを下げるためにも減塩を心がけ、血圧をコントロールし、食生活を見直してみましょう。

日頃の食事内容の見直し点は…

- 明らかに食塩量の多い食品や料理を減らしていく。
例)漬け物やつくだ煮、塩辛やみそ漬けなど魚介の塩蔵品など
→これだけでも、1gくらいの食塩が簡単に減らせます。

- 味付けされたおかずには、卓上でしょうゆやソースはかけない。

ひとかけすると食塩量が約0.5g追加されます。どうしてももの足りないというときは、レモンやゆずなどのしぼり汁や酢、こしょう、とうがらしなどを使って味にアクセントをつけるとよいでしょう。また、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。

減塩アイデア8

①新鮮な材料、旬のものを選ぶ

よく魚は臭いと言いますが、新鮮な魚なら臭みは少ないです。新鮮なほどその食品の持ち味が生きているためおいしく、その分調味料の助けを借りずにすみます。また、最近では季節外れの温室のものや冷凍品などの食品が普及していますが、旬のものは、食品そのものの味が最高においしいとき。したがって、濃い味付けは、しなくてすみます。



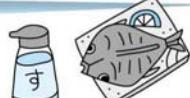
②だしのうまみ、うまい材料を利用

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酸味や焦げ味を利用

酢やレモン汁、すだち、ゆずなどは制限なく使え、しかも薄味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たり、食欲を増したり、薄味がいやというお年寄りにも有効です。焼くなどの調理法は、多少の焦げ目がついて、見た目もおいしそうで、食欲をそそります。



④香辛料や香味野菜を利用

たとえば、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、里芋の煮物にすりおろしたゆずの皮をふりかけたりすると効果的です。



⑤油のこくを利用

油を上手に使った料理は、炒めたり揚げたりした香ばしさがあり、塩分が少なくておいしい食べることができます。炒め煮のように一度炒めてから煮てもコクが出ますし、和え物などにごま油を1~2滴垂らすと、ぐっと風味が増します。



⑥一品だけに味付けを集中

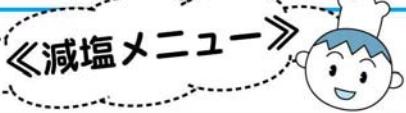
いくら薄味がよいといっても全部の料理が寝ぼけたような味ではおいしくありません。味にもアクセントをつけることが必要です。一食のうち一品だけに塩味をつけ、ほかの料理は違う調味料を使うと味付けにメリハリがきて、満足感があります。

⑦塩分の少ない調味料を活用

減塩しょうゆ、減塩みそ、無塩バターは、色合いは普通のものと変わりませんから、出された方はある程度満足できます。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。

⑧加工食品は極力さける

加工食品は便利で、つい使いたくなってしまいますが、加工食品には塩分を含んだものがたくさんあります。こういう食品の利用が多くなると、いくら調理に工夫をしても、効果は半減てしまいます。



なすとみょうがのあえ物

エネルギー／10kcal、塩分／0.4g

材料(1人分)

なす 50g
 みょうが 1/2個
 塩 少々
 ショウゆ 小さじ1/4
 削りがつお 1/5パック (1g)

作り方

- ① なすは、縦半分に切ったものを、皮つきのまま斜め薄切りにして水にさらし、アツを抜く。
- ② ①の水けをふき、塩少々をまぶしておく。
- ③ みょうがはせん切りにする。
- ④ ②を手でもんで水けをしぼり、③と合わせてショウゆである。
- ⑤ 器に盛り、削りがつおをのせる。

ごぼうのごまネーズあえ

エネルギー／120kcal、塩分／0.7g

材料(1人分)

- ごぼう 40g
 マヨネーズ 小さじ2
- A
 ショウゆ 小さじ1/2
 砂糖 少々
 すりごま(白) 小さじ1
- 付け合わせ
 サラダ菜 2枚
 パセリ 少々

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、ささがきにして水に5分ほどさらす。塩少々を加えた熱湯でやわらかくゆで、ざるに上げて水けをきっておく。
- ② Aをボウルに入れてませ、①をあえる。
- ③ サラダ菜をしいた器に②を盛り、パセリを添える。

※マヨネーズを小さじ1に減らすときは、ワインビネガーで倍量にのばすことをおすすめします。

さんまと昆布のさんしょう煮

エネルギー／220kcal、塩分／1.0g

材料(1人分)

- さんま 小1尾
- 昆布
- 粉ざんしょう 少々
 だし汁 2/3カップ
- A
 ショウゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ1
- 木の芽 適宜

作り方

- ① さんまは頭と尾を切り落としてはらわたを引き抜き、流水できれいに洗ってみずけをふきとつてから、長さを3等分にする。
- ② 鍋にAと昆布、粉ざんしょうを入れて強火にかける。煮立ったら、①を重ならないように並べ入れて落としぶたをし、弱火で30分ほど煮込む。
- ③ 器にさんまを盛って木の芽をのせ、やわらかくなつた昆布も一口大に切って添える。

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22年 全国地域安全運動

10月11日は
安全・安心な
まちづくりの日



★期間／10月11日月から10月20日水までの間

メインスローガン

～「みんなでつくろう 安心の街」～

★運動重点／①子どもと女性の犯罪被害防止

②住宅を対象とした侵入犯罪の防止

③万引き、自転車盗の防止

ドアロックして!
車内に何も
おかないで!

違法銃器の根絶

見た! 聞いた! 知っている!

けん銃等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、皆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!

このようなかん銃に関する情報を寄せください。

桑名警察署、管轄する交番、駐在所又は、

フリーダイヤル「銃器110番」0120-32-1074(ミエニ シュウ ナシ)に連絡ください。

けん銃のない 安全・安心な社会を!

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ないませんか。

もし、見つけた場合は、すみやかに桑名警察署又は最寄りの交番、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。

町内 8月の交通事故

件数 23件 (128件)

死者数 0人 (0人)

負傷者数 1人 (27人)

()...平成22年累計

今月のお知らせ等

2010年10月1日

広報きそさき

| | 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・なぎざ台 |
| 可燃ごみ | 毎週月・木曜日 4日、7日、11日、14日、18日 21日、25日、28日 | 毎週火・金曜日 1日、5日、8日、12日、15日 19日、22日、26日、29日 |
| 不燃ごみ | 毎月第1・第3水曜日 6日、20日 | |
| プラスチック製容器包装 | 毎週水曜日 6日、13日、20日、27日 | |
| 粗大ごみ | 毎月第2水曜日 13日 | 毎月第4水曜日 27日 |
| 資源ごみ | 毎月第4日曜日 24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。

※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。

10月の

家庭ごみ収集日程

10月 日曜役場開設日

毎月第2・4日曜日開設

10日 24日
(第2日曜日) (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

4日
(第1月曜日)

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しらせ

町体育館

体育館シートを持参の上、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。

10日(日) 午前9時~正午

24日(日) 午前9時~午後4時

※町民体育祭が延期された場合は中止

◎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。

10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(11/1納期限)……………第3期分
- 後期高齢者医療保険料(11/1納期限)……………第4期分
- 水道料金・下水道使用料……………A地区
- 幼稚園授業料(10/15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。

地上アナログテレビ放送終了のお知らせ

現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタルテレビ放送への移行に伴い、2011年7月24日までに終了いたします。

地上デジタルテレビ放送の視聴方法など受信に関する相談、お問い合わせは、下記へお願いします。

- 受信相談／総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
☎0570-07-0101 (IP電話等、ナビダイヤルが繋がらない方は☎03-4334-1111)
- 視聴エリア／社デジタル放送推進協会 ホームページ <http://www.dpa.or.jp/>

北部公民館 図書室だより

このたび、北部公民館では、次の新刊を購入しました。また、その他にも多数の新刊を取り揃えておりますので、皆さまどうぞご利用ください。

主な児童図書

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|-------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|---------|---------|
| * サトクリフ・ローズ | * おくはらゆめ | * このみ・ブランング | * 村上龍 | * ねじめ正一 | * 谷川俊太郎 | * 横閑大誠一 | * 森村みゆき | * 宮部みゆき | * 畠中恵 | * 赤染晶子 | * 浅野さおり | * 松井今朝子 |
|-------------|----------|-------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|---------|---------|

主な新刊

| | | | |
|---|--|--|--|
| 「星と輝き花と咲き」 「やさしい石けんのつくりかた」 「援助じゅアフリカは発展しない」 | 「再会道」 「あんじゅう」 「「ゆんでめて」」 「乙女の密告」 | 「「ここからどこかへ」」 「「うがいライオン」」 「「すいはんきのあきやすみ」」 「「さすらい猫ノアの伝説」」 | 「「新13歳のハローーワーク」」 「「ネバーエンディングめいろ」」 「「ネバーディング船長」」 「「ほこりまみれの兄弟」」 |
|---|--|--|--|

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。

保健衛生のコーナー

お忘れのないように



お問い合わせ先
福祉健康課・保健センター
☎68-6104へ

教室・相談

すぐすぐひがいば

■日 時 / 10月14日(木)
午前10時30分～11時30分
■場所 / 所／保健センター

■持物／お子さん用コップ
※希望者は、保健師まで出席カード(2回目から)

カウンセリング予約制

■日 程 / 10月14日(木)、28日(木)
11月4日(木)、28日(木)
■場所 / 所／保健センター
■内容 / ことばや発達の支援、力
ウンセリング

※希望者は、保健師まで

妊娠さん＆産婦さんのリフレッシュ体操教室

■日 時 / 10月27日(水)
午前10時30分～11時45分
■対象 / (福祉・教育センター)
妊娠16週以上の妊娠、
2ヵ月以上の乳幼児の母親
(託児あり)
員／各回20名(先着順)
※希望者は、保健師まで

結核・肺がん検診

| | 10/28(木) | 10/29(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 |

検診

■日 時 / 11月9日(火)
午前9時45分～10時
■対象 / H22年5月～H22年7月生の乳児と保護者(託児あり)
■持物／母子健康手帳

※希望者は、保健師まで

むじやく教室

育児相談 予約制

■日 時 / 11月5日(金)
午後1時30分～3時

■対象 / 乳幼児、保護者
■持物／母子健康手帳

※希望者は、保健師まで

10月個別予防接種

■日 時 / 11月2日(火)
午後1時30分～2時30分
■対象 / 20歳以上女子
■持物／申込みをしていない方はお申込みください。

■日 時 / 11月2日(火)
午後1時30分～2時30分
■対象 / 20歳以上女子
■持物／申込みをしていない方はお申込みください。

■日 時 / 11月2日(火)
午後1時30分～2時30分
■対象 / 生後3ヶ月～6ヶ月まで
■持物／申込みをしていない方はお申込みください。

MR(麻疹・風疹) 三種混合

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

■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ご相談センター(68-6119)へ
も相談センター(68-6119)へ

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)

がん検診を受けられた方へ

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

10月1日(金)のびのび指導室
育児相談(予約制)
7日(木)～1歳半・3歳児健診
フッ素塗布
カウンセリング(予約制)
(ウサギグルーブ)

※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／日曜・祝日
- 診療時間／午前9:30～12:00
午後1:00～4:00
- 平日・土曜の夜間
／午後8:00～10:00



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
8日(金)
土・日曜日及び祝日

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

■発行/木曾岬町役場

〒498-8503 三重県桑名郡木曾岬町大字西対海地251番地

■編集/議会事務局

☎(0567)68-6108 FAX(0567)66-3111



町のホームページ

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

環境保全のため、再生紙を使用しています。

木曾岬町は、地球温暖化対策の一環として『緑化の推進』に取り組みます。