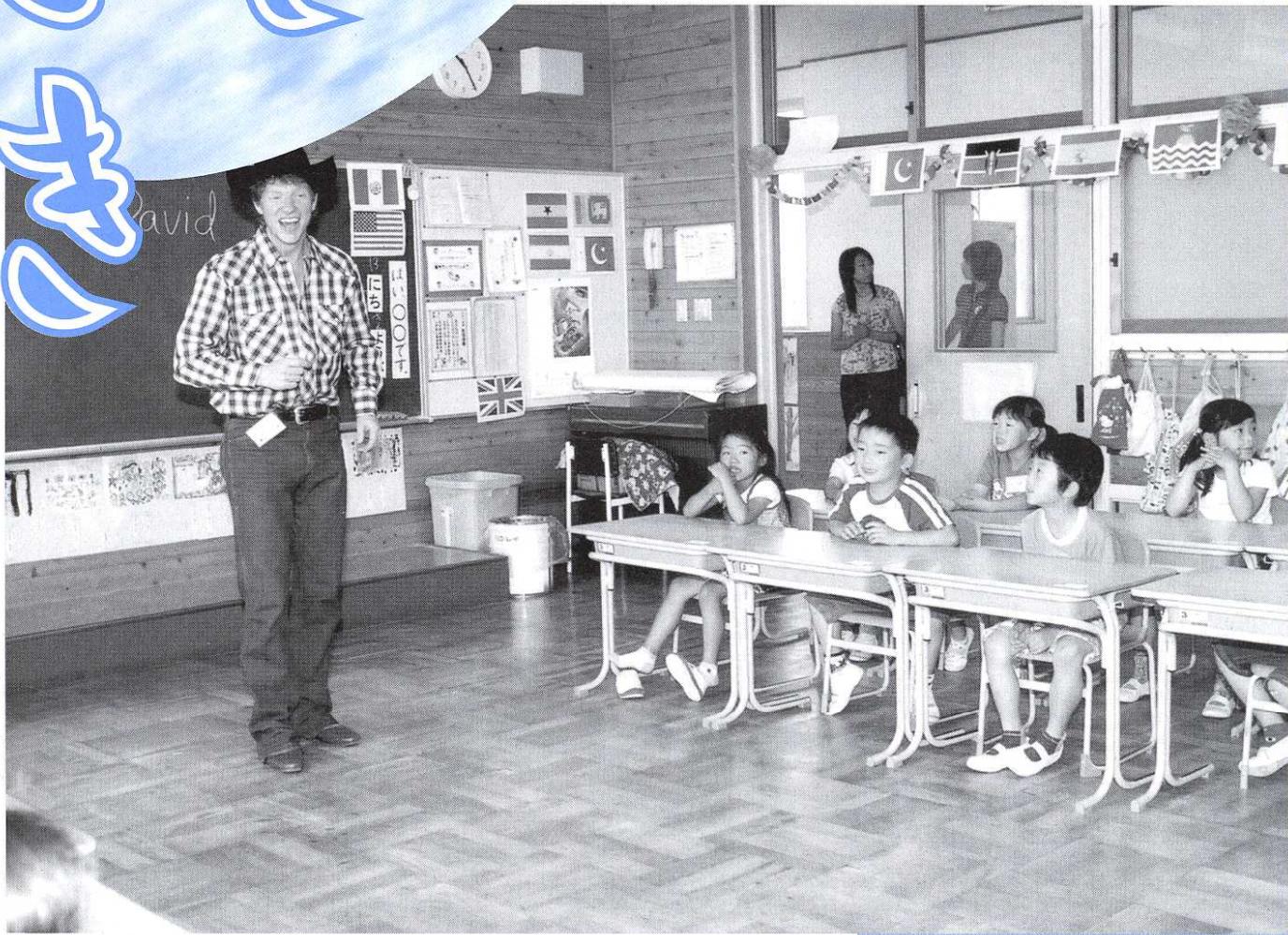




広報

きそさき

きそさき



「せかいはひとつ♪」

毎年恒例のインターナショナルデイが盛大に開催され、
15か国のゲストティーチャーから外国の文化や言葉を学びました!

今月号のおもな内容 Contents

インターナショナルデイ 2	こんにちは保健師です 12~13
わたしたちのまちの NEWS 3	こども相談センターからのご案内 13
INFORMATION きそさき 4~7	ねんきん情報 14
生活のミニ情報 8~9	今月のお知らせ等 15
教育委員会だより 10	保健衛生のコーナー 16
警察署コーナー 11	



木曽岬町の人口と世帯数

6月20日現在

■人 口	6,990人(前月比-8)
男	3,525人(前月比-5)
女	3,465人(前月比-3)
■世帯数	2,325世帯(前月比-12)

特集

第 11 回

インターナショナルデイ



～ゲストティーチャーと楽しいひととき～



6月14日(土)に、町体育館及び木曽岬小学校において「インターナショナルデイ」が盛大に開催されました。こども達はゲストティーチャーを通じて異国文化を知つてもらおうと毎年開催しており、今年で11回目となります。

今年のテーマは「ゲストティーチャーとふれあおう！」で、東海三県の小中学校でALT(英語助手)として活躍されている方や、

アダム先生から15人のゲストティーチャーが紹介されると、こども達は元気いっぱいにゲストティーチャーの国旗の小旗を振り、笑顔で自分達のクラスに迎えていました。

毎年恒例の「It's a small world」の全校合唱では、この日のために一生懸命練習した日本語、ハングル語、ポルトガル語、英語を駆使して歌を歌いました。一方、町民向け体験教室では、スリランカの香辛料を使つたコロッケ「カトレット」や、韓国のキムチやとうがらしを使った「チヂミ」の作り方を教わりました。イタリアの数種類のおかしを食べながらのイタリア紹介も写真や映像を見ながらゲストティーチャーの方と会話がはずみ、楽しく交流することができました。



トガル語、英語の4か国語で合唱し、「せかいはひとつ」というメッセージが体育館に響きわたりました。今年のアトラクションはタンザニア伝統芸の鑑賞で、こども達は太鼓のリズムに合わせて歌つたり踊つたりしながら異国文化に触れることができました。

また、後半の活動では、各クラスでゲストティーチャーから国の紹介があつたり、ゲームやダンスなどをして楽し

ました。開会式は、櫻華太鼓と若櫻太鼓の皆さんによる勇壮で迫力のある演奏で始まり、平野町長のあいさつ、タンザニアの民族衣装を身に着けた杉田校長のあいさつと続きました。その後、木曽岬小学校のALTとして活躍しているアダム先生から15人のゲストティーチャーが紹介されると、こども達は元気いっぱいにゲストティーチャーの国旗の小旗を振り、笑顔で自分達のクラスに迎えていました。

毎年恒例の「It's a small world」の全校合唱では、この日のために一生懸命練習した日本語、ハングル語、ポル

トガル語、英語を駆使して歌を歌いました。一方、町民向け体験教室では、スリランカの香辛料を使つたコロッケ「カトレット」や、韓国のキムチやとうがらしを使った「チヂミ」の作り方を教わりました。イタリアの数種類のおかしを食べながらのイタリア紹介も写真や映像を見ながらゲストティーチャーの方と会話がはずみ、楽しく交

加藤幸子氏

「藍綬褒章」を受賞

氏は、30年の永きに亘り、民生・児童委員として、地域住民の福祉向上に貢献されました。また、社会福祉協議会の理事や評議委員を歴任され、地域に根ざした福祉活動による功績が認められ、このたび、5月16日に東京で内閣総理大臣より「藍綬褒章」を受章されました。

紙面を持ちまして、お慶

び申し上げますと共に、今



氏は、30年の永きに亘り、民生・児童委員として、地域住民の福祉向上に貢献されました。

後の町の発展に、ご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

白木 有氏

「旭日双光章」を受賞

平成20年春、白木 有氏が地方自治功労として、叙勲を受章されました。氏は、昭和52年5月、当時の木曾岬村議会議員として初就任以来、平成17年5月までの28年の永きに亘り議員として在職し、在職期間中2年余りを議長の要職



産業振興、地域振興及び財政等の向上に多大な貢献をされたことにより、叙勲の榮に浴されました。

氏のこれまでの活躍の一端を報告するとともに、今後ますますのご活躍をお願い申し上げます。

に、また、副議長にも二期就かれ、議会の活性化と地方自治の発展にご尽力されました。議員在職中、開発、地盤沈下、公営企業、まちづくりプロジェクト等の委員会委員を歴任され、木曾岬町の発展と住民の福祉、行政課題解決に尽力され、

に、また、副議長にも二期就かれ、議会の活性化と地方自治の発展にご尽力されました。議員在職中、開発、地盤沈下、公営企業、まちづくりプロジェクト等の委員会委員を歴任され、木曾岬町の発展と住民の福祉、行政課題解決に尽力され、

地域の防犯に役立てるために！

設置しています



木曾岬町商工会では地域貢献策の一環として、町内の各事業所に「忘れないで カギ点検 空き巣にご用心」と書かれた防犯を呼びかけるのぼり旗を設置しております。5月19日(月)には、のぼり旗に込めた防犯への願いを地域に広げるため、商工会伊藤律雄会長など役員の方々が商工会事務所前に集合しました。

6月8日(日)、町福祉センターにおいて、消防団訓練活動の一環として、桑名市消防署長島木曾岬分署署員の指導のもと普通救命講習を受けました。

心肺蘇生法(心臓マッサージ30回と人工呼吸2回の組み合わせ)と自動体外式除細動器(AED)を用いた心肺蘇生を行う応急手当について、基本的な知識と手順を学習しました。

心筋梗塞や不整脈などにより突然に心臓が止まつた傷病者への応急手当として、心肺蘇生(気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ)を行うとともに、心臓への除細動(電気ショック)を速やかに行うことにより尊い人命が救われることがあります。

木曾岬町消防団では消火訓練のみならず、地域住民の安全のため、このような訓練活動も実施しています。

消防団

普通救命講習



AEDによる心肺蘇生

後期高齢者医療制度の (長寿医療制度) お知らせ

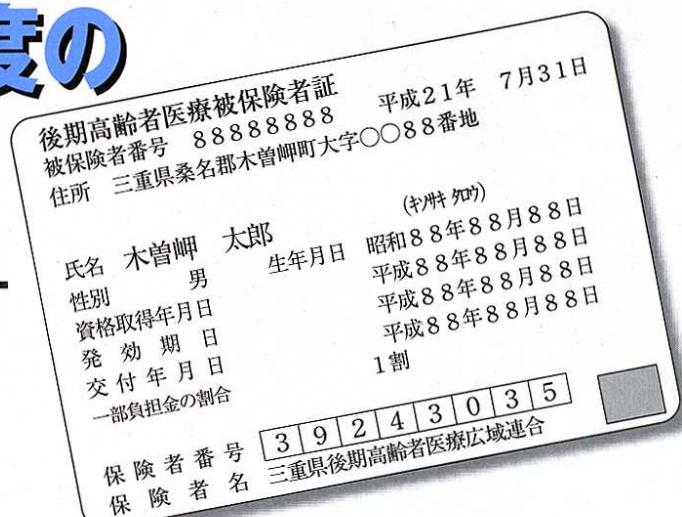
◆◆保険証について◆◆

平成20年8月1日から保険証（被保険者証）が変わります！

（19年中の所得等を基礎として自己負担割合を算定します）

平成20年7月下旬頃に新しい保険証（薄い緑色）を後期高齢者医療広域連合から配達記録郵便で送付します

現在、ご使用いただいている保険証（薄いエンジ色）は平成20年7月31日までの有効期限となっています。8月から必ず新しい保険証で診療を受けてください。



お知らせ

世帯全員が住民税非課税である場合は、入院された場合等に自己負担額が減額される、後期高齢者医療の「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付が受けられます。

◆◆保険料について◆◆

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに対して保険料を算定し、賦課を行います。

7月中旬頃に保険料額及び納付方法の通知を役場住民課から送付します

○保険料の算定

保険料額は被保険者均等割額及び所得割額の合計額となります。

{平成19年中の総所得金額 - 基礎控除額(33万円)}
×所得割率(%)

平成20年度及び平成21年度の保険料率（原則、県内均一です）

被保険者均等割額……… 36,758円
所得割率…………… 6.79%



○保険料の軽減措置

◆低所得世帯に属する方に対する軽減

被保険者、同一世帯の世帯主及び同一世帯に属する他の被保険者の所得の合算額の状況により、被保険者均等割額の軽減措置があり、該当の方には軽減措置を行った後の額を通知します。

◆後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険※の被扶養者であった方に対する軽減

資格取得時から2年間に亘り、被保険者均等割額を5割軽減し、所得割は賦課しません。

さらに、平成20年度は時限措置として、4月から9月までの保険料は無料となり、10月から平成21年3月までの保険料額は、被保険者均等割額が9割軽減した額となります。

※被用者保険とは、政府管掌健康保険、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などのことをいい、町国民健康保険及び国民健康保険組合は含まれません。

該当の方には軽減措置を行った後の保険料額を通知しますが、被用者保険の被扶養者であった方で軽減措置が行われていない場合は、お手数をおかけしますが、役場住民課にお知らせください。

INFORMATION きそさき

2008年7月1日

広報きそさき

○保険料の徴収

保険料の徴収方法は、原則として特別徴収（年金からの天引き）となります。ただし、年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料

を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の1/2を超える場合は、納付書や口座振替などで納付していただく普通徴収となります。

◆特別徴収となる方は、

保険料額決定通知書と10月以降の年金支給月ごとに天引きさせていただく額を通知します。

特別徴収の徴収月

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
4月	6月	8月	10月	12月	2月

特別徴収額の算定方法

$$\text{10月・12月・2月の年金天引き額} = \text{平成20年度保険料(19年中の所得を基礎)} - \text{4月・6月・8月の年金天引き額(18年中の所得を基礎とする仮徴収額)}$$

◆普通徴収となる方は、保険料額決定通知書及び納付書を送付します。

普通徴収の納期

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

○保険料の減免、徴収猶予

災害に遭われた場合や生活困窮により保険料の納付が著しく困難な方（概ね生活保護基準に準じる程度の場合）は、申請を行っていただくことにより、保険料の減

免や徴収猶予の措置を受けることができる場合があります。

◆◆後期高齢者医療（長寿医療）健康診査について◆◆

平成20年7月下旬以降に受診券等を後期高齢者医療広域連合から送付します

- 目的 生活習慣病（糖尿病など）の早期発見のため
- 受診期間 平成20年8月から平成20年12月までの間
- 受診場所 伊藤医院、湾岸さくら医院、その他三重県医師会加入の診療機関、海南病院又は、町保健センター【ただし、8月29日（金）】
- 受診方法 7月下旬以降に送付する受診券等をご覧ください。
- 自己負担額 住民税課税世帯の方 500円
住民税非課税世帯の方 200円

問合先
三重県後期高齢者医療広域連合事業課
☎059-221-6883・6884
役場 住民課 ☎68-6103

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貸し農園（ふれあい農園）を設置しております。
このたび、空き区画が生じましたので募集を行います。
興味のある方はぜひご応募ください。

ふれあい農園の

● 役場 産業環境課 68-6105	● 申込・問合先 町内に住所を有する者	● 利用資格 な お、多 数の応 募の場 合、 抽選で の決 定と なり ます。	● 農園の場所 木曽岬町大字源綠輪中1574番地 平成20年7月22日（火）まで	● 申込受付期限 平成23年3月31日	● 利用料 年間 8,000円 トル	● 募集区画数 4区画（1区画30平方メー
-----------------------------	---------------------------	---	---	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------

保育園児の急増により、臨時の任用保育士を募集しています。子どもが大好きで保育士の資格のある方、ご応募をお待ちしております。応募及び勤務条件は次のとおりです。



臨時保育士を募集しています

● 年齢
55才以下

● 資格
保育士の免許

木曽岬町立中部保育園・幼稚園
● 勤務時間
8時30分～17時15分
(45分の休憩あり)

(勤務時間ご相談に応じます)

● 休与
時給 900円

通勤手当 賞与年2回

土・日・祝日 ただし土曜日は交

替にて出勤(代休あり)

社会保険・厚生年金・労災保険・

雇用保険

● 応募方法
履歴書(写真添付)をご持参ください。

平成20年7月22日(火)

面接(面接日は後日連絡します)

役場 福祉健康課

● 選考
問合先

☎ 68-6104

平成20年度春季緑の募金に
ご協力をいただきありがとうございました!

皆さま方の善意のご寄付により、268,776円の募金が集まりましたので、本紙面を持つてご報告申し上げます。「緑の募金」は、平成7年につくられた「緑の基本法」に基づき、地球の温暖化や洪水を防止するための植林、里山の手入れや間伐などの森林整備、森林ボランティア育成などの助成に役立てられています。

木曽岬川先地区 地区計画(案)の縦覧

都市計画法第16条第2項の規定による「木曽岬町における地区計画の案に関する手続条例」に基づき縦覧を行います。

概要

木曽岬川先地区の市街化区域編入に伴い、商業系市街地整備を図ることを目標に地区計画を策定するものです。

この計画案について利害関係のある人は、町長へ意見書を提出することができます。

縦覧期間

平成20年7月4日(金)から

平成20年7月17日(木)までの執務時間内

◆ 意見書の提出
役場 企画調整課

地区計画(案)について、意見のある方は縦覧期間内に意見書を提出することができます。



はじめまして
管理栄養士です。

福祉健康課 宮城 小也雅

この度、木曽岬町役場でお世話になります、管理栄養士の宮城小也雅です。私は、生きるための基本である食で家庭、地域を活性化させていくことが大事だと思います。生涯に渡つて必要不可欠な食の正しい管理をはじめ、地域の皆さんとコミュニケーションを取り、より一層健康で快適な生活ができるように手助けしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

献血のお知らせ



日程	時間	場所	対象
7月22日(火)	午前10時00分～12時30分	保健センター	一般住民
	午後2時00分～4時00分	湾岸さくら医院の駐車場	

※輸血時の副作用を避けるため、400cc献血をお願いしています。そのため対象者は、男女とも体重50kg以上の方で、18歳から64歳までの健康な方、前回の献血から男性で3ヶ月、女性で4ヶ月以上経過した方となります。

皆さまのご協力を心からお願い申し上げます。

平成20年度 木曽岬町国民健康保険

特定健康診査・特定保健指導の お知らせについて

平成20年度から、今まで町が実施していた『基本健康診査(人間ドックを含む)』に変わり、各医療保険者が実施する『特定健康診査・特定保健指導』が始まります。

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の方が対象となります。木曽岬町国民健康保険では、20歳以上の被保険者の方を対象に実施いたします。

特定健康診査を希望される方で、集団方式により健診をされる方は、7月1日(火)から、申し込みの受付けをいたしますので、集団方

式の欄により申し込みをしてください。また、医療機関方式・人間ドック方式(注1)により健診を希望される方は、8月上旬に受診券を発送させていただきますので、同封する案内通知により各医療機関に申し込みをしてください。

なお、40歳未満及び年度途中に国民健康保険に加入された方、本年度75歳に到達する方については制度上受診券が発行されませんので、集団方式(受診は集団方式に限る)の欄により申し込みをしてください。

●特定健診のお問い合わせは役場 住民課 国民健康保険係 ☎68-6103まで

受診方法	対象者	実施場所／実施日(期間)	申し込み	検診内容	受診料
集団方式	木曽岬町国民健康保険に加入されている20歳以上の方(注2) 受診券発行者及び年齢要件該当者	◇実施場所 木曽岬町保健センター ◇実施日 64歳以下 8月19日(火)／20日(水) 65～74歳 8月28日(木) ◇受付時間 午前8:00～10:30 ※当日は、被保険者証、受診券(発行者のみ)をお持ちください。	◇申し込み 7月1日(火)～ ◇申込先 役場 福祉健康課 ◇申込方法 電話、窓口 ☎68-6104	問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、結核検診 ◆追加項目 大腸癌検査 肺癌検査 肝炎ウイルス検査	無料 ◆追加項目は別途個別に負担が発生します。
医療機関方式	木曽岬町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方(平成20年度中に75歳に到達される方は受診できません) 受診券発行者に限る	◇実施場所 伊藤医院・湾岸さくら医院・その他三重県医師会加入機関、海南病院 ◇実施期間 8月～12月	8月上旬に案内通知をさせていただきます。	問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、血液検査、尿検査 ◆医師の判断による追加項目 貧血検査、心電図 眼底検査	1,000円
人間ドック方式 (注1)	木曽岬町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方(平成20年度中に75歳に到達される方は受診できません) 受診券発行者に限る	◇実施場所 海南病院・湾岸さくら医院 ヨナハ総合病院 ◇実施期間 8月～12月 ※海南病院は9月～12月	8月上旬に案内通知をさせていただきます。	問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部・胃部X線、腹部超音波、大腸癌検査、眼科検査、肺機能検査、聴力検査、心電図検査 ◆追加項目 乳癌検査、子宮癌検査、肺癌検査、前立腺検査、骨検査、胃カメラ、肝炎検査、HHVC抗原、HC V-RNA検査、脳ドック	11,000円 ◆追加項目は別途個別に負担が発生します。

(注1) 町の集団がん検診に申し込まれた方については、検診項目が重複するため人間ドック方式では受診しないでください。
(重複受診された場合は、実費徴収させていただきます。)

(注2) 本年度75歳に到達する昭和8年4月2日から昭和8年11月30日生まれの方につきましては、後期高齢者医療制度において受診してください。(三重県後期高齢者医療広域連合より別途受診券が届きます。)

平成20年度就学義務猶予 免除者等の中学校卒業程度 認定試験の実施について

この認定試験は、病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予又は免除された方、保護者が就学せざる義務の猶予又は免除を受けず、かつ、受験しようとする認定試験の日の属する年度の終わりまでに満15歳に達する方で中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めたもの、年度末までに満16歳以上になる方及び日本の国籍を有しない方で、年度末までに満15歳以上になるものに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験であり、合格した方は高等学校の入学資格が与えられます。

●試験の日時
平成20年11月4日(火)
10時00分～15時40分

●試験場
三重県庁講堂棟3階
第131会議室・第133会議室
(津市広明町13番地)

願書や受験資格など詳細について
は、下記にお問い合わせください。

募集 男女からきらきら 働くひじる企業

三重県では、女性の能力活用や、仕事と家庭の両立支援、次世代育成支援などに積極的に取り組む企業を表彰しています。表彰基準など詳細は左記ホームページに掲載しています。

●応募対象

県内に本店又は主たる事業所があり、営利を目的に経済活動を行う企業

●応募方法

企業、労働者等からの直接応募又は労働者団体、使用者団体等からの推薦。応募用紙に記入の上郵送等で提出してください。

●応募期間

7月1日(火)
～9月1日(月)※必着

●問合先
生活・文化部勤労・雇用支援室

☎ 059-2224-2454

電子メール kinko@pref.mie.jp

三重県教育委員会事務局高校教育室
進路指導・入試グループ
☎ 059-224-2913

バスの車内事故防止 についてのお願い



社団法人 日本バス協会

退職金は中退共で

中退共制度は中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

国の掛金助成があります

★新規加入の事業主に対して、4か月目から1年間、従業員ごとに掛け金の50%を（上限は5,000円）国がサポート

有利な特典

★事務手数料、管理費等は一切不要です

★掛金は全額非課税です
★退職金の積立不足が発生しないため、追加拠出は不要です

簡単管理

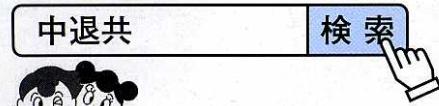
★掛金は、簡単な口座振替

生活のミニ情報

2008年7月1日

広報きそさき

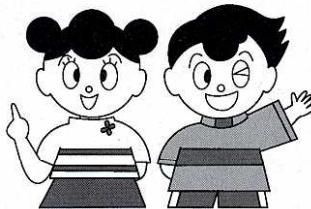
- くわしくはホームページをご覧ください



ちゅうたいくん きょうじちゃん

独立行政法人 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
略称: 中退共

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp>
〒105-8077 東京都港区芝公園1-7-6
☎03-3436-0151㈹ FAX03-3436-0400



- ★ 適格退職年金制度からの移行先です
- ★ 適年解約事業所の約半数が中退共に移行しています
- ★ 適格退職年金契約における従業員持分額の全額を引渡し金額とすることができます
- ★ 移行の際事務手数料はいただきません

★ 従業員ごとの納付状況や退職金額は毎年事業主にお知らせいたします
リスクはありません

平成20年度自衛官募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所
2等陸・海・空士 一般曹候補生 (男子・女子)	男子 18歳以上 ~27歳未満	7月1日 ~9月23日 8月1日 ~9月10日	9月24日	四日市市
			9月29日	津市久居
			1次 9月24日 2次 10月10日 10月11日	1次 四日市市 2次 津市久居
航空学生 (男子・女子)	高卒(見込み) 21歳未満		1次 9月23日 2次・3次 10月中旬以降	津市久居

自衛官採用説明会のお知らせ

会場	月日	時間	場所	連絡先(電話番号)
くわなメディアライブ	7月26日(土)	10:00~16:00	桑名市中央町3-79	0594-23-1881
いなべ市北勢市民会館	7月21日(月)	10:00~16:00	いなべ市北勢町阿下喜3083-1	0594-72-2200
東員町総合文化センター	7月13日(日)	10:00~16:00	員弁郡東員町山田1700	0594-86-2816
自衛隊四日市地域事務所	7月1日~9月23日 (土曜、日曜、祝日を含む)	9:00~17:00	四日市市鵜の森1丁目14-11	059-351-1723 又は1779

●問合先／自衛隊三重地方協力本部四日市地域事務所

〒510-0074 四日市市鵜の森1-14-11 阿部ビル2階

☎059-351-1723



大切にしたい
あんなこと、こんなこと

家庭での子どもなりの役割分担

現代の子どもたちは、自分をかけがえのない存在だと思う子の割合が少ないと言われています。その背景の一つに、家の中で子どもの担うべき仕事が確立していないということがあるようです。特に、戦後電化製品が発達し便利になり、それまで子どもが家庭の重要な労働力であつたはずなのに、そうではなくなつていったこと、また、勉強が重要視されるようになり、手伝いをする時間があるなら勉強しなさいという風潮が広がつたことなどにより、子どもの家の仕事は少なくなつたようです。

まず、集中力・忍耐力・持続力が磨かれることです。

「頭の体操」の著書で有名な多湖輝先生は、「しつけの知恵」（海竜社）の中で、「子どもの持続力を養うためにどうすればいいか」というと、一つには、何でもいいから、毎日必ずやらなければならない日課を作つて、それを行わせるようにすることです。」と述べています。家事労働は、自分のやりたいことをやるために手早く家事を

済ますことで集中力を伸ばす、遊びたいのを我慢することで忍耐力が身につくなどと言われています。さまざまな仕事を段取りよくこなしていく「段取り力」（計画性）も身につくと言られています。要は小さいときから、負担にならない程度の家事労働を分担させ、毎日継続的に行わせることが、子どもにさまざまな「生きる力」をはぐくむのです。

そして、そのような仕事のあとには、「ありがとう。」「助かったわ。」という感謝の言葉をかけることで、「自分も役に立っている。『家族の一員である』という気持ちを育てていくことができます。そのことが、冒頭の自分がかけがえのない存在と意識していく原動力になつていきます。

もうすぐ夏休みです。まずは子どもと話し合いながら、子どものお手伝いについて、再点検してみてはいかがでしょうか。

が、決勝トーナメントになるとようやく本来の調子を取り戻し、優勝が決定すると選手たちは緊張から開放され、満面の笑顔につつまれました。先輩たちが築き上げた栄光はもはや過去の話。「今年は自分たちが自分たちの力で夢をかなえるのだ！」そんな強い意思を持つて戦つてほしいと西野コーチは熱く語っていました。

新生木曽岬ラッキーキッズ始動!



5月4日(日)に桑名市体育館で開催された「第8回三重チャレンジカップ2008」において、木曽岬ラッキーキッズが新チーム初の公式戦で見事優勝しました。予選では3勝2敗と苦戦しましたが、決勝トーナメントになるとようやく本来の調子を取り戻し、優勝が決定すると選手たちは緊張から開放され、満面の笑顔につつまれました。先輩たちが築き上げた栄光はもはや過去の話。「今年は自分たちが自分たちの力で夢をかなえるのだ！」そんな強い意思を持つて戦つてほしいと西野コーチは熱く語っていました。



夏の交通安全県民運動

7/11(金)~7/20(日)

運動の重点

1. 子どもと高齢者の交通事故防止

2. 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

3. 飲酒運転の根絶

4. 自転車の安全利用の推進



敬
言
察
署
コ
ー
ナ
ー

少年の非行・犯罪被害防止と 有害環境の浄化

子どもにとって楽しい夏休み、外で遊ぶ機会も多く開放的な気分から犯罪被害や事故に遭う危険性も大きくなります。子どもの非行を防ぎ、犯罪被害から守るのは家庭と地域の目です。日頃から親子のふれあいや地域でのコミュニケーションを大切にしましょう。



子どもたち
のサイン

- 言葉使いが乱暴になり親に反抗的な態度をとる
- 帰宅時間が遅くなる
- 金遣いが荒くなった
- たばこ・シンナーを隠して持つ
- 髮型が派手になった



◆少年相談110番 0120-417867

◆警察総合相談電話 #9110 又は 059-224-9110

[受付時間] 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

◆桑名警察署 0594-24-0110

町内 5月の交通事故

件 数 14件 (58件)

死 者 数 0人 (0人)

負傷者数 3人 (19人)

()…平成20年累計

今回は

睡眠

こんにちは保健師です
◆保健師／☎68-6104

について考えてみましょう。

皆さん、
ぐっすり眠れていますか？

睡眠はこころとからだの疲れをとってくれます。

気持ちいい眠りは、元気のもと

元気にしてくれるはずの眠りが、かえって「眠れない…」とストレスになってしまいませんか？『眠れない』と悩みを持つ人は、まわりでもよくきくのではないかでしょうか？

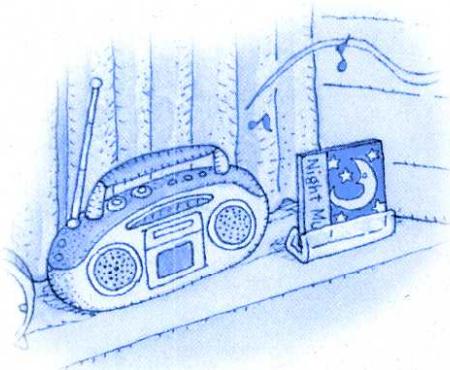
夏は、屋外は暑く屋内は寒い温度差の激しいこともあります。暑くてだら～となってしまいがちです。思った以上に、からだもこころも疲れています。

よい睡眠のヒントを参考に、元気に夏を乗り切りましょう。



環境を見直そう！

- 寝具は自分に合っていますか？好みに合わせて選びなおしてみてはいかがでしょう？一般的には柔らかく軽い掛け布団、適度な硬さの敷布団、程よい高さの枕といわれます。
- 寝室の環境は明るさ、音、温度・湿度の点から見直しましょう。明るさや音は自分の眠りやすい環境をいろいろ試してみてください。温度は、夏25~28℃、冬18~22℃。湿度は50~60%を目安に。エアコンをつけっぱなしにすると、乾燥したり、思った以上に冷えていたり、寝ている間に疲れているなんてこともありますので、こまめに調節しましょう。



寝る前の過ごし方！ 自分なりのリラックスを！

- カフェイン（濃いお茶、コーヒーなど）の摂取、タバコは避けましょう。
- ゆったりと過ごせる方法を探しましょう。ぬるめの入浴・音楽・ストレッチ・軽い読書など。
- 無理に寝ようとがんばらず、一旦床を離れ、リラックスして眠くなったら床へ戻る。眠ろうとがんばると余計に寝られなくなりますよね。

♪ポイント!

- 健康生活の基本は規則正しい生活。睡眠のリズムが崩れたら、**まずは早起き**を継けましょう。特に休日などだらだら床で過ごすとその夜寝付けず悪循環がうまれます。
- 体内時計はご存知ですか？ 体内時計の狂いを直し、スイッチを入れるのは**太陽の光**です。起きたらすぐに光を浴びましょう。
- 昼間の**適度な運動習慣**をもちましょう。運動は、睡眠にも効果的、今話題のメタボリックシンドローム予防にも効果的、ストレス解消にも効果的といいこといっぱいです。



十分な睡眠時間にもかかわらず常に眠い、眠れないことが不安で仕方ない、眠れないことでいらいらする、からだの調子が悪いなど、自分への**負担の多いときは**医師など専門家へ相談してください。他の原因が隠れているかもしれません。お薬の力で眠れるようになることもあります。

- **昼寝は20分くらい**。お昼の時間を使って少し休むことは、午後の眠気をとり、活動しやすくなります。30分以上はかえってぼんやりしてしまいます。
- **睡眠時間は気にしない**。短くても深い眠りがあれば普段と同じ効果が得られます。人によっても時間は大きく異なります。その日の過ごし方や季節でも違います。
- お酒では眠れません。アルコールで眠るのは浅い眠り。そのせいで夜中に起きたり、アルコールの影響が朝まで残ったりします。よい睡眠は得られないのです。



よい睡眠で、元気に過ごしましょう！

麻しん・風しん(MR)の予防接種は受けましたか？

- 1歳になったお子さん
- 小学校前のお子さん
(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)
- 中学1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)
- 高校3年生(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)

現在の対象者

三重県の大学でもはしかの流行により大学の閉鎖がありました。はしかはほとんどの人が予防接種をきちんと受けないと流行がおさえられません。自分のためでもあり、周りの人たのめでもあります。まだ接種していない方はいつ受けるかを決めて接種に行きましょう。

詳しくは保健師までお問い合わせください。

予防接種は受ける時期が決まっています。母子健康手帳で確認し、受け忘れがないかチェックしましょう。

<福祉健康課 保健師 68-6119>



「こども相談センター＆子育て支援センター」は地域のさまざまな力をつなぎ、木曽岬町の親子を守る役割をします。気軽にご利用ください。



民生児童委員



子育て支援センター



地域の人たち

「木曽岬町こども相談センター＆子育て支援センター」

■場所(事務所)/保健センター事務室 ■電話/68-6119

■時間/平日(月～金) 午前8:30～午後5:00

■職員/保健師・保育士(常駐しています) 臨床心理士 北川 瞳(毎週木曜日にいます)

■業務内容/子育て支援・発達支援・虐待予防

■事業内容/育児相談・子育てサロン・カウンセリング(予約制)・発達相談(予約制)等



病院



保育園・幼稚園



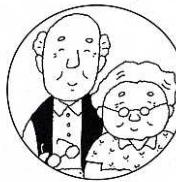
警察



児童相談所



ボランティア



ねんきん情報

・三重社会保険事務局

国民年金についてのお問い合わせは、
いつでも役場住民課年金係までお気軽に
ご相談ください。

保険料免除制度があります。

経済的な理由等で国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、
申請により保険料の納付が免除される「保険料免除制度」があります。

全額免除制度

保険料の全額(14,410円)が免除

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が**1/3**として計算されます。

★★★全額免除となる所得の「めやす」★★★

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円

※申請者ご本人のほか、配偶者及び世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※平成20年4月～6月分の申請については、前々年（平成18年）の所得で審査を行います。

一部納付（一部免除）制度

保険料の一部を納付、残りの保険料は免除

一部納付は3種類です。それぞれの納付額と年金額の計算は次のとおりです。

- ◆4分の1納付 **（保険料額 3,600円）→年金額1/2**
- ◆半額納付 **（保険料額 7,210円）→年金額2/3**
- ◆4分の3納付 **（保険料額 10,810円）→年金額5/6**

★★★一部納付となる所得の「めやす」★★★

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

- ◆4分の1納付 → 78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- ◆半額納付 → 118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- ◆4分の3納付 → 158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者及び世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※平成20年4月～6月分の申請については、前々年（平成18年）の所得で審査を行います。

(注)一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

今月のお知らせ等

2008年7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 3日、7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日、31日	毎週火・金曜日 1日、4日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、29日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 2日、16日	毎週水曜日 2日、9日、16日、23日、30日
粗大ごみ	毎月第2水曜日 9日	毎月第4水曜日 23日
資源ごみ	毎月第4日曜日 27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。

7月の

家庭ごみ 資源ごみ 収集日程

7月曜役場開設のお知らせ

毎月第2・4日曜日開設

13日(第2日曜日)
27日(第4日曜日)

時間 AM8:30~PM5:00

窓口事務内容

- 【住民課】通常業務
- 【税務課】通常業務
- 【福祉健康課】通常業務
(収納業務も行っております。)

7月の延長役場

毎月第1・3・5月曜日開設

7日(第1月曜日)
22日(今月は第3火曜日)

時間 PM8:00まで

7月 教育関連施設開館日のおしらせ

町体育馆 体育馆シートを持参の上、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。
13日(日)午前9時~正午
27日(日)午前9時~午後4時

◎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馆へお越しください。
13日(日)午後1時~4時

文化資料館

◎開館日

・毎週土・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

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

- | | | | |
|-------------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| * 横山 充男 | * 後藤 竜二 | * 大橋 重信 | * 講談社 |
| * やまわき ゆりこ | * ふくざわ ゆみこ | * リチャード・エギエルスキ | * アラン・ワイズマン |
| * おきやま ただし | * めでたしめでたしから始まる絵本 | * 「トミカをさがせ!」 | * 「人間が消えた世界」 |
| * りちゃード・エギエルスキ | * 「やくらくねこ」 | * 「ごくらくねこ」 | * 「やさしいため息」 |
| * めでたしめでたしから始まる絵本 | * 「のねずみチッチ」 | * 「五月は花笠!」 | * 「東京島」 |
| | | (3年1組ものがたり2) | * 「夜の桃」―― Eat a Peach |
| | | | * 「メタボが気になる人の健康」ほん |
| | | | * 「医療崩壊か再生か」 |
| | | | * 「問われる国民の選択」 |

主な新刊

- | | | | | | |
|-------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|
| * 小川 道雄 | * 石田 衣良 | * 桐野 夏生 | * 青山 七恵 | * 高嶋 哲夫 | * 諏訪 哲史 |
| * オレンジ・ジムック | * オレンジ・ジムック | * 「夜の桃」―― Eat a Peach | * 「人間が消えた世界」 | * 「医療崩壊か再生か」 | * 「アラン・ワイズマン」 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

7月の納付

納付をお忘れなく!

- 固定資産税(7/31納期限) 第2期分
 - 国民健康保険料 第2期分
 - 介護保険料 第2期分
 - 後期高齢者医療保険料 第1期分
 - 水道料金・下水道使用料 B地区
 - 幼稚園授業料(7/15納期限) 7月分
 - 保育園保育料 7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下さい。

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。

●受診相談／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/>

