



広報

きそさき

3

月号

NO.523



2009

March

第23回 木曾岬一周輪中駅伝大会



第23回 木曾岬一周輪中駅伝大会

(関連記事 8ページ)

今月号のおもな内容 Contents

わたしたちのまちのNEWS ... 2
 INFORMATION きそさき ... 2~4
 生活のミニ情報 ... 4~6
 ねんきん情報 ... 6~7
 教育委員会だより ... 8~11

こんにちは管理栄養士です ... 12~13
 こども相談センターからのご案内 ... 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
2月20日現在

■人 口	6,960人(前月比±0)
男	3,508人(前月比+5)
女	3,452人(前月比-5)
■世帯数	2,318世帯(前月比+6)

(有)木曾岬農業センターが、 全国麦作共励会で 全国農業協同組合連合会会長賞を受賞!

去る2月6日、東京の麹町会館にて平成20年度全国麦作共励会中央表彰式が行われ、(有)木曾岬農業センターが、全国農業協同組合連合会会長賞を受賞しました。

(有)木曾岬農業センターは、小麦「農林61号」を作付け、転作圃場が団地化されておらず、固定転作で連作圃場も多い不利な条件にもかかわらず、土壌の反転耕や土壌改良資材による土づくり、排水対策などの基本技術の励行に努められ、さらに、全量基肥肥料を利用して省力化を図りながら、生育状況に応じて追肥をされるなど、細やかな管理作業を心がけられ、高品質、高収量を確保したことが、高く評価されました。



INFORMATION きそさき

平成21年 区長会の役員が決まりました

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	脇付	雁ヶ地	雁ヶ地	福崎	豊崎	上見入	東見入	下見入	上和泉	下和泉	富田武夫	かおるヶ丘
道藤末光	仁村秀伸	花井則男	白木幹伸	太田義弘	黒宮喜代次	浅野勝利	伊藤義幸	栗野悟和	鈴木岩男	木戸口修	伊藤雅夫	立石日出子	小林辰興	竹内正雄	加藤岩雄	富田武夫				

平成21年区長紹介

(敬称略)

の役員が決定しましたので、お知らせします。

- 区長会長(3支部役員) 富田 武夫
- 副会長(4支部役員) 服部 法雄
- 1支部役員 道藤 末光
- 2支部役員 花井 則男
- 3支部役員 森 義則
- 5支部役員 鈴木 岩男

1月25日(日)午前9時より「ふるさと創生ホール」において第1回の区長会が開催され、平成21年区長会長、副会長及び各支部の役員が決定しましたので、お知らせします。

区長の皆さまには、これから一年間住みやすいまちづくりのために、行政と地域のパイプ役をお願いします。





木曾岬町長選挙 木曾岬町議会議員選挙 選挙期日(投票日)のお知らせ



1月30日(金)に役場会議室において選挙管理委員会が開催され、木曾岬町長選挙・木曾岬町議会議員選挙の選挙期日が、次のとおり決定されましたのでお知らせします。

選挙期日(投票日)

平成21年4月26日(日)

立候補予定者説明会等のお知らせ

任期満了による木曾岬町長選挙・木曾岬町議会議員選挙への立候補を予定されている方は、次のとおり立候補者説明会等を開催します。のでご出席ください。

(会場は役場会議室)

◎町長選挙立候補者説明会

4月6日(月) 午前10時

◎町議会議員選挙立候補者説明会

4月6日(月) 午後1時30分

◎町長選挙立候補者届出書類事前審査

4月13日(月) 午前9時

◎町議会議員選挙立候補者届出書類事前審査

4月14日(火) 午前9時

◎町長・町議会議員立候補届出(告示日)

4月21日(火)

午前8時30分～午後5時

◎町長・町議会議員選挙期日前投票日

4月22日(水)～25日(土)の4日間

午前8時30分～午後8時

◎町長・町議会議員選挙投票日

4月26日(日)

午前7時～午後8時

◎町長・町議会議員選挙会(開票)

4月26日(日) 午後9時～



の登録と狂犬病予防注射を実施します。

狂犬病は発症するとほぼ100%死亡し、治療がないおそろしい感染症です。平成18年、フィリピンで犬に噛まれた帰国者が狂犬病を発症し死亡する事例が相次いで発生しました。

日時・場所 4月24日(金)

午前9時30分～11時30分／役場車庫前
午後1時～2時30分／南部幼稚園・保育園駐車場
※対象は生後91日以上の子犬です。

料 金		
	狂犬病予防注射代	2,650円
	メタル交付手数料	550円
	合 計	3,200円

※未登録の犬(生後91日以上)を飼われている場合は登録が必要となりますので、上記料金のほかに登録手数料(1頭につき3,000円)が必要となります。

愛犬を恐ろしい狂犬病から守るため必ず受けましょう!

- ★雨天でも行います。
- ★左記実施日に受けられない場合は、動物病院で個別に受けてください。



(愛知県や三重県の一部の病院で注射を受けた場合は、そこで発行された狂犬病予防注射済証をご持参の上、役場住民課でメタルの交付を受けてください。)

●問合先／役場 住民課 ☎68-6103

プラズマ・液晶テレビ、衣類乾燥機の回収中止について

現在、プラズマ・液晶テレビ及び衣類乾燥機は粗大ごみとして回収しておりますが、平成21年4月より家電リサイクル法改正のため、回収が出来なくなります。このため、平成21年4月からは、冷蔵庫・エアコン・ブラウン管テレビ・洗濯機と同じく家電量販店やメーカー別指定引取場所へお持ちいただきますようお願いいたします。

●問合先／役場 住民課 ☎68-6103

いろいろの健康相談

こころの健康について考えてみませんか? 「こころがちよつと疲れてるかな」「一人で考えるのが少し難しいな」と感じる方、話すだけで軽くなることもあります。抱え込まず気軽に相談にお越しください。左記の日程でこころの健康相談を行います。

●日時

平成21年3月25日(水)
午前9時30分～11時30分

●場所

木曾岬町保健センター

※相談は、予約制となっております。ご希望の方は、保健センター内こども相談センター(☎68-6119) 保健師までご連絡ください。(プライバシーは必ず守ります。)

観光協会主催

桜まつり開催とカラオケ出演者募集のお知らせ

第22回桜まつりを4月5日(日)、午前10時より「鍋田川いこいパーク」にて開催します。

屋台も多数出店されますし、抽選会等イベントも盛りだくさんのお祭りとなります。

皆さま、お誘い合わせの上で来場ください。

カラオケ出演者募集

出演条件は、町内在住者・もしくは勤務されている方で小学生以上、カラオケテープ・CDを持参できる方に限ります。

応募者多数の場合は、抽選となります。

①氏名 ②年齢 ③曲名

④住所又は勤務先 ⑤電話(連絡先)

をご記入いただき観光協会まで応募してください。

●出演時間/4月5日(日)

午後0時30分頃から午後1時30分の間(都合により、時間が変更する場合があります)

●出演場所/桜まつり会場「鍋田川いこいパーク」

●応募先/☎498-8503 西対海地251 木曾岬町役場 産業環境課内 町観光協会

●締切日/3月17日(火) 午後4時

●問合せ先/観光協会事務局 ☎68-6105

三重県がらのお知らせ

平成21年4月1日から次の業務の受付場所が「桑名庁舎」から「四日市庁舎」に変更となります。関係者の皆さま方のご理解とご協力をよろしくお願いします。

●受付場所が変更となる業務について

桑名市、いなべ市、木曾岬町、東員町に關係する

①介護保険法関係事務

②高齢者福祉関係事務

③障害者自立支援法関係事務

④障がい者福祉関係事務

※但し、18歳未満の児童を対象とした「身体障害者等の自動車税等の減免にかかる証明書」の発行事務は従来どおり総務企画課で取り扱います。

●受付場所

☎510-8511 三重県四日市市新正

4-21-5

三重県北勢福祉事務所福祉課
(三重県四日市庁舎2階)



☎059-352-0586
FAX 059-352-0598

●問合先

このことについてご質問などがありましたら、次のいずれかにお問い合わせください。

三重県桑名保健福祉事務所保健衛生室（三重県桑名保健所）総務企画課
☎0594-24-3621

三重県桑名保健福祉事務所福祉相談室（三重県北勢福祉事務所）福祉課
☎059-352-0586

交通遺児等への 育成資金の貸付

自動車事故対策機構は、交通遺児等になられた方に育成資金の貸付を行っています。

自動車事故が原因で保護者が死亡又は重度の後遺障害が残った方の子弟で、0歳から中学生の子供を対象に、無利子で貸付ける制度です。

貸付金額は、児童1人につき一時金「155,000円」、決定月以後月額「20,000円」、小学校と中学校入学時に入学支度金として「44,000円」の貸付が受けられます。

返済期限及び方法は、20年以内で月賦等による均等払いとなっています。

介護料の支給

自動車事故により頭部、脊髄、胸腹部臓器に損傷を受け、後遺障害の程度が左記に該当（相当）する方が対象となります。

記

1自動車損害賠償責任保険（共済）の「介護を要する後遺障害」等級第1級1号・2号で常時要介護の方

介護に要する費用の負担に応じて
月額…58,570円

2自動車損害賠償責任保険（共済）の「介護を要する後遺障害」等級第2級1号・2号で常時要介護の方

月額…29,290円
54,000円

注…事故が平成14年3月31日以前の方は、等級認定が変更になっています。

全国で4ヶ所、自動車事故専門の病院を設置・運営

自動車事故による脳損傷によって、重度の後遺障害が残り、治療と常時の介護を必要とする方に対し、社会復帰の可能性を追求しながら適切な治療と看護を行う、重度後遺障害者（遷延性意識障害者）専門の病院を

全国で4ヶ所、中部地方では岐阜県美濃加茂市に「中部療護センター」として設置・運営し、治療と看護を提供しています。

●問合先

独立行政法人 自動車事故対策機構 三重支所 総務担当
☎059-350-5188

中部電力からカラスの 巣通報のお願い

今年もカラスの繁殖（2月～6月）シーズンがやってきました。

カラスは通常、高い木に巣を作りますが、市街地やその周辺では、電柱が巣を作る格好の場となり、電線に異物を引っ掛けたりして停電を引き起こします。弊社ではカラスの巣による停電を防ぐため巡視を強化しておりますが、お客さまにおかれましても、電柱の上にカラスの巣を発見した場合は、中部電力までご連絡をお願い申し上げます。

●連絡先

中部電力㈱ 桑名営業所 配電課 保守グループ



☎0594-24-5609

（直通…平日午前8時30分～午後5時10分）

☎0594-22-11510

（代表…休日及び夜間）

法務局桑名支局を よくしる③

●成年後見制度って
どんなものですか

【問】 高齢者や障がい者などの人に代わって、財産等を管理してくれる「成年後見制度」があると聞きました。どのようなものですか。

【答】 判断能力が不十分な人を支援する制度

認知症、知的障がい及び精神障がいなどによって判断能力の不十分となった方々は、所有する不動産や預貯金などの財産を管理したり、身の回りの世話を受けるために介護サービスや養護施設への入所手続をする必要があっても、自分では手続を行うことが難しい場合があります。また、自分に不利な内容の契約を、十分に判断できないまま結んでしまうなどして、悪徳商法等の被害に遭う心配もあります。このような判断能力が不十分な方について、その方々の持つ能力を生かしつつ、保護し、支援する制度が成年後見登記制度です。

この成年後見制度には、本人の判断能力が不十分になった段階で、本人や親族等からの請求により、本人の判断能力の程度に応じて家庭裁判所が適切な保護者（成年後

見人、保佐人、補助人）を選任する「法定後見制度」と、本人が判断能力のあるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になったときに備えて、受任者に代理権を与える契約書を公正証書で作成しておく「任意後見制度」との2種類があります。

これらの成年後見登記事務は、全国全ての事務を東京法務局の後見登録課で行っています。

なお、成年後見登記制度は、成年後見人等の権限や任意後見契約の内容などをコンピュータによって記録し、登記官が登記事項を証明した登記事項証明書を発行することによって登記情報を開示しますが、これら登記事項証明書等の発行事務は、全国の法務局・地方法務局の戸籍課においても取り扱っています。

お問い合わせは、津地方法務局桑名支局（☎0594-32-5361）へ



ねんきん情報

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。

平成21年度の国民年金保険料は
14,660円です!

保険料の納付は“便利”で“お得”な「口座振替」で

安心

自動引落しで納め忘れの心配がありません

便利

金融機関等に行く手間と時間が省けます

簡単

一度の手続きでOK
手数料もかかりません

お得

早割・前納を利用して
最大**3,690円**の割引

当月末の
口座振替
【早割】

保険料を当月末の口座振替【早割】にすると
月々50円（年間600円）のお得!

毎月、現金で
納付する場合

4月分

14,660円

5月末までに納付

5月分

14,660円

6月末までに納付

6月分

14,660円

7月末までに納付

口座振替【早割】
にした場合
(5月分からの例)

4月分

14,660円

5月分

50円割引
14,610円

★5月末に引落し

6月分

50円割引
14,610円

★6月末に引落し

★月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります。

◎原則として、初めて口座振替を申し込まれた方の初回は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2ヶ月分の保険料を引落としさせていただきます。
その後は当月分(50円割引)の1ヶ月分の引落としとなります。

◎保険料額は21年度の額です。

1年度分又は6ヶ月分の 口座振替による前納は『もっとお得です』

- 口座振替が開始されるまで、お申し込み後2ヶ月程度かかります。お申し込みはお早めに。
- すでに口座振替で前納されている方(引き続き第1号被保険者である方)は、毎年お申し込みしていただく必要はありません。

1年度分の 口座振替前納

1年度分(4月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、**年間 3,690円**の割引になります。

1年度分保険料
(現金月々払い)

14,660円×12月
175,920円

月々翌月末までに納付



1年度分保険料
(口座振替前納)

3,690円割引
172,230円

★4月末に一括引落し

6ヶ月分の 口座振替前納

6ヶ月分(4月分～9月分、10月分～翌年3月分)の保険料を口座振替によりまとめて前納すると、現金で月々保険料を納付した場合に比べ、それぞれ **1,000円(年間2,000円)**の割引になります。

6ヶ月分保険料
(現金月々払い)

14,660円×6月
87,960円

月々翌月末までに納付



6ヶ月分保険料
(口座振替前納)

1,000円割引
86,960円

★4月分～9月分は4月末に一括引落し
10月分～翌年3月分は10月末に一括引落し

★月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります。

◎原則として、初めて口座振替で1年度分の前納を申し込まれた方は13ヶ月分(3月分+4月分～翌年3月分)を、6ヶ月分の前納を申し込まれた方は7ヶ月分((3月分+4月分～9月分)又は(9月分+10月分～翌年3月分))の保険料を引落しさせていただきますので残高不足にご注意ください。

国民年金保険料の納付が困難な方は、 国民年金保険料免除・納付猶予申請書の提出を 学生の方は学生納付特例申請書の提出を

納付猶予が承認された期間は、保険料を支払わなくても **ここがポイント**

1. 納付猶予中の障がいや死亡といった不慮の事態が生じた場合でも、一定の基準を満たしていれば、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けることができます。
2. 老齢年金の受給には原則25年以上の保険料納付期間(受給資格期間)が必要ですが、納付猶予の期間は、この資格期間に算入されます。[注…追納しない場合は、年金額には反映しません。]
3. 承認された期間の保険料について、電話や訪問等による納付案内はありません。

20歳になられ、所得が少なく
保険料を納めることが困難な方については、

若年者納付猶予制度、学生納付特例制度を

学生納付特例制度と若年者納付猶予制度は、所得が無い学生の方や、他の年齢層に比べ所得が少ない若年層(20歳台)の方が、将来、年金を受けることができなくなることや、不慮の事故等により障がいが残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなること等を防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことです。

手続きはお早めに

下記に該当する方は、次の書類が必要です。

1. 退職等を理由とした免除を申請する場合は、雇用保険受給資格者証の写しや、雇用保険被保険者離職表の写し等
2. 平成20年1月2日以降に他の市町村から転入された方は、所得の状況を証明する書類
3. 学生の方は、学生証のコピーか在学証明書等

免除・納付猶予の申請はお早めに!

申請日前に生じた不慮の事故や病気について、障害年金を受け取ることができない場合があります。

申請されてから審査結果の通知が郵送されるまで、しばらく時間がかかります。その間、「催告状」の送付や、「電話、戸別訪問による納付の案内」等をさせていただくことがありますので、ご了承ください。



“第23回木曾岬一周 輪中駅伝大会” 開催!!



2月1日(日)町内を一周する、第23回木曾岬一周輪中駅伝大会(体育協会主催)が開催されました。

本大会は輪中地帯である、町内の堤防沿い15・2kmを6区間で競う駅伝大会で、今回はスポーツ少年団の部に3チーム、中学生女子の部に4チーム、中学生男子の部に7チーム、一般の部に10チームの参加がありました。

当日は強い風にも負けず多くの選手が町内を激走しました。

ゴール後には豚汁が振舞われ、選手たちは体を温めながら、完走の喜びを分かち合っていました。

なお、主な結果は次のとおりです。

●部門別 総合成績

区 間	優 勝	準 優 勝	第3位
一般の部	チーム名 モリタドルフィンズ	で ん で ん 虫	海 亀 倶 楽 部 A
	タイム 1:05:37	1:06:44	1:08:32
中学男子の部	チーム名 野 球 部 パ ・ リ ー グ	チ ー ム ・ バ チ ス タ	野 球 部 セ ・ リ ー グ
	タイム 0:56:28	0:59:04	1:04:47
中学女子の部	チーム名 ソ フ ト ボ ー ル 部 B	ソ フ ト ボ ー ル 部 A	ミ キ 中 バ レ ー 部
	タイム 1:09:44	1:11:55	1:13:51
ス ポ 少 年の部	チーム名 木曾岬ラッキーキッズ	木曾岬ミニバスケットボールクラブ	木 曾 岬 シ ャ ー ク ス
	タイム 0:59:29	1:12:56	1:13:06



モリタドルフィンズ



野球部バ・リーグ



ソフトボール部B



木曾岬ラッキーキッズ

●部門別 区間賞

区 間	第1区	第2区	第3区	第4区	第5区	第6区
一般の部	氏 名 藤 吉 光	水 谷 圭 吾	森 田 康 貴	三 浦 浩	村 上 隆 史	前 田 慎 也
	チーム名 第二栄チーム	モリタドルフィンズ	モリタドルフィンズ	第二栄チーム	栄 チ ー ム	モリタドルフィンズ
	タイム 0:10:50	0:09:12	0:11:24	0:10:21	0:10:26	0:09:30
中学男子の部	氏 名 太 田 啓 貴	坪 内 祐 斗	太 田 健 太 郎	山 原 和 樹	平 松 達 行	白 木 飛 翔
	チーム名 野球部バ・リーグ	野球部バ・リーグ	野球部バ・リーグ	野球部バ・リーグ	野球部バ・リーグ	チーム・バチスタ
	タイム 0:11:14	0:07:54	0:10:19	0:08:43	0:09:15	0:08:31
中学女子の部	氏 名 服 部 な な 美	木 村 有 芽 希	藤 井 理 佳 子	三 輪 珠 希	武 田 優 美	伊 藤 遥
	チーム名 Hey! Say! TennisClub	ソフトボール部B	ミキ中バレー部	ソフトボール部B	Hey! Say! TennisClub	ソフトボール部B
	タイム 0:12:54	0:09:20	0:13:02	0:10:56	0:11:43	0:10:48

(敬称略)



論すること・選択すること

先日「子どもがじっと耳を傾ける魔法のおはなし」(師尾喜代子編 向山洋一監修 P H P 研究所)という本を読みました。その中の第9話の2つのお話のあらすじをご紹介します。

〈お話1〉

夕方の混雑し始めた電車の中に、乳母車を押した親子が乗り込んできました。車内は、「乳母車を押して小さい子連れて大変だな。」という空気と「こんなに混んでいるのに、乗ってこなければいいのに。」という雰囲気が流れました。しばらくして、いっしょにいた幼稚園くらいの男の子が運転席の後ろまで行って正面から景色を見たいと母親に訴え始めました。母親は、「だめ」と優しく言っていました。男の子は今にも泣き出しそうなようです。そのうち、母親は、そっと男の子の口を手をあてました。しばらくして母親はその手をはなし、「これだけ混んでいたら、周りの人に迷惑がかかるので前には行けない。わが

まま言うど、おばあちゃんには行けないよ。あかちゃんもいて飛行機にも乗るのに、電車で我慢できないのなら、飛行機に乗るなんて無理だよ」というように諭します。男の子は「我慢する。おばあちゃんに会いたいもん」と言います。

〈お話2〉

病院の待合室での出来事です。診察室からは、大きな泣き声が聞こえます。お母さんと「あいちゃん」といういっしょに座っていた子のやりとりです。

子「注射、痛い？」

母「針を刺すんだから痛いわよ。」

子「痛いの、いやだな。」

母「それなら大声で泣いてもいいよ。」

子「大きな声で泣いたら恥ずかしい。赤ちゃんじゃないから。」

母「恥ずかしいのなら痛いのを我慢したら。注射をするときじつと針を見るのよ。そしたら我慢できるからね。わんわん泣いて

も、痛さは変わらないのだから。あいちゃんはどっちにするのかな。」

子「わたし、我慢する。」

こんなやりとりの後、あいちゃんは診察室に入っていました。泣き声は聞こえませんでした。

この2つのエピソードから、お話の筆者は、落ち着いて子どもに諭すことの大切さや、年齢に応じて自分で選択することの大切さを訴えます。ただ単に「だめ！」だけでは、我慢する力や判断する力は育ちにくいと監修者もコメントしています。子どもとの接し方を考えさせてくれるお話ではないでしょうか。



町立小中学校臨時講師・教育ボランティア等の登録者を募集します。

●登録職種

- (1) 小中学校講師
- (2) 小中学校養護助教諭
- (3) 小中学校事務補助員
- (4) 幼稚園、小中学校の教育ボランティア

●登録資格／左記(1)(2)は、登録職種の教員免許状が必要です。

●登録方法／登録用紙が木曽岬町教育委員会ホームページからダウンロードできますので、そこへ写真(縦4cm 横3cm)を貼り、必要事項をご記入いただき、教育委員会事務局教育課へご提出ください。(登録用紙は窓口にもおいてあります。)



第1回

フリーグファイナル トーナメント開催される

平成20年12月13日(土)と28日(日)にかけて、愛知県美和町の蜂須賀グラウンドと佐織総合グラウンドを会場に「第1回フリーグファイナルトーナメント」が開催されました。この大会には、愛西市近隣の少年軟式野球の12チームが出場し、三重県からはシャークスのみ参加しました。6年生にとっては最後の大会となるため、気合いを入れて試合に臨み、4位入賞を果たすことができませんでした。



三重県体育指導委員 功労者表彰受賞!!

12月14日(日)名張市青少年センターにおいて『平成20年度三重県体育指導委員研修会兼第49回三重県体育指導委員研究大会』が開催され、当町体育指導委員7名が参加し、体育指導方法や今後の体育指導委員のあり方などについての研修を受講しました。

また、功労者表彰も併せて行われ、当町より5名の委員が受賞しました。

【受賞者】

服部利夫さん、中谷弘一さん、坪田小夜子さん、重留浩さん、柴田佳彦さん



伊藤 健一氏 優秀監督賞受賞!



2月6日(金)、鳥羽国際ホテルを会場に本年度の三重県スポーツ賞及び(財)三重県体育協会表彰の合同表彰式があり、本町からは桑名レスリングクラブ監督の伊藤健一氏(白鷺在住)が三重県体育協会表彰の優秀監督賞を受賞されました。伊藤氏は、昨年7月25日から27日にかけて東京で開催された「第25回全国少年少女レスリング選手権大会」において、小学4年の部24kg級に出場した松井稜選手(愛知県春日井市在住)が所属する桑名レスリングクラブの監督で、見事優勝に導いた手腕が評価され、今回優秀監督として表彰されたものです。

伊藤氏は今後の抱負として、「今後もレスリングの指導を続け、今度は町内から優勝選手を輩出したい」と熱く語ってくださいました。

ホリデー教室 活動紹介

2月4日(水)、小学校の授業参観の後に保護者の研修があり、子どもの安全と居場所づくりの一環として福祉センターを開放し、放課後のホリデー教室を開催しました。今回は30名の児童が参加して「積み木のワークショップ」を楽しみました。直径2メートルほどのドームをつくるため、みんなで積み木を積み上げ、トンネルにしてくぐり抜けたりして様々な積み木遊びを楽しみました。





1月17日(土)・18日(日)の2日間において、町体育協会主催の第40回スキー・スノーボード教室を「ひるがの高原スキー場(岐阜県郡上市)」で開催しました。

当事業は親子・初心者の方を中心に、スキー・スノーボード技術の向上のほかにも、町民の親睦を深めることを目的に開催しているものであり、今回は27名の参加者のもと、天候にも恵まれ、有意義な教室となりました。

第40回 スキー・スノーボード教室 開催!!



作品展に出品 してみませんか

3月20日(祝)に実施する「伸びゆく木曽岬町のふれあい広場2009」にあわせて、町体育館では例年どおり作品展を実施します。講座やサークルに所属していない方で作品(絵画・手芸・陶芸など自作の作品なら何でも可)を出品したい方は、教育委員会備付けの申込用紙に記入の上、3月16日(月)までに教育委員会に申し込んでください。

平成21年度 公民館講座・教室の 受講者を募集します!

教育委員会では、町民の皆さまの生涯学習の一助として、各種公民館講座及びスポーツ教室を実施しており、来年度についても受講者を募集します。申し込み方法は、今月号の折り込みパンフレット「平成21年度 生涯学習のすすめ」をご覧ください。

なお、今年は先着順ではありませんので、期間内に申し込んでください。定員を超過した講座は、後日抽選会を実施します。ただし、同一講座を通算で3年受講された方は卒業となり、その講座・教室は受講できませんのでご注意ください。

- 申込期間/平成21年3月2日(月)～平成21年3月18日(水)
午前8時30分から午後5時(期間中の土・日は受け付けません)

“町内軟式野球大会”出場チーム大募集!!

- 開催日/3月22日(日)・29日(日)【予備日:4月5日(日)】
- 会場/木曽川グラウンド
- 主催/町軟式野球連盟・町体育協会
- 締切り/3月13日(金)までに所定申込書に必要事項を記入し、教育委員会までお申込みください。(用紙は教育委員会事務局にあります)
- 問合先/体育協会事務局(教育委員会教育課) ☎68-1617
※ルール等詳細については、後日行われる抽選会(3/15)にて決定します。



今日は

「美肌」について 取り上げてみました。

こんにちは管理栄養士です

◆管理栄養士/☎68-6104

中医学では、にきび、吹き出物、しみ、肌荒れ、くすみなどの肌トラブルは、
内臓機能の低下や血液などの循環障害が原因だと考えられています。
身体の内側から元気にして、本当の美しさを手に入れたいものですね。

～肌トラブルの原因～

原因はいろいろ考えられますが、
「食生活の乱れ」と「精神的なストレス」が大きいといわれています。

食生活の乱れ

食生活の欧米化

手軽に買うことができるファーストフードや
コンビニ食などの急速な普及

穀類や野菜、果物などの摂取量の減少 ↓
肉類やスナック菓子などの摂取量の増加 ↑

ビタミンやミネラルの不足
塩分や脂質の過剰摂取

←栄養バランスの偏り

生活習慣病の大きな原因

その他にも…

- ☹ 朝食を抜く
- ☹ ダイエット目的の1日2回食
- ☹ 穀類を減らす低炭水化物ダイエットなどは便秘の原因に。

食事の絶対量が減り、
食物繊維が不足

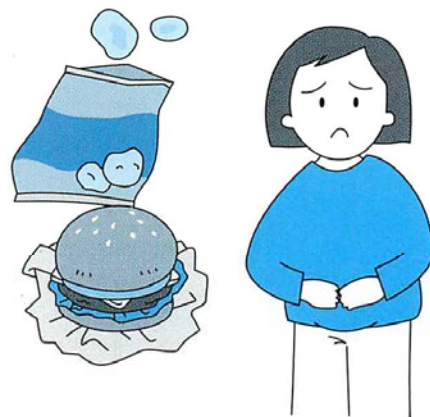
食物繊維の不足 → 腸の運動の低下 → 便秘

精神的なストレス

腸には小腸・大腸合わせて約1億個の神経細胞が存在します。この数が脳（脳の神経細胞は約150億個）の次に多いことから、腸は第二の脳といわれますが、それだけに繊細でストレスの影響を受けやすい器官です。

ex) 旅行に行くと便秘になる

→ストレスによって腸が影響を受けた状態



～快適に過ごす食生活のポイント～

薬ではなく、食生活を改善するのが一番の方法です。

◆まずは食物繊維を十分に

食物繊維は野菜類、根菜、豆、きのこ類、海藻、こんにゃく、寒天、穀類などに多く含まれています。50年前と比較すると主食からの食物繊維量が半分くらいになってしまっています。まずは、3食主食をしっかりとり、できれば精白されていないものにする、食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルを増やすことにもつながります。

また、野菜にはファイトケミカルという抗酸化成分が含まれることから、若返り・美肌に強い味方となります。ファイトケミカルは、主に野菜や果物に含まれている色や香り、辛み、苦みなどの成分の総称です。体を老化させる活性酸素を除去するとともに、免疫力を高め、生活習慣病の予防に効果を発揮するといわれています。

◆水分を十分に摂取

水分が不足していると便の内容物がかたくなり、排便促進に至りません。

◆栄養は過不足なく、摂取エネルギーは正しい量を

自分にあった量を知り、食べ過ぎることは良くありませんが、やみくもに食べる量を減らしてはいけません。自分に必要なエネルギーの中できちんと栄養素をとることが大切です。

◆たんぱく質の多い食材を使った主菜をきちんととること

主菜は肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多い食材を使ったおかずが中心になります。たんぱく質は肌や髪、骨、筋肉などの材料になる大切な栄養素です。無理なダイエットなどでたんぱく質が十分に補給されなくなると、筋肉が落ちて、代謝力もぐんと落ちます。

◆三度の食事は規則正しくとること

食べたり、食べなかったり、食事時間が不規則にならないように気を配りましょう。食べ物を消化するという行為もエネルギーの消費につながります。

◆脂質・糖質は控えるのが good

肌トラブルを防ぐには、脂質とともに体内で脂質に変わる糖質の摂りすぎを抑えて適量をキープすることが大切です。脂肪分の多い肉類や種実類、チョコレート、生クリーム、バター、チーズなどの摂りすぎは、なかでも特に皮脂腺を詰まらせやすいので注意しましょう。

◆散歩などできる限りの運動を

心身ともに生き生きとした毎日を

季節の魚・野菜のレシピ



★ブリとブロッコリーのにんにくいため

(1人分栄養価)

エネルギー：338kcal、たんぱく質：20g、食物繊維：5.4g

【材料(2人分)】

- ・ブリの切り身……………2切れ(一口大に削ぎ切り)
- ・塩・こしょう・小麦粉…各少々
- ・ブロッコリー……………150g(茹でる)
- ・えのきたけ……………100g(半分に切る)
- ・サラダ油……………小さじ2
- A/オリーブ油…大さじ1・一味唐辛子…少々
- にんにく(みじん切り)…1/2かけ
- B/酒…大さじ1・しょうゆ…小さじ2・みりん…小さじ1

【作り方】

- ① ブリに塩・こしょうをふり、小麦粉は薄くまぶしつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、両面を軽く焼き色がつく程度に焼いて取り出す。
- ③ フライパンをふき、Aを入れて火にかけ、香りが立ったら、ブロッコリー、えのきたけを加えてさっといためる。
- ④ ③、Bを加えていため合わせる。

★レンコンの明太子あえ

(1人分栄養価)

エネルギー：82kcal
たんぱく質：4.6g
食物繊維：1.0g

【材料(2人分)】

- ・レンコン(中)……………1/2節
- ・明太子……………1/2腹
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・酢……………適量



【作り方】

- ① レンコンは皮をむいて縦に長さ3～4cmの短冊切りにし、酢※を入れた熱湯でゆでる。
 - ② 明太子は皮を取り、オリーブオイル大さじ1/2を加えてのばす。
 - ③ ②にレンコンを加えてあえる。
- ※レンコンを白くするため。

美肌づくりはもちろんのこと、健康で快適な生活を送るためには、主食・主菜・副菜を揃え、色んな食べ物をバランスよくとることが大切です。



からのご案内



「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。

『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)／保健センター事務所

■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 睦(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





警察署コーナー

オウム真理教特別手配被疑者の 検挙に対するご協力を

～あなたの情報をお待ちしています～

12人が亡くなり5000人以上が重軽傷を負った地下鉄サリン事件の発生から14年が経過しましたが、^{ひらた まこと たかはしかつ や きくち なお こ}平田 信、高橋克也及び菊地直子の特別手配被疑者3人は依然として逃亡中です。

警察では、これら特別手配被疑者3人を早期に発見するため、追跡捜査を推進しています。

「よく似た人物を見かけた」「こころあたりがある」などの場合は、110番や桑名警察署又はお近くの交番、駐在所まで連絡してください。皆さんのご協力をお願いします。

連絡先

フリーダイヤル

0120-006024 (オウム24時間)

「振り込め詐欺」にご用心!

～一人で悩まず、家族や警察に相談を!～

「振り込め詐欺」とは、「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金等詐欺」の総称です。

最近多発している手口は、税務署や社会保険事務所、市役所等をかたり、税金の還付等に必要手続きを装って被害者にATMの操作をさ

せ、口座間送金により騙し取る「還付金等詐欺」です。

最近では、振り込み場所として、声をかける従業員が少ない大型店舗のATMに集中しています。

税金等の還付金の受け取りのために、ATMの操作を求めることはありません。

次に、「架空請求詐欺」ですが、携帯電話の「ショートメールサービス」のメールを使った「架空請求詐欺」が発生しています。

その手口は、携帯電話にショートメールで「有料サイトの退会手続きがされていないので料金が発生しています。」等といった内容のメ

ールが送られ、発信者の番号に電話すると未納料金を振り込むよう指示され現金を騙し取られるといったものです。

身に覚えのない「有料サイト」等の利用料金に関するメールを受信した場合は、送信元に連絡しないようにしてください。

桑名警察署

0594-24-0110

エアースoftガン S&W M500 (カシオペアモデル) は所持できません!

エアースoftガン S&W M500 (販売価格 19,800円 (株)タナカ製) は、銃砲刀剣類所持等取締法第2条に規定する『けん銃』に該当するものとして取り扱うことになり、所持することが出来なくなりましたので、所持している方は、速やかに最寄りの警察署に提出してください。



町内 1月の交通事故

件数 14件 (14件)

死者数 0人 (0人)

負傷者数 5人 (5人)

() …平成21年累計

今月のお知らせ等

2009年3月1日

広報きそさき

3月の

家庭ごみ資源ごみ収集日程

	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・福岡・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 2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日	毎週火・金曜日 3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 4日、18日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 4日、11日、18日、25日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 11日	毎月第4水曜日 25日
資源ごみ	毎月第4日曜日 22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。

3月日曜役場開設のお知らせ

毎月第2・4日曜日開設

今日の
日曜役場
開設日
8日(第2日曜日)
22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。)

3月の延長役場

毎月第1・3・5月曜日開設

2日 16日 30日
(第1月曜日) (第3月曜日) (第5月曜日)

時 間 PM8:00まで

3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。
8日(日)午前9時~午後4時
29日(日)午前9時~正午

◎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。
29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

3月の納付

納付をお忘れなく!

■国民健康保険料……………	第6期分
■後期高齢者医療保険料……………	第9期分
■介護保険料……………	第6期分
■水道料金・下水道使用料……………	B地区
■幼稚園授業料(3/10納期限)……………	3月分
■保育園保育料……………	3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。

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

* ケイト・ペティ
* 五味 太郎
* 角野 栄子
* なかがわ ちひろ
* アンドレ・ダーハン
* 中川 ひろたか
* 川端 誠
* エレン・スクスキー
「うしはどこでも「モク」」
「しあわせ(BOOKS POOKA)」
「ランドセルがやってきた」
「ひとめあがり(落語絵本)」
「かりんちゃん十五人のおひなさま」
「おそとがきえた!」
「かけまーすどん」
「しかめっつらあかちゃん」
「うしはどこでも「モク」」

主な新刊

* 池上 彰
* 城山 三郎
* 奥泉 清
* 楊 逸
* 村山 由佳
* 山本 一力
* 堂場 瞬一
「希望ヶ丘の人びと」
「神器 上・下」
「軍艦「檀原」殺人事件」
「どうせ、あちらへは手づらで行く」
「「そうか、もう君はいないのか」日録」
「池上 彰の「世界が変わる!」」
「金融危機と国際ニュースの「なぜ」を読み解く決定版」
「金魚生活」
「W/F ダブル・ファンタジー」
「ほうき星 上・下」
「断 絶」

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/>

教室・相談

すくすくひろば

■日 時／3月12日(木)・4月9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
■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／3月12日(木)、3月19日(木)
3月26日(木)、4月2日(木)
4月9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
※希望者は、保健師まで

夜間健康相談 予約制

■日 時／3月13日(金)
午後7時～8時
■場 所／保健センター
※希望者は、9日(月)までに保健師へ

すくすく指導室

■日 時／3月19日(木)
午前10時～11時
■場 所／保健センター
■対 象／H20年8・9月生
■持ち物／問診票、母子健康手帳



歯のびび指導室

■日 時／3月19日(木)
午後1時30分～2時30分
■場 所／保健センター
■対 象／H20年5・6月生
■持ち物／問診票、母子健康手帳

集団フツ表塗り

■日 時／4月2日(木)
午後1時30分～2時30分
■場 所／保健センター
■対 象／コアラグループ
H18年11月、
H19年3・4・8・11月生
■持ち物／問診票、母子健康手帳、自己負担金500円

のびのび指導室

■日 時／4月3日(金)
午前9時30分～10時30分
■場 所／保健センター
■対 象／H20年12・H21年1月生
■持ち物／問診票、母子健康手帳、予防接種予診票(3ヶ月児以上、BCG未接種児)

育児相談 予約制

■日 時／4月3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
※希望者は、保健師まで

健 診

1歳半・3歳児健診

■日 時／4月2日(木)
午後1時30分～2時30分
■場 所／保健センター
■対 象／
1歳半健診：H19年9・10月生まれ
3歳児健診：H17年9・10月生まれ
■持ち物／問診票、母子健康手帳
※3歳児は尿をご持参ください。

3月個別予防接種

■対 象／生後3ヶ月～6ヶ月までに
BCG
三種混合
■対 象／生後3ヶ月～

MR(麻疹・風疹)

■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
※体調の良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

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／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

3月の子育てサロンのお休み

3月13日(金)
23日(月)の午後
27日(金)
土・日曜日及び祝日

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。

代表・夜間・休日電話 68-8111
平日夜間17:15～翌日8:30／土・日・祝祭日・年末年始
総務課 68-6100 企画調整課 68-6101
税務課 68-6102 住民課 68-6103
福祉健康課 68-6104 産業環境課 68-6105
開発課 68-6106 出納室 68-6107
議会事務局 68-6108 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)66-4841



●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。