



きそさき

2013
8月号
No.576



Contents



わたしたちのまちのNEWS	2
INFORMATION きそさき	3~8
生活のミニ情報	8~10
警察署コーナー	10
教育委員会だより	11~12

こんにちは保健師です	13
保健衛生のコーナー	14
8月のお知らせ等	15
カレンダー	16

【写真】 幼稚園・保育園 夕涼み会より
(上段:中部、下段:南部)

七夕

夕涼み会がありました



7月5日(金)中部・南部幼稚園・保育園にて、夕涼み会が開催されました。

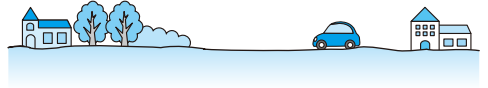
子どもたちは、朝から空を見上げては「あめ、ふるかな？あがるかな？」と心配していましたが、午後からは雨もあがり、日も差すようになり、保護者、祖父母、老人クラブ、木曾岬音頭・小唄保存会、トマッピーキッズサークルなど大勢の方たちが参加してくれました。

ホールのちびっこコンサートでは、子どもたちはいつもと違った雰囲気の中で元気よく歌や合奏、リズム遊びなどを発表しました。0歳児から5歳児まで、それぞれ成長した姿を披露することができ、参加された皆さんからは大きな拍手をいただいて、子どもたちも大満足でした。

発表後、子どもたちは、民生委員、PTA役員、中学生のボランティアにお手伝いをしていただき、フランクフルト、フルーツポンチ、のりせんなどの模擬店や、お菓子釣りなどのゲームを楽しみました。

最後に子ども、保護者、木曾岬音頭・小唄保存会、地域の方々が大きな輪になって、木曾岬小唄とドラえもん音頭を踊りました。保護者や地域の方々のご協力で大盛況の夕涼み会になりました。





福祉医療費受給資格 証の更新について

(お知らせ)

現在、次の町福祉医療費助成制度を受給している方に受給資格証更新のお知らせをします。

① 障がい者医療費制度

※65歳以上重度障がい者に該当する方には資格証を発行して
おりません

② 一人親家庭等医療費制度

③ 子ども医療費制度



●現在、受給されている方へ (資格証をお持ちの方)

今、お持ちの資格証は、有効期限が8月末となっております。9月以降は使用できません。

現在、資格証の更新作業を行っており、所得制限などの確認後、9月以降受給できる方については、8月中に新しい資格証を送付させていただきます。

●加入保険証や振込口座に変更がある方へ

現在登録していただいている資格証の登録事項(加入している保険証や振込先の口座など)に変更のある方は必ず役場住民課まで申し出てください。

↳変更時に必要なもの

- ① 変更後の保険証
- ② 変更後の振込通帳または口座番号がわかるもの

●受給の対象者の方で資格証をお持ちでない方へ

現在、対象者の方で資格証をお持ちでない方は、所得制限などの理由により交付されていない方です。本年度の更新により再審査をさせていただきますので、

対象の方はお手数ですが住民課で申請手続きを行っていただきますようお願いいたします。

↳申請時に必要なもの

- ① 対象者の保険証
- ② 振込先の通帳または口座番号がわかるもの
- ③ 平成25年度所得課税証明書

※③は平成25年1月1日時点で木曾岬町に住居登録していただく人のみです。

●福祉医療費の受給に関するお願い

学校管理下(幼稚園保育園および小中学校)で発生した怪我については、スポーツ振興センターの災害給付金が受けられる場合があります。災害給付金は学校を通じ支給されますが、この災害給付金を受給された場合には福祉医療費の支給を受ける事はできません。福祉医療費を受給された後に、災害給付金の給付が確認された場合には、福祉医療費の返還をお願いすることがあります。災害給付金に関しては学校へお問い合わせください。

●問合せ先

役場 住民課
☎68-6103

人事異動のお知らせ

平成25年7月1日付

町職員の異動についてお知らせします。

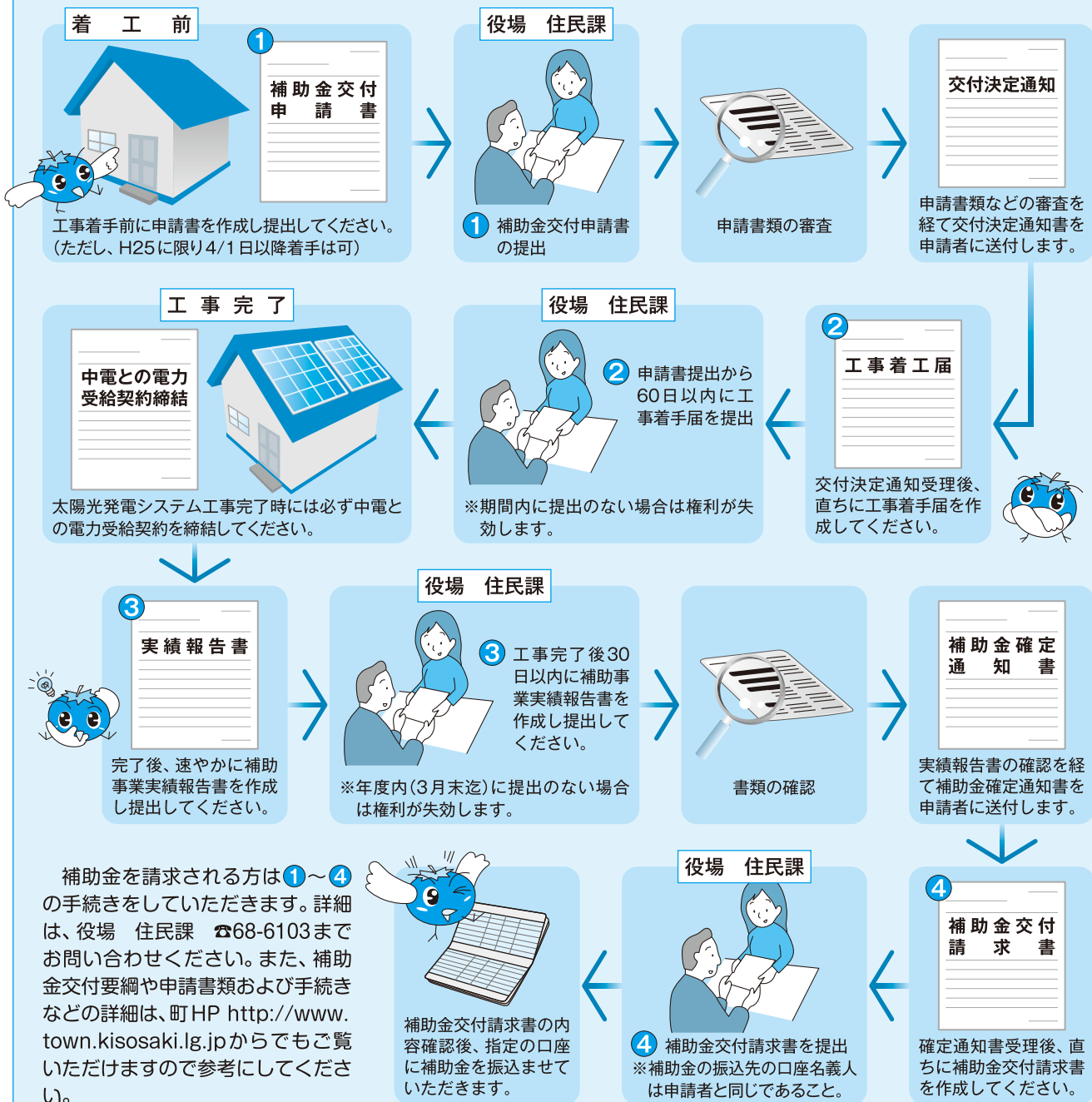
所属課	役職	氏名	前所属課
福祉健康課	課長補佐	星野 香代	住民課
税務課	課長補佐	服部 孝龍	福祉健康課
総務企画課	課長補佐	平松 孝浩	産業建設課
産業建設課	課長補佐	白木 悟	総務企画課
住民課	課長補佐	柴田 佳彦	税務課
住民課	主任	村上 悦子	教育委員会
産業建設課	主任	伊藤 規生	議会事務局
総務企画課	主任	服部 寿之	産業建設課
議会事務局	主事補	寺尾 匡史	総務企画課
教育委員会	主事補	佐々木 悟子	住民課

太陽光発電システム設置費補助金の 手続きについて

“広報きそさき7月号”において「太陽光発電システム設置費補助金」のお知らせをさせていただきましたが、今月号ではこの補助金の手続きの流れについてお知らせします。

この補助金は、着手前に申請し申請年度内(平成26年3月末)に完成できる施設が対象ですが、平成25年度に限り、平成25年4月1日以降に着手された施設も申請ができます。申請は9月2日(月)から受け付けます。

補助金の申請から受け取りまで(手続きの流れ)



平成25年度 木曾岬町国民健康保険

特定健康診査の お知らせ

昨年の特定健康診査はきちんと受けましたか？

私たちの健康を脅かす、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、特に症状もなく進行するので、定期的な健診が欠かせません。

この生活習慣病予防の切り札として策定されたのが特定健康診査です。

特定健康診査は、生活習慣病と深く関係している『メタボリックシンドローム（内脂肪症候群）』を予防・改善するために実施する健診です。

昨年何らかの事情で健診を受けられなかった方も、今年から毎年必ず受けて、健康づくりのスタートを切りましょう。

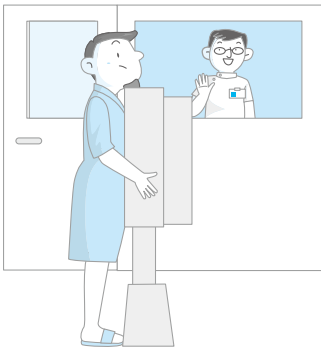
特定健康診査の受診方法は、**集団健診、個別健診、人間ドック健診**の3通りから選択できます。受診を**集団健診**により希望される方は申し込みの受け付けをしますので、**集団健診の欄**により申し込み

をしてください。また、個別健診、人間ドック健診（注1）を希望される方は、各自に郵送された受診券（注2）に同封されている案内をご確認ください。

また、年度途中に国民健康保険に加入された方（加入時期により受診券発行ができない場合もあります）については受診券を発行します。受診券発行後に申し込みをしてください。

なお、40歳未満の方については制度上受診券が発行されませんが、**集団健診（受診は集団健診に限る）の欄**により申し込みをしてください。

（注1）町の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、人間ドック健診での受診はしないでください。（重複受診された場合は、実費徴収させていただきます。）



受診方法	対象者	実施場所／実施期間(日)	申込	内容	受診料
集団健診	木曾岬町国民健康保険に加入されている 20歳以上の方	◇ 実施場所 木曾岬町保健センター ◇ 実施日 69歳以下 8月19日(月)／20日(火) 70歳以上 8月21日(水)／22日(木)／23日(金) ◇ 受付時間 午前8:00～10:30 ※健診当日は、被保険者証、受診券(発行者のみ)をお持ちください。	◇ 申込 7月1日(月)～ ◇ 申込先 木曾岬町役場 福祉健康課 (電話・窓口) ◇ 受付 (土日祝日を除く) 8:30～17:15 ☎68-6104	問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査 ◆ 追加項目…結核検診(必須) 、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査 ※結核検診以外の追加項目をご希望の方は、申込時に申し出ください。	無料 ◆追加項目は別途個別に負担が発生します。 ※結核検診 200円
個別健診	木曾岬町国民健康保険に加入されている 40歳以上の受診券が発行されている方	◇ 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医療機関 ◇ 実施期間 7月～11月	受診券(注2)に同封されている案内をご確認ください。	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、心電図検査、眼底検査 ◆ 個別がん検診と合わせて受診することができます。 (伊藤医院・湾岸さくら医院)	1,000円 ◆ 個別がん検診は別途負担が発生します。
人間ドック健診(注1)	木曾岬町国民健康保険に加入されている 40歳以上の受診券が発行されている方	◇ 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 7月～11月	受診券(注2)に同封されている案内をご確認ください。	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、大腸がん検診、眼科検査、肺機能検査、聴力検査、心電図検査 ◆ 追加項目…乳がん検診、子宮がん検診、肺がん検診、前立腺検診、骨検診、胃力メラ、肝炎ウイルス検査、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。

防災資機材活用方法確認訓練



木曾岬町防災訓練を実施します

津波避難訓練

本年も9月の第一日曜日に「木曾岬町防災訓練」を実施することになりました。本訓練は、災害時に役立つ、実践的な訓練を予定しております。お子様からお年寄りまで、どなたでもご参加していただけますので、多くの住民の方々のご参加をお待ちしています。

なお、参加者に災害時や断水時に活躍する携帯用トイレを配布します。

※東日本大震災では、トイレ不足が大きな問題のひとつとなりました。

●目的

災害対策基本法、三重県地域防災計画、木曾岬町地域防災計画

に基づき、予想される東海地震、東南海、南海地震に備えて、警戒宣言発令に伴う各種の事態を想定し、住民の方々が積極的に参加し、地域の実情に即した防災体制の確立と防災意識の高揚をはかることを目的に実施します。

●実施日時

9月1日(日)

午前9時から11時30分まで

●実施場所

各自主防災組織

…各自主防災倉庫設置場所、

各一時避難所

各自主防災組織が未結成の各自治会

…町体育館または南部幼稚園・

保育園、各一時避難所

●主要訓練項目

- 各自主防災組織
- …集合訓練、防災資機材活用方法確認訓練、津波避難訓練
- 各自主防災組織が未結成の各自治会
- …避難訓練、心肺蘇生法およびAED体験訓練、津波避難訓練

●その他

訓練当日の午前9時に防災行政無線により避難勧告のサイレンを吹鳴し、午前10時20分に緊急地震速報および地震発生のお知らせ、午前10時30分には大津波警報の広報を行います。

●問合せ先

役場 総務企画課
☎68-6100

ご自宅の無料耐震診断を受けませんか？

近い将来東海地震や東南海地震などの大地震が発生し、木曾岬町は大きな被害を受けると予想されています。地震が発生したときに備え、家族が家の中から安全に避難することができる強さがあるかどうかを調査し、地震に備えましょう。

●対象

- 昭和56年5月31日以前に建築（着工を含む）された木造住宅
- 3階建て以下で、大臣などの特別な認定を得た工法（プレハブ工法など）による住宅でないもの。
- 建物における住宅部分の面積が半分以上のもの。

●申込

- 役場産業建設課へお越しいただき、申請書に必要事項を記入してください。

●診断

- 診断は町の委託を受けた「三重県木造住宅耐震促進協議会」の登録診断士が行います。
- 診断者から、申し込まれた方に電話連絡をし、診断の日時を調整した上で訪問調査を行います。
- 訪問調査後、診断結果をまとめて、後日報告書で説明をさせていただきます。

※無料診断は数に限りがあります。申込み件数が上限に達し次第、次年度へ繰り越しさせていただきます。

●問合せ先

役場 産業建設課
☎68-6106

ご寄附を いただきました

町内企業の福徳商事株式会社
(本社：名古屋市中村区名駅3-5-2、木曾岬工場：木曾岬町大字加路戸556)より、木曾岬町の教育振興に役立てていただきましたと多額のご寄附を賜りました。
このご意向に沿いまして、町の教育基金として活用させていただきます。

なお、貴社からは平成20年から多額のご寄附をいただいております。重ねてお礼を申し上げますとともに、ますますの発展をご祈念申し上げます。
ありがとうございます。

原爆死没者の慰霊と 和祈念の黙とうのため サイレンを吹鳴します

8月6日と9日は広島市と長崎市に原爆が投下された日です。

この日、両市では原爆死没者の冥福とあわせて世界恒久平和の確立を祈念するため、市民や全国の

原爆死没者の遺族、各界有志が参加して平和記念式典が挙行されます。

このため本町におきましても、この趣旨に賛同して「8月6日午前8時15分」からと「8月9日午前11時2分」からの1分間それぞれサイレンを吹鳴しますので、町民の皆さまの黙とうをお願いします。
また、福祉・教育センターロビーでは、8月1日から8月31日まで「原爆パネル展」を開催しております。

先の大戦において亡く られた方々を追悼し、 平和祈念の黙とうのため サイレンを吹鳴します

毎年8月15日は、先の大戦において亡くなられた方々を追悼し、平和を祈念するため「戦没者を追悼し平和を祈念する日」と定められております。

あの忌まわしい戦争を再度起こさないよう、また亡くなられた多数の方々のご冥福を祈り、「8月15日正午」に1分間サイレンを吹鳴しますので、町民の皆さまの黙とうをお願いします。

木曾岬町社会福祉協議会では、 下記スタッフを募集しています

デイサービス (通所介護事業) 介助員

デイサービスの利用者の入浴や排泄、食事などの介助を行っていただくお仕事です。

明るく元気な方で福祉に関心のある方大歓迎！
未経験の方もスタッフが丁寧に指導します。

- 資格／普通自動車運転免許保持者
- 年齢／64歳以下の方
- 給与／時給838円
- 勤務時間／毎週 月・水・金
午前8時30分～午後4時30分
(祝祭日、年末年始を除く)
- 応募方法／履歴書および運転免許証(写)を持参
または郵送

登録ホームヘルパー

在宅で生活する介護の必要な高齢者や障害者のお宅を訪問し、ケアプランに沿った介護サービスを提供していただくお仕事です。

資格を活かしたい方、ライフスタイルに合わせて仕事をしたい方、一緒に働きませんか？

- 資格／ホームヘルパー2級または介護福祉士、普通自動車運転免許保持者
- 年齢／64歳以下の方
- 給与など／登録ホームヘルパーの雇用等に関する就業規則による
- 応募方法／履歴書および資格証明証(写)を持参

●申込み・問合せ／木曾岬町社会福祉協議会
木曾岬町和泉303-3(輪心乃里内) ☎68-2760

商工会青年部が「絆」感謝運動を実施しました

6月12日(水)に商工会による全国統一事業「絆」感謝運動」が実施されました。この運動は、東日本大震災をはじめ各地で発生した災害における復興支援活動などでも改めて確認された青年部および地域における「絆」について確認・感謝するとともに、今後さらに強化していくことなどを目的とし、全国の商工会青年部員が「青年部同士の絆」「青年部と地域との絆」をテーマに実施されたものです。

当日は、午後6時から青年部員が町内のごみ拾いを実施し、環境美化に貢献していただきました。



木曾岬町商工会女性部より災害備蓄保存用パン 取扱事業

三重県商工会女性部連合会では、統一事業として平成17年度より防災事業に取り組んでまいりました。各地域の災害マップの作成をはじめ救急救命法の講習会や研修会の開催などを行い「安全で安心なわが町」をテーマに自主防災組織と連携し地域の防災の強化をはかってまいりました。

この間には未曾有の大震災や大水害などが発生し、三重県でも局地内激甚災害指定を受けた地域もありました。

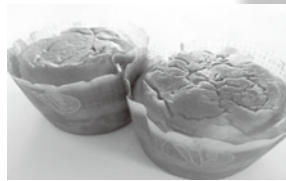
このような状況の中、女性部連合会では大規模災害に備えるために、災害意識を高め、その一環として地域住民や行政機関に対し、「災害備蓄保存用パン」の常時備蓄に向けた販売・取扱いを計画しました。

県下24商工会女性部において、尊い命をつなぐための災害時の非常食の常備を呼びかけ、防災に対する更なる意識の向上に努めてまいります。



★商品特徴

- ・約5年間の長期保存が可能なやわらかいパンの缶詰です。
- ・種類は、オレンジ味です。(1缶2個入り)
- ・乾パンとは異なりやわらかいソフトなパンなので、小さなお子様からご年配の方までおいしく召し上がることができます。
- ・幼児に危険な脱酸素剤および防腐剤は一切使用しておりません。



●問合せ先

木曾岬町商工会女性部
☎68-1183

海上保安庁学生募集のお知らせ

	海上保安大学校(教育期間4年) (入学時21歳未満の者)
受付期間	8月29日(木)、9月6日(金)
第1次試験	11月2日(土)、11月3日(日)
採用予定数	約45名
備考	受験料は無料、また教育期間中は、所定の給与が支払われます。 入学時期は、平成25年4月1日です。

●問合せ先

四日市海上保安部 管理課
☎059-357-0118
<http://www.kaihoh.mlit.go.jp/saiyou>
bosyu/index.html



桑名市消防職員を募集します

平成26年度桑名市消防職員採用予定者(平成26年4月1日採用予定)を次のとおり募集します。

●試験日・会場

1次試験 9月22日(日)

桑名市消防本部

(午前9時から)

2次試験 1次試験合格者に通知します

●試験内容

1次試験 教養試験(120分)

消防適性検査

体力テスト

2次試験 小論文 個別面接

※教養試験は択一式です。

●要項配付・応募用紙提出場所

桑名市江場7番地

桑名市消防本部総務課

●申込期間

8月1日(木)から8月15日(木)の午前8時30分から午後5時15分まで(土曜日、日曜日を除く。)

郵送の場合は、簡易書留で「試験申込書在中」と朱書きし、8月10日(土)までの消印のあるものを受付けます。各分署で応募用紙を受け取ることができます。

職 種	募集人数	応募資格
消 防 職	1人程度	①昭和62年4月2日以降に生まれた方で、大学短大、高校を卒業または来年3月卒業見込みの方 ②消防職務遂行に支障のない方 ③身長おおむね155センチメートル以上の方 ④採用後に桑名市またはその近郊に居住できる方 ⑤日本国籍を有し、地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない方

その他、次の方法でも検索できます。
ホームページ
<http://www.city.kuwana.lg.jp/>

●問合せ先

桑名市消防本部総務課

☎0594-224-5273

介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)の受講生募集

●主 旨

離職者などを対象に、就労支援と福祉人材の確保を目的とします

●研修期間

平成25年9月17日～11月15日

●受講場所

三重県社会福祉会館(津市桜橋)ほか

●応募要件

三重県に住民登録している満65歳未満の方

●募集定員

40名(応募者多数の場合は抽選)

●募集期間

8月1日～8月30日(必着)

●受講料

無料(但しテキスト代など一部自己負担有り)

●問合せ先

三重県社会福祉協議会

☎059-227-5160

10月1日から7日までは「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、後になって、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、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」にしておきましょう。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、次の公証役場へお尋ねください。

●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



夏に連続休暇を！

夏季における連続休暇の取得は、暑さによる疲労の回復や、国の節電対策への寄与、学校の夏休み期間中における家族との触れ合いを深めるためにも非常によい機会であり、また、大きな意義があるものです。

お盆休みや夏季休暇に年次有給休暇を組み合わせて、ゆとりのある連続休暇を取得し、疲労の回復・家族との触れ合いに努めましょう。

三重労働局では、連続休暇の取得をはじめとした労働時間などの見直しにかかる相談や助言を行うため、専門的な知識と豊富な経験を有する「働き方・休み方改善コンサルタント」を配置しています。資料提供、事業場への個別訪問、研修会の講師などを無料でさせていただきますので、お気軽にご利用ください。

●問合せ先

三重労働局労働基準部監督課
働き方・休み方改善コンサルタント
☎059-226-2106

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成25年4月分から平成26年3月分までの国民年金保険料は、月額15,

040円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけではなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

●問合せ先

四日市年金事務所
☎059-353-5513
役場 住民課
☎68-6103



警察署コーナー



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

～ 防 災 週 間 ～

対策や避難は早め早めに行いましょう。

●防災週間

毎年8月30日から9月5日までの1週間は「防災週間」です。これは、防災知識の普及と防災意識高揚のために、国、地方公共団体、防災関係機関、事業所、地域住民のみなさんなどが防災に関する各種行事や訓練を全国的に行うものです。

●大雨や台風注意到意!

大陸と大洋にはさまれた日本は、季節の変わり目に梅雨前線や秋雨前線が停滞し大雨を降らせます。7月から10月にかけては日本に接近・上陸する台風が多くなり大雨・洪水・暴風・高潮などをもたらします。

特に、傾斜の急な山や川が多い日本では、台風や前線による大雨によって、川のはん濫や山崩れ、がけ崩れなどが発生しやすく、人々の生活や生命が脅かされるような自然災害が、毎年のように発生していますので、気象情報を有効に活用し、対策や避難は早めに行いましょう。

- 強風下での外出は危険、どうしても外出するときは細心の注意をしましょう。
- 立体交差で掘り下げ式になっている下の道路・くぐり抜け式通路・鉄道や道路の下を通る地下道などの冠水には注意しましょう。

●地震に注意!

- 家の中にいたら、落下物や家具の転倒、ガラスの破片に注意し、机やテーブルの下などに身を隠しましょう。
- 外は危険がいっぱいですから、あわてて家から飛び出さないようにしましょう。
- 火災防止のために火元側にいるときは、揺れたと感じたらすぐに火を消しましょう。

●津波に注意!

地震が起きたら、まずは自分自身の安全を確保しましょう。その後、津波の心配がある場合には、「より早く、より高く、より遠くへ」の3つを心において、速やかに避難しましょう。もし逃げ遅れた場合は、近くの高い建物へ避難しましょう。

警察安全相談の日

- 9月11日は、警察安全相談の日です。
- 警察は、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談や県民の安全と平穏についての相談に応じています。
- 相談窓口(連絡先)
警察総合相談電話「#9110」番、または桑名警察署(24-0110)
※「110」番は、事件・事故などへの緊急通報です。
相談は、「#9110」番をご利用ください。

町内6月の交通事故 ()…平成25年累計

●件数/20件(91件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/5人(12人)

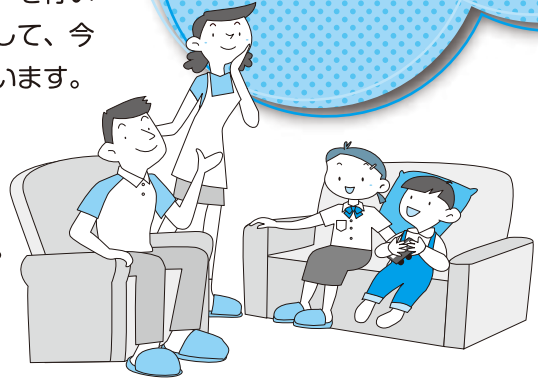
教育委員会 だより

問合せ先
教育委員会 ☎68-1617

テレビの視聴時間について

6月に中学校のテスト期間に合わせて、各幼稚園・小学校・中学校ではノーテレビデーの取り組み（家族でテレビを視聴しない）を行いました。教育委員会では、子どもの健やかな成長をねらいとして、今後も各園・学校でこの取り組みをすすめていきたいと考えています。

テレビは新聞、ラジオ、インターネットなどとともに情報を得るためのとても有効なツールです。しかし、あまり長時間視聴していると、家族の団らんの時間が少なくなったり、子どもの成長に悪影響を及ぼしたりすることも考えられます。テレビを視聴する際には、視聴時間や視聴方法に配慮し、有効的に活用していくことが大切です。では、どのようなことに気をつけていけばよいのでしょうか？



文部科学省は、テレビの視聴時間が長い子どもは、「相手の立場に立って考えることができない」「我慢強くない」などの調査結果を発表しています。テレビを見ている時、現実と離れた世界に居るため、人との関わりは少なくなります。この時間が長く続くことは、社会性を養う点では、決してよいことではありません。

また、夜遅くまでテレビを見ていると、就寝時間が遅くなり、朝起きる際の気分が優れないこともあり、次の日の学校生活にも影響をおよぼします。これらのことから、テレビの視聴時間はできるだけ短い時間にしておく方がよいと考えられます。各家庭で子どものテレビの視聴時間に配慮することで、学習・手洗い・家族の団らんなどの時間を増やしていくことができます。

他には、テレビの視聴時間が長いほど、食事中にテレビを見ている割合が高くなることがわかっています。食事中にテレビをつけていると、「食事を味わう時間」「家族と話す時間」が失われます。食事中にはテレビを消すことで、家族のコミュニケーションが増えます。また、テレビの視聴時間が30分～1時間減り、規律正しい生活習慣も身につけることにつながります。

また、テレビだけでなく、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォンなどの接触時間を考えていく必要があります。接触時間削減のためには、まず大人の目が届く場所に置いておくことが大切です。大人が見ていないところでは、子どものメディア接触時間は、どんどん増えていきます。ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォンなどを購入する際には、大人と子どもとの間できちんとした約束を決めておくことが大切です。例えば、「夜間は携帯電話を大人が預かる」「ゲームは勉強が終わってからにする」などが効果的と言われてしています。

事業紹介

土曜チャレンジスクール・夏季学習会のお知らせ

木曾岬町では、土曜日に「土曜チャレンジスクール」という名称で月2回ほど小学生4年～6年を対象に算数の補充学習を行っています。学習した内容をプリントで復習するほかに、今年度は子どもの活用力を育てる問題にも取り組んでいます。

夏休み中には夏季学習会を小学校で5日間（8月7日・8日・9日・29日・30日）中学校で5日間（8月20日・21日・28日・29日・30日）行います。



体育協会主催 “第48回町内卓球大会”が開催されました!!

6月30日(日)町体育館を会場に“第48回町内卓球大会”が開催されました。

今大会には一般の部・小学生の部合わせて44名の参加者があり、一般の部では各試合とも激戦が繰り広げられ、小学生の部では和気あいあいとした雰囲気の中で歓声や笑い声が絶えないひと時となりました。

なお、各部門の結果については以下のとおりです。

【一般の部】

優勝：太田 義弘
準優勝：岩野 祐樹
第3位：加藤 勉

【小学生部】

優勝：中島 翔哉
準優勝：富田 幹人
第3位：安藤 凜人



第12回木曾岬町サッカー大会開催!

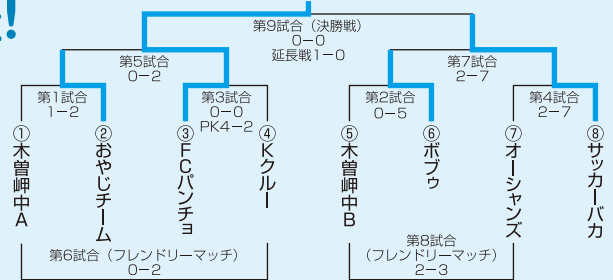
7月7日(日)木曾川グラウンドにて木曾岬町サッカー大会実行委員会主催による“第12回木曾岬町サッカー大会”が開催されました。

今大会には8チームの参加があり、午前8時30分にキックオフした第1試合から全試合、白熱したゲームとなりました。

決勝戦では『FCパンチョ』と、『サッカーバカ』の対戦となり、接戦の末延長戦までもつれこみ、最後は1-0で『FCパンチョ』が勝利し、みごと初優勝の栄光に輝きました。

なお、得点王には『サッカーバカ』の桜井裕次郎さんが選ばれています。

第12回 木曾岬町サッカー大会トーナメント表



←得点王『桜井裕次郎』



←優勝チーム『FCパンチョ』



松永理瑚さん “第28回三重県少年柔道選手権大会”第3位!

6月9日(日)に三重県営サンアリーナ(三重県)で開催された「第28回三重県少年柔道選手権大会」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3年生女子30kg超級の部で3位という好成績を収められ、三重県の強化選手に指定されました。

今後の活躍を期待しています。

なお、木曾岬町柔道教室では新団員を募集しています。保育園～小学3年生までの子ども達が中学校校武道館で元気に練習していますので、ぜひ一度見学・体験に来てください。(貸し柔道着有ります)練習は月曜日・金曜日の夕方に行っております。

今回は

睡眠 について考えてみましょう。



皆さんは、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のでしょうか？

夏は、屋外は暑く屋内は寒い温度差の激しいこともよくあります。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。**

☆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てきたら、**まずは「朝同じ時間に起きる」**を心がけましょう。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、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ったこといっぱいです。

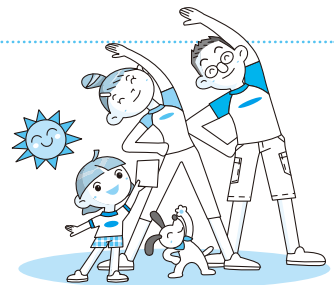
●**昼寝は20分程度に**。お昼の時間を使って少し休むことは、午後の眠気をとり、活動しやすくなります。30分以上は夜の睡眠にかえって悪循環となります。

●**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。

●**お酒では質の良い睡眠は得られません**。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ることもあります。

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。

よい睡眠で、元気に過ごしましょう！



トピックス

睡眠と肥満の関係

睡眠不足は「太りやすい体内環境にある」とわかってきました。また、糖尿病発症の危険も高めることとなります。

夕食が遅くなると、食事後すぐに就寝することになり、質のよい睡眠がとれず睡眠不足となります。また、消化できない分は脂肪として体に蓄積されます。肥満につながる悪循環が生まれます。

睡眠不足の状態は、食欲を抑えるホルモンが少なくなり、食欲を増すホルモンが分泌され、結果食欲が増し、食べ過ぎとなり肥満へつながります。

よい睡眠で肥満、生活習慣病を予防しましょう！

1年に1度は健診を受けよう！

体の変化を見るために、1年に1度は特定健診で、自分の体の状態を確認してください。生活習慣病は、自覚症状のないまま進んでいくことが多いです。経年的に変化を確認し、年齢とともに変化する予防対策が必要になります。

特定健診の後には、必要な方へ検査結果の解説と簡単な生活習慣の改善方法を一緒に考えて行く保健指導が受けられます。ぜひご利用ください。

●今年度の集団検診【場所：木曾岬町保健センター 日程：8月19～23日】の受付を行っています。

国民健康保険の20歳以上の方は受診できますのでご利用ください。申込みは保健センター(68-6119)まで。

国民健康保険で受診券をお持ちの方は、その他個別検診、ドック検診も選択できます。木曾岬町にお住まいの成人の方は、1月まで個別がん検診も受けられます。ご利用ください。

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

音楽療法

- 日 時／9月9日(月)
午前10時30分～11時30分
- 場 所／福祉・教育センター集会室
- 対 象／乳幼児とその保護者

ブックスタート

- 日 程／8月28日(水)
- 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、9ヶ月の乳児と保護者
(平成24年11月～
平成25年1月生の乳児)

もぐもぐ教室

- 日 時／8月27日(火)
午前10時～11時
- 受付時間／午前9時45分～10時
- 場 所／保健センター
- 対 象／平成25年2月～
平成25年4月生の乳児と保
護者(託児あり)
- 持 ち 物／母子健康手帳

パパママ教室

- 日 程／8月25日(日)
午前10時～11時30分
- 集合時間／午前9時45分～10時
- 場 所／保健センター
- 対 象／妊娠中の方およびその配偶者
- 持 ち 物／母子健康手帳、
動きやすい服装でお越しくだ
さい

カウンセリング (予約制)

- 日 程／9月5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。

健康診査・検診

国保特定健康診査 (69歳以下対象)

- 日 時／8月19日(月)、8月20日(火)
午前8時～10時30分
 - 場 所／保健センター
 - 対 象／申し込みをされている69歳
以下の方
- ※年齢によって、日程が異なりますので注
意してください。

国保特定健康診査 (70歳～74歳対象)

- 日 時／8月21日(水)、8月22日(木)、
8月23日(金)
午前8時～10時30分
 - 場 所／保健センター
 - 対 象／申し込みをされている70歳
～74歳の方
- ※年齢によって、日程が異なりますので注
意してください。

長寿医療健康診査 (75歳以上対象)

- 日 時／8月21日(水)、8月22日(木)、
8月23日(金)
午前8時～10時30分
 - 場 所／保健センター
 - 対 象／申し込みをされている75歳
以上の方
- ※年齢によって、日程が異なりますので注
意してください。



8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

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

※体調のよいときに早めに計画し、受けま
しょう。

※問合せ先：保健センター (☎68-6119)

8月前半の行事日程

- 8月1日(木) 1歳半・3歳児健診
フッ素塗布
(コアラグループ)
 - 8月5日(月) 音楽療法
 - 8月8日(木) すくすくひろば
カウンセリング(予約制)
歯っぴい指導室
(H24.10～12月生)
 - 8月9日(金) 育児相談(予約制)
- ※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

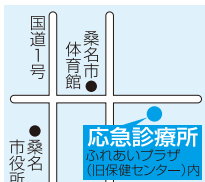
診察可能な病院を24時間体制で案内します。
医療機関の案内を受けたら診察の可否を病院へ確認して
受診してください。

◆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9:30～12:00
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

8月の子育てサロンのお休み

7月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。

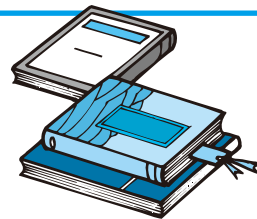
☎059-352-0557

- 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 戦争の本

新着 『ここが家だ ベン・シャーンの第五福竜丸』
 アーサー・ビナード

『永遠のゼロ』
 百田尚樹

『レイラの終らない戦争』
 草薙厚子

『アフガニスタンから世界を見る』
 春日孝之

『子ども兵の戦争』
 P・W・シンガー

『なぜわれわれは戦争をしているのか』
 ノーマン・メイラー

主な児童図書 つたえたい戦争の本

『ひろしまのピカ』
 丸木俊

新着 『紅玉』
 高田三郎

新着 『せかいいちうつくしいぼくの村』
 小林豊

新着 『はなはなみんな物語』
 本庄ひさ子

新着 『はだしのゲン 私の遺書』
 中沢啓治

『平和の鐘シリーズ』
 中沢啓治

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おります
 のでぜひお越しください。

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



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 1日・5日・8日・12日・15日 19日・22日・26日・29日	毎週火・金曜日 2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。

8月カレンダー

主な行事	場 所	時 間	備 考
1 ㊟			
2 ㊿			
3 ㊿	・やろまい夏まつり	役場前	午後5時～
4 ㊟			
5 月	・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 火	・小学校全校登校日		
7 ㊟			
8 ㊟			
9 ㊿			
10 ㊿			
11 ㊟	・日曜役場	役場 住民課・税務課	午前8時30分～午後5時
12 月			
13 火			
14 ㊟			
15 ㊟			
16 ㊿			
17 ㊿			
18 ㊟			
19 月			
20 火			
21 ㊟			
22 ㊟			
23 ㊿	・心配ごと相談	福祉・教育センター	午前9時～11時30分
24 ㊿			
25 ㊟	・日曜役場 ・軽スポーツ教室	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
26 月			
27 火			
28 ㊟			
29 ㊟			
30 ㊿			
31 ㊿	・幼・小・中学校夏季休業日終了		

9月カレンダー

1 ㊟	・防災訓練	町内全域		
2 月	・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 火				
4 ㊟				
5 ㊟				

8月の納付
納付をお忘れなく!

- 住民税(9/2納期限) ……第2期分
- 後期高齢者医療保険料(9/2納期限) 第2期分
- 水道料金・下水道使用料(9/2納期限) A地区
- 幼稚園授業料(8/15納期限) ……8月分
- 保育園保育料(8/27納期限) ……8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 7月15日現在

人口 6,652人 (前月比-10)

男 3,387人 (前月比-10)

女 3,265人 (前月比±0)

世帯数 2,340世帯 (前月比-5)

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



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