



【写真】第28回木曾岬一周輪中駅伝大会より



Contents

INFORMATION きそさき	2~5	保健衛生のコーナー	15
生活のミニ情報	6~7	3月のお知らせ等	16
教育委員会だより	8~11	カレンダー	17
こんにちは保健師です	12~13	むかしのあそびをおしえてもらおう!	18
警察署コーナー	14		

小型家電リサイクルにご協力をお願いします

平成25年4月1日に使用済小型電子機器などの再資源化の促進に関する法律(小型家電リサイクル法)が施行されました。この法律は、身の回りにある使用済小型家電に含まれる金属などの資源の有効利用や有害物質の管理など、廃棄物の適正処理の確保を図ることで、循環型社会の形成を推進することを目的としています。

木曾岬町においても、平成26年4月から、従来まで不燃ごみや粗大ごみとして回収してきた家電製品を『資源ごみ』として回収を始めますので皆様のご協力をお願いします。

INFORMATION

きそさき



●開始日／4月

●回収方法／毎月第4日曜日の資源ごみ回収において、専用のフレコンに出してください。また、役場や輪心乃里でも回収します。対象品目などの詳細については「ごみの出し方ハンドブック(2014年度改訂版)」をご確認ください。

回収対象品目(例)



●掃除機



●時計



●炊飯器



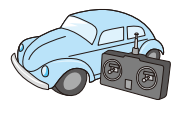
●ファンヒーター



●ゲーム機



●デジタルカメラ



●電動のおもちゃ



●電卓



●ドライヤー



●充電器



●イヤホン



●電子レンジ



●電気ポット

家電製品
全般



ご注意ください

- 燃料、電池は取り外して出してください。
- 回収した小型家電を返却することはできません。
- 家庭から出されるものに限りです。

出せないもの

個人情報を含むもの

(パソコン・携帯電話・スマートフォンなど)

家電リサイクル法対象品目

(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機)



●問合せ先／役場 住民課 ☎68-6103



平成26年度 資源ごみ回収団体の 募集について

町では、ごみの減量とリサイクルの推進を図るため、家庭から排出される資源ごみを回収する団体に対し、回収量に応じた補助金を交付しています。平成24年度は7団体から11tの資源ごみを回収していただき、総額470,924円の補助金を交付しました。

つきましては、平成26年度についても左記の要領で実施団体を募集しますので、希望される団体の代表者の方は、住民課窓口へ備え付けの登録申請書に必要事項を記入の上、左記期限までに申請していただきますようお願いいたします。

●申請期限

3月31日(月)

●提出先

役場 住民課

●登録資格

次の各条件を満たす団体とします。

①町内在住者で構成される団体で、営利を目的としない団体

②平成26年度上半期・下半期において各2回以上の回収活動をする団体

●対象品目

紙類(新聞、雑誌、段ボール、牛乳パック)、缶類(アルミ缶、スチール缶)、ビン類(透明・茶色・その他の色)、布類、金属類(フライパン、鍋など)、ペットボトル、トレイ

●補助金額

4円/kg

●問合せ先

役場 住民課

☎68-6103



平成26年 区長会の役員が 決まりました

1月19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26年区長会長、副会長および各支部の役員が決定しましたのでお知らせします。

当日は、年間行事予定の調整や各協議報告事項等について意見交換を行いました。区長の皆様には、これから一年間住みよ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。

●平成26年区長紹介 (敬称略)

新加路戸	上加路戸	中大路戸	大新田	外平喜	近江島	西対海地	田代	脇付	脇付	脇付	雁ヶ地	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	富田かおるヶ丘
諸戸正行	三宅勝	酒井力	白木幹伸	森恭嗣	伊藤百年男	大平浩二	伊藤晴夫	廣海美智代	白木悟	富田覚己	水谷清浩	伊藤賢治	伊藤一博	加藤晴夫	加藤昌伸	加藤忍	川先	中和泉	小和泉	小和泉	小和泉
近藤清一	早川忍	服部弘巳	伊藤佳美	濱島進	濱島幸夫	花井逸郎	大橋明彦	服部利夫	服部滝雄	岡部久榮	平野晴久	森義則	中澤春雄	藤村ちはる	室武憲	富原守一	清水三男	奥住大吾	奥住大吾	奥住大吾	奥住大吾



- 会長(3B支部役員) 森 義則
- 副会長(1支部役員) 藤村ちはる
- 2支部役員 白木 幹伸
- 3A支部役員 加藤 晴夫
- 4支部役員 大橋 明彦
- 5支部役員 富田 覚己

～狂犬病予防集合注射のお知らせ～

犬を飼われている皆様へ、下記のとおり狂犬病予防集合注射を実施いたします。

- 日 時／4月18日(金) ※雨天でも実施します
午前 9時30分～11時……………役場前車庫
午前11時30分～午後1時30分 …上藤里集会所前



●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

※できるだけおつりのないようご協力をお願いします。
※当日は注射案内のハガキも忘れずご持参ください。

- 対象／生後91日以上の子犬
※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。
※上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。)

- 注意 点／●多くの犬が集まるため、犬が興奮する可能性がありますので、必ず犬を制御できる人が連れて来てください。また、他の犬とのトラブルを避けるため間隔を取るなど飼い主さんが対処してください。当会場内でのトラブルは、一切その責任は負いません。

- 南部地区での実施場所が変更しています。
前年度までは、南部幼稚園保育園駐車場で実施していましたが、今回は上藤里集会所前にて実施します。お間違えの無いようお願いいたします。



●問合せ先／役場 住民課 ☎68-6103

親子ふれあいクッキングのお知らせ

- 日 時

3月28日(金)

午前9時30分～午後1時

- 場 所

保健センター調理室

- 対 象

小学生と保護者

- 定 員

先着親子10組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

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

大人300円・子ども200円

- 持ち物

エプロン、三角巾、布巾、米0.5

合(2人)、子どものスリッパ

- 申込方法

3月20日(木)までに役場 福祉

健康課(☎68-6104)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。)



みなさんご存知ですか？ 児童扶養手当・特別児童扶養手当

児童扶養手当とは？

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもが、育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

【支給期間】

児童が18歳に達する年の年度末まで（※精神または身体に一定以上の障害がある場合は20歳未満までです）

【支給要件】

次に該当する子どもについて、母、父または養育者が監護などしている場合に支給されます。

- 父母が婚姻を解消した子ども
- 父または母が死亡した子ども
- 父または母が一定程度の障害の状態にある子ども
- 父または母が生死不明の子ども
- 父または母が1年以上遺棄している子ども
- 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
- 父または母が1年以上拘禁されている子ども
- 婚姻によらないで生まれた子ども
- 棄児などで父母がいるかいないかが明らかでない子ども

特別児童扶養手当とは？

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

【支給要件】

身体や精神に障がいのある児童を監護・保護している父、母または養育者が監護している場合に支給されます。



平成26年度手当額（所得制限あり）

児童扶養手当額（月額）児童1人のとき ※2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円加算		
全部支給の方		41,020円
一部支給の方		41,010円～9,680円（所得に応じて算出）
特別児童扶養手当（月額）児童1人につき		
1	級	49,900円
2	級	33,230円

※平成26年1月31日付けで平成25年全国消費者物価指数の実績値（対前年比0.4%）が公表されました。その結果平成26年度の手当額については、特例水準の段階的な解消（平成26年4月以降は▲0.7%）とあわせて0.3%の引き下げとなります。

受給するためには？

- 手当を受給するためには、お住まいの市町村へ申請が必要です。
- 手当は申請の翌月分から支給開始となります。
- 手当の支払いは、児童扶養手当は4月、8月および12月の3期に、特別児童扶養手当は4月、8月および11月の3期それぞれの前月までの分が支払われます。

●問合せ先／役場 福祉健康課 ☎68-6104

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業などにより保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。

平成26年4月からは、過去2年1カ月の免除申請ができるようになります。

○これまでは、過去の国民年金保険料の免除(※)が受けられる期間は、申請の直前の7月(学生納付特例は直前の4月)までの1年以内でした。○平成26年4月からは、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できるようになります。

「失業などの特例免除の対象期間も拡大されます」

○災害・失業などを理由とした免除(特例免除といえます)は、これまでは、申請時点の年度または前年度に災害・失業などの理由があることが条件となっていました。

○平成26年4月からは、災害・失業などの前月から災害・失業などがあつた年の翌々年6月までの期間について、特例免除の申請ができるように

なります。(平成26年3月以前にあつた災害・失業も対象となりますが、過去の審査対象期間は、2年1カ月前までです)

【申請方法は】

お住まいの市(区)役所・町村役場または年金事務所に申請してください。必要な添付書類など、詳しくは、上記の申請先までお問い合わせください。

(※)「免除」とは、全額免除、一部免除(3/4、半額、1/4)、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。

◆ご注意ください◆

○2年1カ月前の月分まで免除申請をすることができず、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や失業などの特例免除が受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。

○申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

なお、全額免除と一部免除は配偶者および世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。配偶者や世帯主が失業などに該当する場合も免除を受けられる場合があります。

●問合せ先

役場 住民課

☎68-6103

四日市年金事務所 国民年金課

☎059-353-5513



早めの手続き ずませて、安心
自動車の検査登録制度などは、車社会を支えるルールです

混雑緩和にご協力を!

月末・週末は、登録申請手続き・相談等が集中し、窓口が混雑します。

特に、年度末の3月は大変混雑しますので、早めの手続きをお願いします。

なお、自動車の登録など、自動車税などに関する手続きは、左記にお尋ねください。

記

●申請・届出関係

・普通自動車・125ccを超えるオートバイ

三重運輸支局

☎050-5540-2055

※テレホンサービス(録音による

案内)は、24時間利用可能です。

※インターネット上にも登録など手続きの情報がありますので、ご利用ください。

中部運輸局

<http://www.mlit.go.jp/chubu/>

●軽自動車

軽自動車検査協会三重事務所

☎059-234-8431

・125cc以下のオートバイ

住所地の市役所・役場

●税金関係

・自動車税・自動車取得税

三重県自動車税事務所

☎059-223-5042

・軽自動車税(125ccを超えるオートバイ含む)

三重県軽自動車税等事務共同処理

協議会

☎059-234-7076

教育委員会 だより

問合せ先
教育委員会 ☎68-1617

第28回 木曾岬一周 輪中駅伝大会が開催されました

2月2日(日) 町内を一周する“第28回木曾岬一周輪中駅伝大会(主催：体育協会、後援：中日新聞社)”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約15km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1チーム、中学生女子の部に5チーム、中学生男子の部に8チーム、一般の部に10チームの全24チームで競技が行われました。

雨天の中、約150名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。

主な結果は次のとおりです。



●部門別総合成績

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
一 般 の 部	チーム名/タイム 桑名市消防本部長島木曾岬分署 /0:49'27"	名古屋市立工業高等学校Aチーム /0:53'10"	桑名市消防本部 /0:53'37"
中学生男子の部	チーム名/タイム サッカー一部 Red /0:54'31"	ドリーム野球部 /0:55'09"	サッカー一部 Green /1:00'49"
中学生女子の部	チーム名/タイム 金子組 Second /1:04'59"	テニス部 A /1:06'15"	金子組 First /1:06'53"
スポーツ少年団の部	チーム名/タイム 木曾岬ミニパス /1:08'51"		



●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 吉田 翔	藤田 智博	伊藤 大	井上 駿一	水谷 豪貴	村上 智哉
	チーム名 名古屋市立工業高等学校Aチーム	桑名市消防本部長島木曾岬分署	桑名市消防本部長島木曾岬分署	桑名市消防本部長島木曾岬分署	桑名市消防本部長島木曾岬分署	栄
	タイム 09'49"	07'09"	09'30"	07'12"	08'24"	07'13"
中学生男子の部	氏 名 野中 泰秀	森 颯也	伊藤 大晃	村川 雷斗	坂崎 航樹	大橋 陵斗
	チーム名 サッカー一部 Red	ドリーム野球部	ドリーム野球部	ドリーム野球部	サッカー一部 Red	サッカー一部 Red
	タイム 10'27"	08'14"	10'05"	08'14"	09'07"	07'51"
中学生女子の部	氏 名 服部 真依	林 亜美利	浜口夕葵音	後藤 姫香	伊藤梨々花	山口 珠璃
	チーム名 金子組 Second	テニス部 A	金子組 Second	テニス部 A	金子組 First	トントントン!そぶとん!
	タイム 11'48"	09'36"	11'45"	10'02"	10'23"	09'32"



第45回 スキー・スノーボード教室を開催しました

1月18日(土)・19日(日)の2日間において、町体育協会主催の“第45回スキー・スノーボード教室”が鷲ヶ岳スキー場(岐阜県郡上市)で開催されました。

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、町民相互の親睦を深めることを目的に毎年開催しているものです。

今回は38名の参加者があり、スキー・スノーボードを初めてする子どももインストラクターの先生の話真剣に聞き、2日間を通じてスキー・スノーボード技術の習得ができ、また、世代を超えたたくさんの方々と接する機会となり、町民同士親睦を深めるなど有意義な教室となりました。



第7回 美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町代表チーム壮行会

2月2日(日)、町体育館を会場に第7回美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町代表チームの壮行会を輪中駅伝大会の閉会式前に開催しました。

加藤町長からの激励の言葉を受け、選手を代表して第5区間を走るキャプテンの伊藤勇選手が『前回の記録を少しでも上回れるよう頑張ります!』と大会出場への意気込みを語ってくれました。また、町議会議員からは激励品が、8区を走る平野沢子選手に手渡されました。

スポーツ推進委員会主催“さくらウォーク”開催のお知らせ

満開に咲き誇る鍋田川堤防の桜を見ながらウォーキングしてみませんか?

スポーツ推進委員が正しいウォーキングの仕方やその効果などの説明をしながら、歩きます。

ご家族連れ、友達同士でぜひご参加ください。

- 日 時 / 4月6日(日) 午前9時30分
(受付は午前9時~9時20分)
- 受付場所 / 鍋田川いこいパーク内(桜まつり会場)
- 参加費 / 無 料
- コース / 鍋田川堤防道路を中心にした約7.5km
※桜まつりが中止の場合はさくらウォークも中止となります。



「早寝・早起き・朝ごはん がつくる子どもの 健やかな成長」

子どもの健やかな成長のためには、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切だと言われています。子どもの生活習慣は、家族の生活習慣が大きく影響すると考えられますので、大人が朝食を食べなかったり、夜遅くまで子どもを連れて外出したりすると子どもは学校で元気よく活動することができないこともあります。その例として次のことを紹介します。

脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されます。肝臓に蓄えられるブドウ糖は約12時間分しかありません。つまり夕食で摂取したブドウ糖は朝には体内に残っていないことになり、朝食を食べないと、午前中に脳はエネルギー不足になります。

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養を補給することで、午前中しっかりと活動することができるのです。また、寝る時間が遅いと子どもの睡眠時間も短くなり、寝不足だと活動する意欲もなくなってしまいます。

〈文部科学省 企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん〉より

ここ最近、子どもの学力向上・体力向上の取り組みの新聞記事をよく見かけます。学力向上・体力向上には、学習時間を増やしたりスポーツをする時間を増やしたりすることも大切ですが、まず、規則正しい生活習慣を身につけ、意欲的に学習したり元気に運動したりできるよう大人が環境を整えることも大切であると考えます。

木曾岬町「子育て 8つの指針」では【早寝・早起き・朝ごはん】を項目としてあげています。発達段階において次のように示しております。町全体で子どもが健やかに成長できるよう支えていきましょう。

- 幼稚園・保育園** …決まった時間に起き、朝食を食べ、夜は早く寝るように、生活リズムを整えよう。
- 小学校(1~3年)** …早寝、早起き、朝ごはん。
9時までには寝かせましょう。
- 小学校(4~6年)** …早寝、早起き、朝ごはん。
10時までには寝かせましょう。
- 中学校(1~3年)** …早寝、早起き、朝ごはん。
翌日に疲れが残らないように寝ましょう。



小学校で避難訓練が行われました

1月29日(水)に木曾岬小学校で避難訓練が行われました。

緊急地震速報が発令され、地震の後、職員室から火災が発生したという設定で行いました。校舎から運動場に避難をする時には、通路を走ったり友だちと話したりすることもなく、スムーズに避難することができました。

その後、各教室に戻り、防災学習の授業が行われました。5年生は、津波を想定して、町より配付されているライフジャケットが素早く着られるように練習を行いました。どの子も要領よく着ることができました。(ライフジャケットを着る練習は全学年で実施済みです)

6年生は、新しくなった避難シューター(救助袋)を使って3階から避難する訓練を行いました。避難シューターを体験した子どもたちからは「いざ、避難するとなるとジタバタすると思うので、こんな体験ができてよかった」「中は安全で災害時には役に立つと思った」「火災はいつ起こるかかわからないので、こういう体験ができてよかった」などの感想が寄せられました。



ようこそ先輩

中学校

～将来について興味・関心を深める学習～

1月24日(金)キャリア教育の一環として、木曾岬中学校の卒業生である社会人2名(保育士・料理人)・専門的分野を学ぶ学生2名(看護師・理学療法士)を招いて「夢をもったキッカケ」「やりがい」「悩み」などについて話をしました。

話を聞いた1年生にとっては、将来について考えるよい機会になりました。



木曾岬町子ども議会が開催されました

2月6日(木)木曾岬町議会議場において子ども議会が開催されました。子ども議会は、木曾岬小学校6年生の児童を対象に毎年開催されており、今回で9回目を迎えました。町長、副町長はじめ町役場課長出席のもと、児童は「議長」「議員」「議会事務局職員」と役割を分担し、本物の議会さながらにすすめることができました。

最初、児童は、静粛な議場の様子に少し緊張気味でしたが、議事を進行していくうちに慣れていきました。町長からは行政報告として、メガソーラー事業につい

てなど最近の町の様子についてわかりやすく説明していただきました。その後、町政に対する質問を2クラス8名の児童が行いました。所管課長からの答弁を熱心にメモするなど、意欲的に参加する様子が見られたのもしく感じました。

小学6年生では社会科で政治についての学習をしています。この貴重な体験を今後の学習につなげるとともに木曾岬町への関心をさらに深めていってほしいと思います。

6A 【質問項目】

- 「運動場の整備について」
- 「出生率減少の対策について」
- 「バス停の設立について」
- 「ショッピングセンター設立について」

6B 【質問項目】

- 「通学路の歩道整備と街灯の設置について」
- 「減反政策廃止後の木曾岬町の変化について」
- 「教室の暗幕の必要性について」
- 「将来の木曾岬町の財政について」



～こころの病気で大切な命を落とさないために～

家族や周囲の支えが大切な人の命を守ります。

自殺を考えている人は、助けを求めている場合も多く、さまざまなサインを発しています。家族や周囲の人は、まずそのサインに気づき、声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけを作ってあげることです。また必要に応じて医療機関などへの受診を促すことで、適切な治療を受けることができます。このように、こころの病気に苦しむ人の自殺を未然に防ぐためには、周囲の支えが不可欠なのです。



助言や干渉は控え、聞き役に徹する

- やる気を出してもらおうとハッパをかけたり、楽しんでもらおうとにぎやかな場所に連れ出したりするのは逆効果になることもあります。
- 聞き役に徹して、おだやかな気持ちで相手に接します。

手伝えることは手伝ってあげる

- むやみに世話を焼いてあげるのではなく、力になりたいという意思を伝え、本人の希望を聞きながら助けるようにします。

医療機関や専門家の受診を促す

- 最近では積極的に精神科を受診する人が増えていますが、それでも、治療を必要としていながら受診に至っていない人がまだまだ多いと考えられています。身近な人が、慎重に話し合いながら受診をうながしてあげることが必要です。

薬の服用や通院を支援する

- うつ病の治療には長い期間を要します。途中で治療をやめしまうと、またスタートから出直しになってしまいます。医師の指示通り薬の服用と通院を続けられるよう、見守りましょう。

こころの悩み相談窓口

- 木曾岬町保健センター 保健師 ☎68-6119 (平日 午前8時30分～午後5時)
- 桑名保健福祉事務所 ☎0594-24-3620 (平日 午前8時30分～午後5時)
- こころの傾聴テレフォン ☎059-223-5237 (平日 午前10時～午後4時)
- いのちと暮らしの相談ナビ <http://www.lifelink-db.org/>

開催
報告

糖尿病予防教室

1月30日 海南病院 糖尿病・内分泌内科 山守医師を講師に開催しました。

★糖尿病予防のためにすい臓を守る食べ方

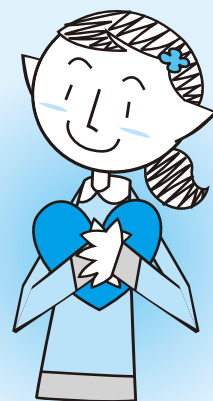
- 1日3食以外の間食のだらだら食いは、やめましょう。
- 特に夕食後の間食をとると、寝ている間もすい臓が働き続けています。人間でも3日徹夜が続くとへとへとです。すい臓を守るために夕食後の間食は、控えましょう。

★糖尿病で腎臓を悪くしないための対策

- 肥満の人は、適正体重をめざしましょう
- 尿検査で腎機能をチェックしましょう
…尿蛋白±なら尿アルブミン検査を受けましょう。尿蛋白+以上は、赤信号です。
- 症状に応じた運動をしましょう
- 減塩を徹底しましょう
- 禁煙しましょう
- 血圧は、130/80mmhg未満をめざしましょう
- 血糖コントロールを良くしましょう(合併症予防のためのHbA1cは、7.0未満をめざしましょう)
- 腎機能の悪い人は、安易にサプリメントや健康食品を摂取すると副作用が出やすいので、あらかじめ主治医に相談しましょう



3月は、自殺対策強化月間です。 今月は、自分自身のこころの健康を チェックしてみましょう!



こんな症状や行動パターンを自覚することが
ありませんか?

まず、下記の項目をチェックしてみましょう。

あなたの自覚している症状や行動パターンは、いくつありますか。

人はだれでも、ストレスや悩みを抱えながら生きています。ときには、気分が落ち込んだり、イライラすることもあるでしょう。そんなとき、ゆっくり休養をとったり、すきなことでリフレッシュできれば心配はありません。しかし、不調が長く続いたり、次第に症状が悪化するような場合には、主治医やこころの専門医に相談しましょう。

こころの問題

- 気持ちの浮き沈みがある
- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- ものごとに集中できない
- イライラする
- 何もやる気がしない
- 気持ちが始終張り詰めている
- 何をしても楽しくない

体の問題

- 食欲がない
- 頭痛・めまい・肩こりなどに悩んでいる
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない
- 寝ても疲れがとれない
- 胸がドキドキする

行動の問題

- 人に会いたくない
- 仕事や家事がはかどらない
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- 運動や外出がおっくうだ
- 気晴らし食いをしてしまう
- 飲酒量が増えた
- 身なりにかまわなくなった

こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたすようであれば、
ひよっとしたらそれは、「うつ病」かもしれません。

こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態が「うつ病」です。心身の疲れが解消されないまま許容量を超えたために、こころと体が悲鳴をあげてしまうのです。

病気を正しく理解して、専門医へ受診することが、早い回復につながります。

うつ病は誰にでも発症し得る病気です

- うつ病は複数の要因が重なって発症します。ストレスや性格、遺伝だけが原因ではありません。

休養するだけでは治りません

- もちろん休養も必要ですが、適切な治療を受けずに休んでいるだけではよくなりません。

早期発見、早期治療が大切です

- 医療機関を受診するのは大げさではないか、相談するのははにかしいなどとためらうのは、病気を悪化させるもととなります。
- おかしいなと感じたら、早く医療機関を受診しましょう。

死にいたることもあります

- うつ病はこころの病気ですが、他の身体疾患の引き金になることもあります。
- また、判断力の低下からマイナス思考にとらわれ自殺につながりやすいので、注意が必要です。

こころのつらさが表面化しないこともあります

- 人によっては、体の不調が目立ち、抑うつ感や意欲の喪失などこころの症状が影にかくれていることもあります。



警察署コーナー



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

春休みや新学期における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化活動にご協力を!

～ 少年には未来があります。地域ぐるみで、少年を非行や犯罪被害から守りましょう。～

★少年の家出は大変危険です。

春休みの開放感から夜遊び・外泊の機会が多くなり、家出に発展する場合があります。家出中に非行グループに引き込まれたり、犯罪の被害にあう危険性が高くなります。また、お金の困り、万引きや恐喝の非行のほか、児童売春などによる性的被害にあう危険性が高くなります。

★子どもたちを非行・犯罪被害から守りましょう。

少年に悪い影響を与える夜遊びや飲酒・喫煙などを見かけましたら、ちょっとした気配りや声掛けをしましょう。ケイタイやスマホは便利な反面、使い方ひとつで被害者にも加害者にもなります。犯罪に巻き込まれないよう、また、危ないサイトはアクセスさせないようにしましょう。

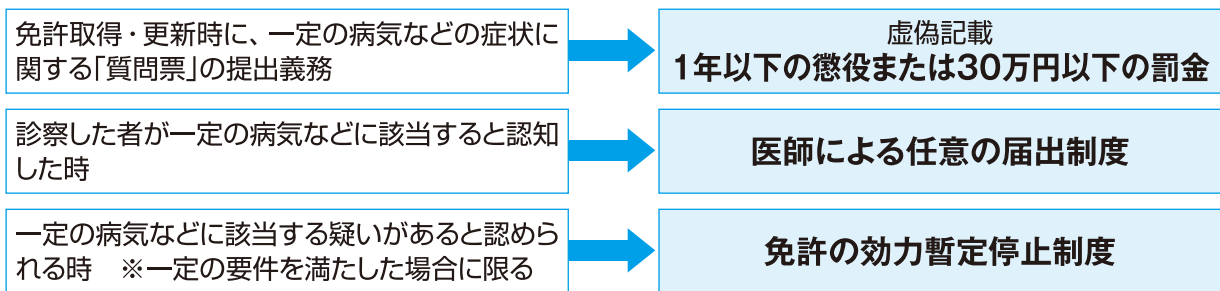
★少年を取り巻く有害環境の浄化

警察では、少年補導員や地域のみなさんのご協力を得て、次のことを行っています。

- 街頭における補導活動
- 深夜営業店に対する利用者の年齢制限と深夜における少年の入店禁止措置の徹底要請
- インターネットカフェに対する、フィルタリングを付加した端末の導入要請
- 有害図書類や酒・たばこの小売販売業者に対する販売時の年齢確認や商品の陳列方法についての指導

～ 今後とも、将来を担う少年たちが健やかに育つよう、少年を取り巻く有害環境の浄化にご協力をお願いします。～

一定の病気などに係る運転者対策として 道路交通法の一部が改正されます。(平成26年6月までに施行)



「質問票」には、必要事項を正しく記載しましょう。

- 「質問票」の記載内容により、直ちに、運転免許の取消しなどにはなりません。
- 「質問票」の記載内容などを踏まえて、運転免許取消となった場合でも、病状が快復し、運転免許を再取得することができる状態になった際には、試験の一部が免除されます。(取消となった日から、3年以内に限ります。)
- 「質問票」に虚偽の記載をする行為は、罰則が設けられています。
- 記載内容に含まれる「個人情報」を、警察では厳格に保護します。
- 「運転適性相談窓口」は、警察署交通課にあります。病気などで、自動車などの運転に不安がある方は、ぜひ、ご相談ください。

(注)「一定の病気」とは、自動車などの運転に支障をおよぼすおそれがある病気で政令で定めるものをいう。

町内1月の交通事故 ()…平成26年累計

●件数/18件(18件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/3人(3人)

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／3月13日(木)、27日(木)
4月10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。

大人のカウンセリング (予約制)

- 日 程／3月31日(月)
 - 集合時間／午後2時～5時
 - 場 所／保健センター
 - 内 容／カウンセリング
- ※ご希望の方は、保健師(☎68-6119)までご連絡ください。

すくすくひろば

- 日 時／3月13日(木)、4月10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8回)
- 持 ち 物／出席カード(2回目から)

育児相談 (予約制)

- 日 時／3月14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。

集団フッ素塗布

- 日 時／4月3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
(平成23年11月、
平成24年3・4・8・11月生の
幼児)
- 持 ち 物／母子健康手帳、問診票、
自己負担金500円

すこやか指導室

- 日 時／3月14日(金)
午前9時30分～10時30分
- 場 所／保健センター
- 対 象／平成25年7・8・9月生の乳児
- 持 ち 物／母子健康手帳、問診票

健 診

1歳半健診・3歳児健診

- 日 時／4月3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24年9・10月生の幼児
3歳児健診
平成22年9・10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。

3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

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種に
ついては、積極的にお勧めしていません。
※問合せ先：保健センター (☎68-6119)

3月前半の行事日程

- 3月10日(月) 音楽療法
大人のカウンセリング

※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。

3月1日(金)～3月7日(木)は 『こども予防接種週間』です。

- ※4月からの入園、入学前に必要な予防接種は受けているか、
母子手帳を確認しましょう。
- ※未接種のものがあれば早めに受けるようにしましょう。



救急医療情報

◆地域救急医療情報センター

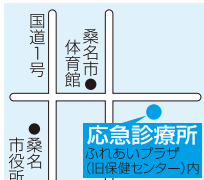
☎0594-23-1199

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・祝日を除く午前8:30～午後5:00

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

3月の子育てサロンのお休み

3月14日(金)・17日(月)の午後
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。

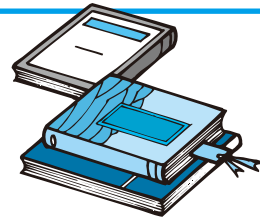
☎059-352-0557

- 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ので皆さまどうぞご利用ください。



主な図書 「健康」の本

- 新刊 『脳のワーキングメモリを鍛える！』
トレーシー・アロウェイ

- 新刊 『子宮力アップレシピ』
阪口珠未

- 新刊 『ちょっと具合のよくないときのはん』
岩崎啓子

- 新刊 『安眠の科学』
内田直

- 新刊 『家族のココロを軽くする
認知症介護お悩み相談室』
長田久雄

- 新刊 『NHK連続テレビ小説
ごちそうさんレシピブック』
NHKドラマ制作班 広里貴子

主な児童図書 「春」のえほん

- 新着 『はるのやまはザワザワ』
村上康成

- 新着 『はるがきた』
マーガレット・ブロイ・グレアム

- 新着 『しょうがっこうへいこう』
斉藤洋

- 新着 『ブルンミのピクニック』
マレーク・ベロニカ

- 新着 『ともだちいっぱい』
大島妙子

- 新着 『こぶたのブルトン はるはおはなみ』
市居みか

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。
23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体育館へお越しください。
23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 3日・6日・10日・13日・17日 20日・24日・27日・31日	毎週火・金曜日 4日・7日・11日・14日・18日 21日・25日・28日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 5日・19日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 5日・12日・19日・26日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 12日	毎月第4水曜日 26日
資源ごみ	毎月第4日曜日 23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。

3月カレンダー

主な行事	場 所	時 間	備 考
1 ㊦			
2 ㊥			
3 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
4 火			
5 水	・第1回定例会（初日）予定	議場	午前9時～
6 木			
7 金	・中学校卒業式	中学校体育館	午前9時30分～
8 土			
9 日	・日曜役場	役場 住民課・税務課	午前8時30分～午後5時 収納・証明業務
10 月			
11 火			
12 水			
13 木			
14 金			
15 土			
16 日			
17 月	・確定申告相談（最終日）	商工会館	午前9時～11時 午後1時～4時 2月17日～3月17日 土日を除く
18 火	・第1回定例会（一般質問日）予定	議場	午前9時～
19 水	・小学校卒業式	町体育館	午前9時30分～
20 木	・第1回定例会（最終日）予定 ・北勢地域若者サポートステーション出張相談	議場 保健センター	午前9時～ 午前10時～正午 要予約
21 金	<small>春分の日</small> ・伸びゆく木曾岬町のふれあい広場2014	木曾岬町役場前	午前9時～午後3時
22 土			
23 日	・日曜役場	役場 住民課・税務課	午前8時30分～午後5時 収納・証明業務
24 月	・幼稚園・保育園卒園式	各幼稚園・保育園	
25 火	・幼・保・小・中学校修了式		
26 水	・小・中学校学年末休業日開始		
27 木			
28 金			
29 土			
30 日			
31 月			

4月カレンダー

1 火			
2 水			
3 木			
4 金			

木曾岬町の人口と世帯数 2月14日現在

人口 6,558人 (前月比+1)

男 3,340人 (前月比+6)

女 3,218人 (前月比-5)

世帯数 2,302世帯 (前月比+10)

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

納付を
お忘れなく!

3月の納付

- 国民健康保険料(3/31納期限) ……第6期分
- 後期高齢者医療保険料(3/31納期限) ……第9期分
- 介護保険料(3/31納期限) ……第6期分
- 水道料金・下水道使用料(3/31納期限) ……B地区
- 幼稚園授業料(3/10納期限) ……3月分
- 保育園保育料(3/27納期限) ……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ください。



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



むかしのあそびをおしえてもらおう!

木曾岬小学校1年生と老人クラブの交流会が行われました。子どもたちは、昔遊びの名人たちに、けん玉やめんこ、竹とんぼなどの遊び方のコツを教わりながら、遊びにチャレンジ。「はじめはうまくできなかったけど、おじいさんおばあさんに教えてもらったら、できるようになってうれしかった」といった声がきかれました。交流会を通して、子どもたちは、今まで知らなかった遊びの楽しさや、昔遊びの良さなどを知ることができたようです。