

1月

令和8年
2026 January

1月～2月は
「はたちの献血」キャンペーン

2025 12 December						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026 2 February						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

7つのやるまい行動にチャレンジしよう!

健康増進・食育推進計画の中で、人とのつながりを大切にした元気アップの「元(げん)」とメタボを減らす減量の「減(げん)」で、元気になろう!という「げんげん運動」と名づけた取り組みです。「げんげん運動」の取り組みを具体的に示したものが「7つのやるまい行動」です。

1 人と会おまい

外へ出てあいさつする。
買い物へ行く。○○へ
参加する。など

2 笑顔で楽しい生活をしよまい

好きな○○をする。サ
ークル活動へ参加する。
など

3 誰かと一緒に食べよまい

夕食は家族と食べる。
週1回(月1回)は○○と
一緒にごはんを食べる。
など

4 まあ10分よ～けからだを動かそまい

今より10分○○でからだ
を動かす「+10(プラス・テン)」
など

5 今よりおやつ減らそまい

おやつを減らす。間食の回
数を減らす。休肝日をつくる。
アルコールの量を減らす。など

6 いつも野菜をよーけ食べよまい

野菜を1皿増やす。具沢山の
みそ汁・スープにする。など
目安は毎食、生野菜を
両手いっぱい、またコ
は、ゆで野菜を片手い
っぱい食べる。

7 いつも自分のからだをチェックしよまい

毎日体重・血圧を測る。
毎年健康診査を受ける。
がん検診を受ける。
など

「7つのやるまい行動」の取り組みを自分で記録できる『げんげん運動手帳』をお渡しします。
目標ができれば1日1ポイント。参加や検診受診で1～5ポイント。
50ポイント貯まったら『三重とこわか健康応援カード』+ちょこっと特典をプレゼント。

お問合せ：木曽岬町保健センター ☎0567-68-6119



夢に向かってがんばる木曽岬町子応援キャンペーン
わが家の応援スローガン

誰とも比べない!それぞれのがんばりを認め合おう!優しい心で支え合おう!
難しそうなことでもやってみよう。失敗してもそれは大切な経験です。

介護予防事業 受付時間

●いす・たいそう教室 13:30～15:00

母子保健事業 受付時間

- 言語訓練(予約制) 13:30～15:20
 - すくすくひろば 10:00～10:30
 - 歯っぴい指導室 13:30～14:30
 - チャイルドケア講座・交流会 10:30～12:00
 - すこやか相談(予約制) 13:30～14:30
 - 育児相談(予約制) 14:30～15:30
 - 発達相談(予約制) 9:30～15:00
- ※以上の会場は保健センターです

- 転倒予防教室 13:30～15:00
 - 人権相談・心配ごと相談・行政相談 9:00～11:30
 - オレンジカフェ 13:30～15:00
- ※以上の会場は福祉・教育センターです

- トマピーキッズサークル(こども園) 9:30～11:30

今月の個別フッ素塗布の対象者

R4.9月・R5.1月・5月・9月・R6.1月・5月・9月生まれ
※毎月4～8日は木曽岬町の648予防週間です

家庭ごみ収集地区

ごみは分別して指定日の午前8時30分までに
出してください。

対象地区	(A地区)	(B地区)
	新加路戸・上加路戸 中加路戸・大新田 外平郷・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・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 なざさ台
可燃ごみ	月・木曜日	火・金曜日
不燃ごみ	第1・第3水曜日	
プラスチック製容器包装	水曜日	
粗大ごみ	第2水曜日	第4水曜日
資源ごみ	第4日曜日	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 元日	2	3
4	5 ●仕事始め	6	7 ●転倒予防教室	8 ●こども園・小・中学校 3学期始業式 ●すくすくひろば	9	10 ●二十歳のつどい
11	12 成人の日	13	14 ●転倒予防教室	15 ●学校給食費納期限 ●歯っぴい指導室 (R7.3・4月生)	16 ●チャイルドケア講座・交流会 (R7.5～10月生) ●すこやか相談(予約制) ●育児相談(予約制)	17
18	19	20 ●トマピーキッズサークル	21 ●転倒予防教室 ●言語訓練(予約制)	22	23 ●人権相談 ●心配ごと相談 ●行政相談 ●発達相談(予約制)	24
25 ●オレンジカフェ	26	27	28 ●いす・たいそう教室	29	30	31

※行事は変更する場合がありますので、
町広報誌でご確認ください。

●ひきこもりの相談窓口は、木曽岬町保健センター(Tel68-6119)
又は、木曽岬町役場 2階 福祉課(Tel68-6104)までお気軽にご相談ください。