

災害に備えよう



【写真】防災訓練より



主な内容

- 花井瑛絵さんレスリング高校総体優勝!! ②
- わいわい市場大盛況! ③
- ごみ袋が変わります ④
- 複合型施設建設通信 Vol.22 ⑥
- CSの可能性を求めて⑦ ⑪
- 健康増進計画・食育推進計画No.9 ⑬



木曾岬町の人口と世帯数 9月1日現在

人口	6,406人	(前月比-7)
男	3,261人	(前月比-3)
女	3,145人	(前月比-4)
世帯数	2,411世帯	(前月比-9)



花井瑛絵さんあきえ (源緑輪中)

レスリング女子 高校総体優勝!!

8月28日(月)に木曾岬町スポーツ特別賞の表彰
が役場町長室で行われ、花井瑛絵さん(至学館高
校3年)に加藤町長から表彰状と記念品が授与さ
れました。

当賞は全国大会で優勝を取めた人や団体を表彰
するもので、花井さんは8月に三友エンジニア体
育文化センター(山形県)で開催された「平成29年
度全国高等学校総合体育大会 レスリング競技」
において、女子個人対抗戦の60kg級で優勝という
素晴らしい成績を収められました。

花井さんからは、「昨年は準優勝だったので、
高校生最後の夏は絶対に優勝するという強い気持
ちで臨みました。優勝できて本当に嬉しいです！
今後はさらに上の全日本選手権で優勝できるよ
う頑張りますので、応援よろしくお願いします！」
という力強いコメントをいただきました。
今後の活躍に期待しています。

わいわい市場 大盛況!

去る8月27日、役場1F・駐車
場において「木曾岬わいわい市
場」を開催し、暑いなか町内外
から500人余りの来場者で賑
わいました。

このイベントは、子どもから
大人までが共に交流し、チャレ
ンジ・創造することをコンセプ
トに、新たな地域の魅力と人材
を発掘するため、木曾岬中学校
の生徒と三重大学との共同研究
により事業の更なる充実を図り、



青空市の様子



かえつこの様子



中学生の発表の様子

多世代の方々が交流できる場面
等を構築していきます。

今回の内容は、3つの項目を
同時に行いました。

①中学生の発表

…中学生が「ジュニアPR大
使」として町の魅力ある皆
さんを前日に取材してポス
ターを作成して発表しまし
た。

②かえつこバザール

…全国展開している「おもち

やの交換会」。お手伝いや
ワークショップに参加して
ポイントを貯める疑似社会
体験を行いました。また、

桑名工業高校の生徒が「も
のづくり」のワークショップ
を行いました。生徒たち
は次回11月5日も参加予定
です。

③マルシェ（青空市）

…町内外の30店舗の美味しい
特産物やハンドメイド雑貨

の出演やダンスチームの出
演がありました。

次回は11月5日、来年1月28
日に開催します。

出店者の募集もしていますの
で、町HPまたは「木曾岬わい
わい市場」FBを参照してくだ
さい。問い合わせ先は役場総務政
策課 ☎68-6100

わたしたちのまのNEWS

INFORMATION
きそさき

生活のミニ情報

教育委員会だより

警察署コーナー

こんにちは保健師です

カレンダー

ご長寿のお祝い

平成29年度 敬老会

9月9日(土)、町体育館において長寿をお祝いする敬老会が開催されました。今回の敬老会では70歳以上(1,429人)の方々にご案内させていただきました。

内の皆さんが和やかで楽しいひとときを過ごされました。今後も皆さんのご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

町長のあいさつにはじまり、ご臨席賜りました来賓の方々から長寿のお祝いの言葉をいただき、また、ご来場の方々を代表して老人クラブ連合会長さんより敬老会への感謝と、今後ますますのご活躍を約束され、第一部の祝賀式を終わりました。

第二部では、花乃会の皆さんによる歌謡舞踊をはじめ、津軽三味線や講談、歌謡ショーなどのアトラクションが行われ、会場



平成29年度
87歳以上年齢別・性別集計表(8月1日現在)

年齢	男性	女性	計
102歳		1人	1人
101歳		1人	1人
100歳		1人	1人
99歳		1人	1人
98歳			
97歳		2人	2人
96歳	2人	1人	3人
95歳	1人	4人	5人
94歳	1人	4人	5人
93歳	4人	8人	12人
92歳	6人	11人	17人
91歳	1人	11人	12人
90歳	4人	15人	19人
89歳	12人	13人	25人
88歳	7人	8人	15人
87歳	8人	9人	17人
計	46人	90人	136人

※87歳の人数は、来年の4月1日までに米寿を迎えられる方を集計しております。

10月販売分から 町指定ごみ袋が変わりました!

INFORMATION きそさき

町指定ごみ袋の仕様を変更させていただきました。なお、従来(旧仕様)のごみ袋は、これまでどおりお使いいただけます。

種類	入数	金額	従来(旧仕様)	平成29年10月以降(新仕様)
可燃ごみ(大)	10枚	200円	青色の袋	→ 緑色の袋 サイズが少し大きくなりました。
可燃ごみ(中)	12枚	200円	青色の袋	→ (中)廃止となりました。
可燃ごみ(小)	15枚	200円	青色の袋	→ 緑色の袋
不燃ごみ	10枚	200円	無色透明の袋	→ 無色透明の袋 サイズが大きくなりました。
容器包装プラごみ	10枚	200円	無色透明の袋	→ ピンク透明の袋

Q なぜ、ごみ袋の仕様が変わるの?
A 桑名広域清掃事業組合でごみの共同処理を行っている2市2町(桑名市・いなべ市・東員町・木曾岬町)は、それぞれ仕様も価格も異なった指定ごみ袋を使用していました。今後のごみ処理を推進する上で、平成32年度組合を脱退するいなべ市を除く1市2町においてごみ袋を統一化することとなりました。

Q ごみ袋の価格はどうなるの?
A 平成29年10月から価格も統一化されましたが、木曾岬町は平成27年4月に価格改定(値下げ)しており変更はありません。今後ともごみの分別と減量化にご協力をお願いします。

●問合せ先/役場 住民課 (☎68-6103)

災害時応援協定締結!!

9月5日、“木曾岬町”と“はごろもフーズ株式会社木曾岬プラント”が「災害時における一時避難所としての使用に関する協定書」、「生活必需品等の調達に関する協定書」、の締結調印を行いました。

町内に大規模な津波・高潮あるいは洪水等の災害が発生、または発生する恐れがある場合に一時避難所として利用をさせていただくことや、災害時に町から要請を受けた際に、保有する物資を供給していただくものです。

町では災害対策として、できる限りの保管備蓄をしていますが、さらに流通備蓄の確立を図ることで更なる物資の確保を図り、町民の方々が安心して暮らせる災害に強い地域づくりを目指していきます。



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といった大地震の発生が予想されています。地震発生時に家族が家の中から安全に避難することが出来る強さがあるかどうかを調査する「無料耐震診断」を受け、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、大臣等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過半以上のもの。

●申込

- 役場 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。
- 診断士から、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。

※無料診断は件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

木曾岬町役場 建設課
☎ 68-6106



朝晩は肌寒く感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

福祉・教育センターの使用開始から1ヶ月ほど経過しましたが、もう中はお覧になっていただけましたでしょうか。外観こそ変わりませんが、内装は綺麗に生まれ変わっています。まだの方はぜひ、福祉・教育センターにお立ち寄りください。

さて、教育文化棟は内装工事がピークを迎えています。また、屋上での防水工事は佳境を迎え建物に雨漏りがないよう、一工程ごとに細心の注意を払って施工していきます。

この建物では、アスファルト防水を施工する計画となっています。かつてアスファルト防水といえば、現場で溶融釜を焚いて溶融した防水工事用アスファルトを使用していましたが、近年では環境に配慮した工法で、屋根用のアスファルトシートの裏面と下地をトーチバーナーであぶり溶かしながら張り付け

る工法があり、教育文化棟はこの工法で施工します。時代の流れとともにいろいろな工法が誕生するものですね。

工事も終盤を迎えましたが、今後も無事故無災害で取り組んでまいります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



「川と海のクリーン大作戦」 参加者募集!!

～みんなと一緒に始めませんか。美しい水辺をとり戻す活動～

- 日 時／10月15日(日) 午前8時から1時間程度(小雨決行)
- 集合場所／木曾川左岸(源緑排水機場付近・木曾川大橋上流付近・木曾川グランド)
- 実施内容／河川美化活動(清掃活動)
- その他／活動しやすい服装で現地集合、安全確保には十分注意してください。
- 問合せ先／役場 建設課(☎68-6106)



木曾岬町のラジオ番組

「きそさきステーション」

木曾岬町民みんなが主役。木曾岬町に係る「ひと・もの・こと」や木曾岬町にまつわる内容の投稿を募集して木曾岬町の魅力を町内外へ発信しています。

FM-CTY 76.8MHZにて絶賛放送中

- 第1・第3水曜日／午後10時～午後10時29分
- 第1・第3金曜日／午前11時～午前11時29分

※スマートフォンやタブレットをお持ちの方はCTY-FM公式アプリをダウンロードすると番組をお楽しみいただけます。

生活のミニ情報

桑名市消防本部からのお知らせ

住宅火災から大切な命や財産を守るために！

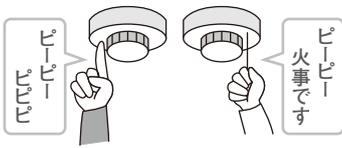


●住宅用火災警報器を点検しましょう。

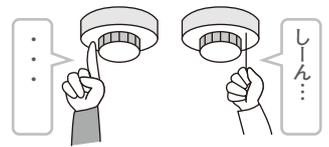
住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから約10年が経過しました。現在設置されている住宅用火災警報器の多くは、寿命が約10年の電池を使用しています。今後電池切れ等の異変が起こる前に、ぜひご自身で確認してみましょ

う。ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。

正常な場合は？



音が鳴らない場合は？



●音が鳴らなかつたら、

設置から10年以上経過している場合は、電池切れや、本体内部の電子部品の劣化が考えられるため火災を感じしなくなりとても危険です。

10年を目安に交換をおすすめします！

●住宅用火災警報器の取付けを支援します。

住宅用火災警報器を設置したいけど、天井等に取付けることが困難な高齢者(65歳以上)や障がい者世帯のうち、取付けを希望する世帯を対象に消防職員がみなさまのお宅へ訪問して取付けのお手伝いをします。

●ご用意していただくもの。

依頼者本人であらかじめ住宅用火災警報器のご用意(購入)をお願いします。(電池式に限る。)

●申込方法

桑名市消防本部予防課 ☎0594-24-5279

594-24-5279)へ直接電話で申込みください。
※受付時間
平日の午前8時30分～午後5時15分まで

●注意事項

消防署では、消火器や住宅用火災警報器の訪問販売を行うことはありません。悪質な訪問販売には十分注意してください。

問 桑名市消防本部予防課

☎0594-24-5279

困ったら 一人で悩まず 行政相談

「行政相談」ってご存じですか？

「行政相談」とは、国やNTPなどの特殊法人等の仕事について、みなさんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

●とき

10月25日(水)
午前9時～11時30分

●ところ

木曾岬町福祉・教育センター

●相談担当者

行政相談委員 仁村 光博

●問合せ先

役場 総務政策課
☎68-6100

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

なお、当日ご都合の悪い方は、次のところで行政相談に応じていますので、ご利用ください。

〒514-0033 津市丸之内26-8
津合同庁舎3階

総務省 三重行政評価事務所
行政相談課

☎0570-090110

平日 午前8時30分～
午後5時15分

(注)

1 土・日・祝日・右記以外の時間帯は留守番電話で対応します。

2 PHS、IP電話などをご利用の場合は059-227-1100

3 ご相談のお電話は、相談内容の正確な把握のため、録音させていただいています。



ハローワーク桑名 『介護就職デイ』～福祉のしごと就職相談会～

●とき

11月2日(木)

午後2時～4時

●ところ

ハローワーク桑名 会議室

●内容

・ハローワーク桑名管内の福祉施設(6社程度)による各ブースでの個別面談

・福祉に関するおしごと相談(介護・看護・保育)

福祉に興味をお持ちの方、資格取得を考えている方、就職活動中の方など、福祉未経験の方もお気軽にご参加ください。

問 ハローワーク桑名

求人専門援助部門

☎0594-2225141

【事前申込不要】



第22回三重県歯科保健大会のご案内

「育み、よりそい、護る」をテーマに第22回三重県歯科保健大会を開催します。

●日時

11月3日(金・祝)
午後1時～3時30分

●会場

NTNシティホール
【桑名市民会館】
〒511-8601 桑名市中央町3-20

●内容

歯と口の健康週間、いい歯の8020など他各種表彰特別講演

「口から始める健康長寿」
九州歯科大学歯学科・
老年障害者歯科学分野教授
柿木 保明氏

健康チェックコーナーや各団体による展示

●入場料

無料
※先着500名様に記念品を進呈

●問い合わせ

三重県歯科医師会
☎059-227-6488
http://www.dental-mie.or.jp/

10月16日臓器移植法施行20周年を迎えます

臓器移植は、広く社会に理解と支援があつて成り立つ医療です。わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証の裏面の意思表示欄で意思表示が可能です。

ぜひご自分の意思を表示しておきましょう。

●問い合わせ

(公財) 三重県角膜・腎臓バンク協会
☎059-224-2333
平日午前8時30分～午後5時15分

消防の仕事を楽しく学ぶ 消防体験キッズ

消防署の活動を親子で楽しく学び、身近に体験できる催しです。

●と き

10月21日(土)
午前9時～正午(雨天中止)

●と ころ

桑名市消防本部・消防署(駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください)

●内 容

はしご車搭乗体験(先着70名)・放水体験、女性消防団員による防災指導、心肺蘇生法・AED(自動体外式除細動器)の体験、ロープ渡り体験(ちびっこレスキュー)、消防車の見学など

●参加費

無料

●問い合わせ

桑名市消防署
☎0594-24-5284

三重県最低賃金が時間額820円に改定

三重県最低賃金は、平成29年10月1日から、25円引き上げられて「時間額820円」になります。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

●お問い合わせ

また、最低賃金の引き上げに対応して、中小企業支援のための業務改善助成金制度や最低賃金ワンストップ無料相談窓口(0120-311-266)

を設けていますので、ぜひご利用ください。

●問い合わせ

三重労働局賃金室
☎059-226-2108

個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について

事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方は、記帳と帳簿書類の保存が必要です(所得税および復興特別所得税の申告が必要でない方も対象)。

詳細は、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp)をご覧ください。最寄りの税務署(所得税担当)にお問い合わせください。

【国税庁HPホーム】申告・納税手続▽所得税(確定申告書等作成コーナーはこちら)▽個人で事業を行っている方の記帳・帳簿等の保存について

●問い合わせ

桑名税務署 個人課税部門
☎0594-22-5123
(ダイヤルイン)

第3回 介護職員初任者研修

●募集期間
9月25日(月)～10月16日(月)(必着)

●研修期間

11月8日(水)～12月22日(金)
●受講場所
三重県社会福祉会館
(津市桜橋2-131)

●応募要件

三重県に住居登録している離職者で、満75未満の方

●募集定員

39名
(応募者多数の場合は抽選)

●受講料

無料
(教材費は実費負担)

●お問い合わせ

三重県社会福祉協議会
福祉研修人材部 福祉人材課 初任者研修担当
☎059-227-5160

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働保険（労災保険）と「雇用保険」は、政府が管理・運営している強制的な保険であり、農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇っている事業主は、事業主または労働者の意思の有無にかかわらず、必ず加入手続をすることが法律で定められています。

労働保険	
労災保険	雇用保険
業務上の事由又は通勤による労働者の負傷、疾病、障害又は死亡等に対して、迅速かつ公正な保護をするため、必要な給付を行うこと等を目的とした制度	労働者の生活及び雇用の安定を図るとともに、失業した際、再就職を促進するための能力の開発・向上等の各種の援助を行う等を目的とした制度

三重労働局では、11月を「労働保険適用促進強化期間」と定め、労働保険の未手続事業場の一掃を重点項目に掲げ、一般社団法人全国労働保険事務組合連合会三重支部と連携して、未手続事業場を戸別訪問する等

により、加入促進を図っています。

●費用徴収制度

事業主が労災保険の加入手続を怠っていた期間中に労災事故が発生した場合、遡って保険料を徴収する他に、労災保険から給付を受けた金額の100%または40%を事業主は徴収されることになります。

問 三重労働局総務部労働保険

徴収室

☎059-226-2100

または、最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所へお問い合わせください。

税務署から相談窓口のお知らせ

●パソコンやスマートフォンなら「タックスアンサー」と検索

●電話による相談は

桑名税務署 ☎0594-22-5121へお電話をお

掛けください。自動音声案内により「1」を選択すると「電話相談センター」につながります。

教育委員会 だより

問合せ先
教育委員会
☎68-1617



小学校・中学校夏季学習会の取り組み

8月23日(水)～29日(火)の平日5日間、子どもたちの学力補充を目的に、小・中学校と教育委員会の共催で夏季学習会を行いました。

小学校は3年生以上の児童対象で、4月～7月までに学校で習った算数の内容について学習を行いました。中学校は1～3年生の生徒対象で、これまでの学習の復習を中心に学習をすすめました。分からないところや質問があれば、小・中学校の教職員や三重大学教育学部数学科の学生ボランティアに教えてもらいました。

5日間で小学生はのべ227名、中学生はのべ120名の参加がありました。9月の新学期スタートに向けて、子どもたちが自主的に学習に取り組む良い機会となりました。

小学校 夏季学習会の様子



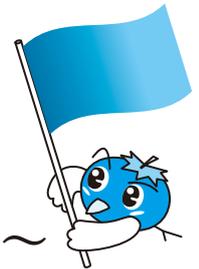
中学校 夏季学習会の様子





第54回

町民体育祭



～みんなで集まって みんなが笑う日～



木曾岬町体育協会
小野会長

今年で54回目を迎える『町民体育祭』の開催まであと約3週間と迫りました。毎年、白熱する地区対抗綱引きや大縄跳びのほか、少しでも多くの方が参加しやすい体育祭を目指し、今年も誰でも参加できる一般種目を充実させて開催します。

体を動かすことを通じ、参加者全員が笑顔になれる体育祭となるようにご近所、ご家族連れで参加していただき、みんなで楽しみましょう。

日時 **10月22日** (日)

【雨天予備日 10月29日(日)】

午前8時30分 開会式

※入場行進に参加していただける方は午前8時集合
※閉会式にも参加賞を用意しておりますので、ぜひご参加ください。

場所 **木曾岬小学校校庭**



わたしたちのまちの
NEWS

INFORMATION
きそさき

生活のミニ情報

教育委員会だより

警察署コーナー

こんにちは保健師です

カレンダー

シリーズ

地域とともに子どもの育ちを創造する ～CSの可能性を求めて⑦～

教育において、園・学校、家庭、地域の三者が連携し、役割を分担しながら社会全体で子どもを育てるという考え方は、普遍的な重要性を持つものです。

木曾岬町では平成28年4月にコミュニティ・スクール(CS)を導入し、地域でどのような子どもを育てるのか、三者が連携して何を実現していくのかという学校(園)目標やビジョンを地域の方や保護者と共有を図り、「地域とともにある学校(園)づくり」を進めています。

10月号では、幼稚園の「地域とともにある園づくり」の取組についてご紹介します。

「野菜の育て方を伝授」

～地域のおじいちゃん・おばあちゃんから学んだこと～

幼稚園・保育園では毎年6月頃に夏野菜の苗植えを行います。今年も「トマト・きゅうり・メロン」などたくさんの苗を植えました。地域の方からのご厚意で、落花生の苗もいただきました。そして、一緒に苗植えを行い、トマトやきゅうりの支柱を立てるお手伝いもしていただきました。「大きくなあれ」と、その日から子どもたちの水やりが始まりました。時々、地域の方が畑の様子を見に来園し、肥料をあげたり消毒をしたりしてくれました。

トマトが赤くなり、きゅうりが伸びていくのを毎日楽しみにしていた子どもたち。ついには夏には大きく実ったトマトやきゅうりを収穫することができました。地域の方の心温まるご協力により、今年は以前にもまして、たくさんの野菜が収穫できました。自分たちで育てた野菜の味は格別です。「甘くておいしい!」「きゅうり、シャキシャキしている!」とどの子どもも笑顔でおいしく食べていました。



〈地域のおじいちゃん・おばあちゃんから得たもの〉

子どもたちと一緒に野菜作りを手伝ってくださった地域のおじいちゃん、おばあちゃんが微笑ましい笑顔で「子どもたちの喜ぶ顔が楽しみだわ。」と言われた言葉がとても印象的でした。

経験の少ない先生たちに親切に教えてくださったことも、今後の野菜作りにぜひ活かしていきたいと思っています。

北部公民館 図書室閉館に関するお知らせ

木曾岬町北部公民館図書室は、新図書館の開館準備に伴い**9月1日(金)**に閉室しました。

〈各種利用案内〉

●返却について

9月1日(金)以降の返却は、北部公民館1F事務所(午前9時～午後5時)に返却してください。

●その他

- 新聞・雑誌は閉室期間中でも北部公民館2Fでお読みいただけます。(雑誌は貸出無料)
- 新図書館の開館に関する情報は広報きそさき等でお知らせします。

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～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。インディアカやバドミントン、卓球などを実施していますのでぜひ体育館へお越しください。

8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



警察署コーナー



■桑名警察署
■木曾岬駐在所

☎(0594)24-0110
☎65-3635

全国地域安全運動

【期間】 10月11日(水)～同月20日(金)までの10日間

大事な車を守るために

- 車から離れるときは短時間でも施錠しましょう
- 貴重品は車内に放置しないようにしましょう
- 防犯カメラや照明等が設置された駐車場を利用しましょう
- 盗難防止装置を活用しましょう

～盗難防止装置とは?～

「衝撃・振動・音等の異常を感知し警報音を発する装置」
「ハンドル固定器具」「タイヤのホイールロック」
「GPS追跡装置」などがあります。

特殊詐欺(振り込め詐欺)対策を

詐欺の電話が架かってきたときは、焦らされたり不安にさせられ、正常な判断ができない可能性があります。

ご家族などで話し合い、あらかじめ詐欺電話に備えておきましょう。

- 何事もすぐに相談できる相手の電話番号を紙などに書き、電話機に貼っておく。
- 留守番電話機能や迷惑電話フィルターサービスを使うなどし、不審な電話がつかないようにする。

不審者を見かけたら通報!

不審者を見かけた場合は、すぐに110番通報してください。

一刻も早い通報が、犯罪の未然防止や検挙につながります。

また、少しでもおかしいと感じたら、挨拶したり、一声かけたり、警察に通報をするようにしましょう。

地域の皆さんが関心を持つことが、子どもや女性を狙った重大な犯罪や、空き巣などの犯罪を、未然に防止することにつながります。

夕暮れ時、 ちょっと早めのライト・オン運動

【期間】 10月1日(日)～12月31日(日)

自動車、二輪車、自転車の運転者は、夕暮れ時に少しでも早くライトを点灯するとともに、歩行者や自転車の運転者は、明るい服装と反射材を使って身を守りましょう。

- 警察安全相談電話
「059-224-9110」もしくは「#9110」
- 桑名警察署 「0594-24-0110」

町内8月の交通事故 ()…平成29年累計

●件数/13件(106件) ●死者数/1人(1人) ●負傷者数/16人(31人)

成人編

健康増進計画・食育推進計画 No.9

今回も引き続き「健康・食育よろまいプラン」についての紹介です。

今回は、7つのよろまい行動の1つ

「今よりおやつ減らそまい」について紹介します！

間食はときに心の栄養となりますが、内容や量によっては糖分のとりすぎ、肥満の原因になります。木曾岬町では、間食の習慣のある人が多くみられます。間食の量や回数を減らし、甘いものとりすぎに注意し、内容を工夫しましょう。

※間食(お酒やジュース、お菓子など)は、1日に必要なエネルギー量の10%以内に抑えましょう。

● 間食(お菓子)のとりすぎを防ぐコツ!

- 1) 主食をしっかりとりよう。(空腹感が減るので間食をあまりしなくて済みます)
- 2) 1回に食べる量を決めて、だらだら食べない!
- 3) コーヒー(加糖)や清涼飲料水などの飲みすぎに注意!
- 4) 間食の内容は、ヘルシーなものにしよう。
例) ヨーグルト、果物、和菓子など。

果物の目安量 みかん1ヶ = りんご1/2ヶ = 柿1ヶ

※果物の食べすぎは、中性脂肪が高くなりやすいので注意!

● お酒と上手に付き合うコツ!

- 1) 週に2日は休肝日を設けよう。
- 2) ゆっくりペースで、食べながら飲もう。

おつまみなら

肝機能をよくする良質のたんぱく質とビタミンを



ウナギ、イワシ、豚肉、レバーなど

低脂肪・低エネルギーのものを



野菜類、海藻類など

アルコール摂取で消費するビタミンB1を補給



枝豆、豆腐などの大豆製品

- 3) 適量にとどめよう。

お酒の適量

日本酒 1合(180ml) = ビール 中びん1本(500ml)

ウイスキー ダブル1杯 = 焼酎 1/2合(90ml)



日本酒なら

ビールなら

ウイスキーなら

焼酎なら

適度な飲酒を守り、自分のペースで飲みましょう。

子育てサロンから

秋は大人も子どもも体を動かすのに最適な季節ですね。
 今月は1歳6か月頃からの乳幼児のふれあい運動遊びについて紹介します。

親子でふれあい遊び

手あそび歌



「いっぽんばしこちょこちょ」「おせんべやけたかな」「こぶじいさん」など。

バスごっこ



バスがガタガタ道を通るように上下に足を揺らしたり、バスが道を曲がるように体を傾けたりする。

ひこうき



大人の足の裏に子どもをのせて腕を支え、バランスを取る。そのまま左右・上下に動かす。

体を動かす遊び

ボールとって



大人がボールを転がして、子どもに取ってきてもらう。

手押し車



子どもの両足首を持ち、手の力で進む。無理に押さないよう注意。

コンビカー



自分の足で蹴って進むコンビカーは足腰を鍛えるのにも有効。人形を乗せて押すなど、おままごとにも使える。

おさんぽ



公園は子どもにとっては宝の山。松ぼっくりや石を拾ったり、落ち葉を踏む感覚にワクワク。気づけば「もうこんな時間！」なんてことも。

かけっこ



親子で思いっきり走って、大人も上手にストレス発散。大人と子どもが、かわりばんこにオニになって追いかけてするのも楽しい。

砂場



山を作る、穴を掘る、水を流すなど自由に遊べる。口に砂を入れる恐れもあるので、大人はそばについて見守る。

子どもは遊びの中で運動能力や注意力、想像力などを伸ばし、言葉を学んでいきます。
 この時期の子どもは大人と遊ぶのが大好きです。大人も思い切り遊び子どもとのふれ合いや会話のやり取りを楽しみましょう。

10月カレンダー

主な行事	場 所	時 間	備 考
5 ㊦ ・集団フッ素塗布 ・1歳半健診・3歳児健診 ・大人カウンセリング	保健センター 保健センター 保健センター	午後1時30分～2時30分 午後1時15分～2時30分 午前10時～正午	要予約 ☎68-6119
7 ㊦ ・幼稚園・保育園合同運動会	中部・南部幼稚園・保育園	午前9時～	
11 ㊦ ・のびのび指導室 ・母乳相談	保健センター 保健センター	午前9時30分～10時30分 午前10時～11時	要予約 ☎68-6119
12 ㊦ ・すくすくひろば	保健センター	午前10時～11時30分	
16 ㊦ ・音楽療法（子育てサロン）	福祉・教育センター集会室	午前10時30分～11時30分	
18 ㊦ ・ブックスタート	保健センター	午後2時30分～3時30分	
19 ㊦ ・北勢地域若者サポートステーション 出張相談in木曾岬	福祉・教育センター	午前9時30分～11時30分	要予約 ☎059-359-7280
20 ㊦ ・発達相談	保健センター	午前9時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119
22 ㊦ ・日曜役場 ・町民体育祭	役場 住民課・税務課 小学校グラウンド	午前8時30分～午後5時 午前8時30分～	収納・証明業務
25 ㊦ ・人権・行政・心配ごと相談	福祉・教育センター	午前9時～11時30分	
26 ㊦ ・カウンセリング	保健センター		要予約 ☎68-6119
27 ㊦ ・育児相談	保健センター	午後1時30分～3時	要予約 ☎68-6119

納付を
お忘れなく!

10月の納付

- 住民税 (10/31納期限) …… 第3期分
 - 国民年金保険料 (10/2納期限) …… 第3期分
 - 後期高齢者医療保険料 (10/31納期限) …… 第4期分
 - 後期高齢者医療保険料 (10/2納期限) …… 第3期分
 - 後期高齢者医療保険料 (10/31納期限) …… 第4期分
 - 介護保険料 (10/2納期限) …… 第3期分
 - 水道料金・下水道使用料 (10/2納期限) …… B地区
 - 水道料金・下水道使用料 (10/31納期限) …… A地区
 - 幼稚園授業料 (10/27納期限) …… 10月分
 - 保育園保育料 (10/27納期限) …… 10月分
- 口座振替の方は振替不能にならないよう通帳の残高をお確かめください。

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。

夜間・休日電話	40-9008
平日夜間 午後5:15～翌日 午前8:30 / 土・日・祝日・年末年始	
総務政策課	68-6100
建設課	68-6106
危機管理課	68-6101
会計課	68-6107
税務課	68-6102
議会事務局	68-6108
住民課	68-6103
教育委員会	68-1617
福祉健康課	68-6104
保健センター	68-6119
産業課	68-6105



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

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・なぎざ台
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。

どでかぼちゃ日本一!

9月17、18日に香川県の小豆島で開催された「第31回日本一どでかぼちゃ大会」のパンプキン部門にて、全国からの出品がある中、“木曾岬町どでかぼちゃ愛好会”の花井為数さん(源緑輪中)の育てた“どでかぼちゃ”が重さ416.7kg(胴回り3.6m)で優勝され、日本代表として世界大会(アメリカ)への出場権を獲得されました。



他のメンバーも300kgを超える“どでかぼちゃ”を出品し健闘されました。

また、スコッシュ部門では篠原かよ子さん(栄)の出品された“どでかぼちゃ”が331.3kgで優勝しました!



【写真】日本一どでかぼちゃ大会優勝 花井為数さん