



【写真】木曾岬幼稚園保育園 餅つき大会の様子

主な内容

- 年頭のあいさつ ②
- 木曾岬トマト産地パワーアップ対談を開催 ③
- 木曾岬町CSアクションプラン2018 ⑩ ⑦
- やろまいげんげん運動ってなに? ⑫・⑬
- 軽自動車の各種手続きはお済みですか? ⑭
- 償却資産をお持ちの方は申告が必要です ⑭



木曾岬町の人口と世帯数 12月1日現在

人口	6,318人	(前月比-4)
男	3,207人	(前月比-1)
女	3,111人	(前月比-3)
世帯数	2,439世帯	(前月比+1)

年頭のごあいさつ



木曾岬町長
加藤 隆

新年あけましておめでとうございます。

皆様には平成三十一年の新春を健やかに迎えの
こととお慶び申し上げます。旧年中は町政推進に格別のご支
援ご協力を賜り深く感謝申し上げます。

昨年も様々な出来事がありました。記録的な猛暑が
続き台風と局地的豪雨や巨大地震等の大災害が頻発して
おり防災減災対策の大切さや難しさを改めて痛感いたし
ました。当町では一昨年に複合型施設が、昨年五月には
河川防災ステーションと防災センターが完成し、建設中
の津波避難タワー等高台の避難施設と防災拠点を整備で
き安全安心の基盤が一段と充実しました。今後は自助・
共助・公助が実践できる様に防災意識の向上を図って参
りたいと思います。

木曾岬町は昨年、町制施行三十周年を迎えまさに平成
の時代を町民の皆様と共に歩んで参りました。新年を迎
え、展望しますと念願の木曾岬千拓地の都市的土地利用
が可能となり、三重県と連携して企業誘致に本格的に取
り組み、一方では県道バイパスと町道整備の推進を図る
等、木曾岬町の活性化とその基盤づくり等に全力を傾注
して参ります。

平成三十一年は天皇陛下の退位と皇太子殿下の新天皇
即位による「皇位継承」と平成から新元号へ改元される
歴史的な年となります。輝かしい皇室の弥栄を寿ぎ、わ
が国の安寧をお祈りするものであります。

新時代を祝うかの様に二〇二〇東京オリンピックに続
いて二〇二五大阪万博が決定し、新年早々夢が膨らんで
きます。当町では長年にわたって夢の島と言われてきた
木曾岬千拓地の企業誘致が始まり、広大な土地の魅力に
大きな期待が集まっています。木曾岬町は新たな時代に
向かって着実に進化を続け、安全安心で魅力のある元氣
な町を目指して参ります。

何卒、本年も温かいご支援ご協力をお願い致しますと
共に、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申しあげま
して、年頭のご挨拶といたします。

平成三十一年 元旦



木曾岬トマト 産地パワーアップ対談を開催

木曾岬産トマトのPRを目的に、国の産地パワーアップ事業を活用して施設の増設や栽培の高度化を図られた木曾岬トマト部会員の皆さんと鈴木知事が、伊藤達郎さんの温室で対談を行いました。

知事は、会場となったオランダ製で軒高5.7mの高軒高施設を視察した後、トマト部会員の皆さんと事業の取組内容や今後の方向性、課題などについて対談を行いました。



知事に施設の概要を説明する伊藤達郎さん



トマッピーも一緒に
みんなで大パチ!



知事と対談する部会員の皆さん

表紙 **PICK UP!**

今回の表紙は、
老人クラブ連合会の皆さんと幼稚園・保育園の園児との餅つき大会

12月20日(木)午前9時半から木曾岬幼稚園・保育園において、餅つき大会が行われました。園児のみんなが大きな掛け声とともに元気にお餅をついて、つきたてのお餅を美味しそうに頬張っていました。

大きく振り上げて
よいしょ!



お餅をつく準備中



つきたての
お餅の味は?

“桂 文太さん人権講演会” 盛況に終わりました



講演頂いた桂 文太さんと
盲導犬デイリーちゃん

12月9日(日)午後1時から木曾岬町民ホールにおいて、人権ポスター優秀作品の表彰、人権作文優秀作品の発表及び表彰と、落語家桂 文太さんを講師に招き講演会を開催いたしました。

人権ポスターは、幼保・小・中学生の皆さんから115点の応募をいただき、審査の結果、選定されました優秀作品8点の表彰を行いました。(優秀作品は図書館で展示)

人権作文の発表では、木曾岬中学校2年の五藤 真帆さんと立石 任那さんに作品の朗読をいただき、その後加藤町長より表彰状と記念品が授与されました。

引き続き開催された桂 文太さんの講演会では「中途失明を乗り越えて、盲導犬デイリーと笑いを届ける噺家「桂 文太」」をテーマに講演を行っていただき、心温まるお話を聞かせていただきました。来場者アンケートでも「盲導犬の訓練の話に感動しました」「感動、感動でした」「素晴らしい落語でした」…など多くの方々からの声をいただきました。



人権ポスター表彰者(左から)

- | | | |
|-----|-------|---------|
| 入 選 | 中学校3年 | 鬼頭萌々菜さん |
| | “ 3年 | 森 くるみさん |
| | “ 1年 | 高尾 陽さん |
| | 小学校5年 | 佐藤 太河さん |
| | “ 5年 | 佐藤 颯記さん |
| | “ 5年 | 津村 蓮さん |
| | 幼保 | 伊藤 紗唯さん |
| | 幼保 | 藤井 一真さん |



人権作文表彰者(左から)

- | | | |
|--|-------|---------|
| | 中学校2年 | 五藤 真帆さん |
| | “ 2年 | 立石 任那さん |

ヘルスマイト(食生活改善推進協議会会員)による

おせち料理作り

12月18日(火)午前9時半から町保健センター調理室において、ヘルスマイト(食生活改善推進協議会会員)による一般料理講習会が開催されました。

食生活改善推進協議会は、料理を通じて健康的な食生活を地域住民にお伝えするボランティア団体で、料理教室等において、レシピの提供、当日の運営、講師などを務めています。12月はおせち料理。皆さん手際良く合計12品目のおせち料理を調理しました。



試行錯誤しながら盛り付

応急手当普及員講習会 開催のお知らせ

●開催日時

3月3日(日)・10日(日)・
17(日)の3日間

午前9時～午後5時30分頃

※3日間とも受講が必要です

●開催場所

桑名市大字江場7番地

桑名市消防本部 2階研修室

●申込方法

「応急手当普及員講習申込書」
に必要事項を記入の上、桑名
市役所 防災・危機管理課ま
で、ファックス・郵送・持参
(執務時間内：平日午前8時
30分～午後5時)のいずれか
でお申し込みください

・☎0594-2415297
(お問い合わせ先)

・FAX0594-2412945
・E-MAIL
bosaim@city.kuwana.lg.jp

〒511-8601 桑名市中央町
2丁目37番地

※「応急手当普及員講習申込
書」については、桑名市ホ

ームページにアップロード
しておりますので、ダウン
ロードしてください。

「桑名市HPTトップ画面」
↓「消防本部・消防署」
↓「講習会」
↓「救命講習のご案内」
↓「応急手当普及員講
習」

●受付期間

2月1日(金)～2月22日(金)
まで

(土・日・祝日を除く、午前
8時30分～午後5時まで)

●定員

30人(先着順にて定員になり
次第締め切り)

●受講料

無料

●対象者

事業所・各種団体等で、A E
Dを含めた心肺蘇生法や応急
手当の指導、普及啓発を行っ
ていただける方

●講習内容

心肺蘇生法を中心とした応急
手当の方法と指導要領

●認定証

所定の講習時間を修了し、一
定のレベルに達した方に「応
急手当普及員認定証」(3年
間有効)を交付

●受講上の注意事項

(1)受講当日は、筆記用具を持
参してください。

(2)動きやすい服装、靴でお越
しください。

(3)講習時間に遅刻、早退した
場合は、講習修了が認めら
れません。

(4)食事は各自でご用意くださ
い。

なお、ごみは各自でお持ち
帰りいただきますようお願い
いたします。

(当日は、講習が終了する
まで原則車の出し入れはで
きません)

(5)来場の際は、できるだけ公
共交通機関をご利用くださ
い。

応急手当普及員(再)講習 会開催のお知らせ

●開催日時

3月9日(土)

午前9時～正午までの3時間

●開催場所

桑名市大字江場7番地

桑名市消防本部 2階研修室

●申込方法

「応急手当普及員再講習申込
書」に必要事項を記入の上、
桑名市役所 防災・危機管理
課まで、ファックス・メール・
郵送・持参(執務時間内：平
日午前8時30分～午後5時)

のいずれかでお申し込みくだ
さい。

・☎0594-2415297
(お問い合わせ先)

・FAX0594-2412945
・E-MAIL
bosaim@city.kuwana.lg.jp

〒511-8601 桑名市中央町

2丁目37番地

※「応急手当普及員再講習申
込書」については、桑名市
ホームページにアップロー
ドしておりますので、ダウ
ンロードしてください。

「桑名市HPTトップ画面」
↓「消防本部・消防署」
↓「講習会」
↓「救命講習のご案内」
↓「応急手当普及員再講
習」

●受付期間

2月1日(金)～3月1日(金)
まで

(土・日・祝日を除く、午前
8時30分～午後5時まで)

●受講料は必要ありません

●受講上の留意事項

(1)応急手当普及員認定証を必
ず持参してください。

(2)筆記用具を持参してくださ
い。

(3)動きやすい服装、靴でお越
しください。

(4)講習開始時間に遅刻又は途
中での退席及び早退した場

合は、講習修了とは認めら
れません。

(認定証は交付されません)
(5)駐車台数に限りがあります。
可能な方は、公共交通機関
乗り合わせ等での来場に
ご協力をお願いします。

※受講日から3年が過ぎますと、
応急手当普及員としての認定
が喪失します。

古村勇夫様のご家族よりご寄付をいただきました

11月22日(木)、古村勇夫様のご家族が町長室を訪れ、地域福祉の
推進などに役立てていただきたいと多額のご寄付を賜りました。

古村様からは平成16年にも多額のご寄付をいただいております、今回
もご家族の意向に沿うよう町の「夢ささえあいのまち福祉基金」に積
み立て適正に運用させていただきます。

紙面をもってお礼申し上げます。

甲種防火管理再講習・ 防災管理再講習

高度な防火管理を必要とする比較的大規模な防火対象物（不特定多数の人が出入りする建物）のうち、建物全体の収容人数が300人以上で甲種防火対象物の防火管理者、または大規模な防火対象物で防災管理者の選任が義務付けられている防災管理者のうち、講習終了後ににおける最初の4月1日から5年以内に再講習を受講することが義務付けられています。

と き

2月8日(金)
午前9時～正午

場 所

桑名市大字江場7番地
桑名市消防本部2階研修室

対 象

甲種防火管理新規(再)講習または防災管理新規(再)講習を、平成26年3月31日以前に受講した方

定 員

50人(先着順)

料 金

講習テキスト代2千円が必要
です。(講習当日集金します。)

申 込

桑名市消防本部または、最寄

りの消防署(分署)で申込書を受け取り、必要事項を記入し、直接またはファクス(0594-244-5281)で同所へ。

なお、防火管理再講習希望者は甲種防火管理新規(再)講習修了証の写し、防災管理再講習希望者は防災管理新規(再)講習修了証の写しが必要で、▽申込書は桑名市ホームページからダウンロードできます。

期 間

1月15日(火)～1月31日(木)

問

桑名市消防本部予防課
☎0594-244-5279
FAX 0594-244-5281

〈新成人のみなさんへ〉 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

う！

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません
国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」
★「学生納付特例制度」
学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、

短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

問

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

人生100年時代 老後リスクに備える

三重県国民年金基金
フリーダイヤル
0120-029-11284
ホームページ
www.niekin.or.jp

●国民年金基金とは

国民年金ではありません。
国民年金に上乗せする公的な個人年金です。
対象者の方は、自営業の方や

フリーランスで働いている方で20歳以上60歳未満の国民年金の保険料を支払っている方です。

自分の予算に合わせて設計することができ将来受け取る年金を確実に増やすことができます。

掛金は全額所得控除となり節税ができてお得になります。これ以外にもメリットがあります。

詳しくは、三重県国民年金基金までお問い合わせください。



シリーズ 木曾岬町CSアクションプラン2018

～地域ぐるみで子どもを育てる取組をめざして⑩～

子どもたちの豊かな育ちには、学校（園）・家庭・地域の連携が大切です。木曾岬町教育委員会では、学校（園）教育基本方針に基づき、今年度「木曾岬町コミュニティ・スクール（CS）アクションプラン2018」を展開しています。

この「木曾岬町CSアクションプラン2018」（幼保版）の中の1つに、「すすんで遊ぶ子」の推進を掲げて、園・家庭・地域のそれぞれの立場でできることを活動指標として示しました。（詳細は、HPをご覧ください。）1月号では、幼稚園・保育園における子どもの遊びを充実させるための取組についてご紹介します。

すすんで遊ぶ子

～「自発活動」の充実をめざして～

毎朝、子どもたちは登園すると、一人一人が好きな遊びや興味を持った遊びを見つけて活動を始めます。このいわゆる「自発活動」の中から、子どもたちはいろいろな学びを経験していきます。本園の幼児教育・保育にとって、最も大切にしていることのひとつです。幼児教育・保育の本質をなすこの「自発活動」において、遊びの内容を高めることはそのまま子どもの成長につながっていきます。そのような視点に立って、日々保育者は、環境構成を工夫したり、遊びに向かう支援のあり方について見直したりしています。



牛乳パックを使ったどんぐりころがして遊ぶ子どもたち（4歳児）

「自発活動」を充実させるための園内研修の一例を紹介します

- ① **子どもたちの遊びの場面を切り取って写真に納めます**
 - ◆十分に遊び込む姿、イメージを共有する姿、関係性を築いている姿 など
- ② **場面から、この子どもは「何を考えているか」「何がしたいのか」を協議します**
 - ◆周りの子どもたちの言動や関わり、子どもたちの思いの考察 など
- ③ **保育者の指導・支援がどうであったかを検証します**
 - ◆環境構成の適正、保育者の関わり方 など



このような園内研修を重ねることで、遊びに対するさまざまな見方が蓄積され、子ども理解が深まってきます。また、子どもの育ちを信じ、遊ぶ姿を肯定的に捉えることで明日への保育につながっていきます。

子どもの変容や成長をしっかりと保護者や地域の方に発信し、ともに子どもを支えていく協働体制を築き上げることで、さらに園における活動が充実したものになります。今後も地域とともにある園づくりをめざして、保護者・地域の方に協力いただきながら、よりよい教育・保育に努めていきたいと思えます。

西川ヘレンさんの講演会が 開催されました

11月23日に、町民ホールにおいて西川ヘレンさんをお迎えして、講演会が開催されました。

この講演会は、木曾岬町の町制施行30周年を記念して開催された催しで、当日はヘレンさんを目見ようと、開場前から行列ができるほどで、たくさんの方にご来場いただきました。

ヘレンさんは、「大家族 支え愛、見守り愛、励まし愛」をテーマに、ご本人の生い立ちから介護の経験談など、大変ご苦労されたエピソードに笑いを織り交ぜながらお話しされ、会場からは笑い声が絶えず、ご来場された皆さんは楽しいひと時を過ごされました。



講演をする西川ヘレンさん

SPORTS 大会結果報告

▼第28回全日本空手道連盟 剛柔会中部地区空手道選手権大会が 開催されました

10月28日(日)愛西市(愛知県)に於いて上記大会が開催され、当町からは拳悠館所属の選手が各競技に総勢27名参加し、優勝や準優勝等含め多くの選手が上位に入賞する結果となりました。
【結果】優勝3名、準優勝4名、三位5名、敢闘賞3名



▼木曾岬町スポーツ少年団 柔道教室 “第55回桑名市民体育大会柔道競技・第45回桑名地区柔道大会” 大会結果!

11月3日(土・祝)にヤマモリ体育館武道場(桑名市)で開催された上記大会において、木曾岬町スポーツ少年団柔道教室の皆さんが下記の通り好成績を収められました。

【大会結果】

小学1・2年生の部	準優勝	山口達也さん(和泉)
	敢闘賞	松永夏李さん(雁ヶ地)
3年生の部	3位	渡辺海晴さん(南栄)
中学2年生の部	3位	坪田草吾さん(西対海地)



▼第50回町内バレーボール大会試合結果

11月18日(日)、中学校体育館を会場に体育協会主催の“第50回町内バレーボール大会”が開催されました。試合結果は以下のとおりです。

●試合結果

【男子の部】	優 勝：絆Aチーム	準優勝：暴れん坊将軍	第3位：絆Bチーム
【女子の部】	優 勝：啓明学館高校	準優勝：啓明OG	第3位：★うるせえ奴ら★



男子の部優勝:絆Aチーム



女子の部優勝:啓明学館高校

▼平成30年度町長杯軟式野球大会結果

11月25日(日)に木曾川グラウンドを会場に“平成30年度町長杯軟式野球大会”が開催されました。決勝は、「ラビッツ」v s「ヒート」チームの対戦となり、強打を見せた「ラビッツ」が11-1で優勝の栄冠に輝きました。



優勝:ラビッツ



準優勝:ヒート

平成30年「交通安全ポスターコンクール」入選おめでとう!

本年のJA共済みえ小・中学校交通安全ポスターコンクールにおいて、木曾岬小学校1年 伊藤 大誠さんが、JA共済連三重本部長賞(銅賞)に選ばれました。伊藤さんは、「みぎ ひだり みぎ」と最後にもう一度“みぎ”を見ることが大切だと思い、ポスターにしました。学校の交通安全教室でもそのことを聞いたので、みんなもやってほしいです。」とポスターに込めた思いを語ってくれました。入選おめでとうございます。

なお、伊藤さんの作品は、平成31年版「交通安全ポスターカレンダー」に掲載されます。



交通安全ポスターコンクールで入選した伊藤大誠さん

今月の図書館コーナー

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。図書館開館からちょうど1年が経ちました。本年も、よりよい本との出会いの場として『皆さんに愛される図書館』を目指していきたくと思います。みなさんのご利用を、スタッフ一同お待ちしております。町立図書館をどうぞよろしくお願いいたします。

- 1月のメインコーナーは「ホットな恋愛小説特集」。寒い季節に心が温まるような本を紹介します。ミニコーナーは「芥川賞・直木賞ノミネート作品・受賞作品」、「節分」、「ワンワンワン(犬)」、「受験生応援コーナー」です。季節を感じるコーナーをお楽しみください。
- **本紹介** 木曽岬町のイベントに関連した本を2冊紹介します。

『ルラルさんのにわ』

いとうひろし 著



大人気「ルラルさん」シリーズの第1作目。いつも楽しそうに動物と過ごしているルラルさんシリーズの始まりとなる物語です。

1月13日(日)午後1時30分より町民ホールで、いとうひろしさんの講演会を行います。皆さんぜひお越しください。

『西川ヘレンのこれ食べてみて』

絶品ヘレンだしてつくる家族のごはん

西川ヘレン 著



11月23日に町民ホールで講演いただいた西川ヘレンさんのレシピ本です。食べることが大好きな西川家のみんなの胃袋を長年支えてきた逸品を集めた一冊です。

○ 特別整理期間のお知らせ ○

1月27日(日)から31日(木)の5日間を、特別整理期間のため臨時休館といたします。期間中には、全ての蔵書点検を実施するとともに必要な作業を実施します。ご不便をかけますが、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、その間の貸出については、通常の2週間よりも5日延長いたします。また、返却については役場東玄関の返却ポストをご利用いただけます。詳しくは、図書館スタッフにお尋ねください。

- ◎ 開館日 火～木 午前10時～午後6時
- 金 正午～午後8時
- 土・日・祝 午前9時～午後5時
- ◎ 郷土文化交流スペース（1月の展示予定）
 - ・木曽岬幼稚園・保育園の園児による作品展示
 - ・木曽岬わいわい市場で作成した木曽岬未来模型の展示

● 問合せ先／町立図書館 ☎40-9010 HP : <http://kisosaki-library.net/>



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。13日(日) 午前9時～午後4時 27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ないます。ソフトバレーボールやファミリーバドミントン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。27日(日) 午後1時～午後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

『中学生からの提案・発信』コンクール 優秀賞受賞

中学生が木曾岬町の魅力を町内外に発信する『木曾岬ジュニアPR大使』の取組が、三重県教育委員会主催の「中学生からの提案・発信」コンクールで優秀5作品に選出され、12月12日に三重県総合文化センターで開催された最終審査会にてプレゼンテーション発表を行いました。

審査会当日は、ジュニアPR大使の代表として、石川輝さん(2年)、伊藤隆斗さん(1年)、伊藤萌々子さん(1年)、留場早菜さん(1年)の4名が、『飛び出せ学校！木曾岬ジュニアPR大使の挑戦』というテーマで、5分間のプレゼンテーションと質疑応答を行いました。

審査の結果、木曾岬中学校は全体で2番目の評価となる『優秀賞』を受賞しました。審査委員長の講評では、『ふるさとを大切にするという重要な取組でよかった。地域に根づいた活動を展開して、多くの方に地域に親しみをもってもらうよう頑張してほしい』と話されました。

今回の優秀賞受賞は、『木曾岬ジュニアPR大使』の生徒にとって大きな自信となりました。これからも中学生の目線で、木曾岬町の魅力をPRしていく活動が期待されます。



全体写真：木曾岬中生は2列目の左から4から7人目



警察署コーナー



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

1月10日は110番の日

110番は緊急時の通報電話です。ご相談やお問い合わせは、最寄りの警察署や警察安全相談電話に電話をしてください。110番の正しい利用方法についてのご理解とご協力をお願いします。

110番をするときにはどんなことを言えばいいの？

通報を受けた110番センターの警察官が順に質問します。あわてずに落ち着いて答えてください。

どんなことを聞かれるの？

◆何がありましたか？

「事故」、「事件」など、まず何があったかを簡単にお話してください。

◆犯人は見えましたか？

「犯人の特徴」、「どこに逃げたか」、「使っていた車のナンバー」などをお話してください。

◆どこでありましたか？

「住所」、「目の前の建物」、「交差点」など目標物で場所をお話してください。

◆おケガはありませんか？

「ケガの有無」、「救急車は呼んだか」、「けが人の意識はあるか」などお話してください。

◆いつ起きましたか？

「〇分くらい前」、「〇時〇〇分くらい」など時間をお話してください。

◆あなたのお名前やご住所などを教えてください。

「氏名」、「住所」、「年齢」、「電話番号」などをお話してください。

6 いつも野菜をよ〜け食べよまい

1日に必要な野菜摂取量は350g以上ですが、木曾岬町の方の野菜の平均摂取量はその半分以下です。

野菜を多くとることで、よく噛むことにつながり、肥満予防になります。

毎食、生野菜で両手いっぱい、または、ゆで野菜で片手いっぱいの野菜を食べましょう。

みそ汁やスープなど汁物の具に野菜を多種類入れ、できるだけ地元で採れた野菜を選びましょう。



貝だくさん



地産地消

7 いつも自分のからだをチェックしよまい

自分のからだを知ることによって、病気の予防、健康の増進につながります。

- 1) 毎日体重を測りましょう
まずは自分の適正体重を知ろう
適正体重 kg =
身長()m × 身長()m × 22
- 2) 年に1回は健康診断、がん検診を受けましょう。



健康診断



体重測定

「やるまいげんげんかるた」 を一緒にしませんか!

やるまいげんげん運動をもとに、「やるまいげんげんかるた」を三重大学医学生が作成しました。

このかるたを使った、かるた及びレクリエーション大会を開催いたします!



やるまいげんげんかるた及びレクリエーション大会

- 日 時 / 平成31年1月7日(月) 午前10時30分～午前11時30分
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / 「やるまいげんげん運動の説明とかるた及びレクリエーション」保健師・KYG

申込・問合せ先：町保健センター（☎68-6119）保健師まで

げんげん運動マイレージ スタートアップ教室を実施します!

- 日 時 / 平成31年1月30日(水) 午後1時30分～午後3時
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / 「げんげん運動マイレージについての説明と手帳の発行」保健師
「ウォーキングの仕方について」運動インストラクター

申込・問合せ先：町保健センター（☎68-6119）保健師まで

明けましておめでとうございます。
 新しい年、健康の取り組みも、新たな目標、心機一転、心とからだ健康で豊かな一年にしてまいりましょう。

木曾岬町では、「すべての木曾岬町民が健やかで笑顔あふれる毎日」をめざして、
【やるまいげんげん運動】を実施しています。

やるまいげんげん運動とは、【元気アップの「元」^{げん}とメタボを減らすの「減」^{げん}で、元気になるまい！】を合言葉に【7つのやるまい行動】を実施しています。

7つのやるまい行動とは

1 人と会おまい

外へ出て人と出会い、積極的に挨拶をし、つどいの場に参加することにより、おしゃべりや人とふれあうことで、自分も仲間も元気になり、町全体の元気アップを目指します。



あいさつ

2 笑顔で楽しい生活しよまい

「元気な人」を思い浮かべると、病気のあるなしに関わらず、生きがいや目標を持っている人が多いと思いませんか？
 病気やけが等マイナス面に注目せず、小さくても生きがいや目標を持つことにより、楽しい生活を送りましょう。



いきがい 元気な人

3 誰かと一緒に食べよまい

食は人と人をつなぐコミュニケーションです。子どもの頃から、家族と3食正しく食べる食習慣を身につけましょう。
 誰かと食事をとることで食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながり、また心も満たすことができます。



共食

4 まあ10分よ〜け からだを動かそまい

毎日、今よりも10分多くからだを動かす「+10(プラス・テン)運動」で心も体も元気アップ！！まずは「移動」「家事」「趣味」「テレビを見ているとき」などがチャンス！
 また、体重を減らしてメタボの予防にもつながります。

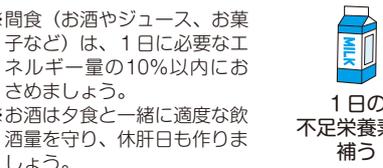


歩幅を広くして早歩きで+10
 階段で+10
 家事で+10
 ながらストレッチ+10
 体操で+10

5 今よりおやつ減らそまい

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、間食習慣のある人が多く見られます。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%以内におさめましょう。
 ※お酒は夕食と一緒に適度な飲酒量を守り、休肝日も作りましょう。



休肝日
 1日の不足栄養素を補う

甘いもの、油ものは控えて食べるなら選ぼう

償却資産をお持ちの方は申告が必要です。

会社や個人で工場や商店などを経営しておられる方が、土地や家屋以外でその事業のために用いる機械、器具、備品などを償却資産といいます。

償却資産は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在の資産状況を資産所在地の市町村長に申告しなければなりません。償却資産は、固定資産税の課税対象となります。

申告は
1月31日まで

課税の対象となるもの

- 構築物 (煙突、鉄塔、広告塔、路面舗装、外構工事など)
 - 機械および装置 (旋盤、ポンプなど)
 - 船舶
 - 航空機
 - 車両および運搬具 (貨車、大型特殊自動車など)
 - 工具、器具、備品
(パソコン、測量工具、机・イス、ロッカーなど)
- (例) 小売店 (陳列ケース、冷蔵庫、冷凍ストッカーなど)
飲食店 (厨房設備、レジスター、冷蔵庫、カラオケセットなど)
医院 (ベッド、手術台、X線装置、調剤機器など)

課税の対象とならないもの

- 自動車税および軽自動車税の対象となるもの
 - 耐用年数1年未満の資産
 - ◎ 取得価格が10万円未満の資産で法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの
(いわゆる少額償却資産)
 - ◎ 取得価格が20万円未満の資産で法人税法などの規定により3年以内に一括して均等償却するもの
(いわゆる一括償却資産)
- (◎の場合であっても、個別の資産ごとの耐用年数により通常の減価償却を行っているものは課税の対象となります。)

【提出期限】 平成31年1月31日(木)

(注) 事業を行っているが申告する資産が全く無い場合は、申告書の備考欄に「該当資産なし」と記入し提出してください。

【申告にあたっての注意点】

- 申告者の利便性の向上をはかるため、平成22年より地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用した受付を開始しています。これにより申告手続きが郵送や窓口に向くことなく、自宅やオフィス、税理士事務所などのパソコンからインターネットを利用して行うことができます。詳しくは下記エルタックスホームページにてご確認ください。
アドレス <http://www.eltax.jp/>
- 償却資産の申告書については、毎年12月下旬頃に発送しておりますが、お手元に届かなかった方や、新しく事業を始められた方はお知らせください。

● 問合せ先 / 役場 税務課(償却資産係) ☎68-6102

軽自動車の各種手続きはお済みですか。

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有(使用)者に課税されます。
以下の点にご注意のうえ、手続き漏れがないようお気を付けください。

- **4月1日現在の所有者とは？**
3月末日までに名義変更等の手続きが完了していないと、元の所有者に課税されます。
- **ナンバープレートは返却を。**
廃車する際は、ナンバープレートを必ず返却してください。
- **所有者が亡くなられた場合、名義変更若しくは廃車手続きを。**
名義変更や廃車の手続きを行わないと、亡くなられた方の名義のまま課税され続けます。
- **使用できない軽自動車、今後使用しない軽自動車等をお持ちではありませんか？**
使用できない車、今後使用しない車を持っている方、何らかの事情(廃棄、譲渡、紛失等)で所有する軽自動車等が既にお手元にない方で廃車等の手続きが未了の場合、次年度以降も課税され続けることとなりますので、廃車手続きをお済ませください。
- **他市町村から転入された方。**
登録住所が旧住所地のままになっている場合は、住所変更手続き等をお願いします。
- **軽自動車税は「年税」です。**
軽自動車税は年税で、4月1日現在の所有者に1年分の税額が課税されます。
このため、年度途中で名義変更や廃車の手続きをしても税額の変更や還付を受けることは出来ません。
- **軽自動車は、車種等によって手続き場所が異なります。**

車種(排気量等)	受付場所・問い合わせ先	備 考
原動機付自転車(125cc以下)	役場 税務課 68-6102 もしくは、最寄りの市区町村	<ul style="list-style-type: none"> ● 廃車手続きをする場合は、廃車する車両のナンバープレート及び印鑑をご持参ください。 ● ナンバープレートを紛失された場合は、弁償費として200円が必要です。
小型特殊自動車(農耕作業用等)		
軽四輪車・軽三輪車(660cc以下)	軽自動車検査協会 三重事務所 050-3816-1779(コールセンター) 津市雲出長常町字六ノ割1190-10	<ul style="list-style-type: none"> ● 引越や売買等により所有者の住所や名義等が変わった場合、変更登録または移転登録などの手続きが必要です。 ● 各種手続に必要な書類等は、左記までお問い合わせください。
軽二輪車(125cc超250cc以下)	中部運輸局 三重運輸支局 050-5540-2055(テレホンサービス)	
小型二輪(250cc超)	津市雲出長常町字六ノ割1190-9	

* 年度末の3月は窓口が大変混雑しますので、お早めにご手続きをお願いします。

1月カレンダー

主な行事	場所	時間	備考
4 金・仕事始め			
6 土・消防出初式	木曾岬小学校校庭	午前10時～	
8 月・幼・小・中学校3学期始業式			
10 火・すくすくひろば	保健センター	午前10時～午前11時30分	
15 月・トマッピーキッズサークル	木曾岬幼稚園・保育園	午前9時30分～午前11時30分	
16 火・転倒予防教室	保健センター	午後1時30分～午後3時	
17 水・歯っぴい指導室 ・北勢地域若者サポートステーション 出張相談in木曾岬	保健センター 福祉・教育センター	午後1時30分～午後2時30分 午前9時30分～午前11時30分	要予約 ☎059-359-7280
18 木・チャイルドケア講座・交流会 ・育児相談(予約制)	保健センター 保健センター	午前10時30分～正午 午後1時30分～午後3時	要予約☎68-6119
21 土・音楽療法	福祉・教育センター	午前10時30分～午前11時30分	
25 金・人権・心配ごと・行政相談	福祉・教育センター	午前9時～午前11時30分	
27 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
29 月・小学校新入生児童保護者会			

2月カレンダー

1 金・中学校入学説明会			
5 月・もぐもぐ教室	保健センター	午前9時45分～午前10時	

納付を
お忘れなく!

1月の納付

- 住民税(1/31納期限) …………… 第4期分
 - 国民健康保険料(1/31納期限) ……… 第7期分
 - 後期高齢者医療保険料(1/31納期限) 第7期分
 - 介護保険料(1/31納期限) …………… 第5期分
 - 水道料金・下水道使用料(1/31納期限) … B地区
 - 幼稚園授業料(1/28納期限) …………… 1月分
 - 保育園保育料(1/28納期限) …………… 1月分
 - 学校給食費(1/15納期限) …………… 1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。

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
町立図書館	40-9010



●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米	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 7日・10日・14日・17日・21日 24日・28日・31日	毎週火・金曜日 4日・8日・11日・15日・18日 22日・25日・29日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 16日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 9日・16日・23日・30日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 9日	毎月第4水曜日 23日
資源ごみ	毎月第4日曜日 27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。



第32回産業文化祭・第27回福祉健康フェスタ

伸びゆく木曾岬町の

ふれあい広場 2019



がんばる
きそさき!

平成31年
3月24日(日)
開催予定



ぜひお越しください!