



主な内容

地震・津波防災訓練	2
防火ポスター入選者	4
可燃ごみ減量のお願い	5
年末・年始休業等ご案内	6
成人式のご案内	7
きそさき星空観察会	7

木曾岬町の人口と世帯数 11月1日現在

人口	6,202人	(前月比+2)
男	3,192人	(前月比+4)
女	3,010人	(前月比-2)
世帯数	2,528世帯	(前月比+9)





地震・津波防災訓練を実施

11月5日(木)の「津波防災の日」に合わせて、内閣府と共催して、「地震・津波防災訓練」を行い、午前10時に南海トラフを震源とする巨大地震が発生【震度7】し、大津波警報が発表され、86分後には津波が襲来する想定のもと、「シェイクアウト訓練」に引き続き、指定緊急避難場所までの避難行動を実践しました。

訓練には約500名が参加し、避難された参加者からは、「避難にかかる時間がわかり、参加してよかった」「訓練日は日中の晴れであったが、夜間や冬季では屋上で耐えられないと思った。非常持ち出し袋に防寒シートを入れます」などの意見があり、個々の防災意識が高まりました。

また、職員は災害対策本部の設置から初動体制までの運営訓練を行い、防災ヘリや消防団等との情報伝達により、被害状況の把握と対応の図上訓練を実施しました。

地震はいつ発生するか分かりません。日頃から、耐震補強や家具の固定や非常持ち出し袋の確認等、備えをお願いします。

指定緊急避難場所の企業様におかれましては、平日にも関わらず、施設の開放や避難者への対応等、ご協力いただきありがとうございました。



非常持ち出し袋



コロナ対策



屋上へ避難



災対本部



子ども避難状況



屋上避難状況

防災研修

11月1日(日)に第2栄集会所で下記の防災研修を行いました。

- ① 講話「地震・津波の防災対策、家庭の備えについて」
- ② 「地震・水害から命を守る」DVD視聴
- ③ 防災ガイドブックの説明
- ④ 水消火器を使った初期消火訓練

研修後には、広域避難先のいなべ市(一時避難施設)に行くとの声があり、防災意識の向上につながりました。

※自主防災会単位での出前講座(研修・訓練)を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

●問合せ先/危機管理課 ☎68-6101



戦没者追悼式で恒久平和を誓う

11月15日(日)、先の大戦における戦没者に対し追悼の誠を捧げるとともに、恒久平和を祈念するため、木曾岬町民ホールにおいて「木曾岬町戦没者追悼式」が執り行われました。

式典には、過去の大戦で尊い犠牲となった戦没者の遺族など32名が参列しました。

町長が式辞を述べた後、ご臨席の来賓の方々から追悼のことばをいただき、中学生代表からは「私たちはこの先も平和が永遠に続き、再び戦争することがないように、平和のありがたさと戦争の悲惨さを伝え続けることを誓います」と、誓いのことばの発表もありました。

このあと、参列者全員が白菊の献花を行い、戦没者の冥福を祈り恒久平和の思いを新たにしました。



追悼のことば 遺族代表森氏



誓いのことば 中学生代表

町を守る消防団の活動を 知る・学ぶ

10月21日(水)に、木曾岬小学校の3年生が「社会科の学習として地域の消防団の施設を見学し、わたしたちの安全な暮らしを守るために日々活動している消防団の理解を深める」ことを目的として、消防団第2分団のポンプ車格納庫及び消防ポンプ車を見学しました。

分団長から消防団の活動内容やポンプ車に積載されている道具の説明がありました。児童からは、ホースの長さや筒先の重さ、訓練の場所や内容について質問があり、その後、ポンプ車全体のスケッチや実際の防火衣の試着を体験しました。

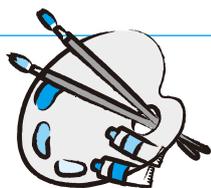
最後に消防団長から、「今日の見学で一人でも消防団に興味を持って入ってくると嬉しい」との話がありました。



分団長による消防ポンプ車内の道具の説明



「車内は広くて見通しが良い!」



令和2年度「防火ポスター入選者」

桑名市消防本部が、管内の小・中学校の児童・生徒から防火ポスターの募集を行ったところ、各学校で選ばれた作品321点の応募がありました。

応募作品は、桑名市教育長を審査長とし、管内の教育関係者等によって審査され85点が入賞し、その表彰式が10月26日



町長賞表彰

(月)に桑名市消防本部で実施され、町内では以下の皆さまが特別賞と優秀賞を受賞されました。

なお、中学校の部、町長賞に選ばれた森紗彩さんの作品は桑名管内における最優秀作品として防火啓発ポスターに採用が決まりました。おめでとうございます。



小学校の部、町長賞の作品

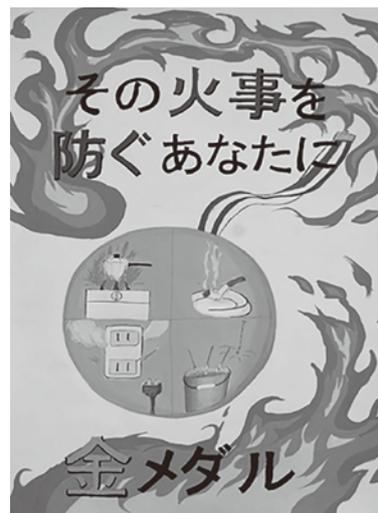
●木曽岬町小学校の部

特別賞	町長賞	木曽岬小学校	6年	ヨコ 横	イ 井	アイ 愛	カ 佳
	防火協会賞	木曽岬小学校	6年	ソ 反	マ 町	ア 朱	カ 伽
	消防長賞	木曽岬小学校	6年	ハ 花	イ 井	ケン 健	タ 郎
優秀賞	優秀賞	木曽岬小学校	6年	オ 太	オ 田	ナ 七	ミ 海
	優秀賞	木曽岬小学校	6年	モ 諸	ト 戸	コ 心	ミ 美

●木曽岬町中学校の部

特別賞	町長賞	木曽岬中学校	2年	モ 森	サ 紗	ア 彩
	防火協会賞	木曽岬中学校	3年	イ 伊	ト 藤	モ 萌
	消防長賞	木曽岬中学校	1年	ス 杉	ノ 野	ワ 和
優秀賞	優秀賞	木曽岬中学校	1年	ヤ 山	フ 脇	リ 梨
	優秀賞	木曽岬中学校	1年	イ 伊	ト 藤	リ 璃

※特別賞(中学校の部)作品はカレンダーへ掲載がされます。



中学校の部、町長賞の作品
【最優秀作品】
(啓発ポスターに採用されます)



三重県シルバーの日 ボランティア活動実施

10月24日、木曽岬町シルバー人材センターの会員の皆様によるボランティア活動が行われ、庁舎周辺の草抜き・清掃を行って頂きました。

当日は約20名の会員の皆様が入ったスコップやほうきを手に、丁寧に作業をしていただきました。

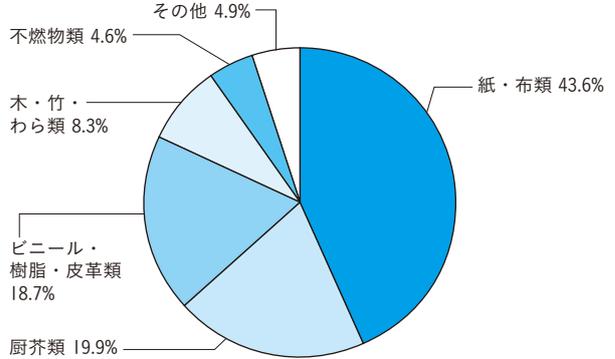
紙面をもって厚くお礼を申し上げます。

「可燃ごみ」の減量のお願い

令和元年度に町で回収されたごみ量は約1,118トンでした。

そのうち可燃ごみは約939トン、全体の約84%を占めています。

ごみ処理施設であるリサイクルの森に搬入される「可燃ごみ」のごみ質を分析調査したところ、紙・布類が約44%、次いで厨芥類(生ごみ)が約20%、ビニール・樹脂・皮革類が約19%含まれていました。



令和元年度「可燃ごみ」ごみ質分析の1年間の平均グラフ

可燃ごみを減らすために

①紙類は資源ごみとして分別しましょう。

新聞紙、チラシ、雑誌雑紙、飲料用紙パック、段ボール類は「資源ごみ」としての回収にご協力をお願いします。

②厨芥類(生ごみ)は水切りをしましょう。

厨芥類(生ごみ)のうち約80%は水分です。仮にこの水分の10%を減らすことができれば、約15トン減ることになります。

厨芥類(生ごみ)の水分を減らせば、ごみの減量や処理費用の軽減につながるだけでなく、ごみ袋からの汁漏れや臭いの発生を抑制するなど、衛生面でも効果がありますので、「厨芥類(生ごみ)」を出す前のひと絞りにご協力をお願いします。

また、町では、家庭から排出される生ごみの減量化のため、家庭用の生ごみ処理機及びコンポスト容器購入者に対し、補助金を交付しています。

積極的に活用し、生ごみの減量化にご協力をお願いします。

種類	電気式生ごみ処理機	コンポスト容器
申請できる台数	1台/回	2基/回
補助金額	上限 20,000円	上限 4,000円/基

※いずれも購入金額の1/2以内となります。

●対象者/木曾岬町に住民登録されている方
(前回の交付決定の日から7年以上経過後に2回目の申請ができます)

●申請方法/領収書を添付の上、申請書を役場住民課に提出してください。
(申請書は町のHPからもダウンロードできます)

●問合せ先/住民課 ☎68-6103

ふれあい農園 (貸し農園)の利用者 募集について

農作業で汗を流してみませんか？
ふれあいと余暇を楽しむ場として、
町ではふれあい農園(貸し農園)を
設置しております。

このたび、ふれあい農園において
空き区画が生じておりますので、募
集を行います。ぜひ、ご応募ください。

●募集区画数

1区画30平方メートル

●利用料

年間 6,000円

(年度途中からの利用は月割)

●利用(契約)期間

契約日から令和5年3月31日

(毎年度更新)

●農園の場所

木曾岬町大字源緑輪中1574番地

●申込み受付期限

先着順に受け付けします。

(空き区画が無くなり次第、募集を終了します。)

●利用資格

町内在住者・町内在勤者

●申込・問合せ先

木曾岬町役場 産業課

☎68-6105

年末・年始休業のご案内

年末・年始の役場などの施設や各種業務の休業は下記のとおりです。
休み期間中は、町民の皆さまに何かとご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

役場	12月29日(火)～令和3年1月3日(日) ※出生届、死亡届、婚姻届など戸籍関係の届出は、宿日直者によって受け取ります。
福祉・教育センター	
保健センター	
図書館	12月28日(月)～令和3年1月4日(月)
町体育館	
北部公民館	12月28日(月)～令和3年1月4日(月)
文化資料館	令和3年1月3日(日)
ごみ収集業務	12月31日(木)～令和3年1月3日(日) ※別添折込みチラシをご覧ください。
し尿・浄化槽汚泥収集業務	12月29日(火)～令和3年1月3日(日)
火葬業務	令和3年1月1日(金)

※年末は、し尿収集業者が大変混雑しますので、収集希望の方は12月21日(月)までに(株)コスモ(☎0594-22-2211)にご連絡ください。

年末・年始 医療機関の休日診療のご案内

	診療日	医療機関名	住所	電話	診療時間
内科	12月30日(水)	桑名市応急診療所	桑名市鍛冶町9	0594-21-9916	午前9時30分 ～正午 午後1時 ～午後4時
	12月31日(木)				
	1月2日(土)				
	1月3日(日)				
歯科	12月30日(水)	星野歯科医院	桑名市大字東方220	0594-23-1182	午前9時 ～正午
		アゲキ歯科医院	いなべ市北勢町阿下喜717-3	0594-72-5688	
	12月31日(木)	セントラル歯科	桑名市中央町2-34	0594-24-0418	
		やまが歯科・こども歯科クリニック	桑名市大福宮東337-1	0594-24-8020	
	1月2日(土)	なつやま歯科クリニック	桑名市北別所1584-4	0594-27-3131	
		大長歯科・矯正歯科	員弁郡東員町大字長深3383	0594-76-2224	
	1月3日(日)	うかい歯科	桑名市東正和台1-7-10	0594-31-8210	
		太田歯科医院	いなべ市員弁町上笠田1678-5	0594-74-3188	

コンビニ交付サービス停止のお知らせ

システムのメンテナンスのためコンビニでの住民票の写し等証明書交付サービスを停止します。

停止期間 令和3年1月20日(水)の終日

●担当/住民課 ☎68-6103 税務課 ☎68-6102

成人式のご案内

二十歳を迎え、新しく大人の仲間入りをされる皆さま方をお祝いするため、次のとおり令和3年の成人式を開催します。

- 日 時／令和3年1月9日(土) 午前10時30分から
- 場 所／木曾岬町民ホール
- 対象者／①平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方で、木曾岬町在住の方
②木曾岬中学校を卒業された方で転出した方（ただし、ご連絡をいただいた方）
- 感染症予防のお願い／当日は、入場者の制限、マスクの着用、手指の消毒、検温をお願いします。
なお、発熱等の症状のある方は出席をご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、式典を縮小又は中止にする場合もありますのでご了承ください。
中止の場合は、町ホームページ www.town.kisosaki.lg.jp 及び木曾岬町配信メール t-kisosaki@sg-m.jp（情報登録者でイベント情報を設定されている方に配信）にてお知らせします。

※教育委員会より11月にご案内を発送しておりますが、対象者の方でまだ届いていない場合は、教育委員会へお問合せください。

- 問合せ先／教育委員会 ☎68-1617



木曾岬子ども未来塾の自然体験活動 「きそさき星空観察会」

今年も10月26日(月)に、木曾岬子ども未来塾の自然体験活動の一環として、小学校の理科の授業に携わっていただいている小森和彦先生をはじめ4名の方を講師としてお招きし、「きそさき星空観察会」を開催しました。

小森先生たちが持参した大きな望遠鏡に子どもたちの期待も高まり、火星や木星のほか月のクレーターも観察

できると「みえた！」と歓声があがりました。また土星の輪も観察でき、「ドーナツみたい」や「宇宙人の目だ！」といったはしゃぐ子どもの姿もみられました。

子どもたちはもちろん、保護者にとっても実際に天体を観察できる貴重な体験となり、とても有意義な時間を過ごすことができました。



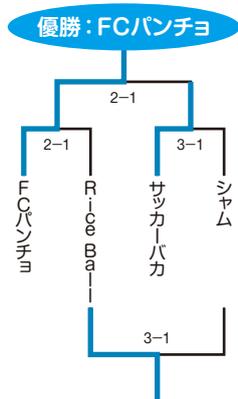
第19回木曾岬町サッカー大会開催!

11月1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19回木曾岬町サッカー大会”が開催されました。

今年度の大会は、新型コロナウイルスの関係でチーム数を限定しての開催となりましたが、全試合とも白熱したゲームとなりました。

決勝戦は、『FCパンチョ』と『サッカーバカ』の対戦となり、攻守が激しく入替る中、接戦の末、『FCパンチョ』が勝利を収め、優勝の栄光に輝きました。

また、今大会の得点王には、「Rice Ball」の黒宮健吾さんが選ばれました。



得点王：黒宮健吾さん



優勝：FCパンチョ

“第4回木曾岬町長杯柔道大会”開催!!

10月18日(日)に木曾岬中学校武道館で「第3回木曾岬町長杯柔道大会」が開催されました。

選手は日頃の練習の成果を発揮し、小学生から一般の部まで白熱した試合となりました。また、当日は多数の観戦があり、子どもたちの頑張りがや柔道の魅力を感じて頂ける大会でした。



【大会結果】

- 小学1・2年生の部
 - 優勝 永田 葵さん(弥富市)
 - 準優勝 三石 来花さん(なぎさ台)
- 小学3・4年生の部
 - 優勝 松永 夏李さん(雁ヶ地)
 - 準優勝 黒宮 琉矢さん(上和泉)
- 小学5・6年生の部
 - 優勝 渡辺 海晴さん(南栄)
 - 準優勝 明空 弘晃さん(外平喜)
- 一般男子の部
 - 優勝 松永 曾良さん(雁ヶ地)
 - 準優勝 上野 涼介さん(小和泉)
- 一般女子の部
 - 優勝 金田はるかさん(中和泉)
 - 準優勝 山川あかりさん(新加路戸)

お知らせ



木曾岬町柔道教室では新団員を募集しています。園児～小学6年生までの子どもたちが中学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。(貸し柔道着あります) 練習は月曜日・火曜日・金曜日の午後7時から行っています。

命の尊さについて学ば

～中学2年と3年の取組より～

“木曾岬町ならではの”の教育推進重点項目「オリジナル5」より

連載：グッドストーリーズ⑨ ～すべては子どもの健やかな成長のために～

新たな「木曾岬町こども園・学校教育方針」の2年目を迎え、さらなる教育活動の充実をめざしていきます。その具体的な支援策として、今年度も“木曾岬町ならではの”の「オリジナル5」を大切にしながら施策展開を図っていきます。そして、園・学校での子どもの姿を保護者や地域の皆様とともに共有し、地域ぐるみで子どもたちの「未来(あした)」を育てていきたいと考えています。グッドストーリーズは、子どもの素晴らしい世界を伝え、家庭で、地域で同じ眼差しでご支援いただきたいと願ったものです。すべては子どもの健やかな成長のために。12月号では、中学校の様子についてご紹介します。

“木曾岬町ならではの”の教育推進重点項目「オリジナル5」

I 信頼される園・学校づくりに向けたコミュニティ・スクールの充実	〈 C S 〉
II 園・小中学校の連携を強化し、子どもが主体的に学びに向かう保育・教育の実現	〈保育・学力〉
III グローバル化に対応した英語教育・国際理解教育の推進	〈英語教育〉
IV 地域への愛着と誇りを育む郷土教育の推進	〈郷土教育〉
V 園・学校図書室と町立図書館を活用し、家庭と連携した子どもの読書活動の推進	〈読書活動〉

◆中学2年「赤ちゃんふれあい授業」

10月16日(金)に中学2年生を対象に、「思春期ライフプラン講座(赤ちゃんふれあい授業)」(福祉健康課主催)を行いました。当日は、医療現場で活躍されている助産師と保健師の方を講師にお迎えし、思春期や二次性徴についての話から始まり、受精から出産までの期間に母体の中で赤ちゃんが大きくなる仕組みや様子、赤ちゃんが生まれてから1歳になるまでの子育てや赤ちゃんの特徴について、スライドを用いて説明いただきました。また、



授業の最後には妊婦体験ジャケットによる妊婦体験や、体重や触った感触が実際の赤ちゃんにそっくりな人形を抱かせてもらう育児体験を行いました。

◆学習を終えて「生徒の想い」

〈2年生：赤ちゃんふれあい授業〉

- 出産や子育ては思っていた以上に大変で自分も苦労して育ててもらったことがよくわかった。
- お母さんの偉大さがよくわかった。
- 育ててくれた家族に「ありがとう」と言いたい。
- 自分の命を大切にしようと思えた。

〈3年生：平和セレモニーでの平和の誓いより〉

- 戦争を体験した方から直接話を聞いた私達は、戦争を知らない世代に伝えていく責任があります。この先も健康で平和な世界にしていけるために一人一人が協力することをここに誓い、私達の平和の誓いとしす。

◆中学3年「広島への修学旅行」

今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、中学3年の修学旅行は9月17日から3日間、目的地を広島方面へ変更して行いました。一日目の夜の平和学習会では、原爆被害者の大越さんから、原爆投下による熱線や爆風の威力について説明を受け、原爆投下後の広島市の状況や人々の様子、その後の被爆者の生活についてお話を聞かせていただきました。当時、大越さんは爆心地から13km離れた村に住んでいましたが、被災者366人が村に避難してきたそうです。1ヶ月以内にその中の288人が亡くなり、連日火葬の煙が上がっていた様子も聞かせていただきました。大越さんは80歳という高齢になられており、「若い世代の方々が平和を大切に、二度と同じ様な惨劇が起こらないようにして欲しい」という想いを生徒達に伝えてくれました。翌日には平和記念資料館内や平和公園周辺の見学をしました。また、現地で平和セレモニーを行い、全校生徒で協力して織り上げた千羽鶴も献納してきました。



これまで新型コロナウイルス感染症の影響で、学校行事や取組は時期や内容の変更を繰り返す状況でしたが、町をはじめ、地域や保護者の皆様のご理解ご協力のもと、これまで計画していた学習活動を少しずつ行うことができるようになってきました。

今回の学習を通して生徒達は、生まれてくる命の尊さや、輝くはずの命が奪われる悲劇を心に刻む学習ができたと思います。今後も、感染症対策を十分に取ったうえで、生徒達に豊かな心を育てるための体験活動を行っていきたいと考えておりますので、地域や保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

今月の図書館コーナー

あっという間に今年最後の月となりました。今年は新型コロナウイルス感染予防のための自粛、感染予防のための対策などで緊張を強いられる日々が続きました。ココロも体も疲れがたまってきているのではないのでしょうか？ 今年の汚れは今年のうちに…大掃除に役立つ本と一緒に、温泉の本もメインコーナーで紹介します。家族や親しい人と一緒に、お正月を清々しい気持ちで迎えていただければと思います。

今月のNEWS

メインコーナー

- ・年未年始特集、一年の汚れや疲れを洗い流そう（掃除、温泉）

児童コーナー

- ・クリスマス

サブコーナー

- ・人権
- ・おせち料理

郷土文化交流スペース 12月の展示予定

- ・人権写真・ポスター展
- ・老人会手芸部作品展
- ・出来さん作品展（ミニチュアアート）

読み聞かせ・ワークショップ

- ・当分の間、中止します

※再開する場合はHPにてお知らせします。

12月 図書館カレンダー

○の日は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	⑦	8	9	10	11	12
13	⑭	15	16	17	18	19
20	⑳	22	23	㉔	25	26
27	㉘	㉙	㊀	㊁		

◎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

●問合せ先／町立図書館 ☎40-9010

HP：http://kisosaki-library.net/

今月の司書のおすすめ本

からだがよろこぶ！ぬる湯温泉ナビ

"ぬる湯"とは一般的には25℃以上38℃未満の温泉を指して呼びます。その大きな長は、リラックス効果と保温、副交感神経を刺激しストレスをやわらげる効果があるそうです。

そして一時的に体温を急上昇させる熱い湯よりも体の負担が少なく、全身のコリをほぐし、体調を整え、不眠症にも効果と言われるなど年齢問わずいいこと尽くし。全国のぬる湯を紹介しますが、近隣の岐阜、長野、静岡のぬる湯も紹介。GOTOトラベルと言われている今、今年の疲れを落としに出かけるのもいいのでは？

図書館からお知らせ

複写サービスと著作権法

図書館でのコピーサービスは、著作権法で資料の一部分（1著作物の半分まで）と決められています。（小説1/2、地図1/2、写真絵画、レシピ、型紙なども1/2までとなります）当日の新聞、雑誌の複写は出来ません。

新聞・雑誌などの定期刊行物については、「発行後相当期間を経過した」ものであれば、掲載されている1つの著作物の全部を複写できます。持ち込みの資料のコピーも対応不可です。

不明な点は図書館スタッフにお尋ねください。ご不便をおかけいたしますがご了承ください。

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 20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。

20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（年未年始・祝日を除く）
午前9時～午後5時

※ただし日曜は午前9時～午後1時

2021年 三重とこわか国体・三重とこわか大会開催に向けて

第2回目 ～三重とこわか国体の種目について～

三重とこわか国体における正式競技は、隔年開催の銃剣道を除き、19市町37競技、特別競技が3市1競技、公開競技が5市5競技、デモンストレーションスポーツが20市町32競技が予定されています。

■**正式競技**：都道府県対抗で実施され、得点対象（天皇杯・皇后杯成績対象競技）となる37競技のことをいいます。

■**特別競技**：高等学校野球のことで、都道府県対抗の得点対象となりません。

■**公開競技**：都道府県代表の参加により中央競技団体主導で開催するもの。三重県では5競技実施され、都道府県対抗の得点対象となりません。

■デモンストレーションスポーツ

原則として県内在住者を対象とし、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が気軽に参加できるスポーツです。都道府県対応の得点対象となりません。

「中央競技団体」って？

各スポーツ競技について国内を統轄する全国規模の団体のことで、NSF (National Sports Federation) ともいう。



※三重県内各市町の開催競技については裏表紙で紹介しています。

生活のミ三情報

借金のことで悩んでいませんか？

ご家族や知人の方からの相談もOK!
法律の専門家が直接お話を伺います。



エガオカエル・ユメカエル

●借金の悩み電話相談(無料)

・相談日時

令和2年12月6日(日)

午前10時～午後3時

令和2年12月13日(日)

午前10時～午後3時

・対応者

弁護士(三重弁護士会) 又は

司法書士(三重県司法書士会)

☎059-224-2026

※相談日当日のみの専用ダイヤルです。

※相談は無料ですが、通話料がかかります。また、相談は1時間程度を限度にお聞きします。

※開始時間直後は相談が集中し、つながりにくくなる可能性があります。

時間をおいてからおかけ直しください。

・主催

三重県多重債務者対策協議会

●借金に関する相談窓口

左記の窓口において、借金に関する相談を随時受け付けております。

事務局

三重県環境生活部暮らし・

交通安全課

☎059-224-2400

相談機関	電話番号	相談日時
東海財務局	052-951-1764	月～金 午前9時～正午、午後1時～5時
三重県消費生活センター	059-228-2212	月～金 午前9時～正午、午後1時～4時
(公財)日本クレジットカウンセリング協会	0570-031640	月～金 午前9時～午後12時40分、 午後2時～午後4時40分
法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～金 午前9時～午後9時、 土曜日 午前9時～午後5時
三重弁護士会 (津)(四日市)	059-222-5957※ 059-352-1756※	月～金 午前9時～正午、午後1時～5時
三重県司法書士会	059-221-5553※	月～金 午前9時～午後5時

※相談予約電話番号

消費者ホットライン…188
(お近くの消費生活相談窓口へ案内いたします。)

中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中退共制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、家族従業員やパートタイマーも加入できます。

問 中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234



運動

★ポイント★ 免疫力アップのためには極度に激しい運動は控えよう

免疫力アップを目的とする場合は、ウォーキングやストレッチなど、無理せず自分に合ったメニューを毎日続けていくことが大切です。外出を控えているときは、家の中での運動や人の密集しない時間帯や場所を選んでウォーキングなども良いでしょう。

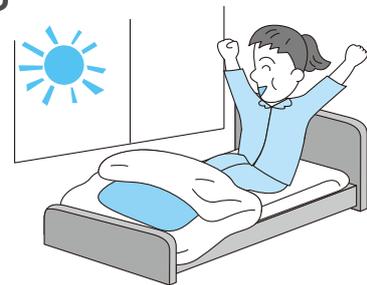


休養・睡眠

★ポイント★ 1日を通して睡眠の質を改善する習慣を身につけよう

朝 毎日の起床時間をそろえましょう

休日の寝坊は2時間以内に…
朝日を浴びると自然な入眠を促す物質が分泌され夜になると自然な眠気が訪れるようになります。



昼 日中は活動的に過ごし、適度に昼寝をとり入れましょう

日中に身体を動かしたり、何かに没頭してイキイキと過ごしたりすることで夜の睡眠にもよい影響を与えます。
睡眠不足の解消には15分程度の昼寝が効果的です。



夜 スマホの画面は早めに閉じましょう

まぶしい画面を見続けると、眠りの質を低下させます。寝る2時間前には画面を閉じましょう。



免疫力を高める“笑い”の効能

笑うと、免疫力を司る「NK細胞」の活性化につながります。また笑いには自律神経を整える効果もあります。面白いこと、楽しいことを探して、毎日の暮らしでよく笑うようにしましょう。

感染予防も忘れずに



手洗い



咳エチケット

3つの密を避けましょう



密集回避 密室回避 密接回避

今日は、

「免疫力をアップして感染症から身を守ろう」

をテーマにご案内します。

感染症、と言われて思い浮かぶ病気は・・・？

どなたも今年はもちろん「新型コロナウイルス感染症」でしょうか。

その他に、この季節に流行するインフルエンザ、胃腸風邪、など様々な感染症が世の中にはみられます。

感染の原因としては、それぞれの病気のもとになるウイルスや細菌に触れたり、口や鼻から吸い込むことにより、体内にそれらのウイルスなどが入り込み増殖することです。

しかし、体内に入り込んだからと言って必ず発症するというわけではありません。免疫力が高ければ、病気の発症を抑え込むことができます。免疫力は、食事や睡眠、運動などの生活習慣改善に取り組むことで高めることができます。できることから少しずつ取り組み、感染症に負けない身体をつくりましょう。

食 事

★ポイント1★ 腸に良い食品を取り入れよう

腸管には、免疫細胞がたくさん集まっているとされており、腸内の環境を良くすることで免疫力を高めることができます。

〈腸に良い食品〉

- ヨーグルト ●納豆 ●きのこ類 ●海藻
- ゴボウ など



★ポイント2★ よく噛んで食べよう

唾液には免疫物質が含まれていて、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事のときはよく噛みましょう。



★ポイント3★ 食事は楽しんでとろう

「身体にいいから」と嫌いな物を無理やり食べても栄養は吸収しにくく、免疫力アップにもつながりません。

免疫力アップのためには、好きな物を美味しく食べることが大切です。



INFORMATION
きそそさき

教育委員会
だより

生活のミニ情報

こんにちは保健師です

警察署
コーナー

カレンダー



警察署コーナー



■桑名警察署
■木曾岬駐在所

☎(0594)24-0110
☎65-3635

令和2年 年末の交通安全県民運動 令和2年12月1日(火)～12月10日(木)までの10日間

警察では、

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 横断歩道における歩行者優先の徹底
- シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

を重点に、広報啓発活動や、指導取締りを実施します。

夕暮れ時、ちょっと早めのライトオン運動 実施期間 令和2年10月1日～12月31日

- 夕暮れ時又は天候に応じた早めのライト点灯（自動車、オートバイ、自転車）
 - ① 前がよく見えなくなってからライトを点灯するのではなく、日没の少し前からライトを点灯
 - ② 「見るため」のライトを「見せるため」にも活用
 - ③ 天候（雨、霧、雪など）に応じてライトを点灯し積極的な事故防止
- 反射材の着用推進（歩行者、自転車利用者）
 - ① 歩行者は、できるだけ「明るい服装」
 - ② 夜間外出時は「反射材」を活用し、周囲に自分の存在を知らせる

- 自動車のライトはハイビームが基本
- 交通量の多い市街地を走行する際や、前走者がいる場合、対向車と行き違う際はロービーム
- 特に夜間は速度を落として慎重運転

町内10月の交通事故 ()…令和2年累計

●件数/7件(94件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/6人(85人)

12月カレンダー

※新型コロナウイルス感染症予防のため、健康カレンダーに記載の行事は状況により変更となる場合もあります。ご注意ください。なお、下記の行事も、状況によっては変更となる場合もあります。

主な行事	場所	時間	備考
2㊦・転倒予防教室	福祉・教育センター集会室	午後1時30分～午後3時	
3㊦・大人カウンセリング ・1歳半健診・3歳児健診	保健センター 保健センター	午後1時15分～午後2時30分	要予約 ☎68-6119
7㊦・新型コロナ関連経営相談窓口	福祉・教育センター会議室2	午前10時～午後4時	
8㊦・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～午前10時30分 午前10時～午前11時	要予約 ☎68-6119
10㊦・カウンセリング ・すくすくひろば	保健センター 保健センター	午前10時～午前11時30分	要予約 ☎68-6119
14㊦・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～午前11時30分	
15㊦・トマッピーキッズサークル	木曾岬こども園	午前9時30分～午前11時30分	
16㊦・転倒予防教室 ・こころの健康相談	福祉・教育センター集会室 福祉・教育センター会議室1	午後1時30分～午後3時 午後1時30分～午後3時30分	要予約 ☎68-6119
17㊦・カウンセリング ・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	午前9時30分～午前11時30分	要予約 ☎68-6119 要予約 ☎059-359-7280
18㊦・育児相談	保健センター	午後1時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119
22㊦・オレンジカフェ	福祉・教育センター会議室2	午後1時30分～午後3時	
23㊦・いす・たいそう教室	保健センター	午後1時30分～午後3時	
25㊦・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㊦・日曜役場	役場 住民課	午前8時30分～午後5時	収納・証明業務

納付を
お忘れなく!

12月の納付

- 固定資産税(12/25納期限) …………… 第3期分
- 国民健康保険料(12/25納期限) …………… 第6期分
- 後期高齢者医療保険料(12/25納期限) 第6期分
- 水道料金・下水道使用料(12/25納期限) A地区
- こども園保育料(12/25納期限) …………… 12月分
- 学校給食費(12/15納期限) …………… 12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 3日・7日・10日・14日・17日 21日・24日・28日	毎週火・金曜日 1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 2日・16日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 2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。

三重県内全市町で競技を開催！

会場マップ

三重とこわか国体

- 正式競技 19市町 37競技
- 特別競技 3市 1競技
- 公開競技 5市町 5競技
- デモンストレーションスポーツ 20市町 32競技

【注】競技名の後に（種別）の記載がない競技は、全種別を実施

三重とこわか大会

- 正式競技 9市町 14競技
- オープン競技 1市 2競技

- 黄** = 身体障がい者が出場できる競技
- 知** = 知的障がい者が出場できる競技
- 精** = 精神障がい者が出場できる競技

鈴鹿市

水泳/競泳	水泳/飛込	水泳/水球	水泳/トビウオ/シロウオ	サッカー(混成男子)
バドミントン(混成)	ソフトテニス	軟式野球	馬術	ラグビーフットボール(混成/全県大会)
ゴルフ(混成)	エアロビクス	水泳	サッカー	

伊賀市

サッカー(女子)	バドミントン(女子)	軟式野球	剣道	クレー射撃
射撃(射撃大会)	テニス(混成)			

名張市

ホッケー	軟式野球		
弓道	綱引		

御浜町

トータルF50			
---------	--	--	--

津市

ボウリング	軟式野球		
写道	綱引		

伊勢市

ソフトボール(混成)	ラグビーフットボール(混成)		
------------	----------------	--	--

菟野町

スポーツクライミング	ディスクゴルフ		
------------	---------	--	--

いなべ市

バドミントン(男子)	競馬(ロードレース)		
------------	------------	--	--

東員町

パークゴルフ	フライングディスク		
--------	-----------	--	--

四日市市

サッカー(混成)	テニス	体操(混成)	体操(混成)
卓球(混成)	競馬(ロードレース)	軟式野球	カヌー(混成)
空手道	ゴルフ(混成)	SS1000	カッターレース
タスポニー	バドミントン	カヌー(混成)	バレーボール

亀山市

ウエイトリフティング	軟式野球		
カローリング	スポーツ靴こっこ		
ビリヤード	ユニカール		

桑名市

ゴルフ(女子)	武術(太極拳)		
---------	---------	--	--

朝日町

パワーリフティング			
-----------	--	--	--

木曾岬町

スポーツチャンバラ			
-----------	--	--	--

川越町

ソフトバレーボール			
-----------	--	--	--

津市

バレーボール(混成)	バレーボール(女子)	バスケ
レスリング	セーリング	柔道
ソフトボール(混成)	ソフトボール(女子)	なぎな
ボウリング	最新型射撃(混成)	ウォーク
30分体操	スポーツ24時間	ボウリ
バドミントン(混成)	射撃(射撃大会)	バレーボール
スノーボード(混成)	バヨウ(射撃大会)	

明和町

ソフトボール(混成)	かるた競技	ラタンソフトボール
------------	-------	-----------

鳥羽市

フェンシング			
--------	--	--	--

松阪市

アーチェリー	最新型射撃(混成)	ゲートボール	健康体操
日本拳法	ベタンク	アーチ	

志摩市

ボウリング	ソフトボール(混成)		
トライアスロン	シーカヤック		
スタンダードパルクール	フットベイスボール		
陸上競技	卓球	ポッチャ	

大紀町

カローリング			
--------	--	--	--

南伊勢町

ビーチボール			
--------	--	--	--

紀北町

ソフトボール(混成)	クラウンゴルフ	ソフトボール
------------	---------	--------

尾鷲市

スノーボード(混成)	ウォータースキー	ウォータースキー	ユニカール
クッパ			



三重とこわか国体・三重とこわか大会HP

★開・閉会式会場
三重県総合文化センター 大ホール