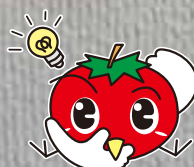




主な内容

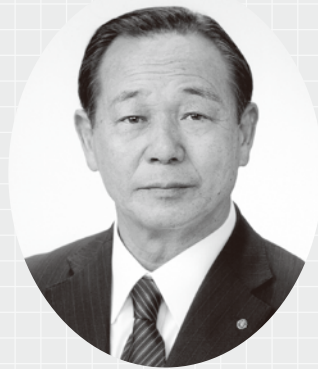
年頭のごあいさつ	2
木曽岬チャンネル開設	3
災害に備えて防災対策をしよう	5
確定申告は自宅から	8
糖尿病予防	10・11
新成人と語る集い	13



木曽岬町の人口と世帯数 12月1日現在

人口	6,196人	(前月比-6)
男	3,192人	(前月比±0)
女	3,004人	(前月比-6)
世帯数	2,528世帯	(前月比±0)

年頭のごあいさつ



木曾岬町長
加藤 隆

新年明けましておめでとうございます。

皆様には令和三年の初春を健やかに迎えの事心からお慶び申し上げます。旧年中は町政の推進に温かいご支援ご協力を賜わり深く感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大によって、皆様には大変なご苦勞や不安な毎日をお過しなされた事と思います。当町は直ちに対策本部を設置し、感染防止対策と生活支援や経済支援に取り組んで来ましたが一日も早いワクチンの予防接種が待たれるところであり当町としては事前の接種体制を整備しているところであります。

昨年、トランプ大統領に振り回された米国大統領選挙でバイデン新大統領が誕生し、わが国では米国と違って安倍首相から菅首相へと円滑に政権が継承されました。

今年は日米の新政権にコロナ問題のピンチをチャンスに変える明るい話題を期待すると共に、待望の東京オリンピック・パラリンピック大会が開催されます。コロナ禍をのり越え世界の人々に感動と勇気を与えてくれるスポーツの祭典が待ち遠しい限りです。

一方、当町では木曾岬干拓地で立地第一号の企業は操業が始まり、続いて大型物流会社を初め今年は建設工事が相次ぎ活気に溢れる年になると思います。又、今年は鍋田川堤防の耐震工事や県道バイパスと町道整備が進む一方で旧南部幼稚園を改修し、福祉事業の拠点として四月から「ふれあいの里」がオープンしますので交流や健康づくり等、幅広くご利用いただきたいと思います。

更には全国初の地域BWA事業等により誰もが安全安心で、暮らしに便利な町づくりを目指すと共に、子育て支援等に積極的に取り組んで参ります。又、昨年はコロナ禍で中止していたイベント行事や皆さんの活動を安全に安心して開催できる様にコロナ対策をしっかりと取り組んでいきたいと考えています。

皆さんと共に明るく元気な町を目指して参りますので、何卒本年も一層のご支援ご協力をお願い致します。

結びに皆様の益々のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。まして年頭のご挨拶と致します。

令和三年 元旦



表紙ピックアップ

ふれあいサロン作品



木曽岬チャンネル -KISOSAKI CHANNEL-



公式YouTubeチャンネルを 開設！

町では、動画コンテンツによる情報発信を進めて行くため、ケーブルテレビ会社(株)CTYの協力を得て、公式チャンネル「木曽岬チャンネル」を開設しました！

木曽岬町の魅力やイベント、観光に関する情報など幅広い話題を発信していきます。

ぜひ、ご覧ください！

YouTubeとは・・・
Google LLCが提供する
世界最大の
動画共有サービスです。



木曽岬町ってどんな町？（企業立地のご案内）



木曽岬町ってどんな町？（木曽岬町に移住しませんか？）



木曽岬町ってどんな町？

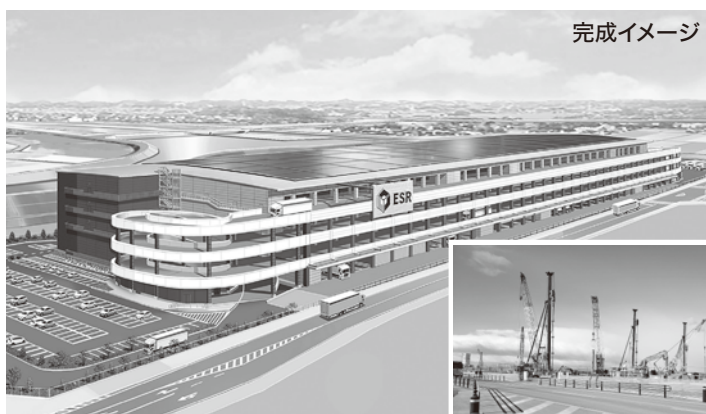
木曽岬干拓地で 大型物流センターの工事に着手

12月10日(木)、木曽岬干拓地工業用地においてE S R株式会社(本社：東京都港区)による「E S R弥富木曽岬ディストリビューションセンター」の地鎮祭が執り行われ、関係者約40名が参列し工事の安全と一日も早い完成を祈願しました。

木曽岬町では、平成31年2月から木曽岬干拓地工業用地への企業誘致に取り組んでおり、これまで計7社との立地協定を締結してきました。今回新しく建設される物流倉庫は、敷地面積79,095㎡、延床面積155,332㎡の4階建てマルチテナント型物流施設で、同社が手掛ける倉庫としては国内27番目となります。

今後同社では約1000人の雇用創出を見込むとともに、町と災害協定を結び避難先や災害物資の発送拠点としての活用を見込むなど、地域貢献なども積極的に取り組んでいただく予定となっております。

なお、完成は令和4年4月末を予定されております。



完成イメージ

約1年5カ月にわたる工事が
始まりました。

地震・津波防災訓練検証ワークショップを開催

12月15日(火)防災センターにおいて、三重大学川口淳准教授をお招きし、11月5日に実施しました「地震・津波防災訓練」の検証ワークショップを開催しました。

ワークショップでは、個人と地区での避難行動を確認することにより、危険箇所や代替案等、様々な意見をまとめながら地区の避難計画を作成しました。

次に、「避難場所・経路」「家庭における準備」「要配慮の津波避難」をテーマに、「課題」と「提案」を地区で書き出すことにより、この内容を次回の訓練に取り入れることで、実践的な訓練になるとの助言をいただきました。

今後も、事前に訓練の目標(事前)、実行(訓練)、振り返り(検証)を行い、実践的な訓練を通して、※地区防災計画の必要性を提言されました。

- 今回の訓練での非常持ち出し袋の持参率は51.9%でした。浸水した場合、避難先で長期滞在も考えられます。自分の身を守るため、日ごろから備えてください。

※地区防災計画とは

地区居住者により自発的に行われる防災活動計画に関する計画であり、地区居住者等の意向が強く反映されるボトムアップ型の計画です。また、地区居住者等による計画提案制度が採用されていることもボトムアップ型の一つの要素です。



「防災講演会」を開催します

9月に全戸配布しました「防災ガイドブック」の理解を深め、住民の防災意識の向上を図るため、ガイドブック監修者である三重大学 川口准教授をお招きし、防災のシンポジウム形式で講演会を開催します。詳細は、2月号の折込チラシをご参照ください。

- 日 時／2月28日(日) 午前10時から 2時間程度
- 場 所／町民ホール

災害に備えて防災対策をしましょう!

発生が懸念されている南海トラフ地震やスーパー台風などの大規模災害や火災・風水害時に備え、防災対策をしましょう。

木曽岬町では非常持出袋や家具転倒防止器具、ガラス飛散防止フィルムの購入などの防災対策に対し、防災対策に要した費用の2分の1以内(限度額5,000円)の補助金を交付します。

補助金の交付を希望される方は、木曽岬町役場 危機管理課にてお申込みください。

なお、お申込みには、領収書(レシート不可)・防災対策の内容が確認できるもの(写真、チラシ等)・世帯主の口座番号が確認できるものをご用意ください。

補助の対象となる防災対策とは

各ご家庭でされる防災対策で、次の10品目を補助の対象とします。(複数の品目の組み合わせでも可)

- ① 避難時持出用品セット
(非常持出袋、懐中電灯、応急手当セット、保存食、保存水の5用品以上を備えたもの)
- ② 保存食(賞味期限5年以上のもの)
- ③ 保存水(賞味期限5年以上のもの)
- ④ 手回し充電ラジオ又は手回しライト
- ⑤ 救出用工具セット
(バール、のこぎり、ハンマー、ロープの4用品以上を備えたもの)
- ⑥ 簡単トイレ
- ⑦ 防災頭巾又は防災ヘルメット
- ⑧ 家具転倒防止金具(取付費を含む)
- ⑨ ガラス飛散防止フィルム(施工費を含む)
- ⑩ ライフジャケット



*写真はイメージです。
(上記写真で1万円程度です。)

注意事項

- ・補助は、1世帯につき1回(品目毎に1回ではありません)のみとします。
- ・補助の対象とする防災対策は、令和2年4月1日以降のものに限ります。
- ・申請時に必要な領収書(レシート不可)は、発行後6ヶ月以内のものに限ります。
- ・他の補助金を受けたものについては、補助対象外となります。

この事業についての詳細や質問等は木曽岬町役場 危機管理課(☎68-6101)までお問い合わせください。

木曽岬町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(案) 及び木曽岬町第6期障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画(案)に関する意見を募集します

木曽岬町では高齢者及び障がい者・障がい児施策のあり方の基本となる「木曽岬町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(令和3年度～令和5年度)」、「木曽岬町第6期障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画(令和3年度～令和5年度)」の策定を進めております。

この度、それぞれの計画(案)がまとまりましたので、計画内容につきまして皆さんからの意見を募集します。

●意見募集期間

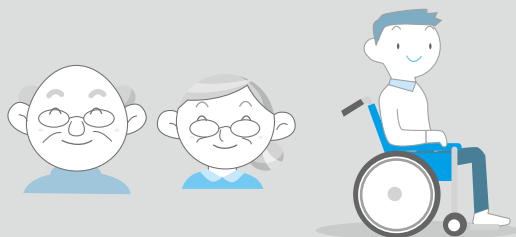
1月15日(金)から1月29日(金)まで

●意見募集対象者

- ・町内に在住し、在勤し、又は在学する方
- ・町内に事務所又は事業所を有する個人又は法人その他団体
- ・町に納税義務を有する方
- ・意見募集手続に係る事案に利害関係を有する方

●計画(案)の公表方法

- ・役場2階 福祉健康課での閲覧
(平日の午前8時30分～午後5時)
- ・町ホームページ
(<http://www.town.kisosaki.lg.jp/>)での閲覧



●意見の提出方法及び提出先

- ・窓口／役場2階 福祉健康課
 - ・郵送／〒498-8503
木曽岬町大字西対海地251
木曽岬町役場福祉健康課
 - ・FAX／0567-66-4841
 - ・メール／fukushi@town.kisosaki.mie.jp
- ※意見書用紙については、役場2階 福祉健康課にて準備しています。
またホームページからもダウンロードできます。

●提出された意見の公表

提出されたご意見等については、町の考え方を付して内容を公表します。(その際、住所、氏名等の個人情報は公表しません)
なお、個別に回答は行いませんので、ご了承ください。

●問合せ先

役場 福祉健康課 ☎68-6104

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

●利用(契約)期間

(年度途中からの利用は月割)
契約日から令和5年3月31日

(毎年度更新)

●農園の場所

木曽岬町大字源緑輪中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

役場 産業課 ☎68-6105

介護認定を受けている方へ税控除のお知らせ

障がい者控除及びおむつ代の医療費控除についてお知らせします。

1. 障がい者控除について

身体障がい者手帳、精神保健福祉手帳、療育手帳をお持ちの方以外にも65歳以上で要支援・要介護の認定を受けている方のうち、「障がい者等に準ずるもの」の基準に該当する方であった場合には、障がい者控除が受けられます。役場福祉健康課にて「障がい者等に準ずるもの」の基準を判断し、該当する場合は認定書を交付いたしますので、希望される方は窓口で申請してください。

注：認定書は、要介護認定情報に基づいておりますが、介護認定と障がい者控除の認定の基準は同じものではなく、結果は必ずしも比例するものではありません。また、この認定書は、身体障がい者手帳・精神保健福祉手帳・療育手帳の交付（要件）を保障するものではありません。

3. 申請に必要な書類

対象者の介護保険被保険者証及び印鑑、窓口に来られた方の本人確認書類

2. おむつ代の医療費控除について

おむつ代の医療費控除対象者は、寝たきり状態であること、および治療上おむつの使用が必要であることが条件となります。1年目は医師が発行したおむつ使用証明書が必要となりますが、2年目以降下記に該当する方は、町の発行する書類にて控除を受けることができます。

・おむつ代医療費控除対象確認書の発行ができる方（①～④すべてに当てはまる方。）

- ①おむつ代についての医療費控除を受けるのが2年目以降の方
- ②要介護認定を受けている方
- ③おむつ代の医療費控除を受けようとする年の、介護認定資料（主治医意見書）がある方
- ④主治医意見書で、寝たきり状態にあり、尿失禁の発生の可能性があることを確認できる方

注：どちらの認定書発行も数日間時間を要する場合がありますので、確定申告等期限に余裕をもって申請してください。

●問合せ先／役場 福祉健康課 ☎68-6104



甲種防火管理再講習・防災管理再講習

建物全体の収容人数が300人以上で、不特定多数の人が出入りする建物のうち、甲種防火対象物の防火管理者のうち、甲種防火管理者の選任が必要な事業所で防火管理者に選任されている方、または大規模な防火対象物で防火管理者に選任がされている方は、講習終了日以後における最初の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。

●講習日時

2月4日(木)

午前9時～正午まで

●講習場所

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28年3月31日以前に受講した方

●定員

50人(定員になり次第、受付締め切り。)

●受講料

2,200円
(テキスト代含む)

講習当日集金します。

●申込受付

桑名市消防本部または最寄りの消防署(分署)で所定の「申込書」に必要事項を記入しお申込みください。また、桑名市ホームページで申込用紙をダウンロードしFAXにて受付も可能です。

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、防火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す。

●受付期間

1月12日(火)～1月29日(金)まで

問 桑名市消防本部 予防課

指導係

☎0594-2415282

FAX 0594-2415281

詳しくは
今月号の
折り込みチラシを
ご覧ください

確定申告は自宅からe-Taxで!

毎年2月から3月にかけて、役場や税務署で行う確定申告相談は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、例年どおりの相談・受付が困難になることが予想されています。

会場内の密を避けるため、自宅での確定申告書の作成、提出をお勧めしています。

- ◆ e-Taxを利用する場合は、事前に**マイナンバーカードまたは桑名税務署発行のID・パスワード**が必要です。お早めの準備をお願いします。
- ◆ e-Taxを利用しない場合は、作成した確定申告書を印刷し、郵送等で税務署へ提出することもできます。

還付申告書は、確定申告期間とは関係なく提出できます!

時期をずらすなどのご協力をお願いします。

※還付申告は、その年の翌年1月1日から5年間提出することができます。

確定申告をすれば税金の還付を受けられるおもな方

- ① 給与所得のある方で、雑損控除、医療費控除、寄附金控除または住宅借入金等特別控除などを受けることができる方
- ② 給与所得のある方で昨年中に退職し、その後就職もしなかったため年末調整を受けられなかった方
- ③ 退職所得について20%の税率で所得税を源泉徴収され、その額が正規の税額を超えている方
- ④ 予定納税をしたが、所得が少なく、確定申告の必要がなくなった方

※公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、その年分の所得税の確定申告の提出が不要とされています。ただし、この場合であっても、税金の還付を受けるための申告書を提出することができます。

なお、平成27年分から、外国の公的年金など所得税の源泉徴収が行われない公的年金を受ける方は、この申告不要制度の適用はなく、確定申告書の提出が必要です。

3密回避のためご協力をお願いします!

医療費控除の明細書・収支内訳書は事前に作成してください

① 医療費控除の明細書

令和2年分(令和3年度)の所得税確定申告や町・県民税申告で医療費控除を受けられる方は、医療費控除の明細書の添付が必要となります。

申告相談会場では、医療費控除の明細書の代行作成はできませんので、必ず事前に医療費控除の明細書を作成してください。

② 収支内訳書

営業・不動産・農業所得などのある方は、収支内訳書を事前に作成してください。

申告相談会場では、収支内訳書の代行作成はできませんので、必ず事前に収支内訳書を作成してください。

※①・②の様式は国税庁のホームページからダウンロードできます。

また、1月中旬以降は、木曽岬町役場・1階の「確定申告コーナー」にもあります

●問合せ先／町・県民税 役場税務課 ☎68-6102
所得 桑名税務署 ☎0594-22-5121 ※自動音声により案内します。

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
2月1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】 2月1日(月)

（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出向くことなく、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。

※新型コロナウイルス感染症等に係る中小事業者等の事業用家屋及び償却資産に対する固定資産税の軽減措置があります。申請等詳細については、木曽岬町HP (<http://www.town.kisosaki.lg.jp/>) をご覧ください。

●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になりますので、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。

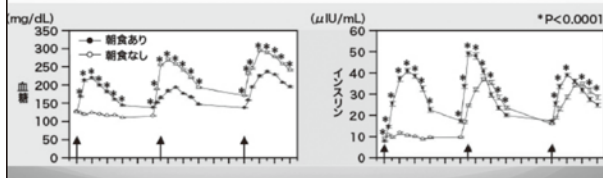
○軽自動車は、車種等によって手続き場所が異なります。

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	・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	・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、お早めに手続きをお願いします。

⑤ 朝型の食生活は血糖が上がりにくい

朝食を食べない人たちと食べた人たちに
同じ昼食と同じ夕食を食べてもらい、
血糖値とインスリンの分泌量を比較
朝食を食べない人たちは午前中の血糖は上がらないが、
昼食後や夕食後の血糖はかえって上昇してしまう



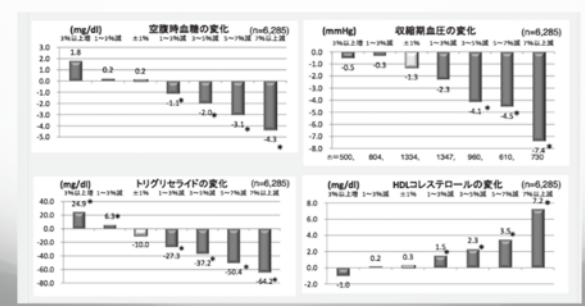
⑤朝食を食べない人たちと朝食を食べる人たちに、同じ昼食と同じ夕食を食べてもらい、血糖の変化を調べたところ、朝食を食べない人たちは、午前中の血糖は上がらないが、昼食後や夕食後の血糖の上昇が、三食食べた方と比べて大きく上昇しました。
欠食を無くして、三食食べることが、食後高血糖を予防し、血管を守ります。

⑥ 運動療法は 1日おきでも効果がある 少ない時間でも効果がある

- 糖尿病の運動療法の目的は代謝を良くして血糖が下がりやすい体質にすること
- 運動療法が代謝を良くする効果は運動した翌日に運動できなくても続くので1日おきでも効果がある
- まとまった時間を割かなくてもこまめに運動すれば効果はある

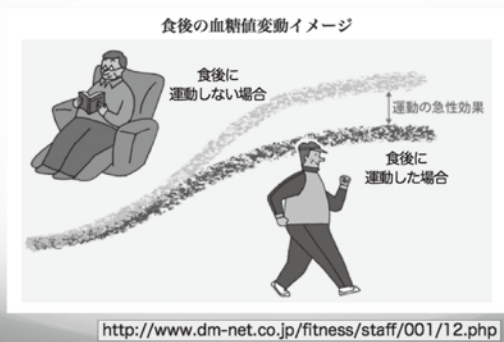
⑥糖尿病の運動療法の目的は、代謝を良くして血糖が下がりやすい体質にすることです。
運動療法をする際は、知らず知らずのうちに糖尿病の合併症や動脈硬化が進んでいることもあるので主治医と相談してから始めましょう。
糖尿病の運動療法としてのおすすめは、散歩・ジョギングがお勧めです。1日20分以上を目安に1日おきでも効果があります。
家の中で手軽にできる運動として、テレビのコマーシャルの時間に立っているだけでも、効果的です。

⑦ 標準体重まで減らせなくても 現体重より3%減らすだけでも効果がある



⑦標準体重まで減らさなくても、現体重より3%減らすだけでも効果がある。
体重60kgの方なら、2kg(3%)減らすだけで効果があります。
空腹時血糖、トリグリセライド(中性脂肪)、収縮期血圧(上の血圧)、HDLコレステロール(余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える、善玉コレステロール)等すべてに良い変化がみられます。

⑧ 食後に歩くと血糖が上がりにくい



⑧食後に運動すると血糖が上がりにくい。
おすすめは食後に散歩などの軽い運動を行うことです。
食後に運動しない人と食後に運動した人を比べた場合、同じ食事をしても、食後に運動した方が、血糖が上がりにくく、高血糖を予防します。

出典元：愛知厚生連海南病院 糖尿病・内分泌内科 山守越子医師
講演会資料「無理なく血糖値を下げるコツ」

会計年度任用職員(保育士)募集のお知らせ

木曽岬こども園では、次のとおり会計年度任用職員を募集します。

- 勤 務 地／木曽岬こども園
(木曽岬町大字和泉431番地1)
- 職種・人員／保育士(3名)
- 応募資格／保育士資格及び幼稚園教諭免許をお持ちの方
- 雇 用 期 間／令和3年4月1日～
令和4年3月31日
- 問 合 せ 先／木曽岬町役場 福祉健康課(橋爪・岩瀬)
☎68-6104
(平日午前8時30分～午後5時)

木曽岬町にて、令和2年10月22日に**糖尿病予防講演会**及び11月4日～12月2日の計4日間に**糖尿病予防教室**が開催されました。

今月は、講演会の内容をお送りします。

●糖尿病予防講演会

「無理なく血糖値を下げるコツ」 海南病院 糖尿病・内分泌内科 山守越子医師

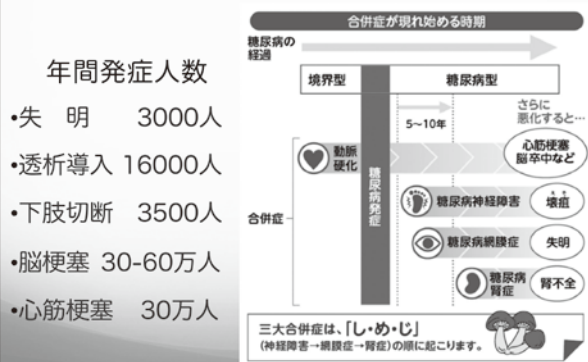
① 糖尿病ってどんな病気？

- インスリン作用不足により慢性的に高血糖になる病気
- 慢性的に高血糖にさらされるので網膜、腎、神経障害など、細い血管の障害をきたす
- 全身の血管の動脈硬化をきたす
- 認知症やがんの合併も多い

①糖尿病は、高血糖にさらされるため、コーヒーに何杯も砂糖を入れるとドロドロの状態になるように、血液もドロドロした状態となり、様々な障害を起こす可能性があります。

大切なことは、高血糖の状態が長く続かないよう、糖尿病の治療をきちんと継続する、自分自身でできる日常生活の工夫をしていくことです。

② 糖尿病で怖いのは合併症



②糖尿病の3大合併症はしめじ？

糖尿病の3大合併症は、神経の障害、目の障害、腎臓の障害、それぞれの最初の文字をとって「し・め・じ」と覚えましょう。

合併症の年間発症人数は、表のとおりです。

大切なことは、きちんと治療をし、血糖値をコントロールすることです。コントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。

③ 血糖コントロールの目標

コントロール目標値 ^(※4)			
目標	血糖正常化を目指す際の目標 ^(※1)	合併症予防のための目標 ^(※2)	治療強化が困難な際の目標 ^(※3)
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

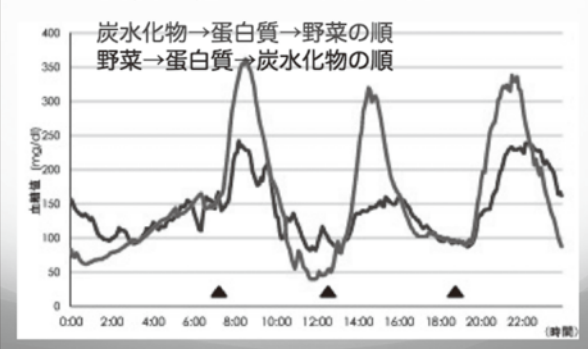
注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊婦例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド血糖コントロール目標改訂版、文光堂、p33, 220-2012

③高齢でない糖尿病患者さんの血糖コントロールは、合併症の発生と進行を抑えるために、治療強化が困難な場合を除き、できるだけHbA1c7.0%未満を目指します。しかし、高齢者の方では、年齢や認知機能・身体機能、併存疾患、重症低血糖リスクなどが様々であるため、主治医の指示に従いましょう。

④ 食べる順番によって食後血糖の上がり方が変わる



④食べる順番によって食後血糖の上がり方が変わる。

同じ食事をして、同じ人で検査しても、食べ方の順番で、食後血糖の上がり方が変わります。

炭水化物→蛋白質→野菜の順で食べると食後高血糖になりやすく、野菜→蛋白質→炭水化物の順に食べると食後の高血糖が抑えられます。多い時で、血糖の差が150mg/dLありました。

いつも、野菜→蛋白質→炭水化物の順に食べることを心がけましょう。

木曽岬シャークス（スポーツ少年団） ～栄光への軌跡～

11月1日(日)～22日(日)にかけて、今シーズン最後の公式戦となる「第30回名誉会長旗争奪少年軟式野球大会」が開催され、桑名市と木曽岬町の14チームが参加しました。

決勝戦は九華公園野球場(桑名市)で行われ、延長戦にもつれ込む白熱した試合展開となりましたが、3点差を逆転した木曽岬シャークスが6-5で桑部・益世連合チームとの接戦を制し、見事優勝の栄光をつかみ取りました。

また、11月23日(月・祝)に開催された「第25回鈴鹿・桑名・三河学童軟式野球交流大会」では、茅野蒼汰さんと中尾叡太郎さんが、12月6日(日)に開催の「桑名・いなべ・東員選抜学童軟式野球交流大会」では、伊藤承太郎さんと留場琉生さんが木曽岬シャークスから代表選抜で出場しました。

選抜チームでは、技術を高めると共に桑名市内の14チームから選ばれた他の選抜メンバーとの交流を深めることもでき、有意義な交流試合となりました。

今後、木曽岬シャークスの活躍が益々期待されます。



★木曽岬シャークススポーツ少年団では、団員募集中で見学・体験を随時受付中です。

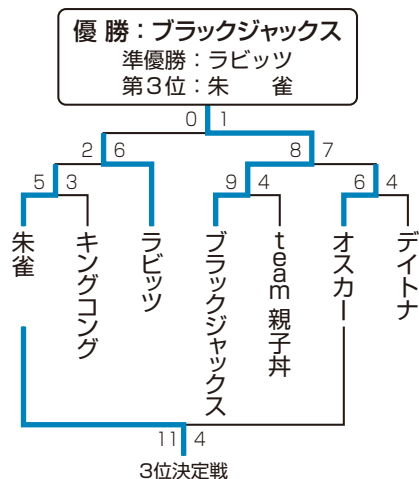
興味のある方は、毎週土曜日と日曜日の9:00～鍋田川グラウンドにて練習しておりますので、ぜひお越しください。

▼令和2年度 町長杯軟式野球大会結果報告

11月8日・15日（日）に木曽川グラウンド及び木曽岬中学校を会場に“令和2年度町長杯軟式野球大会”が開催されました。

今大会は全7チームの参加のもと開催され、各試合とも手に汗握る熱戦が繰り広げられました。

決勝は、「ブラックジャックス」vs「ラビッツ」の対戦となり、接戦の末「ブラックジャックス」が1－0で優勝の栄冠に輝きました。



優勝：ブラックジャックス



準優勝：ラビッツ



第3位：朱雀

新成人と語る集い

令和2年12月6日（日）、役場4階防災多目的室で「新成人と語る集い」が開催されました。

現在木曽岬町では、小学校で「子ども議会」、中学校では「中学生と町議会議員とのふるさと懇談会」を開催し、子どもたちに町のことに興味を持ってもらい、より良いまちづくりに参加していただく機会を設けており、この集いも新成人の代表者と町長はじめ、町議会議員、教育長が、これからの木曽岬町のまちづくりのために意見を交わす場として毎年開催されています。

当日は、「町の魅力について、町内外の人にもっと知ってもらうことが大事」という意見や桜の剪定材の再利用の推進やイベントや交通アクセスなど、生活に密着したものから情報発信まで活発な意見が出され、新成人の「ふるさと木曽岬」に対する強い思いを感じることができました。



自然探検に出かけよう!

～遊びを通してワクワクドキドキできる子の育成をめざして～

“木曽岬町ならではの”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⑩ ～すべては子どもの健やかな成長のために～

新たな「木曽岬町こども園・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“木曽岬町ならではの”「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)」を育んで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。1月号では、こども園の様子についてご紹介します。

“木曽岬町ならではの”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〉

こども園では保育活動の一環で町内へお散歩に出かけ、地域の皆さんと触れ合い、町内の自然に触れることを通して、様々な自然物に興味・関心を持ち、その特徴やおもしろさに気づけるような保育を行っています。どんぐりや落ち葉集めに夢中になる子どもたち。町内の自然は子どもたちにとって宝の山です。

◆0・1・2歳児の取り組み

0・1・2歳児は、保育者と一緒にどんぐりや落ち葉などの自然物を探しに行き、自然物に触れ合いました。「葉っぱの雨だ」と葉っぱを降らせたり、「大きいの見つけた」と競い合ってどんぐりを集める子どもたちのつぎやきを保育者は受け止め共感しながら、遊びが楽しめるようにしています。また、園に戻ってマラカスや、どんぐりけん玉、どんぐり転がし、ポットン落としなどの手作りおもちゃを保育者に作ってもらい、色々な音を楽しんだり、見立て遊びをしたりしながら友達と会話のやり取りを楽しむ姿や、夢中になって遊ぶ姿がみられます。



◆3・4・5歳児の取り組み

3・4・5歳児は、木の実や落ち葉の感触を楽しんだり、色・形・大きさの違いに気付いたりする姿が見られます。そこで、子どもたちが遊びや制作に使えるように、自ら種類ごとに分類できるコーナーや木の実の種類を調べられる図鑑などを用意し、環境設定を工夫しました。木の実や落ち葉を並べてケーキ作りをしたり、どんぐりや数珠玉に紐を通してネックレスを作ったりしながら、子どもたちは見立て遊びからごっこ遊びへと遊びを変化させ楽しむ姿がみられました。また、どんぐりピタゴラススイッチ作りでは、「どうしたら転がっていくか?」、「どうして止まってしまうのか?」を話し合い、友だちと協力して高低差を考える姿も見られました。保育者は「こうしましょう」とすぐに答えを出してしまうのではなく、「どうしてかな?」、「どうしたら良いと思う?」と問いかけ、考える場面を設けるようにしています。



◆地域の皆様のご協力を

今、こども園のあちらこちらには、子どもたちと保育者が作った素敵なオブジェが飾られ、とっても温かな雰囲気になっています。こども園ではこれからも、子どもたち同士で気付きや発見を受け止め共感し合うとともに、お互いに知的好奇心や探求心を刺激し高め合うことを通して、様々な見方や考え方が芽生えていくような保育を目指していきます。子どもたちの豊かな体験活動を補償していくためには、地域の皆様の協力が欠かせません。新型コロナウイルス感染症の影響がなくなりましたら、是非ともご協力いただきますようお願いします。

今月の図書館コーナー

あけましておめでとうございます。あたらしい年を迎え図書館も新たな気持ちで利用者さんにより良いサービスを提供していきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。昨年はコロナ騒動で落ち着かない1年でしたが、年が明け気持ちを一新出来るよう、日本の良さや「和」を感じる本を中心に1月のメインコーナーを飾ります。どうぞお立ち寄りください。

今月のNEWS

メインコーナー

- ・「日本」和を感じる本

児童コーナー

- ・受験生応援・べんきょうの本

サブコーナー

- ・芥川賞・直木賞受賞作品コーナー
(過去の受賞作品も)

郷土文化交流スペース 1月の展示予定

- ・こども園の作品展示

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。

今月の司書のおすすめ本

おにぎり

E(えほん)

平山 英三ぶん, 平山 和子え 福音館書店

ごはんをたいて、てのひらにみずをつけて、しおをつけて、あつあつごはんをぎゅっ、ぎゅっ。まんなかいうめぼしをうめて・・・(本文より抜粋)日本人のソウルフードともいえるおにぎり。大好きな人が握ったおにぎりは、特別なごちそうです。米粒や湯気が実際のものかと感じられる描写に、子どもだけでなくおとなも本の中に引き込まれます。日本人でよかったと、心から感じる事が出来る絵本です。

図書館からお知らせ

来年度の雑誌を更新します

当館の雑誌は貸出実績を踏まえ、一年毎に見直しを行い更新をしています。利用者さんのお声をより反映していきたいと思っていますのでご意見ご要望などお聞かせください。カウンターにて承ります。

◎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/>

1月 図書館カレンダー

○の日は休館日です

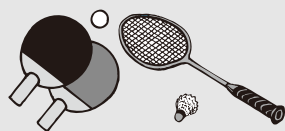
日	月	火	水	木	金	土
					①	②
③	④	5	6	7	8	9
10	11	⑫	13	14	15	16
17	⑮	19	20	21	22	23
24	⑳	26	27	⑳	29	30
31						

廃棄図書譲渡会の実施

町立図書館で貸し出していた雑誌や書籍類について、除籍基準に基づき廃棄します。つきましては、廃棄図書の有効活用を図るため、下記により希望者への譲渡会を実施しますのでお知らせします。

●日 時／1月5日(火)～27日(水) ●場 所／町立図書館

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。

10日(日) 午前9時～午後4時 24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。

24日(日) 午後1時～午後4時

※都合により、臨時閉館する場合については、町HPでお知らせします。

文 化 資 料 館

◎ 開館日

毎週日曜日(年末年始を除く)
午前9時～午後4時

北 部 公 民 館

◎ 開館日

火～日(年末年始・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



警察署コーナー



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

1月10日は110番の日

110番の正しい利用方法についてご理解とご協力をお願いします。

110番通報のポイント

何がありましたか？
おケガはありませんか？
犯人は見ましたか？
いつ起きましたか？
どこでありましたか？

「事故です」など、まず何があったかを簡単にお話してください。
「ケガの有無」、「119番通報したか」などお話してください。
「犯人の特徴」、「どこに逃げたか」などをお話してください。
「〇分くらい前です」など時間をお話してください。
住所や目の前の建物、交差点など目標物で場所をお話してください。

110番は緊急時の通報電話です！

緊急用件でない相談や、落とし物・運転免許の更新等
のお問い合わせは、最寄りの警察署に電話してください。

ご存じですか？ 警察相談#9110

- 110番の回線には限りがあります！
- 緊急の用件ではない相談や問い合わせは「#9110」
もしくは「059-224-9110」の専用電話番号におか
けください。(受付 平日午前9時～午後5時)

ウェブ110番とファックス110番のご案内

三重県警察では、聴覚や言語に障がいがあるなど、言葉による110番通報ができない方のために、文字による緊急
通報「ウェブ110番」「ファックス110番」を開設しています。

ウェブ110番 アドレス <http://mie110.jp>
表示される画面の各項目に必要な事項を入力し送信し
てください。
その後チャット方式で警察官と対話通報していただ
けます。

- ファックス110番 FAX番号 059-229-0110**
通報のとき、次のことを記入してください。
- ① 何がありましたか (空き巣、人身事故など)
 - ② 場所はどこですか (住所、交差点、目標物など)
 - ③ いつ起きましたか (〇時〇分頃、〇分くらい前など)
 - ④ 犯人を見ましたか (自動車ナンバー、
性別、身長、服装など)
 - ⑤ 今どうなっていますか
(事故にあわれた方の状況など)
 - ⑥ あなたの名前、住所、FAX番号を教えてください

町内11月の交通事故 ()…令和2年累計

●件数/9件(103件) ●死者数/0人(0人) ●負傷者数/9人(94人)

1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があります。
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があります。

主 な 行 事	場 所	時 間	備 考
4 ㊦・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	
6 ㊦・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	
14 ㊦・すくすくひろば ・カウンセリング	保健センター 保健センター	午前10時～午前11時30分 午後1時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119
15 ㊦・チャイルドケア講座・交流会 ・育児相談	福祉・教育センター集会室 保健センター	午前10時～正午 午後1時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119
18 ㊦・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	
19 ㊦・トマッピースキッズサークル	木曽岬こども園	午前9時30分～午前11時30分	
20 ㊦・言語訓練 ・転倒予防教室	保健センター 福祉・教育センター集会室	午後1時～午後1時30分 午後1時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119
21 ㊦・歯並び指導室 ・妊産婦歯科健診 ・北勢地域若者サポートステーション 出張相談in木曽岬	保健センター 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
22 ㊦・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
24 ㊦・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
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	
26 ㊦・オレンジカフェ	福祉・教育センター会議室I	午後1時30分～午後3時	
27 ㊦・いす・たいそう教室	保健センター	午後1時30分～午後3時	
28 ㊦・カウンセリング	保健センター	午後1時30分～午後3時	要予約 ☎68-6119

納付を
お忘れなく!

1月の納付

- 住民税(2/1納期限) 第4期分
 - 国民健康保険料(2/1納期限) 第7期分
 - 後期高齢者医療保険料(2/1納期限) ... 第7期分
 - 介護保険料(2/1納期限) 第5期分
 - 水道料金・下水道使用料(2/1納期限) B地区
 - こども園保育料(1/27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
危機管理課	68-6101
税 務 課	68-6102
住 民 課	68-6103
福祉健康課	68-6104
産 業 課	68-6105
建 設 課	68-6106
会 計 課	68-6107
議会事務局	68-6108
教育委員会	68-1617
保健センター	68-6119
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・なぎさ台
可燃ごみ	毎週月・木曜日 4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日	毎週火・金曜日 5日・8日・12日・15日・19日・22日・26日・29日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 6日・20日	
プラスチック製容器包装	毎週水曜日 6日・13日・20日・27日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 13日	毎月第4水曜日 27日
資源ごみ	毎月第4日曜日 24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。



【写真】 南天／南天は古くから「難を転じる」の語呂から縁起のいいものとされています。