



きそさき
トマッピー×ポチャッコ



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L636952

主な内容

- 「二十歳のつどい」おめでとうございます ②・③
- 消防出初式 ④
- トマッピーとポチャッコがコラボ! ④
- 税の申告が始まります ⑦~⑫
- 新しい図書館イベントの実施 ⑭
- 美し国駅伝 木曾岬チーム ⑰

木曾岬町の人口と世帯数
1月1日現在

人口
5,994人 (前月比-12)
男 3,082人 (前月比-13)
女 2,912人 (前月比+1)

世帯数
2,520世帯 (前月比-8)

木曾岬町メール配信サービス

登録は簡単で、どこにいても町の情報が確認できます。

【登録方法】

QRコードからサイトにアクセスするか、
[t-kisosaki@sg-p.jp] に空メールを送信してください。



「木曾岬町二十歳のつどい (旧成人式)」 おめでとうございます!!



1月7日(土)町民ホールにおいて令和5年木曾岬町二十歳のつどいを開催しました。

今回の対象者は、平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの61名で、このうち40名が出席しました。

式典は、加藤町長のあいさつに続き、来賓を代表して服部町議会議長からの祝辞や恩師からお祝いのメッセージをいただき、厳かな中にも温かい雰囲気の中で執り行われました。

式典の最後に実行委員を代表して黒宮舞羽さんが謝辞を述べ、木曾岬町で生まれ育ったことを誇りに思い、人との関りを大切にし、社会人として誰かの支えになれるように日々精進することを誓いました。

今回の式典は昨年に引き続き会場への入場は体調確認した本人のみとし、親族の方には会場外でオンライン会議システムを活用して式典の様子を見ていただくなど、感染症対策を講じて行いました。



謝辞

新しい年を迎え、心新たに動き出そうとする中、本日は二十歳を迎えた私たちの門出に際し、このような盛大な式典を催していただき、誠にありがとうございます。また、お祝いや激励のお言葉をいただきました加藤町長をはじめ、ご来賓の方々にご臨席いただき、ここに集まった二十歳の仲間を代表して心よりお礼申し上げます。

私たちは家族、先生方、地域の皆様など多くの人に支えられながら成長し、本日、晴れて「二十歳のつどい」という人生の節目を迎えることができましたこと、一同感謝しております。

大人になる喜びや不安を抱えています。木曾岬町で生まれ育ったことを誇りに思い、人との関わりを大切に、社会人として誰かの支えになれるよう日々精進してまいります。

まだまだ未熟な私たちではありますが、今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。

最後になりましたが、今日まで育ててくれた家族や、本日の式典開催に向けて支えてくださった皆様へ感謝してお礼の言葉とさせていただきます。ありがとうございました。

令和五年一月七日

二十歳のつどい実行委員代表 黒宮 舞羽

令和5年 二十歳のつどい 実行委員コメント



黒宮 舞羽

今まで支えてくださった家族や地域の皆さまのおかげで無事二十歳を迎えることができました。これからも知識や技術を積み重ねて、社会で活躍し、少しでも恩返しができるように努力していきます。



五藤 みう

思い返すと、この20年間で多くの人に出会い、様々なことを経験してきました。今まで立ち止まらずにいられたのは、家族や先生方、そして仲間たちの支えのおかげです。今後も、この日々変化していく世の中に臆せず、自分の信念を貫き努力していきます。



渡辺 温貴

地域の方々や家族のおかげで、二十歳の節目を迎えることができました。これからもまだまだ未熟でご迷惑をお掛けすると思いますがよろしく願いいたします。



糠 帆乃香

この度20歳の集いを迎えました。みなさん祝福ありがとうございます！ここまでこれたのは、自分の努力だと思っています♡今しかできないことを全力で楽しみたいと思っています！人生100年まだまだこれからなので頑張ります！！



船山 脩介

家族の支え地域の人達の支えがあり二十歳の式典を迎えることができました。これからは僕達が家族や地域の人達に恩返ししていきたいと思っています。

防火への誓い
新たに

令和5年木曾岬町消防出初式を挙

1月8日(日)小学校校庭において、令和5年の新春を飾る恒例の消防出初式が挙行されました。

当日は、団員及び消防車計8台の分列行進や表彰状授与などが行われ、加藤町長から「消防団には有事の際には町民の生命財産を守る心強い救助者になっていただきたい」と激励の訓示があり、答辞では、伊藤消防団長が「地震や豪雨などの自然災害が多く発生する近年、消防団の役割はますます重要となってきます。消防団の任務を全うし、町民の生命財産を災害から守ります。」と新たな年への意欲を述べられました。

式を締めくくる一斉放水では、町消防団のポンプ車5台から空高く放水し、鮮やかな5色の水しぶきが消防活動の1年の始まりを告げました。

なお、表彰されました分団及び団員の皆様は左記のとおりです。(敬称略)

◆木曾岬町長表彰

- 優良分団表彰 第4分団
- 優良団員表彰
- 第1分団分団長 諸戸 奨也
- 第2分団分団長 伊藤 翼

◆三重県消防協会長表彰

表彰徽章

- 第5分団分団長 富田 裕士
- 第4分団副分団長 平野 慎也
- 第1分団団員 杉本 佑介
- 第3分団団員 坂野 伸
- 第5分団団員 伊藤 政利

◆三重県消防協会北勢支会長表彰

表彰徽章

- 第4分団団員 大橋 一之
- 第1分団団員 黒宮 康司
- 第2分団団員 波多野 裕幸
- 第5分団団員 酒井 優希
- 第1分団団員 山下 大貴



わたしたちの
NEWS

INFORMATION
きそさき

税
イン
フォ
メー
シ
ョ
ン

教
育
委
員
会
だ
よ
り

リ
サ
イ
ク
ル
の
森
イ
ベ
ン
ト
情
報

生
活
の
ミ
ニ
情
報

こ
ん
に
ち
は
管
理
栄
養
士
で
す

警
察
署
コ
ー
ナ
ー

カ
レ
ン
ダ
ー

INFORMATION

きそさき

トマッピーと
ポチャッコが
コラボ!

町マスコットキャラクターのトマッピーとポチャッコがコラボレーションします。

ポチャッコは、数あるサンリオのキャラクターの中から、こども園の園児と小中学生によるアンケートによって決定されました。

ポチャッコには、トマッピーと一緒に町をPRしてもらいますので、皆様の応援をよろしくお願いします。



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L636933



ヘルシークッキング

～2月 便秘予防腸活食～

- 日 時 / 2月15日(水)
午前10時～午前11時30分
- 実施内容 / ミニ講和「腸のはたらき」と簡単な調理、試食、レシピ紹介
*調理したものはお持ち帰りしていただきます。
- 献 立 / 便秘予防腸活食
・もち麦ごはん ・金平ロール 他
- 申込期日 / 2月10日(金)まで

～3月 野菜豊富なダイエット食～

- 日 時 / 3月15日(水)
午前10時～午前11時30分
- 実施内容 / ミニ講和「ダイエットとは」と簡単な調理、試食、レシピ紹介
*調理したものはお持ち帰りしていただきます。
- 献 立 / 野菜豊富なダイエット食
・和食の基本 一汁三菜
- 申込期日 / 3月10日(金)まで

下記は共通事項です。ご確認ください。

- 開催場所 / 保健センター
- 対 象 / 木曾岬町にお住まいの方
- 定 員 / 8名まで (4名以上で開催します)
- 持ちもの / エプロン・三角巾・
持ち帰り用保冷バック、保存容器3つ、
保冷剤、筆記用具
- 参加費用 / 1人300円
- 申込方法 / 保健センター管理栄養士まで
(68-6119)
お電話もしくは窓口にてお申込みください。
*先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策等により中止、または内容を変更する場合がございます。

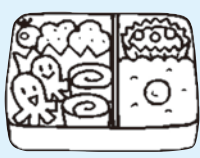
ヘルスマイトによる 配食弁当サービス

- 日 時 / 2月21日(火)
お弁当は正午過ぎにご自宅へお届けいたします。
*お申し込みは2月16日(木)正午まで。
- 対 象 / 木曾岬町にお一人住まいの70歳以上の方
- 献 立 / 季節の食材を使った、栄養バランス満点のお弁当
- 人 数 / 25名
*先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。
- 申込費用 / 無料
- 申込方法 / 保健センター管理栄養士まで
(68-6119)
お電話もしくは窓口にてお申込みください。

ヘルスマイト (木曾岬町食生活改善推進協議会) が丹精込めてお弁当を作ります。

寒い季節に、心温まるお弁当を提供いたします。

皆様のお申込み、心よりお待ちしております。



歯にやさしいおやつ作り教室

- 日 時 / 2月24日(金) 午前10時～午前11時
- 開催場所 / 保健センター
- 対 象 / 木曾岬町にお住まいの未就園児とその保護者
- 定 員 / 10組20名
- 実施内容 / ミニ講和「歯にやさしいおやつとは」と簡単な調理、試食、レシピ紹介
*調理したものはお持ち帰りしていただきます。
- 献 立 / 肉じゃがを使ったアレンジレシピ
・ケーキサクレ ・ぎょうざ
*3大アレルゲン「鶏卵・牛乳(乳製品)・小麦」を使用します。
- 持ちもの / エプロン・三角巾・持ち帰り用保冷バック、保存容器2つ、保冷剤、筆記用具
- 参加費用 / 1組200円
- 申込方法 / 2月17日(金)まで
- 担 当 / 保健センター管理栄養士
- 申込方法 / 保健センター窓口
もしくはお電話 (68-6119) まで。
子育てサロンでもお申込み受け付けしております。

*先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策等により中止、または内容を変更する場合がございます。

令和5年 区長会の役員が決まりました

1月15日(日)午前9時より、庁舎4階会議室において第1回の区長会が開催され、令和5年区長会長、副会長及び各支部の役員が決定しましたので、お知らせします。

当日は、今後の行事報告や各協議事項等について意見交換を行いました。区長の皆様には、住みよい町づくりのために行政と地域のパイプ役をお願いします。

- 会長(第1支部役員) 仁村 邦彦
- 副会長(第5支部役員) 伊藤 芳昭
- 第2支部役員 伊藤富士雄
- 第3支部A役員 服部 高経
- 第3支部B役員 水谷 隆則
- 第4支部役員 水谷 光利

令和5年 区長紹介(敬称略)

新加路戸・上加路戸 中加路戸・大新田	岡村 昇
外平喜	仁村 邦彦
近江島	花井 繁高
西対海地	武田 昭彦
田代	伊藤 孝雄
脇付	白木 裕之
脇付(脇付住宅)	竹内 一雅
雁ヶ地	伊藤 芳昭
雁ヶ地(田代住宅)	花井 栄治
福崎	服部 裕幸
豊崎	伊藤 太一
上見入	森 辰徳

東見入	伊藤 俊一
下見入	佐藤 進
上和泉	竹内 悟
下和泉	横井 善彦
富田子・かおるヶ丘	伊藤 慎悟
川先	伊藤 利治
中和泉	早川 忍
小和泉	服部 高経
小林	伊藤 富士雄
西白鷺川	松山 巧
白鷺	伊藤 文男
源緑	後藤 良久
下藤里	浅井 年正

上藤里	水谷 光利
松永	服部 克己
栄	松永 末治
南栄	福井 健
新富田子	出来 誠
藤里台	伊藤 強
辰高	松岡 志門
中栄	松永 秀男
東富田子	水谷 隆則
なぎさ台	藤田 和正
第2栄	田崎 榮子

戦没者等のご遺族の皆様へ 第十一回特別弔慰金の請求期限が 近づいています。

第十一回特別弔慰金の請求期限は3月31日までです。請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、請求をお忘れの方は、お早めにご請求ください。

●支給対象となる方

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者の妻や父母等)がいない場合に、以下の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

●支給内容

国債名称 第十一回特別弔慰金国庫債券 月号
額 面 25万円(5年償還)

●申込及び問合せ先

福祉健康課 ☎68-6104

申告期間 **2月16日(木) - 3月15日(水)**

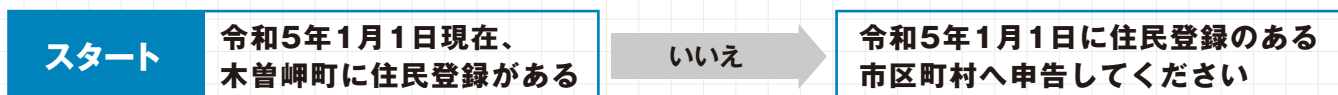
税の申告が始まります

今年も確定申告の時期となりました。
下記を参考に、確定申告や町・県民税（住民税）の申告が必要かどうかをご確認ください。

問合せ先

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

申告が必要かチェックしてみましょう!



はい

令和4年中、どんな収入がありましたか?

下表にかかわらず、次の場合は確定申告が必要です。

- ・所得税の還付を受ける場合
- ・各種控除(社会保険料、生命保険料、医療費、扶養など)を追加・変更する場合(所得税の納付・還付がない場合は、町・県民税の申告となります。)

収入種類	申告内容	申告種類
<ul style="list-style-type: none"> ・収入なし ・非課税収入のみ (遺族年金、障害年金など) 	・税法上、誰の扶養にもなっていない	➡ 町・県民税の申告
	<ul style="list-style-type: none"> ・木曾岬町在住ではない親族の税法上の扶養である ・木曾岬町在住の親族の税法上の扶養である 	➡ 申告不要
公的年金収入	<ul style="list-style-type: none"> ・公的年金収入が400万円以下で、他の所得がなく、年金の源泉徴収票の内容に変更がない 	➡ 申告不要
	<ul style="list-style-type: none"> ・公的年金収入が400万円を超える 	➡ 所得税の確定申告
	<ul style="list-style-type: none"> ・公的年金収入以外の所得が20万円を超える ・公的年金収入以外の所得が20万円以下である 	➡ 町・県民税の申告
給与収入	<ul style="list-style-type: none"> ・年末調整された給与支払報告書の源泉徴収票の内容に変更がない(給与の支払いを1ヶ所のみから受けている場合に限る) 	➡ 申告不要
	<ul style="list-style-type: none"> ・給与収入が2,000万円を超える 	➡ 所得税の確定申告
	<ul style="list-style-type: none"> ・給与収入以外の所得が20万円を超える 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・2ヶ所以上からの支払いを得ており、合算して年末調整されていない ・給与収入以外の所得が20万円以下である 	➡ 町・県民税の申告
公的年金・給与以外の所得(農業・不動産、配当など)	<ul style="list-style-type: none"> ・所得金額より所得控除が少ない場合(所得税が課税される) 	➡ 所得税の確定申告
	<ul style="list-style-type: none"> ・所得金額より所得控除が多い場合(所得税が課税されない) 	➡ 町・県民税の申告

▷複数の項目に該当する場合、手続きの優先順位は、①所得税の確定申告 ②町・県民税の申告 ③申告不要です。
また、所得税の確定申告をした場合は、町・県民税の申告は不要です。

※このフローチャートは一般的な事例です。申告者の状況によって、あてはまらない場合もありますのでご了承ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している方へ

加入世帯の方は所得に応じて保険料や軽減等の判定を行いますので、所得の申告が必要です。

※収入のない方や、遺族年金や障害年金などの非課税収入のみの方も、「町・県民税の申告」をする必要があります。

なお、これら保険料の納付額は社会保険料控除の対象になります。

納付(額)を確認する書類は、下記窓口にて無料で発行しています。

- 納付(額)確認書の発行・問合せ
- 国民健康保険料
 - 後期高齢者医療制度
- 住民課 役場③窓口 ☎68-6103
- 介護保険
- 福祉健康課 役場⑤窓口 ☎68-6104

申告に必要な持ち物

共通の持ち物

- マイナンバーと本人確認書類**
※下記「申告書にはマイナンバーの記載が必要です」を参照
- 筆記用具、計算機**
- 申告者本人の振込口座のわかるもの**
(還付申告をする方)
- 確定申告書(控)、利用者識別番号、暗証番号がわかる書類**
(昨年確定申告をされた方)
- 税務署から送られた「確定申告のお知らせ」**
(届いている方)

収入に関する書類

- 源泉徴収票や支払調書など**
(※複数ある人はすべて必要です)
(給与支払報告書や年金などの収入のある方)
 - 収支内訳書**
(営業・農業・不動産所得のある方)
- ★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、必ず事前に作成して来てください。

申告書には、 マイナンバーの記載が必要です

社会保障・税番号制度の導入に伴い、町・県民税の申告書や確定申告書等の提出の際には、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または添付が必要です。

【本人確認書類の例】

○マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方

マイナンバーカードのみ

○マイナンバーカードを持っていない人

次の「番号確認書類」と「身元確認書類」の両方が必要となります。

・「番号確認書類」

通知カード※、住民票の写し、住民票記載事項証明書(マイナンバーの記載があるものに限り)などのうち、いずれか1つ

・「身元確認書類」

運転免許証、パスポート、在留カード、障害者手帳、健康保険証などのうちいずれか1つ

※個人番号通知カードについては、令和2年5月25日以降に住所・氏名等に変更があった場合、個人番号を証明する書類として使用することができません。

控除に関する書類

- 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料などの支払金額のわかるもの**
 - 生命保険料・地震保険料の控除証明書**
 - 身体障害者手帳・療育手帳・精神福祉手帳など**
(障害者控除を受ける方)
 - 寄附金受領証明書、寄附金控除に関する証明書**
(寄附金控除を受ける方)
 - 作成済の医療費控除の明細書または医療費通知書(事前に支払金額などの計算が必要です)**
(医療費控除を受ける方)
- ★領収書の添付または提示の必要はありません。
ただし、必ず明細書の添付が必要です！
- ★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、必ず事前に作成して来てください。
- ※控除対象配偶者、扶養親族、事業専従者がある場合、該当者のマイナンバーの記載が必要です。

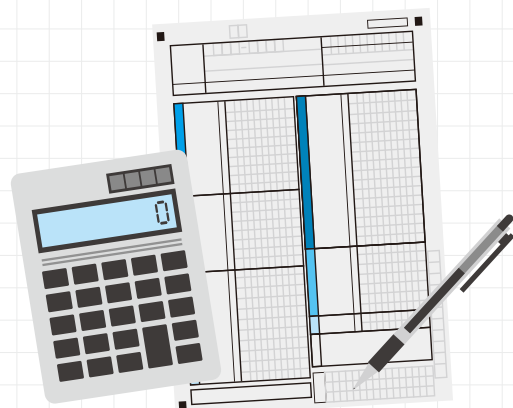
医療費の明細書および収支内訳書の様式は国税庁のホームページ(<https://www.nta.go.jp>)からダウンロードできます。また、木曾岬町役場・2階 税務課前のロビーにも置いてあります。

控除を受けるために 「住民税に関する事項」の記載も忘れずに

確定申告書の第二表の「配偶者や親族に関する事項(住民税項目)」、「住民税に関する事項」の内容は、町・県民税の算定に使用します。

所得税額に影響がなくても、該当する項目があれば記入してください。

記入がない場合、町・県民税決定の際に適用することができません。(町・県民税額等に影響する場合があります)



確定申告相談日

町・県民税(住民税)申告

▶ 期間 **2月16日(木) - 3月15日(水)** [土・日・祝日を除く]

▶ 受付時間 **午前9時～11時まで受付** ※役場正面玄関自動扉の開錠：午前8時15分
午後1時～4時まで受付 必ず正面玄関からお入りください。
早朝からの順番待ちはご遠慮ください。

お願い

役場の開庁時刻は午前8時30分です。それまでは、セキュリティの関係でエレベーターまたは階段を利用した庁舎2階以上への入館はできません。1階ロビーでお待ちください。ご不便をおかけしますが、庁舎の保安管理にご理解をお願いします。

▶ 受付会場 **木曾岬町役場 4階会議室**
(受付会場には正面玄関からエレベーターをご利用ください。)

▶ 申告相談日程 (指定日以外でも申告できます)

月日	曜日	相談対象地区	月日	曜日	相談対象地区
2月16日	木	新富田子・東富田子	3月 1日	水	西白鷺川・栄
17日	金	藤里台・中栄	2日	木	上見入・東見入・下見入
20日	月	上和泉・下和泉・川先	3日	金	中和泉・小林
21日	火	富田子・かおるヶ丘	6日	月	新加路戸・上加路戸・中加路戸
22日	水	小和泉・白鷺・源緑	7日	火	大新田・外平喜・近江島
24日	金	下藤里・上藤里・松永	8日	水	西対海地・田代・脇付
27日	月	南栄・辰高	9日	木	雁ヶ地・福崎・豊崎
28日	火	なぎさ台・第2栄	3月10日～15日		指定日で都合が悪く申告書の提出ができなかった方は、この期間をご利用ください。

◆ 申告相談の受付順:

午前8時30分から午前8時45分までに役場4階受付会場前にみえた方を対象に**抽選**で決めます。

抽選時間: 午前8時50分 **抽選場所: 庁舎4階受付会場前**

抽選以後は、先着順となります。

これは、庁舎内の警備上・防犯上の理由から行うものですので、ご了承ください。

- ◆ 役場正面玄関自動扉の開錠は午前8時15分です。
必ず正面玄関から入っていただきますようお願いします。
エレベーターで4階会議室までお上がりください(エレベーターが利用できる時刻は午前8時30分からです)。

◆申告に関するお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点からも、完成させた申告書の郵送提出やパソコン・スマートフォンでのe-Taxによる確定申告をできるだけご利用ください。

また、申告期間中は、会場の混雑防止、相談者の皆さまの待ち時間軽減のためにも次の内容をご確認いただき、円滑な運営にご協力をお願いします。

申告に必要な書類を必ず整えてからお越しください。

医療費控除

人ごと・医療機関ごとの金額を整理したうえでご来場ください。

医療費控除を受けるには、「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。この明細書は、領収書に基づき“人ごと・医療機関ごと”に金額を集計する必要があります。

作成に時間を要することから、必ず事前に整理し、金額を記載したものをご用意のうえ、お越しください。

なお、保険金等で補てんされる金額がある場合は併せて記載してください。

事業所得

収入金額や必要経費等について整理したうえでご来場ください。

事業所得（営業、農業、不動産等）について申告される方は、事前に収入金額や必要経費等について整理したものの（収支内訳書）をお持ちください。

期間中は会場が混み合うため、あらかじめ整理されていない場合は申告相談をお受けすることができません。

町の申告相談会場では受け付けできない申告

☞ 次の申告内容については、町で受け付けができないため、桑名税務署で申告相談してください。
（税務署が開設する確定申告会場については、12ページ「桑名税務署からのお知らせ」をご覧ください。）

○住宅借入金等特別控除を初めて受ける申告

○土地・建物・株式等を売却された所得（分離課税・総合譲渡所得）の申告

○日本国外に居住する親族に係る、扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、障害者控除の適用を受ける申告

○令和3年分以前の申告（過去分の期限後申告等）

○令和4年中に亡くなった方の申告（準確定申告）

○消費税の申告・贈与税の申告

○そのほか、複雑な申告や時間を要する申告

※内容や状況等により、町の相談会場での相談が困難と判断される場合は、桑名税務署での相談をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■上記にご協力いただけない場合は、申告相談をお断りすることがあります。

■会場は混雑する見込みですので、各種証明書類等についても、事前準備をお願いします。

■マスク着用等、感染症予防対策にご協力をお願いします。

※土・日・祝日及び時間外は受付しておりません。また、混み合っている場合には、予定より早く受付を終了させていただきます。

※申告期間中は資料が会場にあるため、役場2階の税務課窓口では申告の相談はできません。

※ご自身で申告書が作成できている方は、直接税務署へ郵送していただくか、役場2階税務課窓口まで提出してください。

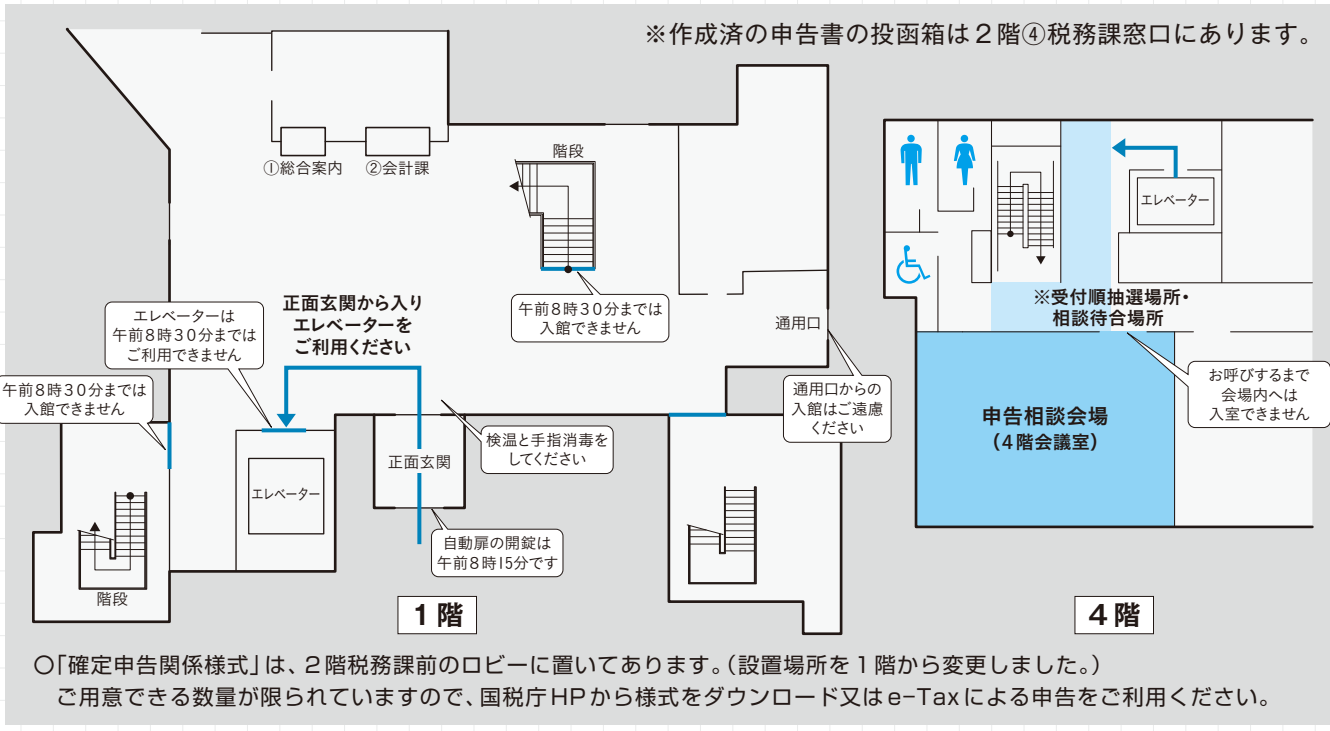
※「申告書控え」への受領印の押印は税務署でなければできません。

※2月16日(木)および2月17日(金)の午前中のみ桑名税務署職員による申告相談を実施します。

※申告会場内に待合場所はありません。お呼びするまで相談会場前でお待ちください。

なお、密を避けるため、席数を限定しています。なるべく付添いの方のご来場はお控えください。

申告相談会場案内図



令和5年度からの町・県民税から適用される主な税制改正

住宅ローン控除の適用期限の延長

住宅ローン控除の適用期限（令和3年12月31日）が、4年間延長されました。（令和7年12月31日までに入居した方が対象となります。）

町・県民税の住宅ローン控除限度額

入居した年月	(1)	(2)	(3)
	平成21年1月～平成26年3月	平成26年4月～令和3年12月 <small>(注1)</small>	令和4年1月～令和7年12月 <small>(注2) (注3)</small>
控除限度額	A × 5% (最高 97,500円)	A × 7% (最高 136,500円)	A × 5% (最高 97,500円)

※表中のAは所得税の課税総所得金額等（課税総所得金額、課税退職所得金額及び課税山林所得金額の合計額）

(注1) 住宅の対価の額又は費用の額に含まれる消費税等の税率が8%又は10%である場合に限り、それ以外の場合は、平成21年1月から平成26年3月までに入居した方と同じとなります。

(注2) 令和4年中に入居した方のうち、住宅の対価の額又は費用の額に含まれる消費税等の税率が10%かつ一定期間内に住宅の取得等に係る契約を締結した場合は、(2)の場合の控除限度額と同じとなります。

(注3) 令和6年以降に建築確認を受ける新築住宅のうち、省エネ基準に適合しない住宅は住宅ローン控除の対象外となります。

町・県民税の非課税判定における未成年者の年齢引き下げについて

民法の成年年齢の引き下げに伴い、令和5年度から1月1日（賦課期日）時点で18歳又は19歳の方は、町・県民税の課税、非課税の判定における未成年者にはあたらないことになりました。

※未成年者は前年中の合計所得金額が135万円以下の場合には課税されませんが、未成年者に当たらない方は、前年中の合計所得が38万円（注）を超える場合は課税されます。

(注) 扶養親族がいる場合、非課税となる合計所得金額の範囲が異なります。

未成年の対象年齢

令和4年度まで	令和5年度から
20歳未満 *令和4年度の場合、平成14年(2002年)1月3日以降生まれの方	18歳未満 *令和5年度の場合、平成17年(2005年)1月3日以降生まれの方

セルフメディケーション税制の見直し

セルフメディケーション税制の対象となる医薬品をより効果的なものに重点化し、手続きの簡素化を図ったうえで、適用期間が5年延長されました。（令和8年12月31日まで）

桑名税務署からのお知らせ

【令和4年分の確定申告をされる方へ】 ～税務署に行かなくても確定申告はできます～

令和4年分の確定申告は、スマホとマイナンバーカードを利用してご自宅から申告できるe-Taxをご利用ください。

スマホのカメラ機能で給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などを自動で入力できるほか、令和5年1月からは、青色申告決算書や収支内訳書がスマホで作成可能となるなど、スマホを利用した申告が便利になっています！



申告の作成方法は動画でも紹介しています。
掲載コードからご覧になれます。

【税務署が開設する確定申告会場】

- **開設期間**／2月16日(木)～3月15日(水) (土曜、日曜、祝日を除く。)
- **開設時間**／午前9時～午後5時
- **開設場所**／桑名税務署 1階及び2階会議室

(注) 1 会場及び駐車場は狭く混雑も予想されるため、ご自宅でスマホやパソコンからのe-Taxをぜひ、ご利用ください。

2 確定申告会場の入場には、「入場整理券」が必要です。

「入場整理券」は、確定申告会場での当日配付、又は、LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行の二通りで配付しています。

入場整理券の配付状況に応じ、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。

配付状況は国税庁HPから確認できます。

3 会場へご来場いただく納税者の皆様にも、マスクの着用など、感染症対策へのご協力をお願いします。

4 青色申告決算書及び収支内訳書の提出が必要な方については、事前にご自身で作成の上、来場いただくようお願いします。

5 作成済の確定申告書を提出するために会場へご来場いただく場合は、「入場整理券」は必要ありません。

なお、ご自宅等で作成された確定申告書を提出する場合は、郵送等により税務署に提出いただくようお願いします。

- **問合せ先**／桑名税務署 (〒511-8510 桑名市江場7番地6)

電話番号 0594 (22) 5121

※自動音声によりご案内しますので、ご用件に応じて番号を選択してください。

「0」：確定申告に関する電話相談

「2」：税務署からの照会や職員への用件

SPORTS 大会結果報告

木曽岬ミニバスケットボールクラブ(女子)優勝!!

令和4年12月17日(土)愛知県飛島村において、「桶狭間の戦い(冬の陣)」が開催されました。この大会では、2か所の会場に合計16チームが集結し、激戦が繰り広げられましたが、木曽岬ミニバスケットボールクラブ(女子)は本大会のBブロックにおいて見事優勝しました。

新型コロナウイルス感染症による影響は今年度も落ち着かず、子どもたちの気持ちも不安定な中、日々練習に励み数多くの試合を積み重ね、この日の決勝戦では対戦相手が強豪チームではありましたが、気迫のこもったプレイにより優勝を勝ち取りました。6年生の卒業の時期も近づき、今のメンバーで臨む試合は残りわずかとなりましたが、悔いのないよう頑張ってください。



※木曽岬ミニバスでは小学生の団員(男女)を募集しています。
興味がある方は、お近くのミニバス部員、若しくは保護者へお声掛けください。

令和4年度文化イベント 「砂音無常のサンドアート」

令和4年12月18日(日)、町民ホールにおいて「砂音無常のサンドアート～砂とバイオリンで奏でる物語～」を開催しました。教育委員会では、町民の皆様にご文化・芸術に触れていただく機会として、毎年様々な文化イベントを実施しており、今年度は世代を超えて楽しめるサンドアートにバイオリンの音楽を融合した内容としました。

当日はコロナ対策として、観覧者には検温や手指消毒のほか、体調チェック表の提出も求めるなど感染予防に万全を期して開催しました。バイオリンが奏でる優しい音色にあわせて次々と砂のキャンバスに描き出される「ピノキオ」や「竹取物語」などのシーンが完成するたびに会場からは拍手が沸き起こっていました。

教育委員会では来年度以降も町民の皆様楽しんでもらえるよう趣向を変えたイベントを企画しますので楽しみにお待ちしております。



わたしたちのまちのNEWS

INFORMATION

税インフォメーション

教育委員会だより

リサイクルの森 イベント情報

生活のミニ情報

こんにちは 管理栄養士です

警察署コーナー

カレンダー

～町立図書館利用促進の取組み紹介シリーズ～

その5. 新しい図書館イベントの実施



全国的に子どものゲーム依存が問題となる中、本町の子ども達にも同様の傾向がみられることから、夏休み期間中に町内の小中学生を対象にゲームやスマホから隔離された図書館に宿泊して思う存分読書や勉強に励んでもらおうと「図書館宿泊・朝活体験会」を本年度初めて実施しました。宿泊体験は男の子と女の子に分け、男子は7月29日(金)と30日(土)、女子は8月5日(金)と6日(土)に実施しました。金曜の図書館が閉館する午後8時から体験会を開始し、翌日午前9時の開館時間まで読書や宿題をして過ごしてもらいました。就寝時は、学習室とえほんとおはなしのへやに低学年と高学年が密にならないよう分かれ、図書館に宿泊するという非日常の体験になかなか寝付けない子や消灯時間を過ぎてもしっかりと読書や宿題に励む子の姿が見られました。翌朝はスポーツ推進委員にも協力していただき、午前6時30分からラジオ体操やストレッチの指導をして体をほぐし、その後トーストとゆで卵、野菜ジュースなどの朝食を皆で食べました。参加した子ども達からは、「図書館にはたくさん本があるので、もっと利用しようと思った」といったうれしい感想も聞かれました。

また、図書館開館4周年を記念して「図書館エッセイ・読書感想文コンクール」も初めて実施しました。これは、図書館の運営において提言をいただく機関である「町立図書館運営協議会」の提言を受けて企画したものであり、図書館エッセイ部門には3作品、読書感想文部門には9作品の応募がありました。応募作品は教育委員会で審査し、優秀作品に賞状と記念品を贈呈するとともに、応募作品は図書館内で展示しました。初回は応募者が少なかったですが、今後定期的開催し、多くの方々に参加していただくことで図書館の活性化につなげていきたいと思っております。



● 図書館宿泊・朝活体験会

えほんとおはなしのへやで仲良く就寝

● 図書館エッセイ・読書感想文コンクール
作品展示

今後もみなさんに愛される図書館づくりを目指して頑張ります！

今月の図書館コーナー



「白」という色は、色味を持たないことから無彩色とされます。しかし古代では「白」は「赤」とともにもっとも敬愛されていました。白は清純潔白に通じることから神聖視していたようです。一般的に白という色は単調な印象がありますが、実際のバリエーションは数えきれないほどあります。日本にも古くから「月白」「銀白色」「卯の花色」など微妙な色の変化を持たせ生活や文化を彩りました。また白色は室町時代から花嫁衣裳にも用いられました。純真無垢な佇まいは、花嫁の純真な姿を美しく引き立て、身の清浄や嫁ぎ先の色に染まるという意味が込められています。雪が降ると、気持ちが新たに引き締まるのは白い色のせいでしょうか？暖かい室内で読書はいかがですか？どうぞ図書館に足を運んでください。

(色の名前で読み解く日本史 中江克己・著 青春出版社 757.3 ナカ 参照)

2月の色

白

- 2月のおすすの本
- 「白光」 Fアサ 朝井まかて 文藝春秋
 - 「白いシャツは、白髪になるまで待って」 589.2ミツ 光野桃・著 幻冬舎
 - 「白い犬」 748ウメ 梅佳代・著 新潮社
 - 「スーホの白い馬」 Eアカ 大塚雄三・再話 福音館書店
 - 「すべての、白いものたちの」 929.1ハン ハンガン・著 河出書房新社

今月のコーナー

- メインコーナー**
 - ・恋愛小説・映画化・ドラマ化作品
- サブコーナー**
 - ・バレンタインデー
 - ・ネコの日
- 児童コーナー**
 - ・雪・冬の本

郷土文化交流スペースの予定

- ・こども園の作品展

◎開館日・時間
 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

◎休館日、時間外は図書館入口または役場東口入口右の返却ポストに返却をお願いします。

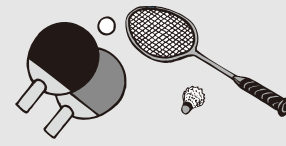
●問合せ先／木曾岬町立図書館 ☎40-9010
 HP: <https://www.ik.licsre-saas.jp/kisosaki/>

2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	21	22	㉓	24	25
26	㉗	28				

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。
26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。
26日(日) 午後1時～午後4時
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合があります。

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

「夢に向かってがんばる木曾岬っ子」応援キャンペーン 連載シリーズ⑩【木曾岬こども園】 子どもの思いに共感した子育てをめざして



ここ数年、保育や教育において「非認知能力」という言葉が話題になっています。自分らしさや自分の存在が肯定的に受け止められる自己肯定感や、他者への思いやりや他者と協力する気持ち、上手いかないことがあっても諦めずにやりぬく力、失敗したときに自分の気持ちを切り替える力などテストでは測れない力を非認知能力と言い、乳幼児期の「認められる体験」は、これらの力の育成につながると言われています。今回は、子どもたちの様子を通して、こども園で行っている保育の取り組みを紹介します。

保育士が日々大切にしていること ～保育の一コマより～

乳児クラスの一コマ

ある日、靴箱からみんなの靴を出してみたり、お友達の靴や保育士の靴を履いてみたりしている園児がいました。保育士は、何がしたいのかなとワクワクしながら見守っていると、園児は靴を色で並べたり、マジックテープ同士をくっつけたり剥がしたりして遊んでいます。そんな時、皆さんなら園児にどのような声かけをしますか？「靴を出してはダメ！」と注意をしまえば子どもの気持ちも否定されて終わってしまいますが、靴箱いっぱい並んでいる靴は、子どもにとって魅力的な要素がいっぱい詰まっているのです。

保育士は、子ども自身が魅力を発見し興味をもって夢中で遊んでいる姿に対して、「同じ色を並べたね」と共感することで、子どもは自分が受け止めてもらえた、認めてもらえたと感じるなど、安心感につながる保育を日々心がけています。



5歳児クラスの一コマ

ある朝、ビルディングブロックや積み木を使ってお家を作ったり、友達が作っている物の真似をしたりしながら、各々が一人で遊んでいる園児の姿がありました。保育士がしばらく様子を見てみると、次第に「ここをつなげてみようか？」「いいね」と友達同士で会話が弾み、「ブロックに高い低いをつけてみよう」「階段が面白いんじゃない」と考えを広げながら遊ぶ姿が見られました。子どもたちはお互いのアイデアをぶつけあい、もめることもありましたが、保育士はその間も子どもたちを見守り続け、一緒になって楽しみながら「この所がすごいね」と具体的に褒める声かけをしました。やがて「ピタゴラスイッチでやってたビー玉を転がしたらどうなるかな？」と話し出す子どもが現れ、最終的にはビー玉転がしに遊びが大発展していきました。友達と一緒に成功体験を積み重ねることが、次への自信につながっていくのです。

保育士は、困難やトラブルをすぐに取り除くのではなく、自分たち自身で考え、お互いに協力し、他者の考えを認め合う関係づくりを大切にして日々の保育を行っています。



このように、こども園では子どもたちが「やってみたい！」と感じるような環境づくりをし、「もっとこうしたい！」「もう一度挑戦してみよう！」といった気持ちが持続するような言葉かけを大切にしています。また、子どもは小さな失敗を重ねながら成長していくものです。大人から見れば答えがわかることでも、子どもたち自身で考え、工夫させることで粘り強さが身につく、成功体験を重ねることで自信につながり、一步一步成長をしていきます。

是非ご家庭でも、お子様の成長をサポートし、夢に向かってがんばる木曾岬っ子の基礎となる力を育てていきましょう。

～第16回美し国三重市町対抗駅伝～ 木曾岬チーム 入賞目指して頑張るぞ!!

三重県内全29市町が出場する“美し国三重市町対抗駅伝”が2月19日(日)に開催される予定です。“町の部8位入賞”を目標に、三重県庁から伊勢市にある陸上競技場までの10区間42.195kmを木曾岬チームが激走します。

大会当日はその様子が三重テレビで生放送されますので、町民のみなさんも応援しましょう!



※掲載順については、順不同

※第6区については、市町交流選手制度により他市町からご協力頂く選手です。

第1区 小学生女子 (1.28km)	 小久保 穂 一生懸命頑張ります!	 諸戸 美羽 頑張ります!	第2区 小学生男子 (1.85km)	 黒宮 将斗 絶対とまらずに完走するぞ!	 花井 大輝 大会に向けて持久力をつけるためにトレーニングを始めました。早く完走できるように頑張ります!
第3区 中学生女子 (3.83km)	 諸戸 心美 たすきを繋げられるように頑張ります!		第4区 中学生男子 (5.58km)	 磯谷 真生人 同じペースで練習会のことを思い出しながらか楽しく走りたいです。	
第5区 40歳以上 男子 (4.60km)	 高村 真貴 明るく楽しく頑張って走りたいです。	 山脇 博文 笑顔で頑張ります!!	第6区 ジュニア 男子 (6.36km)	 石川 裕大 (桑名市) 最後まであきらめずに走り続ける!	
第7区 一般女子 (2.89km)	 塚本 有莉佳 走り切れるよう頑張ります。		第8区 20歳以上 女子 (3.43km)	 平野 沢子 頑張るぞよ!!	
第9区 ジュニア 女子 (5.45km)	 堤 水希 距離は長いけど、自分のフォームを崩さず、最後まで全力で走りきりたいです。		第10区 20歳以上 男子 (6.425km)	 奈良 賢治 木曾岬町チームのために頑張ります。	

第16回美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町実行委員会へ JA三重北より激励品が贈呈されました!

2月19日(日)に開催される第16回美し国三重市町対抗駅伝への出場に伴い、令和4年12月23日(金)に役場町長室で、JA三重北の松井常務理事より美し国三重市町対抗駅伝木曾岬町実行委員会の山崎信委員長にお茶とスポーツドリンクが贈呈されました。

山崎信委員長からは、「たすきが最後までつながるようチーム一丸となって全力で頑張ります!」と力強く決意が表明されました。





●問合せ先
 株式会社くわなEサービス
 ☎0594-87-5133
 HP: <https://www.kwes-ebara.com>

リサイクルの森 イベント情報

「リサイクルの森」体験プログラムを開催します

- 開催日時／2月25日(土)
 午前の部 午前10時から 午後の部 午後1時から
- 会場／桑名広域清掃事業組合 リサイクルの森 管理棟2階
 (桑名市多度力尾字沢地4028)
- 実施内容／【午前の部】【午後の部】
 わくわく省エネルギー教室(約90分間のプログラムです)
 グループワークと自転車発電体験でご家庭の省エネについて考えてみよう。
- 参加対象／対象：桑名市・木曾岬町・東員町の在住者
 定員：午前の部 最大5グループ(25名程度)
 午後の部 最大5グループ(25名程度)
 ※小学生以下の方は保護者同伴
 ※お子様は上靴持参
 体験プログラムは、先着順の事前予約制となります。
 参加ご希望の方は下記期間中に「リサイクルの森」へ、
 お電話(0594-87-5133)にてご応募ください。
- 応募期間／2月1日(水)～2月24日(金)
 午前9時～午後4時まで(土・日曜日を除く)
- 同時開催／モノ・コトショップ 午前10時～午後3時
- 問合せ先／リサイクルの森 くわなEサービス(0594-87-5133)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いしております。ご協力をお願いいたします。



オンラインで
 転出届を提出できるようになります！

2月6日から、マイナポータルからオンラインでも転出届の届出が可能になります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引っ越しをする方がご利用できます。ご自身単身の引っ越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引っ越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

※デジタル庁ウェブサイト(政策ページ)URL: https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/



国民年金のお知らせ 20歳到達時の国民年金の 手続きについて

【公的年金制度とは】

公的年金制度とは、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしたを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

老後のための「老齢年金」のほか、若くても万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」が受け取れます。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

【国民年金加入のお知らせの送付】

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者（加入者）となります。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします。

※厚生年金保険に加入している方を除きます。

20歳になってから概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内」、保険料免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど一生をとおして使用しますので、大切に保管してください。

（厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方（していた方）にはお送りされません。）

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要のため、お住まいの年金事務所又は役場でお手続きをしてください。

※国民年金ではわかりやすい動画によるご案内もしておりますので、是非ご視聴ください。

（URL）
「国民年金の加入と保険料のご案内」
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

【お問い合わせ先】

四日市年金事務所
☎059-353-5515
住民課 ☎68-61003

令和4年度 県民公開講座のご案内

「レジリエンス アフターコロナを生き抜くしなやかな心を磨くには」

コロナ禍により、従来とは違う働き方や生活様式が求められました。このような時代を生き抜くのに必要な力として、レジリエンスがあります。ご自身のレジリエンスの特徴を知り、レジリエンスの育み方のヒントをお教えします。

●日時

2月25日（土）
午後1時～午後3時

●講師

レジリエンス研究所（株）所長
医学博士、公認心理士
市川 佳居（かおる）氏

●開催方法

オンライン講演会（Zoom）

●定員

150回線（先着順）

●参加費

無料

●申込方法

事前登録が必要です。
事前登録QRコード



または、
<https://logoform.jp/form/8vWX/193118>
へアクセスし、登録をお願いします。

講演会当日は、登録完了メール内 ID / パスコードを入力して入室または、「URL から参加の方はこちら」から入室してください。

※申込締切

2月10日（金） 午後4時まで

【お問い合わせ先】

三重県こころの健康センター
技術指導課
☎059-223-5243

防火ポスター展が 開催されます

令和4年度に北勢地域の小学校を対象にご応募いただきました防火ポスターの入選作品を展示する防火ポスター展が開催されます。

展示する防火ポスターは管内の小・中学生の入選作品86点です。

【防火ポスター展】

●と き

①1月30日（月）～2月8日（水）
②2月10日（金）～2月20日（月）

●ところ
①アピタ桑名店
（桑名市中央町三丁目21番地）
②イオン大安店
（いなべ市大安町高柳 1945番地）



〔令和4年度最優秀作品〕



〔木曾岬町長賞 小学校の部〕



〔木曾岬町長賞 中学校の部〕

【お問い合わせ先】

桑名市消防本部 予防課
☎0594-24-15279
FAX 0594-24-15281

●禁煙しましょう

喫煙は一時的に血圧が上がるばかりではなく、心疾患や脳卒中の危険性を高めます。禁煙に取り組み、受動喫煙にも気をつけましょう。

●その他

・ストレスをためないようにしましょう

休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。からだの休養だけでなく、心の休養も大切です。無理をせず、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

・急激な温度差に気をつけましょう

暖かいところから、急に寒いところへ行くと血管が収縮し血圧が上がります。治療中の方は、寒い季節には室内と外気の差がなるべく少なくなるようにしましょう。また、入浴の際は熱い湯は避け、長湯もしないようにしましょう。

・急に力を入れる動作に注意しましょう

急激に力を入れると、血管が収縮して血圧が上がります。例えば便秘の際、りきむと急激に血圧が上がります。普段の食生活に注意し、規則正しい排便習慣をこころがけましょう。

生活習慣を改善し、習慣化するまでには時間がかかります。また、一度にたくさんのことをやろうとすると、うまくいかないことが多いです。できることから一步步、焦らず、気長に、根気よく、継続することが大切です。健康に関する不安や悩みは保健センター(68-6119)まで。

ご存知ですか?

食で健康を守る、食を伝達する、ヘルスマイト

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり集結され、「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動をしています。

主な活動内容

- ・食育の推進と普及、啓発
- ・配食弁当サービス
- ・料理教室開催



近年、生活習慣病（ガン、脳卒中、心臓病など）が増加し、毎日の食生活の重要性が盛んに言われています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごすうえでの基本です。しかし、自分一人で考え改善していくことはとても大変です。そんなとき、あなたの身近に「どんな食事をとればいいのか」や「食生活の改善方法や毎日の料理」について、相談にのってくれる人がいたらどうでしょう。それが、食生活改善推進協議員（愛称：ヘルスマイト）です。

食に興味のある方、ぜひヘルスマイトになりませんか。

一年を通じて食に関する知識と技術を養い、その後は食のプロフェッショナルとして活躍していただきます。ご興味のある方、まずは活動の様子を見学したり、ヘルスマイトのおはなしだけでも聞いてみませんか。皆様のご参加、心よりお待ちしております。



●問合せ先／保健センター 管理栄養士 (☎68-6119)

気をつけよう! 高血圧!

高血圧により、心疾患や脳卒中などの動脈硬化による病気の発症リスクが高まるといわれています。目立った症状もなく突如として重篤な病気を発症し、突然死すら招くことから“サイレントキラー(音もなく忍びよる殺人鬼)”と呼ばれる高血圧。歳を取れば、少なからず血圧は高くなるものだ、と安易に考えてはいませんか? 日頃から血圧が高い方や健康診断で血圧が高いと診断された方、生活習慣を今一度見直してみませんか?

まずは血圧を確認!

	収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
至適血圧 (病気になるリスクが低い血圧)	120未満	かつ 80未満
高血圧	140以上	かつ/または 90以上

(単位/mmHg)

収縮期血圧(上の血圧)や拡張期血圧(下の血圧)のどちらか一方が高くても高血圧です。至適血圧が最も病気になるリスクが低い血圧とされています。この至適血圧の範囲内になるよう、生活習慣の見直しをしましょう。また、血圧は体調や運動後、ストレスなど、計測するときの状態によって左右されます。毎日同じ時間、同じ条件のもと計測するようにしましょう。

見直しのポイント



●塩分のとり過ぎに注意しましょう

塩分をとり過ぎると、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて、血圧が上昇します。できることから減塩に取り組みましょう。

●バランスのとれた食生活をこころがけましょう

野菜や果物は、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄するカリウムを含んでいるので、積極的にとりましょう。また、コレステロールや飽和脂肪酸を控え、魚も積極的にとるようにしましょう。

*果物には糖分も多く含まれていますので、食べ過ぎには注意しましょう。

●適正な体重を維持しましょう

肥満は高血圧の原因です。目標はBMIを25未満にすることです。太り過ぎの方は減量に取り組みましょう。

*BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●定期的にからだを動かす運動をしましょう

有酸素運動などでからだを動かすと、血圧を下げる効果があるだけでなく、肥満の防止や解消にも効果的です。

*疾病等治療中の方は、医師にご相談ください。

●お酒は適度に楽しむ程度にしましょう

多量飲酒は血圧を上昇させ、心疾患や脳卒中を引き起こします。また、肝臓病やがんの原因にもなりますので、飲み過ぎには気をつけましょう。



警察署コーナー



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

令和5年 サイバーセキュリティ月間 2月1日(水)～3月18日(土)

あなたも狙われている! フィッシング詐欺にご注意!!

「フィッシング詐欺」とは、送信者を詐称した電子メールを送りつけて、偽のホームページに接続させた上、クレジットカード番号、アカウント情報（ユーザID、パスワードなど）を入力させるなどして、重要な個人情報盗み出す行為のことを言います。

最近では、スマートフォンのSMSを悪用したフィッシング詐欺（スミッシング）も多発しています。

被害例

- ✓ インターネットバンキングで不正送金される
- ✓ インターネットショッピングで不正購入される
- ✓ 乗っ取られたIDを犯罪行為に使われる
- ✓ オンラインゲームの課金アイテムをとられる

対策

- ✓ メール記載のリンクを利用せず、正規のWEBサイトから開く（お気に入り登録を活用）
- ✓ ウイルス対策ソフト等を導入し、常に最新にアップデートをする
- ✓ セキュリティ機能（ワンタイムパスワード、アプリ生体認証、多要素認証など）が提供されているサイトやアプリを利用する
- ✓ 日頃から最新の手口を把握しておく

被害に遭ってしまった場合の連絡

- ご契約されている金融機関、クレジットカード会社
- 消費者ホットライン「188」（消費者庁）
- 警察相談電話「#9110」
- 三重県警察サイバー犯罪相談窓口「フィッシング110番」
- 桑名警察署0594-24-0110

ご注意ください!! 標的型メール攻撃が多発中!

特定の組織や人から機密情報等を窃取することを目的とした標的型メール攻撃が多発しています。この攻撃によりウイルスに感染した場合には、自社の企業情報の流出のみならず、関係企業の情報流出や関係企業への攻撃が発生し、賠償責任による補償など大きな経済的損失が発生する可能性があります。

ウイルスの感染経路

- ✓ メールの添付ファイルを開かせる
- ✓ ウイルスを仕込んだリンク先へ誘導

対策

- ✓ 添付ファイル付きのメールは、送信元にかかわらず警戒する
- ✓ 不審に思ったら、開封する前に差出人に確認する
- ✓ 組織内ルールを構築し、不審メールに気付いた場合は速やかに報告する
- ✓ 日常業務を始める前に、アップデートをしてシステムを最新の状態にしてからメールチェックをする

巧みに開封を求める手口

- ✓ 製品やサービスに関する問い合わせ
- ✓ 新聞社などからの取材依頼やアンケート調査
- ✓ 公的機関からのセキュリティー注意喚起
- ✓ 組織内の人事や決済、外部からの配達通知などの案内メール

こんなメールは要注意

- ✓ 巧みに添付ファイルを開かせようとする
→ 添付ファイルを開かない!
- ✓ ウイルスを仕込んだリンク
→ 安易にリンクをクリックしない!
- ✓ 差出人のメールアドレスがフリーメールアドレスである
- ✓ ZIP圧縮ファイルが添付されている
- ✓ 日本語では使用されない漢字が使われている

相談窓口

標的型メール攻撃と思われるメールを受信した場合は

- 標的型サイバー攻撃特別相談窓口（IPA）
<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/>

一般的な情報セキュリティ（ウイルスや不正アクセス）に関する技術的な相談は

- 情報セキュリティ安心相談窓口（IPA）
<https://www.ipa.go.jp/security/tokubetsu/index.html>



2月カレンダー

※新型コロナウイルス感染症予防のため、健康カレンダーと変更されている行事があります。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もあります。

主な行事	場所	時間	備考
1 ㊦・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	
2 ㊦・1歳半健診・3歳児健診	保健センター	午後1時～午後2時30分	
7 ㊦・もぐもぐ教室	保健センター	午前10時～午前11時30分	
9 ㊦・すくすくひろば	保健センター	午前10時～午前11時30分	
14 ㊦・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
15 ㊦・転倒予防教室 ・ブックスタート	福祉・教育センター集会室 図書館	午後1時30分～午後3時 午後2時30分～午後3時30分	
16 ㊦・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～午前11時30分	要予約 ☎059-359-7280
17 ㊦・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
21 ㊦・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	
22 ㊦・いす・たいそう教室	保健センター	午後1時30分～午後3時	
24 ㊦・人権相談 ・法律相談	福祉・教育センター 福祉・教育センター	午前9時～午前11時30分 午前9時30分～午前11時30分	要予約 ☎68-2760
26 ㊦・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
28 ㊦・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	

納付を
お忘れなく!

2月の納付

- 固定資産税(2/28納期限) …………… 第4期分
- 国民健康保険料(2/28納期限) …………… 第8期分
- 後期高齢者医療保険料(2/28納期限) …… 第8期分
- 水道料金・下水道使用料(2/28納期限) …… A地区
- こども園保育料(2/27納期限) …………… 2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
<https://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 2日・6日・9日・13日・16日 20日・23日・27日	毎週火・金曜日 3日・7日・10日・14日・17日 21日・24日・28日
不燃ごみ	毎月第1・第3水曜日 1日・15日	
プラスチック製 容器包装	毎週水曜日 1日・8日・15日・22日	
粗大ごみ	毎月第2水曜日 8日	毎月第4水曜日 22日
資源ごみ	毎月第4日曜日 26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。

木曾岬町では、ごみの分別、収集日の確認に便利なごみ分別アプリ「さんあ〜る」を配信しています。是非ご利用ください。QRコードからアプリをダウンロードして、お住いの地区を設定してください。





【写真】消防出初式一斉放水(関連記事4ページ)