

広報



みなみいせ



秋の交通安全運動 9月21日～30日 (南海園交通指導)

右見て、左見て、右見て。手をあげてわたります。

今月の主な内容

- 臨時会／国民健康保険よりお知らせほか … ②～③
- 税金の納付期限を守りましょうほか …… ④～⑤
- 戦没者追悼式／野焼きの禁止ほか …… ⑥～⑦
- 南伊勢ブランド認定申請募集・商品紹介
- 個別受信機の電池交換を忘れずに …… ⑧～⑨
- あいすのやかただより／町文便りほか …… ⑩～⑪
- 町立病院からこんにちは／南伊勢高校だより … ⑫～⑬
- 運動会の日程／お知らせ広場ほか …… ⑭～⑮
- はじめまして／まちのできごとほか …… ⑯～⑰
- くらしの情報／わが家のアイドルほか …… ⑱～⑳

◀ 人の動き ▶

人口	16,061人	(-27)
男	7,597人	(-6)
女	8,464人	(-21)
世帯数	6,530世帯	(-7)
8月1日現在 ()内は前月比		

2010
(平成22年)

9

No. 60
SEPTEMBER

南伊勢町議会 第6回 臨時会

8月2日、第6回臨時会が開催され、迫間浦コミュニティセンター新設にかかる2件の議案が上程され、いずれも可決されました。

■可決された議案■

●南伊勢町コミュニティセンターの設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例について

迫間浦コミュニティセンター新設に伴い条例整備の必要があるため。

●指定管理者の指定について

施設名 迫間浦コミュニティセンター

管理者 迫間浦区



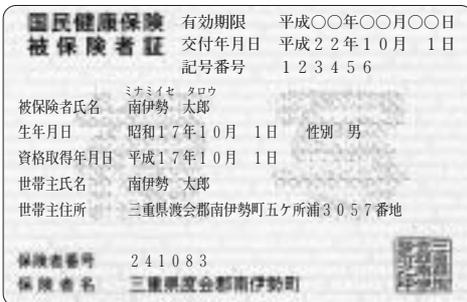
国民健康保険よりお知らせ

新しい保険者証を郵送します

10月1日より新しい国民健康保険者証に変わります。

保険者証は9月末までに、世帯ごとに簡易書留郵便で郵送しますので、その頃に留守をされる方、または他の理由により後日、役場へ受取りに来られる方は、9月15日(水)までに住民課へ連絡をお願いします。

国民健康保険税に未納がある場合、通常の保険証が交付されないことがありますので、今一度納付のご確認をお願いします。



※保険証が届いたら住所や氏名などに誤りがないか確認し、誤りがあった場合は、お手数ですが住民課へ連絡をお願いします。

※すでに社会保険に加入しているのに、保険証が届いた方は、社会保険の保険証・国民健康保険の保険証・印鑑を持って住民課または総合窓口、各出張所へ届出てください。

※今回から、保険証用ケースは同封しません。ケースの紛失や破損などにより新しいケースをご希望の方は、お申し出ください。

問い合わせ先

住民課 国民健康保険係
 ☎0599-66-1116
 総合窓口(南島庁舎)
 ☎0596-177-0001

交通死亡事故多発中！

現在、伊勢警察署管内においての交通死亡事故が多発しており、8名の尊い命が失われました。(8月9日現在) これは、対前年比2倍の交通死亡事故件数です。

一人ひとりが事故に遭わない、事故を起こさないよう交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

伊勢警察署 ☎0596-20-0110/環境課 ☎0599-66-1154

海区漁業調整委員会

委員選挙人名簿の

登録申請について

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿は申請に基づいて作られます。名簿に登録されないと、たとえ選挙権があっても投票はできません。三重外湾漁業協同組合事業所・出張所等、古和浦漁業協同組合の窓口にある申請書に必要事項を記入していただき、期間内に申請を行ってください。

申請期間

平成22年9月1日から
9月5日まで

問い合わせ先

南伊勢町選挙管理委員会

☎ 0599-661111



南伊勢町町民体育祭についてお知らせ

大会テーマを公募します！

10月23日（土）予備24日（日）に、南勢中学校グラウンドで開催される町民体育祭の「大会テーマ」を公募します。

- 主旨**
- ① 日常的にスポーツや、健康維持のための運動などに取り組む文化を育てるきっかけづくり。
 - ② 町民こぞって参加し、スポーツをとおして相互の交流・親睦を図り、南伊勢町全体の一体感を高める。

◆みなさまの力強い大会テーマをお待ちしております。

スポーツ優秀選手の表彰を行います！

平成21年9月1日から平成22年8月31日までの間に、県大会で優勝した者または同等の資格を持ち、それ以上の大会に出場した者、県大会で優勝または準優勝したチームの表彰を行いますので、心当たりの方、チームの代表者は教育委員会まで連絡をお願いします。なお、該当者については、選考委員会で審査し、後日連絡いたします。

各種団体対抗リレーの参加チームを募集します！

- 参加条件**
- 高校生以上の5人で1チームとし、女子を1人以上含む。
 - 1走は女子とし、その後は各100mを走る。

参加される団体は、チーム名、責任者、連絡先、参加者名を連絡してください。

◆参加申込書は、教育委員会、愛洲の館、各庁舎窓口、各出張所においてあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。



応募・報告期限	9月21日（火）まで
応募・報告先	教育委員会 教育課 ☎0596-77-0002

税金の納付期限を守りましょう

”税は納期内の納付と自主納付が基本です“

町が仕事を計画どおり円滑に進めるためには、町税などを期限内に自主的に納付していただく必要があります。

もし、税金をきちんと納めない人がいたら、その人が税金を納めなくても町に必要な金額は決まっていますので、その納めなかった税額の方はきちんと納めている人たちが負担しなければならなくなります。そこで、町ではこうした不平等をなくし、確実に税金を確保するため次のようなことを行っています。

■滞納を続けると…

納期限までに税を納付されない状態を滞納といいます。

町では、納期限までに納付していただけない方には、督促や催告等により早期完納をお願いしていますが、それでも何のご相談やご連絡がないまま放置され、納付していただけない場合には、納期限までに納められた方との公平性を保つため、大変不本意であ

りますが、生活状況などを考慮したうえ、差押えなどの滞納処分をさせていただくこととなります。

差し押えた財産が動産や不動産などの場合は、公売手続きにより換価し、滞納の税金に相当することになります。

また、差し押えまでに至らなくても滞納されますと、督促手数料のほか、滞納の期間によっては延滞金を納めていただくこととなります。

こうした滞納整理には、多額の費用が必要になります。

この費用も結局は、福祉、教育、土木事業などに使われるべき貴重な税金から支出されることとなります。



税金は行政サービスを提供するための「社会の会費」

町民の暮らしを支える大切な税金を有効に活用できるようにするため、納期内納付にご協力をお願いします。

納税には口座振替をご利用いただく心安安全で便利です。口座振替制度へのご加入について詳しくお知りになりたい場合は、広報みなみせ8月号をご覧ください。

■納税が困難なときは、お気軽にご相談ください

- 災害や盗難で被害を受けた
- 病気やケガなどにより働けなくなった
- 失業・事業不振などのため、生活が苦しくて納税できないなどの事情により納期限までに税金の納付が困難な場合は、お早めに南勢庁舎税務課徴収対策係（TEL 0599-66-1112）にご相談ください。

ご事情によっては分割納付などの方法も可能です。連絡のないまま滞納されますと、滞納処分へと移行しますのでご注意ください。

ご質問にお答えします 滞納Q&A

Q. 現在、事情があって町税を滞納しています。このまま納めないとどうなりますか？

A. 延滞金並びに督促手数料が課せられます。納期限までに納税がない場合、または納期限に口座振替ができなかった場合に、納期限の翌日から納入の日までの期間の日数に応じて、延滞金を本税額に加算して納付していただきます。また、納期限後20日以内に督促状を発送することになっておりますので、それ以降は督促手数料60円を納付していただきます。

Q. うっかりしていて、町税を納め忘れて納期限が過ぎてしまいました。今持っている納付書で納められますか。また、どこで納めればよいのでしょうか。

A. 納税通知書や督促状に付いている納付書で納める場合には、納期限を過ぎても南伊勢町口座振替取扱金融機関で納めることができます。しかし、催告書には納付書が付いていないため、金融機関で納めることができません。このような場合の納付方法については、税務課へご連絡ください。

Q. 私は、町県民税の第1期分（納期限6月30日）90,000円の納税を忘れていました。今日（8月26日）、第2期分と合わせて納税したいと思いますが、延滞金はどれくらいかかるのでしょうか？

A. 延滞金は、地方税法に規定があり、滞納が始ってから納付されるまでの期間に応じて加算されます。◇1ヶ月を経過する日までは、前年の11月30日現在の基準割引率に年4%を加算した割合となっており、原則として年7.3%です。

（ただし、平成22年中は年4.3%）
 $90,000円 \times 4.3\% \times (31日/365日) = 328円 \dots \textcircled{1}$
 ◇1ヶ月経過後納付の日までは、年14.6%で計算されます。

$90,000円 \times 14.6\% \times (26日/365日) = 936円 \dots \textcircled{2}$
 合計①+②=1,264円が加算されることとなりますが、100円未満の端数64円は切り捨てられます。したがって、今回、あなたの町県民税の滞納で発生した延滞金は1,200円となります。

わたしたちの町の相談パートナー

人権擁護委員を紹介します

7月1日付けで法務大臣から次の方が人権擁護委員として委嘱されました。

おかだ ゆずる 久保 ひでき
岡田 譲 費浦 (再任) 久保 英喜 宿浦 (新任)

人権擁護委員

林 篤信 (五ヶ所浦) 吉田 佳知子 (古和浦)
河口 敬 (相賀浦) 田中 敏男 (東宮)

(敬称略)

問い合わせ先

津地方法務局伊勢支局 伊勢人権擁護委員協議会 ☎0596-28-6158
環境課 ☎0599-66-1154

離職者および中高年の失業者の方へ

町では、緊急雇用対策として、下記の事業に携わる方を募集する予定です。

緊急雇用対策事業は、離職を余儀なくされた非正規労働者や中高年齢者の失業者に対し、臨時的・一時的につなぎ就業の機会を提供するとともに、安定的な求職活動ができるような支援を行うおうとするもので、期間は通常6ヶ月以内です。

募集は原則としてハローワークを通して行いますので、事前に最寄りのハローワークで求職申込みをし、登録してください。

募集を予定している緊急雇用対策事業

- ・長時間保育サポート事業
- ・住民税賦課業務に係る電子申告データ処理事業
- ・学校施設、社会体育施設環境整備事業
- ・町道清掃等維持管理事業
- ・竹林伐採整備事業 (委託事業)

問い合わせ先 産業振興課 (商工労働係) ☎0596-77-0007

犬の飼い主の皆さまへ

次のような時は、役場に申請 (届出) が必要です。

1. 飼い犬が亡くなったとき
2. 犬の所在地や所有者が変更になったとき
3. 犬の所有者の氏名・住所が変更になったとき
4. 鑑札や注射済票をなくしたとき



問い合わせ先 環境課 ☎0599-66-1154

南伊勢町

戦没者追悼式



戦没者追悼式は、昨年度に続き本年度も遺族会主催で行います。

戦後65年が経過し、遺族の方々の把握も難しくなっており、会員以外の方々には、通知をさせていただきませんのでご了承ください。

なお、会員以外の遺族の方には、一般席を用意させていただきますので、ご参列ください。

南伊勢町遺族会会長

田中俊彦

とき 9月23日(木)

受付 午前10時

式典 午前10時30分

ところ 町民文化会館(五ヶ所浦) 大ホール

問い合わせ先

遺族会 ☎ 0599-661167

福祉課 ☎ 0599-661114

獣害対策研修会を開催します

とき 9月12日(日) 午後1時30分から午後3時 (受付:午後1時)

ところ ふれあいセンターなんとう ホール (定員400名)

内容 効果的な獣害防止対策
キーワードは「餌付け」「環境改善」「追払い」

講師 やまだ あや 山田 彩 氏

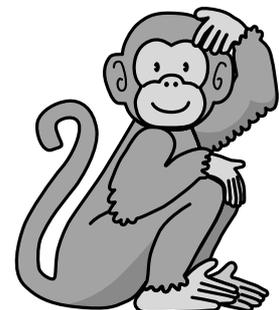
独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構
近畿中国四国農業研究センター鳥獣害研究チーム研究員

同時開催

- ・ 獣害対策機材の紹介 正午から午後4時まで (会議室)
- ・ ロケット花火発射器の作り方教室 (先着200名)
午後3時から午後4時まで (屋外テント)

主催 南伊勢町鳥獣害防止総合対策協議会

問い合わせ先 産業振興課(農林係) ☎0596-77-0007



狩猟者登録手続きおよび 獵友会員更新手続きのお知らせ

平成22年度の狩猟者登録手続き、獵友会の更新手続きを下記の期間に受け付けます。

また、狩猟免許取得されている方で獵友会に入会される方、有害鳥獣駆除を行われる方なども期間中にご相談ください。

狩猟者登録等受付期間 9月1日(水)から 9月14日(火)まで

※役場就業日、就業時間内

受付場所 産業振興課(南島庁舎)または、総合窓口(南勢庁舎)

問い合わせ先 三重県獵友会南伊勢支部事務局
(役場産業振興課) ☎0596-77-0007



野焼きは禁止されています！

環境課 ☎0599-66-1154

野焼き(野外焼却)は、ダイオキシン(ビニールなどを燃やした時に出る有害物質)対策のため、国の法律により構造基準を満たした焼却炉で適正に焼却する場合を除いて、**野外での廃棄物の焼却が禁止されています**。違反者には、「5年以下の懲役若しくは1000万円以下の罰金またはこの併科(両方を科せる事)」が科せられる場合があります。

周辺の生活環境や、住民の健康に害をもたらす恐れのある焼却行為は行わないようにしてください。ただし、次のような場合は、政令で例外とされています。

例外	具体例
たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの	落ち葉焚き、たき火、キャンプファイヤー
農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却	焼き畑、畦(水のほとり)の草および下枝の焼却、魚網にかかったごみの焼却 農業用ビニールやマルチ、畦シートは焼却禁止
風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却	正月の「しめ縄、門松等」を焚く行事、卒塔婆(そとば)の供養焼却
震災、風水害、火災その他災害の予防応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却	災害時の応急対策、火災予防訓練
国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却	河川敷の草焼き、道路側の草焼き

※上記の焼却にビニールやプラスチック類が混ざらないように気をつけてください。

野焼き禁止の例外規定とされた行為であっても、生活環境上支障を与え、苦情等のある場合は、改善命令や各種の行政指導の対象となります。

「南伊勢ブランド」認定申請募集

「南伊勢ブランド」認定申請を下記のとおり募集します。

募集期間 9月 1日(水) から
9月30日(木) まで

対象および申請資格

認定対象 原則として南伊勢町内で生産または製造された商品。

認定申請資格 農業、林業、漁業もしくは製造を営む個人、法人またはこれらを営むもので組織される法人もしくは団体であって、原則として町内に主たる事業所を有する方で、かつ南伊勢町が賦課徴収する全ての税および料に未納がない方。

申請方法

南伊勢ブランド認定申請書に必要事項を記載のうえ、関係書類を添えて申請受付窓口まで郵送または持参してください。(午後5時まで)

なお、申請にあたっては「南伊勢ブランド認定要綱」を熟読してください。

提出部数 8部

審査方法 南伊勢ブランド認定委員会が認定基準に基づき

- ①コンセプト ②独自性・主体性 ③信頼性
④市場性 ⑤将来性の
5つの観点からなる認定審査を行います。

認定 町長は申請案件について、南伊勢ブランド認定委員会に対して諮問し、その審査結果を受けて町長が認定します。

認定された商品については、町が情報発信のお手伝いをします。

注意事項

1. 申請書類は、返却しません。
2. 申請書類の内容については、当該審査以外に使用する事はありませんが、特別なノウハウや営業上の秘密事項については、法的保護をおこなうなど申請者の責任で対応してください。

応募・問い合わせ先

〒516-1492 南伊勢町神前浦15

南伊勢町役場産業振興課

☎0596-77-0007 FAX0596-76-0279

e-mail sangyo@town.minamiise.mie.jp

南伊勢ブランド認定商品 紹介コーナー

商品名 南伊勢町産 あおさ



三重県はあおさの生産量全国一。

五ヶ所湾で採れたあおさは、色が濃く、香りが高く、風味・品質が良いのが特徴で、その年に採れた最上級の物のみを「南伊勢ブランド」として認定しています。

現在、南伊勢ブランドとして14の商品が認定されています。今月から、このコーナーで認定商品を順次紹介していきます。



個別受信機 (防災行政無線) の 電池交換を忘れずに!!

各世帯に設置 (貸出) している個別受信機は、電池交換が必要です。そのままにしておくと乾電池の液漏れや故障の原因となりますので、1年に1度は電池交換をお願いします。

電池交換のサイン

次のような症状が出ていたら電池交換が必要です。

- 「電源」ランプが緑と赤の交互点滅している、または赤色点滅している。
- 放送終了後に「ピッピッピッ・・・」と警告音が鳴る。

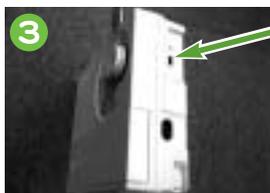
交換方法



① 電池ブタの三角マークを指で押しながら右にスライドさせて電池ブタを開け、古い乾電池を取り出します。



② 乾電池のプラス、マイナスを間違わないようにして、新しい乾電池2本をセットします。(乾電池は、単3から単1まで使用できますが、単1のアルカリ乾電池をおすすめします。)



③ 電源スイッチを「切」「入」し、電源ランプが緑色に点灯することを確認します。

個別受信機は 緊急地震速報も 放送します!

緊急地震速報

南伊勢町に震度4以上の地震が予想される場合自動放送されます。

緊急地震速報を聞いたら

家にいたら

- ・頭を保護し、大きな家具から離れる。
- ・あわてて外に飛びださない。
- ・その場で火を消せる場合は火を消し、火元から離れる。
(火元から離れている場合は無理して消火しない)
- ・扉を開け避難路を確保する。

外にいたら

- ・ブロック塀の倒壊や自動販売機等の転倒に備え、そばから離れる。
- ・建物の瓦やガラス、看板の落下などに備え、そばから離れる。

緊急地震速報だ!!
周りに声かけ、安全な場所へ!!

- ※ 個別受信機は1世帯に1台無料で貸出します。希望される場合は、総務課までご連絡ください。2台目からは有料となります。
- ※ 町外へ転出される場合は、必ず総務課へ返却してください。また、町内で転居する場合も、設定変更が必要となりますので、ご連絡ください。

ご不明な点は、役場総務課 (☎0599-66-1111) にお電話ください。

『まいすのやがた』だより

ただいま特別企画展を開催中！

9月26日(日)まで、きりえ作家「山崎修の世界」やまざきおさむを開催しています。海や漁港をテーマに海辺の生活が感じられるきり絵の世界をあなたもチョットのぞいてみてはいかがでしょうか。

入館時間 9時から16時まで

入館料 大人250円・小・中・高生150円

自然を愛洲！ 郷土を愛洲！ 人を愛洲！

愛洲の館 芸術の秋 似顔絵&コンサート

10月9日(土)

似顔絵 午後1時から(エントランスホール)

コンサート く二胡とピアノとパーカッションのコラボ
午後6時30分から(剣道場)

※似顔絵は、かいていただく先生の都合により、人数制限をさせていただきますので、ご了承ください。
入場は無料です。ご家族・お友だち多数お誘い合わせのうえ、ご来館ください。

問い合わせ先 愛洲の館 ☎0599-6612440

高齢者・障がい者の
人権あんしん相談

社会的に弱い立場にあるとされる女性、児童、高齢者、障がい者を被害者とする事件は年々増加しています。

そこで、このような人権問題の解決を図るための取り組みの強化を目的に、「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間とし、相談電話を受付けますので、お気軽にご相談ください。

強化週間 9月6日(月)から
9月12日(日)
8時30分から19時まで
ただし、土・日曜日は
10時から17時まで

相談電話 津地方法務局
☎059-228-4711

学校

臨時給食調理員募集

募集人員 1名

雇用期間 平成22年10月12日から平成23年2月28日
(最長6ヶ月の期間延長する場合あり)

応募資格 調理員免許を有し、年齢59歳未満および町内小中学校に通勤可能な方

勤務時間 午前7時30分から午後4時30分までのうち1日8時間

賃金 日額6,400円(時給800円) 通勤費は役場の規定による

社会保険等 健康保険・厚生年金保険・雇用保険

提出書類 自筆履歴書：市販のもので可(写真を添付)

健康診断書：病院が発行する用紙(胸部撮影あり)
調理師免許の写し

提出先 教育委員会(南島庁舎)または総務課(南勢庁舎)

提出期限 9月15日(水) 必着

面接試験 9月22日(水) 午後2時 南勢庁舎3階第1会議室

(◆応募された方は時間までにお越しください)

問い合わせ先 教育委員会 教育課 ☎0596-77-0002

イベント「野口雨情と南伊勢」 開催のお知らせ

昨秋、会場一体となった、雨情さんの童謡の大合唱でフィナーレを迎えた「野口雨情と南伊勢」を、10月24日(日)午後1時30分から、町民文化会館大ホールで開催をいたします。

昨年度は、多くの住民の皆さんのご参加をいただき、予想を上回る盛況のうちに、無事終えることができましたが、これもひとえに、関係者のご尽力はじめ、南伊勢町役場、教育委員会のご後援とともに、ボランティアで運営進行を助けていただいた職員の皆さんのおかげと、紙面を借りてあつく御礼申し上げます。

また、イベント開催をきっかけに、五ヶ所湾小唄第六節「五ヶ所みかんの色づく頃にや・・」の詩碑が町内の篤志家の方々と役場と文化協会のご尽力で、建立されたのも記憶に新しいところです。

プログラムの詳しい内容は次月号で申し上げますが、昨年、私たちを存分に楽しませてくれたコーラスやふるさと民謡保存会の皆さんにはご出演をお願いしています。ニューフェースとして、イベントの幕開けは南勢中学器楽部の皆さんにお願いし

ました。輝かしい管楽器の音色で聴く雨情童謡、楽しみですね。もうひとつのニューフェースは、Nさんが主宰する子供たちの楽しい舞台です。何が飛び出すか、玉手箱です。

今年度の1部の講演は、川口祐二氏にお願いをいたしました。氏は講演や執筆活動で忙しい中、北関東の、雨情さんの生誕地北茨城市、終焉の地宇都宮市を訪ねられ、いろいろ取材をしていただきました。講演内容につきましては、10月号の当紙面でご案内いたします。

新しい企画としまして、町内にある15の詩碑の写真展を開催いたします。皆さんが撮影された詩碑や、詩碑のある風景の写真をお送りください。会場で展示させていただきます。応募された方から抽選で、町内旅館のペア宿泊券を進呈いたしますので、ふるってご応募ください。詳しい内容は当広報の折り込みチラシをご覧ください。

また、ご来場の皆さんには、関係者のご協力を得て、昨年と同様、楽しい企画やプレゼントをご用意しています。町内の皆さんのご協力を得て、今回の催しも成功させていただけますようお願い申し上げます。

平成22年8月

「野口雨情と南伊勢」実行委員会

町民文化会館便り

コヤマプレゼンツ ロビーコンサート

初秋の屋下がりのステージにお迎えるのは、となり町、浜島町の音楽好きの仲間が集まった「はまじまフォーク村」の皆さんです。音楽をこだわりなく楽しみたい…。私たちに歌う楽しさ、演奏する楽しさを通して、人生の素晴らしさを感じさせてくれるステージです。

はまじまフォーク村
IN
ちょうぶん

と き 9月19日(日)午後1時30分より
ところ 町文2階ロビー特設ステージ

名作童話紙芝居開催のお知らせ

毎月当NPO理事長仲西栄助による名作童話の紙芝居を図書室で開いています。お子達と一緒にお楽しみください。

9月19日(日)午前10時30分より

ギャラリーみかんよりお知らせ

写真に限らず、手芸、陶芸や絵画など、みなさまの日ごろの余暇の成果のご発表の場所として、ご利用ください。

個人、グループ大歓迎です。ご利用は無料です。お待ちしております。

NPO法人みなみいせ市民活動ネット (MICAN)

〒516-0101 三重県度会郡南伊勢町五ヶ所浦3917 ☎0599-67-1011

町立病院からこんにちは

変形性膝関節症

みなさん、こんにちは。残暑はまだまだ厳しいですが、いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は、スポーツの秋ということで、とくに高齢の方に多い変形性膝関節症について、またその痛みを予防・改善できる簡単な運動を紹介したいと思います。

一般的に、変形性膝関節症とは、加齢にもなつて起こる関節軟骨の退行変性と定義されています。男女比では、圧倒的に女性の罹患率が多く、これには、閉経にもなう女性ホルモンの減少が大きく関わっているといわれています。

膝関節を構成するものとして、大腿骨、胫骨、膝蓋骨があります。その骨の外縁には関節軟骨が存在しており、力学的ストレスにより、それらが磨耗したり、炎症をおこしたりして、痛みとなつて現れるわけです。では、どうしたら痛みを予防、または軽減できるのでしょうか？それは、一概には言えません。というのも、膝関節にストレスを与える根本的な原因が個人々人によって異なるからです。

しかし、ここで今回紹介したいのは、鍛えて間違いない、損はしないという大腿四頭筋の筋力トレーニングです。

大腿四頭筋は、その名の通り、四つの筋肉（大腿直筋・中間広筋・外側広筋・内側広筋）で構成されており、膝を伸ばす働きをします。中でも、内側広筋が重要です。しかし、中間広筋が上手く機能しないと働かないともいわれています。まんべんなく、どの筋肉も重要だということですね。

さて、そのトレーニングですが、セッティングと呼ばれる関節運動ともなわれないもの(①)と、ともなうもの(②)についてご紹介します。膝を動かすと痛いという方は①の運動が適しているでしょう。

① 長座りの姿勢で、膝の下にバスタオルを丸めたものを置きます。そして、膝の裏でバスタオルを下に押し付け、膝を伸ばすように太ももに力を入れ、5〜10秒保持します。このとき、内ももに十分意識を集中させましょう。

② イスに腰かけ、背もたれにはもたれずに、つま先を上に向けた

① バスタオルを膝裏で押し付けるように膝を伸ばし、5〜10秒間保持します。



ままゆっくりと膝を伸ばす運動です。なるべくゆっくり、しかも膝を伸ばし切ったところでは内ももを意識しながらしっかりと止める、そして、ゆっくりと下ろすことが重要です。

どちらの運動も回数よりも質が大切です。そして、息をこらえないようにおこないましょう。まずは、ご自分の状態にあわせ、これらの運動をおこなってみてください。1セット10〜20回、1日1〜2セット行うとよいでしょう。きつと効果はみられるはずですよ。

しかし、変形が強い方やこの運動をおこなって痛みが増強したりする方は、整形外科を受診されることをお勧めします。

町立南伊勢病院

リハビリテーション科

糖尿病教室のお知らせ

9月17日(金)
午前11時から(昼食付)

付き添いの方にも500円で昼食をお出しできます。お気軽にご参加ください。

(申込み締切 9月10日(金)まで)

申込み・問い合わせ先

町立南伊勢病院(管理栄養士)

☎0599-66-0011

② つま先を上に向けたままゆっくりと膝を伸ばし、止め、ゆっくりと下ろします。





南伊勢高校だより

◇高校野球、夏!!

7月19日(月)伊勢球場にて、第92回全国高校野球選手権三重大会2回戦が行われ、南伊勢高校野球部は志摩高校と初戦を戦いました。試合は0対0で迎えた3回、二死満塁の場面からセンター前ヒットで2点を先制。さらに4回に2点、5回に1点を追加するなどすばらしい攻撃を見せてくれました。

そして同点で迎えた9回、見事1点を勝ち越し。勝利となりました。



南伊勢	0	0	2	2	1	0	0	0	1	6
志摩	0	0	0	1	4	0	0	0	0	5

続きまして7月21日(水)に行われました3回戦は津高校と戦いました。1回に6点を先制され、南伊勢高校は追う展開に。選手達は必死に食らいつき、なおも攻撃しましたが攻めきれず、0対11で野球部の“熱い夏”は幕を閉じました。

南伊勢	0	0	0	0	0	0
津	6	0	5	0	×	11



最後に、テレビの前や球場等で応援していただいた南伊勢町の方々や保護者の皆様、関係者の皆様に深くお礼申し上げます。

◇球技大会



7月13日(火)～14日(水)の2日間、夏の校内球技大会が行われました。女子はバレーボールを6チームリーグ戦で、男子はバスケットボールを6チームリーグ戦で戦いました。体育祭で着用したクラス(学年)Tシャツを着たり、それぞれ作戦を考えたり、どのチームも必死にボールを追いかけていました。

結果は以下の通りです。

女子 [優勝]3年2組 [準優勝]2年生 [3位]1年3組
男子 [優勝]3年2組 [準優勝]3年1組 [3位]1年2組

図書館開放予定日 9月カレンダー ※地域の皆様に利用して頂くよう図書館を開放しています。

南勢校舎図書館				
月	火	水	木	金
		1	2	3
		△	△	△
6	7	8	9	10
△	△	△	△	△
13	14	15	16	17
△	△	△	△	△
20	21	22	23	24
×	△	△	×	△
27	28	29	30	
△	△	△	△	

〔開放時間帯〕 ◎13:00-17:00 ○15:40-17:00
△ 9:00-17:00 ×開放日でない

開館日は会議等に変更することがあります。ご了承ください。

9月の詩(長月)

人間に与える詩

山村 暮鳥

そこに太い根がある これをわすれているからいけないのだ
まっ暗な地べたの下で ぐっと踏張っている根があると思えば
何んでもないのだ
樹木をみろ 大木をみろ
このどっしりしたところはどうだ

☆ケーブルテレビ・ホームページにて南勢校舎図書館の活動を
紹介しています。

<http://www.mie-c.ed.jp/hnanse/library/1-top.htm>

切原峠 (352.4 m) ・ はちだいりゅうおう 八大竜王 (365m) ・ はちねぎさん 八瀬宜山 (426m) 登山

初詣登山でおなじみの切原峠から八大竜王・八瀬宜山と町境・神宮林境を歩きます。

- と き** 9月18日(土) 雨天の時 25日(土)
- 集 合** 午前8時30分 フカクズ駐車場 (切原グランド近くの初詣登山口駐車場)
- コ ー ス** 登山口~切原峠~八大竜王~八瀬宜山~登山口
- 参 加 費** 500円
- 準 備 物** 軽登山の服装、弁当等
- 申 込 み** 9月17日 (金) ※当日参加歓迎
- 後 援** 南伊勢町
- 申込み・問い合わせ先** NPO法人南勢テクテク会事務局 ☎0599-65-3057 / ☎090-7044-3802



町内各小中学校
運動会日程のお知らせ

元気いっぱいの子どもたちへ、皆さまのあたたかいご声援をお願いします！

五ヶ所小学校
9月18日 (土) 8:45~

南海小学校 (南海園)
9月18日 (土) 8:40~

宿田曾小学校
9月19日 (日) 8:20~

穂原小学校
9月19日 (日) 8:50~

南島東小学校
9月18日 (土) 8:30~

南島西小学校
9月18日 (土) 9:00~

南勢中学校
9月11日 (土) 9:00~

南島西中学校
9月11日 (土) 9:00~



※南島中学校は、6月に実施いたしました。

教育委員会



お知らせ広場

心のサロン 「ほのぼの」

昼間行く場所がない・・・
話し相手が欲しい・・・

心の病をお持ちの方を対象に、サロンを開設しますのでお気軽に遊びに来てください。

とき

9月2日(木)

13時から15時

ところ

福祉健康ランド2階

会議室

とき

9月16日(木)

13時30分から15時30分

ところ

ふれあいセンターなんとう

2階 会議室

対象

地域にお住まいの精神障がい者の方

利用料 無料

問い合わせ先

NPO法人 伊勢ふるさと会

☎ 059612018204

全国都市交通特性調査にご協力ください

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では南伊勢町をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。この調査は、皆さまが日頃の生活の中で、自動車、バス、鉄道などを利用してどのように移動しているかについて調査するもので、今後の都市交通施策検討の基礎資料を得るために行うものです。

調査対象

町内から無作為に抽出した約260世帯

調査方法

対象のご家庭に調査票を郵送し、ご記入後に返送していただきます。

調査内容

平日・休日のある1日に、「どんな目的でどこに移動したか」など

調査主体

国土交通省中部地方整備局 広域計画課

問い合わせ先

調査実施本部

☎ 01205171135

(フリーダイヤル)

9月11日は警察安全相談の日

- ・犯罪等による被害の未然防止に関する相談
- ・緊急の事件・事故以外の相談
- ・町民の安全と平穩に関する相談

警察総合相談電話

「#9110」(光回線不可)

または

☎ 0592249110

受付時間

月々金曜日(祝日を除く)

9時から17時まで

甲種防火管理(新規)講習会

消防法で定める一定規模以上の施設では防火管理者を委任して、必要な防火管理業務を実施する義務があります。防火管理者の資格を取得するための講習会を開催しますので、この機会に受講いただくよう願います。

とき

10月19日(火)と20日(水)の2日間

9時から17時まで

ところ

大台町健康ふれあい会館 (多気郡大台栗生)

受講料

テキスト代等 4,000円

定員 40名(定員になり次第締め切り)

受付期間

9月8日(水)から

9月28日(火)まで

◆申込書は受付期間中に紀勢地区広域消防組合にて配布します。また、紀勢消防ホームページからも申込書をダウンロードできますのでご利用ください。

http://www18.ocn.ne.jp/~ksei119

申込み・問い合わせ先

紀勢地区広域消防組合消防本部 予防課

☎ 05988223613

船員の皆さま ごぞんじですか

本年1月より船員保険の労災保険相当部分が労災保険に統合され、従来の船員保険のうち、労災保険の保険給付に相当する給付は所轄の労働基準監督署が行い、労災保険の給付水準を上回る部分の給付および船員保険独自の給付は、全国健康保険協会(協会けんぽ) 船員保険部が給付を行うことになりました。

問い合わせ先

労災保険制度については

三重労働局 労働基準部

労災補償課

☎ 0592262109

伊勢労働基準監督署

☎ 0596282164

船員保険制度については

全国健康保険協会(協会けんぽ) 船員保険部

☎ 057300800

☎ 0368623060



はじめまして

ALIT (外国語指導助手) を紹介します

町では、生きた英語を学習するために各中学校にALITを配置しています。

7月30日、新しく着任した2人のALITが小山町長を表敬訪問し、自己紹介や今後の抱負などを話しました。



(写真右)

マイケル・グティエラス

(南島西中学校)

インディアナ州出身 23歳

(写真中央)

キャリン・ベンダー

(南島中学校)

アリゾナ州出身 22歳

まちのできごと

知事と語ろう

本音でトーク

7月24日、役場南勢庁舎で野呂知事が県内の各市町へ出て、県民と直接話し合いをする「知事と語ろう本音でトーク」が開催され、約90人が参加しました。

会場では、「地域の絆づくり」や「子どもたちを地域で育むために必要なこと」など、全会場共通のテーマで活発な意見交換が行われました。



恒例の鵜倉半島草刈り
ボランティア

7月31日、地元住民・職員など約130人が、鵜倉半島の展望台へ通じる町道(約9km)の草刈り作業を行いました。

このボランティア作業は、お盆の帰省客や観光客を美しい景色で迎えようと毎年この時期に行っており、今後も続けていく予定です。

猛暑の中ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

まさかの時に

備えて・・・

阿曾浦区消防訓練

8月1日、阿曾浦で消防訓練が行われました。

訓練では、実際に消火器や消火栓を使った初期消火訓練や、火災時における広域消防職員、消防団と区民との連携訓練を行い、参加者は真剣に訓練に取り組んでいました。

参加した区民らは、日頃の消火栓や消火栓ボックスの点検等の大切さを再確認しました。



まだまだ残暑が厳しい

9月・・・

アサガオのカーテンで、ちよつと「エ」対策

役場の南島庁舎では、暑い夏を少しでも快適に過ごそうと、昨年より窓際にアサガオを植えて日よけ対策を行っています。

毎日朝と夕方の方の2回、職員が水をやり、大切に育てたアサガオがツルを伸ばし、たくさんのお花を咲かせ、来庁者の目の保養としても活躍しています。

東海大会出場！

8月、中体連東海大会が開催され、南勢中学校から5名の生徒が出場し、日頃の練習の成果を発揮しました。

南勢中学校

柔道部（個人戦）

81kg級 3年 畑 元洋
（一回戦敗退）

50kg級 3年 中河 海太
（二回戦敗退）

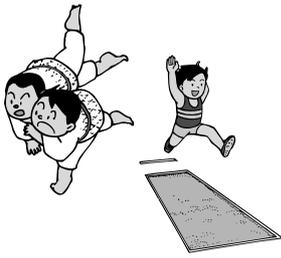
陸上競技部

400m 3年 喜多 健斗
（予選敗退）

走幅跳 3年 舌古 一誠
（予選敗退）

100mハードル

2年 舌古 優花
（予選敗退）



ひまわり畑の迷路

8月6日、なかよし保育園の園児たちが東宮の休耕田を利用してひまわり畑に招かれ、迷路を楽しみました。

ひまわり畑は、東宮農地保全グループが、地域の方に楽しんでもらうと20アールほど（約4万本）栽培しているもので、園児らは元気いっぱい走り回り、何度も迷路に挑戦していました。

おめでとう
ございます

度会郡
一般軟式野球大会

優勝！

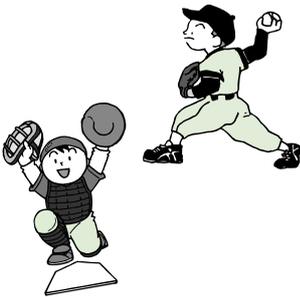
7月18日、大紀町の山村広場で開催された「度会郡一般軟式野球大会」で、南伊勢町チームが優勝を果たしました。この大会は、度会郡在住の軟式野球愛好家が、試合を通じて相互の親睦と交流を深めるために毎年開催しており、今年も3チームが参加しました。

第1試合

7対4（度会町）

第2試合

11対2（大紀町）



「三重県都市マスタープラン（伊勢志摩圏域）」の縦覧および公聴会の開催

素案の縦覧

期 間：9月24日（金）から10月12日（火）まで（土・日曜日、祝日を除く開庁時間に限る）

場 所：三重県県土整備部都市政策室、三重県情報公開・個人情報総合窓口、伊勢建設事務所、志摩建設事務所、南伊勢町役場 南勢総合窓口

※縦覧期間中は三重県のホームページでも閲覧が可能です。

（<http://www.pref.mie.jp/TOSHIKI/HP/toshi/kouchou.htm>）

公 聴 会

公聴会で意見を述べようとする方は、縦覧期間中（必着）に知事あての意見申出書を三重県県土整備部都市政策室へ提出してください。

なお、公聴会を中止する場合は、1週間前までに縦覧場所および三重県のホームページでお知らせします。

日 時：10月24日（日）午後1時 場 所：伊勢市二見公民館 大会議室

問い合わせ先

三重県 県土整備部 都市政策室 ☎059-224-2718 ✉toshiki@pref.mie.jp
南伊勢町役場 建設課 ☎0596-77-0008

CALENDAR 2010

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	29	30		

9



福祉課事業
成人関係

問い合わせ先 福祉課（健康増進係） ☎0599-66-1114

事業	9月	受付時間	実施場所	備考
こころの健康相談	16日(木)	13:00~15:00	伊勢庁舎(ヘルプサポート室)	予約制となっていますので、伊勢保健福祉事務所 地域保健課 (0596-27-5148) までお電話ください。
成人健康相談	28日(火)	13:00~14:00	役場南勢庁舎	成人健康相談をご希望の方は、福祉課健康増進係 (0599-66-1114) までご予約をお願いします。
	30日(木)	13:00~14:00	ふれあいセンターなんとう	

乳幼児関係

事業	9月	受付時間	実施場所	対象者
1歳6ヶ月・3歳6ヶ月児健診	16日(木)	12:30~13:00	ふれあいセンターなんとう	1歳6ヶ月児対象：平成21年1月1日~平成21年2月28日生まれ 3歳6ヶ月児対象：平成19年1月1日~平成19年2月28日生まれ
乳幼児健康相談	28日(火)	9:30~11:30	役場南勢庁舎	乳幼児 (主な対象者は、5・7・12・24ヶ月のお子さんです。)
	30日(木)	10:00~11:30	ふれあいセンターなんとう	

巡回相談 (無料・要予約)

予約先 南伊勢町地域包括支援センター (社協内) ☎ 0599-66-1211

事業	9月	実施地区	対象者
高齢者巡回相談	8日(水)	吉津地区	役場や支援センターに来ることができない高齢者の方

予約先 三重済美学院「プレス」 ☎ 0596-20-6525 / 福祉課 ☎ 0599-66-1114

事業	9月	時間	実施場所	備考
障がい者(児)巡回相談	9日(木)	10:00~16:00	役場 南勢庁舎	訪問による相談も行っていますのでお問い合わせください。
	16日(木)		役場 南島庁舎	

消費生活相談

問い合わせ先 産業振興課 (商工労働係) ☎ 0596-77-0007

相談日	時間	場所	商品購入やサービスの利用などのトラブルや困ったこと、知りたいことなどお気軽にご相談ください。(秘密厳守)
15日(水)	10:00~12:00	役場 南島庁舎	
	13:30~15:30	役場 南勢庁舎	

※上記時間内であれば、電話での相談も受け付けます。



秋の全国交通安全運動 9月21日(火)~9月30日(木)

運動の重点

- ・夕暮れ時と夜間歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ・全ての座席の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



■ 9月30日(木)は、交通事故死ゼロを目指す日 ■

戸籍の窓

(7月届出分/敬称略)

うぶごえ

世古 眺大 (善也) 五ヶ所浦
 澤山 夏音 (宗弘) 神津佐
 阪口 虎太郎 (良孝) 迫間浦
 山本 みく (琢也) 五ヶ所浦
 川口 瑠斗 (茂人) 宿浦
 矢野 柚貴 (真大) 贄浦

おくやみ

岡部 七美雄 (81) 斎田
 中井 みちよ (95) 贄浦
 宇田 たづ (85) 船越
 岸 強 (78) 阿曾浦
 世宮 ち江 (94) 礪浦
 山本 せつ (91) 奈屋浦
 濱地 きね (86) 神前浦
 中村 八朗 (94) 礪浦

(掲載の同意を得た方)

子育て支援事業

問い合わせ先 ☎ 0596-72-1014 (子育て支援センター)
 ☎ 0599-66-0015 (南勢サロン)

事業	9月	時間	実施場所
親子ふれあい広場	7日(火)		
わんぱくクラブ	たのしくあそぼう! 21日(火)	10:00~11:30	南勢サロン
救急救命講座	8日(水)	10:30~12:00	南勢サロン
	9日(木)		ふれあいセンターなんとう
ドルフィンクラブ	たのしくあそぼう! 14日(火) 22日(水)	10:30~11:30	子育て支援センター
出前広場	24日(金)	10:00~11:30	宿浦シルバーセンター
絵本の読み聞かせ会	6日(月)	10:30~11:00	子育て支援センター
	13日(月)		南勢サロン

運転免許証更新のお知らせ

▼とき・ところ

9月 9日(木) 受付: 10時~10時45分
 ふれあいセンターなんとう
 9月30日(木) 受付: 10時~10時45分
 町民文化会館

お知らせのハガキに指定された場所で更新をお願いします。

▼問い合わせ先

伊勢警察署 (☎0596-20-0110)
 環境課 (☎0599-66-1154)

必要なもの

- ① お知らせハガキ
- ② 運転免許証
- ③ 手数料
- ④ 写真 (3cm×2cm)

平成22年10月1日

国勢調査を実施します

● 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

● 調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。

● 9月下旬から、調査員が世帯を訪問して調査票を配布します。

● 記入いただいた調査票は、封筒に入れて封をして調査員に渡してください。(町に郵送していただくこともできます。)

● 調査票への記入が困難な方は、調査員が聞き取りますのでお申し出ください。

行政経営課

☎ 0599-6611366



総務省・三重県・南伊勢町

くわしくは、国勢調査広報サイト「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

国勢調査 e-ガイド

検索

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>



わが家のアイドル



かとう ゆうま
加藤 優満くん(平成19年1月生まれ)
あやか
彩華ちゃん(平成21年9月生まれ)

こんにちは。加藤優満と彩華です。
昨年末この町へ引っ越してきました。自然いっぱい、あたたかい人たちに囲まれ、元気いっぱい毎日を過ごしています。
9月で1歳。早く歩けるようになって、お兄ちゃんと一緒に散歩やたくさんのお話したいな♪
切原(ご両親は、靖高さん・真記子さん)



はせがわ あいき
長谷川 蒼紀くん(平成16年12月生まれ)
ゆりあ
百合愛ちゃん(平成21年3月生まれ)

蒼紀です。保育園でお友達と遊んだり、プールをするのが大好き。来年はピカピカの1年生！今からワクワクしています！
ゆりあです。私は食べることが大好きでお兄ちゃんが食べている物は何でも欲しがるよ♪梅干しや酢の物も大好き！もちろん歌やいたずらもね♥
宿浦(ご両親は、勤さん・七恵さん)

いきいき健康レシピ

南伊勢町食生活改善推進協議会

◆ にぼしご飯 ◆



食生活改善推進協議会では、各地区で「食」を通じた健康づくりを広める活動をしています。その一環として、皆さまの健康を考えるレシピを紹介させていただきます。

煮干しには、カルシウムが体内に吸収されるためのビタミンDが豊富に含まれていて、鉄分の吸収率も高く、その他のミネラルもバランスよく含んでいます。

材 料 4人分

・米	2合	・油揚げ	1枚
・牛乳	40cc	・柚子	1個
・干しいたけ	4枚	・しょうゆ	大さじ2
・人参	80g	・酒	大さじ1・1/2
・ねぎ	1本		
・煮干し	40g		



作り方

- ①米は炊く30分前にとぎ、サルに上げ、しいたけは水でもどしておく。
- ②しいたけと人参は千切りにし、ねぎは小口切り、油揚げは小さめの短冊に切る。
- ③煮干しは頭と腹をとっておき、柚子の皮は千切りにする。
- ④炊飯器に、米・調味料・牛乳を入れ、ねぎと柚子以外の材料を加えて分量の水で炊く。
- ⑤炊き上がったら、ねぎと柚子をちらす。

毎月、ふれあいセンターなるとうと町民文化会館で健康レシピの教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。詳しくは、福祉課(☎0599-66-1114)まで