

広報

とういん

No.528

令和元年

12

2019

TOIN INFORMATION



楽しく歩いて健康づくり

内容

特集 健康づくりでポイントをためよう……	2~5	スポーツ……	13
カメラルポ……	6~7	ズームアップおおだい・広報文芸……	14
年末年始の業務・診療案内……	8~9	お知らせ……	15~17
人権標語コンクール・人権週間……	10	保健福祉……	18
郷土資料館・図書館だより……	11	広報カレンダー・子育てインフォメーション……	19
総合文化センター情報・防火ポスター入選作品……	12	わが家の大将・おみことさん・食改のけんこうごちそう……	20



「ネオポリス歩こう会」の皆さん
 毎週火・金曜日、9時30分に笹尾中央公園に集合。
 約1時間ほど歩いています。

健康づくりでポイントをためよう!

お得に、楽しく、健康づくり始めませんか

対象者 20歳以上の町民

今年度の期限 令和2年3月13日(金)

参加方法

東員町健康づくりポイントカードにポイントをためていきます。【役場健康づくり課、笹尾連絡所、イオン東員店に設置、町ホームページから印刷可能】



▲町ホームページ
「健康づくり
ポイント事業」

1 自主的な健康づくり運動をする

1. []
2. []
3. []

1日1ポイントが上限です

/	/	/	/	7
/	/	/	/	10
/	/	/	/	15
/	/	/	/	20

「1口30回噛んで食べる」「毎朝ラジオ体操をする」など健康に関する取り組みを3つ決めて、どれか1つでも達成できたら日付を記入(1日1ポイントが上限)



参加者の声



地域で活動を
続けたい！

近田 稔さん

今年の4月に参加して、3カ月ほどで50ポイントになり、三重とこわか健康応援カードをいただきました。毎朝ラジオ体操をする、週1回禁酒日を決めるなど取り組みましたが、以前から「ネオポリス歩こう会」という会に参加し、週2回歩いているので、ポイントは自然にたまりました。

これからも皆さんと交流を深め、楽しみながら、健康づくりに取り組んでいきたいと思います。



ためるのが
楽しい！

竹内 伸子さん

地域のグラウンドゴルフに参加すること、いきいき百歳体操に参加すること、テレビ体操をすることでポイントをためています。取り組み始めると、ポイントカードをいっぱいにしたいと思うようになり、無理なく続けています。

運動以外にも、毎日、朝昼晩の3食を、好き嫌いせずにきちんと食べるよう、心掛けています。

町では町民の健康寿命を延ばすため、県が実施する三重とこわか健康マイレージ事業と連携し「東員町健康づくりポイント事業」を実施しています。50ポイントたまったら「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント！
県内の協力店で、お店ごとのさまざまなサービスが受けられるちょっとお得なカードです。

①②③合わせて50ポイントためる

② 各種検診（健診）を受診する ※1

※1 申請時、結果を持参して下さい。ただし、保健福祉センターで集団検診（巡回検診含む）を受けた方は不要です。

検診名	日付	場所・医療機関	ポイント
	/		
	/		

【15ポイント】

- 人間ドック

【10ポイント】

- 特定保健指導修了者

【1回参加ごとに5ポイント】

- 特定健診、胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診、歯周病検診、骨粗しょう症検診、職場の健康診査、後期高齢者健康診査、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検診、東員町各種検診申込書の提出、健診結果説明会への参加、乳児健診（4カ月、10カ月）、幼児健診（1歳半、3歳健診）



③ その他のポイント

取組名	日付	場所	ポイント
	/		
	/		
	/		

【10ポイント】 ●食生活改善推進員養成講座修了者

【1回参加ごとに5ポイント】

- こころの健康講座、歯周病予防教室、食改伝達講習、生活習慣病予防教室、おやこの食育教室、健康づくり料理教室、離乳食教室、献血、マタニティ教室、ブックスタート教室、美し国三重市町

【3ポイント】

- イオンモールウォーキング

【1回参加ごとに1ポイント】

- 子育て支援センターの利用、町が行う健康相談会への参加、町の体育施設の利用など



50ポイント
たまったら次ページ

50ポイントたまったら 「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント!

役場健康づくり課窓口にてお渡しします。

※期間内に50ポイントに達しなかった場合、翌年度はリセット（0ポイントからのスタート）となりますのでご注意ください。

交換期限：令和2年3月19日(木)



県内の「三重とこわか健康応援カード協力店」で、カードを提示することにより、お店ごとのさまざまなサービスが受けられるちょっとお得なカードです。

※県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で、特典が受けられます。

※サービスの内容は、各店舗によって異なります。詳細は県ホームページをご覧ください。



県ホームページ「三重とこわか健康マイレージ特典協力店一覧」▲

市民活動団体紹介

一緒に健康づくりしてみませんか？

健康づくりいきいき隊



「自分の健康は自分で楽しく作ろう！」を合言葉に、ウォーキングや健康講座、イベントへの出展など、地域の健康づくりの普及・啓発を行っています。

東員太極拳



筋力アップと丈夫な体づくりを目指し、いつまでも若々しい体力を維持できるように活動しています。月に2回、男女、年齢問わず楽しい仲間と練習を行っています。

らくすいじゆく 楽吹塾 (日本吹き矢連盟 楽吹東員支部)



吹き矢を通じて「健康維持増進」と「融和と強調」をはかり、明るく元気に暮らせる地域づくりを目指して活動しています。月2回の定期練習や年1回の大会を開催。体験は、活動日に随時できます。

ここで紹介した団体の活動日や、そのほかの団体は、町ホームページで詳しく掲載していますので、ぜひご覧ください。

町ホームページ
「とういん市民
活動支援センター」



けんこう 毎月10日は健幸づくりの日

町では、皆さんの健康づくりのきっかけとなるよう、毎月10日を「健幸づくりの日」と定め、健康づくりの啓発、推進に努めています。

また、厚生労働省の研究では、今より10分多く体を動かすこと（+10）によって、死亡のリスクを2.8%低下、生活習慣病を3.6%低下、がん発症を3.2%低下、ロコモ（運動器症候群）や認知症の発症を8.8%低下させることが可能といわれています。

毎月10日は健康相談・測定会

毎月10日(土日祝の場合翌日)に、保健師・栄養士が血糖・血圧・体組成測定や健康相談を行います。

申込不要。当日、健康づくり課で受け付けをします。

お気軽にお越しください。



今日から始めませんか？

+10の運動

出典:厚生労働省アクティブガイド健康づくりのための身体活動指針

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



1 気づく!

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する!

目標は1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

4 つながる!

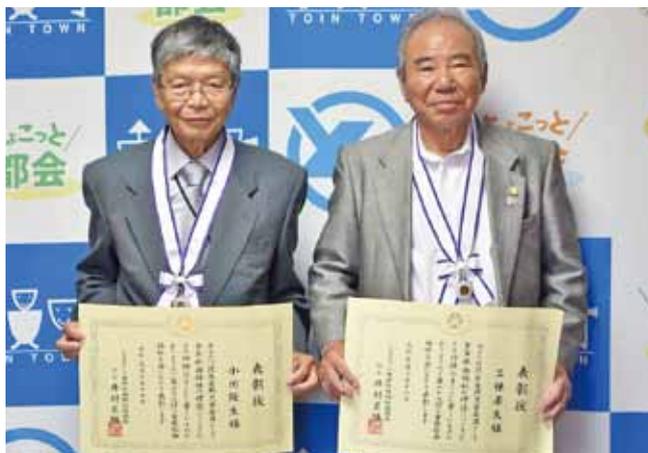
一人でも多くの家族や仲間と、+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

問 健康づくり課 ☎86-2803



10/16 三重県福祉大会で表彰

長年にわたり、民生委員児童委員として地域のために尽力された三林孝夫さんと小川隆生さんが、三重県社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。2人は15年間、民生委員児童委員として活動されており、三林さんは「普段から一人暮らし高齢者の見守りや、地域の子どもの行事に参加してきたことが認められてうれしく思います」と話していました。



小川隆生さん

三林孝夫さん

10/18 地産地消 給食で学ぶ

長深地内の農園で栽培しているブルーベリーが、学校給食センターでジャムに調理され給食に出されました。児童たちは栄養教諭から地産地消についての授業を受けた後、給食で東員町産のジャムを「おいしい」と味わっていました。



ジャムの
おかわりジャンケン▶



10/20 商工祭で地域活性

地域の商業の発展や普及を図るため、商工会主催による商工祭が中部公園で行われ、家族連れなど多くの人でにぎわいました。

恒例の華みこしでは紅白もちがまかれると、会場には人だかりができていました。



ステージイベント▶

▼華みこし



10/26 稲部小5年生 感謝のおもてなし

日ごろお世話になっているボランティアの方や、米作りに携わってくれた地域の方たちに感謝の気持ちを伝える「感謝の会」が稲部小学校で開かれました。

5年生児童が田植えから収穫まで行ったお米を中心に、保護者の協力のもと児童たちが作ったみそ汁の昼食を楽しそうに食べていました。児童たちが考えた、米作りについての発表や〇×クイズなども行われ、会場は大いに盛り上がっていました。



10/26 東員町文化祭で活動紹介

10月26日から11月3日まで、総合文化センターで文化祭が開催され、絵画や陶芸、町内小中学校の作品展などの個性あふれる作品が披露されました。

初日のセレモニーでは笹尾民踊クラブによる踊りも披露され、訪れた人を楽しませていました。



10/30 災害時の支援協定を締結

町は、災害時の協力支援を受けるための協定を、日本下水道管路管理業協会と株式会社ゼンリンと締結しました。下水道の維持管理を手がける日本下水道管路管理業協会との協定は、災害で下水道管が甚大な被害を受けた際に、早急復旧へ向けて施設の点検や調査などで協力をお願いするものです。

また、株式会社ゼンリンとの協定では、住宅地図や、インターネットの住宅地図閲覧サービスのライセンスの提供を受け、災害時に活用することができます。



▲日本下水道管路管理業協会と協定



▲株式会社ゼンリンと協定

11/1 二中で生徒が模擬投票

東員第二中学校で3年生を対象にした模擬投票が行われました。町選挙管理委員会が講師を務め、投票から開票までの一連の流れを体験したり、若者の投票率アップのためのアイデアを提案したりと、生徒らは選挙に参加する大切さなどを学びました。



11/7 オリジナル婚姻届作成

町では結婚するカップルの幸せな記念日を演出するとともに、婚姻をきっかけに町への愛着を深めてもらおうと、中部公園や北勢線、オレンジバスなどのイラストをあしらった町独自の婚姻届を作成しました。

オリジナル婚姻届の配布は、11月7日から行っています。



年末年始の業務案内



★可燃物・不燃物・プラスチック収集業務

12月30日(月)まで……………平常どおり
12月31日(火)～1月5日(日)……………休み
1月6日(月)から……………平常どおり

★最終処分場

12月27日(金)まで……………平常どおり
12月28日(土)～1月3日(金)……………休み
1月4日(土)から……………平常どおり

★桑名広域清掃事業組合

12月30日(月)まで……………平常どおり
12月31日(火)～1月5日(日)……………休み
1月6日(月)から……………平常どおり

★東員町資源ごみストックヤード

(新聞・雑誌・段ボール・紙パック・布類・乾電池・蛍光灯・小型家電類)



12月29日(日)まで……………平常どおり
12月30日(月)～1月4日(土)……………休み
1月5日(日)から……………平常どおり

公共施設関係

役場・笹尾連絡所

12月28日(土)～1月5日(日)……………休み

ふれあいセンター

12月29日(日)～1月3日(金)……………休み

保健福祉センター

12月29日(日)～1月3日(金)……………休み

総合文化センター

12月28日(土)～1月4日(土)……………休み

笹尾コミュニティーセンター

12月28日(土)～1月4日(土)……………休み

郷土資料館

12月28日(土)～1月4日(土)……………休み

東員町斎苑

1月1日(水・祝)……………休み
1月2日(木)から……………平常どおり

総合体育館・武道館・スポーツ公園陸上競技場

長深球場・中央球場・中央テニスコート

城山球場・城山テニスコート

城山多目的グラウンド

中部公園管理棟およびパークゴルフ場

12月29日(日)～1月3日(金)……………休み

図書館

12月28日(土)～1月4日(土)……………休み

オレンジバス ※今年度から年末年始(12/31～1/3)は運休となります

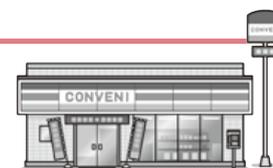
12月31日(火)～1月3日(金)……………休み



コンビニ交付※

12月29日(日)～1月3日(金)……………休み

※マイナンバーカードを使ってコンビニなどで各種証明書を取得できるサービス





年末年始 休日診療のご案内



いなべ医師会 診療時間 9:00~16:00

在宅当番制をとって、皆さんの休日の診療に対応しています。
受診希望でかかりつけ医が不在の場合は、在宅当番医にご相談ください。

◆受診の際は、担当医療機関へ必ず電話で確認してください。

月 日	担当医療機関	住 所	電話番号
12月29日(日)	小笠原内科	いなべ市員弁町大泉新田 55-1	84-2233
12月30日(月)	わたなべ整形外科	いなべ市員弁町大泉新田 5	84-1700
12月31日(火)	羽場内科クリニック	いなべ市北勢町阿下喜 1881-1	72-6119
1月 2日(木)	桑原医院	いなべ市北勢町中山 9-1	72-3163
1月 3日(金)	林 医 院	いなべ市北勢町阿下喜 1054	72-2288

在宅当番を
確認したい場合

医師会ホームページ <http://www.inabe-med.or.jp>



桑名市応急診療所

月 日	診療時間
12月28日(土)	19:30~21:30
12月29日(日)~31日(火)	9:30~12:00
1月 2日(木)・3日(金)・5日(日)	13:00~16:00
1月 4日(土)	19:30~21:30



問 桑名市応急診療所 ☎21-9916
桑名市鍛冶町9番地

医療ネットみえ (三重県救急医療情報システム)

診療可能な医療機関をインターネットで確認できます。

ホームページ <http://www.qq.pref.mie.jp/>

自動音声・FAX案内サービス

0800-100-1199



年末年始 休日歯科診療

月 日	担当医療機関	住 所	電話番号
12月30日(月)	医療法人高阪歯科医院	桑名市大字額田1622-6	31-7868
	ツボイ歯科	東員町笹尾東2-3-13	76-3858
12月31日(火)	きたか歯科	桑名市福島新町16	23-3154
	ごとう歯科クリニック	桑名市桑栄町1-1 サンファーレ南館1階	22-5103
1月 2日(木)	Toki Dental Clinic	桑名市有楽町25 第2アツマヤビル1階	23-2284
	さくら矯正・歯科クリニック	桑名市桜通41-1	27-1881
1月 3日(金)	むつみ歯科クリニック	桑名市大中央町48-5 第2大和ビル2階	21-9399
	森歯科クリニック	いなべ市藤原町下野尻419	46-4103

診療時間は9:00~12:00です。

令和元年度 東員町人権標語コンクール

町内の中学校から「人間の尊さ、自由と平等の大切さを訴え、あらゆる人権に関する問題を解決することの大切さ」を表現した標語を募集しました。東員第一中学校から386作品、東員第二中学校から267作品の合計653作品の応募があり、選考の結果、大賞・入賞作品は次の皆さんに決定されました。



笑おうね みんなの笑顔 ひろげよう

いまいずみ かいと
今泉 開登さん (東員第二中学校1年)

ありがとう その言葉から はじめよう

もり しゅうたろう
森 周太郎さん (東員第二中学校2年)

入賞

「見つけよう 一人一人の SOS」

みつばやし まお
三林 茉央さん (東員第一中学校1年)

「気づいてね 見て見ぬふりも いじめだよ」

なかむら ゆうせい
中村 勇惺さん (東員第一中学校1年)

「踏み出そう あなたが変われば 周りも変わる」

しゃもと さら
社本 紗空さん (東員第一中学校2年)

「考えよう 相手の気持ち その言葉」

ながの はお
長野 蓮大さん (東員第一中学校3年)

12月4日(水)～10日(火) は人権週間

1948年12月10日に国際連合は世界人権宣言を採択しました。

法務省と全国人権擁護委員連合会はこの採択を記念して1949年から毎年12月4日から10日を人権週間と決めました。この週間では、全国各地で人権に関するシンポジウムや講演会などが催されます。

町では、啓発活動や人権標語コンクールを行っています。



啓発活動の様子

人権擁護委員をご存知ですか？

人権擁護委員とは、人権擁護委員法に基づき、法務大臣から委嘱された無報酬の民間ボランティアです。人権に関する身近な相談相手として、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。また、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。現在、全国で約14,000人います。

町の人権擁護委員

地区	氏名
神田	佐藤 隆明
稲部	中村 鈴子
三和	水谷 勝美
笹尾西	伊藤 修
笹尾東	佐藤 由美子
城山	阿久根 チサエ

(敬称略)

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

人権問題の相談を受ける電話番号です。最寄りの法務局へつながります。相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けし、秘密は厳守します。

問 町民課 町民活動係 ☎86-2806

郷土資料館を 見学してみよう!

～展示品の数々⑧

城山小学校北校舎1階にある、町郷土資料館の展示品をご紹介します。

#11 こたつ (置きごたつ・やぐらごたつ)



冬になると、こたつで暖を取るお宅も多いと思います。現在のこたつは電気式がほとんどですが昭和(1926～1989)の初めごろは炭火を使っていました。置きごたつは、木を組んでやぐらのようにし、その中に炭火を埋めた小さな火鉢を入れたもので、やぐらにふとんをかけて使いました。部屋の中の好きな場所に置くことができるので、とても重宝したそうです。

見学前に
ご連絡
ください

見学は事前申込制です。見学日の5日前までに社会教育課 生涯学習係(総合文化センター事務所内)へご連絡ください。
☎ 86-2816 FAX 86-2854 Eメール shakyo@town.toin.lg.jp
※城山小学校には申し込みできません。



●●● 12月によく読まれる本 ●●●



将来の学力は 10歳までの 「読書量」で決まる!

「本」こそ最高の知育教材! 本格的な勉強はもっと後からでいい! たっぴりの読み聞かせと読書習慣で地頭の土台が作られる。読むだけで頭が良くなる厳選本145冊も紹介。



エルマーのぼうけん

どうぶつ島に捕えられているりゅうの子を助けるため、エルマーは冒険の旅に出発します。次々と立ちちはだかる難題や猛獣たち。数々の困難をユニークな知恵と勇気で乗り越えていくハートフルな冒険物語。



12月							2020 1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	* * *	* 1	2	3	4		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	*	*	*	*	26	27	28	29	30	31	*

●印が休館です(毎週火曜・第2月曜・最終月曜)

❁❁❁ 読み聞かせ会 ❁❁❁

日時 12月14日(土) 11:00～

場所 総合文化センター図書館横プレールーム
※28日(土)は休館のため休みます

☎ 図書館 ☎86-2818

12月28日(土) から1月4日(土) まで休館します。
休館に伴い、12月14日(土)から12月27日(金) までの貸出図書・雑誌・視聴覚資料の返却期限が22日以内となります。
* 休館中、図書の返却は、ブックポストへお願いします。
ただし、DVDとビデオの返却は開館時にカウンターまでお持ちください。

第31回 東員日本の第九 演奏会

好評発売中

12月15日(日) 14:00開演(開場30分前)

総合文化センター ひばりホール

入場料：全席指定 大人1,500円・小人(中学生以下)500円

※就学前の乳幼児の入場はご遠慮ください。

入場券取扱場所：総合文化センター、笹尾連絡所、

星川サンシティインフォメーション

チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード155-179)



令和2年 東員町成人式

令和2年1月12日(日) 10:00開式

総合文化センター ひばりホール

対象

平成11年4月2日生から
平成12年4月1日生の方



町内在住の方には、11月下旬に案内状をお送りしています。

町外に住所がある方で、東員町成人式へ出席を希望される方は、社会教育課までご連絡ください。

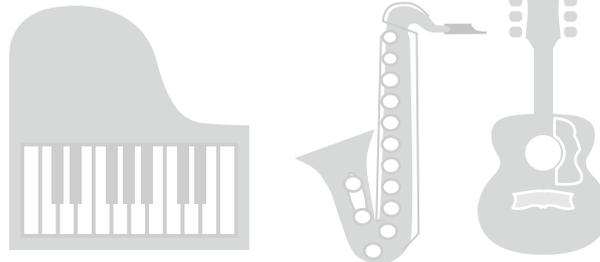
第38回 東員町音楽祭

令和2年2月2日(日)

12:30開演 (開場30分前)

入場無料

総合文化センター ひばりホール



☎ 社会教育課 生涯学習係 ☎86-2816 FAX86-2854 Eメール shakyo@town.toin.lg.jp

令和元年度「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339点の応募がありました。

応募作品は、管内の教育関係者などによって審査され86点が入賞し、その表彰式が10月30日(水)に員弁コミュニティプラザで実施され、町内では次の皆さんが特別賞を受賞されました。

東員町小学校の部

町長賞	笹尾東小学校	6年	おた 莉奈
防火協会長賞	神田小学校	6年	やまぐち さや
消防長賞	城山小学校	6年	たにぐち 谷口ひなた

※ほかに、3人が優秀賞に入選されました。

(敬称略)

東員町中学校の部

町長賞	東員第一中学校	2年	しゃもと さら
防火協会長賞	東員第二中学校	1年	ながさく しゅうじ
消防長賞	東員第二中学校	1年	でぐち みずき

※ほかに、3人が優秀賞に入選されました。

(敬称略)



小学校の部 町長賞
太田 莉奈さんの作品



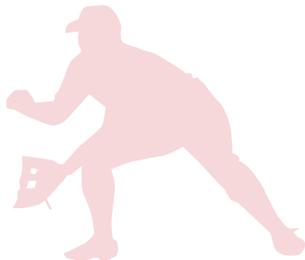
中学校の部 町長賞
社本 紗空さんの作品

体育協会 結果

自治会対抗男子ソフトボール大会

10月20日(日) 城山球場ほか

- 優勝 山田
- 準優勝 六把野新田
- 3位 長深
 笹尾東4丁目



優勝 山田

スポーツ少年団結果

スポーツ少年団駅伝大会

東員町スポーツ少年団の20チームが参加して、熱戦が繰り広げられました(1チーム6走者)。

11月16日(土)
東員町陸上競技場
男子チームの部

- 1位 東員サッカースポーツ少年団B
- 2位 東員サッカースポーツ少年団A
- 3位 神田スポーツ少年団A

女子・男女混合・混成チームの部

- 1位 笹尾西スポーツ少年団
- 2位 東員バドミントンスポーツ少年団A
- 3位 東員バドミントンスポーツ少年団B



町民秋季 グラウンドゴルフ大会

10月24日(木)

陸上競技場多目的グラウンド

- 優勝 男子の部：伊藤 昭生
- 女子の部：近藤 和子



町秋季バドミントン大会

10月27日(日) 総合体育館

優勝

- 中級の部：伊藤 久三・水谷 華奈
- 初級の部：石橋 京子・中山 盛彦
- 小学生の部(シングルス)：水谷 星南
- 小学生初級の部(シングルス)：関森 加奈



自治会対抗女子バレーボール大会

11月10日(日)・17日(日) 総合体育館

- 優勝 笹尾東3丁目
- 準優勝 穴太
- 3位 六把野新田
 大木



優勝 笹尾東3丁目





奥伊勢フォレストピア

CHRISTMAS DINNER

クリスマス限定のフレンチディナーをコーラスの歌声とともに楽しみください。

期間 12月14日(土)~25日(水) ※除外日：12月20日(金)

コース料金(税込)

- シンフォニー : 4,000円
- ガストロノミー : 6,000円
- シュプレーム : 11,000円

※シュプレームは宮崎顧問(志摩観光ホテル名誉料理長)スペシャルディナーのコース内容となります。5日前までに要予約。

出演コーラスグループ

- 12月18日(水) : コーラスやまびこ
- 12月21日(土) : コーラス森の声
- 12月22日(日) : コーラス音夢の木
- 12月23日(月) : アンサンブルMIYABI
- 12月25日(水) : 合唱団サンズーン

問 奥伊勢フォレストピア レストラン アンジュ(予約制)
☎0120-017-137 Eメール info@okuiseforestpia.com

広報文芸

展・土曜の会

七輪をうちわで扇ぎ秋刀魚焼く
母のいませし神無月の景

川合孝子

アルバムの幼き我の泣き顔に
カメラかまえる若き父在り

杉本まゆみ

十月に入れば増税始まるも
買溜めするもの思ひもつかぬ

早川進治

向山俳句会

花野中旅人しばしやすらぎぬ

井上光治

秋の水西行庵の道細し

水谷 豊

三川のひかりを天に萩の多度

山川千秋

東員俳句会

ベランダに鳥の仕業柿一つ

二宮由美

ある時は心閉ざして葱刻む

山川喜久子

生きることおよそ不如意と秋説法

南部千賀子

笹百合俳句会

路地裏に子らの声あり秋の夕

井上光治

柿の葉の栗となりて秋深し

大久保峯夫

竜田姫御在所岳に來給へり

荒木善助

しゃくやく俳句会

運動会逆上がりして縄跳んで

荻野恵子

村中を金木屏の風渡る

杉本まゆみ

温め酒息ととのへて秘話を聞く

梅崎敦子

イベント

北勢線 サンタ電車に乗ろう



クリスマスシーズン恒例となった四日市大学とのコラボイベント。北勢線車内で学生サンタが出迎えます。と一馬くんや地元のキャラクターも西桑名駅に大集合！

★日時 12月21日(土)

東員駅発

(西桑名方面) 12:02、13:32

(阿下喜方面) 10:35、13:02

☎ 三岐鉄道運輸課 ☎059-364-2143
政策課 政策係 ☎86-2811

健康・福祉

健康相談・測定会

★日時 12月10日(火)、1月10日(金)
8:15~17:00

★場所 保健福祉センター

★対象者 町内在住の方

★内容 体組成、血圧、血糖の測定
および健康相談

★参加方法 申込不要、健康づくり
課で受付後、会場にて行います。

☎ 健康づくり課 ☎86-2803

働き世代のための 生活習慣病予防教室

生活習慣病予防について学び、栄養バランスのとれた料理と一緒に作りませんか？ 外食やコンビニ弁当が多く、塩分の摂りすぎや野菜不足が気になる方、帰宅時間が遅い方、運動不足の方など大歓迎！ お気軽にご参加ください。

★日時 1月15日(水)

18:00~20:30

★場所 保健福祉センター

2階 栄養指導室

★対象者 町内在住または在勤でお
おむね18~64歳の方 ※65歳
以上で就業している方の参加も可。

★募集人数 18人(先着順)

★申込期限 12月27日(金)

※詳細は申込時に案内します。

☎ 健康づくり課 ☎86-2803

乳がん・子宮頸がん検診 (無料クーポンをお持ちの方へ)

がん検診はもう受けられましたか？ 期限が間近に迫っています。お早めにお申し込みください。

★有効期限 12月31日(火) まで

★受診方法 指定医療機関で受診
(無料クーポン送付時に同封した
医療機関一覧表をご確認ください)

★持ち物 無料クーポン・保険証

☎ 健康づくり課 ☎86-2803

冬休みの期間に予防接種を 受けましょう

以下の予防接種を公費で接種できる期間は令和2年3月31日までです。早めにかかりつけ医などで接種しましょう。予診票を無くした方は再発行をします。母子健康手帳をお持ちの上、健康づくり課までお越しください。

★麻しんおよび風しん (MR)

1期：1歳児、2期：年長児

★日本脳炎2期

小学4年生

★ジフテリア・破傷風 (DT)

小学6年生

※対象の方には4月に案内を送付しています。

☎ 健康づくり課 ☎86-2803

認知症家族介護者相談会 および交流会

認知症をはじめ、介護に関わる悩みや不安のご相談をお受けします。また、在宅で介護をされている方の交流会もあります。

★日時 1月9日(木)

10:00~11:30

★場所 ふれあいセンター

1階 相談室

★参加方法 申込不要、直接会場に
お越しください。

☎ 地域包括支援センター ☎86-2856

宝くじ公式サイトで
宝くじを購入できる
ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索！
メールアドレスの登録
(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで
メールアドレスを
登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用の方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症に関心のある方誰もが参加できます。みんなで認知症の理解を深めましょう。

★日時 1月16日(木)

13:00~15:00

★場所 ふれあいセンター

1階 会議室

★参加方法 申込不要、直接会場にお越しください。

☎ 地域包括支援センター ☎86-2856

募集

第52回東員フリーマーケット 出店者募集!

★日時 2月15日(土)

9:00~12:00(雨天中止)

★場所 陸上競技場駐車場

★出店料 500円/1区画

★出店品目 衣料・家庭用品・書籍・電化製品・小物など(食品・飲料水・植物・破損品・手作り品など不可)

★出店資格 町内外は問いません。業者不可。18歳未満の方のみで出店される場合は保護者の承認が必要。

★申込期間

町内在住者

12月6日(金)~1月24日(金)

町外在住者

1月6日(月)~24日(金)

★申込方法 電話でお申し込みください。

※区画数(60区画)がなくなり次第、受け付けを終了します。

☎ 東員町クリーン作戦委員会
事務局 環境防災課 環境資源係
☎86-2807

自衛官募集

【自衛官候補生】

★試験日

12月15日(日)・1月19日(日)

★試験会場 受付時に案内

★受験資格 18歳以上33歳未満の健康な人

★受付期間 随時

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

★試験日

一次試験:1月18日(土)

二次試験:1月31日(金)~
2月3日(月)

★試験会場 三重県四日市庁舎(予定)

★受験資格 男子中卒(見込含む)で17歳未満の人

★受付期間 1月6日(月)

☎ 自衛隊四日市地域事務所
☎059-351-1723(9:00~17:00)
自衛官募集コールセンター
☎0120-063-792
(年中無休12:00~20:00)

お知らせ

東員町議会議員選挙 立候補予定者説明会

令和2年2月2日執行予定の東員町議会議員選挙の立候補予定者を対象に、選挙に関する各種手続きなどの説明会を開催します。立候補を予定している方はご出席ください。

★日時 12月26日(木)
14:00~

★場所 役場西庁舎
2階 201会議室

★持ち物 印鑑・筆記用具

☎ 東員町選挙管理委員会(総務課)
☎86-2800 FAX 86-2850
Eメール soumu@town.toin.lg.jp

家屋を取り壊したときは届出を

固定資産税は、毎年1月1日現在で土地・家屋を所有している方に対して課税されます。平成31年および令和元年中に取り壊した家屋については、翌年度から課税対象外となりますので、家屋を取り壊したときは速やかに「家屋取り壊し届出書」を提出してください。

なお、登記のある家屋を取り壊し平成31年および令和元年中に滅失登記を完了された場合は届出の必要はありません。該当される方は印鑑をご持参の上、税務課窓口で手続きを行ってください。

☎ 税務課 課税係 ☎86-2801

高齢年金受給者に 源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「高齢年金」など、老齢(退職)を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

このうち「高齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、平成31年1月から令和元年12月中に「高齢年金」を受給されている方に、令和2年1月末ごろに源泉徴収票を送付します。源泉徴収票は、税務署で年金以外に給与収入があり、確定申告されるときに必要です。

なお「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので源泉徴収票の送付はありません。

☎ 四日市年金事務所 ☎059-353-5515
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

就農相談会

農業を始めようと考えている方などを対象に、実際に新規就農した方による経験談を聞いたり、JAや市町などの農業関係者による情報提供やアドバイスを رفتりする就農相談会を開催します。お気軽にご参加ください。

★日時 1月16日(木)

新規就農者による経験談：

10:00～11:00

個別相談会：11:00～15:00

★場所 JAみえきた いなべ総合センター 北会議室

★対象者 町内在住の①新規就農を希望している方②就農前に研修などにより技術を習得したい方③農家の後継者④そのほか農業に興味のある方など

※参加無料、申込不要、直接会場にお越しください。

問 JAみえきた 営農部 担い手支援課
☎059-393-5060
JAみえきた いなべ総合センター
☎78-3980
産業課 ☎86-2808

第23回MAG-CUP 少年サッカー交流大会

この大会は、三重県(Mie)・愛知県(Aichi)・岐阜県(Gifu)の東海環状自動車道が通過する市町が主体となり、次代を担う少年(小学生)がサッカーを通じて友情と親睦を深め、交流の輪を広げるために開催するものです。

今年は、豊田市運動公園(豊田市高町東山4番地97)を主会場に開催し、東海環状自動車道が通過する各市町から32チームが出場します。町からは東員サッカー少年団が出場します。

★日時 12月7日(土) 9:00～
12月8日(日) 9:45～

問 豊田市建設部幹線道路推進課
☎0565-34-6673

Net119 緊急通報システムのご案内

三重北消防指令センターでは、10月1日から「Net119緊急通報システム」の運用を開始しています。

Net119緊急通報システムとは、聴覚や言語機能の障害によって音声での会話が困難な方が、スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。

いつでも全国どこからでも通報場所を管轄する消防本部へ、音声によらない通報をすることができます。

※1月14日(火)をもってEメール119は終了します。登録の方は「Net119」へ移行をお願いします。

問 桑名市消防本部通信指令課(三重北消防指令センター) ☎059-325-3119
Eメール shsireim@city.kuwana.lg.jp

寄付ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

香典からの寄付

八幡新田 伊藤 弘 則 様
瀬古泉 佐藤 幸 司 様
瀬古泉 中村 和 人 様
長 深 木 下 智 晴 様
穴 太 伊藤 秀 樹 様
匿名希望 1名様

福祉事業への寄付

山 田 伊藤 博 郎 様

社会福祉法人いずみへの寄付

香典からの寄付

瀬古泉 小林 正 俊 様

一般の寄付

城 山 伊藤 守 一 様
笹尾西 浦田 規 央 様
匿名希望 2名様

東員町
番組案内

とういんプラムトピックス ケーブルテレビ12chで放送中!

町のHOTな話題

★時間 7:00～、13:00～、16:00～、19:00～、22:00～
※毎週金曜日に番組を更新! 放送時間は15分

スペシャル番組

令和元年(第4回)東員町議会定例会 一般質問

★日時 12月20日(金)～12月26日(木) 19:15～(予定)
※再放送 12月27日(金)～1月2日(木) 19:15～(予定)

問 議会事務局 ☎86-2813

第26回 青少年の主張

★日時 1月3日(金)～1月9日(木) 19:15～(予定)

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

※とういんプラムトピックス・スペシャル番組の詳細な放送内容は、放送番組内、町ホームページでお知らせしています。

保健福祉

1歳6か月児健康診査

日時 12月19日(木) 開始時間/第1部13:15~
対象者 平成30年4月1日生~5月31日生の幼児
場所 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳、健康診査票
内容 問診、歯科・内科健診、身体計測、育児・栄養相談、心理相談

※申込不要、対象の方には通知します。

マタニティ教室パート2

日時 12月22日(日) 10:00~12:00 受付/9:50~
対象者 妊娠28週~35週の方とパートナー(または家族の方)
対象妊娠週数以外の方も参加できます。
通知者 出産予定日が令和2年1月20日~3月15日の妊婦
場所 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装でお越しください
内容 お産について、呼吸法・リラクゼーションについて、パートナーの妊婦体験、抱っこ・オムツ交換体験

※予約制、12月20日(金)までにお申し込みください。

離乳食教室後期

日時 1月9日(木) 10:00~11:30 受付/9:50~
対象者 生後8カ月~10カ月の乳児の保護者
通知者 平成31年3月1日生~4月30日生の乳児
上記生年月日以外の方は個別通知されませんので、直接お申し込みください。
場所 保健福祉センター 栄養指導室
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、ふきん2枚、テキスト「離乳食の栄養」(前期参加者)
定員 20人
内容 離乳食(後期・完了期、幼児期のおやつ)のすすめ方、調理実習、育児・栄養相談

※託児は人数に限りがあります。希望される方は12月27日(金)までにお申し込みください。

マタニティ教室パート1

日時 1月10日(金) 10:00~12:00 受付/9:50~
対象者 妊娠16週~27週の方とパートナー(または家族の方)
週数の多少の前後は構いません。
通知者 出産予定日が令和2年4月4日~6月26日の妊婦
場所 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、ブランケットなどの防寒具、動きやすい服装でお越しください
内容 妊娠中の生活・食事について、妊婦体操

※予約制、1月8日(水)までにお申し込みください。

☎健康づくり課 ☎86-2803

ふれあい相談

年金相談

12月12日(木)・19日(木)・26日(木)
1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)
10:00~11:30 13:00~14:30
NTNシティホール(桑名市民会館)
12月10日(火)・1月14日(火)
10:00~11:30 13:00~14:30
いなべ市役所 新庁舎

☎四日市年金事務所 ☎059-353-5515

心配ごと相談・無料弁護士相談

12月15日(日) 9:30~11:30
笹尾コミュニティーセンター
1月6日(月) 9:30~11:30
ふれあいセンター

※弁護士相談は事前に平日の月曜日から金曜日に東員町社会福祉協議会まで申し込み、予約してください。
※相談内容が、弁護士法などの法律に抵触する場合は、相談に応じることができませんのでご了承ください。

☎(社福)東員町社会福祉協議会 ☎76-1560

北勢地域若者サポートステーション出張相談

就労に対するさまざまな相談をお受けします(無料・要予約)。
1月8日(水) 10:00~12:00
保健福祉センター2階 ボランティアルーム

☎北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280

今月の納付は

固定資産税(3期分)……………12月25日
介護保険料(6期分)……………12月25日
国民健康保険料(6期分)……………12月25日
後期高齢者医療保険料(6期分)
……………12月25日

広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12月 1	2	3	4	5	6	7 東員町人権教育・ 青少年育成推進事業 11月号 P12 MAG-CUP 少年サッカー 交流大会（～8日） P17
8 町民駅伝大会 11月号P13 ひばりおはなし会 11月号P15	9 第3回認知症予防教室 11月号P15 消費生活相談 11月号P20	10 健康相談・測定会 P15 年金相談 P18	11 ちびっこパーク P19	12 離乳食教室前期 11月号P20 クリスマス会 P19 年金相談 P18	13	14 読み聞かせ会 P11
15 東員日本の第九演奏会 P12 美し国三重市町対抗 駅伝選手選考会 P13 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P18	16	17 栄養士による 親子ミニサロン P19	18	19 公開講座 生前整理と 成年後見制度 11月号P17 1歳6か月児健康診査 P18 誕生会 P19 年金相談 P18	20	21 北勢線サンタ電車に乗ろう P15
22 マタニティ教室パート2 P18	23	24 第4回認知症予防教室 11月号P15	25 	26 東員町議会議員選挙 立候補予定者説明会 P16 年金相談 P18	27	28
29	30	31	1月 1 	2	3	4

・町民カレンダーと併せてご活用ください。広報とういん発行時点での予定ですので、変更になる場合があります。
・カレンダー掲載の行事のお問い合わせは各担当課へお願いします。

子育て支援センターいんふおめ～しよん

なかよし広場

日時 月曜日～金曜日
8:30～11:30・14:30～16:30
場所 子育て支援センター

ちびっこパーク

日時 12月11日(水)・1月15日(水)
8:30～11:00
場所 各幼稚園・保育園

クリスマス会 (要予約)

日時 12月12日(木) 10:00～11:00
内容 サンタクロースがやってくるよ!
場所 三和幼稚園・みなみ保育園 遊戯室

栄養士による親子ミニサロン (要予約)

日時 12月17日(火) 10:00～11:00
内容 クリスマスのおやつを作ろう!
場所 子育て支援センター

今月の誕生会

日時 12月19日(木) 10:45～
場所 子育て支援センター

新年の会 (要予約)

日時 1月9日(木) 10:00～11:00
内容 みんなで新しい年を祝おう
場所 三和幼稚園・みなみ保育園 遊戯室



対象者

町内在住で幼稚園・保育園に在園していない
生後6カ月以上の乳幼児とその保護者

子育て相談しています **電話相談** **面接相談** **日時** 月曜日～金曜日 8:30～16:30

相談内容の秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。電話やEメールでも受け付けています。

☎ 子育て支援センター **☎** 76-1266 (三和幼稚園・みなみ保育園内) **Eメール** nakayosi@intsurf.ne.jp



町の人口と世帯数	令和元年10月31日現在() 内前月比
男 12,792人(+18)	計 25,902人(+47)
女 13,110人(+29)	世帯数 9,847世帯(+32)

わが家の大将

お子さんの写真を載せてみませんか。
掲載時に就学前のお子さんを対象とします。
なお、ペットの写真も募集しています。
掲載希望の方は、政策課 広報秘書係
(☎86-2862) までお問い合わせください。



みずたに よう
水谷 陽くん (1歳2カ月)

いつも笑顔いっぱいの陽が大好きだよ♥
これからもたくさん遊ぼうね。

(山田：翼さん・明希さん)



OMIGOTOIN
健康活躍のまち 東員町

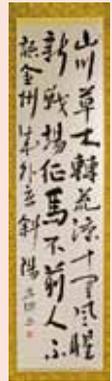
今月のおみごとさん

このコーナーでは東員町の「おみごと！」な人を紹介!

東員日本の第九 合唱団員
池田 文夫さん



今回ご紹介するのは、12月に開催される「東員日本の第九演奏会」に最高齢の91歳で参加する池田文夫さんです。池田さんは平成元年の第1回から第20回まで団員として参加され、昨年第30回記念公演で10年ぶりに舞台に立ちました。今年は結団式で誓いの言葉を述べ、演奏会に向けて練習に励んでいます。第九以外にも11月の町文化祭では、30年以上続けている書道の作品を出展しています。また陶芸では、公民



▲書道作品

館講座で講師を務めるなど、さまざまな分野で活躍されています。ボランティア活動にも熱心に取り組み、一人暮らしの高齢者宅に手作りのお弁当を届ける「わくわくボランティア」の代表を務め、昨年には、団体としてボランティア功労で厚生大臣表彰を受賞されています。退職後、友人に誘われて書道や陶芸、第九などを始めたという池田さんですが、それぞれ魅力を伺うと「書道は精神修養につながり、陶芸は焼きあがるまでどうなるかわからない楽しさがある。創作は奥が深くとても面白い。第九は初回も今も必ず感動します。元気に続けてこられたのも、日々動いているからかな。暇があれば畑仕事をして、収穫した野菜はわくわくボランティアなどで皆さんに食べてもらっています。地域の方と交流することで、自分も元気をもらっています。これからもできる限り続けていきたい」と話してくれました。



▲第九結団式▲

今年の演奏会は12月15日(日) 14時からひばりホールで開催されます。ぜひ聴きに行かれてはいかがでしょうか。



サイトQRコード



掲載希望者大募集！広報秘書係 (☎86-2862) までご連絡ください。

「OMIGOTOIN 健康活躍のまち東員町」のサイトでもおみごと！な人を紹介しています。

食改の けんこう ごちそう

今月のごちそう さつまいものミルク煮

【作り方】

- ① さつまいもは3～4cmの長さに切り、皮をむいて縦半分に切り、水に10分浸してあくをぬく。
- ② 鍋にさつまいも、水、牛乳、砂糖を加えて、ふたをし、中火弱で12～13分煮る。ふたを取り、汁がとろりとするまで煮つめる。
- ③ 器に盛り付け、あればシナモンをふる。



ポイント

おやつにいかがですか？作り方も簡単で、カルシウムも摂れますよ。

材料 (2人分)

- さつまいも……………140g
- 牛乳……………70ml
- 水……………20g
- 砂糖……………15g

※砂糖の量は好みで調節してください

エネルギー 198kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.5g カルシウム 79mg 塩分 0g

提供 東員町食生活改善推進協議会