



広報

Public information of Taiki

たいき

2025
12
No. 250



11月17日 野原のJA伊勢肉牛集出荷場で、『第20回大紀町七保肉牛共進会』が開催され、審査の結果、中村一昭さん（野原）が肥育した『ひろわか号』が優等賞一席に輝きました。

行政情報を
スマホで！



ホームページ



instagram



facebook



LINE

11/4 | ノリタケ伊勢の蛍光表示管が IEEE マイルストーンに認定

大紀町打見に本社を置くノリタケ伊勢株式会社が1967年に世界で初めて実用化に成功した蛍光表示管が、電気・電子・情報工学分野の世界最大の専門家組織 IEEE からマイルストーンに認定され、松阪市のフレックスホテルで記念式典が開催されました。

IEEE マイルストーンは、開発から25年以上経過し、社会や産業の発展に大きく貢献した画期的な技術を認定する制度で、同社の蛍光表示管が当時の電卓業界に革命をもたらしたこと、その後も明るく見やすい表示と高い信頼性により家電製品や自動車、産業機器など幅広い分野で使用されてきたことなどが高く評価されました。

式典には同社と IEEE の関係者のほか同社の OB やゆかりのある方も出席し、福田敏男 IEEE 元会長から篠原一浩社長にブロンズ製の銘板が贈呈されました。

贈呈された銘板は同社のロビーに展示されます。



篠原社長(左)と福田 IEEE 元会長



IEEE から贈呈された銘板



ノリタケ伊勢の関係者と OB の方々



ノリタケ伊勢の役員とご来賓



11/6 | 大紀町老人クラブ連合会が 全国老人クラブ連合会『会長表彰』

茨城県の水戸市民会館で開催された『全国老人クラブ大会』で、大紀町老人クラブ連合会が『優良老人クラブ連合会』として表彰されました。この大会の趣旨は、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向け、地域における老人クラブ活動の推進を通じて、それぞれの地域の実情に合わせた共生社会の実現に取り組み、高齢者福祉の向上を期するものです。

11/8・9 | 大紀町文化協会文化祭 作品展

コンベンションホールにおいて、大紀町文化協会主催で2日間開催されました。会場には、文化協会会員の団体や個人のほか、会員以外の方も含めて185名の方の作品185点が展示されました。(内10作品程度が組作品)会場を訪れた方は絵画や短歌、写真をはじめ、手芸品、フラワーアレンジメントなどの作品をじっくり鑑賞していました。また会場では、大紀町茶道サークルに所属するグループの方々による茶席が設けられ、抹茶と和菓子のおもてなしも行われました。



大紀町で一緒に働きませんか？

Noritake

従業員募集

職種：製造、営業、技術

ノリタケ伊勢株式会社

管理部 採用担当

三重県度会郡大紀町打見 670 番地 5 TEL：0598-83-2311 (代)

広告

11/10 元大内山村収入役米倉卓朗氏が 瑞宝双光章を受章

米倉卓朗氏は、平成8年から平成17年の永きにわたり、大内山村収入役を務め地方自治の発展に尽力されました。

このたび、その功績が認められ瑞宝双光章を受章し、服部町長より勲記と勲章が伝達されました。



11/10 第63回神宮式年遷宮瀧原宮御木曳奉曳団結団式

滝原公民館で結団式及び第1回総会が行われ、委任状出席22名を含め69名が出席しました。瀧原宮御木曳行事準備委員会委員長の挨拶の後、経過報告が行われ、議案の承認が行われました。名誉団長に就任した服部町長と、団長に就任した吉田正木さん(滝原)から4月の御木曳に向けての力強い挨拶があり、最後に万歳三唱を行い閉会しました。



11/14 オーシャン杯グラウンドゴルフ大会

野添の山村広場で開催され124名が参加しました。今回の大会は個人戦のみで、全16ホールのコースを回り、スコアを競いながら楽しく交流を図っていました。大会の上位結果は次のとおりです。

順位	名前(地区)	スコア
優勝	大西輝子さん(阿曾)	33
準優勝	森嘉哉さん(打見)	35
3位	伊藤典子さん(大内山)	36



11/18 大紀森林組合ボランティア活動

大紀森林組合職員の皆様が、大内山の南亦山登山道の清掃作業を行いました。南亦山は標高982mの一等三角点で、登山コースとしては大紀町で最も高く、登山者に人気の山です。大紀森林組合の皆様ありがとうございました。

11/18 認知症カフェ「こころがほっと」

錦みなとホールで、大紀町地域包括支援センターが主催し、音楽療法士の桐生小百合さんを講師に開催されました。今回のテーマは「音を通じて、心を癒しましょう」～歌を歌い、交流をもち、気分を切り替えてみませんか?～で、錦地区にお住まいの37名の方が参加されました。楽器を鳴らしたり、替え歌を歌ったり、ボールを使った手遊びをしたりと様々なメニューが用意され、笑顔の絶えない時間を過ごしていました。



11/23 | 阿曾湯の里 秋まつり

阿曾湯の里で、秋まつりが行われました。地元の新
鮮野菜、弁当やたこ焼きなどの販売のほか、旬彩汁や
鮎・鹿肉のふるまい、各種バザーや警察の啓発物品配
布、消防の車両展示、お米すくいチャレンジ体験など
盛りだくさんの内容で大好評でした。子どもから大人
まで笑顔あふれる秋の一日となりました。



旬彩のレジが長蛇の列に
なった時の写真



お米すくいチャレンジで
賑わう様子

11/23 | 松阪肉牛共進会

松阪市のベルファームで松阪肉牛共進会が開催されました。大紀町からは肥育農家(8 農家)の方々が丹精に
育てた 14 頭の特産松阪肉牛が本選会に進み、審査の結果、野原の中村一昭さんが育てた「たかまるこ 1」が優
秀賞 4 席に輝きました。

11/30 | みんなでフラワーアレンジメント

大紀町青少年育成町民会議主催で、町内在住の小学生以下
とその保護者を対象に「みんなでフラワーアレンジメント」が
コンベンションホールで開催されました。

今回は卓上クリスマスツリーづくりをテーマに親子、約 60
人が参加し、こどもたちや保護者が作品制作に夢中で取り組
みました。



株式会社合同資源様からご寄附をいただきました

千葉県株式会社合同資源様から「昨今、自然災害に対する備えの必要性が高まっているなか、防災機能
向上に役立てていただければ」と多額のご寄附をいただきました。いただいたご寄附は、大紀町の防災対策
に活用させていただきます。

大宮小学校 6 年生 草深琴羽さん 「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」 小学生の部で優秀賞 !!

三重県教育委員会と三重県学校給食会が主催で開催された「みえの地物
が一番！朝食メニューコンクール」では、今年度小学生の部に 1,005 点、
中学生の部に 2,656 点の応募がありました。1 日を元気にスタートする
ために欠かせない「朝食」のメニューを子どもたち自身が考え、調理をす
るコンクールで、調理をきっかけに、子どもたちが自らの食生活に関心
を持ち、望ましい食習慣を身につけることを狙いとしたものです。

最上位の『優秀賞』(5 名)の中に、大宮小学校 6 年生の草深琴羽さん
(滝原)の作品『暑い夏も「へっ」ちゃらモーニング』が選ばれました。おめ
でとうございます。



子どもが急に病気に！ でも仕事が…

そんなときは 病児保育えんぜるのご利用を

病児保育えんぜるは、病気で通園・通学ができない子どもを、一時的に看護・保育する施設です。保護者が仕事などで看護できない場合に利用できます。

※同事業は、かんだ小児科へ委託して行っています。

病児保育えんぜる

◆所在地 伊勢市宮後3丁目2-10（かんだ小児科内）

◆電話番号 病児保育えんぜる（Tel 0596-63-8210 FAX 0596-22-0867）
かんだ小児科（Tel 0596-22-4545 FAX 0596-22-0867）

◆利用日時 月～金曜日、8：30～17：30

※木曜日の利用は、前日に利用した人または、前日に事前診察を受けた人に限ります。

◆休所日 祝日、お盆、年末年始、その他（かんだ小児科のホームページを確認してください）

◆対象 伊勢市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町に住所を有する小学6年生以下の子ども

◆定員 1日につき4人（予約可）

◆利用できる病気 風邪、腹痛、水ぼうそう、はしか、風しん、おたふくかぜ、インフルエンザ（後期）、ぜんそく、肺炎、骨折、やけどなど

※診察の結果、預かることができない場合があります。

◆利用料金

- ・ 所得税課税世帯…… 1日につき1,500円
- ・ 所得税非課税世帯… 1日につき1,000円
- ・ 生活保護世帯・市民税非課税世帯…無料

※利用日の翌月に利用料金の納付書を送付しますので、金融機関・かんだ小児科などで支払ってください。

※診察代、食事・おやつ代（660円）、おやつ代のみ（165円）などが別途必要です。これらは利用時に支払ってください。

◆ホームページ かんだ小児科（☎ <https://www.kandashonika.com>）



＊ ＊ 利用方法 ＊ ＊

①事前登録（初回のみ）

右の二次元コードからオンライン申請、またはかんだ小児科で、事前に登録をしてください。

②子どもが病気になったら

かんだ小児科へ連絡のうえ、診察を受けてから、子どもを預けてください。



持ち物…健康保険証、母子健康手帳、各種受給資格証、服用している薬（座薬を含む。他の医療機関にかかっている場合は処方内容が分かるものも必要）

＜必要な人は＞哺乳瓶、ミルク、着替え（楽な服装）、おむつ、タオル、食事用エプロン、ビニール袋2・3枚

問い合わせ 健康福祉課 （Tel 0598-86-2216 FAX 0598-86-3276）
かんだ小児科（Tel 0596-22-4545 FAX 0596-22-0867）

税務署からのお知らせ

令和7年分の所得税等の申告相談について、下記の日程で事前予約により受け付けます。駐車場は台数に限りがありますので、できるかぎり公共交通機関をご利用ください。

なお、期間中は大変混雑することが予想されますので、スマホとマイナンバーカードを利用した「ご自宅等からのe-Tax 申告」を是非ご利用ください。事前にマイナポータル連携することでスマホでの所得税の申告がますます便利になります。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税・消費税・贈与税の申告書、青色申告決算書、収支内訳書の作成やe-Taxによる送信ができます。



作成コーナー

検索

【申告相談日程】（期間は、土、日、祝日を除きます。）

期 間	場 所	事前予約方法※	ご注意していただきたいこと
1/5（月） ～ 2/9（月）	伊勢税務署	①オンライン 又は ②電話	<u>当日分の受付枠はありません</u> ので ご注意ください。

※事前予約の方法は、①オンライン又は②電話が基本となります。オンラインでの事前予約方法は、LINE アプリで予約を行うことができ、事前に国税庁 LINE 公式アカウントを友だち追加していただくことで予約が可能となります。

①「国税庁 LINE 公式アカウント」

②「伊勢税務署 事前予約電話番号」

Tel 0596-28-3194（個人課税部門直通）



会場では、ご自身のスマホとマイナンバーカードを利用して確定申告をしていただきますので、ご来署の際は、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類に加えてスマホとマイナンバーカードをご用意ください。

※マイナンバーカードの発行時に設定した次の2種類のパスワードも必要になりますので、パスワードの有効期限の満了日を事前に確認の上、ご準備をお願いします。パスワードをお忘れの場合は、事前に初期化・再設定をお願いします。

- ・署名用電子証明書（英数字6～16文字）
- ・利用者証明用電子証明書（数字4桁）

※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限をご確認ください。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を過ぎた場合は、e-Tax 手続等のご利用ができません。有効期限が過ぎている場合には、住民票のある市町で事前の更新手続きをお願いします。

問い合わせ 伊勢税務署 個人課税部門 Tel 0596-28-3194（個人課税部門直通）
（平日の午前8時30分から午後5時まで）

スマホ講習会 ～日頃のお悩み解決しませんか？～

安全にスマホを使うための講座を開催します。

普段気になっているお悩み事も、解決できるかも…!?

事前にお電話にてお申し込みください。皆様のご参加をお待ちしています！

**参加
無料**

日 時	場 所
1月22日（木）午前9時30分～11時30分	七保支所
1月23日（金）午前9時30分～11時30分	錦支所
1月23日（金）午後1時30分～3時30分	大内山支所

【内容】

- ・インターネットの使い方 ・カメラの使い方 ・地図アプリの使い方
- ・安全に使うための『セキュリティ対策』 ・県のサイト案内
- ・質疑応答タイム（講座内の質問の他、普段のスマホのお悩み相談）



【予約・問い合わせ】 総務企画課 TEL **0598-86-2212**

※各回先着順、定員になり次第受付終了

スマホ決済アプリで、国民年金保険料を納めることができます！

◆対象決済アプリ(五十音順)

- ・AEON pay
- ・a u P A Y
- ・d払い
- ・Pay B^{※1}
- ・Pay Pay^{※2}
- ・楽天ペイ



各決済アプリの操作方法や《ポイント》の付与・利用条件については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください

※1 PayBと連携している決済アプリを含む

※2 PayPay マネーライトでは納付できません

◆スマホ決済の流れ



※バーコードが印字されていない納付書(30万円を超える金額の納付書等)についてはスマホ決済ができません。

問い合わせ先 ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165

～ あなたも優良運転者表彰を受けませんか ～

交通安全協会では、安全運転に努めておられる方は、一定の条件の下、三重県知事、警察本部長、交通安全協会会長連盟の「優良運転者表彰（50 年以上・40 年以上・30 年以上）」を受けることができます。

表彰を希望される方は、11 月 1 日～12 月 26 日の間に大台地区交通安全協会までご連絡ください。

◆**表彰対象者** ※表彰対象者かどうかは免許証の取得年月日で確認できます。

【取得該当者】

	二・小・原・他（取得年月日）
30 年以上	H2.1.1 ～ H7.12.31
40 年以上	S55.1.1 ～ S60.12.31
50 年以上	S50.12.31 以前の取得者



◆**要 件** ・交通安全協会にご協力（会員）いただいている方
・一定の期間、無事故無違反

◆**手数料** 証明書手数料 670 円／振込手数料

問い合わせ 大台地区交通安全協会 TEL 0598-82-3090

※平日午前 9 時～午後 5 時（土日祝日を除く）

荷坂やすらぎ苑組合 会計年度任用職員募集のお知らせ

募集職種 現業職員

採用予定人数 1 名

勤務場所 荷坂やすらぎ苑組合（大内山 1451-5）

業務内容 施設管理・火葬業務等

任用期間 令和 8 年 2 月 1 日～3 月 31 日 ※更新制度あり

採用方法 書類審査・面接審査

選 考 日 令和 8 年 1 月中旬頃（日程等は申込者に通知）

資格要件 普通自動車免許を取得している方

地方公務員法第 16 条に定める欠格条項に該当しない方

申込期間 令和 7 年 12 月 10 日（水）～令和 8 年 1 月 9 日（金）

【申込・問い合わせ】 環境水道課 TEL 0598-86-2245

コミュニティチャンネル 地デジ 12ch

地元がもっと好きになる！
～そんなチャンネルです～

QRで番組情報
チェック！

地域情報番組 ニュースMCTV

**ケーブルテレビの
スマホが安い！**

～もちろん乗り換え手続きもしっかりサポート！～

2GB 月額基本
利用料 **990** (税込) 円～ ケーブル
スマホ

MCTV 松阪ケーブルテレビ・ステーション（株） 電話 0120-378-993 受付時間 月～金曜日（祝日除く）
午前9:00～午後5:30

広告

林野火災注意報の運用について

令和7年2月26日に岩手県大船渡市において発生した大規模な林野火災を受けて、全国的に火災予防条例が見直され、気象状況から林野火災の発生の危険性を勘案して「**林野火災に関する注意報**」を発令する運用が行われることとなりました。

林野火災注意報の発令は、防災行政無線等でお知らせする予定ですが、林野火災注意報が発令されたときは、次に掲げる**火の使用制限等**に努めていただきますようお願いいたします。

※林野火災注意報の発令時は「努力義務」となります。

(火災警報が発令されると「法令上の義務」が課されます。)

[令和8年1月1日から運用開始予定]

【火の使用制限等】

- 1, 山林、原野等において**火入れ**をしないこと
- 2, 煙火(花火)を消費しないこと
- 3, 屋外において火遊び又は**たき火**をしないこと
- 4, 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の附近で喫煙をしないこと
- 5, 山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて組合管理者が区域を指定した場合は、その区域内において喫煙をしないこと
- 6, 残火(たばこの吸殻を含む)、取灰又は火粉等を始末すること

※「山林、原野等」とは、田畑や休耕田等を含む屋外の場所を示します。

※「火入れ」や「たき火」とは、**野焼きを含むすべての焼却行為**を示します。



◇**林野火災の発生を未然に防ぐために**皆様の御理解と御協力をお願いします。

【問い合わせ】紀勢地区広域消防組合 消防本部 予防課 Tel 0598-82-3613

休日(土曜日)の公証相談

公正証書による遺言、任意後見契約など、お気軽にご相談ください(秘密厳守、予約必要)。
なお、松阪公証人合同役場では、平日も無料で相談を受けています。


○日 時 令和8年1月24日(土) 午前9時から午後5時まで

○場 所 松阪公証人合同役場(松阪市南町178番地5)

○申込方法 事前に電話で予約をお願いします。

○お申込み及びお問い合わせ 松阪公証人合同役場 Tel 0598-23-7883

広告



急募

パートスタッフ募集


ものづくり好きな方

内容：履物作りに係る作業

時給：¥1,110円～

場所：大台工場(上菅465-1)

時間：月～金曜日(応相談)



呉山コルク工業株式会社

TEL 059-397-2067

まずは、お気軽にお電話ください。(総務部)

水道管の凍結にご注意ください

寒さが厳しくなると、水道管の凍結による漏水事故が多発します。
水道管の凍結対策をしっかりと、安全に冬を乗り切りましょう！

どんなとき凍結するの？

水道管は外気温がマイナス4℃以下になったときや、マイナス4℃に達しなくても風の強いときは要注意です。（水は0℃以下で凍るため、風が直接当たる水道管などは、いっきに冷えて凍結しやすいので充分ご注意ください。）



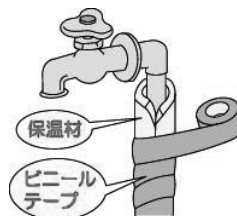
低温注意報が発令された夜などは、特に凍結しやすくなりますので天気予報にも注意しましょう。

凍結防止のしかた

むき出しになっている水道管や蛇口に防寒材を取り付け、防寒材が濡れてしまわないよう、その上からビニールテープなどを巻いて防水してください。

防寒材は毛布やタオルで可能ですが、ホームセンター等で購入できる水道管用の保温材を使うと、より高い効果があります。

蛇口を開けて、少量の水でも結構ですので常に水を出しておくことで凍結を防ぐこともできます。



水道管が凍ってしまったら？

自然に溶けるのを待つか、タオルや布をかぶせて、ぬるま湯をゆっくりまんべんなくかけながら溶かしてください。

急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂することがありますので注意してください。



水道管が破損したら

まず宅地の量水器ボックス内にある止水栓を閉めてください。

宅地内の止水栓がわからない場合は、破損部にタオルやビニールテープ等を巻き付け、応急手当をしてください。

その後、指定業者に修理を依頼してください（指定業者は、大紀町ホームページをご覧ください）。環境水道課までお問い合わせください。

●宅内の水漏れ修繕費用は使用者負担です

量水器から宅内とは反対側で発生した漏水等は町で修理いたしますが、量水器から宅内側の水道工事・修繕は使用者の負担となります。

問い合わせ 環境水道課 Tel 0598-86-2245

◇環境水道課からのお願い◇

水道の開栓・閉栓は、土・日・祝日（振替休日含む）、年末年始（12月29日～1月3日）は取扱っておりませんのでご了承ください。



令和8年 大紀町二十歳の集いのお知らせ

令和8年大紀町二十歳の集い（旧 成人式）を次のように開催します。

と き：令和8年1月2日（金） 午前10時30分から

ところ：大紀町コンベンションホール

対象者：平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

対象者の方へは郵送にてご案内をお送りしていますが、現在は町外に転出しているが過去に大紀町にお住まいであった等の理由で参加を希望される方につきましては「教育委員会事務局」までご連絡ください。

問い合わせ 教育委員会事務局 TEL 0598-72-4040

三重県特定最低賃金が改定されました

特定の産業に該当する事業場で働く労働者に適用される「特定（産業別）最低賃金」が、令和7年12月21日から次のとおり改定されました。

三重県電線・ケーブル製造業最低賃金	時間額 1,097 円
三重県輸送用機械器具製造業最低賃金	時間額 1,111 円

なお、三重県（地域別）最低賃金は、令和7年11月21日から改定されており、時間額 **1,087 円** になっています。

最低賃金の引き上げに対応して、中小企業支援として各種助成金制度や、働き方改革推進支援センター無料相談窓口（0120-111-417）を設けていますので、ぜひご活用下さい。

問い合わせ 三重労働局賃金室（TEL 059-226-2108）

令和7年12月分の入札結果です

入札日：令和7年12月1日				
No.	工事名	地区	落札額（税抜き）	落札業者
1	毛作川河川維持工事	滝原	4,300,000	㈱西工務店
2	北野川河川改良工事	金輪	3,550,000	㈲野田建設
3	小平谷川河川改良工事	大内山	4,300,000	㈱伊藤建設
4	崎・林道横谷線改良工事	崎	17,000,000	山添建設㈱



短歌

入選に常連の名見当たらず体調不良か心配募る

護国神社より戦死命日祭の便り伯父の御霊に会いに

名月やむらがる雲を押しのけて出でし月夜の美しきかな

前線のすぎし朝は公園に舗道に散り敷く桜わくらば

シベリアに未だ還れぬ祖国在り島の島民墓参もできず

尿石の手術の前の一時を逝きし夫呼び見守りたのみぬ

空き家なる我家の山茶咲き誇りデイに行く道ながめつつ通る

物忘れひどくなりたりと語る友我も負けじと三人の友

長病みて訪いくる人も遠のきぬ今日Aーと言葉交わして

雲切れて光が海面のひとところ一瞬筋なし輝きてゐる

置場所を忘れて右往左往する昨日は夫今日は吾かも

山崎 螢子

平見 翠玉

生駒ちづ代

西村 昌美

小倉 嘉治

服部 利恵

乾 恵美

無記名

村田 薩子

中世古起和

大西貴美子

初恋は金木犀の通学路

平和かな柿鈴なりの里ばかり

海荒れし祖父網仕事秋の暮

様々な雲見飽きなき秋天哩

御仏に続く細道曼殊沙華

新蕎麦を打つ片言の異邦人

夕暮れや何故か寂しい里の秋

湯豆腐の崩れかけたる旨みかな

冬晴や折鶴三つ医院窓口

熱燗の季節到来爺笑顔

蛇穴を除くそろそろ霜の朝

熊野路の暗みに秋明菊白し

西日差し心の中が行き止まり

そぞろ寒開かなくなつたジャムの蓋

秋深し赤に黄色に山の谷

大きすぎるやうな袴や七五三

ガラス精霊飾り盆に仏壇へ

銀杏の実遊び転げて校庭へ

音のするからくり玩具奈良は秋

願い事呟きながら吊るす柿

晋山式読経は素敵小鳥来る

北 隆山

大野 棲山

伊東かねみ

山崎 螢子

小倉 恵美

小倉 克修

小倉 嘉治

大矢 エミ

奥山 泉

奥山 笑空

奥山 和子

小野 淳子

坂口 文香

渋谷 睦子

卓 球 路

東 砂都市

見並 康子

宮原 浩美

中村真知子

山本 君子

稲葉 千尋

俳句

鎧捨て明日は別人年は行く

わが町はたそがれそまる夢の町

浅草寺人人は他国籍

木犀の香に故里を間近にす

千枚田千の刈田となりにつけり

人住まぬ池の鯉飼ふ秋の暮

句が浮かび秋灯の紐そつと引く

平見 翠玉

筒井 厚生

喜 美

清原 房

生駒ちづ代

宮原 千枝

畦地佳永子

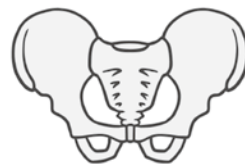
11月号の訂正
稲葉千尋さんの名前で掲載された句は作者名が誤りでした。

※応募の際、電話番号等の連絡先を記載して下さい。

(問) 総務企画課広報たいき担当 TEL 0598-86-2212 fax 0598-84-8568 メール som@town.mie-taiki.lg.jp

こんにちは
保健師です

産後の女性の健康づくり



出産と育児は女性の身体に大きな負担をかけます。出産を経験することで、骨盤に負担がかかってゆがみや痛みが生じやすくなります。さらに、育児により体の疲労も蓄積されます。

産後の無理は年齢を重ねても残ることがあり、腰痛、慢性的な疲労、ポッコリお腹、尿もれ、更年期障害の悪化など、長期的な健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。これらを解消するには、骨盤ケアや運動不足の解消など、適切なケアをこころがける必要があります。

～『女性のための産後のからだケア教室』ご案内～

いくつになっても起こりやすい産後の体のトラブルについて、自宅でできるセルフケアを学ぶ教室です。産後のママからシニアの方まで、ぜひご参加ください。

日時 令和8年1月23日（金） 午前10時30分～ 1時間程度

場所 いきいきプラザ多目的ホール 大紀町大内山 806-4

参加費 無料 産後の女性の方なら、年齢は問いません

持ち物 水分補給用飲み物
あればバスタオル

講師 KBT ボディメンテナンス 理学療法士 神戸晴太氏

申込 参加希望の方は、事前にお申し込みが必要です。

申込受付は、令和8年1月16日（金）まで

◆お電話でのお申込みは、こちら 健康福祉課 0598-86-2216

◆WEBでのお申込みは、こちら <https://logoform.jp/form/8e6U/1276577>



問い合わせ 健康福祉課 TEL0598-86-2216

広告

紙 おむつの
置き薬方式(配置販売)
始めました

買物に行く
手間がなく便利



使った分
だけお支払い

旧年中はお世話になりました
皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします



おむつ券使えます

あて方・選び方ご相談ください
配達いたします

あなたが選ぶ
介護ショップ

ミズグチ

お電話ください 阿曾コマリ様となり
TEL.0598(86)2812

アルコールの上手なつきあい方

楽しく適度な飲酒は気分転換やストレス発散、リラックス効果があると言われています。

しかし、アルコールの摂りすぎは肝臓に負担をかけ、食欲増進作用により食べ過ぎてしまうため、肥満や生活習慣病の原因にもなります。

また、アルコールには誘眠作用もありますが、浅い眠りになり睡眠の質が下がってしまうため、寝酒は睡眠障害になる恐れがあるので、避けましょう。

アルコールと上手につき合うには、適量を守り、健康的なおつまみをとり、休肝日を作ることが大切です。

厚生労働省では、適量として一日平均の飲酒量（純アルコール量）は男性40g、女性20gを目安としています。

適量の目安とアルコール度数及びエネルギー量

	適量の目安 (純アルコール 20g 相当)	アルコール度数	エネルギー
ビール	500ml (中ビン 1 本)	4 ~ 5%	200kcal
日本酒	180ml (1 合)	12 ~ 13%	200kcal
ウイスキー	60ml (ダブル 1 杯)	40%	142kcal
焼酎 (25 度)	90ml (0.5 合)	25%	131kcal



↑ 飲酒チェックツール

～年末年始はふだんよりお酒を飲む機会が増えやすいので、気をつけましょう～

マグロとアボカドのわさびマヨあえ

材料と分量(2人分)

まぐろ…………… 100g
 しょうゆ…………… 小さじ 2/3
 アボカド…………… 1/2個
 青じそ…………… 2枚
 〈わさびマヨ〉
 マヨネーズ…………… 大さじ 1・1/2
 しょうゆ…………… 小さじ 2/3
 練わさび…………… 小さじ 1/2

作り方

- ①まぐろは角切りにして、しょうゆをまぶす。
- ②アボカドは種を除き、皮をむいて角切りにする。
- ③わさびマヨを合わせておく。
- ④ボウルに①と②を入れ、③であえる。
器に青じそを敷き、その上に盛り付ける。

わさびマヨ味がポイント！



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
184kcal	12.1g	13.7g	0.9g

1月の ぐらしのカレンダー

●妊婦・産婦・育児相談

日 時：令和8年1月20日（火）10：30～11：30

持ち物：母子健康手帳 会 場：子育て支援センターすくすく

問い合わせ：健康福祉課内 たいきっこ Tel 0598-86-2216

※日程の変更がある場合は支援センターのおたよりでお知らせします。



●こころの健康相談

伊勢保健所で、精神科医によるこころの健康相談を行っています。

日 時：令和8年1月22日（木）13：30～15：20（相談時間は1人30分）

場 所：伊勢庁舎 ヘルスサポート室（伊勢市勢田町628番地2）

予 約：伊勢保健所 地域保健課（Tel 0596-27-5148）

相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。



広告

JA三重厚生連 大台厚生病院

求人案内

看護師 募集中

スキルを活かして、
私たちと一緒に働いてみませんか？

採用情報
QRコード

経験や資格が不要な看護補助員
（ナースアシスタント）も募集中！

短時間でも大丈夫！
お気軽にご相談ください。

待遇 交通費支給・制服貸与・有給制度あり・車通勤可

お問い合わせ ☎ 0598-82-1313 担当 看護部 神内(こうち)

広告

JA三重厚生連 大台厚生病院

お問い合わせ先

0598-82-1313(代表)
栄養科 押尾（おしお）

資格・年齢・経験は問いません！

給食員 パートスタッフ 募集

募集要項

時 給	1,120円～ +ベースアップ手当別途支給
時 間	5:30～18:30(早出手当あり)
待 遇	交通費支給・制服貸与 有給制度あり・車通勤可



12月の納税など

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料

町のすがた 11月末現在

人口	7,032人(-18人)
男	3,315人(-15人)
女	3,717人(-3人)
世帯数	3,759世帯(-6世帯)

()内は前月比

養鶏場スタッフ急募！



一緒に働く仲間を募集しています。
大紀町の皆様、私たちと一緒に働きませんか
現在活躍しているほとんどのスタッフは未経験者です！丁寧に業務内容をお伝え
していきますので未経験者でも安心してください。

現在のスタッフは8名で、4名は大紀町の方です。

まずはお気軽にお問合せください。

業務内容：採卵養鶏場のスタッフ

時給：1,087円～ / 時間：7:30～16:30

待遇：交通費実費支給、作業服貸与

有給休暇制度あり（入社6か月～）



(株)地主共和商会のグループ会社

(有)せせらぎ

☎0598-49-2039（担当：中川）

勤務地：大紀町崎1616

2026年
新春



クリスマス・歳末
バーゲンセール
31日まで

旧年中は
お世話になりました



2026年も
よろしく
お願いいたします。

福袋

3000円～

2日10時から

宝石時計メガネバッグ

ミズグチ

阿曾コメリ様となり
TEL.0598(86)2812

大紀町行政チャンネル

★すぽっと大紀 9:00 / 12:00 / 15:00 / 18:00 / 21:00

★季節の風景 放送開始、放送終了及びすぽっと大紀放送前（約5分間）

★フレイル予防 ちょびっと運動

8:00 / 11:00 / 14:00 / 19:00 / 22:00

★年末年始特番（12月29日～1月11日）

●「すぽっと大紀下半期総集編（子どもの話題）」 8:00～、16:00～

●「すぽっと大紀下半期総集編（まちの話題）」 13:00～、21:00～

●「園児幼児発表会特集」 12:00～、20:00～

☆「町長・議長新年挨拶」（1月1日～3日のみ） 7:00～、15:00～、22:00～



特別番組も
随時放送中！！

その他の時間は文字放送を放送しています！

番組表は毎週更新中！！

リモコンの番組表ボタンでチェックしてくださいね