広報　Public information of Taiki

たいき

2026
2
No. 252

二十歳おめでとうございます！

行政情報を
スマホで！

ホームページ　instagram　facebook　LINE

1月2日 令和８年大紀町二十歳の集い

コンベンションホールで「大紀町二十歳の集い」が開催され、2025年度に二十歳を迎える54名の内、44名が振袖やスーツ、袴に身を包んで参加しました。

今年も三重県内で最も早く行われたこの集いでは、服部町長から「どこにいても大紀町の大自然や培った経験は皆様の心の支えであると信じています。皆様のことをずっと応援していきます。」と激励の挨拶がありました。

参加者を代表して、坂倉充さん（永会）が謝辞で「自分たちの夢や目標に向かって進んでいく中で、大紀町出身者としての誇りを胸に、一人の社会人としての自覚を忘れず、責任ある行動と人を思いやる優しい心を持って、社会に貢献していきたいと思います。」と決意を述べました。

最後には参加者全員で記念撮影を行い、友人や恩師との久々の再会を喜び合っていました。

大宮中学校区

大紀中学校区

谷口日彩さんに町スポーツ功労賞を授与

この度、ソフトボール女子・ニトリＪＤリーグでデンソー（愛知県）の谷口日彩（ひいろ）外野手（錦出身）が2025年シーズンの新人賞を受賞されました。その功績を称え大紀町より町スポーツ功労賞を授与しました。

谷口選手は、錦小学校３年の時、大紀ソフトボールクラブに入団してソフトボールを始め、その後、全国制覇を誇る岡山県創志学園に進学。高校３年にはＵ-18日本代表に選出され、投手だけでなく打撃でも打率７割の活躍で日本代表を優勝に導きました。高校卒業後はデンソーに入団。野手に転向し、レギュラーとして活躍。１年目から打率３割６分３厘と東地区２位の高打率を残しチームの勝利に貢献しました。

昨年12月１日にソフトボール女子・ニトリＪＤリーグ2025年シーズンの授賞式が行われ、新人賞に選ばれました。受賞おめでとうございます。

12/13 ふれあい魚釣り大会

大紀町青少年育成町民会議主催で、町内在住の小学生とその保護者を対象に日の丸水産協力のもと、「ふれあい魚釣り大会」が錦で開催されました。

当日は 29 組 58 人が参加し、こどもたちや保護者が釣り堀での魚釣りに夢中になりました。

12/19 令和 7 年滝原宮大祭・ふれあいまつり写真コンテスト 表彰式

10 月 26 日に開催された大紀ふれあいまつり・瀧原宮大祭の写真コンテストの表彰式が本庁 2 階会議室で行われ、大紀町長賞を受賞された吉田真人さん(大台町)と大紀町議会議長賞を受賞された中井繁夫さん(大台町)にそれぞれ賞状と賞金が授与されました。

上位入賞作品は次のとおりです。

大紀町長賞
(舞を終え現世(うつしよ)に還る)

大紀町議会議長賞
(雨の杜を曳く、初穂の祈り)

観光協会会長賞
(神事の始まる刻(とき)刻)

運営委員会会長賞
(深緑の杜を行く白傘の列)

12/22 ご寄附をいただきました

大内山動物園園長の山本清號様、野原の鳥田真吾様に、ふるさと納税で多額のご寄附をいただいたことに対して感謝状が贈られました。いただいたご寄附は、大紀町の貴重な財源として活用させていただきます。ありがとうございました。

山本清號様

鳥田真吾様

1/8 JA 伊勢から大紀町チームへ飲料水の寄贈

第 19 回美し国三重市町対抗駅伝(2 月 15 日開催)に出場する大紀町チームへ、ペットボトル入りの飲料が寄贈されました。

この日は、JA 伊勢の河井常務理事が大紀町教育委員会を訪れ北村教育長に伊勢茶とスポーツ飲料の計 120 本が手渡されました。ありがとうございました。

1/27 大紀小学校で行政相談制度の出前教室

1月27日、大紀小学校で6年生の児童を対象に、行政相談委員と総務省三重行政監視行政相談センター職員により、行政に関する要望や苦情を受け付ける行政相談制度の出前教室が開かれました。

実際の相談を基にしたクイズでは、大紀町内の例も取り上げられ、児童から活発に意見が出されました。

輝け！大紀のアスリート

スポーツの結果

【剣道】

第34回三重県スポーツ少年団剣道交流大会（12月20日）
西村　栄祐（大紀剣道、大宮小4年）小学4年生の部　優勝

第38回川口杯争奪三重県少年剣道選手権大会（12月21日）
水口　陽葵（大宮剣道、大宮小2年）小学1．2年生の部　ベスト8
西村　栄祐（大紀剣道、大宮小4年）小学3．4年生の部　第3位

【空手】

第1回東海哲心杯空手道選手権大会（11月30日）
大西　優星（三重高校1年、大内山出身）高校男子75kg以上　優勝
※上記結果を通じて第8回　W・K・Oジャパンアスリートカップに出場します。

西村 栄祐さん

～大紀町観光協会だより～

～食の多様性に対応した受入体制整備と国際交流の推進について～

大紀町観光協会では、増加する訪日外国人旅行者への対応として、令和6年度からヴィーガン・ベジタリアン・ハラールなど食の多様性に対応した受入体制の整備を、体験民宿と連携しながら進めてきました。

令和8年1月15日～16日には、外務省対日理解促進交流プログラム「JENESYS2025　日本・ASEAN学生会議」の一環として、ASEAN（東南アジア諸国連合）11ケ国から大学生26名が大紀町を訪れ、体験民宿6軒に分宿し、餅つきや着付け等の日本文化体験や深い交流が行われました。

参加した学生の約半数がハラール（宗教上の食の配慮）対応が必要でしたが、これまで培ってきた知識や経験が活かされ、円滑な受入を行うことができ大変満足していただきました。

最終日の歓送会では、体験民宿や住民の方々と和太鼓演奏や歌・踊り等の文化交流が行われ、学生たちが感動のあまり涙を流す場面もあり、心に残る交流の時間となりました。

大紀町観光協会では、今後も世界各国からの来訪者に対応できる持続可能な受入体制の構築を進めるとともに、国際交流の推進に取り組んでまいります。

ぜひ体験民宿を開業し、私達と一緒に国際交流に参加してみませんか。
ご興味のある方は、お気軽に大紀町観光協会までお問合せください。

問い合わせ　大紀町観光協会　　TEL 0598-86-7077

議会だより

第4回定例会

令和7年第4回大紀町議会定例会を、12月11日と12日の2日間の会期で開きました。

11日は、5人の議員が一般質問を行い、12日は令和6年度決算認定、令和7年度補正予算や条例改正などを審議しました。

一般質問

■次のとおり議員5名が一般質問を行いました。

中桐　周平議員

(1)町内大内山地内に於ける南海トラフ巨大地震等の災害及び観光振興に対応する町道のインフラ整備について、大内山地区4区長からの要望に対して、道路改良計画を立て着手する考えはあるのか。

①大紀保育園が所在する伊良野地区は、教員住宅、公営住宅等町の施設が多く点在する人口の多い地域であるが、侵入道路は橋梁1本の路線のみで、この橋梁が南海トラフ巨大地震等災害時に崩壊すれば、多くの町民が孤立状態となるため、早急に避難道路を整備すべきであることについて。

②町を代表する観光施設である大内山動物園がある芦谷地区に於いて、国道42号線から園内までの区間にわたり、2ケ所の橋梁を含む道路幅員が狭い為、観光客の多い時には、車やマイクロバスが車道を埋め尽くし、集落の車の移動が制限されるなど地域の住民にとって大変危険な箇所となっており、早急に改善を行うべきであることについて。

(2)大紀町の豊かな森林資源と観光資源を一体的に活用し、民間企業の専門人材である内閣府が推進する地域活性化企業人制度を導入することにより、企業からノウハウを学び、地元木材のブランド化、森林を観光資源とする森林ツーリズムの創出を図るなど、地域経済の循環と移住促進に繋げることについて

現在、大紀町大内山地内の山林に於いて、古河林業株式会社(東京都)が570haの広大な森林を保有し、住宅メーカーとして大紀町の木材をブランド化し、全国から注文住宅の施主に対して自身の住宅に使用する大黒柱ツアーを開催し、宿泊と町内の観光施設を巡り、道の駅木つつ木館での木工製品等の案内を行っています。そこで、民間企業の専門人材である地域活性化企業人制度を導入することにより、企業からノウハウを学び、地元の森林組合、製材所、ハウスメーカー、林業事業所、観光協会、商工会等を通じて、大紀町の豊かな森林資源と観光資源を一体的に活用し、地元木材のブランド化、世界遺産の熊野古道を活用する等、森林ツーリズムの創出を図り、地域経済の循環と移住促進に繋げることについて。

西　正光議員

(1)旧大宮町立滝原小学校跡地について

高齢者施設と賃貸契約をしているが、契約内容に甲、乙との相違がある。また、舗装工事も行っていて滝原区民から色々と疑問視されている為、質問を行う。

(2)クマ出没と猿被害について

全国各地にクマが出没し人的被害が多数発生している。大紀町においても今後の対策が必要である。また、猿被害も多く、大宮保育園、小学校、中学校付近に栗の木が数本あり餌場になっている。糞が多く不衛生であり、質問を行う。

森岡　律弥議員

(1)旧大紀小学校の利用について

令和9年度から大紀小学校が旧大紀中学校を利用することになり、現在使用している大紀小学校の校舎が廃校となりますが、再利用の予定があるのかお尋ねします。遊具の再利用の予定はあるかお尋ねします。私からは、災害対応拠点としての再整備を提案します。

(2)紀勢自動車道4車線化に伴う、町の振興策について

紀勢自動車道の4車線が紀勢大内山ICまで延伸されますが、工事終了後の町の振興策についてお尋ねします。企業誘致の可能性を検討するためにも、専門家による町の振興計画の作成、早急な検討が必要ではないでしょうか。

水口　道成議員

(1)阿曽湯の里について

①老朽化・修繕履歴など現在の建物の現状はどうか。

②利用状況や管理体制、経営状況(収支など)を具体的な数字と共にお聞かせください。

③建物の維持について今後の見通しはどうか。

④今後、大紀町の貴重な資源として拡充していく考えはあるか。

(2)大紀町の食育について

①大紀町における食育についての現在の計画・取り組み等、三重県食育推進計画に沿ったものであるかも踏まえて現状をお聞かせください。

②米・野菜・家畜・海産物など地場産の食資源の活用について給食での地場産物の使用率の現状と今後の目標を示されたい。

③これからの大紀町の食育についてどのような姿が望ましいと考えているか。

(3)新庁舎整備計画について

現在の進捗状況をお聞かせください。

渡邊　典浩議員

(1)専門人材登用の進め方について

年度任期の人材雇用のデメリットは、年度内に限定されているにもかかわらず試用的にも始めない理由と、始めないことによる他地域に対する遅れのデメリット。

(2)新庁舎建設について

新庁舎建設に関わるタイムスケジュールと、業者選定方法の具体的な手順。特に、入札に係る制度設計とその周知スケジュール。

議案審議

審議結果等は次のとおりです。

■令和6年度大紀町一般会計、各特別会計(国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療事業)及び水道事業会計歳入歳出決算の認定について

…すべて認定

■専決処分の報告及び承認を求めることについて(令和7年度大紀町一般会計補正予算(第5号))

…承認

大紀町を被告とする損害賠償請求訴訟が提起されたことから、当該訴訟に対する弁護士費用を計上するものです。

■大紀町職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について

…原案可決

令和7年人事院勧告に基づき、給料月額、期末勤勉手当の支給率及び通勤手当を引き上げるものです。

■大紀町町長等の給料、旅費等に関する条例の一部を改正する条例について

…原案可決

令和7年人事院勧告に基づき、大紀町職員の期末勤勉手当の支給率が引き上げられることから、特別職の期末手当においても同様の措置を講じるものです。

■大紀町議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例について

…原案可決

令和7年人事院勧告に基づき、大紀町職員の期末勤勉手当の支給率が引き上げられることから、議員の期末手当においても同様の措置を講じるものです。

■令和7年度大紀町一般会計及び各特別会計(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療事業)及び水道事業会計補正予算

…すべて原案可決

大紀町地域経済活性化商品券のお知らせ

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた生活者や事業者を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、大紀町民の皆様全員に一人当たり**20,000円**分の商品券を無償で交付します。

◆商品券について

交付対象者	令和８年１月１日現在で住民登録をされている全大紀町民
交付方法	簡易書留にて各家庭の世帯主様宛に家族全員の分を郵送します。 （令和８年２月中旬から順次配達されます）
使用期間	令和８年３月10日（火）から令和８年12月31日（木）まで
利用店舗	町内の取扱店登録をした店舗で使用できます。店舗の一覧は商品券を送付する際に同封するとともにホームページでもお知らせします。

問い合わせ　産業振興課　℡ 0598-86-2243

【物価高対応子育て応援手当】について

「強い経済」を実現する総合経済対策に関する補正予算が国会で可決され、０歳から高校生年代までのこどもたちに１人当たり**20,000円**の「物価高対応子育て応援手当」（1回限り）を支給することとされました。それを受けて、大紀町も本手当の支給を行います。

◆支給対象者

児童手当支給対象児童（令和７年９月30日時点）を養育する大紀町に住所を有する父母等

※対象児童は、令和７年10月１日以降令和８年３月31日までに生まれた新生児も対象となります。

◆支給時期

令和８年２月から順次支給しています。

※公務員の方は職場から配付される書類等により大紀町への申請が必要となります。

問い合わせ　住民課　℡ 0598-86-2217

「合同企業説明会＆相談会」

就職氷河期世代を中心としたおおむね35歳から59歳の方の安定した就職を支援するため、中高年世代の採用に積極的な県内企業とのマッチング機会を提供します。

○日　　時　令和８年３月１日（日）　13時00分から16時00分
○場　　所　松阪市産業振興センター　３階研修ホール（松阪市本町2176番地）
○参加企業数　10社程度
○参加人数　30名程度
○内　　容　合同企業説明会（企業10社による説明会）相談会（就職活動のほか、将来への不安や経済的な悩みなどの相談に対応、保護者・関係者の相談も可）※合同企業説明会への参加は、雇用保険の失業認定に必要な「就職活動実績」となる。

（主催：三重県　後援：三重労働局、津市、松阪市）

○問い合わせ　マイチャレ三重（おしごと広場みえ内）℡ 059-222-3309

○詳しくはホームページ（合同企業説明会＆相談会）をご覧ください。
https://oshigoto-mie.jp/hiroba/news/?no=1217

大紀町新庁舎整備基本設計業務委託プロポーザル方式事業者選定に関する 2次審査ヒアリングの公開について

令和８年度で実施予定の大紀町新庁舎基本設計業務委託事業者の選定につきまして、設計事業者とのヒアリング等により最終選考を行うこととしております。

【場所】大紀町コンベンションホール　大ホール
【日時】令和８年３月４日（水）午前 10 時 20 分～午後２時 40 分
【ヒアリング実施スケジュール】
　Ａ社　午前 10 時 20 分～ 11 時 00 分
　Ｂ社　午前 11 時 20 分～正午
　Ｃ社　午後１時～１時 40 分
　Ｄ社　午後２時～２時 40 分

※各事業者のヒアリングは、説明 15 分と質疑応答 25 分の計 40 分。その間は事業者の入替、準備、昼食休憩とします。

※ヒアリング及び選考の公平性を確保するため、各事業者及びその関係者は傍聴ができないものとし、ヒアリング実施事業者名は非公開とします。

※傍聴される方は、質問や発言及び会場内での写真撮影、録画・録音等を行うことはできません。

※ヒアリングは多様な要素等から事業者の選定を行うためのものであり、最終選考となった事業者の提案内容が建築形態となるものではなく、実際の形態や内容等については、契約後の協議において定めていくこととなります。

直接会ったことのないその人　本当に大丈夫ですか?

インターネット上でたくさんの人とつながるフェイスブックや出会い系アプリなどを利用した詐欺被害が急増しています。

絶対に儲かると投資に誘ったり恋愛感情や親近感を抱かせながら金銭をだまし取ったり簡単に副業できると甘い言葉でだましてきます。

そのきっかけがフェイスブックや出会い系アプリでその後、ラインに誘導する手口がほとんどです。

「お金が５倍になる。投資で儲けませんか。」
「絶対儲かる副業がある。あなただけに教えてあげる。」
「愛してる、結婚したい、会いに行きたいから旅費を送って。」
「こちら市役所です。還付金があります。」

うまい話には裏がある。お金の話は、詐欺を疑ってください。

おかしいと思ったら消費生活センターに相談してください。TEL 0596-21-5717（局番なし 188）

広告

JA三重厚生連 大台厚生病院
お問い合わせ先
資格・年齢・経験は問いません！
0598-82-1313(代表)
栄養科 押尾（おしお）

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
給食員　パートスタッフ募集

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	（普通河川）奥川災害復旧工事	錦	25,000,000	㈱谷口組
2	町道築地１号線道路改良工事	錦	5,000,000	㈱谷口組
3	金輪・本郷地区亀原用水路井堰補修工事	金輪	2,850,000	㈲野田建設
4	阿曽・片山地区用水路改修工事	阿曽	4,500,000	㈲本田組

令和８年１月分の入札結果です。

入札日：令和８年１月 30 日

No.	工事名	地区	落札額（税抜き）	落札業者
1	大内山・中組地区農道改良工事	大内山	2,750,000	㈱伊藤建設

大学生が選んだ
コレ、イイじゃん！

伊勢志摩にお出かけしよう！

伊勢志摩
定住自立圏域
8市町
合同特集

協力　皇學館大学CLL「広報いせ」特集記事制作プロジェクト

伊勢市・鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町の伊勢志摩地域の8市町は、それぞれの特長を生かしながら安心して暮らせる地域づくりに連携して取り組んでいます。今回は、皇學館大学CLL「広報いせ」特集記事制作プロジェクトの皆さんが、この地域の「イイじゃん！」と思ったものを選び、取材しました！

伊勢市

外宮参道

観光の玄関口である伊勢市駅から、伊勢神宮・外宮までを結ぶ約400mの通りです。昭和初期には、「日本三大旅館街」と言われるほど旅館が立ち並んでいたという歴史があります。現在は、老舗店や趣のある新規店が連なる風情あふれる通りとなっています。

おしゃれなお店もたくさんあって、ゆっくりと過ごせそう！

雨の日の夜も、ぬれた石畳や水溜まりに行燈の光が反射して、とてもきれいでした！

伊勢和紙の行燈（あんどん）

伊勢和紙に日の丸と外宮参道という文字が書かれた行燈が、通り沿いに設置されています。夜は光が灯（とも）され、より一層情緒あふれる参道の雰囲気を演出しています。

伊勢市本町地内　公共交通機関：JR・近鉄伊勢市駅からJR側改札を出てすぐ　車：伊勢自動車道 伊勢西インターから約5分

南伊勢町

中ノ磯（なかのいそ）展望台

7つある南伊勢町の個性豊かな展望台のうちの一つで、南島大橋と阿曽浦大橋の間にある展望台です。望遠鏡が設置されていて、真珠やタイの養殖場や船が行き交う様子が見渡せます。美しい夕日スポットとしても知られており、夕日が湾を真っ赤に染めながら沈む様子はとてもきれいです。

駐車場のそばにある階段を上ってね！

駐車場から階段を上った先に絶景が広がっていました！

景色を見るためのテラスがあって、ゆっくりと絶景を眺められます！

南伊勢町慥柄浦地内（南島大橋の南）　P 有　伊勢自動車道 玉城インターから約40分・紀勢自動車道 大内山インターから約35分

P 駐車場　アクセス　問 問い合わせ　料 料金

志摩市

八幡（はちまん）さん公園

日本で数少ない登ることができる灯台「大王埼灯台」へと向かう坂道の途中にある小さな公園です。公園からは太平洋の大海原や海を挟んで灯台が見える絶景スポットとなっています。ここからの美しい風景は、多くの画家たちにも親しまれ「絵かきの町・大王」として有名です。

志摩市大王町波切52　P 周辺に有料駐車場あり

公共交通機関：近鉄鵜方駅から三重交通バス御座港行き「大王埼灯台」下車 徒歩10分　車：第二伊勢道路 白木インターより国道167号経由で約35分

松阪・紀勢界隈（かいわい）まちかど博物館

「擬革紙資料館 三忠（さんちゅう）」

「擬革紙資料館 三忠」では、擬革紙にまつわる資料や作品の展示、作業場を見ることができます。

明和町

伊勢擬革紙（ぎかくし）

擬革紙とは、革に擬（なぞら）えた紙のことです。江戸時代、伊勢では、刻みたばこの湿気を防ぐため、雨がっぱに使われる油紙を利用するようになりました。この油紙は使い込むと革のような風合いになることや、当時、革が貴重であったことなどもあり、伊勢参りの土産物として擬革紙のたばこ入れが大流行しました。

紙だと思えないほど、
手触りが
革のようでした！

※明和町・玉城町で、生産・販売しています。

多気郡明和町新茶屋180-4　P 10台　公共交通機関：近鉄明星駅下車 徒歩20分　問 0596-52-0701　料 入場無料（要予約）

度会町

国東山（くづかさん）

国東山は、度会町・玉城町などにまたがる山で、日本を東ね、国家安穏を祈念するため聖徳太子が開山されたとの言い伝えがあります。わたらいセブンマウンテンの一つで、登山にもおすすめです。

河津桜を見て、一足先に春を感じられそう！

国東寺（くづかじ）

かつては、国東山の山頂にあり、戦後に現在の国東山の麓（ふもと）に移築されたお寺です。国東寺周辺では、四季折々のきれいな花木を楽しむことができ、例年２月下旬頃から河津桜が見頃を迎えます。

度会郡度会町平生1481-1　P 有

車：伊勢自動車道 玉城インターから約10分　公共交通機関：三重交通バス「平生」または「大久保」下車 徒歩8分

玉城豚の加工品や玉城町で採れた野菜もたくさん並んでいます！

玉城町

玉城豚

生育に合わせた細やかな独自の飼料配合や、徹底した温度管理・環境管理により、ストレスを与えず、愛情をいっぱい受けて育てられる玉城町のブランド豚です。現在は、玉城町内で４軒の畜産農家のみで飼育をされています。臭みがなく、甘味がある味わいが玉城豚の特長です。アスピア玉城内のふるさと味工房アグリで玉城豚の商品が販売されています。

たこの代わりに玉城豚を使ったアグリ焼きもおいしかったです！

アスピア玉城

玉城町の魅力が詰まった観光施設。野菜や玉城豚などを販売する売店と入浴施設で構成されています。

度会郡玉城町原4266　P 有　JR田丸駅・伊勢自動車道 玉城インターから車で約10分

P 駐車場　アクセス　問 問い合わせ　料 料金

自然に囲まれて気持ちよさそう！

鳥羽市

白瀧大明神（しらたき）

地元で「白瀧さん」の愛称で親しまれている白瀧大明神は、滝行体験が行える唯一無二のスポットです。地域ならではの自然を活用したアクティビティがあり、心地よい森の中で、滝行体験、サウナ、瞑想（めいそう）、登山などを楽しむことができます。

静かな森林を堪能！

白瀧 森のサウナ

自然の中にたたずむテントサウナで、体を温め、癒すことができます。森の中というプライベートな空間を独り占めできることも魅力の一つです。

鳥羽市船津町635-3　P 有

公共交通機関：近鉄船津駅下車 徒歩10分　車：伊勢自動車道 伊勢インターから伊勢二見鳥羽ライン経由で約20分

問 白瀧どんぐり小屋の会　090-3382-7079（代表：松本さん）

大紀町

ブリ

錦地区の定置網で取れるブリは、三重県下有数の水揚げ量を誇っており、毎年桜の咲く頃に漁期を迎えることから「桜ブリ」とも称されています。「大紀町の魚」にも選ばれています。

べっこう寿司

べっこう寿司は、ブリなどの魚の刺身をたれに漬け込み、それを酢飯の上にのせて食べる大紀町の郷土料理です。漬け込まれた刺身がべっこう色をしていることから、べっこう寿司という名前になったといわれています。

たれに漬け込んだ魚は照り焼きにしてもおいしいよ！

漁師さんからは、甘めに作るのがオススメだと聞きました！

漁師さんに教えてもらった簡単なたれレシピ

しょうゆ：砂糖：みりん：酒＝１：１：１：１の割合で煮詰めるだけで簡単にたれができます。

みんなの広場

4月号（5月17日発行予定）掲載の締切りは3月20日（金）です。

短歌

夢に会う夫は頼もし四十代その三日後に天に召さるる　山﨑　蛍子

陽光桜戦没者の慰霊の植樹する御霊よ眠れ　平見　翠玉

伊勢えびに鯛や鮃の夕餉（ゆうげ）なりて賜（た）びし人らに合掌（がっしょう）すなり　西村　昌美

つかの間の面会すぎて手を握（にぎ）るひ孫の小さき手暖かきかな　乾　恵美

剪定（センテイ）を楽しみていし夫は逝き伸びし山茶花紅いろあかり　服部　利恵

成人式の着物きて立つ孫の姿三十年前の娘と重なる　大西貴美子

かの君は庭の木箱に腰下ろし畑打ちの間を歌詠むらむか　村田　薩子

一瞬の静寂の後の水の音背筋伸ばしてお茶点ててゐる　中世古起和

俳句

明け方の夢夜明けを知るや春　平見　翠玉

しりもちに心身滅入る師走かな　清原　房

児等に手を引かれて眺む冬の海　生駒ちづ代

夕焼けてクモの巣光る冬の庭　宮原　千枝

冬の海明かり洩れ来る泊り船　畦地佳永子

山に入る山の音あり散紅葉　北　隆山

木枯らしや動けば骨の鳴る身体　大野　楼山

手招きや長椅子勧め日向ぼこ　伊東かねみ

冬の海港は船の吹き溜り　山崎　蛍子

冬の海波音ばかり風ばかり　小倉　恵美

引く波を忍者走りのシロチドリ　小倉　克修

大晦日パスタ昭和を新しく　後藤　芹凛

新玉の氏神の道掃き清め　大矢　ヱミ

降る雪や峠の近くに春見ゆる　筒井　厚生

正月の孫の姿や成人式　喜　美

どんど火の輪風が大きく小さくす　奥山　泉

風吹いて帰宅すれば鍋の湯気　奥山　笑空

犬の目と目が合ってしまう冬木立　奥山　和子

アベマキの落ち葉ガサゴソ冬楽し　坂口　文香

道隔つ隣家のくさめ身を躱す　渋谷　睦子

霜の朝眩しき庭が活となり　卓　球路

元日のしあわせさうなあくび見ゆ　東　砂都市

車とはお別れ九十三の夫　見並　康子

小説の舞台は京都野水仙　宮原　浩美

角餅の程よく焼けしお正月　中村真知子

もういいかい土の中より春の声　山本　君子

山眠る田圃一枚の褥かな　稲葉　千尋

※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

ストレスに気づき、こころを整えましょう！

◆ストレスは、子どもも大人も誰にでも訪れます

病気やケガ　将来の不安　勉　強　育児疲れ　人間関係

◆自分のストレスに気づくために

気持ちや行動に変化はないか、振り返ってみましょう
例）「やる気がでない」「よく眠れない」「食欲がない」「身だしなみに気を使わなくなる」など

◆こころの健康を保つためにできること

- **人と話す**
  友人や家族など、誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが整理されて楽になります
- **規則正しい生活をこころがける**
  毎日同じ時間に寝起きして、バランスのよい食事をとる。体が整うとこころも元気になります
- **体を動かす**
  散歩や体操など、無理のない範囲で体を動かすことで気分転換がはかれます
- **自分に合ったストレス解消法をみつける**
  趣味など、好きなことに時間を使うのもよい方法です

◆相談できる場所は？

気分が落ち込んだり、眠れない日が続く場合は、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。
相談場所がわからない場合は、健康福祉課までお問合せください。

こちらもご覧ください
『こころを落ち着けるための Web サイト　～まもろうよ　こころ～　』 厚生労働省
URL:　https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/ochitsukeru/

問い合わせ　健康福祉課　TEL 0598-86-2216

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

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
介護保険指定事業所 介護ショップ
ミズグチ
お電話ください 阿曽コメリ様となり
TEL.0598(86)2812

介護用品レンタル・販売
住宅改修いたします

ヘルシー食生活通信

ちょっとしたコツで減塩に！

塩分を摂りすぎると、高血圧症になりやすく、血管に負担がかかり動脈硬化や進みやすくなります。
また、塩分は水分をひきつけて体の水分量を増やすため、腎臓に負担がかかります。糖尿病の三大合併症の一つに腎不全があり糖尿病の方は減塩に気をつけて腎臓を守ることも大切です。
一日の食塩推奨量は、健康な方で男性7.5g、女性6.5ｇ、高血圧症や重症化予防が必要な方で6.0ｇです。

- 麺類は汁を残す！
- “おつまみ”にも要注意！
- 外食・インスタント食品は1日1食まで！
- だし・香り・酸味を生かしましょう。

キャベツとみつばの粒マスタードあえ

レモン汁を使って減塩！

材料と分量(2人分)

キャベツ…… 120g（2～3枚）
みつば…… 1束
水…… 大さじ2
粒マスタード…… 小さじ1～2
レモン汁…… 小さじ1
砂糖…… 小さじ1

作り方

①フライパンにキャベツを入れ、水大さじ2を加えフタをして強火で2分間蒸す。
②みつばをのせフタをして、さらに30秒蒸す。
③ザルに上げ、水気をしっかりと切り、粗熱を取る。
④ボウルに、粒マスタード、レモン汁、砂糖を入れ、よく混ぜる。
⑤蒸した野菜を④に加えて、和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
40kcal	1.5g	1.3g	0.3g

一人暮らし高齢者・老夫婦世帯の方々へ

寝具類洗濯サービスの受付を開始します

体力の衰えや病気などの理由により、布団の衛生的管理が困難な方に対して寝具類の洗濯サービスの受付を開始します。

●サービスを利用できる方

おおむね、65歳以上の要支援、要介護認定を受けた一人暮らし高齢者、老夫婦世帯、身体障がい者等であって疾病等の理由により寝具類の衛生的な管理が困難な方で申請によりサービスの利用が必要とされた場合に限ります。
※自立の方、入院や施設入所されている方はご利用できません。

●寝具類洗濯サービスの内容

敷き布団・掛け布団・毛布それぞれ1枚ずつを限度に、3月に実施します。
※寝具の大きさや素材は、制限はありませんがマットレスはできません。
※敷き布団のみなど、1枚だけの利用もできます。

●利用者負担金について

敷き布団・掛け布団・毛布それぞれ1枚ずつの範囲内であれば無料です。
ただし、カバー、シーツ、コタツ布団、枕などは自己負担となります。

●申請手続きについて

本庁健康福祉課、または各支所で発行します『利用申請書』に必要事項を記入のうえ、令和8年2月27日（金）までに提出してください。
後日、役場職員が実態調査にお伺いします。調査の結果、利用決定者の方に実施予定日と予約申込書を送付させていただきます。

問い合わせ　健康福祉課　TEL 0598-86-2216

3月の くらしのカレンダー

●妊婦・産婦・育児相談

日　時：令和8年3月17日（火）午前10時30分～午前11時30分
持ち物：母子健康手帳　　**会　場**：子育て支援センターきらり
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。

紀勢自動車道４車線化事業の準備工事を実施しています

工事状況（大宮大台 IC ～紀勢大内山 IC 間）

①紀勢自動車道　笠木川橋（下部工）工事
　　五洋建設㈱・アイトム建設㈱ JV
②紀勢自動車道　大峰川橋他１橋（下部工）工事
　　五洋建設㈱・アイトム建設㈱ JV
③紀勢自動車道　大内山工事
　　㈱森組
④紀勢自動車道　柏野トンネル他１トンネル工事
　　青木あすなろ建設㈱・みらい建設工業㈱ JV
※下線は新規契約工事

崎地区：笠木川橋の柱部分を造る工事

阿曽地区：大峰川橋を造るための工事用道路を整備しています。

紀勢道４車線化工事へのご理解・ご協力をお願い致します。

NEXCO 中日本

問い合わせ
中日本高速道路株式会社名古屋支社
津高速道路事務所　　TEL 059-256-7683
大紀町役場　建設課　TEL 0598-86-2247

広告

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

1歳のお誕生日おめでとう♪

大内山
中井（なかい） 陽大（ひなた）ちゃん
父・克樹　母・悠
我が家のわんぱく坊主！
これからも太陽みたいに明るい存在でいてね♥

2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　1月末現在

人口	6,980人(−28人)
男	3,284人(−16人)
女	3,696人(−12人)
世帯数	3,732世帯(−13世帯)

(　)内は前月比

広告

広告

広告

編集・発行　大紀町役場 総務企画課 情報デジタル推進室　三重県度会郡大紀町滝原 1610－1
TEL　0598(86)2212　FAX　0598(84)8568
メール　som@town.mie-taiki.lg.jp
大紀町ホームページ　https://www.town.taiki.mie.jp