



東京パラリンピック聖火フェスティバル大紀町採火イベントの様子  
詳細は、まちの話題のページをご覧ください。

## 三重県保険医協会より絵本・書籍の寄贈

7月27日 三重県保険医協会より町内の各保育園に“わにさんどきっ はいしゃさんどきっ”を一冊ずつと、各小学校に“あいうべ体操で息育 なるほど呼吸学”を各一冊ずつ寄贈していただきました。

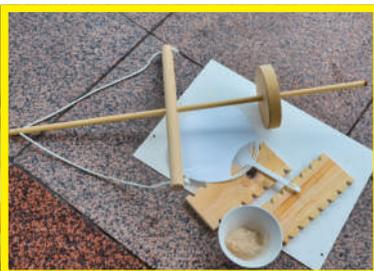
三重県保険医協会では、毎年10月8日を『入れ歯の日』とし、今までお世話になった入れ歯に感謝の意を込めて使わなくなった入れ歯等の供養を行う、『入れ歯供養祭』を開催し、供養後の入れ歯の一部を分析精練・リサイクルし、リサイクル益を全額寄付・寄贈しています。



## 三重とこわか国体・三重とこわか大会 大紀町炬火イベント 東京パラリンピック聖火フェスティバル 大紀町採火イベント

8月13日 三重とこわか国体・三重とこわか大会の炬火イベント及び東京パラリンピックの聖火の採火式が行われ、町内小中学校の代表12名が、木の摩擦を利用した『マイギリ』で火おこしに挑戦しました。

県内各地で採火された東京パラリンピックの聖火の種火は、15日に行われた集火式で一つにまとめられ、東京に届けられました。



東京パラリンピック



三重とこわか国体  
三重とこわか大会



※三重とこわか国体・三重とこわか大会は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、中止が正式決定されました。



## 有限会社岡村と協定締結式

8月23日 『地域における見守り活動に関する協定締結式』が行われ、岡村とうふとして知られる、有限会社岡村と協定を結びました。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活することができるまちづくりを推進することを目的とし、移動販売等の日常業務において、業務に支障のない範囲で高齢者等の見守りを行い、異変を発見した場合は町に通報し、町は適切な対応を行います。



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です。

※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、10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3年9月30日(木)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 Tel86-2216

## 大紀町地域経済活性化商品券について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた経済の活性化と町民の生活支援のために交付します。

- ◆交付金額 1人あたり 15,000円
- ◆使用期限 令和4年1月31日(月)まで
- ◆取扱店 町内の取扱登録店(商品券に一覧表同封)



問い合わせ 商工観光課 Tel86-2243



## 後期高齢者医療制度について



### ●健康診査のご案内

#### 【後期高齢者健康診査】

後期高齢者健康診査はもう受診されましたか？

まだ受診されていない方は、ご自身の健康管理のためにもぜひ受診してください。

対象者	後期高齢者医療制度にご加入の方(令和3年8月31日までに資格取得された方)
受診期間	令和3年11月30日まで
持ち物	①受診券 ②保険証 ③質問票 ※無料(令和3年度から無料となりました)

#### 【後期高齢者歯科健康診査】

対象者には受診券等を後期高齢者医療広域連合から送付しました。

目的	口腔機能低下の予防を図り、肺炎等の疾病の予防に繋げるとともに、口腔健康意識の向上を図り、後期高齢者の健康水準の向上に資することを目的として歯科健康診査を実施します。
対象者	令和3年3月31日時点において三重県後期高齢者医療広域連合の被保険者であり、75歳・77歳・80歳の方が対象です。
送付日	令和3年8月24日(火)
受診期間	令和3年9月1日～令和3年12月20日
受診場所	公益社団法人三重県歯科医師会の指定する歯科医療機関
受診方法	受診券等をご覧ください
自己負担額	無料

### ●療養費の申請について

後期高齢者医療保険の方が、下記の施術を受診された場合、医師が作成した「療養費支給申請書」に記入された、疾病名、日数、金額等を確認していただき、署名、押印してください。

医師の同意のない施術は、保険の対象とはなりません。

#### はり・きゅうの施術について

神経痛、リウマチ等の傷病で、医師による適当な治療手段がなく、医師がはり・きゅうの施術について同意している場合に限り、そのため、医療機関で同一傷病の治療を受けながらの施術は認められません。

保険を使って継続して「はり・きゅうの施術」を受けるには、3ヶ月ごとに医師の同意が必要です。医師の同意のない施術は、保険の対象となりません。

#### あん摩・マッサージの施術について

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、医療上あん摩・マッサージが必要だと医師が同意している場合に限り、そのため、医療機関で同一傷病の治療を受けながらの施術は認められません。

保険を使って継続して「あん摩・マッサージの施術」を受けるには、3ヶ月ごとに医師の同意が必要です。医師の同意のない施術は、保険の対象となりません。

#### 柔道整復(整骨・接骨)の施術について

外傷性の骨折、脱臼、打撲及び捻挫等(いわゆる肉ばなれを含む)により、柔道整復師に施術を受けたとき(骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師に同意を得ることが必要です)は、保険の対象となります。

問い合わせ 三重県後期高齢者医療広域連合事業課 TEL059-221-6884  
住民課 TEL86-2217



## 輝け大紀のアスリート！

大紀町在住・出身の人たちが色々な大会で、輝かしい活躍をしています。  
皆さん、これからも応援よろしくお願ひいたします！

### ボート

- ◎ **中世古那奈(大紀中2年)**  
・第41回全日本中学選手権競漕大会(7月9日～11日) 女子シングルスカル 9位

### 陸上

- ◎ **谷口 梨瑠(錦出身・日体大1年)**  
・第90回日本学生陸上競技対抗選手権大会(9月17日～19日) 女子砲丸投げ 出場

### 水泳

- ◎ **大滝 将叶(大紀中2年)**  
・第74回三重県中学校水泳競技大会(7月27日～28日) 200m背泳ぎ 6位  
→ 第43回東海中学校総合体育大会水泳競技大会への出場権獲得！  
・第73回三重県中学校学年別水泳大会(8月1日) 1年生の部 100m自由形 2位  
100m背泳ぎ 2位
- ◎ **橋本 歩(大紀中1年)**  
・第73回三重県中学校学年別水泳大会(8月1日) 1年生の部 100m自由形 4位

スポーツで活躍されました、選手・チームがありましたらご連絡ください！！

問い合わせ 教育委員会事務局 TEL72-4040

### お詫びと訂正

広報たいき8月号3頁(くらしの情報)に掲載の「輝け大紀のアスリート」記事に誤りがありました。  
お詫び申し上げますとともに下記のとおり訂正させていただきます。

【誤】『西村真凜さん』 【正】『西村麻凜さん』

## 『10月1日から7日までは「公証週間」です』 —大切な契約や遺言は公証役場で—

お金を貸したり、不動産を売ったり、貸したりするときは契約書を作ります。

しかし、せっかく作成しても後になって契約した覚えがない、内容がおかしいなどということで、紛争が生じることが少なくありません。遺言書についても同じようなことが起こります。

そこで、これらの書類は「公正証書」にしておきましょう。公正証書には、法律によっていろいろな力が認められており、紛失したり、知らないうちに書き換えられたりする心配もありません。

公正証書についての相談は、無料です。また、その内容を他人に知られることは絶対にありません。

詳しいことは、公証役場へお尋ねください。



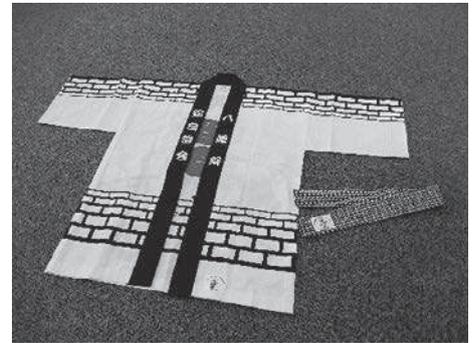
問い合わせ 〒516-0037 伊勢市岩渕2丁目5番1号 三銀日生ビル5階  
伊勢公証役場 TEL0596-28-6506



## コミュニティ助成事業により備品を整備しました



宝くじの社会貢献広報事業の一環として行われている、令和3年度コミュニティ助成事業により助成金を受けて、錦地区自治会が裃を整備しました。



問い合わせ 総務企画課 TEL86-2212

## 毎週月曜日は窓口延長により証明書を発行しています！

### 【本庁役場(住民課・税務課)での窓口延長及び取扱業務】(試行実施中)

毎週月曜日 (祝祭日を除く) 午後7時まで	住民課	住民票の写し / 印鑑登録 / 印鑑証明書 / 戸籍謄(抄)本 マイナンバーカードの交付・更新
	税務課	所得証明書 / 納税証明書 軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)

※ 取扱業務以外については事前にご連絡をお願いいたします。

### 【平日の開庁時間内に電話予約で取扱可能な業務】(本庁及び錦支所のみ)

平日 (午後7時まで) 土日祝日 (午前9時～午後7時まで)	住民課	住民票の写し / 印鑑証明書※1
	税務課	所得証明書 / 納税証明書 軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)

※1 印鑑証明書の予約・交付の際は印鑑登録証が必要です。

### 【平日は下記の郵便局でも各種証明書が受け取れます】

七保郵便局・大宮郵便局 阿曾郵便局・錦郵便局 (受付：午前9時から午後4時)	住民票の写し / 印鑑登録 / 印鑑証明書 戸籍謄(抄)本 / 所得証明書 / 納税証明書等 ※但し、本人でないと交付されません。
--	---

◆ 申請・お受け取りの際には、本人確認のため、ご本人であることを証明できる書類(運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証など)の呈示をお願いします。

問い合わせ 住民課 TEL86-2217  
税務課 TEL86-2215



## 三重県補助事業 介護補助員講習のお知らせ

この講習は、我が国の急速な高齢化の進展から、より重要な分野の研修です。介護を深く知るためにもこの機会に受講し、介護の分野で活躍してみませんか？

対象者	介護に興味がある方、定年退職した方、学生など無資格の方も受講可能。 年齢制限はありません。				
会場	紀北町東長島公民館			紀北地区介護事業所	
日時	10月28日	11月4日	11月18日	11月19日	11月25日
定員	各15名				
申込方法	各講習開催日の1週間前までに受講申込書をご提出ください。(FAX・メール可)				
受講料	無料				

本講習の全課程を修了された方には、(公財)介護労働安定センターより修了証書を交付します。この研修は、雇用保険の失業認定に必要な求職活動の実績になります。

問い合わせ (公財)介護労働安定センター三重支所 TEL059-225-5623 fax 059-225-5633  
Mail mie@kaigo-center.or.jp

## 第2回ウェブ福祉の就職フェアinみえ

福祉・保育・看護の仕事をお探しの方を対象に、就職相談会を開催します。

と き	令和3年10月3日(日)午前10時～午後4時30分
申込期間	9月1日(水)から9月27日(月)正午〆切
申込方法	特設サイト( <a href="http://mie-fukushijobfair.jp">http://mie-fukushijobfair.jp</a> )
参加方法	PC等からZOOMアプリ使用
参加事業所	31法人 (予定)
対象	福祉・保育・看護の職場に就職希望、または関心のある一般・学生

問い合わせ 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター TEL059-227-5160

## 国民健康保険加入者(40歳～74歳)の皆さまへ

8月末現在、特定健診を受診されていない国民健康保険加入者の方には、10月中に大紀町が委託する受診勧奨コールセンターから電話で受診案内のお電話をさせていただくことがありますので、ご了承ください。

問い合わせ 住民課 国保係 TEL86-2217



## 国民年金の保険料を納めるのが 難しい方にとってほしい4つの制度

### 1. 経済的に保険料が納められない方に「申請免除」制度

収入の減少や失業等により保険料を納めることが経済的に難しいとき、保険料の全額または一部が免除されます。

- ・審査対象者：本人・配偶者・世帯主
- ・承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- ・審査は年度単位(7月～翌年6月)で行います。

### 2. 50歳未満の方に「納付猶予」制度

50歳未満の方(学生以外)で、働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合、保険料が猶予されます。

- ・審査対象者：本人(50歳未満)・配偶者・世帯主
- ・承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- ・審査は年度単位(7月～翌年6月)で行います。

### 3. 20歳以上の学生さんに「学生納付特例」制度

学生で前年所得が基準以下の場合、在学期間中の保険料が猶予されます。

- ・審査対象者：学生本人
- ・承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- ・審査は年度単位(4月～翌年3月)で行います。

### 4. 障害基礎年金や生活保護を受けている方に「法定免除」制度

障害基礎年金、障害厚生(共済)年金1級・2級の受給権者、生活保護法による生活扶助を受けている方、ハンセン病療養所、国立保養所などに入所している方は保険料が免除されます。

問い合わせ 伊勢年金事務所 TEL0596-27-3601  
住民課 TEL86-2217

## 預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

昨年7月から、自分で作成した遺言書を法務局に保管することが出来る自筆証書遺言書保管制度が始まりました。

自筆証書遺言書は、手軽に作ることができ、費用もかかりませんが、遺言書が発見されなかったり、改ざんされるなどのおそれがあります。

遺言書を法務局に保管すれば、そのような心配がありません。

ご自身の財産を大切な人へ託すためにも、遺言書を法務局に保管しませんか？

同制度について、詳しくは法務省のホームページをご覧ください。

問い合わせ 津地方法務局松阪支局総務課 TEL0598-53-1501



## 秋の全国交通安全運動 ～9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」～

実施機関：9月21日(火)～9月30日(木)

### 運動の重点

- ▽子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ▽夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運動意識の向上
- ▽自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ▽飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶



問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

## NET119 緊急通報システムの運用が始まります！

令和3年10月1日から、携帯電話、スマートフォンやタブレット端末などのインターネット接続機能を利用して、簡単な画面操作で119番通報を行うことができる緊急通報システムが導入されます。

**利用することができる方** 聴覚や言語機能の障がい、その他の理由により音声による119番通報が困難な方

**利用料** 無料。(メールの送受信や登録などにもなう通信料は自己負担)

**利用方法** 事前に利用の申請、利用者情報の登録が必要となります。(詳細はお問合せください)



問い合わせ 紀勢地区広域消防組合 TEL82-3611  
メール kisei@ma.mctv.ne.jp  
ホームページ <http://www.ma.mctv.ne.jp/~kisei-fd/>

**県政だより みえ**

三重県広報紙を  
こちらから  
ご覧いただけます

三重県広聴広報課 ☎059-224-2788

三重県広報キャラクター  
兎の助 (うさのすけ)  
© PSP/T-e

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
**9月22日※2種類同時発売!**  
発売期間 9/22(水)～10/22(金)  
公益財団法人三重県市町村振興協会



短歌

宇治川の清き流れに時代継なき本廉の中に生れし茶のよし  
雨やみてはやひぐらしのなく刻か会話少なく今日もくれゆく  
仕込みたる味噌が旨ひと褒めくれし亡き母想ふ一人の朝餉  
初盆を迎えし夫の佛前に人との絆を有りがたく知る  
ブラインドの角度を変えて光断つ昨夜の夢の中あたくて

西村 昌美  
米倉 悦  
服部 利恵  
乾 恵美  
紙谷 孝代

わが背丈五センチ程も縮みきて厚底靴を欠かせなくなり  
子に読みし小さき絵本の「ノンタン」が本棚の隅に一冊残り  
カレンダー捲りてこころはずみけり九月は深山の竜胆の青  
雲になり鳥になれたよ幼き日今も風吹くとき風になる

大西貴美子  
中世古紀和  
村田 薩子  
平見 翠玉

俳句

天の川ひとり暮しが余生とは  
とうに無き豆腐屋偲ぶ冷奴  
鴉瓜白き息はく夜の花  
晩酌はちびりちびりと冷奴  
負けん気の通せぬ冷奴  
続く山重なる山や夏の霧  
子と住みて心足る夜の冷奴  
育てたる初桃もぎしときめきし  
ニッキ水記憶の先の友思ふ  
香りたつ風蘭枝に庭の松  
買物の最後は亡夫に桃二つ  
梅雨合間チエンソーの音響きけり

清原 房  
小倉 克修  
宮田あかり  
山崎 螢子  
小倉 恵美  
宮原 達州  
畔地佳永子  
大野 楼山  
宮原 千枝  
北 隆 山  
生駒ちづ代  
伊東かねみ

遠山を逆さに写し代田澄む  
冷奴夫は木綿でわたし絹  
炎昼や熱湯注ぐカップ麺  
ヒマワリや楽しみありて年老いる  
簡単な食事で済ませ半夏生  
父の日や大福十個の紙袋  
しゆるしゆると石垣に蛇吸い込まれ  
扇風機変わらぬ風よ昭和物

小倉きよなみ  
喜多千保子  
奥山 泉  
奥山 笑空  
奥山 和子  
奥山津々子  
渋谷 睦子  
卓球 路

汗ばみて客に会う日のヘヤーカー  
日向葵やジーンズを干す裏向けて  
桜吹き親しき友はこの世去り  
梅雨間や飛ばし読みする武勇伝  
水澄みて掬う手のひら皺多し  
採りたての茄子の肌艶水はじく  
迎え火や故人のありし日を語り  
秋風の吹き抜ける幸掴みたい

出口 美敏  
東 砂都市  
見並 康子  
宮原 浩美  
大矢 エミ  
藤原 梢  
小倉 嘉治  
平見 翠玉

〔お詫びと訂正〕  
広報たいき8月号に掲載の内容に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正させていただきます。

(誤)・そよ風に青田波打つ暮れ時  
・またひとつ無柱となりて燕くる  
・伊藤かねみ

(正)・そよ風に青田波打つ日暮れ時  
・またひとつ無柱となりて燕くる  
・伊東かねみ

※応募の際には必ず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 Tel86-2212 Fax84-8568 メールsom@town.mie-taiki.lg.jp



# こんにちはは保健師です

## インフルエンザ予防接種助成事業(高齢者・子ども対象)について

65歳以上の方および子ども(満6か月以上高校3年生該当年齢まで)を対象に、インフルエンザ予防接種助成事業を実施します。特に高齢者や子どもの場合、インフルエンザにかかると、肺炎や脳症などの重大な合併症を引き起こす率が高いといわれています。予防接種でインフルエンザに備えることが大切です。

	高齢者	子ども
実施期間	令和3年10月1日～令和4年1月31日	令和3年10月1日～令和4年1月31日
実施場所	実施医療機関(三重県内)	実施医療機関(日本国内)
対象者	接種日現在で、 ●65歳以上の町内に住所を有する方 又は ●60歳以上65歳未満の心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方で町内に住所を有する方。	接種日現在で、満6か月以上高校3年生該当年齢までの方で、町内に住所を有する方。
自己負担金 (接種日現在の年齢)	【1,300円】 ・65歳以上75歳未満の方 ・60歳以上65歳未満の心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方 【無料】 ・75歳以上の方 ・生活保護の方(65歳以上) ・60歳以上65歳未満の心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある生活保護の方	無料(接種後申請にて、予防接種費全額を助成) ※医療機関で一旦、接種料金全額を支払ってください。接種料金は医療機関によって異なりますので、ご希望の医療機関でお尋ねください。 ※必ずインフルエンザ予防接種費用と分かる領収書をもって、申請書に添えて提出してください。 ※年齢に応じた回数分の予防接種費の全額を町が助成しますので、 <b>令和4年3月31日までに申請してください。</b>
助成回数	接種1回分	13歳未満の方→接種2回分まで 13歳以上の方→接種1回分
接種時の持ち物	・自己負担が必要な方は1,300円 ・健康保険証 ・健康手帳(予防接種済証を貼付します) ・身体障害者手帳もしくは診断書等(60歳～65歳未満の方) ※健康手帳を紛失された方は、保健師までご連絡ください。再発行いたします。	・健康保険証 ・母子健康手帳 ・予防接種料金
予診票	・予診票は医療機関にありますので、接種の際に医療機関にてご記入ください。	
注意点	・病気で治療中の方やアレルギーなど、心配のある方は医師とよく相談して接種してください。	

※新型コロナワクチンの接種前後2週間は他のワクチンを受けることができませんのでご注意ください。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel.86-2216



## ●成人健康相談

成人健康相談は個別に対応させていただきます。

健康相談は電話でも承りますので、健康福祉課までお気軽にご相談ください。

**問い合わせ** 健康福祉課 TEL86-2216

## ●妊婦・産婦・育児相談

妊婦・産婦・育児相談は個別に対応させていただきます。

子どもの成長発達や妊娠・子育てなどに関するご相談のある方は、子育て世代包括支援センター「たいきっこ」までお気軽にご相談ください。

**問い合わせ** 健康福祉課内たいきっこ TEL86-2216

## ～9月は「健康増進普及月間」です～

標語

**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ**  
～健康寿命の延伸～

運動習慣や食事、喫煙などの生活習慣を見つめなおし、生活習慣病を予防しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について⑱

## ～新型コロナワクチンとその他のワクチンの接種間隔について～

現在、12歳以上の方への新型コロナワクチンの接種が行われています。

これから、インフルエンザワクチンの接種時期ですが、新型コロナワクチンを接種する方は接種間隔に注意が必要です。

新型コロナワクチン接種の前後2週間はその他のワクチンを接種することができませんので、2週間以上の間隔をあけて接種してください。

**【大紀町の接種状況】** 8月31日現在

○12歳以上の接種者数と接種率

1回目接種：6,093人 （接種率：72.0%）

2回目接種：4,988人 （接種率：63.1%）

## 重要なお知らせ

コールセンター（TEL0800-123-2215、0800-123-2216）での予約受付は9月30日（木）までです。

以降は、健康福祉課（TEL86-2216）へお問い合わせください。

WEB予約は引き続きご利用できます。

※10月以降の接種については、各戸配布や大紀町ホームページ等でお知らせします。

**問い合わせ** 健康福祉課 TEL86-2216



## 「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。
- ◆新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
- ◆盛付の際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- ◆基礎疾患がある人やすでに食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師等に相談しましょう。手指や調理器具は十分に洗いましょう。

### プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスの良い食事とともに、適度な運動が大切です。

家の中や庭などでできる運動で身体を動かし、定期的に体重測定をし適正体重を維持しましょう。

～ 9月は食生活改善普及運動月間 ～

## ☆やみつきピーマン☆

### 【材料と分量(2人分)】

ピーマン	2個	しょうゆ	小さじ1/5
ツナ缶	1缶	ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1		

ツナ缶が無ければさば缶など他の缶詰でもOK!

### 【作り方】

- ①ピーマンのヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、①のピーマンとツナを炒める。
- ③しょうゆを入れてから、火を止めてごまをふる。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
189kcal	7.5g	16.5g	0.4g

# 満1歳！ お誕生日おめでとう



大内山 大西 惲史 ちゃん  
 父・洋治 母・菜里  
 いつも笑顔をありがとう  
 みんな惲史が大好き♡



滝原 小井 心鈴 ちゃん  
 父・一樹 母・真里奈  
 一歳おめでとう♡  
 元気いっぱい大きくなあれ！  
 大好きだよ♡

トビがけ一円  
 有効期限：R3.10末  
 200円/人  
 (家族5名まで)

## 大紀町民限定『大紀町フォトコンテスト』作品募集!!



自然、歴史、伝統、文化など、大紀町の魅力がいっぱい詰まった風景の写真を募集します！

応募資格	大紀町内に在住の方。 また、募集要項の内容すべてに同意していただける方。
応募期間	令和3年10月29日(金)午後5時まで
応募方法	●電子データでの応募とし、メールにて画像データ(JPEG)をご送信ください。 【メールアドレスsom@town.mie-taiki.lg.jp】 ●メールで応募できない方は、電子データ(USBメモリ等に保存したもの)を総務企画課または各支所までご提出ください。 ※新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りメールにてご応募ください。
応募規定	大紀町ホームページ( <a href="http://www.town.taiki.mie.jp">http://www.town.taiki.mie.jp</a> )に掲載しています。

入賞者には、大紀町特産品を贈呈します。(優秀賞2万円相当、準優秀賞1万円相当、佳作2千円相当)

問い合わせ 総務企画課 Tel.86-2212

## 大紀町行政チャンネル番組表

123chで放送中!!

6:00		15:00	すぽっと大紀
7:00	季節の風景・文字放送	16:00	しろのないた海
8:00		17:00	季節の風景・文字放送
9:00	すぽっと大紀	18:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組※不定期	19:00	特別番組※不定期
11:00	しろのないた海	20:00	季節の風景・文字放送
12:00	すぽっと大紀	21:00	すぽっと大紀
13:00	季節の風景・文字放送	22:00	季節の風景・文字放送
14:00		23:00	

### 9月の納税など

国民健康保険税  
 後期高齢者医療保険料  
 介護保険料  
 水道料金

### 町のすがた 8月末現在

人口	7,927人
男	3,787人
女	4,140人
世帯数	3,902戸



トビがけ一円  
 有効期限：R3.10末  
 200円/人  
 (家族5名まで)