



錦地区で「赤船祭」が行われ、赤船保存会の皆さんと錦小3年生の児童たちで豊漁祈願をしました。(関連記事：4ページ)

主な内容 第12回美し国三重市町対抗駅伝/議会日より/畜犬登録及び狂犬病予防注射集合注射の日程について/自衛官等募集のご案内/大紀町奨学金制度のご案内/三重県警察官の採用募集について/協会けんぽの保険料率は3月分から変わります/ほか

第12回美し国三重市町対抗駅伝



2月17日(日) 第12回美し国三重市町対抗駅伝が開催され、県下29市町から35チームが参加し、県庁から伊勢市の県営総合競技場までの10区間42.195kmをタスキをつないで駆け抜けました。

大紀町チームは、チーム一丸となって健闘し、ゴールまで走り抜けました。

当日は、町内から多くの方が沿道に駆けつけ「ガンバレ!」と熱い声援を送っていただきました。本当にありがとうございました。



スタートの合図で一斉に走り出す選手たち
第1区の中村心風さん



沿道にはたくさんの方が応援にかけつけました



第7区の西村晴菜さん



第6区の江尻安希人さん



第5区の奥山英樹さん



第4区の阪本礼遠さん



第2区の垣内太陽さんと
第3区の小倉夢加さん



ゴールテープをきる
第10区の吉藤一貴さん



第9区の大谷小恋さん



第8区的小林柚月さん





議会事務局 TEL86-2248

第2回臨時会

平成31年第2回大紀町議会臨時会を2月6日に開催しました。審議結果は次のとおりです。

■工事請負契約の締結について (ついでに設置工事)

…原案可決
予定価格が6,000万円以上の契約については、議会の議決が必要のため、審議しました。

第3回臨時会

平成31年第3回大紀町議会臨時会を2月25日に開催しました。審議結果は次のとおりです。

■平成30年度大紀町一般会計補正予算(第5号)

…原案可決

■工事請負契約の締結について (野原集会所新築工事)

…原案可決
予定価格が6,000万円以上の契約については、議会の議決が必要のため、審議しました。

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願いいたします。

▼バスケットボール

○第43回会長杯全国ミニバスケットボール大会県予選(1月13・14日、20日、27日)

勢和ペガサス 優勝

- ・浦口理央(七保小6年) ・阪本もも(七保小4年)
- ・北出桜花(七保小3年) ・堀江透羽(七保小3年)

※3月に行われる全国大会の出場権を獲得

▼水泳

○三重県ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会(2月2・3日)

- | | | | |
|-------------------|----------|------------|----|
| ・阪本航也(大紀SC・三重高2年) | 男子15～18歳 | 200m個人メドレー | 6位 |
| | | 400m個人メドレー | 5位 |
| ・阪本礼遠(大紀SC・大宮中2年) | 男子13・14歳 | 50mバタフライ | 4位 |
| | | 100mバタフライ | 5位 |
| | | 200mバタフライ | 優勝 |
| ・大滝将叶(大紀SC・錦小4年) | 男子10歳以下 | 50m背泳ぎ | 3位 |
| ・出口陽都(大紀SC・大宮小3年) | 男子10歳以下 | 50m背泳ぎ | 5位 |

男子10歳以下200mメドレーリレー 大紀SC 5位

- ・大滝将叶(錦小4年) ・中西遥大(錦小4年)
- ・西村海輝(大紀小4年) ・出口陽都(大宮小3年)

男子10歳以下200mフリーリレー 大紀SC 優勝

- ・大滝将叶(錦小4年) ・中西遥大(錦小4年)
- ・橋本歩(大紀小4年) ・出口陽都(大宮小3年)

- | | | | |
|--------------------|----------|-----------|----|
| ・藤原彩花 (大紀SC・大紀中2年) | 女子13・14歳 | 50mバタフライ | 4位 |
| | | 100mバタフライ | 6位 |
| | | 200mバタフライ | 6位 |
| ・小倉夢加 (大紀SC・大紀中1年) | 女子13・14歳 | 50mバタフライ | 8位 |
| ・中世古杏奈(大紀SC・大紀小3年) | 女子10歳以下 | 50m背泳ぎ | 8位 |

女子11・12歳200mフリーリレー 大紀SC 7位

- ・西村奈那美(大紀小6年) ・藤原百花(錦小6年)
- ・中村心風(大紀小6年) ・中世古那奈(大紀小5年)



問い合わせ 教育委員会 生涯学習課 TEL72-4040



大紀町シーサイドトレイル開催!!

2月2日 錦地区で、「大紀町シーサイドトレイル」が町内で初めて開催されました。

この日は、643人のランナーが参加し、トロピカルガーデンを発着地として、姫越山や近畿自然歩道周辺を駆け抜けました。

参加したランナーたちは、傾斜のある山道を駆け上がり、山頂から見える景色も楽しみながら走っていました。



左から大滝将叶さん、橋本歩さん、中西遥大さん、出口陽都さん

三重県ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会2種目で優勝

2月2日、3日の両日 三重県ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会が行われ、大紀SC所属の大滝将叶さん(錦小4年)、橋本歩さん(大紀小4年)、中西遥大さん(錦小4年)、出口陽都さん(大宮小3年)の4人が男子10歳以下200mフリーリレーにおいて優勝しました。

また、男子200mバタフライでも阪本礼遠さん(大宮中2年)が優勝しました。

おめでとうございます。

大西君に激励金を贈呈

2月10日に、大阪府で開催される空手の大会「第2回W・K・Oジャパンアスリートカップ本大会」に出場する大西優星さん(大紀小3年・大内山地区出身)への激励金交付式が、2月4日に役場本庁で行われました。

交付式では、大西君が大会への意気込みを語り、大会での健闘を誓いました。



左から谷口町長、大森大台町長、新保大台警察署長

大台町・大紀町 暴力団等排除措置 要綱運用協定両町合同調印式

2月7日 大台町役場で、大台町と大紀町が交付する補助金等からの暴力団等排除措置要綱運用協定の両町合同調印式が行われました。

この協定は、両町が交付する補助金等から暴力団等を排除するため、大台警察署と両町との間で要綱の運用を連携して取り組んでいくことを目的に行われました。

この日、谷口町長と大森大台町長、新保大台警察署長が協定書に調印し、協定が締結されました。



ふるさと納税 感謝状

2月8日 毎年多額のご寄付をいただいている大内山動物園山本清號園長から今年もご寄付があり、感謝状が贈られました。

ふるさと納税でいただいたご寄付は、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。



山本清號園長と谷口町長



赤船祭

2月21日 錦地区で、江戸時代から続く伝統行事の赤船祭が行われ錦小3年生の児童7人が参加しました。

この日、児童を乗せた飾り船の上では、赤船保存会のみなさんによる祝い唄が歌われ、錦漁港を3周してから沖へ向かい、米やお神酒などの供え物を海へ捧げ豊漁を祈願しました。

赤船祭が終わると、ブリとともに春がやってくるといわれています。

大紀町地域水産業再生委員会 が水産庁長官賞を受賞

3月4日 東京において水産庁及び全国漁業協同組合が共催する浜の活力再生プラン全国推進会議・優良事例表彰式が行われ、大紀町地域水産業再生委員会の谷口兄会長(三重外湾漁業協同組合理事)に長谷成人水産庁長官から水産庁長官賞が手渡されました。

大紀町地域水産業再生委員会は、三重外湾漁業協同組合錦に所属する組合員と大紀町で構成され、活性化を目的とする浜の活力再生プランの取組を行っています。



大紀町地域水産業再生委員会の皆さん



谷口兄会長(中央)、長谷成人水産庁長官(左)

今回、「伊勢まだい」などブランド魚の生産、第3回Fish-1準グランプリを受賞した「まだいの塩麹焼き」をはじめとした新商品の開発、魚々錦で郷土食をベースとした「べっこうずし」などの提供、移動販売車での地域内外への水産物の提供、錦漁師塾の開催など漁業者を中心とした取組が評価され表彰されたものです。

おめでとうございます。



畜犬登録及び狂犬病予防注射集合注射の日程について

月 日	ところ	時 間	ところ	時 間
4月17日 (水)	紀勢老人福祉センター	午前9時～午前9時30分	米ヶ谷コミュニティセンター	午前11時35分～午前11時40分
	三ヶ野生活改善センター	午前9時50分～午前9時55分	大紀町コンベンションホール	午後1時～午後1時10分
	駒コミュニティセンター	午前10時10分～午前10時25分	阿曾公民館	午後1時30分～午後1時45分
	役場大内山支所	午前10時40分～午前11時5分	船木集会所	午後2時10分～午後2時20分
	川口コミュニティセンター	午前11時15分～午前11時20分	三瀬川生活改善センター	午後2時30分～午後2時40分
4月18日 (木)	柏野センター	午前9時～午前9時20分	神原集会所	午前11時40分～午前11時45分
	滝原公民館	午前9時40分～午前10時	役場七保支所	午後1時～午後1時5分
	藤児童館	午前10時15分～午前10時20分	野添集会所	午後1時15分～午後1時20分
	木屋集会所	午前10時30分～午前10時35分	野原生活改善センター	午後1時35分～午後1時45分
	多目的センターふるさと館	午前10時50分～午前11時	黒坂生活改善センター	午後1時55分～午後2時5分
	金輪集会所	午前11時15分～午前11時25分		

注)集合注射料金は、注射メタル交付を含めて1頭3,200円です。

◎登録犬にはハガキを送付します。ハガキが届きましたら、おもてに記載の問診項目を必ずお答えください。また、記載事項に誤りがあるときは訂正して提出してください。

◎犬が死亡したとき、飼い主の住所・氏名や犬の所在地が変わったときには、役場環境水道課に必ずお知らせください。

◎首輪をしっかりとつけて、事故のないようにしてください。事故や責任問題等の観点から、出来るだけ動物病院で接種するようにしてください。なお、町外の動物病院で接種された方は役場本庁または支所で、注射済証と印鑑、注射メタル代金550円をご用意の上、注射メタルの交付を受けてください。

※犬の登録は狂犬病予防法で定められています。(登録料1頭3,000円)

狂犬病予防法に違反した場合は拘留または罰金に処する場合があります。

散歩中のフンは、飼い主が責任を持って処理しましょう。
ティッシュとビニール袋があると、処理がしやすいです。



平成31年度再生資源回収事業(リサイクル)のお知らせ

ゴミの減量化・資源の再生化を図るため、下記の日程で資源回収事業を実施します。
みなさまのご協力よろしくお願いいたします。

と き	ところ
4月13日(土)	三ヶ野生活改善センター(崎) B&G海洋センター(大内山)
7月20日(土)	役場本庁駐車場(滝原) 山村広場(野添)
8月31日(土)	三ヶ野生活改善センター(崎) B&G海洋センター(大内山)
10月26日(土)	中部電力駐車場(錦)
11月30日(土)	役場本庁駐車場(滝原) 山村広場(野添)
1月18日(土)	三ヶ野生活改善センター(崎) B&G海洋センター(大内山)
3月7日(土)	役場本庁駐車場(滝原) 山村広場(野添)

※詳細につきましては、回覧や行政チャンネルなどでお知らせします。

雨天の場合は翌週の土曜日に行います。

問い合わせ 環境水道課 Tel.86-2245



平成31年度 自衛官等募集のご案内

種目	資格	受付期間	試験期日
幹部候補生	一般 【大卒程度試験】 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者) 【院卒者試験】 20歳以上28歳未満の者修士課程修了者等(見込含)	3月1日～5月1日	1次：5月11・12日 2次：6月11日～14日 (海・空飛行要員のみ) 3次(海)：7月8日 ～12日 (空)：7月13日 ～8月1日
	歯科 薬剤科 専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者(薬剤科は20歳以上28歳未満の者)		1次：5月11日 2次：6月11日～14日
医科・歯科幹部	医師・歯科医師の免許取得者	①2月1日 ～4月19日 ②10月1日 ～10月31日	①5月10日 ②11月22日
技術海上幹部 技術航空幹部	大卒以上の者で応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある者	4月19日 ～5月24日	6月24日
技術海曹 技術空曹	20歳以上の者で国家免許資格取得者等		6月21日
航空学生	海：18歳以上23歳未満の者【高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)】 空：18歳以上21歳未満の者【高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)】	7月1日～9月6日	1次：9月16日 2次：10月15日～20日 3次(海)：11月22日 ～12月18日 (空)：11月16日 ～12月19日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の末日現在33歳に達していない者)	①3月1日 ～5月15日 ②7月1日 ～9月6日	①1次：5月25日 2次：6月26日～7月1日 ②1次：9月20日～22日 2次：10月11日～16日 ※いずれか1日を指定
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在33歳に達していない者)	年間を通じて行ってあります。	受付時にお知らせします。
防衛大学校学生	推薦 18歳以上21歳未満の者高卒(見込含)又は高専3年次修了(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め学校長が推薦できる者	9月5日～9日	9月28・29日
	総合選抜 18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満)高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)		1次：9月28日 2次：11月2・3日
	一般 18歳以上21歳未満の者高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	9月5日～30日	1次：11月9日・10日 2次：12月10日～14日
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上21歳未満の者高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	9月5日～30日	1次：10月26・27日 2次：12月11日～13日
防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官候補看護学生)			1次：10月19日 2次：11月30日・12月1日
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め学校長が推薦できる者	11月1日～29日	2020年1月5・6日 ※いずれか1日を指定
	一般 男子で中卒(見込含)17歳未満の者	11月1日～2020年1月6日	1次：2020年1月18日 2次：2020年1月31日 ～2月3日
貸費学生	大学の理学部、工学部の3・4年次又は大学院(専門職大学院を除く。)修士課程在学【正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満)】	11月1日～2020年1月6日	2020年1月25日
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の者	①1月7日 ～4月12日 ②7月1日 ～9月13日	①4月20日～24日 ②10月5日～8日
	技能 18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)		

問い合わせ 自衛隊三重地方協力本部 伊勢地域事務所 TEL0596-23-3880



大紀町奨学金制度のご案内

大紀町奨学金制度は、高等学校、短大、各種専門学校、大学に在学する向学心旺盛な学生、生徒で学資の十分でない方に対し、奨学金を貸与し、卒業後、社会のために貢献していただくことを目的としています。

○申し込み資格

- ◆保護者が町内に在住する方
- ◆世帯の前年度所得が500万円以下の方
- ◆日本国内の学校に在学する方

○貸与額および人員

- ◆高等学校生 → 年額120,000円 定員20名
- ◆短大・専門学校生 → 年額240,000円 定員20名
- ◆大学生 → 年額360,000円 定員20名



○貸与期間

高等学校、短大、各種専門学校、大学における正規の修業期間内とします。

○貸与時期

年3回(5月・9月・1月)に分けて貸与します。

○償還の方法

最終学校を卒業後、2年間据え置き期間を経た後、10カ年の年賦均等償還とし、利子は課しません。

○申込期限

平成31年4月30日(火)

○申込方法

貸与を希望される方は、教育委員会事務局または、本庁住民課、各支所で申請書一式を受け取り記入の上、関係証明書を添付し、教育委員会事務局へ提出してください。

※提出の際に申請に不備が無いか確認いたします。

《提出書類》

- ①奨学生申請書
- ②奨学生推薦書
- ③在学校成績証明書又は出身校成績証明書(学校に申請)
- ④家庭状況表
- ⑤在学証明書又は入学試験合格証明書写し(学校に申請)
- ⑥世帯の公的年間所得証明書(本庁・支所に申請)

○選考方法 奨学生選考委員会において基準に照らして審査決定します。

問い合わせ 教育委員会事務局 学校教育課 TEL72-4040

平成31年度 度会郡オープン講座 初心者弓道教室参加者募集

とき	5月7日(火)～10月29日(火)の毎週火曜日 午後7時30分～午後9時30分
ところ	玉城町屋内体育館(お城広場内にある体育館)
対象者	度会郡在住・在勤で18歳以上の方
参加費	初回の教室に5月分受講料・保険料等で2,450円 6月からは月々500円
定員	全体で30名程度(申し込み多数の場合のみ、抽選を行い、結果をご連絡します。)

※申し込み方法は、平成31年4月15日(月)までに教育委員会事務局で申込書を記入しお申し込みください。

問い合わせ 教育委員会事務局 生涯学習課 TEL72-4040



三重県警察官A(大卒程度)の採用募集について

受付期間	平成31年3月15日(金)～4月17日(水)
受験資格	●警察官A(2020年4月採用・1回目) 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、 ①大学卒業及び2020年3月31日までに大学卒業見込みの人 ②三重県人事委員会が上記の人と同等の資格があると認めた人
試験日	2019年5月12日(日)
申込み方法	・インターネット 三重県職員採用案内ホームページ(http://www.pref.mie.lg.jp/saiyo) ・郵送、持参 申込書を三重県人事委員会事務局へ提出してください。 詳しくは、受験案内をご覧ください。 ※受験案内・申込書の配布場所は、三重県警察本部、各警察署、交番・駐在所

問い合わせ 三重県警察本部 警務部警務課 採用係 TEL059-222-0110
大台警察署 警務課 TEL0598-84-0110

国税専門官採用試験受験者募集のご案内

名古屋国税局では、次のとおり税務職員を募集します。

職種	国税専門官(大学卒業程度)
受験資格	①平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの人 ②平成10年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの ・大学を卒業した人及び2020年3月までに卒業する見込みの人 ・人事院が上記に掲げる人と同等の資格があると認める人
申込方法	インターネットにより申し込んでください。 受付期間：3月29日(金)午前9時～4月10日(水)【受信有効】 ※インターネット申込みができない環境にある場合は、問い合わせ先まで連絡ください。
試験日	第1次試験 6月9日(日) 第2次試験 7月11日(木)～7月19日(金)のうち、いずれか指定する日

問い合わせ 名古屋国税局 人事第二課試験係 TEL052-951-3511

《大台警察署からのご連絡》

～ 第2弾 大台警察交通安全クイズラリー～

大台警察署は、7つの駐在所とともに大台町、大紀町の平和と安全を守っています。前回は、7つの駐在所にクイズを掲示していましたが、今回は「道の駅奥伊勢木つつ木館」、「山海の郷紀勢」の掲示板に交通安全に関するクイズを掲示しています。

ご家族で安全にクイズラリーを楽しみながら、交通安全について学んでください。みごと、「キーワード」にたどり着いた方には、「認定証」と参加賞として「交通安全グッズ(日用品もありますが数に限りがあります)」を差し上げます。目指せ交通安全マスター！！

○実施期間

平成31年3月31日までの間

○クイズラリー専用用紙の配布

道の駅奥伊勢木つつ木館または、山海の郷紀勢のクイズ掲載場所、大台警察署、7つの駐在所

問い合わせ 大台警察署 TEL0598-84-0110



平成31年度の協会けんぽの保険料率は3月分(4月納付分)から変わります

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部からのお知らせです。

平成31年度の協会けんぽ三重支部の健康保険料率は据え置き、介護保険料率(全国一律)は、3月分(4月納付分)から引き上げとなります。

※対象者は、全国健康保険協会三重支部発行の健康保険証をお持ちの方です。

現行	健康保険料率	平成31年3月分～
9.90%	→	9.90%
現行	介護保険料率	平成31年3月分～
1.57%	→	1.73%

問い合わせ 全国健康保険協会 三重支部 TEL059-225-3317(企画総務グループ)

国家公務員募集のお知らせ

人事院は、2019年度に次の採用試験を行います。受験案内等は人事院ホームページ(<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)からダウンロードできます。また、受験申込みはインターネットにより行ってください。

詳しくは、当事務局までお問い合わせください。

◇総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)

- ・受験案内等の人事院ホームページ掲載日 2月1日(金)
- ・申込受付期間 3月29日(金)～4月8日(月)
- ・第1次試験日 4月28日(日)

◇一般職試験(大卒程度試験)

- ・受験案内等の人事院ホームページ掲載日 2月1日(金)
- ・申込受付期間 4月5日(金)～4月17日(水)
- ・第1次試験日 6月16日(日)

◇一般職試験(高卒者試験・社会人試験(係員級))、税務職員試験

- ・受験案内等の人事院ホームページ掲載日 5月7日(火)
- ・申込受付期間 6月17日(月)～6月26日(水)
- ・第1次試験日 9月1日(日)

問い合わせ 人事院中部事務局 第二課試験係 TEL052-961-6838

遺言の日・遺言相続無料電話相談会のご案内

日本弁護士連合会は、遺言の大切さや弁護士の役割等を広く理解していただくため、毎年4月15日を「遺言の日」として、全国一斉の記念行事を実施しています。

と き	平成31年4月15日(月) 午前10時～午後4時
電話相談	059-228-3143
相談担当	三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属弁護士 9人程度
相談内容	遺言書の書き方、相続に関する疑問点、後々相続でトラブルにならないよう今できること、相続問題で現にお困りの内容など、遺言と相続に関する問題全般に対応します。

※相続に関するお問い合わせは、三重弁護士会事務局までお電話いただくか、ホームページ(<http://mieben.info/>)をご覧ください。

問い合わせ 三重弁護士会事務局 TEL059-228-2232



短歌

米中の主戦争なる月のうら嬢娥おわすかへリウム3は
カーテンを引きて輝く明星を仰ぎ私の一日はじまる
幼きはここに住みたり木々を植え妻の生まれし廃屋の跡
強風に竿のはしまで寄りゆきし洗濯物に粉雪の舞ふ
足腰を奮い立たせて豆を撒く鬼も笑ふや嘔がれ声に
紀伊半島巡り種まく宣教師寄り添う妻との祈り実となり

西村 昌美
伊藤 みさ
米倉 憬行
乾 恵美
服部 利恵
小林 佳子

シャッターを下ろすに惜しき寒の月椽林の上に出で来ぬ
昨日のこ日記に書かんとペンをとる一日過ぎれば記憶もおぼろ
正月をすぎれば春を待つ心乙部の河原の赤き椿よ
津軽海峡を遥か見て啄木の座像の前パスは通過す
少しづつ身辺整理していると古き写真を友は返しきぬ
春の香に触れた気がして振り向けば健気に咲きし白き梅かな

紙谷 孝代
大西貴美子
村田 薩子
中世古起和
米倉 悦
米倉 弘子

俳句

野の声となりて粉雪ふぶく夜
高値呼ぶ味も大間の初鮪
子等去りて独りも良きと七日粥
小寒や脳を鍛える本二冊
正月の神様多し供え膳
去年今年携帯電話充電中
牡蠣筏たぐる漁師の無精髭
寒鯉に一すじ細き谷の水
芹少し入れて七日の粥とせり

小倉きよなみ
山畑 正巳
清原 房
生駒ちづ代
大野 楼山
畔地佳永子
北 隆 山
宮原 千枝
喜多千保子

裏木戸へ何しに来たか小正月
我が身にも枯葉舞ひ散る峠道
共に世を語りて老いに年新た
枕べにヘルパー活けし梅一枝
春うらら猫軒先で毛づくろい
水仙を矯めるに指のままならず
大岩に注連縄張つて年終る
国旗立て門松立てる隣家かな
口開いて臼齒にドリル霜の朝

宮田あかり
伊東かねみ
宮原 達洲
大矢 エミ
小倉 嘉治
藤原 梢
奥山 泉
奥山 笑空
奥山 和子

宇宙よりの使者日暮の烏瓜
初春やほどく荷物天地無用
落葉踏む栗鼠と同じ息をし
また出来ることを良しとし年用意
月光に滝原宮の川光る
猫の背はやつぱり猫背冬の屋
小春日和兄の葬儀も無事終えり
焼き芋につられる私の鼻と手と
葉牡丹の渦のほどけて横座り

奥山津々子
亜 矢 子
瀬古 多永
卓 球 路
出口 美敏
東 砂 都市
見並 康子
宮原 来美
宮原 浩美

※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)企画調整課広報たいき担当 Tel:86-2214 Fax:86-3500 メール:kik@town.mie-taiki.lg.jp



こんにちはは保健師です

～ストレスをためない暮らしへ～

ストレスは誰にでもあります。ためすぎると、こころや体の調子を崩してしまふことがあります。

日々の生活の中でストレスをためすぎないように、心がけましょう。



○規則正しい生活を送ろう

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康につながります。

○リラックスできる時間をつくろう

ゆったりとお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなどリラックスできる時間を日常生活の中にもつことが大切です。

○困ったときは誰かに相談しよう

困ったとき、つらいときには話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。家族、友人、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

伊勢保健所では、精神科医によるこころの健康相談を年間6回行っています。

【平成31年度こころの健康相談日程】

と き		ところ
5月23日(木)	午後1時30分から 午後3時20分まで	伊勢庁舎 ヘルスサポート室 (伊勢市勢田町628番地2)
7月25日(木)		
9月26日(木)		
11月28日(木)		
1月23日(木)		
3月26日(木)		

- ・相談は**予約制**となっています。あらかじめ伊勢保健所 地域保健課 (Tel: 0596-27-5148)までお電話ください。
- ・相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。
- ・相談時間は1人30分です。

3月は自殺対策強化月間です。一人で悩まず、まずは誰かに相談しましょう。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216



子どものおやつは大事な栄養源!!

おやつはとり方を間違えると、量やエネルギーが過剰になり、夕食がきちんと食べられなくなってしまい大変です。そうすると、夜遅くにお腹がすいて夜食を食べると、翌朝の食欲にも影響してしまい、整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。



規則正しく食べることが大事です

元気な毎日過ごすためには、食事のバランスを考えるのはもちろんのこと、朝、昼、夕と規則正しく食べることがとても大事です。夕食の時間が不規則になりがちな人は、おやつでそのバランスをとりましょう。学校から帰った後は友だちと約束して遊んだり、家で読書や宿題をするという人もいる一方で、塾に行ったり、習い事に通ったり、スポーツをがんばっている人も多いです。生活パターンによって、食事やおやつのとりに工夫が必要です。



放課後の過ごし方、自分の場合はどうかな？

夕食の時間は
それほど
遅くなりません



おやつは軽めに、楽しむ程度に、200kcal以内にとどめましょう。あまりたくさんのおやつを食べると、夕食のとき、必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。

塾や習い事で
夕食の時間が
遅くなります



軽い食事と考えて、出かける前におにぎりや野菜スープなどをとるといいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。夜食は脂肪としてからだにたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまうため、脂肪が少なく消化の良いもの、軽めの食事にしましょう。

スポーツを
がんばっています



バランスのよい食事には、からだをつくる栄養素がそろっています。また、運動量の多い子どもは少ない子どもよりエネルギーを必要としているので、主食のごはんをはじめ、しっかり食べましょう。スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事。おやつもお菓子ばかりに目を向けず、足りない栄養を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

☆じゃがいものガレット☆

【材料と分量 2人分】

じゃが芋	250g
塩	小さじ1/6
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
ケチャップ	小さじ4

【作り方】

- ①じゃが芋はせん切りにしボウルに入れる。(水にさらさない)
- ②①に塩と粉チーズを入れ全体をよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を広げる。ふたをし弱火で6分ほど焼く。
- ④③の鍋肌からバターをおとし、全体に回す。焼き色を確認して裏返し、ふたをせずに5分ほど焼く。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って器に盛り、ケチャップを添える。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
119kcal	2.4g	6.0g	0.6g

ヘルスマイト



- 成人健康相談 (時間は受付時間です)
持ち物 健康手帳

▼大宮
26日(金)

午後1時～午後2時 三瀬川生活改善センター
午後2時30分～午後3時 船木集会所
午後3時30分～午後4時 長者野集会所

- ▼紀勢地区・大内山地区の健康相談は奇数月に行います。

日時等に変更がある場合は行政チャンネルで連絡いたします

- 妊婦・産婦・育児相談
母子健康手帳をご持参ください。
16日(火) 午前10時～午前11時30分
子育て支援センター すくすく

紀洋精密株式会社 大宮工場
管理監督者及びパート募集

監督者仕事内容：製造工程の管理・監督
パート仕事内容：自動車部品の組み立て作業
※お気軽にお問い合わせください。

* 未経験の方も大歓迎 *

問い合わせ 紀洋精密株式会社 大宮工場
阿曾2445番地 TEL0597-47-1348

介護職員募集

職種：介護職員(グループホーム)
勤務地：度会郡大紀町滝原830-1
年齢：64歳まで
日数：常勤 週休2日 夜勤有
パート 週3～4日出勤
夜勤なしの週3日勤務もOK
※年2回賞与、特別賞与等の待遇があります。
問い合わせ NPO法人グループホーム滝原
TEL0598-84-8088 担当：紙谷



虹の丘 従業員募集

職種：①調理員 8:30～16:00
②介護職員 8:30～17:00
賃金：①時給846円～ ②時給896円～
勤務日数：週3～5日(土日は休日です。)
待遇：各種保険完備、交通費支給、制服貸与
※勤務時間、日数は応相談。詳しくはお電話で。
問い合わせ あゆみ診療所
内科・皮膚科・リハビリテーション科
TEL0598-86-3111 担当：田川

「よい歯でいきいきコンクール」参加者募集のお知らせ

伊勢地区歯科医師会では、伊勢市・度会郡在住の80歳以上で歯が20本以上残ってみえる方(治療の有無は問いません)を募集いたします。

このコンクールは6月の“歯と口の健康週間事業”の一環として行われ、6月9日(日)に優秀な方の表彰式を実施いたします。

- ・募集期間 平成31年4月1日(月)～5月7日(火)
- ・申込方法 健康保険証など年齢を確認できるものを持参の上、伊勢市・度会郡(大紀町、玉城町、度会町、南伊勢町)の歯科医院(伊勢地区歯科医師会会員)にて審査を受けてください(審査料は無料です)。



申込み・問い合わせ 伊勢地区歯科医師会事務所 TEL0596-24-1904
受付時間 月～金曜日 午前9時～午後4時

トビカげーん
入浴引券(大紀町)
有効期限：H31.4末
200円/人
(家族5名まで)
フル・シムとちち5かけ家族5名まで

平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

○免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。
(死産、流産、早産された方を含みます。)

○対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

○届出時期

出産予定日の6か月前から届出が可能です。
※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。



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

町広報紙「広報たいいき」を郵送します (町内の各戸配布は変わらず行われます)

平成31年度分(4月号～3月号)の「広報たいいき」を希望される方に郵送いたします。
町内の方には、これまでどおり各戸配布にてお届けさせていただきますが、各戸配布以外に希望される方や事業所・企業の方で郵送を希望される方は、企画調整課までお問い合わせください。

なお、「広報たいいき」は発行日(毎月第3金曜日(ただし1月号及び特別な場合を除く))に役場本庁及び各支所の窓口に配置しております。

問い合わせ 企画調整課 広報広聴係 TEL0598-86-2214

行事・催し物のご案内



錦ぶりまつり

今年もやります!

とき	ところ
平成31年3月30日(土) 午前10時から	錦第二魚市場内(築地)

問い合わせ 錦ぶりまつり実行委員会事務局(三重外湾漁協 錦事業所内) TEL73-2111

3月の納税など

国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料
水道料金

町のすがた 2月末現在

人口	8,573人
男	4,053人
女	4,520人
世帯数	4,058戸

阿曾温泉
入浴引券(大紀町)
有効期限：H31.4末
200円/人
(家族5名まで)