



Public information of Taiki  
広報

# たいき

2020 **1** No.179



瀧原宮大祭写真コンテスト「大紀町長賞受賞作品」  
撮影者：吉田アツ子さん(三瀬川)





# 新年のご挨拶

大紀町長 谷口 友見



新年、明けましておめでとうございませう。

希望に満ちた輝かしい新春を皆様とともに迎えできましたことを心からお喜び申し上げます。併せて皆様方には日頃より町行政施策にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、平成天皇が退位され、皇太子徳仁親王が天皇に即位されました。5月1日から、元号が改められ、新たに令和の時代がスタートした節目の年となり、私としても、昭和、平成、令和の三つの時代で町長職を務めさせて頂くことになりましたことは、この間、ご支援頂いた住民の皆様をはじめ、議会議員の皆様、各種団体の方々のご協力の賜と感謝申し上げます。

全国的には台風15号の暴風による千葉県での大規模停電の発生や、台風19号の豪雨による河川の氾濫で、関東地方を中心とした広い地域で大きな被害が発生し、多

くの方が尊い命を失われました。災害から数ヶ月が過ぎた今もなお、困難な状況におられる被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。幸いなことに、大紀町では大きな被害もなく穏やかな年でありました。

明るい話題といたしましては、ラグビーワールドカップで日本代表チームが強豪チームを次々に撃破して、初めての決勝トーナメント進出を果たした活躍は記憶にも新しいところで、多くの国民が勇気付けられました。

さて、皆様から無投票で託された三期目も早いもので後1年と僅かとなりましたが、町長に就任させて頂いて以来、公正・公平で開かれた町政運営を第一に、私の政治指針であります「役場行政主導型」から「住民主導型」へ、また、私の信念であります「人の命は何よりも大事」、「子どもは町の宝、お年寄りには町の誇り」を町是とし、町民の皆様方には温かいご指導を

頂く中で、時間の許される限り、町内全域に向き、現場の実情を把握しながら、住民の皆様が主役となる住みよい町づくりの推進に努めてまいりました。そして、16名の管理職には嫌われることを覚悟して、住民主導を徹しく仕込みました。その結果、今では訪問された近隣の首長の方々、県の方々にも、高い評価を頂いているところであります。

そして、町財政の立て直しを図り、財政力を強化することで各分野の充実に取り組んできたところでありませう。

人命を守るために減災対策として実施している防潮堤の整備では、一日でも早い完成を目指して取り組んでまいります。

また、福祉分野といたしましては、保育料の無償化をはじめ、各種エンゼル手当・子ども医療費の無料化等による子育て支援施策、ドリーム手帳などによる高齢者福祉事業により地域で安心して生活

して頂くための施策の充実を継続してまいります。

産業関係では、農林水産業の振興と充実、また、住民生活に密着した道路、学校等のインフラ整備の充実を図り、利便性の向上に取り組んでまいりました。

さらなる飛躍の年となるよう町づくりの主役である町民の皆様並びに議会議員の皆様と一体となつて住みよい町づくりを推進していきたいと思ひます。

本年も皆様とともに、安全で安心して暮らせる町づくりを構築するため、ご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

皆様におかれましては、本年も健康に十分ご留意され、健やかで幸多い年でありますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

令和二年 元旦  
大紀町長 谷口 友見





# 新春のお慶びを申し上げます

大紀町議会議員 元坂 明

新年あけましておめでとうござ  
います。希望に満ちた輝かしい令  
和2年の新春を迎えるにあたり、  
町議会を代表いたしまして、町民  
の皆さまに謹んで新年のごあいさ  
つを申し上げますとともに、日頃  
より議会活動に対し、温かいご理  
解とご協力を賜り厚く御礼申し上  
げます。

さて、昨年5月1日に、日本  
中が歓喜の中、新天皇陛下が御即  
位され、「令和」時代が新たに幕を  
開けました。

「平成」の時代は、戦争のない平  
和な時代でありましたが、一方、  
少子高齢化そして人口減少の加速  
化が始まった時代でもありました。  
また、阪神・淡路大震災や東日本  
大震災など想定外の自然災害が多  
く発生した時代でもあり、これか  
ら地球温暖化による気候変動が、

予測のできない多くの災害をもた  
らすと言われていますが、令和の  
時代が我が国にとっても災害の少  
ない平和な時代であることを心か  
ら願うばかりであります。

一方、世界の3大スポーツの祭  
典のひとつといわれる「ラグビー  
ワールドカップ2019」が開催  
され、日本代表の選手たちは、開  
催国の誇りとチームスローガンに  
掲げた「ワンチーム」になること  
で、初のベスト8進出という歴史  
的な快挙を成し遂げ、体格で勝る  
強豪国と互角以上に渡り合える強  
さを世界に示しました。

日本中に感動と勇気をもたら  
し、こんなすばらしいスポーツが  
あったのかと私も「にわかファン」  
の一人として、大いなる夢と希望  
をもちたいと思えました。

そして、今年はいよいよ「東

京オリンピック・パラリンピック」  
が開催されます。

開催されることが決定してから、  
日本国内では単にスポーツイベン  
トに向けた準備にとどまらず、消  
費増大を期待した様々な分野で社  
会資本投資が進められてきました。

一方、消費面では大会運営費、  
訪日観光客数の増加や大会観戦者  
らの支出など、このオリンピック  
がもたらす経済効果は大きく、雇  
用の誘発も期待されるところで、  
ますます日本が元気になっていく  
明るい年になりそうです。

新時代「令和」がスタートしまし  
たが、地方自治体を取り巻く環境  
は、依然として厳しい状況であり  
ます。

町民の皆さまのニーズを見極め  
ながら、多様化する課題にしか  
り議論を重ねて、住民の皆さま

と町及び議会が「ワンチーム」とな  
り、さらなる飛躍を目指し、議員  
一同全力で希望あふれるまちづく  
りに取り組んでまいります。また、  
昨年、全議員で構成する議員定数  
等調査特別委員会を設置し、議論  
を重ね、審議を尽くした結果、次  
回の一般選挙から3人減とし、議  
員定数を11人といたしました。

これまで以上に町民の皆さまの  
多様な意見を町政に適切に反映さ  
せることができるよう議員一人ひ  
とりが研鑽けんさんに努め、資質の向上を  
図ってまいりますので、町民の皆  
さま方の変わらぬご支援とご協力  
を賜りますようお願い申し  
上げます。

年頭にあたり、皆さまにとりま  
して、素晴らしい年になりますよ  
う心からお祈り申し上げます。新  
年のご挨拶いたします。



# 職員の給与等の公表について

地方公務員の給与は、民間との比較、国家公務員やほかの地方公共団体職員とのバランスなどを考えて決められています。

町民のみなさんに、町職員の給与の実態を知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

## (1) 人件費の状況(普通会計決算)

(単位：千円)

区分	住民基本台帳人口 平成31年3月31日現在	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 29年度の人件費率
30年度	8,527人	6,812,036	252,145	1,036,145	15.2%	16.6%

(注)人件費には、職員、特別職、議員及び各種委員等に支給される給料、報酬等が含まれています。

## (2) 職員給与費の状況(一般会計)

(単位：千円)

区分	職員数 (A)	給与費(B)				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
令和元年度	130人	456,388	52,987	180,929	690,304	5,310

(注)1、職員手当には退職手当は含みません。

2、職員数・給与費は、当初予算に計上された数値です。

## (3) 職員の平均給料月額・平均給与月額および平均年齢の状況(一般会計)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
令和元年度	302,092円	321,835円	43歳1ヶ月	255,794円	267,888円	51歳4ヶ月

(注)1、給料は諸手当を含まない主となる俸給をいい、給与は給料に諸手当を含めたものをいいます。

2、各数値は、当初予算に計上された数値です。

## (4) 職員の初任給の状況(平成31年4月1日現在)

区分	大紀町		国	
	法定初任給	採用2年経過日給料額	初任給	
一般行政職	大学卒	182,200円	193,900円	182,200円
	高校卒	150,600円	158,900円	150,600円

## (5) 一般行政職の級別職員数の状況(一般会計)

区分	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計	
標準的な職務内容	参事	課長級	補佐級	係長級 主査級	主事	主事 主事補		
職員数	2	14	14	53	11	16	110	
構成比	1.82	12.73	12.73	48.18	10.00	14.54	100.0	
参考	1年前の構成比	4.50	13.51	13.51	46.85	3.60	18.03	100.0

(注)1、町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

2、標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名を示しています。

3、職員数・構成比は、平成31年4月1日現在の数値です。



(6)職員手当の状況(平成31年4月1日現在)

区分	大紀町		国の制度との異同	
勤期末手当	6月期	1.30月分	同	
	12月期	1.30月分		
	計	2.60月分		
	職制上の段階・職務等の級等により加算措置 有			
退職手当	自己都合	定年・勤奨	同	
	勤続20年	19.6695月分		24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分		33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分		47.709月分
	最高限度額	47.709月分		47.709月分
	1人当たり平均支給額	17.651千円		
退職時の特別昇給	無			
扶養手当	配偶者	6,500円		
	子	10,000円		
	父母等	6,500円		
	満16歳から満22歳までの子について	5,000円加算		

区分	大紀町		国の制度との異同		
住居手当	ア、借家、借間居住者	異			
	支給対象額12,000円を超えるものにつき支給 最高支給額			27,000円	
通勤手当	イ、自宅居住者	異			
	新築または購入後5年間			2,500円	
通勤手当	ア、交通機関利用者	異			
	支給限度額			55,000円	
	イ、交通用具(車等)使用者			2,000円	
	最低支給額 2km~5km未満				
最高支給額 60km以上	24,500円				

(注)退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された額の平均です。

時間外勤務手当 (一般会計)	30年度	支給総額	11,071千円
		職員1人当たり支給年額	84千円
	29年度	支給総額	18,062千円
		職員1人当たり支給年額	125千円

(7)特別職の報酬等の状況(平成31年4月1日現在)

区分	給料月額	期末手当		区分	報酬月額	期末手当		
町長	770,000円	支給割合	6月期	2.225月分	議長	285,000円	6月期	1.775月分
			12月期	2.275月分	副議長	220,000円	12月期	1.825月分
			計	4.50月分	議員	200,000円	計	3.60月分
副町長	560,000円							

(8)部門別職員数の状況と主な増減理由(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増加数	主な増減理由
		令和元年度	平成30年度		
一般行政部門	議会	2人	2人	0人	
	総務企画	36人	38人	▲2人	退職による不補充及び出向解除の職員が、他課へ異動したことによる減
	税務	6人	7人	▲1人	退職による不補充
	民生	38人	36人	2人	新規採用による増
	衛生	7人	8人	▲1人	退職による不補充
	農林水産	10人	10人	0人	
	商工	7人	7人	0人	
	土木	8人	8人	0人	
小計		114人	116人	▲2人	
特別行政部門	教育	16人	16人	0人	
	小計	16人	16人	0人	
一般会計	計	130人	132人	▲2人	
公営企業等会計部門	水道	3人	3人	0人	
	その他	10人	10人	0人	
	小計	13人	13人	0人	
合計		143人	145人	▲2人	





# 所得税の確定申告及び町・県民税巡回申告相談会のお知らせ

所得税の確定申告及び町・県民税の申告期間は令和2年2月17日(月)～3月16日(月)です。  
今年も申告期間にあわせて、次のとおり申告相談を行いますのでご利用ください。

## ◆相談期間

令和2年2月17日(月)～3月16日(月)(土曜日・日曜日・祝日を除く)  
午前9時30分～午後4時(2月20、21日は午前10時～正午、午後1時～午後4時)

## ◆巡回相談会場のお知らせ

対象地区	月日	相談会場
大内山地区(駒・間弓)	2月17日(月)	いきいきプラザ
大内山地区(川口・米ヶ谷)	2月18日(火)	
柏崎地区全域	2月19日(水)	大紀町コンベンションホール
	2月20日(木)	
	2月21日(金)	
大紀町全域 伊勢税務署職員による確定申告相談会	2月20日(木)	
	2月21日(金)	
錦地区(東伸・東・元・福羅・高倉)	2月25日(火)	紀勢老人福祉センター
錦地区(奥出・上・宮前・中・石橋・的場・里・角・釜土・築地)	2月26日(水)	
錦地区(桜・旭・洲崎・荒坂・浅谷・花園・新生・扇・姫坂)	2月27日(木)	
錦地区(姫川・新・日の出・若葉・叶越・のぞみ・あけぼの・栄)	2月28日(金)	
七保地区(黒坂・野原)	3月2日(月)	大紀町役場七保支所
七保地区(野添・打見)	3月3日(火)	
七保地区(金輪・古里)	3月4日(水)	
七保地区(藤・木屋・神原)	3月5日(木)	
滝原・船木・三瀬川地区	3月6日(金)	大紀町役場本庁
	3月9日(月)	
阿曽地区	3月10日(火)	
	3月11日(水)	

※消費税の申告相談については行っておりませんので、伊勢税務署へご相談ください。

※国民健康保険に加入の方で申告がない場合、国民健康保険税の軽減措置が適用されません。  
所得が無くても申告するようにしてください。

※期間中どちらの巡回相談会場でもご利用いただけますが、混雑が予想されるため出来るだけお住まいの地区の申告相談会場にお越しいただきますようご協力ください。



社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴い

所得税及び復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、

- ・マイナンバー(12桁)の記載
  - ・本人確認書類の提示又は写しの添付
- が必要です！

【本人確認(番号確認及び身元確認)を行うときに使用する書類の例】

例1 個人番号カード(番号確認と身元確認)

例2 通知カード(番号確認)+運転免許証、健康保険の被保険者証(身元確認)など

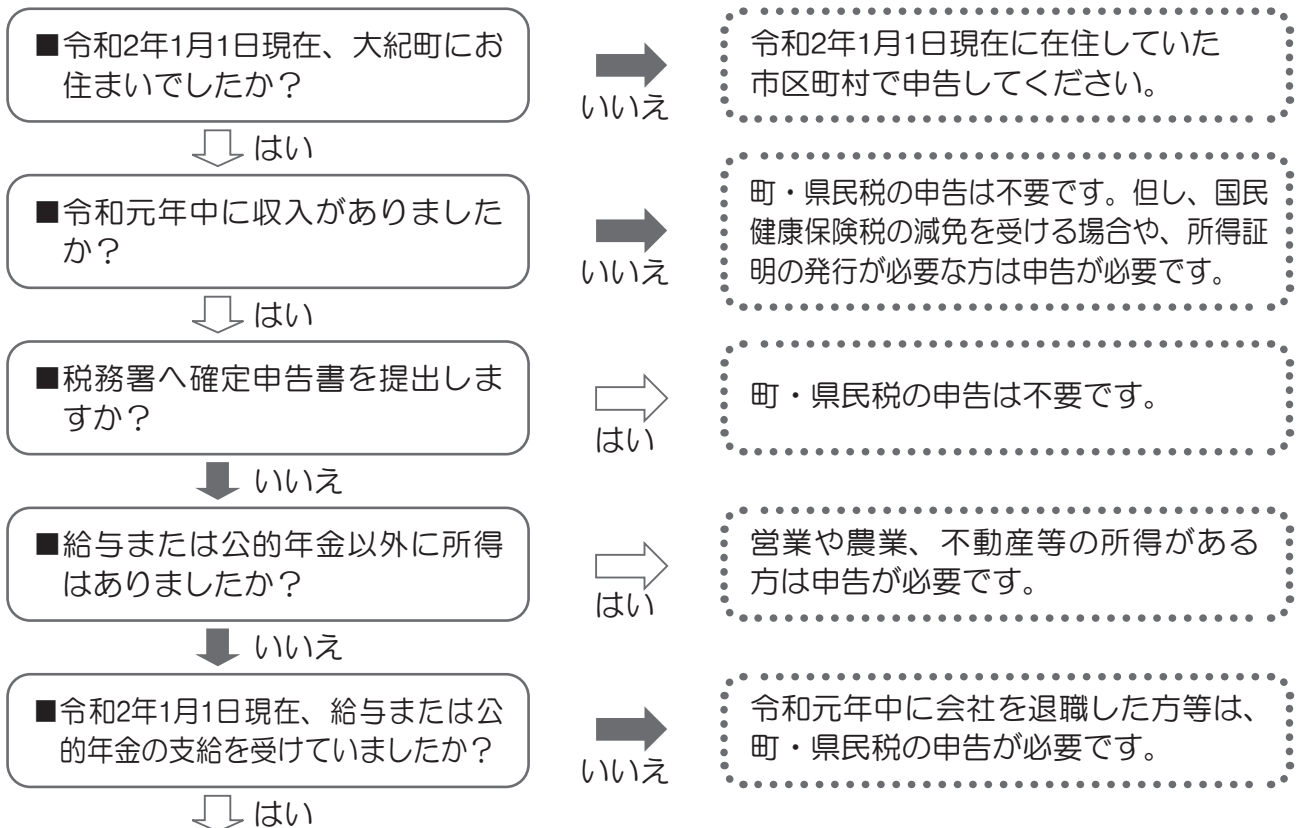
(注)控除対象配偶者及び扶養親族の方の本人確認書類の提示又は写しの提出が必要です。

詳しくは、国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度<マイナンバー>について」をご覧ください。

◆お持ちいただくもの

- ・収入のわかるもの(源泉徴収票、所得計算のわかるものなど)
- ・必要経費のわかるもの  
※営業、農業、不動産の事業所得の申告をされる方(購入時の領収書、帳簿などをご用意ください)
- ・国民健康保険、介護保険の支払証明書など社会保険料の支払金額がわかるもの
- ・国民年金、生命保険料、地震保険料などの控除証明書
- ・筆記用具、計算用具、印鑑
- ・預金通帳などご本人名義の口座番号のわかるもの

申告が必要な方とは？



会社等から役場へ給与支払報告書が提出されている場合は、町・県民税および国民健康保険税の申告は不要ですが、医療費控除など所得控除を受ける場合は申告が必要です。



問い合わせ 税務課 TEL86-2215

## 「民生委員・児童委員」退任式・委嘱式

12月3日 コンベンションホールで、民生委員・児童委員の退任式・委嘱式が行われました。

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣からの委嘱により地域の社会福祉活動を担います。

この日は、新たに民生委員・児童委員になられた皆さんに委嘱状が贈られました。

また、この度委員を退任される皆さんには、町から在任中のご尽力に対し、感謝状と記念品が贈られました。

なお、退任、委嘱された皆さんは次のページにて掲載のとおりです。



## 大紀町防災の日「避難訓練」

12月6日 町全域で、大規模な地震が発生したという想定で、避難訓練が行われ、1,638人が参加しました。

この訓練は、昭和19年12月7日の東南海地震による惨禍を教訓とし、住民の防災意識を高めることを目的に、毎年行われているものです。

この日、海岸部の錦地区では高台の避難所へ、山間部のそれぞれの地区では最寄りの避難所へ避難しました。

## 大紀SC杯青少年交流水泳大会

12月7日 大内山B&Gプールで、大紀スイミングクラブ主催の「大紀SC杯青少年交流水泳大会」が開催され、選手や保護者、関係者等合わせて350人が参加しました。

大会では、小学生初心者の部から中学生以上の部までの参加者が日頃の練習の成果を発揮して白熱したレースが行われました。



## 大台地区少年健全育成剣道大会

12月8日 大紀町地域交流センターで、「大台地区少年健全育成剣道大会」が行われました。

この大会は、剣道を通じて心身を鍛錬し、少年の非行防止及び健全育成を図ることを目的に、大台地区健全育成青少年を守る会が主催で行われたものです。

大会の結果、小学校4年生以下の部で甚五 翼さんが優勝し、中学生男子の部で中世古照栄さんが準優勝しました。地区別団体戦では、大宮Aチームが準優勝となりました。





## 改選により民生委員・児童委員、主任児童委員が新たに委嘱されました

地域の福祉の増進・向上に努められている民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんが、12月1日の改選で次の方々となり、3年間活動していただくことになりました。

身近な困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

今回退任されたの方々には、永きにわたり地域の福祉活動にご尽力いただき、誠にありがとうございました。

### 【民生委員・児童委員】

#### 退任されたの方々(順不同、敬称略)

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
大瀬 利夫	見並十四生	西岡 美里	中村美智子	中西 満子
坂口 さち	提 さゆり	西村玉千代	北村 史子	小坂 五郎
橋本 末生	伊藤あやみ			

#### 委嘱されたの方々(順不同、敬称略)

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
大喜多正行	山口 彰芳	中西美代子	西村 尚之	瀬古六月子
西村千代美	平井 幸生	中井 文子	小野 貴久	北川 進
西村 公德	西 央隼	西 多美	生駒えり子	松本 英里
村田 恵	中村 政子	大西 和志	西村 敏裕	出口眞一郎
大喜多眞也	杉本 秀子	根来 哲史	山添 勇志	藤原 善一
西村 元代	谷口 満穂	西村まどか	西村 直喜	谷口 奈里
藤寄由佐里	糸川 貞幸	中桐 恭子	森岡 正文	藤原 るり
伊藤 伸子	米倉 章	久保 恵子		

### 【主任児童委員】

#### 退任されたの方々(順不同、敬称略)

氏名
森田加代子
高松 眞美

#### 委嘱されたの方々(順不同、敬称略)

氏名
辻 千香子
大西 沙紀

問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216

## Cバスを増便します

1月から通院以外にもご利用できるCバスを、各地区から週1便試験運行いたします。全て午後の便となりますので、各戸配布いたしましたCバスの時刻表をご覧ください。



問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216



## 令和元年度 高等学校等通学費・下宿費補助申請の受付が始まります

「子育て支援」の一環として、保護者の教育に係る経済的負担の軽減を図るため、高等学校等の通学費、下宿費の一部を補助しています。

**補助申請受付期間 令和2年2月3日(月)～3月6日(金)まで**

対 象	◎大紀町内に住所を有し(在住)、高等学校等へ通学、下宿する生徒の保護者 ◎同一世帯の者が、町税等町に納付すべき負担金等を完納していること					
申 請 方 法	申請書に下記の必要書類を添えて教育委員会又は本庁、各支所に提出 ◎申請書は、大紀町ホームページからダウンロードしていただくか教育委員会、本庁、各支所に配置しています					
通学方法等	公共交通機関 (JR、近鉄、バス)				下宿等 (下宿、アパート、学生寮等)	
補助額(年額)	(単位：円)					
	乗車駅 降車駅	川添 栃原	乗車駅 降車駅	阿曾 滝原 三瀬谷	乗車駅 降車駅	梅ヶ谷 大内山 伊勢柏崎
	大台圏	20,000	大台圏	18,000	大台圏	30,000
	相可圏	23,000	相可圏	40,000	尾鷲圏 相可圏	45,000
	松阪圏	37,000	松阪圏	43,000	松阪圏	53,000
	伊勢圏	41,000	伊勢圏 尾鷲圏	50,000	伊勢圏	65,000
	その他 (津以北)	45,000	その他 (津以北)	56,000	その他 (津以北)	72,000
	尾鷲圏	72,000				
必 要 書 類	◎学生証の写し又は在学証明書の写し ◎通学者については、定期乗車券の写し ◎下宿者については、下宿に伴う費用が分かる領収書又は契約書 ◎世帯の町税等納入状況に係る課税資料確認承諾書					
そ の 他	◎定期乗車券の写しは、平成31年4月1日から令和2年3月31日までの期間のもの ◎下宿における契約書の写しについては、家賃、管理費等の内訳及び契約先、契約期間が確認できるもの					

※高等学校等とは、高等学校・高等専門学校・特別支援学校高等部・専修学校高等課程に通う生徒のことです。但し、高等専門学校及び全日制高等学校5年課程については、1学年から3学年までが対象です。

※通学定期乗車券購入者以外の方は補助の対象になりません(日券、回数券、自転車、タクシー、自家用車等)。

問い合わせ 教育委員会 学校教育課 TEL72-4040





## ～新成人のみなさまへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、20歳以上60歳未満の方が加入することを義務付けされた制度で、20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

### 国民年金のポイント

#### ◆将来の大きな支えになります

国民年金は、20歳から60歳までの方が保険料を納める制度で、国が責任をもって運営するため、安定していて、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合に、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れます。

### 「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

#### ◆学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### ◆納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問い合わせ 伊勢年金事務所 Tel.0596-27-3601  
住民課 Tel.86-2217

## 令和2年度松阪高等学校通信制課程生徒募集について

と き	令和2年3月10日(火)
と ころ	松阪高等学校
試 験 内 容	面接と作文を行います(学力検査はありません)。
願書受付期間	令和2年2月21日(金)～2月26日(水) 午前9時～午後4時まで(但し、26日は正午まで)
学 校 説 明 会	令和2年2月2日(日)午後2時～午後3時30分 1週間前までに電話予約して、必ず出席してください。

問い合わせ 松阪高等学校通信制課程 入試窓口 Tel.0598-30-5300

## 放送大学 入学生募集のお知らせ

○放送大学は、4月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

○資料を無料で差し上げています。

○お気軽に放送大学三重学習センターまでご請求ください。

#### ○出願期間

- ・ 第1回 2月29日まで
- ・ 第2回 3月17日まで

#### 問い合わせ

放送大学三重学習センター  
Tel.059-2333-1170



## 2020年農林業センサスが実施されます

農林水産省では、令和2年2月1日現在で、「2020年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。令和2年1月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。



問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214

## 『第56回新春税務講演会』開催のご案内

三重県下税務連絡協議会主催（伊勢税務連絡協議会主管）にて名古屋国税局長をお迎えし、講演会を開催いたします。皆様のご出席をお待ちしています。

と き	令和2年2月6日(木) 午後3時～午後5時
と ころ	神宮会館大講堂(内宮前) 伊勢市宇治中之切町152
新 春 講 演	講師 名古屋国税局長 小原 昇 氏 演題 「お金と税の話」
参 加 料	無料

問い合わせ 伊勢商工会議所内 伊勢税務連絡協議会 TEL0596-25-5151

## 令和元年分の所得税等の申告相談について

確定申告書の作成方法がご不明な方は、下記のとおり申告相談を受け付けます。

と き	令和2年2月17日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く)
と ころ	いせシティプラザ(伊勢市岩淵1-2-29 いせ市民活動センター北館)

※令和2年1月6日(月)～2月14日(金)の間(土・日・祝日を除く)までは、伊勢税務署で事前予約をされた方を対象に確定申告の相談を行いますので、あらかじめ電話等での予約をお願いします。

予約状況によっては、ご希望の日時に相談をお受け付けできない場合があります。

その場合は、上記の確定申告会場でご相談ください。

※原則、伊勢税務署・確定申告会場での申告相談は、パソコン・スマートフォンをご自身で操作して申告書の作成をしていただきます。

**【予約先】** 伊勢税務署 個人課税第一部門 TEL0596-28-3191(代表)  
自動音声の案内に従い「2」を選択してください。

問い合わせ 税務課 TEL86-2215





## 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いいたします。

### ▼バレー

○第32回アサヒグローバルカップ 三重県小学生バレーボール秋季大会(11月24日)

大台ブルーリバーバレーボールクラブ 準優勝

- ・本田 江里奈(大宮小6年) ・今井 楓(大宮小6年) ・中世古 純恋(大宮小6年)
- ・砂田 日菜海(大宮小5年) ・今井 桜(大宮小4年) ・角谷 月嶺(大宮小2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に伴う交通規制について

令和2年2月1日(土)に大紀町シーサイドトレイルが実施されます。  
錦向井ヶ浜遊パークトロピカルガーデンから錦地内をランナーが駆け抜けます。一時的に交通規制が行われますので、周辺の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

詳しいことは、大紀町シーサイドトレイル実行委員会ホームページでご確認ください。



問い合わせ 大紀町シーサイドトレイル実行委員会 TEL090-8588-5346

## 熊野灘海域浮魚礁の利用には登録が必要です

三重県が熊野灘沖合に整備した浮魚礁を利用するには、登録が必要となります。

利用を希望される方は、事前に手続きをしてください。

登録の受付期間は、令和2年2月3日(月) ~ 2月28日(金)です。

詳細については、(公財)三重県水産振興事業団内 三重県浮魚礁利用調整協議会事務局までお問い合わせください。



問い合わせ (公財)三重県水産振興事業団 TEL059-228-1291

## 三重県最低賃金が873円に改定

三重県最低賃金は、10月1日から27円引き上げられて「時間額873円」になりました。

この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働く全ての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに向けた中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策がありますので、是非ご活用ください。

問い合わせ 三重県労働局 賃金室 TEL059-226-2108





3月号(3月20日発行予定)

掲載の締切りは2月21日(金)です。

# 短歌

雨にけふる出石の川に凜と佇つ鶴みゆ夫との旅路

西村 昌美

満州に働き建てし入母屋も住む人のなく廂かたむく

紙谷 孝代

真夜目覚め眠れぬままに思う事朝の味噌汁の具あさりにしよう

米倉 悦

秋陽さす庭に石踏咲き満つる移し植多しより三十年を経て

大西貴美子

土曜日待つ夫の笑顔息と行く車窓に眺める薄芒揺れる里

米倉美知子

「俺っ三っつ喰うぞ」と言ひし雑煮餅その声聞けずなりて二十年

村田 薩子

両陛下の輝きあふるる御列の儀テレビ画面のまなざし優し

服部 利恵

三日月が朧に残る午前六時又新たな朝を迎へぬ

中世古起和

かすかなる冬陽もとめて夜具を干す雲の流れを気づかいつつも

乾 恵美

生うけて昭和平成令和へと平和な御代に暮らす倅せ

米倉 弘子

# 俳句

生きるとは老いることなり実山椒

宮田あかり

温暖や紅葉の色も遅れ気味

伊東かねみ

人気なき村の熟柿たわわなり

殿村 順子

霧うすれ戸毎に朝の音生る

清原 房

深みゆく季節にあわせて山紅葉

小倉きよなみ

秋雨や蛍光ペンを引く深夜

東 砂都市

寒月や遠き被災地想ひ見る

宮原 達洲

秋暑し枕三度裏返す

奥山 泉

南天萩いつしかふえて花いっぱい

見並 康子

底抜けの空の青さよ柿赤し

畔地佳永子

宇宙から覗いてみたい神の旅

奥山 笑空

読みかけの本読む秋の灯に照ら

宮原 来美

兵送る記憶に消えぬ霧の朝

宮原 千枝

猫じやらし二本だけが揺れている

奥山 和子

音量をゼロの映像秋夕焼

宮原 浩美

恙なき今日の夕日に野菊かな

生駒ちづ代

台風の腹の読めないテレビ見る

奥山津々子

足摺の岬に椿納め札

小倉 嘉治

故郷や霧に隠れる荒れ田畑

大野 楼山

仕舞事して前ぶれのなき愁思

渋谷 睦子

大根を引き終え二人空仰ぐ

藤原 梢

霧時雨山を隠して谷の音

北隆 山

リビングの隅はS席野紺菊

瀬古 多永

難解に頭ひねるや炬燵の間

大矢 エミ

奉祝の令和の民へ菊かおる

山畑 正巳

国道に並ぶみかん屋試し食い

卓球 路

秋耕の土ふんわりと盛り上る

喜多千保子

友の来て赤き皮剥くリンゴかな

出口 美敏

※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

～健康寿命を延ばすためにロコモを予防しましょう～

## ○ロコモとは・・・

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨・関節・筋肉などの働きが衰え、「立つ」「歩く」「座る」といった日常生活に支障をきたす状態を言います。

ロコモティブシンドロームによって、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

## ○日常生活からロコモの危険度をチェック『ロコチェック』してみましょう

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持って歩くことができない
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなどの力のいる家事が困難

これらのうち、ひとつでも当てはまる場合は、ロコモ予備軍の可能性あります。

## ○『ロコトレ』でロコモを予防しましょう

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)はご家庭でできる手軽な運動です。無理をせず、自分のペースで続けましょう。

- ・バランス能力をつける『片足立ち』
  - ①床につかない程度に片足を上げる。
  - ②片足立ちを左右1分ずつ、1日3回を目安に行う。※つかまるものがある所で行いましょう。支えが必要な場合は、机に手をつけて行いましょう。
- ・足の筋肉をつける『スクワット』
  - ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
  - ②ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。  
ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
  - ③深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。  
1日3セットを目安に行う。



## ○バランスの良い食生活を心がけましょう

食事量の減少や偏った食事は、栄養不足により骨や筋肉の量が減るためロコモの原因になります。また、肥満も自分の体重で腰やひざに負担がかかり、ロコモの原因になるので、間食の食べすぎに注意しましょう。1日3食バランスの良い食生活を心がけましょう。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel.86-2216



## ロコモ対策の栄養素と食材

食生活は1日3食摂取しバランスの良い食事が基本であり、ロコモ予防には特に筋肉や骨のもととなるたんぱく質(アミノ酸)の摂取が大切です。

### ○必須アミノ酸を含むたんぱく質を、肉を中心にいろいろな食材から

筋肉のもととなるたんぱく質、特に必須アミノ酸が多く含まれるお肉をしっかり摂ることがおすすめです。

たんぱく質に含まれる必須アミノ酸は食材によって異なるため、魚、卵、大豆製品などいろいろな食材から摂ることが重要です。

また、夜寝ている間に筋肉などが回復するので、夕食にはたんぱく質摂取を不足しないよう特に心がけましょう。

頭も骨も丸ごと食べられる小魚や小えびは、ビタミンDとカルシウムと一緒に摂れて、カルシウムの吸収率を高めてくれます。

### ○たんぱく質の吸収を効率よくするビタミンB6

たんぱく質が体内でアミノ酸に分解され、身体を作るために必要なたんぱく質に再合成されるのをサポートするのがビタミンB6の役割です。ビタミンB6を多く含む食材を選ぶことで、効率よくたんぱく質を吸収することができます。



レバー



さけ



かつお



鶏ささ身

## ☆豚肉と小松菜のオイマヨ炒め☆

### 【材料と分量 2人分】

豚肉	150g
小松菜	1/2束
にんじん	20g
まいたけ	1パック
溶き卵	2個
干し桜えび	大さじ2
A { オイスターソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ2

### 【作り方】

- ①豚肉、小松菜は4cm幅に切る。にんじんは拍子切りにする。まいたけは小房に分ける。
- ②ボウルに溶き卵と桜えびを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のにんじん、まいたけ、小松菜の順に加えて炒め合わせる。
- ④小松菜がしんなりしたら、Aを加えて味を整える。
- ⑤②の卵液を加えて流し入れ、半熟状になるまで炒める。

たんぱく質とカルシウム  
たっぷり

ヘルスマイト

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
378kcal	27.3g	28.9g	2.6g





- 成人健康相談（時間は受付時間です）  
持ち物 健康手帳

## ▼大宮

## 6日(木)

午後1時～午後2時

ふるさと館

## 7日(金)

午後1時～午後2時

金輪集会所

午後2時30分～午後3時

板取集会所

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。

4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

- 1歳6カ月児・3歳6カ月児健康診査・

2歳6カ月児歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票（3歳6カ月児  
は目と耳のアンケートと尿検査があ  
ります）

## 27日(木)コンベンションホール

◆受付 午後1時～午後1時20分

1歳6カ月(H30.6～H30.8生まれ)

2歳6カ月(H29.7～H29.8生まれ)

3歳6カ月(H28.6～H28.9生まれ)

※対象児には個別に通知します。

## 第16回 松阪・紀勢界限まちかど博物館企画展

開催期間	令和2年1月25日(土)～2月9日(日)午前9時30分～午後5時
開催場所	斎宮歴史博物館「特別展示室」(多気郡明和町竹川503)
講演会	令和2年2月1日(土)午後2時～午後3時 「伊勢参詣街道について」 講師：早川 哲生(わたらい伊勢参詣協道博物館 館長)
ワークショップ	令和2年1月26日(日)午後2時～午後2時30分(風呂敷ラッピング) 令和2年2月8日(土)午後1時～午後4時(フラワーアレンジメント)

問い合わせ 松阪・紀勢界限まちかど博物館 飯南局舎(和み) TEL090-5004-6916

山西電機株式会社 本社工場・第2工場・松阪工場  
正社員及びパート社員募集

仕事内容：電子部品製造

勤務時間：① 8:00～17:00 ② 9:00～16:00

待遇：各種保険完備、交通費支給

※お気軽にお問い合わせください。

未経験者の方大歓迎!!

問い合わせ 山西電機(株)本社工場  
大紀町錦66-3 TEL0598-73-3171

町内事業所を告ぐページ

# 満1歳！ お誕生日おめでとう

10月1日(大紀町)  
シム割引券(大紀町)  
有効期限：R2.2末  
200円/人  
(家族5名まで)



家の目の前に広がる海のように  
大きい男の子になってね♡

錦 奥野 多喜 ちゃん  
父・和広 母・あゆみ



野原 中村 優志 ちゃん  
いつも皆に笑顔をくれてありがとう★  
これからも元気に育ってね♪



ねえね大好きーやんちゃで甘えん坊なじんくん。  
元気にすくすく育ってね♡

阿曾 片岡 仁 ちゃん  
父・洋一 母・愛花



## 行事・催し物のご案内

イベント名	とき	ところ
錦地区 八幡祭	令和2年1月12日(日) 午前9時30分～	錦地区
第13回 美し国三重県市町対抗駅伝	令和2年2月16日(日) 午前8時45分～	三重県庁前(津市) ～県営総合競技場(伊勢市)

## 1月の納税など

町民税・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

10月1日(大紀町)  
シム割引券(大紀町)  
有効期限：R2.2末  
200円/人  
(家族5名まで)