



Public information of Taiki
広報

たいき

2020 3 No.181



2月1日 錦地区で「大紀町シーサイドトレイル」が開催され、沿道では多くの方が声援を送っていました。

第13回

美し国三重市町対抗駅伝



2月16日(日) 第13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42.195kmをチーム一丸となって駆け抜けました。
大紀町チームは、総合で25位、町の部で11位と健闘し、「敢闘賞」を受賞しました。
当日は、町内から多くの方々が沿道に駆けつけ「ガンバレ!」と熱い声援を送っていただきました。



スタートの合図で一斉に走り出す選手たち
第1区の中世古那奈さん



第2区の堀江叶人さん



第3区の中村心風さん



第4区垣内太陽さん



第5区の奥山英樹さん



第6区の西村勇佑さん



第7区の浦口理央さん



第8区の岩瀬映伊美さん



第9区の小倉理沙さん



第10区の鈴木翔也さん



二足歩行ロボット「エレボット」寄贈

1月29日 役場本庁で、藤原電子工業 代表取締役 藤原義春さん(柏崎出身)が町内の全小学校に二足歩行ロボット「エレボット」を寄贈されました。

この日は、全小学校で4月から始まるプログラミング教育を楽しみながら学んでもらおうと、柏崎出身の藤原さんから「エレボット」が各小学校代表の児童に手渡されました。



また、2月13日には各小学校の教員に対して説明会があり、エレボットの動きの作り方を学んでいました。



大紀町シーサイドトレイル

2月1日 錦地区で、「大紀町シーサイドトレイル」が行われました。

大紀町では2回目の開催で、参加した848人のランナーはトロピカルガーデンを出発し、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。

服部道之助さん瑞宝双光章を受章

長年にわたり教員として子供たちの育成に尽力された功績により、服部道之助さん(大内山)が瑞宝双光章を受章されました。

2月6日には服部さん宅で、谷口町長から勲章と勲記が伝達されました。

服部さんは、教員として勤められ旧大内山中学校長を最後に退職され、現在は大内山とこわか会長として地域で活躍されています。



ふるさと納税 感謝状

2月7日 毎年多額のご寄付をいただいている大内山動物園の山本清號園長から今年もご寄付をいただき、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。





サテライトこどもの城！ みえこどもの城がやってくる

2月8日 コンベンションホールで、大紀町青少年育成町民会議主催の「プラネタリウムと風車作り・遊び」が行われました。

この催しは、集中力と創造性を高め学校・地域を越えた交流を図ることを目的に行われています。

この日は(公財)三重こどもわかもの育成財団三重県立みえこどもの城から講師を招き、移動式のプラネタリウム体験や風車を作って親子で楽しみました。

赤船祭

2月10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、4年生の児童12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。



阿曾公民館でひなまつり

2月29、3月1日の両日 阿曾公民館で、手作り雛人形の展示会が開かれました。

会場には、千体雛や陶器で作った雛人形、大宮保育園の園児が作った作品などが展示され、訪れた人たちは鑑賞を楽しんでいました。

町広報紙「広報たいき」を郵送します (町内の各戸配布は変わらず行われます)

令和2年度分(4月号～3月号)の「広報たいき」を希望される方に郵送いたします。

町内の方には、これまで通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 Tel.86-2214



甘辛トーク

蝶々のひとりごと

第96回

「第13回美し国三重」

市町對抗駅伝の章

「寝てしまった」

朝のエラーの章

今年は、町の部で11位だった。(15町)スタートした時は雨だったので県庁前は急な下りなので、(スタートは小学女子なので)心配だった。「全選手の皆さんと町民の皆さんの応援による賜物である」

ち、少なくとも1時間は大変である。走る選手には地元の応援こそが命の綱である。「美し国駅伝に出場する選手と家族の方々にとっては期待と心配は筆舌に尽くし難い」ものである。

「寝てしまった」

「父は高校は反対、母は賛成だった。母は「この子は負けず嫌いだから、飯場暮らしは無理、殺される。富屋の俊雄先生に聞いたら(母の親戚)友見を高校にやるべきや」(中世古俊雄先生。社会科の気さくな先生)

「特に小中高の子供達の人生の宝となるだろう」

「美し国駅伝」に参加された方々(補欠選手含む)は、大紀町の誇りである。

そして例年事であるが「何よりも有り難かったのは雨天の中、町民の皆さんの応援だった」更に、町会議員の皆さんも毎回の事であるが8名と役場のOB会の皆さんも18名、課長職の音頭で役員職員も134名、合計1122名だった。町民の皆さんの応援だった。2月16日は冬である。幾ら、温暖化と言え浴道に立

西の長島造船所に来ると半分になり、「心臓破りの丘」と呼ばれていた赤羽の十須峠迄は遠く、急な登り坂で凸凹道だった。十須峠は下り坂である。「旧長島町を一周するマラソン大会であった」

「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」

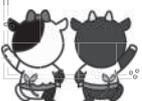
「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」

「朝のエラーの章」



～新型コロナウイルス感染症について～

令和元年12月以降、新型コロナウイルス感染に関連した肺炎が発生しています。発病すると、発熱やせきなどの呼吸器症状などがあられ、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合がありますといわれています。

予防には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人一人の「手洗い」や「せきエチケット」の実施が重要です。

手洗い

- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ・普段から爪は短く切り、指輪や腕時計を外して洗いましょう。
- ・せっけんをつけ、手のひら、手の甲、爪の間、指の間、親指の周り、手首を丁寧に洗いましょう。
- ・せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでふき取りましょう。

せきエチケット

- ・せき、くしゃみが出るときはマスクをしましょう。
- ・マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背け、できれば1m以上離れましょう。
- ・せき、くしゃみをおさえた手や、鼻をかんだ手は洗いましょう。

<新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口>

三重県では、新型コロナウイルス感染症に関連した肺炎に関する県民からの相談に corres 応するため、電話相談窓口を開設しています。

○開設時間：午前9時～午後9時(土曜日・日曜日・祝日も対応)

○設置場所と電話番号

- ・伊勢保健所 健康増進課：Tel0596-27-5137
- ・三重県庁 医療保健部薬務感染症対策課：Tel059-224-2339(専用回線)
- ・厚生労働省：Tel0120-565653(フリーダイヤル)

<帰国者・接触者相談センターに電話相談>

以下の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方(解熱剤を飲み続けなければならない方も含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
(注)高齢者や基礎疾患等のある方は、以上の症状が2日程度続く場合

○午前9時～午後9時(土曜日・日曜日・祝日も対応)

- ・伊勢保健所 健康増進課：Tel0596-27-5137

○午後9時～翌午前9時

- ・三重県救急医療情報センター：Tel059-229-1199

問い合わせ 健康福祉課 Tel86-2216



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15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	阿普公民館	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16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3,400円です。

◎登録犬にはハガキを送付しています。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。



令和2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)
7月18日(土)	役場本庁駐車場(滝原) 山村広場(野添)
8月29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24日(土)	中部電力駐車場(錦)
11月28日(土)	役場本庁駐車場(滝原) 山村広場(野添)
1月16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6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



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2年4月2日～平成11年4月1日生まれの方 ②平成11年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの ・大学を卒業した方及び令和3年3月までに卒業する見込みの方 ・人事院が上記に掲げる方と同等の資格があると認める方
申込方法	インターネット(人事院HP)により申し込んでください。 受付期間：令和2年3月27日(金)午前9時～4月8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してください。
試験日	第1次試験 令和2年6月7日(日) 第2次試験 令和2年7月8日(水)～7月17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

国家公務員募集のお知らせ

人事院は、2020年度に次の採用試験を行います。申込方法や受験案内等は、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)でご確認ください。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)

- ・申込受付期間 3月27日(金)～4月6日(月)
- ・第1次試験日 4月26日(日)

◇一般職試験(大卒程度試験)

- ・申込受付期間 4月3日(金)～4月15日(水)
- ・第1次試験日 6月14日(日)

◇一般職試験(高卒者試験・社会人試験(係員級))、税務職員採用試験

- ・受験案内等の人事院ホームページ掲載日 5月8日(金)
- ・申込受付期間 6月22日(月)～7月1日(水)
- ・第1次試験日 9月6日(日)

問い合わせ 人事院中部事務局 第二課試験係 TEL052-961-6838

大内山川漁業協同組合 漁期(5月～9月)河川監視員募集

- 仕事内容：河川パトロール、釣果聞き取り等
- 勤務時間：午前9時～午後3時半
- 待遇：労災保険、交通費支給
- 時給：1,000円 ※週1回休可有
- 問い合わせ 大内山川漁業協同組合
大紀町崎2167 TEL0598-74-0666

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
- 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

町内事業所たがすページ



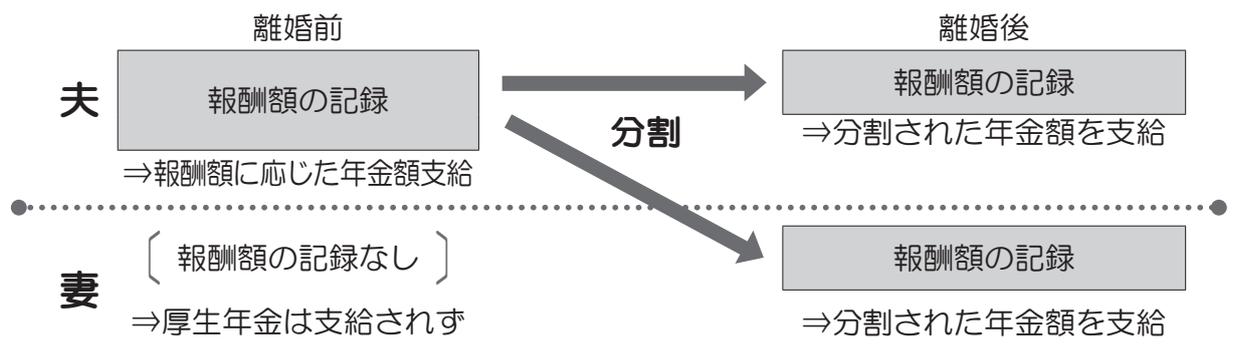
離婚時の年金分割制度のお知らせ

- 離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。
- 離婚後2年以内に手続きを行っていただく必要があるため、お早めに、お近くの年金事務所または街角の年金相談センターまでご相談ください。

離婚時の年金分割のイメージ

- ・サラリーマン等が加入する厚生年金は、給与等の報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。
- ・離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額をお二人で分割できます。

【例：サラリーマンの妻である専業主婦であった方の場合(厚生年金)】



年金分割の方法(2種類)

※いずれの場合も離婚後2年以内に手続きを行っていただくことが必要です。

①合意分割

- ・お二人からの請求により、年金を分割できます。
- ・年金分割の割合は、お二人の合意、または裁判手続によって決定されます。

②3号分割

- ・サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者^{*}であった方からの請求により、年金を分割できます。
 - ・年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。
 - ・平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。
- ^{*}厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

年金事務所や年金相談センターの所在地は以下のホームページをご参照ください。
<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>

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

県が運営する“「みえ」の仕事マッチングサイト”に 求人情報を掲載する法人を募集します

三重県では、県内中小企業等の求人情報を検索・参照するためのサイトを運営しており、随時求人情報を掲載する法人を募集しています。

本サイトの求人によって、東京圏から三重県へUI ターン就職をした方には、移住支援金(単身60万円、世帯100万円)を支給するなど、特に東京圏でのPR に力を入れているサイトです。

サイトには、週20時間以上の無期雇用かつ就業地が三重県内である求人情報を掲載でき、さらに、企業ごとの個別ページで法人情報や業務内容等をアピールしていただくことが可能です。

無料で求人情報を掲載いただけますので、ぜひご活用ください。

詳しいことは、ホームページ(<https://www.mie-ujj.jp/>)をご確認ください。

※求人情報の掲載には、事前に県への登録が必要となります。

登録方法は、サイトトップ画面右上「企業の方へ」からご確認ください。

問い合わせ 三重県 雇用経済部 雇用対策課 TEL059-224-2465



後期高齢者医療制度の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ます。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。

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ます。

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。

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

三重県司法書士会による「無料法律相談会」

三重県司法書士会では、次のとおり無料法律相談会を開催します。みなさんお気軽にご相談ください。

と き	令和2年3月28日(土) 午前10時～午後2時まで(1人30分程度)
と ころ	大紀町コンベンションホール 小会議室(大紀町崎2200番地1)
相談内容	登記に関すること、相続、成年後見人制度、多重債務問題などの日常の様々な法律相談
予 約 先	役場総務財政課に電話でご予約ください。 ※原則予約制。ただし、予約なしで当日お越しになられた場合でも、予約に空きがあれば相談を受け付けます。

問い合わせ 総務財政課 Tel86-2212

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	令和2年4月15日(水) 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





5月号(5月22日発行予定)

掲載の締切りは4月17日(金)です。

短歌

病院の待合室に幾度か会いたる学友も今は見えなく

西村 昌美

足を病む我に変わりにて子と孫が夫の十七回忌とりしきりたり

紙谷 孝代

合掌し無常なりと涙せり去年共に詣りし嫁ここに眠る

米倉 悦

午後の4時保育園バスの通過して穏やかなる日の終わり近づく

大西貴美子

唐突に童よう歌ふ呆けたる媪のすぎし生活を想ふ

乾 恵美

腎病めばときに憂鬱陽のあたる部屋に花鳥のぬりえ楽しむ

村田 薩子

春寒にひと日炬燵にこもり居り湯呑みに挿しし紅梅かほる

服部 利恵

寒の水好みし父にあふるる程グラスに注ぎ供ふ二十日に

中世古起和

カレンダーめくるときめき櫻咲く日本に生れて九十三年

伊藤 みさ

俳句

山道具並べし棚に初日さす

大野 楼山

漬菜石谷に返して老いにけり

宮原 達洲

寄せ鍋や主語なき会話成立す

渋谷 睦子

年新た吾れより古き掛時計

小倉きよなみ

水仙の花が見ごろと母の文

小倉 嘉治

一人に一人の暮し冬至粥

瀬古 多永

餅搗きを手伝ふ娘にも白髪あり

喜多千保子

紅茶入れ湯気の向こうに雛飾り

大矢 エミ

左から筆を進めて賀状書く

卓球 路

目薬の一滴沁みる初明り

宮原 千枝

子等去りし静かな居間に噓して

藤原 梢

世の悪事聞く耳持たず山眠る

出口 美敏

ゆずり葉に在りし日の声父の声

清原 房

テーブルは角火鉢なり鯛焼屋

奥山 泉

裏口の錠を確かむ冬の月

殿村 順子

生きることに喜びに変え老いの春

畔地佳永子

寝正月夢で振る舞う酒の宵

奥山 笑空

うれしさうに土間を駆けゆく嫁が君

東 砂都市

仰春や松の一枝家飾る

北隆 山

二千二十年二千二十回目の初日出

奥山 和子

師走入りロングプレスを朝晩に

見並 康子

幾度も喪服着かえし年の近く

生駒ちづ代

子守柿円空佛のことぶらさがる

奥山 津々子

冬の霧隙間びつたりの棚を買う

宮原 浩美

冬の朝男の作るハムエッグ

宮田あかり

欲張りな言葉並べて初日記

亜 矢 子

冬の間隙間びつたりの棚を買う

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

～身近な人のゲートキーパーになろう～

3月は「自殺対策強化月間」です。日本では、年間2万人近くの方が自ら命を絶っている現状があります。特別な人が特別な理由で自殺をするわけではありません。多くの場合、病気や過労、人間関係、金銭の問題など、さまざまな原因や背景が連鎖し、追い込まれた末に自らの命を絶ってしまっています。

○ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。特別な資格を持った人や専門家のことではありません。

悩みを抱えた人は、誰にも悩みを打ち明けられず、追い詰められている場合も少なくありません。まずは苦しい気持ちを受けとめ、「一緒に考えてくれる人がいる」と感じられるだけでも、悩んでいる人の孤立を防ぎ安心感を与えます。身近な人達がお互いにゲートキーパーとなり、支えあいの輪を広げていきましょう。

～ゲートキーパーの役割～

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

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。
【令和2年度こころの健康相談日程】

とき	ところ
5月28日(木)	伊勢庁舎 ヘルスサポート室 (伊勢市勢田町628番地2)
7月30日(木)	
9月24日(木)	
11月26日(木)	
1月28日(木)	
3月25日(木)	
午後1時30分から 午後3時20分まで	

- ・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。

こころの不調を感じたら一人で悩まず、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

令和2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。

令和2年度の協会けんぽ三重支部の健康保険料率は引き下げ、介護保険料率(全国一律)は引き上げられます。

※対象者は、全国健康保険協会三重支部発行の保険証をお持ちの方です。

現行	健康保険料率	令和2年3月分～
9.90%	→	9.77%
現行	介護保険料率	令和2年3月分～
1.73%	→	1.79%

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)



バランスごはん 3・2・1 !!

毎日を元気に過ごすために、バランスのよい食事が大切です。
分かっていても、毎日のこととなると、なかなか実現するのがむずかしいものです。

3・2・1を意識して心がけるだけでバランスが整いやすくなります。
お弁当を作る時にも当てはめてみましょう！



主食 ごはん、麺、パンなど



副菜 野菜・豆(大豆を除く)・いも・きのこ・海藻などの料理



主菜 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などの料理



- ・ごはんをしっかり、副菜は主菜の2倍食べる
- ・毎食、毎日バランスのとれた食事ができなくても、無理をせずに、まずは今日と明日でバランスをとってみる

☆ピーマンとツナのにんにくしょうゆ☆

【材料と分量 2人分】

ピーマン	140g
ツナ缶	30g
しょうゆ	小さじ1
にんにく	1片

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、さらに7～8mm幅に切る。ツナは汁気を切る。
- ②耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。
- ③電子レンジ(600w)で3分30秒～4分加熱します。ピーマンがしんなりしたら完成。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
54kcal	3.3g	3.4g	0.4g

副菜やお弁当のおかずにも
レンジ任せのお手軽レシピ

ヘルスマイト

妊娠レスキューダイヤル 「妊娠SOSみえ」

電話相談時間

月・水 午後3時～午後6時
土 午前9時～正午

(祝日・12月29日～1月3日を除く)

電話番号

090-1478-2409

相談員

助産師・看護師

相談機関

NPO法人MCサポートセンター
みっくみえ



妊娠 SOS みえ

検索

DVに関する相談

電話相談時間

月・水・金 午前9時～午後5時
火・木 午前9時～午後8時
(祝日・12月29日～1月3日を除く)

電話番号

059-231-5600

来所相談

月～金 午前9時～午後5時
※事前予約要

相談員

女性相談員

相談機関

三重県女性相談所
(三重県配偶者暴力相談支援センター)
Mail: josou@pref.mie.lg.jp



性暴力被害に関する相談

電話・来所相談時間

月～金 午前10時～午後4時
(土日祝日、年末年始を除く)

電話番号

059-253-4115

相談員

専門相談員

相談機関

みえ性暴力被害者支援センター
よりこ

※HPからメール相談もできます



よりこ みえ

検索

問い合わせ 三重県 子育て支援課(妊娠SOS・DV相談) くらし・交通安全課(性暴力相談)

TEL059-224-2248
TEL059-224-2664



- 成人健康相談（時間は受付時間です）
持ち物 健康手帳

▼大宮
24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

- 妊婦・産婦・育児相談

母子健康手帳をご持参ください。

16日(木) 午前10時～午前11時30分

子育て支援センター きらり

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

●「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本以上残って見える方(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14日(日)に優秀な方の表彰式を実施いたします。

参加資格	伊勢市、度会郡在住の80歳以上で20本以上の歯(治療の有無は問いません)を有する方(昭和15年6月14日以前に生まれた方)
募集期間	令和2年4月1日(水)～5月12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)

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)

望まない受動喫煙をなくしましょう

健康増進法が改正されたことで、昨年7月から学校や病院、行政機関など一部の施設で原則敷地内禁煙となっています。そして、今年4月1日からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙となり全面施行されます。望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

※受動喫煙とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることで、がんや呼吸器の病気などの健康被害が起こるため、問題になっています。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

改正法における3つの基本的な考え方

1. 「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

2. 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなど20歳未満の方、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付などの対策を講ずる。その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営するものについては、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216

満1歳！ お誕生日おめでとう



阿曾 濱地 茉莉 ちゃん
 父・晩成 母・舞香
 すっぴんすっぴん ☺
 元気にすくすく育ってネ！

トビしがーん
 温かい・シムお祝い券(大額)
 有効期限：R2.4未
 200円/人
 (フル・シムとち5か1家族5名まで)

伊勢志摩定住自立圏

みんなが住みやすい町に

人口減少、少子高齢化が進行する中、中心となる市と近隣市町が連携・協力し、誰もが住みやすい町づくりのためにさまざまな施策を行うのが「定住自立圏構想」です。

伊勢志摩定住自立圏構想は、伊勢市、鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町が連携し、平成25年から事業を行っています。



第3回 いせ出会い支援センター

少子化対策として、地域の皆さんの出会い・結婚を応援するため、結婚に向けての相談や、セミナー・イベントの開催などを行っています。また、従業員の結婚を支援する企業が増えるよう取り組んでいます。

フリーマガジン
 いとし・いせ
 も発行しています



こののぼりが目印！

いせ出会い支援センター

- 場所 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内
- 時間 水～土曜日 午前11時～午後6時
(水曜日は午後8時まで)

【問合先】 企画調整課 ☎ 86-2214

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	8,308人
男	3,921人
女	4,387人
世帯数	3,999戸

アゲお祝い券(大額)
 有効期限：R2.4未
 200円/人
 (家族5名まで)