



Public information of Taiki  
広報

# たいき

2020 **6** No.184



5月20日 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休校となっていた町内の小中学校が再開しました。(関連記事：2ページ)





議会事務局 Tel86-2248

■工事請負契約の締結について

〔防災行政無線同報系デジタル化整備工事〕

…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1回臨時会

令和2年第1回大紀町議会臨時会を4月27日に開催しました。  
審議結果は次のとおりです。

■専決処分の報告及び承認を求めることについて

(大紀町税条例等の一部を改正する条例について)

…承認  
地方税法の一部改正に伴う条例改正について、専決処分の承認を求めるものです。

■工事請負契約の締結について

〔阿曾集会所新築工事〕  
…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。

第2回臨時会

令和2年第2回大紀町議会臨時会を5月15日に開催しました。  
審議結果は次のとおりです。

■令和2年度大紀町一般会計補正予算

(新型コロナウイルス感染症対策関連予算)

…原案可決  
令和2年度大紀町水道事業会計補正予算

■令和2年度大紀町水道事業会計補正予算

(新型コロナウイルス感染症対策に伴う水道基本料金の免除外)  
…原案可決

※傍聴される方へのお願い  
(新型コロナウイルス対策として)  
1. 傍聴席に入る際は、必ずマスクを着用してください。

2. 手洗い、手指の消毒を徹底してください。
3. 「咳エチケット」を励行してください。
4. 発熱がある場合や体調が悪い(咳が出る、倦怠感がある等)場合は、傍聴を控えてください。

パートスタッフ募集

- 栄養士・管理栄養士【週3~5日で応相談】  
勤務時間：8:30~17:00  
時給：栄養士1,040円～ 管理栄養士1,200円～(昇給あり)  
仕事内容：献立作成・厨房業務・患者様の栄養管理等
  - 食器洗浄スタッフ【週3~5日で応相談】  
勤務時間：16:30~19:30 時給：900円～(昇給あり)
  - 調理師・調理員も同時募集！！
  - 待遇：交通費規定支給、勤務時間により社保完備、制服貸与、有給制度あり、車通勤可
- 問い合わせ 三重厚生連 大台厚生病院 担当：川合 Tel.0598-82-1313

新型コロナウイルス感染症対策に伴う水道基本料金の免除について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、経済的に甚大な影響をもたらしている現在の状況を踏まえ、町民の生活や企業等の負担軽減を図るため、水道料金の基本料金を免除させていただきます。

なお、新型コロナウイルス感染症につきましては、十分お気を付けください。

【内 容】 水道料金の基本料金(水量10<sup>3</sup>m<sup>3</sup>までとメーター使用料を含む)を6ヶ月間、全額免除いたします。

※申請手続きは不要です。

【対象者】 水道を利用しているすべての給水契約者

【対象期間】 令和2年6月請求分から令和2年11月請求分

【その他】 水道使用水量の検針時に投函させていただいております「検針のお知らせ」に、水道基本料金等免除後の内容が記載されておりますのでご確認ください。

※ご注意ください

- ・申請手続きが不要なため、役場職員が銀行やATMへ誘導することはありません。
- ・水道料金の基本料金無料化のことで、役場から電話や訪問することはありません。
- ・不審に思われた場合は、その場で口座番号等は答えずに、役場環境水道課までお問合せください。

問い合わせ 環境水道課 Tel.86-2245

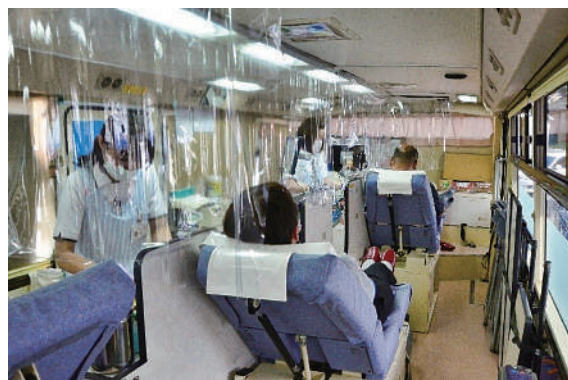


## 献血にご協力を

5月13日 役場本庁で、三重県赤十字血液センターの献血バスによる400ミリリットル献血が行われ、26名の方にご協力いただきました。

新型コロナウイルス感染の拡大下でも、毎日約3千人の患者さんが輸血を必要としています。

次回は、9月25日を予定していますので、尊い命を救うため、みなさまのご協力をお願いします。



## 第3子誕生祝う

5月15日 子育て支援制度による第3子誕生のエンゼル手当30万円が、片岡明日香さん(阿曾)に手渡されました。

おめでとうございます。

## 小中学校再開

緊急事態宣言の解除を受けて、5月20日から町内の小中学校が再開されました。

この日、大宮小学校では、児童たちが教員に目撃されながら元気よく登校しました。

教室では、児童一人一人が手を消毒し、同級生との再会を喜んでいました。



左から服部副町長、谷口町長、瀬古隆太さん、上村悟司さん

## 瀬古隆太さん、上村悟司さんよりマスク寄贈

5月22日 瀬古隆太さん(金輪)と上村悟司さん(野原)より、新型コロナウイルス感染拡大防止に大紀町の子どもたちで使ってほしいと、マスク1,000枚を寄贈いただきました。

お二人は、「生まれ育った大紀町のために」と知人を通じマスクを購入し、寄付を申し出てくださいました。

ありがとうございました。





# 甘辛トーク

## 蝶々のひとりごと 第99回

新型コロナウイルスとの  
全世界の戦争に勝たねばならぬ、  
万難を辛抱してこそ、  
勝利ありの章

### 勝利ありの章

世界中の人々が尊い命を奪われて居る。日本では百日経つと盆である。盆踊り、花火、初盆を迎える方々もあり、都会や県内にも孫やひ孫に久しぶりに逢いたいものである。

大紀町の町是である「人の命は何よりも大事、子供は町の宝、お年寄りは町の誇り」

4月21日(火)午前11時に町長室に来て頂く。

錦自治会長の谷口幸保氏と副会長の谷口武治氏、書記の錦支所長の坂口浩一朗君(3名)錦自治会(32名)としては、例年、盆には花火大会は自治会が仕切り、町民の皆さんも寄付金を募る仕組みである。錦自治会長、曰く、「町長の意見を聞いてから決める

事になったので、町長の意見を聞かして?」私は「自肅を求める。花火大会は中止にしてくれ」会長「そやのう」賛同して頂く。

保存会長の西村公伸氏に電話で相談をする。「盆踊りも中止のう」賛同して頂く。

### 初盆の「自肅の相談」の章

4月21日(火)午後1時、

町長室で「初盆の自肅相談」七保区長会長の筒井啓氏、滝原区長会長の奥田亮氏、柏崎連合町内会長山添茂樹氏、大内山区長会会長代理中村直幸氏。皆さんの意見を聞いて

参考にする。会長さん方も私と同じく悩んでいた。役場OBの阿曾区長の小野平和氏には翌日電話で伝える。各区の区長さん方には、町内におられる方で、初盆も少数で迎えて頂きたいとお願ひする。「区長さん方には辛い事である」

4月22日(水)午後7時、七保支所にて参加者9名全員。私の願ひとして、自肅を求める。但し願わくは都会、県内の方々を命がけの事であるから可愛い子や孫と曾孫にも逢

いたい事も辛抱して頂きたいと願う。七保区の区長の方々は「コロナウイルス」を移し、移される事はあつてはならないと皆さんは理解されている。

議会からは、山添議長、平見副議長、元坂議員、辻原議員、北出議員も参加される。

役場からは服部吉人副町長と北村教育長が参加する。

午後8時半に自宅に帰る。翌日に七保支所長の北村健君から、全部の区長さん方は、私への「気配りをしてくれていた」と聞く。

4月23日(木)午後7時、

柏崎支所にて、参加者8名。柏崎区長会の山添茂樹会長、中西辰生氏、森田芳己氏、小倉貞彦氏、杉本正博氏、小倉恵氏、藤原彰氏、小倉信男氏。「檀家の方々の意見を聞いていない」初盆の為に帰省される方々には気の毒だが、都会とか県内でも、「移され、移す」事だけは防ぐ事と悩む。

山添議長も参加される。

4月24日(金)大内山支所にて、午後6時集合。

代表区長の奥出貴生氏始め、

間弓区長の中村直幸氏、米ヶ谷区長の井上芳昭氏、駒区長の福山一己氏達も悩んでいた。山添議長も参加される。

4月27日(月)滝原区、阿曾区、本庁議会棟にて、

滝原区長会長の奥田亮氏、三瀬川区長の神田冬雪氏、里区長の上村公正氏(OB)、頓登区長の中西輝男氏、中村区長の小山憲示氏、出谷区長の西村佳作氏、長者野区長の西村和廣氏、大滝区長の大西司氏、阿曾区長の小野平和氏。

全区長(9名)の皆さんは、月曜日なので気の毒と知りつつ、私のスケジュールに合わせ参加いただく。有難い事である。「盆の自肅」特に初盆を迎える方々には寺の事情と檀家の事情も考える立場である。東の七保区から西の大内山区の区長さん方に感謝する。

### 三重県が一丸となった章

市長会(14市)町村会(15町)29市町の了解を受ける。

西田副会長(紀宝町長)と加藤副会長(木曾岬町長)と相談する。西田氏も加藤氏も、私を

支えてくれた方である。市長会の会長である、桜井亀山市長に相談する。風過ぎに全市14市OK。桜井会長は「谷口会長、発起人になって下さい」本来は市が発起人になる。市長会、町村会には、一丸となった事に敬意を表す。「鈴木知事は、4月13日に盲腸炎になり、翌日退院したと聞く、家族の皆さんは心配しただろう」

「雲を掴む様な相手である」と日本人として、いつかは収まると信じて、其々の市町長が、願ひは「自肅要請」はスタートである。これから本番である。百日前から(4月21日から4月27日)「初盆の自肅要請」をお願いした。

5月1日(金)自宅にて

1日でも早く、この騒動を止めるべきである。日本には「アヒガン」と言う良薬があるそう。米国ではレムデシビルやファイザー、良薬があるそうなの?」当分、緊張は続くだろう」

令和2年5月6日(水)自宅にて  
大紀町長 谷口友見



## 令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金のご案内

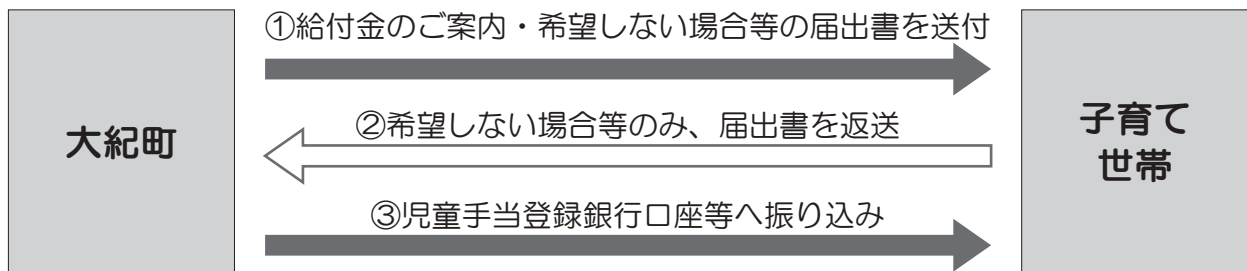
「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」において、子育て世帯に関して児童手当を受給する世帯に対し、その対象児童一人あたり1万円を上乗せする臨時特別給付金を支給することになりました。

それを受けて、大紀町では、支給対象児童一人あたり1万円を追加給付した、合計2万円(特例給付対象者は1万円)を給付します。

|       |   |
|-------|---|
| 給付対象者 | 令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当及び特例給付を受給している方<br>※ただし、同年3月分の児童手当の対象となっている児童であれば、4月から高校1年生となっている場合等も対象となります。  |
| 給付額   | 対象児童1人につき、児童手当受給者：2万円<br>特例給付受給者：1万円  |
| 支給時期  | 6月中旬頃   |
| 支給方法  | 令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当を受給している口座に振り込み<br>【注意】<br>※指定していた口座を解約等しており、給付金の支給に支障が生じる恐れがある場合は、児童手当の振込指定口座の変更手続きをお願いします。<br>※当該口座の変更等に支障がある場合には、住民課までお問い合わせください。 |

### 【申請は不要】

大紀町では、6月中旬頃に支給する見込みです。



問い合わせ 住民課 Tel.86-2217

## 新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者の皆様へ

### 持続化給付金に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金が支給されます。

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 給付対象者   | ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している中小企業・個人事業者等 |
| 給付額(上限) | 法人：200万円 個人事業者：100万円                |

詳細については、「持続化給付金」の事務局HP (<https://www.jizokuka-kyufu.jp>) でご確認いただくか、「持続化給付金事業コールセンター」までお問い合わせください。

【持続化給付金事業コールセンター Tel.0120-115-570】

問い合わせ 商工観光課 Tel.86-2243



## 後期高齢者医療制度のお知らせ



### 被保険者証について

#### 被保険者証が変わります。

新しい被保険者証(若草色)を、令和2年7月中旬に、後期高齢者広域連合から、ご自宅へ簡易書留にて送付します。

ピンク色の被保険者証は、令和2年8月1日以降使用できません。

新しい被保険者証(若草色)が届きましたら、8月1日以降に若草色の被保険者証を住民課又は各支所の窓口に返却してください。

### 限度額適用認定証等について

通院や入院の際に上記の『被保険者証』に加えて『限度額適用認定証等』(一部負担割合が3割の人)または『限度額適用・標準負担額減額認定証』(住民税非課税世帯の人)を病院の窓口へ掲示すると、窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。また、住民税非課税世帯の人は、入院の際に提示すると、食事代が減額されます。

この減額認定証の交付を受けるには、申請が必要です。被保険者証と印鑑をお持ちいただき、住民課または各支所へ申請してください。なお、現在交付されている方で、所得区分に変更がない場合は自動更新により7月末に送付します。

### 令和2年度の保険料について

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりから保険料を納付いただきます。

**7月中旬に保険料額及び納付方法の通知を、住民課から送付します。**

#### ○令和2年度保険料の計算方法

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、その方の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

均等割額  
44,589円

+

所得割額  
(※総所得金額等－33万円)×8.99%

=

年間保険料額  
(賦課限度額64万円)

#### ※総所得金額等とは

- ・各収入から必要経費(公的年金控除額や給与控除額等)を差し引いた所得の合計額で、申告分離課税の所得金額や山林所得金額を含みますが退職所得は含みません。
- ・遺族年金や障がい年金は収入に含みません。
- ・各種所得控除(社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除・医療費控除等)は適用されません。

◆所得が低い世帯に属する方は、下記の基準により均等割額が軽減されます。

| 同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等の合算額                | 軽減割合  | 軽減後の額   |
|--|-------|---------|
| 33万円以下                                   | 7.75割 | 10,032円 |
| 33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下(その他各種所得がない) | 7割    | 13,376円 |
| (33万円+被保険者数×28.5万円)以下                    | 5割    | 22,294円 |
| (33万円+被保険者数×52万円)以下                      | 2割    | 35,671円 |





◆後期高齢者医療制度に加入する前日に社会保険(被用者保険)の被扶養者であった方に対する軽減均等割額が資格取得から2年間のみ5割軽減され、所得割は課されません。(所得が低い世帯に属する方の均等割額の7.75割軽減または7割軽減に該当する方は、そちらが適用されます。)

○保険料の徴収

保険料の徴収方法は、原則として「特別徴収(年金からの天引き)」となります。ただし、年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた1回あたりの天引き額が、年金の1回あたりの支給額の1/2を超える場合は、納付書や口座振替で納付していただく「普通徴収」となります。

※複数の年金を受給されている場合、特別徴収対象年金の中で優先順位の高い1種類の年金から天引きの可否を判断します。

**一部負担金の割合の申請について**

前年中の住民税課税所得が、145万円以上の方は、診療機関での負担割合3割負担になりますが、次の条件に該当する方は、申請により負担が1割になります。

○同一世帯に後期高齢者医療被保険者が、1人の場合(被保険者の収入額) 383万円未満

○同一世帯に後期高齢者医療被保険者が2人以上いる場合(被保険者の収入額合計) 520万円未満

※7月末までに申請された方は8月から、8月以降に申請された方は、申請月の翌月から負担割合が変更されます。

**後期高齢者健康診査について**

令和2年6月下旬から受診券等を後期高齢者医療広域連合から順次送付します。

|          |   |
|----------|---|
| 目的       | 健康管理と生活習慣病の早期発見を目的としています。   |
| 対象者      | 令和2年8月31日までに後期高齢者医療被保険者となられる方   |
| 送付スケジュール | 4月末時点の被保険者 → 6月下旬発送<br>5月～7月中に被保険者となられる方 → 8月下旬発送<br>8月中に被保険者となられる方 → 9月下旬発送                          |
| 受診期間     | 令和2年7月から令和2年11月末までの間<br>(ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施期間中でも中止になる場合があります。受診を希望する医療機関に必ず連絡をしようえで、受診してください) |
| 受診場所     | 病院・診療所など  |
| 受診方法     | 受診券等をご覧ください。  |
| 自己負担額    | 住民税課税世帯の方：500円 住民税非課税世帯の方：200円  |

問い合わせ 三重県後期高齢者医療広域連合事業課  
被保険者証・保険料・一部負担金関係  
健康診査・医療費関係  
住民課

TEL059-221-6883

TEL059-221-6884

TEL86-2217



## 木造住宅無料耐震診断の申込みを受け付けています

平成28年4月の熊本地震、平成7年の阪神・淡路大震災では、多くの生命が失われました。

亡くなられた方の多くは住宅の倒壊による圧死や窒息死でしたが、中でも昭和56年以前の旧建築基準で建てられた木造住宅に大きな被害が出ました。

南海トラフを震源とした大規模な地震の発生が懸念されるなか、御自宅の耐震化に向けた無料耐震診断を受けてみませんか。



### ●対象となる住宅

町内の昭和56年5月31日までに完成(着工を含む)している木造住宅(在来軸組構法、伝統的構法、枠組壁工法)で階数が3階以下の建築物が対象となります。

※丸太組構法(ログハウス)プレハブ住宅は対象外です。

※居住者が所有者以外の場合は所有者の同意を得ていただく必要があります。

※共用住宅の場合は、延べ面積の過半が住宅用である建物。

### ●診断内容

町が委託する建築・耐震診断の専門家を派遣し、間取り、外面等を確認する現地調査(1~2時間程度)により診断し、地震に対する家の強さを数値で示します。

診断結果は一般診断法による診断書及び、概算補強工事費により、後日、診断した専門家がお伺いして説明します。

### ●診断費用・申込期間

診断費用は無料です。申込みは、令和3年3月末まで随時受け付けています。

※令和2年度の募集戸数は30戸です。先着順となりますのでお早めにお申し込みください。

※耐震診断の結果、地震により倒壊する可能性が高いと診断された木造住宅については、補強設計、補強工事、リフォーム工事等にかかる費用の一部を補助する制度があります。詳しくは役場防災安全課までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ 防災安全課 Tel.73-3318

## 町内河川に「危機管理型水位計」が設置されました

町内河川に10箇所「危機管理型水位計」が県において設置完了となりました。

※インターネット上で『川の水位情報』と検索していただくとご覧になることができますので、洪水警戒時の際には避難情報としてご利用ください。

### 【令和元年度 設置箇所】

| 地区名 | 河川名  | 設置箇所 |
|-----|------|------|
| 永会  | 藤川   | 久保橋  |
| 崎   | 笠木川  | 高岡橋  |
| 大内山 | 唐子川  | 宮前橋  |
| 大内山 | 大内山川 | 中野橋  |

### 【平成30年度 設置箇所】

| 地区名 | 河川名  | 設置箇所 |
|-----|------|------|
| 永会  | 藤川   | 藤橋   |
| 阿曾  | 大内山川 | 阿曾大橋 |
| 柏野  | 大内山川 | 柏野大橋 |
| 崎   | 三ヶ野川 | 細野橋  |
| 錦   | 奥川   | 新奥川橋 |
| 大内山 | 梅ヶ谷川 | 宮本橋  |



問い合わせ 建設課 Tel.86-2247





## 紀勢地区広域消防組合消防職員募集のお知らせ

令和3年度採用予定の消防職員を募集します。

|        |  |
|--------|--|
| 採用予定者数 | 消防職(消防吏員) 若干名  |
| 採用予定日  | 令和3年4月1日   |
| 受験資格   | (1)平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの方で、大学、短期大学等若しくは高等学校の教育課程を卒業(修了)又は令和3年3月末日までに卒業見込みの方及び文部科学省の実施する高等学校卒業程度認定試験に合格した方<br>(2)心身健全で、消防業務に支障がないこと。<br>(3)日本国籍を有し、地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない方<br>(4)採用後に紀勢地区広域消防組合管内に居住できる方 |
| 試験日・場所 | 第1次試験：令和2年9月20日(日) 紀勢地区広域消防組合消防本部<br>(多気郡大台町佐原754番地)<br>第2次試験：第1次試験の合格者に別途通知します。   |
| 受験手続   | (1)申込書の配布<br>・配布開始：令和2年6月8日(月)から<br>・配布場所：奥伊勢消防署、紀勢分署、南島分署及び宮川出張所<br>・配布時間：午前8時30分～午後5時まで<br>(2)申込書の受付期間<br>・令和2年6月8日(月)から同年7月20日(月)<br>午前8時30分～午後5時まで(土日、祝日は除く)   |

申し込み・問い合わせ 紀勢地区広域消防組合消防本部 総務課 TEL0598-82-3612

## 税務職員採用試験受験者募集案内

|      |   |
|------|---|
| 職 種  | 税務職員採用試験(高校卒業程度)  |
| 受験資格 | ① 令和2年4月1日において、高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び令和3年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者<br>② 人事院が①に掲げる者に準ずると認める者 |
| 申込期間 | インターネット(人事院HP)により申し込んでください。<br>受付期間：令和2年6月22日(月)午前9時～7月1日(水)  |
| 試験日  | 第1次試験 令和2年9月6日(日)<br>第2次試験 令和2年10月14日(水)～10月23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

## 放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、10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・自然科学などが約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 8月31日まで
- ・ 第2回 9月15日まで

### 問い合わせ

放送大学三重学習セン

ター  
TEL0599-233-1170



短歌

沈黙を美德と信じ若き頃されど心は偽っていた

平見 翠玉

いつの日かここにも津波がくるならむ海拔9メートルの堤防今朝も歩みぬ

中世古起和

去年の夏息子は妻の遺体に添い帰る希望抱きて往きしこの道

米倉 悦

農に嫁ししを気遣ひくれし亡き父の短き手紙赤茶けて出づ

紙谷 孝代

コロナ禍に日々怯えしも此の宵は湯ぶねに菖蒲うかべ安らう

西村 昌美

白内障の手紙の様子を友に聞く明日は我が身か耳かたむけて

大西貴美子

早苗田を渡り行く風目に追ひぬコロナ自粛の静かなる午後

服部 利恵

影踏みで遊びし日々よ月に白きふるさとの庭まかないに顕つ

村田 薩子

口あけて寝ている時は熟睡かそつと静かにふとんをかける

乾 恵美

俳句

誰も来ず何処へも行かず春炬燵

生駒ちづ代

遠くより旅人の如花筏

喜多千保子

芹一葉香気を共に茶碗蒸

奥山津々子

筍の十二単衣を脱がしけり

大野 楼山

杖ついて重き筍いただいて

宮田あかり

薄墨の空へ花舞う水曜日

神戸亜矢子

休校の庭のふらこ風が漕ぐ

宮原 千枝

集ふもの天上春の星のみに

宮原 達洲

涅槃雪遺稿の本の納戸色

渋谷 睦子

筍や水の奏でる山の村

清原 房

ゆつくりと時間を過ごす夏の旅

平見 翠玉

花辛夷べーとーベンの白き髪

瀬古 多永

走り過ぐ汽車の風受け蓬摘む

小倉 恵美

そら豆の入れし茶粥の箸すすみ

大矢 エミ

ほろ酔いになつてくれよと桜云う

卓球 路

山躑躅峠下れば波の音

北隆 山

老いの日々桜前線旅ごころ

藤原 梢

あの事に我が春愁も消えにけり

出口 美敏

九春をコロナコロナに苛まれ

畔地佳永子

落を摘み夕げの支度妻八十路

小倉 嘉治

停まるごと花の風受く一両車

殿村 順子

予後の身に心穏やか四温得て

小倉きよなみ

竹の子の境界線のすぐ横に

奥山 泉

さくら餅どこからどう見てもしあはせ

東砂 都市

沁み入るや人の情けと春時雨

小倉 克修

春うらら猫の会議もコロナ菌

奥山 笑空

挿し木してはじめて咲けり沈丁花

見並 康子

春の花コロナに負けず咲き誇る

伊東かねみ

消息を句で確かめる春の風

奥山 和子

白色の小皿買い足す桜どき

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

## 新型コロナウイルス感染症について③ ～「フレイル」に注意しましょう～

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、外出自粛にご協力いただきありがとうございます。自粛生活が続き体を動かす機会が減ってしまうと、体に変調をきたします。今回は、体に変調をきたさないために、自宅でできる「フレイル予防」についてお伝えします。

### フレイルとは？

体やこころの働きが衰えたり、社会的なつながりが弱くなった状態を**フレイル**といいます。フレイルは、健康と要介護状態の中間の段階で、そのまま放置すると要介護になる危険性が高いといわれています。

### ○フレイルの原因

老化などによって、高血圧や糖尿病などの持病が悪化する、筋肉の量が減少する、栄養不足（低栄養）によって「やせ」の状態になる、全身の関節や筋肉が衰えることなどが原因になります。

### ○フレイルのサイン

- ・ここ半年で体重が2～3kg減った
- ・歩く速度が遅くなった
- ・最近、疲れやすくなった
- ・体を動かすことが減った



このような症状はありませんか？ 1つでもあてはまる方は「フレイル予備群」かもしれません。

### ○フレイル予防の3つのポイント

上のようなフレイルのサインがある方でも、早い時期から生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に引き返すことができます。

#### 栄養

- ・バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう
- ・食べる力を維持するために、かみごたえのある食品を食べましょう
- ・定期的に体重をはかって、体重が減ってきていないかチェックしましょう
- ・正しい歯みがきや入れ歯の手入れを行い、口の中をきれいに保ちましょう

#### 運動

- ・ウォーキングなど1日に30分程度は体を動かしましょう
- ・スクワットなど筋肉トレーニングを行い、筋力を維持しましょう
- ・バランス力をつける片足立ちなどを行いましょう
- ・外出時には歩きやすい靴をはきましょう

#### 社会参加

- ・自分に合った趣味や活動を見つけましょう
- ・料理やごみ捨てなど、家庭内の役割を担うことでも活動の幅は広がります



フレイル予防で健康寿命をのばしましょう！

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel.86-2216



## 「食べることは「生きること」

生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どもの頃からさまざまな「食」の経験をするのが大切です。以前は当たり前だった食習慣も時代の変化とともに当たり前でなくなってきているものもあります。

🏠ご家庭でできる「食育」～こんなことから心がけてみませんか？

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べる習慣をつける   | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる       |
| <input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲む       | <input type="checkbox"/> 食塩や脂肪のとり過ぎ     |
| <input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して選ぶ | <input type="checkbox"/> 親子で一緒に食事の支度をする |
| <input type="checkbox"/> 食材の無駄をできるだけ減らす | <input type="checkbox"/> 郷土食や行事食を取り入れる  |

## ☆きなこ蒸しパン☆

混ぜるだけで  
簡単！

### 【材料と分量(5個分)】

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 卵  | 1個        |     |
| 砂糖 | 60g       |     |
| 牛乳 | 50ml      |     |
| 油  | 大さじ1      |     |
| A  | 薄力粉       | 80g |
|    | きなこ       | 20g |
|    | ベーキングパウダー | 2g  |

### 【作り方】

- ①ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、さらに牛乳と油を加えてよく混ぜる。
- ②Aをふるいにかけて、①に加えて混ぜる。
- ③厚手のカップ(9号)5分目まで生地を流し入れ、蒸し器で10～15分蒸す。
- ④竹串でさし、生地がつかなければ出来上がり。

### 【1人分の栄養価】

|         |       |      |      |
|---------|-------|------|------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
| 166kcal | 4.3g  | 5.0g | 0.1g |

ヘルスマイト

## 3月17日以降に確定申告書等を提出された場合のご注意について

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、所得税の確定申告などの申告期限が例年より延長されております。この延長期間(3月17日以降)に確定申告を税務署へ提出された場合は、以下のような影響が出る場合がございますのでご了承ください。

- ・町県民税の課税について申告書の内容が反映されない。  
※この場合、申告内容の確認ができしだい申告内容を反映し町県民税の再計算を行い、新たに課税となる方には納税通知書、または税額が変更となる方には変更通知書を送付させていただきます。
- ・所得(課税)証明書の内容や、国民健康保険税、介護保険料などの保険料算定に、申告書の内容が反映されない。など

納税者の皆様におかれましては、ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ 税務課 TEL86-2215





7月の

# くらしのカレンダー

- 成人健康相談（時間は受付時間です）  
持ち物 健康手帳

## ▼大宮 22日(水)

午前9時30分～午前10時15分 出谷集会所  
午前10時45分～午前11時30分 中村集会所  
午後1時30分～午後2時30分 神原集会所  
午後3時～午後3時30分 打見構造改善センター

手指消毒やマスク着用など感染症の拡大防止にご協力ください。

- 妊婦・産婦・育児相談  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
9日(木)午前10時～午前11時30分  
子育て支援センター すくすく

手指消毒やマスク着用など感染症の拡大防止にご協力ください。

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

## 錦花火大会 中止のお知らせ

8月15日に開催を予定しておりました恒例の「錦花火大会」は、今般の新型コロナウイルス感染症拡大防止と来場者の皆様をはじめ、関係者の皆様、そして町民の皆様の健康と安全確保を第一として、令和2年の開催を中止することを決定いたしました。

錦花火大会を楽しみにされていた皆様におかれましては、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

大紀町錦地区自治会 会長 谷口 幸保  
役員 一同

## 『大紀町防災町民会議』開催延期のお知らせ

例年6月開催の『大紀町防災町民会議』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として延期とさせていただくことになりました。（開催時期は未定です。）

関係者のみなさまにおかれましては、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

問い合わせ 防災安全課 Tel.73-3318

## 介護正職員募集中

大宮園では、職員を募集しています。  
一緒に働ける方は、下記担当者までご連絡を。

問い合わせ  
大紀町野原519番地1  
特別養護老人ホーム大宮園  
担当者：吉田・小倉

Tel.0598-85-7020



町内事業所たすけふへい

# 満1歳！ お誕生日おめでとう



元氣いっぱい我が家のアイドル！  
これからも唯翔らしく大きくなってね♡

永会 平井 唯翔 ちゃん  
父・淑騎 母・有彩

トビカゲーデン  
入浴割引券(大紀町)  
有効期限：R2.7末  
200円/人  
(家族5名まで)

## 特別定額給付金のご案内について

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」により基準日(令和2年4月27日)において住民基本台帳に記録されている方1人につき10万円を給付します。

感染症拡大防止のため、窓口での配布、受付は行わず、「郵送申請」と「オンライン申請」が基本となります。

### 【申請方法】

#### 1. 郵送申請

世帯主あてに郵送された申請書に、必要事項をご記入の上、同封の返信封筒で申請をお願いします。

- ・申請日、世帯主の氏名、押印、生年月日、現住所、携帯電話番号等、振込口座等を記入してください。
- ・運転免許証、保険証、マイナンバーカード等いずれか一点の身分証明書の写しと振込先の通帳の写しを申請書の裏面に添付してください。

#### 2. オンライン申請

マイナポータルでのオンライン申請を行うことが可能です。ご利用は、世帯主の方の電子証明を搭載したマイナンバーカード及びオンライン申請に対応したカードリーダーやスマートフォンが必要となります。

### 【給付方法】

給付は、原則として申請者の本人名義の銀行口座へ振込みにより行います。

### 【申請期限】

**令和2年8月21日(金)まで**

問い合わせ 住民課 TEL86-2217

### 6月の納税など

町県民税  
国民健康保険税  
介護保険料  
水道料金

### 町のすがた 4月末現在

|     |        |
|-----|--------|
| 人口  | 8,250人 |
| 男   | 3,900人 |
| 女   | 4,350人 |
| 世帯数 | 3,993戸 |

阿部温泉  
入浴割引券(大紀町)  
有効期限：R2.7末  
200円/人  
(家族5名まで)