



Public information of Taiki  
広報

# たいいき

2021<sup>2</sup> No.192

祝大紀町成人式



ご成人おめでとうございます

主な内容 議会だより/大紀町長・大紀町議会議員選挙の投票日について/所得税等の確定申告会場のご案内/寝具類洗濯サービスの受付を開始します/ほか



議会事務局 TEL86-2248

### 第4回定例会

令和2年第4回大紀町議会定例会が、12月10日に開催され、令和元年度各会計の決算認定をはじめ、令和2年度補正予算や条例制定及び条例改正等を審議しました。

### ● 一般質問

次とおり議員4名が一般質問を行いました。

#### 大東政司議員

##### (1) 各種団体等研修視察事業について

① 令和元年7月30日から31日に障害者福祉会の視察研修が行われているが、この事業は、どの予算に基づいて企画され実施されたのか。

② 各種団体等研修視察事業補助金2,250万円が決定したのが令和元年9月11日

の9月議会なのに、予算が決まる前の令和元年7月30〜31日に実施された団体の視察研修にこの補助金が交付されているのは、会計法違反ではないか。どういう理由で補助金を支給したのか。

③ 予算が決まったのが9月11日なのに、早くも9月17・18日、9月24日・25日に視察研修が実施されている。予算が決まる前から計画していなければ、1週間や2週間で計画が決まるわけがないと思うが、何故このように早く実施できたのか。

④ 令和2年2月20日〜21日までの間におよそ30近くの団体が視察研修に出かけているが、「各種団体」とはどのような規定に基づいているのか。希望すればどの団体でも補助を受けて旅行に行けたのか。

⑤ 合計20回に及び視察研修に随行員として町職員が90名も参加しているが、職員派遣の基準は何に基づいているのか、人選はどうなっているのか。

(2) 新型コロナウイルスの感染拡大防止策について  
① 冬に入り、インフルエンザの流行が懸念されている。ワクチンが不足して予防接種を希望しても受けられない例が続出している。町行政としてどのように対処する方針か。

② コロナ感染の「第三波」が襲来している。町行政としてどのように対処する方針か。

#### 村田康郎議員

##### (1) 阿曾湯の里公園の遊具撤去について

4年前、阿曾湯の里に設置されていた遊具「レジャーキッズ(複合遊具)」を新しく出来た阿曾集会所に持って行った理由・経緯の説明を求めらる。

##### (2) 錦、内堤防の必要性について

① 計画から今日までの経緯の説明を求めらる。

② 工事の推進状況について(奥川のかさ上げ)についての説明も求めらる。

③ 錦漁港内の水質(環境)の変化についての説明を求めらる。

④ 令和元年に入って錦中心に出来た明確な内堤防反対組織「大紀町の海を守る会」を認識しているか。その会に堤防の必要性を説明したか。

#### 北出幸一議員

(1) 県道南島大宮大台線沿いにある神の口延命地藏付近の交通安全対策について

県道南島大宮大台線沿いにある藤木屋地区の水くみ場になつている神の口延命地藏付近の安心・安全面(交通安全)の対策を講じていただけないか。

#### 山川和基議員

##### (1) 防潮堤のデメリットについて

① 「コンクリの壁に囲まれて暮らしたくない」という錦の住民の声は届いているか？

② 津波が来るのが見えないので避難が遅れた(田老)海が見えない危険にどう対処するつもりか？

③ 中堤防(漁港を間仕切りする堤防)による水質悪化について

④ 工事の1社独占について  
⑤ 高齢化している錦住民の避難について(要援護者の避難計画、避難道路の整備)  
⑥ 今後の事業計画について

##### (2) 教育行政について

① 設備不具合の早急な対策を(大紀小学校の現状を中心に)

・大紀小学校コンクリの壁やひさしの剥離片の落下について

・不要な構造物の撤去は？  
・水漏れするので使えてない池はどうする？

・講堂の雨漏り修理の予定は？

・その他、学校からの要望は？他校の現状及び要望は？

② 感染症による休校措置について  
・新型コロナウイルス(Covid19)感染拡大防止のため3月〜4月休校した。この休校措置の決定過程はどうだったか？

・今後どのような場合にどのようなプロセスで決めるのか？

③ 学校統合について



・錦と七保では複式学級となつている学年がある。保育園の園児数を見ると少人数化はまだ進む。統合の作業は進んでいるか？子ども達の成長のために、すみやかな学校統合を提言する。

### (3)谷口町政の総決算

・プラス面は何だと考えているか？  
・マイナス面は何だと考えているか？

### ●議案審議

審議結果等は次のとおりです。

■令和元年度大紀町一般会計、各特別会計(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療事業)及び水道事業会計歳入歳出決算の認定について  
…すべて認定

■大紀町議会議員及び大紀町長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例の制定について  
…原案可決

公職選挙法の一部を改正する法律(令和2年法律第45号)

の施行に伴い、本条例を制定しました。

■令和2年度大紀町一般会計、各特別会計(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療事業)及び水道事業会計補正予算  
…すべて原案可決

■大紀町使用料条例の一部を改正する条例について  
…原案可決

大紀町菌床椎茸培養・栽培施設を閉鎖することとしたことに伴い、当該施設の使用料を削除するため、本条例を改正しました。

■大紀町介護保険条例の一部を改正する条例について  
…原案可決

租税特別措置法の一部が改正されたため、本条例を改正しました。

■大紀町集会所等条例の一部を改正する条例について  
…原案可決

令和2年11月14日に阿曾集会所が竣工されたため、本条例を改正しました。

■大紀町後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例について  
…原案可決

租税特別措置法の一部が改正されたため、本条例を改正しました。

■大紀町菌床椎茸培養・栽培施設条例の廃止について  
…原案可決

大紀町菌床椎茸培養・栽培施設の閉鎖に伴い、本条例を廃止しました。

■大紀町菌床椎茸培養栽培施設財政調整基金条例の廃止について  
…原案可決

大紀町菌床椎茸培養・栽培施設を閉鎖することとしたことに伴い、同基金条例の設置意義がなくなつたため、本条例を廃止しました。

■大紀町過疎地域自立促進計画の変更について  
…原案可決

過疎地域自立促進特別措置法(平成12年法律第15号)第6条第7項の規定により、過疎地域の市町村は、自立促進方

針に基づき、当該市町村の議会の議決を経て過疎地域自立促進市町村計画を変更することができるとしているため、本計画を変更するものです。

■伊勢市児童発達支援センターの大紀町民の利用に関する協議について  
…原案可決

伊勢市児童発達支援センターを大紀町民の利用に供することについて、伊勢市と協議するものです。

■町道の路線廃止について  
…原案可決

県道伊勢大宮線(瀧原橋)の移管に伴い、町道の路線を廃止するものです。

■町道の路線認定について  
…原案可決

県道伊勢大宮線(瀧原橋)の移管に伴い、町道を認定するものです。

■大紀町農業委員の認定農業者の数について同意を求めることについて  
…同意

認定農業者等の数は、4人

以上となりました。

■大紀町農業委員の任命につき同意を求めることについて  
…同意

大紀町農業委員は次の皆さんに決まりました。

- ・鳥田真吾さん(野原)
- ・上村悟司さん(野原)
- ・北村徳郎さん(打見)
- ・筒井一巳さん(永会)
- ・大谷春生さん(永会)
- ・出口眞市さん(滝原)
- ・村田敏郎さん(阿曾)
- ・大野和久さん(柏野)
- ・小倉常貴さん(柏野)
- ・小倉貞彦さん(柏野)
- ・山添英機さん(崎)
- ・福山一己さん(大内山)
- ・神戸浅文さん(大内山)
- ・田中藤生さん(大内山)



# 祝 令和3年大紀町成人式



1月2日 コンベンションホールで、消毒や検温などの感染対策を徹底しながら「大紀町成人式」が行われ、華やかな振袖やスーツに身を包んだ新成人85人が大人の仲間入りをしました。

式典では、谷口町長が、困難や苦勞を乗り越えることによって、初めて立派な人間に成長することわざの「かんなんなんじ 艱難汝を玉たまにす」という言葉を新成人に贈りました。

新成人代表の岡本和樹さん(大内山)が謝辞で、「責任ある行動と、人を思いやるやさしい心をもって社会に貢献していきたいと思えます」と決意を述べました。

最後には、新成人全員で記念撮影を行い、大人としての第一歩を踏み出しました。





## 放課後児童支援員永年勤続表彰受賞

永きにわたり、放課後児童の健全育成に多大な貢献をされた、放課後児童クラブ支援員の生駒貞子さん(阿曾)に、県子ども・福祉部長より表彰されました。

1月12日には、役場本庁で、谷口町長より表彰状が伝達されました。おめでとうございます。

## ふるさと納税 感謝状

1月12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。



## 中部日本高校演劇大会で最高賞受賞！

三重高校2年生の西村晴菜さん(七保出身)が在籍する同校演劇部が、中部日本高校演劇大会で最高賞の「文部科学大臣賞」を受賞しました。

大会では、「ねこの子ね」と題した喜劇を上演。役作りに徹底的にこだわり、執着心・憎悪などの情念を多彩に表現し見事受賞となりました。

また、令和3年8月に和歌山県で開催予定の全国高校総合文化祭演劇部門に出場する事となりました。おめでとうございます。



問い合わせ 教育委員会 生涯学習課 Tel.72-4040

## 大紀町地域経済活性化商品券

まだ使っていない商品券は、ありませんか？



使用期限

令和3年3月10日(水)まで

残さず、忘れず使ってくださいね！

問い合わせ 商工観光課 Tel.86-2243



## 2月28日(日)は大紀町長・大紀町議会議員選挙の投票日です

2月28日(日)の投票は、午前7時から午後6時までです。

選挙人名簿に登録されている投票区の投票所(入場券に記載されている場所)で投票して下さい。  
当日、投票出来ない方は、期日前投票をしましょう。

**【期日前投票期間 2月24日(水)～2月27日(土)】**



問い合わせ 大紀町選挙管理委員会 Tel.86-2212

## 軽自動車税の税率を軽減する特例措置【グリーン化特例(軽課)】が延長されます

令和2年度に引き続き、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに新規取得した、排出ガス性能と燃費性能の優れた環境負荷の小さい四輪と三輪の軽自動車(新車に限る)についても、令和3年度の軽自動車税(種別割)に限り軽減されます。

### ◆特例措置後の税率

#### ①税率約75%軽減

- ・電気自動車
- ・天然ガス自動車で、平成30年排出ガス規制に適合するものまたは、平成21年排出ガス規制に適合し、平成21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物の排出量が少ないもの

#### ②税率約50%軽減

- ・平成30年排出ガス規制に適合し、平成30年排出ガス基準値より50%以上窒素酸化物等の排出量が少ない軽自動車または、平成17年排出ガス規制に適合し、平成17年排出ガス基準値より75%以上窒素酸化物等の排出量が少ない軽自動車で揮発油を内燃機関の燃料とするもののうち
  - (1)令和2年度燃費基準値より30%以上燃費性能の良い乗用車
  - (2)平成27年度燃費基準値より35%以上燃費性能の良い貨物用車

#### ③税率約25%軽減

- ・平成30年排出ガス規制に適合し、平成30年排出ガス基準値より50%以上窒素酸化物等の排出量が少ない軽自動車または、平成17年排出ガス規制に適合し、平成17年排出ガス基準値より75%以上窒素酸化物等の排出量が少ない軽自動車で揮発油を内燃機関の燃料とするもののうち
  - (1)令和2年度燃費基準値より10%以上燃費性能の良い乗用車
  - (2)平成27年度燃費基準値より15%以上燃費性能の良い貨物用車



### ◆特例措置後の税額(令和3年度)

車両種別			①約75%軽減	②約50%軽減	③約25%軽減
三輪			1,000円	2,000円	3,000円
四輪	乗 用	営業用	1,800円	3,500円	5,200円
		自家用	2,700円	5,400円	8,100円
	貨物用	営業用	1,000円	1,900円	2,900円
		自家用	1,300円	2,500円	3,800円

問い合わせ 税務課 Tel.86-2215



～伊勢税務署よりお知らせ～

## いせシティプラザでの確定申告のご案内

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。  
 なお、会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要となります。

確定申告会場(税務署内に確定申告会場は設けておりません)	
確定申告会場	いせシティプラザ(いせ市民活動センター北館) 【所在地】伊勢市岩渕一丁目2番29号 ※駐車場の混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください
開設期間	2月16日(火)～3月15日(月)の月曜日～金曜日 (土・日曜日及び祝日には開設しておりません)
開設時間	午前9時～午後5時

### 入場整理券について

- 「入場整理券」は会場で当日朝8時30分から配布します。  
 LINEアプリを使えば事前にオンラインで入手することも可能です。

LINEアプリをご利用される方は、国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。  
 メニューの「ホーム」から「国税庁」または「@kokuzei」と入力いただくと  
 友だち追加ができます。



友だち登録はこちらから⇒

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

- 電話等による事前予約の受付は、1月14日(木)で終了しています。

### 入場時のお願い

- ご入場いただく皆様には以下の事項をお願いいたします。  
 ご不便をおかけしますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

マスクの着用	検温の実施	手指消毒	最少人数での来場	筆記用具等の持参
--------	-------	------	----------	----------

### 還付申告について

令和2年分の還付申告は、5年間(令和3年1月1日から令和7年12月31日まで)行うことができます。

還付申告で申告相談をご希望される方は、令和3年3月16日以降、税務署での申告相談をご利用ください。

確定申告会場の混雑回避にご協力をお願いします。



確定申告には、ご自宅からパソコン・スマートフォンでご利用いただけるe-Tax(電子申告)が便利です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からも、より安全・安心なご自宅からのe-Taxをご検討ください。

問い合わせ 伊勢税務署個人課税第一部門 Tel.(0596)28-3191(代表)

(平日の午前8時30分から午後5時まで)

※自動音声の案内に従い「2」を選択してください。



## 大紀町公営住宅・町営住宅入居者募集のお知らせ

公営住宅(大内山大津団地)・町営住宅(大内山菅谷第1団地)の入居者を募集いたします。  
入居を希望される方は、大紀町役場建設課までお申し込みください。

### 1. 募集場所

《公営住宅》※家賃月額 公営住宅法第16条により算出した額

■大内山大津団地 大紀町大内山981番地3 鉄骨2階建  
世帯用1戸 延床面積79.5㎡/戸

《町営住宅》※家賃月額 世帯用：25,000円 単身用：15,000円

■大内山菅谷第1団地 大紀町大内山6796番地 鉄骨構造  
世帯用1戸 延床面積46.2㎡/戸 単身用2戸 延床面積23.1㎡/戸

### 2. 敷金

家賃月額の3ヶ月分

### 3. 入居予定

令和3年3月下旬

### 4. 申込期間

令和3年2月22日(月)～3月10日(水)

(月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝日除く)

### 5. 選考方法

書類実情調査等

### 6. 入居資格

(1)町内に住所又は勤務場所を有すること(町営住宅)

(2)独立の生計を営み、収入を有し、条例に基づいて定める家賃及び敷金を支払う能力を有する方

(3)現に同居し、又は同居しようとする親族があること(世帯用のみ)

(4)現在、住宅に困窮していることが明らかなる方

(5)諸税、諸納付金を常に完納している方

(6)申込者又は同居しようとする親族が暴力団員でないこと

### 7. 資格の喪失

・入居決定後、入居者が暴力団員であることが判明した場合

・家賃を3ヶ月以上滞納したとき ほか

### 8. その他

・家賃のほかに共益費が必要となりますのでご承知ください

・入居に際し消耗品の負担が生じる場合があります

・申し込みの際に入居資格等の詳細については、建設課へお問い合わせください

・申込書は建設課及び各支所にあります

なお、申込書の提出は建設課へお願いします

問い合わせ 建設課 TEL86-2247

## 3月1日(月)から3月7日(日)まで『春の火災予防運動』

その火事を  
防ぐあなたに  
金メダル

☆空気が乾燥しています、火気の取扱いには十分注意しましょう

☆住宅用火災警報器を取り付けましょう



問い合わせ 紀勢地区防火協会・紀勢地区広域消防組合 TEL0598-82-3613





## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため 香肌奥伊勢資源化プラザへのごみの直接搬入はお控えください

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間、香肌奥伊勢資源化プラザへの直接搬入をお控えいただきますようお願いいたします。

- ・処分を急がないごみや、ごみステーションに出すことができるごみについては、できる限り搬入をお控えください。
- ・収集車によるごみの収集は通常通り行っています。ごみステーションにごみを出す際は、中身が飛び出すことのないよう袋の口をしっかりと縛ってください。
- ・引越し等、やむを得ず搬入する場合は必ずマスクを着用してください。また、ごみはあらかじめ分別し、搬入者自身で荷下ろしを行える態勢でお越してください。なお、体調がすぐれない時は来場しないでください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



問い合わせ 香肌奥伊勢資源化広域連合 Tel.0598-49-4311  
環境水道課 Tel.86-2245

## 預けて安心！自筆証書遺言書保管制度！

方式不備により  
遺言書が無効になる心配が  
ありません。

遺言書の紛失・改ざん  
の心配がありません。



遺言者が亡くなられたら、遺言書が  
法務局に保管されていることを相続  
人等にお知らせします。

家庭裁判所での  
検認がいりません。

これまで、自筆証書遺言書には、遺言書が紛失、改ざんされたり遺言書が発見されないなどのおそれがありました。遺言書を法務局に保管すると、こういった心配がなくなるなど、メリットがたくさんあります。

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？

問い合わせ 津地方法務局松阪支局総務課 Tel.0598-53-1501





4月号(4月16日発行予定)  
掲載の締切りは3月19日(金)です。

短歌

いささかの虚しさ残るひと日なり規まりを説けど解からぬ老いに 西村 昌美  
 四十九日の法要終え旅立つ父にありがとうを贈る 平見 翠玉  
 コロナにもインフルエンザにもさようなら笑顔で楽しい春を迎えたい 米倉 悦  
 花の振り袖祝時あるごと娘らが着て五度目となりぬ孫の晴れ姿 大西貴美子  
 永らえて今年も正月迎えたり食ぶる雑煮のこまつ菜の緑 村田 薩子  
 やじろ餅加えて七草粥を炊くいつかはひとりとなる日あるらむ 中世古紀和  
 植ゑゆきしキウイ三百個穫れました天に向ひて声に出言ひぬ 紙谷 孝代

俳句

変わりばえなき日々一瞬の春 平見 翠玉  
 今日の悔いさらりと忘れ葛湯飲む 小倉 恵美  
 街分ける川も細りて冬ざる 畔地佳永子  
 時雨るるや石の狐の耳濡らす 宮原 千枝  
 ひとり身の至福を包む干布団 清原 房  
 思ひ切り冬至南瓜に刃を入れて 生駒ちづ代  
 酒人を酔わせたのし年の暮れ 小倉 克修  
 年暮るる明り点らぬ家多し 北 隆 山  
 人の世の変わる早さや山眠る 大野 楼山  
 平凡に生きて幸せ年暮るる 喜多千保子  
 納会吟蒲生氏郷俣ひつつ 山崎 螢子  
 名も知らぬままに幾とせ小鳥くる 小倉きよなみ  
 九十や柚子湯に浸り思ふこと 宮原 達洲  
 暗闇に吾を呼ぶかな鹿の声 藤原 梢  
 水仙の香り背に受け靴の紐 大矢 エミ  
 椎茸の穂だ木寝かせて春遠し 小倉 嘉治  
 鯛焼を二つに割って見くらべて 奥山 泉  
 枯尾花風の波間に遊ぶ光 奥山 笑空  
 根深汁関係ないって言われても 奥山 和子  
 名残り咲く菊を手折りに墓に行く 奥山津々子  
 倒さるる蔵の赤土初時雨 渋谷 睦子  
 又一軒空家となりぬ草の花 瀬古 多永  
 熱爛や固定電話に千鳥足 卓球 路  
 霜の朝しびしび動く手足かな 出口 美敏  
 触れそうでふれぬ列車や冬紅葉 殿村 順子  
 冬怒濤小さき製氷工場朽ち 東 砂都市  
 初雪や定着しつてテレワーク 見並 康子  
 長男の髪は青色冬北斗 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⑪ ～感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう～

全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大しています。今一度、マスクの着用や手洗い、手指消毒、換気を行うことなど、感染対策の徹底をお願いします。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 場面1 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると注意力が低下します。また、聴覚が鈍り大声になりやすいです。
- 回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高めます。



#### 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、接待を伴う飲食は、短時間の飲食と比べて、感染リスクが高まります。
- 大人数の飲食は、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクを高めます。

#### 場面3 マスクなしでの会話

- 近距離でのマスクなしの会話は、飛沫感染のリスクが高まります。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。



#### 場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、閉鎖空間が長時間共有されるため、感染リスクが高まります。

#### 場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境変化で感染リスクが高まる場合があります。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が報告されています。

#### <発熱などの症状がある場合の相談・受診方法について>

発熱、咳などの症状がある場合、

- (1)まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に、電話でご相談ください。
- (2)相談する医療機関に迷う場合は、以下の「受診・相談センター」へご相談ください。

#### 受診・相談センター：

- 午前9時から午後9時まで(土日祝も対応)  
伊勢保健所：0596-27-5140
- 午後9時から翌午前9時まで(土日祝も対応)  
三重県救急医療情報センター：059-229-1199

#### <お願い>

- 感染は自身や大切な家族にも起こりうることで、決して他人事ではありません。社会で差別的な出来事が発生していると、体調が悪くなった際に、差別を受けることが怖くて、我慢したまま日常生活を続けてしまうことにもなりかねず、結果としてウイルスを拡散させることにつながります。
- 正しい情報提供のため、勇気をもって情報を公開いただいた感染者やそのご家族、所属する企業・団体に対し、さらに個人を特定しようとすることや偏見・差別につながる行為、人権侵害、誹謗中傷等は絶対に行わないでください。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel.86-2216



## ちょっとしたコツで減塩に！

塩分を摂りすぎると、高血圧症になりやすく、血管に負担がかかり動脈硬化が進みやすくなります。

また、塩分は水分をひきつけて体の水分量を増やすため、腎臓に負担がかかります。糖尿病の三大合併症の一つに腎不全があり糖尿病の方は減塩に気をつけて腎臓を守ることも大切です。1日の食塩推奨量は、健康な方で男性7.5g、女性6.5g、高血圧症や重症化予防が必要な方で6.0gです。

### ●麺類は汁を残す！

ラーメンなどの麺類は、塩分量が多いメニュー。1杯で1日分の塩分摂取目標量を含むものも！その塩分量のほとんどが汁によるものなので、なるべく汁を残すように心がけましょう。

- ・一般的に、みそやしょうゆ味よりとんこつや塩味の方が塩分多めなので、注意！
- ・具が多いものはその分汁が少なめ。具たくさんメニューを選ぶこともポイント！

### ●外食・インスタント食品は1日1食まで！

外食やインスタント食品は、一般的に塩分が多め。1食だけで1日分の塩分摂取目標量の半分近くなるものも！外食やインスタント食品は、1日1食までに抑えましょう。

- ・丼ものは、タレがご飯にしみているので塩分が高くなりがち。選ぶなら、塩分も栄養バランスもよい定食がおすすめ！
- ・お寿司のしょうゆや揚げ物のソースなどは、直接かけるのではなく小皿にとって少量ずつ使うよう心がけましょう。

### ●“おつまみ”にも要注意！

ハム、チーズ、練りものなどの加工食品は高塩分食品。お酒のおつまみには、これら塩分の高いもののおいしく感じられるもの。お酒を飲むことが多い人は、おつまみの摂り過ぎにも注意が必要です。

- ・ハム1枚、チーズ1切れ、笹かまぼこ1枚、それぞれで濃い口しょうゆ小さじ1杯分と約同等量の塩分量！食べ過ぎ注意！
- ・お酒が進むと塩分の高いおつまみも進みがち。減塩のためには、飲酒量を控えることも大切です。

### ●だし・香り・酸味を生かしましょう。

## ☆キャベツとみつばの粒マスタードあえ☆

### 【材料と分量(2人分)】

キャベツ	120g (2~3枚)
みつば	1束
水	大さじ2
粒マスタード	小さじ1~2
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ①フライパンにキャベツを入れ、水大さじ2を加えフタをして強火で2分間蒸す。
- ②みつばをのせフタをして、さらに30秒蒸す。
- ③ザルに上げ、水気をしっかりと切り、粗熱を取る。
- ④ボウルに、粒マスタード、レモン汁、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ⑤蒸した野菜を④に加えて、和える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
40kcal	1.5g	1.3g	0.3g

レモン汁を使って減塩！

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

## 9(火)

午後2時～午後3時

野原集会所

午後3時30分～午後4時

野原新田集会所

## 12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

問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216

## ●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

たいきっこ(健康福祉課内) Tel.86-2216

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

## ●大腸がん検診容器配布について

・配布期間：1/5(火)～3/5(金) 午前8時30分～午後5時15分(土日祝を除く)

・配布場所：本庁健康福祉課、各支所 ・容器代：500円

※申し込まれた方には、受診票と一緒に「大腸がん検診容器購入申し込み書」を郵送しています。

必ず持参のうえ、窓口で容器代と引き換えに領収書と容器をもらってください。

※容器の回収は、がん検診会場で行いますのでご注意ください。

問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216

## 「第14回美し国三重市町対抗駅伝」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況をふまえ、令和3年2月21日(日)に開催を予定しておりましたが、三重とこわか国体・三重とこわか大会開催記念「第14回美し国三重市町対抗駅伝」は中止となりました。

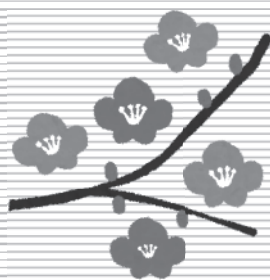
問い合わせ 教育委員会 Tel.72-4040

## 「錦ぶりまつり」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、本年度の「錦ぶりまつり」を中止させていただきますことになりました。

何卒、ご理解の程よろしくお願いたします。

問い合わせ 水産課 Tel.73-3315



## 虹の丘 厨房職員募集

- 仕事内容：介護施設厨房にて調理補助業務
  - 勤務時間：6：00～14：00または15：00～19：00
  - 給 与：時給874円～
  - 年 齢：不問
  - 勤務日数：週3～4日
  - 勤務地：大紀町滝原873番地  
介護付有料老人ホーム虹の丘 厨房内
  - 待遇：交通費支給・制服貸与・年1回一時金支給
- 問い合わせ 医療法人 吉創会 Tel.86-3111

# 満1歳！ お誕生日おめでとう



いつもみんなを笑顔にしてくれるハルくん！これからも元気に大きくなつてね！

船木 河合 陽音 ちゃん  
父・健斗 母・萌香

トビがーデン  
シム割引券(大塚町)  
有効期限：R3.3末  
200円/人  
(家族5名まで)

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ます。

※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、3月に実施します。

※寝具の大きさや素材の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2月26日(金)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。

※訪問調査の際に料金を請求することはありません。特殊詐欺にご注意下さい。



問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

### 2月の納税など

固定資産税  
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 1月末現在

人口	8,106人
男	3,841人
女	4,265人
世帯数	3,957戸

阿曾温泉  
入浴割引券(大塚町)  
有効期限：R3.3末  
200円/人  
(家族5名まで)