



Public information of Taiki  
広報

# たいき

2021 11 No.201



10月9日『心をひとつにネバーギブアップ』をスローガンに七保小学校・ななほ保育園合同運動会が行われました。



# 議会 だより

議会事務局 TEL86-2248

## 第3回定例会

令和3年第3回大紀町議会定例会が、10月20日に開催され、5人の議員が一般質問を行い、令和2年度各会計の決算認定をはじめ、令和3年度一般会計補正予算及び条例改正を審議しました。

### 一般質問

■次のとおり議員5名が一般質問を行いました。

#### 村田あつと議員

(1)保育園、小学校、中学校における我が町のコロナ対策について

保育園、小学校、中学校でコロナ感染者が出た場合の対策はどのように対処するのか想定していますか。

校内での対策は。

家庭での対策指導は。

抗原簡易キットはどのように使っていますか。

#### 北出幸一議員

(1)老人福祉(タクシー券)

について

本町は、中山間の町で地理的に細長く住居が散在しており、Cバスのみで補完できない。利用したくてもバス停が遠く車もなく歩くのも困難な高齢者(75歳以上)、又は身体的弱者の方がバス停まで行くことができない、病院の帰りにバスに間にあわなかった、乗り降りに介添えがいる等して利用できない老人等の為にタクシー券の交付をお願いしたいと考えるが、町長の考えは。

#### 辻原雄司議員

(1)農業の後継者問題について

高齢化に伴い後継者不足で衰退の一途をたどっています。多様な形で地域住民、移住者も参加した組織作りなど、担い手の確保、育成する必要があると考えます。将来、町として農業後継者問題についてどのように取り組まれるのかお尋ねします。

(2)防災時における避難指示の見直しと避難のあり方について

地球温暖化により記録的な豪雨により被害が出ています。避難指示のレベルに問題があると指摘されていますが、避難指示の見直し

についてお尋ねします。また、高齢化が進んでいる中で今後の避難のあり方についてお尋ねします。

(3)盛土について

最近、盛土について問題になっていきます。町内に於いて何箇所あったのか点検されたと思われませんが、その結果についてお尋ねします。

#### 村田英紀議員

(1)空き家対策について

①空き家の処分や活用についての相談窓口はどこか？

②現在の空き家対策について空き家バンクの利用状況、成約率等、また今後の展望、方針等を教えてほしい。

③放置空き家(特定空き家)の取扱いについて町としてはどう考えているのか？

④「空き家等対策の推進に関する特別措置法」を使った行政指導は行っているのか？

⑤空家の改修や解体をする場合、どのような助成制度があるのか？

(2)コロナ禍での町内事業者への支援について

①長引くコロナ禍で現在の事業者の状況は把握しているのか？

②令和2年度の町税収はコロナ禍の影響で、いくら減少になったか？また令和3年度の見込みは？

③現在のコロナ禍における町内事業者への町独自の支援策は？

④まだまだ続く予想される中、町として地域経済をどのように再生していくのか？

#### 大東政司議員

(1)コロナウイルス感染症対策について

①感染者数の減少が続いている。この時期にこそ大規模な検査体制を整えることが必要だと考える。いつでも、誰でも、どこでも、何回でも、無料で検査を受けられる体制の構築を求める。(PCR検査、抗原検査において)

②これから冬に向かう中で、コロナとインフルエンザの両方の具体的な感染対策の強化を求める。

③子ども達への感染防止の具体的な対策について。

(2)太陽光発電パネルの設置と被害防止、環境対策について

パネル設置に関して、「隣地承諾を必要とする」などの条例の制定が必要なのではないか。

(3)町内会長、自治会長などの役員の活動と選挙との関係について

町内会長などが「広報たいき」の配布と同時に、特定政

党の候補者の資料等を配布することは違法ではないか。誤った活動の是正を求める。

### 議案審議

審議結果等は次のとおりです。

■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)及び水道事業会計歳入歳出決算の認定について

…すべて認定

■令和3年度大紀町一般会計補正予算

…原案可決

新型コロナウイルス感染症対応地域創生臨時交付金事業関連予算

■大紀町エンゼル手当支給条例の一部を改正する条例について

…原案可決

妊婦が安心して子供を産むことができる環境づくりを目的に、健診等の通院費等を支援するため、本条例を改正しました。



# 特集 //

## 大紀町地域おこし協力隊

(一社)大紀町地域活性化協議会に派遣

### 高林 和希さん

愛知県名古屋市から。



地域おこし協力隊に応募すること

応募する前は愛知県名古屋市に住んでいて、コーヒー豆などの食材の小売販売店やウェブ制作会社で働いていました。都市部でしたので通勤や生活の移動手段は自転車。休日はフットサルなど同年代のサークル活動をしていました。自然は好きなので田舎には毎年1回以上はバーベキューや川遊びに訪れていました。現在とは全く真逆の環境でした。

なぜ地域おこし協力隊に？

当時、派遣先である大紀町地域活性化協議会に高校からの友人がいて、その友人からサツプ体験や大紀町の民泊の話を知っていて興味もありました。そんなとき、大紀町での地域おこし協力隊の募集があり、田舎への関心が大きくなっていた時期とも重なり、「都会でサラリーマン」を辞めて「田舎で個人事業主」にチャレンジできる、なかなか無いチャンスだと思って応募することを決めました。



現在の活動は？

派遣先の大紀町地域活性化協議会では、観光コンテンツのプロモーション、体験プログラムのガイド、物産展などのイベント出展など。また、移住定住の取組も少しずつですが進めているところなんです。個人では、オリジナルの体験プログラムを作っています。これまでの2年間で民泊の方や活性化協議会から得た経験をもとに魅力ある体験プログラムをつくってお客さんに楽しんでもらえたらと思っています。体験プログラムは地域を感じられるもの。地域の人と対話して、その人の特技や技術を取り入れることで魅力的な体験プログラムとなるので、協力してくれる人を増やす、いろんな人と繋がることを意識して活動しています。

現在、試験的にですが「民泊三吉」を運営して、お客さんに開発した体験プログラムを提供しています。竹の釣り竿作り、デイキャンプ、焚火、かまどご飯炊きなどです。



大学卒業後、愛知県名古屋市で会社に勤務していたが、田舎で新たな挑戦をすべく令和元年10月より地域おこし協力隊に。

将来のこと

地域おこし協力隊卒業後は地域の人と関わり合いながら魅力的な体験プログラムを提供する民泊を運営していきたいのですが、それだけで暮らしていくのは難しいだろうとも思うので、「田舎に住む」都会にも遊びに行く「サラリーマンしながら民泊を運営する」ような生活をしたくなと考えています。





## 第11回 全日本高等学校 チームダンス選手権で優勝！

9月25日に行われた『第11回全日本チームダンス選手権 決勝大会』において、三重高校2年ダンス部所属の小倉理瑚さん(柏崎出身)が【映像審査部門 小編成の部】また、奥村唯那さん(滝原出身)が【映像審査部門 大編成の部】でそれぞれ全国優勝しました。おめでとうございます！



左から小倉理瑚さん、奥村唯那さん



## 皇學館大学との包括連携協定締結式

10月4日 皇學館大学様と包括連携協定を締結しました。

この協定は、文化、教育、学術の向上を目指し、地域の活性化、人材育成、教育の充実、福祉の推進等を図るため、様々な分野において協力連携していくことを目的としています。これまでも様々な分野で連携し、地域づくりを進めておりますが、今回の協定締結で、連携のさらなる強化を目指します。

## 100歳以上を迎える長寿祝う

10月21日 服部町長が町内最高齢となる、109歳の板羽おとゑさん(阿曾)を訪れお祝いの言葉と記念品を贈りました。

今年度、町内で100歳以上の方は16名です。  
いつまでもお元気でお過ごしください。



## 子育て支援センター 「ミニミニなかよし運動会」

10月14日 大内山いきいきプラザで子育て支援センター「ミニミニなかよし運動会」が開催されました。

運動会には15家族が参加し、「親子でダンス♪」や「よーい・どん!」など様々な種目が行われました。

最後には、頑張った子どもたち全員にローレルクラウンが授与されました。



## 錦夜間津波避難訓練

10月15日 錦地区で、夜間津波避難訓練が行われ、総勢439人が参加しました。

この避難訓練は、いつ起こるかわからない大地震に備え、夜間の津波発生を想定したもので、午後6時30分の防災行政無線によるサイレンを合図に住民の人たちが避難袋や懐中電灯を手に一斉に最寄りの避難所に避難しました。

避難所では、避難した人たちを対象に発電機等の操作説明も行われました。



## 第3子の誕生祝う

10月26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、石倉結衣さん(錦)と塚田那津紀さん(滝原)にそれぞれ手渡されました。

おめでとうございます。



石倉結衣さん



塚田那津紀さん

## 有効期限、過ぎていませんか？～三重おもいやり駐車場利用証～

「三重おもいやり駐車場利用証」には、有効期限のあるものがあります。

有効期限が切れている方、有効期限をまもなく迎える方で、引き続き利用証の交付を希望される方は再度、交付申請手続きが必要です(有効期限の3ヶ月前から手続きができます)。

なお、引き続きの交付を希望されない方や障がいの等級の変更、ケガや病気の回復など交付要件に該当しなくなった場合は速やかに、お手元の利用証をご返却ください。



問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216  
三重県地域福祉課 Tel.059-224-3349





## 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ひいたします！

陸上

- ◎ 谷口 梨瑠(錦出身・日本体育大学1年)
  - ・東海陸上選手権(8月21日～22日)女子砲丸投げ 4位
  - ・第32回関東学生新人陸上競技選手権(9月10日～12日) 女子砲丸投げ 3位

水泳

- ◎ 阪本 祐也(阿曾出身・東洋大学4年)
  - ・日本学生選手権(10月7日～10日) 100mバタフライ 3位
  - 200mバタフライ 3位

スポーツで活躍されました、選手・チームがありましたらご連絡ください！！

問い合わせ 教育委員会事務局 TEL72-4040

## 新型コロナウイルス感染症対策にかかる自宅療養者等への支援事業

新型コロナウイルス感染症の陽性者及び濃厚接触者等で保健所の指示による自宅療養等を行っている町内在住の方を支援します。

- 【対象者】 親戚や知人等からの支援を受けることが困難かつ次のいずれかに該当する方
- ・新型コロナウイルス感染症の陽性者で保健所の指示により自宅療養を行っている方。
  - ・濃厚接触者で保健所の要請により自宅待機を行っている方。

- 【支援内容】・在宅中において不足となる食料品や生活必需等で必要と認められる量を支援
- ・血中酸素濃度測定器が必要な方への貸与

【費用等】 無料

※ 支援を必要とされる方は、電話等でお申し込みが必要です。

問い合わせ 総務企画課 TEL86-2212

## 11月11日～17日は「税を考える週間」です

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。

詳しくは・・・

税を考える週間

検索

この機会に、税について考えてみませんか！

問い合わせ 伊勢税務署 TEL0596-28-3191



(税務署からのお知らせ) 令和3年分の所得税の確定申告はご自宅で

## 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」のご案内

パソコンのほか、スマートフォンでも利用が出来るようになりました。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンやスマートフォンで画面の案内に従って金額などを入力するだけで、計算誤りのない申告書が作成できます。また、e-Taxによる送信(提出)ができます。

※e-Tax(イータックス)とは、国税庁が運営する国税電子申告・納税システム(オンラインサービス)の愛称です。

### 利 点

- ・確定申告会場に行く手間がかかりません。
- ・確定申告期間中は24時間いつでも利用できます。(メンテナンス等により利用できない時間帯を除く)
- ・新型コロナウイルス感染防止の対策にもなります。
- ・e-Taxなら国税庁に直接送信することで申告を完了することもできます。

### ■ 確定申告の作業のおおまかな流れ

- ① 申告に必要な書類の準備 (源泉徴収票や控除に関する書類など)
- ② 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」にアクセス
- ③ 画面の案内に従って金額などを入力
- ④ e-Taxを使って申告書を作成、提出



### ■ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」での提出方法(提出方法は3種類)

#### ・e-Tax(マイナンバーカード方式)

マイナンバーカードを使って送信で提出します。  
マイナンバーカードの読み取りに対応した端末をお持ちの場合に限ってご利用いただけます。  
(注1)マイナンバーカードが必要です。  
(注2)ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です。  
※マイナポータルに登録が必要になる場合があります。

#### ・e-Tax(ID・パスワード方式)

IDとパスワードを利用してデータ送信で提出します。  
税務署で発行されたID・パスワード方式の届出完了通知をお持ちの場合に限ってご利用いただけます。  
(注1)ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。  
(注2)「ID・パスワード方式の届出完了通知」を未取得の方で発行を希望される場合は、事前に申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お早めに税務署にお越しください。

#### ・書 面

申告書を印刷し、添付書類と一緒に税務署に提出します。郵送又はご持参ください。  
(注)プリンタをお持ちでなくても、コンビニ等のプリントサービス(有料)を利用して印刷することもできます。

#### ※ スマートフォンでの確定申告の注意点

- ・事業所得のある自営業の方は、スマートフォンでの専用画面がございません。パソコンを利用してください。
  - ・2カ所以上の給与所得がある方、年金収入や雑所得がある方などはご利用いただけません。
- 操作に関するご不明な点など確定申告書等作成コーナー内の「よくある質問」に掲載していますのでご覧ください。

### 各種ご案内

- 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/>
- e-Tax作成コーナーヘルプデスク TEL 0570-01-5901
- マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178

申告書の作成はこちらから！  
確定申告書等作成コーナー



## 11月25日(木)から12月1日(水)は、『犯罪被害者週間』です

この週間は、犯罪被害者などが置かれている状況について理解を深めていただく週間です。事件や事故等の犯罪被害に遭われた方やその家族は、直接の被害だけでなく、周囲の偏見や心無い言動、インターネットなどによる誹謗中傷、報道機関による過剰な取材により二次被害に悩まされることがあります。平穏な日常生活を送るためには、地域の皆様のご理解とご協力が重要です。

県民全体で寄り添い、支えあえる地域社会を作りましょう！

### 犯罪被害者のための相談窓口

- ・警察の相談電話 #9110または059-224-9110（平日9：00～17：00）  
※緊急時や事件通報は、110番または大台警察署 Tel.84-0110
- ・性犯罪被害相談電話 #8130(ハートさん)または0120-110919(24時間対応)
- ・みえ犯罪被害者総合支援センター 059-221-7830(平日10：00～16：00)

問い合わせ 大台警察署 Tel.0598-84-0110

## 行政相談・人権相談のご案内

行政相談及び人権相談を行います。  
ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

と き	令和3年12月2日(木)	
	午前10時～正午	午後1時30分～午後3時30分
と ころ	コンベンションホール	紀勢老人福祉センター (都合により福羅会館に変更する場合があります)
	七保支所	大内山いきいきプラザ

なお、当日都合の悪い方は、下記の委員が随時相談に応じますので、ご相談ください。

### 【相談を受ける人】

#### 行政相談員

氏 名	野村 昇	米倉 章	西村 元代
-----	------	------	-------



人権週間

12/4～12/10



#### 人権擁護相談員

氏 名	宮原 靖	中世古真史	奥山 武司	服部 要	中村早公子
-----	------	-------	-------	------	-------

問い合わせ 総務企画課(行政相談) Tel.86-2212  
住 民 課(人権相談) Tel.86-2217

## 「借金のお悩み電話相談」の実施について

三重県多重債務者対策協議会では、潜在的な相談者の掘り起こし及び常設の相談窓口の認知度向上等を目的として、多重債務者対策本部において実施される「多重債務者相談強化キャンペーン2021」の期間中に無料電話相談を開催します。

### ▼開催日時

令和3年12月5日(日) 午前10時～午後3時  
令和3年12月12日(日) 午前10時～午後3時

### ▼実施方法

- ・相談日当日のみつながる相談専用番号を設置します。

**電話番号：059-224-3411**



- ・対応者：弁護士(三重弁護士会)または司法書士(三重県司法書士会)
- ・相談は無料ですが、通話料がかかります。また、相談は1時間程度を限度にお聞きします。

問い合わせ 三重県多重債務者対策協議会 Tel.059-224-2400





## 里親さんのお話、聞いてみませんか？



さまざまな理由で保護者と一緒に暮らせない子どもたちと、泣いたり笑ったり、悩んだりしながら暮らしている里親さんのお話を聞いてみませんか？

と き	令和3年12月18日(土) 午後1時30分～午後3時30分	
と ころ	三重県伊勢庁舎4階401会議室	
内 容	里親体験談	県内で活躍されている里親さんの体験談
	知ってほしい、里親制度	里親の種類、三重県の現状など里親制度について
	質問コーナー	質問や相談
定 員	30名(先着順)	
申込み	12月8日(水)までに参加申込書を郵送、FAX、またはメールで下記まで送付	
	※参加申込書は、ホームページに掲載しています。	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となることがあります。

申込み・問い合わせ 三重県児童相談センター  
 【TEL】059-231-5669 【fax】059-231-5904 【mail】jidoucen@pref.mie.lg.jp  
 【住所】〒514-0113 津市一身田大古曾694-1

## 裁判員制度～まもなく名簿記載通知を発送します！～

### ☆裁判員候補者名簿ができるまで

裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

令和4年の名簿に登録される人数は、全国で約23万3000人です(選挙人名簿登録者全体に占める割合は、約453人に1人)。



### ☆裁判員候補者名簿記載通知について

令和4年の裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月中旬に名簿に登録されたとの通知(名簿記載通知)をお送りします。

この通知は、来年2月ごろからの約1年間に裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐにお越しいただく必要はありません。

また、名簿記載通知と併せて調査票をお送りします。調査票のご回答の内容によっては裁判員に選ばれることの辞退が認められる場合があります。裁判所にお越しいただくことのないようにして、裁判員候補者の方々の負担を軽減いたします。

この調査票で辞退を申し出なかった場合でも、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた後に辞退を申し出ていただくことも可能です。

問い合わせ 津地方裁判所事務局 総務課 TEL059-226-4172



短歌

仕舞ひ忘れし南部鉄の風鈴が鳴りてひとりの時極まれり  
 今は亡き友と遊びしはこの辺り真つ赤に真つ赤に咲く彼岸花  
 デイサービスで作りし色紙の蓮の花二つ並べて仏壇に供ふ  
 面会は退院もしくはお別れの時のみと言ふ淡々として  
 ひとつ居る金魚の気持ち聞きたくて「淋しくない？」と声かけてみる

中世古紀和  
 村田 薩子  
 紙谷 孝代  
 大西貴美子  
 服部 利恵

ホームにて穏やかにすすむ日々にして折々浮かぶ我が家のキッチン  
 西空に中秋の月残りおり芒に昨夜の雨は光りて  
 雲の上には青空広がり雨が上がりて虹になりたい  
 久びさにデイサービスに出迎えば「待っていたよ」と暖かき声  
 一病も二病もありてつらい日々癒へたら和服でどこへ行きたし

伊藤 みさ  
 西村 昌美  
 平見 翠玉  
 乾 恵美  
 米倉 悦

俳句

蔓たぐり収穫最後に二つ三つ  
 身に沁むや友の電話の声聞けば  
 古い二人夕げの膳はとろろ汁  
 秋の夜や男やもめの針仕事  
 土の道月夜の道のもらひ風呂  
 五感みな秋とを感じる今朝の空  
 猛暑にも雨にも耐えし今年米  
 落日の色を重ねて唐辛子  
 風鈴や小さき風をも見逃さず  
 コロナ禍や月を肴に一人酒

大家 エミ  
 藤原 梢  
 小倉 嘉治  
 山崎 蛍子  
 清原 房  
 宮原 千枝  
 大野 楼山  
 宮原 達洲  
 小倉きよなみ  
 北隆 山

月まろし風にやさしさ戻りきて  
 薄れゆく夕焼け過疎の村溶かす  
 廃家あと朝顔の種はじきけり  
 妖艶ないろに秋茄子漬かりけり  
 年毎に放里恋しこぼれ萩  
 音立てて土の匂ひの夕立来る  
 月を待つピンクのつつかけ履きしまゝ  
 恋をした君の胸のときめき紅茶の日  
 天高しそのまた上の神宮杉  
 青じそや香り漂う豆腐井

小倉 恵美  
 小倉 克修  
 伊東かねみ  
 畔地佳永子  
 生駒ちづ代  
 喜多千保子  
 宮田あかり  
 平見 翠玉  
 奥山 泉  
 奥山 笑空

生まれつき不細工は居る零余子採る  
 空耳を捉えて見たい目覚めずに  
 会話なき駅は汗ふく人ばかり  
 燕帰る下り線の駅ホーム  
 蝉しぐれ歩くと決めし一歩かな  
 煮魚の香やふるさとの秋夕焼  
 七月に二回目おわるワクチン接種  
 くらやみを上手にまとめ虫の声

奥山 和子  
 奥山津々子  
 渋谷 睦子  
 卓球 路  
 出口 美敏  
 東 砂都市  
 見並 康子  
 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)総務企画課広報たいぎ担当 Tel86-2212 Fax84-8568 メールsom@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② ～自宅でできるリラックス方法～

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えている方もみえると思います。自宅で過ごす時間が増えたことで、体を動かしたり、趣味の活動を行う機会が減り、知らないうちに不安やストレスをため込んでいるかもしれません。今回は自宅で簡単にできるリラックス方法をお伝えします。

### ●ストレッチング

長時間同じ姿勢でいたり、ストレスがかかると筋肉が緊張します。筋肉をゆっくりと伸ばす『ストレッチング』は筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

- ①首曲げ：両手を頭の後ろで組んだ状態のまま、ひじを下向きに静かに引っ張り、息を吐きながら首と頭を前に倒します。
- ②胸をそらす：背中の下で組んだ両手をゆっくりと上げて、肩の前部と胸を伸ばします。息を吐きながら、気持ちがいいと感じるところまで上げたら静止します。
- ③ひじを引く：頭の後ろで右ひじを左手でつかみます。そのまま左手で下に向けてゆっくりと引きます。同じ動きを、左右交互に行います。

### ●腹式呼吸

不安やストレスが強くなると、呼吸が浅くなり息が上がってしまうことがあります。『腹式呼吸』を行うと、ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識しリラックスできます。

腹式呼吸のポイント

- ・背筋を伸ばし、両手を重ねてお腹にあてる
- ・3秒数えながら口から息を吐き、3秒数えながら鼻から息を吸う
- ・息を吐くときはお腹がへこむように、吸うときはお腹が膨らむように意識する

### ●運動

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心身をリラックスさせる作用があります。特に、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動が効果的です。水分補給を心がけ、軽いランニングやサイクリングを行いましょう。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel86-2216

## 11月は「8020推進月間」です

8020運動は、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生活を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。

歯とお口の健康づくりのポイント

### ・ていねいな歯みがき

ていねいな歯みがきはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。入れ歯を利用されている方も、毎食後の歯みがき、1日1回入れ歯の薬液洗浄を行い、入れ歯や残っている歯をきれいに保ちましょう。

### ・よい生活習慣

運動不足や不規則な食生活、喫煙などは口の健康状態を悪化させます。規則正しい生活習慣を送りましょう。

### ・定期的な歯科受診

むし歯や歯周病の予防・早期発見・早期治療に努め、自分の口の状態に合った歯みがきの方法など、お口のお手入れの方法を教えてください。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel86-2216



## 災害食・非常食に求められるポイント！

「災害食・非常食」とは、災害時などの非常事態により食料の確保が困難になることを想定して準備しておく食品で、被災地で生活活動するすべての人々に必要な食料です。

そのときのために、あらかじめ手元に安心して食べられる食品を備蓄しておくことが必要です。

特に乳幼児や食物アレルギーをお持ちの方、食事制限のある方等は、安全に食べられるものを自分で準備しておくことで、非常時に安心できストレスが軽減されます

- ◆ローリングストックする
- ◆好物を備蓄する
- ◆災害食は水分が少ないことを知っておく
- ◆飲料水の備蓄は1人あたり1日3リットル
- ◆使い切りサイズを選ぶ
- ◆野菜や果物の加工品も備蓄しておく

※ローリングストックとは…日常的に非常食を食べ、食べたらいきなり買い足すことを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。

～12月7日は大紀町防災の日～

### ☆さば缶のカレードリア☆

ローリングストックに便利な缶詰を使って

【材料と分量(2人分)】

タマネギ	100g	④	トマト缶1/2缶	200g
オリーブオイル	大さじ1		すりおろしニンニク	3g
サバ水煮缶	1缶		カレー粉	小さじ1
-----			コンソメ	小さじ2/3
ごはん	450g		中濃ソース	大さじ1
ピザ用チーズ	40g		塩	少々
生パセリ	3g			

#### 【作り方】

- ① フライパンを中火にかけてオリーブオイルをしき、みじん切りにしたタマネギを加えてしんなりとするまで炒める。
- ② サバ水煮を加え、木べらでほぐしながら炒めたら、④を加えて混ぜ合わせ、3分煮込む。
- ③ ②にご飯を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、チーズをかけた後、オーブントースターで焼き目が付くまで焼き、みじん切りした生パセリを散らす。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
695kcal	31.8g	17.4g	2.6g





# 12月の ぐらしのカレンダー

## ●成人健康相談

成人健康相談は個別に対応させていただきます。健康相談は電話でも承りますので、健康福祉課までお気軽にご相談ください。

**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

## 11月は児童虐待防止推進月間です

～ 189(いちはやく) 知らせて守る こどもの未来 ～

### ◆児童虐待とは

児童虐待には、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待があります。

### 乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんが泣きやまないからといって激しく揺さぶると、脳や目の網膜が損傷し、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全なところに寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まずは自分をリラックスさせましょう。

### ◆子どもの虐待に関する相談窓口

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や健康福祉課に連絡、相談してください。

・児童相談所全国共通3桁ダイヤル・・・**189**

お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。※通話料はかかりません  
※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

### ◆大紀町子育て世代包括支援センター「たいきっこ」

「たいきっこ」は健康福祉課内にあります。妊娠、出産、子育てに関する様々な相談に応じます。悩みや不安があれば、一人で抱え込まず相談してください。

**問い合わせ** 健康福祉課 Tel.86-2216

# 1歳のお誕生日おめでとう♪



阿曾 片岡 快ちゃん  
 父・洋一 母・愛花

ねえね、にいに大好き★  
 わんぱく甘えん坊かいくん!  
 元気にすくすく大きくなあれ♡

10月1日発行  
 有効期限：令和4年12月31日  
 200円/人  
 (お祝い金5万円未満の方)

## 大紀町地域経済活性化商品券

残さず、忘れず  
 使ってくださいね

使用期限  
 令和4年1月31日(月)まで



問い合わせ 商工観光課 Tel.86-2243

## 大紀町行政チャンネル番組表

123chで放送中!!

6:00	季節の風景・文字放送	15:00	すぽっと大紀
7:00		16:00	しろのないた海
8:00		17:00	季節の風景・文字放送
9:00	すぽっと大紀	18:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組(不定期)	19:00	特別番組(不定期)
11:00	しろのないた海	20:00	季節の風景・文字放送
12:00	すぽっと大紀	21:00	すぽっと大紀
13:00	季節の風景・文字放送	22:00	季節の風景・文字放送
14:00		23:00	

### 11月の納税など

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 10月末現在

人口	7,901人
男	3,771人
女	4,130人
世帯数	3,902戸



10月1日発行  
 有効期限：令和4年12月31日  
 200円/人  
 (お祝い金5万円未満の方)