

Public information of Taiki

たいき

広報

2005 12 No.10

特集

大切な個人情報を守ります
個人情報保護制度 請求から開示まで

輝く優等一席

(関連記事は2ページの今月の表紙)



も く じ

- 3 特集 大切な個人情報を守ります
個人情報保護制度 請求から開示まで
- 6 まちの話題・議会だより
光のオブジェもご覧あれ! ほが
- 7 ぐるっと大紀町・おおみやサイクリングターミナル
防災だより⑩・家具の転倒防止
- 8 みんなの広場
俳句・短歌
いきいき印・乱舞kisei ヒップホップよさこい!
- 10 くらしの情報
保富園入園者募集
年賀状も書く参考に 今年合併した市町村の住所表記
2月号の『広報たいき』から町内の事業者の広告も掲載します!
ほが
- 13 2人2人は保健師です・冬に最適! どこでもできる『心の体操』も実践しましょう
ヘルシー食生活通信・食事づくりに子どもの頃から参加しよう
- 14 くらしのカレンダー
- 16 満1歳! お誕生日おめでとう
文化の祭典! in大紀
編集後記4コマ『ラジオに出ました①』

広報たいき

No. 10

12月号

Public information of Taiki

毎月1回第3金曜日発行

今月の表紙

第1回大紀町七保肉牛共進会

11月25日(金)にJA伊勢大宮支店野原肉牛集出荷所で、毎年恒例の七保肉牛共進会が行われました。七保肉牛は、肉の芸術品といわれる松阪肉として生産、販売され、多くの食通から高い評価を受けています。毛並みや肉のつき方など、出品された74頭が厳正に審査され、梅田喜親さんの牛が優等1席に選ばれました(下写真)。



町のすがた(11月末現在)

人 口	男	女	世帯数
11,236人(-15)	5,308人(-12)	5,928人(-3)	4,287戸(+2)

編集・発行

大紀町役場 企画振興課 広聴広報係

三重県度会郡大紀町滝原1610-1

TEL 0598(86)2211

FAX 0598(86)3276

メール kik@town.taiki.mie.jp

広報たいきは大紀町ホームページでも閲覧できます

ホームページ <http://www.town.taiki.mie.jp>

今月の納税

固定資産税	3期分
国民健康保険税	9期分
介護保険料	9期分
水道料金	12月分

大切な個人情報を守ります

平成18年1月1日から、大紀町の個人情報保護条例が施行されます。

この条例は、個人情報(※)の取り扱いについて必要な事項を定め、町の実施機関(※)が保有している、自己に関する個人情報の開示と訂正などを求める権利を明らかにすることにより、適正で円滑な町政運営を図りつつ、個人の権利や利益を保護するものです。

個人情報……個人に関する情報で、誰の情報かが分かるものすべてをいいます。
実施機関……町長、教育委員会、選挙管理委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、議会をさします。

実施機関では個人情報を適正に取り扱います

個人情報を取り扱う事務を始めるとき ～個人情報取扱事務の届出～

- 実施機関がどのような個人情報を取り扱う実務を行っているのか、その目的は何か、どのような個人情報を集めているか、どこから集めているかなどを分かりやすく記録した届出書を作成します。
- 届出に係る資料は、個人情報保護窓口(総務財政課)に備え置き、どなたでも閲覧できるようにします。

個人情報を収集するとき ～収集の制限～

- 個人情報を収集するときは、あらかじめ事務の目的を明確にし、その目的を達成するために必要範囲内で、適法・公正な手段により、収集します。
- 個人情報を収集するときは、原則として本人から収集します。
- 思想、信条および宗教に関する個人情報や社会的差別の原因となるおそれのある個人情報を原則として収集しません。

個人情報を利用・提供するとき ～利用および提供の制限～

- 原則として個人情報を収集した目的以外の目的に利用したり、提供したりしません。
- オンライン結合により、実施機関以外のものには、原則として個人情報を提供しません。

個人情報を管理するとき ～適正管理～

- 個人情報の漏えいや滅失などを防止するために、必要な措置を講ずるよう努めます。
- 事務に必要な範囲内で個人情報を正確、安全かつ最新の状態に保つよう努めます。
- 保有する必要がなくなった個人情報は、確実に、かつ速やかに廃棄または消去します。

開示

開示（部分開示）決定通知が送付されます。

開示の方法



開示または部分開示の決定通知書を持って実施機関にお越しいただき、公文書の原本が写しを見ていただきます。

※総務財政課に通知書および本人であることを確認できるものを持参してください。

開示の費用

公文書の閲覧手数料は無料です。

公文書の写し（コピー）の交付を希望される場合は、実費（白黒コピーは1枚につき10円、カラーコピーは1枚につき80円）をいただきます。

写しの郵送を希望される場合は、別途郵送料が必要です。

不開示

不開示（部分開示）決定通知が送付されます。

決定に不服がある場合

開示ができないとする決定がされた場合には、そのことを知った日の翌日から、60日以内に実施機関に対し書面により不服申し立てをすることができます。

不服申し立てがあった場合、実施機関は「大紀町個人情報保護審査会」に諮問し、審査会の答申を尊重し、不服申し立てに対する決定を行います。

不服申し立て

実施機関

不開示決定

不開示（部分開示）決定通知が送付されます。

諮問

答申

大紀町個人情報保護審査会

個人情報保護制度の公正・適正な運営を図るため、個人情報保護制度に関し、識見を有する方など5人以内で組織される機関です。

審査会は、実施機関から諮問された不服申し立てにや制度の運営に関する諮問について審査を行い、その結果を答申します。



個人情報保護制度

請求から開示まで

自分の情報を確認したいとき

まずは個人情報保護窓口へ

- ・誰でも、実施機関に対し、公文書に記録されている自己に関する個人情報の開示を請求することができます。
- ・個人情報の開示請求は、総務財政課で受け付けています。



開示請求の方法

「個人情報開示請求書」に必要事項を記入のうえ、窓口提出するとともに、本人であることを確認できるもの（運転免許証、パスポートなど）を提示してください。

請求書を役場総務財政課に提出します

開示するかどうかの決定をします

実施機関



請求された個人情報が含まれる公文書が開示できるかどうかは、開示請求書を受理した日から起算して15日以内に決定し、文書にてお知らせします。

この期間内に決定することができないときは、決定期間を延長することもあります。

個人情報窓口のご案内

大紀町役場の総務財政課では、個人情報保護制度に関する相談・案内や個人情報開示請求などの受付を行います。

問い合わせ・利用時間

〒519-2703

三重県度会郡大紀町滝原1610番地1

総務財政課

TEL 0598-86-2211

FAX 0598-84-8568

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日・年末年始は休み)

◆ 開示されない情報 ◆

自己に関する個人情報は、おおむね次に該当する場合を除き、原則として開示されることとなっています。

- ① 法律などにより開示できないとされている情報
- ② 個人の評価などに関する情報
- ③ 開示請求者以外の個人情報
- ④ 企業などが競争上不利益になる情報
- ⑤ 事務事業の適正な遂行を妨げるおそれのある情報
- ⑥ 生命や財産の保護に支障を及ぼす情報
- ⑦ 未成年者の不利益になる情報

光のオブジェをご覧ください！

『'05クリスマスフェスタin大紀』
とき 12月23日(金)午後5時から
ところ カリヨン&フラーパーク
(瀧原宮前、国道42号線沿い)
歌や踊り、ハンドベルなどがクリ
スマスの気分を盛り上げます。各種
バザーのほか、子どもにはサンタさ
んからプレゼントもあり
ます。

商工会のイルミ製作部のみなさんが製作したイルミネーションが、カリヨン&フラーパークで12月18日から1月4日まで点灯されます。見所は、光の丘、登る朝日、星のツリー、高さ12メートルのカリヨンタワーの電飾などです。総数約7万個の電球のオブジェがみなさんをお待ちしています。左記の12月23日のイベントにもぜひお越しください。



親子川釣り大会

10月30日



▲中には生きたエサにおっかなびっくりの親子もいました。

大宮子ども会主催の川釣り大会が阿曾地区の大内山川おとべで行われ、親子が魚釣りに挑戦しました。

第3回中日新聞社旗争奪大宮杯小学生ソフトボール大会

11月19日・20日



大宮中学校、柏崎小・中学校の3会場で行われた、県内のソフトボール小学生チーム36チームが出場したこの大会で、大内山ツイスターズが見事優勝しました。



▲木工品は、間伐したヒノキの皮を爪で剥いで作ったもので、生木とは思えない真っ白な木肌が美しいオブジェです。本庁受付横に置いてあります。

力作の木工品を寄贈

役場に神原区の堀江定市さん(左写真)から、手作りのヒノキの木工品が寄贈されました。堀江さんはこの木工品を郵便局や銀行、病院など、様々なところに寄贈されており、「これまで何度も生命の危機に陥ったが、こうして生きて、自分の作ったものが人に喜んでもらえることはとてもうれしい」と話されていました。

水産資源の減少、漁業者の高齢化問題対策

漁業振興対策の1つとして毎年行っている築いそ事業(自然石投入)を、今年もエビゴ沖周辺海域に行いました。錦地区の沿岸に自然石を投入し、伊勢エビやアワビ・サザエなどの貝類の増殖場としての機能をもつ漁場を造成することにより、水産資源の回復・増大を図ることを目的としています。また、今年から4年計画で、三重県と協力してカジメなど海藻類の資源回復のため、藻場造成事業も実施していくことになっていますので、みなさまのご理解ご協力をお願いします。



議会町内視察
11月7日、まぐろ試験養殖事業について現地調査をするため、議員と助役が錦のまぐろ養殖場を視察しました。まぐろ試験養殖事業は、平成16年度から錦漁協青年部が養殖事業の充実を図るために実施され、当日は錦漁協系川組合長から現在の状況や事業の成果についての説明がありました。

議会だより

平成17年第4回大紀町議会臨時会が11月14日に開会され、5議案が審議されました。審議結果は次のとおりです。

- 大紀町職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について ……可決
- 平成17年度大紀町一般会計補正予算(第3号) ……可決
- 平成17年度大紀町国民健康保険特別会計補正予算(第2号) ……可決
- 平成17年度大紀町介護保険特別会計補正予算(第2号) ……可決
- 平成17年度大紀町簡易水道事業特別会計補正予算(第2号) ……可決

ぐるっと大紀町

ビジネスに、里帰りにお安く宿泊できます！

おおみやサイクリングターミナル

和室が7部屋、洋室が4部屋あり、お風呂だけの利用もできます(宿泊客がいない場合は、入浴できません)。研修室、体育館もご利用いただけます。また、子ども用からギア付きのものまで約200台のレンタル自転車を常備しており、サイクリングを気軽に楽しめます。

料金表

宿泊	一般4,000円 小・中学生 3,000円 4歳以上 2,500円 ※1人1室でご宿泊の場合は、500円の割増料金をいただきます。
食事 要予約	朝食 700円 夕食 1,900円 昼食 600円～ ※特別メニュー 3,000円～(ウナギ、寿司など)もあります。
自転車	一般 400円 小・中学生 300円 4歳以上 200円 ※4時間以内のご利用料金です。

※研修室、体育館、入浴料金など、詳細は下記までお問い合わせください。

営業時間 午前8時30分～午後5時

(年末年始も営業します。1月1日～3日にお泊りのお客さまには粗品を贈呈いたします)

休館日 水曜日

問い合わせ・予約先 おおみやサイクリングターミナル TEL86-2501
(本庁商工観光課にパンフレットを置いています)



▲和室



▲お風呂

おおみや昆虫館 割引引きサービス

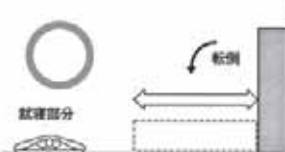
入館券購入時にこの広報紙をご持参下さい。受付で入館券購入時にこの広報紙にスタンプを押します。お1人50円(5人以内)割引引きします。(スタンプを押したものは使えません)

防災だより⑧ 自分の身は自分で守りましょう「家具の転倒防止」

身近でできる防災対策(その1)



転倒位置は家具の前方がよい



転倒位置が正面の場合は家具の裏に十分に距離をとる



台の上に置いたテレビやパソコンなどは飛び出す可能性があるため、転倒位置、特に枕の位置には注意

◆家具配置のポイント

- ・寝る場所は、家具の高さ分だけ離れるか、家具の脇にする。
- ・倒れた家具で出入口がふさがれないように、出入口付近に家具を置かない。

平成7年1月17日に発生した阪神淡路大震災で亡くなった方は6千人を超え、その死因の9割近くは家屋倒壊や家具転倒などによる「圧死」です。また、負傷者4万3千人のなかには、建物に特別な被害がないにもかかわらず、家具の転倒や散乱によって、逃げ遅れた室内でケガを負った方も多数含まれています。

地震への対策でもっとも身近にできるのが家具の転倒防止や家具の配置の工夫です。次のポイントを参考に、それぞれの家庭で工夫してみましょう。

防災に関するお問い合わせ
本庁防災課 TEL73-33318
支所防災室 TEL86-22211

◆家具転倒防止のポイント

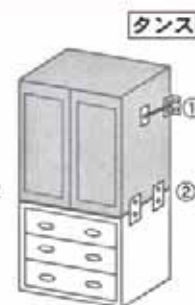
- ・家具を正しく床面に置き、安定した状態で使用してください。
- ・金具を使用するときは家具の状態をチェックしてください。
- ・金具などで壁面に固定するとき、しっかりした柱や鴨居、棧の箇所固定してください。



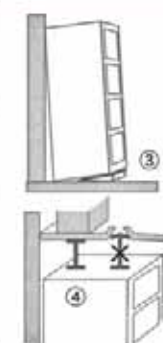
壁と本棚をベルトで固定



し字型金具を使って壁などに固定



①壁などに金具で固定
②上下の家具を金具で固定
③差し木などをタンスの下に入れて転倒防止
④下地のしっかりした天井との間を固定



④

※ 俳句、短歌を応募される場合、問い合わせ先が分かるようにして
ください。字句などで問い合わせをする場合があります。

みんなの広場

俳句

皮下脂肪落としておりぬ穴あな慰なぐさい
掌てのひらに泳ぐが不思議ねこじやらし
自転車じてんしゃの乗り捨ててある茸きのこ山口
売られ行く牛うしの一声九月しんぐ尽
水平線すいへいせん凹くぼむ凹くぼむ秋没日
泣き顔なみだは演出しゅつじゅくだった屁へひり虫
銀尾花ぎんびな耳みみを澄ませば戦場跡
落葉らくえつや物干し竿はしは横になり
コオロギは石けん箱いしけんばうをのぞいてた
風鈴ふうりんのしまい忘れし風の道
あきらめて土間に転がる南瓜かぼちゃかな
じゃんけんじゃんけんで母負う番や朴落葉はくらくえつ
冬瓜とうがんを三つ賣うやふうらふら
大根切だいこんぎる山の夕日ゆふひの俎板そばんに

植村金次郎
植村 匡宏
植村立風子
小倉 稜子
奥山 泉
奥山 和子
奥山 津子
卓 球 路
神戸 裕貴
北村やう子
清水 幸夫
瀬古 多永
園田 寿子
出口 美敏

山国の入場あつまる柿たわわ
秋夕あきゆふへ帰宅の早い猫家族
西日にしきて庭の柿に朱を紡ぐ
刈田かりでん来る二人は葬の知らせなり
水澄めるモリソー・キッコ何処の森
大根干す山の日溜りところと
小春日こはるひやあつからかと死後のこと
独り言ひとりご犬に聞かれて小春かな
座りよき石にいくたび庭小春
ふところに小春日入れて空財布
瘦せ猫の庭よぎり去る夕時雨
小春日や人生濃淡あるを知る
腰降ろす石をみつめて小春かな
切株きりくの卓に慰餉ひんぎやうや秋惜しむ

中村 千工
中村眞知子
西 扶左男
吉田 さかえ
吉田 落陽
生駒ちづ代
清原 脩
宮原 達洲
小倉きよなみ
山畑 正巳
宮原 千枝
西村 雪雨
喜多 次
山添 公路

段々にうねる茶畑冬ぬくし
慰めてなくさめられて野菊道
過去語る媼おきなまぶしき小六月
昨日今日小春授かり庭手入れ
小春日の砂場で遊ぶ素足の児
手から落つ団栗だんりつ追へば又落ちて
干し柿を剥むきて天気てんきの予報見る

西山喜美子
根来 千代
仲山あつし
畔地佳永子
浮田 美代
西 美佐
喜多千保子

短歌

ノックして秋の扉を開けてみて静かに流れる風のメロディ
涼風の今朝けさだちくればこの者の身の食欲じきよく俄かに著しくなりぬ
娘の打つらしテニスボールの音聞こえグラウンドの灯が部屋に射しける
レイテまで聞ゆるか兄よ故郷ふるさとは祭りたけなわ囃子はやし響ける
彼岸花ひびき刈田の畦しづに群れ咲きて短き秋を燃ゆること咲く
「醜女しうにょの日記」を読みしは中三の時それより生くるに安けしわれは
「空白くわいびやくの一日いちにちだった」と夫は言ふ硬膜下血腫こうまくかちゆうしゆの手術のあとに
水、ミルクもう限界と助け待つ人等に潜むアメリカの「陰」
園場整備えんじやうせいびなりて直ぐなる道となり九十九里浜くじゅうじゅうり近くなりたり
食はべくる人無くさびしさとやすけさに今宵の膳も手抜きになりぬ
毀こたるる生家を確かくと見ておかむ山桜桃やまざくら採りし裏庭に立つ

小野 朱美
坂口喜久美
中世古起和
柏木 里
糸川 恵子
生駒 さが
大西貴美子
小林 佳子
小関 辰夫
小倉 千代
紙谷 孝代

さまざまに彩あざなす京の山々を目に浮かべつつ秋の夕暮れ
ささくれし指先ゆびさき甚くしむるなり茄子なすを漬けむと塩にまぶせば
ほろほろと鳴く鳥を抱きひろう樹は愛も義もなき戦地にそよく
褐色かっしやくの粟粒いり毯いぐさに包まるる秋の実のりと児らは遊べる
夫逝きて焼場やきばに向かふ車窓より変わらぬ喧噪けんそう眺めぬし日よ
思はずも手を合わせたり中秋の月は眩しく中空に輝る
アメリカの度肝ぬきたる日本男子古橋橋爪イチロー松井
台風たいふうの雨の上がれば法師蟬はしやうせみ逝く夏惜しみにしきり泣きつく
足もとを危ぶみつつも咲く頃と川辺の野菊摘みに下り行く
訪れる人を待つこと石路いしじのひそと咲きぬて花の明るし
うす青き花咲かして烏瓜くわ雲漢うんかんく方に蔓延まんえんばしめる

中井 敦子
村田 薩子
小山ます代
小坂 節子
越水 好恵
服部 利恵
服部 勝人
中桐 綾
伊藤 みさ
乾 恵美
米倉 悦





いまいま印

乱舞kisei ヒップホップよさこい！

11月20日の大紀町文化協会芸能発表会で、きらびやかでエキゾチックなダンスで観客を魅了した乱舞kiseiは、2歳から70歳代までの約40人が所属している旧紀勢町のよさこいグループです。平成13年に旧紀勢町の商工会主催で行われたよさこいソーランイベントがきっかけで発足し、今年で活動5年目になりました。

リーダー兼ダンス指導にあたっては、以前からダンスを習っていた吉田宜史さん。副リーダーの谷口奈里さんとメイク担当、衣装担当の方と話し合っ、ダンスや衣装を決めていきます。もともと一般的なよさこいソーランを踊っていたという乱舞kiseiは、去年1年間の充電期間を経て、ヒップホップを織り交ぜた「RAN」を完成させました。結成当時からヒップホップ系へのアレンジができたらいいなあと考えていたリーダーの吉田さん。メンバーの踊りの技術が上がったのを見計らって、去年、ついにアレンジが実行されました。メンバーは、速いヒップホップのテンポに始めはとまどっていましたが、練習を重ね踊れるようになった今では、とても達成感があるそうです。

今後の予定は、完全オリジナルの新曲を製作中で、テーマはモダンジャパニーズ。来春完成予定で、来年の夏の披露を目指しています。注目の衣装は黒が基調で、シックな感じにするとのこと。広い年齢層のメンバー全員が踊れるように、ヒップホップとゆっくりとしたテンポをあわせもったよさこいソーランになるそうです。

▼練習はとてもハード。メンバーは主婦が中心です。毎週火曜日の午後7時から9時まで、錦中学校の体育館で練習しています。



▲錦神社御遷宮での錦地区住民による総踊り(10月30日)。曲は、錦地区で親しまれてきた錦節をロック調に編曲したもので、「めっちゃカッコいい!」と大好評。参加できなかった人もうらやましがれるほどの盛り上がりを見せました。



▲タイの異国情緒あふれるダンス「welcome to Thailand」は、芸能発表会で初めてお披露目されました。その印象的な金色の衣装は、すべてタイで購入したもの。リーダーの吉田さんが実際にタイに滞在している間に、ふりつけ、衣装のイメージをされたものだけあって、本場の雰囲気が濃厚です。

乱舞kiseiからひとこと

誰でも踊れて若々しくなれる。いっぺんやったらやめられない。みなさんも一度、感動体験してみたいはいかがでしょうか?メンバーは随時募集中。町内外を問いません。小学生までの方は、西村元美(73-2681)、中学生以上は、谷口奈里(73-3332)までご連絡ください。

みんなの広場投稿・取材依頼も
お待ちしております!

3月号(3月17日発行予定)掲載の締切りは2月17日(金)です。
問い合わせ先 大紀町企画振興課広聴広報係「広報たいぎ」編集担当



～お詫びと訂正～
先月号に掲載しました鳥の名前は、「クロカケス」ではなく、「イソヒヨドリ」でした。



問い合わせ
本庁商工観光課
Tel86-2211

(財)自治総合センター一般
コミュニティ助成事業によ
り、イベント用備品を次のと
おり購入しました。これらの
備品を貸出しますのでお問い
合わせください。
○整備した備品
・エアーチ(内径6m、半円形)
・神天(ハッピ100着・写真参照)
・アルミ製折りたたみテーブル(94個)
・大判プリンター(移動不可)

備品貸出のお知らせ

くらしの 情報

保育園入園者募集

保育園では、来年4月から
入園を希望する子どもの入園
申し込みを受け付けます。保
育園は子どもの面倒をみるこ
とのできない事情がある場合
に、その子どもの発達にに応じ
て保育する児童福祉施設です。
入所資格
次のいずれかに該当し、か
つ保護者に代わって子どもを
保育するものがない家庭の
子どもです。
①家庭外労働・家庭内労働に
夫婦とも従事している家庭
②保護者のいない家庭
③保護者の出産や心身に障害
があり、子どもの保育がで
きない場合

④病気の看護などにより、子
どもの保育ができない場合
⑤災害により家を失ったり破
損したためその復旧の間、
子どもの保育ができない場
合

保育料

子どもと同じ世帯の前年分の
所得税や、当該年度の町民税
により町の定める基準に準じ
て決定します。

受付期間

平成18年1月4日(水)～
平成18年1月31日(火)

受付場所

本庁健康福祉課・各支所およ
び各保育園で受け付けます。
問い合わせ
本庁健康福祉課Tel86-2211
錦支所健康福祉室Tel73-3311
大内山支所健康福祉室Tel72-2949

自衛隊生徒募集

自衛隊生徒を募集します。

受験資格

平成18年3月に中学校を卒業
する男子および現在高校1年
生の男子

受付期間

平成17年11月1日(火)～
平成18年1月10日(火)
1次試験
平成18年1月14日(土)

1次発表
1月23日(月)
2次試験
平成18年1月27日(金)

最終発表
2月21日(火)
問い合わせ
自衛隊三重地方連絡部
伊勢募集事務所 担当 西川
Tel0596-23-3880

伊勢まなび高校生生徒募集

三重県立伊勢まなび高等学
校は、学びたい人が学ぶ内容
を自分のペースに合わせて学
べる学校です。

推薦入学

来春中学校を卒業する人が対
象です。

申し込み期間

平成18年1月26日(木)～31日(火)

一般選抜

来春中学校を卒業する人およ
び中学校既卒者、成人の方が
対象です。

申し込み期間

平成18年2月22日(水)～24日(金)

問い合わせ

三重県立伊勢まなび高等学校
Tel0596-25-3690

大紀町役場

〔市外局番 0598〕

本 庁 (代) 86-2211
FAX 86-3276

錦 支 所 (代) 73-3111
FAX 73-3051

支 所 長 73-3205

生活安全室 73-3319

防 災 課 73-3318

税 務 室 73-3205

出 納 室 73-3205

住 民 室 73-3111

健康福祉室 73-3311

環境水道室 73-3112

商工観光室 73-3316

建 設 室 73-3314

水 産 課 73-3315

大内山支所 (代) 72-2211
FAX 72-2079

健康福祉室 72-2949

(いきいきプラザ内)

柏崎出張所 (代) 74-1211
FAX 74-1273

七保出張所 (代) 83-2711
FAX 83-2029

教育委員会 (代) 72-4040
FAX 72-2470

生涯学習室 86-2201

(滝原公民館内)

大紀町社会福祉協議会

本 所 73-3227

(錦支所保健センター内)

大 宮 支 所 83-2164

(心交苑内)

大内山支所 72-4800

(いきいきプラザ内)

年金の請求が楽になりました 裁定請求書の事前送付を始めました

平成17年10月から、年金を請求する方の利便性の向上と裁定請求漏れを防ぐため、老齢基礎年金および老齢厚生年金の受給年齢を迎える方々に、年金加入記録などをあらかじめ印字した年金の請求書（「裁定請求書」）や「年金に関するお知らせ（はがき）」を初めて送付することとしました。これにより、年金請求の手続きが、従来に比べ格段に楽になります。

送付時期、送付対象者など

〈60歳になる3カ月前に送付・昭和21年1月2日以降生まれの方〉

- ① 60歳に特別支給の老齢厚生年金の受給権（年金を受ける権利）が発生する方については、「裁定請求書」を送付します。
- ② 65歳から老齢基礎年金、老齢厚生年金（厚生年金保険・船員保険の加入期間がある方）の受給権が発生する方については、受給資格がある旨および特別支給の老齢厚生年金の受給権（注）について記載した「年金に関するお知らせ（はがき）」を送付します。
（注）厚生年金保険の加入期間が12カ月未満であった方が、12カ月以上になったときには、特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生します。
- ③ 社会保険庁が基礎年金番号で管理している年金加入記録のみでは、老齢基礎年金の受給資格が確認できない方については、年金加入期間の確認を促すための「年金に関するお知らせ（はがき）」を送付します。

〈65歳になる3カ月前に送付・昭和16年1月2日以降生まれの方〉

- ① 65歳に老齢基礎年金、老齢厚生年金（厚生年金保険・船員保険の加入期間がある方）の受給権が発生する方については、「裁定請求書」を送付します。
- ② 60歳から64歳までの間に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生しているにもかかわらず、まだ年金の決定がされていない方については、「裁定請求書」を送付します。

問い合わせ 三重県社会保険事務局 TEL059-226-2222

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>

年賀状を書く参考に ～三重県内で、今年合併した市町村の住所表記～

詳細は、最寄りの郵便局にお問い合わせください

松阪市（松阪市・嬉野町・三雲町・飯高町 1月1日合併）

旧松阪市 → 変更なし

旧嬉野町 → 志郡嬉野町～→松阪市嬉野（旧大字名）町～

旧三雲町 → 志郡三雲町～→松阪市（旧大字名）町～

旧飯高町 → 飯南郡飯高町～→松阪市飯高町～

旧飯南町 → 飯南郡飯南町～→松阪市飯南町～

※郵便番号は変更ありません。旧嬉野町下之庄、須賀の住所表記が異なります。

亀山市（亀山市・関町 1月11日合併）

旧亀山市 → 変更なし

旧関町 → 鈴鹿郡関町大字～→亀山市関町～

※旧関町大字新所町、大崎町の一部で住所表記が異なり、郵便番号に変更があります。また、加太越川、加太金場の住所表記が異なります。

四日市市（四日市市・楠町 2月7日合併）

旧四日市市 → 変更なし

旧楠町 → 三重郡楠町大字～→四日市市楠町～

※郵便番号は変更ありません。

大紀町（大宮町・紀勢町・大内山村 2月14日合併）

旧大宮町 → 度会郡大宮町大字～→度会郡大紀町～

旧紀勢町 → 度会郡紀勢町～→度会郡大紀町～

旧大内山村 → 度会郡大内山村～→度会郡大紀町大内山～

※郵便番号は旧大内山村が519-3111になった以外は変更ありません。

南伊勢町（南勢町・南島町 10月1日合併）

旧南勢町 → 度会郡南勢町～→度会郡南伊勢町～

旧南島町 → 度会郡南島町～→度会郡南伊勢町～

※郵便番号は変更ありません。

紀北町（紀伊長島町・海山町 10月11日合併）

旧紀伊長島町 → 北牟婁郡紀伊長島町～→北牟婁郡紀北町紀伊長島区～

旧海山町 → 北牟婁郡海山町大字～→北牟婁郡紀北町海山区～

※旧紀伊長島町海野の一部で住所表記が異なり、郵便番号に変更があります。

熊野市（熊野市・紀和町 11月1日合併）

旧熊野市 → 変更なし

旧紀和町 → 南牟婁郡紀和町～→熊野市紀和町～

※郵便番号は変更ありません。

伊勢市（伊勢市・二見町・小俣町・御園村 11月1日合併）

旧伊勢市 → 変更なし

旧二見町 → 度会郡二見町大字～→伊勢市二見町～

旧小俣町 → 度会郡小俣町～→伊勢市小俣町～

旧御園村 → 度会郡御園村大字～→伊勢市御園町～

※旧二見町大字江、山田原、溝口の一部で住所表記が異なり、郵便番号に変更があります。

2月号の「広報たいき」から町内の事業者の広告を掲載します！

～大紀町のホームページへのバナー広告も受け付けます～

町内の皆様に毎月読んでいただいている町の広報紙に、1枠につき名刺1枚程度の大きさの広告(毎月2枠程度を予定しています)を設けることで、地域振興につながればと考えました。厳しい地方財政により、1枠あたりにかかる印刷製本費用とほぼ同額の2,000円を負担していただく有料広告とさせていただきますが、他市町村と比較して破格の価格となっています。

●対象

- 町内に本社・本店を置く事業者
- 町外に本社・本店を置き、町内に支店、営業所などを置く事業者

●広告内容

各種広告の掲載については、店の紹介や従業員募集などで、行政広報の公共性および品質を損なうおそれがないものでお願いします。次の各号のどれかに該当すると判断されるものは掲載できませんのでご了承ください。

- (1) 公序良俗に反するおそれのあるもの
- (2) 政治的活動または宗教活動に関するもの
- (3) 特定の意見の主張又は特定の個人の宣伝を主たる目的とするもの
- (4) 児童及び青少年の健全育成に反するおそれがあるもの
- (5) その他、町長が適当でないと認めたもの

掲載する広告の順位を決定する場合は、原則として申し込み順としますが、期日や期間を限定するものについては、先に申し込みのあったものと調整できるものとします。また、広報紙の場合は2回続けての掲載はできません。

●広告の形式と掲載料

種類	規格	スペース	掲載期間	掲載料
広報紙	2色刷り	縦5.0cm×横8.0cm	1回	2,000円
ホームページ (バナー広告)		縦60ピクセル ×横120ピクセル	1カ月	2,000円
			半年間	10,000円

●申し込み方法

広報紙の場合、掲載希望号発行日の1カ月前(休日の場合は休み明けの平日)までに、ホームページの場合は掲載希望月の前月の1日(休日の場合は休み明けの平日)までに、有料広告掲載申込書と、広告原稿及び電子データを企画振興課に提出してください。後日、広告掲載決定通知書、または広告不掲載決定通知書を送付します。『大紀町広報紙及びホームページへの有料広告掲載要綱』と『有料広告掲載申込書』は、役場本庁企画振興課、各支所・出張所、大紀町商工会の窓口にあります。(大紀町ホームページからもダウンロードできます。大紀町ホームページ <http://www.town.taiki.mie.jp>)

※広報たいき2月号の締め切りは平成18年1月17日(火)です。

申し込み・問い合わせ 大紀町役場企画振興課 広報係 吉田 TEL86-2211(代)



急に病気やケガで、すぐに医師・歯科医師に診てもらいたいとき

休日や夜間にケガをしたり、急病になった場合、救急車を呼ぶほどではないが、すぐ治療を受けたいときは、まずかかりつけの医師が休日応急診療所で診察を受けてください。

かかりつけの医師をお持ちでない場合は連絡が取れない場合は、次の方法で受診できる医療機関を探すことができます。

- パソコンによる案内 <http://qq.pref.mie.jp/>(ホームページ「医療ネットみえ」)
- 携帯電話による案内 <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>
- 音声・FAXによる案内 TEL0800-100-1199(無料)
- 紀勢広域地域救急医療情報センター TEL82-1199

こんにちは保健師です

冬に最適！どこでもできる『心の体操』を実践しましょう

いよいよ冬本番、日増しに寒さに向かう毎日となりました。寒い季節は、暖房を効かせた室内にこもりがちになりますね。そうすると、心も体もかたく縮まってしまいます。そこで、室内でできる簡単な体操と呼吸法を組み合わせた『心の体操』をご紹介します。

呼吸編

- ① 楽な姿勢をとります。座っても、寝ても、立ってもできます。
- ② まず1回「はぁー」とゆっくりと吐く。お腹の中の空気をすべて出し切る気持ちで。
- ③ 腹式呼吸で、「吸って、一瞬止めて、ゆっくりと吐く」を2回繰り返しましょう。

できましたか？1日1回でも、5呼吸（10秒程度）行くとリラックス効果があります。基本の呼吸ができれば、今度は体操と同時に実践してみましょう。

体操編

- ① 腰周囲の体幹部の大きな筋肉を伸ばすことで全身のリラックスにつながります。最初は右図の体操を参考にして腰の周囲を中心に、その後少しずつ上半身か下半身へすすめましょう。
- ② 体操ばかりに気をとられないよう、常に腹式呼吸を続けてください。
- ③ 痛いと感じるのは筋肉の伸ばしすぎです。気持ちよさを感じるところで止めて5回呼吸しましょう。

心や体が緊張したまましていると、体は自然に速くて浅い呼吸をしています。それをいったん切りかえて、深くゆったりした呼吸をして、縮まった体を伸ばすことで、心も体も同時にリラックスができます。起床時や入浴後、就寝前など、いつでもどこでも短時間でできる『心の体操』をぜひ実践してみてください。



親子で作ろう！ヘルシーおやつ

じゃがいもピザ 材料(4人分)

- ジャガイモ 4個
- タマネギ 1/2個
- ピーマン 4個
- トマト 2個
- 油 大さじ2
- A(塩、コショウ、粉末ニンニク) 各少量
- ツナ缶 小1缶
- 溶けるチーズ 120g

<作り方>

- ① ジャガイモと野菜は薄い輪切りにする。
- ② フライパンに①のジャガイモを並べて、ふたをして、両面蒸し焼きにしてAをふる。
- ③ ②の上に①の野菜と汁気のきったツナをのせ、チーズをちらし、ふたをして同様に焼いてできあがり。



食事づくりに子どもの頃から参加しよう
家族みんなが食事づくりに参加することは大切なことです。大人の3人に1人が現在の自分の食事に問題があると評価している中で、20歳代の半数が「食事や栄養について必要な情報を得ていない」「自分にとって適切な食事内容や量を知らない」と回答しており、このことは、食事や栄養に関する必要な情報を得る機会が少ないことを示しています。

こうした問題の解決には、子どもの頃から、買い物や食事づくり、そして、後片づけまでを体験させることにより、食生活に関する知識や技術を自然に身につけさせて、食事の楽しさを理解させていくことが必要でしょう。

ヘルシー食生活通信

協力 大分県食生活改善推進協議会

1歳6カ月・3歳6カ月児健康診査/2歳6カ月児歯科健診

大宮会場(旧大宮町内の方を対象とします) 30日(月) 七保出張所

○受付 13:20~13:50

○受付 13:00~13:20

1歳6カ月(H16.5.1~H16.7.31生まれ)

2歳6カ月(H15.5.1~H15.7.31生まれ)

3歳6カ月(H14.5.1~H14.7.31生まれ)

- 対象児のご家庭には個別に通知します。
- 母子手帳、問診票をご持参ください。(3歳6カ月児健診の対象の方は耳、目のアンケート、尿もあわせてご持参ください)
- 希望者には、歯にフッ素塗布も行います。

歯科保健教室

大内山 26日(木)10:30~11:30(受付:10:00~10:25)

いきいきプラザ 子育て支援センター内

対象:6歳未満の子どもとその保護者

持ち物:母子手帳、子ども用歯ブラシ、タオル

参加費:無料

内容:歯科診察、歯科衛生士による講話、歯の汚れの染め出しとブラッシング指導、虫歯予防グッズの紹介など。

申し込み:参加希望の方は1月25日(水)までに大紀町役場大内山支所健康福祉室(TEL72-2949)、もしくは子育て支援センター(TEL72-3020)までご連絡ください。



健康教室

100歳まで生きる健康法講座

24日(火) 18:30~20:30 金輪集会所(樫井原)

25日(水) 9:30~11:30 三瀬川生活改善センター

13:00~14:30 阿曾公民館



生きがい教室ゆりかご(大宮)

65歳以上の方が対象です。(介護保険で要介護

1~5の認定を受けている方は除きます)

12日(木)、25日(水) 滝原公民館

11日(水)、18日(水) ふるさと館

13日(金)、27日(金) 野原生活改善センター

16日(月)、30日(月) 阿曾公民館

健康体操

19日(木) 10:10~11:30 七保出張所

13:10~14:30 阿曾公民館

はればれ会

23日(月) 13:30~15:00 いきいきプラザ

健康道場

大内山いきいきプラザの多目的ホールにてラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ、体操等を行います。お気軽にご参加ください。

13日(金)、20日(金)、27日(金) 13:30~14:30 いきいきプラザ

にこにこ会

高齢者を対象に脳をいきいき保ち、元気に暮らせるように体操や手遊び、ゲームを実施しています。

20日(金)、27日(金) 10:00~11:30 いきいきプラザ

日時等に変更がある場合は、行政6chにて連絡いたしますのでご了承ください

成人健康相談 健康手帳をご持参ください。

(旧町村単位で分けています)

大宮

17日(火) 時間は受付時間です

9:30~11:00 長者野集会所、勝瀬集会所
 13:30~14:00 下り集会所、小広瀬集会所
 15:00~16:00 片山出集会所、藤ヶ野集会所

31日(火)

9:30~11:00 三瀬川生活改善センター
 13:30~14:00 上西出集会所、頓登会館
 15:00~16:00 登利集会所

紀勢

6日(金)

10:20~10:50 保健センター(錦支所内)
 11:00~12:00 紀勢老人福祉センター
 13:30~15:30 福羅会館

11日(水)

9:45~10:15 中瀬集会所
 10:30~11:00 宮里集会所
 11:15~11:45 柏野センター
 13:30~14:00 坂津集会所
 14:15~15:15 コンベンションホール

18日(水)

10:15~10:45 中里・栃ヶ久保集会所
 11:00~11:30 沼ヶ野会館
 13:30~14:00 三ヶ野生活改善センター
 14:15~14:45 駅前会館
 15:00~15:30 笠木集会所

大内山

10日(火) 川口地区

9:30~ 9:50 米倉コイン精米様前
 10:00~10:50 出馬喜勝様宅前
 11:00~11:30 中野コミュニティセンター
 13:30~14:10 堀部哲哉様宅前
 14:20~15:00 奥出保様宅前
 15:10~15:30 村田長様宅前

17日(火) 米ヶ谷・駒地区

10:00~10:30 米ヶ谷コミュニティセンター
 10:40~11:10 樋口裕也様宅前
 13:30~14:10 園部一郎様宅前
 14:20~14:40 駒コミュニティセンター
 14:50~15:20 大西満穂様宅前
 15:30~16:00 向駒ゲートボール場

24日(火) 間弓地区

9:00~ 9:40 大内山保育園車庫前
 9:50~10:10 森岡貞二様宅前
 10:20~11:00 岡本匡弘様宅前
 11:10~11:50 喜多重文様宅前
 13:30~13:50 大内山教育集会所
 14:10~14:30 江尻昭吾様宅前
 14:40~15:10 園部美智矩様宅前

育児サークル

大宮 26日(木) 10:20~11:50
 七保出張所
 節分(豆まき)を行います。

妊婦・産婦・育児相談

母子手帳をご持参下さい。

大宮 11日(水) 10:00~11:30 七保出張所
 13:30~15:00 滝原公民館
 大内山 祝日を除く月・水・木
 9:00~15:00 子育て支援センター



育児サークル・おはなし(絵本)の会・妊産婦、育児相談



紀勢 16日(月) 10:00~12:00 山海の郷
 ＊お話の会は10:00~10:30の間に実施します。

- 未就学児を対象とした絵本の読み聞かせを行っています。
- 母子手帳をご持参ください。

文化の祭典 in 大紀

大紀町文化協会主催の作品展と芸能発表会が11月中に町内で次々と開催されました。町民のみなさんの力作や日ごろの成果に、訪れた人々は大紀町の文化の祭典を楽しんでいました。



大内山 岡本 理子ちゃん
(12月28日生)父・浩一郎 母・美幸
よく食べ、よく寝て、よく動きます。



大内山 西村 心響ちゃん
(12月3日生)父・維敏 母・真里
1歳の誕生日おめでとう！！これから“元気いっぱい”の心響でいて下さい。



錦 中世古 風摩ちゃん
(12月29日生)父・励 母・奈美
パパはボクが目がうらやましいんだって！これからいろんな所へ遊びに行こうね★



錦 堀 海斗ちゃん
(12月9日生)父・直人 母・かな
誕生日おめでとう！友達たくさん作って元気におおきくなってね＝

2月生まれの締め切りは、1月20日

ラジオに出ました①

出演依頼
おかしな話
感動の瞬間
電話で話をする
役場に鳥の話を頂いていませんか？
おかしな話
感動の瞬間
電話で話をする
役場に鳥の話を頂いていませんか？
おかしな話
感動の瞬間
電話で話をする
役場に鳥の話を頂いていませんか？

迫る約束の時間
そしてついに！