



たいき

2006 7 No.17

むずかしい〜!
でも楽しい!!



6月17、18日に、笠木溪谷の陶芸小屋で、父の日作陶体験が行われ、参加者は悪戦苦闘しながらも一生懸命自分の作品を作り上げていました。陶芸に興味のある方は山海の郷事務所 (Tel74-2277)までお問い合わせください。

主な内容 夏休み！子ども特集 昆虫館で自由研究はいかが？／議会だより／行革の風指定管理者制度とは？／木造住宅の無料耐震診断申し込み募集／ご利用ください 野生鳥獣による被害防止マニュアル ほが

夏休み！子ども特集 昆虫館で 自由研究はいかが？

夏休みの自由研究に昆虫のことを調べてみませんか？昆虫のことなら、オープンして今年で12年目になるおおみや昆虫館におまかせ！年々、来客数が増えているおおみや昆虫館の魅力をご紹介します。ぜひ来てみてね！



◀世界の約2000種・9000点のめずらしい昆虫を所蔵。日本の見慣れた昆虫も展示しているよ

▼大型モニターのダイナミックな映像が、また、テレビゲームで昆虫クイズが楽しめる♪



で・・・でかい！！

▲ 生きた外国産のカブトムシやクワガタを見ることができる！写真は世界最大のクワガタ、フィリピンパラワン島原産のパラワンオオヒラタクワガタ。ドジョウなどの日本の水辺の生き物も待ってるよ



▲ 昆虫グッズやカブトムシやクワガタの飼育用朽木、めずらしい昆虫の標本なども販売中。日本産カブトムシは、オス300円、メス200円(ペア500円)で販売

分かるかな？昆虫クイズ

- ① カに刺されるとどうしてかゆくなるの？
- ② シロアリとアリ、同じ仲間じゃないってホント？
- ③ 昆虫たちも雨やどりのするってホント？

答えは昆虫館1階の「モグモグ博士に挑戦」コーナーで見つけてみてね

昆虫館入館料

大人300円

学生200円

幼児100円

学習会申し込み・問い合わせ

おおみや昆虫館

TEL 86-3940

FAX 86-2284

ホームページアドレス

<http://www.town.taiki.mie.jp/ohmiya64/>

学習会続々実施中♪『大好評！ホタルの観察会』



6月10日(土)

参加者は、ホタルの生態についての説明を受けたあと、滝原地内に観察に出かけ、乱舞するたくさんのホタルに感嘆の声を上げていました。

◀ 語らいの里 嘶野(滝原)にて

学習会・企画展開催予定

7月30日(日)午前10時～、午後1時30分～ 昆虫標本づくり教室

要申込み(定員20名)、参加料(材料費300円、昆虫館入館料)

8月6日(日)午後1時～3時 竹トンボづくり教室

参加料(材料費100円、昆虫館入館料)

8月19日(土)午後1時～3時 木工教室

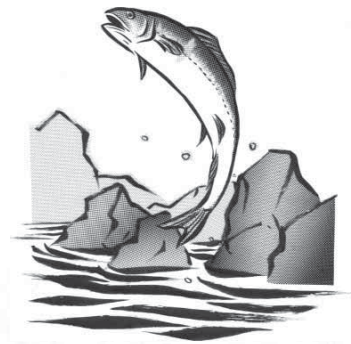
要申込み(定員40名)、参加料(材料費300円、昆虫館入館料)

7月23日(日)～8月27日(日) わいワイ昆虫展

9月10日(日)～10月9日(月) 昆虫の絵日記展

議 会 だより

大紀町議会事務局
Tel 86-2248
Fax 86-2588



■一般質問
11名が町長、助役、教育
長、課長等に対して一般質
問を行いました。

■大紀町ふれあいの里の指
定管理者の指定について
指定管理者に、大紀町商
工会(会長 福山和美さん)
を指定することに決まりま
した。

■三重県市町村職員退職手
当組合の規約の変更に関す
る協議について

：可決

■三重県自治会館組合の共
同処理する事務の変更及び
三重県自治会館組合の規約
の変更に関する協議につい
て

：可決

■度会広域連合規約の変更
に関する協議について

：可決

■繰越計算書の報告につい
て(3件)

■人権擁護委員の推薦につ
き意見を求めることについ
て

：可決

谷口教治さん(錦)を適任
者と認めました。

■紀勢地区広域消防組合議
会議員の選挙
組合議会議員に中井芳副
議長が当選されました。

平成18年第2回大紀町議
会定例会を、6月21日から
6月23日までの3日間開会
しました。1日目は平成18
年度各会計補正予算や条例
制定・改正、指定管理者の
指定などの各議案を審議
し、2・3日目は一般質問
を行いました。

審議結果等は次のとおり
です。

■専決処分の報告及び承認
を求めることについて(4
件)
：承認

■平成18年度大紀町一般会
計及び特別会計5会計補正
予算
：可決

■工事請負契約の締結につ
いて(大紀町防災行政無線
(同報系)整備工事)

：可決

■工事請負契約の締結につ
いて(錦小学校校舎地震補
強及び大規模改修工事)

：可決

■大紀町ふれあいの里条例
の制定について

：可決

■大紀町使用料条例の一部
を改正する条例について

：可決

■大紀町職員の育児休業等
に関する条例の一部を改正
する条例について

：可決

■大紀町議会の議員その他
非常勤の職員の公務災害補

償等に関する条例の一部を
改正する条例について

：可決

■大紀町国民健康保険税条
例の一部を改正する条例に
ついて

：可決

■大紀町消防団員等公務災
害補償条例の一部を改正す
る条例について、ほか関連
議案1件

：可決

■大紀町非常勤消防団員に
係る退職報償金の支給に関
する条例の一部を改正する
条例について

：可決

■大紀町過疎地域自立促進
計画の変更について

：可決

：可決



アジサイ(打見地区の宮川沿い)

まちの話題

6月21日(水)

錦小学校で、校内に不審者が侵入したという想定
の教職員防犯訓練が大台警察署の方々やスクール
ガードリーダーの指導で行われました。

今回の訓練は、実際事件が起こったときの現場の
問題点を明らかにするため、あえてシナリオを作ら
ず挑みました。教職員のみなさんは児童の安全を確
保するため、不審者への対応の注意点や効果的な「さ
すまた」の使い方などを教わりました。



「さすまた」で力を合わせて不審者役を食い止める先生方▲

6月8日(木) 煙にびっくり

柏崎小学校で避難訓練用の煙を使った避難
訓練が行われました。児童たちはあまりの視
界の悪さに驚いていました。

煙が充満する理科室で、口にハンカチを当
て、身を低くして避難する児童たち▼



6月2日(金)



大学院教授の講義を体験

錦支所で三重大学院生物資源学研究
科の福山薫教授が、錦中学校の生徒に
地球温暖化などの地球環境や防災など
の講義を行いました。地球をミカンの
大きさに例えた大気の厚さの説明では、
生徒たちは地球の大気が想像よりかな
り薄いことに驚いていました。

7月1日~2日

週末ワークキャンプで充実の2日間

ナイス(NGO団体)による週末ワークキャン
プが滝原地内で行われ、大阪や愛知、地元
の若者など13名が参加しました。参加者はア
クト宮川のみなさんと一緒に祝詞川周辺の竹
くたの整備をし、休憩時には地元住民と交
流しました。ナイスでは今後もこのような週
末を利用した活動
を続けていきたい
と考えています。
機会があればぜひ
町民のみなさんも
ご参加ください。



見慣れないカマなどの扱いにとま
どいながらも、草刈りや竹の間伐
などの作業で汗を流しました▲

6月6日(火)

ロマンあふれる考古学

郷土資料館で、保管している板絵の調査
が行われました。この板絵は藤区の八柱神
社にあったもので600年ほど前に描かれたも
のと思われます。調査に訪れたのは奈良県
元興寺文化財調研究所のみなさんと、変色
した古い絵を解析するという特殊な装置で
板絵を撮影し、肉眼ではよく分からない絵
の細かい
ところを
確認しま
した。



「ふれあいの里」の指定管理者、大紀町商工会に決定

「指定管理者制度」の導入について審議を進めてきました「ふれあいの里」(滝原地内・木の実館)の指定管理者に、大紀町商工会が指定されました。

指定管理者制度

「指定管理者制度」は公の施設の管理に民間事業者やNPOなどの民間の能力を活用するという制度で、多様化する住民の要望に、より効果的・効率的に対応するため、住民サービスの質的向上や管理経費の縮減を進めることを目的に導入するものです。



「ふれあいの里」は平成7年以降、大紀町商工会に管理を委託してきましたが、今回の指定管理者制度を導入することで、今後、経費の削減やサービス提供などで、より効率的で有効な管理運営が期待されます。

指定管理者の選定には、大紀町指定管理者選定審議会が、町から指名を受けた大紀町商工会の適否について、募集要項、仕様書に基づき提出された申請書についてヒヤリングを実施しました。選定要領などに定められた選定評価表に基づき総合的に評価された結果、過去の管理実績および多くの評価基準を満たしているという審議評価のもと、町に答申されました。この答申を受け、6月21日に開催された定例会で議決が得られ、このたびの指定管理者指定となりました。

指定管理者による運営開始は、今年の9月1日からですが、利用方法や入館手順などについては今までどおりですので、今後とも「ふれあいの里」をよろしく申し上げます。

(大紀町集中改革プランの内容は大紀町ホームページ <http://www.town.taiki.mie.jp> をご覧ください)

行政改革に関する問い合わせ 行政改革推進室 Tel86-2213



▲家の傾きを調べる様子

近年、東海地震、東南海地震、南海地震などの巨大地震の発生が心配されています。特に東海地震についてはいつ起きてもおかしくないといわれていて、東南海、南海地震についても今後30年以内に発生する確率が60%と発表されています。平成7年の阪神淡路大震災では、亡くなった方の8割以上が建物倒壊などの圧死や窒息死でした。特に昭和56年以前の旧建築基準で建てられた木造住宅には大きな被害が出ました。このような被害を無くすために、大紀町では木造住宅の無料耐震診断事業を行っています。

防災だより
木造住宅の無料耐震診断
申し込み募集!

これは昭和56年以前の木造住宅(工法等により対象とならない物もあります)を対象に実施していて、申し込んでいただく町と契約した耐震診断員が無料で住宅を診断します。

耐震診断は「基礎の種類」「壁の強さ」などを調査し、建物の弱点を見つけ、地震時に建物などの程度安全なのかを判定します。また、判定結果を報告する際、一般的な補強についてのアドバイスももらえます。診断は立会いの上、およそ2時間程度で終了しますし、壁や床、天井に穴を開けたり、はがしたりして調査するものではありませんので、対象となる住宅をお持ちの方はぜひお申し込みください。(前回、チラシやケーブルテレビにて募集しましたが、診断枠にまだ若干の余裕があるため、再度募集しますのでお気軽にお問い合わせください)

※予算の都合上、申し込み多数の場合は来年度まで待っていただく場合がございますのでご了承ください。
耐震診断に関する申し込み・問い合わせ
防災安全課 TEL73-33318



みんなの広場への投稿をお待ちしています！8月号(8月18日発行予定)掲載の締切りは7月21日(金)です。(問)企画振興課広報たいき担当 Tel.86-2214

俳句

薫風の中の鬘バイオリン
声出して声出して少年野球かな
草餅のつまみえくぼや母の味
蒲公英に少しはなれてランドセル
こでまりのそろそろ始まる声変わり
八十八夜婆の手許のわくわくと
黄砂降るへのへのもへじの車かな
ぼくの家五月人形あくびした
うかうかと古希迎えけり茄子の花
のっぺらぼうのっぺらぼうの昼寝覚

植村金次郎
植村 匡宏
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 峯夫
虎杖のポキンポキポキ山家かな
鯉腹一杯の松阪牛
一輪車にいっぱい荷掘りが帰りけり
捨てきれぬものに母の座梅漬ける
間に伸び雨に伸び伸び新茶かな
桜散る小さな堂は鬼子母神
黒揚羽夜は狂ってしまいいけり
朧月狸の家族と里の山
新緑や山に生きぬく斧を研ぐ
ほつたるや焼印つすぎ湯宿下駄
瀬古 多永
園田 寿子
出口 美敏
中村 千工
中村真知子
西 扶左男
吉田 さかえ
吉田 落陽
山添 公路
浮田 美代

短歌

生きるって大変なことと思いつつ投げ出したくないこの人生を
ひと言も我に遺さず死に行きし手紙の束を今日は焼きたり
たった一本ホタルブクロを持ちてゆくようやく熱の下がりし友に
食べつくし葉のなき楡にびっしりとおそろしきものの蠹くをみる
修学旅行の息子の土産瀬戸焼きの酒瓶に一本のカーネーション挿す
足を病み友が畝立て寄せくれし窓の黒土甚く匂へり
煙突よりけむり出すこと裂け目から湯気噴く岩よ昭和新山
五時のチャイム鳴りてまだ高き陽の光まばゆきまでに海に輝く
雨上がり木々の葉づれを聞きながら病める息子を案じつ更けゆく
ふるさととは四季折々の花咲けど南に征きし人はかえらず
買物も田水見るのも助手席に呆けし姑を乗せて走りき
篝火が川面に映えて手縄持つ鶴匠は意のまま鴉を操りぬ
桜詠む宣長の軸掛けぬまわが病む庭は青葉となりぬ
ひとつとせ手作りお手玉高く舞う冬の日溜りのち耀よう
稀に聞く赤子の泣き声いとほしき育てし吾子もかく泣きてみし
猪に掘られずに済みし筍を今朝山猿奴折りて持ちゆく
もこもこ若葉の繁る裏山に梅雨の降り初み心も燃る
拒み得ぬ老いを知らざる介護手帳証の如く交付されにき
入院の夫の帰宅を待つ如く焼酎純は定位置のまま
勤勉な人の納めし年金を横着者に減らされるのか
半月余通へる汽車の窓越しの藤は散りゆき桐の花咲く

小野 朱美
小関 辰夫
村田 薩子
小山ます代
小倉 千代
紙谷 孝代
坂口喜久美
中世古起和
中井 敦子
糸川 恵子
生駒 さが
大西貴美子
柏木 里
小林 佳子
伊藤 みさ
乾 恵美
服部 利恵
米倉 悦
米倉 弘子
服部 勝人
中桐 綾



ジャガイモにミニトマトができた！?(打見)
その正体はジャガイモの実。トマトもジャガイモもナス科の植物なので、その実はとても似ているのです。ジャガイモは蒸し暑い本州ではなかなか受粉しないので、大紀町でこのように実ができるのは非常にめずらしいそうです。

麦秋やたつぷりと寝て働いて
水張りて植田千枚光りだす
引込線錆びて夏草覆ふ駅
病まぬならいつ逝くもよし新樹光
山深く主なき家や夏の草
夏つばめホームに一人風の駅
初成りの胡瓜は土に尻つけて
夏草や戦も知らぬ子等死して
夏草や過疎になやめる山の村
鮎解や瀬音に並ぶ竿の列
夏草や訪ふ人もなき山の墓地
老母あり今年もうれし母の日よ
若竹の真直ぐ伸びて天をつく
鍼灸や早に飛ばす尼の笠

清原 房
根来 千代
小倉きよなみ
畔池佳永子
大野 桜山
生駒ちづ代
宮原 達洲
西村 霽雨
山畑 正巳
喜多 次
宮原 千枝
西 美佐
喜多千保子
仲山あつし

長息は長生きの秘訣！ 夏バテ対策に太極拳

▼滝原公民館での教室の様様

大内山公民館と滝原公民館で、健康太極拳教室が開かれています。生徒のみなさんは何年も太極拳を続けてみえる方からつい最近はじめた方まで、それぞれ自分のできる範囲でのんびり楽しんでいます。

中国で武道をもとにして作られた太極拳は4000年もの歴史があり、中国政府は健康法として推奨しています。

太極拳は静かに長く呼吸をし、大河の流れのようにゆったりと心を無にして動きます。気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めるとされています。

無理なく長く続けられるため、教室には8年の経歴を持つ方など、長年太極拳を続けてこられた方がたくさんいます。大内山公民館の教室に5年間通っている方は、「太極拳を始める前は、ひざが痛くて床から1cmくらいしか足を上げられなかったのが、徐々に上がるよ



うになった」と、ひざの高さまで足を上げて見せてくれました。

体が痛くて運動したくてもできないという方も無理なく続けられる太極拳。スタミナアップや暑さに負けない健康な体作りに、皆さんも挑戦してみたい方はぜひ一度下記までおいでください。

- 滝原公民館
毎月第2、第4日曜日 午後7時30分～9時
- 大内山公民館(文化協会講座)
毎月第2、第3金曜日 午後7時30分～9時

大紀町スポーツ少年団大活躍！

がんばってます卓球部



▲玉木友里絵さん(左)
瀬古凧沙さん(右)

大紀町スポーツ少年団卓球部の玉木友里絵さん(大宮小6年生・大紀クラブ)と瀬古凧沙さん(七保小2年生・七保クラブ)が全日本卓球選手権大会へ出場することになりました。

6月18日(日)に松阪市総合体育館で「平成18年度全日本卓球選手権大会(ホープス・カブ・バンビの部)兼(大阪・後藤杯卓球選手権大会選考会)三重県予選会」が行なわれ、ホープスの部(小6・5)に出場した玉木友里絵さんが1位となり、バンビの部(小2・1)に出場した瀬古凧沙さんが2位に入賞し、7月28日～30日に行なわれる「全日本卓球選手権大会」のキップを手に入れました。また、女子団体の部で大紀クラブが2位に入賞し、「大阪・後藤杯卓球選手権大会」へ出場します。

ラスト25mの大逆転劇！ 上村 徹さん200m背泳ぎ制す

6月24日(土)～25日(日)鈴鹿国際公認プールで平成18年度三重県高校水泳選手権が開催され、スイムちゃま所属の4人の高校生スイマーが大活躍しました。24校が参加しての厳しい予選、決勝を勝ち抜き、7月21日から23日まで愛知県レインボープールで開催される東海総体への出場切符を手に入れました。

- 上村 徹さん(三重高校3年) 男子100背・200背
- 中井志織さん() 女子100平・200平
- 森本彩香さん(三重高校1年) 女子メドレーリレー
- 中井克樹さん(尾鷲高校1年) 男子100平・200平



大紀町地域振興協議会開催のお知らせ

昨年8月に設立された大紀町地域振興協議会では、町長の諮問に応じ、住民の視点に立った魅力あるまちづくりのための提案等を行うため、毎月2回の会議を行い、各種テーマに沿って検討しています。

これまで「公平公正なまちづくり」、「健康福祉」、「生活環境」、「教育」をテーマに協議を行うと共に、町の公共施設の管理指針を提言するため、施設の評価を行っています。現在、「産業振興」をテーマに2つのワーキンググループが、また施設評価を1つのワーキンググループが検討を行っています。会議は公開しておりますので、興味のある方はぜひご来場ください。

7・8月の会議予定

第21回大紀町地域振興協議会

とき 7月27日(木) 午後7時15分～

ところ 大内山健康福祉センターいきいきプラザ

第22回大紀町地域振興協議会

とき 8月10日(木) 午後7時15分～

ところ 滝原公民館

第23回大紀町地域振興協議会

とき 8月24日(木) 午後7時15分～

ところ 紀勢コンベンションホール

問い合わせ 大紀町地域振興協議会事務局 企画振興課 TEL86-2214

市外局番・・・0598

事務内容が不明な方は、本庁総務財政課(TEL86-2212)にお電話ください

電気は正しく安全に使いましょ
8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏季に集中して発生します。感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょ。
(財)中部電気保安協会 松阪事業所

あなたの住宅にも火災警報器が必要です！

住宅火災による犠牲者を減らすために消防法が改正され、全国一律に住宅用火災警報器の設置が義務づけられることになりました。新築住宅は平成18年6月1日から、既存住宅は平成20年5月31日までに設置が必要です。

- 対象となる住宅 ・ 戸建住宅 ・ 店舗併用住宅(住宅部分) ・ 共同住宅
- 設置する部屋と場所

寝室【普段の就寝に使われる部屋に設置します。子供部屋や老人の居室なども、就寝に使われている場合は対象となります】

階段【寝室がある階(屋外に避難できる出口がある階を除く)の階段最上部に設置します】

- 設置する警報器の種類

住宅用火災警報器には、2種類のタイプがあり「煙」を感知するものと、「熱」を感知するものがあります。今回消防法で改正されたのは、「煙」を感知するものの設置が義務づけられました。

- 購入先と注意点

住宅用火災警報器は、防災設備取扱店やホームセンターなどで購入できます。(値段は様々です)

製品は日本消防検定協会の鑑定マーク(右図)のついているものを選びましょう！

- 悪質な訪問販売などに十分ご注意を！！

消防法の改正をネタに、住宅用火災警報器を市場価格を超えた高額で販売する業者がいますのでご注意ください。また、規定の性能を有しない製品を無理矢理売りつけるケースも多発しています。「点検も義務付けられている」と事実を偽ったり、消防職員のような服装で消防職員のふりをするなどして訪問販売をしています。役場や消防署が住宅用火災警報器を販売することはありません。

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318・紀勢地区広域消防組合奥伊勢消防署 予防課 TEL82-3614



ご利用ください 野生鳥獣による被害防止マニュアル

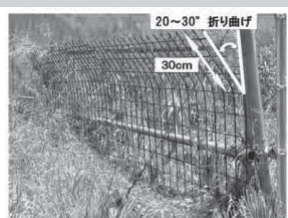
野生鳥獣による農作物などへの被害は、全国的に大きな問題となっており、農林水産省生産局では「野生鳥獣被害防止マニュアル」一生態と被害防止対策(基礎編)一を作成しホームページで紹介しています。①鳥獣被害の現状と要因 ②イノシシ、シカ、サルの獣種別対策 ③個人でできるものや地域ぐるみの対策など 総合的な被害対策が数多く分かりやすく紹介されていますので、ぜひご利用ください。ホームページを閲覧できない方は、農林課の備え付けの印刷物で閲覧できます。

農林水産省ホームページ「野生鳥獣被害防止マニュアル」<http://www.maff.go.jp/soshiki/seisan/cyoju/manual/index.html>

【イノシシ】忍び返し柵と防護柵の組み合わせ

- ◇ 一般的に使用されている1mの高さのワイヤーメッシュ格子柵を改良し、上部30cmの部分を外側に折り曲げると、イノシシは接近しても乗り越えない。

- ◇ いくつかの進入防止技術の弱点を補いあうように配置することで効果も上がる。



<竹内正彦撮影>

【サル】サルの追い払い

- ◇ 環境整備、農地の防除が先決
- ◇ サルの観察会、餌付けなどの禁止
- ◇ サルの行動を十分把握し、追い払い先を明確にする
- ◇ ロケット花火などの活用による追い払い体制の整備(猟友会やボランティア団体などとの連携)
- ◇ 犬の利用や電波発信機の活用も有効
- ◇ 行動のモニタリングとその継続が必要

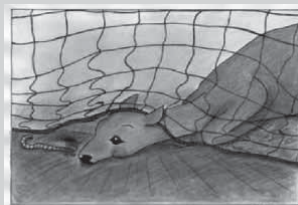


<寺本憲之撮影>

紹介内容の一例

【シカ】シカはもぐり込んで侵入する

- ◇ 穴やすき間のあいた柵は効果がない。(助走なしで2mの高さを跳ぶことができるが、ほとんどは「もぐり込み」による侵入)
- ◇ 凹地をまたがないようにネットを張る
- ◇ 無理に広く囲わず、確実に防護する
- ◇ シカが絡まない資材(網目5cm程度のネットが望ましい)を選択する



<イラスト:瀬川也寸子>

地域ぐるみで里のエサ場価値を下げる —農家の鳥獣害対策への意識改革—



農耕地を守るだけでは、里のエサ場価値は下がらない。家庭菜園においても対策が必要。

問い合わせ 農林課 Tel.86-2246

平成18年度玄米予約販売

品種 コシヒカリ 数量限定販売

みえの安心食材 認定 審査中 登録番号49-71-237

販売価格 30kg 8,500円【税込・送料別】

20kg 6,000円【税込・送料別】

TEL 0598-86-3634

(受付時間 午後7時30分~午後10時30分)

FAX 0598-86-3751(24時間受付中)

申込み受付 8月25日まで

キクヤ農産 村田征郎 大紀町阿曾416-2

一般廃棄物処理業 大紀町の許可を取得しています!安心して粗大ゴミ・不要家電等の廃棄処理をお申し付けください。

小さなリフォームもいたします。

地元の皆さんのお役に立つこと

便利屋 ニシムラ 代表 西村重弘

〒519-2911 三重県度会郡大紀町錦452-14

TEL 090-3487-1303

自宅/FAX 0598-73-2479

町内事業所たご
ズ
ペ
ー
ズ

『親子でわくわくクッキング！！』

「3-A-Day」(スリー・ア・デイ)は元気の合言葉！！

毎日3回(品)からだにいいコト

①牛乳・②ヨーグルト・③チーズを食べましょう！

＜牛乳・ヨーグルト・チーズの主要栄養素＞

カルシウム、ビタミンA、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、
ビタミンB2、リン、亜鉛

♪健康・美肌効果♪が期待できます



ヨーグルトを使って・・・簡単！パーティーメニュー

フライパンでつくる！ パエリア

材料(6人分)

米…………… 2カップ (320g)
 トリ肉(ひき肉) …… 200g
 ソーセージ…………… 6本
 タマネギ…………… 1個
 赤パプリカ…………… 1/2個
 黄パプリカ…………… 1/2個
 サヤインゲン…………… 8本
 オリーブ油…………… 大さじ2+3

A { プレーンヨーグルト…………… 200ml
 ターメリック…………… 小さじ1
 スープ…………… 3/4カップ(150ml)
 塩…………… 小さじ1/2
 こしょう…………… 少々
 ホールトマト缶…………… 1/2缶(200g)
 レモン…………… 1個
 ※スープ(水+ブイヨン1粒でも可)
 (テフロン加工フライパン)

作り方

- ①米は洗って、ザルに入れて乾かします。タマネギとパプリカは1cm角、インゲンは短く切ります。ソーセージはたこ形に切ります。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜます。
- ③フライパンにオリーブ油を大さじ2はい入れ、パプリカ、インゲンを炒め、別の容器に移しておきます。
- ④フライパンにオリーブ油を大さじ3杯入れ、タマネギ、ひき肉を炒め、塩、こしょうを少々ふります。ひき肉に火が通ったら、ソーセージと米を加え、パチパチはねるまでよく炒めます。
- ⑤ホールトマト、Aを加えて混ぜ、ふっとうしたら③を上のにせる。
- ⑥ふたをして弱火にし、17～18分たったら、火を止めます。15分蒸らします。
 レモンをくし形に切ってかざります。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー 464kcal タンパク質 15.4g 脂質 20.3g 炭水化物 53.1g カルシウム79mg 塩分1.0g

＜プチ知識クイズ＞

- ①人の体に含まれるカルシウムは(500g・1kg・5kg)である。
- ②男性より女性の方が骨の量は多い。(Yes・No)
- ③骨の成長が止まっても骨は一生、生まれ変わっている。(Yes・No)
- ④カルシウムの吸収率が高い順番は(野菜<小魚<牛乳)だ。(Yes・No)

答え ①1kg ②No ③Yes ④Yes

ヘルスマイト 小倉直子

● 成人健康相談 持 健康手帳

▼ 紀勢 4日(金)

10:20~10:50 紀勢保健センター(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

9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

16日(水)

10:15~10:45 中里・栃ケ久保集会所

11:00~11:30 沼ケ野会館

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4日(金)

13:20~14:00 岡本匡弘様宅前

14:10~14:40 園部一郎様宅前

14:50~15:20 大西満穂様宅前

15:30~16:00 向駒ゲートボール場

18日(金)

13:20~14:00 堀部哲哉様宅前

14:10~14:50 奥出保様宅前

15:00~15:30 村田長様宅前

25日(金)

13:30~14:50 米倉コイン精米様前

14:10~14:40 出馬喜勝様宅前

14:50~15:20 米ヶ谷コミュニティセンター

15:30~16:00 樋口裕也様宅前

● 健康診査結果説明会

持 健診結果表、健康手帳

7月に総合健診を受けた方の結果説明会です

1日(火) 9:30~11:30、13:30~16:30

ふるさと館

3日(木) 9:30~11:30、13:30~16:30

阿曾公民館

22日(火) 9:30~11:30、13:30~16:30

野原生活改善センター

23日(水) 9:30~11:30、13:30~16:30

滝原公民館

※参加希望の方は希望の日程の1週間前までに健康福祉課 保健師(TEL86-2216)までご連絡ください

● 健康体操

10日(木) 10:10~11:30 七保出張所

13:10~14:30 阿曾公民館

● にこにこ会

4日(金)、18日(金)

10:00~11:30 いきいきプラザ

● 脳げんき教室

10日(木)

10:30~11:30 紀勢老人福祉センター

21日(月) 10:30~11:30 紀勢児童館

65歳以上の高齢者を対象に脳をいきいき保ち、元気に暮らせるための教室です。お気軽にご参加ください

● 妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

大宮 2日(水) 10:00~11:30 滝原公民館 13:30~15:00 七保出張所

大内山 10日(木) 9:00~11:30 いきいきプラザ

● 育児サークル

紀勢 1日(火) 10:00~12:00 トロピカルガーデン ※ 妊婦・産婦・育児相談と同時実施です。子育て支援センターの出前はありません。参加希望の方は7/27(木)までに錦支所健康福祉課保健師(TEL73-3111)までご連絡ください。

大宮 31日(木) 10:20~11:50 滝原公民館(晴れの場合プール遊びを行います)

● おはなしの会 大宮 7日(月)10:00~11:30 滝原公民館

● 1歳6カ月児・3歳6カ月児健康診査/2歳6カ月児歯科健診 持 母子手帳、問診票

大内山会場(大内山地区と柏崎地区の方を対象とします)*対象児には個別に通知します

30日(水) いきいきプラザ 受付13:00~13:30

1歳6カ月(H16.12.1~H17.2.28生まれ) 2歳6カ月(H15.12.1~H16.2.28生まれ)

3歳6カ月(H14.12.1~H15.2.28生まれ)

日時などに変更がある場合は行政6チャンネルで連絡いたします

あじさいまつりフォトギャラリー



←↓金輪あじさいまつりと、同日開放されたギャラリー悠遊 6月25日(日)



↑←阿曾あじさいまつり 6月18日(日)



ホタル乱舞(大内山内) K. I

満1歳! お誕生日おめでとう



錦 ^{わき そな} 脇 素直ちゃん
(7月26日生)
父・勇樹 母・朋子
元気いっぱい!! お外が大好きないたずら娘です♥



錦 ^{にしむら あいん} 西村 愛恋ちゃん
(7月27日生)
父・剛大 母・優子
毎日、兄ちゃん、姉ちゃんと一緒に遊ぶ、やんちゃ姫で〜す♥

先生の防犯教室



行事・催し物のご案内

柏崎ふるさと夏まつり 8月13日(日)雨天順延
 ところ 紀勢大橋周辺(山海の郷近辺)
 三河手筒花火 紀勢太鼓が祭りの目玉です。
 (問)商工観光課山海の郷事務所 TEL74-2277

<昆虫館学習会・企画展> ※詳細は2ページをご覧ください
 昆虫標本づくり教室 7月30日(日)
 竹トンボづくり教室 8月6日(日)
 木工教室 8月19日(土)
 わいワイ昆虫館 7月23日(日)~8月27日(日)

今月の納税など

固定資産税(2期)
 国民健康保険税
 介護保険料
 水道料金

町のすがた 6月末現在()内は前月比

人口	11,113人(-19)
男	5,276人(-4)
女	5,837人(-15)
世帯数	4,320戸(+2)