

Public information of Taiki



広報

たいき

2007 6 No.28



子育て支援センターすくすくの春の遠足での一枚

主な内容 国民健康保険からのお知らせ／防災だより／大紀町職員採用について／児童手当の更新手続きのご案内／浄化槽補助金制度のご案内／ほか

国民健康保険からのお知らせ



問い合わせ 住民課 Tel.86-2217

国民健康保険(国保)は、病気やけがに備えて加入者のみなさんがお金を出し合い、お医者さんにかかるときの医療費の補助などにあてる助け合いの制度です。職場の健康保険や共済組合などに入っている人や、生活保護を受けている人などを除き、すべての人が国保に加入します。

14日以内に届出を!

自営業を始めたとき、一定額を超えるアルバイトをするとき、職場で働く人が退職したときなどは、国保に加入の届出をしなければなりません。

また、就職や転職をして職場の健康保険などに加入したときは、国保に脱退の届出をしなければなりません。このようなときは忘れずに14日以内に届出をしてください。

●加入の届出が遅れると・・・

国民健康保険に加入する資格ができた月まで、さかのぼって国民健康保険税を納めることになります。

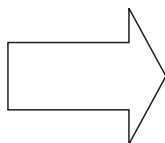
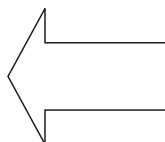
また、国民健康保険証がないので届出するまでの医療費は全額自己負担になります。



国民健康保険

- ・自営業
- ・農業や漁業を営む人
- ・アルバイト など

加入



脱退

職場の健康保険

- ・会社員
- ・公務員(共済組合)
- ・船員 など



●国民健康保険を脱退するとき

- 職場の健康保険などに加入したとき
- 他の市町村へ転出するとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 加入者が死亡したとき

●国民健康保険に加入するとき

- 職場の健康保険などを脱退したとき
- 他の市町村から転入したとき
- 生活保護を受けなくなったとき
- 子どもが生まれたとき

●脱退の届出が遅れたときは・・・

国民健康保険の資格がなくなった後で、国民健康保険証で医療を受けてしまったときは、国民健康保険で負担した分の医療費を後で国民健康保険に返すことになります。

～70歳未満のみなさんへ～ 入院時窓口での支払いが限度額までに

70歳未満の国民健康保険加入者は、医療機関で支払った医療費の月額が自己負担限度額を超えた場合、申請をすることで超えた分(高額医療費)が払い戻されます。平成19年4月1日からは、『限度額適用認定証』の交付を受け、医療機関に提示すると入院時に限り窓口負担が自己負担限度額までの支払いで済むことになり、一時的な費用負担が軽くなります。(社会保険などに加入している人は、それぞれの機関へお問い合わせください)

『限度額適用認定証』の交付を受けたい人は、保険証・印鑑を持参のうえ、役場住民課に申請してください。また、住民税非課税世帯の人は『限度額適用・標準負担額減額認定証』が交付され、食事代も軽減されます。なお、国民健康保険税に未払いがあると、交付を受けられない場合があります。



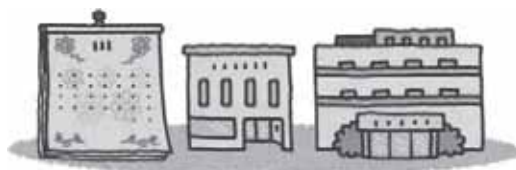
●限度額を超えれば払い戻し

『限度額適用認定証』の交付を受けた人で、同じ月に外来や他の医療機関での入院で、別に医療費を支払った場合や、同じ世帯の国民健康保険加入者が医療費を支払った場合などは、自己負担限度額を超えて支払った分が、『高額療養費』として払い戻されることがあります。自己負担限度額の計算方法については、次のとおりです。

自己負担限度額(月額)

所得区分	3回目までの限度額	4回目以降限度額
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
上位所得者	150,000円+(医療費-500,000円)×1%	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

* 交通事故など第三者から被害を受けた場合も届出をしてください



* 70歳未満の自己負担額の計算方法

- ・月の初日から末日までの、受診ごとについて計算。
- ・2つ以上の病院・診療所にかかった場合は、別々に計算。
- ・同じ病院・診療所でも、歯科は別計算。また外来・入院も別計算。
- ・入院時の食事代や保険がきかない差額ベッド料などは支給の対象外。

同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

一つの世帯内で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。



まちの話題

5月20日(日) 消 防 訓 練



大紀町消防団の初任者訓練及び幹部団員研修が行われました。大宮中学校グラウンドで新入団員の方はホースの扱い方などを教わった後、大滝峡キャンプ場に場所を移し放水訓練を行いました。

5月18日(金) テリーフォックスラン



ガン研究のための募金の呼びかけを目的とするテリーフォックスランが今年も行われました。集まった募金はガン研究のために寄付されました。

5月13日(日) 宮川流域案内人とともに行く 宮川流域わき水と井戸水めぐり



宮川流域案内人の廣瀬さんの案内のもと宮川流域にあるわき水や井戸水めぐりが行われました。松阪市などから集まった参加者は案内されたわき水などをペットボトルに汲み取り、お茶をいれたりごはんを焚くなどして味わいました。

5月20日(日) 大紀町戦没者追悼式



コンベンションホールで大紀町戦没者追悼式が行われました。出席した戦没者の遺族たちは花をたむけ、戦火に倒れた故人のご冥福を祈りました。



8月号(8月17日発行予定)掲載
の締切りは7月20日(金)です。
(問)企画振興課広報たいき担当
TEL86-2214

短歌

余命まだありしと思ふ義姉は逝き香の揺らゆらと涙をさそふ
再びは訪ふ日もなきかと石だたみ喘ぎつつ登る大山の城
来年の春にはあなたもと誘わるる聖地旅行に歩みもどるや
歌を詠む我らは絶滅危惧種にて町の会員五人と減りぬ
夜更けて明日の米を漸ず鍋に真珠の指輪触れて音たつ
過ぎ越しのものの留めたかに校庭の花は記憶を散らしてゆけり
水足らず田植出来ねば目覚めたりトタンに激しき雨の音して
昨日まで気付かずぬしに柿の芽のほどけて翠の風にゆれある
心重くわがゐし夕べ金柑のかがよう幾つを娘の置きて行く
葉を落す櫟林の茫々と春まだ浅く風に吹かれて
リモコンを三つ枕辺に立てておくこの便利さにいつしか慣れて
山峡に静もりし霧陽に消えて新緑芽吹き眺めよき里

俳句

風止みて落花も止みて村暮るゝ
下校の子男まさりや桃の花
京菓子に少しの湿り桃の花
在りし日は一男六女桃の花
千の風桃の花びら乗せて来る
桃の花姉は未婚でまだ家に
絶叫の顔で泳ぐや鯉のぼり
腰曲げて歩いているよ山笑ふ
まんまるの欠伸一つや桃の花
花筏水田の中に出ており
ものの芽のかがやく里の朝早し
声かけて道連れとなり春野ゆく
とつぷりと暮れ桃の花どこへやら
入学児駆ける大きなランドセル
桃の花川をへだてゝ分家かな
菜の花や雲の間もれる日受けてや
竹久夢二の絵抜け草笛を母子吹く
空白をちぐはぐに啼く鳥の子

米倉 憬行
柏木 里
小林 佳子
小関 辰夫
村田 薩子
小山ます代
生駒 さが
小倉 千代
紙谷 孝代
坂口喜久美
中世古起和
中井 敦子

生駒ちづ代
山添 公路
小倉きよなみ
畔地佳永子
宮原 千枝
西村 雪雨
西山喜美子
喜多 次
浮田 美代
喜多千保子
山畑 正巳
根来 千代
清原 房
西 美佐
宮原 達洲
藤原 さか
仲山あつし
植村金次郎

餡少しはみだすもあり草の餅
麦の秋後ろ手で立つ老農夫
新鮮なうちにおもちします麦の秋
花の雲手まねく猫と来ていたり
への字田にベテラン苦戦耕運機
異次元ののどかな光山の中
みどりめく柳の枝や美術館
菜の花へ素顔で会いに出かけます
花冷えのドアを開けに戻りけり
花びらを受けし宅配庭先に
花万朶まだある話つづきけり
稚児の列一段二段春の段
梨の花只今人口受粉中
青饅やオール電化の厨やポツン
山の村蕨竹の子猪先に
ピースのポーズ前歯抜けている入学式
こけて泣きお風呂でしみて二回泣き
もてなさる新茶がゆえの長居とも

小倉 稜子
奥山 泉
奥山 和子
奥山津々子
卓 球 路
神戸 裕貴
北村やう子
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 落陽
吉田 弘一
宮原 浩美
宮原 来実
清水 梅風

雨あとの朝の山々あたらしくうしろに白き春かすみ立つ
たつた今帰りし娘にメールする肝心なこと又も忘れて
池の辺の草引きゆくに吾が姿、動く方へと鯉ら寄り来る
病室より見ゆる落日赤あかとしばし看取りの疲れ忘れる
孫達が今日も良き日であるように祈る日課が朝の始り
何時しかに陽差し伸びたる縁側に座布団干して彼岸を迎ふ
山里に希少価値なる鯉のぼり朝日を受けてきらめき掲がる
老後といふ真只中の夫と吾眺むる川面の春の陽まぶし
何気なく言ひし言葉に悔もちて日すがら夫に黙しておれり
文明の機器を操る孫の手の細き指先器用に動く
いくつもの想い重ねてふるさは今も元氣と言わんばかりに

糸川 恵子
大西貴美子
伊藤 みさ
乾 恵美
越水 好恵
中桐 綾
服部 勝人
服部 利恵
米倉 悦
米倉 弘子
小野 朱美



防災だより

梅雨は、春から夏へと季節が移り変わる時期に北海道地方を除く日本の各地で見られる、雨や曇りの日が多く現れる季節現象です。この季節は、日本付近を覆う大陸の高気圧に代わって、日本の南海上から暖かい太平洋高気圧が強まってきます。その際、2つの高気圧の境目にある梅雨前線が北上していくため、雨の降りやすい地域も南から順番に北上していきます。梅雨前線の活動が活発化すると、大雨が降りやすくなります。特に非常に湿った暖かい空気が、停滞している梅雨前線に連続して流れ込むと、比較的狭い範囲で強い雨が長時間連続して降り続く集中豪雨が発生し、災害をもたらすことがあります。昨年は活動が活発になった梅雨前線による大雨のため、長野県、鹿児島県を中心に九州、山陰、近畿及び北陸地方で土砂災害や浸水が発生し、「平成18年7月豪雨」と命名されたのは記憶に新しいところです。

テレビ・ラジオ等を利用して大雨などの注意報・警報に注意し、災害に備えた早目の対策をとりましょう。

地 域	梅雨入り	梅雨明け	地 域	梅雨入り	梅雨明け
沖 縄 地 方	5月 8日頃	6月23日頃	近 畿 地 方	6月 6日頃	7月19日頃
奄 美 地 方	5月10日頃	6月28日頃	東 海 地 方	6月 8日頃	7月20日頃
九州南部地方	5月29日頃	7月13日頃	関東・甲信地方	6月 8日頃	7月20日頃
九州北部地方	6月 5日頃	7月18日頃	北 陸 地 方	6月10日頃	7月22日頃
四 国 地 方	6月 4日頃	7月17日頃	東北南部地方	6月10日頃	7月23日頃
中 国 地 方	6月 6日頃	7月20日頃	東北北部地方	6月12日頃	7月27日頃

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

平成20年度 大紀町職員採用について

●募集職種及び採用予定人員

募集職種	主な職務概要	採用予定人員
一般職員	一般行政事務に従事します	若干名

*採用予定人員については、今後の採用計画の見直し及び職員の退職により変更する場合があります。

●採用方法

試験採用（第一次試験：三重県市町等職員採用選考試験 第二次試験：面接試験）

●試験日時及び試験会場

第一次試験 平成19年9月16日(日)午前10時～正午まで(受付：午前9時10分～午前9時40分)

会場：三重県立松阪工業高等学校

第二次試験 第一次試験合格者に対し後日通知します。

●受験資格

(1)昭和57年4月2日以降に生まれた人で、大学、短大等若しくは高等学校を卒業又は平成20年3月31日までに卒業見込みの人

(2)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人

●受験手続

(1)提出書類：①試験申込書及び受験票(指定用紙) ②履歴書(市販可) ③成績証明書
④卒業証明書又は卒業見込証明書 ⑤封筒(宛名を明記し、80円切手を貼付)

(2)試験申込書の請求先：大紀町役場総務財政課及び役場各支所・出張所

(3)提出先：大紀町役場総務財政課(*郵送の場合は、封筒に「受験申込書在中」と朱書きして下さい。)

●受付期間

平成19年7月9日(月)～平成19年7月26日(木)までの、午前8時30分～午後5時15分まで。

但し、土曜日、日曜日及び祝日は除きます。郵送の場合は平成19年7月26日(木)到着分まで有効。

問い合わせ 総務財政課 TEL86-2212



市外局番・・・0598
事務内容が不明な方は、本
庁総務財政課(Tel 86-2
212)にお電話ください

平成19年度三重県障害者スポーツ指導者養成研修会(初級)のご案内
障害のある人のスポーツ指導と活動を支援する人材育成を目的として研修会を開催します。
受講対象者
三重県内に在住または在学・在勤する18歳以上の方
とき
平成19年7月21日(土)
平成19年7月22日(日)
平成19年7月28日(土)
平成19年7月29日(日)
4日間の全研修課程を履修すること
定員 60名
受講料
1、000円(テキスト料)
会場
三重県身体障害者総合福祉

放送大学学生募集のご案内

放送大学は、自宅で学べる正規の大学です。平成19年度第2学期(10月入学)の教養学部学生及び大学院修士選科生・修士科目生を募集します。
学生の種類
全科履修生・・・大学卒業を目的に学ぶ。
選科履修生・・・1年間在学し、興味のある科目を学ぶ。
科目履修生・・・半年間在学し、興味のある科目を学ぶ。
入学試験・入学資格
入学試験はありません。大学卒業を目的とする全科履修生は18歳以上で、高等学校卒業、又はこれと同等以上。ほかには15歳以上であれば可。
*大学院修士選科生・修士

センター
応募締切
平成19年7月9日(月)
問い合わせ
三重県身体障害者総合福祉センター 経営企画チーム
Tel 059-231-0155

科目生は、お問い合わせください。
学習方法
自宅のテレビ(CSデジタル放送又はケーブルテレビ放送)で放送授業を視聴するか、放送大学三重学習センター(三重県総合文化センター内)のビデオテープ等を利用して学習します。(ケーブルテレビは一部地域で視聴できない場合があります。)
応募期間
平成19年6月15日(金)～平成19年8月15日(水)
問い合わせ
放送大学三重学習センター
Tel 059-233-1170
FAX 059-233-1179
<http://www.u-aiz.ac.jp>

平成19年度裁判所職員募集のご案内

平成19年度裁判所職員(裁判所事務官)採用三種試験を左記のとおり実施します。
試験の種類
裁判所事務官採用三種試験(高校卒業程度)
受験資格
昭和61年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた者
試験日
第一次試験
平成19年9月16日(日)
第二次試験
平成19年10月16日(火)
平成19年10月26日(金)
(口述試験受験票で指定する日)
受付期間
平成19年7月17日(火)～平成19年7月25日(水)まで(7月25日消印有効。申込書は必ず簡易書留郵便又は配達記録郵便で提出して下さい。)
資料請求
受験案内及び受験申込書は平成19年5月23日(水)から最寄の裁判所で配布しています。
問い合わせ
津地方裁判所事務局総務課
人事第一係
Tel 059-226-4805

町内事業所の広告募集中!

1枠2,000円

詳しくは、商工会、各支所、出張所、または本庁企画振興課にある「大紀町広報紙及びホームページへの有料広告掲載要綱」をお読みください。町ホームページバナー広告も募集しています。

問い合わせ

本庁企画振興課広報係担当 Tel 86-2214

内科・循環器科・リハビリテーション科
通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所

虹の丘病院

診療時間：午前9時～正午、午後2時～午後5時

休診日：土曜、日曜、祝日、木曜午後

大紀町滝原873番地

TEL 86-3111 FAX 86-3035

町内事業所を告ぐページ

❖❖❖ 国民年金保険料の免除申請について ❖❖❖

国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。保険料の納付を続けることで、年をとったときの老齢基礎年金や万が一のときの障害基礎年金、遺族基礎年金が受け取れる制度です。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除となる保険料免除制度を利用してください。

国民年金の保険料免除制度には「法定免除」と「申請免除」の2つの種類があります。

●「法定免除」

法定免除は、障害年金や生活保護法の生活扶助を受給している方などが届出を行うと保険料の納付が免除されるものです。

●「申請免除」(学生の方は申請することはできません)

申請免除には、本人・配偶者・世帯主のおおのの前年の所得に応じて4段階の基準額があり、基準額以下であれば、全額免除のほか、保険料の3/4、1/2、1/4を納付すると残りの保険料の納付が免除となる一部納付(一部免除)があります。

●保険料免除期間の扱い

保険料免除が承認された期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算のときに国庫負担に相当する額(年金額の1/3で将来は1/2。一部納付した期間は、国庫負担分にその保険料分も加算)が算入されます。また、万が一のときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受けるために必要な受給資格要件にも算入されます。

このほか、30歳未満の方には、世帯主の所得の多寡にかかわらず本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予される「若年者納付猶予制度」、学生の方には、本人の所得審査で保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

この猶予制度の承認を受けた期間は、老齢基礎年金の年金額には算入されませんが、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給するための資格要件には算入されます。

●保険料の追納

また、将来受け取る年金額が少なくならないように、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納付することができる追納制度があります(免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過した期間に応じて加算額が上乗せされますので、早めの追納をお勧めします)

●退職(失業)の特例

なお、免除等には、退職(失業)の特例があります。免除等は、原則としてご本人・配偶者・世帯主の方の前年の所得で審査されますが、これらの方の中で申請する年度または前年度に退職した方は、雇用保険の受給資格者証や離職票等の公的機関の証明を添付していただくことで、その方の所得審査が不要となります。

問い合わせ 住民課 TEL86-2217

児童手当制度が拡充

平成19年4月1日から児童手当制度が拡充され、3歳未満の児童の養育者に対する児童手当額は、第1子・第2子5千円、第3子以降1万円から、出生順位にかかわらず一律1万円となりました。

なお、3歳以上の児童の児童手当額、支給対象年齢及び所得制限限度額については、現行どおりです。

0歳以上3歳未満の養育者に対する児童手当

	現行	改正
第1子、第2子	月額5千円	月額1万円(倍増)
第3子以降	月額1万円	月額1万円(現行どおり)

3歳以上(現行どおり)

第1子、第2子	月額5千円
第3子以降	月額1万円

* 今回の制度改正に伴い、既に児童手当を受給中の方については、手続きを行う必要はありません。

●支給対象

12歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童(小学校修了前の児童)を養育している人に支給されます。ただし、前年(1月～5月分の手当てについては前々年)の所得が一定額以上の場合、支給されません。

●支給手続

児童を養育する家計の主たる生計維持者が申請し、町長(公務員の方は勤務先)の認定を受けることにより、申請した翌月分から支給されます。

●支払時期

原則として、毎年6月・10月・2月に、それぞれの前月分までが支給されます。

問い合わせ 住民課 TEL86-2217

納税・納付により **築く信用**

滞納や滞納処分により **失う信用**

町税の滞納は **百害あって一利なし**

滞納すると**延滞金**が加算、更に

財産差押え等の処分を受けます。

払いたくても払えない・・・そんな時は早目にご相

談ください!!

税務課 TEL86-2215

未来に残そう青い海

6月1日～6月30日は
海洋環境保全推進月間

ゴミのポイ捨てをしない。家庭のゴミを捨てない。

使用しなくなった船やイカダを放置したり、捨てない。

尾鷲海上保安部は熊野灘の美しい海を守ります。

問い合わせ

尾鷲海上保安部

TEL0597-25-0118

児童手当の更新手続きのご案内

児童手当を受けている方は、毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。この届けは、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

- *この届の提出がないと、6月分以降の手当てが受けられなくなりますので、ご注意ください。
- *この届を提出しなかったために支給が停止されている方は、住民課までお問い合わせのうえ手続きをしてください。

現況届に必要な添付書類

- 受給者の健康保険証のコピー又は年金加入通知書
*受給者が被用者(厚生年金、共済年金等の加入者)である場合に必要です。
- 受給者の所得証明書
今年の1月1日に大紀町に住民登録のなかった方が必要です。
1月1日の住所地の市区町村から取得してください。その場合、用途は「児童手当用」、年度は現況届の年度と同じものを指定してください。
- その他
必要に応じてご案内します。

審査結果

後日文書でお知らせします。期限までに提出された方は8月下旬(遅れて提出した方は提出日から約1ヶ月後)にお知らせします。



問い合わせ 住民課 Tel86-2217

浄化槽補助金制度のご案内

町では生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、し尿と生活雑排水を併せて処理できる家庭用の浄化槽を設置される方に対し、ある一定の要件を設けて補助金を交付しています。

- 合併処理浄化槽の設置に関わる法令手続きをしていること
- 家庭用の合併浄化槽で国の定めた規格のものを設置すること

補助限度額(平成19年度)

人槽区分	補助額	備 考
5人槽	332千円	既存の単独浄化槽を撤去し合併浄化槽を設置する場合は左記金額に90千円を限度として加算します。
6～7人槽	414千円	
8～10人槽	548千円	



問い合わせ

環境水道課 Tel86-2245

- *補助金交付申請は、浄化槽設置工事着工前に必ず行ってください。
- *補助金申請する場合は、上記以外にも必要な書類等があります。

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始めます

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を始めます。

●サービスを利用できる方

概ね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、身体障害者等であって老衰や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です。

*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、7月頃及び11月頃の年2回実施します。

*マットレスは対象外です。

●料金

敷き布団・掛け布団・毛布それぞれ1枚ずつの範囲であれば無料。(敷き布団のみなど、1枚の利用もできます。)但し、カバー、シーツ、枕、コタツ布団などは、自己負担。

●申請手続きについて

本庁健康福祉課・錦支所・大内山支所・七保出張所・柏崎出張所に備えてあります利用申請書に必要事項を記入のうえ、平成19年6月29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。

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育ってなに?

最近よく耳にする「食育」という言葉。いったいどういう意味でしょう?

三重県では、食育とは「乳幼児期から食べることを理解し、一人ひとりが自分自身で健康を守ることを考え、自立的に豊かな食生活を営むことができる能力を育てることや、それを実現しやすい食環境づくり、それらを支援・推進するネットワークを充実させていくこと。」としています。次に具体的な目的を紹介します。

- ① 食べ物を正しく選択することができる。
- ② 食べ物の味がわかる。
- ③ 料理ができる。
- ④ 食べ物の育ちを感じる
- ⑤ 元気な体がわかる



みなさんとともに、食事を楽しみ「バランスよく食べる力」、「生きる力」を育んでいきましょう。

こんにちは保健師です

世界禁煙デー・禁煙週間 ～5月31日～6月6日～



今回は世界禁煙デー・禁煙週間にちなんで、たばこの正体(害)と禁煙のコツについてご紹介します。

〈たばこの正体(害)〉

たばこの煙には約4000種もの化学物質が含まれています。その中でも代表的な有害物質が次の3つです。

① ニコチン

喫煙を習慣づけさせるのがこのニコチンです。このニコチンは血圧を上昇させたり、脈拍を早め心臓に負担をかけ、血管の老化を促進します。

② タール

たばこの煙を集めて冷やすとできる黄褐色のねばねばした液体、つまりヤニのもとがタールです。がんの発生を促す発がん促進物質や、発生を助ける発がん補助物質がたくさん含まれています。

③ 一酸化炭素

本来、酸素と結びついて運搬してくれるはずの赤血球中の血色素に、200倍もの強い力で結びついてしまうのが一酸化炭素です。このため、体内は軽い酸欠状態になってしまいます。

この様にたばこに含まれる成分は私たちの健康を阻害します。

〈禁煙のコツ〉

- ① 禁煙する理由を明確にしましょう。動機があいまいだと長続きしない場合が多いので、目的をしっかりと持つことが大切です。
- ② 最初の24時間が勝負です。日曜日を間にはさむと成功しやすいので、開始日は週末の夕方からが最適です。禁断症状が出たら冷水を飲むなどの方法で、タバコから気をそらしましょう。
- ③ 24時間がまんできたら、あと5日頑張りましょう。5日たつと、体からニコチンが抜けて楽になります。
- ④ 5日間すぎたら、1か月、半年、1年と頑張りましょう。1～2度の失敗にくじけず、何度でもとり組む姿勢が大切です。

禁煙に成功した人のほとんどが、数回目の禁煙で成功しています。1度失敗しても自信をなくす必要はありません。この機会に喫煙している方は、自分自身のためにも、家族のためにも禁煙にチャレンジしてみたいかがですか。

ヘルシー食生活通信

最近、よく耳にするメタボリックシンドロームって？

ウエストまわりが太くなった、血圧が高め、中性脂肪が高め又はHDLコレステロールが低い、血糖値が高め。これらの一つひとつの症状が軽度でもこうした状態が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険が高まることが分かってきました。メタボリックシンドロームを予防・解消するために、食生活と運動の生活習慣を改善しましょう。

ちよっとかわった具でセロリのみそ汁

〈材料4人分〉

セロリ	1本
セロリの葉	少々
だし汁	4カップ
合わせみそ	大さじ4弱
ごま油	小さじ2

〈作り方〉

- ① セロリは筋を取って5～6cmの長さの細切りにする。セロリの葉は、千切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸かし、みそを溶き入れる。
- ③ 別の鍋に、ごま油小さじ2を熱し、セロリをしんなり香りが出るまで炒める。
- ④ ③を②に加え、沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛り、セロリの葉を飾る。

エネルギー60kcal 蛋白質3.1g 脂質2.3g 塩分2.2g

ヘルスマイト

7月の ぐらしのカレンダー

●成人健康体操 持ち健康手帳 時間は受付時間です 24日(火)

9:00~11:00 神原集会所
13:30~14:00 野原生活改善センター
15:00~16:00 金輪集会所(櫃井原)

●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

●がん検診(肺がん・胃がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん・大腸がん容器配布) 時間は受付時間です

2日(月) 9:00~11:30 野原生活改善センター
3日(火) 9:00~11:30 阿曾公民館
4日(水) 9:00~11:30 コンベンションホール
*子宮がん検診のみ13:00~14:30
●大腸がん検診、痰検査(容器回収日)
時間は受付時間です
12日(木) 8:30~11:00
回収場所: 本庁健康福祉課、錦支所、大内山支所(いきいきプラザ)、七保出張所、柏崎出張所

●にこにこ会

5日(木) 13:30~15:00 阿曾公民館
17日(火) 13:30~15:00 滝原公民館
20日(金) 10:00~11:30 大内山支所
(いきいきプラザ)
25日(水) 13:30~15:00 ふるさと館
31日(火) 13:30~15:00 野原生活改善センター

●妊婦・産婦・育児相談 持ち母子手帳 大宮 18日(水) 10:30~11:30 滝原公民館

●子育て支援センター行事のおしらせ 子育て支援センター

3日(火) 10:30~13:30 セタまつり
11日(火) 10:00~11:30 絵本の会・育児相談
25日(水)~ プール遊び

●子育て出前保育

24日(火) 錦保育園
31日(火) 滝原保育園
*子育て支援センターの職員が10:30~13:30までいます。

●乳幼児救急法

17日(火) 10:30~11:30 子育て支援センター

●パパママ教室

11日(水) 13:30~15:00 滝原公民館
*講師の都合により日にちが変更になることがありますのでご了承下さい。

●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

持ち母子手帳、問診票 (3歳児は目と耳のアンケートと尿)
*対象児には個別に通知します。
大宮会場
23日(月) 滝原公民館
受付13:00~13:30
2歳6カ月(H16.11.1~H17.1.31生まれ)
受付13:30~14:00
1歳6カ月(H17.11.1~H18.1.31生まれ)
3歳6カ月(H15.11.1~H16.1.31生まれ)

●育児サークル 26日(木) 10:20~11:50 滝原公民館

●歯周疾患検診

《内容》 歯周疾患(歯肉炎や歯周炎など口の中全体)検診 《対象》 20歳以上70歳以下(既に治療中の方は除きます)
《持ち物》 料金500円、検診票、健康手帳 《予約期間》 平成19年5月21日(月)~平成19年7月17日(火)
《実施期間》 平成19年6月1日(金)~平成19年7月31日(火)
《場所・時間等》 *広報たいき5月号で掲載した時間に変更があります。

場所	時間(変更前)	時間(変更後)	備考
木村歯科医院 (TEL73-3888)	9:00~12:30 14:00~18:30	9:00~12:30 14:00~18:30	日曜・祝祭日・木曜は休診 
ひがし歯科医院 (TEL72-2021)	10:00~13:00 14:30~19:00	10:00~13:00 14:30~19:00	
ひまわり歯科クリニック (TEL86-2382)	10:00~13:30 15:00~18:30	10:00~13:30 15:00~19:00	
村田歯科医院 (TEL86-2648)	9:00~12:00 14:00~18:00	9:00~12:00 14:00~17:00	

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

大内山 ^{そのへ} 園部 ^{わか} 和花ちゃん
父・良 母・やすき
食べる事が大好き♡わが家の人気者です！



大内山 ^{ひでさき} 秀崎 ^か ふう花ちゃん
父・毅 母・太香子
外で遊ぶことが大好きなふうちゃんです。夏までにまっ黒になりそう?!



満1歳！
お誕生日おめでとう

崎 ^{おの} 小野 あゆみちゃん
父・裕之 母・淳子
何でもなめてこわしてしまう。
怪獣あゆゴン。元気に育ってね！



滝原 ^{おくやま} 奥山 ^{かいと} 快人ちゃん
父・卓 母・亜砂美
ケータイ大スキなかいとくん！
とびきりのスマイルでカシャ!!



行事・催し物のご案内

※日時等変更及び詳細につきましてはケーブルテレビをご覧ください。

わいワイ昆虫展 6月10日(日)～7月16日(月) (問)おおみや昆虫館 TEL86-3940
あじさいの道まつり 6月17日(日)午前10時～午後3時 ところ 阿曾あじさいの道
 バザー、各種催し物、金魚すくいほか *交通規制があります
 (問)あじさいの道実行委員会(大紀町観光協会) TEL86-2243
おんべまつり 7月1日(日) 午前10時～午後0時30分 ところ 大滝峡キャンプ場奥
 (問)おんべまつり運営委員会(大紀町観光協会) TEL86-2243
 鮎占い参加者募集 *応募者多数の場合は抽選により決定。詳しくは回覧又はケーブルテレビをご覧ください。
瀧原宮夏季大祭 7月21日(土)(雨天の場合は7月28日(土)) ところ 瀧原宮外苑
 野後連による奉納みこし、午後8時より花火大会 (問)瀧原宮大祭運営委員会(大紀町観光協会) TEL86-2243
カブトムシの飼い方講習会 各定員20名
 7月22日(日)午前10時～
 7月28日(土)午前10時30分～、午後1時30分～
 ところ おおみや昆虫館 材料費 300円(ただし別途入館料が必要です)
 (問)おおみや昆虫館 TEL86-3940



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 5月末現在()内は前月比

人口	10,879人(－10)
男	5,160人(－7)
女	5,719人(－3)
世帯数	4,297戸(+1)

『新緑』
滝原大橋下流
(平成19年4月24日)
滝原 吉田善典