

Public information of Taiki



たいき

2007 8 No.30



放課後児童クラブ交流会でとうもろこしの収穫体験

主な内容 年金時効特例法について／防災だより
／「なっとく！法務局」市民講座受講者募集／三重
県警察官募集／原爆供養塔名簿について ほか



特集

年金時効特例法について

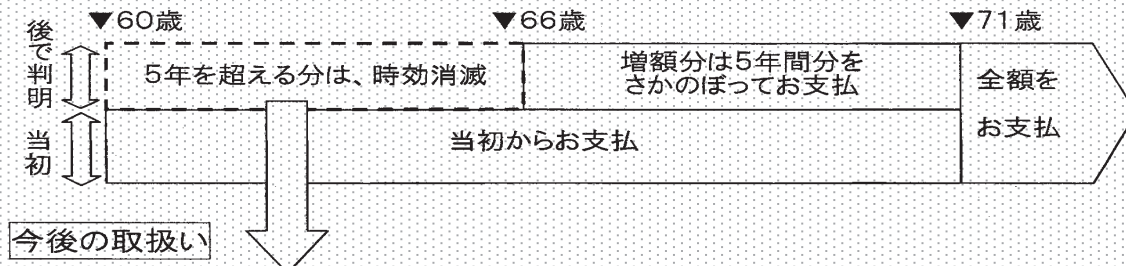
1. 法律の概要

❁ 今までの取り扱い

年金記録が訂正された結果、年金が増額された場合でも、時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていました。

[例]

60歳から年金を受給していた方で、71歳で追加すべき年金記録が見つかった場合



○ 「年金時効特例法」の成立により、時効消滅により受け取ることができなかった分も全期間さかのぼってお支払いします。

2. 対象となる方

❁ 既に年金記録が訂正されている方

①年金記録の訂正により年金が増えたが、従来、過去の増額分は時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていた方

⇒老齢・障害・遺族年金の時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます。

②年金記録の訂正により年金の受給資格が確認され、新たに年金をお支払いすることとなりましたが、従来、過去の分は時効消滅により直近の5年分の年金に限ってお支払いしていた方

⇒老齢・障害・遺族年金の時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます。

③①や②に該当する方が、亡くなられている場合には、そのご遺族の方

⇒未支給年金の時効消滅分が支払われます。

*ご遺族の範囲は、お亡くなりになった当時、その方と生計を同じくされていた方に限り、配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順となります。

❁ 今後、年金記録が訂正される方

④今後、年金記録が訂正された結果、上記①～③と同じように、年金額が増える方

⇒増額された老齢・障害・遺族年金や未支給年金が支払われます。

3. 必要な手続き

❁ 今後、年金記録が訂正される方

記録の訂正の手続き以外に特別な手続きは必要ありません。年金記録の訂正に合わせて自動的に手続きを行い、5年を経過した分の年金額もお支払いします。

❁ 既に、年金を受給開始後に年金記録が訂正されている受給者の方

できる限り簡単に手続きしていただけるよう、あらかじめ必要な記載事項を印字した用紙を順次発送致します。(平成19年9月以降)

今すぐに手続きしていただくこともできます。その場合には、お近くの社会保険事務所に、必要な書類をご提出(又は郵送)していただきますようお願い致します。

* 郵送で手続きをされる際に必要となる用紙は、下記のお問い合わせ先からお取り寄せいただくか、社会保険庁ホームページからプリントアウトしていただきますようお願い致します。

* お手続きからお支払いまでの期間は、2~3ヶ月程度です。お支払いの前に、審査結果・振込等のお知らせを致します。

4.窓口での手続きの際にお持ちいただくもの

年金を受給している方の場合

「年金証書」、「振込通知書」など基礎年金番号・年金コードが確認できるもの。

未支給年金を受けたことがあるご遺族が手続きをされる場合

(a)亡くなられた方が受けていた年金の「振込通知書」、「未支給年金支給決定通知書」など亡くなられた方の基礎年金番号・年金コードが確認できるもの。

(b)手続きをされる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許書等)

(c)振込みを希望される金融機関の預金口座の通帳。

未支給年金を受けたことがないご遺族が手続きをされる場合

下記のお問い合わせ先に必要となる書類をお問い合わせください。

*未支給年金とは、年金を受けられる方が亡くなられた時に、まだその方へのお支払いが済んでいなかった年金のことです。

問い合わせ

手続き方法など、詳しくは、下記までお問い合わせください。なお、社会保険庁ホームページ(<http://www.sia.go.jp/>)でも詳しい制度内容をご案内しています。

窓口(お問い合わせ及び手続きの窓口) 伊勢社会保険事務所

電話 ねんきんダイヤル(Tel0570-05-1165)又は、伊勢社会保険事務所 Tel0596-27-3600

都市計画変更案の縦覧について

県決定案件

紀伊長島都市計画道路の変更案(東紀州自動車道の区域変更)について縦覧を行います。なお、この案について縦覧期間内に県知事に意見書を提出することができます。

縦覧期間 8月24日(金)~9月7日(金)

(土・日・祝祭日を除く午前8時30分~午後5時15分まで)

縦覧場所

三重県県土整備部都市政策室(県庁4階)又は 大紀町役場大内山支所

問い合わせ 三重県県土整備部都市政策室 Tel059-224-2718

又は 大紀町役場本庁建設課 Tel86-2247

本庁の電話番号案内

本庁内の電話機については、最初にかけられた課のみに発信番号が通知されます(発信番号通知をされている方に限り)ます)ので、こちらが電話に出られなかった場合等は、こちらから掛けなおさせていただく場合がありますのでご了承ください。

本庁

代表	0598-86-2212		
総務財政課	86-2212	行政改革推進室	86-2213
企画振興課	86-2214	税務課	86-2215
健康福祉課	86-2216	住民課	86-2217
商工観光課	86-2243	会計課	86-2244
環境水道課	86-2245	農林課	86-2246
建設課	86-2247	議会事務局	86-2248

生ゴミ減らして花作り ～大紀町花の会 堆肥作りを勉強～

町内公共花壇に花苗を植える活動をすすめ、町の活性化を図ろうとする「大紀町花の会」は、生ゴミで堆肥作りを推進する野原地区「おごろの会」会員を講師に招き、町内から出る生ゴミの現状と、生ゴミを活かした堆肥作りの研修をしました。大紀町花の会は町内各地にある花作りボランティアグループで構成され、6月に開催された役員会で、「おごろの会の取組みを知り、花作りに活かしてはどうか」との提案があり、7月7日に野原地区で研修会が開催されました。

「自分たちの町から出るゴミの状況を知っていただければ、ゴミを減らさないといけないうことが理解できるはず。大切な税金も違うところに使える」との説明に花の会会員は、各地域で取り組めば、肥料も作れ、生ゴミも減らすことができ、環境リサイクルと花いっぱい町としてPRできる」と抱負を語っていました。



春季大会で好成績!!

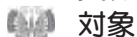
5月19日(土)飯南中学校体育館他5会場において、平成19年度松阪市バレーボール協会主催の第14回春季前田杯大会が開催されました。大会は小学生24チームの参加があり、大紀町スポーツ少年団「紀勢ジュニア」チームが5試合を勝ち抜き、決勝戦で惜しくも敗れはしたものの、みごと準優勝の栄冠を手にしました。

また6月24日(日)安濃中央公園体育館にてサントリーカップ第27回全日本小学生バレーボール三重県大会が開催され、松阪支部代表として出場し、強豪神戸(鈴鹿市)と対戦し惜敗しましたがチームの柏崎・錦・大内山小学校児童の頑張りにより拍手を送り、今後の活躍に期待します。



成人式の実行委員を募集します

平成20年1月に行われる成人式の企画・運営を行う実行委員を募集します。



対象

新成人の方で9月からの月1回程度の打合せ(夜間)に出席できる方。



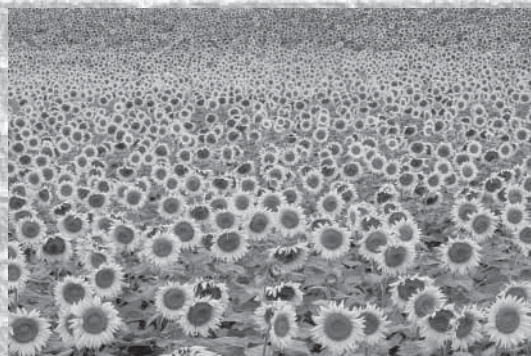
申込方法

はがき又はEメールに住所・氏名・電話番号を記入して8月28日(火)までに申込みをしてください(必着)



問い合わせ・申込み先

教育委員会 生涯学習課 大紀町大内山849-3 Tel.72-4040
メールアドレス shg@town.taiki.mie.jp





10月号(10月19日発行予定)掲載
 の締切りは9月21日(金)です。
 (問)企画振興課広報たいき担当
 TEL86-2214

短歌

岸の辺に囀の看板鮎の里まだ明けやらぬ川へ歩を急ぐ
 マニキュアを塗ってもらいて気持ちさえ明るくなりてそつと明日も
 スプーンにて口に運ぶに又こぼし二粒の豆を手を拾ふなり
 湯水のときが来るかもしれぬのに喜氣として啼く水田の蛙
 石仏の崩の面吹ける若葉風加護はなかりき人離りゆく
 杉の皮剥ぎあるわれに近く来て啼く鶯は山のわが友
 夕映えて杉林の陰に咲き揃うシヤガの花群いたく明るし
 雨の日にも燃す農の為来りを環境破壊と子に言はれたり
 何処より流されつきしかこの小さき巻貝の一世思ひあるなり
 鯉跳ねる音に振り向き歩み行くに早も額に汗にじみ来ぬ
 自分史を書き綴りたく案練れど追憶だけが空回りして

米倉 憬行
 小野 朱美
 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

ブローチは赤いルビーのガラス玉夫が初めて贈りくれたり
 時かけてキヤラプキを作りをり年毎に私の味付け母に似てきぬ
 九条の是非問う街のアンケートに「守る」と答えんとその場にあれば
 ハウスでは稚苗すくすく伸びくるに代掻きもならず湯きし田圃
 五月晴れを遊び満たして子等帰り夜半より降りし雨にこもりぬ
 著我咲きてその名教えてくれし人今年は遠く住みてたまふし
 やるしかないそれぞれ年金確かめて老後を守らむ国を守らぬ
 色どりも味付けまでも薄くなり独りの夕餉短かく終はる
 艶やかに伸びし新芽を捨て難く摘みて味ふ焙茶の香り
 薫風に命踊るか若者は群なし走る青空の下
 針持てばゆるやかに時の過ぎゆきて素直に吾は母似と思ふ

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

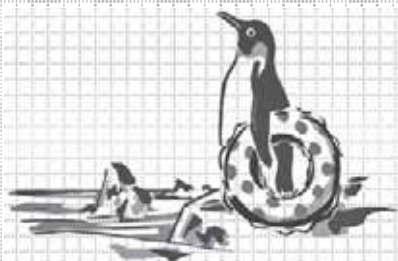
俳句

草むしる鳴きひろごりぬキリギリス
 鳥仕事帽子さらわれ追う農婦
 栗の花農婦は丸き背中もつ
 故里は人も住みかねほととぎす
 雅なる名をもち咲けり花菖蒲
 柏餅いつしか故郷失ひて
 子に頼る心の少し夏あざみ
 麦秋や遠き思い出藁の馬
 青田風鹿の足跡たしかむる
 群青の空に溶け込む白菖蒲
 眺みても傘のふれあふ菖蒲園
 妹の忌のめぐり幾たび菖蒲咲く
 桑の実を食めば脊に聞く亡母の声
 晴天や凜と立ちたる花菖蒲
 老鶯やダム湖の水位また下がる
 孫子の書曝す山鳴り真向いに
 ここまではすべて夏野でありにけり
 そつと来て手枕をする子猫かな

清水 梅風
 藤原 さか
 生駒ちづ代
 山畑 正巳
 喜多 次
 西村 雷雨
 清原 房
 根来 千代
 山添 公路
 畔地佳永子
 小倉きよなみ
 宮原 千枝
 浮田 美代
 喜多千保子
 宮原 達洲
 仲山あつし
 植村金次郎
 小倉 稜子

草刈つて元の広さに戻しけり
 つぶやきはこぼれて拾うゆすら梅
 青葉間仕事場まあるく掃いている
 地下足袋に夏帽深く家を出る
 先生のばくはつ怖い青大将
 個性的というかそら豆無骨顔
 ずかずかと夏来たりけり永平寺
 首夏の海イヤリングつけてみたくなる
 村百戸夕べを流せ河鹿笛
 初夏や巡視中です駐在所
 ほうたるの恋覗かれし村の橋
 そら豆のどれも天恋天澄めり
 霧や蒙古生まれの二横綱
 初胡瓜手で扱きつつ囁るかな
 鉾杉へ入会きめ五月晴れ
 あじさいや推理小説急展開
 あおさぎだ田んぼにたえずむしせいよく

奥山 泉
 奥山 和子
 奥山津々子
 卓球 路
 神戸 裕貴
 北村やう子
 清水 峯夫
 瀬古 多永
 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
 見並 康子
 宮原 浩美
 宮原 来実



防災だより

～新潟県中越沖地震から～

7月16日に新潟県中越沖地震が発生し、多くの被害が出ました。柏崎市などでは震度6強を観測、家屋倒壊、土砂崩れ、ライフラインの寸断など被害は3年前の中越地震以上です。

日本は地震大国です。いつどこで巨大地震が起こっても不思議ではありません、この地域でも現在、東海・東南海・南海地震という3つの地震の発生が懸念されています。この地震については近年の調査で、同時に発生する確率が高く、その地震エネルギーは阪神淡路大震災の500倍のマグニチュード8.7と予測されています。この超巨大地震が起これば三重県を含む7つの県で震度7を計測し、全国で96万棟の家屋が全壊、死者は2万8000人、被害総額は80兆円を超えると予想されています。

地震はひとごとではありません。家族と暮らしを守るため家屋の耐震診断や家具の固定、防災グッズの整理を日頃から行い地震に備えましょう。また東海・東南海・南海地震は必ず津波が発生します。地震が発生した際には海辺にいる方はすぐに高台へ避難しましょう。

問い合わせ 防災安全課 Tel73-3318

行革の風

第9回 行政改革大綱の策定

～「大紀町行政改革推進委員会」を設置～

第1回会議が開催される

国では、第2期地方分権改革がスタートし、地方分権社会確立への速度が加速され、地方公共団体においても行政改革推進への風が更に増しています。大紀町におきましても財政状況につきましても依然厳しい状況に変わりはなく、行政のスリム化と簡素で効率的な筋肉質の行財政運営が求められています。それゆえ今後一層、行政と町民が協働し、新しい視点に立って、更なる歳出削減とサービスの向上を目指し、不断に行政改革を推進・継続していくことが必要であることから、行財政運営の総合的な指標とすべき行政改革大綱の策定を進めることとなりました。

その推進母体となる委員会の発足会が去る7月12日(木)に開催され、委員の委嘱式、町行財政事情、行財政改革大綱と集中改革プランとの係わり等について話し合わせ、行政改革大綱の策定・答申に向けての作業が始まりました。

第2回は8月23日(木)午後7時から大紀町役場本庁議会棟小会議室にて開催予定です。

当委員会は8名の委員で構成されています。委員の方々は次のとおりです。

氏名	地区	選出区分	氏名	地区	選出区分
岡島 秀樹	七保	町民代表者	越俣 裕規	錦	町民代表者
織田 悟	滝原	有識見者	小倉 直子	柏崎	町民代表者
吉田 正木	滝原	町民代表者(公募)	喜畑 豊子	大内山	町民代表者
村田 明雄	阿曾	町民代表者	松本 圭史	三重中京大	有識見者

(敬称略)

問い合わせ 行政改革推進室 Tel86-2213



市外局番・・・0598
事務内容が不明な方は、本
庁総務財政課(Tel86-2
212)にお電話ください

労災保険制度に関する相 談について

財団法人 労災保険情報セン
ター(RICC)では、厚生労働省
の委託を受けて、労災医療、労災
補償等労災保険制度全般につい
てのご相談をお受けしています。
相談は無料で秘密は厳守しま
す。お気軽にご相談ください。
問い合わせ

(RICC)財団法人 労災保険情
報センター 三重事務所
Tel059-224-6302
フリーダイヤル0120-5000708
Fax059-224-6302
相談用Eメール
Z24-nie@rouesai-ric.or.jp

債務を整理するための裁 判所の手続きについて

借入金などの債務を多数負っ

ている個人の方が、債権者に約
束どおり支払うことが困難と
なった場合に、債務を整理し生
活を立て直すための方法の一つ
として、裁判所の手続きを利用
することが考えられます。具体
的な手続きとしては、破産、個
人再生、特定調停などがありま
すが、各手続きの選択に当たっ
ては、それぞれの手続きの特徴
を十分に理解していただいた上
で、今後も一定額の支払いを続
けることができそうかどうか、
話し合いで解決できそうかどう
かなどの事情により、どの手続
きが最も適しているかを検討す
る必要があります。

問い合わせ
津地方裁判所松阪支部(破産係)
松阪支部代表電話
Tel0598-51-0542
ホームページ
<http://www.courts.go.jp/>

フロン回収・破壊法が改 正されました。

飲食店の冷蔵庫や事務所の工
アコンなどの業務用冷凍空調機
器には、大量のフロン類が使わ
れており、オゾン層の破壊や地
球温暖化の原因となるため、機
器の廃棄時には、フロン回収・

破壊法に基づき、知事の登録を
受けた業者への回収委託が必要
です。

昨年6月にフロン回収・破壊
法が改正されましたので、ご協
力をお願いします。主な内容は
左記のとおりです。(施行は平
成19年10月1日です)

業務用冷凍空調機器の廃棄等
を行うおとせる場合は、回収依
頼書又は委託確認書を交付しな
ければなりません。フロン類回
収業者は、フロン類を引き取っ
たときは、引取証明書を交付し
なければなりません。
機器の整備時にフロン類の回
収作業を行うには知事の登録が
必要になります。

建物解体工事を直接請け負お
うとする元請業者は、その建物
に、フロン類を含む業務用冷凍
空調機器が設置されていないか
どうかを確認し、その結果を、
工事を発注しようとする者に書
面(事前確認書)で説明しなけれ
ばなりません。

問い合わせ
地球温暖化対策室
Tel059-224-2368



税金の延滞金について

こんなことを言われる方があります。

「この延滞金の額はなんだ！
高いじゃないか！」

延滞金は、地方税法で徴収しなければなら
ないとなっており、**年率14.6%**で計算
されます。納期内納付をされた方のた
めにも延滞金はいただきます。

払いたくても払えない・・・そんな時は早め
にご相談ください。

問い合わせ 税務課 Tel86-2215

地上アナログテレビ放送終了のお知らせ

現行の地上アナログテレビ放送は、地上
デジタルテレビ放送への移行に伴い、2011
年7月24日までに終了いたします。地上デ
ジタルテレビ放送の視聴方法など受信に関
する相談、お問い合わせは下記へお願いし
ます。

問い合わせ

受信相談/総務省地上デジタルテレビ
ジョン放送受信相談センター

Tel0570-07-0101

IP電話等ナビダイヤルが繋がらない方は
Tel03-4334-0101

視聴エリア/(社)デジタル放送推進協会
ホームページ <http://www.dpa.or.jp/>

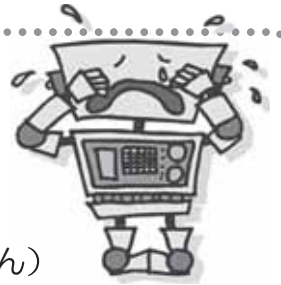
じんけん ぜんこくきょうつう むりょう
子どもの人権110番(全国共通・無料)

9月17日(月)～9月23日(日) 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

受付時間 9月17日(月)～9月21日(金)⇒午前8時30分～午後7時

9月22日(土)、9月23日(日)⇒午前10時～午後5時

フリーダイヤル 0120-007-110 (IP電話からは接続できません)



「いじめ」など子どもの人権に関する相談電話。悩みや疑問があったらお聞かせください。
津地方法務局職員または人権擁護委員(子ども人権専門委員)がお受けします。

問い合わせ 津地方法務局人権擁護課 Tel059-228-4193

介護保険の申請をされたことがありますか？
こんにちは！度会広域連合です！

度会広域連合は南伊勢町・大紀町・度会町の介護保険や障害者自立支援の審査・認定業務等を行っている広域連合です。

介護保険の申請をされると、平成19年4月から度会広域連合が

① ご自宅等にお邪魔させていただき、お身体の状態や日頃の生活の様子をお伺いさせていただきます。

② 主治医に意見書の記載をお願いしています。

* お伺いする日程を決めるために事前にお電話させていただきますのでよろしくお願い致します。

認定に対するお問い合わせがございましたらご連絡ください。

問い合わせ 度会広域連合

Tel0596-62-2300 又は Tel0596-62-2301



宮川ダムからのお知らせ

平成19年7月14日から宮川ダムの操作規則を変更しました。宮川ダムでは、平成16年の台風21号の経験から、洪水調節の開始及び放流方式の変更をしました。この変更により、大規模洪水時、下流河川に対し、より安全な放流を行ないますので、御協力をお願いします。

詳しくは 松阪建設事務所「宮川ダム管理室」
Tel0598-78-3221



「なっとく！法務局」市民講座受講者募集

津地方法務局松阪支局では法務局の事務内容について、広く市民の皆様にご理解していただけるよう今年も市民講座を開催します。皆様のご応募をお待ちしています。

回	実施日	内容
1	平成19年 9月20日(木)	認知症になる前に ～成年後見制度をご存知ですか？～
2	平成19年10月16日(火)	相続人はだ～れ？ ～遺産分割による相続登記～
3	平成19年11月20日(火)	親や夫が亡くなったら登記はどうするの？

受講時間	午後1時30分～午後3時30分まで
開催場所	松阪市高町493番地6 松阪合同庁舎内 津地方法務局松阪支局(1階共用会議室)
定員	30名(応募者多数の場合は先着順になります)
受講料	無料
申込方法	はがき、FAX、電話、窓口でお申し込みください。 〒515-8510 松阪市高町493番地6 松阪合同庁舎内 津地方法務局松阪支局総務課 TEL0598-53-1501 FAX0598-53-1502 *はがき又はFAXでお申し込みいただく場合は、ご住所、ご氏名及び電話番号を明記の上、受講を希望される回(「第1回希望」、「第1回・2回・3回希望」等)についても記入してください。 *ご住所、ご氏名及び電話番号につきましては、法務局から受講に関する連絡をする際に限って使用するものです。
申込期限	平成19年9月5日(水)必着

問い合わせ 津地方法務局松阪支局総務課 TEL0598-53-1501

三重県警察官募集中

受付期間	平成19年8月1日(水)～平成19年8月31日(金) インターネットからの申込みも可能です。 三重県ホームページの「県職員採用」をクリック http://www.pref.mie.jp/
警察官A (大学卒業及び卒業見込みの人)	平成20年4月採用 男性25名 試験日 平成19年9月15日(土)・16日(日) 試験場所 津市
警察官B (警察官Aの学歴要件に該当しない人)	平成20年4月採用 男性28名 女性2名 試験日 平成19年9月16日(日) 試験場所 津市、伊勢市、尾鷲市

問い合わせ

三重県警察本部警務部警務課採用係
TEL059-222-0110 フリーダイヤル0120-333-247
<http://www.police.pref.mie.jp/>
大台警察署警務係 TEL0598-84-0110(内線 211・212)



原爆供養塔名簿について

広島市の平和記念公園内の原爆供養塔に安置されている約7万柱の遺骨のうち、氏名等が判明しながらも未だに遺族が分からない遺骨が824柱あります。お心当りのある方は一度お問い合わせください。

問い合わせ期間

平成19年10月31日(水)までの月曜日～金曜日(土・日・祝祭日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

問い合わせ 総務財政課 TEL86-2212



戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求はお済ですか

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日現在において、公務扶助料、遺族年金等を受けている方がいない場合に、特別弔慰金が支給されます。対象となるご遺族の方でまだ請求されていない方は、下記の請求窓口にお問い合わせください。

●給付内容：額面40万円、10年償還の記名国債

●請求期限：平成20年3月31日(月)

*請求期限後の請求は出来ませんのでご注意ください。

●請求窓口：大紀町役場本庁健康福祉課・錦支所・柏崎出張所・大内山支所

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

終戦当時、引揚者の方々からお預りした通貨・証券等を返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地より引き揚げてきた方々が、税関などに預けた通貨や証券等をお返ししておりますが、今なお引き取り手がなく、保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方はお問い合わせください。

返還している通貨・証券等

●上陸地の税関又は海運局に預けた通貨・証券等

●帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けた通貨・証券等のうち、その後日本に返還されたもの

通貨：旧日本銀行券、旧日本軍軍票 等

証券等：支那事变割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券 等

問い合わせ

●名古屋税関 監視部監視許可通関部門 TEL052-654-4060

●四日市税関支署 尾鷲出張所 TEL0597-22-1385



こんにちは保健師です

健診結果について考えてみよう！

～せっかく受けた健診、そのままにしていませんか！？～

●今年6月の基本健診では合計1,112名の方が受診されました。受診された方は、健診結果を手にとり、どのように感じましたか？「異常なしだったから、安心した」、「少し数値が高いが、まだ今のところ症状もないし大丈夫かな」で終わっていませんか!?健診は、現在の健康状態をチェックし、生活習慣病などの病気を早期発見・治療すること、そして健診結果を参考に生活習慣を見直すことに意義があります。健診結果を上手に生かすために、もう一度結果を振り返り、生活習慣病を予防・改善しましょう。

■～健診結果 肥満～

「肥満」とは、身体の中に必要以上の脂肪を蓄えている状態をさします。その結果、内臓などに負担がかかり「糖尿病」や「心臓病」、「脳卒中」、「脂肪肝」、「胆石」などの「生活習慣病」につながりやすいといえます。

～計算してみよう！～

肥満かどうかを知るには、いろいろな計算方法がありますが、国際的に広く使われているのは「BMI」です。BMIは、体重を身長²で割った数字で、この数値が22の人が一番病気になりにくいことがわかっています。

BMI＝体重÷身長(m)² (標準体重(kg)＝身長(m)²×22)

(例)身長170cm・体重70kgの人のBMI値は70÷1.7²＝24.22です。

判定表 (日本肥満学会)

BMI値	
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

■～健診結果 高血圧～

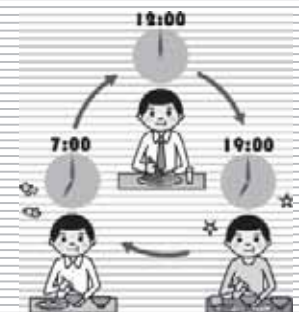
血圧は、日々変動するものなので、一回の血圧測定で基準値より高かったからといって、高血圧とは言えません。血圧は「食事」や「運動」、「精神的な影響」を受けやすい為、定期的にチェックすることが大切です。「高血圧」は「動脈硬化」をはじめ、脳、心臓、腎臓などさまざまな器官に悪影響を及ぼします。

■～健診結果 糖尿病～

「糖尿病」はほとんど自覚症状もないままに進行していきます。自覚症状がないまま、血糖値が高い状態が続くうちに、ある日突然「糖尿病性網膜症」や「糖尿病性腎症」、「糖尿病性神経症」などの合併症が現れます！健診結果では「血糖値」、「HbA1c」をチェックすることが大切です。

■～健診結果 高脂血症～

「高脂血症」とは、血液中の脂肪分、つまりコレステロールや中性脂肪の量が多い状態をさします。どちらも身体に必要なエネルギー源ですが、多すぎると「動脈硬化」を引き起こし、「高血圧」や「虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)」の原因となります。「高脂血症」は短期間でコレステロールが血管壁に付着するため血栓ができやすくなります。「高脂血症」とは、いわば血管が発している「赤信号」なのです。健診結果では「総コレステロール値」、「中性脂肪」、「善玉コレステロール」、「悪玉コレステロール」をチェックすることが大切です。



●～健診の結果を振り返っていかがでしたか？～

簡単に生活習慣病と健診の結果についてまとめましたが、いかがでしたか？「健診結果の見方がわからない」、「結果の数値が少し高いけど、どうしたらよいかわからない」などありましたら保健師・栄養士にご相談ください。また毎月町内各所で健康相談を実施しておりますので、ご利用ください(健康相談の日時については、本紙くらのカレンダー及びケーブルテレビの文字放送をご覧ください)



食品表示110番

食品表示に対する消費者の関心が高まっていること及び食品の品質表示の一層の適正化を図る観点から、広く国民から食品の表示について情報提供や問い合わせを受けるためのホットラインを設置しています。

食品表示110番

食品の表示に関するお問い合わせは



東海農政局
三重農政事務所(表示・規格課)

059-228-3153

三重県(農水産物安全室)

059-224-2497

ヘルシー食生活通信

「ホエー(乳清)」の話

牛乳と酢でカッテージチーズを作ろう！作り方は「鶏つくね」のコーナーで



カッテージチーズを作る際にできる水分が「ホエー(乳清)」です。この中にはカルシウムがたっぷり含まれています。熱いうちに砂糖を入れて溶かしフルーツポンチや果汁100%のオレンジジュース等を入れて(同量位)冷たくしてもとてもおいしいです。

ヨーグルトの中にできる薄黄色の水も「ホエー(乳清)」です。捨てずに食べましょう。

鶏つくね

〈材料6人分〉

おいしい牛乳	1000ml
(カッテージチーズ出来上がり約150g)	
食酢	大さじ4
鶏ひき肉	300g
卵	1個
おろししょうが	1/2かけ分
かたくり粉	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	小さじ2

〈作り方〉

- ① カッテージチーズを作ります。鍋に牛乳を入れ温めて(鍋肌に小さなあわがプツプツ出る位)火を止め、酢を入れます。混ぜてモロモロ状になればふきんでこします。
- ② の材料と①のカッテージチーズを入れて、よくねり混ぜてつくねの生地を作ります。生地を18等分してだんごを作ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、焼き色をつけます。水大さじ1を加えてふたをし、弱火で2~3分蒸し焼きにします。
- ④ を加えて中火で煮からめます。3個を竹串にさします。



1人分の栄養価

エネルギー250kcal 蛋白質17.1g 脂質13.7g 塩分1.3g カルシウム123mg

ヘルスマイト 中桐 悦子

9月の 暮らしのカレンダー

●成人健康相談 持 健康手帳 時間は受付時間です

▼大宮 11日(火)

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

18日(火)

9:30~11:00 船木集会所
13:30~14:00 出谷集会所
15:00~16:00 下西出集会所

▼大内山

7日(金)

9:30~10:30 大内山教員住宅
10:40~11:40 間弓コミュニティセンター
13:00~13:40 米倉コイン精米前
13:50~14:20 出馬喜勝様宅前

21日(金)

13:00~13:40 堀部哲哉様宅前
13:50~14:20 奥出保様宅前
14:30~15:00 村田長様宅前

28日(金)

9:00~10:30 米ヶ谷コミュニティセンター
10:50~11:50 喜多重文様宅前
13:00~13:40 大西満穂様宅前
13:50~14:30 向駒ゲートボール場
14:40~15:20 藺部一郎様宅前

●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 *対象児には個別に通知します。

持 母子手帳、問診票(3歳児は目と耳のアンケートと尿)
紀勢会場(錦地区の方と大内山会場に来られなかった柏崎地区の方はこちらで受診してください)

26日(水) 紀勢保健センター 受付13:00~13:30

1歳6カ月(H18.1.1~H18.3.31生まれ)

2歳6カ月(H17.1.1~H17.3.31生まれ)

3歳6カ月(H16.1.1~H16.3.31生まれ)

●妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

大宮 12日(水) 10:30~11:30 滝原公民館

●歯科保健教室 14日(金) 13:00~ 受付

13:30~15:00 滝原公民館

ミニ講話・歯科診察・栄養相談 等

●子育て支援センター行事のお知らせ

20日(木) ミニ運動会 子育て支援センター

13日(木) 子育て出前講座 10:00~14:00 藤保育園

*子育て支援センターの職員が10:00~14:00まで出前できてくれます。

4日(火) 育児相談 10:30~11:30 子育て支援センター

▼紀勢

7日(金) *錦地区は実施日にご注意下さい。

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

12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

19日(水)

9:45~10:45 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

●骨密度・足指力測定

25日(火) 9:30~10:30 米ヶ谷コミュニティセンター

11:00~12:00 中野コミュニティセンター

13:30~14:30 いきいきプラザ

14:45~15:45 川口コミュニティセンター

16:00~16:45 駒コミュニティセンター

17:30~19:00 いきいきプラザ

参加費無料。各測定日までに健康福祉課保健師(Tel86-2216)まで申し込んでください。

●献血

13日(木) 10:00~12:00 役場本庁

13:30~15:00 ノリタケ伊勢電子(株)

協賛:奥伊勢ライオンズクラブ

●健康体操

27日(木) 10:10~11:30 七保出張所

13:10~14:30 阿曾公民館

●100歳まで生きる健康法講座

4日(火) 15:30~16:45 紀勢老人福祉センター

18:30~21:00 沼ヶ野会館

5日(水) 9:30~11:30 金輪集会所

持 大きめのバスタオル、飲み物、動きやすい

服装、筆記用具

参加費無料。前日までに健康福祉課保健師(Tel86-2216)まで申し込んでください。

●メタボリック解消運動教室

14日(金) 18:30~21:00 コンベンションホール

※対象:大紀町在住の方で74歳以下の方。

参加希望の方は9/7(金)までに健康福祉課保健師(Tel86-2216)まで申し込んでください。

●にこにこ会

5日(水) 13:30~15:00 阿曾公民館

11日(火) 13:30~15:00 滝原公民館

13日(木) 10:30~11:30 紀勢老人福祉センター

21日(金) 10:00~11:30 いきいきプラザ

21日(金) 10:30~11:30 コンベンションホール

21日(金) 13:30~15:00 ふるさと館

28日(金) 13:30~15:00 野原生活改善センター

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



野後連による奉納みこし



夜店の賑わい風景



瀧原宮奉納花火大会



瀧原 ^{きたがわ} 木田川 ^{けん} 憲土ちゃん

父・昌紀 母・清己
お兄ちゃんと仲良く遊んでね。

崎 ^{おぐら} 小倉 ^{たつと} 太翔ちゃん

父・太成 母・加奈子
我が家のヤンチャ坊主、太翔まん！！このまま元気イッパイに育ってね ♡♡♡
父・母より



満1歳！
お誕生日おめでとう

行事・催し物のご案内

昆虫の絵日記展 9月15日(土)～10月14日(日)

ところ おおみや昆虫館

夏休み期間中に入館された幼児～小学生の応募作品を展示します。

(問)おおみや昆虫館 TEL86-3940



8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 7月末現在()内は前月比

人口	10,863人 (-11)
男	5,147人 (-9)
女	5,716人 (-2)
世帯数	4,304戸 (+3)



『白糸草』
瀧原大滝峡にて
(平成19年5月15日)
瀧原 吉田 善典