

Public information of Taiki



広報

# たいき

2007 9 No.31

むずかしい〜!  
でも楽しい!!

護衛艦とシーカヤックシンポジウム'07でシーカヤックに挑戦!

**主な内容** 防災だより／国民健康保険からのお知らせ  
10月1日から保険証がカード化されます／家屋調査にご  
協力ください／浄化槽の清掃について／ ほか

# まちの話題

7月30日(月)・31日(火)

## つき 築いそ事業

漁業振興対策の一つとして築いそ事業(自然石投入)を継続的に実施していますが、今年も錦漁港から南東へ約2km沖のマリエ沖周辺海域に自然石を投入しました。この事業は錦の沿岸に1トン内外の花崗石を投入し、増養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。この事業により、伊勢エビやアワビ・サザエ等の貝類の増殖効果があり、関係漁業者からも大変喜ばれています。大紀町ではこの築いそ事業をはじめ藻場造成事業など県と協力し、近年深刻な問題となっている水産資源の減少、漁業者の高齢化問題に取り組んでいきます。



8月21日(火)

## 郵政福祉が阿曾温泉へ寄贈



全国各地でさまざまな公益事業を行っている財団法人「郵政福祉」東海地方本部による地域活性化の一環として、館内へ音楽を流すCDチェンジャーとドライバー5点が阿曾温泉へ贈呈されました。

8月9日(木)

## 全国大会出場者激励会



全国大会に出場又は出場を果たした小学生から社会人6名が役場本庁を訪問しました。

町長から激励を受けた選手のみなさんは出場した大会の結果やこれからの意気込みなどを話しました。



8月10日(金)

## 大内山婦人会ピュアグリーン局長賞

国道42号荷坂峠付近の駐車帯の清掃や大内山地内の緑樹帯に花苗の植付などの緑地活動を行っている大内山婦人会ピュアグリーンが国土交通省中部地方整備局の局長賞を受賞されました。大内山婦人会ピュアグリーンは平成14年から国土交通省とボランティア・サポートプログラム協定を結び活動を続けられており、こういった地道な活動が認められて今回の受賞となりました。

おめでとうございます。



# まちの話題

8月12日(日)

## ふれあい鮎つかみ大会

大紀町青少年育成町民会議主催による「ふれあい鮎つかみ大会」(宝くじ助成)が藤川(木屋地区)で行われました。当日はうだるような暑さの中、約270名の参加者が鮎を追いかけました。昼食ではさっそく捕まえた鮎を塩焼きにしたり、スタッフが用意した焼きそばを食べ、楽しい夏のひとときを過ごしました。



8月20日(月)

## 交通安全キャラバン隊



交通事故の抑止と交通安全意識の向上を呼びかけるため交通安全全国キャラバン隊が大紀町を訪れました。キャラバン隊は全国交通安全母の会連合会と三重県交通安全母の会連合会が主催し、8月20日から県内各地で交通安全キャンペーンを行っています。

8月19日(日)

## わくわく親子クッキング



コンベンションホールで大紀町ヘルスメイト主催の親子クッキングが開かれました。参加した親子はヘルスメイトの方の話を聞きながら牛乳パックで作る押し寿司や鶏つくね、フルーツポンチを作っていました。慣れない手つきで野菜を切る子どもや鶏つくねを作る際には親が子どもに手本を示したり、一緒に作ったりと親子のふれあいはかかっていました。

8月1日(水)・2日(木)・3日(金)

## こども囲碁教室



中央公民館で、大内山囲碁クラブの皆さんがボランティアで小学生を対象にした「こども囲碁教室」を開催しました。参加した子どもたちはボランティアの方たちと楽しそうに囲碁を打っていました。なお、大内山囲碁クラブでは、小・中学生を対象にボランティア活動に参加していただける方を募集しています。詳しくは教育委員会生涯学習課(Tel 72-4040)までお問い合わせください。



11月号(11月16日発行予定)掲載  
 の締切りは10月19日(金)です。  
 (問)企画振興課広報たいき担当  
 TEL86-2214

短歌

山の神木々を守りし 柚の谷緑の下に 清水湧き出づ  
 雨台風強しと聞けば老ひ二人きしむ 雨戸を汗して閉める  
 穂ばらみの柔き田の面に台風が既の所で免れくれる  
 赤々と夏陽溜め込み育ちたる夫の自慢のトマトの美味し  
 夕焼けに三筋の雲を輝かせ飛行機行きぬ 梅雨の晴れ間を  
 避難所の人等思ひて床を出ず 吾も眠れぬ 一夜が明けて  
 麗しき人の住み家も廃屋となりて 埋もるる万緑の中  
 美わしき国をめざすも言葉のみ不祥事 づく人の弱さに  
 夏風邪に真昼けだるく長椅子に風鈴聞きつつ一人本読む  
 遠くより眺むる大内山川の水面しらしら流るるは見えず  
 咲いて散る花ばな 逝けりのうぜん 垂れ咲く花の闇深くして

米倉 憬行  
 乾 恵美  
 服部 勝人  
 服部 利恵  
 中桐 綾  
 伊藤 みさ  
 米倉 弘子  
 越水 好恵  
 米倉 悦  
 村田 薩子  
 小山ます代

汗にあえ間伐終へれば 腹ばひて谷の流れに口つけて飲む  
 田に畑に汗を流して日を重ね今豊かなる世の何ぞむなしき  
 更くる夜を庭に出づるにこの月の再びの満月今昇り来ぬ  
 幾日か山並みにはりつきし雨雲は暴風を呼び込み荒れ狂うらし  
 両膝に湿布薬貼りて階のぼりひとりとなりし母の老いゆく  
 枕辺にほたる近づきひと灯り手先に消えて又ふたあかり  
 あの頃は貧乏なりき 苦しかった力の限り生きた歳月  
 抱っこする我が腕の中に身を振り帰り来し母に両の手出しぬ  
 子抱き息絶えし姿さながらに追悼式典の母子はほほえむ  
 眼鏡立て買ひてくれしにインク切れしボールペン五本立てであるなり  
 大きなランドセルかけ走り行く一年生かなさあスタート  
 夏祭り遠き里から友ありて変わらぬ笑顔に勇氣もらいぬ

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  
 糸川 恵子  
 大西貴美子  
 小林 佳子  
 小関 辰夫  
 藤原 さか  
 小野 朱美

俳句

五月闇猫の目青く光りけり  
 大関をかける力士に光る汗  
 峽奔る田水ゆたかに合歡の花  
 東雲の光の帯や明け易し  
 濃淡の峰幾重にも梅雨煙る  
 ミニばらの百の蕾に光る雨  
 八十路生き小さき願ひを七夕に  
 喰ふために生きてきしかよ冷奴  
 今年竹雨の雫を光らせて  
 旅といふくつろぎに居て浴衣着て  
 夏霧の昇りて山河静かなり  
 老農の猪追ふ夜の光りけり  
 花婿も舞う佐渡おけさ銀河濃し  
 往診の獣医に咬みつく鼠花火  
 水無月や坐れば眠い老農婦  
 三十一と三十一頁の間蚊の骸  
 立葵ゆらりコンクリートミキサー車過ぐ

畔地佳永子  
 宮原 千枝  
 小倉きよなみ  
 山畑 正巳  
 根来 千代  
 生駒ちづ代  
 喜多 次  
 宮原 達洲  
 西村 霽雨  
 清原 房  
 喜多千保子  
 山添 公路  
 仲山あつし  
 植村金次郎  
 小倉 稜子  
 奥山 泉  
 奥山 和子

しおからとんぼ神秘の空間千枚田  
 夕立や螺旋階段の靴の音  
 おこられる大型台風接近中  
 青虫になるまで青葉の風の宿  
 炎天のふところ深く鋏を打つ  
 四つ切の西瓜買う身となりけり  
 山の風肌を馴染んで夏に入る  
 あちこちと鱗の欠けて鯛雲  
 前向きに生きる婆さん梅漬ける  
 白猫の茅花の風を食べにけり  
 湧き水で冷した西瓜峠で食う  
 手を冷しそと握るや困結  
 鷺草のゆらせてみたくなりけり  
 しゃやくやくの植えて五年目六つ咲く  
 鳥笑う昨日より赤いトマトかな  
 にじの橋十色だったらいいのにね  
 闇昇る火線の果ての大火火

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  
 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  
 見並 康子  
 宮原 浩美  
 宮原 来実  
 清水 梅風



# 防災だより

## 『自主防災組織』について

いざというとき地域防災活動の主力になるのが、自主防災組織です。

大紀町では合併後、各地域において15の自主防災組織が結成されています。現在も町内100%の結成を目指して準備が進められています。今回は『自主防災組織』とは何かを紹介します。

自主防災組織とは？

自主防災組織とは地域(町内会、自治会、地域会等)単位で組織されるもので、住民一人ひとりが「自らの命は自ら守る」そして、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方にたち、自主的に防災活動を行う組織のことを言います。具体的には、平常時は防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給水給食などの活動を行います。

自主防災組織はなぜ必要か？

大地震などの大規模な災害が発生したら、行政は総力を挙げて対応しますが、次のような悪条件が重なり、十分な応急活動ができないことも予想されます。

- 同時に各地で火災等の被害が発生し、消防力が分散される。
- 電話が不通となり被害状況等の情報収集が困難となる。
- 道路や橋の損壊、建物の倒壊等により交通が著しく阻害される。

このような状況においては、住民の自主的な防災活動が最も効果的であることは阪神・淡路大震災や新潟中越地震の例でも明らかです(阪神・淡路大震災では救出された方の大半が近所の方による救出でした)また、ばらばらの活動よりも組織として集約された活動の方がはるかに有効です。地域住民がお互いに助け合い、活動することが被害の軽減につながります。

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

# 行革の風

第10回

## 行政改革推進委員会

～ 大綱の方向性や具体的項目の洗い出し作業 ～

第2回会議が開催される

本町の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作業を進めている行政改革推進委員会がさる8月23日に開催されました。

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、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ります。

第2回目となる推進委員会では、行政改革大綱の方向性や具体的な重点項目等について協議がなされ、改革推進事項の洗い出しに続き、その基本的な柱立て・枠組みづくりについて活発な話し合いがなされました。



「推進委員会：大綱策定作業の様子」

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

### みえの文化カフォーラム

「住む人と訪れる人がともに  
育む『美し国 三重』の魅力』を  
通して「文化力」の考え方を生か  
した「美し国 三重」の地域プ  
ラントづくりについて考えます。

日時  
平成19年9月29日(土)  
午後1時～午後3時50分

場所  
寶日館

(伊勢市二見町茶屋566-2)

参加費  
無料

問い合わせ

三重県政策部企画室  
Tel059-224-2005  
Eメール:kakaku@pref.mie.jp

### 労働保険の加入手続きは お済みですか

労働保険(労災保険と雇用保  
険)は、政府が管理・運営して  
いる強制的な保険であり、農林  
水産業の一部を除き、労働者を  
一人でも雇用している場合、事  
業主又は労働者の意思の有無に  
かかわらず必ず加入すること  
が労働保険徴収法で定められて  
います。労働保険の加入手続き  
をとられていない事業主の方  
は、速やかに加入手続きをお願  
いします。

特に労災保険事故が未手続  
き事業場で発生した場合には、  
遡って保険料を徴収するほか  
に、労災保険から給付を受け  
た金額の100%又は40%を事業主  
から徴収することになっていま  
す。

問い合わせ

三重労働局総務部労働保険徴収室  
Tel059-226-2100

### 雇用保険を受けるための 条件が大きく変わります

雇用保険の基本手当を受給す  
るためには、週所定労働時間の  
長短に関わらず、原則12ヶ月(各  
月11日)以上の被保険者期間が  
必要となります。

\*倒産・解雇等により離職され  
た方は6ヶ月(各月11日)以上が  
必要です。

\*平成19年10月1日以降に離職  
された方から対象となります。

問い合わせ

伊勢公共職業安定所雇用保険課  
Tel0596-27-8609

### 外国人雇用状況の届出が 義務化されます

平成19年10月1日より、外国  
人労働者(特別永住者を除く)を  
雇用するすべての事業主の方に  
は、雇用・離職の際に、その氏名、  
在留資格等をハローワーク(公  
共職業安定所)へ届出していただ  
くことが義務付けられます。ま  
た、すでに雇用されている外国  
人労働者については、10月1日  
以降1年の間に提出していただ  
く必要があります。ハローワー  
クでは、これに基づき、外国人  
労働者の雇用環境の改善に向け  
て、事業主の方への助言・指導  
や、離職した外国人への再就職  
支援を効果的に行います。詳し  
くは三重労働局、ハローワーク  
へお問い合わせください。

お問い合わせ

三重労働局職業対策課  
Tel059-226-2306



### 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/>

### 大紀町 母子・寡婦福祉会 会員募集中!!

大紀町母子・寡婦福祉会はひとり親の  
お母さんの集まりです。仕事の事、生活  
の事、子育ての事、あなた自身の事・・・  
一人で悩まないで、交流会・親睦会・勉  
強会などで相談し、助け合いましょう。  
また各種研修・大会などにも参加してい  
ます。是非、一緒に活動してみませんか？

申し込み・問い合わせ

大紀町社会福祉協議会

大紀町母子寡婦福祉会事務局 Tel73-3227



# 国民健康保険からのお知らせ

## 10月1日から保険証がカード化されます。

現在使用されています水色の保険証の有効期限は平成19年9月30日までとなっています。また1世帯1枚となっている保険証が平成19年10月1日からは1人1枚のカードの保険証に変わります。

医療機関等で受診される場合は、自分の保険証を持って受診してください。保険証は国保加入世帯へ9月末までに「配達記録郵便」で郵送します。

修学中の学生の方の保険証は親元へ交付します。親元と住所が異なる場合には、後日、在学証明書又は学生証の写しを提出してください。なお、有効期限が過ぎた保険証は役場本庁住民課又は各支所、出張所までお返しください。

見本



この部分が保険証になりますのではがしてお使いください。

## 異動があったときは届出を！

自営業を始めたとき、社会保険等の扶養となっている方で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・・・

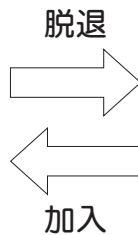
国民健康保険に加入する資格ができた月まで、さかのぼって国民健康保険税を納めることになります。また、国民健康保険証がないので届出するまでの医療費は全額自己負担になります。

### ●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



**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



**職場の健康保険**  
 ・会社員  
 ・公務員  
 ・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

### ●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あとで国民健康保険に返すことになります。

問い合わせ 住民課 国保の資格・給付関係 TEL86-2217

## 浄化槽の清掃について

### 10月1日は「浄化槽の日」です

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水処理する装置です。浄化槽の維持管理は保守点検・清掃・法定検査にわかれますが浄化槽法でそれぞれ定期的実施することが義務づけられています。

浄化槽の機能を十分に発揮させるため、槽内にたまった汚泥、異物等の引き出し及び機器類の洗浄、清掃については毎年1回以上実施することとなっています。清掃をおこなわないと、放流水の水質が悪化したり、悪臭が発生し、生活環境を悪くする原因となります。清掃は大紀町長の許可を受けた業者に委託してください。

| 指定地域                                | 許可業者            | 電話番号    |
|-------------------------------------|-----------------|---------|
| 大宮地区：黒坂、神原                          | (有)大光クリーン       | 82-1505 |
| 大宮地区：野原(黒坂を除く)、野添、打見、金輪、三瀬川、船木、滝原   | (有)モリ環境サービス     | 82-1866 |
| 大宮地区：永会(古里・藤・木屋)、阿曾<br>大内山地区：川口、米ヶ谷 | (有)大進産業大宮衛生社    | 86-2614 |
| 紀勢地区：柏野、崎、錦<br>大内山地区：駒、間弓           | (有)大紀環境クリーンサービス | 74-1637 |

お問い合わせ 環境水道課 TEL86-2245

## 救急医療体制が危機です!!

松阪地区、伊勢地区を含め救急医療体制が「危機」に陥っています。

休日・夜間における救急医療体制は、軽症を対象とした一次救急と、緊急な治療や入院の必要な重症を対象とした二次救急に役割を分担しています。

最近、一次救急医療機関のかかりつけ医院や休日・夜間診療所で対応できる軽症の方が二次救急医療機関を直接受診するケースが増えています。一次救急医療機関で処置できる方が二次救急医療機関に押しかけると二次救急医療機関への負担が増大し、重傷患者への対応の遅れが心配されます。何が何でも大きな病院ではなく、症状に応じて最寄りの医療機関にまずはかかるようにしましょう。いざという時、診てもらえるかかりつけ病院があると安心です。

また救急車の安易な利用も急増しています。救急車はタクシーではありません。救急車は、けがや急病などで緊急に病院に搬送しなければならない傷病者のためのものです。緊急性がなく、どの病院へ行けば分からない場合は紀勢地区救急医療情報センターで病院の紹介を行いますのでお問い合わせください。



紀勢地区救急医療情報センター TEL0598-82-1199(24時間対応)

### 問い合わせ

紀勢地区救急病院等連絡協議会 紀勢地区広域消防組合 TEL0598-82-3611(代)



## 三重県若者自立支援センターがオープンしました！

仕事に就くことへの不安や人と話すのが苦手などの理由で社会に第一歩を踏み出せない皆さん。どのように子どもに声をかけてよいかわからず悩む保護者の皆さん。

**三重県はそんな皆さんを応援します！お気軽にご相談ください！**

三重県若者自立支援センター

住所：三重県津市羽所町700番地 アスト津3階

Tel.059-246-1212 Eメール：wakamono@pref.mie.jp

相談時間：午後1時～午後7時まで(土・日・祝日及び年末年始を除く)



## 家屋調査にご協力ください

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在で建っているものに課税されます。税務課では、町内の新增築家屋や取り壊し家屋の把握に努めていますが、適切な課税を行うためにも次のようなときは役場税務課に報告又は届出をお願いします。

### ○新築・増築したとき

税務課職員がお伺いして、家屋評価をさせていただきます。

\*入居前に評価を希望される方は、完成後お早めにご連絡ください。

ご都合のよい日を相談のうえ、お伺いします。

#### 〈家屋の調査方法について〉

##### ① 調査日時のご連絡

事前に、所有者の方に手紙又はお電話にて調査日時をご連絡します。

##### ② 家屋調査

調査当日、対象家屋内の各部屋(押入れも含む)を見せていただきます。

調査方法は、建物の構造はもとより建物内部を拝見し間取りや内装資材の確認および屋根・外壁・電気や給排水の設備などを調査させていただきます。

##### ③ 家屋評価額の算出

家屋調査後、調査した内容を国の評価基準に基づき、家屋全体の評価額を算出します。

##### ④ 平成20年度固定資産税に反映

算出した家屋評価額に標準税率1.4%を乗じた固定資産税額を翌年度から課税させていただきます。



### ○取り壊しをしたとき

家屋の一部または全部を取り壊したり、年内に取り壊す予定のある方は「家屋滅失届」を提出してください(用紙は役場にあります)取り壊した建物については、翌年度から固定資産税が課税されなくなりますが、届出がないと課税されてしまうこともありますので、お早めにご連絡ください。

### ○未登記家屋の所有者を変更したとき

所有者変更の届けを提出してください(用紙は役場にあります)この手続きをしないと、翌年度以降も前の所有者に課税されてしまいますので忘れずに届出をしてください。

問い合わせ 税務課 Tel.86-2215

## 振り込め詐欺にご注意を

社会保険庁(社会保険事務所)職員を装い「年金保険料の過払い金(振込金)があるので払い戻します。すぐに、ATMのあるコンビニエンスストアか銀行などに行って、ATMの前から電話してください」などの不審電話が多発しています。



社会保険庁(社会保険事務所)では、ご本人にコンビニエンスストアや銀行などに出向いていただき、ATMを操作していただくようなご案内はしておりません。

- ① 社会保険庁(社会保険事務所)の職員と名乗った電話や訪問で不審な点がありましたら、所属と氏名を確認していただき、下記の問い合わせ先までご連絡をお願いします。
- ② 社会保険事務所の職員が訪問する際は「身分証明書」を提示いたしますので、ご確認をお願いします。

問い合わせ 伊勢社会保険事務所 TEL0596-27-3600

## 110番は緊急電話 相談ごとは#9110へ

知っていますか? 警察相談 #9110

緊急の事件・事故以外の相談やアドバイスを受けたい時は

大台警察署 警察安全相談係 TEL0598-84-0110

三重県警察本部 警察総合相談電話 TEL #9110 又は  
TEL059-224-9110

を始めとして、各種の相談窓口を設置しています。



### 警察本部相談窓口

| 相談窓口                  | 相談内容                                  | 相談日時及び時間                          | 電話番号                  |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 警察総合相談電話              | 犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏に関する相談 | 月曜～金曜<br>(祝日を除く)<br>午前9時～<br>午後5時 | 059-224-9110<br>#9110 |
| 女性被害相談電話<br>(性犯罪被害相談) | 女性の性被害等に関する相談                         |                                   | 0120-72-8740          |
| 少年相談電話                | 少年に係る非行、いじめ、悩みなどに関する相談                |                                   | 0120-41-7867          |
| 暴力相談電話<br>(組抜け110番)   | 暴力団被害等に関する相談                          |                                   | 059-228-8704          |
| 国際事犯相談電話              | 外国人の方からの犯罪被害等に関する相談                   |                                   | 059-223-2030          |

# こんにちはは保健師です

9月24日～30日は「結核予防週間」です！ ～結核とはどんな病気！？～

結核を昔の病気だと思いませんか？結核は、今でも国内最大の感染症です。結核の患者数は年々減少していましたが、平成9年から全国的に増加に転じ、平成11年7月に「結核緊急事態」が宣言されました。平成13年には、国内で約35,000人の結核患者が発生しており、約2,500の方が結核で亡くなっています。

## 〈結核の症状〉

初期症状としては、せき、たん、微熱、体のだるさ、寝汗等、風邪の症状によく似ています。このような症状が2週間以上続き、症状が改善されない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 〈結核を予防するために〉

①生後6ヶ月までにBCG予防接種をうけましょう。

抵抗力の弱い乳児は感染しやすく、発病すると重症化する危険があります。結核の発病率を抑え、重症化を防ぐためにも必ず予防接種を受けましょう。尚、BCG予防接種は結核の免疫をつけるための予防接種で接種期間は生後直後～6ヶ月未満と短いため、体調が良い時に忘れずに受けましょう。



②抵抗力をつけ、結核菌をはねのけましょう。  
体の抵抗力が落ちることで、容易に感染しやすく、また体の中で眠っている菌を目覚めさせ、発病することがあります。普段から食事や運動、十分な睡眠等に留意し、体力をつけておきましょう。



③年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

学校や職場での定期健診、町で行う肺がん検診等で胸部レントゲン検査を受けましょう。町で行う肺がん検診は毎年6月～7月頃に20歳以上の方を対象に実施しています。早期発見に努めることは、本人の重症化や感染の拡大を防ぐためにも重要です。

## ヘルシー食生活通信

### 食中毒って真夏だけ？！

食中毒は真夏だけの事と思いがちですが、この時期は、夏の疲れで体が弱っていることが多く、十分注意が必要です。また、冬場はノロウイルスの食中毒も多く発生しています。

### 食中毒を予防する3原則！

- ① 付けない！  
手、食材や調理器具をしっかりと洗おう。  
まな板を使い分けると良いですよ。
- ② 増やさない！  
手早く調理して早めに食べる。  
保存は冷蔵、冷凍庫で。ただし、過信しないこと！
- ③ やっつける！  
よく火をとおす。

\*少しでもおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう！！  
\*指に傷がある場合は、要注意！！ブドウ球菌による食中毒が発生しやすいです。  
\*食中毒かも？と思ったらなるべくお医者さんにかかりましょう。



●骨密度健診・足指力測定

対象：20歳以上の住民の方。

持ち物：健康手帳(お持ちでない方は当日お渡しします)。眼鏡(必要な方)

参加費：無料

各測定日までに健康福祉課保健師(Tel86-2216・Tel73-3111)まで氏名、生年月日、測定希望場所を申し込んでください。

\*裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴・靴下でお越しください。

\*測定後は保健師・栄養士が測定結果に基づいて相談を行います。

| 日程        | 時間          | 場所         | 日程         | 時間          | 場所         |
|-----------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| 3日<br>(水) | 9:30~11:30  | コンベンションホール | 29日<br>(月) | 9:30~11:30  | 紀勢老人福祉センター |
|           | 17:30~19:30 |            |            | 17:30~19:30 |            |
| 4日<br>(木) | 9:30~11:30  | 野原生活改善センター | 31日<br>(水) | 9:30~11:30  | 阿曾公民館      |
|           | 13:30~15:00 | 藤児童館       |            | 13:30~15:00 | 船木集会所      |
|           | 15:30~16:45 | ふるさと館      |            | 17:30~19:00 | 滝原公民館      |
|           | 17:30~19:00 | 七保出張所      |            |             |            |

夏のバランス食

鮭のムニエル、野菜ソースかけ



〈材料4人分〉

(鮭のムニエル)

生鮭 4切れ  
(1切れ70g)

塩、こしょう 少々

小麦粉 大さじ1と1/3

油・バター 各小さじ2

(野菜ソース)

トマト 1/2個

きゅうり 1/2本

たまねぎ 1/4個

セロリ 40g

ピーマン 1/4個

酢 大さじ4

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ① トマトは1cm角に切り、他の野菜はみじん切りにし、調味料 と和える。
- ② 鮭に塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し、油とバターを入れて鮭の両面をこんがりとお火がとおるまで焼く。
- ④ 器に盛り付けて①の野菜ソースをかける。

エネルギー 180kcal 蛋白質 16.4g  
脂質 7.6g 塩分 0.6g (1人分)

セロリが苦手な方でも臭みは全然気にならず、さっぱりとして食べやすいお料理です。見た目も涼しげで、セロリの変わりに青ジソなどを入れてみるのもいいかもしれません。

\*甘みが気になる方は少し砂糖を控えてください。

ヘルスマイト 西村 まどか

## ●成人健康相談 持 健康手帳 時間は受付時間です

## ▼大宮 17日(水)

- 9:30~11:00 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(本郷)

## ▼大内山

## 12日(金)

- 9:40~10:30 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

## 19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

## 26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 蘭部一郎様宅前

## ▼紀勢

## 5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

## 10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

## 17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

## ●健康体操

- 18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

- 11日(木) 10:30~11:30 紀勢老人福祉センター  
 13:30~15:00 滝原公民館  
 17日(水) 13:30~15:00 ふるさと館  
 25日(木) 10:30~11:30 柏野センター

場所：阿曾温泉

- 15日(月) 10:30~15:00

対象：阿曾地区・大内山地区

- 22日(月) 10:30~15:00 対象：野原地区



## ●妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

- 10日(水) 10:30~11:30 七保出張所

## ●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)

大宮会場(大宮地区の方はこちらで受診してください)

- 24日(水) 滝原公民館 受付13:00~13:30

1歳6カ月(H18.2.1~H18.4.30生まれ)

2歳6カ月(H17.2.1~H17.4.30生まれ)

3歳6カ月(H16.2.1~H16.4.30生まれ)

## ●子育て支援センター行事のお知らせ

- 30日(火) 遠足 子育て支援センター

## ●子育て出前講座

- 16日(火) 10:00~14:00 紀勢児童館

- 23日(火) 10:00~14:00 阿曾保育園

\*子育て支援センターの職員が10:30~13:30まで出前できてくれます。

## ●育児相談

- 3日(水) 10:00~11:30 子育て支援センター



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



夏の夜空を彩る花火 8月15日(水)(錦地区花火大会)



子どもたちが泥まみれになって追いかける「うなぎつかみ大会」8月14日(火)(阿曾夏祭り)



豪華賞品をかけたのスーパービンゴ大会と盆踊り大会 8月16日(木)(大内山地区夏祭り)



行事・催し物のご案内

大紀町敬老会

|               |           |               |
|---------------|-----------|---------------|
| 大内山           | 10月 2日(火) | 午前10時30分～     |
| 大 宮           | 10月13日(土) | 午前11時30分～     |
| 紀 勢           | 10月19日(金) | 午前11時30分～     |
| (問)大紀町社会福祉協議会 |           | 本所 Tel73-3227 |

いきいきプラザ  
大宮中学校体育館  
錦みなとホール



9月の納税など

国民健康保険税  
介護保険料  
水道料金



町のすがた8月末現在( )内は前月比

|     |               |
|-----|---------------|
| 人口  | 10,849人 (-14) |
| 男   | 5,138人 (-9)   |
| 女   | 5,711人 (-5)   |
| 世帯数 | 4,305戸 (+1)   |

