

Public information of Taiki



たいき

2007 12 No.34

おすかしい～
けど楽しい!!!

11月18日笠木溪谷にある陶芸小屋で大宮地区子ども会が陶芸教室を体験しました。子どもたちは悪戦苦闘しながらも一生懸命に自分の作品を作り上げていました。

主な内容 平成20年度町県民税改正のお知らせ
／議会だより／防災だより／保育園入園児募集
／「阿曾農林産物等直売施設」管理運営組合員募集
／新任民生児童委員、主任児童委員が決まりました
／ほか

平成20年度 町県民税改正のお知らせ

～国から地方への税源移譲に伴う経過措置など主なもの～

1. 所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった人への調整措置(申告が必要です)

税源移譲に伴い、平成19年分以降の所得税額が減少したため、所得税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)に控除しきれない分が生じた場合、この控除しきれない分を翌年度の個人住民税より減額する制度が創設されます。



●対象となる方

平成11年から平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除の適用を受けている方で次の(1)・(2)のいずれかに該当する方が対象となります。

- (1) 税源移譲により所得税額が減少する結果、住宅ローン控除可能額が所得税額を上回り、控除しきれなくなった方
- (2) 税源移譲前から住宅ローン控除可能額が所得税額を上回り、控除しきれない分があったが、税源移譲によりその控除しきれない分が大きくなった方

●計算方法

下記の(1)(2)のうちいずれか少ない金額から税源移譲後の税率で算出した所得税額を控除した額を住民税より減額します。

- (1) 平成19年分の所得税の住宅ローン控除可能額
- (2) 税源移譲前の税率で算出した平成19年分の所得税額
(住宅ローン控除の適用がないものとした場合の所得税額)



●申告方法

- (1) 給与所得のみで確定申告をしない対象の方

勤務先より交付される源泉徴収票をご持参のうえ、3月15日(平成20年は3月17日)までに、「市町村民税・道府県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を、その年の1月1日現在に居住する市町村へ提出してください。

- (2) 確定申告する対象の方

確定申告書提出時に「市町村民税・道府県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を税務署に提出してください。

*大紀町において平成18年分で住宅ローン控除の適用のある人には、申告書を送付します。

2. 税源移譲時の年度間の所得の変動に係る経過措置が行われます(申告が必要です)

平成19年より実施された税源移譲では、ほとんどの方が、個人住民税が増額となる一方、所得税が減額となり、税負担はいままでと基本的には変わらないとされていますが、平成18年分は所得税が課税されていた方で、退職などの理由により、平成19年分の所得が大きくなり下がり、所得税が課税されない場合、個人住民税は平成18年中の所得に対して税源移譲後の税率で課税されますが、所得税のほうは税源移譲による減額の恩恵が受けられず、個人住民税だけが増額となってしまいます。

このような方の場合、平成19年度の個人住民税を税源移譲前の税率で計算した額までに減額する経過措置が設けられました。

対象となる方は、平成20年7月1日～7月31日の期間内に「減額申告書」を平成19年1月1日時点で住所を有する市町村に提出することが必要となります。

3. 高齢者非課税措置廃止に伴う軽減措置が廃止されます。



平成18年度より、65歳以上（昭和15年1月2日以前生まれ）で所得金額125万円以下の方の非課税措置が廃止されたことに伴い、経過措置として、平成18年度は税額の2/3、平成19年度は税額の1/3が軽減されていましたが、平成20年度にこの経過措置が廃止されます。

	昭和15年1月2日以前に生まれた人	昭和15年1月3日以降に生まれた人
平成18年度	1/3を課税	全額で課税
平成19年度	2/3を課税	
平成20年度～	全額で課税	

4. 地震保険料控除が創設されます。



これまでの損害保険料控除が改正され、新たに地震保険料控除が創設されます。なお、平成18年末までに結んだ長期損害保険契約料については、改正前の損害保険料控除（限度額：住民税10,000円、所得税15,000円）が適用されます。ただし、長期損害保険料と地震保険料と併せた控除額の限度額は地震保険料の控除限度額と同じです。また、短期損害保険料控除は廃止になります。

損害保険料控除と地震保険料控除

保険料の種類	改正前		改正後	
	町県民税	所得税	町県民税	所得税
短期損害保険料	最高 2,000円	最高 3,000円	* 制度がなくなります	
長期損害保険料	最高10,000円	最高15,000円	平成18年12月31日までに契約した場合、経過措置があります。	
地震保険料	* 制度はありませんでした		保険料などの額の1/2(最高25,000円)	保険料などの額(最高50,000円)

問い合わせ 税務課 TEL86-2215

まちの話題

10月28日(日)
11月10日(土)・11日(日)
大紀町文化祭



大紀町文化協会主催の芸能発表会(10月28日コンベンションホール)と作品展示会(11月10日・11日大宮中学校体育館)が開催されました。町民のみなさんの日頃の成果や力作に訪れた多くの人々が大紀町の文化の祭典を楽しんでいました。

11月9日(金)
**秋の全国火災予防運動
防火パレード**



役場本庁前で大紀町消防団と奥伊勢消防団による防火パレードの出発式が行われました。寒さ本番を間じかにむかえ火事が多く発生する恐れが増えます。出発式の後は町民のみなさんに防火に対する意識を高めてもらうためのパレードを行いました。

議会だより

議会事務局
Tel.86-2248

議員視察研修

11月6、7日の2日間の日程で、議員14名と執行部から副町長、企画振興課長、水産課長など計19名が、岐阜県飛騨市及び白川町を視察しました。

第1日目に訪れた飛騨市の河合漁業生産組合では「特産品であるなます」の養殖を行い、地元の宿泊施設等に出荷しています。水質のよいダム湖で養殖をすることから、臭みが無く淡泊で、名物料理「河ふぐ料理」として売りに出され、地元活性化を図っています」との説明を受けました。

2日目の白川町は、豊かな自然、人口、面積等大紀町と似ており、「東濃ひのき」などの特産品を中心とした農林業に力を入



農園付きコテージで説明を受ける様子(白川町)

れています。都市と農村との交流、農地の有効活用、木質バイオマスなど様々な活性化施策が講じられており、その現状や成果、問題点など詳細な説明を受け、多くの議員が質問をしていました。谷口議長は、「この視察により得た知識を今後の町政に反映させていきたい」と話していました。



2月号(2月15日発行予定)掲載の
締切りは1月18日(金)です。

※応募の際には必ず電話番号等の
連絡先を記載して下さい。
※応募多数の場合は紙面の都合
上、次号に繰り越しさせていただきます。

(問)企画振興課広報たいき担当
TEL86-2214

短歌

よちよちと歩き初めたふうちゃん
は尻餅ついても吾に笑顔くれる
ジャングルに草むす屍の無念さ
よ意義なき戦の責めはいずこに
稲穂食はずめ等追われ家軒の庭木
に来ては去りてまた来る
折々に買ひ求めたる本数多心新
たに再読の日々
仲秋の月の光は遍き空・山・旧家
・凜として在り
舞い落ちし柿の葉の艶やかさ
自然の染色絵手紙に書く
涼風に誘はれ庭に降り立てば
月映す影母に似て来し
かにかくに共に傘寿を迎へたり
労り合ひて生きて行きたし
物のなき頃に育ちし齢なれば
捨て難き物の多く溜りぬ
ゆく秋を惜し見て眺がめ夏木立
早や初冬なり
我なりに精一杯生きている気持
ちのままに明日という日も
見なれたる山の中腹整然と高
速道路の完成近し

俳句

骨密度少し若くて天高し
柿熟れて映の夕日の透き通る
虫の音に独りの今宵安らぎぬ
萩こぼれ人声こぼれ熊野径
りんどうの野道も消えて高速道
木の実降るポケットにある子の宝
芒穂のしらじら屋の月の色
ゆがみ癖つきし小菊の束ねられ
山猿の集団闊歩柿の秋
髪結ひて老女の笑顔秋終る
花茗荷今日は美食となりたるや
読返す俳聖かるた桃青忌
畦焼の煙ひとすじ天をつく
回転の青鮫老母国論ず
手鏡の曇りじゃが芋茹であがる
秋の川音が曲がりて流れゆく
萩の花仏はどれもみな素足

米倉 憬行
服部 勝人
服部 利恵
米倉 弘子
越水 好恵
乾 恵美
米倉 悦
伊藤 みさ
中桐 綾
藤原 さか
小野 朱美
小倉 千代

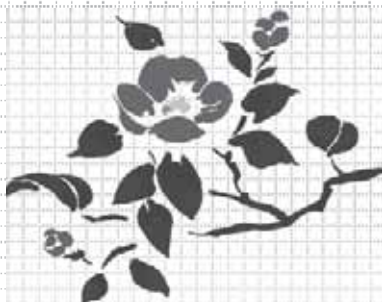
ホーム生還の孫の新聞を切り
抜きて七回忌の夫の遺影に添へぬ
凌ぎ難きいく日かあれどカナ
カナの鳴けば早くも彼岸花咲く
まだ青き尾花一本を瓶に挿し
今宵はワインに少し酔ひたり
良き華と改めて見る曼珠沙華
キャンパス前に絵筆進みぬ
盆踊り老い友と言ふもう一度
櫓の下で踊りたいねと
石塊を路肩によせて「一日一善」
と言ひるし祖父を今に思ひぬ
若くして散るを桜と謳われし
兵ら還らず黙す碑
鉄人ともメダル確実とも言はれし
日本の期待が六位に終る
大裏出の里より移し植ゑし
百日紅咲けば笑まへる夫の面影
百日紅仄か明るみ咲きいたり
秋雨けむる墓所の華やぐ
材運ばむとトラック降りれば
杉山の土場に丸太に楓散りばふ
木犀のかすか匂へる無人駅に
最終列車で帰る孫待つ

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

まつすぐが苦しくなつて赤まんま
追想も吾亦紅もいま酸欠中
ど根性曼珠沙華もど根性
秋の風夜より冷たいインゲンマメ
彼岸花一輪が好きその曲線
まだつかぬ田を売るふんぎり鹿の
声
音もなく一機過ぎゆく夜の秋
栗の飯三ばいめなり男の子
空蟬の遊び疲れし背中かな
下り築朝日を容れて鮎跳ねる
彼岸花原子時計の正確さ
コップには野菊いっぱい挿してある
夏の夜や心をこめて薄茶たて
金木犀ここにいろよと風が来る
ポケットにどんぐり二十個どこ行こう
大宮に歌声流るる秋祭

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
村田 薩子
小山ます代
生駒 さが
柏木 里

奥山 和子
奥山津天子
卓球 路
神戸 裕貴
北村やう子
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
清水 梅風



防災だより



10月30日にコンベンションホールで婦人会の皆さんを対象に「危険対策講演会」が開催されました。講師は横浜市在住の危機管理アドバイザー国崎信江先生で、これまでの防災講演会とはひと味違い、特に子どもの危機管理を中心とした講演内容でした。婦人会の皆様をはじめ聴講していただいた方々から非常に聞きやすかったとの感想が多く寄せられました。その中でも子どもに対する犯罪防止や日頃の身の安全を守る対策についてのお話に興味を持たれた様子でした。

また、11月5日には、いきいきプラザにおきまして、大内山地区の自主防災会の皆様を対象に最近話題になっている、「緊急地震速報」の勉強会を開催しました。講師に、名古屋大学環境学研究科の木股文昭教授を招き、講演の途中でも先生が自主防災会の方々の質問を受けてくれるという方式で講演会は進められました。参加された方々も熱心に質問されて、近い将来起こる大地震の様子が実感としてよくわかり、また「緊急地震速報」についても理解できたことと思います。

以上、最近の防災講演会の様子を紹介させていただきましたが、今後も皆様のいろいろなご意見やご要望をお聞きして有意義な防災及び危険対策講演会を開催したいと思っておりますので、どうぞ役場防災安全課まで連絡いただきますようお願いいたします。皆様には年末に入りあわただしい日々をお過ごしと思いますが特にこの時期には気をつけて防犯・防火・交通安全等無事に新年をお迎えいただきますように防災安全課一同祈念しております。



問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

税金は最優先!!

こんな話しをよく聞きます

「借金があるから税金が払えない・・・云々」

借金は個人がつくるものです。

法律によって、個人債務(借金含む)よりも税金が優先されます。行政機関には差押えする権限が与えられています。

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



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

防災教育・訓練等の実施推進について

奥伊勢消防署では防災に関する各種教育・訓練等の指導を随時行っています。地域の寄りの場合、職場等へも出向させていただきますので、お気軽にご連絡してください。防災教育・訓練等の実施に消防職員を活用の上、訓練等実施の推進にご協力をお願いいたします。

各種教育・訓練等

- ・防災知識向上と防災意識高揚のための講話(火災・風水害・地震等、ビデオ等の放映を含む)
- ・訓練用水消火器を使った初期消火訓練
- ・通報装置を使った緊急通報(119)訓練

- ・避難訓練
- ・総合防災訓練
- ・応急手当、心肺蘇生法等の各種救急訓練・講習
- ・その他(希望する訓練等ご相談ください)

申込み方法

奥伊勢消防署、紀勢分署、南島分署、宮川出張所に備えてある依頼書に必要事項を記入の上、申込みをしてください(依頼書は任意様式でも構いません)実施日については、事前に電話でご確認をお願いいたします。

お問い合わせ

奥伊勢消防署消防防災係
 Tel 82-3614

自衛隊生徒を募集

募集種目

自衛隊生徒

受験資格

中卒(見込含)17歳未満の男子

受付締切

平成20年1月8日(火)

試験期日

平成20年1月12日(土)

問い合わせ

伊勢地域事務所
 Tel 0596-23-3880

経営セーフティ共済(中小企業倒産防止共済制度)のご案内

経営セーフティ共済は、取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまつたときに資金を借入れることができる制度で、中小企業を守るために国がつくつた共済制度です。無担保・無保証人で、積み立て掛金の10倍の範囲内(最高3,200万円)で被害額相当の共済金が借入れ可能です。毎月の掛金も税法上、必要経費又は損金に算入できます。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

問い合わせ・加入申込み

商工会・商工会議所・金融機関の本支店の窓口で取扱いしています。

独立行政法人中小企業基盤整備機構
 ホームページ
<http://www.smiri.go.jp/kyosai/index.html>



経済産業省からのお知らせ

使用期間の長い家電製品を使用している皆様へ

使用期間の長い家電製品による火災事故が発生しています。使用期間の長い家電製品を使用するときは、必ず点検を実施しましょう。

例えば、エアコン

- 電源コードの一部やプラグが、さわれなくなるほど熱くなったりしていませんか?
- 焦げ臭いにおいがしたりしていませんか?
- エアコンから水漏れしていませんか?
- 室外ユニットの架台やつり下げの取付け部品が腐食したり、ゆるんでいたりしませんか?
- 電源プラグの差込部が変色していたりしていませんか?

一つでも当てはまる項目があった場合は・・・

使用中止の上、販売店、メーカーに連絡してください。その他の家電製品についても、古くなったものについては、異常がないかよく確認をお願いします。



保育園入園児募集

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込みを受け付けます。保育園は子どもの面倒をみることでできない事情がある場合に、その子どもの発達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 病人の看護などにより、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20年1月4日(金)～平成20年1月31日(木)



受付場所

役場健康福祉課・各支所・出張所および各保育園で受け付けます。



問い合わせ

健康福祉課	Tel86-2216	錦支所	Tel73-3111
大内山支所	Tel72-2211	七保出張所	Tel83-2711
柏崎出張所	Tel74-1211	阿曾保育園	Tel86-3074
滝原保育園	Tel86-2750	野原保育園	Tel85-0655
藤保育園	Tel87-1255	錦あおぞら保育園	Tel73-2002
柏崎わかば保育園	Tel74-1302	大内山保育園	Tel72-2076

* 阿曾保育園と滝原保育園は平成20年4月に統合することが決まっています。

国民年金や厚生年金の老齢年金等を受給されているみなさんへ 「平成19年分 公的年金等の源泉徴収票」が送付されます

国民年金・厚生年金の老齢年金や老齢基礎年金などは、税法上「雑所得」とみなされ所得税の課税対象になっています。そのため、社会保険庁は年金を支払う際に所得税の源泉徴収を行い、老齢年金などの受給者全員に「公的年金等の源泉徴収票」を1月31日までに送付いたします。

2つ以上の年金を受けている方や年金の他に給与所得などがある方は確定申告のとき源泉徴収票の添付が必要になりますので大切に保管してください。

なお、障害年金や遺族年金については課税対象とはなりませんので源泉徴収票は送付されません。

問い合わせ 伊勢社会保険事務所 Tel0596-27-3600

愛玩鶏を飼育されている皆さまへ

今年も鶏インフルエンザの発生が心配される季節になりました。発生を予防するため飼育鶏については、飼育舎を金網等で囲い野鳥との接触を避け、周囲に石灰を散布する等消毒にもご配慮ください。

また、日頃から鶏の健康状態をよく観察し、死亡する鶏が急に増えるなど異常が認められる場合はすぐに南勢家畜保健衛生所へご連絡ください。その他、病気の予防方法などもお気軽にお問い合わせください。

連絡先 南勢家畜保健衛生所 TEL0598-28-2266

なお、小規模養鶏場や愛玩鶏を飼われている方で、飼養の報告をされていない方はお手数ですが種類、羽数(1羽でも)を平成20年1月末日までに大紀町役場農林課までご報告をお願いします。



問い合わせ 農林課 TEL86-2246



「阿曾農林産物等直売施設」管理運営組合員募集

現在、大紀町において旧阿曾小学校校舎を利用した「農林産物等直売施設」の整備を進めています(平成20年春以降のオープン予定)この直売所は、町内有志の皆さまで管理運営組合を作り、自主的な販売活動を行うもので、今回は新規立ち上げの都合上、まず阿曾地域において、去る11月21日に管理運営組合を設立いたしました。続いて大紀町全域から参加組合員を下記により募集します。ぜひご参加ください。

▼参加資格

大紀町民及び町内に住所を有する個人・団体ならどなたでも参加できます。

▼申込期限

いつでも加入できますが、オープンに向けた準備の都合上、今回は平成20年1月31日(木)といたします。

▼権利等

組合が運営する販売施設及びイベントで物品の販売ができます。

▼義務

施設やイベントにおける販売業務、清掃などをみんなで協力して行います。

▼入会金等

12月7日に各戸配布しましたチラシの申込書に必要事項をご記入の上、入会金(個人2,500円、団体5,000円)を添えて当事務局又はお近くの役場支所、出張所に提出してください。

*なお、入会金は組合運営に使いますので、脱会される場合も返却されません。

*組合員の年会費はありませんが、売上額に応じて販売手数料(運営費)が必要です。

▼販売物

販売できるもの:農林水産物(野菜、果樹等)、農林水産加工品(漬物、干物等)、農林工芸品等(木工品等)

物品の表示:物品には組合で用意した所定のバーコード対応シール(有償)を貼り付け、価格、品名、生産者名などを各自の責任で表示します。組合員の販売物は、組合で用意したコンテナ等に収め所定の位置に置きます。

▼営業日時

現在営業時間は、原則として土・日・祝祭日の午前10時～午後5時としておりますが、必要に応じてみんなで話し合い変更も可能です。

▼販売手数料

各組合員は当分のあいだ売上額の10%を販売手数料(運営費)として組合に納入します。

▼その他

「阿曾農林産物等直売施設管理運営組合規約」による

問い合わせ 役場農林課内 阿曾農林産物等直売施設管理運営組合 TEL86-2246



地域福祉を支える

新任民生児童委員、主任児童委員が決まりました

「社会奉仕の精神」をもって、福祉の増進・向上に努められている民生児童委員、主任児童委員の皆さんが、12月1日の改選で次の方々となり、今後3年間活動していただくことになりました。身近な困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。また、今回退任された方には、長年地域福祉の向上にご尽力いただき、誠にありがとうございました。

民生児童委員

退任された方々(順不同、敬称略)

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
前山 彰	小倉 節子	堀江 侑子	吉田 好雄	吉田 勲
宮原 房生	吉田 八代子	山崎 博昭	谷口 克巳	山添 君子
糸川 修子	糸川 知子	西村 總子	中尾 ゆみ子	糸川 佐登志
中世古 和代	藺部 伸子	大内 錦司		

新しい方々(敬称略)

氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区
岡田 任生	黒坂	大瀬 利夫	野原	中西 勲	野添
西村 康夫	打見	辻原 利和	金輪	西村 孝子	古里
小倉 一久	藤	小倉 勝行	木屋	堀江 好己	神原
中井 とし	三瀬川他	中井 智	里他	中西 満子	頓登
西村 裕子	中村	西 多美	長者野他	村田 喜代子	上片山他
小野 武志	里出他	西田 富郎	西出他	平見 やゑ子	村出他
大西洋 治	藤ヶ野他	森田 常雄	宮里他	奥山 豊司	常盤他
小倉 さだ	古和河内他	杉本 秀子	東下崎他	大野 道生	上野中央他
藤原 美恵子	小平谷下他	村田 好子	横谷他	吉田 早百合	高倉町他
北村 史子	中町他	上野 安男	角町他	西村 昌美	桜町他
西村 とし子	浅谷町他	谷口 達美	日の出町他	西村 義方	若葉町他
大西 和代	駒 他	藤原 美鈴	不動野他	出馬 喜勝	小川口・中野他
米倉 悦	大津・梅ヶ谷他	米倉 包司	米ヶ谷他		

主任児童委員

退任された方々(順不同、敬称略)

氏名
大野 直子
服部 みどり
森岡 文子

新しい方々(敬称略)

氏名	担当地区
生駒 貞子	三瀬川・船木・滝原・阿曾
倉野 珠美	七保
西村 元代	柏崎・錦
岡本 美幸	大内山

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

こんにちはは保健師です

冬太りを避けよう！

寒さも本格的になり、脂肪が蓄積されやすい季節となりました。冬は1年のうちで最も太りやすい季節なのです。

<冬に太る理由>

生体要因

- ①寒さから身を守るため脂肪がたまりやすい時期
- ②脂肪が分解されにくい季節

環境要因

- ①イベントが多い
- ②外出が減り、あまり動かない
- ③厚着の季節

<具体策で冬太りを避けよう>

冬太りを避けるためには、脂肪分解酵素のリパーゼを活性化させることがポイントです。リパーゼを活性化させるためには、身体を温めるのが一番です。

①20分以上の有酸素運動で身体を温める

冬太り対策には、有酸素運動がおすすめ。なぜなら、身体を温めリパーゼを活性化させるためには、運動開始から20分以上の時間が必要だからです。20分以上続けて運動するためには、ウォーキングやサイクリングなど、筋肉を継続して動かす有酸素運動が適しています。

②食べ物で身体を温める

身体を冷やす食べ物を控え、身体を温める食べ物を鍋やスープなどの温かい料理法で食べる。身体を冷やす食べ物も、温めて食べれば大丈夫です。

身体を温める食べ物

根菜類(ニンジンやゴボウなど)、玉ネギ、長ネギ、唐辛子、ショウガ、ニンニク、ニラ、かぼちゃ、納豆、梅干し、鶏肉など



身体を冷やす食べ物

夏野菜(なす、キュウリ、トマトなど)、レタス、セロリ、バナナ、たけのこ、牛乳、清涼飲料、白砂糖など



③お風呂で身体を温める

熱いお風呂より、ぬるめのお湯にゆっくりつかった方が身体がよく温まります。とくにおすすめなのが、39～40度くらいのぬるめのお風呂に出たり入ったりを繰り返す反復浴です。血行をよくし身体が芯から温まるため、寝ている間も体温が高くなり、脂肪が燃焼されやすい状態が持続します。

反復浴の方法

- ①かけ湯：お湯を少しずつ、心臓から遠いところから心臓にむけてかけ、体を徐々にならしていく。
- ②仮入浴：5分間、湯ぶねにつかる。深呼吸して心身ともにリラックス。
- ③休憩：3分間、湯ぶねから出て休憩する。
- ④本入浴：8分間、湯につかる。マッサージなどを行うとより効果的。
- ⑤休憩：5分間、湯ぶねから出て休憩。この間、身体や髪の毛を洗う。
- ⑥最後の入浴：8分間湯につかる。マッサージをするのもOK!
- ⑦休憩：1～2分休憩した後、浴室の外へ出る。30分ほどゆっくり休憩し、身体が温かいうちにベッドに入る。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216

チーズの主要栄養素



チーズに含まれる栄養といえば、「カルシウム」ですがその他にも多くの栄養が含まれています。

チーズの主要栄養素

たんぱく質・・・チーズの22～28%を占める主成分で、「白い肉」とよばれるほど豊富に含まれています。

脂質・・・・・・・たんぱく質と並んだ主成分のひとつでチーズの25%～30%を占めています。消化のよい乳脂肪を豊富に含まれています。

ビタミン・・・・ビタミンC以外のビタミンを含んでいます。

ミネラル・・・・カルシウム・リン・鉄・ナトリウム・カリウムを含んでいます。



- ・皮膚や粘膜を健康に保つ
- ・発育や成長を促す
- ・薄暗い場所での視力保存
- ・抗酸化作用



- ・脂肪が分解してエネルギーになる時に必要
- ・肝臓の働きをスムーズにして肌のシミを防ぐ

不足すると

肌がカサカサ
口内炎
肌荒れ
涙目に



チーズには人間の身体に必要な栄養素のほとんどがバランスよく含まれている、数少ない食べ物です。しかし、チーズにはビタミンC・食物繊維が欠けています。チーズを食べる時にはビタミンCが多く含まれる果物、食物繊維が多く含まれる野菜と一いっしょに食べるようにしましょう。

鶏ささみのオートミール焼き



〈材料4人分〉

鶏ささみ	大4枚
長ネギ	15cm
ごま油	小さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
青シソ	4枚
切れてるチーズ	4切れ
薄力粉	大さじ4
卵	1個
パン粉	30g
オートミール	15g
サラダ油	適量

【添え野菜】

サラダ菜	8枚
トマト	1個

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは筋を取り、包丁の刃先で身の厚い部分を開く(観音開きにする)
- ② 長ネギはみじん切りにし、ごま油で炒め、味噌・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①の鶏ささみの上に②で作ったネギ味噌をぬり、青シソ、チーズを中央にのせ、鶏ささみで包む。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉とオートミールを混ぜ合わせた衣をつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の鶏ささみを両面こんがり焼き、食べやすい大きさに切る。

(1人分)

エネルギー183kcal 蛋白質4.5g
脂質1.6g 塩分0.8g

ヘルスマイト 木田川 佐和子、中井 かをる

●成人健康相談 持 健康手帳 時間は受付時間です

▼大宮 8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

15日(火)

9:30~11:00 勝瀬集会所、打見構造改善センター
 13:30~14:00 小広瀬集会所、野添集会所
 15:00~16:00 藤ヶ野集会所、ふるさと館

29日(火)

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(櫃井原)

▼紀勢

9日(水) * 錦地区は実施日にご注意下さい。

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

11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

16日(水)

9:45~10:15 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

18日(金)

9:30~10:30 米ヶ谷コミュニティセンター
 11:00~11:50 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前
 14:40~15:20 菌部一郎様宅前

25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

●妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

大宮 16日(水) 10:30~11:30 滝原公民館

●大宮育児サークル

24日(木) 10:20~11:50 滝原公民館 (節分)

●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(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(大宮地区の方を対象とします)

23日(水) 滝原公民館

受付

2歳6カ月児歯科健診 13:00~13:20

1歳6カ月児・3歳6カ月児健康診査 13:20~13:50

1歳6カ月(H18.5.1~H18.7.31生まれ)

2歳6カ月(H17.5.1~H17.7.31生まれ)

3歳6カ月(H16.5.1~H16.7.31生まれ)

●子育て支援センター行事のお知らせ

10日(木) ふれあい交流会 子育て支援センター

●育児相談

22日(火) 10:00~12:00 子育て支援センター

●絵本の会

22日(火) 10:30~11:30 子育て支援センター

●リサイクルディ

29日(火) 9:00~15:00 子育て支援センター

●健康体操

17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

30日(水) 15:00~16:30 紀勢老人福祉センター

19:00~21:00 コンベンションホール

31日(木) 9:30~11:30 金輪集会所(櫃井原)

●にこにこ会

9日(水) 13:30~15:00 阿曾公民館

10日(木) 10:30~11:30 紀勢老人福祉センター

17日(木) 10:30~11:30 柏野センター

18日(金) 10:00~11:30 いきいきプラザ

22日(火) 13:30~15:00 滝原公民館

30日(水) 13:30~15:00 ふるさと館

31日(木) 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

柏野 ^{にしむら}西村 ^{ななみ}奈那美 ちゃん

父・裕介 母・庄子

食べるの大好き！元気一杯のななみです。



錦 ^{ふじわら}藤原 ^{ももか}百花 ちゃん

父・徳久 母・亜弓

いっぱい食べて、いっぱい動いて、元気いっぱい!!百花です♪



満1歳！
お誕生日おめでとう



永会 ^{ふくやま}福山 ^{げんき}元氣 ちゃん

父・太郎 母・昌永

いたずら大好き、わが家のアイドルです♡すくすく元気に育ってね。

滝原 ^{なかい}中井 ^{まりあ}茉莉亜 ちゃん

父・琢磨 母・純子

我家の「姫」です。
これからも元気に育ってね。

行事・催し物のご案内

凧つくり教室 1月2日(水) 午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時～午後4時30分(午後3時30分までに入館してください)

ところ おおみや昆虫館 なるべく12月28日(金)までにお申込ください(当日受付可)

参加料 ダイヤ凧 500円 六角凧 750円 (ただし、別途入館料が必要です)

持ち物 クレヨン又はマジック、えんぴつ、定規(10cm以上)

新春企画展 西川正之「巨大立体凧展」 1月2日(水)～2月11日(祝・月)

ところ おおみや昆虫館 入館料が必要です。

(問)おおみや昆虫館 Tel86-3940

12月の納税など

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
水道料金

町のすがた11月末現在()内は前月比

人口	10,810人 (-10)
男	5,117人 (±0)
女	5,693人 (-10)
世帯数	4,298戸 (+2)

