

Public information of Taiki



広報

たいき

新たな誓いを胸に
祝！成人

2008 **2** No.36

1月2日(水)、コンベンションホールにて
平成20年大紀町成人式が行われ、111人が
新たに大人の仲間入りをしました。

関連写真・P.14

主な内容 平成20年4月から後期高齢者医療制度
がはじまります／議会だより／防災だより／特別
弔慰金の請求はお済ですか／「ねんきん特別便」を
お送りします／三重県警察就職説明会/ほか

平成20年4月から 後期高齢者医療制度が始まります

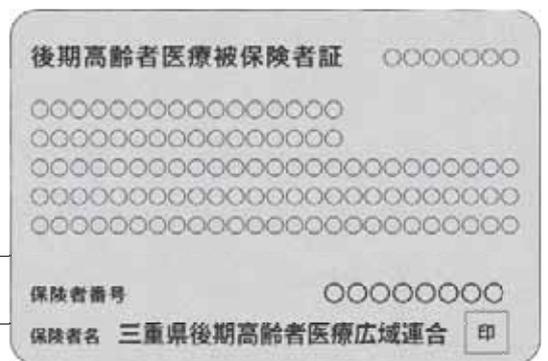
後期高齢者医療制度の創設にあたって

わが国では国民皆保険制度のもと、世界最長の平均寿命や高い保険医療水準を達成してきております。しかし、近年では医療費の増加、少子高齢化の急速な進行等により、保険制度の運営が極めて厳しい状況となってきており、国民皆保険制度を将来にわたって持続可能なものにしていくためには、構造改革が必要不可欠となりました。

こうした状況のもと平成20年4月1日から75歳以上の高齢者等を対象とする、新たな「**後期高齢者医療制度**」が創設されることになりました。

これまでの老人保健制度(平成20年3月31日まで)

運営主体	市町村
対象者	・ 75歳以上の方(生活保護を受けている方は被保険者となりません) ・ 65歳以上75歳未満の方で一定の障がいがあり、制度に加入する方。
加入形態	それぞれの医療保険に加入し、市町村が行う老人保健医療を受ける。
給付	医療の給付等
医療費の一部負担金(窓口負担)	1割負担 (現役並みの所得者は3割負担)
保険料の負担	老人保健制度自体での保険料負担はなし(国民健康保険や被用者保険の、それぞれの保険者へ保険料を納付する)



新しく始まる後期高齢者医療制度(平成20年4月1日から)

運営主体	広域連合(都道府県単位で全市町村加入)
対象者	老人保健制度と同じ
加入形態	それまでの医療保険を脱退し、後期高齢者医療保険制度に加入
給付	老人保健制度と同じ(高齢者の方々にふさわしい医療をめざすため後期高齢者の新たな診療報酬体系が検討されています)
医療費の一部負担金(窓口負担)	老人保健制度と同じ
保険料の負担	被保険者は、広域連合が条例で定めた保険料率により算定した保険料を納付する。

新しい制度のポイント!

医療保険と介護保険のサービスを両方利用して自己負担が重い方々の負担を軽減します。

新しく高額医療・高額介護合算制度が設けられます。

75歳以上の方、一人ひとりに被保険者証を交付します。

医療機関等にかかる時は必ず提示してください。今までお持ちの国民健康保険被保険者証、老人保健法 医療受給者証は役場へお返しください。
※後期高齢者医療被保険者証は3月中旬頃に発送する予定です。

保険料負担を公平にします

高齢者の医療費を安定的に支えるため、現役世代と高齢者の方々が負担能力に応じて公平に負担することが必要です。また、これまで、高齢者の方々の間で、加入する制度によって、保険料を負担する人と負担しない人がおり、また、市町村によって保険料に高低がありました。

新しい制度では、高齢者の方々は、皆、負担能力に応じて公平に保険料をご負担していただくこととなります。また、原則として、都道府県内で、同じ所得であれば同じ保険料となります。

● 保険料は、高齢者の方一人ひとりに皆、納めていただくこととなります。

● 保険料の額は、その方の所得に応じてご負担いただく部分(所得割)と被保険者の方に等しくご負担いただく部分(被保険者均等等)の合計額となります。

○所得の低い世帯の方には、被保険者均等割が軽減されます。

● 後期高齢者医療制度に加入する直前に

○「国民健康保険に加入していた方」

国保の保険料から後期高齢者医療制度の保険料に切り替わります。

○「健康保険や共済組合の被保険者の被扶養者」であった方

新しく保険料をご負担いただくこととなります。加入から2年間は、被保険者均等割の半額に軽減されます。

ただし、平成20年4月から9月までは保険料負担を凍結し、10月から平成21年3月までは保険料を9割軽減することとしています。

● 保険料は原則として年金から徴収されます。

ただし、年金額が年額18万円未満の方や介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超える方については、年金からの徴収は行われず、納付書や口座振替等により、市区町村に対し個別に納付していただくこととなります。

問い合わせ 健康福祉課 Tel.86-2216

まちの話題

12月20日(木)

七保小学校5年生が
もち米をプレゼント



七保小学校5年生がデイサービスセンター心交苑を訪れ、もち米30kgを贈りました。このもち米は総合学習の一環として学校田で育て、収穫したものです。受け取ったもち米は新年会で利用者の方におもちにして振舞われました。

12月15日(土)

第1回多気勢和CUP
少年サッカー大会 第3位

多気町勢和中学校・勢和小学校にて、第1回多気勢和CUP少年サッカー大会が行われました。大会は名張市から大紀町までの三重県下16チームによるトーナメント方式で戦いました。FC紀勢は同点PK戦勝ちや終了1分前に2点奪っての逆転勝ちなど粘り強く戦い見事第3位に入りました。また大会優秀選手に水口成世選手が選ばれました。



12月27日(木)

大紀町商工会女性部が
福祉施設を慰問



大紀町商工会女性部が特別養護老人ホームなど、町内8カ所を慰問しました。利用者や施設の事務長の方に手作りの雑巾とタオル計300枚とバザーでの収益金で購入したお菓子を寄贈しました。

12月23日(日)

スポーツ少年団ソフトボール部が
梅村選手と交流



昨年プロ契約をしたオリックス・バファローズの梅村学人選手(大紀町錦スポーツ少年団出身)から大紀町スポーツ少年団ソフトボール部にソフトボール用具を寄贈していただきました。当日は子どもたちと記念撮影をしたりして子どもたちは大変喜んでいました。子どもたちもこれを励みに第二の学人さんを目指して頑張ります。

1月13日(日)

八幡祭

錦地内で伝統行事の「八幡祭」が行われました。
当日は小学生や婦人会による道中踊りが福羅会館前を出発。続いて団子焼と魚焼の山車が家内安全と大漁を願いながら焼人衆の皆さんとともに町内をまわりました。



錦地内を練り歩く山車



議 会 だより

第4回定例会

平成19年度大紀町議会第4回定例会を、12月18日から20日までの3日間の会期で開きました。

平成18年度各会計歳入歳出決算の認定、平成19年度各会計補正予算、条例の制定や改正、請願などの各議案を審議しました。

審議結果等は次のとおりです。
 ■平成18年度大紀町6会計（一般会計・住宅新築資金等貸付特別会計・国民健康保険特別会計・老人保健特別会計・介護保険特別会計・簡易水道事業特別会計）歳入歳出決算の認定について
 ……すべて認定

■平成19年度大紀町5会計（一般会計・住宅新築資金等貸付特別会計・国民健康保険特別会計・介護保険特別会計・簡易水道事業特別会計）補正予算
 ……すべて可決

■大紀町職員の給与に関する条例の一部改正について
 ……可決

■大紀町滞在施設グリーンパーク大内山条例の制定について
 ……可決

■大紀町使用料条例の一部改正について
 ……可決

■大紀町国民健康保険税条例の一部改正について
 ……可決

■大紀町営住宅管理条例の一部改正について
 ……可決

■工事請負契約の変更について（統合保育園建設工事）
 ……可決

■あらたに生じた土地の確認について
 ……可決

■字の区域の変更について
 ……可決

■三重県市町公平委員会を組織する地方公共団体の数の増加及び三重県市町公平委員会共同設置規約の変更に関する協議について
 ……可決

■大紀町議会議員定数条例の制定について
 ……可決

■三重県の「福祉医療費助成制度」見直し案にかかわる意見書の提出を求める請願書
 ……採択

■県の「福祉医療費助成制度」への一部負担（2割負担）導入の撤回を求める意見書
 ……可決

■後期高齢者医療制度の抜本的見直しに関する請願書
 ……採択

■後期高齢者医療制度の抜本的見直しを求める意見書
 ……可決

■一般質問
 9名が一般質問を行いました。





4月号(4月18日発行予定)掲載の
締切りは3月21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

飛びつきり明るい色の青空がわれを包みて障害さえも
再びは訪れることなきオホーツクの潮騒騒る知床岬
参道のつづく限りを照らし出す千の蠟燭並び灯れり
陽の温み残れる布団に頬埋め時の間やさしき心となりぬ
愛してる云われて言った沓き日よほんとの愛を何も知らずに
蟋蟀こひねの何処で鳴くか聞きをれば思ひはなぜか亡き夫にゆく
フランスバンドに童らと歌ひぬ「ふるさと」よ知らずしらずに涙あふるる
はぜもみじ彩ます朝君召さる九十五年の足跡著し
週刊誌丸めて目の前にとまりたる蠅を打ちしが取り逃したり
兄二人果てレイテ・ルソン島へ行きたしと思ひ八十近し
風吹けど風に乱れずひよどりの鋭き一声短かかりしも

俳句

草枯れて細き近道現るる
晩年は小柄な暮し箱火鉢
背中より老いゆく夫の師走かな
隅々に師走の風の集まりぬ
妻に金借りて師走の街に出る
ひとつづつ省き独りの年用意
涸れ谷も落葉の下に水の音
高き山の風の磨きし枯木かな
宝くじのみ買ふて来し年の暮
鴉来て老夫が追ひて師走かな
草紅葉洗ひ菜土手にならべ干す
二ト口抱き院の閉鎖を聞く師走
耀の魚最後のあがき年の暮
神楽音の聞えて森の秋祭
灯の揺れる拉致の海原余寒よさむかな
初詣生きる米寿を尊びて
からすうり懸念を抱く日暮れかな
止まる駅止まらぬ駅も冬灯ふゆあかり

小野 朱美
米倉 憬行
紙谷 孝代
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

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

丸太を運ぶ架線も滑車もウインチも村の老いたる杣に賜ひぬ
老残を曝さらしたくないと自決せし祖等の心思う八十路よ
迎春の恙つがひなき信じ苺苗十株を買るぬ日差しやわき日
旧軍の暴走許し敗戦す防衛省の勝手許さじ
細やかな夕餉の膳を整へし主婦と云ふ名の我も老ひたり
瀬戸内の小島を包む落日の今沈みゆく景に見惚とるる
プランターに土入れしまま日は過ぎてパンジーの花夢に出て来ぬ
いにしへに数多あまたの人の行き交ひし三瀬の渡しに秋深まりぬ
黄落の時季ときはいつしか巡り来て枝間に広がる青き空間
気忙しき心静めて書く賀状恙なく生く証となして
冬の海黒ずむ気配見詰めつつわずかに酔ひて潮風を受く
木枯しに葉散りつくして柿一つ雲間からもれ日あびてか

生駒 さが
小倉 千代
柏木 里
服部 勝人
米倉 弘子
服部 利恵
伊藤 みさ
中桐 綾
越水 好恵
乾 恵美
米倉 悦
藤原 さか

十二月ぜんまい仕掛手足かな
内戦の少しはあつた霜柱
さらば案山あか子さだかでないが泣きそうな
高原の風車にちから紅葉吹く
マラソンで走る足もと花がある
産地より届きしりんご夜を匂う
石路の花試されてる自立心
おでん鍋こんにやく玉の踊り出す
餅まきの顔の重なる秋まつり
漬け頃はの字のかたち千し大根
御仏の目鼻やさしき堂紅葉
寒鯉かんいや限界集落存在感
日曆ひしあの残り数えて見ていたり
十三夜川面にうつし金波となり
银杏の木黄色の集結ひかりかな
につこりと笑ったようないちようの葉
研ぎ終へて銘深々と斧始め

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
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
藪部 唯逸



防災だより

火の用心

昨年末、毎年恒例の消防団による夜間警備に打見地区と滝原地区の子どもたちが参加しました。子どもたちは元気に「カチカチ」拍子木を鳴らし、「火の用心」を広報してくれました。寒い中、ありがとうございました。

まだまだ寒い日が続きます。火を使うことが多く、空気も乾燥していますので皆さん**“火の用心”**を心がけてください。

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318



平成20年度「男女共同参画週間」の標語を募集しています

男女が互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現に向け、国民各界・各層において様々な取組が行われるよう、平成13年度より、「男女共同参画週間」(6月23日～29日)を実施しています。この週間の趣旨を広く浸透させるための標語、特に「男女共同参画」をそれぞれの地域や個人にとって身近な問題として意識していただけるような標語を下記のとおり募集しています。

募集内容	身近なところから男女共同参画を推進するような標語
応募資格	どなたでも応募できます。ただし、個人のものでします。応募作品は、未発表の自作のものに限ります。
応募期間	平成20年1月16日(水)～平成20年2月29日(金)まで(必着)
応募方法	官製ハガキ、電子メール、FAX1通に1作品を記入し、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入の上、下記の宛先までお送りください。お一人何作品でも応募できます。
その他	応募作品は返却いたしません。入賞作品の著作権は、内閣府に帰属します。最優秀作品は「男女共同参画週間」ポスター等に使用する予定です。

宛先

郵送	〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1 内閣府男女共同参画局総務課「標語募集係」宛て
FAX	内閣府男女共同参画局総務課「標語募集係」宛て FAX番号 03-3581-9566
電子メール	男女共同参画局ホームページ http://www.gender.go.jp/ にアクセスしてください。

問い合わせ 内閣府男女共同参画局総務課 TEL03-3581-2022



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

パートタイム労働法改正 (平成20年4月1日施行)

①労働条件を文章で明示するこ
とが義務化。

労働基準法上の明示事項以外
に、昇給・賞与・退職金の有無
について明示すること。違反し
た場合は、10万円以下の過料。

②待遇の決定に当たって考慮し
た事項の説明が義務化。

③均衡のとれた待遇(賃金・教
育訓練・福利厚生)の確保の
促進。

(1)全てのパートタイム労働者
を対象に、通常の労働者との均
衡のとれた待遇の確保措置の義
務化等。

(2)通常の労働者と同視すべき
パートタイム労働者について
は、差別的取り扱ひ禁止。

④通常の労働者への転換を推進
するための措置の義務化。
⑤苦情処理・紛争解決援助。

(1)苦情を自主的に解決するよ
う努力義務化。

(2)労働局長の助言・指導・勸
告、調停の対象に。

問い合わせ

三重労働局雇用均等室
Tel059-226-2318

三重大学吹奏楽団 第52回定期演奏会

開催日時

3月9日(日)

開場午後2時

開演午後2時30分

場所

三重県総合文化センター

大ホール

入場料

高校生以下

前売500円/当日600円

大学・一般

前売900円/当日1,000円

問い合わせ

三重大学吹奏楽団

Tel0900-536-1-8888

ホームページ

<http://musp.web.fc2.com>

予科練平和記念館整備に 係るご協力をお願い

茨城県阿見町では、予科練を
主体とした戦史の記録を保存・
伝承し、広く平和実現に向けて、
その一翼を担うための「予科練
平和記念館」の建設を進めてい
ます。この記念館は、かつて全
国から集まった多くの若者たち
が、自ら求めて厳しい訓練に耐
え、国のためにと信じて特攻隊
員として散華したという事実な
ど予科練に関する歴史的事実を
中心に整備するもので、平成21
年度完成を目指しています。

この度、予科練関係の方々や
ご遺族をはじめ、全国のご理解
を頂ける方々から予科練に関す
る資料はもとより、建設資金の
一部についてのご支援をお願い
しているところです。国民的遺
産というべき予科練の歴史を後
世に伝えるため、ご支援・ご協
力をお願い致します。

問い合わせ

茨城県阿見町役場

予科練平和記念館整備推進室

Tel029-8888-1111(代)

ホームページ

<http://www.town.ami.ibaraki.jp/>

町内事業所広告ページ

椎茸、なめこ、栽培してみませんか

椎茸(こなら)、なめこ(さくら)、原木販売いたします。
栽培指導いたします。

原木1本 300円 ご注文は10本以上

植菌づみ原木1本 600円 ご注文は10本以上

山海の郷、藤原椎茸

大紀町崎 Tel0598-74-0327

Tel0598-74-1515(夜間)

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/>

戦没者等のご遺族の皆様へ 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、遺族年金等を受ける方がいない場合に、第8回特別弔慰金として額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。対象となるご遺族は、次の順番による先順位のご遺族お一人です。

- (1) 弔慰金の受給権者
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者と生計を有しており、かつ、戦没者と「氏」が同じである
① 父母 ② 孫 ③ 祖父母 ④ 兄弟姉妹
- (4) 上記(3)以外の① 父母 ② 孫 ③ 祖父母 ④ 兄弟姉妹
- (5) 上記(1)～(4)以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

請求期限が平成20年3月31日(月)までとなっております。

問い合わせ及び請求窓口

健康福祉課 TEL86-2216

錦支所 TEL73-3111

大内山支所 TEL72-2211

柏崎出張所 TEL74-1211



「ねんきん特別便」をお送りします ～あなたの年金記録の確認をお願い致します～

基礎年金番号に結びついていない約5,000万件の記録について、平成19年11月からコンピューターによる名寄せ作業を開始し、その結果、皆様の基礎年金番号の記録と結びつく可能性のある記録が出てきた方に12月から平成20年3月までの間に「ねんきん特別便」を順次お送り致します。

それ以外のすべての皆様にも順次「ねんきん特別便」をお送り致しますので、お待ちください。

●年金受給者の方々へは、平成20年4月から5月までの間にお送り致します。

●現役加入者の方々へは、平成20年6月から10月までの間にお送り致します。

「ねんきん特別便」によるご本人のご確認及びお手続きを経て、はじめて記録が結びつくことができます。お手数をお掛けいたしますが、お手元に届きました「ねんきん特別便」により、ご自身の年金記録に記載もれや誤りがないかをご確認の上、必ずお手続きくださいますようお願い致します。

ご質問・問い合わせ

「ねんきん特別便専用ダイヤル」 TEL0570-058-555

* IP電話、PHSは「TEL03-6700-1144」へお願い致します。

* 一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」TEL0570-05-1165へお願い致します。

* お近くの社会保険事務所または年金相談センターの相談窓口へもお越しください。

* 詳しくは、ホームページ「<http://www.sia.go.jp/>」まで



「ねんきん特別便」に関して、ATMの操作をお願いすることはありませんのでご注意ください。

三重県警察就職説明会

三重県警察では、警察官や警察事務官を志す方のために就職説明会を開催します。採用試験の受験を考えている方、警察の仕事に興味がある方など、どなたでも参加できます。参加される方は、三重県警察本部警務課採用係まで電話でお申込ください。この説明会への参加の有無は、採用試験の結果に一切影響しません。会場までは公共交通機関をご利用ください。

開催日時・場所(開催時間はいずれも午後1時30分～午後3時30分)

平成20年2月22日(金)	三重県警察本部(津市栄町1丁目100番地)
平成20年2月29日(金)	
平成20年3月 7日(金)	三重県四日市庁舎(四日市市新正4丁目21番5号)
平成20年3月12日(水)	三重県伊勢庁舎(伊勢市勢田町622番地)
平成20年3月28日(金)	三重県警察本部(津市栄町1丁目100番地)

申込・問い合わせ

受付時間 午前8時30分～午後6時(土・日曜日及び祝日を除く)

三重県警察本部 警務課採用係 TEL0120-333-247 又は

TEL059-222-0110



財産調査について

税金を滞納すると、国税徴収法・地方税法に基づき財産全てに対する調査権限が発生します。この権限を行使して調査をする場合、勤務先(給与関係)等調査された機関は答えなければなりません。

税金の滞納がある場合の財産調査は、個人情報保護法には一切抵触しません。

税金は納期限内に納付しましょう！
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

森林のCO2吸収能力を高めるため間伐をしましょう！

間伐などの森林の手入れをするときは、条件によっては、補助制度(補助金)を活用することができます。

人工林(スギ、ヒノキ等)で1箇所の実施面積が0.1ha以上であることなどが条件になります。また、森林の種類、林齢、伐採率により補助金額が変わります。

詳細・問い合わせ

大紀森林組合 TEL74-0224

大紀町役場農林課 TEL86-2246

三重県伊勢農林水産商工環境事務所

森林・林業室 林業振興課

TEL0596-27-5265

花粉症～今年は大丈夫ですか？～

まだまだ寒い日が続いていますが、春の接近とともに今年も花粉症の季節が近づいています。花粉が多いと体の反応も厳しくなりますから、とにかく早めに対策をたてる必要があります。

【対処方法～花粉をとりこまない工夫～】

花粉を避ける対策をすれば症状はかなり軽減することができます。

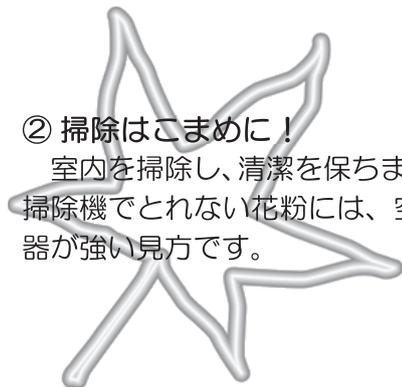
① 新聞・テレビで花粉情報をチェックしましょう。

花粉の多い日はできるだけ建物の中で過ごすようにしましょう。



② 掃除はこまめに！

室内を掃除し、清潔を保ちましょう。掃除機でとれない花粉には、空気清浄器が強い見方です。



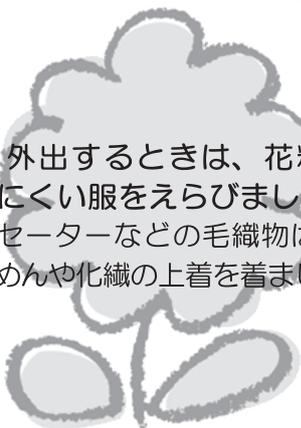
③ 花粉の多い日は、ドアや窓は閉めましょう。

換気する時は、花粉が少なくなる午後3時以降にしましょう。



④ 外出するときは、花粉のつきにくい服をえらびましょう。

セーターなどの毛織物は避け、もめんや化繊の上着を着ましょう。



⑤ 帰宅したら玄関前で花粉を払い、すぐに服を着替えましょう。

花粉を払い落とすためのブラシを玄関に備えておくと便利です。手洗い、うがいも忘れずにしましょう。

⑥ 流行する前に、早めに対策をたてましょう。

花粉症がひどい方は、花粉量が多い3月・4月の前に、受診し薬を処方してもらいましょう。



問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216



冬の「水不足」、気にしていますか？

冬の乾燥に注意

夏場は、暑さから汗をかき、喉の渇きを覚えることが多いため、水分補給の必要性を感じますが、冬場でも、体温調節のために汗をかいています。だからきちんと水分をとることが必要です。

風邪の予防と対策に

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、気温が低く乾燥している状態で活発に活動します。だから風邪やインフルエンザが冬に流行するのです。

ウイルスに負けないためには、十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事が大切なのはもちろんですが、喉のうるおいを保つことも必須です。というのも、喉が乾燥すると気道粘膜の機能が低下し、粘膜の繊毛運動も弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。水分を積極的に補給すれば、痰や病原体の体外排出を促進します。

ヘルスマイト

効果的な水分補給とは

人体の約60%が水でできています。そのバランスが少しでも崩れると、体はたちまち不調を訴えます。ただ、喉が渇いたからといって一度に大量に水を飲んでも、吸収できる量は決まっており、あとは、排出されてしまいます。

こまめに水分補給をしましょう。

冬の乾燥に注意

睡眠中はかなり汗をかくので、起きてすぐの体は乾燥気味になっています。寝る前と起きたあとや入浴前後にも水分を補給しましょう。

人体の60%は水でできています。それが40%~50%までに落ちると、生命維持が不可能になるといわれています。ですから「水分収支バランス」を崩さぬよう、賢く水分補給しましょう。

★カレーなべ★

ちょっと変わったお鍋でたっぷりお野菜を♪

〈作り方〉

- ① で鶏団子をつくり、袋状にした油揚げに入れて楊枝でとめる。
- ② 鍋にスープの材料を入れ、強火にかけてひと煮たちさせ、の水溶きカレー片栗粉を少しずつ煮溶かす。
- ③ 煮立ってきたら、①の鶏団子と食べやすく切った野菜等を加え、火をとおす。

(1人分)

エネルギー259kcal 蛋白質14.8g

脂質13.3g



ヘルスマイト 神田 三子、神田 満子

〈材料4人分〉

油揚げ	4枚
鶏挽肉	100g
しょうが	10g
タマネギ	20g
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ニンジン	100g
根深ネギ	100g
キャベツ	200g
タマネギ	100g
じめじ	100g
スープ	
昆布だし	800cc
みりん	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	50cc

●成人健康相談 持 健康手帳 時間は受付時間です

▼大宮 4日(火)

9:30~11:00 打見構造改善センター、木屋集会所
 13:30~14:00 野添集会所、黒坂生活改善センター
 15:00~16:00 ふるさと館、板取集会所

11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(本郷)

▼紀勢

7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

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

▼大内山

21日(金)

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

28日(金)

9:00~10:30 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 蘭部一郎様宅前

●献血 大宮 5日(水)

10:00~11:40 大紀町役場本庁
 13:30~15:00 ノリタケ伊勢電子株大宮事業所様
 15:30~16:30 中村螺子株大宮工場様

●妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

紀勢 11日(火) 10:00~12:00 紀勢老人福祉センター
 大宮 12日(水) 10:30~11:30 滝原公民館

●大宮育児サークル(お祝い会)

6日(木) 10:20~11:50 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(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。

紀勢会場(紀勢地区の方を対象とします。大内山会場に来られなかった柏崎地区の方もお越しく下さい)

26日(水) 紀勢保健センター 受付13:00~13:30

1歳6カ月(H18.7.1~H18.9.30生まれ)

2歳6カ月(H17.7.1~H17.9.30生まれ)

3歳6カ月(H16.7.1~H16.9.30生まれ)

●子育て支援センター行事のお知らせ

14日(金) 10:00~12:00 お祝い会

子育て支援センター

●育児・離乳食相談

4日(火) 10:00~11:30 子育て支援センター

●絵本の会

4日(火) 10:00~11:30 子育て支援センター

●歯科保健教室

13日(木) 10:00~11:30

いきいきプラザ 健康教育室

●子育て出前講座

11日(火) 10:00~14:00 紀勢老人福祉センター

*子育て支援センターの職員が出前できてくれます。

●健康体操

13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

5日(水) 13:30~15:00 阿曾公民館

12日(水) 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

17日(月) 10:30~11:30 紀勢児童館

19日(水) 13:30~15:00 ふるさと館

21日(金) 10:00~11:30 いきいきプラザ

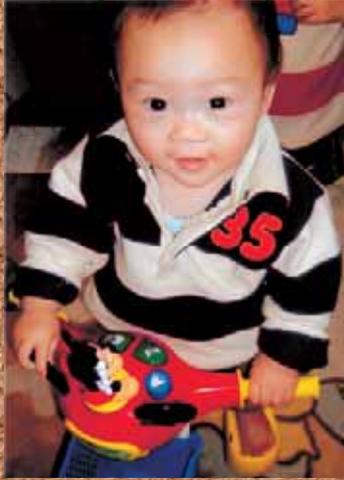
27日(木) 13:30~15:00 野原生活改善センター

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

阿曾 ^{おばな} 尾花 ^{そうし} 颯獅 ちゃん

父・侑哉 母・慧璃子

日に日に目が離せない颯獅くん。
お姉ちゃん、泣かしちゃ嫌よ♡笑



錦 ^{やなだ} 柳田 ^{せいや} 晴哉 ちゃん

父・岳彦 母・まり

食欲旺盛せいやくん。これからも
いっぱい食べて大きくなろうね!!



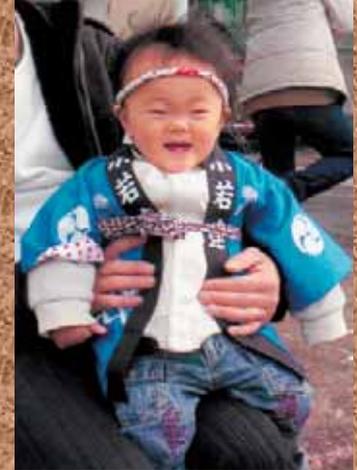
満1歳!
お誕生日おめでとう



阿曾 ^{たにむら} 谷村 ^{ゆうすけ} 祐介 ちゃん

父・真一 母・知香

お姉ちゃん、お兄ちゃんに鍛えら
れ元気いっぱいになってます!!



錦 ^{かとう} 加藤 ^{ゆうと} 佑飛 ちゃん

父・浩尚 母・舞

お姉ちゃんたちと一緒に"ラララ
ラーイ"を楽しんでいます。



大会は3月16日(日)に行われます。応援よろしくお願ひします。

2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

広報1月号で1月の納税に固定資産税が
記載されていましたが正しくは2月の納
税です。訂正してお詫びいたします。

町のすがた1月末現在()内は前月比

人口	10,771人 (-39)
男	5,091人 (-26)
女	5,680人 (-13)
世帯数	4,296戸 (-2)