

Public information of Taiki



# たいき

2008 3 No.37

空高くあ〜がれ!!!



2月24日(日)大宮中学校グラウンドで凧上げ大会(宝くじ助成)が行われました。強い風が吹くなか、子どもたちは手作りの凧を楽しそうに上げていました。

関連写真はP.14にあります。

**主な内容** 国民健康保険からのお知らせ／防災だより／高齢者医療制度について／環境水道課からのお知らせ／旧姓で加入していた方は、ご注意ください／ほか

# 国民健康保険からのお知らせ

## 平成20年4月から

- ①特定健診がはじまります
- ②国保の制度が一部改正になります。
- ③高齢者の医療が変わります。
- ④保険料の天引きが始まります。

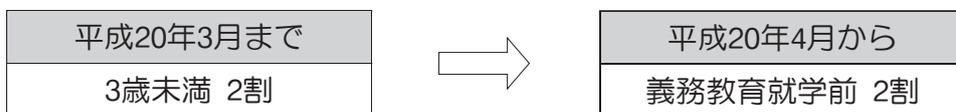


### ①特定健診がはじまります

40歳～74歳の方に対して、生活習慣病の予防と早期発見を徹底するために、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」と、その結果に基づいて適切な健康づくりを支援する「特定保健指導」が始まります。

### ②国保の制度が一部改正になります

(1)義務教育就学前の子どもの自己負担割合が変わります。



(2)高額医療・高額介護合算制度が創設されます。

平成20年3月まで

|      |                                 |          |   |                              |
|------|---------------------------------|----------|---|------------------------------|
| 国保   | 1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が一定の限度額を超えた。   | れ申請して認めら | ➡ | 限度額を超えた分が高額療養(医療)費として支給されます。 |
| 介護保険 | 1ヶ月に受けた介護サービスの自己負担額が一定の限度額を超えた。 |          | ➡ | 限度額を超えた分が高額介護サービス費として支給されます。 |

## 平成20年4月から

医療費の自己負担額と介護保険サービスの利用料が合算できるようになります(高額医療・高額介護合算制度)それぞれの限度額を適用後、年間の自己負担を合算して下記の限度額(年額)を超えたとき、その超えた分が「高額介護合算療養費」として支給されます。

### 高額介護合算療養費の限度額 (年額〈各年8月～翌年7月〉/予定)

|          |              | 70歳未満   |            |            |
|----------|--------------|---------|------------|------------|
| 一般       | 67万円(89万円)   | 70歳～74歳 | 後期高齢者医療制度  |            |
| 上位所得者    | 126万円(168万円) | 一般      | 62万円(83万円) | 56万円(75万円) |
| 住民税非課税世帯 | 34万円(45万円)   | 現役並み所得者 | 67万円(89万円) |            |
|          |              | 低所得者Ⅱ   | 31万円(41万円) |            |
|          |              | 低所得者Ⅰ   | 19万円(25万円) |            |

※ 平成20年4月から7月に対象となる負担がある場合については、合算して( )円の限度額を適用する場合があります。

### (3)退職者医療制度の対象年齢が変わります。

会社などを退職して国保に加入し、被用者年金(厚生年金など)を受けられる75歳未満の方とその被扶養者は退職者医療制度で医療を受けますが、平成20年4月からその対象年齢が65歳未満に変わります。65歳になると、一般の国保加入者となります。

#### 退職者医療制度の対象年齢

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 平成20年3月まで | ⇒ | 平成20年4月から |
| 75歳未満     |   | 65歳未満     |

## ③高齢者の医療が変わります

### ■65歳以上の人

○療養病床に入院したときに「食費・居住費」を負担します。

○国保被保険者全員が65歳～74歳である国保加入世帯の保険税が原則、年金からの天引きになります。

### ■70歳～74歳の人

○医療を受けたときの自己負担割合が2割になります(一般・低所得者Ⅰ・Ⅱ)

ただし70歳～74歳の方の窓口負担については平成20年4月～平成21年3月までの一年間は1割に据え置かれます。

※ 既に3割負担を頂いている方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

○医療費が高額になったときの自己負担限度額が引き上げられます(一般)

### ■75歳(一定の障害のある人は65歳)以上の人

○国保を脱退して「後期高齢者医療制度」に加入します。



#### 70歳～74歳(一般)の自己負担限度額

| 平成20年3月まで |             | ⇒ | 平成20年4月から |                   |
|-----------|-------------|---|-----------|-------------------|
| 外来(個人ごと)  | 外来+入院(世帯単位) |   | 外来(個人ごと)  | 外来+入院(世帯単位)       |
| 12,000円   | 44,400円     |   | 24,600円   | 62,100円<*44,400円> |

\*過去12ヶ月以内に外来+入院(世帯単位)の自己負担限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

## ④保険税の年金天引きが始まります。

平成20年4月から現在大紀町国民健康保険に加入されている方で75歳以上の方は、国民健康保険を抜けて新しく後期高齢者医療保険に加入することになります。

また、65歳から75歳未満の世帯の世帯主(擬制世帯主を除く)であって、年額18万円以上の年金を受給している方の国保の保険税は、原則世帯主の年金からの天引きとなります。

ただし、下記の要件に該当する方は、今までどおり納付書により納めていただきます。

○世帯員に65歳未満の国保加入者がいるとき

○世帯主の介護保険料と国民健康保険税の天引き合計額が年金支給額の2分の1を超えるとき

年金からの天引き対象の方へは3月末に「特別徴収仮通知書」にて、年金支給月に実際に天引きされる税額等をお知らせします。

\*65歳以上75歳未満で一定の障害のある方は任意で後期高齢者医療保険への加入となります。

問い合わせ 保険税については 税務課 Tel86-2215  
資格については 住民課 Tel86-2217

# まちの話題

2月24日(日)

美味し水で

そば

## 蕎麦打ち体験

大紀町の樹樹会(代表：鈴木一弘さん)指導の蕎麦打ち体験会がサイクリングターミナルで行われ、町内外から24名の参加がありました。

参加者自ら汲んだ八重谷の湧水をそば粉に練りこみ、滝原いもをかけた「とろろそば」

に皆さん満足していました。



2月5日(火)

大紀町観光

## イメージキャラクター決定

大紀町の観光キャラクターが昨年11月に開催された大紀町ふるさとまつり会場での人気投票結果をもとに、町観光協会代表役員会で決定されました。

選ばれた作品は、七保牛や大内山の牛乳をイメージし、海や川を取り入れた山口愛加さんの「たいちゃん きーちゃん」(写真左)で今後は観光パンフレットなどに活用されます。



役場公室で作品について説明する松阪工業高校3年生の山口愛加さん(左)と坂明理早さん(右)

## モンキードッグ(サル追い払い犬)が誕生します!

モンキードッグとは、サルを追い払うための訓練を受けた犬のことです。野生ニホンザルからの農林作物の被害が深刻化している昨今、大紀町でもモンキードッグ養成訓練を試験的に実施し、近々、第一号が登録される予定です。一般の飼い犬と見分けをつけるために、首輪などにモンキードッグのメダル(予定)を付けています。

三重県内ではモンキードッグ導入の事例がなく住民の皆様には馴染みが薄いかと思いますが、サルを追い払うモンキードッグは全国的に普及し始めており、警察犬や災害救助犬等同様に専門的な活動知識を養成訓練されていますので、地域で活動する際には皆様のご理解とご協力をお願いします。

モンキードッグは、民間の警察犬訓練所で次の訓練を受けています。

- ①サルを見たら追い払う
- ②人に危害を加えない
- ③追い払いが終わったら、または合図をしたら帰ってくる

▼ただいま訓練中の「レオ」



問い合わせ 農林課 TEL86-2246



5月号(5月16日発行予定)掲載の締切りは4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

山深き出湯の里にひなびたる湯の香変らぬ湯の峰の宿  
立春やつくし梅花たよらかな春の足音まだまだ遠い早春賦  
除雪車二十はやも待機させてをり彦根インターをバスは降りゆく  
葉も落ちし柿の古木にからすうり赤点々とぶら下がりをり  
遠き日の記憶の中の生れし家車窓より見るふりかへりつつ  
光射すホームのソファアーに一人座すいつしか老いは丸く眠りぬ  
鶴居村「つんつんおいで」と呼ぶ人の温さ伝わる声透りゆく  
十七歳の我等を狂気へと追ひやりし東条の光る眼鏡忘れず

俳句

年明けの新たな風が戸を叩く  
一杯の水より生る年始  
里しんとしてつんつんと凧上がり  
お互にいたわる齢小豆粥  
割れて座す床にひつそり鏡餅  
谷水をこくりと呑んで山始  
ふるさとの山より出づる初日かな  
神おわす山河変らず年新た  
初明り見慣れし山も新たなり  
去年今年太古の闇の明けにけり  
注連飾る老杉凜と神宿る  
みくじ引く外人ツアー京小春  
門飾り松の緑の深々と  
初夢や戦終りし時のこと  
初日さす住めば都の狭庭にも  
青い目の嫁と舞う姑初ざくら  
立腹を胸に納めて雪見する  
ニイハオと牛飼ふ少年黄砂来る  
年浅く老の身に染む寒敵し

米倉 憬行  
藤原 さか  
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

生駒ちづ代  
山添 公路  
清原 房  
小倉きよなみ  
西山喜美子  
宮原 達洲  
喜多千保子  
宮原 千枝  
畔地佳永子  
大野 楼山  
根来 千代  
浮田 美代  
喜多 次  
西村 霏雨  
山畑 正巳  
仲山あつし  
森崎 やす  
蘭部 唯逸  
清水 梅風

遠くのもの二重に見ゆる老いの目に煌めく宵の明星ふたつ  
黄に朱に湖東のもみぢ華やぎぬ季がいのちを引張りゆくか  
レマン湖のほとりに食みしフランスパン思い出しつゝ食むけふ結婚記念日  
眺々と澄み渡る夜の月を見て地球自転の意外に早き  
脚の骨折りしチワワと足萎えのわれのカップル日向ぼこする  
三すじ垂るる音羽の滝のひと筋に柄杓差し出す長寿願ひて  
ふるさとの母にセーター選ぶとき共に重ねた日々を思いて

初日の出届く麒麟のすずしい目  
この一年大きな顔の嫁が君  
「ヤア」だけの挨拶木枯一會かな  
友達と犬のともだちせりなずな  
翌朝は嫁が君出る意外かな  
巻き癖をシャンと伸ばし初暦  
初詣神と握手をして帰る  
久々の帰省の子にと年用意  
空つ風負けず嫌いは家系なり  
振り出しに戻れば冴える去年今年  
木守柿微笑む谷に水を汲む  
もぎたての柚子の香りの長湯かな  
左義長に山風遊ぶ火に遊ぶ  
三世代あれこれ生きて年新た  
初打ちやネイルアートの女流棋士  
正月はこれも亦よし猫まんま  
落葉たち木枯一号輪をつくり  
玉砂利が相槌打ってる初詣  
バス停に立つてるカラス寒そうだ

村田 薩子  
小山ます代  
生駒 さが  
小倉 千代  
柏木 里  
紙谷 孝代  
小野 朱美

植村金次郎  
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  
見並 康子  
宮原 浩美  
宮原 来実



# 防災だより

2月4日(月)錦中学校において、避難訓練が実施されました。この訓練は、生徒・職員の生命、校舎その他の学校施設を災害から守ることを目的として、火災発生時の避難技能と態度を身につけてもらう為に年に数回行われています。



火災発生時の緊急放送が入り各学年ごとに校舎から運動場までの間を避難しました。その後、運動場において広域消防員から消火器の使い方の講習と、消火器訓練が実施されました。この訓練で身につけたことは、あってはいけないもしもの火災時には、役立てていただけたと思います。

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

## 忘れないでね。国民年金保険料の納付

●国民年金の保険料は月額14,410円(平成20年度)です  
保険料をまとめて前払いすることにより割引される前納制度もあります。前納制度は、1年分をお支払いいただく1年前納と半年分をお支払いいただく半年前納があります。  
\*現金での1年度分前納は4月30日までに納めてください。

●口座振替がお得です  
口座振替は、金融機関等の窓口での現金納付に比べて便利でお得です。  
口座振替には、毎月の保険料が翌月末に引落としされる翌月末振替と、毎月の保険料がその月の月末に引落としされる当月末振替(早割)があります。口座振替で前納制度をご利用される場合は、現金での前納に比べて割引額が高くなります。

●クレジットカード納付を導入しました  
平成20年2月より、クレジットカードによる国民年金保険料の納付が可能となりました。クレジットカードでの納付を希望される方は社会保険事務所へお申してください。  
\*口座振替による毎月振替(早割)は適用されません。また、6ヶ月前納、1年前納の割引額も現金納付の割引額になります。



問い合わせ 伊勢社会保険事務所 TEL0596-27-3604

### 町の情報紙「広報たいき」を郵送いたします(町内の各戸配布は変わらず行われます)

平成20年度分(平成20年4月号～平成21年3月号)の「広報たいき」を希望される方に郵送いたします。各戸配布を利用していない町内の方、町外の事業所・企業には1部無料で郵送いたします。(町内の施設で閲覧用においていただける場合、5部以内は無料で郵送いたします)町外の個人の方で郵送を希望される場合や、町内の方や町外の事業所・企業の方で2部以上郵送を希望される場合は、下記の要領で郵送料をお納めください。なお、広報たいきは、発行日(毎月第3金曜日・ただし1月号は除く)に、各支所、出張所などの窓口配置しております。

納入方法 1部につき郵便為替1,000円と、郵送先の住所を明記した紙を同封して下記までお送りください。広報紙の送付は、入金を確認後になります。また、年度途中に郵送を希望された場合も、郵送料は変わりませんのでご了承ください。

送付先 〒519-2703 三重県度会郡大紀町滝原1610-1 大紀町役場企画振興課広報たいき担当



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

**平成20年度三重県私費留学  
生奨学金受給者募集案内**

三重県では、成績、人物ともに優秀な人に奨学金を給付し、21世紀を担う国際感覚と視野に富んだ人材を育成します。

- ①～③とも10名以内  
給付区分及び給付額(在籍する大学の授業料相当額)
  - ①私費留学生  
年間上限120万円
  - ②大学間協定留学生  
年間上限84万円
  - ③外国人留学生  
年間上限60万円
- 募集期間**  
平成20年3月3日(月)～  
平成20年4月23日(水)(必着  
申込方法  
所定の申請用紙に記入の上、

お申込ください。

申し込み・問い合わせ

(財)三重県国際交流財団

Tel514-00009

津市羽所町700番地アスト津3階

Tel059-2233-5006

ホームページ

<http://www.nief.or.jp>

**緑の募金に  
ご協力をお願いします**

限りない恵みを与えてくれる森林。その森林を私たちの手で守り、育てていくために設けられているのが「緑の募金」です。「緑の募金」は平成7年につくられた「緑の募金法」に基づき、地域の温暖化や洪水を防止するための植林、里山の手入れや間伐などの森林整備、森林ボランティア育成などの助成に役立てられています。

『温暖化 緑で止めよう 未来のために』を合言葉に、(社)三重県緑化推進協会と市町との連携によりこの「緑の募金」運動を幅広く実施しますので、皆様のご協力をお願いします。  
4月15日～5月14日は「緑の募金強調月間」です。  
春の募金運動期間 5月31日まで  
問い合わせ  
農林課 Tel86-2246

**国家公務員の募集案内**

人事院は平成20年度中に次の採用試験を行います。申込用紙・受験案内は郵送でも請求できます。詳しくは人事院中部事務局にお問い合わせください。

○I種試験

受付期間

平成20年4月1日(火)～

平成20年4月8日(火)

第一次試験日

平成20年5月4日(日)

○II種試験

受付期間

平成20年4月11日(金)～

平成20年4月22日(火)

第一次試験

平成20年6月22日(日)

○III種試験

受付期間

平成20年6月24日(火)～

平成20年7月1日(火)

第一次試験

平成20年9月7日(日)

受験案内等の配布開始日

I種、II種・2月1日(金)

III種・5月12日(月)

問い合わせ

人事院中部事務局

Tel052-961-6888

ホームページ

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

**町内事業所広告スペース**

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)

**平成8年12月以前に旧姓で  
年金に加入していた方は、ご注意ください**

年金記録もれにはさまざまなケースが考えられますが、とりわけ多いのが、基礎年金番号導入前に旧姓で年金制度に加入した場合。基礎年金番号に結びつかない年金記録の中には、結婚等により名字を変更していると考えられる記録が多く含まれています。確認はご自宅からでもできますので、まずは、社会保険事務所に照会ください。

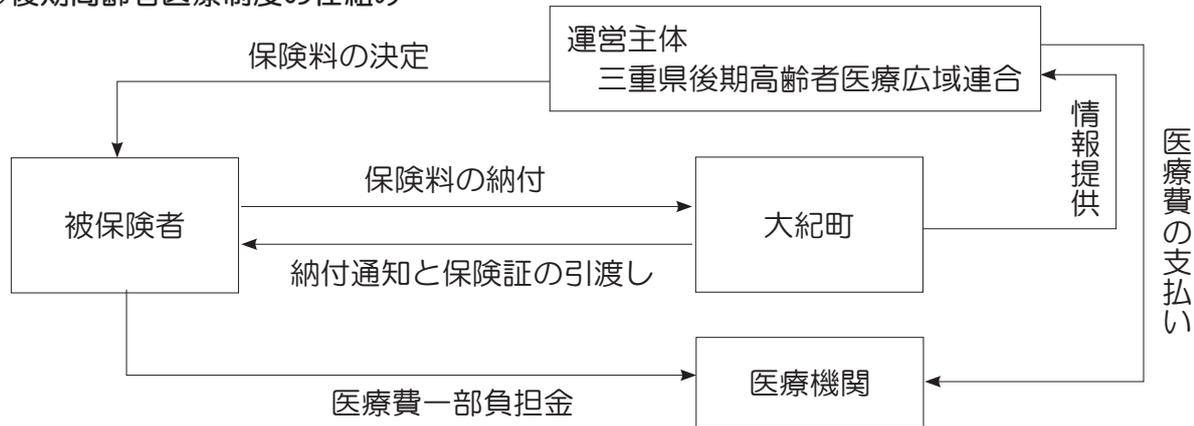
詳しくは  
社会保険庁ホームページ  
<http://www.sia.go.jp/>

# 医療制度が始まります

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

平成20年4月1日から、75歳以上の人を対象とした新たな医療保険制度「後期高齢者医療制度」が始まります。医療については、財政基盤の安定化を主要な目的として、従来の老人保健制度から全市町村が加入する広域連合を運営主体とする独立した医療保険制度である後期高齢者医療制度で実施することとなりました(広報たいき2月号にも関連記事を掲載しています)

## ○後期高齢者医療制度の仕組み



## ○保険料の算定について

2種類の方法で徴収される保険料の金額は、医療給付などを行うために必要な経費をもとに、算定します。その内訳は、被保険者の「均等割」と「所得割」が基本となります。

年間に支払う保険料は、均等割と所得割の合計額50万円が上限と決められています。所得割の算定対象となる所得は「基礎控除後の総所得金額」を基準とし、均等割・所得割いずれも原則として県内均一、三重県後期高齢者医療広域連合において、2年ごとに算定することになっています。

| 平成20・21年度の均等割額と所得割率 |         |
|---------------------|---------|
| 被保険者均等割額            | 36,758円 |
| 所得割率                | 6.79%   |

## ○保険料の軽減について(一般的な例を掲載しています。あくまで参考としてください)

| 総所得金額が下記の金額以下の世帯(被保険者および世帯主)               | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|--|------|----------|
| 33万円                                       | 7割   | 11,027円  |
| 33万円+24.5万円×当該世帯の被保険者の数<br>(被保険者である世帯主を除く) | 5割   | 18,379円  |
| 33万円+35万円×当該世帯の被保険者の数                      | 2割   | 29,406円  |

\*低所得世帯に属する方については、上図のように、世帯の所得水準に応じて、一定の計算により、割合による軽減措置が設けられます。

\*災害にあった場合や生活困窮による保険料の納付が著しく困難な場合は、申請により保険料が免除されます。

## ○具体的な年間保険料額の例

(一般的な例を掲載しています。あくまで参考としてください)

□基礎年金受給者【基礎年金79万円】〈1人世帯〉  
 被保険者均等割 所得割  
 11,027円 + なし = 11,027円  
 (7割軽減)



## 後期高齢者

□厚生年金の平均的な年金額の受給者【厚生年金201万円】〈1人世帯〉  
 被保険者均等割                      所得割  
 29,406円                      +    32,592円                      =61,998円  
 (2割軽減)



□厚生年金の平均的な年金額の夫【厚生年金201万円】と  
 その妻(基礎年金受給者)【基礎年金79万円】〈2人世帯〉

○厚生年金を受給している夫

被保険者均等割                      所得割  
 29,406円                      +    32,592円                      =61,998円  
 (2割軽減)

○基礎年金を受給している妻

被保険者均等割                      所得割  
 29,406円                      +                      なし                      =29,406円  
 (2割軽減)

□自営業者である世帯主と同居する者  
 【世帯主(子)：年収390万円、親：基礎年金79万円】

被保険者均等割                      所得割  
 36,758円                      +    なし                      =36,758円

□被用保険の子どもと同居する者

【子：政府管掌保険 平均年収390万円、親：基礎年金79万円】

被保険者均等割                      所得割  
 36,758円                      +    なし                      =36,758円



\*被用者保険の被扶養者となっていた方については、次の激変緩和措置があります。

後期高齢者医療制度に加入したときから2年間、被保険者均等割額の5割を軽減し、所得割は課せられません。平成20年度については、時限措置として4月から9月までの6ヶ月間の保険料は無料となり、10月から平成21年3月までの6ヶ月間の保険料は被保険者均等割が9割軽減された額となります。

消防署からのお知らせです

### 家庭用洗剤の取扱には注意しましょう！



家庭にあるトイレ用洗剤やお風呂用洗剤の使用や保管を誤ると危険な事故を起こすことがありますので注意してください。



#### 事故例

- お風呂用洗剤と入浴剤が化学反応し、有毒なガスが発生して気分が悪くなった。
- 子どもが洗剤を誤飲してしまった。
- 洗剤が目に入って失明しそうになった。

#### 対策として

- ☆お風呂用洗剤と入浴剤は別々の場所に保管し、正しく使用しましょう。
- ☆お風呂用洗剤やトイレ用洗剤を使用する場合は、十分に換気をしましょう。
- ☆目に入った場合は、大量の水で洗浄し、病院で受診してください。
- ☆誤飲してしまった場合は、直ちに病院で受診してください。



問い合わせ 紀勢地区広域消防組合 奥伊勢消防署 Tel.82-3614

環境水道課からのお知らせです

問い合わせ 環境水道課 TEL86-2245



狂犬病予防注射のお知らせ

| 月日          | ところ          | 時間            | ところ           | 時間            |
|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 4月7日<br>(月) | 木屋公民館        | 9:45 ~ 9:55   | 板取橋バス停付近      | 10:00 ~ 10:05 |
|             | 藤児童館         | 10:10 ~ 10:30 | ふるさと館         | 10:40 ~ 11:05 |
|             | 金輪公民館        | 11:15 ~ 11:30 | 神原集会所         | 11:45 ~ 12:00 |
|             | 七保出張所        | 13:10 ~ 13:20 | 野添集会所         | 13:30 ~ 13:40 |
|             | 野原生活改善センター   | 13:50 ~ 14:20 | 黒坂生活改善センター    | 14:30 ~ 14:45 |
| 4月8日<br>(火) | 紀勢老人福祉センター   | 9:30 ~ 10:20  | 三ヶ野生活改善センター   | 10:35 ~ 10:50 |
|             | 駒コミュニティセンター  | 11:00 ~ 11:30 | B&G海洋センター駐車場  | 13:00 ~ 13:40 |
|             | 川口コミュニティセンター | 13:50 ~ 14:20 | 米ヶ谷コミュニティセンター | 14:30 ~ 14:50 |
| 4月9日<br>(水) | コンベンションホール   | 9:40 ~ 10:00  | 柏野センター        | 10:10 ~ 10:50 |
|             | 阿曾公民館        | 11:00 ~ 11:40 | 滝原公民館         | 13:00 ~ 13:30 |
|             | 船木集会所        | 13:45 ~ 14:10 | 三瀬川生活改善センター   | 14:20 ~ 14:35 |

注意)集合注射料金は、注射メダル交付を含めて1頭3,200円です。

◎登録されている方は3月下旬に1頭につき1枚のハガキをお届けしますので、注射の際にはお持ちください。集合注射の会場で注射を受けられない場合は、そのハガキを持って動物病院で個別注射を受けてください。

◎犬が死亡した時、飼い主の住所・氏名や犬の所在地が変わったときには大紀町役場環境水道課まで必ず届け出てください。

◎首輪をしっかりとつけて、抜けないようにしてください。

犬および猫の不妊手術助成金のご案内

町では、犬または猫の不妊手術に必要な経費の一部を助成しています。

犬4,000円 猫3,000円

手術前に「犬及び猫の不妊手術費助成金申込書」により申込み、手術を行った日の翌日から60日以内に「犬及び猫の不妊手術費助成金交付申請書」で申請してください。

書類は本庁環境水道課、各支所・出張所に置いてあります。

\*なお、世帯員に町税及び水道使用料の滞納がある場合には、助成金の交付対象にはなりません。



4月23日は「子ども読書の日」

☆読書は、子どもの言葉、感性、表現力、創造力を啓発します

子どもは本から様々な影響を受けます。本と触れ合うことによって、子どもは言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かにします。また、ご家族の皆さんが子どもと一緒に読書をすることで、子どもと話し合うきっかけが生まれます。

問い合わせ

大紀町教育委員会 ~大紀町子ども読書活動推進計画~

TEL72-4040



## 無料肝炎ウイルス検査のご案内

実施期間：平成20年3月1日(土)～平成21年3月31日(火)

検査方法：採血して血液検査をします 検査内容：B型、C型肝炎検査

検査費用：無料

対象者：三重県内に居住する肝炎ウイルス検査を希望される方

場所：三重県内の保健所および三重県内の医療機関

\*事前に実施の有無、実施日、検査受付時間等をお問い合わせください。

\*医療機関で検査を希望される方は、受診券(保健所発行)が必要です(郵送希望も可)

### 問い合わせ

伊勢保健福祉事務所 保健衛生室 地域保健課 TEL0596-27-5148

## こんにちは保健師です

### こころの健康 ～うつ病～

3月に入り、春らしい陽気を感じる季節になってきました。しかし春は、気温の変化が激しい季節で、入学・就職・転勤・退職・昇進・引っ越しなど環境の変化が多い時期でもあり、思った以上に心身に負荷がかかり、うつ病になる方が最も多い季節といわれています。心の健康を損なうことは、誰にでもおこりうる日常的なことです。心の病には様々なものがありますが、「うつ病」は私たちにとって身近な病気の1つです。

うつ病は、環境の変化やストレスなど、さまざまな要因が重なり合って引き起こされると考えられています。

#### 環境の変化

■肉親、配偶者の死・子供の独立・引越し・離婚・結婚・昇進・進学など

#### 身体的なこと

■月経・出産・更年期(ホルモンバランスの変化)  
■病気など

#### ストレス

■過労・家庭内の不和  
■人間関係のトラブルなど

#### さまざまな要因

#### 性格

■几帳面・真面目・責任感が強いなど

#### 《よくある症状》

- \* 抑うつ気分(憂うつ・悲しい・落ち込むなど)
- \* 興味や喜びを感じられなくなる
- \* 食欲不振、または過食
- \* 不眠、または過眠
- \* 疲れやすくなる、気力が低下する
- \* 何でも自分のせいだと思ってしまう
- \* 思考力や集中力が低下し、決断が困難になる



うつ病になったら、必要なのは何より「休養」と「治療」です。上記のような症状のうち1つでも、2週間以上続く場合は、「気のせいだろう」「そのうちに治るだろう」と安易に見過ごさないで、まず本人でも家族でも職場の人でも専門家に相談してみることをおすすめします。詳しいことや相談窓口等については、今回各戸配布しました『こころの健康だいじょうぶ』を参考にしてください。

※三重県こころの健康センターの事務所が平成20年4月に移転するため、電話番号が変わります。

三重県こころの健康センター TEL059-223-5241

精神保健福祉相談(相談専用)13:00～16:00 TEL059-223-5245

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216

## 高齢者のための食生活指針15ヶ条

ヘルスマイト

元気で長生きするための食生活のポイントです。15ヶ条のうち、②～⑥が特に低栄養を予防するための重要なポイントで、動物性食品や油脂類の摂りか方に関する項目となっています。

- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける。
- ② 油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- ③ 動物性たんぱく質を十分にとる。
- ④ 肉と魚の摂取は1：1程度になるようにする。
- ⑤ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
- ⑥ 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする。
- ⑦ 野菜は緑黄色野菜や根菜など多くの種類を毎日食べる。
- ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯を残す。
- ⑨ 食材の調達法や保存法に習熟する。
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。
- ⑪ 調味料をしょうずに使いおいしく食べる。
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる。
- ⑬ 会食の機会を豊富につくる。
- ⑭ かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける。
- ⑮ 健康教育を積極的に取り入れる。



### ヘルスマイトが知事表彰を受賞



役場公室で受賞を報告するヘルスマイトの方々  
(2月22日(金))



地域の食生活を改善し、住民の健康増進を目的として長年活動してきた大紀町ヘルスマイトが今までの功績を認められ、2月15日(金)に三重県知事表彰を受賞されました。これは現在、活動されている会員だけではなく、これまで活動されてきた方々の長年の地道な活動が認められての受賞となりました。おめでとうございます。

## 小松菜と鶏肉の香味和え

チキンを加えてきちんと栄養を！！



### 〈作り方〉

- ① 鶏肉は、容器に入れラップをして電子レンジにかけて、細かくさく。  
小松菜は、ゆでて3cm長さに切り、汁気をしぼる。  
ねぎ、しょうがをみじん切りにして、しょうゆ、砂糖、だし汁を合わせる。  
とを で和える。

### 〈材料4人分〉

|      |      |
|------|------|
| 小松菜  | 240g |
| 鶏ささみ | 40g  |
| 塩・酒  | 少々   |
| ねぎ   | 10g  |
| しょうが | 少々   |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 砂糖   | 小さじ2 |
| だし汁  | 小さじ1 |

### (1人分)

|       |        |     |      |
|-------|--------|-----|------|
| エネルギー | 24kcal | 蛋白質 | 3.4g |
| 脂質    | 0.2g   | 塩分  | 0.4g |

ヘルスマイト 山添 君子、小倉 伊都子

## ●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 野原新田集会所、長者野集会所  
 13:30~14:00 毘沙野集会所、下り集会所  
 15:00~16:00 中村集会所、片山出集会所

## 15日(火)

9:30~11:00 三瀬川生活改善センター  
 13:30~14:00 上西出集会所、頓登集会所  
 15:00~16:00 登利集会所

## ▼紀勢

## 4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

## 9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

## 16日(水)

9:45~10:45 中里・栃ケ久保集会所  
 11:00~11:30 沼ケ野会館  
 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

## 11日(金)

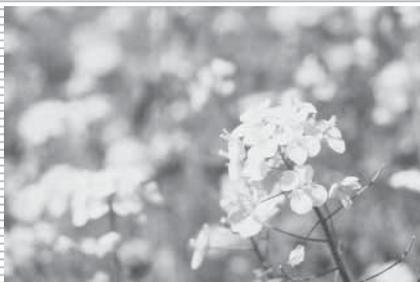
9:40~10:30 大内山教員住宅  
 10:40~11:40 間弓コミュニティセンター  
 13:00~14:00 米倉コイン精米前  
 14:10~14:40 出馬喜勝様宅前

## 18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

## 30日(水)

9:30~10:30 米ヶ谷コミュニティセンター  
 10:50~11:50 喜多重文様宅前  
 13:00~13:50 大西満穂様宅前  
 14:00~15:00 園部一郎様宅前



## ●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

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)

## 21日(月) 滝原公民館

受付13:00~13:20

2歳6カ月(H17.8.1~H17.10.31生まれ)

受付13:20~13:50

1歳6カ月(H18.8.1~H18.10.31生まれ)

3歳6カ月(H16.8.1~H16.10.31生まれ)

## ●子育て支援センター行事のお知らせ

## □園庭開放

8日(火) 9:30~11:30 大内山保育園、  
大宮保育園

\*9:00~13:00 支援センターは休館

## □絵本の会・育児相談

10日(木) 10:00~11:30 子育て支援センター(大内山)

## □妊婦・産婦・育児相談 持母子手帳

10日(木) 10:00~11:30 子育て支援センター(大内山)

## □子育て出前講座

18日(金) 10:00~14:00 紀勢老人福祉センター

25日(金) 10:00~14:00 紀勢児童館

\*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。

## □茶道教室

15日(火) 10:30~12:00 子育て支援センター(大内山)

## □春の遠足

22日(火)

出発 9:30 集合場所 大宮子育て支援センター(仮称)

出発10:00 集合場所 いきいきプラザ

\*支援センターは休館

## ●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

13:30~15:00 滝原公民館

16日(水) 13:30~15:00 ふるさと館

17日(木) 10:30~11:30 コンベンションホール

18日(金) 10:00~11:30 いきいきプラザ

21日(月) 10:30~11:30 紀勢児童館

30日(水) 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

滝原 <sup>かしわぎ</sup> 柏木 こはる ちゃん  
 父・雅文 母・さつき  
 3度の飯が生きがいです！



満1歳！  
 お誕生日おめでとう



錦 <sup>かとう</sup> 加藤 <sup>はく</sup> 波玖 ちゃん  
 父・祐 母・理華

ひな祭りに産まれたカワイイ  
 男の子😊あなたの笑顔にみんな  
 メロメロ



永会 <sup>さかもと</sup> 阪本 <sup>まお</sup> 愛桜 ちゃん  
 父・正人 母・美帆子

我が家の元気いっぱいちゃんちゃ姫。  
 「初めましてマオです。よろしくね♪」

2月24日  
 凧上げ大会



行事・催し物のご案内

大滝狭さくらまつり 4月6日(日)  
 ところ 大滝狭  
 大平つつじ山まつり 4月27日(日) 午前10時から  
 ところ 大平つつじ山 時代劇地芝居ほか  
 (問)大紀町観光協会(商工観光課内) TEL86-2243



3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2月末現在( )内は前月比

|     |               |
|-----|---------------|
| 人口  | 10,759人 (-12) |
| 男   | 5,081人 (-10)  |
| 女   | 5,678人 (-2)   |
| 世帯数 | 4,298戸 (+2)   |