



# たいき

2008 8 No.42

**主な内容** ふるさと納税にご協力を!!/防災だより/三重県警察官及び事務官募集中/「ねんきん特別便」を必ずご確認・ご回答ください/福祉医療費助成制度について/ほか

組いを定めて

7月12日に向井ヶ浜で海開きが行われました。ミニイベントではすいか割り大会や缶つぶし大会、シーカヤック体験試乗などが行われました。



# ふるさとと納税にご協力を!!

ふるさと納税とは、平成20年4月30日に公布された「地方税法等の一部を改正する法律」により、ふるさとを応援したい、ふるさとに貢献したいという思いを持つ納税者が、ふるさと(都道府県や市区町村)に寄附した場合、現在住んでいる市区町村で支払うべき個人住民税から、概ね1割程度を上限に所得税と合わせて控除される寄附金税制のことです。このことにより、納税者が納税先を自らの意思で“選んで納める”ことができるようになります。

私たちのまち大紀町も、このふるさと納税の応援を得、『まちづくり』の推進を図るとともに住民の皆様の更なるサービス向上に努めてまいりたいと考えております。そのためには、「ふるさと」を想う多くの方々、つまり多くの「ふるさと納税者」が必要です。是非、大紀町を離れた住民の皆様のご家族、ご親族、ご友人に『ふるさと納税』のお声かけをお願いいたします。



## ふるさと納税の仕組み

ふるさと納税は、出身地などの都道府県や市区町村を応援する制度です。

したがって納税と呼ばれていますが、実際は直接出身地など「ふるさと」に納税するのではなく、「ふるさと」である都道府県や市区町村に寄附した場合、その金額の一部を、本来納めるべき税(個人住民税・所得税)から引いてもらうこととなります。わかりやすさの面から「納税」という語が使われていますが、手続としては「寄附金分の控除」となります。また「ふるさと」とは、“自分が生まれ育ったところ”と思われがちですが、ここでいう「ふるさと」とは、“自分が生まれ育ったところ”のみならず、“すばらしい歴史や自然を有する地域”や“心温かいもてなしをしてくれた人たちが暮らす地域”など、各々の思いのある地域を選んで寄附することができます。

### ①寄附する都道府県・市区町村を選ぶ

『ふるさと』は生まれ育った市区町村に限らず、施策や取組みに賛同できる都道府県・市区町村を選ぶことができます。大紀町内の人であっても大紀町に『ふるさと納税』が出来ます。



### ②大紀町に寄附申出を行う

- ・窓口で
- ・電話で
- ・インターネットから



### ③寄附の手続きを行う

(寄附金額に応じて受領証明書を発行します)



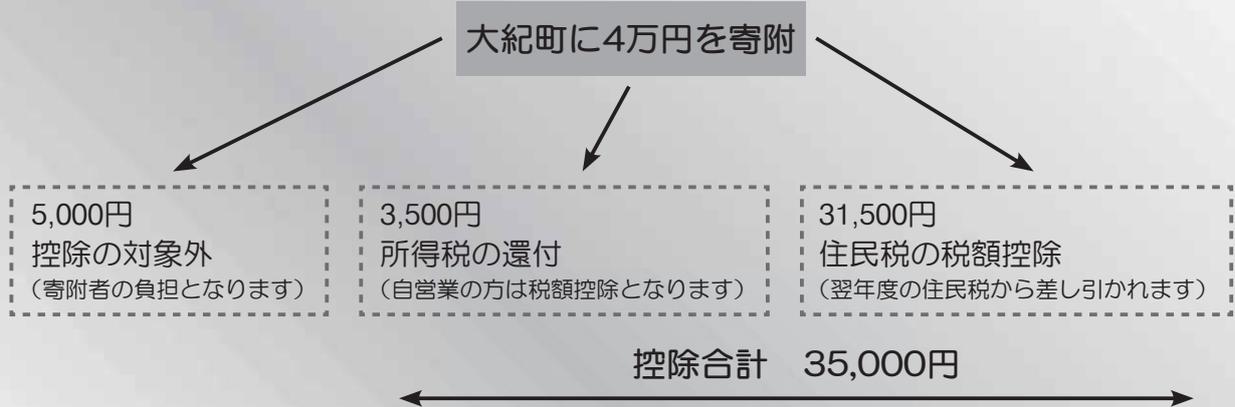
### ④受領証明書を添付して確定申告を行う

ふるさと納税(寄附)は、いくらでも出来ますが、税額控除の対象となるのは、個人住民税・所得税の概ね1割が上限です。ただし、適用下限限度額(5,000円)は控除の対象となりません。

所得税については、サラリーマンの場合当年度還付され、事業主の場合は、寄附分を除いた額が当年度課税されます。個人住民税については、翌年度税額控除された額が課税されることとなります。

## 寄附金控除の具体例(例示)

給与収入700万円で夫婦、子ども2人のケースの計算例  
〔所得税の限界税率 10% 住民税所得割額 293,500円〕



※この場合、適用下限限度額の5,000円の負担は必要ですが、控除合計が個人住民税・所得税の1割未満となっており、どの市区町村にお住まいでも、ご本人がお支払いする税額に違いはありません。

※詳しくは、企画振興課までお問い合わせください。

問い合わせ 企画振興課 企画政策係 TEL86-2214

## 大紀町役場電話番号案内

### ◆本庁

総務財政課 TEL86-2212  
 行政改革推進室 TEL86-2213  
 企画振興課 TEL86-2214  
 税務課 TEL86-2215  
 健康福祉課 TEL86-2216  
 住民課 TEL86-2217  
 商工観光課 TEL86-2243  
 会計課 TEL86-2244  
 環境水道課 TEL86-2245  
 農林課 TEL86-2246  
 建設課 TEL86-2247  
 議会事務局 TEL86-2248

### ◆錦支所

代表 TEL73-3111  
 防災安全課 TEL73-3318  
 水産課 TEL73-3315

### ◆大内山支所

代表 TEL72-2211

### ◆七保出張所

代表 TEL83-2711

### ◆柏崎出張所

代表 TEL74-1211

### ◆教育委員会

代表 TEL72-4040

### ◆保育園

野原保育園 TEL85-0655  
 藤保育園 TEL87-1255  
 大宮保育園 TEL86-2010  
 柏崎わかば保育園 TEL74-1302  
 錦あおぞら保育園 TEL73-2002  
 大内山保育園 TEL72-2076

### ◆大紀町社会福祉協議会

本所 TEL73-3227  
 大宮支所 TEL83-2164  
 包括センター TEL83-7541  
 大内山支所 TEL72-4800

### ◆子育て支援センター

きらり(滝原) TEL86-3330  
 すくすく(大内山) TEL72-3020

# まちの話題

## 7月2日(水)

### 人権擁護委員が代わりました



人権擁護委員として活躍していただいていた橋本末生さん(大内山/写真右)が任期満了により退任されました。長年にわたりご尽力いただきありがとうございました。後任には西川順司さん(大内山/写真左)が7月1日付けで法務大臣から委嘱され就任されました。

## 7月10日(木)

### 錦小学校 人権の花運動



「人権の花運動」の一環として花を育てる活動をしている錦小学校の全児童が公共の施設等に花をプレゼントしました。「人権の花」とは人権擁護委員さんたちが法務局や役場とともに小学校に花の種や苗を送り子どもたちに育ててもらうことで、思いやりや命の大切さを理解してもらおうと各地で展開している運動です。子どもたちからプレゼントされたプランターには子どもたちが作った人権標語がシールで貼られています。

## 7月22日(火)

### 叙勲の受章を記念して 社協へ寄付金の贈呈



写真左は社会福祉協議会  
織田副会長

柏木町長に手渡す  
岡村さん(写真右)

岡村茂さん(船木在住)から町職員・教育長、議会議員などの永年奉職による叙勲受章を記念し、「社会福祉のために」と町社会福祉協議会へ寄付金が贈呈されました。

## 7月14日(月)

### 全国大会出場激励会

全国大会に出場する大紀ソフトボールクラブ、大紀卓球クラブ、三部剣友会(剣道)の激励会が行われました。日頃の成果を発揮してがんばってください。





10月号(10月17日発行予定)掲載の締切りは9月19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

Tel.86-2214  
 メール kik@town.mie-taiki.lg.jp

短歌

沖繩へ知覧を飛びたつ特攻隊帰還る術なき祖国をあとに  
 印鑑と通帳を入れし巾着を手術の前夜我に託しき  
 亡き友の化身が三日月かかりをり空の涯なれば手のとどかざり  
 我に吹き花ばな散らしゆきし風は皐月のものの上わたりゆく  
 小さき谷のかすかな流れは雨やみて蟹とあめんぼと共に消えたり  
 一センチこそそこなれどカマキリの子それぞれ小さき鎌持ちてあり  
 永らえば好々爺ならむ戦死せし義兄は鴨居に紅顔のまま  
 密挿す筒に幾度も氷入れ仏も我も暑さ凌ぎぬ  
 父在らば共に喜寿を祝はむに今もつながるる船見て思ふ  
 杳き日に朝夕父と散歩せし淀川の堤今日ひとり行く  
 独り身の古い等集えば樽の栓抜きたる如くに話し笑ふ日

米倉 憬行  
 小関 辰夫  
 村田 薩子  
 小山ます代  
 生駒 さが  
 小倉 千代  
 柏木 里  
 紙谷 孝代  
 中世古起和  
 中井 敦子  
 糸川 恵子

「達者な人はけなりたい」と足早に行くひと見つつ母の言ふなり  
 十三年ギブスベットの耐ゆる人を励まし待ちし青年まぶし  
 聖火リレー世界中を騒がせて想定外の国辱さらす  
 大地震に地獄と化せし瓦礫の上に生れし赤子はミルク飲みをり  
 少子化と不信の世相に一年生スクールバスに守られ登校す  
 しきりなる花の散りたる山裾の新しき宿の開館を待つ  
 懐かしき友唐突に訪れて暫し戻りぬ青春時代  
 友釣りに賑はふ里の川眺め久に來し息子は安らぐと言ふ  
 鈍行に乗り合ふ少女の笑い声高き音符をまき散らすごと  
 球友と共に勝ち得しソフトボール県代表の孫遅しく見ゆ

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

俳句

あの尾根を越えし日もあり夏の山  
 座して読み寝て読み窓の夏山に  
 試歩の徑虫ぶくろのほのあかり  
 眉太くおわず羅漢や夏の山  
 花茨刺をかくして咲きにけり  
 おおらかに木々膨らみて夏の山  
 老鶯となりて人家に近く鳴く  
 稲の水梅雨にまかせて出勤す  
 梅雨に入る風呂の煙の尾を引きて  
 緑陰や小さな椅子の二つあり  
 梅雨もよし無沙汰の友に文を書く  
 笹竹を担ぎ分け入る夏の山  
 日の高き妻のだんどり豆御飯  
 梅雨寒や少し厚めの服を着る  
 湖西線琵琶湖はん通り汽笛の音  
 俳諧や夢に釣竿振る銀河  
 挽き臼の転がる軒や蟻地獄  
 円柱のうしろはまるい炎屋です

生駒ちづ代  
 清原 房  
 喜 多 次  
 小倉きよなみ  
 山畑 正巳  
 畔地佳永子  
 宮原 達洲  
 大野 楼山  
 西村 雹雨  
 宮原 千枝  
 根来 千代  
 浮田 美代  
 山添 公路  
 喜多千保子  
 藤原 さか  
 仲山あつし  
 菌部 唯逸  
 植村金次郎

植田まだ空を映して稚かり  
 茶箆の奥の奥です蝮酒  
 利き腕は左であったカマドウマ  
 夏祭り血族すでにコップ酒  
 鮎名人昔の川を語り出す  
 青い空ここに一本白い線  
 咲いたよと風に告げてる夏あざみ  
 ばんがく  
 晩学や歴史は得意蝸牛  
 曇天のあじさい品格失わず  
 まだ杖は使わぬつもり夏帽子  
 動き出す紀州山地のはた神  
 やいと花鼻に遊ぶす女の子  
 青梅や過ぎし十代二十代  
 ビール三本三本分の藪かな  
 どくだみ咲く往来おばあさん一人  
 しやくなげや綿菓子のごと咲きにけり  
 紫陽花と挨拶してゆく傘の色  
 水たまりわざと入って雨も好き

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  
 出口 美敏  
 中村 千工  
 中村真知子  
 西 扶左男  
 東 砂都市  
 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

## 海や川での水難事故を防止しましょう

子どもたちは夏休みに入り、家族で川や海などで遊ぶ機会が多くなりました。しかし、水辺での遊びには危険がいっぱいです。事故は保護者が現場にいながらも目を離したわずかな隙に発生しています。次のようなポイントに注意して子どもたちを水難事故から守りましょう。

### 注意ポイント!

- 自然は絶えず変化します。天気には注意し、あらかじめ気象情報を確認しましょう。
- 水泳中の子どもたちから目を離さないようにしましょう。
- 休憩時間は約1時間ごとに取らせましょう(水から出ると疲労度を確認できます)
- 危険であると思った場所で水遊びを見かけたら自分の子どもでなくとも注意しましょう。
- 浮き輪を使っているからと安心してはいけません。
- 危険な場所は親子で確認し、危険性を教えてください。

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318



## 三重県警察官及び事務官募集中

三重県警では警察官、事務官を募集しています。

受付期間 平成20年8月1日(金)～平成20年8月29日(金)



### 警察官

	警察官A	警察官B
対象	昭和53年4月2日以降に生まれた人で 大学卒業及び卒業見込みの人	昭和53年4月2日以降に生まれた人で 警察官Aの学歴要件に該当しない人
募集内容	男性 30名 フィリピン語 2名/スペイン語 2名	男性 48名 / 女性 2名
試験日	平成20年9月20日(土)・21日(日)	平成20年9月21日(日)
試験場所	津市	津市、伊勢市、尾鷲市

### 事務官

	事務官B	事務官C
対象	昭和56年4月2日から平成元年4月1日 までに生まれた人	昭和62年4月2日から平成3年4月1日 までに生まれた人
募集内容	9名	4名
試験日	平成20年9月28日(日)	平成20年9月28日(日)
試験場所	津市	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  
フリーダイヤル  
インターネットからの申込も可能です  
大台警察署警務係 TEL0598-84-0110

TEL059-222-0110  
0120-333-247  
<http://www.pref.mie.jp/>

市外局番・・・0598  
事務内容が不明な方は、  
本庁総務財政課(Tel 86-2  
212)にお電話ください

第30回「少年の主張」

三重県大会開催

少年の主張三重県大会は、  
中学生が日頃感じていること  
や考えていることを広く県民  
に訴えることにより、青少年  
が自分の生き方や社会との関  
わりを考え、また青少年に対  
する県民の理解・関心を深め  
ることを目的として実施しま  
す。昨年度から県内各地域持  
ち回りの開催となり、今年度は  
南勢志摩地区で開催します。  
中学生の熱い主張に期待して  
ください。

大紀町からは中西 由華さ  
ん(大宮中学校3年)が発表す  
ることになりました。

とき  
平成20年8月24日(日)

時間

午後1時～午後4時30分

場所

伊勢市生涯学習センター  
いせトピア 多目的ホール  
問い合わせ  
教育委員会事務局内  
大紀町青少年育成町民会議  
Tel 724040

クレジット・サラ金等

無料相談会

サラ金等の多重債務に悩ん  
でおられる方々を対象に司法  
書士による無料相談会を開催  
します。お気軽にご相談くだ  
さい。

とき

平成20年8月28日(木)

時間

午後5時30分～午後8時30分

\*午後8時までにこ来場くだ  
さい。

場所

市民活動センター 大会議室  
(松阪市日野町788番地  
カリヨンプラザ3階)

問い合わせ

三重県司法書士会松阪支部  
連絡事務局  
Tel 05998-334638  
Tel 05998-213755

9月20日は

「バスの日」です

定時・定路線、大量輸送の  
バスはマイカーの普及によ  
り、多くの路線で採算が取れ  
ず、廃線が心配されています。  
9月20日は「バスの日」です。  
この機会に公共交通のもつ意  
義を今一度お考えいただき利  
用促進をお願いします。

また、9月20日(土)、9月  
21日(日)は県内路線バス運賃  
が大人半額、子ども50円にな  
ります。ぜひご利用ください。  
問い合わせ  
三重県バス協会  
Tel 059-234-1101



ハローワーク伊勢

障がい者就職面接会

伊勢公共職業安定所では、  
お仕事をお探しの障がい者を  
対象とした障がい者就職面接  
会を開催いたします。当日は、

多数の企業と面接をしていた  
だくことができます。

とき

平成20年9月26日(金)

時間

午後1時30分～午後3時30分

場所

伊勢市生涯学習センター  
いせトピア  
問い合わせ  
伊勢公共職業安定所  
Tel 0596-27-8609

全国一斉無料

成年後見相談会

老後の心配ことや財産管  
理・生活支援などに関する  
成年後見制度の利用について  
のご相談をお受けします。ク  
レジット・サラ金問題のご相  
談もできます。

とき

平成20年9月27日(土)

時間

午前10時～午後4時

場所

三重県司法書士会館3階  
相談方法  
面談(予約不要)及び

電話相談  
\*当日のみ

Tel 059-222-8190

問い合わせ

三重県司法書士会  
Tel 059-224-5171

農地パトロール実施中

農業委員会では耕作放棄地  
や遊休農地、無断転用を解消  
するため農地パトロールを実  
施し、農地の所有者の意向を  
伺い、遊休農地等の解消に努  
めています。耕作を放棄した  
農地は病害虫の発生や交通事  
故の原因にもなり、近隣の農  
地や周辺住民に大変な迷惑が  
かかってまいります。  
農地をお持ちの方は、より  
よい耕作・生活環境を保つた  
めに農地を管理しましょう。

問い合わせ

農林課 Tel 86-22246



「ねんきん特別便」を必ずご確認ください

昨年12月よりすべての年金受給者・現役加入者の皆様に「ねんきん特別便」が送付されています。お手元に届きましたら、記載されている年金記録をご確認いただき、必ずご回答をお願いします。

■ 手続きの流れ

【6月以降に送付された現役加入者の方】

「年金加入記録回答票」に記録もれや間違いの有無・氏名・生年月日・住所等の必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で必ず返送してください。

【5月までに送付された年金受給者の方】

記録もれや間違いがない方は、現役加入者の方と同様に返信用封筒でご返送ください。記録に訂正がある方は、年金証書を持って近くの社会保険事務所へご相談ください。

■ お願い

年金記録に訂正がない方も回答票の提出を必ずお願いいたします。ご家族や年齢の近い方であっても、同時期に届くとは限りませんのでご了承ください。

■ ご質問や問い合わせ

◆「ねんきん特別便専用ダイヤル」 TEL0570-058-555  
IP電話・PHSの場合 TEL03-6700-1144

◆一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」 TEL0570-05-1165

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後8時、第2土曜日 午前9時～午後5時

\*第2土曜日以外にも休日にも相談を受け付けている場合があります。

詳しくはホームページをご覧ください。

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>

ご注意ください!

「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。

『特別慰労品』の請求は  
お済みでしょうか

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の「ご本人」に『特別慰労品』を贈呈します(ご遺族の方は対象となりません)。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活していて戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求期限 平成21年3月31日(火)

請求書等受取場所

本庁健康福祉課 又は 各支所・出張所

問い合わせ

独立行政法人 平和祈念事業特別基金

TEL0120-234-933

電話受付時間

月曜日～金曜日の午前9時15分～午後5時15分

お詫び

国民健康保険税を窓口納付で納めていただいている皆様へ

7月中旬にお届けしました、平成20年度の国民健康保険税の納税通知書に下記のとおり印刷誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

記

7頁の領収証書(薄茶の用紙)右下  
②納期限の欄(領収印を押すところ)

誤：12期 平成20年3月31日

正：12期 平成21年3月31日

問い合わせ

税務課 TEL86-2215

## 福祉医療費助成制度について

福祉医療費助成制度とは、障がい者、一人親家庭等の母又は父及び乳幼児、児童の医療費の一部を助成することにより、保健の向上に寄与し、福祉の増進を図ることを目的とした制度です。

現在、福祉医療費助成制度を受けている人には、受給資格証が9月に更新されるため、8月下旬に新しい受給者資格証が郵送されます。

ただし、平成19年中の所得額によっては更新されない場合があります。また、前年に認定が却下された人でも、新たに該当すると思われる人は申請ができますので、8月29日(金)までに健康福祉課へお越しください。

### 助成の対象

#### 障がい者

- ①身体障がい者で、その等級が1級から4級の者
- ②知能指数が35以下と判定された者又は療育手帳A1、A2保有者
- ③身体障がい者で、その等級が4級のうち、知能指数が50以下と判定された者又は療育手帳B1保有者
- ④精神障がい者で、その等級が1級の者(平成20年9月1日から)
- ⑤65歳以上の心身障がい者(上記①～④に該当する者)で後期高齢者医療制度の対象者



#### 一人親

- ①18歳年度末までの児童を扶養している一人親家庭の母又は父及びその児童
- ②父母のない18歳年度末までの児童

乳幼児：現在、4歳以上が1件につき、1,000円を控除した後の額を助成対象としていますが、9月1日からは6歳に達した日以降の最初の4月1日からは、1件につき1,000円を控除した後の額を助成

通院：12歳に達する日以降の最初の3月31日までの乳幼児

入院：15歳に達する日以降の最初の3月31日までの乳幼児



- \* 県外の病院等で受診した場合は、保険診療明細が記載された領収書を持って申請してください。
- \* 入院等で高額医療に該当される方は、加入医療保険の「療養費支給決定通知書」と領収書を持って助成の申請をしてください。
- \* 資格に該当した日(出生・転入・障がいなどの認定日)から1ヶ月を過ぎて申請された場合は、申請日からの認定になります。
- \* 平成20年1月1日現在で、大紀町に住民登録がない方は、平成20年1月1日現在で住民登録をしていた市区町村で、所得証明書(平成19年中の所得)の交付を受けてください。

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

## 町税・国民健康保険税を滞納すると あなたの大きな負担に！

滞納すると、延滞金の徴収や財産差押等の滞納処分を受けることがあります。納付は納期限内に、督促状が届いたらすぐに納付してください。

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

## 危険物取扱者試験予備講習会開催のご案内

講習日時	平成20年10月10日(金)午前9時～午後4時30分
受付期間	平成20年9月10日(水)～平成20年10月8日(水)
会場	紀勢地区広域消防組合 消防本部2階 会議室
定員	20名(定員になり次第締め切らせていただきます)
内容	乙種第4類の危険物取扱者試験の受講予定者を対象とした内容
受講料等	受講料、テキスト代が別途必要です。

\* 予備講習を申込み方は、危険物取扱者試験申請(願書提出)の手続きをお忘れなく!!  
願書受付期間：平成20年9月12日(金)～平成20年9月24日(水)まで

問い合わせ 紀勢地区防火協会事務局 TEL82-3613

## 「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、広く市民の皆様に理解していただけるよう、今年も市民講座を開催いたします。



	第1回 認知症になる前に ～成年後見制度をご存知 ですか?～	第2回 相続登記をする前に ～誰と遺産分割協議を行 いますか?～	第3回 相続登記はどうすればい いの?～
と き	平成20年9月25日(木)	平成10月23日(木)	平成20年11月20日(木)
定 員	30名	30名	30名
時 間	午後1時30分～午後3時30分		
場 所	津地方法務局松阪支局(松阪合同庁舎)1階共用大会議室		
申込方法	住所・氏名・電話番号・受講を希望する回を明記して、ハガキ、FAXまたは電話で申してください(応募多数の場合は先着順)		
申込期限	平成20年9月12日(金)必着		
申込及び 問い合わせ	津地方法務局松阪支局総務課 〒515-8510 松阪市高町493番地6 TEL0598-53-1501 FAX0598-53-1502		

# 食物繊維をとろう

ヘルスマイト 植村 昭子

## 食物繊維とは？

人の消化酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分の総称を食物繊維といいます。

## 食物繊維の種類

### 水溶性食物繊維

粘性があり、腸内で水分を吸収してゲル状になり、糖の吸収速度を緩やかにしたり、不要なコレステロールなどを吸着して排泄。また、善玉菌を増やし腸内環境を整える作用もあります。

例えば：熟した果物、かぼちゃ、海藻類、こんにゃくなど



### 不溶性食物繊維

腸内で水分を吸収することにより、便のかさを増やし、便通をよくして腸内の有害物質を体外に排出する働きがあります（便が固くなることもあるので水分と一緒に摂ることが大切）また、そしゃく回数を増やし、食べすぎを予防する効果もあります。

例えば：穀類、イモ類、豆類、野菜、ごぼうなど



日本人の多くが食生活の変化により、食物繊維が不足しているといわれています。時代とともに精白した穀類を食べるようになり、根菜類や豆類、海藻などの摂取が減ってきています。ごはんには雑穀を混ぜたり、玄米をつかったり、全粒粉小麦のパンにするなど食生活の一部を変えるだけでも食物繊維の摂取量は増やせます。自分なりに工夫した食生活を考えてみましょう。

- 豆製品をとり入れよう
- 玄米や分搗き米に
- 根菜や海藻などを具に
- 全粒粉パンに手軽なシリアルも利用して
- 果物をとり入れよう



ヘルスマイト

谷口 美代子、中世古 三十

〈材料4人分〉

豚もも肉	100g
酒	少々
糸こんにゃく	200g
乾燥ひじき	15g
ニンジン	20g
ごま油	小さじ2
ショウガ	1片
水煮大豆	150g
しょうゆ	大さじ1
	砂糖
固形コンソメ	1個
酒	大さじ3
水	3/4カップ
ごはん	640g

(お茶碗4杯程度)

### 〈作り方〉

- ①豚肉はせん切りにして酒をふり、糸こんにゃくは湯通しして2cmの長さに切り、ひじきは洗って水にもどし水気をきり、ニンジンはせん切りにする。
- ②鍋にごま油小さじ1を入れ熱し、せん切りにしたショウガを炒めて①の材料と水煮大豆を入れてから の調味料を加えて水気がなくなるまで煮詰め、最後にごま油小さじ1を加える。
- ③熱いごはん②を混ぜ合わせる。

(1人分)

【エネルギー 426kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.5g 塩分 1.5g】

## ●特定健康診査・特定保健指導が始まります

本年度より、町がこれまで実施してきた「基本健康診査」に代わり、「特定健康診査」が始まります。「特定健康診査」はメタボリックシンドロームに着目し、病気になる前に病気を予防することが大きな目的です。特定健康診査受診後には、メタボリックシンドロームの項目にあてはまった方に「特定保健指導」が実施されます。

### 🌀 <<健康診査の種類>>

#### ◆健康診査

対 象	30歳～39歳の方で国民健康保険の被保険者・被扶養者 *妊産婦及び厚生労働大臣が定める者(海外在住、長期入院の方など)は対象外となります。	
実施期間 及び 実施場所	<b>集団(町内公共施設実施)健診</b> 受付時間 9:00～11:30 9/2(火)ふるさと館 9/5(金)いきいきプラザ 9/17(水)阿曾公民館 9/29(月)野原生活改善センター 9/4(木)滝原公民館 9/12(金)紀勢老人福祉センター 9/26(金)コンベンションホール	
	<b>個別(三重県内医療機関実施)健診</b> 受診できません。	
持ち物	質問票・国民健康保険被保険者証	
自己負担金	1,000円	
問い合わせ	健康福祉課保健師 TEL86-2216	

#### ◆特定健康診査

対 象	40歳～74歳の方で国民健康保険の被保険者・被扶養者 *妊産婦及び厚生労働大臣が定める者(海外在住、長期入院の方など)は対象外となります。	
実施期間 及び 実施場所	<b>集団(町内公共施設実施)健診</b> 受付時間 9:00～11:30 9/2(火)ふるさと館 9/5(金)いきいきプラザ 9/17(水)阿曾公民館 9/29(月)野原生活改善センター 9/4(木)滝原公民館 9/12(金)紀勢老人福祉センター 9/26(金)コンベンションホール	
	<b>個別(三重県内医療機関実施)健診</b> 8月～12月 *集団健診・個別健診のいずれか1回	
持ち物	受診券・質問票・国民健康保険被保険者証	
自己負担金	1,000円	
問い合わせ	住民課 TEL86-2217 又は 健康福祉課保健師 TEL86-2216	

#### 特定保健指導

特定健康診査の結果により、「動機付け支援」、「積極的支援」に判定された方に対して保健師や管理栄養士等が無料で面接や電話等で健康づくりのお手伝いをします。

\*対象となる方には、特定健康診査終了後、結果とは別に特定保健指導案内および特定保健指導利用券を送付しますので、是非ご利用ください。

9月の成人健康相談はお休みします。

## ◆長寿医療健康診査

対象	75歳以上の方で長寿(後期高齢者)医療の被保険者
実施期間 及び 実施場所	三重県内医療機関 8月～12月
持ち物	受診券・質問票・後期高齢者医療被保険者証
自己負担金	500円(住民税課税世帯の方)、200円(住民税非課税世帯の方)
問い合わせ	三重県後期高齢者医療広域連合 TEL059-221-6884 又は 健康福祉課保健師 TEL86-2216

## ◆健康増進法健康診査

対象	40歳以上の方で医療保険未加入者
実施期間 及び 実施場所	三重県内医療機関 8月～12月
持ち物	受診券・質問票
自己負担金	無料
問い合わせ	健康福祉課保健師 TEL86-2216

## ◆生活機能評価

対象	65歳以上の方で事前基礎チェックリストで特定高齢者(介護予防の必要が高い方)の候補となった方
実施期間 及び 実施場所	特定健康診査・長寿医療健康診査及び健康増進法を受診される場所で、できるだけ同時に受診してください(10月から実施する運動教室があるのでなるべく早めに受診してください) 8月～12月
持ち物	受診券・質問票
自己負担金	無料
問い合わせ	健康福祉課保健師 TEL86-2216

## ●健康体操

25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

3日(水) 13:30～15:00 阿曾公民館  
10日(水) 13:30～15:00 滝原公民館  
11日(木) 10:30～11:30 紀勢老人福祉センター  
18日(木) 10:30～11:30 コンベンションホール  
18日(木) 13:30～15:00 ふるさと館  
19日(金) 10:00～11:30 いきいきプラザ  
22日(月) 10:30～11:30 ミケ野生活改善センター  
30日(火) 13:30～15:00 野原生活改善センター

## ●献血 16日(火) 大宮地区

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

## ●妊婦・産婦・育児相談 持 母子手帳

大宮 17日(水) 10:00～11:30  
大宮子育て支援センター「きらり」

## ●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(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を対象とします)  
24日(水) 紀勢保健センター 受付13:00～13:30  
1歳6カ月(H19.1.1～H19.3.31生まれ)  
2歳6カ月(H18.1.1～H18.3.31生まれ)  
3歳6カ月(H17.1.1～H17.3.31生まれ)

満1歳!  
お誕生日おめでとう

野添 <sup>にしむら</sup> 西村 <sup>ゆうご</sup> 有悟ちゃん

父・武 母・友美子

2人のお姉ちゃんにかわいがられ、すくすく育ったね。



野添 <sup>かめだ</sup> 亀田 <sup>なぎさ</sup> 凧沙ちゃん

父・隆 母・千波

笑顔が眩しいなぎさちゃん。元気に育ってね。



滝原 <sup>いまい</sup> 今井 <sup>かえで</sup> 楓ちゃん

父・利幸 母・友紀

I ♥ CM

テレビがなければ生きていけません!!!

打見 <sup>きたむら</sup> 北村 <sup>こうき</sup> 聖ちゃん

父・浩志 母・悠

暑い日の水遊び大好き♪

笑顔が可愛い我が家の癒し系王子★

行事・催し物のご案内

**昆虫の絵日記** 7月20日(日)～8月31日(日)

保育園児～小学生の入館者の子どもに用紙を配布します。

参加料 無料(別途入館料が必要です) ところ おおみや昆虫館  
(問)おおみや昆虫館 TEL86-3940

**大紀の四季百景 フォトコンテスト作品募集**

作品提出期間 夏の部：平成20年9月1日(月)～平成20年9月30日(火)

撮影対象 大紀町内での名所・旧跡・自然・風景・祭り・町並み、  
観光施設や人々の営みなど観光PRに活用できるもので、平成20年7月12日以降に撮影したもの。

※作品規定、作品取扱、肖像権、応募方法等につきましては応募要項をご覧ください。

(問)大紀町観光協会(商工観光課内) TEL86-2243



▲▼柏崎出張所近くの遊休農地に植えられた百日草



8月の納税など

町県民税  
国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料  
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	10,665人 (-18)
男	5,031人 (-10)
女	5,634人 (-8)
世帯数	4,297戸 (+5)