

Public information of Taiki



たいき

2009 **10** No.56

9月2日に大紀町地域交流センターで第5回大紀町カローリング大会が開催されました。



主な内容 議会だより／行政相談・人権相談
のご案内／浄化槽補助金のご案内／はかりの
定期検査について／防災安全課だより／ほか

9月14日(月) ゴマの収穫体験



大内山地区の休耕田を利用して栽培されているゴマの収穫を、大内山保育園に通う22名の園児と大紀小学校4年生の18名が体験しました。

子ども達はゴマが落ちないように注意をしながら、自分の背丈ほどに育ったゴマの茎を鎌で、丁寧に根元から刈り取りました。

9月13日(日)

水泳大会 50mバタフライ優勝

鈴鹿ガーデン国際公認プールにて、ガーデンカップ水泳競技大会が開催され10歳以下の部50mバタフライで阪本祐也さん(大宮小4年)が見事優勝しました。阪本さんの優勝タイムは5・6年生の部での優勝タイムを上回るとともに、11月開催の三重県選手権の参加出場権を得ました。今後のご活躍を期待しています。



9月5日(土)・6日(日)

三重県小学生 ソフトボール大会優勝

三重県小学生ソフトボール大会で大紀ソフトボールクラブが見事優勝しました。

県大会は県内各支部の予選を勝ち抜いた15チームが参加して9月5日・6日に鈴鹿川河川緑地グラウンドで開催され、伊勢度会支部を勝ち抜いた大紀ソフトボールクラブはここでも順調に勝ち進み、見事完封勝利で優勝を決めました。



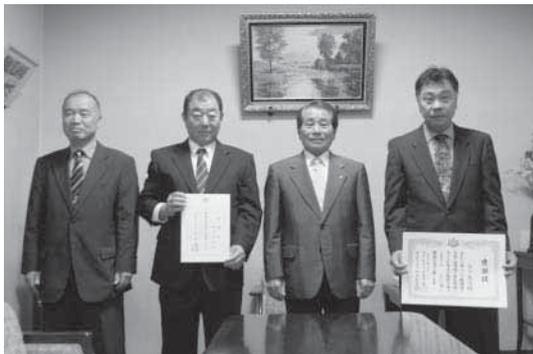
◀9月15日(火)本庁公室でキャプテンの渡瀬敦貴さん(写真左)が谷口町長(写真右)に優勝を報告しました。写真後方は平見議長。



10月7日(水)

人権擁護委員委嘱状交付式

人権擁護委員として活躍していただいていた谷口教治さん(錦)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。後任には西村敏喜さん(錦)が10月1日付けで法務大臣から委嘱され就任されました。



▲写真右から谷口教治さん、谷口町長、西村敏喜さん、岡田津地方方法務局伊勢支局長

9月28日(月)

100歳長寿表敬訪問

町内の100歳以上の方々を谷口町長が表敬訪問し、長寿のお祝いをしました。町内の100歳以上の方々は、104歳で最高齢の西村さださん(錦)をはじめ、今年100歳を迎えられる永井よし彥さん(錦)のあわせて10名のみなさんとなりました。



▲町内最高齢の西村さださん(写真右)

9月24日(木)

養殖マダイの消費拡大へ

おかみ

「旅館の女将さんたちが 養殖場を視察」

錦地区で鳥羽・志摩地域の旅館やホテルの女将さんがマダイの養殖場を見学する研修会が開催されました。

この研修会は、錦漁協と県漁連、県海水養魚協議会が養殖マダイへの理解と消費拡大を図ろうと開催したもので、女将さんたち25名と養殖漁業者など合わせて約40名が参加しました。



▲トロピカルガーデンでの意見交換会



▲イケスでのエサやり体験

参加者は船で養殖イケスに向かい、マダイやハマチの見学やエサやり体験をしました。その後、トロピカルガーデンで養殖マダイを使った押し寿司や甘酢かけなどの料理を試食しながら漁協関係者らと意見交換をしました。

参加された鳥羽市の女将さんは、「こんなにきれいな海でマダイが養殖されているのを実際に見て、安心してお客様に出せる」とか「どの料理もおいしかった、養殖マダイのイメージが変わりました」と話していました。



議 会 だより

議会事務局 TEL86-2248

付託し、閉会中の継続審査
となりました。

■大紀町大宮昆虫館条例の
廃止について
…可決

■「30人学級を柱にした義
務教育諸学校および高等学
校次期定数改善計画の策
定、教育予算拡充」を求め
る請願書
…採択

■平成21年度大紀町7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・後
期高齢者医療事業特別会
計）補正予算
…すべて可決

■多気郡大台町、度会郡大
紀町中学校組合会計歳入歳
出決算の認定について
…認定

■「30人学級を柱にした義
務教育諸学校および高等学
校次期定数改善計画の策
定、教育予算拡充」を求め
る意見書
…可決

第2回定例会
平成21年第2回定例会を、
9月16日から18日までの3
日間の会期で開きました。
平成21年度各会計補正予
算案や条例の改正案、請願・
意見書案などを審議しまし
た。

■大紀町行政組織条例の一
部改正について
…可決

■議会の議員その他非常勤
の職員の公務災害補償等に
関する事務の委託を廃止す
るための協議について
…可決

■「保護者負担の軽減と就
学・修学支援に関わる制度
の拡充」を求める請願書
…採択

審議結果等は次のとおり
です。

■大紀町委員会の委員等の
報酬及び費用弁償に関する
条例の一部改正について
…可決

■「義務教育費国庫負担制
度の存続と、負担率2分の
1への復元」を求める請願
書
…採択

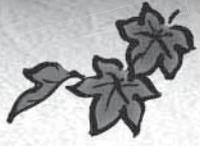
■「保護者負担の軽減と就
学・修学支援に関わる制度
の拡充」を求める意見書
…可決

■平成20年度大紀町7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・後
期高齢者医療事業特別会
計）歳入歳出決算の認定に
ついて
…決算特別委員会に

■大紀町福祉医療費助成条
例の一部改正について
…可決

■「義務教育費国庫負担制
度の存続と、負担率2分の
1への復元」を求める意見
書
…可決

■一般質問
14名が一般質問を行いま
した。



みんなの広場

12月号(12月18日発行予定)掲載
の締切りは11月20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。
※漢字にはふりがなをふってください。
※応募多数の場合は紙面の都合上、次号に繰り越させていただきます。

(問)企画調整課広報たいき担当 TEL86-2214
メール kik@town.mie-taiki.lg.jp

短歌

春きたる燕とび交ふ山里の泥土の巢に命生れる
雨蛙一匹鳴けばつぎつぎと連れて鳴き初む梅雨の庭に
世界中一つになりし天体シヨ一數多フアンの心捕へる
一合の米とぐ暮らし今は慣れ二度目の秋のすかしき朝
此の夕は雷雨ならんか白銀に積乱雲の峰は輝く
朝なさな咲く朝顔の彩冴えて今の命を立たしむるかな
夜を徹し直せし粗乾燥機 仮眠して夫は選挙の立会いに行く
「ふるさと」の曲聞こえくる病棟に耳を澄ませて涙さしぐむ
沢蟹の這ひ出づる溪に沿ふ道を今一度共に登り行きたし
新聞に水戸黄門のチャンネルを確かめ待ちある母となりたり

米倉 懐行
服部 利恵
乾 恵美
米倉 弘子
米倉 悦
小山ます代
生駒 さが
小倉 千代
紙谷 孝代
中世古起和

俳句

秋天や一段高き兵の墓
草むしるしのぎよくなり蝉の声
髪下るす佳人や鶏鳴秋天へ
真夏日の寡黙書棚を熱くせり
ビル屋上巨大かやつり草生えた
法師蟬樹を替えて鳴く又始めから
酔うための男の料理洗い鯉
夏時間それまた島婆の癖
夕立を呑みつくしたる土匂う
草取りや境界ははつきりくつきり
七月に太陽何かに食べられた
凌霄花咲きて散りたりあるじ病む
下駄蹴って見様見真似の盆踊
行くあてもなく履いてみる白い靴
だしぬけに頭上に来たりはただ神
空蟬の闇はキリキリ偏頭痛

菌部 唯逸
清水 梅風
仲山あつし
植村金次郎
植村立風子
奥山 泉
奥山 和子
奥山津々子
小倉 稜子
卓 球 路
神戸 裕貴
北村やうこ
瀬古 多永
出口 美敏
中村 テエ
中村真知子

釣忍いつもの位置に収まりぬ
身を搾るやうにおはぐるとんぼかな
扇風機空席にまで首を振り
春相撲心技の初勝ち日馬富士
うっかりの多い一日夏帽子
くつきりと後からびつくり水着跡
猛犬の駆け込んで来る大雷
長梅雨に子の三輪車も倒れけり

西 扶左男
濱 草 坪
東 砂都市
見並 康子
宮原 浩美
宮原 来実
吉田 落陽
吉田 弘一

画布に描くこれだけはまだ意欲有り鬻りし吾の生きる刻
黙ししまま色鉛筆に翁のぬる額あじさいはセピア色しぬ
十八の頃に着ることなかりしピンク八十の吾に娘は贈りくる
敗退をするも隠せし大本営兵の「口」をも固く封印
敗戦で挫けし日本を励まして泳げば世界新記録なり
土屋選歌に送る三首の詠草を投函する道に一文字直しぬ
この年の梅雨は長つゆ立葵の朽ちたる花に細々と降る
次々に報告したき事あれどもはやはさぬ夫を恋ほしむ
障害はつらいけれどもその分の優しさもらいわれ幸せと

中井 敦子
大西貴美子
柏木 里
小林 佳子
服部 勝人
小関 辰夫
村田 薩子
伊藤 みさ
小野 朱美

行政相談・人権相談のご案内



次の日程で行政相談及び人権相談を行いますのでご利用ください。
ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

■とき・ところ

平成21年11月11日(水)	
午前10時～正午	コンベンションホール 七保出張所
午後1時～午後3時	錦社会福祉センター(旧錦支所) 健康福祉センターいきいきプラザ

■相談者(敬称略)

行政相談委員	谷口道治(Tel73-2301)	野村 昇(Tel83-2718)
	中桐悦子(Tel72-2445)	
人権擁護委員	村田清生(Tel86-2933)	大西竹一(Tel85-0764)
	小倉 均(Tel74-0108)	西村敏喜(Tel73-2596)
	西川順司(Tel72-2845)	

※なお、当日都合の悪い方は、上記の委員が随時相談に応じていますので、ご利用ください。

■行政相談

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役場の仕事についてわからないこと、困りごとをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。「行政相談委員」とは総務大臣から委嘱された、みなさんの身近な相談相手です。

■人権相談

人権は、人間が平和に生存する上で、最も大切な権利です。自分だけでなく、あなたも私もみんな人権が尊重されなければなりません。全国の人権擁護委員は、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心としてみなさんとともに、一層の人権思想の啓発に励むことを申し合わせています。

問い合わせ 総務財政課(行政相談) TEL86-2212
住民課 (人権相談) TEL86-2217

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

—11月15日(日)～11月21日(土)—

- 電話 0570-070-810(PHS・IP電話からは接続できません)
- 受付時間 午前8時30分～午後7時(※ただし、土・日は午前10時～午後5時)

夫やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシャル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用電話相談窓口です。

相談は、津地方法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。また、相談は無料で、秘密は固く守られます。

問い合わせ 津地方法務局人権擁護課 TEL059-228-4193



浄化槽補助金のご案内

大紀町では生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、し尿と生活雑排水を併せて処理できる家庭用の浄化槽を設置される方に対し、ある一定の要件を設けて補助金を交付しています。

浄化槽の設置を検討されている方は、お早めに環境水道課までお問い合わせください。

■補助限度額(平成21年度)

人槽区分	補助金額	備考
5人槽	33万2千円	既存の単独浄化槽を撤去し浄化槽を設置する場合は、左記金額に9万円を限度として加算します。
6~7人槽	41万4千円	
8人~10人槽	54万8千円	

※補助金交付申請は、浄化槽設置工事着工前に必ず行ってください。

※浄化槽を廃止する場合は、浄化槽廃止届けの提出が必要です。

問い合わせ 環境水道課 TEL86-2245



浄化槽の清掃について

浄化槽(合併浄化槽)は、トイレや台所、洗濯、お風呂等の汚水を微生物の働きを利用して汚水を処理する装置です。浄化槽の維持管理は保守点検・清掃・法定点検にわかれますが、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。

●浄化槽の清掃業者

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(一部の施設を除く)	(有)モリ環境サービス	82-1866
大宮地区：永会(古里・藤・木屋)・阿曾 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 大内山地区：駒・間弓	(有)大紀環境クリーンサービス	74-1637

浄化槽の保守点検は三重県知事の登録を受けた業者が行います。

詳しくは三重県HPをご覧ください。直接、お問い合わせください。



問い合わせ

三重県伊勢農林水産商工環境事務所 環境室 環境課 TEL0596-27-5405
環境水道課 TEL86-2245



はかりの定期検査について

取引や証明用に使用するはかりは、2年に1度の検査が必要です。このため三重県計量検定所では次の通り定期検査を実施します。

●日程

地区	月日	検査時間	検査場所
七保	11月16日(月)	午前10時30分～正午	七保出張所
滝原・阿曽		午後1時30分～午後3時	滝原公民館
錦	11月17日(火)	午前9時30分～正午	紀勢老人福祉センター
柏野・崎	11月18日(水)		コンベンションホール
大内山	11月19日(木)		大内山支所

●手数料

はかりの種類や能力によって異なります。支払いは現金のみとなりました。

●検査対象の計量器

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ①商店・露店などの商品売買用 | ②病院・薬局などの調剤用 |
| ③病院・学校などの体重測定用 | ④生産者の生産物販売・出荷用 |
| ⑤工場・事業所などの材料購入・製品販売用 | ⑥農協・漁協などの物資集荷・出荷用 |
| ⑦運送・宅配業者などの貨物運賃算出用 | |

●検査免除となる場合

この定期検査までに計量士による「代検査」を受検した場合。
 ※検査を受検しなかった場合は、三重県計量検定所(津市)へ計量器を持参し、検査を受けていただくことになります。



問い合わせ 三重県計量検定所 Tel.059-223-5071
 商工観光課 Tel.86-2243

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 Tel.0570-07-0101
 IP電話等ナビダイヤルが繋がらない方は Tel.03-4334-1111
 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/>



三重県内各市町等の 入札参加資格審査申請の共同受付の実施について

大紀町を含む県内23市町及び四日市港管理組合は、平成22年度以降の入札参加資格審査の申請の共同受付を実施します。

▼対象業務 物品の売買、工事関連以外の業務委託、物品の賃借

▼受付期間 平成21年11月9日(月)から平成21年11月30日(月)まで

▼申請書類の配布開始 平成21年10月23日(金)

▼申請書入手方法

三重県自治会館組合のホームページからダウンロード(<http://jichikaikan-mie.jp/buppjin.html>)
又は総務財政課で配布

▼提出先及び方法

三重県自治会館組合(〒514-0003 津市桜橋2-96 TEL059-221-3701)
郵送のみ(宅配便可)

▼有効期間 平成22年4月1日～平成26年3月31日

※共同受付の実施に合わせ、各自治体の現在の入札参加資格者名簿の有効期限は平成22年3月31日に統一されますので、共同受付で申請を行わないと平成22年4月1日から名簿に登載されませんので必ず申請を行ってください。

※これまで各自治体で個別に行う必要のあった入札参加資格審査申請や変更届等を、今後は一括して行うことが可能になります。



問い合わせ 三重県自治会館組合 TEL059-221-3701
総務財政課 TEL86-2212

10月1日から

行政チャンネルが地上デジタルテレビでご覧いただけます



リモコンの「地上デジタル」ボタンを選んだ後、「12」chボタンを押してから上下ボタンの上を押すか、「番組表」ボタンで番組表画面を出し、左右ボタンで「123」chを選ぶ。

- ① **地上D** ボタンを押す
- ② **12** ボタンを押す
- ③チャンネル上下ボタン  の上を押す

※上記操作で見れない場合は、「再スキャン(チャンネル再設定)」を行う必要がある場合がございます。

再スキャン方法については、テレビ付属の説明書をご覧ください。

※機種により「地上デジタル」ボタンが「地デジ」「地上デジタル放送」など表記が異なる場合があります。

問い合わせ 松阪ケーブルテレビ TEL0598-50-2200
企画調整課 TEL86-2214



所得税の青色申告決算等説明会及び 年末調整等説明会のお知らせ

所得税の青色申告決算等説明会及び年末調整等説明会を下記の日程で開催いたしますので、ご案内いたします。

平成20年分所得税の確定申告書を国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」及び電子申告(e-Tax)で作成し提出された方には、平成21年分以降の青色申告決算書等は送付されませんのでご承知願います。

なお、青色申告決算書等が必要な場合は、国税庁ホームページから出力していただくか、税務署の窓口、又は、説明会当日に会場までお受け取りください。

平成21年分確定申告もぜひ、電子申告(e-Tax)をご利用ください。

■所得税の青色決算等説明会

開催月日	開催時間	開催場所	対象地域
11月16日(月)	午後2時～	阿児アリーナ (ベイホール)	志摩市
11月18日(水)		伊勢市生涯学習センター (いせトピア)	伊勢市・鳥羽市・玉城町・南伊勢町・大紀町・度会町

■年末調整等説明会

開催月日	開催時間	開催場所	対象地域
11月16日(月)	午前10時～	阿児アリーナ (ベイホール)	志摩市
11月17日(火)	午前10時～	伊勢市生涯学習センター (いせトピア)	伊勢市(二見町・小俣町・御園町を除く)
	午後2時～		伊勢市(二見町・小俣町・御園町) 鳥羽市・玉城町・南伊勢町・大紀町・度会町

問い合わせ 伊勢税務署 TEL0596-28-3191



119番は「命」のホットライン

11月9日は119番の日です

正しい119番通報をお願いします



※119番での災害や医療機関の問い合わせはお控え下さい。「119番」は火事や救急のための緊急回線です。災害や医療機関の問い合わせなどは、下記へおかけください。

災害の問い合わせ 紀勢地区広域消防組合消防本部通信室 TEL82-3611

医療機関の問い合わせ 紀勢広域地域救急医療情報センター TEL82-1199(年中無休24h対応)



防災安全課だより

既存住宅・新築住宅に住宅用火災警報器などの設置が義務化されました

一般住宅、アパート、マンションなどの住宅火災による死亡者数のうち実に6割近くが65歳以上の高齢者となっています。今後高齢化により、住宅火災による死亡者数が増加する恐れがあります。また、住宅火災で亡くなった方のうち6割～7割は「逃げ遅れ」が原因で命を落としています。早く火災の発生を知っていれば助かった方も多かったのではないかと推測されます。このような背景を踏まえ、住宅火災による死亡者数の低減を目的とし、一般住宅やアパート、マンションなどに住宅用火災警報器などの設置が義務づけられました。



自分や家族を守るためにも、まだの方は早急に設置しましょう

問い合わせ 紀勢広域消防組合予防課 防災安全課 TEL82-3613
TEL73-3318



年金だより

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するときは、「領収証書」や「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の際まで大切に保管してください。

◎社会保険料(国民年金保険料)控除証明書とは？

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際に1年間の納付額を申告するところにより税の控除が受けられます。国民年金保険料を申告する際は、生命保険料控除等を受ける場合と同様に証明書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された国民年金の被保険者ご本人あてに、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬に送付します。

なお、10月1日から12月31日までの間に今年はじめて納付された方については平成22年2月上旬に送付します。

◎ご家族の保険料を納付した場合は？

世帯主は、家族(世帯員)の国民年金保険料を連帯して納付する義務があります(夫婦も互いの保険料を連帯して納付する義務があります)。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合(納付が見込まれる場合)は、納付した方がその保険料を申告することができます。

問い合わせ 控除証明書専用ダイヤル TEL0570-070-117





市外局番・・・0598
事務内容が不明な方は、
本庁総務財政課(Tel.86-
2212)にお電話ください

大台警察署からの
お知らせ

◆全国地域安全運動実施中

■みんなでつくろう安心の街

10月11日(日)～10月20日

(火)までの期間、「全国地域安全運動」が実施されます。地域社会が一体となり、安全で安心な地域社会を築きましょう。

■ドアロックして！車内にもおかないで！

車上ねらいの被害が増加しています。少しの間でも、車を離れるときはドアロックをして、車内には何も置かないようにしましょう。

■カギをかけて！ツーロックで自転車盗を防ごう！

自転車の盗難被害が増加しています。「カギかけ・ツーロック」にのり、自転車盗難を防ぎましょう。

◆警察官をかたる「オレオレ詐欺」多発

警察官をかたり、通帳やキャッシュカードを騙し取ろうとする手口の振込め詐欺が多発しています。不審な電話や訪問、身に覚えのない請求などがあつたときは、すぐ警察に通報(相談)してください。

■オレオレ詐欺

一呼吸 振り込む前に 必ず確認

■架空請求詐欺

請求に 見覚えのないなら 必ず相談

■融資保証金詐欺

おかしくない？ お金借りるのに 支払うの？

■還付金詐欺

もらえませんか！ATMでの還付金

相談ダイヤル

全国共通 #9110
三重県警察本部
Tel.059-222-0110

大台警察署 Tel.84-00110



ミーポくん

「生き生き楽しい
作品展」開催

作品展開催

三重県退職教職員互助会伊勢・度会支部が「生き生き楽しい作品展」を開催します。現職会員(伊勢・度会小中学校教職員)・退職会員とその家族の作品、伊勢度会小中学校児童生徒の書・画などを展示します。

とき・時間

平成21年11月14日(土)

午前10時～午後6時

平成21年11月15日(日)

午前10時～午後3時

場所

いせ市民活動センター

(旧伊勢シテイプラザ)

問い合わせ

三重県退職教職員互助会
伊勢・度会支部作品係

Tel.0596-28-8337



労働時間相談
ダイヤルのご案内

労働時間相談

三重労働局では11月に労働

時間適正化キャンペーンを実施します。その一環として11月21日には全国一斉の労働時間相談ダイヤル(無料)を設置します。

とき

平成21年11月21日(土)

午前9時～午後5時

時間

午前9時～午後5時

電話番号

0120-794-713

相談内容

労働時間・賃金・年休など労働条件や職場に関すること(匿名でもかまいません)

問い合わせ

三重労働局労働基準部監督課

Tel.059-226-2106

ガイドヘルパー養成
研修会のご案内

研修会のご案内

平成21年度ガイドヘルパー要請研修会を開催します。

開催日

12月13日(日)・19日(土)

20日(日)・26日(土)・27日(日)

場所

三重県身体障害者総合福祉センター

過程

視覚障がい者・全身性障がい者

申し込み期間

平成21年11月2日(月)～平成21年11月10日(火)

受講資格

お問い合わせください。

い者過程
申込み期間

平成21年11月2日(月)～平成21年11月10日(火)

受講資格

お問い合わせください。

問い合わせ

社団法人三重県身体障害者福祉連合会

電話番号

Tel.059-222-6803



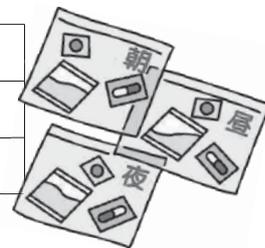
こんにちは保健師です

10月17日～10月23日は薬と健康週間です 薬は正しく使いましょう！

＊薬の正しい使い方

- ①添付文書などを必ず読みましょう。 ②用法・用量を正しく守りましょう。
③服用時間を守りましょう。

食前	胃の中に食べ物が入っていないとき	食前1時間～30分
食後	胃の中に食べ物が入っているとき	食後30分以内
食間	食事と食事の間のこと。食事中に服用するというではありません。	



- ④服用時の注意を守りましょう。 ⑤併用をさけましょう。

※副作用の発生を防いだり、薬の効き目を正しく発揮させるために多種多様な剤形があります。錠剤、カプセル剤などを服用するときは次のような注意を守りましょう。

錠剤・カプセル剤	胃では溶けず、腸ではじめて溶けて効くようにつくられたものがあります。むやみに噛んだりつぶしたりしてはいけません。コップ1杯程度の水またはぬるま湯で服用しましょう。乳幼児には原則として使用してはいけません。
液剤	主成分が沈んでいたりしますので、よく振ってから飲みましょう。薬を汚染する原因となるので、瓶に直接口をつけたり、飲むときに使ったスプーンを薬の入った容器に入れてはいけません。また、目薬の容器の先を直接、目につけてはいけません。



＊薬の正しい保管のしかた

医師にかかるまでの応急処置や自分で手当てができる場合など、家庭常備薬は必要不可欠のものです。しかし、その保存については注意が不十分であると思わぬ事故のもととなります。次の注意を守りましょう。

(1)乳幼児・小児の手の届かない所に保管しましょう

最も怖いのは乳幼児・小児の誤飲です。そのおそれがある場所に薬を放置しないように注意しましょう。不要の薬をすてる時も子どもの目に触れないように処分することが大切です。

(2)湿気、日光、高温をさけて保管しましょう

薬は湿気、光、熱によって影響を受けやすいものです。容器のふたは、しっかり閉め、直射日光があたらず、暖房器具から離れた場所に保管しましょう。

(3)薬以外のものと区別して保管しましょう

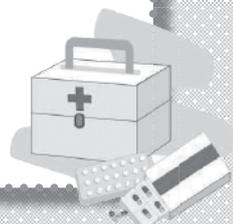
誤飲を避けるために、飲み薬とぬり薬は区別して保管しましょう。また、農薬、殺虫剤、防虫剤だけでなく、食品と一緒に保管してはいけません。

(4)他の容器への入れかえはやめましょう

薬を使い古しの食品などの容器に入れかえることは、内容や使い方がわからなくなり、誤飲や事故のもととなります。

(5)古い薬の使用はやめましょう

薬には有効期間が表示されているものがあります。期間を過ぎたものは捨てましょう。また、有効期間内であっても開封してから時間が経った薬や外観に異常があるような薬については、使用前に医師・薬剤師に相談しましょう。



あなたの「カルシウム」は足りていますか？

カルシウムは骨の材料

骨の役割 → 体をささえる、脳や内臓を守る、カルシウムの貯金箱

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

男性	年齢	女性
450	1-2	400
600	3-5	550
600	6-7	650
700	8-9	800
950	10-11	950
1,000	12-14	850
1,100	15-17	850
900	18-29	700
650	30-49	600
700	50-69	700
750	70~	650

カルシウムを多く含む食品

- ◆牛乳
- ◆チーズ
- ◆木綿豆腐
- ◆ひじきの煮物
- ◆ヨーグルト
- ◆スキムミルク
- ◆にぼし
- ◆こまつなのおひたし



あなたのカルシウム目安量は？

現在の骨粗しょう症患者の推計は、1,000万人を超えているといわれています。若いうちにできるだけカルシウムの貯金をしておくことが大切です。

カルシウムは食べ物からしかとれません。骨量をこれ以上減らさないようにいくつになってもカルシウムは必要です。

ヘルスマイト



〈作り方〉

- ①お米は炊く30分前に、^と研いでざるにあげておき、固めに炊く。合わせ酢の調味料を作る。
- ②ご飯が炊き上がったら、熱いうちに合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作る。
- ③卵に分量の酒と砂糖を加え、炒り卵を作る。
- ④ツナ缶は油を軽くきって、鍋に入れ、合わせ調味料で味をつけて、更にポロポロの状態になるまで炒る。
- ⑤スライスチーズは、型でくり抜き、残ったチーズは刻んでおく。きゅうりは3cm長さの千切りにする。
- ⑥寿司飯に飾り用のチーズ以外を混ぜ合わせる。

(1人分)

【エネルギー 408kcal タンパク質 14.9g カルシウム 156mg 塩分 2.2g】

ヘルスマイト

瀬古 六月子 中井 つや

〈材料4人分〉

- スライスチーズ 2枚
- お米 1と1/4カップ お水 275ml
- きゅうり 1/2本
- 卵 2個

- 砂糖 小さじ2 酒 小さじ2
- ツナ缶 75g

【合わせ調味料】

- 酒 大さじ1 みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1

【合わせ酢】

- 酢 小さじ2と2/3
- 砂糖 大さじ3 塩 小さじ1/2
- グレープフルーツ絞り汁 1/4個



●成人健康相談 持 健康手帳 時間は受付時間です

▼大宮

9日(月)

- 9:30~10:15 上西出集会所、金輪集会所(櫃井原)
 10:45~11:30 登利集会所、打見構造改善センター
 13:30~14:00 勝瀬集会所、黒坂生活改善センター
 14:30~15:00 小広瀬集会所、野添集会所
 15:30~16:00 藤ヶ野集会所、ふるさと館

16日(月)

- 9:30~10:15 三瀬川生活改善センター
 10:45~11:30 船木集会所
 13:30~14:00 出谷集会所
 14:30~15:00 片山出集会所
 15:30~16:00 下西出集会所

▼紀勢

6日(金)

- 9:00~ 9:30 紀勢保健センター(錦支所内)
 10:00~10:30 高岡会館
 11:00~12:00 紀勢老人福祉センター
 13:30~15:30 福羅会館

11日(水)

- 9:15~ 9:45 中瀬集会所
 10:00~10:45 宮里集会所
 11:00~11:30 柏野センター
 13:30~14:00 坂津集会所
 14:15~15:30 コンベンションホール

18日(水)

- 9:30~10:45 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
 14:15~15:00 駅前会館
 15:15~16:00 笠木集会所

▼大内山

13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 米倉精米前
 14:10~14:40 出馬喜勝様宅前

20日(金)

- 13:00~13:40 堀部哲哉様宅
 13:50~14:20 奥出保様宅
 14:30~15:00 村田長様宅

27日(金)

- 9:40~10:30 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 大西はな様宅前
 14:00~15:00 園部一郎様宅前

●妊婦・産婦・育児相談 持 母子健康手帳

5日(木) 10:00~11:30

大宮子育て支援センターきらり

●健康体操

12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(木) 13:30~15:00 阿曾公民館
 11日(水) 13:30~15:00 滝原公民館
 12日(木) 10:00~11:30 紀勢老人福祉センター
 17日(火) 10:00~11:30 三ヶ野生活改善センター
 19日(木) 10:00~11:30 コンベンションホール
 19日(木) 13:30~15:00 ふるさと館
 20日(金) 9:30~11:00 いきいきプラザ
 26日(木) 13:30~15:00 野原生活改善センター

●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

(錦地区・柏崎地区・大内山地区の方を対象とします)

25日(水) いきいきプラザ

受付13:00~13:30

1歳6カ月(H20.3.1~H20.5.31生まれ)

2歳6カ月(H19.3.1~H19.5.31生まれ)

3歳6カ月(H18.3.1~H18.5.31生まれ)

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



満1歳!
お誕生日おめでとう



崎谷口 双葉ちゃん

父・有希 母・しのぶ
いたすらっこのふうちゃんは、元気
いっぱい！谷口家の宝物です♡



大内山 橋本 歩ちゃん

父・輝正 母・あや子
素敵な笑顔に癒されます。
元気にすくすく育ってね。



崎宮脇 里空ちゃん

父・宏和 母・美香子
姉弟仲よく元気に大きくな
ってね。



阿曾 中森 富輝ちゃん

父・有紀 母・さおり
ばあば大好きっ子のふう
ちゃんです。



滝原 中井 翔斗ちゃん

父・琢磨 母・純子
お姉ちゃんの事が大好きな
我が家の暴れん坊です。



柏野 西村 海輝ちゃん

父・裕介 母・庄子
お姉ちゃんが大好き♡
元気一杯のかいきです！

行事・催し物のご案内

大紀町文化祭(作品展)

とき 平成21年11月14日(土)～平成21年11月15日(日)

ところ 大宮中学校体育館 (問)大紀町教育委員会 TEL72-4040

大紀町ジョギング大会

とき 平成21年12月6日(日) 受付時間 午前9時～午後9時20分 ところ 大宮中学校周辺

参加者を募集しています。詳細は配布チラシまたは行政チャンネルをご覧ください。

(問)大紀町教育委員会 TEL72-4040

10月の納税など

町県民税
国民健康保険税
介護保険料
水道料金

町のすがた9月末現在()内は前月比

人口	10,436人 (－18)
男	4,918人 (－11)
女	5,518人 (－7)
世帯数	4,297戸 (－8)

阿曾 湯島
入浴割引券(大紀町)
有効期限 H.21.11末
200円/人
(家族5名まで)