



たいき

主な内容 新年のあいさつ／議会だより／防災安全課だより／柏崎・大内山支所の宿直時間が変わります／所得税の確定申告及び町・県民税巡回申告相談会/ほか

2010 **1** No.59



12月6日(日)阿曾湯の里交流体験室で行われたしめ縄作りの様子



新年のご挨拶

大紀町長 谷口 友見



新年、明けましておめでとうございます。輝かしい新春を町民の皆様とともに迎え

できましたことを、本当にうれしく思い、心からお慶び申し上げるとともに、町行政施策に温かいご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は町民の皆様をはじめ、各方面からの力強いご支援とご厚情を賜り、大紀町長に就任させていただきました。まずは、時間の許す限り、大内山地区、大宮地区の地形を把握するためにも重点的に足を運び、皆様の声をしっかりと聞かせていただきながら、町の再生に向けて取り組み、突っ走ってきた一年でした。

この間、お陰をもちまして、着実に初期の成果を上げ得たことに對しまして、皆様のご協力の賜と重ねて感謝申し上げますとともに、さらに本年は、

一段の飛躍の年にしたいと考えております。

さて、国内の社会情勢はご案内のとおり誠に厳しい環境が続いており、国も地方も税収減により体力が低下する中で、行財政改革を進め地方再生施策を模索しているのは大紀町も例外ではありません。

国政は、政治主導で予算の骨格を策定することを掲げ、官僚主導から政治主導へ、中央政権から地域主権へと政治や行政のシステムを転換することを目指しています。地方分権改革の新しい推進体制の確立、地方交付税制度の抜本的見直し、現行過疎法失効後の速やかな新過疎法の制定等、地方自治体にとって、その将来を大きく左右する政策方針の転換期ともなってきたいます。

今後、これらの課題を克服

していくためには、まちづくりの主役は町民であるとの認識のもと、町民と行政がともに考え、ともに力を合わせて自らの責任と判断において地域主権型の持続可能な地域社会を築いていくことが求められています。町民の皆さん、議会、行政が一体となり協働し、新しい視点に立って、真の地方自治とは何かを考え、判断し、地域の創意と努力によるまちづくりを進め、どんな時代が訪れようと、足腰の強い大紀町の未来を築き上げていかなければなりません。

公正・公平で開かれた町政運営を第一に、私の信念であります

「人の命は何よりも大事」と「子どもは町の宝、お年寄りには根ざした施策を念頭に力一杯に進めて参ります。」

杯に進めて参ります。

結びにあたり、本年も町民の皆様とともに安全で安心して暮らせる住みよいまちづくりを目指していくためにも、町政に積極的に参画されますようお願い申し上げます。

どうぞ皆様におかれましては、ご健康に留意されまして、平成22年も健やかで幸多い、穏やかな年でありますよう、心からご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。





新春のお慶びを申し上げます

大紀町議会議員 平見 順一

町民の皆様には輝かしい、すがすがしい気持ちでお迎えのこころからお慶び申し上げますとともに、平素より、町議会の活動に対し、深いご理解と絶大なご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

大紀町議会は、昨年3月の議会議員選挙において、町民の皆様の審判を仰ぎ、新たに16名の議員がその重責を担うこととなりました。議員一同、当町の発展のため、精一杯努力する所存であります。

さて、昨年は、国内外の政治・経済・社会情勢が激しく揺れ動き、リーマンブラザーズに端を発した世界同時不況の波は、中山間の小さな町に暮らす私たちの生活にも深刻な影響をもたらした不安定な一年でありました。

このような情勢の中で実施されました衆議院議員総選挙において、民主党が単独過半数を大

きく上回る308議席を獲得して圧勝、歴史的な政権交代により鳩山政権が誕生しました。これは、約7割という投票率が国民の関心と、政治のあり方を変えなければならぬという強い思いが反映されたものであり、年金や医療などの社会保障、景気や雇用、地域の衰退などに大きな不安を持っている国民が「国の未来と国民の生活がかか

る大事な選挙」ととらえた結果ではないかと思っております。内閣は、こうした国民の不安の解消に積極的に取り組まれ、将来に安心と明るい希望を抱くことができる国民本位の政策を実施していただき、わが国の発展と国民の福祉の向上にまい進されることを強く願っております。

地方自治体といたしましては、地域主権を確立し、基礎自治体を重視するという民主党の政治姿勢に期待しているところ

であり、マネーフレストにある地方自主財源の大幅拡充、国と地方の協議の場の法制化については、地方の意見を十分配慮しながら早急に具体化し、真の地方分権改革が実現されるよう期待するものであります。

議会といたしましても、次代の変革にあつた議会運営に努め、急速に変化する社会経済情勢の柔軟かつ弾力的に対応できるように、果たすべき役割と責任を自覚し、議会機能を充実させ、多様化する町民ニーズを的確に把握しながら活発な議論による政策決定をしなければならぬと再認識するところであります。

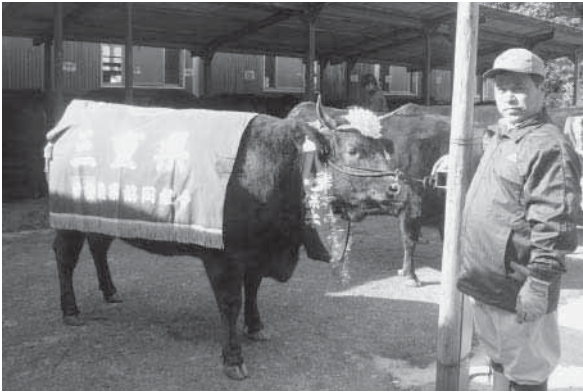
これからも町民の皆様方が、安全・安心して暮らせる住みよいまちづくりのため、議員一同、様々な諸課題に取り組み、解決に向けて力いっぱい努めて参る所存であります。どうか、わが大紀町をもっと

元気にしていくために、町政、町議会を身近な問題としてこれまで以上に関心を持っていただき、町民の皆様とともに手を取り合って明るく活力ある町づくりを進めてまいりましょう。

本年も町民の皆様にとつて素晴らしい年になりますよう、ますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



11月20日(金) 七保肉牛共進会



▲北村徳郎さんと優等賞1席のふくみ号

JA伊勢大宮支店野原肉牛集出荷所で、毎年恒例の「七保肉牛共進会」が行われました。出品された80頭の七保肉牛が厳正に審査され、北村徳郎さん(打見)肥育の「ふくみ号」が見事優等賞1席に選ばれました。

11月15日(日) 大紀町テニス大会



大紀町テニス協会主催のテニス大会がふれあいの里コートで行われ、町内外の男女あわせて20チームが参加しました。参加したみなさんは日ごろの練習の成果を発揮しながら楽しいひとときを過ごしました。

12月6日(日) 大紀町ジョギング大会

大宮中学校周辺を走る「大紀町ジョギング大会」が行われ、大勢の人が参加しました。当日は大宮中学校グラウンドをスタートし、5.65kmと1.85km、1.28kmの3コースに分かれて走りました。スタートから勢いよく走りだす参加者たちに沿道からは、大きな声援が送られていました。



伊勢茶品評会・ 松阪肉牛共進会で入賞



▲岡田一彦さん(写真左)と谷口町長(写真右)

11月18日(水)津市で行われた伊勢茶の品評会褒賞授与式では普通煎茶部門において大辻正俊さん(野添)が三重県議会議長賞、中西孝次さん(野添)が関西茶業協議会長賞を受賞しました。

また、11月29日(日)に松阪市で行われた「第60回松阪肉牛共進会」には大紀町から20頭が予選を通過し、本選では優秀賞に岡田一彦さん(野原)肥育の「かおる号」が三席に入賞しました。



まちの話題

12月7日(月) 大紀町防災の日 避難訓練

12月7日(月)に『大紀町防災の日』に合わせて町内各地で防災訓練が行われました。これは昭和19年12月7日に起きた東南海地震津波の惨禍を教訓に、防災意識を高め、いつ発生してもおかしくないといわれている東海地震などの大規模地震に備えるための訓練です。

当日はサイレンを合図に災害対策本部が設置され、避難所での避難人員の確認や情報伝達活動、各地区で防災備品の点検や取り扱いの訓練などが行われました。



◀ 消火器訓練の様子



▲ 防潮扉を閉める様子



▲ 消防用ホースの使い方を確認

住民一人ひとりが日ごろから災害に備え、訓練を通じて防災を身近に感じ、近い将来に起こるといわれている東海・東南海・南海地震に備え、防災意識を高めましょう。

12月15日(火) 大平つつじ山保存会へ 感謝状を贈呈



地域の緑化並びに名所保存に多大な貢献をされたとして、大平つつじ山保存会会長小倉関蔵さん(写真右)に谷口町長から感謝状が手渡されました。大平つつじ山保存会は平成18年からつつじ山の自生つつじの保存や管理活動を行い、今回は笠木溪谷にシャクナゲを300株植栽されました。

12月10日(木) 人権パレード出発式



12月4日～12月10日の人権週間にあわせて大紀町人権擁護委員協議会による人権啓発パレードが行われました。パレードでは町内の各地域及び小・中学校をまわって人権尊重の啓発活動を行いました。



議会 だより

議会事務局 Tel.86-2248

例を改正するものです。

■財産の貸付けについて

…原案可決

大宮昆虫館廃止に伴う当施設の平成43年度までの貸付に関するものです。

■財産の無償譲渡について

…原案可決

大宮昆虫館廃止に伴う当施設の平成44年度以降の無償譲渡に関するものです。

■紀勢地区広域消防組合規約の変更に関する協議について

…原案可決

当該組合の規約変更に伴うものです。

■非核三原則の法制化を求める意見書

…原案否決

■紀勢地区広域消防組合議会議員の選挙

当該組合議会議員は元坂明副議長に決まりました。

■大紀町移動通信用鉄塔施設条例の一部改正について

…原案可決

移動通信用鉄塔施設を永会木屋区に整備したため、本条

第4回定例会

平成21年第4回定例会を12月16日から18日までの3日間の会期で開会し、平成21年度補正予算や条例改正などを審議しました。

す。

■一般質問

次のとおり、議員11名が一般質問を行いました。

元坂明議員

- ①七保出張所の今後について
- ②ふれあいの里阿曾温泉について
- ③紀勢笠木溪谷もみじ茶屋について

大西満穂議員

- ①高齢化社会における福祉の充実について
- ②産業振興について
- ③安心安全な町づくりについて
- ④健康づくりについて

北出幸一議員

- ①大紀町社会福祉協議会運営費補助金について
- ②再度老人福祉について
- ③県道南島大宮大台線道路改良事業について

藤原正幸議員

- ①柏崎駅のトイレ設置について
- ②オームズの操業と雇用について

遊休農地の対策について

- ④大台病院の存続について

小倉嘉治議員

- ①大紀町主要公共施設、「集会所」の管理、その他について
- ②地場産業の育成について
- ③大紀町総合計画について

筒井健治議員

- ①閉鎖施設及び廃校舎等の町有遊休財産の維持管理と有効活用について
- ②大台厚生病院への支援について
- ③過疎対策債について

大東政司議員

- ①再び町内交通体系の充実と地元タクシー業者の営業との両立策について
- ②林業振興策と地元材の活用促進について
- ③観光施設への入り込み客を増やす対策について

中世古弘議員

- ①地元企業の経済対策及び産業の育成について
- ②谷口町長の就任後9ヶ月の実績と、今後のマニフェスト実施について

山川和基議員

- ①公共交通と福祉運送について

一般廃棄物について

- ②一般廃棄物について
- ③町道の新設基準について
- ④コンプライアンスについて
- ⑤職員の採用について

柏木昭久議員

- ①20年度決算をふまえ、今後の行財政運営の進め方について
- ②子育て支援対策について
- ③昆虫館閉館のその後の状況について

出馬益子議員

- ①福祉の充実について



みんなの広場

2月号(2月19日発行予定)掲載の
締切りは1月15日(金)です。

短歌

再会を果せし遠き友よりの「出会いに感謝」の文の嬉しく
唐松の黄葉に真紅のナナカマド互みに織り成す駒ケ根の秋
病み癒えて再び立てる駒ケ岳冷え初む秋の空気吸ひ込む
気忙しき心静めて書く賀状恙なく生く証となして
はらからと夫の供養に和みつつ小春日和の熊野路を行く
母逝きし齢になるまであと五年強かに生きむ詠むを続けて
納屋隅の裁縫箱に残りたる二十歳の私の錆びし指貫
寺山の銀杏大樹の色づくを心待ち居り夕映えの中に
あの人に書いて見ようか絵手紙を下す字で良い下手な絵で良い
子の代でコンビとなりし酒店の二升徳利母屋に座る

越水 好恵

中桐 綾

服部 利恵

乾 恵美

伊藤 みさ

紙谷 孝代

中世古起和

中井 敦子

大西貴美子

柏木 里

つぎつぎと丸き蕾みを育みし胡蝶蘭は命言祝ぐ
孔孟は中国革命の邪魔になる論語を捨てて語録翳しぬ
朝まだき仕込みしうどん切り刃より手繰る頃には陽も射しそむる
赤と黒ラセン模様の渦の中に近しき人のまた逝けるかな
びくともせぬ太き丸太を山深く架線に吊るすが担ぎて夫は
明日にはもう鳴かぬかもコウロギの弱き声聞きつつ濯ぎ物干す
奥伊勢の大紀の町に羅針盤大漁旗は初陽にゆれる
全八冊読みし感動よみがえる大河ドラマの坂の上の雲
講座終へ友と語り帰る夜のほてりし頬に細き雨降る
泣いたとて帰る家さえもう無くてそれらも燃えるふるさとの山

小林 佳子

小関 辰夫

村田 薩子

小山ます代

生駒 さが

小倉 千代

米倉 懐

米倉 弘子

小野 朱美

俳句

山姥の居そうな畑茶花咲く
届けらる通草に深き山の色
秋深む飛騨に匠の技を見る
冬浪や七里御浜の座礁船
霧立ちて山を静かに包みこむ
四代の雨戸軋むや雁渡し
彼の人も老々介護冬に入る
癒されし皇后の笑み菊日和
木犀の香の中にいて師を恋ひぬ
つるし柿蜂にも与え吾も喰ぶ
裏木戸へ廻ればそこは虫浄土
墓移す郷おだやかな小春かな
相性が良くて八十路か月と萩
畦草の伸びるに任す刈田あと
去年今年廻り舞台は夢絵巻
勝独楽を頭上へ漢の娶り唄
骨を折る浅き岸辺の大根は
猪垣の錠は針金出入口

西村 電雨

根来 千代

小倉きよなみ

宮原 達洲

喜多千保子

畔地佳永子

浮田 美代

宮原 千枝

清原 房

山添 公路

喜多 次

生駒ちづ代

山畑 正巳

大野 楼山

藪部 唯逸

仲山あつし

植村金次郎

奥山 泉

流すものもうないかしら秋出水
柚子湯出て身体の中が風を呼ぶ
きんぴらの匂い確かに秋の暮
釣瓶落とし花いちもんめあと一人
老ゆもまた楽しきことよ冬便り
竹帚飛び乗る遊び雁渡る
霜月やまだ見つかからぬ心の鍵
雨上る紅葉の山の下にいて
秋蝶の待ちあわせたる無人駅
読み耽る万葉恋歌秋深し
透きとほる空腹感やすすぎ原
行く秋を詰め込みて旅靴かな
丑の年雲一つなき十五夜なり
立冬の門灯丸く声丸く
帰り道気持ち飛び出す猫じやらし
運動会本気で走るパパ嫌い
しぐるるに髪は薄さも知りけり
秋雨の滝の如しやトタン屋根

奥山 和子

奥山津々子

小倉 稜子

卓球 路

北村やうこ

瀬古 多永

出口 美敏

中村 千工

中村真知子

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



防災安全課だより

備えよう!! 非常持ち出し品・備蓄品



現在、東海、東南海、南海地震という大地震がいつ起きてもおかしくない状況です。いざ!というときに困らないよう非常持ち出し品や備蓄品を備えておきましょう。

🌀非常持ち出し品・・・災害発生時などに備え、家族構成に合わせて必要最小限に絞り込み、リュックなどに入れ、一度背負って両手が自由に動かすことができるか確認してみましょう。

※背負える限度は、成人男性15kg 成人女性10kgくらいです。

🌀備蓄品・・・被災直後の生活を支えるために、1人あたり3日分を目安として食料、水などを準備しましょう。水は1人あたり1日3リットルを目安に、長期間保存可能な水を家族構成に合わせて用意しておきましょう。

📌さあ、そろっているかな?チェックしよう!!

🌀非常持ち出し品

貴重品(現金、印鑑、重要書類の番号等を記したもの)	飲料水・食料	懐中電灯	マッチ・ライター・ろうそく等
携帯ラジオ	乾電池	救急セット	常備薬
使い捨てカイロ	ヘルメット・防災ずきん	防塵マスク	タオル
手袋	三角巾	缶きり・ナイフ	ポリ袋
ティッシュペーパー	歯磨きセット	衣類	下着・上着
生理用品	筆記用具・住所録	ミルク、紙おむつ (幼児等のいるご家庭は必要です。)	



🌀備蓄品

- 非常食(3日分)・・・すぐには、救援物資は届きません。確保しておきましょう。
- 飲料水(3日分)・・・この数日間を過ごせるだけの飲料水、家族の人数分備えましょう。
1日分の日安：1人3リットル
- カセットコンロ・固形燃料 等

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318

携帯電話の無線局開設

平成21年度 町単独事業 移動通信用鉄塔施設整備事業により、平成21年12月18日から永会木屋地区に、NTTドコモ東海のエリアが拡充され、携帯電話の通信サービスが開始されました。
※au・ソフトバンクに関する通信サービスは不感帯地区です。



◀木屋集会所の隣にあります。



問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214



柏崎・大内山支所の宿直時間が変わります

平成22年1月1日から、

柏崎支所・大内山支所の宿直時間を午後5時15分から午後10時まで

とし、午後10時から、翌朝の午前8時30分までの緊急時の対応については、役場本庁及び錦支所で行います。

柏崎・大内山地区の町民の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、日直(土・日・祝日)時間につきましては、従来どおり、午前8時30分から午後5時15分です。

問い合わせ

本庁 TEL86-2212

錦支所 TEL73-3111

柏崎支所 TEL74-1211

大内山支所 TEL72-2211

要介護認定者の所得税、住民税の障害者控除について

要介護認定者の所得税、住民税の障害者控除について

要介護認定を受けている方で下記に該当される場合、所得税及び住民税の障害者控除を受けられます。該当される方は、「障害者控除対象認定書」を役場健康福祉課へ申請していただくこと認定書を交付いたします。「障害者控除対象認定書」を確定申告の際に提示することで控除が受けられます。

その年の12月31日において、要介護認定を受けており、次に該当する方

(1)特別障害者控除対象者

次のいずれかに該当する方

直近の介護認定審査会資料における障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がB1、B2、C1またはC2、あるいは認知症高齢者の日常生活自立度がⅢa、Ⅲb、ⅣまたはM

(2)障害者控除対象者

上記特別障害者控除対象者に該当しない方で次のいずれかに該当する方

直近の介護認定審査会資料における障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)がA1またはA2、あるいは認知症高齢者の日常生活自立度がⅡaまたはⅡb

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216



税巡回申告相談会のお知らせ

平成21年分の所得に係る町・県民税の申告と、所得税の確定申告が2月16日(火)から始まります。**所得税の確定申告、町・県民税の申告期間は2月16日(火)～3月15日(月)**です。今年も申告期間にあわせて、次のとおり申告相談を行いますのでご利用ください。

相談期間

平成22年2月16日(火)～平成22年3月11日(木)(土曜日・日曜日を除く)

時間 午前9時30分～午後4時

※ただし、2月26日(金)については午前10時～正午、午後1時～午後3時30分

巡回相談会場のお知らせ

対象地区	月日	相談会場
滝原地区・船木地区・三瀬川地区	2月16日(火)	大紀町役場本庁
	2月17日(水)	
阿曽地区	2月18日(木)	
	2月19日(金)	
大内山地区	2月22日(月)	いきいきプラザ
	2月23日(火)	
柏野地区、崎地区(長野・東宮原・西宮原)	2月24日(水)	大紀町コンベンションホール
崎地区(高尾～古和河内)	2月25日(木)	
大紀町全域 伊勢税務署職員による確定申告相談会	2月26日(金)	
七保地区(黒坂・野原)	3月 1日(月)	多目的センターふるさと館
七保地区(野添・打見)	3月 2日(火)	
七保地区(金輪・古里)	3月 3日(水)	
七保地区(藤・木屋・神原)	3月 4日(木)	
錦地区(東伸・東・元・福羅・高倉)	3月 8日(月)	紀勢老人福祉センター
錦地区(奥出・上・宮前・中・石橋・的場・里・角・釜土・築地)	3月 9日(火)	
錦地区(桜・旭・洲崎・荒坂・浅谷・花園・新生・扇・姫坂)	3月10日(水)	
錦地区(姫川・新・日の出・若葉・叶越・のぞみ・あけぼの・栄)	3月11日(木)	

※消費税の申告相談については行っておりませんので、伊勢税務署へご相談ください。

※2月26日(金)は大紀町にお住まいの方すべてを対象としています。

※国民健康保険に加入の方で申告がない場合、国民健康保険税の軽減措置が適用されません。所得が無くても申告するようにしてください。

※申告書の受取りは申告期間中については役場本庁、各支所で行っております(業務時間内に限る)。

※期間中どちらの巡回相談会場でもご利用いただけますが、混雑が予想されるため出来るだけお住まいの地区の巡回相談会場にお越しいただきますようご協力ください。



所得税の確定申告及び町・県民

お持ちいただくもの

- ・収入のわかるもの(源泉徴収票、所得計算のわかるものなど)
- ・必要経費のわかるもの
 - ※営業、農業、不動産の事業所得の申告をされる方(購入時の領収書、帳簿などをご用意ください)
- ・国民健康保険、介護保険の支払証明書など社会保険料の支払金額がわかるもの
- ・国民年金、生命保険料、地震保険料などの控除証明書
- ・筆記用具、計算用具、印鑑
- ・預金通帳などご本人名義の口座番号のわかるもの

申告が必要な方とは？

■平成22年1月1日現在、大紀町にお住まいでしたか？

➡
いいえ

H22年1月1日現在に在住していた市区町村で申告してください。

↓ はい

■平成21年中に収入がありましたか？

➡
いいえ

町・県民税の申告は不要です。但し、国民健康保険税の減免を受ける場合や、所得証明の発行が必要な方は申告が必要です。

↓ はい

■税務署へ確定申告書を提出しますか？

➡
はい

町・県民税の申告は不要です。

↓ いいえ

■給与または公的年金以外に所得はありましたか？

➡
はい

営業や農業、不動産等の所得がある方は申告が必要です。

↓ いいえ

■平成22年1月1日現在、給与または公的年金の支給を受けていましたか？

➡
いいえ

平成21年中に会社を退職した方等は、町・県民税の申告が必要です。

↓ はい

会社等から役場へ給与支払報告書が提出されている場合は、町・県民税および国民健康保険税の申告は不要ですが、医療費控除など所得控除を受ける場合は申告が必要です。

確定申告書作成コーナーのご案内

国税庁ホームページに確定申告書が簡単に作成できる「確定申告書作成コーナー」があります。

こちらを利用すれば、パソコンを使用してご自分で確定申告書や収支内訳書を作成、印刷、保存することができます。

【国税庁ホームページ】 <http://www.nta.go.jp>

【確定申告書作成コーナー】

<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kakutei.htm>



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

各種資金融資の

相談は商工会へ

まだまだ厳しい経済状況で
す。

中小企業・個人事業主の皆様
さん、事業経営に必要な各
種資金の相談は「あなたのため
の商工会」が引き受けま
す。ぜひ、「ご相談ください」。

問い合わせ

大紀町商工会

Tel74-1379

※なお、倒産防止や売上減少
によるセーフティネット保証
制度のご相談や認定申請は役
場商工観光課(Tel86-224
3)までお尋ねください。



伊勢地域農業共済事務組合の
事務所が移転しました

伊勢地域農業共済事務組合
事務所が伊勢市藤里町から御
園町に移転しました。

移転先

〒516-0804

伊勢市御園町長屋1221

問い合わせ

伊勢地域

農業共済事務組合

Tel0596-2283350

Fax0596-2283312

1月10日は

「110番の日」

110番は、緊急通報用の
電話です。110番の目的に
添った正しい利用をお願い
します。

困りごとなどの相談は

Tel059-224-9110

又は

「#9110」(プッシュ回線・
携帯電話のみ)へお電話して
ください。

携帯電話での通報は、移動
しながら話すと、通話が途切
れたり、聞こえなくなったり
する場合がありますので必

ず、立ち止まって通話をして
ください。

聴覚障がい者の方は、次の

手段をご利用してください。

メール110番(携帯電話の

み)

アドレス <http://mie110.jp>

ファックス110番

Fax059-22910110

問い合わせ

大台警察署

Tel84-0110

新春税務講演会開催

本年度も三重県下税務連絡
協議会主催により、名古屋国
税局長をお迎えし、講演会を
開催いたします。この機会に
ぜひご参加ください。

とき

平成22年2月2日(火)

時間

午後3時～午後5時

場所

神宮会館入講堂(内宮前)

内容

◆新春特別講演

「税務行政の国際的潮流」

講師

名古屋国税局長 井坂喜浩氏

◆名古屋国税局長賞受賞者及
び作文紹介

参加費

無料

申込み及び問い合わせ

伊勢税務連絡協議会

Tel0596-2251555

2010年
世界農林業センサスにご協力をお願いします

平成22年2月1日現在で、全国一斉に「2010年世界農林業センサス」
が実施されます。

この調査は、我が国の農林業の生産構造や就業構造、農山村地域の実
態を明らかにすることを目的に5年毎に実施している大切な調査です。

農林業を営んでいる皆様のとこに1月中旬から県知事から任命さ
れた調査員がお伺いいたしますので、調査にご協力をお願いいたし
ます。

《主な調査内容》

- ◆世帯員の構成と就業状況
- ◆農地、山林の所有と利用状況
- ◆農林産物の生産販売の状況
- ◆農業・林業の労働力 などを調査します。

問い合わせ 企画調整課 Tel86-2214



脂質異常症(高脂血症)とは？

ヘルスマイト

▼3つの指標があります

脂質異常症の診断基準(空腹時採血) ※1つでも該当すれば脂質異常症と診断されます。

高LDL-コレステロール血症	LDL-コレステロール値140mg/dl以上
低HDL-コレステロール血症	HDL-コレステロール値40mg/dl未満
高中性脂肪血症	中性脂肪値150mg/dl以上



LDL-コレステロール・・・増えすぎると動脈硬化が進みます。
 HDL-コレステロール・・・少なすぎると動脈硬化が進みます。
 中性脂肪・・・・・・・・・・増えすぎるとLDL-コレステロールとHDL-コレステロールのバランスがくずれ、動脈硬化が進みます。

▼コレステロールをコントロールするには・・・

《食事で気をつけること》

- ◆動物性脂肪の取り過ぎに注意 ◆青魚、大豆、野菜にはコレステロールを下げる働きがあります。
- ※ただし、ホルモンの影響もあるので、食事のみでコントロールするのは難しいこともあります。

コレステロールを下げる水溶性食物繊維	魚の油で血液サラサラ	糖質のとり過ぎに要注意
食物繊維には、体内でコレステロールや中性脂肪の吸収を妨げ、体外に排出します。特に、水溶性食物繊維である、ひじき、わかめなどの海藻類、こんにゃくなどは、コレステロールを減らすのに効果的です。	植物性油脂(リノール酸とオレイン酸)はコレステロールを下げ、動脈硬化を防ぎます。魚には血液を固まりにくくする作用があり、EPA(エコサペンタエン酸)には、中性脂肪の合成を抑える働きがあります。	中性脂肪を下げるには「アルコールは適量」、「適度の運動」、「禁煙」を心がけましょう。中性脂肪を下げれば、HDL-コレステロール値は自然に上がります。また、お菓子や果物の食べ過ぎ、過度の飲酒は中性脂肪が増えるので要注意です。



切干しごはん

〈作り方〉

- ①お米は研いでざるにあげておく。
- ②切干し大根はよく水で洗ってから分量の水(2カップ)に10分ほどつけてもどす。
- ③②をボウルの中でよく絞り、ざっと刻む(戻し汁は捨てないこと)。
- ④ニンジンも千切りにする。
- ⑤炊飯器にお米と③の戻し汁を入れ、水を足し2合分よりやや多めに入れる。
- ⑥⑤に調味料とすべての材料を入れ、全体に混ぜてから炊く。

(1人分)【エネルギー 200kcal 蛋白質 3.7g 脂質 0.5g 塩分 1.0g】



ヘルスマイト

服部 ヒトミ、伊藤 日那子

〈材料5人～6人分〉

お米	2合
切干し大根	30g
ニンジン	20g
水	2カップ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
かつおぶし(細)	6g



こんにちはは保健師です

花粉症対策について

日本人の約16%が花粉症だといわれています。つらい花粉症の症状を抑えるには、花粉飛散開始時期、あるいは花粉症状が出たらすぐにアレルギー治療薬を飲み始めるなどの初期療法が効果的です。また、外出時はマスクやメガネをするなどの自己ケアも効果的です。早め早めのしっかりした花粉症対策が花粉シーズンを上手に過ごすポイントです。

＊＜花粉症とは？＞

スギやヒノキなどの花粉によって生じるアレルギー性疾患で、主に、くしゃみ・鼻みず、鼻づまりなどを引き起こすアレルギー性鼻炎と、目がかゆくなる、涙目、目が充血するなどのアレルギー性結膜炎があります。

●花粉症を引き起こす植物

スギ・ヒノキ・カモガヤ・オオアワガエリ・ブタクサ・シラカバなど



＊＜花粉はいつごろから飛散する？＞

花粉症の代表的な原因であるスギやヒノキは10月中旬頃から少しずつ飛び始め、1～2月頃に一齐に飛散します。

＊＜花粉の飛散が多い時間帯は？＞

午後1時～3時頃(地域によって差があります)です。また、雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので、飛散する量が多くなります。

＊＜花粉症対策＞

テレビやインターネットで花粉飛散情報などをチェック



飛散の多い日や時間帯の外出を控える



飛散の多いときは窓を閉めておく



外出時はマスク、メガネをする



帰宅時は衣服や髪をよく払う



帰宅時は洗顔、うがいをして、鼻をかむ



表面がけばけばした毛織物などのコートは避ける



こまめに掃除をする



2月の ぐらしのカレンダー

●成人健康相談 持 健康手帳

時間は受付時間です

▼大宮

9日(火)

9:30~10:15 金輪集会所(櫃井原)/頓登集会所
 10:45~11:30 打見構造改善センター/中村集会所
 13:30~14:00 黒坂生活改善センター/長者野集会所
 14:30~15:00 野添集会所/下り集会所
 15:30~16:00 ふるさと館/毘沙野集会所

23日(火)

9:30~10:15 野原新田集会所
 10:45~11:30 野原生活改善センター
 13:30~14:00 神原集会所
 14:30~15:00 板取集会所
 15:30~16:00 木屋集会所

▼紀勢

5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

10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

17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

12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

19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

26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 藺部一郎様宅前

●妊婦・産婦・育児相談 持 母子健康手帳

2日(火) 10:00~11:30

大内山子育て支援センターすくすく

●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 母子健康手帳、問診票(3歳児は目と耳のアンケートと尿)

*対象児の保護者には個別に通知します。

紀勢会場

(錦地区・柏崎地区・大内山地区の方を対象とします)

24日(水) みなとホール

受付13:00~13:30

1歳6カ月(H20.6.1~H20.8.31生まれ)

2歳6カ月(H19.6.1~H19.8.31生まれ)

3歳6カ月(H18.6.1~H18.8.31生まれ)

●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

4日(木) 13:30~15:00 阿曾公民館
 10日(水) 13:30~15:00 滝原公民館
 12日(金) 10:00~11:30 紀勢老人福祉センター
 16日(火) 10:00~11:30 紀勢児童館
 18日(木) 10:00~11:30 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) 9:30~11:00 いきいきプラザ
 25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。



満1歳!
お誕生日おめでとう

滝原 ^{さだけ やまと} 佐竹 大和 ちゃん
父・俊輔 母・弘美

やんちゃ盛りの大和★これから色々な経験しようね。大好きだよ♡



大内山 ^{ひがし とあ} 東 叶亜 ちゃん
父・勇喜 母・愛

まりあ姉ちゃんが大好きな、叶亜で～す♡♡ヨロシク♡♡



錦 ^{なかにし はると} 中西 遥大 ちゃん
父・貴一 母・美絵

♡お誕生日おめでとう♡いつもニコニコ元気いっぱい育ててね★



金輪 ^{にしむら まなみ} 西村 愛美 ちゃん
父・貴幸 母・尚美

愛らしい笑顔の愛ちゃんお誕生日おめでとう元気な笑顔ふりまいてネ



錦 ^{おくら たつよし} 小倉 龍允 ちゃん
父・昌也★母・舞子♡

9ヶ月で歩いた小さい龍♡毎日兄ちゃんとイタズラばっかり～☆



錦 ^{おくがわ あれん} 奥川 阿蓮 ちゃん
父・謹司 母・公美

食べる事とお出かけが大好き★我が家の天使です★



1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

阿 曾 温 泉
 入浴割引券(大紀町)
 有効期限: H.22.2末
 200円/人
 (家族5名まで)