



# たいき

2010.3 No.61



**主な内容** 平成22年度狂犬病予防注射の日程について/1人親家族等卒業祝金のお知らせ/防災安全課だより/ほか

2月27日(土)ななほ保育園の週紺式が行われました。

# まちの話題

2月16日(火)

## フォトコンテスト表彰式

大紀町観光協会主催の「大紀の四季百景フォトコンテスト」入選者の表彰式が大紀町本庁舎で開催されました。「大紀の四季 フォトコンテスト」は平成20年7月から約1年間、それぞれの季節に分けて作品を募集し、その中から特選1作品、入選4作品、佳作13作品が選ばれました。



2月6日(土)・7日(日)

## 50mバタフライで優勝

三重県ジュニアオリンピック冬季大会が鈴鹿市国際公認プールにおいて開催され、県内より776人のスイマーが全国大会を目指し、熱き戦いが繰り広げられました。当町からは阪本祐也君(大宮小4年生)が参加し、50mバタフライで見事優勝を決め、東京辰巳国際水泳場で開催される全国ジュニアオリンピック大会への出場が決まりました。全国大会でも頑張ってください。

2月21日(日)

## 藤保育園閉園式



藤保育園で閉園式が開催され、園児による歌の披露やもちまきが行われました。

閉園式には園児と保護者以外にも藤保育園を卒園した小学生や地域の住民の方が訪れ、保育園の一室で今までの藤保育園の遠足や卒園式などの写真展示を懐かしそうに眺めていました。



# まちの話題

2月27日(土)

## ななほ保育園竣工式



藤保育園と野原保育園が統合し、4月から開園する「ななほ保育園」の竣工式が行われました。当日、関係者が見守る中、玄関前でテープカットが行われた後、式典や園児等によるもちまきや内覧会が行われました。

2月25日(木)

## 谷口町長と語る会



大紀中学校第一体育館で大紀中学校の1年生40名が「地域調べ」を行い、その活動内容を谷口町長と服部教育長を向かえ発表しました。始めは緊張した面持ちの生徒も時間がたつにつれ、さまざまな意見が飛び交うようになり、和やかな雰囲気の中会は終了しました。

3月3日(水)

## 寄付金目録贈呈

アサヒビール(株)「美し国おこし・三重」の取り組みの趣旨に賛同し、春と秋の年2回、県内で発売されたスーパードライの缶1本につき1円(秋からピンビールも対象)を寄付し、宮川流域の環境歳暮事業に活用するという取り組みを進めています。



▲津村中部統括本部長(写真左)から秋の販売分の寄付金の目録が谷口町長(写真右)に贈呈されました。

3月1日(月)

## 防火パレード出発式



役場本庁前で春の火災予防週間に合わせて防火パレードの出発式が行われました。出発式の後、町民の皆さんに防火に対する意識を高めてもらうため防火パレードに出発して行きました。



# 議 会 だより

議会事務局 TEL86-2248

## 第1回臨時会

平成22年第1回臨時会を2月10日に開会しました。

審議結果は次のとおりです。

## ■平成21年度大紀町一般会計補正予算

…原案可決

国の平成21年度二次補正による「地域活性化・きめ細かな臨時交付金」及び地域活性化・公共投資臨時交付金を活用して行う事業の補正が主なものであり、2億8700万円の追加計上となりました。

## ■財産の取得について(教育用デスクトップパソコン等)

…原案可決

学校で使用する教育用デスクトップパソコンと教務用ノートパソコンを取得するためのものです。



## ■財産の取得について(デジタルテレビ)

…原案可決

学校で使用するデジタルテレビを取得するためのものです。

## 防災安全課だより

### 身近でできる防災対策「家具の転倒防止」

平成7年1月17日に発生した阪神淡路大震災で亡くなった方は6千人を超え、その死因の9割近くはかぐ転倒などによる「圧死」です。また、負傷者4万3千人のなかには、建物に特別な被害がないにもかかわらず、家具の転倒や散乱によって、逃げ遅れたり、室内でケガを負った方も多数含まれています。地震への対策でもっと身近でできるのが家具の転倒や錯乱によって、逃げ遅れたり室内でケガを負った方も多数含まれています。地震への対策でもっとも身近でできるのが家具の転倒防止や家具の配置の工夫です。大紀町では転倒防止金具(L字型金具)を無償配布し、平成22年2月14日(日)には高齢者等申請のありました世帯へ大紀町商工会建設部会員様、中部電力(株)様の協力を得て、金具の取り付け作業を行いました。



タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結しておく



食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきを敷く。扉が開かないように留め金具を付ける

#### ◆家具転倒防止のポイント

- 家具を正しく床面に置き、安定した状態で使用してください。
- 家具をしようするときは家具の状態をチェックしてください。
- 家具などで壁面に固定するときは、しっかりした柱や鴨居、棧の箇所固定してください。

#### ◆家具配置のポイント

- 寝る場所は家具の高さ分だけ離れるか、家具の脇にする。
- 倒れた家具で出入り口がふさがれないように、出入り口付近に家具を置かない。

#### 問い合わせ

防災安全課 TEL73-3318





4月号(4月16日発行予定)掲載の  
締切りは3月26日(金)です。  
5月号(5月21日発行予定)掲載の  
締切りは4月16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。  
※誤字のないようにお願いします。漢字にはふりがなを  
ふってください。  
※写真等の応募もお待ちしています。  
(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

巡り来る村の行事の秋葉山有志集いて和む日溜り  
寄りそいて並び動かぬ冬鯉の命を保つ凍る池底  
大草原の風雲児角界の伝統文化を解せず去りぬ  
術後三年を無事にすこし今日冬至ゆず湯にメスの跡を温む  
川原に鬼追ふ小石拾ひをり節分の慣ひ捨て切れづして  
小雪舞う墓地に読経の僧の声夫逝きひと年早もめぐり来  
びしびしと雪まじりの風戸をたく背を向け去りし君よなつかし  
記憶力おぼつかなくて幾度も繰り返し読む介護マニユアル  
元旦は切らずに掃かず針持ため福呼ぶ姿勢の一途さまぶし

米倉 弘子  
乾 恵美  
服部 勝人  
服部 利恵  
伊藤 みさ  
中桐 綾  
中井 敦子  
大西貴美子  
小林 佳子

山峡の冷気は霧なり地に沈みライトは遠くを照らし出さざる  
月明りを出でこし鹿の足跡か暗きその穴に薄霜かかる  
ト口箱に真鯛青き光閉じ冬の厨に置かれていたり  
向かうの山の枯草茂るひと処夕日に映えて跳ねるは羚羊  
天駆けて還り来ませと詠みしより八年経たり外は吹雪きぬ  
鈍色の空に杉木立くつきりと映し出されて映は暮れゆく  
学校へ行くことのなきわれなれど負けるものかと人生綴り  
師走きて餅つく機械の試運転元気に動くゆく歳の暮れ  
窓の外かやの穂ゆれてもの寂し微熱の続く今日も暮れ行く

小関 辰夫  
村田 薩子  
小山ます代  
生駒 さが  
紙谷 孝代  
中世古起和  
小野 朱美  
米倉 憬行  
米倉 悦

## 俳句

あるがまま生きて傘寿の屠蘇を受く  
どんと火の弾けて八十二歳に  
山に老ゆ生涯狭き初御空  
野仏もおろがみ古道枯れすすき  
玉砂利を歩いて一句初詣  
新春の空へと上がれ親子風  
氏神に篝火舞ふや去年今年  
掌の中の温き鯛焼き初不動  
日四代想ひそれぞれ年つまる  
初詣注連縄高き那智の滝  
昨日とは違ふ水呑み年新た  
一年の思ひを込めて蹴始  
美しき山河に住みて福参り  
稜線をくつきり初日のぼりけり  
嬰子の握りしめたる春日影  
普段着のもたつく暮し四日かな  
餅腹を空かしに山へ小鉦さげ  
初日の出半熟卵が好みです  
年あらた十指の感触確める

浮田 美代  
清原 房  
宮原 達洲  
西村 雷雨  
山畑 正巳  
喜多千保子  
大野 楼山  
生駒ちづ代  
根来 千代  
山添 公路  
宮原 千枝  
畔地佳永子  
小倉きよなみ  
喜一多 次  
園部 唯逸  
植村金次郎  
植村立風子  
奥山 和子  
奥山津々子

蒨葎草拵む指先も雪に染む  
清流や晦日の小雪呑込みて  
銀世界カレライラストスキー板  
コート脱ぎ闊歩してゆく橋の人  
落葉焚き椅子取りゲームの始まりぬ  
七草や活気でてくる少しづつ  
春光や地酒片手に村を出る  
初春や小猫一匹村静か  
嫁が君二泊三日の予約席  
舞う雪に渴きし音す流れかな  
七たび洗い晒しも初景色  
慎重に捲りたかりし初暦  
初詣新宇治橋を渡りけり  
幾つものシユプール幾人もの瞬間  
とけないで目と耳付けた雪うさぎ  
今日のことあれこれ決める焚火かな  
ダルマストープ抱えて一日過ぎにけり  
笑い声尽きぬ老等の日向ぼこ  
亀鳴くや新妻ピカソの絵に見惚れ

小倉 稜子  
卓球 路  
神戸 裕貴  
北村やうこ  
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  
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  
清水 梅風  
仲山あつし



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

行政書士無料相談会

開催のお知らせ

とき

平成22年3月27日(土)

時間

午後1時30分～午後4時

場所

山海の郷入り口ホール及び  
小会議室

相談内容

相続 遺言 農地 建設業  
契約 離婚 金銭トラブル  
悪質商法 会社設立

困っていることはありませんか。お気軽にご相談ください。

問い合わせ

三重県行政書士会伊勢支部  
Tel.0598-74-0031



後期高齢者医療から

「医療費のお知らせ」

三重県後期高齢者医療制度に加入している方の、平成21年度の「医療費のお知らせ」は希望者に送付いたします。送付を希望される方は平成22年5月末日までに左記までご連絡ください。

問い合わせ

三重県後期高齢者医療  
広域連合事業家  
Tel.059-221-6884

国家公務員

採用試験案内

人事院は平成22年度中に次の採用試験を行います。受験案内・受験申込書は郵便でも請求できます。詳しくは人事院中部事務局にお問い合わせください。

受付期間

◆I種試験  
インターネット

平成22年4月1日(木)～

平成22年4月3日(土)

郵送又は持参

平成22年4月1日(木)～

平成22年4月8日(木)

◆II種

インターネット

平成22年4月10日(土)～

平成22年4月14日(水)

郵送又は持参

平成22年4月12日(月)～

平成22年4月21日(水)

◆III種

平成22年6月22日(火)～

平成22年6月29日(火)

受験案内等の配布開始日

I種、II種

平成22年2月1日(月)

III種

平成22年5月10日(月)

問い合わせ

人事院中部事務局

Tel.052-961-6888

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

平成22年

自衛官等募集案内

◆幹部候補生

応募資格

22歳以上26歳未満

※22歳未満の方は大卒・平成23年3月卒業見込み含む

試験期日

平成22年5月15日(土)

平成22年5月16日(日)

※飛行要員希望者のみ

◆一般曹候生

応募資格

18歳以上27歳未満

※高校3年生を除く

試験期日

平成22年5月22日(土)

◆予備自衛官補

応募資格

一般公募

18歳以上34歳未満

技能公募

18歳以上で国家免許資格

試験期日

平成22年4月17日(土)～

19日(月)のいずれか1日

受付期間

幹部候補生及び一般曹候生

平成22年4月1日(木)～

平成22年5月10日(月)

予備自衛官補

平成22年1月12日(火)～

平成22年4月9日(金)

問い合わせ

自衛隊伊勢地域事務所

Tel.0596-23-3880



JR柏崎駅前に新しくトイレが完成しました。



# 環境水道課からのお知らせです



## 犬の飼い主の方へ

平成22年度 畜犬登録及び狂犬病予防注射の日程について

月 日	ところ	時 間	ところ	時 間
4月7日 (水)	柏野センター	8:30～ 9:00	阿曾公民館	9:15～ 9:45
	船木集会所	10:05～10:25	三瀬川生活改善センター	10:35～11:00
	神原集会所	11:15～11:30	ふるさと館	13:15～13:30
	藤児童館	13:40～14:00	板取橋バス停付近	14:10～14:20
	木屋公民館	14:30～14:40		
4月8日 (木)	紀勢老人福祉センター	8:30～ 9:20	三ヶ野生活改善センター	9:40～ 9:55
	コンベンションホール	10:05～10:35	駒コミュニティセンター	10:05～10:35
	役場大内山支所	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10日 (金)	滝原公民館	8:30～ 9:00	金輪公民館	9:20～ 9:40
	野添集会所	9:50～10:00	野原生活改善センター	10:15～10:45
	黒坂生活改善センター	10:55～11:25		

注) ※七保出張所は工事中の為、中止します。

※大幅に日程変更していますので各会場の時間をお確かめください。

※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。

◎登録犬にはハガキを送付します。ハガキが届きましたら、おもてに記載の問診項目は、必ずお答え下さい。また、記載事項に誤りがあるときは訂正して提出してください。

◎犬が死亡したとき、飼い主の住所・氏名や犬の所在地が変わったときには、大紀町役場に必ず届けて出てください。

◎首輪をしっかりとつけて、抜けないようにしてください。

※集合注射会場で注射を受けられない場合は、ハガキを持って動物病院で個別注射を受けてください。

散歩のときの犬の落とし物(ふん)は、飼い主が責任を持って処理しましょう。ティッシュとビニール袋があると、処理がしやすいです。



## 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。

問い合わせ 環境水道課 TEL86-2245



大紀町ふるさと大紀

「幸福まちづくり」応援基金にご寄附をいただきました

ご寄附をいただきましたみなさまには、心からお礼申し上げます。

❀大紀町へご寄附していただいた方々

※公表が可能な方をご寄附していただいた順に掲載しております。

※掲載以外にも多数の方々からご寄附をいただきました。重ねてお礼申し上げます。

氏名	住所	寄附金額
西村 俊彦 様	大阪府大阪市	非公開
永田 元也 様	三重県津市	非公開
原口 和央 様	東京都港区	非公開
堀江 定市 様	町内	非公開
大内山動物園 園長 山本 清號 様	町内	非公開
西 和三郎 様	非公開	700,000円
鈴木 光生 様	新潟県上越市	10,000円
清水 眞知子 様	埼玉県さいたま市	10,000円
清水 伸二 様	埼玉県さいたま市	10,000円
村田 明朗 様	愛知県名古屋市	非公開
小倉 永輔 様	愛知県名古屋市	非公開
中野 順隆 様	茨城県龍ヶ崎市	5,001円
田代 裕一 様	東京都中央区	10,000円
稲葉 仁 様	神奈川県相模原市	非公開
田川 新生 様	三重県松阪市	100,000円
室井 理沙 様	東京都目黒区	100,000円
津和崎 宏児 様	東京都品川区	5,500円
小倉 明 様	大阪府泉南市	非公開
乾 収 様	愛知県みよし市	非公開
豊岡 正宏 様	三重県伊勢市	10,000円
奥山 久和 様	東京都豊島区	60,000円
辻 依子 様	三重県津市	非公開
中村 玲 様	埼玉県川越市	10,000円

❀寄附申出者数56名

❀寄附金総額 5,013,003円

※平成22年2月28日領収確認させていただいた分まで掲載しております。3月1日以降のご確認分につきましては、以降の広報紙で掲載させていただきますのでご了承ください。



✿ご寄附の使途

(カッコ内は、大項目の内数です)

番号	項目	件数	金額(円)
①	海・緑と清流を継承し、やすらぎを創造するまちづくり事業	10	301,001
	1.家庭用新エネルギー普及支援事業	(5)	(146,000)
②	防災のまちづくりの推進と安心・安全なまちづくり事業	2	30,000
	1.消防資機材整備事業	(1)	(20,000)
③	自然とともに思いやりのある健やかなまちづくり事業	9	921,001
	1.子育て環境の整備(七保地区統合保育園)	(4)	(31,001)
	2.ホームヘルパー育成事業	(2)	(160,000)
	3.インフルエンザ対策事業		
④	情報技術を活かした快適なまちづくり事業	1	10,000
	1.行政6チャンネル放送		
⑤	人・モノ・情報交流のまちづくり事業	2	20,000
	1.広報たいき発行事業		
	2.大紀町地域イベント等支援事業		
	3.登山ルートデザイン委託事業		
	4.観光案内版設置事業		
	5.観光PR等推進事業		
⑥	共生・挑戦・創造・自立するまちづくり事業	5	55,500
	1.漁業活性化対策事業	(2)	(15,500)
⑦	地域を担うひとづくり事業	7	102,500
	1.ボランティア活動支援事業	(2)	(15,500)
	2.外国語指導助手導入事業・特別支援員導入事業	(1)	(10,000)
⑧	その他目的達成のため町長が必要と認める事業	20	3,573,001
	合計	56	5,013,003

問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214



## 一人親家庭等卒業祝金のお知らせ

大紀町に居住する一人親家庭等の子育てを応援するため、お子様の中学校卒業に際し、卒業祝金が支給されます。

- 支給要件 大紀町内に6か月以上住所を有する方で下記に該当される方。
- (1)母子家庭の母等である方
  - (2)父子家庭の父等である方
  - (3)母子・父子家庭等に準じる家庭の生徒の養育者である方



- 祝金の額 中学校卒業祝金 3万円

■申請書類

- (1)一人親家庭等入学・卒業祝金支給申請書(※大紀町役場健康福祉課又は各支所、出張所にあります)
- (2)一人親家庭であることの確認ができる書類(児童扶養手当証書の写し・戸籍謄本・母子年金・遺族年金・民生委員の証明等)
- (3)町外に所在する中学校を卒業の場合は、卒業が確認できる書類(卒業、終了証明書等の写し)

- 提出期限 3月31日(水)までに申請してください。

問い合わせ 健康福祉課 TEL86-2216

## 大紀町奨学金制度のご案内

大紀町奨学金制度は高等学校、短大、各種専門学校、大学に在学する向学心旺盛な学生、生徒で学資の十分でない者に対し、奨学金を貸与し、卒業後、社会のために貢献していただくことを目的としています。

◎申し込み資格

- ◆保護者が町内に在住する方 ◆世帯の前年度所得が500万円以下の方 ◆日本国内の学校に在学する方
- ※同一家族内で奨学生が2人まで、1人2回までが対象です。
- ※大学卒業後の専門学校は奨学金の主旨から対象外です。

◎貸与額および人員

- ◆高等学校生：年額120,000円 ◆短大・専門学校生：年額240,000円 ◆大学生：年額360,000円
- ◆定員 各20名

◎償還の方法

最終学校卒業後2年間据え置き期間を経た後10力年の年賦均等償還とし、利子は課しません。

◎申し込み方法及び期限

貸与を希望される方は、申込書に必要事項を記入の上、関係証明書を添付し、4月30日(金)までに教育委員会へ提出してください。

◎提出書類

- ①小学生申請書 ②奨学生推薦書 ③在学成績証明書又は出身校成績証明書(学校に申請)
- ④家庭状況表 ⑤在学証明書又は入学試験合格証明書写し(学校に申請) ⑥世帯の公的年間所得証明書

- ◎選考方法 奨学生選考委員会において家計・学力について基準に照らして審査決定します。

問い合わせ 教育委員会 学校教育課 TEL72-4040



# こんにちはは保健師です

## こころの健康～ストレスコントロールを～

3月15日から21日までの1週間は「こころの健康づくり週間」です。最近では社会環境が複雑になる中、子どもから大人まで精神的ストレスが増え、社会問題になっています。精神的ストレスが、不眠、心身症や生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。特に、春は卒業、入学、就職、退職、異動、転居など生活上の変化が大きい季節で、生活環境の変化が知らず知らずのうちにこころの健康に大きな影響を与えています。

### <こころの健康度をチェックしてみましょう>

あてはまるものは何個ありますか？

#### (A)身体症状

- |                                       |                                   |                                  |
|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいがする       | <input type="checkbox"/> よく肩がこる   | <input type="checkbox"/> よくのどが渇く |
| <input type="checkbox"/> 胸が圧迫されるようである | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる  | <input type="checkbox"/> 手足が震える  |
| <input type="checkbox"/> 腰が痛む         | <input type="checkbox"/> 便秘しがちである | <input type="checkbox"/> 全身がだるい  |



#### (B)こころの症状

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝早く目がさめる         | <input type="checkbox"/> 朝陰気な気分がする    |
| <input type="checkbox"/> 仕事にとりかかる気になれない   | <input type="checkbox"/> 根気が続かない      |
| <input type="checkbox"/> 物事がなかなか決められない    | <input type="checkbox"/> 何となく不安でいららする |
| <input type="checkbox"/> いっそ自分などこの世から消えたい | <input type="checkbox"/> これから先の自信がない  |
| <input type="checkbox"/> いつものように人に気軽に会えない |                                       |

#### 評価

(A)と(B)の合計が「10個以上あてはまると要注意」です。長引く時は専門家に相談しましょう。

### <ストレス解消対策>

- ①健康的な睡眠、運動、食習慣でこころと体の健康に努める。      ②自分自身のストレス状態を正確に理解する。      ③自分なりのリラックスのしかたを見つける。

④物事を現実的に、そして柔軟にとらえる。

⑤自分の考えを上手に表現するように努める。

- ⑥時間を有効に使ってゆとりをもつ。

- ⑦趣味や旅行などで気分転換を上手に図る。



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22年度分(平成22年4月号～平成23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、出張所などの窓口に配置しております。

納入方法 1部につき郵便為替1,000円を、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、年度途中で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 大紀町役場企画調整課広報たいき担当



# 風邪予防 からだほっかほか料理 ヘルスマイト

風邪は万病の元といわれるほど、こじらせると、気管支炎や肺炎など命にも関わります。風邪の原因となるウイルスに負けないように栄養のバランスのとれた食事や冷えないことが大切です。同じ環境であっても風邪をひく人、ひかない人がいるのはなぜでしょう？

## 風邪予防

寒い冬には体が冷えることで体の抵抗力が弱まったり、寝不足や食生活の乱れで栄養不足などになり、風邪をひき易くなります。



### ＊風邪にも負けない栄養管理

細菌やウイルスと戦う為に

- ◆免疫物質のもととなる・・・たんぱく質や鉄・亜鉛・銅などのミネラル
- ◆ウイルスの侵入を防ぐ(粘膜強化)・・・ビタミンA・C・Eなど(例：果物、野菜、ナッツ類)  
 ※ビタミンAは脂溶性なので脂と一緒に摂ると吸収率がよくなる。  
 ※ビタミンCは「加熱に弱」、「水に流れ出てしまう」ので注意。

### ＊体力の低下

体力が低下してくると免疫力が低下し、風邪にかかりやすくなります。睡眠不足は疲れが十分とれません。また、ストレスも体には悪影響を与えます。

### ＊口呼吸は免疫力低下

### ＊乾燥した環境

### ＊手洗い・うがいの励行

#### 体を冷やさない為に

- ◆温かいものを摂る。 ◆血行をよくするビタミンE、たんぱく質、鉄分を摂る。
- ◆甘い食べ物は体を冷やす。
- ◆体を温める食品・・・ニンジン・ニラ・ネギ・ダイコン・かぼちゃ・ゆず・タマネギ・ごぼう・唐辛子・しょうが・わさび・うめ・黒砂糖等
- ◆体を冷やす食品・・・トマト・キュウリ・ナス・レタス・ビール・ジュース・白砂糖・食塩等



(1人分)【エネルギー 122kcal  
 蛋白質 2.7g  
 脂質 2.4g  
 塩分 0.5g】

#### 〈材料 4人分〉

乾燥ひじき	6g
ニンジン	140g
れんこん	120g
じゃがいも	2個
塩	少々
粉寒天	4g
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
んにく	小さじ1
みりん・黒酢・ごま	各大1

#### 〈作り方〉

- ①Aを混ぜ合わせてあきます。ひじきは熱湯で戻します。
- ②ニンジン、れんこん、じゃがいもは一口大に切り、粉寒天と塩を入れたお湯で、固いものから順に入れ湯で、ざるにあげる。
- ③②を器に盛り、ひじきをふりAの合わせ調味料をかけます。

ヘルスマイト 服部 ヒトミ、伊藤 日那子



# 4月の 暮らしのカレンダー

## ●成人健康相談

持 健康手帳 時間は受付時間です

### ▼大宮

20日(火)

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

27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

4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

14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

21日(水)

9:30~10:45 中里・柝ヶ久保集会所  
 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

16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

30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  
 15:00~16:00 中野コミュニティセンター

## ●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)

19日(月) 滝原公民館

受付13:00~13:20

2歳6カ月(H19.8.1~H19.10.31生まれ)

2受付13:20~13:40

1歳6カ月(H20.8.1~H20.10.31生まれ)

3歳6カ月(H18.8.1~H18.10.31生まれ)

## ●妊婦・産婦・育児相談 持 母子健康手帳

6日(火) 10:00~11:30

大宮子育て支援センター すくすく

## ●にこにこ会

7日(水)	13:30~15:00	ふるさと館
8日(木)	10:00~11:30	紀勢老人福祉センター
8日(木)	13:30~15:00	阿曾公民館
14日(水)	13:30~15:00	野原生活改善センター
15日(木)	13:30~15:00	滝原公民館
16日(金)	9:30~11:00	いきいきプラザ
19日(火)	10:00~11:30	三ヶ野生活改善センター
21日(水)	13:30~15:00	阿曾公民館
22日(木)	13:30~15:00	ふるさと館
28日(水)	13:30~15:00	野原生活改善センター
30日(金)	13:30~15:00	滝原公民館

## ●400ml献血

12日(月)

9:30~10:30 錦漁協協同組合前  
 11:00~11:30 特別養護老人ホーム共生園  
 13:00~13:30 山海の郷  
 14:00~15:00 大内山酪農農業協同組合前  
 15:30~16:00 大内山支所 いきいきプラザ  
 協賛:奥伊勢ライオンズクラブ

日時などに変更がある場合は行政チャンネルで連絡いたします。



錦 <sup>にしむら</sup>西村 純 ちゃん

父・誠 母・忍

7月にお姉ちゃんになる純怜ちゃん♡  
これからも元気に育ってね♡



野原 <sup>いち たに あやか</sup>一の谷 綾香 ちゃん

父・将成 母・有加里

お兄ちゃんに負けないくらいおてんば娘です。明るく元気に育ってね♡



満1歳!  
お誕生日おめでとう

滝原 <sup>いとう みはる</sup>伊藤 美春 ちゃん

父・庸司 母・直美

色々な事に興味津々、元気いっぱい  
の美春です。♡



永会 <sup>さかもと</sup>阪本 もも ちゃん

父・正人 母・美帆子

お姉ちゃんと誕生日が一緒です  
これからも姉妹仲良くね♡



## B&Gプールが新しくなりました

B & G海洋センターのプールサイドが新しくなりました。4月1日(木)からご利用できます。

問い合わせ

教育委員会 生涯学習課 Tel.72-4040



### 行事・催し物のご案内

#### 錦ぶりまつり

とき 平成22年3月20日(土)

時間 午前10時～午後2時

ところ 錦第二魚市場場内 錦の魚を使って「食べる・買う・遊ぶ」イベント  
(問)錦ぶりまつり実行委員会(三重外湾漁協錦事業所内) Tel.73-2111

### 3月の納税など

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2月末現在( )内は前月比

人口	
男	
女	
世帯数	

阿 湯 泉  
入浴割引券(大紀町)  
有効期限: H.22.4末  
200円/人  
(家族5名まで)