

Public information of Taiki

広報

たいき



2011 **5** No.75

野原公園の藤(5月2日撮影)
60mの藤棚に藤の花が咲き誇り甘い香りを放っていました。

主な内容 議会だより／防災だより／行政相談・人権相談のご案内／再生資源集団回収事業奨励金制度のご案内／浄化槽補助金制度のご案内／水中ウォーキングで健康増進／各種がん検診など日程／ほか

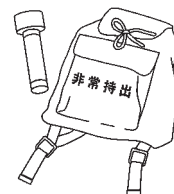
防災だより

目頃の備えが命とくらしを守ります

今日から始めよう防災対策

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！という時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て、家族構成に合わせて必要最小限度に絞り込み、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くらいが目安です。

●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。水は一人あたり1日に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(ほこりからのどを守ります。) | ☐ タオル |
| ☐ 三角巾 | ☐ 手袋 ☐ 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)

すぐには救援物資が届きませんので、確保しておきましょう。

レトルト食品、缶詰、アルファ米、乾パン、飴、菓子類などを家族の人数分備えましょう。

- ☐ 飲料水(3日分)

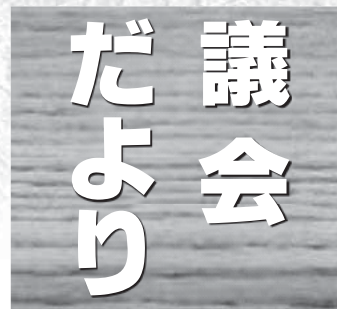
数日間を過ごせるだけの食料、飲料水の確保が必要です。

1日分の目安として、一人3リットル必要です。家族の人数分を備えましょう。

- ☐ カセットコンロ、固形燃料 等

問い合わせ 防災安全課 TEL73-3318





議会事務局 TEL86-2248

第2回臨時会

平成23年第2回大紀町議会臨時会を4月22日に開きました。

審議結果は次のとおりです。

■平成23年度大紀町一般会計補正予算(第1号)

…可決

102万7千円を追加し、予算総額65億6,102万7千円となる補正予算です。



■工事請負契約の締結について(大紀中学校給食室改築工事)

…可決

予定価格が6,000万円以上の契約については、議会の議決が必要のため。

会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です

20歳以上60歳未満の方は、公的年金への加入が法律で義務付けられています。

会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。

※ 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

手続きについて	住民課および各支所または、お近くの年金事務所へ「国民年金被保険者関係届書」を提出してください。
手続きに必要なもの	年金手帳
保険料額	国民年金の保険料(定額)は、月額15,020円(平成23年度)です。

問い合わせ 住民課 TEL86-2217



感謝状が贈られました

4月4日 大紀町行政へのご貢献に対して、感謝状の贈呈が2件ありました。



▲(右)喜畑隆之さん

大内山地区に山林を所有している縁で、グリーンパーク大内山の中庭に地元材を使用したログハウス風の東屋を寄贈していただいたことに対して、松阪市の㈱キハタトレーディング代表取締役社長 喜畑隆之さんに感謝状が贈られました。



▲(右)村田正樹さん

大紀町固定資産評価審査委員として4期12年にわたり税務行政に貢献された阿曽の村田正樹さんに感謝状が贈られました。

固定資産評価審査委員は、課税台帳に登録された価格について、不服の申し出があった場合、審査決定をする職務です。

鈴木英敬知事 津波避難塔などを視察



錦タワー(左)とジロハゲ避難所(下)で谷口町長から説明を受ける鈴木知事



5月1日 鈴木英敬知事が県内の防災対策を見直すため大紀町錦を訪れ、津波避難塔「錦タワー」や高台にある釜土避難所・ジロハゲ避難所を視察し、谷口町長から説明を受けました。

錦タワー視察後に、鈴木英敬知事は「災害を経験し、総合的に対策を取っていると感じた。備蓄食料や発電機、外部との連絡手段なども再検討し、県民の生命を守るためにどうすればいいか追究していく」と話されました。

鈴木新知事が来庁



▲庁舎前で、歓迎に対してあいさつされる鈴木知事

4月14日 鈴木英敬知事が三重県知事選挙当選のあいさつで大紀町役場を訪れました。町長、町議会、町内事業所代表をはじめ、たくさんの歓迎の中、鈴木英敬さんが当選のお礼をされました。

鈴木英敬さんは、日本全国の知事で最年少の36歳での当選となりました。

若い新知事のパワーで、今まで以上に県民の暮らしが良くなるようがんばっていただきたいと思います。



まちの話題

絵本の読み聞かせがありました



▲絵本の読み聞かせを熱心に聞く子どもたち

4月19日 大内山いきいきプラザの子育て支援センター「すくすく」で、「絵本の会」が行われ、読み聞かせボランティアの方たちによる手遊び・パネルシアター・しりとり遊び・絵本の読み聞かせなどの催しがあり、参加した25名の親子は楽しいひとときを過ごしました。

子育て支援センターは、子育て相談・親子のスキンシップ・他の保護者の方々とのコミュニケーションの場を提供して、楽しく子育てしていただけるようお手伝いをしています。

伊勢型紙彫型画展

ちょうけい が



4月1日～4日 ふれあいの里 木の実館で、滝原の柏木潤一郎さんによる伊勢型紙彫型画展が開催されました。

柏木さんは、伊勢型紙の魅力にひかれて趣味として始めてから30年以上になり、これを節目として、多くの人に伊勢型紙を知ってもらいたいと彫型画展を催されました。

紙に彫刻して作られた作品は、写真のような出来ばえで、訪れた人たちは熱心に見入っていました。

大内山エビネ展示会



◀エビネ蘭を觀賞する人たち

谷口町長から▶
表彰を受ける
喜多麻子さん



5月4日と5日 大内山B&G体育館で「大内山エビネ展示会」が開催されました。

今年で39回目となるエビネ展示会は毎年この時期に行われており、大内山エビネ愛好会の会員が育てあげたエビネ蘭およそ370鉢が展示されました。

展示会での審査の結果、喜多麻子さんの「大喜宝」が総合優勝となり、大紀町長賞と合わせて谷口町長から表彰を受けました。

和太鼓チャリティーコンサート



▲合同演奏の様子

4月24日 大台町の大台中学校体育館で、東日本大震災救援チャリティー和太鼓コンサートが開催されました。

このコンサートは、来場者に東日本大震災への義援金のお願いをすることと、奥伊勢から東北へ応援の願いを込めて、大紀町・大台町あわせて9つの和太鼓チームが合同して開催したもので、この日寄せられた25万円の義援金は、それぞれの町の社会福祉協議会を通して被災地へ送られました。



甘辛トーク

第2部

蝶々のひとりごと

第1回

寄稿に当って

合併までの、旧紀勢町当時の広報誌「きせい」に11年間116号まで連載していました。

大紀町長に就任後も

「続けたら」との声も戴いていたのですが・・・

2年が経過し、気分的には少し余裕が出来ましたので、その時々のお出来事や、町行政に対しての私の思い等を「有りの儘」皆さんに届けさせて戴く事も「良いかな」と考え再スタートをさせて戴きますので、拙文と自認のうえですが、気楽に御笑読下されば幸甚の至りであります。

“がんばれ日本”

平成23年3月11日、午後2時46分東北地方から関東にかけて起きた東日本大震災は私たち日本人にとっては子々孫々にまで忘れる事の出来ない未曾有の大災害であった。

私自身も5才で、昭和19年12月7日の錦地区で64名の尊い生命を失った、あの東南海地震による津波を体感し、20才で伊勢湾台風、チリ津波、七夕豪雨、その都度、現場復旧工事に関係したものである。地震も恐ろしいが、津波はその速さ、エネルギーは、いかに科学が発達しようが人類の力では到底予測する事も、防ぐことも、出来ない強い相手である。一週間程経った3月20日頃テレビで、運よく助かったのだらう小さな女の子が高台から「お母アさん」と、何度も母を呼び娘のそばで祖母父母だろつか、なだめる姿が痛々しい。一方で宮城県南三陸町役場の防災担当職員の遠藤末希さんは、あの日、町防災庁舎の2階の放送室から「津波が来ます。高台へ逃げて下さい」と連呼している声を、数日たって両親が「せめてもう一度娘の声を聞いておきたい」と関係機関に頼んだ

のか、高台からの映像と声をテレビに映し出していた。3月30日の伊勢新聞にも載っていたが、冷静で聞き取りやすい呼び掛けが繰り返されたのを、当日海岸にいた両親にも、その声が届いたという。末希さんの未は未来で、希は希望であったそうである。今秋に結婚式を控え、準備を進めていたそうである。3月にはウエディングドレスの新作が出るので母親と見に行くのを楽しみにしていたらしい。その建物の1階上の3階の屋上に同じ役場職員が津波の状況を見る為に30人居たが20人が第1波で流され、残った10人が助かり、その一人は町長であったという、同業者として町長さんの心境を考えると胸が痛む、今月の11日か12日に同町にも寄るつもりでいる。お会い出来れば御指導を仰ぐつもりである。同時刻高台の高校に避難した人々も波にさらわれる職員の姿が見えたそうである。罪の無い何万人という人命を奪う海、何が母なる海か”と腹が立ち大好きな筈の海を呪う、同時に私たち人間の脆さを痛感する。あ

の日から床に入る時間が又遅くなった様である。頭の中は津波の事でいっぱいである。我が町から一人の犠牲者も出さない方法はないのか、必ずある筈である。あの津波を防ぐ事は出来ない。しかし逃げる事、逃がす事は出来る。その準備をする時間があるのか私には判らない。そんな思いの50日だった。先日(5月1日)連休で雨天にも拘らず、鈴木知事が来町され、錦タワー、そして釜土とジロハグ避難所の3ヶ所を御視察いだたく、1時間半余りの知事の質問に答え、現状報告、これからの町の防災対策について説明する。知事もしっかりと受け留められた様子であった。旧紀勢町当時から河川水害をはじめ防災については少しは体験した中での心得は持っていたし、職員にも町内関係者にも、その思いを伝えて来たつもりであったが、あの日からは、又いちからの出直しである。津波来襲の折、いままでだったら、船舶の沖出しを漁協組合の相談には、「沖へ出す様に」と指示を出していたが、あの日数日後のテ

レビで映し出された海上保安庁の船員が撮ったという映像を見る限りであるが、多少は若い頃に漁港工事をしていたので、船の事は判っていたつもりで居たが、15mの波は体感した事はない。その事ですでに谷口兄組合長とも話をしているが、沖出しは一考を要する。船で家が壊される事より、沖出しをする船員の生命の方が大事である。一方であの日の津波で犠牲となった人々の中には、役場職員、消防団員、警察官といった方達も多かったと聞く、この問題についても再検討をしなければならない。同時に有事の時の全方的な事前・事後対応も再検討をしなければならない。

私事ながら、3人目のひ孫が先程生まれました。

平成23年5月5日夜9時

自宅にて

大紀町長 谷口友見



行政相談・人権相談のご案内

とき・ところ

平成23年6月8日(水)	
10:00~12:00	コンベンションホール 滝原公民館
13:00~15:00	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

◆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、お気軽にご相談下さい。

「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。

ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守られます。お気軽にご相談下さい。

なお、当日都合の悪い方は、下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。

◆相談者

行政相談委員

氏名	電話番号	氏名	電話番号
谷口 道治	73-2301	野村 昇	83-2718
中桐 悦子	72-2445		



人権擁護委員

氏名	電話番号	氏名	電話番号
村田 明雄	86-3776	大西 竹一	85-0764
小倉 均	74-0108	西村 敏喜	73-2596
西川 順司	72-2845		



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



再生資源集団回収事業奨励金制度のご案内

ごみの減量化、資源の再生化を図り、廃棄物に対する住民の意識を高めることを目的として、集団回収活動を行う団体に対して奨励金を交付しています。

①対象団体 子ども会・婦人会・町内会・PTAなどの営利を目的としない団体

②対象品目と補助金額

対象品目	補助額
紙類(新聞・ダンボール・雑誌等)	1kgあたり5円
缶類(アルミ缶及びスチール缶)	1kgあたり3円
ビン類(一升ビンやビールビン)	1本あたり2円

※ 回収量に応じて予算の範囲内で交付します。

③ 対象期間 毎年4月から翌年3月まで

浄化槽補助金制度のご案内

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下さい。

補助限度額(平成23年度)

人槽区分	補助金	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	
8～10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下さい。

* 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

浄化槽をお使いの皆さまへ検査の案内

◇法定検査は、(社)三重県水質保全協会より連絡いたします。

◇法定検査は、次のことを検査します。

- ・保守点検、清掃が適正に実施されて浄化槽が正常に稼働しているか。
- ・良好な水質が確保されているか。

* 法定検査案内対象者には「受験案内書」が送付されます。

* 法定検査(11条検査)料金表

(単位：円)

人 槽	20人以下	21人～100人	101人～300人	301人～500人	501人以上
単独浄化槽					
合併処理浄化槽	3,800	8,000	15,000	17,000	24,000



問い合わせ (社)三重県水質保全協会 検査課 TEL059-226-0010



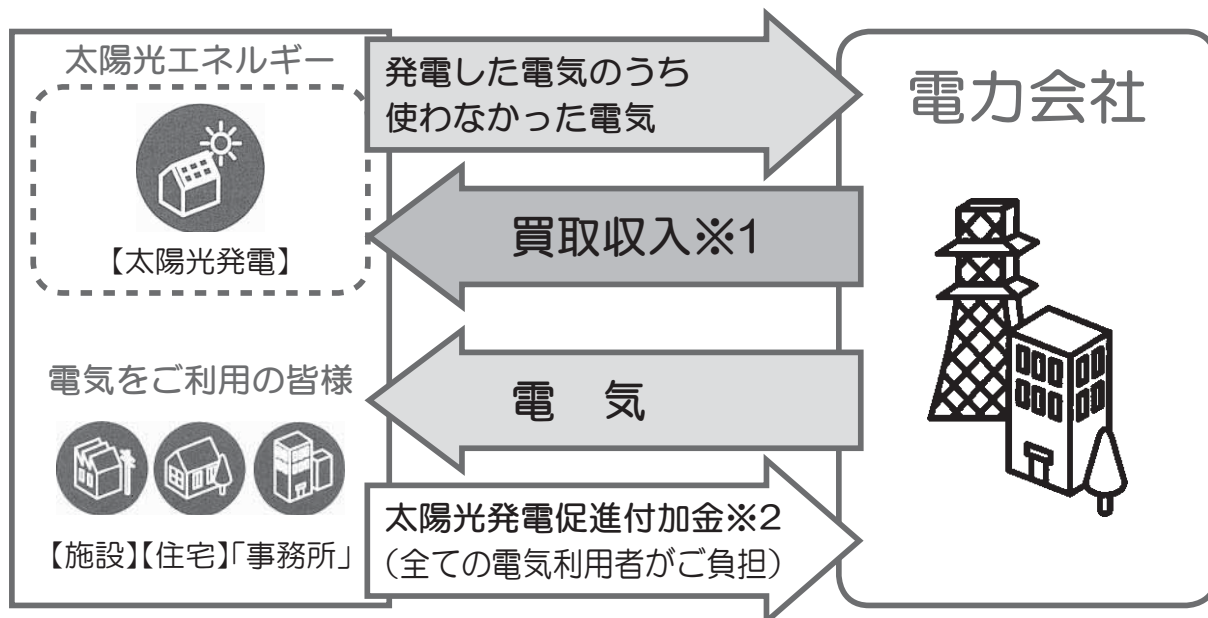
太陽光発電促進付加金の実質負担が始まります

家や事業所において太陽光で発電された電気のうち、使わなかった電気の買取りを電力会社に義務づける「太陽光発電の余剰電力買取制度」が平成21年11月からスタートしていますが、買取りに必要な費用は「太陽光発電促進付加金」という項目で、平成23年4月分から電気料金の一部として、電気を使うすべての方にご負担をお願いすることになります。

標準家庭(1カ月の電気使用量が約300kWhの場合)のご負担額は、月に3～21円程度となり、ご負担額は、太陽光発電の普及のために使われます。

太陽光発電の普及・拡大を国民全体で支援するために、本制度へのご理解をお願いいたします。

「太陽光発電の余剰電力買取制度」のしくみ



※1平成23年度に導入された方の買取価格は、住宅用(10kWh未満)は42円/kWh等となり、住宅用(10kWh以上)及び非住宅用は40円/kWh(平成23年4月1日以降に新たに設置されたことが国の設備認定(RPS認定)等により、申込時に確認されているものに限る。)等となる見込みです。

※2太陽光の余剰電力の買取りにかかるお金。電気料金の一部として、電力を使うすべての方にご負担いただくしくみです。

電気のご使用量1kWhごとに一定金額が課金されますので、電気の使用量が少ないほど付加金も少なくなります。

問い合わせ 経済産業省 資源エネルギー庁 再生可能エネルギー推進室
(5月まで)TEL0570-057-333 受付時間 9:00～20:00
(6月以降)TEL03-3501-1511



子どもの人権110番

平成22年中に法務省の人権擁護機関が救済手続を開始した人権侵犯事件数は、21,696件で、前年度比で478件(2.3%)増加しました。

事件の特徴的な動向をみると、児童に対する暴行虐待が対前年比6.3%増加し771件、学校における「いじめ」に関する件数は対前年比51.9%と大幅に増加し、事件数2,714件と過去最高となりました。このような子どもをめぐる人権問題の解決への取り組みの強化を目的として、今年度も全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として無料電話相談が実施されます。

- ◆と き 平成23年6月27日(月)～7月3日(日)
8:30～19:00(土・日は10:00～17:00)
- ◆電話番号 津地方法務局 「子ども人権110番」
0120-007-110(全国共通フリーダイヤル・無料)

保護命令手続きとは

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(DV防止法)が施行されてからまもなく10年を迎えようとしています。

保護命令手続は、申し立てが容易で、発令までの期間が短い利用しやすい手続きであり、違反には刑事罰が設けられています。

配偶者暴力に関する保護命令制度を利用し、平成22年12月までに裁判所に申し立てられた保護命令事件は約2万3100件で、発令された事件は約1万8300件です。

保護命令手続全般についての詳細は、ホームページからも閲覧できますのでご利用ください。

問い合わせ 津地方裁判所事務局総務課庶務係 TEL059-226-4172

ホームページ <http://www.courts.go.jp/>

守って！電波のルール

「電波利用環境保護周知啓発
強化期間6月1日～10日」

電波の利用にはルールがあります。コードレス電話や特定小電力トランシーバーなどの無線機器を購入するときは、必ず「技適マーク」が付いているか確認してください。

また、外国規格のトランシーバーは、防行政管理無線やテレビ放送等に妨害を与えるおそれがあり、国内では使用できません。



【問い合わせ】

総務省 東海総合通信局

◆不法無線局の相談

052(971)9107

◆テレビ等の受信障害の相談

052(971)9648





7月号(7月15日発行予定)掲載の
締切りは6月17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。

(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

昨夜よりの雪はうつすら積りいて園児ら赤き頬して遊べり
父母の没日読みある春彼岸北風ゆるむ山寺の碑に
大津波後の瓦礫にランドセル数多残さる芽吹き季節に
大津波に打ちのめされし日本に静かにそつと桜咲き初む
久方の恵みの雨に出おくれし桜一せいに咲き盛りたり
ひと枝の蜩梅活けて思ひ出づ伊賀の窯場に土こねし日を
天変の地異とはかくも惨かな拍車を掛ける人災原発
しまひ忘れし一つに運命ありやなし過去閉じ込めしむらさきの袋
亡骸の写らざりしをせめてもと山と積まるる瓦礫観てをり

俳句

朝酒や怒涛見しより春の風邪
初音して静かな里の動き出す
五平餅春は名のみ木曾路かな
杉花粉無口な人のなほ無口
花にまだ少し間のある桜餅
目を伏せて素足の仏初ざくら
被災地に降るは冷たき春の雪
春耕や土の息吹と機械音
再会は校舎の庭や春の地震
空づく遠き被災地雪となる
恵方より初音の届く山の村
廃校をのがれし庭のさくら花
ままことの客となりたる春の蝶
資料館明治をいまに春ひと日
たんぼの足元くずす日向かな
ピラ貼のピラ飛ばされて涅槃西
レタス剥ぐ障子破る音のして

蘭部 唯逸
根来 千代
畔地佳永子
山添 公路
宮原 千枝
清原 房
喜多千保子
喜多 次
生駒ちづ代
宮原 達洲
山畑 正巳
西村 電雨
浮田 美代
小倉きよなみ
植村金次郎
植村立風子
奥山 泉

沈丁花一枝トイレの女神へも
なんじやもんじゃ石臼どんと置かれて
修羅の道抜けて傘寿の根深汁
ラベンダー一枝手にしてナースかな
六キロのウォーキング春駆け足
蓬摘み男結びの籠の紐
髪結えば忘るる春の愁かな
車椅子梅の匂いの中にあり
鉄棒に宿題残し卒業す
雛飾る六畳部屋を占拠して
春はあけぼの犬が催促する散歩
ものの芽やTAROの精神俳句にも
色気なき我が身なれども春は来る
日向ぼこタローと呼ばばニヤーと鳴く
淡雪や低めの声ですれ違う
図書室の私を覗く春の雪
こうなごは醬油すこし先ず一献

奥山 和子
奥山津々子
小倉 稜子
北村やうこ
卓 球 路
瀬古 多永
出口 美敏
中村 千エ
中村真知子
西 扶左男
濱草 坪
東 砂都市
平見 翠玉
見並 康子
宮原 浩美
宮原 来実
吉田 弘一

米倉 悦
米倉 懐行
乾 恵美
伊藤 みさ
服部 勝人
服部 利恵
米倉 弘子
小山ます代
紙谷 孝代

日のあたる庭に紫陽花植ゑかへて術後の夫の体調のよし
新しき茶碗揃えて母を待つりハビリ終えて帰ってくる日の
陽のあたる樹より咲きたる藪椿春陽をうけて咲きてあかるし
壁となり阿武隈川に逆流し家も車も飲みこみし地震
マンサクは黄緑の花咲き初めしに寒のもどりに粉雪の舞ふ
高速道退避車線にジャツキ上げタイヤ交換の夫凜凜しかり
結核を病みし日我を遠ざけし一人を今に怨みてをらず
草抜きし形のままだに軍手置き冷せし真水音たてて呑む
春彼岸近づき夫もいそいそと黄泉平坂還りくるらむ

生駒 佐賀
中世古起和
糸川 恵子
大西貴美子
小倉 千代
小林 佳子
小関 辰夫
柏木 里
村田 薩子

俳句ひと言

仲山あつし

兄軍旗負い臘夜の千里飛ぶ
掲句は、私達の世代の上の世
代で、太平洋戦争で戦没された
多くの御霊に捧げる私の鎮魂の
句であります。兵士のままで時
間の止った御霊は、祖国のため
に犠牲になられた英霊として、
永久に国民に記憶されるべきだ
と考えます。戦前、戦中と、俳
句界も激動の時代でしたが、戦
後、新しい観点からの再出発と
なり俳句隆盛の現代に至ってい
ます。重ねて夏石番矢氏の論で
すが、夏石氏は、「俳人とは元
来共同体に埋没できずに詩的眞
理を求めさう人間を意味し
ていたはずである。」と、俳句界
に一石を投じました。金子兜太
師は、俳人の「定住漂泊論」を展
開しました。両論共、句作りを
する上での素晴らしい指針と
なり、特に定住漂泊に考え
させられます。



こんにちは保健師です

水中ウォーキングで健康増進

健康のために食事に気をつけたり運動に取り組んだりしている人は多いと思いますが、効果的な運動ができている人は決して多くないと思います。仕事で時間がとれなかったり、天候が災いし、つい億劫になってしまったり、健康のためとはいえ運動を続けていくことは簡単なことではありません。しかし、室内プールで歩くことで簡単に効率的な運動効果を得る方法があるのをご存知ですか。



【写真】

トロピカルガーデン温水ウォーキングプールでの水中ウォーキングの様子

水中ウォーキングのメリットは、水の特性である浮力・抵抗・水圧・水温を利用して運動ができるところにあります。浮力があることで、腰あたりで体重は約半分に、肩まで水につかると10分の1にまで軽減します。それにより、体に無理な負担をかけることなく筋力運動ができます。また、水の抵抗があることで膝関節や腰部に瞬間的に大きな力がかかることはありません。体が水の抵抗を受けるので、転倒の心配もありません。また、水の抵抗による運動効果が得られます。胸まで水中に入った場合、水圧のため自然に呼吸が深くなり、複式呼吸をするようになります。その分酸素供給量が増え、呼吸筋が鍛えられて呼吸機能が向上します。また、全身の血圧循環が改善されます。特に水深の深い足元にかかる大きな水圧がポンプの役割をし、足の血液を心臓に送り返す働きがよくなり、心臓の機能も向上します。

肥満の解消は水中ウォーキングの大きな効用のひとつです。プールの水温は体温より少し低い温度に設定されています。水中に入ると体温が奪われるので、体は体温調節を図ろうとし、このとき脂肪の燃焼効率が高まることで肥満の改善につながります。さらに、呼吸機能の向上などによる効率的な有酸素運動と、水の抵抗を利用した筋肉運動などが相乗的に作用し、肥満の解消が期待できます。

また水中ウォーキングは**生活習慣病の予防・改善**にも効果が認められています。たとえば2型糖尿病の場合、有酸素運動を続けると、筋肉がエネルギーとしてブドウ糖を取り込み血糖値を下げることができます。また、インスリンの働きもよくなり、すい臓への負担も少なくなります。また、肥満の解消は糖尿病、高脂血症や高血圧の予防や改善に大きな影響を及ぼします。



水中では、浮力によって重力から開放されることでリラクゼーション効果が生まれ、ストレスが軽減されます。その結果交感神経の緊張が緩和され、血圧の低下にもつながります。また、**肩こり、腰痛などの改善**に大きな効果があります。水中での浮力や抵抗を利用して効果的な筋力運動を行うことで、筋力がアップされ、全身の筋力がほぐされることに加え、肥満の改善などが、相乗的に作用し、筋肉痛や関節痛の改善が期待できます。

このように、高齢者をはじめ、普段はなかなか運動に取り組めない人も、水中ウォーキングによって、安全に驚くほど効率的な運動効果が得られるのです。

肥満、生活習慣病や関節痛で悩んでいる方、新しいライフスタイルとして水中ウォーキングを生活の中に取り入れてみてはどうですか。



小関ひろしクリニック 小関 寛 院長 著

問い合わせ

健康福祉課 保健師 TEL86-2216

アスパラガスののり和え

【材料(2人分)】

アスパラガス	1束
市販なめたけ	大さじ1
焼きのり	1枚
大根おろし	大さじ1

【1人分】

エネルギー	11kcal
蛋白質	1.0 g
脂質	0.0 g
塩分	0.7 g



【作り方】

- ① アスパラガスは縦半分に切ってさらに3等分してゆでる。
- ② 焼きのりは遠火であぶって細かくちぎる。
- ③ なめたけと大根おろしと①をあわせ、のりを加えてあえる。

ヘルスマイト



「濃い味つけ」は食べ過ぎを招きます

味の濃い物には食欲増進作用があり、食べ過ぎて太るもとです。



- 味を確かめずに調味料をかけない

- むくみによって体重が増加しやすい



- 体内の塩分濃度が高くなるため薄めようとして水分を大量にとり、心臓や血管への負担が大きくなる



塩分は1日10g未満を目標にしましょう 減塩のコツ



- 調味料をつけるときは小皿を使い、片面だけにつける



- 酢や柑橘類の酸味をきかせる



- 天然だしをたっぷり使う



- おかずの味に濃淡をつけ、味の濃い物は1品だけにする



- 新鮮な食材を使い、素材の味を味わう



- 汁物は具だくさんにし、汁の量を少なくする



- 食べ過ぎないたくさん食べれば薄味でも塩分とり過ぎに



- 塩分の多い食品を控える
インスタントの食品だし、ハム・かまぼこ・つくだ煮・干物などの加工食品、魚卵(いくら、めんたいこなど)、味付けごはんや寿司飯、しっかり味付けした煮物、漬物など

【ラーメンの例】

汁の飲み方による塩分摂取量の差
汁に含まれる塩分5.1 g

全部残す	1.9 g
1/3飲む	3.0 g
半分飲む	3.5 g
全部飲む	5.1 g

全部飲んだときと全部残したときの差は3.2 gにも!!

※塩小さじ1杯は6 g

※めんに含まれる塩分0.3 g

資料：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーションたべナビ君



●にここ会

2日(木)	13:30～15:00	ふるさと館
7日(火)	13:30～15:00	阿曽公民館
9日(木)	10:00～11:30	紀勢老人福祉センター
	13:30～15:00	野原生活改善センター
13日(月)	13:30～15:00	滝原公民館
15日(水)	13:30～15:00	ふるさと館
21日(火)	10:00～11:30	三ヶ野生活改善センター
	13:30～15:00	阿曽公民館
24日(金)	9:30～11:00	いきいきプラザ
28日(火)	13:30～15:00	野原生活改善センター
30日(木)	13:30～15:00	滝原公民館

※6月の健康相談・健康体操はお休みします。

●妊婦・産婦・育児相談

持ち物 母子健康手帳

7日(火) 10:00～11:30

大内山子育て支援センター すくすく



●平成23年度 検診日程について

◆肝炎ウイルス検査・各種がん検診

※乳がん検診は、マンモかエコーのどちらか1つです。

場 所		受付時間 午前の部9:00～11:30 午後の部13:30～14:30											
		野原生活改善センター	ふるさと館			滝原公民館		阿曽公民館	コンパニオンホール		紀勢老人福祉センター	いきいきプラザ	
月 日	(曜日)	6/16 (木)	6/6 (月)	6/23 (木)	6/1 (水)	6/26 (日)	6/9 (木)	6/5 (日)	6/30 (木)	6/17 (金)	7/3 (日)	6/12 (日)	
肝炎ウイルス検査 肺・胃・前立腺 がん検診		午前のみ											
乳がん 検診	大腸がん検診 (容器回収)	午前 午後	午前 のみ	午前 午後	午前 のみ	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 のみ	午前 午後	午前 午後	
	マンモ	午前 午後		午前 午後		午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後		午前 午後	午前 午後	
	エコー 午後のみ			午後 のみ		午後 のみ	午後 のみ	午後 のみ	午後 のみ		午後 のみ	午後 のみ	
子宮がん検診		午前 午後		午前 午後		午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後		午前 午後	午前 午後	

◆歯周疾患検診

実施期間 平成23年6月～12月

実施場所(50音順) 木村歯科医院、ひがし歯科医院、ひまわり歯科クリニック

※町内歯科医院により、休診日・診療時間が異なります。

詳細については申し込みのあった方に、歯周疾患検診票及び案内文書を郵送しますので、ご覧下さい。

◆大腸がん検診(容器配付)

配付日時 平成23年5月23日(月)～7月1日(金)まで ※土・日、祝日を除く

8:30～17:15

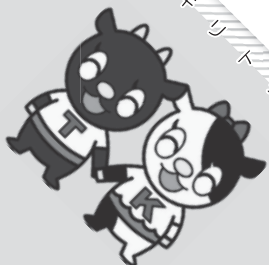
配付場所 本庁健康福祉課 TEL86-2216 七保支所 TEL83-2711

錦支所 TEL73-3111 柏崎支所 TEL74-1211

大内山支所(いきいきプラザ) TEL72-2211

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216

日時などに変更がある場合は行政チャンネルでお知らせいたします。





錦 ^{にしむら} 西村 ^{だいあ} 大亜 ちゃん

父・誠 母・忍
愛想もんの大ちゃん♡
大きくなったね!!
姉ちゃんと仲良く♡



錦 ^{たにぐち} 谷口 ^{にこ} 仁心 ちゃん

父・航平 母・理恵
名前通りのニコニコ笑顔に
いつも幸せいっぱいもらっ
てます。😊

満1歳!
お誕生日おめでとう



崎 ^{やまぞえ} 山添 ^{かほ} 果朋 ちゃん

父・高雅 母・麻里
我が家の家宝(かほ)です★
いっぱいの笑顔と幸せありがとうね♡

チャリティー魚^と々^と錦^{きん}市^{いち}

東日本大震災により、豊かな漁港も壊滅的な被害を受けた被災地の漁業復興支援に取り組みたいという思いから、錦ぶりまつり実行委員会及び大紀町漁業活性化推進協議会の仲間たちが開催しました。

このチャリティーで皆様からいただいた180,428円の募金は、三重漁連を通じて東北各県漁連へ送られました。



1時間近く前からお客さんが集まり始め会場の魚市場が人でいっぱいになりました。



ブリを買い求めようと長蛇の列ができていました。



イセエビの海賊焼きも飛ぶように売れていました。



ひろめ(海草)の味噌汁がふるまわれました。

5月の納税など

軽自動車税
国民健康保険税
介護保険料
水道料金

町のすがた4月末日現在()内は前月比

人口	10,157人 (−21)
男	4,776人 (−2)
女	5,381人 (−19)
世帯数	4,293戸 (+6)