



201112 No.82

たいき



11月12日 錦地区ヘリポート周辺で、県、
県警、自衛隊、海上保安庁と連携した三重県・
大紀町合同防災訓練が行われました

主な内容 議会だより／防災だより／要介護認定者の
所得税、住民税の障害者控除について／ほか



議会事務局 Tel86-2248

第5回臨時会

平成23年第5回大紀町議会臨時会を11月21日に開きました。

審議結果は次のとおりです。

■財産の取得について
(災害用給水車)

…原案可決

災害時等における住民への飲料水の確保に万全を期すため、給水車を取得するものです。



産業建設常任委員会の視察

11月21日(月)、産業建設常任委員会委員5名による、三重外湾漁業協同組合錦事業所の視察が行われました。

この視察は、漁協の概要と業務内容について詳細を把握するために実施されたもので、三重外湾漁協理事をはじめ次長の説明に対し、委員から活発な質疑応答が交わされました。

防災だより

— 年末の交通安全県民運動 — 運動期間：12月11日(日)～20日(火)

運動の重点

- ① 子どもと高齢者の交通事故防止
例年、年末は交通の流れ・量の変化などにより、交通事故が増加します。
次代を担う子供のかけがえない命と交通死者数の約半数を占める高齢者を社会全体で交通事故から守りましょう。
- ② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
万が一事故に遭ったときの被害を軽減させるため、全ての座席でシートベルトを着用し、乳幼児にはチャイルドシートを着用させましょう。
- ③ 飲酒運転の根絶
飲酒運転をしたドライバーはもちろんのこと、飲酒運転をする恐れのある人にお酒を飲ませた人、車を貸した人、あるいは運転者がお酒を飲んでいることを知りながら運転を依頼・要求して同乗した人も処罰されます。
また、飲酒運転は「ひき逃げ」等の異常心理を招きます。

問い合わせ 防災安全課 Tel73-3318



まちの話題

秋の火災予防 防火パレードの出発式



防火パレードに出発する消防車両

11月9日 役場本庁前で、秋の火災予防週間に合わせた防火パレードの出発式が行われました。

町民の皆さんに防火意識を高めてもらうため、消防団員と紀勢地区広域消防組合職員が、3台の消防車両に分乗し、町内を回って防火を呼びかけました。

皆さん、火の元には十分注意しましょう。

毎年11月は 子ども虐待防止月間

11月9日 役場本庁前で、町内の各保育園から集まった4・5歳児91名が見守る中、子ども虐待防止キャラバン隊による知事からのメッセージ伝達式が行われました。

児童相談所に寄せられる児童虐待相談件数が毎年増え続けており、県では、「子どもを虐待から守る条例」を制定し、各市町を巡回して、より多く



伝達式の様子

の人に虐待防止のための理解と協力をお願いするため児童虐待防止キャンペーンを実施しました。

.....

中古漁船輸送

(絆)プロジェクト

11月10日 錦地区の大明神で、東日本大震災被災地の漁業復興支援「中古漁船輸送(絆)プロジェクト」による陸送のため、漁船のトラックへの積み込み作業が行われました。

このプロジェクトは、震災で漁船を失った漁業者の早期の操業を支援しようとして、県内の水産関係団体でつくる「三重県水産協議会」が中古の小型漁船を送っているものです。

計画では、県内の漁船1万4千隻のうち、廃

業などで不要になった7千隻の所有者に無償提供を呼びかけ、修理した漁船を被災地に届けるプロジェクトです。

今回、錦漁港からは、2隻目の輸送となるもので、一本釣り漁船の偕新丸(かいしんまる)2、26t、40馬力がクレーンで吊り上げられ、トラックに慎重に積み込まれました。



錦漁港でトラックに積み込まれる偕新丸

夜を徹して運ばれた漁船は、翌日午前中に岩手県宮古市の田老町漁港へ到着し、田老町漁協の赤沼克博さんに受け渡されました。



田老町に届いた偕新丸の前で(左端)赤沼さんと田老町漁協の皆さん



まちの話題

錦に災害救助用ヘリポート完成!!

11月12日に「三重県大紀町合同の防災訓練」実施

11月12日 錦地区で住民が参加しての避難訓練と、三重県が初めて整備した山岳救助訓練施設で、近隣県も参加したヘリを使っての大規模な救助訓練が行われました。

はじめに東海・東南海・南海地震の三連動地震発生を想定した津波に対する避難訓練では、住民をはじめ自衛隊や海上保安部などの防災関係機関が参加して、錦支所に三重県災害対策本部を設置し、防災ヘリからの映像や無線を元に情報収集と各防災機関への救助要請などの伝達訓練がされました。続いて三重、和歌山・滋賀・奈良の各県の防災ヘリ、陸上自衛隊、海上保安庁、三重県警のあわ



錦タワーへの避難の様子



海上保安庁巡視船より大明神に上陸する陸上自衛隊員

せて7機が参加して、捜索隊や医療班の輸送、物資搬送や空からの救助訓練などが行われました。この山岳救助訓練施設は、9,600㎡の土地

にアスファルト舗装されたヘリポートが整備されたもので、訓練地のほか、山間部の山岳救助や海上遭難者救助での進出拠点としても活用されます。



ヘリポートでの救急患者の中継訓練



要救助者を吊り上げて収容する訓練

大紀町ジョギング大会



小学3・4・5・6年生男子の部

11月20日 大宮中学校周辺で、大紀町ジョギング大会が開催されました。小学生から一般まで、昨年の倍近い164名の参加者が集まり、全長1km〜約5kmの5つのコースに分かれてタイムを競いました。

思い思いのトレーニングウェアやスポーツ少年団のユニフォーム姿の参加者たちは、沿道の声援を受けながら、自分のペースで一生懸命走っていました。

大紀町文化祭作品展

11月19・20日の2日間、大宮中学校体育館で大紀町文化協会主催の作品展が開催されました。

文化サークル団体や個人の絵画や短歌、写真をはじめ、編み物や手芸品、生け花、アレンジフラワー、陶芸、書道などの作品およそ230点が展示され、会場を訪れた人たちは見事な作品に見入っていました。



作品を鑑賞する来場者



まちの話題

台風12号災害支援

チャリティー和太鼓コンサート

11月20日 大紀町コンベンションホールで、チャリティー和太鼓コンサートが開催され、大紀町・大台町の和太鼓チームが、12号台風の被災者への義援金の協力と被災地復興の願いを込めた和太鼓の熱演を披露しました。

コンサートの運営では、昂学園高校の生徒の皆さんが、チラシ作りや会場での受付、司会など全面的に協力していました。

11月24日には、この和太鼓コンサートで集まった募金の内から、58,221円が大紀町を通して紀宝町へ寄付されました。

和太鼓実行委員会の青木さん(左)から募金箱を受け取る総務財政課参事(右)

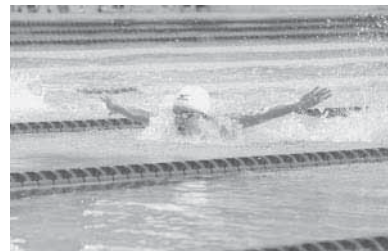


全チームで「彩」を演奏

東海選手権(水泳)新記録で制す！

11月13日 愛知県ガイシプールで開催された東海4県対抗選手権に、三重県代表選手として出場した阪本祐也君(大宮小6)が、100mバタフライで自己ベストを1秒以上更新しての大会新記録で優勝しました。阪本君は、全国ランキング1位となり、次は3月に開催される全国ジュニアオリンピック春季大会〔東京国際水泳場で開催〕に挑戦します。頑張ってください。

記録 1分02秒99〔従来の大会記録 1分03秒77〕



力泳する阪本君

西村安秀さん瑞宝双光章を受賞

長年にわたって国や公共に功績があった人に授与される「秋の叙勲」で、西村安秀さん(錦)が、瑞宝双光章(郵政事業功労)を受章されました。

西村さんは、昭和37年に錦郵便局に入局以来、平成15年の退任まで42年間にわたり郵政事業の発展に尽力されました。

その間、錦郵便局長、紀伊長島郵便局長、三重南部特定郵便局長会副会長など、要職を歴任されました。

受章にあたり西村さんは「身に余る光栄にとっても感激しています。地域の皆さんのご指導・ご支援と郵政職員の協力のたまものと深く感謝しています」と話されていました。



西村さんと瑞宝章・勲記





やはしら祭り会場の様子

やはしら秋祭り

11月23日 大内山地区
やはしら公園で、やはしら
秋祭りが開催されました。

この祭りは、八柱神社
の例祭にあわせて、やは
しら秋祭り実行委員会が
行っている秋の収穫を祝
う祭りです。子どもみこ
し、野菜市、食べ物のパ
ザー、餅まきなどが行わ
れました。



1回戦 大紀ソフトボールクラ
ブ対第5小ビーナス

大紀杯小学生 ソフトボール大会

11月23日 大宮小・中
学校グラウンドで、県内
32チームが参加して、第
4回中日新聞社旗争奪大
紀杯小学生ソフトボール
大会が開催されました。
大会1日目のこの日、大
紀町から参加した大紀ソ
フトボールクラブは、1
回戦を4対0で、2回戦
は接戦の末4対3で勝利
して準々決勝に進出。ま
た七保ファイターズは、
1回戦を4対3で辛勝し、

肉牛共進会

■七保肉牛共進会

11月25日 野原のJA
伊勢大宮支店野原肉牛集
出荷所で七保肉牛共進会
が開かれました。

この日、地元肉牛生産
者でつくる七保和牛部会
の14人が肥育した肉牛50
頭が出品され、県職員が
肉付きの良さなどを基準
に審査し、優等1席に打
見の西村節生さん(77歳)
肥育の「みやひめ」号が選
ばれました。

西村さんは、「夏が暑く
肥育が難しかったが、良

2回戦へ進出しましたが、
惜しくも2対4で敗退し
ました。準々決勝戦以降
の試合は12月11日の大会
2日目に大宮中学校グラ
ウンドで開催されます。



「みやひめ」号、西村さん、谷口町長

■松阪肉牛共進会

11月27日 松
阪農業公園ベル
ファーム(松阪市)
で松阪肉牛共進会
が開催されまし
た。

共進会には、集
地や餌の投与状況
などがインター
ネットで検索でき
る「松阪牛個体管
理システム」に登



前列左から、谷口町長、北村さん、「ふくとし」号、
寺田さん、「やすふくみ4」号、藤原さん、後列左
から、谷口議員、出口議員

い結果が出せてうれしい」
と喜んでいました。

録されている雌牛50
頭が参加して、体形、
毛並みなどを審査し、打
見の北村徳郎さん肥育の
「ふくとし」号が優秀賞2
席に、金輪の藤原靖世さ
ん肥育の「やすふくみ4」
号が優秀賞4席に選ばれ
ました。(優秀賞1席は多
気町の畑さん肥育の「きく
はる」号でした。)





女子ダブルスの様子

大紀町テニス大会

11月27日 滝原地区ふれあいの里テニスコートで、津・松阪・尾鷲市、大紀町から男女38名が参加して、第7回大紀町テニス大会があり、男子・女子ダブルスでトーナメント戦を行いました。澄んだ秋空のもと、参加者の皆さんは、ボールを追ったり打ち返したりとテニスを楽しみ、さわやかな汗を流していました。



汲泉寺境内で説明を聞く参加者

ふれあいウォーキング 歴史と動物園めぐり

11月27日 大紀町青少年育成町民会議主催のふれあいウォーキングが開催され、75名が参加して、大内山地区に伝わる歴史を学びながらのウォーキングや動物園で動物とのふれあいを楽しみました。家族とのふれあいと、町の名所旧跡を訪ねるこの催しは例年この時期に開催されています。はじめに戦国時代にこ



大内山地区の街中をウォーキング中

の地を治めていた大内山おおうち但馬守たじまのかみの菩提寺であった中野地区の汲泉寺で、宮川流域案内人である前野昌茂さんから言い伝えを聞き、寺に保管されている県文化財に指定の「青銅の雲板」や、但馬守が描かれた掛け軸について説明を聞きました。

その後、大内山支所から四季の森まで、ウォーキングをしました。道中、町文化財の「中組常夜灯」を見学し、頭

之宮四方神社にも参拝しました。



中組常夜灯の説明をする前野さん

お昼には、ウォーキングの目的地である四季の森へ到着し、錦の干物や豚汁が振舞われ、おいしい昼食を楽しみました。最後に大内山動物園を訪れ、動物たちにエサをあげたり一緒に写真を撮ったりしました。

文化財をとおして歴史にふれ、県内でも少ない動物園で動物とふれあうなど、大紀町の魅力を再発見したイベントでした。

大宮中学校生徒による 環境保全活動

例年6月4日の世界環境デーに行われていますが、天候の都合などで延期になっていた「大宮中学校環境デー」が11月28日に実施され、全校生徒で公共施設や通学路沿いの清掃を行いました。

この活動は、生徒の皆さんが地域の環境整備について話し合い行っているもので、七保峠のゴミ拾いや、出谷の歩道橋清掃をはじめとした環境美化に力を合わせて取り組みました。



歩道橋を清掃する大宮中学校生徒



甘辛トーク

第2部

蝶々のひとりごと

第8回

男の 約束は必ず守る

今日は朝から、あの田中角栄さんの城であった砂防会館での集会に出席する。三重県と張り紙をしている席に座ると、後ろから肩を叩くので振り向くと奈良県町村会長の小城斑鳩町長のいかつい顔がある。彼とは9月4日の12号台風で国から激甚災害指定を得るために和歌山県町村会長である中山有田川町長と全国町村会長の長野県川上村の藤原村長と共に働いた仲間である。「谷口さん、しばらく」と言うので、私も「町長久しぶりやのオ」と答える。砂防会館は横に広い、満席だったら2千人位入る程大きい。奈良県は右側3列程前である。時々こちらを向く、戦地で戦友に会う気分であった。三ツ矢代議士に電話を入れると事務所に戻っているので会見する。

午後1時半より日比谷公会堂で「安全安心の道づくりを求める全国大会」に出席する。全国道路利用者会議会長の綿貫民輔先生の挨拶の後、全国街路事業促進協議会会長の石原慎太郎東京都知事の箇切れのよい挨拶に会場から盛大な拍手が鳴る。数人喋った後に、

9月下旬に藤原会長と和歌山県の中山さんと共に災害視察と激励の為、訪ねた那智勝浦町の寺本町長の意見発表を聞く、2時半から全国町村会館で理事会があるので途中退席し、会場に向う。東京は不便である。どこへ行くのも田舎と違ってタクシーを使う。雨の日や冬場は少し困る。4時から自民党と公明党の県選出議員さん4名をお招きして意見交換会をする。坂口力先生、川崎二郎先生、田村憲久先生、そして地元の三ツ矢憲生先生と県町村会の町長さん方と共に、県全体の事を相談する。今回は三泊共、皇居裏の半蔵

門前のグランドアーク半蔵門に泊まる。明朝は民主党県選出国会議員さん達との朝食会である。午後8時半である。余り早く寝ると朝早く起きるので、甘辛トークを書くことにする。

農家の皆さんと来年の春の田植までに災害復旧をする約束が少し気になる。農林課長の大堀君や建設課参事の加藤君たちの顔を思い浮かべる。早く帰って彼らの尻を叩きたくなる。後2日もここに居るのかと思うと少し淋しくなる。明朝、民主党の偉いさん達と食べる朝めしはうまければよいが・・・と心配である。

丁度一週間前、大内山の八柱神社の例祭に招かれる。教育長の服部吉人君に迎えに来てもらって、1時間程前に大内山に着いたので、乾昭三元大内山村長さん宅を訪ねる。近頃は元気になられて嬉しい。恵美夫人にはいつもの様に笑顔とおいしいお茶を戴く。トイレを借りる。年に数回お邪魔するトイレのカベに

「あんなにしてやったのに『のに』がつくとくちが出る。」

「一番わかってるようで、一番わからぬ自分」

(相田みつおの詩が飾ってある)

私の事を書いてくれている様であった!! 「自覚している」いつもトイレを借用する度に思うが小さな花があったり、小さなきれいな布の上に憶えていないが何かが置かれている。恵美夫人の優しさだろうといつも感心する。我家とはえらい違いである。

部屋のガラス窓に映る東京タワー周辺の夜景も美しいが、錦から長島への道路(国道260号)から見る錦港の夜景の方が私には美しい。

「天よあの美しい港をいつまでも残して居いて欲しい。」11時である。眠いので寝るとする。

翌朝は6時に起床、いよいよ4日間の陳情興行の最終日である。今日の日程は、全国水産振興協議会の総会の後、民主党幹事長と会い、農林水産省では、鹿野道彦農林水産大臣、そして佐藤正典水産庁長官等に会う。全国で赤潮や大クラゲに悩まされてい

る仲間達である。東北代表の青森県の小野俊逸中泊町長と南九州代表の鹿児島県の川添健長島町長が工



レバーターの中で、谷口さん、今日はいつもの谷口節が生ませんか?と冷やかす。今日は絶好調じゃないので休業ですワ」と答えたが、実は親友の安住さんが女川町長を勇退された為、新会長に、副会長の熊本県の田嶋苓北町長が就任した。友人の船出なので、少し発言を控え、相手方には「田嶋丸の初出帆なので、今後共よろしくお願いします」だけは伝える。

今晚帰ったら、いつもの様にアジの丸干しを5匹は食べようと考えてる。

町民の皆様には今年一年間、私をはじめ役場職員一同お世話になりました。ありがとうございました。くる年も佳き年であることをお祈り申し上げます。

平成23年12月1日(木)

帰りののぞみ号車中にて
大紀町長 谷口友見

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

問い合わせ 商工観光課

Tel 86-2243

各種イベントへの貸出も可能ですのでお問い合わせください。



中テント 2.4m×3.6m(左)
小テント 2.4m×2.4m(右)

※各テントは1張りずつです



大テント 5.3m×8.8m



テーブル(折りたたみ)
1.8m×0.5m

宝くじの普及広報事業の一環として行われている、平成23年度コミュニティ助成事業において、イベント用のテント3張りと会議用テーブル100脚を購入しました。

各種イベント用のテントと
テーブルを購入しました



介護に関するご相談はお気軽にお申し付け下さい。

営業圏 大台町全域
大紀町全域

株式会社ゆうゆう

ゆうゆうケアプランセンター 相談料0円!

〒519-2703 大紀町滝原474-2

TEL0598-84-8179 FAX0598-84-8180

メールinfo@yuuyu.biz

HP <http://www.yuuyu.biz>

(ゆうゆうケアプランセンターで検索)

町内事業所たぐいスペース



伊勢庁舎建て替えに伴う移転

県伊勢庁舎の建て替えに伴い、業務場所を移転します。

なお、電話番号、ファックス番号に変更はありません。

移転時期(予定)

12月26日(月)から

※天候等の事情により移転が遅れる場合があります。

移転先住所

伊勢市勢田町628番地2
(現伊勢庁舎の東側に移転します)

問い合わせ

総務部管材室

TEL 059-

224-2135

伊勢県民センター

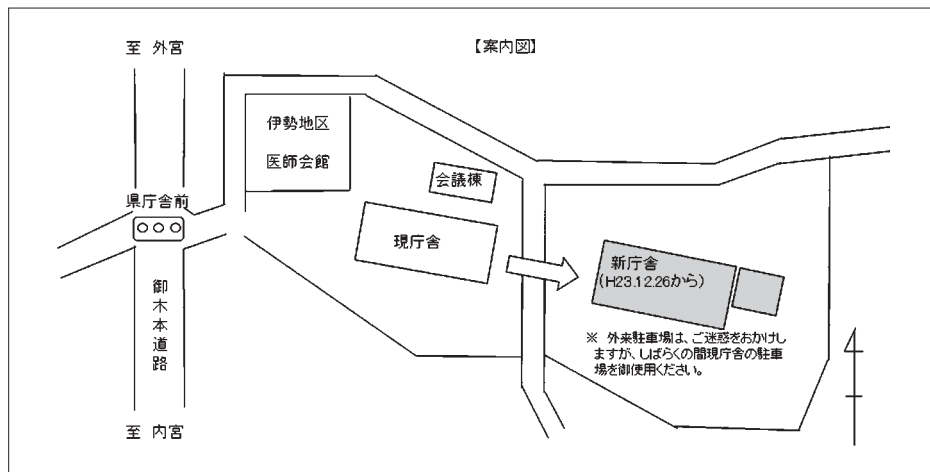
総務・生活課

TEL 0596-

27-5111

メールアドレス

kanzai@pref.mie.jp



本館1階

出納局(松阪・伊勢担当)

県税事務所

旅券コーナー

保健福祉事務所

(福祉・衛生業務)

本館2階

農林水産商工環境事務所

本館3階

建設事務所

本館4階

伊勢県民センター

宮川流域ルネッサンス協

議会

別館1階

保健福祉事務所

(保健所業務)

別館2階

児童相談所

※多目的トイレは各階にあります。

※各事務所の直通番号や内線番号など、電話番号に変更ありません。



1月10日は「110番の日」

事件事故緊急通報110番

～ご存じですか？警察相談 #9110～

◇110番の目的に沿った正しい利用をお願いします。

不急の相談等が緊急通報用の電話である110番に寄せられることは、事件・事故等の緊急通報に対する警察官の対応を遅らせるおそれがあります。

緊急の事件・事故以外の相談は、下記電話番号へ

警察総合相談電話 TEL#9110

(携帯電話からも利用可、一部のIP電話は利用できません)

または TEL059-224-9110

大台警察署 TEL0598-84-0110



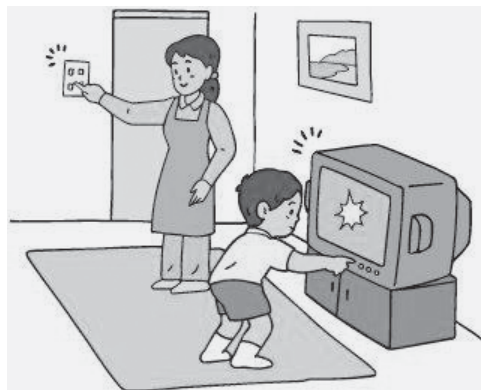
この冬の省エネ・節電のお願い

今年3月11日に発生した東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故の影響を受けて原子力発電所が停止していることにより、この冬も電力不足が懸念されます。

国が取りまとめた対策では、中部電力管内では「支障を生じない範囲」での節電に取り組んでいくこととなっています。

皆さまにおかれましては、生活や産業活動に支障が生じない範囲で、省エネ・節電にご協力いただきますようお願いいたします。

エアコンの暖房温度は20℃を目安にしましょう。



三重県・大紀町

身近なトラブルでお困りの方へ

～民事調停で円満な解決を～

身近なトラブルが発生した場合、それを解決するためには、様々な手続きがあります。

裁判所には、裁判のほかに、裁判官や調停委員の立会いのもと、話し合いによってトラブルを円満に解決する「民事調停」という手続きがあります。民事調停は、裁判のように厳格な手続きではなく、柔軟な手続きのもと、時間や費用をかけずに、トラブルを円満に解決することを目的としています。

また、民事調停には、「申し立てが簡単」「申立手数料が訴訟よりも定額」「手続の非公開」「裁判官や社会生活上の豊富な知識経験を有する調停委員の関与」「合意を記載した調停等には執行力がある」などの利点もあります。



問い合わせ 津簡易裁判所民事調停係 Tel059-226-4614



※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

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

短歌

年賀状書くもの憂き齡となり生きる証と氣を取り直す
初めての田舎訪ねし結香ちゃんにはこつともせず爺の顔見る
里芋を洗ふと下りゆく川の辺に野菊咲きをり緩りと下りる
秋なかば笑って咲いてる彼岸花小川のほとり赤色きれいに
子より届くジグソウパズル秋の夜に老いふたりして知恵絞りおり
大地震津波を警戒し居れば大雨大洪水襲ひ来れり
酒を飲む人はもう居ず大きめの徳利に今日は秋の花挿す
それぞれに向き合ふクレインの止り居て真昼の高速現場に月見草咲く
親の愛たしかめ試すや寝ぐずる児子守唄ききいつしか眠る

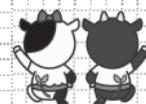
俳句

訪ね来し人かと立てば秋の音
山柿や昔のままの野辺の道
猿知恵に負けて八十路の秋昏る
静物画手にとれそうな柿二つ
大連れて秋光を背に戻り来る
ブーツ穿き段差気にする若作り
週間誌読み捨ててあり秋の駅
被災地の我慢の炎曼珠沙華
粗穀より熟柿を出して母くれし
柿色に染まりし日暮れ柿買ひに
たわわなる柿に日の射す里の暮
間引菜の漬物ありて食進む
濁り酒うたた寝の夢深くせり
外っ国へ赴任の報や初時雨
戦艦に鬼舞う影絵冬至の灸
山の田の畦を枕に木の実降る
柿の木は百舌に委ねることにする
秋の風又も増えたる診察券

乾 恵美 浄土をばかくも欣求しかくも死を恐れたりけむいにしえ人は
米倉 憬行 泥はらひ一束つつを稲架に掛ける父の背浮ぶ嵐去りし日
伊藤 みさ 日差しはや秋となりたり泡立草丈低けれど淡き黄をもつ
ちえ子 駒下駄の鳴る音軽く薄野の宵待月に君を待たむ
服部 利恵 サロンバスにて歌会終へて明日香路のつらなる稲架に心安らぐ
服部 勝人 庭畑の花壇に六つ咲き出でて秋雨に艶めく白き夕顔
米倉 弘子 フリージャの花芽七日目に伸び立ちて命あるものをいとほしむなり
米倉 悦 一年を看取りをりしに母の足くの字になりしを今に悔みぬ
小林 佳子 窓ごしに黄色き花のほの見えて金木犀の花咲きそむる

浮田 美代 コオロギやちよいと旅して来たという
小倉きよなみ 穴まどい酒飲み足らぬと走り去る
山畑 正巳 芋の葉の虹のしづくを溜めており
宮原 千枝 停まる枝さがしさまよう秋茜
根来 千代 蟋蟀の今宵の宿は靴とする
宮田あかり 山からの水ある暮し水引草
生駒ちづ代 こだわりを捨てるすてぬと虫の夜
清原 房 彼岸花隣の村と手をつなぎ
喜多 次 すり傷の一つ二つや木の実こま
畔地佳永子 ひぐらしやこの山寺は岩の上
大野 楼山 みづひきの朱の牙え朝が硬くなり
喜多千保子 伝言を言ひそびれたり秋の雨
宮原 達洲 作業終え頭の上には綱雲
蘭部 唯逸 熱中症老いも若きも多くなり
仲山あつし 天高し進行方向青信号
植村金次郎 金木犀香り付いてる贈りもの
植村立風子 成るが儘成すが儘なり秋遍路
奥山 泉

奥山 和子
奥山津々子
小倉 稜子
北村やうこ
卓 球 路
瀨古 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



こんにちは保健師です

「お酒と上手に付き合いましょう」

アルコール飲料は、古い時代からお祝いや会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきています。しかし、健康を保持するという観点からは注意が必要です。

年末年始にかけ、特にアルコール飲料に接する機会が増える時期です。アルコールについて知り、上手に付き合いましょう。

アルコールによる主な影響

- (1) 脳の神経細胞を麻痺させ、意識状態を変化させます。交通事故の原因の一つとなるほか、短時間内の多量飲酒は急性アルコール中毒をおこし、死亡する場合があります。
- (2) 肝疾患・脳卒中・がんなど多くの病気がアルコールと関連します。
- (3) 長期に渡る多量飲酒は依存状態をつくります。本人の健康を損なうとともに、家族など周囲の人々にも深刻な影響を与えます。
- (4) 未成年・妊婦は特に悪影響があります。

お酒の「適量」

体の中に入ったアルコールは大部分が肝臓に運ばれ、分解されます。体重60kgの人が日本酒1合を肝臓で分解するには、約3～4時間かかります。ただし個人差があり、体質的にお酒に弱い人や女性・高齢者はもっと時間がかかります。大量に飲酒すればそれだけ長時間肝臓に負担を与えています。「適量」を守ることが健康維持の秘訣です。

健康な日本人の適量飲酒 ⇒ 1日平均純アルコール約20g

主なお酒のアルコール約20g相当の目安(1日にこれらのうちいずれか1つ分)

	日本酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー
アルコール濃度	15%	5%	25%	12%	40%
量	1合 (180ml)	中びん1本 (500ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)
カロリー	200kcal	200kcal	140kcal	150kcal	140kcal

※ただし、女性や高齢者はこれより少ない量が適当です。また、飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。

適正飲酒の10か条

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です	6. 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと	7. アルコール薬と一緒に飲むのは危険です
3. 強い酒薄めて飲むのがおすすめです	8. 飲まないで妊娠中と授乳期は
4. つくろうよ週に二日は休肝日	9. 飲酒後の運動・入浴要注意
5. やめようよきりなく長い飲み続け	10. 肝臓など定期健診を忘れずに

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216



『サプリメントは栄養成分などの補給・補完食品です。
まずは1日3度の食事から、バランスよく摂るよう心がけましょう。』

「サプリメント」は、英語の「dietary supplements/ダイエタリー・サプリメント」に由来し、日本では「栄養補助食品」、「栄養機能食品」、「健康食品」などさまざまな呼び方で出回っています。

近年、健康への関心が高まる中、健康の維持・増進、また改善のためにこのサプリメントを利用する人が増えてきました。しかし、それぞれのサプリメントの機能成分や作用について詳しく知らないまま、日常的に摂取している人が多いのも現状です。

自分に本当に適したサプリメントを選ぶためには、まず自分のからだの健康状態をつかみ、日頃の食生活や運動のライフスタイルを見直すことが大切です。



簡単おせち料理

【材料6個分】

えび 6尾
A { 卵黄 1個分
薄口しょうゆ 小さじ1/2



【1人分】

エネルギー	22kcal	蛋白質	4.1 g
脂質	0.4 g	塩分	0.2 g

【作り方】

- ① えびは尾だけ残して殻をむき、背側に包丁を入れて開き、背わたをとる。
- ② Aは混ぜ合わせる。
- ③ 片面焼きグリルの場合は2分予熱し、アルミホイルにのせた①を4~5分焼き、返して背の切り口に②を塗ってさらに1~2分焼く。両面焼きグリルの場合は3~4分焼いて②を塗ってさらに1~2分焼く。

ヘルスマイト



●成人健康相談（時間は受付時間です）

持ち物 健康手帳

▼大宮

24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 野添地区消防詰所/下り集会所
 15:30～16:00 ふるさと館/毘沙野集会所

31日(火)

9:30～10:15 上西出集会所
 10:45～11:30 登利集会所
 13:30～14:00 勝瀬集会所
 14:30～15:00 小広瀬集会所
 15:30～16:00 藤ヶ野集会所

▼紀勢

11日(水)

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

13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

18日(水)

10:15～10:45 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 柏崎公民館(旧駅前会館)
 15:15～16:00 笠木集会所

▼大内山

20日(金)

9:30～11:00 米ヶ谷コミュニティセンター
 11:15～11:45 堀部哲哉様宅
 13:00～13:30 奥出保様宅
 13:40～14:20 村田長様宅

27日(金)

9:30～10:30 大内山教員住宅
 11:00～11:30 間弓コミュニティセンター
 13:00～14:00 米倉精米前
 14:15～14:45 出馬喜勝様宅前

●妊婦・産婦・育児相談

持ち物 母子健康手帳

12日(木)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

持ち物 母子健康手帳、問診票(3歳6カ月児は目と耳のアンケートと尿検査があります)

*対象児の保護者には個別に通知します。

23日(月) 滝原公民館

・受付13:00～13:20

2歳6カ月(H21.5.1～H21.7.31生まれ)

・受付13:20～13:40

1歳6カ月(H22.5.1～H22.7.31生まれ)

3歳6カ月(H20.5.1～H20.7.31生まれ)

次の幼児健診は

平成24年2月22日(水)錦みなとホールで予定しております。対象地区は、大内山・紀勢地区です。

1歳6カ月(H22.6.1～H22.8.31生まれ)

2歳6カ月(H21.6.1～H21.8.31生まれ)

3歳6カ月(H20.6.1～H20.8.31生まれ)

*対象児の保護者には個別に通知します。

●すっきりボディ教室

30日(月) 10:00～12:00 滝原公民館

※詳細は回覧ちらしをご覧ください。

※2/1(水)紀勢保健センター、2/17(金)コンベンションホールも同様の教室を予定しています。

●にこにこ会

5日(木) 13:30～15:00 ふるさと館
 10日(火) 13:30～15:00 阿曾公民館
 12日(木) 10:00～11:30 コンベンションホール
 13:30～15:00 滝原公民館
 13日(金) 9:30～11:00 いぎいきプラザ
 17日(火) 10:00～11:30 紀勢児童館
 13:30～15:00 野原生活改善センター
 19日(木) 10:00～11:30 紀勢老人福祉センター
 20日(金) 13:30～15:00 ふるさと館
 26日(木) 13:30～15:00 阿曾公民館
 31日(火) 13:30～15:00 滝原公民館

●巡回にこにこ体操講座

17日(火) 13:30～14:30 紀勢児童館
 19日(木) 13:30～14:30 紀勢老人福祉センター
 27日(金) 13:30～14:30 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チャンネルで
お知らせいたします。



満1歳！
お誕生日おめでとう

阿曾 ^{みすぐち} 水口 ^{すくね} 宿禰 ちゃん

父・道成 母・徳子

すくすく育ってくれてありがとう。
わんぱく坊主になってね！



行事・催し物のご案内

専門相談員による消費生活相談の開催

電話勧誘・商品勧誘トラブルなど、消費生活に関するお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

電話でのご相談もお受けします。

とき・ところ 平成24年1月24日(火) 9:00~16:00 大紀町役場本庁
問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214

大紀町成人式

とき・ところ 平成24年1月2日(月・祝) 10:30~ コンベンションホール
問い合わせ 教育委員会 生涯学習課 TEL72-4040

野原大神楽「寄せ舞」

とき・ところ 平成24年1月2日(月・祝) 13:00~ 野原生活改善センター
問い合わせ 野原大神楽保存会事務局 TEL85-0658

錦地区「八幡祭」

とき・ところ 平成24年1月8日(日) 9:30頃~ 錦地区一円



大内山地区中組の常夜灯

町指定文化財 中組常夜灯

この常夜灯は、伊勢市内に設置されていたものを、明治8年に大内山地区中組の中井氏が譲り受け、頭之宮参詣道と熊野古道の分かれ道であるこの場所に設置されたものです。現在に到るまでに大正9年と昭和28年の2回、修理されました。140年近く経った今もほとんど当時の状態にあります。

12月の納税など

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料
水道料金

町のすがた11月末日現在

人口	10,065人
男	4,741人
女	5,324人
世帯数	4,285戸