



Public information of Taiki
広報

たいき

2012 12 No.94



第30回大台地区健全育成少年剣道大会での団体戦の様子
(11月3日 大内山B&G海洋センター体育館)

主な内容 給与所得者の個人住民税は『特別徴収』で納税を/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

大台地区健全育成少年剣道大会

11月3日 大内山B&G海洋センター体育館で、第30回大台地区健全育成少年剣道大会が開催され、大紀町と大台町の4つのスポーツ少年団から小中学生46人が参加して個人戦、団体戦と熱戦を繰り広げました。

個人戦小学生3、4年生の部では、大紀スポーツ少年団の竹内廉君が優勝。中学生の部では、大宮スポーツ少年団の奥村光貴君が優勝しました。

団体戦では、大紀スポーツ少年団が準優勝しました。



大紀町文化祭作品展



11月3日と4日の両日 コンベンションホールで、大紀町文化協会主催の、大紀町文化祭作品展が開催されました。

会場には、文化サークル団体や個人などの絵画や短歌、写真をはじめ、手芸品、アレンジフラワー、生け花、陶芸、書道など210点の作品が展示され、来場者は1点1点、作品をじっくり鑑賞していました。

会場入口には、無料の茶席が設けられ、来場者は作品鑑賞の余韻とともに一服を楽しんでいました。

笠木溪谷で紅葉とお茶を楽しむ

11月3日 笠木溪谷駐車場で、^{まな}^や学び舎こども教室主催の「もみじ茶会」が開催されました。

笠木溪谷の色づき始めた紅葉の中、学び舎こども教室で学ぶ15名の子どもたちが、お世話になった方たちを招待し、日頃の稽古のお披露目をするというもので、およそ100名の方が訪れ、子どもたちからお茶のもてなしを受けていました。



三重大生が神原でボランティア活動



11月4日 神原地区へ三重大生が訪れボランティア作業などを行いました。

神原地区は、農林水産省の補助を受けて、農地や農村環境の保全活動に努めており、県伊勢農林水産商工環境事務所と関わりの深い、三重大生のボランティアグループが、春の茶摘に続いて、ボランティア作業に訪れたものです。

この日は、神原峠の草刈作業やイモを使った昼食作り、午後からは、子ども会の芋ほり作業の手伝いなどを行ないました。



秋の火災予防運動パレード出発式

11月9日 役場本庁前で、大紀町消防団と紀勢地区広域消防組合による「防火パレード」の出発式が行われました。

この防火パレードは、秋季全国火災予防運動期間の活動の一つで、消防自動車、広報車の3台で町内一円を周り、住民に火の用心を呼びかけるものです。

冬場は空気が乾燥するうえに火を使う機会が多くなりますので、火の取り扱いには十分気をつけましょう。



大紀ふれあいまつりin阿曾

11月11日 大宮中学校で、第3回大紀ふれあいまつりin阿曾が開催されました。まつり当日は、雨にもかかわらず、町内外からたくさんの来場者があり、会場は大変にぎわいました。



▲魚釣り大会



◀ マグロの解体ショー



▲牛乳早飲み



▲次回開催地(錦地区)へ町旗の伝達式



▲七保牛肉の振る舞い

大内山やはしら秋祭り

11月23日 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開催する秋の収穫を祝うお祭りです。

会場では景品が当たる防災クイズ大会や地元で穫れた野菜市、うどん・おでんの出店や、もちまきなどが行なわれ、終日にぎわいました。



肉牛共進会

■七保肉牛共進会

11月21日 JA伊勢野原肉牛集出荷所で七保肉牛共進会が開催されました。

七保肉牛共進会には57頭の肉牛が出品され、三重県畜産研究所や中央農業改良普及センターなど5名の審査員により審査されました。

厳正な審査の結果、優等賞1席に野原の中村一昭さん肥育の「ようこ」号が選ばれました。



中村さんと「ようこ」号

■松阪肉牛共進会

11月25日 松阪市の松阪農業公園ベルファームで、松阪肉牛共進会が開催されました。

予選を通過し共進会に集まった肉牛50頭のうち23頭が大紀町で育てられた肉牛で、松阪地区内でも七保牛の質の良さに注目が集まっています。

出品された肉牛は、体形や毛並みなどが審査され野原の中村一昭さん肥育の「きよみ」号が優秀賞2席に選ばれました。

(優秀賞1席は、明和町の深瀬さん肥育の「けいこ」号でした)



谷口町長、中村さん、「きよみ」号

旬彩 2012秋の収穫祭

11月25日 阿曾湯の里で、四季の店「旬彩」主催の「秋の収穫祭」が開催されました。

阿曾湯の里の利用者や来場者に旬彩汁や鹿肉など、たくさんの振る舞いのほか、サツマイモの収穫や焼き芋の体験、農機具の展示や農作業の講習会など盛りだくさんの催しが行われました。



やまのひめのみこと ごじゅんこう

たど

倭姫命御巡幸の伝承地を辿る



11月25日 伊勢神宮や瀧原宮創建の起源となった“倭姫命御巡幸の伝承地を辿る”催しが行われました。

この催しは、大紀町商工会観光部会主催で行われたもので、町内から41名の方々が参加、集合場所の瀧原宮をはじめとして、三瀬川の真奈胡神社、腰掛岩・三瀬の渡し、神原の神ノ岩、度会町の久具都比賣神社、同町川上の乙女岩、伊勢市の倭姫宮を、大紀町文化財調査委員の中瀬秀夫さんの案内と説明を聞きながら、その足跡を辿りました。



甘辛トーク

蝶々のひとひらりと 第2部

第19回

忙中楽有り

☆☆☆☆☆の朝食

昨日(土)の朝7時半に建設課の喜多保友君と錦タワで合流すべく金曜日の夕方約束をするも案の定、忘れる。いつものように「忘れ止め」の電話を受けて、急いでタワに掛けつける。防災安全課長の西村鎮雄君と梅村組の梅村光君も来てくれていた。タワの打ち合わせをすませ、喜多君と2人でもう1ヶ所の現場打ち合わせをしていると8時半頃、坂口浩一朗水産課長が迎えに来る、喜多君と別れ、坂口君と松阪華王殿に向う。すでに錦漁協の谷口兄組合長が玄関で出迎えてくれる。ほっとする。息子が早く着いて待っていてくれる気分である。

一週間程前に彼が外湾漁協の畑専務に同行して本庁に来る。清水清三組合長から「谷口さんに50分程、おもしろい話をしてくれる様に頼め」との事であった。長い付き合いをさせてもらっている先輩であり良き友人である清水さんからの申し出である。「喜んで受けさせてもらう」と返事をする。外湾漁協は志摩の国漁協から南の尾鷲までの12の漁協が3年前に合併した、日本一の組合員数を誇る大きな漁協である。合併当時は169名だった職員を現在は140名に減らし、欠損金も四分の一まで減らし、職員の手当等も、この3年かなりカットし頑張ってきたそうである。清水組合長や錦鯉大敷の西村長樹社長は同じ経営術をもったお二人であり、人生観においても「ぶれない人」である。信義に厚く、日本中の同年輩の先輩たちがそうであった様にお二人もあの辛かった戦中、戦後の動乱期を体験されたからこそ働く事を苦勞と考えないの

だろう。逆に楽しさに変えて居られるのだろう。華王殿で会った「清三さん」は顔色もよく元気だったので安心する。「長樹さん」とは鯉大敷もはじまったので、魚市場で会うのが楽しみである。私は若い頃から多くの先輩たちに身に余る程の教えをいただいた事を感謝する近頃である。先月20日からの全国町村長大会の二泊三日で上京した折、久しぶりで田村元先生から電話を受ける。「友見」と呼んでいただけ、私は人前では「先生」2人だけの時や電話だと「親父さん」と呼び。

若い頃は、叱られてばかりいた感じがするが、近頃は男同士の会話に近づいた感じである。少し淋しい。「お前いくつになった」「73歳ですワ」、「そつか、40年以上になるのオ」半寿を迎えられた田村先生に最後に「親父さん100歳まで大丈夫ですワ・・・」10分程の会話であった。

私が29歳の時、田村先生に、はじめてお会いする。朝、錦峠の道を通る時いつも先生との会話を思い起こす。そして夜遅く峠を下る時、峠道が完成するのを一番待ち望んでいた亡実父、完成した時誰よりも喜んでくれた亡義父と亡義兄の事を思う。昭和61年旧紀勢町の町長選に出馬を報告する為上京した時も「お前の性格は首長には向かん」と猛反対される。当選して上京した時、一言「おめでとう。よく勉強してこれから立派な町長になる事」だった。

年明けには上京して田村先生に新年の挨拶をしようと思う。楽しみである。

今日(日)は久しぶりで休みをもらう。今朝6時すぎ、次男坊からサッカーの試合が志摩であるので「長女を預けに行くから裏戸を開け」と連絡がある。待ち切れず、すぐに歩いて迎えに行く。気分爽快なる一日のはじまりであった。

7時すぎから孫と朝食を共にする。彼女はパン食、私はいつものごはんにワカメのみそ汁、東京のニューオオタ二の「なだ万」の朝食より孫と二人での朝食に勝るものはない。6時すぎに起こされ朝食を作った、50年前からこの家に棲みついているおばさんが、孫娘にサーブスしているのが少し邪魔であった。おばさんと4人の孫娘たちの会話はいつも楽しそうである。私の私にはよく判らないが、彼女たちの成長と共に和の絆で結ばれてゆく様である。少し拗ねかけた時、建設課の喜多君から電話が掛る。又「忘れ止め」だった。建設課作業員の越飯初男さんと錦小の剪定の打ち合わせだった。現場へ向う。

町民の皆様へ
今年もあとわずかとなりました。皆様方には今年一年間温かい御指導、御支援ありがとうございました。とうございりました。

日毎寒さもきつくなりますが、御身御自愛下さい。
来る年も皆様にとって佳き年でありませうお祈り申し上げます。

平成24年12月2日(日)
自宅にて
大紀町長 谷口友見



給与所得者の個人住民税は『特別徴収』で納税を

給与所得者の個人住民税(個人市町民税+個人県民税)は、法令により、事業者が給与から特別徴収(天引き)して、給与所得者に代わって市町に納税することになっています。

- 所得税は源泉徴収しているけれど、個人住民税は特別徴収していないということはありませんか？
- 原則として、パート・アルバイトを含むすべての従業員から特別徴収をする必要があります。
- 税額の計算は市町で行いますので、所得税のように税額の計算や年末調整をする手間はかかりません。

〈従業員の皆さまには次のようなメリットがあります〉

- 納税の手間が省けます。
- 普通徴収が原則4回払いなのに対して、12回払いとなるので、1回あたりの負担が軽くなります。

◎三重県と県内全市町では、平成26年度から、法定要件に該当する事業主の皆さまに個人住民税の特別徴収を実施していただくための準備を進めております。

特別徴収を行っていない会社などは、特別徴収への切り替えをお願いします。

問い合わせ 税務課 TEL86-2215

家事事件手続法の施行を迎えて 一家事事件の手続が新しくなります-

～家事事件手続法が、平成25年1月1日から施行されます～

◆家事事件手続法とは？

家事事件(家事審判及び家事調停に関する事件)の手続を定める法律です。国民に利用しやすく現代社会に適合した家事事件の手続を定めるために新たに制定されました。

※家事審判・・・裁判官が様々な資料に基づいて判断し決定する手続

※家事調停・・・裁判官1人と調停委員2人以上で構成される調停委員会が、当事者双方から言い分を十分に聴きながら、話し合いを行う手続

◆施行日 平成25年1月1日から施行されます。

ただし、家事事件手続法が適用されるのは、施行日(平成25年1月1日)以降に申し立てられた家事事件です。

債務を整理するための裁判所の手続について

個人である債務者が、借り入れ等により債務が増えたり、収入が減ったりして、約束どおり支払うことが困難になることがあります。

このような場合に、債務を整理するための裁判所の手続として、特定調停、個人再生、破産の手続などがあります。今後も支払いを続けられるか、話し合いで解決できそうかなどの事情により手続を選択することができます。

話し合いによる解決



特定調停手続
債権者との話し合いにより、返済方法を見直す手続です。
調停委員会が手続に関与し、合意に向けた調整を図ります。

法律に定められた手順による債務の整理



個人再生手続
債務者が、法律で定められた一定額以上の支払計画を立てる手続です。
その計画を裁判所が認めれば、計画に従った支払いをすることができます。



破産手続
債務者の財産をお金に換えて債権者に分配する手続です。
併せて、支払義務を免除する免責手続を利用することもできます。

家事事件手続や、特定調停、個人再生および破産の各手続について、詳しくお知りになりたい方は、裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ (代表)津地方裁判所総務課 TEL059-226-4172



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。

この「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。

認定書の交付対象となるのは、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

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

『福祉・介護の就職フェア』開催のお知らせ

福祉・介護の仕事をお探しの方を対象に、就職セミナーと就職相談会を開催します。

と き 平成25年1月19日(土)

10:30~12:00 就活応援セミナー「内定ができるには理由がある」

13:00~16:00 福祉・介護の就職フェア

ところ 三重県社会福祉会館 (津市桜橋2-131)

対象 一般・学生

※ セミナーのみ事前申込みが必要です。 託児室あり(予約制)。

申込み・問い合わせ 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター TEL059-227-5160

大紀町地域交流センター(阿曾)使用再開のお知らせ

昨年の台風12号の影響で大紀町地域交流センターが使用できず、大変ご迷惑をお掛けしておりましたが、この度、災害復旧工事が完了し、使用可能となりました。

利用については、教育委員会(TEL72-4040)までお問い合わせ下さい。

平成24年工業統計調査を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査時点は24年12月31日です。

調査票へのご回答をお願いいたします。

経済産業省・三重県・大紀町

問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214



介護はお任せ下さい! 大紀町ホームヘルパーステーション 「紀勢・大宮」



電話 74-2625(紀勢)
83-2166(大宮)

(福)大紀町社会福祉協議会

町内事業所たがすページ

朝市グループ紹介 『金輪朝市』

今月号は、金輪朝市を紹介します。

平成19年から活動している金輪朝市は、代表の辻原希代さんをはじめとした13名のみなさんが毎週木曜日午前7時から、金輪橋公園で、新鮮な地元産品などの販売を行っています。

メンバーの方々に話をうかがうと、「朝市をはじめた無人市や青空市の頃には雨が降ると品物が濡れるので、休みになる」といった苦勞もあったそうですが、今や朝市活動は、「地区の活性化、高齢者の見守りなど、いろいろなことにつながっているし、作ったものを安く提供してたくさんの人に喜んでもらうのが楽しい」と話していました。

現在、会員それぞれが野菜作付の研究をし品目や品数を増やし、活動も活発化しているそうです。金輪朝市の特徴は、農産物だけでなく、魚々錦の鮮魚販売や自家製パン(ご飯パン)などの販売も行っているところです。

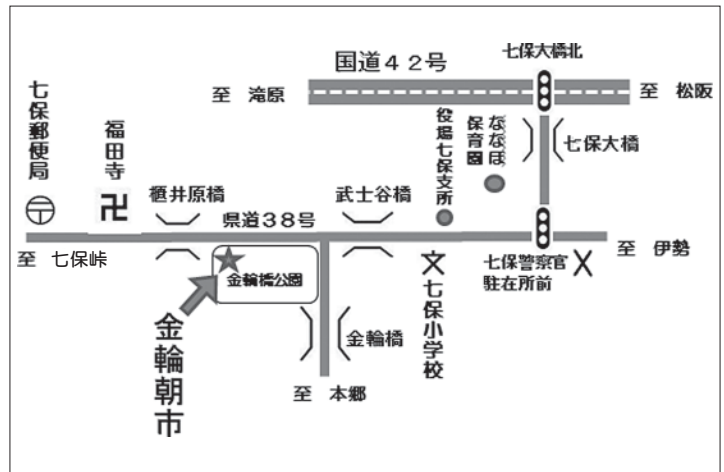
出品される主な野菜は、白菜、大根、サツマイモ、サトイモ、滝原芋、ほうれん草、ネギなどですが、12月末からは、赤大根、赤カブ、カラシナ、ナバナが旬だそうです。

金輪朝市 (毎週木曜 7:00~)
年末年始のスケジュール

年末	12月27日(木)が最終です
年始	1月10日(木)からはじめます



辻原代表(後列左から2人目)と金輪朝市のみなさん



問い合わせ 農林課 Tel.86-2246

【消費者生活啓発】

『クーリング・オフ』ってなに？

クーリング・オフとは、訪問販売・電話勧誘販売など不意打ち性のある販売に対して8日間、マルチ商法・内職商法などしくみが複雑な商法について20日間、消費者が契約した後に冷静に考える時間を与え、一定期間内であれば無条件で契約解除できる制度です。

期間内に書面にてクーリング・オフ通知を発信する必要があります。

店舗購入や通信販売など、自ら購入意思をもって契約した場合はクーリング・オフできません。

通信販売には、クーリング・オフ制度がありません。

しかし、返品特約(返品の可否・返品期間等の条件・返品の送料負担の有無)に関する事項を広告に記載することが義務付けられています。購入前に返品特約の確認をしましょう。

(通信販売とは、雑誌・カタログ・ちらし・広告・ダイレクトメール・テレビ・ホームページ・メールなどを見て、電話・FAX・郵便・インターネットなどで申し込む契約を言います)

今回から3回にわたり、クーリング・オフができる取引について順次説明します。

問い合わせ 企画調整課 Tel.86-2214



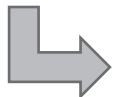
事業所・事業者のみなさまへ

事業系ゴミ(事業系一般廃棄物)の適切な処理方法

◆事業系ごみとは・・・

事業活動に伴って発生するゴミの事をいいます。

事業活動には、会社などの営利を目的とするもののほか、商店・飲食店・社会福祉施設などの公共サービス等も含まれます。



※ これら産業廃棄物の処理は、産業廃棄物処理業者に依頼して下さい。

＝処理のながれ＝

① 役場にて、『事業系一般廃棄物処理届』の申請を行って下さい。

※申請用紙は、『香肌奥伊勢資源化プラザ』のホームページから取り出すこともできます。



届出後、約一週間で許可証が届きます。

少量でも事業系のゴミは、集積所に出せません。

② 自ら資源化プラザへ搬入する

受付にて許可証の提示をお願いします。

搬入するゴミは、可燃ゴミ・不燃類・缶類・ビン類・ペットボトル・有害ゴミに分別して必ず指定袋に入れて下さい。

※ 指定袋に入らない大きな物(粗大)は、搬入出来ません。

※ 資源になる物は、なるべくリサイクル業者へ

③ 許可業者に収集委託する事もできます。

問い合わせ 香肌奥伊勢資源化プラザ TEL0598-49-4311

放送大学4月入学生募集のお知らせ

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成25年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付致しますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

◆募集



教養学部	科目履修生(6カ月在学し、希望する科目を履修)
	選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
	全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)
大学院	修士科目生(6カ月在学し、希望する科目を履修)
	修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

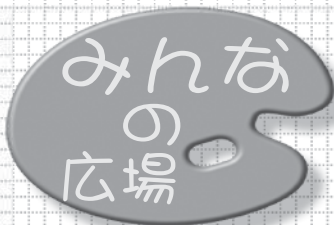
◆出願期間 平成24年12月1日～平成25年2月28日(インターネット出願は11月15日より)

◆資料請求(無料)・問い合わせ

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 放送大学 三重学習センター TEL 059-233-1170

放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>





2月号(2月15日発行予定)掲載の
締切りは1月18日(金)です。

短歌

バタバタと今年も過ぎし年の暮老いてぞ思う時の速さや
執拗にサプリメントを勧めくる女の電話をさりげなく切る
人生の伴侶となる人伴いて孫訪れし秋の佳き日に
世界中の食料を集めいつまでも此の贅沢が続くことやら
廃校のグラウンドウに集ふ古い人の気負ひて打つ玉軽やかに走る
旅をせぬ友でありしが八十半ば那智のみ寺へ娘に牽かれゆく
二度は訪れることなきボルネオのシンガポールは夢多き街
今日明日の命と思ふ絶るがに我をみつむるまなざしよ嗚呼
改修せし土手にコスモス、ハルシヤギク大内山漁業組合また咲かしめ

※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ぎ担当
Tel86-2214 Fax86-3500 メールkik@town.mie-taiki.lg.jp

俳句

芋名月村に童の居ぬ世かな
風に乗り風につまづく秋の蝶
名月を攫つてゆきし大嵐
父母の世と繋ぐ気がして月仰ぐ
別れきて暮色いざなふ秋の風
月光の空家となりし又一戸
秋灯下誰彼少しは不仕合せ
夜の川月を浮かべて眠りけり
峡十戸月の光に包まれて
さんま焼く隣は空家その隣
満月光山並正す借景かな
風去りて山々照らす今日の月
寒鯉の一揺らして売られけり
夕立や閑節外るほど自転車漕ぐ
秋ざくら牛の女の子の鼻飾り
衣被向こうの席より国なまり
コスモスや風とも雲とも交わらず

奥谷 明人
乾 恵美
米倉 弘子
服部 勝人
服部 利恵
伊藤 みさ
米倉 愼行
小関 辰夫
村田 薩子

黄金波四方を囲み古屋一軒黄金の波に漂ようごとし
本番に傘たたむのを忘れたる夢覚め額の汗を拭へり
杉の秀の間よりきらめく日の光浴びつつひと日杉の皮剥ぐ
移ろひてゆく満月を幾度も窓より首を反らし見てあつ
十年に九人逝きしかアルバムに級友の面の浮びては消ゆ
「オール電化にしよう」と突然息子の云ひて火のついたコンロしばし見ている
木犀の花の散りゆく木の下は虫の饗宴の命を賛う
まだ何か言ひ残ししことある如く終の義妹くちびる閉ぢず
夫も逝き鳴く虫たちもいつか消へ初秋の陽頬を撫で行く

小山ます代
紙谷 孝代
生駒 さが
中世古起和
大西貴美子
小倉 千代
小林 佳子
柏木 里
糸川 恵子

山畑 正巳
根来 千代
宮原 千枝
宮田あかり
小倉きよなみ
宮原 達洲
畔地佳永子
北 隆山
生駒ちづ代
清原 房
浮田 美代
喜多千保子
菌部 唯逸
植村金次郎
植村立風子
奥山 泉
奥山 和子

鴨が来て無口な父に語りかけ
秋茄子の紺に曇りのなかりけり
枝豆や異論ありても聞き流し
金木犀記憶は不意に甦る
コスモスの風に乾きし洗濯物
枝豆やおしゃべり上手食上手
風の中小競り合ひする彼岸花
赤まんま話つきない立話
薩摩諸幸せ肥りと囃される
秋鮎や椅子にあぐらの厨酒
柿の種おはじき遊び思ひ出す
うるこ雲曠野を長き貨車廻る
絵画展さわやかなタツ子夏の午後
十五夜の裏も表もない景色
教室の会話を邪魔しにとんぼ来る
落鮎を未練がましく橋に立つ

奥山津々子
小倉 稜子
卓 球 路
瀬古 多永
出口 美敏
中村 千工
中村真知子
西 扶左男
園田 寿子
濱 草坪
平見 翠玉
東 砂都市
見並 康子
宮原 浩美
宮原 来実
吉田 弘一

俳句と言

仲山あつし

法王が空飛ぶ理由は「露さ」
掲句を解説キーワードに人類
を様々な視点から描写の夏石
番矢氏の句集「空飛ぶ法王」の
世界が展開され、作者の意識
の分身の法王が地球全域を回
遊して、個々の心象作品の
テーマを読み手側が独自に構
築する様に読み手側を突き放
した様な句法で、それは人為
的な情景を文芸としての表現
とも作者の宇宙論意識とも考
えます。人類は、グローバル
(全世界的)とカオス(混沌)時
代を迎えたといわれ、この句
集は、それをどう俳句表現す
るかの良い参考書とも考え
ます。



こんにちは保健師です

膝や腰が痛い、歩きにくい・・・『ロコモティブシンドローム』にご注意を！

正座をするのが
つらい

片足立ちで靴下
が履けない

手すりがないと
階段が上れない

最近、こんな症状でお悩みではないですか？それは『ロコモティブシンドローム』の前兆かもしれません。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝運動器(骨・関節・靭帯・脊椎、筋肉・腱、末梢神経)が衰えている、または衰え始めている状態です。略して「ロコモ」と呼ばれています。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

◆ロコモティブシンドロームの3大要因

「骨粗しょう症」：骨密度が減少して、徐々に骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。

「変形性関節症」：加齢や肥満、けがなどにより関節の軟骨がすり減って、骨が変形し痛みを生じる病気です。

「脊柱管狭窄症」：脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることにより、腰痛や痺れをおこす病気です。

◆「ロコチェック」をしてみよう！

- ①片足で立ったまま靴下を履くことができない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりすることがたびたびある
- ③手すりがないと階段を上ることができない
- ④15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- ⑤横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- ⑥2kg程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持って歩くことができない
- ⑦掃除機の移動や布団の上げ下ろしなどの力のいる家事が困難

左の①～⑦のうち、ひとつでも当てはまる場合は、ロコモ予備軍の可能性がります。

◆ロコモティブシンドロームを予防するには

ロコモの予防のため、運動、食生活や生活環境など、多様な側面から体を健やかな状態に保ちましょう。特に効果的なのは運動です。関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛える運動を組み合わせたことがお勧めです。

例)ウォーキング、プール、ラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなど

大紀町行政チャンネルで放送中の「にこにこ体操」もロコモ予防に効果的です！

放送時間

『にこにこ体操～基本編～』 8：47～、14：47～

『にこにこ体操～筋力アップ編～』 11：51～、17：51～、20：51～

※ただし、特別番組放送などにより、放送がない場合もあります。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 Tel.86-2216



年末太り・正月太りを乗り切る5つのコツ

① 酒量をひかえめに！

忘年会や新年会、レストランディナーにつきもののお酒。お酒自体にもカロリーがあり、「ビール1杯、ワインをグラス2杯」は、それぞれご飯一膳以上のカロリー。普段の努力を台無しにしないようにしましょう。

② 大皿料理・buffeスタイルに注意

居酒屋などに多い盛り付けの大皿、宴会場などで多いbuffe(立食)スタイルには要注意。自分の食べた量がわからなくなりやすく、何度もオカワリしているうちにいつい食べ過ぎになりがち！

自分の食べた量を把握しましょう！

③ 食べ合わせテクを駆使

野菜料理や汁物から食べ始め、脂の多い料理やデザートは最後に。

④ 意識して運動する

年末は仕事が忙しくて、お正月休みは家でゆっくり、何かと運動不足になる条件が揃っているこの時期。普段よりも歩く、階段を使う、自宅でも掃除などの家事で積極的に体を動かし、移動する時も可能な限り徒歩や自転車にするなどを意識しましょう！

⑤ 食事時間を守る

年未年始の休日は食事時間が不規則になりがち。

食事時間や食事回数を普段と大きく変えないこと。一食の食事量が多くなった1日2食体制や、ボリュームのある間食は太るモト。おせち料理も、和食とはいえ味付けに砂糖が多めで意外にカロリーが高いので注意。

和風パウンドケーキ

おせちをリメイク



【材料 1本分】

バター	75g
砂糖	50g
卵	1つ
薄力粉	90g
きなこ	10g
黒豆煮	50g
栗きんとんの栗	3粒

【作り方】

- ① バター、卵は必ず室温に戻しておく。栗を小さく刻んでおく。オーブンを180度に予約しておく。
- ② 薄力粉ときなこは、合わせてふるっておく。
- ③ バターを柔らかくなるまで泡立て器で練り、砂糖を加え、卵も少しずつ加える。
- ④ ③に②の半量を入れさっくり混ぜる。
- ⑤ ②の残りときなこと栗を入れ同様に混ぜる。
- ⑥ 180度で40分焼く。

【栄養価 1/10切れ分】

エネルギー146kcal、たんぱく質2.2g、脂質7.3g、塩分0.2g

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

22日(火)

9:30～10:15 頓登集会所/上西出集会所
 10:45～11:30 中村集会所/登利集会所
 13:30～14:00 長者野集会所/勝瀬集会所
 14:30～15:00 下り集会所/小広瀬集会所
 15:30～16:00 毘沙野集会所/藤ヶ野集会所

29日(火)

9:30～10:15 金輪集会所(櫃井原)
 10:45～11:30 打見構造改善センター
 13:30～14:00 黒坂生活改善センター
 14:30～15:00 野添集会所
 15:30～16:00 ふるさと館

▼紀勢

9日(水)

9:30～10:00 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

16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

18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

▼大内山

18日(金)

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

25日(金)

9:00～10:30 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 三津様宅前
 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

10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カ月児歯科健康診査

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。

21日(月) 滝原公民館

◆受付 13:00～13:20

2歳6カ月児(H22.5.1～H22.7.31生まれ)

◆受付 13:20～13:40

1歳6カ月児(H23.5.1～H23.7.31生まれ)

3歳6カ月児(H21.5.1～H21.7.31生まれ)

次回の幼児健診は、平成25年2月27日(水)いきいきプラザで予定しています。

対象地区は、大内山・紀勢地区です。

1歳6カ月児(H23.6.1～H23.8.31生まれ)

2歳6カ月児(H22.6.1～H22.8.31生まれ)

3歳6カ月児(H21.6.1～H21.8.31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

31日(木) 9:30～12:00 紀勢保健センター(錦支所内)

詳細については、各戸配布のチラシをご覧ください。

●にこにこ会

7日(月) 10:00～12:00 野原生活改善センター

8日(火) 10:00～12:00 阿曾公民館

9日(水) 9:30～11:30 いきいきプラザ

11日(金) 13:30～15:00 ふるさと館

15日(火) 10:00～11:30 コンベンションホール

17日(木) 10:00～11:30 コンベンションホール

18日(金) 10:00～12:00 滝原公民館

21日(月) 10:00～12:00 ふるさと館

23日(水) 9:30～11:30 いきいきプラザ

24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

●巡回にこにこ体操講座

10日(木) 10:00～11:30 紀勢老人福祉センター

25日(金) 13:30～14:30 阿曾公民館

29日(火) 13:30～14:30 滝原公民館

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します。

季節の花を届けていただきました

役場本庁と七保支所に飾られた菊の花は、趣味で花を育ててみえる神原区の堀江圭子さんと堀江成子さんから届けられたものです。

お二人は、きれいに咲いた花を通して、みなさんに季節を感じてもらおうと、2年ほど前から、夏は花菖蒲、秋には菊を届けてくださっています。

いつもきれいな花をありがとうございます。



七保支所(左)と本庁本館玄関(右)に飾られた菊

三重のくらしの古写真を集めています

新県立博物館では、平成26年の開館に向けて、三重の豊かな自然の中で育まれた歴史や文化、人々のくらしの移り変わりをうかがうことができる一昔前の写真を集めて、三重を伝える資産として保存し、博物館の展示などでご紹介していく計画です。明治時代から昭和40年代ごろまでの間に三重県内で撮影された地域の町並みや商店街、田園や里山、さまざまな施設などの風景写真、人々の服装、食卓、住まい、生業、伝統行事、子どもの遊びなど、地域の暮らしぶりが伝わる写真を探しています。多くの皆さまのご協力をお願いします。

写真の募集期間 平成25年3月8日(金)まで

お心当たりの写真がありましたら、まずは下記の問い合わせ先までご連絡ください。

・ご提供いただいた写真は、複製をとって返却いたします。

問い合わせ みえミュージアム活性化事業実行委員会事務局

【三重県環境生活部 新博物館整備推進プロジェクトチーム(三重県立博物館)】
三重のくらしの記録写真収集事業 担当 TEL059-228-2283

E-mail shinhaku@pref.mie.jp 博物館ホームページ <http://www.bunka.pref.mie.lg.jp/haku/>



撮影者：別所義和さん

行事・催し物のご案内

大紀町成人式

と き・ところ 平成25年1月2日(水) 10:45～ コンベンションホール

野原大神楽「寄せ舞」

と き・ところ 平成25年1月2日(水) 13:00～ 野原生活改善センター

大紀町消防団出初式

と き・ところ 平成25年1月6日(日) 9:30～ コンベンションホール

錦地区「八幡祭」

と き・ところ 平成25年1月13日(日) 9:30～ 錦地区一円

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末日現在

人口	10,036人
男	4,722人
女	5,314人
世帯数	4,335戸

※法改正により7月末人口から外国人住民も含めています