



Public information of Taiki

広報

たいき

2013 12 No.106



「第4回大紀ふれあいまつりin錦」
もちまぎの様子(関連記事・裏表紙)

主な内容 水道管の凍結防止対策をお願いします/
町・県民税の主な税制改正/認知症シリーズ/ほか

梅田重次さん瑞宝双光章を受章

長年にわたる地方自治への取り組みにより、梅田重次さん(野原)が瑞宝双光章を受章されました。

梅田さんは、昭和63年から平成12年までの12年間にわたり地方自治の発展にご尽力され、旧大宮町助役、収入役を歴任されました。

11月5日三重県庁で、勲章と勲記が伝達されました。



大紀町文化祭作品展



11月2・3の両日、コンベンションホール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、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200点が展示され、会場を訪れた人たちは見事な作品を熱心に鑑賞していました。

大紀町ジョギング大会

11月3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。

この大会は、健康づくり、親子のふれあい、毎年開催される美し国三重市町対抗駅伝の選考も兼ねて行われました。

この日は、小学生から一般までの106人の参加者が集まり、1km～約5kmの5つのコースに分かれてタイムを競いました。



もみじ茶屋で「もみじ茶会」



11月3日 笠木溪谷のもみじ茶屋で、学び舎こども教室主催の「もみじ茶会」が開催されました。

この茶会は、笠木溪谷の色付き始めた紅葉の中、学び舎こども教室で和の文化を学ぶ子どもたちが日頃お世話になっている方たちにけい古の成果を披露するというもので、招待者の皆さんは紅葉を楽しみながら、子どもたちからお茶のおもてなしで、一服を楽しんでいました。

全国へき地教育研究大会

11月8日 錦小学校と大紀中学校で全国の教職員および学校関係者が集い、へき地教育の研究大会があり、公開授業や子どもたちによる総合学習の成果発表、先生による重点活動の研究発表が行われました。

この研究大会は、山間地や離島など規模が小さい学校での教育の充実を目的に学級経営や学習指導、生徒指導の問題について研究協議しています。今回は三重大会として大紀町をはじめ鳥羽市、南伊勢町、紀北町の小中学校で開催されました。



秋の火災予防運動パレード出発式

11月12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。

このパレードは、秋の全国火災予防運動の活動の一つとして行われたもので、消防車両で町内をまわり住民に火の用心を呼びかけました。



犯罪被害者支援キャラバン隊大紀町訪問



メッセージを伝達するキャラバン隊長の津市出身のシンガーソングライター「あつ」さん

11月14日 犯罪被害者支援キャラバン隊が、犯罪被害者への支援意識の高揚を図るための協力要請文(メッセージ)の伝達のため、大紀町役場を訪問しました。

キャラバン隊によるメッセージ伝達は、全国犯罪被害者週間(11月25日～12月1日)にあわせて、三重県警察本部と公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センターが行っているものです。

四季の店「旬彩」 秋の収穫祭

11月17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。

この催しは、地元の新鮮野菜などを販売している旬彩が、秋の収穫シーズンに毎年行なっているもので、来場者に旬彩汁、新米ご飯、焼き芋、銀杏などの秋の味覚を振る舞いました。



里区民の集い



11月17日 里集会所で、里区民の集いが行われました。

この集いは、地区のお年寄りの慰安と区民の親睦を目的として、毎年行われているものです。

この日は、大紀町四季の歌保存会の皆さんの踊りのほか、獅子舞、フラダンス、日本舞踊、チンドンパレードなどたくさんの催しが行われ、集まった人たちを楽しませました。



議会行政視察

11月13日、14日の2日間の日程で、議員13名、執行部からは谷口町長をはじめ担当課長など計21名が兵庫県の多可町、淡路市を視察しました。



加美中学校体育館内の視察の様子(多可町)



メガソーラー1の視察の様子(淡路市)

1日目の多可町では、兵庫県が平成18年4月に導入した、森林整備に係る地方独自税「**県民緑税**」を活用し、災害を未然に防ぐための緊急防災林整備など数多くの事業が実施されており、三重県が平成26年4月1日に「みえ森と緑の県民税」を開始することから、先進地の取組事例を研修視察しました。また、町内にはたくさんの公共木造施設が建設されており、建設当時木造体育館日本一の加美中学校体育館など、様々な木造施設の視察も行いました。

2日目の淡路市では、市役所横に大規模な太陽光発電施設「メガソーラー1」が建設されており、市役所のほか防災あんしんセンター・浄化センターの電力の約半年分を賄っていました。このほか淡路島では、将来の電力を100%自給する「あわじ環境未来島構想」を掲げており、先進的な取組とその現状について説明を受けました。

視察を終えた、山添議長からは、「この視察で得たことを今後の行政の推進にいかしていきたい」と話がありました。



議会事務局 Tel.86-2248

七保肉牛共進会

11月21日 JA伊勢経済2課肉牛出荷場(野原地内)で七保肉牛共進会が開催されました。

今年は15戸の農家から60頭の肉牛が出品され、三重県畜産研究所の審査員が毛並みや肉付きなどを審査し、厳正な審査の結果、優等賞1席に山口市郎さん(野原)が肥育した「みなみ」号が選ばれました。



山口さんと「みなみ」号

また、11月24日 松阪市農業公園ベルファームで第64回松阪肉牛共進会が開催されました。松阪牛生産地域の8市町から予選を通過した50頭が出品され、大紀町からは約半数の23頭が出場し優秀賞を競いました。今年は残念ながら入賞はありませんでしたが、町内肥育農家の方々は「来年頑張るので応援よろしくお願いします」と話していました。

二十四節気

冬至(12月22日)(第22)

太陽の南中高度が最も低く、一年の間で風が最も短く夜が最も長くなる日。『暦便覧』では「日南の限りを行て、日の短きの至りなれば也」と説明しています。

【柚子湯】江戸時代頃より冬至に柚子を浮かべた湯舟に入浴する習慣があり「ゆず湯に入れば風邪を引かない」と言われています。

【カボチャ】冬至の日に食べると中風(ちゆうふう)にならず、あるいは長生きするなどの伝承があります。

小寒(1月5日)(第23)

寒さが最も厳しくなる時期の前半。『暦便覧』では「冬至より一陽起こる故に陰気に逆らふ故、益々冷える也」と説明しています。

小寒から節分(立春の前日)までを「寒(かん)寒中・寒の内とも」と言い、この日を「寒の入り」とも言います。冬の寒さが一番厳しい時期となります。この日から寒中見舞いを出し始めます。



甘辛トーク

蝶々のひとりごと

第28回

「二十四の瞳」 果報者の教科書

夜はいつもの様に何度か観た好きな映画を昨夜も観る。松竹映画で木下恵介監督の「二十四の瞳」であった。瀬戸内海の小さな島(小豆島)で高峰秀子さん主演の大石先生と私より少し年上の子供たちとの半生を戦前、戦中、戦後を通しての物語である。

昨日は久しぶりにゴルフをする。年に一度だけゴルフ好きの職員たちと共に秋の一日を楽しむ。いつ誰が付けたのか判らないが、「ゴロゴロ会」というコンペ名である。多分下手な者同士なのでボールを「ゴロゴロまくらせる意味なのだろう。優勝者は翌年に幹事役をするらしい。私は2位だったのでホッとす。総務財政課の玉井紀秀君が優勝する。近頃少し太った感じの彼なので飛距離が延びたのかも知れない。いつか同じ組でプーする時は楽しみである。余計な事だが、税務課の奥山英樹君は最下位であった。ダブルペリア方式なので実力は計る事は無理だろうが今度、機会があれば彼の義兄君と誘い迷惑を承知で絞ってやろうと考えるのも楽しみである。

体には気がつけて、辛抱して…」涙ぐむ、もうひとりの黒の革靴を履いた坊ちゃん風の子は「先生、僕、中学へ進学する」という。先生は「しっかりと勉強せんな」と諭す。

私たちが子供の頃を思い出させてくれ、観る度に今の驕りや、贅沢を正してくれる良薬であるので又観る。画中で子供の頃、よく聞いたり唄ったりした歌が聞けるのも往時を思い出し懐かしい。そして当時の田舎の景色がそのまま画面に映し出されるのも懐かしい。道は土道である、当時の錦も離れ島同様の辺地であった。物語の中で私はいつも観る度に好きな場面がある。その一つは大石先生と小学校卒業前の二人の男子との会話である。好天の日を下駄を履いている子は「先生、おれ質屋の丁稚になる」大石先生は「そう奉公に出るの」と答える「うん中学に行きたいが弟たちがいるから、母ちゃんが大変だから…」と言う。大石先生は「偉いわ、

くれたお陰で、今私たちがあたる事を忘れてはならないと思う。大石先生は十二人の子供たちが卒業と同時に教師を止める。終戦を経てから、再び教壇に立つ、成人した盲目になった青年(田村高広)と5名の女子生徒たちから新しい自転車を贈られる。そして担任の生徒の中には若い時の教え子の子供や縁のある、子供たちばかりであった。その子供たちからは「泣きべそ先生」と渾名を付けられながらも笑顔忘れず、強く生きて行く当時の女性の姿に飯場生活をしていた私には励みとなったものである。これと言った苦

れ、「大石先生、困るなー皆あなたも赤じゃと言われとる」今は赤も白もないが、当時はそんな閉ざされた時代であった。今はその逆である。何を言っても通る時代である。養子であった夫の戦死を受けて、道端で長男に「おとうさんが戦死したんやで、あんたが長男やから、しっかりとせな、あかん」と泣きじゃくっている長男に当時の日本中の母たちは40歳前後の若さで残された我が子に身も心も鬼と化して、子供の為に懸命にあの辛い戦中、戦後を生き抜いて

ものである。これと言った苦勞もなく努力もせず、この年になるまで周囲のみんなに助けられた私は果報者である。来週又上京である。恩返しのため、寝てまつ事なく、元氣よくみんなの為に働こうと思う。今朝は6時半に起床、今日も久しぶりの公務なしの日曜日。日が明ける。南側の廊下のガラス戸を開けると空はどこまでも青く、澄みわたり、風もない、秋日和である。昨夜予約しておいたピノキオ(床屋さん)に行く。彼は

小さい頃、私と同じ町内会に住んでいた。両親の明るい、元氣な子供であった。旧町当の町議会議員であった。原発反対の戦士の一人でもあったが、原発予算だけが反対であった。しかし、他の予算については理解を示してくれたものである。90歳の父を小まめに世話する姿はほほえましい限りである。彼は礼節を弁えた人である。私如きは両親共に旅立つ日まで心配の掛け通しの出来の悪い息子であったのと比べると彼は、当たり前前事を自然体でやり遂げ続けておる事に、いつも感心させられているばかりである。町内にも同じ様に御苦勞をされ、頑張って居られる息子さんや御夫婦が居られるのも嬉しい事である。そんな事を考えながら「ピノキオ」と、西村高芳君との会話を楽しむのも私にとっては楽しい時間でもある。この土、日は盆と正月が一緒に来た様な二日間であった。

平成25年12月1日(日)

大紀町長 谷口 友見

自宅にて



凍結・破裂の事故を防ぐため

水道管の凍結防止対策をお願いします

本格的に寒い時期になってまいりました。気温が -4°C 以下になると、水道管の凍結・破裂の事故などが予想されます。特に屋外でむき出しになっている水道管やじゃ口は凍結しやすいので、ご注意ください。

水道管の凍結や破裂事故を防ぐために、次のことを参考に水道管の凍結対策をお願いします。

水道管の凍結防止方法

●防寒材の取り付け方

むき出しになっている水道管やじゃ口に、保温材・毛布・布切れなどを巻きつけ、その上からビニールテープなどを巻いて凍結を防止してください。

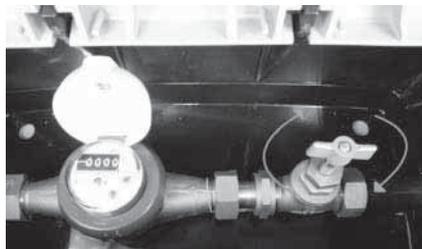


凍結して水が出ないとき

凍結して完全に水が出なくなると破裂の心配があります。できるだけ早く水道管内の氷を溶かしてください。この場合、じゃ口を開け水が流れる状態にしてから、凍結したと思われる箇所タオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけて氷を溶かしてください。急に熱湯をかけると、凍結した部分が破裂することがありますのでご注意ください。

水道管が破裂したら

まず、メーターボックス内にある止水栓を止めてください。止水栓がわからなかったり、水が止まらないときは、破裂した部分に布やテープなどを巻きつけて応急処置をし、町の指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。



※ハンドルを矢印のほうに回らなくなるまで回すと止まります。

指定給水装置工事業者につきましては、大紀町公式ホームページで確認していただくか、環境水道課までお問い合わせ下さい。

※温水器や給湯器(ボイラー)などの修理は、購入された業者に直接依頼してください。

問い合わせ 環境水道課 TEL86-2245

【消費生活啓発(第19回)】

2020年開催の東京オリンピックに関連した詐欺にご注意ください

悪質業者は、話題となっている出来事を悪用して近づいてきます。

2020年の東京オリンピック開催決定に伴い、今後東京オリンピックに関連した詐欺的トラブルが増えてくると考えられますので十分注意しましょう。

不審に思った時は、お金を払う前にご相談ください。

専門相談員による消費生活相談の開催

訪問販売や電話勧誘販売などの契約に関するトラブルでお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。電話でのご相談もお受けします。

とき	平成26年1月21日(火) 9:00~15:00
ところ	役場本庁 企画調整課

問い合わせ 企画調整課 TEL86-2214



平成26年度

町・県民税の主な税制改正

改正ポイント①

個人住民税均等割税率の特例

東日本大震災を踏まえ、地方公共団体が実施する防災のための施策に要する費用の財源を確保するため、平成26～35年度の10年間、臨時措置として個人住民税均等割の標準税率が引き上げられます。

- ・ 県民税均等割の標準税率(現行は年額1,000円)について、年額500円引き上げ
- ・ 町民税均等割の標準税率(現行は年額3,000円)について、年額500円引き上げ

改正ポイント②

「みえ森と緑の県民税」の導入

三重県内で「災害に強い森林づくり」や「県民全体で森林を支える社会づくり」を進める財源とするため、個人県民税の均等割が年額1,000円加算されます。

※この制度について詳しくは、次へ問い合わせてください。

- ・ 税の仕組みについて…三重県税務・債権管理課(Tel059・224・2127)
- ・ 税の使いみちについて…三重県みどり共生推進課(Tel059・224・2513)

個人住民税の均等割額の変更(改正ポイント①②)

平成25年度まで		平成26年度から					
	標準税率		みえ森と緑の県民税		合計		
県民税	1,000円	→	1,500円	+	1,000円	=	2,500円
町民税	3,000円		3,500円	+	—	=	3,500円
合計	4,000円		5,000円	+	1,000円	=	6,000円

平成26～35年度の10年間、県民税と町民税の均等割の標準税率がそれぞれ500円引き上げ

県民税の均等割に年額1,000円を加算

問い合わせ 税務課 Tel86-2215

有料広告募集のお知らせ

有料広告掲載を受け付けています。

【掲載対象】町内に事業所のある方。

【申し込み】掲載希望月号発行日の1カ月前までにお申し込みください。

【サイズ】縦5cm×横8cm

【掲載期間】1回

【掲載料】2,000円

申し込み・問い合わせ

企画調整課 Tel86-2214

水廻り・浄化槽・太陽光発電・ガスなど、その他の工事一式 (見積無料)

大紀町指定給水装置工事事業者
指定番号 第1号

大紀町大内山323-2
(有)南勢地区保安センター

TEL(0598)72-2927 FAX(0598)72-2586

町内事業所たがすへーす



【認知症シリーズ 第6回】

<認知症になっても安心して生活できる環境づくりに取り組んでいます>

認知症の方の介護

～介護保険の申請から認定の流れ～

介護が大変になってきた、これ以上認知症の症状を進行させたくない等、介護者の思いは様々です。

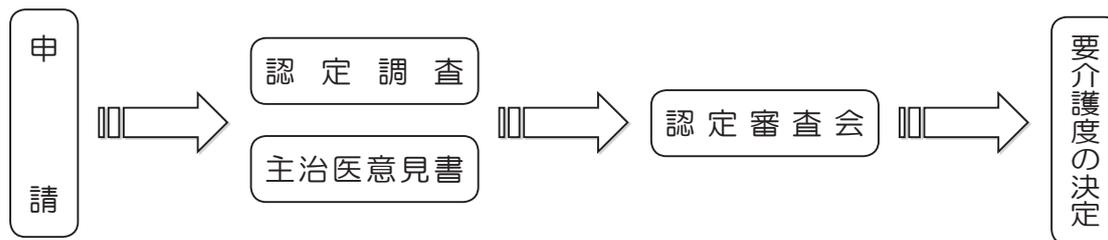
1人で介護するのは大変なことです。介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくためにいろいろなサービスや制度がありますが、その中の1つの制度として、介護保険があります。

* 介護保険を申請する前に、必ず「包括支援センター」へ相談をしましょう！

困り事や希望の内容が、介護保険サービスでは対応できない場合もあります。しかし、この他にも町事業等があり、そちらを利用することもできます。

高齢者の方々が、「困った！」「どうしたらいいの？」という不安を持たれた時や、「介護保険サービスを使いたい」と思われた時は、すぐに申請ではなく、まずは『大紀町地域包括支援センター』に相談しましょう。

* 介護保険を申請すると、以下の流れで要介護度が決まります。



* 認知症の方の認定調査について

認定調査は、専門の調査員が申請者（介護保険サービスを利用する本人）を訪問し、日頃の様子を「詳しく教えてもらう」ためのものです。適切な介護度を決定するためには、「介護の手間」を調査員に伝える必要があります。

介護の手間とは、『申請者に対してどれだけ介護や手助けが必要なのか』です。それに加え、介護者の大変さ（ご苦労や精神的なストレス）も含まれます。

具体的には以下のようなことが挙げられます。

- ◆ 1人にしておくことができないため、目が離せず、介護者の時間がなくなってしまう。
- ◆ 説明しても忘れてしまい、何度も同じことを聞くので対応に疲れてしまう。
- ◆ 声かけや介助をしないとお風呂に入らなくなってしまったので、負担を感じる。
- ◆ 通帳や診察券などを失くしてしまうので、いつも探すのに苦労する。

「聞かれたことに答えれば、分かってくれるだろう」と思われる方が多いかもしれませんが、誰よりも申請者のことを分かっているのは介護者ですので、調査員と一緒に詳しい情報を認定審査会へ伝えていきましょう。

その他にも、以前と変わったことや気になること等があれば、気軽に調査員にお話ください！

問い合わせ 相 談 先 : 大紀町地域包括支援センター(Tel83-7451)

認定調査について : 度会広域連合(Tel0596-62-2300)





2月号(2月21日発行予定)掲載の
締切りは1月17日(金)です。

短歌

陽に明るき窓辺に針箱持ちて来て老眼いたはり今日も手芸す
半世紀里の山辺で育みし太き丸太は燠炉の熱と化す
文化の日国旗かかぐる老い夫の気力確かに足もと揺るる
明日入院の夫に孫の顔をみせ「良くなつたらね」と焼酎置きゆく
店巡り好みのエプロン選びては又この冬も元気に生きむ
流れくる(エリーゼのために)足止める過ぎし昔の娘想いで
元総理原発零を現総理に強く迫れり頼母しきかな
「もう帰るよ」と言ひに病室で涙する翁いて去り難き泪こぼしぬ

俳句

落鮎のかすかな命手の中に
生涯を終える河口へ鮎下る
鮎落ちて一村分かつ川静か
吾亦紅一人もいと思ふ刻
秋草に埋もれしままに売地札
子持ち鮎浅瀬をゆるり下りけり
パン焼けば昨日と同じ秋の蜂
賜りし鑄鮎皿の絵のような
若き日をふと思ひ出す吾亦紅
名人の網は孤空に下り鮎
故里の川は静かに鑄びる鮎
花野より祝ぎ歌大紀の作品展
綾取りの姥赤々と着ぶくれる
くずの花綾取り上手六地藏
切り株に木の実大樹の志

米倉 悦
米倉 愷行
乾 恵美
服部 利恵
伊藤 みさ
米倉 弘子
服部 勝人
小山ます代

お隣に赤ちゃん産まれ我さへも心ほのぼの祝持ち行く
金色に映ゆる鬮雲群立てり澇をへだてし堤防の上
明日の遠足晴れますようにと四歳は仏壇の前に正座しぬ
「六段」の調べにのりて聖書読む牧師の声は五感にしみる
時折に吹き抜き天井夢に見るふるさとの家今はあらんく
テーブルの我の前には洗ひ晒しの白いナプキンかけてあるなり
幼き日すがり握りし手のぬくみ残して孫の今日嫁ぎゆく
大学を出れば消防士にならむ夢語る少年の眼澄みをり

紙谷 孝代
中世古起和
大西貴美子
小林 佳子
村田 薩子
小関 辰夫
柏木 里
生駒 さが

小倉きよなみ
畔地佳永子
宮原 達洲
清原 房
生駒ちづ代
北 隆山
浮田 美代
宮原 千枝
喜多千保子
山畑 正巳
伊東かねみ
仲山あつし
菌部 唯逸
植村金次郎
植村立風子

年の差を干支で数えて秋麗
軽装でお出かけ下さい後の月
案山子群遠まわりで来る朝の雀
新涼や湯あみの後の化粧水
封を切り一升瓶を名月に
糸張つてよりの退屈女郎蜘蛛
深爪のうずくは秋の愁いかな
散歩道猿と目が会う栗拾い
川を見る銅椅子露に坐られぬ
夕暮も向きの変はらぬ案山子かな
秋の夜はじめてきけり富士山歌
満月やおっとり口調よく似合う
柿食べる飛び出す種も楽しげに
曼珠沙華空屋の隣り空屋です

奥山 泉
奥山 和子
奥山津々子
小倉 稜子
卓球 路
瀬古 多永
出口 美敏
園田 寿子
濱草 坪
東 砂都市
見並 康子
宮原 浩美
宮原 来実
吉田 弘一



みんなで取り組む 獣害対策

第4回 シカ対策

近年、シカの個体数が増えすぎたことにより、被害が拡大してきています。集落で対応できることは、しっかりと対策したうえで、捕獲により数を減らすことも必要です。

こともあり、味を覚えると、今まで食べられていなかった植物にも被害がおよぶことがある。

活動時間

昼夜を問わず活動するが、昼間は警戒して、人前に姿を現さない。ただし、人慣れが進むと、昼間でも人目を気にしなくなる。

A シカについて

性格

臆病で、人に遭遇すると一目散に逃げる。「足場が悪いこと」を嫌がる。

食べ物

田植え後の稲、野菜の苗、果樹の樹皮など、植物質の物は何でも食べる。地域によってはアシサイを食べる

生態

通常は山に生息しているが、本来は草原の動物。エサが豊富であれば、2歳で子どもを産み、毎年出産する。一夫多妻。平均寿命は4歳程度。

その他

フン：粒状が多い。
足跡：4本指跡が残るのは前2本。



B 集落の無意識のエサを無くす。

①イノシシ・サルと同様に稲収穫後のヒコバエや、

収穫しない不要な野菜など、人が怒らないエサも食べさせない。

②柵で囲っていない田の畦や土手に生える雑草も、シカの格好のエサとなっている。

C 防護柵を正しく設置

①柵は、2m以上の高さで設置する。
②柵の上を飛び越えることが出来る高台近くに設置

する場合は、柵の高さを更に加え、飛び込みにくいよう設置するなど、対策が必要です。

③柵の隙間を探し、潜り込んで侵入しようとするので、イノシシ対策と同様に、隙間無く囲む。

④ネット柵では、噛み破った穴から、侵入しようとするので、穴が開いている場合は、小さい内に補修する。

⑤出来るだけ広範囲に囲む。エサ場を減らす為にも、農繁期以外も柵を設置しておくことが必要。

シカ対策としては、しっかりと囲めば、侵入を防ぐことができます。

また、集落のエサ場を少なくしていった上で、被害をもたらす獣を捕獲していくことが必要です。

次回は、防護柵について特集します。



正しく設置された防護柵



こんにちは保健師です

妊娠中の女性が風しんに感染すると・・・
赤ちゃんが「先天性風しん症候群」になる恐れがあります。

患者は20代～40代が中心、
パパになる男性は特に注意！

三重県でも発生しています。
※全国で22例、うち三重県1例(2013年1月～11月3日)

先天性風しん症候群とは

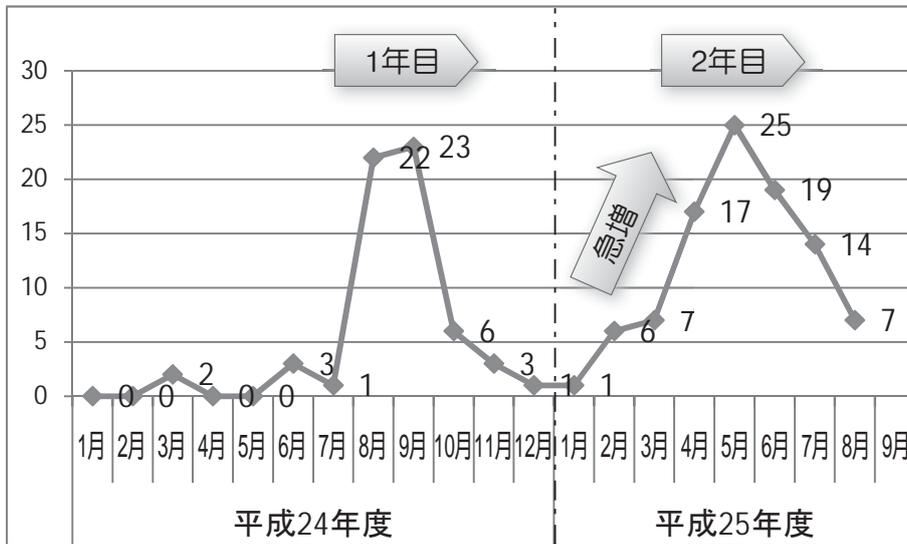
妊婦が妊娠初期に風しんにかかると、胎児に感染して、心疾患、難聴、白内障などの先天的な障がいを引き起こすものです。

風しん流行中！

昨年から全国的に風しんが流行しています。現在は一段落していますが・・・

①昨年は、冬場から患者が急増

②流行は3年程度続く。 など、まだまだ注意が必要です。



三重県内における風しん患者発生状況(月別)



妊婦さんを守ろう！

大紀町では、風しんワクチン予防接種の助成制度を実施しています。
今年度限りの助成です。予防接種費を助成中、お早めに！

(助成概要)

- ・対象者：妊娠を希望する女性、妊婦の夫と同居家族(妊婦の風疹抗体価が低い家族に限る)
- ・助成額：1人1回限り5,000円(接種費用が5,000円未満の場合はその金額)
- ・申請方法：健康福祉課または支所に申請してください
- ・持ち物：風しんワクチン予防接種とわかる領収書、印鑑、振込み口座がわかる物

※詳しくは、下記へお問い合わせください。

健康福祉課 保健師 TEL86-2216

ホームページでの情報提供もしています。URL <http://www.towm.taiki.mie.jp/>
(福祉と健康のお知らせ)→案内とダウンロードができます。



年末年始は健康の関所です！

これなら簡単！お酒との上手な付き合い方

◆お酒の1日の適量(*)とカロリー

(*)適量とは純アルコール20gに相当し、日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学研究からアルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。

種類	適量	カロリー
ビール	中ジョッキ1杯(500ml)	225kcal
日本酒	1合(180ml)	180kcal
焼酎	0.7合(126ml)	175kcal
ワイン	1.5杯(180ml)	131kcal
ウイスキー	ダブル(60ml)	142kcal



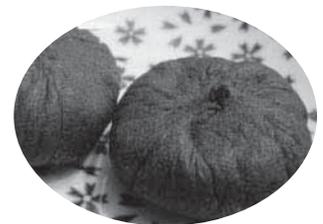
◆お酒の席でのポイント

- ・アルコールを分解するために肝臓が活発に働き、同時に脂肪の合成も高まる…
→ まずはその量や飲む頻度を減らす工夫を！
- ・アルコールによって味覚が麻痺するため、おつまみは脂ものや濃いものを好みがち…。
→ おつまみは低脂肪・低エネルギーなものを！
- ・アルコールは利尿作用が高く、水分も不足しがち…。
→ 水分も忘れずに！

お酒を飲む機会が増えます。お酒とは上手につきあいましょう！

簡単おせち

紫芋のきんとん



【材料(8~10個分)】

紫芋 120g
さつまいも 120g
砂糖 大さじ3

【作り方】

- ①芋の皮をむいて水にさらす。
- ②茹でて裏ごし、砂糖を加え弱火にかけながら、練り上げる。

【栄養価 1人分】

エネルギー 56kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.0g 塩分 0.0g

ヘルスマイト

放送大学
4月生募集のお知らせ

創立30周年を迎えた放送大学では平成26年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は2月28日まで。
資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学三重学習センター(Tel. 059-233-1117)までご請求ください。

放送大学ホームページでも受け付けております。



●成人健康相談（時間は受付時間です）
持ち物 健康手帳

▼大宮

10日(金)

13:00～14:00 三瀬川生活改善センター

22日(水)

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 毘沙野集会所

28日(火)

9:30～10:15 金輪集会所(櫃井原)

10:45～11:30 打見生活改善センター

13:30～14:00 黒坂生活改善センター

14:30～15:00 神原集会所

15:30～16:00 ふるさと館

▼紀勢

8日(水)

9:30～10:00 中里・柄ヶ久保集会所

10:15～10:45 沼ヶ野会館

11:00～11:30 柏野センター

15日(水)

10:00～10:30 柏崎公民館(旧駅前会館)

10:45～11:30 コンベンションホール

13:30～14:00 三ヶ野生活改善センター

14:15～15:00 笠木集会所

24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

13:30～15:00 福羅会館

▼大内山

17日(金)

9:30～10:00 間弓コミュニティセンター

10:30～11:30 米ヶ谷コミュニティセンター

13:00～13:30 奥出保様宅

13:45～14:30 村田長様宅

14:45～15:45 米倉三津様宅

●妊婦・産婦・育児相談

9日(木) 10:00～11:30

子育て支援センター きらり

持ち物 母子健康手帳

●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

20日(月) 滝原公民館

◆受付 13:00～13:20

2歳6カ月児(H23.5.1～H23.7.31生まれ)

◆受付 13:20～13:40

1歳6カ月児(H24.5.1～H24.7.31生まれ)

3歳6カ月児(H22.5.1～H22.7.31生まれ)

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)

* 対象児の家庭には案内を郵送します。

次回の幼児健診は2月19日(水)錦みなと
ホールで予定しています。

●健美講座

30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。

●ランチクラブ

7日(火) 10:00～12:00 野原生活改善センター

8日(水) 9:30～11:30 いぎいきプラザ

9日(木) 10:00～12:00 紀勢老人福祉センター

10日(金) 10:00～12:00 ふるさと館

14日(火) 10:00～12:00 阿曾公民館

15日(水) 9:30～11:30 いぎいきプラザ

17日(金) 10:00～12:00 滝原公民館

20日(月) 10:00～12:00 コンベンションホール

21日(火) 10:00～12:00 野原生活改善センター

23日(木) 10:00～12:00 紀勢老人福祉センター

24日(金) 10:00～12:00 ふるさと館

27日(月) 10:00～12:00 コンベンションホール

28日(火) 10:00～12:00 阿曾公民館

31日(金) 10:00～12:00 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。

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種について

高齢者肺炎球菌ワクチンは5年間効果が持続します。
肺炎球菌ワクチンを接種されて、5年以内に2回目を接
種される方が増えています。2回目を接種される方は、1回目の接種日を確認してく
ださい。1回目の接種日が不明な方は、接種された医療機関ま
たは、健康福祉課 保健師にお問い合わせください。



満1歳！ お誕生日おめでとう



崎山添 朔ちゃん
父・暢紀 母・麻美
わんぱくでくいきいしんぼうな我家の次男坊♪
元気で大きくなつてね♡



大内山 伊藤 理聖 ちゃん
父・一民 母・葵
うちのやんちゃ姫2号♡
越えるか♡!? やんちゃ姫1号♡

大紀ふれあいまつり in 錦

11月10日 錦の大明神広場で、第4回大紀ふれあいまつりin錦が開催されました。町内外からおよそ1万5千人の来場者が訪れ、会場はたいへんなにぎわいとなりました。



- ① ザ・ニシキ
- ② 赤船まつり
- ③ 四季の歌踊り
- ④ 次回開催地(柏崎地区)八町旗の伝達式

行事・催し物のご案内

行事・催し名	と き	と ころ
大紀町成人式	平成26年1月 2日(木)10:30~	コンベンションホール
野原大神楽「寄せ舞」	平成26年1月 2日(木)13:30~	野原生活改善センター
大紀町消防団出初式	平成26年1月 5日(日) 9:30~	コンベンションホール
錦地区「八幡祭」	平成26年1月 12日(日) 9:30~	錦地区

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	9,799人
男	4,607人
女	5,192人
世帯数	4,310戸