



Public information of Taiki
広報

たいき

2014 **12** No.118



大紀町ジョギング大会

小学3・4・5・6年 女子の部は、1.28km
のコースを走りました。(関連 2頁)

主な内容 議会だより/水道管の凍結防
止対策をお願いします/国保だより/ほか

議会 だより

議会事務局 Tel86-2248

議会行政視察

11月5日、6日の2日間の日程で、議員12名、執行部からは谷口町長をはじめ担当課長など計18名が京都府舞鶴市、福井県池田町を視察しました。

1日目の舞鶴市では、はじめに農業公園「舞鶴ふるるファーム」を視察し、ここでは、運営主体が周辺の3集落、約100戸の全住民が出資して設立した「(株)農業法人ふるる」が指定管理者となっており、地産地消、自然食にこだわった「農村レストランふるる」や都会の人達に農園と滞在施設を貸し出し、田舎暮らしを体験してもらう「ウクレインガルデン」等いろいろな施設について研修視察を行いました。次に、「舞鶴港とれとれセンター」では、建設経緯等の説明のあと、現地において、鮮魚販売店他10店舗以上が入っている当センターの研修視察を行いました。

2日目の池田町では、地域資源循環型農業の取り組みについての説明をうけました。池田町では、化学肥料等を使用せず、作る人、食べる人の健康を目指し、人と自然に優しい農業に取り組んでおり、独自の基準に適合した農作物を産直マーケットで販売をしています。このような循環型農業の取り組みについて研修視察を行いました。

視察を終え、瀬古議長

は、「この視察から得たことを今後の町政に反映させ、より一層の行政の推進に努力していきたい。」と話していました。



舞鶴ふるるファームの視察の様子(舞鶴市)



農業公社の視察の様子(池田町)

平成26年12月1日から

「児童扶養手当法」の一部が改正されました

大切なお知らせです!

これまで、公的年金(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。

(児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。)

新たに手当を受け取れるようになる例

- ・お子さんを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している。
- ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している。
- ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している。 等

※受給している年金額が手当額よりも低いかどうかは、住民課へご相談ください。

手当の支給について

- ◆手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている方が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。
- ◆平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。

相談・申請および問い合わせ 住民課 Tel86-2217



三重県高校剣道秋季大会で 山下君が優勝、喜多さんが3位入賞

11月3日 東員町総合体育館で開催された平成26年度三重県高等学校剣道秋季大会で、尾鷲高校2年生、山下大地君(崎)が見事優勝しました。また、松阪高校2年生、喜多彩未さん(大内山)が第3位に入賞しました。

山下君と喜多さんは、中学まで所属していた大紀剣道スポーツ少年団の頃から今大会にいたるまで、厳しい稽古に励んできて、見事な成果を発揮しました。

今後の活躍が期待されます。頑張ってください。



優勝した山下君と3位入賞の喜多さん。



第10回 大紀町テニス大会

11月9日 滝原地区ふれあいの里テニスコートで、松阪・伊勢・尾鷲市、大紀町から男女40名が参加して、第10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。

この日は、小雨が降るあいにくの天候でしたが、参加者の皆さんは元気にプレーしていました。

大紀町ジョギング大会

11月16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。

大会は、健康づくり、親子のふれあい、来年2月15日に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、小学生から一般までの93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。

(写真)中学生・一般 男子の部



秋の火災予防運動パレード出発式

11月10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ており、出発式のあと消防団員・消防職員が消防車で町内をまわって住民に火の用心を呼びかけました。



瀧原宮で遷御の儀が営まれました

11月7日の夜 皇大神宮別宮瀧原宮で第62回神宮式年遷宮の「遷御の儀」が営まれ、約40人の神職により、ご神体が旧社殿から新社殿に移されました。

遷御の儀は午後8時、鶏をまねた「カケコー、カケコー、カケコー」の声を合図に始まり、神職の列が白い絹垣で隠したご神体と神宝類を持って旧社殿を出て、屋根付きの回廊を渡り新社殿に納めました。

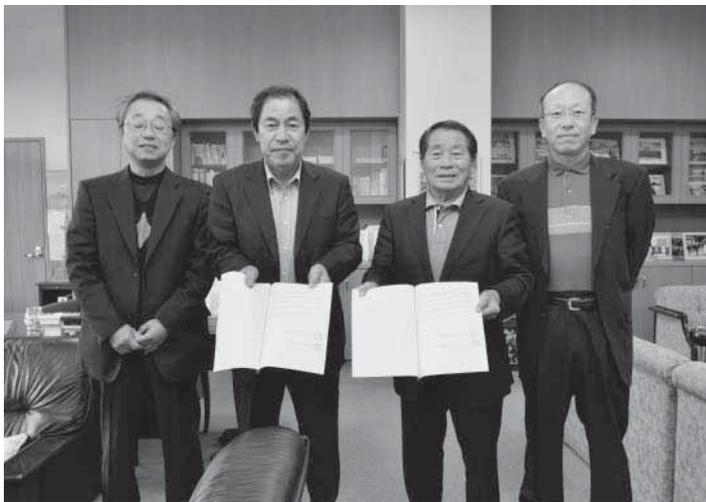
続いて、瀧原竝宮でも遷御の儀が営まれました。



新社殿となった瀧原宮



絹垣で隠され回廊を渡るご神体



役場OB七福神会と災害時協力協定

11月13日 役場本庁で、大紀町役場職員OB七福神会と災害時の応急対策業務の協力に関する協定を結びました。

この協定は、役場職員として長年培った経験を活かし、災害時に連絡調整事務などの支援を行う事項を定めたものです。

協定を交わした谷口町長と(左から)上村元町長室副室長、大堀元町長室長、小山元柏崎支所長

町行政にと寄付をいただきました

11月13日 先に秋の叙勲を受章された元大紀町議会議員の大西満穂さん(大内山)から、町行政に役立ててほしいと50万円をご寄付いただきました。



七保肉牛共進会

11月20日 七保肉牛共進会がJA伊勢経済2課肉牛出荷場(野原地内)で開催されました。

今年は15戸の畜産農家から58頭の肉牛が出品され、県畜産研究所の職員が毛並みや肉付きを審査しました。審査の結果、西村節生さん(打見)が肥育した「よしこ」号が優等賞一席に選ばれました。

西村さんは、「優等の中に入るとは思っていなかった、これからもこれ以上の牛をつくっていきたい」と受賞を喜んでいました。



西村さんと優等賞一席に選ばれた「よしこ」号



(上)
北村さんと
優秀賞二席に選ば
れた「まるこ」号

(左)
優秀賞五席を受賞
した岡田さん

松阪肉牛共進会

11月23日 第65回松阪肉牛共進会が松阪市農業公園ベルファームで開催されました。

この日、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20頭が出場し優秀賞を競いました。

体形や毛並みなどの審査の結果、北村幸成さん(打見)肥育の「まるこ」号が優秀賞二席に、また岡田一彦さん(野原)出品の「ふくみ」号が優秀賞五席に選ばれました。

受賞おめでとうございます。

大宮保育園で消防訓練

11月25日 大宮保育園で火災を想定した総合訓練(消火、通報、避難)が行われました。

また、奥伊勢消防署員による紙芝居や奥伊勢消防署のマスコットキャラクターのうさぎのラビスケくんとのふれあいもあり、参加した園児51人は楽しく火災予防を学びました。



(右)ラビスケくんと踊ったり記念写真をとったりしました

(左)訓練のための煙を充満させた部屋からハンカチで口を覆い右手で壁を伝い低い姿勢で避難する園児たち



大宮保育園 ダンスで準グランプリ受賞！！

11月22日 大宮保育園が「縁博みえ2014」フォト・ムービーコンテストのムービー部門で準グランプリに選ばれ、県営サンアリーナで表彰を受けました。

県のイベントで募集していた「う～まちゃんダンスを楽しく踊っている元気なムービー映像」の募集に、園児たちの元気なダンス映像を応募したところ、見事、受賞されました。おめでとうございます。



大内山やはしら秋まつり

11月23日 やはしら秋まつりが、やはしら公園で開催されました。

このまつりは、八柱神社の例祭にあわせ、やはしら秋まつり実行委員会が開催する秋の収穫を祝うおまつりです。

会場では、子どもみこしや子ども防災クイズ大会、地元で収穫された野菜の販売やうどんやおでんなど食べ物の店も出店し、また境内で、もちまきが行われるなど、訪れた人たちは秋の一日を楽しんでいました。



四季の店「旬彩」 秋の収穫祭

11月23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。



三重交通—高速バス南紀大宮線

横浜・東京(新宿・池袋)大宮行 12月16日よりダイヤ改正

紀勢大内山インター前(名古屋行乗り場)に停車します(午後10時35分発)

次の乗り場は、滝原宮前(午後10時51分発)

※南紀大宮線の高速バス乗車券は予約制です。

予 約 三交予約センター TEL059-229-5555

問い合わせ 三重交通南紀営業所 TEL0597-85-2196



甘辛トーク

蝶々のひとりごと

第39回

ありがとうございます

「ございました

」恩師との惜別の章

元衆議院議長の田村元先生と最初にお会いさせて戴いたのは昭和43年であった。

その前年に当時の田村先生の後援会である「はじめ会」(婦人部はすみれ会)の錦地区の会長は故加藤修氏(綱元)であった。ある日帰宅すると親父と加藤さんが話し込んでいる。兩人共困った顔をしている。「何かあったんか」と聞くと、「実は俺も年なんて会長を引き受けてくれ!!」たのむ「私は「おっじゃ何の会長なんど」「はじめ会の...」即座に「残念でした、俺より先輩たちが沢山居るで頼まんせ」と断る。

1週間経って、漁協から呼び出される。親戚の加藤修氏をはじめ、数名程の大先輩方が座っている、私の机の上には「はじめ会」と「すみれ会」

の本部役員名簿が有り、加藤修氏が開口一番「お前や引き受けたら、皆、協力する」と言っとる。もう断られんじや」と言われる。メンバーは副会長故坂口秀氏47才(協和丸綱元)、同谷口輝太郎氏41才(大同丸綱元)、同故藤崎年春氏35才(後の丸年水産社長)、幹事長に親戚の谷口開作氏33才(大汐丸幹部)、婦人部すみれ会は会長に故中世古さださん、副会長に谷口春子さん、幹事長に加藤ゆさむさん方だった。錚々たるメンバーなので鄭重に断わる。半月程経って加藤修氏と中世古文治組合長が来社され、田村元先生の名刺を出す「谷口友見君宜しく、田村元」と直筆の添書まであった。親父と相談する時間の為、3日間の猶予をもらう。親父はどこかで成り行きを聞いていたのか「それで納得したのか、お前らしい決め方や、田村さんが順位を下げたら退くべし」だった。

当時は船員保険加入問題や燈台の確保(3ヶ所)や伊勢湾台風後の漁港整備も道半ばであり、一方で暴れ川大内山川の改修も当時の先輩たちか

ら聞かされていたものであった。そんな事も考え、会長を受ける。

若輩の私を支えて戴いた事は私の生涯にとって忘れる事のない貴重な時間であった。

はじめ会、すみれ会の7名の本部役員の方々を呼び出し、田村元先生を支援して下さいました大紀町内の多くの皆さんに感謝を申し上げ、来る12月6日の「故人を偲ぶお別れ会」で、皆さんに代り、お参りしようと考えます。

今の世界に入ったのも、田村先生との縁が元であったのは確かである。先生から何度か聞かされた言葉は平家一門のはかない運命を描いた「平家物語」の書き出し、祇園精舎の鐘の音、諸行無常の響あり... 驕れる者久しからず、只春の夜の夢の如し... である、「友見よ生涯通してどんな時にも人は驕るなけれど心せよ」又人生は「袖に涙の掛る時、人の心の奥ぞ知るる」。

そして「猿は木から落ちても猿であるが政治家は選挙で落ちたら唯の人以下である。岐阜の大野伴睦先生の教えで

ある「先生は長男で3男の故田村多氏は私より少し年上であった。長男であられた先生は年の離れた多さんの事を大変可愛がって居られた。先生に似た、豪快できめ細やかな心配りの出来る方で私と気が合ったものである。亡くなられた時、先生が「友見、淋しいもんだ、お前が多の代わりをやれ、判ったナ」。

私が41才の年に旧紀勢町長選に出馬の話があったようである、断わり続けていてくれた親父はある日、「出るなら出よ、俺は生きてない」。母は両手を合わせ、「めしとみそ汁だけで我慢するから二人の弟たちを頼む」。皆さんに集まってもらい断る。それから4年が過ぎ、夏頃同じ方たち8人が父を口説き落とし、ある日父が「出るかれ?」と言う。秋になり、田村先生に報告すると猛反対される。「お前は町長には向かん、県会議員なら出てよい」だった。お陰で私は多くの立派な先輩たちに出会う事が出来た。中でも田村先生に出会った事が幸いであった。

親父さんには政治家の潔

さと人間としての胆力を教わる。そして46年間かけて筆舌に尽せない多くの事を教わる。

1年程前まで年に3度は携帯電話で声を聞かせてくれた親父さんの声を、もう聞けないのは淋しい。

町民の皆様へ本年も残すところわずか、半月余りとなりましたが、お陰様で今年も一年間大きな災害もなく町政運営に於いても大過なく新しい年を迎える事が出来ます。これも偏に皆様方の御厚情の賜物であります。役場全職員共々心より感謝申し上げます。来る年も御支援の程宜しくお願い申し上げます。

師走に入り寒さも日毎に厳しくなります御身御自愛下さい。来る年も皆さんにとって佳き年でありませう様お祈り申し上げます。

平成26年12月2日(火)

町長室にて
大紀町長 谷口 友見



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℃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

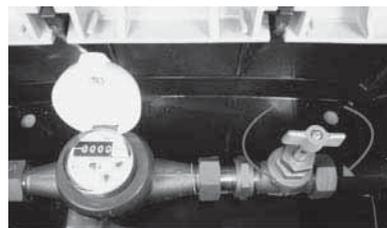
まず、メーターボックス内にある止水栓を止めてください。止水栓がわからなかったり、水が止まらないときは、破裂した部分に布やテープなどを巻きつけて応急処置をし、町の指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

◆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。

環境水道課からのお願い

水道の開栓・閉栓は、土・日曜日、祝日、年末年始(平成26年12月27日～平成27年1月4日)は取り扱っておりませんのでご注意ください。



※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。

問い合わせ 環境水道課 Tel.86-2245

ケーブルテレビの「デジアナ変換サービス」は平成27年3月までに終了します

「デジアナ変換サービス」(暫定的にアナログテレビでもケーブルテレビ経由で地上波デジタル放送を視聴できるサービス)は来年3月までに終了します。

現在アナログテレビでデジアナ変換放送をご覧の方が、デジアナ変換サービス終了後もデジタル放送を視聴するには以下の方法があります。

- ・デジタルチューナーをアナログテレビに接続する。
《町では、町内に住所を有する方を対象にデジタルチューナーを無償給付しています。(数に限りがあります。詳しくは、広報たいき11月号をご覧ください)》
- ・BSプラスや多chサービスに加入する。
- ・デジタルテレビに買い換える。

※無償給付しましたデジタルチューナーに関して分からない事がありましたら、企画調整課にご相談ください。

問い合わせ 企画調整課 Tel.86-2214



デジアナ変換を視聴されている場合、画面の右上にデジアナ変換と表示されます。



大紀町農業委員会委員選挙のお知らせ

平成27年2月13日任期満了となる大紀町農業委員会委員の選挙が下記の日程で行われます。投票できる方は、農業委員会の選挙人名簿に登録されている方です。

告示日 平成27年1月27日(火)
投票日 平成27年2月1日(日)

問い合わせ 大紀町選挙管理委員会事務局 TEL86-2212

税務署からのお知らせ

平成27年1月から 相続税の基礎控除が引き下げられます

詳しい内容は・・・

- ★ 国税庁ホームページで調べられます！www.nta.go.jp ⇒
- ★ 電話相談センターで相談できます！
税務署に電話して自動音声案内により「1」を選択、次に相続税の「2」を選択してください！

相続税・贈与税・
事業承継税制関連情報  国税庁

にせ税理士にご注意ください！

税理士をお探しの場合は、日本税理士連合会ホームページの「税理士情報検索サイト」で税理士等の検索が可能です(<http://www.zeirishikensaku.jp>)



問い合わせ 伊勢税務署 TEL0596-28-3191

伊勢志摩定住自立圏地域情報

伊勢神宮周辺年末年始の 交通規制のお知らせ

年末年始の伊勢神宮周辺の道路は渋滞が予想されますので、周辺道路の交通規制を行います。お越しの際は、公共交通機関か、パーク&バスライドをご利用下さい。

詳しくは伊勢市のホームページをご覧ください。

【パーク&バスライド実施日】

日時 12月31日(水)～1月4日(日)、
10日(土)、11日(日)
場所 伊勢神宮外宮内宮周辺

問い合わせ

伊勢市交通政策課 TEL0596-21-5703

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

町内事業所たがすページ

二十四節気

小寒こかん(1月6日)

寒の入り。

小寒から節分までの30日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節となります。

寒さが厳しくなり、これから冬本番が始まります。



短歌

軒下に炭火おこしてサンマ焼くも夕暮どきはやはり淋しき
池隅に石路の茎長くして冬立つ今朝の黄の暖かし
東山三十六峰剣戟の活弁なつかし昭和初年
山里の色ましてゆく紅葉は立冬の朝うす霜にぬれぬる
台風の吹き返しの風おさまりて蟋蟀も又鳴き始めたり
まさまざとアスリート魂見せられし羽生結弦の闘志に感涙
ほけぬ様線香あげてその煙詣でる人等頭にいただく

伊藤 みさ
乾 恵美
服部 勝人
米倉 懐行
服部 利恵
米倉 弘子
米倉 悦

月から金メニユー貼られしキッチンに早く帰りし婿腕まくり
気がうすれゆくほど遠し歳月は畑の唐辛子は日に日に赤く
口に出し言はねど九十歳を窺ひみてあと三年を生きたかりける
つつましく農に生きたる日を恋ひぬ諸のしきわら燻す匂ひす
街路樹の馬刀葉椎の実が弾け飛ぶ一時駐車車の車の上に
裾分けと両手に呉れしその中にミッキーマウスのごとき里芋
ふるさとの情報多き新聞に妹へ送る栗を包み込みたり

小林 佳子
村田 薩子
小関 辰夫
紙谷 孝代
中世古起和
仲 栄子
大西貴美子

俳句

朝騒の枕に届く秋の宿
木曾の山荒れてかなしき後の月
飛ぶよりも吹かれてゆきぬ秋の蝶
郵便夫ことりと秋の音落す
朝霧や一村つつみ川流る
蟋蟀の声の重なる村の闇
秋の空嬉しさ辛さ溶けし色
名月や東京で見る子も孫も
粉殻のつきし熟柿をもらひけり
薄雲のかかりし今宵十三夜
後の月雲間に隠れ何想ふ
蹴散らせば毒茸けむり吐きにけり
風に鳴く電線はむし秋の虫
一枚の木守のごとき柿紅葉

北 隆山
山畑 正巳
畔地佳永子
根来 千代
浮田 美代
生駒ちづ代
清原 房
喜多千保子
宮原 千枝
小倉きよなみ
伊東かねみ
宮原 達洲
植村金次郎
奥山 泉

彼岸花野辺二面に仏様
指先に小さな痺れ赤とんぼ
薯掘りや村の木漏日飲み込んで
行違ふひと皆しらぬ秋の暮
人知れずほのかに香りて木犀かな
赤蜻蛉一番好きな祖父の椅子
夕暮れて犬のそばにも蚊取線香
一本焼き頭と骨の秋刀魚かな
一灯もともさずしばし虫の闇
村芝居裏で三味線試し弾き
カタカナで名を記すまい草の花
晩秋の汽車に新聞折りて読む
グラス手に秋刀魚記念日一人酒
古時計新調の如し秋の風

奥山 笑子
奥山 和子
奥山津々子
小倉 稜子
小野 淳子
瀬古 多永
園田 寿子
卓 球 路
出口 美敏
中村真知子
濱 草坪
東 砂都市
平見 翠玉
見並 康子

背の荷物ふわつと軽く金木犀
一時間なまけていよう鱗雲
秋痕白粥にしてオカカよい
何よりも達者が一番豊の秋
鈴屋に鈴の音絶えて石路の花
冬の霧樹海の迷路謡湧く
水瀑や時に色変え日の昇り
冬麗ら熊野古道をたずね人
年の暮不要物買い声高く
道の駅鯨鱈一匹ぶら下がる
老男女語らいの輪や息白く
年の暮歳末商戦過疎の地も
火の用心廻る子足元雪積る

宮原 来実
宮原 浩美
吉田 弘一
奥山サヨ子
大北 夏美
仲山あつし
奥谷 明人
小倉 嘉治
中桐 邦男
蘭部 唯逸
米倉 卓男
服部 活木
大矢 エミ

※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 Fax86-3500 メールkik@town.mie-taiki.lg.jp



【認知症シリーズ 第18回】 認知症の早期発見⑦

「医療機関への受診」

認知症は、早期に家族や周囲の人々がその症状に気付き、相談や受診につなげることが大切です。

認知症の症状がみられる場合でも、その原因やタイプによって、その後の生活上の注意や治療方法が異なります。早期であれば進行を遅らせる薬や、症状を改善させる薬など、治療の選択肢が増えます。なかには「治りうる認知症」(水頭症、硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)もあります。



まずは「かかりつけ医」
に相談を！

心配な症状がある場合は、まずは普段の健康状態を把握しているかかりつけ医に相談をしましょう！

本人の受診が難しい場合などは、家族が先に相談をしてみましょう。

本人の受診が難しい場合などは、まず家族が先にかかりつけ医に相談をしてみましょう。「どんな症状か」「いつ頃からか」「日常生活に支障をきたしているか」「症状は進行しているか」など、あらかじめまとめておくとよいでしょう。

受診の方法が分からない方、かかりつけ医がない方は、ぜひ地域包括支援センターにご連絡ください。専門スタッフが相談にのらせていただきます。

問い合わせ 地域包括支援センター Tel.84-8050

【消費生活啓発(第30回)】

悪質商法の手口 『架空請求詐欺』の場合

(事例)

「法務省許可債権回収業者」など、役所風な名称の業者から請求督促状が届いた。内容を見るとアダルトサイト利用料金が未納で、支払いや電話連絡がないと自宅に取り立てに行くという記載もあり心配だ。

(気をつける点)

- ・覚えがなければ無視しましょう。
- ・安易に連絡すると電話番号など新たな個人情報を知られてしまいます。
- ・不安が残るようであれば、消費生活相談窓口(役場企画調整課)などに相談しましょう。

問い合わせ 企画調整課 Tel.86-2214



こんにちは保健師です

「しっかり手洗いで感染症を予防しよう」

冬場はインフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症が流行します。感染症の予防の基本は『手洗い』です。ただし、サッと水しかけるだけの手洗いでは効果がありません。

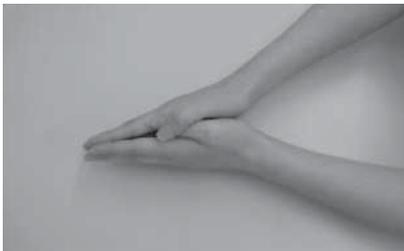
少し意識するだけで、効果的な手洗いができます。

《手洗い前に・・・》

- ・爪は短く切っておきましょう。また、腕時計や指輪は外しましょう。
- ・固形石けんより、液体石けんを使うことをお勧めします。

《手洗いの方法》

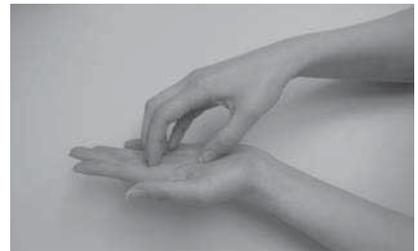
◎まず手を流水で軽く洗い、手のひらで石けんを十分泡立てます。その後以下の①～⑥までを、30秒程度を目安に行いましょう。



①手のひらをこする



②手の甲をこする



③指先と爪の間をこする



④指の間を洗う



⑤親指の周りはねじるように洗う



⑥手首もねじるように洗う

◎⑥まで洗ったら、石けんの泡を必ず流水で20秒程度しっかり洗い流します。最後に清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。（共有使用する布タオルは避けましょう）

「洗い残しが多い場所」 ⇒⇒⇒ 爪の中、指の間、手のしわ、親指のまわり、手首

特に「食事の前」「調理の前後」「外出から帰った時」「トイレの後」などは念入りに！

健康福祉課では、洗い残しが目で見てわかり、適切な手洗いがチェックできる専用ライトを町内団体等に無料で貸し出しています。ご希望の方は保健師までお問い合わせください。

問い合わせ 健康福祉課 保健師 TEL86-2216



“ごちそうシーズン”をうまく乗り切るために・・・

年末・年始は「飲食」の誘惑が増す時季です。「この時期だから仕方がない」とあきらめるのではなく、後で後悔しないために、ちょっとした工夫で年末・年始を楽しみましょう！

～ 注意点と工夫 ～

●お餅を食べ過ぎないために

おせち料理で砂糖をたくさん使いますので、お餅を食べるなら「あんこ餅」や「きなこ餅」よりも、野菜の多い「お雑煮」がおすすめ！

●果物の食べすぎに注意

食べ過ぎを防ぐために、みかんやりんごは箱で買わず、少量ずつ買うのも1つの工夫！

●油分を摂り過ぎない

クリスマスからお正月まで、油を多くとる機会が増えるので気をつけましょう。

●夕食に鍋料理はいかがですか？

お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり、野菜類や乳製品が不足しがちです。野菜類はお浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでおすすめ！

●お酒はほどほどに

お酒の1日の適量とカロリー



225kcal
ビール
(中瓶/500mL)



131kcal
ワイン
(赤/180mL)



180kcal
日本酒
(1合/180mL)



175kcal
焼酎
(焼酎120mL)



142kcal
ウィスキー
(ダブル/60mL)

●もしも、体重がふえてしまったら・・・

極端な食事制限をすると、筋力が低下し痩せにくい体質になってリバウンドしやすくなります。生活習慣を見直し、徐々に戻しましょう！



リメイク和風カレー

おせちに飽きたら
カレーにリメイク!!
カレーうどんにしても!!

【材料 3人分】

煮しめ	150g
煮汁+水	200g
豚挽肉	100g
しょうが	少々
酒	大さじ1
カレールウ	57.5g
ごはん	450g

【作り方】

- ①煮しめの具を2cm角の大きさに切る。
- ②豚挽肉にすりおろしたしょうがと酒を加えて炒める。
- ③肉の色が変わったら、①と煮汁と水分を加える。
- ④煮立ったら、いったん火を止めてルウを入れ、溶けたら弱火にしてとろみが出るまで煮る。

【栄養価 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
543kcal	19.5g	16.7g	2.8g

ヘルスマイト

国保だより

70歳未満の方の自己負担限度額が平成27年1月から次のように変わります。

所得区分を細分化することにより、それぞれの所得に応じた負担になるように限度額が変更されます。70歳から74歳の方の限度額については、変更ありません。

現在、「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額認定証」をお持ちの70歳未満の方については、認定証を郵送いたします。

70歳未満の方の限度額

平成26年12月まで		平成27年1月以降	
所得区分	自己負担額(月額)	所得区分	自己負担額(月額)
上位所得者	150,000円+(かかった医療費-500,000円)×1% [83,400円]	901万円超	252,600円+(かかった医療費-842,000円)×1% [140,100円]
		600万円超~901万円以下	167,400円+(かかった医療費-558,000円)×1% [93,000円]
一般	80,100円+(かかった医療費-267,000円)×1% [44,000円]	210万円超~600万円以下	80,100円+(かかった医療費-267,000円)×1% [44,000円]
		210万円以下	57,600円[44,400円]
住民税非課税世帯	35,400円[24,600円]	住民税非課税世帯	35,400円[24,600円] ※ 変更なし

所得区分の金額は、総所得金額等から基礎控除額を差引いた額です。

表中の[]の金額は、年4回以上該当した場合の4回目以降の限度額です。

問い合わせ 住民課 TEL86-2217



●成人健康相談（時間は受付時間です）
持ち物 健康手帳

▼大宮

20日(火)

午前 9時30分～午前10時15分 上西出集会所
午前10時45分～午前11時30分 登利集会所
午後 1時30分～午後 2時 勝瀬集会所
午後 2時30分～午後 3時 小広瀬集会所
午後 3時30分～午後 4時 毘沙野集会所

23日(金)

午後 1時～午後 2時 三瀬川生活改善センター

27日(火)

午前 9時30分～午前10時15分 金輪集会所(櫃井原)
午前10時45分～午前11時30分 打見構造改善センター
午前 1時30分～午後 2時 黒坂生活改善センター
午後 2時30分～午後 3時 神原集会所
午後 3時30分～午後 4時 ふるさと館

▼紀勢

14日(水)

午前 9時30分～午前10時 中里・栃ヶ久保集会所
午前10時15分～午前10時45分 沼ヶ野会館
午前11時～午前11時30分 柏野センター

16日(金)

午前 9時～午前 9時30分 紀勢保健センター(錦支所内)
午前10時～午前10時30分 高岡会館
午前11時～正午 紀勢老人福祉センター
午後 1時30分～午後 3時 福羅会館

21日(水)

午前10時～午前10時30分 柏崎公民館(旧駅前会館)
午前10時45分～午前11時30分 コンベンションホール
午後 1時30分～午後 2時 三ヶ野生活改善センター
午後 2時15分～午後 3時 笠木集会所

▼大内山

30日(金)

午前10時30分～午前11時30分 米ヶ谷コミュニティセンター
午後 1時～午後 1時30分 奥出保様宅
午後 1時45分～午後 2時30分 米倉三津様宅

●妊婦・産婦・育児相談

8日(木) 午前10時～午前11時30分
子育て支援センター きらり
持ち物 母子健康手帳

●助産師とママの交流会

29日(木) 午前10時30分～午前11時30分
いきいきプラザ

●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

19日(月) 滝原公民館

◆受付 午後1時～午後1時20分

2歳6カ月(H24.5.1～H24.7.31生まれ)

◆受付 午後1時20分～午後1時40分

1歳6カ月(H25.5.1～H25.7.31生まれ)

3歳6カ月(H23.5.1～H23.7.31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通知します。

●健美講座

28日(水)

午前10時～午後 1時 紀勢保健センター(錦支所内)

▲健康体操

15日(木)

午前10時10分～午前11時30分

午後 1時10分～午後 2時30分
打見構造改善センター
阿曾公民館

●ランチクラブ

6日(火) 午前10時～正午

野原生活改善センター

8日(木) 午前10時～正午

紀勢老人福祉センター

9日(金) 午前10時～正午

ふるさと館

13日(火) 午前10時～正午

阿曾公民館

14日(水) 午前 9時30分～午前11時30分

いきいきプラザ

16日(金) 午前10時～正午

滝原公民館

19日(月) 午前10時～正午

コンベンションホール

20日(火) 午前10時～正午

野原生活改善センター

22日(木) 午前10時～正午

紀勢老人福祉センター

23日(金) 午前10時～正午

ふるさと館

26日(月) 午前10時～正午

コンベンションホール

27日(火) 午前10時～正午

阿曾公民館

28日(水) 午前 9時30分～午前11時30分

いきいきプラザ

30日(金) 午前10時～正午

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。

