



# わたらい



## ステージショーで盛り上がった 『WATARAI NIGHT FEVER』

### 主な内容

- 特集 楽しくスポーツ！  
いつまでも健康で！
- 第3回 度会町定例町議会
- 災害に強いまちを目指して

10

2004  
No.471



# 楽しくスポーツ！ いつまでも健康で！

最近、健康ブームや生涯スポーツの浸透からか、年齢もさまざまに、たくさんの人たちが、いろいろな場所でスポーツを楽しんでいるのを見かけます。

昔のように『スポーツは若い人たちのもの』という考えはなくなり、年齢に関係なく、高齢者もテニスやジョギング、スイミングなど、さまざまなスポーツを楽しんでいます。

## なぜ、運動不足？

以前は、働くことが、体を動かすことであり、生きるため、自然に体を動かすことで、健康な身体がつくられていました。

しかし、今は、自動車の普及やリモコンの使用など、少しでも体を使わずにすませようと、便利さを追求するあまり、運動不足に陥っているといっただけでよいでしょう。

自然に生活していれば十分な運動量が満たされるような時代ではなく、運動すなわちスポーツは、健康の維持・増進のために、意識的にやるべきものへと変わってきたのです。

## 自分にあった

### 『適度な運動』

テニス、ジョギング、スイミングなどさまざまなスポーツをしている人を見かけます。仕事で運動をしているという人もあるでしょうし、もちろん歩き方によれば散歩も身近なスポーツの一つです。また、ラジオ体操もしっかり取り組めば、汗が出るほどの全身運

動になります。

体を激しく動かすばかりがスポーツではありません。意識的に体を動かし、体調を整えるのに役立っているかが、大切なことなのです。

つまり、何よりもその人にあった適度な運動を選ぶことが重要です。

## 体力の低下を知ろう

自分にとっての適度な運動を把握するためには、まず自分の体力を知る必要があります。人間の体力は20歳代前半から衰え始めます。ただし、体力低下のスピードは、運動の継続によりゆるめることが可能です。

学生の頃、楽しんだスポーツに、今一度チャレンジしてみても良いでしょうが、体力は確実に低下していますので、無理はしないようにしてください。

## 長続きのポイント 『楽しむ』こと

自分にあったスポーツを選んだら、次はそれを『楽しむ』ことです。毎日的いや散歩

をしていては、長続きするはずありません。子どもやペットと一緒にその季節を感じながら歩くなど、楽しみ方はいろいろです。

友人とのおしゃべりのひとときに使うのも、励まし合えて効果的かもしれません。そのスポーツを続けることが、今の状態を維持することにつながるのです。それが健康の維持・増進なのです。

## 散歩は老化防止にも

必然的に、年齢が進むにつれ、病院とお付き合いをしながら余生を過ごす人が増えていきます。

しかし、できれば老後は生き生きと楽しく過ごすのが一番と、誰もが感じているはずです。

そのためには、散歩などのように、歩くことで足の裏を刺激し、筋肉を収縮させて、血液の循環をよくすることが運動不足の解消となり、老化を防止する一つの手段となります。

さらに、自分自身の楽しみを持ち、健康を維持・増進することなど、さまざまな思い

## まめ知識

### 正しいウォーキング

運動経験が、あるなしにかかわらず、誰もが手軽にマイペースにできる運動です。

肥満対策や生活習慣病予防、ストレス解消、老化防止など幅広い効果が期待できます。

## ポイント

- ① ブラブラ歩くのではなく、いつものペースより早歩きで、しかも大股で歩くことを心掛ける。また、ひたすら歩くのではなく、周囲の風景に目を移し、四季折々の花や樹木の変化、風や空の色などを楽しみながら、余裕を持って歩きましょう。
- ② なによりも続けることが大切です。日常生活なかで、こまめに歩くチャンスを見つけることも大切です。
- ③ 気温の高い夏場や長時間歩くときは、水分の補給を心掛けることが重要です。
- ④ ウォーキングの前後には、ケガの防止や疲労回復をはかるために、ストレッチをし、必ずウォームアップとクールダウンを実行しましょう。

## 慣れてきたら

- ⑤ 背すじをまっすぐ伸ばし、下腹に力を入れ、腰でリズムをとるようにします。腕の力を抜いて、ひじは直角に曲げ、前後に引き上げるように大きく振ります。後ろ足で力強く蹴り、大きめの歩幅で歩きます。呼吸は鼻から吸って口から吐き、深く規則正しく行います。



正しいウォーキング法

- ⑥ 速度は、毎分70～90mくらいを目安にします。普通の歩き方よりやや速めですが、この速度が脂肪を燃やすもっとも効果的な速度です。およそ60～70分歩くと、300キロカロリーを消費できることになります。

## みんな健康に

をはせることが、さらなる健康へとつながっていくことでしょう。

町では、人々が健康を維持・増進するために必要としているような、町民体育大会や学校・公園などのスポーツ施設の開放、年齢などに合わせた講座として『いきいきライフ』の開設など身近な活動を進めています。また、地域のボランティアの方による『ミ

ニサロン』なども行われています。

一人では、なかなかできない運動やゲームなどをし、楽しく健康について考え、さらに維持・増進へとつながれば、自分にとって良い機会となるでしょう。

なじみの顔が寄り集まって楽しめる場をもつこと、そのような場をもてる地域の力がますます大切になってくるのです。みんな健康でありたいと地域ぐるみで考えるときがやってきたのです。

皆さんも、機会があれば、いろいろな活動に参加してはいかがでしょうか。

人が集まることで、仲間が増え、楽しさがひとあじ増してくることが、スポーツの良さなのかもしれません。

それぞれ自分の形で、それぞれの個人差をはかり、ケガなどの事故に気を付け、楽しみながら健康の維持・増進に結びつくスポーツを楽しんでいって欲しいと思います。

## 健康へのポイント!

### 保健師さんからのメッセージ

なにか生きがいを持って、生活をしてみてください。

例えば、趣味などを持つと、生活にはりができ、毎日が楽しくなるでしょう。

そして、外へ出かけてみましょう。外の空気を吸うことも良いことですが、さらに人との交流は、新しい発見やストレスの解消の場になったりして良いんですよ。

家の中では、手紙や日記を書いたり、新聞を読んだり、また外では、おしゃべりをしたり、散歩などで体を動かすことは、頭や体に良い刺激になるんです。

まずは、何かやり始めましょう。

また、年に一度は健康診断を受けましょう。生活習慣病などは、初期には自覚症状がないので、健診を受けて自分の体について知ること、忘れないでください。

毎日3食をきちんと食べ、休養をとり、ストレスをためないなど、規則正しい生活を送ることを基本にして、家庭で役割を持ち、さらに自分のために生きがいをもって暮らせれば、自然に健康へとつながっていくことでしょう。

# 平成16年 第3回度会町定例町議会を開催

## 一般会計に50,581千円を 追加補正

平成16年第3回度会町定例町議会が、去る9月16日から24日にかけての9日間で開催され、条例の改正案や補正予算案などについて審議し、それぞれ原案どおり可決・承認されました。

### ◎一般会計補正予算 (第3号)

50,581千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ3,464,238千円としました。

### 項目別の主な内容

#### 総務関係

○固定資産評価替等に伴う土地鑑定評価

#### 農林水産業関係

○県営ふるさと農道整備事業の継続

#### 土木関係

○町営住宅修繕等

#### 消防関係

○防災用備蓄品等の購入

#### 教育関係

○中体連、全国大会等選手派遣補助

#### 災害復旧関係

○農業施設および公共土木施設災害復旧事業



内城田小学校秋季太運動会

### 特別会計

◎国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

47,203千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ726,803千円としました。

・前年度医療費等の精算による過年度国県支出金等の返還金等に伴うもの。

◎介護保険特別会計補正予算(第2号)

前年度精算に伴い、6千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ449,035千円としました。

### その他

#### 可決された議案

◎三重県市町村職員退職手当組合規約の変更について

◎固定資産評価審査委員会委員の選任につき同意を求めることについて

固定資産評価審査委員会委員に濱岡辰夫さん(南中村)を選任するための同意を求めたもの。

◎工事請負契約の締結について

・契約の目的 まちづくり交付金事業 度会町地域交流センター(仮称)建築工事  
・契約金額 166,950,000円(うち消費税7,950,000円)

・契約の相手方 伊勢市河崎1丁目11番4号 株式会社伊藤工務店 代表取締役 中村哲也

◎工事請負契約の締結について

・契約の目的 まちづくり交付金事業 度会町地域交流センター(仮称)設備工事  
・契約金額 83,475,000円(うち消費税3,975,000円)

・契約の相手方 松阪市上川町3639番地の20 長谷電工 株式会社 代表取締役 長谷一男

#### 議員提出議案

◎次の2項目を求める決議および政府への意見書(議員提案)を関係機関へ提出するもの

・義務教育費国庫負担制度の存続

・30人学級の早期実現、教育予算の増額

#### 一般質問

11月発行の『わたらい議会だより』に掲載されます。

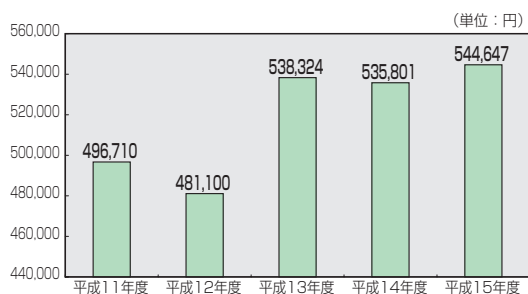
#### 一般質問議員

木本タエ子議員  
芝山延男議員  
溝口周生議員  
下里幸彦議員

# 老人保健医療費のお知らせ

老人保健医療費が年々増高（一人あたり）しており、年度別医療費については、次の表のとおりです。

年度別老人保健医療費(一人あたり)



(単位：円)

年度	医療費	一人あたり医療費
平成11年度	702,844,833	496,710
平成12年度	728,865,743	481,100
平成13年度	841,939,150	538,324
平成14年度	832,099,626	535,801
平成15年度	809,345,383	544,647

1. 次のことに注意し、健康維持に努めましょう。  
 1. かかりつけの医療機関(主治医)をもつようになし

2. 日ごろから、食生活、睡眠等に気を配り病気の予防に心がけましょう。
3. 身体の具合が悪くなったら、我慢せず早期に受診しましょう。
4. 多受診(一人の人が同じ病気で二箇所以上の病院、医院で受診すること)の人数が増えています。多受診はひかえめにしましょう。

## 現在、入院されている方へ(70歳以上の方)

所得により自己負担限度額が異なります。申請により、自己負担額が、減額される場合がありますので、係までご連絡ください。

## 一部負担金が変わった方へ

8月1日より医療機関の窓口へ支払う金額が変わりました。送付しました新受給者証を持参のうえ受診してください。

▽問合せ先 役場町民課 年金保険係 (☎62-2412)

## 緑の募金

ご協力ありがとうございました

### 平成16年度 71万円余

今年4月以来、区長さん、自治会長さんにお世話いただき寄せられた『緑の募金』は、町内で718,970円となりました。この募金は、地域の森林整備、身近な緑の植栽助成、緑の国際協力などに役立てられます。

また、10月中旬ごろに募金の還元事業として、集落の緑化などに苗木の斡旋がありますので、ご希望の方は区長(自治会長)さんを通して、役場

産業振興課までお知らせください。

### 平成15年度

### 皆さんのご協力に感謝状

去る8月30日、率先して目標を達成し、森林の整備・緑化の推進に果たした功績により、(社)三重県緑化推進協会から感謝状が授与されました。ご協力ありがとうございました。

▽問合せ先 役場産業振興課 (☎62-2416)



# ごみの野外焼却(野焼き)は

## 禁止!

ごみを野外で燃やす苦情が増えています。

廃棄物の焼却は、法律で定められた構造の焼却施設を用いて、国が定める方法により処理を行わなければなりません。

一般家庭でも、焼却施設を用いずに焼却することや、ドラム缶などでの廃棄物の焼却行為は、原則として禁止されています。



あぜ草などの焼却は対象外

家庭からのごみは、自家処理せずに、町のごみ収集日に指定袋でお出しください。

また、事業系のごみは、事業者が責任を持って処分しなければなりません。

悪質な違反者に対しては、法律に基づき罰則が課せられることとなります。

例外として、災害に伴うもの、農業や漁業などを営むためにやむを得ないもの、たき火やキャンプファイヤー、社会慣習として定着している行事などは、対象外となります。その場合は、伊勢消防署度会出張所(☎62-0348)への連絡と、周り近所に一声かけて迷惑にならないように焼却しましょう。

### ▽問合せ先

役場環境施設課

(☎62-2415)

## 野焼き禁止の対象外となる行為

政令で定める廃棄物の焼却	具体的な事例
国、または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却	<ul style="list-style-type: none"> <li>河川敷の草焼き</li> <li>路側の草焼き</li> </ul>
震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策、または復旧のために必要な廃棄物の焼却	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害時の応急対応</li> <li>災害復旧のためのガレキ類の焼却</li> <li>火災予防訓練</li> <li>凍露時から農作物の被害を防止するための麦わらの焼却</li> </ul>
風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却	<ul style="list-style-type: none"> <li>正月の『しめ縄、門松など』を焚く行事</li> <li>塔婆の供養焼却</li> </ul>
農業、林業、漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き畑、あぜの草や下枝の焼却</li> <li>魚網にかかったごみの焼却</li> </ul>
たき火その他日常生活を営むうえで通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>落ち葉焚き、たき火</li> <li>枯れ草の焼却</li> <li>暖を取るためのやむを得ないもの</li> <li>キャンプファイヤー</li> </ul>

※野焼きとは 焼却設備を使わずに、木くず、紙くず、プラスチック類などの廃棄物をそのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりすることをいいます。またドラム缶やブロックで囲んだ焼却も野焼きになります。

### 検察審査員に

選ばれたら

## ご協力を!!

検察審査会(伊勢検察審査会)は、衆議院議員の選挙権を有する方の中から選ばれた、11人の検察審査員によって構成されます。また、審査員に事故があった時などに備えて、同数の補充員も同時に選定されます。

この検察審査員の選定のため各市町村では、事前に検察審査員候補者の選定が、義務づけられています。選定は、選挙人名簿をもとにして公平な『くじ』で行われますので、あなたも選ばれる可能性があります。

※度会町では平成16年12月2日に選挙管理委員会を開催し、『くじ』を行います。

もし、あなたが検察審査員候補者や検察審査員または補充員に選ばれたときには、民意を検察制度に反映させるため、



88歳を迎えられた方に記念品が

町主催の『敬老会』が、去る9月8日、町内のお年寄り500人余が出席し、度会中学校体育館で開催されました。この日、敬老のお祝いを受けた70歳以上の人は、男性682人、女性974人、計1,656人の皆さんです。町内最高齢者の山本時子さん（棚橋）を始め、今年88歳を迎えられた29人の皆さん、また地区男女別最高齢者ベスト3の皆さんに町から、それぞれ記念品が送られました。アトラクションでは、花村菊江さんの歌謡ショー、京山宗若さんの浪曲に、会場は笑顔と歓声に包まれていました。



花村菊江さんの歌謡ショー

## はつらつとした元気と笑顔で 敬老会に500人余が出席

敬老会で  
インタビュー  
長生きの秘訣は  
なんですか？



西村さん

若宮さん

西村ツヤ子さん(大野木/82歳)

適当に運動をして趣味をすることが長生きの秘訣やなあ。

辛いことや苦になることをくよくよせず、精一杯明るく生きることが私の目標かな。

若宮ちづさん(大野木/80歳)

3度の食事を取って、できる仕事をして、運動をするのが体に良いかなあ。

いつもは、百姓しながら、ゲートボールと詠歌を楽しんどるんやわ。



西山セツさん(小川/74歳)

敬老会に来るのが楽しみで、毎回来ている。

地区で行われている、ミニサロンに参加して、みんなといういろいろしゃべりすることが楽しみやなあ。



田畑久男さん(和井野/74歳)

今回で、5回目の参加や。

いつもは、車に乗って山仕事をしとるけど。

晩酌をして、早寝早起きすることが長生きの秘訣かな。

こうなります！

### 預金保険制度

平成17年4月以降は、金額保護される決済用預金を除き、預金者一人あたり、元本1千万円までとその利息が保護されます。

○『決済用預金』とは、『無利息、要求払い、決済サービスを提供できる』という条件を備えた預金で、当座預金や利息の付かない普通預金が該当します。

○利息が付く普通預金や定期預金などについては、預金者一人あたり、元本1千万円までとその利息が保護されます。

▽問合先 預金保険機構（☎03-3212-6029）、金融機関窓口など

▽問合先 伊勢檢察審査会事務局

（☎28-3135内線109）

ぜひご協力をお願いします。

# 災害に強いまちを目指して

Vol.7

日本は地震列島と呼ばれるほど地震が多く発生し、過去に幾度も大きな被害を受けています。

この9月上旬にも、度会町で、震度3を最高に連続的に地震が発生しました。地震の発生した時間は様々で、昼夜を問わず起こった地震に皆さん驚かれたことでしょうか。

ところで、その時、皆さんはどこにいましたか？

地震はいつ起こるか分かりません。いろいろな場所ですることを想定し、考えておく必要があります。

地震が発生したときは、まず自分自身の安全を確保し、被害を最小限にとどめることを考える必要があります。

外出先で大きな地震に遭ったときは、次のことを心掛け、落ち着いて行動がとれるようにしましょう。

## 地震発生！ その時、どこにいる？

### ■市街地では

●その場に立ち止まらず、窓ガラスや屋根かわら、看板

などの落下に注意し、かばんなどで頭を守り、広場などへ避難する。

●ブロック塀や電柱から離れ、倒壊による被害を避ける。

●切断された電線には絶対に触らない。

### ■地下街では

●火災や浸水、ガス漏れなどがなければ、地上より揺れも少なく安全であり、大きな柱に身を寄せ、かばんなどで頭を守る。

●停電しても非常誘導灯がつくので、決して慌てない。

### ■建物（デパートなど）では

●かばんなどで頭を守り、大型家具や家電製品などの商品から離れ、大きな柱に身を寄せるなど安全な場所に避難する。

●ガラス製品や照明器具の落下に注意する。

●出口へ殺到せず、係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

●エレベーターは使用しない。

### ■エレベーターの中では

●すべての階のボタンを押し

て、停止した階で降りる。  
●万一閉じ込められたときは、連絡ボタンを押し救助を求める。

### ■車の運転中では

●慌てて急停車せず、ハンドルをしっかりと握り、徐々に速度を落として、道路の左側にエンジンを切り停車する。

●揺れがおさまるまで、冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオなどで情報を得る。

●避難が必要なときは、窓を閉め、カギをつけたままでドアロックはせず、貴重品を持ち出して避難する。

### ■電車やバスの中では

●地盤の弱いところでは、脱線や横転の恐れがあるので、つり革や手すりにしっかりとつかまり身を守る。

●停車しても勝手に外へ出ず、乗務員の指示に従う。

### ■海辺では

●強い揺れを感じたときや、津波警報・注意報が発表されたときは、すぐに海辺から離れ、高台などの安全な



阪神・淡路大震災での市街地のようす



# 10月17日

# 日



## 中山地区防災訓練

中川地区では、午前6時50分に防災無線で避難勧告をお知らせします。

この訓練では、午前6時50分ごろ、中川地区において町防災行政無線を使って、訓練のための避難勧告を放送しますので、ご理解とご協力をお願いします。

訓練内容について詳しくは、『広報わたらい9月号』をご覧になるか、役場防災・情報課までお問い合わせください。

▷日時 10月17日(日) [小雨決行]

午前6時50分～11時30分

※予備日 10月24日(日) 悪天候時のみ延期とします

▷問合せ 役場防災・情報課 (☎62-2421)

- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまで気をゆるめない。
- その他
- 地滑りや崖崩れなどの危険な場所からはすばやく遠ざかる。
- 多くの人が集まる場所では、パニックが発生する恐れがあるので落ち着いて行動する。

### 正確な情報が欲しい!

#### 情報の確認

- 情報は、ラジオやテレビ、防災行政無線など公的なものから確認し、うわさなどに振り回されない。
- 遠隔地の親せきなどあらかじめ決めておいた連絡方法で情報を得る。
- 電話の利用
- 地震発生後、被災地では電話がつながりにくくなるため、NTTの災害伝言ダイヤル『171』サービスを利用する。利用方法は、まめ知識をご覧ください。

災害時でも公衆電話の復旧は優先されます。

いざという時に慌てないよう、地震のときの対処方法や避難場所、連絡方法などについて、日ごろから家族や職場、学校などで話し合いをしておきましょう。



## ■安否を知らせる声の伝言板 災害用伝言ダイヤル『171』

NTTでは、災害時に被災者が居場所や無事を伝えたり、家族や親せきの安否を確認したりできる『災害用伝言ダイヤル』のサービスを提供します。大きな災害が起きたときのみ提供するもので、一般加入電話、公衆電話、携帯電話・PHS(一部業者を除く)から利用でき、契約などは不要です。

また、サービス提供の開始や提供条件などは、テレビやラジオなどでお知らせします。

### 利用のしかた

- ①『171』へダイヤルする。
- ②録音は『1』、再生は『2』。
- ③自分(または相手)の電話番号を市外局番からダイヤルする。
- ④メッセージを録音(再生)する。

※メッセージの録音時間は1件あたり30秒以内で、保存期間は録音後48時間です。また、蓄積数はそれぞれの電話番号につき10件までです。

※伝言の録音・再生時の通話料金は必要ですが、蓄積などのセンター利用料は無料です。

▷問合せ 局番なしの『116』

前回は未成年の喫煙についてお知らせしましたが、今回は大人の喫煙について考えてみたいと思います。

## たばこを吸っている人に聞きました

- 1 たばこを吸ったときどんな気持ちになりますか？  
 「気持ちよくなる」  
 「リラックスできる」  
 「落ち着く」
- 2 なぜたばこをやめないのですか？  
 「たばこを吸っていても体調は悪くないし、わざわざやめる必要はない」  
 「禁煙をするととにかくイライラしたり、よけい落ち着かなくなるから」  
 「やめたいと思うがやめられない」  
 「生活の一部だから」



気持ちよくなる  
 落ち着くという  
 思いはニコチン  
 麻薬のせい

## たばこがやめられない本当の理由は…

知っていましたか！

**ニコチンは世界一速く効く麻薬だったことを** (アレン・カー著「禁煙セラピー」参照)



- 肺から脳へ運ばれるニコチンスピードはヘロインより速く吸った瞬間気持ちよくなります。
- 一時的に気分がよくなったと錯覚します。⇒麻薬症状
- ニコチンの排出は速いので、身体に重い症状はすぐでません。  
⇒それが安易な喫煙につながってしまいます。
- ニコチンによる身体の禁断症状は軽いのですが、吸えないという思い込みが不安やイライラをまねています。
- ニコチン麻薬で一時的に正常センサーも麻痺します。  
(本来人間の身体はたばこのように何百種類の発ガン物質が入っているものを身体に入れるとセンサーが働いて、気分が悪くなったり咳が出たりして身体に入れないようにします)

さーあなたも思いきってたばこをやめてみましょう。



## おすすめ禁煙法

- 1 たばこを欲求するのは「ニコチン麻薬中毒」と知るべし  
世界中でベストセラーになっている「禁煙セラピー」の本をご一読ください。
- 2 病院へ行って相談するべし  
自分の意志だけではなかなかやめられません。病院ではニコチンパッチ(右写真)等を使い無理なく禁煙が出来ます。
- 3 家族の励ましが大事と知るべし  
出来ないことをいうより少しでも続いたら「がんばっているね」と毎日励まそう。



**ニコチン・麻薬に『さようなら』する人生を！**

# 今シーズンも盛況に終わる！『遊水プール・鏡』

## サマーアクアビクス (水中運動)教室で 楽しむ

オープン以来、9度目の夏を終えた宮リバー度会パーク『遊水プール・鏡』の今シーズンは、開場日数44日、2万5千人余の来場者で賑わいました。

豊かな自然と心身のリフレッシュを求めて訪れた皆さんは、清涼なプールに入り、歓声を上げていました。

また、今年7月の末日に、『サマーアクアビクス教室』が開催され、参加された方は、基礎体力の向上とリラックス



ゼーション効果を求め、音楽に合わせて楽しく体を動かしていました。

来年の夏も『遊水プール・鏡』で、会えることを楽しみにしております。

入場者内訳は次のとおりです。(学校水泳は除く)

開場日数	44日
入場者数	25,733人
一日平均	584人
一日最高	1,735人
総数	256,981人
	(平成8年オープン)

ありがとうございました

## わが家のエンジェル

田畑 真映  
ちゃん



平成15年  
10月24日生まれ  
(大野木)  
父 浩紀さん  
母 実香さん

はじめまして！**まえ**です。  
生まれた時は、体重が3,800gあって大きめでしたが、今は家族に態度がデカイと言われて  
います。  
とてもよく笑うので、見かけた時は皆さん声を  
かけてね！！

11月以降に満1歳を迎える子どもさんの写真を募集しています。

## 全日本中学校陸上競技選手権大会 に出場

去る8月21日から26日にかけて、群馬県立敷島公園陸上競技場で開催された、第31回全日本中学校陸上競技選手権大会に、度会中学校陸上部から、男女4×1000Mリレーなどの種目に、13名が参加しました。

女子走幅跳で森本詩織さんが6位入賞するなど、今後の活躍が期待されます。

## 全三重県吹奏楽コンクールで優勝 度会中学校吹奏学部

去る8月1日、四日市市文化会館で開催された三重県吹奏楽コンクールの中学校C編成の部で、度会中学校吹奏楽部の皆さんは、『フニクリ・フニクラ狂詩曲』を演奏、みごとに優勝し、朝日新聞社賞を受賞されました。

今後の活躍が期待されます。

# フォト ギャラリー

## 第14回謝恩セール抽選会に 2,500人余が来場

去る9月5日、第14回『商工会謝恩セール抽選会』が、宮リバー度会パーク芝生広場を会場として開催されました。たくさんの抽選券を手に、全自動洗濯機、テレビ、自転車などの豪華賞品を当てようと、2,500人余が会場を訪れました。



会場では、抽選会の他、近隣町村からの出展、舞台での催しや、町内小学生の絵画展、パトカーなどの車両展示、もちまきなどが盛大に行われ、あちらこちらで楽しむ家族連れなどで賑わいました。



度会鏡太鼓

## 第16回度会町スポーツ少年団 秋季ソフトボール大会を開催

去る9月4日、ふれあい広場栗山を会場に、第16回度会町スポーツ少年団秋季ソフトボール大会が開催されました。

### 大会結果

- (男子) 優勝 一之瀬イーグルス
- 準優勝 中川スポーツ少年団
- (女子) 優勝 中川スポーツ少年団
- 準優勝 一之瀬エンペラーズ



一之瀬イーグルス



一之瀬エンペラーズ

中川スポーツ少年団



中川スポーツ少年団

### 度会養護学校 文化祭を開催

児童・生徒作品の展示、PTAバザー、模擬店など、さまざまな催しを予定しています。

ぜひ、ご来場ください。

- ▷開催日時 11月13日(土)  
午前9時15分～午後2時40分
- ▷開催場所 度会養護学校
- ▷問合せ先 度会養護学校 (☎62-0001)



### 町行政改革推進協議会委員を公募します

- ▷募集人数 4名
- ▷応募資格 町内在住、20歳以上の方
- ▷応募方法 住所、氏名、生年月日、電話番号を明記した任意の用紙、および『度会町の行財政改革は、こうあるべき』をテーマとした小論文を提出
- ▷応募期限 10月25日(月)
- ▷応募・問合せ先 役場総務財政課 (☎62-1111)



### 大仏山公園オータムフェスティバルを開催

- ▷開催日時 11月7日(日) 午前9時30分～  
午後3時30分(雨天中止)
- ▷開催場所 県営大仏山公園中央広場
- ▷内容 太鼓演奏、武術太極拳の表演、フリーマーケット、大正琴演奏、ダンス、ガーデニング教室など
- ▷問合せ先 県南勢志摩県民局伊勢建設部企画調整グループ (☎27-5295)



### 町商工会チャリティゴルフ大会の 参加者募集

町商工会では、地域振興事業として、第5年度会町商工会チャリティゴルフ大会を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

- ▷開催日 10月31日(日)
- ▷開催場所 伊勢二見ゴルフ場
- ▷対象者 町商工会会員および一般の人
- ▷参加費 5,000円
- ※一部を、社会福祉のため町社会福祉協議会へ寄附の予定です。
- ▷プレイ費 10,500円
- ▷募集期限 10月20日(水)
- ※募集は100人(25組)になり次第締め切ります。
- ▷申込・問合せ先 町商工会 (☎62-1313)

### 第31年度会学園 学園祭を開催

リサイクルバザー、模擬店、もちまき、作品展示販売、レクリエーション(ダンス・体操)、アトラクション(踊り・太鼓)など、さまざまな催しを予定しています。

ぜひ、ご来場ください。

- ▷開催日時 10月31日(日) 午前10時～午後3時
- ▷開催場所 度会学園
- ※リサイクルバザー品のご提供・ご協力をお願いします。
- ▷受付・問合せ先 度会学園 (☎62-0294)

広報文芸

西野たけし指導

点滴や九月の雲を見て飽かず

立岡 牧 明子

遅れ来てひたすら使ふ秋扇

茶屋広 河村 鈴

野分晴軒いっばいに小豆干す

大久保 浦田 フユ

不揃いの足にゆるめく茄子の馬

棚 橋 藤井 紫光

胡弓の音風に乗り来る萩の道

麻加江 辻本久美子

地震すぎて裏戸をたたく秋嵐

麻加江 辻本 正

新涼や白磁の皿にとるサラダ

棚 橋 松本 貞子

爽涼の光を反す川面かな

棚 橋 山本 順

茶の実句会抄 9月16日

## 料理教室を開催

度会町食生活改善推進協議会では、『乳製品を使った料理』教室を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

### ▷開催日時・場所

- ・10月30日(土) 中之郷生活改善センター
- ・11月9日(火) 町保健センター
- ・各日ともに午前9時30分～正午ごろ

### ▷申込期限 10月22日(金)

### ▷参加費 300円

### ▷申込・問合先 役場健康福祉課 (☎62-2413)



## 行政相談所を開設

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、困りごとなどをお持ちの人は、お気軽にご相談ください。

### ▷開催日時 10月19日(火)

午前10時～午後3時

### ▷開催場所 町中央公民館

### ▷相談員 町行政相談委員、町人権擁護委員の皆さん

### ▷問合先 役場総務財政課 (☎62-1111)



## 『暮らしを支える税』を

## テーマに税金展を開催

### ▷開催日時

- ・11月12日(金) 午前10時～午後5時
- ・11月13日(土) 午前10時～午後4時

### ▷開催場所 イオンラパークショッピングセンター 1階

### ▷内容 小中学生の『税の作品』などの展示、無料 税務相談、マスコットづくり、税金クイズなど

### ▷問合先 伊勢税務署総務課 (☎28-3191)

## 子育て教室『こどもといっしょに

## 1・2・3!』を開催

### ▷開催日時 11月17日(水)

午前10時～11時30分

### ▷受付時間 午前9時45分～

### ▷内容 幼児親子ふれあい体操

### ▷開催場所 町子育て支援センター(保健センター棟内)

### ▷対象 1歳以上の保育所に行っていないお子さんとその保護者

### ▷募集定員 20組

### ▷申込期間 11月8日(月)～12日(金)

### ▷申込・問合先

町子育て支援センター (☎62-1112)



## こころのバリアフリー講演会を開催

### ▷開催日時 10月17日(日)

午後1時30分～3時30分

### ▷開催場所 町中央公民館

### ▷内容 ダイコン一座による講演『松阪の城下に来てみてな』など

※詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

### ▷問合先 県南勢志摩県民局保健福祉部生活支援グループ (☎27-5139)



## 伊勢広域環境組合

## リサイクルプラザ ウィンターイベント

## フリーマーケット出店者募集

### ▷イベント開催日時 12月4日(土)

午前9時30分～午後2時

### ▷募集期限 10月29日(金) 当日消印有効

### ▷問合先 伊勢広域環境組合リサイクルプラザ運営委員会事務局 (☎38-2800)

# 保健・子育て支援情報

● 問い合わせは、町保健センター、子育て支援センター（☎62-1112）まで ●

## おめでた

8月中に届出のあった方（敬称略）

子の名前	保護者名	字名
服部 星那	準也	火打石
加藤 大雅	晃伸	中之郷
飯田 隼音	勝巳	牧戸
松葉 和奈	浩一	田口
溝田 李音	伸好	平生

## おくやみ

8月中に届出のあった方（敬称略）

名前	年齢	字名
上野 ひな	85	棚橋
辻井かつ子	78	棚橋
辻本 と志	72	葛原
山本 幸博	64	棚橋
石井 孝教	63	棚橋
西野 留藏	86	小萩

## 3歳6か月児健康診査 11月10日(水)

受付：午後1時10分～1時30分  
場所：町保健センター  
対象：平成13年3月・4月生まれのお子さん

## 遊・友・YOUくらぶ

11月11日(木) 《ひよこグループ》  
11月12日(金) 《うさぎグループ》  
時間：午前10時～正午ごろ  
場所：町子育て支援センター  
※初回のみ要申込み

## 乳児健診および育児相談 11月24日(水)

受付：午後1時15分～1時45分  
場所：町保健センター  
乳児健診の対象：  
原則として

## わたっこ広場開放

11月5日(金)、11月19日(金)  
時間：午前10時～正午  
場所：町子育て支援センター  
対象：保育所に行っていないお子さん

- ・2か月児健診  
平成16年9月生まれのお子さん
  - ・7か月児健診  
平成16年4月生まれのお子さん
  - ・12か月児健診  
平成15年11月生まれのお子さん
- 育児相談の対象：原則として奇数月生まれの1歳までのお子さん  
※受付時間に変更になりました

## 地区巡回広場わたぼうし

11月22日(月) 一之瀬公民館  
11月26日(金) 麻加江生活改善センター  
11月30日(火) 中央公民館  
時間：午前10時～11時30分頃  
内容：保育士による手遊び、自由遊び等  
対象：保育所に行っていないお子さん

子育て支援センターでは、メールでの相談も受け付けています。  
メールアドレス kosodate@town.watarai.mie.jp

## シリーズ今夜の夕食

### 乳製品を使った料理

度会町食生活改善推進協議会

#### 材料（4人分）

高野豆腐	4枚
A	にんじん 10g
	長芋 20g
	鶏ひき肉 100g
	白みそ 大さじ1
B	スキムミルク 大さじ2
	だし汁 3カップ
	砂糖 大さじ2
	みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1	
塩	少々
さいいんげん	8本

### 作り方

## 高野豆腐の肉詰め



最近、肥満や塩分の取り過ぎ、またカルシウムの不足が言われています。成人も1日600mgは必要とされていますので、乳製品以外からもバランスよくとり、骨粗しょう症の予防を心掛けましょう。

- ①高野豆腐はぬるま湯に戻して水けをしぼり、トンネル状に切り目を入れる。
- ②にんじんはみじん切りにする。長芋はすりおろす。
- ③ボールにAを入れて、粘りがでるまで混ぜ合わせる。肉だねを等分し、高野豆腐に詰める。
- ④鍋にBを入れて、強火で煮立て③を入れる。落しぶたをし、弱火で30分ほど煮る。煮汁につけたまま冷やす。
- ⑤④を食べやすく切り分け、器に盛り、茹でたさいいんげんを飾る。



28



岡村さん

大西さん

岡村 **三重** さん(棚橋) 29歳/B型  
**侑芽** ちゃん 4歳/O型  
**哉汰** くん 2歳/B型

田舎だけど自然が多くて暮らしやすく、子どもには良い環境だと思います。

子どもを  
生んだとき 侑芽は、初めてのわが子にとっても感動し、哉汰は、待望の男の子で同じくらい感動しました。

度会町の  
行事について 野外イベントや子どものふれあいの場も多くあり、できるだけ参加しています。雨の日でも子どもの遊べる場があれば良いなあと思います。

侑芽ちゃん  
から一言 お父さん大好き♥いつもお風呂は一緒だよ。これからいっぱい遊んでネ。

哉汰くんから  
一言 恥ずかしがり屋だけど、笑顔が自慢! みんな一緒に遊んでネ♥

大西 **悦子** さん(棚橋) 30歳/O型  
**悠斗** くん 5歳/O型  
**莉愛** ちゃん 3歳/O型

度会町は、自然が多くて子育てをするには良い環境だと思います。

子育てに  
ついて 子育ては、思った以上に大変だけど、楽しいこともいっぱいあります。子どもの成長は、あっという間なので、毎日を大事に過ごしたいです。

度会町の  
行事について わたっこ広場やサークルなど、いつも楽しみに参加しています。

悠斗くん  
から一言 デカレンジャーが大好きな僕! 見かけたら声をかけてね。

莉愛ちゃん  
から一言 来年から保育所へ行くのでみんな仲良くしてね★

今回の特集で、意外に自分も『リモン依存症』であることを発見しました。それもあるかなりの重症かもしれません。健康のためにも、職場以外でも出来るだけ、自分の足で歩いて用事をしたいものです。

# 一日一歩

## 今月の表紙



去る9月25日、宮リバー度会パークで、度会商店会主催の『第4回 WATARAI NIGHT FEVER』が開催されました。

まちの活性化と地域間の交流を深めようと、たくさんの人々が訪れ、さまざまなイベントや屋台などを楽しんでいました。

### 町のうごき

平成16年8月31日現在  
( )内は前月比

人口	男 4,575(-4)	出生	5
	女 4,857(-6)	死亡	11
計	9,432(-10)	転入	18
世帯数	2,734(-2)	転出	22