



10月10日、ニホンウナギ放流事業が行われました

ホームページ



「宮坊&チャミー」

LINE スタンプ



大台町の防災・行政情報をお知らせ！
「おおだいナビ」

Android



iOS



ユネスコエコパークとは、
自然と人間社会の共生を目的として、国際連
合教育科学文化機関「ユネスコ」が認定して
いる「生物圏保存地域」の日本での通称です。
大台町は、町全域が大台ヶ原・大峯山・大杉
谷ユネスコエコパークに登録されています。



みんなで延ばそう、健康寿命

表1 令和5年度の大台町の三大死因の状況

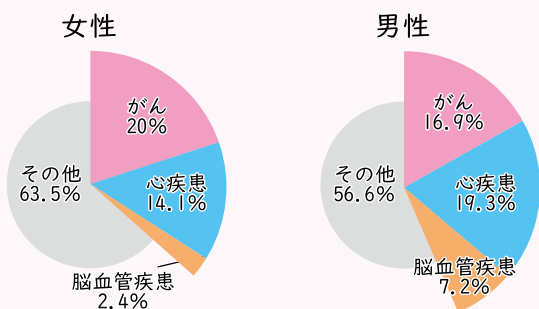


表2 後期高齢者健診受診状況ごとの医療費

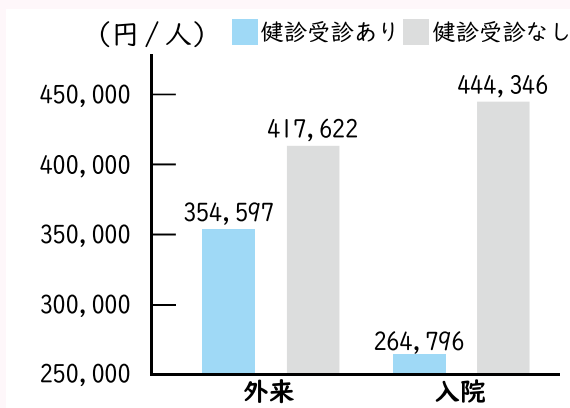
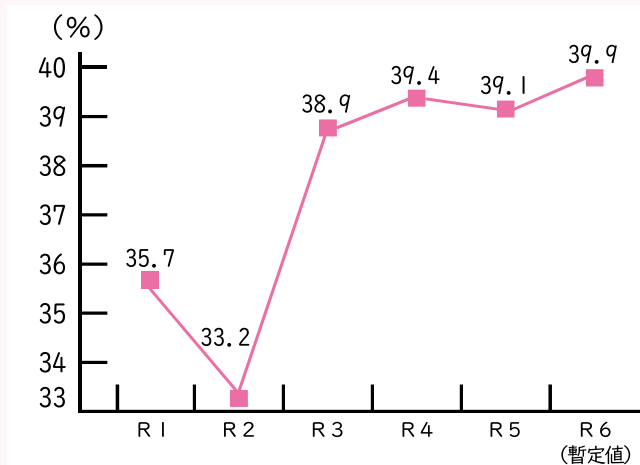


表3 大台町の特定健診受診率



予約のステップ

①対応している医療機関で予約を取る（電話や窓口）。

歯周疾患検診実施医療
機関はこちらから



がん検診等の
詳細はこちらから



②当日、受診券を持って検診を受ける。

※特定・後期高齢者健診は受診券に同封のチラシをご確認ください。

大台町の現状と課題

健康づくりとは、元気に自分らしく過ごせる期間（健康寿命）を延ばす取組のことです。健康寿命を延ばすことは、私たち一人ひとりの生活の質を高めるだけではなく、医療費の抑制にもつながります。

大台町の三大死因は「がん・心疾患・脳血管疾患」（表1）であり、いずれも生活習慣の影響が大きいとされています。また、大台町の国民健康保険被保険者の入院・外来、後期高齢者医療被保険者の入院にかかる医療費は、県平均より高い状況です。

一方で令和5年度の結果では、健診（健康診断）を受診している方は未受診の方に比べて、医療費が約1/4割少なくなっています（表2）。早めに気づき、対処することが、将来の負担を減らすカギになると考えられます。

まずは無料の健（検）診から

「気になる体調の変化もないし、気付いたら健診を受けそびれていた。」そんなことはありませんか。健診を受けて、今年のあなたの健康を、「見える化」しましょう。

特定健康診査（国民健康保険）、後期高齢者健康診査については、多気郡3町および松阪市内の健診に対応している医療機関で、令和8年1月31日まで無料で受診できます。受診者は増加傾向にあるため（表3）、ぜひ、ご検討ください。

また、近年、歯と全身疾患との関連が指摘されています。歯周疾患検診は多気郡3町および松阪市内の検診に対応している歯科医療機関で、令和8年2月28日まで無料で受診できます。

食事は「減塩＋野菜」を意識

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立つことが期待できます。また、野菜によって栄養素が異なるので、全体の野菜のうち、3割は緑黄色野菜を食べましょう。

毎日の食事では一日350gを目標に、野菜を積極的に取り入れ、健康の維持・増進につなげ、健康寿命を延ばしましょう。

野菜の豆腐卵とじ

玉ねぎの甘みで砂糖不使用。1品で1食分の野菜量がとれる減塩レシピです。

【材料】（2人分）

木綿豆腐…1/2丁
卵…3個
玉ねぎ…1/2個（100g）
にんじん…1/3本（50g）
小松菜…2/3株（40g）
白菜…60g
油…小さじ1
だし汁…100cc
しょうゆ…大さじ1



【1食分あたりの栄養成分】

エネルギー：276.7kcal
たんぱく質：22.3g
食塩相当量：1.3g

【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは薄く細切り、小松菜と白菜は2cm程度に切る。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎ・にんじん・白菜をしっかりと炒める。
- ③だし汁を入れて、ふたをして中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆを入れる。
- ④③に豆腐と小松菜をいれて、野菜がしんなりしたら、沸騰したところに割りほぐした溶き卵を全体に回し入れる、卵が固まったら火を止める。

💡 減塩のコツ

- ・味見してから調味料をかける。
- ・味付けはレモン、酢、だし、香味野菜で風味アップ。
- ・加工食品（漬物・ハム・インスタント麺など）は回数と量を減らす。

その他のレシピ →



まずは10分、今日できる一歩

◆ 毎朝3分程度のラジオ体操で、無理なく全身をリフレッシュ

肩こり・腰痛の予防、血行促進、日中の集中力アップにもつながります。やさしい動きなので、年齢や体力を問わず始めやすいのも魅力です。

◆ 移動の一部を歩いて健康アップ

エレベーターは階段に、近場の移動は車を控えて徒歩に変えると、心肺機能や下肢の筋力向上、血行促進、気分転換にもつながり、生活リズムの安定にも役立ちます。

◆ 自宅でできる、ちよい筋トレ

椅子の背もたれを軽く掴んで行うスクワット（写真1）は、バランスを取りやすく、初めての方でも安全に取り組めます。また、カーフレイズ（写真2）は、ふくらはぎを鍛える「かかと上げ」運動です。血行がよくなり、むくみ予防や冷え対策、歩行の安定にも役立ちます。

小さな一歩が、あなたと大台町の未来を変えます。一緒に、健康で長生きできる町にしていきたいでしょう。

ポイント

- ・背筋を伸ばす。
- ・ゆっくり膝を曲げ、伸ばす。

写真1

5～15回を
1～3セット



スクワット

写真2

10～20回を
1～3セット



カーフレイズ

ポイント

- ・背伸びするように、かかとを上げ下げする。



町では運動教室を開催しています！



運動相談会



健康度測定会



歩こう会



平成16年台風21号被災者慰霊式

平成16年台風21号による豪雨災害から21年目を迎えた9月29日、滝谷の里公園で平成16年台風21号被災者慰霊式を行いました。

慰霊式には、遺族や大台町長、役場職員など、約30名が参列し、静かに手を合わせました。

参列者は白菊を1輪ずつ手に取り、慰霊碑に献花しました。



100歳おめでとうございます

9月29日に、100歳の誕生日を迎えられた浮田つまさん(長ケ)を大森町長が訪問し、お祝い状と記念品を贈呈しました。

昔から花を育てることが大好きで、自宅の庭では季節に応じた花を咲かせ、生け花にして楽しんでいますというお話を伺いました。

これからも健康に留意され、お元気にお過ごしください。



三瀬谷小学校 さつまいもほり

10月3日、長ケ地内で三瀬谷小学校の3年生がさつまいもほり体験を行いました。

この体験は、地域の方々の協力により実現したもので、児童は収穫の喜びや食べ物の大切さを学びました。

児童は「大きな芋が掘れた」、「もっと掘りたい」と笑顔を見せながら、夢中で芋掘りを楽しんでいました。



たんけん！はっけん！大台町 開会式

10月3日、大台町B&G海洋センターで三重県総合博物館所蔵の大台町周辺地域に関する資料を中心にした展示「たんけん！はっけん！大台町」の開会式を行いました。

展示は11月1日まで行われ、期間中は三重県総合博物館の学芸員による大台町周辺地域の自然や風習の調査報告や展示資料の解説などがありました。



全日本BMXフリースタイルパーク選手権で1位・5位

10月6日、日進保育園の西舞翔さん(写真左、5歳児クラス)、西紡未さん(写真右、3歳児クラス)が全国大会の結果報告に役場を訪れました。

2人は10月4～5日、岡山県岡山市で開催された大会に出場し、舞翔さんはキッズ5～6歳の部で5位、紡未さんは4歳以下の部で1位の成績を収められ、「BMXする人が増えたらいいなと思います。みんなで練習して、大会に出られたらうれしい。」と話してくれました。



滋賀国民スポーツ大会 準決勝進出

10月4～7日、滋賀県大津市で行われた滋賀国民スポーツ大会ローイング競技の成年男子ダブルスカルスの部に三重県代表として大台町出身の宮本大地(写真手前)、川竹葉来(写真奥)ペアが出場されました。

2人は大会前に「三重県に貢献できるように頑張りたい」と意気込みを語っており、大会では準決勝への進出を果たされました。



三重県中学生新人ソフトテニス選手権大会準優勝

10月11日、四日市市三滝テニスコートで行われた令和7年度三重県中学生新人ソフトテニス選手権大会で、大台中学校2年生の板羽日菜(写真左)、積木愛(写真右)ペアが準優勝を果たされました。

また、この大会の結果を受けて、板羽、積木ペアと加藤、谷口ペア、小山、西村ペアが12月に行われる三重県選抜インドア大会に推薦出場されます。



ニホンウナギ放流事業

10月10日、滝谷地内の宮川で水産振興活性化事業実行委員会主催のニホンウナギ放流事業が行われ、川添保育園の4、5歳児クラス19名、川添小学校の1、2年生10名が参加し、約400匹の幼魚の放流が行われました。

この取組は町内の様々な場所で行われており、令和7年度は合計で約1300匹のニホンウナギの幼魚が宮川へ放流されました。



海外研修員学校保健・栄養研修

10月14日に大台中学校で、10月15日に宮川小学校で12か国の研修員が学校保健、学校栄養の向上および推進に向けた活動計画を実施するための能力を身に付けることを目的に、研修を行いました。

参加した研修員は、保健室を見学して日本の中学校の保健の仕組みを学んだり、児童と一緒に小学校の給食を食べて国際交流を行ったりしました。



本郷花の会のイベントが開催されました

10月18日、本郷地内のいこいの里で、本郷花の会主催のイベントが行われました。

あいにくの雨に見舞われましたが、イベントでは、PP工房やジグソー工房、カナエタなどの出店があり、たくさん方が参加されました。

イベントの最後には餅まきが行われ、多くの方が休日のひと時を楽しめました。



県地域スポーツ推進表彰を受けました

10月12日、県剣道連盟飯多支部長と飯多剣道協会長を務める中西武さん(上三瀬)が、三重県知事より県地域スポーツ推進功労者として表彰されました。この賞は地域でのスポーツの健全な普及、発展に貢献し、県地域スポーツの推進に顕著な成果を上げられた方を表彰するもので、中西さんは平成2年から現在に至るまでスポーツ少年団で剣道を指導され、大台町や三重県の剣道の発展に尽力されています。



第17回大台町長杯グラウンドゴルフ大会

10月17日、健康ふれあい会館多目的広場で第17回大台町長杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

参加した町民の方は17名で、大台町長も参加し、ホールを回って参加者とのプレーを楽しみました。

大会はホールインワンが何回も出たりと、白熱した戦いになりました。



川添保育園運動会



日進保育園運動会



宮川小学校運動会



宮川保育園運動会



令和8年4月1日採用予定の大台町職員募集

募集職種(区分)	採用予定人員	年齢、資格等
一般事務	若干名	平成2年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方で、次のいずれかに該当する方 ①大学、短期大学等もしくは高等学校の教育課程を卒業（修了）した方、または令和8年3月末日までに卒業（修了）見込みの方 ②文部科学省の実施する高等学校卒業程度認定試験に合格した方（旧名称：大学入学資格検定）
保健師	若干名	平成2年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方、または令和8年3月末日までに取得見込みの方

※各職種とも、地方公務員法第16条(欠格条項)に該当する方は受験できません。

◆受験手続き

(1) 申込書の配布

令和7年11月5日（水）から役場総務課および荻原出張所で配布します。

配布時間：8：30～17：15（土日、祝日は除く）

※申込書の郵送を希望される方は、役場総務課へご連絡ください。

申込書は、町ホームページからもダウンロードできます。

申込書は
こちらから↓



(2) 試験日程等

		一般事務	保健師
第1次試験	試験日	令和8年1月18日（日）	
	試験会場	大台町役場	
	試験内容	教養試験・職場適応性検査	職場適応性検査
第2次試験	試験日	1日目 令和8年2月8日（日） 2日目 令和8年2月14日（土）	
	試験会場	大台町役場	
	試験内容	小論文・集団討論・個人面接	

(3) 申込方法

申込書記載の書類を役場総務課へ提出してください。

※応募フォームから、オンライン申請も可能です。

受付期限は、令和7年12月22日（月）17：15まで（必着）です。

一般事務



保健師



◆その他

採用は、令和8年4月1日の予定です。

大台町職員の給与に関する条例に基づき、給与、諸手当を支給します。

問 役場総務課

☎ 0598-82-3781

国民健康保険税の見直しを行います

◆見直しの背景

①国と三重県の背景

現在、国民健康保険税は市区町村によって異なりますが、国および県は都道府県単位で完全統一（三重県内であればどこに住んでいても同じ保険税となる仕組み）を進める方針を示しています。

【参考】国と三重県の方針

- （国）国民健康保険制度について、都道府県内の保険料水準の統一を徹底
- （県）令和11年度までに、県内で一定の幅を設けたうえでの標準保険税率への統一
- （県）三重県における完全統一の目標年度を令和15年度と設定
- （県）令和11年度までに、全市町の算定方式を3方式に統一

②大台町の背景

町の国民健康保険特別会計は、新型コロナウイルス感染症の5類への移行後、一人当たりの医療費の増加などに伴い令和5年度から赤字が継続し、基金（貯金）が減少しています（表1、表2）。

表1 国保の基金残高の推移

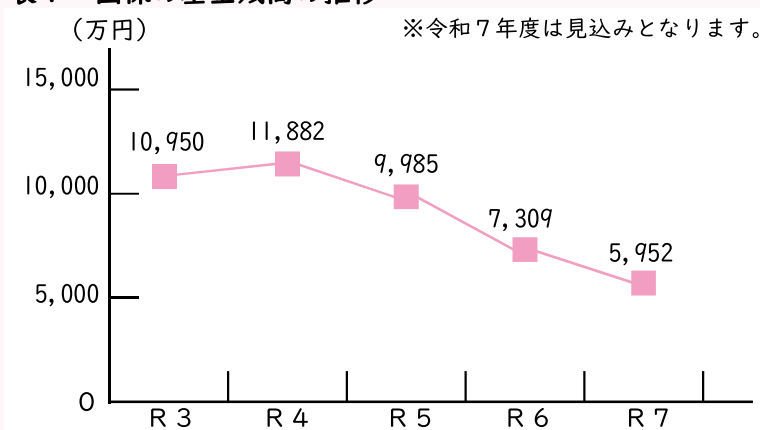
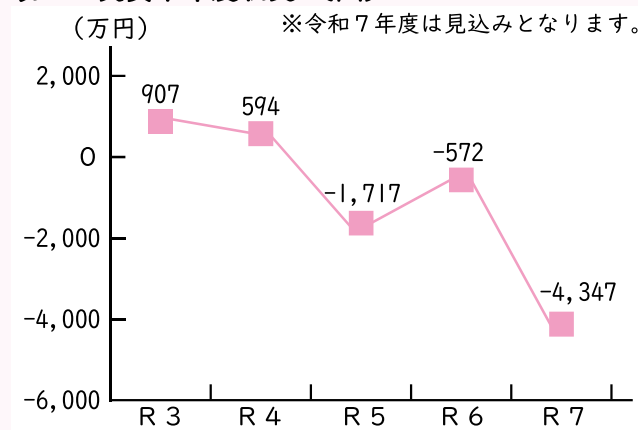


表2 実質単年度収支の推移



◆見直しの内容

①算定方式の変更

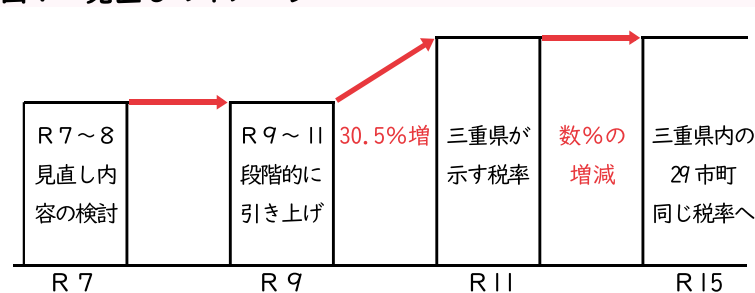
大台町の算定方式を4方式（所得割・資産割・均等割・平等割）から、三重県の方針を踏まえ、3方式（所得割・均等割・平等割）に変更を行います。

②標準保険税率への移行

現在の保険税率を、令和9年度から3か年の期間（令和9年度～令和11年度）で、三重県が示す令和11

度の標準保険税率まで段階的に引き上げを行います。
また、令和15年度には、三重県内で統一した保険税率に見直しを行います（図1）。

図1 見直しのイメージ



※図における引上げ幅は年間で8.4万円(30.5%増)で、モデルケース（世帯構成人数3人など）の場合となります。
増減幅は、年齢や世帯の所得・資産の状況によって異なります。

◆今後の予定

今後、改正内容の検討を進め、令和8年5月ごろ町民の方からの意見募集を行う予定です。

（問）役場健康ほけん課

059818213785



シリーズ「ごみゼロへのみち」 第3弾「香肌奥伊勢資源化プラザを訪ねて」

香肌奥伊勢資源化プラザで、職員の方にお聞きしました

「ごみは減っているのに、現場の業務は増えている。」そんな言葉から、香肌奥伊勢資源化プラザでの取材は始まりました。分別・圧縮などの中間処理を担うこの施設。日々の変化や課題、そして町民へのメッセージなどの現場の声を、インタビュー形式でお届けします。

まず、最近のごみの傾向から教えてください。昔と比べて何が変わりましたか。

プラザ職員…全体としては、人口減少の影響もあって、ごみの量は緩やかに減っています。品目で見ると、瓶は減少し、ペットボトルは増加傾向ですね。生活の容器がガラスからプラスチック中心に移っています。

一方で、リチウムイオン電池を内蔵した製品が増えていると聞きます。

プラザ職員…そうなんです。昔は少なかった充電式の小型電池、いわゆるリチウムイオン電池を内蔵した製品がぐっと増えました。モバイルバッテリーや電子タバコは特に多く、適切に分けてもらえないと、発煙・発火のリスクがあるので、誤って可燃ごみで出さないようにお願いします。

リチウムイオン電池などの取扱いはこちら



分別のマナーは、この数年で変化がありましたか。

プラザ職員…はい、あります。プラスチックの分別が始まった当初は、回収時に貼る黄色い警告シール（回収不可の際の注意喚起）が多かったのですが、今は当時の半分以下に減りました。町民のみなさんがルールを守って、実践してくださっている証拠だと思います。

それでも現場で困る場面はありますか。

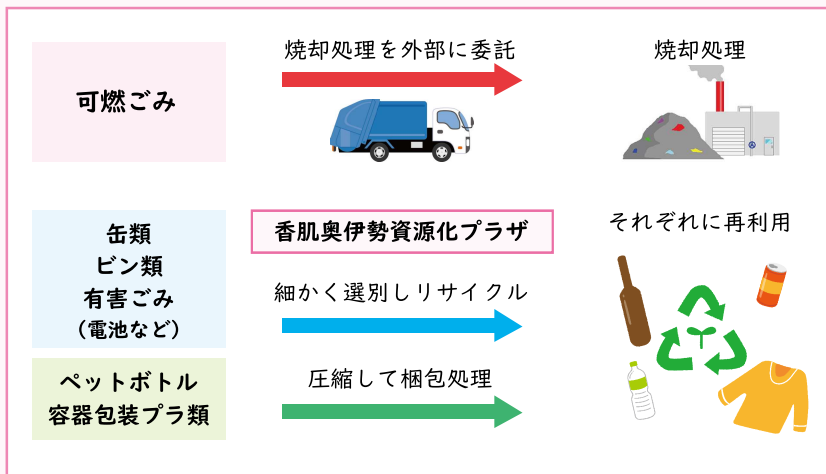
プラザ職員…はい。テレビ、エアコン、冷蔵庫（冷凍）庫、洗濯機（乾燥機）などの指定家電は、家電リサイクル法で処分方法が決まっています。分解して一般ごみに出されるケースが時々ありますが、これは収集できません。購入店や指定引取所、回収業者をご利用ください。



香肌奥伊勢資源化プラザでは、どんな工程で処理を進めていますか。

プラザ職員…大台町・多気町・大紀

町から搬入されたごみを受け入れ、選別し、再資源化を行う事業者へ出荷します。プラゴミ、不燃物については、ごみを一袋ずつ手作業で選別し、より細かな分別を行います。機械を使つての分別もあります。



ごみの量を減らす(再資源化を進める)ために、今後どのような取組をしていけばいいでしょうか。

プラザ職員…ぜひ、お伝えしたい

ことがあります。家庭から「可燃ごみ」として出されたものは、焼却処理されるため資源として再び利用されることはありません。しかし、この「可燃ごみ」には紙類が多く含まれており、資源として活用できるものがありますので、分別していただければ更なる再資源化とごみの減量化につながります。新聞や段ボールのように紙類も資源回収に回していただけたらと思います。



最後に、大台町のみなさんへメッセージをお願いします。

プラザ職員…日ごろから分別等にご

協力いただきありがとうございます。町民のみなさまが何よりも「正確な分別」を徹底していただくことで、香肌奥伊勢資源化プラザは施設の安全運転が行え、コスト削減や再資源化の促進につながっています。これからもご協力よろしく願います。

◆香肌奥伊勢資源化プラザへの取材を通して

可燃ごみの紙類の話にありますが、分別のあと一歩がごみの減量化や、再資源化の促進につながります。

また、プラマークのある容器などは洗浄して出すことや、缶類やびん類も軽く洗って出すといった、その小さな行動が香肌奥伊勢資源化プラザの処理時間や運営コストの削減につながることを現場で実感しました。

また、紙のリサイクルについても今一度ご協力をお願いします。可燃

ごみにしてしまうと、紙としてリサイクルができなくなります。新聞、雑誌、段ボールはもちろん、お菓子やティッシュの箱、封筒、パンフレット、紙袋、トイレットペーパーの芯などは雑紙類として、地域に設置されている資源回収ステーションへ出してください。



※雑紙類は、十字に縛るか、紙袋に入れて縛ってください。

分別などで困ったときは下のQRコードまたは役場生活環境課や香肌奥伊勢資源化プラザにお気軽にご相談ください。



問 役場生活環境課

0598-82-3787

問 香肌奥伊勢資源化プラザ

0598-49-4311

秋のこどもまんなか月間

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。月間の取組である「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」は児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」を通じて、子どもの虐待防止への理解と関心を深めるための啓発活動です。児童虐待は特別な家庭だけの問題ではなく、誰にでも起こり得る社会問題です。まずは虐待について正しく知り、地域全体で子どもを見守ることが大切です。

◆知っておきたい虐待の種類

身体的虐待	たたく、蹴る、物でたたく、やけどを負わせる など
心理的虐待	暴言、無視、脅し、きょうだい間で差別する など
ネグレクト	食事を与えない、病院に連れて行かない、長時間放置する など
性的虐待	性的行為の強要、性的行為を見せる など

◆子どもや保護者にこんなサインは見られませんでしたか

子どものサイン	保護者のサイン
・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする。 ・不自然な傷や打撲のあとがある。 ・衣類や体がいつも汚れている。 ・表情が乏しい、活気がない。 ・夜遅くまで一人で遊んでいる。	・地域などと交流が少なく孤立している。 ・小さい子どもを家においたまま外出している。 ・子どもの養育に関して、拒否的、無関心である。 ・子どものけがについて不自然な説明をする。

当てはまることがあったら...



情報提供や相談を！！

いち は や く

まず連絡

匿名可能

通話無料

秘密厳守

親子のための相談 LINE
(こども家庭庁)



① 大台町こども家庭センター(役場福祉課内)

☎ 0598-82-3783

12月3日～9日は「障害者週間」です

毎年12月3日～9日の1週間は「障害者週間」と定められており、障がいのある方もない方も、互いに人格と個性を尊重し、理解を深めるとともに、支え合う社会を目指すための大切な期間です。

私たち一人ひとりの「少しの配慮」が、社会を大きく変える力になります。あなたにできる「ちょっとした心遣い」について、この機会に考えてみませんか。

この1週間を機に、身近なところからできるサポートを考えてみましょう。



① 役場福祉課

☎ 0598-82-3783

内閣府ホームページ