



広報

# 阿波

2012

3

No.82

あすに向かって 人の花咲くやすらぎ空間 阿波市  
URL <http://www.city.awa.lg.jp> E-mail [info@city.awa.lg.jp](mailto:info@city.awa.lg.jp)



うちんくのレタスは すごいんよ!  
小学校の畑で育てました  
特集 柿島レタス

## CONTENTS

特集「レタス」	1~4
ガンバレ! あわキッズ!	6~8
うちのお医者さん	9~10
特集「ゴミ」	11~12
暮らしのお知らせ	13~22
フォトニュース	23~24
図書館カレンダー	25~26
健康だより	27~28
広報クイズ・うちの子一番♪ほか	裏表紙

※今月の折り込みは「議会だより」「入浴助成券交付申請書」「マスコットキャラクター総選挙」です。



# 柿原小で育てたレタスです

♪こんなに大きくなったよ  
こんなにおいしくなったよ  
ありがとう ありがとう  
みんなの心がつまった柿島レタス♪

～児童が作った「柿島レタスの歌」より～

# 柿島レタス

## 全国トップブランド

柔らかな緑色。みずみずしく、シャキシャキとした歯触り。和食にも洋食にも使え、大人にも子どもにも人気の野菜。レタスは、さまざまな料理に欠かすことができない人気の食材です。

吉野町柿原地区は、全国トップブランドの「柿島レタス」の産地です。地元の柿原小学校は、敷地内に農地を持っています。阿波市内で「自分の農地」がある学校は、柿原小学校だけです。児童たちはこの農地で本格的な農業体験ができます。

3年生は、毎年この畑で地元のレタス農家の今倉秀明さんと瀬尾忠史さんに指導を受けて、レタスを育てています。本年度も9月に種をまき、11月に無事収穫することができました。

児童の中にはレタス農家の子が5人いますが、少しお手伝いをすることはあっても、子どもが責任

を持ってレタスを育てることはありません。子どもたちにとっては初めての経験ばかりです。

## 種まきは、種置き

2学期が始まったばかりの9月5日、その小さな種は子どもたちの手で一つずつ苗箱に置かれました。「種をまく」ではなく、「種を置く」。そうと、そうと、大切に。小さな種は、とてもデリケートでした。柔らかな土の上に種が無事に置かれると、見守っていた周りの子どもたちから、ほっと安堵の息が漏れ、笑顔がこぼれました。

6箱の苗箱は、教室のすぐ南側に置かれ、いつも見守っていられるようにしました。レタスはその形から「結球」「半結球」「リーフ」に分けられます。柿原小学校で作ったレタスは「結球レタス」です。乾燥を嫌いますが、雨が多いと病気が発生しやすくなり、温度が高すぎると結

球(葉が重なって球のようになること)しにくくなるという性質を持っています。

数年前は雨の多い日が続き、レタスを収穫することができなかったという話を先生から聞いた子どもたちは、朝夕、天気の良い日を見て水をやりたり、午後の厳しい陽射しを寒冷紗(光や熱を遮る黒いシート)でふさいだりしました。

## 畑へ定植

9月29日にいよいよ畑へ定植しました。幼い苗や根を傷めぬよう注意して、間隔を測りながら植えていきました。

定植後は、水やりも数人がかりで畑の中にホースを引っ張り、レタスを傷めないよう注意しながら行いました。

それから約2カ月、レタスは子どもたちに見守られながらぐんぐん大きくなっていきました。

## いよいよ収穫

11月22日、収穫の日を迎えました。青々と葉を広げた約500個のレタスは、専用のナイフで一つ一つ丁寧に収穫されました。

このレタスは、育てた3年生の手によって、レタス寿司やスープ、肉巻きなどに料理されました。

また、全児童が家庭へ持ち帰り、家族と一緒に味わいました。味は最高！ だって「柿島レタス」なんですから！

2月10日に開催された「全校学習発表会」で3年生は、柿島レタスを育てた経緯を発表しました。また、みんなで作った「柿島レタスの歌」を披露しました。

9月5日



9月22日



9月29日



10月19日



11月22日



# くのレストランは すごいんよ!



こだわっています

「有機肥料と減農薬」

「甘みが強くて歯触りが良く、日持ちする」。

柿原小学校の児童に「柿原レタス」の育て方を指導している今倉秀明さんは、JA板野郡柿原レタス部会長です。柿原レタス部会では、90戸の農家が90ヘクタールでレタスを栽培しています。出荷量は年間約2千トン。県内産地の3割以上を占めています。

何よりのこだわりは、「有機肥料と減農薬」。部員全員が、指定された肥料の細かい配合を守り、高い品質を維持しています。おかげで、市場関係者からの評価は群を抜いています。

## レタス昔ばなし

母校の児童に、今倉さんは語りかけます。

「昔はなあ、このあたりは柿原村っていうてな、葉たばこを栽培したり、蚕を育てたりしよたんよ。」

## 生産者の誇り

今倉さんは現在、約25畝の畑でレタスを栽培しています。

寒い風が吹く中、ビニールトンネルの下で青々と育ったレタスは、ひとつずつ丁寧に収穫された後、可動式の棚に並べ、一晩置かれます。葉の柔らかいレタスは傷みやすく、

安全なレタス作りにはこだわり続けています。

出荷される全てのレタスに、生産者の名前が印刷されていることも、こだわりの一つです。

「このレタスを食べてくれる消費者のために、生産者も自己責任で仕事をせなあかんけん、名前を印刷しとんよ」。その言葉に、素晴らしいレタスを作り、出荷しているという「生産者の誇り」が感じられます。



# うちんく



柿島地区でレタスの栽培が始まったのは

1964年。今倉さん

のお父さんである明雄さん

が近所の農家の人たちと

一緒に、当時まだ珍しい

かったレタスを植

えたのがきっかけでした。

けでした。



冬も家族揃って一緒に仕事を

したい、と思うたお父ちゃんた

ちが、初めてレタスを植えた。

ほのころ、レタスやという野菜は

皆、知らなんだ。

ようけ苦労したけど、幸い、

東京オリンピックや大阪万博が

開催されて、ハイカラなもんが

どんどん日本に入ってきてなあ

レタスもサラダや料理の付け合

わせにええ、って認められるよ

うになってな。今ではこんなに

親しまれる野菜になったんでよ

今倉さんの話に子どもたちは

聞き入っていました。

変な手間ですが、

こうして余分な水

分を抜くと、新鮮

さが保たれます。

その後、大きさや品質によっ

て細かく選別され、一つずつラッ

ピング。箱詰めにしてJAを通

じ、主に京阪神の市場へ出荷さ

れます。

品質管理には、絶対手を抜き

ません。「柿島レタス」を高品

質なレタスと信頼してくれて

いる人々のために、おいしく

息子の秀徳さんは「レタスを

作る両親の姿を見ていて、家

業を継ごうと思った」と話しま

す。頼もしい後継者に両親は

目を細めています。

今年のレタスは、厳しい冷え

込みのためか例年より小ぶりで

すが、品質は上々です。

昨年10月から

始まった収

穫は、5月

上旬ごろま

で続きます。



## ご夫婦に表彰状と感謝状

～交通栄誉章～



吉野町の井内哲夫さんが、「交通栄誉章緑十字銀賞」を受賞し、東京の日比谷公会堂で1月17日に表彰式が行われました。

井内さんは昭和25年から62年間、活動を続けてこられました。現在も地域の交通事故防止を願い、立哨や啓発活動などで多忙な日々を送られています。また、奥様の徳子さんにも、夫の活動を理解し、55年間支え続けてこられた「交通ボランティア活動への内助の功」に対して、感謝状が贈られました。

井内さんは「悲惨な交通事故を少しでも減らせるよう、これからも交通啓発活動のお手伝いをしたい」と思っていますと語られました。

## 長年の活動が評価されました

～とくしまボランティア賞～



阿波町乙岩津  
そがわ しげお  
十川 茂雄さん

土成町吉田  
まえずか こ  
前須賀ツネ子さん

地域の模範となるボランティア活動を顕彰する「2011年度とくしまボランティア賞」の表彰式が1月18日に県庁で開催され、阿波市からはお二人の方が受賞されました。十川さんは地元の岩津橋清掃奉仕作業を始め、「ごみゼロ作戦」を各地で実施するなど、多年にわたり環境保全活動を行っていただきます。また、阿波市老人クラブ連合会長として、多忙な日々を過ごされています。前須賀さんは、土成中央公園周辺の清掃奉仕を長年続けるなど、社会貢献活動に熱心に取り組んでいます。また、旭老人会婦人部長として率先してボランティア活動を行い、地域福祉向上に貢献されています。お二人はこの受賞は共に活動してきている人たちのお陰です。今後とも仲間と共に、地元へ貢献できることを続けたいと話されました。

100歳

おめでとう  
ございます

田村 登美子さん

明治45年2月2日生まれ  
(市場町香美)



毎朝のラジオ体操を欠かさない、お元氣な百歳の田村さんは、とても朗らかな方です。19歳で大阪に嫁ぎ、1男5女に恵まれました。現在は孫12人、ひ孫19人、玄孫もひとり生まれ、家族に恵まれています。編み物教室を開き、大勢の娘さんに教えてきました。今も大正琴や絵手紙など多趣味です。花好きで、孫たちから贈られた100本のバラに大喜びでした。

「広報阿波」では叙勲や大臣賞、知事賞などを受けられた方を掲載させていただいていますが、全ての受賞(賞)者を把握できません。受賞(賞)者がおられましたら、推薦者(団体)は企画課(阿波)までご連絡ください。

【連絡先】企画課(阿波)広報担当

TEL 0893(35)4112

# 団体アベック優勝

～ソフトテニス～

ガンバレ!!  
あわキッズ!



阿波中女子ソフトテニス部

いとう ゆり 伊藤 祐理さん  
まつなが ゆみ 松永 有未さん  
はっとり のぞみ 服部 希実さん  
いい ゆうか 伊井 悠香さん  
きたはら ふたば 北原 双葉さん  
くわはら えり 桑原 絵理さん  
にしおか ともよ 西岡 知世さん  
いんどう あいり 印藤 愛莉さん



市場中男子ソフトテニス部

はらだ まさふみ 原田 正文コーチ  
せんごく ゆうた 仙石 悠太君  
くすのき たいち 楠 太智君  
あきやま こうは 秋山 晃羽君  
みやた だいき 宮田 大貴君  
あべ しょうけん 阿部 将憲君  
さとう ゆうと 佐藤 悠斗君  
せのお さとし 妹尾 哲志君  
にしうら ゆうき 面浦 有輝君

阿波中学校は決勝戦で昨年の優勝チームである北郷中学校(愛媛県)との対戦でした。大接戦の末、2対1の僅差で勝利しました。キャプテンの桑原さんは「四国代表としての全国大会出場は初めてです。部員一同、阿波中女子ソフトテニス部としての誇りを持って頑張ります」と語りました。

市場中学校は平成10年の初優勝から数えて6度目の全国大会出場になります。キャプテンの佐藤君は「先輩たちが築いてきた、伝統ある市場中学校男子ソフトテニス部の名に恥じない試合をし、優勝を目指します」と力強く語りました。

1月8～9日に愛媛県総合体育館で開催された「第26回四国ジュニア選抜インドア大会」で、市場中学校男子と阿波中学校女子のソフトテニス部が優勝しました。この優勝で、両チームは四国代表として、3月30日に三重県で行われる「全国ジュニア王座決定戦」への出場が決定しました。男女とも徳島県のチームが優勝したのは6年ぶり、阿波市では初めてのことです。



楠 太智君

妹尾 哲志君

## 1.2.3位を独占

～市場中学校男子ソフトテニス部～

市場中学校1年生の妹尾哲志君と楠太智君が1月28日、鳴門アミノバリーホールで開催された「第22回シヨウワカップ 徳島県インドア大会」で初優勝しました。この大会には、県下から32チームが出場していましたが、なんと第2位(阿部・宮田ペア)と3位(秋山・佐藤ペア)も、市場中学校男子ソフトテニス部員という快挙でした。

優勝した二人は試合を振り返り、「決勝戦は、強い先輩との対戦でキツイ試合でしたが、普段の練習通りに動け、二人の息も合い、優勝することができました。先の四国大会で勝つことができたことも、自信になったと思います」と話しました。

## 全力でたすきを繋ぎました

～全国都道府県対抗男子駅伝大会～

1月22日、広島市で開催された「第17回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会」に、吉野中学校3年生の笠井優更君が出場し、第6区を全力で走り抜け、アンカーへたすきを繋ぎました。徳島県は24位でゴール。11年ぶりに30位以内に入り、四国勢でもトップという好成績でした。笠井君は「駅伝のメンバースタッフに選ばれる光栄です。高校生になってからも頑張つて走り続けたい」と話しました。



阿波市へ表敬訪問(1月18日)

# 第36回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール

# 災害に強い優秀賞 お米を作りたい

## 徳島県農業協同組合中央会会長賞

J A 徳島中央  
会が開催した第  
35回「ごはん・  
お米とわたし」  
作文・図画コン  
クールで、阿波  
市の中学生3人  
が徳島県農業協  
同組合中央会会  
長賞(員第1席)  
を受賞しました。

1月21日徳島  
グランヴィリオ  
ホテルで表彰式  
が行われました。



久勝小学校4年生  
おおもと いずみ  
大本 泉さん

全国農業協同組合中央会が開催した「ご  
はん・お米とわたし」作文コンクールで、  
久勝小学校4年生の大本泉さんが「優秀賞」  
を受賞しました。



(作文部門)  
さくらい るい  
櫻井 瑩君  
吉野中学校2年生

文を書くのが好きで  
す。今回は東日本大震  
災と米作りのことを書  
きました。家族が大変  
喜んでくれ、うれしく  
思います。



くぼた てるみ  
窪北 彰美さん  
阿波中学校3年生

田植えの風景を描き  
ました。水彩絵の具で、  
水面の反射と早苗の緑  
を描き分けました。大  
きな賞をいただき、感  
動しました。



ばんどう りな  
坂東 利奈さん  
阿波中学校3年生

山里のひなびた秋の  
風景を描きました。背  
景と草の色の配色や筆  
遣いに工夫をしました。  
受賞できて、とても感  
激しています。

### 受賞者の「コメント」



作文は、「津波の被害に遭うと稲  
作ができない。災害に強いお米を作  
りたい」という思いを綴ったものです。  
大本さんは自分にできることは何  
だろうと考えて書きました。親戚の  
田植えを手伝わせてもらって、お米  
を作る大変さに驚きました。受賞で  
きて、「びっくりしています」と話し  
ました。

## 第1回 「家族のきずな」エッセイ

阿波市の子どもの作文を

毎月ご紹介いたします。

### 『見直そう家庭の力、深めよう家族の絆』より ②

「七十円くらい」  
と言ったので、わたしは、百円もしないこと  
におどろきました。そして、七十円のキャバツを  
毎日一生けん命育てているおばあちゃん・お父  
さん・お母さんがとてもたくましくて、かつこ  
よく思えました。

そしてお金を使う時も、ご飯を食べる時も  
ありがたみを感じられるようになりました。

今は、少しはずかしくて「ありがと」の言葉  
が言えません。

でも、いつか三人に  
「いつもありがと」  
と言える日が来るのをいつか思っています。

「いつも感謝しています。」

八幡小学校6年生 湯佐 光希



八幡小学校6年生  
ゆさ みつき  
湯佐 光希さん

# 最年少の「要約筆記奉仕員」

市場中学校3年生の近藤綾香さんが、徳島県最年少の要約筆記奉仕員の認定を受けました。要約筆記奉仕員とは、中途失聴者など、手話の分からない人への情報保障手段の一つで話している内容を要約し、文字として伝える通訳者のことです。近藤さんは阿波市社会福祉協議会と徳島県が開催した奉仕員養成プログラム「基礎課程」と「応用課程」に出席し、必要な単位を修得しました。

近藤さんは「正しく伝えることが、的確な言葉を選び、早く読みやすくなるのは難しいです。もっと練習し、役に立ちたいと思います。将来は他のボランティアもしてみたい」と話しました。



市場中学校3年生  
こんどう あやか  
近藤 綾香さん

# 県代表として金賞 全国コンクールへ

## ～明るい選挙啓発ポスター～

阿波中学校3年生の安友理子さんが「平成23年度明るい選挙啓発ポスター作品コンクール」で、中学校部門の最高位である金賞を受賞しました。

作品は、様々な立場の人が選挙に出かける様子をカラフルに描いたものです。安友さんは「遠近法で立体感を出し、一人一人の表情を描き分けるよう工夫しました」と話しています。この作品は、徳島県代表として全国コンクールへ出展されました。

また、作品優秀校として久勝小学校が選ばれました。



阿波中学校3年生  
やすとも りりこ  
安友 理子さん

# 「地域のきずな」を 描きました 全国2席

内閣府が開催した「第27回防災ポスターコンクール」で、御所小学校6年生の吉本美嶺さんが全国2席である「防災推進協議会会長賞」を受賞し、1月13日、内閣府特別会議室（東京都千代田区）で表彰式が行われました。

作品は人々が手を繋ぎ、和になっている構図です。吉本さんは「東日本大震災の困難の中で人々が助け合う姿をテレビや新聞で見て、地域のきずなの大切さを感じ、この絵を描きました。暗い絵にならないように配色に気を配りました。これからも絵を描き続けたい」と話してくれました。



御所小学校6年生  
よしもと みれい  
吉本 美嶺さん



第16回 板野少年サッカー大会  
平成23年12月24-25日

- 後列左より  
かわく ぼりょう 川久保 燎君(御所小6年生)  
やべ けいた 矢部 敬大君(土成小6年生)
- むらやま たくみ 村山 匠君(御所小6年生)  
こまつりょうすけ 小松 亮介君(御所小6年生)
- み きこうしろう 三木 洸士郎君(御所小6年生)  
おおさか よしひろ 大坂 佳弘君(御所小6年生)
- やすまるかずき 安丸 和樹君(御所小6年生)
- 前列左より  
もり ともゆき 森 智行君(御所小6年生)  
あんどう たいち 安藤 太一君(土成小5年生)
- ますだ しりゅう 増田 子竜君(御所小5年生)  
おおさか よしき 大坂 佳輝君(御所小5年生)
- てらい りゅう 寺井 琉君(土成小5年生)  
かとう しんご 加藤 真吾君(御所小6年生)
- ふくい よしひと 福井 祥仁君(御所小6年生)  
てつや こうき 鉄谷 洸樹君(御所小6年生)

# 初の栄冠に輝く 優勝

## ～御所FC～

12月24・25日の両日、「第16回板野少年サッカー大会」が、板野町田園パークを主会場に県内外から参加した32チームで盛大に開催されました。

強風の中、選手たちは予選トーナメントを行い、勝ち抜いた8チームが決勝トーナメントで戦いました。

御所FCは、予選トーナメントで優勝候補の強豪2チームに勝利し、決勝トーナメントへ進みました。準々決勝、準決勝とも接戦で苦しみながらも勝利し、決勝戦では兵庫県の北淡FCを3対1で下して、初の栄冠に輝きました。

# うちの お医者さん

## 34 関節リウマチ (RA)

おの けんじ 先生  
大野病院 土成町南原 大野 研二 先生



皆さんは関節が痛い、あるいは変形してきたとき関節リウマチを頭に浮かべるでしょう。関節リウマチは、多発性・対称性の関節炎と、進行性の関節破壊を主な症状としています。関節では軟骨や骨の破壊が進み、結果として高度な変形をきたし、日常生活が障害されてしまいます。

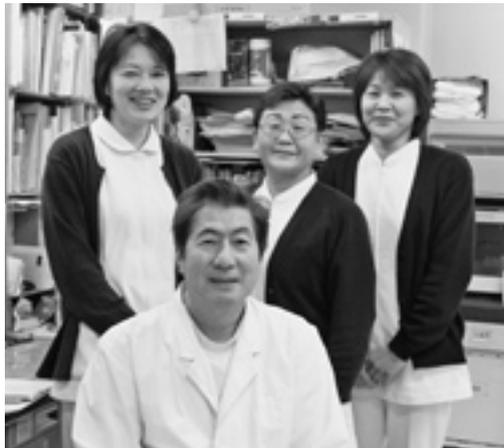
### 診断

関節リウマチと診断するためには基準があります。現在は2010ACR/EULARの分類基準が用いられるようになってきました。何故でしょうか？これは、関節痛あるいは関節変形をきたす病気がほかに色々あるからです。その多くは関節軟骨の変性によって起こる変性関節症です。例えば膝関節では痛みや、時に水(関節液)が溜まったりします。広く考えるならこれでもリウマチの一種ですが、

関節リウマチとは異なります。関節リウマチでは的確に診断し、早期に治療を始めることで、関節の変形を予防することが必要です。そのため基準が必要となってきました。

### 治療

現在の関節リウマチの治療は薬物治療が中心です。抗リウマチ剤のほか、消炎鎮痛剤痛み止め)、時にはステロイド剤(プレドニン)も使っています。



最近では抗リウマチ剤のうちMTX(メトトレキサート)をRA治療の第一選択薬として位置付けられるようになりました。決して副作用のない薬ではありませんが、慎重に服用することによって長期的な有効性、安全性が評価されています。また症状によっては生物学的製剤も用いられています。現在は6種類の薬剤が認可されていますが、他にも研究をしている薬剤がたくさんあります。非常に高価な治療薬ですが、もっと進化していく分野とされます。生物薬剤を使用して良くなった患者さんがたくさん出てきました。しかしながら、全ての人に効く万能の薬ではありません。でも、治療の上では選択肢が増えたことは確かです。

### 近い将来

最近ではリウマチの治療法で Treat to Target (T2T) という概念も導入されてきました。これはリウマチ治療を始めるときに目標を設定し、活動性を短期間で評価して良くなっていなければ治療を強化していく方法です。これにより、リウマチの症状を早く改善し将来時に関節機能や生活機能を維持できるようにすることです。さらには薬を中止できるかも知れません。

### 最後に

リウマチでお悩みならぜひリウマチ財団 <http://www.rheuma-net.or.jp> あるいはリウマチ学会 <http://www.ryumachi-ip.com> のホームページを検索してみてください。また、リウマチ友の会 <http://www.nrat.or.jp> に相談するのもいい方法です。

**水道使用料をコンビニで支払えるようになりました**

水道使用料をコンビニエンスストアで納めることができるようになりました。休日や夜間も、手数料不要で納めることができます。ぜひ、ご利用ください。これまでどおり、金融機関などの窓口でも納めることができます。



● 取扱コンビニエンスストア店舗  
納付書の裏面に記載しております。

※注意 納期限が過ぎた納付書や、バーコードが読み取れない納付書などは、コンビニエンスストアで使用できない場合があります。ご注意ください。

【問い合わせ先】  
水道課(市場) TEL 08833(30)5100





# お元気ですか？阿波病院です。

## 今月は、先月ご紹介した経鼻内視鏡検査の体験レポートをお送りします。



今回、前から興味があった経鼻内視鏡検査を体験してきます。

①初めての体験なので、期待と不安が混ざっています。待合室で待っていると、名前を呼ばれたので内視鏡室へ。それではレポート開始です！



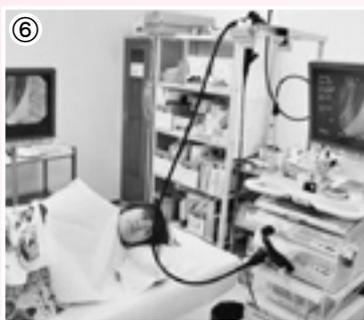
②問診表の記入が終わり、検査前の処置が始まりました。まず一つめに、鼻腔内の腫れを引かせて、鼻出血を抑えるため血管収縮の働きがある薬品を鼻から入れます。

③二つめは、ガス抜きや粘液をサラサラにしてカメラで見やすいようにするため、の水薬を内服しました。



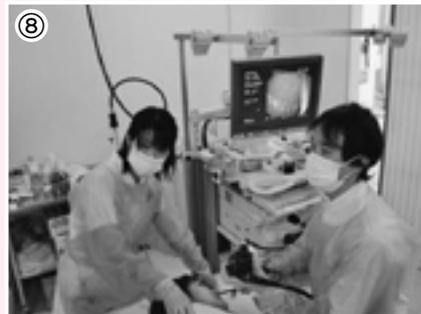
④三つめは鼻から麻酔薬を入れて感覚を鈍らせて、⑤四つめに白い筒状の管を片鼻に挿入してしばらく待ちました。待っている間「いよいよカメラが始まるなあ」と緊張が強まりました。最後に筋肉注射をして、いざ、検査台へ。

⑥検査台の上で左に向けて横になり、白いシートを首周りに巻かれて



カメラ開始。『それでは始めますね』と先生の一言で緊張感もピークになり、私の表情は固まっていたと思います。(笑)

⑦カメラが鼻の奥に行くにつれて違和感はあるもの、すんなりと入って行きました。どこを通過しているのかを教えてください分かります。口からカメラを入れていないので先生と話すごができます。⑧私も自分の体内を通していくカメラから映し出される映像を見ながら、ただだ



だ感動していました。そここうしている間に胃全体を見せてもらい、15分もせずには終わりました。

⑨最後に先生と写真を見ながら説明を受け、何も異常がなかったので安心しました。初めて体験してみたことで、これから初めて検査を受ける患者さんに聞かれても答えることができると思うのが本当に良かったです。

3 西病棟 澤山 麻斐



### 行政相談

お気軽にご利用ください

行政相談とは、国、県、市町村などの行政に関する苦情や要望、意見などを聞いて、それらの解決を図り、行政運営の改善に反映させるものです。

#### 3月の行政相談日

- 7日(水) 阿波健康福祉センター
- 12日(月) 市場総合福祉センター
- 19日(月) 土成保健センター
- 26日(月) 吉野地域福祉センター

時間は全て午後1時30分～4時です。相談は無料で、秘密は固く守られます。

#### 問い合わせ先

社会福祉法人  
阿波市社会福祉協議会  
地域福祉課  
TEL 088(6)95(4)802

# 私たちが出したゴミは、 どうなっているの？

## ペットボトルのリサイクル

### もっとリサイクルを 進めていきましょ

#### 大切な資源です

ペットボトルの原料は、プラスチック製品に使われる「ポリエチレン・テレフタレート」です。一般的に「PET樹脂」といわれている素材です。このPET樹脂を溶かして糸にしたものが繊維、フィルムにしたものが食品包装フィルムなどで、ふくらませたものがペットボトルです。ペットボトルはワイシャツやブラウスなどの繊維や包装材料と、素材的に同じものなのです。

ペットボトルは利用が増えているのに、他の資源ゴミに比べてリサイクルが進んでいません。これは、ペットボトルが利用され始めた当初には、まだ回収・再生技術がなかったことや、貴重な金属資源で作られている缶製品に比べ、作りやすいプラスチックのペットボトルは、まだ貴重な資源であるという認識が薄いためだと言われています。回収率もあまり高くありません。

現在では再生技術も進み、ラベル・キャップを外す、中をゆすぐなど、リサイクルしやすいような分別方法も浸透してきています。今後、リサイクル率を上げていくために、皆さんの協力が重要です。

#### リサイクルの進め方

☆キャップとラベルを取り外してください。

☆軽くゆすぐください。

☆タバコの吸い殻などを入れなごください。

☆取り回しの中栓などは、そのままでいいです。

☆「塩ビボトル」と間違いやすいので、

このPETマークが付いているか

確認してください。



再生資源として利用することを目的として、分別回収するための表示です。識別表示マークとされています。



プラスチックの識別マークです。指定PETボトル以外のPETボトルや、その他のプラスチック製ボトルについては、このマークは表示されません。



**PETボトル  
再利用品**

PETボトルのリサイクル品を利用した商品につけられるマークです。PETボトル協議会が運営する制度です。

## マテリアルリサイクル

マテリアルリサイクルとは、マテリアル(物)から(物)へリサイクルすることを言います。洗浄・粉砕を繰り返し、細かく砕いた小片や粒状のものを原料として、繊維(軍手や作業着・車のカーペットなど)やシート(卵パックやクリアファイルなど)、成形品(ボールペンや洗浄ボトルなど)などの再利用品へと加工されます。マテリアルリサイクルは、処理コストを比較的小さく抑えられるなどの特徴があります。

## ～再利用品の一例～

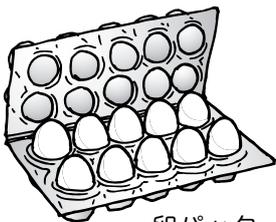
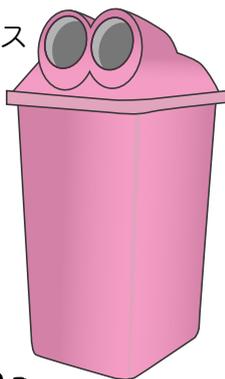
スーツ



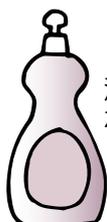
ユニフォーム



回収ボックス



卵パック



洗剤  
ボトル



作業用手袋

## ボトルセボトル

PET樹脂に戻した後、さらにもう一度PETボトルとして再生することができます。化学薬品を使うと再生すると、熱処理するよりも時間や手間が少なく済み、PETボトルのリサイクル方法として効率的だと言われています。

## PETボトルが爆発!?

びんやPETボトルなど密閉容器に、ドライアイスを入れ、ふたを閉めて、振って遊んでいたところ破壊し、ケガをしたという事例があります。気化したドライアイスの圧力で容器が破裂する危険があるので、他の用途での使用は避けてください。

## こんなこと知ってた? PETボトルのお話

### PETボトルの回収率が

高い国は?

欧州の「PETCORE」の2009年度の調査によると、ドイツは93・5%、スイスは86・4%もの回収率だそうです。日本は77・5%(PETボトルリサイクル推進協議会の調査による)です。国際的な見地から見ると高い水準ですが、さらに回収率向上を目指し、資源を大切に使いましょう。

### PETボトルの口元は?

口元の白い部分は、PETボトルの製造工程で本体の口の部分を結晶化(白くなる)する方法を用いたため、プラスチック製のキャップとは異なり、透明部分と同じようにリサイクルできます。



【問い合わせ先】

環境衛生課(阿波)

TEL 08833(35)7803

# 第2回阿波市新庁舎建設基本設計 市民アドバイザー会議を開催しました

第2回阿波市新庁舎基本設計市民アドバイザー会議が1月14日に市場コミュニティセンターで開催されました。まず第1回アドバイザー会議の発言要旨などについての報告があり、続いて、新庁舎および交流防災拠点施設における市民交流機能関係の整備方針について説明がありました。その後、質疑、意見交換が行われました。

## ◆市民交流機能関係の整備方針

阿波市では第1次総合計画で、新たなまちづくりの基本理念として、「協働・創造・自立のまちづくり」を掲げ、「市民と行政とが語り合い、知恵をしばり、手を携えて行動を起こし、個性と魅力あふれる自立した阿波市を創りあげていきます」と定めています。

こうした総合計画の理念を踏まえ、新庁舎の整備にあたっては、市民と行政あるいは市民と市民との交流や協働を推進するため、交流・情報交換の場としての市民交流機能やさまざまな市民活動を育成支援する市民協働機能を付加するものとします。

また一方では、いづどこでも起こりうる災害に対し、人的被害、経済被害を軽減し、安全・安心を確保するためには、防災拠点としての役割を十分に果たせる庁舎が求められています。

そのため、災害の発生と同時に対策拠点として継続的かつ機動的に対応できる中核的防災拠点施設の整備を図ります。

機能整備の具体的内容は次のとおりです。

### ◎市民交流機能

ホール機能・展示機能・創作活動機能

### ◎市民協働機能

学習・研修機能

### ◎防災拠点機能

災害時の対策本部機能・救援部隊の活動場所としての機能・支援助物資の受け入れとしての機能

今回は市民交流機能関係を主なテーマとして、「市民交流機能、市民協働機能、防災拠点機能などのあり方」について、新庁舎および交流防災拠点施設はあらゆる人々に利用される施設であることから、施設を利用する側の視点に立って、活発なご意見、ご提案をいただきました。

主なご意見については次のとおりです。

### 【施設の機能について】

- 1 「組織活動の支援機能」を追加し、普段の活動（会議・打合せなど）を支援するスペースも検討してほしい。

### 【施設のあり方について】

- 1 市民交流の中心として、自然に市民が集まる場所としてほしい。
- 2 庁舎・交流施設周りの外部空間には、木を植樹し緑化してほしい。
- 3 駐車場を有効活用するために、電源、水道、トイレなどの整備を検討してほしい。
- 4 子ども連れでの活動や利用を考慮した施設してほしい。

### 【施設の利用について】

施設の特徴や設備の状況、空き情報がパソコンで確認できるシステムにしてほしい。

第3回市民アドバイザー会議は平成24年2月25日（土）に阿波市役所2階大会議室で開催することに決定しました。

市民アドバイザー会議の協議概要は、阿波市ホームページでもご覧いただけます。また、パソコンをお持ちでない方は、阿波市本庁・各支所、市内各図書館及び各公民館などでパソコンの利用ができます。



# 阿波市国保からのお知らせ

## ●平成24年度の国民健康保険被保険者証について

4月1日から使用する国民健康保険被保険者証(保険証)を、3月下旬に世帯主あてに送付します。郵送方法は「簡易書留」で、配達時に受け取りの署名または認印が必要です。

保険証が届きましたら、記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。

なお、4月に入ってもお手元に届かない場合は、国保医療課(阿波)までお問い合わせください。

また、先に交付している保険証は、4月1日以降の使用はできません。お手数ですが、各自破棄処分していただくか、国保医療課(阿波・市民課(阿波)または各支所地域課まで返却していただきますようお願いいたします。

## ●高齢受給者証をお持ちの方へ

70歳～74歳の方の医療機関での窓口負担について、国の方針により1割から2割への引き上げが平成24年度も凍結されることとなり、平成25年3月までは1割に据え置かれます(ただし、現役並み所得がある3割負担の方は除きます)。

このため、新しい高齢受給者証を3月下旬に保険証と併せて送付します。4月以降に医療機関にかかるときは、必ず保険証にこの高齢受給者証を添えて窓口に提示してください。

## ●国保の加入・脱退は14日以内に届出が必要です

お勤めを辞められるなど職場の健康保険を脱退し国保に加入する場合は、届出が必要ですが、また、国保に加入されていた方が、社会保険などの他の健康保険に加入した場合も、国保を脱退する届け出が必要です。

## ●加入の届出が遅れると…

●国保税は届出をした日からではなく、加入資格が発生した時点までさかのぼって納めていただくこととなります。

●保険証がないため、その間の医療費はやむを得ない場合を除き全額自己負担になります。

## ●脱退の届出が遅れると…

●他の健康保険などと両方の資格を持つことになり、保険税を二重に納めることとなります。

●国保の資格喪失後に、国保の保険証で診療を受けると、国保が負担した医療費をあついで返していたこととなります。

	届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書、印かん ※転入手続きをしてください。
	職場の健康保険を脱退したとき または、扶養家族からはずれたとき	職場の健康保険を脱退した証明書、印かん
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、印かん
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん
	外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書、印かん
国保を脱退するとき	他の市町村に転出するとき	国民健康保険被保険者証、印かん
	職場の健康保険に加入したとき または、扶養家族になったとき	国民健康保険被保険者証、 職場の健康保険の保険証、印かん
	国保の被保険者が死亡したとき	国民健康保険被保険者証、印かん
	生活保護を受けるようになったとき	国民健康保険被保険者証、保護開始決定通知書、印かん
	外国籍の人が脱退するとき	国民健康保険被保険者証、印かん
国保を脱退する人全員の保険証を持参してください。		
その他	退職者医療制度に該当したとき	国民健康保険被保険者証、年金証書、印かん
	阿波市内で住所が変わったとき	国民健康保険被保険者証、印かん
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯が分かれたとき、一緒にしたとき	
	修学のため、他の市町村に転出するとき	国民健康保険被保険者証、在学証明書、印かん
国民健康保険被保険者証を紛失したとき	本人確認ができるもの、印かん (世帯主、本人以外の方が申請する場合は、世帯主の委任状)	

\* 届け出は、国保医療課(阿波)・市民課(阿波)または各支所地域課でお願いします。  
\* 保険証の発行には、数日かかる場合があります。

【問い合わせ先】国保医療課(阿波) TEL0883(35)7805

暮らしのお知らせ

FM徳島にて  
好評放送中!!

毎週土曜日  
午前11:30~11:55  
周波数 徳島80.7MHz  
池田82.3MHz

FM徳島ふるさと情報番組

# モット Motto!阿波市!

## Motto!阿波市!に会いに行こう

イベントの詳細は  
番組内でも  
お知らせします!



近藤公美

みなさんにお会いできるのを  
楽しみにしています!



林 正志

メッセージ、  
お待ちしております!



藤原佐矢佳

3月18日(日)阿波市役所本  
庁駐車場で開催される阿波市  
観光協会「阿波deフェスタ」に  
「Motto!阿波市!」  
がやってきました!  
来場者インタビューはもちろ  
ん、**ステージでの公開録音  
も実施決定!**  
イベントで皆さんの前に登場  
するのは今回が**最後!**  
ぜひ、会いに来てくださいね!

番組メールアドレス



番組ブログ



**マスコットキャラクター  
総選挙開始!**  
「阿波市観光協会の  
マスコットキャラクター  
募集」へ、たくさんの  
ご応募ありがとうございました。  
マスコットキャラクター  
総選挙が3月18日から始  
まります。あなたはど  
のマスコットキャラク  
ターが好きですか?  
詳しくは、この「広  
報阿波3月号」に折り  
込まれているパンフレッ  
トをご覧ください。

**全国に向けて  
「阿波市」を発信!**  
1月17日、NHK  
ラジオの公開生放送  
があり、阿波市観光  
協会が「阿波市のええ  
もん、ええところ」をPR  
しました。阿波市  
観光協会スタッフが、  
NHKのアナウンサー  
と「あるでないで」と  
阿波弁でやりとりし  
楽しい番組になりま  
した。ホームページ  
やツイッターへ大き  
な反響がありました。

### 【問い合わせ先】

- ・阿波市観光協会  
(阿波市農村環境改善センター1階 阿波市役所北隣)  
TEL0883(35)4211
- ・観光協会 <http://www.awa-kankou.jp>
- ・観光協会のtwitter [http://twitter.com/awa\\_kan](http://twitter.com/awa_kan)
- ・観光協会のFacebook <http://www.facebook.com/awakankou>

**阿波市にあり!**  
阿波市観光協会は「食」と「農産物」のビッ  
グイベント「阿波deフェスタ」を開催します!  
阿波市にはおいしい物や楽しい物がいっぱい  
です。旬の野菜や果物、  
花々「さすが阿波市観  
光協会やな!」と、納得  
していただけの品揃え。  
ぜひ、皆さん誘い  
合わせのうえ、お越し  
ください!



阿波市観光協会です

~~~~~暮らしのお知らせ~~~~~

地域で子育て応援！

# 阿波市ファミリー・サポート・センター



ファミリー・サポート・センターとは？

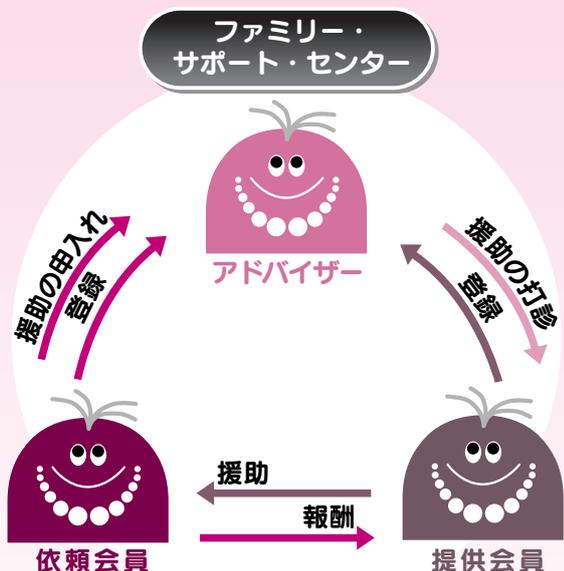
育児の援助を受けたい人「**依頼会員**」に、  
育児の援助を行いたい人「**提供会員**」を紹介し、  
代わりにお迎えや預かりなどをしてもらい**相互援助活動**を行う組織です。  
※センターの運営は、阿波市が(財)徳島県勤労者福祉ネットワークに委託しています。

## 相互援助活動の内容

- ・ 保育施設への送り迎え
- ・ 保護者が買い物など外出の際の預かり
- ・ 保育施設の時間外や、学校の放課後などの預かり
- ・ 子どもの習い事などの場合の援助

この他にも、子どもに関したさまざまな援助ができますので、ご相談ください。

## ★ ファミサポ利用の流れ ★



ファミサポの会員に登録する。

依頼会員は援助が必要になったら、センターに連絡する。

アドバイザーが依頼会員と提供会員をコーディネートし、両会員に連絡、事前打ち合わせの日程を調整する。

依頼会員と提供会員は、**事前打ち合わせ**をする。

安心できるサポートのため、お子さんと一緒に会い、必要なことを伝え合しましょう。

ペア成立後、依頼会員は提供会員に直接援助を依頼する。

依頼会員は依頼の日程が決まったら出来るだけ早く連絡してください。またセンターにも連絡してください。

提供会員による援助活動

依頼会員は報酬を支払う。

提供会員は活動報告書を渡す。

依頼会員は活動報告書にサインし、依頼会員用を領収書替わりにもらってください。

提供会員は、活動報告書を月末までにセンターへ提出してください。(郵送・FAX可)

## 利用料金 (報酬)

援助を受けた依頼会員が提供会員に直接支払います。

★月～金 7:00～21:00 1時間あたり**700円**

★土日祝日及び、上記以外の時間 1時間あたり**800円**

援助は原則として提供会員の自宅で行います。

## 会員募集中

★**会員登録無料**

★**窓口：阿波市ファミ・サポ**  
(お気軽にご来所・お電話ください)

## ふあみさぽQ&A

Q★**依頼会員からのご質問**

**子どもを預かってくれるのはどんな人？**

A★提供会員は子どもを安心・安全に預かるための講習を受けています。また会員同士、事前に顔合わせするので安心です。できるだけご希望に添った提供会員をご紹介します。

Q★**提供会員からのご質問**

**預かった子どもがもし事故にあったら…**

A★**補償保険**に加入して万一の事故に備えています。また、子どもを安全に預かるための知識を講習で身につけていただけます。

お問い合わせ  
お申し込み

阿波市ファミリー・サポート・センター

〒771-1695 阿波市市場町市場字上野段385-1 市場支所2F  
TEL&FAX: 0883(36)3520 HP: <http://fami-sapo.jp>



←携帯サイトの  
ご案内

<http://fami-sapo.jp/m/>

# ご存知ですか? インターネットで申告できる便利な「e-Tax」

～川島税務署からご案内～



あらかじめ登録しておけば、自宅やオフィスからインターネットで国税に関するさまざまな申告や申請、納税ができる便利なシステム「e-Tax」を、1月30日に野崎市長がデモ体験しました。市長は「簡単に申告でき、24時間利用できる『e-Tax』をたくさんの方に使ってもらいたい。併せて、電子申告する際に必要な住民基本台帳カードの取得もお願いします」と話しました。

平成23年分の個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告は、平成24年4月2日(月)が申告・納付の期限となっています。確定申告は、国税庁ホームページの「**確定申告書等作成コーナー**」をご利用ください。

確定申告書等作成コーナーは、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、消費税の確定申告書や所得税の確定申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは印刷して書面で提出できる他、「**e-Tax(国税電子申告・納税システム)**」を利用して、インターネットで自宅や事務所などから提出することができます。

税務署の申告相談会場は、特に所得税の確定申告期限(平成24年3月15日(木))間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくことがありますので、申告書はできるだけ自分で作成し、お早めに提出してください。

なお、申告書は、郵便や信書便による送付で提出することもできます。



## 【問い合わせ先】

川島税務署 TEL08833(35)(22)211  
 ※電話をおかけいただくと、自動音声のご案内  
 しますので、案内に従って、ご用件の番号を  
 選択してください。

## 税務課からのお知らせ

### ●平成24年度国民健康保険税「特別徴収(年金からの天引き)」開始のお知らせ

平成20年4月から65歳以上の国民健康保険世帯主を対象に、国民健康保険税の特別徴収(年金からの天引き)が始まっています。

対象は、世帯内の国民健康保険被保険者全員が65歳以上75歳未満であって、主に次の条件を満たす場合となります。

- ①世帯主が年額18万円以上の年金を受給している場合。
- ②世帯主の介護保険料と国民健康保険税の合算額が年金額の2分の1を超えていない場合。

新たに特別徴収が開始される世帯主の方には**4月上旬**に通知します。

### 普通徴収でのお支払いをご希望の方は

現在、阿波市国民健康保険税を特別徴収(年金より天引き)されている方で、次の要件を満たす方は、阿波市指定の申出書を提出していただくことにより普通徴収に変更することができます。

- ①過去2年間、国民健康保険税を滞納することなく納めていただいている方
- ②これからの国民健康保険税を**口座振替**により納めていただいている方

### \*申請に必要なもの\*

- ①申出書(税務課(阿波)と、各支所地域課に置いてあります)
- ②口座振替依頼書の本人控え  
(既に口座振替の手続きがお済みの方については不要です)
- ③印鑑
- ④阿波市国民健康保険証

### 提出先 税務課(阿波)・各支所地域課

なお、特別徴収が中止となる月は、お申し出いただいた時期により異なります。

### 【問い合わせ先】

税務課(阿波) 国保税担当 TEL08833(35)(4)120

### 軽自動車・バイクなどの廃車手続きはお早めに



軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。廃車する予定の軽自動車・バイクなどをお持ちの方や、名義の変更が必要な方は、廃車・名義変更の手続きを済ませてください。手続きが遅れると、平成24年度の課税対象となります。ご注意ください。

詳しくは税務課(阿波)軽自動車税担当・または徳島県軽自動車協会までご連絡ください。

### 【問い合わせ先】

税務課(阿波)軽自動車税担当  
 TEL08833(35)(4)120  
 徳島県軽自動車協会  
 TEL0883(64)12010

寒さに負けない運動生活

こたつから出られない日が続いていませんか？ 寒い日が続くと、どうしても活動量が減ってしまいがちになります。

活動量が減ると、身体や関節を動かす習慣が減り、ますます身体が固くなり、関節に痛みを伴うことがあります。

身体や関節の柔軟性を維持し、改善を行うためにもストレッチを行いましょ。

ストレッチはどんな効果があるの？

・筋肉を柔らかくし、関節の動く範囲を広げ、日常生活の動作を向上させます。

・固くなった筋肉を柔らかくし、腰痛やひざ痛などの関節痛や肩こりを予防・解消します。

・日常生活の体調管理にも役立ちます。

ストレッチをするときの注意事項

・ストレッチ中は、息は止めずに自然に呼吸しましょう。

・痛みのない範囲で行いましょう。

・あくまで目安の記載ですので、ご自分の体調に合わせて行ってください。

実際に、ストレッチを行ってみましょう

(運動の目安)

・筋肉を伸ばす時間 (15秒〜30秒)

・回数 (一週間に5〜7回・少なくとも一週間2回)

実施方法

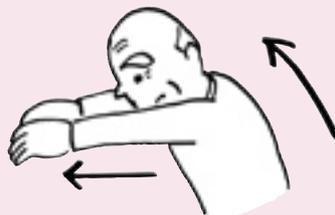
① 身体を伸ばす

- 一、両手を組む
- 二、ゆっくり頭上に引き上げる



② 背中を伸ばす

- 一、円をえがくように両手を組む
- 二、背中を丸めながら、上体を前に倒す



③ 胸を伸ばす

- 一、両手を後ろで組む
- 二、両ひじを伸ばす方向に胸を開いていく



④ 首のまわりを伸ばす

- 一、首をゆっくり肩側に倒す
- 二、手を頭に添えて軽く肩に引き寄せる



※左右行う

⑤ 肩のまわりを伸ばす

- 一、前方に伸ばした腕に反対の腕をかける



肩に痛みがある場合、痛みがでないようにゆっくり引きよせて

- 二、胸に引き寄せる

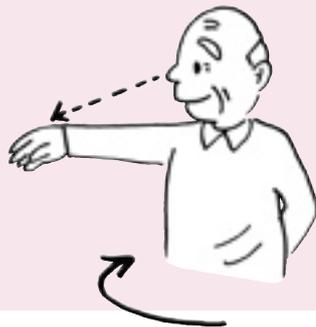
※左右行う

ヒジをまげて行いましょう

⑥ 肩のまわりを伸ばす

- 一、腕を伸ばす
- 二、指先を見ながら、おへそから上をひねっていく

※左右行う



⑦ ももの後ろ側を伸ばす

- 一、片足を伸ばす
- 二、両手はもう一方の足の足に置き、上体を前傾していく

※左右行う

背筋を伸ばすまじょう



暮らしのお知らせ

# 臨時職員追加募集

阿波市は、幼稚園助教諭臨時職員の追加募集をします。幼稚園助教諭の資格を持ち、阿波市内の幼稚園での勤務をご希望の方はご応募ください。選考試験の結果、適正であると認める方を成績順に採用候補名簿に登録し、必要人数に応じて順番に採用します。

## 【勤務内容】

月～金 8時30分～午後5時15分  
まで幼稚園で園児の指導（早出、遅出、土日祝の出勤あり）

## 【賃金】

月額 7,300円  
付加給付 年8万円

## 【応募方法】

応募期間を厳守のうえ、応募書類を左記の応募先までご提出ください（郵送不可）。

## 【応募書類】

履歴書（市販の様式・写真必要）、資格を有する書類の写し

## 【応募期間】

3月12日（月）まで

## 【選考試験】

試験は面接です。日時は募集締め切り後にご連絡します。

## 【試験会場】

阿波市教育委員会（吉野支所内）

## 【その他】

年齢制限はありません。社会保険・雇用保険に加入。通勤距離が2km以上の場合には通勤手当支給。

## 【応募・問い合わせ先】

教育委員会（吉野）  
TEL 0888(696)3999

就学前の小さなお子様と、一緒にお出かけしませんか？  
気軽に参加できる子育て関係の事業などをご紹介します。  
（なお、事業は都合により変更されることもあります。  
詳しいことは、各連絡先へお問い合わせください）

# 3月のベビー&キッズ情報

| 開催日           | 名 称                    | 開催時間など                     | 開催場所                         | 問い合わせ・申し込み電話番号  |
|---------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|
| 月曜日～金曜日       | 子育て支援センター さくらんぼルーム     | 9:00～16:00                 | 子育て支援センター さくらんぼルーム (旧日開谷幼稚園) | TEL0883(36)6824 |
| 毎週火曜日・金曜日     | わんぱく広場(0～3歳)           | 9:00～16:00                 | 土成子育て支援センター                  | TEL088(695)5681 |
| 毎週月曜日・水曜日・木曜日 | 土成中央保育所園庭 開放日          | (12:00～14:00は 除きます)        | 土成中央保育所園庭                    |                 |
| 7日(水)         | たんぼぼサロン                | 10:00～15:00<br>参加費 ひとり 30円 | 吉野地域福祉センター こそもす              | TEL088(696)2386 |
|               | 子育てひろばちよこ              | 9:30～11:30<br>参加費 一家族100円  | 阿波健康福祉センター パーベナの里            | TEL0883(35)6033 |
| 12日(月)        | 子育てサロンぱんだ              | 9:30～11:30<br>参加費 ひとり 30円  | 市場総合福祉センター                   | TEL0883(36)5511 |
| 17日(土)        | なかよしキッズ                | 13:30～<br>参加費親子で 300円      | 吉野地域福祉センター こそもす              | TEL088(696)2386 |
| 19日(月)        | 子育てサロンぱんだ              | 9:30～11:30<br>参加費 ひとり 30円  | 市場総合福祉センター                   | TEL0883(36)5511 |
| 21日(水)        | たんぼぼサロン                | 10:00～15:00<br>参加費 ひとり 30円 | 吉野地域福祉センター こそもす              | TEL088(696)2386 |
|               | 子育てひろばちよこ              | 9:30～11:30<br>参加費 一家族100円  | 阿波健康福祉センター パーベナの里            | TEL0883(35)6033 |
| 28日(水)        | 移動子育てサロンひろば 共催 たんぼぼサロン | 10:00～15:00<br>参加費 ひとり 30円 | 吉野地域福祉センター こそもす              | TEL088(696)2386 |

# 平成24年度後期高齢者医療保険料の仮徴収のお知らせ

## ■保険料の特別徴収(年金天引き)

後期高齢者医療保険料を年金からの天引き(特別徴収)で納めている方は、2月(平成23年度分)に引かれた額と同額を、平成24年度分として4月・6月・8月に仮徴収させていただきます。

平成24年度の保険料は8月に確定し、年間保険料から仮徴収額を差し引いた残りの額を10月・12月・翌年2月に納めていただくこととなります(本徴収といいます)。

※仮徴収とは、前年度の保険料を基に暫定額を徴収させていただくものです。  
※本徴収とは、今年度の確定した保険料から仮徴収で納めていただいた額を差し引いた額を徴収させていただきます。

## ■4月に保険料を特別徴収(年金天引き)で納めていただく方

4月から新規に仮徴収の対象となる方については、「保険料仮徴収額決定通知書」を郵送いたします。

※平成23年度から継続して特別徴収(年金天引き)される方への仮徴収の通知書は、平成23年8月に郵送にてお送りさせていただきます。

## ■特別徴収の中止を希望される方

保険料の特別徴収の対象となった人でも、申請により特別徴収(年金天引き)を中止し、口座振替に変更することができます。手続については、国保医療課(阿波)または各支所地域課までお問い合わせください。  
※手続きには時間を要するため、申請後すぐに特別徴収(年金天引き)を中止できません。ご了承ください。

## 【問い合わせ先】

国保医療課(阿波)  
TEL 0883(35)7805

# あわスポーツクラブ

**平成24年度会員募集中!**

あなたのまちの **あわスポーツクラブ** です!

いろいろなスポーツにチャレンジ! 元気な子どもは地域の宝物!  
子育て中のママもパパも楽しめる! 定年後の生きがいがあるよ!

あわスポーツクラブは **健康で明るい毎日** を応援します。



※総合型地域スポーツクラブとは、地域住民が主体的に運営する公共性のある会員制のスポーツクラブです。体力や年齢に応じて自分のやりたいスポーツを気軽に楽しむことができます。

## 【スクール部】

### ●すこやか健康体操

実施日 第1・第3月曜日  
(マットかバスタオル持参)  
初回 4月2日  
時間 19:30～  
場所 吉野コミュニティセンター  
リズムにのって軽やかに! ステップ! ステップ!  
気持ちのいい汗を流しましょう。



### ●太極拳

実施日 第2・第4月曜日  
初回 4月9日  
時間 19:30～  
場所 吉野保健センター

ゆっくりとした動きで健康作りを実感できます。  
爽快な充実感たっぷり!



### ●ヨガストレッチ

実施日 第2・第4火曜日  
(マットかバスタオル持参)  
初回 4月10日  
時間 19:30～  
場所 吉野コミュニティセンター  
体力に自信のない方も自分流でOK! 日々の疲れを取り除き、心身ともに心地いいストレッチです。



### ●バドミントン

実施日 毎週金曜日  
初回 4月6日  
時間 19:30～  
場所 吉野スポーツセンター

運動不足がいきに解消できます!  
仲間と一緒にどうぞ。  
スポーツ満足感いっぱいです!



**ステキ!**  
吉野テニスコートが  
**オムニコート** に新しく  
生まれかわりました。  
快適なテニスライフを  
ご一緒にいかがですか!



### ●硬式テニス

実施日 毎週火曜日  
(子ども・初心者は第2・4火)  
初回 4月3日  
時間 19:30～  
場所 吉野テニスコート  
初心者でも大丈夫です。基本的なことからスマッシュまで!  
GAMEができるまで指導します。



## ■年会費

| 分類         | 区分 | 個人会員   | ファミリー会員      |
|------------|----|--------|--------------|
| 大人(高校生以上)  |    | 4,200円 | 1人あたり 3,300円 |
| 高齢者(65歳以上) |    | 3,000円 | 1人あたり 2,400円 |
| 小学生・中学生    |    | 2,400円 | 1人あたり 2,000円 |
| 幼児(3歳以上)   |    | 600円   | 1人あたり 500円   |

※ファミリー会員…家族(親子・ご夫婦など)で、2人以上同時に加入される方

**スポーツ安全保険料(必ず加入)**  
4月～翌3月まで年度更新

※活動中のけがや  
往復中の事故などに適用されます

|       |        |
|-------|--------|
| 大人    | 1,850円 |
| 65歳以上 | 1,000円 |
| 中学生以下 | 800円   |

## 【サークル部】

### ☆ソフトバレーボール

吉野スポーツセンター  
毎週水曜日 13:30～



### ★ソフトテニス(55歳～)

市場テニスコート 毎週木曜日 19:30～

### ☆ニュースポーツ

吉野スポーツセンター 第1・第3金曜日 19:30～

### ★陸上(小学3年生～)

吉野グラウンド 毎週水曜日 18:30～  
(大会などにより日程変更あり) 毎週土曜日 13:00～

### ☆合気道

吉野中学校武道場 毎週木・土曜日 19:30～

## ■活動費

各プログラムへの参加には、その都度活動費が必要です。  
※活動費の中には、講師料、消耗品費他が含まれます

【申込方法】 ●入会申込用紙に記入の上、事務局または各教室実施時に提出してください。  
●年会費とスポーツ安全保険料は、申込時にお支払いください。

【問い合わせ先】 阿波市教育委員会社会教育課内「あわスポーツクラブ事務局」  
〒771-1492 阿波市吉野町西条字大西60-1 (阿波市吉野支所内)  
TEL. 088(696)3969 FAX. 088(696)3277

# 入浴助成券交付のご案内

阿波市では、市内に在住されている高齢者及び身体障害者などの方々を対象として社会福祉の増進を図るため、入浴助成券を交付しています。

交付対象者で、助成券の利用を希望される方は、次の交付要領により申請手続きをしてください。

なお、不正交付を未然に防止するため、代理による申請の際には、代理人の印鑑と交付対象者の印鑑が必要となりますのでご了承ください。

## ◆平成24年度入浴助成券 交付要領

### 【交付対象者】

平成24年4月1日現在、阿波市の住民基本台帳に登録があり、次のいずれかに該当する方

○65歳以上の方

○身体障害者手帳(1級～4級) または療育手帳、または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

### 【持参するもの】

◇入浴助成券交付申請書

「広報阿波3月号」に折り込みの申請書(代理人申請可)

◇印鑑

(代理による申請の場合は、代理人の印鑑も必要)

### 【交付場所】

阿波健康福祉センター  
「パーベナの里」(阿波)

市場・土成・吉野各支所地域課

※この「広報阿波3月号」に折り込みの「入浴助成券交付申請書」をお使いください。

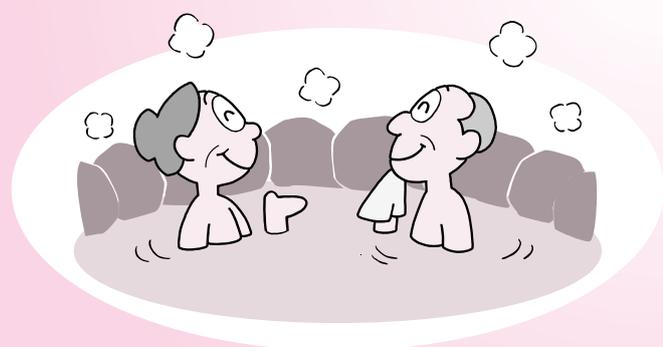
### 【交付期間】

日付/平成24年3月7日(水)～

9日(金)までの3日間

時間/午前8時30分から  
午後5時まで

※交付期間以降の申請は、社会福祉課(市場)、市民課(阿波)、土成・吉野支所各地域課で随時受け付けます。



【問い合わせ先】 社会福祉課(市場) TEL0883(36)6811

## 子育て支援課からのお知らせ

阿波市では、平成24年4月1日現在、市内にお住まいの母子家庭・父子家庭・両親のいない家庭の児童が、小学校および中学校へ入学時にお祝い金を支給します。

**お祝い金の額は  
小学校・中学校とも  
児童ひとりにつき1万円です。**



### ■受付窓口

子育て支援課(市場)または 市民課(阿波)・各支所地域課の福祉窓口

### ■受付期間

**平成24年3月1日(木)～4月2日(月)まで**

(期限厳守)

※印鑑、金融機関の通帳、児童扶養手当証書または戸籍謄本をご持参ください。

※受付期間を過ぎると、支給できない場合がありますので、ご注意ください。

支給対象者は母子家庭の母、父子家庭の父、または父母のいずれの監護も受けることができないため、父母以外の養育者の監護を受けている児童を養育している方です。

なお、入学祝金は、養育者からの申請により支給することとなります。

期限までに手続きをお済ませください。

### 【問い合わせ先】 子育て支援課(市場)

TEL0883(36)6813

# お済みですか？住民異動に関する届け出

住民票は、個人の居住関係を証明するだけでなく、日常生活において必要な各種行政サービスを受けるための基礎となるものです。

3・4月は、就職や転勤、入学など住所の異動が多い時期となります。引越により住所を異動した場合、また、世帯の中で変更があった場合は届け出が必要となりますので、忘れずに手続きをしてください。



## 【届出期間】

引越をした日から14日以内(市外へ転出される場合は、転出する前でも届け出をすることができます)

## 【届出ができる人】

世帯主、本人または世帯員(これら以外の方が届け出をする場合は、原則委任状が必要です)

## 【必要なもの】

窓口に来た人が本人であると確認できるもの(運転免許証、住民基本台帳カードなど)・印鑑(認印)  
その他、年齢や加入している保険などにより必要なものがありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 【問い合わせ先】

市民課(阿波) TEL 08833(35)78000  
吉野支所地域課 TEL 0888(69)63964  
土成支所地域課 TEL 088(69)2311  
市場支所地域課 TEL 0883(36)511

## 阿波市 めだかの学校企画

石の魅力と日開谷地域の  
地質を学ぶ



身近な場所の岩石や鉱物、地層などを探しに行き、地域の大地を構成する石について学んでみませんか？

日時 3月25日(日)  
午後1時30分から3時30分まで

場所 市場日開谷共用施設  
(旧日開谷幼稚園)

テーマ 日開谷で地層を探そう(屋外学習)

対象 小学生以上

定員 30名  
(定員になり次第締め切ります)

参加費 1000円  
(資料代・保険代を含みます)

持ち物 タオル(ハンカチ)・筆記用具  
申込方法 住所・氏名・電話番号(FAX番号)・メールアドレス・学年を明記の上、郵送またはFAX、メールで左記へお申し込みください。

## 【問い合わせ・申込先】

特定非営利法人 阿波市めだかの学校  
(担当 長谷合川)  
TEL FAX 0883(38)9097  
メールアドレス  
awanomedaca@ybb.ne.jp

## 3月18日 11時～ 阿波農村環境改善センター

## テレビでおなじみ! あの石渡弁護士がやってくる! 「消費生活に関する講演会」

「行列のできる法律相談所」や「とくダネ」でお馴染みの美人弁護士、石渡真維先生の講演会を開催します。女性と弁護士という二つの視点から、現在の消費者を取り巻く問題や、身近な法律問題を分かりやすく楽しく講演します。

参加は無料です。このチャンスに、ぜひ皆様おそいでお越しください。



いしわり まい 石渡 真維 弁護士

## 石渡真維先生プロフィール

1977年生まれ。上智大学法学部卒。2002年10月、弁護士登録。現在、ポラリス法律事務所およびシンガポール ラジャ・タン法律事務所 勤務

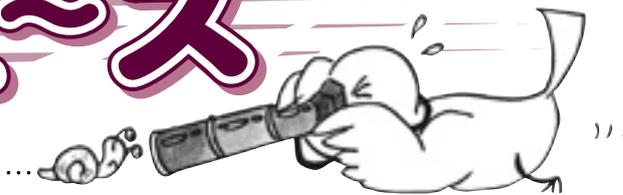
「会社の法律が何でも分かる本 日本実業出版」ほか、雑誌・著書・論文など多数執筆。

「日本テレビ行列のできる法律相談所」ほか多数のテレビやラジオ番組などに出演し、活躍中。

※課名の後ろにある(阿波)、(市場)、(土成)、(吉野)は、その課がある庁舎(市役所・支所)を示しています。

暮らしのお知りな

# フォトニュース



## パットライスのお接待



1月27日、四国霊場7番札所 十楽寺で、御所小学校児童が作ったパットライスがお接待として参拝者にプレゼントされました。これは、5年生が総合学習で取り組んだ米作りで収穫した米を、6年生がパットライスにしたものです。「よろしければお召し上がりください」と児童のメッセージをつけて手渡されました。

この日、大分と広島から訪れたお遍路さん



は、「心のこもったお接待をありがとうございませう」と喜んでいました。

## 環境について学びました

阿波市環境連絡会議会員41名が、12月14日「パナソニックエコテクノロジーセンター」を見学しました。ここは兵庫東加東市にある電気製品リサイクル工場です。

工場では最新の技術と設備で、使用済みの冷蔵庫や洗濯機、テレビなどを解体し、プラスチック・ゴム・鉄・アルミなどに分別しています。

参加者は説明を聞いた後、写真を撮ったりして、環境について熱心に勉強しました。



## 大規模災害に備え訓練



阿波警察署で1月12日、南海・東南海地震などの大規模災害に備えて防災訓練が行われました。

災害時のさまざまな状況を想定し、若手警察官ら12人がエンジンカッターやチェーンソーを使って、倒壊した家屋から被害者を救出するための訓練や、停電のため止まった信号機を緊急用発電機で復旧する訓練、灯油バーナーを使った炊き出し訓練などを行いました。

## 女性の社会参画を促進



2月7日、大俣公民館で「ともチャレンジ男女のつどい」(徳島県東部農林水産局主催)が開催され、阿波市と吉野川市から50人が参加しました。

山城町で地元の産物の栽培・加工・販売を組み合わせた複合経営を成功させている「藤の里加工組合」の岡田正子さんの講演や、JA夢市場の重高春夫さんと原田トマトの原田弘子さんの事例発表がありました。

また、参加者がそれぞれの地域に伝わる伝統料理を持ち寄り、行事食の紹介をしました。

## おじいちゃん・おばあちゃんの 参観日

1月20日、土成中央保育所で「祖父母の参観日」が実施され、約300人が参加しました。  
0歳から3歳の子どもたちが、おじいちゃんやおばあちゃんに見てもらおうと、一生懸命に歌や踊りを披露しました。またオカリナの演奏や、阿波市交通安全教育推進協議会、吉本美加さんの楽しい腹話術による交通安全教室も開催されました。



## 染色と団子作り体験



大保公民館で開催している「大保自然観察会」で1月14日、染色とケナフの団子作りがあり、40人が参加しました。  
参加者は藍でハンカチをろうけつ染めしたり、ケナフ入りの団子を作ったりしました。ケナフは木材パルプの代わりになる紙原料として注目されている植物で、黄色いハイビスカスのような美しい花を咲かせます。

## 種から種へ ～命のリレープロジェクト～

八幡幼稚園の園児たちが1月17日、善入寺島の大根畑で大きな大根を収穫しました。  
これは「命」の大切さを伝えたいと阿波市人権擁護委員が取り組んでいる「命のリレープロジェクト」の一環です。  
園児たちは植物を種から育て、種を収穫することで「命は繋がっている」ことを学び、大根の葉や皮も無駄にせず、おいしく料理されたお弁当を食べ、「命は大切にしなければならぬ」ということを学びます。



## プロの手で校舎を修繕



2月5日、徳島県建設労働組合阿波市協議会会員21名が、校舎の修繕ボランティアをしました。  
会員はそれぞれ市内の小学校や中学校に分かれ、クロスやタイルの張り替え、壊れた扉やロッカーの修理、防水工事などを行いました。  
日頃、子どもたちが不便に感じていた箇所が、プロの手で次々ときれいに修繕されていきました。

## 空気はきれい？



1月18日、市場小学校6年生49人が地球温暖化や大気環境の保全を学ぶ「つくしまのあおぞら発見」学習授業を受けました。  
児童は、県環境管理課や保健製薬環境センターの職員から説明を受け、大気中のメタンや二酸化炭素などの成分量を測定する県環境大気測定車「しらすぎたいき君」の見学や、自動車排気ガスの成分測定などをし、大気環境の保全について学びました。

# 阿波市立図書館3月のカレンダー



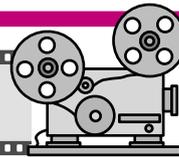
■阿波図書館 TEL 0883-35-5101  
■土成図書館 TEL 088-695-5385

■市場図書館 TEL 0883-36-6455  
■吉野笠井図書館 TEL 088-696-4686



| 日                                                          | 月                                            | 火                                 | 水  | 木                                                                                    | 金                       | 土                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                              |                                   |    | 1                                                                                    | 2                       | 3                                                                                    |
| <b>〔図書館開館時間〕</b><br>4月～9月 午前9時～午後7時<br>10月～3月 午前9時～午後6時    |                                              |                                   |    | ◎「かわいいおひなさま」<br>ぬり絵作品展(市場)<br>～28日まで<br>◎徳島農政事務所<br>「食」に関する<br>パネル展(吉野<br>笠井)～4月8日まで |                         | ◎おはなし会(市場)<br>10:30～<br>                                                             |
| 4                                                          | 5                                            | 6                                 | 7  | 8                                                                                    | 9                       | 10                                                                                   |
|                                                            | 休館日(全館)<br>◎土成町・吉野町<br>ブックスタート(土<br>成保健センター) |                                   |    | ◎歴史講座(市場)<br>13:30～                                                                  |                         | ◎ベルの会おはなし会<br>(阿波) 14:00～<br>◎ちぎり絵教室(市場)<br>13:00～                                   |
| 11                                                         | 12                                           | 13                                | 14 | 15                                                                                   | 16                      | 17                                                                                   |
| ◎ピアノ自動演奏会<br>(阿波) 10:00～、13:00～<br>◎おはなしひろば<br>(土成) 10:00～ | 休館日(全館)                                      | ◎阿波町・市場町<br>ブックスタート(阿<br>波保健センター) |    |                                                                                      | ◎古文書解読講座<br>(市場) 10:00～ | ◎おはなし会(市場)<br>10:30～                                                                 |
| 18                                                         | 19                                           | 20                                | 21 | 22                                                                                   | 23                      | 24                                                                                   |
| ◎大人映画会<br>(阿波) 15:00～                                      | 休館日(全館)                                      | 春分の日<br>開館します。                    |    |                                                                                      |                         | ◎ベルの会おはなし会<br>(阿波) 14:00～<br>◎ちぎり絵教室<br>(市場) 13:00～<br>◎たけのこの会おはなし会<br>(吉野笠井) 11:00～ |
| 25                                                         | 26                                           | 27                                | 28 | 29                                                                                   | 30                      | 31                                                                                   |
| ◎ピアノ自動演奏会<br>(阿波) 10:00～、13:00～                            | 休館日(全館)                                      |                                   |    |                                                                                      | 館内整理日につき<br>休館(全館)      | ◎こども映画会(阿波)<br>10:00～ 14:00～                                                         |

## 3月の映画会のおしらせ



※入場は無料です。当日直接、図書館までお越しください。内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

### 阿波図書館

#### ■こども映画会■

・31日(土) 10:00～11:14、14:00～15:14

#### 『シンデレラ』

フランスの作家シャルル・ペローの原作をもとにアニメーション化された不朽の名作、女の子ならだれもがあこがれるプリンセスストーリーを上映します。

#### ■大人映画会■

・18日(日) 15:00～16:54

#### 『ティファニーで朝食を』

N.Y.の安アパートに住む魅力的な女性ホリーの日課はティファニーのショーウィンドウをのぞきながら夢見ること。そんなホリーは売れない

作家ポールと愛し合うようになるが、ある日麻薬密輸事件に巻きこまれてしまい…。

ロマンチック・コメディの名作です。ぜひ見に来てください。

オードリー・ヘプバーン 主演  
1961年日本公開

### 市場図書館

※「みんなの映画会」「みんなの映画会きつす」は、共に偶数月の上映となります。



# ● 3月の催し物の案内 ●

## 阿波図書館

### ■ピアノ自動演奏会

日時：11日(日) 10:00～、13:00～

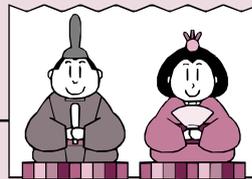
題目『グレン・ミラー ソングアルバムより ムーンライト・セレナーデなど』

25日(日) 10:00～、13:00～

題目『宮崎駿アニメ主題歌集より 風の谷のナウシカなど』

### ■「『かわいいおひなさま』 めり絵作品展」

期間：1日(木)～28日(水)



## 市場図書館

### ■「徳島農政事務所『食』に関するパネル展」

期間：1日(木)～4月8日(日) 2階会議室で展示します。

## 吉野笠井図書館

## 3月の特集

- |         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 阿波図書館   | 児童・・・はるがやってきた                       |
|         | 一般・・・春待ち。                           |
| 市場図書館   | 児童・・・すてきな王子様・なりたいなお姫様<br>プリンス・プリンセス |
|         | 一般・・・いまさら聞けない一般常識                   |
| 土成図書館   | 児童・・・からだたんけんたい                      |
|         | 一般・・・四国の文学                          |
| 吉野笠井図書館 | 児童・・・「またね。」と「おめでとう。」                |
|         | 一般・・・音のある小説                         |



## 各図書館より 新刊のお知らせ

たくさんの方が図書館に来てくださいますよう、新刊の一部を紹介いたします。  
貸出中の本は予約ができます。また、他館の本も取り寄せできます。

### 阿波市図書館4館共通

- ・小説・「道化師の蝶(芥川賞受賞)」 円城 塔/著
- ・小説・「共喰い(芥川賞受賞)」 田中 慎弥/著
- ・エッセイ・「東京暮らし江戸暮らし」 平岩 弓枝/著
- ・えほん・「わがままくまさん」 ねじめ しょういち/作

### 阿波図書館

- ・教養書・「日本人だけが知らない 世界から絶賛される日本人」 黄 文雄/著
- ・エッセイ・「下山の思想」 五木 寛之/著
- ・小説・「すかたん」 朝井 まかて/著
- ・児童書・「なでしこキャプテン！」 澤 穂希/作

### 市場図書館

- ・教養書・「タニタ式カラダのひみつ」 池田 義雄/著
- ・文芸書・「母さんの『あおいくま』」 コロケ/著
- ・小説・「花いくさ」 鬼塚 忠/著
- ・えほん・「ええところ」 くすのき しげのり/作

### 土成図書館

- ・教養書・「ぼくらの祖国」 青山 繁晴/著
- ・エッセイ・「毎日が大河」 田淵 久美子/著
- ・小説・「奇面館の殺人」 綾辻 行人/著
- ・えほん・「ティモシーとサラはなやさんからのてがみ」 芭蕉 みどり/作・絵

### 吉野笠井図書館

- ・教養書・「スティーブ・ジョブズとアップルのDNA」 大谷 和利/著
- ・実用書・「有機栽培の病気と害虫」 小祝 政明/著
- ・小説・「歪笑小説」 東野 圭吾/著
- ・児童書・「フルーツタルトさん」 さとう めぐみ/作・絵





# 3月の健康だより

●保健事業のお問い合わせは● 阿波市健康福祉部 健康推進課(市場) TEL 0883-36-6815  
※会場のHは保健センター、Cはコミュニティセンターの略です。

## 股関節脱臼検診 & 離乳食講習会

| 日      | 受付時間        | 事業名              | 会場  |
|--------|-------------|------------------|-----|
| 21日(水) | 12:50~13:20 | 股関節脱臼検診 & 離乳食講習会 | 吉野H |

## 献 血

| 日      | 受付時間        | 献血場所        | 区分 |
|--------|-------------|-------------|----|
| 8日(木)  | 9:30~12:00  | 阿波市役所       | 全血 |
| "      | 13:30~16:30 | アワーズ        | 全血 |
| 26日(月) | 9:30~10:30  | 阿波市 市場支所    | 全血 |
| "      | 11:10~12:00 | 市場町農協       | 全血 |
| "      | 13:30~15:00 | マルナカ 市場店    | 全血 |
| "      | 15:40~16:40 | 阿波郡東部農協 本所  | 全血 |
| 29日(木) | 9:00~10:00  | 阿波市 吉野支所    | 全血 |
| "      | 10:40~12:30 | JAグリーンいたの西店 | 全血 |
| "      | 14:00~15:00 | 阿波市 土成支所    | 全血 |
| "      | 15:40~16:40 | 大野病院        | 全血 |

## 母子・乳幼児健診 / 相談

| 日      | 受付時間        | 事業名         | 会場  |
|--------|-------------|-------------|-----|
| 1日(木)  | 12:30~13:00 | 2歳児健診       | 市場C |
| 5日(月)  | 12:30~13:00 | 乳児健診        | 土成H |
|        | 14:30~15:00 | 乳幼児相談       |     |
| 6日(火)  | 12:30~13:00 | 3歳児健診       | 阿波H |
| 12日(月) | 12:30~13:00 | 1歳6カ月児健診    | 土成H |
| 13日(火) | 12:30~13:00 | 乳児健診        | 阿波H |
|        | 14:30~15:00 | 乳幼児相談       |     |
| 16日(金) | 13:00~13:20 | パパママクラス(後編) | 土成H |

## 予防接種

| 日      | 受付時間        | 事業名     | 会場  |
|--------|-------------|---------|-----|
| 8日(木)  | 12:45~13:15 | B C G接種 | 土成H |
| 19日(月) | 13:00~13:30 | ポリオ接種   | 市場C |
| 22日(木) | 13:00~13:30 | ポリオ接種   | 土成H |

### 気づき 傾聴 つなぎ 見守り

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。早めに専門職に相談するよう促す。温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



## 3月は自殺対策強化月間です

全国で3万人、徳島県においても毎年多くの尊い命が自らの手で失われています。尊い命を救うため、また、それぞれの立場で今、何ができるかを考えてみませんか。

## 麻疹・風疹混合予防接種はお済みですか？

3月31日まで無料で接種できます

### ●対象者

- I期** 生後12か月(1歳)~24か月未満の幼児
- II期** 幼稚園年長 平成17年4月2日~平成18年4月1日生
- III期** 中学1年生 平成10年4月2日~平成11年4月1日生
- IV期** 高校3年生 平成5年4月2日~平成6年4月1日生

### 実施医療機関

阿波市個別予防接種医療機関および徳島県予防接種広域化登録医療機関

麻疹(はしか)風疹は感染力が強く、罹患した場合二次感染・肺炎などの合併症を引き起こすことがあります。ワクチン接種により免疫を獲得し、流行を防げます。まだ接種を終わっていない方は、体調の良い日にすみやかに接種を受けましょう。

# 休日および平日夜間 救急当番医

| 日      | 医療機関      |
|--------|-----------|
| 1日(木)  | 御所診療所     |
| 2日(金)  | 阿波病院      |
| 3日(土)  | 金塚内科      |
| 4日(日)  | 笠井病院      |
| 5日(月)  | 阿波病院      |
| 6日(火)  | 笠井病院      |
| 7日(水)  | 小笠原医院     |
| 8日(木)  | 大塚内科      |
| 9日(金)  | 阿波病院      |
| 10日(土) | 大崎皮膚科     |
| 11日(日) | 小笠原医院     |
| 12日(月) | 阿波病院      |
| 13日(火) | 大久保医院(吉野) |
| 14日(水) | 大久保内科(市場) |
| 15日(木) | 大野病院      |
| 16日(金) | 阿波病院      |
| 17日(土) | 乾内科外科     |
| 18日(日) | 大塚内科      |
| 19日(月) | 阿波病院      |
| 20日(火) | 金塚内科      |
| 21日(水) | 赤池医院      |
| 22日(木) | 森下医院      |
| 23日(金) | 阿波病院      |
| 24日(土) | 村上医院      |
| 25日(日) | 阿波病院      |
| 26日(月) | 阿波病院      |
| 27日(火) | 水谷クリニック   |
| 28日(水) | 林内科医院     |
| 29日(木) | 中山医院      |
| 30日(金) | 阿波病院      |
| 31日(土) | 重清医院      |

平日 午後7時～午後11時まで  
日曜・祭日 午前9時～午後11時

# 当番医連絡先

| 医療機関名     | 電話番号         |
|-----------|--------------|
| 御所診療所     | 088-637-8033 |
| 阿波病院      | 0883-36-5151 |
| 金塚内科      | 088-695-5858 |
| 大塚内科      | 0883-35-6070 |
| 笠井病院      | 0883-35-2720 |
| 小笠原医院     | 0883-36-2030 |
| 大崎皮膚科     | 0883-35-6468 |
| 大久保医院(吉野) | 088-696-2037 |
| 大久保内科(市場) | 0883-36-3020 |
| 大野病院      | 088-695-2112 |
| 乾内科外科     | 088-695-5006 |
| 赤池医院      | 0883-36-6565 |
| 森下医院      | 0883-35-5656 |
| 村上医院      | 0883-35-6410 |
| 水谷クリニック   | 088-696-5507 |
| 林内科医院     | 0883-35-6226 |
| 中山医院      | 088-696-4662 |
| 重清医院      | 0883-35-6160 |

※当番医、あるいは中央広域連合中消防署(TEL088-695-2149)で必ずご確認のうえ受診してください。変更になる場合があります。

## 糖尿病シリーズ⑥

# 糖尿病を放っておくと どうなる? ~糖尿病合併症について~



糖尿病の合併症は、毛細血管を中心とする細小血管障害と、比較的太い血管に起こる大血管障害に大別できます。三大合併症として知られる「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」は、いずれも細小血管障害であり、糖尿病発症後十前後の経過を経て出現すると考えられています。

一方、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化は大血管障害に当たり、境界型糖尿病と呼ばれる糖尿病予備軍の段階から発症・進行することがわかっています。

**①糖尿病性網膜症とは**  
初期のうちは自覚症状がありません。ある程度進行すると、目のかすみ、視力障害、眼底出血による突然の視力低下などが起こり、放置すれば失明することもあります。

**②糖尿病性腎症とは**  
初期の段階では無症状です。ある程度まで進行すると軽いたん白尿(微量のアルブミン尿がみられるようになり、悪化するにしたがって尿中のたん白量が増加していきます)。

### 糖尿病性神経障害の症状



また、血液をろ過して尿をつくる腎臓の働きも低く低下し、腎不全にまで進行すると人工透析による治療が必要になります。

**人工透析の原因疾患の第1位は糖尿病性腎症です。阿波市でも糖尿病性腎症で人工透析を受けている人が増えています。**

※国保の特定健診を受けると腎機能の状態がわかります。

**③糖尿病性神経障害とは**  
神経障害の症状は、障害の起こっている神経によって特徴があります。

**知覚神経障害**  
手足、特に足先のしびれ、冷感、痛み、感覚が鈍くなるなどが起こります。

**運動障害**  
太ももの筋肉が萎縮し、筋力低下がしばしばみられます。また、顔面神経麻痺なども起こります。

**自律神経障害**  
起立性低血圧(たちくらみ)、異常発汗(食後)、胃のもたれ、吐き気・嘔吐、便秘、下痢、動悸、尿閉、勃起機能不全、無痛性心筋梗塞などが起こります。

**◆大血管障害とは**  
動脈硬化が脳の血管で進行すると脳梗塞に、心臓に栄養を送る冠動脈で進行すると狭心症や心筋梗塞になります。また、足の血管で進行すると閉塞性動脈硬化症になり、下肢切断に至る場合もあります。しかし、合併症を防ぐこと、進行を抑えることはできます。

**まずは、健診などで自分の血糖値を知ることが一番大切!**  
糖尿病の方は、食事療法、運動療法、薬物療法で適切な血糖コントロールを続けられれば、普通の人とほとんど変わらない生活を送れます。

糖尿病の治療では、できるだけ初期の段階で血糖コントロールを開始することが大血管障害や細小血管障害といった糖尿病合併症のリスクを避ける上で重要です。



# 3月番組予定

アナログ：2ch  
デジタル：111ch  
デジタル：112ch（文字放送）



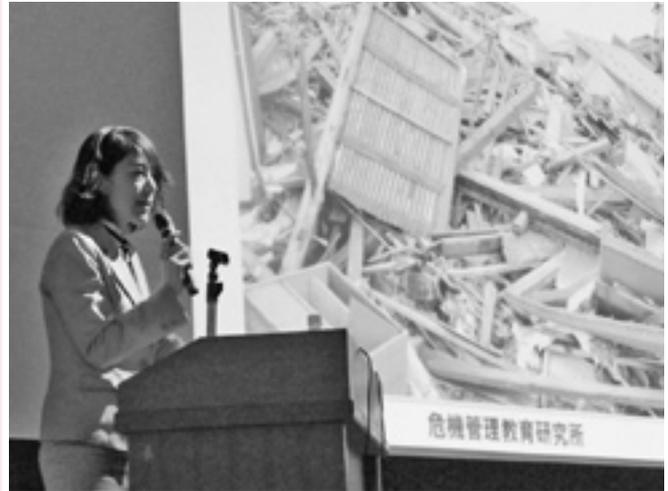
| 午前 | 月・火・水・木                                                                  | 金                                                | 土・日                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 6  | 00 阿波市民憲章、文字放送～                                                          |                                                  |                                          |
| 7  | 30 ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・各中学校卒業式<br>・まゆみ先生の「節約クッキング」<br>・マンスリーニュース(2月) | 30 お花大好き!<br>シネマ☆クロス                             | 30 ACN週刊ニュース<br>★阿波市アグリレポート他<br>街の話題を放送! |
| 8  | 00 阿波踊り体操(認知予防編)<br>30 グリーンチャンネル・アグリネット<br>・畜産eye、技あり!畜産道場他              |                                                  |                                          |
| 9  | 00 (再放送) ACN週刊ニュース<br>前週土・日放送分の再放送です。<br>見逃した方はこの時間でチェック!                |                                                  |                                          |
| 10 | 00 番組詳細案内(1分)                                                            |                                                  |                                          |
| 11 | 00 グリーンチャンネル・アグリネット(日本朝市紀行 他)<br>※ACN特番の放送内容により、放送休止となる事があります。           |                                                  |                                          |
| 午後 | 30 動画 de あわとく、週刊あわのかわらばん                                                 |                                                  |                                          |
| 0  | 00 県政アンテナテレビ とくしまハーツ                                                     |                                                  |                                          |
| 1  | 30 ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・各中学校卒業式<br>・まゆみ先生の「節約クッキング」<br>・マンスリーニュース(2月) | 00 お花大好き!<br>シネマ☆クロス                             | 00 ACN週刊ニュース<br>★阿波市アグリレポート他<br>街の話題を放送! |
| 2  | 00 阿波踊り体操(ロコモティブシンドローム編)<br>30 動画 de あわとく、週刊あわのかわらばん                     |                                                  |                                          |
| 3  | 00 (再放送) ACN週刊ニュース<br>前週土・日放送分の再放送です。見逃した方はこの時間でチェック!                    |                                                  |                                          |
| 4  | 00 番組詳細案内(1分)                                                            |                                                  |                                          |
| 5  | 01 (再放送) ACN特番<br>◆前週放送分の再放送です。<br>詳細は番組案内を確認!                           | 01 県政アンテナ とくしまハーツ<br>30 動画 de あわとく<br>週刊あわのかわらばん |                                          |
| 6  | 00 文字放送～<br>30 サイエンスチャンネル                                                |                                                  |                                          |
| 7  | 00 グリーンチャンネル・アグリネット                                                      |                                                  |                                          |
| 8  | 30 ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・各中学校卒業式<br>・まゆみ先生の「節約クッキング」<br>・マンスリーニュース(2月) | 30 お花大好き!<br>シネマ☆クロス                             | 30 ACN週刊ニュース<br>★阿波市アグリレポート他<br>街の話題を放送! |
| 9  | 00 (再放送) ACN週刊ニュース<br>前週土・日放送分の再放送です。見逃した方はこの時間でチェック!                    |                                                  |                                          |
| 10 | 00 阿波市民憲章、阿波踊り体操(寝たまま編)                                                  |                                                  |                                          |
| 11 | 30 ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・各中学校卒業式<br>・まゆみ先生の「節約クッキング」<br>・マンスリーニュース(2月) | 30 お花大好き!<br>シネマ☆クロス                             | 30 ACN週刊ニュース<br>★阿波市アグリレポート他<br>街の話題を放送! |
| 12 | 00 グリーンチャンネル・アグリネット<br>30 文字放送                                           |                                                  |                                          |
|    | 00 ジャパネットチャンネルDX<br>翌朝、6時まで放送!                                           |                                                  |                                          |

※番組の詳細はACNホームページ及びデジタルTV番組表(EPG番組表)にてお知らせします。  
なお、ACN各事務所、市役所本庁、各支所、図書館、公民館に2週間分の番組表を設置しておりますので、ご利用ください。  
※ACN特番は月・火と水・木で同じ放送内容となります。  
※各番組放送終了後は、文字放送を放送します。  
※番組(開始時間、内容)は予告なく変更することがありますので、ご了承ください。  
【問い合わせ先】ACN TEL088(695)5350

## 男女共同参画社会の実現をめざして ～男女共同参画コーナー～

### 阿波市人権啓発・ 男女共同参画推進講演会開催

## 「大切な命を守るために」



1月14日、阿波農村環境改善センターで、阿波市人権啓発・男女共同参画推進講演会があり、約200人が参加しました。

危機管理アドバイザーの国崎信江さんが「大切な命を守るために」と題し、東日本大震災の被災地の実情から、女性・子どもの視点で考える防災対策について講演しました。

災害が子どもや女性にもたらす影響に着目し、普段からできる備えや心がけておきたいことを、子を持つ親として分かりやすく話しました。

この講演会では託児ルームが設けられ、若いお母さんたちも安心して講演を聴いていました。

## 休館のお知らせ

金清温泉白鳥荘は、改修工事のため  
平成24・25年度の2年間(予定)休館します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、回数券は3月31日(土)をもって無効となります。ご注意ください。

### 【問い合わせ先】

商工観光課(阿波)  
TEL 0883(35)7875  
(財)阿波市金清自然環境活用センター協会  
TEL 0883(36)5678

## がんばれ! 徳島ヴォルティス TOKUSHIMA VORTIS

(ポカリスエットスタジアムでのゲーム日程)  
3月11日(日) 対 FC岐阜 / 3月17日(土) 対 栃木SC  
【問い合わせ先】 徳島ヴォルティス TEL088-672-7339

# ご法要ならお任せください

椅子席でご準備致します

## (法要)3つのサービス!

### 仏様お霊具膳

お供えするだけで大丈夫。  
おつとめの始まる時間までにお届けいたします。

### 送迎バス

おつとめ後のお墓参りもバスでお廻りいたします。

### 食後コーヒー

セルフサービスでお願いいたします。



## 歓送迎会受付中!

＊春会席 3,500円 4,500円

＊女性向け洋風(さくら)コースが新登場!

ドリンク別税・サ込 3,500円 5,000円

歓送迎会で3,500円以上の料理を御注文の方に、  
11名様で1名分料理無料(最大3名まで)など特典もございます。

阿波市土成町土成字大法寺8

# ハートプラザ住友

TEL 088-695-3224

年中無休

ハートプラザ住友

検索

三月編

## ウグイスばあちゃんの知恵袋

東日本大震災から1年たったなあ。  
ばあちゃん、あの震災でいろいろなことを考えたけれど、皆さんはどうで?

被災者のお年寄りが「こんな地震は初めてじゃ」と、震えながら話すのをテレビで見たけれど、何百年に一回といわれる大地震やったらなあ、恐ろしいこっちゃ。

地震はいつ起こるかわからん。だから、「いつか」ではなく「いつも」起こると思うて、備えとかなあかんのじゃ、つて、阪神大震災の経験者が話っしよった。地震が起きたらどうしよう、つて、いつも考えよると、「この家具は倒れるかも知れんけん、固定しよう」とか、「水を倉庫に備蓄しとこう」とか思いつく。なるほどなあ、こんな、「いつもの生活」からの防災が、いざ、つちゅうどき、役に立つんじやなあ。



広告を掲載しませんか?

「広報阿波」は毎月14,000部が市内全域に配布されています。詳しくは企画課(阿波 0883-35-4112)までお問い合わせになるか、阿波市ホームページをご覧ください。

お葬式セミナーを開催します!

3月11日(日) ●時間/午前10時~午前11時まで  
●参加費/無料 ●定員/15名 ●要予約



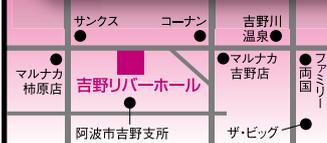
テーマ  
「家族がもめないための葬儀知識と  
考えておきたい葬儀後のお金」

★セミナー後には、お弁当(無料)をご用意しております。  
※定員になり次第締め切らせていただきます。  
※セミナー当日は開始時間15分前にはお越しください。

葬  
知恵袋  
に、まっわる

駐車場200台完備(県道鳴門池田線沿い)

法事等にもご利用いただけます。※式場使用料無料!



葬儀会館 **吉野りバーホール** 阿波市吉野町西条字築地119-13  
TEL.088-696-3200

阿波市のトリです  
ウグイスさん No.54



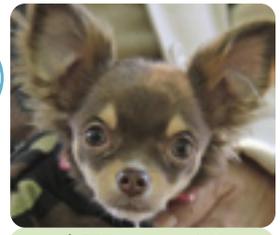
3月4日は阿波シテイマラソン.....の巻

うちの子一番♪

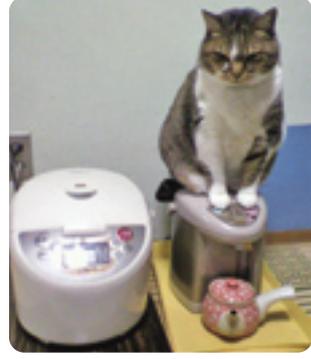


土成町 シロちゃん

ニツクネームはライオンです!



吉野町 ペペくん



阿波町 ゴンちゃん



市場町 コロくん



市場町 クロくん

| 今月の納税・保険料      | 納期限     |
|----------------|---------|
| 後期高齢者医療保険料 第8期 | 4月2日(月) |

阿波市のうごき

- 平成24年1月末現在人口 (住民基本台帳によるもの)
  - 男: 19,549人 (-47)
  - 女: 21,139人 (-41)
  - 計: 40,688人 (-88)
- 世帯: 14,691戸 (-3)

平均年齢 48.4歳 ( )内は前月比

- 転入等: 43人
- 転出等: 80人
- 出生: 14人
- 死亡: 65人

広報クイズ

答えはなに? 今月号をよ〜くご覧ください。

- 特集「〇〇レタス」の〇〇は何?
- インターネットで申告できる便利なシステムは?

応募方法

はがきにクイズの答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、また**広報へのご意見、ご感想**などをお書きいただき、お送りください。  
抽選で5人の方に図書カードが当たります。

応募先

〒771-1792 徳島県阿波市阿波町東原173番地  
阿波市役所 広報クイズ係

締め切り

3月19日(月) 必着

※応募は、1人につき1通に限りです。  
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

多数の方のご参加、お待ちしております!



「ご愛顧ありがとうございます」皆様方のおかげで10周年感謝の気持ちを込めて開催!!

# 10周年記念フェア

感謝の3日間

3/2・3・4 9:00~18:00

体験コーナー

オリジナルの腕輪念珠を作ります。  
※念珠玉がなくなり次第終了致します。

ローソク 100円 超お得

ご来店プレゼント

広報阿波をご覧になって来店くださったお客様にチャッカマンをプレゼント! 冊子を持参、またはご来店の際、「広報阿波を見た」とおっしゃってください。チャッカマンを進呈いたします!

限定20名様占い鑑定致します!

3/4日

「友近ちづる」占い&トークショー 13:00~

10周年記念フェアにご来場いただき、ご成約された方(5万円以上)に抽選で「友近ちづる」が鑑定を致します。20名様迄(鑑定時間1人:5分程度)  
注:「友近ちづる」占い&トークショーは4日のみ

安心のブランド

株式会社 ぶつだんのもり

www.b-mori.co.jp ☎0120-48-1115

脇町店 美馬市脇町拜原 773-1  
TEL 0883-53-2007