



広報

# 阿波

2008  
**12**  
No.43

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)

ゼロ  
交通事故〇の願いを書いた  
エコ風船を飛ばしました  
土成小学校



## CONTENTS

特集 人権	1~2
人事行政	3~5
行政改革	7~8
ガンバレ!あわキッズ!	9
フォトニュース	17~18
地域包括支援センター	19
図書館カレンダー	23~24
健康だより	25~26

# 毎日誰かの笑顔を見ていますか？



笑顔はとても大事なものです。毎日、大切な家族や友達の笑顔を見ていますか？ あなたは、毎日笑えていますか？



ぱあわーあっぷによる手話コーラス

十一月十五日、阿波市人権フェスティバルが農村環境改善センターで開催されました。  
「何で笑つか」で、その人の性格や生活までわかります。氾濫する情報や、動きの早い世の中で、大人も子どもも疲れていませんか？笑つことが少なくなっていますか？  
嘶家 桂蝶六さんは、笑いの大切さを、観客の笑いを誘いながら楽しく熱く語りました。



オカリナの優しい音色

笑いには一方通行はありません。相手と息があわなければ、一緒に笑つことはできません。笑つことは緊張を緩和し、健康に繋がります。さあ、笑って、元気になりましょう。



桂 蝶六さん

特設人権相談の開設	12月4日(木) 13:30~16:00	阿波健康福祉センター 吉野地域福祉センター
-----------	-------------------------	--------------------------

※この機会以外でも人権に関する悩み事は、人権擁護委員や法務局にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

啓発物品の配布	12月4日(木) 16:30~18:00	マルナカ吉野店 ※吉野地区では9日の人権パレード時に配布します。
一条・柿原小・吉野中の生徒による人権啓発パレード	12月9日(火) 10:00~11:00	吉野支所 → 柿原小学校 → 一条小学校

**「育てよう一人ひとりの人権意識」**  
思いやりの心・かけがえのない命を大切に  
十二月四日から十日までの一週間は、第六十回人権週間です。阿波市では人権週間にいろいろな催しが開催されます。私たち一人ひとりが幸せに生きるために誰もが等しく持っている権利「人権」について、この機会に改めて考えてみませんか？

# 人権に関する意識調査アンケートを実施しました

阿波市では、今年1月に「人権に関する市民意識調査」を実施しました。阿波市に在住する20歳以上の方で、住民基本台帳から無作為に抽出した1,000人の方にアンケートを送付するという方法で実施しました。回収率は48.6%と、予想を大きく上回る多くの方にご協力をいただきました。その内訳は男性45.4%、女性51%です。

## 集計結果から、主なものをご紹介します。

**Q.** あなたは、人権についてどうお考えですか？

**A.** 「一人ひとりの人権は、何よりも尊重されなければならない」が52.5%と最も多い回答でした。

**Q.** あなたは、自分の意思とはかかわりなく、周囲の人と一緒に自分より劣った弱い立場にあると思える人に対して、差別的な行動や発言をしてしまったことがありますか？

**A.** 「ない」が43%と最も多く、次いで、「あまりない」が40.3%となっています。

**Q.** あなたは、これまで自分や家族の「人権」が侵害されたと感じたことはありますか？

**A.** 「感じたことはない」が半数を超えています。その反面、「感じたことがある」と回答されたなかでは、「男女（性）差別」と「学歴差別」が多くなっています。

**Q.** あなたは、現実の社会で、人権問題・差別による人権侵害が存在すると思いますか？

**A.** 「ある程度存在する」が最も多い回答でした。

**Q.** あなたは今までに、職場・学校・地域で、セクシュアル・ハラスメントを受けた経験がありますか？

**A.** 「職場」での、「宴会などでお酌やデュエットを強要された」が最も多く、「地域」では「性的な内容の手紙や電話を受けた」「性的な行為を強要された」が多くなっています。

**Q.** 家庭内で起こる暴力、とりわけパートナー（夫・妻・恋人）といった親密な間柄での暴力（ドメスティック・バイオレンス）を受けたことがありますか？

**A.** 「全くない」が過半数以上を占めました。その反面、「何度もあった」「1、2度あった」と回答された方の中では、「大声で怒鳴られる」暴力を受けた方が多くなっています。

**Q.** 夫婦の名字（姓）について、あなたの考えは？

**A.** 「公私共に、夫婦は同姓にすべき」が58.8%と最も多く、次いで「戸籍上は同姓にして、社会生活では旧姓を通称名として使えるようにすべきだ」が17.3%となっています。

## Q. 子どもたちに関するアンケート

児童虐待防止法については、「法律があることだけは知っている」が53.7%と最も多く、次いで「およその内容も知っている」人は28.2%でした。

子どもが虐待されていた場合、「警察や民生委員などに通報する」が40.9%と、最も多い回答でした。

子どもたちの人権を守るため、大人は「子ども同士のいじめを見逃さないようにする」「子どもが周囲から孤立しない環境を作る」が特に大切と考えられているという結果になりました。

## Q. 高齢者に関するアンケート

高齢者の人権が守られていないと感じるのは「年金などの所得保証が十分ではない」が44%と一番多い回答でした。「高齢者虐待防止法」は50%の人が知りませんでした。

高齢者のために保健・医療・福祉サービスを充実すべきだと考えている方は37%と、回答の中で最も多いものでした。

## 自由回答（抜粋）

● 理屈ではわかっているけど、実際に自分がその立場に立ったら、どう考えが変わるか分からない。

- 人の悪口を言わないことが一番です。
- 障害者、子ども、高齢者、感染症患者、外国人問題、同和問題。どれも大変な問題ですが、まず個人の意識改革が大切だと思います。
- 弱者に優しい行政をし、優しい社会を作ってください。
- 部落差別は、なかなかなくならないと思う。特に年配の人は嫌う人が多いと思う。
- 教育不足も大きな問題である。意識改革をしなければ差別はなくなる。
- 現代は利己主義的な人間が多く、子どもの頃からの道徳的教育が必要だと思う。
- 相手を尊重し、相手が幸せになるようにすると自分も良くなる。
- 本調査が啓発や広報に生かされることを望みます。

多くの皆様にアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。今後の阿波市の人権教育、啓発の取り組みに生かしていきたいと思っております。 人権課（阿波） TEL 0883-35-7873

# 人事行政の運営状況をお知らせします

本市では、人事行政運営における公正性、透明性を高めるため「阿波市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」を定めています。この条例に基づき、平成19年度における市の人事行政の運営状況について、その概要を公表します。

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職員採用の状況（平成19年4月1日）

区分	採用者数
土木技術職	1人
保健師	2人

（県との人事交流等職員は除く）

(2) 職員の退職状況（平成19年4月1日～平成20年3月31日）

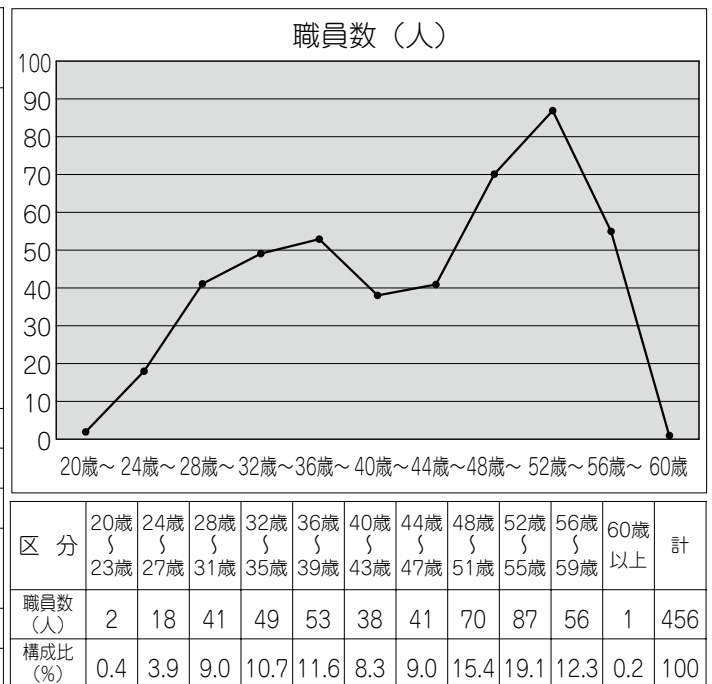
定年退職	勤奨退職	その他	合計
10人	5人	2人	17人

（県との人事交流等職員は除く）

(3) 部門別職員数の状況（平成20年4月1日現在）

部門	区分	職員数		対前年増減数
		平成19年	平成20年	
一般行政部門	議会	4	4	
	総務	99	94	△5
	税務	31	30	△1
	民生	137	134	△3
	衛生	27	27	
	農林水産	23	22	△1
	商工	5	5	
	土木	25	23	△2
	小計	351	339	△12
特別行政部門	教育	84	79	△5
	小計	84	79	△5
公営企業等部門	水道	11	11	
	その他	27	27	
	小計	38	38	
合計		473	456	△17

(4) 年齢別職員構成の状況（平成20年4月1日現在）



※職員数は一般職に属する職員数（常勤の教育長含む）

(5) 定員適正化計画の数値目標

計画期間	数値目標	
	始期	終期
平成17年4月1日	平成22年4月1日	一般行政部門目標数値 332人(削減数37人 削減率10.0%) 特別行政部門目標数値 89人(削減数10人 削減率10.1%) 公営企業等目標数値 23人(削減数2人 削減率8.0%)

## 2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況（平成19年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 （平成19年度末）	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	平成18年度 の人件費率
42,036人	20,789,746千円	370,379千円	3,838,501千円	18.5%	22.1%

※人件費には特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2) 職員給与費の状況（平成20年度普通会計予算）

職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
417人	1,740,022千円	185,529千円	721,933千円	2,647,484千円	6,349千円

※給与費は当初予算に計上された額です。

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（平成20年4月1日現在）

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。
一般行政職	44.7歳	349,200円	389,420円	
技能労務職	48.2歳	310,100円	322,839円	

(4) 職員の初任給の状況（平成20年4月1日現在）

区分	初任給		
	阿波市	国	
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円
	高校卒	140,100円	140,100円
技能労務職	高校卒	140,100円	—

(5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成20年4月1日現在）

区分		経験年数10年以上	経験年数15年以上	経験年数20年以上
		経験年数15未満	経験年数20未満	経験年数25未満
一般行政職	大学卒	266,900円	315,000円	383,000円
	高校卒	228,800円	281,500円	322,200円
技能労務職	高校卒	205,600円	249,500円	261,800円

(6) 特別職の報酬等の状況（平成20年4月1日現在）

区分	月額	期末手当
給料	市長 (792,000円)	3.3月分
	副市長 (633,600円)	
	収入役 (594,000円)	
報酬	議長 (420,000円)	3.3月分
	副議長 (370,000円)	
	議員 (340,000円)	

(7) 一般行政職の級別職員数の状況（平成20年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補及び相当職	15人	5.5%
2級	主事及び相当職	23人	8.4%
3級	係長、主任及び相当職	68人	24.9%
4級	主査及び相当職	23人	8.4%
5級	課長補佐及び相当職	76人	27.8%
6級	課長、主幹及び相当職	54人	19.8%
7級	部長、次長及び相当職	14人	5.1%
計		273人	100%

※市長、副市長、収入役の給料については、平成18年4月1日から引き続き10%の減額措置を行っています。( )内は、減額前の月額です。

※阿波市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。  
※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

### 3 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

阿波市			国		
1人当たり平均支給額（平成19年度）			1,684千円		
(平成19年度支給割合)	期末手当	勤勉手当	(平成19年度支給割合)	期末手当	勤勉手当
6月期	1.4月分	0.725月分	6月期	1.4月分	0.725月分
12月期	1.6月分	0.775月分	12月期	1.6月分	0.775月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置			(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置		

(2) 退職手当（平成20年4月1日現在）

阿波市			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分	勤続20年	23.50月分	30.55月分
勤続25年	33.50月分	41.34月分	勤続25年	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分	勤続35年	47.50月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分	最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置			その他の加算措置		
定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
支給方法 徳島県市町村総合事務組合から支給					

(3) 特殊勤務手当

支給実績（平成19年度決算）	3,182,000円
支給職員1人当たり平均支給年額（平成19年度決算）	37,000円
職員全体に占める手当支給職員の割合（平成19年度）	18.2%
手当の種類（平成20年4月1日現在） 危険、不快、不健康、困難など特殊な勤務をした職員に支給 ・税務徴収従事職員 ・感染症予防作業従事職員 ・清掃業務従事職員 ・保育業務従事職員 ・行旅病人及び死亡人取扱事務従事職員 ・老人ホーム勤務職員 ・社会福祉従事職員 ・老人ホーム遺体処理従事職員 ・市営住宅未納滞納整理従事職員	

(4) 時間外勤務手当

支給実績（平成19年度普通会計決算）	45,127千円
職員1人当たり平均支給年額（平成19年度普通会計決算）	103,978円

(5) その他の手当 (平成20年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	支給実績 (平成19年度決算)	支給職員1人当たり 平均支給年額 (平成19年度決算)
扶養手当	扶養親族のある職員に支給 配偶者 13,000 円、配偶者以外の親族 1 人につき 6,500 円 (職員に配偶者がいない場合はそのうち 1 人につき 11,000 円)、特定期間の子 1 人につき 5,000 円加算	50,933 千円	233,638 円
住居手当	持家 2,500 円 (世帯主) 新築、購入から 5 年を経過していないもの 借家・家賃 23,000 円以下：家賃 - 12,000 円 ・家賃 23,000 円以上：(家賃 - 23,000 円) / 2 + 11,000 円 = 支給額 (最高 27,000 円)	8,573 千円	186,373 円
通勤手当	自動車等を使用し通勤距離が 2 Km 以上のものに支給	21,508 千円	53,238 円
管理職手当	管理職の職に応じて支給	43,803 千円	486,705 円

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間等

職員の 1 週間の勤務時間は 40 時間で、1 日の勤務時間は午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までです。  
休憩時間 12 時 15 分～13 時 (公務の運営上の事情により特別の形態によって勤務する必要のある職員を除く。)

(2) 休暇制度の状況

職員の休暇は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇及び介護休暇があります。  
特別休暇とは、特定の事由に基づいて認められるもので、選挙権の行使、結婚、出産等に伴う休暇等です。  
・平成19年 年次有給休暇 平均取得日数 12.68 日  
・平成19年新たに育児休業を取得した職員 取得人数 6 人

5 職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 処分者等の状況 (平成19年4月1日～平成20年3月31日)

分限処分	処 分 内 容				懲戒処分	処 分 内 容			
	降任	免職	休職	降給		戒告	減給	停職	免職
処分者数 (人)	0	0	5	0	処分者数 (人)	0	0	0	0

6 職員の服務の状況

(1) 職員服務の基準

地方公務員法第30条に「全ての職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げてこれに専念しなければならない。」と規定されています。  
職員には、命令に従う・秘密を守るなどの義務や信用失墜行為・争議行為の禁止などが課されています。

(2) 職務専念義務免除の状況

職員は、法律又は条例に特別の定めがある場合のほかは、その勤務時間及び職務上の注意力のすべてをその職務執行のために用いなければなりません。(地方公務員法第35条)  
ただし、「阿波市職員の職務に専念する義務の特例に関する条例」により、研修を受ける場合や厚生に関する計画の実施に参加する場合などに、任命権者の承認を得て職務専念義務を免除されることがあります。

(3) 営利企業等従事制限の状況

職員は、任命権者の許可を受けなければ、営利を目的とする会社等の役員を兼ねたり、報酬を得ていかなる事業若しくは事務にも従事してはならないとされています。(地方公務員法第38条)

7 職員の研修の状況

(1) 高度化、多様化する住民ニーズに的確に対応するため、職員の資質・勤務能率の向上に努めています。

研修実施状況(平成19年度)

研修区分	受講者数 (人)	研修内容
徳島県自治研修センター	73	新人研修、係長研修、課長補佐級研修、課長級研修、法制執務、行政法、防災対策研修、土木関係職員研修、民法、教養講座、契約事務など
自主研修	1,184	人権研修、財政、男女共同参画、接遇研修、人事評価システム研修、防災研修など
市町村振興協会等委託研修	19	パソコン研修、法令実務研修、ICTセキュリティ研修
合計	1,276	

8 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 安全衛生管理体制の状況(平成19年度)

労働安全衛生法等に基づき、職員の安全や健康の確保並びに快適な職場環境の形成を促進するため阿波市職員安全衛生委員会を設置し、職員の健康管理等について協議するため、委員会を開催しました。

(2) 職員の健康診断の実施状況(平成19年度)

実施事業	対象職員
定期健康診断	人間ドック受診者以外の全職員
人間ドック	希望者

(3) 利益の保護の状況(平成19年度)

内 容	有無
職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求	無
職員に対する不利益な処分についての不服申し立て	無

(4) 共同互助会加入の状況 (平成19年度)

互 助 会 名	加入職員数	財 源	
		会員掛金 (円)	補助金 (円)
徳島県市町村職員互助会	441	5,388,304	5,388,304
徳島県教職員互助組合	35	1,201,104	0

## ハンセン病問題啓発ボランティアから学んだこと

阿波町居屋敷の十川勝幸（そがわかつゆき）さんは、平成15年に徳島県ハンセン病支援協会の会長に就任してから今まで、県内外450カ所で延べ55,000人に対して、講演活動を行ってきました。

十川さんの講演をきっかけに支援協会に登録をする人も多く、会員数は6,500人を超えています。十川さんにハンセン病問題の啓発活動について話を聞きました。

Q

どんな思いでハンセン病問題の講演や人権劇をしていますか？

A. 「ハンセン病回復者の方々は、幼少の頃より療養所に隔離され、故郷に帰りたいたいという思いをずっと持たれてきましたが、病気が完全に治り隔離政策が終わった今でも、故郷に帰れずにいます。なぜ故郷に帰れないのか、それを講演や人権劇を通じて、県民のみなさんといっしょに考えていきたいのです。回復者の方が、帰りたいたときに気軽に自然体で帰れるような地域づくりをしていきたい、そのような思いで啓発活動をしています。

そのために私がいくら回復者の方々とのつながりを太くしても、問題は解決しません。県民の理解の輪が広がっていかなくてはならないと思います。理解の輪が人の輪になり、人と人とのつながりの中で温かい地域づくりができると思っています。」



大島青松園「風の舞」

亡くなられた人を火葬にし納骨した残りの骨を納めているモニュメント。「せめて死後の魂は風に乗って島を離れ、自由に解放されますように」という願いが込められている。

Q

ハンセン病問題の啓発活動を熱心に続けてきたのはなぜですか？

A. 「回復者の方々は、想像もつかないほど厳しい生活を送ってきました。『偏見』『差別』というのはここまで人を苦しめてしまうのか。ということを感じています。そのような中であっても回復者のみなさんは、ひがまず過去を恨んだりせず、周りの人に対する感謝の気持ちを持って生活を送っています。なぜそのような生き方ができるのだろうか。それは、回復者の方々が後遺症である障害を持ちながら、自分や現実と向き合うことで一歩ずつ歩んで来られたからだと思います。このような生き方から私も学ぶことがたくさんあります。また、講演を聞いて下さったみなさんの感想からも学ぶことがあります。私は、ボランティア活動というよりも自分自身のためにこの活動を続けているのだと思っています。」



十川勝幸さん

「自分と向き合い現実を受け入れなければ、前には進んでいけない」という回復者の方々の生き方や、ハンセン病問題を多くの人に理解してもらいたいとの思いで熱心に活動を続けられ、自分自身の心の豊かさを求めている十川さんのような生き方は、私たちの誰もが学んでいきたい生き方だと思います。

（文・阿波市教育委員会）

# 平成19年度 取り組み状況をお知らせします

市では、平成18年3月に策定した「阿波市集中改革プラン」に基づき、持続可能な行政基盤を確立し、最少の経費で最大の効果を挙げることのできる行政運営を推進するため、平成17年度から平成21年度までの5ヶ年を計画期間とする行財政改革に取り組んでいきます。このたび、平成19年度の取り組み状況が市民の代表者等により構成される「阿波市行財政改革推進委員会」の協議を経てまとめられましたのでお知らせします。

## 平成19年度歳出に関する取り組み

### ○ 職員定数の適正化

・平成17年4月1日職員数	493人
・平成18年4月1日職員数	485人
・平成19年4月1日職員数	473人
・平成20年3月31日退職者数	17人
・平成20年4月1日採用者数	0人

平成20年4月1日 職員数:456人 目標値:473人  
【効果 △222百万円】

### ○ 給与等の削減

- ・三役等特別職の本給10%の削減
- ・管理職手当の削減(△14.2%~△20.0%)
- ・特殊勤務手当、住居手当の見直し
- ・時間外手当の縮減

【効果 △55百万円】

### ○ 民間活力の導入

指定管理者制度の導入を昨年に引き続き行い、本年は市立図書館に導入し、利便性の向上と経費の削減が図られた。

#### 【指定管理者制度導入状況】

- ・健康福祉施設…7ヶ所
- ・温泉観光施設…5ヶ所
- ・飲料水供給施設…4ヶ所
- ・集会所…36ヶ所
- ・図書館…4ヶ所
- 計 56施設

【効果 △90百万円】

### ○ 補助金の整理合理化

【効果 △22百万円】

### ○ 内部管理経費の見直し(需用費等の削減)

【効果 △162百万円】

### ○ 投資的経費の見直し

市単独事業の見直しと削減を行った。

【効果 △234百万円】

## 平成19年度の取り組み状況と効果

集中改革プランでは、事務事業の見直しをはじめ、定員管理及び給与の適正化や経費の節減合理化、財政の健全化など、プランに掲げる推進項目に基づき、取り組みを実施しました。計画の中間年度である平成19年度は、歳入に関する取り組みは3項目、効果額に換算すると約2,700万円となりました。また、歳出に関する取り組みは26項目、効果額に換算すると約7億8,500万円となり、効果額の合計は約8億1,200万円でした。

主な取り組み内容と効果は次のとおりです。今後とも市民の皆さんへのサービスの充実や将来にわたる行政基盤づくりに一層の推進を図ってまいります。

## 平成19年度歳入に関する取り組み

### ○ 自主財源の確保

#### 【課税の見直し】

法人税割の統一による効果 【効果 13百万円】

#### 【税等の徴収対策】

市税等収納率向上対策本部による徴収、徳島滞納整理機構の活用など、市税徴収の更なる向上を目指し努力をし、国民健康保険税、介護保険料については目標値を上回った。

	【19年度目標値】	【実績】
・市民税…	98.3%	97.9%
・固定資産税…	96.3%	95.9%
・国民健康保険税…	93.5%	93.9%
・介護保険料…	98.5%	98.6%
・住宅使用料…	78.5%	76.6%

【効果 12百万円】

#### 【未利用財産の売り払い等】

未利用財産の処分を行った。【効果 2百万円】



# 財政指標等

(単位：%、百万円)

区分	H17		H18		H19	
	目標率(額)	実績率(額)	目標率(額)	実績率(額)	目標率(額)	実績率(額)
経常収支比率	87.9	89.4	87.4	89.6	88.8	89.3
起債制限比率	10.1	10.5	10.3	10.6	10.2	9.7
財政調整基金残高	863	1,264	863	1,674	965	1,808
起債残高	17,140	17,249	18,352	17,224	18,462	19,809
(うち合併特例債)		152		369		3,630
(特例債を除く)		17,097		16,855		16,179

【問い合わせ先】 総務課 (阿波) TEL 0883-35-4111

## 第4回 AWA CITY MARATHON 阿波市民マラソン参加者募集

平成21年1月25日(日) 雨天決行



●申込締切

平成20年12月22日(月)

主催 阿波市・阿波市教育委員会

主管 阿波市陸上競技協会

支援 阿波警察署

阿波市体育指導委員会

●詳しくは、新聞折り込みや窓口でお配りするパンフレットをご覧ください。

【問い合わせ先】

社会教育課(吉野)

TEL088-696-3969

## 阿北特別養護老人ホーム組合職員募集

組合職員の採用を行いますので、次のとおり公募します。

1. 公募する職員の区分・員数

職種	資格	年齢	性別	員数	その他
介護職員	2級ヘルパー以上	35歳以下	男・女	3名	月5回夜勤有り

2. 選考方法 筆記試験・口頭試問

3. 選考日時場所及び発表

(1) 日時 平成21年2月15日(日)午前9時30分～

(2) 場所 阿北特別養護老人ホーム

(3) 発表 平成21年3月3日(火)

本人に通知します。(4月1日採用)

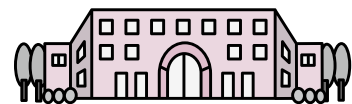
4. 応募の方法

平成21年1月10日(土)～平成21年1月31日(土)午後5時(当日消印有効)までに自筆履歴書を阿北特別養護老人ホーム組合へ提出してください。

【問い合わせ先】

阿波市市場町市場字岸の下190番地3

阿北特別養護老人ホーム組合 TEL0883-36-2731



## 日本拳法団体戦 初優勝!

ガンバレ!  
**あわキッズ!**



(写真左から) 板東亮佑君 春藤優成君 森川陽貴君  
村山 匠君 世戸峻登君 光永直哉君

11月2日(日)に大阪府吹田市立武道館「洗心館」で日本拳法少年大会団体戦が開催され、阿波市からは光永直哉君(土成小1年)・村山匠君(御所小3年)・森川陽貴君(土成小4年)が出場しました。

試合は小学1年生から6年生まで対抗戦を行い、1分30秒間3本勝負で勝敗を決めます。今年は念願の初優勝に輝きました。

土成道場は上板町・吉野川市鴨島町からも多くの練習生が通っており、団体戦の代表になるのは大変ですが、選手たちは「来年もレギュラーを勝ち取って2連覇したい。」と意気込んでいました。

## 第四回 徳島県こども美術展 県知事賞



大本 泉さん(久勝小学校1年生)



「こども県展」の第一席を一年生で受賞するという快挙を成し遂げた大本さん。約六千点の作品のトップに立ちました。表彰式では飯泉知事から賞状を受け取り、大きな喜びを味わいました。

母親の由紀子さんは自宅で書道教室を開いていますが、書道の練習中泉さんは一線を画してお母さんを「先生」と呼び、厳しい指導を受けています。

他の競書大会でも素晴らしい成績に輝いています。書道とピアノが好きな明るい女の子。今後の活躍が楽しみです。

## 第20回「MOA美術館阿波市児童作品展」

11月9日、第20回「MOA美術館阿波市児童作品展」表彰式が開催されました。

特別賞の7人を始め、金賞・銀賞・銅賞を受賞した生徒たちは、家族に見守られて晴れの受賞式に臨みました。

最高位である「MOA美術館奨励賞」を受賞した川端さんは、「ひまわりと人物の描き方に工夫をしました。もっとひまわりを描きたかった」と感想を話してくれました。川端さんの作品は、全国大会へ出品されます。



受賞式に参加した特別賞の皆さん (写真左から) 川端ひめかさん(土成小2年生)  
渡邊美鈴さん(土成小4年生)・宮川海虹さん(御所小6年生)・野田二千桂さん(柿原小3年生)  
森清楓さん(八幡小1年生)・丹後紀香さん(御所小4年生)・飯尾聖人君(一条小1年生)

# 生涯学習講座を追加開講します

## ◆申込方法

- 申込先 阿波市生涯学習推進協議会(事務局窓口:阿波市教育委員会社会教育課内)
- 申込方法 事務局窓口へ電話又はファックスで申し込みください  
TEL 088-696-3968/FAX 088-696-3277  
※**申込みには必ず、氏名、住所、年齢、連絡先(電話番号)が必要です**
- 申込期間 12月8日(月)～12月19日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
定員になりしだい締め切ります

## ◆追加講座

### 節約料理教室 まゆみ先生の 節約簡単レシピですよ 休日編

毎月、第三水曜日に開催しているこの講座の休日編を開催します。平日はどうしても仕事が…家事が…育児が…という方は、ぜひご参加ください。



月刊誌「すてきな奥さん」で節約カリスマ主婦と呼ばれる存在。カルチャーセンター講師を務めながら、食生活アドバイザーやファイナンシャルプランナーの資格も取得。2008年には節約レシピを中心にした「超食費1か月1万円生活」を出版。

日 程	平成21年2月1日(日) 10:00～12:00
場 所	阿波町内の公民館(予定)
講 師	節約カリスマ主婦 武田 真由美
対 象	阿波市内に住所を有する一般成人
定 員	20名
受講料	無料(ただし、材料費は自己負担)

### 洋菓子教室 バレンタイン編



土成町で洋菓子店 クレールを経営。阿波市が誇る洋菓子店オーナー兼シェフ。

今回のメニューは、バレンタインケーキ(チョコレート)です。来年のバレンタインに手づくりケーキはいかがですか？



日 程	平成21年1月21日(水) 14:00～16:00
場 所	土成保健センター
講 師	洋菓子店 クレール シェフ 岩野 光男
対 象	阿波市内に住所を有する人
定 員	20名
受講料	無料(ただし、材料費は自己負担)

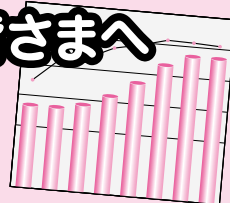
**必ずチェック最低賃金!**  
使用者も 労働者も

**徳島県最低賃金**  
時間額 **632円**

問い合わせ先

徳島労働局労働基準部賃金室  
TEL 088-652-9165または  
最寄りの労働基準監督署まで

**製造事業所の皆さまへ**  
統計調査に  
ご協力ください



平成20年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省/徳島県/阿波市

## 平成20年度阿波市成人式のご案内

祝成人式

- ◇日時：平成21年1月2日(金) 10:00～(受付9:00～)
- ◇会場：阿波農村環境改善センター(阿波市役所 北側)
- ☆式典前の9時40分から思い出の記念映像等の上映、式典中に恩師のビデオレターを上映します。また、式典終了後には抽選会を実施し、その後記念撮影を行います。



【問い合わせ先】社会教育課(吉野) TEL 088-696-3968

# 税務課からのお知らせです

こんなときは、届け出をお願いします

## ● 家屋を新築、または増築したとき

## ● 家屋を取り壊したとき

家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物に課税されます。適正な課税をするために、家屋を新築または増築した場合や、取り壊した場合には、税務課固定資産税担当までご連絡ください。

家屋を取り壊した場合、届け出をしないと固定資産税が引き続き課税されることがあります。

## 住宅耐震改修をすると固定資産税が減額されます

「要件について」 ● 昭和57年1月1日に存している住宅（昭和56年建築基準法改正）

● 耐震改修工事費が30万円以上のももの

「減額について」 減額は、改修家屋全体に係る120㎡分までについて、固定資産税の2分の1が減額されます

「期間について」 平成18～21年までの改修は、3年間

平成22～24年までの改修は、2年間

平成25～27年までの改修は、1年間 減額されます

「申告について」 耐震改修後3ヶ月以内に申告をしてください

（地方公共団地、建築士、指定住宅性能評価機関、指定確認検査機関等の証明が必要です）

## 住宅のバリアフリー改修をすると固定資産税が減額されます

「要件について」 ● 平成19年1月1日以前から所在する住宅（賃貸住宅を除く）において行なわれること

● 次のいずれかの方が居住する既存の住宅（賃貸住宅を除く）

・ 65才以上の者

・ 要介護認定又は、要支援認定を受けている者

・ 障害者

以上の要件で改修の費用が自己負担額30万円以上（補助金等は除く）である、次の工事を行なったもの

① 廊下の拡幅

③ 浴室の改良

⑤ 手すりの取り付け

⑦ 引き戸への取替え

② 階段の勾配の緩和

④ 便所の改良

⑥ 床の段差の解消

⑧ 床表面の滑り止め化

「減額について」 対象家屋1戸当たり100㎡までについて、固定資産税の3分の1が減額されます

期間は、工事完了日の翌年度分のみ

「申告について」 改修後3ヶ月以内に関係書類を添付し申告をしてください

書類関係

工事明細書、写真等及び建築士、登録性能評価機関等の証明するものが必要です

## 住宅の省エネ改修をすると固定資産税が減額されます。

「要件について」 ● 次の1～4の工事のうち、1を含む工事を行うもの

1. 窓の改修工事

2. 床の断熱改修工事

3. 天井の断熱改修工事

4. 壁の断熱改修工事（外気等と接するものの工事に限る）

※1～4までの改修工事により、それぞれの部位が現行の省エネ基準に新たに適合することになること

● 平成20年1月1日以前から所在する住宅（賃貸住宅を除く）において行なわれること

● 補助金などを除く自己負担額が30万円以上であること

「減額について」 対象家屋1戸当たり120㎡までについて、固定資産税の3分の1が減税されます

期間は、工事完了日の翌年度分のみ

「申告について」 改修後3ヶ月以内に必要書類を添付し申告をしてください

書類関係

指定確認検査機関及び登録住宅性能評価機関による証明書

（熱損失防止改修工事証明書）

省エネ改修工事に要した費用を証する書類

・ 領収書（改修工事の費用を支払ったことを確認できるもの）

・ 最終工事に係る明細書（改修工事の内容及び費用の確認できるもの）

改修工事後の写真

問い合わせ先

税務課固定資産税担当(阿波) TEL 0883-35-7808

# 市議会議員定数削減案を可決

9月定例会において議員発議で提案された「阿波市議会議員の定数を定める条例の一部を改正する条例について」が、賛成多数で可決されました。

この条例は、現在22人の議員定数を2人削減し、20人とするものです。

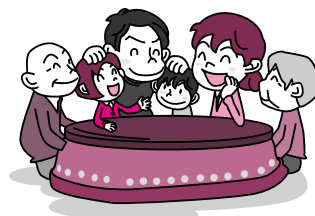
今回改正された条例は、平成22年3月に実施予定の市議会議員一般選挙から適用されます。

## 国民年金の手続きはお済みでしょうか？

就職や退職、結婚などで加入者の種別が変わったときは、14日以内に手続きをすることが必要です。届出をしなかったために、将来の年金額等に影響が出る場合がありますので、必要な手続きは早急に済ませましょう。

### ● 国民年金の加入者は3つの種別で分けられます。

- 第1号被保険者 自営業、学生など
- 第2号被保険者 会社員などの厚生年金保険・共済組合等の加入者
- 第3号被保険者 会社員などに扶養されている配偶者



### ● 種別が変わるときには届出が必要です。

現在の種別	種別が変わる事由	変更後の種別	必要な届出	届出先
第1号	就職して厚生年金か共済組合に加入した	第2号	資格喪失届	勤務先
	会社員と結婚して被扶養配偶者になった	第3号	種別変更届	勤務先
	夫が就職して、被扶養配偶者になった	第3号	種別変更届	勤務先
第2号	転職して自営業になった (被扶養配偶者も第1号被保険者になります)	第1号	資格取得届 (種別変更届)	市役所
	会社を退職して自営業者の妻になった	第1号	資格取得届	市役所
	会社を退職して会社員の被扶養配偶者になった	第3号	資格取得届	勤務先
第3号	夫が会社を退職した	第1号	種別変更届	市役所
	会社員の夫と離婚した	第1号	種別変更届	市役所
	収入が増え、被扶養配偶者でなくなった	第1号	種別変更届	市役所
	夫が亡くなった	第1号	種別変更届	市役所
	会社に就職して被扶養配偶者でなくなった	第2号	資格喪失届	勤務先
	夫が転職し、厚生年金から共済組合又は共済組合から厚生年金に変わった	第3号	種別確認届	勤務先
未加入	会社などに勤めていない人	第1号	資格取得届	市役所
	20歳未満で就職し、厚生年金か共済組合に加入した	第2号	届出不要	

\* 妻が会社員などで、夫がその被扶養配偶者のときは、「妻」と「夫」を読み替えてください。

【問い合わせ先】 市民課（阿波）国民年金担当 TEL 0883-35-7800

# 児童扶養手当を受けている方へ

手当の資格がないのに届出をしないまま、手当を受けていますと、受給資格がなくなった月の翌月から、受給していた手当の総額をあとで必ず返していただきます。

## ● 手当を受ける資格がなくなる主な理由は次のとおりです。

- ❶ 結婚したとき。(事実婚、同居人、生活を共にしている場合も含まれます。)
- ❷ 現在、扶養している児童の養育、監護をしなくなったとき。(児童が父に引き取られたときや受給者又は児童の死亡、行方不明など)
- ❸ 現在、扶養している児童が、児童福祉施設などに入所したとき。(母子生活支援施設、通所施設は除きます。)
- ❹ あなたが、公的年金(国民年金、厚生年金、恩給、共済年金、労働者災害補償保険法に基づく年金など)を受けることができるようになったとき。
- ❺ 遺棄されていた児童の父が帰って来たとき。(子どもの安否を気遣う電話、手紙など連絡があった場合も含まれます。)
- ❻ 拘禁されている父が出所した場合(仮出所も含まれます。)

## ● 児童扶養手当証書はどのようなものか。

- イ. 証書は、児童扶養手当(以下「手当」といいます。)を受ける資格があることを証する書類ですから必ず受領し、大切に保管してください。
- ロ. 証書を他人に譲り渡したり、質に入れたりすることはできません。

## ● 罰 則

偽りその他不正の手段により手当を受けた者は、3年以下の懲役又は罰金に処されます。(児童扶養手当法)

## ● 各種届

次のような場合はすぐ市役所に届を提出しなければなりません。届の用紙は、市役所にあります。

- ❶ 現況届  
受給者の方は、年に1回、毎年8月1日から8月31日までの間に、市役所に提出しなければなりません。これは、あなたの受給状況を確認するためのもので、この届を提出しなければ、手当は支給されません。また、この届を2年間提出しないと自動的に手当を受ける資格を失いますので、ご注意ください。
- ❷ 手当の対象となる児童が増えたとき …… 額改定(増額)請求書
- ❸ 手当の対象となる児童が減ったとき …… 額改定(減額)届
- ❹ 受給資格がなくなったとき …… 資格喪失届
- ❺ 受給者が死亡したとき …… 受給者死亡届
- ❻ 氏名が変わったとき …… 氏名変更届
- ❼ 住所が変わったとき …… 住所変更届
- ❽ 手当を受ける金融機関が変わったとき …… 支払金融機関変更届



● その他、詳細については手当証書の裏に書いてありますのでよく読んでください。また、手当について、わからないことがありましたら市役所子育て支援課にお問い合わせください。

問い合わせ先
子育て支援課(市場) TEL 0883-36-6813

# 子育て支援課からのお知らせ

## 住所変更や保険変更に伴う手続はお済みでしょうか？

転居による住所変更や転職などにより保険が変わったとき、児童手当や乳幼児等医療の変更手続ははしていただいていますか？届出をしていただけていない場合、以前の住所に郵便が届く等の不都合が起こることがありますので、必要な手続は早急に済ませてください。手続は子育て支援課または阿波市役所市民課、吉野支所地域課、土成支所地域課で行ってください。

変更内容	変更が必要な制度	必要な物
子及び親の住所が変わったとき	児童手当	印鑑
	乳幼児等医療	
子及び親の氏名が変わったとき	児童手当	印鑑、新しい保険証
	乳幼児等医療	
子の保険が変わったとき	乳幼児等医療	印鑑、新しい保険証
受給者が公務員になったとき	児童手当	



問い合わせ先 子育て支援課（市場）TEL 0883-36-6813

## 宝くじ助成事業により遊具を設置しました

財団法人自治総合センターが助成を行う、平成20年度一般コミュニティ助成事業により、阿波町の「梅ノ木原自治会」が管理する公園にブランコ、シーソー、鉄棒、滑り台の遊具を設置しました。

この事業は、宝くじの事業収入を財源として、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指し、コミュニティ活動に直接必要な施設等を整備するもので、コミュニティの健全な発展を図るとともに宝くじの普及と広報を目的としています。



宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

問い合わせ先 企画課（阿波）TEL 0883-35-4112

## 市場高齢者共同生活施設 入居者募集要領

- ◆施設の概要
- |     |                   |
|-----|-------------------|
| 名称  | 市場高齢者共同生活施設       |
| 所在地 | 阿波市市場町日開谷字野田原25番地 |
| 構造  | 鉄筋コンクリート造り<br>2階建 |
| 床面積 | 42㎡               |
| その他 | 水洗便所・浴室付          |
- ◆選考方法 入居申込者が、複数の場合は公開抽選とする。
- ◆抽選日 審査後郵送にて本人に通知する。

- ◆募集要領
- |         |  |
|---------|--|
| 【募集室数】  | 2室   |
| 【家賃】    | 月額 1万円（共益費を含む）   |
| 【敷金】    | 3万円（家賃の3箇月分）   |
| 【入居資格等】 | (1)概ね65歳以上の自立者で、独居世帯又は同居者が配偶者若しくは高齢者である者<br>(2)世帯の年間所得が130万円以下の者<br>(3)1室の入居者数は、2名までとする。 |
| 【申込期間】  | 平成20年12月8日(月)～平成20年12月19日(金)   |
| 【提出書類】  | 入居申込書（連帯保証人2名必要）、課税証明書、納税証明書、住民票謄本、その他必要書類   |
| 【書類提出先】 | 阿波市福祉事務所社会福祉課<br>阿波市役所市民課/吉野・土成支所各地域課  |

問い合わせ先 社会福祉課（市場）TEL 0883-36-6811

# 持っていますか？「住民基本台帳カード」

## ☆「住民基本台帳カード」ってなに？

住民基本台帳カード（住基カード）は、お住まいの市町村が交付する安全性に優れたICカードです。種類は「写真付き住基カード」と「写真なし住基カード」があり、希望するカードを選択できます。特に顔写真付き住基カードは、運転免許証などと同様に、**公的な身分証明書としてご利用できます。**有効期間は10年です。

この住民基本台帳カードは、電子申請の際に必要な「電子証明書」の保存カードとしても利用できます。



阿波市のトリです  
ウグイスさん

No.15

住民基本台帳カード……の巻



## ☆申請手続きはどこで、何が必要ですか？

### 【申請場所】

市民課・各支所地域課で、原則本人が申請してください。やむを得ない理由により窓口に来ることができない場合は代理人による申請ができます。

詳しくは、事前にお問い合わせください。

### 【必要な物】

- ① 印鑑（認印）
- ② 官公署発行の顔写真付き身分証明書（運転免許証・パスポート等）

上記がない場合は、健康保険証・後期高齢者医療被保険者証・介護保険証・年金手帳・年金証書など**2種類以上の確認書類**

- ③ 顔写真付きカードを希望する方は顔写真（縦4.5センチ横3.5センチの6ヵ月以内に撮影した脱帽、無背景のもの）

※申請窓口において撮影することもできますので、ご相談ください。

- ④ 手数料 500円

## ☆住民基本台帳カードはいつもらえるの？

受け取りは、市民課（阿波）へお越しください。

**即日交付は行っておりません。**

後日カード交付通知書兼照会書を送付いたしますので、必要事項を記入し、市民課（阿波）までご持参のうえ、お受け取りください。

### 【問い合わせ先】

市民課（阿波）	TEL 0883-35-7800
吉野支所地域課	TEL 088-696-3964
土成支所地域課	TEL 088-695-2311
市場支所地域課	TEL 0883-36-5111



# 阿波市環境衛生課よりお知らせ

## ◎平成21年ゴミ収集カレンダーの配布について

- 配布時期 平成20年12月20日ごろ
- 配布方法 徳島新聞折り込みチラシにより配布

※徳島新聞を購読されていない方には、個別に配布いたしますが、12月25日までにお手元に届かない場合は、環境衛生課(阿波)までご連絡ください。

## ◎家庭用のテレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫・冷凍庫の処理について

買った店か、買い替える店にご相談ください。販売店がわからない、引っ越しのため販売店が遠いなどの場合は、環境衛生課(阿波)にご相談ください。なお、いずれの場合もリサイクル料金と運搬料金が必要です。

### リサイクルセンター(吉野町は吉野支所)へ持ち込みの場合の手順

- ①郵便局でリサイクル券を購入
  - テレビ…2,835円 ●エアコン…3,150円
  - 洗濯機…2,520円 ●冷蔵庫・冷凍庫…4,830円
 ※リサイクル料金は、メーカーにより異なる場合があります。
- ②リサイクルセンターへ粗大ゴミの日を持ち込み(吉野町は吉野支所へ)。
- ③リサイクルセンター・吉野支所で運搬料金(2,500円)を支払う。

## \*\*\*\*\* お 願 い \*\*\*\*\*

- ◎地域・自治会のゴミステーションは、**地域・自治会で管理**することとなっています。利用者は、地域・自治会のゴミステーションの管理・美化に努めてください。
- ◎最近、ゴミステーションで、**カン、ビン、ペットボトル等**を入れるカゴがいっぱいになり、あふれ出ているのを見かけます。カン、ビン、ペットボトル等のゴミは、分別して指定日の決められた時間に出してください。
- ◎ペットボトルの出し方について  
キャップとラベルを取り外し、**容器内を水洗いし**、つぶして出してください。また、ペットボトルは軽く、飛び散りやすいので、中身の見える袋に入れて出してください。
- ◎ゴミステーションに出されているカン、ビン、ペットボトル等は、再利用のための大切な資源です。資源の有効利用のため、**阿波市職員・市の委託業者以外の人は収集しないでください。**
- ◎粗大ゴミは、市指定のシールを貼って出してください。
- ◎資源ゴミ回収に出される新聞紙・雑誌・段ボール・牛乳パックは白い紙ひもで十字に束ねて出してください。
- ◎外国人を雇用または研修生として受け入れをしている事業主の皆さまへ  
阿波市では、ゴミの指定袋・指定日・分別等を決めて収集をしています。事業主の皆さまは、雇用者や研修生に対して、徹底した指導をお願いします。

## 浄化槽設置補助金について

生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、生活雑排水(台所、風呂、洗濯などの排水)とし尿を併せて処理する浄化槽(10人槽以下)を設置される方に、予算の範囲内で補助金を交付します。

### ●対象となる地域

公共下水道の許可区域・農業用集落排水事業の指定地域を除く市内全域  
(事前に環境衛生課にてご確認ください)

### ●補助対象者

補助対象地域に住所を存する者又は予定している者で、専ら住居の用に供する建物又は延べ床面積の2分の1以上を住居の用に供する建物に浄化槽を設置しようとする者

### ●補助金額

#### <新設補助>

種 別	金 額
5人槽	258,000円
6~7人槽	318,000円
8~10人槽	423,000円

#### <転換補助>

(単独浄化槽又はくみ取り便所の撤去を伴う浄化槽の設置)

種 別	金 額
5人槽	332,000円
6~7人槽	414,000円
8~10人槽	548,000円

20年度補助金  
申請締め切り日

平成21年1月9日(金)

※ただし予算の範囲内とする。

【問い合わせ先】 環境衛生課(阿波) 阿波市役所2階 TEL 0883-35-7803



# フォト ニユ〜ス



## 熱戦！— 王子神社子ども相撲大会 —



11月2日、阿波町王子神社秋祭りの日に、子ども相撲大会が行われました。

この子ども相撲大会は、16年前に若者有志が地元を盛り上げようと始めたもので、現在に引き継がれています。

男の子の参加が多い中、決勝に進むなど大活躍する女の子もあり、会場からは大きな声援が送られていました。

## 阿波市商工会発足へ

阿波町・市場町・土成町・吉野町の四商工会が、来年四月に合併します。

一昨年から合併協議会で検討会等を重ね、様々な問題について協議してきました。

合併後は、県下最大規模の商工会として、市の産業発展のため最善を尽くします。

市民の皆さま、新しい商工会をよろしくお祈りします。



## 木材の利用を推進するキャンペーンを実施



10月8日に林業・木材産業関係団体で構成されたWOODキャラバン隊が、森林・木材利用促進月間に伴い、要請活動の一環で市役所を訪れました。

出席した10名のWOODキャラバン隊員は小笠原市長に対し、徳島すぎで作られた額縁や卓上名札、パンフレットを贈呈すると共に、公共事業における木材利用の促進を要請しました。

## 阿波市文化祭開催



11月1日から3日まで、阿波市文化祭（阿波市文化協会主催）が開催されました。

オープニングの式典は、吉野中学校ブラスバンド部による演奏で華やかに彩られ、各展示場には市民の見事な作品が展示されていました。

芸能大会や農産物の販売、豪華な菊、やねこじきで市長賞を取った阿波中学校の作品展示など、文化祭は年を重ねるにつれ、ますます見応えのあるものになってきました。

## 阿波市社会福祉大会開催



10月26日に吉野スポーツセンターで、第4回阿波市社会福祉大会が行われました。

式典では、社会・地域福祉に貢献された33名、3団体に対し、表彰式が行われました。

次に、ダイヤモンド婚を迎えられたご夫妻86組と金婚を迎えられたご夫妻91組を代表し、板東初秋さん・ヨシ子さんご夫妻（吉野町）と大塚久雄さん・高子さんご夫妻（吉野町）に祝い状が贈られました。

両ご夫妻に夫婦円満の秘訣などをお伺いすると、板東さんは「思いやりかな。今日初めて妻にプレゼントを贈ったんだ。このお祝いも記念になったよ。」と話され、大塚さんは「何事も話し合い、相手を思いやること。次はダイヤモンド婚ですね。」とにこやかに話されていました。

## 第4回 阿波市老人体育大会



10月30日、450名の参加者を得て、阿波市老人体育大会が阿波中学校体育館で開催されました。

競技種目は、輪投げ、籠まり入れ、スプーンレース、ボール送りなどで、町単位で競争しました。応援にも力が入り、体育館は熱気に包まれていました。

また、昼食前には、120名の女性による踊り、「徳島音頭」と「弁天山音頭」が楽しく披露されました。

本年度の優勝は、市場町でした。

## 防犯灯で明るい地域へ



10月20日、四国電力から阿波市へ防犯灯20基が贈られました。四国電力では「よんでんグループふれあい旬間」行事の一環として、各自治体へ防犯灯を寄贈しています。

市役所で行われた贈呈式では、四国電力脇町営業所の高田所長から野崎副市長へ目録が手渡されました。

この防犯灯は明るいまちづくりに役立てるため、阿波市内各地に設置されます。

## 阿波商業・阿波西高校 創立50周年記念講演



阿波商業・阿波西高等学校創立50周年記念式典が、11月8日に開催され、日本陸連マラソン部長の河野匡さんの記念講演がありました。

河野さんは、「オリンピックには、誰かが連れて行ってくれる訳ではない。本人の強い気持ちが大切。華やかに光が当たる裏側には、大変な努力という影がある」と、熱く語りました。

講演会場と市場・阿波中学校を結んだ、阿波市と県のインターネット回線でのテレビ会議システムを使い、同時に講演を聴いていた中学生からも多くの質問が出ました。

## タイムトライアル IN 切幡



10月18日、晴天の土曜日にタイムトライアル IN 切幡が開催され、約150人が参加しました。

タイムトライアル IN 切幡は、切幡寺本堂まで、石段333段を含む800メートルの参道を駆け上がる競技です。切幡時の石段は、四国八十八箇所参りの最初の難所といわれる長い石段を、参加者は息をきらせながら走りました。

参加者には、温かいおうどんが振る舞われました。

## 土成三ヶ寺ウォーキング2008



10月26日、土成三ヶ寺ウォーキング2008が開催されました。

約百人の参加者は、小雨模様の秋の景色の中をそれぞれのペースで楽しみながら十楽寺、熊谷寺、法輪寺と巡りました。阿波高生ボランティアによるお接待や、ゴールの後のおうどんが参加者の冷えた体を暖めました。

# “閉じこもり”を予防しよう 2

予防が  
大切!

## 心身のさまざまな機能が低下する閉じこもり

家の中や庭先だけの極端に狭い活動範囲。そして我が家という気兼ねいらずの空間がますます活動意欲を低下させ、心とからだは確実に衰えていきます。

閉じこもり自体は病気ではありませんが、衰弱や転倒による骨折、関節疾患といった不活発な生活で生じる心身機能の低下(生活不活発病)を招き、放っておけば寝たきりや認知症につながる危険性があるのです。



狭い行動範囲と過度の安静が下地となり、4つの機能が低下

- 1 運動機能**  
運動不足で筋力が低下、関節こう縮(柔軟性低下)に。
- 2 消化機能**  
食欲不振、消化機能低下により、栄養状態が悪化し、免疫力が低下。
- 3 心肺機能**  
心肺機能低下や、立つときにめまいを起こす起立性低血圧などを招く。
- 4 行動意欲**  
興味や関心を失うと、精神的・知的刺激が欠乏する。



やがて心身は、  
歩けない/うつ/低栄養/口腔機能の低下など、  
日常生活さえ困難な状態に

そして、寝たきりや認知症に



閉じこもりは、必ずしも悪化していくばかりではありません。改善が十分に望めます! 外へ出る楽しみや喜びを見つけ、仲間を増やして、お出かけの達人になりましょう。

### 介護予防普及啓発事業「口腔機能向上事業」における講演会の開催について

演題

「若々しさは口元から  
～口の中の環境に目を向け、口元から若返ろう～」

受付時間

午後1時から

講演時間

午後1時30分から午後3時まで

対象住民	講師名	実施日時	実施場所	申込期間
吉野町	福島 襄先生	平成21年1月8日(木)	吉野保健センター	12月19日まで
土成町	阿部昭人先生	平成21年1月22日(木)	土成保健センター	1月9日まで
市場町	大塚憲廣先生	平成21年1月29日(木)	市場コミュニティセンター	1月15日まで

※対象者:主に65歳以上のかた

※申し込み方法:それぞれの申込期間に下記まで直接お申し込みください。

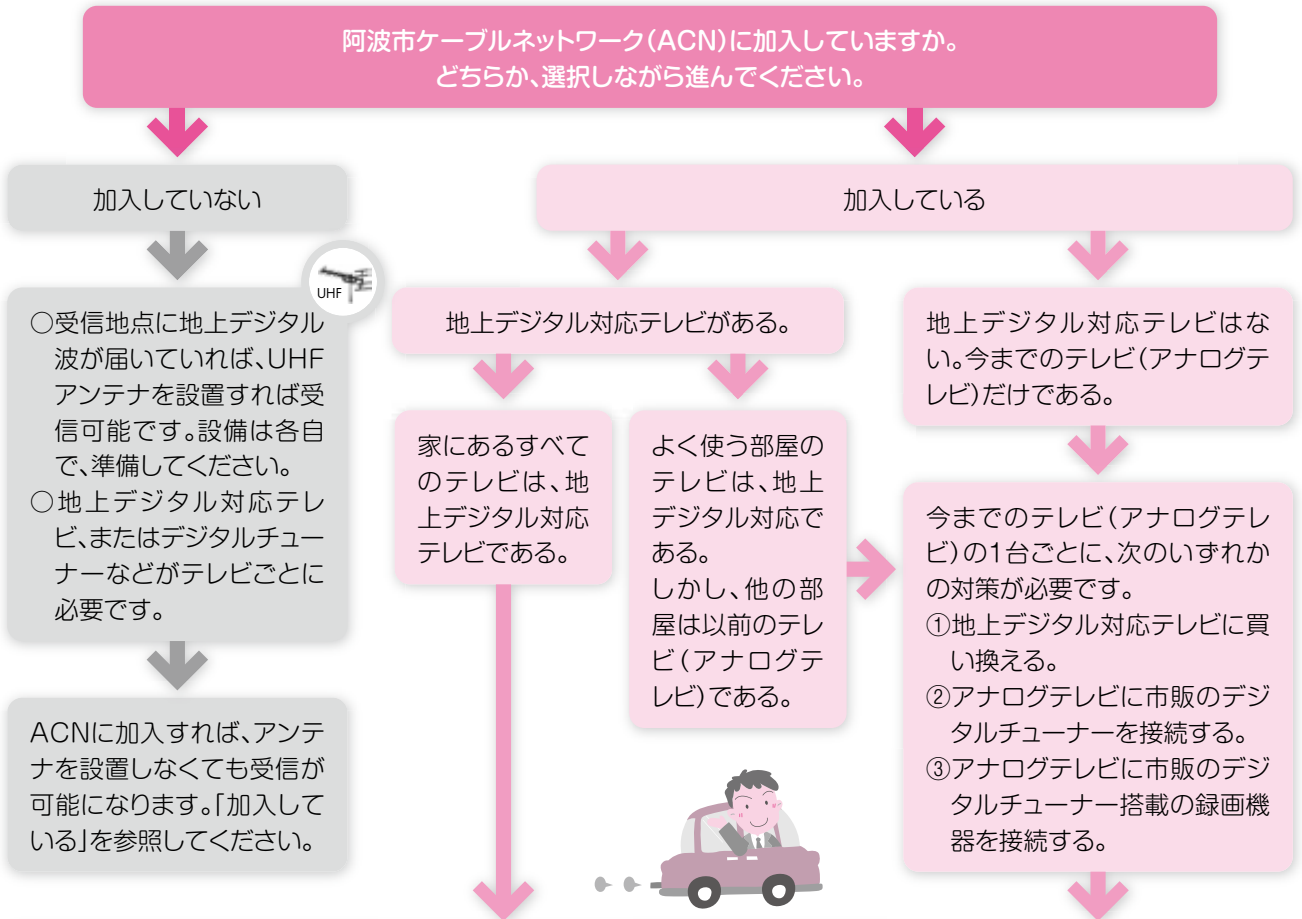
問い合わせ先 阿波市地域包括支援センター(市場) TEL0883-36-6543

シリーズ

2

## 「阿波市で地上デジタル放送を見るにはどうするの?」

阿波市内でお住まいの方がこれから地上デジタル放送を見ようとする場合、なにが必要なのか判断する際の参考としていただけるよう、市内で一番多い一般住宅の事例をもとに作成しています。各ご家庭の受信設備の状況に応じてご判断いただき、デジタル放送への対策にお役立てください。



テレビ(チューナーなど)の対策はおよそ以上のとおりですが、これだけでは、安定した放送を視聴できない場合があります。宅内のケーブル配線の状況、分波器(分配器)またはブースターなど設備の機能程度により、デジタル放送画像にノイズ障害が出たり、全く視聴できない場合があります。この場合は、お近くの電気店などにお問い合わせください。ACN加入の有無に関わらず、※1の期日後も今までのテレビ(アナログ対応テレビ)だけで、1台ごとに対策しない場合、テレビ放送はご覧いただけなくなります。

**ご注意**

この内容は、各テレビの機能、配線状況又はその他関連機器を設置した受信環境により受信状況が異なるため、すべての方が同様に視聴できることを保証するものではありません。また、現在の法令などに基づいて作成しておりますが、今後変更される場合があります。

現在、ACNの地上デジタル放送では、四国放送、NHK総合、NHK教育、毎日放送、朝日放送、関西テレビ及び自主放送をお楽しみいただけます。

次回シリーズ③は「デジタル放送についての一問一答集」を予定しています。



- ▶地上デジタル放送に関するお問い合わせ(全国) 総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター  
TEL0570-07-0101 (受付時間/平日9:00~21:00、土・日・祝日9:00~18:00)
- ▶地上デジタル放送に関するお問い合わせ(四国)  
四国総合通信局 放送課 TEL089-936-5080
- ▶阿波市内のケーブルテレビについては  
情報課(土成) 阿波市ケーブルネットワーク(ACN) TEL088-695-5350

暮らしのお知らせ

**障害のある人等からの相談に応じています！**  
(障害者相談支援事業)



こんなとき、阿波市では、障害のある人、その保護者もしくは介護者などからの相談に応じ、必要な情報提供や権利擁護のために必要な援助を行う障害者相談支援事業を実施しています。

障害福祉サービスの利用援助、福祉機器の利用助言、福祉施設や医療機関の紹介など、様々な悩みや不安を解決するための必要なサポートをしています。

障害者相談支援事業は、次の3事業所に委託しており、どの事業所にも専門の相談支援員がいて、必要であれば自宅まで出張して相談に乗ってくれます。相談内容や個人情報の守秘義務は厳守され、**利用料は無料です**。まずはお気軽に事業所へお電話してください。

- ★中央広域障害者生活支援センター 「はくちょう」  
阿波市市場町香美字渡10-1 TEL 0883-36-7070
- ★知的障害者更生施設 「野菊の里」  
吉野川市鴨島町敷地字井堰1463-1 TEL 0883-24-6168
- ★地域活動支援センター 「ことじ」  
板野郡上板町佐藤塚字東179-7 TEL 088-694-6606

【問い合わせ先】 障害福祉課(市場) TEL 0883-36-6812

**障害者フェスティバル開催**

～障害のある人もない人も一緒に!!～

12月14日(日)10時～14時  
市場総合福祉センター&市場ふれあいセンター

- ★くろぼーと仲間たちによる歌・踊り
- ★標語の表彰
- ★VIS市場の会員によるワンコイン(100円)ランチ (うどん、焼きそばなど)
- ★徳島ヴォルティスによるふれあいサッカー教室
- ★相談コーナー、展示コーナー開設

【問い合わせ先】

阿波市社会福祉協議会 本 所 TEL 0883-36-5511  
土成支所 TEL 088-695-4802  
徳島ヴォルティスが来るよ!!  
吉野支所 TEL 088-696-2386  
阿波支所 TEL 0883-35-6033

**日赤社費の募集にご協力ありがとうございました**

皆さまから寄せられた日本赤十字社費は、赤十字活動に役立てております。

※平成20年度 阿波市地区日赤社費募集結果(平成20年10月31日現在)

	人 数(人)	納 入 額(円)
特別社員数(2,000円以上)	206	805,500
社員数(500円以上2,000円未満)	7,397	4,444,300
合計	7,603	5,249,800

**身近な赤十字活動**

－社費は下記のような活動に役立っています－

- ・火災等被災者への見舞金等の支給(見舞金・毛布・日用品セット等)
- ・救命装置AED(自動体外式除細動器)設置補助事業(阿波市内に現在6台設置)
- ・災害用移動炊飯器の配備(1台) など

今後も赤十字活動にご理解とご協力をお願い申し上げます。

**地域の防災訓練時にご利用ください**

日本赤十字社徳島県支部からいただいた災害用移動炊飯器とハイゼックス(災害用炊飯袋)は、地域の防災訓練などに貸し出しをしています。

災害時の炊き出し救護活動や地区・分区の防災訓練を実施する時は、ぜひご使用ください。



【問い合わせ先】 社会福祉課(市場) TEL 0883-36-6811

**統合失調症家族教室のご案内**

「こころの病気」は現代社会において、誰もががかり得る身近な病気です。

日 程	内 容	講 師
平成21年 1月23日(金)	開会式 講義「統合失調症と治療について」	前徳島県精神保健福祉センター 所長 幸田 文一
平成21年 1月30日(金)	講義「家族の対応について」	吉野川保健所健康増進担当 主査兼係長 坂本 恵子
平成21年 2月6日(金)	講義「社会資源と福祉制度について」	阿波市社会福祉協議会 在宅福祉サービス課長 松永 裕幸

時間：午後1時30分～午後3時30分(受付：午後1時から)

場所：NPO法人アトリエひまわり

吉野川市鴨島町西麻植麻植市115番地5

対象：統合失調症の家族の方 定員：10名

参加費：無料(資料代、300円) 申込み期限：1月16日(金)

お電話でお申し込みください。

平日午前9時30分から午後3時30分(土・日曜は休みです)

申込み・問い合わせ先：NPO法人アトリエひまわり

担当：佐藤・大岩 TEL / FAX0883-22-0780

もし新型  
インフルエンザが  
発生したら...

# わたしたちが今から心がけること

新型インフルエンザ 個人でできる対策

## ● 新型インフルエンザは、ただの風邪ではありません。

新型インフルエンザとは、動物、特に鳥類にのみ感染していた鳥インフルエンザが、当初は偶発的にヒトに感染していたものが、遺伝子の変異によって、ヒトの体内で増えることができるようになり、さらに、ヒトからヒトへと効率よく感染するようになったものです。このウイルスが、ヒトに感染して起こる疾患が「新型インフルエンザ」です。

新型インフルエンザウイルスは、人間界にとっては未知のウイルスで、ヒトは免疫をもっていないため、容易にヒトからヒトへ感染して広がり、急速な世界的な大流行(パンデミック)を起こす危険性があります。

過去にはスペイン風邪(1918年)や香港風邪(1968年)などの新型インフルエンザが世界的な大流行を引き起こしました。また、これまでの感染症としては、2002年冬に発生したサース(SARS:重症急性呼吸器症候群)は記憶に新しいところです。

## ● 新型インフルエンザの発生が今、恐れられています！

- ① 毒性の強い「鳥インフルエンザ」ウイルスの感染者がアジアを中心に少しずつ増加しています。
- ② 新型インフルエンザは、通常のインフルエンザよりも重篤な症状を引き起こし、「死亡率も高くなる」と予測されます。
- ③ 交通機関の発達などにより、「短期間に世界中に感染が拡大」する恐れがあります。

## ● 個人でできる対策(1) - 発生前に準備すべきこと -

その1 うがい・手洗い・マスクの励行

その2 食料・水・日用品の確保・備蓄

パンデミックになると、生活必需品も不足して、手に入らなくなることも想定されます。感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則であることから、外出しなくても良いだけの最低限(2週間程度)の食糧・日用品等は準備しておきましょう。

その3 感染拡大に備えての相談

本人、家族が感染し、一定期間の自宅待機になった場合、子どもの学校が長期に休みになった場合、また勤務状況の変更が余儀なくされた場合、どのように家庭内で役割を分担し家庭を維持していくかなどについて各家庭で計画を立てておきましょう。

## ● 個人でできる対策(2) - 発生後にすべきこと -

その1 正確な情報の収集

その2 不要不急の外出の差し控え

感染拡大を極力回避するために、食料等の生活必需品の買出しや独居家庭への見回りなどのやむをえない外出以外の不要不急の外出は極力控えましょう。

その3 まずは保健所に連絡を

## ● 厚生労働省ホームページ「新型インフルエンザ対策関連情報」

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>)をご覧ください。  
「新型インフルエンザQ&A」、「個人、事業者・職場でできる対策」などをご覧ください。



暮らしのお知らせ

## ノロウイルス食中毒・感染症にご注意!!

秋口から春にかけては、ノロウイルスによる食中毒・感染症が発生しやすいシーズンです。最近、学校や福祉施設、病院など、集団生活を送る場所で感染が多発しています。ご注意ください。

● ノロウイルスは、感染した人がよく手を洗わず調理した物や、ノロウイルスに汚染された二枚貝等を食べた時に食中毒になります。また、ノロウイルスに汚染した人のおう吐物などの処理や消毒が不十分であった場合も感染することがあります。

● ノロウイルスは感染力が強く、消毒用アルコールなどにも抵抗性があります。とても小さく、手に着くと、簡単には取れません。また、感染していても無症状の人もあります。

● ノロウイルス感染を防止するために、二枚貝等の生食は避け、食品は中心温度85度で1分以上加熱しましょう。手洗いを徹底しましょう。特に、トイレの後、外出後、調理前などは念入りに。

● ノロウイルスによる食中毒かな?と思ったら、すぐお医者さんに診てもらいましょう。素人判断は危険です。他人にうつさないよう、細心の注意を払ってください。

問い合わせ先 吉野川保健所 生活衛生担当  
TEL.0883-24-1114

## からだによし!のがわ フェスティバル

~ヘルシーなっ!とくしま・空気おいしいなっ!とくしま~

参加者全員が一般審査員です!

(審査方法は簡単ですので誰でも参加できます)

12月6日[土]

午前9時30分~午後0時30分

会場:吉野川市アメニティーセンター(吉野川市山川町)

コンクール ヘルシーなっ!とくしま部門  
空気おいしいなっ!とくしま部門

シンポジウム 活動報告「みんなで取り組む健康づくり」  
● 職域、学校、医療、事業所等での取り組み

参加者  
大募集!

申込み先 吉野川保健所 健康対策係  
TEL.0883-24-1114

# 阿波市立図書館12月のカレンダー



■阿波図書館 TEL0883-35-5101  
■土成図書館 TEL088-695-5385

■市場図書館 TEL0883-36-6455  
■吉野笠井図書館 TEL088-696-4686

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日 (全館)	◎X'mas世界 一周スタン プラリー ～25日まで (吉野笠井)				◎こども映画会(阿波) 14:00～ ◎「サンタを探せ!」 ～25日まで(阿波) ◎クリスマスカード& ツリー作り(市場)13:30
7	8	9	10	11	12	13
◎おはなし会(市場) 13:30～ ◎おはなしひろば(土成) 10:30～	休館日 (全館)			◎歴史講座(市場) 13:30～ ◎市場町ブック スタート (市場コミュニ ティセンター)		◎ベルの会おはなし会&クリ スマス会(阿波)14:00～ ◎ちぎり絵教室(市場) 13:00～ ◎おはなし会 (おはなし隊・吉野笠井) 11:00～
14	15	16	17	18	19	20
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～ ◎こども映画会(市場) 14:00～ ◎手づくりX'masカード教室 (吉野笠井)10:00～	休館日 (全館)	◎土成町 ブック スタート (土成保健 センター)			◎古文書解読 講座(市場) 10:00～	◎こども映画会(阿波) 14:00～ ◎クリスマスブーツを 作ろう(土成) 13:30～
21	22	23	24	25	26	27
◎大人映画会(阿波) 15:00～ ◎クリスマスおはなし会 (市場)13:30～	休館日 (全館)	天皇誕生日 開館します		…年末は… <b>12月27日まで</b> 開館しています。 …年始は… <b>1月6日から</b> 開館します。		◎ベルの会おはなし会 (阿波)14:00～ ◎ちぎり絵教室(市場) 13:00～ ◎たけのこの会 おはなし会(吉野笠井) 11:00～
28	29	30	31	<b>図書館 開館時間</b> 10月～3月 午前9時～午後6時 4月～9月 午前9時～午後7時		
館内整理日につき休館 (全館)	年末休館 (全館)	年末休館 (全館)	年末休館 (全館)			

## 12月のこども映画会のお知らせ

### 阿波図書館

●6日(土) 14:00～15:15

『わんわん物語』～恋をした犬たちの心あたたまるクリスマス～

●20日(土) 14:00～15:40

クリスマス映画会『ポーラー・エクスプレス』  
～「サンタクロースは本当にいるの?」そんな思いを抱く主人公の  
少年に、そしてきみの心にも、クリスマスの奇跡が起こる!!～

●21日(日) 15:00～17:10

『隠し剣 鬼の爪』～幕末。愛に生きる侍がいた～  
原作:藤沢周平 監督:山田洋次

### 市場図書館

●14日(日) 14:00～15:00

二本立て『ミッキーのクリスマスキャロル』『ディズニーのホワイト・クリスマス』

大人  
映画会も  
開催します

※入場は無料です。当日直接、図書館までお越しください。

## 催し物の案内

展示

**平和写真展** 展示者:森本喜代貴氏

～戦争に関する写真を展示しています。  
あなたも戦争と平和について考えて  
みませんか～

日時 ■ 12月6日(土)～12月14日(日)

場所 ■ 阿波図書館ロビー

阿波図書館ではぬりえを持ってきてくれた  
みんなにすてきなプレゼントを用意  
しています☆

ぬりえは阿波図書館にあります。  
みんなで参加してね!(25日まで)





## イベント

- 「おはなしベルの会 おはなし会&クリスマス会」 **阿波図書館**  
日時：13日(土) 14:00～おはなし会  
14:30～クリスマスカード作り
- 「ピアノ自動演奏会」  
日時：14日(日) 10:00～10:30、13:00～13:30  
題目：『聖しこの夜』
- 「クリスマス☆ゲーム 阿波図書館の中のサンタを探せ!」  
阿波図書館の中にかくれているサンタさんのイラストを  
見つけて、キーワードを完成させよう!  
期間：6日(土)～25日(木)

- 「手づくりX'masカード教室」 **吉野笠井図書館**  
日時：14日(日) 10:00～11:00 ※事前申込必要
- 「X'mas世界一周スタンプラリー」  
スタンプを集めてプレゼントをもらおう!  
期間：2日(火)～25日(水)



- 「手作り教室④ クリスマスカード&ツリー作り」 **市場図書館**  
日時：6日(土) 13:30～15:30  
対象：幼児～小学生(先着15名)  
※事前申込必要 ※お家からのりとはさみを持ってきてください。
- 「クリスマスおはなし会」  
日時：21日(日) 13:30～14:30
- 「第2回 オリジナルカルタ大会 in 市場図書館」  
日時：2009年1月12日(月) 当日受付/13:00～13:30  
カルタ作り 13:30～15:00  
カルタ取り大会 15:00～16:00(自由参加)  
対象：幼児～小学生(カルタ作り/12月13日から募集開始・先着20名)

- 「クリスマスブーツを作ろう」 **土成図書館**  
日時：20日(土) 13:30～15:00  
対象：幼児～小学生(先着10名)  
※事前申し込み必要 ※お家からはさみを持ってきてください。

## 12月の特集

- 阿波図書館** 児童 クリスマス 一般 時代小説に会う!
- 市場図書館** 児童 クリスマスがやってきたー———— ~今年最大のお楽しみ~  
一般 提案します!あなたの優雅なお正月
- 土成図書館** 冬を楽しむ
- 吉野笠井図書館** 児童 クリスマス&ディズニー  
一般 クリスマス特集/年末年始特集/大河ドラマ(時代劇)



## 各図書館より新刊のおしらせ

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。

### 阿波図書館

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 「聖女の救済」           | 東野 圭吾/著    |
| 「白雨」              | 北原 亞以子/著   |
| 「たそがれ長屋」          | 池波 正太郎/著   |
| 「鬼哭啾啾」            | 鳥羽 亮/著     |
| 「宮崎駿の<世界>」        | 切通 理作/著    |
| 「中国・四国のトンボ図鑑」     | 杉村 光俊/著    |
| 「東京タワーがピンクに染まった日」 | アグネス・チャン/著 |
| 「ゆきダルムくん」         | 伊藤 正道/作・絵  |

### 市場図書館

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| 「素行調査官」                | 笹本 稜平/著     |
| 「参謀力」                  | 童門 冬二/著     |
| 「オケ老人!」                | 荒木 源/著      |
| 「小林多喜二と『蟹工船』」          | 河出書房新社/編    |
| 「P. S. アイラヴユー」         | セリシア・アハーン/著 |
| 「あきらめるのはまだ早い 1」        | 渡辺 淳一/著     |
| 「野菜と果物を『安心』して食べる知恵」    | 徳江 千代子/監修   |
| 「逆上がりができるコツかけこが速くなるコツ」 | 水口 高志/監修    |

### 土成図書館

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 「ガリレオの苦悩」              | 東野 圭吾/著  |
| 「寂聴と読む源氏物語」            | 瀬戸内 寂聴/著 |
| 「京女殺人法廷」               | 姉小路 祐/著  |
| 「十津川警部トリアージ生死を分けた石見銀山」 | 西村 京太郎/著 |
| 「ホームレス大学生」             | 田村 研一/著  |
| 「高野優の育児の学習」            | 高野 優/著   |
| 「いつも目標達成している人の勉強術」     | 福田 稔/著   |
| 「おりがみとあきばこでどうぶつえん」     | いまい みさ/著 |

### 吉野笠井図書館

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 「アイスクリン強し」  | 畠中 恵/著        |
| 「女王蘭」       | 新堂 冬樹/著       |
| 「カイくんのきもち」  | 大村 あつし/著      |
| 「蒼翼の獅子たち」   | 志茂田 景樹/著      |
| 「一回こっくり」    | 立川 談四楼/著      |
| 「秀吉はいつ知ったか」 | 山田 風太郎/著      |
| 「上地雄輔物語」    | 上地 雄輔/著       |
| 「ふたごのベルとバル」 | ヤニコフスキ・エーヴァ/作 |

保健事業のお問い合わせは  
健康推進課(市場) TEL 0883-36-6815

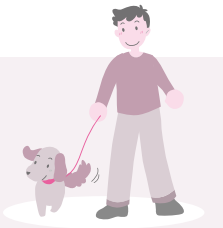
## 毎日の生活習慣を見直してみよう



- メタボリックシンドローム予防・がんの予防に、
- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握する。
  - 運動習慣をつける
  - 食習慣を改善することが必要です。

### できそうなことからチャレンジしてみましょう

#### 運動習慣について



- 一日10,000歩以上歩く
- 必ず一日15分以上歩く
- 布団干しなどの家事で体を動かす
- 毎日簡単な筋力トレーニングをする
- 車での移動は控え、徒歩や自転車で移動する
- 昼休みに簡単な運動をする
- 買い物の際はなるべく歩く
- 短い上り下りは階段を使う
- テレビのCMの間は簡単な体操をする
- 朝起きた時または寝る前には簡単な体操をする
- 週に3~5回、30分以上の速歩をする
- 週末はサイクリングか長距離を歩く
- 運動グループに入って定期的に運動をする
- 水泳を始める

#### 食習慣について



- 肉の代わりに魚を食べる日を週に必ずつくる
- 揚げ物・炒め物よりも蒸した・煮込んだゆでた料理を多くとる
- 食べ物が残っても無理して食べないで処分する
- 今までより食事で和食を選ぶ回数を増やす
- ご飯や、ラーメンの麺の量を今より減らす
- ソースやしょうゆは「かけず」に「つける」ようにする
- レモン、ゆず、酢などの酸味を利用して食塩を減らす
- 1日に飲むお酒の量を減らし、飲まない日を週1日以上つくる
- 間食は決めた時間以外には食べないようにし、量を減らす

## 休日および平日夜間 救急当番医

日	医療機関	
1日(月)	御所診療所	
2日(火)	阿波病院(内科のみ)	
3日(水)	〃	
4日(木)	〃	
5日(金)	金塚内科	
6日(土)	阿波病院(内科のみ)	
7日(日)	〃	
8日(月)	笠井病院	
9日(火)	阿波病院(内科のみ)	
10日(水)	〃	
11日(木)	〃	
12日(金)	小笠原医院	
13日(土)	阿波病院(内科のみ)	
14日(日)	中山医院	
15日(月)	賛広診療所	
16日(火)	阿波病院(内科のみ)	
17日(水)	〃	
18日(木)	〃	
19日(金)	大崎皮膚科医院	
20日(土)	阿波病院(内科のみ)	
21日(日)	〃	
22日(月)	大久保医院(吉野)	
23日(火)	阿波病院(内科のみ)	
24日(水)	〃	
25日(木)	〃	
26日(金)	大久保内科医院(市場)	
27日(土)	阿波病院(内科のみ)	
28日(日)	西川内科クリニック	
29日(月)	大野病院	
30日(火)	阿波病院(内科のみ)	
31日(水)	〃	
1月	1日(木)	〃
	2日(金)	大久保内科医院(市場)
	3日(土)	阿波病院(内科のみ)

平日 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(内科のみ)	0883-36-5151
金塚内科	088-695-5858
笠井病院	0883-35-2720
小笠原医院	0883-36-2030
中山医院	088-696-4662
賛広診療所	0883-35-2107
大崎皮膚科医院	0883-35-6468
大久保医院(吉野)	088-696-2037
大久保内科医院(市場)	0883-36-3020
西川内科クリニック	0883-35-8080
大野病院	088-695-2112

※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。



# 12月の健康だより

※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。

## ●母子・乳児健診／相談

日	受付時間	事業名	会場
2日(火)	12:30~13:00	2歳児健診	市場C
9日(火)	12:30~13:00	1歳6ヵ月児健診	土成H
10日(水)	13:00~13:15	股関節脱臼検診・離乳食	土成H
11日(木)	12:30~13:00	乳児健診	市場C
	14:30~15:00	乳幼児相談	
15日(月)	9:50~10:00	育児教室 ★みんなでクリスマス会	土成H
16日(火)	12:30~13:00	乳児健診	土成H
	14:30~15:00	乳幼児相談	
18日(木)	12:30~13:00	3歳児健診	阿波H

## ●予防接種

日	受付時間	事業名	会場
1日(月)	13:00~13:30	BCG接種	市場C

## 朝ごはん、 食べることから始めてみよう!



### カップスープ活用編③

主菜

ソーセージ



カップスープのお湯を沸かす  
ときに一緒にボイルすると簡単!

副菜

カップスープ



主食 パン



お湯を沸かすときに、冷凍野菜などを一緒に解凍して加えると、手軽な副菜メニューになります。できるだけ野菜がたくさん入ったカップスープを選ぶとバランスが良くなるよ♪

## 自分の健康は自分で守ろう

### ◎健康づくりの基本は 食生活と運動です

子どもの  
健康管理は  
大人の役目

年末、年始の時期を迎えると外食や宴会の機会も多くなります。そのため生活も不規則になり、気がついたときには肥満や運動不足が原因のメタボリックシンドロームの状態になっているかもしれません。

### 朝ごはん、食べていますか?

1日3食の食事は健康的な食生活の基本です。朝食から1日のリズムをつくり、すこやかな身心をつくりましょう。

#### 朝ごはんを食べないと…

- ▶午前中、頭がボーっとする
- ▶力が出ない
- ▶イライラする
- ▶成績が上がらない



#### 朝ごはんを食べると…

- ▶午前中の集中力が上がる
- ▶体内時計がととのう
- ▶便秘の予防になる
- ▶運動能力が向上する



### 健康的な食生活をしましょう

私たちの食生活は豊かになった一方で、脂肪や塩分の取りすぎが原因の肥満や生活習慣病が増えています。加工食品や外食は、意外と脂肪や塩分が多く含まれているので気をつけましょう。

- 塩分は控えめに(1日10g以下)
- 動物・植物・魚由来の脂肪を  
バランス良く
- 健康的な体重を保つ
- 腹八分目を意識しよう



徳島県ダンススポーツ連盟です、よるころ。

NEWS

十二月七日、穴吹町のスポーツセンター体育館で正午から午後四時まで、西部交流会が開催されます。午後二時頃から開催予定の競技選手の競演会では、競技会の醍醐味、スポーツとしてのダンスを披露します。見学、入場は無料です。お気軽にご参加ください。  
【問い合わせ先】徳島県ダンススポーツ連盟交流部  
TEL 0900-1175-5289 (中瀬)

徳島地方法務局 吉野川支局の統合(廃止)について

NEWS

徳島地方法務局吉野川支局は、一月十三日(火)に徳島地方法務局(本局)に統合の上、廃止することになりました。  
これに伴い、現在、同支局で取り扱っています吉野川市及び阿波市に所在する不動産及び商業法人等の登記事務、供託事務、人権擁護事務等、全ての業務は、平成二十一年一月九日(金)までは、吉野川支局で一月十三日(火)以降は、徳島地方法務局(本局)で取り扱うこととなります。  
長年、吉野川支局をご利用いただき、ありがとうございました。  
【統合後の法務局の所在・問い合わせ先】  
〒770-8512 徳島市徳島町城内六番地六  
徳島地方合同庁舎内 TEL 0888-6222-4171

次号1月号の広報阿波は、1月3日以降のお届けとなります。

編集室

◆師走を迎えました  
二十一日は冬至の日です。一年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。  
昔から、この日に柚子湯に入り、冬至粥(小豆粥)やかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。  
今年もあと残り一か月。来る新年に備え、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

市役所年末年始業務のお知らせ



◎一般業務

市役所・市場支所・土成支所・吉野支所は12月27日(土)から1月4日(日)まで閉庁します。

戸籍の届出(出生・死亡・婚姻など)の受領は閉庁期間中でも、市役所または各支所で行います。

午前8時30分～5時15分までの間にお越しください。

◎ゴミの収集日

	年末収集日	年始収集日
生ゴミ	12月29日(月)	1月5日(月)
ビン	12月23日(火)	1月6日(火)
カン	12月24日(水)	1月7日(水)

\*詳しくは、ゴミカレンダーをご確認ください。

http://www.ic-matsuno.co.jp

# パソコン掃除

12/8~12/26

させていただきます

その1

## ハードを綺麗に

パソコンの裏を掃除したいけど線がいっぱいで壊したら...

熱暴走の原因となって危険です。

- ・ホコリ除去
- ・廃熱FAN清掃
- ・配線整理
- ・パソコン内部清掃

をさせていただきます

その2

## ソフトを綺麗に

パソコンのシステムも掃除した方がいって聞んだけど...

そのとおりです。使えば使うほどゴミが溜まります。メタボリックです。

- ・不要ファイル除去
- ・システム最適化
- ・起動調整

をさせていただきます

料金

- パソコンハードをキレイに... ¥5,000
- パソコンソフトをキレイに... ¥10,000
- パソコン全部をキレイに... ¥14,000

(出張料込み) ●出張料のサービスです ●作業時間は1時間以内です。1時間を超えた場合は別途料金がかかります。

完全予約制です  
お支払いは現金にてお願いたします

ご予約はコチラまで  
tel 088-695-2098

**ICマツノ**  
阿波市土成町吉野川支所隣/二番地

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。詳しくは阿波市企画課(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。

「Yahoo! BB 光シティ」、「BBフォン光シティ」は、阿波市ケーブルネットワーク(ACN)を利用して、ソフトバンクグループが提供するサービスです。



光インターネット  
Yahoo! BB 光シティ

定額料金で  
高速!



IP電話  
BBフォン光シティ

通話料が  
おトク!

最終回『Yahoo! BB 光シティ、BBフォン光シティをもっとおトクに安心に!』

ソフトバンクグループから  
阿波市のみなさんへ、  
**おトクな情報の  
プレゼントです。**



※インターネット無料体験会の詳細は、下記「光シティ サポートセンター」にお問い合わせください。

※無料キャンペーンおよび初回無料サポートの詳細は、下記「光シティ サポートセンター」または取り扱い店舗までお問い合わせください。

**インターネット  
\* 無料体験会 \***

Yahoo! BB 光シティを実際に体験できるほか、  
各種説明・ご相談受付もあります!  
日時: 2008年12月13日(土) 14時~16時  
14日(日) 11時~15時  
場所: 阿波市立土成歴史館

お申し込み前  
におトク

**\* 無料キャンペーン \***

Yahoo! BB 光シティ  
初期費用 ..... 0円  
月額利用料金...最大2か月間 0円

BBフォン光シティ  
初期費用 ..... 0円

※BBフォン光シティの月額基本料金・通話料など、  
別途頂戴する料金もございます。

お申し込み時  
におトク

**\* 初回無料サポート \***

Yahoo! BB 光シティ  
宅内機器とPC(1台)の接続、PC(1台)  
のネットワーク、メール設定など

BBフォン光シティ  
宅内機器と電話機(1台)の接続

※所定の方法にて別途お申し込みください。

お申し込み後  
におトク

6か月間お付き合いいただき、ありがとうございました!

お問い合わせは

光シティ サポートセンター  
受付時間/10:00~18:00  
(施設点検日およびメンテナンス日は休業)

一般電話  
(通話料無料)

**0120-964-761**

携帯・PHS  
(通話料お客様負担)

**093-288-0191**

お申し込みは

取り扱い店舗一覧(地区別・五十音順) ※お電話の際はお掛け間違いのないようお願い申し上げます。

[市内]

阿波町	有限会社オートアンドバル	0883-35-6665
	コヤマ電気	0883-35-6229
	デオデオ 阿波店	0883-35-6635
	ベスト電器 阿波店	0883-26-5522
	有限会社ペンシル倶楽部	0883-35-7785
	柏手電気商会	088-696-2643
吉野町	株式会社弘進建設	088-637-7150
	東亜オンキョー	088-637-7141
	レンガ亭	088-696-5285

市場町

土成町

有限会社東通信建設	0883-36-4990
総合衣料おおくほ	0883-36-2057
ユサデンキ	0883-36-4190
有限会社アイシーランド・マツノ	088-695-2098
オブジェ	088-695-5055
株式会社西武ハウジング	088-695-3919
有限会社武田電機商会	088-695-4392
土成エアコンサービス	088-695-4598
株式会社ミタケ・イーシー	088-695-3132

[市外]

石井町	有限会社 ユー・テック	088-675-3331
高島町	キタムラ 鴨島店	0883-24-9611
高島町	ケーズデンキ 鴨島パワフル館	0883-26-2633
藍住町	ヤマダ電機 テックランド徳島藍住店	088-693-3030
藍住町	ケーズデンキ 徳島藍住本店	088-693-3688
美馬市	ヤマダ電機 テックランド徳島美馬店	0883-55-1010
美馬市	ケーズデンキ 脇町パワフル館	0883-55-0303
郡	マツヤデンキ CaDen 脇町店	0883-52-3264

※記載の内容は2008年12月1日現在のものです。※サービス内容および提供条件は、改善等のため予告なく変更する場合があります。※記載されている会社名、製品名およびサービス名は、各社の登録商標および商標です。

広報アンケート

広報アンケートを募集しています。

今月号で、役に立った記事・コーナーはどれですか？

(例 ○ページ ガンバレ!あわキッズ!)

応募方法 はがきにアンケートとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、また広報へのご意見、ご感想をぜひお書きいただき、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 広報アンケート係

締め切り 12月19日(金)必着

※応募は、1人につき1通に限ります。  
※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。多数の方のアンケートへのご参加、お待ちしております。

うちの子一番♪



阿波町 コミーくん



阿波町 カブちゃん



市場町 モモちゃん



阿波町 ライトくん



市場町 トドちゃん



市場町 ダルちゃん



市場町 モグちゃん



土成町 コウノスケ君

阿波市のうごき

■平成20年10月末日現在人口  
(住民基本台帳によるもの)  
男：20,031人 (-22)  
女：21,777人 (-23)  
計：41,808人 (-45)  
■世帯：14,356戸 (+13)  
■転入等：58人 ■転出等：81人  
■出生：16人 ■死亡：38人  
平均年齢47.3歳 (-) 内は前月比

保 介 険 料 護	市 県 民 税	今 月 の 納 税 ・ 保 険 料
	第 五 期	
	12月25日(木)	納 期 限

阿波市ケーブルネットワーク(ACN)に加入すれば、「アンテナ不要・デジタルテレビにつなぐだけでスカパー!e2が視聴できる!!」

1 チャンネル総数が約69チャンネル!  
※2008年7月1日現在  
映画・スポーツ・海外ドラマを放送するハイビジョンチャンネルが楽しめる。

スカパー!e2はココがすごい!!

2 ご契約は1チャンネルから可能です。

3 スカパー!e2を16日間無料で体験する!!  
ご加入の前に、全69チャンネルを16日間無料で楽しみいただけます。  
※一部番組ではご覧いただけません。

■加入時にいくらかかるの?  
加入料(初回のみかかる料金) 2,940円(税込)

■毎月いくらかかるの? あなたの視聴スタイルに合わせて、組み合わせは自由自在!  
基本料月額 410円(税込) + チャンネル、バック・セットの料金  
※スカパー!e2をご契約中は、チャンネルまたはバック・セットを1つ以上、ご契約いただく必要があります。

お電話で



スカパー!e2 カスタマーセンター (受付時間 10:00~20:00)

☎0570-000-535

PHS、IP電話のお客様は045-339-0006 ※お電話はお掛け間違いのないようお願いいたします。

〈ご注意事項〉①スカパー!e2をご視聴頂ける環境にある方が対象となります。スカパー!e2をご覧になるにはデジタルテレビ・レコーダーなど110度CSデジタルチューナー内蔵機器が必要となります。また、チューナー以外の機器(ブースター・分配器など)も110度CSデジタル対応のものが必要となります。②サービスのお申し込みは、お一人様(1枚のB-CASカードにつき)一度限りさせていただきます。③サービスのお申し込みにあたってはB-CASカードの裏面にある20桁のカード番号が必要となります。④状況によりサービスのお申し込みをお受けできない場合がございます。また、諸事情(放送番組提供の都合など)により当該サービスを中止または終了させていただく場合がございますので予めご了承ください。⑤スカパー!e2「16日間無料体験サービス」お申し込みのお客様には後日、スカパー!e2のサービスや契約(本登録)方法について弊社からご案内させていただきます。⑥お申し込み時期によっては、一部無料体験サービスにてご覧にならないチャンネルがございます。⑦無料体験サービスお申し込み後の視聴方法等に関しては、ホームページまたはCh.100(e2プロモ)でご確認ください。

●チャンネルの契約変更手続きをされる場合は、お電話いただく前に、有料放送役員規約(www.customer.skyperfectv.co.jp)をご確認ください。●個人情報の取扱いに関しては、弊社プライバシーポリシー(www.e2spv.jp/privacypolicy)に記載しております。