



広 報

阿波

2013

3

No.94

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



春がきたよ

～市場中学校北側の菜の花畑～

CONTENTS

特集「ACN」	1～2
スポーツで楽しく健康に・100歳ほか	3
庁舎	4
ガンバレ！あわキッズ！	5～6
うちのお医者さん	7～8
暮らしのお知らせ	9～20
フォトニュース	21～22
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・阿波deフェスタ」

私たちがお届けします 阿波市のホットな情報



歴史があります
阿波市のケーブルテレビ

こんにちは。阿波市ケーブルネット
ワーク(ACN)のアナウンサー、川村
絵合子です。今日はテレビを飛び出し
て、「広報阿波」でACNを紹介します。

ACNつてけっこう
スコインですよ!



徳島県はケーブルテレビ加入率全
国1位です。その中でも阿波市は、土
成町や市場町で30年近く前から導入さ
れていた、ケーブルテレビ先進地です。
ケーブルテレビ導入前の「視聴できる
チャンネル数が少ない(こえに画質が悪い)」
という問題が一挙に解決されました。地上デジタル11チャンネル
と、BS・CSなどが視聴できます。面倒なアンテナなどのメンテ
ナンスも不要で、平成24年12月現在、市内の92%のご家庭に配信
されています。

人気があります週刊「ニュース

ACNは富士通ネットワークソリューションズが阿波市から委託
を受け、市民の皆さまに番組をご提供しています。
番組は「ACN特番」、「お花ダイスキーシネマ☆クロス」、「阿波
踊り体操」、「週刊ニュース」、「アグリレポート」、「県政アンテナ
テレビ」など、豊富な内容で構成されています。
特に人気があるのは「週刊ニュース」。市内のイベントや学校行
事など、旬の話題を提供しています。

※ACNではNHKやWOWOW、スカパーなどの有料放送もご
覧いただけますが、各社との個別契約となります。

よくあるご質問にお答えします

Q. ACNってなに？

A. 阿波市全域をエリアとする阿波市ケーブルネットワークの略称です。

Q. ケーブルテレビってなに？

A. ACNで状態の良い電波を受信して各戸に配信するものです。独自にアンテナを立てなくても、デジタル放送や衛星放送など、多くのチャンネルを良好な映像・音声でお楽しみいただけます。

Q. 加入方法は？

A. 下記の窓口(土成支所南側)へお申し込みください。

Q. インターネットはできるの？

A. 高速インターネットやIP電話が使えます。Yahoo!BBをご利用いただけますので「光シテイサポーターセンター」へお問い合わせください。フリーダイヤル0120(964)



撮影風景

761です。カンタン・つながる・らくらくインターネット生活を始めよう！

Q. 取材を申し込みたい場合は？

A. ACN窓口に設置してある「取材依頼書」にご記入の上、お申し込みください。ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】

ACN窓口
TEL 088(695)5350

無料でお貸ししています
音声告知器

音声告知放送サービスとは、緊急時の一斉放送や、行政からのお知らせなどを各戸に放送するサービスです。



一般放送として選挙速報や、各種行事の中止情報、学校の休校、修学旅行の到着情報など、生活に身近なお知らせを放送しています。

撮影スタッフ紹介



市内のあちこち、取材でお邪魔しています
よろしくお願ひします

カメラマン歴25年。市場町ケーブルテレビ時代からの大ベテラン。命綱をつけて、ヘリコプターから体を乗り出して撮影したり、急流下りで激突してきたイカダを問一髪で交わしたりと、武勇伝多数。



いうち ひろみ
井内 博己
カメラマン



かわむら えりこ
川村絵合子
アナウンサー

四国放送テレビ・ラジオで8年間キャスター・リポーターをしていました。料理と旅行が好き。得意は英会話、茶道、ピアノ。大好きな阿波市の素晴らしさを番組を通してご紹介します！

市場町出身。187cmの長身のおかげで、撮影時に脚立が要りません。でも、保育所などでの撮影は腰をかがめての大奮闘。子どもたちに人気のカメラマン。



こんどう じゅんじ
近藤 淳司
カメラマン

阿波町出身。撮影や編集を担当しています。サッカーと映画と家族を愛する2児のパパ。イベント会場などで見かけたら、気軽に声をかけてくださいね！



ひら お ともゆき
平尾 智之
カメラマン

市場町出身。主に文字放送や番組の編集・ナレーション原稿を担当しています。カメラを担いで撮影にも。IT、PC関係に強く、グローバルな放送発信を目指して日々努力と研究にまい進中。



いうち たかあき
井内 隆章
文字放送担当

スポーツで楽しく健康に

松永さんは、子どもからお年寄り、障がいのある人も楽しめるニュースポーツの普及活動に力を入れています。



まつなが のぶたけ
松永 宣建さん
(市場町犬墓)

阿波市スポーツ推進委員の松永宣建さんが全国スポーツ推進委員連合より「平成24年度スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞しました。
松永さんは市場町体育指導委員・阿波市スポーツ推進委員として28年間、市場町・阿波市の社会体育振興に努めて来られました。
「スポーツで、阿波市の糖尿病解消をはじめ市民の健康増進・体力向上を目指したいと思っています」と話される松永

100歳 おめでとうごさいます



稲岡キヨコさん(市場町大野島) 大正2年2月15日生まれ

稲岡さんは家業の農業に従事されながら、4男4女の子どもたちを立派に育て上げ、現在は孫14人ひ孫9人、玄孫1人に恵まれています。
お元気で朗らか。目もよく見え、食事も自分でおいしくいただいているそうです。
好きなことはテレビでの相撲観戦と、犬や猫をかわいがること、孫と外食に出かけること。甘いものが大好きで、好物はプリンです。
2月15日は県内で6人の方が100歳の誕生日を迎えられ、祝い状などが贈られました。

人の花咲くやすらぎ空間・阿波市をめざして ～桜の植樹が始まりました～



阿波市やすらぎ空間整備計画策定委員会では、本年度の植樹事業として2月3日、阿波土柱の湯一周辺の斜面に、約160本の桜を植樹しました。

植樹は、計画策定委員やボランティア協会、文化協会、阿波中学校生、婦人会、老人会、農協などや、地元の方、市議会議員、市職員など市民ボランティア約100人により植えられました。

2月5日には「土柱そよ風ひろば」で林小学校5年生が31本の苗木を植えました。両日とも苗木には植樹した人たちが書いたメッセージが付けられ、大西つららさんと篠原真琴さん(共に林小5年)の二人は「元気に育つて花を咲かせてね」と、プレートを付けていました。

桜の苗木は宝くじ配布事業を活用し、(財)日本さくら会の会より提供を受けたもので、3月にも宮川内谷川や日開谷川沿いに植樹を予定しています。



「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、全ての受章(賞)者を把握できません。受章(賞)者がおられましたら、推薦者(団体)などは秘書人事課(阿波)までご連絡ください。

【連絡先】 秘書人事課(阿波) 広報担当 TEL 0883(35)7870

みずみずしい感性で 詠みました

2012年の1年間に徳島新聞「子ども俳句」コーナーに掲載された1446句の中から、久勝小学校2年生の平島彩未さんが特選に選ばれ、1月27日に四国大学交流プラザで行われた表彰式に参加しました。

作品は「なしの皮 むいたら次にはへじになる」です。おじいちゃんが梨の皮をむいている様子を見て詠みました。平島さんは「授賞式にはおじいちゃん、お母さんと行きました。こんな大きな受賞は初めてで、みんなが喜んでくれたのがうれしです。」と笑顔を見せました。



平島 彩未さん(久勝小学校2年生)

正しく美しい字で受賞

財団法人日本習字教育財団が開催した第4回公募日本習字硬筆展で、一条小学校2年生の先山果夏さんが大賞、6年生の青木大空君が全国連合小学校長会長賞を受賞しました。全国から61,007点もの応募があり、最高位の大賞は学年で1人だけ、全国連合小学校長会長賞は全体で6人だけという大きな受賞です。

先山さんは「3歳から硬筆を習っています。漢字を書くのが好きです。大きな賞をいただいた、とてもうれしいです。」

青木君は「字を書くときは、払いやハネ、行の間隔などに特に注意しています。家族も受賞を喜んでくれました。中学生になっても硬筆を続けたいと思います。」と、それぞれ受賞の感想を話してくれました。



青木 大空君
(一条小学校6年生)



先山 果夏さん
(一条小学校2年生)

第2回

「家族のきずな」エッセイ

『見直そう家庭の力、深めよう家族の絆』より ②

このコーナーでは、平成24年に開催された「第2回 家族のきずな」エッセイに入賞した阿波市の子どもたちの作文を紹介しています。



八幡小学校5年生
島田 純也君

「家族の一員」

八幡小学校5年生 島田 純也

ぼくは、いつも家族に支えられて生きています。うれしい時も悲しい時も家族がいつしよにいて、分かち合ってくれます。例えば、陸上競技の練習でいい結果が出た時には、
「これは良かったなあ。じゃあ今度はもっと上を目指しな。」などと、分かち合ってくれる上、次の目標も言ってくれます。

しかし、とてもやさしく人思いだった祖母は、もう顔を見たくても見れません。祖母は5年前、がんで大じくなりました。ニューズや新聞でも、たくさんの方が重い病気で亡くなっているけど、とてもやさしく、何事にも一生けん命だった祖母が、亡くなった時はとても悲しくて、号泣しました。
「ばあちゃんは、天国でも見守ってるよ。」と亡くなる前に言ったこの言葉を思い出すと、涙があふれ出てきます。

これからは、家族に支えてもらうだけではなく、家族やまた家族以外の人も支えてあげたいと思います。

ぼくはしょう来、家族に感じやし、親孝行したいと思います。亡くなった祖母にも天国から見守ってほしいです。

全国大会出場が決定



丸岡優里さん 服部希実さん 松永葉瑠奈さん 藤原 舞さん 伊藤祐里さん
西岡知世さん 松永有未さん 印藤愛莉さん 北原双葉さん

阿波中学校女子ソフトテニス部が「第27回 四国ジュニア選抜インドア大会（12月29〜30日開催）」で、昨年に続き優勝し、3月30日に三重県四日市市で行われる「全国ジュニア王座決定戦」への出場権を得ました。

キャプテンの印藤愛莉さんは「四国代表として、部員一同力を合わせ、優勝を目指します」と大会前の意気込みを語りました。

また、1月14日に鳴門アミノハリューホールで開催された「第23回徳島県インドア中学校選抜大会」で松永有未さんと印藤愛莉さんのペアが優勝し、この2人と西岡知世さん、北原双葉さんの4人は3月27〜28日に三重県伊勢市で開催される「都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会」へ徳島県代表として出場することが決定しました。

チームワークで優勝



上段左より
荒井 輝さん(土成小3年) 久本垂理紗さん(土成小4年)
久本愛美さん(土成小3年) 亀井海羽さん(土成小3年)

下段左より
大倉光梨さん(土成小5年) 大塚未桜さん(土成小5年)
矢部琴海さん(土成小5年) 松本志保梨さん(土成小5年)

1月20日に鳴島体育館で開催された「阿波・吉野川・名西支部育成大会予選」で、土成Vegaが優勝し、「徳島県冬季育成大会」への出場権を獲得しました。

キャプテンの大塚未桜さんは「全員で、最後まで粘り強く戦えた

ことが優勝に繋がったと思います。県大会でもベストを尽くせるよう頑張ります」と力強く語ってくれました。

選手たちは次の目標に向かって、より一層練習に励んでいます。

野球、頑張っています!



一条小学校6年生の月岡大成君が徳島県軟式野球連盟から学童優秀選手として表彰されました。

月岡君は吉野ファイターズのメ

月岡 大成君
一条小学校6年生

「春の学童大会でベスト8に残れたことが一番の思い出です。指導してくださったコーチや、チームメイトに感謝しています。中学校でも野球を頑張ります」と月岡君は話しています。

ンバーです。1本でも多くヒットを打ち、1つでも多くの三振を取ってチームに貢献したいと、毎日素振りなどの練習を欠かしません。

「春の学童大会でベスト8に残れたことが一番の思い出です。指導してくださったコーチや、チームメイトに感謝しています。中学校でも野球を頑張ります」と月岡君は話しています。

3月の ベビー&キッズ情報



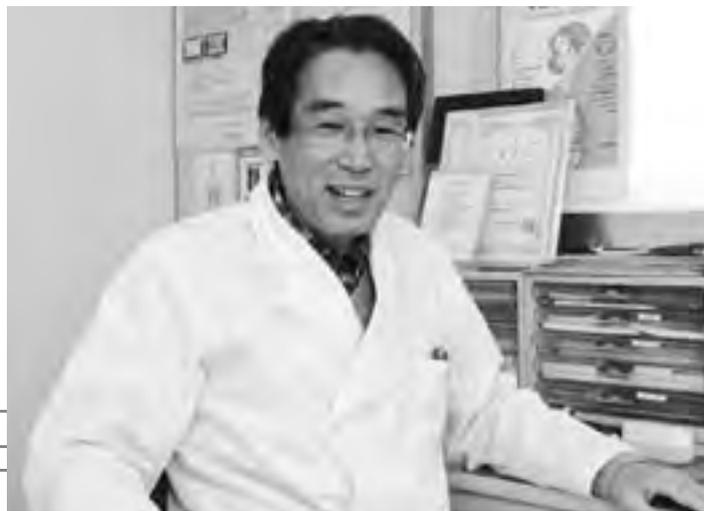
就学前の小さなお子さまと、一緒にお出かけしませんか? 気軽に参加できる子育て関係の事業などをご紹介します。(なお、事業は都合により変更されることもあります。詳しいことは、各連絡先へお問い合わせください)

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	
4日(月)	子育てサロンぱんだ「発達相談」	9:30~11:30 参加費 ひとり 30円	市場総合福祉センター	TEL0883(36)5511
6日(水)	たんぼぼサロン	10:00~15:00 参加費 ひとり 30円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386
	子育てひろばちよこ	9:30~11:30 参加費 家族100円	阿波健康福祉センター パーベナの里	TEL0883(35)6033
13日(水)	たんぼぼサロン	10:00~15:00 参加費 ひとり 30円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386
16日(土)	なかよしキッズ	13:30~ 参加費親子で300円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386
18日(月)	子育てサロンぱんだ「大きくなったね」のお祝い会	9:30~11:30 参加費 ひとり 30円	市場総合福祉センター	TEL0883(36)5511
27日(水)	たんぼぼサロン	10:00~15:00 参加費 ひとり 30円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386

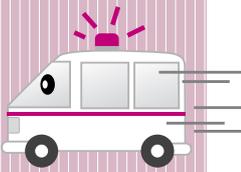


風邪を引いたときなどに、口唇やその周囲に痛みや違和感を伴った紅い発疹や水ぶくれができる方も多いでしょう。これは俗に「熱の華」「風邪の華」と呼ばれる単純ヘルペス(単純疱疹)というウイルス感染症です。成人の6割〜9割が感染しています。抗ウイルス薬の内服や塗り薬で水ぶくれはかさぶたになって、1週間ほどで治りますが、ウイルスは顔の神経の中に潜み続け、体の免疫力が低下したときなどに再発します。

一方、体の片側(右側あるいは左側)とくに背中から胸にかけて帯状に肋間神経に沿って痛みや違和感をきたし、1週間ほどで単純ヘルペスに似た紅い発疹や水ぶくれがたくさん現れ、やがて水ぶくれはただれてかさぶたとなり、2〜3週間で消えて治る帯状ヘルペス(帯状疱疹)を経験された方も多いと思います。肋間神経に沿ってだけでなく、体のどの部位にも現れますが、この神経痛は眠れないほど強い方もあり、冷やすと増強します。子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが原因で、このウイルスも神経の中に潜み続け、加齢・疲労・ストレス・病気など免疫力が低下するとその神経に沿って症状を現します。発病は一生に1回が多いですが、2回の方もあり、膠原病や癌など免疫力の特に弱い方は再発を繰り返すことがあります。発病したときは、まだ水ぼうそうにかかっていない人との接触を避けましょう。発疹が消えた後には皮膚に褐色調の色素沈着や瘢痕が残ることもあります。問題は発疹が消えた後に治りにくい神経痛が何年も残ることがあります。さらに、顔面や耳・目にてきてきた場合には髄膜炎・脳炎を続発



することがあり、また顔面神経麻痺や耳鳴り・めまい、視力障害といった重い後遺症を残すこともあります。そのためにも痛みを伴った発疹・水ぶくれを来たしたときは、早期の治療を開始するとともに、心身の安静・栄養摂取も大切となります。



阿波市長選挙・阿波市議会議員補欠選挙のお知らせ

大事な投票、忘れずに!



告示日	4月 7日(日)
投票日	4月 14日(日)
開票日	4月 14日(日)

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

- 6日(水) 阿波健康福祉センター
- 11日(月) 市場総合福祉センター
- 18日(月) 土成保健センター
- 25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 0883(3)6(5)511



お元気ですか？阿波病院です。



今回のテーマは「頸動脈エコー検査ができます」です。

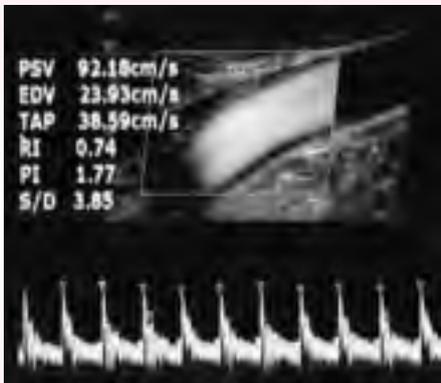
J A 徳島厚生連・徳島県農村健康管理センターは、阿波病院の西に接し、健診を業務としています。当センターでは、特定健診やがん検診などの一般的な健康診断に加え、平成24年4月から頸動脈エコー検査を実施しています。頸動脈エコー検査の有用性についてお話ししましょう。

頸動脈エコー検査は、頸動脈の血管の内側の薄い膜(内中膜複合体)や血流を超音波で観察する検査です。この検査を受けることで、動脈硬化の程度、プラーク(隆起性病変)や血管の狭窄や閉塞の有無が分かります。

頸動脈に高度な狭窄や閉塞があれば、脳外科的な対応が必要となってきます。狭窄があっても軽度な場合には、内科的な対応となる場合も多くあります。また、狭窄に至っていないくとも、プラークがあれば、それに対する何らかの対応(必ずしも薬物療法とは限らない)が必要となってきます。

さらに、頸動脈にプラーク

が存在した場合に、頸動脈以外の血管にプラークが存在する可能性を考えなければなりません。心臓の血管(冠動脈)のプラークの有無が特に重要です。このプラークが破綻すれば、心筋梗塞が発症することになります。頸動脈エコー検査が非常に有用な点は、この検査が、脳外科的な検査にとどまらず、動脈硬化を評価する検査であるという点です。したがって、肥満のある方、喫煙習慣のある方、血圧の高い方、脂質異常の方、糖尿病のある方やメタボリックシンドロームと診断された方などには是非受けていただきたい検査です。



また本年1月、生活習慣病検診車が最新鋭の胃胸部併用X線テレビ検診車に更新されました。これにより、健診内容の一層の充実や健康管理の効率が図られ、鮮明な画像による精度の高い健診の提供ができることになりました。地域住民及びJ A 組合員の生活習慣病健診に活躍し、健康の保持及び疾病の予防に貢献できるものと、大きな期待が寄せられます。



生活習慣病検診車が新しくなりました

「軽自動車税申告用」の住民票が変わります



阿波市は現在、軽自動車や125ccを超える二輪の新規検査や車検証の住所変更などに必要な場合に限り、住民票を無料交付しています。その際、住民票の右上に「軽自動車税申告用」と表示されていますが、使用目的をよりはっきりさせるため、本年4月1日から住民票の余白に「この写しは軽自動車税申告の添付書類として発行したものです」と朱書きで明記することになりました。

平成25年度は手数料無料の予定ですが、公平な手数料負担をお願いするため、今後は有料化する方向で検討中です(徳島市は平成25年度から有料化の予定)。ご理解とご協力をよろしく願います。

【問い合わせ先】

市民課(阿波)

TEL 08863(35)7800

阿波市 地域で子育て応援しよう♪



会員募集中

ファミリー・サポート・センター

ファミサポって
なあに？



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う**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。

不要なジュニアシートをお持ちの方、お譲りください。

● 活動時間と利用料金 ●

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 **700円**

◆上記以外の時間、祝祭日
1時間 **800円**



援助は原則として提供会員の
自宅で行います。



ママが安心!

- ★援助活動の万一の事故に備えて、ファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。(掛け金はセンターで負担します)
- ★サポートを受ける前には「事前打ち合わせ」で十分話し合っていたいただいた後、ペアを組んでいただきます。



親子でできる♪ 簡単ヘルシーランチ

日時：**3月15日(金)**
10:30～13:00(受付10:00)
◆12時から試食になります。

場所：阿波保健センター 調理室
講師：阿波市食生活改善推進協議会 阿波市部長
阿波市副会長 **松永 洋子** 氏

定員：20組(先着順)
申込：阿波市ファミリー・サポート・センター

♡ **無料託児あります(要予約)** ♡

参加者
募集中



★ランチメニュー★

- ・枝豆おむすび
- ・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ
- ・コーンスープ
- ・キラキラかんてん

お問い合わせ
お申し込みは

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



♡♡♡ 暮らしのお知らせ ♡♡♡

4月から吉野町地区の ペットボトルの出し方が変わります

**収集日は月2回です。
第1・第3火曜日にゴミステーションへ
出してください。**

吉野町地区のペットボトルは、毎月第3日曜日の資源ゴミの日に回収していますが、4月からは第1・第3火曜日にゴミステーションで回収します。

また、吉野町地区のビン類・破碎ゴミの収集日は、毎週火曜日から第2・第4・第5火曜日に変更となります。

ペットボトルの出し方



ペットマークが表示されているペットボトルのみを出してください。
(飲料用、しょうゆ、みりん、酒類などのペットボトル)

ペットボトルとして
出せるもの

●飲料・しょうゆ・酒類などのボトル



①キャップを取る



②ラベルを取る



③中身を取り除き、
中を軽く洗う



④足などでつぶす

ペットボトルとして
出せないもの

●食用品以外のボトル



洗剤、シャンプーなど

●油分のついたボトル



ソース、ドレッシング、
食用油など

●その他



プラスチック製容器包装識別
マークの表示がある容器

※洗剤やシャンプー、食用油・ソースのボトルなどは可燃ゴミに出してください。

注意事項

- ・キャップ、ラベルを取り外し、中を水洗いし、中身の見える袋に入れて出してください。
- ・4月からは指定日の朝8時までに、ゴミステーションへ出してください。

【問い合わせ先】 環境衛生課(阿波) TEL0883(35)7803

暮らしのこのお知らせ

阿波市
国保

国保の加入・脱退は 14日以内に届け出が必要です

職場の健康保険などを脱退し国保に加入する場合は届け出が必要
です。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。

加入の届け出が遅れると...

- 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。

脱退の届け出が遅れると...

- 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
とになります。
- 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
あとで返していただくこととなります。

- 印かんや保険証、証明書、通知書、委
任状など、必要なものが届け出によっ
て違います。国保医療課(阿波)まで
お問い合わせください。

- 届け出は、各支所地域課、市民課(阿波)**
または国保医療課(阿波)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。

その他	国保を脱退 (国保を脱退する人全員の保険証が必要)	国保に加入
<ul style="list-style-type: none"> 国保の保険証を紛失したとき 修学のため、他の市町村に転出する とき 世帯が分かれたとき、一緒にしたとき 世帯主や氏名が変わったとき 阿波市内で住所が変わったとき 退職者医療制度に該当したとき 外国籍の人が脱退するとき 	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護を受けるようになったとき 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 国保の被保険者が死亡したとき 他の市町村に転出するとき 外国籍の人が加入するとき 	<ul style="list-style-type: none"> 他の市町村から転入してきたとき 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 子どもが生まれたとき 生活保護を受けなくなったとき

届け出が必要なとき

【問い合わせ先】 国保医療課(阿波) TEL0883(35)7805

シルバー大学校で 学んでみませんか?

生きがいをもって豊かな高齢期を
創造いただくことを目的に、第33期
徳島県シルバー大学校の学生を募集
しています。

応募資格など

県内に在住する60歳以上
(昭和28年4月1日以前生まれ)の方
※当大学校の卒業生も応募できます。

募集定員

吉野川校55名・美馬校35名・上板校25名・
徳島校220名・鳴門校50名など

募集期間

平成25年3月6日(水)～4月15日(月)

学習期間

平成25年6月中旬～平成26年3月中旬

学習内容

一般教養及び専門講座
(歴史文化・園芸・食品加工・芸術・
健康・ICT・韓国語会話・中国語
会話・防災)
※専門講座は学校によって異なります。

入学金など

入学金は無料。授業料は年間5,000
円。別途学生会費などの負担があります。

【申し込み・問い合わせ先】

とくしま「あい」ランド推進協議会
TEL0888(6)55(5)0080

ご存じですか？ 国民年金の独自給付

国民年金には「老齢基礎年金」、「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」以外にも、第1号被保険者の独自給付があります。

死亡一時金		寡婦年金	付加年金	給付
<p>第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある被保険者が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けないまま亡くなった場合、死亡者と生計を同一にしていた遺族に支給されます。</p>		<p>第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除期間を含む）が25年以上ある夫が年金を受けずに亡くなった場合、10年以上婚姻関係が継続していて、夫によって生計を維持されていた妻に60歳から65歳になるまでの間支給されます。</p>	<p>第1号被保険者または任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）で、定額保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めた方に、老齢基礎年金受給時に付加年金が上乘せされて支給されます。</p>	<p>受給要件など</p>
<p>保険料納付済期間</p>	<p>金額（円）</p>	<p>【夫が受けられるはずだった老齢基礎年金額】 ×【3/4】</p>	<p>【200円】 ×【付加保険料納付月数】</p>	<p>年金額</p>
36月以上180月未満	120,000			
180月以上240月未満	145,000			
240月以上300月未満	170,000			
300月以上360月未満	220,000			
360月以上420月未満	270,000			
420月以上	320,000			
<p>●遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場合には支給されません。 ●請求できる遺族の範囲・順位は、死亡者の配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹です。 ●付加保険料を納めた期間が36月以上ある場合は、さらに8,500円が加算されます。</p>		<p>●死亡した夫が障害基礎年金の受給権者だったことがある場合や、老齢基礎年金を受けていたとき、また、妻自身が老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている場合、寡婦年金は支給されません。</p>	<p>●付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。納付期限を過ぎると納付ができなくなります（納付期限は翌月末日。休日・祝日の場合は翌営業日）。 ●国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。</p>	<p>注意事項</p>

※寡婦年金と死亡一時金の両方を受けられる場合、どちらか一方を選択することになります。

【問い合わせ先】 市民課（阿波） TEL0883(35)7800 または 徳島北年金事務所 TEL088(655)0200

短期臨時職員を募集

市道沿いを中心とした道路の補修、草刈りなどの作業に従事する臨時職員を募集します。

勤務内容

期 間 平成25年4月上旬～平成26年2月28日まで

勤務時間 月々金 午前8時30分～午後5時15分

募集人数 4名

賃 金 日額 7,000円(付加給付有り)

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)

応募資格 普通自動車免許(AT限定不可)を有し、市内在住の健康な方(年齢制限はありません)

応募書類 履歴書(市販の様式、写真必要)

応募期間 平成25年3月1日(金)～11日(月)まで
午前8時30分から午後5時15分

選考方法 書類選考及び面接

試験会場 阿波市役所本庁(阿波町)2階会議室

その他 社会保険、雇用保険に加入
通勤距離が2km以上の場合には交通費支給

*応募、問い合わせ先
建設課(阿波) TEL0883(35)4147

国保の保険証をお送りします

○「簡易書留」で3月下旬に送付します

国民健康保険に加入されている方に4月1日から使用していただく「平成25年度国民健康保険被保険者証(保険証)」を、世帯主あてにお送りします。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、各自で破棄していただくか、各支所地域課、市民課(阿波)または国保医療課(阿波)までご返却ください。

○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額は、国の方針により、1割から2割への引き上げの凍結が延長されることとなり、4月以降も1割に据え置かれることになりました(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ので、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提示してください。

【問い合わせ先】
国保医療課国保担当(阿波)
TEL0883(35)7805

募集種目		受付期間	試験期日
航空学生	生	8月1日～9月6日	9月21日
一般曹候補生	生	8月1日～9月6日	9月16日・17日
自衛官候補生	男子	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします
	女子	8月1日～9月6日	9月22日～26日
防衛大学校学生	推薦	9月5日～9月9日	9月28日・29日
	総合選抜	9月5日～9月9日	9月28日
	一般(前期)	9月5日～9月30日	11月9日・10日
	一般(後期)	H26年1月22日～31日	H26年3月1日
防衛医科大学校医学科学生		9月5日～9月30日	11月2日・3日
防衛医科大学校看護学科学生		9月5日～9月30日	10月19日
高等工科学校生徒	推薦	11月1日～12月6日	H26年1月11日～13日
	一般	11月1日～H26年1月10日	H26年1月18日

【問い合わせ先】 鴨島地域事務所 TEL0883(24)7008 担当広報官 森本 TEL090(7999)1426

平成25年度後期高齢者医療保険料仮徴収のお知らせ

後期高齢者医療保険料を特別徴収（年金大引き）で納入されている方は、平成24年度2月分と同額を、平成25年度4月・6月・8月分として仮徴収させていただきます（平成24年度後期高齢者医療保険料納入通知書をご覧ください）。

平成25年度年間保険料額は8月に決定し、その額から仮徴収額を差し引いた額を3分割し、10月・12月・2月に本徴収させていただきます。また、4月より新規に特別徴収で納入される方には「保険料仮徴収額決定通知書」を送付させていただきます。

安全で便利な口座振替

後期高齢者医療保険料を普通徴収（納付書）で納付されている方は、金融機関の指定口座からの自動振替がご利用いただけます。安全で納め忘れもなく、金融機関へ納付に向く手間が省けます。

【お申し込み方法】

預金通帳と通帳のお届印、保険料のお知らせ、口座振替の申込書をご持参のうえ、お取引のある金融機関の窓口で手続きをしてください（市内の金融機関窓口には後期高齢者医療保険料専用の申込書を準備しています）。

【問い合わせ先】

国保医療課（阿波）
TEL 08833(35)78005

高齢・障害・求職者雇用支援機構

～職業訓練生を募集します～

徳島職業能力開発促進センターは再就職をめざす求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。受講料は無料（テキスト代などは必要）です。入所を希望される方はご相談ください。

募集訓練科

- テクニカルオペレーション科
- 電気設備科
- 住宅リフォーム技術科

対象者

公共職業安定所に求職の申し込みをしている方など。

訓練期間

4月1日(月)～9月30日(月)

募集締め切り

3月4日(月)

※選考があります。詳しくは左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
徳島職業能力開発促進センター
TEL 088(654)5102



法務省専門職員 採用試験のご案内

人事院・法務省は、法務省専門職員（人間科学）の採用試験を次のとおり実施します。

●試験日 第1次試験 6月9日(日)

●受付期間 4月1日(月)～11日(木)

●試験の区分 矯正心理専門職・法務教官・法務教官(社会人)・保護観察官

【受験申し込み・問い合わせ先】

高松矯正管区職員課

〒760-0033

高松市丸の内1-1 高松法務合同庁舎内

TEL 087(822)4469

徳島少年鑑別所庶務課

〒770-0816

徳島市助任本町5-40

TEL 088(652)5606

入浴助成券の 交付時期が変わりました

阿波市では、市内在住の高齢者及び身体障がい者などの方々を対象として、毎年3月に入浴助成券を交付していましたが、平成25年度の入浴助成券は

4月以降に交付

させていただきますことになりました。

交付期間、場所などは、広報4月号及びケーブルテレビなどでお知らせします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

【問い合わせ先】社会福祉課(市場)

TEL 0883(36)6811

税務署からのお知らせ

平成24年分の個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、平成25年4月1日(月)が申告・納付の期限となっております。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、消費税及び地方消費税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送信することができます。なお、税務署などの申告相談会場は、特に所得税の確定申告期限(平成25年3月15日(金))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。申告書はできるだけご自分で作成しお早めに提出してください。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。

個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方(※)は、平成25年4月1日(月)までに平成24年分の「消費税及び地方消費税の確定申告書」を作成して川島税務署に提出するとともに、その消費税額及び地方消費税額を納付してください。

※平成24年分の「課税事業者」となるのは、次の方々です。
 ○平成22年分の課税売上高が1千万円を超える事業者
 ○平成22年分の課税売上高が1千万円以下の事業者で、平成23年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
 (注)事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

なお、「消費税及び地方消費税の確定申告書」には「簡易課税」と「一般用」の2種類があります。

- ①平成22年分の課税売上高が5千万円以下で、平成23年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(簡易課税用)」を提出してください。
- ②簡易課税制度を選択していない課税事業者の方または簡易課税制度を選択していても平成22年分の課税売上高が5千万円を超える課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(一般用)」を提出してください。

《申告に当たっての留意点》

- 課税事業者となる方は、平成24年分(課税期間)の課税売上高が1千万円以下であっても、平成24年分の消費税及び地方消費税の申告・納付が必要です。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上額の額及び課税仕入れなどの税額の明細などを記載した書類(付表)を添付する必要があります。
- ◆**一般用**……………「付表2」を添付してください。
- ◆**簡易課税用**……………「付表5」を添付してください。
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告」に関する明細書(個人事業者用)を添付する必要があります。

納付期限と振替納税の利用

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

- 納期限……………平成25年4月1日(月)
- 振替日……………平成25年4月24日(水)

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関(日本銀行蔵入代理店)または川島税務署の納税窓口で納付してください。

また、e-Taxを利用すれば自宅や事務所などからインターネットなどを利用して電子納税することができます。

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関または税務署に向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができ、大変便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

税に関する情報は国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)へ
 ・e-Taxに関する情報はe-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)へ
 ・e-Taxの操作に関するお問い合わせはe-Tax・作成コーナーヘルプデスク(TEL 0570(0)5901)へ
 ・e-Tax・作成コーナーヘルプデスクは月曜日から金曜日(祝日及び12月29日～1月3日を除く)の午前9時から午後5時までご利用いただけます(ご利用可能時間については、今後変更する場合がありますので、事前にe-Taxホームページでご確認ください)。

【問い合わせ先】川島税務署 TEL 0886(2)0201

※電話をおかけいただきますと、自動音声でご案内しますので、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25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ける方

※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) 国税税担当
TEL 08883(35)4120

**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25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
TEL 08883(35)4120
徳島県軽自動車協会
TEL 088(641)2010



**ひとり親家庭など
児童入学祝金支給の
お知らせ**

母子家庭・父子家庭の児童、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が、小学校および中学校へ入学時、お祝い金を支給します。

●受付窓口

子育て支援課(市場)、市民課(阿波)、土成・吉野各支所地域課

●受付期間

平成25年4月1日(月)まで
(期限厳守)

●必要なもの

印鑑・金融機関通帳・児童扶養手当証書または戸籍謄本

●祝金の額

小学校・中学校
10,000円

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。受付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)
TEL 08883(36)8813

阿波市地域包括支援センターです

転倒を予防しましょう

高齢になると転倒をおそれ、外出回数が減少してしまいます。高齢者の体は動かさずにいるとすぐに筋肉や骨は衰え、より転倒しやすくなったり、寝たきりになったりしてしまう可能性が高くなります。転倒を予防し、安全に生活しましょう。そして、これから暖かくなってくるので、外出を楽しみましょう。

転倒を予防するためには

1. **こまめに運動しましょう。**
主に、脚の筋力が低下していることで転倒が起こるため、普段から筋力をつける運動を行きましょう。特別なことをしなくても、テレビをみながら、歯をみがきながらでも、体を動かすことはできます。その中で、膝や足首の関節を柔らかくする運動を行うと、より効果的です。
2. **生活環境を整えましょう。**
電気コード、じゅうたんの端などは固定し、ひっかからないようにしましょう。踏んで足を滑らすことがないように、新聞や雑誌、衣類、小物などの収納場所を決め、使い終わったものは放置しないようにしましょう。
3. **外出時はしっかり準備をしましょう。**
足のサイズに合った靴を履き、動きやすい服装にしましょう。そして、時間に余裕を持って出かけましょう。雨天時や夜間の外出は控えてください。

転倒は、明け方や寝起きに多く、屋外よりも屋内（浴室、トイレ、居室）での転倒が多いんです！



家庭でもできる簡単トレーニング

足首ストレッチ



足を伸ばして床に座り、つま先を前後に動かす

片足あげ

椅子に腰掛けて、イスと水平の高さまで片足ずつ持ち上げ、5〜10秒静止する



足指のマッサージ

足指の間に手指を1本ずつ入れて、足首を回す



市営住宅への入居者を募集します

●募集団地

所在地	団地名	募集戸数	建築年	間取り	設備		家賃
					浴槽	水洗	
吉野町	第2地免団地	3戸	昭48	3DK	○	○	8,400～11,100円
吉野町	第2北須賀団地	1戸	昭52	3DK	○	○	10,700～22,400円
吉野町	昭和団地	2戸	昭50	3DK	○	○	10,200～18,200円
市場町	市場団地4F	1戸	昭53	3DK	○	○	13,900～31,900円
市場町	箆供養団地1F	1戸	昭52	3DK	○	○	12,800～29,100円

*浴槽「×」の住宅では、入居する方の負担で浴室に浴槽、給湯設備を設置することになります。

*家賃は、住宅の築年数、広さ、入居する方の収入などにより決定します。

●入居資格

- ①住宅に困窮している人
- ②市内に住所または勤務地を有する人
- ③夫婦、親子など家族であること(昭和31年4月1日以前に生まれた方の単身者は可)
- ④市税を滞納していない人
- ⑤収入基準が適合する人
- ⑥申込者及び同居しようとする人が暴力団員でないこと

●受付期間・場所

平成25年3月4日(月)～3月14日(木)*土日を除く
住宅課(阿波)、各支所地域課
*書類選考後、公開抽選を行います。

●申込必要書類

- ①入居申込書(申込書、入居案内は受付場所にあります)
- ②住民票(家族全員分)
- ③課税証明書など収入及び所得が把握できる書類
- ④完納証明書など

●問い合わせ先

住宅課(阿波)
TEL 0883(36)4117

市場高齢者 共同生活施設の 入居者募集

募集のお知らせ



※平面図

旧市場町日開谷小学校を改修した、高齢者の生活不安や孤独感の解消を図りながら介護予防サービスを提供して、自立を支援している高齢者向けの住宅です。

オール電化で、部屋は冷暖房完備。バリアフリー仕様で安心して生活できる居住環境です。花や野菜作りも楽しめます。他に、入居者の方と一緒に、料理教室・入浴サービス・介護予防教室・世代間交流会などの催しも行っています。

◆所在地は、阿波市市場町日開谷野田原25番地

◆募集室数は、3室で、家賃は、月1万円です。

◆申込期間は、3月4日(月)～15日(金)(土・日を除く)

◆申し込みできる方は、阿波市民でおおむね65歳以上の自立者で、独居世帯またはその同居者が配偶者若しくは高齢者であり、世帯の年間所得が130万円以下である方です。

詳しくは、社会福祉課(市場)

TEL 0883(36)6811 までお問い合わせください。

あわスポーツクラブ

平成25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】

●卓球

実施日 毎週金曜日
 初回 4月5日
 時間 昼の部 13:30 ~
 場所 吉野スポーツセンター2階



みんなでやろうよ!
 誰も時間を忘れて夢中になります!!

●太極拳

実施日 第2・4月曜日
 初回 4月8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。
 爽やかな充実感たっぷり!

●ヨガストレッチ

実施日 第2・4火曜日
 (マットかバスタオル持参)
 初回 4月9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でも自分流で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。



●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2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を楽しみましょう!



●バドミントン

実施日 毎週金曜日
 初回 4月5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!

【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~): 定員有り

市場テニスコート(市場体育館) 毎週木曜日 19:30~

★硬式テニス (55歳~): 定員有り

市場テニスコート 第1・3金曜日 19:30~

☆卓球 (夜の部)

吉野スポーツセンター 2階 毎週金曜日 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~

■年会費

※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場合に適用。

区分	分類	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

■スポーツ安全保険の掛金・補償内容(必ず加入)

※団体活動中とその往復が補償対象です。

加入区分	年間掛金 (1人あたり)	傷害保険金額			
		死亡	後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
中学生以下	800円	2,000万円	3,000万円	4,000万円	1,500円
高校生以上	1,850円				
65歳以上	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円

■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、消耗品費などが含まれます。

【申込方法】

- 入会申込用紙に記入の上、事務局にご提出ください。
- 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】

吉野スポーツセンター内「あわスポーツクラブ事務局」
 〒771-1402 阿波市吉野町西条字大西6-1
 TEL. 088(696)2485

あわスポーツクラブ 暮らしのお知らせ

阿波市観光協会です



阿波市観光協会
Awa City Tourist Association

【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
- ・ホームページ <http://www.awa-kankou.jp>
- ・観光協会のTwitter http://twitter.com/awa_kan
- ・観光協会のFacebook
<http://www.facebook.com/awakankou>



徳島県からは
「あすたむ」君と
「あわみちゃん」が
チャレンジ!



長崎県：ハウステンボス

**あわみちゃん
ギネスに挑戦!!**

1月27日に長崎ハウステンボスで開催された「キャラクター大集合! ギネスに挑戦」に阿波市観光協会マスコットキャラクターのあわみちゃんが参加しました!
「100体以上のキャラクターが、5分間以上同じ動きで踊り続ける」という記録に、全国から集まった134体のキャラクターが挑戦。見事、世界記録としてギネスブックに登録されました。

**恋成大作戦
阿波deバスコン!**

〜第2回阿波deフェスタ
同時開催〜

応募締め切りは
3月7日(木)



参加者
大募集

**あなたのステキな出会いを
バスツアーでプロデュースします**

★3月24日(日) 10時出発

阿波市役所本庁前集合

★対象

40歳くらいまでの独身男女

★参加費

男性25000円
女性20000円

★応募方法

①氏名②年齢③男・女④住所⑤連絡先
以上を電話・FAX・Eメールでご応募
ください。

※応募者多数の場合は抽選になります。詳しくは阿波市観光協会ホームページをご覧ください。
(主催) 恋成大作戦実行委員会
(株)スカイトラベル徳島

第2回阿波deフェスタ

徳島の魅力を阿波市からまげまげ発信!

・3月24日(日)

・時間 午前10時〜午後4時

・場所 阿波市役所

本庁前特設会場

「おうち」が盛りだくさん!

詳しくは「広報阿波」の折り込みチラシをご覧ください。



阿波シティマラソンを開催します

ご声援、お願いいたします!

〜第8回阿波シティマラソン開催〜

3月3日(日)

土成農業者トレーニングセンター
スタート・ゴール

恒例の阿波市シティマラソンが今年も開催されます。県内外から参加する約500人の選手たちに、ぜひ沿道からのご声援をお願いいたします。当日は土成農業者トレーニングセンターから市場町金清池までのマラソンコースの交通規制を行います。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

今年のゲストラランナーは大塚製薬女子陸上競技部の皆さんです。お楽しみに!



~~~~~暮らしてお知らせ~~~~~

# フォトニュース



## 大人が見本を示そう



阿波市生涯学習講演会が1月19日に開催され、テレビ番組でおなじみの菊地幸夫弁護士が「出会いの人生から学んだこと」と題し、農村環境改善センターで講演しました。菊地さんはバレーボールの監督である自身の体験から、「相手も自分も同じ価値の人間であるという考えさえあれば、体罰などはできません」と話しました。

## 見事に「災い」を射抜く



1月13日、市場町大俣の八幡神社で江戸時代から続く「御的射」が行われました。烏帽子とかみしも姿の子どもたち6人が、災いに身立って「鬼」と書かれた的を狙って矢を放つと、境内に集まった見物人から歓声が上がりました。

この古式豊かな行事は、無病息災や五穀豊稔を願って宝永2年（1705年）から約300年継承されています。

## 種から種へ～命のリレープロジェクト～



八幡幼稚園の園児31人が1月23日、善入寺島で大根抜きを体験しました。これは、「命」の大切さを教えている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。植物は「命そのもの。種から種へ（命）」は繋がっていることを子どもたちは学びます。大根は、市場町伊月の吉本利美さんがプレゼントしてくれました。

参加した佐藤愛華ちゃんはお母さんにおでんにしてもらって大切に食べます」とうれしそうでした。

## 遊びを通じて人権を考える



1月12日、市場総合福祉センターで「人権なかよしひろば」が開催され、市内の幼稚園児と保護者らが参加しました。これは子どもたちに遊びを通じて人権の大切さを学んでもらおうと阿波市人権擁護委員が毎年開催しているものです。中学生・高校生・大学生のボランティアスタッフが、子どもたちとクイズやゲームをしながら、相手を思いやる心を伝えます。来年は阿波町で開催される予定です。

## 夢のタイムカプセル



8年前、阿波市合併記念に久勝保育所の園庭に埋められた「タイムカプセル」が、子どもたちの小学校卒業を機に取り出されました。中には当時の園児71人が描いた絵や保護者の手紙が入っていました。森友峻君（当時4歳）のカプセルに入っていたお母さんの手紙には「峻ちゃんは大きくなっていくかな？ 男前になったかな？ お兄ちゃんと仲良くしてね」とあり、児童らは楽しそうに手紙を見せ合っていました。

## プロの手で校舎を修繕



1月20日、徳島県建設労働組合阿波市協議会会員(本利廣会長)20名が、市内14カ所の校舎で修繕ボランティアをしました。

会員はそれぞれ小学校や中学校に分かれ、壊れた扉やロッカーの修理、網戸の張り替えや防水工事などをしました。日頃、子どもたちが不便を感じていた箇所が、プロの手で次々ときれいに修繕されていきました。

## 「110番の日」防犯教室開催

子どもたちは助けの求め方や、110番通報の仕方などを真剣に学んでいました。



1月10日の「110番の日」にちなんで、1月9日に防犯教室が大俣幼稚園で行われました。

幼稚園や青少年育成センター職員が不審者から声をかけられたり、連れ去られそうになったりしたときの対処法を寸劇で紹介した後、上喜来地域の安全を守る会員らが被害に遭わないための注意点をまとめた「いかのおすし」を紹介。

## 戦争の話を聞きました



伊沢小学校6年生が1月28日、近所のお年寄りから戦争の話を聞きました。これは人権擁護委員が主催した「戦争聞き取り学習」で、阿波町丸山の伊澤ツヤ子さん(87歳)と大道北のおがわゆきこ小川幸子さん(87歳)が自身の体験を語りました。

お二人は家の二階から見た恐ろしい徳島空襲の様子や、兄の戦死、怖かった空襲警報のことなどを話し、「二十歳になっても戦争に行かなくてよいこの平和を、絶対に守らなければなりません」と結びました。

## パーキングで観光キャンペーン



と好評で、短時間で売り切れた商品もありました。このキャンペーンは3月9日にも開催されます。

徳島自動車道阿波パーキングエリアの利用者に、阿波市の物産を販売したり、名所を紹介したりするキャンペーンが1月12日と2月9日、阿波パーキングエリア(上り線)で行われました。

両日とも午前10時～午後3時まで開催され、訪れた約400人にパンフレットやトマトの飴が手渡されました。いももちなどの試食は「おいしい。懐かしい味」

## チームワークが大切



1月22日、阿波市スポーツ推進委員会(寺井勝彦会長)が大俣小学校で「キンボール」の出前授業を行い、4～6年生24人が参加しました。

キンボールは直系1、22以上の大きなボールを使用するニユースポーツ。幅広い世代で楽しめます。床にボールを落とさないよう、メンバーが協力し合うことが大切で、児童らは同会員の指導を受けながら、楽しそうにプレーしていました。

# 宝くじの助成金で整備されました



## 公園を整備

阿波町の梅ノ木原自治会の公園が「コミュニティ助成事業」で整備されました。公園内には木製のベンチを設置し、桜・あじさいの植栽も行われました。

地域コミュニティ意識の希薄化が進むなか、地区住民の交流・憩いの場を整備したことで、地域の活動が、ますます活発になることを期待しています。

地区住民の交流や伝統行事などを積極的にを行い、将来に夢あるゆるやかな「く」の取り組んでまいります。

今回、桜やあじさいも植栽しましたので、公園を訪れる皆さんの目を楽しませてください。憩いの場となりますので、ぜひ、散策に訪れてみてください。



梅ノ木原自治会  
武澤 義文 会長

この事業は、財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図るために助成を行っているものです。地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。



## 消防設備の充実

「コミュニティ助成事業」で、阿波市消防団へ軽可搬式ポンプ台車セット一式が配備されました。

この資機材は女性消防班が消防ポンプ操法や防災訓練などで活用し、地域防災力の向上に努めていきます。



## LEDで明るく安全に

阿波町西原商店街では、活力ある商店街づくり助成事業「よつて、街路灯をLEDに整備しました。」市の花であるコスモスが描かれたLEDの灯具23基が、明るく優しい光で地域を見守ります。



# 女性消防班が全国大会へ出場決定



阿波市消防団出初式が1月13日、阿波中学校体育館で行われ、31分団276人が出席しました。

野口喜生団長が「市民の命と財産を守るため、決意を新たに団結し、消防活動に取り組んでほしい」と訓辞しました。

阿波市消防団女性消防班は本年10月、「第21回全国女性消防操法大会(横浜市)」へ出場します。

団員は大会に向けて厳しい訓練を続け、研さんを積んでいます。

広報阿波では訓練の様子などを随時お知らせします。市民の皆さまの応援をよろしく願います。

# 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  | 30ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・阿波市内4中学校卒業式<br>・まゆみ先生「ヘルシーキング」<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                              | 30ACN週刊ニュース<br>★阿波市内で行われた行事を放送! |
| 8  | 00 阿波踊り体操(認知予防編)<br>30 文字放送                                                |                                                  |                                 |
| 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。<br>見逃した方はこの時間でチェック!                  |                                                  |                                 |
| 10 | 01ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・阿波市内4中学校卒業式<br>・まゆみ先生「ヘルシーキング」<br>・マンスリーニュース(2月) | 01お花大好き!<br>シネマ☆クロス                              | 01ACN週刊ニュース<br>★阿波市内で行われた行事を放送! |
| 11 | 00 文字放送                                                                    |                                                  |                                 |
| 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  | 30ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・阿波市内4中学校卒業式<br>・まゆみ先生「ヘルシーキング」<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                              | 00ACN週刊ニュース<br>★阿波市内で行われた行事を放送! |
| 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  | 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 |                                 |
| 5  | 00 文字放送～<br>30 サイエンスチャンネル                                                  |                                                  |                                 |
| 6  | 00 文字放送                                                                    |                                                  |                                 |
| 7  | 30ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・阿波市内4中学校卒業式<br>・まゆみ先生「ヘルシーキング」<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                              | 30ACN週刊ニュース<br>★阿波市内で行われた行事を放送! |
| 8  | 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!                      |                                                  |                                 |
| 9  | 00 阿波市民憲章、阿波踊り体操(寝たまま編)                                                    |                                                  |                                 |
| 10 | 30ACN特番<br>◆主な放送予定の番組<br>・阿波市内4中学校卒業式<br>・まゆみ先生「ヘルシーキング」<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                              | 30ACN週刊ニュース<br>★阿波市内で行われた行事を放送! |
| 11 | 00 文字放送                                                                    |                                                  |                                 |
| 12 | 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)にてお知らせいたします。  
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いますので、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

# 阿波市人権問題研修会を開催します

〈テーマ〉 **みんな違う顔、でも同じハート**  
しょうぶく ていしょうし  
〈講師〉 落語家 **笑福亭松枝** さん



平成25年**3月17日** (日)  
**14:00～15:30**  
(開場 13:30～)  
場所：**土成歴史館**  
(土成庁舎 南側)

**入場無料**

【問い合わせ先】  
社会教育課(吉野)  
TEL088(696)3968

阿波市では、市民を対象に人権尊重の理念を普及させ、人権意識の高揚を図るため、研修会を実施しています。多数の方のご参加をお待ちしています。

人権・教育・男女共同参画などのテーマを、楽しい落語を織り交ぜて話す落語家。1969年、故6代目笑福亭松鶴に入門。レパートリは古典落語100席新作落語10席。笑いとともに、日常の中での小さな発見や反省・感謝など落語を通して伝える講演は好評です。

主催 阿波市教育委員会・阿波市人権教育推進協議会

●「広報阿波」では、市民の皆さまの身近なニュースを募集しています。お気軽に担当者までご連絡ください。

●広報配布については、不備のないようにしていますが、万一広報が届かなかったときには、お手数ですが下記までご連絡ください(毎月1日配布を原則としていますが、都合により配布日が変わることがあります。5日を過ぎて未配布の場合ご連絡ください)。

●掲載記事量の都合で、お寄せいただいた原稿を全て掲載することができない場合があります。ご理解ください。

- 徳島新聞 一条御所販売店 TEL088(696)4815
- 徳島新聞 土成販売店 TEL088(695)3118
- 徳島新聞 市場販売店 TEL088(36)2151
- 徳島新聞 阿波販売店 TEL088(35)2828
- 徳島新聞 阿波西販売店 TEL088(35)6106
- 秘書人事課(阿波) TEL088(35)7870

**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3日(日) 対 ヴィッセル神戸  
3月17日(日) 対 ギラヴァンツ北九州  
3月20日(水・祝) 対 アビスパ福岡

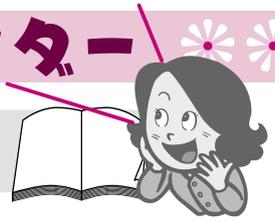
【問い合わせ先】徳島ヴォルティス TEL088-672-7339

# 阿波市立図書館3月のカレンダー



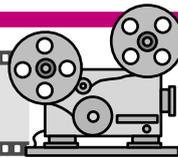
■阿波図書館 TEL 0883-35-5101  
■土成図書館 TEL 088-695-5385

■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                                                                        |
| ☆開館時間のお知らせ☆<br><b>10月から3月までの開館時間は、午前9時～午後6時になります。</b><br>(※4月～9月は午後7時までです) |         |                           |               |                  | ◎「ひなまつりぬりえ展」(市場)～28日まで | ◎おはなし会(市場) 10:30～<br>◎「たまごのからでおひなさまをつくろう!」(吉野笠井) 14:00～                  |
| 3                                                                          | 4       | 5                         | 6             | 7                | 8                      | 9                                                                        |
| ◎「ゆひあみで手づくりジュジュ」(阿波) 14:00～<br>                                            | 休館日(全館) | ◎土成町・吉野町ブックスタート(土成保健センター) |               |                  |                        | ◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00～<br>◎ちぎり絵教室(市場) 13:00～                              |
| 10                                                                         | 11      | 12                        | 13            | 14               | 15                     | 16                                                                       |
| ◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～<br>◎おはなしひろば(土成) 10:30～                         | 休館日(全館) |                           |               | ◎歴史講座(市場) 13:30～ | ◎古文書解読講座(市場) 10:00～    | ◎おはなし会(市場) 10:30～<br>◎「オリジナルどうぶつえんをつくろう!」(土成)～4月7日まで                     |
| 17                                                                         | 18      | 19                        | 20            | 21               | 22                     | 23                                                                       |
| ◎大人映画会(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(阿波) 14:00～<br>◎ちぎり絵教室(市場) 13:00～<br>◎たけのこの会おはなし会(吉野笠井) 11:00～ |
| 24                                                                         | 25      | 26                        | 27            | 28               | 29                     | 30                                                                       |
| ◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～<br>◎「小中学生によるピアノ演奏」(阿波) 15:00～                         | 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) 10:00～、14:00～<br>◎お花見おはなし会(市場) 10:30～                        |
| 31                                                                         |         |                           |               |                  |                        |                                                                          |
| <b>〔図書館開館時間〕 10月～3月 午前9時～午後6時<br/>4月～9月 午前9時～午後7時</b>                      |         |                           |               |                  |                        |                                                                          |

## 3月の映画会のお知らせ



※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■

・30日(土) 10:00～10:36、14:00～14:36

#### 『ジャッキーのパンやさん』

やさしい おにいちゃんぐま11ぴきと いたずらで きかんぼうなおんなのこ ジャッキーがくりひろげる なんでもないけれど あったかい 1日のおはなし。



#### ■大人映画会■

・17日(日) 15:00～16:34

#### 『フランソワーズ・サガンの 悲しみよこんにちは』

南フランス、リビエラの別荘でセシールは17歳の夏を魅力溢れるプレイボーイな父レイモンと愛人エルザの三人で迎える。セシールがフィリップと海辺で出逢い恋に落ちた直後、亡き母の親友アンヌが別荘を訪れる。やがてレイモンとアンヌは親密になり結婚を決意すると、アンヌは母親気取りでセシールの恋にまで干渉し始める・・・。

ジーン・セバーグ 主演  
1957年製作/アメリカ

# ● 3月の催し物の案内 ●

## 4館共通

■「阿波市立図書館利用者アンケート」 実施期間：1日(金)～31日(日)  
ご協力をよろしくお願いいたします。

### ■ピアノ自動演奏会

日時：10日(日) 10:00～、13:00～ 24日(日) 10:00～  
 題目『ジャズセレクション ワルツ・フォー・デビー など』  
 題目『ディズニーラブソング いつか王子様が など』

### ■水彩画作品展「夜の画家@まっくん絵画展2」

期間：1日(金)～31日(日) 場所：阿波図書館玄関ロビー ※入場無料

### ■「ゆびあみで手づくりシュシュ」

日時：3日(日) 14:00～15:30  
 場所：阿波図書館視聴覚室 対象：小学生 定員：10名 ※事前申込み必要 参加費：無料  
 ※当日は好きな色・種類の毛糸を1玉持ってきてください。毛糸が太いほど上手に作れます♪

### ■「小中学生によるピアノ演奏」

日時：24日(日) 15:00～15:15  
 演奏者：大俣小学校 大村 鈴音(5年生)・大谷 華南羽(6年生)・松永 萌(6年生)  
 ※拍手・撮影などはご遠慮願います。



## 市場図書館

■「ひなまつりめぐりえ展」 展示期間：1日(金)～28日(木)  
 3日(日)まで募集しためぐりえを期間中、市場図書館で展示します。  
 めぐりえをしてくれたお子さまには、春のめいろゲームをプレゼント★

■「お花見おはなし会」 日時：30日(土) 10:30～11:30  
 場所：市場図書館外 桜の木の下(東駐車場) ※雨天の場合は館内  
 読み聞かせやバルーンアートで楽しもう♪ ※参加無料



## 土成図書館

■春休み企画「オリジナルどうぶつえんをつくろう!」 期間：16日(土)～4月7日(日) 対象：小学生まで  
 期間中、土成図書館で本・ビデオ・DVD・CDを借りた数だけシールがもらえます。  
 シールを30個あつめてオリジナルどうぶつえんを完成させよう♪

## 吉野笠井図書館

■「たまごのからでおひなさまをつくろう!」 日時：2日(土) 14:00～15:00  
 場所：吉野笠井図書館2階会議室 対象：10歳以上(9歳以下のお子さまも保護者同伴であれば参加できます)  
 定員：10名 ※事前申込み必要 参加費：無料

## 3月の特集

|         |    |                           |    |                        |
|---------|----|---------------------------|----|------------------------|
| 阿波図書館   | 児童 | ・ ・ ・ おとなになったらなんになる?      | 一般 | ・ ・ ・ ユーキャン!新しいこと始めよう! |
| 市場図書館   | 児童 | ・ ・ ・ 世界中の本               | 一般 | ・ ・ ・ 新たに広げる 趣味の世界     |
| 土成図書館   | 児童 | ・ ・ ・ どんなお仕事しようかな?        | 一般 | ・ ・ ・ 折る、作る、遊ぶ。        |
| 吉野笠井図書館 | 児童 | ・ ・ ・ わすれないで～たのしいおもいでのおへん | 一般 | ・ ・ ・ 親・友だち・恋人のお話      |

## 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。

### 阿波市図書館4館共通

- ・小 説・「望郷」 湊 かなえ/著
- ・小 説・「おもかげ橋」 葉室 麟/著
- ・小 説・「冬芽の人」 大沢 在昌/著
- ・絵 本・「どどのろう」 穂高 順也/著

### 市場図書館

- ・伝 記・「山本美香という生き方」 山本 美香/著
- ・医 学・「感情から老化していく人 いつまでも感情が若い人」 和田 秀樹/著
- ・小 説・「いつまでもショパン」 中山 七里/著
- ・絵 本・「おさるが100ぴき」 せべ まさゆき/さく・え

### 吉野笠井図書館

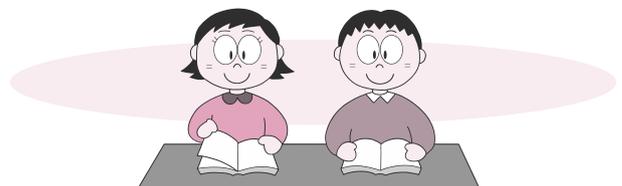
- ・趣 味・「日本百名山データBOOK」 榎出版社/出版
- ・実用書・「ママのためのこどもの食材便利帳」 西東社編集部/編
- ・小 説・「生存者ゼロ」 安生 正/著
- ・絵 本・「おしゃれっぼきつねのミサミック」 さいとう れいこ/ぶん・え

### 阿波図書館

- ・伝 記・「夢を実現する発想法」 川口 淳一郎/著
- ・社 会・「テレビはなぜおかしくなったのか」 金平 茂紀/著
- ・小 説・「あい」 高田 郁/著
- ・絵 本・「びんぼうがみじゃ」 荻田 澄子/作

### 土成図書館

- ・哲 学・「「死ぬのが怖い」とはどういうことか」 前野 隆司/著
- ・スポーツ・「わくわく大相撲ガイド」 日本相撲協会/監修
- ・小 説・「はっぱや神馬」 檜垣 亮/著
- ・絵 本・「わっ」 井上 洋介/えとぶん





# 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。

## 献 血

| 実施日時・曜日 | 採血時間        | 献血場所             |
|---------|-------------|------------------|
| 11日(月)  | 9:30~12:00  | 阿波市役所            |
|         | 13:30~16:30 | アワーズ             |
| 13日(水)  | 9:30~12:00  | 農産物直売所<br>JA夢市場  |
|         | 13:30~14:20 | マルナカ<br>市場店      |
|         | 15:00~16:40 | 阿波市<br>市場支所      |
| 18日(月)  | 9:30~10:20  | 吉野中央<br>ふれあいセンター |
|         | 11:00~12:30 | JAグリーン<br>いたの西店  |

## 母子・乳幼児健診/相談

| 日      | 受付時間        | 事業名      | 会場  |
|--------|-------------|----------|-----|
| 5日(火)  | 12:30~13:00 | 乳児健診     | 土成H |
|        | 14:30~15:00 | 乳幼児相談    |     |
| 7日(木)  | 12:30~13:00 | 1歳6カ月児健診 | 土成H |
| 12日(火) | 12:30~13:00 | 乳児健診     | 阿波H |
|        | 14:30~15:00 | 乳幼児相談    |     |
| 14日(木) | 12:30~13:00 | 2歳児健診    | 市場C |
| 19日(火) | 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  |
|--------|-------------|---------|-----|
| 21日(木) | 12:45~13:15 | B C G接種 | 土成H |

## 和食のススメ

### 和食中心の食事でバランスの良い食生活を送りましょう

子どもの将来の食事の嗜好しこうや食生活の基礎は、母親が毎日食べている食事によって、胎児期・乳幼児期からつくりまします。

特に離乳期からの食体験は、個人の食欲や嗜好性しこう、食べた後の消化吸収や代謝に反映され、食後の満腹感に影響を与えていると考えられています。

生活習慣病は、子どもの頃から体験した食事の積み重ねで引き起こされています。阿波市では、小児肥満が多く、成人ではメタボリックシンドローム該当者が全国に比べて多いのが特徴です。

近年特に、欧米型の食事は脂肪や甘味により満足感を感じる傾向があり、どうしても高エネルギー、高脂質になりがちです。

そこでなるべく主食、副菜、主菜のそろった日本型の食事を勧めます。ごはんのみそ汁、野菜や豆類、魚などが中心の日本型の食生活は低カロリーでバランスよく、しかもおいしいと世界中から見直されています。

和食の欠点は、塩分が多くなりがちなことですが、だし(うま味)をきかせることで、美味しく減塩できます。昆布・かつお節・煮干しなどからしっかりとだしをとり、薄味を心がけましょう。



# 休日および平日夜間 救急当番医

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

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         |
|-----------|--------------|
| 阿波病院      | 0883-36-5151 |
| 赤池内科      | 0883-36-6565 |
| 村上医院      | 0883-35-6410 |
| 森下医院      | 0883-35-5656 |
| 大久保医院(吉野) | 088-696-2037 |
| 林内科医院     | 0883-35-6226 |
| 中山医院      | 088-696-4662 |
| 重清医院      | 0883-35-6160 |
| さかまき整形外科  | 0883-35-7880 |
| 近藤医院      | 0883-36-2011 |
| 御所診療所     | 088-637-8033 |
| 乾内科外科     | 088-695-5006 |
| 金塚内科      | 088-695-5858 |
| 笠井病院      | 0883-35-2720 |
| 小笠原医院     | 0883-36-2030 |
| 大塚内科      | 0883-35-6070 |
| 大崎皮膚科     | 0883-35-6468 |
| 水谷クリニック   | 088-696-5507 |
| 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。

# 対象者の方は、 麻しん・風しん混合予防接種を 3月31日までに受けましょう

| 対象者         | 接種期間                     |
|-------------|--------------------------|
| Ⅱ期<br>幼稚園年長 | 平成18年4月2日～<br>平成19年4月1日生 |
| Ⅲ期<br>中学1年生 | 平成11年4月2日～<br>平成12年4月1日生 |
| Ⅳ期<br>高校3年生 | 平成6年4月2日～<br>平成7年4月1日生   |

## 対象者

麻しん(はしか)と風しん(三日はしか)は空気感染し、感染力が非常に強い病気です。感染するとほぼ100%発症します。手洗い、マスクのみでは予防できません。麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種をすることで免疫がつき、流行を防ぐことができます。また、一度は予防接種を受けて免疫をつけても、接種後年数の経過とともに徐々に免疫が低下するため、平成18年度から2回接種となっています。まだ接種を終わっていない対象者の方は、体調の良い日にすみやかに接種を受けましょう。

※接種期間を過ぎると全額自己負担になります(1万円前後)。

## 健康体操クラブ



健康づくりに取り組んでいる阿波市住民自主運動グループを紹介します

健康で明るい毎日を送るために、健康体操をはじめませんか？

毎月第1、第2月曜日  
午後1時30分～午後3時まで  
吉野保健センターで開催  
しています。

参加費は 1回500円  
です。

申し込みは、  
代表者 坂本美栄さん  
TEL088(696)3826  
まで、直接お申し込みください。

# 3月は自殺対策強化月間です



毎年、全国で3万人弱、徳島県でも多くの尊い命が自らの手で失われています。

大切な命を救うため、それぞれの立場で今、何ができるかを考えてみませんか？

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

## 一人で悩まないで、次の相談窓口へ相談しましょう

とくしま自殺予防センター(精神保健福祉センター)  
TEL088(602)8911

吉野川保健所  
TEL0883(24)1114

いのちの希望  
TEL088(623)0444(24時間受付(年末年始を除く))  
TEL088(696)4443(14時～18時/月～金)

# 中高年のためのパソコン教室



富士通オープンカレッジ

受講生募集

教室説明会と体験会 (無料)

3月 18日(月) 19日(火) 21日(木) 22日(金)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

③15:30~17:30 ④18:00~20:00

お申し込みはお電話で！ 088-637-8007

阿波市土成町吉田字御所屋敷ノ二 有限会社アイシーランド・マツノ内

富士通オープンカレッジ  
徳島阿波校

【問い合わせ先】  
阿波市商工会 TEL 0883(3)(5)28018

景品内容

|    |                      |       |     |
|----|----------------------|-------|-----|
| 特賞 | 旅行券                  | 10万円分 | 1本  |
| 1等 | ロボット掃除機ルンバ           |       | 3本  |
| 2等 | 任天堂ゲーム機Wii           |       | 6本  |
| 3等 | 阿波市特産品セット<br>(1万円相当) |       | 10本 |

プレミアム商品券表紙(裏面)が抽選券になっています。切り離さずに抽選会当日の午前10時~午後2時まで、会場内の商工会本部へご持参ください。  
なお、抽選券の本人控えと商工会控えの両方に住所・氏名(当日、会場に来られる方の氏名)を記入してください。  
※抽選時間の午後3時に会場にいない場合、当選は無効となりますのでご了承ください。

阿波市役所前特設ステージで開催

阿波deフェスタ抽選会が近づきました!

阿波市プレミアム商品券の  
阿波deフェスタ抽選会



旅行券などが当たります!  
3月24日(日)午後3時から

ピアノ・フルート・ヴァイオリン

## 音楽教室生徒募集

無料体験レッスン受付中!

4歳から大人まで個人指導  
大人のやさしいコース大好評!  
レッスン週1回(月4回/年間48回)

※月2回コースもあります。  
レッスン日はご相談に応じます。  
音楽関係進路相談もお気軽に!

- 入会金不要 ●月謝 7,000円
- 御所・市場・大保・阿波に教室があります。



ささき音楽教室  
ホームページ  
携帯はこちら→



申込先  
ささき音楽教室  
上板町高磯303-5  
☎ 0120-54-5914

請求手続きを  
お手伝いします **障害年金 遺族年金**

障害年金は、病気やケガで、日常生活や働く上で制約を受けている方が支給の対象となります。

遺族年金は、老齢年金をもらっている方などが亡くなったとき、妻(又は夫)などに支給されるものです。

ご相談は **0883-22-8885**

アットヒューマン社労士事務所 吉野川市鴨島町鴨島690-3

小さなリフォームから新築まで  
どうぞお気軽にご相談下さい。

NAKANO ARCHITECTURE CO.,LTD.

tel **0883 35 3718**

<http://nakano-arc.com>



有限会社 中野建築  
阿波市阿波町十善地158番地



# 歡送迎会 10名様以上送迎バス無料

昼食 客室貸切 温泉 **日帰り宴会プラン** 3,800円～

お得な **平日宿泊プラン** 1泊2食付 7,800円～

舞で魅せ 歌で心揺さぶる **椿 欣也 歌謡舞踊ショー**  
3月13日(水) 11:30～ (全席指定) 昼食弁当と温泉付 **5,000円** ※お席は残り少なくなっています。ご予約はお早めに。

JA阿波町葬祭加盟店 **天生西会館** **天生東会館** 法要膳/3,500円～  
お通夜料理から本膳、御六日膳、法要まで、全てをお手伝いさせていただきます 法要弁当/2,100円～

温泉・食事・宿泊のできる観光旅館 **土柱ランド新温泉** マイクロバス 無料送迎  
〒771-1705 阿波市阿波町桜ノ岡165 0120-70-3431 http://dochuland.com 土柱ランド新温泉 検索

## 三月編 ウグイスばあちゃんの知恵袋

ばあちゃん、3月3日は女の子のお祭り、5月5日は男の子のお祭り、と思うとったんやけど、近世中期以前は、どっちも農作業のお祭りやったんやって。

「桃の節句」は春先に農作業を始めるときの行事で、「端午の節句」は田植え前に稲作の吉凶を占う行事じゃったそうや。

桃の花には「厄よけ」、菱もちには「健康」、ひなあられの白・緑・桃の3色は「雪の大地」・「木々の芽吹き」・「生命」の意味があつて、子どもが自然のエネルギーを授かり、健やかに成長してほしい、つちゅう親の願いが込められとんでよ。

ひな人形は、仕舞うのが遅れると、お嫁に行くのが遅うなるって言われるけど、可愛い娘を嫁にややりとうない、つちゅうて、ひな人形の片づけを嫌がるお父さんがおるんやって。

なんやらほほえましいなあ。



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。詳しくは秘書人事課(阿波)TEL0883(35)7870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。

### 追加利用料金 0円プラン!! + 80歳以上の故人さまは祭壇無料!!

白木祭壇料:105,000円 + 葬祭用品セット:294,000円

80歳以上の故人さままたは、リバーホール会員さまならば... **祭壇料無料!**

80歳以上の故人さま、またはリバーホール会員さまならば... **294,000円** この価格で、充分なお葬式を納り行っていただけます!

※【葬祭用品セットに含まれていないもの】●お布施●火葬料金●お食事●お土産●会葬返礼品●礼状は別途となっております。ご了承ください。

**葬** に、まつわる **知恵袋**

**専任担当者制を採用しています!**

吉野リバーホールでは、ひとつのご葬儀を始めから終わりまで、専任担当者が一環してご遺族の身になり、責任をもってお世話させていただきます。

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

# 春の歓送迎会

1,500円(税込)

お花見  
弁当

春会席35 3,500円  
飲み放題 1,500円

3月1日~4月末日までの  
期間限定品

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

## うちの子一番♪

うちの子一番♪出演ペット募集中です。秘書人事課(阿波)TEL0883(35)7870まで写真かデータを送ってね♪



吉野町 ぴ〜ばあちゃん



阿波町 しょうきち君



阿波町 ゆうすけ君



No.66  
阿波市のトリです  
ウグイスさん

春といえばウグイス………の巻

## 広報クイズ

答えはなに? 今月号をよ〜くご覧ください。

- ①4月からペットボトルの出し方が変わるのは何町?
- ②あなたのまちの〇〇スポーツクラブ。〇〇は何?

**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21日(木) 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。  
多数の方のご参加、お待ちしております!

| 今月の納税・保険料      | 納期限            |
|----------------|----------------|
| 後期高齢者<br>医療保険料 | 第8期<br>4月1日(月) |

### 阿波市のうごき

- 平成25年1月末現在人口 (住民基本台帳によるもの)  
男: 19,344人 (-32)  
女: 21,221人 (-14)  
計: 40,565人 (-46)
- 世帯: 15,016戸 (+9)

平均年齢 48.5歳( )内は前月比

- 転入等: 89人
- 出生: 16人
- 転出等: 72人
- 死亡: 79人



断熱塗料  
ガイナを塗るだけで、夏は涼しく、冬暖かになります。

## チラシ配布員 求人募集

- 仕事内容 / 当社のチラシを各ご家庭のポストに投函する仕事です。
- 配布時間 / 8:00~18:00までのご希望のお時間。ご相談に応じます。
- 配布地域 / 阿波市・吉野川市・板野郡・脇町・その他
- 応募資格 / 18歳~70歳ぐらいまでの方で健康な方。(男女問わず・試用期間あり)
- 報酬内容 / 時給700円~
- 応募方法 / お問い合わせ後日当社にて面接いたします。(履歴書持参)

お気軽にお問い合わせください!!  
**株式会社 森定塗装店**  
本社:阿波市吉野町柿原字北二条106-13

【受付時間】  
AM9:00~PM6:00  
365日受付中!  
森定塗装店 検索



発行 阿波市役所  
編集 総務部 秘書人事課

〒771-1792 徳島県阿波市阿波町東原173番地  
TEL:0883-357870 FAX:0883-356080

印刷 グラント印刷株式会社  
(乱丁・落丁広報紙については、お取り替えいたします)