



広報

# 阿波

2013

# 10

No.101

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)

## 県代表として全国操法大会へ出場

～阿波市消防団女性消防班～



### 今月の「市民憲章」

..... 阿波市民憲章5項目のうちの1文をご紹介します .....

だれにも親切にし、優しさのあふれるまちをつくります。

### CONTENTS

特集「野菜ソムリエ」 .....	1～2
ガンバレ！あわキッズ！ほか .....	5～8
うちのお医者さん .....	9～10
暮らしのお知らせ .....	11～21
フォトニュース .....	22～24
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

※今月の折り込みはありません。



# 阿波市の野菜再発見

阿波市では、お年寄りが自慢をします。  
「作れん野菜はなし」と。

四国三郎吉野川の豊かな水と、平均気温16度という温暖な気候に恵まれた阿波市は、徳島を代表する野菜の産地です。

肥沃な土地からはレタスやナス、トマトや大根などの野菜はもちろん、メロンにブドウ、イチゴ、ポンドリンなどの果物も豊富にとれます。サクランボのハウスや、「柿狩り」ができる果樹園もあります。

## 「野菜ソムリエ」を存じますか？

「野菜ソムリエ」とは、「農業を次世代に継承できる社会を作りた」という思いで設立された「日本野菜ソムリエ協会」が認定する資格です。野菜・果物の魅力を伝えるスペシャリストであり、野菜のおいしさ、楽しさを伝え、畑から食卓を「つなぐ」ことができる野菜のプロです。

## 「阿波ベジ☆プロジェクト」が野菜の魅力を発信中！

「阿波ベジ☆プロジェクト」は、野菜消費量アップや子どもたちへの「食育」など、阿波市を元気にするさまざまな事業に取り組んでいます。野菜ソムリエの育成もそ

野菜、おいしく  
食べていただけますか？

タマネギは、

葉っぱでしょつか、

根っこでしょつか？



実は、タマネギは葉っぱです。いつも食べている身近な野菜でも、知らないうちはしょつか。

野菜のおいしさ、おもしろさを伝えたいと、「野菜ソムリエ」の資格を取り、すでに活動をしている人たちがいます。

阿波市で活躍する3人の

野菜ソムリエをご紹介します。



撮影協力:JA 夢市場

の1つです。  
「野菜ソムリエ」を応援します！  
阿波市は「野菜ソムリエ」の資格を取りたい、という人たちを応援しています（野菜ソムリエ資格取得支援事業）。  
資格取得講座に係る費用の一部を、予算の範囲内で支援します。  
「食は体を作る大切なもの。興味のある方、野菜ソムリエの資格取得にチャレンジしてみませんか？今年の募集は終わりましたが、この事業は来年度も継続されます。」



吉岡 美紀さん  
野菜ソムリエ

リハビリに関する仕事をしていたとき、若い人が病気になるのが増えてきたように思い、気になっていました。結婚し、母となつて、野菜で健康をサポートできないかと強く感じるようになりまし。現在は「子ども料理教室」も行っています。  
野菜の宝庫である阿波市で野菜ソムリエとして活動でき、とても幸せです。

料理学校を卒業し、イタリアのレストランで働いていたとき野菜の魅力に気づきました。  
野菜ソムリエの資格を得てから「食育」にも興味を持ち、食育マイスターの資格も取りました。子どもたちが野菜で彩られた食卓を楽しめる大人になつてくれたらいいなと思ひ活動しています。自分の自信や励みにもなっています。



酒巻 春香さん  
野菜ソムリエ

農業をしているので、野菜には常に興味がありました。仕事に役立てたいと思ったのが、資格を取るきっかけでした。  
資格を得てからは、「野菜ソムリエの生産者」としてプロの自覚が強くなりました。野菜のおいしさと、生産する難しさや喜びの両方を伝えていきたいですね。



唐渡 義伯さん  
ジュニア野菜ソムリエ

【問い合わせ先】

農業振興課（阿波） TEL 0883(35)4113



※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。

# 長年の研究が実る

## ～八コネサンショウウオ 新種と判明～



田村毅さん（市場町大俣）が40年以上研究を続けてきた絶滅危惧種のサンショウウオ「八コネサンショウウオ」が、遺伝子解析で新種であることが判明しました。

田村さんは昨年6月10日、四国では75年ぶり、県内では初めてとなる八コネサンショウウオの卵を発見しました。今回、その発見に至った経緯や生態に関する「八コネサンショウウオ観察記」を自費出版し、市内の4図書館などに寄贈しました。

卵が見つかったのは東祖谷の黒笠山。田村さんはこの山奥を30年以上調査し、産卵場所を発見するという快挙に至りました。

田村さんは「協力してくれた家族や教え子のおかげです」と感慨深く話されました。

# 祝 100歳

## おめでとうございます



いちほら 市原 つるこ 鶴子さん（阿波町川久保）  
大正2年9月3日生まれ

市原さんは縫製工場へ勤めながら家事や家業である農業の手伝いをし、3男1女の子どもを育て上げました。現在は9人の孫と7人のひ孫にも恵まれています。

信仰心が厚く、毎日家族の健康や周りの人の幸せを祈っているそうです。

目と足が少し悪い以外、とても健康で、気分のよいときは柔軟体操をしています。健康の秘訣は、「好き嫌いなく、腹八分目を守ること」だそうです。

大きな花束や似顔絵入りのケーキで祝福された市原さんは「ありがたい」と、笑顔でこたえていました。

「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。

「広報阿波」では、サークル会員募集やイベントの開催案内など、市民の皆さまからの情報を掲載させていただいています。「広報阿波」は毎月1日に発行しています(1月のみ3日)。掲載したい情報のある方は、掲載したい月の1カ月前までに秘書人事課(阿波)へお申し込みください。

営利を目的とするものや、他人のプライバシーに影響するものなどは、お受けできない場合がありますのでご了承ください。

【連絡先】秘書人事課(阿波)広報担当 TEL 0883(35)7870

## 平成25年8月中の工事の進捗状況をお伝えします。

交流防災拠点施設棟の杭工事が始まりました。この杭工事は建物の基礎づくりのための重要な工事となります。作業効率をあげるため、2台の杭打ち機で作業を進めています。



交流防災拠点施設棟 基礎部分全景



杭打ち作業

また、造成前と造成後の雨水の流出量を調整する調整池工事を進めています。この調整池は景観や、雨天時以外の多目的利用を考慮し、円形の広場としています。



調整池工事風景

【問い合わせ先】 庁舎建設課(阿波) TEL 0883(35)4155

心の

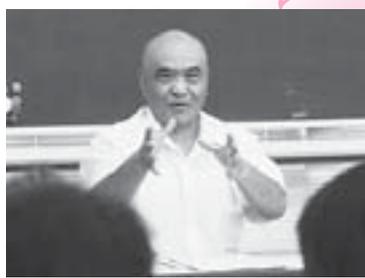
リフォーム学級

開催中

市では「心のリフォーム学級」を開催しています。毎回、さまざまな話題で心をいやします。

9月は蔵本政則さんの「一人権 古今東西」でした。

10月は講師に山尾雅泰さんをお招きし、「一人権が尊重される社会をめざして」と題し、講演をしていただきます。日程は次のとおりです。



10月2日(水) 阿波久勝公民館

10月9日(水) 市場公民館

10月16日(水) 土成コミュニティセンター

10月23日(水) 吉野コミュニティセンター

※時間は全て午後2時から午後3時30分までです。皆さまの参加をお待ちしています。

■問い合わせ先

社会教育課(吉野)

TEL 0888(66)33008

カンパレ!

# あわキッズ!

## 西日本大会で準優勝

～少年消防クラブ  
交流合同訓練～



土成中学校少年少女消防隊が、8月8日、10日に県消防学校で行われた「少年消防クラブ交流合同訓練」で準優勝しました。

大阪から沖繩までの西日本地区から出場した18チームが、ホースの筒先をバトン代わりにしたりレーと、ホースを延長しながら柵や溝を越える障害物競走でタイムを競うこの大会に、土成中学校少年少女消防隊からは6人の選抜メンバーが出場しました。同隊は結成55年、先輩にはヨーロッパ青少年消防オリンピック出場者もいます。

隊長の小崎公也君は「猛暑の中、早朝から練習を繰り返してきた結果、好成績を残すことができました。先輩に続け! といふ思いで、チームが一つになりました」と話してくれました。

## 県選抜チームで全国3位

～女子の軟式野球～



大野 美空さん 坂東 茅乃さん  
(大俣小学校6年生)

軟式野球の女子学童チーム日本一を決める「NPBガールズトーナメント2013」の県選抜チームに、大野美空さんと坂東茅乃さん(共に大俣スポーツ少年団・大俣小学校6年生)が出場し、全国第3位になりました。

全国30都道府県から集まった選手たちは8月17日に東京ドームで行われた開会式から21日まで、熱戦を繰り広げました。

大野さんは、山田有瑠監督(阿波町出身)の指導の元、キャプテンとしての大役を果たしました。

## 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⑨

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。



市場小学校6年生  
小野寺 弘 倫君

「助け合え」

市場小学校6年生 小野寺弘倫君

ぼくの母は、家族のために、朝5時に起きて、炊事、洗濯などをやっていたから、出勤しています。暑い日も寒い日も働いてくれるおかげで、塾や習い事(日本の伝統文化である茶道)に行かせてもらっています。いつも感謝していますが、ときどき、けんかをする時があります。でも、すぐ仲直りをすることができます。そして、いつもけんかをしましたことを、後悔しています。

母が働いてくれているかわりに、ぼくは、庭木の水やり・洗濯物の取り入れ、炊事の手伝い、祖母の世話など、できるかぎり母の負担が軽くなるように努力しています。

祖母の世話をすると、いつも笑顔で返ってくる言葉があります。その言葉は、「ありがとう。お世話になりました。」です。そして、いつも感動します。

就寝前には、いつも「今日もお世話になりました。ありがとう。」

「明日もよろしくね。」と、言ってくれます。その言葉を聞くと、またやりたくなります。おたがいに、助け合って生きていこうと、心が強く思いました。

# 中学生の部団体戦初優勝

## ～大阪府スポーツ少年団日本拳法大会～



写真左上から  
 原田 紫斗君  
 森川 昇理君  
 光永 達哉君  
 中川 裕翔君  
 森川 拓夢君  
 春藤 成海君

7月28日に大阪府守口市民体育館で開催された「第24回大阪府スポーツ少年団日本拳法大会」の団体戦・中学生の部で、土成道場のチームが初優勝しました。昨年は第3位入賞だったので、念願の初優勝です。

個人戦の部入賞者は次の皆さんです。

小学4年の部 第3位	中川 裕翔君
小学5年の部 準優勝	森川 拓夢君
中学2年の部 準優勝	春藤 成海君
中学3年の部 第3位	光永 達哉君

# 小学校最後の大会で好成績



十川 良輔君 川人 郁斗君 芝橋 陸也君 平島 義基君  
 (久勝小学校6年生)

J Aバンクちよきんぎょプールで8月6日に行われた「第49回 徳島県小学校水泳能力検定会」で、久勝小学校の6年生4人が優秀な成績を修めました。

平島義基君は男子50メートル自由形で優勝。平島君と芝橋陸也君・川人郁斗君・十川良輔君の4人で出場した男子200メートルリレーでは、3位になりました。

平島君は「普段より手もよく動き、リラックスして泳げました」と話しています。

大会当日は家族や先生が応援に駆けつけ、結果を見守りました。

# 陸上競技で活躍! ～吉野中学校～



吉野中学校1年生が、陸上競技で大きな活躍をしました。

岡村あみかさんと木村美海さんは10月25日から27日にかけて、横浜市の日産スタジアムで開催される「第44回ジュニアオリンピック陸上競技大会」に県代表として出場します。

また、8月3日・4日に高知県の春野陸上競技場で開催された「第51回四国中学校総合体育大会」では、岡村あみかさんと虎谷初音さんが第3位という好成績を残しました。

## ジュニアオリンピック



走幅跳 女子1年100m 4x100mリレー

木村 美海さん 岡村あみかさん  
 (吉野中学校1年生)

## 四国中学校総合体育大会



女子1年1500m 女子1年100m

虎谷 初音さん 岡村あみかさん  
 (吉野中学校1年生)

3人のコメントをご紹介します。

●岡村さん  
 暑さの中での練習は大変でしたが、やりがいがありました。ジュニアオリンピックで練習の成果を出したいです。

●木村さん  
 県優勝をし、大きな大会に出られることになって感激しています。両親の応援が力になります。

●虎谷さん  
 走る前は緊張しましたが、3位になって、母に『びっくりした! おめでと〜』と言われ、とてもうれしく思いました。

地域の福祉

みんなで参加

# 赤い羽根 共同募金

今年も10月1日から全国一斉に共同募金運動が始まります。

皆さまから集められた共同募金は、阿波市の地域福祉の貴重な財源となつて配分されます。皆さまのいっそつのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

社会福祉法人  
 阿波市社会福祉協議会  
 TEL08933  
 (36)5511



# 全国中学校総合体育大会へ出場

阿波  
中学校

## 柔道男子 (団体)



後列写真左から 八木先生・原田幹大君・市川隆之介君・宗石響君・根東陸君・湊校長  
前列写真左から 野崎市長・木村雅人君・新居勇貴君・妹尾純希君・坂東教育長

平成25年度全国中学校総合体育大会に、阿波中学校のソフトテニス女子と柔道が出場し、大きな舞台で戦いました。  
四国中学総体で、柔道は団体3位、個人では原田幹大君が優勝、根東陸君が準優勝、宗石響君が3位という活躍をし、ソフトテニス女子は団体も個人も準優勝という素晴らしい成績でした。  
出場選手をご紹介します。

## 柔道男子(個人)



後列写真左から 八木先生・野崎市長・坂東教育長・湊校長  
前列写真左から 原田幹大君・市川隆之介君・宗石響君

## 柔道女子(個人)



八木先生・野崎市長・藤本芹夏さん・坂東教育長・湊校長

## ソフトテニス女子(団体)



後列写真左から 石川先生・松永葉瑠奈さん・服部希美さん・西岡知世さん・山名沙也加さん・湊校長  
前列写真左から 野崎市長・北原双葉さん・松永有未さん・印藤愛莉さん・藤原舞さん・坂東教育長

## ソフトテニス女子(個人)



後列写真左から 石川先生・野崎市長・坂東教育長・湊校長  
前列写真左から 松永有未さん・印藤愛莉さん

## 10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	
2日(水)	たんぼぼサロン 子育てひろばちょこ	10:00～15:00 参加費 ひとり 50円 9:30～11:30 参加費 一家族100円	吉野地域福祉センター こすもす 阿波健康福祉センター パーベナの里	TEL088(696)2386 TEL0883(35)6033
7日(月)	子育てサロンぱんだ	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
9日(水)	たんぼぼサロン	10:00～15:00 参加費 ひとり 50円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386
16日(水)	たんぼぼサロン	10:00～15:00 参加費 ひとり 50円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386
	子育てひろばちょこ	9:30～11:30 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
19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
21日(月)	子育てサロンぱんだ	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
23日(水)	たんぼぼサロン	10:00～15:00 参加費 ひとり 50円	吉野地域福祉センター こすもす	TEL088(696)2386



## 阿波署管内の 柔道チーム、準優勝

8月10日に鳴門総合運動公園・ソイジョイ武道館で行われた「第26回徳島県防犯少年柔道・剣道大会」で、阿波警察署管内の選抜メンバーで構成した柔道チームが準優勝しました。

この大会は、各警察署管内の柔道・剣道教室などに所属する子どもたちの心と技、そして身体の向上を図ることを目的に、毎年開催されています。

選手たちは普段の練習の成果を発揮し、一つ一つの試合を大切に勝ち進んで、見事準優勝に輝きました。

## 親子で植樹体験&木エクラフト

〜みどりの募金「市町村等緑化公募事業」〜

親子で一緒に植樹・木エクラフトをしませんか？  
森林への理解を深めてみませんか？

●開催日時

11月24日(日)

午前8時30分〜午後1時

●集合場所

市場町大影小学校

●対象者

阿波市在住の小学生と保護者

40名程度

●参加費

無料

●持参物

室内用シューズまたはスリッパ・飲料



参加ご希望の方は左記まで電話でお申し込みください(午前8時15分〜午後5時15分まで。土日・祝日を除きます)。  
受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。雨天の場合は木エクラフトのみを行います。  
傷害保険に加入します。

【申込・問い合わせ先】

阿波市緑と森づくり委員会

事務局

(農地整備課内)

TEL 0883(35)4160



## ハッピーハロウィンのお庭♪

10月26日(土)  
27日(日)

ハロウィンにデコレートされたお庭がオープン!

5月に開催され、約千人の人が訪れた「オープンガーデン」。あの阿波オープンガーデンクラブの会長、檜美紀子さんが、2日間限定のハロウィンオープンガーデンを開催します。

★ ★ ★ ★ ★  
小学校低学年以下のお子さまは、必ず保護者同伴で遊びに来てください。

小学生以下のお子さま(各日、先着30名)には「トリック ア トリート」の合言葉でお菓子をプレゼント♪

【問い合わせ先】

阿波町北原151 檜さん  
TEL 0883(35)2669





誰もが平等に年をとりますが、食べ物や食べ方、運動、睡眠、ストレスとの付き合い方、生活習慣や考えなどで、病気を遠ざげることが、病気になることも悪化させないようにはすることが可能です。

基礎代謝量（寝ているときでも、生命を維持するために使っているエネルギー）は50代で10代後半の8割になるため、中年以降は食べる量を2割程度減しましょう。また、よく噛んでゆっくり食べることで唾液の分泌も多くなり、食欲抑制効果が出たり、歯周病の予防になったりします。栄養価の高い旬の食材を選んで、魚中心で野菜が多めの食事、可能なら一日に30品目の食品を摂るよう心がけましょう。

筋肉や骨は、意識して鍛えないとどんどん脆くなってしまいます。運動により成長ホルモン分泌を増やし、骨格筋量もふやしましょう。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動

は、脳を活性化し、記憶力も高まるということが確認されています。自分の体力に合った無理のない運動を継続して、認知症の予防、また骨粗しょう症の進行予防を心がけましょう。

睡眠不足だと脳の働きが鈍り、注意力や記憶力、判断力などが低下します。またイライラして攻撃的になったり、意欲が低下したりすることもあります。長期にわたると、癌やウィルスに対する免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

成長ホルモンの分泌量が最もふえる午後10時から午前2時頃に深い眠りを得るため、夜11時頃には床につきましょう。寝る少し前から部屋を暗くし、くつろぐ効果の高い音楽を聴くのもお勧めです。

ストレスがかかると、体の臓器や血管で血液の流れがいったん止まり、また流れ出す「虚血・再還流」が起こって、大量のフリーラジカルや活性酸素を発生

し、老化や病気の引き金になると言われています。ストレス解消の方法やコツをみつめて、元気で若々しく健康寿命を延ばしましょう。



## 文化祭のご案内

阿波市文化協会では、「文化の力でまちづくり」というテーマで、平成25年度阿波市文化祭を開催します。

秋の休日と一緒に楽しみましょう。市民の皆さまの参加をお待ちしています。

11月2日～4日

- 会員作品展
- 土成農業者トレーニングセンター
- 書道、小中学生作品展
- 土成歴史館
- 菊花展覧会
- 土成農業者トレーニングセンター 駐車場

11月3日

- セレモニー、芸能祭、お茶会、健康相談
- 土成農業者トレーニングセンター
- 囲碁将棋大会
- 土成歴史館





# お元気ですか？ 阿波病院です。



阿波病院 市場町岸ノ下 TEL 0883 (36)5151

## 開催します。目の不自由な方のための

### 機器展示 × 福祉相談 × 歩行訓練体験

## 入場無料

阿波病院では、目の不自由な方のために「視覚障がい者の集い」を開催します。

開催日 10月20日(日)

時間 午前10時～午後3時

場所 阿波病院3階大会議室

#### 福祉サービスについての相談

中央広域障害者生活支援センターはくちようの相談支援専門員が福祉サービスについての相談をお受けします。

#### 白杖を用いての歩行訓練体験

白杖の選び方や使い方の説明と、白杖を用いての歩行を体験していただけます。

#### 用具展示

さまざまなルーペや生活用具を手に取り、どのように生活に役立つかを試していただけます。

#### 協賛企業

株式会社アステム  
株式会社タイムズコーポレーション  
社会福祉法人日本ライトハウス  
メガネの田中チエーン株式会社

#### 主催

徳島県立障害者交流プラザ  
視覚障害者支援センター

J A徳島厚生連 阿波病院

#### 協力

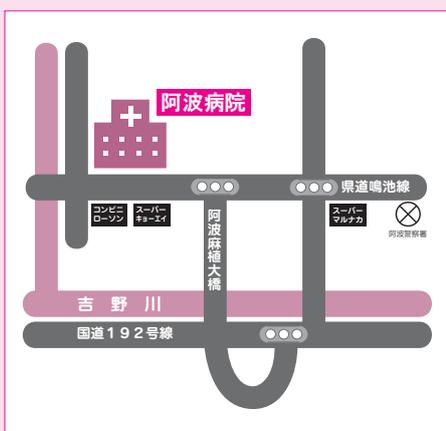
社会福祉法人共生会  
中央広域障害者生活支援センターはくちよう

#### 後援

公益財団法人 徳島県視覚障害者連合会  
日本網膜色素変性症協会 徳島支部

#### 【問い合わせ先】

徳島県立障害者交流プラザ  
視覚障害者支援センター  
TEL 088(631)1400



## 農振除外等申請手続きのご案内

農業振興区域内の農用地(田・畑など)をやむを得ず農業以外の用途(宅地・駐車場・資材置場など)に利用しようとする場合には、農用地区域から除外(農振除外申請)する手続きが必要です(ただし、除外の目的や農地の条件などによっては除外できない場合もあります)。

農用地区域の確認や農振除外手続きの詳細は、左記までお問い合わせください。

#### 申請の受付期間

平成25年10月1日(火)～平成25年10月31日(木)まで

※除外などの手続きが完了するまでは、おおむね6カ月あまりの期間を要します。阿波市の除外等手続きの受付時期は、4月と10月の年2回となっています。

#### 【書類提出・問い合わせ先】

農業振興課(阿波)

TEL 0883(35)4113

# 国民健康保険被保険者の方へのお願い!!

## 国民健康保険がとてもしんどい財政状況になっています

国民健康保険は今年度も大変、高い医療費で推移しています。

この状態が続くとみなさんの国民健康保険税では到底まかないきれず、医療費が支払えなくなり、医療費が上がれば保険税も上げざるをえなくなります。

国保制度の安定のために、次のように上手な受診を心がけ、医療費の節約にご協力ください。ご自身の一部負担金の節約にもつながります。

◆**私たちの努力で医療費は節約できます。**

- 特定健康診査（受診券を送付してあります）・人間ドック（補助あります）を必ず受けて早期発見・早期治療を心がけてください。
- 結果は保管して、生活習慣の見直しに役立てましょう。
- 一つの病気で複数の医療機関を受診するのはやめましょう。
- 薬をもらい過ぎないようにしましょう。
- ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう。

※ ジェネリック医薬品とは、厚生労働省により新薬と効き目や安全性が同等と認められた、新薬よりも安価な薬です。医師・薬剤師と相談し、変更可能であればジェネリック医薬品に切り替えることができます。

### 健康家庭表彰をします。

ご自身の健康に関する意識の向上を図ることを目的に、健康維持・増進に努め、国保事業運営に貢献された世帯（過去5年間無受診であり、保険税完納世帯）に、県知事表彰と記念品を贈呈いたします。

阿波市国民健康保険の毎月支払額（平成24年と平成25年の比較）

	平成24年	平成25年	比較額
5月支払額	2億5,777万円	2億7,092万円	1,315万円
6月支払額	2億4,565万円	2億6,651万円	2,086万円
7月支払額	2億7,418万円	2億6,236万円	△1,181万円
8月支払額	2億5,758万円	2億5,251万円	△507万円

（一般被保険者・退職被保険者の療養給付費＋高額療養費＋療養費の阿波市の支払額です）



毎月、2億6千万円もかかっとな?!

【問い合わせ先】 国保医療課（阿波） TEL 0883(35)7805

## 健康に暮らすため、すすんで健診を受けましょう!

阿波市では、心疾患（心筋梗塞など）や、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）で死亡する方の割合が国や県と比較すると高く、特定健診・各種がん検診を受ける方が少ない、という傾向があります。特定健診を受けることで、自覚症状がなくても病気に気づくことがあります。

健康な生活を送るために、1年に1回は健診を受けましょう。

特定健診では、おなか周りや身長・体重を測ります。

● 血圧測定、尿検査、血液検査（血糖値、中性脂肪、コレステロール、尿酸値など）で調べます。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、中性脂肪やコレステロールが高い脂質異常症などがあります。これらは自覚症状がないので、血液検査をしないとわかりません。気づかず放っておくと、大切な心臓や脳、腎臓、目などを傷つけてしまいます。

特定健診は、ご自分の健康状態を知り、病気の発症や重症化を予防すること、また早期の治療につなげることを目的に実施しています。

特定健診の受け方は下図のとおりです。

※特定健診は各医療保険者が実施しますので、社会保険の加入者やその被扶養者の方は、加入されている健康保険からの通知をご覧ください。

特定健診の受け方は3通りあります。

残りあと2日間となっています!

受け方	①医療機関	②集団検診 がん検診と同時に受けることができます	③人間ドック
受けられる日	平成25年12月30日までです。	10月10日(木) 吉野保健センター 10月26日(土) 阿波保健センター	国保人間ドック（広報阿波8月号に掲載）は10月15日まで追加募集中です。
申し込み方法	申し込みは必要ありません。ただし、受診する医療機関へ実施している曜日や時間帯を事前に確認してください。	国保医療課(阿波)・健康推進課(市場)へお申し込みください	印鑑を持参して、国保医療課(阿波)か各支所地域課へお申し込みください。
持参物	阿波市国民健康保険証・特定健診受診券・自己負担金 1,000円		

健診に持って行くものを確認しましょう!

【問い合わせ先】 国保医療課(阿波) TEL 0883(35)7805 / 健康推進課(市場) TEL 0883(36)6815

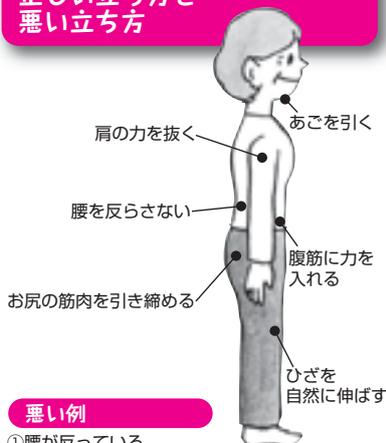
続けよう☆ 介護予防体操～腰痛予防～

良い座り方と悪い座り方



**悪い例**  
 ①いすに猫背で腰かける  
 ②お尻が沈みこんでいる

正しい立ち方と悪い立ち方



**悪い例**  
 ①腰が反っている  
 ②猫背  
 ③おなかを突き出している

良い姿勢を身に付けましょう

腰痛の多くが骨や神経に明らか原因が見当たらない腰痛症といわれています。悪い姿勢や筋力低下などが要因で、肥満との関係も深いといわれています。生活習慣を見直して、腰痛にならないための体操を今日から早速始めましょう。 ※背骨(腰部)に原因が認められる腰痛は医療機関で専門的な治療を受けることが大切です。

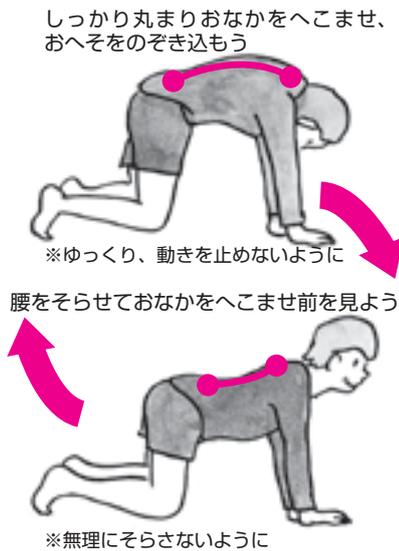
腰痛の原因は？

腰痛予防体操

柔軟性と筋力アップさせる体操を行い、腰痛をしっかりと予防しましょう。

●柔軟性アップ

【背骨・骨盤を柔らかくしましょう】  
 方法／交互に10回2〜3セット



●筋力アップ

背骨を支える腹筋と背筋を強くすると、こころとは、筋肉という自前のコルセットを巻くようなものです。腰や背中への負担を減らし、腰痛の発症リスクも下がります。

【体幹(おなかまわり)を鍛えましょう】  
 方法／5秒×10回



肥満と腰痛の関係

体についた余分な脂肪は、腰にとつて常に荷物を持っているのと同じこととなります。また肥満の人は腹筋や背筋が低下しがちになります。食事と運動により、体重をコントロールして筋力アップを図りましょう。

●BMIであなたの肥満度をチェックしてみましょう

BMIは肥満の程度を示す体格指数として用いられています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身長} \div \text{身長}}$$

□ kg □ m □ m

**判定**  
 やせ：18.5未満  
 正常域：18.5以上 25.0未満  
 肥満：25.0以上

※22あたりが最も病気にかかりにくい「適正」とわれています

喜ぶことの知らせ



犬や猫の

不妊手術に

助成制度が

あります

捨てられた子犬や子猫の運命は悲惨です

不妊(避妊・去勢)手術のすすめ

あなたの大切なペットに、子犬や子猫が生まれても、育てる自信がないときは、避妊、去勢手術を受けさせましょう。

個体差や雌雄の差はありますが、犬や猫は、生まれて1年もたたないうちに子どもを産むようになり、1回の出産で3〜5頭の子犬や子猫が生まれます。望まない繁殖を防ぎ、不幸な犬や猫を増やさないために、避妊・去勢手術を受けることをおすすめします。

手術は、比較的簡単な手術で、技術の進歩した今日では、苦痛や危険性も少なくなりました。手術に伴う苦痛より、生まれた子犬や子猫を捨てたり、処分したりする方が、犬や猫にとっても、また飼い主にとってもより大きな苦痛であり、不幸なことです。

犬や猫との暮らしをより楽しく快適なものにするためにも、ぜひ実施していただきたい処置です。

犬猫の不妊(避妊・去勢)手術の助成制度

(社)徳島県獣医師会では、犬、猫の不妊手術を推奨し、係る手術費用の一部を助成しています。



応募要領

- ① 対象 徳島県内在住の犬・猫を飼育されている方。犬は、飼いだの登録と平成25年度の(社)徳島県獣医師会が行う狂犬病予防注射が実施されていること。
- ② 助成額 (予定頭数) 1頭 5000円 (29頭)
- ③ 申し込み方法 往復はがきで、下記へお申し込みください。抽選のうえ、当選者には、返信はがきでご連絡します。
- ④ 記載事項 飼い主の住所、氏名、電話番号、犬・猫の別、名前、年齢、性別、毛色。犬の場合は、犬の登録鑑札番号、及び狂犬病予防注射済票番号。返信用はがきの宛名欄にも、申し込み者の住所、

氏名、郵便番号を記入してください。

⑤ 申し込み期間 平成25年10月1日から10月31日まで (必着)

⑥ 申込先 〒770-8007 徳島市新浜本町2丁目3番6号 社団法人 徳島県獣医師会

⑦ 手術実施期間 平成25年11月15日から平成26年1月20日まで

⑧ 助成方法 返信はがきを受け取った方は、事前に必ず指定動物病院にお問い合わせのうえ、手術を受けてください。

⑨ 注意 手術料から5,000円を差し引いた額を、動物病院でお支払いください (手術手数料は病院によって異なります)。

★動物病院に連絡をせずに、直接動物を持ち込まれた場合、手術をお断りする場合があります。

★獣医師が犬や猫の健康上不適当と判断した場合は、手術を実施しないこともあります。

★手術完了時に、飼い主の確認欄に押印していただきますので、病院に行かれる際には必ず印鑑をご持参ください。

犬の飼い主のみならず、愛犬の登録と、狂犬病予防注射はお済みですか？

平成25年度狂犬病予防注射(補正注射)と飼い犬の登録を、次の日程により実施しますので、飼い犬の狂犬病予防注射がまだお済みでない方は、お近くの実施場所へ注射を受けてください。  
**平成25年4月以降に狂犬病予防注射を受けている飼い犬は、今回受ける必要はありません。**  
また、新しく飼い始めた犬など登録のできていない飼い犬は、登録と狂犬病予防注射が必要です。

飼い犬が死亡したときや犬の所在地が変わったとき、あるいは飼い主の住所の変更があったときなどは、そのたびに届け出が必要となりますので、環境衛生課(阿波)へ連絡し必要な手続きを行ってください。

犬の登録並びに狂犬病予防注射日程 (時間厳守・雨天決行)

月 日	時 間	場 所
吉野町 10月17日(木)	AM 9:30~10:00	吉野中央ふれあいセンター
	10:10~10:40	吉野保健センター
	10:50~11:20	JA板野郡農協 柿島集荷場北
土成町 10月17日(木)	PM 1:10~ 1:40	御所小学校前
	1:50~ 2:20	土成図書館前
	2:30~ 3:00	スマイルショップモリ前
市場町 10月18日(金)	AM 9:30~10:00	八幡公民館
	10:10~10:40	阿波市役所 市場支所
	10:50~11:20	大俣公民館
阿波町 10月18日(金)	PM 1:10~ 1:40	久勝公民館
	1:50~ 2:20	阿波市役所 本庁
	2:30~ 3:00	林公民館

- ① 犬の登録手数料 1頭 3,000円
- ② 狂犬病予防注射手数料 1頭 3,000円
- ③ かむくせのある犬は、危険防止のため口輪などを装着して注射を受けてください。
- ④ 犬の体調が悪いとき、治療中の病気があるときは、あらかじめ獣医師に相談してください。

問い合わせ先 環境衛生課(阿波) TEL 0883(35)7803

# 国民年金保険料の追納制度をご存じですか？

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、申請すると保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や30歳未満の方を対象とした「若年者納付猶予制度」、また学生の方を対象とした「学生納付特例制度」があります。

これらの保険料免除や納付猶予などの承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができるようになります。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

平成25年度中に追納する場合の保険料額（月額）

	全額免除 若年者納付猶予 学生納付特例	3/4免除	半額免除	1/4免除		全額免除 若年者納付猶予 学生納付特例	3/4免除	半額免除	1/4免除
平成15年度	14,860円		7,430円		平成20年度	14,890円	11,170円	7,440円	3,720円
平成16年度	14,640円		7,320円		平成21年度	14,970円	11,220円	7,480円	3,740円
平成17年度	14,690円		7,350円		平成22年度	15,240円	11,420円	7,620円	3,800円
平成18年度	14,750円	11,050円	7,370円	3,680円	平成23年度	15,020円	11,260円	7,510円	3,750円
平成19年度	14,780円	11,080円	7,390円	3,690円	平成24年度	14,980円	11,230円	7,490円	3,740円

※平成25年度中に追納する場合、平成23年度、24年度分は加算されません。

※追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除などの期間に限られています（例えば、平成15年10月分は平成25年10月末まで）。

※追納が承認された期間のうち、**原則古い期間**から納付していただきます。

## ●手続きは？

追納を行う場合は、申し込みが必要です。

年金事務所まで申し込みをいただく場合は、承認を受けたうえで納付書をお渡し、お支払いいただきます（口座振替などではできません）。

市民課（阿波）・各支所地域課で申し込みいただく場合は、後日、年金事務所から納付書が送られます。



## 【問い合わせ先】

徳島北年金事務所国民年金課 TEL 088(655)0911 / 市民課（阿波） TEL 0883(35)7800

## 検索が簡単になりました

～阿波市ホームページ 市民窓口業務～

市民窓口手続きに関する情報を簡単に検索できるように、窓口業務（市民課各支所地域課）の情報を見直しました。

- ①パソコンからはトップページの左部の「窓口業務はこちら」から
- ②スマートフォンからはトップページ下部の「お役立ち情報」の「窓口業務各種手続」から

各種手続き（「戸籍の届出」「印鑑登録」など）のページをご覧いただけます。どうぞご利用ください。

※今回の一部変更に伴い、市民課各ページのアドレスを変更してあります。

※阿波市ホームページアドレス  
http://www.city.awa.lg.jp/

【問い合わせ先】市民課（阿波）  
TEL 0883(35)7800

## 平成26年4月1日から

有料になります

～軽自動車税申告用住民票～

これまで、軽自動車の新規検査手続きなどをする際に必要な住民票は、軽自動車税申告用として手数料を免除されてきましたが、平成26年4月1日から有料（1通300円）になります。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 【問い合わせ先】

市民課（阿波） TEL 0883(35)7800

# 阿波市ファミリー♥サポート♥センター

## \* ストレッチ体操 \*

身体を動かしやすい季節になりました。  
呼吸に合わせて身体を伸ばし、全身のバランスを整える簡単な体操で、気持ちのよい汗をかいて、心も身体もリラックスしてみませんか？

- 日 時 10月21日(月) 10:30～11:30
- 場 所 市場住民センター ♪参加者募集♪
- 講 師 岡田かおり氏
- 申 込 阿波市ファミリー・サポート・センター  
TEL 0883(36)3520
- 持ち物 ヨガマット (なければバスタオル)・飲み物・タオル  
動きやすい服装でお越しください。



※参加・託児ともに無料 (事前のお申し込みが必要です) 託児のお申し込みは、お早めをお願いします。

### 依頼・提供会員募集中!!

登録  
無料

子どもが好き! 子どもを笑顔に!  
「子育てって楽しいな!」と思える街に  
あなたの力を貸してください。特別な資格はいりません。

### 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

### 会員さんの声



初めての託児体験、子どもも楽しく過ごせてよかったです。いい経験になりました♪

急な依頼にも、快く引き受けていただいて本当に助かっています♪

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  
TEL & FAX 0883(36)3520

〒771-1695  
阿波市市場町字上野段 385-1  
市場支所 2階 子育て支援課内



### 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

TEL 0883(35)4211



【問い合わせ先】  
お待たせしました!  
前回、大好評だった「阿波の手づくりものづくりめぐり」、第2回を開催します。  
木の時計、クッション、ピースアクセサリー、かすら芸、藍染めの服、手染めのTシャツ、糖蜜の石けん、ガーデニング雑貨……などなど。聞いただけでわくわくする品物があるをお待ちしています。  
阿波ポークのホットドックやピザも食べられ、マスキングテープを使ったアルバムも作れます。  
マップは市の観光協会のほか、アワーズ、ドルチェ、カメラの柳本、ギャラリー木兎の4店舗にあります。

第2回

秋の阿波路を彩る素敵なモノたちの出会い

## 阿波の手づくりものづくりめぐり

10月19日(土)～20日(日)

● 出店場所 ●

T FACTORY カメラの柳本  
アワーズ ドルチェ  
旧ガソリンスタンド ギャラリー 木兎  
(阿波町伊沢田7-1)

♡♡♡暮らしのお知らせ♡♡♡

# 新築をお考えですか？



市は、市産材などを使用し、新たに住宅を新築する方に対し、予算内で補助金を交付しています。

## ●受付期間

平成25年10月1日(火)～  
31日(木)まで  
(応募者多数の場合は  
抽選)

## ●補助金額

3.3㎡あたり  
10,000円  
(上限50万円)

## ●補助対象住宅

(これから木造住宅を  
新築する方)

- ① 市産材を主要部分の60%以上使用し、かつ住宅部分の床面積が40㎡以上280㎡以下の木造専用住宅、または延べ床面積2分の1以上を住宅部分が占める併用住宅
- ② 建築基準法など関係法令の基準を満たしている木造住宅
- ③ 阿波市内に住所・事務所を有する建築士が設計・工事監理を行う木造

## 住宅

- ④ 阿波市内に住所・事務所を有する大工・工務店が建築する木造住宅
- ⑤ 平成27年3月31日までに建築が完了する木造住宅

## ●補助対象者

- ① 阿波市内に居住(または居住予定)し、自分が住むために自宅を新築する方
- ② 同居する方全員に、税金などの滞納がないこと(居住予定者については、現在居住している市町村税に滞納がない方)
- ③ 同居する全ての方が暴力団員でないこと

その他、詳細については左記へおたずねください。

【問い合わせ先】  
農地整備課(阿波)  
TEL 0883(35)4160

## ★ 特定計量器(はかり) ★ 定期検査のお知らせ

阿波市内で取引や証明に使用する「はかり」を持っている人は、計量法に基づく定期検査を受けなければなりません。既に計量士の検査を受けている「はかり」は、免除されます。

### ●日時・場所

阿波市役所	10月25日(金)
阿波市市場支所	10月28日(月)
阿波市吉野支所	10月29日(火)
阿波市土成支所	10月30日(水)

午前10時～午後3時

### ●問い合わせ先

徳島県立工業技術センター  
TEL 0888(669)6369  
商工観光課(阿波)  
TEL 0883(35)7875

～阿波市防犯協会・阿波警察署より～

家族や地域の絆で

みんなでつくる安心の街

被害に「阿波0！」

あわない

### 運動の重点

- ★ 自転車盗・車上狙いの被害防止
- ★ 振り込め詐欺や類似詐欺の被害防止
- ★ 子どもと女性の犯罪被害防止
- ★ 住宅などを対象とした侵入犯罪の防止

お互いに声をかけあい、目を配りあい、防犯に取り組みましょう。

ご相談は

警察総合相談センター

#9110 もしくは

TEL 088(653)9110

阿波警察署 刑事生活安全課

TEL 0883(36)7110

事件・事故は  
**110**番

期間です

10月11日から20日は  
「全国地域安全運動」

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)

10月20日(日) 対 横浜FC  
10月27日(日) 対 ガンバ大阪

【問い合わせ先】 徳島ヴォルティス TEL.088-672-7339

暮らしのお知らせ

## あなたの声をお聞きします

10月21日(月)から27日(日)までは「行政相談週間」です

総務省の行政相談制度は、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。「行政相談週間」は、この制度を広く国民の皆さんにお知らせして利用していただくために、全国一斉に実施しています。

阿波市では、行政相談委員が徳島行政評価事務所の支援のもと、次のとおり行政相談所を開設しています。

役所の仕事について、「苦情がある」「困っている」「うしろほし」「役所の説明や対応に納得がいかない」「どこに相談してよいか分からない」「制度や仕組みが分からない」など、お気軽にご相談ください。

- 10月の行政相談日
- 15日(火) 阿波健康福祉センター (担当：岡島 義廣さん)
  - 15日(火) 市場総合福祉センター (担当：竹中 陽子さん)
  - 21日(月) 土成保健センター (担当：光永 篤二さん)
  - 22日(火) 吉野地域福祉センター (担当：河田 啓子さん)
- 時間はすべて午後1時30分～午後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(36)5511

## 阿波市人権問題講演会のご案内

### 演 題

「自分を好きになる力・自分を活かそうとする力」  
～とじられた殻がみずみずしく開かれるまで～

人権は、私たち一人一人が幸せな生活をするための大切な権利です。阿波市では人権について理解を深めていただくため、講演会を開催します。

- 開催日時  
10月29日(火)  
市場中学校 午前10時～  
阿波中学校 午後1時30分～  
10月30日(水)  
吉野中学校 午前10時～  
土成中学校 午後1時30分～  
●講演時間 約90分



■**土田 光子氏** プロフィール  
1952年大阪生まれ。  
1977年より中学校  
国語教師として、35年  
間教壇に立つ。

せる事実の背景には、一人一人が抱える生活があるという原則を大切に、生活丸ごとでつながる集団づくりに取り組んできてきた。現在は大阪教育大学非常勤講師として活動中。

【問い合わせ先】 人権課 (阿波)  
TEL 0883(35)7873

## 地域で支えあおう！こころの病気！

# 精神保健ボランティア養成講座

ストレスの多い社会。心の病は、誰でもなりうる病気です。身近な心の病について、そしてボランティアとして私たちにできることを一緒に考えてみませんか？

日 時	内 容	講 師
11月13日(水)	講義 「精神疾患と精神保健の現状について」	徳島県精神保健福祉センター 所長 石元 康仁
11月20日(水)	講義 「心の病のある方への理解と接する時のポイントについて」	徳島県吉野川保健所 健康増進担当 多田 和代
11月27日(水)	施設見学およびボランティア交流会 「精神保健福祉ボランティア活動を通して」	メンタルヘルスボランティア 会長 佐藤満州子

● 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1-15番地5 0883(22)0780

● 対 象 こころの病気に関心があり、精神保健ボランティア活動してみたいと思われる方

● 定 員 10名程度

● 参加費 無料

● 申し込み期限 平成25年11月6日(水)

● 後 援 阿波市役所、社会福祉法人阿波市社会福祉協議会、吉野川市役所、社会福祉法人吉野川市社会福祉協議会、吉野川保健所

● 申し込み方法 電話でお申し込みください。  
平日午前9時30分～午後3時30分 (祝・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 安西・佐藤  
TEL/FAX 0883(22)0780

# 10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 ◆主な放送予定の番組 ・とくしま防災生涯学習講座 ・まゆみ先生の「ヘルシークッキング教室」 ・マンスリーニュース(9月)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	30 ACN週刊ニュース ★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） 30 文字放送		
9	00（再放送）ACN週刊ニュース 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 番組詳細案内(1分)		
11	01 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・とくしま防災生涯学習講座 ・まゆみ先生の「ヘルシークッキング教室」 ・マンスリーニュース(9月)		
午後	00 文字放送 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 ◆主な放送予定の番組 ・とくしま防災生涯学習講座 ・まゆみ先生の「ヘルシークッキング教室」 ・マンスリーニュース(9月)	00 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	00 ACN週刊ニュース ★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） 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 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 ◆前週放送分の再放送です。 詳細は番組案内を確認!	01 県政アンテナ とくしまハーツ 30 動画deあわとく 週刊あわのかわらばん	
6	00 文字放送～ 30 サイエンスチャンネル		
7	00 文字放送		
8	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・とくしま防災生涯学習講座 ・まゆみ先生の「ヘルシークッキング教室」 ・マンスリーニュース(9月)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	30 ACN週刊ニュース ★阿波市内で行われた行事を放送!
9	00（再放送）ACN週刊ニュース 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 ◆主な放送予定の番組 ・とくしま防災生涯学習講座 ・まゆみ先生の「ヘルシークッキング教室」 ・マンスリーニュース(9月)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	30 ACN週刊ニュース ★阿波市内で行われた行事を放送!
12	00 文字放送		
12	00 ジャパネットチャンネルDX 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 TEL.088(695)5350

# 阿波市ケーブルネットワーク 広告放送募集中

阿波市ケーブルネットワークでは、広告放送を募集しています。

事業者または個人を問いませんので、ご応募をお待ちしております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】阿波市ケーブルネットワーク（ACN）  
TEL.088(695)5350

# 阿波市生涯学習講座 （洋菓子教室）



## 受講生募集!

阿波市生涯学習講座の一環として、11月に開催する講座です。皆様のご参加をお待ちしています。お申し込みは電話またはFAXでお願いいたします。

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。

名称	洋菓子教室
日程	11月27日 水曜日 14:00～16:00
場所	土成保健センター（御所の郷 西隣）
講師	菓子工房 クレール オーナーシェフ 岩野 光男氏
対象	阿波市内に住所を有する成人
定員	20名
受講料	無料(ただし、材料代は自己負担 1,000円程度)
持参物	エプロン、三角巾

### ■ 申し込み受け付け期間

10月1日(火) 午前9時～15日(火) 午後5時まで

定員になり次第締め切ります。尚、昨年度受講された方については、初めての方を優先させていただきますので、ご了承ください。

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パティシエである岩野光男先生。今回は、クリスマスに向けたケーキを作ります。プロの先生から失敗しないケーキ作りのコツを伝授していただきましょう!

## 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(吉野)内  
TEL 088(696)3968 / FAX 088(696)3277

暮らしの告知

# 10月 公民館・勤労青少年ホーム行事カレンダー

公民館・勤労青少年ホームの行事をお知らせします。お気軽にご参加ください。開催時間などの詳細は各施設へお問い合わせください。阿波市住民の方はどこの館でも利用できます。勤労青少年ホームの利用には、利用者登録が必要です(年会費 1,000円)。

林公民館 TEL 0883(35)2078 伊沢公民館 TEL 0883(35)2152 久勝公民館 TEL 0883(35)2026  
 大保公民館 TEL 0883(36)2284 市場公民館・勤労青少年ホーム TEL 0883(36)6464  
 八幡公民館 TEL 0883(36)3004 土成中央公民館 TEL 0883(695)5305 吉野中央公民館 TEL 088(696)4383

日	曜	場	所	行	事	名	担当施設	日	曜	場	所	行	事	名	担当施設	
1	火	1	林公民館	木目込み人形、舞踊(林民舞の会)、ダンス(エリートダンス教室)	林公民館	林公民館	林公民館	17	木	17	林公民館	ヨガ(リングクラブ)、舞踊(大和会)、絵手紙(一輪の会)、人権劇(千の舞)、囲碁(愛石会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			伊沢公民館	水墨画、社交ダンス、阿波踊り(阿波土柱連)	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館
			久勝公民館	舞踊、トールペイント	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館
			大保公民館	大正琴、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館				大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館
			市場公民館	卓球、韓国語講座	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館
2	水	2	吉野中央公民館	囲碁の集い	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館	18	金	18	林公民館	ヨガ(リングクラブ)、舞踊(大和会)、絵手紙(一輪の会)、人権劇(千の舞)、囲碁(愛石会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			市場テニスコート	硬式テニス	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	
			林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館	
			伊沢公民館	大正琴、油絵	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	
			久勝公民館	心のリフォーム学級	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	
3	木	3	八幡公民館	揚心流詩吟の会	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	19	土	19	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			林公民館	舞踊(大和会)、絵手紙(一輪の会)、人権劇(千の舞)、囲碁(愛石会)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	伊沢社交ダンスサークル	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	ダンス、カラオケ	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			大保公民館	カラオケ、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館				大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館		
4	金	4	市場公民館	粘土細工講座、卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館	20	日	20	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			八幡公民館	パッチワークサークル コスモス	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館				八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館		
			勤労青少年ホーム	卓球・生け花・茶道	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			ふれあいセンター体育館	バレー	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			土成トレーニングセンター	フットサル	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
5	土	5	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、朗読(声の輪)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	21	月	21	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			久勝公民館	囲碁、詩吟	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			市場公民館	卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館		
			吉野中央公民館	茶道教室、ダンススポーツ教室	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館				吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館		
			林公民館	囲碁(めざまし囲碁)、カラオケ(ロー)、詩吟(貴心流)、コーラス(ロールエンジン)、ダンス(ダンス愛好会)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
6	日	6	伊沢公民館	伊沢囲碁クラブ	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	22	火	22	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			久勝公民館	詩舞、舞踊	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			日	林公民館	木目込み人形、大正琴(林大正琴クラブ)、舞踊(林民舞の会)、ダンス(エリートダンス教室)	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	社交ダンス、阿波踊り	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	舞踊、手芸講座、3B体操	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
7	月	7	大保公民館	大正琴、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館	23	水	23	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)、舞踊(木木舞踊の会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			市場公民館	生花講座、韓国語講座、卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館		
			八幡公民館	婦人会生け花	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館				八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館		
			吉野中央公民館	パッチワーク教室、囲碁の集い	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館				吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館		
			市場テニスコート	硬式テニス	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
8	火	8	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)、舞踊(木木舞踊の会)	林公民館	林公民館	林公民館	24	木	24	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)、舞踊(木木舞踊の会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			伊沢公民館	油絵	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	舞踊、手芸講座、3B体操	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			大保公民館	大正琴、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館				大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館		
			市場公民館	生花講座、韓国語講座、卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館		
9	水	9	八幡公民館	揚心流詩吟の会	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	25	金	25	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、舞踊(大和会)、絵手紙(一輪の会)、人権劇(千の舞)、囲碁(愛石会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			林公民館	ヨガ(リングクラブ)、舞踊(大和会)、絵手紙(一輪の会)、人権劇(千の舞)、囲碁(愛石会)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	ちぎり絵、伊沢社交ダンスサークル	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	ダンス、カラオケ	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			大保公民館	カラオケ、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館				大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館		
10	木	10	市場公民館	卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館	26	土	26	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			勤労青少年ホーム	卓球	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			ふれあいセンター体育館	バレー	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			土成トレーニングセンター	フットサル	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
11	金	11	伊沢公民館	阿波ハイキング倶楽部	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	27	日	27	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			久勝公民館	囲碁、詩吟	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			市場公民館	水彩画講座、卓球	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館		
			八幡公民館	和紙ちぎり絵、詩吟むつみ支部	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館				八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館		
			吉野中央公民館	ダンススポーツ教室	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館				吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館		
12	土	12	林公民館	囲碁(めざまし囲碁)、カラオケ(ロー)、詩吟(貴心流)、コーラス(ロールエンジン)、ダンス(ダンス愛好会)	林公民館	林公民館	林公民館	28	月	28	林公民館	カラオケ(若津長寿クラブ)、空手(鏡心館)、詩吟(瑞鳳流)、3B体操(健康を考える会)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			伊沢公民館	俳句、伊沢囲碁クラブ	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	詩舞、舞踊	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			林公民館	銭太鼓(やよいクラブ)、ダンス(マナト)、民謡(徳島民謡会林支部)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	社交ダンス	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
13	日	13	八幡公民館	懐メロカラオケ	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	29	火	29	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			林公民館	ダンス(ダンス愛好会)、舞踊(扇の会)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	白百合大正琴、詩吟	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	コーラス、詩吟	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			ふれあいセンター体育館	バドミントン	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
14	月	14	林公民館	木目込み人形、舞踊(林民舞の会)、ダンス(エリートダンス教室)	林公民館	林公民館	林公民館	30	水	30	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			伊沢公民館	水墨画、社交ダンス、阿波踊り	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			久勝公民館	舞踊	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館				久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館	久勝公民館		
			大保公民館	大正琴、詩吟	大保公民館	大保公民館	大保公民館				大保公民館	大保公民館	大保公民館	大保公民館		
			市場公民館	卓球、韓国語講座	市場公民館	市場公民館	市場公民館				市場公民館	市場公民館	市場公民館	市場公民館		
15	火	15	市場住民センター	手作り講座	市場公民館	市場公民館	市場公民館	31	木	31	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			吉野中央公民館	囲碁の集い	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館				吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館	吉野中央公民館		
			市場テニスコート	硬式テニス	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム				勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム		
			林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	大正琴、油絵	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
16	水	16	八幡公民館	揚心流詩吟の会	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	31	木	31	林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館	林公民館
			土成中央公民館	花づくりサークル「すみれ会」	土成中央公民館	土成中央公民館	土成中央公民館				土成中央公民館	土成中央公民館	土成中央公民館	土成中央公民館		
			林公民館	ストレッチ(うごこう会)、ヨガ(林ヨガクラブ)、詩吟(貴心流)、空手(鏡心館)	林公民館	林公民館	林公民館				林公民館	林公民館	林公民館	林公民館		
			伊沢公民館	大正琴、油絵	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館				伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館	伊沢公民館		
			八幡公民館	揚心流詩吟の会	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館				八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館	八幡公民館		

暮らしのお知りセンター

# 阿波市以外のお知らせ

## ポリテクセンター徳島 職業訓練生募集

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。入所を希望される方はご相談ください。  
**募集訓練科**

### 溶接加工科

金属加工製品の製造に必要な図面の見方、各種工具の取り扱いをはじめ、各種溶接加工法の知識・技能を学び、金属加工製品の製作に必要な能力の習得を目指します。  
〔訓練期間〕12月22日(月)～5月30日(金)

### 電気設備科(テュール)

近年、住宅のオール電化などで宅内における電気の需要は増加しています。このコースでは電気工事に関連する理論や法令、電気機器の制御方法を理解するとともに、その施工・実習を通して技術の習得を目指します。  
〔訓練期間〕12月22日(月)～6月30日(月)

### 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。  
※選考があります。詳しくは左記「お問い合わせ」まで  
※受講料は無料、テキスト代などは必要です。

### ●募集期間 10月4日(金)～11月5日(火)

〔問い合わせ先〕(土日祝を除く、平日9時～17時)  
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  
TEL088(654)5102

## JICA協力隊員・ボランティア募集

JICAでは「青年海外協力隊」「日系社会青年海外ボランティア」「シニア海外ボランティア」「日系社会シニア・ボランティア」の平成25年度秋募集を行います。  
●募集期間 11月5日(火)消印有効

### 〔問い合わせ先〕

JICA青年海外協力隊事務局募集課

TEL03(5226)9813  
TEL087(802)8824

## 無保険(無共済)での運行は、犯罪です!

昨年の交通事故発生件数は約67万件、死傷者数は約83万人です。誰もが被害者にも加害者にもなり得る深刻な状況です。

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機自動車を含む全ての自動車は加入しなくてはなりません。有効期限切れや、かたれにご注意ください。

## 多重債務ほっとライン

クレジットや消費者ローンの返済のために家計が苦しくなったり、返済が滞ったりしていませんか?  
返済が困難・解決方法が解らず迷っている、などの場合、まず「多重債務ほっとライン」にお電話ください。  
TEL082(511)8001 **相談無料**

公益財団法人クレジットカウセリング協会  
http://www.jccaf.or.jp/

## 職業訓練生を募集

県立西部テクノスクールでは、離職された方が再就職するために必要な知識や技能を習得する職業訓練を実施します。

### ●定員 15名

●訓練期間 平成25年11月20日～平成26年2月19日

●訓練内容 介護初任者研修科2(旧ホームヘルパー2級程度)

●申込期間 10月31日(木)まで

●受講料 無料(教材費など約1万5,800円は自己負担)

●申込・問い合わせ先 県立西部テクノスクール  
TEL0883(62)3067

## 技能検定試験のご案内

12月2月にかけて、機械保全等42職種の実技試験と学科試験が県内各地で実施されます。職種などの詳細は、徳島県職業能力開発協会のホームページをご覧ください。

●申込期間 10月7日(月)～18日(金)

●申込・問い合わせ先 徳島県職業能力開発協会  
TEL088(663)2316

## 「みんなで入魂!」フォトコンテスト作品募集

徳島県ホームページの「トップページ掲載写真」を募集しています。

●テーマ 徳島県の魅力を発信する、文化・名所名物など

●応募期限 平成26年1月31日(金)

●賞品 とくしまの名産物

●問い合わせ先 徳島県秘書課広報広聴担当  
TEL088(621)2020

## 消費者問題県民大会

●とき 10月12日(土) 午後1時～3時

●ところ ホテルクレメント徳島3階(入場無料)

●内容 「くらしのサポーター」活動推進功労者表彰式、認定式・講演「消費者が主役となる社会

へく消費者教育推進法を生かすには」

【問い合わせ先】 徳島県消費者情報センター  
島田 広氏(弁護士)

TEL088(626)0612

## 女性の健康相談室

思春期から老年期の女性の健康について産婦人科医が相談に応じます(相談無料)。

●とき 10月10日(木) 午後2時～4時

●ところ 徳島保健所

●申込期限 10月4日(金)

●問い合わせ先 徳島保健所健康増進担当  
TEL088(602)8904

## 出張労働相談会

解雇・賃金未払い・配転など、雇用のトラブルご相談ください(相談無料)。

10月は個別労働関係紛争処理制度周知月間です。徳島県労働委員会では、出張労働相談会を開催します。

●とき 10月20日(日)

●ところ 午後1時～4時(受付 午後0時45分～3時30分)  
美馬市協町老人福祉センター

●申込・問い合わせ先 徳島県労働委員会(県庁11階)  
TEL088(621)3234

## 学生祭のご案内

東徳島医療センター附属看護学校では、次の日程で学生祭を開催します。

●日時 10月25日(金) 午前10時～午後2時

●場所 東徳島医療センター附属看護学校

●内容 公開講座「肺の生活習慣病COPDを知る」  
う・フリーマーケット・健康チェック・お茶会・模擬店・学習成果の発表など

※公開講座は10月18日までに事前申込が必要です。

●申込・問い合わせ先 東徳島医療センター附属看護学校  
(板野郡板野町大寺字大向北1-1)  
TEL088(672)4534

暮らしのお知らせ



【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)

TEL/FAX 0883(35)4211

ホームページ <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

<https://www.facebook.com/awakankou>

◇投票方法  
<http://www.yurugp.jp/index.php>の  
「投票ID登録をして1日1回  
投票してください。」



大人気のゆるキャラを続々と輩出したあのイベントが今年も開催！今年はおわみちゃんも初参戦しました。投票開始していただきますので、是非みなさんの一票をヨロシクお願いします♪

あわみちゃん  
ゆるキャラグランプリ  
2013  
参戦中!!

- 作り方**
- ①だいこん、にんじん、じゃがいも、れんこん、ブロッコリー、アスパラガスを一口大に切って茹でる。
  - ②なすも一口大に切ってフライパンで焼く(または電子レンジでチンする)。
  - ③つずらの卵も茹でて、殻を剥く。ウインナーは半分に切って茹でる(または焼く)。
  - ④ほうれん草を切り、牛乳と一緒にフードプロセッサーにかける。
  - ⑤鍋にチーズを入れ、焦げないように木べらで混ぜながらチーズを溶かす。
  - ⑥チーズが溶けたら④を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
  - ⑦温かいチーズに野菜などの材料をフォンデュしながら食べる。



準グランプリ受賞作品「緑のチーズフォンデュ」  
松田 育実さん 作

「第2回阿波deフェスタ」で行われた「阿波の野菜クッキングコンテスト」でそこで入賞したレシピを毎月一つずつご紹介いたします。彩りもきれいでパーティーにもぴったりですよ！

材料		4人分
ほうれん草	1小1株	
ミニトマト	8個	
にんじん	1本	
じゃがいも	2個	
なす	1個	
ブロッコリー	1/2株	
アスパラガス	4本	
だいこん	160gくらい	
れんこん	1/2個	
ウインナー	4本	
つずらの卵	4個	
ピザ用チーズ	200g	
牛乳	ほうれん草と合わせて100g	

毎回大好評の野良着ファッションショーや、ダンスパフォーマンス、阿波市ならではの旬の野菜販売など、イベント面白押し！ぜひ遊びに来てね♪



「第3回  
阿波deフェスタ」  
11月10日(日)  
開催決定！  
緑の丘スポーツ公園



ウグイスさんの

# ワオトニユ〜ス



## お楽しみいただけましたか？

### ～第2回 阿波市納涼祭～



優雅に空に浮かぶ熱気球やスリリングなゴーカートに乗った人からは、歓声が上がりました。ミニSLも子どもたちに大人気でした。



わくわくゴーカート体験

納涼祭を締めくくったのは、光と音楽のレーザー花火ショーでした。夜空を貫くレーザー光線を花火が豪華に彩り、人々を魅了しました。

第2回「阿波市納涼祭」が8月17日、市役所駐車場で開催されました。たくさんの露天が並び、メインステージではアマチュアバンドや阿波踊りが祭りの雰囲気盛り上げました。



熱気球体験



内野慶人君（林小学校4年生）はきりりとした袴姿で詩吟を披露。ろうろうとした声に、大きな拍手が起きました。



レーザー花火ショー

## 警察の仕事体験



8月23日、阿波警察署で高校生のインターンシップがありました。参加したのは阿波高校1年生の村上奈々海さん・大窪麻那さん・湯佐晶さん・林澄香さんの4人です。警察の仕事の説明や署内の見学などの後、マルナカ市場店頭で振り込め詐欺防止や交通安全啓発のチラシを配布し、買い物客らに注意を促しました。

## 今、私たちにできること

阿波高校家庭科クラブが9月7日に行われた同校文化祭で、被災地支援と環境啓発活動としてエコたわし100個を販売しました。

このたわしは被災地の一つである気仙沼市階上地区の女性たちが制作した、アクリル糸で編んだバラとツバキの花たわしです。

同クラブ員は、編み物で被災地の女性を支援しようというプロジェクトがあることを知り、昨年からの活動を続けています。



## カボチャランタン作りしました



吉野町の「葉月会」(近藤幸子会長 会員18人)が、カボチャランタンを作りました。

会員の坂本美栄さんが知人から貰ったカボチャの苗を、園芸の得意な勢川洋子さんが育て、みんなで加工しました。

葉月会は吉野一条ふれあい会館で料理・健康教室の開催や、花植え、地域のゴミ拾いなどの活動をしているグループです。近藤会長は「来年はもっとカボチャを育てて、ランタンを子どもたちに贈りたいですね」と話しています。

## デートDVについて話し合いました



交際の男女間で起こる暴力「デートDV」について話し合う「ティーンズ料理教室」が8月6日、土成保健センターでありました。

高校生・大学生9人と人権擁護委員5人が一緒にドライカレーなどを作り、食べながら「周りに暴力を受けている人はいないか」「相談する人はいるか」など話し合いました。

参加した三木桃子さん(阿波高校2年生)は「料理をしながら親しく話せました。自分だったらどうするか、と考えました」と話しました。

## ブドウ狩りを楽しみました



8月9日、土成町宮川内の三木ぶどう園(三木哲雄さん経営)へ障害者支援施設スマイルの利用者や職員16人が招待され、ぶどう狩りを楽しみました。

三木さんは毎年、観光ぶどう園のオープンに先駆けてスマイルの利用者を招待しています。

参加した中村友哉さんは、「今年初めて食べるぶどうです。おいしい」と楽しそうに味わっていました。

## 「読み聞かせ」を大切に



鳴門市在住の児童文学作家くすのきしげのりさんが8月31日、阿波図書館で講演し、約40人が参加しました。

くすのきさんはプロジェクターを使い、「おこだでませんように」など4著作を朗読し、「忙しい親が、時間を割いて読み聞かせをしてくれる子どもはとても幸福です」と話しました。

祖母と参加した田中晴子さん(久勝小学校1年生)は

課題図書「メガネをかけたら」はとってもよかったのか質問。「本が大好き。今日も借りて帰ります」と、楽しそうでした。

## 地域の安全を願い、外灯清掃



8月24日、阿波・吉野川両市と上板町の電気工業者(86店)でつくる鴨島電気工業協同組合が市場・吉野中学校や御所小学校などの周辺で、外灯の清掃や点検をするボランティア活動をしました。  
組合員34名は悪天候の中、「子どもたちの安全や、地域の防犯に役立ちたい」と、135基の外灯のカバーを拭き、点検作業を行いました。

この活動は、8月の「電気使用安全月間」行事の一環として毎年行われています。今年は節電ポイントを紹介したり、リーフレットを配ったりもしました。

## 華やかなダンスタイム



こりました。オーケストラ「レイキング」が奏でるダンス音楽に合わせて、参加者は楽しそうにステップを踏み、日頃の練習の成果を披露しました。

8月25日、「サマー・ダンスin阿波市2013 10回記念大会」が農村環境改善センターで開催され、約200人がダンスを楽しみました。  
色鮮やかなドレスやタキシードなどの正装競技選手が登場すると会場からは大喝采が起きました。

## 野菜を食べよう！

～CDとDVDで阿波高生が啓発～



吉野川保健所と阿波高校家庭クラブが連携して、野菜不足の解消を呼びかける啓発用CDとDVDを作りました。  
健康維持に必要な野菜摂取量は一日350gといわれますが、県民の摂取量は280gで、全国でも最低水準です。

CDは「とくしま野菜週間」である8月25日から8月31日の間、スーパーや産直市などで流されました。また、DVDは同校の演劇部が協力して制作され、あわみちゃんとすだち君も出演。県内の学校などに配布される予定です。

## 阿波市を気持ちよく



ク6台分でした。市観光協会は発足以来この事業を続けて今回で3回目です。

阿波市観光協会会員約100人が8月10日、「ゴミ拾いどうでしょう！ V.O.I. 3」を開催しました。  
会員らは阿波の土柱や道の駅となりなど、市内4カ所に分かれて道路沿いや駐車場に捨てられたゴミを拾い集めました。  
約1時間かけて、汗だくの作業で集められたゴミは軽トラに積まれました。

## 同じ目線で話そう



8月8日、「阿波市職員・教職員人権問題研修会」が土成歴史館で行われました。  
テレビ番組などでおなじみの菊地幸夫弁護士が「命・人として守るべきこと」と題して講演し、約250人が熱心に受講しました。  
菊地弁護士はバレエボールの監督や、弁護士や裁判官を目指す人たちの研修指導など、自身の経験から、教えることの難しさや聞くことの大切さを語りました。

# 阿波市立図書館10月のカレンダー



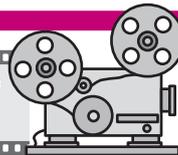
■阿波図書館 TEL 0883-35-5101  
■土成図書館 TEL 088-695-5385

■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	4	5
<p>☆開館時間のお知らせ☆ 10月から3月までの開館時間は、 午前9時～午後6時です。 (※4月～9月は午後7時までです。)</p>		<p>◎「第5回阿波市読書感想 はがきコンクール」(全館) 募集～31日まで</p> <p>◎「ハロウィン☆イベント 怪盗かぼちゃん 第3話 なまをあつめろ! シール ラリー」(阿波)～30日まで</p> <p>◎「やねこじき写真展」 (市場)～30日まで</p> <p>◎「ハロウィン☆スタンプ ラリー」(土成)～30日まで</p>				<p>◎おはなし会 (市場) 10:30～</p>
6	7	8	9	10	11	12
	休館日(全館)			◎歴史講座 (市場)13:30～ ※10月から第2木曜 に変更		◎ベルの会おはなし会 (阿波) 14:00～ ◎ちぎり絵教室 (市場)13:00～
13	14	15	16	17	18	19
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～ ◎おはなしひろば (土成) 10:30～	<p>体育の日 開館いたします。</p> <p>◎秋の読書週間イベント 「読書つうちょうをいっ ぱいにしよう!」(市場) ～11月10日まで</p>	休館日(全館)			◎古文書解読講座 (市場)10:00～	◎こども映画会(阿波) 10:00～/14:00～ ◎おはなし会(市場)10:30～ ◎「おかしをくれなきや あばれるよ!」(市場) ～30日まで
20	21	22	23	24	25	26
◎大人映画会(阿波) 15:00～	休館日(全館)					◎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～ ◎「ハッピー☆ハロウィン 期間限定 プレゼント!!」(吉野笠井)～27日まで
27	28	29	30	31		
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～ ◎みんなの映画会 (市場)10:00～ ◎みんなの映画会きっず (市場)14:00～	休館日(全館)	◎阿波町・市場町 ブックスタート (阿波保健センター)		館内整理日に つき休館 (全館)		

## 10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■

・19日(土) 10:00～11:06/14:00～15:06

『くまのプーさん ランピーとぶるぶるオバケ』

大好きな友だちと一緒になら、大きな勇気がわいてくる! 冒険、無条件の友情、ユーモアいっぱいのお話。新しく仲間に加わった愛らしい友だちランピーが大活躍する、心に残る素敵なお話です。

#### ■大人映画会■

・20日(日) 15:00～17:22

『フォレスト・ガンブ 一期一会』

“人生はチョコレートの箱、食べるまで中身は分からない”  
肉体的ハンディキャップを持ち、知能指数が低い主人公フォレストが、さまざまな体現による波乱に満ちた人生を送ります。彼のゆるぎない行動は成功へと導き、私たちに勇気を与えてくれる名作です。

第67回アカデミー賞受賞 作品賞・監督賞・主演男優賞・脚色賞・編集賞・視覚効果賞

トム・ハンクス主演/1994年製作/アメリカ/日本語字幕

### 市場図書館

#### ■みんなの映画会きっず■

・27日(日) 14:00～14:58

『みんなだいすきミッキー!!』

世界中で愛され続けるミッキー・マウスのお話が大集合!  
ミッキーが不思議な鏡の中の世界を冒険する「ミッキーの夢物語」や、仲良しのドナルドやグーフィーたちと一緒に、ハワイで楽しい休日過ごす「ミッキーのハワイ旅行」、大勢のお化けを相手にしてミッキーたちが大活躍する「ミッキーのお化け退治」など、誰もが楽しめてテンポのいい作品ばかりを集めました。

#### ■みんなの映画会■

・27日(日) 10:00～11:42

『奥さまは魔女』

TVドラマ「奥さまは魔女」のサマンサ役に大抜擢された、新人女優のイザベルは、普通の恋に憧れて人間界に舞い降りてきた、本物の魔女だったのです。魔女であることを隠したまま、ダーリン役のジャックと恋に落ちるイザベル。好きになればなるほど不安は募り、秘密にしていることに耐えられなくなった彼女は、魔女であることをジャックに打ち明ける……。ニコール・キッドマン、ウィル・フェレル主演/2005年製作/アメリカ

# ● 10月の催し物の案内 ●

## 全館共通

### ■ 第5回阿波市読書感想はがきコンクール

募集期間：1日(火)～31日(木) ※必着

対象：阿波市在住、または在学の小学生・中学生

応募方法：コンクール専用はがき、または郵便はがきに、好きな本（コミック本は不可）を読んだ感想を文  
または絵と文で書いて、50円切手を貼って郵便ポストに投函してください。（1人1通まで）

結果発表：2013年12月 問い合わせ先：阿波市立図書館4館

※イラストのみの作品は不可です。

※阿波市内の郵便局10局との共催により、参加者全員に参加賞があります。

※詳しくは阿波市立図書館4館および阿波市内の郵便局設置のポスターをご覧ください。

## 阿波図書館

### ■ ピアノ自動演奏会

日時：13日(日) 10:00～／13:00～

題目『日本の歌 荒城の月／滝 廉太郎 など』

27日(日) 10:00～／13:00～

題目『カーペンターズ ソングアルバム イエスタデイ・ワンス・モア など』

### ■ 「ハロウィン☆イベント 怪盗かぼちゃん 第3話 なかまをあつめろ！シールラリー」

期間：1日(火)～30日(水) 対象：中学生以下(大人の方も参加できます。)

期間中、本やDVD・ビデオ・CDを借りてくださったお子さまに、1日1枚シールをお渡しします。

3枚集めるとおもしろプレゼントがあるよ！

## 市場図書館

### ■ 「おかしなくれなきやあばれるよ！」 展示期間：1日(火)～30日(水) 景品配布期間：19日(土)～30日(水)

ハロウィンやおばけに関する絵本とおはなしを展示します。期間中に対象の本を借りてくださったお子さまに景品をプレゼントします。

### ■ 秋の読書週間イベント「読書つうちょうをいっばいにしよう！」

期間：14日(月・祝)～11月10日(日) 対象：どなたでもご参加いただけます。

期間中、読書つうちょうを発行し、本・DVD・ビデオ・CDなどを借りていただいた方に1日1個スタンプを押します。つうちょうがいっばいになると(スタンプ3個)、プレゼントをさしあげます♪

※市場図書館のみのイベントです。ご注意ください。



### ■ 「やねこじき写真展」 展示期間：1日(火)～30日(水) ※入場無料

## 土成図書館

### ■ 「ハロウィン☆スタンプラリー」

期間：1日(火)～30日(水) 期間中、本・DVD・ビデオ・CDを合計30点借りてくださった方にプレゼント！

## 吉野笠井図書館

### ■ 「ハッピー☆ハロウィン 期間限定 プレゼント!!」

開催日：26日(土)・27日(日) 対象：小学生以下

2日間限定で、本を借りてくださった、各日先着10名のお子さまにハロウィンのプレゼントがあります。

## 10月の特集

阿波図書館	児童・・・あきはたのしみがいっぱい☆	一般・・・ミステリー&サスペンス
市場図書館	児童・・・コツコツ☆カラダゲンキ！	一般・・・時代小説でござる。
土成図書館	児童・・・日本絵本賞のほん	一般・・・文豪たちの本棚
吉野笠井図書館	児童・・・あっちもこっちも秋がいっぱい たのしいな！	一般・・・秋をまるごと「いただきます！」

## 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。

### 阿波市立図書館4館共通

・小説	「北の街物語」	内田 康夫／著
・小説	「ミストレス」	篠田 節子／著
・小説	「ライオンのお宿む街」	東川 篤哉／著
・絵本	「だっこだっこ」	つちだ よしはる／作・絵

### 阿波図書館

・教養書	「傾聴力」	おおつ 秀一／著
・実用書	「酔で美味しくなるいつものおかず」	森 洋子／著
・小説	「化学探偵 Mr. キュリー」	喜多 喜久／著
・絵本	「ねこときどきらいおん」	藤本 ともひこ／作

### 市場図書館

・教養書	「巨大戦艦大和」	NHK 取材班／著
・実用書	「ドール社員が教えるきょうのパナレシピ」	ドール／監修
・小説	「五年前の忘れ物」	益田 ミリ／著
・絵本	「きみがおしえてくれた。」	今西 のりこ／文

### 土成図書館

・教養書	「三好長慶」	いまたに 明／監修
・実用書	「竹垣づくりのテクニック」	よしかわ 功／監修
・小説	「ネメシスの契約」	吉田 恭教／著
・絵本	「おひさまとかくれんぼ」	たちもと みちこ／さく・え

### 吉野笠井図書館

・教養書	「大相撲の歴史に見る秘話とその検証」	ねま ひろみ 弘海／著	・小説	「天を裂く」	大塚 卓嗣／著
・実用書	「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖」	さない 謙内 えみ／著	・絵本	「かいそくはパンツがだいすき」	クレア・フリードマン／文



# 10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。

## 母子・乳幼児健診／相談

日	受付時間	事業名	会場
8日(火)	12:30~13:00	1歳6カ月児健診	阿波H
15日(火)	12:30~13:00	3歳児健診	土成H
16日(水)	12:30~13:00	乳児健診	土成H
	14:30~15:00	乳幼児相談	
24日(木)	12:30~13:00	2歳児健診	市場C
29日(火)	12:30~13:00	乳児健診	阿波H
	14:30~15:00	乳幼児相談	

## 肺がん・結核巡回レントゲン検診

地区	日程
阿波地区	1日(火)・7日(月)
市場地区	3日(木)・22日(火)
土成地区	23日(水)

※詳しくは広報阿波9月号折り込みをご覧ください。

## 集団検診

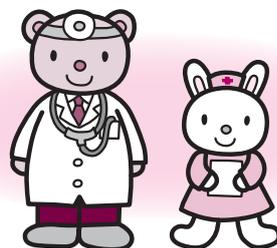
日	受付時間	検診項目	会場
10日(木)	午前8:00~ 10:30	●がん検診 (胃・肺・大腸・ 前立腺・乳) ●特定健診	吉野H
26日(土)			阿波H

※2週間前までにお申し込みください。  
**原則、申し込み制**ですが、状況によっては当日受付で受診可能な検診もあります。  
 (乳がん検診は、2年に1回の受診です)

## らくらく筋力アップ教室

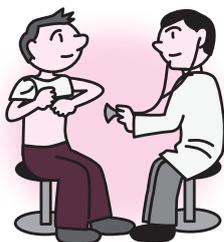
日	時間	対象者	会場
23日(水)	受付 13:00~13:30 実施 13:30~15:00	平成25年7月以降に特定健診を受けられた方 (特定健診結果表を持参してください)	市場C

※運動できる服装でお越しください。水分補給、タオルなどは各自ご準備ください。



## \* 35~39歳健診はもう受けられましたか? \*

- 料 金 無 料
- 実施機関 阿波市内医療機関20カ所
- 実施期限 11月30日(土)まで



②の方は、健康推進課(市場)  
 TEL0883(36)6815  
 までお申し込みください。受診券を送ります。

① 阿波市国民健康保険加入の方  
 6月末にお送りしたオレンジ色の受診券を持って受診してください。

② 職場などで健診を受ける  
**機会のない方**

今年度35~39歳になる方(昭和49年4月1日~昭和54年3月31日生)で、次の①と②に該当する方は健診の対象になります。  
 早めに受診しましょう。

# 休日および平日夜間救急当番医

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

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
笠井病院	0883-35-2720
小笠原医院	0883-36-2030
大塚内科	0883-35-6070
阿波病院	0883-36-5151
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
赤池内科	0883-36-6565
森下医院	0883-35-5656
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
金塚内科	088-695-5858

※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。

## 吉野中学校2年生



by

# 禁煙教室

## (がんにならないために)



6月1日、「タバコが及ぼす身体への影響」を吉野中学校2年生へお話ししました。

- ・参加してくれた中学生から、感想をいただきました。一部ご紹介します♪
- ・勉強したことを親や兄弟に伝えて、タバコを吸うことを全力で止めたい。大人になってもタバコは吸わない。
- ・タバコを吸うことを誘われても断って、相手も吸わなくなるように頑張りたい。
- ・タバコを吸っていた祖父が、がんで亡くなった。タバコの害が詳しく知れて、良かった。
- ・徳島県は、野菜摂取量が(男)ワースト1位、(女)ワースト2位でがんになりやすい県。もっと野菜を摂らなくてはいいけないと思った。また、タバコについて
- ・集中力が無くなり、勉強ができなくなる。
- ・体力が低下し、運動ができなくなる。
- ・あこがれだけでタバコを吸うのは、良くないと思った。
- ・タバコを吸うと、疲れやすくなる。ということ
- ・このような、中学生らしい意見もありました。この禁煙教室を通じ、少しでも自分や自分の周りの人の健康に関心を持ち、健やかで心豊かな毎日を送っていただけたらと願います。

### がん検診は、健康維持の第一歩！

健康な体は、自分だけのためではありません。家族の幸せや暮らしにもつながります。10月のがん検診日は、27ページの「検診日程表」をご覧ください。

### ●●●● さあ、検診の申し込みをしましょう。●●●●

#### ① 予約

健康推進課(市場)へ  
TEL 0883(36)6815

#### ② 受診券と受診票の受け取り

健康推進課(市場)から送付

#### ③ 受診

受診券と受診票を持参  
(保険証が必要な場合あり)

#### ④ 結果

検診結果を通知  
(郵送または、手渡し)

#### ●各検診対象年齢の方は、定期的に検診を受けましょう。

40歳以上(ただし、前立腺がん検診は、50歳以上)  
子宮頸がん検診(20歳以上)  
の詳細はお問い合わせください。



★ お気軽にご相談くださいませ! ★



# 国産石専門店

香川県産庵治石をはじめ、愛媛県産大島石等、多くの国産石を取り揃えております。また、和墓・和洋墓・洋墓・五輪塔等様々なデザインからお選び頂けます。また、お客様のご要望に応じて新たにデザインすることもございます。



御来店お待ちしております。

脇町店  
美馬市脇町拝原 773-1  
TEL 0883-53-2007  
☎0120-48-1115  
www.b-mori.co.jp



市場のまちを元禄模様に彩る「大名行列」は10月13日(日)開催。12時30分J A市場町前をスタートします。  
当日午前10時から、大抽選会の抽選券を大会本部で配布します(お一人さま1枚限り)。豪華家電製品やお米など、景品総数200本以上!

「やねこじき」は10月12日(土)〜14日(月・祝)の3日間開催されます。今年409回目の開催になります。今年13日の大名行列開催日に、一般投票も行います。

## ふるさとカーニバル 大名行列

10月13日(日)

いちば名物

## 第409回 やねこじき

10月12日(土)〜14日(月祝)

【問い合わせ先】  
阿波市商工会市場支部  
TEL 0883(36)5577

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



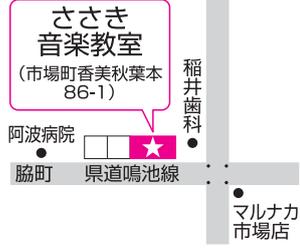
有限会社 中野建築  
阿波市阿波町十善地158番地

**大俣教室**



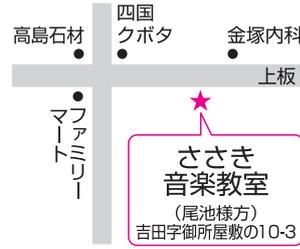
ささき音楽教室  
(市場町商工会大俣分館)

**市場教室**



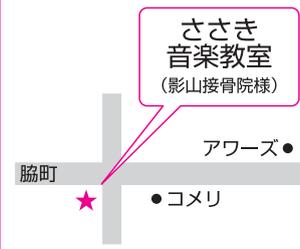
ささき音楽教室  
(市場町香美秋葉本86-1)

**御所教室**



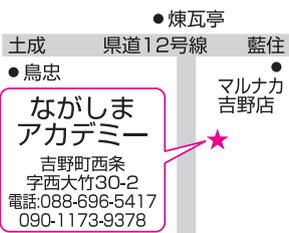
ささき音楽教室  
(尾池様方) 吉田字御所屋敷の10-3

**阿波町教室**



ささき音楽教室  
(影山接骨院様)

**ながしまアカデミー教室**



ながしまアカデミー  
吉野町西条 字西大竹30-2  
電話:088-696-5417  
090-1173-9378

♪ ピアノ、フルート、ヴァイオリン ♪

ささき音楽教室  
ホームページ  
携帯はこちら



<http://sasakimusicsschool.blog28.fc2.com/>

**申込先**

Sasaki Music School

**ささき音楽教室**

上板町高機 303-5



**0120-54-5914**

十月編

ワンフーズばあちゃんの知恵袋

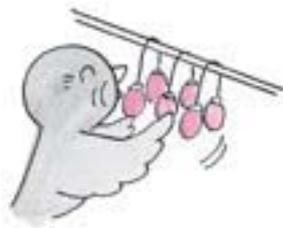
柿の木に熟した実がたわわに実つとるのを見ると、豊かな気分になれるなあ。

つやつやした柿の実は美味しそうじゃけんど、甘柿と勘違いして渋柿を齧ってしまった日にはもう、渋うて、えぐうて、大変じゃ。

この恐ろしく渋い味は「シブオール」っちゃうタンニンのせいよ。実は甘柿にも含まれとんでよ。甘柿の場合は、熟し始めた早い時期にアセトアルデヒドやらと結合して、黒いごま粒のようになる。甘柿の中に黒い点々があるんを見たことあるじゃろ？ この黒い粒は水に溶けんけん、食べても渋さを感じんのでよ。

渋柿は干し柿にして熟成を続けると、甘味が強うなって渋みが消える。

生で食べる柿が終わったから、干し柿が食べられるって、うまいことできとるでよなあ。



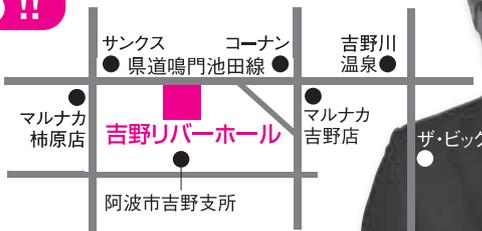
**広告を掲載しませんか？**

「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) TEL.0883(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。

**おかげさまで、口コミによる評判を聞いての事前相談やご見学に来られる方が増えています!!**

←この看板が目印です!!

県道鳴池線沿いの  
分かりやすい  
場所ですので  
お気軽にどうぞ!



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

# 忘年会プラン

お一人様 **5,000円コース**  
**6,000円コース**

会席料理と2時間30分飲み放題

10名様以上で無料送迎バス有

阿波市土成町土成字大法寺8

# 秋祭り皿鉢料理

4種の刺身付(お煮しめ入り)  
4人盛り **10,000円**  
5人盛り **12,500円**

**ハートプラザ 住友**

TEL 088-695-3224

ハートプラザ住友

検索

年中無休

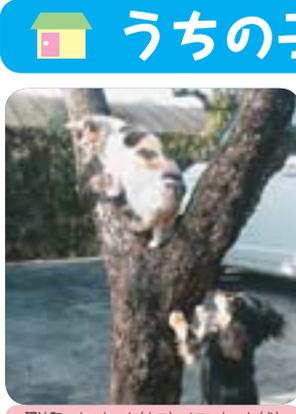


No.73  
阿波市のトリです  
ウグイスさん

ばあちゃんは大人? .....の巻



土成町 タロウ君



阿波町 まつちゃん(ネコ)・ロンちゃん(犬)



脇町 ココアちゃん・クッキーちゃん

## うちの子一番

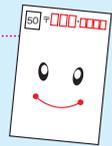
### 広報クイズ

答えはなに?  
今月号をよ〜くご覧ください。

- ①野菜のスペシャリスト、野菜〇〇〇〇。〇の中はなに?
- ②ゆるキャラグランプリに参戦! 観光協会のマスコットの名前は?

**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 10月21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!**



### 阿波市のうごき

■平成25年8月末現在人口(住民基本台帳によるもの)  
男: 19,227人 ( 0)  
女: 21,089人 (-17)  
計: 40,316人 (-17)  
■世帯: 15,056世帯(-18)

平均年齢: 48.8歳 ( ) 内は前月比

■転入等: 60人 ■出生: 19人  
■転出等: 62人 ■死亡: 34人

今月の納税・保険料		納期限
国民健康保険税	第3期	10月31日(木)
介護保険料	第4期	
後期高齢者医療保険料	第3期	

テナント商品券  
**500円分が**  
毎週**50**名様に当たる

フジグラン石井  
テナント会  
**火曜ラッキー宝くじ**

毎週火曜日 各テナントにて  
**500円お買上げ毎に**  
宝くじ**1**枚プレゼント  
(一会計につき10枚を上限とさせていただきます。)

毎月1日・2日は  
値撃価格の**2日間** いち に さい  
**1・2祭**

**火曜均一祭**  
生鮮品、加工食品、菓子、パン、日用品などをお値頃の**99円**にて大奉仕!  
**売り切れご免!**

**土曜朝市**  
産地直送の新鮮な青果・鮮魚をお買得価格で大奉仕!

毎月22日は  
**フジの日**

全館 **5倍** ポイント

100円(税抜)につき5ポイントプレゼント!!  
※一部商品・一部専門店を除きます。

**食品館恒例**  
生鮮から加工食品、日用品雑貨まで暮らし応援価格にて大奉仕!

**夕暮れ市** 毎日午後4時~開催

毎月15日・16日・17日  
**シニアパスポート**  
**フジ感謝デー**  
65歳以上の方がお得!!

シニアパスポートご提示でお買上げ**5%**割引!  
金額より**1割**にて ※一部商品は除きます。

**フジグラン石井**  
フジグラン石井 テナント会  
名西郡石井町高川原字天神544番地1 ☎088(675)3611  
<http://www.the-fuji.com>