



広報

# 阿波

2015

3

No.118

URL <http://www.city.awa.lg.jp> E-mail [info@city.awa.lg.jp](mailto:info@city.awa.lg.jp)



## 吊し飾りの おひな祭り

吉岡昌子さん宅(土成町吉田)

### 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。

特集「図書館」	1～2
ガンバレ! あわキッズ	5～7
うちのお医者さん	9～10
暮らしのお知らせ	11～20
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

今月の折り込みは「議会だより」

キャッチフレーズ

「10周年 かがやく阿波市に  
きらめく未来」

ロゴマーク



阿波市制施行10周年記念

# 書館へ行こう♪



## 市場図書館



市場図書館の横には公園があり、休日など、家族連れで楽しむもよし、広い芝生や遊具を利用するもよし、図書館で借りた本を木陰で読むも良しの、癒やしの空間です。図書館は、公園を利用する人の休憩所にもなっています。

図書館の二階は歴史民俗資料館になっており、さまざまな歴史的资料が収集されています。近隣学校の授業にも利用され、子どもたちの学習にも役立っています。

春にはサクラやシバザクラが、公園内や図書館までの道に咲きこぼれ、多くの人がお花見を楽しみます。特にシバザクラは、毎年新聞に取り上げられるほど有名です。



## 吉野笠井図書館



吉野笠井図書館は、吉野町出身の故笠井強氏より寄贈を受け建てられた、地域に誇る図書館です。

図書館はほぼ全面ガラス張り、古里の明るい未来と教育・文化振興を願った笠井氏の、温かい想いを表すように明るい館です。

二階には学生室があり、勉強や宿題など自習スペースとしてどなたでも利用できます。放課後や夏休みなど、いつでも気軽に利用してください。

蔵書の中でも「小説」の占める割合が高く、現代小説から時代小説まで幅広く所蔵しています。また、会議室をイベント展示スペースとして開放しています。



蔵書の中でも「小説」の占める割合が高く、現代小説から時代小説まで幅広く所蔵しています。また、会議室をイベント展示スペースとして開放しています。

### 阿波図書館の

### お姉さんお薦めの本

『おやつがほーい』(ちりほら)

梅田 俊作・梅田 佳子/さく  
新日本出版社

バスケットを持ってピクニックにでかけたみえちゃん、おやつがほしくてついてくるきつねさんのおはなしです。

おなかへこへこになって食べるおやつは…？ 美波町在住の梅田夫婦作の絵本です。

私が昔から好きな本なのですが、やさしい色使いの絵とことばのリズムが楽しく、おやつが何かワクワクします。これから暖かくなる季節にぴったりな一冊です。

赤澤奈々絵



### 市場図書館の

### お姉さんお薦めの本

『小学生のボクは、鬼のようなお母さんにナスビを売らされた。』

原田 剛文 ワイヤールオレンジ

土成町出身の会社社長・原田剛さんが、幼少時に体験したお話です。

なぜナスビを売らされたのか… 思わぬ結末に涙がこぼれます。大人の方にもぜひ読んでいただきたい1冊です。

後藤田晴代



# はるがきた! 「図



**阿波図書館**

阿波図書館は、幅広いジャンルの本を収集しており、約11万2千冊の資料を所蔵しています。

文化活動や生涯学習にも力を入れ、視聴覚室や展示スペースを使用できます。ロビーの展示スペースでは、阿波市内の方の作品や写真を展示しています。

大人映画会や子ども映画会を実施し、館内でもDVDやビデオを視聴することができます。

阿波図書館には、図書館には珍しいピアノがあり、月2回、ピアノ自演演奏会を実施しています。ピアノを利用したコンサートも随時開催されています。

女子トイレには赤ちゃんおむつ替えシートを完備しています。

## 土成図書館



土成図書館は、土成中央公民館の一階に併設されており、土成支所や土成トレーニングセンター、土成歴史館とも隣接する便利な場所にあります。

二階大会議室では、スポーツダンス、社交ダンス、エアロビックといった健康推進の場や、読書会、草木染、フラワーサークルなど文化的な活動も行なわれています。

地域の著名人に関する資料収集や特集コーナーを設置。全国の市町村史を保管するのはここだけです。

老人介護サービスセンターなどに出張したり、夜の図書館の開催をしたり、地域に密着した図書館作りを心掛けています。



### 土成図書館の

### お姉さんお薦めの本

『科学キャラクター図鑑 シリーズ  
ダン・グリーン』文 玉川大学出版部  
サイモン・バシャーのかわいいキャラクターで難しい科学の世界をわかりやすく紹介。  
子どもたちだけでなく大人にもお薦め。科学の世界を身近に感じさせるシリーズ本。

丸山 幸子



### 吉野笠井図書館の

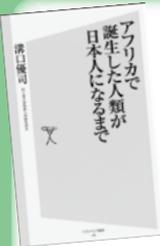
### お姉さんお薦めの本

『アフリカで誕生した人類が  
日本人になるまで』

溝口 優司/著

ソフトバンククリエイティブ  
人類がどのように地球を移動し、アフリカから日本にやってきたのかを、形質人類学による研究結果を基に、しかしわかりやすく、時にユーモアを交えて解き明かしています。どうして日本人は顔が平たんて、北欧の人の鼻はすっと高いのだらうと、もしコンプレックスを抱いている人がいたら、「なるほど」と納得できるでしょう。人類がそれぞれの環境に適応し、または淘汰されていった痕跡が表れているのです。

日野恵美子



# 数十年先を 想って



山形県で開催された「第38回育樹祭」で、阿波町の都築利夫さんが国土緑化推進機構理事長賞を受賞しました。

都築さんはスギやヒノキ、クヌギなどの苗を育てています。

「県産材は環境への適応力が強く、建築材として最も適していますが、高齢化などで、山で働く人は不足しています。そのため、ポット育苗など、扱いやすい工夫をし、低花粉のスギ苗を育てるなど、数十年先を想って仕事をしています」と話されました。



都築 利夫さん(阿波町東原)

## 振り込め詐欺を未然防止

### 大俣郵便局



阿波吉野川警察署は振り込め詐欺を未然防止した大俣郵便局(武智 伸局長)に、1月14日感謝状を贈りました。

昨年末、80代の女性の「急いで50万円振り込まなければならぬ」という話の内容に不審を感じた職員が局長に連絡。局長が女性を説得し、振り込め詐欺を未然防止することができました。

武智局長は「被害を防げて良かったです。これからも職員と共に、地域に貢献できる郵便局を目指します」と話しています。

## 新事務所へ移転

### ～市場中央土地改良区～



市場中央土地改良区事務所移転開所式が1月22日に新事務所で行われました。

同事務所は旧市場支所の3階で業務を行っていましたが、市場支所の新庁舎移転に伴い市場町市場岸ノ下に移転しました。ここは昨年9月に徳島県農業共済組合より市へ譲渡していた施設です。

松本勝理事長は「気持ちも新たに、改良区一丸となって業務に取り組めます」と語りました。

# 100歳 おめでとうございます



北垣スワコさん (阿波町北原)  
大正4年2月4日生まれ



河野ツル子さん (吉野町柿原)  
大正4年1月21日生まれ

北垣さんは4人きょうだいの末娘として育ちました。学校卒業後、京都で結婚、家政の先生として勤めていました。が、戦争を機に脇町へ疎開しました。2男3女の子どもと11人の孫に恵まれています。家族の着物や洋服を手作りしたり、80歳過ぎまで石鎚山へ登られたり、お元気で明るい性格です。誕生日当日、「こんなにお祝いをしていないほどうれしい」ととても楽しそうでした。

河野さんはとてもお元気で、好奇心旺盛な100歳です。居合道や水墨画、押し花と多趣味で、料理もお上手です。また、日々の出来事を綴ったエッセイを新聞に投稿、2008年には投稿集を出しました。この本の挿絵もご自身が描きました。91歳の時にウエディングドレスを着て撮影した記念の写真も掲載されています。体が弱い私がこんなに長生きできるとは。ありがたいこととです。ありがとうございます。葉を述べられました。

## 平成27年度 臨時職員募集のお知らせ

阿波市・阿波市教育委員会

平成27年度に阿波市の関係機関で臨時的な業務に従事する臨時職員を募集します。選考試験の結果、適性であると認める方を採用候補者名簿に登録し、必要人員数に応じ順に採用します。(名簿登録期間：平成27年4月1日～平成28年3月31日)

募集職種	勤務内容等	資格要件、勤務時間等	賃金
①保育士および保育教諭	保育士(保育所における保育) 保育教諭(認定こども園における保育・教育)	保育士の資格、幼稚園教諭の資格どちらかを有する方、または保育士と幼稚園教諭の両方の資格を有する方 (平成27年3月末までに取得見込み可) 勤務：月～金 時間：8:30～17:15 ※早出、遅出、土曜の出勤あり	日額 賞与 7,500円+年80,000円
②パート保育士	保育所における短時間保育	保育士の資格を有する方 (平成27年3月末までに取得見込み可) 勤務：月～金 時間：7:30～11:30または月～金 時間：15:00～19:00	時給 970円
③パート幼稚園助教諭	幼稚園における短時間指導	幼稚園教諭の資格を有する方 (平成27年3月末までに取得見込み可) 勤務：月～金 時間：15:00～19:00	時給 970円
④多面的機能支払交付金事業推進員	農用地等の現場確認、データ入力など	普通自動車運転免許(AT限定可) 勤務：月～金 時間：8:30～17:15	日額 賞与 6,000円+年80,000円

- 改正雇用対策法に基づき年齢制限は設けていません。  
\* 通勤距離が2km以上の場合は通勤手当を支給します。
- 応募方法  
\* ①・④職種は社会保険、雇用保険に加入します。②・③の職種は雇用保険のみ加入します。
- 応募期間  
平成27年3月2日(月)～3月10日(火) 午前8時30分～午後5時15分
- 選考試験日時  
①・②・③の職種は平成27年3月13日(金)午後、④の職種は平成27年3月14日(土)午前 受付時間：試験時間など、詳細は応募締め切り後に通知をいたします。
- 試験会場  
全職種Ⅱ阿波市役所 (阿波市市場町切幡字古田201番地1)
- 選考方法  
面接(書類選考も含む)
- 応募・問い合わせ先  
①・②の職種Ⅱ子育て支援課 Tel 0883(36)6813  
③の職種Ⅱ教育総務課 Tel 0883(36)8740  
④の職種Ⅱ農地整備課 Tel 0883(36)8721

### 短期臨時職員を募集します

市では、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 平成27年4月上旬～平成28年2月29日まで
- 勤務時間  
月～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
- 応募期間  
(市販の様式、写真必要) 平成27年3月2日(月)～12日(木) 午前8時30分から午後5時15分
- 選考方法  
書類選考および面接
- 試験会場  
阿波市役所本庁3階会議室
- その他  
社会保険、雇用保険に加入します
- 通勤距離が2km以上の場合は通勤手当を支給します
- 応募・問い合わせ先  
建設課 Tel 0883(36)8733

カンパレ!

# 目指せ! あわキッズ! ジュニアオリンピック



川人 玲温君 (久勝小学校4年生)

1月11・12日に愛媛県・松山中央公園プール(アクアパレットまつやま)で開催された「第41回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会」で、川人玲温君が100m平泳ぎで優勝、50m平泳ぎで2位になりました。  
川人君は「100mは1分24秒29、50mは39秒08と、共に自己ベストを出せてとてもうれしです。週4回、1日約2時間練習しています。ジュニアオリンピック出場を目指して、これからも頑張ります!」と力強く話してくれました。



## 吉野チェリーズ 優勝

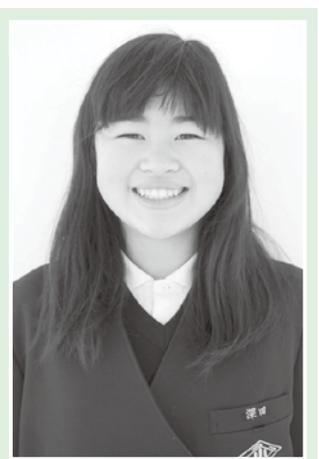


阿波・吉野川・名西支部小学生バレーボール育成大会予選会が1月18日、鴨島体育館で開催され、吉野チェリーズが優勝し、支部代表として県大会へ出場しました。  
キャプテンの村部未来さん(一条小学校5年生)は「新チームで出場した初めての大会で優勝できて、とてもいいスタートができました。これからもたくさん勝ち進みたいです。応援よろしくお願いします」と話しています。

## 第4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26年に開催された「第4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。



久勝小学校6年生 深田菜央香さん

「父の愛」

久勝小学校6年生 深田菜央香

私の父は、七年ほど前から中国に単身赴任で行っています。最初は、一年程で帰ってくると思っていたのですが、二年、三年と年月が流れていきました。その間、母は、一生けん命に家事や仕事をし、私達は、できるかぎりの手伝いを務めました。父が単身赴任に行っている間、何度か手紙を書きました。

「元氣ですか? ももか(妹)が早く帰ってきてほしい。と言っています。でも、無理しないで。」と。このころは、母の手伝いをたくさんして、母を楽にしてあげようと思っていました。でも、どんどん会わなくなっていくうちに、父が父と思えなくなってきました。私は、父にたいして、苦手意識をもつようになりました。そんなある日、父の部屋にいきました。すると、私達の書いた手紙を大切に保管してくれていました。かべには、私達が写った写真がはってありました。これを見た時、私は、「私達のことを愛してくれている。」と感じました。

今でも、少し苦手意識は、もっているけど、父の事が少し好きになれました。「愛してくれて、

ありがとう。」

# 筆のまちの書道展覧会で受賞

藤本まひろさんが「第82回全国書道展覧会」で「筆都大賞」に選ばれました。



藤本まひろさん  
(久勝小学校3年生)

これは、国内の筆生産日本一を誇る「筆のまち」広島県熊野町で毎年開催されている大きな展覧会です。藤本さんの受賞作品は「木」。力強くのびのびとした筆の運びで、審査員から称賛を受けました。この展覧会には16万5000点もの応募がありました。

# 心に響く秀作



大本 泉さん  
(徳島文理中1年生・阿波町)

小・中学生を対象にした「平成26年JA共催全国小・中学生「書道・交通安全ポスター」徳島県コンクール書道」の部で、大本泉さんが「JA徳島女性組織協議会会長賞」を受賞しました。作品は「自然の恩恵」。審査員から「良く整った字形と、入念な運筆で、温厚な感じの作品であると評価されました。」このコンクールには県下275校から3万4684点(書道の部)の応募がありました。

# 市場中 昨年に続き アベックV!

「平成26年度 県中学校ソフトテニス新人大会(団体)」で、市場中学校ソフトテニス部が男女とも優勝、昨年に続く快挙です。選手は1年生と2年生。3年生が退部した後の、初めての大きな大会であり、プレッシャーもありましたが、普段の練習の成果を見事発揮し、2年連続アベック優勝という快挙を成し遂げました。

男子キャプテンの大谷君は「けがをして出られない選手がいましたが、その人のためにも頑張ろうとみんなが力を出しました。優勝できてうれしく思います。」

女子キャプテンの大谷さんは「プレッシャーもありましたが、応援の声に元気が出て優勝することができました。サポートしてくださる皆さんに感謝します」と話しました。



(後列) もり 森 喜彦君  
おおたに き 大谷威揮君  
まつむらゆうさく 松村有翔君  
まつ かきょうすけ 松家京介君  
原田コーチ  
のぐちなおき 川端直樹君  
かわばたよしき 川端宣揮君  
まつぎきせいま 松崎聖馬君  
せのおなた 妹尾哉汰君  
板東先生



(後列) おおたにかなは 大谷華南羽さん  
えないなほ 絵内菜穂さん  
のぐちりこ 野口璃子さん  
もり 森 遥香さん  
吉田敬頭  
さとうみずき 佐藤瑞希さん  
いるでんまお 飯領田舞桜さん  
にしきゆいか 西木結都さん  
まつむらこころ 松村真心子さん

阿波吉野川地区保護司会が9月11日開催した  
**「第60回(平成26年度)青少年非行防止 阿波吉野川中学校生徒弁論大会」**で、  
 学校代表として出場した生徒の発表を出場順に掲載します。



こばやし あおい  
 小林 葵さん  
 (土成中学校2年生)

**「気づきおこすことの大切さ」**

土成中学校2年生 小林 葵

私の家では、何か特別な用事がない限り必ず家族全員で夕食を食べます。学校であった出来事を話したり、父や母のその日の出来事を聞いたり、私はその時間が大好きです。毎日みんなでご飯を食べていると、家族の中の誰かに異変があるとすぐに気づくし、気づかれます。その「気づき」はすごく大切なものだと思います。

「ごしたん、今日何かあったん?」  
 そう声をかけてくれる家族がいるだけで、すごく心が楽になります。たった一言の声かけで、私はたくさん非行を防ぐことができると思います。自分のことを気にかけてくれる人がいる。そう思うだけで、自分は一人ではないのだと自分自身を励ますこともできます。

非行にはしる人が悪い。だめな人。そう思った考えをきくと大勢の人がもっていると思います。しかし、私はそうは思いません。非行にはしってしま

まうのは、心が寂しく、苦しいからだと思います。どんな人でもつらいことがあると傷つきます。そのことに、周りの人が気づいてあげられるかどうかで、その人たちの心は大きく変わります。たった一言でいいのです。少しの異変に気づき、声をかけてあげるだけでいいのです。それだけで非行は防げるのです。

寂しい、怖い、辛い、苦しい。人は孤独が苦手な生き物です。孤独を感じ続けることは想像以上に苦しいものだと思います。だからこそ誰かが気づいてあげることが大切だし、その孤独な気持ちを持ち明ける勇気をもってほしいです。そして、お互いに心を開いてうち解け合わなければいけないと思います。友達、先生、家族など絶対に話を聞いてくれる人はいるはず。私も今まで家族や友人に話を聞いてもらいました。その度に、大切なことに気づかせてくれる家族、優しく相談のつてくれる友達。そんな人たちがいること、すごく感謝しています。

良いことは良い、悪いことは悪い。非行にはしる前にもう一度確かめてほしいです。本当に独りなのか。支えてくれたり相談のつてくれたりする人がいるのではないかということ。あなたの心の苦しみに気づいてくれる人を大切に、打ち明ける勇気をもってほしいと思います。「やってしま

と後悔しても遅いのです。やってしま

う前に心にブレーキをかけて、非行という形で心の寂しさを紛らわすようなことだけはしてほしくないです。自分だけでなく、支えてくれる人も同じように傷ついてしまうことだけは胸に止めておいてほしいと思います。

私は学校では生徒会やバレー部に所属しています。最初は先生から言われてどうしようかと思っていたし、部活動にしても「まあバレー部で。」と聞いていました。私が何か迷ったときには家族に相談しますが、私の家族は「誰かがあなたに期待してくれているなら頑張ってみたら?自分自身でよく考えて、嫌ならやめてもいいし、最後はあなたが決めなさい。どんな結果になっても信じているから。」

「信じているから。」  
 ということも言ってくれます。

私のことを尊重してくれ、信用してくれる人がいる。そう思うだけではない。なるようにあります。前向きに取り組むことができるようにあります。前向きに取り組んでいると、学校生活でも、先生や友達との関係も楽しいものになってきます。そして、そういった関係の中で、自分がいかに周囲の人に支えられているかということにも気づくことができました。

寂しさや孤独に悩んでいる友達が周りにいないだろうか。少しの異変にも早く気づいてあげられるようになりたいと思います。

もちろん、これからも家族一緒の食事の時間を大切にしていきたいです。

「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】秘書人事課広報担当 TEL 0883(36)8701

# 『阿波市奨学金貸与制度のお知らせ』

阿波市では、勉学の意欲を有しながら修学が困難な方に対して奨学金を貸与する制度があります。  
高等学校、特別支援学校の高等部、高等専門学校、短期大学または大学に在学し、経済的な理由のため修学が困難で、かつ資格要件(所得基準など)を満たした方が対象です。

## 阿波市奨学金貸与制度

### 1. 奨学金の貸与を受けることができる方

- ① 市内に住所を有する方の子であること。ただし、父および母が共にいない方については、その方の後見人が市内に住所を有すること。
- ② 高等学校(中等教育学校の後期課程を含みます)、特別支援学校の高等部、高等専門学校、短期大学または大学に在学する方であること。
- ③ 低所得世帯に属し経済的理由により修学が困難と認められる方であること。

※経済的理由により、修学が困難と認められる方については、徳島県が規定する奨学金貸与の要件を基準とし、阿波市奨学金審査委員会にて判定します。

### 2. 奨学金の貸与額

- 高等学校など 月額 9,000円
- 高等専門学校 月額 9,000円  
(第1学年から第3学年)
- 月額 20,000円  
(第4学年から第5学年)
- 国公立の大学 月額 20,000円
- 私立の大学 月額 25,000円

### 3. 奨学金の貸与期間

・在学する学校の正規の最短修業年限が終了するまでの期間

### 4. 奨学金の利息

・無利息

### 5. 奨学金の返還期間

・15年以内(返還期間中の繰上げ返還も可能)

※返還期間中に正当な理由がなく奨学金を返還すべき日まで、これを返還しなかったときは、当該返還すべき日の翌日から返還の日までの日数に同じ、返還すべき額につき年7.25パーセントの割合で計算した延滞利息が発生します。

### 6. 奨学金の募集期間(平成27年度)

平成27年6月1日(月)から  
平成27年6月30日(火)



なお、申請書類などは6月1日より学校教育課、阿波・土成・吉野各支所でお渡しします。また、阿波市のHPにも掲載予定です。

詳しい内容については、学校教育課Tel0883(36)8741までお問い合わせください。

## 子どもの視点に立ったり まちづくり



本市では、子どもの健やかな育ちと保護者の子育てを社会全体で支援する環境を整備することを目的に「阿波市子ども・子育て支援事業計画」(平成27年度、31年度)を策定することになりました。

そのため、平成25年8月に設置した「阿波市子ども・子育て会議」(安田佳子会長・委員20人)で、有識者や教育・保育の関係者、市民などの意見を踏まえ、8回の会議を重ねてきました。1月26日、この計画書が市へ提出され、市長の答申が行われました。

今後は、本市が実施してきた支援施策について、「子ども」の視点に立つ「まちづくり」の観点からもう一度見直し、阿波市らしい子育て支援ができるよう取り組んでいきます。

【問い合わせ先】  
子育て支援課  
Tel0883(36)6813

## 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)	Tel.0883(36)6824
月曜日～金曜日 A,Bどちらか開催	A わんぱく広場(室内) B プレイコート(園庭)	9:00～16:00 (12:00～14:00は除きます)	土成子育て支援センター 土成中央保育所園庭	Tel.088(695)5681
2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	Tel.0883(36)5511
4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 こそもす	Tel.088(696)2386
	子育てひろばちよこ	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	Tel.0883(35)6033
11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 こそもす	Tel.088(696)2386
14日(土)	なかよしキッズ	10:00～ 参加費 ひとり100円	吉野中央公民館	Tel.088(696)2386
16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	Tel.0883(36)5511
18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 こそもす	Tel.088(696)2386
	子育てひろばちよこ	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	Tel.0883(35)6033
25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 こそもす	Tel.088(696)2386

# うちの お医者さん

## 70 ピンピンコロリと生きるために

おつか あきひろ  
賛広診療所 阿波町 大塚 明廣 先生



私の親父は、現在91才、背筋はシャンとまっすぐで姿勢が良く、見た目には20才は若く見えるし、動きも週に2回ゴルフ場でプレイをし、認知症傾向も全くみられない。どうすればこのように元気に生き続けるのか、すべての人がその秘訣を知りたいと思います。

一般的には、適度な運動と食事に気をつけることが、健康寿命を延ばすために必要といわれています。それを毎日実行する事は意外に難しいと思います。なぜならば人間はできるだけ動かさずに楽をしたいし、美味しい食べ物を腹いっぱい食べたいというのが常です。

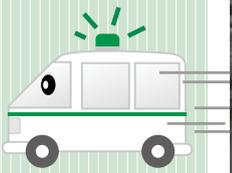
まず運動を毎日続ける工夫はどうすればいいのか？一番それを実行しやすいのは、日常生活の中で自然に歩いていたり、体を動かしていた、ということになる事です。例えば近くにある物に出るのは、車を使わずに歩き、時間があれば仲の良い友達と自転車や歩いて散歩をしたり、遊びに行くようにする。春夏秋冬小鳥のさえずりを聞きながら、季節の移り変わりを目にするのも大変楽しい事です。それから自分にあったスポーツ

を何か見つけて、体を動かすのも非常に良い事です。4年前より、私は60才以上(50代もいますが)の男女に呼びかけて、シニア、レディースの野球チームを立ち上げて練習しています。いずれの人たちも何十年もの間野球などしていなかった人ばかりで、「投げられない、走れない、打てない」の三拍子でしたが、1年ほど週2回練習をしている間に、全員見違えるほど身体機能が上昇してきました。年がたって始めた事もありません、野球の前に3種類の体操を行い、充分に体をほぐした後、キャッチボール、ノックなどの練習をしています。チームには70代の人も数名いますが、現在チームの中心メンバーとして活躍しています。野球をしてみても感心したのは、人間はやる気さえあれば、誰でも、何才からでも、身体機能は自分でも驚くほど上昇し、少年時代のように目を輝かせて野球をする事ができるとい事でした。女性も男性に負けないほど澁刺とプレーしています(ちなみに女性最高齢は83才です)。

食事については、メタボにならない方法として炭水化物はできるだけ少なくし、野菜、魚、肉などの食品を多めにとり、朝食、昼食はたくさん食べて、夕食は少なめにし、遅い時間にはできる限り食事をしない事です。だからだと何かをしなから食べるのは禁物です。

運動でもう一つお薦めするのは、テレビを見る時などでコマーシャルタイムには、ペットボトルに水を入れて両手に持って筋トレするのも良い方法です。ながら運動はお薦めです。

毎日の生活の中で、食事、運動について、自分にあった方法を取り入れてピンピンコロリに生き抜いていただきたいと思います。



## ひとり親家庭等入学祝金支給のお知らせ

阿波市では、平成27年4月1日現在市内にお住まいの母子家庭・父子家庭・両親のいない家庭の児童が、小学校および中学校へ入学時にお祝い金を支給します。

お祝い金の額は 小学校・中学校とも 児童ひとりにつき 10,000円です。

### ■受付窓口

子育て支援課 または 阿波・土成・吉野各支所地域課の福祉窓口

### ■受付期間

平成27年3月2日(月)～  
4月1日(水)まで  
(期限厳守)

※印鑑、金融機関の通帳、児童扶養手当証書または戸籍謄本をご持参ください。

※受付期間を過ぎると、支給できない場合がありますので、ご注意ください。

### ■支給対象者は

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

なお、入学祝金は、養育者からの申請により支給することとなります。期限までに手続きをお済ませください。

### ■問い合わせ先

子育て支援課  
TEL 08883(2)66813

# お元気ですか？ 阿波病院です。

～「まちの保健室」を開催しました 阿波市文化祭～

市場町市場岸ノ下 Tel.0883 (36) 5151



## こんにちは 「地域連携室」 です

在宅で介護されていて、困ったことはありませんか？  
当院では看護師が直接お宅に伺う「訪問看護」を行っています。日々のケアやお悩みのお相談など、専門的な視点でお



1月18日、落成したばかりの阿波市交流防災拠点施設「アエルワ」で阿波市文化祭が開催され、徳島県看護協会吉野川支部と阿波病院看護師自治会も健康相談「まちの保健室」として参加しました。  
当日は、好天に恵まれ「血圧・酸素飽和度」「体脂肪」「骨密度」測定や糖尿病、介護、栄養相談を行ない、のべ500人近い方に来場していただきました。  
中でも、「骨密度測定」は好評で、来場者の方からは「毎年実施していただいてありがたい。毎年楽しみにしている」といった言葉をいただきました。  
今回の測定結果について相談できたことで、受診のきっかけや生活を見直す機会となり、健康管理の一助となったのではないかと思います。  
今後とも地域の皆さまとのふれあいの場として「まちの保健室」の開催が継続できるように活動していきたいと思っています。

答えしています。

詳しくは、訪問介護ステーション「あわ」までお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

Tel.0883(36)2662

### 取扱金融機関

- 阿波銀行
- 四国銀行
- 板野郡農業協同組合
- 市場町農業協同組合
- 阿波郡東部農業協同組合
- 阿波町農業協同組合
- 四国内の  
ゆつちよ銀行・郵便局
- 徳島銀行

【問い合わせ先】

会計課 Tel.0883(36)8705

3月2日(月)～31日(火)

## ご利用ください 市税・使用料などの口座振替 口座振替 キャンペーン

お気軽に  
ご利用ください

## 行政相談

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

- 9日(月) 市場総合福祉センター
- 16日(月) 土成保健センター
- 17日(火) 阿波健康福祉センター
- 24日(火) 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(36)5151

# 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、国保に加入していた人が、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…

- 国保税は届け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になります。
- 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となります。
- 国保の資格喪失後に、国保の保険証で診療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返していただくこととなります。

	届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書、印かん ※転入手続きをしてください。
	職場の健康保険を脱退したとき または、扶養家族からはずれたとき	職場の健康保険を脱退した人全員の喪失証明書 印かん
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、印かん
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん
	外国籍の人が加入するとき	在留カードなど
国保を脱退するとき	他の市町村に転出するとき	国保の保険証、印かん
	職場の健康保険に加入したとき または、扶養家族になったとき	国保の保険証、職場の健康保険に加入した人全員の保険証、 印かん
	国保の被保険者が死亡したとき	国保の保険証、印かん
	生活保護を受けるようになったとき	国保の保険証、保護開始決定通知書、印かん
	外国籍の人が脱退するとき	国保の保険証、在留カードなど
国保を脱退する人全員の国保の保険証を返還してください。		
その他	阿波市内で住所が変わったとき 世帯主や氏名が変わったとき 世帯が分かれたとき、一緒にしたとき	国保の保険証、印かん
	修学のため、他の市町村に転出するとき	国保の保険証、在学証明書、印かん (学生用の保険証の申請が必要です。転出届を出すときには必ずお申し出ください。)
	国保の保険証を紛失したとき	本人確認ができるもの(運転免許証など)、印かん (世帯主、本人以外の人が申請する場合は、世帯主の委任状)

\* 届け出は、各支所地域課、阿波市役所市民課または国保医療課でお願いします。

\* 保険証の発行には、数日かかる場合があります。

【問い合わせ先】 国保医療課 Tel 0883 (36) 8712

## 阿波市国保からの お知らせ

平成27年度国民健康保険  
被保険者証を送付します

国民健康保険に加入している方へ、4月1日から使用する国民健康保険被保険者証(保険証)を、3月下旬に世帯主あてに送付します。郵送方法は「簡易書留」で、配達時に受け取りの署名または認印が必要です。保険証が届きましたら記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。

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

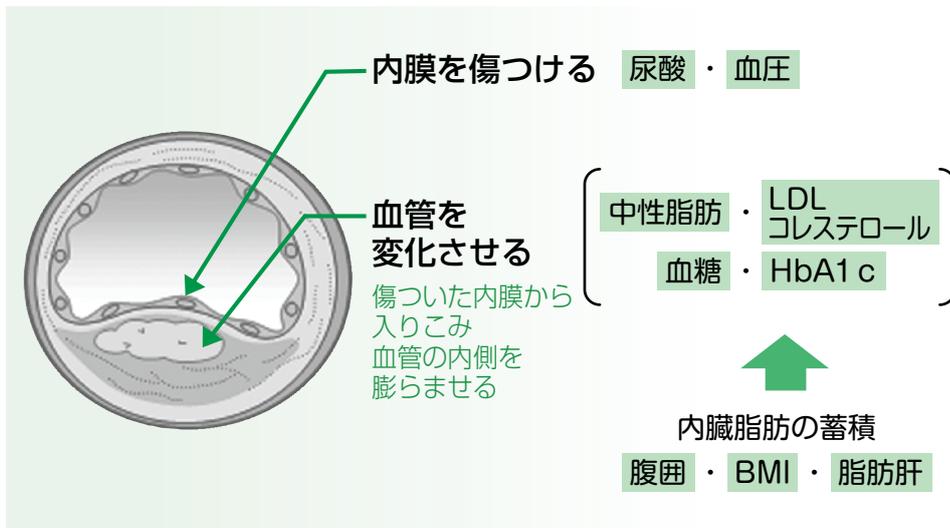
また、「有効期限 平成27年3月31日」と記載している保険証は、4月1日以降の使用はできません。お手数ですが、各自で破棄していただくか、市役所(各支所地域課、本庁市民課または国保医療課)に返還してください。

### 【問い合わせ先】

国保医療課国保担当

Tel 0883(36)8712

# 「一人ひとりの血管の状態」



左の図は血管を輪切りにしたものです。太い血管は3層の膜で構成されており、「一番内側を「内膜」といいます。血管の内膜を傷つける要因として尿酸と血圧があります。また血管の内膜に入り込み血管壁を厚くし血液の流れを悪くする要因として血糖やHbA1c、LDLコレステロール、中性脂肪などがあります。内臓脂肪の蓄積がある場合は、脂肪細胞から出る物質により高血糖や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因となります。このように動脈硬化が進んでいきます。

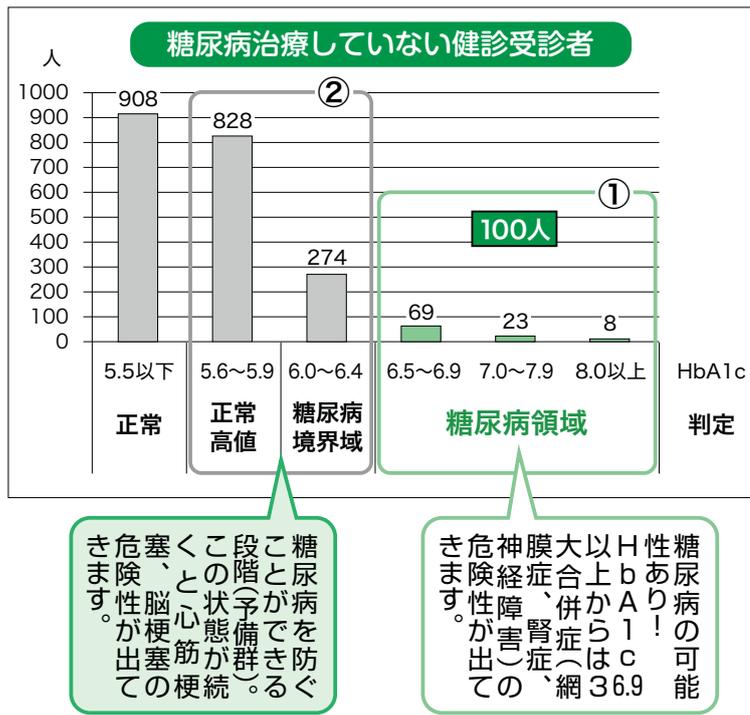
## 特定健診からわかること



血管は全身に張りめぐらされており、特に傷みやすい血管は脳や心臓、腎臓にあります。血管の7割から9割が詰まったり損傷したりしないと、脳梗塞、狭心症などの症状はでません。特定健診は、症状が出る前に血管の変化を知り、脳や心臓、腎臓を守るためのひとつの方法です。

## HbA1cからわかる阿波市の実態

（HbA1cとは、採血時から過去1から2カ月間の血糖の平均値のこと）  
平成25年度特定健診受診率は31.9%で、受診者は2,263名でした。左のグラフは、受診者のうち糖尿病治療をしていない人の判定値別のグラフです。



糖尿病を予防できる段階（予備群）のこの状態が持続すると心筋梗塞、脳梗塞の危険性が出てきます。

糖尿病の可能性があります。HbA1cは36.9以上からは大合併症（網膜症、腎症、神経障害）の危険性が出てきます。

グラフ内の①は糖尿病の治療をしていない人で、糖尿病の可能性があると判断される方が100名（約4.4%）です。②の段階は糖尿病ではありませんが、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性がある方が1,102名（約48.7%）います。  
HbA1cの実態からわかるように糖尿病予備群は健診受診者の半数を占めています。このことから、健診を受診していない人の中にも大勢いることが予想されます。  
自分の血管の状態はどうでしょうか？  
特定健診で確認しましょう。

# 徳島県知事選挙・徳島県議会議員一般選挙のお知らせ

## 【投票日時】

大事な投票、忘れずに！



◆投票日 **平成27年4月12日(日)**

◆投票時間 **午前7時～午後8時**

## 【投票所】

投票区	投票所	住所
17	馬場会堂	阿波町王子川19番地1
16	阿波林公民館	阿波町南整理182番地
15	阿波体育館	阿波町丸山22番地
14	伊沢小学校体育館	阿波町南柴生172番地
13	阿波久勝公民館	阿波町庚申原218番地1
12	阿波勝命サブセンター	阿波町勝命北34番地7
11	市場日開合体育館	市場町日開谷字野田原25番地
10	大俣小学校体育館	市場町上喜来字西原200番地
9	市場ふれあいセンター	市場町興崎字北分60番地
8	市場コミュニティセンター	市場町市場字上野段388番地1
7	八幡小学校体育館	市場町大野島字稻荷138番地1
6	御所小学校体育館	土成町宮川内字広坪89番地
5	土成農業者トレーニングセンター多目的実習室	土成町土成字漆畑177番地
4	土成小学校体育館	土成町成当1203番地
3	柿原小学校体育館	吉野町柿原字ヒロナカ256番地
2	吉野スポーツセンター	吉野町西条字大西6番地1
1	一条小学校体育館	吉野町西条字岡ノ川原135番地

## 【期日前投票】

投票日当日に仕事やレジャー、冠婚葬祭などで、投票所に行くことができないと見込まれる方は次のとおり期日前投票ができます。

- ◆期間
  - ・徳島県知事選挙 平成27年3月27日(金)～平成27年4月11日(土)
  - ・徳島県議会議員一般選挙 平成27年4月4日(土)～平成27年4月11日(土)
- ◆時間 午前8時30分～午後8時(土曜日・日曜日も含む)
- ◆場所 期日前投票所は、1箇所となっていますので、お間違えの無いようお願いいたします。

期日前投票所の設置場所  
 阿波市交流防災拠点施設「アエルワ」  
 市民交流スペース  
 市場町切幡字古田190番地(阿波市役所西側)

※ 投票所入場券をご持参ください。  
 なお、投票所入場券が届いていない場合や紛失しても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。



※ 投票場所については、3月26日発送予定の「投票所入場券」でご確認のうえ、お間違えの無いようご注意ください。

※ 今回の期日前投票、不在者投票は、投票できる期間が異なりますので、ご注意ください。(3月27日～4月3日までの間は、県議会議員一般選挙の投票はできません。)



期日前投票所開票所は次の場所に変更しています。  
**【期日前投票所・開票所位置図】**

◆【開票日時】  
 平成27年4月12日(日) 午後9時15分から

◆【開票所】  
 阿波市市場町切幡字古田190番地  
 阿波市交流防災拠点施設「アエルワ」  
 多目的ホール

## 「不在者投票及び郵便投票」

◆不在者投票施設に指定されている病院などに入院、入所の方は、その施設で不在者投票をすることができます。希望される方は、施設職員に申し出てください。

◆身体に重度の障害がある方や介護保険上の要介護者で郵便等投票証明書の交付を受けられている方は、郵便投票ができます。

## 【その他】

他の市町村に住所を移転しても、次のように当該選挙の投票を行うことができる場合があります。

1. 選挙人名簿に登録されている市町村から1回に限り、県内の他の市町村に住所を移した者で、転入地の市町村の選挙人名簿に登録されていない者は、転出地の市町村において投票することができます。(同一市町村内での転居は、回数に数えませんが)
2. この場合の投票は、いずれかの市町村で「引き続き都道府県内の区域内に住所を有する旨の証明書」又は「住民票の写し」を発行してもらい、これを転出地の市町村に提示して行うこととなります。

※期日前投票、不在者投票も同様に「引き続き都道府県内の区域内に住所を有する旨の証明書」又は「住民票の写し」の提示があれば投票できます。

ただし、徳島県知事選挙(3月26日告示)、徳島県議会議員一般選挙(4月3日告示)は告示日が異なるため、両方の選挙を同時に期日前、不在者投票するためには4月4日以降となりますので、ご注意ください。

【問い合わせ先】 阿波市選挙管理委員会事務局

TEL 0888(66)807500

## 阿波市以外のお知らせ

### 「三二就職面接会を開催します」

ハローワーク吉野川では、求人者と求職者の出会いの場として、毎月1回「三二就職面接会」を開催します。参加企業は3社の予定です。

- と き 3月13日(金) 午後1時30分～3時30分まで
- と ころ ハローワーク吉野川 2階会議室

【問い合わせ先】 ハローワーク吉野川相談窓口  
TEL 0888(24)2166

### 裁判傍聴してみませんか?

徳島地方裁判所では裁判員裁判5周年企画として、事件傍聴と裁判手続きの解説をセットで行う「法廷見学会」の申込を受け付けています。

- と き 5月まで毎月第4金曜日 午後1時30分～
- と ころ 徳島地方裁判所
- 定 員 30人
- 申込方法 希望日の一週間前までに電話またはFAXで、希望日時・人数・連絡先電話番号・担当者氏名をお知らせください。

【申込・問い合わせ先】 徳島地方裁判所総務課庶務係  
TEL 088(603)0111  
FAX 088(622)3441

### 淡路島親子キャンプ

ひとり親家庭の親と子(3歳以上中学生以下)を対象に、参加者を募集します。

- と き 3月21・22日(土・日) 一泊二日
- と ころ 国立淡路青少年交流の家
- 内 容 野外炊飯・キャンドルサービス・お香づくりほか
- 参加費 無料
- 申込締切 3月9日(月)

【問い合わせ先】(公財)徳島県母子寡婦福祉連合会  
TEL 088(654)7418

### 飛び出そう、舞台へ!

大きな舞台でピアノを弾いてみませんか? 子どもから大人まで誰でも参加できます。

- 開催日 5月31日(日)
- 場 所 吉野川市アムニティセンターホール
- 申込締切 4月27日(月)

<http://www.piano.or.jp/step>

【問い合わせ先】ピアノ吉野川ステーション  
TEL 090(100)25553  
市原 恭子

### 徳島県シルバー大学校の入学募集

●コース 総合・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

●実施期間 6月中旬～3月中旬

●と ころ 徳島校・鳴門校・小松島校・阿南校・吉野川校・美馬校・牟岐校・上板校・東みよし校

●対 象 県内に在住する4月1日現在で満60歳以上の方(卒業生の応募も可)

●受講料 年間5千円(消費税込み)

●応募期間 4月14日(火)まで

【問い合わせ先】つくしま・あいランド推進協議会  
TEL 088(655)5080

### 3月12日は「世界腎臓デー」です

成人の8人に1人の割合で患者がいると考えられている「慢性腎臓病(CKD)」は「新たな国民病」と呼ばれています。毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」。この機会に一緒に腎臓について学びましょう!

- と き 3月15日(日) 午後2時～4時まで(開場午後1時30分)
- と ころ ろっさきんホール

●参加料 無料

●対 象 どなたでも参加できます。詳細は徳島県ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】徳島県健康増進課 TEL 088(621)2223

### 青年国際交流事業(内閣府主催)参加者募集

●内閣府主催の青年国際交流事業(国際青年育成交流、日中・日韓青年親善交流、東南アジア青年の船、次世代グローバルリーダー、青年社会活動コアリイダー育成プログラム)について参加者を募集中です。詳しくは内閣府ホームページをご覧ください。

<http://www8.cao.go.jp/youth/kouryu/boisyu.html>

●対 象 18～30歳(平成27年4月1日現在)

●応募期限 3月13日(金)

【問い合わせ先】徳島県子ども未来・青少年課  
TEL 088(621)2176

### 徳島県動物愛護推進協議会会員の募集

「人と動物がともに暮らす」とくまづくりを推進するため「徳島県動物愛護推進協議会」へ参加いただける協議会会員を募集しています。

●応募期限 3月15日(日)午後5時まで

●応募資格 動物愛護活動を積極的に行っている法人または個人で、氏名または名称および活動内容などの公表が可能な県内に住の方。

【問い合わせ先】徳島県動物愛護管理センター  
TEL 088(636)6122

# 税務署からのお知らせ

## 個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方は、平成27年3月31日(火)までに、平成26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、その消費税額および地方消費税額を納付してください。

### 平成26年分に課税事業者となる個人事業者の方

- 平成24年分の課税売上高が1千万円を超える事業者
  - 平成24年分の課税売上高が1千万円以下の事業者で、平成25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
  - ①、②に該当しない場合で、平成25年1月1日から平成25年6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1千万円を超える事業者
- なお、特定期間における1千万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。
- (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。

### 申告に当たっての留意点

- 消費税および地方消費税の税率は、平成26年4月1日から8%(\*に引き上げられました。平成26年分の消費税および地方消費税の確定申告書は、課税取引を旧税率(5%)が適用されたものと新税率(8%)が適用されたものに区分した帳簿などに基づき作成する必要があります。
- ※平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、経過措置により旧税率(5%)が適用される場合があります。
- 課税事業者となる方は、平成26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26年分の消費税および地方消費税の申告・納付が必要です。
- 平成24年分の課税売上高が5千万円以下で、平成25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。
- 簡易課税制度を選択していない課税事業者または簡易課税制度を選択していても平成24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。
- 消費税およ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および課税仕入れなどの税額の明細等を記載した書類(付表)を添付する必要があります。
- ◆一般用……「付表1」及び「付表2」を添付してください。
- ◆簡易課税用……「付表4」と「付表5」(2)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について

確定申告による消費税および地方消費税の納期限と振替日は、次のとおりです。

- 納期限……平成27年3月31日(火)
- 振替日……平成27年4月23日(木)

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や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る、大変便利で確実な納付方法ですので、是非ご利用ください。

- ・税に関する情報は国税庁ホームページ([www.nta.go.jp](http://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](http://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([TEL0570-0101156001](tel:0570-0101156001))へ
- ・e-Tax作成コーナーヘルプデスクは月曜日から金曜日(祝日と12月29日・1月3日を除く)の9時から17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 TEL0883(25)2211 ※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。

便利な 申告書の作成は 国税庁ホームページの

# 「確定申告書等作成コーナー」で!!

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、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

電子証明書 ICカードリーダライタ  
データ送信! 書面提出!

おうちで作成 ネットで申告

詳しくは **国税庁** で **検索**

# 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。

給付	受給要件等	年金額		注意事項
付加年金	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。	【200円】×【付加保険料納付月数】		<ul style="list-style-type: none"> <li>●付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。</li> <li>●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。</li> </ul>
寡婦年金	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られた場合、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。	【夫が受けられるはずだった老齢基礎年金額】×【3/4】		<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
死亡一時金	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られた場合、死亡者と生計を同一にしていた遺族に支給されます。	保険料納付済期間	金額(円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
		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			

※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 Tel.0883(36)8710 または 徳島北年金事務所 Tel.088(655)0200

## 平成27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・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 国税税担当

Tel.0883(36)8715

# 8月 公民館・勤労青少年ホーム行事予定表

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。

吉野中央公民館 TEL 088(696)4383	
開催曜日	行事名
火曜日	囲碁のつどい
第2・4火曜日	パッチワーク
第3木曜日	トールペイント
金曜日	ダンススポーツ教室
第1・3金曜日	水墨画教室
第1・3・4金曜日	茶道

土成中央公民館 TEL 088(695)5305	
開催曜日	行事名
第3水曜日	すみれ会
木曜日	フラワーアレンジメント

勤労青少年ホーム TEL 0883(36)6464	
※勤労青少年ホームの利用には登録が必要です。登録料は年1,000円です。	
開催曜日	行事名
月曜日	バドミントン(ふれあいセンター体育館)
火曜日	硬式テニス(市場グラウンド)
木曜日	卓球・リレーボール(ふれあいセンター体育館) フットサル(土成トレーニングセンター)
第1・3木曜日	生け花・茶道

八幡公民館 TEL 0883(36)3004	
開催曜日	行事名
第2・4火曜日	生け花
水曜日	詩吟
最終水曜日	成人講座(歴史についての勉強会)
第1・3木曜日	パッチワーク
最終木曜日	生け花
金曜日	和紙ちぎり絵
第2・4金曜日	詩吟
第3土曜日	詩吟
第2日曜日・第4土曜日	カラオケ

市場公民館 TEL 0883(36)6464	
開催曜日	行事名
火曜日	韓国語講座
第2・4火曜日	生け花
第3火曜日	手作り講座
第1木曜日	粘土細工
第3木曜日	短歌
第4金曜日	七宝焼
第2・4金曜日	水彩画
第3土曜日	俳句

大俣公民館 TEL 0883(36)2284	
開催曜日	行事名
火曜日	詩吟
第1・2・3火曜日	大正琴
水曜日	詩吟
第4水曜日	大正琴
木曜日	カラオケ
第3金曜日	循環型農業研究会

久勝公民館 TEL 0883(35)2026	
開催曜日	行事名
月曜日	コーラス・詩吟
第2・4月曜日	リフォーム教室
火曜日	舞踊・3B体操
第1・3火曜日	トールペイント
第2火曜日	手芸教室
火曜日3回	華道
水曜日	踊り(民謡)
木曜日	カラオケ
金曜日	囲碁・詩吟
土曜日	詩舞・舞踊
第2・4土曜日	笑いヨガ

伊沢公民館 TEL 0883(35)2152	
開催曜日	行事名
月曜日	詩吟・社交ダンス
第1・2・3月曜日	大正琴
第3月曜日	かすら編み
火曜日	社交ダンス・阿波踊り
第1・3火曜日	水墨画
最終火曜日	活花
水曜日	油絵・阿波踊り
第1・3水曜日	大正琴
木曜日	社交ダンス
第2・4木曜日	ちぎり絵
第3木曜日	かすら編み
金曜日	阿波踊り
第1金曜日	ハイキング
土曜日	囲碁
第2土曜日	俳句
第2日曜日	社交ダンス

林公民館 TEL 0883(35)2078	
開催曜日	行事名
月曜日	ダンス、踊り
第1・3月曜日	太極拳、大正琴
火曜日	踊り、ダンス
第2・4火曜日	木目込み人形
第2火曜日	林サロン
水曜日	ストレッチ体操・ヨガ・詩吟・空手
第2水曜日	川柳
第2・4水曜日	踊り
木曜日	踊り・囲碁・ヨガ(第1週は休み) 絵手紙(第4週は休み)
金曜日	詩吟・3B体操・カラオケ・空手
第1金曜日	朗読
土曜日	詩吟・コーラス・児童会
日曜日	銭太鼓・民謡・ダンス

## アエルワ

アエルワ・オープニング記念事業  
5月10日(日)



### 染弥改メ 三代目林家菊丸襲名披露公演

【出演者】林家菊丸、林家染丸、月亭八方(ゲスト)、など

【開演時間】14時(開場時間/13時30分)

【入場料】全席指定3,000円(前売り)

※当日は600円増

チケット販売日/平成27年3月4日9時

チケット販売場所/アエルワ(阿波市交流防災拠点施設)

アエルワ市場町切幡字古田1-90番地

主催/アエルワ 指定管理者

後援/阿波市、阿波市観光協会、阿波市文化協会

問合せ先/アエルワ(阿波市交流防災拠点施設)

TEL 0883(36)8739

### アエルワ内覧会 3月21日(土)

10時~12時

### バックステージツアー(申込不要)

アエルワホールの調整室や、舞台裏など、普段見る事ができない部分までご案内します。

※当日は3階の食堂でも営業しています。昼食の際にご利用ください。

13時~17時

### グラウンドピアノ開放

アエルワホールのピアノを弾いてみませんか?

四国初導入となるヤマハ製のフルコンサートピアノCFXを無料開放します。独奏・連弾・アンサンブルなど個人でもグループでも自由に演奏できますので、ぜひこの機会にお試しください。

なおピアノ演奏を希望する場合は、事前申し込みが必要になります。

【問い合わせ先】アエルワ(阿波市交流防災拠点施設)

TEL 0883(36)8739



## 消費者トラップ

依然として多い消費者トラブルなどの情報をご紹介します。皆さんのくらしの安全のために活用ください。

### 「有料老人ホームの優先入居権が当選しました！」

先日阿波市で、「阿波市にできる新しい有料老人ホームの優先入居の権利があなたに当たりました。申込金500万円が入居できます」という電話がかかってきたという相談がありました。このような事例は、最近、阿波市以外でも発生しています。

まず、案内パンフレットが届き、先のような電話がかかってきます。その後、「入居の権利を入りたい人に譲ってあげてほしい」とか「謝礼をするので代わりに買ってほしい」などと電話がかかってきます。また、家まで来て脅すようなことを言われる場合もあります。

これは投資詐欺の勧誘です。このような電話がかかってきても相手にしないよう、十分に気をつけてください。また、ご自身で注意するとともに、家族や知人など、皆さんで声を掛け合い、被害を防止しましょう。

### 【問い合わせ先】

阿波市商工観光課消費者相談窓口

TEL 0883(36)8739

徳島県消費者情報センター

TEL 088(663)0110

# 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 ◆主な放送予定の番組 ・平成26年度中学校卒業式 ・農業講演会 ・マンスリーニュース(2月)	30徳島県活き活き シニア放送講座 お花タイスキ! 等	30ACN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!		
	00 番組詳細案内(2分)		
10	02ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成26年度中学校卒業式 ・農業講演会 ・マンスリーニュース(2月)	02徳島県活き活き シニア放送講座 お花タイスキ! 等	02ACN週刊ニュース ★阿波市内で 行われた行事を 放送!
11	00 文字放送		
午後	30 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 ◆主な放送予定の番組 ・平成26年度中学校卒業式 ・農業講演会 ・マンスリーニュース(2月)	00徳島県活き活き シニア放送講座 お花タイスキ! 等	00ACN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 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!		
	00 番組詳細案内(2分)		
4	02(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!	02 県政アンテナ とくしまハーツ 30 週刊あわのかわらばん	
5	00 文字放送～ 30 サイエンスチャンネル		
6	00 文字放送		
7	30ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成26年度中学校卒業式 ・農業講演会 ・マンスリーニュース(2月)	30徳島県活き活き シニア放送講座 お花タイスキ! 等	30ACN週刊ニュース ★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 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 ◆主な放送予定の番組 ・平成26年度中学校卒業式 ・農業講演会 ・マンスリーニュース(2月)	30徳島県活き活き シニア放送講座 お花タイスキ! 等	30ACN週刊ニュース ★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 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  
Tel 088 (695) 5350

## とくしまマラソン 2015 生中継

阿波市ケーブルネットワークでは、  
「とくしまマラソン 2015」の  
模様を生放送します。  
詳しくは、ACNホームページ及び  
デジタル番組表等にて、ご覧ください。



## 大切なお知らせ

デジアナ変換サービスをご利用の皆さまへ  
**デジアナ変換サービスは  
2015年3月末に終了します**

画面右上に“デジアナ変換”と表示されて  
いれば、デジアナ変換放送です



引き続き地上デジタル放送をご覧いただく  
ために地デジの準備をお願いします

### ★地デジ受信の方法

- ①地デジチューナーを購入する
- ②デジタルテレビに買い替える

地デジの準備を  
よろしくをお願いします



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

## 市民が企画

どなたでも参加できます「参加無料」

3月11日(水) 13時30分  
市場図書館

「消費税および  
税制改革の問題点について」  
講師 四国財務局長 吉川 聡氏

3月19日(木) 13時30分  
市場公民館

「日本人のルーツを探る歴史講座」  
八幡神社に秘められた史上最大のミス  
テリローマンを解き明かす古代ユダヤの復活  
はその発祥地である阿波徳島から始まる。  
講師 介護福祉士 板東のぶひろ氏

【連絡先】二條 Tel.090(2786)0833

「手足の血管病」閉塞性動脈硬化症について  
～ 整形疾患との勘違いにご注意！～

整形疾患と間違えやすい疾患に「閉塞性動脈硬化症」があります。

手足に栄養を送っている血管が、**動脈硬化が原因で塞がってしま**う「血管病」です。

血液の流れが悪くなり、「足がしびれる」「足先が冷える」などの症状が出始め、進行すると、歩くのが困難になり、ひどくなると切断することもあります。

【症状は?】



程度  
I 度  
・足先がしびれる  
・足先が冷たく感じる。

II 度  
(注)  
一定の距離を歩くと痛み、ひきつりを感じ歩けなくなる。休息すると回復し、歩けるようになる。

III 度  
「安静時疼痛」  
夜間などに足が強く痛む。

IV 度  
「皮膚潰瘍や壊死」  
見た目にも明らかに異常が現れ、やがて切断に。

(注) 脊柱管狭窄症などにも認められる  
★こんな変化で見つかることもあります

- ・靴ズレ、圧迫の跡
- ・皮膚の乾燥、ひび割れ
- ・魚の目、タコ
- ・外反母趾

【閉塞性動脈硬化症を起すしやすい病気は?】

- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・腎臓病
- ・高尿酸血症
- ・高血圧症
- ・肥満症・喫煙者 など

どれも、動脈硬化を引き起こす病気や習慣です。血管は、全身にあります。つまり、足の血管が動脈硬化を起こしているということは、心臓や脳や腎臓などの血管の状態も念頭に置くことが大切です。

【予防方法は?】

- ① 糖尿病や脂質異常症など、動脈硬化を起す病気を予防するのが効果的です。治療中の方は、きちんと服薬し、食事療法などをして、よい状態にコントロールしましょう。そのためにも健診は大切です。
- ② 足の一部を圧迫したり、過剰に足に負担をかけたたりして血行が悪くなる生活は注意!

(例) 長時間の正座やあぐら、歩行、立位をする生活

- ③ 足に合わない靴を履く など
- ③ 日常生活の足のお手入れも大切

- ・足の清潔、保湿
- ・足を傷めないように注意(足に合った靴を選びましょう。靴に小石が入っていませんか?)
- ・特に注意したい寒冷地での生活(冬は厚手の靴下を履くので夏より1サイズ大きい靴を選ぶ、低温やけどに注意)

【問い合わせ先】 阿波市地域包括支援センター TEL.0883(36)6543 FAX.0883(26)6054

介護保険制度 シリーズ⑦

65歳以上(第1号被保険者)で一定以上の所得の方は介護保険サービスを利用するときの自己負担割合が2割になります(平成27年8月から)

【2割負担となる方】

本人の合計所得金額160万円以上の方。  
ただし、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円未満、65歳以上(第1号被保険者)の方が2人以上いる世帯で346万円未満の方は1割負担のままとなります。

※利用者の負担額には、月額の上限額(高額介護サービス費)があるため、実際の負担は、自己負担が2割になった全員が2倍になるわけではありません。

【負担割合証】

利用者の負担割合を示す証明書が発行されます。介護サービスを利用するときには必要になります。  
有効期限：1年間  
(8月1日～翌年7月31日)



負担割合(1割または2割)が記載されます。

※負担割合証はイメージです。実際のものとは異なる場合があります。  
【問い合わせ先】 介護保険課

TEL.0883(36)6814

# 届け出はお済みですか？

## 住民異動に関する届け出

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

引っ越しなどにより、住所や世帯に変更があった場合は届け出が必要となりますので、忘れずに手続きをしてください。

### 【届け出の期間】

- ・引っ越しをした日から14日以内（市外へ転出される場合は、転出予定日前でも届け出すことができます）
- ・世帯に変更（世帯主変更など）があった日から14日以内

### 【届け出ができる人】

- ・世帯主、本人または同一世帯員

（他の方が届出する場合は、委任状が必要です）

### 【必要なもの】

- ・窓口に来た人が本人であると確認できるもの
- （運転免許証、パスポート、在留カードなど）
- ・印鑑
- ・転出証明書（転入の場合）
- ・住民基本台帳カード（交付を受けている方のみ）
- ・委任状（代理人の場合）

※その他、年齢や加入している健康保険などにより必要なものがあります。また、住民基本台帳カードをお持ちの方は、届け出できる場所が市民課のみとなる場合がありますので、詳しくは事前にお問い合わせください。

## 届け出できる場所・問い合わせ先

※受付時間／平日午前8時30分～午後5時15分



### 阿波市役所 市民課

市場町切幡字古田201番地1 Tel 0883 (36) 8710



### 吉野支所地域課

Tel 088 (696) 3964 (旧吉野支所南・吉野保健センターひまわり)



### 土成支所地域課

Tel 088 (695) 2311 (旧土成支所西側・土成コミュニティセンター)

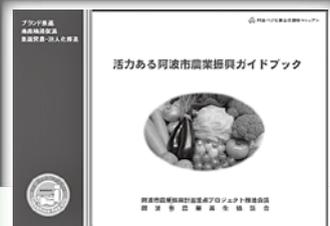


### 阿波支所地域課

Tel 0883 (35) 3939 (日本庁北隣・阿波市農村環境改善センター)

## 活力ある阿波市農業振興ガイドブックが完成しました！

～安全・安心な農業生産方法をもう一度確認しよう！～



この度、農産物の適正な栽培方法などを紹介する冊子「農業振興ガイドブック」を作成しました。収量増加や品質向上、地産地消に取り組み、信頼できる野菜や果物と言えれば「阿波市産」と呼ばれるよう、適正な土づくりや農業・化学肥料の使用量または散布方法、市内で生産が盛んな21品目の育苗、定植、施肥、収穫の仕方をわかりやすく掲載しています。また、国、県や本市が進める農業施策、農業の現状、6次産業化や農業経営の法人化などに関する情報についても掲載していますので、ぜひ活用ください。

### 【問い合わせ先】

農業振興課  
Tel 08833  
(36)8720

※ガイドブックは3月下旬頃に市内の農家で経営所得安定対策事業の対象者に配布する予定です。また、阿波市ホームページ(<http://www.city.awai.lg.jp>)にも掲載いたします。

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



**いちごの季節到来!**  
土成町の国道318号線、別名ストロベリーロード沿いに、今年も四軒の「観光いちご園」がオープン。家族連れや子どもたちに大人気の、いちご狩りの受け入れを行います。  
真っ赤な実を採って食べられるワクワク体験を味わえるのは、いちごの産地ならではの、遠くに住むご家族やご友人にも、ぜひお勧めください。  
実施期間や時間、料金などの詳細は阿波市観光協会までお問い合わせを。

**主 催** / TRCとなり  
となり古事記研究会  
**集 合**  
3月29日(日) 午前9時  
御所神社階段下鳥居前  
**参加費** / 100円  
**申し込み**  
Tel.0990(31-822)  
81005

### 【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 阿波支所北隣)  
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>  
E-mail [info@awa-kankou.jp](mailto:info@awa-kankou.jp)

## 大好評の婚活イベント開催

3月14日に「恋成大作戦! 阿波市特産和三盆作りであま〜い婚活」を実施します。観光協会会員のハートブラザ住友さん、服部製糖所さんにご協力いただき、参加者の皆さんに阿波和三盆の干菓子作りを体験していただきます。  
大好評をいただいている当イベントには、市外からも多数参加があり、阿波市の魅力をPRするチャンスと捉えています。

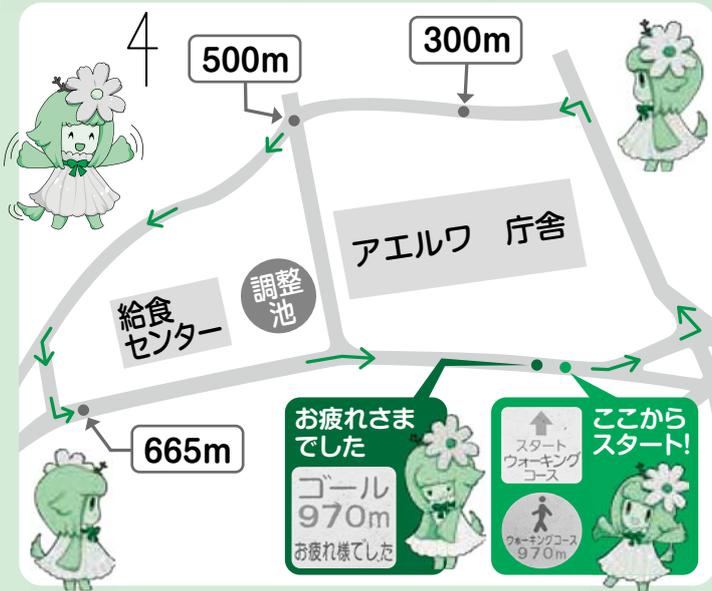


今後市内の事業の皆さまと一緒に阿波市のおいしいものや体験メニューを通して、良さを伝えていく予定です。ご協力をお願いします。

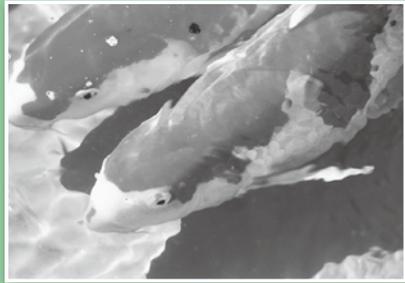
## 土御門ウォーキング

阿波市土成町に残る土御門(つちみかど)上皇ゆかりの史跡をめぐる、ウォーキングに参加しませんか?  
春の里山の風景を楽しみつつ、点在する史跡スポットで地元研究者による解説を聞くことができる、約10.5kmの人気のコースです。途中、上皇のものごたりの描いた紙芝居の上演もあり。いにしえのロマンに思いをはせながら、いい汗をかきましょう。

## ウォーキングしませんか



春ですわね! 寒さで縮こまっていた体を、ウォーキングでほぐしましょう。  
新庁舎を一回りするウォーキングコースができました。正面玄関前の歩道からスタート、草木の芽吹きや自然を体で感じられる素敵なコースです。  
ぐるっと一回り、970mのお手軽なコースです。途中で、3月からオープンしているアエルワのレストランで、お茶やランチを楽しむのもいいですね。  
どれくらい歩いたのかがすぐ分かるクイックシートが路面に印刷されています。ご自身の体調に合わせて、お楽しみください。



## 錦鯉せり市のお知らせ

**開催日** 3月7日・21日・4月4日 (全て土曜日)  
**時間** 午前8時30分までに受付された方を対象に、出荷順を抽選で決定します。  
**場所** 市場町錦鯉流通市場組合 せり市場 (市場町尾開字白吉345-1)  
**連絡先** せり市場  
Tel.0883(30)4998  
Tel.0990(4333)9824 松永

## がんばれ! 徳島ヴォルティス TOKUSHIMA VORTIS

鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアムでのゲーム日程  
14:00 **3月8日(日) 対 愛媛FC**  
キックオフ! **3月21日(土・祝) 対 FC岐阜**  
詳しくは徳島ヴォルティスホームページ <http://www.vortis.jp/> をご覧ください。  
【問い合わせ先】 徳島ヴォルティス Tel.088(672)7339

# ウグイスさんの フォトニュー〜ス



## 花と果実を楽しんで

市が実施している「やすらぎ空間整備事業」に賛同し、西林長寿クラブ(佐古昭会長)会員28人が1月28日、阿波町東長峰の広域農道沿いにサクラの苗木11本を植えました。



## 口笛の美しい響き

土成中央幼稚園で1月24日に行われた「親子のつどい」で、口笛の世界大会で優勝経験のある分山貫美子さんがピアノと口笛の弾き吹きを披露しました。

ピアノを弾きながら口笛を吹く独自の演奏スタイルで、自身が作詞作曲した「同じ空の下」などを披露しました。

参加した親子連れら約200人は、息の強弱や舌の位置で音程を自在に操る口笛に聞き入っていました。



## 10周年記念文化祭を開催 ～阿波市文化協会～

阿波市文化協会の創立10周年記念文化祭が1月17・18日に交流防災拠点施設・アエルワで開催されました。

中学生の演奏発表会、会員による舞踊や詩吟などが披露され、お茶席も設けられました。

17日の午後には市が実施している人権啓発・男女共同参画講演会もあり、女優の麻木久仁子さんが「明日も素敵に輝いて生きる」と題して講演。「男女の枠にとらわれず、その人らしさを理解してほしい」と約500人の参加者に呼びかけました。



## 学校修繕ボランティア

1月25日、徳島県建設労働組合阿波市協議会(河本利廣会長)会員23人が、市内の12小学校と大俣幼稚園で学校修繕ボランティアをしました。

これは毎年同組合が開催しているもので、傷んだロッカー・掲示板、戸棚など、子どもたちが不便を感じていた箇所をプロの技できれいに修繕しました。

写真は一条小学校で、スロープの修繕をしているところです。



## 緊急通報と不審者対応を学びました

1月10日の「10番の日」を前に、林小学校児童210人が1月9日、緊急通報と不審者対応を学びました。

児童は、阿波吉野川警察署員や青少年育成センター職員、地域の安全を守る协会会员らと「友達が連れ去られそうになった」などの想定で模擬訓練を実施。犯人や車両の特徴などを警察官に説明しました。

同校は児童らの安全のため、この訓練を毎年実施しています。



## ありがとうは魔法の言葉

阿波市介護予防講演会が1月25日に交流防災拠点施設・アエルワで開催され、約500人が参加しました。

女優の小山明子さんが「介護うつを越えて」夫、大島渚を支え続けた日々」と題して講演し、自身の介護うつや、夫の病気の経緯などを話しました。

「夫はいつもありがとうと言ってくれました。私はその言葉に支えられ、市の広報紙で知った講座や地域活動に参加すること、うつの出口を見つけたら気がします」と自らの経験を語りました。



## ふるさとで試写会

阿波市出身の映画監督三木孝浩さんの最新作「くちびるに歌を」の特別試写会が2月7日、交流防災拠点施設・アエルワで開催されました。

アンジェラ・アキさんの楽曲「手紙」をモチーフにした映画で、全国ロードショーに先駆けて公開。合唱部員を演じた俳優9人と、市内4中学校生63人が「手紙」を合唱する一幕もありました。

映画はシネマサンシャイン北島で上映中です。



## 加工品づくりに挑戦!

阿波市の豊富な野菜や果物を加工することで、商品価値を高め、販売や試食会をするために必要な知識や情報を学ぶ「食品化工研修」野菜ソムリエコミュニケーションティ徳島阿波支部・阿波市観光協会主催が1月29日から始まりました。

参加者は20人の野菜ソムリエを含む28人で、食品衛生法や営業許可、販売の仕方、メニューの開発、瓶詰めなどの実技まで学びます。



## 見事に的を射ぬく

市場町大俣の八幡神社で1月11日、「御射」がありました。無病息災や家内安全を祈り、江戸時代から続いている地域の伝統行事です。

烏帽子と袴で正装した4歳から小学6年生までの6人が弓を引き、「鬼」と書かれた的をめがけて矢を放ちました。矢が見事に的を射ぬくと、約百人の見物人から大きな声援や拍手が起りました。



## 「おみいさん」を作ろう

伊沢小学校4年生41人が、阿波市人権擁護委員から命のリレープロジェクトの一環で、「おみいさん」の作り方を学びました。

サトイモやダイコンの入った雑炊である「おみいさん」は地域の郷土食です。

篠原えり子会長が「昔はこのように、煮干しも入れたまま炊き、大根の葉も入れて、食べ物の命を大切にしていまして」と話す中、児童らは「家に帰って作りたい」と顔を輝かせていました。



## 遊びを通じて人権を考える

人権の大切さを学んでもらおうと「じんけんなかよしひろば」が1月10日に吉野スポーツセンターで開催され、約200人が参加しました。

中・高・大学生のボランティアが子どもたちと遊びを通じ、相手を思いやる心を伝えました。

参加者は「世界で一つのキーホルダー」を作ったり、吉野中学校生が披露した人形人権劇や、幼稚園児らの歌やダンスを楽しんだりしました。



## 全校生徒に絵本を寄付

御所小学校児童187人に、育児情報誌発行のワイヤールンジ社長・原田剛さんから1月19日、絵本が贈られました。絵本は「小学生のボクは、鬼のようなお母さんにナスビを売られました」。原田さんの子どもの頃の思い出をつづったもので、ものを売る難しさや母親の愛情を描いています。贈呈式で児童代表と



して絵本を受け取った多田啓夏さん(6年生)は「大事にして、何度も読みたいです」とお礼の言葉を述べました。

## 車いすのプレゼント

阿波高校生が1月15日、指定介護老人福祉施設よしの園へ、アルミ缶を回収して購入した車いすをプレゼントしました。今回で3回目の贈り物です。2年生の鈴木友香さんと長尾実乃里さんが大戸井美生施設長と入所者代表の西岡シゲリさんへ車いすを贈呈しました。



二人は「高校生でも地域のためにできることがあると、うれしく思いました」と話しました。

## ジュニア駅伝が 開催されました

12月7日に吉野グラウンドで「第10回阿波市ジュニア駅伝大会」が行われ、阿波市スポーツ少年団員191人が健脚を競いました。優勝は阿波ファイターズと阿波市陸上クラブAでした。阿波ファイターズの佐藤華音さんは「6年生最後に、みんなで優勝できてうれしいです。いい思い出になりました」と感想を話してくれました。



## 石って、面白い

市場町の大俣公民館で1月24日、石の観察会があり、20人が参加しました。これは同館が行っている市内の児童を対象にした「自然観察会」の一環で、公民館で石の勉強をした後、吉野川の河原で石を観察しました。参加者は、ざくろ石、青石、砂岩、泥岩などを岩石用ハンマーで割ったりループで観察したりしました。参加した河本倅明君(伊沢小学校1年生)は「とても楽しい。石って、面白い」と楽しそうに話してくれました。



空手発祥の地・沖縄以外では体験する機会が少ない沖縄伝統武道「沖縄剛柔流空手」の稽古をしています。

## 沖縄剛柔流空手 会員募集のご案内



少年部では、「礼儀作法」・「空手の基本動作習得」・「運動能力の向上」を目的に安全に指導しています。中学生以上の一般部では、沖縄空手伝統の護身術の習得を目的に稽古をしています。

無料体験を随時行っています。興味のある方は、ご参加ください。

【稽古時間】

毎週火曜日(祝日を除く)

小学生以下 午後7時～8時30分

中学生以上 午後7時～9時30分

日曜日(不定期)

小学生以上 午前10時～正午

【場 所】

土成農業者トレーニングセンター

1階 実習室

会費などについては左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

TEL0990(899)230064

責任者・今井直吾

# 阿波市立図書館3月のカレンダー



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

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



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
◎「阿波市立図書館利用者アンケート」(全館) ~31日まで	休館日(全館)					◎おはなし会(市場)10:30~
8	9	10	11	12	13	14
◎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~	休館日(全館)		◎市民学習講座「消費税及び税制改革について」(市場)13:30~	◎歴史講座(市場) 13:30~		◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00~ ◎ちぎり絵教室(市場) 13:00~
15	16	17	18	19	20	21
◎大人映画会(阿波)15:00~	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)		◎古文書解読講座(市場)10:00~	春分の日 開館いたします ◎こども映画会(阿波) 10:00~/14:00~
22	23	24	25	26	27	28
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00~、13:00~	休館日(全館)				館内整理日につき休館(全館)	◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00~ ◎おはなし会(市場)10:30~ ◎ちぎり絵教室(市場)13:00~
29	30	31				
	休館日(全館)					

※各図書館のイベントの詳細につきましては、左ページの催し物の案内をご覧ください。

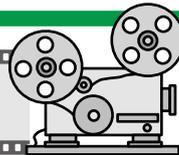
☆ 開館時間のお知らせ ☆  
10月から3月までの開館時間は、午前9時~午後6時です。  
(※4月~9月は午後7時までです)

## 吉野笠井図書館からののお知らせ

### 【床面はりかえ工事に伴う休館のお知らせ】

工事期間:3月3日(火)~3月10日(火) 工事期間中は、図書館は休館させていただきます。  
3月11日(水)から開館いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願ひいたします。

## 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。

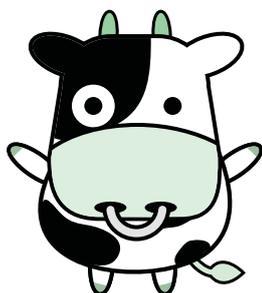
### 阿波図書館

#### ■こども映画会■

・21日(土) 10:00~10:30、  
14:00~14:30

#### 『まめうしくん』

まめうしくんは、まめつぶくらいのちいさいこう  
からだ ちい げん き えほん せかい と  
し。体は小さいけど元気いっぱい。絵本の世界を飛  
び出して画面いっぱいたび  
まわります。



「まめうしのおとうさん」  
「まめうしのおかあさん」  
「まめうしとまめじい」の  
3話を上映します。

#### ■大人映画会■

・15日(日) 15:00~16:31

#### 『ショパン 別れの曲』

1830年代ワルシャワ。ポーランド音楽界のホープである愛国青年ショパンは、ロシアへの抵抗運動に深入りしている。その豊かな才能を失うことを恐れた師エスナーは、ショパンの想い人コンスタンティアにつらい別れを告げさせパリへ送り出した。パリで初のコンサートをしていたときに故国独立の革命が起こった。ショパンは故国と仲間への思いを込めて即興で演奏する。その素晴らしい演奏に聴衆は大いに沸いた。その中のひとり、女性作家ジョルジュ・サンドは、彼の確かな才能を認め、楽壇の巨匠リストに引き合わせようと画策する一。

1934年製作/ドイツ/モノクロ/字幕

# ● 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(日)～31日(火) 協力をよろしくお願いいたします。
- 阿波市立図書館雑誌リサイクル市 ※4月の催し物です。  
期間：4月4日(土)～ 無くなり次第終了 場所：阿波市立図書館4館にて  
保管期間の過ぎた雑誌を無料で提供します。 ※1人10冊まで



## 阿波図書館

- 「伊沢小学校 5・6年生 家庭科作品展」  
期間：4日(水)～13日(金) ※最終日は15時までです。 場所：阿波図書館玄関ロビー ※入場無料  
ランチョンマット、バッグ等の児童作品を展示します。
- ピアノ自動演奏会  
日時：8日(日) 10:00～/13:00～ 題目『ドリームズ・カム・トゥルー 晴れたらいいね など』  
日時：22日(日) 10:00～/13:00～ 題目『クラシック エリーゼのために/ベートーヴェン など』
- 「ミニひな飾りやモビールをつくろう☆」 日時：1日(日) 14:30～15:30  
対象：小学生～中学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定員：10名 ※事前申し込み必要  
かわいいミニひな飾りやモビールをいっしょにつくろう!!
- 「絵本を楽しもう」 日時：28日(土) 14:00～おはなし会 14:30～プラバン作り  
好きな絵本を持ちより、さし絵からプラバン製作をします。 ※参加無料、どなたでも参加できます。



## 市場図書館

- 「たのしいひなまつり」  
開催日：1日(日) 「たのしいひなまつり」の特集本を当日借りてくださったお子さまにプレゼントがあります。
- お花見おはなし会  
日時：28日(土) 10:30～11:30 対象：小学校低学年くらいまでのお子さま ※事前申し込み不要  
場所：市場図書館東側駐車場 桜の木の下 ※雨時はおはなしひろば  
よみかかせや手あそびなどで一緒にたのしいお花見をしましょう♪ ご参加お待ちしております。
- 市民学習講座 四国税務局長 吉川聡さんによる講演「消費税及び税制改革について」  
日時：11日(水) 13:30～15:30 定員：30名 ※事前申し込み不要  
場所：市場図書館 視聴覚室 ※参加無料

## 土成図書館

- 「ひなかざりモビールをつくろう!」  
日時：1日(日) 10:30～11:30 対象：幼児～大人 定員：10名 ※事前申し込み必要  
場所：土成中央公民館 調理室
- 春休み企画第3弾!「オリジナル絶滅危惧動物図鑑をつくろう!」 期間：14日(土)～4月5日(日) 対象：参加希望の方  
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絶滅危惧動物図鑑を完成させよう!

## 吉野笠井図書館

- 展示「南海地震に備えて」 期間：1日(日)～29日(日)
- 「ペタペタはってあそぼう貼り絵おりがみ」  
日時：22日(日) 14:00～15:00 対象：小学生 定員：10名 ※事前申し込み必要

## 3月の特集

阿波図書館	児童・・・おくりものにしたいえほん	一般・・・新生活応援します!
市場図書館	児童・・・たのしいひなまつり	一般・・・お金の本
土成図書館	児童・・・はるはまだかな?	一般・・・春を愛でる・春を楽しむ
吉野笠井図書館	児童・・・1ぽ1ぽ おとなになるほん	一般・・・もしもこんな世界だったら・・・非日常小説特集

## 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「悪足掻きの跡始末」 佐藤 雅美/著
- ・小説「帰り来ぬ青春」 藤田 宜永/著
- ・小説「サーカスナイト」 よしもと ばなな/著
- ・絵本「とおくがみえるね、ムーミンロール」 トーベ・ヤンソン/原作・絵

### 阿波図書館

- ・教養書「書き出し小説」 天久 聖一/編
- ・実用書「農家が教えるイチゴづくり」 農文協/編
- ・小説「江戸オリンピック」 室積 光/著
- ・絵本「ベイマックス」 KADOKAWA/出版

### 市場図書館

- ・教養書「吉田松陰の妹」 原口 泉/著
- ・実用書「がんばることに疲れてしまったとき読む本」 下園 壮太/著
- ・小説「アゲイン」 重松 清/原作
- ・絵本「キャベツをもって」 浦中 こういち/作

### 土成図書館

- ・教養書「知っておきたい防災新常識大事典」 国崎 信江/監修
- ・実用書「クレープとガレット」 江端 久美子/著
- ・小説「あなたの明かりが消えること」 柴崎 竜人/著
- ・絵本「へんなことってどんなこと?」 古内 ヨシ/作

### 吉野笠井図書館

- ・教養書「女性たちの貧困」 NHK「女性の貧困」取材班/著
- ・実用書「ペットボトルキャップで作るこもの」 プティック社/出版
- ・小説「ばけたま長屋」 輪渡 颯介/著
- ・絵本「ウルトラマンをつくったひとたち」 いいづか さだお/さく



# 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 TEL 0883-36-6815  
 ※会場のHは保健センターの略です。

## 母子・乳幼児健診／相談

日	受付時間	事業名	会場
10日(火)	12:30~13:00	3歳児健診	阿波H
13日(金)	12:30~13:00	2歳児健診	阿波H
17日(火)	12:30~13:00	1歳6カ月児健診	土成H
18日(水)	12:15~12:30	乳児健診	土成H
	14:30~15:00	乳幼児相談	
24日(火)	12:30~13:00	乳児健診	阿波H
	14:30~15:00	乳幼児相談	

## らくらく筋力アップ教室

日	受付	対象者	会場
25日(水)	受付 13:00~13:30 実施 13:30~15:00	平成26年4月以降に特定健診を受診された74歳までの方	土成H



※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。

初めて参加される方は、特定健診結果表を持参してください。

## みなさん、バナナ1本ぐらいのうんち 毎日出ていますか？



近年食生活の変化に伴い、昔に比べて大腸がんが増えてきました。  
**便秘が続くと大腸がんになりやすくなります!!**



便の量は野菜の量で決まります。

3 2 1

※朝起きたらコップ1杯程度の水を飲むのも効果的です。  
 1 胃に食物が入ると大腸が動き出します。  
 2 しっかりと体を動かしましょう。  
 3 食決まった時間にきちんと食事をとりましょう。

便秘を防ぐためには…

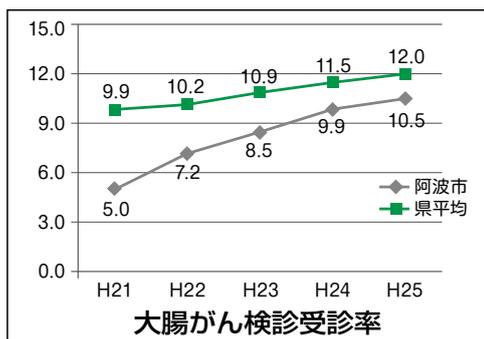
	1日に必要な野菜の量	1日に必要な食物セシイの量
1歳児	120g	10g
小学生	250g~	20g~
大人	350g~	20~50g

両手に野菜を盛って1杯≒100g

### 豆知識

便が出るまでには腸の長さに関係しています。赤ちゃん：3m、1歳児：5~7m、大人：6~7m。また、1日の生活の中で大腸は2~3回しか動かないので、排便のタイミングが大切です。

大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がないことをご存じですか？  
 検診は、症状のないうちに発見でき、早期治療につながる大切なものです。  
 今年度の検診は終了しましたが、平成27年度も7月より検診を実施する予定です。今年度、検診を受けていただいた方は継続して受診してください。



大腸がん検診は、簡単な便潜血検査(検便)です。左の表は、過去5年間の阿波市における大腸がん検診受診率です。

大腸がんを発見するためには、大腸がん検診を受けましょう。

# 休日および平日夜間 救急当番医

日	医療機関
1日(日)	さかまき整形外科
2日(月)	阿波病院
3日(火)	笠井病院
4日(水)	太田診療所
5日(木)	おおつか内科
6日(金)	阿波病院
7日(土)	大崎皮膚科
8日(日)	重清内科外科
9日(月)	阿波病院
10日(火)	大串医院(眼科)
11日(水)	松本眼科
12日(木)	大久保内科(市場)
13日(金)	阿波病院
14日(土)	大野病院
15日(日)	中山医院
16日(月)	阿波病院
17日(火)	乾内科外科
18日(水)	赤池内科
19日(木)	森下医院
20日(金)	阿波病院
21日(土)	西川内科クリニック
22日(日)	阿波病院
23日(月)	阿波病院
24日(火)	村上医院
25日(水)	大久保医院(吉野)
26日(木)	松本眼科
27日(金)	阿波病院
28日(土)	板東眼科
29日(日)	林内科医院
30日(月)	阿波病院
31日(火)	林内科医院

平日 午後7時～午後11時まで

日曜・祭日 午前9時～午後11時

## 当番医連絡先

医療機関名	電話番号
さかまき整形外科	0883-35-7880
阿波病院	0883-36-5151
笠井病院	0883-35-2720
太田診療所	0883-36-2076
おおつか内科	0883-35-6070
大崎皮膚科	0883-35-6468
重清内科外科	0883-35-6160
大串医院(眼科)	088-696-3133
松本眼科	0883-35-7128
大久保内科(市場)	0883-36-3020
大野病院	088-695-2112
中山医院	088-696-4662
乾内科外科	088-695-5006
赤池内科	0883-36-6565
森下医院	0883-35-5656
西川内科クリニック	0883-35-8080
村上医院	0883-35-6410
大久保医院(吉野)	088-696-2037
板東眼科	088-695-5139
林内科医院	0883-35-6226

※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。

# 3月は 自殺対策強化月間です

わが国の自殺者数は、平成10年から年間3万人を超えていましたが、平成24年に3万人を下回りました。ただ、現在も高い水準が続いており、交通事故で亡くなる方の6倍以上にもなります。

自殺の原因は、一つではなく、いくつもの要因が複雑に組み合わさっています。その中でもっとも多いのは、うつ病などの健康問題です。

自殺のサインへの気づきが命を救います。

### 自殺のサイン

- ・ 重い病気にかかる
- ・ 大きな失敗をする、仕事の負担が増える
- ・ うつ病などの精神障害にかかる
- ・ アルコールや薬物を乱用する
- ・ 本人にとって価値あるものを失う
- ・ 無謀な行動をとる
- ・ 職場や家庭でサポートが得られない
- ・ 自殺をほのめかす

周囲に深刻な状況に置かれている人や以前と様子が違う人はいませんか？ まずは、サインに気づくことが大切です。

## 幼稚園年長の方は、 麻しん・風しん混合予防接種を 3月31日までにご受けまじょう

平成26年度

麻しん風しん混合接種

Ⅱ期対象者

幼稚園年長

平成20年4月2日生～

平成21年4月1日生

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ず、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種により免疫

をつけ、感染を防ぐことができます。

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、1歳から2歳未満のときに1回と小学校入学前(幼稚園年長児)の1年間に1回の計2回が定期予防接種となっています。

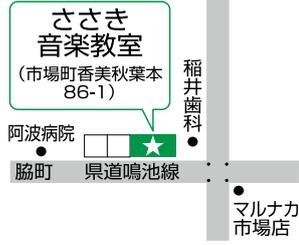
まだ接種を終えていない対象の方は、体調の良い日にすみやかに接種を受けましょう。



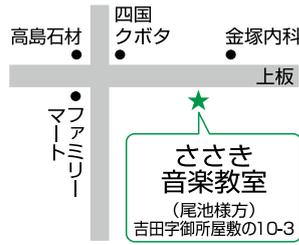
**大俣教室**



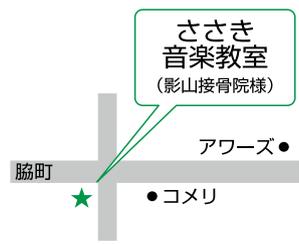
**市場教室**



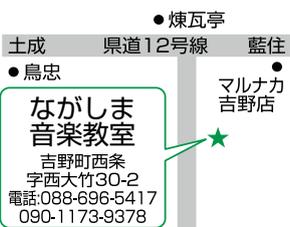
**御所教室**



**阿波町教室**



**ながしま音楽教室**



♪ 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**

上板町高磯 303-5



**0120-54-5914**

**阿波高校演劇部 全国公演へ**

～ 春期全国壮行公演のご案内 ～

**ハムレット・コミュニオン**

よしだあきひろ 作 (顧問創作)

とき / **3月15日(日)** 午後2時～

ところ / **アエルワ**

私たちが阿波高校演劇部は昨年12月に高松市で行われた四国大会で2位に輝き、3月20～23日に、同じく高松市で行われる春期全国大会への出場が決定しました。そこで今回、感謝の気持ちを込めて、私たちを育ててくれたこの阿波市で公演を行います。私たちの青春の結晶を地元の方々にご覧いただき、ご意見をいただいで、全国大会に向け更に良い演劇をつくってまいります。

多数の皆さまのご来場をお待ちしています。

部長 猪尾衣里加

主催 阿波高校演劇部  
後援 阿波市教育委員会  
支援 アエルワサポート委員会



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

私が通っていた大学から、微妙に離れた坂の上に、その名も「ハムレット・コミュニオン」という学生アパートがありました。あのころ私たちは年中無休24時間体制で、血道を上げて、この世に不毛を生産していました。あの、お祭りみたいな何も無い日々を、今でも夢で思い出します。いや、本当に夢なのかもしれない。ハムレット・コミュニオン。胸熱くする思い出なんか何もないのに、その響きは、私の鼻腔をノスタルジックに刺激するのです。

あらすじ

元祖手塗り 職人直営

# 創業昭和45年 親子二代の 外壁塗装専門店

その他、屋根塗装・屋上ベランダ防水・コーキング打ち替えなど…

株式会社 **森定塗装店**



10年に1度の大切な住まいの塗替え。最も身近な専門家として  
最適なご提案をさせていただきます。 森定塗装店 職人一同

資料請求・お見積もりは無料です。今すぐ「広報阿波を見たの」とお電話を。

☎ **0120-36-2695**

【受付時間】AM8:00~PM7:00 365日受付中

吉野店: 阿波市吉野町柿原字北二条106-13 TEL: 0886-96-5272  
 市場店: 阿波市市場町伊月字池田5-1 FAX: 0886-96-5274  
 藍住店: 板野郡藍住町東中富字鑑場傍示86

もっと知りたい方はHPも見てね

森定塗装店

## 三月編 ウグイスばあちゃんの知恵袋



「あつかんべー」の写真で有名な、ドイツの物理学者アインシュタインは、22年間アメリカのプリンストン高等研究所で過ごしたところで、難しい研究をしようとあつかんべー。他の研究員たちが額にしわをよせて、必死で研究しようとするときに、時々アインシュタインはんの部屋から、調子の外れたバイオリンの音が聞こえてきたそう。アインシュタインはんの研究に行き詰まると、バイオリンを弾いたんや。努力することは大切じゃけん、時々、肩の力を抜くことも必要や。ことやな。

ほのバイオリンを聞かされた他の研究員はんも、きつと苦笑しながら、リラックスできたんとちがうやろうか。心も身体も、健康なんが一番じゃ。特定健診と気分転換で、元気にいこうでないで。

広告を掲載しませんか? 「広報阿波」は毎月約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 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。

# 新しく 浴室・トイレ・キッチン付の完成しました! 部屋とキッズコーナーが完成しました!

聞いて安心、見て納得「お葬式事前相談会&見学会」無料開催!  
**3月10日(火)・16日(月)** AM9:00~12:00の間、いつでもお越しください。  
 ★見学にお越しいただいた方ティッシュ1Pプレゼント!

←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

# 歓送迎会受付中!

お一人様 会席料理と2時間30分飲み放題のセットで  
5,000円コース 6,500円コース  
+1,000円のスイーツバイキング好評です!

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 **住友** ハートプラザ

# お花見フェア

お花見皿鉢料理 10,000円(税別)  
お花見弁当 1,700円 3,000円(税別)

TEL 088-695-3224

年中無休

ハートプラザ 住友

検索



市場町  
ふうたちちゃん

## うちの子 一番♪

土成町  
コナンくん



市場町  
きなこちゃん



土成町  
しまちゃん



阿波町  
コロちゃん



No.90

阿波市の  
ウグイスさん

ありがとうございます  
…の巻

## 広報クイズ

答えはなに?今月号をよ〜くご覧ください。

- ①阿波市内の図書館の数は?
- ②ACNでは、●●●●マラソン2015を生中継します。●は何?

### 応募方法

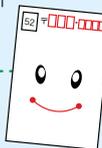
はがきにクイズの答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、また**広報へのご意見、ご感想**などをお書きいただき、お送りください。  
抽選で5人の方に図書カードが当たります。

応募先 〒771-1695 徳島県阿波市市場町切幡字古田201番地1  
阿波市役所 広報クイズ係

締め切り 3月20日(金) 必着

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

多数の方のご参加、お待ちしております!



後期高齢者  
医療保険料

第8期

3月31日  
(火)

今月の納税・保険料

納期限

## 阿波市のうごき

- 平成27年1月末現在人口 (住民基本台帳によるもの)  
男: 18,942人 (-29)  
女: 20,781人 (-25)  
計: 39,723人 (-54)
- 世帯: 15,109戸 (18)

平均年齢 49.2歳 ( ) 内は前月比

- 転入等: 83人 ■出生: 8人
- 転出等: 79人 ■死亡: 66人

**犯罪多発!** 防犯カメラ4台 + 本体(24H録画) **35,000円**

LED・KIDS用品から農業資材まで

## 遊 倶 楽 部

阿波病院東 TEL 0883(36)5545

## COCO塾ジュニアで英語の先生募集中!



COCO塾のフランチャイズシステムを利用して、ご自宅子どもたちに英語を教えるホームインストラクターになりませんか?

### 説明会随時開催

日程等、お気軽に下記へお問い合わせを

COCO塾 インフォメーションセンター徳島 〒770-0841 徳島市八百屋町3-26大同生命徳島ビル7F  
Tel.088-654-0898 請求 NO.C041 営業時間 月~土 10:00~18:00 ※定休日/日曜