

王子神社子ども相撲大会  
(10月28日 阿波市王子川)



2006  
**12**  
No.19

AWA CITY CONTENTS

所得税・住民税	2・3
市内のイベント Part2	4・5
叙勲・褒章受章者	6
トンコリアライブ・伝統地名	7
全国民生委員児童委員大会	8
子ども虐待防止セミナー	9
人間ドック	10
児童扶養手当	
特別児童扶養手当	11
各種お知らせ	12~16
図書館カレンダー	17
健康だより	18~19
広報クイズ・編集室	20



# 阿波

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)

阿波の国 文化ふれあう ゆめ・ひと・みらい

**おどる国文祭**  
※第22回国民文化祭  
**TOKUSHIMA 2007**  
10月27日(土)~11月4日(日)

## ◎税源移譲以外の主な変更点

### ●定率減税が廃止されます。

平成11年度から、景気対策のために暫定的な税負担の軽減措置として導入されていた定率減税が、最近の経済状況を踏まえて廃止されます。(所得税は平成19年1月分、住民税は平成19年6月分から)

#### 平成18年

所得税：平成18年1月分から  
税額の10%相当額を減額(12.5万円を限度)  
住民税：平成18年6月分から  
税額の7.5%相当額を減額(2万円を限度)

#### 平成19年以降

所得税：平成19年1月分から廃止  
住民税：平成19年6月分から廃止

### モデルケース 夫婦＋子ども2人・給与収入700万円(年額)



#### 平成18年

住民税 196,000円  
・定率減税 △14,700円  
所得税 263,000円  
・定率減税 △26,300円  
合計 418,000円

#### 平成19年

住民税 293,500円  
所得税 165,500円  
合計 459,000円

※子どものうち1人が特定扶養親族に該当するものとしています。 ※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

### ●住民税の老年者非課税措置が廃止されましたが、経過措置がとられています。

平成17年1月1日現在、65歳以上の方(昭和15年1月2日以前に生まれた方)で、前年の合計所得金額が125万円以下の方は、平成17年度まで住民税が非課税でしたが、年齢にかかわらず公平に負担を分かち合うという観点から、この措置が平成18年度から廃止され、現役世代と同様の制度が適用されています。ただし、急激な税負担を緩和するため経過措置がとられています。

#### 平成17年度

合計所得金額  
125万円以下の方  
**非課税**

#### 平成18年度以降

### 課税

経過措置として  
平成18年度は税額の3分の2を減額  
平成19年度は税額の3分の1を減額  
平成20年度以降は、全額負担

※この経過措置は昭和15年1月2日以前に生まれた方が対象になります。

### モデルケース 70歳独身・年金収入200万円(年額)



#### 平成17年度

住民税 **非課税**  
所得税 34,800円  
・定率減税 △6,960円  
合計 27,840円  
(税額 27,800円)

#### 平成18年度

住民税 19,900円  
・定率減税 △1,500円  
・(住民税一定率減税) ×  $\frac{2}{3}$  △12,267円  
所得税 34,800円  
・定率減税 △3,480円  
合計 37,453円  
(税額 37,400円)

#### 平成19年度

住民税 37,300円  
・住民税 ×  $\frac{1}{3}$  △12,434円  
所得税 17,400円  
合計 42,266円  
(税額 42,200円)

※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

※年金収入200万円の方は、年金に係る控除を行った後の合計所得金額は125万円以下なので、経過措置が適用されます。

※各モデルケースの住民税(年額)は所得割に係るもので、このほか均等割が課税されます。

# 平成19年から

# あなたの所得税・住民税が変わります。

●平成19年から税源移譲により、所得税と住民税の税率が変わります。

## 「何が変わるの？」

「地方のことは地方で」という方針のもと、地方分権を積極的に進めていく「三位一体改革」が実現します。その柱といえるのが、今回の「税源移譲(ぜいげんいじょう)」。

税源移譲では、所得税(国税)と住民税(地方税)の税率を変えることで、**国の税収が減り、地方の税収が増える**こととなります。およそ3兆円の税源が、国から地方へ移譲されます。

## 「どう変わるの？」

税源移譲によって、地方は必要な財源を直接確保できるようになります。これにより、住民は**より身近で、よりよい行政サービス**を受けられるようになります。

所得税 **平成19年1月分から適用**



4段階の税率を、**6段階に細分化**

(所得税と住民税を合わせた税負担が変わらないよう制度設計)

住民税 **平成19年6月分から適用**



3段階の税率から、**一律10%に**

(県民税4%・市民税6%)

ほとんどの方は、1月分から所得税が減り、そのぶん6月分から住民税が増えることとなります。しかし、税源の移し替えなので、「所得税+住民税」の負担は基本的には変わりません。

### モデルケース 税源移譲による負担変動(年額)

#### 独身者の場合



給与収入	税源移譲前			→	税源移譲後			負担増減額
	所得税	住民税	合計		所得税	住民税	合計	
300万円	124,000円	64,500円	188,500円		62,000円	126,500円	188,500円	0円
500万円	258,000円	163,000円	421,000円		160,500円	260,500円	421,000円	0円
700万円	474,000円	307,000円	781,000円		376,500円	404,500円	781,000円	0円

#### 夫婦+子ども2人の場合



給与収入	税源移譲前			→	税源移譲後			負担増減額
	所得税	住民税	合計		所得税	住民税	合計	
300万円	0円	9,000円	9,000円		0円	9,000円	9,000円	0円
500万円	119,000円	76,000円	195,000円		59,500円	135,500円	195,000円	0円
700万円	263,000円	196,000円	459,000円		165,500円	293,500円	459,000円	0円

※夫婦+子ども2人の場合、子どものうち1人が特定扶養親族に該当するものとしています。

※一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

★このほか、実際の負担増減額には、平成19年から定率減税が廃止される等の影響があることにご留意ください。(詳しくは右のページをご覧ください)

【お問い合わせ】阿波市税務課市民税担当(阿波) ☎0883-35-7810

# 市内各地のイベント・秋祭り



## Part 2

### 文化協会文化祭 11月3日~5日



土成地区



吉野地区



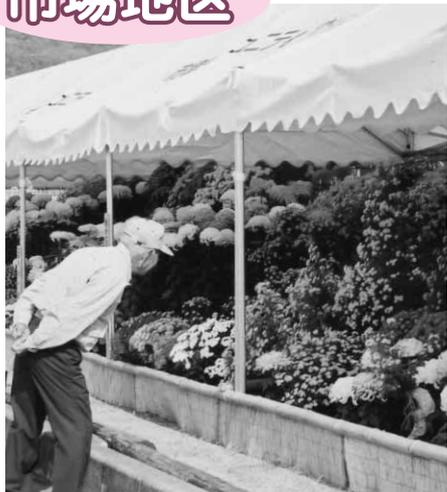
### 各会場で文化の華が開きました!



市場地区



阿波地区



囲碁将棋大会

いざ真剣勝負!



**東条神社秋祭り**  
10月21日



大人も子どもも一緒になって地域の祭りを盛り上げました！

**一條神社秋祭り**  
10月22日



勇ましい担ぎ手たちが「わっしょい わっしょい」

**伊沢神社秋祭り**  
10月27日



市役所に屋台がやってきたあ～



# 秋の叙勲・秋の褒章 晴れの受章おめでとうございます

11月、今年の秋の叙勲と秋の褒章が政府から発表されました。

阿波市では、岡本卓夫さん(成当)が瑞宝中綬章に、稲井芳男さん(西条)が瑞宝双光章の叙勲受章者に選ばれました。また、秋の褒章では、梶原静代さん(岡地)に黄綬褒章が贈られました。

## 秋の叙勲

### 【瑞宝中綬章】〈教育研究功労〉



岡本 卓夫さん  
阿波市成当

「体育の先生になりたい」。その一心で苦難を乗り越え、昭和23年に東京高等師範学校体育科(現筑波大学)に入学。昭和27年、卒業と同時に徳島大学学芸部助手に着任し、以後40年余りにわたり、教育と研究の日々を送られました。

アメリカにおいて、就学前の子どもについての体育が考えられていない。助手時代に出会った本の一節が、研究人生の方向を決定づけました。当時まだ研究されていない「幼児体育」の開拓者として、数々の著書や論文を発表。後に、幼児教育にまで踏み込んだ「岡本理論」を確立させました。

その功績に対し、平成3年に徳島大学から、また平成9年には四国大学から、それぞれ名誉教授の称号が贈られました。

「あなたの人生は波瀾(はらん)万丈。自叙伝でも書いてみたら」と奥さんに勧められ著した「幸せだったわが人生―満八十歳を記念して―」。この本には、岡本さんの、家族や友人や教え子などへの温かい思いがこぼれ出ています。



稲井 芳男さん  
阿波市西条

### 【瑞宝双光章】〈地方自治功労〉

「ふるさとの町の仕事をさせてもらいたい」との思いで、昭和23年に一条町役場に就職。以来、平成17年3月31日に平成の大合併とともに吉野町助役の任を解かれるまで、稲井さんは地方行政一筋に歩まれました。  
吉野町誕生と阿波市誕生という二

つの合併、度重なる水害や火災、難航した用地交渉などその道のりは決して簡単なものばかりではありません。「町長や議会、同僚に恵まれ、そして何よりも住民の方とのつながりに支えられた」とこれまでを振り返ります。「役場の仕事が本当に好きだった」という稲井さん。仕事のためにはと家庭を犠牲にしたこともあり、この叙勲を一番に亡き妻に報告したと語られました。

現役時代からの趣味の写真は、数々のコンクールで入賞した腕前。四国霊場八十八カ所を巡り、その本堂と山門を撮影した作品展を今年も開催しました。「札所巡りに行きたくても行けない人のために」とライフワークとして取り組まれています。

## 秋の褒章

### 【黄綬褒章】〈ホームヘルパー業務精勵〉



梶原 静代さん  
阿波市岡地

「私が贈った手作りのカレンダーを、今も飾ってくれているお宅があるんですよ」と目を細める梶原さん。今年で33年になるホームヘルパーとしてのやりがい、何よりも人とのつながりが生まれることだと語ってくれました。

勤め始めたころは、依頼者との年の差や生活環境の違いに戸惑うことも多かったそう。「もう辞める」という梶原さんを、家族が励ましてくれたことも。その姉たちが「よくやった。がんばった」と、今回の受賞を自分のことのように喜んでくれたそうです。

平成17年に4町の社会福祉協議会も合併。「人の輪が広がり、仲間も増えて本当に良かった」と言います。現在は、阿波市社会福祉協議会の阿波支所長の職に就かれています。「現場から離れるのは寂しい」と、今もできるだけ依頼者のお宅を訪問されています。

来年3月で退職されますが「お世話になった方々に何か恩返しできれば」と話してくれました。



## トンコリの音色に酔いしれて～現代アートと音楽の共演～

11月1日、「OKI トンコリ ソロライブ in 菊の王酒蔵」が開かれました。  
会場は阿波市八幡（大俣）にある築80年になる造り酒屋跡。ライブを企画したのは、ここをアトリエにしている現代美術作家の楡木令子さん（吉野川市）です。当日は、再生和紙や竹、土など、自然素材で作られた楡木さんの作品が酒蔵や敷地内を彩りました。



酒蔵跡でのライブの様子

オブジェから漏れるほのかな明かりの中、「トンコリ」奏者のOKIさんが登場。会場は、樺太アイヌの伝統弦楽器トンコリの素材で温かな音色に包まれました。「鹿の（アキレスけんて弦を作った）トンコリで弾いて」というリクエストも出るなど、ライブは終始和やかな雰囲気でした。



会場を彩るオブジェ

会場に来ていた大村敏信さん（行峯）は「初めて聴く音楽ですが、ユニークなリズムに引き込まれました」とライブを楽しんだ様子でした。

## 阿波市の魅力を全国へ「全国伝統地名(旧国名)市町村連絡会議」総会

阿波市などが加盟する「全国伝統地名(旧国名)市町村連絡会議」の総会が、10月19日に鳴門市内で開かれました。

この会議は、青森県むつ市や三重県伊勢市など旧国名を自治体名にもつ36市町が、交流を通じて各地域の振興を図ることを目的に昭和61年に発足。災害時の相互支援体制の整備なども進めてきました。現在は、市町村合併で地名が変わったことなどから、20の市町で構成されています。

総会には、13市町の首長など約30人が出席しました。開催市長として小笠原市長が「出会いを大切に、それぞれのお国が良き交流をしていただきたい」とあいさつ。各市町の魅力を全国に発信するため、会議のホームページを充実させることなどを決定しました。また、平成18年度の会長に小笠原市長が選ばれました。



### 製造事業所の皆さまへ

**統計調査に  
ご協力ください**

平成18年工業統計調査を12月31日現在で行います。  
調査の実施に当たっては、今年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省・徳島県・阿波市

# 全国民生委員児童委員大会が徳島で開催されました

10月26、27日に、第75回全国民生委員児童委員大会「徳島大会」が開催されました。

この大会は、全国各地で活動する民生委員児童委員がそれぞれの活動を持ち寄り、活動のノウハウの共有や交流を進めるとともに、これからの民生委員児童委員活動のいっそうの充実を目指すことを目的に開催されました。



大会1日目はアスティとくしまで行われました。式典の後、瀬戸内寂聴先生の「人間の可能性」についての特別講演がありました。引き続き「ふれあう阿波文化」と題して、阿波人形浄瑠璃「傾城阿波の鳴門」が上演されました。エンディングには「阿波踊り」が徳島らしさを演出し、全国から参加された民生委員児童委員の方々には阿波踊りの乱舞を楽しまれたようでした。

2日目は15の会場に分かれ、活動交流集會が開かれま

した。

阿波市では、市場地区の松本貞夫委員さんが「ふれあいいいきサロン活動の実践」～自然な交流で高齢者の人間関係の回復・維持を目指したサロン活動と民生委員児童委員のかかわりについて～のテーマで事例発表を行いました。松本委員さんは「高齢者の皆さんは、健康で生きがいを持って自分らしく尊厳のある暮らしをしたいと願っている。こうした願いをかなえるため少しでもサポートできればと、社会福祉協議会などと協力しながら、高齢者の在宅福祉の充実に向けて取り組んでいる」と発表されました。

発表の後、サロン活動の目的や活動内容、運営方法などについて話し合い、民生委員の果たす役割やかかわり方について活発な意見交換がありました。

これまで民生委員児童委員は、子どもを守る活動や災害時の支援活動、高齢者や障害者の見守り活動などに大きな役割を果たしてきました。今後も、住民に最も近い地域福祉の担い手として、長年取り組んできた“住民の立場に立った”活動をいっそう充実させることが必要です。この大会を通じて、互いに声を掛け合い、見守り支え合う地域づくりをさらに進めていこうと思いを深くしました。



お問い合わせ 阿波市地域福祉課(市場) ☎0883-36-6811

## 阿波市市民憲章と市の花・木・鳥の選定委員募集について

まちづくりのための理念や方向性を明らかにする「市民憲章」と、豊かな自然を守り育て潤いのあるまちづくりを進めていくためのシンボル「市の花・木・鳥」。

阿波市では、市民憲章と市の花などを選定するための審議をしていただく委員を募集いたします。



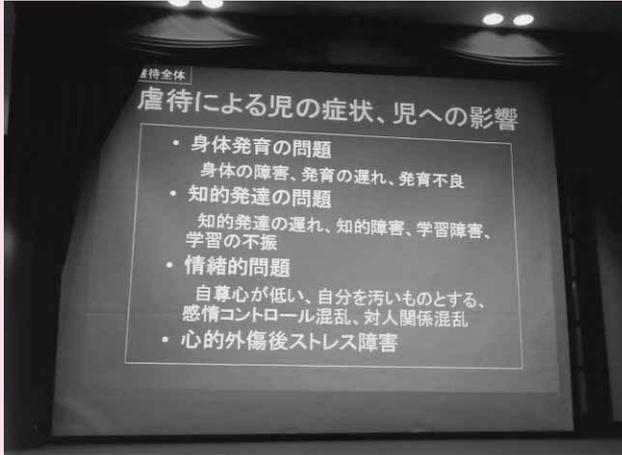
- 募集人員** 2～3人
- 応募資格** 阿波市内に在住の18歳以上の方
- 任 期** 審議終了まで
- 応募方法** まちづくり推進課(阿波)・各支所地域課(市場・土成・吉野)窓口にて備えてある応募用紙に必要事項を記入し、市民憲章および市の花・木・鳥についてのあなたのお考えを添えて、まちづくり推進課までご応募ください。(郵送、FAX、電子メール可)
- 締め切り** 平成18年12月21日(木) 必着
- そ の 他** 応募された方の中から委員を選考し、その結果を本人にお知らせします。なお、応募用紙等はお返しいたしません。

### 応募先・お問い合わせ

〒771-1792 阿波市東原173番地  
阿波市まちづくり推進課  
TEL:0883-35-4112 FAX:0883-35-6753  
メールアドレス machizukuri@city.awa.lg.jp

# 阿波市子ども虐待防止セミナーが開催されました

阿波市・阿波市要保護児童地域対策協議会の主催により、11月13日、阿波市内で平成18年度阿波市子ども虐待防止セミナーが開かれました。このセミナーは徳島県中央福祉事務所との共催で行われ、徳島県の児童虐待に関係する機関をはじめ、阿波市民生委員児童委員、阿波市医師会、小・中学校、幼稚園、保育所などから123人の方が参加され研修を受けました。



阿波市長からの開会あいさつの後、講演に移りました。講師は、大阪府立精神医療センター松心園医長の峯川章子さん。「子ども虐待の発生予防と早期対応について～主にネグレクトをめぐる～」と題してご講演いただきました。



ネグレクトとは“遺棄、衣食住や清潔さについての健康状態を損なう放置”のことで、具体的には栄養不良、極端な不潔、怠慢または拒否による病気の発生、学校へ行かせないことなどをいいます。

今回の講演では、ネグレクトのとらえ方や被虐待児の心身の発達への影響、虐待の起こる要因などについて、具体例を挙げながら説明が行われました。先生は「子どもからのサインに早く気づいて欲しい」と結ばれました。

## ネグレクトのとらえ方

### ●身体的ネグレクト

医療の拒否、医療の遅延、遺棄・放置、家から追い出す、不十分な監督、不適切な栄養状態、子どもの安全や福祉に対する無頓着・無関心

### ●教育上のネグレクト

学校に行かせないなど長期無断欠席の要因となる

「もしや、あの子は虐待されているのではないか？」と感じたときは  
阿波市児童虐待通告専用ダイヤル  
☎0883-36-6820

までお知らせください。  
あなたの勇気が  
子どもを救います。

お問い合わせ 阿波市子育て支援課(市場) ☎0883-36-6813  
阿波市家庭児童相談室 ☎0883-36-6820

## 阿波市ケーブルネットワーク(ACN)

阿波地区・吉野地区のみなさん!

いよいよ、ケーブルテレビの引込工事が始まります。

現在、光ケーブルの幹線整備にあわせて、関係業者が各加入者宅の事前調査を実施しています。

訪問の際には、工事についていろいろお聞きしますのでよろしくご協力ください。

阿波市情報ネットワーク課(土成) ☎088-695-5350

# 阿波市国民健康保険人間ドック受検の申し込みについて

阿波市国民健康保険では、被保険者の皆さんの病気を早期発見、早期治療し、健康でお過ごしいただくため人間ドックを実施します。

受検希望の方は、平成18年12月4日(月)から平成18年12月15日(金)までに、阿波市保険年金課(阿波)または各支所の地域課(市場・土成・吉野)へ、この広報「阿波」12月号に折り込みの申込書にてお申し込みください。

なお、基本検査以外のオプション検査(追加検査 全額個人負担)も併せて申し込みを受け付けますので、申込書オプション欄に○印をご記入ください。ただし、今年度に阿波市の何らかの助成を利用して検診等をされた方は、申し込みをご遠慮ください。(今回、麻植協同病院では、オプション検査の申し込みを行いません)

受検料は、基本検査料(消費税とオプション検査料を除く)の半額を阿波市国民健康保険が助成します。

## 1 受検資格

- ① 平成18年4月1日現在で、年齢が満35歳以上75歳未満の者(老人保健該当者は除く)
- ② 申請からさかのぼり、1年以上国民健康保険被保険者である者
- ③ 国民健康保険税を完納している者



## 2 人間ドックを実施する医療機関と受検時期および受検料

① 徳島県農村健康管理センター(阿波病院 西側) (日帰り) 100人程度  
平成19年1月中旬～下旬 個人負担額19,650円(検査総額37,500円)

② 阿波病院(1泊2日) 20人  
平成19年1月下旬～2月中旬 男性 個人負担額34,400円(検査総額65,700円)  
女性 個人負担額35,900円(検査総額68,700円)※婦人検査を含む

③ 麻植協同病院(1泊2日) 10人  
平成19年1月下旬～2月上旬 男性 個人負担額34,400円(検査総額65,700円)  
女性 個人負担額35,900円(検査総額68,700円)※婦人検査を含む

## 基本検査項目

### ① 徳島県農村健康管理センター

問診 身体計測 尿検査 便検査 抹消(まっしょう)血液一般 肝機能検査 腎臓検査(痛風)  
糖尿病検査 脂質代謝検査 膵臓(すいぞう)検査 リウマチ検査 腫瘍(しゅよう)マーカー  
肺検査 胃検査 心臓検査 脳動脈硬化等検査 腹部臓器検査 相談・指導 総合判定

### ② 阿波病院・③ 麻植協同病院

理学的所見 呼吸器 循環器 検尿 脂質 肝機能 膵(すい)機能 腎機能 糖尿病検査  
痛風検査 リウマチ検査 血液学的検査 血清・炎症反応検査 消化管検査 腹部超音波検査  
腫瘍(しゅよう)マーカー(CEA) 外科 耳鼻科 眼科 子宮がん検査 乳がん検査

なお、申込者が多い場合は、先着順に締め切らせていただきます。

詳しいことは、阿波市保険年金課(阿波)へお問い合わせください。☎0883-35-7805

# 児童扶養手当・特別児童扶養手当をご存じですか？

## 児童扶養手当とは・・・

父母の離婚などで父のいない児童や両親のいない児童など、父と生計を共にしていない児童（18歳に達した最初の3月末までの児童、障害のある場合は20歳）を監護・養育している方に支給されるものです。

### 1. 手当を受けられる方は

日本国内にお住まいで（外国人登録者も含む）、次のような児童を監護している母親や養育している祖父母等の方です。

ただし、公的年金を受けている方は、この手当を受けることはできません。

父母が離婚した児童

父が死亡した児童

父が政令で定める障害のある児童

父が生死不明な児童

父に1年以上遺棄されている児童

父母とも不明である児童

父が1年以上拘禁されている児童

母が婚姻しないで生まれた児童

### 2. 手当の額は

児童数に応じて、次のとおり支給されます。

ただし、母親や生計を共にしている扶養義務者の所得によっては、手当額の一部または全部が停止される場合があります。

●全額支給の場合	月額 41,720円
●一部支給の場合	月額 41,710円～ 9,850円 (所得に応じて10円刻み)

※ただし、児童が2人の場合は、5,000円加算。3人目以降は3,000円ずつ加算。

### 3. 手当を受ける手続きは

手当を受けるには、認定請求書に次の書類を添えて、子育て支援課（市場）で手続きをしてください。市長の認定を受けることにより、支給されます。

- ①請求者と対象児童の戸籍謄（抄）本
- ②請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票（世帯分離していても同居なら、分離世帯分も必要）
- ③その他必要なもの
  - ・印鑑
  - ・銀行または農協などの預貯金通帳（請求者名義）
  - ・所得課税証明書（今年1月2日以降に現住所に転入した場合）

## 特別児童扶養手当とは・・・

障害児の父もしくは母がその障害児を監護するとき、または父母以外の者が障害児を養育するときに、その父もしくは母または養育者に対し支給されます。

ただし、次の場合は手当を受けることができません。

- 児童が、児童福祉施設に入所しているとき（保育所・通園施設等を除く）
- 児童が、障害を原因とする公的年金を受けられるとき
- 手当を請求される方（父、母または養育者等）の前年の所得が一定額以上あるとき、もしくは手当を請求する人と同居している配偶者および扶養義務者の前年の所得が一定額以上あるとき

### 1. 手当の額は

お子さんの障害の程度と人数に応じて、次のとおり支給されます。

障害等級	月 額
1級	1人につき 50,750円
2級	1人につき 33,800円

### 2. 手当を受ける手続きは

手当を受けるには、認定請求書に次の書類を添えて、子育て支援課（市場）で手続きをしてください。知事の認定を受けることにより、支給されます。

- ①請求者と対象児童の戸籍謄（抄）本
- ②請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票（世帯分離していても同居なら、分離世帯分も必要）
- ③認定のための診断書（診断書の様式は子育て支援課にあります）
- ④その他必要なもの
  - ・印鑑
  - ・郵便貯金通帳（請求者名義）
  - ・所得課税証明書（今年1月2日以降に現住所に転入した場合）

お問い合わせ 阿波市子育て支援課（市場）  
☎0883-36-6813



# ◆ ◆ ◆ 国民年金のお知らせ ◆ ◆ ◆

## 年末調整や確定申告には、 社会保険料控除証明書を

国民年金保険料は、納付した全額が、所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象となります。

申告する場合は、今年1年間に納付（見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付等が必要です。

控除証明書は、今年10月2日までに国民年金保険料を納付した方全員に、11月上旬に社会保険庁から送付されています。なお、10月3日以降に今年初めて納付された方につきましては、来年2月上旬に送られます。

年末調整や確定申告の手続きの際は、必ず控除証明書を添付してください

控除証明書に関するお問い合わせ

### 控除証明書専用ダイヤル

☎0570-00-9911

〔平成19年3月16日まで〕  
平日9:00～17:00

## 予約制による年金相談をご利用ください

徳島県内の全社会保険事務所では、予約制による年金相談を実施しておりますのでご利用ください。

### ●予約の申込方法について

年金相談のご予約は、相談希望日1カ月前から、電話または年金相談窓口でお受けします。ご希望の日時をご指定ください。

ご予約を受け付けする際に、相談者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容などについて確認させていただきます。

予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※相談にお越しの際は、年金手帳など、相談者本人であることを確認できるものをお持ちになって、総合相談窓口にお申し出ください。

※代理の方が来られる際は、委任状が必要です。

### 予約の申し込みはこちらへ

■徳島北社会保険事務所 ☎088-655-0200  
徳島市佐古三番町12-8

■徳島南社会保険事務所 ☎088-652-1511  
徳島市山城西4-45

■阿波半田社会保険事務所 ☎0883-64-3128  
美馬郡つるぎ町半田字小野113

## 税務課（固定資産税担当）からのお知らせ

### こんな時は、届け出をお願いします！

- ◎家屋を新築、または増築した場合。
- ◎家屋を取り壊した場合。



※家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物に課税されます。家屋を建て替えや老朽化などで取り壊したときは、税務課まで届け出をお願いします。家屋を取り壊した場合、届け出をしないと固定資産税が引き続き課税されることがあります。

★連絡先 阿波市税務課 固定資産税担当（阿波） ☎0883-35-7808

# 「育てよう一人一人の人権意識」

## 一思いやりの心・かけがえのない命を大切にー

12月4日から10日までの1週間は、第58回人権週間です。阿波市では人権週間にいろいろな催しものが開催されます。私たち一人一人が幸せに生きるために誰もが等しく持っている権利「人権」について、この機会に改めて考えてみませんか。

特設人権相談の開設	12月7日(木) 13:30～16:00	吉野地域福祉センター 土成保健センター 市場総合福祉センター 阿波健康福祉センター	*この機会以外でも人権に関する悩み事は、人権擁護委員や法務局にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。
啓発物品の配布	12月7日(木)	10:00～12:00	ファミリー両国土成店、御所の郷
		17:00～18:00	マルナカ市場店、キョーエイ市場店 アワーズ、デイリーマートウインズ
一条・柿原小、 吉野中の生徒による 人権啓発パレード	12月8日(金)	10:00～11:00	吉野支所 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 柿原小学校</li> <li>→ 一条小学校</li> </ul>

\*吉野地区では8日の人権パレード時に配布します。

お問い合わせ 阿波市人権課(阿波) ☎0883-35-7873

## 平成18年10月17日から12月31日まで 徳島県「飲酒運転撲滅キャンペーン」実施中

### ●飲酒運転は厳しい罰則を適用

酒酔い運転や、酒気帯び運転を行った者には、それぞれ厳しい罰則が設けられていますが、悪質な飲酒運転で人を死傷させた場合には、「危険運転致死傷罪」が適用され、最高20年の懲役が科せられることとなります。

また、事業主などがドライバーの飲酒を容認した場合や、飲酒運転になることを知りながらドライバーに酒類を提供した場合にも、処罰の対象となります。

### ●たった1杯のビールでも…二日酔いでも…

「乾杯のビール1杯なら飲酒運転にはならない…」、「二日酔いは飲酒運転じゃないだろう」と考えがちですが、飲酒の量や飲酒してから経過した時間にかかわらずアルコールが体内に残った状態で運転すれば「飲酒運転」になります。

### ～ 飲酒運転ゼロ宣言 ～

1. 飲酒した場合には、絶対に車の運転をしません。
2. 車の運転をする人には、絶対に飲酒をさせません。
3. 飲酒して車を運転することは、断じて許しません。



徳島県・阿波市交通安全対策協議会



10月23日、四国電力から市へ街路灯14基が贈られました。四国電力では「よんでんゲルプふれあい旬間」行事の一環として、四国各地の自治体へ街路灯を寄贈しています。

市役所で行われた贈呈式では、脇町営業所の南蘭恵志所長と鴨島営業所の堤恒敏所長が、市長に目録を手渡ししました。市長は「明るく安全なまちづくりに役立っています」とお礼の言葉を述べました。

明るく安全なまちづくりに役立っています  
街路灯が贈られました

## 阿波市非常勤職員の募集

阿波市では、介護予防支援業務に従事する非常勤嘱託職員を若干名募集します。

- 資格要件** 次のいずれかの資格を有する者  
介護支援専門員(平成18年度介護支援専門員実務研修受講試験合格者を含む)  
社会福祉士、保健師
- その他要件** 普通自動車運転免許
- 【申込方法】** 市販の履歴書に資格取得を証明する書類のコピーを添付し、阿波市包括支援センター(阿波市介護保険課内)へ提出してください。
- 【申込期間】** 平成18年12月1日(金)から平成19年1月9日(火)まで
- 【試験日】** 平成19年1月14日(日)
- 【試験会場】** 市場コミュニティセンター(市場支所南隣)
- 【任用期間】** 平成19年2月1日から平成19年3月31日
- 【予定給与額】** 月額165,000円
- 【業務内容】** 何らかの支援が必要な高齢者に対する介護予防ケアプランの作成を中心とした介護予防ケアマネジメント業務。

お問い合わせ 阿波市介護保険課(市場) ☎0883-36-6814

生涯学習推進協議会

親子ふれあいプログラム

クリスマスツリーづくり教室  
参加者募集

ジングルベル♪ ジングルベル♪ の曲とともに今年もクリスマス  
の月がやってきました。

生涯学習推進協議会ではこの月にあわせ、世界で一つだけの  
オンリーワンクリスマスツリーづくり教室を開催します。

- 日時** 第1教室 12月23日(土) 10:00~12:00  
第2教室 12月23日(土) 13:30~15:30
- 場所** 第1教室 市場コミュニティセンター(市場支所南隣)  
第2教室 吉野コミュニティセンター(吉野支所北隣)
- 講師** 日岡 健二先生
- 参加費** 無料
- 対象者** 阿波市内在住 小学1~6年生の親子
- 定員** 各教室30組  
※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
- 申込締切** 12月15日(金)まで
- 申込方法** 各学校を通じ、申込用紙を配布いたしますので、必要事項を記入し提出してください。



お問い合わせ 阿波市生涯学習推進協議会事務局(阿波市教育委員会社会教育課内)  
TEL:088-696-3968 FAX:088-696-3277

## 阿波市環境衛生課から

### ◎平成19年ゴミ収集カレンダーの配布について

- 配布時期：平成18年12月20日ごろ
- 配布方法：徳島新聞折り込みチラシにより配布  
※徳島新聞を購読されていない方は、個別に配布いたしますが、12月25日までにお手元に届かない場合は、阿波市環境衛生課までご連絡ください。

### ◎家庭用のテレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫・冷凍庫の処理について

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

#### ■リサイクルセンター（吉野地区は吉野支所）へ持ち込みの場合の手順

- ①郵便局でリサイクル券を購入  
テレビ……………2,835円 エアコン……………3,675円  
洗濯機……………2,520円 冷蔵庫・冷凍庫……………4,830円  
※リサイクル料金は、メーカーにより異なる場合があります。
- ②リサイクルセンターへ粗大ごみの日に持ち込み  
※吉野地区は吉野支所へ
- ③リサイクルセンター・吉野支所で収集運搬料金（2,500円）を支払う

### ◎市場地区の方へ（食用廃油の回収）

食用廃油の回収を、平成19年1月から開始いたします。回収日および回収場所は、毎月第1日曜日の資源ごみ回収日と同じです。食用廃油をペットボトルに入れ、ペットボトルのまま回収業者が持ってきている容器（ドラム缶）に入れてください。

### \* お 願 い \*

- ◎地域・自治会のごみステーションは、地域・自治会で管理することとなっております。利用者は、地域・自治会のごみステーションの管理・美化に努めてください。
- ◎最近、ごみステーションで、カン・ビン・ペットボトル等を入れるカゴがいっぱいになり、あふれ出ているのをよく見かけます。カン・ビン・ペットボトル等のごみは、分別して指定日の決められた時間に出してください。
- ◎ペットボトルの出し方について  
キャップとラベルを取り外し、容器内を水洗いし、つぶして出してください。また、ペットボトルは軽く飛び散りやすいので、中身の見える袋に入れて出してください。
- ◎ごみステーションに出されているカン・ビン・ペットボトル等は、再利用のための大切な資源です。資源の有効利用のため、阿波市職員・市の委託業者以外の人は収集しないでください。
- ◎外国人を雇用または研修生として受け入れをしている事業主の皆さまへ  
阿波市環境衛生課では、ごみの指定袋・指定日・分別等を決めて収集をしております。事業主の皆さまは、雇用者や研修者に対して、徹底した指導をお願いします。

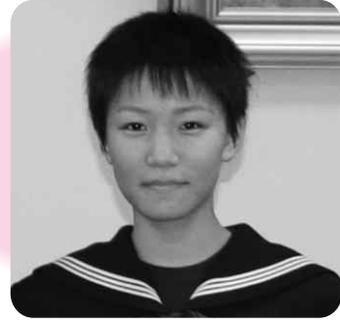
### お問い合わせ

阿波市環境衛生課（阿波） ☎0883-35-7803

## がんばれ! あわキッズ!

### 第37回ジュニアオリンピック 陸上競技大会 出場

市場中2年 島田 愛



島田さんは、10月27日から神奈川県で開催されたジュニアオリンピックに女子走幅跳の選手として出場しました。

ジュニアオリンピックとは、陸上種目において参加標準記録突破者や各都道府県の代表選手などが集まる全国大会です。残念ながら記録は4m48cmで予選突破にはあたりませんでした、「ベストを尽くせなかったことが残念ですが、良い勉強をさせていただきました」と全国大会での感想を語ってくれました。

#### あわキッズを紹介してください

スポーツや文化活動で全国大会に出場またはコンクールで入選など優秀な成績を修めた阿波市に住む小学生を紹介してください。

詳しくは、阿波市まちづくり推進課 広報担当（阿波）☎0883-35-4112までお問い合わせください。

## CONGRATULATIONS! 平成18年度 成人式の内容をご案内

☆日時 平成19年1月2日（火）10:00  
（受付:9:00～）

☆会場 阿波農村環境改善センター

式典は、午前10時からです。出席者の方は10時までに受け付けをすませ、会場入りしてください。

なお、9時20分からのビデオレター上映は自由鑑賞ですが、1回限りの上映となりますので、ぜひともご覧くださいませようご案内します。

#### 【レセプション内容】

9:20～ 恩師からのビデオレター上映

10:00～ 思い出記念映像等上映

11:00～ 校歌斉唱（各中学校1番のみ）

11:30～ 記念写真撮影

※10時からのレセプション内容については、式典の中で行います。

お問い合わせ 阿波市教育委員会  
社会教育課（吉野）  
☎088-696-3968

# 本人確認にご協力ください!

マネー・ローンダリング、テロ資金対策のための国際的な要請を受けて、平成19年1月4日以降、10万円を超える現金の振込みなどを行う際に、本人確認書類の提示が、本人確認法<sup>(\*)</sup>により求められることとなります。

\* 金融機関等による顧客等の本人確認等及び預金口座等の不正な利用の防止に関する法律  
詳しくは、金融庁ホームページをご覧ください。http://www.fsa.go.jp/policy/honninkakunin/

平成19年1月4日以降、10万円を超える振込みは、次のような取扱いになります。ご協力をお願いいたします。

- **現金で振込み**を行う場合  
窓口にて、運転免許証、健康保険証などの本人確認書類を提示のうえ、お振込みください。  
ATMでは10万円を超える現金の振込みができません。
- **預貯金口座を通じて振込み**を行う場合  
ATM・窓口のいずれにおいても、従来と同様のやり方でお振込みいただけます。  
※ただし、口座開設時に本人確認手続きが済んでいない場合には、本人確認書類の提示がないと振込みができないことがあります。

## ● 提示が求められる本人確認書類

**個人の場合**：運転免許証、健康保険証、国民年金手帳、旅券(パスポート)、母子健康手帳、身体障害者手帳、外国人登録証明書など  
**法人の場合**：登記事項証明書など

## ● 本人確認書類の提示が求められる場面

現 行	平成19年1月4日以降
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 預貯金口座の開設</li> <li>・ 200万円を超える大口現金取引</li> <li>・ 金銭の貸借</li> <li>・ 有価証券の売買</li> <li>・ 保険契約 など</li> </ul>	<p><b>10万円を超える現金の振込みなどを新たに追加</b></p>

金融庁/警察庁/総務省/法務省/財務省/厚生労働省/農林水産省/経済産業省/国土交通省

## 第24回 まちづくり標語懸賞募集応募要領

主催:まちづくり月間実行委員会 後援:国土交通省



第23回特選作品 一般の部 『まちなかは でっかい未来が かくれんぼ』  
児童の部 『歩こうよ ふれあい賑わい まちなか再生』



今回は「つなぐ・つなげるまちづくり」をテーマに合い言葉を募集します。

### 応募方法

- ① 応募作品は、未発表のもので、はがきによる応募に限ります。一人何点でも応募できますが、はがき1枚につき作品は1点限りとします(児童・生徒の部については、学校で同形状の用紙を使用し、まとめて応募することも可とします)。
- ② 住所・電話番号・氏名・年齢・性別・職業(または学校名・学年)・応募部門(一般・児童生徒)を必ず明記してください。

### 応募締切

### 賞・発表

### 送り先

平成19年2月15日(当日消印有効)  
特 選:国土交通大臣賞  
準特選:まちづくり月間実行委員会会長賞  
入 選:優秀賞(若干名)  
\*平成19年5月に受賞者に通知  
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-32  
財都市計画協会 まちづくり月間実行委員会標語募集係 ☎03-3262-3491

## 「放送大学」 4月入学生を 募集します

「大卒資格を取得する」「仕事上の専門知識を学ぶ」「生涯学習として教養を深める」など、さまざまにご活用ください。

大学・大学院の授業を自宅のテレビ等で1科目から気軽に学べます。全国で10万人が在学しています。退職後の学びにもお勧めです。

**募集期間**:平成18年12月15日～平成19年2月15日(入学試験はありません)

**募集要項請求・お問い合わせ**:放送大学徳島学習センター ☎088-602-0151

# 阿波市立図書館 12月のカレンダー

吉野笠井図書館 ☎088-696-4686  
 土成図書館 ☎088-695-5385  
 市場図書館 ☎0883-36-6455  
 阿波図書館 ☎0883-35-5101

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ◎こども映画会 14:00~15:15(阿波)
3 ◎お話し会 13:30~(市場) ◎クリスマスおはなしひろば 10:30~11:00(土成)	4 休館日(全館)	5	6	7	8	9 ◎ベルの会クリスマスおはなし会14:00~(阿波) ◎ちぎり絵教室 13:00~(市場)
10 ◎映画会 14:00~(市場)	11 休館日(全館)	12	13	14 ◎ブックスタート (3~4カ月健診対象児)(土成保健センター)	15	16 ◎クリスマスおはなし会 14:00~15:30(吉野笠井) ◎こども映画会 14:00~15:15(阿波)
17	18 休館日(全館)	19 ◎歴史講座 13:30~(市場)	20	21 ◎ブックスタート (3~4カ月健診対象児)(市場コミュニティセンター)	22	23 天皇誕生日につき休館(全館)
24 ◎古文書解読講座 10:00~(市場) ◎クリスマスお話し会 13:30~(市場)	25 休館日(全館)	26	27	28 資料整理日につき休館(全館)	29 年末閉館(全館)	30 年末閉館(全館)
31 年末閉館(全館)						

## ◎各図書館から新刊のお知らせ

たくさんの方が図書館に来てくださいますよう、新刊の一部を紹介します。

### ◎阿波図書館

「桜ハウス」 藤堂 志津子/著  
 「風が強く吹いている」 三浦 しをん/著  
 「恋いちもんめ」 宇江佐 真理/著  
 「日本という方法」 松岡 正剛/著  
 「病気にならない料理の基本」 川島 由紀子/監修  
 「おへそよりもおいしいもの」 安田 真理/著  
 「やさしむらのふしぎなつる」 土屋 富士夫/著  
 「世界をかける!キリンのタクシー」 本多 カズヒ/著

### ◎土成図書館

「人生、これからが本番」 日野原 重明/著  
 「コンテナガーデン」 杉井 志織/監修  
 「被爆のマリア」 田口 ランディ/著  
 「岡っ引どぶ」 柴田 錬三郎/著  
 「メダカのえんそく」 阿部 夏丸/著  
 「幽体離脱レストラン」 松谷 みよ子/編集  
 「チイコのおとしもの」 住吉 玲子/著  
 「おおかみとキャベツばたけ」 ひだ きょうこ/著

### ◎市場図書館

「ヨンエの誓い」 イ・ヨンエ/著  
 「ザ・リコール」 志摩 峻/著  
 「風が強く吹いている」 三浦 しをん/著  
 「剣客同心」 鳥羽 亮/著  
 「なーらんだ」 三浦 太郎/著  
 「ぼくがいちばんおにいちゃん」 こいけ みつえ/著  
 「ふしぎな森の転校生」 小川 美篤/著  
 「けしごむのけしぞう」 すずき みか/著

### ◎吉野笠井図書館

「ブタのふところ」 小泉 吉宏/著  
 「ちよい太でだいじょうぶ」 鎌田 實/著  
 「男の子はこう育てなさい」 斎藤 茂太/著  
 「狼花」 大沢 在昌/著  
 「上手な暮らしができる生活の絵本」 成美堂出版編集部  
 「求愛」 柴田 よしき/著  
 「ねずみくんとシーソー」 なかえ よしを/著  
 「だるまちゃんとてんじんちゃん」 加古 里子/著

●保健事業のお問い合わせは  
阿波市健康推進課(市場) ☎0883-36-6815

# 休日および平日夜間 救急当番医

## 個別予防接種について

平成19年1月31日まで実施している子どもさんの予防接種ですが、実施場所に一部変更がありますのでお知らせします。

変更後の阿波市個別予防接種の医療機関一覧表は、次のとおりです。

接種希望の方は、期間内に受けてくださいますようお願いいたします。

	医療機関名	診療時間
旧阿波町	大塚内科胃腸科 ☎0883-35-6070	月～土曜日 午前9時～正午 午後3時～7時 ※土曜の午後は3時～6時
	森下医院 ☎0883-35-5656	月～土曜日 午前9時～正午 午後1時～7時
	重清内科外科 ☎0883-35-6160	月～土曜日(土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時～6時
	村上医院 ☎0883-35-6410	月～土曜日(木・土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時～6時
	笠井医院 ☎0883-35-2720	月～土曜日(土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時～6時
	西川内科クリニック ☎0883-35-8080	月～土曜日(水曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時30分～5時30分 ※土曜の午後は2時30分～4時30分
	林内科医院 ☎0883-35-6226	月～土曜日 午前9時～正午 午後3時～6時 ※土曜の午後は3時～4時
旧市場町	小笠原医院 ☎0883-36-2030	月～土曜日(木・土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後3時～5時30分
	近藤医院 ☎0883-36-2011	月～土曜日(木・土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時～6時
	大久保内科医院 ☎0883-36-3020	月～土曜日(木曜は午前のみ) 午前9時～午後1時 午後2時～7時
	太田診療所 ☎0883-36-2076	月～土曜日(土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後2時30分～6時
	阿波病院 ☎0883-36-5151	火曜日 午後1時30分～3時《麻しん、風しん》 木曜日 午後1時30分～3時《3種混合、2種混合》
旧吉野町	吉川医院 ☎088-696-2214	月～土曜日 午前9時30分～12時30分 午後3時～4時30分 ※月曜の午前は10時～12時
	中山医院 ☎088-696-4662	月～土曜日(木曜は午前のみ・土曜の第2,4は午前のみ) 午前9時～12時30分 午後2時30分～6時30分
	大久保医院 ☎088-696-2037	月～土曜日(木曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後3時～5時 ※土曜の午後は3時～4時
	水谷クリニック ☎088-696-5507	水・土曜日の午後 (水)午後2時30分～6時 (土)午後2時30分～5時30分
旧土成町	吉本医院 ☎088-695-3078	月・木・土曜日(土曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後4時～5時
	大野病院 ☎088-695-2112	月～土曜日(水・土曜は午前のみ) 午前9時～午後1時 午後3時～6時
	乾内科外科 ☎088-695-5006	月～土曜日(木曜は午前のみ) 午前9時～正午 午後3時～7時
	金塚内科 ☎088-695-5858	月～土曜日(水曜は午前のみ) 午前9時～12時30分 午後2時～7時
	御所診療所 ☎088-637-8033	月～土曜日 午前8時30分～12時30分 午後2時～6時30分

\*年未年始や祝日などについては、各医療機関へお問い合わせください。

日	医療機関名
1日(金)	大野病院
2日(土)	阿波病院(内科のみ)
3日(日)	阿波病院(内科のみ)
4日(月)	乾内科外科
5日(火)	阿波病院(内科のみ)
6日(水)	阿波病院(内科のみ)
7日(木)	阿波病院(内科のみ)
8日(金)	赤池循環器消化器内科
9日(土)	阿波病院(内科のみ)
10日(日)	笠井病院
11日(月)	吉川医院
12日(火)	阿波病院(内科のみ)
13日(水)	阿波病院(内科のみ)
14日(木)	阿波病院(内科のみ)
15日(金)	森下医院
16日(土)	阿波病院(内科のみ)
17日(日)	阿波病院(内科のみ)
18日(月)	村上医院
19日(火)	阿波病院(内科のみ)
20日(水)	阿波病院(内科のみ)
21日(木)	阿波病院(内科のみ)
22日(金)	水谷クリニック
23日(土)	阿波病院(内科のみ)
24日(日)	金塚内科
25日(月)	林内科医院
26日(火)	阿波病院(内科のみ)
27日(水)	阿波病院(内科のみ)
28日(木)	阿波病院(内科のみ)
29日(金)	西川内科クリニック
30日(土)	阿波病院(内科のみ)
31日(日)	阿波病院(内科のみ)
1/1日(月)	赤池循環器消化器内科
2日(火)	阿波病院(内科のみ)
3日(水)	阿波病院(内科のみ)

## 当番医連絡先

医療機関名	電話番号
大野病院	088-695-2112
阿波病院	0883-36-5151
乾内科外科	088-695-5006
赤池循環器消化器内科	0883-36-6565
笠井病院	0883-35-2720
吉川医院	088-696-2214
森下医院	0883-35-5656
村上医院	0883-35-6410
水谷クリニック	088-696-5507
金塚内科	088-695-5858
林内科医院	0883-35-6226
西川内科クリニック	0883-35-8080

※当番医あるいは、中央広域連合中消防署(☎088-695-2149)で必ずご確認のうえ受診してください。変更になる場合があります。



# 12月の健康だより

※会場のHは保健センター、Cはコミュニティセンターの略です。

## 母子・乳児健診／相談

日	受付時間	事業名	会場
4日(月)	9:50～10:00	育児教室 ワクワクおはなしタイム	吉野H
8日(金)	12:30～13:00	2歳児健診	市場C
13日(水)	13:00～13:15	股関節脱臼検診 離乳食	阿波H
	13:00～13:15	股関節脱臼検診 離乳食	吉野H
14日(木)	12:30～13:00	乳児健診	土成H
	14:30～15:00	乳幼児相談	
19日(火)	12:30～13:00	3歳児健診	阿波H
21日(木)	12:30～13:00	乳児健診	市場C
	14:30～15:00	乳幼児相談	
22日(金)	12:30～13:00	1歳6カ月児健診	土成H

## 予防接種

日	受付時間	事業名	会場
12日(火)	13:00～13:30	BCG接種	市場C

## 献血

日	採血時間	献血場所
4日(月)	9:30～11:30	阿波市市場支所
	13:00～14:00	土成中央公民館(土成支所東側)
	15:00～16:00	阿波市吉野支所

## 11月の集団健診の結果説明会 個別相談も行います

健診結果説明会	会場	受付時間	健診を受けた日
12月5日(火)	吉野H	13:00～13:30	11月8日
12日(火)	土成H		13日
18日(月)	市場C		15日
20日(水)	阿波H		16日

## 自分の健康は自分で守りましょう

### ～健康づくりの基本は食生活と運動です～

これから年末・年始の時期を迎えると、外食や宴会の機会も多くなります。食べて、飲んで、動かないと、エネルギーオーバーとなり肥満につながります。肥満は万病のもとといわれ、徳島県で多い糖尿病の最大の原因です。また生活習慣病(高血圧や動脈硬化など)を引き起こす原因にもなります。自分自身で食生活をコントロールして、肥満を防ぎ適正な体重を保ちましょう。

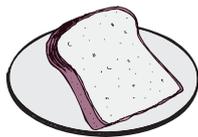
### 年末年始の体重の増加に注意

みんな同じエネルギーです。(160kcal=2単位)

1日に必要なエネルギー量	
成人男子	約2,000～2,400kcal
成人女子	約1,600～2,000kcal



ごはん 100g  
普通茶わん2/3杯



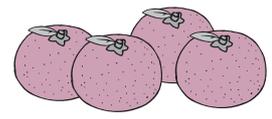
食パン6枚切り  
1枚



ゆでうどん  
2/3玉



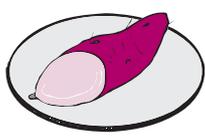
もち 70g 4×5×1.5cm  
1個半



みかん 皮やしん含む540g  
中4個



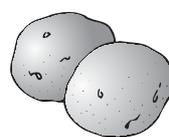
赤飯  
80g



さつまいも 皮付き  
140g



さといも 皮付き  
340g



じゃがいも 皮付き  
240g



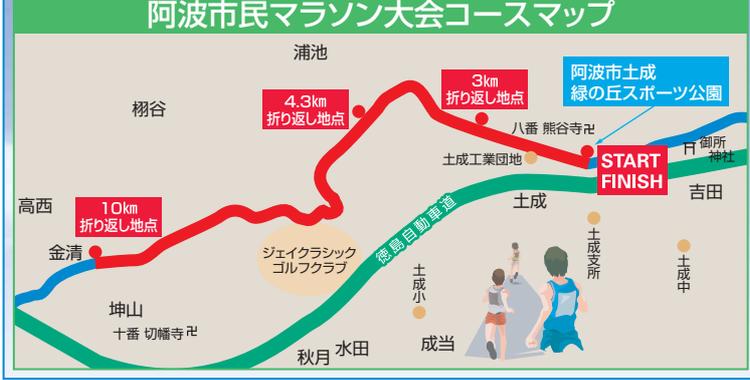
あたち  
愛宕柿 皮やしん含む300g  
1個半

# 第2回 AWA CITY MARATHON 阿波市民マラソン

**2007  
1.28  
SUN**

**阿波市土成 緑の丘スポーツ公園**  
2007年1月28日(日) am10:00 START

主催:阿波市  
協賛:阿波市陸上競技協会  
阿波市体育指導委員会

### ゲストランナー



**高橋 千恵美**

- ◆陸上競技:長距離選手 (チームミズノアスレティック)
- ◆聖和学園高校職員 陸上競技部コーチ
- ◆2000年シドニー五輪出場

●詳しくは、新聞折り込みや窓口でお配りするパンフレットをご覧ください。

[お問い合わせ] 阿波市教育委員会 社会教育課内  
第2回 阿波市民マラソン大会事務局 ☎088-696-3969

## 広報クイズ

正解者5人に、図書カードが当たるよ!

問 題: ①第2回阿波市民マラソンは来年○月○日に開催されます。  
②今年12月31日まで徳島県「○○○○○ ○キャンペーン」実施中。

ヒ ント: 正解は、本紙のどこかにあるよ! 本紙をよーく見てね。

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・ご感想をお書きいただきご応募ください。正解者の中から、抽選で5人の方に図書カードが当たります。

応募先: 〒771-1792 徳島県阿波市東原173番地 阿波市役所 広報クイズ係

締め切り: 12月18日(月) 必着

※応募は、お一人さま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。多数の方のご応募、お待ちしております。

---

11月号のクイズの正解は①教育、②6820、でした。  
11月号の応募は49通。そのうち正解は48通でした。

## 秋風に揺れるコスモスが満開



阿波市五条にある西条北島線沿いのコスモス畑が、今年も道行く人の目を楽ませてくれました。

10年ほど前、田んぼの後に景観作物として植えたのが始まりだそうです。「今年もきれいに咲いた」と喜んでもらえるのがうれしいと毎年続けられています。

訪れた人は「ほかの所よりも色が鮮やかですね」とカメラを向けたり、近くを散策したりしていました。

震、食、倒、毒、末、金、戦、帰、虎、災、愛、これは毎年12月12日の「漢字の日」に京都の清水寺で揮毫(きごう)される、その年の世相を表した漢字です。阪神大震災のあった1995年が「震」。去年が「愛」。振り返ってみると当時の世相をよく表しているなあと思います。▼「飲酒運転による事故」や「北朝鮮の核問題」が騒がれた今年。果たしてどんな漢字が選ばれるのか。▼さて自分自身の一年を振り返ると私の漢字は…、子どもが無事に一歳になったので「育」…、釣りに明け暮れた一年だったので「釣」…。皆さんはどんな漢字で一年を締めくくりますか? ⑤

次号1月号の広報「阿波」は、1月3日以降のお届けとなります。



### 阿波市のうごき

■平成18年10月末日現在人口 (住民基本台帳によるもの)	
男: 20,497人 (-10)	
女: 22,128人 (-11)	
計: 42,625人 (-21)	
■世帯: 14,136戸 (+18)	
■出生: 20人	平均年齢 46.5歳
■死亡: 41人	( )内は前月比

### 今月の納税・保険料

市県民税	第3期
介護保険料	第5期
納期限	12月25日(月)