



広報

阿波

2018

9

No.160

URL <https://www.city.awa.lg.jp> E-mail info@awa.l-tokushima.jp



あわ阿波おどり開催！

ブラジルのレプレーザ連が
ゲスト参加しました

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 …

元気いっぱい仕事に励み、人が輝くまちをつくります。

特集「アエルワ」	1～2
調印式・100歳ほか	3～4
ガンバレ！ あわキッズほか	5～8
うちのお医者さんほか	9～10
暮らしのお知らせ	11～22
フォトニュースほか	23～24
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」「肺がん検診一覧表」
「AWAの道ウォーキング」



アエルワからのお知らせです

第4回アエルワ演劇祭

入場無料

県内外で活躍する高校の演劇部が、今年もアエルワに集結！
第4回の今年は、過去最多数の学校がはつらつとした舞台を披露してくれます。
演劇の秋は、アエルワからスタート！

日時 平成30年**9月23日(日)・24日(月・祝)**
※両日とも 開場 9時30分～ 開演 10時～

出場校

- 徳島県 阿波高校・城東高校・城南高校・富岡西高校・富岡東高校・
鳴門高校・脇町高校・徳島市立高校・城北高校 (予定)
- 香川県 高松桜井高校
- 大阪府 精華高校・桃谷高校 (予定)

※平成30年8月末現在の状況です。公演日までに出場校の増減や開催時間の変更などが予測されます。あらかじめご了承ください。



アエルワ出合いイベント

25~30
歳 歳代
限定

手軽でリッチ！ ちょっと大人の洋風パン『フーガス』づくり

～理想のパートナーにきっとアエルワ♪♪～

- とき 平成30年**10月14日(日)** 13時30分～17時
- ところ アエルワ2F 調理室
- 参加費 **2,500円** (男女とも同額)

※このイベントは、徳島県が運営を委託する婚活支援のための
公的センター「マリッサとくしま」との共同企画です。
参加申し込みは、マリッサとくしまのHP
(<http://www.msc-tokushima.jp>) よりお願いします。



【お問い合わせ先】
アエルワ事務所 ^{ハナサク} Tel.0883(36)8739 受付時間 9時～18時 火曜休館

その他9月のイベント・貸館情報

- 1日(土) 自閉症・発達障害の人と伝えあろう！ わかりあおう！
研修室2・3 10時～15時15分
親子リトミック教室
- 2日(日) 小野リサコンサート
アエルワホール 9時30分～11時30分
- 5日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
キッズクラス 19時～19時50分
一般クラス 20時10分～21時
- 8日(土) 介護予防講演会
アエルワホール 13時30分～15時30分
- 12日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
キッズクラス 19時～19時50分
一般クラス 20時10分～21時
- 15日(土) フルーツ酵素ドリンク ワークショップ
調理室 13時30分～16時
ピアノ無料開放
- 16日(日) 元気なあわつ子道場
アエルワホール 10時～16時
- 19日(水) 阿波市ファミサポ交流会
研修室2 10時～11時45分
ヒップホップダンス教室 リハーサル室
キッズクラス 19時～19時50分
一般クラス 20時10分～21時
- 26日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
キッズクラス 19時～19時50分
一般クラス 20時10分～21時
- 29日(土) 阿波市社会福祉大会
アエルワホール 8時45分～12時30分
アエルワ・ロビーコンサート
市民交流スペース 19時30分～20時40分

※主催者などの都合により内容・時間の変更になる場合があります。

アエルワ講座のご案内

9月の日程 (講師などの都合により変更になる場合があります)

- 大人のメイク 3日 月曜日 10時～11時30分
- 月曜ピラティス 3日・10日 月曜日 10時～11時
- 現代水墨画 10日 月曜日 10時～11時
- ダンススクール (受講時間 1時間または2時間) 3日・17日 月曜日 13時30分～15時30分
- JAZZダンス 3日・10日 月曜日 18時10分～19時20分
- ストリートダンス 18日 月曜日 19時30分～20時40分
- 一般クラス 20日 月曜日 21時50分
- ピアノ 5日・12日 月曜日 水曜日一人30分
14時30分～17時30分 (応相談)
- 笑いヨガ 6日・13日 月曜日 木曜日 10時30分～11時30分
- チアスクール 7日・14日 月曜日 金曜日 18時30分～19時30分 (28日は11月分振替)
- ヨガ 7日・14日 月曜日 金曜日 20時～21時
- 絵手紙 14日 月曜日 金曜日 13時～15時
- 金曜ピラティス 7日・14日 月曜日 金曜日 10時～11時
- 和紙ちぎり絵 8日 月曜日 13時～15時

※講座は月謝制・前月の最後の講座日までにお支払いをお願いします。

【お問い合わせ先】 阿波市交流防災拠点施設アエルワ(9時～18時) 休館日：火曜日
Tel.0883(36)8739 / FAX 0883(36)8769 HP <http://www.aeruwa.com> E-mail: info@aeruwa.com

第38回 アエルワロビーコンサート

9月29日(日) 19:30～20:40

出演： さくら café 三線部 & ラウレアフラ

沖縄の三線を中心に、沖縄音楽やいろいろなジャンルの曲の演奏とハワイの伝統的な踊りであるフラダンスのコラボレーションをお楽しみください。



主催 アエルワサポート委員会
【お問い合わせ先】 アエルワサポート委員会事務局
Tel.090(3183)7328
HP <http://aeruwasuport.html.xdomain.jp>

アエルワ食堂

からのお知らせ
通常営業日時 平日 11時～14時
ラストオーダー 13時30分

9月28日(金) ビュッフェスタイル
ご来店をスタッフ一同、こころよりお待ちしております。
催事のお食事・お弁当も承ります。
お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
(株)フードセンター
Tel.088(665)7676
受付(月～土) 8時～17時
担当：松本
携帯電話 090(4780)6795



4JAと「見守り協定」

高齢者等の生活状況の見守りに関する協定調印式



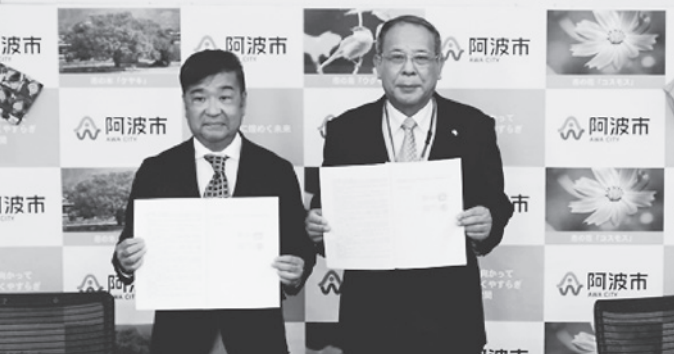
市は7月17日市内の4JA（JA阿波町、JA市場町、JA阿波郡東部、JA板野郡）と「高齢者等の生活状況の見守りに関する協定」を締結しました。

営農・渉外活動時に郵便受けに、新聞が何日もたまっていないのに気付いたり、窓口業務時に認知症の疑いなど異変に気付いたりしたときに市へ連絡し、緊急時は消防や警察へ通報します。

4JAを代表してJA阿波町の前田安夫組合長は「JAは農業と地域社会に根差した活動を通じて地域の活性化に取り組んでいます。これからも市民が安心して暮らせるように努めます」と抱負を述べました。

市有財産賃貸借契約の調印式

阿波市・リトルアンデルセン賃貸借契約調印式



阿波市と子ども服の企画・製造・販売を行っている（株）リトルアンデルセン（本社・東京）が旧市場学校給食センターの賃貸借契約を結び、8月2日阿波市役所で調印式がありました。

現在利用されていない市所有の建物を有効活用するため、借受者を募集したところ、同社との契約が成立しました。現在の建物は改修し、10月頃から縫製工場として稼働する予定です。

吉沢新司代表取締役は「阿波市で作った商品を世界の子どもたちに提供し、雇用の創出など、地域の活性化にも貢献したいです」と述べました。

自治会長会が 開催されました



8月5日、阿波市交流防災拠点施設アエルワで「平成30年度自治会長会」が開催されました。開会前に表彰状授与式を行いました。受賞者は次の方々です。

● 地方自治功勞

小川 博司さま

瀬尾 敏子さま

宮田 昌孝さま

● 教育功勞

大村 勝子さま

● 特別功勞

秋山 大地さま

● 団体表彰

土成町ボランティアグループ（地方自治功勞）

自治会長会ではご出席いただきました皆さまから、多くのご意見やご提言をいただきました。ありがとうございます。この貴重なご意見などは、今後の事務事業執行の参考とさせていただきます。現在の自治会数と加入者数は右のとおりです。

（平成30年7月末現在）

	自治会数	加入世帯数
吉野町	71	1,701
土成町	71	1,922
市場町	122	2,359
阿波町	111	3,210
合計	375	9,192

災害時活動用テントを いただきました



日本赤十字社徳島県支部から災害時活動用テントが市に贈られ、7月23日に交流防災拠点施設アエルワで贈呈式がありました。

このテントは日本赤十字社徳島県支部創立130周年記念事業の一環として、阿波市へ配備されました。

軽量・コンパクトで持ち運びがしやすく、設営が簡単です。贈呈式後、阿波市地区赤十字奉仕団員29名が災害時にすぐ使えるように、設営訓練をしました。

100歳おめでとうございます



工藤 薫子さん(阿波町勝命北)
大正7年8月5日生まれ

工藤さんは吉野川市川島町出身で、34歳の頃から横浜の貿易会社に就職され、主に会計事務の仕事をしていました。10年ほど前に親戚のいる阿波市に移り住み、現在は阿波町のグループホームで生活しています。

趣味は、手芸やカラオケで、よくセーターなどを編んでいます。

当日は集まった親族や職員に「ありがとうございます」と笑顔でお礼を言いました。

阿波市を応援していただき、 ありがとうございます

～ ふるさと納税 ～

平成29年度も「ふるさと納税」で、全国からたくさんの方が阿波市を応援してくださいました。ありがとうございます。

皆さまの応援を阿波市ふるさと応援基金として運用しており、平成30年度事業の財源として使用させていただきます。

■阿波市ふるさと応援基金寄附金受入状況(平成29年3月31日現在)

メニュー	金額
① やさしく健やかな阿波(健康・福祉・子育て分野)	507万2千円
② 安全・安心・快適な阿波(生活環境分野)	136万6千円
③ 人が輝き合う阿波(教育・文化分野)	874万円
④ 豊かで活力ある阿波(産業分野)	665万5千円
⑤ 明日への基盤が整った阿波(生活基盤分野)	50万7500円
⑥ 共に生き、共につくる阿波(共生・協働・行財政分野)	16万3500円
⑦ 市長が必要と認める事業	28002万7千円
合計	5053万1千円

平成29年度未現在ふるさと応援基金積立残高 **6874万7830円**

消防操法競技大会で 入賞



7月22日に県消防学校グラウンドで行われた「第31回徳島県消防操法大会」で、阿波市消防団土成方面第2分団が、ポンプ車の部で6位入賞しました。

同大会は県内の消防団員の消火技術向上を図る目的で、2年に1度開催されています。今大会には県内からポンプ車の部に13チーム、小型ポンプの部に16チームが参加しました。

消防団員は市民の命と財産を災害から守るため、常に訓練を続けており、大会では日頃の訓練の成果が発揮されました。

阿波市柔道教室 頑張っています



左から
結城 依吹君 (学島小 6年) 川人 大聖君 (久勝小 6年) 平木 大護君 (市場小 4年) 河野 響君 (市場小 5年)

阿波市柔道教室の生徒は、講道館柔道の技術体得のため、形と乱取りの修行を基本とし、文武両面で活躍しています。

7月1日に県立中央武道館で「柔整文部科学大臣杯争奪第27回全国少年柔道大会徳島県予選」があり、小学4年生の部で平木大護君が見事優勝しました。平木君は10月7日(日)に東京講道館で開催される全国大会への出場が決定しました。

同日開催の形競技会では、投げの形 取川人 大聖君 受 結城 依吹君 が優勝し、7月15日に香川県で開催された四国少年柔道形競技大会でも優秀賞に輝きました。徳島県柔道整復師会が1年に1回行っている「作文コンクール」では河野響君が優秀賞を受賞し表彰されました。

7名が全国大会出場決定!



～日本拳法徳島県大会～

上段左から 光永 直哉君 三木 遥斗君 正木 将也君 原田 千世さん
下段左から 原田 世菜さん 佐藤 麟君 梶本華咲斗君
三木 碧色さん 稲井 水紀さん

「第3回日本拳法徳島県大会」に土成道場から16名の選手が出場し、

小学3年女子の部 原田 瑞朱菜さん
小学6年男子の部 三木 遥斗君
中学2年男子の部 佐藤 麟君
中学2年女子の部 山口 心夢さん
中学3年男子の部 正木 将也君
中学3年女子の部 原田 世菜さん
高校生男子の部 光永 直哉君

が優勝に輝きました。優勝した7名は9月に大阪で開催される全国大会への出場が決定しました。

優勝以外の各部門入賞者は次のとおりです。
小学4年男子の部 第3位 梶本華咲斗君
小学5年女子の部 第3位 三木 碧色さん
小学5年女子の部 第3位 稲井 水紀さん
高校生女子の部 準優勝 原田 千世さん

第7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⑥

私は、おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、兄二人、私でくらしています。おじいちゃんは、やさしくて、おもしろい人です。おばあちゃんはやさしくて、心配しやうです。お父さんは、ときにきびしく、ときにやさしい人です。お母さんは、やさしいけどときどき私にきびしくおこるときがあります。一番上の兄は、やさしくて、勉強をおしえてくれ、兄弟のことを、思ってくれています。二番目の兄は、やさしくて、おもしろくて、家族のことを、思ってくれています。このまえ私のたんじょう日の日、二番目の兄が部屋でねさしてくれました。おじいちゃんは、なすびを育てていて、家族は、おじいちゃんのなすびが大好きで、食べるのを、楽しみにまっています。お父さんやお母さんが、私におこってくれるのは、私へのあいじようだと思えます。おばあちゃんが、心配しやうなのもあいじようです。このやさしさもあいじようの一部です。

私は、家族の一人。そのあいじようもこれから、いやいままら、あふれだすことでしょうか。わがやのあいじようは、七つもあります。でも、ごせんぞ様たちのあいじようをいれて、かぞえよつとすると、かぞえきれないあいじようです。

「家族のあいじよう」

大俣小学校6年 財田 月音



さいた つきね
財田 月音さん
(大俣小学校6年生)

このコーナーでは、平成29年に開催された「第7回家族のきずな」エッセイに入賞した阿波市の子どもの作文を紹介しています。



けん玉四国大会 3連覇

竹中 茅田さん
(八幡小学校6年生)

「徳島けん玉クラブ」に所属する竹中茅田さんが「第30回全日本少年少女けん玉道選手権大会四国地区代表選考会女子の部」に出場し、見事優勝しました。今回で3年連続の優勝です。

8月に東京の全国大会への出場権を獲得し、練習に励み大会に挑みました。

竹中さんは「2回連続で優勝しているのですが、今回はすごく緊張しましたが、優勝できてうれしいです。練習を積み重ね、さらに上手くなりたいです」と話してくれました。

ドイツとの柔道交流



後段左より 坂東教育長 湯浅校長 板東先生 八木先生
高田校長 藤井市長
前列左より 吉田大輝君 佐藤棕太君 坂東拓実君
住友奏太君 藤原朋樹君

徳島県とドイツ・ニーダーザクセン州の柔道交流事業で、8月23日から30日までの同州への派遣に先立ち、吉野・阿波中学校の柔道部員5名と顧問2名が7月26日市長を表敬訪問しました。

2020年の東京オリンピックでのドイツ柔道チームの事前キャンプ地誘致活動の一環として県が事業を企画し、阿波市の柔道部員が選ばれました。

部員たちは、現地の生徒と柔道の練習をしたり、柔道大会に参加したりするなど貴重な経験をしました。

小学生陸上競技交流大会



左より
(女子5年100m) 堀北監督 大塚百々花さん
(女子6年100m) 西岡美耶弥さん
(女子走幅跳) 庄村花菜さん
藤井市長 (以下男子4×100mR) 入口陽介君
日比生壮太君 吉住 大君 岡田朗秀君



「第34回全国小学生陸上競技交流大会(日本陸上競技連盟主催) 8月18日・19日神奈川県日産スタジアム開催」に先立ち、阿波市陸上クラブ所属選手が7月19日市長を表敬訪問に訪れました。

藤井正助市長らから激励を受けたメンバーは、「みんなと協力して一生懸命頑張ります。自己ベストを出したいです」と力強く応えました。



上段左より
二條監督 藤原陽菜さん 亀井美来さん 盛岡昂生君
美馬隆之介君 宮田監督 武市 梓さん 長瀬千咲さん
梶本湖愛さん 藤井市長 福家柊斗君 大倉 優君
宮田成将君

「平成30年度ソフトテニス徳島県小学生選手権大会」で上位4チームの中に入った、阿波・市場・永遠ジュニアソフトテニスクラブが全国大会への出場に先立ち、7月6日、メンバーは市長を表敬訪問しました。

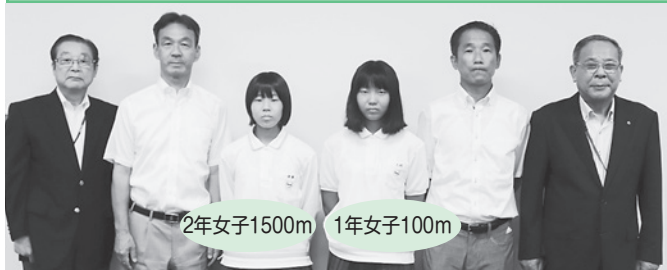
藤井正助市長が「1日ごろの練習の成果を発揮し、悔いのないように頑張ってください」と激励しました。

同大会は愛媛県今治市で7月26日から29日まで開催されました。

四国中学校総合体育大会 出場選手紹介

▶▶▶ 第56回四国中学校総合体育大会へ阿波市から徳島県代表として参加した中学生をご紹介します。

吉野中学校 陸上



2年女子1500m 1年女子100m

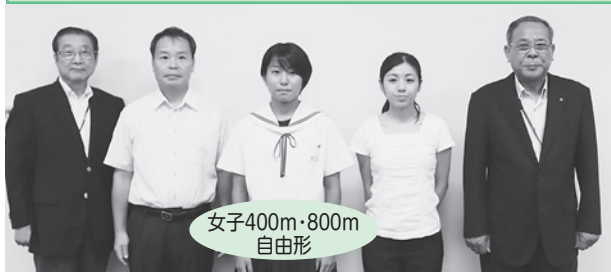
ばんどう 坂東教育長 ゆあさ 湯浅校長 こうさつき 後藤早葵さん みよことね 三好琴音さん おかもと 岡本先生 ふじい 藤井市長

吉野中学校 柔道



ばんどう 坂東教育長 ゆあさ 湯浅校長 よしだい き 吉田大輝君 ばんどう 板東先生 ふじい 藤井市長

土成中学校 水泳



女子400m・800m
自由形

ばんどう 坂東教育長 おげき 尾関校長 ともえ なぎさ 友江 渚さん よしもと 吉本先生 ふじい 藤井市長

土成中学校 陸上



男子四種競技

女子走幅跳

1年男子100m

ばんどう 坂東教育長 おげき 尾関校長 とうじょうみつき 東 條 瑞樹君 つついりょうた 筒井 瞭 太君 ふじいた ゆめ 藤田夢芽さん よしもと 吉本先生 みやい 宮井先生 ふじい 藤井市長

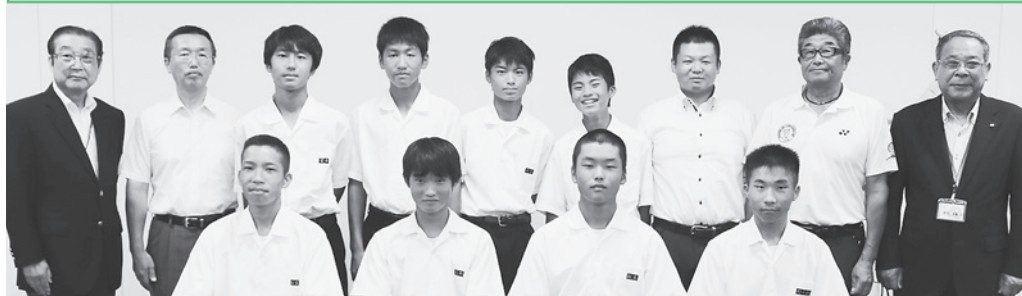
市場中学校 ソフトテニス女子(個人)



後列左から ばんどう 坂東教育長 みうら 三浦校長 なめだ れい 滑田 滯さん ふじわらほのか 藤原 穂華さん へんみまこ 逸見真子さん ふじたりな 藤田利奈さん やた 矢田コーチ ふじい 藤井市長
前列左から のぐちあこ 野口亜子さん みつはしらな 三橋来凧さん ひらおすすか 平尾 涼 香さん ふけ か 福家もも花さん



市場中学校 ソフトテニス男子(団体・個人)



後列 ばんどう 坂東教育長 みうら 三浦校長 みやた とも 宮田智友君 すぎやまだい 杉山大智君 かねこたいき 兼子大輝君 しまお いぶき 島尾一吹君 てらし 寺西先生 ほんだ 原田コーチ ふじい 藤井市長
左から (団体・個人) (団体) (団体・個人)
前列 まつ 松家光輝君 あまの たくと 天野大空翔君 ばんどうりょう 板東 諒君 の のむらむら 野々村望君
左から (団体) (団体・個人) (団体)



阿波中学校 卓球



ばんどう 坂東教育長 たかた 高田校長 なめだ まい 妹尾麻衣さん きんばら 金原先生 ふじい 藤井市長

阿波中学校 ソフトボール女子(阿波・美馬・岩倉合同チーム)



ばんどう 坂東教育長 たかた 高田校長 たにざわ まりあ 谷澤茉莉愛さん あらい 荒井ちはるさん たなかも もね 田中百々寧さん かわむら 川村先生 ふじい 藤井市長

阿波中学校 柔道男子(団体・個人)



後列 ばんどう 坂東教育長 たかた 高田校長 せのお ごうき 妹尾紘希君 ふじの せいや 藤野清也君 (団体・個人 60⁺級) (個人 60⁺級)
 前列 もりさき ゆうだい 森崎佑大君 くどうる き 工藤瑠希君 やぎ やぎ 八木先生 ふじい 藤井市長
 前列 左から ふじわら とむき 藤原朋樹君 ばんどう たくみ 坂東拓実君 すみと もそう た 住友奏太君 ひきち よしひと 引地美仁君 さとう りゅう た 佐藤棕太君 (団体・個人 66⁺級) (団体・個人 81⁺級) (団体・個人 73⁺級) (団体・個人 90⁺級)

阿波中学校 柔道女子(団体・個人)



左から ばんどう 坂東教育長 たかた 高田校長 むねい しあまね 宗石天音さん (団体・個人 57⁺級)
 ふくもと まひろ 福本麻尋さん (団体・個人 63⁺級)
 めたひ あい 米多比藍さん (団体・個人 70⁺級)
 ひきち みはる 引地美遥さん (団体・個人 40⁺級)
 やぎ やぎ 八木先生 ふじい 藤井市長



自分の力を試す! ~阿波市中学校防犯陸上競技大会~



鳴門市のポカリスエットスタジアムで8月1日、「阿波市中学校防犯陸上競技大会」(阿波市防犯協会主催、阿波吉野川警察署・阿波市中学校体育連盟共催)が開催され、阿波市内の中学生が参加しました。
 選手たちは猛暑の中、トラック競技やフィールド競技に挑戦し、自分の力を試しました。

9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	お問い合わせ・お申し込み電話番号
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 参加費無料 (12:00~14:00は除きます)	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
	子育て支援センター なかよしルーム		子育て支援センター なかよしルーム(一条認定こども園)	TEL088(696)3046
	子育て支援センター にこにこルーム		子育て支援センター にこにこルーム(八幡認定こども園)	TEL0883(36)2810
月曜日~金曜日 A・Bどちらか開催	A わんぱく広場(室内)	参加費無料	土成子育て支援センター	TEL088(695)5681
	B プレイコート(園庭)		土成中央認定こども園園庭	
5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 バーベナの里	TEL088(696)2386 TEL0883(35)6033
12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
19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 バーベナの里	TEL0883(35)6033
26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

うちの お医者さん

内科はおもしろい！

重清内科外科

阿波町南整理

しげきよ
重清

まさひと
正人 先生



こんにちは！ 重清内科外科の重清正人です。阿波市の西の方で専門の心臓病や、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を中心に診療しています。

早いもので、私が診療を開始して5年目を迎えています。生活習慣病の治療を継続しやすいうちに、「通いやすい」取り組みや、飽きずに意欲を持って治療していただけるように、「わかりやすい診療」を心がけています。

まず、仕事をされている患者さんでも通いやすいように、水曜は遅く、夜8時30分まで診療しています。また、できるだけ混まない、待たないための予約システムの導入（11月より）を予定しています。

次に、楽しく通院を継続できるように、お得な健康情報を詰め込んだお知らせ「ニュースレター」を毎月発行しています。内容は、看護師、事務員、管理栄養士のスタッフが持ち回りでその季節で気を付けることや、管理栄養士が監修した、季節の野菜を使ったレシピを掲載し、野菜がもつ「情報」「力」「相性」などを知っていただき、楽しく野菜を食べる提案をしています。

生活習慣病に対する治療は、患者さんが長年してきた生活習慣より発症することが多く、その生活習慣を改善することは容易ではありません。

ただ、自分を変えようとする行動は、少しの気づきで変化することもあり、会話の中でそのことに気づいてもらえるように導かせていただいたり、患者さんの行動の変容をできるだけ待たせていただけるようにしています。

特に、緊急性や重篤でないなら、患者さんの要望を聞き、少なくとも2種類以上の選択肢を、患者さんを選んでいただいています。そして希望があればその日に行った診察や検査の内容を記載した、カルテを持って帰っていただき、患者さん自身が治療に関心や興味を持ち、積極的に治療に参加していただけるように提案しています。

「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」で通院の継続が困難だった方や、健診で引っかかった方はぜひご相談ください。最後に、当院の管理栄養士が監修した夏を元気に乗り切るレシピをお試しくたさい。

夏は気温の上昇とともに体温が上がり、新陳代謝は一年中で一番盛んとなります。暑さに対応するために上昇する体温を調整することが大切です。

夏野菜にはその時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏野菜の代表的なものとして「きゅうり」「トマト」「なす」「ピーマン」



果があると言われていました。一般的になすは油との相性がよく油によつて渋みの元が覆い隠されうまみが増します。また、なすは体の熱を取ってくれますが食べ過ぎると胃腸を冷やしやすいため注意が必要です。

ピーマンにも強い抗酸化作用があります。ピーマンは体内の炎症や動脈硬化、紫外線から受ける害を防いでくれます。また、ビタミンCが多く含まれておりストレスから身を守るホルモン合成にも関与しています。疲れを取ってくれる作用もあるため夏の夕食にピーマン料理はおすすめです。

これらの夏野菜を使用した揚げ浸しは暑いこの夏に簡単でおすすめのレシピです。

が挙げられます。なすの紫色はアントシアニンという水溶性の色素の一種でナスニンです。これには抗酸化作用があり動脈硬化の予防やがんの抑制効果があります。

このコーナーは阿波市医師会のご好意により提供いただき先原稿を原文のまま掲載しています。



「無料商法」にご注意を!!

- 無料で商品がもらえます。
- 無料で点検いたします。
- 無料で回収いたします。
- 無料で相談いたします。
- 無料で体験できます。
- 無料でサイトが見られます。
- 初回実質0円。

「無料」に惑わされることがないように、しっかり見極めて判断しましょう!!

契約してしまった場合、訪問販売や電話勧誘販売などは、クーリング・オフの対象となります。他にも契約の取消しなどの解決方法もありますので、困ったときは消費生活センターにご相談ください。

【相談窓口・お問い合わせ先】

● 阿波市消費生活センター 市役所1階
TEL 0893(30)2222

● 相談受付 9時から16時まで
消費者ホットライン

TEL 188 (イヤヤ!)

お元気ですか？ 阿波病院です。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）をご存知ですか？

市場町市場字岸ノ下 Tel 0883(36)5151

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠中に何回も息が止まり、へっすり眠ることができない病気です。

● こんな症状はありませんか？
* SASの主な症状

- 睡眠中にいびきをかく
- 夜間の呼吸停止
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 日中いつも眠い
- 居眠り運転をよく起こしそつになる
- 起床時の頭痛やだるさ



どんな検査があるの？

検査① 簡易型による自宅検査

自宅でセンサを取り付け寝るだけの簡単な検査です。

検査② 精密型による入院検査

睡眠中の呼吸や脳波、血液中の酸素飽和度、心電図などを同時に測定し、睡眠の深さと質、呼吸の状態を調べます。眠っている状態を調べる検査のため、1泊の入院が必要となります。

治療法は？

治療① CPAP療法

CPAP療法とは鼻に装着したマスクから空気を送り、閉鎖した上気道を押広げることによって睡眠時の無呼吸をなくします。



治療② その他の治療法

生活習慣の改善 減量、横向きで寝る工夫、アルコール摂取を控えるなど。



睡眠時無呼吸症候群は放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳血管障害などに陥る可能性があります。また日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。しかし、適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

当院では睡眠時無呼吸症候群の検査を行っております。

SASの主な症状がある方は、厚生連病院で、一度、睡眠時無呼吸症候群の検査をしてみませんか？

（阿南共栄病院、吉野川医療センター、阿波病院）

長寿祝金支給のお知らせ

お知らせ



阿波市では、9月1日現在77歳以上の方に對し、その長寿を祝福し祝金を支給します。支給方法は、9月中旬に口座への振り込みを予定しています。

今年、新たに該当される方には、先月ご提出いただいた書類に基づいて振り込みいたします。

なお、昨年以前、既に手続きをいただいている方は、申請手続きの必要はありません。手続き済みの通帳に振り込みいたします。また、既に手続き済みの方には、書類などの送付はしていません。

※昨年以前に手続きされた方で、振り込み先の通帳に変更がある方は、次のお問い合わせ先までご連絡ください。

対象者

平成30年9月1日現在、阿波市に引き続き1年以上居住している77歳以上の方。

支給金額

- ・ 77歳から87歳まで……………5千円
- ・ 88歳から98歳まで……………1万円
- ・ 99歳……………3万円
- ・ 100歳以上……………5万円

【お問い合わせ先】

社会福祉課 Tel 0883(36)6811

阿波市地域包括支援センターです

9月21日は世界アルツハイマーデーです ～認知症の理解を深めましょう～

●認知症は、脳の病気です

脳は、あらゆる活動をコントロールしている司令塔です。認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態がおよそ6か月以上続くことを言います。

●認知症予備軍「MCI」とは??

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症と診断されませんが、記憶障害と軽度の認知症状がみられ、正常とも言えない中間的な段階を言います。MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー型認知症などへの進行がみられるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまったり、正常に戻ったりする人もあると言われています。この時点で、生活習慣（運動や食事、生活リズム）に気を配り、知的活動などを行うことで、認知症への進行を防ぎ、発症を遅らせることが期待できます。この時期の過ごし方や他の病気（高血圧や糖尿病などの生活習慣病）のコントロールが重要です。



●認知症を予防するには??

① 脳を使うこと……手足と同じで、脳も使わないと衰えてしまいます。脳下し方法はパズルや計算、運動などさまざまですが、効果を出すためには、好きであることが大前提です。自分に合ったものを探して行いましょう。

② からだを動かすこと……寝たきりを予防するほか、脳のさまざまな部分が刺激されて、脳の老化を抑えます。また、血液の流れをよくし脳の血管を守ります。

③ 脳の血管を守る……血管や血液の状態を良くすることで認知症を予防できます。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病で治療の方は、服薬をきちんと行い、食事・運動にも気を付けて検査値を正常に近づけるようにしましょう。治療をしていない方も、食事・運動など生活習慣に気をつけ発症を予防しましょう。以上の3つが、認知症予防のために大切です。何か新しいものを学習・挑戦したり、変化を加えたりする（散歩コースを変えるなど）

ことも、脳の活性化につながります。

＜日常生活の中での例＞

- ・しりとりや計算をしながら歩く、数を数えながらステップをし、5の倍数で手を叩く（頭を使いながら運動をすること＝コグニサイズが効果的です）
- ・前日のことを思い出しながら日記を書く
- ・新聞の自分の名前前の文字に○をつけて読む

●認知症かも? とと思ったら

認知症は、治療により治る病気や一時的な症状の場合もなかにはありますが、長期間放置すると回復が難しくなるものもあります。そのためにも、早期の受診が大切です。薬で進行を遅らせることができる場合もありますし、リハビリなどにより脳の活性化を図ることで、進行がゆるやかになることも期待できます。認知症かな? とと思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。専門の医療機関は、精神科、神経内科、心療内科などになります。普段の状態をよくみてもらっているかかりつけ医に相談し、必要な場合は、専門医を紹介してもらいましょう。地域包括支援センターに「認知症初期集中支援チーム」を設置していますので、かかりつけ医がいない場合、受診や介護サービスにつながる場合、認知症と診断されたけれど、どうしたらいいかわからないなどの場合は、阿波市地域包括支援センターにご相談ください。



●認知症について学びませんか?

阿波市では、認知症についての正しい理解と認知症の方への対応・支援、認知症の予防などについての講座「認知症サポーター養成講座」を行っています。自治会や趣味の集まりなど数人集まれば開催できます。講座を受けた方には、「認知症サポーター」の証としてオレンジリングをお渡しします。阿波市地域包括支援センターへお申し込みください。

阿波市 介護予防講演会開催のお知らせ

阿波市に住んでいる65歳以上の方で、介護保険の認定を受けている人の割合は18・7%です。そのうち、75歳以上の後期高齢者が要介護状態になった原因には、骨折・転倒・関節疾患などの割合が38・8%あります。□□モディブシンドロームや整形疾患から介護が必要な状態になることを予防し、健康寿命を伸ばしましょう。

次のとおり、講演会を開催しますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

演題

「いつまでも元気で歩くための

高齢者整形外科疾患の治療最前線」



講師

吉野川医療センター 副院長

三上 浩先生

日時 平成30年9月8日(土)

受付 13時～13時30分

開演 13時30分

場所 阿波市交流防災拠点施設

「アエルワ」

お申し込み期間 平成30年9月7日(金)まで

お申し込み先

①阿波市地域包括支援センター(08833)36(6543)へ電話

または直接お申し込みの場合 8時30分から17時15分 土日休み

②アエルワ事務所へ直接お申し込みの場合

9時から18時 火曜日休み

*移動などお手伝いが必要な方はお申し込み時にお伝えください。

*満員になり次第、受付終了させていただきます(定員500人)。

【お問い合わせ先】 介護保険課 地域包括支援センター Tel.0883(36)6543

国民年金保険料の追納制度をご存じですか？

国民年金は、保険料免除や納付猶予などの承認を受けた期間後10年以内であればあとから保険料を納付すること(追納)ができるようになっており、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期間の翌年度から起算して、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。

●手続きは？

追納を行う場合は、申し込みが必要です。

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

市民課・各支所地域課で申し込みをいただく場合は、後日、年金事務所より納付書が送られます。

【お問い合わせ先】

徳島北年金事務所 国民年金課 Tel.088(655)0911
市民課 Tel.0883(36)8710

●市役所で年金相談を開催しています

平成30年度の年金相談は月2回(第3・第4火曜日)に開催します。

9月開催日時

9月18日(火) 10時～15時12時～13時は除きます

9月25日(火) 10時～15時12時～13時は除きます

※相談をご希望の場合は、事前に予約が必要になりますので、電話でお申し込みください。

お問い合わせ・予約先

街角の年金相談センター 徳島オフィス

Tel.088(657)3081(予約専用ダイヤル)

予約受付時間：平日8時30分～17時

※お問い合わせ・予約の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

出張！空き家 専門相談会



「出張！空き家専門相談会」を阿波市で開催します。皆さまからの相談を、弁護士・司法書士・税理士・建築士・宅地建物取引士の専門家が「無料」でお受けします。相続問題、土地建物の売買・賃貸契約などに関することなど、空き家のことでお困りの方、この機会に専門家に相談してみませんか？ぜひご参加ください。

日時 平成30年10月27日(土) 13時～17時
場所 阿波市交流防災拠点施設アエルワ 2階 研修室2

● 申込方法 相談会は予約制です。

阿波市役所 住宅課または、各支所に申込用紙を用意していただきますので、ご記入、ご提出ください。また、申込用紙は、阿波市ホームページからもダウンロードできます。申込後に住宅課または、「ごくしま回帰」住宅対策支援センター相談員から相談内容の確認、時間帯の連絡などがあります。

● 申込期間

平成30年9月3日(月) 8時30分から
平成30年10月11日(木) 17時15分まで
(土日祝日を除きます)

【お問い合わせ先】住宅課 0883(36)8731

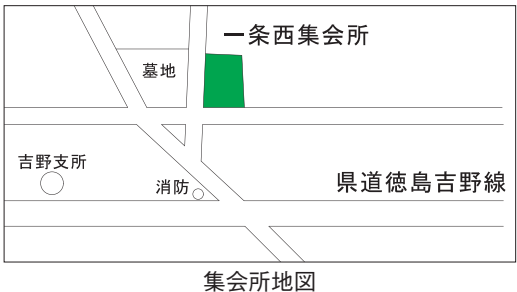
一条西集会所を 使ってみませんか

平成30年4月に一条西集会所が新しくできました。集会所には、和室や洋室、調理室があります。習い事や料理教室などに使用できますので、集会所ご利用ご希望の方は、お問い合わせください。

場合によっては、使用料金がかかることがあります。



集会所写真



【お問い合わせ先】TEL0888(699)2129 榎田

人権啓発・男女共同参画コーナー

相談窓口のご案内 女性の権利ホットライン

「女性の権利ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題の相談を受け付ける専用相談電話です。電話は、最寄りの法務局・地方務務局につながり、女性の人権問題に詳しい法務局職員または人権擁護委員が相談をお受けします。

◆女性の権利ホットライン
専用番号

0570(070)810

◆受付時間

月～金曜日(祝日を除きます)
8時30分～17時15分

● 今月の特設人権相談所

市の人権擁護委員が毎月行っている特設人権相談の実施日時・場所をお知らせします。

阿波健康福祉センター

9月6日(木) 13時30分～16時 TEL0883(35)6033

阿波市役所(本庁・人権課横相談室)

9月13日(木) 9月27日(木)
9時30分～正午 TEL0883(36)8716

土成保健センター

9月20日(木) 13時30分～16時 TEL0888(699)5963

【お問い合わせ先】人権課 TEL:0883(36)8716

交通遺児手当のお知らせ

阿波市では、交通遺児を養育している方に、交通遺児手当を支給します。

※交通遺児とは、交通事故により父または母を亡くした児童で、平成30年4月1日に満18歳未満の児童をいいます。

支給額 遺児一人につき年額1万円

申請書類

1 新規申請

交通遺児手当交付申請書、死亡にかかわる交通事故を証明する書面、住民票世帯全員のもの、養育者の銀行口座通帳、印鑑をご持参ください。

2 昨年受給された方

交通遺児手当交付申請書のみ提出が必要です。

提出期間 9月28日(金)まで

〔提出先〕 子育て支援課(阿波市役所1階23番窓口)

「環境保全・エシカル消費活動」 「啓発パネル展を開催！」

環境保全や地球温暖化対策につながる「エシカル消費」活動に興味をもっていたくことを目的として、次のとおりパネル展を開催します。

残暑の厳しい時期ですが、少しの間でも市役所のパネル展にぜひお越しください。

場所 阿波市役所1階玄関横

市民情報スペース

期間 平成30年9月3日(月)～14日(金)の

平日8時30分～17時

消費税軽減税率制度等

説明会のご案内

2019年
10月から

消費税および地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられるのと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。

- ① 取扱商品が軽減税率8%か、標準税率10%かを判断
- ② 軽減税率対象品目が仕入れや経費にある場合は、税率ごとの区分経理への対応
- ③ 複数税率に対応したレジやシステムの改修など、軽減税率制度実施までに準備を行っていただくことがあります。

このため、軽減税率制度や事業者支援措置の理解を深め、準備を円滑に進めていただくために、軽減税率制度に関する説明会(無料)を開催します。どなたでもご出席いただけますので、ぜひご出席ください。

最新の説明会の情報は、国税庁ホームページ内の特設サイト「消費税の軽減税率制度」の「Q&A」をご確認ください。

- 説明会は全て同様の説明内容のため、いずれの日時にご出席いただいても結構です。
- 会場の収容人数の都合により、ご出席いただけない場合もございます。
- 説明会終了後、簡単なアンケート調査を実施しますので、筆記用具をご持参ください。

開催日時		開催場所			説明会の名称など	主催者
日	時間	市区町村	建物名、地番、部屋番号等	定員		
9.6	13:30～15:30	阿波市	土成歴史館 土成町土成字丸山46番地1	100	第1部(13:30～14:00) 軽減税率制度等説明会 第2部(14:00～15:30) たばこ税手持品課税説明会	川島税務署 徳島県阿波市吉野川市
9.7		吉野川市	吉野川市役所 3階大会議室 鴨島町鴨島115-1	100		

【お問い合わせ先】川島税務署 法人課税部門 Tel:0883(25)2213

吉野川青年会議所講演会のお知らせ



「コミュニティデザイナー」
やまざき りょう
山崎 亮氏

全国各地で、まちづくりのワークショップや住民参加型の総合計画づくり、市民参加型のパークマネジメントに関するプロジェクトに携われてこられたコミュニティデザイナーの山崎亮氏(Studio代表)をお招きして、講演会を開催します。

●テーマ 「まちづくり・地域再生」

●とき 9月30日(日)
14時～15時50分

●ところ 吉野川市鴨島公民館

●参加料 500円(高校生以下無料)

【お問い合わせ先】

一般社団法人 吉野川青年会議所

Tel 0883(24)8725

電話応対 平日 10時～13時



QRコードで
参加申し込み可能です

オレンジカフェ いこい

認知症予防、認知症介護に関心のある方、地域の方など健康チェックをしてお茶をしながら一緒にお話しませんか。認知症サポーター養成講座もやっています。講座に参加してオレンジリングをもらおう！

日時 毎月第2・第4火曜日
10時～11時30分

場所 阿波老人ホーム よしの園

地域交流ホーム内「憩いの間」

参加費は不要です。当日直接お越しください。

【お問い合わせ先】

阿波老人ホーム よしの園

Tel 0888(66)5553



2018 とくしまねんりんピック

ルディック・ウォーク交流大会(西部大会)を開催します

喜びのお知らせ

順位を競うものではなく、無理せず自分のペースで歩き、楽しむことを目的にしています。初心者の方も大歓迎！みなさんのご参加をお待ちしています。

●開催日 10月13日(土)

8時から14時頃まで

●コース

①四国三郎の郷ふれあい広場周辺

②脇町うだつの町からテ・レイケ公園まで

③阿波の土柱周辺

※①～③間は、自家用車など各自で移動します。

※1か所のみ参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。

●対象 60歳以上の方

●定員 40人(定員になり次第募集終了)

●参加費 1人500円
※ポール貸出 1組300円

●申込締切 9月30日(日)まで

●申込方法

申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXでお申し込みいただき、参加費などを事前にお振り込みください。申込および振り込み確認後、申込者に連絡します。

※申し込み書設置場所や振り込み先、その他不明な点などは、次までお問い合わせください。

【申込・お問い合わせ先】

〒770-8006

徳島市三軒屋町外24-97

自然健康スペース内

とくしまルディック・ウォーク協会

TEL090(3)7802(4)3225 武市

Fax0088(6)422(5)0003

阿波市以外のお知らせ

薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金へのご協力ありがとうございました

平成30年6月23日(土)に、吉野川市内量販店で実施した「6・26ヤング街頭キャンペーン」では、約800名の方々に対して薬物乱用防止の啓発を行いました。また、平成30年6月20日から7月19日までの1ヶ月間、吉野川市および阿波市の随所で実施した国連支援募金活動では、先のキャンペーンと合わせて4万1589円の善意の浄財が集まりました。

皆さまの善意は、麻薬・覚せい剤乱用防止センター、国連を通じて国内外の薬物乱用防止活動や啓発事業に役立てられます。

薬物乱用を防止するには、一人一人が自分を大切に、誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持つことが大切です。薬物乱用の恐ろしさを理解し、薬物乱用を防止しましょう。

【お問い合わせ先】 徳島県薬物乱用防止阿波吉野川地区協議会(事務局) 吉野川保健所 TEL0883(3)6(9)017

毒物劇物取扱者試験の実施

●とき 10月31日(水) 10時～

●ところ あわぎんホール(県郷土文化会館)

●区分 一般、農業用品目、特定品目

●願書受付 9月11日～25日の間に徳島県業務課へ

【お問い合わせ先】 徳島県業務課

TEL0088(6)21(2)2330

テクノスクールです！

離職者などで公共職業安定所長の受講指示、または推薦を受けた方を対象に訓練生を募集します。

●訓練科名 1 IT技能科2
●訓練期間 10月10日(水)～1月9日(水)
●募集期間 9月19日(水)まで
●訓練場所 徳島ネットコム 脇町本校
美馬市脇町大字北庄7番地1
15人

●定員

●訓練実施機関 (有)徳島ネットコム(美馬市脇町)

●受講料 無料(テキスト代4320円は自己負担)

【お問い合わせ先】 西部テクノスクール
TEL00883(6)2(3)067

第37回 徳島矯正展

徳島刑務所では、「第37回徳島矯正展」を開催します。見学や体験、刑務所作業製品の販売などを行います。入場無料です。

●とき 10月13日(土)9時～15時30分

●ところ 徳島刑務所

●内容

・刑務所見学
・刑務所作業製品の展示、販売
・藍染体験コーナー
・ちびっこ刑務官変身コーナー

【お問い合わせ先】 徳島刑務所
TEL0088(6)44(0)114

徳島航空基地公開のお知らせ

徳島航空基地開隊60周年記念行事に合わせて、基地一般公開をします。

●とき 9月29日(土)9時～16時

●内容 開隊60周年記念式典・編隊飛行・飛行展示、航空機地上展示その他各種イベントなど

※基地内に駐車場はありません。車で来場される方は、運転免許センター駐車場をご利用ください。

※特設駐車場と徳島航空基地の間で、無料シャトルバスを運行します。

※詳細については、徳島教育航空群ホームページでご確認いただくか、

次のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

海上自衛隊 徳島教育航空群 広報室

TEL0088(6)99(5)1111

内線(3)23(4)

さい。

【お問い合わせ先】

海上自衛隊 徳島教育航空群 広報室

TEL0088(6)99(5)1111

内線(3)23(4)

ひとり親家庭対象イベントのご案内

ひとり親家庭の親子(3歳以上中学生以下)を対象に実施します。応募者多数の場合は抽選になります。

●開催日 10月20日・21日

●開場日 (土・日の1泊2日)

●場所 国立淡路青少年交流の家およびその周辺

●内容 日本を代表するシェフに指南を受け、フランス料理の本格的なディナー料理に挑戦・夜の海でウミホタル観察・ボールゲームなど

●参加費 大人4000円
子ども3500円
(宿泊・雑費保険代を含みます)

●申込締切 9月14日(金)

※送迎バス無料(乗車場所は参加決定後に連絡)

※電話・FAXまたはメールで次までお申し込みください。

【申込・お問い合わせ先】

(公益) 徳島県母子寡婦福祉連合会

TEL0088(6)54(7)418

Fax0088(6)54(7)414

E-mail: maiadm@tcjcenter.jp

毎月1点検運動

県では、防災意識の向上と防災力強化を目的とした毎月1点検運動を実施しています。9月のテーマは「災害医療・救急救命」です。救急箱の確認をはじめ、止血や骨折、やけどなどの応急手当の方法を身につけましょう。また、正しい人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使い方といった心肺蘇生法も学んでおきましょう。

竹チップを配布します

阿波市では、河川沿いの整備に伴って伐採した竹を有効利用するため、竹チップにしました。地域の皆さまに活用していただくため、竹チップを無料で配布いたします。

● 日時 9月10日(月)～9月14日(金)
9時～正午

※天候などにより配布が出来なくなる場合があります。

● 場所 吉野リサイクルセンター

(中央広域環境施設組合より東へ約200m、地図参照)

● 方法 現地にて必要事項を記入してください。各自で袋などに竹チップを入れてお持ち帰りください。

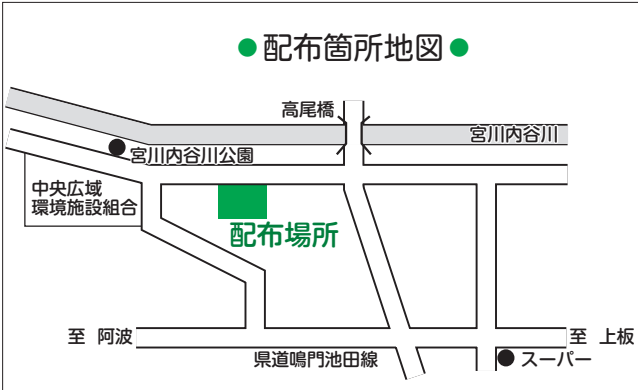
【注意事項】

- 配布場所にスコップを準備しています。袋は各自で持参ください。
- 現地にて必要事項の記入を行い、チップを配布します。
- 竹チップの利用・運搬は、各自の責任・負担でお願いします。
- 転売など営利目的での利用はご遠慮ください。
- 運搬時の事故は、阿波市では一切責任を負いません。
- 機械での積み込みを希望される方は現地職員まで申し出てください。
- 竹チップが無くなり次第、配布終了となります。

【お問い合わせ先】

建設課 Tel 08833(36)8730

● 配布箇所地図 ●



暮らしののお知らせ

安心! 便利! もうこわくない!

第7回 初めての
スマホ・タブレット・ライン
無料講習会

シニア対象のスマホ・タブレットの講習会を開催します



前回の講習会の様子

大好評のシニア対象スマホ・タブレット無料講習会を開催します。スマホやLINEが初めてでも、安心して使えるようになる、やさしい講座です。同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします。前回の参加者の方も続けてどうぞ。これはアウトフィットパソコン教室山川校が、家族や友人との交流にラインなどを安全に活用してもらいたいと無料で開催しているものです。

● とき 9月16日(日) 13時30分から

● ところ 交流防災拠点施設アエルワー階ロビー

● 内容 基本操作・LINEの説明・スタンプの意味・スタンプ送信体験など

● 対象者 スマホやタブレット未経験の方、買ったばかりの初心者の方

● 定員 先着7人にタブレットをお貸しします。スマホ持参の方を含み、最大16人まで

● 費用 無料

※事前申し込みが必要です。

【申込・お問い合わせ先】

アウトフィットパソコン教室 山川校

Tel 08833(42)7708 (日・月曜日は定休日です)

旧阿波市役所の備品の売払いをします

●種類 机・椅子・保管庫ほか

●売払方法 見積書により購入希望価格が一番高い方に売却します。

●参加資格 平成30年4月1日現在、阿波市に住所を有する個人または阿波市内で事業を営む法人で、物品公開期間内に来場し受付された方。

●物品公開 9月9日(日)から9月11日(火) 10時～16時

●見積書提出期間 9月9日(日)から9月25日(火) 17時まで

●申込・お問い合わせ先 契約管財課 管財担当
Tel 08833(36)8704

※買取りを希望される方は必ず現物確認にお越しください。
※詳細については、物品公開日にお渡しする物品売払説明書をご確認ください。

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、意見などをお聞きして、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。

- 9月の行政相談日
- 3日(月) 阿波健康福祉センター
 - 10日(月) 市場総合福祉センター
 - 18日(火) 土成保健センター
 - 25日(火) 吉野地域福祉センター

時間は全て13時30分～16時です。
相談は無料で、秘密は固く守られます。



【お問い合わせ先】
社会福祉法人 阿波市社会福祉協議会地域福祉課
Tel 08833(36)1515-1



秋風に吹かれて、心地よい健康ウォーク!

2018年和歌の浦コース(高野山にて)

阿波市 ファミリーサポートセンター

うちの子も よその子も まちのたから

会員募集中

子育てのお手伝いを
してほしい方

- 保育園などの送り迎えをお願いしたい
- 少しの時間を預かってもらいたい

子育てのお手伝いを
したい方

- ちょっと美容院へ行きたい
- 子どもを連れて病院へ行くのは大変

活動依頼が増えているため子育てサポーターを特に募集しています!!

ファミリーサポートセンターって?
ファミリーサポートセンターは、子育ての「お手伝いをしてほしい人」と「お手伝いをしたい人」が会員登録し、当センターがマッチングして、会員同士が子どものお世話を一時的に有料で応援し合う相互支援組織です。

(公財)徳島県労働者福祉ネットワーク
阿波市ファミリーサポートセンター
〒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1F) TEL・FAX 0883-36-3520
受付時間 平日9:00～17:00 定休日 土・日・曜、祝日
HP <http://fami-sapo.jp> <https://www.facebook.com/to.famisapo/>

詳しくはこちらより▶




私たち市場町歩こつ会では、月に1回5km～8km程度を町内中心にウォーキングしています。一緒に歩いてみませんか。
心地よい風を感じ、楽しくおしゃべりしながらみんなとウォーキング、楽しく歩けば、心も体も爽快です。
自然を楽しみながら思いっきり汗をかいて、健康な体づくりをしましょう!

《ウォーキング予定》(集合場所・時刻)

- 10月7日(日) 大野島コース《切幡口↓尊光寺》 7km (阿波市役所(本庁舎)・8時30分集合)
- 11月5日(月) 大久野島(広島・竹原)コース 4km (沢山の「ささぎ」が暮らす島) (阿波市役所(本庁舎)・6時30分集合(別途案内))
- 12月2日(日) 尾開コース(市場・尾開) 8km (市場コミュニティセンター・8時30分集合)

参加ご希望の方は、お近くの運営委員さんまたは次の担当者までご連絡ください。

【申込・お問い合わせ先】
市場町歩こつ会 会長 近江 信江
近江 信江 Tel 090(4977)8661

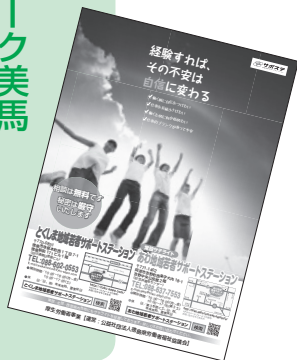
あわ地域若者サポートステーション

ハローワーク出張ブースについて

ハローワーク美馬・吉野川で
出張相談を行っています

「あわ地域若者サポートステーション」

「働くために何か始めたい」「仕事のプランクがあつて不安」など就労に関する不安を持つ若者一人一人にあつたこれからのことを一緒に考えます。子どもの自立に悩むご家族の相談も実施しています。相談は無料です。秘密は厳守いたします。事前予約制です。お気軽にお問い合わせください。



○日程

ハローワーク美馬

9月25日(火) 13時～16時30分まで

ハローワーク吉野川

9月28日(金) 13時～16時まで

※地域若者サポートステーションは厚生労働省事業です。働くことを希望している15～39歳までの若者の職業的自立を目指します。

○お問い合わせ先

あわ地域若者サポートステーション

(運営)：公益社団法人徳島県労働者福祉協議会

TEL 0888(637)7553

お食事の館

土成地域資源活力工房 指定管理者を募集します



阿波市では「土成地域資源活力工房(餐の館)」の効果的・効率的な管理運営と、住民サービスの質の向上を目指し、平成31年4月1日から管理運営する指定管理者を募集します。

※募集要項は阿波市のホームページ(<http://www.city.awa.lg.jp>)からダウンロードできるほか、商工観光課で配布します。

※募集要項などの配布期間は8月1日(水)～10月22日(月)までとします。

※9月19日(水)に募集要項などの説明会と施設見学会を実施しますので、資料を入手しておいてください。

【お問い合わせ先】商工観光課

TEL 0883(36)8722

道の駅どなり

アングラ 地元釣り師ガイドの 1日釣り体験

道の駅どなりを拠点として、地元ベテラン釣り師が送迎から道具、エサをご用意いたします。初心者でも手ぶらで一日釣り体験が楽しめますよ!!
(※道の駅どなりより近隣片道 20 キロ以内は送迎します)

釣り場は、香川県 or 徳島県の片道 40 分以内の最良の場所にご案内
その場で刺し身にして食しても、宿で料理してもらってもよし!

●アジ・イワシ / 7月～10月 ●キス / 6月～10月	●チヌ / 6月～11月
基本料金	基本料金
3名様まで 5000円	3名様まで 5000円
追加料金	追加料金
大人 / 1名 500円	1名につき 500円
子ども / 1名 500円	10歳以下不可

※別途保険料 100 円・救命胴衣代金 100 円が必要です ※天候により釣り場に行けない場合もあります
※体験時間はご相談させていただきますが、おおむね早朝～15時頃までとなります

【申込・お問い合わせ先】

参加ご希望の方は、参加者の住所・氏名・年齢・血液型を電話またはメールにてお伝えください。折返し、案内人より確認と日程調整のご連絡をさせていただきます。※緊急時に必要
道の駅どなり
〒771-1508 徳島県阿波市土成町宮川内字平間 28-2
電話：088-695-5405 メール：udon@donari.net
営業時間：朝 10 時～夕方 17 時 30 分

ぼくとわたしと たらいうどん 絵画コンテスト



「たらいうどん」をテーマにした絵画を募集します。小学生の楽しい絵をお待ちしています。

- 応募資格 小学生
- 応募締切 9月30日(日)
- 画材 不問
- 大きさ 四つ切(裏面に小学校名・学年・名前を記入してください)
- 応募方法 道の駅どなりへご持参ください。

●賞

審査の結果、優秀作品に賞状と記念品を進呈し、道の駅どなりに展示します。



●展 示

9月中旬より道の駅どなり(応募作品は可能な限り展示します) ※作品は展示期間終了後に県内の小学生は学校単位で返却いたします。

【お問い合わせ先】

道の駅どなり(月曜日定休)
TEL 0888(695)5405

暮らしのお知らせ

可燃ごみの減量にチャレンジ!

その3

「食品ロス」という言葉をご存知ですか? 食品ロスとは、食べられる食品が捨てられてしまっていることを言います。

「食べられる食品を捨てる?」不思議に思いませんか。「この食べ物、賞味期限が過ぎていいるから捨てよう」。でも、待ってください。「賞味期限」とは、美味しく食べることでできる期限のことです。

「賞味期限」と「消費期限」、似た言葉ですが意味が異なります。色々な食品の表示を、一度確認してみてください。

次回も「食品ロス」についてです。

【お問い合わせ先】 環境衛生課 Tel: 0883(36)8711

あなたの回答が、日本の未来へ活かされます。

住宅・土地統計調査

— 平成30年10月1日 —



総務省統計局



【お問い合わせ先】

企画総務課

Tel 0883(36)8700

総務省統計局（徳島県・阿波市）では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布いたします。

調査への回答は、インターネットでの回答または紙の調査票での回答をお願いします。

10月3日(水)～
11月14日(水)
毎週水曜日
19時～21時

平成30年度 創業セミナーを開催します

阿波市に在住している方で
創業や事業継承を予定している方へ

創業に関する疑問に
講師陣が丁寧に
解説します!

「経営」「財務」「人材育成」「販路開拓」の各分野を網羅した全7回のコースです(阿波市特定創業支援事業)。全てのセミナーに出席された方には「受講終了証明書」を発行します。

講師

里見 和彦 先生
(創業コーディネーター)

開催場所

阿波市商工会 会議室

受講料 無料

定員 20人

申込締切 9月26日(水)

申込方法

阿波市商工会に設置してある「創業セミナーエントリーシート」にご記入の上、お申し込みください。

【申込・お問い合わせ先】

阿波市商工会

Tel 0883(36)5577

あやどちえ 綾戸智恵さんによる 市民公開講座

テーマ

「介護する方へのメッセージ」
〜私と家族が健康であり続けるために〜

第58回全国国保地域医療学会において、綾戸智恵さんによる市民公開講座が開かれます。「介護する方へのメッセージ」をテーマに自身の介護経験を交えた心温まるトークをお楽しみください。(綾戸智恵・大阪府出身のジャズシンガー)

日時 10月6日(土)

開場: 14時30分
開演: 15時

場所 アスティとくしま (1階多目的ホール)

※当日は、徳島駅とアスティとくしま間を無料のシャトルバスが運行します。ご利用ください。

参加費 無料

(事前申込みも不要です)

【お問い合わせ先】

第58回全国国保地域医療学会事務局

Tel 088(602)7774

夏休み 親子給食センター探検隊



普段は入ることができない給食センター調理場を探検し、給食への理解をたかめてもらおうと7月21日に「夏休み特別企画！ 親子給食センター探検隊」が開催され、小学生と保護者55名が参加しました。

児童たちは「広くて迷いそうでした。給食の時間が大好きになりました」と話してくれました。

午前の部



①お父さんの大きな背中もコロコロで清潔に



②エアーシャワー体験

午後の部



④食材は3～4回洗います。下処理室体験



③指の間もしっかり手洗いしましょう



⑥ひと釜で900人分！
混ぜるのも大変（調理室）



⑤サラダや和え物専用の釜です（和え物室）



⑦重さを計って配缶体験（調理室）



⑧探検のあとは、
給食クイズに挑戦！



♪♪♪ 暮らしのお知らせ ♪♪♪

お問い合わせ

一般社団法人 阿波市観光協会 (阿波農村環境改善センター1階)
TEL 0883-35-4211 FAX 0883-30-1207
E-mail info@awa-kankou.jp
ホームページ http://www.awa-kankou.jp
Facebook http://www.facebook.com/awakankou

秋の気配が近づいてきました

9月に入りましたが、残暑の厳しい日が続きそうですね。熱中症に注意しながら、秋の始まりを楽しんで過ごしましょう。

県東部DMO発進

皆さんDMOってご存知ですか？これは観光地域づくりに取りくむ広域連携組織のことで、今年3月、徳島市など15市町村を基盤とする県東部DMO「イーストとくしま」が発足し、阿波市もその一員となりました。

観光は地域創生の力ギとも言われていますが、実は、徳島県は昨年の外国人観光客数が全国最下位。宿泊も少なく、遅れているのが実情です。

徳島や鳴門、お隣の吉野川市とともに、県東部のもつ魅力を再確認し、たくさんの方に訪れてもらえるよう発信していきたいですね。

【探】の「撮」の「阿波の土柱でキノコ発見」

食べられるキノコもいろいろありますが、いろいろな色や形のキノコを見つけてみるのも、宝探しのようで楽しいものです。これからの季節、土柱ではおもしろいキノコがあちこちで見られます。散策しながら、キノコの写真を撮るのも、新しい楽しみ方としてオススメです。写真も参考に、図鑑でじっくり調べられるのも魅力的ですが、どんな危険があるかわかりませんから、くれぐれも手を触れたり食べたりしないように、ご注意ください。

今年はじめ、地元ポランテアと徳島大学、四国大学の学生たちが、土柱の散策路整備を行い、「阿波の土柱 樹木散策マップ」が完成！できたてのマップを携えて、キノコ狩りと樹木散策やハイキングを楽しんでください。当協会が配布中です。



散策中に見つけたキノコたち

阿波まちアラカルト 今年も開催決定

今年で3回目の開催となる、まちめぐりイベントの「阿波まちアラカルト」は、10月20日(土)と21日(日)の2日間開催です。

今回は、前回よりも出店が増えるので、よりいろいろなイベントになり、ぎやかなイベントに近づきます。イベントパンフレットは昨年同様冊子形式で、常設のお店も記載し、1年間使えるように工夫して作成中。イベント当日が、今から待ち遠しいですね！

9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。開催日時間などは変更されることがあります。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火曜日と第2・4水曜日	スローエアロビック
第3木曜日	ツールイベント
第2・4木曜日	水墨画
金曜日	レクリエーションダンス
毎週木曜日と金曜日	ダンススポーツ
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
月曜日	社交ダンス
水曜日	社交ダンス
金曜日	スポーツダンス
第3金曜日	すみれ会
土曜日	合唱

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
火曜日	硬式テニス(緑の丘テニスコート)
木曜日	卓球(勤労青少年ホーム)・バレーボール(土成トレーニングセンター)・フットサル(土成トレーニングセンター)

市場公民館 TEL 0883(36)6464

開催曜日	行事名
第2・4火曜日	生け花
第3火曜日	手作り講座
第3木曜日	短歌
第4木曜日	粘土細工
第4金曜日	七宝焼
第2・4金曜日	水彩画
第3金曜日	俳句

八幡公民館 TEL 0883(36)3004

開催曜日	行事名
火曜日	フラダンス教室
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3日曜日	笑楽(笑い)やわた(生き生きサロン)

大俣公民館 TEL 0883(36)2284

開催曜日	行事名
火曜日	詩吟・大正琴
第1・2・3火曜日	大正琴
水曜日	太極拳
第1・3・4水曜日	硬筆
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(2)・詩吟
第1月曜日	笑いヨガ
第1・3月曜日	銀盤大正琴
第2・4月曜日	衣服のリフォーム
第2火曜日	手芸教室・あざみ3B体操
第2・4火曜日	久勝華道クラブ
水曜日	踊り(民謡)・3B体操協会・カラオケ・コーラス
第1水曜日	明日を語る会
木曜日	カラオケ・詩吟・コーラス・木彫り愛好会
第1・3木曜日	朝活ストレッチ
金曜日	囲碁・詩吟・カラオケ
土曜日	詩舞・舞踊・コーラス
第2・4土曜日	笑いヨガ

林公民館 TEL 0883(35)2078

開催曜日	行事名
月曜日	踊り・ダンス
第1・3月曜日	太極拳
火曜日	踊り・ダンス
第2火曜日	林サロン・大正琴
第2・4火曜日	木目込み人形
水曜日	詩吟・空手
第2水曜日	川柳
木曜日	ダンス・踊り・囲碁・人権劇・詩吟・ヨガ(第4週は休み)・絵手紙(第4週は休み)
第2・4木曜日	大正琴
金曜日	3B体操・カラオケ・将棋
第1金曜日	朗読
土曜日	詩吟・コーラス・銭太鼓・児童会
日曜日	民謡・ダンス

伊沢公民館 TEL 0883(35)2152

開催曜日	行事名
月曜日	社交ダンス・大正琴
第3月曜日	かずら編み
最終月曜日	生け花
火曜日	社交ダンス
第3火曜日	水墨画
水曜日	油絵
第2・4水曜日	大正琴
木曜日	阿波居合道伝習会・阿波踊り
第2・4木曜日	ちぎり絵
金曜日	社交ダンス・阿波踊り
第1金曜日	ハイキング
第2金曜日	写真
第4金曜日	スポーツ少年団
土曜日	囲碁・詩吟・阿波踊り
第2土曜日	俳句
第2日曜日	社交ダンス

9月番組予定

デジタル：111ch
 デジタル：112ch (文字放送)
 デジタル：121ch (サーぷる12)



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 ・平成30年第3回阿波市議会定例会 ・とくしま防災生涯学習講座 ・マンズリーニュース (8月分)	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・スローエアロビック 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(2分)		
11	00 文字放送		
午後	30 旬感! あわだより		
0	00 県政アンテナテレビ とくしまハーツ 30 スローエアロビック		
1	40 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成30年第3回阿波市議会定例会 ・とくしま防災生涯学習講座 ・マンズリーニュース (6月分)	40 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	40 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・スローエアロビック 30 旬感! あわだより		
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(2分)		
5	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 32 旬感! あわだより	
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 ・平成30年第3回阿波市議会定例会 ・とくしま防災生涯学習講座 ・マンズリーニュース (8月分)	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・スローエアロビック		
11	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成30年第3回阿波市議会定例会 ・とくしま防災生涯学習講座 ・マンズリーニュース (8月分)	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		
	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ホームページおよびデジタルTV番組表 (EPG番組表) にてお知らせします。
 ※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特番は毎週2種類あり、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。
 【お問い合わせ先】 ACN TEL.088(695)5350

9月分のケーブルテレビ使用料の口座振替日は、**10月1日(月)**です。振替日前日までに、ご指定口座の残高確認をお願いいたします。

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・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。

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

土成図書館・土成中央公民館 休館のお知らせ

土成図書館・公民館新築工事に伴い、平成30年10月1日(月)から平成32年3月(予定)まで、土成図書館・土成中央公民館は休館いたします。
 長期間にわたりご不便をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。
 なお、休館中は、阿波図書館・市場図書館・吉野笠井図書館や市内各公民館をご利用ください。

【お問い合わせ先】
 社会教育課 TEL.0883(36)8742



あなただけの暮らしのお知らせ

あなたの心を癒します

心のリフォーーム学級 開催



市では「心のリフォーーム学級」を開催しています。9月は講師に、四国大学准教授の坂東治男さんをお招きし、「意識を育てるもの、意識を変えるもの」と題して講演をしていただきます。

日程は次のとおりです。どなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしています。

- 9月4日(火) 阿波久勝公民館
- 9月12日(水) 市場公民館
- 9月19日(水) 土成歴史館
- 9月26日(水) 吉野コミュニティセンター

※時間は全て14時から15時30分まで

【お問い合わせ先】 社会教育課 TEL.0883(36)8742

ウグイスさんの ワオトニユ〜ス



徳島インディゴソックス選手が阿波市へ



7月21日に徳島インディゴソックス野球教室があり、阿波市内4中学校の野球部員と徳島インディゴソックスの監督や選手ら58人が参加しました。

中学生たちは投球やバッティングの練習をしながらアドバイスを受けたり、選手が投げるボールを必死に打ち返したりしました。

今回のイベントは、阿波ベジファーストプロジェクトの一つで、徳島インディゴソックスの協力を得て、阿波市の野菜と阿波市を盛り上げていこうというものです。

選手たちは、早朝から美しくナスの収穫体験をし、野球教室終了後に、その時とった美しくナスや阿波市の野菜をたっぷり使ったバーベキューを開催。野菜ソムリエも参加し、阿波市の野菜の魅力や食事の際、野菜を先に食べることの大切さなどについて話をしました。

小地域交流サロン



7月6日に自彊(じきやう)サロン(小地域交流サロン)の七夕まつりが自彊会堂であり、サロンメンバーとヘルスマイト、介護予防サポーターが参加し、体操や七夕の飾りづくり、ちらし寿司などの料理を作りました。

小地域交流サロンは、地域の高齢者たちが自分たちの担当課によると、現在阿波市では32か所あり、それぞれのサロンで体操をしたり、手芸をしたりして、地域のネットワークを深め、生きがいづくりや健康づくりの場として広がっているそうです。



法輪寺でお接待



土成町の法輪寺で7月27日、「しあわせの阿波プロジェクト」生活支援体制整備事業「N法輪寺」があり、土成小学校児童やその

職の考えたクイズや座禅体験をしたり、地域の方々と一緒にペアを組んで宝探しなどをしたりして交流を深めました。

保護者、地域の51人が参加しました。児童2年生のミントマや夢市場から提供された阿波市の果物などをお遍路さんをお接待。また住

親子ふれあいクッキング



阿波市青少年育成センターが7月28日、市内の小学4年生から6年生までを対象に、「親子ふれあいクッキング」を開催し18組の親子が参加しました。

これは、センターが阿波吉野川少年補導協会員や阿波吉野川警察署員らと共に開催している親子ふれあい事業の一つです。今回は、講師の板東春香さんの指導で米粉のクッキーづくり挑戦。子どもたちは、ビニール袋の中で材料を混ぜたり、生地を成形したり楽しそうに作っていました。

防災レンジャーみかど防災訓練



御所園・NPO法人スマイル・御所の郷の職員で組織している防災レンジャーみかどが8月1日土成中央認定子ども園で防災訓練を実施し、5歳児47人が参加しました。

女性消防団の紙芝居や消火訓練、起震車体験などを通して、園児たちは震災の恐ろしさや防災の大切さを学びました。防災レンジャーみかどは、子どもやお年寄りなどに防災訓練などを通じて防災意識を広めていくことを目的に結成されました。

四国土砂防災ネットワーク議員連盟



の講師による土砂防災に関する講演があり、大きな被害をもたらした平成30年7月豪雨の被害状況や現状についての報告や、これからの対策などについて話がありました。

四国土砂防災ネットワーク議員連盟定例会が、8月3日阿波市役所であり、四国の国会議員・市町村長や議会議員など約90名が参加しました。現在48市町村議会がこの連盟に加盟し、水害や土砂災害から住民を守るため、国や関係機関への要望や土砂防災に関する調査や研究を行っています。

総会の後には、3人

キッズ野菜ソムリエになりました



阿波市の小学1年生から4年生を対象にしたキッズ野菜ソムリエ任命イベントが7月15日に交流防災拠点施設アエルワであり、18人が参加しました。

野菜ソムリエから野菜や果物の話を聞いたり、クイズを楽しんだりしてミッションをクリアした子どもたちには、任命書や名刺、エプロン、チーフが贈られました。

3メートルのひまわり



大俣幼稚園の子どもたちが育てているひまわりが大きなもので高さ3メートル、花の直径は48センチ、葉っぱは50センチになりました。今年4月に種まきをして、水や肥料をあげながら大切に育て、大きく育ったひまわりに園児たちは大喜びです。

働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

CHU 中小企業
TAI 退職金
KYO 共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税
手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので
管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



● 9月の催し物の案内 ●

阿波図書館

敬老の日イベント
「大好きなおじいちゃん・おばあちゃんに『おはあちゃんに』おまもり」をプレゼントしよう」
期間：1日(土)～無くなり次第終了
対象：小学生以下

「レノ自動演奏会」
日時：9日(日) 10時～13時
題目：『魅惑のヨーロッパサウンド』
『シバの女王』 など
23日(日) 10時～13時
題目：『前田憲男ジャズセレクション』
『ムーンライト・セレナーデ』 など

土成図書館

「ありがとう」
土成図書館・公民館
「みんなの思い出募集します」
期間：30日(日)まで
対象：どなたでも

「ありがとう 土成図書館オリジナルしおりプレゼント」
期間：1日(土)～17日(月)
★土成図書館休館のお知らせ
17日(月)
貸出最終日
19日(水)～30日(日)
返却・館内での閲覧は可能です。
2018年10月1日(月)～
2020年3月(予定)
土成図書館は新築工事のため、休館します。

市場図書館

敬老の日イベント
「人生の先輩にありがとう」
期間：1日(土)～21日(金)
※蔵書点検期間中(11日(火)～15日(土)を除く)
対象：一般の方

「おじいちゃん・おばあちゃんにスペシャルしおりをおくるっ!」
日時：17日(月) 14時～15時
対象：小学生以下
(低学年以下保護者同伴)
定員：10名
※参加者はイベント前に写真撮影があります。

吉野笠井図書館

展示「月の魅力」
期間：1日(土)～30日(日)

敬老の日イベント
「バスボールでありがとうを伝えよう」
日時：16日(日) 14時～15時
定員：10名(10歳以下のお子さまは保護者の方の付き添い必要)
※事前申し込み必要

「おはなし会・おたのしみ会」
日時：22日(土) 11時～
対象：おはなし会に参加してくれた方
定員：10名 ※事前申し込み必要

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●
「燃える波」
村山由佳/著 中央公論新社



●小説●
「墮天使たちの夜会」
福田和代/著 朝日新聞出版



●小説●
「送り火」
高橋弘希/著 文藝春秋



●絵本●
「みえるとかみえないとか」
ヨシタケ シンスケ/さく アリス館

阿波図書館

- ・教養書・「図解アイヌ」 角田 陽一/著
- ・実用書・「ハンドメイド日和総集編」 プティック社/出版
- ・エッセイ・「やさしさにつまれる小さな物語」 「小さな親切」運動本部/編
- ・絵本・「おまつり」 あずみ虫/著

市場図書館

- ・教養書・「日本が誇る100のこと」 榎出版社/出版
- ・実用書・「スイフトウォーターレスキュー基本テクニック」 登村 浩/著
- ・小説・「5分後に恋の結末」 橋 つばさ/著
- ・絵本・「せかいいちのいちご」 林 木林/作

土成図書館

- ・教養書・「鳥瞰図!」 本渡 章/著
- ・実用書・「DIY 基本テクニック百科」 学研プラス/出版
- ・小説・「万引き家族」 是枝 裕和/著
- ・絵本・「ねことねずみ」 いもと ようこ/文・絵

吉野笠井図書館

- ・教養書・「天平の楽園東大寺」 三好 和義/著
- ・実用書・「365日の保存びんレシピ202」 ダンノ マリコ/著
- ・小説・「蜜蜂」 マヤ・ルンデ/著
- ・絵本・「なーんにみえる?わくわくパン」 コローロ/せいさく

阿波市立図書館 9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
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。						
2	3	4	5	6	7	8
	休館日(全館)			◎歴史講座(市場) 13:30～		◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00～
9	10	11	12	13	14	15
◎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)	◎吉野町・土成町ブックスタート(土成保健センター)	市場図書館が、蔵書点検のため休館いたします。(11日～15日)			
16	17	18	19	20	21	22
◎映画会(阿波) 15:00～	敬老の日 開館いたします ※貸出最終日(土成)	休館日(全館)	◎秋分の日 開館いたします ◎市民学習講座(市場) 13:30～	◎古文書解説講座(市場) 10:00～	◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00～ ◎おはなし会(たけのこの会)・おたのしみ会(吉野笠井) 11:00～	
23	24	25	26	27	28	29
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～	秋分の日 開館いたします	休館日(全館)			館内整理日につき休館(全館)	
30	☆ 開館時間のお知らせ ☆ 4月から9月までの開館時間は、9時～19時です。(※10月～3月は18時までです。)					
※返却、館内閲覧最終日(土成)						

9月の特集

阿波図書館	児童・・・声に出してたのしいえほん	一般・・・アスリートの履歴書
市場図書館	児童・・・「さいがい」ってなに!?	一般・・・私たちの「隣人」
土成図書館	児童・・・「ありがとう」を伝えよう	一般・・・癒しを求めて
吉野笠井図書館	児童・・・こんばんは おつきさま	一般・・・主役はシニア!!


9月の映画会のおしらせ

※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

■映画会
・16日(日) 15:00～16:27

『ベートーベン』
ニュートン家のもとへ突然やって来た、セントバーナードの子犬。“ベートーベン”と名付けられた子犬は成長し…。お茶目でお騒がせなセントバーナードが巻き起こすアニマルコメディ!
(日本語吹替)



雑誌スポンサー募集のお知らせ

【例】
〇〇〇〇株式会社
営業内容・イベント情報・会社の広告などを自由に掲載
(カバーに収まるサイズ)

問い合わせ先
Tel 0883(35)5101

阿波市立図書館(4館)では、市民の方々が支える図書館づくりの一環として、お客さまにご覧いただく雑誌の購入費をご負担いただくスポンサーを募集しています。スポンサーさまには、雑誌最新号の表面にお名前を、裏面には広告を掲載していただきます。詳しくは阿波図書館までお問い合わせください。

休日および平日夜間 救急当番医

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

月～土 18時～22時まで

日曜・祝日 9時～22時

当番医連絡先

医療機関名	電話番号
西川内科クリニック	0883-35-8080
阿波病院	0883-36-5151
中山医院	088-696-4662
重清内科外科	0883-35-6160
さかまき整形外科	0883-35-7880
林内科医院	0883-35-6226
近藤医院	0883-36-2011
御所診療所	088-637-8033
金塚内科	088-695-5858
笠井病院	0883-35-2720
太田診療所	0883-36-2076
板東眼科	088-695-5139
おおつか内科	0883-35-6070
大串医院 (眼科)	088-696-3133
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
松本眼科	0883-35-7128

※当番医、あるいは中央広域連合中消防署 (TEL.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。



9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
4日(火)	12:30~13:00	1歳6カ月児健診	土成H
11日(火)	12:30~13:30	乳児健診	土成H
	14:30~15:00	乳幼児相談	
20日(木)	12:30~13:00	3歳児健診	阿波H
26日(水)	12:30~13:00	2歳児健診	阿波H
27日(木)	12:30~13:00	乳児健診	阿波H
	14:30~15:00	乳幼児相談	

※会場のHは保健センターの略です。

運動教室

日	時間	対象者	会場
5日(水)	受付 13:00~13:30 実施 13:30~15:00	平成29年4月以降に国保特定健診を受診された40~74歳までの方	アエルワ2F 研修室2

※運動できる服装でお越しください。ヨガマットをお持ちの方は、持参してください。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。※11月の運動教室は、お休みさせていただきます。

集団検診

※検診日の2週間前までに、5月にお送りした「がん検診・特定健診のお知らせ」(黄色の封筒)に同封した申込用紙を記入し、健康推進課もしくは各支所地域課へお申し込みください。(電話での申し込みもできます)

日	時間	検診項目	会場
15日(土)	午前 8:00~ 10:30	○がん検診 (胃・肺・大腸・ 前立腺・乳)	吉野H 市場コミュニ ティセンター
28日(金)		○特定健診	

※当日お越しの場合でも、当日の受診人数によっては、対象者であれば、胃がん・大腸がん検診以外は受けられる場合があります。

今月の肺がん巡回検診 (皆さんの家の近くまで検診車が参ります。)

日	会場
3日(月)	市場町内
7日(金)	土成町内
13日(木)	阿波町内
25日(火)	土成町内



※詳細は、今月号広報に折り込みのチラシをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

第10回「AWAの道ウォーキング」参加者募集

歩いて生活習慣病予防!

今回は、マップコースの吉野町大牛堤花街道を歩いて、西条大橋を渡ります。行きは高越山から眉山を、帰りは阿讃山麓と、見渡す限りの壮大なパノラマはコースならではの景色です。大自然と吉野川の風を感じながら、一緒に歩きましょう。

●とき
10月6日(土) 10時スタート
(小雨決行)
(受付9時30分)

●集合場所
「スタート・ゴールは同じ」
阿波市役所吉野支所
(吉野保健センターひまわり)
阿波市吉野町西条字大西53-1
●申込資格 (①または②)
①阿波市に住民登録のある阿波市民の方
②阿波市民以外の方で、阿波市民の方と同グループで参加申し込みをする方

●申込期間 9月3日(月)~10月4日(木)まで
平日8時30分~17時15分
●募集人数 200名程度(先着順)
※小学生以下は保護者同伴(保護者の方も申し込みください)
詳しくは折り込みチラシをご覧ください。
●お問い合わせ先
健康推進課
TEL 0883(36)6815
FAX 0883(36)5113



9月10日~9月16日までは「自殺予防週間」です

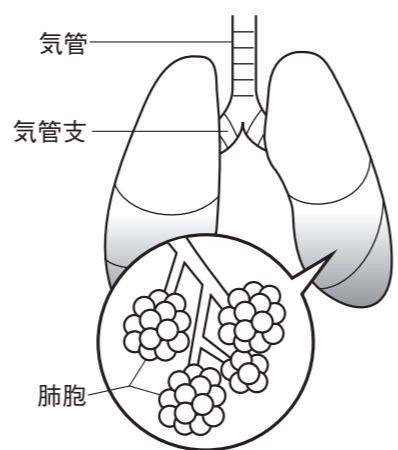
「9月10日の世界自殺予防デー」にちなんで制定されています。自殺や精神疾患について、正しい知識を普及啓発し、偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた時の対応方法などについて、理解の促進を図ることを目的とするものです。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、それぞれの立場で何ができるかを考えてみませんか。



がん検診を受けませんか?

＜肺がん検診＞
方法 胸部エックス線検査
対象 40歳以上
※たばこを吸う人など肺がんのリスクが高い50歳以上の人は、喀痰検査を受けましょう。
肺がんは日本人のがん死因の第1位で、死亡者数は年々増え続けています。特に男性は女性の2~3倍も多く、たばこが深く関係しています。阿波市でも、がん死因の1位は肺がんです。
肺がんは、気管・気管支・肺胞の一部の細胞ががん化したものです。肺は毛細血管がたくさん入り込んでいるため、がんが広がりやすくほかの臓器への転移も起きやすい臓器です。
肺がんの最大の危険因子はたばこで、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、肺

がんになる確率が増加すると言われています。また、本人は吸わなくてもたばこを吸う人のそばで副流煙を吸っている人も肺がんのリスクが高まります。自分のためだけでなく、自分が必要とする人のためにも肺がん検診は毎年受けましょう。検査は簡単で、短時間で終わります。



● 「広報阿波」では叙勲や大臣賞、知事賞などを
受けられた方を掲載させていただいていますが、
全ての受章（賞）者を把握できません。

● 受章（賞）者がおられましたら、推薦者（団体）
などは秘書人事課までご連絡ください。また、市
民の皆さまの身近なニュースや、サークル会員募
集、イベント開催案内などの情報は、お気軽に担
当者までご連絡ください。

● 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、十分承ってください。

● 広報が届かなかったときには、お手数ですがお
近くの販売店までご連絡ください（毎月1日配布
を原則としています）。都合により配布日が変わ
ることがあります。5日を過ぎても未配布の場合
はご連絡ください。

徳島新聞 一条御所販売店

Tel 0888(696)4815

徳島新聞 土成販売店

Tel 0888(695)3118

徳島新聞 市場販売店

Tel 0883(36)2151

徳島新聞 阿波販売店

Tel 0883(35)2828

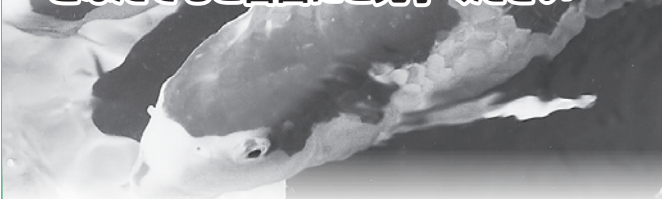
秘書人事課

Tel 0883(36)8701



錦鯉せり市開催のお知らせ

～どなたでもご自由にご見学ください～



開催日 **9月1日・15日**

（全て土曜日・15日は上物市同時開催）

時間 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。せり市は13時から開催します。

場所 市場町錦鯉流通市場組合 せり市場
（市場町尾開字日吉345-1）

連絡先 せり市場 Tel 0883(36)4998
Tel 090(4333)9824 松永

市民が企画 ～ 市民講座 ～

● 市場公民館 9月6日(木) 13:30～

日本人のルーツを探る歴史講座

講師 板東 のぶひろ氏（介護福祉士）

● 市場図書館 9月20日(木) 13:30～

律令国家（飛鳥・奈良・平安）について パート①
内外の混乱から始まる外交政策や改革の断行と
王位継承争いの実態

講師 沖野 勝徳氏（とくしま学博士）

どなたでも参加できます【参加無料】

※資料代は各講座ひとり100円いただきます。

【連絡先】 二條 Tel 090(2786)0833

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）

9月 8日(土) 対 栃木SC (キックオフ 19:00)

9月 15日(土) 対 FC岐阜 (キックオフ 19:00)

9月 30日(日) 対 ヴァンフォーレ甲府
(キックオフ 16:00)

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。

【お問い合わせ先】 徳島ヴォルティス Tel.088(672)7339

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

施設内覧会開催中

いちじょうキッズオープンスクールと土成放課
後児童クラブでは、内覧会を開催しています。県
産材を使用した環境に優しい施設をぜひご覧くだ
さい。

● 申込方法

「住所・氏名・連絡先」を電話でお申し込みく
ださい。

● 公開日時など詳細は次へお問い合わせくださ
い。

【お問い合わせ先】

阿波市幼保連携型一条認定こども園
Tel 0888(696)3046
土成放課後児童クラブ
Tel 0888(695)3577



シニアのためのパソコン教室 無料体験会&教室説明会

受講生募集開始! 富士通オープンカレッジ



9月18日(火)
13:00
~15:00

9月19日(水)
13:00
~15:00

9月21日(金)
10:00
~12:00

お電話でお申し込みください
お待ちしております

088-637-8007

阿波市土成町吉田字御所屋敷ノニ20番地

アイシーランド・マツノ内

富士通オープンカレッジ
徳島阿波校

九月編

ワサビはあちゃんの知恵袋



お刺身やお寿司になくはならない「わさび」。あの鼻にツーンと来る辛さがたまらんな。この辛さ、もっと強うしたいときは、砂糖をひとつまみ入るとええんでよ。砂糖の甘さがワサビの辛み成分を引き立たせるんやうて。ほれ、スイカに塩をふったら甘さが強うなるやろ? あれと同じで、「対比効果」っちゅうんやうて。ワサビに砂糖を入れて辛みが強うなるんは最初のうちだけやけん、早めに使うてな。

インドの人は辛いカレーは平気やのに、ワサビを食べさせたら「こんな辛いもん、食べられん」っちゅう人が多い。ワサビと唐辛子の辛み成分の違いらしけん、おもしろいもんやなあ。

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 TEL.0883(36)8701 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。

活
終
vol.3

コラム



- ファイナンシャルプランナー
- 宅地建物取引士
- 四国放送認定終活アドバイザー

お彼岸

九月二十三日の「秋分の日」と前日、後三日を合わせた七日間を「お彼岸」といいます。

お彼岸では、特に決まった飾りつけをすることはありませんが、お彼岸の中日には、家族みなでお墓まいりに行き、ご先祖さまへの感謝の気持ちをお忘れない様にしましょう。

中日の前後六日間は、実は私達が『六波羅蜜(ろくはらみつ)』の修行を行う期間とされています。

お彼岸の期間に、家族のことを思いやり、ご自身の終活について考えてみてはいかがでしょう。

九月限定、先着十名様に限りエンディングノートをプレゼント!! (お一人様一冊)吉野リバーホールにお越し頂き「広報阿波を見た」と言ってください。

●お問い合わせ・ご質問は

oka@ceremony-kokoro.jp

★ご連絡頂いた方に「エンディングノート」進呈!

葬儀会館

吉野リバーホール

YOSHINO RIVER HALL

24時間365日いつでも対応!

阿波市吉野町西条字築地119-13

TEL.088-696-3200

秋会席 竹コース お1人様 (税込) 4,000円

★10名様以上で『無料送迎』 ★食後の珈琲サービス

お1人様 6,000円プラン (会席料理4,000円+ドリンク2,000円)

ハートプラザ住友 088-695-3224

【年中無休】阿波市土成町土成字大法寺8番地

写真は竹コース

うちの子 一番

市場町 マルコウィッチ・テルちゃん

写真は kouhou@awa.i-tokushima.jp か 広報クイズの宛先まで送ってね♪

市場町 やまと君

阿波町 トラジ君

一日も早い復興を願って

広島県や愛媛県など西日本の広範囲でおきた平成30年7月豪雨で、土砂災害や浸水被害により現在も多くの方が不自由な生活を強いられています。

阿波市では、被災地の復興を願い、徳島県派遣隊の構成員として愛媛県宇和島市に市職員を派遣しました。

阿波市の第一陣が被災地へ出発する前日の7月30日、出発式が市長室で行われ、藤井正助市長から熱い激励の言葉が贈られました。

後期療養料者	市民税	今月の納税・保険料
第二期	納期限	
10月1日(月)		

阿波市のうごき

■平成30年7月末現在人口 (住民基本台帳より)

男: 18,129人 (-5)
女: 19,782人 (-27)
計: 37,911人 (-32)

■世帯: 15,353世帯(+13)

平均年齢: 50.5歳 ()内は前月比

■転入等: 76人 ■出生: 16人
■転出等: 79人 ■死亡: 45人

無料見学大歓迎!

お友達とお気軽にどうぞ 楽しくて、しっかり身につく!

私たちは 同じことを 100回 聞かれても 笑顔で お答えします。

中高年専門

アウトフィット パソコン教室

● 山川校 山川町川田 927-1 (忠義堂人形店国道店より西200m)

営業 9:00~16:00 (0883) 42-7708
水・金のみ 20:30
休日 毎週 日曜・月曜

広報クイズ

答えはなに?今月号をよ〜くご覧ください。 Q

①介護予防講演会の開催日は?
②夏休み親子〇〇〇〇〇〇探検隊 ○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 9月20日(木)必着

※応募は、1人につき1通に限ります。
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
多数の方の参加、お待ちしております!

発行 阿波市役所 企画総務部 秘書人事課

〒771-1695 徳島県阿波市市場町切幡字古田201番地1
TEL:0883-36-8700 FAX:0883-36-8760

印刷 徳島県教育印刷株式会社
（乱丁・送丁広報紙については、お取り替えます）