



広 報

阿波

2019

3

No.166

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

全国テレビ放送決定!!

『人生の楽園』

(テレビ朝日系列 毎週土曜18時から放送)



阿波市の野菜と野菜ソムリエが
全国放送で発信されます

無くなり
次第終了!

撮影場所 夢市場 (市場町大野島)

- | | |
|----------------|-------|
| 『人生の楽園』で阿波市を紹介 | 1 |
| 新彗星を発見 | 2 |
| ガンバレ! あわキッズほか | 3~6 |
| うちのお医者さんほか | 7~8 |
| 暮らしのお知らせ | 9~21 |
| フォトニュースほか | 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』『入浴助成券交付申請書』
『第4回パラダイスコネクション』

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 …

趣味や特技を磨き教養を深め、
心豊かな文化のまちをつくります。

テレビ番組『人生の楽園』で阿波市が紹介されます！

テレビ朝日系列
毎週土曜18時から放送

近日放送！

楽園の主人公
しのはら
篠原えり子さん
(阿波町西原)

『人生の楽園』とは……
さまざまなセカンドライフを紹介し、新しい生き方を提案する『いい人生の歩き方発見番組』です。
「自分にとっての人生の楽園」を見つけ、充実した第二の人生を歩む人たちの暮らしぶりを、美しい風景やおいしい食べ物などと共に紹介している平成12年から続くテレビ朝日の人気番組です。

「今週は何かいいことありましたか？」

というおなじみの味わいある西田敏行さんの語りから始まるテレビ朝日の人気番組『人生の楽園』で、阿波市の野菜と野菜ソムリエが紹介されることになりました。今回の主人公は篠原えり子さん(野菜ソムリエコミュニティ阿波代表)です。番組では、食を通じてさまざまな活動にまい進する篠原さんの日常が、いきいきと紹介される予定です。

想いを込めた料理でおもてなし

篠原さんは伝統料理を中心に阿波市の野菜を使った料理を提供する「グランマキッチンえりこ」を2017年3月にオープン。レストランを訪れる人々は、丹精込めて作られた料理を味わいながら、篠原さんとの会話を楽しんでいます。



八幡認定こども園の子どもたちが大根料理に挑戦

命と食の大切さを伝える

阿波市には平成31年2月現在、野菜ソムリエが45人います。これは、徳島県内の野菜ソムリエの約半数となります。そして、キッズ野菜ソムリエは329人おり、これは日本一の人数です。阿波市産の野菜がたくさん並ぶ産直市「JA夢市場」で、キッズ野菜ソムリエが、いちごのホットケーキの試食を買い物客らに提供する様子も放送される予定です。

「グランマキッチンえりこ」でのおもてなしの様子

深い郷土愛を食を通じて発信

篠原さんに6日間密着した「人生の楽園」ディレクターの市村奈穂さんは「篠原さんの活動の源に、郷土への深い愛情を感じました。いきいきしている篠原さんの姿を通して、人はいくつになっても輝けるということを皆さんに伝えたいです」と語ってくれました。

篠原さんは「取材の依頼がありびっくりしましたが、私の日常を紹介していただくことで、阿波市の良い所が全国に発信されるのは、とてもうれしいです」と目を輝かせて話されました。

番組は3月中に放送される予定です。お楽しみに！



いわもと 岩本 雅之さん(阿波町早田)

立て続けに新彗星を2回も発見

通算3回発見の大快挙!

新彗星を発見

阿波町のアマチュア天文家、岩本雅之さんが、昨年11月8日と12月19日に新彗星を発見しました。

岩本さんは2013年3月に初めて新彗星を見つけ、通算3回発見しています。近年は、国際的な専門機関がコンピューターを駆使して自動探索を行っており、アマチュア天文家が彗星を発見するのは大変難しいといわれている中の大発見に、世界中から驚愕の声があまりました。

11月8日に発見した彗星は岩本さんの他2人も発見し、「マックホルツ・藤川・岩本彗星」と命名されました。国内での新彗星発見は、岩本さん自身による2013年3月の発見以来5年ぶりです。12月19日は岩本さんが単独で発見し「iwamoto彗星」と名付けられました。

岩本さんは自宅のベランダから天体撮影専用レンズ付きのカメラで天体を撮影します。撮影した写真を確認し、未確認の光を見つけた時は、星図やインターネットなどで調べ、新彗星だと確信すると、国立天文台に画像データを報告。国内外で改めて観測が行われ、国際天文学連合の天文電報中央局(アメリカ)が新彗星と判断すると、公表されます。

夢を追い続けて

天体に興味を持つようになったのは、中学生の頃に友達を持った



ていた望遠鏡で月や惑星を見たのがきっかけ。高校生の頃、日本人による新彗星発見の記事を雑誌などで度々目にするうちに、自分で新彗星を発見したいという気持ちが強くなり、彗星の探索を開始。初めは自分でレンズを磨き、望遠鏡を手作りして観測していました。その後、天体観測を通じて知り合った天文家と共同で小惑星の探索に乗り出し、19個の小惑星を発見。そのうち5個は岩本さんが命名、「土柱」や「阿波」、奥さまの名前である「三子」などの名前を付けました。小惑星を発見した後も、彗星発見の夢はあきらめきれず、探索を続けていた中、2013年3月に初めて新彗星を発見し、夢を叶えました。

岩本さんは、「最初に彗星を見つけた時のうれしさは今でも忘れられません。もう一度発見できればいいなと思っていましたが、昨年2回も発見できて自分でも驚いています。これからも観測を続けていきたいです」と話しました。

「広報阿波」では叙勲や大臣賞、知事賞などを受けられた方を掲載させていただいていますが、全ての受章(賞)者を把握できません。受章(賞)者がおられましたら、推薦者(団体)などは秘書人事課までご連絡ください。

「広報阿波」は毎月1日に発行しています(1月のみ3日)。サークル会員募集やイベントの開催案内など、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

税に関する高校生の作文 高松国税局長賞受賞



おもと いずみ
大本 泉さん
(徳島文理高校2年生・阿波町)

国税庁が募集した「平成30年度 税に関する高校生の作文コンクール」で大本泉さんが第2席の高松国税局長賞を受賞しました。このコンクールには、全国1810校から219163編の応募がありました。

大本さんは「『限度額適用認定』について、書きました。これも税金で賄われていることに、税制の素晴らしさを知りました。心を込めて書いた作文を認めていただき、大変うれしく思っています」と受賞の感想を話しました。

市場中 インドアソフトテニス大会

優勝・準優勝



「第33回四国中学生インドアソフトテニス大会」が12月27日～28日に愛媛県総合運動公園体育館で行われ、個人戦で市場中学校の杉山・宮田ペアが優勝、島尾・兼子ペアが準優勝し、団体戦で市場中学校ソフトテニス部が優勝しました。



団体戦

後列左から 原田正文コーチ 妹尾輝君 島尾一吹君
天野叶夢君 松永翔吾君
前列左から 松永伶士君 杉山大智君 宮田智友君 兼子大輝君



個人戦

原田正文コーチ 兼子大輝君 島尾一吹君 杉山大智君 宮田智友君

第8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30年に開催された「第8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。

ぼくは、今年の5月に右手を骨折して手術をしました。初めての手術だったので、手術をすると聞いた時は、とても不安な気持ちでいっぱいでした。手術が終わり、麻酔いから目が覚めた時は想像以上の激痛で、ぼくは泣きさげました。そんな時、家族みんながベッドの周りを囲み、お父さんとお母さんは、「もう大丈夫、手術はうまくいったよ。」と体をさすってくれました。弟はぼくの口がカラカラにかわいていたのでタオルで口をしめらせてくれて、おじいちゃんとおばあちゃんも、こぼれる涙を何度も優しくふいてくれました。

そしてもう一つ、家の家族と同じくらい大切な家族がいます。それは学校に配して声をかけてくれたり荷物を持ってくれたり、色々なことを助けてくれたこと。みんなが、ぼくを支えてくれたことで骨折をのりこえることができました。そして、つらい時や悲しい時こそ家族の絆が深まると思いました。血がながっていないから家族と呼ぶのは変かもしれないけれど、たくさん仲間や先生はぼくにとって家の家族と同じくらい大切な家族です。

「大切な二つの家族」

大俣小学校6年 坂東 大輝



ばんどう だいき
坂東 大輝君
(大俣小学校6年生)

にっぽんけんぽう 日本拳法

びゃっこかい

白虎会優勝大会入賞



みきはると 三木選斗君 (御所小 6年) もり 森 生成君 (土成中 1年)

12月16日、大阪府枚方市パナソニックアリーナで、「第24回日本拳法白虎会優勝大会」が開催され、三木選斗君 (小学6年生男子の部) と森生成君 (中学1年生男子の部) が見事第3位に入賞しました。

この大会は、近畿地方および中国・四国地方から51団体、総勢760名の選手が出場する、道場主催ながら各道場の強豪が集まり、上位入賞は大変難しい大会です。

土成道場からは7名の選手がエントリーをしました。

県代表メンバーとして 全国大会へ



たなか 田中 もね 百々寧さん あらい 荒井ちはるさん
(阿波中学校 2年生)

阿波中学校女子ソフトボール部の荒井ちはるさんと田中百々寧さんが「第15回都道府県対抗全日本中学生女子ソフトボール大会」(3月24日~26日、松山中央公園運動広場ほかで開催)の徳島県選抜代表選手に選ばれました。

2人は、「1試合でも多く勝てるように、チームで協力して頑張つてきます」と話しました。

阿波中学校ソフトボール部は、阿波・美馬・岩倉・半田中学校合同チームで、11月に開催された第58回徳島県中学校ソフトボール新人大大会と「第24回四国中学生新人女子ソフトボール強化大会」に出場し、優勝しています。

ライジングス徳島 西日本大会入賞



「第32回西日本中学生バスケットボール交流大会」が12月26日、28日に岡山市で行われ、ライジングス徳島が7位入賞しました。

同チームは、「第1回徳島県中学校チャレンジマッチ」で準優勝し、西日本大会への出場権を獲得しました。

上野巧君 (阿波中学校 2年) は「西日本大会7位という結果を残せてよかったです。課題もできたので練習して、チームとして成長していきたいです」と話しました。

水泳 四国大会で銅メダル



獲得



あらい 淵上 結夢さん (土成小学校 3年生)

愛媛県の松山中央公園プールで1月12日・13日に行われた「2019年第45回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技大会」で、淵上結夢さんが10歳以下女子100mバタフライで3位になりました。淵上さんは、今大会には初出場で、見事メダルを獲得しました。

淵上さんは「ベストタイムを更新できたけれど、目標タイムに届かなかったのが悔しいです。さらに練習を積み重ねて、次の四国大会では、金メダルをとりたいです」と力強く今後の目標を話しました。

消防団のシンボル(まとい)デザイン

最優秀受賞



ただ あやと 多田 絢翔君
(大俣小学校4年生)

徳島県が募集した「消防団のシンボル(まとい)デザイン」で、多田絢翔君が最優秀賞を受賞し、1月7日にあわぎんホールで表彰されました。

多田君は「火を水で消すイメージで、炎を真ん中に描き、その周りを青色のしずくで囲みました。色の違いを上手く表現できるように塗り方を工夫しました。最優秀賞を受賞できると思っていなかったので驚いたけれど、うれいです」と話しました。

多田君のデザインを基に、「啓発用まとい」が制作され、イベントなどで活用される予定です。

心の輪を広げる体験作文

最優秀受賞



かわはら あゆせ 川原 歩瀬さん
(阿波中学校1年生)

「心の輪を広げる体験作文」で、川原歩瀬さんが最優秀賞を受賞し、表彰式では参加者の前で作文を朗読しました。

川原さんは、左足の筋肉が十分発達していないため、知らない人や友達から心ない言葉をかけられた経験と、つらい時に自分を支えてくれる家族や友達との交流を通して、自分の足のことを前向きに考えられるようになった思いを綴りました。

「いつも自分を支えてくれる人たちへの感謝の気持ちを作文に込めています。自分の体験を知ってもらうことで、同じように苦しんでいる子たちの励みになればいいです」と川原さんは話しました。

緑化推進絵画コンクール

徳島県教育委員会教育長賞 受賞



よしもと あつや 吉本 篤弥君
(土成小学校1年生)

平成30年度暮らしの緑化推進絵画コンクールで、吉本篤弥君が第2席の徳島県教育委員会教育長賞を受賞し、1月20日に県立近代美術館で表彰されました。

吉本君は「兄がセミを描っているところを描きました。セミの羽の模様や、セミの顔を本物みたいに描けるように工夫しました。大きな賞を受賞できて、すごくうれしいです。絵を描くのが好きなので、これからもたくさん描きたいです」と話しています。

土成小学校

プルタブ集めて 車いすと交換



土成小学校の児童たちが、環境ボランティア活動として、プルタブを集める活動を10年以上続け、昨年12月にプルタブが8000キロになり、車いすと交換しました。児童が集めたプルタブと土成小学校の活動を知った市内外の個人や団体からの多数の寄付により、目標の8000キロに達しました。福井健校長は「協力してくださった皆さんに感謝し、車いすを大切に活用させていただきます」と話しました。

土成小学校では昨年度からペットボトルのキャップを集める活動もしており、集めたキャップは発展途上国の子どもたちのワクチンに交換されます。

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31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1万円です。

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

3月1日(金)～4月1日(月)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。

【申込・お問い合わせ先】

子育て支援課

Tel 0883(36)6813

阿波市ファミリー・サポート・センターより

子育て相談会

♪♪ 参加者募集 ♪♪

★会場★

市場コミュニティセンター 和室

参加費♥無料

13:30～15:00

日程
3/13
(水)



【お申込み先】

阿波市ファミリー・サポート・センター
〒771-1169
阿波市市場町切幡字古田201-1
阿波市役所1F
Tel 0883(36)3520



徳島で児童心理学の第一人者として活躍され、徳島大学名誉教授・徳島文理大学附属幼稚園長などを、長く務められてました。

【講師先生♥ご紹介】

寒川 伊佐男 先生
かみかわ いさお

子育て中のパパさん・ママさん、子育てについて、楽しく、気軽に話しましょう♥
お子さま連れ大歓迎です！

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。

● 3月7日(木)・20日(水) 9時30分～正午

阿波市役所(本庁1階 人権課横 相談室)
Tel 0883(36)8716

● 3月14日(木) 13時30分～16時

市場総合福祉センター Tel 0883(36)5511

● 3月28日(木) 13時30分～16時

吉野地域福祉センター Tel 088(696)5299

【お問い合わせ先】 人権課 Tel 0883(36)8716

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	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 (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)	Tel 0883(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)	Tel 088(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)	Tel 0883(36)2810
	子育て支援センター わんぱく広場		土成子育て支援センター(土成中央認定子ども園)	Tel 088(695)5683
6日(水)	たんぽぽサロン	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
	子育てひろばちょこ	9:30～11:30 参加費 一家族100円	阿波健康福祉センター パーベナの里	Tel 0883(35)6033
13日(水)	たんぽぽサロン	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
20日(水)	子育てひろばちょこ	9:30～11:30 参加費 一家族100円	阿波健康福祉センター パーベナの里	Tel 0883(35)6033
	たんぽぽサロン	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
27日(水)	たんぽぽサロン	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



関節リウマチは40代を発症のピークとする多発性、持続性、関節破壊を病態とする疾患です。その病変は関節滑膜での免疫反応により発症しています。女性の罹患率は男性の約3〜4倍とされています。一般的に日本では約70〜80万人が罹患している原因不明の病気です。主要な症状として多発性の関節痛、関節の腫れが見られ病気の経過とともに関節の破壊が起こり結果として変形をきたしてしまいます。

ところが近年60歳以降に発症するRA患者さん（高齢発症関節リウマチ：elderly-onset rheumatoid arthritis：EORA）が見られるようになってきました。症状としては関節痛、関節の腫脹（しゅぼう）ですが、大関節（肩関節、膝関節など）から発症することがあり病状が悪化する例が見られるようになってきました。症状として急速な進行が見られます。また男性の発病が多くなり男女差がないともいわれています。

療が必要となつてきます。もちろん基本的には薬物による治療が必要ですが、早期発見早期治療が必要であることは言うまでもありません。現在リウマチ治療のアンカードラッグとして使用されているMTX（リウマトレックス）の使用にも慎重でなければなりません。高齢であるため腎機能の低下、肺疾患の罹患率、免疫機能の低下などが考えられます。そのためMTXの使用を避けてアザルフィジン、ブシラミンを用いる時にはタクロリムスなどを追加します。MTXが使用できないわけではありませんが、治療の基本としての重要性を認識し、副作用に十分注意を払い投与を行います。痛みの緩和のためNSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛剤）ステロイド剤も用いられます。

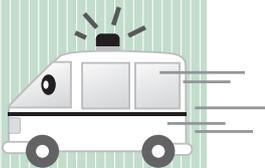
生物学的製剤も使用を考慮すべき薬剤であることは変わりありません。現在RAに使用できる製剤として8剤あります。そのほかバイオシミラー（ジェネリックではありません。後発品ですがきちんとした臨床成績が検討されています）として2剤、そのほか内服製剤として2剤認められています。ただ現状では経口薬剤に関してMTXを10mg以上用いても効果のない症例に投与するように制限が求められています。

生物学的製剤の使用に関しては、高齢であるためその使用にはさらなる注意も必要となります。しかしながら症状が急速に悪化するため、また大関節の罹患が多いため考慮すべき治療であると考えます。関節破壊が進行しないため、またADLの低下により寝たきり老人にならないためにも使用を検討してもいいと思われれます。現在の保険制度では後期高齢者では一割負担（収入により変動します）となる場合があり、患者さんの負担も軽く比較的導入しやすいのではと考えます。

最後にリウマチ発症として喫煙、歯周病が環境要因と指摘されています。多くの患者さんにおいて遺伝的素因が確実でRF、抗CCP抗体（ACCPA）陽性の患者さんにおいてはRAの発症率が優位に上昇します。これは喫煙により肺の慢性炎症を介してシトルリン化蛋白が増加することによると考えられています。また歯周病の主要な起因菌が蛋白のアミノ酸アルギニン（シトルリン）に変換する酵素PAD4を有するためRA発症の原因の一つとされています。

今後喫煙、歯周病に対しても注意が必要と考えます。

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。



新生活へ向けて
引越しサービス利用時の注意点!!

3月は就職・進学・転勤など新生活への準備がスタートします。新生活への期待と不安の入り混じるなか、アパートなどの賃貸契約や引越し業者との契約、その他さまざまな契約が行われることとなります。

アパートなどは実際に現地を見に行き契約を行うケースが多いと思われれますが、引越すに際しては、インターネットで格安業者を選んで契約するケースも増えていきます。格安の場合は自分の荷物が他のお客さんの荷物と混載になる場合もあります。引越しにおける荷物の紛失や破損のトラブルを防ぐためにも、見積もりの際には引越運送約款とその補償内容をしっかり確認する必要があります。また万が一、引越しにより壊れた荷物は証拠品となるため、写真を撮り保管しておくことも大事です。都合により解約や引越し日を延期した場合の手数料なども確認しておきましょう。

【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 0883(30)2221

●相談受付 9時から16時まで

●消費者ホットライン

Tel 局番なし 188（イヤヤー）

お元気ですか？ 阿波病院です。

市場町市場字岸ノ下 Tel 0883(36)5151



あなたの足は大丈夫？ ～糖尿病患者のフットケアについて～

糖尿病と足の深い関係

高血糖が長く続くと、血管が傷つき、足の血流が悪くなり、必要な栄養が十分にいきわたらなくなる可能性があります。また、神経障害が起これば、感覚が鈍ってくる、痛みを感じにくいため、ケガややけどに気づかないことがあります。免疫力も低下するので、傷口が治りにくくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。

足の異変は自分ではなかなか気づきにくいものです。『知らないうちに重化していた』などということがあるように、毎日のフットケアのポイントを知っておきましょう。

フットケアのポイント

①こまめに足を観察しましょう。
傷の有無や、皮膚の色などを見てください。

足の異変に気づいたら、医師・看護師にすぐ相談を。小さな変化を見逃さず、足トラブルを未然に防ぎましょう。



②足は丁寧に洗い、清潔に保ちましょう。

③乾燥が気になる部分は、保湿クリームでケアしましょう。

④爪は短く切りすぎないようにしましょう。

⑤やけどに注意しましょう。感覚が鈍くなることあるため、こたつやカイロなどの使用の際には注意しましょう。

⑥「たこ」「うおのめ」を自分で削らないようにしましょう。

⑦ケガをしないように、靴下をはきましょう。

⑧足に合った靴をはきましょ。

靴が足に合っていないと、靴ずれを起こしやすくなります。

板野町・上板町

新ごみ処理施設建設候補地公募の延長について

阿波市の各家庭から出される可燃ごみや大型ごみ、廃プラスチックの処理は、阿波市・吉野川市・板野町・上板町の2市2町で構成する中央広域環境施設組合の中央広域環境センター（阿波市吉野町）で平成17年8月より広域処理をしています。

しかし、吉野川市は2025年度から、ごみ処理方法を単独処理に転換する方針を示しています。一方、阿波市・板野町・上板町は、現中央広域環境センター稼働時の協定も踏まえ、吉野川市が脱退した後も1市2町が連携し、新たなごみ処理施設を建設して適正規模で効率的なごみ処理を行うこととしています。

現在、板野町・上板町は、新ごみ処理施設建設候補地の公募を平成30年12月10日から平成31年1月31日まで行ってきましたが、期間内に応募がなかったため、平成31年3月29日（金）まで募集期間を延長し、引き続き2町で候補地を公募しています。なお、阿波市にお住まいの方で板野町・上板町に土地をお持ちの方も応募できます。

ごみ処理は、市民生活に欠かすことのできない業務であり、建設候補地の選定にあたっては、多くの皆さまに関心をもっていただくとともに、効率的で持続可能なごみ処理行政を推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

環境衛生課

Tel 0883(36)8711



人と地球を考える
環境にやさしい施設

阿波市地域包括支援センターです

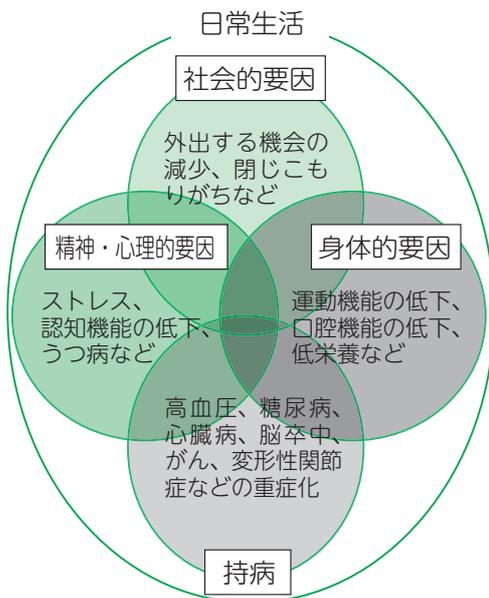
～フレイルってなに?～

フレイルとは?

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命を延ばす重要なポイントとなります。

フレイルはなぜ起きる?

フレイルが起きる原因は、左の図のように3つの要因と持病の重症化です。これらが重なり合うことで、徐々に悪化していきます。



フレイルチェック

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動量が減った

1～2項目当てはまる方 → フレイルの前段階
3項目以上当てはまる方 → フレイルの疑いあり

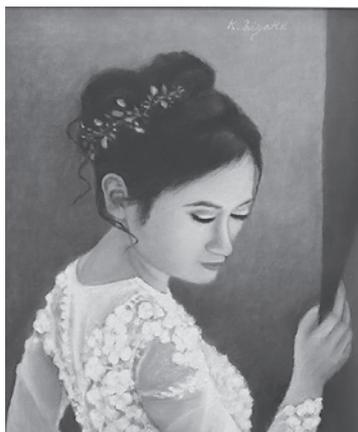
フレイルの状態にならないようにしましょう。またフレイルの状態になっても次のように取り組むことで健康な状態を維持したり、回復したりすることが可能です。フレイルを予防・改善し、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルを予防・改善するために

- ① バランスのとれた食事をしましょう
低栄養を防ぐこと、しっかりとたんぱく質やエネルギーを摂ることがフレイル予防につながります。また、定期的に体重測定をして、低栄養による「痩せ」に注意しましょう。
- ② 口腔機能を維持しましょう
□ や歯の悪化は栄養が摂りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりするなど、フレイルになりやすくなります。口頃から口腔内を清潔に保ち、舌や頬、□周りの運動を意識して行いましょう。また、定期的に歯科健診を受けることも大切です。
- ③ 適度な運動を継続しましょう
ウォーキングなどの有酸素運動や筋肉を使う運動が効果的ですが、継続することが重要です。自分の身体状況に合った運動を自分のペースで行いましょう。
- ④ 外出の機会を増やし社会参加しましょう
家の外に出れば人とやり取りするなどの活動が生じるため、通院や買い物も社会参加となります。1日1回は外出するよう予定を立てましょう。
- ⑤ 健診を受けましょう
持病などで定期的に医療機関にかかっているも、健診を受け、異常の早期発見や必要に応じて適切な治療を受けることも生活習慣の改善に努めましょう。
- ⑥ 適切な服薬管理をしましょう
薬は自己判断で量を調整したり、中止したりするのはやめ、適切に管理し、持病の重症化予防に努めましょう。また、高齢になると複数の診療科から薬が処方されることがありますが、かかりつけ薬局でお薬手帳に括弧して管理してもらいましょう。

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

「虹の会」 作品展開催



市内の油絵愛好家グループ「虹の会」が作品展展示会を開催します。ぜひご覧ください。

●とき 4月3日(水)～7日(日)

10時～17時

(最終日は15時まで)

●ところ 交流防災拠点施設アエルワ

「虹の会」は近藤 昇先生ご指導の下、発足以来20年以上熱心に活動を続けています。興味のある方、ぜひ見学ください。

活動日 毎週土曜日

正午から17時

ところ 市場住民センター

阿波市デマンド型乗合交通の運行開始について

～ 2019年4月 から阿波市内でデマンド型乗合交通の

実証実験運行 (2019.4.1 ~ 2021.3.31) を開始します～

暮らしをささえる新しい交通手段

◆乗り降りできる場所(自宅もしくは、自宅付近～乗降場所)

- 乗降場所は事情により変更になる場合があります。その際は、広報などでお知らせいたします。
- 予約の際は、予約センターに「乗降場所」をお伝えください。
- ご乗車される際は、予約時にお伝えした予定時間に乗降場所でお待ちください。
- 途中下車や寄り道は出来ませんので、ご注意ください。

公共施設など		病院・診療所など		商業施設			
吉野町	阿波市役所 吉野支所	吉野町	大串医院	市場町	吉野町	くすりのレディ阿波吉野店	
	一条小学校		大久保医院			近藤医院	コーナン吉野店
	柿原小学校		中西歯科医院			医療法人こんどう歯科クリニック	ファミリーマート吉野町西条店
	吉野中学校		中山医院			新藤歯科	マルナカ栢原店
	阿波高等学校		医療法人福島歯科医院			中西歯科医院	マルナカ吉野店
土成町	阿波市役所 土成支所	土成町	ほそかわ歯科医院	阿波町	土成町	ローソン阿波吉野町店	
	御所小学校		よこやま歯科			大塚歯科医院	御所の郷
	土成小学校		医療法人阿部歯科医院			おおつか内科	コメリハード&グリーン土成店
	土成中学校		乾内科外科			笠井病院	JA グリーンどなりマルシェ
	土成高速バス停留所		医療法人大塚歯科医院			川人医院	セブンイレブン阿波土成町店
市場町	阿波市役所 本庁	市場町	大野病院	阿波町	市場町	ファミリーマート土成インター店	
	八幡小学校		金塚内科			医療法人根東歯科医院	ファミリーマート土成町土成店
	市場小学校		御所診療所			さかまき整形外科	ファミリーマート土成町吉田店
	大俣小学校		じゅん歯科医院			賛広診療所	ファミリーマート土成町吉田店
	市場中学校		スマイル歯科			重清内科外科	キョーエイ市場店
阿波町	阿波市役所 阿波支所	市場町	板東眼科	阿波町	市場町	コメリハード&グリーン市場店	
	久勝小学校		赤池循環器消化器内科			西川内科クリニック	JA 夢市場
	伊沢小学校		阿波病院			十川歯科クリニック	セブンイレブン阿波市場町香美店
	林小学校		稲井歯科医院			西川内科クリニック	ファミリーマート阿波市場町北店
	阿波中学校		医療法人岩脇歯科医院			西村歯科医院	ファミリーマート市場町店
	阿波西高等学校		大久保内科			林内科医院	マルナカ市場店
	阿波高速バス停留所		太田診療所			へいしま歯科ファミリークリニック	ミニストップ阿波市場町店
			小笠原医院			松本眼科	アワーズ
		村上医院	阿波土柱の湯				
		森下医院	コメリハード&グリーン阿波店				
		医療法人安田歯科	JA 阿波町土柱の里				
			デイリーマートウインズ店				
			ドラッグセイムス阿波店				
			ファミリーマート阿波岩津橋北店				
			ファミリーマート阿波善地店				
			ミニストップ阿波久原店				
			ローソン阿波病院前店				

※吉野川医療センター、JR 鴨島駅、JR 学駅、JR 阿波山川駅の4施設については4月1日の運行開始を目指し、準備を進めています。

ご利用手順 (概要)



まずは、事前の利用登録をしよう



【お問い合わせ先】 企画総務課 Tel 0883(36)8707

暮らしののお知らせ



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】

◆投票日 **4月7日(日)**

◆投票時間 **7時～20時**

【投票所】

投票区	投票所	住所
1	一条小学校体育館	吉野町西条字岡ノ川原135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
3	柿原小学校体育館	吉野町柿原字ヒロナカ256番地
4	土成小学校体育館	土成町成当1203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
6	御所小学校体育館	土成町宮川内字広坪89番地
7	八幡小学校体育館	市場町大野島字稲荷138番地1
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
9	市場老人福祉センター	市場町興崎字北分60番地
10	大俣小学校体育館	市場町上喜菜字西原200番地
11	市場日開合体育館	市場町日開合字野田原25番地
12	阿波勝命サブセンター	阿波町勝命北34番地7
13	阿波久勝公民館	阿波町庚申原218番地1
14	伊沢小学校体育館	阿波町南柴生172番地
15	阿波体育館	阿波町丸山22番地
16	阿波林公民館	阿波町南整理182番地
17	馬場会堂	阿波町王子川19番地1

※投票場所は、「投票所入場券」でご確認のうえ、お間違えのないようご注意ください。

★第9投票区の投票所は、今回から阿波市社会福祉協議会のある「市場老人福祉センター」に変更していません。ご注意ください。

【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

- ・県知事選挙 3月22日(金)～4月6日(土)
- ・県議会議員一般選挙 3月30日(土)～4月6日(土)

◆時間 8時30分～20時(土曜日・日曜日も含む)

◆場所 阿波市役所 1階 市民情報スペース
市場町切幡字古田2001番地1
(阿波市役所正面玄関入って東側)

※投票所入場券裏面の宣誓書をご記入の上、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た場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

期日前・不在者投票ができる期間



※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22日～3月29日までの間は、県議会議員一般選挙の投票はできません)

【不在者投票制度について】

- ◆病院、老人ホーム、市外での不在者投票
- ◆不在者投票施設に指定されている病院などに入院、入所中の方は、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。
- ◆仕事や旅行など、選挙期間中、阿波市(名簿登録地)以外の市町村に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会にて不在者投票ができます。
- ◆郵便による自宅からの不在者投票

◆身体に重度の障がいがあり、介護を必要とされる方で、投票日当日に投票所での投票が困難な方が自宅などから郵送で投票できる制度です。

◆郵便等投票ができる方

介護保険の被保険者証・身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちで、次の障がいの程度に該当し、自筆による投票ができる方は郵便等投票をすることができます。

●身体障害者手帳での申請

身体障害者手帳で郵便等投票の申請をするには、「障害名」欄に次のいずれかの記載がある

- ・ことが必要です。
- ・両下肢、体幹、移動機能の障がい1級または2級の方
- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい1級または3級の方
- ・免疫、肝臓の障がい1級から3級の方
- 戦傷病者手帳での申請
- ・戦傷病者手帳で郵便等投票の申請をするには、その障がいの程度が次のいずれかであることが必要です。
- ・両下肢、体幹の障がい特別項症から第2項症の方
- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい特別項症から第3項症の方

●介護保険の被保険者証での申請

介護保険の被保険者証で郵便等投票の申請をするには、「要介護状態区分」が「要介護5」であることが必要です。

※郵便等投票証明書を交付された人は、**4月3日(水)(必着)**までに阿波市選挙管理委員会に対して請求すれば、郵便により不在者投票をすることができます。

【開票日時】

◆開票日 **4月7日(日)**

◆開票時間 **21時15分から**

◆開票場所 **阿波市役所 3階 大会議室**
市場町切幡字古田2001番地1

若者の投票立会人の募集

(18・19歳 20歳代の方)

若い世代の方々に政治や選挙に関心をもってもらいたく、選挙をより身近なものに感じてもらうために、若い世代の皆さまを対象に「投票立会人」を募集します。

経験は問いませんので、関心のある方は市選挙管理委員会までお問い合わせください。
※多数の応募があった場合は、抽選を行い決定しますのをご了承ください。

【お問い合わせ先】

阿波市選挙管理委員会事務局
TEL 0883(3)6(8)753

平成31(2019)年度 臨時・非常勤職員を募集します

阿波市・阿波市教育委員会

平成31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・非常勤職員を募集します。選考試験の結果、適正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次に採用します。
(名簿登録期間：2019年4月1日～2020年3月31日)

募集職種	勤務内容など	資格要件、勤務時間など	賃金
①保育士および保育教諭	保育士（保育所での保育） 保育教諭（認定こども園での保育・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31年3月末までに取得見込みの方も可） 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 9,000円+年80,000円 (※担任の場合は日額9,500円)
②看護師	保育所・認定こども園での看護・保育	看護師の資格を有する方（准看護師資格も可） 勤務：月～金 時間：8:30～17:15 ※早出、遅出の出勤あり	日額 賞与 9,000円+年80,000円
③パート保育士およびパート保育教諭	保育士（保育所での短時間保育） 保育教諭（認定こども園での短時間保育・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31年3月末までに取得見込みの方も可） 勤務：月～金 時間：7:30～19:00の間での勤務	時給 1,170円
④保育補助員	保育所・認定こども園での保育業務の補助	資格要件無し（子育て支援に関して意欲があり、子育ての知識と経験を有する方） 勤務：月～金 時間：8:30～17:15	日額 賞与 6,700円+年80,000円
⑤保育所および認定こども園調理員	保育所または認定こども園での給食調理	資格要件無し（調理師免許を有する方は日額7,200円） 勤務：月～金 時間：8:30～17:15	日額 賞与 6,900円+年80,000円
⑥保育所および認定こども園事務補助員	保育所または認定こども園での事務補助	パソコン（エクセル・ワードなど）の操作ができる方 勤務：月～金 時間：8:30～17:15	日額 賞与 6,500円+年80,000円
⑦子育て支援センター保育補助員	子育て支援センターでの保育補助	資格要件無し（子育て支援に関して意欲があり、子育ての知識と経験を有する方） 勤務：月～金 時間：8:30～17:15	日額 賞与 6,700円+年80,000円
⑧パート幼稚園助教諭	幼稚園での短時間指導	幼稚園教諭の資格を有する方 (平成31年3月末までに取得見込みの方も可) 勤務：月～金 時間：7:30～19:00の間での勤務	時給 1,170円
⑨学力向上推進講師	学校の状況に応じて、小・中学校での特別支援補助やT・T授業・放課後などの学習支援	小学校または中学校教諭の資格を有し、学習指導に関して専門的知識・技能を有する方 (平成31年3月末までに取得見込みの方も可) 勤務：月～金 週29時間	月額 165,000円
⑩学力向上専任指導員	児童・生徒の学力向上支援・人権教育指導・子ども会活動指導	小学校または中学校教諭の資格を有する方 (平成31年3月末までに取得見込みの方も可) 勤務：月～金 時間：10:45～17:30および13:15～20:00の週29時間 ※夜間の勤務・土日祝の出勤あり	月額 172,000円
⑪空き家情報登録制度推進員	・登録希望空き家物件の調査 ・新規空き家物件の発掘 ・調査空き家物件などに関する事務	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 6,500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。

* ⑨～⑪の職種は自動車運転免許が必要です。

* 全ての職種で社会保険、雇用保険に加入します。また、通勤距離が2km以上の場合には通勤手当を支給します。

● 応募方法

応募期間を厳守のうえ、次の応募先まで必要書類をご持参ください。
郵送提出不可。

● 応募書類

履歴書（市販の様式・写真必要）
資格を証明する書類の写し（①～③および⑧～⑩の職種、⑤の職種で免許を有する方）

◎ 資格取得見込者は資格取得見込証明書を提出

◎ 教員免許更新対象者は講習修了確認証明書の写し・①・③および⑧～⑩の職種で更新対象者
※ 応募書類については返却いたしません。

● 応募期間

①～⑩ 平成31年3月1日(金)～3月8日(金)

⑪ 平成31年3月1日(金)～3月14日(木)

執務日の8時30分～17時15分

● 選考試験日時

①～⑩ 平成31年3月15日(金)

⑪ 平成31年3月22日(金) 10時～

受付時間・試験時間など、詳細は応募締め切り後に通知をします。

● 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）

● 試験方法

面接および書類により選考します。

【応募先・お問い合わせ先】

①～⑦の職種 II 子育て支援課

Tel 0883(306)6813

⑧～⑩の職種 II 教育総務課

Tel 0883(306)8740

⑪の職種 II 企画総務課 地方創生推進室

Tel 0883(306)8707



暮らしのお知らせ

放課後児童クラブの職員募集

職種

放課後児童支援員および補助員

募集人員

若干名

雇用期間

常勤職員

2019年4月1日～

2020年3月31日

(更新する場合があります)

パート職員

2019年4月1日～

2019年6月30日

(更新する場合があります)

勤務日・勤務時間

次のうちでのシフト制(応相談)

(祝日・年末年始を除き、月曜日～金曜日は12時30分～19時、土曜日および学校休業期間中は8時～19時の間の5時間程度)

勤務地

阿波市内の放課後児童クラブ

賃金など

資格の有無により違いがあります。詳しくはお問い合わせください。

申込方法

お電話でお申し込みください。

お問い合わせ先

シダックス大新東ヒューマン

サービス株式会社 高松営業所

TEL087(823)36003

平成31年(2019年)度 入浴助成券交付のお知らせ

阿波市内に在住されている高齢者・身体障がい者などの方々を対象として社会福祉の増進を図るため、市内の指定浴場で利用できる入浴助成券(年30回分)を今年も交付します。

交付対象者で、助成券の利用を希望される方は、次の交付要領により申請手続きをしてください。

平成31年(2019年)度 入浴助成券交付要領

【交付対象者】

平成31年4月1日現在、阿波市の住民基本台帳に登録があり、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 身体障害者手帳(1級～4級)または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

【持参するもの】

◇入浴助成券交付申請書

この「広報阿波3月号」に折り込みの申請書(代理人申請可)

◇印鑑

(代理による申請の場合は代理人の印鑑も必要)

【申請・交付期間】

日付：平成31年3月27日(水)

～28日(木)

時間：8時30分から17時まで

※この日より前に、申請の

受付・交付はできません。

※平成31年(2019年)度入浴助成券が使用できるのは、平成31年4月1日(月)からです。

※3月29日(金)からは、社会福祉課、阿波・土成・吉野各支所地域課で、随時、申請・交付を受け付けます。

【交付場所】

社会福祉課
阿波農村環境改善センター
土成コミュニティセンター
吉野保健センターひまわり
阿波土柱の湯

【利用可能施設】

(自己負担 100円)
御所の郷
(自己負担 200円)

【助成券使用上の注意】

○助成券は、本人以外は利用できません。
また、不正の手段による利用や、他人に譲渡・売買することはできません。
○助成券の交付はおひとり年1回限りで、再発行いたしません。

○利用時に身分証明書の提示が必要です。

お問い合わせ先

社会福祉課
TEL0883(36)6811



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

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

ハローワーク吉野川

3月15日(金)

13時～16時まで

ハローワーク美馬

3月25日(月)

13時～16時30分まで

※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

TEL088(637)7553

川島税務署からのお知らせ

消費税および地方消費税（個人事業者）の確定申告と納税は正しくお早めに

平成30年分の個人事業者の方の消費税および地方消費税の確定申告は、平成31年4月1日(月)が申告・納付の期限となっています。

税務署などの申告相談会場は、特に所得税および復興特別所得税の確定申告期限〈平成31年3月15日(金)〉間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。申告書はできるだけご自分で作成し、お早めに提出してください。なお、申告書は郵便や信書便による送付で提出することもできます。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って、金額などを入力すれば税額などが自動計算され、消費税および地方消費税の申告書や所得税および復興特別所得税の申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは、「e-tax（国税電子申告・納税システム）」を利用して送信することができるほか、印刷して書面で提出できますので、申告書の作成には、ぜひ、「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

個人事業者の方の消費税および地方消費税の確定申告

平成30年分に課税事業者となる個人事業者の方

- ①平成28年分の課税売上高が1000万円を超える事業者
- ②平成28年分の課税売上高が1000万円以下の事業者で、平成29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
- ③①、②に該当しない場合で、平成29年1月1日から平成29年6月30日までの期間（特定期間）の課税売上高が1000万円を超える事業者

なお、特定期間における1000万円の判定は、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

- 課税事業者となる方は、平成30年分(課税期間)の課税売上高が1000万円以下であっても、平成30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28年分の課税売上高が5000万円以下で、平成29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。
- これ以外の課税事業者の方は、「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。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額および課税仕入れ等の税額の明細などを記載した書類（一般用は「付表2」、簡易課税用は「付表5」）を添付してください。
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告」に関する

する明細書（個人事業者用）を添付してください。
 ●消費税および地方消費税の確定申告書には、マイナンバー（個人番号）の記載および申告されるご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要となりますので、ご注意ください。

納期限と振替納税の利用

確定申告による消費税および地方消費税の納期限および振替日は、次のとおりです。

- 納期限……平成31年4月1日(月)
- 振替日……平成31年4月24日(水)

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関（日本銀行歳入代理店）または住所地などの所轄の税務署の納税窓口で納付してください。

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

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関または税務署に出向く必要もなく、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、ぜひご利用ください。

なお、振替納税の場合には、領収証書は発行されませんので、ご注意ください。

- ・税に関する情報は国税庁ホームページ (www.nta.go.jp) へ
- ・国税のマイナンバー制度に関する情報や法人番号の最新情報は、国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉」をご覧ください。
- ・e-Taxに関する情報はe-Tax ホームページ (www.e-tax.nta.go.jp) へ
- ・事前準備、送信方法、エラー解消など作成コーナーの使い方に関するお問い合わせは e-Tax・作成コーナーヘルプデスク [TEL 0570\(01\)5901](tel:0570015901) (ナビダイヤル) へ
- ・e-Tax・作成コーナーヘルプデスクの利用可能時間は、事前に e-Tax ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ先】 川島税務署 TEL 0883(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。

川島税務署からのお知らせ

消費税軽減税率制度説明会について

本年(2019年)10月から、消費税軽減税率制度が実施されます。

軽減税率制度は、全ての事業者の方に関係します。次の対応はお済みですか？

- 取り扱う商品の適用税率の確認(軽減税率8%か、標準税率10%か)
- 複数税率に区分した経理の準備
- レジやシステムの導入・改修などに係る補助金の申請手続き
- 複数税率に対応したレジやシステムの導入・入替

「準備はこれから」という方は、説明会(無料)にぜひご参加ください。

説明会の開催日程

開催日	開催時間	開催場所
平成31年 4月9日(火)	13時30分～ 15時(90分)	徳島県東部 県税局吉野川庁舎 大会議室 (吉野川市川島町宮島736・1)
平成31年 4月10日(水)	13時30分～ 15時(90分)	

※駐車場の混雑が予想されますので、極力、公共交通機関をご利用ください。

説明会に関する最新の情報は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の軽減税率制度に関する特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

お問い合わせ先

川島税務署 個人課税部門

TEL 0883(25)2212

ご存じですか?

国民年金の独自給付

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

死亡一時金	寡婦年金	付加年金	給付 受給要件など
<p>第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある被保険者が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けないまま亡くなった場合、死亡者と生計を同一にしていた遺族に支給されます。</p>	<p>第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が年金を受けないで亡くなった場合、10年以上婚姻関係が継続していた妻によって生計を維持されていた妻までの60歳から65歳になるまでの期間を支か給されます。</p>	<p>第1号被保険者または任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)で、定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めた方に、老齢基礎年金受給時に付加年金が上乗せされて支給されます。</p>	<p>【200円】× 【付加保険料納付月数】</p>
<p>36月以上180月未満 180月以上240月未満 240月以上300月未満 300月以上360月未満 360月以上420月未満 420月以上</p>	<p>【夫が受けられるはずだった 老齢基礎年金額】×【3/4】</p>		<p>注意事項</p>
<p>金額(円) 12万 14万5千 17万 22万 27万 32万</p>	<p>● 死亡した夫が障害基礎年金の受給権者だったことがある場合や、老齢基礎年金を受けていたとき、また、妻自身も老齢基礎年金の線上で支給を受けている場合、寡婦年金は支給されません。</p>	<p>● 付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。 ● 国民年金基金に加入の方は、付加保険料を納付できません。</p>	

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

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

3月開催日時
3月19日(火) 10時～15時(12時～13時は除く)
3月26日(火) 10時～15時(12時～13時は除く)

※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、お電話にて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)
TEL088(657)3081
(予約専用ダイヤル)

●予約受付時間
平日 8:30～17:00

※お問い合わせ・ご予約の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

【お問い合わせ先】 市民課(本庁) TEL 0883(36)8710 または
徳島北年金事務所 TEL 088(655)0200



暮らしのお知らせ



アエルワからのお知らせです

昨年度発足した「劇団アエルワ」の第2回公演や、「カルチャーセンターアエルワ校」の各教室と、普段アエルワをご利用いただいている方々をゲストに招き、舞台発表を行います。
ハンドメイドマーケットアエルワクレーターも開催しています。

ですので、皆さまぜひお越しください。
今回は「傾城阿波の鳴門」を題材にした現代版ロードムービー風のお話をお届けします。「劇団アエルワ」団員による熱演をお楽しみください！

『舞台アエルワ』

とき **3月21日(木)** 開演10時～
ところ アエルワホール



「劇団アエルワ」練習の様子

その他3月のイベント・貸館情報

- 3日(日) 阿波シテイマラソン
アエルワホール 9時30分～15時30分
明治大学マンドリン倶楽部演奏会 in アエルワ
アエルワホール 18時30分～20時30分
- 6日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
アンダー7 18時～18時40分
キッズクラス 19時～19時40分
- 8日(金) 10日(日) 阿波市・吉野川市2市交流展
市民交流スペース 9時～16時(最終日14時まで)
- 9日(土) 親子リトミック
研修室 9時30分～11時30分
フルーツ酵素ドリンク 調理室
13時30分～16時
- 13日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
アンダー7 18時～18時40分
キッズクラス 19時～19時40分
- 16日(土) 18日(月)
阿波市カルチャーセンターアエルワ校作品展
市民交流スペース 10時～16時
18日(月) 補聴器の無料相談会
研修室1 10時～15時
- 20日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
アンダー7 18時～18時40分
キッズクラス 19時～19時40分
- 21日(木) 舞台アエルワ
アエルワホール 10時～10時45分
市民交流スペース
- 23日(土) 阿波高校舞台芸術発表会 2019
アエルワホール 13時30分～
- 第42回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
- 24日(日) 阿波市生涯学習推進映画会
アエルワホール 13時30分～15時40分
- 27日(水) ヒップホップダンス教室 リハーサル室
アンダー7 18時～18時40分
キッズクラス 19時～19時40分
- 29日(金) 31日(日) 書初め・書道展覧会
市民交流スペース 9時～16時(最終日は15時まで)
- 30日(土) 親子リトミック
研修室1 9時30分～11時30分

※主催者などの都合により内容・時間が変更になる場合があります。

アエルワ講座のご案内

3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)

- 絵手紙 1日・22日 金曜日 13時～15時
- キッズアダンス 1日・8日・15日 金曜日 18時30分～19時30分
- すつきりヨガ 1日・8日・15日・22日 金曜日 20時～21時
- ピラティス(初級・中級) 4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日 月・金曜日 10時～11時
- 現代水墨画 4日・18日 月曜日 13時30分～15時30分

- ダンススクール 4日・11日・18日 月曜日 18時～20時
- JAZZダンス 14日・21日 土曜日 13時～15時
- ストリートダンス 14日・21日 土曜日 13時～15時
- 一般クラス 2019年10月5日～2019年10月20日 水曜日 一人30分 (応相談)
- ピアノ 6日・13日・20日 水曜日 13時～15時
- 華道(未生流笹岡) 8日・22日 金曜日 13時～15時
- 和紙ちぎり絵 9日・23日 土曜日 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.jp> E-mail:info@aeruwa.jp

第42回 アエルワロビーコンサート

3月23日(日) 19:30～20:40

出演:赤マント&おっさん to
人権コンサートやさまざまな場所でのコンサートを主催するなど幅広く活動中です。
フォークソングやポップスなどを演奏します。

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
Facebook <https://facebook.com/aeruwasupport/>

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
3月21日(木・祝日)
舞台アエルワ・アエルワクレーター
食堂営業いたします。
3月29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

探検くまちゃんとの音楽
アエルワで神野美伽さんの音楽を
町を明るく楽しくする活動です。

神野美伽

歌謡コンサート in アエルワ

演歌からジャズやポップスまで幅広い歌声を聞かれます。青年歌手生活35周年を迎えられた、抽ののったかわいい神野美伽の力強い伸びやかな歌声をお楽しみください。
また地元徳島の歌手後藤健二の大人の演歌と、木屋平昌身で詩的全国大会で優勝という実績を持つ東本舞楠の詩吟もお楽しみ下さい。

平成31年 4月14日(日)
Aの部、夜の部 2回公演
開演 13:30 閉演 17:30
場所 アエルワホール (阿波市交流防災拠点施設)
料金はS席 5,000円(前席) 当日はS席 A席 4,000円(自由席) 当日はS席 A席 4,000円(自由席)

後藤健二 東本舞楠
舞台構成
- 1 - 地元賛助出演(歌謡) 東本舞楠(詩吟) 後藤健二オンステージ
- 2 - 神野美伽ワンマンショー

主催:アエルワサポート委員会 後援:阿波市、阿波市観光協会、徳島朝日社、メディアアエルワ
問い合わせ:アエルワサポート委員会事務局 090-3183-7328

婚活力♥伸ばして掴む赤い糸♪ 出会いセミナーinアエルワ

～自分の個性を知って、自分に合う人を見つけよう!～

- とき **3月17日(日)** 13時30分～16時30分
- ところ 交流防災拠点施設アエルワ 2階 研修室2・3
- 内容 スキルアップセミナー形式の出会いイベント
- 講師 **吉積 諒** (ベッシェ Pêche 代表)
- 対象者 **30歳から45歳未満の未婚男女**
- 募集人員 **20名(男女10名ずつ)**
- 参加費 **2,500円(男女同額)**

※このイベントは徳島県が運営する結婚支援のための公的センター「マリッサとくしま」との共同イベントです。参加申し込みはマリッサとくしま HPよりお願いします。
マリッサとくしま <http://www.msc-tokushima.jp>

学びの花咲く 生涯学習

阿波市生涯学習推進協議会で、昨年7月から今年の3月までの間、生涯学習講座24講座と映画会を開催しました。

これらの講座は、生活を豊かにする学びのきっかけとして開催されたもので、各講座の受講者は、料理や手工芸、語学を学んで知識を深めたり、運動講座で健康づくりに励んだりしました。

来年度も生涯学習講座（内容未定）を計画中です。6月頃の募集案内を予定していますので、市民の皆さんの参加をお待ちしています。



●簡単エクササイズ&ストレッチでいきいきからだ元気

阿波市生涯学習推進映画会



この作品では、聴覚障がいのある少女と、クラスで孤立してしまった少年たちが過去と向き合い、理解し合っていく様子が描かれています。

日時 平成31年3月24日(日)

13時30分～15時40分

開場 13時

場所 阿波市交流防災拠点施設 アエルワ

対象 阿波市民の方(560名)

入場無料・整理券不要

※満員になり次第、入場を終了させていただきます。

【お問い合わせ先】

阿波市生涯学習推進協議会

(阿波市教育委員会 社会教育課内)

TEL0883(36)8742

車両交通規制にご協力をお願いします

阿波シティマラソン 3月3日(日) 開催

3月3日(日)9時30分～14時の間、第14回阿波シティマラソン大会開催のため、交通規制が行われます。選手の安全を確保するため、ご理解ご協力をお願いします。



詳しい大会情報は、こちらをご覧ください。
大会公式サイト <http://www.awa-marathon.jp/>

【お問い合わせ先】

阿波シティマラソン事務局 (阿波市教育委員会社会教育課)
TEL0883(36)8743 平日 8:30～17:15

とくしまマラソン 3月17日(日) 開催



交通規制により、「バスの運休、路線やダイヤの変更・遅れ」などが予想されます。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

迂回にご協力をお願いします

【お問い合わせ先】

とくしまマラソン実行委員会事務局 TEL088(621)2150

3月番組予定

デジタル：111ch
デジタル：112ch (文字放送)
デジタル：121ch (ケーブル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 ・中学校卒業証書授与式 ・アエルワロビーコンサート ・マンズリーニュース (2月分)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス 徳島県活き活き シニア放送講座	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 ・中学校卒業証書授与式 ・アエルワロビーコンサート ・マンズリーニュース (2月分)	40 お花ダイスキ! シネマ☆クロス 徳島県活き活き シニア放送講座	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 県政アンテナテレビ 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 ・中学校卒業証書授与式 ・アエルワロビーコンサート ・マンズリーニュース (2月分)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス 徳島県活き活き シニア放送講座	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 ・中学校卒業証書授与式 ・アエルワロビーコンサート ・マンズリーニュース (2月分)	30 お花ダイスキ! シネマ☆クロス 徳島県活き活き シニア放送講座	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。
※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

3月分のケーブルテレビ使用料の口座振替日は、**4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

【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.0883(36)5511

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。

3月の行政相談日
4日(月) 阿波健康福祉センター
11日(月) 市場総合福祉センター
18日(月) 土成保健センター
26日(火) 吉野地域福祉センター

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。

お気軽にご利用ください

2019年度新会員募集

さあ一緒に、始めてみませんか?

私たち市場町歩こう会では、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。現在、市場町歩こう会では、2019年度の会員を募集しています。自然を楽しみながら思いっきり汗をかいて、健康な体作りを一緒にしましょう!

心地よい風を感じ、みんなと一緒に楽しく歩けば、心も身体も爽快です。

- 《ウォーキング予定》
- 3月31日(日)ミステリーコース(5～6Km)
集合場所・時刻 アエルワ2階 研修室 8時30分集合
 - 5月12日(日)土成コース[土成](5.0Km)
集合場所・時刻 阿波市土成支所 8時30分集合
 - 6月5～6日(水～木)竹林の小径・渡月橋コース(5.0Km)
[京都ウォーク・1泊2日]
集合場所・時刻 阿波市役所駐車場 別途案内&募集 7時頃

●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連絡ください。

市場町歩こう会
会長 近江 信江
090(4977)8661

◀2019年6月予定 竹林の小径・渡月橋コース

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

レタスちらし寿司



レシピ情報はコチラにも対応

ひな祭りや卒業式、4月になれば入学式や入社式など、春は何かとお祝いの多い季節です。そんなお祝いの席に、地元産の野菜や果物を使った、いつもと少し違うメニューを添えてみませんか？
当協会のホームページには、野菜を使ったさまざまなレシピを掲載しています。レタスやブロッコリー、ミニトマトの料理で、お祝いの食卓をアレンジしてみてくださいね！

いつも違うレタス

春のお祝いはいかが？

阿波シティマラソン洋ランで華やかに

約千人のランナーが阿波市を走る、人気のマラソン大会が3月3日(日)に開催されます。当日は、美しい洋ランでスタート台や表彰台が華やかに装飾されるほか、入賞者には阿波市産の花束が贈られる予定。コースの途中やゴールでは市の産品がランナーを

阿波シティマラソン



励ますほか、会場では、洋ランや特産品の販売もあります。お楽しみに！

阿波市観光協会

会費無料キャンペーン実施中

阿波市観光協会では、3月末まで入会無料キャンペーンを実施中。この機会にぜひご入会ください！

◆会員区分

①賛助会員(協会に賛同する阿波市内外の個人)②個人事業者・団体会員(阿波市内外の個人事業者および団体)③法人会員(阿波市内外の法人事業者)の3区分です。事業者の方だけでなく、一緒に阿波市を盛り上げてくださる個人の方も大歓迎です！

◆会員特典

ホームページやSNSでのご紹介、のほり・ステッカーなどの販促ツールやイベント用備品の無料貸出、イベントでの物販やPR機材のご紹介、あわみちゃんの着ぐるみ無料貸出など、会員限定の特典があります。

詳しくは、阿波市観光協会まで。

3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	トールペイント
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

※新築工事に伴い、2018年10月1日から2020年3月(予定)まで、休館いたします。

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
第3月曜日	笑楽幸やわた(生き生きサロン)
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

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2月曜日	笑いヨガ
第1・3月曜日	鍵盤大正琴
第2・4月曜日	衣服のリフォーム
火曜日	阿波舞踊
第2火曜日	手芸教室・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
第1水曜日	明日を語る会
木曜日	カラオケ・詩吟・コーラス
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
第1・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	木込み人形
水曜日	詩吟・空手
第2水曜日	川柳・貯筋運動
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	大正琴
第3月曜日	かすら編み
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1・3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

ウグイスさんの フォトニュース



校舎修繕ボランティア



ロッカーや戸棚など、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。写真は柿原小学校の図書室の机を修繕しているところです。

1月27日、徳島県建設労働組合阿波市協議会（佐野仙二会長）が、9小学校と3中学校で校舎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

見事に的を射ぬく



人の見物人から大きな声援や拍手が起りました。

市場町大俣の八幡神社で1月13日、「御的射」がありました。江戸時代中期から続く地域の伝統行事で、無病息災や家内安全を祈って行われました。

烏帽子と袴で正装した子どもたち5人が、災いに見立て的をめぐらして矢を放ちました。矢が見事に的を射ぬくと、約70

墓地の清掃活動



土成町土成の八日山墓地で、12月21日に同墓地の管理組合が清掃活動を行い、約10人が参加しました。八日山墓地管理組合は、3年ほど前から1年に1回、墓地敷地内の草刈りやごみ拾いなどの清掃活動を行っています。

人権啓発・男女共同参画講演会を開催



長・元アナウンサー）が、今求められている言葉の力」と題して講演。人との出会いの中で心に残っているエピソードを交えながら、話をするとき、聞くときに大切なことなどについて話をされました。

「人権啓発・男女共同参画講演会」が、1月19日、交流防災拠点施設アエルワで開催され、約600人が来場しました。河野景子さん（河野景子のことばのアカデミー校

Awa産 Our消の日



全国学校給食週間（1月24日～30日）に合わせて、1月25日の学校給食に、阿波市産の食材をふんだんに使用した「Awa産OUR消の日」献立が提供されました。

主菜は、阿波市産牛肉やにんじんが入った「ビーフシチュー」。副菜は、吉野川高等学校生徒が育てたカブが入った「カブと小松菜のツナサラダ」でした。

カブを納入した農業科学科3年の板倉祥子さんは、「土成農場で育てた今年のカブは、大きく作ることができました。体にもいい野菜なので、美味しく食べてください」と話してくれました。

福祉車両をいただきました



られた福祉車両は、利用者の送迎用車両として活用されています。

社会福祉施設などへ施設整備などの助成事業を行っている、公益財団法人 中央競馬馬主社会福祉財団より、阿波老人ホーム御所園に福祉車両が贈られました。

御所園に贈

ハンセン病回復者との交流会



1月21日に阿波健康福祉センターで、「ハンセン病回復者と県民との交流会 in 阿波市」があり、民生委員や老人クラブ、婦人会の会員ら約80人が参加しました。

高松市の国立療養所大島青松園おおしませいしやうえんに入所している

徳島県出身の森和男もりかずおさんと大智慶巴おおちちよしさんが、自らの体験を語った後、現在の療養所での生活などについて、参加者からの質問に答えるなど交流しました。また、婦人会の会員が、ばら寿司などの料理をふるまったり、踊りを披露したりしました。

女子バレーボール大会 阿波市2チーム優勝



Cブロック 土成スターチス



Dブロック 阿波クラブ

県内の24チーム・360人が参加して、熱戦を繰り広げた「第1回あわかップ」(阿波市バレーボー

ル連盟主催)で、地元阿波市の土成スターチスと阿波クラブが優勝しました。

たのしい交流会



市場幼稚園



大俣幼稚園

市場地区主任児童委員との交流会が1月15日に市場幼稚園で、1月22日に大俣幼稚園でありました。絵本の読み聞かせやマジック、手

遊びや風船を使った遊びなど、同委員が子どもたちのために考えてきた内容を一緒に楽しみました。

AWAキッズ 食育パネル展



阿波市の食育活動の様子や給食を紹介した「AWAキッズ食育パネル展」が1月17日(30日まで)交流防災拠点施設アエルワでありました。

全国学校給食週間(1月24日(30日)にあわせて、市内の幼稚園・こども園・小学校や市が取り組む食育活動が紹介されました。来場者は、地域や団体と連携した特色ある活動が紹介されたパネルを熱心に見ていました。

今年も元気いっぱい! 「新春 Walk in よしの」開催



あわスポーツクラブが1月6日に「新春 Walk in よしの」を開催し、約30人が参加しました。吉野スポーツセンターを出発し、西条大橋北詰の往復約4kmのウォーキングを楽しみました。歩くことは健康づくり、体力づくりの基礎であり、認知症予防やメタボリックシンドロームなどの予防にもなります。その後、健康祈願として、餅投げ大会が行われました。参加者からは、「さすががしい気持ちになりました」、「もち投げ大会も楽しかったです」との声が聞かれました。

じゃがいも大豊作

阿波市農業後継者クラブが、市場町香美のじゃがいも畑に八幡認定こども園、大俣幼稚園、市場幼稚園の児童99人を招待しました。子どもたちは、クラブの人に手伝ってもらいながら、たくさんのがいもを収穫しました。



大俣幼稚園



八幡認定こども園



市場幼稚園



私でもできる
『少林寺拳法』

少林寺拳法 阿波市場道院



「少林寺拳法阿波市場道院」では、一緒に修練する仲間を募集しています。少林寺拳法は、相手が仕掛けてきた攻撃に對する「護身術」を習得する武道です。約200種類の技を用い、自分より体格の大きい相手にも対応できるため、子どもや女性におすすです。練習は、突き、蹴り、受けの反復練習と、2人1組になって相手の突き・蹴りをおかしたり、腕を捕まれたときなどの反撃技を学びます。また、護身の技術を通じて「礼儀作法」を身につけ、ストレッチや体幹トレーニングで「健康な体づくり」も行います。

体力に自信がなくても、自分のペースで楽しみながら、どなたでもできます。まずはご見学・ご体験ください!

●練習日時

水曜日 19時30分～21時30分
(小学生以下 21時まで)
土曜日 18時～20時30分
(小学生以下 19時30分まで)

●場所

市場町大俣字行峯 106-2
山添運送上池倉庫2階
(大俣小学校南約500m上池沿い)

【お問い合わせ先】

Tel 090(1007)1743 藤野(道院長)
※費用などの詳細は、お問い合わせください。

沖縄伝統の空手で
「護身術」を

習ってみませんか!!



沖縄剛柔流空手研究会・徹心館 土成道場



空手発祥の地・沖縄県以外では、体験する機会の少ない、沖縄伝統武道「沖縄剛柔流空手」の稽古をしています。少年部は「礼儀作法」・空手(護身術)の基本動作習得・運動能力の向上を目的に安全な指導をします。

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ます。無料体験を随時行っていますので、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)
19時～20時30分(小学生以下)
19時～21時30分(中学生以上)
毎週日曜日(祝日を除く)
10時～正午(小学5年生以上)

●場所

土成町「農業者トレーニングセンター」1階 実習室
※入会金・月会費は、責任者までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

責任者 今井省吾 土成町土成
Tel 090(8972)3064

● 3月の催し物の案内 ●

3館共通
 「阿波市立図書館利用者アンケート」実施期間：1日(金)～31日(日) 協力をよろしくお願ひいたします。

阿波図書館
 「ぼくらの、わたしの身近な動物の図鑑」日時：1日(金)～31日(日) 対象：どなたでも

「立石達也写真展」期間：3日(日)～31日(日) ※最終日は13時まで

「ピアノ自動演奏会」日時：10日(日) 10時～13時 / 24日(日) 10時～13時 題目「カーペンターズソングア ルバム「イエスタデイ・ワンス・モア」など」 題目「ピアノで聴く谷村新司「昴」など」

市場図書館
 「展示「はじめよう! 地震対策」」期間：1日(金)～31日(日) 「みんなの掲示板」 「オススメ桜を咲かせよう!」 期間：1日(金)～4月7日(日) 対象：どなたでも

「図書リサイクル市」 期間：2日(土)～無くなり次第終了

「おはなし会・おたのしみ会」 「おらがみかわりごっこ(おはなし)」 日時：16日(土) 10時30分～11時30分 対象：おはなし会に参加してくれた方 (低学年以下は保護者同伴) 定員：10名 ※事前申し込み必要

「歴史講座閉講のお知らせ」 市場図書館で毎月行われていた歴史講座は、3月をもって閉講となります。

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)

この雑誌は「ナチュラル健康情報」のコーナーを拡大して掲載いたします。詳しくは阿波図書館までお問い合わせください。

TEL 0883(3)5101

土成図書館
 2018年10月1日～2020年3月予定 土成図書館は新築工事のため、休館しています。

吉野笠井図書館
 「防災展示」迫りくる巨大地震! 期間：1日(金)～31日(日) 「おはなし会・おたのしみ会」 「5000レースでベン立てをくわす」 日時：23日(土) 11時～11時 定員：10名 ※事前申し込み必要

「おはなしとゲーム」 「おはなしとゲーム」 日時：30日(土) 11時～12時 対象：小学生まで 定員：20名 ※雨天の場合は館内になります。

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していただくスポンサーさまを募集しています。

スポンサーさまには、雑誌最新号の表紙にお名前を、裏面には広告を掲載していただけます。詳しくは阿波図書館までお問い合わせください。

阿波市立図書館3月のカレンダー

■阿波図書館 TEL 0883-35-5101 ■市場図書館 TEL 0883-36-6455
 ■土成図書館(休館中) TEL 088-695-5385 ■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	8	9
	休館日(全館)	◎土成町・吉野町ブックスタート(土成保健センター)				◎ベルの会おはなし会(阿波) 14:00～
10	11	12	13	14	15	16
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～	休館日(全館)			◎歴史講座(市場) 13:30～	◎古文書解読講座(市場) 10:00～	◎おはなし会・おたのしみ会(市場) 10:30～
17	18	19	20	21	22	23
◎映画会(阿波) 14:30～	休館日(全館)			春分の日 開館いたします ◎市民学習講座(市場) 13:30～		◎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～
24	25	26	27	28	29	30
◎ピアノ自動演奏会(阿波) 10:00～、13:00～ ◎春休み映画会(阿波) 15:00～ ◎映画会(市場) 10:00～、14:00～	休館日(全館)					館内整理日につき休館(全館)
31	☆ 開館時間のお知らせ ☆ 10月から3月までの開館時間は、9時～18時です。(※4月～9月は19時までです)					

各図書館より新刊のおしらせ

たくさんの方が図書館に来てくださいますよう、新刊の一部を紹介いたします。貸出中の本は予約ができます。また、他館の本も取り寄せできます。

阿波市立図書館3館共通



阿波図書館
 ・教養書・THE LAST GIRL ナディア・ムラド/著
 ・実用書・「自分で耐震診断ができる本 木造住宅編」 保坂 貴司/著

・文芸書・「このミステリーがすごい! 2019年版」 「このミステリーがすごい!」編集部/編
 ・児童書・「かいけつゾロロロボット大さくせん」 原 ゆたか/さく・え

市場図書館
 ・教養書・「図説写真で見る満州全史」 平塚 枢緒/著
 ・実用書・「パッチワークハンドブック」 日本ヴォーグ社/出版

・小説・「眠れない凶四郎 1」 風野 真知雄/著
 ・児童書・「ファンタスティック・ピーストと黒い魔法使いの誕生」 JK.ローリング/著

吉野笠井図書館
 ・教養書・「世界自然遺産でたどる美しい地球」 高木 秀雄/監修
 ・実用書・「大人の礼服とマナー」 文響社/出版

・小説・「未だ行ならず 上・下」 佐伯 泰英/著
 ・絵本・「おしりたんてい プブックやまのしろいかいぶつ!」 トロル/さく・え

3月の特集

阿波図書館 児童・・・そろそろ、はるですね 一般・・・花を愛でる
 市場図書館 児童・・・おひなさま♡おひめさま 一般・・・桜月を愛でる
 吉野笠井図書館 児童・・・おはながさいたら♪ 一般・・・卒業することしたいこと!

3月の映画会のおしらせ

阿波図書館
 ■映画会
 ・17日(日) 14:30～16:39
 『ダイ・ハード 4.0』
 独立記念日の前夜。FBI本部のサイバー犯罪部に異変が起こる。全米のインフラを監視するシステムがハッキングされたのだ。その頃ニュージャージー州にいたマクレーン警部補に、FBIからハッカーの身柄確保の指令が入り…。ブルース・ウィリス出演。(日本語字幕)

市場図書館
 ■映画会
 ・24日(日)
 『不滅の恋 ベートーヴェン』 10:00～12:01
 偉大な作曲家ベートーヴェンの死後、宛名のない遺書が発見された。そこには彼が「不滅の恋人」と呼ぶ女性への愛の言葉がしたためてあった。彼の弟子で親友のアントン・シンドラーは、彼の心を知るためにその相手を探し始める。(日本語字幕)

■春休み映画会
 ・24日(日) 15:00～16:00
 『おしりたんてい② プブックめつせつとうだん』
 レディーにやさしくスイートポテトが大好きな「おしりたんてい」が、助手のブラウンとともに、事件をプブックと解決! 窃盗団「ブラックシャドーだん」が町に現れ、おしりたんていとブラウンは捜査を開始する。

『ざんねんないきもの事典』 14:00～14:50
 「コアラはユーカリにふくまれる猛毒のせいだ」 「一日中寝ている」など、一生懸命だけどどこか「ざんねん」な進化を遂げたいきものたちを紹介します。児童書「ざんねんないきもの事典」を原作にしたショートアニメ。

※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。

休日および平日夜間 救急当番医

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

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
重清内科外科	0883-35-6160
赤池内科	0883-36-6565
村上医院	0883-35-6410
阿波病院	0883-36-5151
森下医院	0883-35-5656
松本眼科	0883-35-7128
さかまき整形外科	0883-35-7880
板東眼科	088-695-5139
林内科医院	0883-35-6226
西川内科クリニック	0883-35-8080
中山医院	088-696-4662
近藤医院	0883-36-2011
乾内科外科	088-695-5006
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
おおつか内科	0883-35-6070
大野病院	088-695-2112

※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。

毎年3月は自殺対策強化月間です

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。私たち一人ひとりが自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、つらい時や苦しい時には誰かに助けを求めてもよいということを理解しましょう。

自殺のサイン (自殺予防の10か条)

1. うつ病の症状がある
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

あなたの周りに以前と違う様子の人はいませんか？
その人の思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ見守ることで大切な命が救われます。

小松菜のおろし和え



他の青菜でも試してみてください (ほうれん草・チンゲン菜など)

材料 (4人分)
小松菜 300g
油揚げ 2枚
大根 120g
しょうゆ、酢 各大さじ1杯

エネルギー 35kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 1.8g
炭水化物 3.0g
食塩 0.6g

- 作り方 ●
1. 小松菜を4cm幅に切る。
 2. 小松菜をゆでて、冷水にとり、水気を絞る。
 3. 油揚げは短冊切りにして、ザルに入れて熱湯を回しかけて油抜きをする。
 4. 大根はおろして軽く水気を絞っておく。
 5. ボウルにしょうゆ、酢、大根おろしを混ぜ合わせ、最後に、小松菜、油揚げを加えてサッと和え、器に盛る。



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
5日(火)	12:30～13:00	乳児健診	土成H
	14:30～15:00	乳幼児相談	
7日(木)	12:30～13:00	3歳児健診	阿波H
12日(火)	12:30～13:00	1歳6か月児健診	土成H
14日(木)	12:30～13:00	乳児健診	阿波H
	14:30～15:00	乳幼児相談	
19日(火)	12:30～13:00	2歳児健診	阿波H

献血車がまいります ご協力ください

献血日	時間	場所
27日(水)	9:30～12:30	阿波市役所
	13:30～16:30	

運動教室

日	時間	対象者	会場
6日(水)	受付 13:00～13:30 実施 13:30～15:00	平成30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。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、特定健診結果表をご持参ください。



※移動採血車による献血は、全血で400mlのみとなっています。

幼稚園年長の方は

麻しん・風しん混合予防接種2期を 3月31日までに受けましょう

●平成30年度 麻しん風しん混合接種2期対象者 幼稚園年長
平成24年4月2日生～平成25年4月1日生
●接種期限 平成31年3月31日まで

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。3月31日を過ぎると定期予防接種から外れ任意接種(有料)になりますので、保護者の皆さまは接種を忘れないうちにお気をつけください。予診票がない場合は再交付しますので、健康推進課へご連絡ください。

★定期予防接種には、接種期限があるので、母子健康手帳や「予防接種と子どもの健康」などで確認し、接種忘れのないうちに気をつけましょう。

今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種は接種しましたか？

●今年度対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

●接種費用 4,000円 (65歳以上で生活保護受給の方は無料です)

※過去に肺炎球菌ワクチン(多価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチン「ニューモバックスNP」)を接種したことがある方は、定期接種の対象外となります。

道の駅どなり

●新聞、雑誌などでお騒がせしています季節限定メニューを延長販売しています。

猪肉うどん 800円 好評発売中
鹿肉丼 800円 好評発売中

食材の入手が不定期ですので当日品切れの場合がございます。あらかじめご了承ください。

阿波市土成町で捕れた
ジン肉を使用しています。
数量限定
800円
冬季期間限定
猪肉うどん
イノシシ肉食うて、ほーいほいほいっ！

鹿肉丼
数量限定
800円
鹿肉の旨みと、シャキシャキのピリリカ、
たけのこ、キャベツなどの香りが食欲の向上
をかなで、食べたい放題！
ぜひお試しください。ご賞味ください。

●道の駅どなり
吊るし飾り教室
生徒作品展

期間 2月26日(火)～
3月31日(日)

場所 道の駅どなり
ギャラリースペース



●発動機運転会

日時 3月10日(日) 8時～15時頃
場所 道の駅どなり 北側駐車場
【お問い合わせ先】 徳島県発動機愛好会代表
久次米秀俊 090(1324)3222

●道の駅どなり壁画アート 制作者募集中！

詳しくは道の駅どなり担当佐藤までお問い合わせください。

TEL 090(7626)5931 佐藤

【お問い合わせ先】
道の駅どなり TEL 0888(695)5405



市民が企画 市民講座

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

市場公民館

3月7日(木) 13時30分
日本人のルーツを探る

講師 板東 のぶひろ氏 (歴史研究家)
市場図書館

3月21日(木) 13時30分

律令国家(飛鳥・奈良・平安)についてパート③
皇族以外の摂政・関白の誕生から見る中央・地方の荘園および院政と武士の政界進出の実態
講師 沖野 勝徳氏 (とくしま学博士)
【連絡先】二條 TEL 090(2786)0833

お金の貯まる家計づくりと保険の活用 今から始める 生活設計セミナー

主な内容

- ①ライフプラン
- ②ライフイベント
- ③家計と資産づくり
- ④リタイアメントプラン
- ⑤リスクマネジメント

●とき 3月24日(日)
10時～12時

●ところ 阿波市交流防災拠点施設
アエルワ2階 研修室

●講師 ファイナンシャル・プランニング
技能士 喜多 曜子

●参加費 無料

●申込方法 氏名参加人数を次へご連絡ください。
【申込・お問い合わせ先】
TEL 080(2979)1859(喜多)

※当セミナーは公正中立な立場で情報を提供します。個別商品の案内やセールスは行いません。

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 3月2日・16日(全て土曜日)
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

がんばれ！ 徳島ヴォルティス



(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)
3月 3日(日) 対 FC岐阜 (キックオフ 14:00)
3月 10日(日) 対 大宮アルディージャ (キックオフ 14:00)
3月 24日(日) 対 東京ヴェルディ (キックオフ 14:00)
3月 30日(土) 対 アルビレックス新潟 (キックオフ 14:00)

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

あなたの住まいの耐震化、リフォーム

なんでもお尋ねください。
1級建築士とコラボで伺います。

徳島県木造住宅耐震スーパーバイザー認定
TEL 088-695-4475 携帯 090-3182-4868
大工工事 マスタ 土成町吉田字中小路 48

施設内覧会開催中

【お問い合わせ先】

阿波市幼保連携型二条認定こども園
Tel 088(696)3046
土成放課後児童クラブ
Tel 088(695)3577



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、内覧会を開催いたします。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。

吉野テニスクラブ



ゆみふる
(石井町前山公園)



あおれんじゃー
(吉野町テニスコート)



太古のSALTのパン
(緑の丘スポーツ公園)



大西半端ないって
(阿波町テニスコート)

吉野TCが「第5回吉野団体戦(石井町前山公園・吉野テニスコート・緑の丘スポーツ公園・阿波町テニスコート)」を開催し、県内外から23チーム142人が参加しました。各チームの優勝チームを紹介いたします。

一緒にテニスを楽しみませんか?
吉野TCは次の場所・曜日で練習しています。どなたでもお気軽にご参加ください。

● **ところ** 吉野町テニスコート
● **曜日** 月・金曜日
● **時間** 20時~22時
● **連絡先** 吉野TC
Okazupapa03@softbank.jp

明治大学マンドリン倶楽部演奏会 in アエルワ

～春を呼ぶ爽やかな音色～

【お問い合わせ先】
Tel 090(3181)5665

◆ **入場料** 2千円

◆ **場所** 阿波市交流防災拠点施設 アエルワ

◆ **日時** 3月3日(日)
開場18時/開演18時30分



榎原

明治大学マンドリン倶楽部は、日本各地だけでなく、イタリアや中国、アメリカなど数か国で海外演奏を行うなど、世界的舞台で活躍をするマンドリンオーケストラ団体です。演奏会では、日本と世界の名曲を多数演奏します。

三月編 ウツニスばあちゃんの知恵袋

いまある木の中で、最も古い木は何か知ってる？ ほれは、ソテツやイチヨウだよ。約3億年前の石炭紀にシダ類が茂り、ほのシダ類によって地球環境が変化して、新しい環境に適した植物が出てきた。このときに登場したのが、ソテツやイチヨウ。ほなけん、ソテツやイチヨウは、現存する樹木の中で、最も古いって言葉とんやって。



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。

終活

vol.8

コラム

『遺影写真の準備』

遺影写真とは、故人を偲ぶため祭壇などに飾る写真のことです。最後のお別れの場で使用するお写真なので、参列者が在りし日を思い出しながらお見送りできるように、なるべく人柄がわかるようなお写真を選ばれるとよいでしょう。

最近の写真加工技術は進歩していますので、集合写真の中から本人だけ残す事も出来ますし、サンプルから選んだ服装に着せ替えも出来ます。

もちろんデジタルカメラやスマートフォンで撮影したデータから作成出来ますのでご安心ください。

ただ、急に写真を用意するとなると、なかなか良い表情のお写真が見つからない場合があります。遺影写真を撮るという意識ではなく、日頃から写真をとっておくとよいでしょう。遺影写真は一度作成するとずっと使います。いざという時に慌てないように今から出来る準備をはじめてはいかがでしょうか。

葬儀についても、事前のご相談も可能です。弊社までお気軽にお問い合わせ下さい。

- 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

● お問い合わせ・ご質問は oka@ceremony-kokoro.jp

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

★ご連絡頂いた方に「エンディングノート」進呈!

ひな血鉢+お刺身セット

(5人前) 12,500円【税別】
【13,500円税込】

※写真はイメージですので、お料理内容に若干の変更になる場合がございます。

ハートプラザ住友 088-695-3224

年中無休：阿波市土成町土成寺大法寺8番地

ご希望の日時に
無料配達！

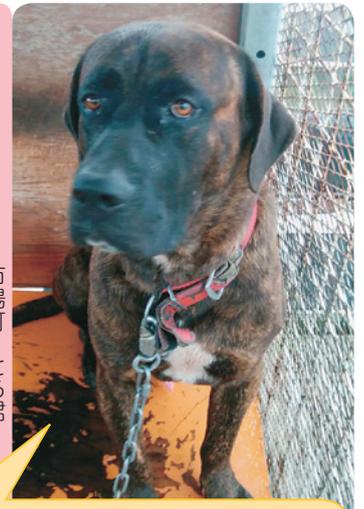
※無料配達エリアは
「阿波市」「吉野川市」
「上板町」です。



吉野町 もかちゃん



市場町 ろん君



市場町 とう君

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



土成町 しまちゃん



後期 高齢者 医療 保険料	今月の納税・保険料
第8期	
4月1日 (月)	納期限

阿波市のうごき

■平成31年1月末現在人口
 (住民基本台帳より)
 男：18,019人 (-23)
 女：19,692人 (-27)
 計：37,711人 (-50)
 ■世帯：15,405世帯(+13)

平均年齢：50.6歳()内は前月比

■転入等：117人 ■出生：16人
 ■転出等：116人 ■死亡：67人

大人の学校 悠遊大學

生きる場所 遊ぶ場所 学ぶ場所

1日体験入学 募集中!!

お気軽に
お問い合わせ
ください!!

お問い合わせは下記まで

悠遊大学事務局

〒771-2107 徳島県美馬市美馬町字八幡115番地
 (重清西小学校内)

0883-55-2951

悠遊大學

広報クイズ

答えはなに?今月号を
よ〜くご覧ください。

- ①ご存知ですか? 国民年金の〇〇〇〇
〇は何?
- ②阿波市生涯学習推進映画会の開催日は?

応募方法

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

応募先

〒771-1695 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(水)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!

