



広 報

# 阿波

2019

4

No.167

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

## 地域の人たちと一緒に笑いヨガ



撮影場所 一条認定こども園

特集「予算」	1～3
100歳・表敬訪問ほか	4～5
ガンバシ！あわキッズほか	6～8
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「検診カレンダー」

### 今月の「市民憲章」

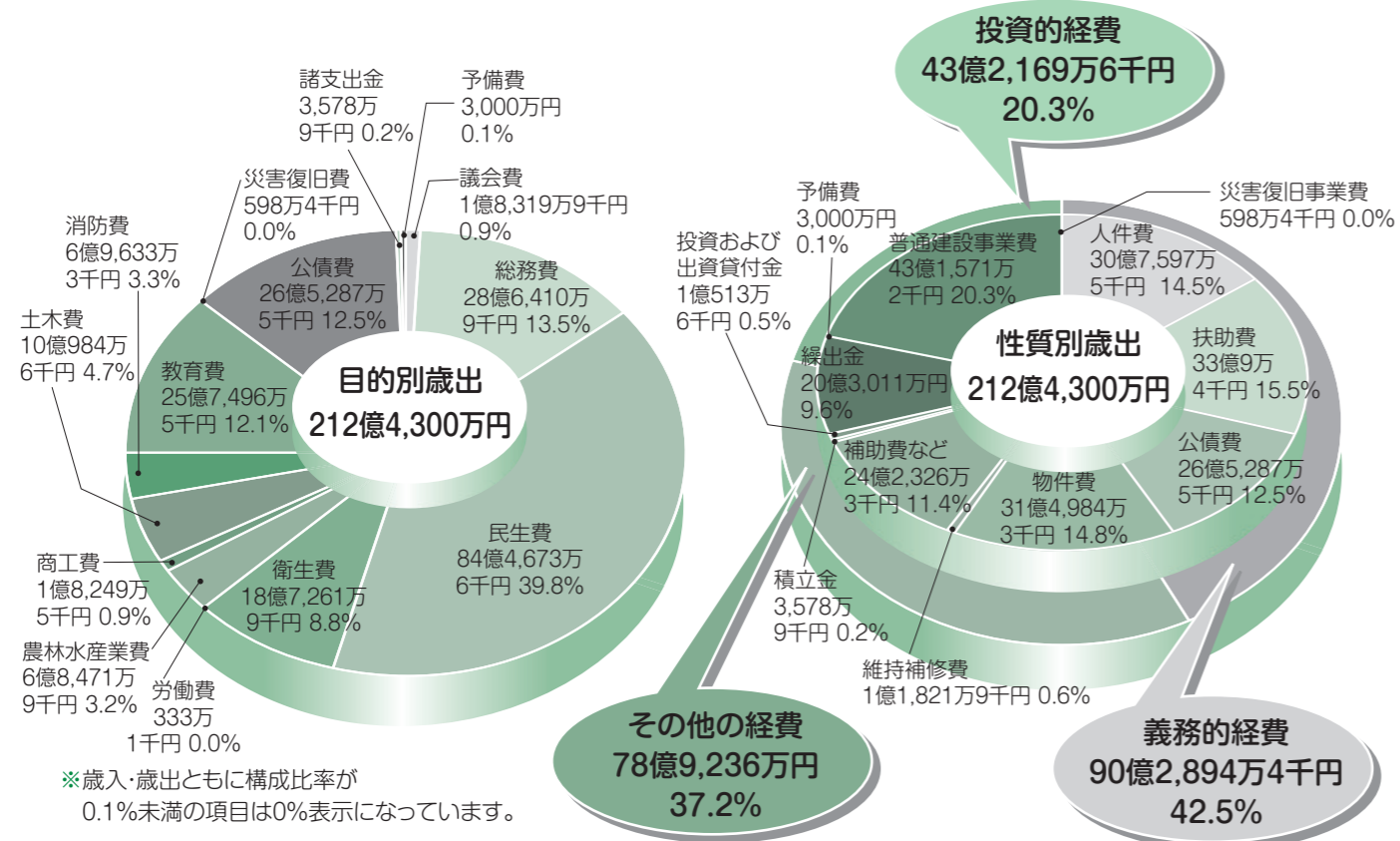
… 阿波市民憲章5項目のうちの1文をご紹介します …

気持ちのよいあいさつをし、笑顔  
いっぱいのもちをつくります。

# 一般会計当初予算 212億4,300万円

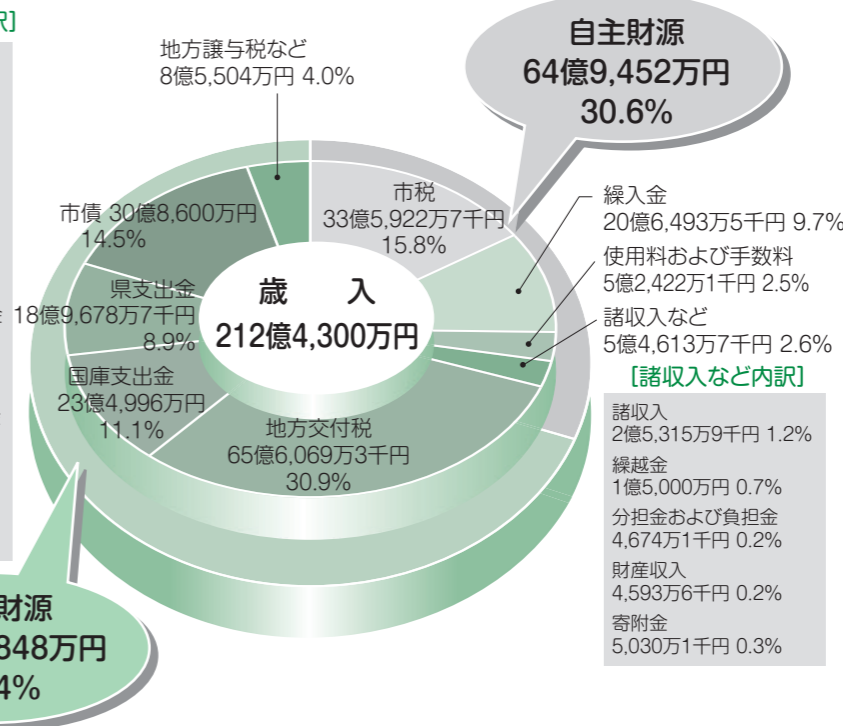
平成  
31年度

# 当初予算



【地方譲与税など内訳】

地方消費税交付金	5億3,470万円 2.5%
地方譲与税	2億2,010万円 1.0%
ゴルフ場利用税交付金	2,510万円 0.1%
配当割交付金	1,390万円 0.1%
自動車取得税交付金	1,870万円 0.1%
株式等譲渡所得割交付金	1,360万円 0.1%
地方特例交付金	1,224万円 0.1%
交通安全対策特別交付金	630万円 0.0%
利子割交付金	410万円 0.0%
環境性能割交付金	630万円 0.0%



【諸収入など内訳】

諸収入	2億5,315万9千円 1.2%
繰越金	1億5,000万円 0.7%
分担金および負担金	4,674万1千円 0.2%
財産収入	4,593万6千円 0.2%
寄附金	5,030万1千円 0.3%
繰入金	20億6,493万5千円 9.7%
使用料および手数料	5億2,422万1千円 2.5%
諸収入など	5億4,613万7千円 2.6%

特別会計	
国民健康保険	45億1,227万6千円
○一般被保険者数	8,899人
加入世帯数	5,337世帯
○退職被保険者数	55人
加入世帯数	19世帯
(上の人数・世帯数は、平成30年12月31日現在)	
〈主な事業〉	
保険給付費	32億3,658万2千円
保健事業費	4,120万4千円
後期高齢者医療	4億9,121万円
○後期高齢者医療制度被保険者数	6,806人
(上の人数は、平成30年12月31日現在)	
介護保険	44億4,579万4千円
住宅新築資金等貸付事業	76万1千円
農業集落排水事業	1億8,175万7千円
御所財産区	1,701万7千円

「投資的経費」といって、予算額は、43億2,169万6千円で、歳出総額の20.3%を占めます。「認定こども園整備事業」や「土成図書館・公民館整備事業」などの大型事業の本格整備に伴い、前年度に比べて29億1,773万4千円、率にして207.8%と大きく増加しています。

【目的別歳出】  
目的別歳出で、構成比が最も大きなものは「民生費」です。予算額は、84億4,673万6千円で、歳出総額の39.8%を占めており、「認定こども園整備事業」、特別会計への繰出金が増加したこと、前年度比17億4,783万3千円、26.1%の増となっています。

【総務費】は、予算額28億6,410万9千円で、歳出総額の13.5%となっています。「旧阿波市役所利活用事業」に着手したことから、前年度比6億8,733万2千円、31.7%の増となっています。

【公債費】は、予算額26億5,287万5千円で、歳出総額の12.5%を占めます。過去に借り入れた地方債の償還が終了し、前年度比481万5千円、1.8%の減となっています。

【教育費】は、予算額25億7,496万5千円で、歳出総額の12.1%となっており、「土成図書館・公民館整備事業」が増え、前年度比6億6,611万6千円、34.9%の増となっています。

【土木費】は、予算額10億984万6千円で、歳出総額の4.7%となっています。「高性能排水ポンプ車整備事業」などが新規計上され、前年度比1億9,855万6千円、12.2%の増となっています。

【商工費】は、予算額1億8,249万5千円で、歳出総額の0.9%となっています。「市場金清自然公園整備事業」が終了し、前年度比714万2千円、28.1%の減となっています。

【義務的経費】は、予算額90億2,894万4千円で、歳出総額の42.5%を占めています。また、道路改良や公共施設の建設などインフラ整備に要する経費で、その効果が長期にわたって持続する経費を

## 【歳入】

歳入は、市が自主的に収入できる「自主財源」と「国・県などから交付される「依存財源」に区分されます。歳入総額の構成比として、自主財源（市税・分担金・負担金・使用料・手数料など）は、30.6%、依存財源（地方交付税・地方譲与税・国・県支出金・市債など）は、69.4%となっています。前年度に比べて依存財源が2.3%増えていますが、本年度は大型事業に本格着手するため一時的に上昇するものです。

【歳入】  
歳入は、市が自主的に収入できる「自主財源」と「国・県などから交付される「依存財源」に区分されます。歳入総額の構成比として、自主財源（市税・分担金・負担金・使用料・手数料など）は、30.6%、依存財源（地方交付税・地方譲与税・国・県支出金・市債など）は、69.4%となっています。前年度に比べて依存財源が2.3%増えていますが、本年度は大型事業に本格着手するため一時的に上昇するものです。

## 【歳出】

支出が法令で義務付けられている経費として、「人件費」、「扶助費」、「公債費」があり、これを義務的経費といえます。予算額は、90億2,894万4千円で、歳出総額の42.5%を占めており、社会保障関連経費である「扶助費」の増加により、前年度比で1630万2千円、0.2%の増となっています。

また、道路改良や公共施設の建設などインフラ整備に要する経費で、その効果が長期にわたって持続する経費を

阿波市においては、人口減少や高齢化など、社会情勢の変化や複雑・多様化する行政ニーズに的確に対応することも、地域の特性を活かした地域経済の活性化に取り組み、「活力にあふれ、にぎわいのあるまちづくり」を積極的に進めていく必要があります。

そのため、本年度の当初予算額は、前年度に比べ、16.0%（29億3,500万円）増の、212億4,300万円を計上しました。

主な事業は、「安全・安心のまちづくり」、「活力あふれるまちづくり」、「子育て応援のまちづくり」です。この3本柱を重点におき、「未来の礎・実現の年」と位置づけ積極的に基盤整備を進めていきます。

一方、事業の実施に当たっては、将来に負担を残さないよう国や県の財源を最大限活用し、最小の経費で最大の効果が得られるよう、歳入・歳出両面で、創意工夫を凝らし、引き続き、健全な財政運営を進めてまいります。

平成31年度当初予算が、第1回市議会定例会で可決承認されました。一般会計の予算は、212億4,300万円の前年度当初予算と比べて16.0%（29億3,500万円）の増となりました。

# 主 な 事 業

一般会計当初予算の中から、市の基本目標ごとの重点項目について表示します

## I 安全・安心のまちづくり

近年多発する自然災害、とりわけ大規模水害や局地的豪雨に対応できる防災体制づくりを進めます。

また、子どもの犯罪被害への不安解消など日常生活の安全、災害時に避難所となる公共施設の整備についても積極的に取り組みます。

### 1. デマンド型乗合交通実証実験事業

【2535万5千円】

広大な市域にバスが運行する路線は限られており、交通弱者と言われる方などにとって、市内移動は非常に不便な状況となっています。市民の移動ニーズに合った公共交通の運行による公共交通空白地域を改善するため、平成31年4月から「デマンド型乗合交通」の実証実験運行を開始します。

### 2. 防犯カメラ設置事業

【458万7千円】

小学校の通学路に市内で初めて「防犯カメラ」を10台設置し、地域の見守り活動の補完と撮影による犯罪抑止効果で登下校時の児童の安全確保を図ります。

### 3. 危険ブロック塀等安全対策支援事業

【2千万円】

避難路沿道などに面した危険性の高いブロック塀などの除却に加え、建替え、改修を行う所有者を新たに対象とし、経費の一部を助成します。

### 4. 高性能排水ポンプ車整備事業

【5700万円】

平成30年7月に発生した「西日本豪雨」を教訓に、台風や集中豪雨による河川の氾濫により住宅地の浸水や道路が冠水する恐れがある場合、排水ポンプ場の排水を補完するため、県内市町村の自治体では、初となる「高性能

排水ポンプ車」を導入して、排水作業を行います。

### 5. 土成図書館・公民館整備事業

【6億5450万円】

建築から45年が経過し、施設の老朽化が進んでいることから、改築を促進し、2020年度に装いも新たに「文化・交流の拠点」として開館します。

## II 活力あふれるまちづくり

企業のニーズに合わせたオーダーメイド型の企業誘致による雇用促進と、本市ならではの観光・交流資源を生かした活力のあるまちづくりに努めます。

また、市外からの観光客などによる交流人口の増加をハード・ソフト両面から整備・支援し、地域の活性化を図ります。

### 1. おもてなし公園整備事業

【5950万8千円】

故三木武夫元首相が居住していた土地に、お遍路さんが気兼ねなく立ち寄れるトイレやベンチを設けることともに、地域住民と交流できる休憩所を有する公園として整備し、人と人が「出会い」「ふれあい」「つながる」場を提供します。

### 2. 旧阿波市役所利活用事業

【5億6637万9千円】

旧阿波市役所を全面改装し、運転免許更新に年間3万人が訪れる「運転免許更新センター」、「地域子育て総合支援拠点」、特産品の販売や観光イベントの情報発信を行う「店舗」などを配置し、にぎわいの拠点として新たにリフレッシュ・オープンします。

### 3. 企業誘致適地調査事業

【731万5千円】

活力あふれるまちづくりに欠かせない雇用の確保に向け、進出を希望・検討する企業の特性に応じた「オーダーメイド型の企業誘致」を図るため、専門の見地から適地調査を行います。また、「農村地域産業等導入促進実施計画」を策定し、企業進出を支援します。

### 4. 阿波ベジ全国展開周知事業

【226万円】

健康志向が高まるなか、食とスポーツの融合による健康増進を図るため、徳島インディゴソックスに協力をいただき、県外試合の練習用Tシャツに阿波市ロゴをプリントするとともに、選手の方々に「阿波市産野菜(阿波ベジ)リーフレットの配布や、野菜の日(8月31日)に「阿波ベジ」の周知活動を行うっていただきます。

## III 子育て応援のまちづくり

「子育てするなら阿波市」をキャッチフレーズに、妊娠期から子育て期に至るまで切れ目のない総合的な支援を行っていきます。

また、市内6幼稚園・保育所を幼児認定型こども園に移行するなど、多様な保育環境づくりを目指します。

### 1. 認定こども園整備事業

【17億1602万3千円】

すべての幼稚園、保育所を「認定こども園」に移行することから、本格的に整備を進めます。

公設の伊沢認定こども園は、新築工事に着手し、大保認定こども園は事前準備として、大保幼稚園の解体を行います。

また、民設移管した、柿原認定こども園、市場認定こども園、久勝認定こども園、林認定こども園(いずれも仮称)

は、移管法人に対して、施設整備補助を行い、新築工事に着手します。



### 2. 放課後健全育成事業

(放課後児童クラブ改築事業)

【4275万5千円】

御所放課後児童クラブを平成31年度に新築します。

また、これまで伊沢小学校の空き教室や伊沢公民館を利用して、運営していた伊沢放課後児童クラブを新築することとし、平成31年度は設計を行います。

### 3. 小中学校入学祝金支給事業

【570万円】

児童・生徒が健やかに成長し、新たな門出をお祝いするため、小学校、中学校および特別支援学校の入学に際し、「入学祝金」を支給いたします。

### 4. 一条小学校校舎大規模改修事業

【2億1725万5千円】

経年劣化による雨漏りや建具の不具合を解消し、生徒に快適な学習環境を提供するため、大規模改修を行います。加えて、バリアフリー化を図るため、エレベーターを設置します。

## 行財政改革にかける取り組み

行財政改革を強く推進し、行財政基盤の強化を図ります。

### 1. 図書館指定管理事業

【8413万3千円】

指定管理者制度による運営を行い、利用者へのサービス向上に努めます。

# 100歳おめでとうございます



よしかわ てるお  
**吉川 照雄**さん (吉野町柿原)  
大正8年2月15日生まれ



そ ぶ え て る こ  
**祖父江照子**さん (阿波町北柴生)  
大正8年2月5日生まれ

吉川照雄さんは、86歳まで内科と産婦人科の医師として働いていました。結婚後は1女を授かり、孫3人、ひ孫7人に恵まれていました。趣味は学生時代に熱中していたラグビーや、数年前までよく行っていた釣りです。吉川さんは「100歳を迎えられて驚いています。皆さんにお祝いしてもらってうれしです」と話し、ひ孫からもらったお祝いの手紙に、よろこんでいました。

祖父江照子さんは、阿波町出身、20歳で結婚し、会社員の夫を支えながら3人の子どもを育て、孫8人、ひ孫8人に恵まれました。元気の秘訣は、美味しいものを食べて、好きな趣味を楽しむこと。祖父江さんの趣味は園芸で、「自分が育てたさまざまな種類の花を見て、家族や近所の人喜んでくれるのがうれしいです」と話しました。

池光ナオエさんは、20歳で結婚し、3人の子どもを育て、孫7人、ひ孫9人、玄孫1人に恵まれました。池光さんは、養蚕や農業、工場勤めを経て、80歳頃まで家政婦として県内のさまざまな病院や居宅などで介護の仕事をしていた働き者です。趣味は俳句や読書で3年前頃まで毎日、日記を書いていたそうです。誕生日当日は、お祝いに集まった家族に笑顔で応じていました。



いけみつな おえ  
**池光ナオエ**さん (市場町日開倉)  
大正8年3月5日生まれ

## 応援します！ 阿波市で育ったいいものを



阿波市の特産品として新たに2品が認証され、2月6日、市長室で認証品の授与式がありました。今回新たに加わった認証品を含め20品が阿波市の特産品として認証されています。引き続き広く市場、消費者へPRを行い、ブランド商品の創出や生産者の更なる生産意欲の喚起、また収益の増加を目指すとともに「農業立市・阿波市」のイメージアップにつなげていきます。

阿波ノ北方パン 食パン工房Oak



阿波ノ北方米の米粉 阿波ノ北方農園



# 土柱をテーマにした 歌で歌手デビュー



阿波市出身の日向歩さんが、昨年8月に、市の観光名所である土柱をテーマにしたご当地ソング「未練の阿波土柱」で、歌手デビューしました。普段は、障がい者施設の管理者として勤務し、阿波市の阿波おどり連「恋蝶連」の連長も長年務められています。

日向さんは2月7日に藤井正助市長を表敬訪問し「阿波市活性化を目指し、県内外のさまざまなイベントなどで歌を披露し、阿波市を盛りあげていきたいです」と力強く話しました。

# 日本の安心と 平和を守ります！



2月20日、市役所で平成30年度阿波市自衛隊入隊予定者激励会が開催されました。今年の入隊予定者は長町貴久さん（土成町・写真中央）と中野春樹さん（吉野町）の2名です。

藤井正助市長からの「同僚と切磋琢磨し、訓練や試練を乗り越え、立派な隊員になれるよう頑張ってください」という激励に、長町さんが「先輩方のような、自衛官の制服が似合う隊員になれるように頑張ります」と頼もしく応えました。

## ご利用ください

### 取扱金融機関

- ・阿波銀行
- ・徳島銀行
- ・四国銀行
- ・板野郡農業協同組合
- ・市場町農業協同組合
- ・阿波郡東部農業協同組合
- ・阿波町農業協同組合
- ・ゆうちょ銀行（郵便局）

市税・使用料などのお支払いには  
安全・便利な **口座振替**

### お問い合わせ先

会計課 Tel 0883(36)8705

## 農林水産大臣政務官が阿波市へ



2月14日、高野光二郎農林水産大臣政務官が阿波市を訪問し、阿波市の農業者グループ「GOTTISO阿波」会員の圃場を見学し、会員らと意見交換をしました。

その後、交流防災拠点施設アエルワで、藤井正助市長や阿波市内の農業団体の代表者、若手農業者らが参加した意見交換会がありました。農業者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の発生防止など、本市の問題解決に向けて話し合い、阿波市からの要望も伝えました。

「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

# 徳島県議会表彰を受賞



先山果夏さん  
(吉野中学校3年生)

先山果夏さんが平成30年度徳島県議会表彰を受賞し、徳島県議会議場で表彰されました。

先山さんは、文字を正しく美しく書き、日本の伝統文化を未来へつなぐことを目的に、2年に一度行われている「第7回公募日本習字硬筆展」で第1席の「大賞」を受賞しています。この功績がたたえられ、今回の受賞になりました。

先山さんは「素晴らしい賞をいただいて驚きましたが、とてもうれしいです。これからも良い作品を書くことができるように、努力を続けていきます」と話しました。



# U13ナショナル育成センターのキャンプに参加



十川虎之介君  
(阿波中学校2年生)



ライジングス徳島の十川虎之介君が、東京都の味の素ナショナルトレーニングセンターで行われた、2018年度U13ナショナル育成センターのキャンプに参加しました。全国各地から30名が参加し、3日間技術を磨きました。

# 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③

お父さん、お出かけの時に運転をしてくれてありがとう。夜きんがあるのだから、家にいないのがさみしいけれど、お父さんは夜きんでがんばっているから、わたしはお母さんの力になれるように手伝いをがんばります。お母さんは、わたしがインフルエンザになった時に早く元気になるようにお世話をしてくれたね。また、夜ねむたいのにせんたくをしてくれてありがとう。今度いっしょにタオルをたたむからね。妹は、わたしの大切な物を、かくしたりこわしたりするので毎日ケンカになつてしまっています。でも、自分のおやつを半分こしてくれたりかわいところもあります。もう少ししたら、いっしょに小学校に登校できるのが楽しみです。わたしの妹に生まれてきてくれてありがとう。

「ありがとう。」という言葉は、わたしも言われるとうれしくなる言葉です。心が温かくなる、すてきな言葉だと思います。だから、はずかしがらずにかんしゃの気持ちを伝えていきたいです。家族のみんな本当にいつもありがとう。

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たちの作文を紹介しています。

## 「家族にありがとう」

土成小学校4年 鎌田 悠愛



かまた ゆい 鎌田 悠愛さん  
(土成小学校4年生)



# らんせいしょう 藍青賞を受賞しました



市場中学校 男子ソフトテニス部

平成30年度の徳島県藍青賞受賞者が発表され、阿波市から6人の中学生・高校生と市場中学校男子ソフトテニス部、阿波中学校女子柔道部が受賞しました。

藍青賞とは、学術やスポーツ、文化活動などで優れた成績を取めた児童や生徒、指導者などをたたえる、県教育委員会から贈られる大変栄誉ある賞です。



阿波中学校 女子柔道部



おおもと いずみ  
大本 泉さん  
(徳島文理高校3年生)



ふくもと まひる  
福本 麻尋さん  
(板野高等学校1年生)



めたひ あい  
米多比 藍さん  
(東大阪大学敬愛高等学校1年生)



いわさ もか  
岩佐 桃花さん  
(阿波中学校3年生)



さきやま こなつ  
先山 果夏さん  
(吉野中学校3年生)



おおたか こうた  
大塚 康太君  
(徳島文理中学校2年生)

## 明るい選挙啓発ポスター 銀賞受賞



わたなべ るい  
渡邊 琉来君  
(阿波高等学校1年生)



たけだ みう  
武田 未羽さん  
(市場小学校6年生)

「平成30年度明るい選挙啓発ポスター作品コンクール」で武田未羽さんと渡邊琉来君が銀賞を受賞しました。

これは徳島県選挙管理委員会が「生活を豊かで明るくするために、立派な政治をつくる明るい選挙が大切」という趣旨で、県内の児童・生徒から作品を募集したものです。

## ガンバレ！ あわキッズ！

「ガンバレ！ あわキッズ！」は、阿波市の子どもたちの活躍をご紹介するコーナーです。文化活動や体育活動で優秀な成績をおさめた子どもたちを毎月ご紹介します。

お知り合いに優秀な成績をおさめた子どもさんがいましたら、ぜひ秘書人事課へご紹介ください。

【お問い合わせ先】

秘書人事課

TEL 08933(36) 8701

# 阿波三二 県新人戦優勝



「第4回徳島県三二バスケットボール新人戦大会」(2月2日～17日・徳島市立体育館ほか)があり、阿波三二バスケットボールクラブ(男子)が優勝しました。野崎光希君は「新人戦優勝を目標にしていたので、とてもうれしいです。夏の県大会でも優勝を目指し、チーム一丸となって頑張ります」と話しました。

# 市場ジャイアンツ 第3位



2月9日～11日に鳴門オロナミンC球場ほか10会場で開催された「第31回徳島県選抜少年野球大津西大会」で、市場ジャイアンツが第3位になりました。同大会には県内外59チームが参加し、熱戦を繰り広げました。佐藤駿風主将は「たくさん練習してきたみんなの力を大きな大会で発揮でき、メダルをとることができて、とてもうれしいです。次こそは念願の優勝を目指して、監督・コーチの教えを守り、チーム一丸となって頑張ります」と力強く話しました。優秀選手に市場ジャイアンツから西村陽菜乃さんと榎原蓮香さんが選ばれました。

# 阿波市ファミリー・サポート・センター 会員募集中

地域で子育て  
応援しよう！

■依頼 503名 ■提供 192名 ■両方 36名 ■計 731名【H31年1月時点 会員数】

## ●ファミサポとは？

育児の援助を受けたい人「依頼会員」に  
育児の援助を行いたい人「提供会員」を紹介し、  
代わりに迎えや預かりなどをしてもらう相互援助活動を行う組織です。

※センターの運営は、阿波市が  
(公財)徳島県勤労者福祉  
ネットワークに委託しています。



## ●こんな時にご利用を♪

- ☆保育所・幼稚園の送迎をしてほしい
- ☆学校・学童から習い事へ連れて行ってほしい
- ☆上の子の行事のとき預かって欲しい
- ☆美容院・ママだけでランチ・お買い物へ行きたい
- ☆健診を受けたい

## ●会員の条件は？

### 依頼会員

- ・0歳児から小学校6年生までの子どもを預かってほしい人
- ・阿波市に住んでいる、または勤務している人

### 提供会員

- ・心身共に健康で、子育て支援に熱意があり、自宅で子どもを預かることのできる人
- ・阿波市に住んでいる人

### 両方会員

- ・預けたり預かったりの両方を兼ねてできる人

## ●活動時間と利用料金

※エシカル活動の寄付金によって、H31年度の利用料金を補助(1時間200円)していただいています♡

- ◆月～金 7:00～21:00 1時間/500円
- ◆上記以外の時間、祝祭日 1時間/600円

★提供会員が受け取る報酬は、従来通りです。  
※詳しくはファミサポまで♡

うちのこも  
よそのこも  
まちのたから

## ここが安心♪

- ★援助活動の万一の事故に備えて、ファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。(掛金はセンターで負担します)
- ★サポートを受ける前には「事前打ち合わせ」で十分話し合っていたいただいた後、ペアを組んでいただきます。

# ～暮らし彩るハンギングアレンジメント～ 参加者募集のお知らせ

2019年  
5月9日(木)  
10:00～11:45(受付9:45～)

- ♥講師：フラワーデザイナー 井手 麻美氏
- ♥会場：市場住民センター
- ♥材料費：おひとり1000円
- 対象：阿波市ファミサポ会員・または阿波市在住の方

定員：  
先着30名さま

阿波市ファミリー・サポート・センター

〒771-1695 阿波市市場町切幡字古田201-1 阿波市役所 1階  
TEL&FAX: 0883-36-3520 HP: http://fami-sapo.jp

携帯サイトの  
ご案内→





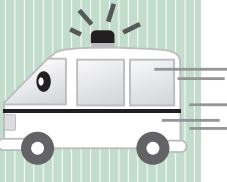


生活習慣病、それってほとんど  
口養生で改善するものではないで  
しょうか。糖尿病・高血圧症・肥満・  
高脂血症などです。  
徳島県では、糖尿病の死亡率が  
全国でいつも最高ランクになって  
います。糖尿病はⅠ型とⅡ型があ  
り、ほとんどが高カロリー摂取に  
よる肥満を伴うⅡ型糖尿病です。  
糖尿病治療の原則は食事療法が基  
本であり、成因・病態の如何に関  
わらず、全ての患者が行うべきも  
のです。  
糖質・脂肪などの過剰摂取、さ  
らに運動をしないことで、エネ  
ルギーが蓄積され、肥満・糖尿病に  
なります。活発に動く子どもたち  
は、エネルギーの消費も大きく、  
たくさん必要としますが大人は年  
と共に運動量も減少し、若い時と  
同じ食事をとると過剰になり肥満  
や糖尿病にもなりかねません。糖  
尿病治療薬には、効能または効果  
について、「Ⅱ型糖尿病は食事療  
法・運動療法のみで十分な効果が  
得られない場合に限り」と書かれ  
ています。  
十分な口養生をしていますか。  
高血圧症についても減塩をすす  
め、コレステロールや飽和脂肪酸  
の摂取制限・節酒・減量と運動が  
有効です。  
肥満の治療も食事療法・運動療

- 摂取エネルギー(標準エネルギー) = 身長(m) × 身長(m) × 22 × 30 (kcal)
- BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) < 25

食 品 分 類 表	※1単位は80キロカロリーです 食品1単位の目安(表6は1/2単位)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆(大豆を除く)	くだもの	魚介・大豆とその製品・卵・チーズ・肉	牛乳と乳製品(チーズを除く)	油脂・資質の多い種実・多脂性食品	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)・海藻・きのこ・こんにやく	
	ごはん 50g	みかん 200g	さけ 60g	牛乳(普通牛乳) 120ml	植物油 10g	いろいろなあわせて 300g	みそ 40g	
						キャベツ 100g	砂糖 20g	
	食パン 30g	りんご 150g (皮、芯を除く)	鶏卵 50g	ヨーグルト (全脂無糖) 120g	バター 10g	ほうれん草 100g	砂糖 20g	
						マヨネーズ 10g など		
	うどん(ゆで) 80g など	バナナ 100g (皮、柄を除く)	牛肉もも 40g など			ニンジン 100g など		
	1単位あたりの栄養素(平均)	炭水化物 18g たん白質 2g	炭水化物 19g たん白質 1g	炭水化物 1g たん白質 8g 脂質 5g	炭水化物 7g たん白質 4g 脂質 4g	炭水化物 14g たん白質 4g 脂質 1g	炭水化物 12g たん白質 3g 脂質 2g	
1日の標準単位発表表	1200kcal	7単位	1単位	2.5単位	1.5単位	1単位	1.2単位	0.8単位
	1440kcal	9	1	3.5	1.5	1	1.2	0.8
	1600kcal	10	1	4.5	1.5	1	1.2	0.8
	1840kcal	12	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8

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



※この表は炭水化物60%の配分例です。  
※食事に占める炭水化物の割合は50～60%が推奨されています。合併症、肥満度、嗜好などにより3段階の配分例(60%、55%、50%)より主治医などが選択します。  
※配分は症状や合併症の有無などによって変わります。  
参考：日本糖尿病学会編・著「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版 P.13～87 日本糖尿病協会・文光堂を参考に作成

法です。生活習慣病の治療は、口養生といってもいいです。口養生で健康を保ちましょう。病気になる前から、自分の体の状態を知るために、定期的に健康診断を受けて、予防に努めましょう。パランスの良い食事を適量とりましょう。



新時代の幕開け  
多様なトラブルにご注意!

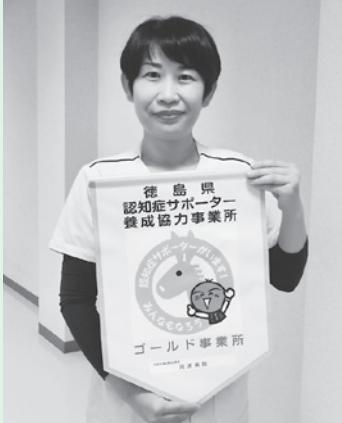
気をつけよう!  
消費トラブル

元号が変わることや日本でのオリンピック開催などは、生涯を通じてそう多く経験することではありません。またオリンピック特需という言葉もあるように、建設や金融、サービスや家電に至るまで、ありとあらゆる経済活動が活発化し、テレビや新聞などのマスコミが連日のようにその経済効果を取り上げています。しかし注意しなければならぬのは、それらに関連したさまざまな詐欺的トラブルの発生が予想されることです。  
改元に絡んだ皇室関係の書籍類や、オリンピックに関連した金融商品などの販売が電話勧誘などで行われることも考えられます。契約は即答を避け、慎重に行いましょう。

- 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 0889(30)2222
- 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!)

## 認知症サポーター養成協力事業所

### (ゴールド事業所)に登録されました



キャラバンメイト  
ふくい みゆき  
福居 美幸さん

超高齢社会のなかで、だれもが尊厳をもって最期まで自分らしくありたいと思いつながり、老後の不安となっているのが「認知症」ではないかと思えます。

阿波病院では、認知症について正しく理解し、認知症の方とそのご家族を温かく見守り、支援する応援者である「認知症サポーター」を養成しています。また、「認知症の人を応援します」という意思表示であるオレンジリングを着用し、認知症の方の手助けになるよう取り組んでいます。

このたび、認知症に対する正しい知識と具体的な対処方法などを伝える講師（キャラバン・メイト）に任命され、認知症サポーターの養成を独自に実施することができ、認知症サポーター養成協力事業所（ゴールド事業所）に登録されました。今後も、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくっていきなかに役割を果たせる病院となれるよう取り組んでまいりたいと思っております。

## 避難行動要支援者名簿を作成しました

災害対策基本法が一部改正され、市は避難行動要支援者名簿（災害が発生、または発生するおそれがあるとき自ら避難することが困難な方の名簿）を作成することとなり、平成31年3月末に作成しました。この名簿は、3カ月ごとに更新され、災害時の安否確認や避難支援に役立てます。

●避難行動要支援者名簿登録の対象者は、次の①～⑥に該当する在宅で生活している方です。

- ① 要介護認定3～5を受けている方
- ② 身体障害者手帳1・2級の第1種を所有する方（心臓、じん臓機能障害のみで該当する方は除く）
- ③ 療育手帳Aを所有する知的障がい者
- ④ 精神障害者保健福祉手帳1・2級を所有する方で単身世帯の方
- ⑤ 75歳以上の高齢者のみ世帯、障がい者のみ世帯、難病患者のうち自力または家族などの支援のみでは災害時に避難が困難な方
- ⑥ ①～⑤以外で、自治会などが支援の必要を認めた方

◆①～④に該当する方は、阿波市の保有する情報により自動的に名簿に登録されます。

◆⑤、⑥に該当する方は、自動的には登録されませんので、登録を希望する方は申請書を提出してください。申請書は、社会福祉課、各支所地域課で配布しています。

※すでに、「災害時要援護者台帳」に登録済みの方は、そのままデータが移行され、名簿に登録されますので、再度申請の必要はありません。

「避難行動要支援者名簿」の情報提供に同意をお願いします

①～④に該当する方に、平常時に避難支援等関係者に情報提供するかどうか、意思確認するための「避難行動要支援者名簿情報提供同意確認書」を4月下旬ごろに住所地へ郵送します。必要事項をご記入いただき、提出をお願いします。

※「災害時要援護者台帳」に登録済みで情報提供に同意をされていない方にも、同意書をお送りしますので、返信用封筒で返信ください。

※すでに、「災害時要援護者台帳」に登録され情報提供に同意済みの方には送付されません。

### ●同意した場合

平常時から避難支援等関係者に名簿情報を提供し、避難支援計画の作成や見守り活動に活用されます。

### ●同意しない場合

平常時には避難支援等関係者に名簿情報は提供されません。

平常時から名簿情報を提供する避難支援等関係者  
・民生委員児童委員・消防機関  
・警察・自主防災組織  
・社会福祉協議会

同意をした方には、5月下旬から順次、民生委員児童委員が申請書をもって、訪問します。申請書には、緊急連絡先や避難支援者、避難場所、避難経路などを記入してください。書き方が分からないときは、民生委員児童委員に相談するか、社会福祉課へご連絡ください。

### 【申請書提出先】

民生委員児童委員、社会福祉課、各支所地域課

### 【お問い合わせ先】

阿波市社会福祉課 地域福祉担当

Tel 0883(36)6811

# 阿波市地域包括支援センターです

## 人生の終わりまで自分らしく過ごすために「人生会議」をしてみませんか？

今は、元気で過ごしていても、いつ、命に関わるケガや大きな病気をすることは、誰にも予測できません。また、認知症になってしまい、日常生活の判断が難しくなることも考えられます。その時、自分が希望する医療や看護を受けるために、大切にしていることや希望していることを、自分自身で前もって考え、周りの信頼できる人たちと話し合い、共有することが重要です。この取り組みを「人生会議」と呼びます。

※厚生労働省が、平成三十年十一月にACCP（アドバンス・ケア・プランニング）の愛称を、「人生会議」と決定しました。

次の事を考えてみましょう

### ① 介護のこと

- ・どこで介護をしてほしいですか？
- ・病院や施設に入りたい
- ・できるだけ自宅を希望する
- ・家族や親族の判断にまかせる
- ・自分以外の誰かが判断をしなくてはいけない時、意見を尊重してほしい人は、誰ですか？
- （名前と連絡先を記録しておく）
- ・誰に介護をしてほしいですか
- ・ヘルパーなどの専門家にまかせたい
- ・できるだけ家族にまかせたい
- ・家族や親族の判断にまかせる
- ・介護の費用について
- ・保険に加入している（保険会社名と保険名を記録しておく）
- ・貯金や年金を使っておきたい

### ② 医療のこと

- ・家族や親族の判断にまかせる
- ・延命治療のこと
- ・延命治療よりも苦痛をやわらげる医療をしてほしい
- ・最後まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- ・回復する見込みのない時には、延命治療はしないでほしい
- ・余命と病名の告知のこと
- ・病名だけ告知してほしい
- ・余命も病名も告知してほしい
- ・余命も病名も告知しないでほしい
- ・献体や臓器提供のこと
- ・献体の登録をしている
- （登録先を記録しておく）
- ・臓器提供の意思表示カードを持っている
- （保管場所を記録しておく）
- ・角膜提供のためのアイバンクに登録をしている
- （登録先を記録しておく）
- ・献体や臓器提供は希望しない
- 心や体の状態は変化しますし、一度決めても時間がたてば、気持ちが変わっていきます。迷うのは、当然です。自分のため、また家族の負担軽減のため、しっかり考え判断できるうちに、何度も繰り返し考えましょう。普段、話題にしにくいことですが、周りの人と話し合い、記録しておき、大切な家族に伝えておきましょう。

【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

## 平成31年(2019年)度から 長寿祝金の支給対象年齢が変わります

阿波市では、高齢者福祉の増進を目的として、9月1日現在、1年以上市に居住する77歳以上の方に対し、その長寿を祝福し祝金を支給しています。

平成31年(2019年)度より、対象年齢を見直し、一定の節目ごとに長寿祝金を支給します。

### 見直しの概要

これまで

77歳～87歳の方に	5千円
88歳～98歳の方に	1万円
99歳の方に	3万円
100歳以上の方に	5万円

### 平成31年(2019年)度から対象となる方

77歳の方に	5千円
88歳の方に	1万円
99歳の方に	3万円
100歳以上の方に	5万円

※対象となる方には、2019年8月上旬に申請書をお送りします。

### 財源の今後の活用は

長寿祝金の見直しによって生まれた財源は、高齢者などの交通弱者に対応した「デマンド型乗合交通」の実現に活用されます。

### お問い合わせ先

社会福祉課  
TEL 0883(36)6811

## 農振除外等の申請手続き

農業振興地域内の農用地(田・畑など)を、やむを得ず農業以外の用途(住宅・店舗の用地、駐車場など)に利用しようとする場合には、阿波市の農業振興地域整備計画の変更による農用地区域からの除外手続きが必要で、農振除外申請をしなければなりません(ただし、目的や農地の条件などによっては除外できない場合もあります)。

農用地区域の確認や農振除外手続きについて、詳しくは次へお問い合わせください。

### ◆申請の受付期間◆

4月1日(月)から  
5月7日(火)まで

(主・日・祝日などの市役所閉庁日を除く)

※農振除外等の手続きが完了するまでに、おおむね6か月あまりの期間を要します。阿波市の除外等手続きの受付時期は、4月と10月の年2回です。

### 【書類提出】

### お問い合わせ先

農業振興課  
TEL 0883(36)7200

# 阿波市農業振興課 オフィシャルウェブサイトを 「あわめぐり」を 開設しました

阿波市農業振興課ウェブサイト「あわめぐり」では、新しくおいしい阿波市の紹介を通じ、特産農産物の認知度向上、ブランド化推進、消費活性化、県人口活性化、農産物輸出増進、就業増進を目指します。

- 阿波市の農業
- 阿波市が特産したお菓子の紹介
- 阿波市で新規就農支援
- 阿波市の農産物が買えるお店
- 元気いっぱい阿波市の農家さん紹介
- 活動内容地域おこし協力隊
- 阿波ベジファースト料理レシピ
- 阿波市の農産物が買えるお店
- 阿波市の農業を応援するMovie

阿波市農業振興課は、阿波市農業の魅力伝えることを目的に、オフィシャルウェブサイト「あわめぐり」を開設しました。

このサイトには、阿波市の特産認証品や農家さんの紹介、地域おこし協力隊のブログ、阿波市農業に関する動画など、阿波市農業に関するさまざまな情報を掲載していきます。ぜひご覧ください。

URL <https://awaagri.jp/>

【お問い合わせ先】

農業振興課

TEL 0883(36)8720

## 阿波市リーダー育成塾 塾生募集！

～地域活動のノウハウを学び・ネットワークを広げよう～

2016年より徳島大学と連携した「阿波市リーダー育成塾」を開講しています。

今回の育成塾では、講義のほか、市外のまちづくり団体などとの交流を通して、地域活動で活用できるノウハウを学ぶとともに人的ネットワークを広げることを目指します。

阿波市を元気にしたい方、地域課題の解決へ意欲のある方のご応募をお待ちしております。

**対象者** 次の①～③の条件を満たしている方

- ①阿波市内在住の方、または在勤・在学の方
  - ②原則として全日程に参加できる方
  - ③講座終了後に積極的に地域活動に関わる意欲のある方
- または、現在、地域活動を行う団体に所属している方

**募集人数** 15名程度（応募が定員を超えた場合は、抽選をおこないます）

**受講料** 無料

**講義（全て水曜日）**

2019年5月29日	7月24日	10月23日	2020年2月19日
9時～16時	9時～16時	9時～16時	9時～16時
市外の公共施設など (市役所からバスなどで移動)	市外の公共施設など (市役所からバスなどで移動)	市外の公共施設など (市役所からバスなどで移動)	市外の公共施設など (市役所からバスなどで移動)
18時30分～21時	18時30分～21時	18時30分～21時	18時30分～21時
阿波市交流防災拠点施設 アエルワ 2階研修室	阿波市交流防災拠点施設 アエルワ 2階研修室	阿波市交流防災拠点施設 アエルワ 2階研修室	阿波市交流防災拠点施設 アエルワ 2階研修室

※開講日時は、カリキュラムの進捗状況により、変更になる場合があります。

**申込期限**  
2019年5月10日（金）

必着

■申込書に必要事項をご記入の上、持参、FAXまたは電子メールにて企画総務課までお申し込みください。

■申込書は、ホームページからダウンロードできるほか、企画総務課および各支所地域課に備えてあります。



## 阿波市元気なまちづくり活動支援事業の募集

【補助対象事業・補助限度額】

(1) 地域貢献活動支援型  
(補助限度額5万円)

①公園等美化活動事業

②地域コミュニティの醸成事業

自立支援型

①まちづくりスタート支援事業  
(補助限度額10万円)

②まちづくりステップアップ支援事業  
(補助限度額30万円)

(3) 協働のまちづくり活動支援型  
(補助限度額30万円)

【手続き】  
平成31年4月26日（金）までに、企画総務課へ企画書を提出してください。

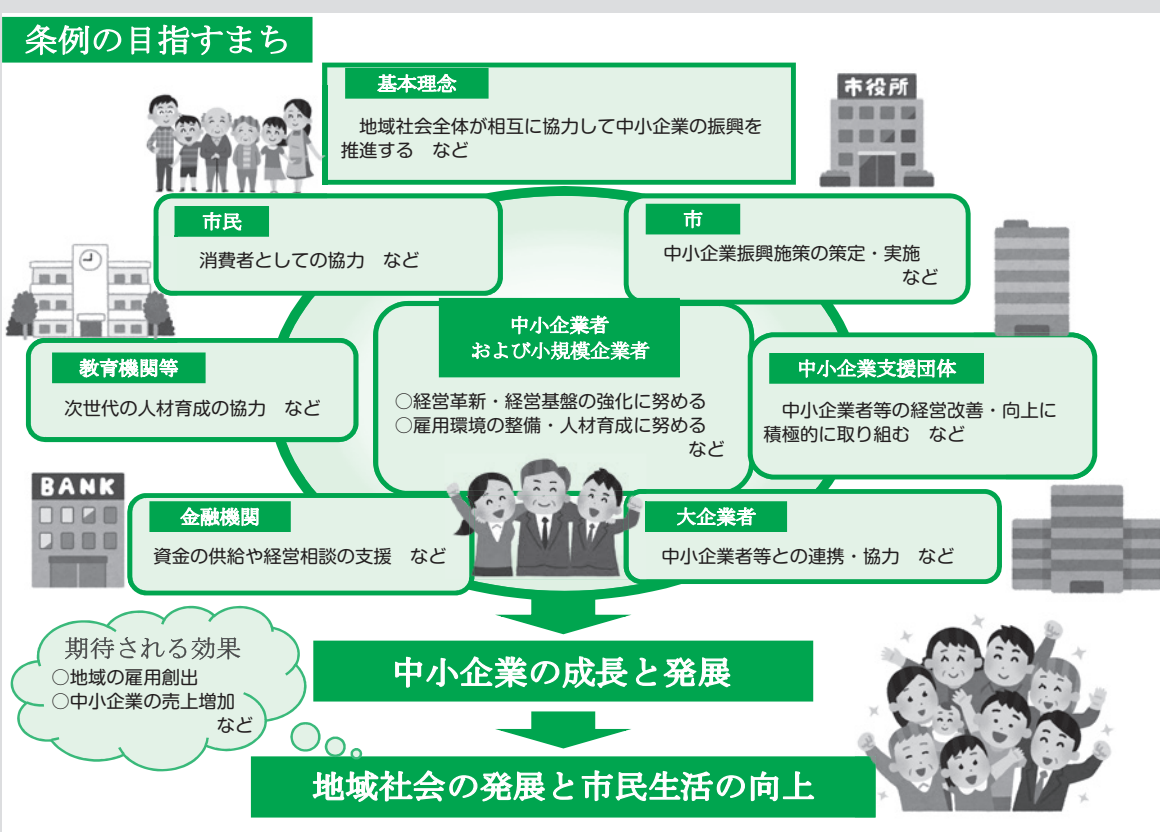
申請書類は阿波市ホームページからダウンロードできるほか、企画総務課および各支所地域課に備えてあります。

阿波市では、地域の発展・魅力向上や地域課題の解決につながる市民の自主的・主体的な活動に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

多くの団体の皆さまからのご応募をお待ちしております。



# 阿波市中小企業振興基本条例を制定しました



本市では、市内事業所に対するアンケート調査や阿波市商工観光審議会による審議、市民の皆さまからのご意見を募集したパブリックコメントを経て、「阿波市中小企業振興基本条例」を制定し、4月1日より施行しました。

## 中小企業振興基本条例とは

この条例は、本市における中小企業の振興に関する「基本理念」「施策の基本方針」を定めるとともに、「市の責務」「中小企業者等の役割」「中小企業支援団体の責務」「市民の理解および協力」などを明らかにするものです。

## なぜ条例制定が必要なのか

近年、経済活動のグローバル化や企業間競争の激化に加え、人口減少や都市部への人口集中、少子高齢化の進展などによる地域内の経済活動の低下により、地域経済の基盤である中小企業を取り巻く環境は厳しい状況に置かれています。このような状況の中、本市の地域経済と地域社会が将来にわたり持続的な発展を遂げていくためには、市内中小企業者等の果たす役割と重要性を地域社会全体が理解し、応援していくことが必要となることから、本条例の制定に至りました。

## 条例制定により目指すまちへの

条例制定により地域社会が一体となって中小企業の振興に取り組む姿勢を示し、更なる地域社会の発展と市民生活の向上を目指します。条例の詳細はホームページに掲載していますので、ご確認ください。

【お問い合わせ先】 商工観光課 Tel 0883(96)8722

# 軽減税率対策補助金が用意されています

今年の10月1日に予定されている消費税率引き上げの際に、軽減税率制度が実施され、税率8%と10%、双方の商品を取り扱う事業者はさまざまに対応が必要になります。こうした事業者を支援するため、国では軽減税率に対応するためのレジや受発注システム、請求書の発行を行うシステムの改修・導入に対する補助金が用意されています。早めに対応していただけますよう、よろしくお願ひします。

詳しくは、ホームページをご覧ください。お電話でもお問い合わせください。

【軽減税率対策補助金事務局】

HP <http://kzt-hojo.jp/>  
Tel 0120 (9680) 1111

※電話は独立行政法人中小企業基盤整備機構が設置する回線です。



# 人権啓発・男女共同参画コーナー

相談窓口のご案内

ひとりで悩まずにご相談ください

不当な差別、職場・学校でのいじめ、相隣間のトラブル、高齢者障がい者への虐待や嫌がらせ、インターネットでの誹謗中傷など「これは人権上問題では」と感じることはありませんか。

専用相談電話は、最寄りの法務局・地方方法務局につながり、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。

相談は無料、秘密は固く守られますので、どのようなことでもご相談ください。

◆みんなの人権110番 0570(003)110

◆受付時間 月～金曜日(祝日を除きます)  
8時30分～17時15分

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。

## 今月の特設人権相談所

阿波健康福祉センター

4月4日(木)  
13時30分～16時  
Tel 0883(35)6033

阿波市役所(本庁・人権課横相談室)

4月11日(木) 4月25日(木)  
9時30分～正午  
Tel 0883(36)8716

土成保健センター

4月18日(木)  
13時30分～16時  
Tel 0888(695)5963

## 4月2日は「ブルーハートデー」

毎年4月2日から4月8日は、発達障害啓発週間です。自閉症や知的障がいのある人への理解を深めるための啓発日を「ブルーハートデー」として、4月2日(火)10時より阿波市役所玄関付近で、阿波市手をつなぐ育成会が啓発活動を行います。

多くの方のご参加をお願いします。

【お問い合わせ先】

社会福祉課

Tel 0883(36)6812

【お問い合わせ先】人権課 Tel:0883(36)8716

## ～住宅の新築を予定されている方へ～

### 阿波市木造住宅建築推進事業補助金のお知らせ

市産材などの需要拡大、市内木造住宅建築関係事業の活性化、定住の促進を図ることを目的として、市は新たに木造住宅を建築しようとする方に対し、予算の範囲内で阿波市木造住宅建築推進事業費補助金を交付します。

#### 1 受付期間

4月1日(月)から5月31日(金)まで  
※先着順に審査し決定します。

#### 2 補助金額

33㎡(1坪)当たり1万円(上限50万円)

#### 3 補助対象住宅

これから木造住宅を新築する方

市産材および県産材を主要部材の60%以上使用して建築していることなどのほか、条件があります。その他、詳細はお問い合わせください。

#### 【お問い合わせ先】

農地整備課

Tel 0883(36)8721

### 電気式生ごみ処理機の購入補助金制度

家庭から出されるごみの資源化や減量、ごみ出しの負担軽減を目的とし、家庭用電気式生ごみ処理機の購入に対して予算の範囲内で補助金が交付されます。



#### 【補助金の申請】

交付申請書に次の書類を添付して、阿波市環境衛生課へご申請ください。

- ① 処理機のカタログ
- ② 購入先の領収書の写し
- ③ 保証書の写し
- ④ 設置場所の写真

#### 【補助金額】

購入価格の2分の1(上限3万円、1000円未満端数切り捨て)ただし、1世帯につき1基とします。

#### 【お問い合わせ先】

環境衛生課

Tel 0883(36)8711

平和を、仕事にする。  
陸海空自衛官募集

2019年度

## 自衛官等募集案内

募集種目	受付期間 (締切日必着)	試験期日	募集種目	受付期間 (締切日必着)	試験期日
幹部候補生	一般 5月1日まで	5月11日・12日	防衛医科大学生 校医学科学生	9月5日～9月30日	10月26日・27日
		5月11日			
医科・歯科幹部	4月19日まで	5月10日	防衛医科大学生 校看護学科学 生(自衛官 候補看護学 生)	9月5日～9月30日	10月19日
技術海上幹部 技術航空幹部	4月19日～5月24日	6月24日			
技術海曹 技術空曹	4月19日～5月24日	6月21日	陸自衛隊 高等工 科生	11月1日～ 11月29日	2020年1月5日・6日 のいずれか1日
航空学生	7月1日～9月6日	9月16日			
一般曹候補生	5月15日まで	5月25日	推薦 一般	11月1日～ 2020年1月6日	2020年1月18日
自衛官候補生	年間を通じて 行っております	受付時にお知らせ します			
防衛大学 校学生	推薦	9月28日・29日	貸費学生	11月1日～ 2020年1月6日	2020年1月25日
	総合選抜	9月28日			
	一般	9月5日～9月30日	11月9日・10日	予備自衛官補	4月12日まで

【お問い合わせ先】 自衛隊徳島地方協力本部 Tel 088(623)2220 / 自衛隊徳島地方協力本部 鴨島地域事務所 Tel 0883(24)7008  
自衛官募集コールセンター Tel 0120(063792)

暮らしのお知らせ

## 小中学校 入学祝金支給事業のお知らせ

阿波市では、今年度から小・中学校および特別支援学校に入学する新1年生の健全な育成を支援する「入学祝金」の支給を始めます。

### ■受給資格

入学祝金の受給者は、当該年度の5月1日現在、阿波市に在住し、小・中学校などに在学する1年生の保護者です。また、5月2日以降に、1年生として転入する児童・生徒の保護者も対象となります。

### ■入学祝金の額

小学校入学祝金 児童1人につき1万円  
 中学校入学祝金 生徒1人につき1万円  
 ※ 特別支援学校に入学する児童・生徒も同額です。

### ■申請について

5月中旬頃に該当される方に通知します。

【お問い合わせ先】学校教育課 Tel0883(36)8741

## 阿波市 子どもの学習・生活支援事業 生徒募集

平成31年度

経済的理由や家庭の事情などで学習に不安を持つ中学生を対象に、学力向上や志望校への進学をめざした学習支援教室を開催します。  
 ※新中学3年生(平成31年4月現在)より優先します  
 また、社会的な自立を目指し、生活の支援や生徒だけでなく保護者の方の生活に関する相談などにも応じます。

### 【対象となるのは・・・】

- 阿波市在住の
- 生活保護受給世帯
- 就学援助などを受けられている世帯
- 非課税のひとり親世帯



費用は無料です

★教室に参加する中学生へ学習支援などをしてくれる支援員(先生)も募集しています。専門科目は問いません。登録制です。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ先】月曜～金曜 / 8時30分～17時(祝祭日除く)  
 社会福祉法人 阿波市社会福祉協議会(福祉課)  
 Tel0883(36)5511 FAX0883(36)7040

## 阿波市奨学金等返還 支援事業のお知らせ

阿波市では、人材の確保と定住の促進を目的として、奨学金などの返還を支援しています。  
 カ 市税を滞納していない方  
 キ 他制度による奨学金などの返還を対象とした助成・補助を受けていない方

### 1 対象となる奨学金など(①～④のいずれかに該当する奨学金など)

- ① 独立行政法人日本学生支援機構の奨学金
- ② 社会福祉法人徳島県社会福祉協議会教育支援資金
- ③ 阿波市奨学金
- ④ その他市長が認める奨学金など

### 2 対象となる方(ア～キの全てに該当する方)

- ア 阿波市に住民登録し、現に居住している方
- イ 高校・大学などに進学し、在学中に対象となる奨学金など(前記1)の貸与を受けた方
- ウ 平成29年度以降に奨学金などの返還を開始した方
- エ 奨学金などの返還を遅延なく行っている方
- オ 被雇用者、起業者または第1次産業に従事している方(公務員で正規職員の方は除きます)

### 3 助成期間・助成金額

申請をした月から60カ月間を限度とします。  
 ○会社員および自営業の方  
 1年度中に返還した金額の3分の2(上限10万円)  
 ○専業農家の方  
 1年度中に返還した金額の全額(上限20万円)  
 ※線上返還は1年度中に返還した金額に含みません

### 4 申請受付期間(平成31年度)

平成31年4月8日(月)から12月25日(水)まで  
 ○詳細は平成31年度の「募集要項」をご覧ください。  
 ○申請書類などは4月8日より学校教育課、阿波・土成・吉野支所でお渡しします。また、阿波市ホームページにも掲載予定です。  
 ○平成31年度から新たに返還を始める方は、第1回目の返還月以降に申請をお願いします。

【申請・お問い合わせ先】学校教育課 Tel0883(36)8741

## 4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 参加費無料	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	9:00～16:00 (12:00～14:00は除きます) 参加費無料	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
	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(土成中央認定こども園)	Tel088(695)5683
3日(水)	子育てひろばちよこ	9:30～11:30 参加費 一家族100円	阿波健康福祉センター バーベナの里	Tel0883(35)6033
17日(水)	子育てひろばちよこ	9:30～11:30 参加費 一家族100円	阿波健康福祉センター バーベナの里	Tel0883(35)6033

## 国民年金からのお知らせ

# ご存知ですか？「学生納付特例制度」

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。学生の方は申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

夜間・定時制課程や通信制課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

### ●所得基準

前年の所得（申請者本人のみ）  
118万円＋扶養親族などの数×38万円＋社会保険料控除など

### ●手続きは？

年金手帳・印鑑・学生証（写し）もしくは在学証明書をお持ちになり、市民課・各支所地域課で申請してください。

平成30年度に承認を受けた方で、31年度も在学予定の方には、日本年金機構から申請書（はがき）が送られますので、必要事項を記入の上、ご返送ください。

### ●承認を受けた期間は？

老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。

不慮の事故や病気により障がいが残った場合、障害基礎年金を請求することができます。

### ●保険料の追納制度

学生納付特例期間は、10年以内であれば保険料をさかのぼり納めること（追納）ができます。追納すると将来受け取る年金額が増額されますが、承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

【お問い合わせ先】 徳島北年金事務所国民年金課 Tel. 088(655)0911 または 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31年度の年金相談は月2回【第3・第4火曜日】開催します。  
（※10月のみ第3火曜・第4水曜）

### 4月開催日時

4月16日（火） 10時～15時（12時～13時は除く）  
4月23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）  
Tel. 088(657)3081

予約受付時間：平日8時30分～17時

※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。

### 【今後の年金相談予定日】

2019年5月21日（火）	2019年10月23日（火）
2019年5月28日（火）	2019年11月19日（火）
2019年6月18日（火）	2019年11月26日（火）
2019年6月25日（火）	2019年12月17日（火）
2019年7月16日（火）	2019年12月24日（火）
2019年7月23日（火）	2020年1月21日（火）
2019年8月20日（火）	2020年1月28日（火）
2019年8月27日（火）	2020年2月18日（火）
2019年9月17日（火）	2020年2月25日（火）
2019年9月24日（火）	2020年3月17日（火）
2019年10月15日（火）	2020年3月24日（火）

日本年金機構では、全国の年金事務所で年金相談の予約を実施しています。

年金請求の手続きや、受給している年金についての相談をご希望される方は、予約相談をご利用ください。

予約相談の受付「ねんきんダイヤル」Tel. 0570(05)48900で行っています。

※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。

## 阿波市雇用促進助成金のご案内

移住して1年以内のU・Jターン者、阿波市に住所を有する新規学卒者を新たに雇い入れた企業や団体に給与の一部を助成します。

### 1. 交付要件

①本市に住所を有する事業所を持つ企業団体などであること。  
②本市に住所を有するUターン者、Jターン者、Jターン者、新規学卒者を新たに正規社員として雇用を行い、その雇用者を雇入れの日の翌月から起算して6カ月以上継続して雇用すること。  
ア Uターン者、Jターン者、Jターン者は住所を阿波市に移してから1年以内の雇用であること。  
イ 新規学卒者は、申請年度の前年度に高等学校、短大、大学などを卒業し、卒業月の翌月から3カ月を経過しない方の雇用であること。

月額基本給与の1/3×6カ月分（雇入れ日の翌月から起算）（月額限度額5万円×6カ月分）  
助成金の額に千円未満の端数があるときは、これを切り捨てます。

### 3. 申請の手続き

阿波市雇用促進助成金交付申請書に必要事項を記載し、次に掲げる書類を添えて、雇入れの日から起算して3カ月以内に申請してください。  
①賃金支払計画書  
②雇用契約書または労働条件通知書の写し  
③対象労働者が前年度に卒業したことを証明できる書類（新規学卒者のみ）  
④戸籍の附票（Uターン者、Jターン者、Jターン者のみ）  
⑤雇用保険、厚生年金保険、健康保険に加入したことを証明するものの写し  
⑥その他市長が必要と認める書類

### 4. 交付の制限

国県市町村から直接または間接的に補助金などを受けている・未納の税金がある・暴力団関係者であるなどの場合、交付の対象となりません。詳しくは、ご相談ください。

### 【お問い合わせ先】

企画総務課  
Tel. 0883(36)8707  
FAX 0883(36)8760

### 2. 助成金の額

対象労働者に対し支払った

暮らしのあしあし



# 国保事業のご案内

## 国保事業 「笑いヨガ」教室のご案内

「笑いヨガ」とは、「笑いの体操」と「三方の呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑いが健康に良いことは知られていますが、何より笑っていると気分がよくなり、元気になるという運動する時間がない方、体力に自信がない方、普段あまり笑わないという

次の方でも笑えます。ぜひ、参加して心身ともにリフレッシュしてみませんか。

次の日程で開催しますので、お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

●平成31年度 日程表（事前の申込は必要ありません）

月	日	曜日	場所	備考
4月	3日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ※計測
※4月は、運動教室と別日開催となっておりますのでご注意ください。				
5月	8日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ★糖度測定
6月	5日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ※計測
7月	3日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ★糖度測定
8月	7日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ※計測
9月	4日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ★糖度測定
10月	2日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ※計測
11月	27日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室
12月	4日	水	アエルワ（本庁西側）	2階 研修室 ※計測

**時間** 受付/10時から  
※受付後に計測（体重・体脂肪率・血圧）  
実施/10時30分から11時30分

**講師** ヲフターヨガインターナショナルユニバーシティ  
笑いヨガティーチャー 福原 和代 先生

**持参物** 水分補給の飲み物、タオル  
特定健診結果表（相談を希望する場合）



### ★糖度測定がある日

普段、飲んでいる飲み物（ジュースやコーヒー、栄養ドリンクなど大さじ3杯程度）を容器や紙コップなどに入れてお持ちいただき、機械で糖度を測ります。砂糖に置き換えた糖分量で示し、飲み物の中にどれくらいの糖分が含まれているかを知っていただけます。ただし、炭酸飲料は炭酸が残っていると正確に計測できませんので、1週間前から蓋をあけて、時々揺すったりしながら炭酸を抜いてください。

## 国保事業 「代謝アップ体操」教室のご案内

「代謝アップ体操」は肩こり、腰痛をはじめむくみ、冷え性など体調改善のために、ルーティングという身体に負担をかけずに筋肉を緩める、骨格の位置を調整する体操です。深層部の筋肉を動かすことで「代謝をあげる」「関節の動きをスムーズにする」

「自分で自分の身体をコントロールする」習慣を意識付けて、健康寿命を延ばすために、自分でできることをやってみませんか？

次の日程で開催しますので、当日は動きやすい服装でお気軽にご参加ください。

●平成31年度 日程表（事前の申込は必要ありません）

月	日	曜日	場所
4月	10日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
4月	17日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
5月	15日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
5月	22日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
6月	12日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
6月	19日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
7月	10日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
7月	17日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
8月	21日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
8月	28日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
9月	11日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
9月	18日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
10月	9日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
10月	16日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
11月	13日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
11月	20日	水	土成農業者トレーニングセンター（土成支所 東側）
12月	11日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）
12月	18日	水	阿波農村環境改善センター（阿波支所 北側）

**時間** 受付/9時40分から  
実施/10時から11時

**講師** ボディークリエイター 黒川 由紀 先生

**持参物** 水分補給の飲み物、タオル、ヨガマット（貸出もありません）

※土成農業者トレーニングセンターは、駐車場が少ないので道路西側の土成歴史館南側駐車場をご利用ください。

土成農業者トレーニングセンター  
Tel088(695)5305

実施場所 1階北側 多目的実習室  
阿波農村環境改善センター（阿波支所）  
Tel0883(35)3939

# 「狂犬病予防注射」と「飼い犬の登録」のお知らせ

平成31年度狂犬病予防注射の実施と飼い犬の登録を、次の日程により実施しますので、犬を飼っている方は、最寄りの場所で必ず受けられますようお願いいたします。

なお、新しく飼い始めた犬や登録の出来ていない飼い犬は、別途登録（登録手数料 3,000円）が必要となります。

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

## 犬の登録ならびに狂犬病予防注射日程（時間厳守・雨天決行）

吉 野 町 地 区					
月 日	時 間	場 所	月 日	時 間	場 所
4月18日 (木曜日) 吉野町	午前 9:20～午前 9:30	吉野稲荷公園	4月19日 (金曜日) 吉野町	午前 9:20～午前 9:40	中央ふれあいセンター
	午前 9:40～午前10:05	案内神社		午前 9:50～午前10:05	井ノ元・若宮神社前(井ノ元緑地広場)
	午前10:15～午前10:25	昭和老人ルーム東側		午前10:15～午前10:30	五条駐在所跡(ステークハウス東側待避所)
	午前10:35～午前10:50	金山病院跡北側		午前10:40～午前10:55	岡ノ元公会堂
	午前10:55～午前11:15	JA 板野郡農協 柿島集荷場北側		午前11:00～午前11:10	五条団地集会所前
	午前11:25～午前11:35	広永会堂前		午前11:20～午前11:30	梶本建設北側辻
	午後 1:05～午後 1:25	阿波高校北東 ゴミステーション置場		午前11:40～午前11:50	北原会堂(福授庵)前
	午後 1:35～午後 1:50	上田組南・別所神社横		午後 1:20～午後 1:30	姥御前会堂
	午後 2:00～午後 2:25	小島笠井記念館前		午後 1:35～午後 1:50	姥御前プール横
	午後 2:35～午後 2:50	十二社神社		午後 2:00～午後 2:10	藤原・村上商店跡
	午後 3:00～午後 3:20	大西老人憩の家(消防分団横)		午後 2:20～午後 2:35	大竹児童遊園
	午後 3:25～午後 3:40	町口南公園		午後 2:45～午後 3:00	井上工務店前
	午後 3:50～午後 4:10	一条神社		午後 3:05～午後 3:20	新開地住宅会堂前
					午後 3:30～午後 3:50
			午後 3:55～午後 4:15	阿波市役所 吉野支所(旧ひまわり)	
土 成 町 地 区					
月 日	時 間	場 所	月 日	時 間	場 所
4月24日 (水曜日) 土成町	午前 9:20～午前 9:35	出口集会所	4月25日 (木曜日) 土成町	午前 9:20～午前 9:30	糸谷電機前(渋毛バス停跡)
	午前 9:45～午前10:00	川端商店前		午前 9:35～午前 9:45	一里松住宅
	午前10:10～午前10:25	水田集会所		午前 9:55～午前10:10	同志集会所
	午前10:30～午前10:45	スマイルショップモリ東側		午前10:20～午前10:30	稲井さん宅東側(高尾バス停跡)
	午前10:50～午前11:05	旧 JA 板野郡農協 土成支店前		午前10:40～午前11:00	山王子集会所
	午前11:15～午前11:30	大塚歯科医院前		午前11:10～午前11:25	御所小学校西側(藤原集会所)
	午後 1:00～午後 1:15	薬王子神社前(浦池集会所)		午前11:30～午前11:40	旧 JA 板野郡農協 御所支店前
	午後 1:25～午後 1:35	渋谷さん宅白販機前(阿讃煙草前)		午後 1:10～午後 1:30	宮川治さん宅西側
	午後 1:45～午後 2:00	島田酒店北側		午後 1:40～午後 1:50	神田橋南側
	午後 2:10～午後 2:25	法林地辻		午後 2:00～午後 2:10	吉田駐在所北側
	午後 2:35～午後 2:45	松田明治さん宅裏		午後 2:20～午後 2:40	阿波市役所土成支所 北側駐車場
	午後 2:50～午後 3:05	井上商店東側(御所神社鳥居)		午後 2:50～午後 3:00	土成会堂前
	午後 3:15～午後 3:25	吉岡さん宅南側		午後 3:10～午後 3:25	JA 板野郡農協 阿波支店前駐車場
	午後 3:35～午後 4:00	川田商店東側		午後 3:35～午後 3:45	梶尾神社東側
午後 4:05～午後 4:15	旭集会所前	午後 3:55～午後 4:15	建布都神社		

1. 犬の登録手数料（生涯1回） 1頭 3,000円
2. 狂犬病予防注射手数料 1頭 3,000円
3. かむくせのある犬は、危険防止のため口輪などを装着して注射を受けてください。
4. 犬の体調が悪いとき、治療中の病気がある時は、あらかじめ獣医師に相談してください。
5. 実施日に来られない方は、お近くの動物病院で受けてください。
6. 市場町・阿波町地区は、5月号の広報阿波に掲載します。



【お問い合わせ先】 環境衛生課 TEL 0883(36)8711



# アエルワからのお知らせです

■日時/平成31年4月21日(日)  
13:30開場 14:00開演

■場所/阿波市交流防災拠点施設「アエルワ」

■入場料/一般 2,500円 高校生以下 2,000円  
(※当日は全て400円増)

■チケットのお求めは…  
・阿波市 アエルワ、アワーズ事務局  
阿波市外のチケット取り扱い場所などはお問い合わせください。

■主催・お問い合わせ先/  
アメリカ陸軍軍楽隊演奏会実行委員会  
現地事務局 サウンドライブ音楽スタジオ(澤田)  
TEL 090(1009)7288



## 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

4月26日(金)  
ビュッフェスタイル

ご来店をスタッフ一同、  
この日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】  
株式会社アエルワ  
〒767-0088 阿波市交流防災拠点施設  
TEL 0883(665)7676  
受付月～土 8時～17時  
担当:松本  
携帯電話 090(4780)6795

## 神野美伽

しんのみか  
歌謡コンサート in アエルワ

4月14日(日)  
夜の部 17時30分開演  
昼の部 13時30分開演

◆入場料  
S席(指定席) 5千円  
A席(自由席) 4千円  
※当日500円増

◆お問い合わせ先  
アエルワサポート委員会  
TEL 090(3183)7328

昨年歌手生活35周年を迎えられた神野美伽さんの、力強い伸びやかな歌声をお楽しみください。  
徳島の歌手、後藤田健二さんと徳島出身で詩吟全国大会で優勝したこのある東本舞楠さんも出演します。

## その他4月のイベント・貸館情報

3日(水)～7日(日) 虹の会油彩画の展覧会  
市民交流スペース 10時～17時

3・10・17・24日(水) ヒップホップダンス教室  
(最終日15時まで)  
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50分  
・一般クラス 20時10分～21時

7日(日) 詩吟コンクール  
アエルワホール 9時～

13日(土) フルーツ酵素ドリンク 調理室  
13時30分～16時

13・27日(土) 親子リトミック  
研修室1 9時30分～11時30分

21日(日)～27日(土)  
チャレンジとくしま芸術祭県内巡回展  
市民交流スペース 9時～17時  
(最終日16時まで)

パフォーマンスは27日(土) 13時から  
21日(日) アメリカ陸軍軍楽隊コンサート  
アエルワホール 14時～

※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

4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)

カラダすっきりピラティス(初級・中級)  
1日・5日・8日・12日・15日・19日・22日・26日  
月・金曜日 10時～11時  
現代水墨画  
1日・15日 月曜日 13時30分～15時30分  
(受講時間 1時間または2時間)

ピアノ  
3日・17日・24日 水曜日一人30分  
14時30分～17時30分(応相談)

絵手紙 5日・26日 金曜日 13時～15時  
キッズアダンス 5日・12日・19日 金曜日  
18時30分～19時30分

すっきりヨガ 5日・12日・19日・26日 金曜日  
20時～21時

JAZZ・ストリートダンス  
1日・8日・15日 月曜日  
・JAZZダンス 18時10分～19時20分  
・ストリートダンス 19時30分～20時40分  
・一般クラス 20時50分～21時50分

華道(未生流笹岡)  
12日・26日 金曜日 13時～15時

和紙ちぎり絵  
13日・27日 土曜日 13時～15時

効かせるストレッチ 3日・10日・17日  
水曜日 19時30分～20時15分

※受講料は前納制です。受講の前月末までにお支払ください。

【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](mailto:info@aeruwa.jp)

## 阿波市以外のお知らせ

【植えてはいけない】  
「けし」を見かけたら  
「けし」のうち、麻葉の原料を含む一部の「けし」は、あへん法により栽培が禁止されています。しかし、栽培が禁止されているけしが、一般家庭の庭や畑、野原などに4月から6月にかけて自生していることがあります。各地方厚生(支)局麻薬取締部(支所)や都道府県で、毎年その発見、除去を実施しているものの、根絶には至っていません。発見した場合、吉野川保健所にご連絡ください。

【植えてはいけない】  
「けし」の特徴  
1 茎に粗毛が生えている  
2 葉のふちの切れ込みが深い  
3 葉が茎の下部からでている  
※植えてもよい「けし」は園芸品種であり、その栽培は禁止されていません。

【薬物乱用を防止するには】  
麻薬覚せい剤などの薬物乱用は、単に乱用者自身の問題にとどまらず、家庭の崩壊、殺人、放火など重大な事件の原因になることもあり、社会全体の問題へと拡大する恐ろしいものです。自分自身を大切に、薬物の使用を勧められても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。

【お問い合わせ先】  
吉野川保健所 生活衛生担当  
TEL 0883(36)9017

## 「空海の道ウォーク」

### 参加者募集

1200年前に空海が歩いた遍路道を歩いてみませんか?  
第10番札所切幡寺から第11番札所藤井寺へ向かう「四国三郎をまたぐ空海の道(平地コース)」14.2km(約4時間)と、第11番札所藤井寺から第12番札所焼山寺へ向かう「最後まで残った空海の道(山道コース)」15.6km(約7時間)の2コースです。ぜひご参加ください。

●開催日時 5月19日(日)  
集合時間 平地コース:8時30分 第10番札所切幡寺集合  
山道コース:8時 第11番札所藤井寺集合

●申込期間 4月1日(月)から15日(月)まで  
※土・日を除く

●申込方法  
阿波市商工観光課または各支所地域課で申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。なお、当日の参加申込はできません。  
吉野川市の商工観光課および各支所、神山町役場でも受付しています。

●参加料 両コース共15000円  
(お支払いは、申込時にお願います。)

●参加資格  
健康な人であれば老若男女は問いません。詳しくは実施要領(申込書)をご覧ください。

【お問い合わせ先】  
商工観光課 TEL 0883(36)8722

## 認知症・寝たきりにならないために

### 健康体操・筋トレしませんか?

私たちが「ここにクラブ」では、足踏み昇降運動やチューブ筋トレ、阿波踊り体操、ストレッチ運動などの健康体操をしています。また、「いきいき百歳体操」の筋トレもしています。毎月1回、阿波踊り体操の考案者 田中俊夫先生(徳島大学教授)の指導もあります。

●とき  
毎週水曜日  
13時30分～15時

●ところ  
土成保健センター  
または  
吉野保健センター

●会費  
年間8千円  
(月700円)

※入会費、保険料込みも可能です。

【お問い合わせ先】  
TEL 0883(36)52305  
TEL 0883(36)52305  
TEL 0883(36)52305  
会長:佐坂輝久



**\*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

**さくらまつり  
各地で開催\***

**市場公園**  
4月7日(日)、やねこじき資料館(竹虎堂本店2階・常設展示のオープンと同時に「桜まつり」が開催されます。野菜、お菓子、花の販売がある「であいマルシェ」や、野点、ふれあい寄席など盛りだくさん!子ども広場では昔の遊びが体験でき、ステージでは和楽器の演奏やじょうれい踊りも披露されます。

**道の駅どなり**  
国道318号沿いに桜並木のある土成町では、4月7日(日)に道の駅どなりで「さくらまつりイベント」が開催されます。一日限りの手作り雑貨店が開かれるほか、「カラオケ浜ちゃん」によるカラオケ大会もあります!10時から16時までの開催です。

**巡回バス運行付駐車場を運営**

交通渋滞や路上駐車を減らすため、昨年に引き続き巡回バス運行付駐車場を総合案内所に設置します。ご利用には、1人500円のイベント交通整理料が必要となります。

**総合案内所を開設**

シヨッピングプラザアワブ前(阿波市阿波町伊沢田88番地の1)に総合案内所を開設します。お庭めぐりの拠点として、また巡回バスの発着点としてご利用ください。

**ガーデンが増えます**

今回は、阿波町内に2軒参加ガーデンが増え、15カ所になります。総合案内所(アワブ)の裏手にある「ツリーハウス」には物販もありますので、ぜひご覧ください。

**阿波オープンガーデン2018  
開催間近**

毎年何千人もの人々が訪れる大人気のイベント「阿波オープンガーデン」が、今年は5月11日(土)と12日(日)の2日間開催です。

**4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
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1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2・3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
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・囲碁
第2水曜日	川柳・貯筋運動
木曜日	ダンス・踊り・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・銭太鼓
第1金曜日	朗読
土曜日	詩吟・コーラス・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

# 4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 ・平成31年第1回 阿波市議会 ・阿波シティマラソン ・マンスリーニュース (3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		00 ACNリクエスト 視聴者からの要望が高かった番組をもう一度放送します!
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	02 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成31年第1回 阿波市議会 ・阿波シティマラソン ・マンスリーニュース (3月分)	02 お花ダイスキ! シネマ☆クロス	02 ACN週刊ニュース ★阿波市内で行われた行事を放送!
午後	00 文字放送		00 文字放送
0	30 旬感! あわだより		30 阿波ベジクッキング
1	00 県政アンテナテレビ とくしまハーツ		
2	30 スローエアロビック		
3	40 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成31年第1回 阿波市議会 ・阿波シティマラソン ・マンスリーニュース (3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!
4	00 阿波踊り体操・スローエアロビック		00 ACNリクエスト 視聴者からの要望が高かった番組をもう一度放送します!
5	30 旬感! あわだより		
6	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!		
7	00 番組詳細案内(2分)		
8	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 とくしまハーツ 32 あわだより	02 スローエアロビック
9	00 文字放送～ 30 サイエンスチャンネル		
10	00 文字放送		
11	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成31年第1回 阿波市議会 ・阿波シティマラソン ・マンスリーニュース (3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 (再放送) ACN週刊ニュース 前週土・日放送分の再放送です。見逃した方はこの時間でチェック!		00 とくしまハーツ 30 あわだより
	00 阿波市民憲章、阿波踊り体操・スローエアロビック		
	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・平成31年第1回 阿波市議会 ・阿波シティマラソン ・マンスリーニュース (3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!
	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・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

4月分のケーブルテレビ使用料の口座振替日は、**5月7日(火)**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。

# 新番組 「ACNリクエスト」 スタート!

「見逃したあの番組が見たい…」と思ったことはありませんか?  
ACNでは、視聴者から番組のリクエストを募集いたします。お電話かメールで気軽にお問い合わせください。たくさんのリクエストを待っています!

**放送日程** 毎週土・日 8時～ / 14時～

【お問い合わせ先】 阿波市ケーブルネットワーク  
TEL.088(695)5350 メール: seisaku@awacity-acn.jp

## 「阿波ベジクッキング」放送中!

「ベジファースト」という言葉を知っていますか?  
「ベジファースト」は食事の最初に野菜を食べることで肥満防止や血糖値の上昇を抑えるなどの効果が期待できる食べ方です。  
阿波ベジクッキングでは「ベジファースト」にオススメのレシピを紹介します。ぜひ、ご覧ください。

※「ACNリクエスト」の放送開始に伴い、週刊ニュースの再放送、阿波踊り体操、スローエアロビックなどが中止および放送時間変更となっています。

## 押し花アート講座 受講生募集

身近に咲いた小さな花たちを、色鮮やかに残してみませんか。この講座では、押し花の作り方を学ぶとともに、小物や額などのクラフト(手芸品)作りを楽しみます。

7 申し込み締め切り **4月12日(金)**  
【定員になり次第、締め切り】

6 受講料 無料

5 募集対象者 阿波市内に住所を有する方

4 募集定員 先着 15名

3 講師 フラワースタジオ・ドリーム 主宰 近藤 佐起江氏

2 場所 市場公民館

1 日程 5月～12月の第2水曜日 13時30分～15時30分

※ただし材料費は自己負担。『押し花キット』を持っていない人は、初回にキット代2000円程度を集めています。美しい押し花を作る際に必要な教材です。

《申込・お問い合わせ先》  
**市場公民館** (市場町興崎字北分60番地)  
TEL 0883(36)6464 FAX 0883(36)6551

暮らしのお知らせ

# ウグイスさんの ワオトニユ〜ス



## 阿波の山麓を駆け抜けました

## 阿波シティマラソン



第14回阿波シティマラソンが3月3日行われ、970人が参加しました。  
最高高低差1500mという起伏の厳しい21・0975kmのハーフと、2kmのチャレンジ・エンジョイコースで、参加者は健脚を競いました。  
ハーフ男子の部1位は日下聖也さん(徳島市)、ハーフ女子の部1位は上田早智子さん(鳴門市)でした。

阿波シティマラソンの  
たらいうどんは最高!



キッズ野菜ソムリエが  
スープサービス



阿波市の特産認証品が副賞として贈られました。  
走者にはたらいうどんが振る舞われ、来場者には阿波市キッズ野菜ソムリエが作った温かいスープなどが提供されました。

## 明治大学 マンドリン倶楽部 演奏会



3月3日、「明治大学マンドリン倶楽部演奏会 in アエルワ」が交流防災拠点施設アエルワで開催されました。  
演奏会では、日本や世界の名曲のほか、土成町出身の三木武夫元首相を偲び、三木さんが作詞、明治大学マンドリン倶楽部創設者の古賀政男さんが作曲された土成中学校校歌が演奏されました。マンドリン倶楽部の演奏と、ソプラノ歌手の佐々木孝枝さんや市内の合唱団員の歌声に、満員の会場から大きな拍手が送られました。

## 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2月17日に交流防災拠点施設アエルワであり、8人が参加しました。  
野菜ソムリエから野菜や果物のことを学んだり、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。

## みんなで一緒に朝ごはん



2月15日、伊沢公民館で、伊沢幼稚園児24人と地域の人たちが朝ごはんを一緒に作って食べる子ども食堂が開催されました。  
子どもたちは野菜たっぷりのお味噌汁や大根葉の和え物、卵焼きなど阿波市産野菜をふんだんに使った朝食を、おかわりしながらたくさん食べていました。

## おいしくできました



土成保健センターで2月7日男性料理教室があり、土成ライオンズクラブ（木村松雄会長）の会員17人が参加しました。3人のヘルスマイト（食生活改善グループ）から手ほどきを受け、肉じゃが、ほうれん草のおひたし、かきたま汁を作って食しました。普段から料理をしている方もたくさんおり、手際よく仕上げていました。

## 御所の小麦、大きくなあれ



御所小学校4年生が2月8日、「麦踏み」をしました。これは土成町のにぎわいつくりに取り組むTRCとなりが、かつて御所地区で盛んだった伝統農業を子どもたちに体験してもらいたいと毎年実施しているものです。児童たちは6月に麦刈りをし、7月にジンゾク狩りをして出汁を取り、この小麦で作ったたろしごんを賞味する予定です。

## 運動で糖尿病を予防



2月22日、阿波老人ホーム吉野園で、健康増進と運動習慣のきつかけづくりを目的に「ウェルネス教室」が開催され、地域住民25名が参加しました。管理栄養士の糖尿病予防の講義後、健康運動指導士の武市美津子さんの指導で2本のポールを使って歩行運動する、ノルディックウォーキングを行いました。参加者はポールの扱い方などを習った後、屋外をウォーキングしました。

## エシカル消費を考えよう



土成小学校の5年生が2月25日、人権や環境に配慮したエシカル消費を学ぶ課外授業を行いました。児童たちは、買い物をする時には、参考にしてほしいマークなどを講師らに教えてもらい、数種類ある商品の中で、どの商品を選ぶかがグループごとに考え、発表しました。四国大学短期大学の加渡いづみ教授は「価格、品質、安全性の次、第4の選択肢として、だれが作ったものか、作った人や地域の事も考え、エシカル商品を選んでほしい」と話しました。

## 命のリレープロジェクト 10年目



八幡認定こども園の4・5歳児24人が2月6日、善入寺島の吉本利美さん（市場町伊月）の畑で大根の収穫体験をした後、八幡公民館で大根料理を食しました。これは、阿波市人権擁護委員が命や食の大切さを伝えていく事業「命のリレープロジェクト」の一環で、事業を始めて今年で10年目です。園児らは皮も葉も調理した大根料理を味わい、野菜の命も大切にすることを学びました。大根が苦手だった園児も美味しいと言いつつ、たくさん食べていました。

## 吉野テニスクラブ



チームジェントルマン（土成緑の丘テニスコート）



わかばマーク（市場テニスコート）

吉野TCが「第10回吉野CD級団体戦（緑の丘スポーツ公園・市場テニスコート）」を開催し、県内のテニスビギナー14チーム・87人が参加しました。各コートの優勝チームを紹介いたします。

●吉野町テニスコート  
●日・金曜日  
●時間 20時～22時  
●連絡先 吉野TC  
okazu@pap03@softbank.jp

一緒にテニスを楽しみたいせんか？ 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。

## 桜まつりを開催します

やねこじき資料館同日オープン（竹虎堂本店2階）

とき/4月7日(日) 10時～ ところ/市場町 市場公園周辺

### イベント内容

- ◆であいマルシェ  
ヒステリック・ミニほか  
食べ物や雑貨など16店が出店予定
- ◆子ども広場  
子ども相撲大会や宝さがし、昔遊びなど
- ◆野点  
ふれあい寄席（場所 老人憩いの家）  
出演…ふなき亭小びん太氏  
入場料100円
- ◆人形劇（場所 市場図書館）
- ◆ステージ  
阿波木偶箱まわし保存会  
阿波高校生「SUBURBS」  
DanceStationのダンス  
太鼓一家の和太鼓演奏など
- ◆紅おもち投げ  
皆さんのお越しをお待ちしています！  
※少雨決行

【お問い合わせ先】

TEL080(36911)9549

宗石

● 4月の催し物の案内 ●

**阿波図書館**

「あわとしよかん☆子どもウィーク」  
館内こいのぼり展示  
期間：開催中～5月末まで  
こどもの日フォトブース  
期間：開催中～5月末まで  
あそび場解放（迷路や遊具など）  
期間：27日（土）～5月6日（月・祝）  
ベルの会こいのぼりのおはなし会  
日時：27日（土） 14時～15時  
劇団 A-1 D-Y のアニメ人形劇と  
どろぼうクイズ  
日時：28日（日） 14時～15時  
こいのぼりクイズに当たったらプレゼント♡  
日時：5月5日（日） ※無くなり次第終了

「第3回アートWindow油彩画展」  
期間：2日（火）～29日（月・祝）  
※最終日は15時まで  
ピアノ自動演奏会  
日時：14日（日） 10時～13時  
題目「日本の歌」  
「荒城の月／滝廉太郎」など  
28日（日） 10時～13時  
題目「クラシックコレクション」  
「乙女の祈り」  
「バダジェフスカ」など

**市場図書館**

「みんなの掲示版」  
「オススメ桜を咲かせよう！」  
期間：7日（日）まで  
対象：どなたでも

**3館共通**

阿波市立図書館雑誌リサイクル市  
期間：6日（土）～無くなり次第終了  
場所：阿波市立図書館3館にて  
保管期間の過ぎた雑誌を無料で  
提供いたします。  
※1人10冊まで

「春のこどもの読書週間イベント」  
「ゴーゴーぜんごー！シールラリー」  
期間：20日（土）～5月12日（日）  
対象：幼児～小学生（中学生は参加自由）

「おはなし会・おたのしみ会」  
「ガブリサマハットをつくらう！」  
日時：20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 ※事前申込み必要

「母の日イベント「母の日に」」  
「メッセージカードをおくらう♡」  
期間：27日（土）～5月12日（日）  
対象：どなたでも

「おはなし会・おたのしみ会」  
「おはなし会・おたのしみ会」  
日時：20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 ※事前申込み必要

「春の雑誌付録プレゼント」  
「ハートくじをひこう！」  
期間：7日（日）～無くなり次第終了  
対象：本・マンガ・雑誌・紙芝居  
を15冊以上借りてくれた方

「おはなし会・おたのしみ会」  
「おはなし会・おたのしみ会」  
日時：20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 ※事前申込み必要

「おはなし会・おたのしみ会」  
「おはなし会・おたのしみ会」  
日時：20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 ※事前申込み必要

**吉野笠井図書館**

「展示「小さな命の写真展」」  
期間：6日（土）～21日（日）  
「小さな命の写真展」  
「ゆるゆるしっぽ」  
生演奏と紙芝居  
日時：21日（日） 11時～11時30分  
「おはなし会・おたのしみ会」  
「はるのおもいでをつくらう！」  
日時：27日（土） 11時～11時30分  
対象：おはなし会に参加してくれた方  
定員：10名 ※事前申込み必要

**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、  
休館いたします。

阿波市立図書館4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

阿波図書館 TEL 0883-35-5101

土成図書館(休館中) TEL 088-695-5385

市場図書館 TEL 0883-36-6455

吉野笠井図書館 TEL 088-696-4686

☆ 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）

**各図書館より新刊のお知らせ**

たくさんの方が図書館に来てくださいますよう、新刊の一部を紹介いたします。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

歌舞伎町  
ゲム

●小説●  
「歌舞伎町ゲム」  
菅田 哲也／著・中央公論新社

天命

●小説●  
「天命」  
岩井 三四二／著・光文社

作家の  
おじごと

●エッセイ●  
「作家のおじごと」  
五木 寛之／著・東京堂出版

えらいこっちゃんの  
いちねんせい

●絵本●  
「えらいこっちゃんのいちねんせい」  
かさい まり／文・ゆーち みえこ  
絵・アリス館

**阿波図書館**

・教養書・「元号って何だ？」 藤井 青銅／著

・実用書・「敏感すぎて生きづらい人のこころがラクになる方法」長沼 睦雄／著

**市場図書館**

・教養書・「一切なりゆき」 樹木 希林／著

・実用書・「かんたん！はじめて園児のかわいいおべんとう」阪下 千恵／著

**吉野笠井図書館**

・教養書・「図解超早わかり18歳成人と法律」南部 義典／著

・実用書・「すぐに真似できる天才たちの習慣100」教養総研／著

・小説・「花嫁は迷路をめぐる」 赤川 次郎／著

・児童書・「うたう！ももたろう」 スギヤマ カナヨ／作・絵

・小説・「心霊電流 上・下」 スティーヴン・キング／著

・絵本・「さくらもちのさくらこさん」 岡田 よしたか／さく

・小説・「まさかまさか（よろず相談屋繁盛記2）」野口 卓／著

・絵本・「ちゃのまのおざぶとん」 かねこ まき／作

**4月の特集**

阿波図書館 児童・・・おはながさいたよ 一般・・・春のライフスタイル

市場図書館 児童・・・はじまり はじまりー！ 一般・・・新時代へ！昭和・平成タイムスリップ！

吉野笠井図書館 児童・・・ともだちとあそぼ！ 一般・・・出逢いと別れ

**4月の映画会のお知らせ**

※入場は無料です。当日直接、図書館までお越しください。内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

**阿波図書館**

■映画会

・21日（日） 14:00～16:19

『恋愛小説家』

偏屈で嫌われ者のベストセラー作家と、バツイチで持ちのウェイトレスが織りなす不器用な恋を、さりげないユーモアを交えて描く。第55回ゴールデン・グローブ賞で主要3部門に輝いた、ジャック・ニコルソン、ヘレン・ハント出演の恋愛ドラマ。  
(日本語字幕)

**市場図書館**

■映画会

・27日（土） 10:00～12:08

『鳴門秘帖 1』

「鳴門秘帖」を巡るロードムービー感覚のスパイアクション時代劇。法月弦之丞は千絵への思いを断ち切り、剣術修行の旅に出る。十年後、剣の道に絶望した弦之丞は、虚無僧姿となって江戸に帰ってくる。

・28日（日） 10:00～11:00

『おしりたんてい2 ブブツふめつのせつとうだん』

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、事件をブツと解決！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。



# 休日および平日夜間 救急当番医

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

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
阿波病院	0883-36-5151
笠井病院	0883-35-2720
太田診療所	0883-36-2076
おおつか内科	0883-35-6070
大串医院(眼科)	088-696-3133
大久保内科(市場)	0883-36-3020
大久保医院(吉野)	088-696-2037
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
村上医院	0883-35-6410
松本眼科	0883-35-7128
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
重清内科外科	0883-35-6160
さかまき整形外科	0883-35-7880
近藤医院	0883-36-2011
御所診療所	088-637-8033

※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。

## 幼稚園年長児の保護者の皆さまへ

# 麻疹・風しん混合予防接種2期のお知らせ

今年度幼稚園年長になるお子さんが、「麻疹・風しん混合予防接種2期」の対象となっています。お子さんが1歳のときに接種した接種免疫を追加するための大切な2回目の接種です。麻疹は毎年春から初夏にかけて流行が見られますので、4月～6月の接種が勧めです。体調の良いときに接種を受けてください。

**対象児**  
平成25年4月2日生～  
平成26年4月1日生  
(幼稚園年長児)

○接種を受けるときは、必ず医療機関に予約をください。  
○予診票を紛失された方は、健康推進課へご連絡ください。再発行いたします。

【お問い合わせ先】  
健康推進課 TEL0883-36-6815



# 4月の健康だより

●お問い合わせは● 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				運動教室			
日	受付時間	事業名	会場	日	時間	対象者	会場
9日(火)	12:30～13:00	2歳児健診	土成H	17日(水)	受付 13:00～13:30 実施 13:30～15:00	平成30年4月以降に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
10日(水)	12:30～13:00	乳児健診	土成H				
	14:30～15:00	乳幼児相談					
16日(火)	12:30～13:00	3歳児健診	土成H				
18日(木)	12:30～13:00	1歳6か月児健診	阿波H				
25日(木)	12:30～13:00	乳児健診	阿波H				
	14:30～15:00	乳幼児相談					

※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、特定健診結果をご持参ください。



# ミルク茶碗蒸し



だし汁を牛乳に変えても作れます。具は好きなものを入れて作ってください！

たとえば  
しいたけ 70g  
むきえび 15g  
みつば 8g  
です。

材料(4人分)  
(卵液)  
牛乳 160cc  
だし汁 160cc  
薄口醤油 大さじ1  
卵 2個

エネルギー 84kcal  
たんぱく質 8.2g  
脂質 4.3g  
炭水化物 3.3g  
食塩 1.0g

- 作り方
- 牛乳、だし汁、薄口醤油を合わせてよく混ぜ、溶きほぐした卵に加え混ぜる。こしてなめらかな卵液をつくる。
  - 生しいたけは石づきを取り薄切り、みつばは長さ1cmに切る。
  - 器に①と②、えびを静かに入れ、蒸気の上がった蒸し器に入れて中火で12～13分ほど蒸す。

2019年4月27日(土)から5月6日(月)までの期間における対応可能な県内医療機関は、県ホームページにてご確認ください。

平成31年度

# 高齢者用肺炎球菌ワクチン 予防接種を受けましょう

高齢者の肺炎の原因の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。ワクチンで肺炎のすべてを予防することはできませんが、接種することによって、重症化防止などの効果が期待されます。

対象者 平成31年度に次の年齢になる方

※ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種をしたことがある方は対象外です。

年齢	生年	日
65歳	昭和29年4月2日～	昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～	昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～	昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～	昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～	昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～	昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～	大正14年4月1日
100歳	大正8年4月2日～	大正9年4月1日
101歳以上	大正8年4月1日以前の生まれの方	

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方として厚生労働省令で定める方(インフルエンザの定期接種対象者と同様です)  
※②の方で接種を希望される方は、健康推進課へご連絡ください。予診票をお送りします。

接種方法 1回接種。ただし、過去に当予防接種を受けた方は公費で接種できません。

接種期間 2019年4月1日から2020年3月31日まで

接種費用 4千円(生活保護受給者は無料です)

実施場所 県内予防接種委託契約医療機関など

予防接種のお知らせ・予診票などは、対象者に4月下旬に個別郵送する予定です。今年度の対象者で、かかりつけ医の指示などで早めに接種を希望される場合は、健康推進課へご連絡ください。



地域住民の明るい未来のために — 総合型地域スポーツクラブ —

# あわスポーツクラブ

平成31年度  
会員募集中!

あなたのまちな  
あわスポーツクラブ です!

いろいろなスポーツにチャレンジ! 元気な子どもは地域の宝!  
子育て中のママもパパも楽しめる! 定年後の生きがいがあるよ!  
あわスポーツクラブは健康で明るい毎日を応援します。いつでも始められます。

## 【スクール部】

- **卓球** 実施日 毎週金曜日 時間 13:30 ~  
場所 吉野スポーツセンター 2階  
みんなでやろうよ! 誰も時間を忘れて夢中になります!!
  - **ストレッチ ヨガ** 実施日 第1・3火曜日 時間 19:30 ~  
場所 吉野コミュニティセンター (5本指ソックス着用/バスタオル持参)  
体力に自信のない方でも自分流でOK! 血流を改善し、姿勢を良くします。
  - **太極拳** 実施日 第2・4月曜日 時間 19:30 ~  
場所 吉野コミュニティセンター  
ゆっくりとした動きで健康作りを実感できます。爽快な充実感たっぷり!
  - **硬式テニス** 実施日 第2・4火曜日 時間 19:00 ~  
場所 吉野テニスコート  
初心者でも大丈夫です。基本的なことからコーチが指導してくれます。
  - **バドミントン(昼の部)** 実施日 毎週月・木曜日 時間 13:30 ~  
場所 市場体育館
  - **バドミントン(夜の部)** 実施日 毎週金曜日 時間 19:30 ~  
場所 吉野スポーツセンター
- 運動不足がいきいきに解消できます! 仲間と一緒にどうぞ。スポーツ満足感いっぱいです!

## 【サークル部】 ☆ソフトバレーボール

吉野スポーツセンター 毎週水曜日 13:30~

★ソフトテニス 市場テニスコート(市場体育館) 毎週火曜日 13:30~

☆ソフトテニス (55歳~): 定員有り  
市場テニスコート(市場体育館) 毎週木曜日 19:00~

## ■年会費

※ファミリー会員  
... 家族(親子・ご夫婦  
など)で、2人以上  
同時に加入される  
場合に適用。  
※10月以降の中途加入の  
年会費は半額になります。

区分	分類	ファミリー会員	個人会員
幼児(3歳以上)		500円	600円
小学生・中学生		1,400円	1,700円
大人(高校生以上)		2,300円	3,000円
高齢者(65歳以上)		1,700円	2,100円

## ■スポーツ安全保険の掛金・補償内容(必ず加入)

※団体活動中とその往復が補償対象です。

加入区分	年間掛金 (1人あたり)	傷害保険金額			
		死亡	後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
中学生以下	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
高校生以上	1,850円				
65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円

## ■参加活動費

各プログラムへの参加には、その都度活動費が必要です。  
※活動費(1回100円)の中には、講師料、消耗品費他などが含まれます。

【申込方法】 ● 入会申込用紙に記入の上、事務局にご提出ください。  
● 年会費とスポーツ安全保険料は、申込時にお支払いください。

【お問い合わせ先】

吉野スポーツセンター内「あわスポーツクラブ事務局」  
〒771-1402 阿波市吉野町西条字大西6-1 Tel.090-4503-2485

## 行政相談

お気軽にご利用ください

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。

### ● 4月の行政相談日

- 1日(月) 阿波健康福祉センター
- 8日(月) 市場総合福祉センター
- 15日(月) 土成保健センター
- 23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.0883(3)36(5)511

## 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

4月4日(木) 13時30分

### 市場図書館

4月18日(木) 13時30分

「日本のお城について」

講師 新居 博氏

(吉野川市国際交流協会副会長)

【連絡先】二條

Tel.090(2)786(0)833

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

舞で魅せ  
歌で心揺さぶる

大好評! お得な飲み放題  
宿泊・日帰り温泉(ラドン湯)

**ご宴会送迎無料**

第7回 5月29日(水)・30日(木)

**椿 欣也 特別歌謡舞踊ショー**

午前11:30~【全席指定】昼食弁当と温泉付き **5,500円**

●お申し込み電話番号● ☎ **0883(35)3431**

■食事自慢の観光温泉旅館 **土柱ランド新温泉** 〒771-1705 阿波市阿波町桜ノ岡165  
http://dochuland.com  
お通夜料理から本膳、御六日膳、法要まで、すべてをお手伝いさせていただきます  
マイクロバス無料送迎 天生西会館 天生東会館 JA阿波町葬祭加盟店

**「第9回土御門ウオーキング」**  
4月21日(日) 開催

宮川内谷川コース

主御門上皇の所縁と伝説の地を学びながら散策

●開催時間 9時30分出発 (ゴールは15時頃の予定です)

●参加費 500円 (保険代を含みます。当日集金します)

●準備物 弁当・飲み物・雨具など。歩きやすい服装でお越しください。

●申込 事前に電話でお申し込みください。※お子さまのご参加は保護者同伴でお願いします。

●申込・お問い合わせ先 **TRCとなり**  
TEL090(3182)8105 鉄谷

**道の駅どなり**

●徳島の釣展  
場所 2階ギャラリースペース  
日時 4月2日から5月中旬まで  
内容 写真パネル展示と釣りに関する道具、仕掛け、竿などの展示  
特定日にはベテラン釣りの師が常駐し、ちびっこなど、来場者からの質問に答え、アドバイスします。

主催 徳島県釣連盟、徳島落釣会

●道の駅どなり桜まつり  
期間 桜会期中(4月上旬頃まで)  
県立奥宮川内自然公園内の宮川内ダム湖周辺は隠れた桜の名所です。道の駅どなり2階無料喫茶スペースは桜を見る絶好のロケーションです。お花見は設備の整った道の駅どなりまでぜひお越しください。

●さくらまつり特別イベント  
日時 4月7日(日) 10時~16時まで  
場所 水車小屋およびその周辺  
内容 ・布小物、和小物、ほっこり版画(消しゴムスタンプを使った版画)  
・ワークショップ(ポストカード作り)  
・ウルカムドリップ お茶無料 など  
「1日、手づくり雑貨」と「カラオケ大会」「フリマケット」を開催予定です。道の駅常設の卵月屋がキッチンカーを出して、桜団子、ヨモギ団子を販売します。

【お問い合わせ先】 道の駅どなり  
TEL088(6995)5405

「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。

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

葬儀会館 吉野リバーホール  
櫻台車24時間待機

「吉野リバーホール」  
地元の習わしにあったお葬式は、  
私たちにお任せください。

「もしも」の時に困らないための  
**終活セミナー**

相続法改正の  
ポイント教えます

**4月16日(火)**  
10:00~11:00

講師/ひのき司法書士事務所  
太田先生

今年から民法が改正され  
相続に関する法律が  
変わっています!

★セミナー参加の方に  
助六寿司を差し上げます!!

先着  
30名様限定

# 花見弁当

3月～4月末迄

※食材の入荷状況によりメニュー内容が変更になる場合があります。  
※写真はイメージです。

年中無休  
**ハートプラザ住友**  
 088-695-3224  
 阿波市土成町土成宇大法寺8番地

## 花見弁当「松」

税別3,000円  
 (税込3,240円)  
 コース



※サイズ 上:33.5cm×12.5cm 下:32.5cm×11cm

## 花見弁当「竹」

税別2,000円  
 (税込2,160円)  
 コース



※サイズ: 17.5cm×17.5cm

ご希望の日時に無料配達 無料配達エリア「阿波市」「吉野川市」「上板町」



阿波町 ソータ君



阿波町 想良太君

写真は [kouhou@awa.i-tokushima.jp](http://kouhou@awa.i-tokushima.jp) が広報クイズの宛先まで送ってね♪ 必ずペットのお名前と町名をご記入ください。



吉野町 カルナ君



## 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 **4月6日・20日** (全て土曜日・20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

## 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)

4月14日(日) 対 愛媛FC (キックオフ 16:00)  
 5月 5日(日) 対 栃木SC (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

阿波市のうごき	
■平成31年2月末現在人口 (住民基本台帳より)	
男: 17,985人 (-34)	
女: 19,665人 (-27)	
計: 37,650人 (-61)	
■世帯: 15,362世帯(-43)	
平均年齢: 50.7歳 ( )内は前月比	
■転入等: 89人	■出生: 13人
■転出等: 131人	■死亡: 32人

介護保険料	後期高齢者医療保険料	今月の納税・保険料
第1期	過1	
5月7日(火)	納期限	

# 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 担当 緊問



## 広報クイズ

答えはなに?今月号をよ〜くご覧ください。

- ①阿波市〇〇〇〇振興基本条例を制定しました。〇は何?
- ②阿波市リーダー〇〇〇 塾生募集!〇は何?

**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** 4月22日(月)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!

