



広報

あわ

3

2024
No.226



URL <https://www.city.awa.lg.jp>

E-mail info@awa.i-tokushima.jp

第4回 阿波市フォトコンテスト

SNSの部 最優秀賞「癒やしの帰り道」撮影 山野井 博之さん 場所 柿原堰

子どもたちのために ご寄付をいただきました



故・近藤厚樹さん



1月31日、長年にわたり市場
中学校の学校医を務められ、8
月に亡くなられた近藤厚樹さん
の妻・近藤博江さんと長男・
近藤雄介さんが市役所を訪れ、
町田市長に寄付金300万円
を手渡されました。

お二人は、子どもたちの健
やかな成長を願っていた厚樹
さんの思いを汲み、子どもた
ちのために使ってほしいと、
学校へ寄付をされました。

100歳 おめでとうございます

いわの
岩野 トシコさん（土成町）
大正13年2月5日生まれ



長寿の秘訣は、友だちとお
しゃべりしてよく笑うことで、
食べ物の好き嫌いはなく、なん
でもよく食べられるそうです。
現在は、デイサービスを利用
し、友だちとの会話を楽しみな
がら過ごされています。



紅白歌合戦 けん玉世界記録への道



12月31日に行われた「第74回
NHK紅白歌合戦」で、三山ひ
ろしさんの「どんこ坂」第7回
けん玉世界記録への道」に、
阿波市から唐渡義伯さんと竹中
茅田さんが参加しました。
唐渡さんは「本番はあつとい
う間で、とても緊張した。記録
更新は叶わなかったが良い経験
ができ、けん玉をしていてよかつ
たと思っている」と話し、竹中
さんは「参加が決まった時はう
れしい反面、不安も感じた。た
くさん練習したかいもあり、本
番は楽しむことができた」と話
しました。

被災地へ市職員を派遣



令和6年能登半島地震で甚大
な被害に見舞われた石川県で
は、インフラの復旧が極めて難
しい状況であり、家屋の倒壊や
大規模な火災などで多くの方が
家を失い避難所生活を強いられ
ています。
阿波市では、徳島県派遣隊の
構成員として、石川県輪島市で
避難所支援などを行うため市職
員を派遣しました。
1月23日、阿波市の第一陣の
出発式が行われ、町田寿人市長
から熱い激励の言葉が贈られま
した。

消費生活協力団体 委嘱

消費生活協力団体

- 徳島ヤクルト販売株式会社 市場センター
- 徳島ヤクルト販売株式会社 吉野センター
- 社会福祉法人 共生会
- 特定非営利活動法人 スマイル
- 社会福祉法人 カリヨン れもん吉野
- 特定非営利活動法人 アスカ
- 社会福祉法人 三美厚生団
- 株式会社 e i F a c e 多機能型事業所 阿波かしがおか
- 合同会社 SPILLAL ウインドミル 就労サポートあぐり学舎
- 株式会社 たてい 株式会社 たてい
- 特定非営利活動法人 山の薬剤師たち 障害者就労センター たなごころ吉野

1月31日、消費生活協力団体の委嘱状交付式が行われ、11団体に委嘱状が交付されました。今回の団体も含め、これまでに33団体と1名が委嘱されています。



第4回 阿波市フォトコンテスト

阿波市観光協会主催の「第4回 阿波市フォトコンテスト」の審査が行われ、最優秀賞2点、優秀賞5点、入選8点、特別賞5点が決まりました。このコンテストは、阿波市の魅力を市内外に伝える作品を2部門で募集し、184点の応募がありました。2月25日に行われた表彰式には9人が出席し、浅野敏司会長から表彰状が手渡されました。

入賞作品は、阿波市観光協会のホームページに掲載しているほか、今後ポスターなどへの活用も予定しています。また、今月号に引き続き広報あわの表紙に掲載予定です。



- 最優秀賞
「プリント写真の部」
「キレイだね」 加藤 敬二
- SNSの部
「癒やしの帰り道」 山野井博之
- 優秀賞
「プリント写真の部」
「健康を願って」 板東よしお
- 「コスモス畑で」 ダッシュ
- 「楽しいぶどう狩り」 森 瞬也
- 「SNSの部」
「神木奉納相撲」 近藤 ゆき
- 「コスモス畑で自撮り」 川人 美夫
- 新田 静香 (敬称略)



問 阿波市観光協会 Tel 0883(35)4211

取扱店舗の皆さまへ

生活応援券の換金期限は

3月12日(火)まで

※換金期限を過ぎた場合は、受け付けできません。

問 商工観光課 Tel 0883(36)8722

《令和5年度 阿波市生活応援券事業》



公共温浴施設の入浴料金が変わります

阿波市の公共温浴施設の入浴料金について、昨今のエネルギー価格や物価などの高騰に伴い、令和6年4月1日(月)より下記のとおり改定します。

日頃から当施設をご利用いただいているお客さまにはご負担をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●改定日：令和6年4月1日

施設名称	天然温泉 御所の郷			阿波土柱の湯	
利用区分	大人 (中学生以上)	老人(70歳以上) 障がい者	小人 (3歳以上)	大人 (中学生以上)	小人 (3歳以上)
改定前	600円	500円	300円	500円	250円
改定後	700円	600円	300円	600円	300円

問 御所の郷 Tel 088(695)4615 阿波土柱の湯 Tel 0883(35)5471

令和6年度分 入浴助成券の交付

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に、市内の指定浴場で利用できる入浴助成券(年30回分)を交付します。

助成券の交付を希望される方は、申請手続きをしてください。

◆交付対象者

令和6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(広報あわ3月号に折り込みの申請書)

※代理による申請の場合は、申請書裏面の委任状(交付対象者本人の自書に限る)が必要です。

◆申請・交付期間

令和6年3月27日(水)

～28日(木)

受付時間…8時30分～17時

※この日より前に、申請の受付・交付はできません。

◆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
- ※3月29日(金)からは、社会福祉課と各支所で、随時申請を受け付けます。

◆利用可能施設

- 阿波土柱の湯 (自己負担 100円)
- 御所の郷 (自己負担 200円)
- ※4月1日からの入浴料金変更後も自己負担額はこれまでと同じです。

◆助成券利用の注意

- 助成券は、本人以外は利用できません。不正の手段による利用や、他人への譲渡・売買の事実が発覚した場合、助成券および助成金の返還を求められます。
- 入浴助成券の交付は、各年度分1人1回限りです。再発行はいたしません。
- 利用時に身分証明書の提示が必要です。

※令和6年度分の入浴助成券が使用できるのは、令和6年4月1日(月)からです。

問 社会福祉課 Tel 0883(36)6811



物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金事業

① 阿波市物価高騰対策給付金

(1世帯当たり7万円)

令和5年度住民税均等割非課税世帯を対象とする給付金です。
対象となる世帯で、給付金の受給を希望される受給権者の方は、手続きをお願いします。

◆支給対象世帯

令和5年12月1日時点で阿波市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税均等割非課税の世帯（住民税課税者の扶養親族等のみの世帯を除く）

◆受給権者 世帯主

◆支給方法 原則、金融機関口座への振り込み

◆手続き

《プッシュ方式対象世帯》

給付対象と思われる世帯には、1月下旬に申請書を発送しています。留意事項に該当する場合は、社会福祉課給付金係へ速やかにお知らせください。
※口座変更届提出期間は終了しています。

《申請方式》

給付対象と思われる世帯には、1月下旬に申請書を発送しています。支給要件に該当し、給付を希望する場合は、同封の申請書に必要事項を記入の上、添付書類とともにご返送ください。

※令和5年1月2日以降の転入者がいる世帯、基準日の翌日以降に住民税均等割非課税世帯となった世帯などは、原則給付金係への申し出による申請が必要です。

申請方式の申請期限 令和6年3月15日(金)必着

※修正が必要な方の修正期限も同じです。期限までに必要な手続きが完了するよう、早めにお手続きください。

◆留意事項

確認内容に誤りがあった場合や、修正申告などにより住民税均等割課税世帯になるなど、支給要件を満たさないことが判明した場合は、給付金受給後でも、返還などの手続きが必要です。社会福祉課給付金係へ速やかにお知らせください。

※阿波市物価高騰対策給付金は、差押禁止および非課税の対象となる給付金です。

② 住民税均等割のみ課税世帯臨時給付金

(1世帯当たり10万円)

低所得世帯への生活支援のため、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯阿波市物価高騰対策給付金事業（均等割のみ世帯臨時給付金）を実施します。

◆支給対象世帯

令和5年12月1日時点で阿波市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者で構成される世帯、または均等割のみ課税者と均等割非課税者で構成される世帯（住民税課税者の扶養親族のみの世帯を除く）

③ 低所得者の子育て世帯給付金

(児童1人当たり5万円)

物価高騰などに直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対して、給付金を支給します。

◆支給対象世帯

①または②が支給された世帯のうち、18歳以下（平成17年4月2日以降に生まれた方）の児童が属する世帯

②③ 共通

◆通知発送開始予定時期 令和6年4月中旬以降

※市で把握した給付対象と思われる世帯に対して、通知を郵送予定です。

◆留意事項

■手続きなど詳細については、広報あわ4月号、阿波市ホームページ、ケーブルテレビなどで順次お知らせします。

■支給対象であるかの確認など、個別の質問にはお答えできませんのでご了承ください。

問 ①②…社会福祉課給付金係

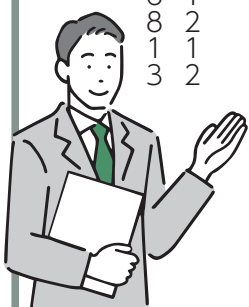
Tel 0883(36)1212

③…子育て支援課

Tel 0883(36)6813

受付時間 9時～17時（土・日・祝日を除く）

給付金を装った詐欺にご注意ください





がんばれ! あわキッズ!

書道

【第43回全国学生みなもと書展】

審査員奨励賞

特選 (毛筆の部) 山下 怜愛さん (川島高2年生・阿波町)
特選 (毛筆の部) 藤井 優佳さん (協町高2年生・阿波町)

曾我部涼子さん (城ノ内中等4年生・阿波町)
 藤井 里佳さん (阿波中2年生)
 西刈 莉子さん (久勝小5年生)
 川人 彩菜さん (久勝小4年生)
 妹尾 星奈さん (市場小3年生)
 西刈 叶子さん (久勝小2年生)
 曾我部広子さん (久勝かもめこども園)
特選 (硬筆の部) 枝澤 望咲さん (久勝小5年生)

審査員奨励賞を受賞した山下さんは、「何枚も一生懸命書いたので、このような素晴らしい賞をいただけてすごくうれしいです。最近、先生の字に似ていると周囲からいわれることが増えたので、これからも美しく正しい先生のお手本に近づけるように努力したいです」と話しました。

また、団体優秀賞を大本華越先生支部が受賞しました。



後列左から 枝澤望咲さん 曾我部涼子さん 山下怜愛さん 藤井優佳さん 藤井里佳さん
 前列左から 川人彩菜さん 妹尾星奈さん 曾我部広子さん 西刈叶子さん 西刈莉子さん

テニス

【第11回四国小学生インドアソフトテニス選手権大会】

3位 (女子の部・ペア)
 國金 侑那さん (伊沢小6年生・美馬市体育協会)
 國金 結晴さん (伊沢小4年生・美馬市体育協会)



國金侑那さん 國金結晴さん

バレーボール

【阿波・吉野川・名西小学生バレーボール秋季大会】

【神領大会】

優勝 市場ジュニアVBC



市場ジュニアVBCでは

一緒にバレーボールができる

仲間を募集しています!

練習日時 火・水・木曜日

18時30分〜20時30分

練習場所 市場小学校体育館

問

mail:chiba.volleyball.club@gmail.com



「広報あわ」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。受章(賞)者がおられましたら、推薦者(団体)など市政情報課までご連絡ください。

「広報あわ」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カ月前までに市政情報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関するものなどは、お受けできない場合がありますのでご了承ください。

問 市政情報課 広報担当 Tel 0883(36)8708

野球

【第31回徳島県西部地区

中学校軟式野球大会】

準優勝 市場中学校 野球部



柔道

【第40回なでしこまつり三好市少年柔道大会】

《個人戦》

優勝（6年生の部）

中岡 円さん（久勝小）

優勝（5年生の部）

片岡 暖翔さん（林小）

優勝（4年生の部）

藤川 拓見さん（市場小）

優勝（2年生の部）

岡田 心晴さん（久勝小）

準優勝（4年生の部）

三浦 千晴さん（市場小）



左から 岡田心晴さん 藤川拓見さん 三浦千晴さん
片岡暖翔さん 中岡円さん

剣道

【徳島眉山ライオンズクラブ結成60年記念大会

第50回徳島県小学生・中学生剣道大会】

《団体戦》 3 位（小学生高学年の部）

市場剣道教室

《先鋒》 阿部 透真さん（大俣小5年生）

《次鋒》 矢田 陽大さん（市場小4年生）

《中堅》 瀬尾ひよりさん（市場小4年生）

《副将》 大野 紗奈さん（八幡小3年生）

《大将》 大野 剣伸さん（八幡小6年生）

《補員》 古本 優梨さん（市場小4年生）

阿波市修学旅行費補助金

小学校・中学校・高等学校などの修学旅行費の一部を補助しています。申請忘れのないようにご注意ください。

◆補助対象者

令和5年度の修学旅行に参加する小学校・中学校・高等学校などの児童生徒の保護者で、修学旅行日および申請日に阿波市内に住所がある方

◆補助金の額

小学校 児童1人につき5千円
中学校 生徒1人につき1万円
高等学校など 生徒1人につき1万3千円

◆申請案内

阿波市立小中学校の児童生徒の保護者で該当する方は、学校長が代表で手続きをしています。

その他の補助対象者は、6月に郵送した申請書もしくは阿波市ホームページから申請書をダウンロードしていただき、学校教育課へ次の①～③すべてをご提出ください。

- ①阿波市修学旅行費補助金交付申請書
- ②債権者登録申請書（修学旅行費補助金用）と通帳のコピーなど
- ※口座番号などについて振込先金融機関の確認印を受けるか、通帳の写し（表紙と2枚目見開き両方）を添付してください。

③修学旅行費領収書などの写し（保護者もしくは児童生徒の氏名が書いてある領収書など、旅費の支払いを証明できる書類が必要です）

◆申請締切日 3月22日（金）必着

問 学校教育課 TEL 0883（36）8741



「としやけん、動いたらしんどいわー」
「若いときはいけたけど、息も切れるわな」など、日常生活の中で耳にすることもある症状だと思いますが、はたしてその息切れは本当に「としのせい」なのでしょうか?

こんにちはー重清内科外科の重清です。今回は「息切れ」と「心不全」という病

息切れはなぜ起こるのでしょうか?体が動くときに必要な血液や酸素が体に供給できなくなると息切れが起こり、体を休ませようとします。大きな原因として、血液量そのものが低下する、肺で酸素の交換量が低下する、心臓から送り出される血液量が低下する、などがあります。

特に息切れの原因となりやすい「心不全」患者さんは増加傾向で、全国で約120万人、2030年には130万人に達すると推計されています。がん患者さんが約100万人といわれていますので、心不全患者さんがいかに多いかが分かると思います。

そのときに必須となる心エコー検査は、

心臓を詳しく評価することのできる優れた検査であり、当院でも心臓病を専門的に診療していた経験がありますので、安心して心臓の状態を把握し専門的な診断と治療を受けることができます。

心不全治療はその方の心臓を見極めて、一人一人オーダーメイドの治療が必要です。最近は、心不全治療に有効な多種多様な治療薬がでており、最適な治療を施せるかどうかは長期予後(長期的な見通し)にも関わってきます。ぜひ、気になる症状をお持ちの方は、お早めに最適な診断と治療を受けてください。元気な心臓とともに、すこやかな生活を送れることを願っています。



このコーナーは阿波市医師会・阿波歯科医師会・板野歯科医師会のご好意により提供いただいた原稿を掲載しています。



**新型コロナウイルスの
全額公費(無料)による接種は
令和6年3月で終了します**

3月の接種日、接種医療機関をご確認の上、予約をお願いします。

※令和5年9月20日以降に接種(XBB・1.5株対応1価型ワクチン)が終了している方は、予約できません。

【3月の接種日・接種医療機関】

13日(水) 重清内科外科
16日(土) 乾内科外科
22日(金)・23日(土) 大野病院

令和6年度以降の接種については、65歳以上の方などを対象に「定期接種」として、秋冬に行われる予定です。詳しいことが決まり次第、広報あわや阿波市ホームページでお知らせします。

ワクチン接種を電話予約される方は
健康推進課 08833(36)6815

にお電話ください。

インターネット予約の方はこちら↓

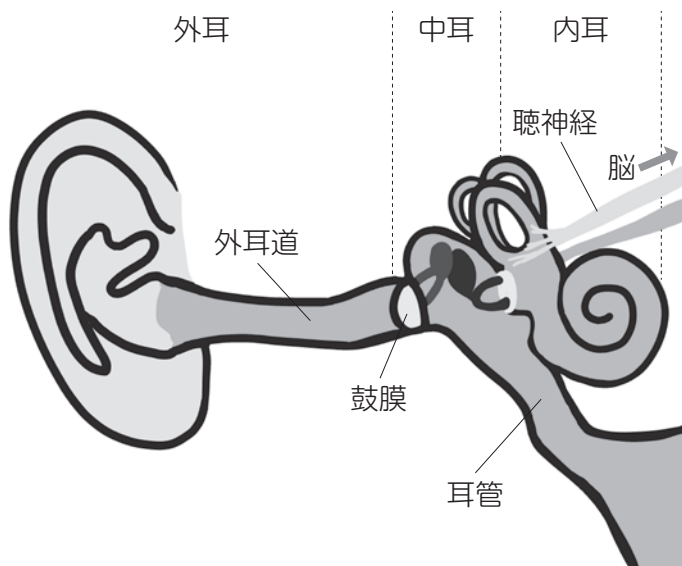


※1月末で、阿波市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは終了となりました。

ご不明な点があれば、健康推進課にお問い合わせください。

阿波市地域包括支援センターです

3月3日は「耳の日」です 高齢者の聞こえについて



「ご家族から「耳の聞こえが悪い」と指摘されたり「耳が遠くなったな」と感じたりすることはありませんか？ 高齢になると多くの方が経験する「難聴」について説明します。

高齢者の難聴は「感音性難聴」が主体です。年齢とともに内耳にある音を感じする有毛細胞が減少することに伴い、高音域を感じする力や音の微妙な周波数の違いを聞き分ける力が低下し、脳に届けられる「音の情報」が少なくなるせいで、言葉の内容を認識するのに時間がかかるようになってしまいます。

また、感音性難聴は、音が小さく聞こえるとともに、言葉が不明瞭になり大きな音が響いたり、ひずんだように聞こえたりします。

● 難聴の有病率

70代男性で5人に1人、女性で10人に1人が中等度難聴（日常生活に支障がある）と言われています。

● 難聴の初期症状

- TVの音が大きくなった
- 耳鳴りがする
- 体温計などの電子音が聞こえない
- 話す声が大きくなった など

● 難聴の方への対応

- 普通よりやや大きい声で話す
- 高い音が聞き取りにくいので、やや低めの声で話す

■ ゆっくり話す

■ 短い単語で、はっきり話す

■ なるべく静かなところで話す

■ メモを渡したり、復唱して理解していることを確認する

■ 必要に応じ、補聴器を使用しましょう。

補聴器は主に、耳栓・マイクと増幅器、スピーカーから構成されており、マイクで集めた周囲の音を大きくして、耳の中に伝えるという音声増幅機能を持つ器具です。

補聴器を使用することで、100%聞こえが良くなるとはいえませんが、うまく使用していけば、聞こえの問題だけでなく認知機能の低下や抑うつ状態になるのを防ぐことにつながります。

気になることがあれば、耳鼻咽喉科などで医師に相談しましょう。

阿波市地域包括支援センター Tel 0883(36)6543

今月のレシピ

炊飯器で簡単！サラダチキン

〈材料〉 鶏むね肉 1枚 ★砂糖 大さじ1 ★塩 小さじ1/2
★酒 大さじ1 ★白だし 大さじ1

- 〈手順〉① 鶏むね肉の皮を取り、フォークで両面に穴をあける。
- ② ①と★の材料を保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜きながら袋の口を閉じる。
- ③ ②を袋のまま炊飯器に入れ、かぶるまで熱湯を注ぎ、保温にして1時間置く。
- ※赤みが残る場合は、レンジなどで十分に加熱してお召し上がりください。



国民健康保険被保険者証（保険証）を郵送します

阿波市国民健康保険に加入している方へ、令和6年4月1日から使用する保険証を、3月下旬に世帯主あてに郵送します。保険証が届きましたら記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。

〈注意〉

■「簡易書留」で郵送しますので、配達時に受け取りの署名または認印が必要です。

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

■「有効期限 令和6年3月31日」と記載している保険証は、4月1日以降の使用はできません。各自で破棄していただくか、国保医療課または各支所に返還してください。

※70歳以上の方は、今回お送りする保険証と現在お持ちの「国民健康保険高齢受給者証」を併せて医療機関窓口へ提示してください。

健康保険証とマイナンバーカードを一体化した「マイナ保険証」に移行します。

令和6年12月2日に、今の健康保険証を終了し、廃止することが決まりました。そこで阿波市では、マイナ保険証移行の経過措置を活用し、令和6年度の保険証が使用できる期限を令和7年7月31日までとします。※令和6年12月2日から令和7年7月31日までの間に有効期限が切れる場合は、その有効期限まで使用できますが、転職・住所変更などの異動があった場合は使えなくなります。

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない場合

お手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。

また、マイナ保険証を紛失した場合などは、国保医療課に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。

国民健康保険への届け出はお済みですか？

※マイナ保険証をお使いでも届け出は必要です

次の方は、14日以内に届け出を行ってください。

〈国保への加入〉

- 他の市町村から転入してきたとき
- 職場の健康保険を脱退したとき
- または扶養家族からはずれたとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

〈国保からの脱退〉

- 他の市町村に転出するとき
- 職場の健康保険に加入したとき
- または扶養家族になったとき
- 国保の被保険者が死亡したとき
- 生活保護を受けるようになったとき

〈その他〉

- 阿波市内で住所が変わったとき
- 世帯主や氏名が変わったとき
- 世帯が分かれたとき、一緒にしたとき
- 修学のため、他の市町村に転出するとき

※各届け出別に必要書類がありますので、国保医療課へお問い合わせください。

加入の届け出が遅れると・・・

資格が発生した日まで、さかのぼって国保税を納めることになります。また、医療費が全額自己負担になることがあります。

脱退の届け出が遅れると・・・

他の健康保険と国保の両方に保険料を二重に納めてしまうことがあります。また、うっかり国保の保険証を使うと、あとで国保に医療費を返さなければならない場合があります。

マイナ保険証をご利用ください

令和6年12月2日から現行の保険証は

発行されなくなります（令和6年1月時点）

マイナ保険証を使うメリット

●医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

●より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

●手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除される

限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する方法

①マイナンバーカードを申請する

■オンライン（パソコン・スマートフォンからの）申請

■郵送による申請 ■まちなかの証明写真機からの申請

②マイナンバーカードを健康保険証として登録する

■医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う

■「マイナポータル」から行う ■セブン銀行ATMから行う

問 国保医療課 TEL 0883(36)8712

戸籍法改正により、3月1日から、

■本籍地でなくても、戸籍証明書をお近くの市町村の窓口で取得できるように
なります。

■本籍地以外で戸籍のお届けをする際、必要だった戸籍謄抄本の添付が不要に
なります。

詳しくは、お問い合わせください。

問 市民課 TEL 0883(36)8710

平日のお手続きの他にマイナンバーカードの休日窓口を開設しています

◆日時 3月10日(日) 9時～正午

◆場所 市民課

◆申請 ※窓口で写真をお撮りします

◆持参物

《書留郵便でカードの受け取りを希望される方》

■本人確認書類 Aから2つ または A1つ・B1つ

《窓口でカードの受け取りを希望される方》

■本人確認書類 AまたはBから1つ

【郵便局でもマイナンバーカードの申請サポートを行っています】

※受け取りについては市民課までお越しいただく必要があります。

◆申請できる郵便局 柿原・御所・市場・林

◆受付時間 平日9時～17時

◆持参物 ■本人確認書類 AまたはBから1つ

窓口での受け取り

◆持参物

※先にお送りしている案内文書にて、ご確認ください。

《注意》

原則として申請・受け取りは、ご本人がお越しくください。15歳未満または成年被後見人の方は、法定代理人と一緒にお願いします。

ご本人の来庁が困難な場合には、代理人によることが可能な場合があります。事前に市民課へご相談ください。

本人確認書類表	
B	A
健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証（中学・高校）、本人名義の預金通帳など	運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード（顔写真付き）、在留カード、特別永住者証明書、療育手帳、身体障害者手帳など

問 市民課 TEL 0883(36)8710



市民課 電話予約で窓口業務を延長します

電話予約をされた方を対象に一部の窓口業務を延長しています。

◆交付時間

開庁時（平日） 17時15分～18時15分

◆交付できる証明書

■住民票の写し ■印鑑登録証明書

◆請求できる方

《住民票の写し》

本人または同一世帯内の方

※窓口へ来られる方の「本人確認書類」（運転免許証・マイナンバーカードなど）が必要です。

《印鑑登録証明書》

印鑑登録証（カード）を持参した方

※電話で予約した証明書以外は交付できません。

◆予約受付時間

開庁時（平日） 8時30分～17時

ご利用いただく窓口まで、お電話で予約してください。

市民課 Tel 0883(36)8710

吉野支所 Tel 088(696)3964

土成支所 Tel 088(695)2311

阿波支所 Tel 0883(35)3939

◆コンビニ交付もご利用ください！

マイナンバーカードを利用して、コンビニなどに設置されているマルチコピー機で、住民票の写し・印鑑登録証明書をお取りいただくことができます。

※マイナンバーカードと暗証番号（4桁）が必要です。

◆利用可能時間

土・日・祝日を含む毎日 6時30分～23時

気をつけよう！ 消費者トラブル



賃貸住宅退去時のトラブルに注意！

【事例】

敷金礼金不要のアパートを退去する際、契約書の記載と異なるエアコン清掃代や、入居前からあったフローリングの傷の修繕費用まで請求された。

新年度からの新生活を始めるにあたり、賃貸住宅からの退去時に、原状回復費用をめぐるとトラブルが多発しています。

（トラブル防止のポイント）

賃貸物件の原状回復について、民法では借主の原状回復義務を示したうえで「通常の使用によって生じた損耗および経年変化による損耗」、「借主に責任のない事由による損耗」については原状回復義務を負わないとしています。国土交通省発行の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に具体的に示されていますので、参考にしてください。

退去時に賃貸住宅の傷や汚れなどを、借主と貸主のどちらが修繕しなければならないのか、トラブルになることがあります。そのような場合に備えて入居時には、貸主立ち合いのもと写真を撮るなどして記録を残しておきましょう。

その他にも、消費生活で困ったことがあればお気軽に消費生活センターへご相談ください。

相問 ●阿波市消費生活センター 市役所1階

Tel 0883(30)2222

相談受付 9時～16時

●消費者ホットライン

Tel 局番なし 188（イヤヤ！）

使ってみると便利です！ キャッシュレス納付

●キャッシュレス納付のメリット

- 自宅やオフィスから納付可能！
- パソコンやスマホで簡単手続き！
- 現金の準備が不要！

国税 e-Tax

◆キャッシュレス納付の種類

- ①ダイレクト納付
(e-Taxによる口座振替)
- ②インターネットバンキング
- ③クレジットカード・スマホアプリ納付
- ④振替納税(口座振替)

◆対象税目

- ①②③ 全税目
- ④ 申告所得税および復興特別所得税
消費税および地方消費税(個人)

地方税 eLTAX

◆キャッシュレス納付の種類

- ①スマホ決済アプリ
- ②ダイレクト納付
- ③インターネットバンキング
- ④クレジットカード納付

◆対象税目

- ①②④ eLTAXの付いた納付書がある税目
(固定資産税、自動車税 など)
 - ②④ 法人住民税、法人事業税、事業所税、県民税(利子割など) など
- 詳しくは、各二次元コードからご確認ください。

問 川島税務署 Tel 0883(25)2211



令和 6 年度 国民健康保険税率を改定します

徳島県の「国民健康保険運営方針」で資産割の段階的な縮小・廃止が示され、本市でも令和 3 年度から令和 5 年度にかけて段階的に資産割率を引き下げてきました。

令和 6 年度は資産割を廃止し、これに伴い減少する保険税については、均等割額、平等割額としてご負担いただくことになります。健全な国保運営維持のためご理解くださいますようお願いいたします。

区 分		令和 5 年度	令和 6 年度
医 療 分	所得割率	9.35%	9.35%
	資産割率	12.00%	廃 止
	均等割額	24,500円	28,000円
	平等割額	20,000円	21,000円
後期高齢者 支 援 金 分	所得割率	2.80%	2.80%
	資産割率	4.00%	廃 止
	均等割額	7,000円	9,000円
	平等割額	6,100円	7,000円
介護納付金分	所得割率	2.10%	2.10%
	資産割率	5.00%	廃 止
	均等割額	8,500円	10,000円
	平等割額	4,000円	5,000円

所得割：国保加入者の前年中の所得に応じて算出

資産割：国保加入者の課税年度の固定資産税額に応じて算出(令和 6 年度より廃止)

均等割：国保加入者 1 人あたりの金額

平等割：1 世帯あたりの金額

保険税は、全被保険者にかかる医療分、後期高齢者支援金分と介護保険第 2 号保険者である 40 歳以上 65 歳未満の被保険者にかかる介護納付金分の合計額で構成されています。

問 税務課 国民健康保険税担当 TEL 0883(36)8715

令和 6 年度から森林環境税（国税）の課税が始まります

森林環境税は、森林整備やその促進に充てるため、令和 6 年度から国内に住所のある個人に対して課税される国税で、市町村において、個人住民税均等割と併せて 1 人年額 1,000 円が賦課徴収されます。その全額が、森林環境税と税として都道府県・市町村へ譲与されます。

●令和 6 年度以降、個人住民税の加算が終了し、新たに森林環境税が導入されます。

個人住民税は、「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」に基づき、平成 26 年度から令和 5 年度まで、1 人年額 1,000 円（市民税・県民税それぞれ 500 円）が加算されていましたが、この臨時的措置が終了し、令和 6 年度から新たに森林環境税が導入されます。



		令和 5 年度まで	令和 6 年度以降
国 税	森林環境税（賦課徴収は市町村が行う）	—	1,000円
県民税	個人住民税均等割	1,500円	1,000円
市民税		3,500円	3,000円
	計	5,000円	5,000円

問 税務課 市民税担当 TEL 0883(36)8713

野焼きは法律で禁止されています!!

野焼き（野外焼却）の禁止

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、廃棄物の野外焼却（野焼き）は一部の例外を除き禁止されています。

※違反した場合、罰則が課せられることもあります。

〈例外的に認められるもの〉

- 国または地方公共団体が河川管理などのために行う焼却
- 災害の応急対策、火災予防訓練
- 正月のしめ縄などを焼く、宗教、風習的なもの
- 農林業を営むためにやむを得ないもの
- 許可を取っている焚き火、キャンプファイヤー、落ち葉焚き

※例外に当てはまる野焼きを行う方は、事前に環境衛生課および消防署にご連絡ください。

〈消防署からお願い〉

野焼きによる火災が多発しています！
「野焼きは火災と隣り合わせ」ということを十分に認識し、火災の発生防止に努めてください。

問 阿波市 環境衛生課

Tel 0883(36)8711

徳島中央広域連合消防本部 消防課

Tel 0883(26)1191

野良犬について お願い

阿波市内で、野良犬に対する相談や苦情が多く寄せられています。野良犬を減らすためには、次のことに取り組んでください。

- 餌を与えない！
- 生ごみや飼い犬の餌などを放置しない！
- 空き家や空き地の管理をし、すみかになる場所をつくらない！
- 外に係留している飼い犬には、避妊去勢手術を行う！
(野良犬との間に子犬をつくらないため)

また、阿波市は野良犬の捕獲数が、徳島県内で一番多い地域となっています。

捕獲された野良犬は、譲渡会などで引き取られる犬もありますが、新しい飼い主に会えない時は、やむを得ず殺処分されることもあります。

このような不幸な命を増やさないためにも、市民の皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。

問 環境衛生課

Tel 0883(36)8711

阿波市事務事業からの温室効果ガス排出状況

「地球温暖化対策の推進に関する法律」に基づき、市が行う事務事業からの温室効果ガス排出状況を公表します。

●阿波市第3次地球温暖化対策実行計画（事務事業編）の概要

実行計画期間	令和元（2019）年度～令和5（2023）年度
基準年度	平成25（2013）年度
削減目標	基準年度排出量に対して令和5年度までに23.2%削減

●温室効果ガス排出状況

年度	温室効果ガス排出量	削減率（対基準年度）
【基準年度】 平成25（2013）年度	11,707t-CO ₂	—
令和4（2022）年度	7,314t-CO ₂ （①基礎排出係数を用いて算定※）	▲37.5%
	7,996t-CO ₂ （②調整後排出係数を用いて算定※）	▲31.7%

※令和4年度排出量は、環境省・経済産業省から毎年公表される電気事業者別排出係数を用いて算定しており、令和4年度四国電力の①基礎排出係数 0.484t-CO₂/kWh と②調整後排出係数 0.532t-CO₂/kWhを用いてそれぞれ算定しています。

問 環境衛生課 Tel 0883(36)8711

車両交通規制にご協力をお願いします

第19回 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～13時の間、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。

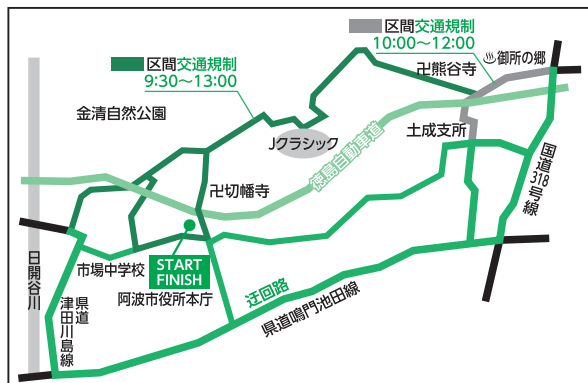
詳しくは、大会オフィシャルサイトを
ご覧ください→



問 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内)

TEL 0883(36)8743 平日 8:30～17:15



とくしまマラソン 3月24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。ご理解ご協力をお願いします。

迂回にご協力ください

問 とくしまマラソン実行委員会事務局

(徳島県にぎわいづくり課内)

TEL 088(621)2150 平日 10:00～17:00



冬恋キャンペーン

～2024冬、あなたらしく恋しよう。～

7周年
記念

♪もうすぐ千人♪

問 マリッサちゃん

TEL 088(656)1002

e-mail: msc@marissa-tokushima.com

♡ 応募対象

マッチング新規登録者および更新登録者

♡ 期間 3月31日(日)まで
♡ 内容 マッチング登録料 1万円 ↓ 5千円
※先着300名限定

詳しくは
こちら



阿波市生涯学習推進映画会

『シングネクストステージ』

日時 3月20日(水・祝)

13時～14時50分(開場:12時30分)

◆ 対象者

阿波市民の方

※入場無料

※整理券不要

定員になり次第、

入場を終了します。

問 阿波市生涯学習推進協議会(社会教育課内)

TEL 0883(36)8742



©2021 UNIVERSAL STUDIOS. All Rights Reserved.

物価高騰対応・水道料金支援事業

物価高騰の影響を受けた生活者や事業者の皆さまの水道料金を減額します。

◆対象者

- 阿波市と給水契約のある水道使用者（官公庁を除く）
- 伊沢谷飲料水供給施設使用者

◆手続き

不要
※請求時に減額した料金で請求します。

◆期間

令和6年1月から3月までの水道使用分（請求月は翌月）

◆減額となる料金

- 基本料金（10㎡まで）
 - 超過料金（基本料金を超過した料金）の2分の1
- ※伊沢谷飲料水供給施設も、阿波市水道事業における減額分に準じ、基本料金のうち1000円と超過料金の2分の1を減額します。

通常の水道料金

基本料金 + 超過料金 + 消費税

減額後の水道料金

超過料金の2分の1 + 消費税

【例】水道使用量が1カ月20㎡（立方メートル）の場合
基本料金1000円 + 超過料金1300円 + 消費税

基本料金0円 + 超過料金650円 + 消費税

★1カ月1650円の減額となります。

マンション・アパートなどの民間の集合住宅へ入居されている皆さまへ

- 阿波市と直接給水契約されている入居者の方は、減額の対象となります。
- 水道料金を家賃、管理費などと合わせて管理会社などへお支払いされている場合、マンション、アパートなど全体の水道料金を一括して管理者へ請求させていただいております。この場合の水道料金は、入居者と管理者との取り決めによりしますので、建物の管理者の方へお問い合わせください。

《ご注意ください！》

- 市職員やお客様センターの職員が、ご自宅などへ電話連絡や訪問を行うことはありません。
- 手続きのために金融機関やATMに誘導することはありません。
- 不審な連絡や訪問があった場合は、□座番号や電話番号などを答えず、お問い合わせください。

問

阿波市水道部業務課
Tel 0883(36)5100
阿波市水道料金お客様センター
Tel 0883(36)5142

人権啓発。

男女共同参画コーナー

男女共同参画社会ってなに？

「男女共同参画ってよくわからない」、「自分には関係ない」こう思っている人はいませんか？実は男女共同参画とは私たちの生活にすぐ身近なことなんです。



男女共同参画とは、「男女がお互いを尊敬し合い、職場や学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、性別に関わらず個性と能力を十分に発揮し、喜びや責任を分かち合うことができる社会」のことです。

「男性は仕事、女性は家庭」という価値観に縛られすぎていませんか？「男だから、女だから」とやりたいことを我慢したり言いたいことが言えなかったりしたことはありませんか？

日常生活の中で当たり前になってしまっている男女の役割を一度見つめなおし、「男女共同参画」について考えてみましょう。

問 人権課 Tel 0883(36)8716

備蓄!!「もしも」のときに備えましょう!

●避難所生活での物資確保のイメージ (徳島県「南海トラフ地震等に対応した備蓄方針」)

1 日目	2 日目	3 日目	4 日目～7 日目
住民持参分	市町村備蓄	県備蓄	県などの調達 国などからの 広域的支援物資
※ 1 日 2 食を基準に備蓄			

●家庭で備蓄するもの ※家族構成などをよく考えて、必要な物を備蓄してください。(できれば1週間分) チェックリストとしてご使用ください。

非常持出品		非常備蓄品		
●貴重品	●生活用品	●貴重品	●生活用品	●工 具
☐ 携帯電話 ☐ 充電器 ●非常食品 ☐ 飲料水 ☐ チョコ、ようかんなど ☐ アルファ化米 ☐ ミルク(幼児用) ●命を守るもの ☐ ヘルメット、ずきん ☐ 軍 手 ☐ タオル ☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル ☐ 小型ナイフ	☐ 携帯ラジオ ☐ マッチ、ろうそく ☐ ライター ☐ 雨 具 ☐ ウエットティッシュ ☐ レジャーシート ☐ ゴミ袋 ☐ 新聞紙 ☐ 筆記用具 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 生理用品 ☐ 紙オムツ ☐ 常備薬 ☐ 歯みがき	☐ 免許証コピー ☐ 健康保険証コピー ☐ 通帳コピー ●非常食品 ☐ 飲料水 (1人1日3ℓ) ☐ 栄養調整食品 ☐ アルファ化米 ☐ 缶 詰 ☐ レトルト ●燃 料 ☐ マッチ、ろうそく ☐ ライター ☐ 卓上コンロ ☐ 予備のガスボンベ	☐ 懐中電灯 ☐ 予備電池 ☐ 下 着 ☐ 衣 類 ☐ 毛 布 ☐ 寝 袋 ☐ マット・シート ☐ トイレトペーパー ☐ ポリタンク ☐ 簡易トイレ ☐ 筆記用具 ☐ 生理用品 ☐ 介護用品	☐ バール ☐ スコップ ☐ 斧 ☐ ハンマー ●その他 ☐ 布テープ ☐ ゴミ袋 ☐ 裁縫セット ☐ 知人、友人、 親戚の連絡先

★感染症予防対策用品

☐ 体温計 ☐ マスク ☐ 消毒液



阿波吉野川警察署

新学期に向けた非行・被害防止対策

問

阿波吉野川警察署
警察安全相談電話

TEL 0883(25)6110
#9110

【少年サポートセンター相談窓口】

■ヤングテレホン

TEL 088(625)8900 (平日8時30分～17時15分)

■いじめホットライン

TEL 088(623)7324 (年中無休24時間対応)

進級・進学の時節は生活環境の変化に伴い、少年が深夜はいかい、喫煙、飲酒などの不良行為をしたり、大麻をはじめとした薬物乱用や万引きなどの非行に走ったりするケースが予想されます。また、SNSなどの利用に起因して性被害を受けるなど、悪質な犯罪の被害に遭うおそれもあります。新学期を迎える前に、各種対策について、家族で話し合ってください。



◆NO!大麻

大麻は、知覚の変化や学習能力の低下、運動失調による瞬時の反応の遅れなどをもたらしたり、精神障害を発症するリスクを高めたたりするなど、特に若者の脳に大きな悪影響を与えます。先輩・友達から大麻やろうと誘われても、その場の雰囲気にならず、最初いきっぱり断りましょう。またSNSを通じた勧誘にも応じてはいけません。

◆インターネットの安全利用

近年、SNSを通じて面識のない被疑者と被害児童が知り合い、児童買春・児童ポルノ事犯などの被害に遭う事案が大変多くなっています。

裸や裸に近い動画・写真を送ると、簡単にコピーされて知らない間に広まり、一生消えないこともありますので、絶対に送ってはいけません。また、犯罪者は優しい言葉をかけてきたり、良い人のふりをして近づいてきたりしますが、絶対に会ってはいけません。子どもがスマートフォンやタブレットを持つ場合は、被害から守るためにも、有害な情報を閲覧できなくするフィルタリング設定をしましょう!

◆自転車の盗難対策

徳島県内で発生している自転車の盗難事件のうち、約8割が無施錠での被害です。自転車を駐輪する時は、『ちよっとの間』でも確実に鍵を掛けましょう。

アエルワからのお知らせです



アエルワ講座 3月の日程

ピラティス

4日、11日、18日、25日(月) 10時～11時
8日、15日、22日、29日(金) 10時30分～11時30分

ダンス

4日、11日、18日(月)
キッズビギナーズ 18時～19時

JAZZ Hip Hop 19時10分～20時30分
ジャズダンス 20時40分～21時50分

きもの

6日、13日、27日(水) 14時～16時

ピアノ

6日、13日、27日(水) 14時30分～17時30分

実用ボールペン字

13日、27日(水) 18時30分～20時

ナイトピラティス

6日、13日、27日(水) 19時30分～20時15分

朝活！ピラティス

8日、15日、22日、29日(金) 9時30分～10時15分

チアダンス

8日、15日、22日(金) 18時40分～19時40分

ヨガ

8日、15日、22日(金) 20時～21時

現代水墨画

9日、23日(土) 13時30分～15時30分

和紙ちぎり絵

9日、23日(土) 13時～15時

※カルチャー講座については、アエルワまでお気軽にお問い合わせてください。



3月～4月初旬のイベント・貸館情報

3日(日) 第19回阿波シテイマラソン アエルワ周辺 開会式 9時30分～

4日(月)～7日(木) 自殺対策強化月間に関するパネル展示／吉野川保健所
市民交流スペース 9時～18時 ※初日14時～、最終日16時まで

8日(金)～10日(日) 阿波市カルチャーセンターアエルワ校作品展
ホワイエ 9時～18時 ※最終日16時まで

9日(土) 第71回アエルワロビーコンサート
市民交流スペース 開場18時30分・開演19時

10日(日) アエルワ舞台発表会2024
アエルワホール 開場12時30分・開演13時

20日(水・祝) 生涯学習推進映画会
アエルワホール 開場12時30分・上映13時～14時50分

24日(日) 第4回定期演奏会／阿波高校音楽部
アエルワホール 14時～15時40分

4月6日(土) シャンソンコンサート
アエルワホール 開場12時30分・開演13時

4月7日(日) 詩吟コンクール／徳島県詩吟剣詩舞道連盟
アエルワホール 開場9時・開演10時

※主催者の都合により、開催内容が変更・中止となる場合があります。



アエルワ食堂

通常営業時 平日 11時～14時
ラストオーダー 13時30分

「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てください。

問 ㈱フードセンター Tel 088(665)7676
受付(月～土) 8時～17時
担当：松本 Tel 090(4780)6795



3月29日(金)
サービスデー

500円以上の食事をされた方に、
デザートをおサービスします。

問 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

ハナサワ

email: chiisananainochi.photo@gmail.com



問 事務局 川人美夫
TEL 090(8976)3334



TEL 090(8972)3064

* お問い合わせ * (あわみちゃん/レタスくんLINEスタンプ好評販売中)

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



Facebook



一般社団法人

阿波市観光協会

Awa City Tourism Association

阿波シティマラソンを彩る 「阿波市の洋ラン」

阿波シティマラソンが3月3日(日)

に開催され、約700人のランナーが

阿波市内を走ります。

スタート地点となる阿波市役所前では、スタート台付

近や表彰台が美しい洋ランで華やかに装飾されます。

また、会場では地元産品のうどんやいちごの販売など

もあります。ぜひ、足をお運びください。



第4回「阿波市フォトコンテスト」

入賞作品展示

阿波市の魅力を広く発信するため、「第4回阿波市フォトコンテスト」の入賞作品を展示します。魅力的な写真を多数展示しておりますので、ぜひご来場ください！

◆場所 アステイとくしま

◆期間 3月7日(木)～4月23日(火)

今後市内外の各所にて、入賞作品の展示を予定しています。

詳細は阿波市観光協会ホームページで

確認ください。



「土柱の日」を盛り上げよう！

5月1日は、阿波の土柱が国の天然記念物に指定された日です。これを記念し、「年に一度は土柱に行こう」を合言葉に、今年は4月29日(月・祝)にイベントが開催されます。一緒に盛り上げてくれるグループやボランティアを募集中です。

詳しくは「土柱の日実行委員会」(事務局：阿波市観光協会)までお問い合わせください。

3月 公民館・勤労青少年ホーム行事予定表

どなたでも参加できます。開催日時などは変更されることがありますので、各施設へお問い合わせください。

夜間開催(17時以降開始)の行事は、緑色で記しています。

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・ダンススポーツ
第2・4火曜日	パッチワーク
第2火曜日	野の花同好会
水曜日	スローエアロビック
第1・3・4水曜日	100歳体操
第2水曜日	茶道(あわスポーツ)
第2・4水曜日	水墨画
第3木曜日	トールペイント
金曜日	レクリエーションダンス・ダンススポーツ
第1・3・4金曜日	茶道
土曜日	ダンススポーツ
第2・4土曜日	楽しくパソコン
日曜日	ピアノクラブ

土成中央公民館 TEL 088(695)5305

開催曜日	行事名
第3・4火曜日	スポーツ吹き矢
水曜日	フラワーサークル
木曜日	コーラス・英会話教室
第1木曜日	絵画勉強会・市民学習講座
第2・4木曜日	歴史講座
第4・5金曜日	スポーツダンス
土曜日	コーラス

勤労青少年ホーム TEL 0883(36)6464

※利用には登録が必要です。(登録料 年1,000円)

開催曜日	行事名
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・フットサル(土成トレーニングセンター)
第2金曜日	ボウリング同好会(ぼっぼジョイ石井)

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)
月・水曜日	ディスコダンスフィットネス
火曜日	ニューススポーツ
第2・4火曜日	生け花
水曜日	詩吟
最終水曜日	成人講座(歴史の勉強会)
第1・3木曜日	パッチワーク教室
第2・4木曜日	ウクレレ同好会
金曜日	フラダンス教室
第1・3土曜日	三味線
第3土曜日	詩吟

市場公民館 TEL 0883(36)6464

※改修工事に伴い、令和6年3月(予定)まで休館します。

大俣公民館 TEL 0883(36)2284

開催曜日	行事名
月曜日	詩吟
水曜日	太極拳
木曜日	大正琴・カラオケ・スローエアロビック
第1・3金曜日	サロン

林公民館 TEL 0883(35)2078

開催曜日	行事名
月曜日	舞踊・詩吟・太極拳
火曜日	囲碁
第1・2・3火曜日	ヨガ
第2火曜日	林サロン
第2水曜日	川柳
第2・4水曜日	貯筋運動
第1・3木曜日	カラオケ
第1・2・3木曜日	絵手紙

金曜日	3B体操・将棋
土曜日	詩吟・コーラス・大正琴
第2・4日曜日	日本語支援教室

久勝公民館 TEL 0883(35)2026

開催曜日	行事名
月曜日	コーラス・笑いヨガ・コーラス・詩吟
第2・4月曜日	被服のリフォーム教室
第3月曜日	韓国語教室
火曜日	3B体操・カラオケ
第2火曜日	手づくり手芸講座
水曜日	踊り(民謡)
第1水曜日	私たちの明日を語り合う会
第3水曜日	手芸教室
木曜日	社交ダンス・カラオケ・コーラス
第1・3木曜日	朝活ストレッチ
金曜日	100歳体操・コーラス
第1・3金曜日	三味線
第2金曜日	俳句
土曜日	詩舞・舞踊・詩吟
日曜日	体幹ストレッチ

伊沢公民館 TEL 0883(35)2152

開催曜日	行事名
第1・2・4月曜日	社交ダンス
最終月曜日	生け花
第3火曜日	水墨画
木曜日	居合道
第2・4木曜日	ちぎり絵
金曜日	スポーツダンス・囲碁
第2金曜日	写真
第1・3日曜日	社交ダンス

3月番組予定		デジタル：111ch デジタル：112ch（文字放送のみ） デジタル：121ch（ケーブ12）		 Awa city Cable Network			
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 ・かんたんレシビで気軽に作ろう ・テレビミュージアム ・ACNマンスリーニュース		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 いきいき体操 30 文字放送		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(1分)					
11		01 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・かんたんレシビで気軽に作ろう ・テレビミュージアム ・ACNマンスリーニュース		01 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		01 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 30 旬感！あわだより				00 文字放送 30 阿波ベジクッキング	
0		00 歯の健康 ～お口のケアの大切さ～ 30 スローエアロビック・シャキシャキ！HAPPYラジオ体操					
1		40 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・かんたんレシビで気軽に作ろう ・テレビミュージアム ・ACNマンスリーニュース		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・脳体操 30 旬感！あわだより		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！			
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(1分)					
5		01（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！		01 とくしまハーツ 31 あわだより		01 スローエアロビック・ 脳体操	
6		00 文字放送～ 30 歯の健康 ～お口のケアの大切さ～					
7		00 文字放送					
8		30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・かんたんレシビで気軽に作ろう ・テレビミュージアム ・ACNマンスリーニュース		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！		00 とくしまハーツ 30 あわだより			
10		00 阿波市民憲章、スローエアロビック・いきいき体操・脳体操					
11		30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・かんたんレシビで気軽に作ろう ・テレビミュージアム ・ACNマンスリーニュース		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 ショップチャンネル 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。 阿波市ケーブルネットワーク（ACN） TEL 088(695)5350							

阿波市ケーブルネットワーク

⚡ 広告放送募集中 ⚡

事業者・個人は問いません。ご応募お待ちしております。
詳しくは、お問い合わせください。

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。

問 阿波市ケーブルネットワーク(ACN) TEL 088(695)5350

吉野川保健所

心の健康相談

（精神保健福祉相談）

3月は「自殺対策強化月間」です

一人で悩んでいませんか？

まずは、お電話ください。相談は無料です。

《精神科医による相談》

毎月第1・3木曜日 13時30分～15時30分
（予約制）

《保健師による相談》

毎週月～金曜日 8時30分～17時15分（随時）

問 吉野川保健所（健康増進担当）
TEL 0883(36)9018
FAX 0883(22)1760



市民が企画

～市民講座～

● 土成中央公民館

3月7日(木) 13時30分
映画鑑賞「戦争と平和」 トルストイ原作
3月23日(土) 13時30分
阿波郡から伊豆への旧跡
講師 ぐーたら氏
（ぐーたら気延日記） 作者

● 市場図書館

3月21日(木) 13時30分
律令～江戸時代 都から四国遍路の
発願寺を目指した遍路道についてパート①
講師 沖野 勝徳氏（とくしま学博士）

問 二條 TEL 090(2786)0833

※資料代は各講座ひとり100円いただきます

どなたでも参加できます【参加無料】

受講生募集!!

受講料
無料

林公民館事業

■川柳講座

川柳の奥深さに触れてみませんか。

◆日時 毎月第2水曜日
13時～15時

◆場所 林公民館

◆講師 土橋 喜一先生

◆申込期間

3月5日(火)～19日(火)

平日9時～16時

◆申問 林公民館

Tel 0883(35)2078



一条ふれあい会館事業

■自力整体教室

自分で整え、筋肉をつけましょう。

◆日時 毎週金曜日
13時30分～15時

■しあわせボディ教室

美しさと健康な体づくりをしませんか。

◆日時 毎週月曜日
13時30分～15時

◆場所 一条ふれあい会館

◆講師 予防医学指導士 森口登志子先生

◆定員 20名(先着順)

◆持参物 ヨガマット、タオル、飲み物、運動しやすい素足になれる服装

◆申込期間 3月から随時

◆申問 一条ふれあい会館

Tel 088(696)2487

久勝公民館事業

■手づくり手芸講座

編み物や小物など、手芸を一緒に楽しみましょう。

◆日時 毎月第2火曜日
13時～15時30分 全12回

◆場所 久勝公民館

◆講師 岡田 陵子先生

◆定員 12名

(応募多数の場合は抽選)

◆材料費 自己負担

◆申込期間

3月11日(月)～15日(金)

平日9時～16時

◆申問 久勝公民館

Tel 0883(35)2026



吉野中央公民館事業

■茶道講座

折々の花やお菓子、一服のお茶に癒されましょう。

◆日時 毎月第1・3・4金曜日
14時～16時

◆場所 吉野中央公民館 和室

◆講師 鹿山 博子先生(表千家)

◆定員 10名(先着順)

◆材料費 500円(毎回)

◆申込期間 3月8日(金)～15日(金)

平日9時～16時

◆申問 吉野中央公民館

Tel 088(696)4383



八幡公民館事業

■成人講座 郷土をもっと知ろう

演題 「阿波の仏教美術
—四国霊場を中心として—」

◆講師 四国大学教授 須藤 茂樹先生

◆日時 3月27日(水) 19時～21時30分

◆場所 八幡公民館 2階大会議室

◆定員 15名程度(先着順)

◆申問 八幡公民館

Tel 0883(36)3004



※対象者は、阿波市在住の方ですが、一条ふれあい会館での各教室は、阿波市内外どなたでも参加できます。

土成歴史館休館のお知らせ

阿波市土成歴史館は、屋上防水改修工事のため、令和6年4月1日から令和7年3月(予定)まで、休館します。

長期間にわたりご不便をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

◆問 社会教育課 Tel 0883(36)8743

平和を、仕事にする。令和6年度 自衛官等採用試験案内

募集種目		受付期間（締切日必着）	試験日	入隊時期
幹部候補生	一般①	3月1日～4月12日	4月20日・21日	令和7年3月中旬～4月上旬
	一般②	4月24日～6月13日	6月22日	
	一般③	8月26日～9月26日	10月5日	
	歯科・薬剤科①	3月1日～4月12日	4月20日	
	歯科・薬剤科②	4月24日～6月13日	6月22日	
医科・歯科幹部	①	2月1日～6月6日	6月21日	令和6年9月下旬～10月上旬
	②	7月30日～10月24日	11月15日	令和7年3月下旬～4月上旬
キャリア採用幹部	①	3月1日～5月17日	6月10日（陸上） 6月17日（海上） 6月17日～19日（航空）	令和7年4月上旬頃（陸上） 令和6年9月下旬頃（海上） 令和6年10月上旬頃（航空）
	②	8月1日～10月11日（陸上・航空）	11月1日（陸上） 10月30日～11月1日（航空）	令和7年4月上旬頃（陸上） 令和7年3月下旬頃（航空）
技術曹	①	3月1日～5月17日	6月7日（陸上） 6月14日（海上） 6月12日～14日（航空）	令和6年10月上旬頃（陸上） 令和6年9月下旬頃（海上） 令和6年11月下旬頃（航空）
	②	9月20日～11月15日（航空）	12月4日～6日（航空）	令和7年3月下旬～4月上旬頃（航空）
航空学生		7月1日～9月5日	9月16日	令和7年3月下旬～4月上旬頃
一般曹候補生	①	3月1日～5月7日	5月19日または5月20日	令和7年3月下旬～5月上旬頃
	②	7月1日～9月3日	9月20日または9月21日	
	③	10月1日～11月28日	12月8日	
自衛官候補生		年間を通じて行っております	受付時にご案内します	令和7年3月下旬～4月上旬頃
防衛大学校生	推薦	9月5日～9月9日	9月21日・22日	令和7年4月上旬
	総合選抜		9月21日	
	一般	7月1日～10月17日	11月2日	
防衛医科大学校医科学科学生		7月1日～10月9日	10月19日	
防衛医科大学校看護学科学生		7月1日～10月2日	10月12日	
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	推薦	10月1日～11月29日	令和7年1月11日～13日のうち1日	令和7年4月上旬
	一般	10月1日～令和7年1月16日	令和7年1月25日～26日のうち1日	
貸費学生	技術①	6月3日～10月11日	11月4日	令和7年4月上旬
	技術②	12月2日～令和7年1月31日	令和7年2月22日	令和7年5月上旬
予備自衛官補 （一般・技能）	①	4月11日まで	4月6日～21日のうち1日	教育訓練開始：令和6年7月以降
	②	6月1日～9月19日	9月21日～10月7日のうち1日	

問 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 吉野川地域事務所 TEL 0883(24)7008

さあ一緒に、歩き始めてみませんか

市場町歩こう会では、健康のために月に1回5～6km程度を町内中心にウォーキングしています。現在、2024年度の会員を募集しています。自然の風を頬に受け、楽しみながら汗をかいて、一緒に健康な体をつくりましょう！



2023年6月 由布院コース

入会・参加ご希望の方は、お近くの運営委員さん、または下記担当者までご連絡ください。

《ウォーキング予定》

日 時	ウォーキングコース	距離	集合場所・時刻
4月7日(日)	ミステリーコース(??) ウォーク後、総会があります。	5～6km	市場コミュニティセンター 8時30分集合
5月5日(日)	金清自然公園 コース(市場)	7km	阿波市役所(アエルワ前) 8時30分集合
6月12(水)～ 13日(木)	滋賀・石山寺 コース(紫式部)	4km	阿波市役所(市民パーク) 別途案内(各会員様へ)
7月7日(日)	日開谷コース	8km	大俣公民館 7時集合
8月4日(日)	免許センター コース	5.2km	阿波免許センター 7時集合
9月1日(日)	大俣小学校 コース	4.5km	大俣公民館 7時集合

申問 市場町歩こう会 会長 赤澤 健二 TEL 0883(36)5582 事務局 TEL 090(5665)0319



「お餅つき」で地域の活性化

12月19日、阿波老人ホーム御所園が土成ライオンズクラブや民生委員、ボランティアグループなどの協力を得て、土成認定子ども園の園児や土成共同作業所スマイルの利用者を招待し、お餅つき大会を開催しました。

園児たちは「べったんこの掛け声で、力いっぱい、きねを振り下ろし、「お餅がおいしそう。楽しかった」など元気な声があがりました。

御所園の利用者が見守る中、お餅つきをしながら地域の絆を深めました。



ふれあい書き初め大会

1月7日、アエルワで阿波市文化協会主催の「ふれあい書き初め大会」が開催され、小学生24人が参加しました。

参加者は、書道の講師5人による指導を受けながら、何度も半紙で練習した後、色紙に干支の「辰（龍・竜・たつ）」を書いたり、はがきサイズの紙に「絆」や「友」、「元氣」など、好きな字を書いて額に入れたりして、新春の書き初めを楽しみました。



Awa産Our消

12月13日・14日、吉野川高校の生徒が育てた大根とカブが阿波市産の食材として市内の小中学校の給食で提供されました。

13日はカブを「冬野菜の米粉シチュー」に、14日は大根を阿波の郷土料理「けんちゃん煮」に使用しました。

納入した農業科学科2年生の生徒は「今年の大根とカブは出来がいい。苦勞して育てたので給食でおいしく食べてもらいたい。寒い日には特に野菜をしっかりと取って、元気でいてほしい」と話しました。



インディゴソックスの野球教室

1月27日、阿波市民球場で徳島インディゴソックスの監督やコーチ、選手による野球教室が開催され、阿波・市場中学校野球部と阿波選抜の小学6年生が参加しました。

野球部員たちは、選手と一緒にダッシュやキャッチボールをして体を温めました。その後、ポジションに別れて、ボールの捕り方を教わりながらノックを受けたり、フォームなどのアドバイスを聞きながらバットティング練習をしたりして、技術を磨きました。



うちの子もよその子も まちのたから

NPO法人あわ・みらい創生社は「エシカルシール」が貼られた商品を買うと、誰もが自動的に子育て支援に対して寄付ができる仕組みをつくり活動しています。

12月27日、代表の井原まゆみさんから阿波市ファミリー・サポート・センターを運営する県勤労者福祉ネットワークに、集めた寄付金を手渡されました。

この寄付は、今回で5回目となり、阿波市ファミリー・サポート・センター利用料の一部として使用されます。



法輪寺でお接待

12月15日、土成町の九番札所・法輪寺で土成町消費者協会の会員が、参拝に訪れた方々へのお接待を行いました。

参拝には、県外や海外からなど様々な方が訪れ、参加者は「振り込め詐欺に気をつけて」と声をかけながら、啓発パンフレットやポケットティッシュ、豆菓子、巾着などを参拝者に手渡し、温かいコーヒードもてなしました。

この活動は、同協会員らが振り込め詐欺防止と旅の安全を願って毎年開催しています。



だまされないでください

1月17日、市場総合福祉センターで消費者トラブルに関する講演会が開催され、阿波市消費者協会の会員40人が参加しました。

講師として招かれた消費生活協力員でお笑い福祉士の太塚晴之さんは、腹話術やマジックを披露して参加者の笑いを誘いながら、「だまされる」体験と「疑う」大切さを伝えました。



誰もが助け合う社会をめざして

1月21日、アエルワで大場久美子さん（女優・心理カウンセラー）を講師に迎え、阿波市人権啓発男女共同参画講演会が開催されました。

大場さんは、10年間に及ぶパニック症の闘病体験を基に、「気持ちちは考え方に影響される。大丈夫と唱えるだけでもいい。独りぼっちにならない、させない社会にしましょう」と語りました。また、円滑な対人関係をつくるためのコミュニケーションのコツや簡単な音楽健康体操も楽しく教えてくれました。



バレーボールチャリティー大会

12月17日、土成トレーニングセンターなどで「第5回阿波市バレーボール連盟あわ大会」が開催され、市内外から16チームが参加し、4ブロックにわかれて熱戦を繰り広げました。選手から集められた募金は「地域歳末たすけあい運動」へ寄付されました。

ブロック優勝した市内3チーム



阿波クラブ（阿波町）



市場クラブ（市場町）



ひまわり（吉野町）

災害に備えて 協定書締結

1月18日、阿波市社会福祉協議会と阿波ライオンズクラブ、土成ライオンズクラブとの間で「災害発生時における災害ボランティアセンターの活動支援に関する協定」を締結しました。

この協定では、災害時に阿波市社会福祉協議会が設置する災害ボランティアセンターで活動を行うにあたり、両クラブが有している知識や資材などを提供することが定められており、センターの運営を円滑に行うことを目的としています。



4月4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4日（木）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。ぜひお立ち寄りください。

問 社会福祉課 Tel 0883(36)6812

「どくしま発達障がい啓発イベント2024」開催

◆日時 4月6日（土） 10時～16時

◆場所 文化の森 21世紀館（多目的活動室 ほか）

◆内容 パネル展、作品展、個別相談会、啓発映画の上映 など

詳しくは、徳島県発達障がい者総合支援センターのホームページをご覧ください。

問 徳島県発達障がい者

総合支援センター ハナミズキ
Tel 0885(34)9001





阿波市立図書館 3月のカレンダー

X (旧 Twitter)

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

阿波



市場



土成



吉野笠井



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (土成のみ)	休館日 (全館)					
10	11	12	13	14	15	16
◎おはなしのとびうおはなし会 (土成) 10:30~	休館日 (全館)	◎土成町・吉野町 ブックスタート (土成保健センター)			◎古文書解読講座 (市場) 10:00~	◎どんぐりおはなし会 (市場) 11:00~
17	18	19	20	21	22	23
◎映画会 (土成) 10:00~	休館日 (全館)		春分の日 開館します	◎市民学習講座 (市場) 13:30~		◎たけのこの会おはなし会 (吉野笠井) 11:00~
24	25	26	27	28	29	30
	休館日 (全館)				館内整理日のため休館 (全館)	
31						

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

3月の特集

市場図書館

児童・・・ドキドキわくわく

一般・・・新しいこと、はじめよう

土成図書館

児童・・・はるがきた
ここにきた

一般・・・ガリレオ気分

吉野笠井図書館

児童・・・はるだよ~☆

一般・・・新生活応援します！

土成図書館

■映画会 17日(日) 10時~12時11分(131分)

NHKスペシャルドラマ『南海トラフ巨大地震 第1部』

近い将来、確実に起こるとされている「南海トラフ巨大地震」。ドラマ×ドキュメンタリーで描くリアルな脅威。第1部は、巨大地震が時間をおいて2度起こる“半割れ”と呼ばれるシナリオを、科学的知見に基づいてドラマ化。

出演：仁村 紗和、松尾 諭 ほか 2023年放送



● 3月の催し物 ●

※内容が変更・中止となる場合があります。

3館共通

利用者アンケート

期間…1日(金)～31日(日)

市場図書館

千日紅ミニブーケプレゼント

期間…1日(金)～無くなり次第終了
対象…本などを3冊以上借りてくれた方 ※先着30名

プチ工作「ひらひらちようちよをつくるうー!」

期間…1日(金)～無くなり次第終了
対象…本を5冊以上借りてくれた小学生以下の方

土成図書館

防災展示「防災グッズ展」

期間…1日(金)～31日(日)

吉野笠井図書館

リニューアルオープン1周年

「ぶろくじ」雑誌付録プレゼント

期間…1日(金)～無くなり次第終了
対象…本を10冊以上借りてくれた方

防災展示「減災を考える」

期間…1日(金)～31日(日)

みに工作「カラフルイースターエッグ☆」

期間…1日(金)～無くなり次第終了
対象…本を5冊以上借りてくれた小学生以下の方



カルタ大会を開催しました♪ in 市場図書館

阿波市産の野菜やくだものを知ってもらおうと、阿波市キッズソムリエの皆さんが作成した「阿波ベジカルタ」を使ったカルタ大会を開催しました。笑いもありつつ非常に白熱した大会となりました。



土成図書館休館のお知らせ

阿波シティマラソン開催のため、

3月3日(日)は

終日休館いたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

※市場・吉野笠井図書館は開館しています。

阿波図書館開館のお知らせ

阿波図書館は改修工事のため、休館していますが、

4月2日(火)から開館いたします。

※開館までは市場・土成・吉野笠井図書館をご利用ください。

新刊図書

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。



図書の
検索は
こちらから

市場図書館

「上皇陛下と美智子さま90年の歩み」
三橋 健／監修
「龍とドラゴンの文化史」
内藤 陽介／著
「Blue」
川野 芽生／著
「ちいさいいえのりすいっか」
はせがわ さとみ／ぶん

土成図書館

「最新スマホとネットの
ルール＆マナー事典」
野田 ユウキ／著
「ガザ」
中川 浩一／著
「陰流苗木」
佐伯 泰英／著
「まく！まく？」
おなじよみで、ちがういみ」
市原 淳／著

吉野笠井図書館

「殿様・お姫様は「明治」をどう生きたのか」
河合 敦／著
「みんなで合計100kg本当にやせた！」
最効ダイエットレシピ100品
主婦の友社／出版
「大作家でも口はすべる」
彩図社文芸部／編
「おとうさんは103さい」
信友 直子／作



3

月の健康だより

問 健康推進課 Tel 0883(36)6815

子育て世代包括支援センター（ぎゅっと）

助産師相談日

日	受付時間	対 象 者	会場
4 日(月)	9:00～ 正午	阿波市に住民票のある方で妊娠・出産・育児に関する相談をしたい方	阿波市役所 1 階 健康推進課内
14日(木)			
19日(火)	13:00～ 16:00		子育て世代 包括支援 センター
28日(木)			

※助産師相談をご利用の方は、事前にご予約ください。
※上記日程以外でも保健師と管理栄養士が、お子さんの身体計測や相談に応じます。

乳幼児健診

健診対象者には、2週間前頃に個別に通知を発送します。詳細は通知をご覧ください。

日	事業名	会場
12日(火)	乳児健診	土成HC
13日(水)	2歳児健診	阿波HC
14日(木)	3歳児健診	
21日(木)	乳児健診	
26日(火)	1歳6か月児健診	土成HC

※会場のHCは保健センターの略です。

運動教室

日	時間	テーマ
14日(木)	受付 13:00～13:30 実施 13:30～15:00	肩こり・冷え性と血圧安定につながる運動

対象者	会場
令和4・5年度に国保特定健診を受診された40～74歳までの方	土成保健センター

準備物 ヨガマット（なければバスタオル）、室内用シューズ、個人記録用ファイル
飲み物、汗拭きタオル など

※ヨガマットの貸出は行いません。
※初めて参加される方には個人記録用のファイルをお渡しします。
※安全に運動を行うために、当日測定した血圧が高値の場合、運動を制限もしくはお断りする場合があります。ご了承ください。

献血車がまいります ご協力ください

- **献血日** 3月22日(金)
 - **時間** 10:00～正午／13:30～16:30
 - **場所** 阿波市役所
- ※移動採血車による献血は、全血で400mlのみとなっています。



令和5年度に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済みましたか？

令和5年度の対象者には、4月下旬に予診票などを個人通知しています。予防接種をうけるときは、希望の医療機関へ予約し、体調のよい時に接種しましょう。

※接種費用の公費助成は、1回のみとなります。

◆接種費用 4,000円

(65才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^{きょうまく}莢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。

今年度対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日

休日および平日夜間 救急当番医

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

月～土 18時～22時

日曜・祝日 9時～22時

当番医連絡先

医療機関	電話番号
大野病院	088-695-2112
乾内科外科	088-695-5006
赤池内科	0883-36-6565
阿波病院	0883-36-5151
らいちクリニック	0883-36-1608
松本眼科	0883-35-7128
森下医院	0883-35-5656
板東眼科	088-695-5139
西川内科クリニック	0883-35-8080
重清内科外科	0883-35-6160
中山医院	088-696-4662
さかまき整形外科	0883-35-7880
御所診療所	088-637-8033
金塚内科	088-695-5858
笠井整形外科内科	0883-36-1233
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
大久保医院	088-696-2037

※当番医、あるいは中央広域連合中消防署(Tel088-695-2149)で必ずご確認のうえ受診してください。変更になる場合があります。

3月は自殺対策強化月間です ひとりで悩まないで

全国の自殺者数は、平成24年度から減少傾向にあるものの、いまだ年間2万人の方が自ら尊い命を絶っています。自殺の多くはさまざまな要因が複雑に関係し、こころや体に支障をきたして起こる「追い込まれた末の死」です。自殺は本人の問題にとどまらず、家族や友人など、周囲の人たちの生活や心に大きな傷をもたらします。

家族や知人、先生、職場の同僚などに相談がしにくいことでも、相談できるところがあります。

ひとりで悩まないで、相談してみましょう。

ひとりで悩まないでSOSダイヤル

●心の悩み相談

いのちの希望 (旧徳島いのちの電話)	Tel 088(623)0444 https://www.inochinokibou.or.jp/	10:00～23:30 (年末年始を除く)
とくしま自殺予防センター (徳島県精神保健福祉センター内)	Tel 088(602)8911	9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
アプローチの会 *心の相談室*	〈メール相談〉 https://www.afs.jp/ 〈SNS相談〉 LINE ※登録はこちら→ 	〈メール相談〉 ホームページの相談フォームに入力 〈SNS相談〉 17:00～22:00
よりそいホットライン	Tel 0120(279)338	24時間受付 (年中無休)

●青少年や子どもの相談

24時間子供SOSダイヤル	Tel 0120(0)78310	24時間受付
子どもの人権110番 (徳島地方事務局)	Tel 0120(007)110	8:30～17:15 (土・日・祝日を除く)
ヤングテレホン (徳島県警察本部)	Tel 088(625)8900	8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
いじめホットライン (徳島県警察本部)	Tel 088(623)7324	24時間受付

●家庭児童福祉に関する相談

徳島県東部保健福祉局 家庭児童相談室	Tel 088(626)8716	9:15～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
徳島県こども女性 相談センター	Tel 0883(53)3110[西部] Tel 088(622)2205[中央]	8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※児童虐待の通告は24時間

●女性の相談(DV・離婚・男女問題など)

女性の悩み110番 (徳島県こども女性相談センター)	Tel 0883(56)2110[西部]	9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
配偶者暴力相談支援センター (徳島県こども女性相談センター)	Tel 0883(56)2109[西部]	24時間受付
徳島県性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま	Tel 0883(52)5111[西部] #8891(共通相談ダイヤル)	24時間受付
性犯罪被害者相談電話 (警察庁)	#8103	24時間受付

※出典：とくしま自殺予防センターHPより抜粋

消防署

住宅用火災警報器の 維持管理

ご自身や大切な家族を火災の被害から守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

また住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じしなくなると、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。



点検（作動確認）のしかた

住宅用火災警報器の「ボタンを押す」または「ひもを引く」と、テスト音が鳴ります。音が鳴らないときは次のことを確認しましょう。
①電池がきちんとセットされていますか？
②電池切れではありませんか？

問 徳島中央広域連合

消防本部消防課予防係

Tel 0883(26)1191

東消防署予防係

Tel 0883(26)1196

中消防署予防係

Tel 088(695)2149

西消防署予防係

Tel 0883(42)2029

詳しくはこちら



情報ガイド

林業退職金共済制度

（林退共）のご案内

林退共は、林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて、掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払う制度です。

問

独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

Tel 03(6731)2889



建築物の新築などを 検討している皆さまへ

建築物省エネ法、建築基準法などの改正により、令和7年4月から建築物に関する基準や手続が大きく変わります。

■原則、「全ての新築建築物」に「省エネ基準適合」が義務付けられます。

■「2階建て以上」または「延べ面積200㎡超」の木造建築物は、全国どこで建築する場合でも建築確認が必要になります。

問 国土交通省 住宅局 建築指導課

Tel 03(5253)8111



農産物加工所利用者・ 農産物直売所出荷者 募集

J A あわ市では、今年4月の県下9 J A の合併に向け、現在、旧 J A 久勝支所跡地に「あわ市営農経済センター」などの施設整備を行っています。令和6年3月には、農産物加工所「J A あわ市キッチンスタジオ」が完成予定です。この施設を利用して農産物加工品を作ってみたい、施設の詳細を知りたいとお考えのグループや個人の方は、お問い合わせください。

また、同センターには農産物直売所「土柱の里」が新設移転されます。ここで農産物や農産物加工品を販売したいグループや個人の方もお問い合わせください。

問 J A あわ市 経済部 営農指導課

Tel 0883(35)2028

ごぞんじですか？ 検査審査会

交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその被疑者を起訴（裁判にかけること）してくれない。どうも納得できない。

このような不満をお持ちの方は、検査審査会にご相談ください。相談や審査の申立ては無料です。秘密は固く守られます。

相問

徳島検査審査会事務局

Tel 088(603)0160



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

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 せりの開始は13時からです。
出荷される方は、順次受け付けを行います。8時30分までの受け付け分は、出荷順を抽選で決定します。

場所 市場町錦鯉流通市場組合 せり市場（市場町尾開字日吉345-1）

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

3月の無料相談



のマークは事前予約制です。

3月の無料相談		と き	ところ	お問い合わせ先
行政相談 行政に対する意見や 要望など	4日(月)	13:30～16:00	阿波健康福祉センター	阿波市社会福祉協議会地域福祉課 Tel 0883(36)5511
	7日(木)		土成保健センター	
	15日(金)	9:30～正午	吉野地域福祉センター	
	25日(月)	13:30～16:00	市場総合福祉センター	
特設人権相談所 市の人権擁護委員に よる人権に関すること	7日(木)	9:30～正午	市役所人権課横 相談室	人権課 Tel 0883(36)8716
	21日(木)			
	14日(木)	13:30～16:00	市場総合福祉センター	Tel 0883(36)5511
年金相談	12日(火)	10:00～15:00	市役所 1 階	街角の年金相談センター徳島(オフィス) Tel 088(657)3081(予約専用ダイヤル)
	26日(火)	正午～13時除く	103相談室	
 予約受付時間 平日 8:30～17:15 (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)				
あわ地域若者サポート 出張ブース	22日(金)	13:00～16:00	ハローワーク吉野川	あわ地域若者サポートステーション Tel 088(637)7553
	26日(火)		ハローワーク美馬	
 対象は15歳から49歳までの現在無業で求職中の方 運営：公益社団法人徳島県労働者福祉協議会				
消費生活に関する相談	開庁日	9:00～16:00	市役所 1 階	阿波市消費生活センター Tel 0883(30)2222

3月編 ウグイスばあちゃんの 知恵袋

3月3日のおひな祭りには、ちらしずしやな。なんで？それは、縁起のよい具材を使うからやって。えびは長寿、レンコンは先の見通しがきく、豆は健康でマメに働く、錦糸卵は金銀財宝なんやって。春には、フキやタケノコ入れて、季節を感じたす。

ちらしずし

こぼれるイクラ



by
ばあちゃん

夢のなか

広告を掲載しませんか？

「広報あわ」は毎月14,000部が市内全域に配布されています。詳しくは市政情報課 Tel.0883(36)8708 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。

事前相談することで「心の準備」ができます。
お気軽におたずねください。

葬儀の事前相談 毎日しています！

毎日
8:30～
17:30

吉野リバーホール安心ポイント

- ◎24時間いつでも寝台車でお迎えに参ります
- ◎病院などから会館への「安置」も24時間対応
- ◎送迎マイクロバスのご利用も無料です
- ◎地域の習わしに詳しいスタッフのきめ細かなサービス



解約

互助会システムの掛け金は
いつでも解約できます。
ご相談ください。

葬 儀 会 館
吉野リバーホール
YOSHINO RIVER HALL

寝台車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



桃の節句の御祝に！

お刺身付き 皿鉢料理

※写真は5人前のイメージです。
※食材の入荷状況により、
お料理内容が変更になる場合がございます。

◆4人前……10,800円 (税抜 10,000円)
◆5人前……13,500円 (税抜 12,500円)
◆6人前……16,200円 (税抜 15,000円)

無料配達&ご希望の日時にお届け
(配達エリア) 阿波市・吉野川市・上板町

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

阿波町
ラヴィちゃん

吉野町
キティーちゃん

阿波町
こまりゆちゃん

吉野町
きなこちゃん

市場町
ブレちゃん

阿波町
ナナちゃん

阿波町
ユズちゃん

土成町
パックちゃん

後期高齢者保険料		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 —

■ 令和6年1月末現在人口
()内は前月比

男：16,766人 (+ 28)
女：17,998人 (- 37)
計：34,764人 (- 9)

■ 世帯：15,446世帯 (+ 20)

平均年齢：52.5歳

■ 転入等：116人 ■ 出生：19人
■ 転出等：90人 ■ 死亡：54人

今月の「市民憲章」

… 阿波市民憲章5項目のうちの1文をご紹介します …

だれにも親切にし、
優しさのあふれるまちをつくります。

ウグイスクイズ

答えはなに？ 今月号をよ〜くご覧ください。

Q. ○○○保険証をご利用ください

○は何？

応募方法

はがきに①クイズの答え②住所③氏名・年齢④電話番号⑤**広報へのご意見、ご感想**などを記入の上、3月21日(必着)までにお送りください。

抽選で5名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 ウグイスクイズ係

※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！

プレゼント提供事業者を募集中！
詳しくはホームページをご覧ください。

