広報 あわ

2
2025
No.237

二十歳のつどい実行委員の皆さん（アエルワ）

おめでとう 二十歳の皆さん

1月2日、アエルワで「令和7年阿波市二十歳のつどい」が開催され、令和6年度中に二十歳になる344人のうち、255人が出席しました。

町田寿人市長が「成功の反対は失敗ではなく挑戦しないこと。積極的にチャレンジしてほしい」と激励し、二十歳を代表して、坂本 美羽 さんが「家族や友人、先生、地域の方々など、多くの人に支えられ、見守られ、二十歳を迎えることができました。これからも、あきらめない気持ちで、困難に立ち向かっていきます」と誓いを述べました。

司会 前田(まえだ) 釈那(しゃな)さん　森本(もりもと) 愛叶(あいな)さん　兼子(かねこ) 大輝(たいき)さん

記念品授与 白川(しらかわ) 穂乃果(ほのか)さん

代表謝辞 湯佐(ゆさ) 来愛(らいあ)さん

二十歳の誓い 坂本(さかもと) 美羽(みう)さん

祝
阿波市二十

阿波市二十歳のつどい
令和7年1月2日
阿波市交流拠点施設 アエルワ

「令和７年二十歳のつどい実行委員会」委員の皆さんが選考！

阿波市 市制20周年記念キャッチフレーズが決定しました!

今年４月１日に市制20周年を迎える阿波市の記念キャッチフレーズを募集したところ、全国各地から264点の応募があり、選考の結果、次の作品が選ばれました。

●最優秀作品　川端（かわばた） 祥彦（よしひこ）さん（山口県下関市）

「人（あ）とまち こころ阿波（あわ）せて 20歳（にじゅっさい）」

このフレーズで市制20周年をＰＲしていきます！

作品コンセプト：こころ「合わせて」と「阿波」をかけて「阿波せて」と表現しました。早いもので阿波市も20歳になります。これからも阿波市と市民の皆さまが「こころを阿波せて」、住みよいまちづくりに励んでいってほしいと思っています。

●優秀作品　井内（いうち） 大海（たいが）さん（徳島県石井町）「おかえりが みんなをつなぐ 笑顔の輪」

企業版ふるさと納税によるご寄付をいただきました

令和６年11月、タレントスクエア株式会社さまから10万円のご寄付をいただきました。この寄付金は、有機栽培技術に関する事業への支援に活用させていただきます。

また、四国放送株式会社さまからは、市内小中学校へハンドソープをご寄贈いただきました。こちらは、安全・安心な学校教育環境づくりに活用させていただきます。ありがとうございました。

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）17:15～18:15

◆交付できる証明書

■住民票の写し　■印鑑登録証明書

※電話で予約した証明書以外は交付できません。

◆請求のできる方

<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

◆予約受付時間

開庁時（平日）8:30～17:00

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　℡ 0883（36）8710
- 吉野支所　℡ 088（696）3964
- 土成支所　℡ 088（695）2311
- 阿波支所　℡ 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　6:30～23:00

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　２月９日(日)　９:00～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９:00～17:00

◆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。

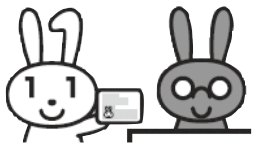
《注意》

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越しください。

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		
	A	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
	B	健康保険証(資格確認書)、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

申問 市民課
TEL 0883(36)8710



国民年金の手続きはお済みですか？

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、年金の種別が変わった場合、すみやかに手続きをする必要があります。

●年金の加入者は3つの種別で分けられます

第１号被保険者：自営業、学生などで日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方

第２号被保険者：会社員などの厚生年金保険(船員)・共済組合などに加入している方

第３号被保険者：第２号被保険者の配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満の方

●こんなときは年金の届出が必要です

現在の種別	こんなとき	変更後の種別	届出先
第１号	就職して厚生年金または共済組合に加入したとき	第２号	勤務先
	結婚や収入減などにより厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されるようになったとき	第３号	配偶者の勤務先
第２号	会社を退職したとき	第１号	市役所
	会社を退職して配偶者の扶養になったとき	第３号	配偶者の勤務先
第３号	配偶者が会社を退職したとき	第１号	市役所
	離婚や収入増などにより配偶者の扶養からはずれたとき		
	就職して配偶者の扶養でなくなったとき	第２号	勤務先
	配偶者が会社を変わったとき	第３号	配偶者の新しい勤務先

問 徳島北年金事務所 国民年金課　TEL 088(655)0200　　阿波市 市民課　TEL 0883(36)8710

阿波ベジファースト料理教室　受講生募集

野菜を多く摂取する人ほど、生活習慣病を予防し、健康を維持しているというデータがあります。生活習慣病予防のために、野菜の取り方、料理の仕方を一緒に学びませんか。

◆日　時　**3月14日(金)**
午前の部　10:30～正午　(受付10:00～)
午後の部　13:30～15:00(受付13:00～)

◆場　所　アエルワ2階　調理室

◆テーマ『ブロッコリージェノベーゼを作ろう』

阿波市産ブロッコリーを使用してジェノベーゼソースを作ります。

パスタソースはもちろん、魚介のソースやグリル野菜のソースとして活用できます。

当日は出来上がったソースで、パスタをお召し上がりいただきます。

◆講　師
デザイナーフーズ株式会社
「食と健康のアカデミー」講師
管理栄養士　市野　真理子 氏

◆対象者
阿波市民の方(各定員20名　先着順)

◆申込受付　2月10日(月)～21日(金)

◆参加費(食材費)　1,000円(当日徴収)

◆準備物　エプロン・三角巾

申問 農業振興課　TEL 0883(36)8720

市営住宅入居者募集

所在地	団地名	募集戸数	竣工年度	間取り	家　賃*1	構　造	優先選考*2
阿波町	東条団地*3	1戸(5階)	H27	3DK	22,500～44,300円	高層耐火6階建て	-
	東川原団地	1戸	S54	3DK	11,200～21,900円	中層耐火3階建て	○

＊1　令和6年度参考家賃です。家賃は、入居者の世帯収入および設備条件などにより決定され、毎年変動します。
＊2　特に住宅に困窮している事情のある方が優先的に入居できるよう配慮した入居選考制度を設けています。詳しくは、住宅課へお問い合わせください。
＊3　家族と同居する世帯（世帯人数3人以上）に限ります。

◆入居資格

- 現に住宅に困窮していること(持家や公営住宅に居住している方は、困窮していることになりません)
- 市内に住所または勤務地を有すること(就労証明書などが必要です)
- 同居する親族がいること(60歳以上の方は単身で申し込みができます)
- 申込者と同居する親族がいずれも市税を滞納していないこと
- 世帯の収入が法令で定められた基準内であること(住宅課へお問い合わせください)
- 申込者と同居する親族がいずれも暴力団関係者でないこと
- 連帯保証人が2名必要です(申込受付時点では、予定者で構いません)

※駐車場は1戸につき1台です。

◆受付期間　**2月7日(金)～20日(木)**
8:30～17:15(土・日・祝日を除く)

◆受付場所　住宅課

◆提出書類

- 入居申込書(申込書・入居案内は、住宅課と各支所にあります)
- 住民票(申込者世帯全員分・本籍地入り)
- 課税証明書など、収入・所得が確認できる書類(未成年を除く申込者世帯全員分)
- 完納証明書(未成年を除く申込者世帯全員分)

※課税証明や完納証明は、2024年1月1日現在で住民登録をしていた市区町村で取得してください。

◆市営住宅入居までの流れ
申込書提出⇒書類審査⇒公開抽選会⇒敷金納付⇒契約締結

申問 住宅課　TEL 0883(36)8731

学校給食用物資納入業者登録申請の受け付け

令和７・８年度学校給食用物資納入業者登録申請の受け付けを行います。学校給食センターで使用する食材の納入を希望される事業者は、次により申請書を提出してください。

◆登録種目
学校給食に使用する食材（青果物、肉類、冷凍加工品など）

◆有効期間
令和７年６月１日～令和９年５月31日

◆提出期限
2月14日（金）必着

◆提出方法
持参（土・日・祝日を除く、8:30～16:00）、郵送
※詳しくは、阿波市ホームページでご確認ください。

提出 問
〒771-1623　阿波市市場町切幡字古田117-1
阿波市学校給食センター　℡ 0883（36）2588

野良犬・猫による被害を防ぐために ～地域の方へお願い～

野良犬・猫が集まりやすい環境が増えたことや、飼い犬・猫が適正に飼育されていないことによる、鳴き声やふん尿被害に苦しんでいる方が大勢います。被害を防ぐため、地域全体で次の事項に取り組んでください。

●野良犬・猫が集まりにくい環境にしましょう
- 野良犬・猫に無責任にエサを与えない
- 生ごみやエサを放置しない

●飼い犬・猫は適正に飼育しましょう
- 飼い犬は放し飼いにしない
- 散歩中でのふんは飼い主が必ず後始末をする
- 飼い猫は屋内で飼育する
- 外で係留などしている犬は避妊去勢手術を行う

※野良犬との間に望まない命を作る原因となります。

問 環境衛生課　℡ 0883（36）8711

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。

◆補助対象者
令和６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
※それぞれの学校種につき、１人あたり１回です。

◆補助金の額

小学校	児童１人につき	5,000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	１万3,000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、学校長が代表して申請をしています。
その他の補助対象者は、５月に郵送した申請書（阿波市ホームページからもダウンロード可能）と添付書類をご提出ください。

<添付書類>
- 債権者登録申請書（修学旅行費補助金用）
- 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、表紙と２枚目見開き両方のコピー）
- 修学旅行費領収書などの写し（児童生徒の保護者もしくは児童生徒の氏名が書いてあるもので旅費の支払いを証明できるもの）

◆申請期限
３月21日（金）必着

問 学校教育課　℡ 0883（36）8741

地籍調査成果の登記完了のお知らせ

令和２年度に現地調査を行った次の地区の成果について、徳島地方法務局にて登記が完了しましたのでお知らせします。

吉野町西条字
出口・中小路・出屋敷・床石・築地・西大竹の一部
（登記完了年月日　令和６年11月27日）

問 建設課　地籍調査担当　℡ 0883（36）8732

所得税の確定申告のお知らせ（市県民税などの申告）

申告相談日　２月17日（月）～３月17日（月）
受 付 時 間　９:00～正午／13:00～15:00
※詳しくは、左のページでご確認ください。

●申告が必要な方

申告が必要かどうかは、広報あわ２月号折り込みチラシでご確認ください。

- 令和７年１月１日現在、阿波市に住所のある方は申告が必要です。（１カ所からの給与収入のみで、年末調整が済んでいる給与支払報告書が勤務先から市へ提出されている方は必要ありません）
- 阿波市の国民健康保険に加入されている方や後期高齢者医療制度・介護保険制度の対象となっている被保険者、その方と生計を共にされている家族の方は、所得がなくても申告していただく必要があります。（未申告の場合、軽減措置が受けられません）
- 障害年金・遺族年金受給者、国民年金保険料の免除申請をされている方も申告が必要です。

※令和６年中の収入が公的年金のみで、次の①②いずれかに該当し、所得税の源泉徴収をされていない方は、今回の申告は必要ありません。
①年齢が65歳未満（昭和35年１月２日以降に生まれた方）で、公的年金収入が98万円以下
②年齢が65歳以上（昭和35年１月１日以前に生まれた方）で、公的年金収入が148万円以下

●次の所得・控除などのある方は、川島税務署で申告をお願いします

- 分離課税の株式・土地建物などに係る譲渡所得
- 住宅借入金等特別控除（令和６年中に住宅ローンなどを利用してマイホームを新築などしたとき）
- 青色申告をされる方
- 免税所得（肉用牛の売却による農業所得の課税の特例）
- 消費税を申告される方（農業所得のみで簡易課税を選択されている方は市の会場で受け付けできます）
- 雑損控除（台風や地震などの災害によりマイホームや家財などに被害を受けた方）

※税務署での申告は、入場整理券が必要です。
※申告関係の様式は、国税庁ホームページでダウンロードできるほか、川島税務署・阿波市税務課および各支所にも備え付けてあります。

●四国税理士会川島支部　無料相談会

◆**場所**　市役所本庁　市民情報スペース
◆**期間**　２月17日（月）～３月７日（金）　※土・日・祝日を除く。
※都合により変更となる場合があります。

●できるだけご自宅で申告書を作成し、電子申告などでの提出にご協力ください

スマートフォンからの電子申告がおすすめです！
確定申告書等作成コーナー →

確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法などの動画を案内しています！
動画で見る確定申告 →

●確定申告電話相談センターをご利用ください

【国税相談専用ダイヤル　℡ 0570（00）5901】　※自動音声案内に従い、『０』番を選択してください。

申告相談会場のご案内

●公的年金受給者の確定申告相談

所得が公的年金のみの方を対象に、次の日程で令和６年分の所得税確定申告の相談会を開催します。

受付場所	受付日	対象地区
市役所本庁　市民情報スペース	２月13日(木)	吉野地区 / 市場地区
	２月14日(金)	土成地区 / 阿波地区

●所得税などの確定申告相談

確定申告相談については、これまで１カ月間、各地区４会場において常時開設していましたが、令和６年分の申告から本庁の市場会場は常時開設、他の３地区の会場は１週間ごとの「巡回方式」に変更します。

また、吉野地区および阿波地区の会場を下記のとおり変更します。

受付場所	受付日	対象地区
市場会場 市役所本庁 市民情報 スペース	２月17日(月)	吉野地区 土成地区 市場地区 阿波地区
	18日(火)	
	19日(水)	
	20日(木)	
	21日(金)	
	23日(日)	
	25日(火)	
	26日(水)	
	27日(木)	
	28日(金)	
	３月２日(日)	
	３日(月)	
	４日(火)	
	５日(水)	
	６日(木)	
	７日(金)	
	10日(月)	
	11日(火)	
	12日(水)	
	13日(木)	
	14日(金)	
	17日(月)	

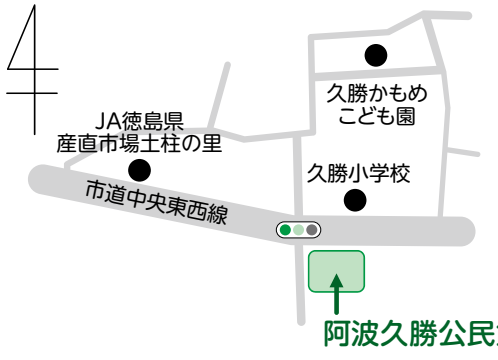
受付場所	受付日	対象地区
吉野会場 吉野保健センター 集団指導室	２月17日(月)	柿原地区
	18日(火)	
	19日(水)	一条地区
	20日(木)	
	21日(金)	柿原・一条地区

受付場所	受付日	対象地区
土成会場 土成中央公民館 大会議室	２月25日(火)	御所地区
	26日(水)	
	27日(木)	土成地区
	28日(金)	
	３月３日(月)	御所・土成地区
	４日(火)	

受付場所	受付日	対象地区
阿波会場 阿波久勝公民館 図書室	３月６日(木)	久勝地区
	７日(金)	
	10日(月)	伊沢地区
	11日(火)	
	12日(水)	林地区
	13日(木)	
	14日(金)	久勝・伊沢・林地区

吉野会場：吉野保健センター

阿波会場：阿波久勝公民館



問 税務課　市民税担当　TEL 0883(36)8713

川島税務署から確定申告のお知らせ

確定申告は自宅からスマホで!!

●スマホで国税庁の確定申告書等作成コーナーにアクセスすれば、画面の案内に沿って入力するだけで確定申告書や消費税申告書が作成できます。
●作成した申告書はそのままe-Taxを利用して送信できるほか、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。

確定申告書等作成コーナー

税務署での確定申告

税務署での申告書作成はご自身のスマホを使い、ご自身で操作して作成・申告していただきます。

◆開設期間

２月17日(月)～３月17日(月)

受付時間　平日８:30～16:00(相談開始９:00～)
※「入場整理券」が必要です。(LINEアプリで事前発行または会場で当日配布)
※申告期間以外は、資産税担当職員が不在ですので、贈与税・譲渡所得の相談は、期間内にお願いします。

国税庁LINE公式アカウント

◆必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- マイナンバーカードのパスワード２種類
  ①利用者証明用電子証明書(数字４桁)　②署名用電子証明書(英数字６～16文字)

問 川島税務署　TEL 0883(25)2211

令和６年度「税についての作品」

令和６年度「税についての作品」の優秀者が表彰されました。
この取り組みは、租税教育の一環として、税のしくみや役割についての理解を深めていただくことを目的としています。
受賞者は、次のとおりです。(敬称略)

<作文>

各　賞	氏名(学校名 学年)
(公社)阿波麻植法人会(特選)	松村　心愛(御所小５年)
(公社)阿波麻植法人会(入選)	孝富士彩奈(土成小６年)
(公社)阿波麻植法人会(佳作)	柏木菜乃花(土成小６年)
吉野川・阿波租税教育推進協議会長賞	坂本　詞美(林　小６年)
四国納税貯蓄組合総連合会会長賞	原田璃朱莱(土成中３年)
川島税務署長賞	林　咲希音(阿波中１年)
川島税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞(特選)	森本　涼香(土成中３年)
川島税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞	石川　蒼波(市場中３年)
	篠本　雅人(吉野中３年)
	林　優希(阿波中３年)
吉野川・阿波租税教育推進協議会長賞	光永　葵(吉野中３年)
	中野　湊介(市場中３年)
川島税務署長賞	樋口　聡実(阿波高１年)
吉野川・阿波租税教育推進協議会長賞	枝澤　望来(阿波西高１年)

<絵はがき>

各　賞	氏名(学校名 学年)
(公社)阿波麻植法人会(入選)	森本　慧(大俣小６年)
(公社)阿波麻植法人会(佳作)	坂本　詞美(林　小６年)
	小笠原結花(柿原小６年)
吉野川・阿波租税教育推進協議会長賞	坂東　新平(大俣小６年)

<標語>

各　賞	氏名(学校名 学年)
川島税務署長賞	兼松　佑依(土成中３年)
阿波市長賞	林　美陽(阿波中１年)
四国税理士会川島支部支部長賞	坂本　光穂(伊沢小６年)
全国間税会総連合会(入選)	後藤　きり(大俣小６年)
吉野川・阿波租税教育推進協議会長賞	亀田　蓮二(市場中３年)

問 吉野川・阿波租税教育推進協議会事務局
(川島税務署総務課内)　TEL 0883(25)5217

2月の健康だより

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
4 日(火)	乳児健診	土成HC ※20日は、阿波HCから土成HCへ変更となりました。
5 日(水)	２歳児健診	
6 日(木)	股関節脱臼検診	
18 日(火)	１歳６か月児健診	
20 日(木)	乳児健診	
25 日(火)	３歳児健診	

※会場のHCは保健センターの略です。

問 健康推進課　TEL 0883(36)6815

助　産　師　相　談　日

日	受付時間	対　象　者	会　場
5 日(水)	9:00～正午 13:00～16:00	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 子育て世代包括支援センター（ぎゅっと）
13 日(木)			
18 日(火)			
25 日(火)			

※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。

予約 問 こども家庭センター　TEL 0883(36)6820

※子育て世代包括支援センター（ぎゅっと）は、こども家庭センターに移行しました。

運　動　教　室

日	時　　間	テ ー マ	対 象 者	会　　場
6 日(木)	受付　9:30～9:45 実施　10:00～11:30	肩こり・冷え性と血圧安定につながる運動	令和５・６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）、特定健診結果票（初参加の方のみ）、個人記録用ファイル、飲み物、汗拭きタオル

※初めて参加される方には個人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。
※会場の広さの関係により、２・３月（土成保健センター）開催予定の運動教室は予約制となります。

予約 問 健康推進課　TEL 0883(36)6815

COPD ご存知ですか？ ～肺の生活習慣病～

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

COPDは、肺気腫や慢性気管支炎とよばれていた病気です。

「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を長時間吸い込むことで、気道や肺に障害が生じ、肺の働きが低下します。正常な呼吸が困難になり、重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を引き起こす、**命に関わる病気**です。

また、COPDになった肺は完全には**元の状態へは戻りません。**だからこそ、COPDは早期発見・早期治療がとても重要です。

●こんな人は要注意！COPDの初期症状

- 咳や痰が出る！
- 風邪がなかなか治らない！
- すぐに息切れする！

気になる方は
医療機関を受診してください!!

問 健康推進課　TEL 0883(36)6815

第22回「AWAの道ウォーキング」

11月23日、市場町で第22回「AWAの道ウォーキング」が開催されました。

切幡寺を巡る約４kmのコースに１歳から80歳代までの40名が参加しました。

参加者からは、「空気が気持ちよかった」「景色もよく集団で歩くと楽しい」などの声が聞かれました。

これからも生活習慣病予防のために楽しく運動していきましょう。

阿波市地域包括支援センターです

～「うつ病」を防いでいきいきと暮らしましょう～

うつ病はだれもがかかる可能性のある病気です

つらいことがあって気分が落ち込み、何もする気が起きなくなったり、何をしても楽しいと思えなくなったりすることはだれにもありますが、普通はいつの間にか元気を取り戻します。

ところが、うつ病の場合にはこうした抑うつ状態がいつまでも続き、原因となった問題が解決しても気分が回復せず、日常生活に大きな支障が生じるので、治療が必要です。

特に高齢期では体力の衰えや病気などで、思うように日常生活が送れなくなったり、身近な人との死別や定年退職など、大きな喪失感を抱きやすい出来事が増えたりするため、うつ病になりやすい傾向にあります。

うつ病の特徴

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった心理的な自覚症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れます。

令和6年度版の厚生労働白書によると、日本では、100人に6人程度が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があり、また、女性の方が男性よりも約1.6倍多いことが知られています。

心の健康度チェック

この2週間でのあなたの様子について答えてみてください。

□沈んだ気分になることが増えた
□これまで楽しめていたことが楽しめなくなった
□疲れやすく、気力が出ない
□食欲がなくなったり、体重が減少したりした
□寝つきが悪くなったり、朝早く目が覚めたりする
□動きが少なくなったり、落ち着かずにそわそわしたりする
□思考力、集中力の低下を感じる
□自分を責め、自分は価値がないと感じる
□死について繰り返し考えてしまう

2項目以上あてはまり、毎日の生活に支障が出ている場合は、心の状態が悪くなっているかもしれません。時々チェックしましょう。

高齢者のうつ病は、認知症と間違われることがあります。また、うつ病と認知症を併発することもあります。

「おかしいな」と思ったら、早めにかかりつけ医や心療内科などに相談しましょう。

うつ病の治療

医師の指示のもと、薬物療法と十分な休養、心理士などの専門家によるカウンセリングを受けることでうつ病はよくなる可能性があります。早期に対策を行うと早く回復します。

うつ病予防のためのポイント

■**つらい気持ちを人に話してみる**
家族や信頼できる人に話すことで気が楽になったり、協力してもらえたりすることもあります。

■**自分の負担を軽くする**
今やらなければならないことだけを処理し、自分の心の負担を軽くしましょう。

■**生活習慣を整える**
規則正しい生活を送ることで、疲れにくく病気にかかりにくい体をつくることができます。

■**十分に休養する**
リラックスできる自宅などでゆっくり休みましょう。

■**重要な決定はしない**
心の状態が悪い時は、適切な判断がしづらくなっています。人生に関わるような重要な事柄（引っ越し、契約など）の決定は控えましょう。

身近な人がうつ病になった時は

＜こんな態度で接しましょう＞

■聞き役に徹し、安心感を与える
■相手の気持ちを理解し、受け入れる
■共感し、一緒に考える姿勢を示す
■医療機関などに付き添う

※相談内容を人に漏らさないようにしましょう

＜こんな態度は避けましょう＞

■話を途中でさえぎる
■批判や評価をする
■励ましたり、叱ったりする
■無理に気晴らしの旅行などに誘う
■他の人に勝手に相談する

うつ病はストレスや生活環境、健康問題など、さまざまな要因が重なり合って起こると考えられています。疲労やストレスを感じたときは無理をせず、体と心をリラックスさせましょう。

問 阿波市地域包括支援センター　TEL 0883(36)6543

うちのお医者さん

188 「乳がん」

吉野町西条　大久保医院　西庄（にししょう）　文（あや） 先生

日本では女性の約10人に1人が乳がんを発症すると言われています。もちろん、女性のがんのなかでは最も多いがんです。特に40歳以上の女性で発症率が高く、40代後半と60代前半にピークがありますが、実際80代や90代の乳がん患者さんも少なくありません。

「がん」と聞くと、「怖い」「治らない」というイメージを持たれる方もいますが、実際に診療をしていると、適切に治療できれば8割から9割の方が10年以上再発なく生きられる、簡単にいえば治ってしまうがんではないかと思っています。

では、どんな状態であればその8割から9割生きられるグループに入れるのでしょうか？

【ステージ0】
がん細胞が乳管内（母乳を運ぶ管）にとどまっており、原則、他の組織には広がっていない状態。

【ステージⅠ（早期の浸潤がん）】
しこりが2㎝以下で、脇の下のリンパ節への転移がない状態。

【ステージⅡ（局所進行がん）】
脇の下のリンパ節に転移がある、もしくはしこりが2㎝以上5㎝未満の状態。

実は診療をしていてよく診るのは、このステージⅡまでの方です。ここまでのがんであれば、適切な治療をすれば、再発なしで10年以上生きている（現実的には治っていると考える）方が8割をこえます。

※乳がんのタイプによって割合が違う場合あり。

では、どうすればできるだけ早く乳がんを見つけられるのか。やはり検診と自己触診がとても大事になってきます。検診としてはマンモグラフィーとエコーがあり、それぞれ長所短所があります。

【マンモグラフィー】
長所：乳房全体が短時間で検査できる、石灰化はわかりやすい（石灰化が初期の乳がんのサインのことがあるため、石灰化を見つけるのは大事です）
短所：検査に痛みをともなう、日本人の乳腺は白くうつることが多く、しこりがわかりにくいことがある。

【超音波検査（エコー）】
長所：痛みもなく、日本人の乳房でもしこりを見つけやすい。
短所：石灰化は見つけにくい、検診補助は今のところなし。

【自己触診】　月に1回の自己触診。

もし、乳房に気になることがある、でも痛みがあるマンモグラフィーをとるのが嫌、などであればエコー検査だけでも一度受けてみませんか？

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。

2月の救急当番医

月～土　18:00～22:00　日・祝日　9:00～22:00

日	医療機関	TEL
1日（土）	御所診療所	088(637)8033
2日（日）	重清内科外科	0883(35)6160
3日（月）	阿波病院	0883(36)5151
4日（火）	金塚内科	088(695)5858
5日（水）	笠井整形外科・内科クリニック	0883(36)1233
6日（木）	おおつか内科	0883(35)6070
7日（金）	大串医院（眼科）	088(696)3133
8日（土）	大久保医院	088(696)2037
9日（日）	中山医院	088(696)4662
10日（月）	阿波病院	0883(36)5151
11日（火）	西川内科クリニック	0883(35)8080
12日（水）	大野病院	088(695)2112
13日（木）	乾内科外科	088(695)5006
14日（金）	赤池内科	0883(36)6565

日	医療機関	TEL
15日（土）	らいちクリニック	0883(36)1608
16日（日）	板東眼科	088(695)5139
17日（月）	阿波病院	0883(36)5151
18日（火）	松本眼科	0883(35)7128
19日（水）	森下医院	0883(35)5656
20日（木）	板東眼科	088(695)5139
21日（金）	西川内科クリニック	0883(35)8080
22日（土）	中山医院	088(696)4662
23日（日）	阿波病院	0883(36)5151
24日（月）	阿波病院	0883(36)5151
25日（火）	さかまき整形外科	0883(35)7880
26日（水）	重清内科外科	0883(35)6160
27日（木）	御所診療所	088(637)8033
28日（金）	金塚内科	088(695)5858

※当番医、あるいは中央広域連合中消防署【TEL 088(695)2149】で必ずご確認の上受診してください。変更になる場合があります。

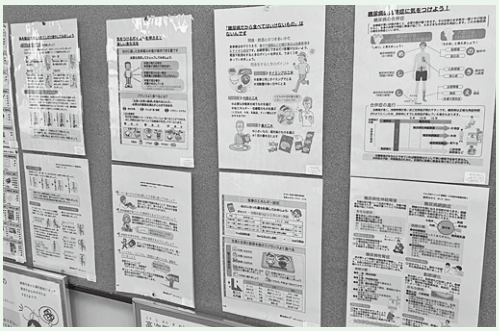
お元気ですか？　阿波病院です。

「世界糖尿病デーのイベントを開催しました」

阿波病院看護部 教育委員長 佐藤 直子
市場町市場字岸ノ下　TEL 0883(36)5151

毎年11月14日は、国連で「世界糖尿病デー」と指定されており、糖尿病の予防や治療、療養を喚起するために、一般向けの啓発活動を行っています。全国各地の著名な建築物などをシンボルカラーのブルーにライトアップするなど、街頭活動や講演会を開催しています。

当院でも11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて、院内でイベントを開催しました。外来ホールで当院の糖尿病療養指導士が糖尿病相談や血糖測定を行い、糖尿病関連のポスターの展示やパンフレットと試供品を配布しました。



また、毎月第3水曜日の14時～15時の間で、松崎泰之内科部長による糖尿病教室が行われています。入院中の患者さまおよび外来通院中の患者さま、またそのご家族さまで関心のある方が参加しています。ぜひ、参加してみたい方は、当院までお尋ねください。

ウグイスさんちのレシピ　かんたん生チョコ

<材 料>（2㎝×2㎝で20個程度分）

- 板チョコレート……4枚（200ｇ）
- 生クリーム……100ｇ
- 無塩バター……10ｇ
- ココアパウダー……適量

<手順>

①板チョコレートを割り、湯煎で溶かす。

②生クリームと無塩バターを鍋で沸騰直前まで加熱する。

③①と②を混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間程度冷やす。

④③を型から取り出してお好みの大きさに切り、茶こしでココアパウダーを振りかける。

アエルワからのお知らせです

カルチャーセンターアエルワ校 2月の日程

カラダすっきりピラティス
3日、10日、17日(月) 10:00～11:00
6日、13日、20日、27日(木) 10:00～11:00
7日、14日、21日(金) 10:30～11:30

ダンス
3日、10日、17日(月)
キッズビギナーズ　18:00～19:00
JAZZ Hip Hop　19:10～20:30
ジャズダンス　20:40～21:50

楽しく始めるピアノ(個人レッスン)
12日、26日(水) 14:30～17:30

実用ボールペン字
5日、26日(水) 18:30～20:00

ナイトピラティス
5日、19日、26日(水) 19:30～20:15

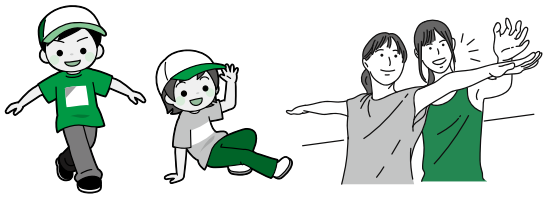
現代水墨画
6日、20日(木) 13:30～15:30

朝活！ピラティス
7日、14日、21日(金) 9:30～10:15

キッズチアダンス
7日、14日、21日、28日(金)
18:40～19:40

すっきりヨガ
7日、14日、21日、28日(金)
20:00～21:00

和紙ちぎり絵
8日、22日(土) 13:00～15:00



※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ください。

2月～3月上旬のイベント・貸館情報

2月2日(日)
阿波市のおいしい食材を使ってクッキング恋活inアエルワ
調理室他　11:00～15:30

2月8日(土)
久勝かもめこども園　生活発表会
アエルワホール　9:30～

2月14日(金)～16日(日)
書道部門展覧会/阿波市文化協会
市民交流スペース　9:00～17:00
※初日は13:00～、最終日は15:00まで

2月16日(日)
マッチング出張登録閲覧会(阿波市)
研修室2、3　11:00～16:00

2月21日(金)～24日(月・祝)　買取イベント
研修室3　10:00～16:45

3月9日(日)　第20回阿波シティマラソン
阿波市役所スタート地点
スタートセレモニー 9:40～

※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

通常営業日　平　日　11:00～14:00
ラストオーダー　13:30

2月28日(金)　サービスデー
550円以上の食事をされた方に、デザートをサービスします。

ご来店をスタッフ一同、こころよりお待ちしております♪
催事のお食事・お弁当も承ります。お気軽にお問い合わせください。

問 ㈱フードセンター　TEL088(665)7676
受付(月～土) 8:00～17:00
担当：松本　TEL090(4780)6795

問 阿波市交流防災拠点施設アエルワ(9:00～18:00)　休館日：火曜日
TEL 0883(36)8739(ハナサク)／FAX 0883(36)8769　HP https://www.aeruwa.jp　info@aeruwa.jp

気をつけよう！

消費者トラブル

投資詐欺が多発しています

【事例】
有名経済評論家の投資相談に参加したところ、アシスタントを名乗る人に次々に投資を勧められ、総額1500万円を振り込んだが出金できない。

SNSをきっかけとして、著名人を名乗ったり、つながりを示したりして投資を勧められたというトラブルが多発しています。

【トラブル防止のポイント】

SNS上で投資を持ち掛けられた際は、まず疑ってみることが大切です。

自分が、何に、どういった投資を行うのかなど、具体的な内容が理解できないまま投資を行うことはやめましょう。いったん相手方の口座にお金を振り込んでしまうと、被害回復には困難が伴います。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、すぐに最寄りの消費生活センターや警察などに相談しましょう。

投資で簡単にもうけることはできません。「必ずもうかる」「あなただけに教える」といった言葉で誘われても、うのみにしないようにしましょう。

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 188（イヤヤ！）

2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。
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
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木曜日	水墨画
第3木曜日	トールペイント
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
火曜日	スポーツ吹き矢
水曜日	フラワーサークル・詩吟
木曜日	コーラス・英会話教室
第1・3木曜日	市民学習講座・絵画勉強会
第2・4木曜日	歴史講座
金曜日	スポーツダンス
第1・3金曜日	手話サークル
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）
金曜日	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（ぽっぷジョイ石井）

八幡公民館　TEL 0883(36)3004

開催曜日	行事名
第3月曜日	笑楽幸（しょうがっこう）やわた（生き生きサロン）
火曜日	ニュースポーツ
第2・4火曜日	生け花
水曜日	アミューズリズムダンス
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	ウクレレ同笑会
土曜日	ニュースポーツ
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

開催曜日	行事名
月～金曜日	卓球クラブ
第2・4火曜日	生け花
第2水曜日	押し花アート講座
第2・4金曜日	水彩画講座
第3金曜日	手づくり手芸講座

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3木曜日	短歌
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	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
第3金曜日	着付同好会
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・詩吟・コーラス
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）・カラオケ
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・詩吟・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
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	囲碁
第1・3・4金曜日	スポーツダンス
第2金曜日	写真
第1・3日曜日	社交ダンス

2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（ケーブル12）

ACN Awa city Cable Network

午前	月・火・水・木	金	土・日
6	00 ウェザーニュース		
6	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・令和7年阿波市消防団出初式 ・県総合技術支援センターから最新情報 ・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！
7			
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）		
10	01 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・令和7年阿波市消防団出初式 ・県総合技術支援センターから最新情報 ・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！
11	00 文字放送 30 とくしまタイムズ		00 文字放送 30 阿波ベジクッキング
午後			
0	00 ウェザーニュース		
0	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 ・令和7年阿波市消防団出初式 ・県総合技術支援センターから最新情報 ・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 とくしまタイムズ		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）		
4	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 とくしまタイムズ	01 スローエアロビック・脳体操
5	00 文字放送～ 30 歯の健康 ～お口のケアの大切さ～		
6	00 文字放送		
6	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・令和7年阿波市消防団出初式 ・県総合技術支援センターから最新情報 ・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！
7			
8	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 とくしまタイムズ
9	00 ウェザーニュース		
9	30 ACN特番 ◆主な放送予定の番組 ・令和7年阿波市消防団出初式 ・県総合技術支援センターから最新情報 ・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！
10			
11	00 文字放送		
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。
問 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。ご応募お待ちしています。詳しくは、お問い合わせください。

2月分のケーブルテレビ使用料の口座振替日は、2月28日（金）です。振替日前日までに、ご指定口座の残高確認をお願いします。

問 阿波市ケーブルネットワーク（ACN） TEL 088(695)5350

一般社団法人 阿波市観光協会 Awa City Tourism Association

お遍路さんへのお接待を実施します!

2月23日、法輪寺にて、阿波市を訪れるお遍路さんをお接待でおもてなしします。

同日開催で四国全域にて一斉に遍路道の点検を行う「一日一斉おもてなし遍路道ウォーク」もあり、当日は多くの方が阿波市の札所や遍路道を訪れます。

外国人お遍路さんに向けた英語の指差しシートを活用したお接待も予定しています。

一緒にお接待をしてくれる方を募集中！ご興味のある方は阿波市観光協会までお問い合わせください。

◆日　時　2月23日（日・祝）9:00～正午頃
◆場　所　9番札所法輪寺

阿波市で大粒いちご狩り食べ放題

2月1日から、土成町の「ベリーメイトファーム」で、今年もいちご狩りが楽しめます

自分で摘み取った濃厚で甘い大粒いちごをその場で味わう楽しさは格別！

ぜひご家族やお友達と行ってみよう！

詳しくは、「ベリーメイトファーム　予約」で検索。（ベリーメイトファーム公式LINEまたはじゃらんホームページから予約）

＊お問い合わせ＊（あわみちゃん/レタススムくん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
info@awa-kankou.jp
ホームページ　Facebook

がんばれ！あわキッズ！

水　泳

第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」

金メダル　<50m自由形>
銀メダル　<25m自由形>

美馬花帆さん（阿波西高１年）

【コメント】
大会中は自分一人で準備するのが大変だったけれど、メダルを取ることができてうれしかったです。壁を勢いよく蹴るところやバタ足を意識して次も頑張りたいです。

テニス

第４回世界ジュニアソフトテニス選手権大会

金メダル　<男子ダブルス>
銀メダル　<男子シングルス> <男子団体>

宮田亮さん（市場中３年）

【コメント】
多くの国の人に見られている中で自分らしいプレーができて楽しかったです。次はシングルスでも世界一になりたいです。応援してくれた人に感謝しています。

日本拳法

第34回日本拳法徳島総合選手権大会（中四国交流試合）

優　勝　<小学６年男子の部>
片岡広大さん（一条小）

準優勝　<中学２年男子の部>
古川大翔さん（土成中）

準優勝　<小学６年男子の部>
新見朝陽さん（御所小）

準優勝　<小学５年男子の部>
中川煌翔さん（柿原小）

３　位　<小学１年男子の部>
中川絢翔さん（柿原小）

第25回日本拳法岡山県総合選手権大会（中国・四国地区交流推進大会）

準優勝　<小学１年の部>　中川絢翔さん

中川絢翔さん　新見朝陽さん　中川煌翔さん　古川大翔さん　片岡広大さん

弁　論

徳島県中学校英語弁論大会

3　位　吉田柚穂さん（阿波中３年）「Anime Power」

吉田さんは、高円宮杯第76回全日本中学校英語弁論大会に出場しました。

【コメント】

全国大会では、ベストを尽くし、スピーチを楽しみながら自分の思いを伝えることができました。この貴重な経験をこれからに生かしていきたいです。

ソフトテニス

第28回阿波銀行ジュニアソフトテニス大会

優　勝　<小学生女子の部・ペア>

内藤愛莉さん（土成小６年・市場ジュニア）

辻村叶夢さん（市場小６年・市場ジュニア）

内藤愛莉さん　　辻村叶夢さん

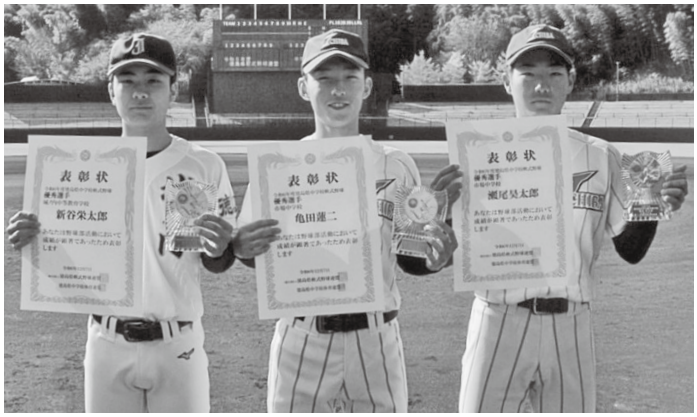
野　球

徳島県中学校軟式野球優秀選手表彰

優秀選手　亀田蓮二さん（市場中３年）

瀬尾昊太郎さん（市場中３年）

新谷栄太郎さん（城ノ内中等３年・土成町）



新谷栄太郎さん　亀田蓮二さん　瀬尾昊太郎さん

柔　道

第16回阿波市少年柔道大会

準優勝　＜６年生軽量の部＞　片岡暖翔さん（林小）

準優勝　＜５年生軽量の部＞　藤川拓見さん（市場小）

3　位　＜５年生軽量の部＞　佐々木瑠那さん（土成小）

3　位　＜５年生重量の部＞　三浦千晴さん（市場小）

3　位　<団体戦　５・６年生の部>

片岡暖翔さん　三浦千晴さん　藤川拓見さん

藤川拓見さん　　片岡暖翔さん

第41回なでしこまつり 三好市少年柔道大会

優　勝＜４年の部>　佐藤煌誠さん（土成小）

準優勝＜６年の部>　片岡暖翔さん

準優勝＜４年の部>　佐藤夏梨さん（土成小）

準優勝<団体戦　４・５・６年の部>

片岡暖翔さん　三浦千晴さん　藤川拓見さん

佐藤煌誠さん

日本赤十字社業務功労表彰

11月26日、市役所で「日本赤十字社業務功労表彰伝達式」が行われ、長年にわたり奉仕活動などに尽力されている阿波市地区赤十字奉仕団員９名が表彰されました。

金色有功章	三原恵美子（みはらえみこ）	板東千鶴子（ばんどうちづこ）			
支部長感謝状（金枠）	堀北武子（ほりきたたけこ）	亀井里江（かめいさとえ）	若木敏子（わかきとしこ）	福原年子（ふくはらとしこ）	
支部長感謝状（銀枠）	稲井末子（いないすえこ）	山添芳江（やまぞえよしえ）	磯村都子（いそむらくにこ）	（敬称略）	

犯罪のないまちに 市と警察が協定を締結

11月19日、市は阿波吉野川警察署と「阿波市防犯カメラ映像の提供等に関する協定」を締結しました。

阿波市には、現在、通学路を中心に23台の防犯カメラが設置されています。

協定書には、犯罪捜査や行方不明者の捜索などの際に、警察の要請に応じて市が防犯カメラの映像データを迅速に提供することが定められています。

この協定により、犯罪の予防と早期解決に繋がることが期待されます。

地域おこし協力隊員 着任

12月１日、若狭肇（わかさはじめ）さんが地域おこし協力隊員に着任しました。

有機栽培農家グループの農家を回って特別栽培米や有機農業を学び、阿波市産農産物のPR活動に取り組みます。

若狭さんは、オーガニック食品や田舎生活への関心と、知人の話から徳島県に好印象を受けたことが重なり、阿波市の地域おこし協力隊に応募されたそうです。

若狭さんは、「農業は素人ですが、皆さんの助けをいただきながらさまざまなことに挑戦したい」と話されました。

インディゴソックス 表敬訪問

阿波市と相互協力の協定を結んでいる「徳島インディゴソックス」の南啓介社長と、プロ野球のドラフト指名を受けた選手たちが11月28日に町田寿人市長を表敬訪問し、これからの意気込みなどを語りました。指名を受けた選手は次の通りです。

加藤　響選手	横浜ＤｅＮＡベイスターズ	３位指名
中込陽翔選手	東北楽天ゴールデンイーグルス	３位指名
工藤泰成選手	阪神タイガース	育成１位指名
川口冬弥選手	福岡ソフトバンクホークス	育成６位指名

地域の課題と解決方法を考える

阿波高校２年生の「総合的な探究の時間」の学習の一環で、市職員が阿波高校で出前講座を行いました。

「ペットボトルの水平リサイクルについて」や「高齢者の生活支援」など７つのテーマに分かれ、担当職員が阿波市の課題や重点施策などを説明しました。

11月７日の「命を守る防災気象情報」を受講した原田龍門さんは、「専門的なお話を聴いて、阿波市の気象特性をより深く理解できた。この授業で得た知識を、より多くの地域の方々に知ってもらいたい」と話しました。

祝 100歳 おめでとうございます

杉山（すぎやま） 幸（みゆき）さん（市場町） 大正14年１月２日生まれ

長寿の秘訣は、グラウンドゴルフやカラオケを楽しむことだそうです。

現在は、しっかりと食事をとり、入浴時に歌を歌うなど楽しく過ごされています。

山口七海さん　前田和葉さん　福田結菜さん

「Awa産Our消Myメニュー」コンクール

12月４日、市役所で、第９回「Awa産Our消Myメニュー」コンクール表彰式が行われました。

このコンクールは、地場産野菜に関心を持ってもらおうと阿波市学校給食センターが、小中学生を対象に、阿波市産農産物を使った献立を募集したもので、今回は676作品の応募がありました。

入賞作品の一部は、学校給食やアエルワ食堂で提供される予定です。

Awa産Our賞　金賞　前田和葉さん（阿波中２年）
銀賞　福田結菜さん（吉野中１年）
銅賞　山口七海さん（土成中２年）
阿波市のいいもの賞　鉄井桃花さん（土成中２年）

Awa産Our賞 金賞
「阿波っ子 もろこしごはん」

ほくほく 焼き芋 おいしいな

11月５日、市場町農業後継者クラブのメンバーが、八幡認定こども園を訪れ、園児たちに焼き芋とポップコーンを振る舞いました。

同クラブは、食育と農業の良さを伝えるため、毎年、市場町内のこども園を順に回っています。

園児たちは、焼き芋やポップコーンをクラブの方から直接受け取り、出来たての味を楽しみました。また、焼き上がるまでの時間を使って、クラブのメンバーと鬼ごっこやサッカーをして交流を深めました。

絞って染めていろんな模様

11月８日、阿波市場地域資源保全隊が、市場かもめこども園の５歳児と一緒に藍染め体験をしました。

この染料は、保全隊が遊休農地を活用して藍を栽培し、乾燥した葉をお湯で煮て作ったものです。

園児たちは、ペットボトルキャップやビー玉を入れて輪ゴムで絞ったり、洗濯ばさみでとめたりして、世界に１枚、自分だけのハンカチを藍色に染めました。徐々に鮮やかな色に変わっていく様子に、園児からは感動の声が上がりました。

「お餅つき」で地域交流

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地域の民生委員、ボランティアグループのなどの協力を得て、土成中央認定こども園の５歳児を招待し、お餅つき大会を開催しました。

園児たちは、力いっぱいきねを持ち上げ、「１、２、３」の掛け声に合わせて、お餅をつきました。「楽しかった。お餅が食べたい」と、元気な声が上がりました。

御所園の利用者たちが温かく見守る中、楽しいお餅つきで地域の絆を深めました。

ソフトテニス選手権大会

10月19日、あわむすびで「第19回阿波市ソフトテニス選手権大会」が開催されました。各クラスの優勝者は次の通りです。

男子Ａの部
天野叶夢さん・宮田智友さん

女子Ａの部
近藤みいるさん・宮地日奈乃さん

男女Ｂの部
辻村叶夢さん・内藤愛莉さん

普及の部
三木香織さん・妹尾優紀さん

家族をケアするあなたを支えたい

11月11日、市役所で、阿波市手をつなぐ育成会主催の「ケアラー支援イベント」が開催されました。

これは、家族の介護などを行うケアラーを支えることと啓発を目的に、初めて開催されたイベントです。

来場者は、同じ立場の人たちと話す「おしゃべりコーナー」や行政による「相談コーナー」、「ストレスチェックコーナー」、アロマ・マッサージを行う「癒しコーナー」の４つを順に回り、悩みを相談したり、疲れを癒したりしました。

みんなで手づくり「大餅祭り」

11月23日・24日、阿波町平和地区の集会所で「大餅祭り」が開催されました。

祭りでは、餅つきや餅投げが行われ、餅投げをする矢倉も地域の方が協力して組み立てました。

青空の下、子どもから大人まで、地域の方たちが笑顔と餅に溢れる２日間となりました。

年末年始　防犯パトロール

12月２日、阿波吉野川警察署阿波交番で、「年末年始特別警戒パトロール出発式」が行われ、阿波市と吉野川市で活動する青色防犯パトロール団体として、阿波市民生委員児童委員連絡協議会など10団体が参加しました。

参加者は、出発式の後、青色防犯回転灯を付けたパトロール車に乗り、それぞれの活動地域に出発し、事件事故の多発が予想される年末年始の犯罪などの抑止を図りました。

知的・発達障がいを理解し、見守る

12月５日、土成保健センターで、上板町手をつなぐ育成会会長の長原章博さんを講師に招き、「知的・発達障がい疑似体験」が開催されました。

参加者は、２人１組になって、紙に描かれた絵を言葉だけで伝えたり、手袋を２重にしてお札を数えたりする体験を通して、伝えることや理解すること、思い通りに行うことの難しさを学びました。

長原さんは、「慣れるまで時間がかかることもある。温かく、ゆっくり見守ってほしい」と話されました。

図書館だより

■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

開館時間（10月～3月）
9:00～18:00

2月の休館日
3日㈪・10日㈪・17日㈪
25日㈫・28日㈮

X（旧 Twitter）　Instagram（インスタグラム）

阿波図書館

特集　児童…あまいおかしとまめまき
一般…今年は何作る？

■汚破損資料展
～本が泣いています～
期間：1日㈯～27日㈭

■節分イベント
「みんなげんきに　おにはそと！ふくはうち！」
期間：2日㈰　11:00～
場所：おはなしのへや

■ピアノ自動演奏
日時：①9日㈰　11:00～/14:00～
邦楽ポップス『心もよう/井上陽水』など
②23日㈰　11：00～/14：00～
バラードコレクション
『オリビアを聴きながら』など

■大人映画会「Coda　あいのうた」
日時：16日㈰　10:00～11:52（112分）
※PG-12作品
（小学生以下のお子さまが鑑賞される場合は、保護者の方の指導や助言が必要です）

■図書館ゆる編み会
日時：15日㈯　13:30～15:00
定員：4名
対象：どなたでも　※事前申し込み必要
毛糸・編み物道具はご持参ください

■ベルの会おはなし会
日時：①8日㈯　11:00～
②22日㈯　11:00～

市場図書館

特集　児童…きゅんかわ♡
一般…ときめく表紙

■図書リサイクル市
期間：1日㈯～　無くなり次第終了

■プチ工作「マイカラールーペをつくろう！」
期間：1日㈯～　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

■バレンタインイベント「“○○愛”しおりプレゼント」
期間：8日㈯～　無くなり次第終了
対象：1点以上借りてくれた方

■どんぐりおはなし会
日時：15日㈯　11:00～

■古文書解読講座
日時：21日㈮　10:00～

土成図書館

特集　児童…おにがでた！
一般…心惹かれる

■汚破損資料展
期間：1日㈯～27日㈭

■「なかよしおやこの図書館体験」
日時：2日㈰　13:00～15:00
対象：親子（祖父母可）で申し込みができる方
お子さまは中学生まで
定員：8～10名程度（4組）　※事前申し込み必要

■おはなしのとびらおはなし会
＋お楽しみ会「うさぎがぴょ～ん！」
日時：9日㈰　10:30～11:30
定員：10名　※事前申し込み必要

吉野笠井図書館

特集　児童…鬼オニ　福ふく
一般…スイーツ♥ギフト

■図書リサイクル市
期間：1日㈯～　無くなり次第終了

■バレンタインイベント
「メッセージカードをつくろう」
期間：1日㈯～14日㈮　無くなり次第終了
対象：本を5冊以上借りてくれた方

■たけのこの会おはなし会
日時：22日㈯　11:00～11:30

新刊図書　新刊の一部を紹介いたします。

阿波図書館

「農家が教える耕さない農業」…… 農文協/編
「オリーブオイルがある暮らし」…… 有元 葉子/著
「大人の流儀　12　またどこかで」…… 伊集院 静/著
「トランポリンがありました」…… 楓 真知子/作

市場図書館

「なんでも世界一図鑑」…… 佐藤 幸夫/監修
「ポイ活進化論」…… 井上 ポイント/著
「その嘘を、なかったことには」…… 水生（みずき） 大海（ひろみ）/著
「おーい」…… 蟹江 杏/作

土成図書館

「時間デトックス」…… 吉武 麻子/著
「40歳からの肩こり・肩の痛み」…… 今井 晋二/監修
「佐渡絢爛（けんらん）」…… 赤神 諒/著
「ちいさなちいさなまちがいさがし」…… さかい さちえ/作

吉野笠井図書館

「違法捜査と冤罪　第2版」…… 木谷 明/著
「眠っている間にスキンケア」…… 宮本 洋子（ひろこ）/著
「草莽（そうもう）の臣」…… 森山 光太郎/著
「山のフルコース」…… はらぺこめがね/作

※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

手作り味噌講習会

「阿波の恵の会」は、地域のくらしの歳時記や食文化・食材などを次世代へ繋げ、子どもたちの成長と食育を支援する会です。
一緒に味噌を手作りしよう！！

◆日　時
2月13日(木) 12:30～16:30
◆場　所
土成中央公民館　調理室
◆定　員
10名程度
◆材料費
2,000円程度
◆持参物
エプロン、三角巾、マスク、ゴム手袋、持ち帰り用容器(味噌2kgが入るもの)、タオル
◆申込締切日
2月10日(月)まで

【今後の予定】
■ 3月13日(木)
かんきつピール作り講習会

申 問 阿波の恵の会　会長　田村
TEL 090(8433)8249

お知らせ

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。

詳しくはこちら→

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

2月27日まで、冬の服装選択制の期間です(阿波高等学校)

阿波高校では、令和6年度から服装選択制を導入しています。
服装選択制では、猛暑および極寒の時期に、生徒の自主的な判断のもと、制服・私服を問わず、学業にふさわしい服装を選択して登校し、学校生活を送ります。
これから運用していく中で、さまざまな意見や感想が出てくると思いますが、それらをもとに、今後も学校生活にふさわしい服装の検討を重ねていきたいと思っています。
地域の皆さまや保護者の方々には、ご理解の程よろしくお願いします。

問 阿波高等学校
TEL 088(696)3131

「阿波土柱の湯」休館のお知らせ

阿波土柱の湯は、漏水などの故障のため、当面の間休館します。
長期間にわたり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いします。

問 商工観光課
TEL 0883(36)8722

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します。

問 社会教育課
TEL 0883(36)8743

悪質な訪問業者に注意！

●悪質なリフォーム事犯
リフォーム業者などが訪問してきて、「無料点検」を持ちかけ故意に瓦を壊すなどし、不要な工事契約を結ぼうとします。
<このような言動には注意！>
■無料で点検
■屋根瓦が壊れそう
■外壁が崩れそう

●悪質な訪問購入事犯
不要品買取業者などが訪問してきて、不要品の無料回収や買取りを持ちかけ、貴金属やブランド品などを安価で強引に買い取ろうとします。
<このような言動には注意！>
■不要品を買い取ります
■貴金属も見せてください

●突然の訪問を受けたときは・・・
■安易に自宅に入れない！
■その場では点検させない、契約をしない！

他にも、業者に家族構成や自宅の間取り、資産状況などを質問され、ポロッと答えてしまうと、犯罪グループに共有されるかもしれません。安易に個人情報を答えないように注意してください。

問 阿波吉野川警察署
TEL 0883(25)6110
警察安全相談電話
＃9110

「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、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カ月半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

情報ガイド

講座・講演

成人講座
郷土をもっと知ろう

◆**演　題**
「昭和維新と
　　二・二六事件の考察」
◆**講　師**
谷本　清 氏
◆**日　時**
２月26日(水)　19:00～21:30
◆**場　所**
八幡公民館２階　大会議室
◆**対象者**
阿波市在住の方
◆**定　員**
15名(先着順)
※資料代が必要です。

申 問 八幡公民館
TEL 0883(36)3004

市民が企画　～市民講座～

◆**日　程**
■２月６日(木)　13:30～
映画鑑賞「秋刀魚の味」
出演：笠智衆　岩下志麻
　　岡田茉莉子　ほか
■２月20日(木)　13:30～
映画鑑賞「東京物語」
出演：笠智衆　東山千栄子
　　原節子　ほか
◆**場　所**
土成中央公民館
◆**対象者**
どなたでも
◆**資料代**
各講座１人100円

問 二條 TEL 090(2786)0833

イベント・催し

保育魅力アップセミナー

保育施設などで必要となる知識や保育技術の研修を行い、保育の仕事のスキルアップを応援します。(参加費無料)

◆**日　程**(複数日選択可)
<第１回>
２月15日(土)　9:50～15:00
四国大学
<第２回>
２月22日(土)　9:50～15:00
徳島文理大学
◆**対象者**
保育の仕事に興味がある方(保育資格がなくても構いません)
◆**申込方法**
電話・メール・FAX・ホームページの申し込みフォーム

詳しくは
こちら→

問 徳島県委託機関
徳島県保育士・
　　保育所支援センター
徳島県福祉人材センター
　　アイネット
TEL 088(625)2040
FAX 088(656)1173

国家公務員中途採用
希望者向けセミナー

◆**日　時**
2月9日(日)　14:00～16:15
◆**実施方法**
オンライン(Cisco Webex Meetings)による配信
◆**対　象**
国家公務員への中途採用に関心のある方
◆**内　容**
試験情報、労働条件、公募情報、業務内容、質疑応答

詳しくは
こちら→

問 人事院四国事務局
TEL 087(880)7442

マリッサとくしま
マッチング出張登録・閲覧会

◆**日　時**
２月16日(日)　11:00～16:00
◆**場　所**
アエルワ

婚活などについてのご相談も受け付けています。お気軽にお越しください。

詳しくは
こちら→

問 マリッサとくしま
TEL 088(656)1002
msc@marissa-tokushima.com

カップル2500組突破！
相性診断♡マッチング
スタートキャンペーン

マッチング(１対１のお見合い)のキャンペーン中です！

◆**内　容**
プロカメラマンによる「プロフィール写真無料撮影」(撮影したデータはプレゼント)
◆**対象者**
マッチング新規登録者および更新登録者(先着200名)
◆**期　限**
２月28日(金)まで

詳しくは
こちら→

問 マリッサとくしま
TEL 088(656)1002
msc@marissa-tokushima.com

情報ガイド

募　集

南の島で 国内交流・野外活動体験

全国から参加する仲間（日本人・外国人）との共同生活や野外活動を通して、コミュニケーション力や協調性、自主性、国際感覚を養うことを目的に、『第49回ちびっこ探険学校ヨロン島』の参加者を募集しています。

◆**内　容**
- ■海水浴
- ■イカダ作り＆イカダこぎ
- ■さとうきび絞り
- ■洞窟探険　など

◆**期　間**
3月26日（水）～4月1日（火）
（6泊7日）

◆**場　所**
鹿児島県大島郡与論町

◆**対象者**
小学2年生～6年生（2月末時点）

◆**定　員**
日本人120名、外国人70名

◆**応募締切**
3月5日（水）まで（先着順）

詳しくは こちら→

問 （公財）国際青少年研修協会
TEL 03（6825）3130

阿北火葬場管理組合 令和7年度会計年度任用職員の募集

◆**募集職種**　技能労務職員

◆**業務内容**　火葬業務、収骨業務、霊柩車運転業務、維持管理業務など

◆**応募資格**　次の両方に該当する方
- ■地方公務員法第16条に該当しない方
- ■普通自動車第1種運転免許（AT限定可）をお持ちの方

※年齢制限なし

◆**勤務時間**　週35時間
（土・日・祝日、年末年始の勤務あり）

◆**賃　　金**　月額20万4,761円

◆**諸 手 当**　通勤手当、期末手当、勤勉手当、特殊勤務手当（月額2万7,096円）

◆**加入保険**　地方公務員共済組合保険、厚生年金保険、雇用保険

◆**募集人員**　3名

◆**応募方法**　応募書類を持参　※郵送不可

◆**応募書類**　履歴書（市販の様式・写真必要）

◆**応募期間**　**2月1日（土）～14日（金）**
受付時間　9：00～17：00
※2月5日（水）、11日（火）は受け付けしていません。

◆**試 験 日**　**2月23日（日）**

◆**試験会場**　阿北火葬場管理組合

◆**試験方法**　面接および書類による選考

応募 問 〒771-1610　阿波市市場町香美字西原15番地1
阿北火葬場管理組合　事務局
TEL 0883（36）4132

今月の「市民憲章」 … 阿波市民憲章5項目のうちの1文をご紹介します …

元気いっぱい仕事に励み、
人が輝くまちをつくります。

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
https://nakano-arc.com
有限会社　中野建築
阿波市阿波町十善地１５８番地

今月の納税・保険料

後期高齢者保険料	介護保険料	国民健康保険税	
第7期	第6期	第8期	
2月28日（金）			納期限

― 阿波市のうごき ―

■令和6年12月末現在人口
（　）内は前月比
男：16,474人　（－ 29）
女：17,714人　（－ 13）
計：34,188人　（－ 42）

■世帯：15,427世帯（－ 9）

平均年齢：52.8歳

■転入等：72人
■転出等：72人
■出　生：11人
■死　亡：53人

のマークは事前予約制です。

２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	3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福祉課 TEL0883(36)5511
	7日(金)		土成保健センター	
	21日(金)	9:30～正午	吉野地域福祉センター	
	25日(火)	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	6日(木)	13:30～16:00	阿波健康福祉センター	TEL0883(35)6033
	13日(木)	9:30～正午	市役所人権課横相談室	人権課 TEL0883(36)8716
	27日(木)			
	20日(木)	13:30～16:00	土成保健センター	TEL088(695)4802
年金相談	18日(火)	10:00～15:00 正午～13:00除く	市役所１階 103相談室	街角の年金相談センター徳島(オフィス) TEL088(657)3081(予約専用ダイヤル)
	25日(火)			
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	25日(火)	13:00～16:00	ハローワーク美馬	あわ地域若者サポートステーション TEL088(637)7553
	28日(金)		ハローワーク吉野川	
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 TEL0883(30)2222

ウグイスばあちゃんの知恵袋 ２月編

「うちの子一番」は人気のあるコーナーで、たくさんの応募があるんじょ。

ほんで、犬なんやけど、平均的な寿命は13～15歳なんやけど、京都市の民家で飼われ、2023年末に死んだ雄のミニチュアダックスフント「レオ」が、22歳と40日で「存命中の世界最高齢の犬」としてギネスブックに認定されているんやって。人間の寿命にすると約100歳を超えているって言うでないで。すごいなあ。

裏表紙
一番かわいい
わがペット
by　ばあちゃん

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。

家族葬ハウス 市場

個別相談会

2/17(月)28(金)　10:00～15:00

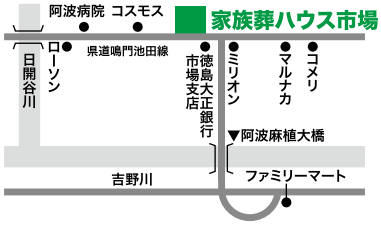
日程の都合の合わない方は個別に対応致します。

セレモニー心
阿波市市場町香美字西野神180-1
(徳島大正銀行市場支店前)
0120-388-233

積立金のいらない新しい会員制度
ハート友の会
新規入会募集中!!

小さい家族葬プラン
会員価格 26.8万円
一般価格:318,000円

※この他４つのセットプランをご用意しています。



広報あわ 2月号

発行 阿波市役所
編集 企画総務部 市政情報課

〒771-1695 徳島県阿波市市場町切幡字古田201番地1
TEL.0883-36-8708 FAX.0883-36-8760
E-mail info@awa.i-tokushima.jp

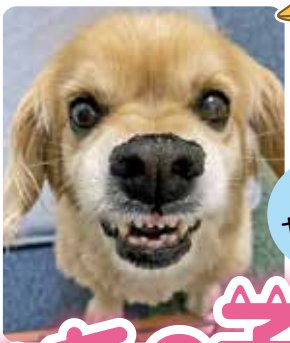
印刷 グランド印刷株式会社
（乱丁・落丁広報紙については、お取り替えいたします）

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

令和7年2月2日の限定販売
◆恵方巻……1本 810円（税抜750円）
◆洋風肉巻……1本 918円（税抜850円）
◆海鮮巻……1本 1,080円（税抜1,000円）
◆開運恵方「太巻」……1本 1,890円（税抜1,750円）
5,000円以上で無料配達 配達地域 阿波市、吉野川市、上板町
（例）職場の同僚の方と一緒にご注文なら勤務先までお届けいたします。
ハートプラザ住友088-695-3224

うちの子一番

土成町 にゃー様ちゃん


阿波町 ヤスちゃん

市場町 あいるちゃん

市場町 むぎちゃん

吉野町 モカちゃん

土成町 あずきちゃん

市場町 りくちゃん

市場町 虎鉄ちゃん

ウグイスクイズ

答えはなに？今月号をよ～くご覧ください。

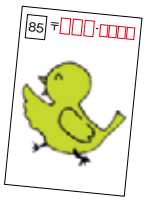
Q. 阿波市 市制20周年記念 キャッチフレーズは何？

応募方法

はがきかメールに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、**2月20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
kouhou@awa.i-tokushima.jp



※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、お待ちしています！

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。

阿波市ホームページや公式ライン、インスタグラムでも情報を発信しています。ぜひご利用ください。

ホームページ　阿波市公式ライン　インスタグラム