

# よしのがわ



吉野川市スポーツ少年団駅伝大会

## CONTENTS

- ◆川島こども園が開園—— 2～3
- ◆山川地域総合センターを開設—— 4
- ◆飼い犬の登録と狂犬病予防注射—— 5
- ◆税務署からのお知らせ—— 6
- ◆前納報奨金制度の廃止—— 7
- ◆税についての作文—— 7
- ◆吉野川市ブランド認証商品—— 8
- ◆できごと—— 9
- ◆お知らせ—— 10～13
  - ・軽自動車新規検査用住民票の交付手数料の有料化
  - ・土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
  - ・国民健康保険証の更新
  - ・70歳から74歳の方の窓口負担見直し
- ◆川島・学島幼稚園思い出見学会
- ◆美郷内での工事は問い合わせが必要です
- ◆埋蔵文化財包蔵地内での工事など
- ◆身体障がい者手帳の認定基準変更
- ◆災害時要援護者登録申請制度
- ◆城山老人福祉センターの臨時休館
- ◆山川老人福祉センターの利用
- ◆子育て支援センターの移転
- ◆農用地区域からの除外申請の受け付け
- ◆4月からの各種料金について
- ◆農業委員会からのお知らせ
- ◆募集—— 13～14
  - ・空海をたどるいやしの道
  - ・市営住宅入居者募集
- ◆幼稚園給食業務のパート職員募集
- ◆スポーツ大会や作品展などの結果をお知らせください
- ◆催し—— 14
  - ・第6回高開石積みシバザクラまつり
- ◆生活トピックス—— 15～17
- ◆命のリレーの一員に—— 19
- ◆がん検診のご案内—— 20
- ◆母子保健の事業予定—— 21
- ◆介護予防体操（ウォーキング編）—— 22～23
- ◆介護予防教室に参加しませんか？—— 24
- ◆3月・4月の介護予防教室—— 25
- ◆夜間・休日在宅当番医表—— 25
- ◆青少年育成補導—— 27



3月号 | 2014. 3. 12  
vol.114

吉野川市  
YOSHINOGAWA

発行 / 吉野川市  
編集 / 総務部企画財課  
〒776-8611  
徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1



新たな環境で、より良い子育てをめざします!

4月1日  
誕生

認定こども園

# 「吉野川市立 川島こども園」 が開園!!

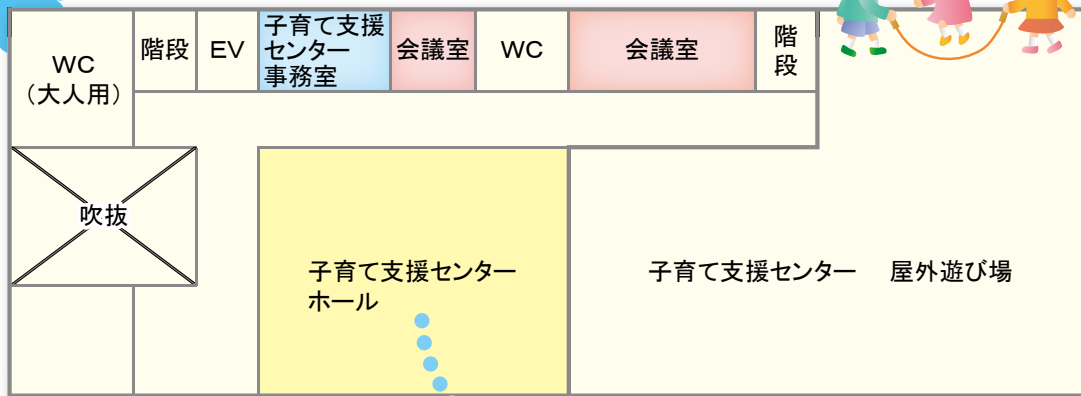
川島地区の川島・学島幼稚園と、川島東・川島西・川島乳児保育所を統合し、改修された旧川島庁舎を新たな施設として、4月1日から「吉野川市立川島こども園」が開園します。

川島こども園は、将来に向けての吉野川市のモデル園と位置づけ、安全面や衛生面、教育・保育面などにおいて、子どもたちにとってより良い環境で過ごすことができるよう、機能性や快適性について、子ども目線で考えられた空間づくりがされています。

また、屋外についても、園庭などは一部を芝生化し、菜園や植栽をするなど四季を感じることができる造りとなっています。



# 3階



# 2階



# 1階



玄関

●問い合わせ 市子育て支援課 ☎22-2266

旧山川庁舎が改修工事を経て、

# 『吉野川市山川地域総合センター』になります!!

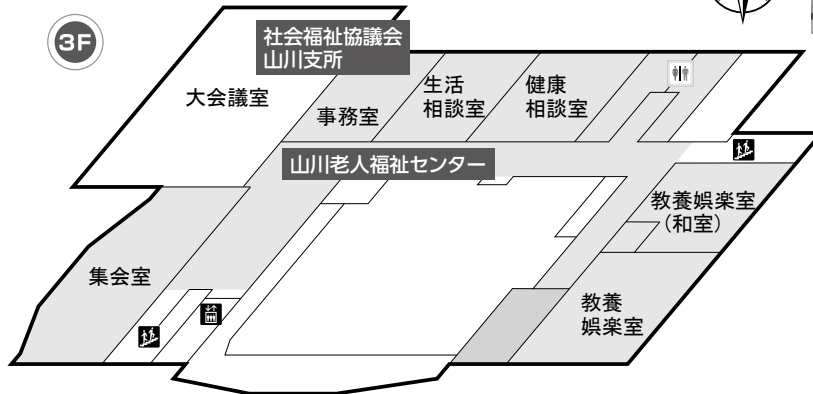
平成25年度当初から改修工事を行っていましたが「旧山川庁舎」が、4月から『吉野川市山川地域総合センター』として新しい施設になります。

『吉野川市山川地域総合センター』は、1階部分には「山川支所」と「山川公民館」、2階部分には「吉野川市商工会」、3階部分には「山川老人福祉センター」と「吉野川市社会福祉協議会山川支所」がそれぞれ事務所などを置き、その他に会議室なども設けられます。

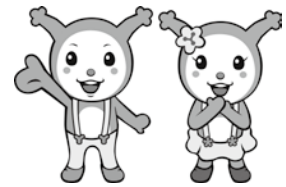
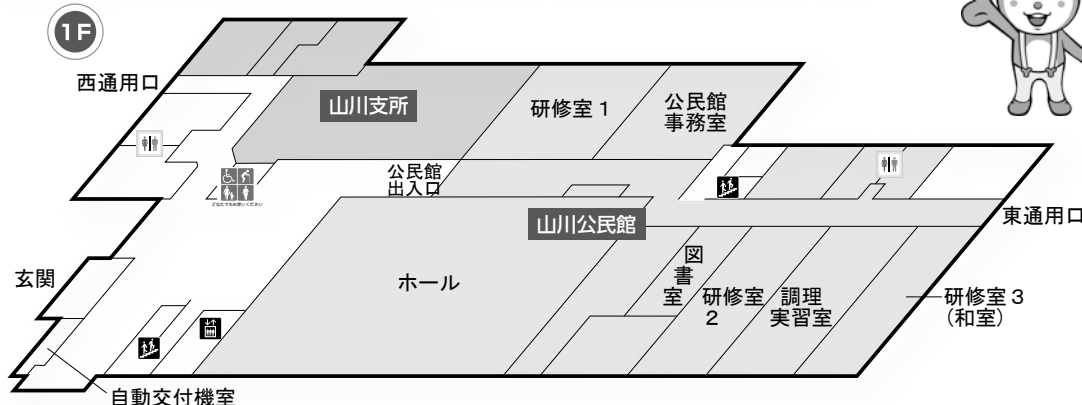
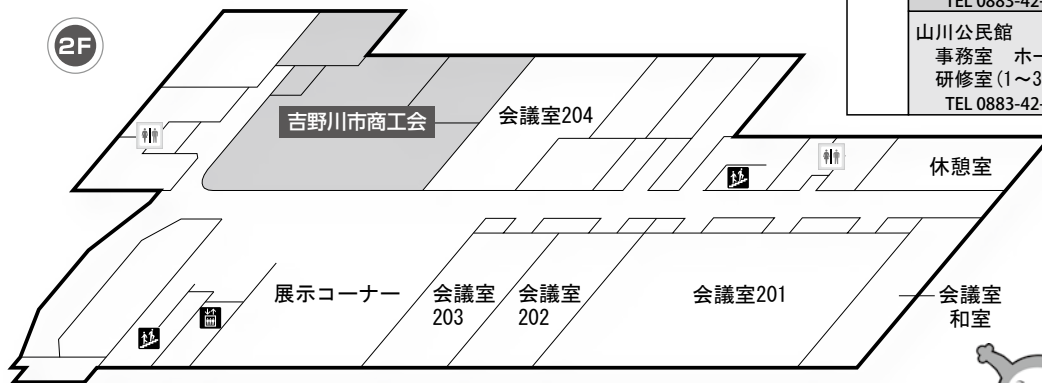
各階の配置については下の図のようになります。



## 吉野川市山川地域総合センター 案内図



3 F	山川老人福祉センター 事務室 生活相談室 健康相談室 教養娯楽室 集会室 TEL 0883-42-2089 FAX 0883-42-6888
	社会福祉協議会 山川支所 TEL 0883-42-2089 FAX 0883-42-6888
	大会議室
2 F	吉野川市商工会 TEL 0883-42-5642 FAX 0883-42-5349
	展示コーナー
	会議室(201~204、和室)
1 F	吉野川市 山川支所 TEL 0883-42-4112 FAX 0883-42-4499
	山川公民館 事務室 ホール 図書室 研修室(1~3) 調理実習室 TEL 0883-42-5582 FAX 0883-42-5568



●問い合わせ 市総務課財産企画管理課 ☎22-2231



# 飼い犬の登録と 狂犬病予防注射

狂犬病予防法により、犬の飼い主には「飼い犬を登録すること（生涯1回）」「年1回狂犬病予防注射を受けさせること」が義務付けられています。

平成26年度は、次の日程のとおり、犬の新規登録と狂犬病予防注射を実施しますので、必ず受けさせてください。

飼い犬の死亡、所在地の変更、飼い主の変更などがあった場合は、その都度届け出が必要ですが、

○登録手数料（生涯1回） 3000円  
○注射手数料 3000円

## 平成26年度犬の登録・ 狂犬病予防注射日程表

美郷地区		
4月8日(火)	午前	9:35 ~ 9:45 中野 邦雄 氏宅前
		9:55 ~ 10:10 穴山 榮勇 氏宅前
		10:15 ~ 10:25 後藤 孝洋 氏宅前
		10:40 ~ 11:05 伊井 好春 氏宅裏
		11:15 ~ 11:25 八幡神社
4月9日(水)	午後	11:30 ~ 11:50 中枝老人憩の家
		1:15 ~ 1:25 西村 弘 氏宅裏
		1:30 ~ 1:40 横石 文夫 氏宅前
		1:50 ~ 2:05 明石 孝 氏宅下
		2:15 ~ 2:30 和泉 君子 氏宅裏
4月14日(月)	午前	3:00 ~ 3:15 竹前 晴夫 氏宅裏
		3:20 ~ 3:30 東出 實子 氏宅裏
		3:40 ~ 3:50 ふるさとセンター駐車場
		4:00 ~ 4:15 旧美郷庁舎
		9:30 ~ 9:40 猪本 光一 氏宅前
4月15日(火)	午後	9:50 ~ 10:00 丸尾 ウリコ 氏宅裏
		10:15 ~ 10:25 古谷 幸 氏宅横
		10:35 ~ 10:45 藤川 昌信 氏宅下
		10:55 ~ 11:10 東山小学校
		11:15 ~ 11:25 北地 儀一郎 氏宅前
4月16日(水)	午前	11:30 ~ 11:40 芝高 正明 氏宅
		11:45 ~ 11:55 平山土建(株) 横
		1:20 ~ 1:30 新開 義明 氏宅前
		1:40 ~ 1:50 久保 忠敏 氏宅裏
		2:00 ~ 2:10 藤岡 茂利 氏宅裏
4月21日(月)	午後	2:25 ~ 2:40 明石 恭一 氏宅前
		2:50 ~ 3:00 早雲 明晴 氏宅前
		3:10 ~ 3:25 麻植郡農協 美郷作業所
		3:35 ~ 3:45 旧美郷庁舎
		9:30 ~ 9:40 ぼたる川第2団地A棟
4月22日(火)	午前	9:50 ~ 10:10 石川オート横
		10:20 ~ 10:30 忌部農業構造改善センター
		10:40 ~ 11:00 元木会館
		11:10 ~ 11:30 山瀬駅前
		1:00 ~ 1:15 麻植郡農協山川支所
4月23日(水)	午後	1:25 ~ 1:40 八坂会館
		1:50 ~ 2:10 青木大師堂
		2:20 ~ 2:40 瀬詰八幡神社
		2:50 ~ 3:20 北村農業構造改善センター駐車場
		3:30 ~ 3:50 三島地藏堂
4月24日(木)	午前	9:30 ~ 10:00 奥川田消防詰所
		10:20 ~ 10:30 山口 嘉雄 氏宅前
		10:50 ~ 11:05 こうつの里跡
		11:15 ~ 11:30 旗見集会所
		1:00 ~ 1:20 川東南ゴミ集積所付近
4月24日(木)	午後	1:30 ~ 1:40 川東農業構造改善センター
		1:50 ~ 2:00 川田小学校
		2:10 ~ 2:30 麦原大師堂
		2:40 ~ 2:50 宮地集会所
		3:00 ~ 3:20 日吉神社
4月24日(木)	午前	3:30 ~ 3:50 湯立会館
		9:30 ~ 9:40 中御前神社
		9:50 ~ 10:20 旧麻植郡農協 川田支所
		10:30 ~ 10:40 徳島鶏卵株式会社前
		10:50 ~ 11:00 村雲神社
4月24日(木)	午後	11:10 ~ 11:30 野郷神社
		1:00 ~ 1:20 川田西小学校
		1:30 ~ 1:50 川田駅前
		2:00 ~ 2:20 舟戸西中央集会所
		2:30 ~ 2:45 大坪 千恵子 氏宅前
4月24日(木)	午後	2:55 ~ 3:10 西福寺
		3:20 ~ 3:50 山川支所
		9:00 ~ 9:20 牛島駅前
		9:35 ~ 9:55 牛島地区公民館
		10:10 ~ 10:35 旧麻植郡農協 森山支所
4月24日(木)	午前	10:50 ~ 11:15 飯尾敷地小学校
		11:30 ~ 11:55 飯尾敷地コミュニティセンター
		1:10 ~ 1:35 西麻植地区公民館
		1:50 ~ 2:15 知恵島小学校
		2:30 ~ 2:55 文化研修センター
4月24日(木)	午後	3:10 ~ 3:35 松島呉服店北側付近
		3:30 ~ 3:50 市役所本館前
		9:00 ~ 9:25 春日免神社
		9:40 ~ 9:55 桑田工務店付近
		10:10 ~ 10:25 内原老人憩の家
4月24日(木)	午前	10:40 ~ 10:55 友成 壯輔 氏宅付近
		11:10 ~ 11:25 八幡神社
		11:40 ~ 11:55 先須賀公会堂
		1:10 ~ 1:40 牛島集会所(麻植塚駅北)
		1:55 ~ 2:10 鎮守神社
4月24日(木)	午後	2:25 ~ 2:40 若宮八幡神社
		2:50 ~ 3:10 西麻植駅前西 消防詰所前
		3:20 ~ 3:40 旧飯尾敷地地区公民館
		9:00 ~ 9:20 牛島駅前
		9:35 ~ 9:55 牛島地区公民館
4月24日(木)	午前	10:10 ~ 10:35 飯尾敷地小学校
		11:30 ~ 11:55 飯尾敷地コミュニティセンター
		1:10 ~ 1:35 西麻植地区公民館
		1:50 ~ 2:15 知恵島小学校
		2:30 ~ 2:55 文化研修センター
4月24日(木)	午後	3:10 ~ 3:35 松島呉服店北側付近
		3:30 ~ 3:50 市役所本館前
		9:00 ~ 9:15 知恵島地区公民館
		9:30 ~ 9:45 笠井 純一 氏宅付近
		10:00 ~ 10:20 神島教育集会所
4月21日(月)	午前	10:30 ~ 10:45 若宮神社
		11:00 ~ 11:15 大東・江川公会堂
		11:30 ~ 11:45 多田商店前付近
		1:10 ~ 1:25 大島鮮魚店前付近
		1:40 ~ 1:55 三谷寺
4月21日(月)	午後	2:10 ~ 2:25 消防団第五分団詰所
		2:40 ~ 2:55 林 正道 氏宅前付近
		3:10 ~ 3:25 高白集会所
		3:40 ~ 3:55 上浦老人憩の家
		4:10 ~ 4:30 呉郷公園
4月22日(火)	午前	9:00 ~ 9:30 松家 健二郎 氏宅前付近
		9:45 ~ 10:00 西岡 久 氏宅付近
		10:15 ~ 10:30 大西 隅子 氏宅前付近
		10:50 ~ 11:30 持福寺
		1:00 ~ 1:15 敷地公会堂
4月22日(火)	午後	1:30 ~ 1:55 西麻植会館
		2:10 ~ 2:25 四宮米穀店前付近
		2:40 ~ 2:55 多津美公会堂
		3:20 ~ 3:50 江川・鴨島公園
		4:00 ~ 4:15 野田自動車前付近
4月23日(水)	午前	9:00 ~ 9:25 春日免神社
		9:40 ~ 9:55 桑田工務店前付近
		10:10 ~ 10:25 内原老人憩の家
		10:40 ~ 10:55 友成 壯輔 氏宅付近
		11:10 ~ 11:25 八幡神社
4月23日(水)	午後	11:40 ~ 11:55 先須賀公会堂
		1:10 ~ 1:40 牛島集会所(麻植塚駅北)
		1:55 ~ 2:10 鎮守神社
		2:25 ~ 2:40 若宮八幡神社
		2:50 ~ 3:10 西麻植駅前西 消防詰所前
4月23日(水)	午前	3:20 ~ 3:40 旧飯尾敷地地区公民館
		9:00 ~ 9:20 牛島駅前
		9:35 ~ 9:55 牛島地区公民館
		10:10 ~ 10:35 飯尾敷地小学校
		11:30 ~ 11:55 飯尾敷地コミュニティセンター
4月24日(木)	午後	1:10 ~ 1:35 西麻植地区公民館
		1:50 ~ 2:15 知恵島小学校
		2:30 ~ 2:55 文化研修センター
		3:10 ~ 3:35 松島呉服店北側付近
		3:30 ~ 3:50 市役所本館前

※平成26年度から、秋の予防注射時の夜間注射は行いません。

●問い合わせ 市環境企画課 ☎22-2230

# 税務署からのお知らせ

## 個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方は、平成26年3月31日（月）までに、平成25年分の「消費税及び地方消費税の確定申告書」を作成して川島税務署に提出するとともに、その消費税額及び地方消費税額を納付してください。

### 【平成25年分において課税事業者となる個人事業者の方】

- ① 平成23年分の課税売上高が1千万円を超える事業者
  - ② 平成23年分の課税売上高が1千万円以下の事業者で、平成24年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
  - ③ ①、②に該当しない場合で、平成24年1月1日から平成24年6月30日までの期間（特定期間）の課税売上高が1千万円を超える事業者
- なお、特定期間における1千万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。  
(注) 事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

### 【申告に当たっての留意点】

- 課税事業者となる方は、平成25年分（課税期間）の課税売上高が1,000万円以下であっても、平成25年分の消費税及び地方消費税の申告・納付が必要です。
- 平成23年分の課税売上高が5千万円以下で、平成24年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書（簡易課税用）」を提出してください。
- 簡易課税制度を選択していない課税事業者または簡易課税制度を選択していても平成23年分の課税売上高が5千万円を超える課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書（一般用）」を提出してください。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額及び課税仕入れ等の税額の明細等を記載した書類（付表）を添付する必要があります。
- ◆ 一般用………「付表2」を添付してください。 ◆ 簡易課税用………「付表5」を添付してください。
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告に関する明細書（個人事業者用）」を添付する必要があります。

## 納付期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

- 納期限・・・平成26年3月31日（月）
- 振替日・・・平成26年4月24日（木）

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

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

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関または税務署に出向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続きを済ませることができる、便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

- ・ 税に関する情報は国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）へ
- ・ e-Taxに関する情報はe-Taxホームページ（[www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)）へ
- ・ e-Taxの操作に関するお問い合わせはe-Tax・作成コーナーヘルプデスク（TEL 0570-01-5901）へ
- ・ e-Tax・作成コーナーヘルプデスクは月曜日から金曜日（祝日及び12月29日～1月3日を除く）の午前9時から午後5時までご利用いただけます（ご利用可能時間については、今後変更する場合がありますので、事前にe-Taxホームページでご確認ください）。

●問い合わせ 川島税務署 ☎25-2211

吉野川市の宝もの

「吉野川市指定文化財  
棟付帳」（山川町翁喜台）



棟付人数改めは、藩が住民から税を取り立てるためにその身分と人数を明確にするために行った戸口調査で、現在の国勢調査のようなものです。庄屋は棟付帳を二部作成し、一部を藩へ一部を控えとして、庄屋に保管していました。

この藩政時代に作成された棟付帳は、社会経済史的資料として好個のもので、なかでも、慶長から明暦（1596～1657）にかけての棟付帳は、現存するなかでも極めて貴重な資料だといわれています。

（山川町史より）

大切なお知らせです!

## 前納報奨金制度が廃止になります

平成26年度から、固定資産税および個人市県民税（普通徴収分）の前納報奨金制度が廃止になります。納税者の皆さまには、制度廃止にご理解いただきまして、今後も納期内納付にご協力をお願いします。

平成26年度以降は、報奨金は交付されませんが、引き続き「口座振替全期登録」または「納付書全期用」により全期分を一括して納付することはできます。

また、すでに「口座振替全期登録済み」により全期前納をされている方の中で、各納期別納付への変更を希望される方は、変更手続きが必要となりますので、通帳・印鑑・納付書を持参のうえ、口座振替登録金融機関などで平成26年3月31日(月)までに手続きをお願いします。

※各納期別納付へ変更を希望される方のうち、口座振替依頼書へ共有納付書（固定資産税）が発行されている方は、その納税義務者のとおり「〇〇外〇名」と別に記入をしてください。

●問い合わせ 市税務課 ☎22-2215

## 平成25年度「税についての作文」

平成25年度「税についての作文」で、優秀者が表彰されました。

税についての作文は、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。

表彰された方は、次のとおりです。（敬称略）

学 校 名	学年	氏 名		賞
学 島 小 学 校	6	坂 東 未 来	ばんどう みらい	(公社) 阿波麻植法人会 (特選)
学 島 小 学 校	6	大 和 歩 未	やまと あゆみ	(公社) 阿波麻植法人会 (入選)
山 瀬 小 学 校	6	福 永 愛 優 菜	ふくなが あゆな	
学 島 小 学 校	6	庄 村 凌	しょうむら りょう	(公社) 阿波麻植法人会 (佳作)
飯尾敷地小学校	6	佐々木ちひろ	ささき ちひろ	
学 島 小 学 校	6	鳥 海 匠	とりうみ たくみ	
川 島 小 学 校	6	梶 崎 涼 佑	かじさき りょうすけ	
森 山 小 学 校	6	川 端 悠 加	かわばた ゆうか	
鴨 島 小 学 校	6	重 清 咲 良	しげきよ さくら	吉野川・阿波租税教育推進協議会会長賞
県立川島中学校	3	松 岡 優 佳	まつおか ゆか	国税庁長官賞、徳島県知事賞
山 川 中 学 校	3	石 川 明 日 香	いしかわ あすか	全国納税貯蓄組合連合会優秀賞
市立川島中学校	3	鴻 野 ま ど か	こうの まどか	川島税務署管内納税貯蓄組合連合会会長賞 (特選)
山 川 中 学 校	2	開 綾 音	ひらき あやね	川島税務署管内納税貯蓄組合連合会会長賞
鴨島第一中学校	1	田 村 陽 奈	たむら ひな	
県立川島中学校	3	新 居 小 春	にい こはる	
鴨 島 東 中 学 校	3	佐 藤 榛 花	さとう はるか	吉野川・阿波租税教育推進協議会会長賞
鴨 島 第 一 中 学 校	2	三 谷 洸 平	みたに こうへい	
市立川島中学校	3	大 和 洸 貴	やまと こうき	
鴨 島 東 中 学 校	3	住 友 愛 依	すみとも あい	
吉野川高等学校	1	新 居 タ マ エ	にい たまえ	高松国税局長賞
川 島 高 等 学 校	1	野 口 百 香	のぐち ももか	川島税務署長賞

●問い合わせ 川島税務署 ☎25-2211



**純情梅酒**

美郷産の梅「月世界」を使用し、芳醇で濃い香りに仕上げた飲み心地まるやかな梅酒。割水なしの蔵出し原酒で「加えない・飾らない」梅そのものを楽しむ梅酒。

**大島酒造**



**行不由徑  
(こうふゆけい)**

白竜峡（東野リキュール製造場）を「一瓢酒」、梅のし（天野農園）を「一筆集」と位置づけたセット商品。商品名は「脇目もふらず、ひたすら梅の道を究めようとする姿」を表す。

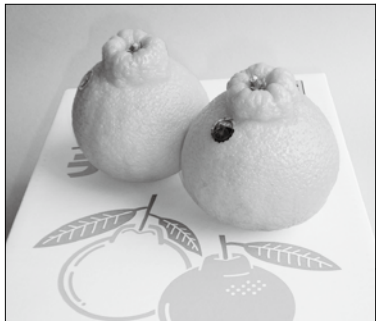
**東野リキュール製造場**



**藍染スリッパ**

阿波の名工「香川文孝」による藍染を、甲の部分に贅沢に使用したスリッパ。山川町で企画・製作・販売される徳島限定品。

**(有)佐藤化学**



**デコポン**

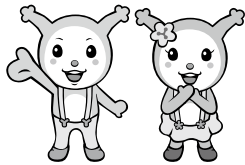
必要最低限の農薬使用にとどめた、減農薬栽培のデコポン。フルーツセレクト（非破壊・糖度・酸度測定装置）を活用し、徹底した糖度・酸味管理を実施しています。

**中農園**

今回掲載の事業者		
事業者	住所	連絡先
円生でこぼん園	鴨島町敷地364-9	☎090-7142-1644
くゆな農園	美郷字大野74	☎43-2509
山下農園	川島町字唐戸78-4	☎25-2872
(株)アワグラス	美郷字恵美子164-1	☎090-4971-7856
大島酒造	美郷字峠422	☎43-2275
東野リキュール製造場	美郷字川俣5-5	☎43-2216
(有)佐藤化学	山川町三島319-1	☎42-2018
中農園	川島町菜村2159	☎090-8698-5759


ヨッピー・ピッピーもおすすめ!!

**吉野川市  
ブランド認証商品**



吉野川市ならではの魅力ある特産品の中で、評価基準を満たした商品を「吉野川市ブランド」として認証しています。

お知り合いの方への贈り物やお客様へのおもてなしなどに、ぜひご利用ください。(※順不同)



**梅 飴**

吉野川市産の梅酢を使用して作った、酸っぱくなくあっさりとした味わいの梅飴。


**円生でこぼん園**



**キウイフルーツジャム**

標高400mの山地で有機栽培した糖度の高いキウイフルーツと、国産てんさい糖のみを使用して作ったジャム。安全・安心にこだわって手作りした逸品。

**くゆな農園**



**あたご柿スナック**

川島町で栽培し渋抜き処理した生状態のあたご柿を、一口サイズにカットし乾燥させたスナック。皮をむかずに手軽に自然のあたご柿の味を楽しめる。

**山下農園**



**ウメココロ**

美郷産の竜峡小梅・美郷小梅・光陽小梅をブレンドして仕上げた梅酒。丁寧に手摘みした小梅を24時間以内に漬けこみ、ふんわりと優しい香りが広がる、華やかな梅酒。

**(株)アワグラス**

●問い合わせ **市商工観光課** ☎22-2226



# できごと

## 文化財防火訓練



熱心に訓練に励む参加者

国では、昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建築である法隆寺金堂（奈良県斑鳩町）が炎上し、7世紀末に描かれた貴重な壁画が焼損したことにより、この日を「文化財防火デー」と定め、文化財保護の普及啓発を図っています。

吉野川市でも、市民の文化財保護に関する意識高揚を図るために、2月5日、川田八幡神社（山川町）において、町地区自主防災会、吉野川市消防団山川方面第6分団、徳島中央広域連合西消防署など

## 第9回吉野川市スポーツ少年団駅伝大会

1月26日、鴨島運動場で第9回吉野川市スポーツ少年団駅伝大会が開催されました。（表紙写真）

オープン参加を含め31チームが参加し、5区間5kmを一生懸命タスキをつなぎました。白熱した走りとき大きな声援の中で、盛り上がりを見せた大会となりました。

成績は、次のとおりです。（敬称略）



声援を受けて元気に走り出す子どもたち

### ○混合の部

- 優勝 YSCオーレFC
- 準優勝 YSCオーレJSC
- 第3位 鴨島タイガースA

関係団体の協力を得て、文化財保護を目的とした防火訓練を実施しました。

### 区間賞

- 1区 澤村 貴哉 (YSCオーレFC)
- 2区 工藤 悠太 (西麻植少年野球クラブA)
- 3区 駒坂 綾一 (YSCオーレFC)
- 4区 岡田 優哉 (YSCオーレFC)
- 5区 北岡 力 (山川少年サッカークラブA)

### ○女子の部

- 優勝 学島エンジェルズA
- 準優勝 鴨島キャッツA
- 第3位 鴨島ソフトテニスクラブジュニア部A

### 区間賞

- 1区 新谷 千尋 (学島エンジェルズA)
- 2区 高田 晶矢 (学島エンジェルズA)
- 3区 浦野 春菜 (学島エンジェルズA)
- 4区 和泉 希穂 (飯尾敷地)
- 5区 宮崎 葉菜 (鴨島キャッツA)

### ○選手出走外の部

- 第1位 篠原 大輝 (川田パンダース)
- 第2位 岡本 夢 (YSCオーレ)
- 第3位 近藤 彰 (YSCオーレ)

## 川田中小、四国制覇!!

1月19日、香川県長尾総合公園で全国小学生タグラグビー選手権大会の四国ブロック大会が開催されました。四国各県から予選を勝ち抜いた12チームが参加し、予選リーグ戦・決勝トーナメント戦を行いました。

2年連続の四国大会出場、徳島県予選でも優勝を果たした川田中小ブラックドラゴンは、予選リーグを1位で通過、準決勝で大津西小(徳島県)に8対1、決勝では接戦の末、東雲小(愛媛県)に3対1と勝利し、悲願の四国大会初優勝を成し遂げ、全国大会への切符を手に入れました。

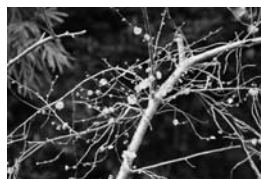


“団結力”で見事に優勝!

## 万葉植物園

ウメ

バラ科



万葉植物園にあるウメは、中国の四川省から湖北省を原産地として、日本には中国文化とともに渡来してきたとされています。

ウメには300種類以上の品種があり、その用途から食用としての実梅と、花を觀賞するための花梅に分けられます。

梅肉エキスを少量飲むと、下痢や食中毒に効果があるといわれるなど、さまざまな薬効があるとされています。万葉集には、次のような歌があります。

『吾がせこに見せむと思し梅の花 それとも見えず 雪の降れば』(山部赤人)

(資料提供 眞鍋佳資)

# 市税・国民健康保険税の休日納付相談を行います



- とき 3月30日(日)午前9時～午後5時
- ところ 市役所本館1階相談室
- 内容 市税・国民健康保険税の納付相談

## ●問い合わせ

市税務課徴収係 ☎22-2215  
市国保年金課 ☎22-2213

## お知らせ

### 軽自動車新規検査用 住民票について

現在、軽自動車の新規検査手続きなどをする際に必要な住民票を軽自動車税申告用として無料で交付していますが、公平な手数料負担とするため、4月1日から有料(1通450円)とします。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

#### 問い合わせ

市市民生活課 ☎22-2210

### 土地・家屋価格等

#### 縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者は、所有する土地・家屋が適正に評価されているかを確認するために、平成26年度価格(評価額)を縦覧することができます。

縦覧の際には、印鑑と申請者の

本人確認ができるもの(免許証など)をご持参ください。

縦覧期間 4月1日(火)～6月2日(月)午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

縦覧場所 税務課(本館2階) 料金 無料

縦覧できる人

- 納税義務者および同居の親族
- 委任を受けた人
- 納税義務者の委任状が必要
- 納税管理人

#### 問い合わせ

市税務課 資産税係

☎22-2215

### 国民健康保険証の更新について

4月からの新しい保険証は、3月下旬に簡易書留にて郵送します。お手元に届きましたら、内容(氏名・生年月日など)の確認をお願いいたします。

なお、新しい保険証は、世帯主

※保険証は名刺サイズです。

名で郵送していますが、4月1日までに保険証が届かない場合には、国保年金課(本館1階)までご連絡ください。

#### 問い合わせ

市国保年金課 国民健康保険係

☎22-2213

### 70歳から74歳の方の窓口負担見直しについて

平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える国民健康保険被保険者(現役並みの所得のある方以外)の医療機関での窓口負担が2割とされることが、国において決定されました。

平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた国民健康保険被保険者で1割負担の方は、平成26年4月以降も引き続き1割となり、「高齢受給者証」の一部負担金の割合は「2割(特例措置により1割)」と記載されます。平成26年3月で70歳に達する方、また現在1割負担の方の「高齢受給者証」は3月末ごろにご自宅に郵送します。現在ご使用の、一部負担金の

## ●問い合わせ

市税務課徴収係 ☎22-2215  
市国保年金課 ☎22-2213

割合が「2割(平成26年3月31日までは1割)」と記載されている「高齢受給者証」は4月1日以降、ご自身で破棄してください。

#### 問い合わせ

市国保年金課 国民健康保険係

☎22-2213

### 川島・学島幼稚園

#### 思い出見学会

川島・学島幼稚園は、川島こども園に移行するため、平成26年3月末をもって閉園します。

これまで、両幼稚園では多くの子どもたちが園生活を送り、皆さんにとってたくさんの思い出が詰まっていることと思います。

そこで、次の日程で「思い出見学会」を開催することになりました。期間中、両幼稚園施設を開放しますので、ご希望の方はぜひこの機会にお越しください。

とき 3月25日(火)・26日(水)

午前9時～午後4時

#### 問い合わせ

川島幼稚園 ☎25-12380

学島幼稚園 ☎25-4018

## 美郷地区で工事を計画する際は問い合わせてください



史跡名勝天然記念物に指定されている地域内で工事をする場合には、文化財保護法の規定により現状変更申請が必要です。

吉野川市美郷は、国指定天然記念物「美郷のホタルおよびその発生地」として全域が指定されています。ホタルの生育環境に影響を及ぼす可能性があるものについては、申請が必要となりますので、美郷地区で工事を計画する際にはお問い合わせください。

### 問い合わせ

市生涯学習課 ☎22-2271

## 埋蔵文化財包蔵地内での工事などについて

埋蔵文化財包蔵地内で、土地の掘削を伴う土木工事などを行う場

合には、着工の60日前までに文化財保護法第93条に基づく協議・届け出が必要です。

また、事前照会なども行っていますのでお問い合わせください。

### 問い合わせ

市生涯学習課 ☎22-2271

## 身体障がい者手帳の認定基準変更のお知らせ

平成26年4月から、ペースメーカーや人工関節などを入れた方に対する身体障がい者手帳の認定基準が変わります。

### 【変更内容】

○ペースメーカーなどを入れた方（心臓機能障がい）

平成26年3月までは、一律1級に認定されています。4月からは、ペースメーカーなどへの依存度や日常生活活動の制限の程度に応じて、1・3・4級のいずれかに認定されます。また、身体活動能力に応じて3年以内に再認定を行います。

○人工関節などを入れた方

（肢体不自由）  
平成26年3月までは、股関節・

膝関節に関しては一律4級、足関節に関しては一律5級に認定されています。4月からは、関節可動域などに応じて股関節・膝関節は4・5・7級または非該当のいずれか、足関節に関しては5・6・7級または非該当のいずれかに認定されます。

### 【経過措置】

今回の変更は、4月1日以降に申請された方から適用されますが、3月末までに診断書・意見書が作成された方については、6月末までに申請すれば従来の基準で認定されます。

### 問い合わせ

市福祉総務課 障害福祉係

☎22-2263

## 災害時要援護者登録申請制度について

災害時に支援が必要な人（要援護者）と、その人を支援する人（地域支援者）を登録しておき、災害時に備えます。個人情報扱いしますので、地域支援者となっていた

だく方の同意を得た上で、申請してください。

台帳には、要援護者の住所、氏名、電話番号、緊急時の連絡先などの個人情報登録し、災害時には、地域支援者、消防・自主防災組織、民生委員などに必要最小限の情報を提供します。

台帳への登録対象者は、介護や障がいの程度が一定以上であることや、ひとり暮らし高齢者の方などの要件がありますので、詳しくは福祉総務課（本館2階）までお問い合わせください。

### 問い合わせ

市福祉総務課 福祉総務係

☎22-2261

## 城山老人福祉センターの臨時休館について

館内整理のため、4月1日(火)・2日(水)は臨時休館します。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

なお、4月3日(木)は通常の休館日です。

### 問い合わせ

城山老人福祉センター

☎25-5522

## 吉野川市全域のポイ捨てごみを一掃！

## レッツ・クリーン環境美化

とき 5月11日(日)午前8時～10時 ※小雨決行  
「レッツ・クリーン環境美化週間」  
期間 5月4日(日)～18日(日)（実施日は、この期間を多少前後しても構いません）

※詳細は次号に掲載します。  
●問い合わせ 市環境企画課  
☎22-2230

## 山川老人福祉センターの 利用について

— 4月1日開設 —

山川老人福祉センターは、吉野川市に居住する高齢者の健康増進や教養の向上、福祉の増進などを目的として開設します。

施設には各種講座、研修会、サークル活動などに利用できる集会室や教養娯楽室、健康器具を備えた健康相談室があり、さまざまな活動に利用いただけます。部屋を借り切って利用する場合は事前予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

場所 山川町翁喜台117番地  
(旧山川庁舎3階)

休館日 毎週土・日曜日、祝日

12月29日～1月3日  
利用できる方 吉野川市内に住所を有する60歳以上の方など

利用時間 午前9時～午後5時  
使用料 各部屋とも貸し出しは半日単位で1280円(吉野川市内に住所を有する60歳以上の方が使用する場合は免除します)

※利用申請書は、山川老人福祉セ

ンター管理室に備え付けています  
(4ページに関連記事)

問い合わせ

山川老人福祉センター(4月1日  
から)

☎42-2089

市福祉総務課 高齢福祉係

☎22-2261

## 子育て支援センターの 移転について



旧川島庁舎改築工事が終了し、

4月1日から新たに「川島こども園」となることから、子育て支援センター(ちびっこドーム)についても、現在の旧阿麻名郡連事務所から、「川島こども園」3階に移転します。

親子で楽しめる行事や子育て何でも相談など、引き続き自由にご

参加いただけますので、皆さんの  
ご利用をお待ちしています。

(2～3ページに関連記事)

問い合わせ・申し込み

市子育て支援センター

☎25-6616

## 農用地区域からの 除外申請の受け付け

農用地区域内の農地を農地以外に利用する場合には、農業委員会へ転用の申請をする前に、農用地区域からの除外手続きが必要ですよ。

農地以外に利用する例としては、農家用住宅、子どもが分家するための住宅(宅地)、資材置場、駐車場、農業用施設などがあります。農地以外に利用する方は、申請してください。

なお、転用許可の見込みがない場合は除外できません。

申請書は、農業振興課(東館1階)に備え付けています。

受付期間 3月14日(金)～4月11日(金)(土・日・祝日を除く)

問い合わせ・受け付け

市農業振興課 ☎22-2228

## 4月からの使用料などの 各種料金について

市条例で定められている使用料などの料金について、4月からの消費税増税に伴い、3月議会へ料金改定についての議案が提出され、4月からの施行に向けて審議されます。

議決されますと、4月から新たな料金となりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【議案として提出されている主な使用料など(抜粋)】

上下水道料金(5月検針分から)、  
鴨島・牛島・川島・山川体育館、  
テニス場、鴨島運動場、総合スポーツ運動場、  
小中学校施設(運動場、体育館など)、  
代替バス、ふるさとセンター、  
交流センター、  
アミニティセンター、  
文化研修センター、  
飯尾敷地コミュニティセンター、  
ふれあい交流の家、  
鴨島・川島・城山老人福祉センター、  
老人憩の家、  
隣保館(西麻植、神島、こだま、八坂、湯立)、  
公民館(地区公民館を含む)、  
集会所 など  
【このほか、条例改正により審議される料金やその内容などにつきまして、詳しくは各担当部署にお問い合わせください】

## 農業委員会からのお知らせ

農地は、私たちの食生活に必要な食料の大切な生活基盤です。耕作面積の少ない我が国は、食糧自給率が低く、優良な農地を大切に守っていく必要があります。

このため、農地の異動に関しては一定の規制を設ける許可制度となっています。

農地の権利・利用形態などを変更するには、それぞれ許可が必要になりますので該当する内容の申請を必ず行ってください。

各申請については、締切りを毎月10日（閉庁日の場合は前日）の午前中として受け付けています。

○農地を農地として権利異動（貸し借り・贈与・交換・売買）する場合

農地法第3条の許可（農業経営基盤許可促進法によるものもあります）

○農地を農地以外（転用）として利用・権利異動する場合

農地法第4条の許可（所有者が農地を転用）

農地法第5条の許可（権利異動

を伴う転用）

○農地を相続された場合

農地法第3条の3第1項の規定による届け出

○農地を盛土・埋め立て・深耕工事する場合

農地改良届（一時転用が必要な場合もあります）

ここに列挙しているものは一部で、これら以外にも該当するものもあります。また、随時受け付けているものもありますので、詳細については、農業委員会（東館1階）までお問い合わせください。

問い合わせ

市農業委員会事務局

☎22-2227

## 募 集

第20回「最後まで残った空海の道」ウォーク 山道コース

とき 5月18日(日)午前8時藤井寺集合、午前8時30分出発  
コース 吉野川市第11番札所藤井寺〜神山町第12番札所焼山寺  
經由鍋岩まで（15・6キロ）

第15回「四国三郎をまたぐ空海の道」ウォーク 平地コース

とき 5月18日(日)午前8時30分切幡寺集合、午前9時出発  
コース 阿波市第10番札所切幡寺〜吉野川市第11番札所藤井寺  
經由ひまわり農産市まで（14・2キロ）



参加資格 健康な人であれば年齢・性別は問いません。  
募集人員 先着申込順（山道コース500人、平地コース500人）

参加料 両コースとも1500円  
持参品 軽装、履き慣れた運動靴、弁当、水筒、おやつ、雨具、タオル、つえなど

受付期間 4月1日(火)〜18日(金)

午前9時〜午後5時

受付場所 市商工観光課（東館1階）または各支所（川島・山川・美郷）、阿波市商工観光課または市場・土成・吉野の各支所、神山町役場

申込方法 所定の申込用紙に必要な事項を記入し、申し込みください。

◆参加料の払い込みは、申込場所での現金払い、または郵便振替か現金書留でお願いします。

◆郵便振替で振り込まれる方は、領収書を申込書に貼り付けてください。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

◆申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはできません。

問い合わせ・申し込み

〒776-1861

吉野川市鴨島町鴨島115番地1

吉野川市商工観光課「最後まで残った空海の道ウォーク実行委員会事務局」

☎22-2226

☎22-2226

## 市営住宅入居者募集

### 【募集住宅および予定戸数】

- 喜来第5団地（鴨島） 1戸
- 西麻植第6団地（鴨島） 1戸
- 近久北団地（川島） 1戸
- 湯立団地（山川） 1戸
- ほたる川第2団地（山川） 1戸
- 【家賃】収入に応じて決定します
- 【申込期間】 3月18日（火）～3月31日（月）（土・日・祝日を除く）
- 【申し込みできる方】

- ①市内に住所または勤務場所がある方で住宅に困っている方
  - ②所得が所定の基準に該当する方
  - ③同居親族または同居しようとする親族のいる方（単身でも申し込みできる場合があります）
  - ④市税を滞納していない方
- ※警察から暴力団員と認定された方は、入居できません。
- 【申込方法】 都市計画住宅課（東館2階）または各支所（川島・山川・美郷）に備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、添付書類と一緒に都市計画住宅課へお申し込みください。

### 【申込書類】

- (1) 市営住宅入居申込書
  - (2) 添付書類
  - ①所得・課税証明書（家族で収入のある方全員分必要です）
  - ②納税証明書（未納がない証明書が必要になります）
- ※右記の他に書類を提出していただく場合もあります。

### 問い合わせ・申し込み

市都市計画住宅課 住宅係

☎22-2225

## 幼稚園給食業務のパート職員募集について

- 任用期間 平成26年5月～7月までの3カ月間（週5日）
  - 勤務時間 午前11時～午後1時の2時間
  - 賃金 時給840円
  - 仕事内容 給食の準備および片付けの手伝い
  - 募集人数 3人（牛島・森山・西麻植の各幼稚園）
  - 提出書類 履歴書
  - 募集期限 平成26年3月31日（月）
- なお、採用するにあたり簡単な面接を行います。

詳しくは、お問い合わせください。

### 問い合わせ・申し込み

市教育委員会 学校教育課

☎22-2273

## スポーツ大会や作品展などの結果をお知らせください

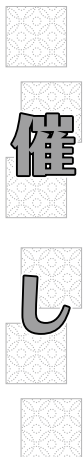
吉野川市で、文化やスポーツなどの活動をしている個人や団体について、活動している各分野での大会などの結果をお知らせください。その成績を「広報よしのがわ」に掲載します。

※内容によって掲載できない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

### 問い合わせ

市企画財政課

☎22-2221



## 第6回高開石積みシバザクラまつり

とき 3月29日（土）～4月20日（日）  
ところ 美郷字大神 高開集落



高開のシバザクラ

### 石積み・シバザクラ花見ウォーク

とき 4月6日（日）・10日（木）  
ところ 美郷ほたる館集合

参加料 500円

午前10時出発

持参物 弁当、すいとう、おやつ、タオル、つえ など

※シバザクラ会場内では、美郷の特産品PR・販売などを行います。  
※会場は狭いため、大変混雑が予想されますので、気をつけてお越しください。

### 問い合わせ

美郷ほたる館

☎43-2888

# 生活トピックス

## デジアナ変換 サービスの終了

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスが、2015(平成27)年3月に終了します。

★引き続き、地上デジタル放送をご覧いただくためには

①現在視聴しているケーブルテレビ会社と、デジタル放送契約をする。

②デジタルテレビに買い替える。

③地デジチューナーを購入する。

### 問い合わせ

総務省 地デジコールセンター (ナビダイヤル)

☎0570(07)0101

(午前9時～午後6時)

※IP電話などで、ナビダイヤルがつかない場合

☎03(4334)1111

## 菜の花フェスタを開催

菜の花や桜の花の下で、楽しい1日を過ごしませんか。

とき 4月6日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

ところ 川島公園および川島

城(川島町川島)

内容 文化作品展の優秀者表彰、露店販売(うどん、焼きそば、焼きいも、ホットドッグなど)、即売会(自然食品や野菜、吉野川市ブランド認証商品 など)、パチユラ(希少糖のパットライス)のすくい取り、ライブ、阿波踊り、マジック、フラダンスなど参加費 無料

### 問い合わせ

NPO法人吉野川に生きる会

☎080(3533)5146

事務局 安崎(あんざき)

☎090(7142)1497

## 徳島ヴォルティスホームゲームスケジュール

とき 3月23日(日)午後2時

対戦相手 柏レイソル

とき 4月6日(日)午後1時

対戦相手 川崎フロンターレ会場

鳴門・大塚スポーツパーク

ポカリスエットスタジアム

### 問い合わせ

徳島ヴォルティス株式会社

☎088(672)7339

ホームページアドレス

<http://www.vortis.jp/>

## 知ってください！

### 発達障がいとは

皆さんは、「発達障がい」という障がいを知っていますか？ 発達障がいがある人は、社会生活を送る上でいろいろと困ることが多く、よく「生きづらい」と表現されます。本人に悪気はなく、むしろ一生懸命にやっているのに、人間関係や集団生活で困難に直面している人がいます。そのような人の中には、発達障がいの特性を抱えている場合があります。発達障がいがある人は、主に次のような特性があります。

- ・相手や場面に応じた会話をすることが苦手
- ・自分の感情を示したり、表情から他人の気持ちを読みとることが難しい
- ・不器用であったり、聴覚や嗅覚の過敏性が強く苦痛を感じる
- ・パターン化した行動や、ある特定分野への知識・興味が極端に強い
- ・予定外のことがあると混乱する

発達障がいは脳機能の障がいであり、保護者の育て方や本人の努力不足が原因で起こるものではなく、治療すれば完治するものでもありません。しかし、早期からの適切な支援と、周囲の人の障がいへの正しい理解や、障がいがある本人が自分の特性を正しく理解し、上手につきあつていくための工夫や対策をすることで、社会生活を送りやすくなるかとされています。

「徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ」では、発達障がいに関して、乳幼児から成人まであらゆる年代層の家庭生活や学校生活、就労に関するご相談をお受けしています。相談は予約制で、吉野川市役所では奇数月の第4月曜日に巡回相談を行っています。詳細は電話にてお問い合わせください。



### 問い合わせ

小松島市中田町新開2-2

徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ

☎0885(34)9001

毎年4月2日は、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です。本県においても、行政機関のほか、親の会や支援団体などで各種イベントが企画されており、ハナミズキでは、平成26年4月5日(土)10時から文化の森21世紀館において、「とくしま発達障がい啓発イベント2014」を開催します。

発達障がい児を題材に製作された映画「星の国から孫ふたり」上映会のほか、パネル展、作品展、個別相談会などを実施します。詳しくは、ハナミズキのホームページをご覧ください。

ハナミズキホームページは、

発達 ハナミズキ

で

検索



## 働いていない若者の 就労・悩み相談

働くことに対して不安や悩みを抱えている若者（義務教育終了後15歳～おおむね39歳）やその家族に対して相談に応じます。

相談は無料で、秘密は堅く守られますので、気軽にご相談ください。

とき 4月17日(木)

午後1時～4時

ところ 吉野川市役所本館

2階122会議室

問い合わせ

者サポートステーション

あわ地域若

## 巡回職業相談

対象者 職業相談希望の方

内容 県内求人情報の提供と職業相談、職業についての知識や就職の心構えについて指導  
※雇用保険の受け付けは行いません。

とき 4月7日(月)

午前10時～11時30分

ところ 八坂会館

問い合わせ

ハローワーク吉野川

☎24-2166

## 清掃ボランティアのご案内



除草作業、清掃作業を行います（作業道具有り）。

※刈払機を使える方を募集しています。

江川湧水源周辺

集合同所 江川湧水源「いやしの舎」（旧吉野川遊園地西側）

作業日時 4月1日(火)午前7時～7時30分

多津美橋・江川・鴨島公園

集合同所 多津美橋あずまや（鴨島第一中学校西側）

作業日時 4月1日(火)午前7時～8時

問い合わせ

NPO法人 江川エコフレンド

☎24-2095

## 吉野川警察署だより

★子どもにスマートフォンを使わせる際の注意点

スマートフォンは、携帯回線のほかに、高速通信が可能な無線LAN回線を利用でき

き、2つの回線のどちらでもインターネットに接続できます。

しかし、インターネット上には、性、暴力、薬物、ギャングなど、子どもに見せることが好ましくない情報があるほか、コミュニケーションなどでは性的な目的等で子どもを狙う大人もいるなど、さまざまな危険が潜んでいます。

2つの回線にそれぞれフィルタリング（※）を設定して、子どもが犯罪の被害に遭うことを防止しましょう。

※有害なサイトへのアクセスを制限するサービスです。

スマートフォンアプリには危険なものも

スマートフォンは、インターネット上にあるサイトからアプリ（地図、カメラ、動画、無料通話、ゲームなど）をダウンロードすることで、利用者自らがスマートフォンの機能をカスタマイズ（拡張や変

更）することができま

しかし、子どもに自由にダウンロードさせることや、使わせることが好ましくないアプリも流通しており、それらを通じて犯罪の被害に遭った

り、個人情報などが流出したりする可能性があります。

携帯電話各社が提供する、子どもに有害なアプリを自動的に選別して使用できないようにする「アプリフィルタリング」や、アプリの利用を保護者が管理できるサービスを利用しましょう。

★携帯電話各社のサービスを

利用しましょう

携帯電話各社では、スマートフォン用に2つの回線の

フィルタリングやアプリフィルタリング（またはアプリの利用制限）のサービスを提供

しています。

必要なサービスが1つにまとまったものや店員が設定を

サポートしてくれるものもありますので、詳しくは携帯電話各社または販売店などでご

確認ください。

お問い合わせ

吉野川警察署 ☎25-6110

鴨島町交番 ☎24-2331

スマートフォンは、インターネット上にあるサイトからアプリ（地図、カメラ、動画、無料通話、ゲームなど）をダウンロードすることで、利用者自らがスマートフォンの機能をカスタマイズ（拡張や変

更）することができま

しかし、子どもに自由にダウンロードさせることや、使わせることが好ましくないアプリも流通しており、それらを通じて犯罪の被害に遭った

り、個人情報などが流出したりする可能性があります。

携帯電話各社が提供する、子どもに有害なアプリを自動的に選別して使用できないようにする「アプリフィルタリング」や、アプリの利用を保護者が管理できるサービスを利用しましょう。

★携帯電話各社のサービスを

利用しましょう

携帯電話各社では、スマートフォン用に2つの回線の



スマートフォンは、インターネット上にあるサイトからアプリ（地図、カメラ、動画、無料通話、ゲームなど）をダウンロードすることで、利用者自らがスマートフォンの機能をカスタマイズ（拡張や変更）することができま

### 市民のうごき

住民基本台帳（前月比）

計	43,915	(-66)
男	20,744	(-26)
女	23,171	(-40)
世帯数	17,929	(-29)

※65歳以上人口  
計 13,749人 男 5,766人 女 7,983人  
平成26年2月1日現在

〈人 権 相 談〉		
3月13日(木)	13:30～16:00	西麻植会館2階会議室
3月18日(火)	13:30～16:00	吉野川市交流センター人権擁護委員室
3月25日(火)	13:30～16:00	山川公民館第1会議室
4月10日(木)	13:30～16:00	西麻植会館2階会議室
〈行 政 相 談〉		
3月13日(木)	9:00～12:00	市役所本館4階141会議室
4月1日(火)	13:00～16:00	川島公民館会議室
4月7日(月)	10:00～12:00	山川公民館研修室1
4月10日(木)	13:00～16:00	市役所本館1階相談室
〈司法書士会による無料法律相談〉		
3月28日(金)	10:00～12:00	市役所本館4階141会議室
4月18日(金)	10:00～12:00	市役所本館1階相談室

火 災		市内での火災・救急出動
12月	3件	救急出動
累計	20件	
12月	177件	救急出動
累計	1,819件	

※累計は平成25年1月からのもの



# 第164回

## まちかどコンサート

スプリングコンサート  
出演者 高木千尋（ポップス）、カマンベールなど  
とき 3月23日(日)午後1時  
ところ J.R.鴨島駅前老人ホームあけわ敷地内（雨天決行）  
連絡先  
まちかどコンサート実行委員会  
☎24-3725（鎌田）

### 文化研修センター通信

#### ハンパギ

#### ハンパギの城まつり

こうさぎこどもの城で行った活動の成果を皆さんでご覧ください。  
とき 3月22日(土)  
午前10時～午後2時

ところ 文化研修センター（和室、ロビー）

内容 作品展とこども表現会  
【作品展】陶芸、俳句、絵画、習字、お花など  
【表現会】うた、楽器演奏、ダンス、特技など  
【お茶会】子どもによるお茶

の接待があります。

問い合わせ・申し込み

文化研修センター

☎22-0015

### 飯尾敷地地区公民館

#### 邦楽教室（主に尺八）

とき 毎月第2・第4の月・土曜日の19時から（1時間半～2時間程度）

ところ 飯尾敷地地区公民館和室（飯尾550番地74）

講師 貝出 光山さん（都山流）

受講料 無料

※興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み

飯尾敷地地区公民館

☎24-2594

### 鴨島公民館だより

#### ★イベント案内

▽鴨島公民館元気まつり

とき 3月30日(日)正午

場所 イベント広場・体育館

内容 太鼓一家演奏、働く車の試乗会、渦戦士エディー・ヒーローショー、美郷物産展、吉野川高校物産即売会、各種

お遊びコーナー、模擬店ほか  
模擬店チケット 500円  
（当日600円）  
※鴨島公民館にて販売中  
【特別企画】  
▽伊方原子力発電所見学  
とき 5月27日(火)  
午前7時～午後7時  
定員 39人（講座生に限る）  
参加費 無料  
3月21日(金)祝から募集します。  
★子どもえいが会  
「リトルモンスター」  
とき 3月22日(土)10時30分  
★平成26年度生き生き高齢者講座受け付け中  
▽元気づくり実技（予防と脳トレ）  
第3木曜日午後2時～3時15分／計8回／定員50人  
▽男性料理教室  
第1金曜日午前10時～午後1時／計6回／定員20人

問い合わせ・申し込み

鴨島公民館 ☎24-5111  
FAX 24-5113



### 鴨島公民館 平成26年度生涯学習講座・教室受け付け中（3月21日(金)から受付開始）

講座名	曜日・時間	人数	講座名	曜日・時間	人数
やさしい経済	第2金曜日 13:30～14:45	60	料理教室	月曜日 10:00～13:00	20
身近な暮らしの法律相談	第2水曜日 13:30～15:00	60	英会話	第1・3水曜日 10:00～11:30	16
楽しい介護	第1水曜日 13:30～14:45	30	木目込み	9～10月(4回) 14:00～16:00	20
FPから学ぶくらしとお金	第3土曜日 10:00～11:30	60	初めての太極拳	第1月曜日 10:00～11:00	50
そこがもっと知りたい	第4月曜日 13:30～14:45	60	菊づくり	月曜日 9:30～11:30	50
歴史	水曜日 10:00～11:30	60	よちよちひろば	金曜日 10:00～11:00	50
食と農の知っ得	第3木曜日 10:00～11:30	30	童謡唱歌	第3水曜日 13:30～15:00	30
健康セミナー	木曜日 15:00～16:00	60	読み聞かせ	第2土曜日 10:30～11:00	30
古典文学の楽しみ	第1・3金曜日 10:00～11:00	20	和紙ちぎり絵	第2木曜日 10:00～12:00	10
オカリナ	第2木曜日 13:30～15:00	30	てのひら手話	第1・3木曜日 14:00～15:30	20
太極拳	木曜日 10:00～11:30	100	三味線	第1・3土曜日 9:30～11:30	20
フラダンス	第2・4月曜日 13:00～16:00	40	クラフトバック	第1・3木曜日 10:00～12:00	10
ダンススポーツ	金曜日 13:00～15:00	40	ソーパービングdeアレンジメント	第2木曜日 10:00～12:00	10
ブローチ&小物づくり	第3金曜日 13:30～16:00	10	パッチワーク	第1・3月曜日 13:00～16:00	10
山野押し花	第4水曜日 13:30～15:30	10	ビーズアクセサリ	土曜日 10:00～12:00	10

## \* スポーツ安全保険 加入の案内 \*

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動を行う5人以上の社会教育関係団体を対象とし、団体活動中やその往復中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

急性心不全、脳内出血などの突然死の場合には、葬祭金が支払われます。

加入用紙・保険資料は、吉野川市教育委員会生涯学習課（東館3階）、各支所（川島・山川・美郷）、体育館（牛島・鴨島・川島・山川）、鴨島公民館、ふるさとセンター、徳島銀行各支店などに備えています。

（対象となる事故）★団体活動中の事故 ★往復中の事故

（保険期間）平成26年4月1日午前0時から平成27年3月31日午後12時まで（申込受付は平成26年3月から）

※インターネットからも加入受付を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (一人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども  《中学生以下（特別支援学校高等部の生徒を含む。）》	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円	突然死 (急性心不全脳内出血 など) 葬祭費用 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段：団体活動中及びその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動など）の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億500万円 ただし、身体賠償は 1人 1億500万円	対象となり ません
				100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償 合算 1事故 500万円	
大人	文化・ボランティア・地域活動 団体の送迎、応援、準備、片付け	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円 ※自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象となりません。	突然死 (急性心不全脳内出血 など) 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ活動の指導・審判 ※C区分でも加入可	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない方はA2区分	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	全年齢	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

●問い合わせ 吉野川市教育委員会 生涯学習課 ☎22-2271  
 公益財団法人 スポーツ安全協会徳島県支部(徳島県体育協会内)  
 ☎088-655-3660 ホームページ <http://www.sportsanzen.org>

### 「川島町人権学習会の取り組み」

— 川島教育集会所 —

本教育集会所は、川島小学校と学島小学校のほぼ中間の、自然豊かな土地に位置しています。ここでは、基礎学力の向上のための学習活動と人権学習活動を行っています。

**人権学習会**  
川島小学校の児童を対象に、年間60回程度、毎週火・金曜日に人権学習会を開いています。主に国語と算数の基礎学力の向上と、人権尊重の精神・実践力を培う活動を行っています。

人権学習では、児童一人一人が自分の意見を発表します。「こんな時どう言う?」というテーマの時は、友達に「学校の帰り、寄り道して遊びに来ない?」と誘われた時の返答の仕方や、学級文庫を「一冊くらい、いいじゃない」と、黙って持ち帰ろうとしている友達への声のかけ方を考えました。そして、考えた理由を添えて発表しました。

### 「一日研修」

今年、香川県のうどん学校と金刀比羅宮へ参拝に行きました。うどん学校では、親子で手打ちうどん作りを体験し、金刀比羅宮では、千段を超える石段を上りました。

**交流会**  
川島小学校と山瀬小学校、山川中学校の人権学習会の児童・生徒が集まり、クリスマス会をしました。ここでは、交流ゲームや共同ツリー作りなどをし、普段一緒に活動をしていない仲間とも仲良くなれる、よい機会となりました。

**こだま祭**  
川島小学校、川島中学校の人権学習会の児童・生徒が、それぞれの活動を発表しました。また、10月から作っている共同作品も展示しました。

このように、人権学習会では、児童・生徒が地域の方々や仲間との活動を通して、差別に対する強い力を養い、学校における人権リーダーになることをめざしています。

記事に関するご意見・感想をお寄せください。

市人権課 ☎22-2229

# 国民年金だより

## 国民年金後納制度で将来の年金額を増やせませす

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができます。

また、年金を受給できなかった方は、後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れた保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

※後納制度を利用できる期限

平成27年9月30日(火)

## 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

納付書に記載されている使用期限内に納付されないと、お支払いができなくなりますのでご注意ください。

なお、平成26年4月以降は、平成16年3月以前の後納保険料は納付できません。

使用期限が切れている場合は、次の問い合わせ先にご連

絡ください。

### 問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル  
(ナビダイヤル)  
☎0570(011)050  
または、  
☎03(6731)2015

### 受付時間

月曜日 午前8時30分～午後7時  
火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時

## 免除申請などが2年間遡って申請できるようになりました

平成26年4月から、国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例について、2年間遡って申請できるようになりました。

### 申請に必要なもの

年金手帳、認め印、ご家族の方が代理で申請される場合は、来庁者の免許証など  
※なお、当時の世帯状況や配偶者の有無等を確認するに当たり、戸籍謄本などを添付していただく場合があります。

### 問い合わせ

徳島北年金事務所 国民年金課  
☎088(655)0911



## 社会保険労務士による出張年金相談

電話による事前予約を行っています。

予約の際に、住所、氏名、生年月日、基礎年金番号、電話番号、相談内容などについて確認させていただきます。

### 相談日時・場所

▽3月20日(木) 午前10時～午後3時 / 本館1階相談室  
▽4月24日(木) 午前10時～午後3時 / 本館1階相談室  
※基礎年金番号が分かるもの、印鑑、本人確認できるもの、ねんきん定期便などが必要です。

### 問い合わせ

徳島県社会保険労務士会  
フリーダイヤル  
☎0120-967951  
市国保年金課 国民年金係  
☎22-2213

## 命のリレーの一員に!!

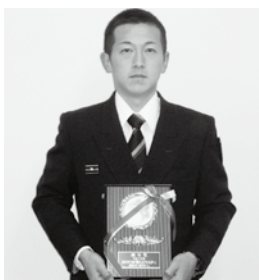
「ステッカーを配布します」  
徳島中央広域連合では、緊急車両を安全かつ迅速に運行するため、緊急車両接近時の注意事項を記載したステッカーの配布を予定しています。

これは、県消防職員意見発表会において、徳島中央広域連合西消防署の森岡大紀消防士が発表し優秀賞となった、「命のリレー」の中で提案されたもので、『みんなもリレーの一員になろう』をキャッチコピーに、消防キヤラクターなどの絵を取り入れ、運転手だけでなく、子どもも親しめるデザインとなる予定です。

ステッカーは、公共施設にも貼付されますので、緊急車両の運行にご協力をお願いします。

### 問い合わせ

徳島中央広域連合  
☎26-11191



受賞の森岡消防士

## 今月の健康

### 1人でもできる貯筋体操

筋肉には、赤い筋肉と白い筋肉があります。今回は、加齢の影響を受けやすい「白い筋肉」についてお話しします。

この筋肉は、30歳から減り始め、40歳から目立って減少し、70歳では約3分の2にまで減少します。日常ではあまり使われませんが、熱を作り体温を維持するとても大切な筋肉です。普段から筋肉の繊維を太くし、病気や加齢による筋肉の衰えに備えることが大切になります。

そこで、この筋肉を維持するために貯筋体操があります。この体操は、筋肉を鍛えることによって貯金のように筋肉を蓄えることを目的に、日常の環境で続けられる運動を中心に構成されています。

筋肉量は加齢とともに減少し、特に脚の筋力の低下は、高齢になってからの転倒・骨折の原因となりますので、早い段階から自分のペースで体操を行いましょう。

4月号は「おしっこと塩分」について掲載します。

## 地震の心得10カ条

### 第2条 すばやく火の始末。あわてず、さわがず、冷静に



## 平成26年度 がん検診のご案内

平成26年度のがん検診は、次の日程で実施します。がん検診は、健康保険の種別にかかわらず、吉野川市民で対象の方は受けることができます。5月末ごろに、受診対象の方に受診券を送付します。計画を立てて検診を受けましょう。

### 平成26年度 がん検診年間実施予定スケジュール

○・・・実施あり

検診の種類	検診の日程	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月～2月					
		30日	7日	25日	16日	29日	8日	24日	27日	26日	24日	27日	21日	29日
		金	土	水	水	火	金	日	水	金	金	月	金	土
集団検診 (公民館などで実施)	胃がん検診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大腸がん検診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	乳がん検診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	骨粗しょう症検診						○							
	肺がん検診											○		
個別検診 (医療機関で実施)	子宮頸がん検診 乳がん検診	広域医療機関個別検診を5月から2月末まで実施予定												
	前立腺がん検診	市内医療機関個別検診を5月から2月末まで実施予定												
巡回検診	肺がん検診	(8月下旬～10月)						市内巡回検診予定						

都合により、スケジュールや内容が変更となることがあります。

7月以降のがん検診やその他の検(健)診については、再度広報よしのがわで詳細をお知らせします。

※特定健診と同じ日に実施することがあります。特定健診の健診日については、広報よしのがわ4月号をご覧ください。

### 5～6月実施のがん集団検診について

5～6月のがん集団検診を希望される方は、健康推進課(本館1階)へお申し込みください。

7月以降のがん集団検診をご希望の方は、再度広報よしのがわで申込時期などをお知らせします。

(7月以降の検診は例年混雑しているため、5～6月の受診をお勧めします)

#### 【検診日程・申込期間など】

日 程	検診項目	場 所	申込期間	注意事項
5月30日(金) 午前8時30分～10時	胃がん検診 大腸がん検診 乳がん検診	川島公民館	3月24日(月)から 各検診日の2週間 前まで	※胃がん検診および乳がん検診は、一日に受けられる人数に限りがありますので、定数に達した時点で締め切らせていただきます。
6月7日(土) 午前8時30分～10時		アメニティセンター(山川)		
6月25日(水) 午前8時30分～10時	鴨島公民館			
6月25日(水) 午後1時～3時		大腸がん検診 乳がん検診		

#### 【検診内容・個人負担金】

検診項目	対象者	個人負担金*1 (集団検診での金額)	内 容
胃がん検診	平成26年度(平成26年4月1日～平成27年3月31日)に該当年齢に達する方 40歳以上の方	900円	バリウムによる胃部エックス線検査
大腸がん検診	40歳以上の方	500円	便の検査(2日法)
乳がん検診	40歳以上の女性で平成25年度に受診されていない方(2年に1回)	1,300円	マンモグラフィ検査

※1 70歳以上(昭和20年3月31日以前に生まれた方)、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、個人負担金が免除されます。

●問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268

# 平成26年4月～9月 母子保健の事業予定



4 カ月児健康診査		
日 程	対 象 児	
平成26年 4月16日(水)	平成25年	12月生まれ
5月14日(水)	平成26年	1月生まれ
6月11日(水)		2月生まれ
7月9日(水)		3月生まれ
8月20日(水)		4月生まれ
9月10日(水)		5月生まれ
受付時間：午後1時30分～1時50分		

9 カ月児健康診査		
日 程	対 象 児	
平成26年 4月9日(水)	平成25年	6月生まれ
5月7日(水)		7月生まれ
6月4日(水)		8月生まれ
7月2日(水)		9月生まれ
8月6日(水)		10月生まれ
9月3日(水)		11月生まれ
受付時間：午後1時～1時30分		

**フッ素塗布事業**  
(市内歯科医療機関委託)

1歳6カ月児健診対象のお子さまに歯の健康を守るため実施しています。個人通知しますのでぜひ受診してください。

1歳6カ月児健康診査		
日 程	対 象 児	
平成26年 4月17日(木)	平成24年	9月生まれ
5月15日(木)		10月生まれ
6月12日(木)		11月生まれ
7月10日(木)		12月生まれ
8月21日(木)	平成25年	1月生まれ
9月11日(木)		2月生まれ
受付時間：午後1時～1時30分		

3 歳児健康診査		
日 程	対 象 児	
平成26年 4月10日(木)	平成22年	10月生まれ
5月8日(木)		11月生まれ
6月5日(木)		12月生まれ
7月24日(木)	平成23年	1月生まれ
8月7日(木)		2月生まれ
9月4日(木)		3月生まれ
受付時間：午後0時50分～1時20分		

**のびのび相談**  
(予約制)

お子さまのことばや行動などについて気になることがあれば個別相談を実施していますので、お気軽にご連絡ください。

離乳食講習		
日 程	対 象 児	
平成26年 4月24日(木)	平成25年	12月生まれ
5月29日(木)	平成26年	1月生まれ
6月26日(木)		2月生まれ
7月31日(木)		3月生まれ
8月28日(木)		4月生まれ
9月25日(木)		5月生まれ
講習時間：午前10時～(約1時間)		

マタニティ教室		
日 程	対象者	内 容
平成26年 5月21日(水)	平成25年12月中旬～平成26年4月中旬	・生まれてくる子どもの生きる力を育てるために知ってもらいたいこと ・赤ちゃんの育ちを支えるお母さんの身体の変化 ・妊娠中に必要なお母さんの栄養
9月29日(月)	4月中旬～8月中旬	
時間：午前9時～11時30分		

股関節脱臼検診		
日 程	対 象 児	
平成26年 5月22日(木)	平成26年	1月21日～3月22日生まれ
7月17日(木)		3月23日～5月17日生まれ
9月18日(木)		5月18日～7月18日生まれ
受付時間：午後1時45分～2時		

**電話相談・乳幼児相談**

保健師や管理栄養士が各種相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

- 育児に関すること
- 離乳食や栄養に関すること
- 子どもの発育発達について
- 予防接種について など

**妊婦一般健康診査(医療機関委託)**

妊娠届出時に、県内委託医療機関において健診が受けられる受診票を14枚交付します。

**乳児一般健康診査(医療機関委託)**

1歳の誕生日までに、県内委託医療機関において無料で健診が受けられる受診票を2枚交付します。赤ちゃんが生まれたら健康推進課(本館1階)もしくは、各支所(川島、山川、美郷)にて申請をしてください。

- 受診の望ましい時期
    - ①生後1カ月 ②生後6～7カ月
  - 妊婦及び乳児一般健康診査費の助成(特例)**
- 里帰り出産などの理由により、県内の委託医療機関以外で受診した場合は、吉野川市が負担する額を上限として健診費用を助成します。詳細はお問い合わせください。

**新生児・乳児訪問(こんにちは赤ちゃん事業)**

赤ちゃんが生まれたら保健師がお宅にお伺いして、育児・授乳のこと、産後の身体に関する相談・援助を実施します。

- 平成26年4月から平成26年9月までの母子保健事業の予定です。
- 都合により日程などが変更になることがあります。その際には、ホームページなどでご案内させていただきます。
- 各健診の実施場所は、吉野川市役所(鴨島)です。
- 表記の母子保健事業については無料です。
- 健診・各種教室の対象の方には個人通知します。なお、対象時期が近づいても通知が届かない場合はお問い合わせください。
- 予防接種は個別接種になっています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268

# 介

# 護

# 予

# 防

# 体

# 操



## ウォーキング編

適度な運動は、筋力保持やストレス解消など、体や心を健康にする効果があります。しかし、誤った知識のまま行ってしまうと、健康への効果が表れないだけでなく、故障などの原因となる場合があります。

ここでは、身近な運動のひとつ「ウォーキング」について、その効果や行う上での注意点などを紹介しています。無理をせず毎日続けられるようにし、「ウォーキング」をご自身の日課のひとつにしてみてください。

なお、ここに掲載した内容は、吉野川市地域包括支援センターが作成した「介護予防体操 VOL.12」に詳しく掲載されていますので、ぜひご覧ください。

### ウォーキングの効果

**からだにいい!!**  
**老化防止にいい!!**

肥満の予防・解消  
生活習慣病の予防や改善  
血管の若返り  
骨を強くする 貯筋効果



**心にいい!!**  
**脳にいい!!**

ストレス解消  
認知症・うつ病予防



…安全にウォーキングするために…



○水分補給をしっかりと!!

○歩く時間帯

夕方が最も歩きやすい時間帯ですが、食前30分以内を除けばどの時間帯でもかまいません。ただし、夏場は熱中症予防のため暑い時間帯は避けましょう。  
\*血糖値が高めの方…食後1時間位が望ましい  
\*血圧が高い方…冬場の早朝には注意が必要



○交通事故に気をつけて!!

夕方や夜間に歩く場合は、暗い色の服装は避けて、車のライトを反射するものを身につけましょう。



## ウォーキング前後のストレッチ



### ●太もも

椅子などを支えにして片ひざを曲げ、足首を手で持って、かかとをおしりに近づけます。



### ●太ももの裏側

椅子などを支えにして片足を前に出し、上体をたおします。

## 姿勢と歩き方

### ●注意点

- ・準備運動はしっかりと
- ・歩きはじめはゆっくり
- ・歩く場所は選んで

肩の力を抜いて全身をリラックス

背筋を伸ばす



視線は数メートル先を見る

ひじは軽く曲げる

着地はかかとから

## 腰痛ひざ痛予防体操

ひざの痛い方はぜひ!!

### ●太もものトレーニング

ひざの下にクッションやタオルを置いて、クッションを押しつぶすようにひざを伸ばす。

### 💡ポイント

太ももの上に手を置いて、筋肉の動きを確かめてみましょう。



※「介護予防体操」については、ここで紹介したほかにもVOL. 1～VOL.11が発行されています。介護保険課（本館2階）および各支所（川島、山川、美郷）に備え付けていますので、ご自身やご家族の健康維持のためにぜひご活用ください。

●問い合わせ 市介護保険課 ☎22-2265

# 介護予防教室に参加しませんか？

吉野川市では、地域で自主活動をしている団体と市が連携して、介護予防のための楽しい教室を市内各地（43カ所）で開催しています。

自分の健康状態を知り、自分らしく暮らしていくために、みんなで介護予防に取り組みましょう。ぜひご参加ください。

## 健康相談の様子

《内容》健康相談 および 介護予防プログラム

### ●健康相談

看護師による血圧測定・尿検査・健康相談

### ●介護予防プログラム

○介護予防体操（各場所年1～2回程度）

理学療法士による筋力低下を防ぐ体操教室

○楽しい脳体操（認知症予防教室）（各場所年1回）

作業療法士による認知症予防の遊びを交えた講座

○栄養講座（各場所年1回）

栄養士による高齢者に必要な栄養のとり方についての講話

○口腔ケア教室（各場所年1回）

歯科衛生士による口腔機能の低下を防ぐ講話



## 介護予防体操(阿波踊り体操)



みんなで貯筋  
しています!!

## 介護予防体操(チューブ体操)



## 口腔ケア教室



※各場所の介護予防教室の日程は、毎月  
の広報よしのがわに掲載しています。

## 栄養教室

何をどれだけ食べ  
たらいいのかがよ  
く分かります!!



●問い合わせ 市介護保険課(地域包括支援センター) ☎22-2265



# 3月・4月の介護予防教室

日	曜日	時 間	場 所	地区	内 容		
3月	12	水	9:30~10:30	川島公民館久保田分館	川 島	健康 チ エ ッ ク	介 護 予 防 体 操
	14	金	9:30~10:30	三島西公会堂	川 島		
	18	火	13:30~14:30	山川公民館	山 川		
	19	水	9:30~10:30	中古井広域集落センター	美 郷		
	24	月	9:30~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨 島		
			13:30~14:30	知恵島老人憩の家	鴨 島		
	25	火	9:30~10:30	川島公民館山田分館	川 島		
	27	木	9:30~10:30	牛島地区公民館	鴨 島		
			13:30~14:30	山路東原集会所	鴨 島		
	28	金	9:30~10:30	森山地区公民館	鴨 島		
13:30~14:30			東山老人憩の家	美 郷			

日	曜日	時 間	場 所	地区	内 容			
4月	1	火	9:30~10:30	川島公民館神後分館	川 島	健康 チ エ ッ ク	介 護 予 防 体 操	
	2	水	9:30~10:30	中部農業構造改善センター	山 川		栄 養 の お 話	
			13:30~14:30	上浦地区公民館	鴨 島		口 腔 (こ う く う) ケ ア	
	3	木	9:30~10:30	川島公民館敷地分館	川 島		栄 養 の お 話	
	8	火	9:30~10:30	川島公民館学西分館	川 島			楽 し い 脳 体 操
			13:30~14:30	牛島集会所	鴨 島			口 腔 ケ ア
	9	水	13:30~14:30	中枝老人憩の家	美 郷		口 腔 ケ ア	

※健康手帳をご持参ください。

※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方はご持参ください。

※健康チェックの受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。

●問い合わせ 市介護保険課 介護予防係 ☎22-2265

## 夜間・休日在宅当番医表

# 3月・4月

☆平日/17時~23時 ☆休日/8時~23時 ☆○印は、休日診療日  
 ☆吉野川市ホームページにも「夜間・休日当番医」の案内があります。  
 ☆日本中央テレビ、ケーブルネットおえの2チャンネルでも放送しています。  
 ☆変更になる場合がありますので、当番医または徳島中央広域連合  
 (☎26-1190) で必ずご確認のうえ受診してください。  
 ☆問い合わせ/市健康推進課 ☎22-2268

3月	4月	医 院 名	電話番号	3月	4月	医 院 名	電話番号	3月	4月	医 院 名	電話番号
12	18	リバーサイドクリニック岡田	24-8884	28		杉 山 医 院	25-2802		15	中西内科クリニック	42-6755
13	16	石原内科循環器科	24-2536	29		矢 田 医 院	25-2006		17	いぬい産科婦人科クリニック	22-1230
14	21	グリーン耳鼻咽喉科	24-2488	③⑩	30	糸田川クリニック	24-7555		19	鴨島耳鼻咽喉科	24-8070
15	22	森住内科医院	22-3010	31		木村内科胃腸科	24-6413		26	かなめ小児科内科クリニック	26-0310
⑯		知恵島皮膚科診療所	36-9012		1	谷 医 院	42-2353		⑳	古本内科クリニック	24-7377
17	23	山下耳鼻咽喉科クリニック	42-7533		2	鈴木内科(敷地)	24-5880		28	あおぞら内科	22-1311
18	24	麻名内外科クリニック	26-0020		3	鈴木内科(喜来)	24-3413	小児救急医療体制 ●徳島市夜間休日急病診療所 (☎088-622-3576) ●県立中央病院 (☎088-631-7151) (月~土) 8時30分~19時30分 最寄りの医療機関 19時30分~22時30分 徳島市夜間休日急病診療所 22時30分~翌8時30分 県立中央病院 (日・祝日) 9時00分~17時00分 徳島市夜間休日急病診療所 18時00分~22時30分 徳島市夜間休日急病診療所 22時30分~翌8時30分 県立中央病院			
19	⑳	石原小児科	24-2388		4	阿部整形外科	24-4880				
20	⑬	糸田川眼科	24-2531		5	岸整形外科	25-3133				
⑳	25	さくら診療所	42-5520		⑥	和田耳鼻咽喉科	24-2566				
22	⑳	美摩病院	24-2957		7	鴨島病院	24-6565				
⑳		梶本胃腸科内科	24-2413		8	富本医院	42-3123				
24		古本内科クリニック	24-7377		9	大内整形外科	24-3058				
25		渡辺医院	24-7177		11	高橋皮膚科クリニック	24-5122				
26		四宮医院	25-2016		12	井内内科	24-3070				
27	10	杏和医院	22-0333		14	工藤内科医院	42-3113				



吉野川市子育て支援センター

- 開館日：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
- 場 所：川島こども園3階
- 問い合わせ：TEL 25-6616 FAX 25-6617
- E-mail：kosodatashien-c@city.yoshinogawa.lg.jp

日	月	火	水	木	金	土
		1 自由遊び  *赤ちゃんヨガ& マッサージ受付開始	2 動いて遊ぼう 劇して遊ぼう! (10:30～11:30) 講師：ともだちいいな	3 子育て何でも相談 (10:30～11:30) 家庭相談員が お聞きします 身体測定	4 お花見へ行こう! (10:00～12:00) 	5
6	7 自由遊び  *春のバス遠足受付開始	8 自由遊び 	9 わいわい交流会♪ & ファミサポ説明会 (10:30～11:30)	10 ☆予約制 赤ちゃんヨガ& ベビーマッサージ (10:00～11:00～) 講師：ママと赤ちゃんの トータルサロンmana* 身体測定	11 ほっこり♥ カフェタイム (14:00～15:00)  *英語受付開始	12
13	14 ゆきこおばちゃん と遊ぼう! (10:30～11:00) 講師：後藤田幸子さん	15 絵本の読み聞かせ (10:30～11:00) 講師：読み聞かせ グループかぶとむし	16 ※予約制 お誕生会 (10:30～11:00) 講師：お話グループ みるく	17 ▲予約制 春のバス遠足 (9:30～15:00) 身体測定	18 自由遊び 	19
20	21 自由遊び 	22 リト☆リト リトミック♪ (10:30～11:00) 講師：市原恭子さん ひろとお兄ちゃん ♪予約制 Let's Enjoy English ～親子で英語を楽しもう～ (16:00～16:30) 講師：筑木純子さん	23 自由遊び 	24 ●予約制 「食品添加物に ついて」 (10:30～11:00) 講師：吉野川保健所 生活衛生担当 山岡祐美子さん 身体測定	25 美に差がつく！ 簡単セルフ マッサージ (10:30～11:30) 講師：倉本洋子さん  ほっこり♥ カフェタイム (14:00～15:00)	26
27	28 育児相談 (10:00～12:00)	29 昭和の日	30 自由遊び			

**2日 ～動いて遊ぼう・劇して遊ぼう！～**  
「ひよこのおすばん」  
ともだちいいなの皆さんと一緒に元気に動いて楽しく遊ぼう♪

**4日 お花見へ行こう！**  
場所：川島神社 持参物：敷物  
\*子どもカメラマン下塚潤一さんが来てくれます☆  
綺麗な桜の下で、素敵な写真を撮ってくれるよ♪

**9日 わいわい交流会♪&ファミサポ説明会**  
みんなでわいわい楽しくおしゃべりしませんか？

**☆赤ちゃんヨガ&マッサージ** **先着7組ずつ**  
対象：0カ月～6カ月(10:00～)  
7カ月～歩きまで(11:00～)  
持参物：バスタオル1枚・フェスタオル2枚・  
お茶やミルク(水分補給)・オムツをはずすため、防水シート  
\*保護者の方は動きやすい服装で来てください。  
\*申し込みが必要です。1日(火)から受け付けを開始します。

**※お誕生会** 対象：4月生まれのおともだち  
\*申し込みが必要です。4月生まれのお子さんは、前日までに  
申し込んでください。該当児以外でも、一緒に楽しめます。  
お誕生会終了後、下塚潤一さんがお誕生児の写真を撮ってくれる！

**▲春のバス遠足** **先着15組 一組につき2名**  
日時：4月17日(木曜日)  
(9時30分に川島こども園1階ロビー集合)  
場所：淡路ファームパーク イングランドの丘  
参加費：1,200円(大人入園料+高速代金)  
\*4歳以上のお子さまにつきましては、  
別途入園料300円がかかります。  
持参物：お弁当・おやつ・すいとう・敷物・着替えなど  
\*申し込みが必要です。7日(月)から受け付けを開始します。

**♪Let's Enjoy English ～親子で英語を楽しもう～** **先着10組**  
対象：3歳～未就学児  
\*申し込みが必要です。11日(金)から受け付けを開始します。

**●24日 「食品添加物について」**  
予約が必要です。18日(金)までに申し込んでください。

**28日 育児相談**  
講師：特定非営利活動法人 こどもの発達研究室きりん  
相談支援専門員 大林豊子先生

**リトリト☆リトミック今月のうた♪ 「春がきた」**

行事は都合で変更する場合があります。申し込みが必要な行事については、  
吉野川市内在住の方に限ります。電話での申し込みも可能です。

# 図書だより

山川図書館 ☎42-5222

## ◆開館時間

午前10時～午後6時

## ◆3月、4月の休館日

月曜日、祝日、月末図書整理日(3月28日(金)、4月30日(水))、年間蔵書点検(3月4日(火))、3月14日(金)

## ◆子ども映画会

3月15日(土)「うっかりペネロペ」、3月29日(土)「トムとジェリー」、4月5日(土)「ガリバー旅行記」、4月19日(土)「きょうのわんこ」(午後2時～約1時間)

## ◆おはなし会

4月12日(土)午後1時30分から(約30分)／毎月第2土曜日

川島図書館 ☎25-3141

## ◆開館時間

午前10時～午後6時

## ◆3月、4月の休館日

水曜日、祝日、月末図書整理日(3月31日(月)、4月28日(月))

## ◆写真展

「庭先の四季VI～夏～」  
3月15日(土)～3月23日(日)／川村泰史さん撮影／入場無料

鴨島図書室(鴨島公民館内)

☎24-5111

## ◆開室時間

午前10時～午後6時

## ◆3月、4月の休室日

火曜日、祝日、年度末図書整理日(3月17日(月)～21日(金)祝)、3月30日(日)(イベント開催のため)

## ◆ボランティアグループ「よみっこ★かくも」による絵本のよみきかせの会

毎月第2土曜日午前10時30分から／鴨島公民館2階和室／絵本のよみきかせ、紙芝居、エプロンシアターなど

## ◆新刊情報

### 【一般書】

「ドールズ最終章」

高橋克彦 著

「インフェルノ 上・下」

ダン・ブラウン 著

「霞が関にラブレター」

江波戸哲夫 著

「虹の見た日」

澤田ふじ子 著

### 【児童書】

「だれもしらないヒーロー」

あべ弘士 著

「まてまてももんちゃん」

とよたかずひこ 著

美郷図書室

(ふるさとセンター内)

☎43-2811

## ◆開室時間

午前9時～午後5時(正午～午後1時まで閉室します)

## ◆3月、4月の休室日

木曜日  
●山川図書館の県立図書館協力車巡回日／毎週金曜日

# 青少年育成補導

## 児童・生徒のみなさんへ

桜のつぼみも膨らみ、吹いてくる風にも春のきざしが感じられるようになりました。卒園・卒業を迎えられるみなさん、おめでとうございませう。

それぞれの思い出を大切に、夢や目標をもって新しい道へ歩んでいってください。

## 春休みの生活について

●進級・進学に備えて、目標をたてましょう。

●早寝・早起きをして、規則正しい生活を送りましょう。

●目標を決めて、自主的に学習に取り組みましょう。

いつもありがとう

鴨島東中学校 佐藤 榛花

友達に伝えたい  
「いつもありがとう」という言葉

どんなときも

そばでいてくれる友達  
たのしいときも嬉しいときも  
一緒に笑いあえる友達

つらいときや悩んでいるときに  
自分のことのように考えてくれる  
友達

私は今まで友達を  
どれだけ頼ってきたらう？  
どれだけ支えてもらったらう？  
どれだけ勇気をもらったらう？

いつもは照れくさくて言えないけれど  
本当にありがとう  
そして これからも  
よろしくね  
「ぶんげい麻植第8号」より

●家族との時間を大切にしましょう。

●約束や交通ルールなどを守り、安全で楽しい春休みを過ごしましょう。

## 保護者のみなさんへ

子ども達は、休みということもあって気がゆるみがちに

なり、生活が乱れやすくなります。自分達の子どもの非行や犯罪・事件事故から守るために、家庭でのルールや約束などを決めたり話し合ったりしましょう。

## 連絡先・問い合わせ

市青少年育成補導センター

☎25-6620

FAX25-6621

ホームページアドレス

<http://www.tcu.or.jp/ikuseicenter/>

## 編集後記

日本では、旧暦3月を弥生(やよい)と呼び、現在でも新暦3月の別名として使われています。由来は草木がいよいよ生い茂ることを意味し、草木がだんだん芽吹く月であることから弥生になったといわれています。

美郷では、梅の花が咲き、春の息吹を感じます。

「♪春よ、来い 早く、来い」春が来るのが待ち遠しい今日このごろです。(編)

## 慶事法事・御六日のお膳

**おすすめコース** ◆4,200円◆5,250円◆6,300円◆  
 5,250円 一人様  
 ●付出し ●油物  
 ●お造り ●焼物  
 ●酢の物 ●寿し  
 ●汁物 ●茶碗蒸し  
 ●フルーツ

…… 飲み放題コースもあります。……  
 2階「イス席」、3階「たたみ席」をご用意!  
 エレベーター設置。バリアフリーだから楽々!!

■デリバリーサービス ■血鉢 ■寿し ■懐石料理

10名様より 無料送迎 バスあり

### 名代 寿し 辰 別館

鴨島町中央通り ☎(0883)24-3433

まつしまくみ発  
 地域を元気にしよう!プロジェクト



## サンスマイル

free cafe & gallery

TEL 0883-22-1802

〒10麻植塚駅前 OPEN

土地・建物のトータルプランナー

株式会社 松島組

●ホームページもご覧ください!  
 松島組 で 検索

鴨島町 JR麻植塚駅前 TEL 0883-24-1233

毎月22日は  
**フジの日**

月始めの  
**ビッグチャンス!**  
 いち にっ さい **1.2 祭**

全館 **5倍**  
 エコポイント

200円(税別)につき  
 1ポイントプレゼント!!  
 ※一部商品・一部専門店  
 除きます。

毎月15日・16日・17日  
**シニアパスポート  
 フジ感謝デー**  
 65歳以上の方がお得!!

シニアパスポートご提示で  
**お買上げ レジ 5%割引!**  
 金額より **にて** ※一部商品は除きます。

食品館恒例 **夕暮れ市** **開催**  
 生鮮から加工食品、日用品雑貨まで  
 暮らし応援価格にて大奉仕!

毎日午後4時~

テナント商品券500円分が  
 毎週50名様に当たる  
**フジグラン石井テナント会**

## 火曜ラッキー 宝くじ

毎週火曜日 各テナントにて500円  
 お買上げ毎に宝くじ1枚プレゼント  
 (一会計につき10枚を上限とさせていただきます。)



フジグラン石井  
 フジグラン石井テナント会

名西郡石井町高川原字天神544番地1 ☎088(675)3611  
<http://www.the-fuji.com>

## 歓送迎会 受付中!

お一人様  
**5,000円コースより**  
 +1,000円のスイーツバイキング好評です!  
 会席料理と2時間30分飲み放題  
 詳しくは、お問い合わせまたはホームページをご覧ください  
 10名様以上で無料送迎バス有

## お花見フェア

お花見皿鉢料理 10,000円(税込)  
 お花見弁当 1,700円 3,000円(税別)

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

## 花まつり

3月30日 日  
 ~ 4月8日 火

花まつりとは…?  
 花まつりは花を愛するおまつりではありません。  
 4月8日にお生まれになったお釈迦様の誕生を祝う行事です。  
 そして誕生したお釈迦様が「天上天下唯我独尊」と  
 いわれたように私たち一人一人のかけがえのない  
 命の尊さを思う日でもあります。



吉野川市鴨島町牛島四ツ屋 90-1

かもじま店 TEL 0883-36-1115  
 営業時間 10:00~17:30 定休日 水曜日  
<http://www.b-mori.co.jp>

## (有)クリーンエンゼル

### 各種ごみの処理いたします!!

○粗大ごみ取り扱い ○故人遺品整理・片付け  
 ○生活ごみ ○引越ごみ ○事業所ごみ 等々

ご一報ください。お見積り無料です。  
 TEL:0883-25-3636 FAX:0883-25-5175  
 吉野川市川島町山田字芝生39番地6

相談できる! 納得できる!

## 生命保険の相談

保険のプロが中立的な立場で加入中の保障内容の  
 説明や見直しの仕方まで丁寧にアドバイスしてくれます。

### 保険クリニック吉野川店

フリーコール 0800-1234-929

時 月~土=10:00~18:00 (定休日:日、祝日)  
 場 鴨島町麻植塚384-6 (国道192号線沿い/渡辺医院隣/P完備)