

よしのがわ

吉野川市の花・木・鳥



市の花 キク



市の鳥 カワセミ

市の木
オンツジ



平成18年 事業所・企業統計調査

10月1日事業所・企業統計調査を実施します。

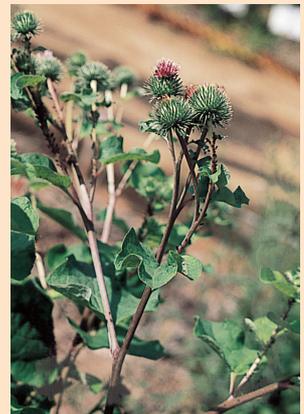


[もくじ]

- ◆吉野川市民憲章と市の花、市の木、市の鳥を制定しました——2～3
- ◆できごと——4～5
- ◆男女共同参画——6
- ◆人権とびっくす——6
- ◆お知らせ——7～9
- 7乳幼児医療費助成事業の制度が変わります
- 7児童扶養手当現況届の提出について
- 7児童手当現況届は提出しましたか?
- 7児童手当制度拡充に伴う手続きを!
- 8浄化槽には検査が必要です
- 8単体のディスプレイの使用自粛のお願い
- 8下水道排水設備工事責任技術者試験
- 89月から支払日を変更
- 88月は国民健康保険税の納付月
- 98月は「電気使用安全月間」です

- 98月10日は「道の日」です
- 9行政書士試験
- 9徳島県内企業の夏期休暇
- 9恩給欠格者・引揚者の皆さんへ
- 9子どもの人権110番
- ◆川島薬草園—表紙写真—9
- ◆募集——10～11
- 10吉野川市職員採用試験
- 10吉野川市文化祭出展・出演募集
- 10就業支援講習【パソコン講習】
- 10県立西部テクノスクール訓練生募集
- 11広報モニター募集!
- 11徳島県消費者大学校学生募集
- ◆催し——11～12
- 11まちかどコンサート
- 11自然教室のご案内
- 11子育て支援講演会
- 12第10回Mount高越ジャズフェスティバル
- 12平成19年の成人式は1月3日(水)に開催

- 12徳島インディゴソックスを応援しよう!
- ◆相談——12
- 12巡回職業相談
- 12労働に関する相談
- ◆鴨島公民館だより——13
- ◆文化研修センター講座・イベント案内——13
- ◆県内の市町村合併状況——14
- ◆国民年金だより——14
- ◆健康——15～17
- 158・9月の健康相談・栄養教室
- 1617内臓脂肪を減らそう!!
- ◆図書だより——18
- ◆青少年育成補導——19
- ◆人権講師団紹介⑩——19
- 19市内での火災・救急出動、今月の納税、人権相談・行政相談・司法書士会による無料法律相談、市民のうごき
-
- 20日本文化デザイン会議・吉野川サテライト会場のお知らせ
- 20休日・夜間在宅当番医表



8

VOL.23
2006.8.9

吉野川市
YOSHINOGAWA

発行/吉野川市 編集/総務部秘書企画課
〒776-8611徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1
●TEL.0883-22-2221 ●FAX.0883-22-2244
●URL <http://www.city.yoshinogawa.lg.jp/>
●E-mail mail@city.yoshinogawa.lg.jp

吉野川市民憲章と 市の花、市の木、市の鳥を制定しました

市民憲章、市の花、木、鳥について、吉野川市民憲章及び市の花・市の木・市の鳥選定委員会を設置し、審議を重ねてきましたが、6月29日に選定委員会から市長に対して選定結果の報告がありました。

この報告を受けて、市は次のとおり制定しました。

市の花 『キク』

キクは、大菊から小菊まで色とりどりの美しい花を咲かせ、切り花や鉢植えなどの観賞用として広く市民に親しまれているため市の花に制定しました。



市の木 『オンツツジ』

昭和60年に国の天然記念物に指定された船窪のオンツツジは、他に類を見ない大群落を形成しており、吉野川市を代表する木として制定しました。



市の鳥 『カワセミ』

カワセミは、きれいな水辺に棲(す)む鳥であり、市の名称の由来でもある吉野川の清流を象徴する鳥であるため、市の鳥に制定しました。



ご応募ありがとうございました

応募いただいた方の中から抽選で、次の方に記念品をお贈りします。(敬称略)

「市の花」当選者

赤尾壽一・稲垣仁美・落窪栄子・佐藤和代・中尾希実子・西村祥子・美馬益夫・三好美智恵・吉田生恵・和田真理子

「市の木」当選者

伊井 廣・江本幸一・大塩喜美子・大島文子・高橋俊江・田中幸夫・辻 英毅・林 匠・村山文子・山田一敏

「市の鳥」当選者

阿部礼奈・和泉文恵・井本慶徳・岩浅美智子・上野美子・尾賀茂代・川真田富美子・後藤田峰和・友成優子・馬郷常美 (50音順)



市長と助役による抽選の様子

カワセミってどんな鳥？

カワセミは、平地から山地の川、池、湖などで、餌となる小魚のいるきれいな水辺に棲息(せいそく)している鳥です。漢字では宝石のヒスイと同じ字で「翡翠」と書き、「水面を飛ぶ青い宝石」などと呼ばれる色鮮やかな美しい鳥です。

体長は17cmほどの大きさでスズメよりもやや大きく、背中が青緑色、腹部はオレンジ色をしていて、くちばしが長く、頭が大きく、首、尾、足が短い鳥です。長くまっすぐなくちばしは黒く、雌は下のくちばしが赤く雄と区別できます。

飛ぶときは水面近くを速く直線的に飛ぶため、慣れていないと見つけるのが困難です。このときに高い声で「チツツー」や「チー」など鋭い鳴き声を出して飛ぶことが多くあります。

ひなの鳴き声(「ジャジャ」)がセミに似ているので、カワセミという名前が付けられたといわれています。



吉野川市民憲章

吉野川市は、吉野川の流れにはぐくまれ、自然豊かなまちです。わたしたちは、このまちに生きること誇りと責任を持ち、「世代を越えて夢紡ぐまち」をめざしてこの憲章を定めます。

- ・わたしたち一人ひとりが元氣を出して、
わたしたちのまちをつくります
- ・健康で快適に暮らせる、
安全で安心なまちにします
- ・産業を振興し、にぎわいのあるまちにします
- ・豊かな人間性をはぐくみ、
思いやりのあるまちにします
- ・環境を大切にし、住みよい美しいまちにします

解説

吉野川市民憲章は、前文(吉野川市はく定めます。)と本文(五項目)で構成しています。
本文は、一つ目の項目で総括的に「市民によるまちづくり」を宣言して、他の四つの項目で具体的な行動目標を述べています。

- ・「市民一人ひとりがまちづくりの主人公となって、私たちのまちをつくりましょう。」ということを表しています。この項目は、以下の4項目と異なり、行動目標ではなく、「行動をする」ということを宣言しています。
- ・「子どもたちからお年寄りまでみんなが心身共に健やかに、安全で安心して暮らせるまちにしましょう。」ということを表しています。
- ・「いろいろな産業が盛んに行われて、活気に満ちたまちにしましょう。」ということを表しています。
- ・「人間味のある広い視野を持ち、思いやりの心あふれるまちにしましょう。」
- ・「利便性を求めるあまり自然環境や住環境をおろそかにすることなく、住みよく美しいまちにしましょう。」ということを表しています。

できごと

江川エコフレンドが表彰されました



表彰状を受け取る岸田理事長(左)

NPO法人江川エコフレンド(岸田益雄理事長)が、環境省の平成18年度水・土壌環境保全活動功労者表彰受賞者選ばれ、表彰されました。6月14日に県庁で表彰状の伝達式があり、県環境局長から岸田理事長に表彰状が手渡されました。

江川エコフレンドは、毎月1日に江川湧水源周辺の清掃・除草活動を行っています。その活動が行政や企業に

も影響を与え、周辺の整備や環境の浄化も進んだことが評価され、受賞しました。

毎月の定例清掃活動に参加したい方は、江川エコフレンド事務局(TEL 248660)までお気軽にご連絡ください。

NPO法人江川エコフレンドホームページアドレス
<http://www.tcu.or.jp/kanojima/ecofriend/>



優勝旗と賞状を手に記念撮影

県中学軟式野球春期リーグ中央大会優勝

6月24日、徳島市の城東中学校グラウンドで行われた県中学軟式野球春期リーグ中央大会で、市立川島中学校が見事初優勝しました。



鴨島第一中学校の生徒も参加している定例清掃活動の様子



吉野川市のプログラムを紹介する市長(左)

第28回日本文化デザイン会議'06 in とくしま「100日前記念イベント」

7月6日、県庁1階県民ホールで、第28回日本文化デザイン会議'06 in とくしま「100日前記念イベント」として、「残日計の除幕式」と「主要プログラム発表」が行われました。

7月9日、10日の2日間、吉野川市内でNHK土曜ドラマ「ウォーカーズ」のロケが行われました。

このドラマは歩き遍路をテーマにした物語です。ロケ会場となった藤井寺などでは、主演の江口洋介さんをはじめ、原田芳雄さんや風吹ジュンさんなどが出演するシーンが収録され、市民もエキストラとして参加しました。

このドラマは全4回で、11月11日午後9時からNHK総合で放映予定です。



江口さんと原田さんの迫真の演技が収録される

NHKドラマの撮影がありました!

「本番は緊張したけど楽しかったです。大がかりなのでスタッフの人たちは大変そうでした。実際の撮影現場や有名な俳優を間近に見ることができて良かったです。」



左から、石原テル子さん、松尾良子さん、阿部千恵子さん

★私たちも出演しました
エキストラで参加された市民の方々に感想をお聞きしました。



スタッフと出演者の念入りの打ち合わせ

子ども議会開催

7月25日、中学生が議会の模擬体験をする、吉野川市子ども議会が開催されました。議員となったのは、市内の5つの中学校から選ばれた23人の生徒の皆さん。

議会は通常の市議会の手順どおり、議席の指定を行い、会期の決定や会議録署名議員を決めるなど、本格的。23人の議員のうち菅生栄太くん(鴨島第一中学校)が議長になり、残りの22人が2人ずつ、11グループになって一般質問を行い、それに対して、市長、助役、教育長、各部長らが答えていくという形で進められました。

今後の吉野川市のまちづくり、また地域で抱える課題・問題について質問を行い、納得いかない点があれば再問する議員もいて、質問する前によく勉強した跡がうかがわれました。



市役所4階議場で本番さながらに行われました

答弁する部長らも本会議同様に真剣に答え、鋭い質問に緊張する場面もありました。

◆主な質問一覧

学校校舎の耐震化/安全対策/市内の公共施設の建設/市の税金/緊急時の避難場所/河川の状況や環境問題/体育館の建設/障害者にやさしいまちづくり/子どもが遊べる公園施設/ゴミの分別方法/観光や産業への支援

子ども議会議員(敬称略)

- ▼1番 岡田 梨沙(一中)
- ▼2番 立石 健(二中)
- ▼3番 津川 瑞稀(一中)
- ▼4番 川真田 翔(一中)
- ▼5番 吉岡 未玖(一中)
- ▼6番 中川 拓哉(一中)
- ▼7番 中西 真吾(東中)
- ▼8番 吉永 智(東中)
- ▼9番 島田 千品(東中)
- ▼10番 山本 祥子(東中)
- ▼11番 横田 温貴(川中)
- ▼12番 川村 侑子(川中)
- ▼13番 阿部 千紘(川中)
- ▼14番 佐藤 百合(川中)
- ▼15番 川端 亮平(山中)
- ▼16番 葛籠 研吾(山中)
- ▼17番 糸田川紗希(山中)
- ▼18番 岩佐 美吹(山中)
- ▼19番 徳永 謙介(山中)
- ▼20番 露口 大介(山中)
- ▼21番 迎 奈都美(美中)
- ▼22番 和泉 美佳(美中)
- ▼23番 菅生 栄太(一中)

※川中は、市立川島中学校
《議長》

行財政改革懇話会を開催



市役所で開かれた懇話会の様子

7月18日、市役所で、行財政改革懇話会を開催しました。市が平成17年度に策定した行財政改革実施計画(平成17、21年度)の進捗状況を報告し、行財政改革の推進に関する事柄について意見を聞くために開催したものです。

川真田市長から委嘱状が交付された後、会長・副会長を選任しました。その後、市から行財政改革実施計画等について説明しました。

委員からは、「実施計画は、市民が見て分かりやすいもの

にしてほしい。」「出来ることから早く取り組んでほしい。」「行財政改革に関する情報は、広報誌を利用して市民に周知してほしい。」といった意見が出されました。
市は、これらの意見を参考にして、今後更に行財政改革を推進していくこととなります。

懇話会委員(敬称略)	
会長	横田 正人
副会長	久保 房子
委員	阿部 隆義
〃	和泉 隆啓
〃	大塚 嘉雄
〃	岡田 要介
〃	川真田 泰
〃	木村 雅彦
〃	原井 知代子
〃	松島 恵美子
〃	横田 賢二
〃	吉野 美保

(委員は50音順)

考えてみよう 男女共同参画



男女のイメージを 固定していませんか？

◆「男は強い、女は弱い」、「女はきめ細かい、男はあらつぽい」といったようなイメージを持たず、一人ひとりの個性を大事にしましょう。

◆「家事や介護は女性がするもの」と決めつけないで、男女がさまざまな場面で協力し合いましょう。



男女の役割が入れ替わっても、どちらも普通の日常生活です

必要以上に男女の表現が 異なっていますか？

男性または女性だけに使われる言葉や性差別的な表現に注意し、男女どちらにも使われる表現に心がけましょう。

◆児童生徒の保護者のことを、以前は「父兄」といっていましたが、現在は「保護者」という言葉が使われるようになってきています。



「父兄」だと母は仲間はずれ！

◆男女のどちらかだけに對して使われるもの、また性差別的な意味合いを持つ言葉の例。才色兼備、出戻り、職場の花、女だてらに、男勝り、女傑、才女、女々しい

男女が共に責任と喜びを分かち合い、明るく暮らすために、普段の生活の中から見直していきましょう。

記事に関するご意見・
ご感想をお寄せください。

市秘書企画課 TEL 22221
Eメール
kikaku@city.yoshinogawa.lg.jp

人権とびっくす

地域で育つ川田っ子 — 川田幼小学校 —

川田小学校では、児童がお互いに仲間として認め合い、学年を越えたつながりをもつて助け合うことが大事だと考えています。そのため、行事や全校的な活動の中に、異学年集団での活動を積極的に取り入れていきます。

毎年12月には、人権問題学習についての授業参観を行っています。昨年度は、授業後に親子で人権啓発映画「ハッピーバースデー」の鑑賞を、そして、鴨島養護学校の廣島先生による講演「一人ひとりを見つめて」を聴きました。翌日には人権集会を行いました。その中では、児童一人ひとりが人権を大切にすることを発表したり、異学年班で心を通い合わせる仲間づくり



異学年班で行ったオリエンテーリング

のゲームをしたりして、人権意識を高める機会をもちました。園児から6年生までのオリエンテーリングを行いました。園児から6年生までがみんな知恵を出し合い、

所と出番と充実感を見いだした一日でした。また、サツマイモの栽培、ジャコ釣り大会、相撲大会などといった貴重な体験学習も、地域の方々のご協力のもと続けていきます。

地域の方々から「子どもの声が地域に響くと元気になる」という温かい言葉をいただき、見守られていることを実感しています。

このように、児童たちは日々の生活やさまざまな体験を通して地域と関わり、自分を見つめてきました。

自分が好き、友だちが好き、そしてふるさとが好きといえる人になってほしいと願い、今後も人権教育に取り組んでいきたいと思えます。

助け合って地域を巡りました。その途中では、上級生が疲れた園児の手を引く姿や、苦勞を重ねて地域の先人が引いた川俣用水について説明する姿も見られました。一人ひとりが、自分の居場

記事に関するご意見・
ご感想をお寄せください。
吉野川市人権教育推進協議会
(市人権課内)
TEL 22229

情報 広場

お知らせ

乳幼児医療費助成事業の制度が変わります



—自己負担金が必要になります—

平成18年10月1日から、乳幼児医療費助成事業の制度内容が変わります。新しい制度では7歳未満児(満7歳の誕生日の前日の属する月の末日まで)の入通院における医療費を助成しますが、一定の自己負担金が必要になります。この制度変更で助成対象となる方は、申請が必要となりますので次の要領で申請してください。

●手続きが必要な方
平成11年10月2日生まれ、平成12年10月1日生まれの乳幼児等

●申請受付

受け付けは随時行っています。子育て支援課(川島庁舎1階)または支所地域課(鴨島・山川・美郷)まで申請にお越しください。(土・日・祝日を除く)

※郵送の場合は、〒779-1339 吉野川市川島町栗村2421番地1 吉野川市川島庁舎 子育て支援課あてに郵送してください。

●手続きに必要なもの

○乳幼児等医療費受給者証交付申請書(対象となる受給者に送付しています)

○対象乳幼児等加入の健康保険被保険者証等または、その写し

○印かん(ゴム印・スタンプ印以外)

※平成18年1月2日以降に吉野川市に転入された乳幼児等の父母、または市外で課税されている乳幼児等の父母は次の書類も必要です。

○平成18年度(平成17年中)の所得課税証明書等(前住所地で交付)

市子育て支援課 児童母子福祉係
TEL 256614

問い合わせ

改正後

- 支給対象年齢 7歳未満児
- 自己負担金 次の場合に1レセプト600円必要(※診療科ごとに)
[通院] 3歳以上7歳未満児
[入院] 6歳以上7歳未満児
- 食事療養費 助成対象外

現行

- 支給対象年齢 6歳未満児
- 自己負担金 なし
- 食事療養費 助成対象

※自己負担金が必要になる点が大きく変更されます。

児童扶養手当現況届の提出について

現在、児童扶養手当を受けている方は、8月中旬に「児童扶養手当現況届」を子育て支援課(川島庁舎1階)へ提出してください。

8月中旬に提出がないと8月以降の手当が受けられなくなりますので、必ず期間中に手続きをしてください。

受付期間 8月31日(木)まで(土・日を除く)

受付場所 子育て支援課(川島庁舎1階)

●手続きに必要なもの

○印かん(ゴム印・スタンプ印以外)

○児童扶養手当証書(平成17年度受給対象者の方)

※添付書類等は受給者の状況によって異なります。詳細については、7月中旬に受給者宅に送付した「児童扶養手当現況届の提出について(案内)」をご確認ください。

市子育て支援課 児童母子福祉係
TEL 256614

児童手当を受けているすべての方は、毎年6月中旬に「現況届」を提出しなければなりません。書類提出がないと児童手当が受けられなくなりますので、まだ手続きがお済みでない方は早急に手続きをしてください。

児童手当現況届は提出しましたか?

児童手当を受けているすべての方は、毎年6月中旬に「現況届」を提出しなければなりません。書類提出がないと児童手当が受けられなくなりますので、まだ手続きがお済みでない方は早急に手続きをしてください。

児童手当制度拡充に伴う手続きを!

平成18年4月1日から、児童手当の支給対象年齢が小学校6年生までに拡大され、所得制限が緩和されました。新たに児童手当を受けられる保護者の方は、認定請求の手続きが必要です。手続きがお済みでない方は、9月29日(金)までに子育て支援課(川島庁舎1階)または支所地域課(鴨島・山川・美郷)で手続きをしてください。

市子育て支援課 児童母子福祉係
TEL 256614

問い合わせ

浄化槽には検査が必ず要です

皆さんの自宅に設置されている浄化槽は、ひとときの休みもなく働き続けています。このため、浄化槽の機能が正常に働くためには、適切な調整作業が必要です。

浄化槽の維持管理は、法律により定期的に実施することが義務付けられています。維持管理を怠ると、悪臭の発生などをご近所の皆さんに迷惑をかけたり、河川の水質汚濁の原因になったりすることがあります。

お宅の浄化槽が悲鳴をあげる前に正しい点検整備をしてあげてください。



①法定検査

工事・保守点検・清掃が国の基準どおり実施できている

か、年に1回、県指定機関の(社)徳島県環境技術センターで受けてください。検査を受けず知事の命令に違反した場合は、罰則が適用される場合があります。

②保守点検

汚泥の管理・空気量の調整・機器類の修理をする作業です。

県に登録した業者に依頼し、年に3回以上実施してください。

③清掃

槽内にたまった汚泥等の抜き取りや機器類の洗浄作業です。

市の許可業者に依頼し、年に1回以上実施してください。

問い合わせ

(社)徳島県環境技術センター
TEL 088(636) 1234
市環境衛生課 TEL 22230

単体のデイスポーターの使用自粛のお願い

野菜くずや魚の骨など、台所のゴミを砕いて下水道に流し込む機器「デイスポーター」の設置に関する問い合わせがありました。この装置をつ

ると生活は便利になります。が、吉野川市下水道条例第19条により、水質基準に適合しない下水を下水道へ接続することを禁止しています。また、下水道施設には次のような問題が発生します。

①砕いたくずを下水道に流し込むために多量の水を使うので、汚水量が増大する。

②デイスポーターから出たくずが下水道管内に沈殿することにより、管を詰まらせたり、悪臭を発生させたりする。

③下水中の浮遊物(SS)が増加し、生物化学的酸素要求量(BOD)が高くなるなど処理場の処理能力を超えてしまい、汚泥の発生量が大幅に増加する。また河川汚染の一因になる。

こうした理由のため、本市では処理槽のない単体のデイスポーターを使用しないようお願いいたします。

なお、生ゴミを粉碎し、これを排水処理槽で処理し、その排水を下水道へ排除する機器(デイスポーター排水処理システム)によるものであれば使用できますので、設置される場合は下水道課(山川庁

舎2階)までお問い合わせください。

問い合わせ

市下水道課 管理係
TEL 423399

平成18年度下水道排水設備工事責任技術者試験

平成16年度から下水道排水設備工事責任技術者試験を県下で統一して行っています。平成18年度も次のとおり受験講習と試験が実施されます。受験を希望される方は所定の手続きをしてください。受験申込書は下水道課(山川庁舎2階)に備え付けています。
申込期間 9月4日(月)～29日(金)
申込先 (財)徳島県建設技術センター(徳島県林業センター2階)

受験手数料 1万円(受験講習、テキスト代含む)
試験日時 11月9日(木) 午前9時30分～11時30分
試験会場 アステイトくしま3階第2特別会議室

◆受験講習

第1回 11月6日(月) 午前10時～11時30分
第2回 11月6日(月)

午後1時30分～3時
講習会場 アステイトくしま3階第2特別会議室

問い合わせ

市下水道課 管理係
TEL 423399

9月から支払日を変更

現在、市役所からの定期の支払いは、毎月第2、第4金曜日と定めていますが、支払いを円滑にするため、9月の支払日から変更します。
新しい支払日 毎月3回(5日・15日・25日)／支払日が、土・日曜日または祝日に当たるときは、支払日前の最も近い開庁日となります。
※9月5日(火)から新しい支払日になります。

市会計課
TEL 22214

問い合わせ

8月は国民健康保険税の納付月

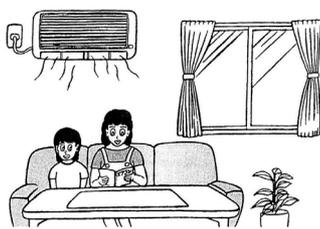
8月は、国民健康保険税(第2期)の納付月です。納め忘れのないようご注意ください。

納期限

8月31日(木)
市税務課
TEL 22215

問い合わせ

8月は「電気使用安全月間」です



電気事故は、夏季に集中して発生しています。

この時期にあわせ、経済産業省の主唱のもと「電気使用安全月間」が全国一斉に行われています。

電気の安全は、電気を使うあなたの正しい知識が大切です。電気製品を購入されたときは、取扱説明書をよく読んでから使いましょう。

問い合わせ

財団法人 四国電気保安協会
徳島支部 鴨島事業所

TEL 24 6 1 0 5

8月10日は「道の日」です

道路は私たちの毎日の生活を支える欠くことのできない基本的な社会資本です。しか

し、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。この機会に、道路の意義・重要性についてもう一度見直してみませんか。

問い合わせ

市建設課 TEL 25 6 6 1 6



8月10日は「道の日」

平成18年度行政書士試験

とき 11月12日(日)

午後1時～4時

ところ 徳島大学常三島キャンパス (徳島市南常三島1-1)

《郵送による受験手続き》

受付期間 9月8日(金)まで
(当日消印有効)

受付場所 財団法人 行政書士試験研究センター

提出書類 受験願書一式

受験手数料 7000円

願書配布場所 吉野川市内では、川島財務事務所の窓口

に備え付けています。

提出先 〒100-8779

東京中央郵便局留 財団法人行政書士試験研究センター

《インターネットによる受験手続き》

受付期間 9月8日(金) 午後5時まで

ホームページアドレス

<http://gyosei-shiken.or.jp>

受験手数料 7000円(本人名義のクレジットカードによる決済のみ)

《問い合わせ》

財団法人 行政書士試験研究センター

TEL 03 (5251) 5600

徳島県内企業の夏期休暇

平均で7.2日

最も長い連続休暇は12日

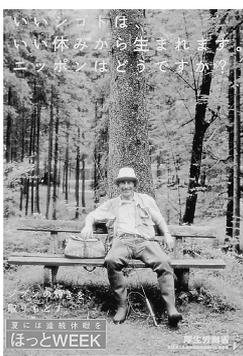
徳島労働局で、徳島県内の企業を対象に夏期休暇の予定を調査したところ、平均日数は7.2日、最も長い連続休暇は12日でした。

今年はお盆の時期(8月12日～15日)が土曜日・日曜日に重なるため夏休みが例年より短くなる傾向にあります。

このため、お盆の時期にあ

わせて、社内で交代して年次有給休暇をとるなどして、1週間以上の連続休暇「ほっとWEEK」をつくりませんか。

厚生労働省・徳島労働局労働基準部監督課



恩給欠格者・引揚者の皆さんへ

旧軍人などで、恩給等を受けていない恩給欠格者の方、終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。請求書類は、地域福祉課(川島庁舎1階)に備え付けています。

資格要件などは、お問い合わせください。

問い合わせ

独立行政法人 平和祈念事業

特別基金

TEL 0120 (234) 933

ホームページアドレス

<http://www.heiwa.go.jp>

川島薬草園

ゴボウ キク科



〈表紙写真〉

薬草園の中央部にゴボウの花が見えることとなりました。ゴボウの原産地は不明ですが、中国では古くから栽培されており、日本にも有史以前から渡来し、人々の健康に役立ってきました。

ゴボウの根のおろし汁は、たん切り、胃酸過多、胃がいれんに、また種子をせんじて服用すれば、のどの痛み、浮腫、じんましん、蛇毒、水銀中毒の解毒に有効だといわれています。

子どもの人権110番

TEL 0570 (070) 110

悩みや疑問があればお聞かせください。

とき 8月28日(月)～9月3日

(日)、午前8時30分から午後6時30分まで(土・日は午前10時から午後5時まで)

徳島県人権擁護委員連合会

《交通安全標語優秀作》

余裕もて

あせる気持ち

事故まねく

森本

夏帆(森山小学校六年)

募集

平成18年度吉野川市 職員採用試験

採用予定職種および受験資格

- ◆一般行政(初級) 昭和56年4月2日(25歳)～平成元年4月1日(18歳) 生まれの方。ただし、大学等を卒業した方または、平成19年3月31日までに卒業する見込みの方は受験できません。
- ◆一般行政(上級) 昭和52年4月2日(29歳)～昭和60年4月1日(22歳) 生まれの方で、大学等を卒業した方または、平成19年3月31日までに卒業する見込みの方。
- ◆保育士(中級) 昭和57年4月2日(24歳)～昭和62年4月1日(20歳) 生まれの方で、保育士の資格を有する方、または平成19年3月31日までに保育資格を取得する見込みの方。
- ◆保健師(中級) 昭和52年4月2日(29歳)以降に生まれの方で、保健師の資格を有する方、または平成19年3月31日までに当該資格試験の合格者で、平成19年6月30日まで

に当該資格を取得できる見込みの方。

採用予定人員

- 一般行政(初級) 2人程度
- 一般行政(上級) 8人程度
- 保育士(中級) 1人程度
- 保健師(中級) 1人程度

第一次試験日
9月17日(日)
申込受付期間
8月18日(金)まで

申込書請求・問い合わせ
市総務課 TEL 22231

※採用試験の案内は市のホームページにも掲載しています。
ホームページアドレス
<http://www.city.yoshinogawa.lg.jp/>

平成18年度吉野川市文化祭出展・出演募集

吉野川市文化祭実行委員会では、地域文化の振興を目的とし、11月3日(金)から5日(日)までの3日間、川島体育館等で吉野川市文化祭を開催します。

日ごろの練習の成果を発揮したい、自分たちの作品を皆さんに見ていただきたいという団体は、ぜひ文化祭に参加してください。

《作品展示の部》

○募集内容 生け花、陶芸、写真、手芸、絵画、書道など
※作品のサイズは、20号(72cm×60cm)程度とします。
○展示場所 川島体育館



《演芸の部》

○募集内容 日舞、三味線、民謡、大正琴、コーラス、カラオケなど
○発表場所 鴨島公民館およびアメニティセンター



募集期間 作品展示の部、演芸の部ともに9月8日(金)まで

申込先・問い合わせ
市生涯学習課 TEL 4115
文化研修センター TEL 20015

平成18年度就業支援 講習(パソコン講習)

対象者 母子家庭の母および寡婦など
講習科目 ワード・エクセルコース、検定対策コース
講習期間・講習時間 ()内は定員

ワード・エクセルコース
●夜間(20人)
9月4日(月)～10月10日(火)の祝日を除く月・火・木・金
20日間 午後6時30分～9時

●土・日曜日(15人)
9月3日(日)～11月12日(日)の土・日曜日10日間 午前10時～午後4時

検定対策コース
●土・日曜日(5人)
9月3日(日)～11月12日(日)の土・日曜日10日間 午前10時～午後4時

開催場所 徳島県立総合福祉センター2階徳島県立母子福祉センター(徳島市中昭和町)
申込締切 8月25日(金)
受講料 無料(テキストは自己負担)

問い合わせ
(財)徳島県母子寡婦福祉連合会
TEL 088(654)7418

県立西部テクノスクール 訓練生募集

県立西部テクノスクールでは、平成18年10月入校の設備施工科訓練生を募集しています。

対象者 主として離職者または職業の転換を希望する方で、公共職業安定所長が受講指示または受講あっせんをしようとする方。
定員 15人

申込方法 8月31日(木)までに、吉野川公共職業安定所へ申し込みください。
選考日 9月15日(金)
選考場所 県立西部テクノスクール(美馬郡つるぎ町貞光字東浦128-4)

問い合わせ
吉野川公共職業安定所(ハローワーク吉野川)
TEL 2166

県立西部テクノスクール
TEL 0883(62)3067



広報モニター募集!



広報誌づくりにあなただの力を貸してください

「広報よしのがわ」をより良い広報誌にするため、市民の皆さんのご意見、ご提案をいただく『広報モニター』を募集します。

分かりやすく親しまれ、内容が一層充実した広報誌にするために、あなたの力をお貸しください。
応募資格 市内に住む18歳以上の方
募集人数 10人程度
活動内容 3カ月に一度、アンケート形式で『広報よしのがわ』について、意見や提言をいただきます。
モニター期間 9月1日～平成19年8月31日(1年間)
申込方法 はがきに、住所・

氏名・年齢・電話番号を記入の上、秘書企画課『広報モニター係』に郵送してください。電話・Eメールでも受け付けます。

※これまでにモニターをしていただいた方も応募できます。

申込期限 8月31日(木)

申し込み・問い合わせ

〒776-8611

吉野川市鴨島町鴨島1-15番地1 吉野川市秘書企画課

「広報モニター係」 TEL 2221

Eメール

kikaku@city.yoshinogawa.lg.jp

平成18年度徳島県消費者大学校学生募集

応募資格 満18歳以上の男女で、全講座の受講が可能な方
および、卒業後、地域の消費者活動のリーダーとなる意志がある方
募集人員 60人(先着順)
受講期間 10月3日(火)～11月21日(火)
授業料 無料(テキスト代1500円)
募集期間 8月15日(火)～9月15日(金)

申込方法 入学申込書をNPO法人徳島県消費者協会に郵送してください。入学申込書は、総務課(市役所3階)にあります。

問い合わせ

〒770-0902 徳島市

西新町2丁目 徳島経済センター5階 NPO法人徳島県消費者協会

TEL 088(625) 8285

催し

第86回まちかどコンサート

まちかどナイトinサマー
24時間テレビ協賛チャリティコンサート
出演 シック&フレンズ、ラッチ、ヒメヒコと忌部楽団、ハワイアンダンスほか
とき 8月26日(土)
午後5時～9時
ところ 鴨島駅周辺の広場(案内を掲示します)
ホームページアドレス
<http://www.tou.or.jp/kamojima/nachicon/>
連絡先

まちかどコンサート実行委員会 TEL 243725(鎌田)

自然教室のご案内

ところ こうつの里(山川町)
対象者 小学校3年生以上の児童とその保護者(保護者は送迎のみも可)
定員 各40人(先着順)
服装 長袖、長ズボン、麦わら帽子、運動靴

昆虫

午前中に周辺の昆虫採集をし、午後は標本作りをします。
とき 8月20日(日)
9月10日(日)
午前9時～午後4時

費用 標本箱3000円、諸雑費500円、昼食代700円
※採集用具は用意してあります。各自ですでに採集している虫の名前も調べます。

問い合わせ

こうつの里 TEL 425506
市生涯学習課 TEL 4115



子育て支援講演会

◆「人間っていいな」
講師 宮内則人さん(四国中央市川之江北中学校校長)

◆「乳幼児のかかわり方」
講師 松葉小夜子さん(四国大学非常勤講師・元西富田乳児保育所所長)

徳島市会場

とき 8月27日(日)

午後1時～3時40分

ところ 徳島県立総合福祉センター5階ホール(徳島市中昭和町1丁目2)
定員 先着200人

阿南市会場

とき 11月19日(日)

午後1時～3時40分

ところ 阿南市文化会館1階視聴覚室(阿南市富岡町西池田135番地1)
定員 先着130人

◆対象 子育て中の親子、子育ての終わった母親、小学生など。保育希望の方は先にご連絡ください。(小学生以下)参加費 無料(乳幼児にはおやつがあります)

問い合わせ

(財)徳島県母子寡婦福祉連合会 TEL 088(654) 7418

第10回Mount高越ジャズフェスティバル



Mount高越ジャズフェスティバルは、吉野川市山田町を拠点に活動するジャズバンド「オールウェイズジャズオーケストラ」が中心となつて、1995年から開催されています。

今回は、来年11月に開催する第22回国民文化祭「吉野川ジャズフェスティバル」のプレイベントとして、県内のビッグバンドが総出演します。吉野川市内のグループも出演しますので、夏休み最後の日曜日をジャズでお楽しみください。

とき 8月27日(日) 午後1時
ところ アムニティセンター

入場料 無料
◆出演予定バンド
ザ・サニーサイドジャズオーケストラ/ニューサウンズオーケストラ/徳島大学サーティーンオーファンズ/オールウェイズジャズオーケストラ/カイナイズ/カマンベール/みかりんトリオ/TOM&Friends/ひまわり/パッションフラワーズ

問い合わせ
国民文化祭吉野川市実行委員会事務局(市国民文化祭・日本文化デザイン会議推進室内)
TEL 22236 FAX 22246

平成19年の成人式は1月3日(水)に開催

次のとおり成人式の開催日等が決まりました。

とき 平成19年1月3日(水)
受付 午前9時
開式 午前10時
ところ 鴨島公民館大ホール

問い合わせ
市生涯学習課 TEL 4115

徳島インディゴソックスを応援しよう!

◆後期試合日程表

鳴門総合運動公園

8月11日(金)・19日(土)・21日(月)・24日(木)・25日(金)・26日(土)・27日(日)、9月2日(土)・8日(金)・9日(土)

蔵本運動公園

8月18日(金)、9月3日(日)

蛇王球場(海陽町)

9月10日(日)

入場料金1日券

◆大人券(高校生以上) 1000円(前売り800円)

◆小人券(中学生以下) 500円(前売り400円)

◆観戦回数チケット(7枚つづり) 5000円

※全席自由席、期日指定なし、

未就学児童は無料

問い合わせ
〒770-0004 徳島市
鮎喰町2-69-5 A号室
徳島インディゴソックス球団株式会社
TEL 088-(634) 3907
ホームページアドレス
<http://www.idj.co.jp>

相談

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

問い合わせ

吉野川公共職業安定所(ハローワーク吉野川)
TEL 2166

徳島労働局からのお知らせ

職場のトラブル
1人で悩まず、
ご相談ください



- 相談内容 ... 労働条件や職場環境等の労働問題に関すること(秘密は厳守します)
- 方法 ... 電話、面接で受付
- 相談時間 ... 月~金曜日 8:30~17:00(祝日、年末年始は休み)
- 費用 ... 無料



解雇、賃下げ、雇止め、いじめ、セクハラ、配置転換、損害賠償 etc

☆徳島労働局総合労働相談コーナー
徳島市徳島町城内6-6 徳島労働局企画室内
☎088-652-9142

☆徳島総合労働相談コーナー
徳島市万代町3-5 徳島労働基準監督署内
☎088-622-8138

鳴門総合労働相談コーナー
鳴門市撫養町南浜馬目木119-6 鳴門労働基準監督内
☎088-686-5164

☆印の付いている総合労働相談コーナーには、女性の相談員がいます。

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。

【山川】

とき 8月21日(月)・28日(月)、9月4日(月)・11日(月) 午前9時30分~11時30分
ところ 八坂会館

【川島】

とき 8月9日(水)、9月13日(水) 午後1時30分~2時30分
ところ こだま会館

鴨島公民館だより

公民館まつり

楽しい催しがたくさんあるよ!

とき 8月26日(土)

午後2時から

ところ 鴨島公民館

内容 木工教室、金魚すくい、ポップコーン、フリーマーケット、ヴァイオリン&ピアノコンサート、各種演奏など
募集 各種演奏出演者、フリーマーケット出店者、各種コーナーのボランティア

劇団はぐるま座 吉野川公演「天狗の火あぶり」磯永秀雄の世界

とき 9月7日(木)

午後7時開演

ところ 鴨島公民館大ホール
入場料(前売券) 一般2500円、小中高生10000円、親子券30000円(親と高校生までのペア)当日券は各500円増、幼稚園児以下無料

和紙人形作り教室

みなさんといっしょに楽しみながら作ってみませんか?

講師 鈴木喜美江さん
とき 9月22日(金)

午前10時~正午

ところ 鴨島公民館会議室

定員 15人

受講料 無料

材料費 500円

申込受付 8月21日(月)から

報告

ジャワ島大地震支援に7403円の募金が集まりました。日本赤十字社を通じて現地へ届けます。ご協力いただきありがとうございます。

おわびと訂正

7月号の鴨島公民館だよりの中で、表記されていた部分がありました。ご迷惑をおかけしたことをおわびし、再掲載します。(編集担当)

公民館をご活用ください!

サークル活動、企業の人づくり研修などに。料金等は当館にお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

鴨島公民館 TEL 245111

平成18年度後期文化研修センター講座案内

— ゆとりある生活、いきがいのある人生を求めて —

受講期間 10月8日(日)~

平成19年3月10日(土)

10回コース

- 木彫り (森祥子) ○木目込人形 (小林鳳美)
- 手編み手芸(後藤田八重子) ○自然の素材を織る (島田ひろみ)
- ねんどの花クレイアート (石田百合子) ○陶芸 (笠井享)
- 楽しい写真講座(北川茂之) ○篆刻 (横田素林)
- かな書道 (竹田和代) ○書に親しむ (武市鳴雲)
- 短歌 (延原健二) ○書道入門 (熊代厚子)
- 短歌心をうたおう (宮久保美恵子) ○茶道裏千家 (川真田信子)
- 花で生活を楽しむ (武田慶園) ○生け花桑原専慶流
- オカリナ (近藤佐起江) ○生け花千家古流(飯田弘美)
- オカリナ (森見美子) ○日本舞踊 (若柳美恵年)
- 着物着付け (桑田律子)
- ビデオ講座 (牧本美代子)
- 受付期間 8月21日(月)~9月24日(日)(定員に満たない講座については、引き続き受け付けします)
- あすか三味線 (春名完二) 受付場所 文化研修センター
- 民謡三味線 (藤本秀森幸) 受講料 10回コース4200円
- 民謡 (藤本秀森幸) 円/20回コース8400円
- 大正琴 (山本源淑) (受講料のほかに別途材料費等必要な場合があります)
- 洋画 (下時次郎秀臣)



※詳細は、講座案内パンフレットをご覧ください。市内各文化施設、公民館等においてあります。

「人形浄瑠璃を朗読と邦楽で鑑賞」

出演 駒三座、住友美代子、内田道子、浜井弘保

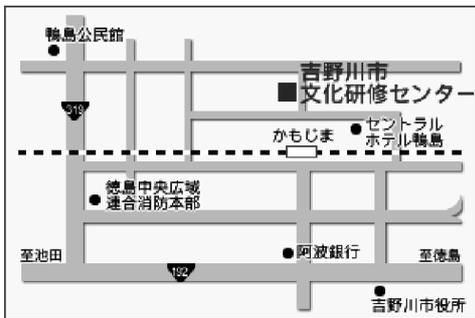
とき 9月10日(日) 午後2時

ところ 文化研修センター多目的ホール

入場料 一般900円、18歳以下300円

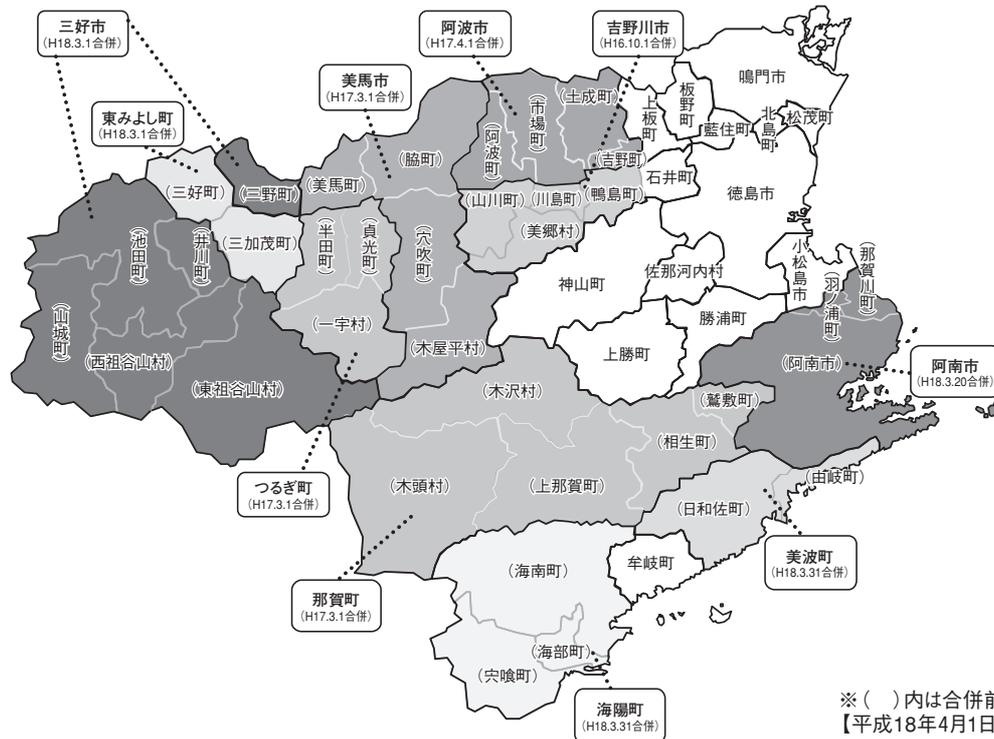
主催 吉野川市文化協会

文化研修センター
TEL 240015



県内の市町村合併状況

「平成の大合併」も一段落し、徳島県でも37年間続いた50市町村(4市38町8村)体制が、24市町村(8市15町1村)体制へと大きく変貌しました。



※()内は合併前の市町村名
【平成18年4月1日現在】

団体名	旧団体名	団体名	旧団体名
阿南市	阿南市、那賀川町、羽ノ浦町	那賀町	鷲敷町、相生町、上那賀町、木沢村、木頭村
吉野川市	鴨島町、川島町、山川町、美郷村	美波町	由岐町、日和佐町
阿波市	吉野町、土成町、市場町、阿波町	海陽町	海南町、海部町、穴喰町
美馬市	脇町、美馬町、穴吹町、木屋平村	つるぎ町	半田町、貞光町、一字村
三好市	三野町、池田町、山城町、井川町、東祖谷山村、西祖谷山村	東みよし町	三好町、三加茂町

☆提出先の一覧表

届出などの種類	提出先
年金証書の提出などに関する届出	社会保険事務局
支給停止関係届など年金額の改定に関する申請	
被災状況の届出	市町村 (従来どおり)
死亡の届出	
氏名・印かん・住所・支払郵便局の変更の届出	

老齢福祉年金の受給にあたって毎年ご提出いただいている年金証書などの提出先が、次の一覧表のとおり、一部市町村から社会保険事務局に変更されます。

老齢福祉年金の証書の提出先は、これまで市町村の窓口になっていましたが、平成18

**老齢福祉年金を受け
ている皆さんへ**

国民年金だより

年4月から福祉年金事務の見直しに伴い、8月の年金を郵便局で受け取られましたら、年金証書を直接、徳島社会保険事務局へ返送していただくことになりました。

※老齢福祉年金は、明治44年4月1日以前に生まれた方の無拠出制年金ですので、老齢基礎年金を受給されている方とは異なります。

問い合わせ

徳島社会保険事務局年金課
TEL 088 (634) 1173

年金相談について

毎月第1火曜日に年金相談を実施しておりますのでご利用ください。

とき 午前9時30分～正午／午後1時～3時

ところ 市役所1階相談室

※年金手帳等ご持参ください。代理人の場合は、委任状が必要です。

問い合わせ

徳島北社会保険事務所
TEL 088 (652) 2800

市国保年金課 国民年金係
TEL 22213

8・9月の健康相談・健康(運動)・栄養教室

《交通安全標語優秀作》大丈夫 そんな心が 事故まねく
葛籠 朱音 (山瀬小学校五年)

日	曜日	時間	場所	地区	内容	担当課		
8 月	16	9:30~10:30	中古井広域集落センター	美郷	健康相談	健康体操		
		10:00~11:00	川島公民館朝日ヶ丘分館	川島			地域福祉課	
	17	9:30~10:30	こだま会館	川島		運動教室	健康推進課	
		9:30~11:00	森山地区公民館	鴨島		運動教室		
	18	9:30~14:00	西麻植会館	鴨島		栄養教室		
		13:30~14:30	中枝老人憩の家	美郷				
	21	10:00~11:00	川島公民館吉本分館	川島		健康体操	地域福祉課	
	22	火	9:30~10:30	城戸下浦高開集落センター		美郷	健康体操	健康推進課
			9:30~10:30	川島公民館山田分館		川島	運動教室	
			13:30~14:30	西川田福祉センター		山川	運動教室	
	23	水	9:30~10:30	山川公民館		山川	健康体操	地域福祉課
			9:30~10:30	川島公民館敷地分館		川島	健康体操	健康推進課
24	木	10:00~11:00	牛島地区公民館	鴨島	健康体操	地域福祉課		
		9:30~10:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	健康体操	健康推進課		
25	金	13:30~14:30	上谷集落センター	美郷		健康推進課		
		13:30~14:30	東山老人憩の家	美郷				
		13:30~14:30	上浦地区公民館	鴨島				
28	月	13:30~14:30	上浦地区公民館	鴨島		地域福祉課		
		13:30~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島				
日	曜日	時間	場所	地区	内容	担当課		
9 月	1	9:00~10:00	東児島老人憩の家	川島	健康相談	健康体操	地域福祉課	
		9:30~10:30	三ツ島西公会堂	川島		健康体操	健康推進課	
	5	火	9:30~13:30	山瀬地区公民館		山川	栄養教室 <small>(※申し込み)</small>	地域福祉課
			9:30~10:30	川島公民館神後分館		川島	健康体操	
			13:30~14:30	川島公民館		川島	健康体操	
			13:30~15:00	瀬詰老人会館		山川	栄養教室	
	7	木	9:30~10:30	川島公民館久保田分館		川島	健康体操	健康推進課
			10:00~11:00	鴨島南部老人憩の家		鴨島	健康体操	
	8	金	9:30~13:30	喜来老人憩の家		鴨島	栄養教室 <small>(※申し込み)</small>	健康推進課
			9:30~12:00	森藤集会所		鴨島	栄養教室	
	11	月	13:30~14:30	立石公会堂		川島	健康体操	地域福祉課
			9:00~10:00	川島公民館学西分館		川島	健康体操	
	12	火	10:00~11:00	多津美公会堂		鴨島		健康推進課
			13:30~14:30	牛島集会所		鴨島	健康体操	地域福祉課
13	水	9:30~10:30	川島公民館近久分館	川島	運動教室	地域福祉課		
14	木	9:30~10:30	中部農業改善センター	山川		健康推進課		

■網掛けになっている部分は介護予防を目的とした健康相談・健康(運動)・栄養教室です。
お問い合わせは 市地域福祉課 ☎256627 まで。

※9月5日(火)の栄養教室参加ご希望の方は、8月25日(金)までに
9月8日(金)の栄養教室参加ご希望の方は、8月31日(木)までに

市健康推進課 ☎256615 へお申し込みください。
(定員20人)



●お問い合わせ
市健康推進課 ☎256615

●お問い合わせ
市地域福祉課 ☎256627

健康コラム 『内臓脂肪を減らそう!!!』

～基本は～
食事と運動

先月号の広報よしのがわで、メタボリックシンドロームの診断基準についてお知らせしましたが、今回は内臓脂肪を予防・減らすポイント(食事・運動)についてお話しします。

徳島県の現状

●徳島県と全国の1日あたりの平均歩数

徳島県民は全国に比べて1日の平均歩数が男性女性とも1,000歩以上も少なくなっています。

	全国(H14年)	徳島県(H15年)
男性	7,753歩	6,507歩
女性	7,140歩	5,931歩

●メタボリックシンドローム有病者

徳島県 | 女性：全国ナンバー1
(平成16年) | 男性：全国ナンバー6

内臓脂肪を蓄積しやすい生活習慣

厚生労働省研究班調査結果によると、内臓脂肪が蓄積している方は下記の特徴が多くあてはまることが明らかにされています。あなたはいくつ当てはまりますか？

- 食事は満足するまで食べる
- 甘い物が好き
- 緑黄色野菜が嫌い
- 間食をよくする
- 運動量が少ない

※喫煙習慣のある方に、内臓脂肪の蓄積が多いという結果も出ています。

予防の基本は『食事』と『運動』そして『禁煙』

皮下脂肪より落としやすい内臓脂肪



内臓脂肪は皮下脂肪に比べると減らしやすく、体重の減少とともに減っていきます。ただし減るのも早い反面、増えるのも早いので注意が必要です。



運動編

●基本は毎日30分の有酸素運動

運動が大切だといっても、激しく息切れするほどのハードな運動を行う必要はありません。『ニコニコペースの運動(うっすら汗ばむ程度)』が最適です。

◆有酸素運動の例◆

貯筋体操、ウォーキング(速歩き)、阿波踊り体操、エアロビクス、ステップ台昇降運動、水泳、サイクリング、ラジオ体操など

あなたのニコニコペースは？

※現在治療中の方は、主治医にご相談ください。

$$138 - \frac{\text{年齢}}{2} = \text{ニコニコペースになる1分間の脈拍}$$

(厚生労働省「健康づくりのための運動所要量策定検討報告書」より)

例：60歳の方の場合

$$138 - (60 \div 2) = 108$$

この脈拍数を保つとニコニコペースとなります。

《運動をする場合の注意点》

- ①症状はなくても何らかの病気が潜んでいる場合もあるため、事前にメディカルチェックを受けましょう。
- ②腰痛や膝痛などがある方は無理に歩かず、室内でできる貯筋体操や水中ウォーキング、サイクリング等体にあった運動を。
- ③空腹時は避け、水分補給をこまめに行いましょう。

●毎日の家事・生活の中でもこんな工夫を!

運動の時間がなかなかとれない、長続きしそうでない…。そんな方は日常生活の中のちょっとした工夫でエネルギーを消費することもできます。たとえ1日5分でも効果はあります。生活中でこまめに体を動かすようにしましょう。

例：エレベーターでなく、階段を利用
車で座らず立つ、1駅分歩く
洗濯物を干す・窓ふき・ぞうきんがけ
等の掃除を汗ばむ程度に行う

最後に…
継続は力なり!!
ウエスト1cm減らすだけでも効果があります!!



※各健康相談場所でも運動教室を実施していますのでお気軽にご参加ください。

食事編

★バランスのとれた食事を!

主食・主菜・副菜が並んだ食事をとることによって、自然とバランスのとれた食事になります。

1日の食事例

	朝食	昼食	夕食	間食	食品の種類 (はたらき)
献立	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 茶碗1杯 みそ汁(卵、キャベツ) ホウレン草のおひたし キュウリの酢の物 リンゴ 1/4個 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 茶碗1杯 ショウガ焼き (豚肉、玉ネギ) 炊き合わせ (大根、人参、焼き豆腐) 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 茶碗1杯 サバのみそ煮 炒め物 (ピーマン、キノコ) ナスのからしあえ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コップ 1杯 ミカン 1個 	
毎食食べる食品	主食				主食には…糖質の多い食品(動くエネルギーになる)
	主菜				主菜には…タンパク質の多い食品(血・骨・筋肉をつくる)
	副菜				副菜には…ビタミンの多い食品(からだの調子をととのえる)
	菜				
1日に食べる食品	<p>果物は1日80kcalまでです。 リンゴ1/4個とミカン1個で80kcalです。 (おやつと運動の目安参照)</p>			<p>※果物、牛乳・乳製品は、3食に配分するか、間食としてとるようにしましょう。 ※間食は、日中にとり、夕食以降は食べないように心がけましょう。</p>	

注意) ごはんと麺類やお好み焼きは、同じ仲間です!

米・小麦粉は、糖質の多い食品です。また、ジャガイモ、カボチャ、サツマイモ、果物、甘いお菓子なども糖質を多く含む食品です。「肉や魚はあまり食べないけれど…」という方でも、リンゴやバナナ、おまんじゅうやケーキは食べている、なんてことはありませんか? とりすぎた糖質は、体の中で脂肪に変わります。うどんと寿司、お好み焼きとご飯といった組み合わせはやめましょう。

★おやつと運動の目安

おやつを食べ過ぎは、内臓肥満を招きます。左のおやつを食べたら、右の運動をしましょう。

80kcalの摂取量の目安		ご飯軽く半分(50g)
大福もち(35g)		1/2個
あんパン(30g)		1/3個
ショートケーキ(25g)		1/4切れ
せんべい(20g)		大1枚半
チョコレート(15g)		3かけ
ポテトチップス(15g)		1袋90g入り 1/6袋
ビール(200ml)		コップ1杯
日本酒(70ml)		1/2合
バナナ(可食部分100g)		1本弱
リンゴ(可食部分160g)		1/2個
スイカ(可食部分200g)		2切れ程度
アイスクリーム(50g)		1/3個

80kcalの消費量の目安※		
普通歩行(通勤・買い物)	男 41分	女 52分
急ぎ足	男 25分	女 31分
ジョギング(120m/分)	男 14分	女 18分
サイクリング(10km/時)	男 25分	女 32分
草むしり・園芸	男 43分	女 54分
ラジオ・テレビ体操	男 25分	女 31分
エアロビクス	男 22分	女 27分
キャッチボール	男 29分	女 36分
ゴルフ	男 29分	女 36分
バレーボール	男 14分	女 18分
卓球	男 17分	女 22分
水泳	男 11分	女 14分

※40歳代で、体重が男性60kg、女性50kgの場合

●問い合わせ 市健康推進課 ☎(25)6615

図書だより

☆新刊コーナーに注目☆

☆話題の新刊☆

『チーム・バチスタの栄光』

海堂尊 著



『奇蹟の村の奇蹟の響き』

秋月達郎 著



川島図書館新刊コーナー

各図書館・室では、カウンター前に新刊コーナーを設置しています。

『大型絵本が入りました』

『おまえうまそうだな』(宮西達也著)が川島図書館に入りました。紙芝居より大きな絵本です。読み聞かせにいかがですか。

山川図書館

TEL 42 5 2 2 2

◆開館時間 午前10時～午後6時

◆8、9月の休館日

月曜日、祝日、月末図書整理日、(8月31日木)、9月29日(金)、振替休日(9月19日火)

◆おはなし会

8月12日(土)、9月9日(土)午後1時30分から(約30分間)

◆映画会

8月19日(土)、9月2日(土)・16日(土)・30日(土)の午後1時30分から(約2時間)

◆図書館つうしん(8月1日発行) 新着図書案内・行事予定などを掲載。各館・室で配布しています。

鴨島図書館(鴨島公民館内)

TEL 24 5 1 1 1

◆開室時間 午前10時～午後6時

◆8、9月の休室日

火曜日、祝日

◆絵本とおはなしの会

毎月第2土曜日午前10時30分から/鴨島公民館2階絵本室/絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、手作り大型紙芝居など。

◆新刊情報

『オブリビオン〜忘却』

大石直記 著

『踊る天使』

永瀬隼介 著

『帝都衛星軌道』

島田荘司 著

『勝者の決断』

半藤一利 著

『上手な叱り方』

ほめ方 著

『誰? WHO AM I?』

子育てネット 編

『東京ゲンジ物語』

天樹征丸 著

『配達あかずきん』

大崎梢 著

『文章探偵』

草上仁 著

『北への逃亡者』

西村京太郎 著

『典子44歳いま、伝えたい』

典子は、今、あれから25年 白井のり子 著

川島図書館

TEL 25 3 1 4 1

『風に舞いあがるビニールシート』 森絵都 著

『墜落』 東直己 著

◆児童書・絵本

『ろばのじいさん』 阿部正子 著

◆開館時間 午前10時～午後6時

◆8、9月の休館日

水曜日、祝日、月末資料整理日(8月31日木)、9月29日(金)

◆かえで読書会例会

8月10日(木)、9月14日(木)午後1時30分～3時/図書館2階

読書に興味のある方は、いつでもどうぞ!

◆第2回夏休み自由研究教室

「夏休み採集物の名付け会」

8月12日(土)、9月9日(土)午後1時30分～3時/川島老人福祉センター

『フラッシュ』

カール・ハイアセン 著

『もじゃもじゃしたもののなに?』 長新太 著

『どうぶついろいろかくれんぼ』 いしかわこうじ 著

『のりものいろいろかくれんぼ』 いしかわこうじ 著

美郷図書館(ふるさとセンター内)

TEL 43 2 8 1 1

◆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)

◆8、9月の休室日

木曜日

◆新刊は、ほかにもたくさんそろっています。各館・室の新刊コーナーをご利用ください。読みたい本が見つからなかった場合は、気軽にご相談ください。本の予約やリクエストは各館・室で、いつでも受け付けています。

●蔵書検索システム <http://library.city.yoshinogawa.lg.jp/rls/wing/wepac/index.html>

●山川図書館の県立図書館協力車巡回日/8月11日(金)・18日(金)・25日(金)、9月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

青少年育成補導

命

今日もあらたな命がうまれる
でも一方で
命を落とすものもいる

たった一つの大切な命

ぼくはこの命が燃えつきるまで
せいっぱい生きようと思う

(阿波・麻植中学生文集「さわらび」第50号より)

市立川島中学校 伊澤 宏記



親子の対話やふれあいがない子どもたちを大きく成長させるきっかけとなります。夏休み中はそんな機会をもって、大人から子どもに次のようなことを教えてほしいものです。

◇「いのち」のたいせつさ

世界じゅうどこをさがしてもきみと同じ人間はいない。世界にひとつしかない命の大切さを教えましょう。

◇善悪の区別を認識させよう

「悪いこと」をすればしか

り、「善いこと」をすればほめる！子どもの自立心を育て、自分で善悪の区別ができるようにしましょう。

◇思いやりの心を育てよう

人を傷つけない、思いやりの心を育てましょう。人の痛みや悲しみの分かる心は、自己中心のくらし方では身につかないことを理解させましょう。

◇耐える心を身につけさせよう

子どもが欲しがる物を何で

も与えていませんか？ 欲しい物が手に入らなくなったとき、がまんできない子どもは万引き、人の物を盗むなどあやまった方法を選びがちです。「がまんする」というしつけはきわめて大切なのです。

夏休みもちようど半分が過ぎました。水難事故や交通事故のない生活を心がけて、元気に二学期を迎えましょう。

☆お知らせ

8月14日(月)～16日(水)の3日間午後6時から開催される鴨島阿波踊りでは特別街頭補導を行いますので、ご協力をお願いいたします。

また、美郷ほたる祭り、五九郎まつり、花火大会では大変お世話になりました。

連絡先・問い合わせ

市青少年育成補導センター
TEL 256620 FAX 256621
ホームページアドレス
<http://www.tcu.or.jp/ikussai/center/>

怪傑 講師団活躍中

地元の人権教育啓発講師団が人権問題解決のため、各地で研修会を実施しています。

講師団紹介⑩



かわの いさお 河野 功

講演テーマ
「隣保館を歩こう」
(プロフィール)

山川町出身。市職員。隣保館の四季折々にふれ、人権の発信所としての役割を語る。

差別をしないで生きられる社会を望む姿勢は一貫している。話し合いを重要視しながら、自分内にある差別に気付く努力を惜しまない。その中で、最大の人権侵害は戦争であると切り切る。「いい戦争はない、悪い平和もない」9条のこころを大切に話す。「どんな理由があっても戦争は絶対にとめへん」功節がうなる。

市人権課

TEL 22229

市内での火災・救急出動

火災	2件
5月 累計	8件
救急出動	125件
5月 累計	654件

※累計は1月からのもの

今月の納税

国民健康保険税 第2期

納期限

8月31日(木)

＜人権相談＞		
8月10日(木)	13:30～16:00	飯尾敷地コミュニティセンター
8月15日(火)	13:30～16:00	美郷庁舎会議室
9月14日(木)	13:30～16:00	飯尾敷地コミュニティセンター
9月19日(火)	13:30～16:00	川島庁舎会議室
＜行政相談＞		
8月10日(木)	9:00～12:00	市役所1階相談室
8月17日(木)	13:00～16:00	美郷庁舎会議室
9月4日(月)	10:00～12:00	山川庁舎会議室
9月5日(火)	13:00～16:00	川島公民館
9月14日(木)	9:00～12:00	市役所1階相談室
＜司法書士会による無料法律相談＞		
8月18日(金)	10:00～12:00	市役所1階相談室
9月15日(金)	10:00～12:00	市役所1階相談室

市民のうごき

	住民基本台帳(前月比)	外国人登録(前月比)
計	46,625人 (-40)	360人 (+2)
男	22,194人 (-19)	63人 (-1)
女	24,431人 (-21)	297人 (+3)
世帯数	16,924世帯 (-3)	342世帯 (+5)
※65歳以上人口		
	計12,580人	男5,131人 女7,449人
平成18年7月1日現在		

《交通安全標語優秀作》 あつ あぶない いちどとまって みぎひだりみぎ 後藤田顕嘉(種野小学校一年)

にぎわい88



第28回 日本文化デザイン会議'06 in とくしま

吉野川市サテライト会場のお知らせ(10月13日)

世界の舞台で活躍する文化の達人たちが、10月13日(金)から3日間徳島に大集合し、天水をテーマに講演や対談、ワークショップなどを繰り広げます。吉野川市においては、10月13日(金)にサテライト会場の一つとして、次のプログラムが行われます。

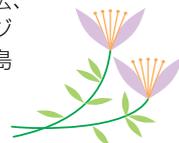
★三好和義写真ワークショップ

- 講師 三好和義
- 募集人員 30人
- 参加要件 デジタルカメラを持参(天候により雨具等)
- 参加料 無料



★シンポジウム

- 講師 佐伯順子、佃一可、石井リーサ明理、堀木エリ子、大森康宏、名嘉睦絵、鏡リュウジ
- ところ セントラルホテル鴨島
- 募集人員 150人
- 参加料 無料



★阿波忌部の世界・新しい物語づくりへの挑戦

- 講師 佐伯順子、佃一可、石井リーサ明理、堀木エリ子、大森康宏、名嘉睦絵、鏡リュウジ
- 募集人員 50人
- 参加要件 動きやすい服装で参加してください。
- 参加料 無料
- ※このツアーには、その後のシンポジウムも組み込まれています。



★夜楽塾

夜楽塾とは、前段の各種イベントの後、日本文化デザインフォーラムのメンバーと地元参加者が会費制で飲食をともにしながら語り合う交流型の催しです。市内の3会場を予定しています。



※都合により予定を変更することがあります。
※なお、詳しい時間、場所、参加申し込み方法等は、次号でお知らせします。

問い合わせ

市国民文化祭・日本文化デザイン会議推進室
☎ 2236 FAX 2246

休日・夜間在宅当番医表

8・9月

- 平日/17時~23時 ●休日/8時~23時
- ※23時からは、かかりつけの医療機関か救急病院をご利用ください。
- 印は、休日診療日です。
- 徳島中央テレビ2チャンネルでも放送しています。
- 一部変更になる場合もありますので、受診の際は、医療機関に電話確認の上、ご利用ください。 ●問い合わせ/市健康推進課 TEL 6615

医院名	電話番号	8月	9月	医院名	電話番号	8月	9月	医院名	電話番号	8月	9月
鈴木内科(喜来)	24-3413	9	19	いぬい産科婦人科クリニック	22-1230	24		松永医院	42-2110		8
鴨島病院	24-6565	10	22	リバーサイドクリニック岡田	24-8884	25		杉山医院	25-2802		9
岸整形外科	25-3133	11	20	石原内科循環器科	24-2536	26		岡田医院(川島)	25-3566		⑩
富本医院	42-3123	12	21	かなめ小児科内科クリニック	26-0310	⑲		矢田医院	25-2006		11
麻名内外科クリニック	26-0020	⑬		グリーン耳鼻咽喉科	24-2488	28		木村内科胃腸科	24-6413		12
大内整形外科	24-3058	14	25	森住内科医院	22-3010	29		筒井クリニック	24-3300		13
工藤内科医院	42-3113	15	26	阿部整形外科	24-4880	30	16	谷医院	42-2353		14
井内内科	24-3070	16	27	大久保診療所	24-1703	31		鈴木内科(敷地)	24-5880		15
島野外科内科	25-3060	17	30	糸田川眼科	24-2531		1	糸田川クリニック	24-7555		⑰
高橋皮膚科クリニック	24-5112	18	29	後藤田外科	24-2720		2	梶本胃腸科内科	24-2413		⑱
杏和医院	22-0333	19	28	三木リハビリテーション病院	42-6616		③	和田耳鼻咽喉科	24-2566		⑳
さくら診療所	42-5520	⑳		古本胃腸科	24-7377		4	石原小児科	24-2388		㉑
中西内科クリニック	42-6755	21		美摩病院	24-2957		5				
鴨島耳鼻咽喉科	24-8070	22		渡辺医院	24-7177		6				
タナカ医院	22-1800	23		四宮医院	25-2016		7				

【小児救急医療体制】日曜日の9時~18時、小児科専門医が診てくれます。●麻植協同病院 TEL 2101 ●阿波病院(第1・3・5週だけ) TEL 5151