



みなみ

3

2008 March
No.24



ひわさ魚市・カラフルフリーマーケット

3月16日(日)、『ひわさ魚市』と『カラフルフリーマーケット』が行われました。日和^{いお}佐港や大浜海岸を中心とした地域資源を活用し、みなとの活性化を図ろうと「美波みなとまちづくり協議会」が企画したもので、新鮮な魚貝類のせり売り、フリーマーケットやミニコンサートなど多彩なイベントが行われ、大勢のお客さんで賑わいました。

平成20年4月から後期高齢者医療制度が始まります

後期高齢者医療制度が始まることに伴い、新しい被保険者証が交付されます。なお、給付については老人保健制度と変わりませんが、新たに高額医療・高額介護合算制度が設けられます。また、各種の申請や届出の受付は、役場住民福祉課及び由岐支所住民室で行います。

資格について

現在老人保健に加入している方は、国民健康保険または被用者保険から脱退し、自動的に後期高齢者医療の被保険者となります。ただし、老人保健制度において障害認定を受けている方（65歳から74歳）は、平成20年3月31日付けで、下記お問合せ先窓口において障害認定の申請を取り下げることにより、後期高齢者医療制度に加入しないことができます。その際は、引き続き国民健康保険または被用者保険に加入していただくことになります。

被保険者証について

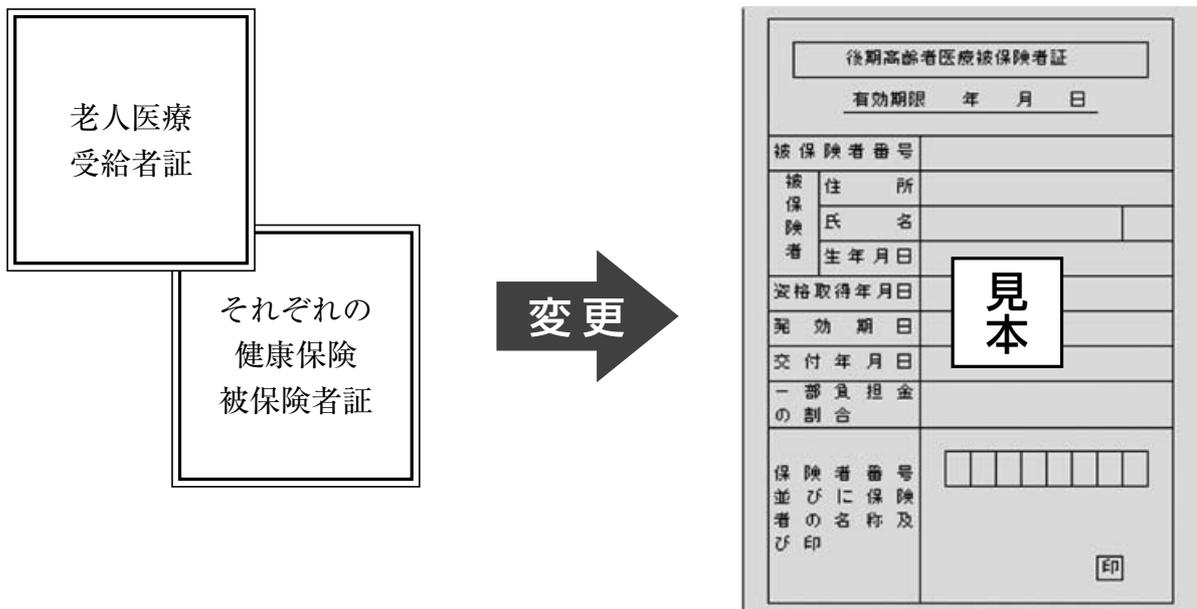
被保険者証は、3月中に郵送でお届けします。現在お持ちの老人医療受給者証は、4月1日以降に役場住民福祉課または由岐支所住民室までお返しください。

(平成20年3月31日まで)

「老人医療受給者証」とそれぞれの「健康保険被保険者証」の2枚を病院などで提示

(平成20年4月1日から)

「後期高齢者医療被保険者証」
(薄むらさき色) 1枚を病院などで提示



病院などにかかるとき

病気やけがで診療を受けるときは、医療費の1割（現役並み所得者は3割）を窓口で支払います。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」「特定疾病療養受療証」をお持ちの方へ

現在、老人保健でこれらの証をお持ちの方については、新しい証を3月末までに郵送でお届けします。現在お持ちの証は3月末日で使えなくなりますので、4月1日以降に役場住民福祉課または由岐支所住民室までお返しください。

【お問い合わせ先】 徳島県後期高齢者医療広域連合 ☎088-677-3666
美波町役場住民福祉課 ☎77-3614
由岐支所住民室 ☎78-2211

■ 国民健康保険証の更新について

国民健康保険証は毎年4月1日に更新となります。

今年は3月下旬から新しい保険証を世帯主あてに郵便でお送りしておりますので、お手元に届きましたら保険証に記載された内容についてご確認をお願いします。(旧の保険証につきましても、4月に入りましたら役場税務保険課または由岐支所住民室へご返却ください)

なお、国保に加入されている方で、平成19年分の収入についてまだ申告がお済みでない方は、至急役場税務保険課または由岐支所で申告をお願いします。

■ 義務教育就学前の子どもの自己負担割合が変わります

これまで、医療費を2割負担に軽減する対象年齢は「3歳未満」でしたが、平成20年4月からは「義務教育就学（小学校入学）前」に拡大されます。

平成20年3月まで	➔	平成20年4月から
3歳未満 2割		義務教育就学前 2割 (6歳に達する日以降の最初の3月31日まで)

■ 退職者医療制度の対象者が65歳未満になります

会社などを退職して国民健康保険に加入した方で、厚生年金や共済年金などに一定以上の期間加入して年金を受給されている75歳未満の本人とその被扶養者は、これまで「退職者医療制度」で医療を受けていましたが、平成20年4月からその対象年齢が65歳未満に変わります。

平成20年4月以降に65歳になる方は、誕生月の翌月から(ただし、1日生まれの方は誕生月から)退職者の国民健康保険証から一般の国民健康保険証に切り替わります。

① 土地(家屋) 価格等縦覧帳簿の縦覧・固定資産課税台帳の閲覧について

税務保険課では、4月1日(火)から6月2日(月)まで土地(家屋) 価格等縦覧帳簿を縦覧します。この縦覧は、納税者が他の土地・家屋の価格と比較して、自己所有の土地・家屋の評価が適正かどうかを確認することができるものです。縦覧できる方は、固定資産税の納税者本人です。なお、代理人に縦覧を依頼する場合は委任状が必要となります。

また、固定資産課税台帳については、自己資産について記載された部分を1年中確認することができるとともに、借地人・借家人についても使用又は収益の対象としている部分について閲覧できます。

この期間中に、ご自分の所有している土地や家屋、償却資産などの登録事項に誤りがないかどうかを確認してください。

② 家屋を新築・増築または取り壊した場合の届出について

家屋を新・増築した場合(登記または確認申請を提出した場合は除く)は、税務保険課へ連絡してください。また、家屋を取り壊した場合についても、税務保険課へ家屋滅失届を提出してください。

これらの届出がない場合、評価もれとなって遡って固定資産税が課税されたり、固定資産課税台帳から登録が抹消されず、固定資産税が課税されたままとなることがありますので、ご協力をお願いします。

平成20年5月1日から戸籍・住民票の窓口での「本人確認」が法律で義務付けられました

「戸籍法の一部を改正する法律」および「住民基本台帳法の一部を改正する法律」が、平成20年5月1日から施行される予定です。

これにより、戸籍・住民票の証明書を請求するときや、婚姻・養子縁組の戸籍届出をするときに、窓口で「本人確認」が必要となります。戸籍・住民票の証明書を請求される場合は、運転免許証などの写真付きの本人確認書類を忘れずにお持ちください。

【お問い合わせ先】 役場住民福祉課 ☎ 77 - 3613 支所住民室 ☎ 78 - 2212

2008年4月1日 うみがめ荘 新たなスタートです

うみがめ荘は、1964年(昭和39年)11月にオープンして以来、44年の間、町営の宿泊施設として営業してまいりました。これまでご愛顧くださいましたこと、心より御礼申し上げます。

4月1日(火)から、「株式会社ベストウエスタン日和佐」の経営により「うみがめ荘」の名前を引き継いで、新たな展開を図ることとなりました。

民間企業の経営ノウハウ、幅広いネットワーク力により、地元と共存共栄のもと、町の観光振興・交流人口の拡大等の展開を図り、地域再生につなげていくこととなります。

今まで同様、ご利用のほど、よろしく申し上げます。

なお、日和佐城の管理運営につきましても「株式会社ベストウエスタン日和佐」が引き継ぐこととなりますが、当分の間は改修のため休館することとなりますのでご了承ください。



平成20年度美波町育英奨学金を希望される方へ

美波町教育委員会では、優秀な人材を多く育成することを目的に、経済的な理由で就学が困難な学生に奨学金を貸与します。

資格要件等

- ①町内に住所を有する者の子弟で、大学(短大・高専・各種専門学校を含む)、高校に在学し又は入学が決定している者
- ②学業及び人物が優秀で心身ともに健全な者
- ③学資の支弁が困難と認められる者

※他の奨学金と重複してもさしつかえありません。

奨学金貸与額 ・大学等4万円 ・高校2万円 (どちらも月額)

利子 無利子

返還期間 卒業1年後から10年以内。但し年間の返還額が大学等で12万円、高校で6万円を下まわることとは出来ません。(短大の場合は、返還期間が8年となります。)

貸与者の決定 貸与人数は限られておりますので、審査委員会を開催して貸与者を選考します。

申請方法 申請書類は教育委員会及び教育委員会分室にありますので、お問い合わせください。

申請期限 平成20年5月20日(火)までに教育委員会及び教育委員会分室へ

問い合わせ先 教育委員会 (☎ 77 - 3620)

保健所の業務が変わります

保健所において、一般県民の方々や事業所の方を対象として実施してまいりました「健康診断書の発行等を目的とした健康診断」、「事業所職員を対象とした健康診断」、「腸内細菌（検便）検査」は、平成20年3月末をもって廃止します。

平成20年4月1日以降は、

- 健康診断書の発行等を目的とした健康診断
 - 事業所職員を対象とした健康診断
 - 腸内細菌（検便）検査は民間の衛生検査所等をご利用ください。
- } は医療機関及び健診機関等で受診してください。

なお、「HIV抗体検査」「肝炎ウイルス検査」「結核関連検査」等は今後も保健所で実施します。

平成20年4月1日以降の各検査・相談について は次のとおりです。

検査・相談	日 時	内 容
エイズ相談・検査	毎月第1・第3木曜日 10:00～10:30	エイズに関する一般的な相談と必要性を認めた場合は、エイズ抗体即日検査を実施 (原則として無料)
骨髄提供希望者相談	毎月第1・第3木曜日 10:30～11:00	骨髄バンク事業に関する相談・受付・登録のための採血
HTLV-1 陽性献血者相談	毎月第1・第3木曜日 10:30～11:00	献血後 HTLV が陽性の方の相談
肝炎ウイルス検査	毎月第1・第3木曜日 11:00～12:00	感染の不安がある方のB型肝炎及びC型肝炎の検査と一般的な相談実施（無料）

実施場所は、南部総合県民局（美波庁舎）保健所棟です。

詳しくは、南部総合県民局 美波保健所（美波町奥河内字弁才天17番地1）
☎0884-74-7343 へお問い合わせください。

日和佐中継局から地上デジタル放送が始まります！

— 徳島地上デジタル放送推進協議会 —

2006年10月に徳島県で開始した地上デジタル放送は、順次エリアを拡大しております。今年4月26日（土）には、美波町の日和佐中継局から地上デジタル放送が始まる予定です。おおむね図に示した地域のご家庭では、UHFアンテナとデジタルチューナーまたはデジタルテレビを設置することによりNHK総合、NHK教育、四国放送の地上デジタル放送がご覧いただけるようになります。

なお、現在のアナログ放送は2011年7月24日までに終了します。

【お問い合わせ】

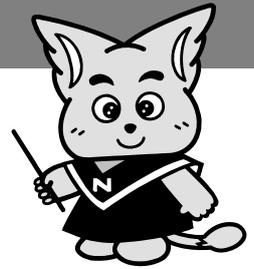
総務省四国総合通信局放送課
電話：089-936-5080



	NHK総合	NHK教育	四国放送
リモコンチャンネル	3	2	1
周波数 (ch)	34	40	31

※エリア内であっても、地形やビルの影響、電波の伝搬状況などにより受信できない場合があります。

国民年金だより



平成 20 年 4 月からの国民年金保険料

平成 20 年度の国民年金保険料は **月額 14,410 円**
(平成 19 年度保険料月額 14,100 円から、310 円引き上げ)

■平成 20 年度国民年金保険料 納付額早見表 (現金納付・口座振替比較)

平成 20 年度	1 ヶ月分		6 ヶ月分		1 年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付 (納付書による現金納付及び翌月末振替の口座振替)	14,410 円	—	86,400 円	—	172,920 円	—
毎月振替【早割】 (当月末振替の口座振替)	14,360 円	50 円	86,160 円	300 円	172,320 円	600 円
6ヶ月前納 (現金振替)	—	—	85,760 円	700 円	171,520 円	1,400 円
6ヶ月前納 (口座振替)	—	—	85,480 円	980 円	170,960 円	1,960 円
1 年前納 (現金振替)	—	—	—	—	169,850 円	3,070 円
1 年前納 (口座振替)	—	—	—	—	169,300 円	3,620 円

■クレジットカード納付を導入しました

平成 20 年 2 月より、クレジットカードによる国民年金保険料の納付が可能になりました。クレジットカード納付は被保険者ご自身から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が社会保険庁に立替納付を行うものです。(クレジットカードを掲示され、直接納付いただく方法ではありません。) クレジットカード納付を希望の場合は、社会保険事務所へお申し込みください。
※ クレジットカード納付では口座振替による毎月振替 (早割) は適用されません。
※ 6ヶ月前納・1 年前納の割引額は現金納付の割引額となります。

◇《年金制度改革》平成 20 年 4 月から実施される改正内容について

離婚時の第 3 号被保険者期間の厚生年金の分割制度

○平成 20 年 4 月 1 日以降の第 3 号被保険者期間 (注 1) については、離婚をした場合に、当事者一方からの請求により、第 2 号被保険者の厚生年金の保険料納付記録を自動的に 2 分の 1 に分割 (注 2) することができます。

(注 1) 事実婚関係にある方の第 3 号被保険者期間についても、分割の対象になります。

(注 2) 平成 20 年 4 月 1 日以前の第 3 号被保険者間については、離婚をしても自動的に 2 分の 1 に分割することはできませんが、当事者間の合意又は裁判所の決定により按分割合をさだめれば、分割することができます。

○分割の効果は、平成 19 年 4 月施行の離婚時の厚生年金の分割と同じです。

◇住所の変更はございませんか？

社会保険庁では、昨年 12 月から「ねんきん特別便」を順次お送りしています。

この「ねんきん特別便」は、お届けいただいている住所でお送りしているため、現在の住所で変更手続がお済みでない場合、「ねんきん特別便」をお届けすることができません。

住所変更の届出がお済みでない方は、ご自身による届出が必要となりますので、下記まで住所変更の手続をお願いします。

- 国民年金第 1 号被保険者の方 (自営業・学生等) →市町村役場の国民年金担当窓口
- 厚生年金保険へ加入している方 (会社員) →お勤めの事業所
- 国民年金第 3 号被保険者の方 →配偶者のお勤めの事業所
- 年金を受給されている方 →お近くの社会保険事務所

【お問い合わせ先】 徳島南社会保険事務所 ☎ 088 - 652 - 1511

歩き遍路休憩所・案内板



田井ノ浜休憩所



案内板

23番札所薬王寺まで8.4km
700m先にトイレ
←
200m先にJRW木岐駅
↑

道標

23番札所薬王寺まで8.6km
←



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

毎年、多くの方が薬王寺を訪れていますが、近年は自然や人とのふれあいを求めて、徒歩で霊場を巡る歩き遍路が増えています。

従来阿南方面から薬王寺までは、国道55号が主なルートでしたが、交通安全面や、海岸線を通り地域の人々のお接待の伝統にふれあえることから、最近では由岐ルートを選ぶ方が増えています。

そこで、歩き遍路の利便性を向上するとともに、世界遺産の候補に名乗りを上げている四国遍路を、四国の伝統ある誇りと文化として継承し、本町の観光振興・活性化を図るため、由岐地区及び日和佐地区に、休憩所と案内板を宝くじ助成金によって設置することになりました。

法テラス設立2周年記念

無料法律相談会

4月10日は法テラスの日。それを記念して無料法律相談会を実施します。

- 日 時：平成20年4月10日(木) 13:00～16:00
 - 場 所：徳島市弁護士会館5階(徳島市新蔵町1丁目31番地)
 - 相談資格：以下の資力要件に該当する方が相談を受けることができます。
収入等が一定額以下であること(手取月収等)
- | | |
|------|------------|
| 単身者 | 182,000円以下 |
| 2人家族 | 251,000円以下 |
| 3人家族 | 272,000円以下 |

【お問い合わせ先】

ご予約が必要です。予約空き状況や資力要件など、お気軽にお問い合わせください。

法テラス徳島
☎050-3383-5575
(受付時間 9:00～17:00)

SPORT

第15回 B&G財団会長杯争奪家庭婦人バレーボール由岐大会〈結果表〉



優勝 Silver mama
準優勝 WAK2 那賀
第3位 橘体協

日時 平成20年3月9日(日)
場所 美波町由岐B&G海洋センター

Aゾーン				Bゾーン				Cゾーン		
0	2	0	2	0	2	1	2	2	0	0
海 南 ひ ま わ り	海 部 フ レ ン ズ	牟 岐 ク ラ ブ	シル バ ー マ マ	穴 喰 ク ラ ブ	福 井 体 協	日 和 佐 体 協	橘 体 協	W A K 2 那 賀	山 口 俱 楽 部	由 岐 V ク ラ ブ

自衛官（一般幹部候補生等）募集

◇ 一般・技術幹部候補生採用試験

一般大学等出身の幹部自衛官候補者。採用と共に陸・海・空曹長に任命され、幹部候補生として約1年間の教育を受けた後、3等陸・海・空尉（大学院修士課程修了者は2尉）に昇任し、幹部自衛官となります。

○受験資格・区分等

日本国籍を有し、20歳以上26歳未満の者 (22歳未満の者は大学卒) 大学院修士取得（見込含）は28歳未満の者	陸上自衛隊	一般幹部候補生	一般要員
	海上自衛隊	一般幹部候補生	一般要員
		技術幹部候補生	飛行要員
	航空自衛隊	一般幹部候補生	一般要員 飛行要員
受 付	4月1日(火)～5月12日(月)		
1次試験	5月17日(土)・18日(日) ※18日は飛行要員希望者のみ 筆記試験（一般教養〔択一〕、専門〔択一、記述〕）		
1次試験合格発表	6月6日(金)		
2次試験	6月17日(火)～20日(金)のうち指定する1日 小論文、口述、身体検査 ※飛行要員希望者は、3次試験7月16日(水)～8月2日(土)		
最終合格発表	陸上 8月4日(月)、海上 8月22日(金)、航空 9月2日(火)		

◇ 歯科・薬剤科幹部候補生採用試験

受 験 資 格	日本国籍を有し専門の大学を卒業（見込含）した者であり、歯科は20歳以上30歳未満の者、薬剤科は20歳以上26歳未満の者（薬学修士学位取得者は28歳未満）
受 験 区 分	陸上自衛隊、海上自衛隊、航空自衛隊 (歯科幹部候補生または薬剤科幹部候補生)
受 付	4月1日(火)～5月12日(月)
1次試験	5月17日(土) 筆記試験（一般教養〔択一〕、専門〔択一、記述〕）
1次試験合格発表	6月6日(金)
2次試験	6月17日(火)～20日(金)のうち指定する1日 小論文、口述、身体検査
最終合格発表	陸上・航空 8月4日(月)、海上 8月22日(金)

スポーツ保険は、スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動等に最適な保険です。

団体	加入区分	掛金 (1人年額)	対象となる事故の範囲 (学校管理下を除く)	傷 害 保 険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
				死 亡	後遺障害 (最高)	入 院 (日額)	通 院 (日額)		
子どもの 団 体	A 中学生以下の子ども スポーツ活動を行わない大人 (高校生以上)	500円	団体活動中と その往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人 1億円 1事故5億円 財物賠償1事故500万円 (各免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	AW 中学生以下の子ども	1,050円	団体活動中と その往復中	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	上記賠償に身体・財物賠償各 算で、1事故500万円を加算	対象と なりません
	AC C	A、AWの子どもの指導支援とし て一緒にスポーツ活動を行う大人 (高校生以上)	1,000円	団体活動中と その往復中	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	
			1,500円		2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	財物賠償1事故500万円 (各免責1,000円)
大人 の 団 体	A 高校生以上の文化活動団体	500円	団体活動中と その往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償1人 1億円 1事故5億円 財物賠償1事故500万円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 160万円
	B 老人クラブなどの団体	800円		600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	C 高校生以上のスポーツ活動団体	1,500円		2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	D 危険度の高いスポーツ活動団体	9,000円		500万円	750万円	1,800円	1,000円		

対象となる事故..... グループ活動中の事故 往復中の事故

保 険 期 間.....平成20年4月1日午前0時より翌年3月31日午後12時まで(申込受付は平成20年3月から)

【加入用紙、資料請求、お問い合わせ】 日和佐公民館 ☎77-0028 ・ 由岐公民館 ☎78-0007

海部郡レジ袋有料化推進実行委員会からお知らせ

美波町では平成19年7月1日からレジ袋有料化を開始し、郡内の牟岐町・海陽町でも同年10月3日から有料化となっています。下記の表はレジ袋の有料化前後の使用枚数と削減率です。皆様のご協力によりレジ袋の使用枚数はかなり減っていますので、引き続きご理解・ご協力をよろしくお願いします。

有料化後のレジ袋の使用枚数

町名	有料化前	有料化後	削減率	調査店舗数	協力店舗数
美波町	4,163	719	83%	59店	65店
牟岐町	1,500	285	81%	6店	16店
海陽町(海南)	2,160	225	90%	9店	33店
海陽町(海部)	1,780	255	86%	5店	10店
海陽町(穴喰)	65	9	86%	7店	30店
合計	9,668	1,493	85%	86店	154店

※1日当たりの使用枚数

CO₂の削減効果は？

※レジ袋1枚(約10g)を使わなければ、CO₂を61g減らせる。

①1日当たりの削減枚数

8,175枚 = 9,668枚 - 1,493枚

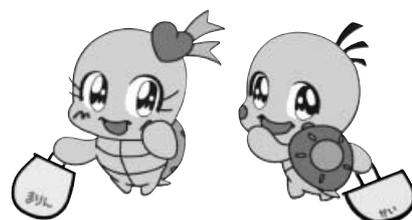
②CO₂の削減効果(1日当たり)

498.7kg = 0.061kg × 8,175枚

1世帯1年間の電気使用量4,227kw

4,227kw × 0.12 = 507kg

よって、今回のCO₂の削減は1世帯が1年間使用する電気量とほぼ同じになります。



美波町ヘルスマイトだより

☆「スポーツ少年と食を考える」大作戦!!

今年はスポーツ少年団の「日和佐バロンズ」の子どもたちとその保護者の方を対象に食育を展開。ヘルスマイトは野菜入りの蒸しパンを作り、試食をしてもらいながら、おやつ選び方や朝ごはんの大切さなどをパネルを使って話しました。

次々と目新しいおやつなどが売り出される時代ですが、体のことも考えながら、自分で選んで食べる力をつけていってもらいたいとヘルスマイトは熱心に呼びかけていました。ジュースに含まれている砂糖の量や、菓子パンなどのエネルギーを示す展示物に保護者の方たちも興味深く見入っていました。若い世代の方たちにも健康への関心をもってもらえたらと思います。



=ヘルスマイト募集のお知らせ=

私たちが幸せな生活を営むためには、何よりもまず健康でありたいものです。「私たちの健康は私たちの手で」このスローガンのもと活動しているのが全国組織のヘルスマイトです。ヘルスマイトは専門的な資格を持った指導者ではありませんが、自分たちの食生活や健康づくりの問題を持ち寄り、市町村と一緒に解決する方法を考えてボランティア活動をしています。

学習してきたことをまず自分たちの家庭で実践し、できたらお向かいさん、お隣さんなど近所の方々と立ち話や寄り合いなどの機会を利用し、広めていく健康づくりのパイプ役です。

小さな子どもたちのことから、介護の必要なお年寄りのことまで、いろんな食生活を考えています。あなたもヘルスマイトをしてみませんか？

興味がある方は、役場 由岐支所保健師、栄養士までご連絡下さい。☎78-1114

ヨガ教室開催しています。参加者募集中!!

日時 毎週木曜日 19:30~21:00

場所 日和佐公民館 2階和室

料金 1回200円(会場使用料)

準備物等 運動のできる格好、ヨガマット(用意できれば)

※申込は不要ですので、参加したい方・興味のある方は公民館にお越しください。



みなみのスポーツ

フォーラム in みなみ

スポーツクラブひわさ(仮称)設立準備会(協力:日和佐公民館 町青少年健全育成協議会)が、美波町のスポーツ活動促進と総合型地域スポーツクラブの普及啓発をねらいとして、去る2月13日(水)日和佐中学校体育館で、「夢は大きく、目標は高くスポーツ活動の魅力を探る」と題して、女子砲丸投げの日本を代表する選手、豊永陽子さん(生光学園中高等学校職員)を講師にフォーラムを開催しました。

豊永先生は、自分の体験談を通じて、ふるさとを大切に想うこと、自分の可能性を信じて頑張ること、感謝することを忘れなければがんばり続けることができること、などをお話いただき、「夢は叶えるためにあり、目標は成長するためにある」と伝えてくれました。

講演会後は、夢や目標を記入したメモを風船にのせて、大空高く飛ばしました。

最後に豊永先生は、北京オリンピックを目指して頑張ることを約束してくれました。みんなで豊永さんを応援しましょう!!



体験型 スポーツ・健康教室

スポーツクラブひわさ(仮称)設立準備会が、スポーツ体験の場づくりをねらいに12月から2月までの3ヶ月間わたり毎週金曜日に日和佐総合体育館で「体験型スポーツ健康教室」を実施してきました。

参加登録者69名が、卓球・3B体操・ジュニア体操・空手道にわかれ、延べ336名が自分の行いたいスポーツ活動に自分の体力レベルにあわせて楽しく取り組んできました。

また、参加者間での会話も弾み、年代を超えたコミュニケーションづくりもでき、なごやかな雰囲気でした。



元気アップ親子セミナーの展開

町体育指導委員会が主催し実施しました元気アップ親子セミナー(1月13日開催)は、平成19年度は全国で107地区が実施していますが、老人クラブ、社会福祉協議会、青少年健全育成協議会など、多くの大人が関わり子どもたちを見守り育もうとする姿勢があること、徳島の特色の一つである阿波踊りを導入したプログラム構成をして工夫していることなどが評価され、全国的なモデル事業として選ばれました。関係者の皆さんに改めてお礼申し上げます。

なお、このセミナーは、次年度も開催され申請ができますので、興味・関心のある方や団体は、日和佐公民館(電話:77-0028)までお問い合わせください。

健康づくり講座 開催のお知らせ

心地よく眠る大切さから考える

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存じでしょうか?

睡眠時無呼吸症候群は、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感などの症状があります。また、生活習慣病との深い関わりも無視できません。21世紀の国民の健康を考えるうえで、無視できない病気なのです。

今回の講座では、健康の3原則「よく食べる」「よく遊ぶ」「よく眠る」の関連を確認しながら、「心地よく眠る」との視点から健康を考えてみます。

ぜひご参加ください。

- と き** 3月30日(日) 14:30~16:00
- と ころ** 日和佐公民館 3階 大集会室
- 演 題** 睡眠時無呼吸症候群とメタボリックシンドローム
- 講 師** 医学博士 川田 誠 一 氏
睡眠医療センター所長
医療法人武田会高知鏡川病院副院長

※健康吹き矢体験会を日和佐公民館2階和室で、13:00~16:00の時間帯で開催しております。健康吹き矢を体験して、ストレス解消して爽快な気分になってみませんか?

海部郡法律相談センターからのお知らせ

海部郡町村会と徳島弁護士会が共催で、弁護士による無料の「海部郡法律相談センター」を開設しています。

○日時および場所

毎月第2・第4金曜日 13:00～16:00
牟岐町海の総合文化センター 2階会議室
(牟岐町大字川長字新光寺82)

※3月から場所が変更となっています。

○相談時間は1人30分

※相談は予約制となっています。相談日の前日の正午までに電話にてご連絡ください。

○予約申込・お問い合わせ先

海部郡町村会 ☎72-2614または☎72-2696

4月 まちの相談カレンダー

1日	火	心配ごと相談 (13:00～15:00) 地域交流支援センター
3日	木	心配ごと相談 (9:00～12:00) 日和佐老人福祉センター
		行政相談 (9:00～12:00) 日和佐老人福祉センター
8日	火	心配ごと相談 (13:00～15:00) 地域交流支援センター
		人権相談 (13:00～16:00) 由岐老人福祉センター
9日	水	行政相談 (13:00～15:00) 由岐老人福祉センター
10日	木	心配ごと相談 (9:00～12:00) 日和佐老人福祉センター
15日	火	心配ごと相談 (13:00～15:00) 地域交流支援センター
17日	木	心配ごと相談 (9:00～12:00) 日和佐老人福祉センター
22日	火	心配ごと相談 (13:00～15:00) 地域交流支援センター
24日	木	心配ごと相談 (9:00～12:00) 日和佐老人福祉センター

町民文芸

由岐句会

知己のごと挨拶かわし木の芽道
惑星の一つは碧し木の芽立つ
漁を継ぐ子に春光の眩しけれ
木の芽して此の世に戻る大樺
曾孫の誕生祝う木の芽晴
ありがとう夫の指文字鳥雲に
海に生く漁士逞ましき鱈東風
母の忌や三寒四温めぐりきて
陸奥よりの夫婦遍路や春さざす
立寄りし山家の庭や落の臺
夜半の雨気つかず朝寝梅満開
美しき大空濁し黄砂降る

木岐句会

水仙の花が呼ぶなり野母岬「長崎」
磯波に一竿しなう若布刈舟
満天の星の滴り春隣
亥の年の八度は知らず今朝の霜
卒業に流す涙は多き夢
蔵出でて平成を観る享保雛

森 浄子
中川 秀司
住谷 喜舟
寺口 春魚
米山 玉子
由岐 亮子
松内 きぬ
下町 昭
戎谷 久代
戎谷 利公
海部夫志子
森本富美子

坂井 清
湊 とおる
勝瑞 高春
山下 恒夫
向山 篤宏
森 延子

春一番野面海づら駆け抜けて
しだれ梅水面に花をこぼしけり
猫柳川瀬を渡る鷺一羽
蛇口より水進り地虫出づ
連翹のしなう丸さが日を包む
ペンギンの餌付けに集う春の苑
季待てぬ馬酔木一輪こえおり
沈丁の香にうつとりとベツト犬
羊齒萌ゆるぬた場となりし祠跡

志尾多磨子
浜名 文子
三谷 静枝
中崎小夜子
岡本夫佐子
中野 初美
山下美千子
青山 幸子
青山 文夫

日和佐句会

父ははの身を粉にせし田春耕す
娘とあらば母なる一日蜆汁
夕日受け金色に舞ふ春の雪
母あらば誘つてみまし春らんまん
啓蟄や大地蠢く音きこゆ
ふふふふふ「笑つているよ」と聞く初音

田川 幸枝
本庄 潮乃
中川 美鈴
白河 輝女
福井 咲希
岡本 真砂

投稿(俳句)

春暁やわれ還暦の身を律す

藤 紀代美

日和佐短歌会

酷寒に堪えて季を待つ庭の梅道真偲び今咲き匂えり
気がかりの賞味期限と生産地たしかめ入れるスーパ―のかごに
華やかに三万体的お雛さま会場は春の雰囲気あふる
穏やかな潮の満ち引き好みしか水鳥数多悠々と遊ぶ
いろいろと連れ遊ばせし幼孫結婚近く歳月思う
仕事終え家路に急ぐ黄昏は明日も日和か西空仰ぐ
明谷の梅林たずねあまた人花や蕾に魅力ある笑顔
耳なれぬ物の名いつしか覚えたり幾度も聞く悪しきニュースに
わだつみの神に召されし漁夫父子鎮魂祈るかに拝み岩座に

鈴木テルエ
栗林 和子
福井 郁子
山本 光
豊崎マツエ
小延 恭弘
中野 瑛子
本庄たゑ子
谷崎 吉加

投稿(短歌)

草取りにビー玉ひとつ見つけたり明日は実家の墓に参ろう
道真の歌の悲しき梅の花今咲き匂う春を迎えて

下町 儀雄
船越 昭



町民文芸のコーナーに掲載を希望される場合は、総務企画課(☎77-3611)まで連絡をお願いします。原稿は毎月10日までに提出してください。

お元気ですか

プラス1,000歩

由岐病院内科 本田 壮一

徳島県内で糖尿病のため病院を受診している患者さんや、肥満者（表）の比率は、国内のトップクラスで、糖尿病による死亡率は、平成5年より14年連続1位です。平成17年に、徳島県と県医師会は、糖尿病の緊急事態を宣言しています。

肥満や糖尿病の予防に運動が有効で、「阿波踊り体操」につづき、歩行（ウォーキング）が勧められています（注1）。健康のために望ましい歩数は8,000から10,000歩といわれています。しかし、徳島県の住民の1日平均歩数はそれぞれ男性6,500歩、女性6,000歩（表）です。交通手段としてマイカーの利用率が高いせいかもしれません。

そこで、到達可能な目標として、今より「プラス1,000歩」を考えましょう（プラス1,000歩県民運動と名づけられました）。1,000歩は、約10分間の歩行で得られる歩数で、600から700mの距離となり、ちょっとしたアイデアで実践可能と考えられます。

仕事や家事、趣味などを含め、生活の中でこまめに体を動かして、身体活動を増やし、少しでも多く歩くと、基礎体力と免疫力を高めて新陳代謝を活発にします。内臓脂肪（腸のまわりなどお腹の脂肪）は皮下脂肪より蓄積されやすいかわり、エネルギー消費で^{ねんしょう}燃焼されやすい特徴があります。また、歩行は、ストレスをやわらげ、心の健康を保ちます。

歩行と同時に、食べ過ぎない、脂肪・糖質やアルコールをとりすぎないことなどの食生活の改善も不可欠です。

【著者略歴】

本田 壮一（ほんだ そういち）
 由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）
 昭和33年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成17年4月より、現職。

表：徳島県民の肥満者と歩数

1) 肥満者の比率

	男性	女性
徳島県	34.4% (3位)	22.2% (3位)
美波町	29.9%	22.8%

2) 一日あたりの歩数

	男性	女性
全国平均	7,753	7,140
徳島県	6,507	5,931

「子は親の鏡」とは、しつけや教育の基本としてよくいわれることです。これは、健康教育においてもあてはまると思います。私自らも「タバコ（注2）を吸わず、肥満のない、よく歩く」医師として手本を示したいと考えています。

注1: 膝などが悪く歩行しにくい方には、体操を勧めます。阿波踊り体操では、イスに座ってする方法があります。

注2: 禁煙後、2から4キロ体重が増加する人が多いようです。原因は、1) ニコチンによるエネルギー消費作用がなくなり、2) 口中のニコチン臭が消え、味覚も鋭敏になり、食欲が増加し、3) 口さみしさも加わって、タバコの代わりに甘いお菓子を食べてしまうなどが原因と考えられます。無理なく続けられる運動と食事療法をうまく組み合わせることが必要です。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院 FAX：0884(78)0533〉

図書館カレンダー

4月の予定 休館日

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

5月の予定 休館日

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

4月12・26日はおはなし会です。午後3時～

『開館日・時間』 火曜日～金曜日…午前10時から午後6時まで
土曜日・日曜日…午前10時から午後5時まで

『休館日』 毎週月曜日(祝日に当たるときは翌日も) 祝日と年末年始

2007 日和佐図書・資料館人気 BOOK ランキング

1位 鈍感力	渡辺 淳一	6位 聞き屋と平	宇江佐真理
2位 長野殺人事件	内田 康夫	7位 挑戦巨大外資	高杉 良
3位 楽園 上下	宮部みゆき	8位 塩の街	有川 浩
4位 ランナー	あさのあつこ	9位 影絵の騎士	大沢 在昌
5位 吉原手引草	松井今朝子	10位 戦場の二ーナ	なかにし礼

図書館だより

No.024
2008年3月号



新着本

- 乳と卵
 - 新・御宿かわせみ
 - 新世界より上下
 - 禁断のパンダ
 - ラットマン
 - 松風の人
 - 名前探しの放課後 上下
 - 雪になる
 - ぬばたま
 - おひとりさまの老後
 - 親指の恋人
 - 羊の目
 - 夜を着る
 - 魔界の塔
 - オブ・ザ・ベースボール
 - 日月めぐる
 - こころげそう
 - 群青に沈め 僕たちの特攻
 - メモリー・キーパーの娘
 - 運命の書 上下
- 川上未映子
 - 平岩弓枝
 - 貴志祐介
 - 拓未 司
 - 道尾秀介
 - 津本 陽
 - 辻村 深月
 - 谷村志穂
 - あさのあつこ
 - 上野千鶴子
 - 石田衣良
 - 伊集院 静
 - 井上 荒野
 - 山田悠介
 - 円城 塔
 - 諸田 玲子
 - 畠中 恵
 - 熊谷 達也
 - キム・エドワーズ
 - ブラッド・メルツァー
 - 等など

児童本

- まえむき よこむき うしろむき
- いのうえようすけ
- くまとりすのおやつ
- きしだりえこ
- うさぎのにんじん
- 中川李枝子
- ひよこのぴー
- 寺村輝夫
- みどりいろのすず
- 香山 彬子
- ホタルの川
- おおつきひとみ
- スイカぼうず
- とみた真矢
- 過去からの手紙
- 岸田るり子
- 予告殺人
- アガサ・クリスティー
- 宇宙への秘密の鍵
- ルーシー&スティーヴン・ホーキング

このほかにも、実用書、趣味の本、児童書や絵本などたくさんの本が入っています。あなたの読みたい本が図書館になれば、予約やリクエストができます。どんどん申し出てください。お待ちしております。

美波町日和佐図書・資料館 ☎0884-77-2733

人口と世帯

	前月比
人口	8,566人 (-11)
男	3,983人 (-4)
女	4,583人 (-7)
世帯数	3,594世帯(+2)

(平成20年2月29日現在)

竹長谷 鉦
田谷 打
吉温
豊起之 札
82 48 79 73
(桜 (北河内) (戎町) (戎町))

死亡

(浜藤 田溝 山泉 奥石)
田川 川口 本 原 橋
美義 聡 英友 大
絵仁 子靖 莉和 望樹
(西(阿 西(海 西(海 西(海
の(南 河(陽 河(陽 河(陽
地(市 内(町 内(町 内(町))

婚姻

人口動態

預託
金一封 棚瀧 克彦様(桜町)
御母堂玉枝様の供養として
金一封 竹田 和史様(桜町)
御尊父豊様の供養として
指定預託
金一封 鉦打 利代様(戎町)
御主人糺様の供養として社会福祉
法人東紅会デイサービスおとひめ、
医療法人ヒワサクリニックデイケ
アたんまえ、戎町福寿会、戎町町
内会へ
金一封 高倉カメ子様(西町)
御主人茂様の供養として西新会老
人会、西新会へ
金一封 竹田 和史様(桜町)
御尊父豊様の供養として桜町桜会
桜町寿会へ

社協だより

矢倉 健生(悠斗)
亜紀

先月号の出生欄に漢字の誤り
がありました。訂正してお詫び
申し上げます。

和田 穂美智子 75(大戸)
戎井 藤子 99(阿部)
和田 拓男 60(西由岐)

卒業 ~新たな旅立ち~

3月は卒業シーズン、町内でも卒業式が行われました。

平成19年度の町内の小・中学校、幼稚園の卒業生は163名(男72:女91)、卒業は友達や思い出の校舎との別れですが、新たな旅立ち・出会いのスタートでもあります。勉強やスポーツなど様々な分野での活躍を期待します。

3月19日 赤松小学校卒業証書授与式



ゆきの音楽会

3月15日(土)、由岐公民館で、由岐中学校マンドリン同好会と徳島マンドリンクラブ Rusticoのコラボレーション・コンサート『ゆきの音楽会』が開催されました。

マンドリンはイタリア発祥の撥弦楽器で、その音色は多彩で表現も豊かです。由岐中学校マンドリン同好会の9名は練習の成果を発揮し、訪れた90名近くのお客さんを美しい音色で包んでいました。



ご確認ください!!

TOTO製石油給湯機点検のお願い

以下に該当する製品で未だ点検がお済でない場合は点検(部品交換)を無料で実施させていただきます。ご愛用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、まずはご一報の程、よろしくお願い申し上げます。

型式名・製造年月が下記に該当するものが対象製品となります

型式名		製造年月日
RPE 32 K〇〇	RPH 32 K〇〇	1995年(平成7年)8月
RPE 40 K〇〇	RPH 40 K〇〇	~1999年(平成11年)6月まで
RPE 41 K〇〇	RPH 41 K〇〇	※製造番号の頭4ケタが製造年月を表します

点検済

石油給湯器(ボイラー)本体に点検済シールが貼ってありましたら、点検は完了していますので安心してお使いいただけます。

【お問い合わせ・ご連絡先】 給湯機点検コールセンターフリーダイヤル(料金無料) ☎0120-444-309
受付時間: 9:00~17:30(土・日・祝日を除く)