にぎやかな過疎のまち“にぎやかそ”美波町

広報 みなみ -minami-

1

2023.Jan
No.202

今月の表紙

尾﨑さんに陸上を教わる
町内の子ども達。

スポーツの楽しさ教える

みなみスポーツクラブ 陸上部

もくじ contents

05 TOPICS

06 いきいき健康情報
- 鍋料理、汁物で簡単バランス食
- みなみうす塩プロジェクト
- おうち de 健康体操
- 地域包括支援センター行事予定&保健事業一覧　ほか

08 税のお知らせ
- 町・県民税の申告相談が始まります
- 確定申告についてのお知らせ

12 年金のお知らせ

13 Information
- マイナンバーカードと健康保険証との一本化に関する Q&A
- 第 3 次美波町総合計画パブリックコメントの実施　ほか

16 ウミガメ News Letter

17 心温かい人々が暮らす町

18 町民文芸
世界の言葉
美波の文化・歴史を訪ねる

19 HIWASA Library News

20 にぎやかそクイズ　ほか

みなみの魅力情報

イベント情報、最近の話題、災害時の警報・避難所など、美波町の情報を発信しています。

Instagram　facebook　Youtube　twitter

新年のごあいさつ

美波町長 影治 信良

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、新春をお健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は町政の推進に対し深いご理解と温かいご支援を賜り、心から感謝を申し上げます。

昨年は、トンガ諸島の火山噴火に伴う津波被害や台風・豪雨による被害、ロシアのウクライナ侵攻及びそれに起因する物価や原油価格の高騰をはじめ、北朝鮮によるミサイル発射、記録的な円安、安倍晋三元首相が凶弾に倒れるなど、新型コロナウィルス感染症のみならず政治・社会・経済・安全保障面でも大きな動きがあり、否応なしに不安定な時代に入ったことを実感した1年でありました。

美波町内では、幸い自然災害による大きな被害はなかったものの、物価の高騰により家計が圧迫されたり、長期化するコロナ禍により閉塞感が漂うなど町民の皆様も心が晴れない年ではなかったかと推察いたしております。

美波町では、物価高騰による経済的な負担を軽減するため、全国町村会を通じて政府に対しきめ細やかな施策の実施を働きかけ、「子育て世代等臨時特別支援事業」「福祉灯油購入費助成事業」や「地域商品券事業」などを行いました。

また美波町は、国の「SDGs未来都市」に選ばれ、5月20日に野田聖子地方創生大臣から選定証をいただきました。美波町の取り組みは、「森への回帰　ウミガメの森の恵みの地域好循環による“にぎやかそ（にぎやかな過疎）”の加速」で、2030年における本町のあるべき姿を「持続可能なにぎやかその自立モデル都市」とし、豊かな環境と地域資源を磨き地域経済の好循環を生む取組みや、女性・高齢者など多様な人によって共創する次世代につなぐまちづくり、誰一人取り残さない災害に強いまちづくり等の提案が先駆的であると評価されたものと考えています。

昨年は日本初の人権宣言といわれる「全国水平社宣言」が行われてから100周年の年でもありました。「全国水平社宣言」のことはあまり知られていないかもしれませんが、宣言の結びの言葉である「人の世に熱あれ、人間に光あれ」というフレーズは、一世紀を過ぎてもなお色褪せることなく、現在の時代だからこそさらに輝きを増しているように映ります。人権を考える上だけでなく豊かなまちづくりのためにも重要なキーワードだと思います。

さて、国では「デジタル田園都市国家構想」をはじめポストコロナに向けた「デジタル化」「グリーン社会の実現」や「脱炭素化」など、活力ある地方を創る取り組みを加速化させています。美波町でも行政サービスのデジタル化を推進するため、昨年4月に総務課内に「デジタル自治推進室」を設置しました。人口減少が進む厳しい状況でも、デジタル技術を活用することで行政サービスの向上や業務効率化を図り、町民の皆様が地域の活力や暮らしの豊かさを実感することができるよう取り組みを進めてまいります。

本年の干支は癸（みずのと）卯（う）です。癸が万事筋道を立てて物事を考え処理していく、卯が陽気の衝動という意味で、この二つの組み合わせである癸卯には「万事筋道を立てて処理してゆけば、繁栄に導くことができるけれども、筋道を誤ると混乱する」といった意味になると言われています。（安岡正篤「干支の活学」プレジデント社，2008）

私たちの生活に大きな影響を与えている新型コロナウイルス感染状況が一日も早く収束することを願うとともに「住んでよかったと実感できるまち」の実現に向けて、本年も町政運営の舵道を誤ることのないよう、世界情勢や国・県の動向を注視しながら、この不確実な時代をしなやかな発想としたたかな精神力で職員共々努力を重ね、住民の皆さまの負託に応えて参りますので、なお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、幸多い年となりますことを心からご祈念申し上げ、新春のご挨拶といたします。

尾﨑 幸雄さん
Ozaki Yukio

「陸上や水泳をはじめ、毎月どんなスポーツをやりたいか、子ども達と相談しながら決めていきます。」穏やかな笑顔で話すのは、「みなみスポーツクラブ」の代表を務め、通称“尾﨑道場”でも指導をされる尾﨑幸雄さん。仕事の傍ら、30 年以上、地域の子ども達に陸上や水泳などさまざまなスポーツを教えています。

尾﨑さん自身も学生時代は熱心に陸上に打ち込んできた経験者で、当時は「陸上をしっかり教えてくれる大人がいたら」と思いながら練習をしていたそう。ご自身の息子さんが中学生の頃、徳島駅伝に出たいという息子さんのために陸上の指導を始められました。当初は 3 人だった生徒も、年々希望者が増えていき、平成 17 年にゆきスポーツクラブ（現在のみなみスポーツクラブ）を結成しました。現在は町内小中学校に通う 59 名の子ども達がみなみスポーツクラブに通っています。

「練習のために自主的に走るようになって、それをちゃんと毎日続けられていることが嬉しい!」など、子ども達からは“心からスポーツを楽しむ声”がたくさん聞こえてきます。

Q1. 子ども達にスポーツを教える上で最も大事にしていることは?

“やらせる”よりも“楽しくなる”ように教えるということ。「スポーツは楽しくやるのが一番!」をモットーに、これまで指導を続けてきました。

Q2. たくさんの子どもたちを毎週教えるのは大変ではないですか?

子どもの成長を見るということは、私にとってもはや“趣味”なんです。テレビを見るのが好きという人の感覚と一緒で、それ自体が楽しい。大変になってしまったらそれはもう辞め時ってことなんだと思います。

Q3. 最後に、未来に向けた子どもたちへの想いをお聞かせください!

やっぱり、子どもたちをオリンピックに出させてあげたいですね。クラブに通う子ども達の中にはそういった声を聞かせてくれる生徒たちもいて、その声に応えてあげられたらと思っています。

みなみスポーツクラブでは陸上や水泳など楽しく体験できます。詳しくは、美波町由岐B&G海洋センター（☎ 78-0201）までお問い合わせください。

▶尾﨑さんと一緒に教える教え子たち

みなみスポーツクラブでは、尾﨑さんの元教え子と一緒に、子ども達を教えています。

蒲生コーチ
中学 2 年のときに尾﨑道場に通い始める。7 年前から尾﨑さんと一緒に陸上など教える。

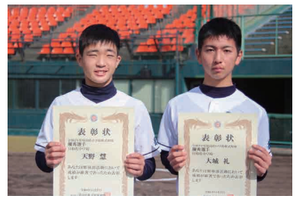
久保コーチ
中学 1 年の徳島駅伝で尾﨑さんに陸上を教わる。6 年前から尾﨑さんと一緒に陸上など教える。

TOPICS まちの話題をお届けします！

第 34 回全日本少年少女けん玉道選手権大会予選大会を優勝し全国大会へ出場

第 34 回全日本少年少女けん玉道選手権大会四国地区予選大会が開催され、日和佐小学校の古谷笑茉さんが優勝し、全国大会へ出場しました。古谷さんは、テレビに出演していた先輩に憧れ、小学校 2 年生からけん玉道場に通い、日々けん玉の練習に励んでいます。現在は、20 歳までに取得できる最高段の 5 段を取得。中学校でもけん玉を続けていきたいと語ってくれました。

令和 4 年度 徳島県中学校軟式野球優秀選手に選出



令和 4 年度徳島県中学校軟式野球優秀選手に、日和佐中学校の天野慧くんと大城礼くんが選ばれました。

第 8 回西日本 500 歳野球 日和佐クラブ準優勝

10月16日（日）および10月22日（土）、第 8 回西日本 500 歳野球が開催され、日和佐クラブが準優勝しました。

来年の夏には秋田県大仙市で開かれる第5回全国 500 歳野球大会に出場します。

▶ 500 歳野球とは?
選手は 50 歳以上の方、かつプレーしている 9 名の年齢の合計が 500 歳以上を条件とした野球。

美波町食生活改善推進協議会が 令和 4 年度栄養関係功労者厚生労働大臣賞を受賞

自発的な地区組織活動を進めている美波町食生活改善推進協議会が、令和4年度厚生労働大臣表彰を受賞されました。

美波町食生活改善推進協議会は、健康で過ごすため毎日の食育を第一と考え、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、栄養士や保健師の指導のもと研修会を開催しています。新型コロナウイルス感染拡大のため、3 年ほど地域の皆さまとの伝達講習会が開催できていませんが、これからも会員一同がんばっていくとのことです。

いきいき 健康情報
Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

鍋料理・汁物で 簡単 バランス食

Point ①：一つの鍋でいろんな食品を摂取

健康のためにいろいろな食品を食べなければとわかっていても、毎日となるとちょっと面倒ですよね。寒い季節に生の野菜サラダは体が冷えるし、たくさんは食べられません。ところが、鍋や汁物にすると、加熱することでカサが減るのでたっぷり食べられ、カラダも温まります。暖かい野菜料理で腸活にもなります。

Point ②：具材は 2 群・3 群を中心に組み合わせる

鍋や汁料理に入れる具材は、2 群・3 群の食材を中心に組み合わせることでより栄養バランスがよくなります。

群	特徴	食材（食品）名
1 群	タンパク質を含み筋肉や血液を作るのに必要な食品群	▶卵・牛乳
2 群		▶肉類 (豚、鶏、牛肉、肉だんごなど) ▶魚介類 (鮭、たら、サバ缶など) ▶大豆製品 (豆腐、焼き豆腐、揚げ豆腐など)
3 群	ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み体の動きを円滑にする食品群	▶緑黄色野菜 (水菜、小松菜、春菊、にんじんなど) ▶淡色野菜 (白菜、大根、キャベツ、ねぎなど) ▶芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、さつま芋など) ▶きのこ・海藻
4 群	活力や体温となるエネルギーになる食品群	▶ご飯、玄米、うどん、ラーメン、おもちなど

Point ③：酒粕、みそなど発酵食品を利用

酒粕、みそ、しょうゆ、キムチ、酢など発酵食品を利用すると腸内細菌もバランスアップ !! 消化吸収の強い味方です。

Point ④：鍋の汁は飲み干さないで!

めんつゆ、使いきりの液体、固形鍋の素など使い簡単に味付けできますが、汁まで飲み干すと塩分の摂り過ぎに繋がりますのでご注意ください。

【お問い合わせ】健康増進課☎ 77-3621

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 77-1171

日程			イベント名	時間	会場
2 月	1 日	水	総合相談（腸のお話）	10:00 ～12:00	山河内公民館
	2 日	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
			脳若返り教室	14:00 ～15:00	デイサービスセンター竜宮
	6 日	月	太極拳	9:00 ～	由岐公民館
			いきいき体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
	7 日	火	ストレッチ教室	10:30 ～11:30	日和佐公民館
			手芸講座	13:30 ～15:30	木岐公民館
			ノルディック・ウォーク	14:00 ～16:00	日和佐公民館
	8 日	水	総合相談（交通安全）	13:30 ～15:30	赤松集会所
	9 日	木	ノルディック・ウォーク	9:30 ～11:30	由岐公民館
			いきいき体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	10 日	金	太極拳	9:00 ～	日和佐公民館
			手芸講座	13:30 ～15:30	日和佐公民館
			総合相談（栄養のお話）	13:30 ～15:30	阿部公民館
	13 日	月	生き方と逝き方の未来設計塾	14:00 ～16:00	日和佐公民館
	14 日	火	ストレッチ教室	10:30 ～11:30	日和佐公民館
	16 日	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	17 日	金	太極拳	9:00 ～	日和佐公民館
			総合相談（詐欺のお話）	13:30 ～ 15:30	木岐公民館
	20 日	月	太極拳	9:00 ～	由岐公民館
	21 日	火	ストレッチ教室	10:30 ～ 11:30	日和佐公民館
			総合相談（体操）	13:30 ～ 15:30	志和岐公民館
	28 日	火	ストレッチ教室	10:30 ～ 11:30	日和佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課☎ 77-3621

日程			イベント名	時間	会場
1 月	18 日	水	女性のがん検診（乳がん）	9:00 ～ 12:00	日和佐公民館
			女性のがん検診（子宮頸がん）	10:00 ～ 11:00	日和佐公民館
			健診結果説明会	9:30 ～10:00	美波町医療保健センター
	26 日	木	女性のがん検診（乳がん）	9:00 ～ 12:00	由岐公民館
			女性のがん検診（子宮頸がん）	10:00 ～ 11:00	由岐公民館
	27 日	金	乳児・1 歳 6 か月児・3 歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
2 月	8 日	水	けんこう運動教室	13:30 ～14:30	日和佐公民館
	13 日	月	こころの相談	時間帯予約	隣保館
	14 日	火	女性とこどものケアルーム	10:00 ～11:30	児童館
				13:00 ～14:00	美波町医療保健センター
	15 日	水	健診結果説明会	9:30 ～10:00	美波町医療保健センター
	22 日	水	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	日和佐公民館

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

みなみうす塩プロジェクト第四弾

朝ご飯は毎日決まったものを食べる方が多いようですが、その中にも高塩分が隠れているかも。増えがちな塩分をチェックしてみましょう。

今回は、ごはんとの食べ合わせについての減塩ポイントを紹介します。

ごはん 1 杯の塩分量は 0g ですが、みそ汁や焼き魚など濃い味の料理と合わせることが多く、塩分が増えがちです。

Point ①みそ汁は汁の量を少なく具だくさんに

具だくさんにすると塩分控えめで栄養バランスもアップ！

Point ②醤油の代わりにめんつゆを使い塩分カット

めんつゆを濃口醤油の代わりに使うことで、塩分量を 50%以上カットできます。

おうち de 健康体操!!

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅で簡単にできる「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。

おうち de 健康体操
動画はこちら→

今回の体操：「自宅で体脂肪燃焼」

脂肪燃焼はハードな体操かと思いきや簡単にできる運動を紹介します。

1）その場で足踏み：8 つ数える× 2 回
2）足踏みしながら右足を前に出します。つま先を上にあげて床にかかとをタッチ。足を戻し、左足も同様にかかとをタッチ。この動きを左右 8 回繰り返します。

税のお知らせ
Tax Infomation

町・県民税の申告相談が始まります

２月 10 日より、町・県民税（住民税）の申告相談の受付を開始します。町・県民税の申告は、令和５年度の町・県民税や国民健康保険税の税額を決定するだけでなく、後期高齢者医療制度等の各種制度（障害者、介護保険、重度医療、社会保険の被扶養者等）の適用の算定基礎になるなど、さまざまな行政サービスを受けるために必要な手続きです。お住まいの地区によって会場と時間が決まっていますので、申告相談日程をご覧になり、お越しください。

●各地区での申告相談日程

申告月日	申告時間	申告場所	住民地区
2月10日（金）	9:30～15:00まで	志和岐公民館	志和岐全域
2月11日（土）・12日（日）は申告を行いません			
2月13日（月）	9:30～15:00まで	木岐公民館	木岐全域
2月14日（火）	10:00～15:00まで	阿部出張所（診療所）	阿部全域
2月15日（水）☆	9:00～17:00まで	由岐公民館２階大会議室	東由岐
2月16日（木）☆	9:00～17:00まで	由岐公民館２階大会議室	西の地
2月17日（金）☆	9:00～17:00まで	由岐公民館２階大会議室	西由岐
2月18日（土）・19日（日）は申告を行いません			
2月20日（月）☆	9:00～17:00まで	由岐公民館２階大会議室	田井・港町
2月21日（火）	10:00～14:00まで	よろずや（旧漁協跡地）	伊座利全域
2月22日（水）	9:30～15:00まで	北河内公民館	北分・登り・本村
2月23日（木）は申告を行いません			
2月24日（金）	10:00～14:00まで	大戸公民館	久望・馬路・大戸
2月25日（土）・26日（日）は申告を行いません			
2月27日（月）	9:30～15:00まで	西河内公民館	西河内全域
2月28日（火）	9:30～15:00まで	赤松防災拠点施設	赤松全域
3月 1日（水）	9:30～15:00まで	山河内公民館	山河内全域
3月 2日（木）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	恵比須浜・田井・奥河町
3月 3日（金）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	戎町・中村町・天神町・井ノ上
3月４日（土）・５日（日）は申告を行いません			
3月 6日（月）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	東町・大久保団地
3月 7日（火）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	外磯町・奥潟
3月 8日（水）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	桜町
3月 9日（木）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	桜町・西町・寺込
3月10日（金）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	桜町・本町・弁才天
3月11日（土）・12日（日）は申告を行いません			
3月13日（月）☆	9:00～17:00まで	コミュニティホール	本町・西町・弁才天・寺込

☆印の日は美波町全域の申告を受付することができます。

●３月 14 日以降は申告を受け付けませんので、必ず期間内に申告を行うようにしてください。
●会場では新型コロナウイルス感染症防止対策を実施しています。ご協力お願いいたします。

●申告が必要な方

令和５年１月１日現在、美波町内に住所地があり、令和４年中に次のいずれかに該当する方で、税務署に確定申告書等を提出しない方は申告をしてください。

１）営業・農業・不動産などの収入のあった方で、所得税のかからない方
２）給与所得者で、給与以外に収入のあった方
３）公的年金等を受給している方で、公的年金等以外に収入があった方
４）給与収入や公的年金等の収入のみの方で、医療費控除・雑損控除などの所得控除を受けようとする方
５）所得がなかった方で、令和５年度課税（令和４年中の所得）の所得証明などが必要となる方や、各種行政サービス（国民健康保険・公営住宅・こども園など）を受けるため、町での所得確認が必要な方（被扶養者である高校生や大学生も含む）

●次のいずれかに該当する方は申告の必要はありません。
▶税務署に確定申告書を提出する方
▶令和４年中の収入が給与のみで、勤務先から年末調整済みの給与支払報告書が提出されている方※
▶令和４年中の収入が公的年金等のみの方※
※医療費控除・扶養控除・寡婦控除などの所得控除を受ける場合は、町県民税の申告をする必要があります

●申告に必要なもの

１）マイナンバーカード

マイナンバーカードをお持ちでない方は、個人番号が確認できる書類（通知カード、個人番号記載の住民票写しまたは住民標記事項証明書等）と、本人確認ができる書類（運転免許証、公的医療保健の被保険者証、パスポート等）をご持参ください。印鑑は必要ありません。

２）令和４年中に支払った控除証明書等

社会保険料（国民年金保険料等）控除証明書、生命保険・個人年金、地震（損害）保険料等の控除証明書、医療費等の明細書もしくは領収書、並びに証明書。
※医療費の領収書は、個人ごと・病院別に仕分け、合計金額を計算してください。

３）令和４年中の所得計算に関する書類

給与等源泉徴収票（原本）、公的年金等源泉徴収票（原本）、収支内訳書等、配偶者の収入が確認できる書類。
農業所得者は、昨年 12 月に配布しました「令和４年中農業所得収支内訳書」に必要事項を記入しご持参いただくか、収支計算ができる関係書類をご持参ください。また、10 万円以上の農機具等を購入された方は、領収書等の購入金額を証明する書類をご持参ください。
漁業所得者は、収支計算が原則となるため、事前に収支内訳書を記載いただくか、収支計算ができる関係書類をご持参ください。

●代理人が申告書等を提出する場合は下記の書類が必要です。
▶本人に関するマイナンバーカード、通知カード、個人番号記載の住民票（写しも可）から１点
▶戸籍謄本（法定代理人）、委任状（任意代理人）、税務代理権限証書（税理士）から１点
▶代理人に関するマイナンバーカード、顔写真付き身分証明書 （運転免許証等） から１点
もしくは、代理人に関する顔写真無し身分証明書、保険証、年金手帳、児童扶養手当証書等から２点

【お問い合わせ】役場税務課☎ 77-3615

確定申告についてのお知らせ

所得税の確定申告は、１年間に生じた所得の金額とそれに対する所得税等の額を計算して確定させる手続です。申告は阿南税務署窓口の他、ご自宅からスマホやパソコンを使ってオンライン（e-Tax）でも行えます。確定申告についてのご相談は、電話とチャットボットをご利用ください。

●阿南税務署で申告

１）設置期間

令和５年２月 16 日（木）～ ３月 15 日（水）　※土・日及び祝日等を除く
８:30 ～ 16:00【相談開始９:00】

２）会場

阿南税務署・３階大会議室（阿南市富岡町滝の下４番地４）

３）必要書類

▶源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
▶マイナンバーカード
※マイナンバーカードをお持ちでない方は、個人番号が確認できる書類（通知カード、個人番号記載の住民票の写し又は住民票記載事項証明書等）と、本人確認ができる書類（運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポート等）をご持参ください。

４）注意事項

▶確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

●入場整理券の入手方法

混雑緩和のため、確定申告会場への入場には整理券が必要となります。入手方法は次の２通りです。

▶確定申告会場で当日入手
申告会場で当日配付します。配付状況は国税庁ＨＰから確認できます。なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますのでご了承ください。
▶オンラインで事前発行
LINE アプリで国税庁公式アカウントを友だち追加し、来場を希望される日の２営業日前までに発行してください。

LINE アプリの友だち追加はこちらから→

▶確定申告会場設置期間前は、申告相談を行っておりません。
▶駐車場が大変混雑しますので、極力、公共交通機関をご利用ください。
▶ご来場の際は、密を避けるため、できる限りお一人でお越しください。
▶来場の際は、マスクを着用していただき、入場の際の検温の実施にご協力をお願いいたします。37.5 度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきます。
▶申告書は、できるだけご自身で作成し、早めにご提出ください。

国税に関するマイナンバー制度の最新情報

「国税庁　マイナンバー」で検索するか、右の QR コードを読み込んで、国税庁ホームページの「社会保障・税番号制度＜マイナンバー＞について」をご覧ください。

●e-Taxで自宅から申告

ご自宅から、スマホ、タブレット、パソコンから、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーにアクセスし、画面の案内に従って入力することで、簡単に確定申告ができます。

１）申告手順

▶確定申告書等作成コーナーにアクセス
確定申告期間中は 24 時間ご利用になれます。
▶申告書を作成
画面の案内に従って入力すれば、税額などが自動計算され、簡単に作成できます。
▶申告書を送信
マイナンバーカードを使って行う方法と、税務署などで交付を受けた「ID・パスワード方式の届出完了通知」を使って行う方法があります。マイナンバーカードがあると、申告内容や税務署からのお知らせを確認できるようになり、e-Tax をより便利にご利用いただけます。

２）動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法の動画をご覧になれます。
「動画で見る確定申告」で検索するか、右の QR コードを読み込んでご覧ください。

●確定申告についてのご相談

１）電話相談

操作方法など作成コーナーに関するご質問

0570-01-5901（ヘルプデスク）　※全国一律市内通話料金でご利用いただけます。

受付時間　9:00 ～ 20:00（令和５年１月 10 日～３月 15 日までの月曜日～金曜日（祝日を除く））
9:00 ～ 20:00（２月 19 日・26 日・３月５日・12 日）

上記の電話番号がご利用できない場合などは 03-5638-5171 をご利用ください。

２）チャットボット（インターネット）

AI（人工知能）を活用した自動応答システムです。所得税の確定申告等の作成に関する質問に対して、税務職員ふたばが自動で回答いたします。（令和５年１月上旬公開予定）

国税庁をかたった不審なショートメッセージやメールにご注意ください！

国税庁をかたった不審なショートメッセージやメールから、国税庁ホームページになりすました偽のホームページへ誘導する事例が見つかっています。

国税庁、国税庁及び税務署では、**ショートメッセージやメールにより国税の納付を求める旨や、差押えの執行を予告する旨の案内を送信していません。**

不審なショートメッセージやメールを受信した場合や、国税庁ホームページになりすましたサイトを発見した場合には、アクセスすると被害を受けるおそれがありますので、アクセスや支払いなどしないようご注意ください。

国税庁ホームページを利用する際には、ブラウザのアドレス欄を必ずご確認ください。

【お問い合わせ】阿南税務署☎ 0884-22-0414

年金のお知らせ
Pension Infomation

国民年金保険料を納付書で納付されている方へ

口座振替による納付のご案内

口座振替（預貯金口座からの引き落とし）を利用して国民年金保険料を納付すると“便利でお得”です。この機会にお手続きください。ご希望の方には申出書を送付いたしますので、徳島南年金事務所までご連絡ください。また、クレジットカードによる納付方法もありますのでご相談ください。

●国民年金保険料をお得に納付

口座振替を利用することで国民年金保険料をお得に納付できます。

お得①
口座振替で２年分をまとめて納付されると、毎月納付書で納付するより**最大 15,790 円の割引**（令和４年度の場合）

お得②
口座振替でのみ利用できる納付方法がありお得 !!
★毎月納付であっても当月末に引き落としすることで 50 円（年間 600 円）割引されます。

お得③
手数料が無料でお得です !!
★残額不足であっても、翌月にもう一度引き落としされるため便利。
★ご本人様以外の方の口座からも引き落としすることができ便利。

口座振替方法	保険料額（令和４年度の場合）	割引額
６ヵ月前納	98,410 円	割引額：　1,130 円
１年前納	194,910 円	割引額：　4,170 円
２年前納	381,530 円	**割引額：15,790 円**

※当月末振替（50 円割引）および翌月末振替（割引なし）はいつでも申込できますが、手続き完了までに約２ヵ月かかります。

▶納付書およびクレジットカードでも2年/1年/6ヵ月前納できますが、口座振替の割引額が最も大きくなります。
▶現在、口座振替により納付中の方であっても申込期限までにお手続きされると令和５年４月分からご希望の振替方法へ変更できます。
▶前納期間の途中で厚生年金保険等に加入した場合は、加入後の保険料は返金されます。

申込期限は、令和５年２月28日（火）まで

【国民年金のご相談・お手続きについて】
日本年金機構　徳島南年金事務所☎ 088-652-3114

年金相談・お手続きは　予約相談をご利用ください

予約相談をご予約いただくと・・・①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます
②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します

●予約相談の実施時間帯　8:30 ～ 18:00（月曜日※）
8:30 ～ 16:00（火～金曜日）
9:30 ～ 15:00（第２土曜日）

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00 まで予約相談を実施しています。

▶予約相談希望日の１ヵ月前から前日まで受付しています。　▶お近くの年金事務所でも受付しています。
▶ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

【ご予約・お問い合わせ】予約受付専用電話☎ 0570-05-4890（ゴヨヤクヲ）
受付時間：月～金（平日）8:30 ～ 17:15

マイナンバーカードと健康保険証との一本化に関する Q & A

マイナンバー総合フリーダイヤル☎ 0120-95-0178

デジタル庁に寄せられているマイナンバーカードと健康保険証一体化に関する質問をまとめて掲載します。詳しくはデジタル庁にて作成・公開が行われておりますので、記載内容に関する詳しいお問い合わせはデジタル庁までお願いします。

【デジタル庁 HP（健康保険証との一体化に関する質問について）】
https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/faq-insurance-card/
※美波町役場では当該内容に関する質問には、お答えできかねますので予めご了承ください。

Q1. マイナンバーカードは必ず作らなければいけないのか。またマイナンバーカードと健康保険証一体化されると施設入所者など、マイナンバーカード取得できない者は保険診療を受けられないのか。

A1. マイナンバーカードは、国民の申請で交付される為、取得に関しては強制ではないですが、全ての方に取得していただけるように進めていきます。
紛失等例外的な事情で手元にマイナンバーカードがない状態でも保険診療を受けられるような手続きを検討していきます。

Q2. マイナンバーカードを健康保険証として使える医療機関は少なく、従来の健康保険証よりも診療報酬が高くなるのか。

A2. 現在、顔認証付きカードリーダーの設置が進んでおり、2023年４月から全医療機関・薬局にてマイナンバーカード保険証で受診が可能になります。
また診療報酬ですが、マイナンバーカード保険証利用で初診料６円、従来保険証で初診料12円の負担となり、マイナンバーカード保険証利用の方が費用負担は少なくなります。

Q3. マイナンバーカードを紛失した場合、再発行までは保険証が使えないのか。

A3. 現在、紛失から再発行まで１～２か月かかっていますが、今後は市町村の窓口で申請してから10日間程度でカードを取得出来るように検討を進めています。
交付待ち10日間で保険診療を受ける場合の手順については関係府省と対応していきます。

Q4. マイナンバーカードを紛失した場合はどうすればよいか。

A4. 速やかにフリーダイヤル（☎0120-95-0178）に連絡し利用を一時停止してください。

Q5. マイナンバーカードから個人情報は流出するのか。

A5. マイナンバーカードのICチップには氏名・住所・生年月日・性別の四情報と顔写真、マイナンバー、それに、電子証明書と住民票コードが記録されています。
また、他者がICチップから不正に情報を読み出そうとすると、自壊する仕組みです。
なお、マイナンバーカードに記録されている内容を閲覧出来るのはそれぞれの手続きを行う行政職員のみとなっており、業務上で行政機関間の情報のやり取りがあった場合、マイナポータルから確認が可能です。

第３次美波町総合計画 パブリックコメントの実施

役場政策推進課☎ 77-3616

現在、美波町では、第３次美波町総合計画の策定を進めております。素案ができ次第、パブリックコメントを実施し、皆さまからのご意見を募集します。実施期間等につきましては、美波町 HP にて公開いたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

１月定例教育委員会の日程

美波町教育委員会☎ 77-3620

●日時：１月 27 日（金）9:30 ～
●場所：日和佐公民館１階会議室

浄化槽法定検査のお知らせ

公益社団法人 徳島県環境技術センター
☎ 088-636-1234

浄化槽を設置されている方は、１年に１回、浄化槽の水質に関する検査（法定検査）を受けなければならないと浄化槽法に規定されており、業者の方にお願いされている浄化槽の保守点検・清掃とは別に１年に１回受けなければなりません。次の期間に、徳島県知事指定検査機関である、（公社）徳島県環境技術センターから対象施設には連絡・訪問しますので、ご協力いただけますようお願いします。

地域おこし協力隊の任用

役場政策推進課☎ 77-3616

地域おこし協力隊事業において、今年度新しく隊員を募集し、茨城県牛久市在住の永峰苑佳さんを隊員として任用しました。12 月５日（月）、役場において着任式が行われ、影治町長から任用通知書が手渡されました。今後、受入団体である「一般社団法人アンド・モア」で活動を行っていきます。

任用期間は、令和５年３月末までで、最長で令和７年 11 月末まで延長することができます。

生き方と逝き方の未来設計塾

地域包括支援センター☎ 77-1171

自分らしい人生を全うするために今できることは何でしょうか。人生の最終段階をどのように迎えたいですか。そのためには何を準備しなければならないのでしょうか。現実と向き合いながら、これからも住み慣れた家、地域で生活するために今できることは何かを考えてみませんか。

●講演内容：在宅での本人や家族の生き方・心がまえ
●講師：　徳島文理大学保健福祉学部理学療法学科
　学科長　鶯 春夫 先生
●日時：　２月 13 日（月）
　14:00 ～ 16:00
●会場：　日和佐公民館 ３階 大集会室
●申込：　２月７日（火）までに地域包括支援センターにご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。

木塀設置に係る補助金制度を新設

役場産業振興課☎ 77-3617

地元産木材の利用促進を通じて、良好な景観と森林資源の循環に資することを目的に、令和4年 10 月1日から森林環境譲与税を活用した木塀設置に係る補助金制度が施行されました。

詳しくは、美波町産業振興課までお問い合わせください。

●対象　：居住用の住居及び土地を所有し、その敷地に地元産木材を使用した木塀を施工業者等が設置する場合ほか
●補助額：総事業費の 2/3 以内

※上限は1敷地につき 50 万円かつ塀の延長1m 当たり5万円

美波町立小・中学校臨時教員候補者登録のお知らせ

美波町教育委員会☎ 77-3620

美波町教育委員会では、臨時的に教員を必要とする場合に備えて町立小・中学校臨時教員候補者を登録しています。小学校教員・中学校教員・養護教員の資格をお持ちの方で、登録を希望される方は、美波町教育委員会までお問い合わせください。美波町 HP にも掲載しています。

特別職国家公務員募集説明会

自衛隊徳島地方協力本部阿南地域事務所
☎ 0884-22-6981

防衛省では、災害派遣や国際貢献等で活躍する自衛官を募集しています。自分を活かせる 100 を超える職種と、段階的な育成制度で社会に貢献します。一度お話を聞いてみませんか。ご都合の合わない方は別日の調整も可能です。

●日時：令和５年１月 14 日（土）および 15 日（日）
　9:00 ～ 16:00（一人 30 分程度）
●場所：阿南市富岡町内町 164-1 内町会館1階
　自衛隊徳島地方協力本部阿南地域事務所

法テラス徳島の無料法律相談

日本司法支援センター徳島地方事務所☎ 0570-078394
【予約専用☎ 050-3383-5575】

経済的に余裕のない方が法的トラブルにあったときに、無料で法律相談を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用の立て替えを行います。高齢・障がいをお持ちなどで、相談場所にお越しいただくことが困難な方につきましては、出張法律相談が実施できる場合がありますので、まずはお問い合わせください。

●営業時間：月～金曜日 9:00 ～ 17:00
　（年末年始祝日除く）
●相談場所：日本司法支援センター徳島地方事務所
　（法テラス徳島）
　徳島市元町 1-24 アミコビル３階

子どもの教育資金を国の教育ローンがサポート

教育ローンコールセンター
☎ 0570-008-656（ナビダイヤル）または☎ 03-5321-8656

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくは、教育ローンコールセンターまでお問い合わせください。

●融資額　：子ども１人あたり 350 万円以内
●金利　　：年 1.95%（固定金利）
●返済期間：18 年以内
●使途　　：入学金、授業料、教科書代、家賃など
●返済方法：毎月元利均等返済またはボーナス時増額返済
●保証　　：（公財）教育資金融資保証基金
　（連帯保証人による保証も可能）

県立南部テクノスクール 受講生募集

公共職業安定所または県立南部テクノスクール
☎ 0884-26-0250

●訓練科　：IT スキルアップ科（高齢求職者スキルアップ・スキルチェンジコース）
●内容　　：ワード、エクセル等（基礎）
●定員　　：12 名（応募状況により、訓練が中止となることがあります。）
●対象　　：概ね 60 歳以上の離転職者等で、公共職業安定所長から受講あっせんを受けることができる人
●訓練期間：令和５年２月 27 日（月）～
　令和５年４月 26 日（水）
　（原則、土・日・祝日は休校日）
●訓練時間：9:00 ～ 15:50
●訓練場所：四国進学会阿南校
　（阿南市富岡町今福寺３番１）
●受講料　：無料
　※テキスト代税込 7,920 円程度は自己負担
●申込期間：令和５年１月 10 日（火）～
　令和５年２月９日（木）
●申込先　：居住地を所管する公共職業安定所へ

百寿100歳おめでとうございます!

灘松子さん（日和佐浦）は、令和4年 11 月 29 日、満 100 歳の誕生日を迎えました。
百寿のお祝いに徳島県知事及び美波町長から祝状等が贈られました。灘さん、いつまでもお元気でお過ごしください。

まちの相談カレンダー

2月	2日	木	心配ごと相談	9:00 ～ 12:00	保健ｾﾝﾀｰ（社協事務局）
	7日	火	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 17:00	阿南市役所 5 階
	8日	水	行政相談	13:00 ～ 15:00	由岐公民館
	9日	木	心配ごと相談、行政相談、介護相談	9:00 ～ 12:00	保健ｾﾝﾀｰ（会議室）
	10日	金	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 16:00	阿南市役所 5 階
	14日	火	人権相談	13:00 ～ 15:00	由岐公民館
			女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 16:00	阿南市役所 5 階
	16日	木	心配ごと相談	9:00 ～ 12:00	保健ｾﾝﾀｰ（社協事務局）
	18日	土	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 15:00	オンライン対応
	21日	火	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 17:00	阿南市役所 5 階
	24日	金	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 16:00	阿南市役所 5 階
	28日	火	女性のための生き方なんでも相談	13:00 ～ 16:00	阿南市役所 5 階

女性のための生き方なんでも相談は、事前予約が必要です。

【連絡先】
なんでも相談予約電話
☎ 0884-22-0361

※【南阿波定住自立圏共生ビジョン】女性支援パートナーシップ事業です

美波町社会福祉協議会事務局は心配ごと相談を随時受付しております。

【連絡先】
美波町社会福祉協議会
/ ☎ 77-0342
由岐支所 / ☎ 78-1792
【受付日】
月～金 8:30 ～ 17:00
（土・日・祝祭日は休み）

ウミガメ News Letter

ウミガメが産卵することで有名な美波町。ウミガメが身近な町ならではの、ウミガメ小話を紹介します。

●ウミガメあか落とし

毎年 12 月に「ウミガメのあか落とし」としてメディアにも取り上げて頂き、年末の風物詩となっているウミガメの甲羅洗い。年に一度のことと思われがちですが、実は毎週行なっています。

週に一度プールの水を抜いて水槽内の汚れを高圧洗浄機で落とし、ウミガメの体も隅々まで洗います。甲羅洗いをする理由は以前の広報「子ガメの甲羅洗い」でもお話ししましたが、カメは甲羅に日光が当たることで栄養吸収や病気予防するので、限られた空間で生活していることにより付着した汚れやコケがそれを妨げるので除去する必要があるからです。

では、自然界のウミガメはというと、、、魚や他の生物が甲羅に付着したものを食べてくれるので甲羅洗いは不要です。また、アオウミガメは甲羅を岩にこすりつけて汚れを落とす行動をすることがあります。時々カレッタのプールにいるアオウミガメでも同じような行動が見られ、体を上下左右に動かして甲羅を岩にこすりつける面白い姿が見られることもあります。週一度の甲羅洗いで最小限の手入れはできますがその反面、プールの水を抜くとウミガメ自身に全体重がかかってしまい、また外気温にさらされている最中、夏は暑く冬は寒く、変温動物であるカメにとっては負担になっているのが現状です。

今回の改修では屋外プールも見直すことになっており、掃除とプールの水を抜く回数を減らせるように、海水を循環濾過する装置を導入します。また冬の海水温を一定に保てるように加温装置も導入することで、ウミガメに快適に過ごしてもらえると期待しています。
（飼育員：長楽美保）

うみがめについて教えて!!
うみがめについて、「なんでだろう?」と感じたときは、ハガキまたは右記応募フォームから疑問をお送りください。お答えします!

〒 779-2304　徳島県海部郡美波町日和佐浦 370-4 うみがめ博物館カレッタ「質問係」

応募フォーム

心温かい人々が暮らす町

SDGsてなぁに？人権とどう関係あるの？

“SDGs”は一言でいうと「世界共通の目標　⇒　持続可能な開発目標」です

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030 年に向けた 17 の国際目標
「誰一人取り残さない持続可能な社会」
の実現を目指しています。

- 世界中で貧困や餓死する人がいなくなっていて
- 子どもも高齢者も、男性も女性も性的マイノリティの方も、障がいのある方もない方も、みんなが楽しく暮らしていて
- どの国もどんな人も、仕事もやりがいもあって、不平等なことがなくなっていて
- 戦争や紛争なんかしないでみんなで協力しあって
- 好きな街や環境がずっと続き、また豊かな自然もずっと続くようにしていく

↑ こんな社会を目指すために 17 の目標がかかげられています。

≪ SDGs　17 の目標 ≫

1．貧困をなくそう
2．飢餓をゼロに
3．全ての人に健康と福祉を
4．質の高い教育をみんなに
5．ジェンダー平等を実現
6．安全な水とトイレを世界中に
7．エネルギーをみんなに　そしてクリーンに
8．働きがいも　経済成長も
9．産業と技術革新の基盤をつくろう
10．人や国の不平等をなくそう
11．住み続けられるまちづくりを
12．つくる責任　つかう責任
13．気候変動に具体的な対策を
14．海の豊かさを守ろう
15．陸の豊かさも守ろう
16．平和と公正をすべての人に
17．パートナーシップで目標を達成しよう

人が人らしく尊重され、暮らしていくためには欠かせないことばかりですね。

SDGs の目標である“地球上で誰一人として取り残されない社会”を目指すためには、排他的・攻撃的でなく、自分とは異なる物事（多様性）を受け入れることができる「寛容性（かんようせい）」を培う教育・啓発が重要となってきます。

また、最近では、血縁・地縁・社縁など様々な縁が希薄となり、「無縁（化）社会」が進行しています。

そういう状況だからこそ、町民ひとりひとり、孤独や孤立、排除から援護し、社会（地域社会）の一員として取り込み、支え合う「社会的包摂（しゃかいてきほうせつ）」が今後は必要となってきます。

一人ひとりがちょっと先の未来を想像し、今の自分が“持続可能な社会のためにできること”“人権を守るためにできること”を考えてみませんか。

法務大臣表彰を受賞されました！

長年にわたって人権擁護活動に顕著な功績が認められ、濵高マユミ氏が法務大臣表彰を受賞されました。

町民一人ひとりが相手を思いやり、多様な価値観を認め合う社会をめざしましょう。
「心温かい人々が暮らす、にぎやかな過疎の町」美波町であり続けるために人権について考え守っていくことがまさに、“にぎやかそ”美波町まちづくりにつながります。このコーナーでは人権に対する思いを掲載していきます。

世界の言語
-World Languages-

このコーナーでは、毎月様々な場面で使える、世界の様々な言語を紹介していきます。

今回のテーマ。

「宿泊編（スペイン語）」

● Quiero registrarme, por favor.
（キエロ レヒストラールメ ポル ファボール）

▶日本語訳：チェックインをお願いします。

▶使う場面：「Check-in, por favor（チェック イン ポル ファボール）」でも通じます。

● Cuál es la contraseña de Wi-Fi
（クアル エス ラ コントラセニャ デ ウィフィ）

▶日本語訳：Wi-Fi のパスワードを教えてください。

▶使う場面：Wi-Fi はスペイン語読みで「ウィフィ」ですが「ワイファイ」でも通じます。また、パスワードという意味のスペイン語は contraseña（コントラセニャ）または clave（クラベ）が一般的です。

覚えておきたいスペイン語の単語集

- reserva（レセルバ）（予約）
- recepción（レセプシオン）（フロント）
- salida de emergencia（サリーダ デ エメルヘンシア）（非常口）
- ascensor（アセンソール）（エレベーター）

町民文芸

●日和佐句会

海近き古民家カフェや蔦紅葉（白河輝女）
冬茜買物帰りに見あぐ空（森公子）
川岸に揺れて美くし秋桜（石川鳳仙）
千両のひとつところに黄実赤実（本庄潮乃）
遠山は紫に昏れ山眠る（永井雅代）
冬講座睡魔とたたかう昼下がり（福井咲希）

●時雨庵俳句

遠のいて想うふるさと亥の子餅（名田みや女）
亀誘う日和佐太鼓やお元日（勝瑞高春）

●投稿俳句

ウォーキング一寸休憩枇杷の花（岡本真砂）

●由岐句会

子に語る津波の恐さ十二月（由岐小にて）（戎谷久代）
猫舌の熱いもの好き根深汁（戎谷利公）
行くほどに石蕗の花咲く磯小径（青山文夫）
清貧や厨に満つる根深汁（森本富美子）
やわき陽に雀の遊ぶ冬田かな（片山宇野代）
冬紅葉谷を出でゆく水迅し（中川秀司）
作り田も作らざる田も今朝の霜（住谷喜舟）
お相伴して熱燗にむせかえる（下町昭）
一息に木枯抜ける丈鳥居（森淨子）

●日和佐短歌会

コオロギの粉末入りのコロッケを旨しと言えり給食の児ら（本庄たゑ子）
「山野の住いは城市に勝る」の言知るも山野に住んで更に諸う（石川美智恵）
山里の柚子は今年は裏年か見ること稀に秋は淋しく（栗林和子）
街路樹のイルミネーション降り注ぎおとぎの国へ誘わるる思い（福井郁子）

●投稿短歌

外に出て寒さに負けず速歩き冬が過ぎれば花咲く春が（三間精司）
島国の中の島国あかね差す昼きらきらと四国三郎（下町昭）

町民文芸に掲載を希望される方は、前月の 20 日頃までに政策推進課までお送りください。

01 _ 美波の文化・歴史を訪ねる

町指定文化財

美波町の各所に残る文化財や史跡を写真とともに紹介していきます。
引用：美波町教育委員会「美波町歴史散歩」

日和佐御陣屋遺跡

町役場庁舎前に据えられた的石

文化四年（1807）、徳島藩は海陽町鞆浦に設けていた海部郡代所（鞆御陣屋と称した）を日和佐に移転しました。以来ここを日和佐御陣屋と唱え、明治に至るまでの 60 年間、郡代（郡内の行政・警察・裁判を司る藩士）の指揮のもとに、海部郡内の領民を支配する藩邸として存在しました。御陣屋の位置は日和佐小学校校庭付近で、間口 90m、奥行 87m、周りは溝と練塀で囲まれていました。屋敷内には郡代役所のほか、郡代手代・魚御分一所に関する事務を扱う浦奉行や浦方帳元の事務所、沿岸の防備を任務とする灘目付と鉄砲小頭らの詰所があり、そのほか金蔵・米蔵や弓、鉄砲の射場などが設けられていました。いまはその面影もなく、小学校裏山の裾にある土塀の一部と、町役場庁舎の前に据えられている的石がわずかに往時を偲ぶ遺物として残っています。

昭和 36 年 4 月 1 日、町指定文化財として指定されました。

【お問い合わせ】日和佐公民館☎ 77-0028
由岐公民館☎ 78-0007

HIWASA Library News
2023.Jan. No.202

●図書資料館イベント

※新型コロナウイルス感染状況によって中止することがございます。ご了承ください。

イベント	日程	時間
小さなおはなし会	1/17（火）	10:30 ～ 10:50
おはなしの時間	1/21（土）	10:30 ～ 11:00
	2/18（土）	10:30 ～ 11:00
題名のない写真展	～ 1/22（日）	展示開催中

●新刊図書案内

変な絵
著 雨穴（双葉社）

不穏なブログ、消えた男児、惨殺死体、補導少女…。「奇妙な絵」に秘められた衝撃の真実とは!? 見れば見るほど“何かがおかしい”９枚の図絵がからみあう、スケッチ・ミステリー。

●おすすめ図書

これから私が持ちたいバッグ
（ブティック社）

表情豊かで使い勝手の良い巾着、ジーンズをリメイクしたショルダーバッグ、U字型のマチがついた綿キャンバスのトートバッグ…。人気作家たちが提案する、これから作って持ちたいバッグを紹介します。

新刊一般図書

- ちとせ：高野 知宙
- リスク 反転の構図：渡辺 哲雄
- 耳の叔母：村田 喜代子
- 栞と嘘の季節：米澤 穂信
- 家康を愛した女たち：植松 三十里
- すべてのことはメッセージ 小説ユーミン：山内 マリコ

新刊児童書

- コップちゃん：中川 ひろたか
- うさこちゃんのゆめ：ディック・ブルーナ
- どうぶつ会議：エーリヒ・ケストナー

※蔵書点検のお知らせ

下記の日程で休館させて頂きます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

★**1 月 23 日（月）～ 1 月 30 日（月）**
美波町日和佐図書・資料館

★**1 月 30 日（月）～ 2 月 3 日（金）**
由岐公民館図書館

●1 月・2 月の予定

1 月の予定

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				

2 月の予定

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				

● 休館日（毎週月曜日（祝日に当たるときは翌日も）、祝日、年末年始）　♥ イベント　★ おはなし会

美波町日和佐図書・資料館☎ 77-2733
開館時間：火曜日～金曜日 10:00 ～ 18:00　土曜日・日曜日 10:00 ～ 17:00

出産 -11月-
ご出産おめでとうございます

死亡 -11月-
お悔やみ申し上げます

みなみ 減塩レシピ
監修：管理栄養士

今月のレシピ
小松菜とサバ缶のしょうが和え

●材料（食塩相当量 1.3g）
- 小松菜 ……1袋（200g）
- 鯖水煮缶 ……1/2缶
- 生姜（千切り）……15g
- めんつゆ（濃縮2倍）……小さじ1

●作り方
1）小松菜は洗ってゆで1㎝に切る。
（レンジの場合は、500Wで4分）
2）生姜は千切りにする。
3）鯖の水煮缶は、手でほぐす。
4）1～3を和える（サバ缶の汁も半分加える）※1日置いておくと、味がなじみます

▶減塩のポイント
1）鯖缶には、食塩が1.4g含まれています。この塩分を上手に使って減塩します。
2）生姜を加えて香味が加わります。
3）めんつゆは、大さじ1杯で1gの塩分ですが、こいくち醤油だと大さじ1杯で2.6gの塩分になります。めんつゆは、減塩だけでなく甘みもあり、味が整いやすくなります。

今月の納税
●国民健康保険税5期
●納付期限：1月31日（火）

人口と世帯（令和4年11月30日現在）
●人口　：6,081人　(-4)
●世帯数：3,115世帯　(-7)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

カメは甲羅に日光が当たることで栄養吸収や病気予防するため、付着した汚れやコケを除去する必要があります。

では、自然界のアオウミガメは、何に甲羅をこすりつけ汚れを落としているのでしょうか?

※答えは誌面に記載しています。

●アンケート
1）今月号でよかった内容や写真を教えてください。
2）取り上げて欲しい内容や企画があればお聞かせください。
3）広報に関するご意見・ご感想・町内で活躍されている方などありましたらお聞かせください。

●応募方法

クイズの答え、住所、氏名、アンケートをご記入のうえ、下記の方法でご応募ください。政策推進課もしくは由岐支所にご持参いただいても結構です。正解者の中から抽選で記念品をお送りいたします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

▶郵送での応募
〒779-2395
徳島県海部郡美波町奥河内字本村18-1
美波町政策推進課「広報1月号」係

▶メールでの応募
seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報1月号係」まで

1/23（月）締切

QRコードから応募できます。

前回の答え「実生」、13通の応募がありました。
ご応募いただきありがとうございました。

広報みなみ -minami-
No.202 2023年1月13日発行
●編集発行：美波町役場政策推進課☎0884-77-3616
〒779-2395 徳島県海部郡美波町奥河内字本村18-1
●印刷：米崎印刷株式会社
美波町HP