

にぎやかな過疎のまち“にぎやかそ”美波町

広報

# みなみ

-minami-

9

2023.Sep  
No.210

## 今月の表紙

薬王寺でお勤めをされて  
いる皆さま

四国 88ヶ所第 23 番札所  
薬王寺

もくじ contents

04 いきいき健康情報

- ・ 特定健診はもう受けられましたか?
- ・ 家庭血圧を測ってみよう⑤
- ・ 地域包括支援センター行事予定&保健事業一覧
- ・ 認知症サポーター

06 福祉のお知らせ

- ・ 令和 5 年度 敬老祝い金のお知らせ ほか

07 年金のお知らせ

08 Information

- ・ 知らせてほしい ころの SOS
- ・ 菜の花栽培はじめてみませんか? ほか

11 TOPICS

12 心温かい人々が暮らす町

13 ウミガメ News Letter

14 町民文芸

世界の言葉

美波の文化・歴史を訪ねる

15 HIWASA Library News

16 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



## 今川 義海 さん

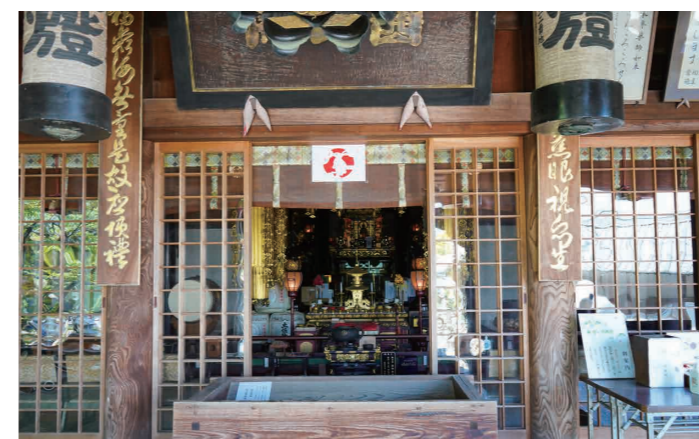
Imagawa Yoshiumi 副住職名は「ぎかい」

美波町といえば、薬王寺を思い浮かべる人もいるのではないのでしょうか？薬王寺は四国 88ヶ所第 23 番札所の霊場で知られていますが、皆さんは副住職の仕事については、ご存知ですか？

今回は副住職である今川義海さんにお話を伺いました。住職の仕事は、法事、お葬式、御祈祷が主で、毎朝 6 時には護摩行<sup>\*</sup>を行っているそうです。

他にも、毎日欠かさず境内の掃除をし景観を保つことも大事にしていると言います。副住職：今川義海さんは「境内の景観を保ち、参拝に来られた方が気持ちよく帰れるように務めたい。」といい、「参拝者全員の願いが叶うよう、毎日一生懸命にお勤めするだけです。少しでも心を晴らして帰ってほしいです。」とにこやかにお話をいただきました。

※護摩行：炎の前でお経を唱え祈願成就を目指してお祈りを捧げること



薬王寺について  
薬王寺は、神亀 3 年 (726) に行基菩薩が聖武天皇の勅願を受け、この地に巡錫し、建立されたといわれています。寺号が無量寿院医王山といわれているのは、無限の生命を伝え、医の王である意味。寺名を薬王寺というのは、薬の王であることを意味しています。

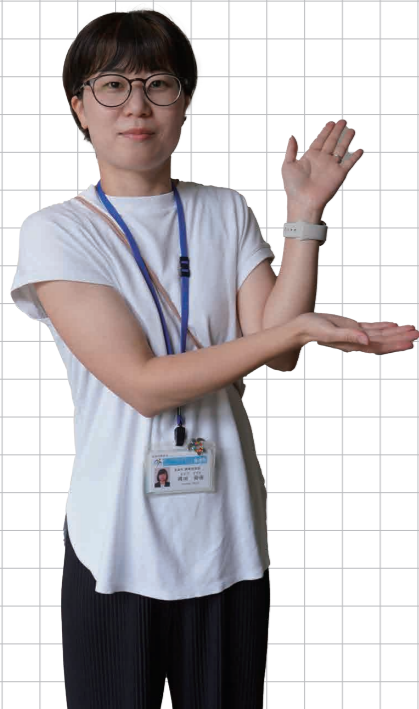


# いきいき健康情報

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。

## 特定健診はもう受けられましたか？



### 特定健診について

まだ受けられていない方は、来月も集団健診があります！  
**「健康保険証」「特定健診受診券」「無料券(対象の方のみ)」**  
 をご持参ください。→

#### ●集団健診日程

日程	時間	場所
10月10日(火)	8:00~12:00	日和佐公民館
11月18日(土)	8:00~ 9:00	由岐公民館
	10:30~12:00	日和佐公民館

#### ●医療機関健診

指定の病院で受診できます。  
 ※無料券が利用できない医療機関を受診される場合は連絡を頂ければ払い戻しの申請用紙をお渡しします。  
 特定健診の**受診期間は令和6年1月31日(水)まで**です。

#### がん検診について(予約制)

○特定健診と同日(上記日程)に実施します。  
 肺がん検診▶胸のレントゲンを撮ります。  
 胃がん検診▶バリウムを飲みレントゲンを撮ります。(空腹でお越しください)  
 前立腺がん検診▶採血で調べます。  
 大腸がん検診▶事前に専用の容器を健康増進課まで取りに来てください。(郵送も可)  
 集団健診当日に2日分採便したものを持ってきてもらいます。

○特定健診とは別の日に**集団検診**があります。また、**医療機関検診**もあります。

乳がん検診▶マンモグラフィ検査です。  
 子宮頸がん検診▶細胞を取り検査をします。

女性の**がん**集団検診日程  
 令和6年1月24日(水) 日和佐公民館  
 令和6年2月14日(水) 由岐公民館

#### ヤング健診対象(16歳~39歳)の方

▶ヤング健診受診券で**集団健診**と**日和佐診療所**で受けられます。(健診料:500円)生活習慣病は始めのうちには自覚症状がほとんどありません。健診を受けて自分の身体の状態を知り、生活の振り返りと改善が将来の生活習慣病予防につながります。

#### 節目検診対象(今年度41歳、46歳、51歳、56歳、61歳、66歳、71歳)の方

▶4月に特定健診・がん検診が無料で受けられるクーポン券を送らせていただいています。特定健診は**集団健診(社会保険の方は集団のみ)**と指定の医療機関で、**がん検診は集団検診のみ**で無料で受診できます。また、**歯周病検診も無料**で受診できます。(海部郡内指定の歯科医院)

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

#### 美波町国民健康保険加入者の方

特定健診受診券



無料券



### 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 ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
10月 3日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
	手芸講座	13:30~15:30	木岐公民館
4日 水	総合相談(体操)	10:00~12:00	山河内公民館
	ノルディック・ウォーク	14:00~16:00	日和佐公民館
5日 木	リハビリ体操	13:00~15:00	由岐公民館
6日 金	太極拳	9:00~ 9:50	日和佐公民館
11日 水	総合相談(体操)	13:30~15:30	赤松基幹集落センター
12日 木	ノルディック・ウォーク	9:30~11:30	由岐公民館
13日 金	手芸講座	13:30~15:30	日和佐公民館
	総合相談(お口の話)	13:30~15:30	阿部公民館
17日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
	総合相談(認知症のお話)	13:30~15:30	志和岐公民館
19日 木	いきいき体操	13:00~15:00	日和佐公民館
20日 金	太極拳	9:00~ 9:50	日和佐公民館
23日 月	いきいき体操	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
24日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
26日 木	リハビリ体操	13:00~15:00	日和佐公民館
27日 金	総合相談(交通安全)	13:30~15:30	木岐公民館
30日 月	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30~15:30	日和佐公民館
31日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	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 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場	
9月 11日 月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター	
	15日 金	女性とこどものケアルーム	10:00~11:30	児童館
			13:00~16:00	美波町医療保健センター
27日 水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター	
10月 10日 火	特定健診・がん検診	8:00~12:00	日和佐公民館	
	13日 金	乳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
		女性とこどものケアルーム	13:00~16:00	美波町医療保健センター

### 家庭血圧を測ってみよう⑤

『血圧が望みの血圧に下がるまで測っている』という方はいませんか？

家庭血圧測定での計測回数は、**高血圧治療ガイドライン 2019**には次のように記載されています。  
 「どの値を用いるのが適当であるかに関する明確な根拠はない。1機会に「原則2回」測定し、その平均をその機会の血圧値として用いることを推奨する。また3回測定した場合もその機会の値は3回の測定値の平均とすることも可とする」とあり、4回以上は勧められていません。また、計測値はすべて記録することを強く推奨しています。**家庭血圧を測定する目的が「最も低い血圧を探す」ことではなく、生活習慣や薬の量など治療が適切か判断するために用いるものですので、1機会に2~3回までの測定とし、すべての結果を記録してください。**



### 認知症サポーター

このまちで暮らす全ての人がよき理解者となることで、認知症になった人や家族が安心して暮らせる、やさしいまちづくりが実現します。あなたもそんなまちづくりの応援者になってみませんか？

#### ●認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症を発症した方やそのご家族を温かく見守り支える応援者のことです。

#### ●認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講することで、どなたでもサポーターになることができます。講座は1時間半程度、受講料は無料です。

▶美波町では認知症サポーター&認知症キッズサポーターを養成しております。「認知症サポーター養成講座」の受講につきましては、美波町包括支援センター、または、美波町福祉課までお問い合わせください。





## 令和5年度 敬老祝い金のお知らせ

美波町では、令和5年9月15日現在において、町内に継続して1年以上居住している満80歳以上の方を対象に、長寿を祝福し併せてその家族の福祉向上に寄与することを目的に敬老祝い金を贈与しています。

福祉のお知らせ  
Welfare Information

### ●敬老祝い金の額

- 1) 80歳以上 90歳未満の方 . . . . . 5,000円
- 2) 90歳以上 100歳未満の方 . . . . . 10,000円
- 3) 100歳以上の方 . . . . . 30,000円

### ●贈与方法

地区民生委員が令和5年9月15日から順次訪問します。  
口座振込等による受け取りを希望された方は、令和5年9月27日（水）に贈与予定です。

## 令和5年度 美波町敬老の日記念式典のお知らせ

美波町では、令和4年10月1日から令和5年9月30日までの間に「喜寿」「米寿」「白寿」「100歳以上」を迎える方々にお祝いの品をお贈りするとともに、令和5年9月15日（金）に「令和5年度 美波町敬老の日記念式典」を開催致します。

長年にわたり、地域社会にご尽力されました皆さまのご長寿をお祝いし、今後ますますのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。（※今年は共催行事の老人大学は行いません。）



【お問い合わせ】福祉課 ☎ 0884-77-3614



## 美波町国民健康保険の加入者(40～64歳)で 介護保険適用除外施設に 入所された方の手続きについて

国民健康保険に加入されている40～64歳の方（介護保険第2号被保険者）が、介護保険適用除外施設に入所された場合は、入所期間中はその人にかかる国民健康保険税のうち「介護納付金分」の納付が免除されます。対象施設に入所された時は、役場税務課または由岐支所へ必ず届出をお願いします。また、施設を退所された方も届出が必要です。

### ●対象施設

- ・障害者支援施設
  - ・指定障害者支援施設（障害者自立支援法による生活介護及び施設入所支援の支給決定を受けて入所している方）
  - ・重症心身障害児施設
  - ・厚生労働大臣が指定する医療機関（国立病院機構徳島病院の進行性筋萎縮症児病棟）など
- ※適用除外施設に該当するかどうかは入所している施設にお問い合わせください。

### ●手続きに必要なもの

- ①保険証      ②施設入所（退所）証明書      ③介護保険適用除外該当（非該当）届出書

※②③の書類は、役場税務課または由岐支所にあります。

【お問い合わせ】税務課 ☎ 0884-77-3615



年金のお知らせ  
Pension Information

## ご自宅で「ねんきんネット」 始めてみませんか？

「ねんきんネット」は、インターネットを使用して自分の年金に関する様々な情報を確認できるサービスです。24時間いつでも、パソコンやスマートフォンで最新の年金記録が確認できます。

### ●利用できること

- ▶自分の年金記録の確認
- ▶将来の年金の見込額の試算
- ▶電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ▶各種通知書の再交付申請
- ▶年金支払いに関する各種通知書の確認
- ▶納付等可能月数と金額の確認

### ●マイナポータル連携でもっと便利に

政府が運営する「マイナポータル」と連携すると、確定申告に必要な控除証明書などを電子データで受け取ることができます。また、国民年金に関する一部の手続きを電子申請で行うことができます。

### ●利用方法

マイナンバーカードを持っている人  
マイナンバーカードとマイナンバーカードの利用者証明用電子証明書パスワード、メールアドレスでマイナポータルと連携することができます。

### ●利用方法

#### マイナンバーカードを持っている人

マイナンバーカードとマイナンバーカードの利用者証明用電子証明書パスワード、メールアドレスでマイナポータルと連携することができます。

#### マイナンバーカードを持っていない人

マイナポータルとは連携していませんが、基礎年金番号、メールアドレス、ねんきん定期便に記載されたアクセスキーを用意して日本年金機構のホームページで登録するとねんきんネットが利用できます。

【国民年金のご相談・お手続きについて】

日本年金機構ナビダイヤル ☎ 0570-058-555 / 住民生活課 ☎ 0884-77-3613

HPはこちらから↓



## 「ノース・アメリカン号救助」130周年記念式が行われました

政策推進課 ☎ 0884-77-3616

1893年7月23日に、志和岐地域住民がノース・アメリカン号遭難者を救助した誇らしい出来事から130年となりました。この偉業を後世に語り継ぐため、7月23日（日）志和岐公民館にて記念式が開かれました。  
荘厳寺住職さんなどによるお話会が行われ、約30名が参加しました。





### 同一労働同一賃金、育児・介護休業法等実務ポイント説明会

問合せ・申込先：徳島労働局雇用環境・均等室 徳島市徳島町城内6番地6 徳島地方合同庁舎4階 ☎088-652-2718

令和4年10月28日に閣議決定された「物価高克服・経済再生実現のための総合経済対策」において、賃上げの促進に向けて「非正規雇用労働者の待遇の根本的改善を図るため、同一労働同一賃金の遵守を一層徹底する」ことが盛り込まれたことから、各事業所においては、非正規雇用労働者の待遇改善に向けて、同一労働同一賃金の考え方についてご理解いただき、取組を進めていただく必要があります。

また、令和4年4月から改正育児・介護休業法が順次施行されていますが、男女ともに仕事と育児を両立することができる職場環境の整備に向けて、引き続き取組を進めていただく必要があります。

このため、これらの内容が各事業所において徹底されるよう、法律の内容や実務上のポイントについて説明いたします。

説明会終了後には個別相談もお受けしますので、是非ご参加ください。

#### ●開催会場・日時

開催地区	会場	開催日時	定員
鳴門	アミノバリューホール 2階視聴覚室(鳴門市撫養町立岩字四枚61番地)	9月27日(水)13:30~15:30	80名
徳島	あわぎんホール 4階大会議室(徳島市藍場町2丁目14番地)	10月2日(月)13:30~15:30	150名
阿南	阿南市文化会館(夢ホール) 1階視聴覚室(阿南市富岡町西池田135番地1)	10月12日(木)13:30~15:30	90名
三好	三好市池田総合体育館 2階会議室(三好市池田町マチ2551番地1)	10月20日(金)13:30~15:30	50名

#### ●主な内容


- ▶ 「同一労働同一賃金」の考え方と実務上のポイント
- ▶ 育児・介護休業法、ハラスメントの事後対応における実務上のポイント
- ▶ 賃上げや働き方改革を支援する各種助成金、支援策等
- ▶ 個別相談会




パートタイム・有期雇用労働法  
キャラクター「パゆう」ちゃん

#### ●申込み方法

下記 URL または QR コードから、『労働局・労働基準監督署説明会等受付サイト』へアクセスしてお申し込みください。



**厚生労働省『労働局・労働基準監督署説明会等受付サイト』**  
URL : <https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/>



- ① 47 都道府県画面から「徳島」をクリック(スマホの場合は「徳島労働局」を選択)
- ② 説明会一覧から「同一労働同一賃金、育児・介護休業法等実務ポイント説明会」の参加したい会場の **申込可能** をクリック
- ③ **お申し込みはこちら** から必要事項を入力
- ④ **この内容で申込み** で申し込み完了

\*先着順とさせていただきますが、申込みが多数となった場合は、1企業1名の参加をお願いする場合がありますので御了承ください。



### 知らせてほしい ころの SOS

健康増進課 ☎ 0884-77-3621

9月10日~9月16日は自殺予防週間です。  
悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめることも大切です。


#### 美波町での相談窓口※予約制


- ▶ ころの相談 (美波町健康増進課)  
開催日：毎月1回  
内容：心理カウンセラーによる相談  
電話：0884-77-3621
- ▶ 心の健康相談 (美波町保健所)  
開催日：毎月第1・第3木曜日  
場所：美波保健所相談室  
内容：精神科医と保健師による相談  
電話：0884-74-7374

#### その他の相談窓口

- ▶ いのちの希望 - 話したら きっと あります 生きる道 -  
電話：088-623-0444  
※年末年始を除く 10:00 ~ 23:30

**違和感に気づいたら、声をかけてみる。**  
心配する気持ちを、ただ伝える。それが、いのちを支える「ゲートキーパー」にはじめにできること。  
※ゲートキーパーとは：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のこと。  
「まもろうよ ころ」では相談窓口や自殺対策の取組みについて紹介しています。  
ころの健康相談統一ダイヤル 電話：0570-064-556  
よりそいホットライン 電話：0120-279-338 (24時間対応)  
FAX：0120-773-776

まもろうよころ 





### 犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を補助します

住民生活課 ☎ 0884-77-3613  
(公社) 徳島県獣医師会 ☎ 088-663-6607

美波町で飼育されている犬猫を対象として合計10匹を予定しています。申込が多い場合は抽選とします。

- 補助金額：1匹につき5,000円
- 対象犬：美波町への犬の登録と令和5年度の狂犬病予防注射を済ませていること。
- 申込方法：往復はがきに下記事項を記入の上、徳島県獣医師会にお申込ください。

#### 【犬猫について】

- ▶ 犬猫の種類、種類、名前、毛色、性別、体格、年齢、特徴(犬の場合は登録及び注射番号)

#### 【飼い主について】

- ▶ 住所、氏名、電話番号、返信あて名
- 申込先：〒770-8007  
徳島市新浜本町2丁目3番6号  
公益社団法人 徳島県獣医師会
- 申込期間：令和5年10月1日~10月31日
- 手術期間：令和5年11月15日~令和6年1月20日



### 9月定例教育委員会の日程

美波町教育委員会 ☎ 0884-77-3620

- 日時：9月27日(水) 9:30~
- 場所：日和佐公民館 3階会議室

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**9月20日(水) 2種類同時発売!** 各1枚 300円

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

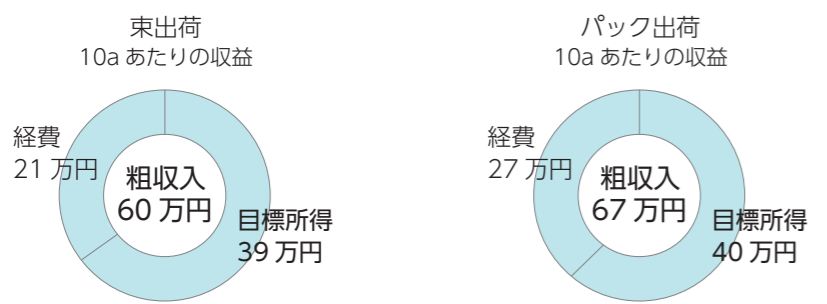
クレーちゃん 

公益財団法人 徳島県市町村振興協会

### 菜の花栽培はじめてみませんか？

JA かいふ海南支所 ☎ 0884-73-1947  
美波農業支援センター ☎ 0884-74-7404

JA かいふでは、新たに菜の花栽培を始められる農家さんを募集しています。  
新しく農業を始めたい人、新しい栽培にチャレンジしてみたい人、もっと栽培収益を増やしたい人にオススメです。  
興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。



※平均単価 160円 ※平均単価 85円  
 ※目標収量 675kg/10aで換算 ※目標収量 800kg/10aで換算



#### 【なのはなの作り方講座開催】

- 日時：9月12日(火) 13:30～15:00
- 会場：①道の駅日和佐  
きゅうりタウン交流ハウス  
(美波町奥河内字寺前 493-6)  
② JA かいふ海部事務所  
(海陽町野江南前 43-1)

※①はオンライン配信。②は対面講座です。  
 ※就農相談会&セミナーと合わせて開催します。

### 募 美波町社会福祉協議会からお知らせ！

美波町社会福祉協議会事務局 ☎ 0884-77-0342

- 介護予防、生活支援事業所で働いてみませんか！補助員(45才以下)募集中♪
- ▶デイ竜宮寮母補助員：レクや健康体操、介助等  
(資格は問いませんが、ヘルパー2級程度の資格をお持ちの方優先)
  - ▶デイ竜宮看護師補助員：バイタルチェックや健康管理等  
(医療行為はありませんが、看護師の資格をお持ちの方)
  - ▶デイ竜宮調理補助員：昼食、配食のお手伝い等  
(調理師の資格をお持ちの方)



### 募 防衛省職員採用試験案内

自衛隊阿南地域事務所 ☎ 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。  
 転職をお考えの方も大歓迎です。あなたの知識・経験を活かしてみませんか？

- 受験資格：18歳以上 33歳未満の男女
- 試験日程：令和5年9月下旬及び10月中旬
- 試験内容：Web又は筆記(択一式)、面接、身体検査  
※受験料は無料です。また、体力試験はありません。
- 採用：令和6年3月下旬から4月上旬



### 募 シニアの皆さん！「介護助手」として活躍しませんか？

徳島県社会福祉協議会 ☎ 088-625-2040

「介護助手」とは、介護施設で、「清掃やシーツ交換、話し相手」など身体への負担が比較的少ない「介護の周辺業務」を担当のお仕事です。短時間勤務・無資格・未経験でもご参加いただけます。

- 対象：概ね60歳以上(50代も可)
- 期間：雇用開始日から3ヶ月間(施設と相談後、継続雇用あり)
- 業務内容：各施設により異なります

近隣の協力施設

- ▶特別養護老人ホームヒワサ荘 / 養護老人ホームヒワサ荘 / グループホームおとひめ / 小規模多機能施設さくら町 協力施設のお問い合わせ：☎ 0884-77-2100

参加方法等詳しくは、徳島県社会福祉協議会 HP をご覧いただくか、お問い合わせください。



### まちの相談カレンダー

10月	3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
	5日	木	心配ごと相談	9:00～12:00	保健センター(社協事務局)
	10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
	11日	水	行政相談	13:00～15:00	由岐公民館
	12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)
	13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
	17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
	19日	木	心配ごと相談	9:00～12:00	保健センター(社協事務局)
	21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
	24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
	26日	木	心配ごと相談	9:00～12:00	保健センター(社協事務局)
	27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
	31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

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  
 / ☎ 0884-77-0342  
 由岐支所  
 / ☎ 0884-78-1111

【受付日】  
 月～金 8:30～17:00  
 (土・日・祝祭日は休み)

## TOPICS まちの話題をお届けします！

### 徳島県中学校軟式野球 選抜に選ばれました！

徳島県内の中学3年生を対象に、軟式野球の選抜選考会が実施され、総勢135人の中から16人が選ばれました。

- 日和佐中学校から野田健心くん(左)、西丸皇楓くん(右)が選ばれました。
- ▶出場大会予定 9月下旬：西日本大会  
10月中旬：全国大会四国予選

※四国予選で優勝した場合、11月上旬に全国大会が行われます。



心温かい人々が暮らす町

# インターネット どんないことが人権侵害になるの？



インターネットでは、自分の名前や顔を簡単には知られることなく発言することができます。そのため、匿名性を悪用した人権侵害が発生しています。最近では、いじめなどの事件をきっかけに、インターネット上に、不確かな情報に基づき、その事件の関係者とされる人たちの個人情報を書き込みがされたり、誤った情報に基づいて全く関係のない人たちに誹謗中傷（根拠のない悪口や嫌がらせ）する書き込みがされたりしています。インターネットでは、いったん掲示板などに書き込みを行うと、その内容がすぐに広まってしまいます。また、その書き込みをネット上から完全に消すことは容易ではありません。誹謗中傷や他人に知られたくない事実、個人情報などが不特定多数の人々の目にさらされ、そのような情報を書き込まれた人の尊厳を傷つけ、社会的評価を低下させてしまうなど、被害の回復が困難な重大な損害を与える危険があります。また、このような人権侵害は、名誉毀損等の罪に問われることもあります。

## ◇インターネット上の人権侵害を防ぐには？

インターネットを利用するときも、直接人と接するときと同じようにルールやモラルを守り、相手の人権を尊重することが大切です。お互いの顔は見えなくても、インターネットでつながった先にいるのは、心をもつ生身の人間であるということを忘れずにコミュニケーションをとりましょう。インターネットは発信者が特定できないわけではありません。後述する発信者情報の開示請求手続等により、発信者を特定できる場合もあります。匿名の書き込みであっても、その内容には責任を持つ必要があるということをおぼえておきましょう。

### ◇インターネット上の人権侵害を防ぐために

- ・他人を誹謗中傷する内容を書き込まない
- ・差別的な発言を書き込まない
- ・安易に不確かな情報を書き込まない
- ・他人のプライバシーに関わる情報を書き込まない
- ・書き込みが不特定多数の人に見られる可能性があるということ意識する



## ◇インターネット上で人権侵害があったときは？

インターネット上に自分の名誉を毀損したり、プライバシーを侵害したりする情報が掲載されても、発信者がだれか被害者には分からないことが多いため、被害を回復することは困難です。掲示板やSNSであれば、被害者は、その運営者（管理人）に削除を求めることができます。さらに「プロバイダ責任制限法」という法律などにより、被害者は、プロバイダやサーバの管理・運営者などに対し、人権侵害情報の発信者（掲示板やSNSなどに書き込んだ人）の情報の開示を請求したり、人権侵害情報の削除を依頼したりすることができるようになっています。開示請求や削除依頼を行う際には、証拠として保存するために、メールや文書で行うとともに、誹謗中傷等にあたる書き込みや動画などが掲載されている掲示板のURL やアドレスを控え、該当する画面や動画は、保存しておきましょう。

## ◇人権侵害で困ったときは？

法務省の人権擁護機関では、インターネット人権相談受付窓口やみんなの人権 110 番など様々な人権相談窓口を設けています。インターネットによる人権侵害に限らず、様々な人権問題についても相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

**みんなの人権 110 番** (全国共通人権相談ダイヤル)

☎ 0570-003-110 (ゼロゼロみんなのひやくとおぼん)

最寄りの法務局につながります。

**子どもの人権 110 番** (フリーダイヤル)

☎ 0120-007-110 (ゼロゼロなのひやくとおぼん)

「いじめ」や虐待など子どもの人権問題に関する専用相談電話です。

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。

# ウミガメ No.21 News Letter

## ウミガメの年齢と寿命

8月13日は日和佐うみがめ博物館カレッタで飼育中のアカウミガメ「浜太郎」の誕生日（ふ化日）です。昭和25年からウミガメの調査研究を始めた日和佐中学校科学部ウミガメ研究班の活動の中に、同年6月23日に甲長89cmのアカウミガメが大浜海岸で産卵した125個の卵のうち、人工ふ化実験に用いた30個からふ化した子ガメ達の1匹が現在の「浜太郎」であることが記録されています。その当時、情報も設備も予算もない中でアカウミガメの研究活動は手探りと手作りで行われました。特に、ふ化した子ガメ達に最初の冬の寒さを乗り越えさせる事は苦勞したそうです。そのために中学生達は、漬物用四斗樽を木箱に入れ、その隙間に保温材として木くずを詰めた飼育水槽を自作しました。加えて、ブリキ製の茶筒に白熱電球を入れて飼育水槽の水面から吊り下げて加温装置とし、飼育水槽の上には毛布をかぶせて保温したことが記録に残されています。現在では、水槽も加温

装置も普通に市販されています。また、インターネットで初めて見る生き物であっても、様々な情報を得ることも出来ます。すべてが豊かになった現代人として、当時の中学生達の「創意と工夫」には本当に驚かされます。中学生達の奮闘は、地域の皆さんや町の支援の下で受け継がれ、「浜太郎」は73歳の誕生日を迎えました。「このウミガメは何歳?」、「寿命はどの位?」という質問をよく聞きます。「浜太郎」に関してだけは、何歳と聞かれれば73歳と即答できます。年齢の分かっている、つまりふ化した日が判っているウミガメは他にもいますが、73歳という年齢は世界で最も高齢のアカウミガメになります。では、この後何年生きられるのか、つまり「寿命はどの位?」については、「浜太郎が生き続けるまで…」という曖昧な答えになってしまいます。現状の「浜太郎」は食欲旺盛、動きも活発で、まだまだ現役と思われれます。大型リクガメのゾウガメでは150年位は生きるようですし、野生アカウミガメには「浜太郎」より大きい個体もいますので、アカウミガメもゾウガメと同じ程度の寿命ではないかと想像しています。もしそうならば、「浜太郎」の飼育を次の世代に引き継がなければなりません。そのためには、まだまだウミガメについて学ばなければならないことは多くあり、飼育を始めた中学生達に負けず、「創意と工夫」で向き合わなければなりません。(館長：平手康市)

うみがめについての質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369 うみがめ博物館カレッタ「質問係」



応募フォーム

Question

どうしてウミガメの年齢や寿命は判らないの?

Answer

木の年輪の様に1年間に成長した跡は骨に残りますが、骨は中心から外に成長しながら、中心の部分は分解されて空洞になってしまうため、大きく育つほどウミガメの年齢は判らなくなり、寿命を調べることも難しくなります。

## みなみの海のいきもの図鑑

太平洋に面する美波町では多くの生き物たちが生息しています。このコーナーでは実際に撮影してきたリアルな写真と共にいろいろな生き物たちをご紹介します!



## イカの産卵



アオリイカの卵嚢①



アオリイカの卵嚢②



コウイカの仲間の卵



卵内のコウイカの赤ちゃん

初夏から夏にかけてアオリイカが繁殖のために沖合から沿岸にやってくるので、時々水中で遭遇します。6月末頃、アオリイカの卵を見つけました。

今回は沈んだ木の枝に産み付けられていましたが、海藻などに産卵することもあります。白い半透明の細長いものを「卵嚢」と言い、その一つの卵嚢には3～10個の卵が入っています。メスは4～7回産卵し、卵は20～30日で孵化します。寿命が1年のアオリイカは、産卵後に一生を終えます。

別の場所にはコウイカの仲間の卵も発見しました。アオリイカとは違い、カプセルのような卵を一粒ずつ産み付けていきます。卵の中をよく見ると、コウイカの形になってきている赤ちゃんが確認できました。孵化したイカの赤ちゃん達はプランクトンや小型のエビ、カニ類を食べて大きくなり、1年後には産卵できるまで成長します。(ダイバー:長楽美保)

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。  
【ビジネス編 (中国語)】

- **关于報價**  
▶ **日本語訳**：見積もりについて  
▶ **使う場面**：「关于」は日本語で「～について」という意味です。
- **在您百忙之中添麻烦真的是太抱歉了**  
▶ **日本語訳**：お忙しいところ、大変申し訳ございません。  
▶ **使う場面**：「麻烦」は、「お手数ですが」というニュアンスの言葉で、「～していただけますか?」という日本後表現したいときに使うことができます。

覚えておきたい中国語の単語集

- **公司** (〇〇会社)
- **(名前) 先生** ((名前) 様 ※男性)
- **(名前) 女士** ((名前) 様 ※女性)

09

美波の文化・歴史を訪ねる

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。  
出典：美波町歴史散歩

鹿の首岬



「陸の孤島」といわれた阿部、伊座利への道路が開通したのは、阿部へは昭和32年、伊座利へは36年のことでした。これにより両地域の住民の生活は大きく変化しました。集落への入口に建っている開通記念碑はこの土地の人びとの喜びを如実にあらわしています。その道路の至る所で眺められるのが太平洋に突き出た鹿の首岬です。岬の先端の頂上には昔の徳島藩の信号所とでもいふべき「のろし場跡」があります。当時の最も早い通信手段として、何か異変があった時は日和佐の阿瀬比の

鼻、そしてこの鹿の首岬、さらに伊島、大神子と次々にのろしが上り、大神子から早馬が徳島城へ走ったと思われます。風光明媚な岬で、阿部漁港から海岸づたいに行くことができます。

【お問い合わせ】  
日和佐公民館 ☎ 0884-77-0028  
由岐公民館 ☎ 0884-78-0007

町指定文化財



● 新刊図書案内



**図書館のお夜食**  
著 原田ひ香 (ポプラ社)  
亡くなった作家の蔵書が集められた「夜の図書館」をSNSで知った乙葉。実在の本に登場する料理がまかないとして出てくる夜の図書館で、本好きの同僚に囲まれながら働きはじめるが…。『WEB asta\*』連載を加筆修正。

● おすすめ図書



**図解ですぐわかる自力で改善! 中性脂肪 & コレステロール**  
著 栗原毅 (河出書房新社)  
薬に頼りすぎず、ちょっとした「食」「運動」「生活」習慣の見直しで、中性脂肪 & コレステロールを減らしましょう。予防医療にも力を入れる肝臓専門医が、そのコツを図解とともに紹介します。

● 9月・10月の予定

9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

10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				

● 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 ☎ 0884-77-2733  
開館時間：火曜日～金曜日 10:00～18:00 土曜日・日曜日 10:00～17:00

● 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
おはなしの時間	9/16 (土)	10:30～11:00
小さなおはなし会	9/26 (火)	10:30～10:50

新刊一般図書

- サクラサク、サクラチル：辻堂 ゆめ
- いつまで：畠中 恵
- 可燃物：米澤 穂信
- プレデター：あさの あつこ
- 天災ものがたり：門井 慶喜
- 青瓜不動：宮部 みゆき
- いい子のあくび：高瀬 隼子
- 救い難き人：赤松 利市
- 禍：小田 雅久仁

新刊児童書

- もみじのてがみ：きくちちき
- おばあちゃんちのふしぎなまど：シビル・ドラクロワ
- いちばんだいすき：メアリー・マーフィー
- ラーメンのおうさま：山本 祐司
- ほくほくおいまつり：すとう あさえ



### 社協だより

- 指定預託
- ▶ 金一封 丸龍節子様 (中村町)  
御主人 和樹様の供養として  
中村町町内会、特別養護老人  
ホームヒワサ荘へ

## みなみ 減塩レシピ

監修：管理栄養士

## 今月のレシピ オクラでもう一品

～季節の野菜で元気な細胞をつくろう～

### ▶ 調理のポイント

①～③の前にオクラをさっとゆでておく。冷凍オクラは自然解凍する。(1本約10g)  
オクラは傷みややすいので新鮮なうちにまとめてゆでておくと良いです。オクラには粘り気のもとである食物繊維や葉酸、ミネラル類が豊富に含まれています。



### ①めんつゆ和え (塩分 0.5g)

オクラ……………1袋 (10本)  
めんつゆ (2倍希釈) ……小さじ1  
(調理方法)  
縦半分に切り、和える。



### ②梅おなか和え (塩分 0.5g)

オクラ……………1袋 (10本)  
梅肉……………1個分 (3g)  
削り節……………1P (2g)  
(調理方法)  
3等分の斜めに切り、和える。



### ③ツナ和え (塩分 1.4g)

オクラ……………2袋 (20本)  
ツナ……………1P (60g)  
醤油……………小さじ1  
(調理方法)  
幅5mmの小口切りにする。  
汁をかるくきったツナと醤油で和える。

### 今月の納税

- 固定資産税、町県民税 第2期
- 納付期限：10月2日 (月)

### 人口と世帯 (令和5年7月31日現在)

- 人口：5,980人 (-14)
- 世帯数：3,108世帯 (-2)

## にぎやかそクイズ & アンケート

### ● 問題

日和佐中学校科学部ウミガメ研究班の活動中に、人工ふ化した子ガメ達のうちの1匹が「浜太郎」であると記録されています。



普通、カメの年齢はふ化した日が判らない場合、判断できませんが「浜太郎」はふ化した日が判っているため年齢が分かります。「浜太郎」の年齢は何歳でしょう？

※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) 3ページの取材記事について、取り上げて欲しい方やご感想をお聞かせください。
- 3) 広報に関するご意見・ご感想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9月号」係

#### ▶ メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp  
件名：「広報9月号係」まで

9/22 (金)  
締切

QRコードから  
応募できます。



前回の答え「109m」、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。

