

今月の表紙

株式会社あわえの皆さん

にぎやかな温厚のまち「にぎわかえ」美波町

広報

みなみ

-minami-

2023.10
No.711

美波町を元気に!



もくじ contents

04 いきいき健康情報

- ・「フレイル予防」と「フレイルチェック」
- ・地域包括支援センター行事予定&保健事業一覧 ほか

06 年金のお知らせ

- ・国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

07 教育・子育て

- ・子どもたちの健やかな成長のため里親になりませんか

08 TOPICS

- ・沖縄海洋体験セミナー感想文
- ・グローバル人材育成事業感想文

13 Information

- ・多重債務でお悩みの方に
- ・美波町人事行政の運営等の状況について ほか

24 心温かい人々が暮らす町

25 ウミガメ News Letter

26 町民文芸

世界の言葉

美波の文化・歴史を訪ねる

27 HIWASA Library News

28 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



Kabushikigaisya Awae
株式会社あわえ

株式会社あわえは、地域の方に長年愛された銭湯「初音湯」をリノベーションし、サテライトオフィス誘致を軸に地域活性化に取り組む会社です。今では、美波町だけではなく、全国の自治体にて事業を展開し、7つの拠点を設置しています。

株式会社あわえが創立10周年を迎え、9月2日に「初音湯祭り」が開催されました。初音湯祭りは、株式会社あわえが主催し、毎年実施されている祭りですが、今年は会社創立10周年という大きな節目を迎える開催ということで、うしお連の阿波踊りや、ミルアンさんのピザなど地元の団体や事業者と連携して開催されました。また、株式会社あわえの全国の各拠点から集めたお酒や食事も提供され、来場した方々で賑わいました。



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。

フレイル予防しよう!



「フレイル予防」と「フレイルチェック」

●フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の時期のことです。多くの方が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

しかし、「フレイル」の兆候を早期に発見して生活習慣を見直せば、進行を遅らせたり、健康な状態をとり戻すことができます。

●フレイルチェックをしよう

美波町ではフレイル予防を推進するフレイルサポーターさんが、通いの場や身近な集まりなどで町民の方のフレイルチェックを行っています。

フレイルチェックでは、11の質問に対して「はい」「いいえ」で答えたり、ふくらはぎを自分の手でつくる「指輪っか」で囲んだりするだけでサルコペニアの危険度をチェックできます。



フレイルサポーターとは?

2日間にわたる「フレイルサポーター養成講座」でフレイルチェックについて学びを深め、身近な集まりの場へ出向き、地域の方が早期にフレイル予防に取り組むことができるように応援する町民ボランティアのことです。美波町では令和2年度にフレイルサポーター第1期生を養成、令和4年度には第2期生も誕生しました。フレイルサポーターの皆さまは定期的に研修を行い、フレイルに関連する知識を研鑽しております。(写真：研修の様子)



フレイルチェック会のお知らせ!

令和5年11月に行われる町民運動会で、お昼休み時間を利用してフレイルチェックのブースを設ける予定です。

【町民運動会日程】

由岐地区：11月3日(金) ※雨天の場合 11月5日(日)
日和佐地区：11月5日(日) ※雨天の場合 11月12日(日)
ぜひお立ち寄りください!

【お問い合わせ】役場福祉課 ☎0884-77-3614

指輪っかテスト ~自分の筋肉量を測ってみよう~

①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足でない方の膝を直角に曲げ足底をつけます。ふくらはぎの一番太い部分に垂直に、親指は後ろ側とし、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



指輪っかテストでサルコペニアの危険度がわかります。

一度、試してみましょう。

- ・ 囲めない
 - ・ 丁度囲める
 - ・ 隙間ができる ……
- } 危険度は低い
} 危険度が高い

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	
11月	1日 水 ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館	
	2日 木 リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館	
	7日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		健康づくり講演会	14:00～15:00	日和佐公民館
	8日 水 総合相談(腸のお話)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター	
	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	9:00～9:50	日和佐公民館
		手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	13日 月 いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館	
	14日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		総合相談(詐欺のお話)	13:30～15:30	志和岐公民館
		手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	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	9:00～9:50	日和佐公民館		
21日 火 ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館		
24日 金 総合相談(すごろく)	13:30～15:30	木岐公民館		
28日 火 脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮		

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
10月	17日 火 こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	25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
	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
11月	10日 金 こころの相談	予約制	美波町医療保健センター

※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。

家庭血圧を測ってみよう⑥

『不規則勤務(新聞配達、漁師、3交代勤務など)の方はいつ家庭血圧を測定すればいい?』

仕事により起床時間が深夜になる人はいつ血圧を測定するべきかについて、高血圧治療ガイドライン2019に記載はありません。しかし、朝・晩に測定する根拠として「血圧に影響する因子による変動を避け、安静にした状態での血圧を、持続して測定する」とされていることから、生活リズムが一定している人は、朝か深夜かに関係なく「覚醒後と就寝前」などを守りながら測定し、生活リズムが不規則な人は朝・晩関係なく「覚醒後1時間」とし、測定時間を記録することが望ましいです。降圧薬内服中の人は、内服前に測定することが不可欠です。どの方も続けて測る事が大切ですので、自分が測れそうな条件を優先して測定時間を決めてみてください。



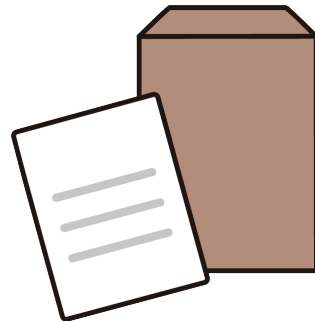


国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和5年1月1日から令和5年12月31日に納められた保険料の全額です。この期間に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際にご使用ください。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。



●対象となる方

- 1) 令和5年1月1日～令和5年10月2日の間に国民年金保険料を納付された方
令和5年10月下旬～11月上旬にかけて順次「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を発送
- 2) 令和5年10月3日～令和5年12月31日の間に国民年金保険料を納付された方（上記の対象者は除く）
令和6年2月上旬にかけて順次「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を発送

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

▶社会保険料控除のQ&A

Q. 控除証明書は再発行できますか？

A. 納付に関することは、すべて日本年金機構が管理しています。再発行の手続きは、日本年金機構の「ねんきん加入者ダイヤル」か、徳島南年金事務所（☎088-652-1511）に再発行を依頼してください。※基礎年金番号を用意してお問い合わせください。

Q. 被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）の加入者に控除証明書は発送されますか？

A. 被用者年金の加入者の方でも、令和5年中に国民年金保険料を一度でも納付された場合は、日本年金機構から国民年金保険料を発送します。なお、被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）の保険料については、お勤め先で控除額を算出の上、市区町村や税務署に届出しますので、日本年金機構で被用者年金の保険料について控除証明書を作成し、その加入者の方に発送することはありません。

【お問い合わせ】

ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004
月～金曜日 8:30～19:00、第2土曜日 9:30～16:00
(休日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません)



子どもたちの健やかな成長のため 里親になりませんか



【里親とは】 「里親」 = 「養子縁組」 だと思っていませんか

子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。ところが今、さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。子どもたちを迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でその成長をサポートする人が「里親」です。

【里親の種類】 4つの種類があります

養育里親	様々な事情により家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭で養育する里親です。
専門里親	養育里親のうち、非行、虐待などの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。
養子縁組里親	養子縁組によって、子どもの養親となることを希望する里親です。
親族里親	実親が死亡、行方不明等により養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

【里親委託まで】 里子の受け入れまでは段階を踏むので安心！



！ 児童の委託を受けた里親には委託費が支給されます。また、医療費は県で負担します。 ！

【里親制度説明会】 11月に里親制度説明会を開催します(要申込み)

日時：令和5年11月26日 午前10時～12時、場所：ふれあい健康館
説明会に関する詳しい情報は、徳島赤十字ひのみね医療療育センター附属乳児院（電話 0885-32-0555）へお気軽にお問い合わせください。

【相談窓口】 中央こども女性相談センター ☎(088)622-2205
南部こども女性相談センター ☎(0884)22-7130
西部こども女性相談センター ☎(0883)53-3110

【検索】 「とくしまはぐくみネット」で検索

子育て支援情報

施設を開放して育児支援を行っています。月間行事予定は美波町ホームページでご覧いただけます。(下のQRコードからもアクセスできます。)



すくすくサポート ももほっぺ



美波町子ども家庭総合支援拠点
0歳から18歳未満のお子様に関すること、そのご家族ご自身のことなどの相談に応じています。必要に応じて適切なサービスや関係機関へつなぐ相談窓口です。



【お問い合わせ】 役場福祉課☎0884-77-3614

沖縄海洋体験セミナー

沖縄の豊かな自然と文化にふれる沖縄海洋体験セミナーが8月22日(火)から25日(金)に実施され、小中学生6名が参加しました。



沖縄海洋体験セミナーに参加して

阿部 衣菜里

飛行機が初めてだったのできんちょうしていたのですが、乗ってみたらなんてことなく安心しました。「美ら海水族館」では、見たことない魚やクラゲ、色々なエイや大きなマンタ、ジンベエザメに会い、とてもうれしかったです。「もとぶ元気村」では、オーシャンランドのすべり台で海に飛びこんだり、トランポリンで遊んだりして楽しかったです。マーブルでは、左右にゆれたりバウンドしたりしてとても楽しめました。イルカのヒレに触ったりいっしょに遊んだり、わなげを運んで来たりハイタッチしたり、いつもなら見る事ができないかわいいイルカとふれあえる良い機会になりました。シーサーも自分がまんぞくするように作れたのでよかったです。「おきなわワールド」では、玉泉洞でたくさんのようにゆう洞を見たり、琉球ガラス体験や足のかくしつをとってくれる魚、革にハンコをおす革細工の体験をしたり、ハブとマングースのショーやエイサーショーも見ることができて、おもしろかったです。

「ひめゆりの塔」では、戦争のことについて勉強し、ひめゆり隊員「解散命令」など、戦争がどれだけひどいものかを知ることができよかったです。

国際通りでは、たのまれた多くのおみやげを買って、自分の物も少し買えたのでうれしかったです。

首里城公園では、おみやげとシーサーくじなどもできて楽しかったです。

那は空港から飛行機が飛ぶようになって、意外に短かったなと思いつつ、少しだけさみしい気持ちもあり、とてもいいセミナーに参加することができたんだとあらためて思いました。沖縄では乗りなれていないエレベーターに乗り、降りたすぐはクラクラしたり、足がいたくなりつまずくことが多くなったり、小ぜいを出すのにとまどったりしたけど、なんだかんだよく楽しめた体験になりました。沖縄にはまた家族旅行でも行きたいです。

沖縄海洋体験セミナーの思い出

大地 朔

この夏、私は沖縄海洋体験セミナーに参加しました。沖縄は、日本の南にあり、きれいな自然と面白い文化があるところ。セミナーでは、沖縄の自然や文化、歴史について学びました。そして、たくさんのアクティビティに参加し、いろいろな場所へ行きました。

美ら海水族館に行きました。たくさんの魚やサンゴが見られて、すごく面白かったです。もとぶ元気村でアウトドアアクティビティを楽しみました。おきなわワールドにも行きました。そこでは、沖縄の文化や、三線の音楽、伝統舞踊を見ました。そして、沖縄県平和祈念資料館に行って、沖縄戦のことを学びました。戦争は、悲しいです。平和が大切だと思いました。

このセミナーで、沖縄の文化や自然、歴史についてたくさんを学びました。

最後にセミナーを行ってくれた中野さん、谷澤さん、一緒に学んだ友達ありがとうございました。

沖縄海洋体験セミナーに参加して

西丸 咲雪

今回沖縄海洋体験セミナーに参加して沖縄の文化などについて、学んだりしてきました。

一日目は、美ら海水族館へ行っていろいろな魚や生き物を見ました。水族館では、魚や生き物について学んだりしました。二日目は、もとぶ元気村でシーサー作りをしたり、バナナポートやマーブルなどを体験しました。シーサー作りやマーブルはとても楽しかったです。三日目は、おきなわワールドで玉泉洞やエイサーショーを見たりしました。おきなわワールド以外に、平和祈念資料館やひめゆりの塔、国際通りに行きました。平和祈念資料館やひめゆりの塔では沖縄の歴史を学ぶことができました。国際通りでは、おみやげを買ったり、アニメイトに行ったりしました。最終日には首里城に行きました。ここでは、首里城の歴史を学んだりしました。

沖縄にいた四日間はとても楽しかったです。またいつか沖縄に行きたいです。

沖縄で体験したこと

つち谷 青羽

沖縄海洋体験セミナーに参加させていただきました。沖縄では、「もとぶ元気村」で海上アスレチックやバナナポート、マーブル、ドルフィンエンカウンター、コーラルビュークルージングを体験し、ドルフィンエンカウンターでは、イルカのことについて学びました。

次に体験したところは、「おきなわワールド」です。おきなわワールドでは、玉泉洞やハブのショー・エイサーショーを見学しました。玉泉洞のしょう乳洞は、はく力があり、とてもきれいでした。ハブのショーでは、ハブ対マングースの水泳大会があって、それでマングースが勝ちました。ぼくは、ヘビが速いのかなと思いましたが、ちがいました。沖縄の伝統芸能エイサーでは、とてもはく力があり、えんそうもすごく上手でかっこよかったです。

おきなわワールドの体験活動を終わって、沖縄県平和祈念資料館やひめゆりの塔へ行き、第一次世界戦争や第二次世界大戦を学びました。資料館などの中を見ていたら、戦争は人の命をうばうものと書かれていました。戦争はざんこくだと思いました。これから、戦争を知らない人たちに教えていきたいです。国際通りでは、グループで分かれて、国際通りを散歩したりおみやげを買いました。首里城公園では建物を見たり、公園内を散歩しました。

ぼくは、沖縄で自然の大切さや人の大切さがわかりました。平和にすごせているありがたさを感じ、勉強になりました。また行きたいです。

沖縄海洋体験セミナーに行つて

竹川 虎太郎

沖縄海洋体験セミナーで沖縄に行つて、思ったことは、友達と初めて泊りの旅行に行けて、本当にすごく楽しかったです。

美ら海水族館では、ヤシガニやオカヤドカリやオニイトマキエイ、ジンベエザメ、ナポレオンフィッシュなどの様々な生物を見ることができて、すごく楽しかったです。お土産も色々なものがあって、お土産屋を見て回っているだけでも楽しかったです。

もとぶ元気村では、まず海上アスレチックで遊びました。ターザンで海にダイブして、すべり台で滑って海にダイブしUFOに乗り上がって遊んだ後また海に落ち、海に落ちてばかりでした。思っているよりバナナポートが、スピードが速く60～80kmくらいで海の上を進んでいて、かなりびっくりしました。マーブルでは、海の上を振り回されて凄く楽しかった。コーラルビュークルージングでは、サンゴ礁で熱帯魚が沢山泳いでいるのが見れた。お昼ごはんのカレーは思っていたより、辛くなくてすごく美味しかった。国際通りでは、アニメ関連のお店に行つて色々な物を見れてすごく楽しかった。徳島より都会で驚きました。

ひめゆりの塔にあった壕の中はすごく広かった。首里城公園でスタンプラリーをし、ポイント地点でスタンプを重ねていくと、一枚の絵になりきれいな首里城になった。

沖縄はすごくいいところで、楽しかったです。

沖縄について

和佐 ひより

わたしが、沖縄に行つて一番楽しかったことは、もとぶ元気村でした。なぜかという、水上バイクにふりまわされたのがすごく楽しかったからです。ほかは、美ら海水族館です。なぜかという、大きな水そうの中にはいろいろな魚がいてとても楽しめたからです。国際通りには、いろいろな店があって、いろいろなおみやげが買ってよかったです。

ひめゆりの塔が何なのか、「ひめゆり平和祈念資料館」で名前の意味を知れてよかったです。

ホテルでは、みんなで遊んだのがとても楽しかったです。ホテルで朝ごはんや夜ごはんを、自分の好きなものを選び、おいしく食べてよかったです。

美波町に着いた時は、三ばく四日なんて早いなあと思いました。

今は、まだ五年生なので、もう一度行くチャンスがあるかもしれないので、もう一回行けたらうれしいです。とてもいい機会でした。

グローバル人材育成事業

8月10日（木）から18日（金）に姉妹都市ケアンズ市を訪問し、中学生8名が参加しました。

グローバル人材育成事業に参加して

濱口 桜汰



僕はグローバル人材育成事業に参加し、とても有意義な時間を過ごしました。僕がお世話になったホストファミリーは、ジッパーさんという方達です。初めて会ったときは不安で緊張していましたが、ゆっくりと話してくれて部屋の案内なども優しく説明してくれたので緊張もほぐれてリラックスすることができました。21歳のお兄ちゃん（ジェームズ）は家にいることが少なくあまり話をすることができませんでした。12歳の女の子（メディソン）と9歳の男の子（ダイアン）とはテレビゲームやサッカー、トランポリンをして1日中遊びました。一緒に体を動かすことですぐに打ち解けることができ、単語しか言えませんが、通じるものがあつたように思います。休日にはダイアンのサッカーの試合に行き、周りの人たちと一緒に応援ができました。

学校では、みんなが話しかけてくれてうれしかったです。中には「こんにちは」と言って話しかけてくれる子もいて言葉が通じるうれしさを、より一層感じることができました。休み時間は日本と同じ様にスポーツをして打ち解けました。

今回、僕は3つの事を得ることができました。1つ目は、積極的に自分から話しかけ、コミュニケーションが取れるようになったことです。2つ目は、共通言語である英語を身近に感じる事ができたことです。そして3つ目は、英語の必要性が今まで以上に分かったことです。僕はスポーツを通じて現地の人々と仲良くなれることができましたが、会話が通じるともっと楽しい時間だったと思います。今まで英語の授業が苦手でしたが身近に感じる事ができたおかげで少し楽しくなる予感がしています。将来どこに行っても、どの職業についても共通言語の英語は、必要不可欠です。まだ将来のことまで考えられませんが、まずは、自分の意見が日本語だけでなく英語でも伝えることができるようになることを目標にしていきたいと思っています。

グローバル人材育成事業に参加して

大地 朔



ケアンズは美しいビーチ、豊かな野生動物、グレートバリアリーフで知られています。私は新しい経験を求め、ケアンズに行くことを楽しみにしていました。

飛行機では1時間しか寝られませんでした。ホテルで朝食後、市役所、大使館、水族館を訪れました。水族館には見たことのない魚やワニがいました。その後、緊張しながらホストファミリーの Ben さんに会いました。家には広い庭があり、リビングにはコアラのレゴとカンガルーのフィギュアがありました。一緒に卓球、バドミントン、ネットボールとペタンクをし、楽しい時間を過ごしました。

休日にはジャングルに連れて行ってもらい、オーストラリアの自然を満喫しました。ワニの看板、可愛い赤ちゃんカンガルーなどを見ました。海にも行き、波のギリギリを避けるゲームをしました。お昼にはBBQを楽しみました。ケアンズのBBQは、パンにバター、焼いた玉ねぎ、長いソーセージ、ケチャップを重ねて作ります。とても美味しかったです。夜には家族でUNOをし、女子サッカーのワールドカップを見て盛り上がりました。

セント・ジェラルド・マジェラ小学校には2日間行きました。ペンソーくんが私のガイドさんになってくれ、親切に案内をしてくれました。休み時間にサッカーをし、シュートを打ったら上のバーに当たってゴールには入らなかったけど、みんなが「Close!（すごく惜しい）」と言ってくれました。

ケアンズでの経験は、私にとって貴重で楽しいものでした。ホストファミリーとの交流、自然の美しさ、地元の文化、全てが素晴らしかったです。これからも、この経験を大切に、新しい冒険に挑戦していきたいと思っています。



オーストラリアに行って学んだ事

橋本 善



今回のグローバル人材育成事業は海外に行きたいという軽い気持ちで応募しましたが、実際行ってみると想像以上に楽しく、初めての出来事ばかりでした。

バスに乗って関西国際空港に着きその広さにとても驚きました。それから飛行機に乗りケアンズに着きました。そして一番に目に入ったのがとても綺麗な景色でした。

その後ホームステイ先の方と対面しました。最初に会った時は、英語で上手くコミュニケーションがとれませんでした。四日間のホームステイでショッピングモールに出かけたり、子供達のサッカーを、応援しに行ったり、ケアンズの姉妹都市である地区の祭りに参加し、ホームステイ先の方とケアンズの人たちと一緒に過ごす時間の中でケアンズでの生活にも徐々に慣れてきました。

今回ケアンズの小学校に行って勉強しました。一人一人にパートナーがついて学校案内をしてくれたり分かりやすい英語で話しかけてくれたりしたのでとても楽しく勉強できました。

僕が今回印象に残っていることは、グリーンアイランドに行ったことです。初めてクジラを見たり、ガラスばりの船に乗ってコバンザメやサンゴを見たりとても楽しかったです。

僕は、今回オーストラリアに行って学んだことは、何事にも怖がらず挑戦することがとても大切だと思いました。これからの生活でも何事にも自信を持って挑戦し続けていきます。今回このような機会をあたえてくださってありがとうございました。

グローバル人材育成事業に参加して

野田 健心



僕はもともとオーストラリアに行きたいとは思っていませんでした。だから、申し込みもする気もなかったのですが、母が「もしオーストラリアに行けるようになったらスマホを買ってあげる。」と言ったことで、気持ちが一変しました。そして、抽選会に挑み、見事オーストラリア行きを引き当てることができました。スマホもゲットでき、その時の気分は最高でした。

関西国際空港を夜に出発し、一日目は飛行機の中での一泊でした。初めての海外への訪問だったので、飛行機の中では緊張がありました。朝になって飛行機が到着し、オーストラリアの景色と空気に触れた瞬間に気分が上がり、わくわくするような感じでした。

二日目から五日目まではホームステイ先のファミリーと一緒に過ごしました。祭りや海に連れて行ってもらい、日本では味わえない経験ができました。ホストファミリーは、みんな優しく話しかけてくれたので英語での会話もしやすく、そのおかげか英語が上達したような気がします。

四日目と五日目は、小学校に行きました。日本の小学校とは違うところがたくさんありました。特に違うなと思ったところは、チャイムがないことです。皆が時計を見て行動していて、すごいなと思いました。

六日目には、グリーン島に行きました。海で泳いだり友達を砂に埋めたりして一緒に行った友達とも楽しく過ごすことが出来ました。

そして、七日目の帰国の日、ほっとした気持ちと、オーストラリアを離れる少し寂しい気持ちがありました。最初は「行かなくてもいいや。」と思っていたけど、行かなかったら出来ない日本との文化の違いなどを体験させてもらい、学ぶことが出来て本当に良かったと思います。関係者の皆様にとっても感謝しています。"まずチャレンジすることの大切さ"今回特に感じたことをこれからの人生に活かしていきたいと思っています。

オーストラリアに行って

松尾 隆輝



僕は夏休み一週間グローバル人材育成事業に参加できました。オーストラリアでたくさんのお話を学んできました。楽しかったことや困ったこと、驚いたことなどたくさん思い出ができていい経験になりました。

楽しかったことは、まずオーストラリアに行ってホームステイの人の家に泊らせてもらったことです。ホームステイの家族は、お母さん、お父さん、むすめさんとむすこさんでした。みんな優しい家族でした。とてもよかったです。夜ごはんには、スパゲッティやパンなどができました。おもにパンでしたが一日だけ白米ができました。とてもおいしかったです。川にもつれてもらいました。めちゃめちゃきれいでした。家でバーベキューもしてパンにウインナーをはさんで食べました。何か

むらさきの野菜が出てきたんですが、ふだん野菜をあまり食べないけどとてもおいしかったです。市場みたいなのところにもつれていって来て、楽しかったです。

学校にもいって来ました。オーストラリアの学校は、食事の時間がいっぱいありました。ホームステイ先のお母さんがお弁当も作ってくれました。おいしかったです。

グリーン島という島にも行って来ました。サンゴの島と言われてました。海がとてもきれいでした。とても人間に慣れている鳥がいっぱいいました。

言葉を超えて繋がる心

森 樹音



私はグローバル人材育成事業に参加して得たものが二つあります。

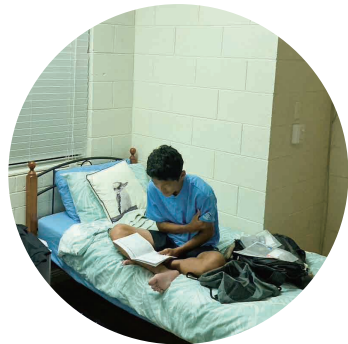
一つ目は、自分からコミュニケーションをとろうとする力です。ケアンズの小学校を二日間訪問しました。一日目の休み時間の時にたくさんの子供たちが質問をしてくれたり、話かけてくれたりしたのがうれしくて、二日目の休み時間の時にもっと話したいと思い、積極的にコミュニケーションをとることができました。最初は緊張していてもうなずくことしかできませんでしたが、自信を持って話すことの楽しさを知りました。

二つ目は、資源の大切さについてです。オーストラリアは降水量が少なく、貴重な雨水をタンクにためて生活で使っていると知っていたので、節水をしようと心がけていたんですが、ホームステイをした時にシャワーを使っているのは10分以内と言われていたり、水を出しすぎと言われていたりしました。日本人の私にとっては節水していたつもりでも、オーストラリア人にとっては私が想像していた以上に水が貴重だということが分かりました。私があたり前だと思っていた事があたり前ではなくなるのだと思いました。

今の時代はインターネットで調べて、情報を簡単に手に得ることができますが、コミュニケーションをとり、伝え合い、受け入れ合う事をするより深くおたがいの事を知ることができるのだと思いました。

グローバル人材育成事業に参加して

山本 竜万



ぼくがオーストラリアに行って楽しかったことは、グリーン島を観光できたことです。グリーン島では、海に入ったり、昼食を食べたりしました。その他にボートで海の中を見ることができました。

日本とオーストラリアで違ったところは、まず、学校でぼくが一番いいなと思ったのは、給食が二回あることです。これは、由岐中学校でももらいたいです。ケアンズの町では、徳島と違うところは、あまりなかったです。ケアンズの町を見てみて、ぼくがおどろいたことは、日本人がたくさんいたことです。ケアンズに住んでいる人も日本語を少し分かっていました。ケアンズの学校では、友達もつることができて楽しかったです。すぐく話しかけやすい人がたくさんいました。

ホームステイ先では、サッカーの試合を見せに行ってくれたり、セントラルにつれていってくれたりしました。ホームステイ先の人と会話もできるようになりました。

来年も行かせてもらえるなら、行きたいなと思いました。

グローバル人材育成事業に参加して

舩田 結衣



私は、グローバル人材育成事業に参加でき八月十日から八月十八日までの九日間オーストラリアでたくさんのお話を学んできました。楽しかったことや驚いたこと、困ったことなどたくさん思い出ができてとてもよかったです。

私が、オーストラリアに行って楽しかったことは、ホストファミリーの人とオーストラリアのカードゲームをしたことです。ゲームのルールが少し難しかったけど、わかりやすい英語で教えてくれてルールがわかるとおもしろいゲームでとても楽しかったです。驚いたことは、料理の量が多いことです。一回の食事にたくさんの料理を出してくれて、日本の一回の食事の量の倍ぐらいあって驚きました。困ったことは、学校に行ったときに言葉を上手く聞き取れなかったことと、言葉が上手く伝わらなかったことと、

学校では、ずっとバディーの生徒がわかりやすい英語で伝えようとしてくれていたけどなかなか会話が成り立たなくてとても困りました。

私は、この経験を通してオーストラリアの文化や生活習慣などたくさん知ることができてとてもよかったです。実際に、オーストラリアに行って生活していると自分の英語の勉強不足も感じれてこれからの勉強のモチベーションが上がりました。

これからは、オーストラリアのよさをたくさんの人に知ってもらい、この経験を通して学んだことをいかせるように生活をしていきたいです。

Information お知らせ

i 多重債務でお悩みの方に

四国財務局多重債務者相談窓口 ☎ 087-811-7801

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々のための「相談窓口」がございます。一人で悩まず、ご相談下さい。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行っております。

※相談は無料です。こちらから電話をかけ直しいたします。

- 住所 : 高松市サンポート3番33号
高松サンポート合同庁舎(南館)
- 受付時間: 月曜日～金曜日(祝日及び12/29～1/3を除く)
9時～12時/13時～17時

i 薬の安全で適正な使用について～国民健康保健からのお知らせ～

役場税務課 ☎ 0884-77-3615

▶セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な心身の不調は自分で手当てすること」(WHO定義)をいいます。

バランスのとれた食事や運動、健診を受けるなど、健康を意識した生活をする事が生活習慣病の予防・改善となり、医療費の適正化にもつながります。風邪や軽いケガなどの軽度な身体の不調時は市販薬を上手に活用することも含まれます。

▶ポリファーマシーをご存知ですか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が服用できなくなっている状況をいいます。お薬手帳を1冊にまとめて管理し、薬の効能の重複がないか、飲み合わせが悪い薬がないかをかかりつけ医・かかりつけ薬剤師に確認してもらいましょう。

▶リフィル処方せんの利用について

症状が安定している患者さんに対して、医師の判断に基づき発行される最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。医療機関を受診する回数が少なくなり、医療費の節約にもつながります。希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。



「四国の右下」ロードライド 2023 (11月12日・日曜日) ～サイクリングイベントの走行車両にご注意ください～

「四国の右下」ロードライドイベント実行委員会事務局 ☎ 0884-74-7356

県南を舞台に、地域振興や自転車の利用促進による健康増進を目的としたサイクリングイベント「関西マスターズゲームズ『四国の右下』ロードライド2023」が開催されます。大会運営にあたり、交通安全には十分注意して行われますが、大会参加車両が多数走行するため、コースとなっている道路を通行される場合は、十分ご注意ください。



また、沿道での皆様の温かいご声援をよろしくお願いします。

- 日時 : 令和5年11月12日(日) 7:00～17:00
- 参加募集人数: 約600名
- 主催 : 徳島県、阿南市、那賀町、牟岐町、美波町、海陽町、「四国の右下」ロードライドイベント実行委員会
- コース : まぜのおか(7:30スタート) →大里松原海岸沿い→海部川橋→県道298号線→国道193号→海陽町桑原折り返し→国道193号→吉野橋→国道193号国道55号→美波町山河内→県道36号線→国道55号→県道24号線→阿南市桑野町→国道195号→道の駅わじき→もみじ川温泉折り返し→県道19号線→美波町赤松→県道294号線→南部総合県民局美波庁舎→南阿波サンライン→牟岐駅前→国道55号→県道196号線→まぜのおか(フィニッシュ)

【大会に関するお問い合わせ先】

「四国の右下」ロードライドイベント実行委員会事務局 / ☎ 0884-74-7356
(徳島県南部総合県民局地方創生防災部(美波)内)

↓大会HPはこちらから



四国南東部イベント情報のお知らせ

役場産業振興課 ☎ 0884-77-3617

令和4年11月24日、線路と道路の両方を走るDMV(デュアル・モード・ビーグル)が結ぶ徳島県南部と高知県東部の自治体や観光団体などが連携して観光客の誘致を図るため、新たに「四国南東部広域観光連携協議会」を設立しました。この取組の一環として、域内のイベント情報をご紹介します。ちょっと足をのばして出かけてみませんか。

●徳島・高知 各地のイベント情報

イベント名	開催時期・期間	場所	問合せ先
辺川農村神社農村舞台公演	10月15日(日)	辺川神社境内 (徳島県那賀町)	那賀町教育委員会 0884-62-1106
大里八幡神社秋祭り	10月15日(日)	大里八幡神社 (徳島県海陽町)	海陽町観光協会 0884-76-3050
ゆずはじまる祭	10月29日(日)	馬路村農協 ゆずの森・村内各地 (高知県馬路村)	馬路村農業協同組合 0887-44-2114
モネのナイトキャンパス ～natural Harmony～	10月21日(土) ～12月10日(日) ※土日祝日開催	モネの庭 (高知県北川村) 17:00～20:30 最終入園20:00	モネの庭 0887-32-1223

※予定は変更になる場合があります。

内容の詳細については、上記問合せ先までお問い合わせください。

「つながり支援ピアサポートとくしま」からのお知らせ ～生理用品を無償でお渡しします～

役場福祉課 ☎ 0884-77-3614

徳島県「女性つながりサポート事業」として、「つながり支援ピアサポートとくしま」が、孤立・孤独や不安を抱える女性を対象に「WEB相談や居場所づくり」、「生理用品の提供」を行います。美波町では下記のとおり「生理用品の提供」ができることになりました。

- 対象者 : 「生理の貧困」の状況にある方
- 配布期間: 令和5年9月1日～令和6年2月末まで
- 配布条件: 徳島県内在住の女性1人につき1パック(代理不可)
※男性へのお渡しはできません。
- 配布数 : 108パック(無くなり次第終了となります)
- 配布場所: ▶役場福祉課 ☎ 0884-77-3614
月～日 午前8:30～午後8:00(土・日・祝・夜間は当直が対応)
▶由岐支所 ☎ 0884-78-1111
月～日 午前8:30～午後5:00(土・日・祝は当直が対応)
▶健康増進課(美波町医療保健センター内) ☎ 0884-77-3621
月～金 午前8:30～午後5:00(祝日・休日は除く)
※お問い合わせは各配布場所をお願いします。

※11月9日、1月11日(10:00～14:00)は美波町役場ロビーにてピアサポーターが直接生理用品の提供と相談を行います。

ピアサポートとくしま公式LINEでは、気軽に1対1でトークができます。また、ミニ講座やお話し会日程、生理用品の提供場所を随時アップしています。ぜひお友だち登録をしてみてください!



「出張！空き家専門相談会」のご案内

「とくしま回帰」住宅対策総合支援センター(徳島県住宅供給公社) ☎ 088-666-3124

「出張！空き家専門相談会」を次の会場で開催いたします。皆様からの相談を弁護士、建築士、司法書士、税理士、宅地建物取引士の専門家がお受けします。相続問題、税金、土地建物の売買・賃貸契約、リフォームなど、空き家に関することでお悩みの方、この機会に専門家に相談してみませんか？

- 日時 : 令和5年12月16日(土) 13時～17時
- 申込期限: 令和5年11月24日(金)(事前申し込みが必要です)
- 場所 : 美波町コミュニティホール(海部郡美波町奥河内字本村22-1)
- 相談料 : 無料
- 申込方法: 申込用紙に必要事項を記載し、以下のいずれかの方法にて、お申し込みください。
・FAX ・電子メール
電話(088-666-3124)での申し込みもお受けしますので、お気軽にご連絡ください。
申込用紙はホームページ(<https://www.tokushima-akiya.jp>)からダウンロードが可能です。

【申し込み先・お問い合わせ先】

「とくしま回帰」住宅対策総合支援センター
・HP <https://www.tokushima-akiya.jp>
・電話 088-666-3124
・FAX 088-666-3126
・E-mail soudan@tokushima-akiya.jp

※申込み受付は先着順とし、定員になり次第締め切りとなります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力のお願い

相談会は、マスク着用・手洗い・アルコール消毒・検温などの感染予防対策にご協力ください。また、発熱など風邪のような症状のある方は参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

i 新しいALTのご紹介

教育委員会 ☎ 0884-77-3620

新しいALT(外国語指導補助員)として「デービット先生」と「シェリフ先生」が8月に着任しました。デービット先生は由岐中学校と伊座利分校に、シェリフ先生は日和佐中学校に勤務し英語学習をサポートします。



デービット先

美波町の皆さんこんにちは！最近、美波町に引っ越してきたデービット・ファムと申します。出身地はアメリカ合衆国で、カリフォルニア州のガーデングローブ市というところから来ました。ディズニーランドから車で15分しか離れていない距離に家があるんですよ！趣味はスケボー、ビニールレコード集め、ハイキングや旅行です。町で見かけたらぜひとも「ハーイ」と声をかけてくださいね。美波町の食べ物や素晴らしい景色、そして皆さんと出会い、お話できるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします。



シェリフ先

こんにちは。私はエジプト系アメリカ人で美波町に新しく着任してきたALTのマリック・シェリフと申します。何回か日本に来たことがあります。日本語はまだ流暢には話せません。しかし、町で見かけたら気さくに声をかけてくだされば嬉しいです。私は教育分野に情熱を持っており、これから文化や言語の壁を乗り越えて、皆さんと一緒に学習できることにわくわくしています。その中でそれぞれの絆を作っていけたらと思います。私にとって日本での日常生活は毎日新しい発見です。賑やかな街がある一方、大自然もあり、日本という国に大変魅せられています。日本、そして美波町のことをもっと理解しながら生活できるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします。

i 飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の助成金について

役場住民生活課 ☎ 0884-77-3613

町内の野良猫を増やさないために、不妊、去勢のための助成金を出しております。ぜひ、ご利用ください。

●申請方法

- 1) 役場または由岐支所にて申請書を受領
- 2) 手術前の猫の撮影(耳が写るように)
- 3) 不妊・去勢手術を行う
 - ・手術を実施した証明として、「耳カット」をしてもらってください。(特別な理由がある場合を除く)
 - ・手術にかかった費用の領収書を持ってください。
- 4) 手術後の猫の撮影(耳が写るように)
- 5) 申請書類、領収書、写真を役場または由岐支所に提出

●注意事項

申請者は美波町に住民票がある方または、町内に事業及び活動の拠点を持つ団体で、かつ、飼い主のいない猫を管理している方に限ります。申請期限は1月末までです。



i 徳島県最低賃金に変更になります

徳島労働局労働基準部賃金室 ☎ 088-652-9165

令和5年10月1日から徳島県最低賃金が時間額896円となります。

▶最低賃金改正に伴う労務等のご相談や業務改善助成金に関するお問い合わせは先徳島働き方改革推進支援センター(☎0120-967-951)

i 生き方と逝き方の未来設計塾

地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

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：終活!元気に明るく生きるために
- 講師：徳島県金融広報委員会
金融広報アドバイザー 玉田 樹身英 先生
- 日時：10月30日(月)13:30～15:30
- 場所：日和佐公民館3階大集会室
- 申込：10月24日(火)までに地域包括支援センターに連絡ください。

i 美波町子ども会連合会の県外研修会が実施されました

日和佐公民館 ☎ 0884-77-0028

美波町子ども会連合会は、7月27日(木)県外研修会として、小学生4年生から6年生の児童20人と引率5名で兵庫県西宮市のキッズニア甲子園に行きました。研修終了後、参加者は感想文を提出しました。一部感想文についてご紹介します。



【感想文1】

とても楽しく良い経験ができました。私が特に心に残ったお仕事は薬剤師です。理由はその薬をもらう側の人の命に係る仕事だからです。その人にあげてはいけない薬と一緒に飲んだらいけないものを渡してしまうと、その人の体が悪くなったり、病気がひどくなったり、もしかしたら死にいたるかもしれないからです。だから薬剤師さんはすごいと思いました。すごく重大な責任感があるのにミス1つせずに仕事をしているからです。私なら無理かもしれませんが、将来人の役に立てる仕事につきたいです。

【感想文2】

僕は初めて美波町子ども会連合会県外研修に参加しました。キッズニアに行くのも初めてだったので、とても楽しみにしていました。僕が楽しかったことは、キッズニアで警備員の仕事をしたこと、友達とごはんを食べたことです。自分で何を食べるか考えてかうのも、良い経験になりました。いろいろな仕事を体験できたけど、やりたかった車の運転の経験ができなかったのが残念です。バスの中でしたゲームも楽しかったです。日和佐の子とも話も出来て良かったです。来年も行きたいです。

i 農業者年金のご案内

美波町農業委員会事務局 ☎ 0884-77-3617
かいふ農業協同組合 ☎ 0884-73-1216

国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入してみませんか。

- 農業者年金とは?
 - ・農業者なら誰でも入れる「終身年金」です。
 - ・一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助があります。
 - ・保険料は全額社会保険料控除の対象です。
- 加入要件
 - 1) 国民年金第1号被保険者であること
 - 2) 年間60日以上農業に従事していること
 - 3) 60才未満であること



農業者年金基金 HP →

美波町人事行政の運営等の状況について

役場総務課 ☎ 0884-77-3611

美波町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例（平成 19 年美波町条例第 3 号）に基づき、令和 4 年度の美波町の人事行政の運営等の状況の概要を公表いたします。

● 職員の任免及び職員数に関する状況

1) 職員の採用の状況（令和 4 年度）

一般事務	看護師	計
5 人	1 人	6 人

2) 職員の退職の状況（令和 4 年度）

区分	定年退職	早期退職	普通退職	計
一般行政職	4 人	1 人	1 人	6 人
技能労務職				0 人
医療職	2 人			2 人
計	6 人	1 人	1 人	8 人

3) 職員数の状況（各年 4 月 1 日現在）

（単位：人）

区分	職員数		対前年増減数	
	令和 3 年	令和 4 年		
普通会計部門	議会	1	1	0
	総務	28	28	0
	税務	6	5	-1
	民生	40	42	2
	衛生	10	9	-1
	農林水産	6	6	0
	商工	2	2	0
	土木	6	6	0
	小計	99	99	0
	教育部門	11	9	-2
小計	110	108	-2	
会計部門	病院	59	58	-1
	水道	3	4	1
	下水道	2	2	0
	その他	4	4	0
	小計	68	68	0
合計	178	176	-2	

※職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する退職者、派遣職員などを含み、再任用短時間勤務職員及び会計年度任用職員を除いています。

● 職員の人事評価の状況

公正な人事管理を行うとともに、職員の人材育成を推進することを目的とし実施しています。

1) 評価方法

- ①能力評価：評価項目ごとに定める着眼点に基づき、業務遂行の過程において発揮された職員の能力を客観的に評価
- ②業績評価：職員があらかじめ設定した業務目標の達成度その他設定目標以外の取組により、その業務上の業績を客観的に評価

2) 評価期間 毎年 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで

3) 評価結果の活用 被評価者の人事管理の基礎として活用

● 職員の給与の状況

1) 人件費の状況（令和 4 年度普通会計決算）

住民基本台帳人口（4 年度末）	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B/A）	（参考）令和 3 年度人件費率
6,023 人	6,588,711 千円	172,544 千円	1,126,664 千円	17.1%	16.8%

※人件費とは、特別職の給与、各委員等報酬、職員給与、共済費などをいいます。

2) 職員給与費の状況（令和 4 年度普通会計当初予算）

区分	職員数（A）	給与費				1 人当たり給与費（B/A）
		給料・報酬	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
会計年度任用職員以外の職員	133 人（6 人）	525,736 千円	67,546 千円	203,458 千円	796,740 千円	5,991 千円
会計年度任用職員	119 人（98 人）	284,809 千円	8,143 千円	51,772 千円	344,724 千円	2,897 千円

- ※ 1. 職員給与費とは、人件費のうち一般職員に支給される給料、諸手当等をいいます。職員手当には、退職手当（退職手当負担金）および児童手当は含みません。
- 2. 職員数のうち、（ ）内は短時間勤務の職員です。

3) 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況（令和 4 年 4 月 1 日現在）

一般行政職			技能労務職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
3,202 百円	3,826 百円	44.4 歳	3,318 百円	4,076 百円	53.0 歳

4) 職員の初任給・経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和 4 年 4 月 1 日現在）

区分	初任給	10 年以上 15 年未満	15 年以上 20 年未満	20 年以上 25 年未満	
一般行政職	大学卒	185,200 円	252,500 円	－	350,200 円
	高校卒	154,600 円	－	該当者なし	302,000 円
技能労務職	高校卒	150,100 円	該当者なし	該当者なし	該当者なし

5) 級別職員数の状況（令和 4 年 4 月 1 日現在）

▶ 一般行政職

職務の級	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	書記	11	14.3
2 級	事務主任	12	15.6
3 級	係長	5	6.5
4 級	主査・課長補佐	22	28.6
5 級	上席課長補佐・課長	15	19.5
6 級	上席課長	12	15.6
計		77	100

▶ 技能労務職

職務の級	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	技能職員	0	0.0
2 級	高度な技能又は経験を必要とする	0	0.0
3 級	特に高度な技能又は経験を必要とする	7	100.0
計		7	100.0

※構成比（%）は区分ごとに四捨五入しているため、合計が 100% にならない場合もあります。

6) 職員手当の状況（令和 4 年 4 月 1 日現在）

▶ 期末勤勉手当と退職手当の状況

区分	美波町（令和 4 年度支給割合）			国（令和 4 年度支給割合）		
		期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当
期末・勤勉手当	6 月分	1.20 月	0.95 月	6 月分	1.20 月	0.95 月
	12 月分	1.20 月	1.05 月	12 月分	1.20 月	1.05 月
	計	2.40 月	2.00 月	計	2.40 月	2.00 月
	職務上の段階、職務の級等による加算措置有り			職務上の段階、職務の級等による加算措置有り		
退職手当	（支給率）	自己都合	応募認定退職・定年	（支給率）	自己都合	応募認定退職・定年
	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分
	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分
	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分
	その他の加算措置 定年前早期退職特例措置（2%～20%加算）			その他の加算措置 定年前早期退職特例措置（2%～45%加算）		

▶その他の手当

区分	内容	支給月額
扶養手当	配偶者	6,500円
	子	10,000円
	配偶者、子以外の扶養親族	6,500円
	15歳から22歳の子の加算	5,000円
住居手当	自ら居住するための住宅を借り受け、現に当該住宅に居住し、月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に支給	家賃の額に応じ、最高28,000円まで
通勤手当	自動車等を使用して通勤する職員で、通勤距離が片道2km以上の職員に支給	通勤距離に応じ、2,000円～最高31,600円まで
管理職手当	管理又は監督の地位にある職員に支給	役職区分に応じ、17,000円～40,000円
特殊勤務手当	職員の勤務が著しく危険、不快、不健康又は困難な勤務その他の著しく特殊な勤務で、その勤務した実績に応じて支給	防疫等作業手当 1日 290円 (コロナ特勤) 1日 3,300円 または 4,400円 放射線取扱手当 月額 7,000円 死体処理手当 1回 1,000円

7) 特別職の報酬等の状況

区分	給料(報酬)月額	区分	給料(報酬)月額	期末手当
町長	768,000円	議長	269,000円	6月期：1.20月分
副町長	615,000円	副議長	231,000円	12月期：1.20月分
教育長	553,000円	議員	192,000円	合計(役職加算有り)：2.40月分

●職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

1) 勤務時間の概要(標準的なもの)

勤務時間	始業時間	終業時間	休憩時間	休日
1日あたり 7時間45分 1週間あたり 38時間45分	8:30	17:15	12:00～13:00	日曜日及び土曜日、国民の祝日、年末年始(12月29日～31日、1月2日及び3日)

2) 休暇制度の概要

職員の休暇の概要は、次のとおりです。

区分	内容	休暇日数等
年次有給休暇		1暦年について20日(20日を越えない範囲内の残日数を翌年に繰り越すことができる)
病欠休暇	公務上の負傷又は疾病	必要と認められる期間
	その他の私傷病	90日を越えない範囲内で最小限度必要と認められる日または時間
特別休暇(主なもの)	結婚する場合	その都度必要と認める期間、5日以内
	産前産後の場合	産前8週間(多胎妊娠の場合は14週間)以内、産後8週間まで
	子の看護をする場合	職員の養育する中学校就学前の子の看護をする場合、5日(子が2人以上の場合は10日)以内
	親族が死亡した場合	親族により1日から7日の範囲内
	夏季における心身の健康維持・増進等の場合	7月から9月までの期間内で5日以内
介護休暇	配偶者、父母、子、配偶者の父母等で負傷、疾病又は高齢により日常生活を営むのに支障がある者を介護する場合	介護を必要とする一の継続する状態ごとに、3回を超えず、かつ通算して6月を越えない期間内において必要と認められる日又は時間

▶年次有給休暇の状況(一般行政部門職員)

期間	平均取得日数	消化率
R4.1.1～R4.12.31	13.4日	36.4%

●職員の休業に関する状況

1) 育児休業等の取得状況

区分	育児休業	育児部分休業
令和4年度に新たに所得した者	2	0
前年度から引き続いている者	9	1

2) その他の休業の状況

自己啓発等休業、配偶者同行休業、修学部分休業、高齢者部分休業は条例制定していません。

●職員の分限及び懲戒処分の状況

▶処分者等の状況(令和4年度)

区分	人数	区分	人数		
分限処分	免職	0人	懲戒処分	免職	0人
	休職	4人		停職	0人
	降任	0人		減給	0人
	降給	0人		戒告	0人
	計	4人		計	0人

※分限処分とは、職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持を目的としてなされます。

※懲戒処分とは、職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、公務における規律と秩序を維持することを目的としてなされます。

●職員のサービスの状況

サービスとは、職員が職務を行うことをいい、地方公務員法第30条では、サービスの根本基準を「すべて職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行にあたっては、全力を挙げてこれに専念しなければならない」と定めています。この根本基準の具体的な規定として、「サービスの宣誓」「法令等及び上司の職務上の命令に従う義務」「信用失墜行為の禁止」「秘密を守る義務」「職務に専念する義務」「政治的行為の制限」「争議行為等の禁止」「営利企業等の従事制限」のサービス上の義務が定められています。

●職員の退職管理の状況

地方公務員法において、退職した職員が営利企業等に再就職した場合、退職前5年間に在籍していた部署職員への働きかけや、その職員が決定した契約、処分に関する現職職員への働きかけが禁止されています。美波町では、職員の退職管理に関する規則を制定し、退職管理に関し必要な事項を定めています。

●職員の研修の状況(令和4年度)

研修区分	講座数	受講者	研修内容等
庁舎外研修	19	41人	・階層別研修・マイナンバー制度研修・税務職員研修等
庁舎内研修	8	109人	・新規採用職員研修・認知症サポーター養成講座等

●職員の福祉及び利益の保護の状況

1) 職員の健康診断の状況(令和4年度)

区分	受診者数
定期健康診断	187人
人間ドック	114人

2) 勤務条件に関する措置の要求の状況(令和4年度)

該当なし

3) 不利益処分に関する不服申立の状況(令和4年度)

該当なし

4) 福利厚生状況

事業団体	福祉事業内容
市町村職員共済組合	保健事業、貯金事業、貸付事業、物資事業
公立学校共済組合	保健事業、貸付事業
市町村職員互助会	給付事業、厚生事業、助成事業

互助会会員数(令和4年4月現在)

事業団体	会員数
市町村職員互助会	208人

互助会会員数(令和4年4月現在)

年度	負担額	会員一人当たり	補助率
令和4年度決算	2,896千円	13,923円	50%

5) 公務災害・通勤災害の認定件数(令和4年度)

区分	件数
公務災害	1件
通勤災害	0件

※公務災害補償制度の概要

地方公務員が公務上の災害(負傷、疾病、障害又は死亡をいう)又は通勤による災害を受けた場合に、その災害によって生じた損害を補償し、必要な福祉事業を行うことにより、被災職員及びその遺族の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的としています。補償の実施は、「地方公務員災害補償基金」が行います。

美波町自転車ヘルメット着用促進事業費補助金について

役場消防防災課 ☎ 0884-77-3619

道路交通法の改正により、4月1日から自転車を利用する全ての方にヘルメットの着用が努力義務となりました。このたび、徳島県におきまして8月4日から令和6年3月末までを「着用強化期間」に設定し、「自転車ヘルメット購入支援制度」が創設されました。この制度を活用し、ヘルメットの早期購入、着用にご協力いただきますようお願いいたします。

- 補助金額
ヘルメット購入額の2分の1(上限3,000円)を補助
※SGマーク等一定の安全基準を満たしているものが対象
- 補助対象者
①65歳以上の高齢者の方
②高校生世代(16歳~18歳)の方
※令和6年3月31日現在の年齢
※町内に住所を有する方が対象

あなたの「声」をお聴きします「行政相談週間」

役場総務課 ☎ 0884-77-3611

10月16日(月)から22日(日)までは「行政相談週間」です。

行政相談週間は、行政相談制度を広く国民の皆さんにお知らせしてお気軽に利用していただくために、総務省が、全国一斉に実施しているものです。



役所の仕事について、「苦情がある」、「困っている」、「こうしてほしい」、「役所の説明や対応に納得がいかない」、「どこに相談してよいか分からない」、「制度や仕組みが分からない」など、お困りの場合は気軽にご相談ください。相談料は無料で、秘密は固く守られます。

10月定例教育委員会の日程

教育委員会 ☎ 0884-77-3620

- 日時：10月25日(水) 9:30~
- 場所：日和佐公民館 1階会議室

宝くじ 公式サイト
宝くじがネットで購入できる!
宝くじ公式サイト

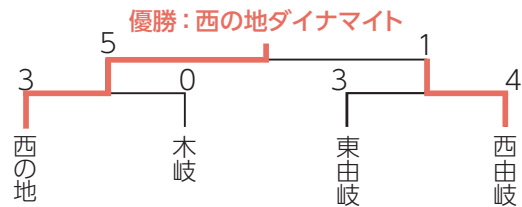
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

第43回 夏の野球大会

由岐公民館 ☎ 0884-78-0007

8月14日(月)に、由岐中学校グラウンドで第43回夏の野球大会が開催され、西の地ダイナマイトが優勝、西由岐が準優勝しました。

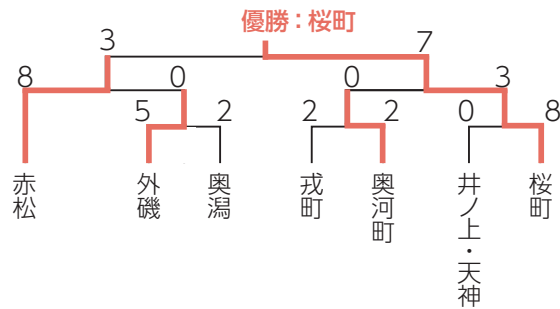


写真：西の地ダイナマイト

令和5年度 公民館対抗ふるさと野球大会結果

日和佐公民館 ☎ 0884-77-0028

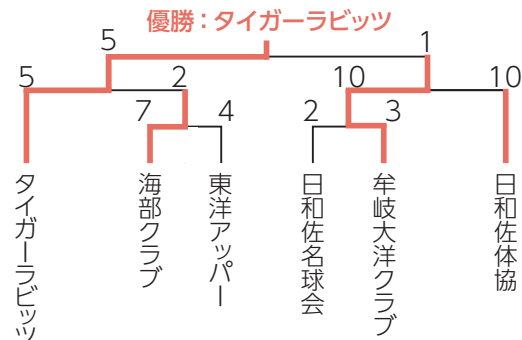
会場：みなみらいグラウンド / 町民グラウンド
※戎町と奥河内は同点のためジャンケンで決着



第49回 うみがめ杯争奪野球大会結果

日和佐公民館 ☎ 0884-77-0028

会場：日和佐町民グラウンド
※牟岐大洋クラブと日和佐体協は同点のためジャンケンで決着



とくしま林業アカデミー 令和6年度第9期生募集

公益社団法人徳島森林づくり推進機構技術支援課 ☎ 088-635-7812

1年間の研修により、林業の現場で即戦力となる知識・技術を習得できます。入学金・研修費用・資格取得費用は全て無料。条件を満たせば「緑の青年就業準備給付金」年間最大155万円の給付を受けられます。詳しくは、とくしま林業アカデミーHPをご覧ください。



- 募集期間：令和6年1月26日(金)まで
- 募集人員：30名
- 試験日：12月3日(日)、令和6年2月4日(日)
※合格者が定員に達した場合、それ以降の試験は実施しない場合があります。

百寿100歳おめでとうございます!

虹羅勇さんは、令和5年9月2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。虹羅さんは「テレビを観るのが楽しみで、長生きの秘訣は、文句を言わず自然体でいること。祝ってもらって、こんな嬉しいことはない。」と語られました。虹羅さん、いつまでもお元気で過ごしてください。



まちの相談カレンダー

11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	10:00~12:00	日和佐隣保館
			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	日和佐隣保館
	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
	30日	木	心配ごと相談	9:00~12:00	保健センター(社協事務局)

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 / ☎ 0884-78-1792
【受付日】
月~金 8:30~17:00
(土・日・祝祭日は休み)

心温かい人々が暮らす町

心がモヤモヤ「マイクロアグレッション」

～私もしてしまうかも？ほめたつもりの小さな攻撃～

「お箸の使い方が上手ですね！」「そうですか。ありがとうございます…。」
友達の紹介で会った外国人との会話のひとつコマです。こちらはほめたつもりですが、相手は微妙に困ったような顔で、あまり嬉しそうではありません。そんな経験はありませんか？



悪気や不快にさせる意図は全くないけれど、何気ない言葉や行動で相手を微妙に傷つけてしまうことを「マイクロアグレッション（小さな攻撃）」といいます。

冒頭の場面、言われた側は「日本に住んで随分長いんだけどなぁ…」と戸惑い、モヤモヤしているのかもしれませんが。この「マイクロアグレッション」は、誰でもしてしまう可能性があります。それは、私たちには子どもの頃から形成されてきた「無意識の思い込みや偏見（アンコンシャス・バイアス）」というものがあるからです。

外国の人に「お箸が上手ですね」とほめる心には、「外国の人はお箸を上手く使えない」という、自分でも気づかないうちに根付いてしまった偏りのある感じ方・考え方があるのかもしれません。このような思い込みは、誰もが持っているものなので、自然にそれが言葉や行動に出てしまい、「マイクロアグレッション」になってしまう、というわけです。

このような無意識の思い込みや偏見を減らすことにつながるような動きが、近年みられるようになりました。たとえば、多くの人が見るテレビCM（コマーシャル）。1970年代から90年代には、洗剤、掃除機、炊飯器など、家庭用品のCMに登場するのは、ほとんどが女性でした。

子どもの頃から、そのようなCMを毎日のように見て育った世代には、無意識のうちに「家事は女性の仕事」という思い込みや偏見が育っているのかもしれません。そのことが、「男性なのに家事をするなんて偉いね。」といった、言われた側が戸惑いそうな「ほめ言葉」を生む元になるのです。

では、最近はどうでしょうか。男性が起用された家庭用品のCMをよく見かけられるようになったと思いませんか？これらを見て育つ子どもたちには、「家事は女性がするもの」という意識は育ちにくいかもしれません。

それでは、悪意のないひとことがマイクロアグレッションにならないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。まずは「そもそも自分には、多かれ少なかれ、無意識の思い込みや偏見があるのだ」ということを受け止めてみてはどうでしょう。そのうえで「自分はマイクロアグレッションをしてしまう可能性がある」と思っておくのです。そうすると、会話の後に「もしかしら、今のはマイクロアグレッションだったかもしれない。」という気付きにつながり、「次からは気をつけよう」と意識することができます。

「萎縮して何も言えなくなる」と感じるのかもしれません。でも、「マイクロアグレッションをしてはいけない」と構える必要はありません。冒頭の場面でもそうですが、同じ言葉でも、その受け止め方は、受け手によって、またお互いの関係性によって、ほめ言葉にも、モヤモヤ言葉にも変わります。

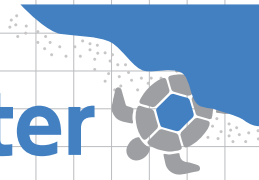
大切なのは、「言うてはいけない」ということだけに捉われず、自身の気づきに向き合い、少しずつ減らしていこうと努めることだと考えます。その積み重ねが、人間関係をスムーズに、そして絆やつながりを強く豊かにしていくことにつながるのではないのでしょうか。相手のことを理解し、お互いの関係性を深めることで、きっと優しく素敵なお話が生み出されることでしょう。



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、「にぎやかさ」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.22 News Letter



ウミガメのお得意様

今年の大浜海岸でのアカウミガメ上陸産卵頭数は、上陸も産卵も0という結果になってしまいました。これは昭和25（1950）年から記録が残る調査の中で初めての事です。実は、産卵シーズンの早い時期から、他の産卵地との情報交換で、今年のアカウミガメの産卵頭数が例年に比べてかなり少ないという話を聞いていたもので、他の地域と比べて減少が目立つ大浜海岸での上陸産卵が気がかりでした。上陸産卵頭数の減少は大きな問題ですが、大浜海岸の問題は、実は「帰帰率」の低さなのです。つまり、大浜海岸で産卵したウミガメは、その後再び、大浜海岸で産卵することが少ないのです。この事は他の産卵場では見られない状況です。分かりやすく例えると、大浜海岸にはお得意様のウミガメが少ないのです。産卵頭数は砂浜に上陸して産卵するウミガメを数えることで判ります。この時に目印になる標識（タグ）を付けます。こ

のタグには、同じものが無いように番号を付けてありますので、次にこのウミガメが目撃されたときにタグの番号を見れば、このウミガメがいつどこから来たのかが解ります。産卵中にタグを付けたウミガメが、その後、同じ砂浜で産卵したことが確認されると、このウミガメはこの砂浜に「帰帰した」つまり、この砂浜のお得意様ということが解ります。ある店のお得意様はどうしてその店に何度も来てくれるのでしょうか。皆さんもお分かりになると思いますが、「その店の料理、品物、雰囲気が好き」とか、「家の近くで便利だから」などの理由がありそうです。ウミガメにそのような気持ちがあるのかわかりません。しかし、調査活動が産卵を邪魔してしまい、産卵できずに海に帰ってしまったウミガメが、数日後に別の砂浜で産卵したという事は良くある話です。また、安心して産卵することができた経験を積み重ねて、数年後の産卵もこの砂浜で行うという説もあるので、安心して産卵できる砂浜の環境を守って、ウミガメに気に入ってもらい、お得意様になって欲しいというのが、現在、大浜海岸で行われているウミガメ保護対策ですが、今年はその効果を確かめることはできませんでした。一方で、「お客さん（ウミガメ）に、店（砂浜）がここにあることに気づいてもらえない」ということも気になっています。これは次の号でお話しましょう。（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 卵を産むとき、なぜウミガメは泣いているの？

Answer

ウミガメが涙を流すのは、卵を産むときだけでなく、海中にいる時も流しています。この涙は、海の生活で体内に溜まる多すぎる塩分を目の後ろにある「塩類腺」で濃い塩水にして捨てているもので、目から流れるため涙の様に見えるのです。

みなみの海のいきもの図鑑

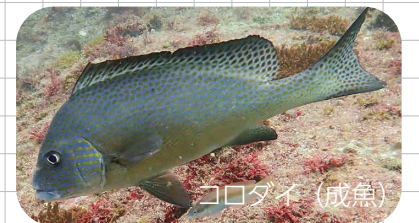
太平洋に面する美波町では多くの生き物たちが生息しています。このコーナーでは実際に撮影してきたリアルな写真と共にいろんな生き物たちをご紹介します！



似てない親子

右の2枚の写真の魚はそれぞれ何という魚でしょう？
実はどちらもコロダイです。

上の写真が幼魚、下が成魚です。魚にはこのように幼魚と成魚で色や模様などが全く違うものがたくさんいて、その理由は種類によって様々です。黄色と黒の縞模様をしているコロダイ幼魚の姿はゴンズイに似ていませんか？背ビレと胸ビレに毒を持つゴンズイに似ていることで襲われにくくなるのです。ゴンズイがいる岩陰や砂地にコロダイの幼魚も見られ、しかも体を左右にゆらゆら振りながら泳ぐ姿もゴンズイに似ています。これは生存競争の厳しい海の世界で生き抜く幼魚たちの戦略なのです。（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。

【ビジネス編 (スペイン語)】

● **ESTIMADO / ESTIMADA**
 ▶ **日本語訳**：親愛なる〇〇様
 ▶ **使う場面**：少々フォーマルな印象を出したい時に使います。ESTIMADO は男性の名前の前に、若しくは SR. (SEÑOR) と組み合わせ使ってもより丁寧に聞こえます。女性の場合は、名前の前に ESTIMADA。

● **RECUERDOS A 〇〇〇**
 ▶ **日本語訳**：〇〇〇によるしく
 ▶ **使う場面**：RECUERDOS A TODOS (皆さんによるしく) や RECUERDOS A AMIGOS (お友だちによるしく) など、いろいろなバージョンに変えて使ってみましょう。

- 覚えておきたいスペイン語の単語集**
- セニョール (SR.) 男性の敬称
 - セニョーラ (SRTA.) 既婚女性の敬称
 - セニョリータ (SRTA.) 未婚女性の敬称
 - ポストダタ (PD.) 追伸

● **日和佐短歌会**
 秋暁の沖の茜に染みし雲色うすれつつ西空へ伸ぶ
 いつまでも残暑が続くこの日ごろ季を違えず彼岸花咲く
 神社巡り雨の降る中ゆく時は裸になると我が友は言ひ
 碁なりせば「天円四方」の宇宙あり愚息導く堯帝の知恵
 眼を凝らし葉群に捜す酢橘の実一つだになく青空ひろく

● **投稿短歌**
 四十マイルの投縄作業やり終へて眠る手だての酒を酌むてふ

● **時雨庵俳句**
 父祖の田を守る律儀や桐一葉
 路地裏に風船かずらと棲み分けて

● **投稿俳句**
 松根油採りし名残りや夾竹桃

● **日和佐短歌会**
 秋暁の沖の茜に染みし雲色うすれつつ西空へ伸ぶ
 いつまでも残暑が続くこの日ごろ季を違えず彼岸花咲く
 神社巡り雨の降る中ゆく時は裸になると我が友は言ひ
 碁なりせば「天円四方」の宇宙あり愚息導く堯帝の知恵
 眼を凝らし葉群に捜す酢橘の実一つだになく青空ひろく

● **投稿短歌**
 四十マイルの投縄作業やり終へて眠る手だての酒を酌むてふ

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。

町民文芸

● 由岐句会

哲学の道に彷徨う秋思かな
 方角を決めず秋の流れ雲
 山雲の下り来る夕べ虫しぐれ
 虫すだく村に外灯ともる頃
 生国の山河ひたすら秋の声
 正面に坐る山より秋の聲
 独語して己鞭打つ秋の暮
 まなかに島引き寄る秋の潮
 蒔きおえて印ついたり秋うらら
 山門を風とくぐりて萩の花

● 投稿俳句

(戎谷久代)
 (下町昭)
 (森浄子)



● 新刊図書案内



● **禍**
 著 小田 雅久仁 (新潮社)
 壊れかけた人生を生きてきた女は、報酬金に目が眩み、とある宗教団体が執り行う「髪譲りの儀」にサクラとして参加するが…。『髪禍』など、恍惚の淵に待ち受ける破局と創生を描く全7編を収録。『小説新潮』掲載を単行本化。

● おすすめ図書



● **楽ありや苦もある地味ごはん。**
 著 和田 明日香 (主婦の友社)
 代わり映えしないおかずこそ、家族の歴史がつまっている。明日香風の定番料理、炊飯器と競って作る晩ごはん、名もなきおかずなど、和田明日香が普段家族に作っているごはんを紹介。「10年かかって地味ごはん。」の続編。

● 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	10/21 (土)	10:30~11:00
小さなおはなし会	10/31 (火)	10:30~10:50

新刊一般図書

- サークスの子：稲泉 連
- 十戒：夕木 春央
- 百年の子：古内 一絵
- わたしたちに翼はいらない：寺地はるな
- あなたが誰かを殺した：東野 圭吾
- 777トリプルセブン：伊坂 幸太郎
- ちぎれた鎖と光の切れ端：荒木 あかね
- 桜の血族：吉川 英梨

新刊児童書

- おだんごダイブ：大塚 健太
- おちばいちば：西原 みのり
- ハロウィンセブン：もとした いづみ
- おいもだいさくせん：しのだ こうへい
- けろずもう：つるた あき
- はけたよずぼんぼん：minchi

10

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

赤松神社の境内と石燈籠



赤松字阿地屋 39 番地に赤松神社があり、その境内は七反二畝三歩 (約 72a) あり広いです。

境内の森林は立派で、その林内に一周約 300m の馬場があり、その昔参拝の馬が、この馬場を巡回したり、草競馬があったと伝えられています。馬場は境内の小さな丘の周りを幅約 10m の通路をめぐるし玉砂利がしかれその周囲に石の垣をめぐるしています。

石燈籠は、赤松神社拜殿の左右に 1 基ずつあり、高さは 1.58m で小型です。脚部に円柱に「享保二酉六月吉日」「赤松村惣氏子」と刻まれており花崗岩製です。

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

● 10月・11月の予定

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★				

11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		

● 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

みなみ
減塩レシピ
監修：管理栄養士

今月のレシピ
かぼちゃでもう一品

▶調理のポイント

かぼちゃは長期保存できる緑黄色野菜なので、災害時に備えておくと便利です。
また、冷凍しても美味しく食べられます。
ただ、炭水化物も多く含まれるので、食べ過ぎに注意しましょう。
(・中 1/4 個=約 250g ・3cm 角 2 個=約 60g)



●煮物風 (塩分 約 0.2g)

かぼちゃ ……3cm 角 5 個
だししょうゆ ……大さじ 1

(調理方法)

- 1) かぼちゃを軽くラップし、中までやわらかくなるようにレンジで約 5 分。
- 2) 熱いうちにだししょうゆを振りかける。
(中まで味がしみ込まないので塩分控えめになります。)



●ごまマヨネーズ和え (塩分 約 0.1g)

かぼちゃ ……2cm 角 5 個
冷凍いんげん ……2 本
A) マヨネーズ ……小さじ 1
すりごま ……小さじ 1

(調理方法)

- 1) 冷凍いんげんを凍ったまま手で折り、かぼちゃと一緒にラップをしてレンジで約 3 分。
- 2) A で和える。

社協だより

●預託

- ▶金一封 栗作幸晴様 (赤松)
御内室 澄恵様の香典返しとして
- ▶金一封 田中清介様 (赤松)
御内室 敬子様の供養として

●指定預託

- ▶金一封 栗作幸晴様 (赤松)
御内室 澄恵様の供養として
赤松上長寿会へ

今月の納税

- 国民健康保険税 3 期
- 納付期限：10 月 31 日 (火)

人口と世帯 (令和 5 年 8 月 31 日現在)

- 人口：5,965 人 (-15)
- 世帯数：3,105 世帯 (-3)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

美波町赤松にある赤松神社の境内は立派な森林があり、その林内に一周約 300m の馬場があり、その昔参拝の馬が、この馬場を巡回したり草競馬があったと伝えられています。

また、赤松神社拜殿の左右には 1 基ずつ石燈籠があります。では、この石燈籠は高さ何 m 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 10 月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報 10 月号係」まで

10/23(月)
締切

QR コードから
応募できます。



前回の答え「73 歳」、16 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。

