

混ぜればごみ 分ければ資源



4月1日からリサイクルのための プラスチック分別収集がスタート!

今月の主な内容

- 児童手当制度が拡充されました P.3
- へんろ道修復ボランティア作業 P.5
- 国民年金だより P.10・11
- 犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ P.14



勝浦の町 ひな祭り一色に



大盛況でファイナーレ!

梅の花がほころび始めた二月十八日に開幕した「第十九回ビッグひな祭り」。新聞やラジオ・テレビなどマスコミ各社の報道が続き、連日大盛況で賑わい、特に今回は、近畿・阪神や中国地方から訪れる県外客が多く、一日三千人を超える記録的な日もあり、期間中四万人を超えました。

ひな祭りは、三月二十一日にファイナーレを迎えましたが、今年桜の花も開花が早く、ひな人形との別れを惜しむ声も多く聞かれ、四月七日まで飾ります。



各浴道にひな飾り

ひな祭りを盛り上げようと始まった、「ふれあいの里さかもと」を中心とした「奥座敷」も、今年で五年目となり、アイデアをこらした創造豊かなひな飾りとともに、家々の軒先にもおひな様が飾られ、道行く人々のなごみの街道となり、終点の森本家のひな飾りには、静寂のなかに、雅やかな世界が創り出され大反響を呼びました。

また今回から、西岡商店街や勝浦中央商店街の住民の協力により、軒先にひな飾りが出現し、町全体がひな祭り一色となり、町内外の人々に感動を与えました。

遊山に大反響

今回は、勝浦でも昔なつかしくなった「遊山」をテーマにと、遊山に思いを込めた飾り付け、「遊山箱展示」、「遊山弁当の販売」など初めての試みとなりましたが、予想外の大好評で、徳島独特の文化と言われている「遊山」の再生と、今後の発展を予感させるものとなりました。

「二十歳の春」に向かって

町民みなさんの理解と協力で、日本に春を呼ぶイベントとしてここまで発展したビッグひな祭り。勝浦町から人形を里親として贈り、同時開催する市町村も増え、全国的に大反響を呼んでおりますが、いよいよ来年の春には「全国にひな祭りを仕掛けたまち」として、記念すべき第二十回を迎えます。

イベントとして「二十歳の春」を迎えることは、やっと大人の仲間入りができることであり、実行委員会の目標である「グローバル



勝浦」は、日本の文化であるひな人形を、さらに世界の人々に知っていただき、訪れていただきたいの思いと、勝浦の知名度を高めることであり、「世界の勝浦」を実現できるものと考えております。

そのためには、町ぐるみのひな祭りが不可欠であり、今回の家々のひな飾りは、新しい息吹として町民みなさんの理解と協力で感謝し、さらなる発展のため、ご意見とアイデアに期待するものです。

お願い ボランティア

ひな祭りの飾り付けには、約一か月を要し、ボランティアの方々の大変な協力をいただきました。

いよいよ四月八日から片付作業に入りますので、一人でも多くのボランティアの方々の協力をお願いします。

日時 四月八日(日)～十四日(土)まで

午前九時から午後四時まで

場所 勝浦町・生名 「人形文化交流館」

※予定より早く終了の場合もあります。

【問い合わせ】 ビッグひな祭り実行委員会

☎(42)3300

平成19年4月1日から

児童手当制度が拡充されました

拡充の内容

我が国における急速な少子化の進行等を踏まえ、若い子育て世帯等の経済的負担の軽減を図る観点から、3歳未満の乳幼児の養育者に対する児童手当の額を、第1子および第2子について倍増し、出生順位にかかわらず一律月1万円となりました。

なお、3歳以上の児童の児童手当の額、支給対象年齢および所得制限限度額については、現行どおりです。

0歳以上3歳未満の児童の養育者に対する児童手当

(現行)

第1子、第2子 月額5千円 → 月額1万円(倍増)
第3子以降 月額1万円 → 月額1万円(現行どおり)

(改正)

3歳以上(現行どおり)

第1子、第2子 月額5千円
第3子以降 月額1万円

施行日：平成19年4月1日(拡充後の最初の支給月 平成19年6月)

※今回の改正では、受給者から特段の手続きを行う必要はありません。

なお、平成19年4月から3歳未満の児童手当等の額は一律月額1万円となりますが、3歳到達後の翌月からは、第1子および第2子の手当額は5千円となります。



児童手当制度のしくみ

1 支給対象

児童手当は、12歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童(小学校修了前の児童)を養育している方に支給されます。ただし、前年(1月から5月までの月分の手当については前々年)の所得が一定額以上の場合には、児童手当は支給されません。

2 支給手続き

児童手当は、児童を養育する家計の主たる生計維持者が申請し、住所地の市区町村長(公務員の方は勤務先)の認定を受けることにより、申請した翌月分から支給されることとなります。

3 支給月額

- 3歳未満 一律10,000円
- 3歳以上 第1子・第2子 5,000円
第3子以降 10,000円

4 支払時期・支給日

児童手当は、原則として、毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

5 所得制限限度額

所得制限限度額は、前年(1月から5月までの月分については前々年)の所得額で判定します。また、所得には一定の控除があります。なお、所得制限限度額は年によって変更されることがありますので、詳しくは市区町村窓口(公務員の方は勤務先)へお問い合わせください。具体的な所得制限限度額は次のとおりです。

(単位：万円)

扶養親族等の数	自営業者 (国民年金加入者)	サラリーマン (厚生年金等加入者)
0人	460.0	532.0
1人	498.0	570.0
2人	536.0	608.0
3人	574.0	646.0
4人	612.0	684.0
5人	650.0	722.0

注1) 所得税法に規定する老人控除対象配偶者又は老人扶養親族がある者についての限度額(所得額ベース)は左記の額に当該老人控除対象配偶者又は老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。

注2) 扶養親族等の数が6人以上の場合の限度額(所得額ベース)は、1人につき38万円(扶養親族等が老人控除対象配偶者又は老人扶養親族であるときは44万円)を加算した額。

【問い合わせ】 勝浦町福祉課 児童福祉係 ☎42-1502

平成18年度 朝桐奨学賞

平成18年度朝桐奨学賞に、中西保友さんと杉本有沙さんが選ばれました。

この賞は、名誉町民・故朝桐猪平氏の尊いご遺志を永久に遺すため、ご遺族から寄付された資金で設けられたもので、毎年勝浦中学校を卒業する生徒の中から優秀な方に贈られています。



杉本有沙さん
(坂本)



中西保友さん
(久国)

第30回 夏休み犬の絵コンクール

理事長賞受賞!!

第30回夏休み犬の絵コンクール（社団法人ジャパンケネルクラブ主催）に、全国の小学校・絵画教室などからの応募があり、応募総数42,622点の中から、厳選なる審査の結果、就学前の部の作品で最高の名誉である「理事長賞」に横瀬保育所 秋成怜美さん（久国）が選ばれ授与されました。

おめでとうございます。



第35回

地区対抗 バスケットボール大会

三月五日から七日にかけて、勝浦中学校において地区対抗バスケットボール大会が開催されました。

できるだけ多くの時間プレイできるように昨年を引き続きリーグ戦とし、各リーグの一位同士による決勝戦としました。参加チームは六チームで、各リーグ戦とも適度な緊張感のある良い試合内容でした。

決勝戦は、星谷対沼江・石原・山西・掛谷が行ない、星谷が五十九対五十二で勝利しました。星谷は、序盤からリードし、一時的な逆転は許したものの、三点シュートなどで追い上げる沼江・石原・山西・掛谷を振り切りました。



優勝 星谷 準優勝 沼江・石原・山西・掛谷

Aリーグ	星谷	横瀬	専門学校	Bリーグ	沼江・石原 山西・掛谷	棚野	生名
星谷		34-22	29-21	沼江・石原 山西・掛谷		36-32	30-21
横瀬	22-34		27-22	棚野	32-36		22-18
専門学校	21-29	22-27		生名	21-30	18-22	

サルビア
作業所

横瀬小学校六年生の みなさんありがとう！

作業所で障害者の作業を体験し話を交わすなど、四回にわたり交流したそのお礼として、二月二十一日(水)に六年生全員が作業所に来られ、リコーダ演奏や生徒の手作りのケーキをご馳走になりながら、ビンゴゲームで景品を当てたり楽しい時間を過ごしました。

生徒さんから、体験学習のお礼と障害に負けないよう元氣にと励ましの言葉をいただき、作業所のメンバーからは生徒に、中学校に進学されても作業所での体験を忘れないで頑張ってくださいと挨拶を交わし別れを惜しみました。



へんろ道修復ボランティア作業



鶴林寺への遍路道の修復に取り組んでいる生名の有志の皆さんが、昨年十一月十二日に続いて三回目の修復作業を二月二十五日(日)実施しました。約三十名が参加し、百二十段にレミファルトが敷かれ、たいへん通行が楽になりました。

勝浦町いやしの道づくり検討委員会も同日鶴林寺への遍路道の修復に参加しました。町外にも呼びかけ二十九名の参加があり、生名有志の皆さんの修復状況を見たあと鶴林寺中腹まで登り、でこぼこになっている路面を均しきれいになりました。

その後、住民福祉センターで活動紹介や意見交換会が行われ、地域の住民参加や協働活動のあり方などが話し合われました。

町内八カ所の集会所に 防犯防災灯設置

財団法人自治情報センターの宝くじ収益金を利用したコミュニティ助成事業により、町内8カ所の集会所に防犯防災灯の設置を行いました。

この防犯防災灯は太陽電池によるLED灯であり、停電時にも明かりを得ることができます。町では、夜間の防犯対策や防災対策及び環境に優しいクリーンエネルギー普及対策の一環として、平成18年度および平成19年度の2年間で各地区の避難所に指定されている集会所に、この防犯防災灯の設置を計画しています。平成18年度は以下の集会所の防犯防災灯が完成しました。

- ・沼江コミュニティセンター
- ・中角集会所
- ・生名コミュニティセンター
- ・勝浦会館
- ・久国集会所
- ・中山集会所
- ・横瀬集会所
- ・与川内集会所



募 集

はぐくみクラブ四月行事

子育てサークル「はぐくみクラブ」の四月の行事をお知らせします。平成十九年度のはぐくみクラブの活動は、四月十七日(火)から始まります。今年度もいろいろな活動をしたいとおもいますので遊びにきてください。お母さん同士の交流を広げ、親も子供も気軽に楽しめるサークルです。一度遊びにきませんか。

日 時 毎週火曜日
午前十時三十分～十一時三十分

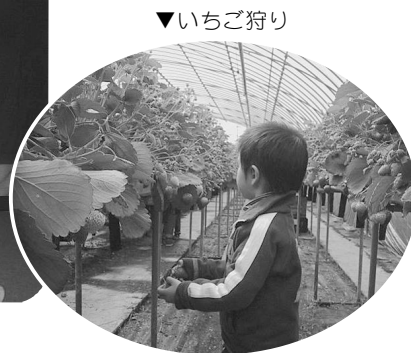
対象者 〇五歳児(家庭で保育されている子供と保護者)並びに妊婦さん

四月の行事

- ・十七日(火) お寿司を作ってお花見をしよう!
- ・二十四日(火) 絵本の読み聞かせ
お庭でシャボン玉をしましょう!



三月はぐくみクラブ活動報告



▼いちご狩り



▲ひなまつり

はぐくみクラブ募 集!!

はぐくみクラブのお手伝いをしてくれるママさんを募集しています。親子共に友達を作るようなつもりで仲間になつてくれる方!よろしくお願ひします。

問い合わせ・申込先

ごごものひろば ☎(44)2026

スポーツ少年団

”初心者募集“

毎週火・木曜日、横瀬小学校体育館におきまして小学生初心者を対象に、稽古を始めます。

みなさんふるつて参加してください。

練習開始日 四月三日(火)

練習時間

午後五時～八時まで

※柔道着の貸与できます。

連絡先

勝浦町教育委員会

☎(42)2515

柔道部指導者 高木 忠

☎(42)3790



近畿かつうらふるさと会だより 町民の皆さまへ

近畿かつうら ふるさと会では、5月27日(日)に総会と懇親交流会を次のとおり開催する事になりました。

今年も昨年同様、会場を甲子園球場に隣接する「ノボテル甲子園」で行います。例年ミニ同窓会、子供の頃の遊び仲間の集い、親戚の集い等さまざまな出会いがあり盛会です。

今年は1時間早く繰り上げて開催致します。

町民の皆様方の積極的なご参加をお待ちしております。

なお当日は観光バスで勝浦町から会場まで送迎いたします。

日 時 5月27日(日) 午前11時30分～午後5時

受 付：午前11時～11時30分

総 会：午前11時30分～午後12時30分

講演会：午後12時30分～午後1時

講 師 大阪府済生会千里病院

院長補佐 藤井 昇氏

テーマ 「高齢化社会と医療」

懇親会：午後1時～5時 アトラクション

「やっこ連」阿波踊り教室

場 所 「ノボテル 甲子園」 阪神甲子園駅西口前
西宮市甲子園高潮町3-30 ☎0798-48-1111

会 費 10,000円

その他 お申し込みは5月15日(火)までに産業建設課へ
お願い致します。☎(42)1505 FAX(42)3028

お知らせ

子育て支援センター事業から

★四月のわんぱく教室予定

時間 午前九時二十分～十一時二十分
場所 生比奈保育所
(リズム室および園庭)

対象者 家庭で保育されている
乳幼児と保護者

4月25日(水)	4月18日(水)
<ul style="list-style-type: none"> ★室内外で好きな遊びをしましょう ★四月生まれのお誕生会をする ★乳幼児相談 	<ul style="list-style-type: none"> ★わんぱく教室二〇〇七年度の受付と説明 ★わんぱくだより配布 ★室内外で好きな遊びをしましょう ★乳幼児相談

★育児相談事業

内容 乳幼児に関する来所相談
電話相談

時間 平日 午前九時～午後四時
場所 生比奈保育所 ☎(42)3077

※四月は、毎週火曜日・木曜日、保育師による保育相談を行います。

時間 午前九時～午前十時
場所 生比奈保育所

勝浦町保育支援事業について

勝浦町では、子育てを行う家庭の経済負担を軽減し、子どもが健やかに育つ環境づくりを進めるため、平成十九年四月から世帯児童の第三子以降の四歳児・五歳児の保育料について軽減を行います。

対象児童

(1) 対象児童とは、勝浦町内の保育所に入所している児童のうち、一世帯の児童の第三子以降で四月一日現在四歳児・五歳児に達している児童が対象となります。(入所児童が年度途中で四歳・五歳に達した場合は除きます。)

(2) 児童とは、十八歳になった年の三月三十一日までの者です。

対象児童の保育料 無料

ただし、対象児童を含む二人以上の児童が入所している場合は、対象児童以外の児童の保育料は、従前どおり徴収基準によって徴収します。

申請方法について

申請書に必要事項を記入の上、戸籍謄本を添付して提出してください。申請書は役場福祉課および生比奈保育所・横瀬保育所にあります。

申請書提出場所 勝浦町福祉課

申請受付開始日 四月二日(月)から

問い合わせ

勝浦町福祉課 ☎(42)1502

徳島県知事 県議会議員選挙

4月8日(日) 投票日

任期満了に伴う両選挙が、統一地方選挙として執行される予定です。

みなさんの一票は、今後の地方自治の方向を定めるという大切な一票です。

投票日には、必ず投票しましょう。

**【投票時間】 平成19年4月8日(日)
午前7時～午後8時まで**

【投票場所】

施設名	地区
掛谷集会所	石原・沼江・掛谷・山西
勝浦町農村婦人の家	中角・生名
勝浦会館	今山・黒岩・星谷
棚野集会所	久国・棚野・立川
横瀬集会所	中山・横瀬
与川内集会所	与川内
坂本区民集会所	坂本

【期日前投票】

選挙当日、仕事や旅行などで町内にいない場合は、下記の場所・時間・月日で期日前投票ができます。

(場所) 勝浦町役場住民課内 期日前投票所

(時間) 午前8時30分～午後8時まで

(土・日曜日でも投票できます。)

(月日) 4月1日(日)～4月7日(土)

【不在者投票】

県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどの施設に入院・入所している人は、その施設でも不在者投票ができる場合があります。事前に病院・施設等にお申し出ください。なお、不在者投票ができる日は、期日前投票のできる月日と同じです。

【郵便等による不在者投票】

身体に重度の障害があり、法律に定められた障害の程度に該当する方は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けて、郵便等による不在者投票をすることができます。なお、この制度を利用する方で、自ら投票の記載ができない方は、代理記載制度があります。ただし、代理記載できる人は、選挙権を有して、あらかじめ町選挙管理委員会委員長に届出書を提出した方です。また、投票用紙等の交付の請求は、選挙の期日前4日までに行う必要がありますので、ご注意ください。

問い合わせ

勝浦町住民課内

勝浦町選挙管理委員会 ☎(42)1501

固定資産課税台帳の縦覧

固定資産税縦覧台帳（以下「縦覧台帳」という）を、無料で縦覧することができます。

縦覧台帳で土地・家屋の評価が適正にできているか確認することができます。家屋を新築、増築、取り壊し等された方は、一度確認してください。

縦覧場所 勝浦町総務税務課

縦覧期間

四月一日(日)～六月三十日(土)まで

平日 午前八時三十分から
午後五時十五分まで

※土曜・日曜・祝日は縦覧できません。

問い合わせ 勝浦町総務税務課

☎(42)1503



障害者相談支援事業

お気軽にご相談ください

平成十八年十月一日から障害者自立支援法施行に伴い障害者相談支援事業（身体・知的・精神）を行っています。勝浦町では、専門員が配置されている指定相談事業者へ委託をし事業を行っています。

相談内容

障害者等からの相談に応じ、必要な情報の提供および助言その他の障害福祉サービスの利用支援等、必要な支援を行い関係機関との連絡調整その他の障害者等の権利擁護のため必要な助言を行うことにより、障害者が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるようにすることを目的としています。

日	時	場所
4月12日(木)	19日(木)	福祉センター 1階研修室
26日(木)		
5月10日(木)	17日(木)	
24日(木)		

その他 右記以外の日時でも電話等の相談も受付いたします。

問い合わせ

勝浦町福祉課 ☎(42)1502
社会福祉協議会 ☎(42)4652

男女共同参画社会をめざして③

配偶者や恋人からの暴力

DV（ドメスティック・バイオレンス）

たとえ親しい間柄であっても、暴力は決して許されることではありません。お子様にとっても悪い影響をおよぼします。

身体的暴力
殴る。蹴る。物を投げる。引きずり回す。髪を引っ張る。など

精神的暴力
怒鳴る。おどす。無視する。侮辱する。など

性的暴力
性的行為を強要する。中絶を強要する。避妊に協力しない。など

社会的暴力
外出やつきあいを制限する。行動や電話を細かく監視する。など

経済的暴力
生活費を渡さない。お金の使い方や細かく管理する。など

DVの加害者が、いつも暴力をふるっているというわけでもありません。暴力をふるった後、誤ったり、やさしくなったりすること

もあります。しかし、しばらくするとちよつとしたことで不機嫌になり、また暴力を振るわれるという繰り返しが起こることもあります。

他人に家の中のことを話すことは恥ずかしい、もし相手に知られてしまったら・・・等の心配は無用です。

秘密厳守・無料でご相談をお受けします。まずお電話ください。

☆問い合わせ

・勝浦町住民課 ☎(42)1501
相談機関としては

・徳島県女性支援センター

☎088(623)8110
(年末年始を除く毎日午前九時～午後十時)

・徳島県警察総合相談センター

☎088(653)9110
(二十四時間対応)

安全と安心の まちづくり

交通死亡事故多発警報！

夜間、薄暮時の高齢歩行者に注意

交通死亡事故多発警報！

本年二月二十五日から三月四日までの八日間に六件の交通死亡事故が発生し、その内の二件は、小松島警察署管内で発生しました。

そのため、三月十四日までの十日間

県下全域に交通死亡事故多発警報を発令し、広報活動や交通指導取締りを行いました。今後とも活動を継続してまいります。



交通安全三則

正しい通行をしましょう
横断する時は、右・左の安全を確認しましょう
外出するときは、明るい服を着て、夜間は反射材を身につけましょう

夜間、薄暮時の高齢歩行者に注意！
今回の発令対象となった事故は、
。死者八人中五人が高齢者
。六件全てが、薄暮時から夜間に発生しています。
家庭や職場から、事故の被害者・加害者を出さないように注意してあげてください。

警察官採用試験 受験者募集！

採用区分 警察官A

(大卒および同見込の男性、女性)

試験案内・申込書配布開始日

五月十五日(火)

受付期間 五月十八日(金)～六月四日(月)

第一次試験日 七月八日(日)

その他

警察官B (昭和五十二年四月二日～平成二年四月一日までに生まれた男性、女性)の試験案内・申込書配布開始日は七月三日、受付期間は五月十八日～六月四日、第一次試験日は十月十四日です。

※詳しくは、小松島警察署警務課まで

☎(32)0110

指名手配被疑者の発見・検挙にご協力を！

今年の3月で地下鉄サリン事件が発生して12年になります。全国に指名手配中のオウム真理教の平田 信、高橋克也、菊地直子が未だ逃走中です。心当たりのある方は、110番又は「オウム24時間・0120-006024」までご一報をお願いします。

		逮捕監禁致死 爆発物取締罰則違反 ひら た まこと 平田 信 41歳 身長：183cmくらい 特徴：左首にほくろ、ひげが濃い
		殺人・同未遂・逮捕監禁致死 たか はし かつ や 高橋 克也 48歳 身長：173cmくらい 特徴：眉毛が濃い 近視(メガネ使用かも)
		殺人・同未遂 きく ち なお こ 菊地 直子 34歳 身長：159cmくらい 特徴：右目の下にほくろ 眉間に横一文字の傷跡 右こめかみにほくろ

四月・五月の 猟銃等講習会日程

経験者講習

4月11日(水)

4月25日(水)

5月9日(水)

5月23日(水)

4月4日(水)

初心者講習

三好警察署

小松島警察署

徳島西警察署

小松島警察署

徳島西警察署

※五月はありません



宝くじの受託事業収入で、石原地区に消火用資機材が整備されました。
石原地区で組織された自主防災組織の活動を支援するため、消火栓用ホースや非常用発電機など整備されました。
火災時の初期消火などに有効な活用ができることと期待します。

平成18年度 コミュニティ助成事業



年金制度改正 平成19年4月から実施される改正内容について

離婚時の厚生年金の分割制度

離婚時の厚生年金の分割制度は、平成19年4月1日以後に離婚等をした場合において、離婚等をした当事者間の合意又は裁判手続きにより分割割合を定めたときに、その当事者の一方からの請求によって、婚姻期間中の保険料納付記録を当事者間で分割することができる制度です。

- 平成19年4月1日以後に、離婚した場合又は事実婚関係が解消したと認められる場合に、請求することができます。
- 分割割合について、当事者間で話し合いにより定めることとなりますが、当事者間で合意に至らない場合、当事者の一方が家庭裁判所に対して申立てをし、裁判手続きによって定めることができます。
- 保険料納付記録とは、厚生年金保険料の算定の基礎となつて標準報酬（標準報酬月額と標準賞与額）のことをいいます。
- 保険料納付記録の分割は、当事者それぞれの対象期間の保険料納付記録を現在価値に換算した額の総額（対象期間標準報酬総額）を算出して、その額の多い方から少ない方に対して保険料納付記録の一部を分割するものです。
- 分割の請求については、請求期限が定められております。例えば、離婚した場合は、原則として、離婚した日の翌日から起算して2年を経過したときは、請求することができません。
- あらかじめ分割のための分割割合を決めるために必要な情報を把握しておきたい場合は、離婚時の分割後の年金見込額等の情報を請求することができます。

65歳以降の老齢厚生年金の繰下げ制度

平成12年改正で60歳台後半の在職老齢年金の制度が導入されたことから、老齢厚生年金の繰下げ支給の制度が廃止されましたが、今後は高齢者の就労が進むことから、改めて支給開始年齢の繰下げが行えるようになります。

老齢厚生年金の受給権を有する方で、66歳に達する前に老齢厚生年金の請求をしていなければ、支給の繰下げを申し出ることができます。

ただし、65歳に達したときに老齢厚生年金を除く他の年金給付の受給権者であった場合や、66歳に達するまでの間に老齢給付を除く他の年金給付の受給権者となった場合は、支給の繰下げを申し出ることはできません。

繰下げ加算額は、老齢厚生年金の受給権を取得した日の属する月の前月までの被保険者期間を基礎にして計算した老齢厚生年金の額と、在職老齢年金により支給調整された後の額を勘案して、政令で定める額となります。

なお、施行日前に老齢厚生年金の受給権を有している方は対象となりません。

70歳以上の被用者の老齢厚生年金の給付調整

70歳以上で在職している方に、現行の60歳台後半の在職老齢年金のしくみが適用されます。総報酬月額相当額と老齢厚生年金基本月額合計が48万円を超えた場合、超えた額の2分の1相当額について、老齢厚生年金が支給停止されます。

ただし、厚生年金保険料の負担はありません。

なお、施行日において70歳以上の方（昭和12年4月1日以前生まれの方）は、適用されません。

遺族厚生年金の見直し

- 65歳以上の遺族配偶者の年金は、自身の納めた老齢厚生年金が全額支給される仕組みとなります。
- 子のいない30歳未満の妻への遺族厚生年金は5年間の有効給付となります。
- 中高齢寡婦加算の支給対象が、夫の死亡時に40歳以上の妻となります。

受給権者の申出による支給停止

年金受給権者が、自らの申出により、年金を全額支給停止する措置を受けることができる仕組みです。なお、年金の支給停止解除は、自らの意思により将来に向っていつでも可能です。

学生の皆さん！「学生納付特例制度」をご存知ですか？

国民年金は20歳から60歳までのすべての方が加入することになっています。しかし、国民年金保険料を納めることが困難な学生には、本人の前年の所得が一定額以下の場合、保険料に納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。



■対象となる学生

大学（大学院）・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校および各種学校（知事の認可を受けている学校で修業年限が1年以上である課程）に在学する20歳以上の学生で、学生本人の前年の所得が118万円以下であるとき。

■手続き

在学証明または学生証の写し、年金手帳、印鑑をお持ちになり、住民登録をしている市町村役場国民年金窓口で申請してください。（毎年申告が必要です。）

■承認を受けた期間

学生納付特例期間中の障害や死亡といった不慮の事故にあった場合には、障害基礎年金または遺族基礎年金を受けることができます。また、学生納付特例期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金の年金額には反映されません。

■保険料の追納制度

承認された期間については、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。このため、これらの期間は10年以内であれば、あとから保険料を納付することができる「追納制度」があります。なお、保険料の免除若しくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じ政令で定める額が加算されます。



特別障害給付金の請求はお済みですか？

国民年金に任意加入していなかったことにより障害年金を受給していない障害者の方について、福祉的措置として「特別障害給付金」が支給されます。この給付金は請求書を受付した月の翌月分からの支給となりますので、請求手続きがお済みでない方は、お早めに請求書を提出してください。

また、特別障害給付金の対象者は

- 平成3年3月以前の国民年金任意対象であった学生
- 昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった厚生年金や共済組合等に加入していた方の配偶者であって、任意加入していなかった期間中に生じた傷病が、現在、障害基礎年金の1・2級相当の障害の状態にある方。ただし、65歳に達する日の前日までに当該障害状態に該当する方に限られます。

平成19年度巡回年金相談所の開設について

平成19年4月より下記の日程で巡回相談を行ないますので、お気軽にご利用ください。なお、7月以降の巡回相談の取り扱いについては、別途ご連絡いたします。



徳島南社会保険事務所

相談場所	時 間		4 月	5 月	6 月
牟岐町商工会	午前10:00～12:00	午後 1:00～3:00	5日(木)	2日(水)	7日(木)
勝浦農村環境改善センター	—	午後 1:30～4:30	12日(木)	10日(木)	14日(木)
那賀町相生老人福祉センター	午前10:00～12:00	午後 1:00～3:00	19日(木)	17日(木)	21日(木)
阿南市商工業振興センター	午前10:00～12:00	午後 1:00～3:00	26日(木)	24日(木)	28日(木)

相談に際しては、年金手帳・年金証書などをご持参ください。

※代理の方の場合には、本人の署名・捺印のある委任状が必要です。



国保と医療費

国民健康保険被保険者証の更新はお済みですか

4月からは、新しい国民健康保険被保険者証でなければ病院にかかることができません。まだ更新されていない方は、現在使用している被保険者証をご持参の上、勝浦町総務税務課国保係までお越しください。新しい保険証と交換します。

こんな時は国保へ届け出を！

国保に入る時

こんな時	届け出に必要なもの
他の市町村から転入してきたとき	印鑑、他の市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書
職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	印鑑、被扶養者ではない理由の証明書
子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
外国人が入るとき	外国人登録証明書

国保をやめる時

職場の健康保険に入ったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証 (後者が未交付の時は加入したことを証明するもの)
職場の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	印鑑、保険証、死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	印鑑、保険証、保護開始決定通知
外国人がやめるとき	保険証、外国人登録証明書

その他

退職者医療制度の対象となったとき	印鑑、保険証、年金証書
同じ市町村で住所が変わったとき	印鑑、保険証
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯が分かれたり、いっしょになったとき	
出稼ぎや長期の旅行に行くとき	
修学のため、別に住所を定めるとき	印鑑、保険証、在学証明書
保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	印鑑、身分を証明するもの (使えなくなった保険証等)

必ず**14日**以内に役場受付窓口へ届け出ましょう!! 問い合わせ先 勝浦町総務税務課 ☎42-1503

※平成18年分の申告を済ませていない方は、速やかに申告を済ませてください

70歳未満 の人は入院前に 申請してください

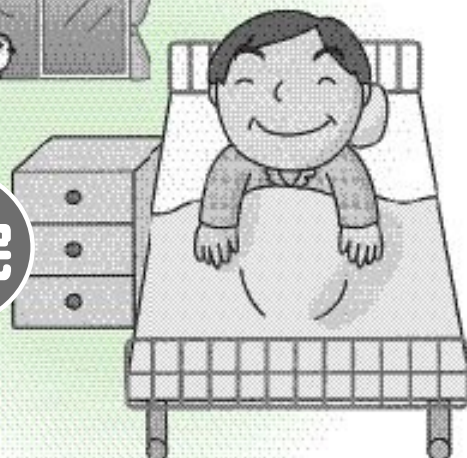
平成19年
4月から

入院時の窓口での支払いが
自己負担限度額までになります



申請

入院



医療費の自己負担限度額は所得区分に応じて異なります。医療機関の窓口でその所得区分を明らかにするために「**限度額適用認定証**」が必要になります。入院が決まったら、入院前に申請しましょう！



70歳未満 の人が入院したときの窓口での医療費負担が軽減されます

70歳未満の人が入院したとき、平成19年3月までは、自己負担分（医療費の3割または2割）を全額負担して、あとから申請により限度額を超えた分が支給されましたが、平成19年4月からは、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、入院時の窓口での支払いが限度額までとなります。

平成14年からすでに、70歳以上では実施していましたが、平成19年4月から70歳未満も対象となります。

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

平成19年度の犬の登録と狂犬病予防注射を次の日程で実施します。

登録料 3,000円 注射料 3,000円

狂犬病予防注射は飼い主の義務です。必ず受けるようにしてください。



飼い犬は生涯に1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けましょう。

狂犬病について

狂犬病は、現在日本では発生していませんが、外国では発生例が伝えられています。外国からの輸入動物が多い現在、狂犬病も感染する恐れがあります。

犬の生涯1回の登録

犬を飼い始めたときやまだ登録を受けていない場合は、登録を受けましょう。

1度登録するとその犬の生涯を通して有効です。

死亡届と変更届

また、犬が死亡したときや犬の住所が変わったときは最寄の市町村長を経由して知事に変更届をすることが義務づけられています（違反した場合は未登録、未注射と同様に罰則が適用されます）。

毎年1回の狂犬病予防注射

狂犬病予防注射は、毎年1回受けなければなりません。（犬の体調が悪いとき、治療中の病気があるときは、あらかじめ獣医師に相談してください）

平成19年度 狂犬病予防注射日程表

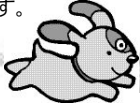
月日	場 所	時 間
4月4日(水)	坂本黄檗橋	午前 9:00~9:15
	坂本郵便局前	9:20~9:35
	坂本大師前停留所	9:40~9:45
	旧JA坂本事業所前	9:50~10:05
	与川内消防詰所前	10:15~10:25
	旧JA与川内事業所前	10:30~10:40
	勝浦町農村環境改善センター前	10:45~11:00
	徳バス横瀬営業所前	11:05~11:20
	横瀬集会所前	11:25~11:40
4月5日(木)	JA勝浦支所前	11:45~12:00
	星谷運動公園公衆便所	午前 9:00~9:15
	森内 智さん宅横	9:25~9:35
	勝浦会館	9:40~9:50
	大森良樹さん宅南	9:55~10:05
	今宮神社前	10:10~10:20
	勝浦町役場前	10:30~10:45
	中山権現橋	10:55~11:10
	中山消防詰所前	11:15~11:30
4月6日(金)	横瀬駐在所前	11:35~11:50
	旧NTT勝浦支店前	11:55~12:05
	石田亨さん宅横	午前 9:00~9:15
	中田商会付近	9:20~9:30
	古山商店横	9:35~9:45
	田中屋食堂南	9:50~10:00
	JA生比奈支所前	10:05~10:20
	勝浦町農村婦人の家	10:25~10:40
	福山隆さん宅横	10:45~10:55
4月6日(金)	地福寺入口	11:00~11:10
	生名東林庵横	11:15~11:35
	生名センター前	11:40~11:55

【問い合わせ】 勝浦町住民課 ☎42-1501

不用犬の引き取り日

4月 10日(火)・24日(火)

※登録している犬の場合は印鑑と鑑札が必要です。



収集日	地区	備考
5日(木) 19日(木)	旧生比奈	原則第1・3木祭更ご 曜日ただしは祝 日やお盆は変 していただきます。 注意ください。
6日(金) 20日(金)	旧横瀬	原則第1・3金祭更ご 曜日ただしは祝 日やお盆は変 していただきます。 注意ください。

収集日	地区	設置場所
3日(火)	石原 沼江 掛谷 山西 中角	石原ごみフェンス横 沼江コミュニティーセンター前 掛谷集会所前 山西集会所横の自転車置場付近 農村婦人の家
10日(火)	今山 黒岩 星谷 中山	旧今山橋北詰ごみフェンス横 運動場入口(小屋の横) 星谷橋北詰ごみフェンス横 中山集会所前
17日(火)	生名 久国 棚野 " " 立川	東生名ごみフェンス横 久国集会所前 河川敷のゲートボール場横 大井堰碑の前 勝浦病院前駐車場横 前田さん宅前ごみフェンス横
24日(火)	横瀬 " " " " 与川内 坂本 " " " "	横瀬集会所前 小倉新平さん宅前三さ路 広瀬清さん宅東 出見勢中央常会ゴミフェンス横 花棚信一さん宅東 中田歯科駐車場 旧JA与川内事業所前 佐野さん宅前ごみフェンス横 井上さん宅前 久保の内ごみフェンス横 長福寺前ごみフェンス横 旧JA坂本出張所上ごみフェンス横

古紙の回収にご協力を

ボランティアグループ
「勝浦を考える会」

指定場所と今月の回収日

(中角) 勝浦町農村婦人の家敷地内

リサイクル保管庫

四月七日(土) 午前九時まで

(横瀬) 勝浦町民体育館裏リサイクル保管庫

四月十四日(土) 午前九時まで

回収日の五日前から指定場所に置けます。それまでは、ご家庭で保管ください。

古紙の分別方法

一段ボール

厚手の菓子箱等が入っているのは大丈夫です。

二新聞紙

チラシが入っているのは大丈夫です。

それ以外(広報等)は入れないでください。

三古本・雑誌・紙

包装紙などが入っているのは大丈夫です。

同じ種類に分けてください。厚い表紙は破って

段ボールの方へ入れてください。

※段ボール、新聞紙、古本(雑誌)はそれぞれひもで縛ってください。

問い合わせ 勝浦町住民課 ☎(42)1501

収集日	地区	設置場所
2日(月)	石原 沼江 掛谷 山西 中角	桜建設事務所 沼江コミュニティーセンター前 掛谷集会所前 JA生比奈支所保冷库前 (果樹試験場上り口) 馬越ごみフェンス横
9日(月)	今山 黒岩 星谷 中山	旧今山橋北詰ごみフェンス横 運動場入口(小屋の横) 星谷橋北詰ごみフェンス横 消防詰所横
16日(月)	生名 " 久国 棚野 " "	東林庵前 島さん宅前 久国集会所前 河川敷のゲートボール場横 浜正幸さん宅西 大井堰碑の前
23日(月)	横瀬 " " " " 与川内 坂本 " "	横瀬集会所前 小倉新平さん宅前三さ路 広瀬清さん宅東 出見勢中央常会ゴミフェンス横 花棚信一さん宅東 中田歯科駐車場 旧JA与川内事業所前 旧JA坂本出張所前 消防詰所横

「人の輪」と「地域の支え」

私の熱い夏。

それは、今年の六月、生徒会長の「何か思い出に残ることをしよう。」という発案からはじまりました。それをみんなで相談した結果、プルタブ・アルミ缶の回収運動を実施することになったのです。

プルタブやアルミ缶を八〇〇kg集めたら、車椅子一台と交換できます。そこで、私達生徒会は、なんとか八〇〇kgを集め、車椅子を町内のどこかの施設に贈ろうと思いついたのでした。

しかし、学校の中だけでは、とても八〇〇kgも集まりそうもないので、町内の方々にも協力をお願いすることにしました。

生徒会副会長の私も、このお願い役の一人として本当に忙しくなりました。まず、役場へ広報誌にこの運動への協力を呼びかける文章を載せ

ていた、できるだけようお願いに行きました。また、町内の店舗をまわり、回収ボックスを置かせていただけようをお願いにも行きました。

「ほな、また集めといたげるけん、ほのレジの横に置いとぎ」
お願いに行く前には、断られるのではという不安があったのですが、町内の人達はこう言って快く私達中学生のお願いを引き受けて下さいました。

その後、回収ボックスを置かせて頂いているスーパーへプルタブの回収に行つたときのことです。ボックスに入りきらなくなつたので、しょうかい物袋いっぱいプルタブが、ボックスの脇に置かれています。

その時も、中学生の呼びかけに、そこまでしてくれる町の人達の温かい心と優しさが、私の体の中の隅々まで染み込んでいくような感激を味



今回、語り合うページは、第五十二回青少年非行防止並びに少年の主張県下中学校生徒弁論大会に出場された鈴木敦子さん(久国)の作品を掲載させていただきます。

鈴木さんは勝浦中学校在学中に、小松島・勝浦・上勝地区の代表として弁論大会に出場し、見事、最優秀賞を受賞されています。

わいました。

夏休み中も、そして今も、ひたすら生徒会室にたまっているアルミ缶を小さく潰す日々が続いています。少し減ってきたかと思うと、また大量のアルミ缶が届くという状態で、この作業を投げ出したくなる時もあります。

そのような時には、この二ヶ月間の体験を通じて、学んだことが私を励ましてくれます。

それは、「人の輪」の力です。私が経験したように、誰かに何かしてもらおうと、誰もが心が温かくなります。人と人の心が「何か」でつながるといふことは、目にみえないすごい力を感じます。

次に、「地域の支え」です。私達の中学校は、先生方、生徒、保護者の方々だけで成り立っているのではないということ学びました。学校

に直接関係のない人々も、中学校を温かく見守り、支えてくれていることがわかりました。特にこの夏、私は、集まったプルタブとアルミ缶そのものが地域の人々の存在の大きさだと知ることができました。

また、先の見えないこの運動も、いつかは必ず八〇〇kgという目標をも成し遂げられるだろうと私は確信しています。

私達の町には、人の輪の力も地域の支えも力強く存在しているからです。

私は、高校生になったらボランティア活動や「福祉」といった今まで経験したことのない、新しい分野に参加したいと思っています。私が何かすること、他のたくさんの人たちから、別の何かをもらおう、ボランティア活動のそうした楽しさをもっと知りたいと考えています。

かつうら柳壇

井上 博選



題 「そ」から始める

そそつかしい奴だが世間には受ける

中山 山下ふさを

それぞれの思いをこめて手を合わす

立川 堀 梅子

早春賦歌つて歩く春の土手

横瀬 日下美里

その時が来てからはつと思ひ出す

棚野 殿川早苗

外からでは人の心はわからない

横瀬 西蔭達男

それなりのテンポで人生歩んでる

坂本 平尾智男

相談をされて結局担ぐ棒

棚野 竹田あゆみ

秀句

そつとまた引き返し見るガスの栓

坂本 平尾智男

〔評〕最近留守番の老人が多い。留守にする時、格別ガス栓に気をつかう。南海地震が言われているだけに気をつけたいものだ。

傍にいたただけで空気が柔らかい

生名 岩本敏子

〔評〕長年連れ添った人が傍にいたただけで和やかな気分になれる。連れ合いとは偉大なもの。そうあってこそ夫婦だと思ふ。

粗食にも耐えたあの日も風化する

棚野 竹田あゆみ

〔評〕戦中戦後の悲惨な生活が思い出される。今の豊かな生活の中では想像も出来ぬ事ばかり。平和な国でいてと祈るばかり。

雑詠

相性も日柄も吉のはずでした

横瀬 中田万里

落し穴甘い言葉につい負ける

横瀬 桜木千代

そつとしておいてあげたい他人事

横瀬 呑口久子

ストレスがたまって老いの長電話

立川 堀 梅子

書き込みの賀状に浮かぶ友の顔

横瀬 桜木千代

何ごともそろばん通りはじけない

立川 前田千恵

そつとしておく思いやり誤解され

横瀬 前田好月

今の子は道草わるさまるでなし

久国 美馬真由

やりくりも青息吐息でさじ投げる

沼江 駒津こつゆ

喜寿でなお人生知らぬ事多い

棚野 島 つとむ

悔いのない一日だったしまい風呂

立川 前田千恵

メールより手紙の好きな母が居る

久国 美馬真由

雨の日のマイナス思考持て余す

棚野 殿川早苗

年末も年始気にせぬ楽隠居

横瀬 西蔭達男

存在感持つて人生生きのびる

棚野 殿川早苗

楽くなはずのコンピュータに使われる

横瀬 中田万里

性格も顔も母似で丸く老い

横瀬 日下美里

そつのない挨拶聞いてうつつとりと

横瀬 前田好月

そもその喧嘩の元は子供から

中山 山下ふさを

許されていても言い訳したくなる

棚野 田中思葦

山の子が土壇場で出す底力

棚野 田中思葦

お年玉老いの財布もからになる

棚野 北島アサノ

秀句

歩きながらお遍路さんも電話する

棚野 島 つとむ

〔評〕携帯電話の普及に驚く。その便利さに引かれる。お遍路さんは今日の無事を家族に知らせているのかも。

絵手紙で友との絆固くする

横瀬 呑口久子

〔評〕絵手紙や絵日記などで楽しく交換。季節の移り変わりや近況ニュースなど。続けることに意義がある。ぜひ続けたいもの。

何くその意地が次第に老化する

沼江 駒津こつゆ

〔評〕何くそと頑張る意地こそ大切である。しかし老化には勝てぬ。気力とか体力が衰え思う様には行かぬ。無理しないでね。

次回作品募集

四月五日締め切り 俳句一人二句

あて先 生名 丸山香月

五月一日締め切り 短歌一人一首

あて先 横瀬 中田ヤスエ

4月の保健行事



みんなの健康

日	曜	内 容	受付時間	場 所	対 象 者	持参するもの
4	水	健康相談会 黒岩愛育班総会	10:00~11:00	勝浦会館	住民	健康手帳
14	土	山西愛育班総会	10:00~11:00	山西集会所	住民	
20	金	2歳児健康診査	13:00~13:30	農村環境改善センター	平成17年1月1日~6月30日までに生まれた子	母子健康手帳
25	水	愛育班連絡協議会	9:30~14:00	住民福祉センター	愛育班長	エプロン・筆記用具
27	金	乳児健康診査	13:00~13:30	農村環境改善センター	平成18年10月1日~平成19年2月28日までに生まれた子	母子健康手帳

介護保険第一号被保険者の皆さんへ

特別徴収(年金から天引き)に該当される方

特別徴収に該当される方に、仮算定分の介護保険料額通知書(四月、六月、八月分)を四月初旬に通知します。

平成十九年度の介護保険料額の算定は、六月に前年度所得が確定してからとなるため、今回送付する通知書は、仮算定として、平成十八年二月の保険料と同額となっております。

(初めて特別徴収に該当される方の仮算定額は、平成十八年の保険料段階額の六分の一となります。)

平成十九年度の確定通知は七月に送付し、保険料額の変更がある場合は十月以降の保険料で調整を行いますので、ご理解頂きますようお願いいたします。

普通徴収(納付書・口座振替)に該当される方

普通徴収に該当される方の平成十九年度分保険料は、前年度所得確定後に保険料を決定し七月に通知します。

【問い合わせ】

勝浦町福祉課介護保険係
☎0885(42)1502

勝浦病院だより

糖尿病教室、四月は次の予定となっております。糖尿病についての基礎知識や食事・薬などわかりやすく説明をしています。興味のある方はぜひご参加ください。

日	担 当	内 容
3日	内科医師	糖尿病について
10日	坂口栄養士	食事について
17日	正瑞薬剤師	薬について
24日	亀山看護師長	一般生活と運動

場 所 勝浦病院二階研修室
時 間 午後二時から
一時間程度

費 用 無料です

その他 申込みは不要で自由参加です。お気軽にご参加ください。

問い合わせ

勝浦病院 ☎(42)25555

整形外科からお知らせ

勝浦病院・整形外科は、昨年十一月から木曜日が午後の診療となっておりますが、四月十九日から次のとおり変更になります。

- ・火曜日 午前中のみ
(今までどおり)
- ・木曜日 午前中のみ
(四月十九日から変更)

なお、五月は次の日が休診となる予定です。受診の際にはご確認ください。
五月一日、八日、十五日、二十二日、二十九日
(いずれも火曜日)



予防接種の広域化について

定期予防接種について、これまで接種対象者は住所地市町村の医療機関で受けることになっていましたが、接種機会を拡大し、未接種者を減らすことにより、感染症の流行や蔓延の防止を図ることになりました。

定期接種対象者は、住所地以外の医療機関においても（広域化に賛同した医療機関）接種することができます。

また、広域医療機関に勝浦病院も対象となり、平成19年4月1日から通年で予防接種ができるようになりました。

詳細については、勝浦町福祉課 保健師にお問い合わせください。



個別接種の委託医療機関

医療機関名	受付時間	注意事項
勝浦病院 小児科 ☎42-2555	月・金曜日 午前10時～午後3時	予防接種を受けるには、あらかじめ <u>電話での予約が必要です。予約の申込みは月～金曜日の午後3時～5時です。</u> （ただし、土・日・祝日を除く）希望する接種日の1週間前までにお申し込みください。



各種予防接種の実施期間

	予防接種の種類	実施月
個別接種	B C G	4月～3月 4月については、上記 勝浦病院へお問い合わせください。
	3種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）	
	2種混合（ジフテリア・破傷風）	
	麻しん・風しん混合	
	日本脳炎	
集団接種	ポリオ	6月4日(月)・10月予定



接種料金について

B C G、3種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）、
2種混合（ジフテリア・破傷風）、麻しん・風しん、日本脳炎 } **定期接種は無料です。**

ただし、任意接種（定期接種の対象年齢外の人）は、接種料金が自己負担となります。
次の料金を医療機関の窓口でお支払いください。

B C G 5,000円 3種混合 5,500円（1回につき） 2種混合 4,500円
麻しん・風しん 9,950円（1回につき） 日本脳炎 5,000円（1回につき）



【問い合わせ】 勝浦町福祉課 保健師 ☎42-1502



肥満と糖尿病

軽度肥満者の糖尿病発症の危険性は、肥満でない人に比べて3～5倍、高度肥満者では10倍以上になるといわれています。

脂肪、特に内臓の周囲に蓄積される脂肪が増えると、インスリンの効き方が悪くなり、またインスリンの分泌が正常に行われなくなって、糖の代謝障害、すなわち糖尿病にかかる危険性が高くなります。

また、糖尿病だけでなく、肥満は高脂血症、高血圧、狭心症、痛風、胆石、腰痛やひざ痛など、さまざまな病気の引き金となる可能性をもっています。これらの症状は、やせている人と比べると、肥満者に圧倒的に高い発症率を示しています。

特に40～69歳くらいまでは、肥満になる傾向にありますので注意しましょう。

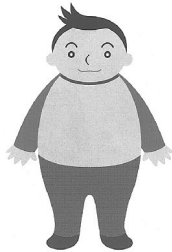
お腹に脂肪がたまると危険!!

肥満には、お腹に脂肪がたまる上半身型（リング型肥満）と、下半身の皮下脂肪が増える下半身型（洋なし型肥満）の大きく分けて2種類あり、下半身型のほうが糖尿病をはじめ、高脂血症、高血圧、脳卒中などに関連していることが多いといわれています。

上半身肥満かどうか調べるには、おへその高さで測ったウエストとヒップの比が、女性で0.8、男性で1.0を越えれば上半身型と診断されます。

上半身型肥満の判断方法

$$W(\text{ウエスト、へその高さ}) \div H(\text{ヒップ}) = \text{男性}1.0\text{以上、女性}0.8\text{以上}$$



上半身型肥満と下半身型肥満

上半身型
(リング型)

下半身型
(洋なし型)



肥満予防のポイント

- ▶ **急激な食事のエネルギー制限はかえって体に悪い**
糖質や脂肪を制限するのは好ましいのですが、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどは充分にとらないと体調をくずしてしまいます。必要な栄養素は減らさずにエネルギーを減らすことが大切です。
- ▶ **減食をした時も水分はとる**
減食時、水分摂取も制限するのはよくありません。血圧低下を防ぎ、また便秘を予防する意味でも、血液の濃縮を防ぐためにも、とくに暑い季節には減食期間中に水分をとることは大切です。
- ▶ **エネルギー制限と運動を組み合わせる**
食事のエネルギー制限と運動を組み合わせることで減量した人は、減量後の体重をしっかりと維持しているケースが多いという調査結果があります。また、適度な運動は、ウエストとヒップの比を改善して上半身型肥満を防ぐことにも役立ちます。

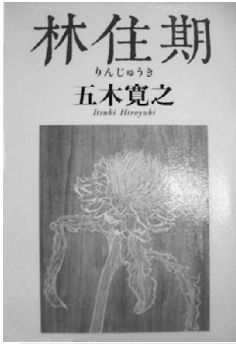
BMIとは?

BMIは、体格指数と呼ばれ、
体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]で計算します。
日本人では22が最も病気にならないBMI値で、25以上は肥満と判定されます。
また、標準体重は、正常BMI値を使った計算式
身長(m) × 身長(m) × 22で求められます。

例：体重が72kg、身長が168cmの男性の場合
BMI：72 ÷ (1.68 × 1.68) = 25.5 (肥満と判定)
標準体重：1.68 × 1.68 × 22 = 62.1 (kg)



新着図書の一部紹介



林 住 期

五木 寛 之

五十歳から迎える第三のライフステージが幕を開ける。人生の後半期からの贅沢時間こそ夢を実現しようという願望である。

カラ売り屋

黒木 亮

カラ売り専門ファンド、村おこし詐欺師、途上国専門屋、破綻企業サルベージ屋…金融界のまっとうな道を踏み外した男たちのカネへの執念が熱い物語を生んだ。新境地の経済小説。



- | | |
|-------------------------|-------------|
| 若くない日々 | 藤堂志津子 |
| からだのままに | 南木佳士 |
| オニがきた | 大道珠貴 |
| ポール・ポトの掌 | 三輪太郎 |
| 純 棘 | 五条 瑛 |
| 母ちゃん -オンマー | 江宮隆之 |
| 大人ドロップ | 樋口直哉 |
| 青に候 | 志水辰夫 |
| 九月の恋と出会うまで | 松尾由美 |
| ミハスの落日 | 貫井徳郎 |
| ティッシュペーパー・ボーイ | 有吉玉青 |
| 朱 唇 | 井上祐美子 |
| 片眼の猿 | 道尾秀介 |
| 風姿恋伝 | 唯川 恵 |
| 作家の手紙 | 有栖川有栖 他 |
| ぼくの手はきみのために | 市川拓司 |
| 楽老抄 2 | 田辺聖子 |
| 救済の彼岸 | 朝倉祐弥 |
| 年に一度の、二人 | 永井すみみ |
| 格差社会スパイラル | 山田昌弘 |
| はじめての韓国伝統茶 | 李映林 |
| バランスボールできれいにやせる | Fine Fix 監修 |
| ゼーんぶホットケーキミックスのパン・パン・パン | Gakken |
| 加藤美由紀の小さい子どもがよろこぶメニュー | 加藤美由紀 |



遠隔地返却サービス

県立図書館で借りた本を、県立図書館に直接返却することが困難な方は勝浦町図書館を通じて返却することができますが、四月からは必ず受付で職員に遠隔地返却することを口頭で伝えてから、遠隔地返却用紙に記入してもらうようになりました。(ブックポストには返却しないで下さい。)

また、水に濡れたり、破れたりした本などは直接県立図書館にご返却ください。



4月の行事

★おはなし会

22日(日) 午後2時から
図書館幼児室

※小さなお子様を対象にした紙芝居の読み聞かせです。ぜひいらして下さい。

★図書館が閉まっている時の返却本は玄関横のブックポストに入れてください

★ 4 月 ★						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	4	⑤	6	7
8	⑨	10	11	⑫	13	14
15	⑬	17	18	⑭	20	21
22	⑮	24	25	⑯	27	28
29	⑳					
○県立図書館協力巡回日 ○休館日						

心配ごと相談

日時	場所	備考
4月6日(金) 4月13日(金) 4月20日(金) 4月27日(金) 午後1時～4時30分	勝浦町住民福祉 センター1階	内容 人権・行政・厚生 福祉 平日でも受付して おりますので、お気 軽にお問い合わせく ださい。 ☎(42)4652

ご利用ください!

出張年金相談所

日時 4月12日(木) 午後1時30分～4時30分
場所 勝浦町農村環境改善センター1階 相談室
持参物 年金を受給していない方 年金手帳
年金を受給している方 年金証書

休日年金相談

日時 4月14日(土) 午前9時30分～午後4時
場所 徳島南社会保険事務所
持参物 年金手帳・年金証書等

時間延長年金相談

日時 4月10日(火) 午前8時30分～午後7時
場所 徳島南社会保険事務所
持参物 年金手帳・年金証書等

ねんきんダイヤル

- 年金請求に関する相談 0570 (05) 1165
 - 年金受給している方の相談 0570 (07) 1165
- 受付時間 午前8時30分～午後5時まで
※土・日・祝日を除く

勝浦会館
から

平成19年度 人権教育推進市町村事業 交流講座の申し込み

当講座は、勝浦会館において当地域と近隣地域の方々が、それぞれの講座の中で親しく・交流を深め人権問題に対する理解と認識を高めていくことを目的としています。この趣旨をご理解いただき、多数の方のご参加をお待ちしております。

申込先 勝浦会館 (申込用紙は、会館にあります)
開講 5月から
開講予定 大正琴・陶芸・踊り・習字・生け花・歌謡・パソコン

(注)参加者が少ない場合や講師の都合で開講できない場合がありますので、お含みください。

○各教室には材料費等が必要です。申し込み時にお尋ねください。

問い合わせ先 勝浦会館 ☎42-3305
mail:kaikan@town.katsuura.tokushima.jp

まちのうごき

平成19年2月16日～平成19年3月15日 (敬称略)

人口 (平成19年2月28日現在)

世帯数	2,153戸				
男性	3,066人				
女性	3,304人				
計	6,370人				
出生	男 3人	女 0人	計	3人	
死亡	男 3人	女 3人	計	6人	
転入	男 3人	女 3人	計	6人	
転出	男 5人	女 4人	計	9人	

☆☆ お誕生おめでとう ☆☆

大字棚野字仮家 東山佳史) 長男 ひろと 叶
陽子

大字沼江字並松 上岡尚貴) 二女 かのん
亜美

◆◆ おくやみ申します ◆◆

大字三溪字西岡 栗本儀一 (90歳)

大字沼江字平間 森内恵一 (81歳)

大字久国字松ノ本 横井重雄 (80歳)

大字中角字玉の木 田岡トヨ子 (79歳)

大字坂本字平野 山田宗夫 (91歳)

善意ありがとうございました (2月16日～3月15日)

北内秀武さん (横瀬) 山口和紀宣さん (坂本)
横井ハマエさん (久国)

以上の方から善意銀行に善意がよせられました。
ありがとうございました。

4月 勝浦郡夜間救急当番表

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					

○勝浦病院 ☎42-2555 ●上勝診療所 ☎44-5010
平日:午後6時～翌朝午前9時 休日:午後7時～翌朝午前9時