



2000
3

第357号

広報

たづら

町民の動き

(平成12年1月31日現在)

世帯数	2,079戸	
人口	7,031人	
	男 3,380人	女 3,651人
出生	男 0	女 3 計 3
死亡	男 7	女 8 計 15
転入	男 6	女 6 計 12
転出	男 3	女 3 計 6

広報かつら 3月号 第357号 平成12年3月1日発行 編集・発行 勝浦町総務課 TEL(08854)2-2511 FAX 2-3028



ふれあいコンサート

徳島県警察音楽隊を招いて、横瀬小学校児童との合同ふれあいコンサートが同校体育館で開かれました。
坂本駐在所の島本巡査長も県警音楽隊のトランペット奏者として活躍されています。(写真左)

勝浦づくりを提案

平成11年度
女性講座「イキイキセミナー」

こんなことに協力したい！

- ・ イベントなどのお手伝い
- ・ 介護のボランティア
- ・ ゴミのリサイクル活動
- ・ 託児ボランティア
- ・ 地域の協力が必要なときは参加したい
 - ・ 環境保護のためのエコバック運動
 - ・ 町の美化



こんな町になるといい！

- ・ 簡素な中にも伝統が息づく町
- ・ 若い人達が生き生き暮らせる町
- ・ 自然を残した自然と共に生きる町
- ・ 地球にやさしい町
- ・ お年寄りから子どもまで安心して心豊かに暮らせる町
- ・ 昔の生活を復元した自然あふれるテーマパークのある町
- ・ 教育に勝浦らしさを取り入れた町
- ・ 花が咲き、帰ってきた人がくつろげる町
- ・ 若い人が積極的に発言できる町
- ・ 福祉が充実した町

こんなこと



町でこんなことができたらいいな！

- ・ 今山橋を絵や写真で残す運動ができたらいいな
- ・ 子どもたちが大勢で安心して遊べる所ができたらいいな
- ・ 谷川で生息する生き物の紹介看板を立てるなど、環境に対する意識を高めよう
- ・ インターネットを利用した新しい流通経路の開拓

みんなに助けてほしい！

- ・ 学校週5日制になります。子どもたちが自然体験する機会づくりとして町内のサークルの方々に協力していただけたら嬉しい
- ・ 子どもがお年寄りと交流する機会をつくってほしい

平成十一年七月から開講した女性講座「イキイキセミナー」が閉講式を迎え、十三名の受講生に川口町長から修了証書が授与されました。（修了証書は講座七回のうち四回以上参加した者に授与）

二十代から三十代の女性を対象としたこの講座に、二十五名の女性が参加し、様々な社会問題について共に学び合い、語り合いながら、暮らしやすい勝浦町づくりを考えました。受講生が女性の視点から考えたまちづくり提案の一部をご紹介させていただきます。

*これらの提案は、「私たちの提案書」として川口町長に提出され、21世紀の勝浦町新総合振興計画（平成12年度策定）に女性たちの要望として盛り込まれることとなります。

女性の視点から



▲ 閉講式の後、
川口町長との懇話会を行いました

こんなことを町にしてほしい!

- ・住民対象のパソコン教室を企画してほしい
- ・職業訓練ができる場をつくってほしい
- ・学童保育などの子どもを持つ親への支援
- ・若い人が住みやすいよう、安い家賃の町営住宅にして
- ・運動公園にブランコ、すべり台をつくってほしい
- ・子どもが遊ぶ場所が少ない。各地区に小さな公園がほしい
- ・幅広い情報が手に入る場所を作してほしい
- ・友だちを作りたいので幅広い地域活動を増やして!
- ・家庭用生ゴミ処理機購入の補助
- ・ペットボトルのリサイクルを始めてほしい
- ・町内巡回バス



私たち

平成11年度の女性講座では6
テーマの講義と先進地視察を行
いました。

テーマ

- ①勝浦町の歴史と伝統文化
- ②子育てと教育問題
- ③女性と環境問題
- ④少子化から考える未来
- ⑤家族と健康—介護を考える—
- ⑥女性の視点から考えるまちづくり

先進地視察

視察先：兵庫県神戸市、女性運営の
有機農業体験型宿泊施設
「グランメール」

平成12年度では、今回、参加され
たみなさんのご意見をお聞きしなが
ら、環境保護の方法など一緒に考え
てみては、と検討しています。

平成12年度女性講座への積極的な
ご参加をお待ちしています。

町でこんなことがしたい!

- ・勝浦に生息する生き物の調査・
発表会
子どもたちにいろいろ教えたいな
- ・生比奈小学校の谷川をメダカの住める
川にしたい
子どもたちを自然の中で学ばせたいな
- ・町内で働きたい!町内にパートバンク
があるといいな
- ・若い人を中心とした人材派遣会
社をつくりたい



考えて

こういうことは直したい!

勝浦町の自然を守りたいから

- ・ゴミの分別をきちんとしたい
- ・リサイクルを心がけたい
- ・日常生活を見直し、環境保護を広めたい

税に関する作文シリーズ③

社会生活を支える税金



勝浦中学校 3年
美馬希美

のよ。」

と言いました。また、消費税だけではなく、税金にはいろいろな種類があることも知りました。

一生懸命働いて得たお給料にも所得税がかかり、それぞれの市町村に居住することによっても税金がかかり、自動車にも税金、たばこ税や酒税など。本当に私たちの生活に様々な形で税金が密着しているのだと改めて考えさせられました。

そして、この税金が形を変えて私たちの暮らしの中に反映されているのです。私にとって一番恩恵を受けているのは、学校教育です。特に義務教育では教科書は無償です。それに、いろいろな施設も備品も年々充実しています。

次に、公共事業にも有効に使われています。平成十年には勝浦町横瀬に、新しい橋ができました。二十二億円という工事費がかかっているそうです。立派な橋になり、大変通りやすくなり、交通安全に役立っています。ゴミ処理や消防費、警察費にもたくさんのお金がかけられますが、税金が形を変えて、生きているのです。

社会福祉面では、医療費やデイサービスなどに使われ、安全で健康的な生活ができるように支援されています。

これまで私は、税金と云えば、支払わなくてはならない負担に思えるものという考えしかありませんでした。

しかし、今年の夏休みは、家族に話を聞いたり、税に関するパンフレットを見たりしたこと、税金への思いが変わりました。私たちの生活は税金に支えられています。私たちが税金に支えられている面が多いということです。私の払う五パーセントの消費税もいろいろな形で、社会生活を支えているということが実感できました。税金は払っただけでは必ず自分たちの生活に戻ってきているのです。学校教育、公共事業、社会福祉などで、一人ひとりが恩恵を受けているのです。

私は今、消費税しか納めていませんが、大人になったら、働いてきちんと納税の義務が果たせるようにしたいです。税金は、毎日の暮らしを豊かにするとともに、未来を保障してくれるパートナーだと思いました。

廃車・名義変更は確実に済ませましょう！

バイクや自動二輪、軽自動車などにかかる軽自動車税は毎年四月一日現在の所有者に課税されます。したがって、もうすでに使用していない軽自動車でも、廃車の手続きをしなければ、今後ずっと課税されることになります。

また、だれかに売ったり、譲ったりしても手続きをしなければ同様のこととなりますので、廃車や名義変更の届出をしていない人、また住所を変更した人は、三月三十一日(金)までに次の窓口で手続きを行ってください。

- 原動機付自転車(125cc以下のバイク)
町役場税務課 (☎2-1508)
- 二輪の小型自動車(125cc以上のオートバイ)
四国運輸局徳島陸運支局(☎088-641-4812)
- 軽自動車
徳島県軽自動車協会(☎088-641-2010)

住民税・所得税の 確定申告は 正しく期限内に

期限 3月15日(水)

平成12年度住民税の所得申告及び 平成11年度所得税の確定申告日程表

月日	対象地区	時間	場所
3月1日(水)	星谷	午前9時～午後4時	星谷集会所
2日(木)	黒岩		勝浦会館
3日(金)	中角		農村婦人の家
6日(月)	今山		今山集会所
8日(水)	山西・掛谷		J A 生比奈支所
9日(木)	沼江・石原		石原集会所
13日(月)	全町		役場(第1・2会議室)
14日(火)	全町		〃
15日(水)	全町		〃



かつら歌壇

松並武夫 選



二〇〇〇年のどの辺までの自己史が清しく閉づるを願う元朝

横瀬 中田ヤスエ

〔評〕二〇〇〇年が明けた。かがやかしい新世紀の中で、自分は果たして何年まで生きられるのであろうかと思ってみる。やがて来る二十一世紀に自分史を飾るためにも清しく生き終えたいと願う元朝の決意がいい。

指先にささりしバラの刺ひとつ 抜く暇もなく正月迎かう

立川 堀 梅子

〔評〕この作者は、指にささった刺を抜くこともなく正月を迎えるという。農家の人たちは季節の移り変わりに追っかけられて多忙な仕事の中で生活する。この歌のよいところは、自分の職業を肯定し明るいことだ。

年ごとに健康器具の数増えて老化を防ぐに懸命なりき

沼江 森脇光子

〔評〕このごろどここの家でも一つや二つの健康器具はあるものだ。効果があると聞けばすぐ買

う。それも年々歳々、年をとるごとに増えていく。この作者は「老化を防ぐに懸命なりき」と前向きである。

幾月か迷いしバイクの免許証更新の列に八十近き吾

横瀬 林 とみえ

〔評〕いま、この記事を書くにあたり、徳島県警本部へ電話で照会したところ、一月末現在全国で百歳以上の免許証保持者は八人、最高年齢は百二歳が二人という。この作者八十近い。どうぞ安全運転を祈り上げます。

そばにいたただそれだけで暖かい君にはいつも素直になれる

棚野 田中久子

〔評〕この作者は「君にはいつも素直になれる」と言っている。この底ぬけの明るさが「そばにいたただそれだけで」暖かい満ち足りた思いになれるのだ。この若々しい歌いぶりに短歌の五七五七七のリズムが躍る。

石露は黄花落として固き葉をせめぎ合うごとと雲うけおり

横瀬 稼勢 一男

黄のすべてを庭に移して境内の銀杏ひととせの仕事終えたり

生名 柳田末子

熱い風吹き込んでくるランナーの報道写真を食い入りて見る

横瀬 丸関朋子

不況との憂さも忘るる青き空見上げて山の昼食時にいる

横瀬 広安美枝子

明けて今朝の三日の空は晴れ渡り孫の婚礼の日取り整う

棚野 英 見

臨終の父に縋りて術もなし後継ぎの息が無防備に哭く

中山 山下房雄

夕暮れに幼き孫が帰ってくる肩より草萩びつしりつけて

中山 栗城 絹

少しずつときめくものを失うと気付く瞬間夢より覚める

横瀬 平山美江

おだやかなる新世紀を念じつつ 鳴りつぐ除夜の鐘を聴きいる

棚野 島 つとむ

二〇〇〇年の孫の笑顔が集い来て屠蘇は金杯長寿祝わる

横瀬 錦内常一

背に負いて亡夫と植えたる杉・檜の間伐したる年輪数う

棚野 北島アサノ

軒下へ吹き寄せられし落葉たち 春陽をうけて背伸びしている

沼江 森脇アヤ子

招かれし米寿祝いに装いで戦後期の苦しき夢とし華やぐ

棚野 田中茂子

眼中に我なき如く堂々と野良猫 行くを胸すきて見る

棚野 殿川早苗

ご懐妊のニュース流れて二千年に夢をつなげる国のお世継ぎ

横瀬 桜木千代子

みかん色の幟はためく「よって 永市」いまを盛りのみかんが招く

横瀬 日下克子

水枯れし勝浦川に孫と来て競馬のように駆けて遊べり

中角 岡本ハツエ

次回作品募集

三月五日締切り 川柳一人二句

あて先 横瀬 中田ヤスエ

四月五日締切り 俳句一人二句

あて先 生名 丸山香月

忘れていませんか？勝浦町21世紀まちづくりアンケート



2月にみなさんにご協力をお願いし、実施しました「勝浦町21世紀まちづくりアンケート調査」は、2月末日が締め切りとなっていました。

この調査は、21世紀の勝浦町まちづくりの基礎となる新総合振興計画策定に向けて、みなさんが暮らしやすく、魅力ある勝浦町になるように多くの方からのご意見をお伺いできればと考えております。もし、投函をお忘れの方がございましたら、まだ間に合いますのでご返送ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

寒風の中を駆け抜ける

第14回 スポーツ少年団駅伝大会

1月30日(日)、星谷運動公園において、勝浦郡内のスポーツ少年団駅伝大会が、男子18チーム（オープン3含む）女子11チーム（オープン1含む）の参加によって開催されました。



まちかど散歩みち

寒風の中、元氣よく走り出した選手たちにたくさんさんの声援が送られました。
結果は次のとおりです。

- (男子)
- 優勝 生比奈ミニバスケットA
 - 二位 横瀬ミニバスケットA
 - 三位 勝浦タイガースA
 - (個人表彰者)
 - 松本和訓(生比奈ミニバスA) 3' 37
 - 伊丹誉博(横瀬ミニバスA) 3' 41
 - 福田和貴(生比奈ミニバスA) 3' 50
 - 中 拓也(生比奈ミニバスA) 3' 55
 - 上岡和博(生比奈ミニバスA) 4' 00



- (女子)
- 優勝 横瀬ミニバスケットA
 - 二位 横瀬JVC
 - 三位 生比奈ミニバスケット
 - (個人表彰者)
 - 中西景子(横瀬ミニバスA) 3' 59
 - 米川由真(横瀬JVC A) 4' 01
 - 稼勢春菜(横瀬ミニバスA) 4' 04
 - 吉本真由香(生比奈ミニバス) 4' 06
 - 北内実佳子(横瀬JVC A) 4' 07
 - 久保沙央理(横瀬ミニバスA) 4' 08
 - 小西美佐(生比奈ミニバス) 4' 08
 - 中村尚実(生比奈女レイトB) 4' 10
 - 谷尻奈菜子(横瀬ミニバスA) 4' 11
 - 梯 彩乃(横瀬JVC A) 4' 14
 - 山口恵理佳(横瀬JVC A) 4' 14
 - 新居里紀(横瀬ミニバスA) 4' 14
 - 福野実穂(生比奈ミニバス) 4' 14

新しい教育委員に 澤井元一さん(横瀬) 就任



平成十一年十二月二十五日をもって退任されました相原 亨さんに替わりまして、十二月二十六日新しく澤井元一さんが就任されました。

- 二年間にわたり勝浦町の教育行政にご尽力を賜り、ありがとうございます。
- また、澤井元一さんには、教育の場でご活躍されますことをお祈りいたします。
- なお、次の五名が現在教育委員として勝浦町の教育行政にご尽力を賜っております。
- | | |
|-----|-------|
| 委員長 | 美馬 彰 |
| 委員 | 武田 京 |
| 委員 | 坂田 淳一 |
| 委員 | 澤井 元一 |
| 委員長 | 松浦 一博 |

お子様に世界の大人気スポーツ "柔道"を習ってみませんか。



幼児より中学生まで、男女問いません。礼儀作法の習得と健康づくりに気安く参加してください。
希望者は、町教委または県柔連勝浦支部(2-3790)まで



※立志とは

昔の風習では、現在の中学生の年齢で成人式が行われ、大人としての社会的地位が与えられ、責任がもたらされたことから、十五歳を迎える年齢が立志とされています。

立志式では、青年海外協力隊員として活躍され、その後国際協力事業団員として中南米で勤務されていた前田氏から、資源輸入と技術援助の話など開発途上国と日本とのかわりに

ついて、自らの体験談を交え語られました。また、第二学年の生徒（九名）から立志の年にあたり、成人への第一歩を踏み出す時期を迎えるの目標と誓いが述べられ、決意を新たにされました。

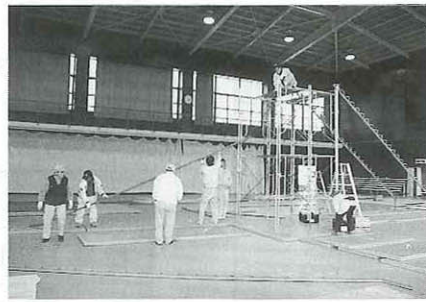


勝浦中学校で「立志式」

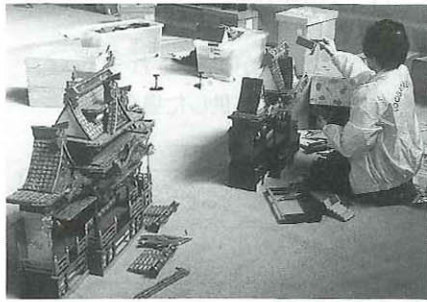
前田英男氏(国際協力事業団勤務 三溪出身)が母校で講演



慎重に一個ずつ置いていきます



基礎固めが肝心



ひな御殿はゆつくりあせらずに!

“ビッグひな祭り” 準備もビッグ! (大変です)

日本一を誇るこのイベントはスケールもさることながら、その舞台裏も大変です。

勤労者体育館狭しと飾り付けられる人形は、一口に一万五千体といっても、その数の多さに圧倒されます。特に、昔のひな御殿の組み立てをはじめその飾り付けは何と言っても根気を要する作業に尽きます。

準備は約一か月前から始まり、土台作り、毛せん（赤い布地）敷き、看板作り、幕張り、照明など作業は多岐にわたり、実行委員会はもとよりボランティア員の力添えなくしては、この華やかな催しも継続できなくなります。

毎年、全国から三百世帯近くの人形が勝浦町に寄せられており、展示しきれない人形の処分も大変な作業となりますが、全国にアピールできるまでに定着してきたこのひな祭りを、町民の力で盛り上げようではありませんか。



▲ メイン看板の作成中です!



▲ 新しくライトアップ用の照明が設置される

全国勝浦ネットワーク



那智勝浦町「平安衣裳」ビッグひな祭りに参加

全国・勝浦ネットワーク構想の一環として、和歌山県那智勝浦町から職員が二月十七日に来町し、ビッグひな祭りの参加について協議し、那智勝浦町から名産の「那智黒」を始め、観光パンフレット等の資料配布や観光パネルの展示が行われます。

また、ひな行列の話のなかで、熊野古道散策の観光「平安衣裳」が古式ゆたかな行列にピッタリであるとのことで、このほど衣裳の「市女笠」など一式が送られてきました(写真)。三月五日のひな行列に花を添えていただき、期間中においても記念撮影に活用しますので、お楽しみに!

ひな祭り実行委員会



▲ 那智勝浦町から来町される

平成12年度 合併浄化槽設置整備事業補助金のご案内

この補助は、生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止することを目的としています。

- 1 対象地域 横瀬地区農業集落排水施設の処理区域を除く全町域
- 2 対象者 合併浄化槽を設置する者で、建築基準法または浄化槽法の規定に基づく確認届出の手続きを行うもの

3 補助金額	人槽区分	補助金額(千円)
	5人	354
	6～7人	411
	8～10人	519
	11～20人	981
	21～30人	1,668
	31～50人	2,238

- 4 お問い合わせ先 勝浦町環境課まで ☎2-1503
- ※補助金の枠が決まっておりますので、先着順で締め切らせていただきますのでご了承ください。

※平成10年10月1日から勝浦町で合併浄化槽を設置する住宅に住宅金融公庫の地方公共団体施策住宅特別加算制度で100万円の特別加算が利用できるようになりました。詳しくは、金融機関でご相談ください。

※平成11年度税制改正で住宅減税が拡充されました。
 (注) 平成11年または12年中に居住の用に供した場合
 主な改正点

	旧制度(住宅取得促進税制)	新制度(住宅ローン控除制度)
控除期間	6年	15年
対象ローン残高上限	3,000万円	5,000万円
最高減税額	170万円	587.5万円

収集日	地区	設置場所
第一火曜日 (7日)	石原江谷掛山西角	石原ゴミフェンス横 沼江集会所前 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
第二火曜日 (14日)	今山黒星谷中山	今山橋北詰ゴミフェンス横 運動場入口(小屋の横) 星谷橋北詰のゴミフェンス横 中山集会所前
第四土曜日 (25日)	生久棚 〃 〃 立川	東林庵(屋敷内) 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 前田さん宅前ゴミフェンス横
第四火曜日 (28日)	横瀬 〃 〃 〃 〃 与川内坂本 〃 〃 〃 〃	前川集会所 小倉新平さん宅前三叉路 広瀬清さん宅東 旧農協跡地 花棚宗一さん宅東 中田歯科駐車場 J A 与川内出張所前 佐野さん宅前ゴミフェンス横 田村さん宅前 久保の内フェンス横 長福寺前フェンス横 J A 坂本出張所上ゴミフェンス横

収集日	地区	設置場所
第一月曜日 (6日)	石原江谷掛山西角	桜建設事務所前 沼江集会所前 掛谷集会所前 J A 生比奈出張所保冷庫前 (果樹試験場上り口) 馬越ゴミフェンス横
第二月曜日 (13日)	今山黒星谷中山	今山橋北詰ゴミフェンス横 運動場入口(小屋の横) 星谷橋北詰のゴミフェンス横 消防詰所横
第三火曜日 (21日)	生久棚 〃 〃	東林庵(屋敷内) 島豆腐屋さん前 久国集会所前 河川敷のゲートボール場横 パチンコ店前道路南側 大井堰碑の前
第四月曜日 (27日)	横瀬 〃 〃 〃 〃 与川内坂本 〃	前川集会所 小倉新平さん宅前三叉路 広瀬清さん宅東 旧農協跡地 花棚宗一さん宅東 中田歯科駐車場 J A 与川内出張所前 J A 坂本出張所上ゴミフェンス横 消防詰所横

※生名～立川地区については、第3月曜日が祝日になるため、日程変更をしていますので、ご注意ください。

守っていますか？ ゴミ出しルール

ゴミを出す時は必ずルールを守りましょう。先日も穴の開いていないスプレー缶が原因で、高齢のボランティアが負傷しました。危険な事故防止とゴミ処理の効率化を図るため、みなさんのご協力をお願いします。

ルール1

ゴミはきちんと分けて出そう



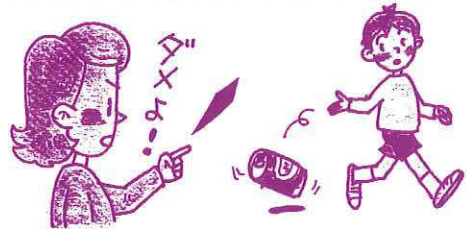
ルール2

収集所の近所の方の迷惑にならないよう、決められた場所、日時を守ろう



ルール3

道端などにポイ捨てするのはやめよう



ルール4

爆発する恐れがあるので、スプレー缶は穴を開けて中身を出し切ってから



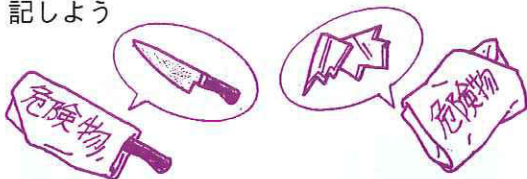
ルール5

生ゴミはよく水を切って、軽くして、燃えやすいようにしましょう



ルール6

ガラスや割れ物、刃物、竹串などケガのしやすいものは、紙などに包み、「危険物」と明記しよう



ルール7

できるだけリサイクルに回そう



地球温暖化って何がいけない？

地球の温暖化が進むと…

- ◆ 陸地が海に沈む
- ◆ 異常気象に襲われる
- ◆ 食料不足に悩まされる
- ◆ 病気が多発する
- ◆ 動植物が絶滅の危機に



などの地球環境破壊が起こってしまいます。

注意

- ★ あき缶を出すときは、次のことに注意してください。
- ★ 必ず指定された日に、指定された袋で出してください。
- ★ アルミ缶とスチール缶を分別してください。
- ★ ビンやからつなど、缶以外の物はいれなくてください。
- ★ 缶の中の水分や異物は取り除いてください。
- ★ あき缶には、スチール・アルミの表示がありません。分別するときに確認してください。



不用犬の引き取り日

犬の放し飼いはやめましょう。

3月8日(水)
3月15日(水)

※登録している犬の場合は、印かんと鑑札が必要です。



情報 ア・ラ・カル・ト

総務課(夜間代表) 2-2511
 企画財政課 2-2512
 議会事務局 2-2513
 住民課 2-1501
 福祉課 2-1502
 環境課 2-1503



※詳しくは、勝浦病院(二一五五五)までお問い合わせください。

職種	応募人員	応募要件
正・准看護婦(士)	1人	<ul style="list-style-type: none"> 応募方法 平成12年3月10日までに申し込みください。 提出先 勝浦病院

次のとおり、正・准看護婦(士)を募集しますのでご希望の方は、履歴書(市販のもの)を添えて申し込みください。

勝浦病院 臨時職員募集!!

募集します

職員の募集

社会福祉法人勝寿会の職員を募集しますので、ご希望の方はお申し込みください。

◎職種 介護職員 二名
看護婦(士)一名

◎業務内容

介護老人福祉施設等で利用者に対する、介護業務(介護職員)または看護業務(看護婦(士))

◎年齢

二十歳から四十五歳まで

◎採用予定日

平成十二年四月一日または七月一日

◎募集期間

平成十二年三月六日(月)～十日(金)

◎提出書類 履歴書(市販のもの)

◎選考方法

面接にて選考します。随時面接は行います。場所 特別養護老人ホーム喜楽苑

◎書類提出先および連絡先

社会福祉法人 勝寿会
 勝浦町大字棚野字竹園十三番地の一
 ☎〇八八五四―二一三七〇〇

催し・イベント

第15回 勝浦町芸能大会



三月四日(土)

開場 午後五時二十分
 開演 午後六時

勝浦町農村環境改善センター
 入場無料

町民のみならず、生涯学習の発表の場として、勝浦町芸能大会を開催します。多数の方がご来場くださいますよう、ご案内します。なお、先着百五十人の方に粗品を進呈します。プログラムは、今月号の広報に折り込みしてありますので、当日ご持参ください。

子ども映画会

「マルコ」ほか短編二本

三月五日(日)

一回目 午後一時から
 二回目 午後三時から

勝浦町農村環境改善センター
 入場無料

名作映画「マルコ」母をたずねて三千里をお楽しみください。短編は、「ライオンそらをとぶ」と「アラレちゃんの交通安全」です。

ご家族で、友人同士で、またお一人でもご来場ください。お待ちしております。

ビッグひな祭り開催中!

3月12日(日)まで

●主なイベント

3月3日(金)	人形浄瑠璃「勝浦座」特別公演	11:00～ 13:30～
3月5日(日)	ひな行列	10:00～
3月12日(日)	お手玉競技大会	10:00～
	大正琴演奏	12:00～

産業振興課 2-1505
 耕地課 2-1506
 土木課 2-1507
 税務課 2-1508
 同和対策課 2-1510
 教育委員会 2-2515
 (夜間)福祉センター

情報 ア・ラ・カル・ト

ご利用ください

平成十二年年度

勝浦町育英奨学金
貸付について

募集期間

平成十二年四月三日～二十日

採用予定人員

高校生一人程度

徳島医療福祉専門学校 一人程度

大学生三人程度

奨学貸付金等の額

高校生 月額二万円以内

徳島医療福祉専門学校 月額三万円以内

大学生 月額三万円以内

徳島医療福祉専門学校 入学準備金

大学入学準備金

入学時に四十万円以内

応募のために必要な書類

一、奨学金貸付願書

二、出身学校長の推薦書

三、家族全員の所得証明書

四、町内に住所を有する方の子弟であることの証明書

(住民票または戸籍抄本等)

五、在学証明書または入学許可書の写し

※その他所得等による規定もありま

すので、書類の様式等応募方法に

ついては、勝浦町教育委員会事務

局(☎二二二五一一)までお問い

合わせください。

ご存じですか?
就学援助制度

小・中学生の児童・生徒
 がいる家庭で、次に該当す
 る場合、医療費、給食費、
 学用品費等の助成が受けら
 れる制度があります。

《受給資格》

①前年度または当該年度に
 生活保護が停止または廃
 止となった。

②町民税の減免を受けたか
 非課税となっている。

③国民年金の掛金または国
 民健康保険税の減免を受
 けた。

④児童扶養手当を支給され
 ている。

⑤職業安定法に基づき、日
 雇労働者を希望し、求職
 申し込みをしている。

⑥世帯全体の収入が一定額
 以下である。

《申請書提出期間》

平成十二年四月三日～

二十日

なお、申請書の様式等詳

細については、勝浦町教育

委員会事務局(☎二二二五

一五)までお問い合わせく

ださい。

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動等に最適な保険です。

5名以上のグループでご加入ください。

・対象となる事故 ・グループ活動中の事故・往復途中の事故

・保険期間 平成12年4月1日から翌年3月31日まで
 (申込受付は3月から)

・加入用紙、資料請求、お問い合わせ

〒770-0939 徳島市かちどき橋1-41 ☎088-655-3660

(財)スポーツ安全協会 徳島県支部(徳島県体育協会内)

加入区分	掛金	傷害保険(保険金額)				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
		死亡	後遺障害	入院	通院		
A	450円	2,000万円	最高 3,000万円	1日につき 4,000円	1日につき 1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 (免責1,000円)	突然死 140万円
B	800円	500万円	750万円	1,800円	1,000円	財物賠償 500万円 (免責1,000円)	
C	1,400円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
D	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

生きがい対応型デイサービス
がはじまります

平成12年4月3日(月)より特別養護老人
 ホーム喜楽苑西側に建設中の「みかんの
 郷」において、介護保険制度で自立と判
 定された方や家に閉じこもりがちな高齢
 者に対して日常生活動作訓練から趣味活
 動等のサービス提供を実施します。利用
 希望される方は申し込みを受け付けてお
 ります。

利用日 月曜日から金曜日
 (祝祭日を除く)

時間 午前9時から午後3時30分

場所 勝浦町大字棚野字竹国13番地の1
 「みかんの郷」

申し込み先・お問い合わせ先

勝浦町役場福祉課 ☎2-1502

オレンジ荘在宅介護支援センター ☎2-3700

デイサービスセンターオレンジ荘

図書館 2-2300
 森林組合 2-1512
 土地改良区 2-1513
 社会福祉協議会 2-4652

情報 ア・ラ・カルト

消費者協会勝浦支部発足

県消費者協会よりの熱心なお勧めにより、平成十一年十二月九日消費者協会勝浦支部設立総会を開きました。当日は、県消費者協会の長野会長、川口勝浦町長はじめ関係者の方々の出席を賜わりまたお花を添えていただきました。生産者・販売店そして消費者が一体となって勉強していくことも大切と思います。また地球環境にまで及ぶゴミ問

題など、幸せな暮らしや美しい自然を残す対応、実践すべきことが山積みしております。今年度は、結成しただけで行事はしておりませんが、十一年度より軌道に載せたいと思っております。勝浦町住民課が窓口としてお世話くださいます。多数の方のご入会よろしくお願いたします。

消費者協会勝浦支部
 支部長 中田ヤスエ

特別地方消費税とは
 ホテル・旅館・飲食店等で、一定の金額を越える宿泊・飲食等をしたときにかかる県税です。飲食店やホテルを利用した人が、店の経営者を通じて納めています。●廃止の期日は平成十二年三月三十一日をもって廃止されます。※消費税・地方消費税（あわせて5%）は従来どおりです。お問い合わせは、お近くの徳島県の財務事務所へ。

勝浦町大工組合から
 日当 20,000円
 平成11年勝浦町の大工さんの日当は4月1日から20,000円となっております。みなさまのご理解ご協力をよろしく願いたします。

平成十二年に勝浦町が発注する建設工事の「指名競争入札参加資格審査申請書」の受付を行っています。申請には、次の書類が必要です。●建設工事指名競争入札参加資格審査申請書 一式（申請書は役場土木課にあります。一部三〇〇円）●添付書類
 ・身分証明書（写）
 ・納税証明書・印鑑証明書
 ・労働保険加入証明書（写）
 ・建設業退職金共済組合加入、履行証明書（写）

建設業労働災害防止協会加入証明書（写）
 ・登記簿謄本（法人）
 ・代表者の世帯全員の住民票
 ・経営事項審査結果通知書（写）

受付期間
 三月一日から三月三十一日（期間厳守）
 ただし、土・日・祝日を除きます。
 受付場所 役場土木課
 なお、町外受付業者の方で平成十一年度に提出されている方は本年度の提出は不要です。詳しくは、土木課へお問い合わせください。（☎二一五〇七）

特別地方消費税が廃止されます
 ●特別地方消費税とは
 ホテル・旅館・飲食店等で、一定の金額を越える宿泊・飲食等をしたときにかかる県税です。飲食店やホテルを利用した人が、店の経営者を通じて納めています。●廃止の期日は平成十二年三月三十一日をもって廃止されます。※消費税・地方消費税（あわせて5%）は従来どおりです。お問い合わせは、お近くの徳島県の財務事務所へ。

町民交通障害保険
 家族ぐるみで交通事故に備えましょう
 交通事故が家族にもたらす影響は、多大なものがあります。あなたも、いつ事故に出会うかわかりません。万一に備え、家族そろって加入しましょう。

●申込先 勝浦町役場住民課
 ●申込受付期間
 三月一日(水)～三月三十一日(金)
 ●申込書
 別紙折り込みチラシ
 加入申込書を切り取り、加入者氏名等を記入のうえ、保険料を添えてご持参ください。

●保険期間 四月一日から一年間
 ●保険料 一口 四百八十円（一人二口まで加入可）
 ●その他
 四月一日現在保育所へ入所の乳幼児・小・中学生については町が半分負担いたします。

お知らせ

申請書受付
 建築・土木等工事の
 指名競争入札参加資格審査

特別地方消費税が
 廃止されます

町民交通障害保険

駐在所 速報



平穏で明るい安全な町を作るために

犯罪について知っていることは積極的に通報を!

町民のみなさんが不審な車両のナンバーをメモし、それを警察に通報していただいたために解決することのできた事例もたくさんあります。

事件があったところ、不審な人や車を目撃したとか、あるいは犯人に似た人を知っているといった場合には、ためらわず、どんな些細なことでも結構ですので、ぜひ警察に通報してください。

聞き込み捜査にご協力を!

聞き込み捜査とは、事件が発生したとき、捜査員がみなさんのお宅を訪問して、犯人や犯罪者についての様々な情報を聞き歩く捜査活動のことです。

あなたの一言が難事件を解決する重要な鍵となるかもしれませんので、積極的なご協力をお願いします。

警察では、情報をいただいた

みなさんにはご迷惑のかわらないように細心の注意を払っております。

被害にあったときは必ず届出を!

不幸にして犯罪の被害にあわれた方の中には、「被害額が少ない」「面倒だ」「どうせ捕まるまい」などの理由で、被害にあわれても届出をされない方がおられますが、このような考え方は、結果的には犯人をかばい、助けることとなってしまいます。またどこかで他の誰かが被害にあうかもしれません。

特に暴力団から被害を受けた場合には、仕返しを怖いなどの理由から、被害の届出をしない方が見受けられますが、警察が被害者の身の安全を守りますので、犯人の第二、第三の犯行を防ぎ、被害の拡大を防止するためにも、勇気を出して、警察に届け出るようにお願いします。

※これらの行為は、日本国民が国外で犯した場合も罰せられます。(例えば、外国で児童買春した場合など)

違反となる主な行為	罰則(懲役、罰金)
児童買春をすること	3年以下の懲役または100万円以下の罰金
児童買春を周旋・勧誘すること(業として行うこと)	3年以下の懲役または300万円以下の罰金(5年以下の懲役および500万円以下の罰金)
児童ポルノを頒布、販売等すること	3年以下の懲役または300万円以下の罰金
児童買春等の目的で児童を売買すること	1年以上10年以下の懲役

- 「児童」とは、18歳に満たない者をいいます。
- 「児童買春」とは、児童等に対し、対償を供与し、または供与の約束をして、児童に対し性交等を行うことをいいます。
- 「児童ポルノ」とは、写真、ビデオテープその他の物で、次のいずれかの姿態を視覚により認識できる方法により描写したものをいいます。

- ・ 児童の性交等の姿態
- ・ 児童の性器等を触る行為等の姿態であって、性欲を興奮させまたは刺激するもの
- ・ 衣服の全部または一部を着けない児童の姿態であって、性欲を興奮させまたは刺激するもの

なくそう! 児童買春 児童ポルノ

徳島県・徳島県警察本部



平成11年11月1日より、「児童買春、児童ポルノに係る行為等の処罰および児童の保護に関する法律」が施行。

この法律により、児童買春した者や児童ポルノを販売した者等は、厳しく処罰されることとなります。

運営委員会の 開催について

期日 3月10日(金) 午前10時から
場所 図書館2階視聴覚室
議題 1. 平成11年度図書館郷土資料室運営報告
2. 平成12年度事業計画立案



平成十一年度 一月末 運営報告

平成二年八月開館以来、多くの人々に愛され親しまれてきた図書館は、年を追って利用者も増加し、平成三年度貸出総数が二四、〇九七冊であったのが、平成十年度は、五七、一六九冊とほぼ二倍余りに急成長していることは実にほほえましいことであると思います。

今、十一年度も残り少なくなった現在、十年度、一月末と比較してみると全体的には貸出合計で四五七件の減少となっております。減少の主たる要因は、備品購入に伴う予算の削減によるものと思われれます。十年度は文部省の委嘱事業により、文部省からの補助金でいくらかのうるおいを得ることができましたが十一年度は町の予算以外に他からの収入が皆無であったこともあげられます。

特に十一年十二月は前年同月に比較して、貸出総数が減少しています。その要因は県立図書館がコンピュータの入れ替えに伴い県立図書館とのインターネットができなくなり、リンクエストのご要望に添えなかつたこと。また、例年後期にビデオの購入をしていますが、十一年度は予算の関係で購入が遅れたことなどがその一因と思われれます。

本年は、創立十周年に当たる年でもありません。やや貸出総数においてかげりを見せはじめている現在、新規一掃して更なる飛躍を期して職員一同精進努力を重ね、町民のみなさんに愛され親しまれる図書館運営に努めてまいりますのでみなさんの一層のご愛顧、ご利用を切にお願いいたします。

勝浦町図書館利用状況 (年度別)

	利用者数	貸出冊数	VTR貸出	CD貸出	合計	前年度比
平成3年度	20,645	19,027	5,070		24,097	
平成4年度	25,348	22,814	6,487	1,292	30,593	+ 6,496
平成5年度	32,276	25,407	9,178	1,793	36,378	+ 5,785
平成6年度	34,887	31,673	9,695	2,150	43,518	+ 7,140
平成7年度	34,253	33,342	9,549	1,666	44,557	+ 1,039
平成8年度	31,895	39,122	12,004	1,736	52,862	+ 8,305
平成9年度	33,568	41,399	12,701	1,466	55,566	+ 2,704
平成10年度	36,231	44,033	11,742	1,394	57,169	+ 1,603

平成10年1月末日と平成11年1月末日との比較

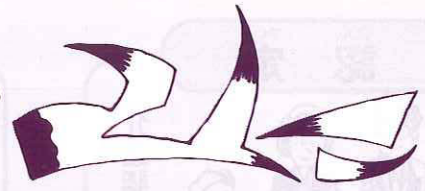
平成10年1月末日	2,813	37,038	9,922	1,159	48,119	
平成11年1月末日	2,880	37,167	9,207	1,303	47,662	△ 457

県立図書館への
インターネット
再開についてお知らせ

県立図書館のコンピュータの入れ替えに伴い、昨年十二月より長期にわたり、アクセスができず大変ご迷惑をおかけいたしました。二月中ごろに通信できるようになりました。長い期間ご不便をおかけいたしましたことにつき、深くお詫び申し上げます。今後とも従来にも増してリンクエストなど一層のご利用をさせていただきますよう、お願いいたします。

行事と休館日

- ☆図書館・郷土資料室
運営委員会
10日(金) 午前10時から
- ☆子ども映画会
12日(日) 午後2時から
- ☆おはなし会(紙芝居)
26日(日) 午後2時から
- ☆県立図書館協力巡回日
1日、15日、29日
- ☆休館日
6日、13日、20日、27日、31日



「人権を守る」ということ

わたしにとって、「人権」という言葉はとても難しく、それどころか人権を守ることについて考えたり、実践したりすることがあまりありませんでした。でも、わたしが小学校六年生のときからずっと続けている小さなボランティア活動を振り返って見たとき考えさせられることがあることに気づきました。

それは、わたしが初めて取り組んだ校外班でのボランティア活動でのことです。一人暮らしのお年寄りを訪問して、喜んでもらうための計画を立てて案内をしたのですが、残念なことに断わられてしまったのです。

「そうか。突然訪ねていってもすぐ仲良くなれるわけないし、お互いに恥ずかしくて気まずいかなあ。」
 などと考え込んでしまいました。ちょうどそんなとき、さらにこんな話も聞いてしまいました。

「わたし一人暮らしやからいうて、ちつとも不幸じゃないがでねえ。病気でねたきりやった父ちゃんを心おきなく介護して、去年見送って、一区切りついたんじゃ。これからは、自分のための人生を楽しもうとはりきつとるがにの。保育園や、小中学校、高校の子供らから、『おばあちゃん一人暮らしでおさみしいでしょう。〇〇日に、いっしょに遊びましょう。』などと便りがくるんじゃが、わたしや、やりたいことだらけで遊んぶるひまがないがで。どうやって、子供らを傷つけずに断わろうかのう。」

これは、わたしが訪問する予定のおばあちゃんの言葉では決してなかったのですが、

わたしの心の中では、訪問を断わってこられたあのおばあちゃんの心の中のように感じてなりませんでした。「一人暮らしでかわいそう。だから何かをしてあげる。」というのでは、相手のお年寄りが快く思われないのも当然かもしれません。一人暮らしの人は不幸であるという一方的に決めつけるのでは、相手にとっては、いい迷惑になることもあるのです。

あるお年寄りは、婦人会から手作りのほかほか弁当を届けてもらった時、「ありがたいのだけど自分は自炊が得意だから食事には困っていない、自分でできることはできるかぎり、自分でしたいのだ。むしろ、つくろいものが大変なのでしてもらえたらいいなあ。」と言っておられたそうです。

もしかしてわたしたちは、ボランティアの名のもとに親切の押し売りをしていることはないのでしょうか。「ボランティアをして、良いことをした。」という自己満足を得るためについつかりおせっかいをしてしまうことがないでしょうか。「一人暮らしだから、さみしいにちがいない。」「一人暮らしだから、食事に困っているにちがいない。」などと、一律に考えることが、すでに一人暮らしの人に対する偏見なのではないのでしょうか。一人暮らしの人の中には、さみしいと思っている人や、不幸だと思っている人がいるかもしれないし、いないかもしれない。また、食事に困っている人がいるかもしれないし、いないかもしれない。などと、いろいろに相手の気持ちを考え、みることが大切です。そうすると、今まで、あまりおつき合いのなかった人たちに、一

人暮らしになったからといって急に親切にする、ということがとても不自然だと感じるはずですよ。そんな親切をお年寄りの方々が本当に喜んでくださるのか疑問です。そんな親切にお年寄りの方々は、心を開いてくださるでしょうか。わたしは、普段からあいさつをしたり、一言でもお話ししたりする、ふれあい大切だと思います。毎日毎日の小さな会話から、相手の本当の気持ちが見えてくると思うのです。相手の気持ちも考えず、自分の先入観だけで行動してしまふ、これでは人権を守るところか、相手が自立したいと願う自由をうばい、相手の人権を侵すことにもなりかねません。相手の本当の気持ちを理解して、本当に喜んでもらえることをすること。これが、ボランティア活動を通じてわたしたちに考えてみた、「人権を守る」とはどういうことかという疑問に対する答えです。

(法務省・全国人権擁護委員連合会主催
 全国中学生人権作文コンテスト入賞作文集から)



介護保険制度が平成12年4月1日からはじまります

介護サービスを受けるには

次のような手続きが必要です。
 ※まだ認定を受けていない方で4月からサービスを受けたい方は、3月6日までに申請を行ってください。

申請・調査・認定・介護サービス計画作成をへてサービスが提供されます。

申請

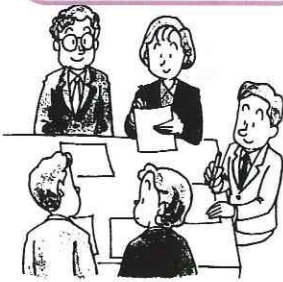


支援や介護が必要と感じたときは、本人や家族などが市町村の担当窓口へ申請します。



かかりつけ医*に意見書を作成してもらいます。意見書入手に関する費用は市町村が負担します。
 *かかりつけ医がない場合は、市町村が指定した医師の診断を受けます。

認定



介護認定審査会

調査結果と医師の意見書をもとに、保険・医療・福祉の専門家たちからなる介護認定審査会で、介護や支援を必要とするかどうかを判定し、市町村が認定します。
 認定は申請から30日以内に行います。
 ※認定結果は6か月ごとに見直されます。

調査



調査員が訪問し、本人の心身の状態について全国共通の調査票により調査します。

みんなの健康

3月の保健行事

〈お問い合わせは 福祉課保健婦へ ☎2-1502〉

日	曜	内 容	受付時間	場 所	対 象 者	持参するもの他
2	木	健 康 相 談	13:30~15:00	久国集会所	一 般 住 民	健 康 手 帳
3	金	1 歳 児 健 康 診 査	13:30~14:30	勝 浦 病 院	平成10年9月1日から平成11年3月31日までに生まれた子	母子健康手帳
6	月	骨粗鬆症予防教室、健康相談	9:30~14:30	山西集会所	30 歳 以 上 の 女 性	健 康 手 帳
7	火	健 康 相 談	9:30~11:00	第2分団消防詰所2階 中角集会所	一 般 住 民	健 康 手 帳
9	木	健 康 相 談	9:30~11:00	中山集会所	一 般 住 民	健 康 手 帳
13	月	幼児ツベルクリン反応検査	13:00~14:00	農村環境改善センター	・平成8年3月14日から平成11年12月15日までに生まれた子 ・4歳未満でまだ受けていない子	予 診 票 予 防 接 種 手 帳 母 子 健 康 手 帳
14	火	健 康 相 談	9:30~11:00	横瀬集会所	一 般 住 民	健 康 手 帳
15	水	幼児ツベルクリン反応判定及び陰性者にBCG接種	13:00~14:00	農村環境改善センター	13日にツベルクリン反応検査を受けた人	予 診 票 予 防 接 種 手 帳 母 子 健 康 手 帳
22	水	健 康 相 談	10:00~11:30	勝 浦 会 館	一 般 住 民	健 康 手 帳

★介護保険について不明な点は、役場福祉課・介護保険係にお気軽に
お問い合わせください。☎二一五〇二

介護サービス提供

介護サービス計画による在宅介護サービス、
あるいは施設入所での施設介護サービスが提供
されます。



介護サービス計画

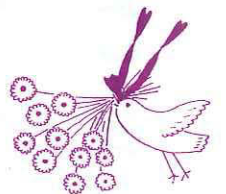


本人と家族の希望を入れて、介護支援専門員
がいろいろなサービスを組み合わせ、認定結果
に応じて定められたサービス限度額の範囲内で、
介護サービス計画（ケアプラン）をつくります。
介護サービス計画の作成費は無料です。また
自分で作成することもできます。

—お知らせ—

課の統廃合
を
実施

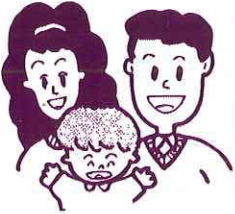
4月から
役場の事務体系が
かわります



地方分権等、社会情勢や住民ニーズに的確に対応し、より効
率的な行政運営を図るため、平成十二年度（四月）から次のと
おり、課の統廃合により事務体系がかわりますのでご案内しま
す。

課の名称	分掌事務係
総務課	行政係、財政係、人事係、企画係、広報公聴係、管財係 防災係、電算係
税務課	町民税係、固定資産税係、収納係、国民健康保険係 諸税係
住民課	住民係、国民年金係、選挙係、環境係、住宅係
福祉課	社会福祉係、児童福祉係、予防係、保健係、高齢係 障害係、介護保険係
産業振興課	農林業振興係、商工係、観光係
建設課	土木係、建築係、基盤整備係、県営事業係
同和対策課	地域振興係、環境改善係

※統廃合される課 企画財政課が総務課へ、環境課が住民課へ、土木課
と耕地課が統合し建設課となりました。



国保と医療費

国民健康保険被保険者証の検認を行います!

現在交付している被保険者証は、3月31日で有効期限が満了します。

したがって4月1日以降は、検認を受けなければ被保険者証を使うことができません。

つきましては、右の日程のとおり係員が出向き検認を行いますから、必ず被保険者証をご持参ください。

なお、被保険者の方で異動（出生・死亡・転入・転出・他の健康保険への加入等）があった場合は印鑑をご持参のうえ、役場窓口で手続きをしてください。

月 日		平成 12 年 3 月 31 日 (金)		
地 区	場 所	時 間	地 区	場 所
石原・沼江	沼江センター	午前 9:00～9:50	坂 本	坂本集会所
今山・山西掛	東とくしま農協生比奈支所	午前10:00～10:50	坂 本	東とくしま農協坂本事業所
中 角	農村婦人の家	午前11:00～11:50	与 川 内	東とくしま農協与川内事業所
黒 岩	勝浦会館	午後 1:00～1:50	横 瀬	東とくしま農協勝浦支所
星 谷	星谷集会所	午後 2:00～2:50	中 山	中山集会所
生 名	生名センター	午後 3:00～3:50	棚野・立川	棚野集会所

☆久国地区は役場税務課で行います。
☆4月1日以降は役場税務課で行います。

国保に加入している方は、所得がない方でも申告が必要です。

まだ、平成11年分の申告を済ませていない方は、検認の時に印鑑をご持参ください。申告を済ませていないと保険税の減額が受けられませんので、ご注意ください。

保険証は正しくあつかいましょう

保険証の記載事項を確かめる
(世帯主の氏名・生年月日・住所、加入者の氏名・生年月日、保険証の記号・番号など)



記載事項にまちがいがあったら、国保に申し出を



かならず手元に保管する



資格がなくなったら、保険証は国保に返す
(他の市区町村への転出、職場の健康保険に加入したときなど)



有効期限が切れたら、更新の手続きをする



世帯主、加入者の氏名・住所に異動があったら届け出を



保 健 婦 だ よ り

徳島県健康・栄養のすがた

県民健康・栄養調査結果から

徳島県が、去る平成九年十一月にこれからの健康づくり役に役立てるため、県内十六地区、千二百三十八人を対象に県民健康・栄養調査を実施しました。結果として、次のような徳島県民の健康・栄養のすがたが浮きぼりになりました。

- ① 四十歳以上の五人に一人が糖尿病の疑いがあり、肥満の割合も高い。
- ② 徳島県民は全国に比べて、肥満傾向にある。また、肥満の人は、高コレステロール血症、高血圧症の割合がそうでない人の約二倍と高い。
- ③ 十五〜二十九歳は食事の摂り方に偏りがある。蛋白質以外の栄養素は不足気味で、特に食物繊維、乳類、海藻類が目立つ。また、十五歳以上の若者に朝食の欠食がみられる。
- ④ 二十歳代〜四十歳代の男性は生活習慣の改善が必要である。

二十歳〜四十歳代の男性は高コレステロール血症、喫煙、運動不足といった脳卒中や心臓病などの動脈硬化性疾患の危険因子を持っている人が多い。

その他にも、食塩摂取量が一人一日当り一二・三gと多く、減塩の意識はあっても実生活に生かされていないことがわかりました。

ウォーキングから始めよう!

歩き方のポイント

目はやや遠くを見る
胸を張り背筋を伸ばす
あごを引く
腹をひきしめる
歩調は調子をとって
ひざを伸ばし、脚はしっかりと伸ばす

そして、これらの結果を踏まえて、栄養・運動・休養のバランスがとれたよりよい生活習慣を身につけるため、県から「徳島県食生活指針」がうち出されました。内容は次のとおりです。

① 健康はバランスのとれた食事から。健康なからだを維持していくためには、からだが必要とする栄養素を多様な食品から過不足なくとることが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、一日三十品目をめざしましょう。

② 脂肪は量と質を考えてとりましょう。動物性脂肪と植物性脂肪、魚油の割合は四対五対一が望ましいとされています。特に若い世代は、魚を食べる魚油の割合を増やしましょう。また、食品を選択する上で、栄養表示を上手に活用しましょう。

③ むりなく、おいしく、しっかりと減塩。(一日一〇g以下)

減塩の方法として外食・調理済み

の食品を食べすぎないことや、テーブルに調味料を置かないこと、みそ汁は実だくさんにして一日一杯にしましょう。

④ カルシウムをしっかりととり、丈夫な「體」をつくらう。

一日に大人一本、子ども二本の牛乳をとりましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも忘れずに……。

⑤ 食物繊維で体調を整え、ガン予防!!

一日三〇〇gの野菜を食べ、豆類、海藻類を積極的にとりましょう。野菜を上手にとるコツは、朝食にも必ず野菜をとる、加熱調理でかさを減らして食べる、一日五〜七種類の野菜を食べる、外食は野菜つきの定食ものをとる等です。

⑥ 生活習慣に栄養・運動・休養のバランスをとりましょう。

ウォーキングなどの全身運動を一日三十分程度、週に三回以上取り入れ、ニコニコペースで楽しみましょう。

また、身体を休めて一日の疲れをその日のうちに取り去るとともに、「二日三十分」自分の時間を見つけて、明日への活力を養いましょう。

⑦ 次の世代へ賢い食習慣を!!

食習慣は子どもの時に刷り込まれます。生涯にわたる健康づくりのために、小さいうちから良い食習慣を身につけさせましょう。

食生活の乱れに、運動不足やスト

レスが重なり、大人はもとより子どもにも生活習慣病がみられるようになりまし。健康な体は、健康な生活から。「生活習慣病」を防ぐ生活の心得を身につけ、健やかな毎日を通しましょう。

〈脂肪のとり過ぎを防ぐポイント〉

1 肉はヒレ、モモなど赤味肉を。ハムやベーコンはひかえめに

2 魚はアジやイワシなど青背の魚を

3 揚げ物の回数を減らし蒸したり焼いたりするメニューを増やす

4 ドレッシングやマヨネーズは量を控えめに

5 バターやラードより植物油を使う

6 ケーキ類やスナック菓子はさける

戸籍の窓

1月16日～2月15日

(敬称略)

♡ご結婚おめでとう

大字星谷字二ツ森谷 堀田賢治
小松島市 神原真紀

◆お誕生おめでとう

大字中角 松浦敏夫(長女) 由依
字東山 恭世(女) 依
大字三溪 定作誉之(二女) 和奏
字栗城 かおり(三女) 帆
大字三溪 北内敏光(二女) 真珠
字橘 昭子(二女) 珠
大字三溪 桑原明生(二男) 叶
字名田 真実(夢)

♣おくやみ申します

大字三溪 藤野真一(三男) 成
字定岡 真由美(一男) 成
大字星谷字大明神 澤口 勉(94歳)
大字沼江字萩の谷 中野ヤスコ(72歳)
大字沼江字西岡 山喜英晴(64歳)
大字沼江字西ヶ原 竹山キヨコ(83歳)
大字三溪字檜瀬 源一(70歳)
大字坂本字岡田 阿部美智雄(74歳)
大字坂本字坂本 中川ミツ(81歳)
大字久国字国光 久保あさ子(87歳)
大字棚野字前田 溝内フミ子(86歳)
大字沼江字西岡 南 昭(68歳)
大字沼江字西岡 大西勝幸(79歳)

♠善意

ありがとうございます

1月16日～2月15日

山喜サチ子さん(山西)
鮎川サダエさん(久国)



交通事故相談日

日時 3月27日(月) 午前10時～午後4時
(受付時間 午後3時まで)
場所 小松島中央会館 小松島市松島町5-6
☎08853-2-2030
相談員 町田長稔
お問い合わせ 交通事故相談所徳島県庁1階
☎088-621-3200
※お気軽にご相談ください。

竹山都栄さん(山西)
澤口 惣さん(星谷)
阿部 満さん(坂本)
中川進夫さん(坂本)
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。

夜間救急当番表

3月2日	湯浅医院	2-2003
3月4日	勝浦病院	2-2555
3月6日	赤岩医院	2-2006
3月8日	勝浦病院	2-2555
3月10日	上勝町診療所	6-0302
3月12日	勝浦病院	2-2555
3月14日	山西医院	2-3027
3月16日	勝浦病院	2-2555
3月18日	湯浅医院	2-2003
3月20日	勝浦病院	2-2555
3月22日	赤岩医院	2-2006
3月24日	勝浦病院	2-2555
3月26日	上勝町診療所	6-0302
3月28日	勝浦病院	2-2555
3月30日	山西医院	2-3027
平日	午後6時～翌朝午前9時	
休日	午後7時～翌朝午前9時	

3月

心配ごと相談

- 日時 3月3日(金)
3月10日(金)
3月17日(金)
3月24日(金)
3月31日(金)
- 時間 午前10時～午後3時
- 内容 人権・行政・厚生・福祉
- 場所 住民福祉センター2階
{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。}
(☎2-4652)

勝浦会館 人権教育推進市町村事業 3月 交流講座ご案内

教室名	実施日	時間		
習字	3 10 17 24	午後7:00～		
	金 金 金 金			
	大正琴		2 9 11	木曜日は午後1:00～ 土曜日は午後6:30～
			木 木 土	
踊り	1 8 15	午後2:00～		
	水 水 水			
生け花	6 22	午後8:00～		
	月 月			
歌謡	7 14 21	午後7:00～		
	火 火 火			
陶芸	2 9 16 23	午後7:00～		
	木 木 木 木			