

広報

# かつら

12

2007

第450号

平成19年12月1日発行

## 伝統文化の継承はまかせて！



## 第22回 国民文化祭が開催される

### 今月の主な内容

- 第17回 健康・福祉まつり ..... P.2
- 国民年金だより ..... P.14
- 徳島県後期高齢者医療広域連合 ..... P.3
- 保健だより 歩いて健康になろう ..... P.17

▶ 生活習慣病予防のウォーキングは正しい姿勢から



▲健康を保つウォーキングについて実技指導される 岡本香代子先生



## 第17回 健康・福祉まつり

# 盛大に開催される!

去る十一月十日、農村環境改善センターにおいて第十七回健康・福祉まつりが町民約四百人が参加し、盛大に開催されました。

これは、町と社会福祉協議会が関係団体と連携のもとボランティアアフェスタバルとともに毎年開催し、その時、課題となつてゐる事柄を取り上げるとともに、永年にわたり地域で保健や福祉に功績、貢献のあつた方々にそれぞれ表彰状並びに感謝状が贈られて

います。今回は、特に来年から本格的に実施を予定されている医療制度改革の中の、特定健診に関する「メタボリックシンドローム」をテーマとして町民に広く関心をもつてもらい、実施に向けて行ったものです。勝浦病院院長の平賀 隆先生による講演「メタボリックシンドロームを防ぐために」と、その対策として京都大学非常勤講師 岡本香代子先生には、運動の習慣化を図るため、特にだれでも、いつでもできるウォーキングについて実践をふまえて講演を行つていただきました。

また、メタボリックと関係の深い糖尿病は、徳島県では全国ワースト一が十四年続いていることから、特に、本町

においても重点事項として現在取り組んでいるところで、その対策の一例として、運動習慣の動機づけとして更生保護女性会の阿波おどり体操も実演され、会場の参加者も一体となつて、盛り上げていただきました。

また、日ごろ健康づくりを目的とした活動を行つてゐる男の料理教室会員による試食コーナーも開設され、二百人分用意された試食（チヂミ）も大変好評でした。

そのほか、場外では第五回ボランティアアフェスタバルが開催され、ボランティアの方々により、色々と工夫された各種模擬店で賑わつていました。これらを契機として、ますます勝浦町民の健康寿命が延ばされるよう、なお一層、健康づくりを推進していきたいと考えています。

開催にあたり、ご協力いただきましたました関係者の方々に感謝し、厚くお礼を申し上げます。



▲メタボリックシンドロームの予防は「まず肥満の解消が大切」と話される平賀隆院長



▲男の料理教室試食コーナーの会員さん

表彰状並びに感謝状を受けられた方々は次のとおりです。（敬称略）

### 一 勝浦町長感謝状

- 中西 正（人権擁護委員）
- 中 徹（民生児童委員）
- 花房恒夫（民生児童委員）
- 鈴江梁子（民生児童委員）
- 後藤喜亘（民生児童委員）
- 櫻木千代子（民生児童委員）
- 神田保子（民生児童委員）
- 中原茂雄（民生児童委員）

### 二 勝浦町社会福祉協議会 会長表彰状

- 瀧花性善（社協役員）
- 稲井 稔（社協役員）
- 日下アサ（老人福祉）
- 前田八ナエ（老人福祉）
- 岸野トミ子（老人福祉）
- 戸川ハツ子（老人福祉）
- 山田昌男（障害福祉）

### 三 勝浦町社会福祉協議会 会長感謝状

- 林 治男（善意銀行）
- 山口和紀宣（善意銀行）
- 森内 智（善意銀行）
- 谷崎ツヤ子（善意銀行）
- 森 喜美（歳末募金）
- 山野芳子（歳末募金）
- 櫻木千代子（歳末募金）
- 谷脇恒雄（歳末募金）
- 溝田季子（歳末募金）
- 中西勝一（歳末募金）
- 國清和子（歳末募金）
- 平岡 勝（歳末募金）
- 野上伊佐子（歳末募金）
- 中西 正（歳末募金）
- 勝浦青果（株）（歳末募金）
- 勝浦清流クラブ（歳末募金）
- 勝浦町更生保護女性会（歳末募金）
- 徳島医療福祉専門学校 並びに紅舞会実行委員会一同（歳末募金）
- 山畑和男（父子福祉）
- 山本順子（更生保護）
- 櫻木千代子（ボランティア活動）
- 柳澤花子（ボランティア活動）
- 片山シゲミ（ボランティア活動）
- 大下フサ子（ボランティア活動）
- 西濱勝美（ボランティア活動）
- 池田千恵（勝寿会）
- 長通悦子（勝寿会）
- 谷 光子（勝寿会）
- 野上眞利子（勝寿会）
- 福岡多佳子（勝寿会）

## 徳島県後期高齢者医療広域連合の保険料率が決定しました

平成19年11月徳島県後期高齢者医療広域連合議会臨時会において可決された「徳島県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例」が制定され、徳島県後期高齢者医療における保険料率や賦課限度額、葬祭費等が定められました。

**保険料について** 被保険者均等割額 **40,774円** 所得割率 **7.43%**

保険料 = 被保険者均等割額※ + 所得割額

被保険者本人の基礎控除後の総所得金額等(基礎控除後の総所得金額) × 所得割率※

※被保険者均等割額及び所得割率(保険料率)は、2年ごとに設定されます。

**Q** わたしの保険料はいくらになりますか？

**A** 1人ひとりの保険料は、被保険者全員に等しく負担していただく「被保険者均等割額」と、その方の所得に応じて負担していただく「所得割額」の合計額となります。

①被保険者均等割額は、被保険者全員共通に定額で課されます。

ただし、所得の低い方などについては、被保険者均等割額が軽減されます。

②所得割額は、被保険者ご本人の所得(基礎控除後の総所得金額)に、所得割率(徳島県は**7.43%**)を掛けた額となります。

③年金収入のみの被保険者の場合、収入額が153万円以下の場合には、所得割額が課せられません。

**A** 1人ひとりの保険料額には、賦課限度額(上限額)が設けられ、年額50万円に設定されています。賦課限度額は、所得の高い方には応分の負担をお願いし、中間的な所得層の方の負担ができるだけ抑えられるようにするという考え方のもと設定されています。

**Q** 保険料の軽減措置はどのようなものですか？

**A** 所得の低い方や、これまで保険料負担がなくこの制度の発足により新たに負担が発生する被用者保険の被扶養者の方については、保険料額が軽減されます。

①低所得世帯に属する被保険者については、被保険者均等割額が軽減されます。

軽減される割合は、世帯の所得に応じて、7割、5割、2割の3種類となります。

②後期高齢者医療制度に加入する直前に、被用者保険の被扶養者であった方については、新たに本人に保険料負担が課せられることから、激変緩和を図るため、制度加入時から2年間、**所得割は課さず、被保険者均等割のみを課すこととし、その額を5割軽減します。なお、これとは別に平成20年4月から9月までの間は保険料の徴収はされず、10月から翌年3月までの保険料は9割軽減されることとなります。**

### 被保険者証について

新しい被保険者証は1人に1枚交付され、平成20年3月中に被保険者の住所にお届けします。

### 給付について

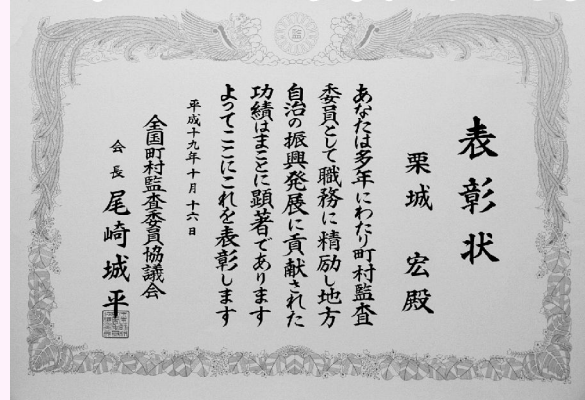
後期高齢者医療制度では、現行の老人保健制度と同様の給付を受けられます。病気やけがで医療機関等にかかるときは、医療費の1割(現役並み所得者は3割)を自己負担します。

給付に関する申請や届出の受付は、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口で行います。

○平成20年4月から「高額医療・高額介護合算制度」が始まります。1年間(毎年8月1日から翌年7月31日まで)に支払った「後期高齢者医療」及び「介護保険」の自己負担額の世帯合算額があらたに設けられる限度額を超えた場合には、申請により高額介護合算療養費として支給されます。

○被保険者の方が亡くなられたときは、葬祭を行う方に対して葬祭費2万円が支給されます。

## 栗城 宏さん(中山) 町村監査委員表彰受賞



十月十六日東京国際フォーラムにおいて町村監査委員として七年以上在職し、功労のあつた者に全国町村監査委員協議会会長から表彰状が贈られ、本町からは栗城 宏さんが受賞されました。栗城さんは、平成十二年から現在まで勝浦町監査委員として町の発展に貢献されています。

栗城さんのこれまでのご尽力に感謝申し上げますとともに、今回の受賞に對しまして、心からお喜び申し上げます。

## 勝浦町長表彰 教育委員会表彰を受賞

平成十九年十月二十七日(土)から十一月四日(日)まで開催された、第二十二回国民文化祭勝浦町主催事業「人形フェスティバルin勝浦」では、期間中一万二千人を超える来場者をお迎えし、盛況の内に閉幕いたしました。

開会式では、文化・スポーツ面で活躍された方々が勝浦町長表彰、勝浦町教育委員会表彰を受賞されました。

開催に際しご協力をいただきました多数の関係各位に厚くお礼を申し上げます。表彰された方々は次のとおりです。  
(敬称略)

### 町長表彰

### 池内理菜

第十八回全日本高校デザイン・イラスト展において内閣総理大臣賞を受賞

### 秋成 怜美

第三十回夏休みみ犬の絵コンクール就学前の部で最優秀賞の理事長賞を受賞

### 坂口昇太郎

水上スキー世界選手権大会スラローム部門に日本代表選手として出場

### 教育委員会表彰

### 西角卓馬

平成十八年度徳島県中学校軟式野球優秀選手賞を受賞

### 貞岡八重子(感謝状)

長年にわたり勝浦町体育指導員として体育普及振興に貢献

## 作品ポスター 入賞!!

徳島県・徳島県教育委員会及びあいぽーと徳島指定管理者が共催で実施いたしました「人権に関する児童生徒の作品」募集事業にポスターを応募し、5名の方がみごと受賞されました。おめでとうございます。

### ★小学校5・6年生部門

- 優秀賞** 生比奈小学校 6年 竹山ひかり  
「みんなの笑顔がエネルギー」
- 入選** 横瀬小学校 6年 中尾 愛  
「響け！ 私達の笑顔の歌」

### ★小学校3・4年生部門

- 入選** 横瀬小学校 4年 米澤良郎  
「力を合わせよう」

### ★中学校部門

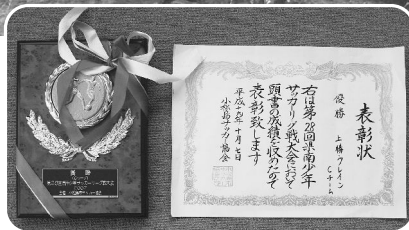
- 入選** 勝浦中学校 3年 谷 綺音  
「私たちが育てていく 人権の樹」
- 入選** 勝浦中学校 3年 中尾陽子  
「全ての子どもたちに 希望と自由を」



## 平成十九年度 コミュニティ助成 事業で太鼓等が 整備されました!

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、石原区に太鼓や鼓など神楽の演奏用具が整備されました。

石原区では、石原天神社で行われる秋祭りなどでこの用具を使用し、伝統的な神楽の伝承を行うなど、地域コミュニティの一層の醸成に役立てたいとこのことです。



# 少年サッカー 上勝・クレイン 優勝に輝く!

(勝浦・上勝合同チーム)

第二十八回県南少年サッカーCリーグ戦大会（小松島市サッカー協会主催）が、十月六日・七日の二日間、和島緑地グラウンドにおいて開催され、リーグ戦三勝一分で見事優勝に輝きました。おめでとうございます。

上勝・クレインは、勝浦のFCクレイン八人とFC上勝三人の合同チームで、Cリーグとは、小学校一年生〜三年生で構成されたチームどうしで行われたリーグ戦です。

**覚えて!**

## ごみの分別④

プラスチック製容器包装  
リサイクル用の町指定袋（緑色）  
についてこんな質問が多くあります。



**Q** 緑色の袋にプラスチック製のハンガーやおもちゃ、歯ブラシ、カセットテープ、ビデオテープを出していいですか。

**A** プラスチック製であっても、商品の本体はリサイクルできないので出さなくてください。プラスチックでできた**容器や袋、包装フィルム**などを緑色の袋に入れてください。

**Q** プラスチック製のハンガー、おもちゃなどは、どうするのですか。

**A** 燃えるごみ袋（黄色）に入れて出してください。ただし、大きいもの（縦横三十cm以上）は、解体する必要があるため、小さく切るか、切れない場合は、その他金属（透明黒字）に入れてください。

**Q** プラスチック用（ピンク色）町指定袋が家に残っていますが、使えないのでしょうか。

**A** プラスチック製容器包装リサイクル用指定袋（緑色）の代用品として使用できます。

### 共通した注意事項

※食品、洗剤などの中身を全部出して、汚れを取って出してください。

※次のものは燃えるごみ袋で出してください。

食品の切身・汚れが取れないもの、裏側がアルミ箔（ポテトチップの袋など）、塩素系（漂白剤など）のボトル、発泡スチロール製保冷箱・緩衝材

## UJIターン者向けPRパンフレットを送りませんか？

徳島県市町村団塊の世代対策推進協議会ではUJIターン者向けPRパンフレットを作成しました。ついでに、同窓会やふるさと会などの、県外在住者の方への開催案内送付時に、パンフレットを同封して頂ける場合に費用の一部を助成することとしています。主な助成内容は次のとおりですので、ご協力頂ける場合は事前に総務課までご連絡ください。

### 〈助成概要〉

同窓会事務局などに対し、県外在住者に対するパンフレット送付にかかる費用として、一通あたり九十円を上限として助成する。（営利目的等の場合は対象となりません。）

### 〈必要書類〉

助成申込書、県外送付分の領収書ほか（事後払となりますのでご了承ください。）

### 〈助成期間〉

平成二十年二月末日までに申し込みを行ったもの

### 〈パンフレットの大きさ〉

縦二十センチ、横二十一センチ、重さ七十五グラム程度（封書の場合は定形外になります。）

### 〈お問い合わせ〉

勝浦町総務課 ☎42(2511)

IP 050(3438)7148





募集

第三十三回  
勝浦町文化祭作品募集

毎年恒例の文化祭を次のとおり開催いたしますので、多数の方が作品を出品して下さるようお願いいたします。

日時 平成二十年一月十二日(土)  
午前九時から午後五時まで  
平成二十年一月十三日(日)  
午前九時から午後四時まで

場所 勝浦町住民福祉センター

募集する作品

写真・書道・油絵・イラスト・水墨  
画・手工芸・生け花・俳句・短歌・  
川柳・彫刻・陶芸・日本画・漫画  
その他芸術作品

作品の搬入 一月十日(木)

午前九時から正午まで

搬入先 住民福祉センター三階



県立テクノスクール  
訓練生募集

県立テクノスクール(徳島・鳴門・阿南・西部)では来年四月入校の訓練生を募集します。

校名	徳島 テクノスクール	鳴門 テクノスクール	西部 テクノスクール	阿南 テクノスクール	西部 テクノスクール
募集訓練科	金属技術科 アパレル技術科 インテリア木工科 理容科・美容科 ※電子機器科	塗装科 ※メカニカル技術科	車両メンテナンス科 建築科 ※電子工事科	OA処理科	設備施工科
申込期間	平成19年12月3日(月)～ 平成20年1月15日(火)			平成20年2月1日(金)～ 3月5日(水)	
申込先	入校志望のテクノスクール または各公共職業安定所			居住地を所管する 各公共職業安定所	
入校選考日	平成20年1月31日(木) 午前10時～			平成20年3月19日(水) 午前10時～	

※は高卒以上対象科

お問い合わせ

。入校志望の県立テクノスクール  
徳島 ☎088(631)1474  
鳴門 ☎088(686)4752  
阿南 ☎0884(26)0250  
西部 ☎0883(62)3067  
。最寄りの公共職業安定所  
。県雇用能力開発課  
☎088(621)2351

12月

はぐくみ  
クラブ行事



子育てサークル「はぐくみクラブ」の十二月の行事をお知らせします。お母さん同士の交流を広げ、親子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  
午前十時二十分～十二時二十分

対象者

〇〇五歳児(家庭で保育されている子供と保護者)並びに妊婦さん

12月の行事

18日(火)	14日(金)	11日(火)	4日(火)
クリスマス会 フレイゼント・昼食あり 午前十一時～午後一時 ♪♪♪♪♪	リトミック	歌・手遊び・絵本読み 聞かせ	クリスマスツリーの飾りつけとリース作り

十一月の活動報告

お天気にも恵まれ、ぽかぽか陽気の中「みかん狩り」を楽しみました。自分で取って食べるみかんは格別おいしく子供たちは、口いっぱいほおばっていました。帰りに、おみやげのみかんまでいただき、大満足でした。



みかん狩りを楽しむ子どもたち

問い合わせ・申込先

〒760-0500(34338)9813  
☎088(621)2351

## 「放送大学」 四月入学生 募集

生涯学習を始めませんか。本学は正規の通信制大学・大学院です。最新の総合的な知識を学んで、知る喜びを実感しながら社会の進展にも対応！全国で様々な職業・年代の十万人が在学。

**【目的】** 親子のあり方、仕事上の力量アップ、豊かな日常生活、幅広い教養、自分発見、健康等に役立てる。今から大学卒業を目指す。資格をとる。定年退職の方も新たな学びをお楽しみ下さい。

**【学習】** 全三百七十科目。一科目からマイペースで学べて、仕事と両立。授業は一科目当たり週一回CS放送で視聴。授業テープの視聴・貸出は当センター（仕事帰りや土日也可）美馬福祉センター、日和佐図書館で。

**【募集学生】** 大学および大学院（卒業を目指す全科生／一年在籍の選科生／半年在籍の科目生）。短大・専門学校卒は三年次編入可。一学期制。入試なし。（大学院修士全科生のみ入試有）

**【募集期間】**  
平成十九年十二月十五日～  
平成二十年二月二十九日（必着）

募集要項請求・問い合わせ  
放送大学徳島学習センター  
徳島市新蔵町二丁目

☎0888(6002)0151

## 自衛官募集中！

### 自衛隊生徒

**応募資格** 中卒(又は高卒)十七歳未満の男子  
**採用一次試験**

平成二十年一月十二日(土)

**受付期間** 平成二十年一月八日(火)まで

### 二等陸・海・空士

**応募資格** 十八歳以上二十歳未満の男子  
**採用一次試験**

平成十九年十二月十六日(日)

および一・二月中旬(予定)

**受付期間** 各試験日前日まで

**試験会場** 徳島航空基地(松茂町住吉)

**試験科目** 筆記試験、口述試験  
適性検査および身体検査

### 待遇と生活

(1)身分 特別職国家公務員

(2)給与等 (下表参照)

(3)衣食住 隊員は、全員隊内の宿舎で起居しますが、平日の授業時間終了後および休・祝日は、外出することが出来ます。また宿舎費は無料で、食事、制服、作業服、ワイシャツ、靴その他の被服類、寝具等も支給又は貸与されます。

(4)休日・休暇 年次休暇(年間二十四日)のほか、夏季および年末年始の特別休暇等があり、週休二日制が実施されています。

給与等 (平成19年4月1日現在)

給与	初任給	157,500円	採用時の給与は、採用予定者の学歴・経歴により異なります。
	9ヶ月後	172,100円	
期末・勤勉手当		年2回、4.45ヶ月	
各種手当等		特殊勤務手当、調整手当、寒冷地手当、特地手当、乗組手当(艦艇)、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給されます。	

※特別退職手当 (平成19年4月1日現在)

区分	任期満了毎の支給			2任期まで通算した場合の支給額
	1任期	2任期	累計	
陸上 (1任期目が2年採用)	598,667円	1,309,334円	1,908,001円	1,964,001円
陸上・海上航空 (1任期目が3年採用)	936,499円	1,374,666円	2,311,165円	2,405,667円

※詳しくは自衛隊徳島地方協力本部

阿南地域事務所まで(阿南市富岡町内町一六四 内町会館1F)

☎0884(22)6981

## 関東阿波かつら会の皆さんへ 新春 谷中七福神めぐり

恒例となった「お正月 七福神めぐり」をご案内します。

谷中七福神は江戸でもっとも古い七福神で、順路途中には、有名人のお墓も多く、長谷川一夫、川上音二郎、宮城道夫、牧野富太郎、獅子文六、沢沢栄一など文人・財界・俳優など著名人のお墓を参ることもできます。新しく迎える年が“七難即滅七福促成”の「よい年でありますように」と願いながら七福神を参拝しましょう。

事前の申込みなどは不要です。当日集合場所においてください。

### 日時

平成二十年一月十四日(月・祝)  
午前九時三十分

### 集合

JR山手・京浜東北線  
田端駅北口(改札前)

### 行程

(歩く距離 約5km)

東寛寺(福祿寿) ↓ 青雲寺(恵比寿)  
↓ 修性寺(布袋尊) ↓ 天王寺(毘沙門天)  
↓ 長安寺(寿老人) ↓ 護国院(大黒天) ↓ 寛永寺弁天堂(弁財天)

### 解散

十二時三十分ころ  
上野・不忍池弁天堂付近で

### 問い合わせ

田村博一 ☎049(258)4819  
森 猛 ☎042(379)6098

お知らせ

成人式のご案内

平成二十年勝浦町成人式を次のとおり行いますので、該当者はぜひご出席ください。

**日時** 平成二十年一月二日(水)

受付 午前九時三十分～  
式典 午前十時～

**場所** 勝浦町農村環境改善センター

**該当者** 昭和六十二年四月二日から  
昭和六十三年四月一日までに  
生まれた方

平成十四年度勝浦中学校卒業生および十一月二十日現在町内に在住している方には、町教育委員会からご通知いたします。ほかにも該当の方は当日ご参加ください。

なお、参加にあたり、華美にならない服装でご参加ください。

**問い合わせ** 勝浦町教育委員会

☎(42)2515



平成二十年度  
保育所入所説明会

保育所入所説明会および  
入所受付申込について

平成二十年四月一日から、勝浦町の保育所に入所を希望する児童の保護者を対象に入所説明会を開催します。

**入所定員** 生比奈保育所 九十人

横瀬保育所 九十人

※入所説明会にご出席できない場合は、役場福祉課・生比奈保育所・横瀬保育所で説明会以降、申込用紙を配布いたします。

◎保育所入所説明会

**日時** 十二月四日(火) 午後七時～

**場所** 勝浦町住民福祉センター和室

◎入所申込受付

入所児童ききとり調査

**日時・場所**

平成二十年一月七日(月) 横瀬保育所

平成二十年一月八日(火) 生比奈保育所

午前九時～午後四時

※この日時以外は、原則的に受付をいたしませんので、都合の悪い方は事前に保育所にお知らせください。

**問い合わせ**

勝浦町役場福祉課 ☎(42)1502

生比奈保育所 ☎(42)3077

横瀬保育所 ☎(42)2246

12月  
子育て支援  
センター事業から

★わんぱく教室予定

**時間** 午前九時三十分～十一時三十分

**場所** 生比奈保育所(リズム室および園庭)

**対象者** 0歳～5歳児

(家庭で保育されている子どもと保護者)



21日(金)	12日(水)	5日(水)
<ul style="list-style-type: none"> <li>★十二月生のお誕生会</li> <li>★わんぱく教室お楽しみ会をしましょう。</li> <li>・手遊びやクリスマス曲に合わせて楽器遊びをしましょう。</li> <li>・サンタさんと一緒に遊びましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★保健師による身体測定</li> <li>★マラカスを作ろう。</li> <li>★クリスマス飾り付けをしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★お餅つきに参加しましょう。</li> <li>★クリスマスリースを作りましょう。</li> </ul>

**問い合わせ** 生比奈保育所 ☎(42)3077

IP ☎050(3438)7473

育児相談日

**日時** 平日 午前9時～午後4時  
**場所** 生比奈保育所  
**内容** 乳幼児に関する来所相談・電話相談

健康相談日

**日時** 4(火)・6(木)・10(月)・12(水)  
18(火)・20(木)・25(火)・26(水)  
午前9時～10時  
**場所** 生比奈保育所



## 農業委員会からの お知らせ

### 農地転用とは

農地を農地でなくすこと、すなわち農地に区画形質の変更を加えて、住宅用地・工場用地・道路・山林などの用地に転換することをいいます。

### 一時的な農地転用は

農地を一時的な資材置き場・作業員仮宿舍・砂利採取場などとして利用する場合も転用になり、許可が必要です。許可を受けないで農地を転用した場合、農地法に違反することとなり厳しい罰則があります。

### 農業者年金に加入しませんか？

今後日本は、超高齢化・人口減少社会になると予想されています。長い老後を安心して暮らすためには、若いうちからの備えが必要で、年金への加入は欠かせません。

農業者年金は、少子高齢化による加入者数の変化や財政事情に左右されない、今の時代に合った安全安心な公的年金です。意欲ある担い手への保険料の助成や税金控除など多くの特典があります。特に、若手農業従事者の方にはぜひご検討ください。

※詳しくは、

農業委員会事務局 ☎(42)1505

までお問い合わせください。

## 勝浦郡陸上競技協会から のお願い

町民の皆さまには、いつも物心両面にお世話になり、心から厚くお礼申し上げます。

早くも後一月あまりで徳島駅伝の時期となり、選手も大会に向け一生懸命練習に励んでいます。そのため、個人練習、合同練習において路上での練習の機会も増えています。そこで次の件につきまして、ご協力をお願いいたします。

- ① 道路では右側、左側のどちらも走る場合がありますので、ご注意をお願いいたします。(なるべく交差点や道路を横断しないようにするためです。)
- ② 夜間、選手が見えれば、ライトを下向きにしていたら、お願いいたします。
- ③ 犬の放し飼いを止めてください。

### 問い合わせ

勝浦町教育委員会 ☎(42)2515



## 第五十九回 人権週間

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々が達成すべき共通の基準として、昭和二十三年(一九四八年)十二月十日の第三回国際連合(以下「国連」という)総会において採択されました。

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の十二月十日を「人権デー(Juan Rights Day)」と改め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする一週間(十二月四日から十日まで)を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めてきたところですが、本年も、十二月四日から同月十日までを「第五十九回人権週間」として、各種行事を実施しようとするものです。

そこで、徳島地方法務局と徳島県人権擁護委員連合会では、

- ・「育てよう一人一人の人権意識」
- ・「思いやりの心・かけがえのない命を大切に」
- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者を大切にすることを育てよう
- ・障害のある人の完全参加と平等を実現しよう

- ・部落差別をなくそう
- ・アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- ・刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ・犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ・インターネットを悪用した人権侵害は止めよう
- ・性的指向を理由とする差別をなくそう
- ・ホームレスに対する偏見をなくそう
- ・性同一性障害を理由とする差別をなくそう

・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

を週間の強調事項として各種の啓発活動を実施することとしています。お互いに相手の人権を尊重し、一人一人が人権について改めて考えて、豊かな人間関係を作りましょう。

人権についての悩み事は、人権擁護委員や法務局にご相談ください。相談は、無料で、秘密は固く守られます。

勝浦町の人権擁護委員は、次の方々です。

- 細川 寛さん(勝浦町坂本)
- 滝花恒子さん(勝浦町棚野)
- 中西 正さん(勝浦町沼江)
- 寺尾弘恵さん(勝浦町星谷)

### 問い合わせ

徳島地方法務局

徳島県人権擁護委員連合会 ☎088(622)4171

## 勝浦町総合型地域 スポーツクラブ行事予定

### 「初心者フィットネス体験教室」 のお知らせ

心身のバランスを整え、心と体を癒す。ストレス社会における万能エクササイズです。初めての方、体が硬い方でも大丈夫ですよ！

プロポーションを美しくする最新のエクササイズ「ピラティス」で新しい綺麗を手に入れよう。シンプルな動きで誰でもできるやさしいエクササイズ。運動経験のない方でも安心してできます。

#### 対象者

高校生以上の方で男女は問いません。申し込み順で各教室二十人程度

#### 参加費

一回二百円（保険料含む）が必要ですが、また、事前に勝浦スポーツクラブ（仮称）に登録（初回のみ五百円）が

必要です。参加費は各教室時に集金します。

#### 日程等

【初心者のエアロビクス体験】  
①十二月二日(日) 午後七時～八時  
②十二月十六日(日) 午後七時～八時

【初心者のピラティス・マットワーク体験】

①平成二十年一月二十日(日) 午後七時～八時  
②平成二十年一月二十七日(日) 午後七時～八時

会場 勝浦町住民福祉センター 三階ホール

講師 徳島フィットネス・ラボ主宰 関本真美先生

準備物 運動できる服装・タオル・飲み物

#### 問い合わせ・申込み

勝浦町教育委員会内「勝浦町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会事務局」 ☎(42)2515

## 子育て支援の一環として 発達相談窓口を 開設しています！



心身の発育や発達に関する必要な相談を次のとおり実施します。

12月27日(木) 午後2:00～

住民福祉センター1階

小松島療育センター

吉良明美先生

※相談については、事前に申し込みが必要になります。12月6日(木)までに役場福祉課保健師へ申し込み予約をしてください。予約がない方については、受けられません。

#### 【問い合わせ・申し込み】

勝浦町福祉課保健師 ☎(42)1502

## 徳島税務署からの お知らせ

ご利用ください！

### 国税電子申告・納税システム (e-Tax)

国税電子申告・納税システム(e-Tax)は、国税に関する各種手続(①所得税、法人税、消費税、酒税および印紙税の申告、②全税目の納税、③申請・届出等)が自宅やオフィスからインターネット等を通じて行うことができます。特に源泉所得税の毎月納付や消費税の毎月申告など、利用回数の多い手続には便利です。

#### 個人の方は、ますます便利に

・ 国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、e-Tax用の申告データが作成でき、作成したデータを当コーナーから直接電子申告することができます。

・ 電子申告により所得税の確定申告書を提出する際、本人の電子署名及び電子証明書を併せて送信した場合に、所得税額から五千円(その年分の所得税額を限度)を控除(平成十九年分又は二十年分のいずれか一回)で済むようになります。

・ 平成十九年分以後の所得税の電子申告においては、医療費の領収書や給与所得の源泉徴収票等の一定の第三者作成書類の添付を省略できるようになります。(平成二十年一月月から適用)。

#### もっと詳しい情報は

e-Tax ホームページ

<http://www.e-tax.nta.go.jp>

利用開始の手続、ご利用時間、パソコンの環境、e-Taxソフトの操作方法、よくある質問(Q&A)など、e-Taxに関する最新の情報についてお知らせいたしますので、ご利用前には是非ご覧ください。

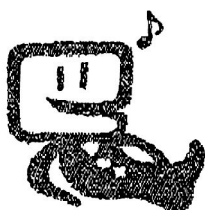
※税に関する情報は国税庁ホームページへ

シテ <http://www.nta.go.jp>

#### 問い合わせ

徳島税務署(徳島市幸町三二五四)

☎088(622)4131



森を木づかう住宅資金  
貸付制度のご案内

〓 認定木材を使用して  
新築・リフォームされる方に  
金利優遇を実施します

徳島県内で生産された木材がたくさん利用されることで、県土の保全や地球温暖化防止につながります。あなたの「木づかい」をお待ちしております！

《貸付の内容》

	認定木材使用住宅 (新築・建売)	認証木材使用リフォーム (リフォーム・増改築)
上限金額	2,000万円	900万円
貸付金利	2.3% (平成19年10月時点：金利は金融情勢により変動する場合あり) 詳しくは、取扱金融機関の店頭または県ホームページでご案内しています。	
その他	各取扱金融機関の定めによります。	

《受付期間》

平成二十年三月三十一日まで

《取扱金融機関》

阿波銀行、徳島銀行、四国銀行、四国労働金庫、徳島信用金庫、阿南信用金庫、徳島県農業協同組合連合会、徳島県漁業協同組合連合会

問い合わせ

徳島県農林水産部林業振興課  
木材生産流通担当

☎088(621)2448

《この制度による住宅ローンの金利優遇は、取扱金融機関の協力により実施されています》

木造住宅リフォーム講習会

我が家のリフォームを建築家としてしよに考える講習会を開催します

日 時 平成二十年二月九日(土)

場 所 徳島市ふれあい健康館

申込締切 十二月二十日(木)

先着四十人

問い合わせ 徳島県住宅課

☎088(621)2593



裁判員制度について

裁判員制度とは？

裁判員制度とは、国民のみなさんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪か無罪か、また、有罪の場合はどのくらいの刑とするのかということ、他の裁判員や裁判官と一緒に決めるという「国民の司法参加」を実現する新しい制度であり、平成二十一年五月までにスタートします。

国民のみなさんに安心して参加していただけるよう、企業に対して休暇制度を設けていただくとか、育児施設確保など様々な働きかけをしています。

徳島地方検察庁では、裁判員の選定方法や選ばれた方の個人情報保護などについて、裁判員法および新制度の説明会を行っており、日時・場所、人数や対象者(例：地区自治会、各種研修会、スポーツサークル等)を問わず、職員を講師として派遣します(無料)。

また、裁判員が活躍する映画(俳優の中村雅俊さん・西村雅彦さん、女優の加藤夏希さんらが出演)のDVDやビデオも無料で配布・貸出しを行っています。

※詳しくは、左記企画調査課まで御連絡下さい。

徳島地方検察庁企画調査課

☎088(652)5191(代)

障害者相談支援事業

お気軽にご相談ください

勝浦町では、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支援するため、指定相談事業者へ委託し相談所を開設しています。

場所	相談日	
	1月	12月
勝浦町住民福祉センター一階研修室	10日(木)	6日(木)
	24日(木)	20日(木)
	31日(木)	27日(木)

右記相談事業のほか、障害者当事者団体が『障害者サポートダイヤル』を開設しています。障害種別で相談に対応しています。

障害種別	知的障害者			身体障害者			障害種別	日時	場所	相談窓口
	メール	FAX	TEL	メール	FAX	TEL				
精神障害者	月・水・金 9時~15時			月~金 9時~17時						
	徳島県立総合福祉センター1階			徳島県立障害者交流プラザ3階						
	携帯	FAX	TEL	メール	FAX	TEL	メール	FAX	TEL	
	090(5142)0668	088(6554)6610	088(654)6610	toku-ikuseikai@kouryu-plaza.jp	088(631)2719	088(631)2720	kenshin@kouryu-plaza.jp	088(631)6240	088(631)6211	

問い合わせ

勝浦町福祉課 ☎(42)1502  
社会福祉協議会 ☎(42)4652

## 使用済み天ぷら油の 回収方法変更

使用済み天ぷら油の回収を昨年六月から始めましたが、ペットボトル容器に詰めてキャップをしたものも回収できるようになりました。回収は以前と同じで、次のとおりです。

### 回収場所

- ①エコショップ登録店  
 横瀬地区 杉屋 横瀬店  
 棚野地区 寒山商店  
 生名地区 宮本商店  
 山西地区 杉屋 生比奈店
- ②公共施設  
 中角地区 農村婦人の家  
 横瀬地区 農村環境改善センター

### 回収時間

それぞれの回収場所の開店・開館時間中

### 方法

- ①廃油をペットボトルに入れて、もれないようにキャップをして出してください。
- ②廃油を家の容器に入れてお持ちいただき、設置している容器に移してください。



ご協力お願いします！

### 回収できないもの

- ・廃食用油以外のもの（ガソリン、灯油、エンジンオイル等）
- ・廃食用油を固めたもの（可燃ごみにお出しください。）
- ・飲食店などの事業所から出る廃食用油は回収できません。

### 問い合わせ

勝浦町住民課 ☎(42)1501  
 I P 050(3438)7148

## 製造事業所の皆様へ 工業統計調査の実施

経済産業省では、工業統計調査を十二月三十一日現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として調査します。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されることも、企業・大学などの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

皆様から御提出いただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確な御記入をお願いします。

なお、本年の調査より、調査事項の一部を改正しましたので、調査票の記入にあたっては御注意ください。

## 年末年始の 休業について

### 役場窓口業務

#### 休業期間

平成十九年十一月十九日(土)～  
 平成二十年一月三日(木)

この期間中は、印鑑証明や戸籍謄抄本等、税務関係の証明書交付事務は取り扱いができません。

(住民票に限り、午前八時三十分から午後五時までの間は発行できます。)

慌ただしい年の瀬、つい大事な書類、届出、登録も忘れがちになりますが、急ぐ手続きなどはお早めにお済ませ下さい。

※婚姻届や出生届、死亡届などはこの期間中でも出していただくことができます。

### 問い合わせ

勝浦町住民課 ☎(42)1501  
 I P 050(3438)7148



### ごみ収集業務

#### 休業期間

平成十九年十二月二十日(日)～  
 平成二十年一月三日(木)

年末のごみ収集は十二月二十九日(土)まで行います。年始のごみ収集は、平成二十年一月四日(金)から再開します。

休業期間中は、フエンスにごみを出さないでください。

なお、年末はごみを出すのが集まりますので、計画を立ててごみ収集にご協力ください。

### 問い合わせ

勝浦町住民課 ☎(42)1501  
 I P 050(3438)7148

### し尿収集業務

#### 休業期間

平成十九年十一月十九日(土)～  
 平成二十年一月六日(日)

平成二十年一月七日(月)から平常営業します。

なお、年末は、特に混み合いますので、お早めにお申しつけください。

### 問い合わせ

毎日衛生街 ☎(42)2139  
 FAX(42)4950

安全と安心の  
まちづくり

年末特別警戒実施中！

年末には、金融機関等を対象とした強盗事件をはじめ、各種犯罪や事故が多発する傾向にあります。

県警察では、犯罪の抑止と事故防止のため、十二月一日から十二月三十一日までの一ヶ月間

- ・年末において特に警戒を要する犯罪（金融機関等対象の強盗事件、街頭犯罪および侵入犯罪、暴力団犯罪、少年非行）を抑止するための活動等の強化
- ・交通安全運動の推進
- ・雑踏事故の防止

を重点とした年末特別警戒を実施します。期間中、県下一斉自動車検問等のほか

みんなでつくろう！ 安心の街

をスローガンに、地域の方々の協力を得て、パトロール等の活動を実施します。

慌ただしい年末は、日頃気を付けている事柄がある所かになりがちです。被害に遭う前に防犯面等に注意を払って、明るい新年を迎えてください。

安心・安全のために、皆様のご協力を願います。

一人で悩まずに  
勇気を持って相談を！

安心相談ダイヤル #9110



1月10日は110番の日

緊急時 頼れるあなたの  
110番  
安心の警察相談  
#9110

12月の猟銃等講習会開催日程

経験者講習

12月12日(水)

美馬警察署

12月26日(水)

小松島警察署

初心者講習

12月5日(水)

徳島西警察署



飲酒運転撲滅減月間が  
実施されます

飲酒運転による悲惨な交通事故を一扫し、県民一人ひとりが飲酒運転追放に向けた意識をより強固に醸成する必要があります。

このため、十二月を「飲酒運転撲滅月間」と定め運動が展開されます。県民総ぐるみで、「飲酒運転ゼロ」を目指しましょう。

★家庭では、飲酒運転の危険性や悲惨な重大事故について話し合い、家族や地域ぐるみで飲酒運転追放を徹底しましょう。

★各企業、事業所では、飲酒運転ゼロ宣言を実施し、職場ぐるみで意識啓発を図り、飲酒運転追放に向けた取り組みを推進しましょう。

★酒類提供の飲食店及び酒類販売店などでは、飲酒運転撲滅協力店に参加し、利用客への飲酒運転追放を呼びかけましょう。

年末年始 交通安全市民運動  
が始まります

ゆずり合い 笑顔で走ろう 阿波の道

年末年始は、交通量の増加等に伴う交通事故の多発が予想されることから交通安全思想の高揚を図り、正しい交

交通事故の防止に努めましょう。

期間

平成十九年十二月十日(月)～

平成二十年一月十日(木)

運動重点・推進事項

- ・高齢者の交通事故防止  
高齢運転者、道路横断中の高齢歩行者等に対する保護を図り、思いやりのある運転に努めましょう！
- ・飲酒運転等無謀運転の追放  
飲酒運転等無謀運転の悪質性・危険性・交通事故の悲惨さを認識し、地域、職場、家庭において飲酒運転等無謀運転を許さない環境づくりに努めましょう！
- ・夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材の活用  
歩行者、自転車や対向車などに車の接近を知らせるため、早めにライトを点灯し、歩行者の保護に努めましょう！また、歩行者・自転車利用者は反射材の活用を心がけよう！
- ・全席におけるシートベルト着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底  
交通事故発生時における被害の防止・軽減を図るため、後部座席を含めた同乗者全員にシートベルトを正しく着用させよう！  
家庭や職場でシートベルトとチャイルドシートの着用効果について話し合い、正しい着用を実践しましょう！



## 年金加入記録の確認について

年金加入記録についてのご相談につきましては、県内の社会保険事務所等の窓口で行っているほか、専用フリーダイヤルやインターネットからも確認いただくことができます。是非ともご利用下さい。

### 電話相談

年金記録照会専用フリーダイヤル

「ねんきんあんしんダイヤル」

☎0120-657830

■24時間、土・日曜日も対応

※お電話では、原則として、皆様の基礎年金番号や生年月日をお尋ねし、後日、回答票を郵送させていただきます。

※ご自身の基礎年金番号（年金手帳に記載されております。）をご用意ください。

お手元に届いた回答票のお問い合わせや一般の

年金相談は、「ねんきんダイヤル」へ

☎0570-05-1165

※通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。

■月～金曜日：午前8：30～午後5：15

ただし月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は午後7：00まで受付

■第2土曜日：午前9：30～午後4：00

※祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

### インターネット

年金を受給されていない方は、社会保険庁ホームページ（<http://www.sia.go.jp/>）「年金個人情報提供サービス」から、ユーザID・パスワードを取得していただければ、いつでも年金記録がパソコンで確認できます。

社会保険庁のホームページへアクセス

申し込み

2週間程

ユーザID・パスワードが郵送

## 国民年金保険料の年末調整や確定申告は「領収書」・「証明書」の添付が必要です

国民年金保険料は、所得税及び住民税等の申告において全額が社会保険料控除の対象（非課税）となります。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の保険料を納めた場合も申告することができます。年末調整や確定申告の手続きの際、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する控除証明書（証明内容は本年1月から10月1日までに納付された国民年金保険料の額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です）又は領収書が必要となりますので、控除証明書又は領収書は大切に保管してください。

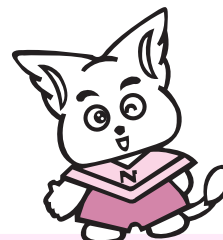
控除証明書の送付について、国民年金保険料を平成19年1月1日から10月1日までの間に納付された方は、平成19年11月上旬に送付しております。また、平成19年10月2日から12月31日までの間に納付された方は、平成20年2月上旬に送付することとしております。

なお、詳しくは、社会保険事務所窓口までお問い合わせください。

また、控除証明書専用ダイヤルも活用ください。

控除証明書専用ダイヤル ☎0570-00-9911

（平成19年11月1日～平成20年3月14日、平日9:00～17:00）



## 保険税は必ず納期限内に納めましょう

国保に加入している人には、療養の給付や療養費の支給、高額療養費の支給、出産育児一時金の支給、葬祭費の支給などを受ける権利と、保険税を納期限内に納める義務があります。保険税は国保を健全に運営するために大切な財源ですから、必ず納期限内に納めましょう。

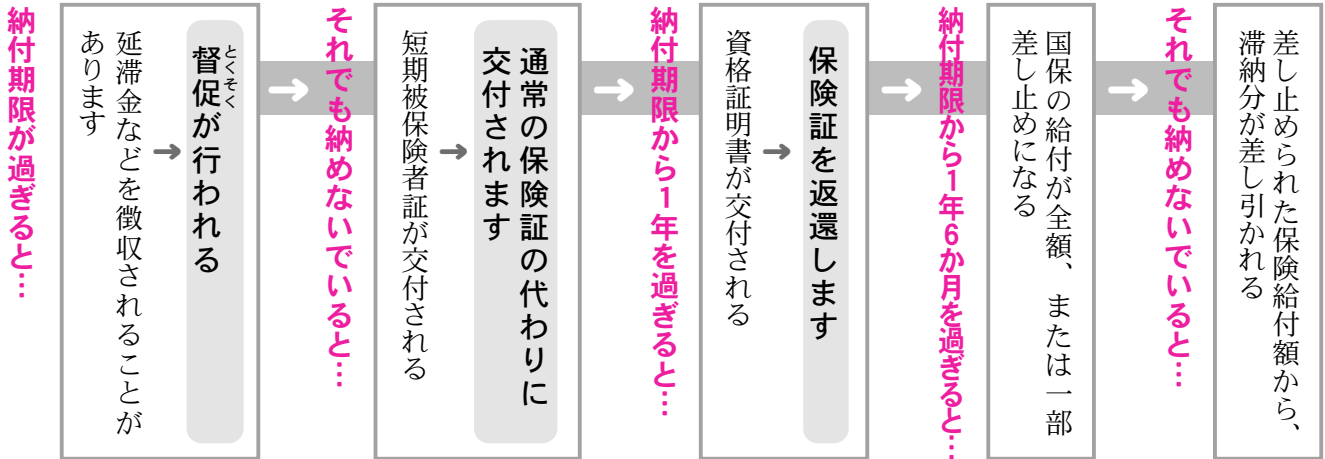


### もし滞納したら…

特別な事情もないのに保険税を滞納すると、未納期間に応じて、次のようなペナルティーが課せられます。長い間滞納すると、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。さらに、介護保険を利用するときに制限を受けるため、サービスが受けられないといったことも発生しますので、くれぐれも納め忘れのないようにしましょう。

#### POINT 短期被保険者証とは

保険税の未納が続くと、保険証の代わりに「短期被保険者証」が交付される場合があります。これは通常の保険証よりも有効期間が短いので、更新手続きを頻繁に行なわなければなりません。



医療費の全額が自己負担になってしまいますよ!



#### POINT 資格証明書とは

保険税を1年以上滞納していると、健康保険証を市区町村に返還しなければなりません。その代わりに交付されるのが資格証明書（国民健康保険被保険者資格証明書）です。これは、国保の被保険者の資格を証明するものですが、保険証のかわりにはなりません。病気になって医療機関にかかったときは、全額を自分で負担しなければなりません。



# みんなの健康

## 12月の保健行事

〈問い合わせ 勝浦町福祉課保健師 ☎(42)1502〉

日	曜	内 容	受付時間	場 所	対 象 者	持参するもの
5	水	運動教室 「歩くための身体づくり」 講師 井上 澄 先生	13:30~15:30	住 民 福 祉 セ ン タ ー	住 民	運動ができる服 装・タオル等
7	金	運動教室 「歩くための身体づくり」 講師 井上 澄 先生	13:30~15:30	農村婦人の家	住 民	運動ができる服 装・タオル等
14	金	離乳食講習会	13:00~13:30	農村環境改 善センター	平成19年6月1日 ~10月31日までに 生まれた子	母子健康手帳
		乳児健康診査	13:30~14:00			
15	土	男の料理教室 食生活改善推進員 合同研修会	13:30~	住 民 福 祉 セ ン タ ー	男の料理教室会員 食生活改善推進員	エプロン
18	火	健 康 相 談	10:00~11:00	勝 浦 会 館	住 民	健康手帳

### 乳幼児を持つ保護者の方へ

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)に 注意しましょう!

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは…

元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気のことです。いまのところ原因はわかっていません。日本では四千人に一人の割合で起こるといわれ、生後二カ月から六カ月に多く、まれに一歳以上でも発症することがあります。

原因や対策がまだ明らかになっていないSIDSですが、つぎの三つを守ることで、発症率を低くできることが数々の研究で明らかになっています。

### 1 「うつぶせ寝」にしないこと

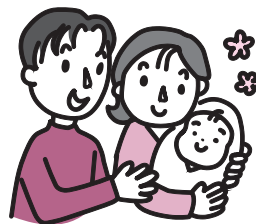
「うつぶせ寝の方がSIDSの危険性が高まる」という研究結果がでています。医学上の理由で必要なとき以外はあおむけに寝かせ、赤ちゃんが眠っても時々、注意してみてもらいましょう。

### 2 「たばこ」は吸わないこと

「両親ともに喫煙者の場合SIDSの発症率が高い」というデータがあります。妊婦さん自身の喫煙はもちろん、赤ちゃんのそばでの喫煙は避けましょう。身近な人にも禁煙をお願いしてください。

### 3 授乳はできるだけ「母乳」で

「母乳で育てられた乳児はSIDSの危険性が低い」といわれています。人工乳が直接SIDSを引き起こすことはありませんが、できる限りお母さんの母乳で育てましょう。



## 勝浦病院

だより



糖尿病教室、十二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。

### 12月の予定 (いずれも火曜日)

日	担 当	内 容
4日	内科医師	糖尿病について
11日	坂口栄養士	食事について
18日	正瑞薬剤師	薬について
25日	亀山看護師長	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)2555  
I P O 50(3)4338(7)441





## 歩いて健康になろう



年齢を重ねるうえで大きな不安のひとつに「認知症」の問題があるのではないのでしょうか。ウォーキングは、これを防ぐのにもすぐれた効果があります。

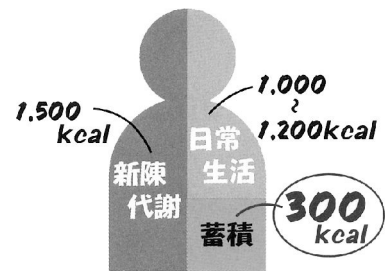
「足は第二の心臓」といわれ、足の筋肉がポンプの役目を果たし、全身の血流が促されます。その結果、脳細胞にも新鮮な血液が送り込まれ、脳が活性化されるのです。ウォーキングで頭をシャキッと目覚めさせ、認知症を予防させたいものです。

いつでも、どこでもできるウォーキングは、この手軽さからは想像がつかないほどの心身によい効果があります。きつくない程度に息がはずみ汗ばむくらいの速さで、1日1万歩が健康づくりの目安です。さあ、あなたも今日からさっそく始めましょう。

### STEP 1

### なぜ一日に一万歩、必要なの？

私たちが食事をして得るエネルギーは人によって違いはありますが、1日約2,500～3,000キロカロリー。このうち新陳代謝などからだ自体が必要としている分が1,500キロカロリーで、残りの1,000～1,500キロカロリーが普段、からだを動かすことによって消費されます。



しかし、便利で豊かな現代、車にたよりきり、エスカレーターやエレベーターにすぐに乗ってしまったり、仕事では一日中パソコンの前に座っている人も多いはず。その多くの人にはエネルギーが使いきれず、1日あたり300キロカロリーが体内に残されたまま。この300キロカロリーは脂肪となって肥満をもたらし、さまざまな病気、とくに生活習慣病などを引き起こす原因となります。

ウォーキングで1万歩、つまり300キロカロリーを消費するには距離で5～7km、時間にすると60～90分というところです。これでもゴルフ1ラウンド、野球1.5ゲームに匹敵する運動量となります。

1万歩 = ウォーキング  
距離で5～7km  
60～90分



ゴルフ  
1ラウンド



野球  
1.5ゲーム



### STEP 2

### ウォーキングの効用

- 認知症の防止
- 食欲増進
- 血流を促す
- 肩こり、腰痛の予防
- 引き締まったボディをつくる
- 消化器の機能が向上する
- 姿勢が良くなる
- 気分転換、ストレス解消



### POINT!

歩数計選びのポイント



一般的に万歩計と呼ばれているのが歩数計。今やウォーキング・シューズとともに必需品ともいえます。さまざまなタイプが出ていますが、見やすく正確であることが選び方のポイントです。

# 私の兄

私の兄は自閉症です。自閉症の人はコミュニケーションが苦手ですが、人が嫌いではありません。自分の思いを表現してもなかなか相手に伝わりにくいだけなんです。だから聞き手が解ろうと思つて聞いてくれたら、ちゃんとコミュニケーションはできます。自閉症の中にはすごい才能のある天才といわれるような人もいます。そうですが重度の人は言葉がしゃべれない人もいて、一人一人違うのでとても難しくわかりにくい障害だそうなんです。時々自閉症の文字だけを見て自分の殻に閉じこもってしまう病氣、と間違えて理解している人がいます。私が決してそうではありません。私は小さい頃から兄と一緒にいる。家族一緒の時にはそれでもいいのですが、二人だけで出かけた時には周りの目が気になりました。兄はいつもニコニコしているし、時々独り言を言ったりするので、「あいつおかしいんちがうん？」というような目で見られるからです。兄が悪いわけはないのに、私は周りの目が気になって、兄についきついことを言ったり怒つてしまいました。今は、そんな自分を本当に情けないと思います。

私が初めて、障害者の療育キャンプに参加したのは一才だったそうです。それから毎年参加しているのですが、色々な障害のある友達がいます。だから、私自身はどんな障害のある人も仲良くできていくつもりでした。兄が何かすると、二人だけで町に出るとも仲良くできていくつもりでした。兄が何かすると、やっぱり恥ずかしいと思つてしまう自分は、イヤな自分だと思いません。

私は小学二年生の頃から、同級生に兄のことだからかわれていました。はじめは「〇〇の兄ちゃん、本屋で見かけたよ。」という程度だったけど、だんだんとばかにしたような言葉になっていきました。私は、「今度はどうな事を言われるのだろうか」と思つてドキドキしていました。そして、友達から兄のことをいわれると下を向いて黙つてしまつていました。そんなある日、兄の悪口をいわれるのに我慢できなくなった私は、悪口をいった男子を殴つてしまいました。その時、先生は「何で殴つたん？」と聞いてくれたのですが私は何も答えませんでした。誰にも私の気持ちには分かつてもらえないとあきらめてしまつていたからです。でも、やっぱり自分があきらめて何も言わ

なかつたから、いつまでたつても誰にもわかつてもらえません。それにもつと兄の事を分かつて欲しいと思うようになってきました。兄には、すごいところや良いところもいっぱいあるんです。

私には二人の兄がいます。一番上の兄とは八歳、二番目の兄とは六歳離れているので、兄の小さい頃のこととはわかりませんが、母から兄の小さい頃の話は聞いたことがありません。小さい頃の兄は長い間しゃべれなくて、やつと話し始めたのは六歳になつてからだったそうです。いつどこへ走つていくか分からないので目が離せなかつた事。こだわりがきつくて食べられるものや着られる物は、ほんの少ししかなかつた事。自分が興味のあることにはすごい集中力があるけど、興味の無い事は何にもしないなど、とても育てにくい子供、だつたそうです。今でも兄はいつも片手に本を持っていないと落ち着かないので、スキーに行つてもストックを持たないで片手に本を持って、それをちらちら見ながら滑つたり、ピアノを弾く時も楽譜の横に自分の好きな本を置いていきます。でも、それを持つてさえいたら落ち着いて色々なことができるのです。

一番上の兄が高校受験の時、試験に合格しないと高校にいけない事を知つて、「僕も高校へ行きたいので勉強します」と言つて、皆をびつくりさせたそうです。それから、先生

方と両親が協力して受験を目標に、小学生の勉強からやり直しての受験勉強をしたそうです。初めの頃は、わからない問題があるとパニックになつていましたが、だんだんと落ち着いて勉強できるようになり、見事、高校に合格できました。兄は飛び上がつて喜び、中学校の先生方も私達家族も皆大喜びでした。自分で決めた目標を達成するために頑張つた兄は本当にすごいと思います。そして無事高校を卒業した兄は、今、松山で念願の一人暮らしをしながら専門学校に通つています。小学校の頃から「子ども達に夢を与える漫画家になりたいんだ」といつも言つていた兄は、今も自分の夢に向かって頑張つています。

平成十五年度 全国中学校人権作文コンテスト徳島県大会より

# かつうら歌壇

松並武夫 選

糖尿を病みつつ長寿賞頂きて感謝しきりの夫九十五歳

棚野 田中茂子

台風の去りたる今宵のすず虫はコンクリの庭隅に鳴き始めたり

立川 堀 梅子

すだちの風味賞でる齢となりし息子よ庭の一本今年も豊作

横瀬 中田ヤスエ

ふる里の鮎の塩焼き海越えて九十歳の叔母に持ち行く

坂本 菅内久美子

祖母の代より受け継ぎて来し洋服商時代の流れに閉店決める

横瀬 平山美千江

吾が歌は何時も野菜の事ばかり雨を喜び白菜植える

沼江 森脇アヤ子

手話わす夫輪扁路がバス停にやおら手を振り乗りて行きたり

坂本 木下茂子

海綿を水に浸してページ線るに夜寒の一人はほんに寂しよ

生名 川田タマエ

新米の炊ける匂いは部屋に満ちほこほ嬉し子等帰り来よ

横瀬 日下克子

阿波踊りの土産に決めた露地すだちふる里の香を話めて帰りぬ

中山 溝内喜美代

蓮の葉に残る夜露のありたれば朝日に輝きまぶしく光る

横瀬 廣安美枝子

千日紅マリーゴールドるりまつり青の涼しさ庭に華やぐ

横瀬 丸関朋子

風船がしゅわしゅわしゅわぼんでいくようにわたしの夢も小さくなりぬ

棚野 田中久子

孫達が亡母の思い出語るとき口を揃えて素麺の味

横瀬 桜木千代子

エアコンを自然の風と入れ替えて窓開け放つ初秋となりぬ

横瀬 西蔭達男

高齢者マークを付けて悠々とゆずらぬままに後続車増えゆく

棚野 殿川早苗

生きていくことの尊さ教えらる娘が買いくれし一冊の本

生名 岩本敏子

鉢植えの赤と黄色のハイビスカス朝な夕なに水を撒きやる

坂本 山口昭市

平成の米作りは機械なり昭和は手作業夜星を戻りし

中山 栗城 絹

栗の実の弾けて落ちる音のして夕やけ雲の峽は暮れゆく

坂本 平尾智男

朝夕に見回りし稲の刈られてつづく田ん圃に淋しと思う

棚野 北島アサノ

草刈りし土手の斜面に蔓珠沙華わが世とばかり群れ咲きつづく

横瀬 林 とみえ

蜜柑畑共に守りて半世紀想い出話今宵も尽きず

中角 花岡福枝

害虫と人は言えども賜わりし生の証に芋の葉を食う

棚野 島 つとむ

## 次回作品募集

十二月五日締め切り

川柳一人二句 あて先 横瀬 中田万里

平成二十年一月五日締め切り

俳句一人二句 あて先 生名 丸山香月

## 第二十二回国民文化祭・文芸祭

### 短歌大会受賞作品

#### ★一般の部

##### ◆文部科学大臣賞

子の脳が萎縮つづけるこのうつ芽吹く木草の匂ふ夜なり

三重 近藤さみ子

##### ◆国民文化祭実行委員会会長賞

小鯛は七度洗えば鯛の味と教へてくれし姑も老いたり

広島 児玉三佳

##### ◆徳島県知事賞

八十年谷間に住みておのずから電車もバスも海側に乗る

福岡 中村睦美

##### ◆第二十二回国民文化祭徳島県実行委員会会長賞

ふたつといふ数のぬくもりも、りんごふたつづつ買ふおのれひとり

徳島 森本順子

##### ◆徳島県議会議長賞

持ち物のなべてにハルと名を記して花吹雪のなか施設に送る

鳥取 荒井玲子

##### ◆徳島県教育委員会教育長賞

われ果てし後は捨て田と思ひつつ稔り少なき谷地の田起こす

茨城 黒田青磁

##### ◆小松島市長賞

延命の装置を外しし夜の更けに煙草ひと口夫に吸はす

千葉 旭 千代

##### ◆第二十二回国民文化祭小松島市実行委員会会長賞

独り居を嘆くひまなどあらざると娘との電話に小さき嘘つく

徳島 河野多美子

##### ◆小松島市議会議長賞

わが町も黄砂にけぐる匍匐してつかみし戦のときの黄土か

高知 小谷貞広

##### ◆小松島市教育委員会教育長賞

日に幾度携帯電話にかけて見る本当に夫は死んだのだからか

静岡 山崎ゆめ子

##### ◆現代歌人協会賞

子の家に真白きシャツが揺れているひまわりの花と同じ高さに

高知 上田昭子

##### ◆日本歌人クラブ賞

をりふしは蝶も地上を歩むなり菜に透明の卵産みおきて

徳島 白川里井

ボランティアグループ「勝浦を考える会」

古紙の回収にご協力を！

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  
12月1日(土)・29日(土) 午前9時まで

(横瀬) 勝浦町民体育館裏リサイクル保管庫

12月8日(土)・29日(土) 午前9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

①段ボール

厚手の菓子箱等が入っているのは大丈夫です。

②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。

③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

不用犬引き取り日

4日(火)・11日(火)

※登録している犬の場合は印鑑と鑑札が必要です。

年末年始の休業について

平成19年12月19日(水)～  
平成20年1月3日(木)

この間、県の犬の引き取りが休業します。この期間中役場も引き取りができません。ご迷惑をおかけしますが、御協力をお願いします。

なお、来月の不用犬の引き取り日は平成20年1月8日(火)です。

ビン(無色・茶色・その他)収集日程表

収集日	地区	設置場所
4日(火)	山西 中角	山西集会所横の自転車置場付近 農村婦人の家
11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
18日(火)	生名 久国 立川	東生名ごみフェンス横 久国集会所前 前田さん宅前ごみフェンス横
22日(土)	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

ペットボトル・白色トレイ収集日程表

収集日	地区	備考
6日(木)・20日(木)	旧生比奈	原則第1・3木曜日ただし祝祭日やお盆は変更しています。ご注意ください。
7日(金)・21日(金)	旧横瀬	原則第1・3金曜日ただし祝祭日やお盆は変更しています。ご注意ください。

あき缶(アルミ缶・スチール缶)収集日程表

収集日	地区	設置場所
3日(月)	山西 中角	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
10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
17日(月)	生名 " 久国	東林庵前 島さん宅前 久国集会所前
25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 旧JA坂本出張所前 消防詰所横

# 図書館だより



## 12月の行事

### ★おはなし会

23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

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					

○県立図書館協力巡回日 ○休館日

## 新着図書の一部紹介



中原の虹 第四巻  
浅田次郎



人間の関係  
五木寛之



ザ・シークレット  
ロンダ・バーン



晩鐘 続・泣きの銀次  
宇江佐 真理



肝心の子供  
磯崎 憲一郎

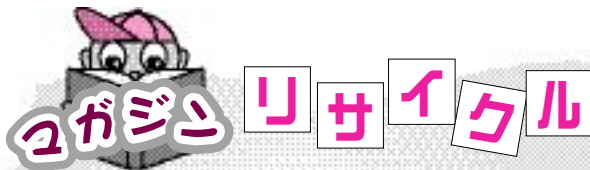
秋の牢獄  
幸福日和  
二度はゆけぬ町の地図  
パーティ  
佳人の奇遇  
大にっほん、ろくちくおげれつ記  
他人事  
心に竜をちりばめて  
獅子の系譜  
私の男  
臥竜の天 上・下  
黒い森  
本朝金瓶梅 お伊勢篇  
わたしはここにいる、と呟く。  
和のおやつ  
農業と食料のしくみ

恒川光太郎  
盛田隆二  
西村賢太  
山田悠介  
島田雅彦  
笹野頼子  
平山夢明  
白石一文  
津本陽  
桜庭一樹  
火坂雅志  
折原一  
林真理子  
新津きよみ  
金塚晴子  
藤岡幹恭

ユミリー風水2008年  
世界一ホットする尼さんいい話  
ちゃんとした大人のマナーがわかる本  
クロワッサン編  
すぐに試したくなる実践心理学 おもしろ心理学編

### 《新着児童書》

オバケマンションシリーズ むらいかよ  
・おばけとけっこんできるかな  
・あかしのいえのおばけパーティー  
・がっこうおばけのふしぎ  
・ともだちはおばけです  
ハロウィーンってなあに? クリステル・デモワニー  
おしりかじりむし うるまでるび



12月1日(土)~12月6日(木)  
場所 勝浦町図書館

保存期間がきた図書館の雑誌等をおわ  
けいたします。ぜひ、見に来てください。

## 図書館からのお願い!!

あなたが今借りられている  
図書館の本・ビデオ・CD等で返却期間  
が過ぎているものはございませんか?  
お確かめのうえ、年内に返却を  
よろしくお願い致します。

## 心配ごと相談

日時 12月7日(金)・14日(金)・21日(金)

午後1時～4時30分

場所 勝浦町住民福祉センター1階

相談内容 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

## 12月 交流講座ご案内

近隣地域との交流事業として、今月も各種講座を開講いたします。〔場所〕勝浦会館

教室名	実施日	時間
陶芸	今月お休みします	
踊り	〃	
歌謡	2(日)・16(日)	午後7:30～9:30
生け花	11(火)・27(木)	午後7:30～9:30
大正琴	6(木)・13(木)・21(金)	(木)午後1:00～3:00 (金)午後7:00～9:00

◎大正琴は初心者コースもあります。

◎申し込みをされていない方でもご参加ください。

◎問い合わせ先 勝浦会館 ☎(42)3305

## 年金相談

ご利用  
ください!

### 休日年金相談

日時 12月8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 毎週月曜日 午前8時30分～午後7時  
(月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日に実施)

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

### 12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	31					

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

# まちのうごき

平成19年10月16日～11月15日(敬称略)

## 人口(平成19年10月31日現在)

世帯数	2,149戸		
男性	3,022人		
女性	3,266人		
計	6,288人		
出生	男 1人	女 1人	計 2人
死亡	男 4人	女 5人	計 9人
転入	男 6人	女 2人	計 8人
転出	男 6人	女 13人	計 19人

## お誕生おめでとう

大字生名字北	小林 弘和 ) 二男 温子 ) ちか ら
大字棚野字山蔭	相原 章裕 ) 三女 愛子 ) まな み
大字坂本字宮平	椎野 雄作 ) 長男 恵美子 ) ゆう だい
大字星谷字宮原	本 平和伸 ) 二女 真代 ) る み

## おくやみ申します

大字星谷字山下	北谷トミエ (92歳)
大字三溪字西谷	山田兼夫 (89歳)
大字棚野字西久保	唐渡利夫 (74歳)
大字三溪字宮平	生家ツヤコ (90歳)
大字久国字松ノ本	中西 覺 (81歳)
大字坂本字観音堂	加藤 禎一 (78歳)
大字中角字西山	福井時雄 (94歳)
大字三溪字神谷	神田忠次郎 (84歳)
大字三溪字定岡	前田千恵子 (79歳)

## 善意ありがとうございました

(10月16日～11月15日)

相原章裕さん(棚野) 井内 豊さん(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。

