



5 2013
月号

グリーン情報

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan



花本靖新町長 就任

新町長就任あいさつ 2
前町長退任あいさつ 3
「上勝町持続可能な美しいまちづくり基本条例」が制定 4
ご入学・ご入園おめでとう！、着任のご挨拶 5
事務分掌一覧 6～7
ようこそ！いっきゅうと彩の里へ 8
ゼロ・ウェイスト宣言 9
国民年金 10～11
戸別受信機の取扱い 11

土砂災害を防ぐために 12
後期高齢者医療制度 ほか 13
知って得する健康情報 14
こんにちは保健師です 15
案内板 16～19
警察署だより ほか 20
町民の詩歌 21
戸籍の窓口 ほか 22

就任のご挨拶



上勝町長 花 本 靖

私こと
去る四月九日告示の上勝町
長選挙におきまして、町民
皆さま方の温かいご支援を
いただき無投票当選させて
いただき、四月二十五日に
就任いたしました。

しかし、その蔭には笠松
和市町長のご決断があった
ことを忘れないよう、その
ご意志を受け継いで、しっ
かり頑張つて参りたいと思
います。

人口が二〇〇〇人を切り、
急速な少子高齢化や近年の
社会情勢の変化により様々
な課題が出てきております

が、先人が築いてきた上勝

町をいかに継続させていく
かあらゆる角度から検討し
て参りたいと思っています。

三月議会に於いて「持続
可能な美しい町づくり基本
条例」が制定されました。

今年度は基本条例を実効性
のあるものにするための規
則、要綱を作成しスタート
する年であります。現在各
地域で集落の活性化につい
て議論され取り組みが進め
られています。今後におき
ましても、自分たちの住ん
でいる地域をどのように次
代の子や孫に引き継ぐかを、

それぞれの地域で話し合い
具体的計画を立てていただ
きたいと思っています。ご提案
いただいた計画に基づき良
いと思われるものについて
はしっかりと支援して参りま
す。

集落座談会でも申し上げ
ましたが、後継者育成にも
支援していききたいと考えて
います。集落を維持するに
は、子や孫が帰ってきて継
いでいただく、それがかな
わないなら第三者に託すこ
とも考えていたいただきたい
と思います。農業後継者等
については、交付金等により

所得支援を受ける事の出来
る制度が充実してきており
ますので、これらの情報に
ついては広報紙等を通じお
知らせして行きたいと思っ
ています。また、町内の若
者や町外からの転入者の受
入をするための住宅整備を
積極的に進めて参りたいと
思っています。これまでも
住宅用地については広報紙
等で募集をして参りました
がご協力いただけた方は是
非お知らせいただけたらと
思います。

それ以外にも、町の面積
の八十六％を占める森林の
管理、人手不足や有害鳥獣
により荒廃していく農地の
管理、雇用の場の確保とし
て重要な第三セクターの再
建等避けて通ることが出来
ない課題に全力で取り組
みたいと思います。

また災害等の対応として
迂回路のない集落間の連絡
道等についても検討をして

参りたいと思います。

そして何よりも住民目線
での行政運営を基本として、
多くの住民の皆さまからご
意見を聞く機会を大切にし
たいと思っています。その
為の集落座談会の開催や行
政報告会等についても、機
会を捉え開催して参りたい
と思っていますのでその折
には是非ご参加をお願いし
ます。また日頃からお気軽
にご意見等を賜ればと思っ
ています。

課題解決には、議会議員
の皆様とも十分議論しご理
解をいただきながら町行政
を推進して参りたいと考え
ております。

最後になりましたが、住
民皆さまのご支援ご協力を
心からお願い申し上げます。
就任のご挨拶といたし
ます。

退任のご挨拶



前上勝町長
笠 松 和 市

私こと四月二十四日
をもって町長職を退任いた
しました。

町長職は駅伝のようなも
ので、ゴールの目標に向か
つて山田良男町長からタス
キを受けて、三期十二年走
り、この度、花本靖町長に
無事タスキを渡すことがで
きました。元気で任期を終
えることができホッとして
います。

この間住民の皆さまに多
大なご支援ご協力をいただ
き本当にありがとうございます。
ました。

退任にあたり心より深く
感謝と御礼を申し上げます。
振り返ってみますと、平
成十三年に初当選以来、政

府の市町村合併の推進によ

る、小松島市ほか四町の法
定協議会での合併協議、安
倍・麻生総理には、総理官
邸にお招きいただき直接総
理大臣と意見交換できたこ
と、当時の菅総務大臣（現
内閣官房長官）には、第一
回頑張る市町村応援懇談会
を上勝町で開催いただき、
山の中まで入っていたとい
たこと。今年二月十六、十
七日、新藤総務大臣が来町
され二時間余り懇談するこ
とができ、その上表彰状ま
でいただいたこと、ゼロウ
エイスト宣言やごみの分別
資源化では、中国四川省で
の講演、環境関係の国内・
国際会議への参加、J I C

Aの要請でブータン王国地
方行政支援のための訪問、
「日本で最も美しい村連合」
の創立始め全国棚田（千枚
田）サミットの開催、二回
にわたる国民文化祭への参
加、プラチナネットワーク
等良い思い出がたくさんで
きました。

その反面厳しい経済情勢
の中で、第三セクター五社
（約百四十人の雇用）の経
営にはいつも神経を使う毎
日で正直なところ、心休ま
る日はほとんどありません
でした。

そして過疎で最も恐ろし
いのは人材の不足であり、
その人材を確保するため傍
示、南岡、旭、福原地区に
住宅を整備、インターンシ
ップ受け入れのための宿舍
の整備、月ヶ谷温泉新宿泊
施設の整備、県道正木トン
ネルの開通始め道路整備等
のハード整備。

ソフト面では、1 Q運動
会や集落支援員制度、学童
保育の実施、養護老人ホー

ムの民営化、高齢者見守り
サービス、有償ボランティア
や緊急雇用制度の活用、映
画「人生、いろどり」の全
国公開等ハードソフト面で
いろいろな取り組みができ
ましたのも、住民の皆さま
始め町議会議員、職員皆さ
まはもとより、知事、県議
会議員、国会議員、多くの
大学や企業、町出身者、本
町を応援してくださってい
る皆さまの本当に温かいご
理解とご支援の賜
物であります。

改めましてお世
話になりました全
ての皆さまに心よ
り感謝と敬意を表
する次第です。本
当にありがとうございます。
ございました。

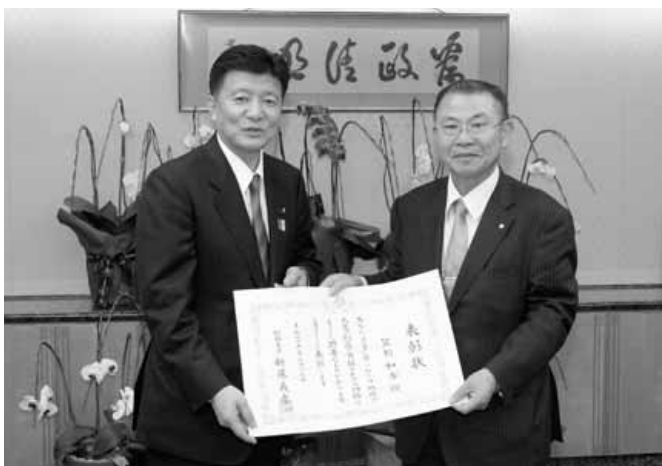
そしてなりより
うれしいことはこ
れらの事業を支え
てくれた役場の後
輩が今回町長に立
候補し無投票当選

したことです。

今後、国際化がますます
進む中で、本町の長期目標
「持続可能な美しいまちづ
くり」に向かって、リーダ
ーシップを発揮されるもの
と期待しています。

次期町政につきましても
今まで以上に住民皆さま方
のご支援ご協力をお願い申
し上げまして御礼のご挨拶
といたします。

本当に長い間有難うござ
いました。



新藤総務大臣から表彰状を受ける前笠松町長

ご入学*ご入園おめでとう!



彩保育園
44名

上勝町大字旭出身の浅野邦夫様より、新入学児童小学一年生全員に、氏名入りの鉛筆を1ダースずつ、今年もご寄贈いただきました。ありがとうございました。

上勝町教育委員会

新しい季節が始まりました。
お友達と仲良く、勉強に、運動に
がんばってね。

上勝小学校
6名



上勝中学校
11名



着任のご挨拶



上勝町診療所長
木下 英孝

四月一日から、川人愛医師の後任として上勝町診療所に勤務しております。
私は、ちょうど十年前から三年間、診療所長を務めさせていただき、その後も支援センター医師として週一〜二回の応援診療に来ておりました。縁あって、再び常勤医師として勤務することになりました。

私の使命は、皆さんが健康な生活を維持できるよう支えることです。特に、生活習慣病対策には力を入れております。検査や薬など、医療に依存しすぎないように、「自分の健康は自分で守る」という意識を持っていただけるよう、食生活の改善や運動、さらに禁煙を推進していきます。喫煙者にとっては「煙たがられる存在」かも知れませんが、「タバコ病で苦しむ人を少しでも減らしたい」という思いが強いので、どうかご容赦ください。もうひとつ、「住み慣れた地域で人生を全うできる」そんな地域づくりに貢献したいと考えています。自宅でも、施設でも、幸せに天寿を全うできるように、大切な家族を安心して看取することができるよう、地域の皆さんの人生に寄り添っていききたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

「上勝町持続可能な美しいまちづくり基本条例」が制定

平成二十四年度の上勝町施政方針において掲げられておりました、「上勝町持続可能な美しいまちづくり基本条例」が去る三月議会において可決、制定しました。

(条例の施行日は、今後制定予定の「規則」で定められます。)

この条例は、上勝町が将来にわたって存続し、現在の美しい



中村昌宏委員会会長(徳島文理大学 総合政策学部学部長)から答申を受ける笠松町長

自然や集落を維持発展させることを目的とするものであります。その理念は、行政が行っていた集落再生や、まちづくりに関する相当部分を、名などで構成する自治組織等に委譲し、「上勝町の持続可能な美しいまちづくり」を推進しようとするものです。

町といたしましては、国・県等の補助、過疎債等助成制度に加え、集落支援員や地域おこし協力隊事業などを有効活用し、自治組織等が自ら企画、実行する集落再生等の事業を支援してまいります。

今後、この条例等を通じて行政と町民の協働により、町民皆さまの真に望まれる、まちづくりが促進かつ拡充されていくものと思われま。

引き続き、町政に対し町民皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。

なお、この条例が制定されるまでの経緯(概要)については、次のとおりです。

●平成二十四年十二月二十六日
第一回基本条例検討委員会

検討委員の委嘱(大学学部長並びに名総代・団体代表等計二十四名)、検討委員会設置要綱及び役員選出並びに基本条例(素案)について審議(議論)・意見集約。

●平成二十五年一月三十日
第二回基本条例検討委員会

基本条例(素案修正)について、各地域の意見等を反映した議論・意見集約。

●平成二十五年二月八日
町議会へ事前協議
(意見聴取等)

●平成二十五年二月二十五日
第三回基本条例検討委員会

基本条例(案)について、これまでの議論集約(規則制定までに、組織・推進体制の整備が重要等)を受け、委員会会長から町長へ答申。

●平成二十五年三月二十一日
上勝町議会(定例会)
「上勝町持続可能な美しいまちづくり基本条例」可決。

上勝町持続可能な美しいまちづくり基本条例

私たちが住む上勝町は、清流勝浦川と緑濃き山脈に抱かれ、表土の厚い地質と雨の多い気候に恵まれ、古くから林業と柑橘類の栽培で栄え、自然豊かな歴史と風土を育んできた。近くは、いきやうと彩の里かみかつのキャッチフレーズの下に、知恵を出し、明るい彩りのあるまちづくりを推進している。

私たちは、先人が守り続けてきた美しい自然や地域の伝統と文化を、後世にしっかりと引き継ぎ、何よりも町民が豊かで安心して住み続けることのできる古里、そして集落を再生しなければならない。

そのためには、人と人との絆を大切にする自治組織を基盤とし、町民等が主役のまちづくりを推進することが重要である。

ここに私たちは、新しいまちのかたちを創造し、魅力あふれる美しい上勝町の発展を希求して、この条例を制定する。

以下省略

平成24年度ごみ処理量

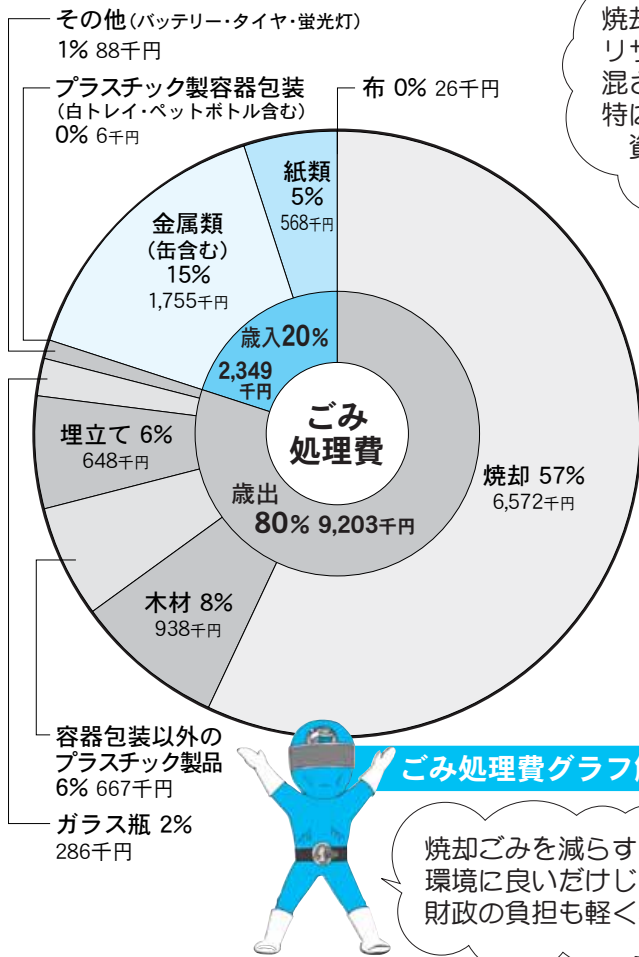
昨年度比較 一人あたり

焼却・埋め立てごみ **8kg減!**
資源回収量 **8kg増!**



ごみの削減・分別にご協力いただき
ありがとうございました。
焼却・埋め立てごみは全体で15t減少し、
資源の回収量は約13t増加しました。
未来の子供たちに美しい環境を
引き継いで行く為に、
今後ともご協力をお願いします。

ごみ処理量グラフ解説



ごみ処理費グラフ解説

焼却ごみを減らすと
環境に良いだけでなく、
財政の負担も軽くなるよ!

焼却ごみの中にまだまだ、
リサイクルできるものが
混ざっています!
特に紙類が多いので、
資源として分別を
お願いします。



ゼロ・ウェイスト宣言
二〇二〇年達成に向けて

ようこそ! いっきゅうと彩の里へ



教諭
ふるたゆみ
古田有美



教諭
たてかわまさこ
立川雅子



指導教諭
いしくらみえこ
石倉美枝子



教頭
おおくぼやすお
大久保康雄



校長
たぐびとしひこ
田首俊彦



小学校



養護教諭
たていしなつみ
立石菜津美



教諭
とちひらゆういち
棚平裕一



教諭
ふくながひろえ
福長裕江



教諭
よねだまき
米田満紀



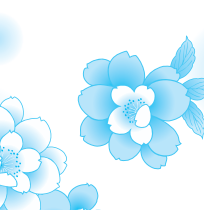
教諭
なかせやか
中瀬彩花



栄養教諭
あおききょうこ
青木恭子



用務員
たにさきかおり
谷崎香里



主事
へんみゆういち
邊見由一



助教諭
やなもとこうすけ
柳本晃佑



中学校



校長
たしろ
多代かえで



教諭
かわたつお
川田哲生



教諭
じゃのめたつお
蛇目達男



教諭
いのこひろこ
猪子浩子



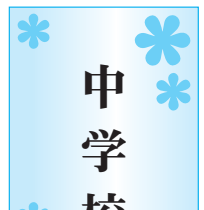
教頭
やのりのひろ
矢野典浩



養護教諭
じがみさゆり
地紙小百合



教諭
はしぐちゆか
橋口由佳



教諭
よしともあき
吉原智映



助教諭
ささのひろし
笹野潤



主任
たにあけみ
谷明美



教諭
にしにちひろ
西谷千尋



町役場
新規職員



用務員
おおくぼあや
大久保あや



英語指導助手
ヘンリー・ストリー



嘱託員
せとくにお夫
瀬戸邦夫



教育委員会
社会教育



住民課
あおきゆきこ
青木有紀子



町役場
新規職員



用務員
おおくぼあや
大久保あや



英語指導助手
ヘンリー・ストリー

3月のごみ収集量

◎焼却ごみ	7.65t
【前月比】	2.1t増
一家庭に換算すると	8.8kg
◎容器包装以外のプラスチック製品	1.36t
【前月比】	0.56t増
一家庭に換算すると	1.6kg

平成25年度 ごみ処理委託単価(一部)

売却単価	処分単価
アルミ缶 +95円	蛍光管 -105円
金属屑 +29円	焼却ごみ -55円
スチール缶 +26円	木材(釘付き) -30円
紙類 +6.5円~7.5円	木材(釘無し) -20円
布 +2円	埋立て -21円

※kg単価 税抜き

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担当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。

国民年金の手続き(種別変更)はお済みでしょうか？

就職や退職、結婚などで加入者の種別が変わったときは、14日以内に手続きをすることが必要です。届け出をしなかったために、将来の年金額等に影響が出る場合がありますので、必要な手続きは早急に済ませましょう。

■ 国民年金の加入者は3つの種別で分けられます。

- 第1号被保険者……自営業、学生など（第2号、第3号被保険者以外の方）
- 第2号被保険者……会社員などの厚生年金保険・共済組合等の加入者
- 第3号被保険者……会社員など（第2号被保険者）に扶養されている配偶者



■ 種別が変わるときには届出が必要です。

現在の種別	種別が変わる事由	変更後の種別	届け出先
第1号	就職して厚生年金か共済組合に加入した	第2号	勤務先
	会社員と結婚して被扶養配偶者になった	第3号	配偶者の勤務先
	夫が就職して、被扶養配偶者になった	第3号	配偶者の勤務先
第2号	転職して自営業になった（被扶養配偶者も第1号被保険者になります）	第1号	市町村役場
	会社を退職して自営業者の妻になった	第1号	市町村役場
	会社を退職して会社員の被扶養配偶者になった	第3号	配偶者の勤務先
第3号	夫が会社を退職した	第1号	市町村役場
	会社員の夫と離婚した	第1号	市町村役場
	収入が増え、被扶養配偶者でなくなった	第1号	市町村役場
	夫が亡くなった	第1号	市町村役場
	会社に就職して被扶養配偶者でなくなった	第2号	勤務先
	夫が転職し、厚生年金から共済組合または共済組合から厚生年金に変わった	第3号	配偶者の勤務先

※妻が会社員などで、夫がその被扶養配偶者のときは、「妻」と「夫」を読み替えてください。

上勝町消防団からの
お知らせ

戸別受信機

①電源ランプ ●
通常はコンセントを入れている場合、緑色が点灯

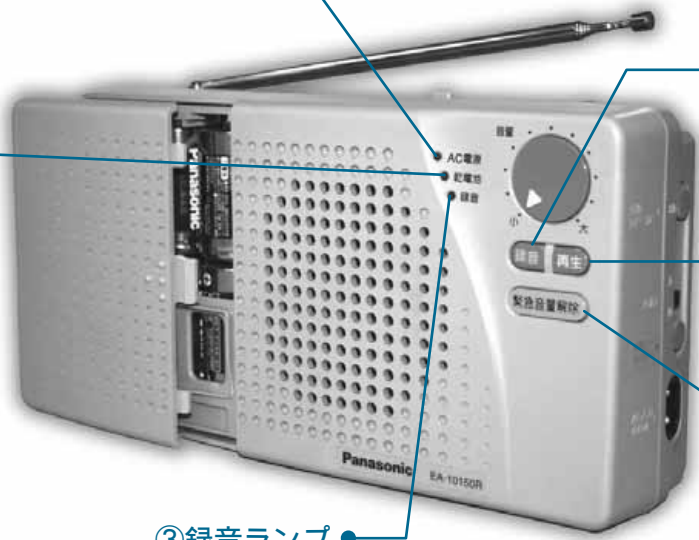
②乾電池ランプ ●
電源ランプ(緑)がついていれば通常は点灯しない。
赤色点灯 電池で作動中
赤色点滅 乾電池交換必要（単2×4本）放っておくと故障の原因になります。点滅のサインが出たら必ず交換してください。

③録音ランプ ●
通常は点灯していない。
黄色点灯→録音中
黄色点滅→放送が録音されている(⑤ボタンで聞けます。)

④録音ボタン ●
放送中に押すと放送を30秒間録音できます。

⑤再生ボタン ●
黄色のランプが点滅中に押すと内容が聞けます。

⑥緊急解除ボタン ●
緊急放送中に押すと、音量が下がります。



赤色点等→電池により作動中

赤色点滅→乾電池交換が必要

※ チャイムや放送が終わった後には、「ザー」と雑音が続いていつまでも終わらない場合は、電源スイッチを切って、再度スイッチを入れてください。

お問い合わせ先

役場住民課 ☎46-0111
IP電話 050-3438-8071

土砂災害を防ぐために



山地の多い日本は、土石流、がけ崩れ、地すべり等の土砂災害が発生しやすい地形的特徴があります。ひとたび土砂災害が発生すると、一瞬にして大切な生命や財産が奪われます。地域ぐるみで万全の対策を行いましょう。

■土砂災害の種類と前ぶれ現象

土砂災害には、種類によってそれぞれの前ぶれ現象があります。それぞれの前ぶれ現象を覚えておき、早めに避難しましょう。

土 石 流		
長雨や集中豪雨等で、山腹や渓流の石や土砂が一気に下流へ押し流されます。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていきます。		前ぶれ現象 ●山鳴りがする。 ●雨が降り続けているのに川の水位が下がる。 ●川の流れが濁ったり、流木が交ざり始める。 ●腐った土の臭いがする。
急傾斜地の崩壊（がけ崩れ・山崩れ）		
雨水がしみ込んで、柔らかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起きるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い災害です。		前ぶれ現象 ●がけからの水が濁る。 ●地下水やわき水が止まる。 ●斜面のひび割れ、変形がある。 ●小石が落ちてくる。 ●がけから音がする。
地 す べ り		
脆弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下方へ移動する現象です。ひとたび発生すると、家屋や道路、鉄道など広範囲に被害を与えます。		前ぶれ現象 ●地面にひび割れができる。 ●井戸や沢の水が濁る。 ●がけや斜面から水が吹き出す。 ●家やよう壁に亀裂が入る。 ●家やよう壁、樹木、電柱が傾く。

■土砂災害から身を守るために

●長雨や豪雨に注意

1時間に20mm以上、または降り始めてからの降水量が100mm以上となったときには土砂災害が発生する恐れがあります。いつもと違う大雨が降っているときにはテレビやラジオの気象情報を注意深く聞くようにして、土砂災害の前ぶれ現象が見られたときは、すぐに避難しましょう。

■避難するときには連絡を

避難所等に避難する時には、役場、親類、近所の方に、避難する旨の連絡をお願いします。

- 主な避難所 ●高鉾公民館 ●傍示定住センター ●福原ふれあいセンター
●上勝町コミュニティセンター ●上勝町基幹集落センター

行政相談委員が委嘱されました

本町担当の行政相談委員に、星場真人さんが総務大臣から再委嘱されましたのでお知らせします。
役所等の仕事について、苦情や意見・要望がある方は、行政相談委員へお気軽にお申出ください。

行政相談委員 星 場 真 人 さん

平成二十五年年度

後期高齢者医療制度の健康診査について

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化の予防のため、健康診査を実施します。
健康診査の対象となる方には『健康診査受診券』をお送りしますので、ぜひ受診しましょう。

健康診査受診券をお送りする時期

- 入院をされていない方
または生活習慣病と診断されていない方

平成二十五年八月（予定）

入院をされていた方及び生活習慣病と診断された方は、すでに健康状態を把握され、医師の指導を受けていると考えられることから、健康診査の対象者から除いています。

※生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深く関わっていると考えられる病気で、糖尿病、高血圧性

- 前記以外の方で、平成二十五年四月以降に血液検査や尿検査をされていない方

疾患、脂質異常症、虚血性心疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、動脈硬化があります。

受診を希望される方は、平成二十五年八月以降に役場住民課又は支所窓口に備え付けている健康診査申込書によりお申込みください。締切りは平成二十五年十一月末頃を予定しています。

健康診査申込書の送付時期（予定）

- ① 一月一日から三月三十一日までの間に加入された方 五月
- ② 四月一日から五月三十一日までの間に加入された方 六月
- ③ 六月一日から七月三十一日までの間に加入された方 八月
- ④ 八月一日から九月三十日までの間に加入された方 十月

- 平成二十五年十月以降に後期高齢者医療制度に加入される方

後期高齢者医療制度の健康診査対象外となります。後期高齢者医療制度に加入するまでに、現在加入されている健康保険で健康診査を受診してください。

- 施設入所されている方

障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設等に入所されている方につきましては、健康診査を受診することができません。

健診項目

身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

受診費用 無料

受診期間

受診券を受け取られたときから平成二十五年十二月末日まで

お問い合わせ

徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課
徳島市川内町平石若松七八番地一
☎〇八八―六七七―三六六六

悪質商法にご注意を!!

電話勧誘販売

事例

「注文のあった健康食品を代金引換で送る」と電話があつた。「注文した覚えはない」と伝えると「確かに注文している。代金は二万円。支払わないと訴える」と脅された。経済的にゆとりがないので、そんなに高い健康食品を注文するはずがないのに、翌日業者が言った通り商品が届いてしまった。



事例のような電話がありましたら県の消費者情報センターに相談しましょう。

☎088・623・0110

知って得する 健康情報

180

木下 英孝

健康を 自己管理しよう！

く体重測定とダイエット編く

皆さん、体調はいかがですか？

健康管理を医者任せにしていませんか。医師は患者さんの健康維持のお手伝いをしますが、病気の予防や治療は皆さん自身が主役です。「自分の健康は自分で守る」という気持ちが必要です。

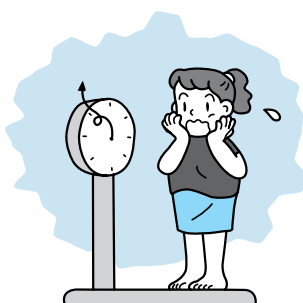
健康管理の道具

健康を自己管理するための道具を三つあげるとすれば、「体重計」「血圧計」「体温計」です。すべてを自宅に持っている人が多いと思います。さ

らに「歩数計（万歩計）」「体脂肪計」などがあげられます。神経質になりすぎるのは良くありませんが、普段から自分の体重や血圧・脈拍数を知っておくことをお勧めします。

体重を測ろう

最近、体重計に乗っていない。糖尿病や高血圧などで体重を減らす必要がある人は、毎日一回は体重計に乗りましょう。起床時あるいは入浴時等、同じ時間帯に体重を測って記録しましょう。「測るだけダイエット」という方法があるくらい、体重を毎日測ることはダイエットの動機づけになります。



体重と体質

同じように食べても、太りやすい人と太らない人がいますね。必ずしもどちらが良いとはいえません。太りやすい人は、やはり太りすぎないように食事療法が大切です。食物から摂取するエネルギーと運動で消費されるエネルギーとのバランスを考える必要があります。高年齢になって十分な運動ができなくなったら、摂取するエネルギーを減らさなくてははいけませんね。一方、太らない体質の人も、油断して食べ過ぎていると、知らぬ間に糖尿病や高血圧になっていくことがあるので、注意が必要です。

心不全で体重増加

高齢になると心機能が低下しやすくなります。特に、心筋梗塞の後遺症や、心房細動などの不整脈、心臓弁膜症と診断されている人は注意が必要です。心臓が大きくなると動きが悪くなると、胸水（肺の周りに水）がたまったり、全身の浮腫により体重が増えます。毎日の体重測定は、心不全悪化の早期発見に役立ちます。体重が、短期間で自然に増えたとき（あるいは減ったとき）は、医療機関へ早めにご相談ください。

お勧めのダイエット法

体重を減らさなくてはならない人にお勧めのダイエット法をご紹介します。

食事の前に、まず果物を食べましょう。一日量として「握りこぶし二個分の果物」が目安です。次に緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。胃の中を果物と野菜で満たしてから、他のおかずとご飯を食べます。ご飯の量を減らして、一口三十回以上噛んでゆっくり食べ

ましよう。果物を最初に食べることで血糖値が早く上昇して、ご飯の量を減らしても満腹感を感じられるようになります。食後三十分以上経ってから、ウォーキングなどの運動をお勧めします。暖かい季節は運動で体重が減る効果を期待できます。少し汗ばむ程度の運動をして、健康な体づくりに努めましょう。標準体重をオーバーしている人は、まずは二キロくらい減らしてみてもいいでしょうか。



禁煙にトライしよう!!

☆五月三十一日(金)は

世界禁煙デー☆

タバコの煙の正体を 知ってください。

●火をつけたとたん、四千種類以上の化学物質が発生し、そのうち人体に有害なものは二百五十を超えます。吸わない人にも健康被害を及ぼします。

ニコチン

●血管を収縮させ、血流を悪くします。●毒性の強い物質で、麻薬と変わらないぐらい強力な依存性があります。

タール

●ヤニの正体●数十種類以上の発がん性物質を含みます。

二酸化炭素

●血液の酸素を運ぶ作用を低下させ、全身を酸欠状態にします。●血管を傷つけ、動脈硬化をすすめます。

「今更タバコをやめても遅い?」タバコをやめると体は速や

こんにちは 保健師です



かに健康体へと向かって変化します。禁煙に遅すぎるといふことはありません。もし失敗してしまっても、また始めればよいのです。今が禁煙のチャンスです！

「禁煙すると太る?」

禁煙の離脱症状の一つに「食欲増進」があるため、禁煙し始めは体重が増えることもあります。ただ、それも一時的なもので、その間、食生活や運動に気を配れば体重増加は防げます。

禁煙の薬「飲む」「貼る」「かむ」

●ニコチンを含まない飲み薬●一定の要件を満たすと、健康保険等が適用される●飲むだけなので簡便●肌の弱い人でも使用できる●ニコチンパッチ●ニコチンを含んだ貼り薬を皮膚（上腕やお腹、背中）に貼って使用。

エイズ相談・検査

感染の不安があるあなたへ
「匿名」「無料」「申込み不要」です。検査結果は、採血後、約三十分でお伝えできます。

受付・検査場所・お問い合わせ

徳島保健所 疾病対策担当
電話 〇八八・六〇二八九〇七直通

受付日時

〈定例相談・検査〉
毎週火曜日
（祝日・年末年始を除く）
十二時三十分～十四時
〈夜間相談・検査〉
六月四日(火)、八月六日(火)、十月一日(火)、十二月三日(火)、二月四日(火) いずれも、十八時～十九時

予防接種が 変わりました！

◎四月一日から、次の三つのワクチンが定期接種になりました。

●子宮頸がん予防（ヒトパピローマウイルス感染症予防）ワクチン
対象▼小学六年生～高校一年生の女子

●ヒブワクチン
対象▼生後二カ月～五歳未満
●小児肺炎球菌
対象▼生後二カ月～五歳未満

◎四月一日から、BCGの接種期間が拡大されました。

対象▼生後一歳未満
◎四月一日から、日本脳炎予防接種の特例対象者が追加されました。

平成七年四月二日から平成七年五月三十一日生まれまでの人が追加され、平成七年四月二日から平成十九年四月一日生まれの方になりました。（※平成十七～二十一年度の積極的接種勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方々に、接種が確保されています。）

◆長期にわたる病気のため、に定期接種を受けられなかった方に接種の機会が設けられました。
◆対象の方には、個別通知をする予定です。
◆ご不明な点は住民課保健師までお問い合わせください。

貯筋教室

☆ゆっくり体をほぐしたあと、無理のない筋トレ体操を行います。先生からのためになるお話もありますよ。

5月29日(水) 14時～16時

ところ コミュニティセンター

会費 500円

もちもの：タオル・お茶などをご用意ください。



歯の健康相談

とき

5月7日(火)

5月24日(金)

時間 9時～11時30分

ところ 上勝町診療所

歯科衛生士による歯とお口の相談です。歯は一生の宝物です。歯医者へかかっている方も、お気軽にお越しください。



今月の納税

固定資産税 1期分
納期限 平成25年5月31日(金)

督促状の出るもの

軽自動車税 全期分

納期限は4月30日(※)でしたが、まだ未納の方が見受けられます。未納者には、5月20日(月)に督促状を送付します。早急に納めてください。

英会話教室

毎週木曜日 19時～21時

場所：役場支所

受講料無料

お申込み・お問合せ
教育委員会(☎45-0111)

心配ごと相談

5月23日(木) 13時～16時30分
コミュニティセンター

家庭内・近隣との悩みごとなどお気軽にご相談ください。

登記無料相談

5月25日(土) 9時～正午
※毎月第4土曜日9時～正午まで開催
小松島市総合福祉センター

障害者生活支援相談

シーズ相談支援事業部

☎ 0884-24-3366

障害者の支援、相談を受けています。障害者手帳の取得、補装具、住宅改修、居宅サービス等どんなことでもお手伝いいたします。お気軽にお電話ください。

廃タイヤ・廃バッテリーの収集
粗大ごみ・家電製品(テレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫)の回収

毎週日曜日 7時30分～14時
日比ヶ谷ゴミステーション
廃タイヤ…1kgまで毎に100円
家電製品…有料

5月担当医表

(上勝町診療所)

医科受付 8時30分～11時30分/14時～16時30分
歯科受付 8時30分～11時30分/13時～16時30分

電話 44-5010
IP電話 050-3438-7872
FAX 44-5011

		月	火	水	木	金
				1	2	3
医 科	午 前			木下・榎原	木 下	憲法記念日
	午 後			榎 原	木 下	
歯 科					高 橋	
		6	7	8	9	10
医 科	午 前	振替休日	木下・榎原	木下・榎原	木 下	木下・榎原
	午 後			榎 原	木 下	木 下
歯 科					休 診	
		13	14	15	16	17
医 科	午 前	木 下	木下・榎原	木下・榎原	木 下	木下・榎原
	午 後	木 下		榎 原	木 下	木 下
歯 科					高 橋	
		20	21	22	23	24
医 科	午 前	木 下	木下・榎原	木下・榎原	木 下	木下・榎原
	午 後	木 下		榎 原	木 下	木 下
歯 科					高 橋	
		27	28	29	30	31
医 科	午 前	木 下	木下・榎原	木下・榎原	木 下	木下・榎原
	午 後	木 下		榎 原	木 下	木 下
歯 科					高 橋	

(上勝町福原診療所)

医科受付 13時～16時30分

電話 46-0302
IP電話 050-3438-8001
FAX 46-0302

		水	木	金
		1	2	3
午後		木下		憲法記念日
		8	9	10
午後		木下		榎原
		15	16	17
午後		木下		榎原
		22	23	24
午後		木下		榎原
		29	30	31
午後		木下		榎原

第1回

「持続可能な美しいまちづくり」
講演会の開催

三月議会により「上勝町持続可能な美しいまちづくり」基本条例を制定しました。

第一回目に、本町の豊かな森林資源木材の有効利用や小水力や太陽光、風力発電等再生エネルギーに対する関心を高めていただき、地職住の推進することを目的に講演会を開催します。

日時 五月二十六日(日)
十三時三十分
～十六時三十分
場所 コミュニティセンター

○第一部
「自然エネルギーでつくる持続可能で美しいまち」
環境ジャーナリスト
講師 佐藤由美氏

〈略歴〉
エネルギー問題をはじめ環境問題取材している。一九九九年「いろどり」の取材で初めて上勝町を訪れ、その後もゼ口・ウエストや小水力発

電等の取材を行う。著書には、「自然エネルギーが地域を変える」、「持続可能なまちは小さく、美しい 上勝町の挑戦」等。

○第二部
出版記念講演
「いろどり社会が 日本を変える」
著者 鈴木俊博氏

〈略歴〉
遊び心を発想の起点として企業や地域のイベント、商品開発、販売促進、施設開発等の企画から実施に導く「ロデオサー」として幅広く活動している。

現在、企業二社のマーケティング顧問、教育研究団体TOSの教育事業本部長等。

●お問い合わせ先 企画環境課

ご近所
お誘い合わせの上
ご参加ください。

高丸山大祭開催

日時 5月5日(日) こどもの日
(御輿渡御は、12時頃)

場所 高丸山

内容

- ・旭の有志による神輿渡御出店
- ・かみかつ里山倶楽部によるガイド登山(事前予約必要)
- ・ガイド登山については折込チラシ「かみかつ里山倶楽部便り」をご覧ください

主催 八重地名

共催 座・あさひ・かみかつ里山倶楽部

お問い合わせ先
千年の森ふれあい館
☎44-6680



狂犬病予防注射と 犬の登録について

5月26日(日)に狂犬病予防注射と犬の登録の補正が行われます。

【料 金】

■登録料(新規登録犬のみ) 3,000円

■注射料 3,000円



生後91日以上の子犬が対象です。

- ・原簿への記入ミスを防ぐため、**注射案内のはがきを必ずご持参ください。**
- ・注射状況によっては、予定時間と多少前後することがありますのでご了承ください。

時 間	巡 回 場 所	
9時～9時5分	福 川	田村商店横
9時15分～9時25分	正木平間	役場支所裏
9時40分～9時50分	役 場 横	コミュニティセンター前駐車場
10時～10時10分	堂 平	堂平橋(集落センターへの橋)

■お問い合わせ先 住民課

2013年 中国四川省地震救援金の受付について

平成25年4月20日に中国四川省で発生した地震を受け、日本赤十字社では救援金の受け付けを開始しました。集められた救援金は、国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）および中国の赤十字社にあたる中国紅十字会による被災者支援及び復興支援に役立てられます。

受付締切日 平成25年7月23日(火)まで

インターネットから

- 日本赤十字社のウェブサイト（<http://www.jrc.or.jp/index.html>）にアクセスし、画面上段右側にある「寄付をしたい」をクリック。
- 「寄付したい」ページの中段にある「インターネットでの寄付はこちら」をクリック。
- 参照先ページ「2013年中国四川省地震救援金」のコラムにある「寄付をする」をクリックし、指示に従って進む。

もしくは、下記URLを入力し、「インターネットでの寄付」案内ページに直接アクセス。
上記③以降のステップは同じです。

<https://donate.jrc.or.jp/jrc/application/selectCampaign#95>

郵便振替

救援金窓口 郵便局・ゆうちょ銀行
口座番号 00110-2-5606
口座名義 日本赤十字社

※振替用紙の通信欄に「2013年中国四川省地震救援金」とご記入下さい。
※窓口でのお振り込みの場合、手数料はかかりません。（ATMの場合、手数料がかかる場合があります。）
※受領書をご希望の場合は、振替用紙の通信欄に「受領書希望」と明記のうえ、ご依頼人欄にはお名前、ご住所、お電話番号を記載してください。

平成25年度 慰霊巡拝事業について

平成25年度、次のとおり慰霊巡拝を実施します。本年度から、参加遺族(子、兄弟姉妹)の配偶者及び孫に加え、甥・姪の参加が認められます。参加希望者は、徳島県保健福祉部地域こども局地域福祉課 ☎088-621-2170までお問い合わせください。

実施地域名	実施予定時期	内申締切日	概算所要額
クラスノヤルスク地方	8月19日～8月25日	5月17日(金)	203,000円
アルタイ地方	8月26日～9月2日	5月17日(金)	298,000円
モンゴル(1班)	9月2日～9月7日	5月31日(金)	246,000円
モンゴル(2班)			247,000円
ハバロフスク地方	9月2日～9月9日	5月31日(金)	267,000円
沿海地方	9月25日～10月2日	6月14日(金)	215,000円
中国東北地方	9月16日～9月25日	5月31日(金)	253,000円
硫黄島(第1次)	6月10日～6月11日	5月10日(金)	16,000円
インドネシア(1班)	10月3日～10月11日	6月24日(月)	356,000円
インドネシア(2班)			291,000円
ビスマーク・ソロモン諸島	10月19日～10月26日	7月1日(月)	411,000円
硫黄島(第2次)	11月12日～11月13日	8月2日(金)	16,000円
東部ニューギニア(1班)	11月9日～11月16日	8月2日(金)	316,000円
東部ニューギニア(2班)			384,000円
ミャンマー(1班)	1月24日～2月2日	10月1日(火)	270,000円
ミャンマー(2班)			318,000円
フィリピン(1班)	2月19日～2月28日	10月18日(金)	194,000円
フィリピン(2班)			213,000円
フィリピン(3班)			285,000円
硫黄島(第3次)	2月25日～2月26日	10月25日(金)	16,000円

上勝町体育協会主催

第三十四回 彩杯グラウンド ゴルフ大会

日時 五月十二日(日)
十三時開始
予備日 五月十九日(日)
場所 福川グラウンド

- 要項
- 一チーム三名
 - 町内在住者若しくは町内事業所へ勤務する者。
 - 小学校三年生以上の子どもが参加される時は三人の内一人は保護者若しくは大人の方とチームを組むことが条件となります。
 - 小学五年生以上。(子どもだけが参加する場合は保護者の同意を得てください。)
 - 大会中の事故等については主催者は一切責任を負いません。

注意事項

一チームの人数が三名となっておりましてお間違えのないようお願いいたします。二チーム一組で各ホールを競技し、相互に得点を付けるようになりますのでご協力よろしくお願い致します。

お申し込み

五月八日(水)(必着)までにチームの名簿を教育委員会まで提出してください。

テニス 大会

日時 五月二十六日(日)
十三時開始
場所 福原農村公園
テニスコート
(雨天の場合は、上勝中学校体育館)

- 要項
- 町内に在住する者、若しくは町内の事業所などにおいて勤務する者が作るチームであれば、年齢、男女混合などいづれの制約も受けません。
 - なお、試合はダブルス戦とします。(二人でも参加お申し込みが可能です。パートナーについては、主催者側で調整します。)
 - 大会中の事故等については、主催者は一切責任を負いません。

お申し込み

五月十六日(木)(必着)までにチームの名簿を教育委員会まで提出してください。

各種団体別 ソフトバレー ボール大会

日時 六月二日(日)
十時開始
場所 上勝小学校体育館

- 要項
- 町内在住者若しくは町内事業所へ勤務する者。
 - 一チーム四名(常時女性が二名以上出場していること)。
 - サーブは一本。
 - 線審・得点係は相互に行います。
 - 大会中の事故等については、主催者は一切責任を負いません。
 - ※昼食は、各自で準備してください。

お申し込み

五月二十二日(水)(必着)までにチームの名簿を教育委員会まで提出してください。

お問い合わせ先 教育委員会 ☎45-0111

一般廃棄物運搬支援事業

●五月日程

・二十二日(水) 傍示地区
・二十三日(木) 正木地区
・二十四日(金) 生実地区
・二十九日(水) 八重地区
・三十日(木) 市宇地区
・ 福原地区
・ 田野々地区

当日ご不在やゴミの無い場合は、ゼロ・ウェイストアカデミー(☎四四一六〇八〇)までご連絡をお願いします。



かみかつQびこと

ご縁談について相談会を行っています。結婚を希望される独身男女の方、親御様はお気軽にご相談ください。

日時 五月十九日(日)
十時～十二時

場所 高鉾公民館一階会議室
相談員 かみかつQびこと
サポーター 二名

お問い合わせ先 かみかつQびこと事務局
(教育委員会内) ☎四五〇一一一

秘密及び個人情報情報は固く守られます。

全国交通安全運動が 実施されました



平成二十五年四月六日～十五日までの間、春の全国交通安全運動期間となりました。

本町においても、十日早朝、大字福原いきゅう茶屋周辺において交通安全キャンペーンを実施しチラシ、反射材等を配布し交通安全意識の高揚をはかりました。

早朝から参加していただいた皆さまありがとうございます。

これからも、
「あわてられん、
ゆつくり行かん」で阿波の道」をテーマに事故のない明るい町を作りましょう。



小松島警察署福原駐在所だより

春山も、滑落、 天候の急変に 要注意

例年、大型連休前後の春山において多くの遭難が発生しています。とりわけ、避難者に占める中高年登山者の割合は七割から八割と高く、転・滑落、道迷い、転倒等の事故が多発しています。

この季節は、高気圧と低気圧が交互に通過し、時折低気圧が発達しながら通過する等、天候の変わりやすい時期です。このため、雨や雪、気温の急変、突風や落雷、霧等、春山では、命のかかわる急な天候変化も珍しくありません。

また、春山に対する認識が甘く、天候に関する不適切な判断や、不十分な装備で体力的に無理な計画を立てる等、知識・経験・体力の不足から、遭難に至ることが多く見受けられます。

安全に春山を楽しむためには、登山の数日前から週間天気予報等を参考に、行動期間中の天候の推移を見極め、積雪等、登山ルートでの最新状況を確認したうえで登山計画を立てることが大切です。連休だからといって、自然を無視した無理な計画は命取りです。登山中も常に最新の気象情報等に気を配り、天候の急変が見込まれる場合には、速やかに下山する等、安全サイドに立った適切な判断が生死を分けると強く認識してください。

山での行動の留意事項

- 長時間の行動により想像以上に体力・集中力は落ちることを自覚する。
- 意識的に仲間と声を掛け合い、こまめに休憩を取り、糖分・水分補給等で心身をリフレッシュする。

小松島警察署福原駐在所
☎四六一〇〇二四



と思ったら「110番」
または最寄りの交番・
警察署へ通報を

- 1 不審者を見かけたら！
- 2 室内に犯人がいるときは！
- 3 盗難被害に気付いたら！



直ちに
110番通報を！

自転車マナーアップ 強化月間の実施について

今年も、五月を「自転車マナーアップ強化月間」として、広報キャンペーンが実施されます。自転車を運転するには、「自転車安全利用五則」

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - 2 車道は左側を通行
 - 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - 4 安全ルールを守る
 - 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交通信号の遵守と安全確認
 - 5 子どもはヘルメットを着用
- を守り、自転車を安全に利用しましょう。

町民の詩歌

俳句

遠き日を呼び戻されし雛飾り
踏まれても蒲公英低く低く咲く
良縁を願いつ早目のひな納め
おひな様大きなバスを動かせり
老いて尚古りし掛軸ひな飾る
おひな様友と遊んだおべんとう
たんぽぽの群れ咲く終の住家かな
蒲公英の絮と呪文で嬰あやし
逝きし師は白たんぽぽの花にあり
連れ添うてひな愛で歩く古き里
定番の季節豊かな木の芽和え
山合に畑打つ人や春寒し
もてなしは旬の香りの木の芽和え
おしゃれて出かけたものの春寒し
峡深く今日取りたての木の芽和え
春寒や一枚はおる旅の空

川柳

付添いの眠りに患者 ほととする
嫁がみな 教えたような 孫の口
性格が 合わぬ夫婦の 子沢山

短歌

下草は殆ど枯らし松林百余年の力溢るる
主なく隣家の庭に咲く桜垂れは見事彼の日のままに
曇り空原爆ドーム後世に時は流れり平和の足音
気がかりの事ひとつ成り春うららたんぽぽの道口ずさみ行く
もうひと日来客待ちて咲き匂う庭のさくらに春嵐吹く
宮の杜新たに立たる大鳥居永久の平和を願いて拝ろがむ
三回忌むこに念仏称えつつ後先のなき命のおもひ
病院の庭にひととタンポポの花を咲かせて春雲軽し
かしこみて拝む神宮の千木たかく新宮のそれと共に輝く
坂道をゆつくりのぼる雲の影風は吹く吹く急かさなないでよ
隣村の雛の面立うるわしく源氏平家の物語見ゆ
二十二人集いて楽し爛漫の傘寿の春を共に謳歌す

詩

古里のれんげ花咲く野辺田んぼ一緒に
たわむれ遊んだ赤いリボンに赤い靴
桜の頃の夢はるか風の匂いや運命花

信一



◆ 彩保育園 ◆



鮎放流

戸籍の窓口

平成25.4.1現在
前月比

人口	1,861人(△8)
男	887人(△5)
女	974人(△3)
世帯数	857戸(△9)
高齢化率	49.44%
正木	588人(△4) 257戸(△3)
傍示	321人(△7) 143戸(△5)
福原	278人(△6) 131戸(△1)
生実	323人(△2) 149戸(△1)
旭	351人(△1) 177戸(△1)

住民基本台帳法の一部改正及び外国人登録法の廃止に伴い、平成24年7月9日より、外国人住民が住民基本台帳法の適用対象になりました。

こんにちは赤ちゃん

(敬称略)

久保昌弘 } けいすけ 慶典 (福原)
摩由加 }

ご結婚おめでとう

松本卓也 (正木)
東輝実 (正木)

つつしんでご冥福をお祈りします

新開カオエ 88歳 (生実)
菱井常智 85歳 (生実)
蔭浦守 65歳 (傍示)

ありがとうございました

彩保育園

(敬称略)

品名	住所	氏名
お菓子	福原	田村真一
お菓子	生実	秀樹
お菓子	福原	土本恭義

平成25年 3月の視察来町者数

24件 258名

夜間救急当番表

平日 18時～翌朝9時 休日 19時～翌朝9時

日 時	救急病院名
5月2日(木)	勝浦病院
5月4日(土)	勝浦病院
5月6日(月)	勝浦病院
5月8日(水)	勝浦病院
5月10日(金)	勝浦病院
5月12日(日)	勝浦病院
5月14日(火)	上勝町診療所
5月16日(木)	勝浦病院
5月18日(土)	勝浦病院
5月20日(月)	上勝診療所
5月22日(水)	勝浦病院
5月24日(金)	勝浦病院
5月26日(日)	勝浦病院
5月28日(火)	上勝町診療所
5月30日(木)	勝浦病院
6月1日(土)	勝浦病院

上勝町診療所 ☎44-5010 勝浦病院 ☎42-2555

総務省 四国総合通信局
☎〇八九一九三六―五〇五五



電波の利用環境が不法な電波で乱されると社会は大混乱。
電波利用には、原則、免許が必要です。

六月一日(土)～十日(月)

電波利用環境保護
周知啓発強化期間

私は守ります。
電波のルール

高齢・障害・求職者雇用

支援機構職業訓練生の募集

再就職をめざす求職者の方を対象に職業訓練を実施しています。入所を希望される方はご相談ください。

◆募集訓練科

訓練期間 七月一日(月)から
十二月二十七日(金)

○テクニカルオペレーション科

機械製図(JIS規格)及び二次元CAD・三次元CADシステムをよく理解し、機械図面作成や機械加工の知識及び関連知識(測定等)、NC機械のプログラミング及び機械操作に必要な知識の習得を目指します。

○電気設備科

近年、住宅のオール電化等で宅内における電気の需要は増加していま

す。このコースでは電気工事に関連する理論や法令、電気機器の制御方法を理解するとともに、その施工・実習を通して技術の習得を目指します。

○住宅リフォーム技術科

最近の木造住宅におけるリフォームは二重の壁の多いものとなってきています。このコースでは木造の住宅に関する基本的な知識、構造、法規等を理解し、実際に模擬家を建て、その施工や納まり等を理解し、技能・技術の習得を目指します。

※受講料は無料、テキスト代等は必要です。

◆募集期間

五月七日(火)～六月三日(月)

◆お問い合わせ先

(土日祝を除く、平日九時から十七時)
独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構 徳島職業能力開発促進センター
(ポリテクセンター徳島)

☎〇八八―六五四―五一〇二

インターネット及びCATV・IP電話サービスの入会・お問い合わせ窓口

故障かな?と思ったら下記までお問い合わせください。

株式会社NTT西日本-四国 地域情報センター

☎ 0120-960-138 IP 050-3438-9877

受付時間 9時～17時(平日)

土・日・祝祭日は留守番電話にてご用件を承ります。

連絡先・氏名等は必ずお知らせください。

上勝町ふるさと創生夢基金

東 輝実 様 (正木)

ご寄付の有志を尊重し、有効に活用させていただきます。格別のご芳志、誠にありがとうございました。

