



グリーン情報

1 2014
月号

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan

謹賀新年



「人生、いろどり」DVD好評発売中！

町長新年の挨拶 2～3
県道16号線が明るくなりました！ ほか ... 4
かみかつ美しい村づくり勉強会スタート！ ほか ... 5
ゼロ・ウェイスト宣言 6
新しい民生児童委員が決まりました ほか ... 7
徳島税務署からのお知らせ 8
延滞金の割合の改正について ほか 9

知って得する健康情報、幸せの達人になろう ... 10
こんにちは保健師です 11
案内板 12～14
都市対抗第60回記念徳島駅伝大会 ほか ... 15
小松島警察署福原駐在所だより ほか 16
町民の詩歌 17
戸籍の窓口 ほか 18

新年明けまして おめでとうございます。



上勝町長

花本 靖

町民の皆さまには輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は上勝町行政に格別のご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

昨年は、安倍内閣の看板政策「アベノミクス」の効果でしようか、円安・株高が進み、企業の業績の回復、雇用の改善や給与のアップなど明るい兆しも見られました。ただし、この効果は、今のところ都市部や大企業にとどまり、地方では未だ実感するまでには至

っておりません。また、消費税増税とその対策、社会保障改革の行方、全容の見えないTTP交渉など先行き不透明な課題も多く、これらは町政はもとより、町民生活や経済活動にも大きな影響を及ぼしますので、今後の動向を注視してまいりたいと思います。

さて、私は昨年四月二十五日、町民各位の温かいご支持を賜り町長に就任いたしました。以来八カ月、山積する行政課題を目の前にして、周囲を見回す余裕もなく、ひたすら全力で走りつづけてまいりました。その際、常に頭においていたのは、「住民目線で住民の皆さんと一緒に考える」という私の信条でした。今、町長として初めての正

月を迎え、人生の大きな転機となった昨年を振り返りながら、今年の町政について少し感じるところを述べてみたいと思います。



「日本で最も美しい村」連合 平成25年度フォトコンテスト 上勝町賞

人口の減少対策

上勝町の人口は、平成二十五年四月一日現在、千八百六十一人で一年間に三十三人減少しました。このまま推移すると、二〇四〇年には八百八十人になるという推計もあります。本町は、近年U・Iターンが多く社会増が続いていますが、少子化の影響でそれ



かみかつ美しい村づくり勉強会

上勝町持続可能な 美しいまちづくり基本条例

昨年三月、上勝町議会の議決をいただき同条例が発足しました。この条例は、先人た

以上に自然減が大きく、人口の減少に歯止めがかかりません。
私は、人口減を緩和するためには、何よりも後継者の育成と若者の定住が重要であると考えておりまして、これからも職場の確保、住宅の建設、教育の充実などの施策を積極的に推進してまいります。

ちが守り育てた上勝町を、将来に亘って美しく持続可能なかたちで引き継ぐため、何をすべきかを町民の皆さんと一緒に考え、ともに行動しようとするものです。
各地域で取り組んでいた、だっている集落再生事業にも一層弾みがつくのではないかと期待しています。現在、条例を具体的に動かす施行規則や補助要綱を策定しており、本年四月から施行したいと考えております。

産業の振興

農業の振興と担い手確保のため、引き続き「人・農地・プラン」の策定を進めるとともに、本町最大の資源である森林・林業の活性化にも取り組めます。そのためにも、農地や森林のもつ環境保全などの公益的機能を高く評価した施策の推進を、国及び県に要望してまいります。また、猟友会のご協力をいただき引き続き鳥獣害対策を推進します。
町内商店での買い物促進するため、プレミアム商品券



防護柵設置事業

事業を支援するとともに、美しい自然や上勝ブランドを生かした観光の振興にも取り組めます。

ご心配をいただいております第三セクターの問題につきましても、関係機関のご支援・ご協力をいただきながら、引き続き再建に向けて努力したいと考えております。

住民の安全・安心

いつ起きても不思議でないと言われる「南海トラフ巨大地震」をはじめ、集中豪雨、火災等各種災害への対策を、



日浦橋



鶯中央線

消防団のご協力をいただきながら積極的に進めます。
上勝町診療所の運営をはじめ、町民の健康増進、高齢者福祉、子育て支援を推進します。



中国からの視察団

環境対策

二〇二〇年を目標に暮らしやすい生活環境を目指し、ゼロ・ウェスト推進計画（平成二十七年からの五中間計画）を作成し、ごみ処政策を推進して参ります。

さらに、住民の利便性と交通安全の観点から、引き続き交通インフラの整備を進めるほか、治山・治水、水道事業の拡充にも取り組んでまいります。

教育の振興

希望にあふれた明るい「みかつ」を実現するためには、次代を担う人材の育成が何よりも重要であります。学校教育につきましても、教育委員会や先生方に一層のご努力をいただきたいと思います。学校です。私は、子供たちが安心して効果的に勉強できるように、施設設備の充実に努めるとともに、学童保育にも尽力したいと思っております。



徳島県へき地研究大会

結びとなりますが、今年の干支（えと）は「甲午（きのえ・うま）」です。これは、新たな時代の幕開けに際し、強い意志を持って目標に向かってスタートする年とされます。上勝町の目標は、言うまでもなく「まちの発展とそこでくらす住民の幸せ」であります。

私は、それに向かって今年も走り続けてまいりますので、どうかご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。本年も町民の皆さまがご健勝でより一層活躍されますことを心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



県道16号線が明るくなりました！



作業風景

去る十二月一日に実施された、上勝町地域の安全を守る会主催による、町内県道沿い景観整備にご協力いただきありがとうございました。

上勝町建設業協会、交通安全協会高鈴分会、福原分会の方を中心に、百八十名を超える住民の皆様にご協力をいただき、県道が見違えるように明るくなりました。年末のお忙しい時期、寒い中、早朝よりご協力いただきありがとうございます。



作業前



作業風景



作業後

餅つき、餅花づくり



十二月十四日、彩保育園で初めてのお餅つきを行いました。四・五歳児が、羽釜で蒸しあがった餅米を杵で三人づつ交代で、餅つきを楽しみました。つきたてのお餅を正木老人会の方々と保護者の方と一緒に丸めて、お鏡餅を作った後、みんなでいただきました。

〇〇三歳児はお餅の毎年恒例の「餅花作り」を作りました。子ども達の笑顔が輝いていました。

彩 保 育 園



こちらかみがつQぴつとです。 Xmas party in polestar 開催!!



去る十二月七日、『クリスマスパーティー・イン・ポールスター』と銘打って、かみがつQぴつと主催の婚活イベントが開催されました。

グランドオープン間近のレストランカフェ『ポールスター』で実施されたイベントは、町内外から男性十名、女性六名の参加となりました。

参加者はアイスブレーキングゲームで打ち解けた後、一対一やグループでのアピールタイムを楽し

み、また、ケーキ作りコンテストでも大いに盛り上がりました。残念ながら、今回はカップル誕生とはなりませんでしたが、参加された皆さんからは「大変楽しかった。」と好評をいただきました。成功裏に終了することができました。

サポーターの皆さん、関係者の皆さん、ご協力ありがとうございました。



かみかつ美しい村づくり 勉強会 スタート!

「日本で最も美しい村」連合が発足して九年目になりました。上勝町も、先祖から受け継いできた美しい風景を将来へ残し、さらに魅力あるものにするため、かみかつ美しい村づくり勉強会をスタートしました。

十二月四日、秋も深まり初冬の近づく上勝町で、



温泉周辺のフィールド調査

庭師の眼① フィールドにて

庭師の三浦嘉之先生をお招きし、「美しい村をつくる集落の樹木の扱い方」と題して勉強会を行いました。(参加者約三十名)

【草刈りが風景をつくる】

草刈をすることが必要です。草を刈り、きれいな苔や花を残すことで美しい地域の風景ができていきます。

【カゲ切りのコツ】

杉を全部切るのではなく、不都合なものを隠すために残したり、広葉樹とうまくバランスをとることが大切です。

庭師の眼② フィールドにて

○「樹木を植える視点」

【家々で一本の木を育てる】各家庭で一本だけでも他人に自慢のことができるような木を育てることによって、町全体の景色が良くなり、他所とは違う上勝独自の風景が作ることができます。

【自然の樹木を植える】

上勝の風景には、園芸樹木よりも周囲の山々に生育する雑木などの自然の木を植えることよいと思います。



講師の三浦嘉之先生

庭師の眼③ (勉強会にて)

○モデル的に、まずやること

「まずはどこかモデル的にやるのが大事」だと三浦先生は考え、上勝の、特に県道沿いの人が多く集まる場所がその先駆けとして変わるべきだと答えられました。

第2回 美しい村づくりの事例と作法 (資源調査から)

○日時 一月十二日(日)

一部・二部 十三時〜十七時三十分

三部 十九時〜二十一時

○講師 真田純子(徳島大学大学院・助教、徳島県景観アドバイザー)

○場所 福原ふれあいセンター

○内容

一部 (県道沿いのフィールド調査)

●バスに乗り、勝浦町境から上勝町役場間の県道の景観を調査します。調査は、県道景観の良い所、悪い所、気になる所を調査します。

二部 (意見交換)

三部 (講演会)

○申し込み期限

一月六日(月) 十七時まで

○参加料 無料

○お申し込み先

企画環境課
☎四六〇二二

一部については、バス運行のため事前にお申し込みをお願いします。

※本事業は、宝くじの助成金により実施しています。



勝浦タイガース 第三位



十二月一日、七日、八日の三日間、少年野球第二十回勝浦郡みかん大会が開催されました。

参加五十三チームが、福川グラウンド外の会場に分かれて熱戦が繰り広げられました。上勝小学校児童四名が在籍している勝浦タイガースが見事三位入賞を果たしました。

ゼロ・ウェイスト宣言 二〇二〇年達成に向けて



上勝小学校4年生による くるくるショップ開催中



食器類の並べ方に工夫



手作り布ぞうり



靴も見栄えよく



服はサイズ毎にタグをつけて



開店準備中

十二月十三日の凍える寒さの中、上勝小学校四年生十七人が日比ヶ谷ごみステーションの二階に「上小くるくるショップ」を設置してくれました。学校で呼びかけて集まった物は、衣類やおもちゃなど軽トララック一車分。そして、今まで三回に渡って作り方を教わった布ぞうり（みんなの力作）も並んでいます。服はサイズ毎にタグを付けたり、かわいい商品紹介を書いたり、持って帰ってもらうための工夫がすごく感じられます。二月末まで展示する予定ですので、ぜひ足を運んでいただき、四年生みんなのリユースに御協力ください。

雑紙ポイントキャンペーン お年玉抽選会!!



明けましておめでとうございます。
本年もごみ分別にご協力よろしくお願いします！
今日の雑紙ポイントキャンペーン当選番号は、
1等2等賞に加えて、3等4等賞もご用意しました！
お持ちのポイントカードを確認してみてくださいね!!



11月のごみ収集量

◎焼却ごみ	5.07t
【前月比】	0.86t増
一家庭に換算すると	5.9kg
◎容器包装以外のプラスチック製品	1.38t
【前月比】	0.3t増
一家庭に換算すると	1.6kg



お年玉抽選会 当選番号

1等	5,000円分商品券	322番
2等	2,000円分商品券	321番・323番
3等	紙ひも太2個	下2桁が24番
4等	トイレットペーパー3個	下1桁が5番

当選者はひだまりまでお越しください。

☎44-6080

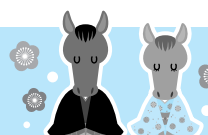
新しい民生児童委員が決まりました

平成25年12月1日付けで13人の方が厚生労働大臣から民生児童委員に委嘱されました。民生児童委員は、生活に困ったり、心配ごとができた方々の相談を受け、より良い解決の手だてを考える福祉の相談役です。また主任児童委員は、児童の健全な育成や児童の福祉に関する相談・援助活動を行います。

なお、任期は平成28年11月30日までの3年間です。いつでもお気軽に担当地区の民生児童委員にご相談ください。

住 民 課

氏 名	NTT電話番号	IP電話末尾4桁 050-3438-	担 当 地 区
岸 生 夫	45-0426	7034	高野、作り道、蔭地
高 橋 小枝子	45-0458	9713	南岡、西中、中津賀、槻地
森 本 眞知子	45-0120	8523	柳谷、上寺内、中寺内、下寺内、平間、堂久保、新町
山 下 和 美	45-0087	8436	鹿子山、梅木、日浦、下平、西谷、西峯、蔭井谷
中 野 晃 治	45-0482	7893	下地、中央、折坂、若生
井 岡 五十恵	46-0807	8974	日浦、蔭行、川北、平間、古川、中山、喰田、杉地
北 井 安 彦	46-0154	8329	横峯、荒瀬、戸越
岩 本 福 美	46-0392	9621	川西、下野、影、日ノ浦、久保、下檜原
殿 川 綾 女	46-0118	8924	府殿、中瀬津、高畑、谷口、大北、上檜原、角屋
植 松 房 枝	46-0825		神田、大平、堂平、中央、中村、神明
関 笑 子	46-0620	7104	菅蔵、葛又、市宇、八重地
寺 西 泰 子	46-0121	7375	町内全域（主任児童委員）
高 石 敏 子	45-0825	9040	町内全域（主任児童委員）



新成人のみなさん
おめでとうございます。

20歳から国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

加入の手続きは、市（区）役所または町村役場の国民年金担当係または年金事務所へお尋ねください。（20歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。）

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市町村役場で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

■国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金

65歳から生涯受けられます。

障害基礎年金

病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。

遺族基礎年金

夫が亡くなったときに子のある妻または子が受けられます。

被保険者の種類	第1号被保険者	第3号被保険者	第2号被保険者
対 象 者	20歳以上60歳未満の自営業の方、農林漁業の方、学生の方など	第2号被保険者に扶養されている配偶者	会社員、公務員など
保 険 料	国民年金保険料 【定額】15,040円（平成25年度）	被保険者本人は保険料負担を要しない。配偶者の加入している年金の保険者が負担	厚生年金保険料率 17.120%（平成25年9月現在） 労使折半で保険料負担
国庫負担	平成25年度における基礎年金の国庫負担割合については1/2となります。（平成21年3月分までは1/3）		

■年金手帳は大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせ先 徳島南年金事務所 国民年金課 ☎088-652-3114 上勝町役場 住民課 ☎0885-46-0111

申告と納税はお早めに！

税 目	申告・納付期限	振替納税の方の口座振替日
所得 税 及 び 復 興 特 別 所 得 税	3月17日(月)	4月22日(火)
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(月)	4月24日(木)
贈 与 税	3月17日(月)	口座振替は利用できません

- ☆申告書はご自分で書いて、できるだけ郵送等で提出してください。
- ☆国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税及び復興特別所得税、贈与税並びに個人事業者の消費税（地方消費税を含む）の申告書を作成することができます。ぜひご利用ください。
- ☆納期限までに最寄りの金融機関で納付を済ませてください。
- ☆振替納税を利用している方は、確実に残高の確認をしてください。

確定申告会場は「アスティとくしま」

会 場	期 間
アスティとくしま (徳島市山城町東浜傍1)	1月27日(月)～ 3月17日(月) 3階第2特別会議室 (土・日・祝日を除く。ただし、2月23日及び3月2日の 日曜日は確定申告の相談・申告書の受付を行います。)

- ☆受付時間は午前9時～午後4時まで（午後4時以降は受付できません）。
- ☆この期間、徳島税務署庁舎内には、確定申告会場を設けておりません。
- ☆アスティとくしまの駐車場については、有料（1日200円）となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

確定申告は便利なe-Taxで！

1 自宅からネットで申告

税務署に行かなくても、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、自宅からネットで提出（送信）できます。

2 還付がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は3週間程度で処理しています。

※自宅等からe-Taxで1月・2月に申告した場合は、2～3週間程度で処理しています。

3 添付書類の提出を省略

確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書などは、その記載内容を入力して送信することにより、書類の提出又は提示を省略することができます。（法定申告期限から5年間、税務署から提出又は提示を求められることがあります。）

4 24時間いつでも利用可能

所得税及び復興特別所得税の申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です（メンテナンス時間を除く）。



～贈与税の申告がe-Taxでより便利に～

贈与税の申告も、「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、作成したデータをe-Taxを利用して送信できるようになりました（平成24年分以降）。

24時間いつでも利用可能

（所得税の確定申告期間中は、24時間e-Taxの利用が可能です（メンテナンス時間を除く）。）

※詳しくは徳島税務署（☎088-622-4131）にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

延滞金の割合の改正について

最近の低金利の状況を勘案し、国税における延滞税の割合の特例が見直され、町税、介護保険料及び後期高齢者医療保険料における延滞金の割合を見直すことになりました。なお、適用は平成26年1月1日以後の期間に対応する延滞金からとなります。

平成25年12月31日までの延滞金の割合

		本 則	現行の特例	現行の基準による 平成25年中の割合
延滞金	納期限の翌日から 1カ月を経過した日以後	14.6%	特例なし	14.6%
	納期限の翌日から 1カ月を経過する日まで	7.3%	特例基準割合 (注1)	4.3%

平成26年1月1日以後の延滞金の割合

		本 則	現行の特例	【参考】 改正後の基準による 平成25年中の割合
延滞金	納期限の翌日から 1カ月を経過した日以後	14.6%	特例基準割合(注2) + 7.3%	9.3% (注3)
	納期限の翌日から 1カ月を経過する日まで	7.3%	特例基準割合(注2) + 1%	3.0% (注3)

注1 (現行の特例の) 特例基準割合：各年の前年の11月30日の日本銀行法第15条第1項第1号の規定により定められる商業手形の基準割引率(従来の公定歩合のこと)に、年4%を加算した割合

注2 (改正後の特例の) 特例基準割合：租税特別措置法第93条第2項の規定により財務大臣が告示する割合(各年の前々年の10月から前年の9月までにおける国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利の平均)に年1%を加算した割合

注3 特例基準割合を、平成23年10月から平成24年9月までの国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利の平均に年1%を加算した割合で算出しています。



償却資産申告書の提出について

申告期限 1月31日(金)まで



会社や工場、商店等の事業所若しくは個人において、事業に使用した機械、器具等の償却資産については、申告しなければなりません。所定の申告用紙を送付しますが、送付がなかった事業所につきましても、該当がありましたら、至急役場税務課へお問い合わせください。

健康の達人になろう

知って得する健康情報

188

木下 英孝

冬の感染症対策

ノロウイルス編

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願います。

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。この冬を元気に乗り切れるよう、感染症から身を守りましょう。今回は、「ノロウイルス」についてのお話です。

感染性胃腸炎の原因として、夏場は細菌感染が多く、冬場は八割がノロウイルスといわれています。ノロウイルス感染では、激しい嘔吐・下痢、発熱などの症状がみられますが、これは体からウイルスを排除するための正常な免

疫反応であり、健康な人なら一〜三日で回復します。

乳幼児期の嘔吐下痢症の原因は、ロタウイルスが八割といわれ、とき汁様の白っぽい下痢が一週間近く続くのが特徴です。

胃腸炎の原因となるウイルスに効く薬はなく、自然治癒力に委ねることになります。吐き気が続く間は、OS-1などの経口補水液をスプーンなどで少量ずつこまめに摂取します。症状がひどくて脱水状態になる場合は、点滴してもらう必要があります。

感染経路

ウイルスが口から入り込むことで感染します。食べ物、調理器具（包丁、まな板など）、食器が汚染されていることが原因になります。感染力は非常に強く、ウイルスで汚染さ

れた手で食事をするとう感染します。調理人の手が汚染されていると、食べる人みんなが感染するので、爆発的流行につながります。

予防策

対策としては、①生もの（野菜や果物など）はよく洗う、②魚介類を調理するのは最後にする、③よく加熱する、④まな板や包丁は消毒する、⑤こまめに石鹸で手洗する（トイレの後、調理や食事の前）などが重要です。ノロウイルスにアルコール消毒は効果がなく、次亜塩素酸（ハイターなど）が有効です。家族に嘔吐や下痢症状がみられたら、感染拡大を防ぐために、ドアノブや便座などを二百五十倍に希釈した次亜塩素酸で消毒することをお勧めします（金属は色落ちしたり錆びたりすることがあるので注意）。塩素は揮発性で有害なので、十分に換気するようにしましょう。



上勝町無料電話健康相談



フリーダイヤル

24時間

やま い な し



0120-24-8174

幸せの

達人になろう

世界平和を祈ってみる



新年を迎え、皆さんにとって幸多き年になることをお祈りいたします。皆さんは初詣でいつも何を祈願していますか。自分自身や家族の「健康と幸せ」を願う人が多いでしょうか。受験生は合格を祈ったり、スポーツ選手は勝利を祈ったりするのでしょうね。私は、それらの願いとともに、数年前から「世界の平和」を祈るようにしています。祈ってどうなるものでもありませんが、世界に目を向けることで、自分の置かれた状況を客観的に冷静に見つめなおすことができるように思います。世界の各地で戦争や紛争が続いています。アフリカやアジアの貧しい地域では、多くの子どもたちが飢えて命を落としています。その地域や人々のことを考えると、自分の悩みや不満がとても小さなことに思えて、平和な日本に生まれたことや今の暮らしに感謝の思いを持てるように感じます。年に一回でもいいから、「世界の平和」「世界の子どものための幸せ」を祈ってみませんか。

こんにちは 保健師です



時計遺伝子で

健康寿命を伸ばそう！

女子栄養大学の香川靖雄副学長の「時間栄養学」についての講演会がありました。

時計遺伝子の発見

私たちの脳は、約二十五時間をだいたいの一周期とするリズムに沿って活動しています。夏と冬の日の出の時間差を考慮して、約二十五時間という大まかな周期になっています。（自然って凄い！）それを実際の二十四時間に修正する、微妙な調整をする役目を果たするのが「時計遺伝子」なのです。

二つの「時計遺伝子」

私たちの身体は、太陽の光で目覚める「中枢時計遺伝子」と、朝食で目覚める「末梢時計遺伝子」の二つが同時に作用することで初めて正常な一日の活動を開始することができます。

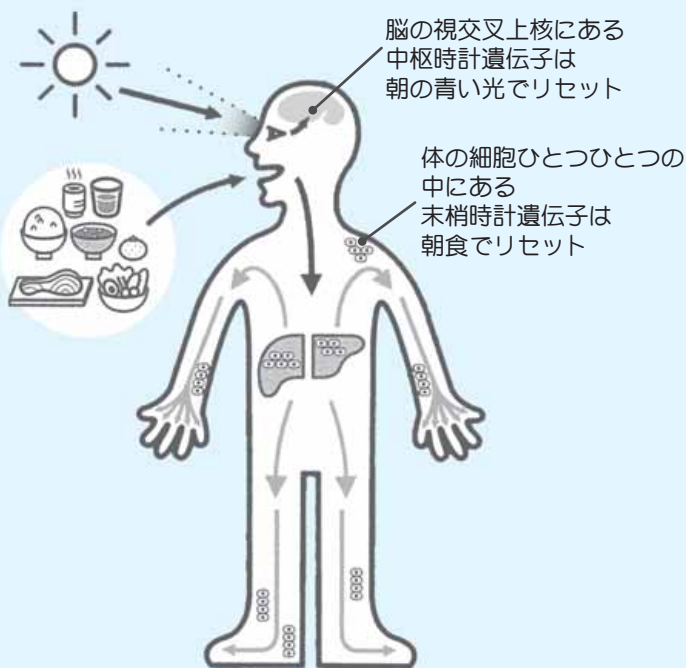
メタボを作る三つの要因

問題の「メタボリックシンドローム」とは、代謝の異常です。内臓肥満が、高血圧・高血糖・脂質異常などの身体の異常を引き起こしているのです。（代謝とは食べたものを生きる力に変える働きの事）メタボには三つの原因が。

- ①生活リズムの乱れ
- ②高脂肪食（栄養バランスのくずれ）
- ③運動不足

この三つが常にセットになります。例えば、運動をする↓重い身体は邪魔になる↓自然と体重を落とさなくなる↓脂っこいものやアルコール、タバコは呼吸が苦しくなるので避ける↓面白いように身体は動く……。身体は健康のパロメータです。健診結果がそれを証明してくれます。

2つの時計遺伝子のリセット方法



時計遺伝子を働かせる生活

- 朝食を食べよう（朝食を抜くと「抹消時計遺伝子」がリセットされないのので身体がうまく働かない）
- 食事は最初に野菜、海藻などの食物繊維豊富なものから食べる
- パン、麺、餅などの粉食よりも粒食ごはん、精製していない穀物が腹持ちも良い
- 昼食はしっかりと食べて大丈夫
- 間食するなら三時まで
- 夕食は六時が最適
- 九時以降は、カロリーが全て脂肪として身体に溜まる
- 一日二食以下は、食事の際かえって体内に脂肪が溜まる
- 夕食後にものを食べる習慣はやめよう
- 睡眠時間は六〜七時間に
- 夜十二時には寝よう

貯筋教室

一月二十二日（水）

十四時〜十六時

ところ コミュニティセンター

会費 月五百円

○肩こり・腰痛・膝痛がある方には、筋力をつけることが大切！誰にでもできる健康体操です。

○二時間みっちり指導を受けて、五百円は、ずいぶんお得な会費だと思いますよ。



上勝診療所の

歯の健康相談

とき 1月8日（水）

時間 13時30分〜15時

歯科衛生士による歯やお口の相談です。



平成26年度

上勝町臨時職員募集

本町では、臨時的な業務に従事する臨時的任用職員の選考試験を行います。ご希望の方は、市販の履歴書一通（写真貼り付け、希望する職種をご記入ください）宛先を記入した返信用封筒（八十円切手を添付）一通を同封して平成二十六年一月二十四日（金）までに、上勝町役場総務課宛に郵送するか、又はご持参ください。

募集内容及び採用試験

●職種、職務内容及び人数など

- ① 町事務補助員 四名程度
- ・各課等の行政事務の補助

- ② 療所窓口等事務補助員 二名
- ・上勝町診療所及び福原診療所の窓口事務

- ③ 学校用務員 一名
- ・上勝小学校又は中学校での用務員業務

- ※①についてはパソコンが使用出来る方

●日給

- ・五千八百円から六千五百円（日給は経験等により多少変わります。）

- （通勤費別途支給、職種によって健康保険、厚生年金、雇用保険加入）

●勤務時間

- ① ②について午前八時三十分～午後五時十五分（職種により）

- ③ 春、夏、冬休みなどを除く午前七時三十分～午後四時十五分（別に勤務を要請する場合あり）

●任用期間

- 地方公務員法により六ヶ月を超えない範囲（平成二十六年四月一日～平成二十六年九月三十日まで必要な期間）

- 一回に限り六ヶ月を超えない範囲内で更新する場合があり、平成二十七年三月三十一日限りで終了します。

●再任用制限期間

- 平成二十五年年度に町の臨時職員として勤務したものは、退職後一週間以上の期間経過後でなければ採用できません。

●勤務地

- 本庁、診療所、学校

●試験の日時

- 平成二十六年二月十四日（金）

- 時間等は個人宛に通知します。

●試験の場所

- 上勝町役場内

●試験の内容

- 面接等による選考試験

●履歴書郵送先及びお問い合わせ先

- 〒七七七一四五〇一 徳島県勝浦郡上勝町大字福原字下横峯三番地一 上勝町役場総務課
- ☎〇八八五一四六〇一一一
- IP〇五〇一三四三八一八〇七一

平成26年

上勝町 消防団出初式

- 日時 1月4日（出）
開会10時（雨天時は10時30分）
- 場所 上勝小学校グラウンド
（雨天時は上勝小学校体育館）



上勝小学校「ふれあい学習発表会」



日時 平成26年 1月19日（日） 12時30分～

場所 上勝小学校 体育館

プログラム（予定）

- ①開会式 ②3年生 ③5年生 ④1年生 ⑤TIC活動発表 ⑥ミュージックバンド ⑦2年生 ⑧4年生 ⑨6年生 ⑩全校合唱 ⑪閉会式



お世話になった地域の方々への感謝の気持ちをこめ、子どもたちが今まで学習してきたことを劇や音楽等を通して発表します。保護者・地域の皆さまのご来校をお待ちしております。

今月の納税

後期高齢者医療保険料 6期分
国民健康保険税 7期分
介護保険料 7期分

納期限 平成26年1月31日(金)

督促状の出るもの

固定資産税 3期分
後期高齢者医療保険料 5期分
国民健康保険税 6期分
介護保険料 6期分

納期限は12月25日(木)でしたが、まだ未納の方が見受けられます。未納者には、1月14日(火)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
(1月2日(木)は休講です。)

場所：役場支所
受講料無料

お申し込み・お問い合わせ
教育委員会(☎45-0111)

心配ごと相談

1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

1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、相談を受付けています。障害者手帳の取得、補装具、住宅改修、居宅サービスなど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
日比ヶ谷ごみステーション
廃タイヤ…1kgまで毎に100円
家電製品……有料

1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
		6	7※	8	9	10
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	榎原	木下	木下
歯科					高橋	
		13	14	15	16	17
医科	午前	成人の日	木下・榎原	木下・榎原	木下	木下・榎原
	午後		木下・榎原	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
	午後	木下	木下・榎原	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	木下・榎原	榎原	木下	木下
歯科					高橋	

※7日午後は、木下医師は往診です。

※24日は、木下医師のみで担当します。

(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
	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		休診
	29	30	31
午後	木下		榎原

お酒の適量の目安

※適量はあくまでも目安であり、個人差がありますのでご注意ください。



ビール
(アルコール度数4～5%)
500ml(中びん1本)



日本酒
(アルコール度数12～13%)
180ml(1合)



ウイスキー
(アルコール度数40%)
60ml(ダブル1杯)



焼酎
(アルコール度数25%)
90ml(0.5合)



ワイン
(アルコール度数12%)
240ml(グラス2杯)

徳島大学上勝学舎並びに 大阪大学の研究報告会開催

徳島大学、大阪大学の上勝町をフィールドとしたまちづくりの取り組みや、先進市町村の取り組みについての研究報告会を開催します。
ご近所お誘いの上、ご来場ください。

日時

一月十一日(土)
十三時三十分～十七時

場所

コミュニティセンター

内容

- 一、徳島大学上勝学舎、上勝での学びの内容
- 二、次世代に向けた市宇地区の森づくり
- 三、上勝町の美しさ、その伝承の鍵?
- 四、地域おこし協力隊の活動と未来、他地域との比較を通して
- 五、地域活性化プロジェクトにおける合意形成と住民参加

主催

- 徳島大学上勝学舎
- 大阪大学人間科学研究科グローバル人間学専攻
- 上勝町

お問い合わせ先

上勝町企画環境課
徳島大学地域創生センター
上勝学舎
☎ 〇八八・六五六・七六五一
詳細については、折り込みチラシをご参照ください。

第6回

高齢者教室ご案内

☆とき 1月21日(火) 10時～15時

☆ところ コミュニティセンター

午前の部 健康講座

『健康で幸せに暮らそう』

講師：上勝町診療所長

木下英孝先生

午後の部 文化・芸能講座

『待ってました！

新春芸能大会』

☆福祉バスは八重地を8時30分に出発し、福川を9時20分に出発します。

☆高齢者教室は年齢や所属に関係なく、どなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております。

☆お問い合わせ先 上勝町教育委員会
TEL 45-0111
I P 050-3438-7311

一般廃棄物運搬支援 収集予定日

● 一月の日程

・ 九日(木)	傍示地区
・ 十日(金)	正木地区
・ 十四日(火)	生実地区
・ 十五日(水)	八重地地区
・ 十六日(木)	市宇地区
	福原地区
	田野々地区

● お問い合わせ先

NPO法人
ゼロ・ウェイストアカデミー
☎ 四四一・六〇八〇
I P 〇五〇・一三四三八・九五四五

プレミアム付き商品券

1月末で終了します

上勝町商工会プレミアム付き商品券をまだお持ちの方は、すぐ使ってください。使用期限は平成26年1月末までです。期限を過ぎた商品券はご利用できません。



■お問い合わせ先
上勝町商工会 ☎ 46-0108
I P 050-3438-9280

第60回記念徳島駅伝大会



新春の阿波路を彩る恒例の徳島駅伝大会が、一月三日(金)に開会式を行った後、一月四日(土)から六日(月)までの三日間、タスキをつなぎ健脚を競います。

今大会は、六十回記念大会であり、五年ぶりの勝浦コースとなっております。

本町より九名が勝浦郡選手団の一員となっております。

昨年十二月二十二日には勝浦郡選手団結団式を行い、今大会こそ、ひとつでも順位を上げる決意と、最後までタスキをつなぐ団結を選手団一同で確認しました。皆さまのご支援とご協力、あたたかいご声援をお願いいたします。今大会の町内選手は次のとおりです。

選手団(町内)

- ・上勝中学校一年 石木雄大さん(正木)
- ・近藤咲妃さん(正木)
- ・上勝中学校二年 片山雄斗さん(正木)
- ・近藤優飛さん(正木)
- ・山崎続貴さん(正木)
- ・松坂祐弥さん(生実)
- ・笹尾咲良さん(正木)
- ・小松島西高等学校二年 大上雄一郎さん(正木)
- ・日亜化学工業 古田祐樹さん(正木)

平成二十六年年度

徳島県臨時的任用職員選考試験案内

徳島県の関係機関において、平成二十六年年度に臨時的な業務(一般的な事務補助・技術補助)に従事する臨時的任用職員の選考試験を実施します。

■受付期間

平成二十六年一月二十四日(金)まで
インターネットでの受付期間
平成二十六年一月十七日(金)まで

■試験日

平成二十六年二月二日(日)

●持参による受付期間は、八時三十分から十八時十五分までです。

●郵送によるお申し込みは、一月二十四日(金)までの消印があるものに限り受け付けます。

●受付期間経過後の申込みは、一切受け付け致しませんので十分注意してください。

平成二十六年年度

身体障害者を対象とした 徳島県臨時的任用職員選考試験案内

「障害者の雇用の促進等に関する法律」の趣旨に基づき、身体障害者の雇用の促進を図ることを目的として、県の関係機関において、平成二十六年年度に臨時的な業務(一般的な事務補助・技術補助)に従事する臨時的任用職員の選考試験を実施します。

■受付期間

平成二十六年一月二十四日(金)まで
インターネットでの受付期間
平成二十六年一月十七日(金)まで

■試験日

平成二十六年二月二日(日)

●持参による受付期間は、八時三十分から十八時十五分までです。

●郵送によるお申し込みは、一月二十四日(金)までの消印があるものに限り受け付けます。

●受付期間経過後のお申し込みは、一切受け付け致しませんので十分注意してください。

▼お申し込み先

徳島県経営戦略部人事課人事担当
〒七七〇一八五七〇 徳島市万代町一丁目一番地
(徳島県庁三階) 〇八八八二一三三八



小松島警察署
福原駐在所
だより

事件・交通事故 緊急ダイヤルは

一一〇番へ

お急ぎでない相談は、
(☎)〇八八―六五三―九
一一〇 もしくは (☎)九
一一〇 プッシュ回線 へ。

夜間早朝の、路面凍結 時の走行にご注意を

坂道のカーブや橋の路面凍結の季節となりました。時間に余裕をもって出勤しましょう。また路面の凍結した道路では、安全な速度に減速または徐行して走行しましょう。不適切なブレーキはスリップ事故の原因になります。

冬山登山(高丸山・ 山犬嶽)にご注意を

- ・日が暮れるのが早い為
- ・早めの下山を
- ・強風や吹雪・落雷の直撃にご注意を
- ・携帯電話の予備電源確保と防寒対策を。

小松島警察署福原駐在所
☎四六一〇〇二四

徳島県 運転免許センター「移転！」

「運転免許更新等のお知らせ」

徳島市大原町所在の現運転免許センターは、平成二十五年十二月二十七日(金)をもちまして、全ての免許業務を終了します。平成二十六年からは、新運転免許センターに移転し、一月五日(日)八時から【免許更新業務】、一月六日(月)八時三十分から【全ての業務】を開始します。

運転免許更新手続きなどにつきましては、十二月二十八日(土)までは、(☎)〇八八―六六二―〇五六一、二十九日以降は新運転免許センターへお問い合わせください。



新運転免許センター
徳島県警察本部交通部運転免許課
〒七七一―〇二二四
板野郡松茂町満穂字満穂開拓一番地一

☎〇八八―六九九―〇一一〇

浄化槽の管理はしっかりと！使った水からのお願いです

浄化槽を正しく管理して地域の水環境を守りましょう！

浄化槽は日常生活において発生する、トイレや生活排水などの汚水を、もとのきれいな水に処理し、公共用水域の水質を保全するため大切な役割を担っています。美しい自然と水環境を守りながら、快適な日常生活を実現するためにも、次の3つの義務を守り、しっかりと浄化槽の維持管理をしましょう！

浄化槽をお使いのみならず
しなければならない

3つの義務

法定検査



放流水質の結果をもとに
原因を調べます。

浄化槽が適正に管理され、その機能が十分発揮し、放流水の水質が国が定めた基準値をクリアしているかどうかを、年1回、検査機関がチェックします。徳島県では公益社団法人徳島県環境技術センターがこの検査を行っています。

外観検査・水質検査・書類検査で浄化槽の機能を判断します。
もし、機能異常を発見した場合は原因を究明し適切な指導を行います。

保守点検



県知事登録した
保守点検業者

- ・消毒剤の補充
- ・汚泥・空気量の調整
- ・送風機のメンテナンスなど

浄化槽は微生物を利用して汚水をきれいにする装置です。そのため、微生物が働きやすい環境を整えるメンテナンスが必要です。この作業を保守点検と言い、機器の点検や調整消毒剤の補充を行います。

清掃



市町村長の許可
を受けた業者

- ・汚泥・スカムの引き抜き
- ・付属器機類の洗浄
- ・引き抜き後の水張り

浄化槽に入った汚水は、微生物で分解されますが、その処理が終わった後には分解されない汚泥(固形物)やスカム(浮上物)が残ります。この汚泥やスカムは年1回程度除去する作業が必要です。これを清掃といいます。

【法定検査の実施期間をお知らせします。】

平成26年 1月20日(月)～ 1月24日(金)

お問い合わせ先

(公社)徳島県環境技術センター
TEL 088-636-1234 FAX 088-636-1122

町民の詩歌

俳句

お茶の花幼き孫の髪飾

我が物と大空を舞ふ鷹一羽

幼き日我が家の裏につわぶきが

夕日受けとびたつたかの点となり

石積みのかずれ茶の花咲き始めし

養殖の池をうかがふ鷹一羽

花も散り庭木も散りて秋惜しむ

北国を彩る旅路秋おしむ

山峡の景色目にして秋惜しむ

千し柿にやさしき日差し西日かな

あちこちの軒場に目立つつるし柿

風物となるや山家の柿すだれ

装いもやがて脱ぎ捨て山眠る

恵美子

玉江

和子

詩江

厚子

弘子

恭子

善男

冷子

ヤスエ

美代子

米子

周泉

短歌

秋の霜流るる水のおだやかに忘れ遠のくきびしかり夏

稜線を茜に染めて明けて行く今日の一日を事なき祈り

ときめきを押えて待ちし日も遠し返らぬ愛をまたかみしめる

秋草を刈りゆく先にひともの竜胆刈らずに残しおくなり

茜ぞら吐く息白く静かなる狭庭に冬の足音をきく

待ち呉れしパンジーの花見るたびに娘の顔が花とかさなる

一日終え夕映えの中飛行雲西に向いてB29思う

柚子とりの一日を終えて帰る道藤川盆地のあかりが見ゆる

風過ぎて散りしく朝のもみじ葉を踏むに切なくしばし影おく

目に見えぬ何かゆしりやってきて南無阿弥陀仏は子守唄なり

はるけしも昭和を生きて八十年歌碑ひとつ残せる幸せ

茂美

ヨリ子

恵美子

あや子

三都

美恵子

節子

たみ江

志津子

秀策

米子

詩

初日を拝み 輝きは 万物平等に

恵みたまわり来る年ぞ平和で

無炎健康で 栄光新玉の

正月迎え 謹みて祝い畏る

信一

◆ 足 湯 ◆



湯ったり神田茶屋 1 周年感謝祭

◆ 門 松 ◆



大字旭字丸山地区

戸籍の窓口

平成25.12.1 現在
前月比

人 口 1,832人(△8)
男 871人(△5)
女 961人(△3)
世帯数 860戸(△3)

高齢化率 49.73%

正 木 587人(△3) 258戸(△1)
傍 示 309人(△6) 144戸(△1)
福 原 275人(△3) 133戸(△1)
生 実 312人(△1) 146戸(△0)
旭 349人(△1) 179戸(△0)

こんにちは赤ちゃん

金 石 聡さん^{りょうえい}
典 子さん 良瑛さん(正木)

浦 田 健作さん^{なおあき}
千 春さん 直明さん(正木)

西 利 明さん^{はやと}
麻 衣さん 隼桃さん(傍示)

つつしんで ご冥福をお祈りします

折 部 利 夫さん 83歳 (福原)
志 波 環さん 93歳 (正木)

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	正 木	蛇 目 達 男
花 ま り	福 原	吉 積 玉 江
ひょうたん南瓜	正 木	田 首 喜久子
タマネギ苗植え指導	傍 示	野 田 さち子
きんせんか	正 木	片 山 美代子
も の の 木	福 原	殿 川 孝 昭
お 菓 子	旭	栗 林 義 幸
柿	正 木	片 山 将 夫
お 菓 子	正 木	藤 本 奈 穂
飲 み 物	生 実	前 田 美 紀
餅 花	正 木 老 人 ク ラ ブ	
餅つきボランティア		

平成25年 11月の視察来町者数

48 件 687 名



クリスマスライブ開催♪



フンベツジャーからの
クリスマスプレゼント



ベロベロクラブ

12月7日、高鉾公民館で
クリスマスライブが開催さ
れ、町内外の8グループが、
バンド演奏や「米米おどり」
を披露しました。

子供たちも、音楽に合わ
せて踊ったり跳ねたりして
演奏を楽しんでいました♪

クリスマスライブ実行委員会

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。

NTTビジネスソリューションズ株式会社
四国支店 地域情報センター

※この度、旧社名「株式会社NTT西日本-四国 地域情報センター」
より社名変更となりました。

※電話番号は変わりません。

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・氏名などは必ずお知らせください。

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	日 時	救急病院名
1月1日(水)	勝 浦 病 院	1月17日(金)	勝 浦 病 院
1月3日(金)	勝 浦 病 院	1月19日(日)	勝 浦 病 院
1月5日(日)	勝 浦 病 院	1月21日(火)	上勝町診療所
1月7日(火)	上勝町診療所	1月23日(木)	勝 浦 病 院
1月9日(木)	勝 浦 病 院	1月25日(土)	勝 浦 病 院
1月11日(土)	勝 浦 病 院	1月27日(月)	上勝町診療所
1月13日(月)	勝 浦 病 院	1月29日(水)	勝 浦 病 院
1月15日(水)	勝 浦 病 院	1月31日(金)	勝 浦 病 院

上勝町診療所 ☎44-5010 勝浦病院 ☎42-2555