



12²⁰¹⁴月号

グリーン情報

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan

棚田 de ウェディング



感動ある地域ビジネスの創出

第47回 衆議院議員総選挙 ほか	2	ゼロ・ウェイスト宣言	8
平成26年度 上勝町職員採用		再生可能エネルギー活用設置補助金	9
追加試験のお知らせ ほか	3	知って得する健康情報、幸せの達人になろう	10
上勝中学校音楽部銀賞受賞 ほか	4	こんにちは保健師です	11
地域おこし協力隊 ほか	5	案 内 板	12~14
森づくりボランティアin上勝 ほか	6	町民の詩歌	15
建設課臨時職員募集 ほか	7	戸籍の窓口 ほか	16

第47回 衆議院議員総選挙 第23回 最高裁判所裁判官国民審査

投票日

12月14日(日)

投票時間

7時～20時

十一月二十一日、衆議院が解散され、十二月二日公示、十二月十四日に投票を行います。

●この選挙で新しく選挙人名簿に登録される人

・平成六年十二月十五日以前に生まれた人

・平成二十六年九月一日以前から引き続き上勝町内に住所を有しており、公職選挙法に定められている欠格事項に該当しない人

期日前投票

投票日当日に仕事や旅行、出産等のやむを得ない事情で投票所に行けない方のために、期日前投票制度が設けられています。

期日前投票のできる期間、場所等は次のとおりです。

期間 十二月三日(水)から
十二月十三日(土)まで

場所及び時間

上勝町役場本庁応接室
八時三十分～二十時まで

なお、最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票は、十二月七日(日)からとなっていますのでご注意ください。

不在者投票

●病院等での不在者投票

不在者投票のできる指定病院・施設等に入院(入所)している方は、院長等に申し出るとその病院等で投票することが出来ます。

●郵便による不在者投票

身体に重度の障害のある方は郵便によつて不在者投票をすることが出来ます。この不在者投票ができる方は次のとおりです。

①身体障害者手帳又は戦傷病者手帳の交付を受けている方で、一定の基準に当てはまる方。

②介護保険の被保険者証に要介護五として記載されている方。

なお、郵便で投票する場合はあらかじめ郵便投票証明書の交付を受けておき、その証明書を添えて投票用紙等の請求を投票日前四日(十二月十日(水))までにしなければなりません。

なお、代理記載制度もありますが、これらの申請には日数を要しますので、お早めの手続きをお願いします。

入場券

入場券は十二月二日前後に

送付します。(間違いはないか早めに確認してください。)
入場券をなくした方も、投票当日、選挙権を有していれば投票ができます。投票所の受付で、そのことを申し出てください。

転出者には、入場券を送付しないこととしていますが、転入地で選挙人名簿に登録されていない場合は、転出地(旧住所地)で投票できる場合があります。詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。

投票場所

正木投票区 高鉾公民館

傍示投票区 傍示定住センター
福原投票区 福原多目的集会所
(ふれあいセンター)

生実投票区 コミュニティセンター

旭投票区 基幹集落センター

開票

日時 十二月十四日(日)

即日開票

場所 二十一時十五分から
コミュニティセンター

お問い合わせ先

上勝町選挙管理委員会
(総務課内)

☎ 四六〇一〇一一

平成26年工業統計調査を実施します



政府統計



工業統計キャラクター
コウちゃん

- 平成26年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、平成26年12月31日時点で実施します。
- 工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として利活用されます。
- 調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対にありません。
- 調査の趣旨・必要性を御理解いただき、御回答をよろしくお願いいたします。

経済産業省・徳島県・上勝町 総務課

平成
26年度

上勝町職員採用 追加試験のお知らせ

上勝町では平成二十七年四月一日より採用予定の職員採用の追加試験を次の要領にて行います。

採用予定数

- ・一般事務（大卒程度）

若干名

受験資格

- ・一般事務

- ・大学卒業程度

昭和六十年四月二日から平成五年四月一日までに生まれた者

申込用紙

申込用紙は十二月二日(火)以降に上勝町役場総務課に請求してください。

郵送で請求する場合は、封筒の表に「職員試験請求（試験区分 一般事務）」と朱書きし、宛先明記をして百二十円切手を貼った返信用封筒を必ず同封してください。



申込受付期間

平成二十六年十二月二日(火)から平成二十七年一月七日(水)まで

第一次試験日

平成二十七年一月十八日(日)

試験会場

上勝町役場（又はコミュニティセンター）
*受験者数により受験場所の変更がありますので、申込者に通知します。

お問い合わせ先

詳しくは、上勝町総務課までご連絡ください。また、上勝町ホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

〒七七一―四五〇―

徳島県勝浦郡上勝町大字福原

字下横峯三―

☎〇八八五―四六〇―

IP〇五〇―三四三八―八〇七一

ホームページ

<http://www.kanikatsujp>



叙勲旭日单光章

10月15日に、高齢者叙勲の伝達式が県庁で行われました。本町からは蔭井憲一氏が昭和59年1月から町議会議員として通算12年にわたり地方自治の発展に貢献された功績（地方自治功劳）を称えられ、内閣総理大臣より旭日单光章が授与されました。

今回受章した高齢者叙勲は、国家又は公共に対し功劳のあった方で、いまだ叙勲されていない功劳者のうち88歳になった者を春秋叙勲とは別に叙勲するもので、各省庁の大臣等から内閣総理大臣に候補者が推薦され、（賞勲局で審査を行い）閣議決定の上、裁可を得て発令される叙勲です。

収穫祭 & 棚田 de ウエディング

十一月三日、主催…檜原の棚田村、共催…NPO法人郷の元気、支援協力…かみかつ棚田のめぐみ活用会議、協力…学校法人穴吹学園、一般社団法人上勝ランデヴー、株高鉾建設酒販事業部により、収穫祭&棚田

de ウエディングが開催され、約百名の参加者が新郎新婦の門出を祝いました。

秋晴れの下、羽織はかまと着物姿の二人が、檜原集落の棚田のあぜ道をゆっくりと練り歩き、参加者は、「紅葉の葉っぱ」と「ライ

スシャワー」により祝福しました。
今後において、棚田など地域資源を活用したウエディングのビジネス創出につながっていくことを期待しています。



第24回

上勝町芸術文化祭

十一月八日から九日にかけて、コミュニティセンターで第二十四回上勝町芸術文化祭を開催しました。二日間にわたり、会員による生け花や写真、詩、俳句、短歌、絵手紙、編み物などの展示のほか、園児、児童生徒の絵画や書道等の展示を行いました。

八日は、生実字萱木屋地区の野外アート作品「森林(もり)のあがりはな」において、他町との交流音楽祭を開催し、晴天の中、自然と音楽が調和し、紅葉中の山々に響きわたっていました。

また、九日には会員による芸能発表を行い、日頃の練習の成果を披露でき、盛況のうちに幕を閉じました。



芸能発表



「森林(もり)のあがりはな」交流音楽祭

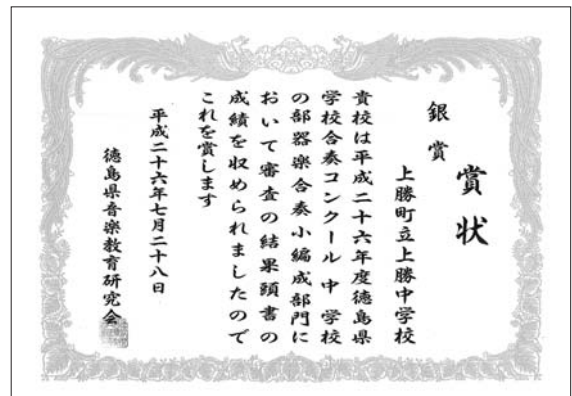
演奏終了後、みんな笑顔で記念撮影



上勝中学校音楽部銀賞受賞

七月二十八日、鳴門市文化会館において、徳島県学校音楽祭 器楽合奏コンクールに出場し、見事、小編成部門で銀賞に輝きました。

休日も時間の許す限りご指導くださった先生方と、子どもたちが毎日厳しい練習を乗り越えてきた成果だと思えます。そして三年生が下級生をまとめた結果、小さな学校が大きな賞を受賞できました。



棚田の音色 ～大地にささげる音楽祭～

十一月十六日、田野々地区の棚田で「第十三回棚田の音色」大地にささげる音楽祭を開催しました。

上勝小学校児童や上勝中学校音楽部、トクシマインディゴウズの演奏などが大自然に響き渡りました。

開催にあたりましてご尽力、ご協力、ご支援をいただいた皆さま、本当にありがとうございました。

棚田の音色実行委員会一同



トクシマ
インディゴウズ



上勝小学校



末永くお幸せに!!

皆さん、いつも地域おこし協力隊活動にご理解、ご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

十一月三日、榎原の棚田にて収穫祭が行われました。今年は通常の収穫祭に併せて棚田deウエディングが開催され、ウエディング運営のお手伝いをさせていただきました。

今回の事業目的として、棚田オーナー制度を広く知ってもらうことと、新たに棚田を活用しての交流事業などができないかとの地元の想いにより、榎原の棚田村と学校法人穴吹学園の先生をはじめ、学生の皆さんとが共催により開催し、上勝町長をはじめ約百名の参加がありました。

野々山 聡



学校法人穴吹学園学生との準備の様子

今回の事業により、ストーリーさえ整えば、上勝町内での『アウトドアウエディング』の可能性が十分にあると感じました。この体験を、ぜひこれからの上勝町滞在型農林業体験実習拠点施設（コテージ・キャンプ場）改革にも取り入れて『上勝町らしい、そして自分らしい』異日常サービスのプログラムを展開していきたいと考えています。

榎原の棚田村の皆さま、そしてウエディング事業にご協力いただきました学校法人穴吹学園の皆さまに心より御礼申し上げます。

上勝町空き家活用整備事業

移住宿泊体験施設・内覧会の案内

十一月下旬より開設しました、旧井岡邸（福原字平間）を改装した移住宿泊体験施設（オーベルジュいちじゅのかげ）の内覧会を行います。

本施設は、古い空き屋を再生し、美しい景観を維持しながら、新たな産業創造と移住観光を促進する目的をもって作られました。

施設には、イタリア料理の名店アルケッチャーノ東京スカイツリー店などで活躍したシェフを招き、レストランと宿泊の複合施設（オーベルジュ）となります。

上勝町内に居住されている方なら、どなたでも内覧できます。

●日時 十二月六日（土）

十時～十二時まで

●場所 上勝町大字福原字平間六十二番地（月ヶ谷温泉の裏）

●お問い合わせ先

一般社団法人ソシオデザイン

IP〇五〇―三四三八―九五一九



上勝産檜でリノベーションされたリビング

新着図書紹介

新しく購入した本の一部を紹介いたします。役場支所の教養娯楽室に貸出用図書がございますので、みなさまお気軽にお立ち寄りください。（平日の八時三十分から十七時の会議等で教養娯楽室を使用していない場合のみ貸出できます）

世界を操る支配者の正体、ムーミンのファミリーアルバム、ふしぎな国道、カフェと日本人、できないことはやりません、峠うどん物語上下、んふんふなめこ絵本、さいこうのスープ、妖怪ウォッチ、ようかいだいずかん、ともだちだいしゅうぶつ！、どんぐりむらのほんやさん、動物の迷路、ザ・地銀、名選手にドラマあり

ほか



森づくりボランティア in 上勝



十月二十五日、町内の森林において、森づくりボランティアin上勝が上勝林友会主催のもと、上勝なでしこ愛林会のご協力により、町内外から二十六名の参加を得て実施されました。

この事業は、(社)徳島森林づくり推進機構の「県民参加の森づくり事業、緑の募金による平成二十六年年度森林づくり交付金事業」の支援を頂き、間伐作業などの体験を通じて、間伐の大切さや大変さを感じてもらおうと共に、人々の生活や環境と森林との関係について理解と関心を深めてもらうことを目的に開催されました。今回の森づくりボランティアでは、参加者がグループに分かれて、上勝なでしこ愛林会、上勝林友会の皆さまにご指導いただきながら、間伐及び搬出作業を行いました。

持続可能な集落再生活動

社会貢献、地域貢献に関心の高い団体(企業・大学・NPO法人)に徳島県のパートナーになっていただき、農山漁村の地域住民の方と協働で活動していただき、地域活力を呼び起こし、農山漁村の保全・活性化を推進することを目的とした「ふるさと応援し隊事業を、美しい集落(谷口・大北)推進協議会が実施しました。

▼十月十八日
「徳島農大そらそうじゃ」に応援いただき、生実字萱木屋地区の野外アート作品「森林(もり)のあがりはな」周辺の景観整備活動を実施しました。



▼十一月八日
「株徳島銀行」に応援いただき、生実字雄中面にある観光資源「百聞滝」周辺の遊歩道の環境保全活動を実施しました。



今後において、資源(自然文化資源、産業資源、人的資源、遊休資源等)を活用し、都市住民等との交流や定住人口の増加を図り、魅力ある持続可能な集落再生活動が行われることを期待しています。

平成二十六年

秋季全国火災予防運動

く消すまでは、

心の警報ONのまま

防火パレードで
火災予防を呼びかけ

十一月九日から十五日の七日間、全国で秋の火災予防運動が展開されました。

これを受けて上勝町消防団も、十一月九日に全分団で消防車による防火パレードで火災予防の呼びかけと、放水訓練を実施しました。これからの季節は空気が乾燥し、火を利用する機会も多くなりますので、住民の皆さまにおきまして、も特に火の取り扱い・後始末は念入りにしていただき、火災予防にご協力ください。



総務課

道路等修路作業のための 臨時職員を募集します

作業内容

道路沿線の除草及び枝打ち、側溝土砂取除きなど

採用予定人数

一名

条件

・日 給
一万円／日程度
・その他
時間外手当、通勤費別途支給、健康保険、厚生年金、雇用保険の加入

就業場所

上勝町内（現場）

勤務時間

八時三十分～十七時十五分（状況により、時間外・休日勤務あり）

任用期間

平成二十六年十二月中旬～平成二十七年三月三十一日

応募資格

・概ね三十歳から六十歳までの方（離職者）

・普通免許を有する方

・体力に自信のある方
・草刈機での作業経験がある方

応募期間及び締切日

平成二十六年十二月三日（水）～十二月十日（水）必着

提出物

履歴書（市販の履歴書一通に写真貼付のこと）

試験の内容

面接などによる選考試験
※日時などは応募者に、後日連絡します。

お申し込み先

お問い合わせ先

〒七七一一四五〇一

勝浦郡上勝町大字福原字

下横峯三一

建設課

☎四六〇一〇一一

IP〇五〇三四三八八〇七一



第六十六回

人権週間

十二月四日（木）～
十二月十日（水）

上勝町では人権週間にちなみ十二月五日（金）に人権啓発パレードを実施します。

人権は、人間が幸福な人生を送る上で最も大切な権利です。自分だけでなく全ての人の人権が尊重されなければなりません。人権擁護委員や法務局では、無料で人権について相談に応じています。十二月五日（金）十三時三十分～十六時三十分コミュニティセンター一階において特設人権相談所を開設いたします。秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。
本町の人権擁護委員は、次の方々です。

- 美馬 一之（正木）
- 関 祥子（生実）
- 仁田 宗男（福原）

住民課

年末年始の交通安全県民運動

期間

平成二十六年十二月十日から
平成二十七年一月十日まで

年末年始は、交通量の増加等に伴い交通事故が多発することが予想されます。次の点に重点を置き、交通安全意識を高めて、事故のない明るい年末年始を過ごしましょう。

☆飲酒運転及び無謀運転の追放
☆高齢者の交通事故防止
☆夕暮れ時の早めのライト点灯と反射材の効果的活用
☆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

日が暮れるのも早く、日没前後の時間帯に高齢者の関係する交通事故死亡事故が増加しています。
ドライバーの皆さんは、「まだ早いか？」と思う日没三十分前くらいからライトを点灯して、歩行者等に車輛の接近を知らせましょう。

また、歩行者は明るい服装や反射材を活用して、自己の存在を知らせましょう。

徳島県

飲酒運転撲滅月間

期間

平成二十六年十二月一日から
三十一日まで

町民皆さまの交通安全意識の高揚により、飲酒運転による事故件数は減少傾向ではありますが、まだまだ後を絶ちません。
安全で安心できる交通環境を確立するため一人ひとりが飲酒運転追放に向けた意識を持つことが重要です。忘年会や新年会などの飲酒する機会が増えるこの時期、ドライバーの皆さんは、「飲んだら乗らない、飲むなら乗らない」を心がけて、悲惨な交通事故を撲滅していきましょう。

総務課

うちらも紙分けよるでよ

ゼロ・ウェイスト宣言 二〇二〇年達成に向けて



2カ月に一度、
自宅までごみを収集に
伺っている皆さんだよ。
(一般廃棄物運搬支援事業)



ろん、ごみステーションに持ち込みが出来ず
運搬支援を利用されている方々も例外ではあ
りません。
ろん、ごみステーションに持ち込みが出来ず
運搬支援を利用されている方々も例外ではあ
りません。

高齢の方も、紙は資源であることを理解し
て分別に協力してくれています。本当に有り
難うございます。

おかげさまで雑紙の回収量は増えてきてお
りますが、参加者の皆さまからは、「商品券、
なかなか当たれんわ」との声が聞こえてお
ります。そこで、せっかく資源回収にご協力
頂いている皆さまに、少しでも還元できるよ
う一月は当選数を増やして抽選会を行います！
まだキャンペーンに登録していない方は、こ
の機会に是非ごみステーションでカードをお
作りください。

これからも引き続き、町民一丸となって紙
の資源化に取り組んでいきましょう！

新春ジャンボ抽選会

- 1等 (8,000円分商品券等) 1組
- 2等 (5,000円分商品券等) 1組
- 3等 (2,000円分商品券等) 2組
- 4等 (500円分商品券等) 2組
- 5等 (トイレトペーパー3つ) 84組

当選番号は1月号の広報にて
発表

お楽しみに！

10月のごみ収集量

◎焼却ごみ	3.84t
【前月比】	1.7t減
一家庭に換算すると	4.5kg
◎容器包装以外のプラスチック製品	1.78t
【前月比】	0.1t増
一家庭に換算すると	2.1kg

今月の雑紙ポイントキャンペーン当選者

今月の当選番号は!!

- 1等 (5,000円分商品券) 405番
- 2等 (2,000円分商品券) 277・394番
- 3等 (500円分商品券) 128・370番

引き換えは、ひだまりまで。

☎44-6080

ポイントカード作成
随時受付中!



再生可能エネルギー活用設置補助金

今年度申請受付まもなく締め切ります！

地球温暖化対策の一環として、再生可能（自然）エネルギーの普及を積極的に支援し、低炭素型社会の形成を図ることを目的とし、今年四月から再生可能エネルギー設備（太陽光発電システム等）の購入・設置を行う方（事業者を含む）を対象に、予算の範囲内で上勝町再生可能エネルギー活用促進事業補助金申請の受付中ですが、次の期限で受け付けを締め切ります。

補助金申請を希望される方は、必ず次の期日までに、企画環境課へ申請手続きをしてください。

補助対象となる再生可能エネルギー設備

- ・小型水力発電機
 - ・太陽光発電設備
 - ・ペレット又は薪ストーブ
 - ・木質系ボイラー
- 各本体の購入及び設置の経費ただし、営利目的を除く。

補助対象者

- ・町内に住所を有する方
- ・町内に事務所を置いて活動する任意団体
- ・町内に事業所を有する事業者であって、次の要件をすべて満たすもの。

- (一)再生可能エネルギー設備を町内に存する自ら居住する住宅、活動施設(当該団体の活動のために使用する施設)、事業所及び集会所など公共的目的に使用する場所に設置しようとする者
- (二)設置した再生可能エネルギー設備の使用状況について、町が行うモニター調査及び事例発表などの啓発事業に協力できる者
- (三)太陽光発電設備の場合、自ら電力事業者と電力供給契約を締結する者
- (四)過去に当該補助金の交付を受けたことが無い者で、かつ、同補助金交付を受けたことが無い設備建物

補助申請の受付期限

十二月二十六日金
ただし、予算がなくなり次第、受付を終了します。

補助申請の方法

役場の企画環境課で申請書類をお渡しします。
必ず、工事着手前までに申請し、年度内に完了してください。

留意事項

住宅用以外など全量買取となる十キロワット以上の発電設備を電力事業者へ、十月一日以降に新たに行う受給契約については、保留になったり、締結困難となる場合も考えられますので、詳しくは電力事業者へ直接ご相談ください。

補助金額

別表のとおり

お問い合わせ先

企画環境課

補助金額

補助金名	補助対象経費	補助金の額 (千円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額)		保持年数
		個人	法人 (法人登記された団体)	
上勝町再生可能エネルギー活用促進事業補助金	小型水力発電機本体の購入及び設置に要する経費	補助対象経費の1/4以内、又は1kwあたり5万円のどちらか少ない額 上限額は20万円	補助対象経費の1/4以内、又は1kwあたり5万円のどちらか少ない額 上限額は50万円	設置の日から10年
	太陽光発電設備本体の購入及び設置に要する経費	補助対象経費の1/4以内、又は1kwあたり5万円のどちらか少ない額 上限額は20万円	補助対象経費の1/4以内、又は1kwあたり5万円のどちらか少ない額 上限額は50万円	設置の日から10年
	ペレットストーブ・薪ストーブ等の本体の購入及び設置に要する経費	補助対象経費の1/3以内 1台につき上限額は20万円	補助対象経費の1/3以内 1台につき上限額は50万円	設置の日から6年
	木質系ボイラーなど本体の購入及び設置に要する経費	補助対象経費の1/3以内 1台につき上限額は50万円		設置の日から10年

健康の達人になろう

知って得する健康情報

199

上勝町診療所 所長 木下 英孝

便秘のお話

便秘症とは、排便が三日以上ない場合をいいます。男性よりも女性に多く、特に高齢女性では二人に一人が便秘で悩んでいるようです。下剤に頼らざるを得ない人もいますが、できれば薬は控えた方がいいですね。

ましよう。

腸内環境を整える

便秘の人は、大便が大腸に長時間とどまることにより、腸内環境が悪化します。善玉菌が減り、悪玉菌が増え、腸の動きがさらに低下し、便秘がひどくなります。おならのにおいは臭くなり、肌荒れの原因にもなります。

便秘の原因として、自律神経の影響があります。ストレスや睡眠不足で自律神経が乱れ、副交感神経の機能が低下すると、腸の動きが落ちて便秘しやすくなります。過度な緊張、興奮、不安、イライラなども影響します。ときどき深呼吸して自律神経を落ち着け、ストレスを上手に発散して、穏やかな気持ちで暮らし

腸内環境を良くするためには、肉や油料理を減らし、食品添加物の多いインスタント食品やジャンクフードも控えるべきです。緑黄色野菜や大豆食品、海藻類、こんにゃくなどで、食物繊維をしっかりと摂取しましょう。よく噛んで食べるのが大切です。果物や野菜のジュース、ヨーグル



トなどの乳製品、「食前に一杯の青汁」というのを試してみるのが良いでしょうね。

体操とマッサージ

運動習慣のない人は、便秘になりやすい傾向があります。体を動かすことは大切です。特にお勧めなのは、体をひねる体操です。ラジオ体操や、寝転がった状態で体をひねるのも良いでしょう。

お腹のマッサージも有効です。仰向けに寝た状態で、お腹全体を順番に軽く圧迫したり、「の」の字にマッサージしてみましょう。

便秘対策のまとめ

- 朝起きたら、コップ一杯の水を飲む
- 食事の前に果物や野菜をよく噛んで食べる
- 朝食後の便意を逃さない
- ストレスをためない
- イライラしない
- ときどき深呼吸する
- 体をひねる体操をする
- おなかをマッサージする

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

わたしはマララ



パキスタンの十七歳の女子学生マララが、ノーベル平和賞を受賞しました。「わたしはマララ」の著者です。

マララは、女子教育を否定するイスラム過激派タリバンに対して、すべての女子や児童の教育を受ける権利を訴え、世界に発信しています。二年前にタリバンに襲われて頭を撃たれましたが、奇跡的に回復しました。自分を銃撃したタリバンを憎むのではなく、タリバンの子ども達にこそ教育が必要だと伝えていきます。世界を平和に導くために、教育は不可欠です。

多くの人が、教育、平和、平等という目標を達成するために闘っています。平和に生活する権利、尊厳を持つて扱われる権利、教育を受ける権利のために闘っているのです。

日本では、国民のほぼ全員があたり前のように教育を受けられています。世界を見渡せば、これはとても幸せなことなのだ気づきます。この恵まれた環境に感謝しつつ、世界中の子どもたちが教育を受けられるようになることを祈りたいと思います。

こんにちは 保健師です



一生歩き続けるために

膝関節をまもろう編

あなたはどんな症状に
お困りですか？

- ・なんとなく膝に違和感あり
- ・長時間座っていて立ち上がり
るとき痛いと感じる
- ・長時間歩き続けた後や、山
登りのあと痛む
- ・動き始めるときに痛む

徐々に症状が悪化すると…

階段の上り下りや正座、し
やがみこむことができなくな
るなど、生活に支障が出てく
るようになります。

◎膝は股関節と並んで二足歩
行の大事な「要」。しなや
かな歩行を作り出します。

膝への負荷は？

- ・階段の昇降や歩行時
体重の二〜三倍
- ・ランニング時
体重の四〜五倍

膝関節の老化とは？

長年使い続けるうちに関節
の軟骨がすり減って痛みを感
じるようになります。一度す
り減ってしまった関節軟骨は
元通りには修復しにくくなっ
ています。

- ・膝への負担の大きい生活と
なっていますか？
- ・下肢の筋力がおちてくると
関節にかかる負担も大きく
なります。
- ・痛いからと安静にしていると、
膝の痛みはさらに悪化
します（潤滑液の生成抑制）
- ・重い体重も膝への大きな負
荷となります。



関節への負担を減らし、
進行を防ぐ生活は？

膝や腰が悪いと常に膝を曲
げた姿勢になり、靱帯を使う
仕組みが働かなくなります。
負担はすべて大腿四頭筋（太
もも全面）に頼るために疲れ
やすくなり、長く立ったり歩
いたりできなくなります。

◆ふだんの生活の中で

- ・適切な体重の維持に努める
- ・自分の足に合った靴をはく
- ・できるだけ洋式の生活に
立ったり座ったり繰り返す
動作は、関節に負担をかけま
す。ベッド、いす、洋式トイ
レの使用をおすすめします。
- ・冷やさない
- ・冷えると痛みが悪化します。
サポーターなどをつけるなど
保温に心がける。
- ・関節周囲の血行を改善し、
筋肉をほぐす

三十九〜四十度程度のぬる
めのお湯にゆつくり入ること
で血行を改善させ痛みを和ら
げる効果が得られます。

※強い痛みがあるときには患
部を温めずに医療機関へ。

◆痛みが強いときの注意点

- ・正座をさける
- ・膝にかなりの負担をかけま
す。痛みがなくなっても長時

間はさける。

- ・長時間の歩行や激しい運動
はさける
- ・重い荷物を持つのを控える
- ・杖などを上手に活用
- ・杖をつくことで膝への負担
が三分の二に軽減される。
- ・痛みを和らげる装具の活用

使用については担当医師に
確認しましょう。

☆何より関節をやわらかくし、
筋肉をつけよう！

気をつけて！

冬のお風呂の死亡事故

ここ数年、全国で高齢者の
入浴中の死亡事故が増えてい
ます。特に冬に多くなってい
るので注意し、安全にお風呂
に入りましょう。

- 死亡事故はお風呂で体が熱
くなりすぎるために起こり
ます
- 体が熱くなりすぎるのは、
湯が熱いときと、長風呂の
とき
- 四十一度未満で十分以内の
入浴が最適です
- 浴室や脱衣所を暖かくする
工夫を心がけましょう

お風呂から急に立ち上がると
くらくなるのはなぜ？

入浴中は水圧がかかってい
ますが、その状態から急に立
つと水圧がなくなり圧迫され
ていた血管が一気にひろがり
ます。すると脳に行く血流が
減り、脳は貧血の状態となり
立ちくらみをおこします。浴
槽から出る時にはゆつくりと
立ち上がりましょう。

上勝町診療所の

歯の健康相談

歯科衛生士による歯やお口の相談です。

予約制となっております。

※お電話にて上勝町診療所へご予約をお願いいたします。

☎44-5010 IP050-3438-7872

12月9日(火) 午前と午後

1月7日(水) 13時30分～16時30分

貯筋教室

ゆっくりと体をほぐし、無理のない
筋トレ体操を行います。楽しくお話
しながら一緒に体操しましょう。

12月18日(木) 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。



今月の納税

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 平成26年12月25日(木)

督促状の出るもの

後期高齢者医療保険料 4期分
国民健康保険税 5期分
介護保険料 5期分

納期限は12月1日(月)でしたが、まだ未納の方が見受けられます。未納者には、12月19日(金)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
(12月25日、1月1日は休講です。)

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

12月18日(木) 13時～16時30分
高鉾公民館

家庭内・近隣との悩みごとなどお気軽にご相談ください。

なお、法務局係員が来所します。

登記無料相談

12月20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

12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	4	5
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					住 吉	
		8	9※	10	11	12
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					住 吉	
		15	16	17	18	19
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					住 吉	
		22	23	24	25	26
医科	午前	木 下	天 皇 誕生日	木下・榎原	木 下	木下・榎原
	午後	木 下		榎 原	木 下	木 下
歯 科					住 吉	
		29	30	31		
医科	午前	休 診	休 診	休 診		
	午後					
歯 科						

※2日午後は、木下医師は往診です。

※9日午後は、榎原医師のみで担当します。

※6日(土)の午前中は、インフルエンザ予防接種の日です。

(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
		3※	4	5
午 後		木 下		榎 原
		10	11	12
午 後		木 下		榎 原
		17※	18	19
午 後		木 下		榎 原
		24	25	26
午 後		木 下		榎 原

※3日、17日は、インフルエンザ予防接種の日です。

予防接種の受付時間 13:00～15:00

平成26年12月1日から

「児童扶養手当法」の一部が 改正されます

大切な
お知らせ
です

これまで、公的年金を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成二十六年十二月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、住民課への申請が必要です。

公的年金とは、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族報償など

今回の改正により 新たに手当を受け取れる場合

- ・お子さんを養育している祖父母などが、低額の老齢年金を受給している場合
- ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
- ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合 など

参考

児童扶養手当の月額
平成二十六年四月～
・子ども一人の場合
全部支給 四万二千円

一部支給 四万一千円

九千六百八十円

（所得に応じて決定されます）

・子ども二人以上の加算額

二人目

五千円

三人目以降

一人につき 三千円

新たに手当を 受給するための手続き

児童扶養手当を受給するためには、住民課への申請が必要です。平成二十六年十二月より前であっても、事前に申請が可能です。

支給開始日

手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成二十六年十二月一日に支給要件を満たしている方が、平成二十七年三月までに申請した場合は、平成二十六年十二月分の手当から受給できます。

平成二十六年十二月～平成二十七年三月分の手当では、平成二十七年四月に支払われます。

お問い合わせ先

住民課

疑わしい

死亡野鳥について

本格的な冬鳥の飛来シーズンを迎えています。動けなくなっていたり、死亡している野生鳥類を見かけられましたら、冷静な対応をお願いします。

一、元来、野鳥は、様々な細菌や寄生虫、病気などを持ってきます。

死因についても、栄養失調、老衰、病気、事故、他の動物に襲われるなど、様々な要因が考えられます。したがって、そのような野鳥を見つけたからといって直ちに鳥インフルエンザの感染を心配する必要はありません。

二、感染した鳥と濃厚な接触をしない限り、鳥インフルエンザへの感染を過度に心配する必要はありませんが、野鳥の排泄物などに触れた場合には、手洗いとうがいをしてください。（国内で野鳥から人に感染した事例は確

認されていません。）

三、感染リスクの高い種として紹介されている鳥の基本的な特徴は、渡り鳥や、それらを捕食する鳥、集団で生息する種、などの鳥があげられますが、大まかには、①ハトより大きな鳥 ②力毛類などの水鳥 ③鳥を捕食する鳥（猛禽類）です。

四、死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らないでください。鳥インフルエンザの感染も考えられますし、それ以外の感染症や、毒物による違法な鳥類の殺傷ということも考えられます。

同じ場所でも多数の野鳥などが死亡している場合や、同じ場所で相次いで野鳥が死亡した場合には、徳島県自然環境戦略課（☎〇八八一六二二二六二）もしくは、企画環境課にご連絡ください。



町民の詩歌

俳句

遠目にも柿落葉して柿光る
いくたびも両手合わせし今年米
晩秋の家路に急ぐ空あかね
新米の湯気顔に浴びしやもじ切る
主去りて庭に重なる柿落葉
多彩なる染め分けしたる柿落葉
晴れわたりしばし眺めて後の月
山肌に雲湧く狭間十三夜
わくら葉も散りて樹木に名残月
山越えておくれ出て出るや後の月
もう一枚羽おりて待つや十三夜
新米も供え仏間の香ぐわしき

弘子 千恵 詩江 あつ子 枇呂 妙 ヤスエ 美代子 善男 恭子 米子 周泉

短歌

山峡に鹿の鳴く声尾をひきて紅葉の里は暮れなずみゆく
大丈夫言葉で伝える思いやり孫の心の優しさに会う
菊香る昭和も遠き文化の日思い出のみが悩裡をめぐる
宮の杜祭り雛子のトンチキ孫のテンション最高潮に
晴れ渡る秋の夕ぐれもの哀しかえらぬ夢が浮びて消ゆる
今宵かざり皆既月食高台へ黒雲はざまあくなく身つむ
こころ細い晩秋なれど春くれば元気に茂るそら豆植える
温暖化冬になりしも野山にはいまだに紅葉見えぬなりけむ
さようなら今まで僕のそばにいた少しばかりの棘のある花
コスモスの淡きピンクの秋風に揺れいる中に一人たたずむ
時刻む自然のサイクル着実に秋から冬へと季移りゆく

あや子 節子 三都 ヨリ子 恵美子 茂美 ため江 通雄 秀策 恵美子 米子

詩

上勝町文化祭 古里すべての全作品
その道に達し すばらしい 個性豊かな
作品並に 檜舞台 礼賛の極めつけに
感激今年の 心へのこる楽しい一日で
自ずから励めば更に至福発展
よみがえるなり

信一

◆ 彩保育園 ◆



防災センターで消火訓練

◆ 彩保育園 ◆



収穫祭のお米で作ったおにぎり

戸籍の窓口

平成26.11.1 現在

前月比

人口 1,750人(△5)
男 827人(△2)
女 923人(△3)
世帯数 842戸(△4)

高齢化率 51.43%

正木 562人(△8) 250戸(△5)
傍示 309人(△3) 146戸(△0)
福原 246人(△0) 125戸(△0)
生実 294人(△1) 144戸(△1)
旭 339人(△1) 177戸(△0)

ご結婚おめでとう

山城 憲一さん(小松島市)
新居真季子さん(福原)

つつしんでご冥福をお祈りします

森 トシエさん 94歳(旭)
谷 フジ子さん 83歳(正木)
内藤 輝子さん 76歳(福原)

ありがとうございました

彩保育園

(敬称略)

品名など	住所	氏名・団体
折り紙	旭	植松 時寛
どんぐり・写真撮影	小松島市	辻 義徳
加工所見学・飲料	東とくしま農協上勝支所	
お菓子	傍示(柳)	高鉦 建設

平成26年 10月の視察来町者数

36件 387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
12月2日(火)	上勝町診療所
12月4日(木)	勝浦病院
12月6日(土)	勝浦病院
12月8日(月)	上勝町診療所
12月10日(水)	勝浦病院
12月12日(金)	勝浦病院
12月14日(日)	勝浦病院
12月16日(火)	上勝町診療所
12月18日(木)	勝浦病院
12月20日(土)	勝浦病院
12月22日(月)	勝浦病院
12月24日(水)	勝浦病院
12月26日(金)	勝浦病院
12月28日(日)	勝浦病院
12月30日(火)	勝浦病院

上勝町診療所 ☎44-5010 勝浦病院 ☎42-2555

年末年始お休みのお知らせ

上勝町役場窓口業務について

12月27日(土)～1月4日(日)までの間、業務をお休みさせていただきます。

手続きなどがございましたらお早めにお越しください。

上勝町診療所・上勝町福原診療所の休診について

12月27日(土)～1月4日(日)まで休診させていただきます。
慢性疾患で通院中の方は、薬が不足しないように早めに受診してください。

年末年始の

日比ヶ谷ごみステーションのご利用について

●年末の粗大ごみ受入れ日

12月27日(土)～12月30日(火)

●年末年始のお休み

12月31日(水)～1月2日(金)

年始のご利用開始は1月3日(土)7時30分より行います。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



し尿収集の年末年始休業について

■休業期間 12月30日(火)～1月6日(火)まで
年始は1月7日(水)から営業します。

■お問い合わせ先 毎日衛生有限会社 ☎42-2139

インターネット及びCATV・IP電話サービス 適用消費税率変更のお知らせ

平成26年4月1日より消費税率の変更(消費税率及び地方消費税率の引き上げにより、5%から8%へ変更)に伴い、消費税率変更分を加算させていただいております。

詳しい内容については、下記センターに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

0120-960-138 IP 050-3438-9877

受付時間 9時～17時(平日)