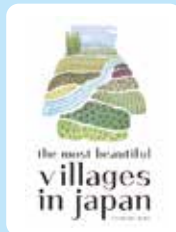




グリーン情報



1 2018
月号

かみかつ

発信

迎春



昨年12月9日 餅つき・餅花づくり(彩保育園)

新年も仲良く健やかに！

町長新年の挨拶	2~4
平成29年度コミュニティ助成事業 ほか	4
中学校バレーボール、軟式野球部結果 ほか	5
町内県道沿い一斉景観整備作業 ほか	6
地域おこし協力隊 ほか	7
専任集落支援員活動報告	8

ゼロ・ウェイスト宣言	9
「健康の達人」になろう	10
こんにちは保健師です	11
案内板	11~22
町民の詩歌 ほか	23
戸籍の窓口 ほか	24

新年明けまして

おめでとうございます



上勝町長 花 本 靖



を加えた三本柱を軸に、まちの活性化を図ってまいります。

「彩山を活用した産業振興」

彩山ビジネスプランに基き、企業や若者の参加を促し、後継者の育成を図るとともに、月ヶ谷温泉周辺に遊歩道や連絡橋を整備するなど、交流人口の増加を図ります。

全体工事の完成は、平成31年度になりますが、今春には連絡橋と右岸（温泉側）の管理道が完成する予定です



彩山連絡橋完成予想図

町民の皆様におかれましては、ご健勝で輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。私は、昨年4月、皆様のご支持をいただき再選を果たすことができました。改めてお礼を申し上げますとともに、新年を迎え身の引き締まる思いがしております。

昨年も国内外において地震・台風・噴火・火事・豪雪など大災害が発生し、今も多くの人々が苦しんでいます。私は、常にこれら災害の「予防」、不幸にして起こった時の「適切な対応」、災害後の迅速な「復旧と生活再建」に心を配っていききたいと思えます。

上勝においても規模は小さかった

ものの、台風の豪雨等により一部の町道、林道、田畑等が被害を受けました。被災された方々には心からお見舞いを申し上げますとともに、全力で復旧に取り組んでまいります。

上勝町の現状

現在の町人口は、約1,580人です。本町は、比較的若者の転入が多く、社会増が人口の減少を緩和してきましたが、近年、進学などを機に転出が増え減少が加速しています。

私は、かねて人口減少が町政最大の課題であると危機感を抱いておりまして、「地域創生人口ビジョン」を

策定し、

○若年層を中心に人口の流入促進と流出の抑制

○若者のしごと・結婚・子育てなど生活環境の整備

○高齢者をはじめとした健康・長寿の一層の推進

などの基本的施策をはじめ、様々な施策を総動員して、2040年の人口1,000人を死守したいと思えます。

地域創生総合戦略

上勝版「地域創生総合戦略」を策定し、彩とゼロ・ウェイストに教育

です。昨年10月には上勝小学校6年生の子供達が葉わさびの植え付けを行いました。近く桜やモミジなどの植え付けも予定しており、徐々に姿が現れてきますので楽しみにしてください。

「ごみステーションの改築」

町民の皆様には快適にご利用いただき、視察者・来町者にも研修・交流の場を提供するため、ごみステーションを現地において改築・整備します。

これに伴い、ごみステーションを隣接するもくさん敷地内に仮設移転したほか、森林組合上勝共販所も福川に移転していただきました。新ステーションの本体工事については、旧ステーションの撤去を待つて近く着工いたします。

教育の振興

本町は、アララギプランの理念「ふるさとに誇りをもち、社会に貢献できる人づくり」に基き、15年間の一貫教育を推進しています。

上勝に住んで、上勝の学校で学んでも進学や就職に不利にならないように、むしろ子供達が誇りを持って学べるような教育環境を整備してまいります。

私は、上勝で生まれ育った子供達が、将来にわたって力強くかつ柔軟に生きてほしいと願っております。そのためには「知・徳・体」の調和のとれた人間づくり、社会教育の充実、国際社会への対応など、上勝な



上勝中学校音楽部

らではの施策を通してできるだけだけの支援をしてまいりたいと考えております。

住民福祉の推進

本年4月からスタートする新しい「高齢者保健福祉計画」「障害者福祉計画」に基き、高齢者や障害者の方々が安心して住み続けられるような福祉施策を推進します。

結婚・出産・育児を一貫して支援する体制を整え、若者が安心して住み続けられるまちを目指します。子育て世代を支援するため、第3子以降の保育料を無料にしましたが、小中学校の児童・生徒への支援も拡大

したいと考えています。

また、健康診査や各種教室の実施など母子保健事業の充実にも努めてまいります。

国民健康

保険制度につきましては、現在上勝町が運営しておりまして、制度改革により4月から県との共同運営となります。



彩保育園の児童

新制度への移行に向けて、国・県との協議を進めておりますが、町といたしましては、改革後においても、町民の皆様の負担が増えないよう最大限努力してまいります。

産業の振興

私は、今任期中に山林の整備と林業の振興、併せて景観の保全を目指す新たな仕組みを構築したいと考えています。各分野の専門家も加えた「検討委員会」を立ち上げ、具体的な施策の検討を始めたいと考えており

ます。

農業振興については、第4期直接支払制度「日本型支払制度」が4年目となり、29の集落と協定を結び引き続き推進してまいります。

また、農地の保全と集落環境の整備の観点から、本年も農業委員会による「農地利用状況調査」を実施します。ので、ご協力をお願いします。



葉わさびの園地巡回の様子

町内経済の活性化と雇用の確保を図るため、地場産業を支援するとともに、第三セクターの経営改善に努めます。なお、ご心配いただいております「上勝バイオ」につきましては、浜田農園等の支援を受けて経営再建を図っております。椎茸の生育・

価格とも堅調なことから、再建は順調に進んでおりますので、ご安心をいただきたいと思います。

社会資本の整備

道路の整備は、産業の発展、観光・交流の振興、そして何よりも町民の安全と利便性の向上のため有効です。引き続き県道・町道・林道の整備を進めます。

なお、昨年も上勝町地域の安全を



昨年11月に石積み、舗装の工事を完了した傍示地区小松線

守る会主催「町内県道沿いの一斉景観整備作業」におきましては、皆様に多大のご協力をいただき県道が美しくよみがえりました。本当にありがとうございました。

移住・定住の促進のためには、雇用の拡充とともに住宅の確保が重要ですので、従来から町営住宅の建設を進めています。今後も適した物件があれば、鋭意整備をしてまいりますので情報提供などご協力をお願いします。

飲料水の安定供給に加え未普及地域への対応など、今後も水道施設の整備に努力してまいります。

皆様の大切な財産の管理と併せて森林環境を保全するため、本年も地籍調査を実施いたしますので、事業対象となった地域の皆様にはご協力をお願いします。

結びに、本年も町の発展と町民の幸せのため、全力で努めてまいりますので、どうかよろしくお願い申し上げます。皆様のご健勝とご多幸を心からお祈りいたします。まして、年頭のご挨拶いたします。

歳末たすけあい運動

ふれあい弁当配食

12月19日（火）ボランティアいもどりによる歳末たすけあい運動ふれあい弁当の配食が行われました。毎年70歳以上のひとり暮らし、75歳以上の高齢者のみ世帯の方の希望者に贈られています。今回も約220食を贈りました。

（上勝町社会福祉協議会）



平成29年度コミュニティ助成事業
（一般コミュニティ助成事業）による
コミュニティ活動備品の整備

一般財団法人自治総合センターが実施している宝くじの助成金により、除雪機9台、アルミブリッジ7セットのコミュニティ活動備品の整備（購入）を行いました。

この宝くじ社会貢献広報事業は、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に実施されています。

（企画環境課）



宝くじの普及広報事業により整備されたコミュニティ活動備品（除雪機9台、アルミブリッジ7セット）



上勝中・勝浦中合同チーム快挙！

徳島県中学校新人バレーボール大会 ベスト4
徳島県中学校新人軟式野球大会 ベスト8



県新人戦という大きな舞台で、バレーボール部の合同チームがベスト4の快挙を達成しました。1回戦シードで迎えた11月4日、2回戦の八万中学校戦に2-0で快勝すると、勢いに乗ったチームは翌日5日、3回戦の相手穴吹中学校を2-0で撃破。準々決勝の相手となった土成中学校も2-1で破り、見事ベスト4に輝きました。11月11日に松茂町総合体育館で行われた準決勝では、城東中学校に0-2で敗れたものの、デュースにもつれ込む大接戦を展開しました。1月には、四国中学生バレーボール選抜優勝大会の選考会となる試合があり、一層の活躍が期待されています。

野球部も前回の選手権大会に引き続いて県中新人戦でベスト8に進出しました。10月29日に行われた1回戦では阿南市代表の那賀川中学校に逆転で7-2の勝利。11月4日に行われた2回戦では板野郡代表の藍住中学校に10-3で6回コールドの快勝。準々決勝の試合では優勝チームとなった小松島南中学校相手に0-0で最終回までもつれる好ゲームを展開。設定ゲームで破れはしましたが堂々の試合ぶりでした。

熱戦を続ける上中学生徒たちに、これからも応援をお願いします。

(上勝中学校)



テニス大会結果

12月3日、福原農村公園テニスコートにて、テニス大会が開催されました。町内8チーム(16名)の参加があり、日頃練習してきた成果を発揮しました。結果は次のとおりです。

優勝 山田・松満ペア
準優勝 谷口・藤澤ペア



準優勝 谷口・藤澤ペア



優勝 山田・松満ペア

(教育委員会)

町内県道沿い一斉景観整備作業が行われました 皆様のご協力ありがとうございました。

昨年11月26日、上勝町地域の安全を守る会主催、上勝町建設業協会、上勝町の共催により、町内県道沿いの一斉景観整備作業が行われました。福川の勝浦町境から八重地までの区間、雑木の伐採やストーンガードに絡みついたツルなどの刈り取り、除去作業を行いました。町内からは197名、徳島県県土整備部職員の方も1名、ボランティアとして参加してくださり、作業を行いました。年末の近づく多忙な時期に、ご協力くださり誠にありがとうございました。また、住民の方にお声かけいただきました各名役員の皆さまへ感謝申し上げます。

作業当日は、お昼過ぎごろから、雨も降る天気となりましたが、皆さまの迅速な作業により、県道沿いが明るく、見晴らしのよい景観になりました。

また、作業にご協力いただきました皆さまはもとより、当日に作業区間を通行された皆さまにも交通安全にご配慮いただき、誠にありがとうございました。

(企画環境課)

作業風景



作業前



作業後



介護保険 介護予防事業

介護予防教室を開催しました。

(健口体操・料理教室)

昨年11月25日、10時30分から上勝町旭基幹集落センターにおいて、上勝町地域包括支援センター・健祥会養護老人ホーム エジンバラ主催による「介護予防教室(健口体操・料理教室)」を実施したところ、12名の参加がありました。保健師による脳トレ体操、管理栄養士による栄養指導、歯科衛生士によるお口の体操や歯磨き指導などを実施しました。昼食とコーヒーやお菓子を食べ、みなさん談笑しながら一日を過ごしました。(住民課)



3つの柱を軸に活動

地域おこし協力隊 水澤 莉奈

新年あけましておめでと
うございます。昨年も多く
の方の援助と応援のもとで、
様々な活動を行うことがで
きました。関わっ

部会を発足し、みんなで日々
切磋琢磨しております。葉
わさびを生産したい方がい
らっしゃいましたら、お気
軽にお声か

けくださ
い。

てくださった皆様
に、心より感謝申
し上げます。主に
3つの柱で活動を
進めておりますの
で、ご報告いたし
ます。引き続き
宜しく願いた
します。



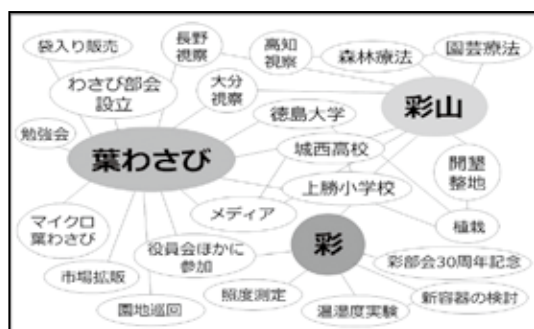
わさび部会のみなさんと彩山で作業

②『彩』..
6月に彩部
会が30周年
を迎え、祝
賀会の準備
運営等に関
わらせてい
ただきまし
た。

また、農
家さんの作
業場の照度
を測定したり、
容器内の温
度・湿度の変化を計測する
実験を重ね、数値として「最
適環境」を探ることを進め
ています。

①『葉わさび』..
葉わさび生産者の
グループで勉強会
を行ったり、マ
イクロ葉わさび
やキョーエイさんで販売い
ただいた袋入り葉わさび等、
新商品の開発に携わり、生
産者さんと共に精力的に活
動してきました。9月に「わ
さび部会」として、新たに

③『彩山』..
①にも深く関係
しておりますが、わさび部
会の皆さんにご協力いた
だき、上勝小学校と城西高
校の皆さんと一緒に、彩山
の皆さんと一緒に、彩山へ
葉わさびの植栽を行いました。
また、学生のみなさんが、
規格外の葉わさびを使用し
たお菓子の開発に取り組ん
でくださり、小学6年生が
作ったお菓子をいっきゅう
茶屋で販売いたしました。
町内外から多くのお客様が
買いに来てくださり、好評
で終わることができました。
今年、彩の植栽を進め
ていく予定です。



活動内容 (6月から12月)

湯っ足り神田茶屋 ゼロ・ウェイスト認証取得！

12月1日付で「湯っ足り神田茶屋」がゼロ・ウェイスト認証店となりました。2017年4月に認証店となったRISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store、いっきゅう茶屋喫茶、カフェ ポールスター、月ヶ谷温泉 月の宿 レストラン、レストランテペルトナーレ、Bar Iroriに続き7店舗目となります。湯っ足り神田茶屋は認証項目6種類のうちの5種類を取得。運営を行う地元のみなさんが持ち寄る自家製の食材使用や、マイボトル持参者へ神田茶のテイクアウトを新たに始めた「給茶スポット」への登録、仕入れ時の容器包装削減等の取り組みが評価されています。ぜひ日曜日には湯っ足り神田茶屋を訪れて、認証マークなどをご覧ください！

(NPO 法人ゼロ・ウェイストアカデミー)



第3回 上勝ローカルベンチャー スクール開催！

昨年11月16日、福原ふれあいセンターで上勝ローカルベンチャースクールを開催いたしました。今回は、「従業員を雇用するときのルールと手続き」というテーマで、特定社会保険労務士で産業カウンセラー・キャリアコンサルタントの壺内純子氏を講師に迎えました。アルバイトや社員を雇ったときにしなければいけない手続きや法律で定められている帳簿、就業規則に記載しないといけない事項などについて、一見難しそうなお話でもわかりやすく教えていただきました。

上勝ローカルベンチャースクールは、上勝町で新たな商品やサービスを始められる方や、初めて間のない方を対象に、「明日から」役立つ勉強会として開講しています。 (上勝ローカルベンチャー事務局)



専任教落支援員活動報告

宮崎ここり

皆様新年明けましておめでとうござい
ます。風邪など召されていませんでしょうか。
11月12月の支援員活動のご報告をさせて
いただきます！

【東みよし町教育委員会へ】

11月27日、立川教育長の出張に同行させ
ていただき、東みよし町教育委員会にて川
原良正教育長からコミュニティスクールに
ついて伺いました。地域の宝である子
どもたちを育てるという同じ目標に向かっ
て地域と学校が一体となる仕組みづくりが
非常に実践的で勉強になりました。

【第5回短期フイジー留学】

次期、春の留学について説明
を行いました。留学事業が始まっ
て3年。毎年上勝町の中高生が
フイジーへ留学しており、留学
生は3年間で7名となりました。
これまでの留学の様子をパンフ
レットにし、よりわかりやすい
ものにしました。役場本庁や支
所に置いていきますので、ぜひご
覧ください。



上勝で挙げた結婚式のお話もさせていただきました。



(左から) (株) いろどりの栗飯原さんと主催の斎藤さん

【移住イベントに参加しました！】

12月9日、専任教落支援員で移住担当
の斎藤真弓さんが主催する移住イベン
トが、RISE&WINの東京店「KANIKATZ TAP
ROOM」で開催されました。トークゲスト
として和田康義氏（正木地区の RISE&WIN
本店店長）と共に参加しました。上勝町に
住まわせてもらって4年半。日常の上勝の
暮らしや有難い出来事などをお話させてい
ただきました。多くの参加者が地方での暮
らしに関心を持っていることをフリートー
クの時間の交流で実感しました。

今後も上勝と御縁のある方をどんどん増
やし、仲間を呼び込めるような活動にも参
加したいと思っています。

今日育(教育)便り⑥

このコーナーでは今日の子育てから役立つ話や、よく
耳にする教育ワードなどを紹介していきます。

先月はデジタル機器の便利さをお伝えしましたが、今
回は危険な部分です。

スマホの利用どうしていますか？

昨年度の文部科学省の
調査では、子どもたちの
視力が過去最低の結果と
なっています。なんと小
学生の3人に1人が視力
1.0以下というのです！
スマートフォン普及に
よって日常生活でデジ
タル機器に触れる機会も増
えました。どのように使
うかが重要なポイントと
なっています。

目と与えると言われている影響

0歳～6歳は遠くのもの

を両目でバランスよく
見たり、ピントを調節し
たりする機能が発達する
大切な時期にあるのだそ
うです。大人も同じです
が、スマートフォンは画
面が小さいため近くで集

中して画面を見続けてし
まいます。すると瞬きが
減り、瞬きの度に補充さ
れるはずの油膜が補充さ
れなくなり、目の水分が
蒸発してしまうのだそ
うです。ドライアイとい
うわけですね。

また、スマートフォン
から出ているブルーライ
トは波長が短く、目の角
膜や水晶体で吸収されず
に網膜まで達するもの
(岐阜薬科大学薬効解析
学研究室)とされています。
未発達な子どもたち
の目への負担はさらに大
きいことでしょう。

ぜひ一度目への影響等
もお子さんに伝えなが
ら、デジタル機器とつま
く付き合っていく方法を
ご家族で話してみてください
ね！



ゼロ・ウェイスト宣言

2020年達成に向けて

ごみを分別して商品をGETしよう！

「ちりつもポイントキャンペーン」の
賞品カタログができました！

ポイントが貯まる資源等

- 雑紙(トイレットペーパーの芯も一緒に出せます)
- 紙パック(白)…内側が白いもの
- 紙パック(銀)…内側が銀色のもの
- 紙カップ(白)…ヨーグルト、アイスクリームなど
- かたい紙芯…ラップやガムテープの芯など

手でたためないもの

新 液体洗剤、シャンプー等詰替用袋(パウチ)

新 歯ブラシ

新 使い捨てカイロ

*ポイントは資源の持ち込み時に加算
いたします。

*ポイントは個数ではなく、1回の持ち込みに
つき資源ごとに1ポイントを加算いたします。



「ちりも積もれば
山となる」
少しずつポイントを貯めて
素敵な商品を手に入れよう！

日頃、分別にご協力いただいている町民の
皆さまに資源の売払い金を還元するべく、よ
り分別回収を進めたい資源をポイント対象物
に加え、11月1日より「ちりつもポイントキャ
ンペーン」をスタートしました。

充電式乾電池やLED蛍光灯、環境にやさ
しい洗剤など、約30種類の商品を追加したカ
タログを製作しました。カタログは、ごみス
テーション、ひだまり、役場本庁、支所でご
覧いただけます。

ポイントカードをお持ちでない方は、ごみ
ステーションにてスタッフまで申し出くだ
さい。

ポイントが貯まりやす
くなって、引き替えでき
る商品の種類も増えた
のよ！



「ほしい・あげたい掲示板」 常時設置中！

買ったけれど減多に使わない物、お家に眠っていませんか？
誰かに譲ってもいいというものがあれば、ぜひごみステー
ションに設置している「ほしい・あげたい掲示板」をご活
用ください！また「買おうかどうか迷っている…」という
時も必要なものを書いて掲
示板に貼っておけば、もし
かしたら購入せずとも手に入
るかも？ごみステーショ
ンに来た際にはぜひチェッ
クしてみてください。



ちりつもポイント キャンペーン

当選者

毎月10名の方に1,000
円相当の町内商品券を
プレゼント！

今月の当選番号は！！

53・97・141
228・293・365
375・435・444
522

引換は「ひだまり」まで。



お問い合わせ：NPO法人ゼロ・ウェイストアカデミー ☎44-6080

「健康の達人」になろう

知って得する健康情報 上勝町診療所所長 幸田朋也

No.236

誤嚥について

明けましておめでとございます。

「誤嚥」について

「誤嚥」いきなり聞きなれない言葉がでてきましたが、言い換えれば食べ物や飲み物などが普通、口からのどを通って食道を通り胃に行くのが食道に行かず誤って空気の通り道「気管」に入ってしまうことです。高齢の方や脳梗塞の後遺症などで飲み込む力が弱ってしまふと起こしやすくなります。誤嚥の状態が続くと口の中に普段からいる（口の中にいるときは悪さをしていない）細菌が食べ物などと一緒に気管から肺に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こしてしまいます。2011年から肺炎が死亡原因の第3位になっていきます。その肺炎の中で高齢者に起こりやすい肺炎の一つが誤嚥性肺炎です。

「誤嚥したらどうなる」

それでは誤嚥するとどうなるかというと咳き込んだり、むせたりすることが多いです。ただ、この咳き込みやむせはのどの反射によるものなのですが、



加齢に伴い、反応が鈍くなりはずかしい場合もあります。誤嚥性肺炎の症状は肺炎と同じで発熱、咳、痰がありますが、熱があまり上がらず、普段より元気がない、食欲がでないなどの症状が出る場合もあります。症状が出たら診療所などの医療機関に相談しましょう。

「誤嚥の対策」

誤嚥の対策ですが、むせやすいものを知る事です。液体を飲んだ時にむせたり、固形物と液体が混ざったもの（麺類やお茶漬けなど）でむせやすかったりなど状態を知ることです。液体でむせるときはトロミ（トロミをつける粉が市販されています）を付けたら、固形物と液体物の混ざったものでむせる場合はできるだけ分けて食べるように心がける、たくさん口に入らず、少しの量をゆっくり食べることを心掛けることです。また、食べる前に唾を30秒間に3回飲み込むことで予行練習になります。さらに口の中のばい菌の数を減らすことも重要です。歯磨きなど

口腔ケアをしつかりして口の中を清潔に保つことは肺炎になりにくくすることが出来ます。

落ちてくる飲み込む力を取り戻すには口や舌の体操や声を出す（おしゃべりやカラオケ）こと、咳をする練習などが必要です。体操の一例（日本口腔保健協会編著 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき 一部抜粋・改変）を示します。

口腔ケアと口、舌の体操に取り組んで誤嚥を減らしましょう。

この時期「おもち」を誤嚥して窒息してしまうなどのニュースが毎年流れて

ています。おもちを詰まらせないように口に入れる量は少なく、よく噛んで食べましょう。もし詰まってしまったら（本人は声が出ず、両手で首のところにを押さえることが多い）、対処法として後ろから手をまわし、相手のみぞおちのところで手を組んで引き上げるように押さえるか、背中をたたいて吐かせるか、口から掃除機で吸い取る（掃除機の吸い取り口が大きければ新聞紙などで筒を作って口に入るようにする）方法があります。まずは落ち着いて救急車を要請してから対処法に取り組ま

しょう。

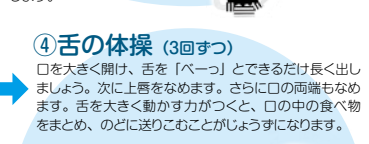
①首の体操（2回ずつ）

ゆっくり後ろを振り返ります。左右ともおこないます。次にゆっくり首を左右に倒します。



②口の開閉（3回ずつ）

ゆっくり口を大きく開け、次にしっかりと口を閉じて奥歯をかみしめましょう。閉じるときには口の中で舌を上あごにおしつけ、口の両端に力を入れます。口を大きく開ける運動は、あごの関節の動きをよくし、口をしつかり閉じる運動は、飲み込む力を強化します。



③くちびるの体操（3回ずつ）

口をひよつとこのようにとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出しましょう。口のまわりの筋肉をきたえ、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。



④舌の体操（3回ずつ）

口を大きく開け、舌を「べーっ」とできるだけ長く出しましょう。次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をもとめ、のどに送りこむことがしやすくなります。



⑤ほおをふくらます（3回ずつ）

ほおをふくらませ、舌の奥を上あごにおしつけ、口や鼻から息がもれないようにこらえましょう。次に口をすぼめてみましょう。口のまわりの筋肉やのどの筋肉がきたえられます。



⑥発声

おなかの底から大きな声を出しましょう。大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。バタカラの発音は、くちびるや舌の動きをよくします。



⑦せきをする

両手で机などをおしながら、おなかに力を入れて「ゴホン」と強くせきばらいをしましょう。たんがからんでいた、食べ物を誤嚥しかけたときに、強いせきで追い出しましょう。





こんにちは
保健師です



お酒の飲み方を考える

12月、1月は忘年会、新年会等、お酒を飲む機会が多いかと思えます。お酒は昔から「百薬の長」といわれ適量であれば、健康によいといわれていますが、多量になると肝臓や胃腸に負担がかかり、さまざまな病気の原因になります。

健康のために、この機会に自身の飲酒習慣を見直してみよう。

アルコールの作用

●メリット

アルコールは少量なら気持ちを増やしたりする他、会話を増やしたりする他、血糖値を下げたり、循環器疾患の予防やHDL（善玉コレステロール）の増加に効果があるとされています。

●デメリット

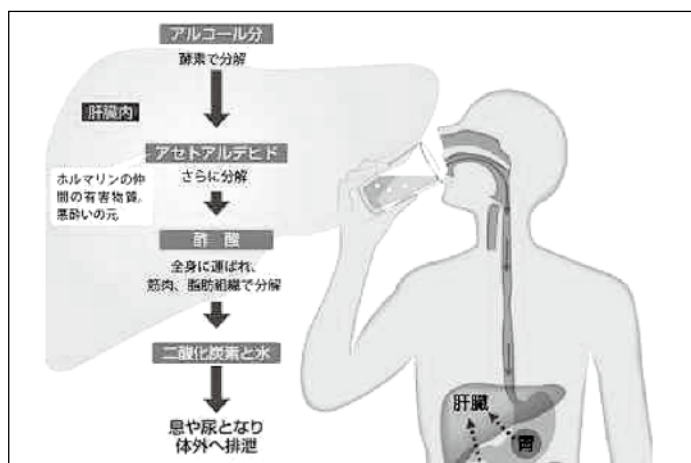
しかし、多量になると麻酔薬のような効果をもたら

し、運動機能の麻痺や意識障害の原因となるほか、血圧の上昇や、中性脂肪、血糖値の上昇に影響します。

また、アルコールは寝つくまでの時間を短縮させるため、寝酒として使う方もいますが、睡眠の後半部分を障害することが知られています。つまり、寝つきは良いのですが、夜中に目が覚めてなかなか眠れないという現象がおこりますので、寝酒はおすすめできません。

アルコールの吸収と代謝

摂取したアルコールは胃と小腸から吸収され、肝臓で有害な物質から無害な物質と順に分解され、最終的に汗や尿、呼吸となって体外に排出されます。（左記図参照）分解にかかる時間は個人差がありますが、ビール中ビン1本（純アルコール量20g）で、男性の場合約2時間、女性の場合約3時間かかると思われます。



適量の目安 純アルコールにして20gです。

ビール（5度）	中ビン1本	500ml
日本酒（15度）	1合	180ml
焼酎（25度）	0.6合	110ml
ウイスキー（43度）	ダブル1杯	60ml
ワイン（14度）	1/4本	180ml
チューハイ（5度）	1.5缶	520ml

多量に飲酒されている方の場合、分解にかかる時間も長くなるため、肝臓などの負担も大きくなります。また、アルコールの分解が優先されるため中性脂肪等が蓄積されやすくなります（脂肪肝や肝硬変の原因）。健康維持、いつまでもお酒を飲める状態を維持するためには、適量を守ることが大切です。特に、お酒に弱い方、女性の方は気をつけましよう。

貯筋教室

ゆっくり体をほぐし、無理のない筋トレ体操を行います。運動不足・肩こり・腰痛・膝の痛みのある方は、楽しく体を動かして、筋力をつける貯筋体操をしてみませんか？

日時 **1月24日(水) 14時～16時**
場所 **コミュニティセンター**
講師 **株本泰輔 先生**
参加費 **500円**
持ち物 **タオル・お茶など**



歯の健康相談

歯科衛生士による歯やお口の相談です。

お子様の食べ方相談も
始めました。

日時 **1月5日(金)／2月8日(木) 9時～11時30分**

場所 **上勝町診療所**

予約制〈要電話予約〉

お電話にて**上勝町診療所**へご予約をお願いします。在宅での相談も受け付けます。

☎ 44-5010 IP 050-3438-7872

平成30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 1 通（写真貼付・希望職種を記入）を平成30年 1 月25日(木)（必着）までに役場総務課へ提出して下さい。（郵送可）

	職 種	職務内容	人数	応募資格	賃 金	勤務時間	勤務地
1	一 般 事 務 補 助 員 (障がい者含む)	窓口・電話対応・ 一般事務・システム 運用補助業務・ 諸証明発行など	7 人 程 度	普通運転免許所有者 でパソコンが使用 できること。	日給6,700円 時間外手当、通 勤費は別途支給	8 時30分～ 17時15分	役場本庁
2	学 校 用 務 員	学校用務・事務補助 ・環境美化など	1 人	普通運転免許 所有者	日給6,700円 時間外手当、通 勤費は別途支給	7 時30分～ 16時15分	小学校又は 中学校
3	土 木 作 業	道路沿線の除草・ 支障木の枝打ち・ 側溝の土砂取除 など	4 人	普通運転免許所有者 で体力に自信が あり、草刈り機を 使用できること。	日給10,000円 時間外手当、通 勤費は別途支給	8 時30分～ 17時15分	上勝町内 (現場)
4	管 理 人	ごみステーションの 管理業務など	1 人	普通運転免許（AT 限定不可）所有者 でゼロ・ウェイスト に関心があること。	月給190,000円 時間外手当、通 勤費は別途支給	7 時30分～ 16時15分	仮設ごみス テーション
5	診 療 所 業 務 補 助 員	診療所窓口業務外 医療事務など	2 人	普通運転免許 所有者	日給6,700円～ 時間外手当、通 勤費は別途支給	8 時30分～ 17時15分	上勝町診療 所及び福原 診療所

■任用期間及び再任用制限期間

地方公務員法により 6 ヶ月を超えない範囲

- ・平成30年 4 月 1 日～平成30年 9 月30日
- ・平成30年10月 1 日～平成31年 3 月31日（必要に応じて 1 回のみ更新）

平成29年度に町の臨時職員として勤務した方は、退職後 1 週間以上経過後でなければ採用できません。

■福 利 厚 生 健康保険、厚生年金、雇用保険、災害補償制度の適用有

■休日・休暇 完全週休 2 日制（土・日曜日）・祝祭日・年末年始休 ※休日は配属先により異なることがあります。

■試 験 日 平成30年 2 月中旬（詳細は個人宛に通知します。）

■試 験 場 所 上勝町役場

■試 験 内 容 面接等による選考試験

履歴書郵送先
及び
問い合わせ先

上勝町役場総務課 〒771-4501 徳島県勝浦郡上勝町大字福原字下横峯3番地1
☎46-0111 IP050-3438-8071

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30年 1月31日(水)

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(月)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12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 受講料無料

開催日時：毎週火曜日19時～21時
(1月2日は休講です)

場 所：傍示定住センター
(1月30日まで)

お問い合わせ：教育委員会
☎ 45-0111 IP 050-3438-7311

心配ごと相談

1月18日(木) 13時～16時30分
コミュニティセンター
家庭内・近隣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27日(土) 9時～12時
小松島市総合福祉センター

消費生活相談

相談時間：9時～16時
休館日：土日、祝日、年末年始
小松島市消費生活センター
☎ 0885-38-6880 (FAX 兼用)
小松島市横須町2番14 小松島市教育委員会庁舎内

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 特定家電製品の回収

7時30分～14時
日比ヶ谷ごみステーション
○廃タイヤ 月～日・1kgごとに100円
○特定家電
テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫
平日のみ(休日要事前相談)・有料
IP 050-3438-8110

1月担当医表

上勝町診療所

内科受付 8時30分～11時30分/14時～16時30分
水曜日午後/15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	休 診	休 診	休 診	幸田	診 榎原
	午 後					検 幸田
歯 科						
		8	9	10	11	12
医科	午 前	成人の日	幸田	川村 13 時～ 15 時休診	幸田	診 榎原
	午 後					検 幸田
歯 科						休診
		15	16	17	18	19
医科	午 前	幸田	幸田	川村 13 時～ 15 時休診	幸田	診 榎原
	午 後					検 幸田
歯 科					住吉	榎原
		22	23	24	25	26
医科	午 前	幸田	幸田	川村 13 時～ 15 時休診	幸田	診 榎原
	午 後					検 幸田
歯 科					住吉	榎原
		29	30	31		
医科	午 前	幸田	幸田	川村 13 時～ 15 時休診		
	午 後					
歯 科						

*外来担当医は急患等により変更になることがあります。ご了承ください。
*11日(木)の歯科は休診です。

福原診療所

内科受付・診療 13時～14時30分

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

	水	木	金
	3	4	5
午 後	休 診		幸 田
	10	11	12
午 後	川 村		幸 田
	17	18	19
午 後	川 村		幸 田
	24	25	26
午 後	川 村		幸 田
	31		
午 後	川 村		

まるごとかみかつ案内所イベントカレンダー!

町内の
イベントが
一目で
わかる

1 月 2018 January

イベント
アイコン
一覧



子ども向け



エンター
テインメント



スポーツ



生活



観光



グルメ



お祭り



アート



町外出店



セミナー教室



移住希望者向け



総合



体験

★上勝町成人式 (詳細は先月号広報紙P.11)

1月2日(火) 受付9:00~ 開式9:30~

場所: コミュニティセンター

お問い合わせ: ☎45-0111 (教育委員会)

★平成30年上勝町消防団出初式

(詳細は先月号広報紙P.11)

1月4日(木)

開会: 10:00 (雨天時は10:30)

場所: 上勝小学校グラウンド (雨天時は上勝小学校体育館)

お問い合わせ: ☎46-0111 (総務課)

★第21回上勝どんど焼き

1月8日(月・成人の日) 10:00~

しめ縄や門松など、お正月飾りを燃やし、今年1年の無病息災を祈願します。

場所: 自然の宿あさひ山の楽校 千年の森ふれあい館

お焚き上げ料: 500円

お問い合わせ: ☎46-0249 (自然の宿あさひ山の楽校)

★木のおもちゃで遊ぼう

1月8日(月・成人の日) 9:00~16:00 (随時参加)

森の恵みに感謝し、木のおもちゃで遊びます。

場所: 千年の森ふれあい館

参加費: 無料

お問い合わせ: ☎44-6680 (千年の森ふれあい館)

★英会話教室 (詳細はP.13)

1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

時間: 19:00~21:00

場所: 高鉾公民館

受講料: 無料

お問い合わせ: ☎45-0111 (教育委員会)

★キッズ・アドベンチャー

1月13日(土)・14日(日)・20日(土)

21日(日)・27日(土)・28日(日)

①10:00~12:30 ②13:30~16:00

場所: 月ヶ谷温泉村キャンプ場パンゲアフィールド

参加費: 3,500円/名 (※兄弟割引2人目から3,000円/名)

お問い合わせ: ☎46-0371 (パンゲアフィールド)

★ヨガ教室 (詳細はP.20)

1月17日(水)・31日(水) 19:00~20:00

場所: 福原ふれあいセンター和室

参加費: 500円

持ち物: バスタオル、ヨガマット (お持ちの方)、身体をしめ
つけない服装

お問い合わせ: ☎080-9444-1717 (地域おこし協力隊 前野りり)

★上勝小学校ふれあい学習発表会 (詳細はP.15)

1月20日(土) 12:30~15:40 (予定)

場所: 上勝小学校体育館

お問い合わせ: ☎45-0003 (上勝小学校)

★第6回高齢者教室 (詳細はP.16)

1月26日(金) 10:00~15:00 (予定)

場所: コミュニティセンター

お問い合わせ: ☎45-0111 (教育委員会)

★徳島大学上勝学舎 花粉症に効く「上勝晩茶づくり」対策講座 (詳細はP.20)

1月30日(火) 18:00~20:00

場所: 福原ふれあいセンター

講師: 福井裕行 (徳島大学薬学部名誉教授)

参加費: 無料

お問い合わせ: ☎088-656-7642 (徳島大学地域創生センター)

まる
ごと
か
み
かつ

まるごとかみかつ案内所

上勝町
観光案内
アプリ

イベントは、時間や内容が変更される場合がありますので、主催者にご確認ください。

事業所のみなさん、イベントの情報は前月10日までにアプリに書き込んでください。

イベントを紹介したいけど書き込み方がよくわからない方は役場までご連絡ください。

料金などのイベント詳細は『まるかみ』をご覧ください

無料!

ダウンロードは
こちら

web 版 URL
<http://kamikatsu.guide>

まるかみ

検索

アップストア、
Google Play で検索

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

iphone・Android

QRコードからも
ダウンロードできます。



アプリのお問い合わせは ☎46-0111 上勝町役場企画環境課 制作: 上勝開拓団

上勝町体育協会主催

親睦ボウリング大会参加者募集!!

■日時 2月24日(土)

18時上勝町発

19時開会

※送迎バスあり。

■場所 ラウンドワン徳島万代店

■参加費 (施設利用料・保険代等)

※当日集金

大人 1,000円

子ども(小学生以下) 500円

※靴・夕食は各自負担

※大会終了後、夕食をすませてから帰ってきます。

■要綱

・2ゲームの合計点により競う。

・町内在住者もしくは町内の事業所に勤務する者

・児童生徒が参加する場合は保護者と一緒に参加

・参加者の事故等については傷害保険の範囲内で

対応しますが、それ以外は責任を負いません。

■申込み

2月9日(金)(必着)までに名簿を教育委員会

まで提出してください。(厳守)

先着28名とさせていただきます。なお、参加者が

15名に満たない場合は中止とします。

【お問い合わせ】

教育委員会 ☎ 45-0111



上勝小学校 ふれあい学習 発表会

上勝小学校では、「ふれあい学習発表会」を行い、子どもたちが今まで学習してきた成果を劇や音楽等を通して表現します。がんばる「上勝っ子」の姿をぜひご覧ください。保護者・地域の皆様のたくさんのご来校をお待ちしております。

日時 平成30年1月20日(土)
12:30～15:40

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
 - ⑤T I C活動紹介
 - ⑥上小ミュージックバンド
 - ⑦2年生
 - ⑧4年生
 - ⑨6年生
 - ⑩全校合唱(児童)
 - ⑪閉会式
- 上勝小学校 ☎ 45-0003



郡市対抗 第64回 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、1月3日(水)に開会式を行った後、1月4日(木)から6日(土)までの3日間、タスキをつなぎ健脚を競います。

今大会は本町より1名が勝浦郡選手団の一員となっています。

昨年12月17日に勝浦郡選手団の結団式を行い、前年度より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。皆様のご支援とご協力、あたたかいご声援をお願いいたします。



昨年度大会の様子

今大会の町内選手団は次のとおりです。

選手団(町内)

- ・上勝中学校2年
木川 真さん(福原)





日 時 2月3日(土)
18時～22時の間

場 所 町内希望の場所
申込締切 1月26日(金)

2月3日は節分です。

貴方の家に鬼を呼びませんか?

家に出張し、一暴れさせていただきますので、豆で鬼達を退治してください。

ユニークな鬼達が節分を盛り上げます!

〈お願い〉

○申込数・場所等により、ご希望の時間に添えない場合もありますので、まずはご相談ください。

○豆はご用意ください。

○豆以外は投げつけないでください。鬼も生き物です。

〈お問い合わせ及び申込先〉

上勝町役場内 上勝町青年会
緒方・長岡・立川

☎ 46-0111 または
☎ 090-9452-0056

(緒方)

ご応募お待ちしております!

上勝町青年会会員募集

あなたも上勝町青年会に入ませんか?
上勝町青年会では町の活性化のため、日々活動を行っています。

一緒に楽しみながら上勝町を盛り上げましょう!!

■参加資格

上勝町が好きな人!



【青年会の主な活動(開催予定月)】
○美馬杯ソフトバレーボール大会 (4月)

○高丸山清掃 (5月)

○上勝町夏まつり (7月)

○四国のみち草刈り (10月)

○鬼の出張サービス (2月)

○研修旅行

○その他イベントのお手伝い

かみかつQぴっと結婚相談会

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: 応相談

会 場: 相談者と協議し決定します。

相談員: かみかつQぴっとサポーター 2名

お問い合わせ

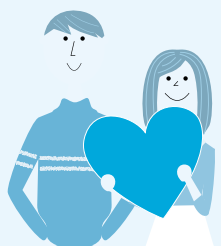
かみかつQぴっと事務局(教育委員会内)

☎ 45-0111 IP 050-3438-7311

Eメール kyoiku_1@kamikatsu.i-tokushima.jp

※秘密及び個人情報
は固く守られます。

相談のご希望がありましたら、事前に事務局にご連絡ください。



第6回 高齢者教室のご案内

と き / 1月26日(金) 10時～15時

と ころ / コミュニティセンター

《内 容》

午前の部 / 健康講座

『食べる楽しみいつまでも』

講師: 歯科衛生士 北詰典子さん

『いきいき健康教室』

講師: 上勝町保健師 立川拓也

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。皆様のご参加をお待ちしております。



《お問い合わせ》教育委員会

☎ 45-0111 IP 050-3438-7311

～徳島税務署からのお知らせ～

確定申告会場〔所得税及び復興特別所得税・ 贈与税・消費税及び地方消費税〕は、 2月16日(金)からです!



※ 2月15日以前は、申告会場を設けておりませんので、ご注意ください。

開設場所 アスティとくしま（徳島市山城町東浜傍1）

開設期間 平成30年2月16日(金)～3月15日(木)

ただし、土曜日と2月18日・2月25日を除く日曜日は閉庁しています。

受付時間 9時～16時（混雑時には、受付を早めに締め切ることがあります。）

※ 徳島税務署庁舎内には確定申告会場は設置しておりません。

ポイント
1

ご自宅で
申告書が
作成できます!



ネットで申告

または、

印刷して郵送等で!



※ご利用にあたっては、別途事前に手続き等が必要です。

ポイント
2

平成29年分の所得税等の確定申告書にも、

マイナンバー(12桁)の記載

申告書にはマイナンバー(個人番号)を記載する欄を設けており、申告者ご本人や控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などのマイナンバーの記載が**必要**です。

+

本人確認書類の提示又は写しの添付

申告書を提出する際には、申告者ご本人の※**本人確認書類**の提示又は写しの添付が**必要**です。なお、控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は**不要**です。

※【本人確認書類】

例1 マイナンバーカード

例2 通知カード + 運転免許証、公的医療保険の被保険者証 など **が必要です。**

マイナンバーカードを利用して、ご自宅等のパソコンからe-Taxで送信する場合は、本人確認書類を**別途送付する必要はありません!**



申告と
納付期限等

税 目	申告・納税期限	振替納税の口座振替日
所得税及び復興特別所得税	3月15日(木)	4月20日(金)
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月2日(月)	4月25日(水)
贈与税	3月15日(木)	口座振替はご利用できません

【お問い合わせ】徳島税務署 〒770-0847 徳島市幸町三丁目54 ☎(088)622-4131
国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)

償却資産申告書の提出について

☆申告期限 1月31日(水)まで☆

会社や工場、商店などの事業所もしくは個人において、事業に使用した機械、器具など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、税務課へお問い合わせください。

税務課 ☎46-0111 IP 050-3438-8071

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、住民課の国民年金担当係または徳島南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参加中の方は、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、役場住民課もしくは支所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

死亡した方に生計維持されていた「子のある配偶者」又は「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】16,490円 (平成29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 18.300% (平成29年9月分～) 労使折半で保険料負担
国庫負担	平成29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：住民課 ☎ 46-0111・南年金事務所 ☎ 088-652-1511



最低賃金、 チェックです。

◎徳島県最低賃金

時間額 740 円

【発効日】平成 29 年 10 月 5 日

産業名	時間額
造作材・合板・ 建築用組立材料製造業	840 円
はん用機械器具、生産 用機械器具、業務用機 械器具製造業	877 円
電子部品・デバイス・ 電子回路、電気機械器 具、情報通信機械器具 製造業	841 円

【お問い合わせ】

とくしま労働局 労働基準部 賃金室
☎(088)652-9165 ㊟(088)622-3570
または最寄りの労働基準監督署へ

ホームページ <http://tokushima-roudoukyoku.site.mhlw.go.jp>

ご検討下さい「業務改善助成金」

町内街路灯LED 取替工事 (LED照明導入促進事業)のお知らせ

町では、持続可能な美しいまちづくりを実現するため、町管理の街路灯を平成29年度から30年度にかけてLEDの街路灯に順次、取替工事を行います。

LED街路灯は、蛍光灯型と比べて明るく、消費電力やCO₂の排出量を約3分の1に削減できます。耐用年数も約10年程度とされていることから、地球温暖化防止や町の財政負担軽減につながります。

工事へのご理解とご協力をよろしくお願いします。



— — — — 平成29年度取替工事(予定) — — — —

◆実施場所：正木・傍示地区の町管理蛍光灯

◆工事期間：平成30年1月上旬～平成30年2月中旬頃

(福原・生実・旭地区の蛍光灯については、平成30年度に取替工事を実施予定です。)

【お問い合わせ】建設課 ☎ 46-0111 IP 050-3438-8071

蜜蜂の飼育届及び転飼許可申請のお知らせ

養蜂振興法が改正され、趣味で飼育している場合についても飼育届の提出が必要になりました。以下の届出対象者に該当する方は、1月中に飼育届を提出して下さい。

飼育届の届出対象者

- ・養蜂業者
 - ・自家用(趣味)飼育者
- ※1群のみの飼育でも対象となります。
※日本蜜蜂も含まれます。
※飼育届の提出には、手数料はかかりません。
(転飼許可申請には手数料が必要です)

届出対象外

- ・花粉交配用…花粉交配期間のみ飼育する場合は届出不要です。
※花粉交配後も引き続き飼育する場合は、飼育届が必要です。

届出の期間

平成30年1月5日(金)～1月31日(水)

届出に必要な書類

- ・様式は、産業課窓口にて備え付けています。
- ・来庁できない場合、様式は徳島県ホームページより入手またはダウンロードできます。

その他

- ・巣箱は道路壁や山中に無断で設置することはできません。設置する場所が他人の所有地である場合は、土地使用承諾書の提出が必要となります。

提出先

- ・窓口で提出する場合
上勝町役場 産業課へご持参下さい。
- ・郵送で提出する場合
〒771-4501 徳島県勝浦郡上勝町大字福原字下横峯3-1
上勝町役場 産業課

※詳しくは
お問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】徳島県農林水産部畜産振興課 ☎ 088-621-2417 ㊟ 088-921-2857
上勝町役場 産業課 ☎ 46-0111 ㊟ 46-0323

いゝろどり幸染め体験 出張講座のお知らせ

新年あけましておめでとうございます。引き続き今年もよろしくお願
いいたします。

今月も、開講のご希望がございましたら日時・場所等柔軟に対応させて
いただく、出張講座を開講いたします。

個人の体験講座や大人数での公民館や集会所での体験講座にも対応さ
せていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

いゝろどり幸染めを通じて、皆様と楽しいひと時をご一緒できるのを心待
ちにしています。

スカーフコーディネイト講座も随時受付しております。スカーフやス
トールを持っているけど、巻き方が分からない、筆笥のこやしになっ
ていくという方、いつもの洋服に少し彩りを添えるだけでがらっと印象
が変わります。

受講料700円(税込) / 1人

お手持ちの古布・洋服を自分好みに染めてみましょう。

教材も取りそろえておりますのでご希望の品ありましたら、開講希望
のご連絡とあわせてお知らせください。

教材費	・カラーマット B6サイズセット	518円
	・カラーマット B4サイズ1枚	324円
	・ランチョンマット 45cm×33cm	324円
	・エコバック 35cm×37cm×11cm	648円
	・フリースマフラー 170cm×40cm	1,836円
	・フリースマフラー 250cm×30cm	2,916円
	・大判ストール 50cm×200cm	3,000円

《申込み・お問い合わせ》 地域おこし協力隊 前野 るり

☎(株いゝろどり内) 46-0166 IP 050-3438-9286

携帯 080-9444-1717



YOGA



Canada Queen's University

ヨガとはサンスクリット語で繋がりを意味し、心と体、魂が繋がっている状態をいいます。

日頃、ストレスと緊張で張り詰めた心と身体をヨガと一緒に緩めましょう。

身体の固い方、初心者、大歓迎です。

日 時：1月17日(水)・31日(水)
19:00~20:00

場 所：福原ふれあいセンター和室
料 金：500円

持ち物：バスタオル、ヨガマット
(お持ちの方)

服 装：動き易く身体をしめつけないもの

《お問い合わせ》

地域おこし協力隊 前野るり

携帯電話 ☎080-9444-1717

徳島大学上勝学舎 地域再生講座③

◆花粉症に効く「上勝晩茶づくり」 対策講座

日本国内で約3千万人が花粉症で困っており約1千万人が通院しているといわれています。

徳島大学薬学部の福井裕行先生グループは、細胞における花粉症の二系統の病理機構を解明し、上勝晩茶がそのうちの二系統の抑制に効果があることを科学的に証明しました。

今回の講座は、花粉症予防に効く「晩茶づくりの対策」を考える講座を開催します。

○開催概要

●日程：1月30日(火)

18時~20時

●場所：福原ふれあいセンター

●主催：徳島大学上勝学舎

●募集：20名・参加費：無料

●講師：福井裕行(徳島大学薬学部名誉教授)

●コーディネータ：澤田俊明(徳島大学客員教授、環境とまちづくり)

◆申し込み・お問い合わせ

徳島大学地域創生課社会貢献係

徳島市南常三島町1丁目1番地

☎088-656-7642

県からのお知らせ

「夫や恋人との関係を考える講座」

【日時】1月17日(水)・31日(水)

10:00~12:00

【場所】徳島市内(参加者のみにお知らせします)

【募集内容】女性のみ、先着10名、参加無料

【お問い合わせ】県中央こども女性相談センター

☎088-652-5503 FAX 088-656-0267

・介護支援専門員の更新手続き

・【対象者】介護支援専門員証の有効期間の更新を希望する方で、更新研修(実務経験者)など必要な研修を終了した方

・【手続き】1月19日までに必要書類を徳島県長寿いきがい課へ(郵送可)

・【お問い合わせ】徳島県長寿いきがい課

・☎088-621-2202 FAX 088-621-2840

かみかつ棚田未来づくりプロジェクト

其の
4

過疎高齢化が進む棚田集落で、交流促進による「集落の持続」や「集落居住」を目指して、八重地・市宇・田野々・檜原地区の棚田地域で、2017年度から5カ年の期間で実施します。

◇石川県・輪島棚田視察報告

本プロジェクトでは、来年度に檜原の棚田で3000本LEDライトアップを予定しています。このため、秋から冬の千枚田をイルミネーションで幻想的に彩ることによって、観光客と棚田オーナー数を倍増させている輪島・白米千枚田を、協議会関係者6名で視察しました。

「白米千枚田」は、世界農業遺産に日本で初めて認定された「能登の里山里海」のシンボリック棚田で、この棚田を守っていくため、輪島市観光課や地域の連携のもと、いろいろな保全活動や観光イベントに取り組んでおられました。

●棚田保全活動オーナー制度

一つ一つの田んぼが小さいため機



輪島・白米千枚田にて（左より小野・阿部・竹中・松下・柳瀬・武市）

械が入らず、耕作者も高齢化が進んだため、10年前に棚田オーナー制度をスタート。10年で3倍以上の166人の会員数を獲得しています。知名度もあるため、オーナー会員の約半数が首都圏の会員です。

●観光イベント・あぜのきらめき
地元の電子部品メーカーと輪島市とで独立型太陽光LED「ペットボタル」を共同開発。6年前より自然エネルギーによるイルミネーションイベントを秋冬の5ヶ月にわたって開催し、観光客が倍増しました。秋冬の閑散期の実施、さらに夜間イベントであることから周辺地域の宿泊者数も増加しています。

●収入増と地域活性化

千枚田を見下ろす位置にある道の駅において、地元の方による特産物販売によって地元の方の雇用創出と収入増、地域活性化も実現していました。

◇双方向情報発信プロジェクト

プロジェクトの推進に不可欠な情報の共有・発信を、わかりやすく、メンテナン스가安価な双方向情報発信共有システムを整備することにより実現します。

●エバーノート・ポスタチオ活用で簡単にホームページ情報共有

エバーノートとは、ノートをとるように情報を蓄積できるサービスです。文字だけでなく、写真、ファイル、録音なども保存でき、入力力は携帯電話からも行えます。情報はクラウド上に保存されるので、端末を選ばず投稿、閲覧ができます。ポスタチオというツールと併用することにより、簡単にホームページが自動で作成できます。ドメイン不要。

●操作が簡単、ワープロ・メール・フォルダ整理ができるとOK！

一見複雑そうですが、ワープロ・メール・フォルダ整理ができる方なら簡単に使いこなせます。ホーム

ページやブログだと特定の人が発信者になり、情報の共有が難しいですが、エバーノートとポスタチオを活用すれば、みんなで情報発信・情報共有ができるのです。



かみかつ棚田未来づくりホームページ
(<http://tanadamirai-01.postach.io/>)
※100%エバーノートを自動生成

●勉強会を開催！

かみかつ棚田未来づくり協議会では、プロジェクトに係る多くの人に情報を共有してもらうために、エバーノートとポスタチオの勉強会を開催しました。その手軽さに驚く方が多くおられました。



勉強会の様子

◇お問い合わせ…かみかつ棚田未来づくり協議会事務局（株）かみかついきゅう内）

☎46-0203

※本事業は、平成29年度農水省農山漁村振興交付金の採択をうけ実施しています。

小松島警察署 福原駐在所だより



1月10日は「110番の日」です

「110番」は、県民の皆様と警察を結ぶホットラインとして、24時間体制で、皆さんの安全で平穏な暮らしを守っています。

「110番」は、事件・事故など1分1秒を争う緊急事態を通報する電話です。

本当に必要な人が、必要な時に110番回線がふさがり、警察への通報が遅れたりしたのでは、大変です。「110番」は正しくご利用ください。

110番のかけかたポイント

- ①何があった ②どこで ③いつ ④犯人は
⑤どうなっている ⑥あなたの住所、名前

警察への安全相談、意見・要望などの急がない内容のものは、**警察相談電話**

プッシュ回線 #9110

ダイヤル回線 088-653-9110

など各種相談電話をご利用ください。

自殺対策予防

近年、自死者が3万人を下回り、平成28年には約2万2千人と減少傾向にありますが、大変深刻な社会問題になっています。徳島県でも減少傾向にあるものの、平成28年には141人のかたが自死により亡くなっています。

こころの問題、経済・生活問題など様々な要因が複雑に絡み合っ引き起こされています。追い込まれた状況では思考の幅が極端に狭くなり、自殺以外の方法を考えないようになります。

家族や友人、職場の方などが異変に気づき、適切な対応をしていくことが大切です。少しでもいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ・話を聞き・そばに寄り添い温かく見守ってください。



【お問い合わせ】

徳島県自殺予防協会 ☎088-623-0444

犬や猫との暮らし方

犬や猫などのペットは人に安らぎをもたらすし、暮らしを楽しくしてくれます。しかし、ペットと暮らすには社会でのルールを守り、



- ◎犬の放し飼いをせず、必ずリードをつけましょう
- ◎フン尿の後始末を必ず行いましょう
- ◎最後まで責任を持って飼育しましょう

周囲に迷惑をかけないように飼育することが大切です。

家族同様の愛情と責任を持ち、世話をしていきましょう。



住民課 ☎46-0111

自衛官等採用試験案内

	自衛官候補生 任期制自衛官のコース	予備自衛官補	
		普段は社会人や学生、いざという時には自衛官として社会に貢献するコース	
応募資格	18歳以上27歳未満の男女	一般公募	技能公募
		18歳以上34歳未満の男女	18歳以上で 国家資格等を有する者
受付期間	試験日の2～3日前まで (志願書類の提出)	平成30年1月上旬から4月上旬	
試験日	平成30年1月19日	平成30年4月中旬頃	
試験会場	徳島航空基地(徳島県板野郡松茂町)		受付時にご案内します。

詳しくは、自衛隊阿南地域事務所 ☎0884-22-6981まで



「あけましておめでとうございます。
山仕事を手伝ってきました。」

文・写真 杉本勇二（地域おこし協力隊）

我が家は、茸が大好きです。上勝に来てからは、もっぱら原木椎茸を食べています。それならば、原木椎茸をつくろうと考えたのですが、楢木にする木を切ることができません。悩んでいると、いつもお世話になっている杉地の方が、「よし。伐ってやる。」と言ってくださいました。

当日、一緒に付いて行って、櫟の木をチェーンソーで切りました。終わったら帰っても良いぞと言っていたのですが、折角ですから山仕事をお手伝いさせていただきました。杉の木にワイヤーをかけたり、林道の横に運んだり、大阪で里山再生の活動をしていましたので、そのときに覚えたことが役に立ちました。楢木を伐っていただいた方に心から感謝いたします。山仕事のお手伝い、またお声がけください。



山仕事これがなんとも気持ち良い

水菜のハリハリ。大阪では霜の降る時期になると水菜が美味しくなります。昆布出汁 12 に、濃口醤油 1、薄口醤油 1、酒 1、味醂 1 を入れた出汁で、鯨の脂身を灰汁と脂を取りながら良く焚きます。そこに、葉っぱと茎の部分に分けて切った水菜を、茎から入れてさっと焚いていただくのがハリハリ。今日は、阿波尾鶏のセセリでやりました。粉山椒をかけながらいただきます。



大阪名物の水菜のハリハリ

短歌

産土の杜^{うぶすな}を守りてこま犬は苔^{もり}むす背なにいにしえ偲^{おも}ぶ

練習の成果素晴らし音楽部感動のうず会場ひとつに

父の癖茶呑み後の舌鼓いっしか吾もそれを真似いる

若者について行けないもどかしさ足はふらつき背は丸くなり

山茶花は冬に輝く紅の花寒さいとわず凜と咲きたる

穏やかな里の紅葉に佇みてこの平和なる刻永遠なれと

雨に濡れて庭木に遊ぶ小鳥たち歯医者外来の椅子に見ており

「おかえり」と家路に着きてお出迎え娘の言葉に心温まる

秋空に恋の終わりを投げ捨てて浮き輪をつけて出かけてみます



恵美子 恵子 茂美 節子 米子 あや子 たみ江 麦茶 秀策

俳句

農作業一だんらくし暮の秋

人影のなき集落や秋の暮

あれこれと思うばかりの暮の秋

かたず呑み見守る政党暮の秋

杉山の底なる村にしぐれ来る

葉の落ちてより冬桜らしくなり

茶の花の俯き咲くや清き白

小夜時雨身のひきしまる山気かな

刈り終へし棚田に杉の影落ちて

綿虫や吸込みそうなほどにとぶ

冬耕の棚田一枚終へしばかり

初しぐれ季節と越えし峠かな

恭子 ヤスエ 美代子 米子 妙 弘子 枇呂 千恵 あつ子 恵美子 公次 周泉

戸籍の窓口

平成29年12月1日現在

人口	1,583人	△4
男	762人	△3
女	821人	△1
世帯数	800戸	△2

正木	524人 (△3)	241戸 (△3)
傍示	259人 (2)	134戸 (2)
福原	229人 (0)	123戸 (0)
生実	253人 (△1)	131戸 (△1)
旭	318人 (△2)	171戸 (0)

○ 高齢化率52.68%

こんにちは赤ちゃん

[福原] 横田 正和さん かなた 翔奏さん
麻衣子さん

[福原] 多田 雅史さん ともか 灯花さん
典子さん

つつしんでご冥福をお祈りいたします

[旭] 新開素蓋雄さん 94歳
[旭] 東部 芳實さん 89歳

平成29年 11月の視察来町者数

27件 227名

ありがとうございました 彩保育園

正木 老人会(正木) ○果 物
森本 米子さん(正木)
○お菓子・餅花作りお手伝い
大栗 松子さん(正木)
○お菓子・餅花作りお手伝い
田首喜久子さん(正木)
○お菓子・餅花作りお手伝い
片山美代子さん(正木)
○餅花作りお手伝い
明本 恭子さん(正木)
○餅花作りお手伝い
竹内 通雄さん(正木)
○餅花作りお手伝い
川上フサ子さん(正木)
○餅花作りお手伝い
横畠 行弘さん(福原)
○クリスマスツリー
下岡 卓司さん(旭) ○新

平成30年1月 日程

11日(木)	八重地地区 市宇地区 福原地区
12日(金)	田野々地区
15日(月)	正木地区
16日(火)	生実地区 傍示地区

一般廃棄物 運搬支援事業

こんな時はご連絡をお願いします。

- 当日不在 ○ ごみがない
- 粗大ごみがある

ゼロ・ウェイストアカデミー
☎44-6080

ご存知ですか? 「一般廃棄物運搬支援事業」

上勝町では、ごみをごみステーションまで持ち込む手段を持たないお宅への運搬支援を行っております。

ご家庭で分別していただいたごみを奇数月にゼロ・ウェイストアカデミーが収集にうかがいます。

事業内容の説明や、申請手続きのお手伝いもしておりますので、詳しい内容につきましてはお問い合わせください。

- 手続の流れ
- ① ゼロ・ウェイストアカデミーからの説明
 - ② 役場(住民課)へ申請
 - ③ 役場・民生委員からの認定
 - ④ 登録
 - ⑤ 奇数月に収集

ごみ袋1袋につき10円、粗大ごみは1車分につき270円の負担金が必要です。

■ お問い合わせ NPO 法人ゼロ・ウェイストアカデミー
☎ 44-6080 IP 050-3438-9545 担当: 中野、清原

上勝町ふるさと納税にご寄附いただきました

城福 直人 様(香川県善通寺市)

トーマス・コッホ 様
(長野県北佐久郡)

中山 豊 様(埼玉県坂戸市)

ご寄附の意志に添えるよう、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。

インターネット及びCATV・IP電話サービス

お問い合わせ窓口 故障・入会・各種変更など

故障かな? ...と思ったら下記までお問い合わせください。

問い合わせ先/地域情報センタ
TEL 0120-960-138
IP 050-3438-9877

受付時間
平日 9:00~20:00
土曜日 9:00~19:00
日曜祝日 9:00~17:00



夜間救急当番

平成30年1月から夜間救急当番が変更になりました。
下記の医療機関へ事前に確認をおねがいします。

国民健康保険 勝浦病院

夜間・休日にも医師・看護師が常に待機していますが、受け入れることができる症状・疾患は勤務態勢により異なります。必ず事前にご確認ください。

☎ 42-2555 IP 050-3438-7441

国民健康保険 上勝町診療所

夜間・休日は休診となりますが、電話での相談は可能です。 ☎ 44-5010

救急車の要請は、上勝町役場へ連絡をお願いします。

☎ 46-0111 IP 050-3438-8071