

# かみかつ12月号

No.633  
2023  
月号

## 第19回 棚田の音色 大地にささげる音楽祭



市宇の棚田で開催  
(各催しの様子は裏表紙に掲載)

### もくじ

上勝町議会議員一般選挙 ほか	2	こんにちは保健師です	8
防火パレードで火災予防を呼びかけ ほか	3	ゼロ・ウェイスト宣言	9
SDGs講演会 ほか	4	案内板	10~15
テニス大会結果 ほか	5	町民の詩歌	16
移住交流支援センターだより	6	戸籍の窓口	17
「健康の達人」になろう	7	フォトスケッチ	18

# 上勝町議会議員一般選挙

皆さんの一票は、今後の町政を担う代表者を決定するという大切な一票です。  
有権者の皆さんは、必ず投票に参加しましょう。

**告示日** 令和5年12月12日(火)

**投票日時** 令和5年12月17日(日) 7時～19時  
(注意)通常の選挙よりも投票時間が短くなっております。

**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 上勝町福原多目的集会所(ふれあいセンター)  
生実投票区 上勝町コミュニティセンター  
旭投票区 上勝町基幹集落センター



**当日投票所で投票ができない人は下記の投票制度をご利用ください**

**期日前投票** (仕事や旅行、出産等で投票所に行けない人)  
・期間 12月13日(水)～12月16日(土) 8時30分～20時  
・場所 上勝町役場本庁応接室

**不在者投票** 不在者投票のできる指定病院等に入院・入所されている場合や身体に重度の障害がある人は郵便によって不在者投票をすることができます。  
一定の基準に当てはまる人に限りますので、早めにお問い合わせください。

**開票日時** 令和5年12月17日(日)即日開票 20時15分から

**開票場所** 上勝町コミュニティセンター

\*入場券や不在者投票の制度など詳しくは11月号広報(P.9)をご覧ください。

**【お問い合わせ】 役場総務課内 上勝町選挙管理委員会 ☎46-0111 IP 050-3438-8071**

## 令和6年度 彩保育園入園説明会について

令和6年度中に彩保育園の利用を希望される方を対象に、説明会を開催いたします。  
当園では産休明けの乳児(0歳児)から就学前の幼児(満5歳児)までのお子さんを最大11時間お預かりしております。

参加される方は、できる限りお子様と一緒にお願いします。

■日時 12月16日(土)12時00分から ※説明会は1時間程度を予定しています。  
■場所 彩保育園 ☎45-0470 説明会后、個別相談の受付をいたしますので、お気軽にご相談ください。

■入園申込みに関するお問い合わせ 住民課 ☎46-0111 IP 050-3438-8071



# 令和5年 秋季全国火災予防運動 ～『火を消して 不安を消して つなぐ未来』～

## 防火パレードで火災予防を呼びかけ

11月9日から15日の7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、11月9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、住民の皆さまにおかれましても火の取り扱い・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)



# 令和6年 上勝町消防団出初式 ～開催のお知らせ～

- 日時 令和6年1月4日(木)  
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)

※当日は、午前6時にサイレンを鳴らしますので火災等と間違わないよう、ご注意ください。

(総務課)



# 令和5年度 上勝町SDGs講演会開催

11月15日、福原ふれあいセンターにおいて令和5年度上勝町SDGs講演会を開催し、23名の方々に参加していただきました。

上勝町は、平成30年度に「SDGs未来都市」(管轄：内閣府)に選定されており、上勝町SDGs未来都市計画に基づき彩山・いもどり農業を活用した産業振興、ゼロ・ウェイスト事業の推進、森林保全の担い手育成・脱炭素推進事業等の取組を進めております。今回の講演会では、「SDGs」を身近に感じていただき事業所等でも「SDGs」に取り組んでいただきたく開催したものです。

講演では、大学院大学至善館 教授 枝廣淳子氏から、温暖化とSDGs、上勝町とのつながりを自身の取り組みも含め分かりやすく説明いただき、温暖化の原因や温暖化をとめるために必要なこと等について、参加者全員で考え、意見交換を行いました。

参加者からは、「子どもも交えて今回のような会をしたい」「温暖化の基礎を入口に幅広く学べてよかった」「遠い未来ではない温暖化を聞いて子どもや孫のためにどうやって生活に組み込んで当たり前にしていこうか考えるきっかけになった」等の感想をいただきました。

今後においても、SDGsへの取組や情報発信等について、町民皆様にご理解・ご関心いただけるよう努めてまいりますのでご協力よろしくをお願いいたします。

(企画環境課)



また、現在上勝町では民間委員5名と役場委員5名で構成されたSDGs推進委員会を、講師に枝廣淳子氏をお招きし、学びながら上勝町をよりよいまちにするためのプロジェクトを進めていくべく開催しております。今後の開催予定は、①12月7日(木)、②1月24日(水)、③2月26日(月)の18時30分からとなっており、会場は上勝町コミュニティセンターホールです。会議は公開としておりますので、ご興味のある方はご来場ください。

※①、②の会議は、講師はインターネットによる参加となります。

## 民生委員・児童委員協議会からのお知らせ

上勝町では、上勝町防災計画に基づき「避難行動要支援者名簿」と「個別計画」の整備を進めています。そこで、災害発生時、自力での避難が困難であろうと思われる方々(避難行動要支援者)を把握するため、担当地区の民生委員が皆様のお宅を訪問し「避難行動要支援者個別計画」の記入をお願いする場合があります。災害時に支援を希望する方はご記入下さい。ただし、災害時の支援が必ず行われることを保証するものではないことをご了承下さい。

住民課

## テニス大会結果

10月15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6チーム(12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 渡戸・佐々木ペア



準優勝 藤井・藤田ペア

## 各種団体別ソフトバレーボール大会結果

11月5日、上勝小学校体育館にて、町内各種団体別ソフトバレーボール大会が開催され、町内から6チーム(27名)の参加がありました。

この大会のために練習してきたチームも多く、熱戦が繰り広げられました。結果は、チーム名「上勝ガンパロウズ」が優勝しました。



優勝 上勝ガンパロウズ



準優勝 なかよし

## 第31回 上勝町芸術文化祭

11月4日から5日にかけて高鉾公民館にて、上勝町芸術文化協会主催、第31回上勝町芸術文化祭が開催されました。

2日間にわたり、会員による生け花や写真、俳句、短歌、絵手紙、手芸などの展示のほか、園児、児童、生徒の絵画や書写等の展示を行いました。

また、5日は、会員による歌や詩吟、琴・オカリナ、ギターの演奏や舞踊、中学生による演奏が行われました。

4年ぶりの開催となり、約130名の参加者で賑わいました。



## ～移住交流支援センター(企画環境課)だより～

安田 知春 (移住交流支援センター 企画環境課内)



### ■移住相談件数

7月:10件 8月:15件 9月:5件 10月:5件

#### (主な相談内容)

- ・住まいや仕事、移住者に対する地域の方の反応はどのような感じか。
- ・年末にお試し暮らしをしたい。小さい子どもがいても平気か。
- ・町での生活で苦勞するところや交通手段について聞きたい。
- ・住宅の空き情報を教えて欲しい。

### ■お試し暮らし体験：シェアハウス利用者数(インターン生は除く)

7月:2組(2名) 8月:2組(3名) 9月:5組(6名) 10月:2組(2名)

#### (体験者の感想)

- ・お試し暮らしは1週間程度では足りないと感じました。難しいとは思いますが、実際に働いてみたり、慰勞に参加できるくらいになると生活の細かい情報を得ることができるので、より意味のあるものになっていくのかも想像が膨らみました。
- ・パンフレット等で町内での仕事は知ることができたが、自分のやりたいことが上勝町にあるのかは不安要素です。
- ・都会では感じられない人と人との繋がりを感じることができ、本当の意味での豊かさにあらためて気づかされたなと感じています。

### ■求人情報を教えてください

移住ポータルサイト「上勝パラダイス宣言」にて、求人情報を掲載しています。求人情報を元に仕事を探されている方へ情報提供をさせていただきます。事業所や農業関連等での人材募集の情報をいただければ、紹介させていただきます。お気軽にご連絡ください。

### ■『上勝町空き家バンク』登録にご協力をお願いします！

空き家登録をしていただいた物件は、移住を希望されている方に賃貸・売却の情報提供をしています。住む人がいなくなった家は老朽化が早く、数年放置すればすぐ人が住めない状態になります。そうなる前に、住まいを必要としている方々にご提供いただけませんか。状態が良い物件ほど借手、買手が見つかりやすくなります。まずは登録して、家財道具の整理から始めてみませんか？各種補助金もありますので、ご相談ください。

また、「町へ貸出を希望する」空き家も募集していますのでお気軽にお問い合わせください。

### 【お問い合わせ】

企画環境課 移住コーディネーター：安田(専任集落支援員)

移住担当：栗林

☎46-0111 IP:050-3438-8071 E-mail:iju@kamikatsu.i-tokushima.jp

上勝町移住ポータルサイト「上勝パラダイス宣言」<https://kamipara.jp/>



移住交流支援センター  
公式 LINE

# 「健康の達人」になろう

知って得する健康情報 上勝診療所所長 幸田朋也

No.307

## 便秘について

今回は「便秘」についてです。

便秘は一般的に、腸内の便が通る時間がゆつくりとなり、腸内に便が長時間とどまるなど、排便が順調に行われない状態のことをいいます。排便のない状態が3日程度続いたら、便秘が疑われます。便秘が続くとおなかが張って苦しくなったり、吐き気・嘔吐や食欲低下(食欲不振)につながったりすることもあるため、早めに対処することが大切です。

### 【原因】

便秘の主な原因としては、次の6つがいわれています。

- ①水分不足
- ②食物繊維の摂取不足
- ③腸の動きが弱い
- ④運動不足
- ⑤過度の緊張やストレス
- ⑥便意の慢性的な我慢

慢性的な便秘の場合には、がんや腸閉塞のように腸の通り道が狭くなり便秘になる場合や糖尿病、甲状腺機能低下症、パーキンソン病のように病気によって腸の動きが鈍くなり、便秘になる場合があります。また、薬の副作用で便秘になる場合もあります。

### 【治療法】

便秘症の治療において、まずは生活習慣の改善が基本となります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えることで、腸を動かしている自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。

また、便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようにすることも大切です。排便を我慢することが多いと、便秘症が悪化しやすくなります。他にも、適度の運動を行うことも大切です。ウォーキングなど足を動かす運動などを行うことで、腸の動きが促されます。

食習慣に関しては、1日3食を規則正しく摂取することをおすすめします。

特に、朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくします。朝食後にトイレに座る習慣をつけると排便習慣が整えられやすくなります。また、果物や野菜、海藻類を食べるように心がけ、食物繊維をしっかりと摂ることも重要です。食物繊維は便を形作り、腸の中の掃除と腸内細菌の善玉菌を増やしてくれるので、腸内環境を整えることができます。これにより、便がしっかりとでき、腸を刺激することで腸の動きがよくなり、排便が促されます。納豆やヨーグルトといった発酵食品を摂ることも善玉菌を増やす働きがあるため効果的です。

### 【いまめな水分補給】

寒くなり、水分を摂ることが減っている人も多いのではないかと思います。水分をしっかりと摂ることで、便がやわらかくなり、排便がしやすくなります。1日当り1500mlを目安に水分(水やお茶)などを摂りましょう。冷たい物である必要はないので、お白湯や温

かいお茶などで1時間毎にコップ半分飲むなど、こまめに水分を摂りましょう。

便秘の薬も種類が増えています。便の水分を増やす効果がある薬や、腸を直接刺激して動きを活発にする薬などがあります。腸を刺激して便を出す薬は、使いすぎるとだんだんと効果が弱くなり、薬が効かなくなってしまうこともあります。別の薬で調子を整えて、どうしても困った場合に使うなど工夫が必要な場合もあります。

生活改善に取り組んで、便秘の薬を飲んでも良くならない場合は、医療機関で相談しましょう。便秘を解消して快便快食になり健康的な生活を送っていきましょう。



上勝町 電話健康相談(無料) ☎ 0120-24-8174



「はっぴー」は

保健師です



## 国保特定健診の状況について 令和4年度の速報値が 報告されました

### 健診受診率

上勝町の国民健康保険の方の特定健診受診率は、制度が始まった平成20年度以降、県内上位を維持しており、令和4年度は4位でした。

特定健診は、生活習慣病の発症予防と重症化予防に特化した健診です。健診を受診することで、早期からのリスク発見で発症及び重症化予防が可能です。

令和5年度の健診は12月25日まで、受診可能です。未受診の方はまだ間に合いますので、ぜひ受けましょう。

特定健診受診率の年次推移		
実施年度	受診率	県内順位
平成30年度	61.5%	2位
令和元年度	61.4%	4位
令和2年度	55.8%	4位
令和3年度	61.5%	3位
令和4年度	56.4%	4位

**健診結果からみた健康課題**  
**脳血管疾患・心疾患・腎疾患等のハイリスク者の状況**  
 次の表は特定健診受診者のうち、血圧・血糖・脂質の値が、脳

	高血圧 最高血圧160以上 最低血圧100以上		糖尿病 HbA1c 6.5以上		脂質異常症 LDL160以上 (悪玉コレステロール)	
	割合	未治療率	割合	未治療率	割合	未治療率
平成30年度	5.6%	77.8%	3.8%	33.3%	14.4%	100%
令和元年度	3.2%	80.0%	3.8%	33.3%	19.2%	100%
令和2年度	6.8%	80.0%	6.8%	50.0%	8.8%	100%
令和3年度	2.9%	40.0%	5.7%	60.0%	11.1%	100%
令和4年度	7.2%	50.0%	5.8%	87.5%	18.0%	100%

## 健康に関するお悩み、ご相談ください ほっと、健康相談

- とき：12月19日(火) 13:30~15:30
- ところ：高鉾公民館1階和室

「妊娠・子育ての悩み、相談したい」  
 「健診結果の見方がよくわからない」  
 「この悩み、どこに相談したらいいのかわからない」

あなたのお悩み、保健師がお聞きします。  
 飛び込み来所OK。電話での事前予約も可能です。

住民課保健師 ☎(0885)-46-0111



血管疾患・心疾患・腎疾患発症のハイリスクとなる者の年次推移です。未治療者の割合を見てみると例年、脂質異常症における未治療率は100%であるため、本町の健康課題の一つとなっております。

脳血管疾患・心疾患・腎疾患の発症予防には、早期治療が大切です。健診結果で、血圧・血糖・脂質の値が要治療の該当になった方は、お早めに医療機関を受診されることをお勧めします。



## 歯の健康相談

歯科衛生士による歯やお口の相談です。

日時 12月5日(火)/1月5日(金)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。  
 在宅でのご相談も受け付けます。

☎44-5010 IP 050-3438-7872

### お子様の(赤ちゃんからの)お口の相談

- 姿勢が悪い●よだれが多い●ごはんをよく食べてくれない
  - 口呼吸になっている…など、思い当たることはありませんか？
- できることがあります。ぜひご相談ください。

「腰が痛い！楽になる方法ないかな？」  
 「最近筋力が落ちてきた気がする。どうにかしたい！」  
 「家で運動の習慣なんて簡単じゃない！」

そんな方は

## 株ちゃん先生の貯筋教室へ

筋トレ プラス 脳トレまでできちゃう、月1の魅力的な2時間です。

★教室前に筋肉量測定を始めました！

■日時：12月27日(水)14時~16時

■今月の会場：福原ふれあいセンター

■講師：株本泰輔 先生

■参加費：無料

■持ち物：タオル・飲み物など







# ゼロ・ウェイスト宣言

## 2030年達成に向けて

### 世界12ヶ国の駐日大使が 上勝町を訪問

10月30日、ベネズエラ、フィンランドなど12ヶ国の駐日大使がゼロ・ウェイスト施策や葉っぱビジネスいろいろを視察するため、上勝町を訪れました。駐日各国大使の地方視察は、昭和63年以来、外務省と地方自治体との連携強化の一環として、地方自治体との共催で実施されており、駐日各国大使に地方の歴史、文化、産業等の実情を直接見聞する機会を提供し、現地関係者と

の交流を通じて日本に対する正確な認識を深めてもらうことを目的として実施されています。年に1回実施されており、徳島県が選ばれるのは今回が初めてでした。

視察後、大使からは「リサイクルの面もすごいが、地域のコミュニティと協力しているのが素晴らしい。」「シンガポールでもリサイクル計画はあるが、ここまでできてないので実施している上勝町はすごい。」と感想をいただきました。



### 内閣総理大臣 補佐官が上勝 町を視察訪問

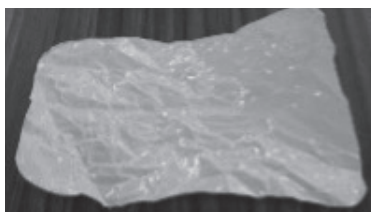
10月31日、内閣総理大臣補佐官(女性活躍及び高齢者消費者対策担当)の上野通子氏が、本町の葉っぱビジネスやゼロ・ウェイスト施策について視察にいられました。



### ごみの出し方ワンポイント講座 ～使い捨てカイロ編～

朝夕冷え込んできて、カイロを使い始める方も増えてきたのではないのでしょうか？

今回は「使い捨てカイロ」の分別を分かりやすくお伝えします。



- 袋** → 容プラ
- カイロ** → 埋立→分別で「ちりつもポイント」がもらえるよ!
- 剥離紙** → その他の紙  
→ ※注意) プラじゃなくてシール紙だよ!



貯めたポイントで、繰り返し使える充電式カイロももらえるのよ!ぜひ使ってみてね!!

### ちりつもポイント キャンペーン当選者

毎月8名の方に3,000円分の町内商品券をプレゼント!  
今月の当選番号は!!

203・338・827・  
879・910・929・  
1006・1033

引換は「ゴミステーション」まで



## 年末年始の休業について

### 年末年始の役場業務について

12月29日(金)～1月3日(水)までの間、業務をお休みさせていただきます。手続き等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29日(金)～1月3日(水)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

## ゴミステーション等のご利用について



	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)
ゴミステーション	年内利用最終日	休み	休み	休み	利用開始
くるくるショップ(室外)	年内利用最終日	休み	休み	休み	
くるくるショップ(室内)	年内利用最終日	休み	休み	休み	
コインランドリー・トイレ	年内利用最終日	休み	休み	休み	

- ◎利用時間は年末年始に関わらず、月～金 7:30～14:00、土日 7:30～15:30となっております。
- ◎粗大ごみについては平日も受け入れしております。
- ◎年末は混雑が予想されますので、分別がわかりにくいものは事前に相談するなど、早めのお持ち込みをお願いします。

【お問い合わせ】 ゴミステーション **IP 050-3438-8110**

## し尿収集業務の年末年始休業について

12月29日(金)正午～1月4日(木)まで 年始は1月5日(金)から営業します。

【お問い合わせ】 毎日衛生有限会社 ☎42-2139

## 商品券の使用、お忘れではありませんか？



上勝町商工会プレミアム付き商品券の使用期限は2023年12月31日(日)までです。

期限の過ぎた商品券は無効となりますので、今一度かばんの中や引き出し等に残っていないかご確認の上、お早めにご利用ください。

【お問い合わせ】

上勝町商工会 ☎0885-46-0108  
IP050-3438-9280

## 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  
納期期限 令和5年12月25日(月)

【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  
納期期限は11月30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、12月20日(水)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 受講料無料

開催日時 毎週火曜日

(12月26日・1月2日は休講です)

初級・応用クラス 19時～21時

※初級クラスだけの受講も歓迎いたします。  
※両クラスを受講することもできます。  
※短時間の受講も可能です。

場所：高鋒公民館 受講料：無料

【お問い合わせ】教育委員会

☎ 45-0111 IP 050-3438-7311

## 心配ごと相談

12月21日(木)13時30分～16時30分

高鋒公民館

人権・行政・厚生・福祉・家庭内や近隣との悩み事などなんでもお気軽にご相談ください。心配ごと相談の日以外のご相談は上勝町社会福祉協議会まで。

☎46-0919 IP 050-3438-7660

## 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1番1号 小松島市役所本庁舎内

## 障がい児者生活支援相談

一般・特定・障がい児者  
相談支援事業こなん

☎0884-42-0999

障がい児者の支援、相談を受け付けています。障がい者手帳の取得、補装具、住宅改修、障がい福祉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。

## 有料ごみの回収

(廃タイヤ・廃消化器・特定家電)

月～金 7時30分～14時

土・日 7時30分～15時30分

ゼロ・ウェイストセンター

○廃タイヤ…1kgまでごとに100円

○廃消化器 (20型以下)

…リサイクルマーク有→無料

無→550円

○特定家電 (テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫)

…リサイクル料金と運搬手数料

IP 050-3438-8110

# 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

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

☎ 44-5010

IP 050-3438-7872

FAX 44-5011

		月	火	水	木	金
医科	午前					診 榎原 検 幸田
	午後					榎原
歯科						
		4	5	6	7	8
医科	午前			山本	幸田	診 榎原 検 幸田
	午後	幸田	幸田	13時～15時休診		榎原
歯科					住吉	
		11	12	13	14	15
医科	午前			山本	幸田	診 榎原 検 幸田
	午後	幸田	幸田	13時～15時休診		榎原
歯科					住吉	
		18	19	20	21	22
医科	午前			山本	幸田	診 榎原 検 幸田
	午後	幸田	幸田	13時～15時休診		榎原
歯科					住吉	
		25	26	27	28	29
医科	午前			山本	幸田	休診 (12/29 ～1/3)
	午後	幸田	幸田	13時～15時休診		
歯科					住吉	

※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。

## 発熱などがある場合の受診について(発熱外来)

発熱や咳など風邪症状がみられる場合の受診は、他の患者さまと接触しないよう、診察時間を次のとおり設定していますので、ご理解・ご協力をお願いします。

○発熱外来診察時間…月曜日～金曜日 各日11時～12時

※上記の診察時間外でも可能な限り対応しますので、まずはお電話をお願いします。

## 福原診療所

医科受付・診療 13時～14時30分

☎ 46-0302

IP 050-3438-8001

FAX 46-0302

		水	木	金
午後				1 幸田
		6	7	8 幸田
午後		山本		15 幸田
		13	14	22 幸田
午後		山本		29 幸田
		20	21	休診(12/29～1/3)
午後		山本		
		27	28	
午後		山本		

# 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要ですが、すでに年金生活者支援給付金を受給されていた方については、支給要件を満たす場合、2年目以降のお手続きは原則不要となります。新たに年金生活者支援給付金を受け取る対象になる方には、日本年金機構から9月1日以降より請求可能な旨のお知らせが送付されています。原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

請求についてご不明な点がありましたら、給付金専用ダイヤルまたは、徳島南年金事務所までご相談ください。

■給付金専用ダイヤル 0570-05-4092 ■徳島南年金事務所 088-652-1511

## 高齢者への給付金(老齢年金生活者支援給付金)

給付金を受け取れる方(以下の全てを満たす方)

- (1) 65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること
- (2) 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得(給与所得や利子所得など)との合計額が、878,900円以下であること。

※778,900円を超え878,900円以下の方には、一定割合を乗じた補足的老齢年金生活者支援給付金が支給されます。

- (3) 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること

## 障害者や遺族への給付金(障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金)

給付金を受け取れる方(以下の全てを満たす方)

- (1) 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること
- (2) 前年の所得が4,721,000円以下であること

## 令和6年度から森林環境税の課税が始まります

森林環境税は、令和6年度から国内に住所を有する個人に対して課税される国税です。

町県民税(個人住民税)均等割の枠組みを用いて、1人年額1,000円を市町村が賦課徴収することとされ、その税収は全額が森林環境譲与税として都道府県・市区町村へ譲与される仕組みとなっています。

### 【令和6年度以降の町県民税均等割及び森林環境税の税額について】

町県民税の均等割は、東日本大震災復興法に基づき、平成26年度からの10年間、臨時的に1人年額1,000円が引き上げられ賦課徴収されておりました。この臨時的措置が終了し、令和6年度から新たに森林環境税が導入されます。

		令和5年度まで	令和6年度から
森林環境税(国税)		—	1,000円
町県民税 均等割	町民税	1,500円	1,000円
	県民税	3,500円	3,000円
計		5,000円	5,000円

## 12月4日から10日までは **人権週間** です。

「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、世界の全ての人々と全ての国々とが達成すべき共通の基準として、昭和23年(1948年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

国際連合は、世界人権宣言の採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定め、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1週間(12月4日から10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います。

徳島地方法務局及び徳島県人権擁護委員連合会においては、人権週間行事のひとつとして、「特設人権相談所」を開設し、DV、セクハラ、ストーカーなどの女性に関する人権問題や、児童虐待、いじめ、体罰など子どもに関する人権問題、高齢者や障害者に対する差別や虐待などの人権問題、その他家庭や近隣関係のくらしの悩みごと等の相談を受け付けています。相談は無料で、秘密は厳守されます。

また、上勝町においても啓発活動の一環として、12月4日に町内人権パレードを実施します。思いやりの心、かけがえのない命を大切に、誰もが住みやすい、活力と魅力あふれる上勝町を一緒に築いていきましょう。

### 【お問い合わせ】

徳島地方法務局 ☎088-622-4171

上勝町役場 住民課 ☎0885-46-0111 IP 050-3438-8071

# 「いっきゅう茶屋2階」運営者募集について

いっきゅう茶屋2階の施設を利用して、飲食店等を開業されたい方は、下記の通りご応募ください。1階の営業時間内であれば現地見学も可能です。1月以降、応募者を対象とした説明会・相談会を開催予定ですので、現時点で計画が固まっていなくても、ご意思のある方はお気軽にご応募いただけますと幸いです。

●**応募条件** 町内に居住の方またはグループ

●**応募方法** いっきゅう茶屋1階にて、応募用紙をお渡しします。締切日必着でご提出ください。

●**締切** 12月21日(木)

なお、本格運用が始まるまでの間、2階を休憩スペースとして開放しております。貸切や営業時間外のご利用を希望の方は、あらかじめご相談ください。

**【お問い合わせ】** いっきゅう茶屋 ☎46-0198 または ikkyuuchaya@kkcatv.jp

## 長年のご愛顧、ありがとうございました。

長年にわたり、いっきゅう茶屋2階喫茶をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。一身上の都合により、令和5年10月をもって閉店いたしました。この場をお借りして、皆様にご心より厚く御礼申し上げます。

平間富美代・横山久子

### 第4回

## 高齢者教室のご案内



☆と き 12月21日(木) 午前10時～午後3時

☆ところ 福原ふれあいセンター

☆内 容 午前の部 交通安全・生活安全講座

『高齢者の交通安全について』

講師 小松島警察署交通課長

妹尾貴典 氏

『最近の犯罪と被害防止について』

講師 小松島警察署生活安全課長

住友貴志 氏

午後の部 趣味の講座

『お正月の生け花を楽しみましょう』

講師 未生流師範 川端末子 氏

☆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が、午後の趣味の講座は、事前に申込みされている方のみとなります。

**【申込先・お問い合わせ】** 教育委員会 ☎45-0111 IP 050-3438-7311

### ～高齢者運動会を終えて～

10月19日の第2回高齢者教室では、令和元年以来4年ぶりに“高齢者運動会”を開催し、19名の参加がありました。参加者は3グループに分かれて5つの種目に挑みました。最初の「お手玉投げ入れ」では、2m先の小さな箱に投げ入れる腕試し、「団扇でボール運び」では、ひと仰ぎでふらふらと転げるスポンジボールに苦勞の末、ゴールにたどりつき、「空き缶一本積み」では、せっかく積んだ空き缶が倒れるハプニングもありましたが、9段のタワーが完成した時には、ちょっと自慢げな様子もうかがえました。「スプーンレース」では、ピンポン球を乗せたスプーンを片手に、皆さんとても慎重に運んでいました。最終種目の「みんなで玉入れ」では、高さ3mのかごに次々と玉がたまっていきました。各種目をとおして、時には真剣な顔で、時には笑いありの雰囲気の中、皆さんが助け合いながら元気よく競技に参加できたことが何よりの喜びです。

これからも皆さんの高齢者教室へのご参加をお待ちしています。

教育委員会 担当 戸田



お見事 空き缶9本積み！

# 上勝町スポーツ協会主催体験研修会 トランポリン体験研修 in 大阪!!

スポーツ協会では、年に1回、町民の皆様と一緒に参加できる研修会を開催しております。今年度は、大阪府のてんとうむしパークに行き、トランポリンなどの体験を行い、日頃使われていない筋肉を使い、運動の楽しさを再認識してもらうきっかけづくりになればと思います。

日時 3月3日(日)

6時 上勝町発

10時半頃 体験(トランポリン、スラックライン、クライミング、ビリヤード、卓球、ソフトバレー等)

13時半頃 あべのハルカス周辺にて自由行動(昼食は各自)

18時頃 夕食交流会

21時半頃 上勝町着 ※バスでの移動となります。

場所 てんとうむしパーク(大阪府)

参加費 5,500円/人

対象者 町内在住者、町内で勤務する者、スポーツ協会の部員

※参加者多数の場合はスポーツ協会所属の者を優先いたします。ご了承ください。

持参物

運動の出来る服装・飲み物・着替えなどを各自でご準備ください。

トランポリンをする場合は靴下が必須となります。※滑り止め付きの靴下が最適です。

申込み

1月15日(月)(必着)までに名簿を教育委員会まで提出してください。

定員23名とさせていただきます。なお、参加者が少数の場合は中止する場合があります。

その他、お問い合わせは、上勝町教育委員会までお願いします。

12月  
2023 December

## 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♪

### イベントアイコン一覧



子ども向け



体験



セミナー



#### 森の恵みでXmasクラフトづくり

12月2日(土) 10:00 ~ 14:00

折込のチラシをご参照ください。

集合: 千年の森ふれあい館

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円(1作品)

お問い合わせ: ☎44-6680

千年の森ふれあい館



#### 上勝クリスマスマーケット

12月2日(土) 10:00 ~ 17:00

場所: カフェ・ポールスター周辺

内容: たき火を囲んでホットワインやホットチョコレートを片手におしゃべりしたり、クリスマスの飾りをつくるワークショップなどがあります。

お問い合わせ: ☎46-0338

カフェ・ポールスター



#### ブナ林をシカから守るぞ! ③

12月3日(日) 9:00 ~ 15:30

折込のチラシをご参照ください。

集合: 高丸山駐車場

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円

お問い合わせ: ☎44-6680

千年の森ふれあい館



#### 正月準備お締め作り (無料送迎あり)

12月10日(日) 9:00 ~ 12:00

場所: ひだまり

運転手: 北山静夫さん

定員: 4名

料金: 無料

お問い合わせ: ☎050-3438-9545

ひだまり



#### 正しい姿勢で若返り教室 (無料送迎あり)

12月12日(火) 14:00 ~ 16:00

場所: ひだまり

講師: 宮繁岳大(理学療法士)

定員: 6名

料金: 無料

お問い合わせ: ☎050-3438-9545

ひだまり



#### 山で使える救急救命法②

12月17日(日) 10:00 ~ 15:00

折込のチラシをご参照ください。

講師: 稲飯幸代さん

定員: 10名程度(先着順)

参加費: 無料

お問い合わせ: ☎44-6680

千年の森ふれあい館



#### やえじいともちつき!

12月17日(日) 10:00 ~ 13:00

折込のチラシをご参照ください。

集合: 八重地花野邸

参加費: 500円

お問い合わせ: ☎あえるば上勝事務局

aelva.kamikatsu@gmail.com



#### おいしいもの食べてセルフレジ体験 (無料送迎あり)

12月19日(火) 13:00 ~ 16:00

場所: スシロー

運転手: 藤井園苗

定員: 6名

料金: 300円(タクシー会費)、飲食代

お問い合わせ: ☎050-3438-9545

ひだまり



#### 広葉樹を増やそう②

12月24日(日) 9:00 ~ 15:00

折込のチラシをご参照ください。

集合: 千年の森ふれあい館

定員: 5名(先着順)

参加費: 500円

お問い合わせ: ☎44-6680

千年の森ふれあい館



#### くるくるファッションマーケット

12月24日(日) 11:00 ~ 16:00

折込のチラシをご参照ください。

場所: 上勝町ゼロ・ウェストセンター(くるくるショップ/交流ホール/ラボラトリー)

内容: 古着のリユース、服のリデザインワークショップ、ゼロ・ウェストファッションに関する勉強会や展示

お問い合わせ: ☎(株)BIG EYE COMPANY

(担当: 大塚) info@why-kamikatsu.jp



#### 週一いきいき百歳体操 (無料送迎応相談)

12月4日、11日、18日、25日

10:00 ~ 11:00 毎週月曜日

場所: ひだまり

定員: 10名

料金: 無料

お問い合わせ: ☎050-3438-9545

ひだまり

# 町民の詩歌

## 俳句

宮掃除老若揃ふ里の秋

月見るも久しぶりなり庭に佇つ

初紅葉笑ひ溢るる敬老会

村の衆並びて菜種播けるかな

大胴を仕舞ひて囲む濁酒

## 短歌

式砲の鳴りて落ちこし紙の椀「魔よけ」と亡母は軒に吊したり

施設にも祭りの音やボウゼ寿司老いらの顔も幼にゆるむ

離れ住む娘と同じ月を見る今宵は満月心も澄みて

四年ぶり孫帰り来ておどろいた婆の体重はるかにこえて

無理をして限界忘れ行きゆきしくやし涙を笑顔にかえて

山里の夜ふけに見ゆる灯火は人恋う心なおさらにする

実りたる小豆の莢を撰りて摘む老いの背に秋陽やさしき

朱 あつ 枇 知 弘  
音 子 呂 子 子

恵 子 あや子 米子 ヨリ子 茂美 恵美子 たみ江



小松島警察署  
福原駐在所だより

## 飲酒運転は極めて 悪質・危険な犯罪です。

皆さん一人一人が「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう。

### ●飲酒運転はなぜ危険か？

アルコールは“少量”でも脳の機能を麻痺させます！飲酒時には、安全運転に必要な情報処理力、注意力、判断力などが低下している状況になります。具体的には、「気が大きくなり速度超過などの危険な運転をする」、「車間距離の判断を誤る」、「危険の察知が遅れたり、危険を察知してからブレーキペダルを踏むまでの時間が長くなる」など、飲酒運転は交通事故に結びつく危険性を高めます。

飲酒したら絶対に車両を運転してはいけません！

小松島警察署 ☎0885-32-0110  
福原駐在所 ☎46-0024



## 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！！

相談日時：応相談  
会場：高鉾公民館  
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  
※秘密及び個人情報を守るためです。

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。



## 戸籍の窓口

令和5年11月1日現在

	人口	前月比
人	1,398人	△3
男	659人	△2
女	739人	△1
世帯数	734戸	△3

### 世帯数

正木	484人 ( 3 )	233戸 (△1)
傍示	241人 ( 0 )	125戸 ( 0 )
福原	197人 (△4)	106戸 (△1)
生実	209人 ( 0 )	117戸 ( 0 )
旭	267人 (△2)	153戸 (△1)

○高齢化率 52.29%

### つつしんでご冥福をお祈りいたします

長木 静夫さん 84歳 [正木]

### こんにちは赤ちゃん

廣澤 元さん	} みしろさん [正木]
尚美さん	
針木 佑弥さん	} せいらさん [傍示]
たかねさん	

### 令和5年 10月の視察者来町者数

**26**件 **197**名

\*オンライン視察も含む

### ありがとうございました

横島 奨大さん (福原)	さつま芋
梅西 正人さん (上勝町地域おこし協力隊)	お菓子・飲料・マスク
桂 洋志さん (傍示)	メダカ
大谷 昇さん (勝浦町棚野)	果物・生花
藤田 博士さん (傍示)	もみの木
野田 由香さん (傍示)	はやとろり
赤川 信二さん (正木)	ゆず

## 徳島県特定最低賃金の改正

令和5年12月21日から徳島県特定最低賃金が下記のとおり適用されます。  
造作材・合板・建築用組立材料製造業は令和5年の金額改正はありません。令和5年10月1日から、徳島県最低賃金896円が適用されます。

### ■最低賃金についてのお問い合わせ先

徳島労働局賃金室 (TEL: 088-652-9165) 又は最寄りの労働基準監督署へ  
最低賃金改正に伴う労務等のご相談や業務改善助成金に関しては、  
徳島働き方改革推進支援センター (TEL: 0120-967-951) へ

業 種	時間額
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	1,020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	983円

## インターネットおよびCATV・IP電話サービス

故障かな?…と思ったら下記までお問い合わせください。

**お問い合わせ窓口** 新規申込・解約・故障・各種変更など



お問い合わせ 〒770-8552 徳島市新蔵町1丁目17

**ケーブルテレビ徳島株式会社 ☎ 088-655-4000**

お問い合わせ可能時間 ●平日 9:00 ~ 17:30 ●土曜日 9:00 ~ 17:00

時間外窓口 (時間外のため簡易な対応となります)

平日 17:30 ~ 20:00 / 土曜日 17:00 ~ 19:00 / 日曜・祝日 9:00 ~ 17:00  
(お盆 (8/12 ~ 8/15) および年末年始 (12/29 ~ 1/4) は、日曜・祝日の対応と同じになります。)

\*上記時間外は、留守番電話にて用件をたまわり、翌営業日の対応となります。

新規お申込みがスマホでもパソコンでも可能となりました→



## 夜間救急当番

下記の医療機関への事前  
連絡をお願いします。

### 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

### 国民健康保険勝浦病院

必ず事前に連絡をお願いします。

☎ 42-2555

IP 050-3438-7441

## 救急車の要請

上勝町役場へ連絡をお願いします。

☎ 46-0111

IP 050-3438-8071

## 医師や看護師等に 電話で相談できます!



### ■徳島救急医療電話相談

夜間・休日の急な病気やけがなどの際、家庭でどのよう  
に対処すればよいか、すぐに医療機関を受診したほうが  
よいかなど判断に迷ったとき。

○固定電話 (プッシュ回線)、携帯電話からは、(局番なしの)

☎ # 7119

○# 7119 を利用できない場合には、☎ 088-622-6530

### ■徳島子ども医療電話相談 (15歳未満のお子さん)

○固定電話 (プッシュ回線)、携帯電話からは、(局番なしの)

☎ # 8000

○# 8000 を利用できない場合には、☎ 088-621-2365

### ■相談時間

月曜日から土曜日: 午後6時から翌朝8時まで

日曜日・祝日・年末年始 (12月29日~1月3日): 24時間対応

[注意] 相談はあくまでも助言であり、電話による診断・治療はでき  
ません。

# カメラ フォトスケッチ

第20回徳島県中学校剣道1年生大会



男子個人の部 優勝

写真:上勝中学校 殿川鉄心(右)、  
剣道部顧問 福崎先生(左)

## 棚田の音楽祭が 4年ぶりに開催されました

11月12日に市宇の棚田で「第19回棚田の音色～大地にささげる音楽祭～」が開催されました。出演者は、上勝小学校、上勝中学校総合文化部、ウィズA、こーちゃんず、トクシマインディゴウズの5組でした。途中で雨が降ってきましたが、無事棚田のステージで演奏することができました。出演者の皆様、多くの来場者様、ありがとうございました。

(棚田音楽祭実行委員会)



上勝町公式 SNS ▶▶  
友達追加はこちらから

