

かみかつ

No.653
2025
8月号

盛夏

幻の阿波晩茶

生産真つ盛り



写真：ヤマザキノブアキ

もくじ

阿波晩茶	2
第2回高齢者教室を終えて ほか	3
大阪・関西万博国際交流プログラム	4～5
令和7年度 定額減税補足給付金 (不足額給付) について	6
令和7年度 上勝町会計年度任用職員募集 ほか	7
空き家バンク登録物件の入居者を募集します	8～9
みんなのあすなろ食堂	9

いっきゅう茶屋掲示板 ほか	10
「健康の達人」になろう	11
こんにちは保健師です	12～13
案内板	14～18
8月担当医表・今月の納税 ほか	19
町民の詩歌 ほか	20
戸籍の窓口 ほか	21
上勝町総合防災訓練の実施について ほか	22

乳酸菌発酵の阿波晩茶を飲む習慣で健康・長寿

細胞の若返りが 期待される阿波晩茶

大阪大学の吉森保名誉教授の研究で、上勝町で生産される阿波晩茶が若返りにつながると、6月1日にテレビ放映されました。

吉森保名誉教授の 最新の研究

阿波晩茶の中の特定の成分が細胞に働きかけて、細胞の中のオートファジーという非常に大事な仕組みを活性化します。

細胞の中にはタンパク質など様々なパーツが組み合わさっており、そのパ

ーツが古くなっても、細胞内にある膜のようなものに包まれ分解されることでリサイクルされ、生まれ変わります。

オートファジーは、全ての細胞が持つリサイクル機能で、オートファジーが働くことで細胞を若返らせます。

また、オートファジー（リサイクル機能）が促進されることで、老化細胞の増加を抑制することもできます。

オートファジーには病原菌などを死滅させる働きもあります。

阿波晩茶の効能によりオートファジーが再び細胞の中で活発になることで細胞が若々しい状態になり、健康寿命が伸びるというものです。

細胞が若返る！

幻の阿波晩茶

町内では新茶づくりが盛んに行われています。阿波晩茶を飲んで、老化細胞をやっつけ、今年の夏も健康で過ごしましょう。



写真：ヤマザキノブアキ

第2回 高齢者教室を終えて

6月17日(火)、傍示定住センターにおいて受講生16名が参加し、第2回高齢者教室を開催しました。

午前の部は「初夏のさわやか運動会」を実施し、ラジ体操に続いて5つの競技に臨みました。「スプーン&お盆レース」では、ビー玉を乗せたスプーン、ピンポン球を乗せたおたま、ペットボトルを乗せたお盆を、座ったまま隣の人へ手渡し、「空き缶一本積み」では、ドキドキハラハラしながら空き缶タワーを完成させ、「割り箸&ビー玉移し」では、割り箸でビー玉を挟んでとても器用に別の器へ移していました。「ピンポン球で卵パック」では、卵パックをめがけてピンポン球をバウンドさせ、「玉投げでドリンク射的」では、射的風にねらい澄まして青汁・黒酢・お茶をゲットしました。この日の体育館は気温が高く、大型扇風機2台をフルに活用しつつ、熱中症予防を気かけながらの開催でしたが、受講生の皆さまの自己管理もあり、全員が元気に参加できました。



午後の部は「健康寿命を延ばすための運動」と題して、立川拓也保健師による健康講座を行いました。上勝町における健康寿命や介護についてのお話のあと、一般社団法人ひだまりや地域包括支援センターの方々のご協力をいただきながら、バランス感覚や歩行スピード等の体力測定を行い、各個人に測定結果が返されました。また、最後に行ったいきいき百歳体操では、画面に登場する鷲先生の教えどおりに、寸分のくるいもなく体を動かされていたことが深く印象に残っています。

第3回高齢者教室は、10月10日(金)の開催予定です。

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

ひまわりまつりでマルシェに出店してきました

「日本で最も美しい村」連合加盟町村間でまちづくりを盛り上げるため、7月5日(土)、香川県まんのう町の「ひまわりまつり」に、株式会社高銓建設酒販事業部、月ヶ谷温泉とともにマルシェに参加してきました。昨年に引き続き2回目の参加となり、ひまわりも満開で多くの来場者がありました。来場者の中には、昨年にも出店していたことを覚えている方もおり、リピーターとなってお土産やドリンクの購入をしていただくことができました。

今後も加盟町村間で連携をとりながら、町のPRに努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いいたします。(企画環境課)



大阪・関西万博 国際交流プログラム

ナイジェリア連邦共和国 ×上勝町

(世界に目をむけて)

万博国際交流プログラムは、大阪・関西万博を契機に地域住民と万博参加国が、地域との相互理解や地域の活性化を図るため、地方自治体が実施する国際交流を国(内閣官房)が支援するものです。

上勝町では、2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)の参加国のうち、ナイジェリア連邦共和国との経済的・文化的な相互交流を行う取り組みを、万博前、開催年、開催後の3か年で実施しています。

【ナイジェリア連邦共和国】

アフリカ大陸の西部に位置し、人口が2億2000万人あまりとアフリカで最も多く、250以上の民族が共生しているとされる多民族国家です。

ナイジェリア・ ナショナルデー

6月25日、大阪・関西万博で、ナイジェリア連邦共和国(以下「ナイジェリア」と表記)のナショナルデー公式式典が行われ、本町から重田副町長ら五人が出席しました。両国代表者の挨拶に続いて、ナイジェリア地域に伝わる庄巻の伝統舞踊が披露されました。



日本語が話せるマイティさんと英語でおしゃべりしながら、楽しくおいしかった「葛餅」と「練り切り」作り

ナイジェリア パビリオン 関係者ら来町

7月15日、16日にナイジェリアパビリオンのタウンデ代表ら3人が町を訪れ、町内の多くの方と交流を深めました。

15日は、上勝中学校を訪問。3年生と一緒に学校給食を試食しました。その後勝浦町の「前松堂」さんにご指導いただき、中学生と創作

和菓子づくりに挑戦。ナイジェリア音楽が流れる中、緊張する生徒たちと楽しい日本の和菓子文化の体験となりました。

公開授業では、中学生からグリーン・トランスフォーメーションの取り組みに関するプレゼンテーション、株式会社いろどりの山田愛実さんから「循環型社会『川上から川下まで』」を実装する上勝町の取り組み、筑波大学留学生のプリシラさんからナイジェリアの文化を、タウンデ代表からは万

博パビリオン等についてお話を伺いました。

生徒たちは9月のパビリオン訪問等の交流も踏まえて、10月13日関西パビリオン多目的エリアにおいて交流の取り組みを発表するとともに、ナイジェリアの国歌も披露する予定です。

16日はかみかつ森林環境公社、株式会社もくさん、ゼロ・ウェイストセンター、くるくる工房、RISE&WINの視察を行いました。ナイジェリアで国の経済関係部署に勤められているト

ウンデ代表から「何か仕組みをつくり今後アフリカで一番大きな国ナイジェリアと上勝町の取り組みを行っていききたい」との抱負や、個々の事業も紹介いただきました。上勝町でも今後、各種分野での連携や交流ができるよう関係性を深める取り組みを行っていききたいと考えています。

お忙しい中、訪問の受入れ対応にご協力くださいました皆様に心よりお礼を申し上げます。（企画環境課）



ごみの分別やキエーロなど、ゼロ・ウェイストセンターでゴミ施策を見学



株式会社もくさん青木社長から事業内容等について説明を受け、端材でまな板づくりを体験



かみかつ森林環境公社の西代表理事と経済が循環しない日本の森林課題などについて意見交換



彩農家さんで青もみじのパック詰め、シャガで笹舟づくりを体験



タウンデ代表からパビリオンのお話とプレゼントもいただいた



株式会社いろどりの山田さんから木の布など「循環型社会」の取り組みをお聞きた

令和7年度 定額減税補足給付金(不足額給付)について

令和6年度、定額減税しきれないと見込まれる方を対象に「調整給付金」の支給を行いました。

調整給付金の算定に際し、いち早く給付する観点から、令和5年分の所得等に基づく推計額を用いて給付を行いました。令和6年分所得税及び定額減税の実績額等が確定したことで、本来給付すべき額と実際に給付した額との間で不足が生じた方などを対象に、不足分を「不足額給付」として支給します。

【支給対象者】

令和7年1月1日時点で上勝町に住民登録があり、次の不足額給付1または2のいずれかにあてはまる人

○不足額給付1

令和6年分所得税額及び定額減税実績額が確定したことで、本来給付すべき額と実際に給付した額の間で不足が生じる人

〈給付対象となる人の例〉

- ・令和5年分所得に比べ、令和6年分所得が減少した人
- ・子どもの出生等、令和6年中に扶養親族が増加したことにより、所得税分の定額減税可能額が増加した人

○不足額給付2

「不足額給付1」とは別に、以下のすべての要件を満たす人

- ・令和6年分所得税、令和6年度個人住民税所得割ともに非課税（定額減税前税額が0円の人）
- ・税制度上、「扶養親族」から外れてしまう人
- ・令和5年度住民税非課税世帯への給付、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯への給付、令和6年度新たな住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯への給付対象となる世帯の世帯主・世帯員に該当しない人

〈給付対象となる人の例〉

- ・定額減税の対象となっていない青色事業専従者・事業専従者（白色）
- ・定額減税の対象となっていない合計所得金額48万円超の人

【支給額】

○不足額給付1に該当する人

令和7年の「不足額給付額」算定時点の調整給付所要額が、令和6年に給付した「調整給付額」を上回る人に対して、当該上回る額を1万円単位に切り上げた額を「不足額給付」として支給します。

○不足額給付2に該当する人

原則4万円（定額）

ただし、令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合には3万円

【手続きについて】

支給対象者には8月上旬から支給確認書等を送付します。

○「支給のお知らせ」が届いた人

原則手続きは不要です。

調整給付金支給時の登録口座に振込いたしますので、振込口座に変更のある場合は事前に税務課までご連絡ください。

○「支給確認書」が届いた人

内容を確認し記入の上、必要書類を添付し、税務課または支所に提出してください。確認書を受理した後、順次支給します。

○「申請書」が届いた人

内容を確認し記入の上、必要書類を添付し、税務課または支所に提出してください。

申請書を受理した後、支給要件などの審査を行い、対象者には順次支給します。

【提出期限】 令和7年10月31日（金）

ご不明な点がございましたら、税務課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 税務課

令和 7 年度 上勝町会計年度任用職員(令和7年9月採用)募集

上勝町では、下記のとおり令和7年度上勝町会計年度任用職員（令和7年9月採用）を募集します。
ご希望の方は、申込書を令和7年8月20日（水）までに上勝町役場総務課へ提出してください。（郵送可、当日消印有効）

申込書・募集要項は、上勝町役場総務課、上勝町支所に備えております。また、上勝町ホームページに掲載しています。

1 会計年度任用職員

番号	職 種	配属先 (主な勤務場所)	主な職務内容	必要な資格・ 経験等	主な勤務条件 ①勤務時間 ②勤務日数 ③任用期間	給料・報酬等	人数
1	一 般 事 務 (障がい者含む)	役 場 本 庁	・事務補助全般 ・電話対応 ・事務所周辺各種雑務 ・庁舎内及び周辺環境美化	・普通自動車運転免許 ・パソコン(ワード・エクセル等)の基本操作ができる方	① 8時30分～17時15分 ② 月～金の週4日 ③ R7年9月～R8年3月	日給 8,738円～ 10,476円 期末勤勉手当	1～2人
2					① 8時30分～17時15分 ② 月～金の週5日 ③ R7年9月～R8年3月	月給 183,500円～ 220,000円 期末勤勉手当	1～2人

注) 採用までに関係条例、規則等の改正が行われた場合は、その定めるところにより変更します。
時間外勤務（休日勤務等）がある場合があります。

- 応募資格 1. 日本国籍を有する者
2. 地方公務員法第16条（欠格事項）に該当しない者
- 試 験 日 令和7年8月中旬から下旬頃を予定（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
- 加入保険 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金など（加入条件を満たせば加入）
- 休 暇 年次有給休暇、特別休暇など

詳細は募集要項で確認してください。



【お問い合わせ】 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

8月20日(水)

Jアラートの全国一斉情報伝達試験を実施します

国から住民へ地震・津波や武力攻撃等の緊急情報を伝達するJアラート（全国瞬時警報システム）の全国一斉情報伝達試験(内閣府)が実施されます。
これに伴い、上勝町でも防災行政無線(屋外スピーカー)を通じて試験放送が流れます。

～ 全国一斉情報伝達試験（内閣府）～

- 訓練日時 令和7年8月20日(水) 午前11時ごろに実施します。
- 放送内容 「これは、Jアラートのテストです。」（3回くりかえし）
※町内に設置してある防災行政無線から、一斉に放送されます。

【注意事項】 当日の災害発生状況、気象状況により中止になる場合があります。
実際の災害等とお間違えのないようご注意ください。



【お問い合わせ】 総務課

空き家バンク登録物件の入居者を募集します

本物件は「美しい集落再生プラン支援事業補助金」により、移住者向け住宅として活用することを目的に改修しています。なお、契約は所有者と入居者で行うものであり、町営住宅ではありません。

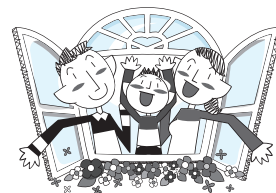
住 所	構造・階数	間取り	家賃(別途必要経費あり)
正木字前田13番地	木造・2階建	5LDK	5万円程度

- ・駐車スペースあり。
- ・町水道設備あり。
- ・浄化槽あり。
- ・キッチンが電気、風呂は灯油ボイラー。
- ・インターネット及びテレビの配線は、1階リビング及び洋室にあり。
- ・1階リビングにエアコン1台を設置済。

※その他の部屋へのインターネットやエアコンの配線等の工事は入居者負担で工事可能。

○入居対象者

1. 上勝町に住所を有することができ、転入から5年以内の人
2. 国税・地方税の滞納がないこと
3. 暴力団員でないこと
4. 町に定住し、地域の発展に貢献できる人
5. 2人以上の世帯であること



○入居申込受付期間

令和7年8月6日(水)から令和7年8月27日(水)17時まで

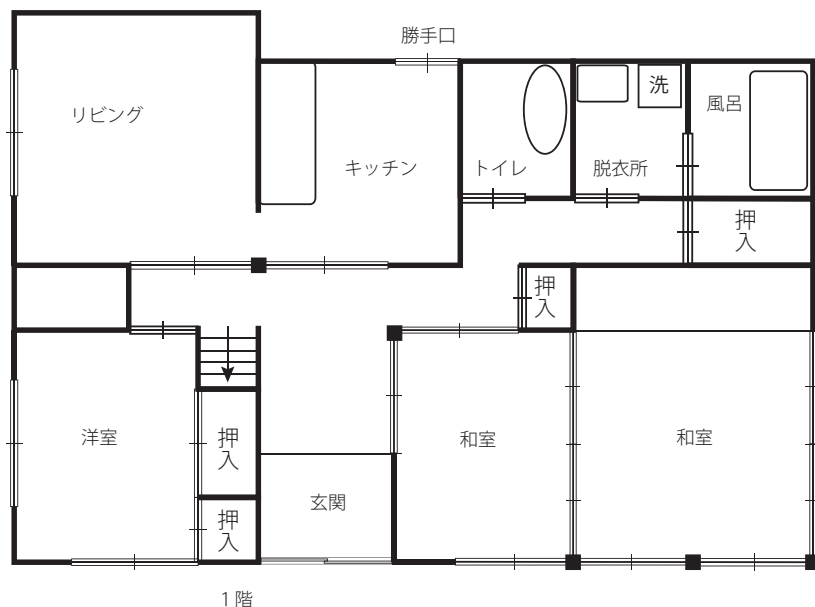
※受付期間終了後、内覧日を設けますので、申込者には後日改めてご連絡いたします。

○申込み方法

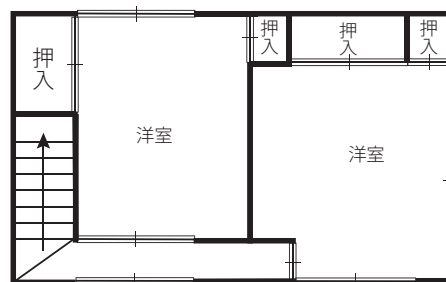
- ・企画環境課で申込用紙を記入してください。
- ・複数の応募があった場合は、選考となりますのでご了承ください。

○注意事項

- ・入居に関する諸条件の確認及び契約については、所有者と入居者で行います。
- ・ペットの飼育について、屋内は禁止、屋外は要相談。
- ・貸出するのは住居のみ、納屋、蔵は含まない。



1階



2階



1 階和室



1 階リビング



1 階洋室



2 階洋室



1 階トイレ

【申込み・お問い合わせ】企画環境課

みんなのあすなろ食堂

上勝キッチンあぐり家



〈今月の収益金は、全てあすなろ食堂へ募金いたします〉

令和7年8月8日 金 昼12:15～13:30 (受付13:00まで)
夜17:00～19:00 (受付18:30まで)

場所：上勝町コミュニティセンター

今月は上勝あすなろクラブと共同開催です。上勝あすなろクラブから招待状が届いた方はそちらにお返事ください。子ども達による、食堂運営となり、開催時間を変更しています。ご注意ください。

今月のメニュー

夏野菜たっぷりのカレーライス 福神漬け

(アレルギー対応についてはご相談ください)

申込み：8月3日より **先着80食** (定数に達し次第締め切ります)

こちらのQRコードからお申し込みください →

お願い：当日37.5℃以上の発熱や体調不良がある場合は、利用をお控えください。

連絡&お問い合わせ：あぐり家事務局 (酒井) TEL 080-5669-3282

スタッフ：北山千晶 高石敏子 新田博枝 酒井里美

〈この活動は「とくしま子どもの居場所づくり推進基金」の助成を受けています〉



いっきゅう茶屋掲示板

1階・2階ともにプレミアム商品券使えます！

食べに来てねー

2階食堂、営業中！

景色のすてきな食堂でランチが食べられます。テイクアウトやお弁当の注文、団体のご予約も承ります。地元野菜たっぷりでお待ちしています！

営業日

水・木・金・土・日
(月曜日はたい焼きの日)

営業時間

11:30 ~ 13:30ラストオーダー

メニュー

しょうが焼き定食
鶏からあげ定食
デミカレー定食など
※ごはんおかわりOK

1,000円~

メニューはしわしわ
増えていくので
お楽しみに！



ええもんあるでえ！

産直市、出品者募集！

いっきゅう茶屋は「つくる人」「売る人」「買う人」が、上勝を盛り上げたい・応援したい気持ちでつながっている、町の皆さんのためのお店です。

こんな方、いらっしやいませんか？

- ✓家族だけでは食べきれない
- ✓こんなん売れるんかいな？
- ✓車がないけん持って行けん…
- ✓趣味が高じてこんなん出来ました！
- ✓茶屋で何かやってみたい！



少量出荷や集荷、1日だけの出店もOK！
それぞれに合った販売の仕方を一緒に考えてサポートします。初めての方も安心してご相談ください。

お問い合わせ

いっきゅう茶屋
☎46-0198

スタッフも
募集中

コミュニティ助成事業募集について

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが全国自治宝くじの社会貢献広報事業費として受け入れる宝くじの受託事業収入を財源として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、地域文化への支援や活力ある地域づくり等に対して助成を行う事業です。

過去にも上勝町内で活用があり、除雪機や TENT をはじめとしたコミュニティ備品の整備等、様々な事業に活用されております。

例年、募集締め切りが9月上旬のため8月号広報でお知らせしております。助成金活用の意向がある団体につきましては役場企画環境課までご連絡ください。

※今年度の本事業実施の有無は助成団体により8月中旬以降に決定されるため、助成事業が実施されない場合もございますのでご注意ください。

【お問い合わせ】企画環境課



「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.327

夏バテ

今年は早い時期から暑い日が続いており、8月も厳しい暑さで体力や気力が奪われ、知らず知らずのうちに「夏バテ」が引き起こされます。

全国調査によると、40歳～69歳の男女1,000名のうち45%が「夏バテをする」と回答しており、特に50代以上の女性では半数以上が夏バテを自覚しています。さらに夏バテの自覚がない人の70%が「隠れ夏バテ」予備軍または該当者であることも判明しており、夏バテ症状の見逃しが懸念されています。

夏バテの主な症状は、だるさ・疲れやすさ・食欲不振・不眠など。これらは自律神経の乱れや胃腸機能の低下が原因とされ、特に高齢者は回復力が低いため重症化しやすい傾向



があります。

そこで、次のような生活習慣の見直しが効果的です。

○食事の工夫

冷たい麺類に偏らず、豆腐・卵・鶏肉・夏野菜などを取り入れ、栄養バランスを整えましょう。酢や梅干しを使った味付けは食欲増進にも効果的です。

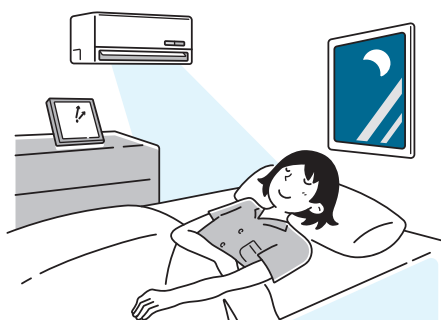
○水分補給

のどが渴いてからでは体の赤信号なので、のどが渴く前に、こまめに

水や麦茶を飲む習慣を心がけましょう。糖分の多い飲料は控えめにしましょう。

○睡眠環境の改善

エアコンは28度以下に設定し、寝苦しさを軽減しましょう。冷感寝具や扇風機の併用もおすすめです。



○軽い運動

朝夕の涼しい時間帯に散歩やストレッチを行い、血流と筋力の維持を図りましょう。軽く汗をかく運動は暑熱馴化（暑さへの慣れ）を促します。

また、運動後はシャワー浴だけでなく、39℃～41度の湯温で10分程度の



入浴を継続することで、自律神経が整い睡眠の質も向上し、あわせて暑熱馴化になるかもしれないとも言われています。

お互いに声をかけ合い、水分補給の呼びかけや体調の変化に気づける環境づくりも大切です。「暑いからこそ、気にかける」ことで、地域のつながりも深まります。みんなで元気に、安心して夏を乗り切りましょう。

●女性のがん検診（子宮頸がん・乳がん）のご案内

日 程	会 場	時 間
9月 4日(木)	高鉾公民館	9時～11時30分
9月25日(木)		13時～15時30分

各検診対象と負担金

項目	対 象	負担金
子宮頸がん	20歳以上で昨年度、検診を受けていない方	600円
乳 が ん	40歳以上で昨年度、検診を受けていない方	1,000円

お申込み

対象者の皆様には、7月に通知をお送りしています。

申込み期日までにお申し込み下さい。



●8月の各種健康イベント

月	火	水	木	金
				1 歯の健康相談 (9:00～) 会場：上勝町診療所
4	5	6	7	8
いきいき百歳体操 (10:00～) 会場：ひだまり	いきいき百歳体操 会場①：旭基幹集落センター(10:00～) 会場②：コミュニティセンター(14:00～)			
11	12	13	14	15
いきいき百歳体操 (10:00～) 会場：ひだまり				
18	19	20	21	22
いきいき百歳体操 (10:00～) 会場：傍示定住センター	いきいき百歳体操 (14:00～) 会場：高鉾公民館	エクササイズ教室 (15:00～) 会場：福原ふれあいセンター		
25	26	27	28	29
いきいき百歳体操 (10:00～) 会場：ひだまり		貯筋教室(14:00～) 会場：福原ふれあいセンター		

★各運動教室について

貯筋教室、いきいき百歳体操（おもりなし）→いきいき百歳体操（おもりあり）→エクササイズ教室の順に筋肉への負荷が大きくなります。自分の状態にあった教室を選択しましょう。



歯の健康相談

内 容

歯科衛生士が歯やお口の相談に対応します。★お子様の（赤ちゃんからの）お口の相談にも対応

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

9月の予定は 9月2日(火)です。

8月31日はやさいの日。食卓を見直してみませんか？

“食べてるつもり”から、一歩先へ

8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせから、「野菜の日」として親しまれています。この機会に、ふだんの食卓をちょっとだけ見直してみませんか？

自宅の畑で採れた野菜や、いつも冷蔵庫にある定番お野菜。「うちはちゃんと食べているよ」と思っている方は多いのではないのでしょうか。でも実際は、野菜の“量”も“種類”も、思ったより足りていないことがあるのです。

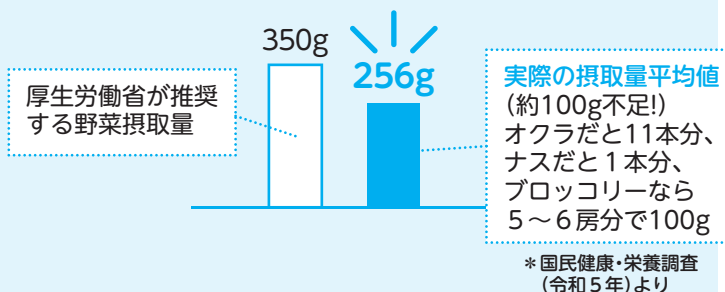
徳島県でよく購入されている野菜は？

※ 総務省の家計調査(2021～2023年平均)

- 1位 さつまいも
栄養学的には野菜ではなく
“いも類”となります
- 2位 生しいたけ
- 3位 白菜

その他の野菜はほとんど全国平均より少なくなっています。

“とってるつもり”の落とし穴



“多様な野菜”は、血管を守る

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほかにも、抗酸化作用のあるファイトケミカル(色素や香りの成分)が多く含まれています。特に注目されているのが、「血管の健康」との関係。

たとえば、国内のある長期調査では、「緑黄色野菜(色の濃い野菜)に多く含まれる栄養成分が、がんや心血管疾患による死亡リスクの低下に関係している」*1ことが示されています。また、別の研究でも、「野菜・果物を多めにとる人ほど、心血管死亡リスクが低くなる」*2という結果が報告されています。

つまり、野菜の種類の「豊かさ」や「摂取量」が、体の内側を守るチカラになるのです。

*1 出典:NIPPON DATA80研究

*2 出典:JAMA Network Open誌(2021年)、藤井亮輔らによる北海道八雲町での追跡研究

“野菜の幅”ちょっとだけ広げてみませんか？

野菜不足に気づいたら、まずは「ちょっと変えてみる」ところから。

野菜のあるある例	“ちょい変え”のヒント
●畑でとれた野菜ばかりになってしまう!	お店で、「いつもと違う色の野菜」を選んでみませんか？
●今日は料理するのが面倒…	切らずにそのまま食べられる野菜(トマト、キュウリ、ブロッコリースプラウトなど)や、カット野菜、冷凍野菜の活用もおすすめです。
●野菜料理はハードルが高くて～	炊飯器を利用した野菜調理はいかがでしょう？ (調理例) 炊飯器でごはんを炊くときに、野菜を上に乗せて炊飯する(にんじん、かぼちゃ、ナス、玉ねぎ、キャベツなど)。柔らかくなった野菜は、そのままでも、簡単にアレンジしても、美味しく食べられます。

「とってるつもり」の野菜も、色と種類をちょっと見直すだけで、あなたの健康の底上げになるはずです。

ジェネリック医薬品による 自己負担額軽減のお知らせを送ります

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って作られ、新薬と同等の効果、効能を厚生労働省から承認されている医薬品です。

徳島県後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせする通知を9月下旬に送付します。

通知の対象者は、本年5月に医療機関で処方された新薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が大きく軽減される方です。

なお、全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、利用を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

【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 ☎088-677-3666

将来の年金額を増やしたい方は「付加年金」!

国民年金の定額保険料(月額17,510円)に加えて付加保険料(月額400円)を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

◆付加年金額

付加年金額（年額）は「200円×付加保険料納付月数」で計算し、2年以上受け取ると支払った付加保険料以上の年金が受け取れます。

例えば

20歳から60歳までの40年間付加保険料を納めていた場合

200円×480月（40年）＝96,000円（年額）

が付加年金として老齢基礎年金に上乗せされます。

◆納付できる方

- ・国民年金第1号被保険者(産前産後免除期間も納付可能)
 - ・任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)
- ※申出月からの加入となり、遡って加入はできません。

◆納付できない方

- ・国民年金保険料の納付を免除されている方
- ・国民年金基金の加入員である方



お申し込み・お問い合わせ

住民課もしくは徳島南年金事務所 ☎088-652-1511



かみかつQぴっと

マリッサとくしま「マッチング会員」 入会登録料“全額補助”のご案内

上勝町に住所があり、とくしまマリッジサポートセンター（マリッサとくしま）の「マッチング会員」に入会登録された方に、入会登録料（10,000円）の全額を補助します。
〔令和7年度の対象者は先着3名程度：令和8年2月27日締切〕

《手続きの概要》

- ①パソコンまたはスマートフォン等で入会申込を予約する。

<http://www.msc-tokushima.jp/matching/>

- ②マリッサとくしまへ行き、本登録をして入会登録料の領収証を受け取る。

マリッサとくしま：徳島市寺島本町西1丁目5番地（アミコ東館7階）

☎088-656-1002

- ③教育委員会へ領収証と印鑑を持参する。

※手続きの詳細を示したリーフレットは、教育委員会に置いています。

※本登録後に教育委員会にご連絡をいただくと、全額補助をお渡しするまでスムーズに行われます。



結婚相談会のご案内

ご縁談について相談会を行っています。
お気軽にご相談ください。

○相談日時・相談会場：応相談

○相談員：かみかつQぴっとサポーター

【お問い合わせ】かみかつQぴっと事務局（上勝町教育委員会内：戸田）

☎45-0111 IP 050-3438-7311

海上保安庁職員募集（採用試験のご案内）

・海上保安大学校学生採用試験

※幹部海上保安官として海上保安業務に従事します。（幹部職）

受付期間 令和7年8月21日（木）～9月8日（月）受信有効

試験日 第一次 令和7年10月25日（土）および26日（日）

第二次 令和7年12月12日（金）

申込みはインターネットにより行ってください。

【お問い合わせ】 徳島海上保安部管理課 ☎0885-33-2246

〈詳しくはこちら↓〉



採用 | 海上保安庁
(mlit.go.jp)

放送大学 入学生募集

○放送大学は、10月入学生を募集しています。

○幅広い世代の8万4千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

○資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学徳島学習センター（☎088-60210151）までご請求ください。

○出願期間は、第1回は8月29日まで、第2回は9月11日まで。

ゼロ・ウェイスト宣言 **2030年達成に向けて**

駐日外交団と消費者庁長官が ゼロ・ウェイストセンターの 視察に訪れました！

7月9日(水)、駐日外交団が地方視察ツアーで上勝町を訪れ、ゼロ・ウェイストについて学びを深めました。

このツアーは、大阪・関西万博の開催地の歴史や文化などを知ってもらうため、外務省と関西広域連合が主催し、アルバニア、イエメン、ガーナ、モザンビークなど16カ国の大使や配偶者、次期大使ら18人が参加しました。



ゼロ・ウェイストセンターでは、上勝町のごみ処理に関する歴史や取り組みを説明しながら施設内を案内したところ、和風の絵柄がついた食器を持ち帰る方もいました。

7月10日(木)には、堀井消費者庁長官が訪れ、彩とゼロ・ウェイストについて、事業が始まった経緯や現在の状況・課題などについて情報共有しました。

「どうしても燃やさなければならないもの」用 指定ごみ袋の販売価格据置について

指定ごみ袋の在庫が少なくなったため、今年度増刷しました。コロナ禍以降、物価高騰の影響を受け、作成費が上がり続けていますが、日頃、分別にご協力いただいている皆さまへの負担軽減策の1つとして、価格を220円/10枚巻に据え置いています。

(実際の作成費で計算すると280円/10枚巻になります)当面は220円での販売を継続し、変更がある場合には改めてお知らせいたします。

ちりつもポイントキャンペーン当選者

6月にポイントを貯めた方の中から抽選で8名の方に「ちりつもポイント300P」をプレゼント！
今月の当選番号は！！

**68・ 79・ 89・ 94
127・229・312・354**

ポイント付与は「ゴミステーション」で行います。

※貯めたポイントは、様々な生活用品や町内で使える商品券、学用品などと交換できます。

一般廃棄物運搬支援制度

支援対象者の範囲が拡大！

これまでは、車がないなど移動手段を持たない方のみでしたが、7月から車をお持ちの「80歳以上のみ世帯」も支援対象となりました。

【申込方法】

■80歳以上のみ世帯

- ①役場企画環境課へ申請
- ②役場から認定、登録
- ③奇数月に収集

■車がない方

- ①役場企画環境課へ申請
- ②役場・民生委員から認定、登録
- ③奇数月に収集

45ℓのごみ袋に入る物は無料です。粗大ごみは1車分につき270円の負担金が必要になります。

【訂正】 7月号広報掲載の、運搬支援に関する(一社)ひだまりの電話番号が誤っていました。正しくは、050-3438-9545です。

お問い合わせ ◆企画環境課 ☎46-0111 IP 050-3438-8071

◆ゴミステーション ☎050-3438-8110 ◆ゼロ・ウェイストセンター ☎070-2616-9012

町内の小学4年生と中学2年生が ゼロ・ウェイストセンターを訪れました!



上勝小学校4年生の社会見学

6月18日に上勝小学校4年生10名の社会見学の受け入れ、6月24日に上勝中学校2年生4名の職場体験の受け入れを行いました。ゼロ・ウェイストの取り組みを発信する場所でもあるWHY。上勝町で取り組まれてきたごみゼロの歴史についてお伝えしました。また、小学生のみなさんには学校のゴミをお持ち

いただき43分別を実際に体験し、中学生のみなさんにはゼロ・ウェイストセンターの公式Instagramの投稿作成に挑戦いただきました!

小学生のみなさんは、ごみがお金に変わる資源になるということを初めて知って驚いた様子でした。また、小学校から持ち込まれたごみの中には、再資源化が困難な「使いかけのニスの缶」がありました。埋立ごみが残リ約20年と言われている中で、子どもたちから埋立ごみを捨ててしまったことにショックを隠せない様子…。そこで、ゼロ・ウェイストセンターでは8月18日(月)に夏休み企画として、デザイナーの清水彩香さんをお招きし、デザインの視点で埋立ごみをなくすワークショップを実施する運びとなりました。

中学生のみなさんは、“2030年の理想の上勝町のゼロ・ウェイスト”と、その実現に向けた「ものづくりの生産者と消費者」へのメッセージを写真と言葉で表現しました。どうやったら町外の人に伝わるかを考えながら楽しそうに写真を撮っているのが印象的でした。実際の投稿は「@why.kamikatsu」からご覧いただけます!

これからも町の外と中をつなぐ拠点としてゼロ・ウェイストを発信していきますので、みなさまのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。



上勝中学校2年生の職場体験

【お問い合わせ】 ゼロ・ウェイストセンター ☎070-2616-9012

ふくはらダンシング・ソング!! “盆おどり”

上勝音頭・ダンシングヒーロー・マツケンサンバ・河内おとこ節ほか、いろんな音楽に合わせて暑い夏の夜を踊り明かしましょう!

屋台もあります!



日時 8月12日(火) 18時~21時
(雨天中止:中止の場合は、町内一斉放送します。)

場所 福原農村公園

駐車場 カフェポールスター道路向かい、平間町営住宅前をご利用ください

主催 福原1Q運動会
ふくはらダンシング・ソング盆おどり実行委員会
☎090-7786-6461(横畠)



えんがわ カフェ



**8月はお休みします。
次回は9月11日木曜日です。**

【お問い合わせ先】 上勝町社会福祉協議会
☎0885-46-0919

傍示 お盆のつどい

8月13日(水)

プログラム

場所:傍示複合住宅前公園

18時 開門
流しそうめん
早飲み選手権
生演奏早口言葉
花火
阿波踊り

21時 閉門



お店

ジュース、お酒、かき氷、ポテト、唐揚げ
他にも盛りだくさん!

今年のお盆も傍示でつどいましょう!

連絡先:傍示1Q運動会 中野希望
☎080-6284-4169

令和7年度 上勝町敬老式典の 開催について

9月15日(月)上勝町コミュニティセンターにおいて敬老式典を開催します。

表彰に該当される方には、8月中旬に往復はがきにて案内を送らせていただきますのでご確認ください。

※表彰該当者

長寿(90歳以上)、米寿(88歳)、喜寿(77歳)
結婚60年、結婚50年
(基準日はすべて令和7年9月30日)

※開催等の詳細については、9月号広報で改めてお知らせします。

【お問い合わせ】住民課



今月の納税

後期高齢者医療保険料 1期分
介護保険料 2期分
国民健康保険税 2期分
固定資産税 2期分
納期限 令和7年9月1日(月)

督促状の出るもの

介護保険料 1期分
国民健康保険税 1期分

納期限は7月31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、8月20日(木)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

毎週火曜日 19時～21時

※ 短時間の受講も可能です。

〔8月は休講です。9月2日から再開します。〕

会場：高鉾公民館

【お問い合わせ】教育委員会

☎45-0111 IP 050-3438-7311

心配ごと相談

8月19日(火) 13時30分～15時

高鉾公民館

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

相談支援事業所ぱーとなー

☎ 0885-38-6550

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・廃消火器・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

○廃消火器(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

8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
						1
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	幸 田	幸 田	山 本 13時～15時休診	幸 田	榎 原
	午 後					
歯 科					住 吉	
		11	12	13	14	15
医科	午 前	山の日	幸 田	山 本 13時～15時休診	幸 田	診：榎原 検：幸田
	午 後					榎 原
歯 科						休 診
		18	19	20	21	22
医科	午 前	幸 田	幸 田	山 本 13時～15時休診	幸 田	診：榎原 検：幸田
	午 後					榎 原
歯 科					住 吉	
		25	26	27	28	29
医科	午 前	幸 田	幸 田	山 本 13時～15時休診	幸 田	診：榎原 検：幸田
	午 後					榎 原
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

※上記時間外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
				1
午後				幸田
		6	7	8
午後		山本		休診(処方のみ対応)
		13	14	15
午後		山本		幸田
		20	21	22
午後		山本		幸田
		27	28	29
午後		山本		幸田

※8日の診察は休診です。定期処方のみ対応します。

町民の詩歌

俳句

若鮎や背鰭^{せびれ}返しは浅瀬にて

一休

螢火や映る水面^{みなも}の呼応あり

朱音

集まりて解きて飛び立つ螢かな

あつ子

梅雨晴間誕生祝いは施設から

知子

新しきすだれ匂ひし夕の窓

枇呂

目ざめればまぶしき光今日は夏至

弘子

短歌

窓縁れば小鳥の囀り鶯の声も一気に部屋に入りくる

あや子

窓高く今年も無事や時鳥遙か彼方に鳴き声消えゆく

あや子

水やりて生長見ゆる大豆苗日照りに負けずに元気に育て

あや子

文月に茶摘み準備と野に出れば見上ぐる空にとんぼ飛び交う

恵子

連日の暑さに負けず合歓^{ねむ}の花優しき彩り心ほぐるる

恵子

終戦後八十年も走馬灯峡は静かにたそがれ迫る

米子

朝まだき耳を裂くごと時鳥何を告げるか南の森へ

米子

友からの長き電話で同じことなん回聞けば終わりとなるや

ヨリ子

梅雨あがり気がまえ切り替え負けん気を幾つになっても立ち向かおう

ヨリ子

三歳児墓前に小花もみじの手何処でみつけたか指先にしっかりと

茂美



防衛省自衛官採用試験案内

防衛省では、一緒に働いてくださる自衛官を募集しています。

転職をお考えの方も大歓迎です。

あなたの知識・経験を活かしてみませんか。

◆受験資格 18歳以上33未満の男女

◆試験日程 9月下旬

◆試験内容(受験料:無料)

Webまたは筆記(択一式)面接、
身体検査 ※体力試験はありません。

◆採用 令和8年3月下旬から4月上旬



自衛隊徳島地方協力本部ホームページ
自衛隊阿南地域事務所
☎0884-22-6981

令和7年7月13日から2年間、自衛官募集相談員に藤井園苗さんが上勝町長並びに自衛隊徳島地方協力本部長から、引き続き委嘱されました。お気軽にご相談下さい。



(写真中央) 藤井園苗相談員
(左) 袴田本部長 (右) 重田副町長

戸籍の窓口

令和7年7月1日現在

人口	1,307人	前月比	3
男	613人		3
女	694人		0
世帯数	704戸		3

	世帯数
正木	452人 (1) 229戸 (2)
傍示	233人 (0) 121戸 (0)
福原	178人 (1) 102戸 (1)
生実	195人 (0) 113戸 (0)
旭	249人 (1) 139戸 (0)

○高齢化率 53.10%

こんにちは赤ちゃん

片桐 悠さん	えと	榮音さん	[旭]
昌古さん			
青木 俊英さん	りょうえい	良英さん	[生実]
温望さん			

ありがとうございました 彩保育園

大谷 昇さん(勝浦町)
……花木、果物、みかん缶詰
関 久夫さん(旭)……草刈り
野田 さち子さん(傍示)
……竹(七夕飾り用)
峯 和美さん(旭)……玩具
武市 功さん・泰徳さん(旭)
……晩茶作り見学

令和7年

6月の視察
来町者数

9件

76名

※オンライン視察も含む

徳島県公式LINEで「不法投棄110番」の運用開始!

徳島県をはじめ、県警本部や県内全ての自治体等が連名で『不法投棄・不適正処理撲滅共同宣言』を行いました。取り組みを強化するべく、県公式 LINE に不法投棄や野焼きの通報窓口を設けており、写真や地図などの視覚情報を添付しての通報が可能になりましたのでご活用ください。



【お問い合わせ】 企画環境課

広報7月号に掲載誤りがありましたので、訂正いたします。
正しくは「山西貴司さん(勝浦町)…いちご狩り体験」です。お詫び申し上げます。

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)、☎ #7119
携帯電話からは、(局番なしの)

○#7119を利用できない場合には、☎088-622-6530

■徳島こども医療電話相談(15歳未満のお子さん)

○固定電話(プッシュ回線)、☎ #8000
携帯電話からは、(局番なしの)

○#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。

令和7年度 上勝町総合防災訓練の実施について

【日 時】 令和7年9月7日(日) 午前8時30分から12時まで

【訓練の想定】

南海トラフ巨大地震が発生し、上勝町でも大きな被害が発生した想定で行います。
町内各地で土砂災害や火災、水道の断水、情報通信網の断絶などが発生したことを想定して訓練を行います。

【訓練の内容(仮)】

- ① 災害対策本部設置・運営訓練
- ② 情報伝達訓練
- ③ 避難所運営訓練
- ④ 消防団による火災消火訓練
- ⑤ 日赤奉仕団等による防災食などの炊き出し訓練
など

※訓練では、地域の皆さまにも最寄りの指定避難所へ参集していただき、積極的に訓練に参加していただきたいと思いますのでご協力よろしくお願いいたします。

【指定避難所】 ○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

◎詳しい日程や内容につきましては、次回9月号広報でお知らせしますのでご確認ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【お問い合わせ】総務課



小松島警察署 福原駐在所だより



水難防止！！

夏は、川や海でレジャーを楽しむ機会が多くなりますが、毎年水難(水の事故)により尊い命が失われています。

水難予防のポイント

1 危険箇所の把握

水泳や水遊びでは、水温の変化が大きい場所や流れの激しい場所、魚取り、釣りでは、転落等のおそれがある場所等の危険箇所を事前に把握し、近づかないようにしましょう。

2 的確な状況判断

体調が優れないときや飲酒した後などは、川や海に入らないようにしましょう。体に負担がかかり、事故につながるおそれがあります。

○川での注意点

天候不良時(雨・雷)や上流で雨が降っているときは、川が増水するサインです。水没するおそれのある中州や河原でバーベキュー等を行わないようにしましょう。

3 ライフジャケット等の活用

釣りやボート等で水辺に行くときは、必ずライフジャケットを着用しましょう。

4 遊泳時の安全確保

- 標識等により、危険区域と表示された区域内に入らない。
- 遊泳区域以外の水域で遊泳しない。
- 遊泳中、他人に抱きつくなど遊泳上危険な行為をしない。
- 水深、水流を考慮し、安全な方法で遊泳する。

5 保護者等の付き添い

子ども一人での水遊びは大変危険です。

子どもの安全のため、幼児や泳げない児童等を水遊びさせる際は、保護者等が付き添うなどして、目を離さないようにしましょう。



小松島警察署 ☎0885-32-0110