

あいずみ

9月号

バレーボールの楽しさを実感!



8月5日に、プレミア V・リーグに所属する男子バレーボールチーム、ジェイテクト STINGS によるバレーボール教室が町民体育館で行われました。

教室には、町内から約60人の小中学生が参加し、基本的な技術の指導やゲームなどを楽しみました。子どもたちは、日本のトップリーグの選手と交流したことで、バレーボールの楽しさやおもしろさをあらためて感じていました。



今月の主な記事

平成27年国勢調査を実施しています	P2
町営住宅補充入居者募集	P4
漏水調査にご協力ください	P5
町制施行60周年記念あいずむまちの音楽会	P10
守れ人権 許すな差別	P13
情報NOW	P14~20

住民の動き

平成27年8月末現在()内は前月比

人 □	34,758人(+44)	15歳未満	5,419人(+3)
男	16,728人(+23)	65歳以上	7,296人(+33)
女	18,030人(+21)	平均年齢	42.4歳
世帯数	13,607戸(+22)		



スマート国勢調査！



平成27年国勢調査を実施しています

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。この調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。調査結果は、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

今回の調査は、先にインターネット（パソコン、タブレット、スマートフォン）での回答を受け付けています。

インターネットで回答する場合

●9月20日(日)までに回答

調査員がお配りしたID・パスワードが必要です。

※インターネットで回答された世帯は紙の調査票に記入する必要はありませんので、調査票配布のための調査員の訪問はございません。

紙の調査票で回答する場合

●9月下旬から調査票の配布

インターネットで回答されなかった世帯には調査員が訪問し調査票をお配りします。

●10月7日(水)までに調査票を提出

記入した調査票を調査員に手渡し又は郵送で提出してください。

役場にインターネット回答ブースを設置しています

ご家庭などでインターネットをご利用になれない方のために、企画政策課窓口（役場3階）に9月18日（金）までインターネット端末を設置しています。調査員がお配りしたインターネット回答用ID等が記載された書類と住所・氏名が記載された身分証明書をお持ちになり、ご利用ください（利用できるのは午前8時30分から午後5時までです）。

国勢調査コールセンター



0570-07-2015

※IP電話の場合：03-4330-2015

■設置期間：10月31日(土)まで

■受付時間：午前8時～午後9時
(土・日・祝日にもご利用になれます)

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律で市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

国勢調査については、「国勢調査2015キャンペーンサイト」をご覧ください。

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

総務省・徳島県・藍住町（企画政策課 ☎637・3124）

臨時福祉給付金の申請を受付しています

平成26年4月の消費税率引上げに伴う影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として支給される平成27年度臨時福祉給付金の申請を受け付けています。

支給対象者	基準日（平成27年1月1日）において本町に住民登録されている方で、平成27年度分の住民税（町県民税）が課税されていない方（ただし、住民税が課税されている方の扶養となっている場合、生活保護制度の被保護者である場合などは対象外です）
支給額	1人につき6,000円
申請先	福祉課（役場1階）
申請期間	平成28年2月1日(月)まで
受付時間	午前9時～午後5時（役場閉庁日を除きます）

※提出書類など詳細は、広報あいずみ8月号又は町ホームページをご覧ください。

※臨時福祉給付金に関して、町や厚生労働省などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることや、手数料の振込みを求めること等は絶対にありません。“振り込め詐欺”や“個人情報情報の詐欺”にご注意ください。

- 問** 申請方法に関するお問い合わせ 福祉課（☎637・3114）
 制度に関するお問い合わせ 厚生労働省 専用ダイヤル（☎0570・037・192）

今月の納税

9月は、固定資産税（3期）・国民健康保険税（3期）の納付月です。

納期限 9月30日(水)

納め忘れのないよう注意しましょう。
 ※口座振替をご利用の方は、前日までに口座へご入金ください。

問 税務課（☎637・3117）

今月の保険料の納付のお知らせ

9月は、介護保険料（3期）と後期高齢者医療保険料（2期）の納付月です。普通徴収の方の納期限は、次のとおりです。

納期限 9月30日(水)

※口座振替をご利用の方は、前日までに口座へご入金ください。

問 健康推進課（☎637・3115）

公共下水道工事のお知らせ

次のとおり公共下水道管布設工事を実施していますので、お知らせします。

場 所 奥野地区（下図参照）

期 間 平成28年2月まで

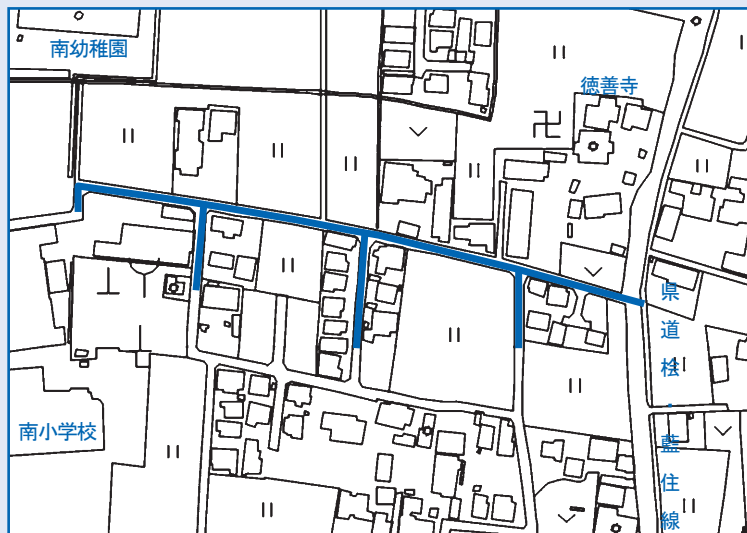
時 間 午前9時～午後5時

※土・日・祝日を除く（一部夜間施工）

期間中は、道路の通行止めや迂回などの交通規制を随時実施する予定です。

町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

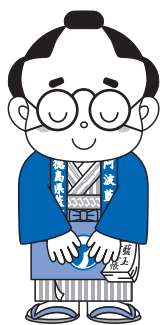
問 下水道課（☎637・3123）



「緑の広場」が 利用できなくなります

管理棟や野外ステージを含む緑の広場は、(仮称)藍住町文化ホール・公共施設複合施設の建設のため、10月1日(木)から利用できなくなります。町民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

なお、施設建設に関する基本設計概要書は、町ホームページに掲載しているほか、企画政策課窓口にありますので、ご覧ください。



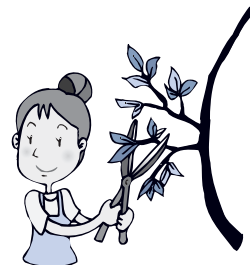
町マスコットキャラクター
「あいのすけ」

- 問** 事業内容に関すること
企画政策課 (☎637・3124)
- 緑の広場の利用に関すること
教育委員会 (☎637・3128)

道路にはみ出した樹木等を せん定してください

各家庭の敷地から樹木や生け垣の枝が伸びたり雑草が生い茂ったりして道路にはみ出すと通行の支障になりますので、所有者の方はせん定してください。

はみ出した樹木等を放置すると、次のような危険が生じます。



- 樹木等がぶつかり、歩行者がケガをしたり、走行する車両を損傷したりするおそれがあります。
- 歩行者が歩道を歩くことができずに車道を歩いたり、見通しが悪くなったりして交通事故が発生するおそれがあります。

被害が発生した場合、樹木等の所有者が責任を問われる場合があります。

- 問** 建設課 (☎637・3122)

町営住宅

補充入居者募集

募集住宅

◇町営敷地団地

3戸(エレベーター無し)

間取り

和室6帖・4帖半、洋室3帖、台所、浴室、トイレ

※希望者が多い場合は、抽選になります。

入居条件

・同居親族があり、法に定める基準以下の所得で、住宅に困窮している明らかな理由があり、町税等の滞納のない世帯

※暴力団員は入居できません。

入居申込に必要な書類

・町営住宅入居申込書(生活環境課備付け)

・住民票の写し(入居を希望される方全員の分)

・平成27年度課税証明書(入居を希望される方全員の分)

・納税証明書(町税及び介護保険料の納付証明書)

受付場所

生活環境課

受付期間

9月15日(火)～30日(水)
(土・日・祝日除く)

受付時間

午前9時～午後5時

問

生活環境課

(☎637・3116)

家庭でごみを

燃やさないでください

家庭でごみの焼却をして、異臭がするという苦情が寄せられています。

野焼きは悪臭や煙害などが発生して近隣に迷惑をかけるだけでなく、火災の原因にもなりかねません。家庭から出たごみは、指定の方法でごみ出しをしましょう。

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、一定の例外を除いて原則禁止しています。

(例外規定)

一 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な場合

二 震災、風水害、火災、凍霜害

その他の災害予防、応急対策又は復旧のために必要な場合

三 風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な場合

四 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる場合

五 たき火その他日常生活を営む上で通常行われる場合で軽微なもの

※ただし、住宅密集地や周囲の苦情などがある場合、県や町の指導の対象になります。

問

生活環境課

(☎637・3116)

漏水調査にご協力ください

貴重な水資源を有効利用するため、水道管の漏水調査を実施します。調査は、「音聴棒」や「漏水探知機」などを使い、道路内の配水管（水道管）から皆さんの宅地内にある水道メーターまでを対象として実施します。町が委託した調査員が、敷地内に立ち入らせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

○調査期間 9月下旬～11月中旬（予定）

調査員は、町が発行した写真付調査員証を必ず携帯していますので、不審と思われた場合は、身分証明書の提示を求めてください。

※この調査は町の費用で実施しますので、皆さんに調査費用を請求することはありません。また、屋内水道管の漏水調査や水質検査、浄水器のあっせん・販売なども一切していません。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

※漏水調査の結果、漏水が発見された場合は修理を行いますが、その際に断水を伴うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 町水道課（☎637・3131）



がん検診を受けましょう

★がん検診のすすめ★ ～早期発見が大切～

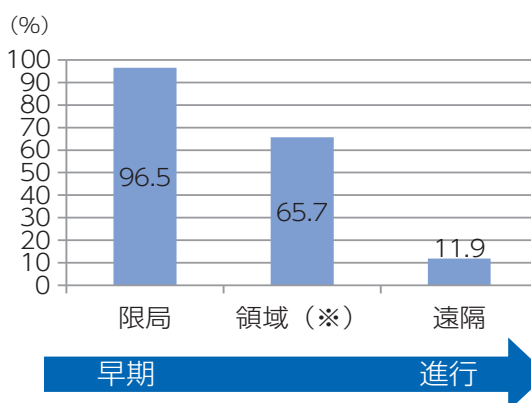
日本人の2人に1人が一生のうちに1度はがんになると言われ、死亡原因の第1位となっています。

国が定めるがん検診には、5種類あり、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診は40歳以上の男女、乳がん検診は40歳以上の女性（隔年）、子宮頸がん検診は20歳以上の女性（隔年）となっており、本町でもそれに添って実施していますが、国の目標とするがん検診受診率50%以上には到達していない現状です。

がん検診の目的は、より早期のうちに発見し治療をすることでがんによる死亡を減らすことです。

たとえば、食生活の欧米化のなか男女ともに大腸がんは増加傾向にあります。大腸がんの一次検診は、科学的に有効であると証明された検査方法（便潜血検査）であり、無症状のうちに検診を受診した人では、早期の大腸がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、ほぼ治癒が可能です。

地域がん登録における大腸がんの5年生存率



(出典) 全国がん罹患モニタリング集計2003-2005 生存率報告 (独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター 2013)

※注 「領域」とは所属リンパ節転移または隣接臓器浸潤

がん検診を定期的に受診し、がんによる死亡率を減らしましょう。

平成27年度後期高齢者医療制度の 歯科健康診査を実施します

後期高齢者医療制度に加入されている節目の年齢の方を対象に、歯・歯肉の状態や口腔清掃状態等をチェックし、口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、歯科健康診査を実施します。
健康診査の対象となる方は、ぜひ受診しましょう。

対象者

昭和14年、昭和9年、昭和4年生まれの方と大正13年生まれ以前の方
ただし、長期入院患者や施設入所者は対象外です。

なお、対象者には歯科健診受診券のはがきを送付する予定です。長期入院患者・施設入所者の方にはがきが届くこともありますが、対象外ですので健診はご遠慮ください。

受診場所

県歯科医師会会員で後期高齢者の歯科健診を実施する歯科医院
受診可能な歯科医院の一覧表を町健康推進課窓口・広域連合窓口で配布予定です。
また、広域連合と県歯科医師会のホームページに掲載予定です。

受診方法 事前に電話等にて健診実施歯科医院にご予約の上、受診してください。

健診項目 問診・口腔内診査・口腔機能評価等

受診費用 無料

受診期間 10月1日(木)～11月30日(月)

持っていくもの

後期高齢者医療被保険者証と歯科健診受診券のはがき

注意事項

- 歯科健診は期間中に1回のみです。後日重複受診が判明した場合は費用を請求させていただきますのでご了承ください。
- 歯科健診自体は無料ですが、その後に治療行為が行われる場合は有料となりますのでご注意ください。
- 健診結果は訪問指導のため町に情報提供される場合がありますので、ご了承ください。



問 県後期高齢者医療広域連合事務局事業課／徳島市川内町平石若松78番地1 (☎677・3666)



ハイこくねたです！

国民年金保険料

「10年の後納制度」は

9月30日(水)まで

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげたりすることができ「10年の後納制度」は、9月30日(水)で終了します。

終了後は、10月1日(木)から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができます。「5年の後納制度」が始まりますが、「10年の後納制度」よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

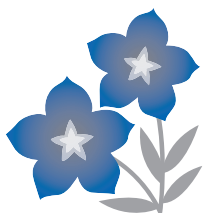
後納制度を利用するには、申込みが必要ですが、詳しくは「国民年金専用ダイヤル」又は年金事務所へお問い合わせください。

問 国民年金保険料専用ダイヤル

(☎0570・011・050)

徳島北年金事務所

(☎655・0200)



全国道路・街路交通情勢調査のお知らせ

国土交通省では、都道府県、政令指定都市、高速道路会社などと連携して、9月から11月にかけて全国で自動車の使われ方を調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施します。この調査のうち、自動車起終点調査については、無作為に選定させていただいた自動車を保有する人・事業者の皆さんに対して、自動車の利用実態についてお答えいただく調査です。調査結果は、道路の計画や管理などについての基礎となる重要な資料となるものです。調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力いただきますようお願いいたします。

問 サポートセンター

☎0120・629・536
受付時間午前9時～午後6時(日・祝日除く)

使用期限迫る！ 「阿波とくしま・商品券」

「阿波とくしま・商品券」は、既に完売となりましたが、ご購入いただいた皆さんに商品券をご使用いただくことにより、経済効果が生み出されます。

まだ使用していない商品券は、**10月19日(月)**までに取扱店舗にてご使用ください。使用期限を過ぎた商品券は無効となりますので、ご注意ください。

問

県商工会連合会 (☎623・2014)
県商工政策課 (☎621・2322)

ワンニャンだより③⑦ ～犬猫の避妊・去勢手術の助成制度について～

犬や猫は、生後半年を過ぎると、子どもを産めるようになり、1回の出産で3から5頭が生まれます。避妊・去勢手術は、苦痛や危険性も少なくなっており、比較的簡単にできます。犬や猫との暮らしをより楽しく快適にするためにも繁殖を望まない方は、愛犬・愛猫に手術を受けさせることをおすすめします。

助成制度については、次のとおり申し込みください。

対象

町内にお住まいの方が飼っている犬又は猫 ※犬は、登録と狂犬病予防注射を済ませている必要があります。

助成額

1頭 5,000円(予定頭数30頭) …※応募多数の場合は抽選となります。

※手術費用から5,000円を引いた額をお支払いください(費用は病院によって異なります)。

申込方法

往復はがきで申し込みください。 申込結果は、返信はがきで連絡します。

○記載事項

(申請者)住所、氏名、電話番号 (手術を受ける犬又は猫)犬・猫の別、名前、年齢、性別、毛色
※犬は、鑑札(登録)番号と狂犬病予防注射済票番号を記入してください。

申込期間

10月1日(木)～31日(土) **【必着】**

はがき記載例

(表面)	(裏面)
<p>〒770-8007 徳島市新浜本町二丁目3番6号 徳島県獣医師会 行</p>	<p>申請者 氏名 住所</p> <p>犬・猫の別 名前 年齢 性別 毛色 (犬の場合) 犬の登録番号 徳島県第 号 または 藍住町第 号 狂犬病予防注射済票番号 平成27年度第 号</p> <p>申込者 住所 氏名(フリガナ) 電話番号</p>

申・問 (公社)県獣医師会 〒770・8007 徳島市新浜本町二丁目3番6号 (☎663・6607)

こんなごみは どうしたらいいの？

- エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は家電リサイクル法対象機器です。西クリーンステーションに持ち込む際にはリサイクル料金（郵便局へ支払う）と処理手数料（西クリーンステーションへ支払う）が必要となります。事前に郵便局で手続きをしてください。
- 傘、ゴルフクラブ等長いものは、束ねて出してください。
- ペットボトルのかごには、ペットボトル以外は入れないでください。
ごみは、指定された日の午前8時30分までに指定袋に氏名を記入して出してください。

ごみの分別にご協力をお願いします。

問 西クリーンステーション（☎692・7411）
生活環境課（☎637・3116）

消費者トラブル情報 ~手口を知ってトラブル予防~

SNSサイトの広告を見て 購入したら…

「昨日、SNSサイトで女優が使っているという海外の化粧品の広告を見て、クリームを注文した。カード決済手続へ進むと購入金額が表示されず、注文完了メールにも金額の表示がなかった。おかしいと思ってカード会社に問い合わせたら、注文していないサプリメント代金が加算され、3倍もの請求額になっていた」との相談がありました。

SNSサイトの広告をきっかけとするトラブルが増えています。大手SNSサイトに表示される広告だから、リンク先の通販サイトも安心できると思込まず、表示や規約等をよく確認することが大切です。また画面を保存しておく、トラブル解決に役立つことがあります。

消費者トラブル相談先

「消費者ホットライン」188！
（7月1日から3桁化スタート）

県消費者情報センター（☎623・0110）

町経済産業課消費生活相談窓口（☎637・3120）



連載「せんきょ」②

「投票率アップ・アンケート」 集計結果(第2回)

4月にご記入いただいたアンケートの結果とご意見をご紹介します。

質問

藍住町の投票率は年々下がっており、また県内でも低い方ですが、
どのような理由が考えられるでしょうか。

回答結果 (複数回答あり)

- ・若い人が政治・選挙ばなれしている 41%
- ・政治や選挙に関心がないから 35%
- ・藍住町は人の動き（転入・転出）が多いから 12%
- ・はっきりとわからない 8%
- ・そのほか 4%



「そのほか」の 意見

- ・意識が低く、投票しても、しなくても変わらないと思っている
- ・政治と金の問題が度々出てくることで、政治への不信感が出ているから
- ・政治に元気がなく、盛り上がらない
- ・若い人が共感する争点がないから
- ・年配の方が投票に来られないから

来年7月の参議院議員通常選挙からは、選挙権年齢が18歳に引き下げられます。町選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会では、子どもの頃から、将来の主権者としての意識が身につくような機会を提供できる啓発活動が重要になると考えています。

選挙標語・優秀作品

「投票で 示すあなたの 意思表示!!」

問 選挙管理委員会事務局（☎637・3126）

～ 町内のがんばる商工業者を紹介します(23) ～



ボール接骨院 ～傷みの再発しにくい体づくりを目指します～

【会社名】 ボール接骨院
【所在地】 矢上字安任139-1 やまか街一号館1F
【代表者】 平岩 裕治
【設立】 2015年6月
【従業員数】 2名
【電話番号】 635・5344



☆☆ こんなお店です ☆☆

6月に開業したばかりのフレッシュな接骨院で、国家資格(柔道整復師)と手技&さわやかな笑顔を持つ院長が施術します。

特に大事にしていることは、患者様とのコミュニケーション!丁寧な問診や視触診により痛みの原因を見つけ出し、施術していき、痛みの再発しにくい体づくりを目指しています。

受付は、正午から午後9時までです。午後9時までに電話をいただければ、更に遅い時間も対応します。

☆☆ おすすめはこれ ☆☆

施術内容は、低周波治療器や超音波治療器などを使った電気療法と院長の手技。サッカーの選手経験を活かし、スポーツをされている方へのトレーニングやストレッチ指導なども行っています。腰痛は股関節の動きを出し、痛みを軽減していくなど、患者様一人一人に合わせた施術で体をメンテナンスします。

※時間で行う実費診療と保険診療があります。

「藍住町がんばる商工業者認定制度」

この制度は、事業計画を策定し県の承認や認定を受けた事業所や講習会等に積極的に参加する事業所など、経営向上に意欲的な事業所を町が認定する制度です。認定事業者を広報やホームページでご紹介しています。

※がんばる商工業者認定制度に関する詳細は、次までお問い合わせください。

問 経済産業課(☎637・3120)

町制施行60周年記念事業

農業振興祭

日時 9月26日(土)

午前9時30分から(小雨決行)

※大雨の場合は27日(日)に順延。

場所 緑の広場

イベント内容

◆農産物の即売

(開会式終了後、販売)

地元産のおいしい

新米・季節の新鮮野菜・

果物・農産物加工品など

◆とれとれ鮮魚市

北灘漁業協同組合

◆各部会コーナー

ポップコーン・パットライス・

綿菓子・金魚すくい

◆うどんの無料配布(300食)

※午前11時から本部前で引換券を

配布し、なくなり次第終了します。

◆豪華大抽選会(午後1時から)

各部会コーナーで5000円購入

ごとに抽選券がもらえます。

景品 こしひかり・各部会から

の提供品など

※抽選会が終わってからの景品引

き換えはできません。

主催 町自立経営農業振興会

問 経済産業課

(☎637・3120)



ボクも行くのですよ

藍住町の文化財41



町指定有形文化財「阿弥陀橋の板碑」

(所在地: 勝瑞字正喜地)

指定年月日 平成19年4月26日

「板碑」とは、中世の石造供養塔の一種です。なかでも、上部を山形に切り、その下に二条の横線が刻まれたものが徳島県の板碑の特徴で、県内には1500基から2千基あるといわれています。しかし、中世阿波の中心地であった本町ですが、意外にも板碑は少なく、発掘調査で出土したものをあわせて8基しかありません。「阿弥陀橋の板碑」は、千間堀沿いの祠に安置されています。枠線の中の上半部に、梵字で阿弥陀一尊種子(キリク)を大きく刻み、その下に蓮台の模様が彫られ、さらにその下に「南無阿弥陀仏」の名号が記されています。年代は室町期に比定されるもので、梵字と名号が組み合わせられた珍しい板碑です。



町制施行60周年記念 あいすむまちの音楽会 チケット絶賛発売中!!

町制施行60周年を記念して、「とくしま記念オーケストラ」による親子で楽しむ音楽会を開催します。音楽会では、オープニングに藍住中学校と藍住東中学校の吹奏楽部が合同で演奏します。プロのオーケストラの生演奏を心ゆくまでお楽しみください。

- 日時** 10月4日(日) 午後1時30分開場(午後2時開演)
- 場所** 町民体育館
- 入場料(全席自由)** 一般 1,000円/幼小中高校生 500円
※当日券は、各500円増しとなります。
※幼稚園児未満(3歳以下)のお子さんの同伴・入場はご遠慮ください。

チケット販売先

教育委員会、町民体育館、町立図書館、町社会福祉協議会、児童館8館

- 主催** 町、教育委員会
- 助成** 財団法人地域創造 文化庁平成27年度文化芸術による地域活性化・国際発信推進事業

問 教育委員会(☎637・3128)



この事業は宝くじの助成金を受けて実施しています。

健康寿命を延ばそう！②

保健センター

健診結果から健康チェック

男性は内臓脂肪がつきやすく、女性は皮下脂肪がつきやすいため、男性の腹囲の方が厳しい基準値になっています。

肥満、内臓脂肪をみる検査項目をご紹介します

※基準値は、厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）」等を参照

検査項目	※基準値	何を表しているのか
BMI	18.5～24.9	身長と体重のバランスをみています。 BMI（体格指数）＝ 体重(kg) / 身長(m) ²
腹囲	男性～ 84.9 cm 女性～ 89.9 cm	内臓脂肪の蓄積をみています。

なぜ、腹囲を測るの？

腹囲：

男性85cm、女性90cm以上（内臓脂肪面積100cm²相当）になると、

脂肪細胞から多様なホルモンが分泌され、

高血糖（糖尿病）、脂質異常、高血圧が引き起こされやすくなり、

動脈硬化が徐々に進み、

脳卒中・心疾患（心筋梗塞など）・慢性腎不全などを発症

自覚症状なく進行



特定健診の受診券が届いている皆さんは、ぜひ受診して健康チェックをしましょう！

食習慣を見直そう

単品料理（麺類、丼物など）より、下図のような主食、主菜、副菜のそろった食事の方が、栄養バランスが良くなり、肥満を予防し、内臓脂肪蓄積を抑えます。

★バランスのとれた食事★

副菜 （野菜、海藻、きのこなど）

緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこなど、旬のものを組み合わせて食べましょう。



主菜 （肉、魚、卵、豆腐など）

体をつくる肉、魚、卵、大豆製品を1食に1品は食べましょう。

主食 （ごはん、パン、麺類、いもなど）

ごはん、パン、麺類などはエネルギーのもとになります。また、いもやかぼちゃなどを食べる時は、ごはんを少し控えましょう。



汁物 （野菜、海藻、きのこなど）

海藻や野菜をたくさん使い、具だくさんの汁物にしましょう。1日何回もの汁物は、塩分過多に繋がるので注意しましょう。

おやつにオススメ

◆果物：1日の目安量は自分のにぎりこぶし大です。



りんごの場合
1 / 2個



バナナの場合
1本



みかんの場合
2個

（干した果物や缶詰はエネルギーが高いので要注意！）

◆牛乳・乳製品：1日の目安量は牛乳コップ1杯です。



（苦手な方は料理に使ったり、ヨーグルトやチーズで代用したりしましょう）

●●● 自殺予防週間 (9月16日(水)まで) ●●●

「疲れているのに眠れない日が2週間以上続く」「全身がだるい」
「食欲がない」「悩みで疲れている」など何か問題を感じたら医療機関や
精神保健福祉センター、保健所などに相談してください。

うつ病を自己チェック！

資料：うつ対策推進方策マニュアル（厚生労働省）

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



上記の状態のうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのために
つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、
医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

相談機関 ひとりで悩まずに、まずはお相談ください。

●こころの健康相談

- ・精神保健福祉センター ☎602・8911 (月～金 午前9時～午後4時／祝日、年末年始除く)
- ・徳島保健所 ☎602・8905 (月～金 午前8時30分～午後5時／祝日、年末年始除く)
- ・町保健センター ☎692・8658 (月～金 午前8時30分～午後5時／祝日、年末年始除く)

●様々な悩みを抱えお困りの方

- ・とくしま自殺予防センター ☎602・8911 (月～金 午前9時～午後4時(予約制)／祝日、年末年始除く)
- ・いのちの希望(旧徳島いのちの電話) ☎623・0444 (24時間受付中、年末年始除く)
ホームページ：<http://www.inochinokibou.or.jp/>
- ・NPO 法人 Approach For Life Saver
メールによる相談を受け付けています。
ホームページの相談フォームに入力してください。
ホームページ <http://www.afls.jp/>
(※「アプローチ会」で検索してください)



●認知症に関する相談

- ・徳島県認知症コールセンター ☎678・4707
(月～金 午前10時～午後4時／祝日、年末年始除く)

●高齢者やそのご家族の方からの相談

- ・シルバー110番(高齢者総合相談)
【電話】0120・308・504(通話料無料・フリーダイヤル ※固定電話のみ通話可能)
(月～金 午前9時～正午、午後1時～4時／祝日、年末年始除く)

●思春期・青年期の悩み、心配ごと

- ・青少年こころの電話相談 ☎625・6165 (月・火・木・金・土 午後1時～5時／年末年始除く)

いじめについて考えよう

● 藍住町スローガン ●
守れ人権 許すな差別

「いじめ」というと、集団での無視や暴力をイメージする人が多いと思います。TVドラマでもよくありますが、中学校の人権学習で使ってきたビデオ教材の中でもそういうシーンが多いようです。以前は、いじめとは「自分より弱い者に対して一方的に、身体的・心理的な攻撃を継続的に加え、相手が深刻な苦痛を感じているもの」と言われていたので、そういう描写になったのだと思います。しかし、平成18年度より「いじめ」とは、「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的・物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」と定義されています。つまり、自分がしたことによって相手が少しでも嫌な思いをすれば、それは「いじめ」としてとらえられるということです。その結果、いじめの調査件数は増大しました。これはいじめられたとする児童生徒の気持ちを重視して、いじめを見逃さないためにも必要なことだと思います。



人権学習では「『いじめ』はいけない」「自分は絶対にしない」「見つけたら注意する」などの意見が多く聞かれます。みんな「いじめ」は悪いということはわかっているのです。しかし、現実の生活に目を向けてみると、「悪口」や「からかい」あるいは「軽くたたかれる」などの行為で嫌な思いをしている人が、生活調査の中にまだまだ見られます。また、実際に友達にからかいの言葉をかけたり、ふざけて人をたたいたりする場面に出会うこともあります。注意をすると「ふざけているだけやけん、いけるよ」などの言葉が返ってきます。自分は軽くふざけているつもりでも自分に悪気はなくても、相手が嫌な気持ちになれば、それは「いじめ」であったり、「いじめ」につながる行為であったりするというところをもっと自覚してほしいです。

「アサーション」という言葉があります。日本語に直すと、「自他尊重の自己表現」という意味になります。自分の意見や気持ちをきちんと伝えると同時に、相手の話も十分聴くという、互いの人権を尊重したやりとりのことです。

つまり、自分の考えや思いをなるべく率直に、正直に言うのと同時に相手の思いや考えを受けとめ聴こうとすることです。自分の考えを押し通そうとしたり、逆に自分を抑え、相手に合わせたりするものではありません。意見が食い違ったときには、互いを大切に話し合い歩み寄ることをめざす、自分も相手も大切にやるやりとりです。そのためには、言葉を大切にしなければなりません。乱暴な言葉遣いでは、相手を尊重することにならないからです。

まずは、言葉に気をつけ、アサーティブ（さわやか）な、やりとりの中で、過去のことや他人の言動にとらわれることなく、自分の眼や耳で友達を見つめ直しましょう。そうすると、友達のいいところをきっと見つけられると思います。常に相手の立場に立って考え、行動することで、互いにより良く楽しい生活を送ることができるのです。

町人権教育推進協議会 運営部会



人権標語

藍住西小学校児童作品

勇気もち 最初の一步 踏みだそう	5年	谷崎	遙香
一人ひとり ちがっていいんだ 個性は宝	5年	森本	陽路
大丈夫 君のそばには 私がいる	5年	小笠	陽咲
温かい 君の声で いじめをなくそう	6年	坂田	大和
人はみな ちがっているから おもしろい	6年	片山	七海
友だちの SOS を 受け止めよう	6年	高畑	文



募集

ヘルシー料理教室
後期受講生募集

糖尿病などの生活習慣病予防のためのヘルシー料理教室を開講します。カロリー計算された料理を学び、バランスの取れた食生活を目指しましょう。

期間 10月22日(木)～平成28年3月24日(木)
毎月第4木曜日の午前9時から

講師 小林 雅代氏(県栄養士会会員)

対象者 町民又は町内在勤の女性

定員 20人

※初めての方を優先します。

受講料 無料(別途材料費3千円が必要ですが材料費は前納していただきます。休まれた場合でも返金しませんのでご了承ください。

申込受付 9月17日(木)から

※託児をご希望の方は、幼児1人につき1回200円でご利用いただけます。

申問 勤労女性センター
(0962・92269)

町制施行60周年記念
男性料理教室

日時 9月24日(木)
午前10時～午後1時

場所 福祉センター(2階)

内容 調理実習(高野豆腐ドライカレー、さばマリネほか)

対象者 男性

定員 20人(申込順)

参加費 500円

準備物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル

申込締切 9月18日(金)

主催 食生活改善推進協議会
「藍愛グループ」

申問 保健センター
(0962・86558)

町制施行60周年記念
幼児いきいき健康教室

日時 9月29日(火) 午前10時～正午

場所 福祉センター(2階)

内容 「しっかり食べよう!朝ごはん」調理実習(ごはんサンドイッチ、パン野菜スープ ほか)

対象者 3歳から小学校低学年までの子どもの保護者

定員 20人

参加費 200円

準備物 エプロン、手ふき用タオル

※参加された方にバンダナをプレゼントします。

申込締切 9月24日(木)

主催 食生活改善推進協議会「藍愛グループ」食育部

申問 保健センター
(0962・86558)

あいずみスポーツクラブからのお知らせ

藍住歩こつ会

「町内最西・藍の館」若王子神社
本陰で休憩しながら町の西端まで一緒に歩きましょう。約8km。

日時 9月20日(日)
午前9時45分～午後1時(午前10時出発)

集合場所 緑の広場管理棟前

参加費 スポーツクラブ個人会員 無料
個人会員以外300円(保険料)

※昼食をご用意ください。
※小学生以下は保護者同伴でお願いします。

大麻山登山教室

秋風とともに頂上を目指しましょう。
日時 10月11日(日)
午前10時出発

集合場所 大麻比古神社駐車場

参加費 スポーツクラブ会員 無料
会員以外 500円(保険料)

※昼食・コップをご用意ください。
※集合場所まで行くことが困難な方は午前9時30分に体育センターへお越しください。

ロコモ予防教室

ロコモを予防して健康寿命を延ばしましょう。楽しく続けられる仲間を見つけてませんか。田中俊夫氏(徳島大学)健康運動指導士が指導します。

日時 10月21日(水)～平成28年2月10日(水) 全15回
午後2時30分～4時

場所 町民体育館

対象者 60歳以上の方
(町外の方も参加できます)

参加費 無料

※スポーツクラブ会員以外は保険料が必要

定員 20人(申込順)

※動きやすい服装、体育館シューズをご用意ください。

※ケガに注意し、指導者の指示に従ってください。

遍路旅

触れ合いと健康を求めてバスで行く札所巡りを楽しみませんか。27番札所神峯寺から31番札所竹林寺までを巡ります。

日時 10月4日(日)
午前6時出発
午後7時30分頃帰町

集合場所 総合施設駐車場

対象者 町民又は町内在勤者

定員 35人(申込順)

参加費 スポーツクラブ会員 8千円
会員以外 1万円

申込開始 9月17日(木)から

※昼食をご用意ください。
※9月26日(土)以降のキャンセルは参加費を返金できません。

申問 あいずみスポーツクラブ
(0962・50000)

募集

平成27年度後期コミュニティセンター教養講座

講座名	曜日	時間	定員	受講料	場所
民謡(唄)	第1・3土曜日	午後3時30分～4時30分	20人	3,500円	研修室
民謡(三味線)		午後4時30分～5時30分	15人	3,500円	研修室
文化箏(入門)	第2・4土曜日	午後2時～4時	15人	4,000円	研修室
中国語(入門)	毎週土曜日	午前10時～11時30分	20人	4,500円	研修室
英会話(昼)	毎週金曜日	午後2時～3時30分	15人	4,500円	研修室
英会話(夜)	毎週水曜日	午後7時～8時30分	15人	4,500円	研修室
オカリナ演奏	第1・3月曜日	午前10時～11時30分	15人	4,500円	研修室
いけばな(小原流)	第2・4木曜日	午後1時30分～4時30分	20人	2,500円	藍工房
絵手紙	第2・4水曜日	午後1時～3時	15人	4,500円	藍工房
トールペイント	第1・3木曜日	午前10時～正午	15人	4,500円	藍工房

受講期間 10月1日(木)～平成28年3月31日(木)

受講資格 町民又は町内在勤者で18歳以上の方(学生を除く)

申込期間 9月16日(水)～22日(火) 午前9時～午後5時

☆ 各講座、定員を超えた場合は初めての方を優先して抽選を行います。

当選者の方には、9月30日(水)までに書面で通知します。

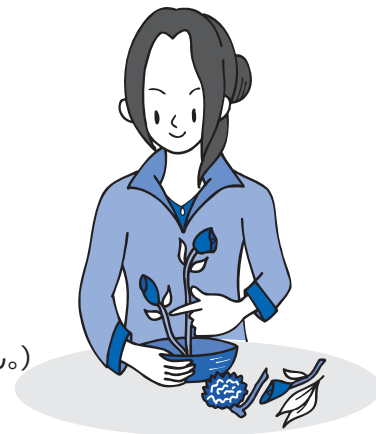
☆ 応募者が少ない講座は、開講しないことがあります。

☆ 各講座の受講料は、6か月分となります。

☆ 各講座は、材料費等が別途必要となります。

☆ 受講日は都合により変更、又は休講になる場合があります。

☆ 申込期間を過ぎてても、空きがあれば受講できます。(受講料は、変わりません。)



申・問 コミュニティセンター(☎637・3130)(火曜日休館)

藍美展作品募集

日時 11月1日(日)～3日(火・祝)

場所 福祉センター1(2階大会議室)

出品資格 町民又は町内在勤者(高校生以上)

出品料 千円(会員・高校生は無料)

※作品搬入時に納入してください。

出展人数 1人1点

申込方法 所定の申込用紙により、町美術協会事務局又は教育委員会へ提出

申込締切 10月9日(金)

搬入 10月31日(土) 午後3時～4時

※早めの搬入にご協力ください。

搬出 11月3日(火・祝) 午後4時～5時

搬入・搬出場所

福祉センター1(2階大会議室)

問 教育委員会

(☎637・3128)

第3回 人権講座

『美しい生き方を探してみませんか』

日時 10月9日(金)

午後7時30分～9時

場所 町民シアター(役場4階)

テーマ 同和問題

演題 「ぬくもりのある

町づくりを目指して」

講師 中西文義氏、笹川忠博氏

田上勝国氏

対象者 町民又は町内在勤者

受講料 無料

申込方法

10月8日(木)までに電話又はファクシミリで申し込みください。

問 教育委員会

(☎637・3128)

(ファクシミリ) 637・3153

町制60周年記念事業

「出張！なんでも鑑定団in藍住」放送日決定！

5月31日に収録しました「出張！なんでも鑑定団in藍住」の放送予定日が決定しました。ぜひご覧ください。

放送日 10月4日(日) 正午～午後1時 / 放送局 四国放送

藍住町歴史文化講座を開催します

町域の歴史を中心テーマとして、連続講座を実施します。

第4回講座

「中世から近世の藍住町」

日時 10月15日(木)

午後7時30分～9時

場所 コミュニティセンター(研修室)

講師 須藤 茂樹氏(四国大学准教授)

対象者 町民又は町内在勤者

(高校生以上)

受講料 無料

※第3回講座は9月17日(木)に開催します。

今後の予定

●11月22日(日) 藍住町歴史散歩

●12月17日(木) 藍住町の古建築

講師：島田 英明氏 (一級建築士)

●1月21日(木) 藍住町のまつり

講師：正木 博之氏 (文化財保護審議会委員)

●2月18日(木) 藍住町の言語

講師：仙波 光明氏 (徳島大学名誉教授)

申込方法 電話、Eメールで受け付けます。

申請 教育委員会

(☎037・3128)

(Eメール:kyouiku@town.aizumi.tokushima.jp)

日常生活自立支援事業・
成年後見制度についての学習会

精神障がいをお持ちの方が、安心して暮らし続けていくために、そのご家族の方に知っておいていただきたい制度があります。

次の日程で講演会を開催します。この機会に一緒に学習しませんか。

日時 9月29日(火)

午前10時15分から受付

午前10時30分から開演

(正午に終了)

場所 保健センター(2階)

演題 「安心して暮らし続ける為に知っておきたい制度について」

～日常生活自立支援事業・成年後見制度について～

講師 県社会福祉協議会地域福祉課

権利擁護・日常生活自立支援

担当(とくしま権利擁護セン

ター) 係長 西條 志野氏

対象者 精神障がいをお持ちの方が

いるご家族等

主催 すみれ藍住家族会、町

※電話で申し込みください。

申請 保健センター

(☎067・80908)

(Eメール:kyouiku@town.aizumi.tokushima.jp)

ひとり親家庭ふれあいキャンプ2015

日時 10月24日(土)・25日(日)

(1泊2日)

場所 国立淡路青少年交流の家とその周辺

内容 ・日本を代表する有名シェフ(フランド料理)の指導を受け、本格的ディナー料理に挑戦

・親子別々プログラム

・ストーンペインティング、親子ドッジボール

対象者 ひとり親家庭の親子20組

参加費 大人 4千円

子ども 3500円

※宿泊、保険、雑費を含んでいます。

申込期限 10月2日(金)まで

親子体験教室

日時 11月3日(火・祝)

場所 クラブコルツ(那賀郡那賀町谷内)

内容 ・動物との触れ合い、餌やり

・乗馬体験・工作、ゲーム等

対象者 ひとり親家庭の親子50人

参加費 大人 1500円

子ども 千円

(昼食代込み)

申込期限 10月13日(火)まで

楽しく運動レクリエーション &
親子カローリング大会

日時 11月29日(日)

午前10時～午後3時

場所 穴吹スポーツセンター

(美馬市穴吹町穴吹敷ノ下5)

内容 ・親子で楽しいレジ袋あそび等

・親子カローリング大会

・親子ビンゴゲーム

対象者 ひとり親家庭の親子20組

参加費 大人 500円

子ども 300円(弁当代込み)

申込期限 11月12日(木)まで

※対象のお子さんは3歳以上中学生以下です。

※送迎バスは無料です(乗車場所は参加者決定後に連絡します)。

※応募者多数の場合は抽選となります。

※電話・ファクシミリ・Eメールで申し込みください。

申請 (公財)県母子寡婦福祉連合会

(☎654・7418)

ファクシミリ 654・7414

Eメール mailadm@bjccenter.jp

終戦当時の引揚者の方々へ
通貨・証券などをお返ししています

税関では、終戦後、外地から引き揚げて来られた方々からお預かりしている通貨(紙幣・証券など)をお返ししています。返還の申し出はご本人だけでなくご家族の方でも結構です。お心当たりの方は、最寄りの税関へお問い合わせください。



問 小松島みなと合同庁舎内小松島税関支署 (☎0885・532・0326)

環境ボランティアに参加してみませんか?

公共施設の清掃活動や環境意識の啓発活動に取り組んでみませんか。一緒に活動していただける環境ボランティアを募集しています。

私たちの町を、みんなの力できれいにしましょう。

活動日時

10月(毎週火・木) 午後4時～5時

活動内容

- ・ 正法寺川公園、東中富桜つつみ公園、小中学校周辺の清掃
- ・ 「たばこのポイ捨て」・「犬のふん害」防止の啓発活動

申込期限 9月18日(金)まで

※電話等で申し込みください。

申込

生活環境課 (☎937・3116)

ハロウィン交流会

仮装してきてください。手作りOK！

合い言葉は『トリックオアトリート』

日時 10月31日(土) 午前10時～正午

場所 勤労女性センター

対象者 郡内の小学生以下の子どもとご家族

定員 子ども120人

参加費 無料

申込開始 10月7日(水)から

申込 板野東部ファミリーサポートセンター(☎9693・3033)

申込 http://fami-sapo.jp

相談

成年後見・相続・遺言無料相談会

認知症等によって判断能力が不十分になったために、日常生活で不利益を被ることがないように、「成年後見制度」があなたや家族を守ります。また相続や遺言のご相談にも応じます。

偶数月第1水曜日に無料相談会を実施していますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月7日(水) 午後1時～3時

場所 福祉センター(1階相談室)

問 一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター徳島県支部

徳島市東沖洲2丁目1の8

県行政書士会内 (☎679・4440)

行政書士による無料相談会

行政書士が次の書類の作成について無料で相談に応じます。

- ・ 官公庁に提出する書類
- ・ 権利義務に関する書類
- ・ 事実証明に関する書類

日時 10月19日(月) 午後2時～5時

場所 町役場1階(102会議室)

問 県行政書士会徳島北支部

担当:多田(☎637・5778)

全国一斉!法務局休日相談所

徳島地方法務局では、無料相談所を開設します。土地・建物や会社の登記、相続、土地の境界、隣近所のことや子どものいじめ問題等、お気軽にご相談ください。

※原則として事前の予約制としています。

日時 10月4日(日) 午前10時～午後3時

場所 徳島地方法務局6階

徳島市徳島町城内6番地6

(徳島地方合同庁舎内)

申込期限 9月30日(水)

午前9時～午後5時まで

(土・日・祝日除く)

問 徳島地方法務局

(☎622・4171)

無料法律相談

法の日週間行事として、徳島地方裁判所で弁護士による無料法律相談を実施します。

日時 10月15日(木) 午前9時30分～午後3時30分

(受付は午後3時まで)

※相談時間は1人20分以内

場所 徳島地方裁判所

徳島市徳島町1丁目5番地

※駐車場がないため、公共交通機関でお越しください

申込方法 平日の午前9時から午後5時の間に電話で申し込みください。

※定員(50人)に達した時点で受付を終了します。

問 徳島地方裁判所総務課庶務係

(☎603・0111)

催し物・その他

徳島航空基地祭

徳島航空基地開隊57周年記念行事に合わせて、基地を公開します。

日時 9月19日(土) 午前9時～午後3時

内容

- ・ 開隊57周年記念式典
- ・ 飛行展示
- ・ 航空機地上展示
- ・ シミュレーター体験飛行
- ・ 広報館・記念館公開

模擬店(飲食、航空グッズ販売等)

問 海上自衛隊徳島教育航空群司令部

広報室(☎699・5111)

松茂町住吉字住吉開拓38番地

あいずみファミリー スポーツフェスティバル

今年、10月18日(日)に開催する予定です。

家族で、友だちで、また1人でも自由に楽しめます。運動不足の方や生活習慣病が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

詳しくは、来月号(10月号)に掲載します。

問 教育委員会(町民体育館内)

(☎692・1115)



町の Introduction

「消費生活コーディネーター」
「くらしのサポーター」
を紹介いたします

「消費生活コーディネーター」と「くらしのサポーター」は、消費者情報を周りの消費者（家族、友人、近所や職場など）に広めたり、地域の情報やニーズを消費者情報センターに取り次いだりといったボランティア活動をしています。

消費者被害の未然防止と拡大防止のため、お気軽にご相談ください。

●消費生活コーディネーター

小原 克己 (090・43335・3663)
山口 誠 (070・5654・4948)

●くらしのサポーター

小村 清子 (692・4164)
佐藤 和子 (641・0350)
鈴木 和子 (693・1678)
正木 寿枝 (692・6292)
森岡 奏 (641・2087)
山城美佐子 (641・2686)
吉田 善子 (641・0350)

●問 経済産業課消費生活相談窓口

(0637・3120)

●図書館の行事

おはなし会

毎週日曜日
午後2時～2時30分



あかちゃん絵本の読みかかせ会

10月14日(水)
午前10時30分～11時



◎休館日

- ・毎週月曜日
- ・図書整理日 9月17日(木)
- ・コンピュータ更新作業期間
- ・9月21日(月)～24日(木)
- ・祝日 10月12日(月)
- ・振替休館日 10月13日(火)

◎お知らせ

9月21日(月)～24日(木)まで、コンピュータ更新作業のため休館します。
この期間は、ホームページからの検索・予約受付もできませんのでご了承ください。

●問 図書館 (0692・0070)

●藍の館イベント案内

徳島現代クラフト協会 第14回創展

徳島現代クラフト協会理事と平成27年度全国現代クラフト展上位入選者の作品展

アートフラワー・染色・編み物・木彫り・ちぎり絵・押し花・ザルツブルガークンスト・西洋陶器・革・粘土・七宝・ガラス・手織りを展示します。チャリティバザーも開催します。

日時 9月19日(土)～23日(水)

最終日は午後4時まで

場所 藍の館(母屋・西座敷)

主催 徳島現代クラフト協会
会長 米川 慶子
事務局 森野 峯子

(0642・4044)

昔ながらの古い屋敷の中で、藍染体験ができます。天然藍で思い出のある洋服などを染めてみませんか？

染め物持込みによる藍染体験もできます。自然素材の木綿・麻・シルクはよく染まります。(形状記憶・UVカットは不可)

持込み体験価格
1g15円・シルク1g30円

※家紋ほかご希望の柄がありましたら、ご注文承りますので、お申し付けください。

第1日曜日 琵琶演奏体験

第1月曜日 ぞめき演奏

第4日曜日 梅若流民謡啄穂会

※各演奏・体験は午前10時～午後3時(ぞめき演奏のみ午後2時まで)

●問 藍の館 (0692・6317)



皆さんで 徳島ヴォルティスの応援に行きましょう!!

- ホームゲームご案内
9月23日(水・祝) 午後4時から VS 横浜FC
9月27日(日) 午後4時から VS セレッソ大阪
10月10日(土) 午後4時から VS ザスパクサツ群馬
- 試合会場
ポカリスエットスタジアム

スタジアムに行こう!



あいずみ歌壇

山本枝里子 選

前をゆく君に歩幅を合わせつつ苔むす岩を踏みしめ登る
岡田 博子

冷たいと蛇口の水におもう朝ゆびさきに秋生れつつ流る
四宮 千代

老犬の寝入る様子を見ておればふと目をひらき顔そむけ寝る
春本壽美子

空き家の屋根に寛ぐ親猫の空き家対策策さるる
里山 麻子

夫逝きてはや十四年私は気ままに歌など詠みております
小原喜代子

年金を新車の籠にボンと入れペダルも軽やか金持ち気分
棚田 陽子

森へゆけばなにか変われるような気がして雨後の葉を踏み入りゆく
永田 愛

「戦争は絶対いやだ」大書せしうちわ掲げて街中行進
田村 幸子

いきいきサロンのご案内

地域の皆さんが健康で活力ある生活を送れるよう、健康チェックや健康体操、お話、レクリエーション等の内容で各地域老人憩の家で開催しますので、お気軽にご参加ください。



開催日	曜日	時間	場所	内容
9月16日	水	午前9時30分～11時	江ノ口老人ルーム	健康チェック 健康体操(運動指導士)
9月16日	水	午後1時30分～3時	徳命老人憩の家	健康チェック カラオケ
9月18日	金	午後1時30分～3時	東中富老人憩の家	健康チェック おしゃべりサロン
9月28日	月	午前9時30分～11時	乙瀬老人憩の家	健康チェック 健康教室(理学療法士)
9月28日	月	午後1時30分～3時	奥野老人憩の家	健康チェック 室内ゲーム
10月5日	月	午後1時30分～3時	東部老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
10月6日	火	午後1時30分～3時	西部老人憩の家	健康チェック 室内ゲーム
10月7日	水	午後1時30分～3時	富吉老人憩の家	健康チェック 室内ゲーム
10月16日	金	午前9時30分～11時	東中富老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)

住所、年齢に関係なく、ご都合のよい会場にお越しください。
内容:健康チェック(血圧測定、検尿)と健康体操、レクリエーション等を行っています。

問 社会福祉協議会 (☎692・9951)
地域包括支援センター (☎637・3175)



こんにちは赤ちゃん 9月

(子の氏名)	(ふりがな)	(性別)	(父)	(母)	(住所)
久米川 凜	(りん)	女	智 昭	朋 子	富吉字中新田
田 中 綾	(あやの)	女	圭	有 里	住吉字江端
志 摩 匡	(まさなり)	男	祐 一	美由紀	勝瑞字幸島
大 串 桜	(さくら)	女	英 史	睦 子	矢上字原
寺 岡 優	(ゆう)	女	良 記	憂	勝瑞字成長
志 宇 知 里	(りの)	女	達 也	愛 恵	奥野字原
八 木 すみれ	(すみれ)	女	紀 行	由 香	奥野字猪熊
小 原 永 詩	(えいし)	男	茂	里 佳	乙瀬字青木
中 上 村 陽菜	(ひなの)	女	祐 樹	麻 耶	住吉字神蔵
上 近 藤 凛	(なつき)	男	優 太	瞳	富吉字穂実
岡 本 杏	(りんく)	男	侑 繁	彩 未	徳命字元村東
森 下 藍	(あずさ)	女	繁	仁 美	富吉字穂実
栗 城 咲	(あおい)	女	光 啓	加 奈	古 徳命字元村
加 納 広	(さき)	女	育 生	有 子	勝瑞字幸島
豊 田 夏	(ひろき)	男	睦 盛	友 美	勝瑞字成長
坂 田 夢	(ないと)	男	徹	由 美	勝瑞字幸島
木 村 拓	(めい)	女	拓 也	智 子	住吉字神蔵
藤 井 奏	(たくと)	男	謙 太	紗 知	勝瑞字幸島
山 下 真	(そう)	男	琢 也	優 子	奥野字乾
木 下 心	(まさひろ)	男	哲 也	由 紀	勝瑞字東勝地
作 本 夏	(こなつ)	女	翔 太	伶 奈	勝瑞字西勝地
山 形 奏	(このみ)	女	匠	こずえ	東中富字龍池傍示
松 村 美	(かなと)	男	享	奈 々	徳命字名田
西 村 望	(みお)	女	順 也	妙 子	徳命字名田
川 人 颯	(みう)	女	国 男	恵 美	矢上字原
南 條 来	(そうた)	男	剛	美 香	徳命字名田
	(くるみ)	女	博 政	萌	富吉字穂実

9月 おくやみ申し上げます

(氏名)	(年齢)	(住所)
辻 英 明	74	勝瑞字東勝地
泰 地 富美子	54	矢上字北分
岡 田 マリ子	68	矢上字春日
阿 部 進 一	90	勝瑞字幸島
難 波 照 子	90	勝瑞字正喜地
大 隅 花 子	88	奥野字猪熊



地域の子どもは、
地域で守り育てましょう。

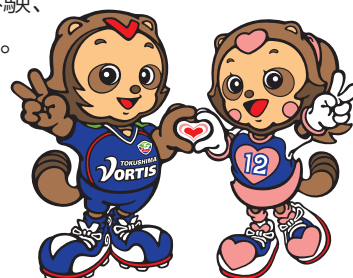
子どもは、私たちの宝です



藍住町青少年健全育成会議
藍住町民生委員児童委員協議会
藍住町PTA連合会
板野西部青少年補導センター

J2徳島ヴォルティス町民デー開催!

当日は獅子舞やダンスなどのステージイベントや、ニュースポーツ体験、花苗のプレゼントのほか、物産展の出店など楽しい催しがいっぱいです。ぜひ、この機会にご家族でヴォルティスを応援しましょう。



©2009 T.V. CO.,LTD.

日時 9月23日(水・祝) 午後4時キックオフ (午後2時開場)
 ※イベントは午後1時から
場所 鳴門・大塚スポーツパーク ポカリスエットスタジアム
対戦 徳島ヴォルティス VS 横浜FC

☆藍住町の小中高生を無料で招待!!☆

町内在住の小中高生を、無料でホーム自由席に招待します。広報紙や保険証など町民であることが確認できるものを持ってホームタウンチケットブースまでお越しください。当日のホーム自由席チケットをお渡しします。

チケット交換開始：午後1時から

☆**注意事項** スタジアムに缶・ビンを持ち込めません。

ボクも
ヴォルティスを
応援しております!



問 企画政策課(☎637・3124)

斎藤歯科医院

Saito dental clinic

月・火・木・金は**夜8時30分まで診療**を行っています。

[院長] 斎藤 昌司 [副院長] 歯周病専門医 斎藤 ますみ

診療時間	午前	午後	住吉神社・ コーナン・ミニストップ K's
月・火・木・金	9:30~1:30	3:30~8:30	10台 県道29号
水・土		2:30~6:00	

[休診日] 日曜・祝日

TEL.088-678-4337 藍住町住吉神蔵209-1 (住吉団地入り口バス停横)

平成28年度版県民手帳予約受付中

徳島の主要データや様々なお役立ち情報が詰まった手帳です。

表紙は県章版(藍色)とすだちくん版(グリーン)の2種類ありますので、好みに応じてお選びください。



定価 500円(税込) **申込期限** 9月25日(金)まで

申・問 企画政策課 (☎ 637・3124)

医療法人 とくしま耳鼻咽喉科 健美会

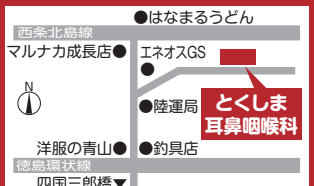
診療科目：耳鼻咽喉科・アレルギー科・気管食道科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	●	●	●	●

TEL088-683-3987(サンキュール)

院長 棚本 洋文
 社日本耳鼻咽喉科学会 認定 耳鼻咽喉科専門医
 社日本アレルギー学会 認定 アレルギー専門医

とくしま耳鼻科 検索



増田クリニック

TEL:088-693-3020
 藍住町役場東 500m

健診・予防接種・禁煙指導承ります。

●診療科目：内科・循環器科

心臓血管外科・ペインクリニック内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:30~ 6:30	○	○	○	/	○	5:30 まで

この広報紙は再生紙を使用しています。

※このページの広告収益は防災事業に役立てられています。