



10 2009
月号

グリーン情報

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan



上勝町消防団総合防災訓練 ほか	2
平成21年度上勝町連合運動会 ほか	3
四国マスターズ陸上競技選手権 ほか	4
「日本で最も美しい村」連合フォトコンテスト	5
審査結果 ほか	
平成20年度決算に基づく健全化判断比率及び	6
資金不足比率について ほか	

第43回敬老式典 ほか	7
知って得する健康情報	8
こんにちは保健師です	9
案内板	10~16
町民の詩歌 ほか	17
戸籍の窓口 ほか	18

平成21年度 上勝町連合運動会を開催しました



▲ しっかりなえるかな？



▲ 幼児競走よ～いドンツ



▲ カいっばいひいて～！

上勝町連合運動会は9月13日に上勝小学校グラウンドにおいて開催されました。好天にも恵まれて、幼・保育園児、小学校児童、中学校生徒、一般と子どもからお年寄りまで総勢五百名の幅広い世代の参加者が、各競技に一生懸命取り組んで汗をかき、大盛況のうちに閉会いたしました。

参加された皆さん大変お疲れ様でした。

上勝町消防団総合防災訓練



去る九月六日、町内全域で南海・東南海地震を想定した防災訓練を実施しました。今回は、消防団員による住民の安否確認及び情報伝達訓練と各分団ごとに連結バルブなどを使った放水訓練を行いました。

また、放水訓練終了後各分団から二名づつ役場本庁前に集まり、介護者などを搬送する際にも一人が背負う・抱く・担架救助にも使用出来る背負い具の体験訓練を行い、その後町長、団長の講評をいただき、防災訓練は終了しました。

近い将来、南海地震は起こると言われています。地震の知識を深め、もしもの時に備えましょう。



▲ 訓練の様子

上勝町体育協会 主催

地区対抗バレーボール大会

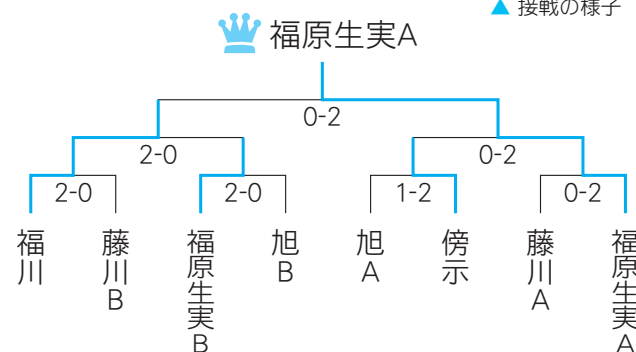
恒例の地区対抗バレーボール大会は、8月27・28日の2日間、上勝中学校体育館において行われ、5地区、8チーム総勢100名を越える参加により開催され、暑さも吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました。決勝戦は、福原生実Aチームが、勢いの乗る福川チームに競り勝ち、見事優勝の栄冠を勝ち取りました。成績は次のとおりです。



▲ 接戦の様子



▲ 優勝した福原生実Aチームの皆さん



旭分団	生実分団	福原分団	傍示分団	藤川分団	福川分団	〃	〃	〃	本 団
分団長 柳瀬 武志	分団長 掘田 幸人	分団長 酒井 直美	分団長 山下 俊洋	分団長 佐々木 義浩	分団長 上野 金	副団長 安井 勢治	副団長 西峰 勝義	副団長 西 利一	団 長 金石 精一

上勝町消防団

金石団長以下次の体制で引き続き消防団活動を推進していきますので住民の皆様のご支援ご協力をお願いします。

平成二十一年十月一日以降の役員体制は次のとおりです。

役員体制のお知らせ

上勝町消防団

ぼくたち 未来の消防団員！

9月1日、消防団藤川分団の協力を得て、上勝幼稚園と彩保育園が合同で放水訓練を行いました。藤川谷川に向かって団員と一緒に放水の体験をした園児達は勇ましく、未来の上勝町を守ってくれる予感を感じました。

「将来はぼくも消防団員になりたい！」笑顔あふれる楽しい放水訓練でした。



「日本で最も美しい村」連合

フォトコンテスト審査結果

全国から応募者数215名応募総数321点の中から今出光俊さん（福岡県在住）の作品「月夜の棚田」が見事グランプリを受賞しました！

このフォトコンテストは「日本で最も美しい村」連合に加盟している18町村を撮影対象エリアとし、「日本で最も美しい村」の情景をテーマとしたものです。

今出さんの作品「月夜の棚田」は大字旭上勝アート作品『もくもくもく』の上から大平・堂平地区の棚田を撮影したもので、月夜の光と夜間照明との色合いや、連なる棚田の美しさが評価されました。

町内にはこの他にもたくさんの「美しい村」スポットがあります。この宝物を大切に守っていききたいですね。



芸術文化によるまちづくりを目指して!



▲ ガイドから説明を受ける参加者

去る九月五日(土)〜七日(月)の三日間、上勝アト里山の彩生研究会委員と住民の方々計十九名で新潟県「大地の芸術祭越後妻有アートトリエンナーレ2009」(以下、大地の芸術祭)へ視察研修に行きました。

一日目は、大地の芸術祭を主催している新潟県十日町市役所職員と、地域で大地の芸術祭を支えている住民の方々との意見交換会を行いました。お話によると大地の芸術祭によるメリツトは、交流人口の増加に伴う宿泊客数の増加、お土産品の販売額増加、レンタカーや公共交通機関等の使用人数の増加を挙げられました。大地の芸術祭の期間中には三十五万人以上の観光客が訪れており、十日町市内の宿泊施設は予約で埋まるそうです。また、作品を制作するた

めに訪れる作家やボランティアガイドを行うため都心からやってくる学生・一般の方々とも交流を図ることができ、活性化されたというご意見もありました。

二日目は、作品を展示している集落を回り、作品見学を行いました。作品は、規模の小さい物から大きい物まで、三百五十点以上もあり全てを見ることはできませんでしたが、上勝町でも作品を制作している、國安氏、日比野氏、たほ氏、曾我部氏、エコ氏の作品もみることができました。大地の芸術祭の特徴として、野外アート以外にも、空き家や廃校を利用した作品が多いということが挙げられ、地域資源を最大限に活用していることが印象的でした。ポロポロの空き家に作家が入ることにより、作品として生き返り、再び価値を取り戻し、家によっては住宅として販売等も行っているものもあるそうです。夜は、空き家



▲ 作家エコプラウト氏の作品を見学



▲ 十日町市役所職員から説明を受ける参加者

を一棟貸している宿泊施設で泊まり、空き家の利用価値を多く学びました。

三日目も作品を見学し帰町しましたが、今回の視察研修により先進地である大地の芸術祭の規模の大きさに驚くと共に、本町の芸術文化によるまちづくりも、継続して活動を行っていく必要があるということ学びました。また、町内に多数存在する空き家の利用価値の可能性も今後模索していく必要があると感じました。

今後においても、町内の五つのアート作品の活用と今後の展開について検討し、地域住民の皆さんと共に芸術文化によるまちづくりを進めていきたいと思っておりますので、ご協力の程よろしくお願ひします。

上勝アト里山の彩生研究会
事務局

石川誠一郎氏、松岡秀美氏

四国マスターズ 陸上競技選手権

去る8月23日、愛媛県ひうち陸上競技場で第27回四国マスターズ陸上競技選手権大会が開催されました。上勝町から石川誠一郎さん、松岡秀美さんが参加されました。

石川さんは、男子65歳の部60m、100m、走り幅跳びの3部門を優勝で飾りました。また、松岡さんは女子40歳の部60mにおいて優勝されました。なお、6月14日開催の徳島マスターズ陸上競技選手権大会においてもお二人は輝かしい成績を残されています。

現在68歳の石川さんは、「年齢より10年若く生きることが人生の目標で、今後も年齢に応じたベスト記録が残せるよう気力・体力を充実させ、これからも努力を怠らないよう頑張っていきたい。」と話されました。

また、お二人は上勝での競技人口が増えるように皆さんに呼びかけしていきたいと話されていました。



▲ 左：石川誠一郎さん 右：松岡秀美さん

第24回 徳島マスターズ陸上選手権大会

石川誠一郎	男子100m	2位	14秒32
	60m	優勝	8秒79
	走幅跳	優勝	4m17(大会新)
松岡秀美	女子60m	優勝	9秒82(大会新)

第27回 四国マスターズ陸上競技選手権大会

石川誠一郎	男子100m	優勝	14秒22
	60m	優勝	8秒84(大会新)
	走幅跳	優勝	4m09
松岡秀美	女子60m	優勝	9秒81

いっきゅう茶屋前の壁画が生まれ変わりました!



▲ きれいに生まれ変わりました!



正木1Q運動会では、9月上旬より2000年3月に作成した壁画を、2004年に引き続き2回目の塗り替えを行いました。水洗い・色塗りと沢山の方々にご協力を頂きありがとうございました。

上勝町へ観光・視察と沢山のお客様におこし頂き、少しでも案内のお役に立ち、元気な上勝のイメージアップにつながればと思います。

今回の作業に付き、色々お世話になりました関係者の皆様にお礼を申し上げます。

正木1Q運動会



▲ 作業の様子



▲ 受賞者お一人お一人に表彰状と記念品が手渡されました。

九月二十一日、上勝町コミュニティセンターにおいて、上勝町敬老式典を開催し、約二百名のご参加をいただきました。

式典では、笠松町長から「皆様方は戦争という恐ろしい体験をされ、戦前戦中戦後の苦難を乗り越えられ今日の豊かな日本を築いてこられました。皆様方のご苦勞に對しまして敬意と感謝の意を表します。」

今日までつちかかってこられた皆様の貴重な体験を子々孫々に伝えていくためにも益々ご健勝で指導賜りますようよろしく願います。」と式辞があり、今年度百歳の谷口ハルエ様、森ハジメ様、亀井若計様の三名に内閣総理大臣記念品が伝達され、百二歳の長曾根麻子様に県知事から祝状と記念品の贈呈、続いて上勝町長から九十歳以上の長寿表彰、米寿表彰、喜寿表彰、結婚六十年表彰、結婚五十年表彰に該当されましたお一人おひとりに表彰状と記念品が贈呈されました。また、皆様から心のこもった祝辞をいただき、被表彰者を代表して、田中嘉吉様が謝辞を述べ、盛会に式典が終了いたしました。

また式典後、手品や大正琴、歌と踊りが披露され、楽しいひとときを過ごされました。

第四十三回 敬老式典 お元気で長生きしてください



▲ 謝辞を述べる田中嘉吉氏

内閣総理大臣記念品伝達
(百歳) 三名
徳島県知事祝状・記念品
贈呈(百一歳以上) 一名
上勝町
長寿表彰(九十歳以上) 八十一名
米寿表彰(八十八歳) 十七名
喜寿表彰(七十七歳) 四十八名
結婚六十年表彰 八組
結婚五十年表彰 十五組

第40回 徳島県敬老県民のつどい

徳島県老人クラブ 連合会会長表彰 受賞

8月28日(金)あわぎんホールにおいて、徳島県敬老県民のつどいが開催され、老人クラブ活動における長年のご功績により、老人クラブ活動推進功勞者に対する徳島県老人クラブ連合会会長表彰の個人の部において山田静江さん(生実)、団体の部において正木老人クラブが受賞されました。おめでとうございます。

上勝町老人クラブ連合会 会員募集!!

上勝町老人クラブ連合会では、会員を募集しています。お近くの地域ごとに単位クラブがあり、おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。地域に多くの仲間ができることで孤独感がなくなり、健康づくり、介護予防に繋がるいろいろなことを学習したり、友愛訪問活動や奉仕活動等の他に社会見学などで見聞を広げたりするなど様々な活動をしています。入会については、お近くの老人クラブの会員または、上勝町社会福祉協議会までご一報下さい。皆様のご入会をお待ちしています。

平成20年度 決算に基づく健全化判断比率 及び資金不足比率について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律の規定により次のとおり公表します。

1 健全化判断比率

(単位：%)

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
上 勝 町	—	—	9.7	—
早期健全化基準	15.0	20.0	25.0	350.0
財政再生基準	20.0	40.0	35.0	

※備考 実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合「—」の記載となる。

- ◆ 4つの比率のうち1つでも「早期健全化基準」(黄信号)を超えると、財政健全化計画を策定しなければならない。
- ◆ 4つの比率のうち1つでも「財政再生基準」(赤信号)を超えると、財政再生計画を策定しなければならない。

2 公営企業会計における資金不足比率

(単位：%)

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
東地区簡易水道事業特別会計	—	20.0
西地区簡易水道事業特別会計	—	20.0
いっきゅう地区簡易水道事業特別会計	—	20.0

※備考 資金不足額(赤字額)がない場合「—」の記載となる。

- ◆ 経営健全化基準を超えると、経営健全化計画を策定しなければならない。

あやしいと思ったらすぐに110番を!



昨年の全国の窃盗犯罪は、約137万件で刑法犯罪の約75%を占め、また、本県では平成16年以降5年連続して減少しているものの、凶悪犯罪に移行するおそれの強い一般住宅を対象とした侵入窃盗が増加するなど、憂慮すべき現状にあります。「検挙にまざる防犯無し」と言われますが、皆様のご理解とご協力が不可欠です。不審者等に対する通報をお願いします。

1 不審者を見かけたら110番通報を!
車両の中を覗き込んだりする不審者を見つけたら!

2 室内に犯人がいる! 直ちに110番通報を!
警察官が着くまで室内に入ってはいけません!

3 盗難被害に気付いたら、
すぐに110番通報を!
犯人は、現場に指紋などを残しています。気付いたら、そのままにして、すぐに110番を!



知って得する健康情報

138

鳥海進一

朝晩はいくぶんしのぎやすくなつてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、健康診断のデータのみかた（血液／尿検査）についてお話させていただきます。

腹囲

男性は八十五cm以上、女性は九十cm以上あると、内臓脂肪が増加している可能性があります。内臓脂肪を構成している脂肪細胞の中に悪役がひそんでいて、この悪役物質が高血圧や糖尿病を発症させ、ひいては心疾患や脳血管疾患などの動脈硬化性疾患を引き起こすこととなります。ウォーキングなどの全身運動を続けると腹囲の改善や心肺機能の強化をはかることができます。

BMI指数

国際的に広く用いられている体格指数。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。判

定は、二十五・〇以上は肥満、十八・五未満は痩せ気味とされています。

中性脂肪

体に必要なエネルギー源ですが、使われなかったものは体内に脂肪として蓄積され、皮下脂肪・内臓脂肪として蓄えられます。食事による数値の変動が大きく、脂肪、糖質類、アルコール類を多く摂ると増加します。多すぎると動脈硬化を進める一因になります。

HDLコレステロール

善玉コレステロールのことで、血液の中の余分なコレステロールを取り込んで肝臓へ運び、動脈硬化を防ぐ働きをします。低すぎると動脈硬化を進める一因になります。喫煙や肥満などで低下し、食生活の改善や運動、リラックスすることで増加します。

LDLコレステロール

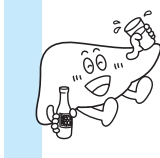
ホルモンや細胞膜の材料として必要なものですが、多すぎると動脈硬化を進める一因になります。卵（鶏卵、魚卵など）やレバーなどに多く含まれます。

GOT

心臓、肝臓、骨格筋の細胞に多く含まれる酵素。心筋や肝臓に障害があり細胞が破壊されると多量に血液中に流れ出し値が増加します。

GPT

大半は肝臓に含まれる酵素です。肝細胞の変性や壊死で値が増加します。



γ-GTP

アルコールに敏感に反応するのでアルコール性肝障害の発見に役立ちます。お酒を飲まない人で異常値が出たときは、胆汁の流れが障害されていないか、肝障害の出る薬などをのんでいるかなど、更に詳しい検査が必要で

空腹時血糖

食べ物摂ると血糖値があがるので、空腹時の血液中に血糖が増えすぎているかを調べる検査で、糖尿病発見の手がかりになります。

HbA1c

血液の赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結びついたもので、食事や運動に影響されにくく、いつ測っても過去二カ月の平均的な血糖の状態をみることができます。

尿糖

糖尿病発見の手がかりになる検査です。激しい運動やストレス、胃の手術などの大きな手術をした場合に尿糖が出ることもあります。

尿蛋白

主に腎臓や尿管などの病気を見つける手がかりになります。ただし、激しい運動や蛋白質の多い食事、ストレスでも一時的に出ることもあります。

尿素窒素

体内の蛋白質が分解されてできるもの（窒素代謝終末物）で、大部分は尿中に排泄されます。腎臓に障害があると上昇します。腎臓に特に異常がなくても、蛋白質を多く摂った時や軽い脱水時でも上昇することがあります。

クレアチニン

筋肉運動のエネルギーが分解されてできたものです。腎臓の排泄機能を反映し、腎障害があると上昇します。筋肉量に比例しているので個人差が大きいです。

尿酸

尿酸はプリン体（↑おやつ、プリンとは無関係、魚卵や干物、レバーなどに多く含まれる物質）からできており、通常は老廃物として尿と一緒に排出されますが、なんらかの理由で尿酸が腎臓からうまく排泄されなかったり、プリン体を多く含む食品を取り過ぎたりすると値が上昇し痛風や腎臓結石、動脈硬化の原因になります。

赤血球数

血液の中に含まれている赤血球の数を調べる検査で、血色素量やヘマトクリット値とともに、主に貧血、多血症などを見つける手がかりになります。

血色素量

赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）量を調べる検査です。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きをしています。

皆さま、高血圧や糖尿病など生活習慣病の精密加療も非常に大切ですが、是非、各種癌検診も受けるようにしましょう。よろしくお願い申し上げます。

こんにちは 保健師です



もみじ狩り 楽しみながら ウォーキング！

歩くことは、ストレス解消、老化・肥満・動脈硬化・脂質異常・骨粗鬆症を防ぐ、高血圧を抑えるなど健康効果がいっぱい。また、歩くことは、酸素をたっぷり使う有酸素運動であるため、糖質や脂質のエネルギーを燃やしたり、心肺機能を強化してスタミナもついてきます。秋の景色を楽しみながら歩いてみませんか。

なぜ一日二万歩？

根拠は一週間で二〇〇〇キロカロリー（一日三〇〇キロカロリー）以上のエネルギー消費に相当する身体活動を行っている人は、それ未満の人と比べて、死亡の危険度が二

十八%も低いという調査結果からです。

一万歩は、この三〇〇キロカロリーを消費するのに適量な運動になります。万歩計を利用して、一日の歩数を調べてみましょう。

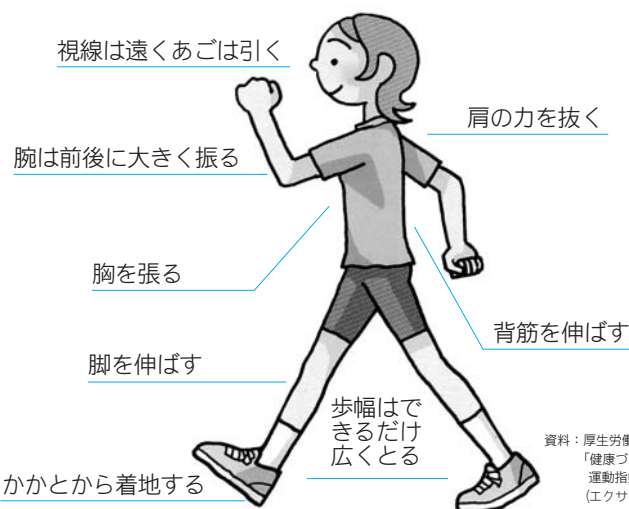
一日一万歩、一週間で七万歩が目標ですが、急に増やさず、まず一日一〇〇〇歩増やすことから始めましょう。一〇分で約一〇〇〇歩です。

農林業で、身体をたっぷり使っている人も、歩数が少ない人は、偏った身体活動になっているので、全身運動として歩いてみてね。

安全に歩くために

- 治療中の病気や膝痛・腰痛等がある人は医師と相談してから
- 運動量や強度は体調に合わせて

理想的なウォーキングフォーム



- 脱水や熱中症に注意
- 季候に合わせた動きやすい服装で
- 準備運動、整理運動を忘れずに

資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」（エクササイズガイド2006）

歩く前の健康チェック

- 今日の体調はよいか？
- 昨夜はよく眠れたか？
- 身体がだるく感じないか？
- 熱っぽくないか？
- 胸がドキドキしないか？
- 頭痛、めまい、吐き気はないか？
- 朝食は食べたか？
- アルコールは残っていないか？

貯筋教室
10月 28日(水)
 時間 14:00~16:00
 コミュニティセンター
 ◆会費 1月 500円
 ●2時間みっちり指導を受けて500円は、ずいぶんお得な会費ですよ。

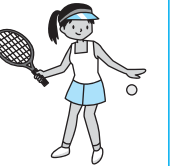
上勝町診療所の
歯の健康相談
10月 13日(火)
10月 26日(月)
 時間 9:30~11:00
 歯科衛生士による歯やお口の相談です。

初めまして。今年の7月から、臨時の保健師として採用された**相原峰子**です。勝浦町から通っています。今まで助産師として働いていたので分からないことも多いですが、住民の皆様に教えていただきながら勉強していききたいと思います。よろしくお願いします。



テニス大会の 開催について

- 日時
10月25日(日) 12時30分集合
 - 場所
福田農村公園テニスコート
 - 要項
町内に在住する者、もしくは町内の事業所などにおいて勤務する者が作るチームであれば、年齢、男女混合などいずれの制約も受けません。なお、試合はダブルス戦とします。
 - 参加申込み
10月20日(火)までに教育委員会まで名簿を提出すること。



結婚・恋愛 心配ごと相談

これから結婚を考えている方、あるいは家族に未婚の方がおられる場合、恋愛とか家族計画の悩みをご相談ください。

セミナー参加者の成婚率は78.5%以上という、日本一の指導実績を誇る本城稔先生がカウンセラーです。

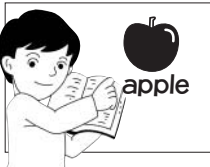
申し込みをされた方には、個別相談の日時を設定し、追って連絡いたします。まずは、お申し込み下さい。この相談では、個人情報および秘密は堅く厳守します。

なお、結婚相手の紹介はいたしませんので、了承ください。

- 締め切り 平成21年10月9日
■申し込み先
上勝町教育委員会 エンジョイセミナー
一担当まで
☎0885-45-0111 IP050-3438-7311

英会話教室に参加しませんか？

イアン・チム先生と楽しく英会話の勉強を始めましょう。

- 受講日
毎週木曜日 19時30分～21時
- 場所
コミュニティセンターと高鉾公民館を隔週交替
- 対象者
町内に在住されている方、または勤務されている方で、まじめに受講できる方。
- 受講料
無料（ただし、飲食をともなう行事の場合は、個人負担有り）
- 申込及び問い合わせ先
教育委員会まで
☎0885-45-0111
IP050-3438-7311
- 



**インフルエンザ予防接種の
予約を受付します**

- ◆ 予約受付期間

10月 1日から 9日まで

上勝町診療所または福原診療所
までお申し込みください。

◆ 費用

中学生以上	2,000円(1回接種)
小学生まで	1回1,000円(2回接種)
65歳以上	1回1,000円(上勝町民に限る)



犬・猫の避妊・去勢手術の
助成制度について

(社)徳島県獣医師会では、犬・猫の避妊・去勢手術料の一部を助成いたします。

- 【応募要領】**

①対象
徳島県内在住の犬・猫を飼育されている方。

犬については、犬の登録と、平成二十一年度の狂犬病予防注射が実施されていること。

②助成額（予定頭数）
一頭 五千元（二百頭）

③手術実施期間
十二月十五日（日）～
十二月二十五日（金）

④申込方法
官製往復はがきにより、（社）徳島県獣医師会宛にお申し込みください。抽選のうえ、当選者は返信はがきでご連絡します。

⑥申込期間
十月一日（木）～
十月三十一日（土）まで（必着）

⑦申込先および問い合わせ先
〒七七〇-〇〇六三
徳島市不動本町二丁目一四〇番三号
社団法人 徳島県獣医師会
☎〇八八-六三一-九四四七

郵便はがき 返 信 氏 住 名 所	申込者の 名 所 避妊・去勢手術済 犬・ねこの別 犬 名前 年齢 性別 毛色 (犬の場合) 犬の登録番号 平成 年 度 狂犬病予防注射済 平成 年 度 申込書 住所 氏名(フ 電話番号
--	---

返信側 表面
往信側



脳卒中 市民公開講座の 開催について



脳卒中の急性期から在宅までの医療の現状と医療連携体制について、医師、患者が話すシンポジウムを開催します。

- 日時 平成21年11月1日(日)
午後1時30分～
- 場所 徳島県立総合福祉センター
- 申込先
10月20日(火) までに徳島県東部
保健福祉局(徳島保健所) 医療企画
担当(088-652-5152)へご連絡
ください。

あなたの声をお聴きします

「秋の行政相談週間」

10月19日(月)から25日(日)までは「秋の行政
相談週間」です。

行政相談週間は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆さんに普及し利用してもらうために、全国一斉に実施しているものです。

当町ではこの行政相談週間に徳島行政評価事務所の支援のもと、次のとおり行政相談所を開設します。

役所の仕事について、苦情がある、困っている、
こうしてほしい、制度や仕組みが分からないなど、
お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

- 日時 平成21年10月22日(木)
13時～16時30分
- 場所 高鉾公民館
- 担当行政相談委員 長木 和子



後期高齢者医療制度

保険料納付のお知らせ

納付書※が届いている方は、納期までに必ず納めて下さい。
(※ホッチキス止めた赤色文字の納付書で頭部に▽と○状の穴が空いています。)

後期高齢者医療制度は、公費や後期高齢者支援金のほか、被保険者一人ひとりに納めていただく保険料で運営されています。

平成21年度の普通徴収(口座振替, 直接納付の方) 納期

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

納期限は各月の末日になります。ただし、その末日が土曜日、日曜日及び休日(祝日)の場合は、次の平日が納期限となります。

なお、口座振替登録者は、納付書は付いておりません。

● 保険料の納付が困難な場合などとはご相談ください。

災害等により重大な損害を受けたときや、その他の特別な事情により保険料を納めることが困難な方については、保険料が減免となる場合がありますので、お早めにご相談ください。

● 被保険者証について

被保険者証(1人に1枚交付)は、75歳になる誕生日までに、お送り(書留郵便)します。

● 障害認定について

新たに障害者手帳等の交付を受けられる65歳以上75歳未満の方が、後期高齢者医療制度に加入する場合は、障害者手帳等交付申請時に後期高齢者医療障害認定申請手続を行ってください。

なお、すでに障害認定を受けられている方については、障害者手帳等の更新は必ず有効期限内に行ってください。

● 健康診査の受診は、お早めに

現在、健康診査の対象となる方にお送りしております健康診査受診券には、有効期限があります。

受診券の有効期限(今年12月末日)をご確認の上、必ず有効期限内に受診するようにしてください。



お問合せ先

上勝町住民課

☎ 0885-46-0111
IP電話 050-3438-8071

国民年金の給付には、3種類の基礎年金があります

	受けられる条件	受けられる額						
老齢基礎年金	65歳から一生涯支給の終身年金 原則として65歳から受給となります。 希望により60歳から減額された年金の繰上げ支給や、66歳から70歳までの希望する年齢から増額された年金の繰下げ支給を請求できます。 一定の保険料を納めていることが必要です 国民年金保険料を納めた期間等や厚生年金、共済組合の加入期間を合計して25年間以上あることが必要です。	満額 792,100円 (平成21年度・年額) ※40年間(20歳から60歳までの全額納付の場合) 未納・免除の場合は次の式で計算します。 $792,100円 \times \frac{\text{保険料納付済月数} + (\text{保険料全額免除月数} \times 4/8) + (\text{保険料} 3/4 \text{免除月数} \times 5/8) + (\text{保険料} 1/2 \text{免除月数} \times 6/8) + (\text{保険料} 1/4 \text{免除月数} \times 7/8)}{\text{加入可能年数} \times 12 (\text{月})}$ ※昭和16年4月1日以前生まれの方は生年月日により異なります。						
障害基礎年金	病気やけがで障害が残ったとき ① 国民年金加入中(または加入していた方が日本国内居住の60歳以上65歳未満のとき)に初診日(初めて医師の診断を受けた日)のある病気やけがで、初診日から1年6カ月経過したときまたは、その期間内に症状が固定したときに請求できます。 ② 20歳になる前に初診日のある病気やけがで障害者になったとき(初診日から1年6カ月後が20歳前のときは、20歳になったとき)に請求できます。 次の両方の条件を満たすことが必要です ① 障害の等級が国民年金法による1級、2級の障害の状態であること。※身体障害者手帳の障害等級とは異なります。 ② 初診日の属する月の前々月までの保険料納付期間や免除期間などが、加入すべき期間の3分の2以上であること。(初診日が平成28年4月1日前の場合は、初診日の属する前々月までの直近の1年間の保険料納付または免除が必要です。ただし、初診日において65歳未満であること。) ※初診日が、20歳前のときは納付の条件はありません。	1級 990,100円 (平成21年度・年額) 2級 792,100円 (平成21年度・年額) 生計を維持された18歳到達年度の末日まで(ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで)の子がいるときは次の額が加算されます。 <table> <tr> <td>2人目まで</td><td>1人につき</td><td>227,900円</td></tr> <tr> <td>3人目から</td><td>1人につき</td><td>75,900円</td></tr> </table> 	2人目まで	1人につき	227,900円	3人目から	1人につき	75,900円
2人目まで	1人につき	227,900円						
3人目から	1人につき	75,900円						
遺族基礎年金	一家の支えにもしものことがあったとき 国民年金に加入している方または加入していた方が死亡したときに、その方に生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。 ※「子」とは、18歳到達年度の末日まで(ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで)の子をさします。そのため支給されるのは、子が18歳になった後の最初の3月分までです。 次の両方の条件を満たすことが必要です ① 請求できる遺族(子のある妻、または子)であること。 ② 死亡日に属する月の前々月までの保険料納付期間や免除期間などが、加入すべき期間の3分の2以上であること。(死亡日が平成28年4月1日前の場合は、死亡日の属する前々月までの直近の1年間の保険料納付または免除が必要です。ただし死亡日において65歳未満であること。)	妻が受けるとき 1,020,000円 (子1人分の加算額を含む) (平成21年度・年額) 子が受けるとき 792,100円 (平成21年度・年額) 生計を維持された18歳到達年度の末日まで(ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで)の子がいるときは次の額が加算されます。 <table> <tr> <td>2人目まで</td><td>1人につき</td><td>227,900円</td></tr> <tr> <td>3人目から</td><td>1人につき</td><td>75,900円</td></tr> </table>	2人目まで	1人につき	227,900円	3人目から	1人につき	75,900円
2人目まで	1人につき	227,900円						
3人目から	1人につき	75,900円						

※このほか、第1号被保険者の独自給付として、付加年金、寡婦年金、死亡一時金、短期在留外国人の脱退一時金などがあります。

今月の納税

町 県 民 税 2 期分
後期高齢者医療保険料 3 期分
国民健康保険税 4 期分
介護保険料 4 期分
納期限 平成21年11月 2 日

督促状の出るもの

後期高齢者医療保険料 2 期分
国民健康保険税 3 期分
介護保険料 3 期分

納期限は 9 月30日でしたが、まだ未納の方が見受けられます。未納者には、10月20日に督促状を送付します。早急に納めてください。

農業簿記

10月26日(月) 19時～21時
コミュニティセンター

心配ごと相談

10月22日(木) 13時～16時30分
高 鉾 公 民 館

家庭内、近隣との悩みごとなど、登記相談についてもお気軽にご相談ください。

※下記の登記無料相談を受けられたい方は、事前に町内で開催される心配ごと相談所へご相談いただくか、直接下記へご相談いただくことも可能です。

登記無料相談

10月24日(土) 9時～正午
※毎月第4土曜日9時～正午まで開催
小松島市総合福祉センター

障害者生活支援相談

シーズ相談支援事業部

☎ 0884-24-3366

上記にて障害者の方の支援、相談を受けています。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ので、お電話お待ちしております。

廃タイヤ・廃バッテリーの収集
粗大ごみ・家電製品(テレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫)の回収

毎週日曜日 7時30分～14時
日比ヶ谷ゴミステーション
廃タイヤ・廃バッテリー
… 1 kg まで毎に100円
家電製品…有料

平成21年度

身体障害者巡回相談のお知らせ

障害の状況や遠隔地である等の理由により、障害者相談支援センターに直接来所できない方を対象に、次の地域に出向いて巡回相談を行います。この機会にご相談ください。

1. 相談内容 ～このような時にご利用ください～

- ★身体障害者の補装具費の支給(義足・補聴器等)を受けたい
- ★身体障害者の施設の情報を知りたい
- ★身体障害者福祉の諸制度について知りたい

2. 日程

開催日	曜日	受付時間	相談科目	場所
10月30日	金	午前10時～11時	耳鼻科	勝浦町住民福祉センター
11月16日	月	午後2時～3時	整形外科	徳島赤十字ひのみね総合療育センター

3. 注意事項

完全予約制になっておりますので、上勝町役場住民課へ申込をしてください。

4. 費用 無料

5. 問い合わせ先

徳島県障害者相談支援センター ☎088-631-8712

法務局からのお知らせ

供託の新しい制度 オンライン申請・電子納付について

法務局で取り扱っています供託(地代・家賃弁済供託等)手続きにつきましては、供託所や窓口に出向くことなく、自宅や事務所のパソコンを利用して、インターネットによるオンライン申請が可能となりました。

また、供託金の納付の方法も、インターネットバンキングやペイジーマークのある郵便局等のATMを利用した電子納付が可能となるなど、より利用しやすい制度となっております。

供託手続き、オンライン申請・電子納付について詳しくは、法務省ホームページ(<http://www.moj.go.jp/>)、又は徳島地方法務局供託課(☎088-622-4867)へお問い合わせください。

退職金は国の制度で

中退共制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇など、有利な特典がいっぱいです。安全・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

■お問い合わせ先

(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
☎03-3436-0151(代)

障害者等に対するNHK放送受信料の免除申請について

※平成20年10月1日から施行されています。

概要

1 全額免除

- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方が、世帯構成員であり、世帯全員が町民税非課税の場合に、申請により受信料が全額免除されます。
- 公的扶助受給者(生活保護法に定める扶助を受けている場合等)は、申請により受信料が全額免除されます。

2 半額免除

- 視覚・聴覚障害者が世帯主の場合に、申請により半額免除となります。
- 重度の障害者(身体障害者、知的障害者、精神障害者)が世帯主の場合に、申請により半額免除となります。



受信料免除の申請手続きについて

① 申請書に必要事項を記入してください。
(申請書はNHK、役場住民課または支所の窓口にあります。)
(受信契約がお済みでない方は受信契約もあわせてお申し込みください。)



② 役場住民課または支所に申請書を提出し、免除事由の証明を受けてください。
(半額免除はNHKの窓口でも受け付けます。詳細はNHKまでお問い合わせください。)



③ 証明を受けた申請書をNHKに提出(郵送)してください。
【郵送先】 〒770-8544
徳島市寺島本町東1-28
NHK 徳島放送局 営業部



④ NHKで免除事由確認のうえ、折り返し「受理通知書」をお届けします。

免除に該当しなくなったときには

※受信料免除事由が消滅したときは、すみやかにNHKまでご連絡ください。

※NHKでは、免除制度の適正な運用のため、定期的に受信料免除事由の継続状況について、自治体の協力を得て調査を行っています。調査の結果、免除に該当しなくなった場合は、NHKより受信料免除を解消する旨ご連絡いたします。

※お引っ越しによる住所変更など、記載内容に変更があったときは、NHKまでご連絡ください。

【お問合せ先】NHK視聴者コールセンター

放送受信契約のお申し込みや転居のご連絡
フリーダイヤル 0120-151515

受信料についてのお問い合わせ
ナビダイヤル 0570-077-077

受付時間：午前9時～午後10時[土・日・祝日は午後8時まで]

IP電話をご利用のお客様で上記のフリーダイヤル・ナビダイヤルをご利用になれない場合は

☎044-871-8445 または ☎06-6910-3315
受付時間：午前9時～午後9時[土・日・祝日は午後8時まで]



有料道路における障害者(半額)割引制度



対象障害者の範囲

- ① 障害者本人が運転する場合
身体障害者手帳の交付を受けている人であれば、どなたでも対象になります。
- ② 障害者本人以外の方が運転し、障害者本人が同乗される場合
身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている人で、重度の障害者

対象自動車の範囲

- ① 障害者1人につき1台です。
- ② 自動車の所有者は本人、家族、常時介護をしている人で、個人名義(自家用)の車に限ります。

手続きに必要なもの

- ETCを利用しない場合
- ① 身体障害者手帳または療育手帳
 - ② 自動車車検証
 - ③ 運転免許証(障害者本人が運転する場合のみ)
- ETCを利用の場合
- ① 身体障害者手帳または療育手帳
 - ② 自動車車検証
 - ③ 運転免許証(障害者本人が運転する場合のみ)
 - ④ ETCカード(本人名義)
 - ⑤ ETCカード車載器セットアップ申込書 証明書

手続き先 上勝町住民課 (☎46-0111 IP050-3438-8071)

香酸柑橘生産振興事業

香酸柑橘生産振興事業の受付を行いますので、要望される方は、平成二十一年十一月二十日までにJA東とくしま上勝支所に申込んで下さい。

助成費

- ① 認定農業者 苗木購入費の八十%以内
- ② その他農業者 苗木購入費の五十%以内

対象

- ① 新植・改植・補植のため町奨励品種の香酸柑橘苗木を購入する場合、町奨励品種については、すだち（本田系、徳島1号、その他）ゆず（木頭7号、山根、その他）ゆこう とする。その他については、町が奨励品種と認めるものとする。
- ② 国・県等補助事業の採択に満たない場合であって、二十本以上の植え付けを実施する者。
- ③ 認定農業者及びその他農業者

条件

- ① 事業実施前、香酸柑橘生産振興事業概要書をJA東とくしま上勝支所に提出すること。
 - ② 平成二十二年三月三十一日までに植え付け完了すること。
 - ③ 事業完了後、香酸柑橘生産振興事業完了書に必要資料を添付し、JA東とくしま上勝支所に提出すること。（添付資料 納品写真、植え付け完了写真、領収書）
- 事業内容問い合わせ先 役場産業課 申込先 JA東とくしま上勝支所

彩農業等育成事業

彩苗木購入補助の受付を行いますので、要望される方は、平成二十一年十一月二十日までにJA東とくしま上勝支所に申込んで下さい。

対象

- ① 新植・改植・補植のため多年生の彩苗木等（別表）

を導入する場合、品種については、JA東とくしま上勝支所または株いりどりと協議のこと。

- ② 個人が彩の販売を目的として購入した苗木等で、苗木等購入費が二〇、〇〇〇円以上の場合。

※単年ごとの花などは対象外。

条件

- ① 同じ品目への助成は、年度中に一度とする。
 - ② 上勝町内の農地等で事業を行う場合に限る。
 - ③ 原則としてJA東とくしま上勝支所購買課を通して実施すること。
 - ④ 事業実施前、彩農業等育成事業概要書をJA東とくしま上勝支所に提出すること。
 - ⑤ 平成二十二年三月三十一日までに植え付け完了すること。
 - ⑥ 事業完了後、彩農業等育成事業完了書に必要資料を添付し、JA東とくしま上勝支所に提出すること。（添付資料 納品写真、植え付け完了写真、領収書）
- 事業内容問い合わせ先 役場産業課 申込先 JA東とくしま上勝支所

商品名	事業対象品種等	備考
なんてん	姫南天	
青もみじ	いろはもみじ おおもみじ	
赤もみじ	血汐・のむら	
ふきのとう	やつがしら	
柿	富有・次郎 等 紅葉専門品種	葉を出荷目的とする品種
うめ	小梅・鶯宿・南高 等	花を出荷目的とする品種
くり	銀寄 等	葉を出荷目的とする品種
さくら	染井吉野・敬翁桜 カイドウさくら 等 八重さくら	
もも	花がピンク系の品種のみ	赤色は除外
はす葉 はす軸	はす芋	葉及び軸を出荷
花ゆず		花を出荷目的柚苗木

上記以外のその他の品種は町、JA東とくしま上勝支所に相談ください。

町民の詩歌

俳句

鍛休め慰う一時蟬時雨
猫じゃらし手折りしながら散歩道
雲低く夜霧になびく田舎道
秋めくや物の気配が気にかかり
山壁に煙の如く霧立ちぬ
吹く風も佗しき今朝は秋めきて
カーテンをあける楽しみ牽牛花
ポケットに蟬を鳴かせて反抗期
秋立つ日老犬しずか旅立ちぬ
朝顔や今はゴーヤに先こされ
朝顔の蔓行儀よく竹に巻く
蟬取りに出かけたる子ら水遊び

かおる 善男 やす子 ヤスエ 美代子 米子 年明 玉江 千恵 恵美子 あつ子 弘子

川柳

気温さがって来ました神経痛
珍らしく金でなかった子の手紙
公害をさけび煙草はやめられず

社長

短歌

番茶干し終えてくつろぐ縁側に法師蟬の声秋運びくる
言はぬこと言へぬことあり花葉月われの心を百合は盗めり
今もなほ墓を守らむと足を曳き半日かけて姉行くと聞く
咲き代る庭の芙蓉の艶めきに喜びがわく朝の水やり
月冴えて虫のライブが始まるよ奏でる曲も遠く近くに
しだれ咲く風情やさしき萩の花かすかに揺らししのび寄る秋
黄コスモス咲きさかりなる庭すみに一群の萩花つけにけり
意に添わぬ種子ともならん朝顔の色とりどりを蜂は訪う
宮参り信仰なりと思いに我をなやます石段ありぬ
地元なれど初めて泊る月ヶ谷遠く旅来し思いに目覚む
真緑も赤く熟してゴーヤーの未来の種子は葉かげにひそむ

あや子 志津子 美恵子 徹夫 節子 三都 はつ枝 たみ江 民江 恵美子 米子

詩

過去戦さの悪夢一瞬想ふ
銀体輝き空お、ふ
風車発電塔連立雄大に
大河原領空に大ペラ微風にも舞ふ

信一



戸籍の窓口

平成21.9.1現在

前月比
人 口 1,997人(△3)
男 940人(△2)
女 1,057人(△1)
世帯数 854戸(△1)

高齢化率 49.47%

正 木 620人(0) 255戸(0)
傍 示 358人(1) 146戸(0)
福 原 276人(△3) 123戸(△1)
生 実 343人(△1) 153戸(0)
旭 400人(0) 177戸(0)

(敬称略)

こんにちは赤ちゃん

横 山 真 一 } あや ね
美智子 } 絢 音 (傍示)

ありがとうございました

彩保育園

(敬称略)

品 名	住所	氏 名
放水体験	正 木	藤川 消防 団
お 菓 子	旭	柿 田 恵 美
お 菓 子	福 原	谷 岡 愛

上勝幼稚園

品 名	住所	氏 名
放水体験	正 木	藤川 消防 団
お 菓 子	正 木	福 本 久美子
お 菓 子	傍 示	田 中 千 佳
お 菓 子	正 木	石 木 直 美
お 菓 子	生 実	吉 積 友 栄

平成21年 8月の視察来町者数

17件 186名

夜間救急当番表

平日 18時~翌朝9時 休日 19時~翌朝9時

日 時	救急病院名
10月4日(日)	勝 浦 病 院
10月6日(火)	勝 浦 病 院
10月8日(木)	上 勝 町 診 療 所
10月10日(土)	勝 浦 病 院
10月12日(月)	勝 浦 病 院
10月14日(水)	上 勝 町 診 療 所
10月16日(金)	勝 浦 病 院
10月18日(日)	勝 浦 病 院
10月20日(火)	勝 浦 病 院
10月22日(木)	上 勝 町 診 療 所
10月24日(土)	勝 浦 病 院
10月26日(月)	上 勝 町 診 療 所
10月28日(水)	勝 浦 病 院
10月30日(金)	勝 浦 病 院
11月1日(日)	勝 浦 病 院

上勝町診療所 ☎44-5010 勝浦病院 ☎42-2555

緑のふるさと協力隊日記 ⑤

上勝町にやってきて、もうすぐ半年が過ぎようとしています。最初は、新しい人間関係の中でどうふるまうて良いか分からず緊張の毎日でした。必要な物が町内では手に入りにくかったり、農家さん宅では勝手が分からずとまどったり。この地域に溶け込んでいる自分を想像できませんでした。それでも半年間続けることができたのは、周りの人の協力と優しさがあってこそだと思っています。本当に助けられたなと思っています。そのお陰もあり、今では気楽に過ごすことができています。本当にありがとうございます。これからの半年は皆さんと上勝町に少しでも恩返しができればと思っています。よろしくお願いします。

から さわ よし み
(柄澤良味)



地域の福祉 みんなで参加

全国赤い羽根共同募金運動が始まります！

10月1日(木)~12月31日(木)



上勝町でも赤十字奉仕団および各地域の役員の方を通じて各戸へ募金をお願いに伺います。

集められた募金は、社会福祉協議会を通じて、一人暮らしや寝たきりのお年寄り、障害のある人や子どもたちが安心して暮らせるように地域の様々な福祉活動に役立てられています。

温かい善意をお寄せいただけますようご支援・ご協力をお願いします。

共同募金会上勝支会・上勝町社会福祉協議会