



9 2011
月号

グリーン情報

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan

第34回 上勝町夏まつり開催!!

映画「そうだ、葉っぱを売ろう!」のスタッフが
スペシャルゲストとして出演!!



写真：左から順に「西口典子プロデューサー」「御法川修監督」
「吉行和子さん」「富司純子さん」「中尾ミエさん」「藤竜也さん」

第34回上勝町夏まつり
各種団体別ソフトボール大会 2
よろしくお願いします！ヘンリー先生
ありがとうございました！イアン先生 3
知って得する健康情報 4～5

こんにちは保健師です 6
案 内 板 7～16
町民の詩歌 17
戸籍の窓口 ほか 18

知って得する 健康情報

160

川人 愛

みなさん、こんにちは。九月にはいつてもまだまだ暑い日が続いています。運動が活発になるこの時期は、熱中症が起こりやすい時期です。体調管理に注意してください。さて、今月は生活習慣病についてのお話です。

生活習慣病って何？

●成人病と生活習慣病

生活習慣病は、以前は加齢に関連した成人病と呼ばれていましたが、現在では、発病の原因が日常生活のさまざまな部分にひそんでいるため、このように呼ばれるようになりました。つまり、成人病が中高年になつてから注意すべきというイメージがあつたのに対して、生活習慣病は子どもも含めて一生にわたつて健康的な生活を心がけ、病気になることを

予防すべきものという意味が含まれています。

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」とされ、成人型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器疾患、大腸癌、高血圧症、肺癌、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗鬆症などが含まれます。

●病気を進行させる生活習慣

人間が長年生活をしていると、その暮らしぶりや生活習慣・家庭環境・社会環境などさまざまな因子が、一人ひとりの体に悪影響を及ぼしはじめます。それに遺伝的要因がからみ、さらに加齢による老化現象も加わつて、いつのまにか私たちの体をむしばんでいきます。では、病気を発症させ、その進行に影響を及ぼす生活習慣とは何を指すのでしょうか。

- (1) 食習慣
- (2) 運動不足
- (3) ストレス
- (4) 喫煙
- (5) 飲酒

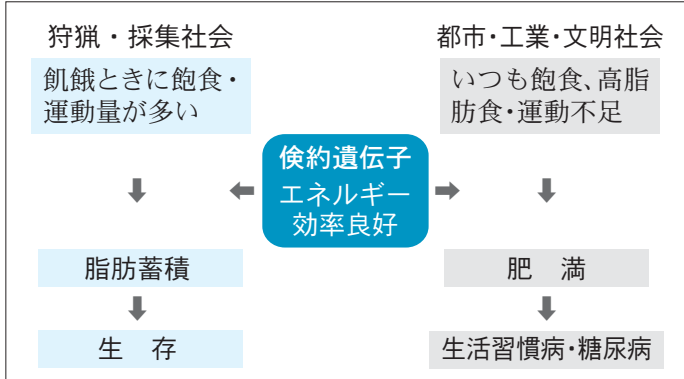
この五つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、アンバランスな食事の内容と不規則な食事時間、運動不足、ストレス、さらに喫煙と過度な飲酒が、この病気と隣合わせの生活といえます。

生活習慣病は三十〜四十歳代に急増します。しかし近年は発症年齢が低下し、若い人子どもにもその徴候がみられるようになってきました。これも食生活の変化、運動量の不足などが原因となっています。

なぜ生活習慣病が増えているのか？

生活習慣病が増加した背景には、現代の豊かな日常生活が大きく反映しています。豊かな食生活は食べ過ぎでなくとも、摂取エネルギーが過剰となります。その一方で慢性的な運動不足により、消費エネルギーが減少し、この極端なアンバランスが生活習慣病

を発症させる要因となっています。また、ストレスの増大も大きく影響しています。



●豊かな食生活

戦後の食生活の欧米化は、外食だけではなく、家庭にまでも進出しています。しかし、これらは高カロリー、高脂肪食（特に動物性脂肪）の代表で、肥満をうながすだけでなく、高脂血症や糖尿病などを発症させて動脈硬化を促進、さらには心臓病などを引き起こす原因となります。

しかも、これらの料理は、

予防のために

生活を改善しよう

生活習慣病を予防するためには、いままでの生活をチェックし、悪いところを改善していく努力が必要です。その重要な要素が「食事・運動・休養」です。



●食生活のチェック

脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防の重要なカギをにぎっているのは、食生活です。毎日食べる食事は生活習慣そのもの。その食事が不規則だったり、栄養が偏れば、確実に健康に悪影響を与えます。ここで簡単に生活習慣病予防のための食生活改善のポイントをあげます。

- (1) 一日三十食品を目標に！
- (2) 動物性脂肪より植物性脂肪（肉より魚）
- (3) 醤油、味噌、塩などの調味料の使い過ぎに注意！（塩分は一日10g以下を目安に）
- (4) 甘いものに注意！（砂糖は一日50g以下に）

●運動のチェック

運動不足は血液の循環を悪くさせるだけではなく、余剰のエネルギーを蓄積させるため、肥満や動脈硬化をうながします。また、骨や筋肉などの機能も低下させるので、生活習慣病にかかりやすい体をつくってしまいます。この運動不足を解消するためには、有酸素運動（楽に呼吸ができ、筋肉に十分酸素を送り込める運動）を、生活に取り入れることです。ウォーキングは、現代人が無理なく生活に取り入れられる運動です。目指せ一日一万歩！

●休養のチェック

最後に何より休息・睡眠を十分とることです。規則正しい生活のリズムが健康生活の第一歩。そして、節酒・禁煙を心がけることが、あなたの体を生活習慣病から守ることになります。

来月から、それぞれの生活習慣病について詳しく説明していきます。

忍び寄る沈黙の殺人者

●自覚症状なしに

生活習慣病の多くは、本人に全く自覚症状のないまま進行します。高血圧や高脂血症などもその例で、知らない間に動脈硬化が進行していき、いきなり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、時には死にいたることもあるためサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれています。

また、健康診断などで高血圧や高脂血症と言われても、本人は自覚症状がないため、ついつい指示された注意事項を忘れがちになり、放っておくケースがよくあります。そして、「自分が病気である」ということがどうしても自覚できないため、気がついたらいつの間にか重症になつていったということが多いのです。

●生活習慣病予防の第一は

定期検診

では、このように自覚症状

ののではないか？
休息はしっかり取れているか？
ストレスはうまく解消されているか？



四十歳と生活習慣病 厄年は老化のきざし？
昔から数え年の四十二歳は男性の大厄といわれ、何かと災難に遭うことが多い年代として注意をうながすため、神社や寺院で厄除けを行う習わしがありました。

厄年はこの年齢だけをいうのではなく、男性では数え年の二十五、六十歳が、女性では数え年の十九、三十三歳（大厄）が厄年にあたります。こ

れらの年齢は、健康面だけではなく、社会的な役割などにおいて、人生の節目、節目の年でもあります。

厄年を契機として生活習慣を点検する

現代でも四十二歳という年齢が厄年としてクローズアップされることが多いようです。これは、この頃から、高血圧や心臓病などの生活習慣病が、体をむしばみ始める年代と重なってくるからです。

しかし、この年代は社会的には重い責任を負わせられる年齢でもあります。会社では中間管理職として多忙な仕事に追われ、家庭では住宅ローンや子どもの教育費など経済的負担をしいられる。肉体は疲労し、ストレスはたまる一方です。また、加齢という現実を避けることはできません。しかし、「もう若くはない」と自覚した瞬間は、これからの健康生活を見直すチャンスでもあるのです。

運動不足ではないか？
休息はしっかり取れているか？
ストレスはうまく解消されているか？

平成23年度

上勝町連合運動会



■日時 平成23年10月2日(日)
午前9時より入場行進

(雨天の場合)
10月9日(日)、10日(体育
の日)、を予備日といた
します。

■場所 上勝小学校グラウンド

会場の駐車場には限りがありま
すので、できるだけ乗り合わせ等
でお願いいたします。

住民みなさまの参加をお待ちし
ています。



平成23年度 敬老式典を開催します

■日 時 9月19日(月) 敬老の日
■受 付 12時30分～
■開 式 13時30分
■場 所 コミュニティセンター

平成23年度敬老式典を開催します。一般参
加は70歳以上となっておりますのでお誘い
合わせのうえご参加ください。芸術文化協会
による余興がございます。

なお、開催時間が午後からとなりますので、
昼食は用意しておりません。福祉バスを次の
通り運行しますので最寄りのバス停からご利用
ください。

行き 第1便 福川バス停 11時45分発
第2便 傍示バス停 12時20分発
第3便 八重地バス停 12時50分発

帰り

コミュニティセンター発、16時10分予定です。
また当日台風襲来などの場合は順延とします。

お問い合わせ先 役場住民課

上勝中学校 文化祭

日 時 9月10日(土)
9:00～14:00



場 所 上勝中学校体育館

生徒たちが今まで学習してきたことや
練習してきたことを劇や音楽などを通し
て発表します。また、各学年ごとに模擬店
も予定していますので、保護者・地域の皆
様の多数のご参加をお待ちしています。



こんにちは 保健師です



日本で重大な感染症

結核を 知ろう！

九月二十四日～九月三十日
は結核予防週間です。

結核は、徳島県で年間約一
五〇人の新たな患者が発生し
ている、今なお十分注意が必
要な感染症です。

結核とはどんな病気？

結核菌によって主に肺に炎
症を起こす病気。進行すると
肺が壊れていき、呼吸する力
が低下します。

肺以外の臓器が冒されるこ
ともあり、腎臓、リンパ節、
骨、脳など体のあらゆる部分
に影響が及ぶことがあります
(肺外結核)。

どのようにうつるの？

結核菌を直接吸い込むこと
で感染します。(空気感染)

「感染＝発病」ではありません

感染しても、通常は免疫機
能が働いて結核菌の増殖は抑
えられ、すぐに発病(感染後
数ヶ月～二年)する人は全体
の一割程度にすぎません。発
病しなくても結核菌は肺の中
で冬眠状態のような形で潜伏
しており、免疫力が衰え菌の
増殖が抑えられなくなると発
病します(数年から数十年を
経て)。

ただし、早期の患者、重症
でも薬を飲み始めた患者は、
結核を人にうつす恐れはとて
も低くなります。

注意が必要な方は

- ・慢性疾患を患っている
- ・体力が低下している
- ・大きな手術をした
- ・疲れている
- ・栄養不良
- ・ステロイド剤や抗がん剤を
服用している
- ・乳幼児
- ・高齢者

何より怖いのは、自分が結核
と気付かず、周りの人々にう
つしてしまうことです。

こんな時は病院へ！

- ★せきが二週間続く
- ★タンがでる
- ★体がだるい
- ★急に体重が減る

結核の初期症状は、風邪と
よく似ています。せきやタン
が二週間以上続いたら、結核
を疑って早めに医療機関を受
診してください。

もし、結核と診断されても、
六ヶ月間毎日きちんと薬を飲
めば治ります。

結核から身を守る



定期健診で
早期発見



疑わしければ
すぐ受診



健康管理で
結核予防

婦人がん健診を受けよう！

と き 9月22日(木)

と ころ 高鉾公民館 ※8月号広報にてお知らせした
場所と異なっておりますので、
ご注意ください。

内容と負担金

- 乳がん検診(1,000円) 10時～15時30分
- 子宮がん検診(600円) 13時～14時
- 骨密度(2,530円) 10時～15時30分

申込み 役場住民課へ
9月6日(火)までに延長しますので
お急ぎ下さい。

歯の健康相談

歯科衛生士による歯とお口の相談です。
歯は一生の宝物です。歯医者へかかって
いる方も、お気軽にお越しください。



と き ① 9月8日(木) 9:30～11:00

② 9月22日(木) 9:30～11:00

と ころ 上勝町診療所

貯筋教室

ゆっくり体をほぐしたあと、無理のない筋トレ体操を行
います。先生からのタメになるお話もありますよ。
楽しい教室です！初めての方も、ぜひお越しください☆

と き 9月28日(水) 14時～16時

と ころ コミュニティセンター

会 費 500円



徳島農政事務所等の再編について

農林水産省の組織再編の一環として、国の機関である徳島農政事務所及びその下部組織である地域課、統計・情報センターが、9月1日をもって徳島地域センターに再編されました。

新たに設置された徳島地域センターでは、戸別所得補償制度等の農業経営の安定や農山漁村の6次産業化、食の安全・安心確保等の業務を行います。

再編後の名称 中国四国農政局 徳島地域センター

所在地 徳島市中昭和町2-32

電話(代表) 088-622-6131

管轄区域 徳島県全域

*詳細については徳島地域センター総務担当(088-622-6131)にお問い合わせ願います。



平成24年度 とくしま明日の農林水産業づくり事業(地域支援型)要望受付について

農業用機械の導入、簡易な土地基盤整備等要望される場合は、平成23年10月28日(金)までに役場産業課までお申し込み下さい。

なお、事業実施主体が農業者の組織する団体の場合、3戸以上の農業者が組織する団体であること等の要件があります。

また、次に掲げるものは、補助対象外となっています。

- ①消耗品の物品、用地の買収・賃借に要する経費及び補償費
- ②既に普及している農業用機械又は事業効果の少ない農業用機械
- ③個人施設又は事業効果の少ない施設

※県の制度改正により採択基準が変わることがありますが、ご了承ください。



農地の転用には許可が必要です!

農業生産の基盤である農地は、食料の安定的供給を図る上で重要な役割を担っており、農地法に基づく「農地転用」許可制度は、良好な営農条件を備えている農地を確保する一方、必要な土地需要にも適切に対応する趣旨から設けられたものです。

*農地の転用とは

「農地を農地以外のものにする」とを言います。例えば、宅地・駐車場・資材置き場・墓地・山林に変更することです。

一時的に農地以外のものに利用する場合も農地転用許可が必要です。

*対象となる農地

全ての農地が対象です。地目が農地であれば耕作されていなくても農地と扱われます。

*もしも許可なく転用したら

違反転用には厳しい罰則があります。

許可を受けずに転用した場合や、転用許可に係る事業計画どおりに転用をしない場合には農地法違反となり処分・罰則を受けることになりますので注意して下さい。

*転用の種類

農地法第4条 自分の農地を転用する場合、申請者は農地の所有者となります。

農地法第5条

農地を買ったり、借りて転用する場合、申請者は農地所有者(売主・貸主)と転用する者(買主・借主)との共同申請となります。

*まずは農業委員会にご相談ください

農地転用の許可申請は添付書類も多く、申請内容により変わってきますので、転用をお考えの際には、役場産業課内 農業委員会事務局までご相談ください。

第31回 上勝町体育協会主催 彩杯グラウンドゴルフ大会

■日時 平成23年9月25日(日) 13時集合

■予備日 10月1日(土)

■場所 福川グラウンド

■要項

- ・1チーム3名
 - ・町内在住者もしくは町内事業所へ勤務する者
 - ・小学5年生以上
- 子供が参加する場合は保護者の同意を得てください。事故等については体協では一切責任を負いません。

■注意事項

1チームの人数が三名となっておりますのでお間違えのないようにお願いします。なお、今大会も、2チーム1組で各ホールを競技し、相互に得点を付けるようになりますのでご協力をお願いします。

■申込

9月16日(金)(必着)までに参加者の名簿を教育委員会まで提出すること

平成23年度

上勝町総合防災訓練

上勝町消防団では、団員の資質の向上と消防力の向上を図るため、団員歴の浅い団員を中心に各分団で班編制を行い、小型可搬ポンプの基本的な操作の習得を主眼とした放水訓練を行う予定です。

訓練では、会場周辺の皆様にはご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

日時 平成23年9月4日(日)

午前8時頃から正午頃の予定(当日の天候、訓練状況により、時間の変更、中止になる場合があります。)

場所 福川グラウンド

- 訓練で周辺の皆様にはご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

株式会社かみかついっきゅう臨時社員募集

募集人員

学校給食共同調理場調理員 一名

雇用形態

臨時社員(有期雇用契約)

雇用期間

平成二十三年十一月一日〜平成二十四年三月三十一日まで(契約更新により七月三十一日までの最大四ヶ月の延長の場合有り。)

仕事内容

学校給食調理
※調理師免許保持者優遇
要 普通運転免許

待遇

各種保険(健康保険、厚生年金、雇用保険、労災有り)
通勤手当支給。

希望する方

町内在住の方・Uターン・Iターンされる方、明るくて調理に関心のある方・経験者歓迎

勤務日数

一ヶ月 十七〜二十二日

休日

土・日・祝祭日・その他
学校指定休日

勤務時間

午前八時〜午後四時四十五分
休憩時間 四十五分(無給)

応募方法

履歴書(写真付)を以下まで電子メールか郵送でお送り下さい。到着次第、書類選考の上、面接日などの連絡を差し上げます。

応募締切

平成二十三年九月十五日(木)

応募先

株式会社かみかついっきゅう
〒七七一-四五〇一
徳島県勝浦郡上勝町大字福原
字平間七十一番地一

面接日

随時(当社より連絡いたします)

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

担当 総務・松岡まで

電話 〇八八五-四六〇二〇三

Eメール info@e-kamikatsu.jp

一般廃棄物運搬支援事業

9月日程

13日(火)	15日(木)	20日(火)	27日(火)	29日(木)
傍示地区	正木地区	旭地区	生実地区	福原地区

当日ご不在やゴミの無い場合は、ゼロ・ウェイストアカデミー（☎44-6080）までご連絡お願いいたします。

ご存知ですか？「一般廃棄物運搬支援事業」

上勝町ではゴミをゴミ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ゴミを奇数月にゼロ・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。

お問い合わせ先

NPO法人 ゼロ・ウェイストアカデミー
☎ 44-6080 IP 電話 050-3438-9545
担当：中野、青木

手続きの流れ

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

浄化槽の転換・新設をお考えのみなさま

上勝町では、単独浄化槽及び汲み取り槽を撤去し合併浄化槽を設置する場合（転換）や、新築などに伴い新たに合併浄化槽を設置する場合（新設）に、申請により補助金を交付しています。

補助金額は以下のとおりです。

5人槽	332,000円
7人槽	414,000円
10人槽	548,000円
単独浄化槽撤去費	30,000円
汲み取り槽撤去費	32,000円

* 別荘や住宅用以外の場合、補助対象外となることもあります。

詳しくは役場住民課までお問い合わせください。

「竹チップ」販売商店について

電動生ごみ処理機用『竹チップ』は、下記の商店で購入できます。

福原地区	中岡商店・福原商事・ひだまり
旭地区	亀井商店・中田商店
傍示地区	針木商店
正木地区	鶴居商店・前川商店・備後屋商店・田村商店・JA東とくしま上勝支所

平成22年7月より、町内の各商店さんのご協力により休日もお近くで購入することができますようにしておりますので、ご利用ください。

* チップや電動生ごみ処理機についてのお問い合わせ

NPO法人 ゼロ・ウェイストアカデミー
☎ 44-6080 IP 電話 050-3438-9545
（担当：佐々木）

廃棄物の野焼きはやめましょう

廃棄物の野外焼却禁止について

現在、廃棄物の減量化を進めるとともに、安全で適正に廃棄物を処理することが、強く求められています。

廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、一部の例外を除いて、**廃棄物の野外での焼却が禁止**されています。

違反した場合には、**罰則の対象**となります。

この法律は、廃棄物の野外焼却を直接罰の対象とすることによって、悪質な廃棄物の不適正処理を防止することを目的としています。ごみの分別を行うなど、廃棄物の適正な処理を行い、豊かで美しい環境が保全されるよう、住民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

関係法令

● 廃棄物の処理及び清掃に関する法律（抜粋）

第十六条の二
何人も次に掲げる方法に

直接罰の例外となる
野外焼却の事例について（下表）

- （罰則）
第二十五条
第十六条の二の規定に違反して、廃棄物を焼却した者は、五年以下の懲役若しくは一千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。
1. 一般廃棄物処理基準、特別管理一般廃棄物処理基準、産業廃棄物処理基準又は特別管理産業廃棄物処理基準に従って行う廃棄物の焼却
 2. 他の法令又はこれに基づく処分により行う廃棄物の焼却
 3. 公益上若しくは社会の慣習上やむを得ない廃棄物の焼却又は周辺地域の生活環境に与える影響が軽微である廃棄物の焼却として政令で定めるもの
- よる場合を除き、廃棄物を焼却してはならない。

区 分	事 例
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廃棄物の焼却	- 河川管理者による河川管理を行うための伐採した草木等の焼却 - 海岸管理者による海岸の管理を行うための漂着物等の焼却
震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却	- 凍霜害防止のための稲わらの焼却 - 災害時における木くず等の焼却 - 道路管理のために剪定した枝条の焼却
風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却	どんど焼き等の地域の行事における不要となった門松、しめ縄等の焼却
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廃棄物の焼却	- 農業者が行う稲わらの焼却 - 林業者が行う伐採した枝条の焼却 - 漁業者が行う漁網に付着した海産物の焼却
たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの	たき火、キャンプファイヤーを行う際の木くずの焼却

※ 留意事項

直接罰の例外となる廃棄物の焼却についても、生活環境の保全上支障が生じる場合等には、処理基準を遵守しない焼却として改善命令、措置命令等の行政処分及び行政指導の対象になります。

2割も
お得

プレミアム付き 商品券 発売中

販売場所 上勝町商工会館及び黄色の看板の加盟店に申し込み下さい
注意 1家庭3万円が購入の上限となります。
総額600万円で先着順 売り切れ次第終了



出会いサポーター募集

近年、本町に限らず全国的に少子化問題が深刻化しており、その要因として晩婚化や生涯独身者が増加していることが考えられます。そのような中で、結婚を希望していても出会いの機会が少ない人のためには、まずは出会いの機会を提供してあげられるお世話人が必要です。そこで、上勝町では結婚を希望している人に出会いをサポートしていただける方を募集します。すでに昨年までに、数名の方が登録して下さっており、今後は共に協力して活動をしていただくことになります。上勝町在住の方で地域を熟知し、地域の未来をお考えの方、是非ご応募ください。共に、明るく健全なサポーター活動をすすめましょう。

出会いサポーターに登録していただける方は、教育委員会へご連絡ください。

電話 45-0111
IP電話 050-3438-7311

秋の全国交通安全運動の実施について

今年も、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

期間は
9月21日(水)～9月30日(金)
までの10日間です。

運動の基本

子供と高齢者の交通事故防止

運動の重点

- ①夕暮れと夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶

運動期間中は、県下各地で様々な交通安全行事が開催されます。これらの行事に、地域、家庭、職場で積極的に参加して、交通安全意識を高め、県民総ぐるみで、悲惨な交通事故をなくしましょう。

●●● 平成23年度子育て支援事業 ●●●

自然の学校とバーベキュー大会

- 目的 勝浦町“ふれあいの里さかもと”に子育て中の親子が集い、自然体験や、仲間との交流を通して、親子の絆を深め、子育ての悩みを軽減し、子育ての楽しさを再発見する。
- 対象 子育て中の親子（3歳～小学6年生以下）40組
- 日時 平成23年10月10日(祝) 10時～15時
- 場所 勝浦郡勝浦町坂本 ふれあいの里さかもと
- 集合場所 勝浦町 ふれあいの里さかもと 10時
- 送迎バス 南部→那賀川 道の駅から 西部(相談に応じます)
- 参加費 1名につき 500円
- 申込締切 9月26日(月)
- お問い合わせ・お申し込み先 (電話・FAX・メール・手紙OKです)
財) 徳島県母子寡婦福祉連合会
〒770-0943 徳島市中昭和町1丁目2 県立総合福祉センター 2F
TEL:088-654-7418 FAX:088-654-7414
メール:boshi-04@song.ocn.ne.jp 担当:池田



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 788,900円 (平成23年度・年額) ※40年間(20歳から60歳までの全額納付の場合)
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 986,100円 (平成23年度・年額) 2級 788,900円 (平成23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。 2人目まで 1人につき 227,000円 3人目から 1人につき 75,600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 1,015,900円 (子1人分の加算額を含む) (平成23年度・年額) 子が受けるとき 788,900円 (平成23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。 2人目まで 1人につき 227,000円 3人目から 1人につき 75,600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

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 平成23年 9 月30日

督促状の出るもの

後期高齢者医療保険料 1 期分
国民健康保険税 2 期分
介護保険料 2 期分
固定資産税 2 期分

納期限は 8 月31日でしたが、まだ未納の方が見受けられます。未納者には、9 月20日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

毎週木曜日(9月1日休講)無料
初級クラス 19時～20時
上級クラス 20時～21時
高鉾公民館

申込み・問合せ 教育委員会(45-0111)

心配ごと相談

9 月22日(木) 13時～16時30分
コミュニティセンター

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。

登記無料相談

9 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、相談を受付けています。障害者手帳の取得、補装具、住宅改修、居住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

- ① 三分割された一枚ものの紙に三段目に上勝町長の印がある通知書
- ② 赤い枠の通知書(横長で小型なもの)

一、送った通知書の種類

八月十日に決定通知、納入通知等をお送りしましたので、年金からの納付、金融機関、役場等での納付をよろしく願います。
お送りしたものはその方によって異なります。

二、納付方法など

- ①をお送りした方…預金口座や年金から保険料を徴収させていただきます。(特別徴収)
- ②をお送りした方…八月以降、一緒に綴じてある納付書で保険料をお納めください。(普通徴収)

※②または①、②ともにお送りした方(納入通知書に納付書がついている方は第一期分は八月末が納

口座振替に変更可能な方

●納付書で納付いたく方はどなたでも次の金融機関

◆その他通知書について、詳しくは町広報紙八月号十六・十七ページをご覧ください。

期限でした。まだ納付されていない方は、早急に金融機関、役場、役場支所で納付してください。

申込先

徳島銀行・東とくしま農協・阿波銀行・四国内のゆうちょ銀行(郵便局)

持参品

納入通知書・通帳・通帳届出の印鑑

年金からの特別徴収の方は

直近二年間に後期高齢者医療保険料及び国民健康保険税の滞納及び未納のない方は、町住民課または、支所へ次のものを「持参のうえ、お手続き下さい。」

- ①口座振替手続き後の本人控え
 - ②印鑑
 - ③後期高齢者医療被保険者証
- ※社会保険料控除は年金からの徴収の場合は本人に適用され、世帯主や配偶者の口座から口座振替した場合は世帯主や配偶者に適用されます。

口座振替に切り替えると社会保険料控除の適用者が変わるので、その世帯の所得、収入状況などによっては、世帯全体としての所得税、個人住民税の負担額が下がる場合があります。
控除を誰に適用するのかわからない問題ですので、下がる場合や逆に負担額が上がることも考えられます。

後期高齢者医療保険料



8月と9月分、なぜ年金から徴収してくれないの…??

はい！お答えします。



8月に後期高齢者医療被保険者の方へ、保険料決定・納入等通知書をお送りしましたが、一部の方において、保険料のうち8月・9月分については、金融機関(銀行・農協・ゆうちょ銀行)、役場、支所等窓口(口座振替登録者を除く)で納付いただくこととなり、年金から特別徴収できない結果となっています。

主な理由としては、次のとおりです。(該当者へは当該通知書同封の文書に掲載)

昨年度の保険料軽減措置の対象となり、昨年10月以降の保険料徴収が行われなかった被保険者は、今年4月から8月までの間の年金からの特別徴収を行うことができず、9月までは普通徴収となるため。

(お申し出により、これから先の納期・算定分については、口座振替による納付も可能です。)

当該通知書中に、ホッチキス止めした赤色文字の納付書(頭部に▽と○状の穴がある)が入っていれば、金融機関等窓口にて納付していただく必要があります。

お手数をおかけしますが、納期内納付につき御理解の程よろしくお願いします。

9月9日は救急の日



①本町の救急患者輸送搬送員

平日の五時から十七時十五分までは、ほぼ運転手一人で業務をこなしておりますので、担架に乗せ輸送車まで移送する時や、病院までの付き添い者の補助が必要となりますので、家族などの補助者の確保をお願いします。昨年度からは夜間と休日に関しましては、補助員として四名が交代で勤務しております。

②救急患者輸送車を要請する際

「サイレンを鳴らさないでくれますか?」という要請が時々ありますが、患者を迅速かつ安全に病院へ輸送するためには、大きな音の出るサイレンと明るく目立つ赤色灯は必要ですのでご了承ください。

③救急輸送の必要がない傷病者

要請しないでください。本町には一台しか救急患者輸送車が無いので、生命の危険な傷病者から要請があった時に困ります。

④携帯電話による通報時

電波の安定した所へ移動し、ゆっくりと明確に内容をお伝えください。また通報先は役場 ☎ 0885-446011 へお願いします。携帯電話から一一九に連絡すると他の消防署につながり、出動が遅れることがあります。

⑤交通事故の時は、必ず警察(駐在所)にも連絡してください。

⑥「在宅当番医制度」

地域の病院、診療所の医師が、当番を決めて夜間や休日の患者さんに対応する制度です。それぞれ一度診察して、重症だと判断された場合は、入院施設のある救急対応医療機関に紹介するなどしてあります。

安全運転と迅速な輸送のためにも、日頃より前述のことをご理解のうえ、ご協力をお願いします。

役場住民課

平成23年度 自殺予防週間

9月10日(土)～9月16日(金)
は自殺予防週間です。

毎年3万人以上（1日に約90人）
が自らの命を絶っています。交通
死亡者の4倍以上です。

将来ある子どもの自殺、若い世
代のインターネット自殺、高齢者
の病気や介護疲れによる自殺、特
に心理的、社会的負担の大きい中
高年男性の自殺が急増しています。
かけがえのない大切な命を守る
ために、皆さん一人ひとりのご理
解とご協力をお願いします。

「自殺予防対策講演会」の ご 案 内

日 時：9月6日(火)
午前11時10分から12時10分まで
老人大学夏期講座
場 所：上勝町コミュニティセンター
内 容：演題「サンセットエイジ」
自殺予防今私たちに出来ること
講 師：徳島県自殺予防協会理事長
近 藤 治 郎



♡ 私たちにも出来る自殺予防のための行動 ♡

〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
変化に気づいたら、「眠れていますか」など、
自分に出来る声かけをしていきましょう。

〈傾 聴〉

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手
を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

〈つなぎ〉

早めに専門家に相談するように促す
相談を受けた人も一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、
本人を理解してくれる家族等キーパーソンに協力を求めましょう。

〈見守り〉

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
自然に声をかけて、焦らずに寄り添いながら見守りましょう。



町民の詩歌

俳句

緑蔭に逃げ込み開く野良弁当
朝の顔一日もたず汗ぐずれ
腰伸ばせば背をなぐる汗の川
露草に声かけ過ぎる路傍かな
緑陰や見知らぬ絵師の筆さばき
山合いの打ち上げ花火音のみぞ
庭花火済んで満足りら眠る
増水の川面に映えるネムの花
炎昼の言葉にかわる吐息かな
炎昼や子を寝かせつつ親も寝て
団扇手に着物姿が似合う人
棒ふり虫水中おどりリズムあり
ぼうふらのピコピコピコと沈みけり
棒ふり虫浮きつ沈みつ育ちけり

あつ子 恵美子 カオエ 木谷白童 千恵 枇呂ゑ 弘子 妙 美代子 やす子 冷子 善男 ヤスエ 米子

短歌

まどかなる月に守られ眠りたる夜明け早くも朝顔ひらく
起きいでて痛み和らぐ日の朝は狭庭のバラも露に微笑む
緑濃き木蔭を歩く朝まだき今日も酷暑をのり越えるため
病院に新保険証差し出して又変更されたとぼやく
老木に植えし風蘭馨しく晴天の下晩茶を干しをり
産土の杜に朝霧濃く流れ幻想的なり葉月朔日
くやしきは野萩の影に忘れきてこぼせし花のひそやかな紅
朱薄き雲のながれて現るる虹のつかの間青き大空
ワッショイの声勇ましく夏祭母に手引かれみこしかく孫
送られし生花供うれば華やきて日々に拜して御霊とむらう
川の辺に紫陽花一株咲きみだれはじらう乙女か川面にうつる
谷底に緑沈めて水涼し木もれ日淡きかずら橋渡る

詩

山水名美上勝町葉っぱビジネス
映画のカメラ入る舞台は大きく広く世界の
人びとに彩どり部会たゆまぬ努力
結晶の木の葉で誇る彩どりの町

川柳
初孫が生まれこの冬寒がらず
敬老の日に指を折る親の年
夢もたぬ人との話しすぐにつき

社長

信一

たみ江 綾子 三都 徹夫 ヨリ子 恵美子 志津子 美恵子 節子 民江 茂美 米子

戸籍の窓口

平成23.8.1現在

前月比

人口 1,917人(1)
男 912人(△1)
女 1,005人(2)
世帯数 875戸(3)

高齢化率 49.14%

正木 610人(4) 267戸(3)
傍示 334人(△1) 147戸(0)
福原 268人(0) 131戸(0)
生実 327人(△2) 144戸(0)
旭 378人(0) 186戸(0)

(敬称略)

つつしんで ご冥福をお祈りします

蛙石ヒサコ 82歳 (福原)
梅平タツノ 71歳 (傍示)
清井直幸 77歳 (旭)
関守重榮 85歳 (福原)

ありがとうございました

彩保育園

(敬称略)

品名	住所	氏名
かぶと虫	正木	片山 将夫
かぶと虫	正木	千財 トクエ
かぶと虫(幼虫)	正木	安井 麻衣
おやつ	生実	前田 美紀
手作りおもちゃ	徳島市	田首 俊彦
かぶと虫	小松島市	森 積康臣
絵描き	阿南市	竹内 与昇
写真	真	健 祥会
果物	福原	福本 由起
すだち	正木	新開 智志
七夕笹	正木	亦川 信二
お菓子	正木	清田 祐志

平成23年 7月の視察来町者数

23件 331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
9月2日(金)	勝浦病院
9月4日(日)	勝浦病院
9月6日(火)	勝浦病院
9月8日(木)	上勝診療所
9月10日(土)	勝浦病院
9月12日(月)	勝浦病院
9月14日(水)	勝浦病院
9月16日(金)	勝浦病院
9月18日(日)	勝浦病院
9月20日(火)	勝浦病院
9月22日(木)	上勝診療所
9月24日(土)	勝浦病院
9月26日(月)	勝浦病院
9月28日(水)	勝浦病院
9月30日(金)	勝浦病院
10月2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 4



2号連続で阿波踊りの話になってしまいますが、13日から16日まで阿波踊りに行ってきました。13日は葛又、武市笑店前から堀田酒店、落合、傍示のお盆の集いで踊りました。15日は、旭の基幹集落センターで開催されていた夏祭りを手伝っていたため、ここだけの参加になりましたが、踊らせていただきました。

練習の時とは違い、足元の感覚が定まっておらず、硬かったり柔らかかったり、また熱かったりひんやりしていたりで踊りにくい場所もあったのですが、鉦の音を聞いて見に来てくれた人達をみると自然に頑張るぞと思えました。それと一緒にどこに行っても鉦の音がすると見に来てくれるので、やっぱり皆阿波踊りが好きなんだなと思いました。暑さや足元の感覚など踊るには向かないような条件でも踊りが始まると、やはり楽しいものなので条件の悪さなど忘れて踊っている自分がいました。確かに同じ阿呆なら踊らにゃ損だと思いましたが、見る立場も悪くないですが、魅せる立場も楽しいものですね。

ますだ わたる
(増田 航)

ようこそ上勝へ!

こんにちは、山田茂樹です。広島県府中市からやってきました。徳島の大学に通い、在学中の二年間、ママチャリで上勝へ遊びに来ていました。その後、上勝の知り合いの所で居候、そして基金訓練を経て、現在は視察の案内などを行っている(株)カミカツリストで働いています。仕事も住む場所もだんだんと落ち着いてきたので、そろそろ地域の活動にも参加しようかと思っています。

大学の研究で上勝の山を歩いてきて、今でも時々ふらりと山に登っています。盗人でも、鹿でも猪でもないのを見かけたら撃たずに気軽に声を掛けて下さい。

これからもよろしくお願いします。



インターネット及びCATV・IP電話サービスの入会・お問い合わせ窓口

故障かな?と思ったら下記までお問い合わせ下さい。

株式会社NTT西日本-四国 地域情報センタ

TEL 0120-960-138 IP 050-3438-9877 受付時間 9:00~17:00(平日)

土・日・祝祭日は留守番電話にてご用件を承ります。連絡先・氏名等は必ずお知らせ下さい。