



10²⁰¹¹月号

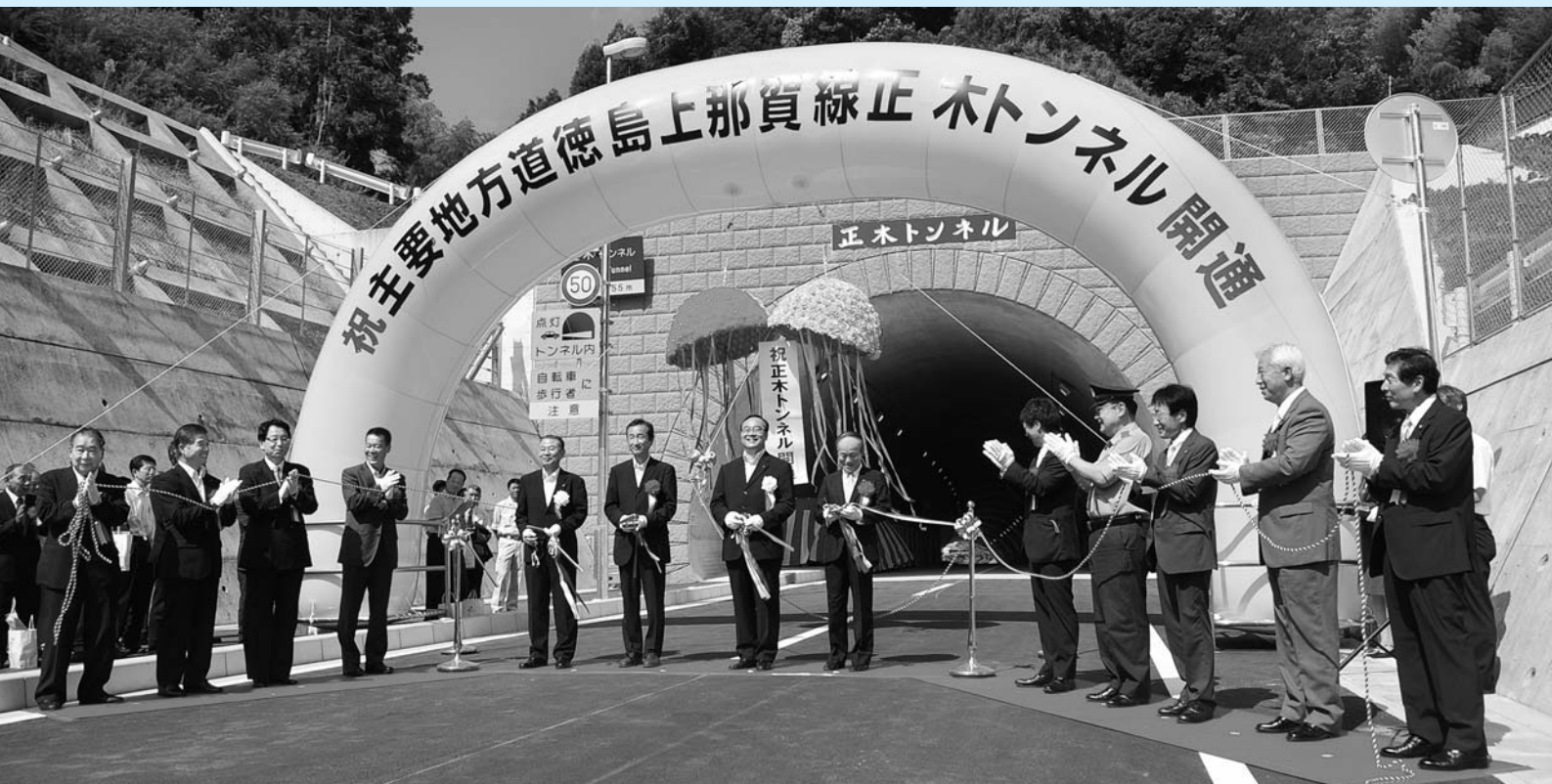
グリーン情報

かみかつ

発信



the most beautiful
villages
in japan



上勝町消防団 役員体制のお知らせ ほか 2
平成22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 ほか 3
第45回敬老式典 ほか 4
地震に備える 5

知って得する健康情報 6 ~ 7
こんにちは保健師です 8
案 内 板 9 ~ 18
町民の詩歌 19
戸籍の窓口 ほか 20

平成22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	—	—	7.5	—
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。

石川誠一郎 氏 マスターズ陸上競技選手権優勝！

第29回四国マスターズ陸上競技選手権大会が、8月21日、鳴門・大塚スポーツスタジアムで開催されました。上勝町から石川誠一郎さんが参加し、男子70歳の部60m、100mの2部門で優勝を飾りました。

また、6月12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輝かしい成績を残されています。70歳になられた石川さんは、「優勝は、日々積み重ねた努力の成果で特別な練習はしていません。」と話されました。

第29回四国マスターズ陸上競技選手権大会

男子 100m 優勝 14秒77
男子 60m 優勝 9 秒29

第26回徳島マスターズ陸上競技選手権大会

男子 100m 優勝 14秒78
男子 60m 優勝 9 秒17
男子 走り幅跳び 優勝 3 m92



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	分団長	分団長	分団長	分団長	分団長	副団長	副団長	副団長	団 長
柳瀬武志	細束修司	中岡一郎	谷口憲宏	高橋敬治	志波寿陽	安井勢治	西峰勝義	西 利 一	金石精一

上勝町消防団

役員体制の お知らせ

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。
平成二十三年十月一日以降の役員体制は次のとおりです。

上勝町消防団

ぼくたち 未来の消防団員！

9月1日、消防団藤川分団と女性消防団員の協力を得て、彩保育園が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。



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25、26日の2日間、上勝中学校体育館において行われ、5地区、7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、藤川Aチームが、僅差で福川チームに勝ち、見事優勝の栄冠を勝ち取りました。



優勝 藤川Aチーム



準優勝 福川チーム

今大会の 受持部紹介

チーム名 『MIRACLE'S』
練習日 毎週金曜日 19時30分～
練習場所 上勝小学校体育館
連絡先 部長 平尾 綾

MIRACLE'Sは硬式バレーボールのクラブです。若い世代を中心に楽しく活動しております。年齢、性別を問いませんので、興味のある方は一度ご連絡ください！

地震に備える



日頃からチェックしておきましょう

避難経路を確保するとともに大切なことは、もしものときにできるだけ危険を回避できるよう、チェックしておくことです。事前に対処しておくことで、守れる命があります。

1 火元の周りに物を置かない

地震が発生したときにいちばん気がかりなのが火元です。コンロの上部に布巾掛けを設けたり、周りにトレイや紙類を置くのは、燃え移る危険性が高いので禁物です。地震が発生したときに、落ちたり、移動したりして火事の原因になる恐れがあるからです。ふだんからガスの元栓の位置も確認しておきましょう。



2 家具類の上に物を置かない

震度5以上の地震になると、家具の上に置かれた物が凶器のように飛び出てきます。家具の上には物を置かないようにしましょう。特に、落下すると壊れやすいガラス製品を家具の上に置くのは禁物です。ガラスが飛散してけがをしたり、避難の妨げになったりします。また、家具類のガラスにはフィルムやテープを貼って、破損、飛散しないようにしましょう。



3 寝具の周りに家具を置かない

ベッドや布団の周囲には、大きな家具や本棚を置かないようにしましょう。睡眠中の地震には状況判断が遅れがちになるため、家具の下敷きになってけがをしたり、命を落とす人が多いからです。どうしても置くときには家具をしっかり固定しておきましょう。本は崩れ落ちたり、飛んできたりしますので本棚にも注意が必要です。



4 枕元には靴やスリッパを置く習慣を

睡眠中はほとんどの人が裸足です。睡眠中に地震が発生したとき、家具やガラスが飛散した中を裸足で歩くことになり、とても危険です。そんなとき、枕元に靴やスリッパがあると、すぐに履くことができ、少なくとも足裏のケガを回避することができます。



5 非常持出品は揃っていますか

万が一のときに備えて、非常持出品を用意しておきましょう。非常持出品はすぐ持ち出せるよう、日頃から準備・点検しておくことが大切です。特に食品や飲料水の賞味期限はチェックし、賞味期限の迫ったものから順に入れ替えていきましょう。飲料水は、「1人1日3リットル」を3日分が目安です。



第四十五回

敬老式典

いつまでもお元気で長生きしてください

九月十九日、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。皆様方のご苦労に対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ました皆様の貴重な知識や経験を子々孫々に伝えていくためにも益々お元気でご指導賜りますようお願い申し上げます。」と式辞があり、その後百一歳の五見トヨノ様に県知事祝状および記念品が贈呈されました。

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、来賓の方々から心のもった祝辞をいただき、被表彰者を代表して山西宗順様が謝辞を述べ、盛会に式典が終了いたしました。

また式典後、上勝町芸術文化協会による詩吟、大正琴、舞踊等が披露され、楽しいひとときを過ごされました。

欠席された百一歳の亀井若計様については、特別養護老人ホームピーターラビットにおいて、県知事祝状および記念品が贈呈されました。



▲最前列右側、101歳五見トヨノさん。元気に万歳三唱をしました

徳島県知事祝状記念品贈呈 (百一歳以上) 二名	
上勝町	
長寿表彰 (九十歳以上)	七十五名
米寿表彰 (八十八歳)	二十二名
喜寿表彰 (七十七歳)	五十名
結婚六十年表彰	十組
結婚五十年表彰	十七組

町営バスの時刻表および運行経路がかわりました

平成23年10月1日より、徳島バス時刻表の変更にともない町営バス時刻表を変更することになりました。

また運行経路についても同日より、正木トンネル経由での運行になります。

新しい時刻表は、新聞折り込みや郵送などで各家庭へ配布しております。

不明な点がございましたら上勝町教育委員会までお問い合わせください。

上勝町教育委員会

電話 0885-45-0111 | P 050-3438-7311



知って得する 健康情報

(161)

川人 愛

みなさんこんにちは。ようやく暑い夏も終わり、過ごしやすい天候となってきました。季節の変わりめは体調を崩す人が多いです。体調管理をしっかりといきましょう。

先月に予告したとおり、今月からは生活習慣病のお話です。今月は高血圧についてです。

☆高血圧ってどんな病気？

血管に強い圧力がかかりすぎていること

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。

心臓は、ポンプのように毎分六十〜七十回ぐらい、血液を血管へと押し出しています。これが、手首などをさわるとドクンドクンと打っている脈拍です。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に

いちばん強く圧力がかかり、これが収縮期血圧（最高血圧）です。そして、収縮した後に心臓がひろがる（拡張する）ときには、圧力がいちばん低くなり、これが拡張期血圧（最低血圧）です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。

☆大部分は原因がはっきりと分からない

では、どうして高血圧が起こってくるかというと、さまざまな原因があります。そのなかではっきりと原因がわかる高血圧を二次性高血圧（症候性高血圧）といいますが、これは全体の1割もありません。

日本人の高血圧の大部分は原因が特定できない高血圧で、これを本態性高血圧といいます。

☆高血圧特有の自覚症状はない

高血圧になったらすぐにわかるというのですが、自覚症状はほとんどありません。

そのため、定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは難しいです。健診を受けていれば早めに発見できます。が、せっかく定期健診で早いうちに発見できて、「血圧が高いから、精密検査を受けるように」といわれても、自覚症状がないからと放置する人もいます。放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。

日本人には高血圧の人がとても多くて、約七八一万人もの人が治療を受けています。だからかえって、あまり危険な状態だという意識はないのかもしれない。だけど、症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため「サイレント・キラー」とも呼ばれる、おそろしい病気です。

最悪の場合、死亡

心臓病・脳卒中

動脈硬化

高血圧

☆高血圧だと何が悪いの？

心臓病や脳卒中を引き起こしやすい

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかって、動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなるのが、大きな問題です。それと同時に、血液を高い圧力で送り出しているのは心臓だから、心臓が多量のエネルギーを必要とし、疲れやすくなります。つまり高血圧は、血管や心臓に障害をもたらします。

●心臓や血管等の病気の危険因子

・高血圧
・喫煙
・高コレステロール血症
・糖尿病
・高齢（男性六十歳以上、女性六十五歳以上）
・若年発症の心血管病の家族歴等

高血圧の状態が続くと、たとえば、心臓は過重労働に対応しようと心筋をふやし、大きくなります（心肥大）。また血管（主に動脈）は、高い圧に負けまいとして壁を厚くします。高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化を起こしてきます。

動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くしますが、とくに多くの血液を必要とする臓器である脳や心臓等に、害が及びます。

心臓の筋肉に酸素と栄養を運ぶのは冠動脈（冠状動脈）と呼ばれる血管ですが、これが硬くなると血液の流れが滞り、そこに血のかたまりができやすくなります。こうして血管が詰まって心筋が血液不足になるのが、虚血性心臓病（狭心症や心筋梗塞）です。

いっぽう、脳の動脈が硬くなると、心筋梗塞と同じようなプロセスで脳梗塞が起こってきます。また、硬くなった細い血管はもろくなり、そこに高い圧力がかかると脳の血管が破れて、出血が起きます。これが脳出血です。脳梗塞と脳出血など、脳の血管の障害が原因となって脳が正常に働かなくなるのを、脳卒中といいます。虚血性心疾患と脳卒中、どちらも、一度に大きな発作が起こると、命にかかわることがある、おそろしい病気です。

☆腎臓にも負担がかかってくる

心臓病や脳卒中の陰に隠れて意外に知られていませんが、腎臓も動脈硬化の影響を大きく受ける臓器です。腎臓は、血液の中からいらぬ老廃物や有害なものを濾過してとだし、それを尿にして体外に出すという働きを持っている臓器です。そのため腎臓の本質部分は、毛細血管のかたまりのようになっています。だから、動脈硬化が起こつて血液の流れが悪くなると、腎臓の働きはぐんと落ちてしまいます。

質問コーナー

Q1 高血圧だけでも、病気なの？

人の血圧は、刻一刻と変化しているんだ。朝、緊張しているとき、ストレスがかかっているときなどには高くなっているし、夜でリラックスしているときには、低くなっている。だから、一度血圧を測って高かったからといって、すぐに高血圧とはいわないし、その後に基準値内に下がれば、高血圧ではない。

血圧がいつも高い状態が続いていることが病気で、その場合には何らかの対応が必要となるんだよ。

Q2 高血圧になりやすい人って、いるの？ それはどんな人？

人を高血圧になりやすくする危険因子というのがある。遺伝、肥満、耐糖能異常（糖尿病予備群）、ストレス、喫煙、塩分の多い食事、飲酒の習慣などがその危険因子だが、これらを多く持っている人ほど、高血圧になりやすいといえるだろうね。

両親がそろって高血圧の場合、その子が高血圧になる確率は約50%、片親だけが高血圧の場合には子が高血圧になる確率は30%前後というデータもあり、遺伝性があるのは確かなんだ。しかし、確率が50%であれば、両親ともに高血圧であっても、子が高血圧になるかならないかは半々ってことだ。遺伝があっても、その他の環境的な危険因子をなくせば、高血圧にならないですむというわけだね。その逆に、親が高血圧でなくても、子が高血圧になることもある。親にも高血圧の体質はあったものの、環境因子が整っていて現れずにいた場合には、子どもが不摂生な生活をすれば、高血圧になることは難しいことではないというわけだね。

■高血圧になりやすいかチェック（チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので、注意が必要です。）

- | | |
|--|---|
| ☐ 濃い味つけのものが好き | ☐ お酒をたくさん飲む |
| ☐ 野菜や果物はあまり食べない | ☐ たばこを吸う |
| ☐ 運動をあまりしない | ☐ 血糖値が高いといわれたことがある |
| ☐ 家族に高血圧の人がいる | ☐ 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き |
| ☐ ストレスがたまりやすい | |

来月は、実際に高血圧になったらどうすればいいかのお話です。

棚田サミット開催に伴う県道16号線の渋滞情報について

十月二十八日(金)と二十九日(土)に第十七回全国棚田(千枚田)サミットが上勝町で開催されます。これに伴い、両日とも県道十六号線、上勝町内町道を参加者の送迎バス及び関係車両数十台が諸行事ごと通行いたします。このため、早朝から夜間までところにより渋滞が発生することが予想されますので予めご了承ください。 なお、月ヶ谷温泉駐車場をはじめ、町内各施設はサミット行事で使用いたします。	サミットの概要	日時 十月二十八日(金) 開会式・分科会・交流会 午前八時から午後九時 十月二十九日(土) 現地案内・閉会式 午前八時から午後五時	場所 メイン会場 上勝中学校 分科会場 町内各施設 現地案内 榎原 田野々 市宇 八重地	問い合わせ先 上勝町役場内 第十七回全国棚田(千枚田) サミット実行委員会 竹内・久米	電話 四六〇二二一
---	-----------------------	---	--	---	------------------

テニス大会の開催について

日時 10月23日(日) 12時30分集合	場所 福原農村公園 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17日(月)までに教育委員会まで名簿を提出すること。

上勝町体育協会主催

各種団体別 ソフトバレーボール大会

日時 11月6日(日) 8時30分 集合 9時 開会	場所 上勝小学校体育館
--	---------------------------

要項

- ・町内在住者もしくは町内事業所へ勤務する者
- ・1チーム4名(常時女性が2名以上出場していること)
- ・サーブは1本
- ・線審、得点係などは相互に行う。
- ・大会中の事故等については、主催者は一切責任を負わない。

※昼食時間をとりますので、各自でご準備して下さい。

申込 10月26日(水)(必着)までにチームの名簿を教育委員会まで提出すること。



第3回 高齢者教室ご案内

- ◆ **とき** 10月7日(金)
午前9:30～午後3:00
- ◆ **ところ** 傍示体育館
- ◆ **内容**
午前の部 高齢者教室運動会
午後の部 ビデオを楽しもう
「マリと子犬の物語」
- ◆ **参加料** 無料
- ・運動のできる服装でおいで下さい。
- ・高齢者教室は年齢に関係なくどなたでも参加できます。
- ・熱中症対策として、汗ふきのタオルと水分補給の水筒等をご持参ください。
- ・福祉バス 8時30分に福川を出発します。
- ◆ **お問い合わせ先** 上勝町教育委員会
☎ 0885-45-0111

こんにちは 保健師です



インフルエンザに負けない!!

インフルエンザを正しく知りましょう

インフルエンザには、数千年間隔で発生する「新型インフルエンザ」と、毎年流行を繰り返す「季節性インフルエンザ」の二種類があります。平成二十一年に発生しました「新型インフルエンザ(A/H1N1)」は、平成二十三年四月以降、通常の季節性インフルエンザとして取り扱われることとなりました。

インフルエンザは「予防」第一主義で!

季節性インフルエンザは、通常一月上旬～三月下旬に流行し、国内で多い年には約一千万人が感染、うち一万人もの方がインフルエンザに関連して亡くなっています。免疫力や体力の弱い高齢者や子ども

も、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ人は、重症化する人が多いので、特に注意が必要です。

- かからない工夫、うつさない配慮
- ・心がけましょう
- ・うがい、手洗い
- ・人混みを避け、外出時にはマスクを着用
- ・加湿、適温
- ・しっかりと休養をとる
- ・適度に運動をする
- ・栄養バランスのとれた食事をとる

ごく基本的な生活習慣が免疫を高めるのには有効です。

インフルエンザが疑われる症状
潜伏期は、一日～三日。突然の発熱(三十八度以上)や悪寒、頭痛、筋肉痛、咳などの痛み、関節痛、だるさなど、全身に症状が強く出ます。こういった症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。

高齢者対象 インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

上勝町では、予防接種法に基づくインフルエンザの定期予防接種対象者に対し、接種料金を助成いたします。

※上勝町に住民票のある方に限ります。

※生活保護世帯の方は無料です。

【対象者】

- ① 六十五歳以上(接種当日)の方
- ② 六十歳以上六十五歳未満で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害がある方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(概ね、右記機能により身体障害者手帳1級に相当する障害をお持ちの方で、医師が接種を必要と認めた方)

上勝町診療所で接種をされる方へ

【助成額】一、三〇〇円

(通常接種料金:二、六〇〇円)

助成金を上勝町から診療所へ直接支払いたしますので、診療所窓口では、助成後の額一、三〇〇円をお支払い下さい。

町外での接種を希望される方へ

接種料金の助成を希望される方は、次のとおりで手続きをしてください。

※償還払い方式での助成となります。ご了承ください。

- ① **接種の五日前までに**役場保健師までご連絡ください。
- ② 接種後、次のものを持って役場住民課または支所までお越しください。助成の申請をしていただきます。

電話 四六〇二二一
I P O 五〇三三三八八〇七

歯の健康相談

歯科衛生士による歯とお口の相談です。



- とき ① 10月14日(金) 9:30～11:00
② 10月31日(月) 9:30～11:00
- ところ 上勝町診療所

貯筋教室



- とき 10月26日(水)
14時～16時
- ところ コミュニティセンター
- 会費 500円

インフルエンザ予防接種の予約受付を始めます

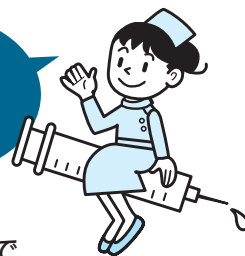
今年は、東日本大震災でワクチン製造会社が被災したこと等により、入手できる数量に限りがあります。
接種を希望される方は、必ず予約してください。

■予約受付先 上勝町診療所 電話 44-5010

■予約受付期間 10月3日(月)から6日(木)までの午前9時から午後5時まで

■費用 6か月以上～3歳未満 1回1,000円(2回の接種が必要です)
3歳以上～13歳未満 1回1,500円(2回の接種が必要です)
13歳以上 2,600円
(65歳以上の上勝町民に限り1,300円としております。)

必ず
予約を!



上勝町診療所では訪問看護を行っています!

訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が居宅を訪問して主治医の指示により行う看護のことです。

どんな人が受けられるの?

- ・病気や障害を持ち、療養しながらご家庭で生活されている方。
ご本人だけでなく、支えているご家族もサポートします。
- ・訪問看護を必要とする全ての方を対象とし、赤ちゃんからお年寄りまで、性別・地域等に関係なく実施されます。
- ・介護保険で要支援・要介護に認定された方も対象です。

何をしてくれるの?

- ・体温や血圧、呼吸の様子等、体の状態を観察します。
- ・自宅での生活の様子をうかがいます。
- ・睡眠、食事、排泄、体の清潔などがうまく行えているか確認します。
- ・医師の指示による点滴や採血を行います。
- ・留置カテーテルや、医療器具などの管理や取り扱い方法をお教えします。

訪問看護を受けるには主治医の診察が必要です。(随時、往診も行っております。)
病気や家庭での療養生活に不安のある方は、お気軽に上勝町診療所までご相談ください。

上勝町診療所 電話 44-5010



申し込み・相談



往診・訪問



訪問看護

中学校卒業前までのお子さんを持つ方へ

10月から「子ども手当」が変わります

10月分からの支給額は以下のように変わります。

【手当の月額】(平成23年10月分～平成24年3月分)

- ・0歳～3歳未満 15,000円(一律)
- ・3歳～小学校修了前 10,000円(第3子以降は15,000円)
- ・中学生 10,000円(一律)

※10月分～1月分の手当は平成24年2月に、2月・3月分の手当は平成24年6月に支払われます。



ご注意ください! 以下の方は速やかに申請して下さい。

- ・10月以降に他の市町村へ転居した方
- ・10月以降にお子さんが生まれた方
10月以降に他の市町村へ転居した方は、転出した日(転出予定日)の次の日から、10月以降にお子さんが生まれた方は、お子さんが生まれた日の次の日から数えて15日を経過するまでに必ず申請してください。

住民課 TEL 0885-46-0111 IP電話 050-3438-8071

◆◆◆◆◆ ご相談はお気軽に「行政相談週間」 ◆◆◆◆◆

10月17日(月)から23日(日)までは「行政相談週間」です。

行政相談は、国などの行政に関する苦情や要望、意見などを聞いて、それらの解決を図り、行政運営の改善に反映させるものです。

行政相談週間は、この制度を広く国民の皆様にお知らせして利用していただくために全国一斉に実施しているものです。

行政相談委員制度は昭和36年4月から始まり本年で50周年を迎えました。

行政相談委員制度の仕組み

相談を受けた行政相談委員は、受け付けた相談について助言や関係機関への通知をするほか、内容が複雑なものについては、総務省の出先機関である徳島県評価事務所に連絡し、改善の促進を図ります。

無料行政相談を開催

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、役所の説明や処置に納得がいけない、どこに相談して良いかわからない、制度や仕組みがわからないなどお気軽にご相談下さい。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日時 10月27日(木) 13時から16時30分

■場所 高鉾公民館
担当行政相談委員 星場 眞人さん



国民年金だより

Q 国民年金の加入手続きは、どこで行えばいいの？

A 国民年金の加入手続きは、住民課**国民年金担当窓口、または年金事務所**でお手続きください。時間に余裕がなく、窓口で手続きができない場合は、**郵送**により手続きすることもできます。

Q 毎月の保険料はいくら？

A 国民年金の保険料（定額）は、**月額15,020円**です。なお、保険料をまとめて前払いすることにより割引される**前納制度**もあります。また、定額保険料に加えて**月額400円の付加保険料**を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。付加年金は「200円×納付月数」で計算されます。例えば10年間納付（合計48,000円）された場合の付加年金額は24,000円です。付加保険料を納付される場合は、必ず定額保険料を納付していただく必要があります。

Q 毎月15,020円は払えない そんなときはどうすればいいの？

A 20歳になられ、所得が少なく保険料を納めることが困難な方については、**若年者納付猶予制度**や**学生納付特例制度**などの保険料猶予制度を利用することができます。**手続きは住民課の国民年金担当窓口、または年金事務所**で行ってください。

■若年者納付猶予制度・学生納付特例制度とは

若年者納付猶予制度と学生納付特例制度は、他の年齢層に比べて所得が少ない若年層（20歳代で学生以外）の方や所得がない学生の方が、将来、年金を受けることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなること等を防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことです。

POINT 1 若年者 → 本人と配偶者の所得を審査 学 生 → 本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）の場合は、世帯主の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定いたしますが、若年者納付猶予は本人と配偶者の所得のみ、学生納付特例は本人の所得のみで判定することになります。

そのため、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象とならない20歳代の方でも、若年者納付猶予の対象となる場合があります、学生の方はご本人の所得がない場合は学生納付特例の対象となります。※学生の方は、学生納付特例制度のみご利用いただけます。

POINT 2 障害・遺族基礎年金を受け取ることができます

納付猶予や納付特例期間中にケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害の状態に応じて障害基礎年金が、遺族（妻と子）の方は遺族基礎年金を受けることができます。※障害や死亡といった事故が発生するまでの国民年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料を納付、免除又は猶予されていること、若しくは事故の直前の1年間に保険料の未納がないことが必要です。

■猶予期間等の年金はどうなるの？

- 若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。
- そこで、これらの期間の保険料は、10年以内であれば後で古い期間から順に納付していただけるようになっています（追納）。
- 追納する場合の保険料額は、猶予等を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた期間の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

お問い合わせ先 住民課

ひとり親家庭のみなさま、 児童扶養手当の申請はお済みですか？

ひとり親家庭に対する自立を支援するため、父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童を監護・養育している方に、児童扶養手当が支給されます。（児童扶養手当の支給は、監護・養育されている児童が18歳に達した年度末までです。）

支給要件

次のような児童を監護しているお母さん、お父さんや養育している祖父母、おじ、おば、きょうだいその他の方。

- 父母が離婚した児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が政令で定める障害のある児童
- 父または母が生死不明な児童
- 父または母が1年以上遺棄している児童
- 父または母が1年以上拘禁されている児童
- 母が婚姻によらないで生まれた児童
- 母が児童を懐胎したときの事情が不明である児童



手当額（月額）

受給資格者が監護・養育する子どもの数や、受給資格者の所得等により決められます。

- 児童1人の場合 全部支給：41,720円
一部支給：41,710円～9,850円
- 児童2人以上の加算額 2人目：5,000円
3人目以降1人につき：3,000円

その他

- * 児童扶養手当を受給するには、役場住民課へ申請が必要です。
- * 公的年金を受けている方などは、児童扶養手当を受給することはできません。詳しくは、役場住民課までお問い合わせください。

■お問い合わせ先 役場住民課 TEL 0885-46-0111 IP電話 050-3438-8071

浄化槽法定検査のお知らせ

浄化槽法により、浄化槽を設置している方は、1年に1回、浄化槽の水質に関する検査（法定検査）を受けることが義務づけられています。

次の期間に、徳島県知事指定検査機関である、（公社）徳島県環境技術センターの職員が連絡・訪問いたしますので、ご協力をお願いします。

期 間：平成23年10月11日(火)～10月21日(金)

対象地区：上勝町全域

*対象となっている設置者の方には、郵送にて検査予定日等をご案内いたします。

■お問い合わせ先 （公社）徳島県環境技術センター TEL 088-636-1234

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、**平成二十三年十一月十八日までに**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

条件

- 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

■ 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、**平成二十三年十一月十八日までに**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頼いろどりと協議のこと。
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 平成二十四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

商品名等	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・ 八重さくら 等	
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
黄金ジャクビバ		

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。

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。
（※ ホッチキス止めし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23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、必ず有効期限内に上勝町診療所等にて受診するようにしてください。

【お問合せ先】 上勝町住民課
電 話 0885-46-0111
IP電話 050-3438-8071



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23年10月31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13日(木) 19時～21時
コミュニティセンター

英会話教室

毎週木曜日 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

10月27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。

登記無料相談

10月22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

徳島県共同募金会では 義援金を募集しています

平成23年台風12号災害義援金

9月の台風12号により奈良、和歌山、三重を中心に大きな被害が生じました。これにより、各県の共同基金会では、義援金の募集を行うことになりました。

受付期間：平成23年12月8日(木)まで(和歌山県)
平成23年10月31日(月)まで(奈良県、三重県)

振込先等の詳細については
上勝町社会福祉協議会・上勝町ボランティアセンター
TEL 46-0919 IP 050-3438-7660 までお問い合わせください。

集められた義援金は、関係機関で構成される義援金配分委員会において決定され、被災者に配分されます。ご協力よろしくお願いします。

東日本大震災義援金

受付期間が平成24年3月31日(土)まで延長されました。
上勝町社会福祉協議会の窓口で取り扱っておりますので、ご協力よろしくお願いします。

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(土)～12月31日(土)

上勝町でも赤十字奉仕団の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、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。質問等ございましたら、上勝町社会福祉協議会までお問い合わせください。



障害者等に対するNHK放送受信料の免除申請について

※ 地上契約及び衛星契約の放送受信料。(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。

免除



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。
- * お引越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らない場合は
☎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 障害者本人以外の人が運転し、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
電話46-0111、IP 050-3438-8071

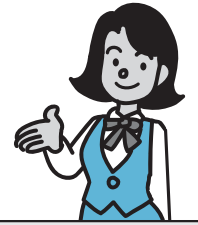


身体障害者巡回相談のお知らせ

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	受付時間	相談科目	場所
10月28日(金)	午前10時～10時30分	耳鼻科	勝浦町住民福祉センター
11月7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 TEL 088-631-8711

10月1日から7日は「公証週間」!

～電話相談を実施します!～

相談内容

遺言、任意後見契約、離婚給付等契約など公証に関する相談全般

電話受付

10月1日(土)
午前9時から午後4時まで

受付電話

徳島公証役場
TEL (088) 625-6575
鳴門公証役場
TEL (088) 685-7982



「出張労働相談会」を開催します

労使間トラブルについて、弁護士など県労働委員会委員が、解決のためのアドバイスをします。

- 【とき】 平成23年10月6日(木) 午後1時30分～4時
- 【ところ】 南部総合県民局阿南庁舎2階「中会議室」
- 【相談内容】 解雇・賃金未払い・配置転換など労使間のトラブル
- 【相談員】 弁護士など県労働委員会委員
- 【相談料】 無料
- 【申込み】 できるだけ事前予約（前日午後5時まで）をお願いします。

徳島県労働委員会 電話 088-621-3234
なお、相談日当日の受付もいたします。

労使間トラブルの解決のお手伝いをするため、県労働委員会では相談やあっせん申請を随時受けています。

2012年版 徳島県民手帳 予約受付中

2012年版の県民手帳の表紙は、県章版と、すだちくん版の2種類です。役場においても次により受付しますので、ご希望される方はお問い合わせください。

- 価 格 1冊あたり500円（県章版・すだちくん版共に）
- 申込期日 平成23年10月7日(金)まで
- 問い合わせ先 役場総務課(46-0111)若しくは支所(45-0111)まで
なお、県内有名書店、一部コンビニ等でも販売予定です。



表紙イメージ図

町民の詩歌

俳句

遠きかね踊る姿を見る如し
腰にお茶つるし野仕事蟬しぐれ
阿波踊りみなよく踊れ孫の三味
大蛇を障子の角に追いつめぬ
甲子園悲喜こもごもや夏は尽く
木漏れ日をつたいくるかなせみしぐれ
万緑の山々映す岩清水
逝きし夫とても愛せし百日紅
とりたての鯖を手にして頬緩む
鯖味噌煮おいしさ自慢母の味
日の匂い立ちて打ち水くり返す
水を打ち節電時代よみがえり
朝顔やいつまで続く晴れマーク
意のままに朝顔蔓をのばしおり
秋の蚊の名残惜しさに血を吸わす

妙子 弘子 恵美子 あつ子 年明 批呂 木谷白童 千恵 冷子 やす子 美代子 善男 ヤスエ 米子 翔一

川柳

曲線美鏡の前で湯ざめする
食堂の広さかまわずうどん食う
丸もうけお坊さんにも要る経費

社長

短歌

険阻なる祖谷溪谷をしたがえてあどけなく立つ小便小僧
八十余年生きて失う常識はつぎはぎだらけの風呂敷の中
うだる暑さ熱中症予防の籠の鳥老い守られて幸せにいる
御輿かく孫の背中にシャボン玉風船もつ子もおいかけ走る
白萩のこぼるる寺の思い出は夫と巡りしお四国遍路
朝の日に真珠の光こぼしつ 藍あわあわと孫のあさがほ
この夏はいつれの鷺か連れだちてはばたき軽くよざり行きたり
「いかけ」とも記念碑とも呼びし正木峠にトンネル抜けて思いは深し
炎天にめげずに咲きし花芙蓉ひと日かざりを精一杯に
降る雨に白菜小苗たたかれて哀れつぶされ希望失なう
青葉冴え酷暑こそと咲くときに芙蓉の花のなんと麗しく
夕霧の名を忍ばせて藤袴目立たぬ花のゆかしき絆

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

詩

ふる里や世はいつも父母なり
生涯に耐える力と愛情を
立ちあはぶかる予期せぬもろくの
良しあし選べぬ人の道すじ

信一

戸籍の窓口

平成23.9.1現在

前月比

人口 1,913人(△4)
男 909人(△3)
女 1,004人(△1)
世帯数 877戸(2)

高齢化率 48.98%

正木 609人(△1) 268戸(1)
傍示 335人(1) 149戸(2)
福原 267人(△1) 131戸(0)
生実 327人(0) 144戸(0)
旭 375人(△3) 185戸(△1)

(敬称略)

ご結婚おめでとう

豊浦 智 (傍示)
関本久美子 (傍示)

こんにちは赤ちゃん

豊浦 智 } いく まさ
久美子 } 郁 正 (傍示)

つつしんで

ご冥福をお祈りします

関 サダコ 92歳(旭)
高石 泰揮 77歳(正木)
日下 春雄 100歳(正木)

ありがとうございました

彩保育園

(敬称略)

品名	住所	氏名
果物	福原	福本 由起
お菓子	福原	木川 晴美
さつまいも	傍示	滑川 里香

平成23年 8月の視察来町者数

25件 256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2日(日)	勝浦病院
10月4日(火)	勝浦病院
10月6日(木)	上勝診療所
10月8日(土)	勝浦病院
10月10日(月)	勝浦病院
10月12日(水)	勝浦病院
10月14日(金)	勝浦病院
10月16日(日)	勝浦病院
10月18日(火)	勝浦病院
10月20日(木)	上勝診療所
10月22日(土)	勝浦病院
10月24日(月)	勝浦病院
10月26日(水)	勝浦病院
10月28日(金)	勝浦病院
10月30日(日)	勝浦病院
11月1日(火)	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



こんにちは、協力隊の荻です。上勝に来てから半年がたちました。昼はまだまだ夏のような暑さですが、もう朝夕だいぶ涼しくなってきた、秋の到来を感じさせますね。すだち取りや彩の葉っぱ取りなどの外での活動も、昼以外はだいぶやりやすくなり、ありがたい季節です。

さて、最近気がついたのですが、「ないならつくる」という考えが上勝の魅力の一つだと感じています。この発想は、「ないなら買う」という考えが当たり前だった自分にとって非常に衝撃的なものでした。例えば、竹を使ったゴーヤの支柱、タイヤを使った花壇などそうです。これらは普通に網やプランターを買うよりも、むしろ趣のあるものに仕上がっていて、一つの作品のようでした。

そういった作品に感化され、今僕は山椒の木を使ってすりこぎをつくっています。しかしつくるといっても、当然のことながら技術がなければどうしようもないので、すりこぎ一つつくるのでも試行錯誤の連続です。ですが、一歩でも山の人に近づくために、下手なりに頑張ろうと思います！

おぎ しょういち
(荻 翔一)

プレミアム付き商品券

発売中

2割も
お得です！

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ください。

- 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、売り切れ次第終了です。
- 10月の祭りの買い物にぜひご利用ください。



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。