

あいずみ

3月号

春の訪れ!! 人参の収穫はじまる



JA板野郡 藍園支所 青壮年部
(佐藤浩史会長 会員48人)の皆さん



藍住あととり会(古川俊明会長 会員14人)の皆さん

今月の主な記事

町議会・新議員16人決まる	P 2
値下げします 粗大ごみ処理手数料 増やします 受入日	...P 4
奨学生の募集	P 5
外来診療での窓口負担が高額になる方へ	P 6
守れ人権 許すな差別	P10
情報NOW	P11~16

住民の動き

平成24年 2月末現在()内は前月比

人 □	33,890人(+20)	15歳未満	5,442人(+13)
男	16,309人(+7)	65歳以上	5,791人(+10)
女	17,581人(+13)	平均年齢	41.42歳
世帯数	12,673戸(+20)		

町議会・新議員16人決まる

任期満了に伴う町議会議員一般選挙が2月7日に告示、定数16人に対し17人が立候補しました。

投票は、2月12日午前7時から9つの投票所で行われ、同日午後8時50分から町合同庁舎4階民シアターで行われた開票の結果、次の方々が当選されました。投票率は、47・67%（前回55・06%）でした。

新議員の任期は、平成24年2月29日から平成28年2月28日までの4年間です。

【得票順・敬称略】

得票数
氏名・年齢（2月12日現在）
①所属・新旧別 ②職業 ③住所 ④当選回数



1041票
林 茂・71歳
①共・現 ②政党役員
③勝瑞 ④3



1141票
永瀬 茂樹・71歳
①無現 ②会社役員
③矢上 ④4



1440票
西川 良夫・64歳
①公・現 ②政党役員
③奥野 ④2



825票
古川 義夫・65歳
①無現 ②農業
③住吉 ④4



901・949票
森 志郎・59歳
①無現 ②会社役員
③矢上 ④6



1009票
江西 博文・62歳
①無現 ②会社役員
③住吉 ④3



559票
喜田 修・77歳
①無現 ②自営業
③東中富 ④9



593票
小堀 克夫・71歳
①無現 ②会社役員
③笠木 ④3



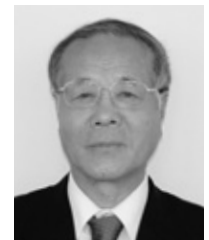
643票
平石 賢治・35歳
①無現 ②自営業
③奥野 ④2



727票
佐野 慶一・63歳
①無現 ②会社役員
③東中富 ④5



741票
矢部 秀行・69歳
①無現 ②会社役員
③矢上 ④2



782票
東條 義和・71歳
①無新 ②会社役員
③奥野 ④1

◎当日有権者数	男	26,313人
	女	12,487人
◎投票総数		13,826票
◎有効投票数		12,544票
◎無効投票数		1,335票
		209票



285票
西岡 恵子・62歳
①無元 ②無職
③富吉 ④4



340票
演 眞吉・60歳
①無新 ②無職
③奥野 ④1



520票
奥村 晴明・62歳
①無現 ②自営業
③徳命 ④5



521票
小川 幸英・60歳
①無現 ②会社役員
③住吉 ④3

第37代議長 江西博文氏 第35代副議長 西川良夫氏に

初議会が 開催されました

改選後、初の臨時議会が2月29日に招集され、議長選挙、副議長選挙、各委員会委員と監査委員の選任などが行われました。



【議長 江西博文氏の略歴】

平成16年2月初当選。3期目。
第34代副議長、厚生常任委員会委員長、資格審査特別委員会委員長などを歴任。

【副議長 西川良夫氏の略歴】

平成20年2月初当選。2期目。
総務文教常任委員会委員長、まちづくり特別委員会副委員長などを歴任。

常任委員会

◎委員長 ○副委員長

総務文教常任委員会

- ◎ 矢部 秀行
- 佐野 慶一
- ・ 西岡 恵子
- ・ 小堀 克夫
- ・ 古川 義夫
- ・ 小川 幸英

主な調査内容

- ① 行財政運営に関する調査研究
- ② 消防・防災対策に関する調査研究
- ③ 学校・社会教育に関する調査研究
- ④ 文化の振興に関する調査研究

建設産業常任委員会

- ◎ 平石 賢治
- 濱 眞吉
- ・ 喜田 修
- ・ 森 志郎
- ・ 江西 博文

主な調査内容

- ① 道路・その他の土木施設の整備および水道事業に関する調査研究
- ② 産業・商工業および観光対策に関する調査研究

委員会構成等

厚生常任委員会

- ◎ 奥村 晴明
- 東條 義和
- ・ 林 茂
- ・ 永濱 茂樹
- ・ 西川 良夫

主な調査内容

- ① 福祉・保健衛生に関する調査研究
- ② 環境対策に関する調査研究

常設委員会

議会運営委員会

- ◎ 永濱 茂樹
- 小堀 克夫
- ・ 喜田 修
- ・ 矢部 秀行
- ・ 平石 賢治
- ・ 奥村 晴明

特別委員会

防災対策特別委員会

- ◎ 古川 義夫
- 濱 眞吉
- ・ 喜田 修
- ・ 東條 義和
- ・ 平石 賢治

議会だより編集委員会

- ・ 小川 幸英
- ・ 林 茂
- ・ 奥村 晴明
- ・ 佐野 慶一
- ◎ 矢部 秀行
- 東條 義和
- ・ 西岡 恵子
- ・ 永濱 茂樹
- ・ 森 志郎

一部事務組合等議会議員

板野東部消防組合議会議員

- ・ 古川 義夫
- ・ 永濱 茂樹

板野西部青少年補導センター組合議会議員

- ・ 江西 博文
- ・ 西川 良夫

徳島県後期高齢者医療広域連合議会議員

- ・ 西川 良夫

監査委員

議員の中から選出される監査委員

- ・ 森 志郎

(敬称略)

犬鑑札・狂犬病予防注射済票の様式が変わります

狂犬病予防法により、生後91日以上
の飼育犬の登録と年1回の予防接種が
飼い主に義務付けられており、飼い犬
への犬鑑札と狂犬病予防注射済票の装
着が必要です。小型犬でも装着しやす
いように、「犬鑑札」「狂犬病予防注射
済票」の様式が平成24年度交付分から
変わります。

犬鑑札

これまでの楕円形から、市町村名が
記載された犬顔型へ



狂犬病予防注射済票

小型化し、首輪などに装着しやす
くなりました



すでに楕円形の犬鑑札の交付を受け
ている場合は、そのまま楕円形の鑑札
が有効ですので、手続きは不要です。

※登録事項の変更があった場合につい
ては、必ず手続きを行ってください。

◆住所の変更

〈町外へ引っ越した場合〉

転入先の市町村窓口にて、鑑札と狂
犬病予防注射済票を持参し、鑑札の
交換交付の申請を行ってください。

また、藍住町にも転出のご連絡を
お願いします。

〈町内での引っ越し〉

生活環境課で登録事項変更届出を
行ってください。

◆飼育犬の死亡届

生活環境課で鑑札を添付し、死亡届
を提出してください。登録を抹消します。

◎万が一迷子になった場合の飼い主の
特定にもなりますので、必ず装着し
てください。

生活環境課 (☎637・3116)

ごみ収集カレンダーの配布

平成24年度ごみ収集カレンダーは、
3月中旬から下旬にかけて各家庭への
配布を予定しています。

ごみ収集カレンダーをよく見て、正
しく分別し、決められた時間・場所・
収集日にごみを出してください。

3月末日までに届かない場合は、お手
数ですが西クリンステーション、また
は生活環境課まで、ご連絡ください。

西クリンステーション

生活環境課 (☎692・7411)
(☎637・3116)

半額補助

生ごみ処理器具の活用を!!

燃やせるごみの6割は生ごみで
す。保管中のおいや重いごみ出し
に悩まれてませんか？

そこで、生ごみの減量・堆肥化の
器具を紹介します。生ごみを減量・
堆肥化するためには、生ごみ処理容
器（コンポスト・EM容器等）と電気
式生ごみ処理機（乾燥方式・バイオ
分解方式等）があります。

コンポストは、
庭に設置し生ごみ
を投入し、乾いた
土や落ち葉、雑草
などを発酵分解
して、生ごみを減量化（1/2から
1/3）・堆肥にリサイクルします。
堆肥は、ガーデニング、家庭菜園に
使えます。

電気式生ごみ処
理機は、生ごみを
加熱によって水分
を除去させ、生ご
みを乾燥させて減
量化（1/7から
1/10）し、脱臭します。



町では、生ごみ処理容器等の購入
に半額補助（上限額 処理容器4千
円 処理機3万円）をしています。
生ごみを有効活用して、ごみの減量
にご協力ください。

申・問

生活環境課
(☎637・3116)

値下げします 粗大ごみ処理手数料 増やします 受入日

4月から、粗大ごみの処理手数料を変更し、休日の受入日を増やします。
料金は、1品100円。一部の大型の物（オルガン・ピアノ・エレクトーン・いす型あんま機・スプリングマットレス）は、
200円です。西クリンステーションにお持ち込みください。

受入日 月曜日から金曜日（祝日は除く） / 祝日や振替休日の月曜日・火曜日・第3土曜日（※特別収集日）
受入時間 午前9時～午後4時（平日） / 午前9時～正午（※特別収集日）

申・問 西クリンステーション (☎692・7411)

マイバッグ持参運動にご協力を!!

奨学生の募集

勉学に意欲を持ちながら、経済的理由により修学が困難な高校生、大学生に対して奨学金を貸付する奨学金制度を設けています。

次の学生が申請できます

- (1) 町内に住所を有する方の子であること。
- (2) 高等学校、高等専門学校、大学に平成24年度入学予定者であること。
- (3) 平成21年度以降入学で現在、大学に在学していること。
- (4) 平成22年度以降入学で現在、高等学校、高等専門学校に在学していること。
- (5) 経済的理由により修学が困難と認められること。

貸付月額 高校：8,000円 / 県内大学：13,000円 / 県外大学：20,000円

利 息

無利息とします。ただし、正当な理由がなく期日までに返還しなかったときは、年7.25%の延滞利息が日数に応じてかかります。

貸付期間

入学する学校の卒業までの最短年限です。休学、留年や留学した年度は貸付が停止となります。

貸付が打ち切られる場合

学校を退学した場合や保護者が町内に在住しなくなった場合です。

申請に必要なもの

- ・指定の申請書(教育委員会に備えています)
 - ・在学証明書 (平成24年4月1日以降証明分)
 - ・連帯保証人(父母でも可)と保証人(同一世帯でない第三者)が必要
- なお、連帯保証人と保証人については、この奨学金についての返済能力がある人でなければなりません。

申請期限 平成24年5月1日(月)

申請場所 町教育委員会

認定の可否と支払方法 認否については通知します。支払方法は、本人(学生)名義の口座振込とします。

奨学金の返還

奨学金は、学資として貸付するもので、返還金が後輩の原資となりますので、次のとおり返還していただきます。

奨学生が卒業した月から6か月の据え置き期間をおいて、高校生については、8年以内、大学生については10年以内に返還していただきます。ただし、繰上げ償還も可能です。

奨学金の返還の猶予 失業、疾病、修学のため、返還が困難な場合には返還猶予が受けられます。

その他 他の奨学金制度(県奨学金の貸付等)が認める場合は、本奨学金との併用は可能です。

申・問 教育委員会(☎637・3128)

ハ〜イ、こくねんです!!

平成24年度の保険料は月額14,980円です!

国民年金からは、老齢基礎年金のほかに障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。

また、納めた保険料は全額が所得税・個人町県民税の社会保険料控除の対象となります。国民年金の保険料は毎年度改定されますが、平成24年度は前年度より40円引き下げられた月額14,980円となります。毎月の保険料は日本年金機構から毎年4月上旬に送られてくる1年分の「納付書」によって翌月の末日までに納めます。

なお、保険料は2年を過ぎると納められなくなりますのでご注意ください。納付の窓口は、金融機関(ゆうちょ銀行を含む)またはコンビニエンスストアとなっています。

また、ほとんどの金融機関で口座振替もできます。(年金事務所でも口座振替のお申し込み(郵送も可)ができます。)

問 徳島北年金事務所(☎655・0200)



国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者の方で

外来診療での窓口負担が高額になる方へ

4月1日から外来診療分の窓口負担が自己負担限度額までになります

平成24年4月1日から外来診療分についても『**限度額適用・標準負担額減額認定証**』を提示(※)することにより、医療機関等の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめること(現物給付化)ができるようになります。

(注) 同じ月に複数の医療機関等を受診したり、外来と入院がある場合は、医療機関(医科・歯科別)ごと、外来・入院ごとに高額療養費を算定することになります。

例1

70歳以上で住民税非課税世帯の場合(外来自己負担限度額 8,000円)

4月1日 A病院(外来・医科) 自己負担額 5,000円
4月10日 限度額適用・標準負担額減額認定証が交付
4月12日 A病院(外来・医科) 自己負担額 4,000円

この場合、4月12日の窓口での支払は3,000円(8,000円－5,000円)となります。

例2

70歳未満で住民税非課税世帯の場合(自己負担限度額 35,400円)

4月1日 A病院(外来・医科) 自己負担額 30,000円
4月10日 限度額適用・標準負担額減額認定証が交付
4月12日 A病院(外来・医科) 自己負担額 20,000円

この場合、4月12日の窓口での支払は5,400円(35,400円－30,000円)となります。

例3

70歳未満で住民税非課税世帯の場合(自己負担限度額 35,400円)

4月1日 限度額適用・標準負担額減額認定証が交付
4月1日 A病院(外来・医科) 自己負担額 30,000円
4月1日 B薬局 自己負担額 10,000円
4月5日 C病院(入院・医科) 自己負担額 35,400円

この場合、複数の医療機関同士では、合算することはできないため、C病院のみ自己負担限度額までの35,400円の支払いとなります。後日、高額療養費の申請をすることによりA病院とB薬局を含めた高額療養費の支給を受けることになります。

75,400円(自己負担額)－35,400円(自己負担限度額)＝40,000円(高額療養費支給額)

外来診療の窓口負担を自己負担限度額までにするための手続きが必要な方

年 齢	住民税	手 続	保険証と一緒に窓口で提示するもの
70歳未満	課 税 世 帯	○	限度額適用・標準負担額減額認定証
	非課税世帯		
70歳～74歳	課 税 世 帯	×	高齢受給者証
	非課税世帯	○	高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証
75歳以上	課 税 世 帯	×	
	非課税世帯	○	限度額適用・標準負担額減額認定証

◆平成24年3月31日以前に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けている方は、記載されている有効期限までお使いいただけます。(4月1日以降、外来診療分も現物給付の対象となります)

問 健康推進課(☎637・3115)

今月の保険料の納付のお知らせ

3月は後期高齢者医療保険料の納付月です。
普通徴収の方の納期限は、4月2日(第8期)です。
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)

美しいハーモニーが広がった講演会

2月20日、郡人権教育研修会・町人権問題講演会(町など主催)が町民シアターで開催され、講師のESPERANZAのお二人が、「言葉が繋ぐ女と男～互いにイキイキ生きるために～」と題した講演と演奏を行いました。

フルート奏者の奥田良子さんは、大学在学中に「厚生労働省指定難病クローン病」を発病。挫折から社会復帰に至るまでの「出会い」「励まし」など、ご自身の経験を語りました。また、夫・勝彦さんが弾くベースとの美しいハーモニー、優しいメロディが会場に響きました。

「神さまは、その人が乗り越えられない試練は与えない」と語る良子さん、どんな困難も乗り越える勇気、そして未来への希望に繋がるESPERANZAの音楽に参加者からは「ESPERANZA＝希望の意味がよくわかった」「人は一人じゃ生きていけない。支え合いが大切」「大切なこと、大切にしなければならぬ思いに気づかされた。またその思いを言葉にしなければならぬとも感じた」「身の回りの人を大切にしたい、出会いを大切にしたい」という思いが一層強くなった」などの感想が寄せられました。



藍住町男女共同参画プランの推進

町では、平成21年度、男女共同参画社会づくりを進めるための指針となる「藍住町男女共同参画プラン」を策定し、性別にかかわらず、お互いの人権を尊重し、個性と能力を発揮しながら、ともに責任を分かち合える男女共同参画社会を目指した取り組みを行っています。

計画の目標 「男女が共に個性と能力を発揮できる社会の実現」づくり

基本理念 ① 人権尊重と意識改革 ② 男女平等を侵害する暴力の根絶 ③ 参画の拡大と推進
④ 男女がともに働きやすい環境の整備 ⑤ 男女がともに安心して暮らせる環境づくり

平成25年度に目標値が達成できるように、これまでに町職員、教職員に対する研修や、広報あいずみ・エーアイテレビ等による啓発、リーフレットの配布、講座の開催等を行ってきました。

平成23年度のプランの進捗状況は、町ホームページでご覧いただけます。

今後とも、プラン推進のために、町民の皆さんの積極的な取り組みと、ご協力をお願いします。

問 企画政策課(☎637・3124)

「シベリア強制抑留者の皆さんへ」

- 特別給付金を支給しています。
- 請求の受付は、**平成24年3月31日(消印有効)**までとなっています。
- 平成22年6月16日にご存命で日本国籍を有する方(同日以降に亡くなられた方は相続人)が対象です。
- まだ請求されていない方は、平和祈念事業特別基金までご連絡ください。

問 独立行政法人 平和祈念事業特別基金 ☎0570・059・204(ナビダイヤル)

(IP電話・PHSからは☎03・5860・2748へ) 平日は、午前9時から午後6時まで受け付けています。

(土日祝は休みです。ただし、平成24年3月31日(土)は受け付けています)

徳島市市民活力開発センターの広域活用

定住自立圏協定の締結に伴い、徳島市市民活力開発センターについて、町のNPO法人やボランティアグループも利用できるようになりました。

「徳島市市民活力開発センター」とは

NPO・ボランティアなどの市民活動がもっと活発になるように、次のような支援を行っています。

- 情報の収集・提供 ● 相談支援
- 講座・研修の開催 ● 団体間のネットワークづくり・連携のサポート
- 会議室・機材等の貸出し

問 徳島市市民活力開発センター(☎611・3886 月曜休み)



**お酒で悩んでいませんか？
巻き込まれていませんか？**

支え合える仲間がいます！

NPO法人 徳島県断酒会徳島支部藍住例会の10周年記念例会が開催されました

断酒会徳島支部が創立されて40周年。

その徳島支部の藍住例会が発足して、ちょうど10年を迎えました。平成24年1月23日(月)福祉センター2階で記念例会が開催され、四国各地から断酒を志す会員や家族、関係者が集い体験談を語り合いました。仲間とともに断酒を志し、新たな一歩を踏み出しました。



藍住例会は、毎月第4月曜日 18時～20時 福祉センター2階で開催

断酒会とは

お酒に悩む人たちの自助グループです。
例会に出席して、会員や家族一人一人の酒害体験を語り、聴く会です。
家族だけでの参加も歓迎しています。
ひとりで悩まず、お気軽にご参加ください。

それでお酒がやめられるの？

例会で、体験談を聴き、語ることで、一つ一つの問題が掘り起こされ、解決の糸口が見えてきます。
そこで、断酒に踏み切り、断酒を継続する努力を始めるようになります。他人の家族の語りを聴けるようになると、大きな力になるようです。

特別寄稿

NPO法人徳島県断酒会顧問
藍里病院副院長

吉田 精次 先生



アルコール飲料について、正しい認識を！

アルコールは日本では「酒は百薬の長」「社会の潤滑油」「飲みニケーション」と言われ、さまざまな場面で活用されています。しかしその一方、飲酒に甘い文化の中で、アルコールの有害な使用が多くの問題を招き、悲劇を生じさせています。身体的には、過度の飲酒による肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、がん、脳卒中などの病気が引き起こされています。精神的には深刻なアルコール依存の問題から、不眠や2次性うつ、認知症などがありますが、残念ながらまだ広く認知されていません。社会的問題としては飲酒運転だけでなく、DV、児童虐待、犯罪、などにも深く関係し、家庭崩壊や失業などを引き起こす大きな一因になっています。自殺にもアルコールは深くかかわっています。アルコールという飲料は極めて注意深く扱わなければならない薬物だという事実を、ぜひ皆様に知っていただきたいのです。

飲み方によってはだれでも依存症になります

飲酒によって何らかの問題が生じている「危険～有害な飲酒」をしている人は現在、推定で900万人います。アルコール依存症と診断がつく人はその他に80～90万人います。アルコールはもともと依存性を持った薬物なので、飲酒が常習化すると依存度が徐々に高まっていきます。特に危険な飲み方が「食わずに飲む」「昼間から飲む」「寝酒」「ウサを晴らすために一気に飲む」「1日3合以上」などです。肝臓を壊して内科で飲酒を止められても、なんらかの理由をつけて飲酒が止まらないとなると、依存度から言うと実はかなり深刻です。そのまま飲み続ければすぐにではありませんが、更に大きな問題が起きても自分の意思では飲酒が止められなくなってしまいます。そうなるまえに警戒レベルをマックスに上げていただきたいのです。依存症と聞くと「朝から晩まで飲み続けて、仕事もできず、よれよれになっている人」というイメージを持つ人がまだ多いかもしれませんが、それは依存症のほんの一部で、大半は仕事しながらすでに依存症になっているのが実態です。気が付かれにくいというだけなのです。

アルコール依存症は回復する病気です

一度飲酒をコントロールする能力を失うと(これを依存症と呼びます)その能力は一生元には戻りません。最終的には体も心もそして家庭にも大きな問題を抱えていきます。しかし、飲酒をやめさえすれば回復する病気です。ところが止め続けることが非常に難しい。断酒会に通うことで止め続けることができます。そして、心や家族の健康が回復していきます。酒の問題で悩んでいる家族だけでも参加すると充分効果があります。

3月は自殺予防月間です。

アルコール依存症は、うつ病に次いで自殺する危険性の高い病気です。もしも…と、思ったら、相談を！

県精神保健福祉センター(☎ 602・8911) 徳島保健所(☎ 602・8904) 町保健センター(☎ 692・8658)
NPO法人県断酒会(☎ 088・444・3612、692・3189 / ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~dansyu/>)



未来のアスリートを目指して！ 南小学校で「走食系チルドレン」の育成

2月16日、南小学校の6年生約100人を対象に、全日本実業団対抗駅伝競走大会(ニューイヤー駅伝)で優勝経験もある日清食品グループ陸上競技部の佐藤慎吾選手がランニング教室を開きました。

これは、同グループが「正しい走りかた」と「正しい食の知識」を身につけた「走食系チルドレン」を育成していくことを目的に、陸上競技部の選手を全国の小学校に派遣し、指導を行っているものです。

この日は、はじめに「食育教室」が行われ、体づくりには栄養バランスの良い食事が大切であり、普段から心がけることとして・よくかむ・朝ご飯を食べる・水分をしっかり摂ることの実践を呼びかけました。

その後、体育館で、陸上競技の基本となるもも上げや、腰入れなどのトレーニング方法の指導があり、選抜メンバーによるリレーや佐藤選手が実際のレースのペースで走るランニングデモンストレーションなども行われました。

同教室に参加した、県大会の女子100メートルで優勝経験がある上村怜奈さんは「食事のバランスの大切さがよくわかった。今日、指導してもらったトレーニング方法を取り入れてみたい。」と話していました。



乳幼児いきいき子育て教室

2月15日、江ノ口児童館で、町内8館の児童館と教育委員会、中央保育所子育て支援事業共催の、いきいき子育て教室が開催されました。

教室には、親子連れら約80人が参加し「3匹の子ぶた」のペープサートを見たり、手遊びやリズム遊び、ビュンビュンロケットやフリスビーなど身近なものを使っての製作遊びをしました。普段、大勢で遊ぶことが少ない子どもたちにとって、たくさんの友だちと楽しい交流の場となったようです。

子育ては、いろいろと大変なこともあります。親子でふれあえる時間は短いものです。今を大切に親子で楽しい時間を過ごしてください。

児童館は、出会いの場、遊びの場です。いつでもお気軽にご利用ください。



大きな人参に歓声！！

3月6日、西小学校の3年生約100人が、育てた人参の収穫を行いました。

これは、総合学習の一環として町自立経営農業振興会 濱幸藏会長らの協力を得て毎年行っているもので、コンテナ約10杯分の人参が収穫できました。児童たちは、思ったより大きな人参に、抜くたびに歓声をあげていました。

とれたての人参をミキサーでジュースにすると、普段人参をあまり食べないという児童も「甘い」「おいしい」とおかわりをしていました。



人権標語

国や言葉 違っていても みんなの仲間
その差別 自分のことも 否定する
友達の 長所を見つけて 明るい毎日
大切な私 大切な僕 みんな大切な存在なんだ
差別とは 一人の力では なくならない
思いやる 言葉でつなぐ 笑顔の輪

藍住東中学校生徒作品

3年 多田 彩奈
3年 片岡 空哉
3年 中山 京香
3年 岩戸 晴美
3年 加賀美 大介
3年 石川 ひなの

人権講座2011

～受講生の皆さんの感想から～

● 藍住町スローガン ●
守れ人権 許すな差別

本年度も全6回の人権講座が修了しました。受講生の皆さんの感想の一部をご紹介します。

第1回 8月8日「ともに歩んだ365日」 講師：松原徹子さん

- 誘導ブロックについて尋ねられたとき、日常よく見ているのに意味を十分知らなかった自分にハッと驚かされました。このように知っているつもりやわかっているつもり、考えているつもりがよくあることに気付かせていただきました。これは人権にもあてはまるでしょう。知っているつもりになっている自分を反省するばかりです。

第2回 9月8日「様々な人権問題」 講師：木村清志さん

- 私たちの身近な所にも冤罪がかくされていることに気付かされて、少しびっくりしましたが、なるほどと思いました。
- 刑事事件での逮捕、拘留の流れなど、自分には関係ないと思っていました。冤罪はいつ誰に起こってもおかしくない、可視化にも難しい問題があるんだとわかりました。人権を守る事の重要性和司法の公平性について考えさせられました。



第3回 10月21日「一人ひとりのニーズに応じた支援～『ICF』の活用とインクルーシブ教育に向けて～」

講師：飯田ひとみさん

- 「ICF」*1「インクルーシブ教育」*2…。初めて耳にする言葉でしたが、教育の場だけでなく、障がいがある方を取りまく社会環境の改善や、個々の意識の持ち方を変えていく必要性を改めて認識しました。障がいのある方の社会参加が自然にできる環境づくりに、多くの方が興味を持って、実現できればと願っています。
- 「共に生きる」とはいつも言われる言葉です。「インクルーシブ教育」は、人権教育の原点だと思います。

*1 国際生活機能分類 *2 障害の有無にかかわらず、共に生活し、共に学ぶ教育

第4回 11月18日「男女が共に個性と能力を発揮できる社会の実現をめざして」 講師：阿部頼孝さん



- 藍住町が、「男女共同参画プラン」を作成していることに、藍住町の人権推進施策が進んでいることを知りました。性による固定的役割分担をなくし、人間が人間らしく生きることの大切さを改めて学びました。
- 一人一人の人権が光るということは大切です。しかし、さまざまなところで、まだ格差があり、意識のずれがあると思います。合力して差別のない社会形成は大切です。本日いただいたお話を基に、今後考えて行きたいと思います。

第5回 1月25日「ひと・すまい・まちのバリアフリー」 講師：中村正則さん

- 身近なお店や町のユニバーサル化をもう一度じっくり見て、取り巻く環境のバリアフリーを考えてみたい。そして心のバリアフリー、人のバリアフリーに心がけていきたい。
- バリアフリーとは、「障壁をなくすこと」ということで、まず私ができることは、私自身の心の障壁をなくすことだと思いました。相手のことを想像し、勇気を持って行動することは、障害のあるなしに関わらず、人権を考える上で、とても大切なことだと思いました。

第6回 2月11日 町外現地研修(京都市)

- 立命館大学国際平和ミュージアム見学と「ふしみ人権の集い」に参加しました。

この人権講座で「知る」「感じる」「考える」「行動する」ことを一緒に学んでいきたいと思っています。来年度も多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

町人権教育推進協議会



募集

簡単にできる調理実習

食べ物から、
体の調子をととのえよう！

副菜を食事の一品に取り入れてみましょう。

日 時 3月26日(月)

午後1時30分～3時30分

場 所 福祉センター 2階

内 容 「野菜をおいしく食べる工夫」
～副菜をいろいろつくってみよう～

講 師 県栄養士会管理栄養士

準備物 エプロン・三角巾・手拭き

タオル

参加費 300円

申込期限 3月22日(木)まで

申・問 保健センター

(☎692・8658)

体の血管を守るための食生活

健康料理教室のご案内

今年度最後の健康料理教室となります。

日 時 3月22日(木)

午後6時～8時30分

場 所 福祉センター 2階

内 容 糖尿病等生活習慣病予防
のための調理実習と試食

講 師 医師・管理栄養士・保健師

定 員 25人

参加費 500円

申込期間 3月21日(金)正午まで

申・問 保健センター

(☎692・8658)

ストレッチ体操&
ニュースポーツ講習会

ストレッチでリフレッシュ♪

日 時 3月26日(月)

午後7時30分～9時

場 所 体育センター

内 容 ストレッチ体操、ラージボ
ール、ペタンク

参加費 無料

小さい子どもからお年寄りまで、ど
なたでも気軽に楽しめます。

※小学生以下は保護者同伴

主 催 町体育指導委員会

町教育委員会

教育委員会(☎637・3128)

藍住歩こう会

日ごとに春が顔をみせてくれます。

さあ！ウオーキング開始！

東光寺・桜つつみ公園方面 約7km

日 時 3月25日(日)

午前9時45分～午後1時

※昼食をご用意ください。

春日神社方面 約5km

日 時 4月15日(日)

午前9時45分～11時30分

※両日とも10時出発

集合場所 緑の広場管理棟前

参加費 300円(保険料)

★スポーツクラブ個人会員は無料

※小学生以下は保護者同伴

申・問 あいずみスポーツクラブ

(☎692・5000)

大麻山登山教室

春らんまん。ゆったりとのんびりと
大麻山を一緒に満喫しましょう。

日 時 4月14日(土)午前10時集合

集合場所 大麻比古神社駐車場

対象者 町内在住者・在勤者

参加費 500円(保険料)

★スポーツクラブ会員は無料

※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分までに体育センターに

お越しください。

申・問 あいずみスポーツクラブ

(☎692・5000)

平成24年度 町勤労女性センター

ヘルシー料理教室

前期受講生募集

女性センターでは、糖尿病などの生
活習慣病予防のヘルシー料理講座を開
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
う。町内在住、または町内在勤者の女性
ならどなたでも参加できますので、ぜ
ひ、お申し込みください。

期 間 4月26日(木)～9月27日(木)

毎月第4木曜日・午前9時から

講 師 県栄養士会管理栄養士

小林 雅代先生

定 員 20人

受講料 無料(材料費3000円)

申込開始 3月19日(月)から

託児をご希望の方はお申し付けくだ
さい。1回200円でご利用できます。詳しくは勤労女性センターまでお問
い合わせください。

申・問 勤労女性センター

(☎692・6266)



平成24年度前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	備考
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)	第1・3 土曜日	午後4時30分 ～5時30分	15人	3,500円	研修室	
陶芸 (初級)	第2・4 金曜日	午後7時 ～9時	10人	3,500円	藍工房	
文化箏 (入門)	第2・4 土曜日	午後3時 ～5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	15人	4,500円	研修室	
茶道 (煎茶道・茶庵)	第2・4 金曜日	午後2時 ～4時	10人	4,000円	和 室	
いけばな (小原流)	第1・3 木曜日	午後1時30分 ～4時30分	20人	2,500円	藍工房	
いけばな (嵯峨御流)	第2・4 木曜日	午後7時30分 ～9時30分	20人	2,500円	藍工房	
大人の 色鉛筆画	第2・4 金曜日	午後7時 ～8時30分	15人	4,000円	研修室	受講回数 10回
英会話	毎週 金曜日	午後2時 ～3時30分	15人	2,500円	研修室	4月～ 6月まで

受講期間

4月1日(日)～9月30日(日)

受講資格

町内在住、または在勤者で20歳以上の方(学生を除く)

申込期間

3月16日(金)～22日(木)
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3月31日(土)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。
- 大人の色鉛筆画講座は、全10回(予定)となります。
- 各講座の受講料は、6か月分となります。
- 各講座は、材料費等が別途に必要となります。
- 受講日は、都合により変更、または休講にする場合があります。

申・問 コミュニティセンター
(☎637・3130)火曜日休館



スポーツ少年団 団員募集!!

対 象 町内在住の小学生～高校生(団によって異なります)

申・問 各団の連絡先、または 町教育委員会 (☎637・3128)



種 目	団 名	入団連絡先
野 球	藍住南タイガース	東條 正信 ☎692・3208
	藍住西ファイターズ	矢野 克浩 ☎692・7417
	藍住北キング	新田 耕資 ☎641・0383
	藍住東ジャイアンツ	安芸 知裕 ☎641・4895
サ ッ カ ー	藍住西FC	巽 光博 ☎692・4555
	藍住北サッカー	吉原 良司 ☎692・8674 喜枝 聡 ☎090・7573・5416
	オスト少年サッカークラブ	中島 博 ☎692・5266
	藍住南FC	佐伯 雄太 ☎692・0372
女 子 バ ー ル	藍住南JVC	大西 寛彦 ☎693・1216
	藍住西ジュニアエース	大西 幸和 ☎672・6506
	北斗七星	平田 誠 ☎692・6101
	藍住東JVC	鍋島 龍夫 ☎090・5276・1507
	アタック藍住JVC	北野 裕史 ☎692・3678

種 目	団 名	入団連絡先
バスケットボール	藍住フェニックス	重見 高博 ☎090・3181・9908
女子ソフトボール	藍住ちどり	白川 潔 ☎692・4829
バドミントン	藍住エンジェル	藤本 伸 ☎641・2528
卓 球	徳島ムーミンクラブ	野口 章一 ☎692・8453
	藍愛クラブ	猪木 康裕 ☎692・6632
剣 道	藍住剣道	原 多三夫 ☎692・5780
合 気 道	合気道藍住	藤本 健治 ☎692・5168
柔 道	藍住真導	藍原 実 ☎692・2052
日 本 拳 法	日本拳法藍住	山添 栄次 ☎672・5368
少 林 寺 拳 法	少林寺拳法藍住	賀治 達也 ☎090・4033・4050
女子サッカー	板野プリマヴェーラFC	米田 耕一 ☎672・6975

※各団、体験入団ができます。まずは、気軽にスポーツにふれてみよう。(一部体験入団ができない団もありますので、お問い合わせください)

万一の交通事故に備えましょう
(受付は3月30日(金)までです)

町民交通傷害保険加入者募集のご案内

現在、平成24年度の町民交通傷害保険加入者を募集しています。

加入対象者 町に住民票のある方、町へ通勤・通学している方

申込期限 3月30日(金)まで

(土・日・祝日を除く)

申込先 総務課

受付時間 午前8時30分～午後5時

申し込みに必要なもの

▼申込書(総務課に備えてあります)

▼保険料(1人1口につき720円で

最大2口まで)

保険対象期間

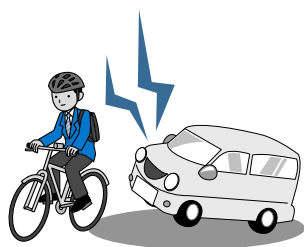
平成24年4月1日から1年間

保険金 1口あたり

ケガをしたとき…5千円から12万円

死亡または重度後遺障害を永久に残したとき…100万円

申・問 総務課(☎637・3111)



勝瑞馬木いきいき農園の利用者を募集

場 所 勝瑞字西勝地180番1ほか

募集区画 1区画

面 積 30㎡/区画

利用料 6000円/年額

利用条件 町に住民票があり、農地を所有しておらず、農園の管理等が十分にできる町税等の滞納のない世帯

利用期間 4月～平成25年3月

(利用の延長は最大2回まで)

申込方法 建設産業課備え付けの申込用紙に必要事項を記入・押印し、ご提出ください。

申込期間 3月16日(金)～21日(水)

(土・日・祝日を除く)

選考方法 申込者が募集区画数を超える場合は、抽選で決定します。

申・問 建設産業課(☎637・3120)

健康づくり講習会

保健栄養推進員が行う伝達講習会です。

【富吉地区】

日 時 3月26日(月)午前10時～10時30分

場 所 富吉児童館学童クラブ室

内 容 健康づくりについての話

対象者 小学生

申込期間 3月21日(水)～23日(金)

申・問 保健センター(☎692・8658)

いのちの希望傾聴ボランティア相談員養成講座受講生募集

人は人によって傷つき、人によって癒されます。「孤独に振るえ、苦難に疲れ果てた方々」に、人の温もりをつたえ、希望と勇気を分かち合い、共に生きる「いのちの希望傾聴ボランティア」に、あなたの優しさをご提供ください。

▼講座は、4月第2週からで、参加できないときは、録音CDやDVD(500円)で補講できます。

▼可能な方は、研修後に週一回、3～4時間程度最寄のセンターで相談員としてボランティア活動を行っていただきます。

日 時 毎週月曜日(祝日を除く)午後1時30分～午後4時

場 所 コミュニティーセンター(役場4階)

研修期間 4月から1年間41回

受講料 1年間41回3万円

(受講料の途中返還はありません)

※受講料6万円の内今年度は特別に、半額公費補助があり、3万円となります。

講 師 創設者 理事長

近藤治郎 他 地元専門講師

参加資格 傾聴ボランティアやいのちの希望の相談員ボランティアを志される方

の希望の相談員ボランティアを志される方

申・問 いのちの希望 社会福祉法人 徳島県自殺予防防協会事務局

〒770-0094 徳島市昭和町7丁目40-6(☎652・6171/FAX623・9141)

なお、この事業は、県自殺予防防協会から希望館生涯学習に委託実施されます。

障がい者地域サポート講座のご案内

精神疾患で治療の方が必要な社会資源を活用できるよう、相談支援事業所等身近な相談窓口等について学ぶための研修会を開催します。

この機会に一緒に学んでみませんか？

日 時 3月19日(月)

午後1時30分～3時

場 所 徳島保健所(徳島市新蔵町

3丁目80)2階大会議室

内 容

(1)体験談と意見交換

講師 当事者(交渉中)

(2)講演 「相談支援事業所」を知ろう！

講師 指定障害者相談支援事業所

地域活動支援センター ことじ

相談支援専門員 岡田晃子氏

対象者 精神疾患で通院している方

申・問 徳島保健所 健康増進担当

(直通電話602・8904)

相談

成年後見制度 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、日常生活に不利益を被ったりする事の無いよう「成年後見制度」があなたや家族を守ります。
4月から隔月第1水曜日に無料相談会を実施します。お気軽に、ご相談ください。

日 時 4月4日(水)
午後1時～3時

場 所 町福祉センター1階相談室

主 催 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

問 県行政書士会内

(☎692・1523)

11月の相談窓口

一人で悩んでいませんか。お気軽にご相談ください。

●こころの病気・ストレス・悩みなど

▼地域活動支援センター「いとし」

(☎694・6606)

▼「オリーブの木」(☎685・5524)

▼保健センター (☎692・8658)

●精神障害者家族会・作業所について

▼地域活動支援センター

「すみれ・あいずみ作業所」

(☎693・0032)

高齢者の相談窓口

●高齢者の介護や健康、生活に関する
こと

●高齢者の虐待、悪質な訪問販売にあった、財産管理に自信がなくなった近所の独り暮らしの高齢者が心配等さまざまな相談に応じます。

問 地域包括支援センター (保健センター内) (☎637・3175)

催し・その他

藍の館イベント

アニメ風似顔絵を描きます

子どもさんやお孫さんと一緒にお立ち寄りください。写真からでも似顔絵が描けます。

と き 3月19日(月)

20日(火・春分の日)

ところ 藍の館 展示室

イラストレーター

東 早紀(HIGASI SAKI)

料 金 色紙サイズ 1枚1000円

藍の館作品の展示即売

タペストリー・テーブルクロス・ランチョンマット・日傘などの藍染製品を展示即売しています。ぜひ一度ご覧ください。

ところ 藍の館 展示室

藍のオリジナル作品を作りませんか

*藍の館では、染め物持ち込みによる
藍染体験ができます。

思い入れのある古くなった洋服(しみが付いたもの・黄ばんだもの)などを藍染めでよみがえらせてみませんか。
自然素材の木綿・麻・シルクはよく染まります。

持ち込み体験価格1g15円・シルクのみ1g30円

第1日曜日 琵琶演奏体験
第1月曜日 ぞめき演奏
第2日曜日 尺八演奏
第3日曜日 琴演奏体験学習

*各演奏・体験は午前10時～午後3時
(ぞめき演奏は午後2時まで)

第1日曜日 琵琶演奏体験

第1月曜日 ぞめき演奏

第2日曜日 尺八演奏

第3日曜日 琴演奏体験学習

*各演奏・体験は午前10時～午後3時
(ぞめき演奏は午後2時まで)

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きかせ会

3月28日(水)、4月11日(水)
午前10時30分～11時

井限読書会

第1木曜日

4月5日 午前10時から

へ4月の課題図書

「吉里吉里人」

井上 ひさし

◎休館日

毎週月曜日

祝日：3月20日(火)

図書整理日：3月15日(木)

問 図書館(☎692・0070)



平成24年度 国家公務員採用試験

―高卒者試験等―

人事院は平成24年度中に採用試験を実施します。

採用試験の詳しい情報は、人事院ホームページの「国家公務員試験採用ナビ」[<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo/saiyo.htm>]をご覧ください。

問 人事院四国事務局

(☎087・831・4765)

TOKUSHIMA VORTIS スタジアムに行こう!

●ホームゲームご案内

3月17日(土)13:00～VS 栃木SC

4月1日(日)16:00～VS ファジアーノ岡山

●試合会場

ポカリスエットスタジアム

あいずみ俳壇

高岡アイ子 選

加章
蘭ハウス冬帽のつば上げ覗く

あちこちと色づく万両庭の主
かけ足に傘寿そこまで実千両
寒鴉群れなしわたる吉野川
牧童のヤクの毛布に潜り込む
汁椀の蓋が吸いつく寒さかな
冠雪富士逆光の窓全開す
冬波の尖る刃へ発つ漁船
着ぶくれて月蝕を待つ夜半かな
ひとしきり吹雪いてけろり陽の光

高岡アイ子
山田民恵
伊藤たつお
高塚梨花
安芸澄衣
吉田善子
中生村翠
生越芳茜
牧野ミキエ
平野栄子

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
3月16日	金	午後1時30分～3時	東中富老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
3月19日	月	午前9時30分～11時	住吉老人憩の家	健康チェック 室内ゲーム
3月21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)
3月26日	月	午前9時30分～11時	乙瀬老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
3月26日	月	午後1時30分～3時	奥野老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
4月2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)
4月3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
4月4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

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)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 2月

(子の氏名)	(ふりがな)	(性別)	(父)	(母)	(住 所)
犬 伏 翔 慎	(しょうま)	男	洋 志	・ 章 子	東中富字東傍示
大 野 虎太郎	(こたろう)	男	勝 弘	・ 靖 子	徳命字小塚東
折 口 和 愛	(の あ)	男	貴 久	・ 依里華	矢上字原
佐々木 奏	(かなで)	男	眞	・ 万里子	徳命字前須東
加 下 結 愛	(ゆいな)	女	雅 弘	・ 奈津姫	徳命字名田
萩 原 光	(ひかり)	女	豪	・ 晶	矢上字江ノ口
北 浦 柊	(しゅう)	男	克 哉	・ 智 里	乙瀬字青木
安 田 希 衣	(き い)	女		・ 早 紀	奥野字和田
安 田 芽 衣	(め い)	女			
清 井 凜	(り ん)	女	学	・ 智 子	矢上字原
藤 川 瑞 己	(みずき)	男	真之助	・ 敬 子	住吉字逆藤
上 村 柊 牙	(しゅうが)	男	淳	・ 有里絵	徳命字名田
乾 翠 央	(み お)	女	隆 広	・ 紀 子	奥野字東中須
中 川 晴 登	(はると)	男	達 也	・ 彩	住吉字若宮
山 本 梨 世	(り よ)	女	浩 司	・ 一 世	奥野字東中須
小 原 有 登	(ゆうと)	男	政 和	・ 千 菜	富吉字穂実
武 市 莉 央奈	(りおな)	女	誠 二	・ めぐみ	勝瑞字西勝地
山 下 千 輝	(かずき)	男	一 郎	・ 晴 佳	笠木字東野

おくやみ申し上げます 2月

(氏 名)	(年 齢)	(住 所)
石山 美 治	89歳	住吉字逆藤
亀井 康 夫	83歳	奥野字乾
中野 守	68歳	勝瑞字正喜地
川村 克 義	77歳	富吉字地神
近藤 義 明	91歳	勝瑞字西勝地
古川 丈 夫	87歳	徳命字新居須
渡邊 政 昭	76歳	徳命字小塚
浅野 孝 行	69歳	徳命字前須東
川口 重 美	85歳	勝瑞字西地
三木 恵 美	70歳	東中富字敷地傍示
木内 喜代子	81歳	東中富字東傍示
吉平 カメノ	92歳	乙瀬字中田
中内 寧 子	80歳	矢上字安任
野々宮 旭	82歳	富吉字岸ノ下
瀬尾 敬 成	85歳	笠木字東野
武田 勝 雄	88歳	勝瑞字西勝地
國田 ツヤノ	92歳	住吉字藤ノ木
漆原 初 江	78歳	富吉字地神
久次米 林 平	87歳	奥野字西中須
安藝 千 代	80歳	奥野字前川
志摩 正 夫	76歳	勝瑞字成長
山本 清 子	82歳	住吉字乾
林 昌 宏	76歳	奥野字矢上前
北谷 集	84歳	徳命字前須西
和田 トヨノ	92歳	奥野字山畑

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

平成23年度朝食アイデア献立コンクール

★審査員特別賞★（学校給食に採用）

食物繊維大作戦 藍住西小学校 4年 小濱 達哉

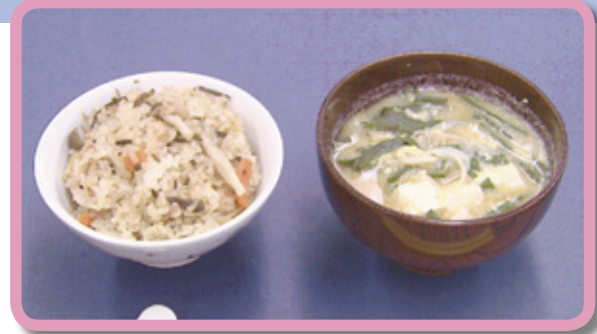
●材料4人分

シーチキンごはん

- 米…2.5合→洗って、水を目盛りまで入れる
- a** { 顆粒だし(いりこ風味)…小さじ2
ごま油…大さじ1と1/3
- ツナ缶(汁含む)…1缶
- A** { 油揚げ…60g→5cm×1cmに切る。
人参…40g→5mm×3mmの拍子切り。
しめじ…80g→石づきをとってほぐす。
塩昆布…12g

しらたきのみそ汁

- B** { しらたき…200g→下ゆでし、5cmに切る。
にら…80g→5cmに切る。
もやし…40g
豆腐…2/3丁→さいの目に切る。
卵…1個→溶き卵にする。
- b** { 水…3カップ
顆粒だし…小さじ1
味噌…大さじ4



●作り方

シーチキンごはん

- ①/米と水が入った炊飯釜の中に、**a**を入れ軽く混ぜ、**A**も加えて混ぜ合わせて炊く。

しらたきのみそ汁

- ①/ **b**を沸かし、**B**を入れる。
②/味噌を溶き入れ、豆腐と溶き卵を加える



●献立のいいところ、工夫したところ

なるべく、食物繊維を多くとるようにしています。こんにゃくは毎日食べていて、あきてきたので、みそ汁に入れたらおいしかったです。

◆エネルギー:560kcal ◆タンパク質:17.5g ◆脂質:13.9g ◆炭水化物:89.6g ◆カルシウム:140mg ◆塩分1.5g

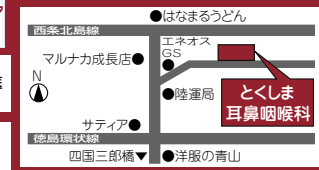
医療法人 健美会 とくしま耳鼻咽喉科 クリニック

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
8:45～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	●	●	●	●	●	●

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

3月21日水曜日(春分の日)の翌日
午前、午後診察しております。



増田クリニック

TEL: 088-693-3020
藍住町役場東500m

健診・禁煙指導・予防接種承ります。

- 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



あなたの街の保険屋さん

生命保険・損害保険・無料相談
等々…何でもお気軽にご連絡下さい

株式会社 ASK

10:00～18:00 休日・夜間の
時間帯のご予約可

応神町産業団地
徳島運輸支局北側道路
東へ450m

徳島市応神町東方北野 106-1
(088)678-6502
<http://www.ask-hoken.com>

移転しました!!



後藤工業

現場半自動溶接・耐震金物加工取付
鉄骨加工・鉄骨組立・溶接・小物加工

TEL 088-693-4515