

aiZumi



広報あいずみ

3

平成17年3月15日 No.724

編集・発行/〒771-1292 徳島県藍住町企画調整課 Tel:088-637-3124 (毎月15日発行) 印刷/ナカガワ・アド株式会社



今月の主な記事

- 藍住町制施行50周年記念事業p2
- 藍住町奨学金の募集についてp6
- 守れ人権・許すな差別p7
- 情報NOWp10~19
- 一時保育・地域子育て支援センター事業p12
- コミュニティセンター教育講座受講生募集p14~15
- こんにちは赤ちゃん・おくやみ申し上げますp19



避難訓練のあと、消防自動車と救急車を見学させてもらいました。普段はあまり見る機会の少ない消防車にさわったり、救急車の中に入ったりできて、子どもたちは、とてもうれしそうでした。

藍住町制施行50周年記念事業

藍住町は、昭和30年4月29日に町制を施行し、本年4月29日に町制施行50周年を迎えます。

そこで、この節目の年が新たな時代のまちづくりの礎となるよう、町民のみなさんとともにその意義を共有するため、「花と緑と太陽の町 50周年」をテーマとして、様々な記念行事を行います。

町制施行50周年関連事業

日 程	時 間	事 業 名	会 場
4月24日(日)	午前9時～	藍住ライオンズクラブ杯ゲートボール大会	藍翠苑コート
4月29日(金)	午前10時～	合併50周年記念式典	町民体育館
4月29日(金)	記念式典終了後	記念コンサート 徳島県警察音楽隊	町民体育館
4月29日(金)	午後1時30分～	記念講演 タレント 西川きよし氏 ※聴講券が必要です	町民体育館
4月29日(金)	午前10時～	こども映画祭(無料)〈小学生対象〉	町民シアター
4月29日(金)	午前9時～午後5時 午前11時～ 午後0時30分～	藍の館「無料開放」 ※招待券(4月29日のみ有効)が必要です。 ※招待券申込期間 3月22日～31日 (土・日は除きます。) ※申込先 企画調整課 演歌・ギターコンサート(3回) 琵琶演奏と体験学習(2回)	藍住町歴史館「藍の館」
4月中旬～下旬		藍住町今昔写真展	役場1階町民ホール
5月 3日(火)	午前8時30分～	藍住町スポーツ少年団少女バレーボール大会	町内5会場
5月 5日(木)	午前10時～	徳島ヴォルティスサッカー教室	藍住東中学校

現在決定している事業は以上です。

なお、上記以外の事業については、決まり次第お知らせさせていただきます。

町制施行50周年記念講演

演題 「福祉はわが家から」

講師 タレント 西川きよし氏

日 時 4月29日(金) 午後1時30分～

場 所 藍住町民体育館

入場料 無料(聴講券が必要です。)

定 員 約800名(申込多数の場合は抽選となります。)

※抽選の結果は聴講券の発送をもってかえさせていただきます。

※記念講演の聴講を希望される方は電話、FAX、E-mail

もしくは企画調整課窓口までお申し込みください。

※申込期間 3月22日(火)～3月31日(木)(土・日は除きます。)

※お一人で申込できるのは3枚までです。

※聴講券については4月7日以降に発送いたします。

申し込み・お問い合わせ 企画調整課 (☎637・3124 ☎637・3155)

(E-mail: aizumi@town.aizumi.tokushima.jp)



「自分たちの町は自分たちの手で」 すみよし団地で防火訓練



2月6日にすみよし団地で、防火訓練が行われました。

これはすみよし団地自衛消防隊が新たに結成され、これに伴い消火器や消防ホース等の設備が揃えられたわけですが、「使用方法が分からなければ話にならない」として、消防署の協力で今回の訓練になったものです。

「いつ起きるか分からないのが災害です。ですが現実には大きな災害が起きた時、行政も消防も、手一杯ですぐには助けてくれません。いざというときには、自分たちの手で助け合っていかなければならないのです」との会長挨拶の後、大勢集まった自衛消防隊員らは、それぞれに消防署職員の指導を受けながら、水消火器により消火器の使用方法を学んでいました。そのあと実際に燃える炎を消してみたり、消防ホースを使って、消火栓の水を公園に放水したりと、中身の濃い訓練を行っていました。

最近訓練をしていないので、「二度訓練をしてみたい」という自治会がありましたら、ぜひ役場総務課まで御連絡下さい。

役場総務課 (☎637・3111)



◎平成17年4月1日から

特別障害給付制度が始まります

国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情により、障害基礎年金等を受給していない障害者の方を対象として、特別障害給付制度が創設されました。

◎対象者

- 平成3年3月以前の国民年金任意加入対象者であった学生
- 昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった厚生年金、共済組合等の加入者の配偶者

であり、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金1、2級相当の障害に該当する方。

◎請求窓口

平成17年4月1日から藍住町役場住民課で受付を開始します。給付金の支給は、請求のあった月の翌月分から支給されます。

◎口座振替のすすめ

保険料納付は、支払の手間や時間が省ける「口座振替」が便利です。また保険料を「前納」すると割引があります。

●毎月前納：国民年金保険料を月々口座振替で納付する場合であっても、早期に納付（当月末）することにより保険料が40円割引されます。

4月分から早期納付を希望される場合は3月20日までに金融機関または社会保険事務所へ申出書を提出してください。

◎待ち時間も少なく便利です！

徳島年金相談センターへお気軽にお越し下さい
社会保険事務所の相談コーナーと同じ内容の相談・手続きができます。相談の際は年金手帳・基礎年金番号通知書・年金証書などをご持参ください。

- 6ヶ月・1年前納：1年分を一括して納付すると3,420円（現金での前納は2,890円）の割引となります。社会保険事務所へのお申し込みは3月31日必着です。



場 所 徳島市八百屋町3丁目26番地大同生命徳島ビル3階
徳島年金相談センター (☎655・5100)
相談時間 月曜日～金曜日(土・日・祝日は休み)
午前8時30分～午後5時

国民年金についてのお問い合わせ
徳島北社会保険事務所
藍住町役場 住民課国民年金係

(☎)652・2800
(☎)637・3112

平成17年4月から 国保高額療養費委任払制度を始めます

藍住町国民健康保険の加入の方が病氣やケガで病院に支払った医療費が高額となったとき、申請すると受診月の3か月後に高額療養費の払い戻しを受けます。

突然の事故や病氣で高額に医療費がかかったり、長期療養が必要となり医療費の支払いが困難になる場合があります。高額療養費委任払いはそのような時も、継続して医療を受けることができるように、病院への支払いは高額療養費自己負担限度額にとどめ、残りの医療費は藍住町が直接病院へ支払う制度です。

要件は

- ① 藍住町国民健康保険に加入されている方で、高額医療費の支給が見込まれること
- ② 国民健康保険税の滞納がないこと
- ③ 病院の同意が得られていること
- ④ 交通事故等第三者行為によるもの及び給付制限に該当する医療費でないこと

手続きは

- ① 要件の該当確認ができれば、申請書類を保健衛生課で受け取る。
- ② 病院の同意書をもらい、申請書類を保健衛生課へ提出。
- ③ 病院に高額療養費自己負担限度額及び食事療養費等を支払う。
- ④ 継続する場合は、毎月申請を行う。

なお、高齢受給者証、老人保健医療受給者証をお持ちの方はこの制度は利用できません。限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けることにより高額療養費自己負担限度額の支払いとなりません。

お問い合わせ

保健衛生課 ☎637・3115



国民健康保険証の交付について

国民健康保険証の有効期限が近づいています。新年度の保険証を郵送させていただきます。送付は3月19日(土)以降に予定していますので、届きましたらご確認ください。4月に入っても届かない場合は、ご連絡ください。

また、国民健康保険税の滞納がある世帯については、やむなく期間の短い短期保険証または資格証明書となる場合がありますので、役場での交付とさせていただきます。該当世帯については、後日通知いたしますのでその期間に受取にお越しください。

保険税を滞納すると：

保険税の未払いが長期間続きますと保険の給付が受けられなくなったり、医療費を全額自己負担しなければならなくなります。

- ① 納期限を過ぎると督促状が送付されたり、延滞金が増算される場合があります
- ② 保険証の有効期間の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります
- ③ 「被保険者資格証明書」が交付される場合があります
- ④ 国保の給付（療養費・高額療養費・出産育児一時金・葬祭費など）の費用の全額または一部が差し止められ、滞納保険税に充てられます
- ⑤ 上記の他、さらに滞納が続き納付についての相談にも応じない場合は財産の

差し押さえなどの滞納処分を受ける場合があります

○また特別の事情が認められた場合や保険税が完納された時には、あらためて保険証を交付します。保険税を滞納し続けると、支払計画も大きな金額になります。やむを得ない事情により保険税の納付が困難な場合は、滞納のままにせず早めに担当窓口にご相談ください。

平成15年度の一人当たりの全医療費は、次のとおりです。

若 人	199,234円
退職者	446,022円
老 人	723,617円

国保は、私たちが病氣やけがをしたとき安心して医療機関にかかれるよう普段からお金（保険税）を出し合い、お互いに助け合っているという制度です。私たちが納める保険税と国などの補助金を財源に、医療費などの給付を行っています。いづれどんな病氣やけがをするかは、誰にも予測することができません。いざというとき困らないようにみなさんの助けとなる保険税ですので、忘れずに納めましょう。

お問い合わせ

保険証の交付については

保健衛生課（☎637・3115）

保険税・納付相談については
税務課（☎637・3117）

介護保険 被保険者証の一斉送付について

現在、被保険者のみなさんにお届けしている介護保険被保険者証の有効期限が平成17年3月31日となっており、交換の時期がまいりました。

被保険者の方全員に新しい被保険者証を3月20日以降に郵送します。新しい被保険者証が届きましたら、記載内容を確認のうえ、古い被保険者証を返却ください。

また、4月になっても新しい被保険者証が届かないときは、お手数ですがお問い合わせください。

なお、今回の交換は「被保険者証の有効期限」到来によるものであり、介護認定を受けている方の「認定の有効期間」に影響はありませんので、ご留意ください。

お問い合わせ及び被保険者証の返却先

保健衛生課（☎637・3115）

藍住町役場1階

4月1日から粗大ごみが有料になります

ごみの減量化と、排出量に応じた費用負担の公平性を図ることを目的に、4月1日から粗大ごみの有料化を実施することになりました。これを機会に町民のみなさんに、ごみに対する関心を深めていただき、現在の大量消費、大量廃棄の生活スタイルを環境に優しいスタイルに改めていただきたいと思います。

1. 粗大ごみ処理手数料

1個 500円

1個 1,000円

処理しにくいごみ（スプリング
つきのベッド、ソファー等）

2. 受け入れ方法

土・日・祝日を除く平日の午前9時から午後4時までに西クリンステーションに自己搬入していただくようになります。処理手数料は搬入時に納めていただきます。

事業系ごみの料金の改正について

平成17年4月1日から、手数料が「1tにつき5,665円」が「1tにつき7,000円」に改正されます。

お問い合わせ

生活環境課（☎637・3116）

町有地の売却についてのお知らせ

町事業の計画変更により、町有地を一般の方に売却いたします。藍住町土地指導要綱に適合する工事等は施行済みですので、居室等の建築は可能です。ただし、電気・ガス・水道の引き込み等は個人負担になります。

1. 入札形式 一般競争入札

2. 入札資格

住民票のある市区町村において市町村民税（法人の場合は法人税）の滞納がない方（ただし、藍住町職員は入札できません。）

3. 最低価格 30,500,000円

4. 入札方法

- ①入札期間 平成17年3月16日（水）から平成17年3月24日（木）正午まで（ただし、土、日、祝日は受付できません。）
②受付時間 午前9時から午後5時まで（24日は正午まで）

③入札場所 藍住町企画調整課（役場3階）

5. 開札

①開札日時 平成17年3月24日（木）

午後0時10分

②開札場所 藍住町役場 入札室（2階）

6. 売却する土地

①物件所在地 藍住町奥野

宇猪熊232番1

②地目 雑種地

③実測面積 752.06㎡

7. その他

- ①入札書提出時に入札保証金として最低価格の10%以上の保証金が必要です。落札者は入札保証金を契約保証金の内金とします。また、落札者以外の方は入札保証金を返金します。
②物件に関する調書及び入札に関する書類の問い合わせについては、企画調整課（☎637・3124）までお願いします。

「ごみカレンダー」と「藍住町のごみの分け方・出し方」を配布します

平成17年度版「ごみカレンダー」及び「藍住町のごみの分け方・出し方」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。ごみカレンダー等をよくご覧になって、正しい方法で分別し、決められた収集日にごみを出してください。

※3月末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。

お問い合わせ

西クリンステーション

生活環境課（☎637・3116）

「徳島ヴォルティス元年」がはじまりました

四国初のJリーグクラブ「徳島ヴォルティス」をみんなで応援しましょう!!

節	日付	時間	対戦相手
4	3/26(出)	14:00	vs サガン鳥栖
6	4/9(出)	14:00	vs モンテディオ山形
7	4/15(金)	19:00	vs ヴァンフォーレ甲府
9	4/30(出)	14:00	vs コンサドーレ札幌
11	5/7(出)	14:00	vs アビスパ福岡
13	5/21(出)	14:00	vs 水戸ホーリーホック

上記会場はすべて徳島県鳴門総合運動公園陸上競技場です

A席 前売2,000円(当日2,500円)

B席 前売・当日共 1,500円

ローソンチケット/チケットぴあ/ファミリーマート/サンクス/セブンイレブン/サークルK/CNプレイガイド(徳島県内では、ワーブ徳島支店にて販売)/小山助学館/エアトラベル徳島/フクタクレコード/徳島新聞販売店・徳島新聞社事業部にて上記日程のチケット発売中



大島 康明 選手 FW 背番号10番

藍住町奨学金の募集について

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ことにより修学の機会を確保し、もって人材を育成する奨学金制度を制定しました。

○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17年度入学予定者であること。
- (3)平成14年度以降入学で現在、大学に在学していること。
- (4)平成15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。

※一定の所得以下であること。

(例) 4人世帯(子2人)の目安所得

所得2,900,000円以下

(給与収入の場合4,330,000円以下)

※(賃貸住宅に居住の場合)

所得3,321,000円以下

(給与収入の場合4,830,000円以下)

(金額は平成14年度参考です。家族構成等により異なります。)

○貸付月額

高校8,000円・県内大学13,000円・県外大学20,000円となっています。

○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期間です。休学、留年や留学した年度は貸付が停止となります。

○申請方法と提出先

貸付を受けようとするときは、本年は4月末日までに指

定の様式に関係書類を添えて藍住町教育委員会まで申請してください。

関係書類(在学証明書 平成17年4月1日以降証明分)

○認定の可否と支払方法

認定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。

○保証人

連帯保証人(父母でも構いません。)及び保証人(同一世帯でない第三者)が必要です。

なお、連帯保証人及び保証人については、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。

○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藍住町に在住しなくなった場合です。

○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ヶ月の据え置き期間において、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(徳島県奨学金の貸付等)が認める場合は、本奨学金との併用は可能です。

お問い合わせ 藍住町教育委員会 ☎637・3128



藍住町のスローガン
守れ人権許すな差別
あなたは誰ですか？
 ~違いを大切に、個性を大切に~

あなたは自分が「誰」だか考えてみたことがありますか？国籍、性別、年齢、名前などそれを取り除いたあなたは何なのか、考えたことはありませんか？あなたに関するいろいろな情報を取り除いても、あなたには個性があり、ほかの人とは違う存在なのです。

違う存在があるからこそ、その違いを、個性を大切にします。これが「人権」を尊重することです。

違いによって悪いことか？

一人ひとり違うように、物ごとの価値観や考え方も、それぞれ違ってはいます。しかし、そうした違いを、はたして私たちは認め合うことができているのでしょうか。時には、その違いがいじめや差別の原因になるようなことはないでしょうか。

近年、国際化が進み、日本にも外国籍の人々が多く住むようになってきました。社会の国際化とともに、こうした私たちの意識も変わる必要があるのではないのでしょうか。

見つけよ！自分のいいところ

自分の「いいところ」を見つけることは、自分の個性に気づき、自分を大切にすることを育みます。また、このことが、人を大切にしようという気持ちにつながるのではないのでしょうか。身近な人たちの「いいところ」も見つけてみましょう。

相手の「いいところ」を見つけたら、励ましたりすることによって、相手の存在を認め、豊かな人間関係を築くことができます。

県派遣社会教育主事 吉成 克則

人権標語

藍住中学校生徒作品

いじめなし みんなの心が あったかい
 ムリしてない？ 泣いてもいいよ 素直になって
 世界中が みんなの笑顔で あふれてる
 一言が あなたの友だち 傷つける
 からかうな 一人ひとりの生きる道
 住みたいな 差別のない町 藍住に・・・
 差別せぬ この心こそ 地球人
 言う前に 考えてみよう 自分の言葉

- | | |
|----|-------|
| 1年 | 佐々木遙香 |
| 1年 | 山本 明香 |
| 2年 | 坂本 奈央 |
| 2年 | 渡辺理紗子 |
| 2年 | 南條 駿 |
| 3年 | 水本 菜摘 |
| 3年 | 佐野 元氣 |
| 3年 | 西條 真実 |



法務局からのお知らせ

徳島地方法務局戸籍課では、平成17年1月31日(月)から成年後見登記にかかる証明書の交付事務のみを行うようになりまし
た。(窓口にて直接請求される
場合のみ、取り扱うことになり
ます。)

郵送による請求の場合は、従
来どおり、東京法務局民事行政
部後見登録課にご請求願いま
す。

1. 証明する内容について

(1) 登記事項証明書(「事項証
明」ともいう。)

成年後見人、被保佐人、
被補助人などの登記され
ている事項、あるいは、
代理権に関する事項など、
後見に関する事項が登記
記録に記録されている場
合において、その事項を
証明するもの
(2) 登記されていないことの
証明書(「ないこと証明」
ともいう。)

成年後見人、被保佐人、
被補助人などの登記がさ
れていないことを証明す
るもの

2. 手数料について(登記
用紙で納付していただき
ます。)

(1) 登記事項証明書(事項証
明)の場合
原則、1通につき

1,000円

(証明書の枚数が1枚を超
える場合、5枚ごとに200
円を加算)

(2) 登記されていないことの
証明書(「ないこと証明」
の場合)
原則、1通につき500円

これら、成年後見登記事務に
かかる証明書の交付事務につ
き、ご不明な点がございました
ら、最寄りの法務局までお問い
合わせください。

徳島地方法務局戸籍課

(☎6222・4819)

(☎6222・4824)

徳島地方法務局鳴門支局

(☎6855・6220)



今月の納税

町税の納め忘れは

ありませんか

町役場では、3月から5月に
かけて、町税の未納があるお宅
を訪問するなど徴収に力を入れ
ています。

口座振替をご利用の方で、残
不足のため未納となっている場
合も多く見受けられます。今一
度ご確認のうえ、納め忘れがあ
りましたら早急に納めるようお
願います。

納付書を紛失された方や、納
税についての相談がある方は、

納付書までご連絡ください。

税金に関するお問い合わせ

税務課(☎637・3117)

(☎637・3118)



あいずみ歌壇

ひとときを写メール交換してあそぶ雨になりたる春の日の午後

手作りのレースのドレスひるがえしフォークダンスを夕べ楽しむ

十代に胸ときめかせ後追いし恩師も今は六十路となりぬ

集い来し桃の宴の、腕を回し飲む茶はほのほの愉し

寒き夜の鍋焼きうとんはほこほここと体ぬくもる嫁の手づくり

横書きに慣れぬ歳はFAXのうちゆがみたるありがたうの文

これ以上なき笑顔して幼子は母のキャンディ手に握りしむ

歩きたび鍵につけたる鈴が鳴るがらんと深き冬のホケット

岡田 博子

高橋 ゆり

三原 光代

四宮 千代

山本 藍香

吉本みどり

木元 由美

山本枝里子

広報あいずみは、新聞折り込み・郵送で
お届けしています。

もし、ご近所で広報が届いていないお宅
がありましたら役場企画調整課(☎637・
3124)までお知らせください。

藍住町浄化槽設置整備事業補助金について

藍住町では、生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、浄化槽の設置に対して補助金を交付していますが、平成17年度から、財政力指数に応じた県費補助率の見直しにより、補助金額が下記のとおり変更される見込みです。

補助金額

現	行
人槽区分	補助金区分
5人槽	354,000円
6~7人槽	411,000円
8~10人槽	519,000円

平成17年
4月1日から
変更



改 正 後	
人槽区分	補助金区分
5人槽	294,000円
6~7人槽	342,000円
8~10人槽	432,000円

補助金の対象となる方 (①・②の条件を満たす方)

①専用住宅または、床面積の1/2以上が住居用である建物に浄化槽を設置

②処理対象人員が10人槽以下の小型合併処理浄化槽を設置

※公共下水道の事業認可により、認可を受けた区域は、当事業の対象外となりますので、ご注意ください。

この補助金制度をご利用される方は、必ず浄化槽の工事施工前に補助金の申請をお願いします。

浄化槽事業についてのお問い合わせ 下水道課 (☎637・3123)

最低賃金改正のお知らせ

徳島県では、県内で働くすべての労働者に適用される「徳島県最低賃金」と特定の産業に従事する労働者に適用される「産業別最低賃金」があり、それぞれの改正額についてお知らせします。

	時間額	効力発生日
徳島県最低賃金	612	平成16年10月1日
紡績、織物業	652	平成15年12月21日
造作材・合板・建築用組立材料製造業	749	平成16年12月21日
一般機械器具製造業	761	平成16年12月21日
電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス製造業	713	平成16年12月21日

※お問い合わせは、徳島労働局賃金室 (☎652・9165 <http://www.tokushima.plb.go.jp/>) または最寄りの労働基準監督署まで。

こころの相談窓口

○精神的な病気の相談・就労相談・家族の相談など

地域生活支援センター虹の里 (☎692・2312)

○精神障害者の家族会・作業所について

すみれ・あいずみ作業所 (☎693・0032)

○こころの病気・ストレス・悩みなど

藍住町保健センター (☎692・8658)

ま ち の 情 報 は

広報あいずみ 毎月15日新聞折り込みで

A1テレビ 1日6回(AIタウン情報)

町政だより 毎月第1・3木曜日徳島新聞に掲載

ホームページ URL <http://www.town.aizumi.tokushima.jp>

E-mail aizumi@town.aizumi.tokushima.jp

フレッシュタウン 毎月第1・3木曜日 午前9時40分頃～

(ラジオ) エフエム徳島80・7メガヘルツ

情報now

町の掲示板

親子ピザづくり教室

手作りピザに親子で挑戦してみませんか。

日 時 3月28日(月)

午前9時～正午

受付 午前8時50分～

場所 勤労女性センター

対象 小学生以上の子どもと保護者

定員 15組(申込順)

※今年度はじめての参加の方を優先します。

持ってくるもの

エプロン・三角きん・タオル

申込期間 3月17日(木)～22日(火)

申し込み・お問い合わせ

保健センター(☎692・8658)

主催 藍住町食生活改善推進協議会

「藍愛グループ」生活環境部

※小さいお子様を連れての参加はご遠慮ください。

健康づくり講習会

健康な体づくりのためには、栄養バランスのとれた食生活を送ることが大切です。次のとおり講習会を行いますので、ぜひご参加ください。

【東中富地区】

対象 東中富地区にお住まいの方

日 時 3月23日(木)

午前11時～午後0時30分

受付 午前10時50分～

場所 東中富老人憩の家

内容 バランスのとれた食事について、健康料理の試食

定員 20名(申込順)

申込期間 3月17日(木)～22日(火)正午

【富士地区】いきいきサロンとあわせて行います。

対象 富士地区にお住まいの方

日 時 3月25日(金)

午後1時30分～午後3時30分

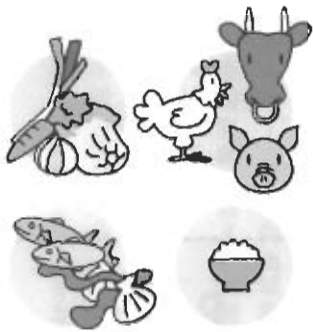
受付 午後1時20分～

場所 富士老人憩の家

内容 バランスのとれた食事について

定員 20名(申込順)

申込期間 3月17日(木)～23日(木)



がんばれ健康づくり

春の低血圧に要注意!

一般に低血圧の症状は、暖かくなる春に出やすくなります。これは、寒さで縮んでいた血管や筋肉が緩んで、血液を心臓に戻す力が弱くなるためです。また、汗をかきやすくなり、循環する血液の量が減少することも影響しています。

高血圧と違って命にかかわることはありませんが、「疲れやすい」「頭が重い」「胸が苦しい」などの症状が現れ、生活の質(QOL)に影響が出ることもあります。

＜低血圧の3つのタイプ＞

●**本体性低血圧**：原因が明らかでない場合をいい、収縮期血圧100mmHg以下、拡張期血圧60mmHg以下を目安にします。体質が大きく関係します。

●**起立性低血圧**：下半身にたまった血液が心臓に戻りにくくなるために起こるもので、動作を起こす前に比べて収縮期血圧が20mmHg以上低くなる場合をいいます。「立ちくらみ」が主症状です。

●**食後低血圧**：食後、消化のために胃に血液がたまり、心臓に戻りにくくなるために起こります。食後に「胃

もたれや吐き気」「眠気」などの症状が現れることがあります。

＜症状の予防と改善＞

●**運動をして筋肉を鍛える**：エアロビクスや筋力トレーニングなどで筋肉を鍛えることで、症状を軽減できる場合があります。また、水中ウォーキングは下半身に水圧がかかるため、全身に血液が巡りやすくなり、症状緩和に効果的です。

●**水分を多めにとり、しっかりと食事を**する：少し意識して水分を多めに取るように心がけてください。また、血管や筋肉を丈夫にするためには、運動とともに食事も大切です。十分な量と質の食事を確保するようにしましょう。

●**動作をゆっくり行う**：寝ている状態から起きあがる時、長時間同じ姿勢をとった時などは、血液の巡りをよくしてからゆっくりと動作をおこないまししょう。

日常生活に支障がなければ、薬物などで血圧を上げる必要はありません。低血圧と上手に付き合えるように、生活を見直してみましよう。



いきいきサロンのご案内

地域のみなさま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、各地区老人憩の家で開催しますので、お気軽にご参加ください。

- 3月23日(水) 午前9時30分～11時30分 江ノ口老人ルーム
- 3月23日(水) 午後1時30分～3時30分 東中富老人憩の家
- 3月25日(金) 午前9時30分～11時30分 住吉老人憩の家
- 3月25日(金) 午後1時30分～3時30分 富吉老人憩の家
- 3月28日(月) 午前9時30分～11時30分 乙瀬老人憩の家
- 3月28日(月) 午後1時30分～3時30分 奥野老人憩の家
- 4月4日(月) 午前9時30分～11時30分 徳命老人憩の家
- 4月4日(月) 午後1時30分～3時30分 東部老人憩の家
- 4月13日(水) 午前9時30分～11時30分 笠木老人憩の家
- 4月13日(水) 午後1時30分～3時30分 西部老人憩の家

対象者 概ね60歳以上の方。ご都合のよい会場にお越しください。

(いつでも・どこでも・どなたでも)

お問い合わせ 基幹型在宅介護支援センター (☎637・3167)

※いきいきサロンの企画運営等、協力していただける方を募集しています。上記支援センターにご連絡ください。

ハアー 渡る名田橋春風吹けば～

梅はほころぶ 楠木茂る～

この日、徳命老人憩の家でいきいきサロンが開催されていました。

手製の銭太鼓のバチを持ち、藍住音頭の歌にのって運動をしたり、銭太鼓の練習をしたりと、様々に自由に楽しんでおられます。一方では、血圧測定や検尿・健康相談が熱心に行われていました。それらが一段落した頃、軽体操のインストラクターの方がこられ、寝ころんだり座ったり高齢者にも無理せず行える、寝たきり予防のための転倒予防体操で、さわやかな汗を流しました。

骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症は、高齢期の生活を脅かす病気の一つとして注目されています。毎月、いきいきサロンにやってくることで、仲間と話したり笑ったりすることで、軽い体操をすることで、元気生活を続けたいものです。(ボランティアで参加して 矢上S・Y)

健康づくり応援団

藍住町食生活改善推進協議会

健康づくりの会「藍愛グループ」



★おすすめの一品料理
れんこんハンバーグ

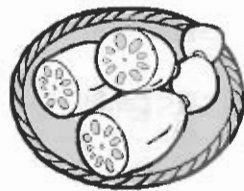
《作り方》

①れんこんはすりおろす。
にんじん、玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。

②ボールに①とちりめんじゃこ、Aを入れてなめらかになるまで混ぜ、小判型にまとめて電子レンジで3、5分を目安に加熱する。(中まで加熱できている状態が

できあがりです。) 野菜と小魚を合わせたハンバーグです。

混ぜ合わせて電子レンジで加熱するだけの、簡単な料理です。ねぎをにらや小松菜にかえるなど、いろいろな野菜でお試してください。



材料(4人分目安)

れんこん	230g
にんじん	50g
ちりめんじゃこ	30g
玉ねぎ	1個
ねぎ	10本
溶き卵	2個分
かたくり粉	大さじ2
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2

1人分栄養価

エネルギー	141kcal
タンパク質	8.3g
脂質	3.4g
カルシウム	88mg
塩分	0.7g

健康カルタ

の
残さず食べて
作ってくれた人
ありがとう
(東小2年 加賀美入介)

ね
寝る前に
歯みがきしよう
じょうぶな歯
(東小2年 今井彩夏)

め
ぬるぬると
ねばねば納豆
栄養たっぷり
(東小3年 堀川 響)

に
にんじんは
体にいいよ
藍住町の野菜
(東小4年 尾形美佳)

な
何より
おいしい食事は
家族そろって
(東小6年 山本製菜)

平成17年度 一時保育事業

一時保育とは、家庭で保育している乳幼児が、保護者の冠婚葬祭、傷病、入院、就労等により緊急一時的に保育できなくなったとき、または育児疲れ解消等の私的理由により保育が困難になる場合に、週3日以内保育所で乳幼児をお預かりする事業です。

1 対象児童 町内在住の満1歳以上の児童

2 実施保育所 藍住中央保育所
藍住東保育所

3 保育時間 月曜日、土曜日
午前7時30分～午後6時

4 日 額 2,000円(当日払)

5 休所日 日曜日・国民の祝日・年末年始

ご利用には、事前に登録が必要です。詳しいことは、各保育所にお問い合わせください。

中央保育所 (☎692・3105)
東保育所 (☎641・3045)



平成17年度 地域子育て 支援センター事業

地域子育て支援センター事業が4月28日(木)から始まります。

地域子育て支援センターとは、子育て家庭等に対する育児不安についての相談、親子交流や遊び環境の場として、保育所を開放しています。

1 対象者 町内在住者

2 実施保育所 藍住中央保育所
藍住東保育所

3 開放時間 毎週 火曜日・木曜日
午前9時30分～11時30分

子育ての不安やお悩みごとがありまして、いつでも気軽ににご相談ください。

技能検定試験のご案内

6月から9月にかけて実技試験と学科試験が県内各会場で実施されます。

職種 造園など29職種

申し込みは4月4日から15日までに、徳島県職業能力開発協会、徳島・阿南・西部テクノスクール、鳴門地域職業訓練センター、牟岐町商工会までお願いします。

お問い合わせ

徳島県職業能力開発協会

(☎663・2316)

町立図書館

〈新刊案内〉

■一般書

○101歳の少年

(三浦敬三著・実業之日本社)

○日和佐川子ども日和

(梅田俊作著・岩崎書店)

○九月が永遠に続けば

(沼田まほかる著・新潮社)

○3歳からの脳と心を育てる本

(主婦の友社)

○問題な日本語

(北原保雄編・大修館書店)

■児童書

○ガオ

(田島征三著・福音館書店)

○みーんなそろって学校へ行きたい

(井上夕香著・晶文社)

○手で食べる?

(森枝卓士著・福音館書店)

○水泳

(ポプラ社)

○地獄のえんま帳

(三田村信行著・あかね書房)

※その他にも多数の新刊本がありますので、ご利用ください。

読書会の案内

井限読書会では毎月図書館で読書会をおこなっています。興味のある方はぜひご参加ください。

日時 3月17日(木)
午前10時～11時30分

場所 藍住町立図書館会議室

3月の課題図書は「へたな人生論より 徒然草」です。

課題図書等詳しいお問い合わせ

図書館 (☎692・0070)

赤ちゃんへの 絵本のよみきかせ

図書館ではブックスタート事業に伴う、赤ちゃん向けの絵本のよみきかせを行っています。

日時 毎月第2、第4水曜日
午前10時30分～11時

場所 藍住町立図書館

おはなしコーナー

「よみきかせ」についての詳しいお問い合わせ

図書館 (☎692・0070)



料理・お菓子教室 前期受講生募集

女性センターでは4月から9月にかけて季節感あふれるお料理、料理に見合ったお菓子作りの講座を開講します。町内にお住まい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。

料理教室

受講期間 4月14日(木)～9月8日(木)
毎月第2木曜日・午前9時～午後1時
募集人数 20名(申込順)
受講料 無料(材料費 6,000円)
申込期間 3月17日(木)～4月5日(火)

月	メニュー
4月	おもてなし寿司、お吸物 梅柄
5月	パンプキンポターージュ、ピザトースト ピザソース、サラダ
6月	チキンカレー(インド風)、ドライカレー、サラダ(ドレッシング)
7月	冷やししゃぶしゃぶ ごまだれ、山菜そば 濃縮だし汁
8月	えびの水餃子、白身魚の甘酢あんかけ、鶏香味揚げ、くらげの酢の物、高菜チャーハン
9月	スープ ミネストローネ、パスタ料理3種類

お菓子教室

受講期間 4月28日(木)～9月22日(木)
毎月第4木曜日・午前9時～午後1時
募集人数 20名(申込順)
受講料 無料(材料費 3,000円)
申込締切 3月17日(木)～4月5日(火)

月	メニュー
4月	桜もち(道明寺粉)、草もち
5月	ドライフルーツケーキ
6月	人参ゼリー、抹茶あんみつ
7月	白玉豆腐団子(あずきあん、みたらしあん)
8月	杏仁豆腐(スタチシロップ)、わらびもち
9月	パンプキンムース、コーヒーゼリー

○両講座への申し込みも可能ですが、参加は全課程受講できる方に限ります。また、材料費は前納していただき、休まれた場合も返金しませんので、ご了承ください。

○応募人数が極端に少ない場合は開講出来ないことがありますのでご了承ください。

○材料等の都合により、メニューが変更になることがありますのでご了承ください。

申し込み・お問い合わせ 勤労女性センター (☎692・6266)

藍住町勤労青少年ホーム
平成17年度講座 受講生募集

勤労青少年ホームでは、各講座の受講生を募集しています。

勤労後のムリのない範囲でご参加いただき、教養を広げてみませんか。

対象者 藍住町在住及び在勤の勤労者

受講料 無料

※華道は花代、料理は材料代として、月謝3,000円必要です。

《募集講座》

講座名	曜日	時間	定員
書道	毎週月曜日	19:30～21:00	10人
着付	毎週火曜日	20:00～21:30	10人
料理	毎週水曜日	19:00～21:30	10人
茶道	毎週木曜日	19:00～21:30	10人
絵画	毎週金曜日	19:30～21:30	10人
華道	毎週金曜日	20:00～21:00	10人

○各講座とも定員を超えた場合、勤労青少年の方を優先します。

○応募人数が極端に少ない講座は、開講できないこともありますので、ご了承ください。

申込締切 3月28日(月)

お問い合わせ・申し込み場所

藍住町勤労青少年ホーム (☎692・3620)

平日午後5時～10時(土・日・祝日は休み)

献血にご協力を!

下記の日程で移動採血車が来町し、献血を実施いたしますので、みなさまのご協力をよろしくお願いたします。



実施日 3月18日(金)

◆成分献血(予約 ☎692・9951)

藍住町役場前 9:30～15:30

◆200・400ml献血

藍住町役場前 9:30～12:00

キョーエイ藍住店前 13:30～16:00

※献血の受付の際に、ご自身を証明できるものの提示にご理解ご協力をお願いします。

※献血手帳をお持ちの方はご持参ください。

※献血者には、検査(肝臓、コレステロール等の検査)を行っています。健康チェックもかねてぜひご協力ください。

お問い合わせ

藍住町社会福祉協議会

(☎692・9951・☎692・1626)



募集講座 COURSE MENU

講座名	曜日	時間	内容	講師	定員	受講料	教材費	用意する物	教室
民謡 三味線	第1・3 土曜日	15:00 ～ 16:00	日本の古くから唄い継がれてきた盆踊り唄、祝い唄、仕事唄等、三味線伴奏でお稽古します。	梅若啄志穂	20人	3,500円	テキスト代	筆記用具 三味線 用具一式	研修室
		16:00 ～ 17:00	文化講座を活用して、民謡三味線が弾けるようになることを目的として、基礎からお稽古します。		15人	3,500円	テキスト代		研修室
フラワー アレンジメント	第2月曜日 第4月曜日	19:30 ～ 21:30	生花を使って、オアシスでテーブルフラワーをデザインしませんか。ブーケなども楽しみましょう。(1年間を通じて受講できる方に限ります。)	北島 里佳	10人	5,000円 (1年分)	花材代 (半年10,000円 程度)	花切ばさみ 新聞紙・ごみ袋・ 台拭き・水入れ	藍工房
		19:00 ～ 21:00	一樓の土のぬくもりを感じながら、世界に一つしかない。自分だけのオリジナル作品を作りますか。(初心者の方に限ります。)		10人	7,000円	材料代	筆記用具 筆	藍工房
文化 入門	第2・4 土曜日	15:00 ～ 17:00	文化事は、筆を約半分に小型化したかわいい楽器です。数字譜で曲が弾けるように工夫されています。	佐野 万博	10人	4,000円	テキスト代	文化 筆記用具	研修室

受講期間 平成17年4月8日(金)～9月30日(金)
受講資格 藍住町在住及び在勤者で20歳以上の方(学生は除きます)
申込期間 3月15日(火)～3月21日(月) 午前9時～午後5時
 *土曜日及び日曜日は、コミュニティセンター事務所受付をします。
 *締切後も定員に余裕がある講座は、引き続き受付します。
**申込場所及び
問い合わせ先** } 町合同庁舎 2階 町教育委員会 ☎637・3128
 町合同庁舎 4階 コミュニティセンター事務所
 (火曜日休館) ☎637・3130
 *電話でのみ受付ます。

○同じ種類の講座を2つ以上申し込むことはできません
 ○各講座とも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
抽選日 平成17年3月23日(水) 午前10時(公開抽選)
抽選場所 町合同庁舎4階 コミュニティセンター 研修室
 *応募人数が極端に少ない講座は、開講できないこととありますのでご了承ください
 ※受講決定者には3月29日(火)まで決定通知を送付します

講座名	曜日	時間	内容	講師	定員	受講料	教材費	用意する物	教室
中国語 (入門)	毎週土曜日	10:00 ~ 11:30	目覚ましい発展を果たしている中国にもっと触れたい方、もっと分かってみたい方。この講座へようこそ。(1年間を通じて受講できる方に限ります。)	陳 師	20人	9,000円 (1年分)	テキスト代	筆記用具	研修室
茶道 (裏千家)	第2・4 金曜日	14:00 ~ 16:00 ~ 18:00 ~ 20:00	一盛のお茶をいただくことにより感謝の思いやりの心魂の触れ合う場が展開されることを願って。	天野 宗 栄	6人	5,000円	生菓子 抹茶代 月500円 程度	用紗一式	和 聖
銀 粘 土	第1・3木曜日	10:00 ~ 12:00	子どもの頃に遊んだ粘土細工の感覚で造る楽しさと身に飾る喜びが味わえます。 月に1~2個アクセサリーが仕上がります。	福 島 美 佳	7人	5,000円	銀粘土代 月2,000円 程度	密封容器(フイルムケース等)、下敷、ウエルトリッジ、小筆、ヤスリ、カッター	藍 工 房
い け ば な	小原 流	14:00 ~ 16:00	シンプルな基本スタイルで花と楽しく遊んでみませんか。美しいお花で素敵なかれあい空間をつくりましょう。	田 中 豊 梅	20人	3,500円	花 材 料 テキスト代	花切ばさみ 花包・雑巾 筆 記 用 具	藍 工 房
	嵯峨御流	19:30 ~ 21:30							

◎中国語・フラーアレンジメント講座は、1年間の受講となります。
◎受講料には一律1,000円の半年分の使用部屋代が入っています。

楽しく
学ぼう!!



オープンサークル開催予定								
	サークル名	時 間	場 所	対象者	残員数	内 容	実 費	
月	第 1	バドミントン	19時30分～21時30分	東小体育館	成人男女	12名	汗を流してストレス発散	
水	第 4	ソフトバレー	10時～12時	体育センター	成人男女	14名	柔らかいボールを使うバレーです。	
木	第 1	硬式テニス	10時～12時	町民テニスコート	成人男女	8名	気軽な気持ちで挑戦しましょう	
	第 1	ソフトバレー	9時30分～11時30分	町民体育館	成人男女	14名	柔らかいボールを使うバレーです。	
	第 1	バドミントン	19時30分～21時30分	町民体育館	成人男女	2名	楽しい雰囲気です運動できます	

各種特別教室開催予定									
	サークル名	講 師 名	時 間	場 所	対象者	残員数	内 容	実 費	
月	毎 週	初中級エアロビクス	渡川 恵子 先生	10時～11時30分	体育センター	成人男女	9名	健康的にシェイプアップしませんか。	3,000円
火	毎 週	初中級エアロビクス	福田七穂子 先生	19時30分～21時	体育センター	成人男女	19名	健康的にシェイプアップしませんか。	3,000円
水	第 1.3	中高年のリズム体操	前田 明美 先生	13時～14時30分	女性センター2F	成人男女	12名	やさしい運動で肩こり、腰痛予防、ストレス発散しましょう	2,000円
	第 2.4	らくらく健康体操	西田 茂子 先生	10時～11時	女性センター2F	成人男女	18名	楽しく動いて、いい汗流しましょう。	2,000円
木	毎 週	中級エアロビクス	小嶋 美香 先生	13時～14時30分	体育センター	成人男女	29名	有酸素運動で脂肪燃焼!美しいプロポーションを目指そう	3,000円
		秋の軽登山	原 秀樹 先生	10.11月(2回実施)	未 定	成人男女	16名	秋の自然を身近に感じてみませんか(15名以上要)	8,000円

○秋の軽登山以外の特別教室の実費は、半期分(4月～9月)となっています。

各種イベント・研修・講習会開催予定 ～町広報にてご案内します～							
	活 動 名	開 催 予 定 日	場 所	対象者	定 員	内 容	実 費
月	第 4	ストレッチ・ニュースポーツ講習会	19時30分～21時	体育センター	※	ストレッチ体操とたくさんのニュースポーツを紹介します。	
	ウォーキング講習会	(年1回)	河 川 敷 他	小学生から	50名	みんなで歩いて、健康生活	
	おでかけウォーキング	5月、11月(2回実施)	吾橋路・大和路	小学生から	40名	バスに乗って知らない土地を歩いてみよう!	未 定
	健康相談	(2回程度)	保健センター	※		気軽に相談できます	
	新体力テスト	(2回程度)	体育センター	成人男女		実年齢とは違う体力年齢を調べてみませんか	
	各種研修会、講習会等	(2回程度)	町民シアター	全 会 員		スポーツや栄養の講習を行います。	
	親子スキー教室	2月(1回)	豊原スキー場	小学生から	36名	専門インストラクターにより指導します。	未 定
	出張ストレッチ	依頼により出張します	町 内	※	10名	藍住町のストレッチ体操を普及します。	

○※印は、会員以外の方も参加できます。

1000万人の
がバツサポート!!

スポーツ安全保険

5名以上の団体で
ご加入ください。

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

団体	対 象	加入区分	対象となる事故の種類	料 金 (1人年額)	保 費 保 額				補 償 責 任 保 額 (支払限度額)		共済料額
					死亡	後遺障害	入院	通院	身体賠償	財物賠償	
子どもの団体	・中学生以下の子ども ・スポーツ活動を行わない大人	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000円	3,000円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
	・中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中 以外	1,050円	2,100円	3,150円	5,000円	2,000円	上記補償に身体・財物賠償 合計で 1歳500万円を加算		対象と なりません
大人の団体	・子どもと一緒にスポーツ活動を行う大人(指導者)	AC	団体活動中とその往復中	1,000円	1,000円	1,500円	2,500円	1,000円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
		C	団体活動中とその往復中	1,500円	2,000円	3,000円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
大人の団体	・大人の文化活動、ボランティア活動、地域活動 (スポーツ活動、旅行、フェスティバル等)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000円	3,000円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
	・老人クラブなど (60歳以上)	B	団体活動中とその往復中	800円	600円	900円	1,800円	1,000円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
	・大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む)	C	団体活動中とその往復中	1,500円	2,000円	3,000円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部
	・危険度の高いスポーツ活動 (マラソン、自転車、登山等)	D	団体活動中とその往復中	9,000円	500円	750円	1,800円	1,000円	身体賠償 1人1億円 (1歳5億円) (支払限度 1,000円)	財物賠償 1歳500万円 (支払限度 1,000円)	突然死 (遺族のみ) 葬儀費用の 一部

対象となる事故 ★グループ活動中の事故 ★往復中の事故

保 険 期 間 平成17年4月1日午前0時より翌年3月31日午後12時まで
(申込受付は平成17年3月から)

保険の詳しい内容、資料のご請求はホームページをご覧ください。

URL <http://www.sportsanzen.org>

●資料請求はFAXでも受け付けております。0120-104442 (FAX専用)

財団法人 スポーツ安全協会

〈共同保険会社〉
あいおい損保 井 栄 火 災 損保 ジャパン 大 興 火 災
東京海上日動 日 新 火 災 ニッセイ同和損害 日本興亜損害
富士火災 三井住友海上
保険については東京海上日動を幹事会社として、上記共同保険会社10社との共同保険となっております。(2005年4月予定)

徳島県支部(徳島県体育協会内)
〒770-0939 徳島市ちかどき橋1-41 TEL 088-655-3660

平成17年度 あいずみスポーツクラブ会員募集!

総合型地域スポーツクラブ さあ!! できることから始めよう♪

3つの基本理念

- クラブの運営は地域住民が主体的に行います
- クラブの主な財源は会費によってまかなわれます
- 共通の目的を持ったクラブ員の集まりです

健康で明るく生きがいを!

いつでも♪ だれでも♪ 気軽に♪ はじめてみませんか?

平成17年度 年会費 (4月1日から3月31日までの1年分)

- 一般会員 (59歳まで) 6,000円
- 一般会員 (60歳から) 4,000円
- 幼・小・中学生 4,000円
- 障害のある方 4,000円
- ファミリー会員 12,000円 (同一世帯・人数制限なし)
- 団体会員 10人から20人まで 16,000円
- 21人から30人まで 800円 × 人数
- 31人から60人まで 3,000円 + (700円 × 人数)
- 61人から90人まで 9,000円 + (600円 × 人数)
- 91人から 18,000円 + (500円 × 人数)
- 個人会員取得料1人につき 4,000円 (16歳から59歳までの一般会員)
- 2,500円 (幼・小・中学生・一般会員 (60歳から)・障害のある方)

スポーツ安全保険 (4月1日~3月31日)

中学生まで 500円
16歳から 1,500円

申請時にご持参いただく物

- ※金融機関の通帳 (口座番号確認用)
- ※お届け印
- ※顔写真 (2.5×2cm) プリクラも可 (会員証に使用します)

クラブ事務局

(藍住町教育委員会 体育係内)

- ① 入会申込書記入
 - ② 口座振替依頼書記入
 - ③ 会員証作成
- お問い合わせ ☎637-3128
- ※受付は先着順になっておりますのでお早めにお申し込みください。

あいずみスポーツクラブ スケジュール (申込は、先着順です!)

期間: 平成17年4月11日~平成18年3月20日

活動休止期間: 4月29日~5月5日 (ゴールデンウィーク)・8月10日~8月16日 (お盆期間)・12月20日~18年1月9日 (年末年始)

2月28日現在

一般成人対象プログラム ~スポーツ教室~

	教室名	時 間	場 所	対 象 者	残 員 数	内 容	実 費
月	第1.3 インディアカ	19時30分~21時	体育センター	全 会 員	16名	インディアンの羽根を手で打つパレーに似たスポーツです	
	第 2 インディアカ	10時~11時30分	体育センター	全 会 員	20名	インディアンの羽根を手で打つパレーに似たスポーツです	
	第 3 ディスコ	19時30分~21時	体育センター	全 会 員	25名	ディスクを投げて遊ぶ	
火	第1.3 のびのびストレッチ	19時~20時	体育センター	全 会 員	8名	肩こりや運動不足を無理なく解消していこう	
	第2.4 藍こなし踊り	19時30分~21時30分	女性センター1F	全 会 員	20名	伝統の藍こなしを学びましょう	
水	毎 週 初心者向けの硬式テニス	9時30分~11時30分	町民テニスコート	成 人 男 女	4名	初めての方が対象です。ラケットの持ち方からスタート!	
	第1.3 障害者ふれあいスポーツ	19時30分~21時	町民体育館	障害のある人	8名	障害を持つ方もみんなと一緒にスポーツを楽しもう	
木	毎 週 初級ラージ卓球	13時~15時	体育センター	全 会 員	0名	世代を問わず気軽に出来て、人気です。	
	毎 週 初級硬式テニス	13時30分~15時30分	町民テニスコート	成 人 男 女	15名	気軽な気持ちでテニスを楽しみましょう。	
金	毎 週 女性軽スポーツ	9時30分~11時30分	体育センター	59歳まで女性	15名	ニュースポーツを中心に軽い運動を行います。	
	毎 週 シニア軽スポーツ	13時30分~15時	体育センター	60歳から男女	0名	ニュースポーツを中心に軽い運動を行います。	
土	毎 週 阿波踊り	19時30分~21時	勤 少 ホ ー ム	小学3年生から	33名	伝統芸能の阿波踊りをマスターしよう	
	毎 週 初級軟式テニス	10時30分~12時30分	町民テニスコート	中学生から	14名	ソフトテニスでストレスを発散しましょう。	
	毎 週 中級硬式テニス	13時~15時	町民テニスコート	中学生から	0名	もっと、テニスをしたい人におすすめです。	
	第1.3 ソーシャルピクス	13時~14時30分	女性センター2F	全 会 員	9名	社交ダンスとエアロピクスを融合したダンス	
第2.4 家族でニュースポーツ	9時30分~11時30分	体育センター	全 会 員	11名	ストレッチ体操とたくさんのニュースポーツを紹介します。		

◇硬式テニス教室は、初心者、初級、中級のいずれかを選択してください。重複受講は出来ません。

幼児、児童対象プログラム ~スポーツ教室~

	教室名	時 間	場 所	対 象 者	残 員 数	内 容	実 費
木	毎 週 親子スポーツ	10時~11時30分	体育センター	3歳児と保護者	4組	親子で一緒に楽しく運動できます。	2,000円 (小学生以下は1,000円)
	第2.4 キッズエアロ	15時~16時	女性センター2F	4、5 歳 児	0名	リズムに合わせて挑戦しましょう。	
土	毎 週 ジュニア軽スポーツ	9時30分~11時30分	体育センター	小学3年生	15名	運動の苦手な子も大歓迎。ニュースポーツをします。	
	毎 週 わんぱくスポーツ	10時~12時	町民体育館	小学4年~6年	13名	運動の苦手な子も大歓迎。ニュースポーツをします。	
	毎 週 バドミントン	13時~14時	東小体育館	小学生から	0名	親子参加も歓迎です。	
	第1.3 ミニサッカー	19時~20時30分	体育センター	小学生まで	5名	サッカーの楽しさ発見	

第24回 町内マラソン大会成績一覧

日時 平成17年2月6日(日) 午前9時 場所 河川敷運動公園周回コース

参加人数 小学生 301名 中学生 61名 一般 7名 計369名

○小学生男子の部(低学年 2km・高学年 3km)

学年	1位			2位			3位		
1	中尾 慶心	東小	虎尾 彰人	西小	虎尾 湧人	西小			
2	中尾 優生	東小	横石 航也	南小	田村 拓巳	東小			
3	横川 俊樹	西小	近藤 陸	西小	小林 力斗	南小			
4	上田 祐矢	東小	西條 一真	西小	山部 翔太	東小			
5	木村 友輔	西小	坂本 昂太	西小	折部 雄太	西小			
6	高田 圭佑	南小	山本 耕平	西小	斎藤 勝也	西小			

○中学生男子の部(3km)

1位			2位			3位		
中原 将	東中		佐々井良輔	東中		瀬尾太歩人	東中	

○中学生女子の部(3km)

1位			2位			3位		
橋本 愛	藍中		徳元 友美	藍中		藤本 成実	東中	

○小学生女子の部(低学年 2km・高学年 3km)

学年	1位			2位			3位		
1	廣田 美袖	東小	横川香菜子	西小	川野 真子	東小			
2	小原 悠	西小	橋本明香里	南小	広瀬さくら	南小			
3	岩崎 綾子	西小	堀口 里菜	南小	柏木 暁	北小			
4	木村 未来	東小	近藤あすか	西小	美鳥 泉	南小			
5	吉野 優花	東小	橋本 瑞希	東小	空田麻友美	西小			
6	佐々井美紗	北小	土橋 美保	南小	森 さな恵	北小			

○一般男子の部(3km)

1位		
山戸 浩一		

○40歳以上男子の部(3km)

1位			2位			3位		
小野 嘉昭			川人 敏康			渡辺 健		

第21回 藍住町スポーツ少年団駅伝大会結果

日時 平成17年1月10日(月)

場所 藍住中学校周回コース

参加者 15チーム 165名

成績表		
男子	優勝	藍住北キング
	準優勝	藍住東ジャイアンツ
	第3位	藍住西イレブン
女子	優勝	藍住ちどり
	準優勝	藍住南JVC
	第3位	藍住エンジェルA

区 間 賞					
男 子			女 子		
1区	片野 亀聖	藍住北キング	1区	佐々井美紗	藍住ちどり
2区	澤本 宏紀	藍住北キング	2区	三好映理香	藍住エンジェル
3区	布川 裕貴	藍住北キング	3区	吉野 優花	藍住ちどり
4区	竹内 翔馬	藍住北キング	4区	橋本 瑞希	藍住ちどり
5区	松田 直樹	藍住剣道	5区	中川 真理	藍住ちどり
6区	吉田 輝太郎	藍住東ジャイアンツ	6区	木村 未来	藍住ちどり
7区	谷淵 涼	藍住北キング	7区	岡田 華澄	藍住南JVC
8区	浜 駿太郎	藍住北キング	8区	大西 愛奈	藍住西JA
9区	岡 拓磨	藍住北キング	9区	土橋 美保	藍住エンジェル

町民のみなさんから

藍住子ども劇場

☆新4年生歓迎会のお知らせ

日時 3月27日(日) 午前10時～午後2時

場所 福祉センター 2階

内容 ゲーム・ピザづくり

持ってくるもの 水筒・動きやすい服装

参加費 600円(ピザ代込み)

申込締切 3月18日(金)

申込先 藍住子ども劇場(☎・☎692・7374)

※参加費を添えてお申し込みください。

☆実行委員募集のお知らせ

2006年1月、藍住子ども劇場25周年記念特別地域公演「かたっほ かたっほ どこいった?」を行います。

今回の公演は、実行委員会形式で行いますので、たくさんの方に関わってほしいと思います。子ども劇場の会員でない方も参加していただけますので、興味のある方はみんなで楽しく実行委員をしてみませんか。

お問い合わせ 藍住子ども劇場
(☎・☎692・7374)

いけばなを習ってみませんか



美しい花をいけることによって花を愛し、自然や人、動植物、物を愛する心を養い、自己の教養を高めることを目的として習ってみませんか。

日時 毎月第2・4土曜日 午前9時～

場所 東中富児童館

対象 小・中学生

教材費 月1,400円(花代2回分)

指導 嵯峨御流 美馬速秀甫

定員 10名程度

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。）
 入団申込み・お問い合わせ
 各団の連絡先または藍住町教育委員会（☎637・3128）

種目	団名	入団連絡先
野 球	藍住南タイガース	渡辺 英二 692・7727
	藍住西ファイターズ	矢野 克浩 692・7417
	藍住北キング	新田 精資 641・0383
	藍住東ジャイアンツ	前田 晃 641・3501
サ ッ カ ー	藍住西イレブン	松尾 一志 692・9319
	藍住北サッカー	吉原 良司 692・8674
	オスト少年サッカークラブ	中嶋 博 692・5266
	藍住南FC	巽 光博 692・4555
女子バレーボール	藍住南ジュニアバレー	松田 道雄 692・5755
	藍住西ジュニアエース	大西 幸和 692・9603
	藍住北斗七星	平田 誠 692・6101
バスケットボール	藍住フェニックス	重見 高博 637・3128
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	秋月 均詞 692・8687
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 湧	藍原 実 692・2052
日 本 拳 法	日 本 拳 法 藍 住	山添 栄次 692・6386
少 林 寺 拳 法	少 林 寺 拳 法 藍 住	賀治 達也 692・7747

藍住ストレッチ体操

日時 3月28日(月)
 午後7時30分～午後9時
 場所 体育センター
 内容 ストレッチ体操・インディアカ
 ベタンク

参加料 無料
 ※小さい子どもからお年寄りまで楽しめます。
 ※個人参加でもOK
 主催 藍住町教育委員会
 藍住町体育指導委員会

藍の館からのお知らせ

☆藍染作品・体験写真展

山形県河北町紅花染師
 鈴木孝雄先生、五十嵐威暢先生 ほか

期間 3月16日(水)～30日(水)

場所 藍住町歴史館 藍の館

主催 藍住町観光物産協会

☆浅野たいこう作品展「四国巡礼街道88」

期間 4月1日(金)～30日(土)

場所 藍住町歴史館 藍の館

後援 藍住町観光物産協会・A Iテレビ

●こんにちは赤ちゃん

平成17年2月1日～
 2月28日届出分

子の氏名・性別
 父母の名・住所

竹内 聡志(さとし) 男
 慎和・奈津子 東中富字西安永

山川 愛未(あみ) 女
 晃史・久実 奥野字乾

吉田 尚史(ひさし) 男
 淳一・多賀子 奥野字矢上前

平良 琉星(りゅうせい) 男
 大輔・清乃 富吉字須崎

長江 風舞(ふうま) 男
 宏・有子 奥野字乾

下村 安希乃(あきの) 女
 輝明・朋子 勝瑞字西勝地

宮城 和馬(かずま) 男
 純・泰子 住吉字神蔵

鎌田 真由香(まゆか) 女
 敏文・幸恵 徳命字名田

棚上 功基(こうき) 男
 勝・典子 住吉字逆藤

秦 輝音(きらと) 男
 祐樹・桃子 富吉字豊吉

上野 新汰(あらた) 男
 弘海・由美子 富吉字中新田

清水 歩夢(あゆむ) 男
 淳司・佳奈 乙瀬字中田

赤松 優芽(ゆめ) 女
 文成(じょうせい) 男
 昌紀・絵美 奥野字和田

山田 麻鈴(まりん) 女
 泰弘・千晴 奥野字長江口

三浦 楓牙(ふうが) 男
 孝・香奈 東中富字権現傍示

澤 美月(みづき) 女
 和憲・清子 住吉字藤ノ木

河野 碧威(あおい) 男
 孝・景子 奥野字長江口

三浦 ゆず季(ゆずき) 女
 徹・翠 徳命字小塚北

坂口 飛踊(ひょう) 男
 健・郁子 勝瑞字成長

北村 実々(みみ) 女
 敏教・陽子 東中富字権現傍示

●おくやみ申し上げます

平成17年2月1日～2月28日届出分

笹田 増雄 54歳 乙瀬字井利口

谷 崎 貞一 81歳 徳命字新居須

坪 平 照 男 58歳 矢上字安任

千葉 峰子 67歳 勝瑞字西勝地

十 川 義 朗 69歳 奥野字東中須

村 瀬 秀 雄 87歳 住吉字藤ノ木

榎 原 喜代美 64歳 乙瀬字井利口

田 中 利 二 63歳 奥野字西中須

鳥 田 留 男 69歳 住吉字逆藤

人の動き

(平成17年2月末現在)

		前月比
人 口	32,276人	(+7)
男	15,593人	(-3)
女	16,683人	(+10)
65歳以上	4,307人	(+17)
15歳未満	5,337人	(-9)
世帯総数	11,137戸	(+5)
平均年齢		39.00歳

読書感想文コンクールで毎日新聞社賞を受賞

第50回青少年読書感想文全国コンクールで岡田優城くん（北小2年）が「大きな『のはらうた』」で毎日新聞社賞を受賞されました。

選んだ本は、詩集「のはらうたI」。作者の工藤直子さんが野原にいる動物や草木になり代わって、そのおしゃべりを詩にした作品です。感想文には、「のはらうた」を作る体験を通して、詩が大好きになっていったことが綴られています。

2月4日、東京での表彰式に出席し、工藤直子さんからのメッセージもいただき、何よりの宝物となったそうです。優城くんは、「こんな大きな賞をもらってとてもうれしい。これからも、どんどん詩を書きたい。」と目を輝かせていました。



藍住北キング

第29回徳島県少年野球連盟津田駅伝大会が2月6日に徳島市津田海岸町で43チームが参加し開催されました。

日頃の練習の成果が実り、準優勝という素晴らしい結果を残すことができました。野球の大会も良い結果を残せるようがんばります。

藍住北キングでは団員を募集しています。いっしょに野球を楽しんでみませんか？

平成16年度朝食アイデア料理コンクール 優秀賞 小松菜蒸しパンと チーズスープ

10分早起き!
しっかり朝ごはん!

長尾 実香（藍中1年）

材料(2人分目安)

小松菜蒸しパン

小松菜 30g
ホットケーキミックス 100g
牛乳 大さじ5

チーズスープ

粉チーズ 小さじ2
卵 1個
固形スープ 2/3個
水 1.1/2カップ

果物

オレンジ 1/2個

牛乳

牛乳 400cc



1人分の栄養価

エネルギー 408kcal
タンパク質 16.3g
脂質 14.5g
カルシウム 383mg
塩分 1.7g

作り方 (小松菜蒸しパン)

- ①小松菜を適当な長さに切り、ラップをして加熱し、みじん切りにする。
- ②ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③②を耐熱皿に入れて、電子レンジで2~3分加熱する。

作り方 (チーズスープ)

- ①水と固形スープを煮立たせる。
- ②卵を溶き、粉チーズを加えて混ぜる。
- ③①に②を加えて煮立たせる。

* 献立のいいところ、工夫したところ

- 小松菜をゆでずにレンジで加熱したところ。
(ゆでると時間と手間がかかるため)