

あいずみ

世界に広がり ジャパンブルー



現在、町民ホール(役場1階)では、西小学校の児童が作成した藍染作品等を展示しています。

藍の手作りパンフレットやたたき染め、筒描染めなど、様々な種類の作品が展示されており、訪れた人達を魅了しています。また、展示された作品は藍特有の濃淡を上手に使って表現されており、自動ドアから風が吹き込むたび、あたり一面に清涼感が漂っています。

この作品展は8月21日まで開催されています。

今月の主な記事

敬老のつどい.....	P2
あなたと家族のために特定健診を受診しましょう	P3
農業者年金に加入しませんか	P5
「ゆるキャラグランプリ2017」 「あいのすけ」に投票をお願いします	P9
守れ人権 許すな差別	P11
情報NOW	P12~16

住民の動き

平成29年7月末現在()内は前月比

人 □	35,028人(+32)	15歳未満	5,361人(+4)
男	16,885人(+26)	65歳以上	7,957人(+14)
女	18,143人(+6)	平均年齢	43.0歳
世帯数	14,066戸(+19)		

敬老のつどい

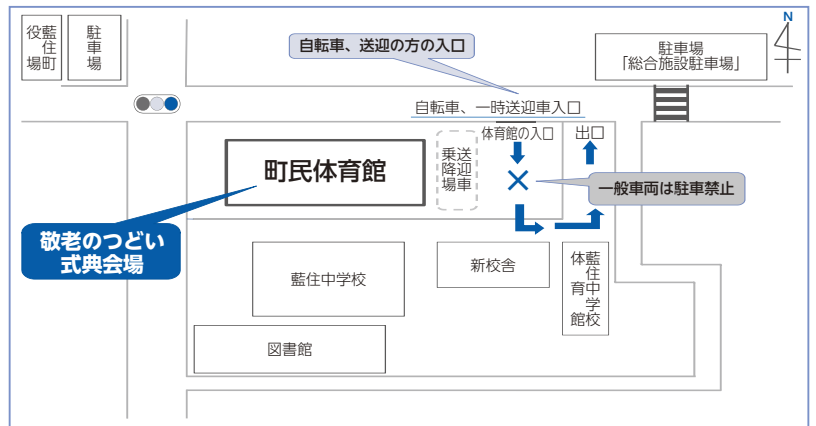
日時 9月18日(月)
午前9時20分～11時

内容 町民体育館
・アトラクション、吹奏楽による演奏等(午前9時20分から)

対象者 式典(午前10時10分から)
平成29年9月1日現在で75歳以上の町内在住者

※当日の会場は駐車禁止になります。
車でお越しの際は総合施設駐車場又は役場前の駐車場をご利用ください。(送迎や自転車の方は、下図を参照ください)

問 福祉課(☎637・3114)



ダイヤモンズ婚。金婚式を迎える皆さんへ

町では毎年、ダイヤモンド婚(金婚)を迎えたご夫婦に記念品をお渡ししています。今年も9月に開催予定の「敬老のつどい」へご招待しますので、次に該当すると思われる方は、8月31日までにご連絡ください。

- ① 昭和32年に結婚された、成婚60年目のご夫婦
- ② 昭和42年に結婚された、成婚50年目のご夫婦

※確認のため、婚姻年月日等をお伺いすることがあります。

問 福祉課(☎637・3114)



今月の納税

8月は、町県民税(2期)・国民健康保険税(2期)の納付月です。
納め忘れのないよう注意しましょう。

納期限 8月31日(木)

※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 税務課(☎637・3117)

今月の保険料の納付のお知らせ

8月は、介護保険料(第2期)と後期高齢者医療保険料(第1期)の納付月です。
普通徴収の方の納期限は、次のとおりです。

納期限 8月31日(木)

※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。
※特別徴収の方は、8月受給の年金から天引きされます。

問 健康推進課(☎637・3115)

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方へ

～現況届と所得状況届はお早めに～

毎年8月は、児童扶養手当現況届と特別児童扶養手当所得状況届の提出時期です。この届出をしなければ、8月以降の手当が支給されません。

次の日程で受付を行いますので、受給されている方は必ず手続してください。

また同時に、母子自立支援員による就業支援等の相談を受けることができます。

日時 8月16日(水)～17日(木)
午前9時～午後5時

場所 役場住民相談室
(福祉課隣)

※指定日時にご都合が悪い場合は、下記の日程でも受付します。

児童扶養手当

8月31日(木)まで

特別児童扶養手当

9月11日(月)まで

日時 午前9時～午後5時
(土・日・祝日除く)

場所 上記と同じ

手続に必要なもの

・印鑑(申請時に押印したもの)
・手当証書

・平成29年1月1日現在他市町村に住所を有していた方は平成29年度所得課税証明書

・その他添付書類(案内文書でご確認ください)

申問 福祉課(☎637・3114)

あなたと家族のために特定健診を受診しましょう

生活習慣病は発症するまでほとんど自覚症状がありません。発症してからでは治療に時間も費用もかかります。特定健診で自分の健康状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防し、早めの治療をしましょう。

7月初旬に特定健診の受診券を送付していますので、同封の特定健康診査実施機関一覧表に記載されている各医療機関で受診してください。健診は年に1度の健康チェックですので、毎年受診しましょう。

受診対象者 国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の方

※4月1日以降に国民健康保険の加入手続をした方で、受診券が届かない方はご連絡ください。

受診期間 40歳～74歳(昭和18年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)の方は、12月末まで
75歳到達者(昭和17年10月1日～昭和18年3月31日生まれ)の方は、9月末まで

受診機関 特定健康診査実施機関

※保健センターでは、次の日程で集団検診を実施します。

9月3日、4日、7日、8日、11日、12日、13日

(いずれの日も完全予約制となっていますのでご注意ください)

自己負担金 1,000円

特定健診受診対象者の方は、国保特定健診「健康マイレージ」事業に参加できます。「健康マイレージ」事業とは、国民健康保険被保険者の方の健康づくりを推進する取組です。特定健診受診や健康づくりの行事に参加してポイントを集めると、ポイント獲得者の中から抽選で記念品が当たります。

詳細は、受診券に同封している案内をご覧ください。

問 健康推進課(☎637・3115) 保健センター(☎637・3132)

ジェネリック医薬品による自己負担額軽減

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って作られ、新薬と同等の効果、効能を厚生労働省から承認されている医薬品です。

県後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせする通知を9月下旬に送付します。

通知の対象者は、5月に医療機関で新薬を処方され、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が大きく軽減される方です。

なお、全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、利用を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問 県後期高齢者医療広域連合事務局事業課 (☎677・3666)

国民年金

学生納付特例申請



ハローこねんです！

学生納付特例制度とは、所得がない学生の方が、将来、年金を受け取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取ることができなくなることを防止するため、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例の申請をされる方は、**学生証の写し又は在学証明書**が必要です。

学生納付特例制度により、平成28年度に保険料納付を猶予されている方で、平成29年度も引き続き在学予定の方には、3月下旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されています。同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要事項を記入し返送することで平成29年度の申請となります。(この場合、学生証の写しや在学証明書の添付は不要です)

また、平成29年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付しますので、お手数ですが徳島北年金事務所へご連絡ください。

問 徳島北年金事務所(☎655・0200)
町住民課(☎637・3113)

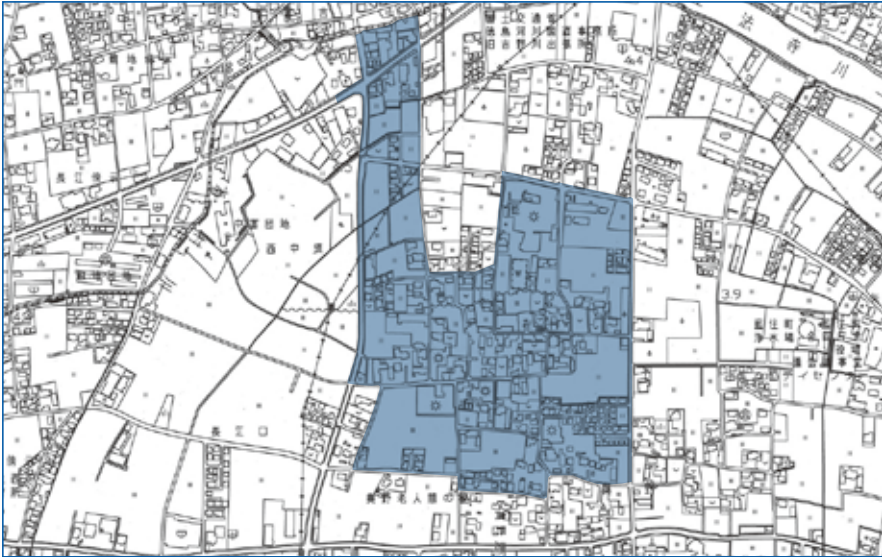
地籍調査にご協力ください

あなたと目指す地域づくり

平成22年度から地籍調査が始まっています。今年度の対象地区は、奥野の乾地区の一部と西中須地区の一部です。（地籍調査範囲図をご覧ください）

昨年度実施した東中須地区と乾地区の一部については、引き続き2年目の作業を行います。

平成29年度 地籍調査範囲図



地籍調査とは

一筆ごとの土地について、その所有者や地番、地目、境界に関する調査確認を行い、境界に関する測量、面積測定後、その成果として、簿冊（地籍簿）と地図（地籍図）を作成する調査です。

地籍調査の必要性

現在、登記所に備え付けられている公図の多くは、明治時代の地租改正を基に作られています。しかし、当時の測量技術がそれほど高くなかったため公図では、土地の実態を正確に把握することが難しくなっています。このことから近代的な測量技術を用いて、現状に合った「地籍簿」と「地籍図」を新たに整備する必要があるため、地籍調査が全国各地で行われるようになりました。

調査の流れ

平成29年度から3か年計画としています。

①1年目（平成29年度）

①地元説明会の実施

関係者の方々に、地籍調査の内容や調査の日程などについて説明会を実施します。

②一筆地調査

関係者の方々に、現地で土地の境界を確認してもらいます。

③図根点（基準点）の設置

各筆の土地の境界の測量をするために、測量の基礎となる基準点を設置します。

②2年目（平成30年度）

①地籍測量

測量の結果を基に地籍図を作成し、各筆の面積を計算で求めます。

②地籍簿と地籍図の閲覧

関係者の方々に、作成した地籍簿と地籍図を確認してもらいます。

③3年目以降（平成31年度以降）

①成果の写しを登記所に送付

登記所では、登記簿が修正され、地籍図が登記所備付けの地図となります。

成果の利活用

調査結果は、まちづくり、公共事業、税務、災害復旧など、土地に関する様々な分野で利活用されます。

関係者の方々には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問 建設課（☎63733122）

ワンニャン

だより 60

犬と暮らしていくために、動物は愛情と責任を持って正しく飼いましょう

ご近所への心づかい

飼い主には気にならないことでも、ご近所の方には迷惑になることがあります。特に、鳴き声、ふん尿の放置などは、トラブルの原因にもなります。適切なしつけを行うとともに、周囲へ迷惑をかけない飼い方を心がけましょう。

フンのみならず尿に関する苦情も増えています！

犬に関する苦情の多くは、ふん尿の後始末に対してです。犬のトイレは散歩前に自宅でする習慣づけが大切です。もし、散歩中にフンやおしっこをした場合は、次の二つのことをお守りください。

★散歩時には、フン処理道具を持参し、フンは必ず自宅に持ち帰る。

★水を入れたペットボトル等を持ち歩き、おしっこをきれいに洗い流す。

問 生活環境課

（☎63733116）

農業委員・農地利用最適化推進委員の紹介

平成28年4月1日に農業委員会等に関する法律が改正され、農業委員の選出方法が公選制から市町村長による任命制へ変更となりました。この度は、任期満了に伴い14人の農業委員が任命されました。

また、農業委員会は、農地等の利用最適化の推進を図るための農地利用最適化推進委員6人を委嘱しました。

なお、各委員の任期は、平成29年7月20日～平成32年7月19日までの3年間です。

農業委員（敬称略）

委員 安崎 三代子（乙瀬東）
委員 岡本 誠司（笠木西）
委員 小原 周治（成瀬北）
委員 木内 元芳（西中筋）
委員 國北 昌男（勝瑞西）
委員 黒上 晴美（小塚東）
委員 佐野 健志（祖母ヶ島東）
委員 篠原 正明（猪熊）
委員 高畑 正明（龍池）
委員 鳥海 典昭（馬木南）



会長職務代行者
安川 定幸
(安任)



会長
坂野 好宏
(新居須北)

委員 藤井 義憲（住吉中筋西）
委員 渡邊 早見（敷地）

農地利用最適化推進委員（敬称略）

委員 犬伏 正博（西郷）
委員 住友 弘（乙瀬東）
委員 東條 義和（乾）
委員 濱 憲明（矢上原）
委員 福永 耕治（馬木西）
委員 森内 利和（徳命東）

農業委員会はこんな仕事を
しています

農業委員会は、農地の宅地化や売買、貸借、贈与などに対する審議、許認可業務を行うとともに、農地利用最適化推進委員と連携し遊休農地の発生防止、解消のための取組などを行っています。
農地に関するお問い合わせは、最寄りの委員が事務局へお気軽にご相談ください。

問 農業委員会（☎637・3121）

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、農業者のための年金です。年金は家族一人一人について準備することが大切です。メリットが多い農業者年金に加入しませんか。

農業者年金の特徴

◆農業者の方なら広く加入できます

国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方なら、どなたでも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。

◆少子高齢時代に強い年金です

自分が積み立てた保険料と、その運用実績により将来受け取る年金額が決まる「積み立て方式」の年金です。自分が必要とする年金額の目標に向けて、自分で保険料を決められます（月額2万円から6万7千円の間で、千円単位で自由に選択できます）。

◆農業の担い手には、保険料の国庫補助があります

認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる方には、国から月額最高1万円の保険料補助があります。

◆終身年金で80歳までの保証付きです

年金は、原則65歳から生涯支給されます。仮に80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取れるはずであった年金額に相当する金額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

◆保険料は全額社会保険料控除の対象となります

農業者年金は、公的年金です。支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。さらに、将来受け取る年金は公的年金等控除の対象となります。

※詳細は、お問い合わせください。

申・問 農業委員会（☎637・3121）

JA藍住支店（☎692・2231）

徳島県職員等採用試験

(大学卒業程度(司書)、短期大学卒業程度、高等学校卒業程度)

【日時】 9月24日(日)
【場所】 徳島大学総合科学部
【受付期限】 8月28日(月)まで
【試験区分】 (大学卒業程度)

司書

(短期大学卒業程度)

総合土木、診療放射線技師、
臨床検査技師

(高等学校卒業程度)

一般事務、学校事務、警察事務、
林業

警察官B採用試験

【日時】 10月15日(日)
【場所】 徳島大学総合科学部
【受付期限】 8月31日(木)まで
【試験区分】 警察官B(男性)
警察官B(女性)

身体障がい者を対象とした 徳島県職員等採用選考考査

【日時】 10月22日(日)
【場所】 徳島県職員会館
【受付期限】 8月28日(月)まで
【考査区分】 一般事務、学校事務

問 県人事委員会事務局任用課

(☎621・3212)
ファクシミリ 621・2887

ごみ出しのルールを守りましょう

家庭のごみは、指定ごみ袋の『燃やせるごみ(ピンク色)』『金属類(青色)』『ガラス陶器類(青色)』『ビン(白色)』『缶(黄色)』『廃プラスチック類(オレンジ色)』に分別し、袋に氏名を記入して、指定日の午前8時30分までに地域の回収場所へ出してください。

※『金属類』と『ガラス陶器類』は指定ごみ袋が同じですが、収集する日が違いますので、同じ袋に混ぜて入れないでください。

※『ペットボトル』は拠点回収です。ごみカレンダーで回収場所をご確認ください。

※『使用済み食用油』は町商工会と老人憩の家(乙瀬以外の8か所)に回収箱を設置していますので、リサイクルにご協力ください。(詳しい設置場所については町商工会にご確認ください)

皆様のご協力をお願いします。



申・問 西グリーンステーション(☎692・7411)

できることから始めよう

脱 温 暖 化

私たちが便利で快適な生活を送るためには、大量のエネルギー消費が必要です。

しかし、その反面、大量のエネルギー消費は地球の温暖化を進め、私たちの暮らしに様々な影響を及ぼします。

脱温暖化に向けて、私たち一人一人ができる省エネアクションを始めましょう。

オフィスでできる省エネアクション

- 夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。
- 冷房は、必要なときだけつける。
- 室内の照明を間引きする。
- 使用していないエリアは消灯する。
- パソコンを使わないときは、電源を切る。
- パソコンの省電力設定を活用する。
- 両面コピーを心がける。
- コピー機は、休日・夜間の電源を切る。
- 夏のクールビズを実行する。



問 生活環境課(☎637・3116)

消費生活センターからのお知らせ

SMSによる架空請求にご注意ください!

「携帯電話にSMSで『有料動画閲覧履歴があり、未納料金が発生しているため、本日ご連絡なき場合は法的手続に移行します』というメールが来た。慌てて指定番号に電話したら、大手通販サイトのギフト券10万円を購入し、その番号を通知するよう指示された」という相談が相次いでいます。

これは、携帯電話番号を宛先にして送受信するメッセージサービスのSMSを悪用した架空請求です。大手動画サイトの名前をかたっており、典型的な詐欺の手口です。

不審なSMSが届いた際には、記載されている電話番号には決して連絡しないでください。電話をすると個人情報を聞かれ、高額な請求をされてしまいます。無視して関わらないようにしましょう。

問 町消費生活センター(☎679・1848)

交通マナーアップ運動

7月・8月の交通マナーアップ推進月間に合わせて、7月10日(月)に東中学校で自転車マナーアップ運動を実施しました。交通安全協会や交通安全母の会などの関係団体25人で、登校中の生徒へ自転車に簡単に取り付けられるライトと、「徳島県自転車の安全で適正な利用に関する条例」に関するチラシを配付し、日々の安全運転を心がけてもらえるよう呼びかけました。

今後も自動車、自転車、歩行者問わず、全ての方が交通マナーを意識してくださるようお願いします。

2017 秋の旅
こころ旅

心に残る

「あなただけのエピソード」

募集中!

「にっぽん縦断 こころ旅 ～2017秋の旅～」(NHK-BSプレミアムで放送予定)が、9月25日から放送されます。長野県をスタートし、愛知・三重・和歌山を移動した後に四国へ。四国一周の後、大分に渡り南下、鹿児島県を目指す旅をします。

番組では、皆さんからのお手紙で旅のルートを決めますので、町の「忘れられない場所、風景」にまつわるお手紙を募集しています。

放送予定 (徳島県) 10月30日(月)～11月3日(金)

応募期限 9月19日(火)必着

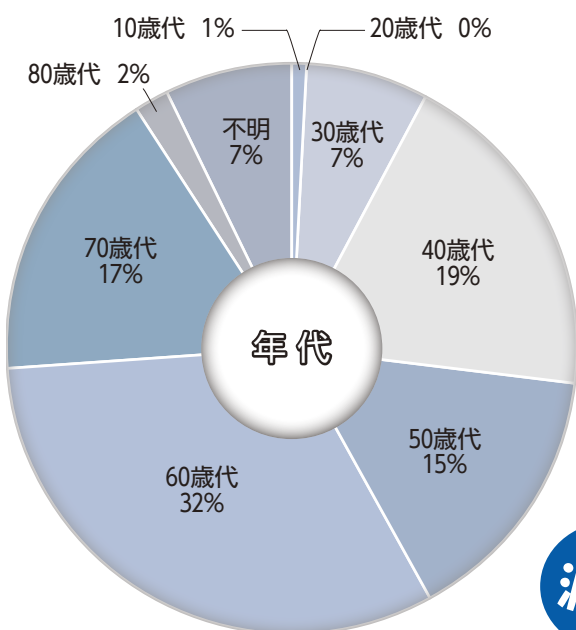
応募内容 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・風景、場所・風景にまつわるエピソード

応募方法 (番組ホームページ) <http://nhk.jp/kokorotabi>
(ファクシミリ) 03・3465・1327
(郵送) 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

問 NHKふれあいセンター(☎0570・066・066) (☎050・3786・5000)



【グラフ1】



減塩のポイント

- ・みそ汁は具だくさんにする
- ・麺類は汁を残す
- ・ソースやしょうゆはかけるよりつける
- ・香りや酸味を利用して食べる

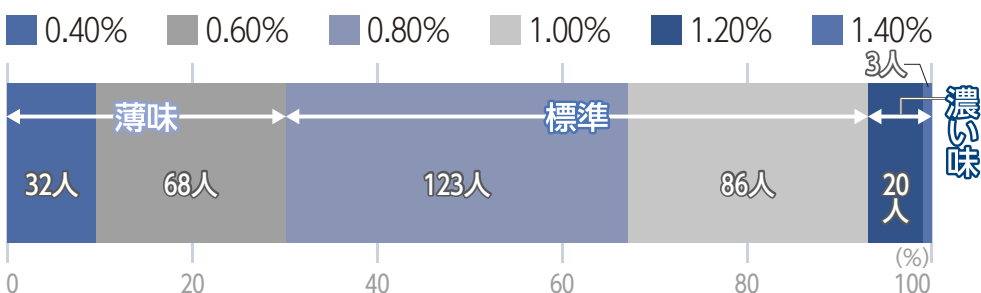
1日の食塩
摂取目標量

成人男性 8g未満 成人女性 7g未満
(日本人の食事摂取基準2015年版、18歳以上)
高血圧の人 成人男女 6g未満
(日本高血圧学会)

町食生活改善推進協議会「藍愛グループ」は、減塩活動を展開しています。昨年度は332人の方にご協力いただき、家庭の汁物の塩分測定を実施しました。調査にご協力いただいた方の年代はグラフ1、測定結果はグラフ2のとおりです。塩分濃度の標準とされる0・8%以下だった方は7割弱でした。塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。胃がんのリスクも高まりますので、日頃から減塩に努めましょう。また、幼少期は一生の味覚が形成される大切な時期です。大人と同じ食事を摂ることで、味の好みも濃くなり過ぎないように気をつけましょう。

平成28年度塩分調査結果(町内集計結果)

【グラフ2】汁物の塩分濃度状況



災害協定を締結しました

7月12日、石川町長と公益社団法人徳島県建築士会の笠井義文会長が庁舎で調印式を行い、「被災建築物応急危険度判定の協力に関する協定」を締結しました。この協定は、南海トラフ巨大地震等の大規模災害発生時に、避難所となる小中学校等の安全確認を実施するため、応急危険度判定士の派遣について事前に取り決めたものです。

徳島県建築士会は、昨年発生した熊本地震や鳥取県中部地震などの大規模災害時に被災地へ出向き、家屋の応急危険度判定を行った実績があります。

また、町主催の防災訓練では、木造住宅の耐震化相談コーナーを設けるなど、これまでも耐震化促進事業に多大なるご尽力をいただいております。今回の災害協定は本町にとって大変心強いものとなります。

今後も様々な分野で幅広い機関との連携を強化し、大規模災害に備えていきたいと考えています。



友好都市山形県河北町から 紅花が届きました

山形県では県の花、河北町では町の花として、山形では広く親しまれている紅花。キク科の花で、7月上旬頃から花が咲き、黄色から山吹色、やがて朱色へと変化します。

山形で栽培されている紅花の多くは、この度届いた「もがみ紅花」という品種で、葉先に鋭いトゲがあるのが特徴です。

役場1階に展示したところ、来庁者の皆さんは普段目にしない紅花の姿に興味津々でした。



第67回 社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更正について理解を深め、力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

67回目となる今年も、7月の1か月間を強調月間として7月5日、保護司会下板分会による、内閣総理大臣のメッセージ「社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」の伝達式が、藍住・北島・松茂の3町で行われ、関係者の方々が来庁し、友竹副町長にメッセージを伝達しました。

罪を犯した人や非行少年の立ち直りについて考え、安全で安心して暮らせる地域社会を作るためには、皆さんの地域に対する思いと、積極的な参加が不可欠です。まずは、自分にできることから始めてみてはいかがでしょうか。



「ゆるキャラグランプリ 2017」 「あいのすけ」に投票をお願いします！

毎年、全国各地のご当地キャラクターが人気を競い合う「ゆるキャラグランプリ2017」に町マスコットキャラクター「あいのすけ」がエントリーしています。毎日投票することができますので、ぜひよろしくお願いします。

皆さんで「あいのすけ」を盛り上げましょう!!

投票期限 11月10日(金) 午後6時まで

投票方法

- ①各端末(パソコン・タブレット・スマートフォン)から公式サイトにアクセスする
- ②IDを登録する(※初回のみ)
- ③発行されたIDでログインする
- ④1日1回投票できます(※1アドレスにつき1日1回まで)

詳しくは

ゆるキャラグランプリ2017

検索



問 企画政策課 ☎637・3124



暑い夏を 鮮やかに彩る 藍住の納涼祭

7月29日に、本町を代表する夏祭り「あいずみ商工会納涼祭」が総合施設駐車場で開催されました。

野外ステージでは、芸能大会やじゃんけん大会などの催しが行われたほか、会場内には多くの屋台が並び、訪れた人々を楽しませてくれました。

また、辺りが暗くなるとLEDライトによるイルミネーションが会場を包み込み、幻想的な空間を演出していました。



本殿は文化13年(1816)に建てられたもので、大変手の込んだ彫刻などは素晴らしい出来栄であり、町の有形文化財に指定されています。奥野村は徳命村とともに藍師や藍商として全国の藍市場に進出して活躍した人が多く、これらの藍関係者からの寄進によって、このような豪華な本殿が建てられたのです。広い境内の玉垣には寄進者の名が刻まれています。また、海上安全や商売繁盛に関わる神々を祀っていることも注目されます。

③ 諏訪神社
所在地：奥野字山畑

あいずみ歴史散歩

「藍の故郷散策」

健康寿命を延ばそう！『健康と運動』

第3回「運動の消費カロリーについて」(全5回、隔月掲載)

藍住町の皆様、暑中お見舞い申し上げます。
蒸し暑くて動きたくない日も多いかと思います。クーラーの効いた涼しい部屋で、軽めの運動をすると、気分も体もしゃきっとします。ぜひお試しください。



健康運動指導士
幸田貴美子先生

運動で体重が減る？

「運動で」体重を減らしたい、減らさなくてはいけない、と思っていますか？そのように考えている方は、少しショックを受けるかもしれません。運動だけで体重を減らすのは不可能ではありませんが、かなり難しいことと言えます。運動だけで体重は減らないというのが、専門家の常識です。

えっ！たったのこれだけ？

多くの方が運動で体重や脂肪を減らす場合に取り組むのが、ウォーキングか腹筋です。
体重60kgの人の消費カロリーと脂肪の減少量の目安は次のとおりです

ウォーキング 5 km
約 150kcal 消費
脂肪減少 約 10g



腹筋 5 分
約 15kcal 消費
脂肪減少 ほぼなし



あんなに頑張ったのに…という声が聞こえてきそうです。一番の誤解は、「自分は頑張った」「努力した」という気持ちと、実際の消費カロリーや脂肪の減少量の差がこんなにあるということかもしれませんね。1つだけ消費カロリー計算法を覚えておきましょう。目安を知っておくと役に立ちます。



ウォーキングの消費カロリー(kcal)=(自分の体重)kg×(歩いた距離)km×0.5



けれど運動は重要！

ここまでで「運動なんて意味ないの？」なんて思われてもいけないので、しっかり捕足します。

★体重を減らすためには、「食べて入るカロリー」より「動いて使うカロリー」が多いこと！これしかありません。「動いて使うカロリー」を増やそうと運動するのですが、上記のとおり実際、消費カロリーはそう多くない訳です。ですが頑張った気持ちがあるので、ご褒美のスイーツやビールがついてしまう。私もたまにそうです。(笑)しかしご褒美を控えたほうが断然効率がよいのです。食事は大事な栄養素なので簡単に減らせません。

減らすべきは、まず間食とアルコールです。

体重50kgの人がケーキ1個(400kcal)を食べた場合、16km(400kcal÷50kg÷0.5)歩いてやっと消費できます。この現実を知っておきましょう。



★運動が必要なのは、①内臓脂肪の減少が認められる、②筋肉の質が良くなる(ミトコンドリアが増えて脂肪が燃えやすい筋肉に変化する)、③血糖値を素早く低下させる(血糖を筋肉に取り込む能力が上がる)、④食事だけで体重を減らせば筋肉まで減るが、運動すれば筋肉を維持することができるなど、ほかにもメリットが多くあるからです。カロリーを消費する以外に、本来、体が持っている健康維持に必要な機能を発揮させることができるということが最大の魅力なのです。

★脂肪を燃やす運動は、赤い筋肉(広報6月号第2回参照)を使うウォーキングなどの有酸素性運動です。1日30分程度を目安に、できれば毎日(最低でも週3日)、あなたにとって息が少しはすむペースで行いましょう。ちりも積もれば山となり体重減少に役立ちます。腹筋では、脂肪はほぼ燃えません。

私たちのできる役割

「写真で伝える、世界・東北の“いま”」～安田菜津紀さん講演会より～

● 藍住町スローガン ●

守れ人権 許すな差別

6月24日、町人権教育推進協議会主催でフォトジャーナリストの安田菜津紀さんの講演会が開催されました。

カンボジアの街で

この仕事を始めたきっかけは、高校生の時に「国境なき子どもたち」友情のレポーターとしてカンボジアを訪れ、取材したことです。貧困のため子どもたちが人身売買されている現実を目の当たりにし、「何かを返していきたい」という気持ちがわいたそうです。

そのカンボジアでは、和平から20年経っている今なお、地雷が少なくとも400万個残っていて、人々の命や平穏な日々を奪い続けています。



私たちに
何が
できるのか

「写真で伝える仕事」より

東日本大震災後の陸前高田市で



陸前高田市の1本松

2011年3月11日、東日本大震災が発生し東北の街を津波が襲いました。その時に安田さんが記録した1枚に陸前高田市の1本松の写真があります。目にした人も多いのではないのでしょうか。「7万本の中で1本だけ耐え抜いてすごい！」と夢中でシャッターを切り、新聞にも「希望の松」と採り上げられました。それを陸前高田市で暮らしながらも、なんとか一命を取り留めた義父に見せた時、「7万本の松と一緒に過ごしてこなかった人にとっては希望に見えるかもしれないが、一緒に過ごしてきた人にとっては、7万本の内のたった1本しか残っていないという波の威力の象徴だ」と言われ、いったい誰の立場に立った

誰のための写真だったのか、なんで人の声に耳を傾けることをしなかったのかとハッとしたそうです。

この年、気仙小学校に2人の子どもが入学しました。「2人の命はこの街にとって宝物。6年間、命を磨き続けて欲しい。」とたくさんの方が避難生活の中、この日のために準備していきました。1人で全部のことはできないけれど、それぞれができることを少しずつ少しずつ持ち寄ったら1つのことができる。写真を撮ることがいったい何になるのかと迷い続けていた安田さんは、その後も子どもたちの成長を撮り続けています。

イラク、シリア、ヨルダンなどの中東の国々で

中東の国々では、IS(イスラム国)の支配や戦争により大きな傷を負ったり、命を失ったり、無事であっても住む場所を追われたりして以前の生活を奪われた人が何千万人もいます。

子どもたちの写真を撮りながら、1日でも早い回復を、そして、こんな子どもが二度と現れないようにという願いを込めています。その中で「もし医者なら目の前の子どもの命を救うことができるのに。もしNGOなら支援ができるのに。いったい写真を撮ることに何の意味があるのか」と迷っていた時、現地のNGOの人から「これは役割分担です。あなたは世界に発信できるし、通い続けることができる。」と言われたそうです。

今回の講演で、かつての美しい国・景色、子どもたちの笑顔、今の戦闘で傷ついた国、傷ついた子どもたちなど、写真を通して世界のいくつかの国や東北の現状を知ることができました。遠く離れた場所で暮らす人、すぐ隣にいる人、その人のためにできることは小さいかもしれないけれど、私たちはそれぞれの立場で感じ、考え、できることをしていき、全ての人が安心して幸せに暮らせる社会を目指していきたいと思います。

町人権教育推進協議会運営部会 板東 千奈美



人権標語

藍住南小学校児童作品

凶器にも 宝にもなる あなたの言葉	6年	山田	楓子
広げよう えがお・やさしさ おもいやり	6年	松本	祥太
あの子のこと 知らないふりは もうやめよう	6年	稲原	彩夏
友達と はなしていると 心晴ればれ	6年	井上	咲季
支え合い だれにも負けない 花さかす	6年	齋藤	愛実
私から 世界につなぐ あく手の手	6年	園木	七海



町ソフトテニス大会

日時 10月1日(日)午前8時～午後6時
※小雨決行

〔雨天中止の場合10月15日(日)に順延〕

場所 町民テニスコート

種目 ダブルス(一般男子・一般女子)

申込期限 9月14日(木)まで

申・問 町民体育館

(☎692・1115)

ハローワーク鳴門からのお知らせ

ひとり親(児童扶養手当受給者)を対象として、ハローワークがお仕事の出張相談を行います。児童扶養手当の現況届の提出の際に、ぜひお越しください。

日時 8月22日(火)午前10時～正午

場所 町役場102会議室
(健康推進課隣)

問 ハローワーク鳴門

(☎685・2270)

平成29年度歴史文化講座

～阿波藍を知ろう!!～

第4回 9月16日(土)

午後1時30分～午後3時

「今に残る阿波藍の景観・藍屋敷の構造と生活」

講師 島田 英明氏

(文化財保護審議会委員・一級建築士「城構え」といわれる藍商の屋敷。その構造と、そこでの生活についてお話しいただきます。)

※この講座は連続講座です。

※今後の開催予定

開催日	内容/講師
第5回 11月18日(土)	阿波藍を伝承する／佐藤好昭氏(藍師)
第6回 12月16日(土)	阿波藍で染める～天然灰汁醗酵建藍染／矢野藍秀氏(藍染職人)

※第3回講座「阿波藍の隆盛～奥村家文書より」は8月19日(土)に開催します。

開催時間 午後1時30分～3時

開催場所 町民シアター

(役場4階)

申込方法 電話で受け付けます。

申・問 教育委員会

(☎637・3128)

あいずみスポーツクラブからのお知らせ

藍住歩こつ会(おでかけコース・動物園・あいさい広場・長楽園温泉)

皆さんで乗り合わせておでかけしましょう。温泉は希望者のみです。約8km。

日時 8月20日(日)

午前9時～午後1時頃

集合場所 体育センター前
参加費 スポーツクラブ個人会員無料
個人会員外300円(保険料)

※ガソリン代300円が別途必要です。
※小学生以下は保護者同伴でお願いします。

第2回人権講座受講生募集 ～人権は21世紀のキーワード～

日時 9月6日(水)

午後7時30分～9時

場所 町民シアター(役場4階)

テーマ 女性問題

演題 「部落差別と女性差別を考える」

講師 南栄山 加代氏

(阿南市人権教育・啓発講師団講師)

対象者 町民又は町内在勤者

受講料 無料

申込方法 9月5日(火)までに電話又はファクシミリで申し込みください。

申・問 教育委員会

(☎637・3128)

(ファクシミリ637・3153)

ふれあいと健康を 求めて行こう遍路道

72番札所曼荼羅寺から80番札所国分寺までを巡ります。

日時 9月17日(日)

午前7時出発
午後5時30分頃帰町

集合場所 総合施設駐車場
対象者 町民又は町内在勤者

定員 35人(申込順)

参加費 スポーツクラブ会員6千円
会員外8千円

申込開始 8月17日(木)から

※9月9日(土)以後のキャンセルは参加費を返金できません。

大麻山登山教室

登山で一日スカッと過ごしましょう。

日時 8月27日(日)

午前8時集合

集合場所 大麻比古神社駐車場

参加費 スポーツクラブ会員無料
スポーツクラブ会員以外500円

(保険料)

※おやつ・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集合時間の30分前に体育センターへお越しください。

※集合時間の30分前に体育センターへお越しください。

申・問 あいずみスポーツクラブ

(☎692・5000)



保健センターからのお知らせ

申・問 保健センター
(☎692・8658)

こころの講演会

日時 8月22日(火)
午前10時～11時30分

場所 保健センター

演題 「本人や家族のための統合失調症とのつきあい方」

講師 藤代 知美氏

参加費 無料

主催 すみれ藍住家族会



健康づくり講座

日時 8月25日(金)
午前10時～11時30分

場所 福祉センター2階
(受付9時45分から)

内容 講演「健康寿命を延ばすためのメタボ・糖尿病への対策」

講師 松久 宗英氏

参加費 無料

主催 すみれ藍住家族会



無塩手打ち冷やしうどん & すんだ手巻き寿司

日時 9月11日(月)
午前9時～午後1時

場所 女性センター調理室

内容 調理実習

夏野菜のいろいろな調理方法

①無塩手打ち冷やしうどん(夏野菜たっぷり)

②すんだ手巻き寿司

③ずしがしの酢の物

④抹茶ゼリー

定員 20人(申込順)

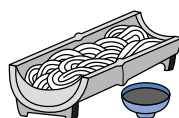
参加費 300円

準備物 エプロン・三角巾・手ふき用タオル

申込期限 8月18日(金)まで

主催 食生活改善推進協議会

「藍愛グループ」生活環境部



幼児いきいき健康教室

朝ごはんのメニューを紹介します。

日時 9月8日(金)
午前10時～午後1時

場所 福祉センター2階

内容 調理実習(簡単カレーパン、にんじんときな粉のケーキ他6品)

対象者 3歳から小学3年生までの保護者

定員 20人(申込順)

参加費 300円

準備物 エプロン・三角巾・手ふき用タオル

申込期限 8月23日(水)まで

主催 食生活改善推進協議会

「藍愛グループ」食育部



自衛官(学生)受付案内

募集種目	資格	受付期間	試験日	試験会場
自衛官候補生	(男子) 18歳以上27歳未満の男子 (高校卒業見込みを含む)	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。	海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町)
	(女子) 18歳以上27歳未満の女子 (高校卒業見込みを含む)	9月8日(金)まで	9月26日(火)	
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の方 (高校卒業見込みを含む)	9月8日(金)まで	1次: 9月16日(土)・17日(日) (いずれか1日実施) 2次: 10月7日(土)・8日(日) (いずれか1日実施)	海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町)
航空学生	海: 18歳以上23歳未満の方 空: 18歳以上21歳未満の方 (高校卒業見込みを含む)	9月8日(金)まで	1次: 9月18日(月) 2次: 10月17日(火)～22日(日) 3次: 11月18日(土)～ 12月21日(木)	1次・2次: 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町) 3次: 未定
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	18歳以上21歳未満の方 (高校卒業見込みを含む)	9月5日(火)～ 29日(金)	1次: 10月14日(土) 2次: 11月25日(土)・26日(日)	1次: 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町) 2次: 陸上自衛隊 善通寺駐屯地(香川県善通寺市)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の方 (高校卒業見込みを含む)	9月5日(火)～ 29日(金)	1次: 10月28日(土)・29日(日) 2次: 12月13日(水)～15日(金)	1次: 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町) 2次: 防衛医科大学校 (埼玉県所沢市)
防衛大学校学生	18歳以上21歳未満の方 (高校卒業見込みを含む)	9月5日(火)～ 29日(金)	1次: 11月4日(土)・5日(日) 2次: 12月5日(火)～9日(土)	1次: 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町) 2次: 陸上自衛隊 善通寺駐屯地(香川県善通寺市)
高等工科学校生徒	17歳未満の男子	11月1日(水)～ 平成30年1月9日(火)	1次: 平成30年1月20日(土) 2次: 平成30年2月2日(金)	海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町)

問い合わせ先: 自衛隊鳴門地域事務所(☎685・5306) 住所: 鳴門市撫養町立岩字七枚57

自衛官募集ホームページ <http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>

『アワードエッセ』『アワードエッセ』入門講座

日時 9月4日(月)、7日(木)、11日(月)、14日(木) いずれも午後1時～4時

場所 コミュニティセンター情報プラザ(役場4階)
対象者 現在職を探している又は将来職を探す予定の15歳～39歳の方

※義務教育を修了していることが条件となります。

定員 10人 **参加費** 無料

協力 町・マイクロスフト(株)

※電話で申し込みください。

申・問 あわ地域若者サポートステーション
(☎637・7553)

相談

平成29年9月10月相談日のお知らせ

心配ごと相談所カレンダー

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 行政相談	5 一般相談	6	7	8	9
10	11 人権相談	12	13	14 法律相談	15 税金相談	16
17	18	19 一般相談	20	21	22	23
24	25	26	27	28 法律相談	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 行政相談	3 一般相談	4	5	6	7
8	9	10	11	12 法律相談	13	14
15	16 人権相談	17 一般相談	18	19	20 税金相談	21
22	23	24	25	26 法律相談	27	28
29	30	31				

※法律相談については完全予約制となっています。 ※相談は無料・秘密厳守です。
●場所 福祉センター(1階相談室)
●こども相談(月～金曜日 午前中)「富吉・東中富・奥野・徳命・西部・住吉・勝瑞」の各児童館
●保健相談(毎週月曜日)…「保健センター」
●介護相談(随時受付)…「地域包括支援センター」
●時間 人権、行政、一般相談は午後1時30分～3時30分、その他は午後1時～3時
●相談センター専用電話(☎692・6222)

ハンドメイド教室

日時 9月21日(木)
午後1時～3時

場所 町勤労女性センター図書室
内容 薔薇のペンダントとイヤリングセット

講師 高妻 利恵氏

対象者 町民及び町内在勤者

定員 女性限定10人

費用 千円(材料費)

受付 8月16日(水)から

申・問 町勤労女性センター
(☎692・6266)



困ったときの相談窓口

『消費生活センター』

消費生活相談員2名が無料で相談を受け付けます。不安なとき、困ったときはお気軽に連絡ください。秘密は守られます。

相談日時 毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)
午前10時～正午・午後1時～3時

場所 消費生活相談センター(図書館2階)
泣くNo!いやよはこ!

問 専用電話(☎679・1848)

消費者ホットライン(局番なし188)

催し物・その他

藍の館イベント案内

風情のある屋敷の中で、藍染体験ができます。天然藍で思い出のある洋服などを染めてみませんか。染め物持ち込みによる藍染体験もできます。自然素材の木綿・麻・シルクはよく染まります。(形状記憶・UVカットは不可)
持込み体験価格
1815円・シルク1830円
※家紋ほかご希望の柄がありましたら、ご相談に応じます。

第1日曜日 琵琶演奏体験
第2日曜日 ぞめき演奏
第3日曜日 横笛・尺八
第4日曜日 琴演奏体験学習
梅若流民謡隊会

※各演奏・体験は午前10時～午後3時
(ぞめき演奏のみ午後2時まで)

問 藍の館(☎692・6317)

図書館の行事

おはなし会(毎週日曜日)

午前11時～11時30分

あかちゃん絵本の読みきかせ会

8月23日(水) 9月13日(水)

午前10時30分～11時

★とくしまの子どものための

ブックリスト100掲載本

コメント POP 受賞作品展

8月30日まで開催中

休館日 毎週月曜日

◎ブックスタート事業・絵本の引替

えはお済みですか?

町では、出生届提出時に絵本引替

用紙をお渡ししています。

引替有効期間内(6か月以内)に図

書館で引替えをお願いします。

◎利用者カードの発行後、3年ごと

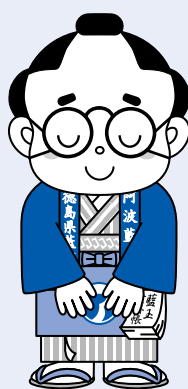
に登録情報の確認を行っています。

該当される方には、住所氏名等

の確認できるものご提示をお願い

していますので、ご協力をお願いし

ます。



問 図書館(☎692・0070)

あいずみ俳壇

上窪 青樹 選

蓮の葉に棘の雨降る桜桃忌
筆箱に空蟬集め宝とす
鬼灯に残るみどりや朝の市
梅干して満天の星よろこべり
遠雷の路地に光りて五円玉
菜園に火傷のトマトこかしこ
大旱空の裏までブルーなり
明日に咲く力溜めおり蓮の花
五月雨やとりとめのない文を書く
少年の心真っ直ぐ水引草
ひまわりや前歯なき子のよく笑う

坪内 洋子
青木 秀明
伊藤 たつお
吉田 善子
井谷 和風
平野 栄子
安曇 統太
平岡 育子
大森 園子
秋月 秀月
出見 啓子

町民の方を対象に俳句・短歌を募集しています
▼ハガキに作品(1人1句又は1首)と住所、氏名、電話番号を記入して投稿してください。選考の上、直近の広報紙へ掲載します。
〒771-1292 奥野字矢上前52番地1 企画政策課

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
8月16日	水	午後1時30分～3時	徳命老人憩の家	健康チェック・らくらくボール体操(運動指導士)
8月18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)
8月21日	月	午後1時30分～3時	住吉老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
8月28日	月	午後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)
8月28日	月	午後1時30分～3時	奥野老人憩の家	健康チェック・らくらくボール体操(運動指導士)
9月4日	月	午後1時30分～3時	東部老人憩の家	健康チェック レクリエーション
9月5日	火	午後1時30分～3時	西部老人憩の家	健康チェック 健康体操(運動指導士)
9月6日	水	午後1時30分～3時	富吉老人憩の家	健康チェック・らくらくボール体操(運動指導士)
9月11日	月	午後1時30分～3時	住吉老人憩の家	健康チェック 健康教室(理学療法士)

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)・健康体操、レクリエーション等を行っています。

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

7月届出

(子の氏名)	(ふりがな)	(性別)	(父)	(母)	(住所)
多富	将彦 (しょうま)	男	裕輝	翔子	住吉字神蔵
坂野	陽大 (はるひこ)	男	史明	美幸	徳命字新居須
仁居	侑大 (ゆうだい)	男	和宏	結加	奥野字乾
阿部	陽大 (ゆうだい)	男	大悟	裕美	奥野字山畑
阿部	弦生 (げんせい)	男	史忠	真美子	奥野字矢上前
岡岡	陽美 (ひみか)	女	真寛	香織	乙瀬字出来地
久保	希美 (のぞみ)	女	寛智	沙織	奥野字山畑
江原	杏風 (あんな)	女	雄一郎	沙織	住吉字藤ノ木
秦田	陽葵 (ひまな)	女	達樹	紗希	徳命字元村
真田	杏奈 (あんな)	女	将司	好美	富吉字豊吉
田中	莉愛 (りあい)	女	惇未	莉奈	勝瑞字正喜地
吉岡	なぎさ (なぎさ)	女	輝麻	由貴	勝瑞字正喜地
西浦	優乃 (ゆの)	女	康作	由紀	奥野字原
三村	朱莉 (あかり)	女	浩章	美由紀	勝瑞字東勝地
田斎	藤志 (しほ)	女	晃市郎	亜理紗	勝瑞字東勝地
内山	悠然 (ゆうぜん)	男	翔童	沙織	徳命字前須西
山本	一凜 (いちりん)	女	慎二	多恵	奥野字矢上前
宮本	友綾 (ゆうあ)	男	謙二	玲子	勝瑞字西勝地
萩山	夏久 (なつめ)	男	敦志	真理	住吉字若宮
黒川	夏璃 (なつり)	男	拓馬	玲央	徳命字前須西
小西	井花 (みはな)	女	健恵	佑実子	徳命字小塚東
土井	崎花 (みはな)	女	恵春	香	矢上字春日
高崎	田凛 (りん)	女	貴紀	かほり	住吉字神蔵
柴田	田蘭 (らん)	女	宏明	実花	乙瀬字青木
佐藤	夏実 (なつみ)	女	剛嘉	里穂	富吉字須崎
仁尾	文音 (ふみね)	男	晃広	舞	勝瑞字正喜地
村部					富吉字穂実

おくやみ申し上げます

7月届出

(氏名)	(年齢)	(住所)
山西 菊美	90歳	住吉字逆藤
千川 文子	93歳	富吉字豊吉
福田 孝雄	68歳	勝瑞字東勝地



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





申・問
経済産業課
(☎637・3120)

※必ず長袖の服でお越しください。

場所 バラ園
準備物 剪定バサミ、革の手袋、タオル、飲物

日時 8月30日(水)
午前9時から(1時間程度)

バラ園のバラが夏剪定の時期を迎えました。バラは種類によって剪る場所が違いますので、実際に剪定を行いながらの講習会を行います。この機会に皆さんで剪定技術について学びましょう。

**バラ園で
『夏剪定の講習会』を
開催します。**

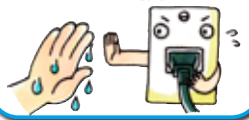
電気の正しい 使い方

ぬれた手でプラグやスイッチをさわると感電するおそれがあります。さわる前によく手をふいて水気をとってからあつかいましょう。



ホワンくん

ぬれた手でプラグをさわると危険です!



セシアちゃん

問 四国電気保安協会 徳島北事業所(☎683・5510)

TOKUSHIMA VORTIS スタジアムに行こう!

皆さんで
徳島ヴォルティスを
応援に行きましょう!



©2009 TOKUSHIMA VORTIS CO., LTD.

●ホームゲームご案内

8月20日(日)午後6時30分から VS レノファ山口FC

8月26日(土)午後7時から VS モンテディオ山形

●試合会場 ポカリスエットスタジアム

お客様の足に合わせた 靴の調整を行います!

中敷き調整

外反母趾の痛み

1,200円~

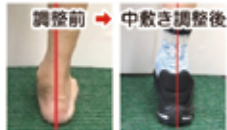
偏平足予防

500円~

中敷きによる調整により、歩行時にかかる外反母趾や偏平足の負担を軽減します。また、足が傷む部分の幅を伸ばすことも可能。

O脚予防 500円~

靴の外側に補強を入れて、O脚による足の外倒れを予防し、膝への負担を軽減します。



パンプス調整 1,200円~

お気に入りのパンプスを中敷きでもっと履きやすく! 足曲面に合わせた中敷きで調整します。



足の長さが
左右で違う方に
底上げ加工



左:1cmUP 左:1.5cmUP

★バチェラー(上級)
シューフィッター
★整体ウォーキング
インストラクター

シューズショップ
タケダ

シューフィッターのいるお店

板野郡藍住町勝瑞宇西勝地88-3 ●営業時間/9:00~19:00 ●定休日/毎週水曜
藍住店 TEL.088-641-1458 シューズショップタケダ 検索

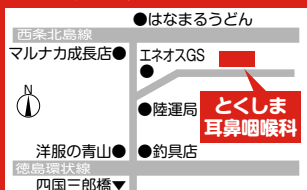
医療法人 とくしま耳鼻咽喉科 健美会

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
8:45~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	●	●	●	●

院長 棚本 洋文
◎日本耳鼻咽喉科学会 認定 耳鼻咽喉科専門医
◎日本アレルギー学会 認定 アレルギー専門医

8月16日は午前・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・予防接種・禁煙指導承ります。

●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