

aiZumi



広報あいずみ

12

平成16年12月15日 No.721

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

- 100歳おめでとうございます……………p2
- 自動車リサイクル法がスタートします ……p4
- 情報NOW ……p9～18
- 町民のみなさんから ……p14
- こんにちは赤ちゃん・おくやみ申し上げます ……p17
- 年末年始のお知らせ ……p18

12月3日(金)、藍住町民シアターにおいて「藍住町人権問題講演会並びに児童生徒による人権学習発表会」が開催されました。

藍住南小6年生による劇「とべ!」と藍住中学校手話部と1年生有志による手話コーラス「栄光の架橋」「世界にひとつだけの花」が披露されました。

100歳おめでとうございます

11月25日、100歳の誕生日を迎えられた田村花江さん（明治37年11月25日生まれ・原）を石川町長が慶祝訪問しました。



田村さんは、耳が少し聞こえにくいものの、新聞や本を読んだり、散歩をしたり、時には近くのコンビニへ買い物に行ったりするなど大変お元気に過ごしていらつしやるそうです。

田村さんは県下で206人目、藍住町ではただ一人の100歳（ともに11月25日現在）となりました。これからお元氣にお過ごしください。

恒久平和を願う戦没者追悼式を挙行

世界平和記念日の11月11日に合同庁舎4階町民シアターで、戦没者追悼式が行われました。

当日は、大変な雨が降る中、遺族をはじめ関係者213名が出席し、戦没者449名の冥福を祈りました。

式典に先立ち、秋月快美さん（前川）、仲谷フミコさん（藤ノ木台団地）による祭壇への献燈の後、石川町長、宮本武文住吉

遺族会会長、西小学校6年尾木原翔さんがそれぞれ献花を行いました。

式典では、石川町長をはじめ来賓の方々や西小学校6年坂本光さんから追悼の言葉や平和への誓いが述べられ、最後に遺族を代表して白川潔藍園遺族会会長からお礼の言葉があり、厳かな内に終了しました。



厚生労働大臣表彰



11月12日に、東京の日比谷公会堂において全国社会福祉大会

が開催され、第一部の表彰式典で、賀治寛一氏（富吉）が社会福祉事業団体関係功労者として厚生労働大臣表彰を受けられました。

賀治氏は、藍住町身体障害者会役員の他、徳島県身体障害者相談員（17年）や、徳島県肢体障害者協会監事（17年）などを歴任。氏の多年にわたる、社会福祉事業の推進への貢献が認められ、今回の表彰の運びとなりました。

健康に十分ご留意され、今後ますますのご活躍を期待します。

2名の方が統計功労者表彰を受賞



高度情報化社会における統計の重要性を認識し、統計関係者の意識の高揚と県民の統計に対する関心と理解を深めることを目的として、第53回徳島県統計大会が11月12日、徳島県立21世紀館で開催され、その席上、松岡ハルコさん（富吉）が総務大臣表彰を、また、楠木悦子さん（東中富）が徳島県統計協会会長表彰を受けられました。

お二人は、永年統計調査に深い理解と協力を示され活躍され、その功績が認められて今回栄えある受賞をされたものです。

また、統計大会に先立ち、瀬尾真紀子さん（勝瑞）が労働力調査の実績が認められ経済産業大臣から感謝状の贈呈を受け、先般ご本人に伝達をいたしました。特に瀬尾さんにおかれましては、昨年の総務大臣表彰に続いて2度目の受賞です。

おめでとうございました。

徳島県社会福祉大会で功労者表彰

11月16日、徳島県郷土文化会館で開催された第48回徳島県社会福祉大会で、福祉事業等に功績のあった方々への表彰式がありました。

◎名誉大会長（知事）表彰

〈社会福祉事業功労〉

●生越 愛子様（矢上西）

〈ボランティア功労〉

●山橋サダエ様

（すみよし団地）

〈ボランティア団体功労〉

●おはなし「にじの会」

（代表 漆原初恵）様

◎大会長表彰

〈民生委員・児童委員功労〉

●犬伏 愛子様（西郷）

〈社会福祉功労〉

●岩田 稔恵様（乙瀬中）

●小原 要一様（成瀬南）

●楠川美代子様（四軒屋）

●堺 隆弘様（藍愛自治会）

●田中 義明様（新居須南）

●中道 光子様（馬木東）

●濱 勇様（矢上西）

●前田 廣美様（成瀬南）

●前田 光子様（成瀬北）

〈老人福祉活動功労〉

●伊藤 辰雄様（前須西）

●徳川 徳平様（乾）

〈障害者福祉事業功労〉

●佐藤 信子様（安任）

●重金 健様（祖母ヶ島西）

●柴田 勝子様（矢上原第2団地）

〈ボランティア功労〉

●阿部 延子様（馬木西）

●宇山るみ子様（成瀬南）

●大江 悦子様（成長団地）

●城本ゆみ子様（出来地東団地）

●田村 真弓様（藤ノ木団地）

●高水富貴子様（矢上北）

●中野 貞夫様（矢上北）

〈自立生活の模範となる者〉

●山本 静夫様（馬木西）

以上の方々です。おめでとうございます。



12分団に新しい消防自動車

11月15日に板野東部消防組合第12分団に、新車輦が納入され、藍住町合同庁舎前で、お披露目が行われました。

「一日も早くこの消防自動車に慣れ、いざというときに、的確な行動が出来る様、日々の研鑽をお願いします」との石川町長の言葉に対し、第12分団分団長は「この新しい車を使いこなせる様、努力します」と答えていました。

最近火災だけではなく、風水害や、地震などの天災も多く発

生しております。

忘れた頃にやってくるのが、天災です。ご家族で一度、「避難場所はどこだろうか」「3日分の水・食糧の備えは有るだろうか」など、「我が家の防災体制」について、話し合われてはいかがですか。また「一度簡単な訓練をしてみたい」という自治会等が有りましたら、お気軽にご相談下さい。

総務課（☎637・3111）

製造事業所のみなさまへ 統計調査にご協力ください

経済産業省では、平成16年工業統計調査を12月31日現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として調査します。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業・大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く

利用されているところです。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

みなさまからご提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確なご記入をお願いいたします。

お問い合わせ

企調調整課

（☎637・3124）

善意銀行

▼10月25日、住田文昭様（奥野東）より、衣類を必要の方へ

▼11月1日、藍住郵便局様より、藍LOVEフエスティバルでの収益金を町福祉のために

温かいご芳志に心よりお礼申し上げます。



みんなで考えよう「私たちのごみ」

○10月17日(日)に粗大ごみ(家具と寝具)の受け入れを実施しました。



この写真は、持ち込まれたごみの一部です。

※このごみを処理するのに、約800万円かかります。

その費用はすべて税金で賄われています。

長く使えるもの、修理可能なものを買きましょう!

すぐ使わなくなるものは買う前に一考を!

ごみ問題についてのお問い合わせ

生活環境課 (☎637・3116)



平成17年1月1日から 自動車リサイクル法がスタートします

1. 自動車リサイクル法とは?

ごみを減らし、資源を無駄にしないリサイクル社会を作るために、車の所有者、自動車メーカー、輸入業者、その他関連事業者それぞれの役割を定め、車のリサイクルを進める法律です。

2. リサイクル料金はいつ支払えばいいの?

平成17年1月1日からは、新車を購入した時にお支払ください。また、平成16年12月31日までに購入した車は、最初の車検、もしくは廃車時にお支払ください。

なお、リサイクル料金等詳細な情報については、自動車リサイクルシステムコンタクトセンター(☎03・5673・7396)に問い合わせるか、ホームページ(<http://www.jarc.or.jp>)にアクセスしてください。

自動車リサイクル法



2005.1.1

スタートです。

環境ポスター

西小2年 うとえみり



北小1年 森 茉弥



東中3年 松永 隆志



家庭用電気式生ごみ処理機・生ごみ処理容器購入補助金

藍住町では、生ごみの減量化を図るため、家庭用電気式生ごみ処理機及び生ごみ処理容器（コンポスト）の購入に対する補助を行っています。購入を予定されている方は、ぜひ、補助制度をご活用ください。

家庭用電気式生ごみ処理機

処理機の種類 家庭用であれば、機種に指定はありません。

補助金額 2万円

〔購入金額（消費税を含む）の1/2とし、上限を2万円とします。ただし、千円未満を切り捨てた額とします。〕

※補助は、1世帯に1台限りです。

補助の条件 ①町内在住者で処理機を自宅ですること。

②町内の取り扱い店で購入すること。

※補助を受けるには、まず先に申請手続きをしてください。

購入は、補助金の交付決定を受けてからになります。

ご注意ください。

生ごみ処理容器（コンポスト）

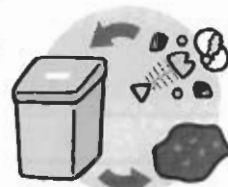
処理容器の種類 丸型・角型

価格・個人負担金 価格 6,300円（消費税込み）

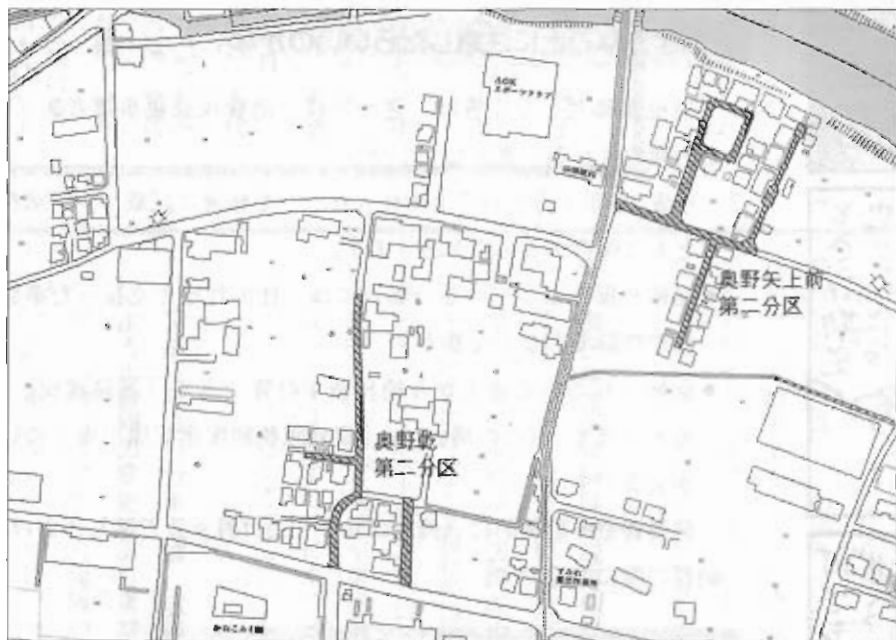
（うち、個人負担金3,300円）

※補助は、1世帯に1年度につき1個です。また、価格は変更されることもあります。事前にご確認ください。

※生ごみ処理容器は、土を掘り下げて設置するため、設置する場所が必要です。



手続きに関するお問い合わせ 生活環境課 ☎637・3116



川は 生きている

シリーズ⑧

下水道の話③

奥野乾第二分区分区・奥野矢上前第二分区分区公共下水道管渠布設工事はじまる。

つぎのとおり、下水道工事を行うこととなりました。

工事場所 藍住町奥野（上図の箇所）

工事完了 平成17年1月17日

（奥野乾第二分区分区）

平成17年2月7日

（奥野矢上前第二分区分区）

246.0m

（奥野乾第二分区分区）

362.4m

（奥野矢上前第二分区分区）

管径 200mm

150mm

工事方法 開削工法

工事期間中は、片側交互通行及び一部車両通行止めを行いますので、周辺にお住まいのみなさまや道路を通行されるみなさまにご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひします。

※下水道事業についてのお問い合わせ

下水道課 ☎637・3123



今月の納税

12月は、国民健康保険税（5期）の納付月です。

納期限は、12月27日です。

納め忘れないよう注意しましょう。

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。

今月は介護保険料の納付月です。

○普通徴収の方

納付期限、12月27日までに納付してください。

※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

受給年金から自動的に天引きされ納付となります。

税金に関するお問い合わせは

税務課 (☎637・3117)

(☎637・3118)

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。

消費税についてのお知らせ（個人で事業をされている方へ）



消費税の納税義務者となる方とは？

平成15年分の売上（課税売上高）が、1,000万円を超えた方は、平成17年分からの消費税の申告と納税が必要となります。

どのようなことに注意したらいいのかな？

- 1 納税義務者となる方は、速やかに「消費税課税事業者届出書」を所轄の税務署へ提出してください。
- 2 平成17年1月から売上や仕入れなどを帳簿に記載し、請求書等とともに保存する必要があります。
 - 記帳や保存をしていない場合には、仕入れ等で支払った消費税額が控除できなくなります。
 - 記帳されている売上から納税額が計算できる「簡易課税制度」もあります。（この場合は、「簡易課税制度選択届出書」の提出が必要です。）
- 3 納税資金を計画的に（例えば日々または月々）貯蓄しておけば、納税の際に安心です。

届出書の用紙はどこにあるの？

届出書等の用紙は最寄りの税務署に備え付けていますが、高松国税局ホームページにも掲載しています。

(<http://www.takamatsu.nta.go.jp>)

詳しいことは、鳴門税務署または税務相談室徳島分室にお気軽にお問い合わせください。

鳴門税務署 (☎685・4101)

税務相談室徳島分室 (☎625・1933)

法人事業者の方についても基準期間の課税売上高が1,000万円を超えた場合、消費税の申告と納税が必要になります。

詳しくは、税務署にお問い合わせください。

あいずみ歌壇

つつぬけに暗れた日の午後縁側に正月用の神具改む

岡田 博子

小春日の庭に桜あまた咲き香にたちくれば憶うふる里

木元 山美

デイケア居眠る人もいる午後心こめて民話を語り

青木みどり

聞こえそで聞こえぬそぶりの夫と居て感懐はいつでも響りする

山本 藍香

陽だまりに娘の顔で母と居る茶の花咲きて師走となる今日

四宮 千代

悲しみに打ちひしがれて見る海よただひたすらに波よせている

三原 光代

温泉を気ままに巡るはじめての親と娘の道南の旅

高橋 ゆり

風が眼を覚ましたように吹きいでてわが野ざらしのかおがこわばる

山本枝里子

宝くじの助成を受け 阿波踊り鳴り物用品を整備



宝くじは、広く社会に
役立てられています。

このおかげで児童の鳴り物の演奏も上達し、勝瑞城館跡まつりや藍住町敬老のつといで、みごとな阿波踊りを披露することができました。

地域の児童を核とする勝瑞阿波踊り伝承教室は、このほど宝くじの助成（平成16年度一般コミュニティ助成事業）を受け、大太鼓、締太鼓、鉦鼓などの阿波踊り鳴り物用具一式を揃えました。

年金制度改正のお知らせ

国民年金法等の一部を改正する法律が平成16年10月から施行され、厚生年金保険料率の改定、国民年金又は厚生年金保険老齢年金等の年金額の改定など年金制度の一部が改正されることになりましたが、次の点にご留意下さい。

1. 国民年金保険料は平成17年3月分まで13,300円で変更ありません。

厚生年金保険料は、法律改正により平成16年10月分より現行の13.54%から0.35%引き上げられ、13.93%となりましたが、国民年金保険料は平成17年3月分までこれまでどおり13,300円となっております。

2. 平成17年3月分までは、法律改正による年金額の変更はありません。

国民年金又は厚生年金保険の老齢年金等の年金額については、今回の



法律改正によりそれぞれ新しい年金額に改定され、給付されることとなりましたが、平成16年10月分から平成17年3月分までの老齢年金等については、特例措置によって法律改正による年金額の変更はありません。

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか？

年金は、老後やもしものときに大きな安心として支えてくれるものです。しかし、保険料の納付期間が足りないと、将来年金を受けられない、障害による障害年金を受けられないということもあります。いざというときに困らないように、保険料はきちんと納めましょう。

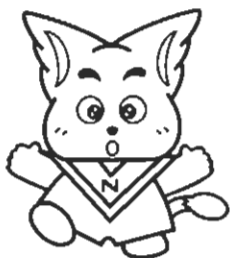
国民年金についてのお問い合わせ

徳島北社会保険事務所

(☎) 652・2800

藍住町役場 住民課国民年金係

(☎) 637・3112





藍住町のスローガン

守れ人権許すな差別

中学校での人権学習

人権とは人が生まれながらにして持っている権利で、地球上のすべての人間が、心身ともに自由であり、幸せを追求していける権利のことです。これを妨げるものとして部落差別や障害者差別、女性や子どもに対する差別などさまざまな差別があります。差別とは人の努力や人間性を認めないことです。人権が大切であり、守っていかねばならないことは誰でもわかっていることだと思います。差別をしてはいけないこともまた誰もがわかっていることなのです。

学校での人権学習で「人権を大切にしよう」「差別はいいない」とすでにわかりきっていることを繰り返すだけでは「また

か」と学習意欲をなくさせるだけになりかねません。そうならないためには、どうすれば差別をなくせるのかを考えたり、人権を守っていくためにはどういうことに気をつけていかなければならないのかを考える学習を大切にしていかなければならないと思います。中学校では、その一つとして昔からの迷信（ならわし・しきたり）などの学習をしています。もちろんその中には科学的根拠があり生活の知恵として大切にしていかなければならないものもあります。しかし、清めの塩、女人禁制など、差別につながるものが少なくないのも事実です。また、情報が氾濫する社会の中で、聞き伝え、テレビやインターネット上のうわさなどに惑わされ、知らず知らずのうちに差別をす

る側にならないように、個別人權課題などについても正しい知識、認識がもてるよう学習しています。人権意識を高め、鋭い人権感覚をもち、差別や偏見を助長させるものに気づき、見直し、後世に残させないように学習を進めています。

差別を解消するために、自分本位ではなく、つねに相手の立場になりきって考えることができる人になってほしいと思います。これはお互いの違いを認め合い、相手を理解した上でなければできないことだと思います。人間はそれぞれ性別や生まれたところ、もちろん顔や性格も違います。得意なこと、不得意なこと違います。違っていて当たり前なのです。その違いを認めた上で、自分と同じように大切な命をもった存在である

ということを再認識してほしいのです。しかし、子どもたちは違いを認めたり、個性を発揮することに臆病になっているように思います。排除されることを恐れて上辺だけのみんな同じを装っているのです。また、他人と比べることでしか自分の存在価値を見いだせなくなってしまう子もいます。自分以下存在を求めたのではなく、一人ひとりがつながり合って、ともに高め合う本當の仲間になっ

藍住東中学校教諭

阿部 哲也

人権標語

藍住東小学校生徒作品

笑顔いっぱい 心の中も バリアフリー
 おたがいを 思う心で なくそう差別
 その差別 あなたの心 よこします
 あいさつは 心を洗う せつけんだ
 思いやり 認め合って 支え合う

6年 吉原 美悠
 6年 大西 智也
 6年 岡本山紀子
 6年 近藤 紗貴
 6年 山本 梨奈



**あいずみスポーツクラブ
初中級硬式テニス教室
受講生募集!!**

(初級と中級の間のクラスです)

期間 平成17年1月20日
3月17日(毎週木曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

場所 町民テニスコート

受講料 保険料1,500円

申込 12月20日

定員 先着15名

申込先 あいずみスポーツクラブ事務局
(教育委員会内)
(☎637・3128)



**おとなへの第1歩
成人式のご案内**

次の日程で成人式を行いますので、ぜひご出席ください。

とき 平成17年1月9日(日)

受付 午前9時

式典 午前10時

ところ 藍住町民会館



※記念撮影は式典終了後に行います。

※住民票が他市町村にあっても、藍住町での成人式に出席を希望する場合はご連絡ください。

当日は混雑が予想されるため、会場周辺は右図の↓のとおり一方通行となります。お車の駐車は、福祉センター周辺・町合同庁舎および藍住中学校駐車場をご利用ください。

連絡先・お問い合わせ
教育委員会 (☎637・3128)

がんばれ健康づくり

ぎっくり腰に注意

◎怖いぎっくり腰

ぎっくり腰(専門的には急性腰痛症)とは、いわゆる腰のねんどです。

ねんどとは、関節に無理な力が加わったことにより筋肉や靭帯の一部が断裂するなど骨以外の組織が損傷を受けた状態をいいます。

皮膚と同じように筋肉や靭帯も傷つけば出血します。ねんどをすると痛むのは、出血による浮腫(むくみ)が神経を圧迫するためです。

傷が浅く出血が少なければ、痛みも軽いのですが、出血が多いとひどい腰痛で腰を前にも後ろにも曲げられず身動きができなくなることもあります。

◎ぎっくり腰を起こしたら・・・
ぎっくり腰に限らず突然強い腰痛に

襲われたら、できるだけ腰を動かさないように安静を保つことが基本です。

それとともに血管を収縮させて出血を抑えるために冷湿布などで患部を冷やすことが必要です。逆に入浴やマッサージなどは、血液の循環が活発になり、かえって出血をひどくしてしまうため痛みが治まるまでさけてください。

長くても1週間ほどで強い痛みは治まります。痛みが治まったなら今度は少しずつ体を動かし、硬くなった筋肉や靭帯をほぐしていきましょう。

ただし1週間以上たっても痛みが治まらなかったり、足にまで痛みが響くような場合には専門医を受診してください。別の病気が起こっている可能性があります。

ぎっくり腰の治療

きっかけ

- 急に大きな負担をかける
- 同じ姿勢を続けた後、急に動くなど

かがむだけでも、腰にかかる負担が大きくなるので、その状態で重い物を持ちたりすると、腰痛の原因になる。また、同じ姿勢で長時間いると、腰の関節や筋肉が固まるため、急に体を動かすと、これらの組織が障害を起こしやすい。

痛みの強いときの治療

- 安静にする
- 炎症を抑えるために痛みのある部分を冷やすなど



強い痛みが起こった直後は、横になって、腰にかかる負担を少なくする。また、腰を冷やして、血流を抑えることで、出血や炎症を鎮める。

痛みが治まってきたら

- 徐々に動かす
- ふるなどで温める



4～5日たって、強い痛みが治まってきたら、少しずつ体を動かしたり、腰を積極的に温めて、血流を回復させる。ただし、痛みが1週間以上治まっても治まらないときは、自己判断で動かさず、医師の診察を受ける。

腰にはこんなに負担がかかっている



立ったときに第3腰椎にかかる負担を100として、動作別に負担の変化を調べた。上半身を動かさずと負担が大きくなり、横になると、ほとんど負担がなくなる事がわかる。



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。

- 12月22日(水) 午前9時30分～11時30分 江ノ口老人ルーム
- 12月22日(水) 午後1時30分～3時30分 東中富老人憩の家
- 1月12日(水) 午前9時30分～11時30分 笠木老人憩の家
- 1月12日(水) 午後1時30分～3時30分 西部老人憩の家
- 1月14日(金) 午前9時30分～11時30分 徳命老人憩の家
- 1月14日(金) 午後1時30分～3時30分 東部老人憩の家

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。

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)

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」



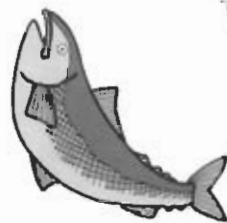
★おすすめの一品
鮭のもみじ揚げ

《作り方》

- ①生鮭は2、3ずつに切り、塩をふってしばらくおく。
- ②にんじんはすりおろし、かたくり粉と卵を混ぜる。
- ③鮭の汁気をふき、片面に②をのせて軽くおさえる。
- ④揚げ油を170度に熱し、鮭を②をのせた側を下にして入れ、うすく色づいたら裏返し、火が通るまでじっくり揚げる。

⑤色よくゆで、3cm長さに切った小松菜、半分に切ったすだちとともに皿に盛りつける。

鮭ににんじんを合わせているので、見た目のポリウムも食物繊維量もアップします。すだちやレモンをしばって酸味を生かすと減塩にもつながります。



材料(4人分目安)

| | |
|-------|-------|
| 生鮭 | 4切れ |
| 塩 | 小さじ2% |
| にんじん | 中1/2本 |
| かたくり粉 | 大さじ6 |
| 卵 | 1個 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 小松菜 | 150g |
| すだち | 2個 |

1人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 208kcal |
| タンパク質 | 15.9g |
| 脂質 | 7.9g |
| カルシウム | 88mg |
| 塩分 | 0.7g |

健康カルタ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>そ</p> <p>早期発見 大事だよ みんなで受けよう 町の検診</p> <p>(東小5年 宋 貴史)</p> | <p>せ</p> <p>背すじを のばして 正しい姿勢</p> <p>(東小4年 尾形美桜)</p> | <p>す</p> <p>睡眠を しっかりとって 明日も元気</p> <p>(北小6年 市瀬彩華)</p> | <p>し</p> <p>じょうぶな体は 早寝 早起き 朝ごはん</p> <p>(南小5年 深見伊織)</p> | <p>さ</p> <p>三食を きっちり食べて 健康に</p> <p>(南小6年 窪 環智)</p> |
|--|--|--|--|--|

町立図書館

〈新刊案内〉

■一般書

○源平ものしり人物事典
(泉秀樹著・文芸社)

○子を愛せない母 母を拒否する子
(ヘネシー澄子著・学習研究社)

○偽りの種子
(ジェフリーMスミス・家の光協会)

○消しゴムスタンプ季節のたより
(山田泰幸著・廣済堂出版)

○ほんちゃん
(清水春日著・小学館)

■児童書

○ちいさなさかなピロ
(乙武洋匡著・講談社)

○火うちばこ
(ハンス・クリスチャン・小学館)

○死者の学園祭
(赤川次郎著・岩崎書店)

○生きる、つて何？戦争はなぜおこるの？
(主婦と生活社編・主婦と生活社)

○水木しげる妖怪大百科
(水木しげる著・小学館)

※こ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

井隈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 12月16日(木)

午前10時～11時30分

場所 藍住町立図書館会議室

12月の課題図書は「冬物語 南木佳士著」です。
課題図書等詳しいことは図書館まで：(☎692・0070)

赤ちゃんへの

絵本のよみかかせ

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か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
「よみかかせ」についての詳しいことは図書館まで：(☎692・0070)

クリスマススペシャル

日時 12月19日(日) 午後2時～

場所 藍住町立図書館2階

(農業振興センター大会議室)
石田メグさんとおはなし「にじの会」のみなさんによるクリスマスのおはなし

“ワード&エクセル”講座

パソコンなんて使ったことがない。マウスってなに・・・？これから、パソコンを習いたいんだけど。初心者を対象にした、ワードXPとエクセルXP講座を開設します。

受講資格 町内在住及び在勤者で20歳以上の方(但し学生を除く)、中高年受講対象は50歳以上の方
受講期間 1月～3月(全12回講座)(中高年ワード講座のみ全20回)

| | | | |
|------------|---------|------------|-----------|
| ワード入門講座 | 毎週木曜日 | 午後8時～9時30分 | 1/6～3/31 |
| エクセル入門講座 | 毎週水曜日 | 午後8時～9時30分 | 1/12～3/30 |
| 中高年ワード入門講座 | 毎週水・金曜日 | 午後1時30分～3時 | 1/12～3/23 |

※(祭日及びコミュニティセンター休館日は休みになります。)

内 容

入門講座共通…ウィンドウズの基本操作(基本のマウス操作から実施します)
文字の入力・印刷

ワード入門講座…文章の作成等

エクセル入門講座…表計算等

定 員 各10名

受講料 9,600円

15,000円(中高年ワード受講料)

教材費 入門講座 テキスト・フロッピー代(1,900円)

受講場所 藍住町コミュニティセンター
情報プラザ

申込期間 12月15日(水)～12月20日(月)
午前9時～午後5時

申込場所

藍住町教育委員会

藍住町コミュニティセンター事務所

※電話で受け付けています

※土曜日・日曜日・祭日も、コミュニティセンターにて受付します

※定員を超過した場合は、初めての方を優先的に抽選します

抽 選 日 12月22日(水) 午前10時～

抽選場所 藍住町コミュニティセンター研修室

※受講決定者のみ文書にて、12月27日(月)までに通知いたします。

お問い合わせ 教育委員会(☎637・3128)

藍住町コミュニティセンター

(☎637・3130)



福祉手当の手続きをお忘れなく!!

本町では、重度心身障害者や母子家庭等を対象として、毎年12月に7千円の福祉手当を支給しています。

昨年の受給者で、本年も受給要件に該当する方には、個人宛に申請書を送付しますが、これまでに受給されていない方で次の要件に該当する場合は、早めに申請してください。(申請書は、福祉課にあります。)

- 受給要件
- 身体障害者手帳1・2級の交付を受けている方
 - 療育手帳のAまたはBの交付を受けている方を扶養している保護者の方
 - 児童相談所において知能指数が50以下と判定された方を扶養している保護者の方
 - 18歳未満の子供を養育する母子家庭等の方
 - 18歳未満の交通遺児
 - 疾病等により、おおむね1年以上ねたきりの65歳以上の方を常に介護している家族の方
- ※基準日は、11月30日とします。



- 支給日・支給場所
- 12月24日(金) 午前8時30分～午後5時
 - 藍住町合同庁舎1階 住民相談室(福祉課横)
- ※当日、お越しただけない方は、支給日以降お早めに福祉課へお越しください。
※来庁が困難な方は、福祉課へお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉課 (☎637・3114)

平成17年度 保育所入所申込み受付

町内には、中央保育所、東保育所、西保育所の3つの保育所があります。

3保育所とも乳児から3歳児までの保育を実施しています。保育時間は午前7時30分から午後6時までとなっていますが、ご希望により、午後7時までの延長保育が可能です。

受付期間 12月21日(火)・22日(水) 午前9時～午後5時

受付場所 入所を希望する保育所

対象児童 町内に在住し、住民基本台帳に登録または外国人登録されている家庭で、保護者の仕事や家庭事情で保育に欠ける乳児及び満3才までの児童。

- 提出書類
- 1 入所申込書
 - 2 保育に欠ける証明書(就労等証明書・医師の証明書等)
 - 3 税関係書類(平成16年分源泉徴収票・確定申告書写し等)

なお、申込に必要な入所申込書及び就労等証明書は、3保育所及び役場福祉課にあります。

お問い合わせ 福祉課 (☎637・3114)



あいずみスポーツクラブ設立記念イベント参加者募集

◎初級&親子スキー教室

岡山県上齋原村 恩原スキー場

日時 平成17年1月29日(土) 集合 午前5時30分

対象者 あいずみスポーツクラブの会員 小学生(保護者同伴)から 初心者歓迎!

募集人数 36人(最小催行人数30人)

参加費 大人(中学生から)5,500円 小学生 4,500円

募集方法 先着順 募集期間 12月15日～1月11日

行程 藍住町役場 ----- スキー場 スキー教室 フリータイム スキー場 ----- 藍住町役場
5:30発 9:00着 10:00 12:00 15:30終了 16:30発 20:00着

注意1 リフト代、貸しウェア、貸しスキー用具、飲食費等は参加者負担になります。

注意2 交通事情により到着時間が遅れる場合があります。



◎あいずみスポーツクラブ会員募集中

教室は先着順になっていますのでお気に入りの教室を見つけたらお早めに申込みください。年会費は平成17年3月分まで無料です。ただし、スポーツ安全保険に加入していただきます。

申し込み・お問い合わせ あいずみスポーツクラブ事務局〔藍住町教育委員会内〕(☎637・3128)

初心者のための糖尿病予防教室 ～楽しくつづける健康習慣～

現在、境界型糖尿病の方が急激に増えています。境界型糖尿病とは、今後糖尿病になる可能性の高い状態をいいますが、今の時点で生活習慣を見直し改善することで、進行を防ぐことができます。

生活習慣を振り返るきっかけとして、「糖尿病予防教室」に参加してみませんか。

対象者 糖尿病検査の結果「要指導」にあてはまる方（HbA1c 5.5%以上6.1%未満）、または糖尿病に関心のある方で、藍住町在住の方

参加申込 保健センター（☎692・8658）

参加費 無料（第2回では、試食代として300円）

申込締切 1月12日（水）

第1回

日時 1月17日（月） 午後2時～4時
（受付 午後1時30分～2時）

場所 福祉センター2階

内容 ● 血圧・体重・体脂肪率測定、検尿
● フードモデルの展示
● 「油断できない境界型糖尿病」
川島病院名誉院長 島 健二 先生
● 健康習慣アドバイス① 保健師

第2回

日時 1月25日（火） 午前10時30分～午後2時30分
（受付 午前10時～10時30分）

場所 福祉センター2階

内容 ● 血圧・体重・体脂肪率測定、検尿
● フードモデルの展示
● 「気楽に続ける糖尿病食事療法」
管理栄養士 末田博子 先生
● 健康食の試食
● 健康習慣アドバイス② 保健師

第3回

日時 2月16日（水） 午後2時～4時30分
（受付 午後1時30分～2時）

場所 福祉センター2階

内容 ● 血圧・体重・体脂肪率測定、検尿
● フードモデルの展示
● 「糖尿病予防のための運動とその習慣づくり」
徳島大学大学開放実践センター
助教授 田中俊夫 先生
● 「糖尿病と上手につきあう」 体験談

第2回以降の時間・内容は、多少変更する場合があります。具体的な時間・内容については、第1回終了後、ご案内いたします。

平成16年度 情報技術(IT)講習会の受講生の募集

県のIT講習講師派遣事業を受けて次の講習会を実施します。

受講資格 町内在住の20歳以上の方

| 番号 | 曜日 | コース | 時間 | 開催日 | 時間内容 |
|----|-----|------|-------------|--------------|--------|
| 24 | 水曜日 | 基礎 | 9:00～12:00 | 1/5・12・19・26 | 3時間×4回 |
| 25 | 木曜日 | 活用 | 9:00～12:00 | 1/6・13・20・27 | |
| 26 | 木曜日 | 表計算 | 13:30～16:30 | 1/6・13・20・27 | |
| 27 | 金曜日 | ワープロ | 9:00～12:00 | 1/7・14・21・28 | |

コース内容

| | |
|---------|--|
| 基礎コース | 初心者を対象にしたIT基礎技能講習。パソコンの基本操作、文書作成、インターネットの利用、電子メールの送受信。 合計12時間 |
| 活用コース | 基礎コース修了者程度を対象にした、ウィンドウズやインターネット、電子メールなどの一歩進んだ活用術講習。 合計12時間 |
| ワープロコース | 基礎コース修了者程度を対象にした、ワープロソフト(Microsoft Word)の基本操作の講習。 合計12時間 |
| 表計算コース | 基礎コース修了者程度を対象にした、表計算ソフト(Microsoft Excel)の基本操作の講習。 合計12時間 |

定員 各10名（応募者が極端に少ないコースは開催しないことがありますのでご了承ください）

受講料 無料

教材費 1,000円（テキスト900円・フロッピー100円）

受講場所 藍住町コミュニティセンター情報プラザ
（合同庁舎4階）

申込期間 12月20日（月）～

各コース定員になりしだい締め切ります。

申込時間 午前9時～午後5時（時間厳守をお願いします。）

申込場所 藍住町教育委員会（☎637・3128）

申込方法 ※電話でのみ受付しています。

※在住者対象に実施している事業なので、在住者以外の方はご遠慮ください。

※在住者以外で受講希望の方は、住所地の市町村教育委員会等にお尋ねください。

お問い合わせ 藍住町教育委員会（☎637・3128）

町民のみなさんから

藍住子ども劇場 「手づくり楽器いっぱいコンサート」 (音楽劇団てんでこ)

11月14日(日)午後2時から、音楽劇団てんでこによる「手づくり楽器いっぱいコンサート」がメルファンの会との共催で行われました。フライパン・バケツ・エンビパイプなど身のまわりにあるものが楽器に生まれかわっていました。

前日には手づくり楽器教室があり、カズーやカンシロホンなど子どもたちも自分の楽器を作り、当日舞台上に立ちました。大人も子どもも「手づくり楽器演奏」を通じて音楽がもっと身近なものに感じることができました。



- 高学年 おもちつき (午前9時～)
- 低学年 親子クッキング (午前10時～)
- と き 12月23日 (木・祝)
- と ころ みどりの広場管理棟

- 第17回低学年例会
「はらべこあおむし／
ー大きなだいこんーほか」(人形劇団ごんべ)
- と き 平成17年1月21日(金)
午後6時30分開演
- と ころ 藍住町福祉センター 2階
- お問い合わせ
藍住子ども劇場 (☎・☎692・7374)

どんぐり通信



10月24日に行われた藍住町にどんぐりの森をつくろう“第8回どんぐりまつり”には、多数の方々に参加していただきありがとうございました。

樹木の名札作り楽しんでいただけたでしょうか？
たくさんの方々のご協力で、どんぐりまつりを開くことができました。

ここに心よりお礼申し上げます。

藍住子育て環境づくり「あいっこ」

代表 黒田 一夫

ステップ “☆X’masケーキフェア☆”

日ごろは藍住町合同庁舎6階の喫茶「ステップ」へ温かいご支援・ご協力をいただきありがとうございます。

地域の人や応援してくださっているみなさまへの感謝の気持ちを込めまして、今年も「クリスマスケーキフェア」を開催いたします。今年もフルールロールケーキをご用意しております。

ステップ一同、みなさまのご来店を心からお待ちしております。

日 時 12月20日(月)～12月24日(金)
午前9時～午後5時

場 所 藍住町合同庁舎6階 喫茶「ステップ」

内 容 飲み物+ケーキ 350円
飲み物はホットコーヒー・ホットティー・ミックスジュース・アイスコーヒー・アイスティーの中からお選びください。



子どもゆめ基金助成事業 おはなしおばさん 藤田浩子さんのおはなし会

幼児教育にたずさわりながら、小道具を使ったおはなしや福鳥弁のおはなしを語り続けて40年。

この機会に、ぜひ子どもたちも、保護者も、先生もボランティアの方も藤田さんとたのしいひとときをすごしませんか。参加をお待ちしています。

日 時 12月18日(土) 午後1時～2時

場 所 町民シアター (藍住町合同庁舎4階)

参加費 無料

お問い合わせ

藍住町教育委員会社会教育課内

藍住町読書活動推進ネットワーク「よみっこ」

事務局 担当 櫻原 (☎637・3128)

主 催 藍住町読書活動推進ネットワーク

「よみっこ」

みんなで一緒にラジオ体操 やりませんか！？

9月1日から「みどりの広場」にて毎朝6時30分から実施中です。(NHKラジオ放送)

お気軽にご参加ください！

主 催 藍花会

藍住エンジェル

とき 11月7日(日)

ところ 藍住町町民体育館、藍住町体育センター

第14回藍住エンジェルスポーツ少年団親善バドミントン大会が行われました。県内外から250人あまりの選手が集まり、全国大会にも劣らぬ熱い戦いが繰り広げられました。

○5年生以下シングルス

3位 藤本 陽奈(東小)

○4年生以下シングルス

優勝 水口 恭兵(東小)

準優勝 金森 望(川内北小)



FCオスト

11月13日、14日に板野郡のジュニアカップ「4年生以下」が開催されました。

参加12チームの中から、FCオストが無失点で優勝することができました。

これからも、チームが一丸となり頑張っていきたいです。

また、FCオストでは団員も募集していますので、ぜひ見学に来てください。



藍住剣道

平尾杯争奪県下少年剣道鴨島大会が10月24日鴨島体育館で開催され、藍住剣道スポーツ少年団の西村結衣さんが個人戦6年生の部で見事3位に輝きました。

2年生から剣道を始め、大きな大会で良い成績を取め、小学生最後の良い記念になり大変喜んでます。



藍住ちどり

○香南スポーツ少年団親善ソフトボール大会優勝

とき

9月12日(日)

ところ

香川県



○橋本市少女ソフトボール親善大会Cブロック優勝

とき

11月13日(日)

14日(日)

ところ

和歌山県



藍住ちどりは白川監督を中心に1～6年生まで計11名のチームです。ギリギリの人数ですがみんな元気いっぱい練習をしています。年に何度か遠征に行っていますが、持ち前の明るさですぐ友だちができ、文通がはじまったり、また試合で会える楽しみもあります。みなさんも交流の輪を広げてみませんか？

毎週土・日笠木グラウンドで練習しています。見学・体験入部も大歓迎です。一度笠木グラウンドをのぞいてみませんか？待ってまーす！

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

第31回 藍住町卓球大会新人戦

日時 11月14日(日) 場所 藍住町体育センター

○個人戦

男子の部

優勝 近藤 裕司
準優勝 久保 寛明
3位 大塚 稔之
西浦 悠太

女子の部

優勝 大塚 悠嘉
準優勝 國岡 裕美
3位 岸田 春美
奥村みずほ

小学生の部

優勝 窪 瑛智
準優勝 窪 祐樹
3位 阿部 由花
大島 茜

○ダブルス

1部 優勝 近藤 裕司・吉田 憲司
準優勝 竹内 伸志・黒島 瑞規
3位 秋月 均詞・田村 照人
2部 優勝 光田 晃久・河口 明義
準優勝 徳元 敏行・後藤 文夫
3位 高橋 京子・福島 文代
3部 優勝 洙田 明男・上田 孝人
準優勝 吉田 民子・奥村みずほ
3位 西浦 悠太・窪 瑛智
4部 優勝 矢野 幸古・大久保敏子
準優勝 國岡 裕美・寺内 明美
3位 井上 直樹・横地 拓哉

婦人会運動会

10月28日(木)、藍住町町民体育館において第16回板野郡婦人連絡協議会運動会が開催されました。

郡内から婦人会員約180人が参加し、大盛りスプーン競争や樽ころがし、玉入れなどの競技に奮闘しました。藍住町婦人会は健闘の結果3位でした。



第29回 藍住町ソフトテニス大会

日時 10月24日(日)

場所 藍住町民テニスコート

○男子の部

優勝 武知・盛組
準優勝 庄野・松岡組
3位 佐藤・谷崎組
4位 天羽・高木組
5位 八木・一宮組

○女子の部

優勝 齊藤・吉田組
準優勝 大下・大江組
3位 浜本・藤島組
4位 難波・鈴江組
5位 山本・小林組

第41回 板野郡町対抗駅伝大会

11月14日(日)松茂町環境センター周辺コース(7区間・24km)において板野郡町対抗駅伝大会が開催されました。

2連覇中の藍住町は、序盤から安定した走りで早々と他町をリードし、2位の板野町に3分41秒の大差をつけ、1時間20分24秒の好タイムで3連覇を達成しました。

1区 坂東秀宣 2区 喜田康稔 3区 佐竹宏紀
4区 石部竜太 5区 石川佑子 6区 三木裕哉
7区 小倉慎司 オープン 漆原翔太

区間賞

2区 喜田康稔 3区 佐竹宏紀 4区 石部竜太

第10回 藍住町スポーツフェスティバル

「いい汗笑顔でリフレッシュ」というキャッチフレーズで行われたスポーツフェスティバルが、藍住中学校グラウンドを中心に開催されました。

9月25日～26日にかけて行われたチャリティーソフトボールをかわきりに10月31日には、ソフトバレーボール・グラウンドゴルフなど15種目のニュースポーツに約1,300人が参加し、子どもから高齢者まで世代を超えた交流が図られ、親睦を深めました。



第33回 各種団体・職場対抗バレーボール大会

日時 11月21日(日)

場所 藍住町体育センター

○男子

優勝 藍住クラブ
準優勝 北友会
3位 西小PTA
3位 藍中PTA

○女子

優勝 西小PTA
準優勝 はと屋B
3位 体育協会
3位 ボシエツト

「放送大学」学生募集のお知らせ
平成17年4月入学(第1学期)

最近、自ら学んだ新たな知識・技能を仕事や日常生活に生かそうとする人が増えています。放送大学は、そのような「学び」を応援します。

本大学ではテレビまたはラジオで講義を視聴する文科省・総務省所管の正規の大学です。

○募集学生

教養学部 全科生(4年以上在学)、選科生(1年在学)、
科目生(半年在学)

大学院 修士選科生(1年在学)、修士科目生(半年在学)

○働きながら、1科目でも学べます。

○学費が安く、入学試験はありません。

○土曜・日曜も学習センターは利用できます。

○入学の機会は年2回(4月・10月)です。

○学部約300、大学院約70の科目を開設。様々な資格取得、職業上のキャリアアップ、子ども理解や心の教育など、目的に応じた科目を学べます。

○短大、専門学校卒業者は学部の3年次編入が可能です。

○視聴はCSデジタル放送やケーブルテレビで行います。また、学習センター・美馬町教育委員会・日和佐町立図書館でテープの視聴や貸し出しができます。

○募集期間 12月15日～2月28日

資料請求・お問い合わせ先 放送大学徳島学習センター(☎602・0151)

「架空請求」にご注意!

「架空請求」は、家族や本人に対して、脅し文句で慌てさせてお金を払わせるという悪質な手口です。慌てて連絡すると個人情報などが今以上に相手に知られ、さらに請求される可能性があります。また、慌てて支払うと、さらに請求してきます。

「架空請求」の内容を知って、しっかり対処してください。また、ご近所や職場などで「架空請求」を知らない人に請求がきたような場合は、次のことをお知らせください。

◇利用していなければ払わない。

◇相手に連絡しない、無視する。

◇悪質な場合は警察に届ける。

※不安な場合は下記へご相談ください。

○徳島県立消費生活センター
(☎623・0110)

○ホームページ
<http://www.tcn.ne.jp/~shohi/>

○徳島県警警察総合相談センター
(☎653・9110)

●こんにちは赤ちゃん

平成16年11月1日～
11月30日届出分

子の氏名・性別
父母の名・住所

寶積 風音(しん) 男
洋二・由美子 矢上字安任

河江 澄空(そら) 男
徳和・佳美 富吉字豊吉

辻 勇吹(いぶき) 男
康晴・雅世 笠木字西野

加登 氷夏(ひょうか) 男
大介・悦子 矢上字北分

濱 壮一郎(そういちろう) 男
久吉・鈴代 乙瀬字川口

天野 佑菜(ゆうな) 女
隆晶・美紀 矢上字安任

林 翔希弥(ときや) 男
一也・友子 勝瑞字成長

和田 澤音(みおん) 女
忠正・順子 矢上字原

尾崎 りの 女
久典・理恵 富吉字須崎

別宮 七海(ななみ) 女
宗・由美子 奥野字猪熊

中川 煌蓮(かれん) 男
康一郎・京 勝瑞字正喜地

上村 華規(はづき) 女
俊雄・あかね 奥野字矢上前

石原 翔太(しょうた) 男
隆行・真由美 勝瑞字正喜地

外山 稷大(りょうだい) 男
康雄・展代 住吉字神蔵

乾 彩(さや) 女
和彦・一美 徳命字元村

浅沼 優奈(ゆうな) 女
英之・明子 徳命字元村東

板東 柊人(しゅうと) 男
一也・広子 住吉字神蔵

神戸 菜那(まな) 女
一能・弥生 徳命字前須西

新宮 拓斗(たくと) 男
敦夫・久美 住吉字神蔵

益井 綾太(りょうた) 男
浩次・久美子 富吉字穂実

中川 颯太(そうた) 男
順一・真紀 住吉字逆藤

●おくやみ申し上げます

平成16年11月1日～11月30日届出分

| | | |
|--------|-----|----------|
| 金井 敬夫 | 77歳 | 富吉字須崎 |
| 久次米 茂幸 | 67歳 | 乙瀬字青木 |
| 平野 誠一 | 86歳 | 矢上字春日 |
| 久米川 ミツ | 89歳 | 住吉字逆藤 |
| 阿賀 シヅコ | 87歳 | 勝瑞字東勝地 |
| 西根 貞子 | 91歳 | 勝瑞字西地 |
| 阿部 弘 | 79歳 | 奥野字原 |
| 濱田 實 | 75歳 | 勝瑞字東勝地 |
| 久保 傳 | 87歳 | 東中富字龍池傍示 |
| 森本 アサエ | 88歳 | 奥野字猪熊 |
| 小林 清二 | 79歳 | 乙瀬字中田 |
| 大松 康照 | 74歳 | 勝瑞字正喜地 |
| 森崎 勇 | 76歳 | 東中富字龍池傍示 |
| 安崎 ハツエ | 96歳 | 乙瀬字中田 |
| 川國 三郎 | 99歳 | 乙瀬字青木 |
| 東條 正男 | 84歳 | 奥野字前川 |
| 齋藤 春江 | 68歳 | 徳命字元村東 |
| 落合 正行 | 57歳 | 奥野字乾 |

人の動き

(平成16年11月末現在)

| | | 前月比 |
|-------|---------|--------|
| 人口 | 32,138人 | (+10) |
| 男 | 15,517人 | (-6) |
| 女 | 16,621人 | (+16) |
| 65歳以上 | 4,247人 | (+3) |
| 15歳未満 | 5,341人 | (-6) |
| 世帯総数 | 11,074戸 | (+4) |
| 平均年齢 | | 38.90歳 |

役場業務年末年始のお知らせ

| | 仕事おさめ | 仕事はじめ |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| 役場窓口業務 戸籍関係の届出(出生・死亡等)は 当直者が受け付けます。 | 12月28日(火) | 1月4日(火) |
| 自動交付機 住民票・印鑑証明 | 12月28日(火) 午後10時まで | 1月4日(火) 午前8時30分から |
| ごみの収集 ※いずれも燃やせるごみについ てのお知らせです。その他につ いては「ごみ収集カレンダー」 をご覧ください。 | 南地区 12月29日(水) 北地区 12月30日(木) | 南地区 1月6日(木) 北地区 1月4日(火) |
| し尿の取扱い | 12月28日(火) | 1月4日(火) |
| コミュニティセンター 町民体育館 体育センター | 12月27日(月) | 1月5日(水) |
| 勤労女性センター 勤労青少年ホーム 福祉センター 藍翠苑 | 12月28日(火) | 1月4日(火) |
| 町立図書館 | 12月26日(日) | 1月5日(水) |
| 藍住町歴史館「藍の館」 | 12月27日(月) | 1月2日(日) |

救急当番医のお知らせ

年末年始の救急当番医については、板野東部消防署本部へお問い合わせください。

◎期間 12月29日(水)～1月3日(月)

◎連絡先 板野東部消防第2消防署
(☎692・2424)

自衛隊生徒募集
(陸上・海上・航空)

受付期間 平成17年1月11日(火)まで
応募資格 17歳未満の男子・中卒
(見込舎)

試験期日 1次 平成17年1月15日(土)
2次 平成17年1月28日(金)
～31日(月)

合格発表 1次 平成17年1月24日(月)
最終 平成17年2月22日(火)

※詳しくは自衛隊鳴門募集事務所(☎685・5306)または、役場総務課(☎637・3111)までお問い合わせください。

平成16年度朝食アイデア料理コンクール

優秀賞 カルシウムライス

& ビタミンサラダ

10分早起き!
しっかり朝ごはん!

後藤 真弓(藍中2年)

材料(4人分目安)
カルシウムライス

| | |
|------------------|-------------------|
| ミルクライス (米・牛乳) | 茶碗4杯 |
| しらす干し | 大さじ4 |
| 小松菜 | 160g |
| にんじん | 40g |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ $\frac{1}{4}$ |
| こしょう | 少々 |
| きざみのり | 適量 |
| いりごま | 小さじ4 |

ビタミンサラダ

| | |
|----------|-----------------|
| 卵 | 2個 |
| 豚肉(スライス) | 200g |
| かぼちゃ | 200g |
| キャベツ | 4枚 |
| ミニトマト | 12個 |
| パセリ | 適量 |
| レモン | $\frac{1}{2}$ 個 |
| ドレッシング | 大さじ4 |



1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 577kcal |
| タンパク質 | 26.5g |
| 脂質 | 18.6g |
| カルシウム | 283mg |
| 塩分 | 1.3g |

作り方(カルシウムライス)

- ①ミルクライスは水のかわりに牛乳を使って炊く。
- ②小松菜、にんじんは適当な大きさに刻み、しらす干しと一緒に油で炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ③炊きあがったミルクライスと具を混ぜ合わせ、きざみのり、いりごまを散らす。

作り方(ビタミンサラダ)

- ①かぼちゃは薄切りにする。
- ②卵、豚肉、かぼちゃはゆでる。
- ③キャベツは太めの千切りにしてさっとゆでる。
- ④②③を器に盛り、ミニトマト、くし型に切ったレモンを付け合わせ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑤好みのドレッシングをかける。

* 献立のいいところ、工夫したところ

- ミルクライスはほんのり甘い味と香り。香ばしく、しらす干しに塩分があるので、具の味付けは薄味で大丈夫。カルシウムたっぷり。(※牛乳が飲みきれないときに水の代わりに使っています。)
- サラダは材料をゆでるだけなので、簡単。彩りがとてもきれいで、いろいろなビタミンがたっぷり。