

# あいずみ



3月号

## 春のにんじん収穫



藍住町のにんじんは毎年3月中旬から5月上旬にかけて最盛期を迎えます。そのため、この時期には、ビニール製のトンネルを外し、機械で次々とにんじんが収穫される様子を町内の至る所で見るすることができます。収穫後、土を洗い落とされた色鮮やかなにんじんは、大きさごとに選別され出荷されていきます。

ぜひ、皆さんも藍住町の誇る春のにんじんを味わってみてください。

### 今月の主な記事

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金 …… P2
- 新型コロナワクチン接種のご案内 …… P3
- 「藍住町電子感謝券」加盟店募集中! …… P4
- 後期高齢者医療制度に関するお知らせ …… P6~7
- 守れ人権 許すな差別 …… P14
- 情報NOW …… P15~20

### 住民の動き

令和4年2月末現在( )内は前月比

人	□ 35,479人(-23)	15歳未満	5,196人(-12)
男	17,136人(-6)	65歳以上	9,009人(+1)
女	18,343人(-17)	平均年齢	44.4歳
世帯数	15,060戸(+6)		

# 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

## 1 支給対象者

- (1) 基準日（令和3年12月10日）において、藍住町に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯
  - (2) (1)のほか、申請時点で藍住町に住民登録があり、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和3年1月以降の家計が急変し、(1)の世帯と同様の事情があると認められる世帯（家計急変世帯）
- ※(1)、(2)にかかわらず住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

## 2 支給額

1 世帯当たり **10万円**

## 3 申請方法

- (1) 令和3年度住民税均等割が非課税の世帯
  - ア 世帯の全ての方が、令和3年1月1日以前から藍住町にお住まいの場合
    - ・対象と思われる世帯へ給付内容や確認事項が書かれた「支給要件確認書」を順次送付しています。
  - イ 世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合
    - ・対象と思われる世帯へ「給付金申請書」を順次送付しています。

上記のア、イに該当する場合は、必要事項を記入し、添付書類を添えて同封の返信用封筒で郵送により申請してください。
- (2) 家計急変世帯
  - ・給付金を受け取るには、申請が必要です。
  - ・詳細が決定次第お知らせします。

## 4 提出書類

- 3(1)アの場合
  - ・住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書
  - ※支給要件確認書に記載している支給口座以外の口座へ振込を希望される場合（又は支給口座が空欄の場合）は、振込を希望する口座の確認書類及び本人確認書類の写し（コピー）が必要です。
  - ※代理人が確認（受給）する場合は、世帯主及び代理人の本人確認書類の写し（コピー）が必要です。
- 3(1)イの場合
  - ・住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金申請書（請求書）
  - ・申請・請求者本人確認書類の写し（コピー）
  - ・受取口座を確認できる書類の写し（コピー）
  - ・令和3年1月1日時点でお住まいの市区町村が発行する「令和3年度住民税非課税証明書」の写し（コピー）
  - ※「現住所と令和3年1月1日時点の住所と異なる」欄が「異なる」に該当する方全員分
- 3(2)の場合
  - ・詳細が決定次第お知らせします。

## 5 制度に関するお問合せ

内閣府コールセンター（☎0120・526・145）  
午前9時～午後8時（土・日・祝日も含む）

**問 総務企画課**  
（☎637・3111、☎637・3124）



※3月末日時点で届いていない場合は、お手数ですがそれぞれの問合せ先にご連絡ください。

**問 保健センター**  
（☎692・8658）

◆**保健事業計画カレンダー**  
該当者には、個人通知も行いますのでご覧ください。

**問 西フリーステーション**  
生活環境課  
（☎692・7411）  
（☎637・3116）

◆**ごみ収集カレンダー**  
ルールを守ってクリーンなごみ出し！

**ごみ収集カレンダー！**  
**保健事業計画**  
**カレンダーの配布**

令和4年度「ごみ収集カレンダー」と「保健事業計画カレンダー」を3月中に各家庭へ配布します。

# 新型コロナワクチン接種のご案内

## 3回目接種券の発送スケジュール

町では、2回目接種完了から6か月を経過した18歳以上の方に、3回目接種券を発送しています。接種券の発送時期については、町ホームページに掲載していますので、ご確認ください。



## 藍住町に転入された方へ

転入された方がワクチン接種を受けるためには、藍住町の接種券を新たに発行する必要があります。

転入された方は、手続きを行わなければ接種券を発行することができませんので、接種を希望される方は、必ず手続きしてください。

手続き方法や手続きに必要な書類等については、町ホームページをご確認ください。



## ワクチン接種の有効性

第30回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会（2月10日開催）において、次のとおりまとめられています。

### ・発症予防効果

米国での研究結果によると、オミクロン株に対するファイザー社ワクチンを用いた追加接種（3回目接種）の発症予防効果は約65%、モデルナ社ワクチンを用いた追加接種の発症予防効果は約69%であったと報告されています。

### ・入院予防効果

英国健康安全保障庁（UKHSA）によると、新型コロナワクチンの2回目接種25週後以降のオミクロン株に対する入院予防効果は44%であったが、追加接種後2-4週時点では約92%に回復したと報告されています。

### ・交接種

オミクロン株に対して、追加接種において1・2回目接種と異なるワクチンを接種する「交接種」を行うことにより、発症予防効果や入院予防効果が回復するとの報告があります。



この記事は、3月4日現在の情報を元に作成しています。今後、疫学的所見の蓄積等により内容が更新される場合があります。

ワクチン接種は、本人の意思に基づき実施されるものです。身体的な理由や様々な理由によって接種をすることができない人や接種を望まない人もいます。接種の強要や接種を受ける又は受けないことによる不利益な取扱いが行われることは許されません。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 保健センター (☎692・8658)

## 今月の保険料の納付

保 険 料	納 期 限	
後期高齢者医療保険料（普通徴収）	8 期	3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。

※口座振替契約を解除するには、解約手続が必要です。転出・婚姻等、世帯状況に異動があった場合でも、自動的に解約となりませんのでご注意ください。

※納期限を経過していない納付書は、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリ「PayPay」「LINE Pay」でも納付が可能です。

問 健康推進課 (☎637・3115)



# 子どもはぐくみ医療費受給者証更新

町では、子どもはぐくみ医療費助成事業の対象年齢を18歳に達する年度末までに拡大しています。今年度、中学校を修了し、進学等されるお子さんについては、改めて申請が必要ですので手続にお越しくください。現在の受給者証は有効期限が中学校修了までとなっており、4月以降は利用できませんので、ご注意ください。

**対象者** 平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの子ども

※ただし、令和4年4月1日以降就職又は婚姻をする方、生活保護法による医療扶助を全額受ける方、児童施設に入所し医療扶助を全額受ける方は除きます。

**受付開始** 3月16日(水)から **受付時間** 午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

**受付場所** 役場1階 福祉課

**持参するもの** ・子どもはぐくみ医療費受給者証交付申請書(様式第1号の2) ・お子さんの健康保険証  
・印鑑 ・子どもが就職等しないことが確認できる書類(高校の合格通知等)

※更新申請が4月以降の受診より遅くなった場合でも保険適用の受診については、償還払い(払戻し)できる場合があります。

**問** 福祉課 (☎637・3114)

## 「藍住町電子感謝券」加盟店募集中!

町では、藍住町へ直接訪れていただき、買い物や食事、宿泊、レジャーなどを通じて本町の魅力に触れることにより、町内の地域経済の活性化を図るとともに、更なる寄付の獲得を目指すため、ふるさと納税を活用した電子感謝券の導入を予定しています(4月28日を予定)。

この度、電子感謝券の加盟店としてご協力いただける店舗・施設等を募集します。

### 1 電子感謝券について

ふるさと納税の返礼品として取り扱う地域限定の電子ポイントです。町が定めた加盟店での買い物や食事、宿泊、レジャー等に利用できます。事業者自身による利用券等の発行が不要なため(タブレット端末等の事前準備は必要)、これまでふるさと納税の返礼品を取り扱うことができなかった飲食店、宿泊施設、物産店も加盟することで、ふるさと納税制度を活用できます。

### 2 対象店舗

町内の飲食店、宿泊施設及び物産店等

※町内に店舗等があり、町内で“生産・加工されたもの”や“提供される体験・サービス”等の『地場産品』を取り扱っているなどの加盟要件があります。

詳細は「藍住町電子感謝券加盟店募集要項」をご覧ください。

### 3 加盟店登録費用・決済手数料

無料

### 4 登録手続

「藍住町電子感謝券加盟店募集要項」及び「藍住町電子感謝券加盟店規約」をご確認の上、お手続きください。

加盟希望者は、「藍住町電子感謝券加盟店登録申込書(様式1)」及び「電子感謝券事業者登録シート(様式2)」に必要事項を記載の上、事務局までメール又は窓口で提出してください。

◆申込み・問合せ先 産業支援室 平日 午前8時30分～午後5時15分

◆住所 〒771-1292 藍住町奥野字矢上前52-1

◆電話 ☎637・3120

◆メールアドレス sangyou@aizumi.i-tokushima.jp

### 5 説明会

◆日時 3月18日(金) 午後3時～4時

◆場所 役場4階 405会議室(旧町民シアター)

◆申込期限 3月16日(水) 午後5時まで ※webでの参加も可能です。

◆申込方法 電話又はメール



## 県内で公的機関の職員等を装う不審な電話が多発しています

町では税金や保険料に還付金が生じた場合、文書で通知を行っています。還付に関する書類を送ることなく、電話で口座番号を聞くことはありません。

また、還付手続等に対し、役場職員が金融機関のATMでの操作等を誘導することは絶対にありません。

不審に感じたら、速やかに電話を切り、ご家族や友人、役場、最寄りの警察署にご相談ください。

### このような電話には注意!!

- ・今日が還付の期限で、今日中に還付手続が必要です。
- ・保険料(税金)の還付金があるので、金融機関名を教えてください。後ほど、金融機関の担当者から連絡があります。
- ・お金が返ってくるので通帳とキャッシュカードを持ってATMに行ってください。

### 相談窓口

町消費生活センター (☎679・1848)

徳島板野警察署 (☎698・0110)

警察相談専用窓口 #9110

問 税金に関すること 税務課 (☎637・3117)

介護保険料に関すること 介護保険室 (☎637・3311)

後期高齢者保険料に関すること 健康推進課 (☎637・3115)

## 上場株式等の特定配当所得及び特定株式等譲渡所得に係る課税方式の選択について

上場株式等の特定配当所得及び特定株式等譲渡所得については、所得税と住民税で異なる課税方式を選択できます。

(例：所得税は総合課税・住民税は申告不要を選択、所得税は申告不要・住民税は分離課税を選択、など)

住民税(道府県民税配当割額及び道府県民税株式等譲渡所得割額)が、5%の税率であらかじめ源泉徴収されているため、これらの所得は申告不要とされていますが、税額控除の適用や譲渡損失の損益通算及び繰越控除を行うため、確定申告や住民税の申告を選択することもできます。

ただし、申告した場合には、配偶者控除や扶養控除などの要件を判定するための合計所得に加算されます。これにより、扶養等控除の適用や国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療制度保険料(窓口負担割合含む)、その他の行政サービス等に影響が出る場合があります。課税選択はご自身の責任において行ってください。

希望をされる方は、「町・県民税 特定配当等・特定株式等譲渡所得金額申告書」に記入の上、所得税確定申告書(控)の写しを添付して税務課に提出してください。

申告書の様式は、税務課窓口、又は町ホームページからダウンロードして取得できます。

※所得税確定申告書第二表の住民税に関する事項において「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」の欄にチェックを付けた方は、書類等の提出は不要となります。チェックの有無がご希望のとおりとなっているか、所得税確定申告書の控えをご確認ください。

「町・県民税 特定配当等・特定株式等譲渡所得金額申告書」の提出期限は、住民税の納税通知書が送達される日までです。

町県民税の納税通知書送達日は原則として次のとおりですが、課税額の決定及び納税通知書発送準備の都合上、お早めにご提出ください。

### ■納税通知書送達日

徴収方法	納税通知書送達日
給与特別徴収(給与から天引き)	5月上旬
普通徴収(納付書、口座振替)	6月上旬
年金特別徴収(年金から天引き)	

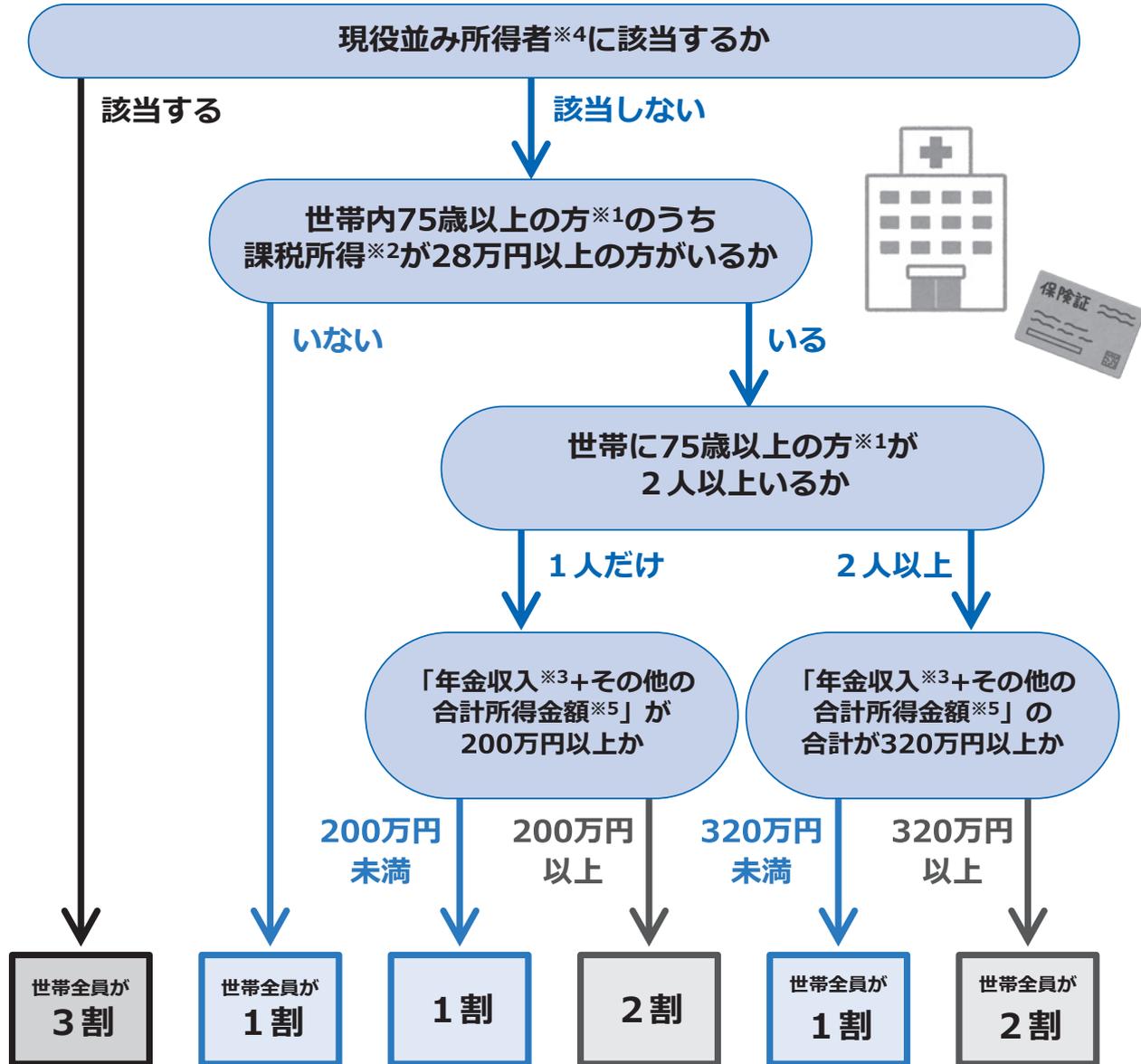
※提出期限後は変更できません。



問 税務課 (☎637・3117)

## 窓口負担割合 2割の対象となるかどうかは 主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方<sup>※1</sup>の課税所得<sup>※2</sup>や年金収入<sup>※3</sup>をもとに、世帯単位で判定します。  
(2021年中の所得をもとに、2022年8月頃から判定が可能になり、9月頃に被保険者証を送ります)



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは  
75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)
- ※2 「課税所得」とは  
住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは  
事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

**問** 医療費窓口負担割合の見直しに関すること  
 県後期高齢者医療広域連合 (☎ 677・3666)  
 町健康推進課 (☎ 637・3115)

今回の制度改正の見直しの背景等に関すること  
 厚生労働省コールセンター (☎ 0120・002・719)

## 後期高齢者医療制度に関するお知らせ

## 一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）の医療費の窓口負担割合が変わります

- 2022年（令和4年）10月1日から、一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。
- 変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

## 見直しの背景

- ・2022年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- ・後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- ・今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。



## 75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳（総額約18.4兆円）※令和4年度予算案ベース



## 窓口負担割合が2割となる方には 負担を抑える配慮措置があります

- 2022年10月1日の施行後3年間（2025年9月30日まで）は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。  
※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払わなくてよい取扱い。  
そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を払戻し。
- 配慮措置の適用で払戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

## 【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合 1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合 2割のとき ②	10,000円
負担増 ③（②－①）	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払戻し等（③－④）	2,000円

## 配慮措置

1か月 5,000円の負担増を  
3,000円までに抑えます。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には

**2022年9月頃**に県後期高齢者医療広域連合又は町から申請書を郵送します

申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

## ご注意ください！

- 厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳等をお預かりすることは**絶対にありません**。
- ATMの操作をお願いすることは**絶対にありません**。
- 不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）、又は消費生活センター（188）にお問い合わせください。



書類は必ず  
郵送で  
お届けします



# 婦人がん検診の実施期間は3月末まで

◆◇受診されていない方は、お早めに利用してください◆◇

検診は、早期にがんを発見できる唯一の方法です。まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

町に住民票がある方で、次の要件に当てはまる方が婦人がん検診の対象者です。対象者には、昨年6月末に受診券を送付しています。受診券がお手元にない方は、再発行しますのでお問い合わせください。

## ○子宮頸がん検診

**対象者** 20歳以上(平成14年4月1日以前生まれ)の女性で、令和2年度子宮頸がん検診未受診者

**料金** 1,200円 ※平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの方は、無料クーポン事業対象者です。

## ○乳がん検診

**対象者** 40歳以上(昭和57年4月1日以前生まれ)の女性で、令和2年度乳がん検診未受診者

**料金** 1,500円 ※昭和55年4月2日から昭和56年4月1日生まれの方は、無料クーポン事業対象者です。

**問** 保健センター (☎692・8658)



## ハ～イこくねんです！

### 国民年金手帳から基礎年金番号通知書への切替え

令和4年4月1日以降に初めて年金制度へ加入する方(20歳に到達した方、20歳前に厚生年金保険の被保険者となった方等)に対し、年金手帳に替わり、基礎年金番号通知書が交付されます。既に年金手帳を交付されている方には、交付されません。年金手帳は「基礎年金番号を明らかにすることができる書類」として、引き続き利用できますので大切に保管してください。

なお、年金手帳を紛失等した方で再交付を希望する方には、交付日が4月1日以降になる場合は、基礎年金番号通知書の交付となります。

### 障害年金とは

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

障害年金には、「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、初診日(病気やけがで初めて医師又は歯科医師の診療を受けたとき)に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

ただし、障害年金を受け取るには、年金の保険料納付状況など受給要件が設けられています。詳細については、お問い合わせください。

### 【障害基礎年金の受給要件】

次の全ての要件を満たしている場合に受給できます。

- ① 初診日が、国民年金加入期間又は20歳前若しくは日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満で年金制度に加入していない期間内にあること(老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除きます)
- ② 障害の状態が、障害認定日(初診日から1年6か月経った日)又は20歳に達したときに、障害の状態が障害等級表に定める1級又は2級に該当していること(該当する状態かどうかは、かかりつけの医師にご相談ください)
- ③ 初診日の前日に、次の(ア)又は(イ)の納付要件を満たしていること
  - (ア) 初診日がある月の2か月前までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あること
  - (イ) 初診日がある月の2か月前までの直近1年間に保険料の未納がないこと
 ※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件は不要です。ただし、本人の所得により停止される場合があります。

**問** ねんきんダイヤル (☎0570・05・1165)

(受付時間) 月曜日:午前8時30分~午後7時、火~金曜日:午前8時30分~午後5時15分、第2土曜日:午前9時30分~午後4時  
徳島北年金事務所(☎655・0200)、町住民課(☎637・3113)

とくしまマラソン2022は中止になりました。交通規制はありません。

# とくしまマラソン 2022交通規制のお知らせ

日時 3月27日(日) 午前9時スタート

## 【コース】

県庁前スタート(国道11号を北進)～吉野川北岸～西条大橋～  
吉野川南岸～城ノ内中高校西側～徳島市陸上競技場ゴール

## 【交通規制】

午前7時30分から午後5時までコース沿道で交通規制が実施されます。

徳島市内方面は午前7時頃から午後5時頃まで渋滞が予想されますのでご注意ください。

なお、この記事は3月4日現在の情報を元に作成しています。新型コロナウイルス感染症の影響等により大会が中止となる可能性があります。中止となった場合は、交通規制を実施しません。最新の情報は、とくしまマラソンのホームページをご確認ください。

## 【沿道応援自粛のお願い】

スタート、フィニッシュ会場、沿道等における応援の自粛をお願いします。



問 とくしまマラソン実行委員会事務局 (☎621・2150) <https://www.tokushima-marathon.jp>

## 狂犬病予防注射実施のお知らせ

狂犬病は、感染後、発症すると治療ができません。

飼い犬にしっかりと予防注射を受けさせることで犬を狂犬病から守ることはもちろん、飼い主自身や家族、近所の住人や他の動物への感染を防止できます。

生後91日以上の子犬には早く予防注射を受けさせ、その後は1年に1回の予防注射で免疫を補強させましょう。

狂犬病予防注射は、町が行う集合注射又は動物病院で接種することができます。

### ① 狂犬病予防注射

(指定動物病院又は次の実施予定場所で接種してください)

**対象** 生後91日以上の子犬

**接種料金** 1匹につき3,300円

(注射料金2,750円+注射済票交付手数料550円)

※注射料金の改定により、接種料金が300円高くなっています。

**接種回数** 年1回

### 令和4年度 狂犬病予防注射実施日程予定表

期	時間	場所		
4月13日(水)	午前	10時～10時30分	JA板野郡(旧藍園支所)	JA板野郡藍住支店(旧住吉)
		10時40分～11時10分	徳命児童館	馬木地福寺前
		11時20分～11時50分	新居須集会所前	西部児童館
	午後	1時30分～2時	住吉神社(老人憩の家)	藍翠苑
		2時10分～2時40分	小塚八幡神社前	乙瀬老人憩の家
		2時50分～3時20分	町民体育館	富吉八幡神社前

期	時間	場所		
4月14日(木)	午前	10時～10時30分	東中富児童館	JR勝瑞駅前
		10時40分～11時10分	奥野児童館	勝瑞児童館
		11時20分～11時50分	富吉児童館	江ノ口児童館
	午後	1時30分～2時	春日神社	徳命老人憩の家
		2時10分～2時40分	正法寺西側	四軒屋諏訪神社前
		2時50分～3時20分	笠木杉尾神社前	敷地八坂神社前

### ② 犬の登録 (生涯に1度、指定動物病院又は生活環境課で登録してください)

**対象** 生後91日以上の子犬

**登録料金** 1匹につき3,000円

### 《犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務》

次の(1)から(3)は、犬の飼い主に法律で義務付けられています。

- (1) 飼い犬の登録をすること
- (2) 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- (3) 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること

※登録内容に変更が生じた場合は、生活環境課に届出をしてください。



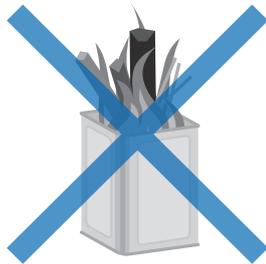
問 生活環境課 (☎637・3116)

## 野焼きは法律で禁止されています

野焼き（野外焼却）に関する苦情が近年多く寄せられています。家庭や事業所から発生するごみ（廃棄物）の野焼きは法律で禁止されており、**違反者には罰則が適用される**場合があります。

また、ドラム缶、ブロックの囲い、素掘りの穴や、法で定められた基準を満たしていない焼却炉での焼却行為も禁止されています。

なお、野焼き禁止の例外規定（**農業を営むためにやむを得ないもの**として行われる廃棄物の焼却など）に基づく焼却であっても、**近隣住民から苦情が寄せられる場合は、指導の対象となります。**



**問** 生活環境課（☎637・3116）

## 粗大ごみを持込む際は身分証明書の提示をお願いします。

近年、町外や事業所から出た粗大ごみの持込みが急増しています。

このような粗大ごみは本来、西クリーンステーションへ持込むことができません。

対策として、受付時に「本人及び住所確認」を行いますので、必ず**身分証明書（免許証等住所氏名が分かるもの）**をご持参ください。

本人確認及び排出場所が確認できない時は、**受入れをお断りする場合があります。**

ご理解とご協力をよろしくお願いします。

**開始時期** 4月1日から



**問** 西クリーンステーション（☎692・7411）  
生活環境課（☎637・3116）

## 119番通報の適正利用にご協力を！

### 119番は消防車や救急車が必要な時に使う緊急通報電話です

令和3年の119番通報着信件数は「4,303件」で、約19%にあたる「823件」が緊急性のないと思われる問合せやいたずら、間違いなどの通報でした。

緊急性のない通報が増えると、本当に消防車や救急車を必要としている人への対応が遅れてしまうおそれがあります。

**119番の適正利用について、皆さまのご理解とご協力をお願いします。**

問合せや相談は次の電話番号へお願いします。



#### ★病気やケガで病院への受診に迷った時などの相談窓口

徳島救急医療電話相談 #7119 又は ☎622・6530

徳島子ども救急電話相談（15歳未満）#8000 又は ☎621・2365

#### ★問合せ

火災などの災害情報の案内（自動音声） ☎697・3119

病院案内・その他 ☎698・9119



**問** 板野東部消防組合 通信指令課（☎698・9119）

# コロナ禍のこころの健康



公認心理師／  
臨床心理士  
福森苑子

新型コロナウイルスと闘いながらの生活となって2年が経ちました。次々と変異株が現れ、身近に感染者や濃厚接触者がいる、という方も決して少なくはないでしょう。現在のように先行きが見えず、目に見えない未知のウイルスとの闘いの中では、誰もストレスを感じるものです。そして、そのような状況下では、こころの健康を保つことが時に難しくなります。

## 【コロナ禍で起こりやすい心身の反応】

- 不安、緊張がつづく
- 落ち着かない、疲れやすい
- 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎてしまう
- 恐怖、あるいは強い怒りを感じる
- 眠れない、生活リズムの乱れ
- アルコールやタバコ等の嗜好品が増えた
- 孤独感を感じる

- ①左の項目の中で当てはまるものにチェックをつけて、自分のこころの健康状態を把握しましょう。
- ②当てはまる項目が複数ある方は、下にある【こころの健康を保つためにできること】から、できそうなことを選んで試してみましょう。

## 【こころの健康を保つためにできること】

日常生活の中で楽に継続できそうなこと、やってみようかなと思えることを選ぶのがコツです。

- 規則正しい生活習慣をこころがける。睡眠リズム、簡単な運動（ストレッチや散歩など）
- アルコール・カフェインは適量を。
- 呼吸では吐くことを意識する。しっかり吐き切ると自然に深い呼吸ができ、リラックスできます。
- 大切な人とのコミュニケーションを保つ。他者との身体的距離は保つ必要がありますが、コミュニケーションまで控えてしまうと孤独感が強くなります。テレビ電話なども活用して、相手の顔を見て話す時間を作るように意識しましょう。
- コロナ情報との付き合い方を見直す。ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安をあおるような情報であふれています。情報をしらべすぎても不安が高まるので、1日30分など時間を決めるのもよいです。
- 不安にさせる考えから距離を取る。不安につながるような考えが浮かんだ時には、それを否定するのではなく、一度うけとめてみましょう。紙に書き出して眺めてみたり、人に話したりすると、自分の考えがよくわかり、不安な感情に巻き込まれずにすみます。
- 自分がやってみて嬉しい・楽しいなど、ポジティブな感情が生じることをする。ポジティブな感情を感じることは、こころの健康を保つために役立ちます。以前やって楽しかったことや、興味のあることに挑戦するのもよいです。

参考資料：国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所「こころの健康を保つために大切なこと」

## 【受診や相談について】



【コロナ禍で起こりやすい心身の反応】の項目にある反応や、こころの健康状態に不調が続く場合、あるいは、身近にそのような人がいる場合は、一人で抱え込まずに相談をしましょう。

問 保健センター (☎692・8658)

## 町村監査功労者 表彰受賞

町村等監査委員として7年以上在職し、功労のあった者として、佐野慶一議員が全国町村監査委員協議会から表彰されました。



## 海上自衛隊徳島教育航空群 と板野東部消防組合で災害 時協定を締結しました

1月19日板野東部消防組合は、海上自衛隊徳島教育航空群と「災害時における応援等に関する協定」を締結しました。

海上自衛隊徳島航空基地周辺地域及び基地内で発生した火災、事故等に対し早期の消防活動支援を相互に展開することにより、被害の軽減を図ります。

今後は、災害対応がより迅速、確実となるため、住民の安全安心に繋がるものと期待されます。



問 板野東部消防組合消防本部 総務課 (☎698・0119)

## スポーツ推進委員功労者表彰

谷野桂一郎氏（矢上）が「30年勤続スポーツ推進委員表彰」、香川和也氏（勝瑞）が「徳島県スポーツ推進委員連絡協議会表彰」を受賞されました。

谷野氏は平成3年から、香川氏は平成21年から現在まで本町のスポーツ推進委員として、生涯にわたりスポーツに親しむことができる環境づくりや総合型スポーツクラブの創設に尽力されるなど、スポーツの振興や町民の健康増進に貢献されています。

今回の受賞は、これらの功績が認められたものです。



谷野桂一郎氏



香川和也氏

# 令和3年度 朝食アイデア献立コンクール

## ～スピードクッキング部門～

最優秀賞

朝から元気いっぱいヘルシーご飯

藍住東小学校5年 中西 遥奏



### <材料 (2人分) >

#### ● トマトとにんじんの冷製スープ

- トマト…………… 200g →ヘタを取り、一口大に切る。
- にんじん…………… 100g →皮をむき、一口大に切る。
- オリーブ油…………… 小さじ2
- 塩…………… 2つまみ
- こしょう…………… 少々

#### ● サバ缶とすだちの混ぜご飯

- ごはん…………… 350g
- サバ缶…………… 100g
- すだち…………… 1個
- みずな…………… 50g →根元を切って1cm幅に切る。
- A { めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- おろししょうが…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1
- いりごま…………… 小さじ2

### <作り方>

#### ● トマトとにんじんの冷製スープ

- ① トマトとにんじんをフードプロセッサーまたはミキサーにかけてなめらかにする。
- ② ボウルにうつして、塩とこしょう、オリーブ油で味つけする。
- ③ 器に盛り付けて完成。(冷蔵庫で冷やすともっとおいしい)

#### ● サバ缶とすだちの混ぜご飯

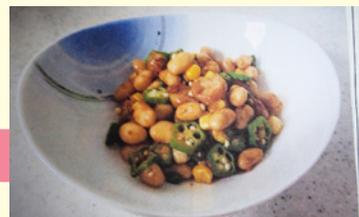
- ① フライパンにごま油をひいて、サバ缶を炒めて汁気をとばす。
- ② 大きめのボウルにご飯、①、みずな、A、すだちをしぼって混ぜ合わせる。
- ③ お茶わんに盛り付けて、上からごまをふる。

#### 1人分の栄養価

エネルギー: 508kcal  
たんぱく質: 17.1g  
脂質: 13.1g  
炭水化物: 77.6g  
カルシウム: 234mg  
塩分: 2.0g

### ◆◆献立のいいところ、工夫したところ◆◆

徳島の名産品を使ったところです。



最優秀賞

オクラと大豆のカレー炒め

藍住東中学校1年 豊田 怜央

### <材料 (2人分) >

- オクラ…………… 4本 →小口切りにする。
- 蒸し大豆…………… 100g
- ウインナー…………… 4本 →薄い輪切りにする。
- コーン…………… 20g
- 油…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- ケチャップ…………… 小さじ1弱
- ソース…………… 小さじ1弱

### <作り方>

- ① フライパンに油をひいて、ウインナーを炒める。
- ② ①に大豆とコーン、オクラを入れ、炒める。
- ③ カレー粉とケチャップ、ソースで味つけをする。

### ◆◆献立のいいところ、工夫したところ◆◆

手早くできるところです。  
甘いのが好きな人は甘口で、辛いのが好きな人は辛口でできる。(カレー粉)

#### 1人分の栄養価

エネルギー: 273kcal たんぱく質: 14.4g 脂質: 18.5g  
炭水化物: 13.0g カルシウム: 66mg 塩分: 1.4g



今年度新しく入った隊員2名が、本藍染矢野工場で行われた藍建て研修会に参加しました。研修会では藍の液が建ち上がるまで、見た目や匂い、手触りなど、まさに五感を使って変化を感じ取りました。

また、藍建てはもちろんのこと、藍染めに欠かせない藍麩を製作している鳴門市の大谷焼きの窯元を訪ねたり、上板町にある歴史的に貴重な資料を見たりと、さまざまな視点から多くの学びを得ることができました。

この後、新隊員にとって初めての藍建てとなります。学んだことを活かし、いい色が長く続く液を作れるよう見守りたいと思います。



# 人権講座2021

## ～受講生皆さんの感想から～

● 藍住町スローガン ●  
守れ人権 許すな差別

本年度も「美しく生きる」をテーマに全6回の人権講座を開催しました。人権を守ることを学び合い、11名の方が皆勤賞を受賞されました。新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、感染防止に十分配慮した上で多くの方に受講していただきました。受講された皆さんの感想をご紹介します。

### 第1回(8/30) 人権課題: 感染症

「感染症と人権」 講師: 谷村千絵さん

- ・コロナ禍で何かと制限される日常ですが、思いやりを持ってできることを見つけて楽しく過ごすことを考えていきたいと思いました。
- ・想像力をはたらかせるということは、どの場面においても大事だと考えさせられました。「他者への想像力」「自分への想像力」を深めることで心にゆとりをもちたいと思いました。

### 第2回(9/30) 人権課題: SDGs

「地域の未来を考えるSDGs～今わたしたちにできること～」 講師: 加渡いづみさん

- ・語呂合わせの「(S) 少し (D) だけ (G) がんばりま (s) しょう」気負わず、自分ができることを継続して行っていく、未来が少しでも豊かで明るく満足できる生活が持続できたらいいと思います。
- ・買い物について、何でも好きなものを買うのではなく、一つひとつ手に取りこれは誰とつながっているか、どんな思いが込められているかを考えたいと思います。



### 第3回(10/21) 人権課題: 女性

「女性に優しい社会を考える」 講師: 伊藤大将さん

- ・女性にやさしい社会は、女性にとって生きやすい社会であるだけでなく、男性にとってもその他のマイノリティにとっても生きやすい社会であると思います。すべての人にとって自分らしく生活できる優しい社会になってほしいです。

### 第4回(11/6) 人権課題: 同和問題

「現地研修～被差別部落のフィールドワーク～」 講師: 辻本一英さん

- ・フィールドワークでは、実際に歩いて目で見ながら辻本さんの話を聞くことで部落の歴史や差別の実態、そして現状をよく知ることができました。
- ・自分たちの誇れる文化を負の文化と考えさせられる時代があったことを聞き、歴史の流れの中で差別の実態を読み取ることの大切さを学ぶことができました。



### 第5回(12/16) 人権課題: 障がい者

「チャレンジドの就業への取組と社会貢献」 講師: 鈴木雅彦さん

- ・障がいのあるなしに関わらず、生きがい、やりがいがあることを人それぞれが見つけられ生き生きとした毎日が送れたらいいのと思いました。



### 第6回(1/21) 人権課題: 同和問題

「部落史から考える私たちの課題～水平社100周年を前に」 講師: 長谷川賢二さん

- ・水平社100年を迎える時に今一度部落史を振り返ることができたのは価値ある学びの機会となりました。大きく変化している現代であるからこそ、自らもしっかりと「美しい生き方」を考えていきたいと思います。
- ・同和問題の経過や許されない差別のことがよくわかりました。これだけのことがはっきりしているのにこの問題が今もって解決されないことへの憤りを感じます。

「差別」は自分に関係ないと思っていませんか。無関心であることは楽かもしれませんが断片的な情報や思い込みで誤った行動を取り、誰かを傷つけたりするかもしれません。「差別」と出会った時、正しい行動を取るためには、正しい知識を身につけていることが必要です。全ての人美しい生き方ができるよう、まずは人権講座を通して学び合いませんか。来年度も、様々な人権講座を開講したいと思いますので、ぜひご受講ください。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

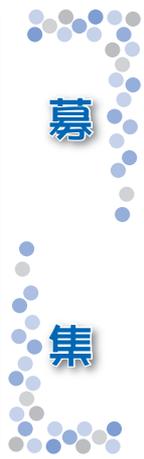
町人権教育推進協議会事務局



## 人権標語

藍住東中学校生徒作品

何気ない一言で 傷つく心	3年 平 田 蒼 馬
周りの事 考えて発言 それ平気?	3年 橋 本 美 桜
広げよう 人権の輪と温かい心	3年 森 都 妃
考えよう 言われたあとの 心の中を	3年 糸 瀬 光 将
助けを求める声が今 君の思いの救いになる	3年 宮 北 龍之介
「おはよう!」は 飛び立つ鳥の 翼の音	3年 佐 藤 文 香



**令和4年度前期  
教養講座受講生募集中**

開講期間 4月4日(月)～9月30日(金)

**講座内容**

いけばな(小原流)、オカリナ演奏、文化箏(入門)、英会話(昼又は夜)、トールペイント、ポーセラーツ、フラダンス、実用筆ペン、俳句、陶芸

※各講座の詳細は、広報あいずみ2月号をご覧ください。  
※今後の感染症拡大により、変更する場合があります。

**受講資格**

町内在住又は町内在勤者で18歳以上の方

**申込期限**

3月20日(日)午後6時まで

**申・問**

総合文化ホール  
☎637・3344  
(第4月曜日休館)

**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)  
※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ましょう。  
(一部体験入団ができない団もありますので、詳細はお問い合わせください。)

種 目	団 名	入 団	連 絡 先
野 球	藍 住 南 タ イ ガ ー ス	濱 健一郎	☎090・7787・6171
	藍 住 西 フ ァ イ タ ー ズ	有 岡 貴 彦	☎090・4973・1181
	藍 住 北 キ ン グ	江 西 将 博	☎080・3926・2346
	藍 住 東 ジ ャ イ ア ン ツ	山 花 淳 一	☎090・9552・5886
サ ッ カ ー	藍 住 西 F C	巽 光 博	☎090・4971・3582
	藍 住 北 サ ッ カ ー	小 野 真 也	☎090・9457・3034
	オスト少年サッカークラブ	中 島 博	☎090・5271・4639
	藍 住 南 F C	佐 伯 雄 太	☎090・9554・2609
バ レ ー ボ ール	藍 住 西 ジ ュ ニ ア エ ース	大 西 幸 和	☎090・2784・7697
	藍 住 東 J V C	鍋 島 龍 夫	☎090・5276・1507
バ ス ケ ッ ト ボ ール	藍 住 フ ェ ニ ッ ク ス	秦 彰 伸	☎080・3164・5946
	藍 住 東 サ ン ズ	森 伸 二	☎090・1325・1240
バ ド ミ ン ト ン	藍 住 エ ン ジ ェ ル	藤 本 伸	☎090・2899・8180
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	☎080・5670・0831
剣 道	藍 住 剣 道	久 次 米 繁 興	☎692・7198
合 気 道	合 気 道 藍 住	藤 本 健 治	☎692・5168
柔 道	藍 住 真 導	藍 原 實	☎692・2052
日 本 拳 法	日 本 拳 法 藍 住	山 添 栄 次	☎090・5910・9067
少 林 寺 拳 法	少 林 寺 拳 法 藍 住	賀 治 達 也	☎080・4033・4050

**申・問** 各団の連絡先又はスポーツ少年団事務局(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



### ふれあいと健康を 求めて歩こう遍路道

11番札所藤井寺から12番札所焼山寺まで約20kmを歩きます。

遍路道を利用したウォーキングを目的としています。

**日 時** 4月16日(土)

午前7時30分出発

(午後5時頃帰町)

**集合場所** 藍住町総合駐車場

**対象者** あいずみスポーツクラブ会員

**参加費** 4千円

**定 員** 20人(申込順)

**申込開始** 3月17日(木)から

※昼食をご用意ください。

※小学生以下の方はご遠慮ください。

※4月11日以降のキャンセルは返金できません。

**申 問** NPO法人あいずみスポーツクラブ

(☎692・5000)



## 勤労女性センターからのお知らせ

### ZUMBA教室

世界180か国以上で楽しまれているダンスフィットネスです。心肺機能と筋力を鍛えるZUMBAで、ストレス解消しませんか？ 踊らにゃそそん♪

初めての方も無理なくマイペースに取り組んでいただけます。

**日 時** 第3月曜日

午前11時～正午

4月18日、5月16日

6月20日、7月25日\*

8月15日、9月26日\*

\*第4月曜日

**講 場** 勤労女性センター アリーナ

**講 師** ZUMBAインストラクター AKA

中尾 茜 先生

**受講料** 無料

**定 員** 15人

(町内在住又は在勤の女性)

※はじめて受講される方優先

**必要なもの** 運動しやすい服装

室内用スニーカー

タオル、水分補給できるもの

※マスク着用をお願いします。

※裸足、靴下、上履きは足を痛めるおそれがあります。

## ポーセラーツ講座

「世界にひとつのあなただけの  
テーブルウェアをつくる」

ポーセラーツはシール感覚で使える転写紙や上絵の具、金彩などを使って自由に絵付けを楽しむホビーです。まっ白な磁器をキャンパスにいろいろなテクニクで絵付けを楽しんでください。

絵を描くことが苦手な方でも、本格的な作品作りができるので、幅広い年齢層の方にお楽しみいただけます。シンプルなお品から、テクニクを組み合わせることで高度な作品まで挑戦できます。

**日 時** 第3火曜日 午後1時～4時

4月19日、5月17日

6月21日、7月19日

8月16日、9月20日

**講 場** 勤労女性センター 図書室

**講 師** ポーセラーツサロン

Marry代表

楠木 万理子 先生

**受講料** 無料(材料費は自己負担)

**定 員** 5人

(町内在住又は勤務の女性)

【各講座共通】

※託児をご希望の方はお申し付けください。

※幼児1人につき1回200円でご利用いただけます。

**問** 勤労女性センター

(奥野字矢上前311)

(☎692・6266)

午前9時～午後5時

## 海上保安庁職員募集

(採用試験のご案内)

・海上保安学校学生採用試験(特別)

― 高等学校卒業程度 ―

※一般的な海上保安官として海上保安業務に従事します。(一般職)

・海上保安官採用試験

― 大学卒業程度 ―

※幹部海上保安官として海上保安業務に従事します。(幹部職)

**受付期間**

一般職 3月18日(金) 午前9時～25日(金)

幹部職 3月18日(金) 午前9時～4月4日(月)

※申込みはインターネットから行ってください。

※インターネット環境(原則パソコン)及びプリンターが必要になります。

**問** 徳島海上保安部 管理課

(☎0885・33・2246)

(担当:足立)



## 相談

### 成年後見・相続・遺言無料相談会

認知症等によって判断能力が不十分となり、日常生活で不利益を被ることがないように、「成年後見制度」があなたや家族を守ります。

隔月1回無料相談会を実施しています。お気軽にご相談ください。

**【定例相談日】** 偶数月第1水曜日

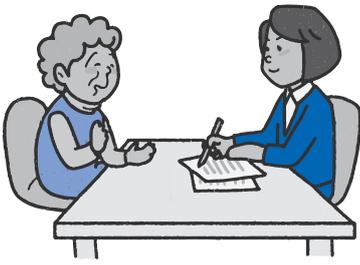
**日 時** 4月6日(水)  
午後1時～3時

**場 所** 総合文化ホール 交流室1

**問** 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  
徳島市東沖洲二丁目1-8  
県行政書士会館内

(☎679・4440)



### 4月の育児相談

お子さんの計測や保健師、管理栄養士による相談を予約制で行います。

**実施日** 4月12日(火)

**時間**

- ① 午後1時～1時30分
  - ② 午後1時30分～2時
  - ③ 午後2時～2時30分
  - ④ 午後2時30分～3時
  - ⑤ 午後3時～3時30分
- 30分ごとに5組(申込順)  
総合文化ホール多目的室  
実施日の月初めから当日までに、保健センターにご連絡ください(土・日・祝日を除く)。

**定 員**  
**場 所**  
**予約方法**

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。  
※個別相談は、随時受付しています。

**申 問** 保健センター

(☎692・8658)



### 消費者トラブル情報

**4月1日から成年年齢が18歳になります！**

2022年4月1日から、民法の定める成年年齢がこれまでの20歳から18歳に引き下げられます。これからは、18歳になると、大人として取り扱うこととなり、その方の自己決定権を尊重し、積極的な社会参加が期待されます。

18歳になれば、親の同意を得なくても、様々な契約(携帯電話の購入、アパートを借りる、クレジットカードを作成するなど)を単独でできるようにあります。

一方で、このような法的な自由が認められるということは、同時に全責任を負うということも自覚する必要があります。

**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** 月～金曜日(祝日を除く)  
午前9時～午後3時

**場 所** 消費生活センター  
(役場2階 産業支援室内)

※窓口相談の場合、個室をご用意できますので、事前にご連絡ください。

**問** 専用電話 (☎679・1848)

消費者ホットライン

(☎1188) (同番なし)

## 催し物・その他

### 図書館の行事

◎ **休館日**

毎週月曜日

図書整理日 3月17日(木)

振替休日 3月22日(火)

◎ **おはなし会**

毎週日曜日(年末年始・祝日を除く)

午前11時～11時30分

※規模を縮小して開催します。

◎ **利用者カードの確認**

利用者カードの発行から、3年ごとに登録情報の確認をしています。

当てはまる方は、住所・氏名等が確認できるものの提示にご協力をお願いします。

◎ **ご利用される皆さんへお願い**

皆さんに安心してご利用いただくため、ご協力をお願いします。

・手指消毒及びマスクの着用をお願いします。

・入館時の検温にご協力ください。

・37.5℃以上の発熱のある方の来館はご遠慮ください。

・体調に不安がある場合は、来館をお控えください。

また、館内での必要以上の会話もお控えください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、行事の日程や休館日を変更又は中止する場合があります。

最新の情報は、図書館ホームページでご確認ください。

**問** 図書館 (☎692・0070)

# 総合文化ホールイベント案内

チケットは総合文化ホール窓口で販売しています。

ご来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱等、体調に異常がある方はご来場をお控えください。

※今後の感染症の状況によって、イベントが中止・延期となる場合があります。

※イベントに関する詳細や最新情報、電子チケットの購入、感染症対策等は総合文化ホールホームページ各イベント情報でご確認ください。

**問** 総合文化ホール  
(☎637・3344)

## 親子で楽しむクラシックコンサート (8月22日振替公演)

**振替日時** 3月27日(日)  
午後2時から

**出演所** 大ホール  
(管弦楽) 徳島交響楽団  
(指揮) 広田智之

**入場料** (全席指定席)  
一般 1500円  
高校生以下 500円

※3歳以下のお子さんは入場をご遠慮ください。

※電子チケット対応

※当日は500円増

※8月のチケットをお持ちの方は、そのままご利用いただけます。

## プログラム

**第1部** アイネ・クライネ・ナハトムジーク第1楽章／モーツァルト

お楽しみ♪指揮者体験コーナー ほか

**第2部** お楽しみみくイズコーナー

絵本読み聞かせ&演奏

・絵本「ペール・ギュントのぼうけん」 大石真ノ文 ほか

※プログラムは変更になる場合があります。



## 笑福亭たま・旭堂南湖 二人会 in 藍住

**日時** 4月24日(日)  
午後2時30分から

**出演所** 大ホール

**出場** 笑福亭たま、旭堂南湖

## 入場料 (全席自由)

大学生・一般 1500円  
小・中・高校生 千円  
※当日は500円増

## 落語&講談

落語 ろくろ首

ほか一席(お楽しみ)

講談 荒大名の茶の湯

ほか一席(お楽しみ)

たま・南湖二人会実行委員会

**主催** 藍住町総合文化ホール

**共催** 藍住町総合文化ホール



## SNSはじめました!

総合文化ホールのLINE・Twitter公式アカウントを開設しました。最新の公演チケット情報等をお届けするほか、公演の中止・変更情報もお知らせします。お友だち追加、フォローをよろしくお願いいたします。

[LINE]



ID @756whbmr

[Twitter]



ID @aizumi\_bunka



スタジアムに行こう!



皆さんで徳島ヴォルティスの応援に行きましょう!!

- ホームゲームのご案内  
3月23日(水) 午後7時から VS ブラウブリッツ秋田  
4月3日(日) 午後2時から VS V・ファーレン長崎
- 試合会場 ポカリスエットスタジアム  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止又は延期になる場合があります。

## 藍住歌壇

山本枝里子 選

小 さ き 春 あ つ た と 弾 む 文 添 え て フ オ ト が 飛 び 交 う グ ル ー プ ラ イ ン  
 友 だ ち に ス マ ホ で 送 る 花 自 慢 に お い 椿 の 香 り よ 届 け  
 公 園 の 遊 具 を つ つ む 陽 だ ま り の 誰 か 来 ぬ か と 子 ど も 待 ち お り  
 た っ ぷ り と 差 し 込 む ひ か り 浴 び て 咲 く 窓 辺 に 並 ぶ サ ボ テ ン の 花  
 無 作 為 に 道 路 よ こ ぎ る ブ チ の 猫 交 通 ル ー ル の 特 訓 し よ う  
 暁 の 雨 が う る お い も た ら し て 桜 の つ ぼ み ふ く ら み 始 む  
 梅 の 花 ふ つ く ら ふ く ら み 目 白 た ち 訪 れ 「 い い ね 」 と 枝 に 語 ら う  
 頭 を め が け 足 で 突 き くる 鶯 一 羽 近 く の 桶 に ひ な の い る ら し

森本ふみ子  
花野 二美  
小野 悦子  
桐原すみれ  
大前 順子  
岡田 博子  
春本壽美子  
四宮 千代

町民の方を対象に俳句・短歌を募集しています

▼はがき作品(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、直近の広報誌に掲載します。(短歌は3・6・9・12月俳句は上記以外の月) ※読み仮名の表記が必要な場合は、必ずはがきに読み仮名を記載して投稿してください。

〒7771-1292

奥野字矢上前52番地1 政策推進室

## 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等を各地域で開催します。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況によりサロンを中止する場合があります。ご了承ください。

開催日	曜日	時間	場所	内容
3月16日	水	午前9時30分～11時	江ノ口老人ルーム	健康チェック 脳若トレーニング
3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 健康体操
3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
3月28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
3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 健康体操
4月4日	月	午前10時～11時30分	あいずみ藍工房	健康チェック 美容教室
4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 フレイルチェック
4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 レクリエーション

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。

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月届出

(子の氏名)	(ふりがな)	(性別)	(父)	(母)	(住 所)
岩田 充生	(みつぎ)	男	唯 史・ちなみ	矢上字江ノ口	
椋本 莉都	(りつ)	女	将 司・友 美	笠木字東野	
石田 悠晴	(ゆうせい)	男	翔 平・美 咲	東中富字鍵場傍示	
綱田 志優	(しゆう)	男	大 志・つくし	富吉字穂実	
田嶋 莉茉	(りま)	女	将 大・真奈美	勝瑞字正喜地	
中谷 陽葵	(ひまり)	女	翔 太・ 優	奥野字猪熊	
篠原 咲凪	(さな)	女	優 ・遥 香	東中富字敷地傍示	
森 友 希	(ともぎ)	男	享 之・佳 奈	矢上字原	
森下 結衣	(ゆい)	女	武 邦・幸 恵	住吉字藤ノ木	
犬伏 大翔	(やまと)	男	遼 太・美 咲	奥野字西中須	
佐藤 琴音	(ことね)	女	俊 輔・步 美	奥野字乾	
秋山 心夢	(みぶ)	女	大 輔・美 葉	住吉字江端	
重本 千嘉	(ちか)	女	信 宏・ 華	勝瑞字正喜地	
西村 楓菜	(ふうな)	女	淳 志・菜 江	富吉字岸ノ下	
岡 優 李	(すぐり)	女	真 実・祐 紀	富吉字穂実	
吉田 侑晟	(ゆうせい)	男	正 一・直 美	勝瑞字幸島	
坂井 達哉	(たつや)	男	智 哉・恵 美	奥野字乾	
吉平 脩眞	(しゅうま)	男	祐 輔・聖 良	勝瑞字西勝地	
近久 律樹	(りつき)	男	寛 樹・良 子	徳命字小塚北	

## おくやみ申し上げます

2月届出

(氏 名)	(年 齢)	(住 所)
梶 川 咲 子	78	矢上字安任
木 内 マスエ	96	富吉字地神
濱 米 子	92	徳命字前須東
山 口 勇	84	奥野字矢上前
木 内 美 恵 子	70	富吉字須崎
津 村 英 子	100	奥野字和田
岩 佐 美 恵 子	67	勝瑞字東勝地
久次米 武	73	徳命字名田

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  
 藍住町青少年相談室  
 藍住町こども家庭支援室

# 令和3年度 朝食アイデア献立コンクール

## ～野菜たっぷり！目覚ましモーニング部門～

### 最優秀賞 フィッシュカツのチャンプルー



藍住中学校1年 野崎 咲南

#### <材料 (4人分)>

- |                   |                    |                  |
|-------------------|--------------------|------------------|
| フィッシュカツ…… 2枚      | } →太めのせん切り<br>にする。 | しめじ…………… 1/2袋    |
| キャベツ…………… 1/4個    |                    | 卵…………… 150g (3個) |
| パプリカ(赤)…………… 1/2個 |                    | 塩・こしょう…少々        |
| ピーマン…………… 中4個     |                    | しょうゆ…………… 大さじ1   |
| にんじん…………… 50g     |                    | 油…………… 大さじ1      |

→溶いておく。

1人分の栄養価  
エネルギー：247kcal  
たんぱく質：13.3g  
脂質：14.1g  
炭水化物：17.8g  
カルシウム：60mg  
塩分：2.1g  
★野菜重量：127g

#### <作り方>

- ① フライパンに油を熱して、フィッシュカツをこんがり炒める。
- ② 野菜も入れ全体に火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆで味つけをする。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、フライパンにふたをし、卵に火を通す。火が通ったら軽く混ぜる。

#### ◆◆献立のいいところ、工夫したところ◆◆

フィッシュカツのカレー味がスパイシーなので、簡単な味つけにしました。  
彩りが良くなるようにパプリカ(赤)を入れました。

## 学校給食リクエスト献立

小学6年生と中学3年生の児童生徒を対象に、卒業までにもう一度食べたい給食メニューのアンケートを実施しました。ごはんやおかずなど各部門ごとの3位までを1月から3月までの学校給食にて提供します。写真は1月17日にごはんの部1位の藍住町のオリジナル献立のあわぎゅーまぜごはんを提供している様子です。



#### ごはんの部

- 1位 あわぎゅーまぜごはん
- 2位 キムタクごはん
- 3位 カレーライス

#### パンの部

- 1位 あげパン
- 2位 きなこあげパン
- 3位 アップルパン

#### めん部の部

- 1位 徳島ラーメン
- 2位 わかめうどん
- 3位 カレーうどん

#### 主菜の部

- 1位 とり肉のねぎソースあえ
- 2位 とり肉のワイン風味
- 3位 わかどりのからあげ

#### 副菜の部

- 1位 ふしめん汁
- 2位 イタリアンサラダ
- 3位 豚汁

#### デザート部の部

- 1位 タルト
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 クレープ



医療法人 とくしま耳鼻咽喉科 健美会

じ び いん こう か  
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 TEL088-683-3987(サキューハカ)

8:45～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:00	●	●	●	●	●	14:00 14:45

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

とくしま耳鼻科 検索

●はなまるうどん  
西条北島線  
マルナカ成長店 ● エネオGS  
●陸運局 ●とくしま耳鼻咽喉科  
洋服の青山 ●釣具店  
徳島県立病院  
四国三郎橋▼

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

※このページの広告収益は防災事業に役立てられています。