



広報

かみいた

No.293

2022.11



令和4年10月18日(火)さくら保育所でお芋ほりがありました。
5月に植えつけたサツマイモを園児たちは、
スコップを使って宝物を探すように土を掘り起こしました。
大きいサツマイモは友達と協力してたくさん採ることができました。

表彰 2~3

保健師のお知らせ 5~9

かみいたGOGO! ウォーキング 13

交通栄誉章

「緑十字銅章」表賞

山田 明氏



令和4年9月21日、山田明氏が、交通栄誉章「緑十字銅章」を受賞されました。

氏は板野交通安全協会上板分会副会長、上板町交通指導員として多年にわたり、交通安全の推進、交通安全思想の普及高揚に献身的に努め、交通事故防止に多大な成果を上げられました。

この功績が認められ、今回の受賞となりました。栄えある受賞をたたえらるとともに、今後ますますのご活躍をお祈りしています。

森 一子氏



に多大な成果を上げられました。

この功績が認められ、今回の受賞となりました。

栄えある受賞をたたえらるとともに、今後ますますのご活躍をお祈りしています。

令和4年9月21日、森一子氏が、交通栄誉章「緑十字銅章」を受賞されました。

氏は上板町交通安全母の会会長として多年にわたり、交通安全思想の普及高揚に献身的に努め、交通事故防止

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

上板柔友会

中国・四国大会優勝 & 全国大会出場!

令和4年7月31日(日)、第28回マルちゃん杯中国四国少年柔道大会が開催され、少年の部において上板柔友会が初優勝し、全国大会出場を決めました。

連日の暑さとコロナウイルスの感染拡大の影響で、十分な練習・準備が出来ていませんでしたが、6年生を中心に選手たちが自分の力を信じて精一杯頑張りました。

全国大会は9月18日(日)に東京武道館で行われ、上板柔友会の初戦の相手は中部地区代表の強豪・岐阜北柔道クラブで、選手たちは開会式直後の緊張のある中、必死に食らいつき頑張りましたが、2対2の内容差で敗退しました。

残念な結果になりましたが、多くの方に激励いただき、東京武道館という大きな会場で試合ができたことは、何事にも代えがたい経験になりました。これからも選手たちには柔道を通じ、諦めずコツコツ頑張ること、日頃から多くの方々から支えられているという感謝の気持ちをもつことの大切さを学んでいってほしいと思います。応援ありがとうございました。

【中国四国大会 試合結果】

2回戦	5 - 0	高陽落合柔道教室(広島県)
3回戦	5 - 0	ゆうスポーツクラブ(山口県)
準々決勝	2 - 2	笠岡彰善館(岡山県)
		(代表勝)
準決勝	3 - 2	萩柔友スポーツ少年団(山口県)
決勝	2 - 2	藍住真導スポーツ少年団(徳島県)
		(代表勝)



【全国大会 試合結果】

1回戦 2 - 2 岐阜北柔道クラブ (内容負)

先鋒	吉岡龍次朗	合技	○堀部
次鋒	○三井 快晟	僅差	山田
中堅	○西川 晃生	払腰	後藤
副将	吉岡虎太郎	引分	溝口
大将	佐野 日向	袈裟固	○立川



● お問い合わせ ● 上板町教育委員会 ☎088-694-6814

徳島県安全安心 まちづくり表彰

新見正之氏



令和4年10月5日、上板町防犯推進委員協議会鍛冶屋原分会の新見正之氏が徳島県安全安心まちづくり表彰を受けられました。新見氏は多年にわたり地域自主防犯活動に努められ、安全安心のまちづくりに尽力されました。その功績が認められ、今回の受賞となりました。栄えある受賞をたたえるとともに、今後ますますのご活躍をお祈りしています。

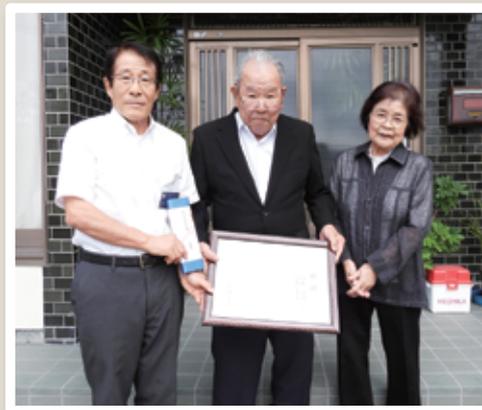
● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

祝 ダイヤモンド婚

本年度9組のご夫婦がダイヤモンド婚を迎えられました。おめでとうございます！



木村安吉様
木村照子様
(西井内北)



河野道治様
河野幸子様
(大南(1))



下藤恵真様
下藤彰子様
(東井内)



佐藤昭様
佐藤和代様
(山田)

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

子育て世帯生活支援特別給付金のお知らせ

令和4年4月26日に閣議決定された国の「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」に基づき、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等の影響を受けた低所得の子育て世帯の生活の支援を行うため、特別給付金を支給します。
※この給付金は全国一律で実施される制度です。

ひとり親世帯分

●支給対象者

以下の(1)(2)(3)のいずれかに当てはまる方が対象となります。

(1) 児童扶養手当受給者（申請不要）

令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方
※令和4年6月30日に児童扶養手当を支給する金融機関の口座へ、振込により支給しております。

(2) 公的年金給付等受給者（民生児童課窓口にて申請が必要）

公的年金等（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

（注記1）既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和4年4月分の児童扶養手当の支給が全額又は一部停止されたと推測される方も対象です。

(3) 家計急変者（民生児童課窓口にて申請が必要）

令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

●給付金額 児童1人当たり一律5万円

その他世帯分

●支給対象者

以下の(1)(2)(3)のいずれかに当てはまる方が対象となります。

(1) 令和4年4月分の児童手当を受給されている方（公務員以外の方）、または特別児童扶養手当を受給している方で令和4年度住民税均等割が非課税の方（申請不要）

※令和4年7月29日に児童手当または特別児童扶養手当を支給する金融機関の口座へ、振込により支給しております。

※令和4年4月1日から令和5年2月28日までに生まれた児童も対象になります。対象となる方につきましては、通知にてお知らせいたします。

(2) 令和4年3月31日時点で18歳未満（障害児の場合は20歳未満）の児童を養育する父母等（公務員以外の方）で令和4年1月1日以降の収入が新型コロナウイルス感染症の影響で急変し、住民税均等割が非課税相当の収入となった方（家計急変者）（民生児童課窓口にて申請が必要）

※令和4年4月1日から令和5年2月28日までに生まれた児童も対象になります。

(3) 令和4年3月31日時点で上記以外の方（高校生のみ養育している方、公務員など）で令和4年度住民税均等割が非課税の方（民生児童課窓口にて申請が必要）

※子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給を受けている方は対象外となります。

●給付金額 児童1人当たり一律5万円

子育て世帯生活支援特別給付金の申請に関する詳しい内容や申請様式等については、ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

厚生労働省「子育て世帯生活支援特別給付金」コールセンター ☎0120-400-903（平日9:00～18:00）
上板町役場 民生児童課 ☎088-694-6811（平日8:30～17:15）

人事異動

（9月1日付異動者）（内旧任）
民生児童課 主事 胡 中 麻 衣（住民権課）

今月の納付期限について

11月は国民健康保険税（5期）、後期高齢者医療保険料（第4期）の納付月です。

納付期限は

11月30日（水曜日）です。

納付期限内にお納めくださいますようお願い申し上げます。

口座振替の方は、11月30日に引き落としいたしますので、残高のご確認をお願いいたします。

※転出・婚姻等、世帯状況に異動があった場合でも、自動的に解約とはなりませんのでご注意ください。

●口座振替

口座振替の手続き

納付書と通帳と通帳届出印を持参し、上板町内取扱金融機関窓口でお申し込み下さい。

ご利用いただける町税

町県民税・固定資産税・軽自動車税（種別割）・国民健康保険税

取扱金融機関

阿波銀行、徳島大正銀行、板野郡農協、ゆうちょ銀行

●お問い合わせ●

上板町役場 税務課 ☎088-694-6807
上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

保健師からののお知らせです



1 高齢者のインフルエンザ予防接種について

高齢者個人の発病および重症化を防ぐために、季節性インフルエンザの予防接種を下記のとおり行います。接種を希望する方は、⑥の接種医療機関へ直接申し込んで下さい。

① 対象者

1. 上板町に在住している65歳以上の者。(昭和32年10月・11月・12月及び昭和33年1月生まれの方は、満65歳に到達した日から接種対象になります。)
2. 60歳から65歳未満の者であって、心臓、じん臓、若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有するものとして厚生労働省令で定めるもの。
3. 1または2に該当し、自分で接種の意思確認ができて予診票に自分で署名できる者。(自署できない方は、代筆者が署名し、代筆者の氏名、住所、電話番号、被接種者との続柄を記載すること。)

② 実施期間

令和4年10月1日から令和5年1月15日（医院の診療時間）

※予約及び接種については、接種を希望する医療機関へお問い合わせください。

③ 接種回数 1回

④ 持っていくもの

健康保険証または後期高齢者医療被保険者証（住所と年齢確認のため）
予診票 } ※町内接種医療機関には設置しております。
接種済証 }



⑤ 費用

自己負担額は、1,600円です。

⑥ 町内接種医療機関（あいうえお順）

井内内科	井内廣重医師	☎088-694-5353
井関クリニック	井関俊彦医師	☎088-637-6066
友成医院	友成信二医師	☎088-694-5515
野田医院	野田泰弘医師	☎088-694-2009



※町内接種医療機関には予診票等を設置しておりますので、直接町内接種医療機関へお申し込みください。

⑥の町内接種医療機関以外で接種を希望される方には、予診票等を窓口へ取りにお越しいただくか、郵送にてお渡しいたします。上板町役場 健康推進課（保健相談センター）☎088-694-3344までお問い合わせください。



● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 保健相談センター ☎088-694-3344

2 各種集団健(検)診について

項目	対象者	検診内容	自己負担金	定員
胃がん検診	40歳以上	バリウム検査	1,000円	36名
大腸がん検診		便潜血検査2日法	500円	
肺がん検診		胸部X線撮影	無料	
特定健康診査※	40歳以上 (※受診券が必要)	身体測定、血液検査、尿検査、医師の診察	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィー撮影	1,500円	30名
骨粗鬆症検診	40歳以上の女性	前腕部(手首)のX線検査により骨密度を計測します。	500円	36名
頸部超音波検査	20歳以上	超音波検査で頸部(頸動脈、甲状腺)をみます。	3,300円	24名

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方は、特定健診と同時に風しん抗体検査を受けることができます。(クーポン券が必要です。)

《検診日程》

実施日	受付時間 (時間予約制)	検診項目							申込み期間
		胃	大腸	肺	特定	乳	骨	頸部	
11月22日(火)	9:00～11:30					●	●		受付中
12月20日(火)	8:30～11:00	●	●	●	●	●			
1月13日(金)	9:00～10:00		●					●	12/12より 受付開始

*新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更または中止させていただく場合があります。ご了承ください。

《受付場所》 上板町保健相談センター 1階 (*受付場所は変更になる場合があります。)

《申込み》 保健相談センター・保健師まで (☎088-694-3344) にてお申し込み下さい。

*申し込まれた方には問診票、大腸容器等を送付します。

乳がん検診を希望される方へ ～ご注意ください～

日本乳癌検診学会より、乳がん検診については、新型コロナワクチン接種前に受診するか、ワクチン接種後少なくとも6～10週間後の間隔をおいてから受診することが推奨されています。(新型コロナワクチン接種後の反応性リンパ節腫大への偽陽性を予防するため。)

今回の検診を受けていただける方は、
右の表の通りです。

検診日	コロナワクチン接種日
① 11/22(火)	9/13(火) 以前にお済みの方
② 12/20(火)	10/11(火) 以前にお済みの方

なお、今回の検診を受けることができない場合は、医療機関で実施する個別検診で受診していただくことができますので、保健相談センターまでお問い合わせください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 保健相談センター ☎088-694-3344

3 個別検診について

検診名	対象者	自己負担金	検診期間
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（2年に1回）	1,200円	令和5年3月31日まで （医院の診療時間内）
乳がん検診	40歳以上の女性（2年に1回）	1,500円	
胃内視鏡検診	50歳以上の方（2年に1回）	4,100円	

※胃内視鏡検診について

この胃がん検診で実施する内視鏡検査では、鎮静剤を使用できません。また、同一年度に胃部エックス線検査と併用はできません。

《検診場所》 県内広域医療機関

《申込み》 保健相談センター・保健師まで（☎088-694-3344）にてお申し込み下さい。

*申し込まれた方には問診票を送付いたします。

4 いい歯の日について



1月8日は、いい歯の日

いい笑顔
いい期健診
歯磨き
あなたの行動次第
日頃のケア

歯磨きなどの日頃のケアや定期健診
あなたの行動次第でいい笑顔が続きます

徳島県口腔保健支援センター
（徳島県健康づくり課内）
TEL 088-621-2736



大人が注意すべきむし歯

こんめん 根面う蝕を知っていますか

こんな症状はありませんか

- ☑ 歯が長くなった気がする
- ☑ 歯の根元がしみる
- ☑ 食べ物が歯に挟まる

心あたりのある方は 根面の露出が始まっています
この症状は 根面う蝕になる可能性があります

根面う蝕って何？

原因を知ろう！

歯肉退縮

歯周病 不適切な歯みがき
唾液量の低下 年齢とともに

↓

清掃不良

↓

根面う蝕

予防するには？

- 1 歯と歯ぐきの境目を 軽い力で丁寧に磨く
- 2 高濃度のフッ素配合ハミガキを使って 歯質強化
- 3 歯科医院でのメンテナンス

自分の歯を守るために
定期的に歯科健診にいこう！

徳島県口腔保健支援センター
（徳島県健康づくり課内）
TEL 088-621-2736

5 歯周病検診実施について

*40歳、50歳、60歳、70歳（下記の生年月日）の方には、10月下旬に「歯周病検診受診券」を送付しています。

検診期間は令和5年1月31日まで（医院の診療時間内）です。

この機会に歯周病検診を受診しましょう。

昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 保健相談センター ☎088-694-3344

6 高血圧予防について

高血圧は、自覚症状はありませんが、慢性的に動脈に強い圧力がかかっており、様々な合併症を招く要因となります。その最大の原因は、食塩の取り過ぎによるものです。

高血圧を予防する食事のポイントとして、一番に減塩を行うことが重要となります。さらに、積極的に野菜を摂取することでカリウムや食物繊維を取り入れることができ、体内の塩分排泄を促してくれます。また献立を立てる際には、主食にご飯を選択するだけでも、減塩につながります。おかずは、煮物や濃い味付けの炒め物・焼き物を1品にするようにしましょう。これらのポイントに着目しながら、高血圧の予防に取り組みましょう！

〈減塩のポイント〉

- その1 素材の味を生かした調理を行う。
- その2 味付けにメリハリを付ける。
- その3 減塩調味料を利用し、しょうゆやソースは料理に直接かけず、つけて食べる。
- その4 だしの旨味や、柑橘類・酢などの酸味、香辛料を活用する。
- その5 めん類の汁は残し、みそ汁は具たくさんにして満足感を出す。

カリウムを多く含む食品

ほうれん草、たけのこ、さといも、納豆
アーモンド、バナナ、リンゴ など



食物繊維を多く含む食品

ごぼう、れんこん、切り干し大根、
きのこ類、海藻 など



〈主食の塩分量の比較〉

- ・ご飯 …………… 0g 
- ・パン(食パン5枚切り1枚) … 0.9g 
- ・うどん(麺のみ200g) ……… 0.7g 

〈調味料に含まれる塩分量(小さじ1杯あたり)〉

- ・塩 …………… 6g
- ・醤油 …………… 0.9g
- ・減塩醤油 …………… 0.5g
- ・みそ ……… 0.7g (みそ汁1杯におよそ1.2g)
- ・ウスターソース …………… 0.5g
- ・ケチャップ …………… 0.2g
- ・マヨネーズ …………… 0.1g

表1. 日本人の食塩摂取量(現状)と摂取目標量

(1日当たり)

	男性	女性
日本人の食塩摂取量(現状)*1	10.1g	9.3g
目標とする食塩摂取量*2	7.5g未滿	6.5g未滿
高血圧学会が推奨する量*3	6.0g未滿	

※1令和元年国民健康・栄養調査

※2日本人の食事摂取基準2020年版

※3日本高血圧学会HP

表2. 血圧の基準値について

単位: mmHg

正常血圧の基準値	収縮期(最高)血圧	拡張期(最低)血圧
	129以下	84以下
保健指導が必要	収縮期(最高)血圧	拡張期(最低)血圧
	130以上 139以下	85以上 89以下
病院受診が必要	収縮期(最高)血圧	拡張期(最低)血圧
	140以上	90以上

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 保健相談センター ☎088-694-3344

11月 保健行事予定表

I 健康相談・健康教育

月日	時間	場所	内容	担当
11/1	13:30~15:00	保健相談センター	個別健康相談	保健師・管理栄養士
12/6	13:30~15:00	保健相談センター	個別健康相談・健康教育	保健師・管理栄養士・理学療法士

II 集団がん検診

月日	時間	受付場所	内容	該当者
11/22	9:00~11:30	保健相談センター	乳がん検診(マンモグラフィ撮影) 金額:1,500円 骨粗しょう症検診 金額:500円	40歳以上の女性の住民の方 募集人数 乳がん検診 : 30名 骨粗しょう症検診: 36名

III 乳幼児健康診査

1. 3歳児健康診査

月日	受付時間	場所	内容	該当者
11/16	※個別通知にて案内します。	保健相談センター	問診、内科・歯科診察、身体測定、尿検査、発達・育児・歯科・栄養相談	平成31年3月1日~令和元年5月31日生

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、日程を変更又は中止させていただく場合があります。その際は、電話や個別通知等でご連絡させていただきます。

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 保健相談センター ☎088-694-3344

令和4年 11・12月分
(11/1~12/10まで)

在宅当番医

■ 担当時間 ■
平日18:00~22:00
休日 9:00~22:00

市外局番は
(088)です。

11月	1(火)	みやざき内科診療所	672-6618
	2(水)	山根眼科	692-8171
	3(木)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	4(金)	井内内科	694-5353
	5(土)	西條内科耳鼻科	692-8711
	6(日)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	7(月)	野田(泰)医院	694-2009
	8(火)	友成医院	694-5515
	9(水)	井関クリニック	637-6066
	10(木)	上板整形外科クリニック	637-6600
	11(金)	川原眼科	694-8388
	12(土)	富本小児科内科	692-7228
	13(日)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	14(月)	浦田病院	699-2921
	15(火)	芳川病院	699-5355
	16(水)	井上医院	699-8070
	17(木)	春藤内科胃腸科	699-3777
	18(金)	谷口耳鼻咽喉科クリニック	699-2787
	19(土)	中山産婦人科	692-0333
	20(日)	増田クリニック	693-3020

11月	21(月)	かまだ眼科	678-8585
	22(火)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	23(水)	杉みね整形クリニック	693-1021
	24(木)	吉野川病院	698-6111
	25(金)	有住内科クリニック	698-8655
	26(土)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	27(日)	大久保内科	692-1220
	28(月)	藤本クリニック	698-0303
	29(火)	越智内科胃腸科	698-3111
	30(水)	たかた整形外科・せばねクリニック	698-8689
12月	1(木)	片山医院	698-2625
	2(金)	新居内科	698-8808
	3(土)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	4(日)	野田(泰)医院	694-2009
	5(月)	田根内科胃腸科医院	698-0123
	6(火)	いのもと眼科内科	698-8887
	7(水)	北島こどもクリニック	697-2221
	8(木)	つかさクリニック	697-2323
	9(金)	中村耳鼻咽喉科クリニック	697-3213
	10(土)	大久保内科	692-1220

**担当時間以外
の深夜の救急**

きたじま田岡病院 698-1234
稲次病院 692-5757
東徳島医療センター 672-1171

全日対応ですが、要確認
水曜日、土曜日は受診前に要確認
対応日は確認してください

※休日・夜間緊急病院は、変更している場合がありますので、必ず電話してから受診してください。

上板町シルバー人材センター 会員募集



家でいるだけじゃもったいない! 60歳になったらシルバー人材センターに入会しよう。

仕事の依頼

シルバー会員の豊かな経験知識を生かして様々なお仕事を御引き受けします。
電話で問い合わせ頂ければ、ご相談に応じます。

■会員になるには

上板町内に居住する原則60歳以上の方で働く意欲のある方。入会説明を受け、センターの趣旨に賛同し、入会申込書を提出して頂ければ会員になれます。

■入会手続き

センターに電話でお問い合わせ頂くか、センターにご来所ください。

■主な仕事内容

- 一般作業分野：除草・草刈り・除草剤散布・屋内外清掃・墓地清掃など
- 農作業：にんじん収穫・庭木消毒など
- サービス業：調理補助・施設管理・ショッピングカート整理など
- 技能分野：庭木や果樹の剪定など
- 運転業務：送迎バス運転(大型免許所有の方)など

■その他

- ①会員に合った仕事を紹介します。
- ②会員登録して頂いても必ず仕事が提供されるとは限りません。
- ③仕事をした報酬は、配分金として月末締め、翌月の10日にセンターから支払います。
- ④就業中、または就業途中で万が一けがをした場合には、シルバー保険で対応します。

働く喜び 見つけてみませんか?



高齢者の社会参加を応援します!

仕事をされる方は、年会費として
1,000円納めていただきます。

● お問い合わせ先 ●

上板町社会福祉協議会
上板町シルバー人材センター
☎088-694-6155
所在地：上板町西分字橋西1-11

マイナポイントがもらえるマイ
ナンバーカードの申請期限が
令和4年12月末まで
延長となりました。



マイナンバー
総合フリーダイヤル 0120-95-0178

マイナンバーカード交付の 休日窓口を開設します!

事前
予約制

マイナンバーカードを申請し、「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」(ハガキ)が届いた方で希望する方に対し、マイナンバーカードの日曜交付を行います。ご希望の方は、**令和4年11月10日(木)までに、必ずご予約**をお取りください。ホームページにも詳細について掲載しております。

●開設日時 (事前予約制)

令和4年11月13日(日) 9時15分~11時30分(11時15分受付終了)
※5人以上集まらない場合は、日時の変更をいたしますので、あらかじめご了承ください。

●場所 上板町役場 住民人権課

●お問い合わせ●

上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809



マイナポータルで 健康管理!

マイナポータルで特定健診結果や処方された薬の情報を閲覧できるようになりました(事前にマイナンバーカードの保険証利用申込が必要です)

生活習慣の改善や健康管理にお役立てください

対象者

・上板町国民健康保険加入の方
☆特定健診結果は40歳~74歳の加入の方

閲覧可能データ

・令和3年9月以降診療したもの(薬)
・令和2年度以降の受診結果(特定健診)

データ登録時期

・診療、受診月の概ね3か月後
※上記時期より遅れる場合がありますのでご注意ください

詳しくはマイナポータルをご覧ください



QRコードから
マイナポータルに
アクセスできるよ!



マイナポータルに関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

・受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分 土日祝:9時30分~17時30分

上板町役場 健康推進課
☎088-694-6810

「農業経営収入保険で安心経営」 加入申込受付中

農業経営収入保険は、農業者ごとの収入減少を総合的に補填するセーフティネットとして自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少が補償の対象です。

■加入できる方

青色申告を行っている農業者(個人・法人)
※保険期間開始前に加入申請を行います
※加入申請時に、青色申告実績(簡易な方式を含む)が1年分あれば加入できます
※収入保険と、農業共済、ナラシ対策などの類似制度は、どちらかを選択して加入できます

■保険期間

税の収入算定期間と同じです
個人:1月~12月 法人:事業年度の1年間
【新規加入申込】保険期間開始前の前月末まで

●お問い合わせ●

徳島県農業共済組合 本店 ☎088-622-7731

11月30日(いいみらい)は 「年金の日」です!!

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ
(ねんきんネット)
https://www.nenkin.go.jp/n_net/



●お問い合わせ●

日本年金機構 徳島北年金事務所
☎088-655-0200

みんな 元気いっぱい!

令和4年10月1日(土)さわやかな秋晴れの中、上板町さくら保育所で運動会が開催されました。園児たちは、元気いっぱいにかっこに玉入れ、この日のために練習したダンス等を披露しました。



● お問い合わせ ● 上板町さくら保育所 ☎088-694-8180

人権相談

上板町では法務大臣より委嘱をうけた人権擁護委員が、特設相談所を設け、皆様の人権についての相談を受けたり、法務局と連携しながら人権を守る活動を行っています。令和4年11月は次のとおり予定しています。

■開催場所 上板町中央公民館(役場2階) 第1会議室

■開催日時 令和4年11月17日(木) 午後1時30分～午後4時

※新型コロナウイルス感染症拡大により中止になる可能性があります。

また、徳島県立人権教育啓発推進センター及び徳島地方法務局常設相談所で、インターネットでの書き込みや新型コロナウイルス感染症に関する事など、様々な相談を受け付けております。

○人権教育啓発推進センター

徳島県男女参画・人権課分室

☎088-664-13701

徳島市東沖洲2-14

沖洲マリンターミナルビル内

あいぽーと徳島

○徳島地方法務局常設相談所

徳島地方法務局人権擁護課

徳島市徳島町城内6番地6

徳島合同庁舎6階

相談時間 平日

午前8時30分から午後5時15分

電話による相談

●みんなの人権110番

全国共通ダイヤル0570-0003-110

※発信地域に応じて、最寄りの相談所につながります。

●子どもの人権110番

全国共通フリーダイヤル0120-007-110

●女性の人権ホットライン

全国共通ダイヤル0570-070-810

※発信地域に応じて、最寄りの相談所につながります。

● お問い合わせ ● 上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809

11月 は、「児童虐待防止推進月間」です

虐待されている子どもたちを、守ることができるのはあなたかもしれません。

■ 児童虐待の現状

令和3年度に徳島県の児童相談所が対応した虐待相談件数は910件でした。

虐待による死亡事例は、全国で年間約50件に及び、1週間に1人の子どもが命を落としています。

■ 「しつけ」と「虐待」の違い

「しつけ」とは、子どもが社会の中で生きていくために必要な善悪や礼儀作法を教え自律に導くことです。保護者は、子どもを一人の人間として感情や価値観を尊重し、暴力以外の方法によってしつけを行わなければなりません。

「虐待」とは、保護者が子どもに行う行為で、子どもの心や体を傷つけたり、健全な成長や発達を損なう行為をいい、体に直接危害を加える行為に限らず、子どもに対する不適切な関わり全てを含みます。

保護者がいくら一生懸命で、子どもをかわいいと思っ
ていても、「しつけ」のつもりであったとしても、子どもにとって有害な行為であれば虐待です。

■ 虐待の定義

身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、家の外に閉め出す、長時間正座をさせる など

ネグレクト（養育の拒否）

食事を与えない、ひどく不潔なままにする、病気やけがをしても病院に連れて行かない など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

心理的虐待

言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう（DV） など

気になることがあったら、「通告」してください

通告とは、「気になることを相談すること」です。

あなたの判断で「しつけの限度を超えている」「子どもへの関わり方がおかしい」と感じたら迷わず通告してください。誰が通告者かを知られることはありません。保育所や学校に通っていない子どもが虐待されているとしたら、それに気付くことができるのは、あなたかもしれません。

児童相談所虐待対応ダイヤル



児童相談所虐待対応ダイヤル189

お近くの児童相談所につながります。
(24時間365日通話料無料)

相談窓口

- 中央こども女性相談センター ☎088-622-2205
- 南部こども女性相談センター ☎0884-22-7130
- 西部こども女性相談センター ☎0883-53-3110
- 上板町子ども家庭総合支援室 ☎088-694-6811



一日行政相談所開設予定日

住民の皆さんから役所の仕事に対する苦情や要望などの相談を受け、必要に応じて関係行政機関にあっせんを行います。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染予防のため来庁前には検温し、マスクを着用しご来場ください。

- 開設日 11月16日(水)
- 開設時間 午後1時30分～午後3時30分
- 開設場所 上板町老人福祉センター

●お問い合わせ●

上板町役場 総務課 ☎088-694-6801

ひとり悩まず『あい』に相談してみませんか

上板町子ども・若者相談支援センター『あい』は、さまざまな悩みをお持ちの子ども・若者（概ね39歳まで）とその保護者の方などがご相談いただける場所です。どんな悩みもじっくりお聞きし、一緒に解決方法を探します。ひとりで(家庭内で)抱え込まずに、まずはご相談ください。

『あい』のご利用案内

- ★場所 上板町ふれあいセンター2階
上板町役場より西へ300メートル 上板町商工会西隣
- ★受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00(土日祝休み)
※平日の利用が難しい方には
毎月第4土曜日 19:00～21:00(要予約)で
相談を受け付けております。
- ★電話番号 ☎088-637-6006
- ★相談は無料です。秘密は厳守します。
匿名でも大丈夫ですので、どうぞお気軽にご相談ください。

歩いてポイ活！ かみいたGOGO！ ウォーキングを開催！

3年ぶりに上板町の
ウォーキングイベント
が復活！

日時 令和4年11月19日(土) **参加無料**

受付 午前8時40分～
開始時間 午前9時(スタート)
終了時間 午前11時頃(予定) 昼食後、自由解散
昼食・参加賞付
小雨決行(中止の場合は防災無線でお知らせします)

ウォーキングコース
【約5キロ】

技の館(スタート)
↓
台山跨道橋
↓
台山公園(水分休憩)
↓
西老人集会所(トイレ休憩)
↓
畜産研究課
↓
阿波和三盆の里
↓
技の館(ゴール)

町民の皆さんの健康の保持増進と国民健康保険事業の円滑な運営を図るため、「歩いてポイ活！かみいたGOGO！ウォーキング」を開催します！当日は、色づく紅葉を楽しみながら約5キロのコースをウォーキング。ウォーキング後は、町内企業の商品が当たる「くじ引き大会」や、技の館内のWAZA CAFEでイベント限定ランチもご用意しています！また、徳島健康ポイントプロジェクト「テクとく」のアプリをダウンロードされている方に通常1日80ptのところ、200pt贈呈。

コロナ禍により、運動不足が懸念されていますが、この機会に「楽しく」「お得に」ウォーキングを楽しもう！

- 定員 50名
- 集合場所 技の館 正面玄関前駐車場(上板町泉谷字原東32-4)
- 参加対象 どなたでも参加できます。【参加無料】
※小学生以下の参加の場合は、保護者の同伴が必要です。
- 申込方法 お電話にてお申し込みください。【申込締切 令和4年11月16日(水)】
- 申込先 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810
- 持ち物 マスク(運動中は適宜外してください)・飲み物・タオル・雨具など
- お願い 当日以下の事項に該当する場合はイベント参加をお控えください。
・体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合



●お問い合わせ●
上板町役場 健康推進課
☎088-694-6810

くらしの保険相談

馬道会館ではファイナンシャルプランナーによる生活に密着した各種保険相談を開催します。
疑問や不安をかかえているかた、老後の生活設計に悩んでいるかた、ぜひこの機会に相談してみませんか。

- ・年金
- ・健康保険
- ・失業保険
- ・労災保険
- ・交通事
- ・生命保
- ・住宅ロ

■日時 令和4年11月22日 火曜日
午後1時30分から

■場所 馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原18-2

※相談は先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

成年後見・相続・遺言 無料相談会のお知らせ

「成年後見制度」とは、本人の判断能力が十分な場合に、本人を法的に保護し、支えるための制度です。

また、相続や遺言のご相談にも応じます。お気軽にご相談ください。

■日時 12月6日(火) 午後1時～3時

※偶数月の第一火曜日に無料相談会を実施しています。

■場所 上板町中央公民館(上板町役場2階) 第一会議室

お問い合わせ

一般社団法人
コスモス成年後見サポートセンター
徳島県支部徳島県行政書士会内
☎088-679-4440

れきみん無料開館WEEK

日本遺産 藍のふるさと阿波 9市町連携パネル展

「藍にまつわる地域のたから」開催のご案内

令和元年度に日本遺産に認定された「藍のふるさと阿波～日本中を染め上げた至高の青を訪ねて～」。令和4年度はストーリーの核となる各地の構成文化財を紹介する連携パネル展を開催します。

上板会場は上板町立歴史民俗資料館にて、11月1日(火)～13日(日)までの期間、構成文化財「阿波藍製造」を紹介するパネルの展示、町内4幼稚園の園児が藍の葉っぱを使って作った「我ら藍の葉っぱ虫!」の展示を行います。

藍のプレゼントがもらえる9市町合同企画のスタンプラリーや各市町の展示に合わせて様々なイベントも開催します。

日時 令和4年11月1日(火)～11月13日(日)
午前9時～午後4時30分 (月曜休館)

場所 上板町立歴史民俗資料館

内容 構成文化財「阿波藍製造」の紹介
「町内4幼稚園生による作品展示」

入館料 無料(れきみん無料開館WEEK)



れきみん無料開館WEEK 期間限定体験メニュー

「しめ縄を作ろう!」

小さくてかわいいしめ縄を作ろう! 期間限定、数量限定で行います。

令和4年11月1日(火)～12月28日(水) (月曜休館) ※ワラがなくなり次第終了します。



藍のふるさと阿波サポーターイベント「藍のふるさとを歩くvol.1」

- 日 時 11月27日(日) ①10時 ②10時30分 ③13時30分
- 場 所 藍住町歴史館「藍の館」集合→周辺の藍商関係文化財を巡る(約4.5km)
- 対 象 約4.5kmを歩ける方
- 参加費 大人(高校生以上)300円 子ども(小中学生)200円 未就学児 無料



● お問い合わせ ● 上板町立歴史民俗資料館 ☎088-694-5688

振り込め詐欺防止キャンペーン

令和4年10月14日(金)に上板町消費者協会主催で振り込め詐欺防止キャンペーンが行われました。上板町消費者見守りネットワーク推進協議会及び徳島板野警察署の協力のもと、「阿波銀行上板支店」「上板郵便局」前で特殊詐欺の被害防止を呼びかけ、協会で作成したチラシを配付しました。



● お問い合わせ ● 上板町役場 産業課 ☎088-694-6806

秋をまるごと 藍マルシェ 開催します!!

令和4年11月13日(日) 10時～15時 ※小雨決行

「藍マルシェ」を開催します。技の館開催（板野郡上板町泉谷字原東32番地4）
藍をもっと身近に感じてもらえる藍マルシェを開催します！



【物販ブース】

- ・藍染体験（ハンカチ800円、バンダナ1,000円のみ）※電話にて事前予約要、当日申込不可
- ・藍染小物、藍染アクセサリーなどの藍染作家さんのこだわり商品がたくさん！
- ・おしゃれなハンドメイドアクセサリー
- ・布小物、雑貨、レジンアクセサリー
- ・編みぐるみ、編み物雑貨
- ・木製品雑貨、草木染め糸、革製品
- ・小さなお子様と一緒に出来るワークショップ体験も
- ・baby&kids商品
- ・ハンドトリートメント&ヘッドスパ などなど。

【飲食ブース】

- ・もち麦うどん
- ・たこ焼き
- ・キャロット焼き
- ・フライドポテト
- ・プリンやシフォンケーキの焼き菓子
- ・美味しいコーヒーやソフトドリンク
- ・他にも美味しいキッチンカーが登場！食べ物がたくさんあるよ！(^^)!
- ・そば米汁
- ・からあげ
- ・焼き芋
- ・ベビーカステラ



【かきじいスタンプラリー】

上板町といえば、柿！
今回は、技の館内にあるかきじいスタンプを集めると、上板町の柿がもらえるスタンプラリーを開催します。楽しいお買い物と柿をどうぞ！（10時～先着200名様）



【子ども広場】

- ・輪投げ、射的、スーパーボールすくいなど、小さなお子様でも楽しめる子ども広場
- ・読み聞かせ
10時30分～、13時30分～の2回

【お菓子投げ】

藍マルシェ恒例のお菓子投げを今回も開催します。（無料）11時30分～、13時～の2回開催予定！
各回、小学生未満と小学生以上に分かれて開催します。
お菓子を入れる袋は、ご持参ください。
かきじいも登場するよ！

他にも楽しい歌が聞ける
藍ステージも開催予定です。
家族みんなで楽しめる
マルシェです。
是非、お越しください♪

※新型コロナウイルスの影響で感染が拡大した場合は、中止になる可能性もあります。中止の場合は、技の館HPでお知らせいたします。

お問い合わせ

技の館 / (一社) ジャパンブルー上板 (〒771-1310 徳島県板野郡上板町泉谷字原東32番地4)
☎ 088-637-6555 FAX 088-637-6554 Mail: ai@wazanoyakata.com https://wazanoyakata.com

徳島県立農業大学校で学ぼう!

令和5年度の入学生募集!!既卒者の方も歓迎!!

徳島農大では、2年間で、農業技術や農業ビジネスが学べます。

2年間の栽培実習や加工販売実習を通して実践力が身につきます。さらにトラクター運転やドローン操作等、各種資格取得も可能です。卒業後は、自営就農の他、農業法人・一般企業・公務員などに就職し、活躍しています。

1 一般入学試験

願書受付(令和4年12月20日(火)～令和5年1月5日(木))
試験日程(令和5年1月12日(木))
試験内容(筆記試験(国語・一般教養)、口述試験)

2 卒業時の資格

専門士(農業専門課程)

3 2年間の必要経費

43万円程度(入学金・授業料・他)

4 お問い合わせ

徳島県立農林水産総合技術支援センター 農業大学校
☎ 088-674-1026

※受験資格、提出書類など詳しくはこちら



上板町消費生活相談窓口からのお知らせ

知らない人からの投資話、ほぼ詐欺です。

近年の投資ブームにより、全国各地で投資詐欺に遭われた方からの相談が急増しております。ご注意ください。

相談事例

- 二人の将来の為、結婚資金、会いに行くためのお金などと言われて投資を勧められた。
- 指定された送金口座が個人口座だったり、送金のたびに指定口座が変わったりしていた。
- 出金しようとしたら手数料や所得税の支払いが必要などと言われて出金できない。
- 最初は勝っていたのに大きな金額を追加したら突然負けたり連絡が取れなくなった。

上記に少しでも当てはまった場合は詐欺の可能性が非常に高いです。不安に思うことやトラブルが生じた場合は下記窓口までお気軽にご相談ください。

※対応中の場合もありますので、来庁前にお電話にてご連絡ください。

上板町消費生活相談窓口 ☎088-694-6816

受付 平日9:00～12:00 13:00～16:30
(土・日・祝・年末年始を除く)

秘密厳守・相談無料

クリスマスリースを作ってみませんか？

クリスマスリースは、クリスマスの飾り付けにうってつけのアイテム。ツリーのように場所もとらず、眺めて楽しめます。手作りリースに挑戦して、クリスマスを迎えましょう。



- 日 時
11月30日(水) 午後1時30分～
- 場 所
馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原淵18番地2
- 申し込み締め切り
11月25日(金) 午後5時まで
- 材料代 2,000円

Happy Birthday!

お誕生おめでとう

(令和4年9月)

木 村 京太郎 | 優 希 | ^{ゆめは}夢芽羽 | 女の子 (椎本)

吉 岡 一 馬 | 友 紀 | ^{ほく}星来 | 男子 (西分)



学校給食センター 実りの秋到来! レシピ公開「いもころごはん」

何かと食べることが楽しみになる「実りの秋」、「食欲の秋」がやって来ました。学校給食でも秋に旬を迎える食材を取り入れられるようになってきました。今月は、レシピを教えてくださいとリクエストをいただいたこともある「いもころごはん」をご紹介します。ごはんを炊く時にほんのり下味をつけ、別に調理した具材と炊きたてごはんを混ぜ合わせます。残ったらおにぎりにしても健康的なおやつになると思います。



<米2合分>

- ・精白米 …………… 2合
- { 酒 …………… 大さじ 2/3
- { 淡口しょうゆ … 大さじ 1弱
- { 濃口しょうゆ … 大さじ 1/2
- ・さつまいも …………… 200g
- ・しらす干し …………… 10g
- ・黒ごま …………… 適量

<作り方>

- ① お米を洗い、調味料を混ぜて炊く。
(調味料が入る分、水を加減してください。)
- ② さつまいもを小さめのサイコロ状に切って、水にさらしザルにあげておく。
- ③ しらす干しと②を素揚げする。
- ④ 炊き上がったごはんに③と黒ごまを混ぜ合わせる。



● お問い合わせ ● 上板町学校給食センター ☎088-694-2279

自衛官等採用案内

募集種目	資 格	受付期間	試 験 日	そ の 他
自衛官候補生	18～33歳未満の者 (高校卒業見込を含む) (32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達してない者)	年間を通じて行っています。 詳細については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。	年間を通じて行っています。 (次回は12月初旬)を予定しております 詳細については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。	試験会場 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町) 詳細については、下記のお問合せ先までご連絡下さい。 ※新型コロナウイルスの影響により試験日を変更する場合があります
陸上自衛隊 高等工科学校	平成18年4月2日から 平成20年4月1日までに 生まれた男子	令和4年10月1日から 令和5年1月6日	1次:1月14日、15日のいずれか指定された日 2次:1月26日～29日(1次合格者) ※いずれか1日を指定されます。	試験会場 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内(松茂町)



お問い合わせ 自衛隊鳴門地域事務所 (☎088-685-5306)

住所: 鳴門市撫養町立岩字七枚57

※鳴門地域事務所では随時説明会を実施していますのでご予約戴ければ24時間対応いたします。



11月のこども食堂開催のお知らせ

11月13日(日) 10時～14時に出張上板なかよしこども食堂を開催します。今回の開催場所は、西分老人集会所です。
(住所: 上板町西分字西ツメノ24番地)
こども食堂は、地域のこどもから高齢者まで、だれもが仲良く楽しく集い、安心して暮らせる町づくりを目的として活動しています。
食事の他に色々な遊びやゲームも用意しています。
こどもから大人までどなたでも参加できます。
どうぞお越しください。

参加をご希望の方は、下記の技の館まで
電話で事前申込をお願い致します。
申込電話: ☎088-637-6555

こども 無料
大人 300円

フルーティな香りの
味のバランスが絶妙
阿波天水

ダブル金賞受賞
ミラノ酒チャレンジ

商品は本社・ネットからも購入できます。

日新酒類株式会社
本社 徳島県板野郡上板町上六棟 283 番地
TEL 088-694-8166