



広報

かみいた

No.304
2023.10

令和5年9月14日 上板中学校体育祭の様子



令和5年度上板くらし応援商品券使用可能店舗・事業所のご案内	2
参議院議員補欠選挙のお知らせ	3
令和4年度わが町の家計簿	4~7
自転車乗用車ヘルメット購入費用を補助します！	8
かみいた防災フェスタ2023	25

インスタ始めました



KAMIITA_TOWN

令和5年度上板くらし応援商品券 使用可能店舗・事業所のご案内

電力・ガス・食料品等の価格高騰の影響を受けている上板町民の皆様の生活を応援するため、上板町内事業所で使用可能な商品券「令和5年度上板くらし応援商品券」(1人当たり5,000円)を対象者に配付しています。

お受取りになった令和5年度上板くらし応援商品券は、取扱店舗等として事前登録された上板町内の店舗・事業所でご使用いただけます。



世帯主(令和5年7月1日現在)宛てに、ゆうパックで郵送していますが、まだお手元に商品券が届いていない場合は、上板町役場 総務課までお問い合わせください。

使用有効期限は、**令和6年2月29日**までとなっています。

期限を過ぎた場合は使用できませんのでご注意ください。



使用可能店舗・事業所

下記の使用可能店舗一覧は令和5年8月31日現在のものです、新たに追加された店舗は上板町ホームページで随時更新しておりますのでご確認ください。

こちらからも確認いただけます。→



- | | | |
|--------------------|------------------------|------------------|
| ● 愛犬美容室ドックノーズ | ● 御所カントリークラブ | ● ふくおか理容所 |
| ● 有限会社麻名自動車 | ● 斉藤食堂 | ● ヘアーワーク・サトウ |
| ● 浅野自動車 | ● ザ・ビッグ上板店 | ● ヘアメイクPosh. |
| ● ア・センブル美容室 | ● 新洗蔵ザ・ビッグ上板店 | ● 本那米穀店 |
| ● 植田畳店 | ● セブン-イレブン上板町神宅店 | ● 株式会社マスタ |
| ● エステティックサロン ちあふる。 | ● セルフうどん だいせん食堂 | ● 有限会社松島タクシー |
| ● エフメイト | ● セルフドライママ上板営業所(竹内商店) | ● 松村商店 |
| ● 大西商店 | ● 総合衣料まえさか | ● 丸金 |
| ● 岡萬本舗 北本店 | ● 有限会社高志硝子建材 | ● ミネ美容室 |
| ● 有限会社加島でんき | ● 武市建材店有限会社 | ● 民宿寿食堂 |
| ● cafe apron | ● 中華そば和楽や | ● 有限会社村上守男結納店 |
| ● 上板農産市 春夏秋冬 | ● 手羽先からあげもん助 | ● 森電器商会 |
| ● 亀井製麺所 | ● 東條自動車整備工場 | ● 有限会社大和商店 |
| ● カラオケ喫茶 さち | ● 有限会社富永石油 | ● ライフショップこんどう |
| ● 河野ストア | ● ドラッグストア コスモス上板店 | ● リカオー上板店 |
| ● 有限会社木内金物店 | ● 日新酒類株式会社 上板本社 エントランス | ● 有限会社レストラン際 |
| ● キリン堂上板店 | ● 野口商店 | ● WAZA CAFFE |
| ● K UMON上板教室 | ● ファッションライフ まつたに | ● 株式会社Watanabe's |
| ● 桑原金物株式会社 | ● ファミリーショップなとう 上板店 | ● 渡部印刷所 |

※取扱店舗等随時募集しています。(申込先:上板町商工会)

※店舗名は50音順で並んでおります。

ご不明な点は、上板町役場 総務課(☎088-694-6801)までお問い合わせください。

参議院議員補欠選挙のお知らせ

参議院徳島県及び高知県選挙区選出議員補欠選挙について下記のとおりご案内いたします。

- ◇選挙日程
- ・告示日 令和5年10月5日(木)
 - ・投票日時 令和5年10月22日(日) 7時～20時
 - ・投票所 町内5投票所(投票所入場券に、あなたの投票所を記載しています)
 - ・期日前投票 令和5年10月6日(金)～令和5年10月21日(土)の16日間
時間：8時30分～20時 場所：上板町役場 1階ロビー

期日前投票制度について

◇期日前投票制度

選挙は、選挙期日(投票日)に投票所において投票することを原則としていますが、仕事や旅行などで投票日当日、投票に行けない方が選挙期日前であっても選挙当日と同じ方法で投票を行うことができる制度です。

◇期日前投票の手続き

(1) 宣誓書等の提出

期日前投票所の受付に、必要事項を記載した宣誓書と投票所入場券を提出します。(投票所入場券はなくても投票できます。)

(2) 投票用紙の交付

受付係で宣誓書の記載を確認後、投票用紙をお渡しします。

(3) 投票用紙への記載、投票

投票記載台で投票用紙に記入し、投票箱へ投票用紙を投函します。



● お問い合わせ ●

上板町選挙管理委員会事務局
(上板町役場 総務課内)
☎088-694-6801

不在者投票制度について

◇不在者投票制度

仕事や旅行などで選挙期間中、上板町以外の市区町村に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会ですべて不在者投票ができます。また、指定病院等に入院等している方などは、その施設内で不在者投票ができます。

◇不在者投票の手続き

(1) 上板町以外の市区町村の選挙管理委員会における不在者投票

- ① 上板町選挙管理委員会に、直接または郵便等で投票用紙など必要な書類を請求します。この場合、どこで投票したいかを伝えます。
- ② 交付された投票用紙などを持参して、投票する市区町村の選挙管理委員会に出向きます。

(2) 指定病院等における不在者投票

徳島県選挙管理委員会から指定を受けた病院や老人ホーム等に入院・入所の方で、投票日当日に投票所に行けない方は、その施設において不在者投票ができます。投票用紙等は病院長等を通じて請求することができ、投票は病院長等の管理する場所で行います。

(3) 郵便等による不在者投票

身体の障害や疾病のために、投票所へ行って投票することができない人が自宅等で投票の記載をし、郵便等を利用して投票を行う制度です。

この制度によって投票を希望される場合は、あらかじめ申請手続きが必要です。

① 郵便等による不在者投票をすることができる人

身体障害者手帳か戦傷病者手帳を持っている選挙人で、下記の障害のある者または、介護保険被保険者証「要介護5」の者に認められています。(自分の氏名や候補者名を自書できることが条件となります。)

区分	障害の種類	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹又は移動機能の障害	1級又は2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸又は小腸の障害	1級又は3級
	免疫又は肝臓の機能障害	1級から3級まで
戦傷病者手帳	両下肢又は体幹の障害	特別項症から第2項症まで
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸又は肝臓、小腸の障害	特別項症から第3項症まで
介護保険被保険者証	要介護状態区分が「要介護5」	

② 郵便等による不在者投票における代理記載制度の対象者

上記①の条件を満たし、さらに自ら投票の記載をすることができない人で手帳等の記載が次に該当する人は、あらかじめ届け出た者(選挙権を有する者に限る)に投票に関する記載をさせることができます。

区分	障害の種類	障害の程度
身体障害者手帳	上肢又は視覚の障害	1級
戦傷病者手帳	上肢又は視覚の障害	特別項症から第2項症まで

令和4年度 わが町の家計簿



普通会計 歳入 56億3,138万円 歳出 52億2,101万円 差引 4億1,037万円

翌年度へ繰越

令和4年度の決算がまとまり、第3回定例会に提出しました。
本町の財政は、町税等の自主財源が少なく、国や県に依存している財源構成となっております。

主要な事業としては、リサイクルセンター改修工事、町内幼稚園・小・中学校トイレ改修及び手洗い自動水栓化工事、橋梁長寿命化計画による橋梁修繕工事、木造住宅耐震化促進事業補助金、浄化槽設置整備事業補助金、地域おこし費などの地域活性化施策の推進や、価格高騰緊急支援給付金や地域商品券配付事業、障害者自立支援給付費など生活者支援と福祉の向上のための事業を実施しました。

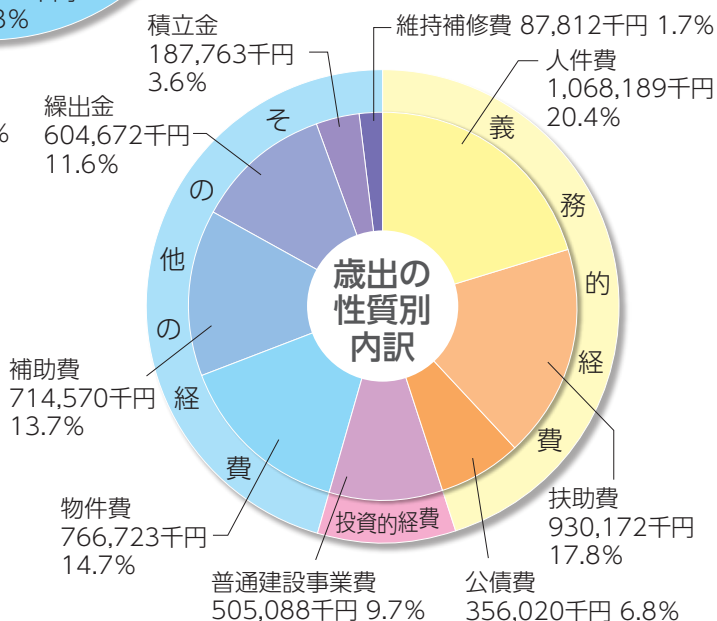
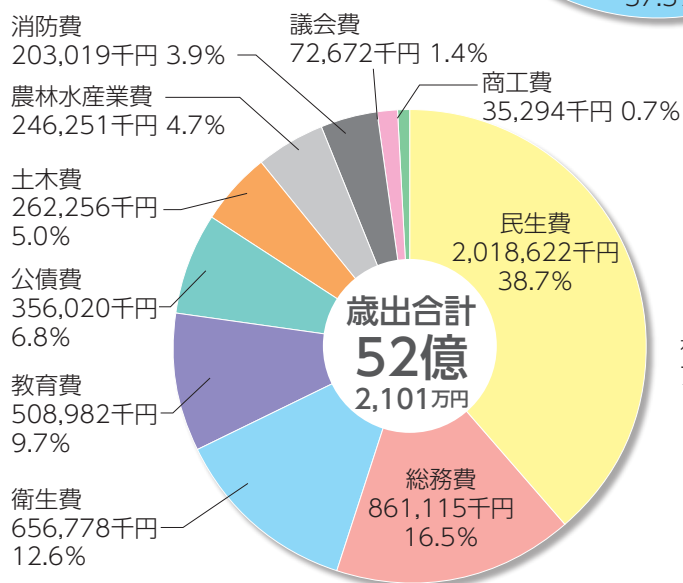
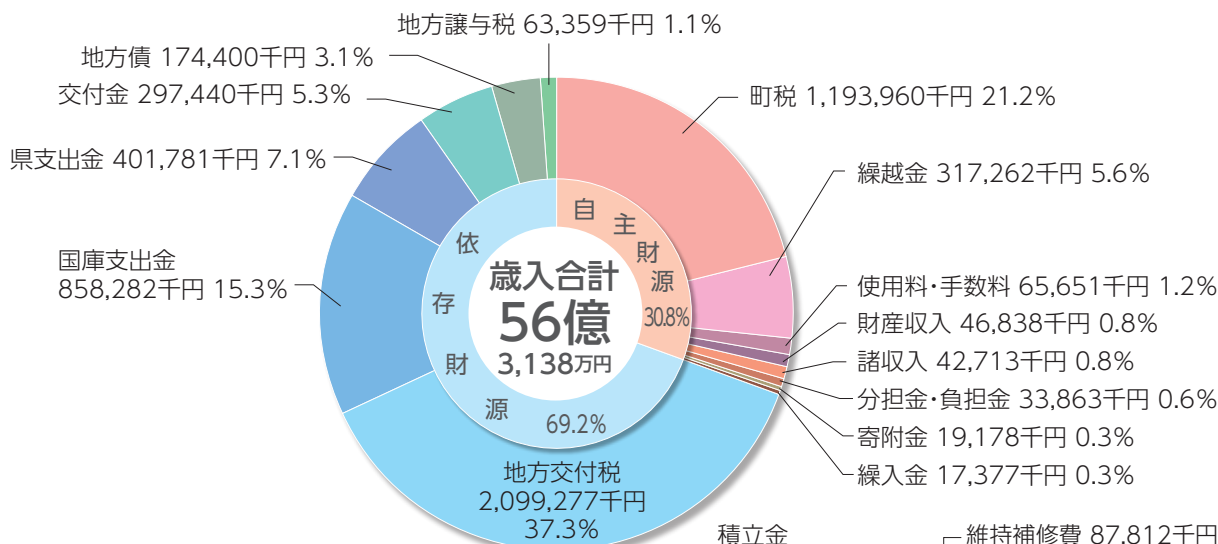
地方債残高は33億4,587万円と昨年度より1億7,262万円減少し、また、基金残高は1億7,936万円積み立てし27億831万円となりました。前年度と比較し臨時財政対策債等が減少し、経常的な経費が増加したため経常収支比率は3.6ポイント増加し83.0%になりました。普通交付税等の影響を強く受けているため、楽観はできない状況です。今後、行財政改革を積極的に推進し、中長期の財政計画に基づき、必要な事業は優先的に順位を付け計画的に事業を執行し、住民福祉の向上に努めてまいります。

町民1人当り

約104,700円の町税を納めて頂き、約457,900円の支出をし、その内訳は次のとおりです。

民生費 177,100円	農林水産業費 21,600円
総務費 75,500円	消防費 17,800円
衛生費 57,600円	議会費 6,400円
教育費 44,600円	商工費 3,100円
公債費 31,200円	計 457,900円
土木費 23,000円	(内 人件費 93,700円)

(※令和5年3月末住民基本台帳登録人口11,401人で算定)



※普通会計とは、一般会計と住宅新築資金等貸付事業特別会計とを合わせたもので、地方財政状況調査（決算統計）の分類に沿ったものです。
※普通建設事業費、繰越金、物件費、扶助費の中には、職員給料等が一部含まれています。

● お問い合わせ ● 上板町役場 総務課 ☎088-694-6801

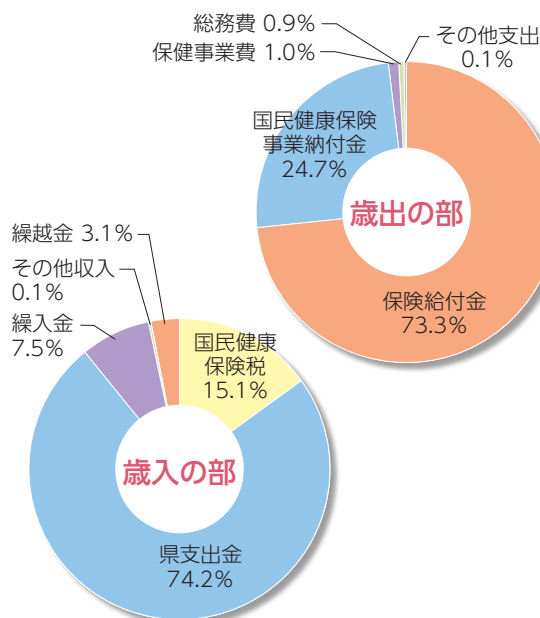


国民健康保険 特別会計

令和4年度の歳入合計は14億152万5千円、歳出合計は13億6,757万8千円となっています。その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額3,394万7千円が令和5年度へ繰越となりました。

令和4年度決算においては、医療機関等へ支払う保険給付費（療養の給付等に要する費用のうち上板町国民健康保険負担分）の総額が、国民健康保険加入者の皆様から納付いただいた国民健康保険税の約4.7倍になっている状況です。

国保加入世帯数	1,663世帯
被保険者数	2,596人
1人あたり保険税	81,639円
1人あたり保険給付費	386,020円



歳入			歳出		
項目	金額(千円)	割合	項目	金額(千円)	割合
国民健康保険税	211,935	15.1%	保険給付費	1,002,109	73.3%
国庫支出金	0	0.0%	国民健康保険事業納付金	337,603	24.7%
県支出金	1,040,198	74.2%	保健事業費	13,590	1.0%
繰入金	105,422	7.5%	総務費	11,983	0.9%
その他収入	572	0.1%	共同事業拠出金	1	0.0%
基金繰入金	0	0.0%	基金等積立金	3	0.0%
繰越金	43,398	3.1%	その他支出	2,289	0.1%
合計	1,401,525	100%	合計	1,367,578	100%
基金保有額			156,418,698円		

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

後期高齢 特別会計

歳入合計は、1億7,219万1千円、歳出合計は1億5,109万円となっています。

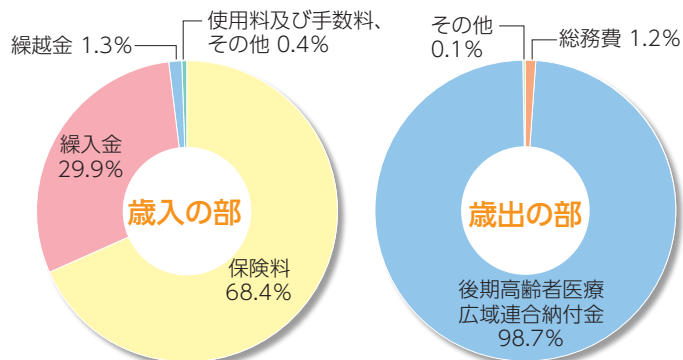
その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額2,110万1千円が、令和5年度へ繰越となりました。高齢者の方々が安心して医療を受け続けられるようにするため、若い世代も含めたみんなが納得して支え合う後期高齢者医療制度が平成20年4月より導入されました。

医療にかかる費用のうち、窓口負担を除いた分を公費で5割、若い世代の保険料で4割、高齢者の保険料で1割という負担割合で運営しています。

この制度は、県内全ての市町村が加入する徳島県後期高齢者医療広域連合が運営主体（保険者）となり、市町村と連携して事務を行っています。

申請や届け出の受付は、役場健康推進課で行っております。

被保険者数	2,044人
一人当たり保険料	57,617円
総医療費	2,022,616千円
一人当たり医療費	989,538円



● 歳入の部 (単位：千円)

項目	金額	割合
保険料	117,816	68.4%
繰入金	51,457	29.9%
繰越金	2,198	1.3%
使用料及び手数料、その他	720	0.4%
合計	172,191	100%

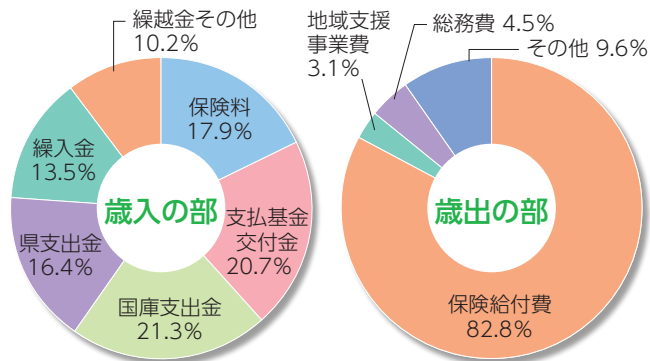
● 歳出の部 (単位：千円)

項目	金額	割合
総務費	1,819	1.2%
後期高齢者医療広域連合納付金	149,233	98.7%
その他	38	0.1%
合計	151,090	100%

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

介護保険
特別会計

令和4年度の歳入合計は16億9,764万2千円、歳出合計は15億2,448万9千円となっています。
その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額1億7,315万3千円が、令和5年度へ繰越となりました。
令和4年度の介護サービス給付費総額は皆様より納付いただいた介護保険料の約4.2倍になっています。



● 歳入の部

項目	金額(千円)	割合
保険料	303,516	17.9%
支払基金交付金	352,220	20.7%
国庫支出金	361,653	21.3%
県支出金	278,441	16.4%
繰入金	228,487	13.5%
繰越金その他	173,325	10.2%
合計	1,697,642	100.0%

● 歳出の部

項目	金額(千円)	割合
保険給付費	1,261,904	82.8%
地域支援事業費	47,165	3.1%
総務費	68,854	4.5%
その他	146,566	9.6%
合計	1,524,489	100.0%

年度末介護給付準備基金残	60,000,600円
--------------	-------------

● 保険給付状況 (65才以上被保険者数 4,089人、要介護・支援認定者数 837人)

	在宅	施設	合計
延べ利用人数(人)	6,042	1,793	7,835
構成比(%)	77.1%	22.9%	100%
審査支払い手数料(円)	1,399,695	154,615	1,554,310
給付費総額(円)	725,875,452	536,028,977	1,261,904,429
構成比(%)	57.5%	42.5%	100%
1人当たりの給付額(円)	120,138	298,956	161,060

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

● 収益的収入及び支出 (税込)

水道事業収益	210,160
給水収益	166,750
受託工事収益	1,524
その他の営業収益	644
受取利息及び配当金	6
他会計補助金	30,181
長期前受金	9,190
雑収益	23
特別利益	1,842

(単位: 千円)

水道事業費用	184,949
原水及び浄水費	36,209
配水及び給水費	31,314
受託工事費	1,218
総係費	50,778
減価償却費	53,852
資産減耗費	0
支払利息	7,938
雑支出	2,830
特別損失	810

● 資本的収入及び支出 (税込)

(単位: 千円)

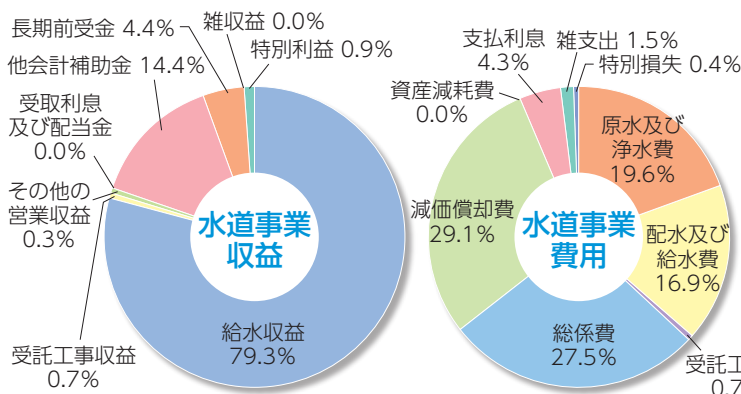
資本的収入	2,856
企業債	0
工事分担金	2,856

資本的支出	73,736
建設改良費	28,723
企業債償還金	45,013

収益的収入合計は 2億1,016万円
支出合計は 1億8,494万9千円

資本的収入合計は 285万6千円
支出合計は 7,373万6千円

尚、資本的支出額に不足する額7,088万円は内部留保資金で補てんしております。

企業債
0.0%資本的
収入工事分担金
100.0%水道事業
決 算資本的
支出建設改良費
39.0%企業債償還金
61.0%

● お問い合わせ ● 上板町役場 水道課 ☎088-694-6817



農業集落排水事業会計

令和4年度農業集落排水事業特別会計決算についてお知らせします。

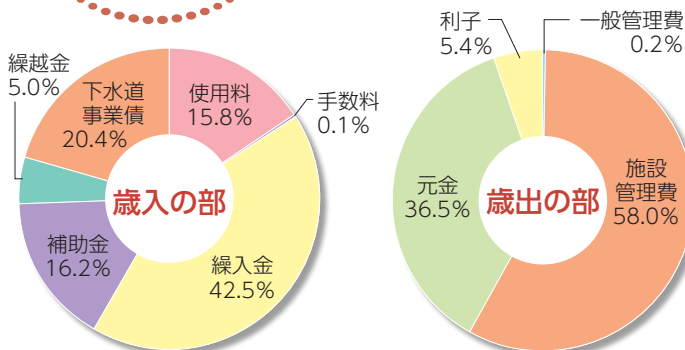
歳入合計57,352,736円、歳出合計55,209,299円となっており内訳は下記のとおりで歳入歳出差引残額2,143,437円が、令和5年度へ繰越となります。

●歳入の部 (単位：千円)

項 目	金 額
使 用 料	9,069
手 数 料	2
繰 入 金	24,414
補 助 金	9,295
繰 越 金	2,872
下水道事業債	11,700
合 計	57,352

●歳出の部 (単位：千円)

項 目	金 額
一 般 管 理 費	104
施 設 管 理 費	31,995
元 金	20,145
利 子	2,966
合 計	55,210



● お問い合わせ ● 上板町役場 環境保全課 ☎088-694-6813

上板町職員の給与等を公表します

上板町の職員給与などの現状を町民の皆さんにお知らせします。職員の給与制度は国家公務員の給与制度に準じて、町の条例によって定められています。(なお、ここに記載している給与は、すべて税や各種保険料を引く前の額です。)

①人件費の状況 (普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度の人件費率
令和4年度	令和5.1.1現在 11,472人	千円 5,221,009	千円 1,101,612	21.1%	19.9%

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含む。 ※事業費支弁人件費を含む。

②職員給与費の状況 (普通会計決算)

区 分	普通会計職員数(A)	給 与 費 額				1人当たりの給与費(B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
令和4年度	111人	千円 374,600	千円 44,129	千円 141,691	千円 560,420	千円 4,959

※職員手当には、退職手当を含まない。 ※事業費支弁人件費を含む。

③職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (令和5年4月1日現在)

	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	3,055 百円	42.1 歳月

④職員の初任給の状況 (令和5年4月1日現在)

上板町		国	
試験区分	初任給	試験区分	初任給
一般職 ※大卒程度	185,200円	一般職 ※大卒程度	185,200円
一般職 ※高卒程度	154,600円	一般職 ※高卒程度	154,600円

⑤一般行政職の級別職員数の状況 (令和5年4月1日現在)

	1 級	2 級	3 級	4 級
標準的な職務内容	主事及び主事補並びにこの相当職	主事及びこの相当職	主査及び係長並びにこの相当職	課長補佐及び主査並びにこの相当職
職員数	8人	21人	8人	11人
構成比	10.8%	28.4%	10.8%	14.9%

5 級	6 級	7 級	合 計
主幹及び課長補佐並びにこの相当職	課 長 及 びこの相当職	理 事	
14人	11人	1人	74人
18.9%	14.9%	1.4%	100.0%

※①標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。
②一般行政職とは、「事務職」のことを指し、「技能労務職」や「教育職」等は含まない。

⑥職員手当の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	上板町			国		
期末手当	(支給割合) 6月期 1.20月分	勤勉手当 1.0月分		(支給割合) 6月期 1.20月分	勤勉手当 1.0月分	
勤勉手当	12月期 1.20月分	1.0月分		12月期 1.20月分	1.0月分	
(※前年度実績)	計 2.40月分	2.0月分		計 2.40月分	2.0月分	
	※職制上の段階、職務の級等による加算措置有			※職制上の段階、職務の級等による加算措置有		
退職手当	(支給率) 自己都合 24.586875月分 勤続20年 19.6695月分 勤続25年 28.0395月分 勤続35年 39.7575月分 最高限度額 47.709月分 ※定年前早期退職特例措置有	応募認定・定年 24.586875月分 33.270750月分 47.709月分 47.709月分		(支給率) 自己都合 24.586875月分 勤続20年 19.6695月分 勤続25年 28.0395月分 勤続35年 39.7575月分 最高限度額 47.709月分 ※定年前早期退職特例措置有	応募認定・定年 24.586875月分 33.270750月分 47.709月分 47.709月分	
扶養手当	主なもの 配偶者 月額 6,500円 子 月額 10,000円 父母等 月額 6,500円			主なもの 配偶者 月額 6,500円 子 月額 10,000円 父母等 月額 6,500円		
住居手当	持家 なし 借家 家賃の額に応じて支給 最高月額 28,000円			持家 なし 借家 家賃の額に応じて支給 最高月額 28,000円		
通勤手当	通勤距離 2km～5km未満 月額2,000円 5km以上は距離に応じて支給			通勤距離 2km～5km未満 月額2,000円 5km以上は距離に応じて支給		
調整手当	支給対象職員 保育士及び幼稚園教諭	支 給 額 月額 3,000円	時間外勤務手当	支給総額 (令和4年度) 11,744,765円		
管理職手当	管理または監督の地位にある職員に支給	月額 28,600円 ～49,500円		支給対象職員1人あたり平均支給額(令和4年度) 144,997円		

⑦特別職の報酬等の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	給料及び報酬(月額)	期末手当(支給割合)	区 分	給料及び報酬(月額)	期末手当(支給割合)
町 長	738,000円	6月期 1.65月分	議 長	299,000円	6月期 1.65月分
副町長	590,400円	12月期 1.65月分	副議長	249,200円	12月期 1.65月分
教育長	546,200円	合 計 3.30月分	議 員	199,300円	合 計 3.30月分

⑧部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分	職 員 数 (人)					
	平30年	平31年	令2年	令3年	令4年	令5年
一 般 行 政	議 会	2	2	2	2	2
	総 務	19	19	18	19	19
	税 務	6	6	6	6	7
	農 林	10	8	8	10	10
	商 工	4	5	5	0	0
	土 木	6	7	6	5	5
	生 産	31	32	30	30	31
	衛 生	11	12	12	12	14
	小 計	89	91	87	86	88
	特 別 職	21	21	20	20	19
特 別 職	教 育	21	21	20	20	19
	小 計	21	21	20	20	19
	水 道	5	5	5	4	5
	公営企業等	9	9	7	8	7
合 計	小 計	14	14	12	11	12
	合 計	124	126	119(7)	117(6)	115(7)

※①職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員等を含み、会計年度任用職員を除いている。
②() は再任用短時間勤務職員について外書。

● お問い合わせ ● 上板町役場 総務課 ☎088-694-6801

自転車乗車用ヘルメット購入費用を補助します!

目 的	自転車利用者のヘルメット着用の促進、及び、自転車に係る交通事故による被害の軽減を図るため、自転車乗車用ヘルメットの購入に対して補助します。
対 象 者	上板町内に住所を有し、町税の滞納が無く、過去に同一の補助金を受けていない方。
対 象 期 間	令和5年8月4日から令和6年3月31日まで
対象となるヘルメット	自転車乗車用ヘルメット で次の安全認証を取得したもの ① SGマーク ② JCFマーク③ CEマーク ④ GSマーク ⑤ CPSCマーク 令和5年8月4日以降に購入した新品のもの
補 助 金 額	補助対象ヘルメットの購入費の1/2以内 上限3,000円(100円未満切り捨て)
ご 注 意	補助金の交付は、対象者1人につき1個までです。受付は先着順で、補助金予算額に達した場合は終了となります。



詳しくは上板町のホームページをご覧ください



● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

放課後児童クラブ利用料軽減事業のお手続きが変更になりました

学童保育利用料の軽減助成を受けるためには、下記対象児童の保護者から利用料軽減助成金交付台帳への登録申請が毎年必要となります。登録者の中で交付対象となった方に対し、3月利用料の確定後5月末までに登録口座に助成金が振り込まれます。

令和5年度の利用料助成を希望される場合は、役場民生児童課へ必要書類を添えて交付台帳登録申請書を提出してください。今年度の申請期限は、下記の通りです。

申請の流れ【令和5年度の利用料軽減を受ける場合】

台 帳 登 録 申 請	令和6年1月31日(水)
交 付 対 象 者 決 定	令和6年2月中旬頃
各 学 童 に 利 用 状 況 確 認	令和6年3月下旬頃
利 用 実 績 確 定 及 び 助 成 決 定	年度実績確認後速やかに決定
助 成 金 支 給	令和6年5月中

- ① 対象児童** 上板町内の放課後児童クラブ利用者で、生活保護世帯の児童または非課税世帯でひとり親家庭の児童（基準は令和4年度町民税）
- ② 対 象 月** 令和5年4月分～令和6年3月分の利用料
- ③ 軽減内容**
 - 生活保護世帯の児童 …………… 利用料全額
 - 非課税世帯のひとり親家庭の児童 …… 利用料の1/2
(利用料には、おやつ代及び実費徴収分は含まれません。)
- ④ 申請方法** 対象と思われる保護者は、申請書に記入し次の書類を添付して、直接役場民生児童課へ提出してください。
 - 利用料領収印のある集金袋
 - 申請者(保護者)の通帳の見開き部分の写し(金融機関名、口座番号、カナ氏名のわかる部分)
 - ひとり親世帯で児童扶養手当を受給している場合は証書番号のわかる部分の写し
 - 保護者の方(父、母)が令和4年1月1日現在、上板町に転入されていなかった場合は、令和4年度課税証明書が必要になります。
- ⑤ 申請期限** 令和5年4月分～令和6年3月分の利用料軽減のための台帳登録申請期限は、令和6年1月31日(水)です。申請期限以降に対象となる場合は、民生児童課にお問い合わせください。



● お問い合わせ ● 上板町役場 民生児童課 ☎088-694-6811

いきいき健康長寿！ 「フレイル予防川柳コンテスト」結果発表！

「フレイル予防川柳コンテスト」に多くのご応募をいただき、ありがとうございました。

この度、ご応募いただいた作品の中から最優秀賞1名、優秀賞3名、入賞5名、上板町賞1名、大塚製薬賞1名、徳島文理大学賞1名の受賞作品が決定いたしました。

本コンテストの実施を通じてフレイルについて考え、そしてフレイル予防に努めるひとつのきっかけになったことと思います。

これからは、受賞された「フレイル予防川柳」を広め、フレイル予防の啓発に繋げていきます。

【最優秀賞】

皆集い 手脚動かし 気分シャキッ
板東 文雄 (敬称略)

【優秀賞】

フレイルに プラス1000歩が 効いてくる
西木 弘

いただきよう 毎日三食 しつかりと
坂東 榮子

気づいてよ 歩ける事の ありがたさ
常本 恵子

【入賞】

光浴び 健康長寿 めざそうよ
坂東 公子

栄養をとればとるほど 元気はつらつ！
瀬尾 陽澄

出不精が 外に出てみりゃ 笑顔なる
重本 隆

よく動き よく噛んで食べ よく寝ます
正木 祐史

鍛えよう 第二の心臓 ふくらはぎ
六車 汰士

【上板町賞】

背すじピーン 今日楽しく 百歳体操
新見 千恵子

【大塚製薬賞】

基礎予防 食べ寝る運動 明日元気
山川 朝一

【徳島文理大学賞】

意識して 体を動かし フレイル予防
山口 真美

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

いつまでもお元気で 敬老会が開催されました

9月17日(日) 上板町農村環境改善センター多目的ホールにおいて4年ぶりに敬老会が開催されました。みな様がいつまでも長生きをされ、それぞれの分野で末永く活き活きとご活躍されることを願っています。



● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

特定健康診査を受けましょう！

令和5年度特定健康診査がスタートしています。年に1度は身体の定期健診をしましょう！

今年の受診券の有効期限は **令和6年1月31日(水)です！** 期限内に受けるようにしましょう。

特定健康診査とは？

あなたの今の身体の状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防すること、また早めの治療につなげることも目的に実施しています。日ごろの生活習慣が大きく関与している生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していきます。

特定健診で自分自身の健康状態を知りましょう。コロナ禍ではありますが、ご自身の健康管理のため、早めに受診をしましょう。対象者は、40～74歳の上板町国民健康保険加入者、および被用者保険の被扶養者です。

★通院中の方も特定健診の対象者です!! 重要

生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症など）以外で通院中の方は、生活習慣病の早期発見につながります。

また、生活習慣病で通院中の方は、医師による治療に加え、保健師、管理栄養士などがあなたの食生活などの生活改善についてサポートします。

※詳しくは、**かかりつけ医**にご相談ください。

特定健康診査ってどれくらいの人を受けているの？

上板町の特定健診受診率は **令和3年度 33.6%** (24市町村中22位)

上板町国民健康保険における特定健診受診率は令和3年度**33.6%**で、前年度と比較すると0.7%増加していますが、全国平均・徳島県平均を下回っています。また令和4年度速報値では受診率が32.8% (県内23位)と、下位に位置しています。

特定健診を受けるメリットは??

●特定保健指導・栄養指導

健康診査の結果に基づいて、上板町の保健師や管理栄養士から健康管理に関する支援が受けられます。あなたに合った生活改善方法を一緒に考えていきましょう。

●健康寿命の延伸

自覚症状のない生活習慣病の予防・早期発見ができます。また、重症化を防ぐことができます。

医療機関に定期的に通院中の方でも受けることができます。1回分の血液検査を特定健診の受診券を出して受けるようにしましょう。

●医療費や国保保険料の増加の抑制

大切な健康を守るだけでなく、病気を早期に発見・重症化を予防することで、医療費や保険料の増加を抑制することにもつながります。

受診券を紛失された方は、再発行できますので、右記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 ☎088-694-6810

健診受けて得しちゃお♪ 健診わくわくキャンペーン

上板町国民健康保険
加入者の方に朗報!!

令和5年度特定健康診査を受診された方に対して、以下のキャンペーンを行います。

キャンペーン内容

- ① 初めて特定健康診査を受診すると、町内企業3社いずれかの対象商品を1つプレゼント!!
※初めての健診とは直近2年間で特定健康診査の受診歴がない方に限ります。
健康推進課窓口に特定健康診査受診結果を持参の上、申請が必要
(ご希望の商品を選択出来ます)
申込期間：令和6年3月15日
 - ② 令和5年度に特定健康診査を受診された方は、指定ゴミ袋(大)を1袋(10枚入)プレゼント!!
※キャンペーン①の方は対象外です。
健康推進課窓口に特定健康診査受診結果を持参の上、申請が必要
申込期間：令和6年3月15日
- 健診結果についてご相談がある方は、お気軽にお申し出ください。

対象者

令和6年1月31日までに、**国民健康保険**の特定健康診査、人間ドック、脳ドックを受診された方で、以下のどちらかに当てはまる方。

- キャンペーン① 直近2年間受診歴がない方
- キャンペーン② 上記以外の方で令和5年度に特定健康診査を受診された方

発送について

- キャンペーン① 申請後、約3ヶ月(商品の準備が整い次第、各企業より発送します。)
- キャンペーン② 申請時に、健康推進課窓口で直接お渡しします。

対象商品

- ① **光食品(株)** 健診わくわくキャンペーン向け詰め合わせセット
有機キーマカレー 140g×4袋
有機ミートソース 140g×4袋
- ② **日本酪農協同(株)** 毎日牛乳200ml×24個
- ③ **(一社)ジャパブルー上板** 藍染巾着1つ



● お問い合わせ ● 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 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

※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	
10月20日(金)	8:30～11:00	●	●	●	●			10/13まで
10月27日(金)	9:00～10:00		●					10/20まで
11月30日(木)	13:30～15:30					●	●	10/10～ 受付開始
12月7日(木)	8:30～11:00	●	●	●	●	●		

《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4～6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 11/30(木)	10/19(木) 以前にお済みの方
② 12/7(木)	10/26(木) 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 ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

2 高齢者の予防接種について

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の町内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33年10月・11月・12月及び昭和34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5年10月1日から令和6年1月15日(医院の診療時間)

※⑥町内接種医療機関では、10月2日(月)より予約の受付を開始します。
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 持ってくるもの

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、800円です。

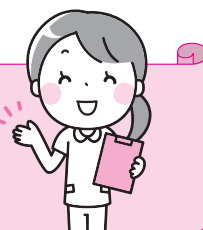
⑥ 町内接種医療機関 (あいうえお順)

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ので、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。



2) 高齢者の肺炎球菌定期予防接種はお済みですか？

令和5年度助成の対象となる方には、4月に個別通知を送付しています。
通知を紛失した方は、健康推進課(保健相談センター)までお問い合わせください。

① 自己負担額 4,000円(接種費用から公費負担を除いた金額です。)

※ただし、生活保護世帯の方は町が発行する「高齢者の肺炎球菌予防接種費用免除券」を発行しますので、下記お問い合わせ先までお申し出ください。

② 接種可能期間 令和6年3月31日まで

※ 町からの費用助成の対象となるのは、この期間中の1人1回のみです。
この期間に接種できなかった場合、その後の接種は任意接種(全額自己負担)となりますので、ご注意ください。

3 中学3年生応援インフルエンザ予防接種費用助成事業

目的

毎年発生するインフルエンザ（季節性インフルエンザ）は通常初冬から春先にかけて流行します。この時期は高校受験シーズンであることから、高校受験対策の一環として任意の予防接種であるインフルエンザ予防接種を希望する中学3年生の保護者に対し予防接種費用の一部を助成することにより、インフルエンザの発病及び重症化やまん延を防止し、保護者の負担軽減と健康の保持増進を図ることを目的に実施します。



内容

- 接種期間 令和5年11月1日～令和6年1月15日
- 助成回数 1回
- 助成額 2,000円（ただし、予防接種費用が上限額に満たない場合は予防接種費用の額を助成額とする。）
- 接種方法 個別接種とし町内医療機関（委託医療機関）で実施

* 詳しい内容は対象者に個別通知にてお知らせします。

食物繊維の多い食事を心がけましょう

秋の味覚である、さつまいもやかぼちゃ、くり、ごぼう、れんこん、きのこ類などは、食物繊維を多く含む食材です。野菜をはじめとした植物性の食品に多く含まれているため、小鉢などの副菜から積極的に摂取することが大切です。

また食物繊維には“不溶性”と“水溶性”の2種類があり、それぞれ性質や体内での働きが異なります。表のように、食物繊維には素晴らしい効果がたくさんありますが、摂取する量が多すぎると他の栄養素の吸収を悪くしたり、下痢を起こしやすくなったりすることもあるので、毎日継続的に、適正量を摂取するように心がけましょう。



水溶性食物繊維（水に溶ける性質）

- ➡ 野菜類、海藻類、こんにゃく、果物などに多く含まれる。
- ・便を柔らかくして排泄を促す。
 - ・糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える。
 - ・コレステロールの吸収を抑え、体外に排泄を促す。
 - ・腸内で「善玉菌」のエサとなり、善玉菌を増やす効果が期待できる。



不溶性食物繊維（水に溶けにくい性質）

- ➡ いも類、野菜類、豆類、きのこ類などに多く含まれる。
- ・便のカサが増えることにより腸が刺激され、ぜん動運動が盛んになる。
 - ・体内の有害物質を吸収して、便と一緒に排泄する。
 - ・よく噛む必要があることから満腹感が得られやすく、食べ過ぎの予防になる。



10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
10/3	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
11/7	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

II がん検診（40歳以上の方）

月日	受付時間	場所	内容	料金
10/20	8:30～11:00 （※個別通知にて案内します。）	保健相談センター	胃がん検診、肺がん検診、喀痰検査、大腸がん検診、特定健康診査	胃がん 1,000円 肺がん 0円 喀痰検査 500円 大腸がん 500円 特定健康診査 1,000円

○がん検診・特定健康診査は事前に申し込みが必要です。電話での申し込みもできます。
○申込先・問い合わせ先 健康推進課（保健相談センター）
☎088-694-3344

III 乳幼児健康診査

1. 乳児健康診査

月日	受付時間	場所	内容	該当者
10/4	※個別通知にて案内します。	保健相談センター	問診、身体測定、診察、育児相談、栄養相談	令和4年11月12月、令和5年5月6月生

2. 股関節脱臼検診・ブックスタート

月日	受付時間	場所	内容	該当者
10/25	※個別通知にて案内します。	保健相談センター	股関節脱臼検診・ブックスタート	令和5年5月6日～令和5年8月25日生

令和5年 10・11月分
（10/1～11/10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。

10月	1(日)	山根眼科	692-8171
	2(月)	あいずみ皮膚科	692-9211
	3(火)	奥村医院	692-2403
	4(水)	山田眼科 藍住	692-8118
	5(木)	矢野医院	692-4411
	6(金)	山根眼科	692-8171
	7(土)	稲次病院	692-5757
	8(日)	西條内科耳鼻科	692-8711
	9(月)	富本小児科内科	692-7228
	10(火)	西條内科耳鼻科	692-8711
	11(水)	富本小児科内科	692-7228
	12(木)	中山産婦人科・小児科	692-0333
	13(金)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	14(土)	浜病院	692-2317
	15(日)	中山産婦人科・小児科	692-0333
	16(月)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	17(火)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	18(水)	大久保内科	692-1220
	19(木)	杉みね整形クリニック	693-1021
	20(金)	安芸内科	692-6111
	21(土)	清水内科	692-8900

10月	22(日)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	23(月)	小松泌尿器科	692-1277
	24(火)	藍住川島クリニック	692-0110
	25(水)	こうのINRクリニック	693-1103
	26(木)	野田（泰）医院	694-2009
	27(金)	増田クリニック	693-3020
	28(土)	あいずみ皮膚科	692-9211
	29(日)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	30(月)	あいずみ松本眼科	677-5568
	31(火)	井上病院	672-1185
11月	1(水)	三愛内科	672-0176
	2(木)	奥村医院	692-2403
	3(金)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	4(土)	山田眼科 藍住	692-8118
	5(日)	こうのINRクリニック	693-1103
	6(月)	福島内科	672-4970
	7(火)	新野医院	672-0571
	8(水)	近藤内科医院	672-5630
	9(木)	ファミリークリニックしんの	672-5148
	10(金)	みやざき内科診療所	672-6618

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。

こども
用

とくしまの小児救急医療体制

各医療機関
所在地

※受診される場合は、事前に確認し健康保険証・医療費助成の
受給者証をお持ちのうえご利用ください。



本ページの医療体制は変更されることがあります。
最新の情報は左記QRコードからご確認ください。
<https://anshin.pref.tokushima.jp/med/docs/2012081600367/>

上板ふれあいクラブ

後期半額キャンペーン(10月～)

みんな楽しく、
令和5年度 会員募集中! 日曜・祝日休み いい汗かいて 健康な体づくり

教室名	開設日時	会場	指導者等	備考
①キッズサッカー	第2・4月曜日 19:00～20:00	東光小学校体育館	多富義和 町スポーツ推進委員	4歳～ 小学3年
②からだスッキリエアロ	毎週火曜日 13:30～14:30	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	矢野真弓 トクシマフィットネスラボ	有料
③太極拳	毎週水曜日 13:30～15:30	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	上板ふれあいクラブ 太極拳愛好会	
④エンジョイエアロ	毎週木曜日 19:30～20:30	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	矢野真弓 トクシマフィットネスラボ	有料
⑤健康吹き矢	第2・4木曜日 13:30～14:30	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	井坂道子・岡本佐和子	
⑥健康ストレッチ	第2・4木曜日 15:00～15:30	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	板東宏一 ばんどう接骨院院長	
⑦キッズスポーツ教室	第2・4土曜日 14:00～15:00	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	八尾景子 子ども身体運動発達指導士	幼稚園～ 小学2年
⑧ニュースポーツ (カローリング)	第1・3土曜日 13:00～14:30	農村環境改善センター 多目的ホール	上板町 スポーツ推進委員	
⑨バウンドテニス	第1・3土曜日 15:00～17:00	農村環境改善センター 多目的ホール	西條勝行 県バウンドテニス協会	
⑩ダンススポーツ	毎週土曜日 15:00～17:00	中央公民館大会議室 (役場2F)	濱 清枝 徳島県ダンススポーツ連盟公認指導員	
卓球を楽しもう 筋力トレーニング	月～金13:00～20:00 土 13:00～18:00	上板ふれあいクラブ (ふれあいセンター内)	お友達や家族で卓球を楽しみま せんか(貸ラケット有)	筋トレ 高校生以上使用可

【会費・スポーツ安全保険料】 ※会費とスポーツ安全保険料を支払えば、教室に参加できます。(年会費半額)

区分	年会費	家族2人目から	団体(10人以上)	団体(20人以上)	スポーツ安全保険
大人(高校生以上)	3,000円	2,500円	2,500円	2,000円	1,850円
高齢者(65歳以上)	2,500円	2,000円	2,000円	1,500円	1,200円
中学生以下	2,000円	1,500円	1,500円	1,000円	800円
ファミリー	8,000円	同一世帯で人数制限なし(要:保険加入)			
フリーパス	20,000円	スポーツ安全保険料・すべての教室参加料込			

※会費・スポーツ安全保険は令和6年3月31日まで有効

※筋トレ・卓球 使用料(会員1ヶ月500円、会員外1回町内300円、町外500円)

※上板町外の方は、年会費+500円

※⑤、⑧、⑨の教室は維持費として(年間500円)



【お申し込み・お問い合わせ】

上板ふれあいクラブ事務局 ☎088-679-7788

開設時間 月～金13:00～20:00 土13:00～18:00

●入会申込書は、上板町ふれあい
センターにあります。

小学生 敬老の日作文



「ぼくらの大切な じいちゃん、ばあちゃん」

松島小学校 六年 板東 宗亮

ぼくのじいちゃんは、ぼくが三さいの時、脳こうそくという病気になった。病気の後い症で左半身が不自由だ。ぼくは小さかったので、元気なころのじいちゃんをあまりよく覚えていない。

ぼくが覚えているのは、病院でリハビリをがんばっているじいちゃんの姿だ。それは今も変わらない。週二回のリハビリを今も変わらずにがんばっている。

じいちゃんはいつも、

「何でも続けることは難しい。でも、それが大切なときもある。何でもやってみな分からね。失敗してもいいんじゃない。」

と教えてくれる。

ぼくの習字の作品が入賞したときには、

「いつも、ようがんばったもんなあ。」

と笑顔でほめてくれた。でも、ぼくが悪いことをしてしまったときは、間違っていることをきちんとしかつてくれる。そんなじいちゃんが、ぼくは大好きだ。

ばあちゃんは、自分のことよりいつもぼくたち家族のことを気にかけてくれる優しい人だ。習い事の送り迎えをしてくれたり、ぼくの大好きなおいしい焼きおにぎりを作ってくれたりする。ぼくがケガをして帰ってくると、「ちゃんとよう洗いなあかん。見せてみな。」と言って、ケガの処置をしてくれる。昔、保健室の先生だったばあちゃんは、ぼくたちをいつも心配して見守ってくれている。ぼくはやさしいばあちゃんが大好きだ。

ぼくは、じいちゃんやばあちゃんに大切に育ててもらったと思う。今、ぼくは、ばあちゃんの身長をこえるほど大きくなった。じいちゃんが転んだときには、お母さんやお兄ちゃんと一緒に力になれる事を知った。ばあちゃんの荷物、ぼくが運ぶことができる。

今まで大切に育ててくれたじいちゃん、ばあちゃん。これからは、二人が困った時、手助けが必要なのは、ぼくが力になりたいと思う。姉ちゃん、兄ちゃん、弟、兄弟四人、この思いは同じだ。

これからも、元気で長生きしてね。そして、これからもっとたくさん話をしようね。家族みんなで出かけようね。

ぼくらの大切なじいちゃん、ばあちゃん、いつも本当にありがとう。

「自慢のおじいちゃん おばあちゃん」

高志小学校 六年 礎 綺楽

私の祖母は、とても親切でしっかり者です。また、もの知りで宿題も教えてくれます。

祖父は、手先が器用でなんでも直してくれます。先日、台風で庭にあるカーブミラーが壊れたときも、すぐ直してくれました。また、ボランティア活動をしたり、地域の民生委員をしたりなど大忙しです。

祖母は、料理が上手で字がとても綺麗です。毎週、習字に通っていて、家でも習字をしています。私にも漢字を教えてくれるので、私も少し漢字が得意になりました。また、料理では、お肉がゴロゴロ入ったカレーが祖母の得意料理です。

私が一番心に残っていることは、今から四年前の出来事です。それは、学校から帰ってきたある日の夕方、遊び場へ連れて行ってもらえなく、その事にすねた私が家の庭に隠れていました。母が私がいけないと探し、祖母も探しだし、そこに帰ってきた父も加わり大騒動になりました。それを見ていた私は自分がここにいることを申し出づらくなりました。しかし、さすがにマズイと思った私は、近くを探していた祖母のところへ走って行きました。そして一件落着となりました。絶対に

怒られるとびくびくしながら出ていきましたが祖母は本当に心配してくれたというのを私に伝えてくれました。私を本当に大事にしてくれてるんだと伝わってきました。心配して私のことを一生懸命探してくれたことがとても嬉しかったです。

次に、祖母の好きなところを紹介します。それは誰に対しても親切なところです。先日、祖父と散歩をしているときに、近所に住む九十才のおばあさんが、はしごにのぼって庭の木を切っていました。すると、それを見た祖父がこけたら大変だと手伝ったのです。庭木はすっかり綺麗になりました。普通は少しためらうようなことや、勇気がいるようなことをできるのが祖母の尊敬できることです。

おじいちゃんおばあちゃんへ。いつも、私のために気を遣ってくれてありがとう。帰ってきた時におやつを出してくれたり、宿題を教えてくれたりいつも一番に考えてくれる自慢のおじいちゃんとおばあちゃんです。私もおじいちゃんとおばあちゃんが困っているときは、お手伝いをして助けたいです。これからも長生きしてね。



「おじいちゃん、おばあちゃんへ」

神宅小学校 六年 勝瀬 礼菜

私には、おじいちゃん、おばあちゃんがあります。おばあちゃんは、毎日、集団登校を後ろから見守り、いっしょに登校してくれています。おじいちゃんは、見守り隊として、みんなを安全に登下校できるようにサポートしてくれています。また、両親が仕事で遅くなるときは、おばあちゃんが晩ご飯を作ってくれたり、自分たち兄弟の世話をしてくれたりしています。

私は、おばあちゃんから料理の作り方や味付けなどを教えてもらいました。おばあちゃんといっしょに作った「ピーマンの肉づめ」は、とてもおいしかったです。ソースにみりんなどの調味料が入っていて、一人では絶対作れない、絶品の味でした。

おじいちゃんやおばあちゃんから教えてもらった大切なことがあります。それは、「あいさつをすること」と「礼儀正しくすること」です。周りの人に「ありがとうございます。」と感謝する気持ちを忘れず、接していきたいと思っています。

このように、私は、おじいちゃんやおばあちゃんから多くのことを学んでいます。おじいちゃんやおばあちゃんは、長年の人生経験や知識をもち合わせ、私たちにとってとても大切な存在

です。私は、おじいちゃんやおばあちゃん、お年寄りの方に尊敬の気持ちをもち、接していきたいと思っています。

私たちが現在、快適な生活を送れているのは、おじいちゃんやおばあちゃんたちのおかげです。おじいちゃんやおばあちゃんたち、お年寄りの方々が築いてきた社会があるからこそ、今の生活が築けているのだと思います。これから、自分が大人になっていく中で、おじいちゃんやおばあちゃんたちが築きあげてきた社会を守り、さらに発展させることが私たちの使命だと思っています。

しかし、時には、おじいちゃんやおばあちゃんの大切さを忘れてしまうことがあります。いそがしい毎日の中で、おじいちゃんやおばあちゃんとの十分な時間をつくることができないこともあると思います。あたりまえに過ごす時間を、もっともっと大切にしていきたいと思っています。

それから、休みの日にはふだんしてもらっている家事を少しでも手伝って、おばあちゃんを楽にしてあげたいです。おじいちゃん、おばあちゃんには、これからも元気で長生きしてほしいと思います。



「おばあちゃんいつもありがとう」

東光小学校 六年 鎌谷 光佑

ばくのおばあちゃんは喫茶店をしています。

夏休みは時々、おばあちゃんの喫茶店に行きます。カランコロン。入り口のドアを開けると、コーヒーとたばこ、トーストの焼けるにおいがします。お店には、おばあちゃんと仲の良い、優しいお客さんがいっぱい来ていて、にぎやかにおしゃべりをしています。ばくもおしゃべりに混ぜてもらおうと、とても楽しく落ち着きます。

おばあちゃんは、お客さんがくるとニコニコしながらコーヒールを入れたり、トーストを焼いたり、ゆで卵を作ったりしています。おばあちゃんがニコニコしていると、ばくもうれしくなります。ばくにもトーストを焼いてくれますが、なぜかおばあちゃんのお店で食べるトーストは、どこで食べるトーストよりもおいしく感じます。

おばあちゃんのお店は、今は朝の八時半から十一時ごろまでのモーニングサービスですが、昔は夜の八時半まで営業していたそうです。マンガの本が一万冊くらいあるので、営業マンの人が休けいに来たり、八十八ヶ所参りの団体のお客さんや、ゴルフ場へ行くお客さんなどで満席になったりして、とてもにぎわっていたそうです。メニューも今は、トーストと飲み物だけですが、ハンバーグやトンカツ、しょうが焼きなどの定食や、クリームソー

ダやチョコレイトパフェ、サンドウィッチやホットケーキなどもあり、中でも焼きそば定食が大人気で、おばあちゃんは毎日汗びっしょりになりながら重たいフライパンをふっていたそうです。そのために、左手の親指が今でも痛いと言っています。心配で、「いつ治るん。」と聞くと、

「昔から使いすぎて痛めてしまったからもう治らんわ。昔みたいにいかんわ。」

とさびしそうに言っていました。家族のために一生けんめい働いてきたんだなと思うと、指が治ってほしいと心から思いました。

ばくは三年生の時から野球をしています。おばあちゃんによく野球の送迎をしてくれます。野球に行く前に果物を買ってきてくれたり、おにぎりを作ってくれたりもします。

「光佑、大きくなりなよ。」

と言って渡してくれるおにぎりは本当においしくて、ばくは大好きです。

ある試合の後、監督から、「みんな当たり前に野球ができると思うなよ。家の人のおかげでできていることを絶対に忘れるな。」というお話があり、ばくの心にひびきました。おばあちゃんのこと思い出して、感謝の気持ちでいっぱいになりました。いつも家族の心配をしてくれるとても優しいおばあちゃん。ばくの応援をし、ばくを大切に思ってくれているおばあちゃん。本当にありがとう。光佑の大好きなおばあちゃん。長生きしてね。

狂犬病予防注射の実施について(お知らせ)



飼い犬は法律により、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受け、つないで飼うことが義務づけられています。

本年度も5月に集合注射を実施しましたが、まだ注射を済ませてない犬は下記の日程表のとおり実施しますので受けさせてください。

また、新しく犬を飼い始めた方は、前もって登録していたき円滑に注射ができますようご協力ください。この日程で都合の悪い方は、動物病院で受けてください。

※ 令和2年度より注射料金が3,300円に変更となっております。

※ 当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力をお願いします。

- 登録は、獣医師会に加入の動物病院でもできます。
- 登録犬が死亡したときは、必ず役場環境保全課まで死亡届を提出してください。
- 町内での住所・飼い主の変更又は町外からの転入のあった場合は役場環境保全課まで、他市町村へ転出された場合には、新たな所在地の役場等へ変更届を出してください。

登録済犬

狂犬病予防注射 3,300円 計 3,300円

新規登録

登録 3,000円

狂犬病予防注射 3,300円 計 6,300円

- 当日は、担当獣医師の指示に従い、注射を受けてください。
- 時間・場所を確認の上、犬をお連れください。
- トラブルの原因になりますので、首輪が抜けないようにしっかりとめてください。

令和5年10月5日(木曜日)

時 間	場 所	時 間	場 所
9:15 ~ 9:30	泉谷多目的集会所	13:10 ~ 13:30	椎本多目的集会所
9:40 ~ 10:00	松島神社前	13:40 ~ 14:00	馬道会館
10:10 ~ 10:25	門田集会所	14:10 ~ 14:25	文化センター
10:35 ~ 10:55	鳥屋集会所	14:35 ~ 14:50	大山町集会所
11:05 ~ 11:20	天目一神社前	15:00 ~ 15:15	小柿ごみステーション前
11:30 ~ 11:45	旧JA高志支所東部集荷場	15:25 ~ 15:50	上板町役場駐車場

野犬・放し飼い等の苦情のお問い合わせは、下記のとおりです。

徳島県動物愛護管理センター(神山町阿野字長谷333) ☎088-636-6122

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月20日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

公益財団法人徳島県市町村振興協会

農業経営収入保険

~「もしも」にそなえるあなたへのエール~

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。令和6年補償新規加入は個人経営の方が12月末、法人の方は決算月が加入申込締切になっております。



その他、農業用ハウスや農機具の共済もあります。詳しくは徳島県農業共済組合へお問い合わせください。

● お問い合わせ ●

徳島県農業共済組合(本所) ☎088-622-7731

犬及び猫の避妊・去勢手術に助成をします

概要

あなたの大切なペットに、子犬や子猫が生まれても、育てる自信がないときは、避妊・去勢手術を受けさせましょう。犬や猫は、生まれて1年もたたないうちに子どもを産むようになり、1回の出産で3～5頭の子犬や子猫が生まれます。望まない繁殖を防ぎ、不幸な犬や猫を増やさないために、避妊・去勢手術を受けることをおすすめします。

記入例

▼ 表面

住所 7708007 (公社) 徳島県獣医師会 行 徳島市新浜本町二丁目3番6号

▼ 裏面

返信 □□□□□□□ 氏 住 申込者の 名 所 の	避妊・去勢手術助成申込書 犬・猫の別 名前 年齢 性別 毛色 (犬の場合) 犬の登録番号 徳島県 第 号または 徳島県〇〇市町村 第 号 狂犬病予防注射票番号 令和〇年度 第 号 申込者 住所 氏名 (フリガナ) 電話番号
---	---

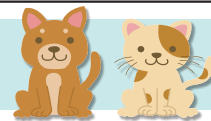
応募要領

対 象	(1) 町内に住民登録を有する方。 (2) 上板町内で飼育されている犬及び猫。 (3) 犬については登録と令和5年度において狂犬病予防接種を受けていること。 (4) 町税等の滞納がない方 (世帯)。
助 成 額	(1) 1頭につき5,000円 (助成予定頭数 40頭) (2) 助成金額は予算の範囲内とし、1世帯につき、当該年度は2頭まで。 (3) 応募者多数の場合は、抽選となる場合があります。
申込方法	往復はがきに1枚に1頭記入のうえ、公益社団法人徳島県獣医師会へお申し込みください。 [申込先] 〒770-8007 徳島市新浜本町二丁目3番6号 (公社)徳島県獣医師会
記載事項	(1) 飼い主の住所、氏名、電話番号、犬・猫の別、名前、年齢、性別、毛色。 (2) 犬の場合は、犬の登録鑑札番号、及び狂犬病予防注射済票番号。 (3) 返信用はがきの宛名欄にも、申し込み者の住所、氏名、郵便番号を記入してください。
申込期間	令和5年10月1日から令和5年10月31日まで (必着)
手術実施期間	令和5年11月15日から令和6年1月20日まで
助成方法	(1) 認定書 (返信はがき) を受け取った方は、事前に指定動物病院へお問い合わせのうえ、上記期間に手術を受けてください。 (2) 費用の支払いは手術手数料から5,000円を差し引いた金額をお支払いください。 ※上記の手術期間を過ぎた場合、この事業による手術は受けられなくなりますので、ご注意ください。 ※手術手数料は動物病院により異なります。
注意事項	(1) 手術を受けられるときは、認定書 (返信はがき) と印鑑を持参してください。 ※また、獣医師が犬や猫の健康上、不適当と判断した場合は、手術を実施しない場合があります。 (2) 認定書を受け取り後、手術を受けることができなくなった場合は、環境保全課まで至急ご連絡ください。

● お問い合わせ ●

(公社) 徳島県獣医師会
上板町役場 環境保全課

☎088-663-6607
☎088-694-6813



街路灯の清掃点検ボランティア

8月26日、上板町、吉野川市、阿波市及び石井町の電気工事業者(72店)が加盟する「鴨島電気工事協同組合」が、学生や地域住民の防犯に役立てればと、上板中学校を含む8校周辺の通学路に設置されている街路灯の清掃点検ボランティアを行いました。

組合員35名が198基の街路灯を清掃、点検した結果、10箇所の不良箇所が見つかり、役場の担当課へ改修を依頼しました。

この活動は、8月の「電気使用安全月間」行事の一環として2007年から継続して行われています。



● お問い合わせ ●

上板町役場 建設課 ☎088-694-6812

あなたの「声」を お聴きします 「行政相談週間」

10月16日(月)から22日(日)までは「行政相談週間」です。

行政相談週間は、総務省の「行政相談」を広く皆さんにお知らせしてお気軽に利用していただくために、総務省が全国一斉に実施しているものです。

この行政相談週間の一環として、当町では、次のとおり行政相談委員による行政相談所を開設しますので、どうぞお気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

〈相談例〉

- ・コロナに関する支援策を知りたい
- ・道路が傷んでいて危険
- ・どこに相談したらよいかわからない
- ・役所に申請したが、手続きが進まない
- ・窓口には行きづらい

〈行政相談〉

●日時

令和5年10月18日(水曜日)
13時30分～15時30分

●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

行政書士による 無料相談会のお知らせ

行政書士が、①官公庁に提出する書類、②権利義務に関する書類、③事実証明に関する書類の作成について無料で相談に応じます。

●日時

令和5年10月17日(火曜日)
13時～15時迄

●場所

上板町中央公民館2階
第1会議室

●主催

徳島県行政書士会鳴門・板野支部
担当・友兼 仁
☎090(2895)2226

ひとり悩まず 『あい』に相談 してみませんか

上板町子ども・若者相談支援室『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時～17時(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時～21時(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。

人権相談

上板町では法務大臣より委嘱を受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5年10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5年10月19日(木)
午後1時30分～午後4時
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も、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)3701

徳島市東沖洲2-14

沖洲マリントーミナルビル

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
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(003)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(00)110【無料】

●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

上板町消費生活 相談窓口から お知らせ

①②③で防ぐ 詐欺・悪質商法 撃退七ヶ条!

高齢者を狙った詐欺・悪質

商法は年々増加しています。被害に遭わないためにも口頭から手口や対応方法に興味を持ち、詐欺に対する警戒を怠らないようにしましょう。

① いつでも留守番電話が救う詐欺被害

② ろくに調べずATMから振り込まない

③ はっきり断れ! 怪しい投資や儲け話

④ 人情につけ込み、強引に送りつける悪質商法

⑤ 本物は文書で届く還付金通知

⑥ 返事も待たずに買ったた

く悪質事業者には要注意

⑦ とにかく「点検はただ」という甘いワナ

どんなお話でもすぐに返事や契約などをせず、誰かに相談することを勧めします。

不安や不審に思ったことがあればすぐ左記までご連絡ください。

●上板町消費生活相談窓口

☎088(694)6816
秘密厳守・相談無料
受付 平日9時～12時 13時～16時30分(土・日・祝・年末年始を除く)



今月の納付期限
についてお知らせ
します

納期は次のとおりになっています。 納付期限内の納付にご協力をお願いいたします。			
町・県民税	国民健康 保険税	介護保険料	後期高齢者 医療保険料
10月31日 (3期)	10月31日 (4期)	10月31日 (4期)	10月31日 (3期)
上板町役場 税務課 ☎088-694-6807		上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810	

※口座振替の方は、10月31日に引き落としいたしますので、残高のご確認をお願いします。

※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。

取扱金融機関
阿波銀行、徳島大正銀行、板野郡農協、ゆうちよ銀行

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歳に達していない者)	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。 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)
第3回一般曹候補生	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歳に達していない者)	令和5年 9月6日～ 11月30日	第1次試験 12月9日(日) 第2次試験 1次合格者に連絡	試験会場 海上自衛隊 徳島教育航空群基地内 (松茂町)

お問い合わせ先

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。

免税事業者である個人事業者が令和5年10月1日から適格請求書発行事業者（インボイス制度）の登録を受けた場合には、登録日である令和5年10月1日以後は課税事業者となりますので、月ごとに収支をまとめておくようお願いいたします。

インボイス制度
が始まります！

また、簡易課税制度（みなしの仕入率を掛けて計算する簡単な方法）を選択される場合は令和5年12月31日までに消費税簡易課税制度選択届出書の提出が必要になります。（様式は、役場税務課に備えています。☎088(694)6807）

●お問い合わせ
鳴門税務署
☎088(685)4101



マイナンバーカード
関連サービスの
誤登録等があれば
下記までお問い合わせ
ください

●お問い合わせ●

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

上板町役場 住民人権課

☎088-694-6809

2024年秋から原則
マイナンバーカードが
保険証に！

- スマホからマイナポータルで申込
マイナンバーカードと
利用者証明用電子証明書暗証番号
(数字4桁) が必要

iPhone



Android



- 役場で申込

- セブン銀行ATM
でも申込できる！

医療機関・薬局の
顔認証付きカードリーダー
でも申込できるよ

●お問い合わせ●

上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809



生理用品の提供

上板町では「女性つながりサポート事業」の一環として、生理用品の提供を実施しています。

本事業は「つながり支援。ピアサポートとくしま」として、徳島県が委託している「特定非営利活動法人 GWEI」と連携し実施するものです。

●提供窓口

住民人権課

●提供の条件

・女性1人につき1パック
(なくなり次第終了となります)

・男性の方にはお渡しできません

●提供方法

・ピアサポーターが配布しているカード等をご提示いただくか、提供窓口を設置しているリーフレットを指さして合図をしていただくだけでもかまいません。

・可能な限り女性職員からお渡しします(書類申請等ではありません。名前、住所等の個人の特定は行いません)。

●お問い合わせ

上板町役場 住民人権課

☎088(694)6809

上板町国民健康保険加入者の方へ

お薬と上手に付き合いたしましょう

●お薬手帳を活用しましょう

・薬の種類や飲み合わせについて確認するため、お薬手帳は一冊にまとめましょう
・副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについて記入しましょう

●ポリファーマシーにご注意を
〈ポリファーマシー〉：

多剤服用の中でも「害をなすもの」
・対策として、かかりつけ薬局を持つことやお薬手帳を活用していきましょう

●服薬情報のお知らせ

・町国保では、多くの薬を服用されている方へ「服薬情報のお知らせ」を送付しています

・薬の重複や飲み合わせの問題など、服薬の管理にお役立てください

●ジェネリック医薬品を利用しましょう

・利用することで、医療費の節約になり負担が軽くなります

・また国全体の医療費の削減の貢献、医療保険制度を守るためにも役立ちます

お 知 ら せ

●お問い合わせ

上板町役場 健康推進課

☎088(694)6810

テクテク歩いて
おとくをGET!!

毎日の健康づくりが楽しくなる無料スマホアプリ「テクとく」。

健康づくりへの意識向上を図るため、とくしま健康ポイントアプリ「テクとく」を活用してみませんか?

「テクとく」アプリをダウンロードすると、毎日アプリを開くだけで、その日の歩数が健康ポイントとして自動的に加算され、貯まったポイントに応じていろいろな特典が受けられます。

・コロナ禍の長期化によって運動不足が懸念される中でも日々の運動や健康管理を楽しく続けることができるので、家族みんなでダウンロードしてみよう!



アプリ
ダウンロード
QRコード

●お問い合わせ

上板町役場 健康推進課

☎088(694)6810

マリッサとくしま
が独身者のお子
さまを持つ親御様
向けにセミナーを
開催します!

「今からでも遅くない」
ほめる、親子関係の
作り方セミナー

●とき

10月15日(日)
13時30分～15時
(受付 13時～)

●講師

西村 博(一般社団法人ほめる達人協会 特別認定講師)

●ところ

徳島新聞カルチャーセン
ター 徳島本校「教室2・3」
(徳島市寺島本町西1-5
アミコ東館7階)

●対象者

未婚の子を持つご家族の方

●申込期限

10月8日(日)まで

●お問い合わせ

マリッサとくしま
☎088(696)1002
e-mail: msc@marissa-
tokushima.com



マリッサとくしま
ホームページ

芋ほり交流会

ファミサポ恒例
のお芋ほりを楽
しみましょう!

●日時

11月4日(土) 10時～

●小雨決行

荒天の場合は11月9日(木)

●集合場所

マツシゲート駐車場

※松茂町試験農場の畑まで
徒歩で移動します

●参加費

1家族300円

●持ち物

(ごつまいもを2株)
持ち帰り用の袋、タオル、軍
手、長靴、水分補給の飲み物

●申し込み

10月2日(月)～20日(金)

※電話またはQRコード

(<https://forms.gle/aFLS9M3HtcjPyG17>)の
申し込みフォームから受付



申し込み
フォーム

※抽選で70組の方に、10月26
日(木)までにご連絡します

●お問い合わせ

板野東部ファミリィ・サ
ポート・センター

☎088(693)3033

社会人に必要な消費生活の知識を「消費者」と「企業人」の2つの視点で学べる研修プログラムを作成しました。
現在、消費者庁では、本研修プログラムを活用した**モデル研修を実施していただける事業者様を募集しています**。
詳しくは、消費者庁新未来創造戦略本部の担当までお気軽にお問い合わせください。

社会人一年生。
より良い消費生活をおくるために...

消費者



お客様との取引や
ネット広告を出す際に
気を付けることは？

販売者



安全な製品づくりの
ための製造者の役割
を知りたい

製造者



若手従業員向け研修プログラム

「消費者と企業人の視点で考えよう 消費生活のキホン」

消費者として

若手の社会人は、給与を得ようになり、契約の機会が増えることから、**契約やお金のトラブルに巻き込まれる**可能性があります。



企業人として

公正な取引や安全な商品づくり、持続可能な社会の形成など、**消費者から信頼と共感を獲得する力**が欠かせません。

ポイント1

社会人に必要な消費生活の知識として、5つのカリキュラムを御用意しました。必要なカリキュラムやパートだけをカスタマイズして活用することもできます。



消費者トラブルへの対応



生活を支えるお金



持続可能な社会の形成



インターネット取引



製品安全の考え方

ポイント2

研修に必要なスライド教材、ワークシート、講師用指導ガイド等の教材が揃っているので、教材を準備する必要がありません。また、研修時間の確保が難しい場合は、自主学習用の動画も御用意しています。

研修プログラムの詳細はこちら →
またはインターネットで検索

消費者庁 若手従業員向け



【お問合せ先】消費者庁新未来創造戦略本部 TEL:088-600-0000(担当:楠、金石)

フードドライブのお礼と報告



もったいないをありがとうに♡



上板町では令和5年9月11日から15日にかけてフードドライブ活動を行いました。

今回で9回目の活動になりますが、皆様から御協力をいただきました。心から厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

寄付をいただいた食品は、「NPO法人フードバンクとくしま」を通して福祉施設に提供されます。

今回の活動においては、住民の皆様や町内小中学校の児童生徒、保護者、教職員の皆様が各ご家庭で余った食品を持ち寄っていただき、「もったいない」の意識を高めることができました。

上板町においては引き続き食品ロスの削減に向けた効果的な取り組みを行ってまいります。



住民の皆様、町内各小学校、中学校の児童生徒、保護者、教職員の皆様にご支援をいただきました。



フードドライブ専用のケースがいっぱいになりました。

●お問い合わせ● 上板町役場 産業課 ☎088-694-6806 上板町社会福祉協議会 ☎088-694-6155

●お問い合わせ●

上板町役場 建設課
☎088(694)6812

台風等で立木が道路上へ倒れたり、道路にはみ出した枝で通行車両が損傷したりする事故が発生しています。こうした事故では、一般的には立木所有者の管理責任が問われ、損害賠償等の責任を負うことがありますので、事故を未然に防ぐためにも倒れそうな立木や道路へはみ出した枝は早めに伐採を行いましょう。

民地から道路へ突き出した立木などの管理をしましょう

●お問い合わせ●

上板町役場 建設課
☎088(694)6812

YouTube方法
YouTubeサイト内に「宮川内谷川徳島県河川整備課」で検索、もしくは県Webサイト「徳島県水防情報」内の「カメラ映像」からアクセスできます。

宮川内谷川の状況を確認できます
動画投稿サイトYouTubeで松島橋より上流方向を映した映像をリアルタイムで見ることが出来ます。自然災害時の避難判断等にお役立てください。

秋の寄せ植えを してみませんか？

晩春まで長く咲き続けてく
れる花で寄せ植えしません
か？すてきな昼下がり、自分
だけのオリジナルを作りま
しょう。



●日時

令和5年10月25日(水)
13時30分～

●場所・お問い合わせ

馬道会館

☎088(694)4868

上板町西分字原洲18番地2

●申し込み締め切り

10月20日(金) 午後5時まで

●材料代

2,000円

上板町立歴史民俗資料館 企画展

「上板町の食」

「運動会・秋祭りの思い出」開催

●期間

令和5年10月11日(水)～
11月12日(日)

(月曜・祝日の翌日 休館)

秋の企画展は、かつての運
動会のお弁当や秋祭りなど、
上板町の「行事食」について紹
介します。皆さんの記憶に残
る食文化に注目し、時代の移り
変わりを楽しんでみませんか。



日本遺産

藍のふるさと阿波魅力発進 協議会だより

藍のふるさとを歩くVol.2

第2回は鴨島駅前中心市
街地の日本遺産構成文化財を
歩いて(約3.4キロ)巡ります。

●開催日

令和5年11月19日(日)

●時間

- ①午前10時～
- ②午前10時30分～
- ③午後1時30分～

●場所

吉野川市文化研修センター

●定員

各回10名(合計30名)

●参加費

高校生以上 300円
小・中学生 200円
保険料を含む

●申込期間

10月11日(水)～
(平日のみ受付)

●申込先

吉野川市生涯学習課

☎0883(22)2271

日本遺産「藍のふるさと阿波」に 関するアンケートへのご協力を お願いします。

令和元年に日本遺産に認定
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」をPRするため
の取り組みを行っています。
回答は1分程度となっておりますので、ご協力をお願い
いたします。

●調査方法

Webアンケート
<https://forms.gle/Xv1npkjoc5oiAIMK6>

●調査期間

令和5年10月1日～
令和5年10月31日

●お問い合わせ

上板町立歴史民俗資料館
☎088(694)5688

10月の こども食堂開催 のお知らせ

10月8日(日)10時～14時に
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、技の館
です。(住所：上板町泉谷字
原東32-4)

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。

～子ども 無料 大人 300円～

参加をご希望の方は、左記
の技の館まで電話で事前申込
をお願い致します。

●子ども食堂申込電話技の館

☎088(637)6555





かみいた 防災 フェスタ 2023

参加
無料

入場
無料

日時
2023年 **10/15** 日

時間 10:00～15:00

会場 上板町技の館

見る!

自衛隊車両
燃料電池パトカー
消防車 など



学ぶ!

ロープワーク
救命救急講習
パネル展示
など



体験
する!



降雨体験
土石流3D体感シアター
消火器体験
煙体験 など



まだまだあるよ!

災害救助犬によるパフォーマンスや日赤上板町赤十字奉仕団による
カレーの炊き出しなども行ってます!
14:30より中庭でお菓子投げをします!



● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

合併処理浄化槽の普及促進に向け、支援を強化しています。

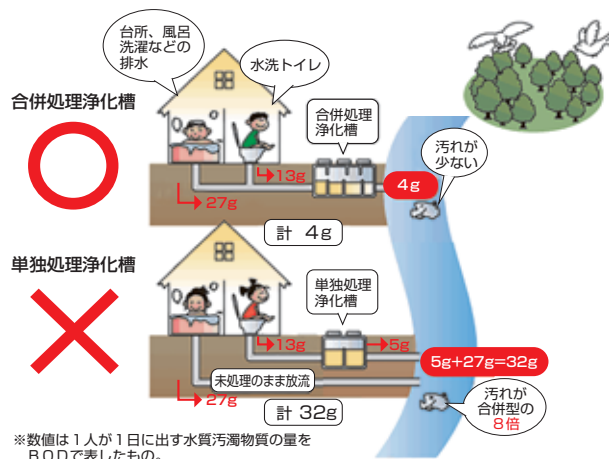
合併処理浄化槽への転換

単独処理浄化槽や汲取り槽は、トイレの排水対策として有効ですが、台所、浴室、洗面所等の排水を浄化することはできません。

合併処理浄化槽は、下水道のような大規模生活排水処理施設と比べ、短期間で設置でき処理能力も有しているため、河川や水路の水質保全をはじめ、快適な生活環境を実現するための有効手段です。

町では、農業集落排水事業区域を除き、合併処理浄化槽への転換を推進しています。

なお、浄化槽法の改正により、平成13年4月からは浄化槽設置の際には、原則合併処理浄化槽が義務づけられ、既に設置されている単独処理浄化槽については、合併処理浄化槽への転換に努めることとなっています。



合併処理浄化槽設置補助

町では、生活排水対策として、新たに合併処理浄化槽を設置した方（新設）、及び単独処理浄化槽や汲取り槽から合併処理浄化槽へ切り替えられる方（転換）に対して、補助金を交付しています。

なお、単独処理浄化槽及び汲取り槽を全撤去した場合、右記のとおり撤去費用についても補助を実施しています。

本町の「汚水処理人口普及率」の向上を図るためにも、補助制度を活用し、合併処理浄化槽への転換を進めましょう。

●合併処理浄化槽設置補助

人 槽	新設(補助限度額)	転換(補助限度額)
5人槽	169,000円	332,000円
7人槽	207,000円	414,000円
10人槽	276,000円	548,000円

●撤去費補助

区 分	補助限度額
単 独 槽 撤 去	120,000円
汲 取 り 槽 撤 去	120,000円

◎受付期間：令和5年4月1日～令和5年11月30日

なお、補助予定基数に達した場合は、受付期間の終了日前でも受付を締め切る場合があります。

また、受付期間終了時に補助予定基数に達していない場合、工事完了予定日を考慮した上で受付する場合があります。詳細については、上板町役場 環境保全課（☎088-694-6813）までお問い合わせください。

子どもたちの
健やかな成長のため

里親になりませんか

里親が育てる。
社会を支える。

里親とは 「里親」＝「養子縁組」だと思っていませんか

子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験がとて大きな役割を担っています。ところが今、さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。子どもたちを迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でその成長をサポートする人が「里親」です。

里親委託まで 里子の受け入れまでは段階を踏むので安心！

相談 → 研修 家庭訪問 → 登録 → 子どもとの 出会い → 里親委託

児童の委託を受けた里親には委託費が支給されます。
また、医療費は県で負担します。

里親の種類 4つの種類があります

養育里親

様々な事情により家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭で養育する里親です。

専門里親

養育里親のうち、非行、虐待などの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。

養子縁組里親

養子縁組によって、子どもの養親となることを希望する里親です。

親族里親

実親が死亡、行方不明等により養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

里親制度説明会 10月、11月に里親制度説明会を開催します（要申込み）

[10月] 日時：令和5年10月2日 午後2時～4時

場所：美馬市地域交流センター ミライズ

[11月] 日時：令和5年11月26日 午前10時～12時

場所：ふれあい健康館

説明会に関する詳しい情報は、徳島赤十字ひのみね医療療育センター附属乳児院（☎0885-32-0555）へお気軽にお問い合わせください。

●相談窓口 中央こども女性相談センター ☎088-622-2205

とくしまはぐくみネット

徳島県

年金受給者の方を
支援する制度です

年金生活者支援給付金

老齢年金を受給されている方

支給対象者（①～③の全てに該当する方）

- ① 65歳以上の老齢基礎年金受給者
- ② 前年の所得等が約88万円以下
- ③ 世帯全員が市町村民税非課税

障害年金を受給されている方

支給対象者（①②の両方に該当する方）

- ① 障害基礎年金受給者
- ② 前年の所得が約472万円以下

遺族年金を受給されている方

支給対象者（①②の両方に該当する方）

- ① 遺族基礎年金受給者
- ② 前年の所得が約472万円以下

現在、給付金を受け取られている方のお手続きは不要です

① 届く

対象者の方には右の封筒が届きます



② 請求する

中のハガキに記入して、切手を貼って投函してください。

③ 受け取る

給付金が支給されます。

● お問い合わせ ●

（ナビダイヤル）
給付金専用ダイヤル **0570-05-4092**
050から始まる電話でおかけになる場合は東京03-5539-2216
〈受付時間〉月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

年金給付金 検索



ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金(3万円/1世帯)のご案内

物価高騰による影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）を支援するため、1世帯あたり3万円を支給しています。対象となる可能性のある世帯への案内は、令和5年7月にお送りしています。申請期限は下記のとおりです。

申請期限：令和5年10月31日(火) ※当日消印有効

※令和5年6月末時点で本町の税情報により確認し、対象となる可能性がある世帯には、既にご案内をしています。それ以降、所得の申告内容の修正等により世帯全員が“非課税”となった場合は、申請が可能です。申請対象者は基準日（令和5年6月1日）時点の当該世帯の世帯主で、振込口座も原則申請者本人名義のものとなります。
※未申告の方のいる世帯は、その方の所得の申告をした上で世帯全員が“非課税”となった場合に対象となります。
※家計急変世帯分については、申請が必要となります。個別に対応いたしますので、民生児童課にお問い合わせください。
※本給付金は、差押禁止等及び非課税の対象となります

臨時特例給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国（の職員）などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住いの市区町村や最寄りの警察署か警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 民生児童課 ☎088-694-6811

技の館 売店がリニューアルしました！

技の館の売店がリニューアルしました。
それに伴い、売店の位置が1階事務所前に変更となりました。
藍染製品やお菓子などがありますので、是非お立ち寄りください！

また、和三盆アイスに加えて、ソフトクリームも販売します☆

バニラ・チョコ・イチゴ 350円(税込)

是非、食べに来てくださいね！



● お問い合わせ ● （一社）ジャパンプルー上板／技の館
（〒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

「地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート」を実施中

○回答フォーム URL

<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

○実施期間

令和5年10月31日まで（予定）

※回答期間延長

○回答の際、以下の点にご注意ください。

- ・回答は1人1回限りとなります。
- ・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- ・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめたのち、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。



本アンケートについての お問い合わせ・ご意見・ご要望について

内閣府 政策統括官（防災担当）付
参事官（防災計画担当）付

問い合わせフォーム：

<https://form.cao.go.jp/bousai/opinion-0067.html>

Happy Birthday!

お誕生おめでとう

（令和5年8月）

若松 健 弥 舞 弥輝 男子（西分）



●お問い合わせ● 上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809

9月2日
（土）

災害図上訓練DIG（地震版）を実施しました。

4機関から34名が参加し、ワークショップを通じて「災害を知り、人を知り、地域を知る」貴重な機会となりました。

参加機関：上板町自主防災組織連絡協議会、上板町防災士会、上板町消防団、上板町職員

主 催：上板町



● お問い合わせ ●

上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

学校給食
センター

やってみました！ 「夏休み親子見学会」

待ちに待った夏休みがはじまって数日、忘れ去られてしまわないうちに、「夏休み親子見学会」を実施しました。給食センター開設以来、初の取組だったので、来てもらえるのか心配もありましたが、募集人数を上回る応募をいただきました。

めったに会うことのない調理員が主役となって、参加者のみなさんをご案内しました。調理現場そのものを見ていただくことももちろんですが、そこで働くスタッフがどんなことを心がけて、どんな思いを込めて給食を作っているのか、直にお話しできるよい機会となりました。

来年もできたらいいなと思っています。来年に向けての意見も、すでに調理員から声が上がっています。この熱量を、みなさんにもっとお届けできるよう、頑張らなければと決意を新たにするのであります。



● お問い合わせ ● 上板町学校給食センター ☎088-694-2279