

7月24日はとくしま藍の日



(写真：2023 藍つなぐ 展出展作品)

- イベント情報 2
- ヘルスマイト養成講座 4
- 町営住宅入居者募集 5

インスタ始めました



お問い合わせフォーム





第2回 「藍」つなぐ展

期間：2024年7月24日(水)～28日(日) 10時～16時

「藍」つなぐ展は、今回第2回目を迎えます。
県内外の藍染め作家や学生の皆様による藍染め作品展です。
展示または展示販売となり、入場無料です。

「未来へ繋ぐ藍染め魅力発信」をテーマに様々な藍染めの魅力をたくさんの方に知ってもらう機会と、藍を通じて、人と人をつなぐ交流の場となることを願って、企画いたしました。
様々な藍染めの魅力を発信する素敵な作品が並びますので、ぜひお立ち寄りください。

主催：一般社団法人ジャパンプルー上板
後援：上板町

会場：上板町技の館 2F 展示室
徳島県上板町泉谷字原東32-4

展示または展示販売 入場無料

● お問い合わせ ●

☎088-637-6555

技の館HP：

<https://wazanoyakata.com>



7月のこども食堂 開催のお知らせ

7月14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：板野郡上板町泉谷字原東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。

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。



こども 無料
大人 300円

● こども食堂申込電話 ●

☎088-637-6555

みんなでワイワイ ボードゲームをしよう!!

ルールが簡単で、小さなお子様や高齢者の方でもすぐに覚えられるボードゲーム。

「考える力」「表現力」が身につくボードゲームで、楽しい時間を過ごしませんか？



■日時 7月27日(土) 午後1時30分～

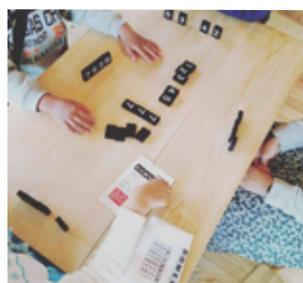
■参加者 年齢問いません。どなたでもOK

■定員 20名(先着となりますので、お早めに電話でお申し込み下さい)

■参加費 無料

■講師 BG Kids トクシマ 中西 裕子さん

■場所・お問い合わせ 馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原淵18番地2



夏休み

ペットボトルで 風鈴を作ろう！

ペットボトルを使えば、まるでガラスのような透明感のある風鈴が作れます。暑い夏もさわやかに乗り切りましょう!! 紙芝居もします。



- 日時 7月31日(水) 午後1時30分～
- 定員 20名(先着となりますので、お早めに電話でお申し込み下さい)
- 参加費 無料
- 対象 児童生徒(保護者同伴可)
- 場所・お問い合わせ
馬道会館
☎088-694-4868
上板町西分字原淵18番地2

セラミスガーデニング してみませんか？



「セラミスグラニュー」というドイツ製の粘土加工チップを使って、室内ガーデニングをしませんか？

ガラスの器を使ったインテリアグリーンで、穏やかで心地よい時間と空間を作りましょう。



- 日時 7月24日(水) 午後1時30分～
- 申し込み締め切り 7月19日(金) 午後5時まで
- 材料代 2,500円
- 場所・お問い合わせ
馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原淵18番地2



人権研修会を実施しませんか？



上板町教育委員会では、社会人権教育に対する取り組みの一環として、人権研修会を行っています。支部での会合の機会に、人権研修会を行ってませんか？

研修会では、教育委員会から担当職員を派遣し、身のまわりにある人権問題について30分程度の研修を実施します。

研修会を開催した支部については、本年度の実績報告時に、地域づくり助成金が追加されますので、是非ご利用ください。

興味を持たれた支部の方は、支部長さんを通じて、教育委員会までお問い合わせください。

※夜間や休日にも対応できますが、日程調整の都合上、概ね3週間前には、お問い合わせ願います。

● お問い合わせ ●

上板町教育委員会

☎088-694-6814

令和6年度 上板町食生活改善推進員(ヘルスマイト) 養成講座 受講生募集

地域の食を通じた健康づくりや食育の推進を図るため、
ヘルスマイト養成講座を開催します！

受講対象者

- 上板町在住の方であれば、性別や年齢は問いません。
- 食生活や健康づくりなどに興味がある方。
- 全6回開催される講座を受講いただき、講座修了後はヘルスマイトとして活動していただける方。

男性も
大歓迎！

実施場所

- 上板町保健相談センター2階 多目的ホール
- 上板町中央公民館 試食室・調理室 (第4・5回)



講座日程

下記の日程で全6回の講座を実施します。第4回、第5回は調理実習を行う予定です。
※日程を変更する場合があります。予めご了承ください。



	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
日時	8月9日(金) 13時～15時	8月23日(金) 13時～17時	9月6日(金) 13時～17時	9月20日(金) 9時～13時	10月4日(金) 9時～13時	10月11日(金) 13時～15時

受講料、募集期間および募集人数

- 【受講料】 500円 (材料費として)
- 【募集期間】 7月1日(月)～7月26日(金)
- 【定員】 20名

申し込み

受講ご希望の方は、上板町保健相談センター窓口
もしくは電話 (☎088-694-3344) にてお申し込み下さい。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、
食を通じた地域の健康づくり活動を行うボラン
ティア団体です。現在上板町では、21名のヘル
スマイトが活動を行っています。



～ご家族、ご近所さん、お友達をお誘いの上、たくさんのご応募お待ちしております～

● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

町営住宅入居者募集

1 募集团地

- 神宅団地 7戸 ○ 横関団地 3戸
- 八坂団地 2戸 ○ 東光団地 1戸
- 青木団地 2戸

2 入居者資格

- (上板町営住宅管理条例第6条に該当すること)
(また、青木団地については上板町営住宅管理条例第12条に該当すること)
- ① 町内に住所又は勤務場所を有すること。
 - ② 現に同居し、又は同居しようとする親族があること。
 - ③ 一定の収入があり、町税等の滞納がないこと。
 - ④ 現に住宅に困窮していることが明らかであること。

3 申込み方法

町営住宅入居申込書に必要書類を添えて、役場環境保全課に提出してください。(申込書は役場環境保全課窓口にあります。)

4 募集期間

令和6年7月1日(月)～7月16日(火)
※土日祝祭日除く
午前8時30分から午後5時まで ※随時受付

5 入居の選考

上板町営住宅管理条例に基づき入居資格等の審査で入居者を決定する。

6 入居時期

入居決定日から約2ヶ月後の予定

● お問い合わせ ● 上板町役場 環境保全課 ☎088-694-6813

令和6年度 上板町職員採用試験について

- 試験日 令和6年9月22日(日)
- 申込受付期間 令和6年7月8日(月)～令和6年8月5日(月)
- 採用日 令和7年4月1日以降



1. 試験区分、採用予定人数及び職務の内容

試験区分		採用予定人数	職務の内容
一般事務	高等学校卒業程度	若干名	上板町の各部署において、一般行政事務に従事します。

2. 受験資格

試験区分	受験資格
一般事務	高等学校卒業程度 昭和59年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者。

3. 試験の日時及び試験場

区分	試験日時	試験場
第1次試験	令和6年9月22日(日) (1) 開場時間 9時 (2) 試験時間 教養試験 10時から12時まで ※筆記試験終了後に適性検査を実施します。検査時間は1時間程度です。	上板町役場 (徳島県板野郡上板町七條字経塚42番地) ※お車でお越しの際は、誘導に従い、上板町役場駐車場にて駐車してください。
第2次試験	令和6年11月下旬予定(日時及び場所は、第1次試験合格者に通知します。)	

※試験の詳細については、令和6年度上板町職員採用試験案内もしくは上板町ホームページでご確認ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 総務課 ☎088-694-6801

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つせんを行います。

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。

●開設日

令和6年7月17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

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、本人の判断能力が不十分な場合に、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

令和6年8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

人権相談

上板町では法務大臣より委嘱をつ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6年7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) 第一会議室

●開催日時

令和6年7月18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事務局常設相談所で、人権に関する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

●徳島地方事務局常設相談所

徳島地方事務局人権擁護課

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(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(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

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／交通事故／
生命保険／住宅ローン

●日時

令和6年7月23日(火)

午後1時30分から

●場所

馬道会館

☎088(694)4868

上板町西分字原洲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。

上板町消費生活 相談窓口からの お知らせ

電力自由化詐欺にご注意ください

夏本番になりエアコンなどの冷房機器が活躍する時期になりました。電気代を確認するのが怖くなってしまいます。

近年の電力小売全面自由化で電気代が安くなり嬉しい反面、関連した詐欺被害の報告も多々みられる様になりました。

●電力会社と契約するときに気をつけること5つ

※(小売会社は登録制なので)電力会社の確認

※セット割や年数縛りがないか契約条件を確認しましょう

※太陽光や蓄電池などの機材の設置は電力自由化とは関係ありません

→便乗商法の可能性大

※1社だけでなく色々比較してみましよう

※決してその場やひとり判断しないようにしましょう

もし、訪問販売や電話勧誘で契約をしてしまっても・・・クーリング・オフできる場合があります!

是非、早めの相談をお願いします。

消費者問題に関する疑問や悩みは左記の上板町消費生活相談窓口にご相談ください。

●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)



野外焼却は禁止

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」において、**廃棄物の焼却**は原則**禁止**されています。しかし、公益上若しくは社会の慣習上やむを得ない廃棄物の焼却又は周辺地域の生活環境に与える影響が軽微である廃棄物の焼却は、例外規定があります。

焼却禁止の例外

- ① 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
- ② 震災、風水害、火災、凍霜害、その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却
- ③ 風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
例 どんど焼きやお焚き上げにおける不用となったお守りや人形等の焼却。
- ④ 農業、林業又は漁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
例 農業者が行う稲わらの焼却。あぜ道や用排水路を除草した刈草の焼却。
- ⑤ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
例 落ち葉のたき火。キャンプファイヤーを行う際の木くずの焼却。

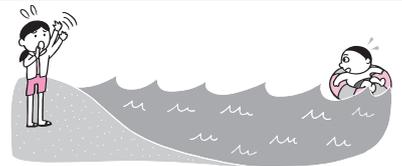
注意事項

- ▼ 政令で定める焼却（焼却禁止の例外）を行う場合は、風向き、焼却量、時間帯、場所を考慮し、消火するまでその場を離れないでください。**周辺地域の生活環境に影響（煙害、健康被害）が生じている場合は、焼却を中止していただくことがあります。**
- ▼ ⑤の軽微なものとは、迷惑とならない程度のものであります。苦情が発生した場合は、軽微なものとして認められません。**生ごみ、プラスチック、ビニール等の廃棄物を混ぜての焼却は、絶対にしないでください。** 例外規定に該当しません。

● お問い合わせ ● 上板町役場 環境保全課 ☎088-694-6813



水の事故を防ごう!!



「水の事故」から命を守る7つのポイント

- ① 「立入禁止」の場所には近づかない
- ② 体調が悪いときは無理をしない
- ③ 単独行動を避ける
- ④ こどもから目を離さない
- ⑤ お酒を飲んだら海や川に入らない
- ⑥ ライフジャケットの常時着用
- ⑦ 連絡手段の確保（110：警察 118：海上保安庁 119：消防）

種別	火災	救急
令和6年5月 出動件数(件)	0 (0)	113 (516)
前年同月 出動件数(件)	1 (3)	136 (557)

※上段=月計、()=累計



水の事故を防ごう！海や川でレジャーを楽しむために知っておきたい安全対策
<https://t.co/2B47vylgF9>
 (政府広報オンラインより抜粋)



毎年7月25日は世界溺水防止デー

● お問い合わせ ●

板野西部消防署

☎088-672-0198

ホームページ：<https://www.itanoseibu-119.org>



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。

・アクセス方法

YouTubeサイト内にて「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。

● お問い合わせ ●

上板町役場 建設課

☎088(694)6812

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

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が、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。

● お問い合わせ ●

上板町役場 建設課

☎088(694)6812

8月は保険証の定期更新月です

現在、後期高齢者医療制度に加入されている方には、有効期限が「令和6年7月31日」となっている〔オレンジ色〕の「後期高齢者医療被保険者証」（以下、**被保険者証**）を、1人に1枚お渡ししています。

7月中に市町村担当課から、**有効期限 令和7年7月31日**と記載された新しい被保険者証【むらさき色】をお届けします。

令和6年8月1日から令和7年7月31日までの一部負担金の割合（1割，2割又は3割）は、令和5年中の収入や所得に基づき、判定します。

8月1日以降は、古い被保険者証〔オレンジ色〕は使えませんので、受診の際は有効期限を確認し、お間違のないようご注意ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
被 保 険 者	住所
	氏名
	生年月日
資格取得年月日	
発効期日	
一部負担金の割合	
保険者番号 並びに保険 者の名称及 び印	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> □ □ □ □ </div> 徳島県 後期高齢者医療広域連合 印



後期高齢者医療被保険者証
有効期限 令和7年7月31日



※ご確認ください！

新しい被保険者証の有効期限は
令和7年7月31日
 になっています。

【一部負担金の割合の判定方法について】

1割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定①	住民税課税所得が28万円未満は1割	住民税課税所得が28万円未満は1割
判定②	住民税課税所得が28万円以上かつ「年金収入＋その他合計所得金額」が200万円未満は1割	住民税課税所得が28万円以上かつ被保険者全員の「年金収入＋その他合計所得金額」の合計が320万円未満は1割

2割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定	住民税課税所得が28万円以上145万円未満かつ「年金収入＋その他合計所得金額」が200万円以上は2割	住民税課税所得が28万円以上145万円未満かつ被保険者全員の「年金収入＋その他合計所得金額」の合計が320万円以上は2割

3割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定	住民税課税所得が145万円以上で年収が383万円以上は3割	住民税課税所得が145万円以上で年収の合計が520万円以上は3割
補足①	住民税課税所得が145万円以上で年収が383万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）	住民税課税所得が145万円以上で年収の合計が520万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）
補足②	70歳以上75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者以外）がいる場合、その方々との総収入の合計額が520万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）	

※同一世帯内の世帯員全員が住民税非課税である被保険者の方は、上記の計算に関わらず、負担割合は1割となります。
 ※有効期限内に世帯構成の変更があった場合、自己負担割合が変わる場合があります。

①後期高齢者医療 限度額適用・標準負担額減額認定証（薄い紫色）をお持ちの方へ

現在お持ちの「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下、**減額認定証**）は、有効期限が「令和6年7月31日」となっています。

令和5年度の減額認定証をお持ちの方で令和6年度住民税非課税世帯の方には、7月末までにお住まいの市町村から、**8月1日以降**に使用可能な減額認定証をお届けいたします。更新申請書の提出は必要ありません。

減額認定証に記載されている適用区分が「区分Ⅱ」の方で、**減額認定証発行後に90日を超える入院（過去12か月）**をされた方は、お住まいの市町村担当窓口申請していただくことで、入院時の食事代がさらに減額されます。

※申請が遅れた場合、減額される期間が少なくなりますので、該当になる方は速やかに申請してください。

②後期高齢者医療 限度額適用認定証（ねずみ色）をお持ちの方へ

現在お持ちの「後期高齢者医療限度額適用認定証」（以下、**限度額認定証**）は、有効期限が「令和6年7月31日」となっています。

令和5年度の限度額認定証をお持ちの方で、令和6年度も所得区分が3割負担の「区分Ⅰ・Ⅱ」に該当される方には、7月末までにお住まいの市町村から、**8月1日以降**に使用可能な限度額認定証をお届けいたします。

更新申請書の提出は必要ありません。

個人番号（マイナンバー）のお知らせを送付します

7月中に市町村から送付される新しい被保険者証には、台紙部分に、**被保険者本人の個人番号（下4桁）**等の情報を表示した「個人番号（マイナンバー）のお知らせ」（以下、**個人番号のお知らせ**）が印字されています。

個人番号のお知らせとは、印字されている個人番号（下4桁）等の情報が、後期高齢者医療制度のデータベースに登録されていることを示すもので、全ての方に安心してマイナンバーカードを被保険者証として利用していただけるようにすることを目的とするものです。

ご自身の個人番号（下4桁）が正しく登録されていることの確認にご利用ください。

※令和6年8月1日以降に後期高齢者医療制度に加入する方には、個人番号のお知らせは送付されません。

見本

個人番号のお知らせは被保険者証の台紙(中央部分)に印字されています。
※別に印刷して同封している場合もあります。

宛名面

個人番号(マイナンバー)

ご自身の個人番号(下4桁)が正しく登録されていることの確認にご利用ください。

個人番号(マイナンバー)

**** * 1234

被保険者証は令和6年12月2日に廃止されます

お手元にある被保険者証は、被保険者証に記載されている有効期限までお使いいただけます。

令和6年12月2日以降、**マイナンバーカード**を被保険者証として利用する登録をしていない方には、被保険者証の代わりにお使いいただける「**資格確認書**」を、被保険者証の有効期限が切れるまでにお届けします。

マイナンバーカードを被保険者証として利用する登録をしている方には、自己負担割合等の確認ができる「**資格情報のお知らせ**」を、被保険者証の有効期限が切れるまでにお届けしますが、被保険者証の代わりとしてはお使いいただけません。

また、**有効期限を過ぎた被保険者証や資格確認書についてもお使いいただけません**ので、ご注意ください。

※令和6年度の保険料の決定通知書を8月初旬にお送りします。

令和6年度の保険料が、年金から差し引かれている方は、4月分から8月分までは、仮徴収としてお支払いいただくこととなっております。

保険料の算定基礎となる前年の所得が確定後、年額保険料とお支払方法のお知らせをお送りします。

また、年金からの差引きではなく、納付書または口座振替により保険料を納めていただく方についても、市町村から年額保険料のお知らせと納付書をお送りします。



保健師からののお知らせです

1 「乳がん集団検診」・「骨粗しょう症検診」 受診者募集

実施日	健診項目	対象者	検診内容	自己負担金
令和6年8月31日(土)	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
	骨粗しょう症検診	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

- 受付時間 9:00 ~ 11:30 (時間予約制)
- 受付場所 上板町保健相談センター 1階
- 申込み 7月10日(水) から先着順に受付し、定員(30人)に達し次第締め切ります。
- 申込先 保健相談センター・保健師 (☎088-694-3344)

2 マダニに注意!

マダニの活動期を迎え、感染症(重症熱性血小板減少症候群(SFTS))の発生が危惧されます。

<予防方法>

マダニに咬まれないことが重要です。

1. 草むらや山などのマダニが生息する場所に行く場合には、長そで・長ズボン・長靴、手袋、首にタオルを巻くなど、肌の露出をできるだけ少なくしましょう。
2. 屋外活動後は入浴し、マダニが付着していないか確認しましょう。
3. マダニに咬まれた後に発熱等の症状がある場合は、直ちに医療機関を受診しましょう。
4. ペットなどの身近な動物にも気を付けましょう。



【タカサゴキララマダニ】

3 ヒトパピローマウイルス(HPV) 予防接種について

平成9年度生まれ~平成19年度生まれの女性で接種を逃した方に、HPVワクチン接種の機会(キャッチアップ接種)を提供しています。

キャッチアップ接種事業は令和7年3月をもって終了しますので、3回接種が必要になりますので接種を希望される方はお早めに接種ください。予診票をお持ちでない方は、保健相談センター(☎088-694-3344)までお問い合わせください。

詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください。



● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

4 熱中症を予防しましょう

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

① 軽い症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

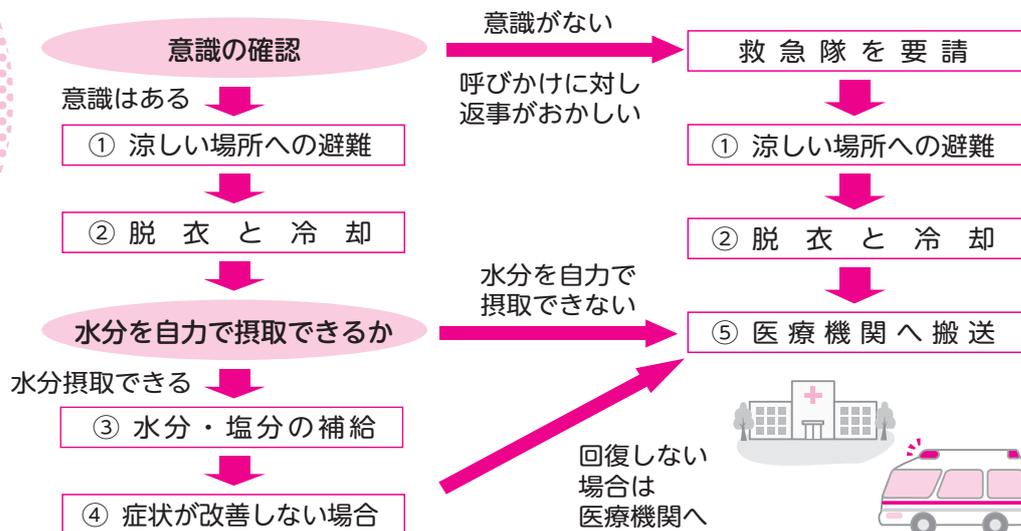
② 中等度の症状

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい(倦怠感)
- 虚脱感

③ 重症

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

熱中症になったときには



● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

7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
7/2	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
8/6	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 頸部超音波検査

月日	時間	受付場所	内容	該当者
7/11	13:30~15:30 (時間予約制)	保健相談センター	頸部超音波検査 (エコー検査) 金額:3,300円	20歳以上の住民の方 募集人数 24名

III 乳幼児健康診査

1. 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
7/24	※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6年2月25日~ 令和6年5月24日生

2. のびのび子育て教室

月日	受付時間	場所	内容	該当者
7/12	9:50~10:00	保健相談センター	離乳食教室、赤ちゃんの成長発達・事故予防・予防接種について	令和6年2月25日~ 令和6年5月24日生

● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

令和6年 7・8月分
(7/1~8/10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。

7月	日	担当	電話番号
1	月	山田眼科	藍住 692-8118
2	火	矢野医院	692-4411
3	水	西條内科耳鼻科	692-8711
4	木	富本小児科内科	692-7228
5	金	中山産婦人科・小児科	692-0333
6	土	有住内科クリニック	698-8655
7	日	くぼ小児科クリニック	678-7141
8	月	小松泌尿器科	692-1277
9	火	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
10	水	こやま小児科内科クリニック	637-3211
11	木	大久保内科	692-1220
12	金	杉みね整形クリニック	693-1021
13	土	吉野川病院	698-6111
14	日	きたじま皮フ科	678-7010
15	月	香川内科	692-9770
16	火	増田クリニック	693-3020
17	水	小松泌尿器科	692-1277
18	木	藍住川島クリニック	692-0110
19	金	こうのINRクリニック	693-1103
20	土	新居内科	698-8808
21	日	森本医院	641-4141

7月	日	担当	電話番号
22	月	藍住たまき青空クリニック	678-7727
23	火	安芸内科	692-6111
24	水	あいずみ松本眼科	677-5568
25	木	井上病院	672-1185
26	金	三愛内科	672-0176
27	土	田根内科	698-0123
28	日	中川整形外科	641-2288
29	月	新野医院	672-0571
30	火	近藤内科医院	672-5630
31	水	ファミリークリニックしんの	672-5148
8月	日	担当	電話番号
1	木	野田(泰)医院	694-2009
2	金	友成医院	694-5515
3	土	いのもと眼科内科	698-8887
4	日	稲次病院	692-5757
5	月	井関クリニック	637-6066
6	火	上板整形外科クリニック	637-6600
7	水	川原眼科	694-8388
8	木	浦田病院	699-2921
9	金	芳川病院	699-5355
10	土	北島こどもクリニック	697-2221

担当時間以外
の深夜の救急

きたじま田岡病院 698-1234 全日対応ですが、要確認
稲次病院 692-5757 水曜日、土曜日は受診前に要確認
とくしま医療センター東病院 672-1171 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/](https://anshin.pref.tokushima.jp/med/docs/2012081600367/)

保健師からのお知らせ

7月の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。

	固定資産税	国民健康保険税	介護保険料
7月	7月31日（1期）	7月31日（1期）	7月31日（2期）
お問い合わせ先	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、7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。

町税及び保険料の納付期限についてお知らせします。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

令和6年度分（令和6年7月分から令和7年6月分まで）の免除等の受付は、令和6年7月1日から開始されます。

また申請時点の2年1ヶ月前の月分までさかのぼって申請することができません。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、お気軽にご相談ください。

●お問い合わせ先

徳島北年金事務所

☎088(655)0200

上板町役場 住民人權課

☎088(694)6809

上板町定住促進「住宅取得応援助成金」の受付が始まります！

1 制度の概要

対象期間	平成30年4月1日～令和5年3月31日の間に居住を開始	令和5年4月1日～令和10年3月31日の間に居住を開始
助成額	対象となる住宅分とそれに係る用地分の固定資産税に相当する額（土地分を含む）	対象となる住宅分の固定資産税に相当する額（土地分を含まない）

2 交付対象者

上記期間中に上板町の一戸建て住宅（新築又は中古住宅）に居住を開始された方。

※対象物件の所有権を有していない場合であっても交付対象者になることがあります。

☆令和7年3月15日までに申請が可能の方！

令和6年1月1日までに居住を開始した方。

☆令和7年7月以降に申請が可能の方！

令和6年1月2日以降に居住を開始した方。

（例 親名義の住宅に子が居住を開始 等）

3 交付申請

交付対象者は、対象物件の固定資産税を納付後、当該年度の7月1日から3月15日までに、申請書に必要書類を添えて提出する必要があります。

※どちらも最大5年間助成を受けることができます。（5年間助成を受けられる方は初回申請以降も毎年申請が必要です。）

4 必要書類

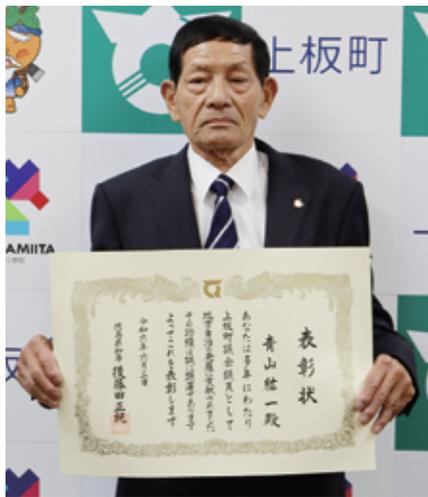
上板町ホームページ「上板町定住促進「住宅取得応援助成金」のお知らせ」をご覧ください。
「広報かみいた2024.4月号」の11ページをご確認ください。

※その他要件や注意事項があります。企画防災課までお問い合わせください。

●お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

令和6年度徳島県表彰

青山 紘一氏



令和6年6月3日、令和6年度徳島県表彰を受彰されました。
氏は、平成18年4月から令和5年9月までの多年にわたり、上板町議会議員として地方自治の発展に大きく貢献され、その功績が認められ、

今回の栄えある受彰となりました。
氏の受彰を称えるとともに、今後益々のご健康とご活躍をお祈りいたします。

●お問い合わせ

上板町役場 総務課 ☎088(694)6801

瑞宝小綬章 受章

乾 和雄氏

令和6年4月29日付で、瑞宝小綬章を受章されました。
氏は、徳島県保健福祉部長等を歴任後、平成25年11月から平成29年10月まで上板町副町長として、永きに亘り本町発展のために活躍されました。
これらの功績が認められ、今回の栄えある受章となりました。
氏の受章を称えるとともに、今後ますますのご健康とご活躍をお祈りいたします。

●お問い合わせ

上板町役場 企画防災課 ☎088(694)6824

町内公共施設に

トイレレットペーパー寄贈

6月3日、上板町消費者協会が、町内の保育所、幼稚園、小中学校をはじめ、老人福祉センター、文化センターなど25ヶ所の公共施設に、トイレレットペーパーを寄贈しました。

当協会では、リサイクル活動の一環として、アルミ缶の回収にも取り組んでおり、それで得られた収益金で、トイレレットペーパーを購入し、毎年春期に、各公共施設へ、合計116箱（11136ロール）を配布し、消費生活の推進を図っています。

●お問い合わせ

上板町役場 産業課 ☎088(694)6806



宝くじの助成金で整備しました

令和6年度の宝くじ社会貢献広報事業により、熊ノ庄自主防災会がコミュニティ助成事業（地域防災組織育成事業）の助成金を活用して、防災に関する備品を整備しました。

この事業は、住民の方が災害から地域を守るため、自主的に結成した組織などが行う地域の防災活動に直接必要な設備等の整備に関する事業です。

事業の活用を希望するコミュニティ団体（自主防災組織など）は、企画防災課までお問い合わせください。

●お問い合わせ

上板町役場 企画防災課

☎088(694)6824



上板町グラウンドゴルフ競技会

令和6年度上板町グラウンドゴルフ競技会が、6月6日(木)にファミリースポーツ公園で約30名が参加し、開催されました。
成績は次のとおりです。

(敬称略)

- 優勝 鎌村 慶子
- 準優勝 森 二三三
- 第三位 柴田 美恵子



●お問い合わせ ● 上板町役場 教育委員会 ☎088-694-6814

100歳おめでとうございます!

西尾 モトコ様
大正13年6月15日生 [中北]



●お問い合わせ

上板町役場 健康推進課
☎088(694)6810

洪水や土砂災害に備えて防災情報を自らが収集し、迅速な避難行動につなげましょう！

あなたの街の防災情報

気象庁が発表する気象・防災情報が確認できます



川の防災情報

川やダムの水位情報が確認できます



浸水ナビ

浸水シミュレーションを確認できます



ハザードマップポータルサイト

ハザードマップを確認できます



安心とくしま



徳島県の防災・危機管理情報を確認できます

徳島県水防・砂防情報マップ



徳島県の土砂災害危険箇所や土砂災害警戒区域等、洪水浸水想定区域等を確認できます

上板町指定緊急避難場所



異常な現象の種類ごとの指定緊急避難場所を確認できます



● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

消防団ポンプ車操法競技大会

優勝 第2分団

第21回上板町消防団ポンプ車操法競技大会が、5月19日、さくら保育所駐車場において開催されました。この大会は、町内6分団の代表選手（各5名）が出場して、消防ポンプ車による放水操作のスピードと的確さ、規律等を競うもので、2年に1回行われています。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の影響で大会の中止が続き、前回大会（平成30年度）から約6年ぶりの開催となりました。

大会当日は、悪天候にもかかわらず、練習を重ねてきた各分団の素晴らしい競技が繰り広げられました。

審査の結果、第2分団（分団長 廣瀬 浩平）が見事に優勝を飾りました。

準優勝は第5分団（分団長 福原 岳夫）でした。

なお、優勝した第2分団は、7月に開催される県大会に出場します。

優勝した第2分団の選手は、次のとおりです。（敬称略）

- | | |
|-----|-------|
| 指揮者 | 酒井 翔太 |
| 1番員 | 西岡 大輔 |
| 2番員 | 切原 将希 |
| 3番員 | 植田 智博 |
| 4番員 | 大戸 康弘 |
| 補欠員 | 谷口 友伯 |



災害派遣報告

令和6年能登半島地震

企画防災課 主事 石川 俊

このたび、5月21日から27日の間石川県輪島市門前町において、能登半島地震被災支援に従事いたしました。

私は、門前総合支所において、罹災（被災）証明発行業務に従事いたしました。

派遣先である輪島市門前町では、雪の重みや潮風による劣化に強い「能登瓦」を使用した伝統的な木造の日本家屋や建物が多く、地震の揺れにより、屋根荷重に耐えきれず、1階部分が押しつぶされ、倒壊した建物が町内でも多くありました。

また、外観目視による一次調査ではわかりにくい内部の損壊が激しい建物も多く、二次調査（内部立入調査）を求める申請が多くあり、被害状況の把握に時間を要しておりました。

ただ、地震発生から約半年が経過し、地元の学校や商店、飲食店の再開、避難所から仮設住宅に移られる方も多く、徐々にではあるものの復興の兆しが見られました。

今回の災害派遣を通して、建物の倒壊による被害を少しでも軽減することにより、その後の復興・復旧に影響すると感じ、上板町でも、防災、減災のため、住宅や建築物の耐震化等を進めることが重要であると認識いたしました。

最後になりますが、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ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
7月8日 2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)~8/8(木)

公益財団法人徳島県市町村振興協会

Happy Birthday!

お誕生おめでとう

(令和6年5月)

高橋 祐一郎 | 葵 凱斗 | 男子 (七條)



● お問い合わせ ●

上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809

板野東部ファミリー・サポート・センター 提供会員の報酬を補助します



ファミリー・サポート・センターは、子育ての「お手伝いをしてほしい人」(依頼会員)と「お手伝いをしたい人」(提供会員)の会員間による相互援助活動を調整しています。

令和6年度から、提供会員の報酬上乗せ分を町が補助することになりました。

提供会員の報酬額 (1時間あたり)

援助時間	1人目 (うち上乗せ分250円)	2人目以降 (うち上乗せ分150円)
①月曜日~金曜日 (午前7時~午後9時)	950円	500円
②土曜日、日曜日、祝日及び年末年始並びに①以外の時間	1,050円	550円

※2人目以降については同一の依頼会員からの預かり児童に限ります。

● お問い合わせ ●

板野東部ファミリー・サポート・センター
☎088-693-3033

住宅リフォーム補助事業

上限 **20万円**

(対象工事費の30%)

**追加募集
受付開始!**

住宅のリフォーム工事費の30%上限20万円補助

(例 工事費67万円(税抜) × 30% = 20万1千円 補助額20万円)

●対象となる工事

- ・上板町内の業者が施工し、令和7年2月までに完了できる工事
- ・対象工事費(税抜)が20万円以上の工事
- ・住宅のリフォーム工事(キッチン取替、床板張替え、外壁塗装等)

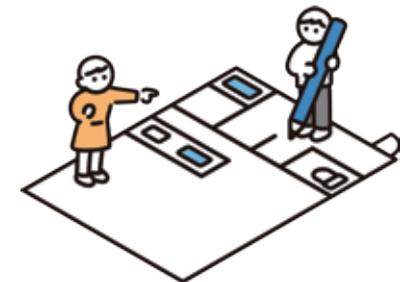
●申請できる方

- ・住宅の所有者又は居住者※過去に申請した方又は住宅は再申請できません
- ・上板町内に1年以上居住されている方

●申請からの流れ



※申請時点で契約又は工事に着手・完了している場合は対象となりません



先着順で受付

※予算に達した場合は受付終了となります。

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824