



防災力向上!
毎年9月1日は防災の日

災害に備える! ~「もしも」のために今できること~

いつ、どこで発生するかわからない自然災害に対して、今から準備することで、被害を最小限に抑えることができます。

ご家族やご友人、そして地域全体で防災意識を高め、災害に備えましょう。上板町では、災害対策として様々な事業を行っております。(詳細はP16) 防災対策の一つとして、活用をご検討ください!

敬老会のお知らせ 3
救急車の正しいかかり方について 9

避難情報のポイント 15
防災補助事業 16



社会を明るくする運動



● お問い合わせ ●

上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809

令和6年7月3日、上板中学校にて保護司、更生保護女性会の皆さんが「社会を明るくする運動」を実施しました。この運動は犯罪の防止と罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。登校時にポケットティッシュを配布し、運動への理解、啓発に繋がりました。

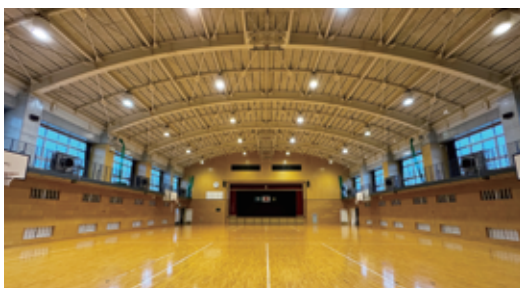


上板中学校体育館に 空調設備を設置しました

近年の猛暑による夏季の気温上昇を受け、学校における熱中症対策は喫緊の課題となっています。このたび、「学校施設環境改善交付金」及び「南海トラフ巨大地震等対策事業費補助金」を活用し、体育館（アリーナ・武道場）に空調設備を設置しました。これにより、体育館での授業や部活動はもちろん、災害発生時の地域の避難所としての役割を担う際においても、快適で安全な環境を提供することができるようになりました。今後も、児童生徒の健やかな成長と地域防災の強化に努めてまいります。

● お問い合わせ ●

上板町教育委員会 ☎088-694-6814



徳島県消防操法大会出場



令和6年7月14日(日)に第34回徳島県消防操法大会が開催され、県内の代表14チームにより競われたポンプ車の部に、上板町消防団第2分団（廣瀬分団長）が出場しました。

選手たちは悪天候にもかかわらず、日頃の練習の成果を十分に発揮しました。

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 井 康 弘
補助員	谷 口 友 伯

● お問い合わせ ●

上板町役場 企画防災課
☎088-694-6824

令和6年度 上板町敬老会開催のお知らせ

高齢者に敬意を表するとともに、その長寿を祝し、あわせて広く高齢者福祉についての関心と理解を深めるため、次のとおり敬老会を開催いたします。

皆様のご参加お待ちしております。

日時 令和6年 9月16日(月) 午前9時から

場所 上板町農村環境改善センター 多目的ホール

対象者 昭和22年以前に生まれた方

※対象となる方には、案内通知を送付しています。(要返信)

STOPフレイル！ with 徳島文理大学開催決定!!

参加
無料

どなたでも参加OK 家族みなでお越しください

開催日時

令和6年 9月16日(月)

9時～13時

会場

上板町農村環境
改善センター



ブースイベント 9:00～13:00

理学療法学科 (徳島文理大学)

- 足腰の達者度チェック・理学療法士による運動相談
- インボディによる筋肉量測定・足腰の筋力やバランスの測定・フレイル簡易チェックなどを行い、足腰の達者度を確認します。また、必要に応じて理学療法士が運動などのアドバイスを行います。

口腔保健学科 (徳島文理大学)

- 歯医者さんのお口なんでも相談室
- かむ力、お口の運動力測定、お口の潤い度を無料で測定できます。また、歯医者さんに聞きたいことをなんでも質問してみませんか？

徳島県

- 「でり・ぱりキッチン 阿波ふうど号」レシピコンクール優秀作品試食会
- 高齢者の低栄養予防を知っていただくため、昨年度、「みんなが健康！県産食材料理レシピコンクール」を開催しました。通いの場や日々の食生活での実践に繋げてもらうため、試食会を開催します。この機会に、日々の食生活を見直してみませんか。11時～予定 (限定100食) (先着順)

明治安田生命

- 血管年齢チェック＆骨健康度 (骨ウェーブ) 測定会
- 血管年齢とは、実年齢とは別に、血管のしなやかさ・硬さを基準にした血管の年齢です。また、「骨ウェーブ」は音波を利用し、骨の健康度を測る機器です。「血管年齢」と「骨健康度」の測定会にお越しいただき、日頃の健康づくりの成果をチェックしてみませんか♪

生活科学科食物専攻 (徳島文理大学短期大学部)

- 食生活相談・ベジメーターで野菜摂取量チェック
- 筋力やお口のチェックと合わせて、フレイル予防や健康維持に欠かせない食生活のポイントを栄養士がご提案します。また、指を置くだけで日々の野菜摂取状況がわかるベジメーターで、チェックしてみましょう。

人間福祉学科 (徳島文理大学)

- 脳トレゲーム～脳を活性化させるんじょ～
- フレイル予防につながる脳トレゲームと、感想をお話しいたいて、脳を活性化させましょう！

スタジオサークル

- フォトスタジオ「上板メモリアル写真館」
- 敬老の日・特別企画、スタジオサークルの“出張写真館”@上板町！フォトスタジオ「上板メモリアル写真館」が1日限定オープン
- 限定30組【先着順】10時～12時30分



メモリアル
フォト撮影

ステージイベント 10:00～13:00

- ◆ 講演 フレイルを予防し、元気で長生き
徳島文理大学理学療法学科 教授
鷲 春夫 氏

- ◆ お楽しみ抽選会 上板町

- ◆ STARTミュージック！STOPフレイル！in上板
音楽で上板町を旅しよう！歌って、踊って、
鳴らして音楽療法を体験!!
徳島文理大学音楽療法コース



徳島文理大学音楽療法コース

※当日のイベントスケジュールについて軽微な変更がある可能性があります。詳細は上板町役場 健康推進課まで、お問合せください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

「認知症」について学ぼう

参加無料
事前申込み



「認知症」について考えたことはありますか？

上板町も高齢化が進んでおり、認知症になっても住みやすい町にするために、できる限り地域で見守りつつ、ご高齢者の方を家族や地域の方で支え合う工夫が必要になっています。

そこで、医療法人むつみホスピタル 認知症疾患医療センター センター長 村田憲治氏を講師にお招きし、講演会を開催します。

この機会に是非、「認知症について」考えてみましょう。

● お問い合わせ ●

上板町社会福祉協議会 ☎088-694-6155

■開催日時 令和6年10月10日(木)
午後1時～午後2時30分
受付12時30分～

■会場 上板町老人福祉センター

■定員 30名

主催：上板町社会福祉協議会

上板町地域包括支援センター

共催：上板町

映画上映会

ぼけますから、よろしくお願いします。 ～おかえりお母さん～



皆さんは、「もしもの時」人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、家族や身近な人と話し合っていますか？

今年度、上板町では※ACP（人生会議）について皆さんに考えていただく機会を設けるため、2018年に上映され、20万人以上が見た大ヒット・ドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の続編となる「ぼけますからよろしくお願いします。～おかえりお母さん～」の映画上映会を開催します。

この映画には、老老介護や、認知症、看取りなど、誰しもが抱える可能性のある問題がちりばめられています。

この機会をきっかけに、※ACP（人生会議）について話し合う機会を設けてみませんか。

※ACPとは、もしものときのために、自らが大切にしていることや希望する人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、家族等の信頼できる人や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組のことをいいます。

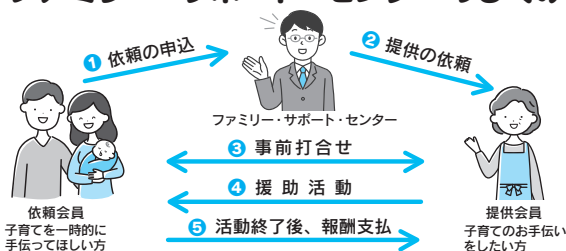
■日時 令和6年10月11日(金)
1部 午前10時～ 受付：午前9時30分～
2部 午後2時～ 受付：午後1時30分～
(上映時間：1時間45分)

■場所 上板町保健相談センター2階 多目的ホール

■定員 各回40名
■申込方法 参加無料／要申込
■申込先 上板町役場 健康推進課
☎088-694-6810

ファミリー・サポート・センターの会員になりませんか？

ファミリー・サポート・センターのしくみ



利用料金

援助を受けた依頼会員が提供会員に直接支払います
 月～金 7:00～21:00 1時間／700円
 上記以外の時間及び祝日・年末年始 1時間／800円

会員大募集

子育てを一時的に手伝ってほしい方
 子育てのお手伝いをしたい方
 会員登録されませんか！

誰が会員になれるの？

依頼会員 … 小学校6年生までの子どもを預かって欲しい人
 提供会員 … 上板町にお住まいで自宅で子どもを預かる事のできる人
 (提供会員講習会を受講していただきます。)
 両方会員 … 預けたり、預かったりの両方をかねてできる人

会員登録するには？ 登録・入会は無料

会員登録は随時、入会の説明を受け登録できます。今すぐ必要なくても登録しておくといざという時安心です。(保護者の顔写真2枚 4×3cmくらいのもの・印鑑を持参して下さい。)

お問い合わせと申し込み

板野東部ファミリー・サポート・センター 住所：藍住町奥野字矢上32-1
 ☎088-693-3033(9時～17時まで) FAX:088-693-3034
 E-MAIL familyit@mxi.netwave.or.jp URL:http://fami-sapo.jp



上板町歩こう会



1 日にち

令和6年 9月10日(火)
 10月10日(木)
 11月10日(日)
 12月10日(火)
 令和7年 1月10日(金)
 2月10日(月)
 3月10日(月)

2 時間

午前9時～2時間程度

3 集合場所

上板町役場(駐車場あり)

4 参加者

上記歩ける方なら、どなたでも参加できます。

5 参加費

無料(当日保険料100円)

6 携帯品

飲み物、タオル、てぶくろ、雨具、健康保険証

※小雨決行します

※万一、事故が発生した場合は傷害保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負いません。

主催 上板町歩こう会 前田 ☎080-3162-0458 後援 上板町

上板町はエシカル消費を推進しています



フードドライブ活動に御協力をお願いします。
あまっている食品を提供してください



もったいない

食べ物の支援を必要とする人たちへ届けよう

ありがとう



集める → 届ける

もったいないを
 ありがとうございます♡



★取り組み時期について

受付日 令和6年9月17日(火)～27日(金)
 時間 午前9時～午後4時

★持ち寄り場所

・上板町農村環境改善センター窓口(専用の箱を用意しています)
 ・上板町社会福祉協議会窓口(専用の箱を用意しています)

いただきたい食品

☆賞味期限が1ヶ月以上残っているもの ※期限が記されているもの
 ☆常温で保存できるもの
 ・お米、めん類、小麦粉など ・調味料(みそ、しょうゆ、マヨネーズ)
 ・保存食品(かんづめ、おもち など) ・おかし類 ・インスタント食品
 ・レトルト食品 ・のり ・お茶づけ ・ふりかけ ・お茶 ・コーヒー ・こう茶

受付できない食品

・賞味期限が1ヶ月を切っているもの
 ・開いているもの
 ・生鮮食品(野菜・魚など)
 ・アルコール類は受付しません。

★届けるところ ・フードバンクとくしまを通じて福祉施設などに提供されます。

● お問い合わせ ● 上板町役場 産業課 ☎088-694-6806



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	健(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	

※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。)

《健(検)診日程》 ●印が受診できる健(検)診です。

実施日	受付時間 (時間予約制)	健(検)診項目				申込み開始日
		胃	大腸	肺	特定	
10月18日(金)	8:30～11:30	●	●	●	●	受付中
10月25日(金)	9:00～10:00		●			

《受付場所》上板町保健相談センター（※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。

* 次回の検診日は、12月5日(木)です。

2 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7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）にてお問い合わせ下さい。

令和6年度 結核・肺がん検診について（お知らせ）

令和6年度 結核・肺がん検診を下記のとおり実施いたします。

検診名	対象者	自己負担金
結核・肺がん検診	40歳以上の住民の方で他の検診で受けていない方	無料
喀痰検査	50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数×年数）が600以上の方	500円

<レントゲン撮影時の服装について>

- *無地のTシャツ（肌着）をご準備ください。（色は何色でも構いません。）
- *Tシャツ（肌着）は、えりが無く、ししゅうやワッペンがついていないもの、及びボタン・金具・プラスチック等のついていないものに限りです。ネックレス等は必ず外してください。
- *検査着の貸し出しはありません。

《結核・肺がん検診日程表》 *事前申し込みは不要です。直接実施場所に時間内にお越し下さい。

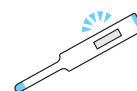
日 程	時 間	受付場所
9月24日（火）	午前	9：00～10：10 神宮寺大己貴神社
		10：30～11：40 JA徳島県本店経済部（神宅字宮ノ北22）
	午後	13：10～14：10 西原団地南
		14：30～15：30 大南集会所前
9月26日（木）	午前	9：00～10：10 徳島バス「井ノ内バス停」跡地横（瀬部481-1）
		10：30～11：40 鳥屋集会所
	午後	13：10～14：10 南老人集会所
		14：30～15：30 椎本多目的集会所
10月1日（火）	午前	9：00～10：10 技の館 駐車場
		10：30～11：40 松島神社前
	午後	13：10～14：10 安楽寺 北側大駐車場
		14：30～15：30 古町「セブンハイツ滝川」様 駐車場
10月2日（水）	午前	9：00～10：10 上板町役場西側 保健相談センター
		10：30～11：40 西分老人集会所
	午後	13：10～14：10 上板町消防団第六分団詰所（佐藤塚西199）
		14：30～15：30 上板町文化センター

感染症予防のため、ご理解・ご協力をお願いします。

①マスクのご着用にご協力ください。

②受診時に下記のいずれかに該当する方は、検診を見合わせていただきます。

- 37.5度以上の発熱のある方、または微熱の続く方
- 風邪症状（咳・喉の痛み・下痢・倦怠感・鼻水等）のある方または体調のすぐれない方
- 新型コロナウイルス感染症になって10日以内の方



*問診票は、当日、現地受付にて用意しております。

*問診票は、上板町保健相談センターにも用意しています。事前に配布を希望される方は、窓口にお越しいただくか、電話にてご連絡ください。

*検診に関するお問い合わせは、

上板町保健相談センター ☎088-694-3344 までお願いします。



● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

9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
9/3	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
10/8	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 乳幼児健康診査

1. 2歳児歯科健康診査・フッ素塗布

月日	受付時間	場所	内容	該当者
9/5	※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、歯科診察、フッ素塗布、歯科・発達・育児・栄養相談	令和4年1月1日～令和4年4月30日生

2. 1歳6か月児健康診査

月日	受付時間	場所	内容	該当者
9/12	※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、聴力検査、発達・育児・歯科・栄養相談	令和4年12月1日～令和5年2月28日生

III 町内巡回結核・肺がん検診(40歳以上の方)

9月24日、26日、10月1日、2日、町内各地を検診車が巡回し、胸部レントゲン撮影を行います。料金は無料です。

● お問い合わせ ●

上板町保健相談センター ☎088-694-3344

令和6年 9・10月分
(9/1～10/10 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。

9月	1(日)	奥村医院	692-2403
	2(月)	つかさクリニック	697-2323
	3(火)	中村耳鼻咽喉科クリニック	697-3213
	4(水)	健生きたじまクリニック	698-9629
	5(木)	こまつばら整形外科	698-5108
	6(金)	ルナウイメンズクリニック	697-2322
	7(土)	こまつばら整形外科	698-5108
	8(日)	山田眼科藍住	692-8118
	9(月)	くぼ小児科クリニック	678-7141
	10(火)	きたじま皮フ科	678-7010
	11(水)	香川内科	692-9770
	12(木)	森本医院	641-4141
	13(金)	中川整形外科	641-2288
	14(土)	ルナウイメンズクリニック	697-2322
	15(日)	大久保内科	692-1220
	16(月)	西條内科耳鼻科	692-8711
	17(火)	稲次病院	692-5757
	18(水)	浜病院	692-2317
	19(木)	清水内科	692-8900
	20(金)	あいずみ皮ふ科	692-9211

9月	21(土)	くぼ小児科クリニック	678-7141
	22(日)	富本小児科内科	692-7228
	23(月)	中山産婦人科・小児科	692-0333
	24(火)	奥村医院	692-2403
	25(水)	山田眼科藍住	692-8118
	26(木)	矢野医院	692-4411
	27(金)	西條内科耳鼻科	692-8711
	28(土)	きたじま皮フ科	678-7010
	29(日)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	30(月)	富本小児科内科	692-7228
10月	1(火)	中山産婦人科・小児科	692-0333
	2(水)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	3(木)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	4(金)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	5(土)	香川内科	692-9770
	6(日)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
	7(月)	大久保内科	692-1220
	8(火)	杉みね整形クリニック	693-1021
	9(水)	増田クリニック	693-3020
	10(木)	小松泌尿器科	692-1277

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/>

救急車の正しいかかり方について

こんな時は救急車を 呼びましょう



- ① **15分以上続く突然の胸の痛み、圧迫感、重苦しさ、特に冷や汗を伴うようなもの**
⇒心筋梗塞、狭心症などが疑われます！
- ② **突然、意識がなくなる**
⇒脳出血、脳梗塞などが疑われます！
- ③ **突然、手や足に麻痺がおこる**
⇒脳出血、脳梗塞などが疑われます！
- ④ **呼吸が苦しくなる**
息を吸うごとにヒューヒュー音がしている
息を吐くときに大げさに肩を動かしている
意識がはっきりしない、など
- ⑤ **出血が止まらなくなる**
傷口から血液が勢いよくふきだしている
血液が大量に流れ出している、など
- ⑥ **広い範囲のやけど**
(例：体の表面積の15%以上)
- ⑦ **交通事故**
⇒特にはねとばされたり、歩行ができない、
意識がないなど
現場検証の前に119番通報
- ⑧ **心肺停止状態**
心臓と呼吸が止まった状態で、
放置すれば死んでしまう。一刻を争う状態。
- ⑨ **その他、いつもと様子が全く違う、
顔色が真っ青などの異常がある、など**

救急車の呼び方

緊急を要する重症な状態の場合は、次の要領で通報してください。

- ① 119番にダイヤルする。
- ② 「火事ですか。救急ですか。」と尋ねられるので、「救急です」と告げる。
- ③ 救急車に来てもらう場所、患者の氏名、年齢、状態を伝える。
● マンションの場合はマンションの名前、○階、○号室
● 場所がわかりにくい場合は、目印となる建物や道路名など
- ④ 救急車を待っている間に次のものを用意する。
● 健康保険証 ● お金 ● 普段飲んでいいるお薬
- ⑤ 救急車のサイレンが聞こえたら、場所を案内する人を出し、誘導する。
- ⑥ 救急車が到着したら、次のことを伝える。
● 救急車が到着するまでの容態変化
● 応急手当をした場合は、その内容
● 持病がある場合は、その病名、かかりつけ医

◆ 私のかかりつけ医 ◆

病 院 名	
電話番号	
診療時間	

*化学物質（タバコ・家庭用品）、医薬品、動植物の毒などによって急性中毒の事故が発生した場合には…

大阪中毒110番（365日 24時間対応）

☎072-727-2499（情報提供：無料）

● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

毎年9月9日は『救急の日』



救急医療・救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を目的として、救急の日を含む一週間は「救急医療週間」と制定されています。

病院へ行く？
救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119



● 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>



種別	火災	救急
令和6年7月 出動件数(件)	0 (1)	132 (744)
前年同月 出動件数(件)	0 (5)	140 (796)

※上段=月計、()=累計



9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

国では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から1週間を「自殺予防週間」に設定し、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。

家族や職場、友人など身近な人のサインに気づき、医療機関や相談機関につなぎ、見守りと自殺予防につなげていくことが大切です。

**寄り添う、支えあう、つながりあう。
あなたを必要としている人がいます。**

- **気づき** … 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- **傾聴** … 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- **つなぎ** … 早めに専門家に相談するよう促す。
- **見守り** … 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

相談窓口

#いのちSOS

フリーダイヤル 0120-061-338

よりそいホットライン(24時間対応)

フリーダイヤル 0120-279-338

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

とくしま自殺予防センター

☎ 088-602-8911

徳島県自殺予防協会 いのちの希望

☎ 088-623-0444

★SNS相談、メール相談等厚生労働省相談窓口案内は右のQRコードよりご覧下さい。



“まもろうよこころ”

お知らせ

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う。

●お問い合わせ

上板町役場 建設課
☎ 088(694)6812

**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	後期高齢者医療保険料
9月	9月30日 (2期)	9月30日 (3期)	9月30日 (2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

町税及び保険料の納付期限についてお知らせします。

□座振替の方は、9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。

各種相談

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9月24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18-12
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

偽ブランドを販売する通販事業者に注意!

手軽で便利なはずのインターネット通販。でも、油断していると「偽者が届いた」や、「商品が届かない」などのトラブルに巻き込まれる危険性があります。

これらの出店者は、実在しない住所や電話番号、または実際にある全く関係のない住所や電話番号を悪用し、**身元を隠して虚偽の広告**による偽ブランド品販売を行っています。今後も**同様の手口が懸念されており注意が必要**です。

●申し込む前に確認を!

● 正規の金額よりあまりにも安い場合は、模倣品を疑いましょう。

● サイト上に出品者・出店者の名称、住所、連絡先が表示されているか確認しましょう。

● 住所や電話番号が実在しているかインターネット等で確認しましょう。

● 連絡を取ることができるか実際に架電して確認しましょう。

● 取引に関して不審な点があった場合は、お金を支払う前にご相談ください。

消費生活に関する相談は左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

秘密厳守・相談無料

受付 平日9時～16時30分
(土・日・祝・年末年始を除く)

人権擁護委員は あなたの相談 パートナー

人権擁護委員に よる相談会 毎月開催！

1 どんな人？

人権擁護委員は、日常生活に埋もれている人権問題をすくい上げるため、法務大臣から委嘱されます。人権問題の解決には、きめ細かな支援が大切なので、色々な経歴を持った人がいます。私たちの町の人権擁護委員は次の方々です。

眞木育代（東光）
板東和子（栗ノ木北恵）
平岡富士夫（新田中）
吉田美登子（中北）
安友基勝（熊ノ庄）

2 どんな制度？

昭和23年にスタートし、人権尊重の理念を国民に広めるため、法務局職員と民間の人が共に人権相談や救済のための活動をする等、地域密着した啓発活動をする制度です。

ひとりで悩まず、私たちに相談してみませんか。秘密は固く守られます。

また相談は無料ですので、お気軽にお越しください。電話・インターネットもご利用ください。

●お問い合わせ

上板町役場 住民人権課
☎088(694)6809

令和6年9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6年9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、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
沖洲マリナターミナルビル内
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(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

成年後見・相続・ 遺言無料相談会

「成年後見制度」とは、本人の判断能力が不十分な場合に、本人を法律的に保護し、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10月1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1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

各種相談

9月1日から10月31日は「行政相談月間」です。



総務省の行政相談委員が、行政に関するお困りごとやご意見、ご要望をおききします。ぜひお買い物の際に、お気軽にお立ち寄りください。

～くらしの行政相談所 inゆめタウン徳島～

- 1 日時：令和6年9月15日（日曜日） 13時～16時
- 2 場所：ゆめタウン徳島 2F ハニーズ前
- 3 参加：総務省 行政相談委員、きくみ徳島
- 4 お越しいただいた方（先着50名様）には景品をご用意しています

お問い合わせ先 **088-654-1531（きくみ徳島）**

※当日お越しになれない方は、行政苦情110番またはインターネット相談でも受け付けています。

行政苦情110番 **全国どこでも共通番号 0570-090110**

インターネット相談

右のQRコードを読み取り、「メール相談フォーム」からご相談いただくか、「オンライン相談申込フォーム」よりご相談ください。



（相談例）

- 医療保険・年金（マイナンバーカードの健康保険証利用について教えてほしい）
- 道路など公共施設（通学路などの危険な箇所をなおしてほしい）
- 社会福祉（物価高騰生活支援給付金について教えてほしい）
- 登記の手続（相続登記が義務化されたが、どうすればよいかわからない）
- 役所の手続（困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない）

※行政相談委員は総務大臣から委嘱を受け、民間のボランティアとして活動しています。

一日行政相談所開設予定日

- 開設日 9月18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

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。

●お問い合わせ ● 上板町役場 総務課 ☎088-694-6801

知ってほしい！ワンヘルス！ー徳島県はワンヘルスを推進していますー

◆ワンヘルス (One Health) とは？

動物から人へ感染する「動物由来感染症」は、人のかかる感染症の半数以上を占めています。また、この病原体を持つ野生動物、媒介生物などの生息域が、近年の森林破壊や気候変動で人の生活圏と重なってきて、人に感染する機会が増えています。

「人の健康」を守るためには、「動物の健康」も「環境の健全性」も守る必要があります。この3つの健康を1つのものとして守っていくという考え方が「ワンヘルス」です。

◆私たちは何をすればいいの？

各分野の専門家（医師、獣医師、環境分野の研究者など）、行政や関係機関が連携するだけでなく、ワンヘルスを意識した一人一人の行動が大切です。

たとえば、「ペットを適正に飼う」「感染症を防ぐために手洗いやうがいをする」「草むらに入るときは、長ズボン着用や虫除けをする」「気候変動対策として省エネなどに努める」なども、ワンヘルスを実現するための取組として大切です。



関連イベント

動物愛護のつどい ～人と動物がともに暮らせるとくしまづくり～
令和6年9月23日（月・祝）13：00～16：00
場所：徳島県動物愛護管理センター 名西郡神山町阿野字長谷 333

● お問い合わせ ●

徳島県危機管理部安全衛生課
☎088-621-2229

徳島バス定期券購入費補助制度をご利用ください

上板町民の皆様の経済的負担の軽減と徳島バス利用促進のため、徳島バス定期券購入者に対して、補助金の交付を行います。

1 補助対象者 町内に住所を有する方で、町税等を滞納しておらず、町内のバス停留所を利用し、令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に1ヶ月以上の徳島バス定期券を購入した方。

2 補助金額 徳島バス定期券購入費の1/2の金額（100円未満の端数は切り捨て）。

3 募集件数 予算の範囲内で先着順に受付。

4 申し込み手順

①徳島バスから路線バスの定期券をお買い求めください。その時、領収書もあわせてお受け取りください。

②企画防災課窓口にて備え付けの生活交通バス定期券購入費補助金交付申請書に必要事項を記入の上、定期券と領収書の写しを添付して企画防災課に提出してください。

なお、上板町のホームページからも申請様式をダウンロードできますのでご利用ください。

③提出された書類を確認及び審査後に交付対象者に、後日決定通知書にてご案内をします。但し、申込は先着順になりますので、あらかじめご了承ください。

※補助申請をお考えの方は、企画防災課までご連絡ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

自転車乗車用ヘルメット購入費補助制度をご利用ください

上板町民の皆様の経済的負担及び交通事故による被害の軽減のため、自転車乗車用ヘルメット購入者に対して、補助金の交付を行います。

1 補助対象者 町内に住所を有する方で、町税等を滞納しておらず、また、過去に同一の補助金等を受けてない方で、令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に自転車乗車用ヘルメットを購入した方。

2 補助金額 自転車乗車用ヘルメットの購入費の1/2の金額（100円未満の端数は切り捨て）。
※1人1個あたり上限3,000円

3 募集件数 予算の範囲内で先着順に受付。

※補助申請をお考えの方は、企画防災課までご連絡ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824



高齢者外出支援バス・タクシー料金助成券のご案内

上板町では、高齢者の日常生活における利便性の向上及び社会生活圏の拡大を図ることを目的として、高齢者外出支援バス・タクシー料金助成事業を実施しております。

【対象者】 ●75歳以上の方 ●運転免許を有していない、もしくは返納された65歳から74歳までの方

年額10,000円分の
助成券を①～③から
自由に選択できます。

① バス料金助成券のみ	10,000円分
② タクシー料金助成券のみ	10,000円分
③ バスとタクシー料金助成券	バ ス 5,000円分 タクシ ー 5,000円分

【持ってくる物】 本人確認書類（健康保険証等）※代理人が申請する場合は、対象者及び代理人の本人確認書類



※バス料金助成券は徳島バス、タクシー料金助成券は松島タクシーでのみ利用可能です。

※助成券のお渡しは1年（4月1日から翌年3月31日）に1回のみです。

※交付後の交換・再交付はできませんのでご注意ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 健康推進課 ☎088-694-6810

令和6年10月1日から「石井・上板線」が廃止されます。

徳島バスが運行する石井上板線（徳島～国道192号・フジグラン石井～鍛冶屋原 間）は利用状況を鑑み、廃止いたします。

2019年10月の運行開始以来、これまでの間ご愛顧いただきありがとうございました。

※廃止に伴い石井上板線と一部重複区間がある石井高原線（徳島～国道192号・フジグラン石井～平島東 間）・鍛冶屋原線（徳島～不動・あすたむらんど～鍛冶屋原 間）をそれぞれ1往復ずつ増便いたします。

※現在の石井上板線の平日上り（徳島駅前行き）始発便については、学生のご利用が多いことから同時刻に一部重複区間がある石井高原線を増便し、利便性の確保に努めます。



● お問い合わせ ● 徳島バス株式会社 ☎088-622-1811

9月のこども食堂

開催のお知らせ



9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：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。

＜こども 無料、大人 300円＞

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。

●こども食堂申込電話● ☎088-637-6555

ハロウィンのスワッグを作ってみませんか？

スワッグは、花や葉を束ねて壁にかけられるおしゃれなインテリアで、ブーケや花束のかたちをしています。大切な人への贈り物やお祝いのギフトにぴったりのアイテムです。ハロウィンのスワッグで素敵な秋を過ごしませんか。

- 日 時 9月25日(水) 午後1時30分から
- 申し込み締め切り 9月20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18番地2



くすのきしげのり氏

おはなし会



入場無料

2024令和6年9月8日(日)

開演:午前10:00～

場所:上板町技の館(2階)



くすのきしげのり氏プロフィール
児童文学作家。1961年生まれ。徳島県鳴門市在住。
絵本『おこだてまげよう!』、『メダカをかけたら』(ともに小学館)が
青少年読物感想文全国コンクール課題図書となる。『おこだてまげよう!』は
第2回『自由』賞受賞。また、『ふくびき』(小学館)、『ともだちやもん、ぼくら』(えほんの
社)は、第3回ようちえん絵本大賞を受賞。教科書掲載作品『メロディ』(ヤマハミュージックエンタ
テインメントホールディングス)『ええとこ』(Gakken)『グミ!』(佼成出版社)『ええこずるの
はええもんや!』(えほんの社)『しょうじき50円ぶん』(あかつき教育図書)などを始め、
『Life』(福音堂)『いちねんせい』の1年間シリーズ(講談社)など200作品を超える著作は海外でも
広く読まれている。

主催 キラキラひろば

後援 上板町

※鑑読のコーナーまたは鑑読の小物持参、参加の方アブリゼント有

くすのきしげのり氏 おはなし会開催

9月8日(日) 午前10時～ 技の館2階 和室にて開催
入場無料(どなたでも参加OK)

※藍染コーデまたは、藍染小物を持参の方は、プチプレゼントがあります。

鳴門市在住の児童文学作家のくすのきしげのり氏のおはなし会を開催します。

今回は、くすのき氏が手掛けた「あいいろねずみのジャン！ケン！ポン！」のおはなし会です。「藍染」をテーマにした絵本で、藍染の工程や魅力を学ぶことができます。お子さまはもちろんですが、大人の方も楽しめる内容になっています。ご家族皆さままでお越し下さい！

主催：キラキラひろば 後援：上板町

●お問い合わせ● 技の館 ☎088-637-6555

大好きなおじいちゃん、おばあちゃんへ

～ウッドバーニングでオリジナルグッズを贈ろう～

ウッドバーニングとは、木を焦がして、絵や模様を描くことです。木に図案を描いて、電熱ペンでなぞって焦がします。日頃の感謝をコメントにしてもいいですね。人権のお話もあります。

- 日 時 9月14日(土) 午後1時30分から
- 定 員 15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

■場所・お問い合わせ

馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原18番地2



台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

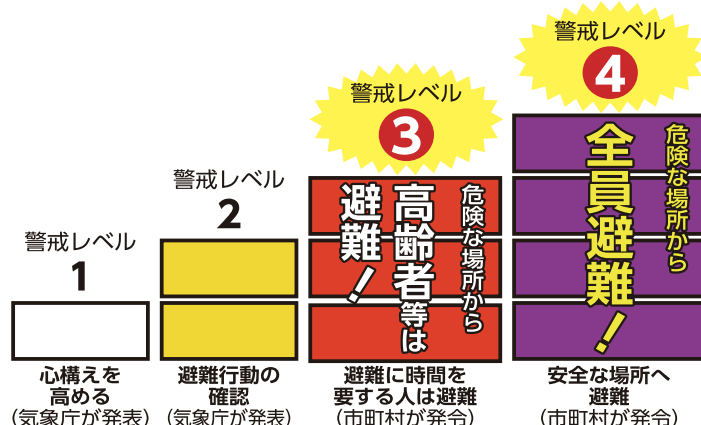
避難情報のポイント

!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

- ❗ **避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。**
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
- ❗ **危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者等は避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。**

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で
危険な場所から避難です

- ❗ **警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。**

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5 緊急安全確保の発令を待ってはいけません!
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

- ❗ **警戒レベル4は避難指示に一本化されました。**

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4 避難勧告と避難指示(緊急)は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4 避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

- ❗ **警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。**

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。
- ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

- ❗ **豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。**

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

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できます。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

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17日(火)2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)～10/17(木)

公益財団法人徳島県市町村振興協会



クーちゃん

Happy Birthday!

お誕生おめでとう

(令和6年7月)

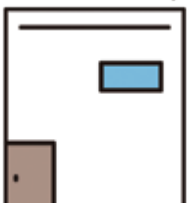
横 畠 隆 史 | 舞 | 結音 | 女の子 (七條)



● お問い合わせ ●

上板町役場 住民人権課 ☎088-694-6809

災害に備えよう！補助金でできること

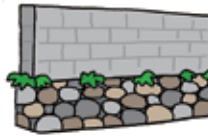


木造住宅耐震改修
上限140万円

危険なブロック塀の例



ヒビが入っている



石垣の上に乗っている



高すぎる



土留めに使われている

ブロック塀等の新設、撤去
新設 33万3千円 撤去 6万6千円
※新設はブロック塀以外のものに限る



感震ブレーカー
購入費、工事費の1/2
上限2万円



災害時協力井戸登録
登録された井戸水の水質検査をする場合に
検査費上限1万1千円



災害はいつ発生するかわかりません、日頃から準備を行うことで、被害を最小限に抑えることができます。
防災の一つとして、補助金を活用した災害対策をぜひご検討ください。

● お問い合わせ ● 上板町役場 企画防災課 ☎088-694-6824

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 (32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3ヶ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。 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 徳島航空基地内 (松茂町)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は採用予定月の末日現在33歳に達していない者)	令和6年10月1日～同年11月28日まで	1次試験 令和6年12月7日～12月12日 2次試験 令和7年1月6日～1月13日 ※試験日については、いずれか1日を指定されます。	試験会場 海上自衛隊 徳島航空基地内 (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。

