

高志小学校5年生が技の館で
ヨルダンの方々と文化交流を
行いました！



- 令和6年度公民館講座 3
- 物価高騰給付金 5
- 保健師からのお知らせ 8~10



さくら保育所 サッカー教室

令和7年1月14日 さくら保育所でサッカー教室が開催されました。

徳島県サッカー協会から派遣された講師のもと、子どもたちは元気いっぱいボールを追いかけて、スポーツの楽しさを学びました。



さくら保育所 健康教室

1月21日 健康教室が開催されました。

当日はヤクルトから派遣された先生が、食べ物大切さやバランスの取れた食事について、人形劇や遊びを通じて、分かりやすく説明してくれました。



● お問い合わせ ● さくら保育所 ☎088-694-8180

100歳 おめでとう ございます！



吉田 一様
大正14年1月25日生
[山田]

● お問い合わせ ●
健康推進課
☎088-694-6810

令和6年度文化財防火訓練を実施しました

第71回文化財防火デーの行事の一環として、令和7年1月24日、上板町引野にある安楽寺にて「文化財防火訓練」を行いました。

この訓練は毎年、1月26日の「文化財防火デー」の前夜で実施しており、貴重な文化財を火災やその他の災害から守るとともに、住民のみなさまの、文化財愛護に関する意識向上を図ることを目的としています。

当日は、安楽寺、板野西部消防、上板町消防団、上板町文化財保護審議委員のみなさまの協力のもと、火災を想定した通報やバケツリレーなどの初期消火、消防による消火訓練を行い、訓練後には消火器の使い方についても指導をしていただきました。



● お問い合わせ ● 上板町教育委員会 ☎088-694-6814

令和6年度 上板町中央公民館講座閉講式並びに発表会

日時 令和7年3月9日(日)

閉講式：午前9時～
発表会：午前9時30分～

場所 上板町中央公民館 大会議室

※ 各講座の持ち時間は約15分程度です。
※ 開始時間や順番は、都合により前後することがあります。

発表会プログラム

- 詩吟講座 (原田 講師)
- 日本舞踊講座 (西條 澄子 講師)
- 英会話(初級)講座 (ダニエル・フロスト 講師)
- 中国語講座 (近藤 珠梨 講師)
- 詩吟 (西條 陽一 講師)

作品展示

- 書道講座 (永井 厚子 講師)



● お問い合わせ ● 上板町教育委員会 ☎088-694-6814

「フレイル予防」 していますか？

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態で「健康」と「要介護」の中間状態のことをいいます。多くの人が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

“STOPフレイル”

「フレイル」の兆候を早期に発見し、積極的に予防・改善に取り組み、進行を遅らせたり健康な状態に戻したりすることができます!!

やってみよう「フレイルチェック」

指輪っかテスト



ふくらはぎの自己評価

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

筋力が減少・減弱した状態

=「サルコペニア」の危険度をチェック!

危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクも高まります。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

出典：徳島県フレイル予防実践ガイドブック

フレイルサポーターは地域の通いの場等で活躍しています！



上板町には 31 名の「フレイルサポーター」が活躍しています！

上板町フレイルサポーターは、地域の通いの場等でフレイル予防啓発活動や、フレイルチェックを行っています。フレイルサポーターが出向き、出張式のフレイル予防啓発等を行うことも可能ですので詳しくは、健康推進課までお問合せください。

● お問い合わせ ● 健康推進課 ☎ 088-694-6810

認知症になっても安心して暮らせる町に

高齢化の進行とともに認知症の人は増加傾向にあります。

上板町は、自分や家族が認知症になっても安心して暮らせる町に向けての取組を開始しています。認知症の人は、目的があって外出したものの、自分が今いる場所が分からなくなったり、行方不明になってしまうことがあります。こうしたときに備えるため・・・

高齢者等見守りシール交付事業をご活用ください！

見守りシールとは

スマートフォン等で読み取ることができ、QRコード付きのシールで、対象者の衣類や持ち物に貼り付けるものです。



シール
見本

見守りシールの交付対象者

町内に住所を有する在宅の高齢者又は初老期における認知症と診断された人で、外出後行方がわからなくなるおそれがある人（介護者及び家族からの申請により配布します。）

見守りシール交付枚数 (対象者1人あたり40枚)

耐洗コードラベル30枚（アイロンで圧着します。衣服や持ち物への貼付用）
蓄光シール10枚（夜道や暗い場所で発光します。靴や杖などへの貼付用）

費用

費用は、無料です（見守りシールの追加交付を希望する方は実費を負担いただきます。）

申込方法

上板町見守りシール交付事業利用〔新規・変更〕申請書に必要事項をご記入の上、健康推進課窓口にお申込みください。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



QRコードを読み取ると伝言板が表示され、ご本人情報の確認が可能。同時にご家族へ発見通知をメール送信。発見者と伝言板で連絡を取ることができるシステムです

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

● お問い合わせ ● 健康推進課 ☎ 088-694-6810

物価高騰対策給付金 (住民税非課税世帯向け1世帯3万円、子ども加算1人2万円)

令和6年11月22日に閣議決定された総合経済対策に基づく物価高騰対策として「令和6年度住民税非課税世帯」を対象に、1世帯あたり3万円および子ども加算1人2万円の給付金を支給します。

○対象者 **令和6年度住民税非課税世帯の世帯主**
(令和6年12月13日時点で上板町に住民登録があり、かつ世帯全員の令和6年度住民税が非課税である世帯の世帯主)

支給額
1世帯あたり3万円
18歳以下の子ども
1人あたり2万円を加算

対象世帯には、令和7年2月中旬以降、順次「支給のお知らせ」若しくは「支給要件確認書」を送付しております。



注) 対象外となる世帯

- ・住民税が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯
- ・租税条約による免除の適用の届け出によって住民税が課されていない者を含む世帯
- ・令和6年1月2日以降に国外から転入してきた者がいる世帯
- ・他の市町村で同主旨の給付金の対象となっている世帯

申請から支給の流れ

対象世帯に対して、令和7年2月中旬以降、順次「支給のお知らせ」若しくは「支給要件確認書」を送付しております。

「支給のお知らせ」が届いた場合
内容について変更等なければ（提出の必要はありません。）、1ヶ月以内を目途に記載の口座に振り込まれます。

「支給要件確認書」が届いた場合
必要事項を記載・添付の上、ご返送下さい。

申請期限
令和7年5月31日(土曜)まで
(当日消印有効)

支給時期
必要書類受領後、1か月程度
※審査に時間がかかる場合があります。

※内容についてご不明な方は、民生児童課までお問合せください。

● お問い合わせ ● 民生児童課 ☎088-694-6811

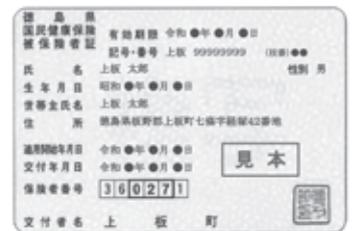
上板町国民健康保険加入者の皆様へ

被保険者証・資格確認書
資格情報のお知らせ

有効期限 にご注意ください!

現在お使いの被保険者証・資格確認書・資格情報のお知らせは有効期限までご利用いただけます! お手元の各種証明書の右上に印字された有効期限をご確認のうえご利用ください。

	今お持ちの証		
	資格情報のお知らせ A4サイズ・普通紙	被保険者証 カード型・水色	資格確認書 カード型・ピンク色
有効期限	~69歳	令和7年7月31日	令和7年7月31日
	70歳~74歳	令和7年7月31日	令和7年7月31日
	令和7年7月31日までに75歳になる方	お誕生日の前日	お誕生日の前日



● お問い合わせ ●
健康推進課
☎088-694-6810

事前登録型本人通知制度のお知らせ

この制度は住民票の写しや戸籍謄抄本を第三者(本人の代理人を含む)に交付した場合に、交付されたことを郵便でお知らせする制度で、不正請求の抑止や不正取得による個人の権利の侵害を防止することを目的としています。

事前に登録された方が対象です。また、証明書の交付を停止する制度ではありません。
※詳細・様式については上板町HPにおいて掲載しておりますので、そちらをご確認ください。

● お問い合わせ ● 住民人権課 ☎088-694-6809

鳴門税務署からのお知らせ

**確定申告の期限が
迫っています！**

税目	申告・納付期限	振替納税の口座引落日
所得税及び復興特別所得税	3月17日(月)	4月23日(水)
贈与税	3月17日(月)	
消費税及び地方消費税	3月31日(月)	4月30日(水)

だからこそ、申告・納付・質問は、いつでも待たずに自宅から！

必要なのは、マイナンバーカード*とスマホ・パソコンだけ！

※ご利用に当たって、以下の**2種類**のパスワードが必要です。

ご不明な場合、住民票のある市町村の窓口やコンビニで、再設定が可能です！

- ・英数字6～16桁のパスワード（署名用電子証明書用）
- ・数字4桁のパスワード（利用者証明用電子証明書用）

詳細はこちら



こちらから
アクセス！



詳細はこちら



詳細はこちら



こちらから
アクセス！



申告

国税庁ホームページ「**確定申告書等作成コーナー**」から画面の案内に従って入力すれば、申告完了！
今年分から、**所得税の全ての画面**でスマホでの操作がしやすくなり、**贈与税もスマホで申告可能**に！
マイナポータル連携で、収入や各種控除が自動入力！

納付

振替納税のほか、**e-Tax**から申告すれば、
・クレジットカードやスマホアプリでも簡単納付！
・より簡単な操作で口座振替（**ダイレクト納付**）！
・還付金の振込も早い！（紙申告：1か月半 → e-Tax：3週間）

質問

申告内容に関するご質問は、**AIチャットボット「ふたば」**が**24時間**回答！

確定申告会場への入場には、入場整理券が必要です。

入場整理券の配付状況によっては、後日の来場をお願いすることもあります。

◇ **開設期間**：2月17日(月)～3月17日(月)（土・日・祝日を除く。）

◇ **相談受付時間**：8:30～16:00（相談開始 9:00～） ※書類提出受付：8:30～17:00

※ 確定申告会場では、ご自身のスマートフォンを用いた申告書作成指導を行っています。スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。

マイナンバーカードをお持ちの方は、**2種類のパスワード***を確認の上、ご持参ください。

※英数字6～16桁（署名用電子証明書用）／数字4桁（利用者証明用電子証明書用）

入場整理券
の入手方法
は・・・



**オンラインで
事前発行**

⇨国税庁LINE公式アカウントの友だち追加はこちらから！

又は



**確定申告会場で
当日配付**

入場整理券の当日の配付状況は、国税庁ホームページに掲載！

※ 申告書等の提出のみであれば、入場整理券は不要です。

● お問い合わせ ● 鳴門税務署 ☎088-685-4101

廃車の手続きは 令和7年3月31日までに

軽自動車税は毎年4月1日現在に車両を所有している所有者に1年分の税が課税されます。

また、年度途中での廃車等による軽自動車税の払い戻しはありません。盗難・廃棄等によって、軽自動車や原動機付自転車等が手元にない場合でも、4月1日までに届出が無い場合には課税になります。廃車手続がお済みでない方は3月31日までに手続をお願いします。

● 手続場所 ●

車種	手続場所	電話番号
原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車	上板町役場 税務課	088-694-6807
軽自動車、軽二輪車(125cc超250cc以下)	県軽自動車協会	088-641-2010
二輪の小型自動車(251cc以上)	四国運輸支局 徳島運輸支局	050-5540-2074

※手続に必要なものは、各手続場所へご確認ください。

● お問い合わせ ●
税務課 ☎088-694-6807

農業者年金に加入しましょう

制度改正により、令和4年1月以降、下記のとおり内容が拡充されています。

【拡充内容】

1 一定の要件を満たす若い農業者の保険料を引き下げ
35歳未満で認定農業者に該当しない等一定の要件を満たす方は、1万円から通常加入できます。

2 受給開始時期の選択肢を拡充

農業者老齢年金(通常加入された方)については、65歳以上75歳未満の間で、受給開始時期を選択することができます。

特例付加年金(政策支援加入された方)については、特例付加年金の受給要件を満たしていれば、いつでも受給開始時期を選択できます。

3 加入可能年齢を引き上げ

「農業に年間60日以上従事する20歳以上65歳未満の国民年金第1号被保険者」に該当する方であれば農業者年金に加入できます。(※60歳以降に加入できる方は国民年金の任意加入者に限ります。)

● お問い合わせ ●
上板町農業委員会 ☎088-694-6805

介護保険要介護認定者の方へ

おむつ代に係る医療費控除確認書 (令和6年以降の年分に係る申告)について

おおむね6カ月以上にわたり寝たきりの者について、医師がその治療上おむつを使用することが必要であると認める場合、そのおむつに係る費用は、所得税・住民税において、医療費控除の対象となっています。

確定申告の際には、医師が発行する「おむつ使用証明書」または町が発行する「おむつ代に係る医療費控除確認書」のいずれかが必要です。

申請により、以下の要件を満たした方に「おむつ代に係る医療費控除確認書」を交付します。

1 上板町が保有する介護保険要介護・要支援認定に関する主治医意見書において以下の要件を満たすもの

	医療費控除を受けるのが1年目の人	医療費控除を受けるのが2年目以降の人
(1)	尿失禁又はカテーテルの項目にチェックがあること	
(2)	日常生活自立度(寝たきり度)がB1、B2、C1、C2のいずれかに該当すること	
(3)	おむつを使用した当該年の要介護認定を含む要介護認定で、それらの有効期間を合算して6か月以上であること	おむつを使用した当該年に主治医意見書が作成されていること 当該年に主治医意見書が作成されていない場合は、現在受けている要介護認定の有効期間が13か月以上であること

2 申請者 本人または親族

3 申請手続に必要な物

- ・おむつ代に係る医療費控除確認書交付申請書
- ・対象者の介護保険被保険者証
- ・親族が申請する場合は親族の本人確認書類
- ・1年目の申告時に使用した「おむつ使用証明書」の提示又は写しの添付
(おむつ代を申告するのが2年目以降の場合)
※令和6年が1年目の場合は不要

4 申請の必要がない場合

本人及び扶養者が所得税・住民税のいずれも非課税の場合

5 交付方法

申請後、内容を確認し1週間ほどで郵送します。

● お問い合わせ ● 健康推進課 ☎088-694-6810

65歳以上の介護保険 要介護認定者の方へ

「障害者控除対象者認定書」の交付について

65歳以上で要介護認定を受けている方やその扶養者に、確定申告・住民税の申告の際に障害者控除を受けられる「障害者控除対象者認定書」を交付します。

障害者控除の適用を受けられるのは、要介護認定者本人または、要介護認定者を扶養している方です。

1 認定及び交付対象者

- (1) 令和6年12月31日現在、65歳以上で上板町の要介護認定を受けている方(要支援1、2の方は該当しません。)
- (2) 要介護認定審査時の「主治医意見書」または「認定調査票」の「認知症・障害高齢者の日常生活自立度」欄に一定以上の記載があること(要介護1以上であっても交付対象にならない場合があります。)

2 認定書申請手続き

本人または親族が「障害者控除対象者認定申請書」を健康推進課まで提出して下さい。(申請書は上板町ホームページまたは健康推進課にあります。)

3 申請手続に必要な物

- (1) 対象者の介護保険被保険者証
- (2) 親族が申請する場合は親族の本人確認書類

4 申請の必要がない場合

- (1) すでに同程度の障害区分に該当する障害者手帳等をお持ちの場合(手帳で障害者控除を受けられます。)
- (2) 本人および扶養者が所得税・住民税のいずれも非課税の場合

● お問い合わせ ●
健康推進課 ☎088-694-6810



保健師からのお知らせです

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種期間延長について

●**対象者** 次の①または②にあてはまる方が対象です。

- ①キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日生まれ～平成20年4月1日生まれの女性）のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- ②平成20年度生まれ（平成20年4月2日生まれ～平成21年4月1日生まれ）の女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

●**接種期間** 令和8年3月31日まで

●**注意事項** 過去に受けたワクチンの種類や接種時期により、接種回数が異なる場合があります。
母子健康手帳を確認の上、医療機関に持参してご相談ください。

ご不明な点については上板町保健相談センター（☎088-694-3344）までお問い合わせください。

令和7年3月31日が実施期限の予防接種・検診について

1) 麻しん風しん混合（麻しん・風しん単独も可）ワクチン接種（第2期）

麻しん風しん混合予防接種の第2期の定期接種の対象者（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん）で、まだ接種がお済みでない方は令和7年3月31日(月)までに接種していただくようお願いします。

2) 高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種

①上板町に住民票がある65歳以上の方、②上板町に住民票があり、接種日に60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど困難な程度の障害を有する方（身体障害者手帳1級程度）が対象です。接種期間は令和7年3月31日(月)までです。

接種がお済みでなく、接種を希望される方は下記までお問い合わせください。

3) 子宮頸がん検診、乳がん検診

令和6年度の子宮頸がん検診、乳がん検診の検診期間は令和7年3月31日(月)までとなっています。

受診間隔は2年に1回、対象者となる年齢は、子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上の女性の方です。また、特定の年齢の方には無料クーポン券と問診票をお送りしています。

受診対象となる方でまだ受診されていない方は、下記までお問い合わせください。

4) 胃内視鏡検診

令和6年度の胃内視鏡検診の検診期間は令和7年3月31日(月)までとなっています。

受診間隔は2年に1回、対象者は50歳以上の方です。（同一年度に胃部エックス線検査との併用はできません。）受診を希望される方は、下記までお問い合わせください。

5) 帯状疱疹予防接種について

- 令和6年4月1日より帯状疱疹予防接種（任意接種）の接種費用について一部補助を実施しています。対象は50歳以上の方です。接種期限は令和7年3月31日(月)までとなっています。接種を希望される方は、この日までに1回目の接種を終了するようにしてください。申請先：保健相談センター
- 令和7年度から帯状疱疹ワクチンをB類定期予防接種とする方針が示されています。接種対象者は①65歳(年度年齢)の方、②60歳以上65歳未満(実年齢)の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方(厚生省令で定める方)、③令和7年～令和11年度末までの経過措置として70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(年度年齢)の方。④100歳(年度年齢)以上の方は令和7年度のみ
*詳細については4月以降にお知らせ致します。
- 帯状疱疹ワクチン接種の定期化に伴い、令和7年度以降の任意接種補助の対象年齢を50歳以上64歳までとする方針です。

毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です。

女性には女性ホルモンの変化に伴ってライフステージごとに特有の健康問題が存在しています。

「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために制定されました。



健康を支える基本は生活習慣

基本的な生活習慣を整えること、食事のバランスに気をつけ、運動の習慣を取り入れるなど、毎日の積み重ねが健康と美を保つためのポイントです。

- バランスよく食べましょう
- 運動は無理なく楽しく続けましょう
- 「やせ」も「肥満」も要注意です
- からだを冷やさないようにしましょう
- 排便・排尿は健康のバロメーターです
- タバコはNG、お酒は控えめに



子宮頸がん・乳がん検診について

子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の方を対象に2年に1回受診できます。この機会に検診を受けましょう。

☆健康推進課 保健相談センターにて「女性のための健康ガイド」を配布しています。(数に限りがあります。)



☆厚生労働省ホームページにて女性の健康に関する様々な情報提供を実施していますので、ご活用ください。

「女性の健康づくり」▶



「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」▶



● お問い合わせ ● 上板町保健相談センター ☎088-694-3344

3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
3/4	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
4/1	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. 1歳6か月児健康診査

月日	受付時間	場所	内容	該当者
3/13	※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5年6月1日~令和5年8月31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
3/7	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8月24日~令和6年12月26日生

● お問い合わせ ●

上板町保健相談センター ☎088-694-3344

令和7年3・4月分
(3/1~4/10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。

3月	日	担当	電話番号
1	(出)	藍住たまき青空クリニック	678-7727
2	(日)	北島こどもクリニック	697-2221
3	(月)	くぼ小児科クリニック	678-7141
4	(火)	きたじま皮フ科	678-7010
5	(水)	香川内科	692-9770
6	(木)	森本医院	641-4141
7	(金)	中川整形外科	641-2288
8	(土)	安芸内科	692-6111
9	(日)	谷口耳鼻咽喉科クリニック	699-2787
10	(月)	稲次病院	692-5757
11	(火)	浜病院	692-2317
12	(水)	清水内科	692-8900
13	(木)	あいずみ皮ふ科	692-9211
14	(金)	奥村医院	692-2403
15	(土)	あいずみ松本眼科	677-5568
16	(日)	中村耳鼻咽喉科クリニック	697-3213
17	(月)	山田眼科 藍住	692-8118
18	(火)	矢野医院	692-4411
19	(水)	井上病院	672-1185
20	(木)	有住内科クリニック	698-8655
21	(金)	西條内科耳鼻科	692-8711

3月	日	担当	電話番号
22	(土)	三愛内科	672-0176
23	(日)	吉野川病院	698-6111
24	(月)	富本小児科内科	692-7228
25	(火)	中山産婦人科・小児科	692-0333
26	(水)	内科クリニック・オクムラ	692-4771
27	(木)	きはら耳鼻咽喉科医院	693-0087
28	(金)	こやま小児科内科クリニック	637-3211
29	(土)	新野医院	672-0571
30	(日)	新居内科	698-8808
31	(月)	大久保内科	692-1220
4月	日	担当	電話番号
1	(火)	杉みね整形クリニック	693-1021
2	(水)	藍住たまき青空クリニック	678-7727
3	(木)	小松泌尿器科	692-1277
4	(金)	藍住川島クリニック	692-0110
5	(土)	近藤内科医院	672-5630
6	(日)	きたじま皮フ科	678-7010
7	(月)	こうのINRクリニック	693-1103
8	(火)	増田クリニック	693-3020
9	(水)	安芸内科	692-6111
10	(木)	あいずみ松本眼科	677-5568

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/>

児童手当の申請はお済みですか？

令和6年10月、制度改正により児童手当の対象者が拡充されました。

下記にあたる方は申請が必要になりますので、お済みでない方はお早めに手続きをお願いします。

- (1) 支給対象児童を養育しているが、所得上限限度額を超過したため、現在、児童手当(または特例給付)を受給していない方
 - (2) 高校生年代の支給対象児童のみを養育している方(中学生以下の児童を養育しておらず、現在、児童手当を受給していない方)
 - (3) 現在、本町から児童手当(または特例給付)を受給している方で、大学生年代の子を含めて3人以上の子を養育している方
- ※公務員の方は勤務先へお問い合わせください

令和7年3月31日までに申請されないと、10月分からの児童手当は支給されません。

これ以降は、申請の翌月分からの支給となります。

● お問い合わせ ● 民生児童課 088-694-6811

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



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、預かったりの両方かねてできる人

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。今すぐ必要で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
☎088-693-3033(9時～17時まで)
E-MAIL familyit@mxi.netwave.or.jp

住所: 藍住町奥野字矢上前32-1
FAX:088-693-3034
URL:http://fami-sapo.jp



引越しワンストップサービス



※児童手当を受けている方等は、上板町役場に来庁いただき、転出に伴う資格喪失等の手続きが別途必要になることがあります。
詳しくは、各担当課にお問い合わせください。
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

※引越しワンストップサービスを利用する場合は、マイナンバーカードの読み込みに対応したスマートフォンもしくはカードリーダー/タブレットのパソコンが必要です。

注意

同一自治体内の転居に伴う来庁予定の連絡も可能です。
・ご自身単身での引越しのほか、ご自身と同一世帯の方の引越しでも利用可能です



オンラインで
転出届の提出



転入届のための
来庁予定の連絡



転入届は対面で提出する
必要があります

● お問い合わせ ● 住民人権課 ☎088-694-6809

《 各種相談 》

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7年3月は次のとおり予定しています。

■開催時間 上板町中央公民館（役場2階）第1会議室

■開催日時 令和7年3月21日（金）
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 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。

■日時 3月25日（火） 午後1時30分から

■場所 馬道会館 上板町西分字原淵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。

■お問い合わせ 馬場会館 ☎088-694-4868

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 4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

3月は、自殺対策強化月間です。

国では例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺を防ぐための普及啓発活動に取り組んでいます。

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 ☎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

いのちの電話（毎日16時から21時まで）

フリーダイヤル 0120-783-556

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

いのちの希望（徳島県自殺予防協会）

☎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”

上板町消費生活相談窓口からのお知らせ

詐欺電話に騙されないで！

詐欺電話・不審な電話は高齢者や若年者だけでなく、すべての年代に掛かってくる可能性があり、誰でも詐欺被害に遭う危険性があります。決して人ごとではありません。

特殊詐欺による被害のほとんどが1本の固定電話から始まっています。詐欺犯人は人をだます電話のプロです。こちらが注意するだけでは対抗は難しく、電話に出てしまうと、犯人の話を信じてだまされてしまう可能性が非常に高いのです。

※在宅中でも「常時留守番電話設定」にする。固定電話には掛かってきた相手の電話番号が表示される「番号表示サービス」があるのでこれを使って知らない番号には極力出ないようにしましょう。

※電話に出ても、不審電話と思ったらすぐに電話を切ってください。相手は詐欺犯人ですので失礼ではないか、などと気を使う必要はありません。ひるむことなく断る勇気を持ってくださいね！

ポイントは「電話に出ない」「相手より先に苗字を名乗らない」「ひとりで判断しない」この三つです。

こういった不審な電話だけでなく様々な、消費者問題で不安なことや困りごとなどがありましたら下記までご連絡をお願いします。

■上板町消費生活相談窓口

☎088-694-6816 相談無料

受付 平日9時～16時30分（土・日・祝・年末年始を除く）

上板町役場東隣 改善センター事務所内

《 お知らせ 》

町税及び保険料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。

	後期高齢者医療保険料
3月	3月31日（8期）
	健康増進課 ☎088-694-6810

口座振替の方は、3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。

「とくしま発達障がい啓発イベント2025」を開催します！

■日時 令和7年4月5日(土) 10:00~16:00

■場所 文化の森 21世紀館 (徳島市八万町向寺山)

■内容 パネル展・作品展、啓発映画(友達やめた。)上映、個別相談会等

※4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4月2日~8日は「発達障害啓発週間」として、社会全体で自閉症等の発達障がいの啓発に取り組む活動を行っています。

「徳島県発達障がい者総合支援センター」では、発達障がいに関して、乳幼児から成人まで、あらゆる年齢層の方の家庭生活や学校生活、就労等に関する相談をお受けしています。相談は予約制で、県内5箇所において移動相談も行っています。詳細は電話にてお問い合わせください。

徳島県発達障がい者総合支援センター

ハナミズキ：小松島市中田町新開2-2
☎0885-34-9001

アイリス：美馬市美馬町字大宮西100-4
☎0883-63-5211

※詳しくは、ホームページ
【徳島県発達障がい者総合支援センター】で検索またはQRコードにアクセス！



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簡単に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？人権のお話もあります。

■日時 3月23日(日) 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18番地2



3月のこども食堂開催のお知らせ

3月9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

上板 桜まつり&わらあい市2025を開催します

今年も4月6日(日)に技の館にて、上板桜まつりとわらあい市が共同開催します！

時間：10時～16時 小雨決行

- 飲食・物販・体験ブース多数出店
 - お菓子投げなどステージイベント実施
 - お餅つき体験(白餅販売)、手作りお赤飯の販売
 - お子さま大好き！子ども広場開催
 - 豪華景品の当たる「桜！大抽選会」も開催
- ※場内でお買い物時に抽選券贈呈

桜を見て、
一緒に楽しんでくださいね！



● お問い合わせ ●

上板町商工会青年部 ☎088-694-5259
〒771-1302 徳島県板野郡上板町七條字西栗ノ木6-4

上板町中央公民館図書室の読書スペースをリニューアルしました！

上板町中央公民館（上板町役場2階）の図書室に本に囲まれながら自主学習ができる個別勉強スペースと小さなお子様リラックスして本を楽しむことができるよう、キューブ型ソファを配置しました。上板町に在住、在学、在勤される方であればどなたでもご利用いただけますので、ぜひお立ち寄りください。図書館のようにたくさんの蔵書はありませんが、絵本や一般書籍などを揃えており、貸し出しも可能です。

また、図書室にない資料は県立図書館から取り寄せ・返却することもできますので、気軽にご利用ください。

利用時間：月曜日～金曜日（役場閉庁日を除く）
午前9時～午後4時30分

自主学習で差をつけよう！



お子様もリラックスして
読書が楽しめます！



● お問い合わせ ● 上板町教育委員会 ☎088-694-6814

板野町文化の館図書館の利用について

上板町では板野町と板野町文化の館図書館の利用に関する協定締結をしています。これにより、上板町のお住まいの方も板野町文化の館図書館で資料の貸出を受けることができます。皆様、是非ご利用ください。

【開館日】火曜日～日曜日 10:00～18:00（年末年始、図書整理期間等除く）

最新の情報は、板野町文化の館図書館HP（QRコード）を、ご確認ください。

● お問い合わせ ● 板野町文化の館図書館 ☎088-672-5888



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、同一の補助金を受けてない方で、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 ● 企画防災課 ☎088-694-6824

Happy Birthday!

お誕生おめでとう

(令和7年1月)

- 森口 貞治 茜 喜歩 女の子 (七條)
- 岡田 海人 愛果 結珠 女の子 (瀬部)
- 土手 篤 桃佳 湊 男の子 (七條)
- 瀬川 義喜 陽美 泰唯 男の子 (西分)

●お問い合わせ●

住民人権課 ☎088-694-6809

まだ間に合う! 結婚新生活支援事業 最大60万円

結婚時年齢30歳以上の場合最大30万円

令和6年度中(R6.4.1~R7.3.31)に結婚した世帯に対し、居住費などを補助

●対象となる費用



住宅購入費
(新築・中古)



リフォーム費
(業者が行うもの)



家賃・敷金・礼金・共益費
(駐車場代は対象外)



引越し費
(業者が行うもの)

※対象となる費用は令和6年度中に発生したものになります



●申請できる方

- ・婚姻時夫婦ともに39歳以下
- ・世帯所得500万円未満 (世帯合算)
- ・5年以上継続して上板町に居住する意思がある

●申請時に必要なもの

- ・婚姻がわかるもの (受理証明、戸籍全部事項証明等)
- ・住民票 (写し)
- ・所得がわかるもの (所得課税証明等)
- ・契約書、領収書 (写し)

※令和5年度に交付を受けた方で、上限額に達しなかった場合は、令和6年度に補助上限額から既に交付を受けた金額を差し引いた金額を請求できます
※申請される場合は、必ず事前にご相談ください

● お問い合わせ ● 企画防災課 ☎088-694-6824

とくしまマラソン 3月23日(日) 迂回にご協力をお願いします

交通規制のお知らせ 全体図

※交通規制の拡大図は裏面をご覧ください
※規制時間は状況により変更することがあります

交通規制中はマラソンコースへの進入・横断はできませんのでご注意ください!!

交通規制によりバスの運休、タイヤの変更・遅れなどが予想されます。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

192 国道192号は 東進車線通行止
(西条町交差点～高瀬橋交差点)

55 国道55号は 全面通行止
(西条第一～高瀬橋交差点)

11 国道11号は 北進車線通行止
(高瀬橋交差点～西条町交差点)

交通規制予定時間		①～⑯ 交通規制区間	迂回推奨ルート
①	7:30～9:45	高瀬橋北詰～西条大橋北詰	高瀬橋北詰～高瀬橋南詰
②	8:30～9:45	伊予川交差点～高瀬橋交差点	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
③	8:30～10:00	伊予川交差点～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
④	8:30～10:00	伊予川交差点～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑤	8:30～10:15	北条三郎交差点～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑥	9:00～10:30	西条大橋北詰～西条大橋南詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑦	9:00～11:30	西条大橋北詰～高瀬橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑧	9:00～12:25	高瀬橋北詰～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑨	9:00～13:25	西条大橋北詰～西条大橋南詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑩	9:00～14:05	高瀬橋北詰～高瀬橋南詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑪	9:40～14:05	高瀬橋南詰～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑫	9:40～15:00	西条大橋南詰～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑬	10:20～15:35	西条大橋南詰～西条大橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑭	10:30～15:35	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑮	10:40～16:10	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰
⑯	10:40～17:00	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰	高瀬橋南詰～高瀬橋北詰

チャレンジランによる規制拡大図

① 東進車線通行止 8:30～10:00

② 北進車線通行止 8:30～9:45

③ 東進車線通行止 8:30～10:00

④ 北進車線通行止 8:30～10:00

お問い合わせ先 **とくしまマラソン実行委員会事務局 TEL.088-621-2150**

●ホームページ <https://www.tokushima-marathon.jp>
●メール hashiru_ahoo@circus.ocn.ne.jp
徳島市万代町1丁目17番1号(平日10:00～17:00) FAX.088-621-2498

発行編集/徳島県板野郡上板町役場 上板町広報編集委員会 ☎088-694-6824 令和7年3月1日発行

UD 見やすいユニバーサルデザイン FONT フォントを採用しています。

