



## さくら保育所 交通安全教室



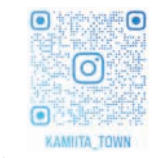
上板町のあゆみ 2～3

上板中学校部活動の地域展開 16

各種募集案内 18～20

とくしまマラソン交通規制案内 25

インスタ始めました



お問い合わせフォーム





上板町町制施行60周年記念式典



上板町町制施行60周年記念事業（八坂クラブ）

- 1.21 災害発生時のごみ処理に関する協定締結（吉野川市・阿波市・板野町・上板町と徳島県産業資源循環協会）
- 3-- 第3次上板町総合計画後期計画 策定
- 3-- 上板町勢要覧2022 発行
- 3.27 大山、神宅財産区議会議員選挙 定数各10名
- 3.30 「ゆかりのまち上板・石垣提携20周年記念誌」発行
- 3.30 上板町役場庁舎空調改修
- 4.1 上板町農業集落排水施設整備事業機能強化工事 着工
- 5-- 県道船戸切幡上板線拡幅工事（安楽寺北）竣工
- 11.3 かみいた防災フェスタ2022 開催
- 11.22 上板町ファミリースポーツ公園 複合遊具設置（アルミ遊具）
- 11.25 上板町役場庁舎3階LED化・上板町議場天井改修

**2023（令和5年）**

- 4.18 上板町と大塚製薬株式会社との健康増進に関する包括連携協定締結
- 5.1 水道料金改定
- 7.20 農業委員会委員改選 14名
- 9.24 上板町議会議員選挙 12名
- 10.15 かみいた防災フェスタ2023 開催
- 12.21 上板町ファミリースポーツ公園 スプリング遊具設置

**2024（令和6年）**

- 2.29 台山山頂高架水槽解体
- 3-- 「第2期上板町自殺対策行動計画」策定
- 3.1 さくら保育所改修工事 竣工
- 3.20 上板町内幼・小・中コロナ対策トイレ改修工事 竣工

- 3.31 上板町リサイクルセンター 竣工
- 4.1 「第9期上板町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」策定
- 8.30 上板中学校体育館空調設備事業 竣工
- 11.11 上板町と明治安田生命との「私の地元応援募金」贈呈式及び「健康増進に関する連携協定」の締結
- 11.18 上板町ファミリースポーツ公園星形登はん棒設置
- 11.30 かみいた防災フェスタ2024 開催
- 12.1 さくら保育所給食調理等民間委託開始

**2025（令和7年）**

- 2.25 上板町役場庁舎南側屋上防水工事
- 4.1 「第3期上板町子ども・子育て支援事業計画」策定
- 5.30 上板町役場庁舎受変電設備及び発電設備改修工事着工
- 6.9 上板町上下水道第3期拡張工事 着工
- 7-- 上板町内小中学校施設照明LED化事業 着工
- 7.6 願成谷池廃止
- 7.18 石垣市・上板町ゆかりのまち提携25周年記念式典・交流会
- 10.20 上板町長松田卓男氏3期目就任
- 10.23 上板町（徳島県、日本）とヨルダン・ハシミテ王国との友好覚書を締結
- 11-- 上板町ファミリースポーツ公園ピクニックベンチ設置
- 11.15 かみいた防災フェスタ2025 開催
- 12.13 上板町町制施行70周年記念式典 功労者表彰（上板中学校体育館）



石垣市・上板町ゆかりのまち提携25周年記念式典



上板町（徳島県、日本）とヨルダン・ハシミテ王国との友好覚書を締結



上板町町制施行70周年記念式典

# 上板町のあゆみ

## 平成27年～令和7年(2015～2025)

### 2015(平成27年)

- 1.-- 馬道会館 改修工事 竣工
- 3.31 板野郡西部学校給食組合解散
- 3.-- 「上板町子ども・子育て支援事業計画」  
(平成27年度～平成31年度) 策定
- 3.-- 「上板町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」  
(平成27年度～平成29年度) 策定
- 3.-- 「上板町障がい者計画・第4期障がい福祉計画」 策定
- 4.1 上板町単独学校給食開始
- 4.1 上板中学校空調整備工事 着工
- 4.30 上板町消防団第4分団詰所 竣工
- 9.13 上板町議会議員選挙 定数14名
- 9.24 上板町消防団第4分団, 第5分団, 第6分団のポン車  
3台購入
- 11.14 合併60周年記念式典 功労者表彰  
(上板町農村環境改善センター・多目的ホール)
- 12.28 上板町学校給食センター 竣工

### 2016(平成28年)

- 2.-- 上板町総合戦略 策定
- 2.9 戸田家住宅 重要文化財に指定
- 4.8 とくしま上板熱中小学校 開校
- 4.-- 上板町内4幼稚園給食開始

### 2017(平成29年)

- 3.-- 上板町総合計画策定
- 3.3 上板町文化センター新築他工事 着工
- 6.-- 東光小学校相談室増設工事 竣工
- 7.20 農業委員会委員改選 14名
- 8.30 技の館(熱中小学校)空調改修工事 竣工
- 9.-- 神宅小学校体育館改修工事 竣工
- 10.20 上板町長に松田卓男氏就任
- 11.16 上板町文化センター新築他工事 竣工  
木造耐火構造平屋建355㎡
- 上板町内4幼稚園・小学校校舎空調設備工事 竣工

### 2018(平成30年)

- 3.12 技の館星空観察及びドローン基地整備工事 竣工
- 3.22 技の館藍の寢床建築工事 竣工
- 3.25 大山、神宅財産区議会議員選挙 定数各10名

- 4.1 「第7期上板町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」策定
- 4.1 「第5期障がい福祉計画・第1期障がい児福祉計画」策定
- 6.-- 七條橋 竣工

### 2019(令和元年)

- 3.-- 「上板町自殺対策計画」 策定
- 6.23 かみいた防災フェスタ2019 開催
- 9.15 上板町議会議員選挙 13名

### 2020(令和2年)

- 3.-- 第2期上板町総合戦略 策定  
上板町人口ビジョン(2020年策定版) 策定
- 4.1 「第2期上板町子ども・子育て支援事業計画」 策定
- 6.2 日本酪農協同株式会社工場立地にかかる覚書締結
- 7.20 農業委員会委員改選 14名
- 11.16 保健相談センター 竣工

### 2021(令和3年)

- 1.27 上板町役場庁舎1階 LED 化
- 3.23 上板町農村環境改善センター  
(農村婦人健康管理センター) 乾式トイレ改修工事
- 3.26 旧公民館取り壊し
- 3.30 上板町役場庁舎トイレ洋式化
- 3.31 上板町学校 LAN 構築整備事業 竣工
- 3.31 上板町学習者用コンピューター等機器整備 竣工
- 4.1 技の館指定管理者制度導入
- 4.1 農業水利施設保全対策事業 着工(六條排水機場)
- 4.1 「第8期上板町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」策定
- 4.1 「上板町地域福祉計画」 策定
- 10.4 上板町ファミリースポーツ公園 複合遊具設置  
(鉄製遊具)
- 10.20 上板町長松田卓男氏2期目就任
- 11.24 ゆかりのまち上板・石垣提携20周年記念式典  
【モニュメント除幕式】(沖縄県石垣市役所)
- 11.26 ゆかりのまち上板・石垣提携20周年記念品贈呈式  
(上板町保健相談センター・多目的ホール)

### 2022(令和4年)

- 1.21 災害時における災害廃棄物処理等の協力に関する  
協定締結(ジェムカ株式会社)

# 上板町町制70周年記念町民手作りイベント実施報告

主催者	実施事業等	実施期間又は実施日	実施場所等
上板町歩こう会	上板町町制70周年記念上板歴史の道ウォーク	令和7年11月1日(土)・4日(火)・6日(木)・21日(金)	町内県指定線刻如来座像など
キラキラひろば	もっと！もっと！たのしいおはなし会 余郷裕次さん 紙芝居ボランティア「おしゃべりくまさん」 谷上良子さん	令和7年9月7日(日) 10月5日(日) 12月7日(日) 令和8年2月1日(日)	上板町技の館
おはなし☆キラキラ	絵本作家講演会（江口ノリコさん）	令和7年7月27日(日)	上板町技の館
上板町更生保護女性会	四国八十八ヶ所霊場六番札所安楽寺における社会を明るくする運動及び薬物乱用防止啓発	令和7年10月19日(日)	四国八十八ヶ所霊場六番札所 安楽寺
上板なかよし子ども食堂	上板なかよし子ども食堂（食事の提供）	令和7年12月7日(日)	上板町農村環境改善センター
上板町薬草協会	町制70周年記念事業健康茶等手作り体験と記念講演会（梅山明美さん）	令和7年8月3日(日) 31日(日) 10月12日(日) 13日(月)	上板町薬用植物園 上板町技の館 上板町農村環境改善センター
あじさいコーラス	記念コーラス	令和7年12月7日(日) 令和8年1月18日(日)	上板町中央公民館 上板町農村環境改善センター
上板町消費者協会	消費者知識向上講演会 秋山博康さん（リーゼント刑事） 【最近の犯罪手口とその対策】	令和7年10月23日(木)	上板中学校体育館
上板町藍染研究会	上板町町制70周年記念藍染作品配布事業	令和7年11月22日(土) 23日(日)	上板町農村環境改善センター 上板町農村婦人健康管理センター
松島豊栄舞保存会	豊栄舞（巫女舞）伝承事業	令和7年12月13日(土)	上板中学校体育館



主催者団体の皆様、ご参加いただいた皆様に、心よりお礼申し上げます。



●お問い合わせ● 企画防災課 ☎ 088-694-6824

# 令和7年度 上板町中央公民館講座 閉講式・発表会

## 日時

令和8年3月8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 重利 講師)
- 日本舞踊・阿波踊り講座(平野 シマコ 講師)
- 日本舞踊講座(西條 澄子 講師)
- 英会話(初級)講座(フロスト・ダニエル 講師)
- 中国語講座(近藤 珠梨 講師)
- 詩吟講座(西條 陽一 講師)
- 三味線講座(杵家 弥津穂 講師)

## 作品展示

- 書道講座(永井 厚子 講師)



# パソコン・小型家電の正しい回収にご協力ください

上板町では、「小型家電リサイクル法」認定業者である「リネットジャパンリサイクル（株）」と協定を締結し、家庭で不用になったパソコン・小型家電の宅配便による無料回収、リサイクルを進めています。

## 1 お申込み



インターネットもしくは  
FAX・電話からお申込み

## 2 回収物を詰める



ダンボール箱などに  
詰めるだけで OK！

## 3 佐川急便が回収



佐川急便が、ご希望日時に  
回収へ伺います



電池や電気で動く製品  
(テレビ等を除く)  
400品目以上回収可能！  
詳しくはHPをチェック！

- **パソコンを含む**1箱分の回収料金及びリサイクル料金が**無料**です。 ● 古くても、故障していても回収可能です。
- パソコンと一緒に、周辺機器やその他の小型家電も一緒に回収できます。

## お申込みはこちら

リネットジャパンリサイクル(株) <https://www.renet.jp/>

お問合せ窓口:0570-085-800 10:00~17:00

リネットジャパン 検索



## 回収ボックスもご利用ください

上板町では、上板町役場とリサイクルセンターの2箇所に回収ボックスを設置して、使用済みの携帯電話やスマートフォンを回収しています。

**設置箇所** ・上板町役場 環境保全課前 ・上板町リサイクルセンター

## テレビや洗濯機などの「家電4品目」をご自宅から回収します

不用になった家電4品目（エアコン・テレビ・冷蔵庫（冷凍庫）・洗濯機（衣類乾燥機））は、家電リサイクル法によって適切にリサイクルをすることが定められています。上板町では、小型家電リサイクル法の認定事業者である、リネットジャパンリサイクル（株）及びSGムービング（株）と連携及び協力に関する協定を締結し、**有料**で自宅から回収・リサイクルする取組みを推進しています。

手続きは簡単でリビングやキッチンなど家の中からの搬出にも対応している、便利なサービスですので、ぜひご利用ください。



テレビ



エアコン



洗濯機



冷蔵庫

## インターネット・電話で お申込み



## ご希望の日時に回収



## 法律に基づいて 適正に処理



- 料金やサービスの詳細、お申込みはリネットジャパンリサイクル(株)が運営する、こちらのWEBサイト、または専用電話番号からお願いします。

URL: <https://www.renet.jp/sg-renet/>

電話番号: 0570-056-006(ナビダイヤル・10:00~17:00)



# 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16日(月)	4月23日(木)
贈与税	3月16日(月)	
消費税及び地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)

## 申告・納付・質問はいつでも待たずに自宅から！

申告

国税庁ホームページ  
「[確定申告書等作成コーナー](#)」  
から案内に従って入力するだけ！



[マイナポータル連携](#)  
で給与・公的年金・特定口座の収入金額や  
医療費など各種控除の金額が自動入力！



納付

[個人の方の納付は振替納税が便利です！](#)  
また、e-Tax から申告すれば、  
・クレジットカードやスマホアプリから簡単に納付ができる  
・より簡単な操作で口座振替(ダイレクト納付)



質問

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16日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く。)

◇相談受付時間 8:30～15:00(相談開始9:00)

※書類提出受付8:30～17:00

※確定申告会場では、ご自身のスマホを用いた申告書作成の指導を行っています。

[スマホ及びマイナンバーカード](#)をご持参ください。

※マイナンバーカードの[2種類のパスワード](#)(注1)を確認の上お越しく下さい。

(注1) 英数字6～16桁(署名用電子証明書) / 数字4桁(利用者証明用電子証明書)

パスワードがご不明な場合は住民票のある市町の窓口かコンビニ(数字4桁はわかる場合)で再設定が可能です！

詳細はこちら



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



## 保健師からのお知らせです

# 令和8年3月31日が実施期限の予防接種・検診・申請について

## ① 麻しん風しん混合ワクチン接種（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31年4月2日～令和2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8年3月31日（火）までに接種していただくようお願いします。

## ② 高齢者の定期予防接種

### ●新型コロナウイルス感染症予防接種

対象者は、①上板町に住民票がある65歳以上の方、②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級程度がある方）。

### ●高齢者の带状疱疹予防接種

対象者は、上板町に住民票がある方で、下記①②③のいずれかに該当する方。

① 令和7年度に65歳を迎える方。

② 60歳から64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。

③ 65歳を超える方は5年間の経過措置として70歳から5歳年齢ごとの方。

※令和7年度に限り100歳以上の方も対象になります。

まだ接種がお済みでなく、接種を希望される方は令和8年3月31日（火）までに接種していただくようお願いします。

## ③ 子宮頸がん検診、乳がん検診

令和7年度の子宮頸がん検診、乳がん検診の検診期間は令和8年3月31日（火）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7年度の胃内視鏡検診の検診期間は令和8年3月31日（火）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 上板町こうのとりのり応援事業・上板町不育症治療費等助成事業

令和7年度中に治療が終了した方は、令和8年3月31日（火）までに必ず申請してください。

※この期間を過ぎると申請を受理できない場合があります。

助成内容や申請方法については、上板町ホームページ（下のQRコードよりご覧いただけます。）にてご確認ください。また、下記までお問い合わせください。

【上板町こうのとりのり応援事業】▶



【上板町不育症治療費等助成事業】▶



# 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。



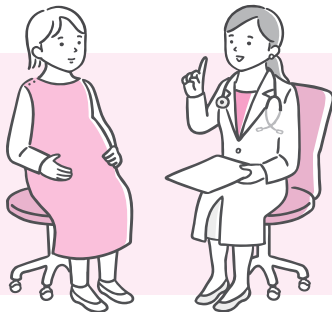
## 健康を支える基本は生活習慣

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



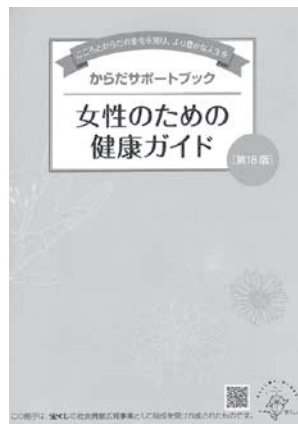
- からだを冷やさないようにしましょう
- 排便・排尿は健康のバロメーターです
- タバコはNG、お酒は控えめに



## 子宮頸がん・乳がん検診 等検診の受診

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 保健師 ☎ 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
3/3	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
4/7	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
3/12	※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6年6月1日~令和6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
3/6	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7年8月23日~令和7年12月12日生

●お問い合わせ● 健康推進課（保健相談センター） ☎ 088-694-3344

令和8年 3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	健生きたじまクリニック	698-9629
	2	中山産婦人科・小児科	692-0333
	3	内科クリニック・オクムラ	692-4771
	4	西條内科耳鼻科	692-8711
	5	こやま小児科内科クリニック	637-3211
	6	大久保内科	692-1220
	7	あいずみ松本眼科	677-5568
	8	奥村医院	692-2403
	9	杉みね整形クリニック	693-1021
	10	増田クリニック	693-3020
	11	小松泌尿器科	692-1277
	12	藍住川島クリニック	692-0110
	13	こうのINRクリニック	693-1103
	14	安芸内科	692-6111
	15	くぼ小児科クリニック	678-7141
	16	藍住たまき青空クリニック	678-7727
	17	安芸内科	692-6111
	18	あいずみ松本眼科	677-5568
	19	三愛内科	672-0176
	20	矢野医院	692-4411
	21	新野医院	672-0571

3月	日	担当	電話番号
	22	富本小児科内科	692-7228
	23	井上病院	672-1185
	24	三愛内科	672-0176
	25	新野医院	672-0571
	26	近藤内科医院	672-5630
	27	ファミリークリニックしんの	672-5148
	28	近藤内科医院	672-5630
	29	森本医院	641-4141
	30	みやざき内科診療所	672-6618
	31	野田医院	694-2009
4月	1	ともなり消化器・肝臓内科クリニック	694-5515
	2	井関クリニック	637-6066
	3	川原眼科	694-8388
	4	ファミリークリニックしんの	672-5148
	5	中川整形外科	641-2288
	6	浦田病院	699-2921
	7	芳川病院	699-5355
	8	春藤内科胃腸科	699-3777
	9	谷口耳鼻咽喉科クリニック	699-2787
	10	かまだ眼科	678-8585

#### 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 対応日は確認して下さい

※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。

## 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7日(火) 午後1時～3時  
※偶数月の第1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  
公益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 徳島県行政書士会館内  
☎088-679-4440

## 一日行政相談所 開設予定日

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

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

開設日	3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

## 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 3月24日(火)  
午後1時30分から
- 場所 馬道会館 ☎088-694-4868  
上板町西分字原測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。

## 人権相談

上板町では法務大臣より委嘱をうけた人権擁護委員が、特設相談所を設け、皆様の人権についての相談を受けたり、法務局と連携しながら人権を守る活動を行っています。令和8年3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8年3月19日(木)  
午後1時30分～午後4時00分  
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沖洲マリナーミナルビル内  
あいぼーと徳島

- 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
- お問い合わせ  
住民人権課 ☎088-694-6809

## 国際電話詐欺に注意！

「+（プラス）で始まる番号から電話があり、「あなたの健康保険証が不正利用されている」と言われ、名前や生年月日を伝えてしまった」等、国際電話を使用した不審電話に関する相談が依然として多く寄せられています。

この他にも「電話が使えなくなる」「クレジットカードが不正利用されている」等、不安を煽り、言葉巧みに個人情報を聞き出し、更には保証金や削除料などの名目で架空の料金を要求してくるケースもあります。

知らない電話番号から架かってきた際には出ない、無視するのが最善です。また、折り返しの電話もしないようにしてください。万が一、出てしまった場合でも個人情報は絶対に伝えないでください。自動音声ガイダンスが流れた時は、最後まで聞かずに電話を切る

ことが大切です。

なお、固定電話で国際電話を利用しない方は、国際電話の利用を休止することができます。最寄りの警察署、もしくは国際電話不取扱受付センター（0120-210-364）まで、お問い合わせください。

そのほか不安に思うことがあれば、一人で悩まず、下記までご相談ください。

### ●お問い合わせ

上板町消費生活相談窓口

☎088-694-6816 相談無料

受付 平日9：00～17：00

（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

## 路線バスで交通系ICカードが利用できます！

3月17日から徳島バス、徳島市交通局が運行する路線バスと徳島空港リムジンバス、徳島バス南部の丹生谷線で、交通系ICカード「ICOCA（イコカ）」が使えるようになります。

ICOCAの導入により、運賃を現金で払う手間を省くことができ、小銭の用意や両替を気にすることなく、バスをご利用できます。

また、ICOCAカード以外の全国相互利用可能な交通系ICカードも使用できます。ICOCA（カード）の販売場所や詳しいサービス内容については、徳島バスのホームページをご覧ください。

### ●サービス開始日

令和8年3月17日（火）始発より利用可能

### ●対象路線

徳島バス、徳島市交通局、徳島バス南部（丹生谷線）の路線

### ●利用方法

乗車時と降車時にICカードを専用の読み取り部にタッチするだけでバスをご利用できます。あらかじめ現金をチャージしておくことにより、乗車区間の運賃を自動的に精算します。

※「ICOCA」は西日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

### ●バスICOCA定期券について

従来の紙の定期券（長生き定期券、株主定期券を除く）の販売が終了となり、バスICOCA定期券に変わります。

なお、購入済みの紙の定期券は有効期限まで利用可能です。

また、バスICOCA定期券は従来の区間式から金額式に変わるため、幅広くご利用いただけるようになります。

ICOCA導入に伴い回数乗車券の販売を終了いたします。詳しくは各社のホームページをご覧ください。

### ●お問い合わせ

徳島バス（株） 088-622-1811



### 【乗車時】

乗車口付近の青色のリーダーにICカードをタッチ！



### 【降車時】

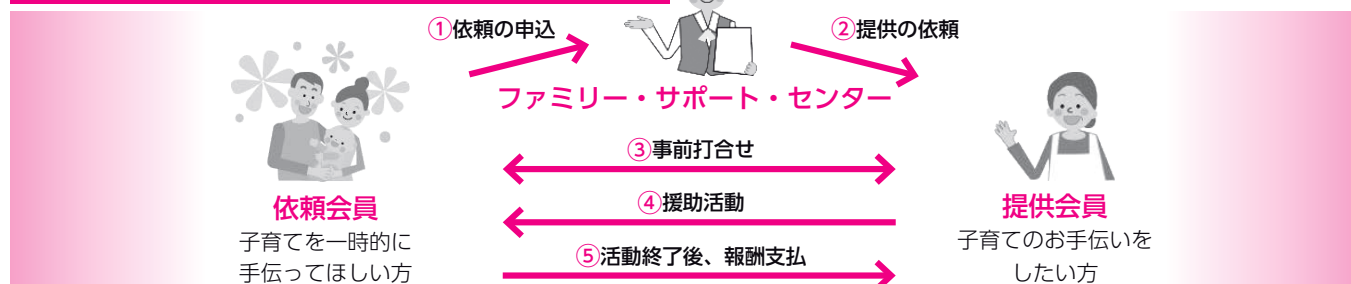
運賃箱の黄色のリーダーにICカードをタッチ！



# お知らせ

## 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

#### ◇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。)

#### ◇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

#### ●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：藍住町奥野字矢上前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



## 廃車の手続きは令和8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。

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～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

## 「やってる？火災予防」



3月1日(日)から7日(土)までの一週間、春の火災予防運動を実施します。この運動は、皆様に防火防災意識や防災行動力を高めていただくことにより、火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。

## ●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8年1月	1	119
出動件数(件)	(0)	(119)
前年同月	0	119
出動件数(件)	(0)	(119)

※上段=月計、( )=累計



## 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”



## 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GWEL」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)

・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ます(書類申請等は不要です。名前、住所等の個人の特定は行いません)。

## 上板町歩こう会 ウォーキング

歩こう会では、健康な毎日過ごすため、歩きの効用を実践しながらウォーキングを行っています。

コースはミステリーコースで参加してからの楽しみです。上板町の新しい一面を見つけてみませんか？

■日にち 令和8年 4月10日(金)・5月10日(日)

6月10日(水)・7月10日(金)

■時 間 午前9時～2時間程度(8時45分役場前集合)

■参加費 無料(当日保険料100円)

■申し込み 不要

■持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具、健康保険証など

※小学生以下の方は保護者の同伴が必要です

※雨天決行(警報が出ている場合は中止)

主催 上板町歩こう会 ☎080-3162-0458

# 各種証明書などで使用する 文字の形(デザイン)

が一部変更  
されます

国は、これまで各自治体が個別に構築・運用・管理してきた業務システムの統一・標準化を進めています。その際、各自治体が独自に作成してきた文字(外字)ではなく、デジタル庁が作成した統一文字規格である「**行政事務標準文字**」を導入することが原則とされました。

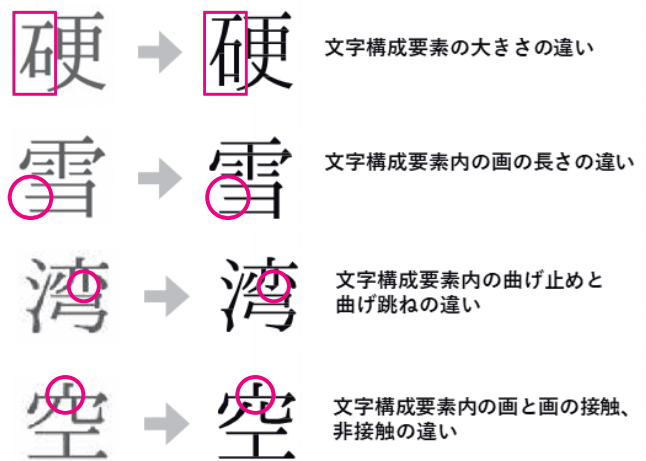
これにより、外字作成にかかる手間やコストを削減し、異なる部署や自治体間においても同一の文字規格で効率的な行政サービスが可能となります。

## 行政事務標準文字とはなんですか？

**行政事務標準文字**は、戸籍や住民票で使用されている標準的な文字をもとにデジタル庁が作成したものです。この文字規格では、部首の大きさ、曲げはねの違い、一部の長さの違いなどは、「デザインの差異(書体の違い)」として扱われます。漢字の骨組み(字体)が変わるわけではありません。



## 字体は同じだが、 字形(デザイン)が変わる例



## ? いつ・どのように変わるのですか？

- ▶ 令和8年3月以降、本町の一部システムで利用する文字が行政事務標準文字に切り替わります。それに伴い、住民票の写し等の諸証明や町からの郵送物の宛名において、表示される文字のデザインがこれまでとわずかに異なる場合がありますので、あらかじめご承知おきください。  
なお、導入開始時期や、対象となる証明書や郵送物の種類は、自治体により異なります。

## ? 今までの漢字は使えないのですか？

- ▶ 行政事務標準文字は、自治体が発行する証明書やシステム処理で利用するためのものです。住民の皆様が同じ文字を使用しなければならないというのではなく、書類などに手書きされる場合には、これまで通りの字形をお使いいただいて問題ありません。また、戸籍に記載されている文字については従来の文字を保持し続けます。

さらに詳しく知りたい方は  
デジタル庁ホームページへ

デジタル庁ホームページ：  
地方公共団体情報システムに  
おける文字の標準化



お問い合わせ先

住民人権課  
☎088-694-6809



# 上板中学校部活動の 地域展開について

上板町では急激な少子化が進む中でも、子どもたちが将来にわたってスポーツ・文化芸術活動に親しめる環境を守るため、中学校部活動の「地域移行（地域展開）」を進めています。中学校の柔道部については、令和8年4月から地域クラブである「上板柔友会」への段階的な移行をスタートすることになりました。

## ○そもそも「部活動の地域展開」ってなに？

これまで、放課後のスポーツ活動は「学校の部活動」として学校の先生が指導し、学校単位で行うのが当たり前でした。「地域展開」とは、この活動の主体を学校から「地域のスポーツ団体（地域クラブ）」へとバトンタッチすることです。学校という枠組みを超え、地域全体で子供たちのスポーツ活動を支える新しい仕組みです。

## ○なぜ変える必要があるの？

### 1 子どものスポーツ活動 場所の確保のため

今後、少子化に伴い様々な部活動がなくなってくることが予想される中で、子どもたちのスポーツ活動場所や環境を確保することができます。

### 2 専門的な指導による 質の向上

学校の先生は必ずしもその競技の専門家ではありません。地域の専門知識を持つ指導者から教わることで、より安全で効果的に技術を向上させることができます。

### 3 先生の働き方改革

先生が授業や学級づくりに専念できる環境を整えることも、持続可能な学校教育にとって非常に重要です。

## ====柔道部はこう変わります（展開スケジュール）====

急激な変化で生徒のみなさんが戸惑ったり、不利益を受けることのないように2年をかけて段階的に進めます。  
※現在のお子様の学年によって、活動の場所が変わるタイミングが異なります。

### 学年別 地域展開スケジュール

令和7年度  
（現在の学年）

令和8年度

令和9年度

令和10年度以降

「上板中学校柔道部」もしくは「上板柔友会」

「上板柔友会」

中2

中3

中3まで現在所属している「上板中学校柔道部」で活動することができます。「上板柔友会」での活動を選択することもできます。

中1

中2

中3

中3まで現在所属している「上板中学校柔道部」で活動することができます。「上板柔友会」での活動を選択することもできます。

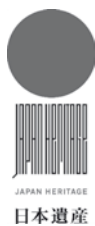
小6

中1

中2

中3

- ・入学時、「上板中学校柔道部」に所属をした場合は中2まで活動することができます。
- ・中3になると「上板柔友会」での活動になります。
- ・入学時から「上板中学校柔道部」に入らずに地域クラブを選択することもできます。



# 日本遺産 藍のふるさと阿波

## 第3回サポーター養成講座開催のお知らせ

藍のふるさと阿波魅力発信協議会では、阿波藍の魅力を広げ、普及啓発を一緒に行っていただけるサポーターを募集しています。まずは、藍染めの布を使った小物作りを体験できるサポーター養成講座に参加してみませんか。



藍文化の継承と発信に興味のある方、地域活動に貢献したい方のご参加をお待ちしております。

**日時** 令和8年3月14日(土) 午前10時から午前11時30分  
**内容** 藍染製品の作成講習  
**講師** 松田めぐみ(藍住町教育委員会社会教育課)  
**定員** 20名(申込順)  
**場所** 美馬市役所北館1階103会議室(美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地)  
**受講料** 無料  
**主催** 藍のふるさと阿波魅力発信協議会

### ●申し込み・問い合わせ●

藍のふるさと阿波魅力発信協議会事務局(藍住町教育委員会勝瑞事務所) ☎088-641-3466

# こども(誰)でも通園制度

令和8年4月から開始します!

こども誰でも通園制度とは、「全ての子どもの育ちを応援し、全ての子育て家庭に対する支援を強化する」もので、月当たりの一定時間の利用枠内で、就労要件を問わず時間単位で柔軟に利用できる新たな通園給付制度です。

### 対象のこども

0歳6ヵ月から満3歳未満のこども(3歳の誕生日の前々日まで)

※認可保育所、幼稚園、認定こども園等に通っているこどもは対象外

### 利用可能時間

1人あたり月10時間を上限

### 利用対象施設

上板町立さくら保育所

### 利用料

1時間あたり300円

※その他おやつ代等が別途かかる場合があります

### 利用方法

- ①ご利用者による町への利用認定申請
- ②町から認定通知書を送付
- ③ご利用者による施設への事前面談・利用予約
- ④利用開始

※利用予約を行うまでに、利用認定を受けておく必要があります。

### ●お問い合わせ●

民生児童課 ☎088-694-6811 / さくら保育所 ☎088-694-8180

# 上板町農業委員会委員・農地利用最適化推進委員候補者の募集について

農業委員会等に関する法律により上板町農業委員会委員及び農地利用最適化推進委員について、下記のとおり農業者等に対して候補者の推薦を求めるとともに、委員になろうとする者を募集します。

なお、推薦又は応募をしていただいても、必ずしも委員に確定するとは限りませんので、ご了承ください。

	農業委員	農地利用最適化推進委員
主たる業務	(1)農地の売買や賃貸の許認可、農地転用の意見決定	(1)転用違反等の是正指導
	(2)転用違反等の是正指導	(2)担い手への農地利用の集積
	(3)担い手への農地利用の集積	(3)新規参入の促進
	(4)新規参入の促進	(4)耕作放棄地の防止・解消
	(5)耕作放棄地の防止・解消	(5)研修会への出席
	(6)毎月の農業委員会及び各種会議・研修会への出席	
定員	14人	7人（大山3人、松島2人、高志2人）
報酬	133,500円（年額）	120,000円（年額）
任期	令和8年7月20日から 令和11年7月19日まで	令和8年7月21日（予定）から 令和11年7月19日まで
身分	特別職の非常勤職員	
募集期間	令和8年3月16日（月）から令和8年4月14日（火）まで	
推薦・応募方法	上板町農業委員会事務局又は町ホームページにある推薦・応募様式に必要な事項を記入・押印のうえ、受付期間内に上板町農業委員会事務局まで持参又は郵送により提出してください。（期間内必着） ※持参の場合は8時30分から17時15分まで 【送付先：〒771-1392 板野郡上板町七條字経塚42番地 上板町農業委員会事務局】	
選考	上板町農業委員会委員候補者審査委員会	上板町農業委員会
その他	※農業委員と農地利用最適化推進委員の兼務はできません。 ※推薦・応募様式にご記入いただきます内容は、住所、電話番号等法令に定めのない事項を除き、受付期間の中間及び期間終了後に町ホームページにて公表します。 ※農業委員の推薦・応募の内容については上板町農業委員会委員候補者審査委員会にて、農地利用最適化推進委員の推薦・応募の内容については上板町農業委員会にて、それぞれ総合的に審査します。 ※「破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者」及び「拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者」は委員になることができません。 ※推薦又は応募により取得した個人情報については、保護・管理に十分留意するとともに、候補者の選考以外の目的に使用することはありません。	

## ●お問い合わせ●

上板町農業委員会 ☎ 088-694-6805 産業課 ☎ 088-694-6806

# 県立テクノスクール(フリーコース)受講生募集!

お問い合わせ先	訓練科名	募集人数	訓練期間
中央テクノスクール ☎088-678-4690	理容科	3人程度	2年
	美容科	9人程度	
	金属技術科	14人程度	1年
	土木技術科	12人程度	
	機械技能科	13人程度	
	電気環境システム科	1人程度	
南部テクノスクール ☎0884-26-0250	カラーコーディネート 塗装科	13人程度	1年
	自動車整備科【2級課程】	8人程度	2年
西部テクノスクール ☎0883-62-3067	電気工事科	10人程度	1年
	住宅建築科	8人程度	
	自動車整備科【3級課程】	13人程度	

**申込期間** 令和8年3月17日(火)まで

**注意事項** 就労経験がある方は、出願前に必ず居住地を所管する公共職業安定所にて、職業相談を行ってください。

応募資格や応募手続き等、詳しいことはホームページをご覧ください。各テクノスクールへお問い合わせください。



## 海上保安庁職員募集(採用試験のご案内)

### ・海上保安学校学生採用試験(特別)

—高等学校卒業程度—

※一般海上保安官として海上保安業務に従事します。  
(一般職)

**受付期間** 令和8年3月2日(月)～3月23日(月)  
受信有効

**試験日** 第一次 令和8年5月10日(日)  
第二次 令和8年6月3日(水)～24日(水)

### ・海上保安官採用試験

—大学卒業程度—

※幹部海上保安官として海上保安業務に従事します。  
(幹部職)

**受付期間** 令和8年2月19日(木)～3月23日(月)  
受信有効

**試験日** 第一次 令和8年5月24日(日)  
第二次 令和8年7月7日(火)～14日(火)

申込みはインターネットにより行ってください。



<詳しくはこちら> ▶  
採用 | 海上保安庁 (mlit.go.jp)



●問い合わせ● 徳島海上保安部管理課 ☎0885-33-2246

# 老人クラブに加入しませんか？



上板町老人クラブ連合会



## 老人クラブでは様々な活動を行っています

カラオケ大会



いきいき

### 健康 づくり

健康体操



みんな

### 仲間 づくり

スポーツ大会・練習



楽しく

### 生きがい づくり

町内を美しく清掃作業



地域の

### 奉仕 活動

研修旅行



音楽回想法



運動会



歩け歩け大会



### 町内在住の60歳以上の方なら誰でもOK！

●お問い合わせ●

上板町老人クラブ連合会事務局（上板町社会福祉協議会内）

上板町西分字橋西 1-11（上板町老人福祉センター）

☎ 088-694-6155

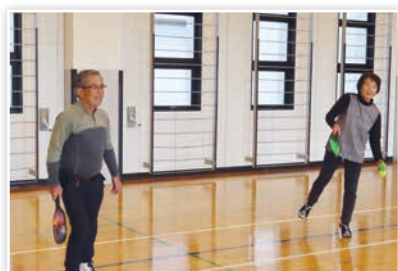
※上板町内には 17 の単位クラブがあり、上記の活動以外にも各クラブで様々な活動をしています。  
詳しくはお問い合わせ下さい。

ラケットとボールを使い、年齢や経験を問わず楽しめるニュースポーツ「ピックルボール」



### こんな方におすすめです

- 運動はしたいけど、激しいスポーツはちょっと、という方
- 一人でも参加しやすく、気軽にできる運動を探している方
- 家族、友達で楽しく運動がしたい方
- 新しいスポーツを始めてみたい方



### はじめてでも安心。 だれでも楽しめます

ピックルボールは、テニス・卓球・バドミントンの要素を取り入れた、アメリカ発祥で、プロリーグができるほど、世界で爆発的に人気が広がっているスポーツです。コートは、ほぼバドミントンの広さで、走り回る必要が少なく、ラケットも軽いため、体力に自信がない方や運動が久しぶりの方でも無理なく始められます。

体験会には、これまで運動経験の少なかった方や、久しぶりに体を動かすという方も、多く参加されています。ダブルスが中心のため自然と笑顔が生まれ、声を掛け合いながらプレーできるのが、ストレス発散、健康にもよいのが大きな魅力です。

## 体験会のご案内

まずは一度、コートの中の  
楽しさと安心感を  
体験してみませんか！

- 開催日**：毎月第1・3土曜日（変更する時あり）  
**時間**：15：00～17：00（ご都合のよい時間で）  
**場所**：上板町農村環境改善センター2階多目的ホール  
**参加費**：初回無料（ラケット・ボール貸出）  
**持ち物**：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物



●お問い合わせ・お申込み● 上板ふれあいクラブ (TEL 088-679-7788)

# 第25回 町内スポーツ少年団陸上大会



第25回上板町内スポーツ少年団陸上大会を上板ライオンズクラブにご後援いただき、令和8年1月12日（月）に上板町老人福祉センター周辺周回コース（1.6Km）において駅伝の部、マラソンの部に分けて開催しました。

非常に寒い中での開催でしたが、大会出場選手総勢約80名は各チームの指導者や保護者、チームメイトからの声援を受けながら最後まで精一杯走り切りました。

## 大会結果（敬称略）

### 駅伝男子の部

優勝：松島スポーツ少年団A（タイム 36分53秒）  
準優勝：高志スポーツ少年団A（タイム 37分49秒）  
第3位：上板サッカースポーツ少年団  
（タイム 39分24秒）

### 駅伝女子の部

優勝：高志フレンズ（タイム 46分38秒）

### 駅伝男子の部 区間賞

1区：坂東 佑真（松島スポーツ少年団A）  
2区：板東 治永（松島スポーツ少年団A）  
3区：福島 徠星（松島スポーツ少年団A）  
4区：稲岡 晃希（上板サッカースポーツ少年団）  
5区：綿谷 颯太（高志スポーツ少年団A）  
6区：藤本 航輝（松島スポーツ少年団A）

### 駅伝女子の部 区間賞

1区：矢藤 彩羽（高志スポーツ少年団B）  
2区：岡田 ひまわり（高志フレンズ）  
3区：林 夕莉（高志フレンズ）  
4区：板東 彩衣（松島スポーツ少年団B）  
5区：多田 怜叶（高志フレンズ）  
6区：割石 菜々（高志フレンズ）



### マラソンの部 第1位

1年生：寒川 湊太（高志スポーツ少年団）  
2年生：大野 航青（上板サッカースポーツ少年団）  
3年生：林 昶成（松島スポーツ少年団）  
4年生：川原 彪雅（高志スポーツ少年団）  
5年生：林 琉之介（上板サッカースポーツ少年団）  
6年生：坂田 陽哉（松島スポーツ少年団）

### 最優秀賞

男子 坂東 佑真（松島スポーツ少年団A）  
女子 矢藤 彩羽（高志スポーツ少年団B）

## 人生のハッピーエンドを迎えるために！ ACP人生会議

### もしもの時を今話そう！

「人生会議」とはもしもの時に備えて、あなたが大切にしたいことや、受けたい医療・ケアについて、家族や信頼できる人、医療・介護の専門職と話し合っておくことです。

元気な今だからこそ、少しずつ話してみませんか。

『もしバナゲーム』を使って楽しく、人生の最終段階で大切にしたいことを考えてみましょう。

お問合わせはお気軽に！



【講師】

木下ファミリークリニック  
院長 木下英孝氏

参加無料  
要申込

子ども食堂同時開催  
(要申込)  
[子ども食堂申込]  
088-637-6555

開催日：令和8年3月8日(日)

時間：10:00～11:30

場所：上板町枝の館  
第3研修室

定員：40名



●申込・お問合せ● 健康推進課 ☎ 088-694-6810

# 「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。



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

上板町は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに向けた取組を推進しています。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る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けます。）

### 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

大変！おばあちゃんが  
いなくなっちゃった！

何かお困りの様子…  
衣服のQRコードに  
アクセスしてみよう

発見

伝言板に  
アクセス

自動メール受信

おばあちゃんが  
みつかった！

24時間 365日  
素早く連絡が取れる！

この画面は保護者と  
発見者のみが見ることができます

家族

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アの登録商標です

●お問い合わせ● 健康推進課 ☎ 088-694-6810

# 令和7年度文化財防火訓練を実施しました

第72回文化財防火デーの行事の一環として、令和8年2月2日、上板町立歴史民俗資料館にて「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」の前後で実施しており、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、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

# 上板 桜まつり&わらあい市2026を開催します

今年も4月5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！

- 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
- 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
- 射的や輪投げなどのこども広場

「お餅つき大会！」餅つきは無料、  
ついたお餅は販売します。



時間：10時～16時 雨天決行



●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





とくしまマラソン

3月22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、ダイヤの変更・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。

**西条大橋、高瀬橋は  
全面通行止**



## 交通規制予定時間

区間	規制時間
1	7:30~9:45
2	8:30~9:45
3	8:30~10:00
4	8:30~10:00
5	8:30~10:15
6	9:00~10:30
7	9:00~11:30
8	9:00~12:25
9	9:00~13:25
10	9:00~14:05
11	9:40~14:05
12	9:40~15:00
13	10:20~15:35
14	10:30~15:35
15	10:40~16:10
16	10:40~17:00

## チャレンジャーによる規制<拡大図>



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](mailto:hashiru_ahoo@circus.ocn.ne.jp)  
 徳島市万代町1丁目1(平日10:00~17:00) FAX.088-621-2819



## フードドライブのお礼と報告



### 上板町では令和8年1月13日から23日にかけて フードドライブ活動を行いました。

今回で16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0の削減に向けた効果的な取り組みを行ってまいります。



もったいないを  
ありがとうございます♡

●お問い合わせ● 産業課 ☎ 088-694-6806

## お誕生おめでとう (令和8年1月)

切原 和希 優花  
しき 紫葵 女の子 (西分)

●お問い合わせ●

住民人権課 ☎088-694-6809

## 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「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 3月21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  
場所・お問合せ 馬道会館 ☎088-694-4868  
上板町西分字原淵18番地2



## 3月のこども食堂開催のお知らせ

3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



## 地域子育て支援センターからのお知らせ

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちの姿をみていると、  
月日の流れの早さを感じると共に、子どもたちの成長の大きさを実感します。  
今月も楽しく過ごせるようにしていきたいと思ひます。

### 子育てひろば

- \*毎週月曜日 10時～11時30分(祝日は除く)
- \*対象年齢 生後4か月頃～満1歳くらい

### さくらっこひろば

- \*毎週木曜日と第2・第4火曜日  
9時30分～11時30分(祝日は除く)
- \*対象年齢 満1歳以上～幼稚園入園まで

### 支援センター室・園庭開放

- \*利用日時 月曜日～金曜日(祝日は除く)  
8時30分～17時

### 3月の行事予定

#### 子育てひろば

- 2日・9日・16日
- \*16日は、身体測定・誕生会  
保健師・栄養士による、  
育児・栄養相談

#### さくらっこひろば

- 5日(木) 絵本読み聞かせ
- 10日(火) 自由あそび
- 12日(木) 誕生会
- 19日(木) お別れ会

育児相談も  
行っています。  
お気軽にご相談  
ください。



●お問い合わせ● 上板町地域子育て支援センター(さくら保育所内) ☎088-694-8180