

9月12日（土）に敬老会が開催され、100歳以上の高齢者及び、80歳、90歳の節目、ダイヤモンド婚（結婚60周年）を迎えられた皆様に記念品が贈られました。

式典終了後に、STOP フレイル！ with 徳島文理大学が開催され、運動体験や測定会などを通して、参加者の皆さんは楽しくフレイル予防について学びました。

これからも健康でいきいきとした毎日をお過ごしください。



インスタ始めました



KAMIITA_TOWN

お問い合わせフォーム



上板町の家計簿 4～6

敬老作文 14～15

大雨時の行動 23

カル・リフケンワールドシリーズ2026

令和8年8月4日(火)～8月17日(月) アメリカ ミズーリー州で開幕



上板中学校1年(徳島藍住リトルシニア)

ゆう ま

坂東 佑真 さん

インターナショナル予選リーグは4戦全勝で決勝トーナメントに進むことができた。メキシコとの決勝戦では先発ピッチャーとして登板。惜しくもサヨナラ負けとなったが、翌日ワールドシリーズ3位決定戦では、ハワイにコールドで勝ち、世界3位となった。

小学5年生男子ビギナーズゼロ

令和8年8月16日(日) 兵庫県立武道館で開催



優勝

りゅうせい

瀬尾 琉晟 さん

準優勝

そ ら

板東 蒼空 さん

令和8年8月16日に兵庫県立武道館で開催された、第13回オープントーナメント世界全極真近畿大会及び第17回オープントーナメント世界全極真兵庫カップに松島小学校5年生の瀬尾琉晟さんと板東蒼空さんが参加し見事に優勝・準優勝に輝きました。

お二人は「いつもは一緒にきつい稽古をがんばっているライバルと、決勝の舞台で戦えてうれしかったです！これからも一緒に強い空手キッズを目指します！」とコメントされました。

上板町学校保健委員会

町内4小学校と上板中学校では、町全体の子どもの健康課題を関係機関等と連携し支援する体制をつくるために令和6年度より「上板町学校保健委員会」を発足しています。

今年度は8月19日に上板町中央公民館で開催しました(関係者33名の参加)。この会では町内の小・中学生の健康診断、体力テスト、生活習慣調査の結果等の報告から上板町の子どもたちの健康状態を共通理解したのち「子どもの生活習慣とこれからの課題 ～ データが示す現状と、改善に向けた協議～」と題して、子どもたちの健康課題について意見交換しました。

「目を守る30-30-30ルールを実践しよう」「むし歯は『治療より予防』が基本」「親子で『我が家のルール』の話し合いを」などそれぞれの立場からたくさんの意見が出されました。健康課題はすぐに改善することは難しいですが、今回のご意見を各学校での取り組みにつなげていこうと話合いが行われました。子どもたちの健康を守るために関係の皆様をはじめ町民の皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。





～学校給食の家計簿～

学校給食に係る給食費は、学校給食法（昭和二十九年法律第百六十号）第11条に規定されており、学校給食の実施に必要な施設設備費、修繕費、学校給食に従事する職員の人件費は、学校の設置者（上板町）の負担とし、それ以外の経費は保護者負担としています。

それでは、令和7年度の学校給食費の内訳を見てみましょう。

〈令和7年度〉

- 給食センターを動かすのにかったお金（歳出）：1億5,514万3,982円
内 食材費等：6,361万337円
- 作った給食の数：17万7,169食 ・ 給食の実施日数：平均191日



- 給食1食当たりにかかる値段：876円（1億5,514万3,982円÷17万7,169食）
- 給食1食当たりの食材費：359円（6,361万337円÷17万7,169食）

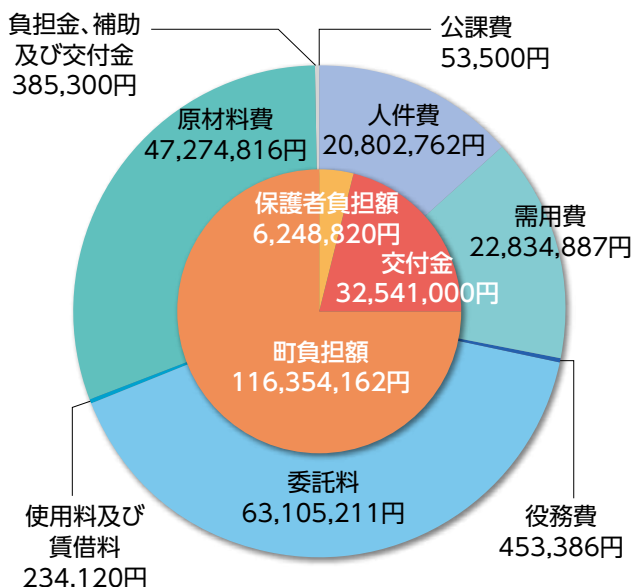
※給食調理に使われる米・パン・肉・魚・野菜・牛乳などのすべての食材料の購入費用は、学校給食法において保護者が負担するものと定められています。上板町では、これまで給食費を小学校250円・中学校270円として徴収していましたが、令和7年1月からは、園児・児童・生徒分については交付金等を活用し無償対応しています。

歳入（入ってくるお金）（円）

①給食費等収入	6,248,820
②交付金	32,541,000
③一般財源	116,354,162
計	155,143,982

歳出（出ていくお金）（円）

①人件費	20,802,762
②需用費	22,834,887
③役務費	453,386
④委託料	63,105,211
⑤使用料及び賃借料	234,120
⑥原材料費	47,274,816
⑦負担金、補助及び交付金	385,300
⑧公課費	53,500
計	155,143,982



歳入

- ①給食費等収入：幼稚園・小学校・中学校の教職員、センター職員や委託事業者から徴収した給食費や廃油の売り上げ代金の合計
- ②交付金：令和7年4月～令和8年3月分の給食費として充当された臨時交付金
- ③一般財源：上板町が負担している金額

歳出

- ①人件費：職員の人件費
- ②需用費：センターの修繕に係る費用や光熱水費
- ③役務費：検査等に係る費用
- ④委託料：調理委託、牛乳加工委託、パン加工委託、その他施設維持管理に係る保守点検等の委託料
- ⑤使用料及び賃借料：AEDの設置費用やコピー機の使用料
- ⑥原材料費：ご飯やパン用の小麦、おかずの材料等を購入した金額
- ⑦負担金、補助及び交付金：排水に係る負担金、協議会等への負担金
- ⑧公課費：配送車等の車検時にかかる重量税等

令和7年度 わが町の家計簿



普通会計 歳入 67億2,627万円 歳出 56億9,240万円 差引 10億3,387万円 翌年度へ繰越

令和7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、庁舎電機設備改修工事、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、町制70周年記念事業などの地域活性化施策の推進や、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金事業や、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。

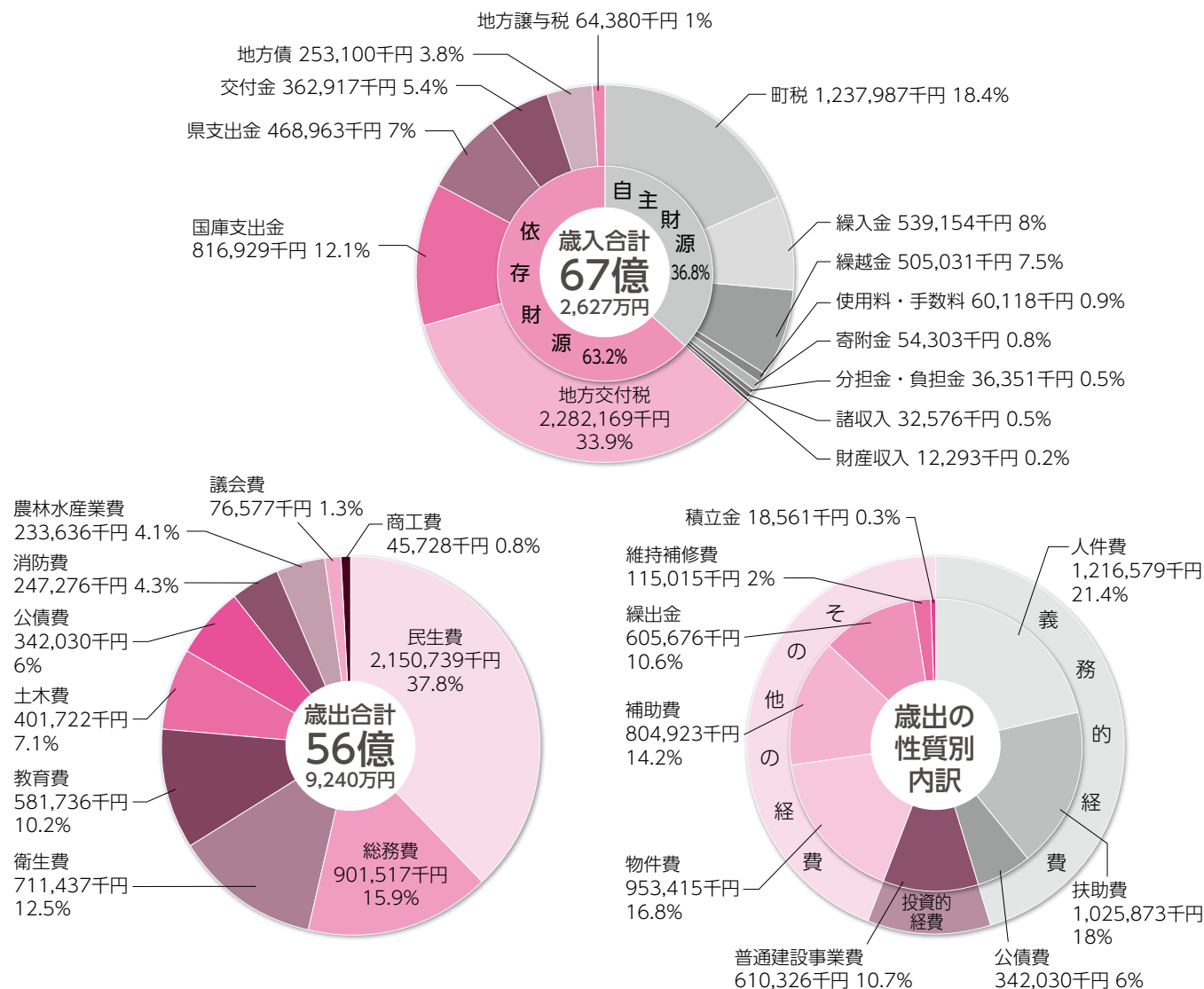
地方債残高は28億5,551万円と昨年度より7,836万円減少しましたが、基金残高は令和8年度当初に吉野川下流域地区負担金の支払に備えるため、5億874万円取り崩して24億6,155万円となりました。前年度と比較し交付税等が増収したため、経常収支比率は0.7ポイント改善し83.2%になりましたが、普通交付税の影響を強く受けているため、楽観はできない状況です。今後、行財政改革を積極的に推進し、中長期の財政計画に基づき、必要な事業は優先的に順位を付け計画的に事業を執行し、住民福祉の向上に努めてまいります。

町民1人当り

約113,300円の町税を納めて頂き、約521,000円の支出をし、その内訳は次のとおりです。

民生費 196,800円	消防費 22,600円
総務費 82,500円	農林水産業費 21,400円
衛生費 65,100円	議会費 7,000円
教育費 53,300円	商工費 4,200円
土木費 36,800円	計 521,000円
公債費 31,300円	(内 人件費 111,300円)

(※令和8年3月末住民基本台帳登録人口10,926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、繰出金、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● 総務課 ☎ 088-694-6801

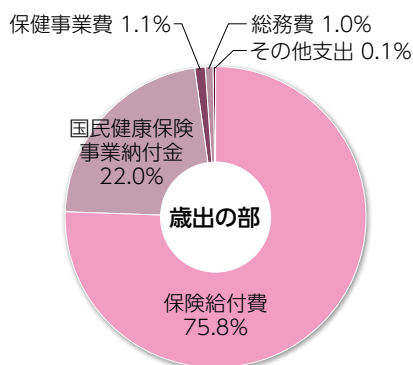
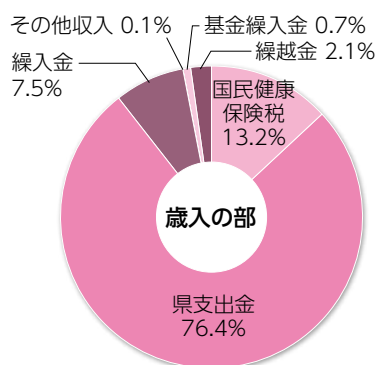


国民健康保険 特別会計

令和7年度の歳入合計は14億6,153万4千円、歳出合計は14億2,227万6千円となっています。その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額3,925万8千円が令和8年度へ繰越となりました。

令和7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5.6倍になっている状況です。

国保加入世帯数 1,455世帯 1人あたり保険税 88,518円
被保険者数 2,175人 1人あたり保険給付費 495,593円



● 歳入の部

項 目	金額(千円)	割 合
国民健康保険税	192,526	13.2%
県 支 出 金	1,117,046	76.4%
繰 入 金	109,761	7.5%
そ の 他 収 入	1,251	0.1%
基 金 繰 入 金	10,000	0.7%
繰 越 金	30,950	2.1%
合 計	1,461,534	100%

● 歳出の部

項 目	金額(千円)	割 合
保 険 給 付 費	1,077,914	75.8%
国民健康保険事業納付金	313,843	22%
保 健 事 業 費	15,185	1.1%
総 務 費	13,792	1%
そ の 他 支 出	1,542	0.1%
合 計	1,422,276	100%

年度末基金保有額	102,621,337円
----------	--------------

●お問い合わせ● 税務課 ☎ 088-694-6807

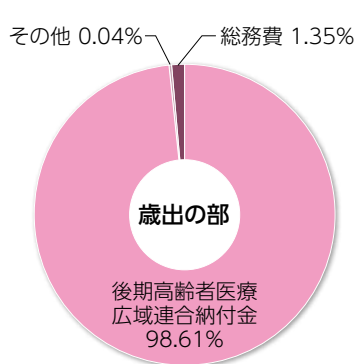
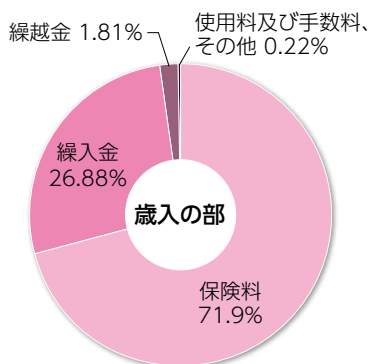
後期高齢 特別会計

歳入合計は、2億2,303万2千円、歳出合計は2億2,015万円となっています。その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額288万2千円が、令和8年度へ繰越となりました。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、役場税務課で行っております。

被保険者数 2,347人
総医療費 2,276,886千円
一人あたり医療費 970,126円



● 歳入の部

項 目	金額(千円)	割 合
保 険 料	158,558	71.09%
繰 入 金	59,952	26.88%
繰 越 金	4,038	1.81%
使用料及び手数料、その他	484	0.22%
合 計	223,032	100%

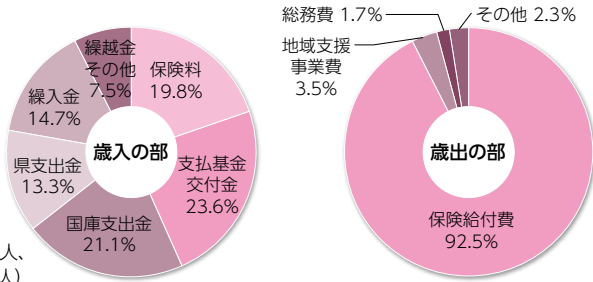
● 歳出の部

項 目	金額(千円)	割 合
総 務 費	2,963	1.35%
後期高齢者医療広域連合納付金	217,089	98.61%
そ の 他	98	0.04%
合 計	220,150	100%

●お問い合わせ● 税務課 ☎ 088-694-6807

介護保険
特別会計

令和7年度の歳入合計は15億80万4千円、歳出合計は13億9,206万8千円となっています。
その内訳は図のとおりで、歳入歳出差引残額1億873万6千円が、令和8年度へ繰越となりました。
令和7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4.3倍になっています。



● 保険給付状況
(65才以上被保険者数 4,107人、
要介護・支援認定者数 815人)

	在宅	施設	合計
延べ利用人数(人)	6,532	1,429	7,961
構成比(%)	82.0%	18.0%	100%
給付費総額(円)	834,730,762	452,193,887	1,286,924,649
構成比(%)	64.9%	35.1%	100%
1人当たりの給付額(円)	127,791	316,441	161,654

● 歳入の部

項目	金額(千円)	割合
保険料	297,126	19.8%
支払基金交付金	353,358	23.6%
国庫支出金	317,314	21.1%
県支出金	199,248	13.3%
繰入金	221,170	14.7%
繰越金その他	112,588	7.5%
合計	1,500,804	100.0%

● 歳出の部

項目	金額(千円)	割合
保険給付費	1,286,925	92.5%
地域支援事業費	49,124	3.5%
総務費	23,660	1.7%
その他	32,359	2.3%
合計	1,392,068	100.0%

年度末介護給付準備基金残 90,102,792円

● お問い合わせ ● 福祉介護課 ☎ 088-694-6810

● 収益的収入及び支出(税込)

水道事業収益	285,324
給水収益	264,083
受託工事収益	3,086
その他の営業収益	631
受取利息及び配当金	598
他会計補助金	7,313
長期前受金	9,052
雑収益	561
特別利益	0

(単位: 千円)

水道事業費用	203,733
原水及び浄水費	34,057
配水及び給水費	41,263
受託工事費	2,594
総係費	60,063
減価償却費	56,442
資産減耗費	0
支払利息	9,058
雑支出	0
特別損失	256

● 資本的収入及び支出(税込)

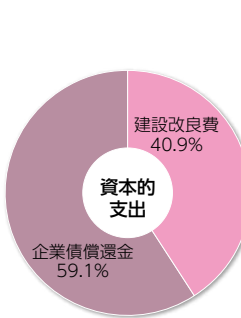
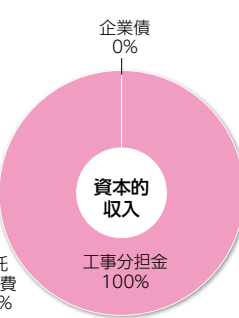
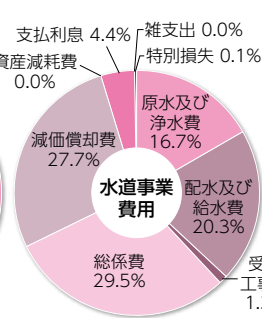
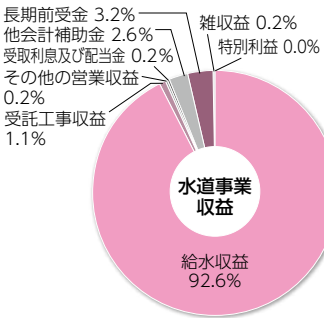
資本的収入	2,668
企業債	0
工事分担金	2,668

(単位: 千円)

資本的支出	61,792
建設改良費	25,251
企業債償還金	36,541

収益的収入合計は 2億8,532万4千円
収益的支出合計は 2億 373万3千円

資本的収入合計は 266万8千円
資本的支出合計は 6,179万2千円



水道事業
会計

● お問い合わせ ● 水道課 ☎ 088-694-6817

農業集落
排水事業会計

令和7年度農業集落排水事業決算についてお知らせします。
当事業については令和6年度より公営企業会計となっております。

● お問い合わせ ●
環境保全課
☎ 088-694-6813

● 収益的収入および支出(税込)
(単位: 千円)

収益的収入	52,028	収益的支出	25,264
使用料	9,015	施設管理費	13,405
手数料	1	総係費	95
預金利息	33	減価償却費	7,461
他会計補助金	32,235	支払利息	2,561
長期前受金戻入	5,961	特別損失	1,742
特別利益	4,783		

● 資本的収入及び支出(税込)
(単位: 千円)

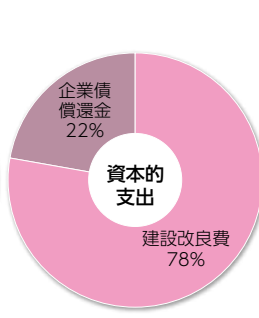
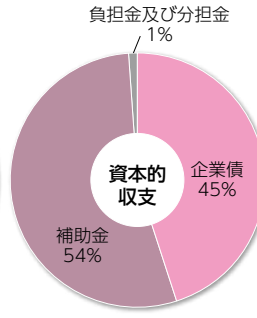
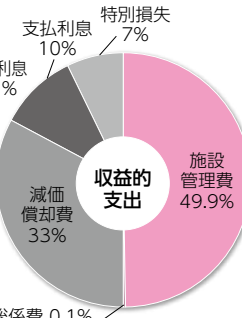
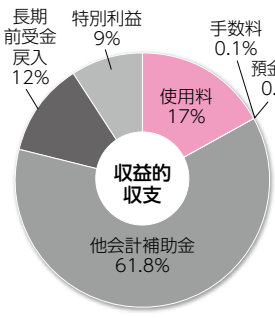
資本的収入	64,200
企業債	29,100
補助金	34,800
負担金及び分担金	300

資本的支出 97,910

建設改良費	76,324
企業債償還金	21,586

収益的収入合計は5千202万8千円
収益的支出合計は2千526万4千円

資本的収入合計は 6千420万円
資本的支出合計は 2千158万6千円



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 7年度	令和8.1.1現在 11,007人	千円 5,692,398	千円 1,248,406	21.9%	22.2%

※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 7年度	112人	千円 424,332	千円 43,274	千円 175,913	千円 643,519	千円 5,746

※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8年4月1日現在)

平均給料月額	平均年齢
一般行政職 3,335 百円	43.5 歳月

④職員の初任給の状況

(令和8年4月1日現在)

一般行政職

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	232,000円	一般職 ※大卒程度	232,000円
一般職 ※高卒程度	200,300円	一般職 ※高卒程度	200,300円

⑤一般行政職の級別職員数の状況

(令和8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	3人	17人	17人	5人
構成比	4.4%	25.0%	25.0%	7.4%

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	68人
20.6%	16.2%	1.4%	100%

※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。

③管理監督職勤務上限年齢による降任等に該当する職員は含まない。

⑥職員手当の状況

(令和8年4月1日現在)

区 分	上板町			国		
期末手当 勤勉手当	(支給割合)	期末手当	勤勉手当	(支給割合)	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.2625月分	1.0625月分	6月期	1.2625月分	1.0625月分
	12月期	1.2625月分	1.0625月分	12月期	1.2625月分	1.0625月分
	計	2.525月分	2.125月分	計	2.525月分	2.125月分
※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	応募認定・定年	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.270750月分	勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
※定年前早期退職特例措置有						
扶養 手当	主なもの	子 月額 13,000円		主なもの	子 月額 13,000円	
		父母等 月額 6,500円			父母等 月額 6,500円	
住居 手当	持家	なし		持家	なし	
	借家	家賃の額に応じて支給 最高月額 28,000円		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 2 km～5 km未満	月額 2,000円		通勤距離 2 km～5 km未満	月額 2,000円	
	5 km以上は距離に応じ支給			5 km以上は距離に応じ支給		

調整 手当	支給対象 職員	保育士及び 幼稚園教諭	時間外 勤務 手当	支給総額 (令和7年度)	7,073,045円
	支 給 額	月額 3,000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7年度)	79,472円

⑦特別職の報酬等の状況

(令和8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 1.75月分	議 長	299,000円	6月期 1.75月分
副町長	590,400円	12月期 1.75月分	副議長	249,200円	12月期 1.75月分
教育長	546,200円	合 計 3.50月分	議 員	199,300円	合 計 3.50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)					
	令3年	令4年	令5年	令6年	令7年	令8年
一 般 行 政	議 会	2	2	2	2	2
	総 務	18	19	19	15	17
	税 務	6	6	7	8	7
	農 林	8	10	10	9	9
	商 工	2	0	0	0	0
	土 木	6	5	5	4	4
	民 生	32	30	31	34	38
	衛 生	12	12	14	15	12
	小 計	86	84	88	87	89
	教 育	20	19	19	22	19
特 別 行 政	小 計	20	19	19	22	19
公 営 企 業 等	水 道	4	4	5	5	4
	その他	7	8	7	7	4
	小 計	11	12	12	12	11
合 計	117(6)	115(7)	119(5)	121(4)	119(4)	116(4)

※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● 総務課 ☎ 088-694-6801

マイナポータルから スマホで 国民年金手続の電子申請ができます

対象手続き	手続の種別
① 国民年金（第1号被保険者）加入の届出 ◆ お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続	資格取得（種別変更）届
② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請 ◆ 経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続	国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請 ◆ 学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続	国民年金保険料 学生納付特例の申請
④ 国民年金付加保険料納付申出（辞退）の申出 ◆ 将来の老齢基礎年金の額を増やす場合に、付加保険料を納付するための手続	付加年金保険料納付申出、 または納付辞退
⑤ 国民年金付加保険料該当（非該当）の届出 ◆ 農業者年金に加入した場合に、付加保険料を納付するための手続	付加年金保険料納付該当、 または納付非該当
⑥ 国民年金保険料の産前産後免除の届出 ◆ 出産予定または出産した場合等に、産前産後期間が免除となる手続	産前産後の保険料免除

● 電子申請のメリット

メリット1 スマートフォンで簡単に申請できます！

メリット2 24時間365日、申請できます！

メリット3 処理状況や申請結果が確認できます！

● かんたん！ スマートフォンで電子申請

- 1 マイナポータルの「年金」から、「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」に進む
 - ① スマートフォンとマイナンバーカードでマイナポータルにログイン
 - ② マイナポータルのトップ画面で「年金」をタップし「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」を選択
- 2 手続の選択（希望する手続を選択する）
「国民年金に関する手続」画面で手順に沿って手続を選択し、「この条件で検索」をタップ
- 3 本人情報の入力（マイナンバーカードを読み取り、申請に必要な内容を入力する）
 - ① 4桁のパスワード（券面事項入力補助用）を入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る（本人情報を自動入力）
 - ② 入力画面の案内に従い、申請に必要な内容の選択および入力
- 4 入力内容を確認（入力内容を確認し、電子申請する）
入力内容を確認し「次へ」をタップし、「申請する」をタップ
送信完了が表示されたら「電子申請」は完了

● ご不明な点等ございましたら、 以下をご覧ください。

■ ホームページで確認

国民年金 電子申請 検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html

■ お電話で確認

（ねんきん加入者ダイヤル）

0570-003-004

050から始まる電話でかけになる場合は
ナビダイヤル® **03-6630-2525**

受付時間
月曜日～金曜日：午前8時30分～午後7時
第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、
12月29日～1月3日はご利用いただけません。

電子申請の利用方法等については、
日本年金機構ホームページで動画
も公開しております。



ホームページ・
動画はこちら

今年の受診券の有効期限は **令和9年1月31日** までです！ 期限内に受けるようにしましょう。

特定健康診査とは？

重要

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。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！！

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習慣改善方法を一緒に考えていきましょう。

●健康寿命の延伸

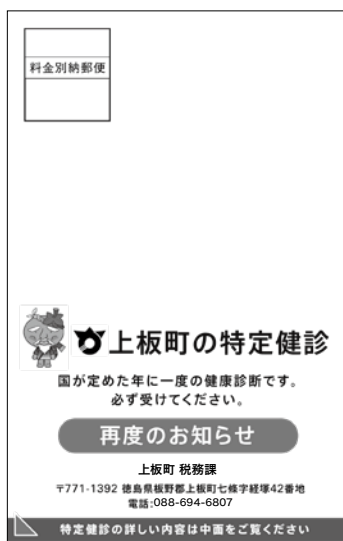
自覚症状のない生活習慣病の予防・早期発見ができます。また、重症化を防ぐことができます。

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、下記までお問い合わせください。



有効期限前は込み合いますので、早めの健診予約をおすすめします！

特定健診受診対象者に、町の委託業者から通知による受診案内を行います。
※すでに受診済みの方や、予約済みの方にもご案内する場合があります。

町民の皆さまの上板町の特定健診受診率は、
令和6年度 38.8%→令和7年度 38.5%（令和8年6月25日時点）
になりました。

健診の大切さは、健康な時ほど気づきにくいものです。

だからこそ特定健診を受診しましょう！

病気の兆候の多くは、初期には気づきにくいものです。
症状があらわれてからでは遅いので、問題ないと思える今こそ必要
です。

この機会に、**お得**に受けられる上板町の特定健診をご利用ください。

●お問い合わせ● 税務課 ☎ 088-694-6807



保健師からのお知らせです

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	60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

《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						申込み期間
		胃	大腸	肺	特定	乳	骨	
令和8年10月16日(金)	9:00～10:30		●					10月9日(金)まで
令和8年10月23日(金)	8:30～11:30	●	●	●	●			10月16日(金)まで
令和8年12月3日(木)	8:30～11:30	●	●	●	●			11月26日(木)まで
令和8年12月16日(水)	13:30～16:00		●			●	●	10月13日(火)～ 受付開始

《受付場所》上板町保健相談センター 1階

《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。

② 歯周病検診について

20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳(下記の生年月日)の方を対象に、歯周病検診を実施いたします。
早期発見・早期治療のために、この機会にぜひ歯周病検診を受診しましょう。

<対象者>

年齢	生年月日
20歳	平成18(2006)年4月2日～平成19(2007)年4月1日
30歳	平成8(1996)年4月2日～平成9(1997)年4月1日
40歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
50歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
60歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
70歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日

＜実施歯科医院＞ ※あいうえお順
 ●あだち歯科医院 ☎088-694-2013
 ●田淵歯科医院 ☎088-694-7191
 ●天山歯科医院 ☎088-694-2105
 ●納田歯科医院 ☎088-694-5511

《検診期間》令和8年10月1日～令和8年12月15日

《自己負担金》無料

《検診内容》歯周病検診(問診、一般口腔診査、歯周病検査、口腔衛生指導)

*検診内容の結果、治療が必要となった場合は別の日に行います。

対象の方には個別通知にて
お知らせしています。

●お問い合わせ● 保健相談センター ☎088-694-3344



予防は手洗い・うがい・咳エチケット

③ 高齢者のインフルエンザ予防接種と 高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種について

1) 高齢者のインフルエンザ予防接種

接種期間	令和8年10月1日～令和9年1月15日（医院の診療時間）
対 象 者	①接種日に65歳以上の方 ②60歳以上～65歳未満（心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周り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不可能な程度の障害を有する方。） *身体障害者手帳1級程度。
接種回数	1回
自己負担	1,600円 *生活保護世帯に属する方は無料

2) 高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種

接種期間	令和8年10月1日～令和9年3月31日（医院の診療時間）
対 象 者	①接種日に65歳以上の方 ②60歳以上～65歳未満（心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周り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不可能な程度の障害を有する方。） *身体障害者手帳1級程度。
接種回数	1回
自己負担	4,000円 *生活保護世帯に属する方は無料

3) 予防接種を受けるには

接種医療機関			申込み方法	予診票・接種済証
町 内	井関クリニック ともなり消化器・肝臓内科クリニック 野田医院	☎088-637-6066 ☎088-694-5515 ☎088-694-2009	直接左記医院に申込み	左記医院に設置
町 外	町外の医療機関で接種を希望される場合は保健相談センターにご連絡下さい。 ☎088-694-3344			手渡し または郵送
持参物	・マイナ保険証または資格確認書（住所と年齢確認のため） ・予診票・接種済証（町外で接種する場合）			
注意事項	・予防接種の対象者は上板町に住民票がある方。 ・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方。 （自署できない方は、代筆者が署名し、代筆者の氏名、被接種者との続柄を記載すること。） ・上記対象者①②以外の方は任意接種として接種を受けることができます。 （接種費用については医療機関にお問い合わせ下さい。）			

●お問い合わせ● 保健相談センター ☎ 088-694-3344

④ 中学3年生応援インフルエンザ予防接種助成

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します。

対象者	上板町に在住の中学校3年生
助成回数	1回
助成額	2,000円 ※予防接種費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
接種期間	令和8年11月1日～令和9年1月15日
接種場所	町内の下記医院で接種してください ※あいうえお順 ●井関クリニック ☎088-637-6066 ●ともなり消化器・肝臓内科クリニック ☎088-694-5515 ●野田医院 ☎088-694-2009



※詳しい内容は対象者に個別通知にてお知らせします。

⑤ 食物繊維、足りていますか？

～食物繊維を意識して摂りましょう～

食物繊維は、腸内環境を整えたり便通を良くしたりすることで、体の調子を整える働きをするだけでなく、食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロール吸収を抑制したりといった生活習慣病予防など、様々な有益な効果をもたらします。あなたの食物繊維摂取量が十分に足りているか、チェックしてみましょう！

一番わかりやすい方法は、日頃の排便状況を確認することです。ご自身の健康管理の1つとして、排便がある度に確認する習慣を身に付けるようにしましょう。

<良い便の特徴> ※排便回数については、大きく個人差があります。

- ☐ 固さは、硬すぎず、水分量が多すぎず、するっと出る半練り状態
- ☐ 色は黄土色から薄い茶色
- ☐ においがあまりきつくない

食物繊維を十分に摂取するために気を付けたいこと

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があります。どちらかが多すぎたり、少なすぎたりすると、かえって体調を崩してしまいますので、バランスよく食生活に取り入れることが重要です。毎日の食生活について、以下の5点を意識するようにしましょう。

- ① 1日3食しっかりと食べる。
- ② 主食のごはんに、玄米や麦、雑穀などを加える。
- ③ 毎食に野菜を取り入れ、一日の摂取量を増やす。
(1日の野菜摂取量の目安は350g、小鉢5皿分です。)
- ④ 海藻やきのこ、豆を積極的に取り入れる。
- ⑤ 果物は食べ過ぎに注意しつつ、1日1回は食べる。



不溶性食物繊維（水に溶けない性質）

- 穀類、野菜類、豆類、きのこ類などに多く含まれる。
- ・ 便量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。

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。

こども家庭センター予定表

こども家庭センター（母子保健） ☎ 088-694-5599

令和8年10月の主な事業 ※場所は、保健相談センターです。

I. 乳児健康診査

月日	受付時間	内容	対象者
10月7日(水)	※個別通知にて案内します。	問診、身体測定、診察、育児相談、栄養相談	令和7年11月・12月 令和8年5月・6月生

II. 股関節脱臼検診・ブックスタート

月日	受付時間	内容	対象者
10月14日(水)	※個別通知にて案内します。	股関節脱臼検診・ブックスタート	令和8年5月23日～ 令和8年8月14日生

保健相談センター予定表

保健相談センター ☎ 088-694-3344

令和8年10月・11月の主な事業

I. 健康相談・健康教育

月日	時間	場所	内容	担当
10月6日(火)	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月10日(火)			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月16日(金)	9:00～10:30 (時間予約制)	保健相談センター	大腸がん検診	大腸がん 500円
10月23日(金)	8:30～11:30 (時間予約制)		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。

令和8年10月分
(10月1日～11月10日)

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(木)	有住内科クリニック	698-8655
	2(金)	越智内科胃腸科	698-3111
	3(土)	仙波眼科医院	677-7157
	4(日)	芳川病院	699-5355
	5(月)	吉野川病院	698-6111
	6(火)	新居内科	698-8808
	7(水)	田根内科	698-0123
	8(木)	いのもと眼科内科	698-8887
	9(金)	北島こどもクリニック	697-2221
	10(土)	あおばホームケアクリニック	678-5733
	11(日)	春藤内科胃腸科	699-3777
	12(月)	谷口耳鼻咽喉科クリニック	699-2787
	13(火)	つかさクリニック	697-2323
	14(水)	いわさき耳鼻咽喉科	697-3213
	15(木)	健生きたじまクリニック	698-9629
	16(金)	こまつばら整形外科	698-5108
	17(土)	森本医院	641-4141
	18(日)	かまだ眼科	678-8585
	19(月)	ルナウイメンズクリニック	697-2322
	20(火)	きたじま皮フ科	678-7010
	21(水)	くぼ小児科クリニック	678-7141

10月	22(木)	仙波眼科医院	677-7157
	23(金)	あおばホームケアクリニック	678-5733
	24(土)	中川整形外科	641-2288
	25(日)	つつみ内科・脳神経内科・リウマチ科	677-7227
	26(月)	森本医院	641-4141
	27(火)	中川整形外科	641-2288
	28(水)	中山産婦人科・小児科	692-0333
	29(木)	浜病院	692-2317
	30(金)	清水内科	692-8900
	31(土)	稲次病院	692-5757
11月	1(日)	こまつばら整形外科	698-5108
	2(月)	浜病院	692-2317
	3(火)	つかさクリニック	697-2323
	4(水)	あいずみ皮ふ科	692-9211
	5(木)	奥村医院	692-2403
	6(金)	山田眼科藍住	692-8118
	7(土)	清水内科	692-8900
	8(日)	越智内科胃腸科	698-3111
	9(月)	矢野医院	692-4411
	10(火)	西條内科耳鼻科	692-8711

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。

小学生 敬老の日作文



「いつでも近くにいてくれる二人」

神宅小学校 6年 日野 結仁

ぼくのおじいちゃんとおばあちゃんは、ぼくの家のすぐ近くに住んでいます。歩いて数歩の距離にある二人の家は、ぼくにとって、第二の我が家のような場所です。毎年9月の敬老の日を迎えるとき、いつも近くにいてくれることのありがたさを改めて実感します。

おじいちゃんとおばあちゃんの家には普段からよく遊びに行きます。学校の帰りに行ったり、休みの日に行ったりします。二人は、ぼくが突然行っても、「よく来たね」と、笑顔で迎えてくれます。近くに住んでいるから、二人のいろいろなことをよく知っています。庭の畑をがんばってしっかり手入れしていたり、庭で花を育てていたりしていることも知っています。ぼくが遊びに行くと、大好きなお菓子などを出してくれます。両親が仕事で忙しいときや、学校で嫌なことがあって落ちこんでいるとき、近くにある二人の家は、ぼくのお守りのような存在です。ただ、そこに座っておじいちゃんとテレビを見たり、おばあちゃんとおしゃ

べりをしたりするだけで、ぼくの心はいつの間にか元気に満たされていきます。遠くに住んでいたら、たまにしか味わえないこの温かさを日常の中でいつでも感じられるぼくは、とても幸せ者だと思います。

しかし、最近、おじいちゃんが重い荷物を持つときに、少し大変そうにしていたり、おばあちゃんが、「最近、階段がつらくなってきたよ」とこぼしたりするのを見かけるようになりました。いつも元気で何でもできると思っていた二人も、少しずつ年をとっているのだと気づき、胸が少しチクリと痛みました。それと同時に、これからはぼくが二人をサポートする番だと強く思うようになりました。近くに住んでいるのだから、手伝いを積極的にしていきたいです。

今年の敬老の日には、いつも近くで見守ってくれている二人へ、日頃の「ありがとう」を直接伝えに行きます。言葉にするのは照れくさいけれど、大好きなおじいちゃんとおばあちゃんに、これからもいつまでも元気でいてほしいです。笑顔で、長生きしてもらえるように、これからも一番近くで二人を支え、たくさんの時間を一緒に過ごしていきたいです。

「自まんのじいちゃん、ばあちゃん」

東光小学校 6年 漆原 吏杏

私が大切にしていきたいと思う人は二人います。一人目はばあちゃんです。ばあちゃんは、お母さんが仕事で遅くなるときに、いつもおいしいご飯を作ってくれます。学校からの帰り道、私が歩いているといつも近くまで迎えにきてくれます。二人で楽しくおしゃべりをしながら歩く時間が、私は大好きです。毎週、硬筆の習い事の送り迎えをしてくれることも、本当にうれしく思っています。

二人目はじいちゃんです。私が学校から帰ると、じいちゃんはいつも「おお、おかえり」と笑顔で声をかけてくれます。時には頭を優しくなでてくれることもあり、そのたびに心が温かくなります。雨の日やばあちゃんが来られないときには、テニスコートまで迎えにきてくれます。学校を出るのが遅くなって待たせてしまうときは申し訳ないなと思いますが、じいちゃんはいつでも優しく迎えてくれます。そんな二人が、私は大好きです。

私は5年生のとき、高齢の方や車椅子を使っている人の生活について学び、その大変さを知りま

した。小さい頃、車に乗っているときにつえをついて歩くお年寄りを見て「どうしてつえが必要なのだろう」と不思議に思っていました。しかし、高学年になって勉強したことで、高齢の方にとってはつえや様々な道具が、歩くためにとても大切なものだと分かりました。同時に、自分もいつか高齢者になったら、同じような大変さを経験するのかもしれない考えるようになりました。

社会科の授業で習ったように、今の日本は高齢化が進んでいます。私の大好きなじいちゃんとおばあちゃんも、これから少しずつ年をとっていきます。いつか介護が必要になる日のことを、今から家族の一員として考えておくことも大切なのだと思います。

だからこそ私は、これから街の中で困っていきそうな高齢の方を見かけたら、「大丈夫ですか」と少し大きめの声で優しく寄り添うように話しかけたいです。そして、大好きなじいちゃんとおばあちゃんには、これからもずっと元気でいてほしいです。二人とも、いつも本当にありがとう。これからも長生きしてね。



「私の自慢の家族」

松島小学校 6年 大野 結華

太陽の下で額に汗を流しながら、真っ黒に日焼けした顔でほほえんでくれる。それが私の自慢の祖父母です。いつも田んぼや倉庫に入り、一つ一つ丁寧に一生懸命作業している姿は、私にとって本当に尊敬する姿です。

ニンジンとお米農家をしているおばあちゃんは、私にそれらの育て方を教えてくれるのですが、教え方は誰よりも分かりやすいです。以前に教えてもらったのは、ニンジンの規格分けの仕方です。長さが短いものは「S」で、お店で売っているようなきれいな形のものは「M」。そして、「B」は形が不揃いなものを切り、形を揃えるのだと教えてくれました。実は、私はもともとニンジンがきらいでした。しかし、おばあちゃんが育てたニンジンを使い、私でも食べられるように小さく切って見えないようにするなどの工夫を重ねてくれました。そのおかげで、今では大きいニンジンも食べられるようになりました。その他にも、家庭菜園で私が好きなキュウリやスイカなどたくさんの野菜を育ててくれます。私は、野菜がどれも美味しく成長することをとても楽しみにしています。

私が「これをしてみたい。」と言うと、いつも「いいよ。」と言ってさせてくれるのがおじいちゃんです。おじいちゃんは、農機具の使い方を分かりやすく教えてくれます。私がニンジンの仕分けを上手に

できたときには、「上手にできたね。」とほめてくれるので、モチベーションがとても上がります。また、私が操作をすることができないフォークリフトやコンバインなどの大きな機械の横に乗せてくれることもあります。その他にも、おじいちゃんが作ってくれるおつまみは少し味が濃いめなので、濃い味が好きな私の口にはとても合います。

庭に咲いているきれいな花でいつも私を励ましてくれて、植物や昔のことについてもくわしいのがひいおばあちゃんです。ひいおばあちゃんはいつも私に色々なことを教えてくれます。今年で92才になるひいおばあちゃんは、昔の戦争のことも教えてくれます。話を聞く度に、戦争がどれだけ悲惨なものかを思い知らされます。そんなひいおばあちゃんが、今年の5月に段差で転んでしまい、それからはベッドで過ごす時間が多くなりました。今までだったら体力もあり、暇さえあれば庭の花の手入れをしてご飯もたくさん食べていました。しかし、転んでしまったからは少しずつ元気がなくなっているような気がして、とても心配になります。だからこそ、今私にできる精一杯の看病やお手伝いをして、少しでもひいおばあちゃんを元気づけたいと思っています。

ひいおばあちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん、私に色々なことを教えてくれたり、たくさん体験をさせてくれたりしてありがとうございます。感謝してもしきれないほど、ありがたく思っています。本当に尊敬しています。そして、これからも体に気をつけて、元気にずっと長生きしてください。

「私の大好きなおばあちゃん」

高志小学校 6年 傍田 芽依



私のおばあちゃんは、とても優しく、料理がすごく上手です。なんと、調理師の免許と、栄養士の免許を持っています。プロの先生みたいで、私の自慢のおばあちゃんです。

私は、学校が終わると、すぐにおばあちゃんの家に行きます。玄関を開けて「ただいま」と言うと、おばあちゃんはいつも笑顔で「おかえり」と迎えてくれます。そして、いつも「だし巻き卵、一緒に作る？」と聞いてくれます。おばあちゃんを作るだし巻き卵は、ふわふわで、お出汁のいい匂いがして、本当においしいです。でも、自分が作るのはとても難しかったです。初めて作った時は、フライパンの上でうまく卵を巻くことができなくて、形がバラバラになってしまいました。困っておばあちゃんに助けを求めると、おばあちゃんは「こうやってフライパンを動かして、お箸をこう使うときれいに巻けるよ」と言って、実際に見せて教えてくれました。おばあちゃんの手つきはトントンとリズムがよくて、まるでお店屋さんのようなでした。

そのあと、私ももう一度挑戦してみましたが、やっぱり最初はあまりきれいに作れませんでした。だけど、出来上がっただし巻き卵を食べてみると、見た目は少し悪かったけれど、お出汁の味

がしっかりといて、すごく美味しかったです。おばあちゃんも「味はばっちりだね」と言って一緒に食べてくれました。

それから、何度もおばあちゃんの家でだし巻き卵を作る練習をしました。卵を入れるタイミングや、火の強さに気をつけるようにしました。そうして何回も作っているうちに、だんだんと形が整ってきて、プロのおばあちゃんみたいにきれいな形に巻けるようになりました。おばあちゃんが「いつもきれいに作れるようになったね」と笑顔で褒めてくれたときは、飛び上がるほど嬉しかったです。最近では、お出汁や調味料の量も自分で工夫して、味付けも上手になり、自分でも納得できる最高のだし巻き卵が作れるようになりました。

私は、いつも優しく教えてくれて、カッコいい料理名人のおばあちゃんが好きだし、心から尊敬しています。いつもは恥ずかしくて言葉にできないけれど、今度会った時には、私の気持ちをちゃんと伝えたいです。

いつも優しく料理が上手なおばあちゃん。だし巻き卵を上手に作れるように丁寧に教えてくれて本当にありがとうございます。おばあちゃんのおかげで、私も料理が大好きになりました。これからは、もっとたくさんの料理に挑戦して、おばあちゃんみたいに料理がもっと上手になりたいです。そして、今度は私が美味しい料理を作って、おばあちゃんに食べてもらいたいです。おばあちゃん、これからも健康で長生きしてね。ずっと大好きだよ。

狂犬病予防注射の実施について（お知らせ）

飼い犬は、登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務づけられています。
下記のとおり実施いたしますので、まだ注射を済ませてない犬は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だき円滑に注射ができますようご協力ください。



- 登録は、獣医師会に加入している動物病院でも受けられます。
- 登録犬の死亡、又は登録事項に変更があった場合は、役場環境保全課でお手続きください。

※獣医師確保の都合上、会場が少なくなっておりますのでご注意ください

狂犬病予防注射料金

3,300円

犬の登録ができていない場合は、新規登録料金として**3,000円が別途必要**になります。

令和8年10月8日（木曜日）			
時 間	場 所	時 間	場 所
9:30～9:45	松 島 神 社 前	10:55～11:10	馬 道 会 館
9:55～10:10	天 目 一 神 社 前	11:15～11:30	文 化 セ ン タ ー
10:15～10:30	旧JA高志支所東部集荷場	11:40～12:00	上板町役場駐車場
10:35～10:50	椎本多目的集会所		

- 時間・場所を確認のうえ、犬をお連れください。
- 当日は、担当獣医師の指示に従い、注射を受けてください。
- 飼い犬の制御ができない場合は、接種不可となりますのでご注意ください。

※飼い犬の放し飼いについては原則禁止となっております。
放し飼いや野良犬を発見した場合は、下記までご連絡ください
ますようお願いします。

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

犬及び猫の避妊・去勢手術費助成

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	〒770-8007 徳島市新浜本町二丁目3番6号 (公社)徳島県獣医師会行
裏面	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8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50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8年10月1日から令和8年10月31日まで（必着）
手術実施期間	令和8年11月15日から令和9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 ☎088-663-6607
環境保全課 ☎088-694-6813

電話で勧められたカニが定期購入に！？

『注文を受けているカニを送る』と電話があった。
『注文していない』と答えると『昨年末に注文を受けたカニは定期購入だ。』と言われた。
確かに年末に電話でカニを勧められ代引きで購入したことはあるが、定期購入とは聞いていない。
そう伝えたと、『録音テープがある』と言われた。
「断りたい。」との相談が数件、寄せられています。
今回のケースのように、そもそも定期購入の説明がなかったのであれば2回目の契約が成立していない可能性があります。
また、電話勧誘販売においては、業者には契約書面の交付義務があり「録音テープがある」と言われても、契約書面が交付されていなければクーリング・オフが可能です。
しかし、代引きで商品を受け取ってしまうと、返金を求めても応じられないことがあり、注意が必要です。
「定期購入になっている」との電話を受けたときは毅然とした態度で断り、直ぐに居住地のセンターにご相談ください。

※ネット通販（通信販売）には、法律上クーリング・オフは適用されません。
返品可否や条件は、購入先のサイトに記載されている「返品特約」に従うことになります。
返品条件や定期購入の規約は、購入前の画面でしっかり確認することが大切です。
もし悪質な業者とのトラブルや、サイトの表示と異なる対応をされた場合は、早急に最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

★困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

●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

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	令和8年10月21日（水）
開設時間	13：30～15：30
開設場所	上板町老人福祉センター

行政書士による無料相談会のお知らせ

行政書士が、①官公署に提出する書類、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8年10月16日（金曜日）13：00～15：00
●場所 上板町中央公民館2階 第1会議室（役場2階）
●主催 徳島県行政書士会鳴門・板野支部
●担当 友兼 仁（☎088-692-0471）

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8年10月15日（木）

13：30～16：00

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2丁目17番地 徳島法務総合庁舎3階

相談時間 平日 8：30～17：15

●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

令和8年度 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。

	町・県民税	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料	介護保険料
11月	11月2日（3期）	11月2日（4期）	11月2日（3期）	11月2日（4期）
お問い合わせ	税務課 ☎088-694-6807			福祉介護課 ☎088-694-6810

口座振替の方は、11月2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。

児童手当(10月期)の支給について

児童手当10月期（令和8年8月、令和8年9月分）の支給日は、令和8年10月9日です。

※振込通知書の送付はありません。支給日以降に、通帳の記帳によりご確認ください。

※住所・氏名その他受給状況に変更があった場合は、すみやかに届け出てください。

●お問い合わせ

子育て支援課 ☎088-694-6811

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において掲載していますので、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

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⇒

URL <https://forms.gle/RAn5btALKPewFWps5>

●調査期間 10月1日～11月30日まで

●お問い合わせ

藍のふるさと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



日本遺産 藍のふるさと阿波魅力発信協議会だより

藍のふるさと阿波を歩く vol.5

×

石井町文化財ウォーキング2026

「石井町の藍屋敷と洪水遺産を訪ねて
～吉野川のほとりで育まれた日本遺産～」

第5回目は石井町にある日本遺産の構成文化財や、関連の文化財を巡るコース約6 km を歩きます。

- と き 令和8年11月29日(日) ※雨天中止
受付開始8:30 出発時間9:10
- 集合場所 石井町公民館藍畑分館
- 参加費 大人300円 子ども(小学生以上)200円
未就学児無料
- 定 員 60名
- 申込期間 令和8年10月1日より定員に達し次第受付終了

●申込・お問合わせ先● 石井町教育委員会
☎088-674-7505 MAIL: shakaikyoku@ishii.i-tokushima.jp

石井町の藍屋敷と洪水遺産を訪ねて
～吉野川のほとりで育まれた日本遺産～

結婚・妊娠・子育ての相談機会提供・支援プログラム事業 (結婚新生活支援事業) 最大60万円

婚姻時年齢30歳以上の場合
最大30万円

令和8年度中(R8.4.1～R9.3.31)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)

●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
- ・結婚・妊娠・子育て等の講座受講者

●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)など

※令和7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8年度に補助上限額から既に交付を受けた金額を差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

補助金は所得として課税の対象となることがあります



ハッピーハロウィン 2026

～仮装をしてお菓子をもらっちゃおう～

仮装やコスプレをしたりして楽しむ、
世界各地で親しまれているイベントです。
仮装をしてお菓子をもらいにいきましょう。

日時 令和8年10月24日(土) 13:30～
参加者 上板町内の小中学生
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
その他 仮装グッズは用意してありますが、
数に限りがあります。
早めにお申し込み下さい。

場所・お問合せ 馬道会館 ☎088-694-4868
上板町西分字原測 18 番地 2



60歳以上のもっと働きたいを応援します。

産業雇用安定センターでは、定年退職者・再雇用終了者等の再就職支援を、経験豊富なコンサルタントがマンツーマンでサポートします。希望に沿った求人情報の提供や応募書類の添削、職場事前見学の同行などを無料で行います。

【対象】 60～70歳で在職中
または離職後1年以内の方

【申込方法】

- ①二次元コードから申し込む
- ②電話で申し込む ☎088-626-9511



●お問い合わせ●

公益財団法人 産業雇用安定センター(ジョブ産雇) 徳島事務所
徳島市八百屋町2-11 ニッセイ徳島ビル5階
☎088-626-9511 FAX:088-626-9512
営業時間: 9:00～17:00(平日のみ) 土日祝は休業

第44回 徳島矯正展

徳島矯正展は、法務省が主唱する「社会を明るくする運動」の一環として、あまり知られていない刑務所の実情や犯罪から社会の安全・安心を守るため刑務所が行っている様々な取組を理解していただくことを目的として毎年開催されています。今年も以下のとおり開催いたしますので、是非、御来場ください。

日時

令和8年10月17日(土)
9:00～15:30

場所

徳島刑務所
(徳島市入田町200-1)

内容

刑務所作業製品展示販売、所内見学、
藍染体験、性格検査、パネル
展示、各種団体によるイベントほか



案内: 徳島刑務所やその周辺に駐車場(会場へのシャトルバスあり)を設けますが、駐車可能台数には限りがありますので、できる限り、公共交通機関をご利用ください。

徳島バス天の原西線又は一宮線を利用して刑務所前バス停下車。

●お問い合わせ● 徳島刑務所矯正処遇部(作業担当) ☎088-644-0114

10月1日から1週間は「法の日」週間です！

裁判所、法務省、検察庁及び弁護士会では、
毎年、各種の行事を企画・実施しています。
法の役割や重要性について考えていただく
きっかけとして、ぜひご参加ください。

徳島地方・家庭裁判所で実施する
「法の日」週間行事はこちらから



有害鳥獣対策に関するご理解ご協力をお願いします

有害鳥獣による住民生活及び農産業等への被害が深刻化しています。

現在ではイノシシに加え、サル・シカ・キツネの出没及び被害報告が急増しています。

収穫せずに放置した野菜や果物、生ゴミ、軒につるした野菜など野生動物を引き寄せるエサとなります。野生動物は基本的に臆病です。森、藪、耕作放棄地などは安心して田畑に近づける隠れ場所となります。適正に草刈や伐採を行い、隠れ場所をなくしましょう。

万が一、野生動物に遭遇した場合には、近づかないようにしましょう。特に子供の動物が居る場合には、近くに親が居る可能性があります。落ち着いてその場から離れてください。

有害鳥獣対策は農業者だけでなく、住民皆さまのご理解が不可欠です。皆さまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

目撃した場合には 産業課 ☎088-694-6806

徳島板野警察署 ☎088-698-0110 または110番へご連絡ください。



10月は里親月間です

子どもたちの健やかな成長のため

里親になりませんか

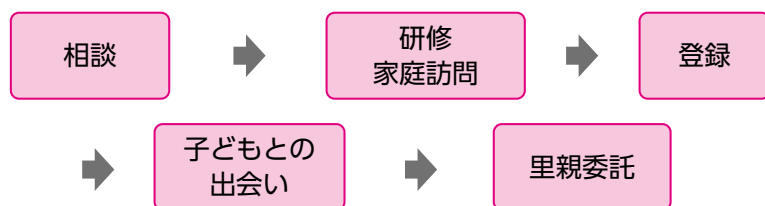


里親が育てる。
社会が支える。

里親とは 「里親」＝「養子縁組」だと思いませんか

子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験がとても大切です。ところが今、様々な事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、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」は特別な方というイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。実際の里親は、どこにでもいる家庭のお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんです。あなたとの出会いを待っている子どもたちがいます。まずは話を聞いてみませんか？どなたでもお気軽にお問い合わせください。

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！



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。

里親制度説明会

日時：令和8年11月9日 14:00～16:00 (13:30 受付開始)

場所：ふれあい健康館 第1会議室

詳しい情報は、徳島赤十字ひのめ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。

里親についての
情報はこちら→



里親 LINE の
友達追加はこちら→



里親の種類

4つの種類があります。

養育里親 (すだちファミリー)

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。

●相談窓口●

中央こども女性相談センター
☎088-622-2205
南部こども女性相談センター
☎0884-22-7130
西部こども女性相談センター
☎0883-53-3110

【おおむね65歳以上の方】

シニアの働き方相談会 & ミニセミナー

今働いているシニアの方 これから働いてみたいシニアの方
シニア世代の多様な働き方を一緒に考えてみませんか
お買い物ついでにお立ち寄りください
ご家族様も一緒に参加いただけます

令和8年

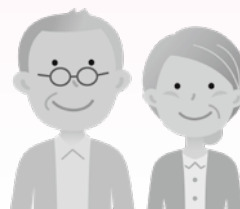
10月15日 木

時間

13:00~16:00

会場

フジグラン北島 1階
板野郡北島町鯛浜字西ノ須174



①ミニセミナー

14:00~14:30/15:00~15:30

- ◆ 年金を受給しながら働く
- ◆ シニアの転倒防止対策

②個別相談

こんな方におすすめです！

- ☒ 自分に合った働き方がしたい
- ☒ ブランクがあって働けるか不安
- ☒ 健康で安全に働くためにどうすればよいか知りたい

参加
無料

予約
不要

相談だけ
OK

●お問い合わせ● 徳島労働局職業安定部職業対策課 ☎ 088-611-5387

「本当に救急ですか？」

- ・自身の車で病院に行っている途中、消防署に寄って救急車で行く。
- ・手首が痛いから消防署まで来てから救急車で行く。
- ・飲酒して頭が痛く、病院に行きたいが、タクシー代がないから救急車を呼ぶ。
- ・明日の〇時から〇〇病院に入院するから明日、救急車で連れて行って。



種 別	火 災	救 急
令和8年8月 出動件数(件)	2 (4)	125 (853)
前年同月 出動件数(件)	2 (7)	124 (901)

※上段=月計、()=累計

このように救急車を呼ぶ必要がないケースでの利用や病気・怪我の症状が軽い人が救急車を利用することで、緊急性の高い症状の人や重症者への対応が遅れてしまうことがあります。

一刻も早い治療が必要な人のために、「救急車の適正利用」に御協力ををお願いします。

●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>



レベル5大雨特別警報 が発表されたときにとるべき行動

すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です
むやみに移動せず
今いる場所よりも安全な場所へ移動して
身の安全を確保しましょう



- ❗ 浸水した場所での車移動は危険！
- ❗ 河川・用水路・冠水した箇所へ絶対に近づかない！
- ❗ 市町村が発令する警戒レベル4避難指示までに必ず避難しましょう！
- ❗ レベル5大雨特別警報が発表される前段階から最新の気象・避難情報を確認！
- ❗ 浸水リスクを確認しましょう！



内閣府（防災担当）・警察庁・消防庁・国土交通省・気象庁

自賠責保険・共済について

あなたの自賠責が、みんなの交通社会を支えている。

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和7年の事故発生件数は約29万件、死傷者数は約34万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。



未加入・未更新で乗ると、拘禁刑または罰金の対象になります！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車（電動キックボード・モペット）を含むすべての自動車に加入が義務づけられています！

四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・特定小型原動機付自転車・軽二輪自動車）の、未加入、未更新にご注意を！！

自賠責制度の詳しい内容は、こちらからご覧いただけます。

自賠責保険・
共済ポータルサイト URL

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/>



2026(令和8)年10月1日 ● 24

災害時の避難生活に備えて



日本赤十字社からの引渡し



上板分区赤十字奉仕団



非常用簡易トイレ



災害時要配慮者用トイレセット



＋ 赤十字災害用トイレセット贈呈式

8月27日、上板町老人福祉センターにおいて、「赤十字災害用トイレセット」の贈呈式が行われ、株式会社阿波銀行ご支援のもと、日本赤十字社徳島県支部の井織事務局長から上板町分区上板町赤十字奉仕団眞木委員長に、引き渡されました。避難所の生活環境整備の更なる充実を図るとともに、避難所での衛生環境改善と災害関連死のリスク軽減を目的としております。避難された方々が少しでも心地よい居場所になればと考えています。

●お問い合わせ● 上板町社会福祉協議会 ☎088-694-6155

いもほり交流会

家族で松茂町特産のさつまいもを掘ってみませんか？子育て中のファミリー対象です。

日時：令和8年11月28日（土） 13：30集合 ※小雨決行

募集人数：50組

集合場所：月見ヶ丘海浜公園ビジターセンター付近で受付

参加費：1家族400円（さつまいも3株を掘り、持ち帰れます）

持ち物：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20日（火）～11月13日（金）

※電話または二次元コードの申し込みフォームから受付

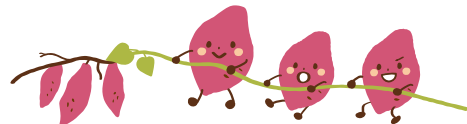
※申し込み多数の場合、抽選を行い、当選のご家族に11月16日より順次ご連絡します。

（初めての方には優先枠あります）

※荒天の場合は11月29日（日）13：30～に延期します。

実施の有無は11月28日の8：00に決定し、ホームページとInstagramにてお知らせいたします。

ホームページ（<https://fami-sapo.jp>）／Instagram（Famisapo Itanotobu で検索）



●お問い合わせ・申込● 板野東部ファミリー・サポート・センター
☎ 088-693-3033 平日9：00～17：00（留守電での申し込み不可）



令和8年度戦没者追悼式が行われました

去る、8月15日に令和8年度上板町戦没者追悼式が高志・大山・松島各地区の忠魂碑前にて上板町遺族会の主催で行われました。

式は、多数の遺族関係者らがご出席のもと厳かに行われ、松田町長、上板町遺族会幹会長が追悼のことばを述べられました。

正午に1分間の黙祷を行い、戦没者のご冥福と恒久平和を祈りました。

お誕生おめでとう (令和8年7月・8月)

●7月誕生

清水 愁 星 夏 蓮

おな 女の子 (西分)

●8月誕生

松本 祐 一 郎 幸 子

さな 女の子 (佐藤塚)

西 田 圭 吾 優 月

はると 陽 斗 男の子 (西分)

●お問い合わせ● 住民人権課 ☎088-694-6809

100歳 おめでとう ございます!

濱川 俱子 さん
大正15年9月10日生
[柚木北東]



●お問い合わせ● 福祉介護課 ☎088-694-6810

令和8年10月のこども食堂開催のお知らせ

10月11日(日) 10:00~14:00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番地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。

子ども食堂申込電話 ☎088-637-6555



地域子育て支援センターからのお知らせ

日中はまだまだ暑いですが、高く澄み切った青空や吹く風に、秋の気配を感じるようになりました。子どもたちと一緒にいろんな秋を楽しみましょう。今月もたくさん遊びに来てくださいね。

子育てひろば

- * 毎週月曜日
10:00~11:30 (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
9:30~11:30 (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)
8:30~17:00

令和8年10月の行事予定

子育てひろば

- 5日・19日・26日
- * 26日は、身体測定・誕生会
管理栄養士による栄養相談
保健師による育児相談

さくらっこひろば

- 1日(木) 親子リズム
- 8日(木) いもほり
- 15日(木) 運動会
- 22日(木) 製作(ハロウィン)
- 29日(木) 誕生会
- 13日(火)・27日(火) 自由あそび

育児相談も
行っています。
お気軽にご相談
くださいね。



●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