

# 市報 みよし

2

Feb.2008  
No.24

特集

## あなたは大丈夫？ メタボリック・ シンドローム

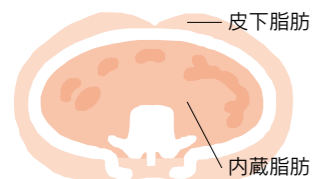
後期高齢者医療制度  
生涯学習自主講座のご案内  
四国第九コンサートin三好市  
姉妹都市ホストファミリー募集  
まちかどフォトニュース



第4回国際雪合戦四国大会



MIYOSHI CITY PUBLIC INFORMATION



内臓脂肪型肥満（リンゴ型）

内臓脂肪が過剰にたまり、腹が出て中央部がふくらむことからリンゴ型肥満とも言われ、男性や閉経後の女性に多い。



皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）

下腹部や尻まわりに脂肪がたまり、洋ナシのような体型になることから洋ナシ型肥満とも言われ、若い女性に多い。

脂肪細胞は皮膚の下と内臓周辺に多く分布していて、皮膚の下にあるものを皮下脂肪、内臓周辺にあるものを内臓脂肪といいます。

内臓脂肪は現代人の宿命でもある過食や運動不足の影響をもろに受けやすい。余ったカロ

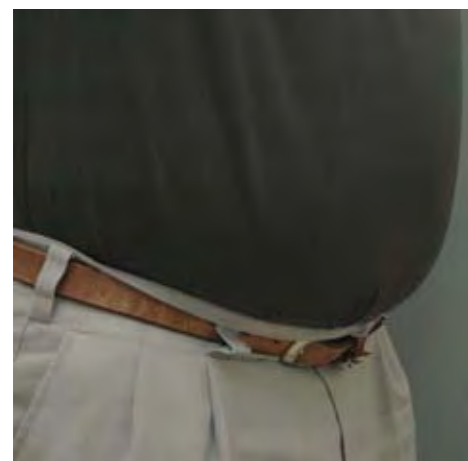
### どうして内臓脂肪がつくとメタボになるの？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中。これらすべてが生活習慣病であり、3つを合わせた死者は総死者数のおよそ60%にもなるともいわれています。メタボは、その入口にあたるのです。

リーは体脂肪として肥満細胞に蓄えられ、それが続くと内臓脂肪が過剰にたまる内臓肥満型肥満（リンゴ型肥満）になります。

本来、脂肪細胞は一種の内分泌器官でもあり、血圧、血糖、血中脂肪の割合などのバランスを保つホルモンの一種を分泌しています。内臓脂肪型肥満になると、必要以上にこのホルモンの分泌が増え、それが正常な体内環境を狂わせ、肥満、高脂血症、高血圧などを引き起こします。こうなるとメタボの仲間入りです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、蓄積しやすく使われやすいという特徴があります。皮下脂肪



が出し入れしにくい定期預金だとすると、内臓脂肪が手軽に出し入れできる普通預金のようなものといえます。生活習慣を見直して、脂肪の預金を使っていきましょう。

## 特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

**死に至る病になる恐れ  
メタボリックシンドローム**

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは内臓脂肪症候群のことで、内臓脂肪の蓄積による肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病が重なった状態をいいます。

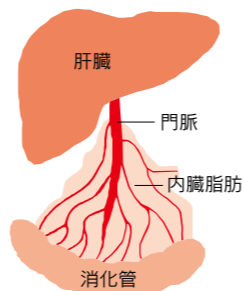
## メタボリック シンドロームって何？

す。この状態を放っておけば、その先に心臓病と脳卒中が待っており、「死の四重奏」とも言われています。

これらの共通点は動脈硬化を起すこと。動脈硬化とは血管の弾力性が低下し、血液が流れにくくなる病気で、心臓で起これば心筋梗塞に、脳で起これば脳卒中へと進行します。

### 内臓脂肪の本来の役割

消化管から吸収された栄養素は門脈と言う血管で肝臓に送られる。内臓脂肪は主に腸間膜につき、余分な糖質や脂肪を貯蔵して必要に応じて肝臓に送られる。



### 内臓脂肪とメタボリックシンドロームの関係

内臓脂肪が過剰だと、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病を併発するメタボリックシンドロームになる可能性が大。メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進させ、動脈硬化は心臓病や脳卒中の誘因になる。



## 自分のお腹を見つめてみよう

お腹まわりがつかまるようになったら、「メタボリックに注意」のサインです。動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こします。将来の自分や家族のためにも、生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

特集 あなたは大丈夫？

## メタボリック シンドローム

# 特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム



## 規則正しい食事を 心がけましょう。



三好市保健センター  
岡本登代 管理栄養士

メタボリックシンドロームは、食事と運動を組み合わせることにより予防、解消できます。

食生活のポイントは1日3度の食事をバランスよく、野菜を多く摂取、間食は量と質を考えて、などいくつかあります。

日々の食生活を見直し、問題点を見つけたときどうすればよいのか。難しく考えてしまいそうですが、例えば、肉と魚の割合を同じにする、野菜料理を加える、調理方法を工夫する、間食のお菓子を乳製品にする、など実行しやすいことから始めると良いでしょう。



**改めるべきは  
食べ方その中身。**

肥満というと、まず食べ過ぎを思い浮かべますが、それだけではありません。食べ方などの食習慣、好みによる栄養のかたよりなども大きな原因です。

ヘルシーフードの象徴ともいわれる日本食。しかし本家本元であるはずの日本の食卓は、現在崩壊寸前におちいっています。食卓にはファーストフードや加

工食品が並べられ、「主食+主菜+副菜」という食事の基本構造すら失われつつあります。

また今の日本人は、動物性脂肪と塩分の摂取が多く、野菜摂取は少ないのが現状です。動物性脂肪や塩分の取りすぎは生活習慣病のリスクを高め、新鮮な野菜や果物の摂取はリスクを低下させます。野菜は1日350gは摂取したいところですが、平成17年の国民健康・栄養調査結果によると、

この量を摂取できている年代は無く、20代、30代にあっては100g以上も不足している状況です。その反面、1日の塩分摂取量は、目安となる10gを超え、男女ともに過剰摂取の状態が続いています。

また、ダイエットというと単純に摂取カロリーを減らそうと考えますが、まずは脂っこいもの、味の濃いもの、甘いものなどを控えるほうが効果的。さらに、ゆつくりよくかむことや就寝3時間前は何も食べないなどの習慣を身につけることも、ダイエットには必要です。

ためた脂肪を使うためにも、食生活を見直しましょう。

## ためない食べ方を 身につけよう。

**メタボの判別方法は？**

こうなると気になるのは、自分がメタボなのかどうかということでしょう。

日本では、日本内科学会など8学会の委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会が日本人に合わせた診断基準を決めています。

それによると、最も重要なのはヘソの位置で測るウエストの周径。男性は※85センチ、女性は※90センチを超えると、内臓脂肪の蓄積が疑われます。加えて血中の中性脂肪値や血圧といった診断基準項目のうち、ど

れか一つでも当てはまるとメタボ予備群、2つ以上該当すればメタボが強く疑われます。このほか、BMIや体脂肪率などでもチェックすることができま

※ウエスト周径（腹囲）の基準については、現在も様々な議論があり、今後改訂される可能性もあります。

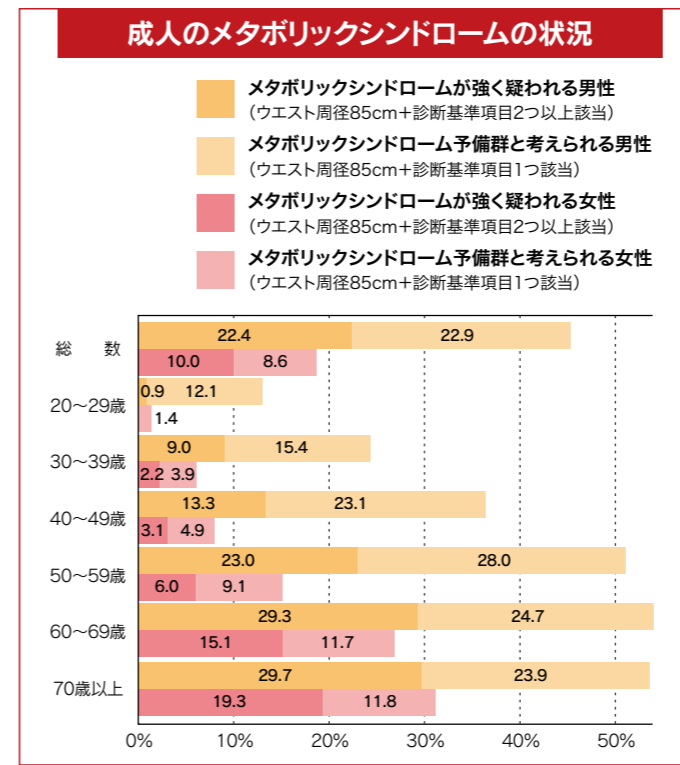
**メタボな人って  
どんな人呢？**

平成17年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上においてメタボが強く疑われる者の比率は、男性22・4%、女性

10・0%、予備群と考えられる者の比率は、男性22・9%、女性8・6%。40〜74歳で見ると、強く疑われる者の比率は、男性25・5%、女性10・3%、予備群と考えられる者の比率は、男性25・0%、女性9・5%であり、40〜74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボが強く疑われる者または予備群といえます。

三好市でも、基本健康診査を受けられた市民（国保加入者40歳〜74歳）2029人のうち、メタボ該当者は445人（22・4%）、メタボ予備群は224人（11・0%）であるという調査結果がでています。

20歳や30歳でメタボを患うと、40歳〜50歳代の円熟期に動脈硬化という爆弾を抱えることとなります。メタボまたは



## このお腹って メタボなのかな？

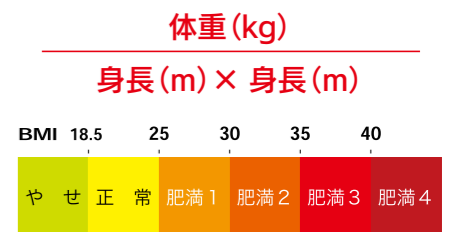
## メタボリック シンドロームの 診断基準

下の①に加えて②〜④のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドローム、1つ以上に該当すると予備群と診断されます。

- ① **腹囲** 男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上
- ② **高血糖** 空腹時の血糖値 110mg/dl 以上  
(特定健診では 100mg/dl 以上)
- ③ **高血圧** 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上  
または  
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上
- ④ **脂質異常** 中性脂肪 150mg/dl 以上  
または  
HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

## 参考 BMI

身長と体重で導き出す数値。最も手軽でピュアな指標であり以下の式で導き出せる。数値が25を超えたら要注意で、30以上ならメタボの疑い大。22程度が理想。



## 参考 体脂肪率

体脂肪率は体内に占める脂肪の割合。手軽に知ることができる体脂肪計は、今や「一家に1台」と言われる時代。計測して数値が「肥満」の域に達していたら、内臓脂肪によるメタボ状態にあるかも知れない。



# 特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム



ヘルスアップ事業の一環として、毎週金曜日に保健センターでエアロビック教室が行われており、たくさんの方が、健康な汗を流しています。

## 有酸素運動で 脂肪を燃やそう。

### 運動不足を 解消しましょう。



三好市保健センター  
川上清美 保健師

徳島県は皆さんもご存じのとおり、糖尿病死亡率が14年間連続全国1位という悲しい状況です。三好市でもレセプト分析した結果、男性で国保被保険者の12.8%、女性で11.5%の方が糖尿病で治療しています。また、市の健診結果（血糖値等）から、4人に1人が要指導以上という結果となっています。メタボの予防・解消をすることで、糖尿病等の生活習慣病を予防していくことが、これからの重要な課題となります。

今は自家用車の普及、家電製品の充実により、日常生活で運動する機会が減っています。特に都会に比べて、田舎の方ほど運動量が少なくなっていると言われてます。一度、歩数計をつけてみて、自分の日頃の歩数を確認し「今より1000歩多く歩く」「駐車場はできるだけ入口から遠いところに止める」「階段を利用する。」などの目標を決めて、生活の中に運動を取り入れてみましょう。

無理なく続けられる運動を、楽しんで実践していきましょう。

少しずつ続けてみましょう。

減量の目安は  
1日2300キロカロリー

## 運動不足が メタボを加速させる

運動をする習慣を身につけよう。

運動不足は肥満に拍車をかけ、メタボを加速させます。運動量が少ないと、がん、高血圧、糖尿病などにかかる危険が増すことも様々な研究や調査によって明らかになっています。

運動には様々な種類がありますが、注目すべきは有酸素運動。血管の調整機能を整えたり血中の脂肪を減らしたりします。さらに内臓脂肪をエネルギー

ギー源としていることから、ダイエットにも効果的です。また筋肉は糖質と脂肪を消費する一大基地でもあり、筋力トレーニングで筋肉が増えると、糖質や脂肪の代謝が改善されます。つまりメタボ対策には、有酸素運動と筋力トレーニングの習慣化が効果的なのです。

メタボの指標となるウエスト周径を1センチ減らすには、脂肪約1キロの減量が必要とします。脂肪1キロは約7000キロカロリーで、安全な減量の目安は1か月1キロ。つまり1日約2300キロカロリーだけ消費エネルギーを増やすか、摂取エネルギーを減らすことができれば、1カ月でウエスト1センチずつメタボから遠ざかるのです。「間食を我慢し、移動に徒歩や自転車を取り入れる」などかできそうな気がしませんか。

## 脱がなくてはムダな脂肪を

### ヘルスアップしよう

市は、平成19年度に基本健康診査を受けた40歳から69歳の国保加入者の方で、メタボリックシンドロームの該当者等、生活習慣病のリスクの高い方を対象に、国保ヘルスアップ事業にとりこんでいます。平成19年度は130名の方がこの事業に参加し、内臓脂肪をターゲットにした生活習慣病の改善に向け頑張っています。

参加者の方は「〇ヶ月で〇キロ」という減量目標の達成の為に、「毎日1時間歩く」「間食を半分にする」等の行動目標をたて、毎日自宅で健康チェックしています。

また、健康教室や、保健センターでの月1〜4回のエアロビック教室に参加し、お互い励ましあいながら、楽しく減量に取り組んでいます。

### 皆さんの健康で 財政のスリム化に

平成18年度の「国民健康保険特別会計」「老人保健特別会計」で使ったお金を合計する





と約93億円にもなります。これからは高齢化がさらに進み、飽食の時代を過ごした世代が高齢者となっていく

ます。医療費の増加は避けて通れず、今後ますます財政を圧迫していきま



ります。つまり、一人一人の健康な生活が、安心して暮らせるまちづくりにつながるのです。生活習慣を見直して、体もスリムに、財政もスリムにしませんか。

### 30分の運動で消費するカロリーの目安（体重70kgの場合）

-  ウォーキング **160kcal**  
早足のウォーキングの消費カロリーはジョギングの約半分に相当する。体への負担も少ないので、できるだけ毎日続けたい。
-  ジョギング **300kcal**  
ジョギング30分間の消費カロリーは体重(kg)×走行距離(km)で概算を算出できる。60kgの人が4km走れば60×4で240kcalの消費だ。
-  自転車(早め) **160kcal**  
自転車を趣味にするのも一案だ。平日は自転車通勤を、週末はツーリングを楽しもう。自転車は、ゆっくり漕いでも30分で140kcalの消費だ。
-  階段上り **200kcal**  
通勤やオフィスではエスカレーターやエレベーターは極力使わず、積極的に階段を利用したい。上りなら30分200kcal、下りで150kcalの消費。

## 平成20年4月から 健診が変わります。

平成20年度から、健診の受け方が変わります。40歳から74歳の人を対象に、それぞれの保険者が、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うようになります。

これは、生活習慣病である糖尿病や心臓病、脳卒中などが増えているため、腹囲、LDLコレステロール値などの検査を加え、メタボの該当者や予備群を見つけ出し、病気になる前に予防するものです。

この健診で、生活習慣病の危険リスクが見つかった人は、「特定保健指導」の対象者となります。三好市では保健センター、各総合支所で計13名の保健師と1名の管理栄養士(平成19年度現在)が、特定保健指導対象者の保健指導を行います。また、必要に応じて対象者以外の方のご相談・健康づくりのお手伝いも行っています。

健診は、自分の体の様子を知り、生活習慣を見直すことが大事な目的の一つです。そのためにも年1回の健診は、必ず受けましょう。

※ 特定健診は各保険者が実施することとなり、市の総合検診では国保加入者を対象に特定健診を実施いたします。加入している医療保険(共済組合、健康保険組合、政府管掌健康保険等)によって、実施機関が変わりますので、各保険者からの通知文書などをご確認ください。また、市のがん検診はこれまでどおり実施する予定です。

※ 平成20年度からの特定健診、がん検診の実施場所、日程につきましては、後日お知らせいたします。

75歳以上の人へ（一定の障害を有する65歳以上）

## 平成20年4月から

### 後期高齢者医療制度が始まります。

後期高齢者医療制度が始まることにともない、新しい被保険者証が交付されます。なお、給付については老人保健制度と変わりませんが、新たに高額医療・高額介護合算制度が設けられます。また、各種の申請や届出の受付は、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口で行います。

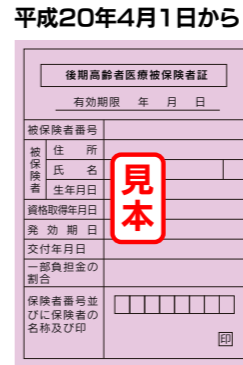
#### ◎ 資格について

現在老人保健に加入している方は、国保又は被用者保険から脱退し、自動的に後期高齢者医療の被保険者となります。ただし、老人保健制度において障害認定を受けられている方（65歳から74歳）は、平成20年3月31日付けで、左頁のお問合せ先窓口において障害認定の申請を取り下げることにより、後期高齢者医療制度に加入しないことができます。その際は、引き続き国保又は被用者保険に加入していただくこととなります。

#### ◎ 被保険者証について

被保険者証は、平成20年3月中に一人に一枚交付します。平成20年3月31日までは「老人医療受給者証」とそれぞれの「健康保険被保険者証」の2枚を病

院で提示していただきますが、平成20年4月1日からは「後期高齢者医療被保険者証」の1枚の提示で診療等を受けられます。



変更



#### ◎ 今年3月下旬に転入・転出等で異動予定の方へ

平成20年4月1日の制度施行に合わせ、被保険者証等を一括送付するため、行き違いにより前住所地の市町村から異動前の内容の被保険者証等が届く場合がありますが、使用できませんのでお手数ですが前住所地の市町村へご返却ください。その際、新しい住所地の市町村から新しい被保険者証等が届きます。同一市町村内の転居においても同様です。なお

被保険者証等が4月に届く場合もありますので、ご了承ください。

#### ◎ 保険料徴収の凍結について

後期高齢者医療制度に切り替わる直前に、国保以外の健康保険で被扶養者になっていた方は、平成20年4月から9月までは徴収されず、10月から平成21年3月分までは9割減額された金額となり、徳島県の場合10月から翌年3月の半年間の総額で約2000円の保険料となります。具体的なお支払方法は、9月下旬頃お知らせする予定です。

#### ◎ 病院などにかかるとき

病気等で診療を受けるときは、医療費の1割（現役並み所得者は3割）を窓口で支払います。

#### ◎ 限度額適用・標準負担額減額認定証または特定疾病療養受療証をお持ちの方へ

現在、老人保健でこれらの証をお持ちの方については、平成20年3月末までに後期高齢者医療広域連合から新たに交付いたします。現在お持ちの証は、3月末日で使用なくなります。

#### ◎ お問い合わせ先

三好市保健医務課  
（電話 72-7613）

#### 保険料の算定方法（後期高齢者単身世帯の場合）

**例① 基礎年金受給者 年金額 79万円**

所得割額 0円 + 被保険者均等割額 12,232円 (7割減額後) = **12,200円**

**例② 厚生年金受給者 年金額 208万円**

所得割額 40,865円 + 被保険者均等割額 40,774円 (減額なし) = **81,600円**

## 三好市定住促進住宅用地分譲のお知らせ

三好市三野町において、下記の定住住宅用地を分譲していますので、購入予定および興味を持たれた方はお問い合わせください。



### 三好市花園ふるさと団地

所在地 三好市三野町太刀野山花園中  
総区画数 7区画(内分譲残り3区画)  
お問い合わせ先  
三野総合支所市民課 ☎0883-77-4800  
三好市役所まちづくり推進課 ☎0883-72-7607



区画番号	1m <sup>2</sup> 単価(円)
3	19,000
5	17,500
6	17,500

アクセス

- 三野病院まで約1.9km
- 芝生小学校、三野中学校まで2.3km
- 三野総合支所まで2.7km
- 吉野川ハイウェイオアシス・Cまで8.9km

周辺地図

## 市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。入居を希望される方は2月28日（木）までにお申込ください。

住宅名	所在地	戸数	入居区分	築年度
三野芝生東団地（北）	芝生	1	公営	S49
三野芝生東団地（南）	芝生	1	公営	S50
井川井内坊団地	井内西	2	公営	S48
池田中西A団地	中西シバツク	1	公営	S49
池田中西B団地	中西シバツク	1	公営	S48
池田中西C団地	中西シバツク	1	公営	S50
池田州津A団地	州津藤ノ井	1	公営	S53
山城西宇団地	西宇	1	公営	S52
山城下名団地2号棟	下名	3	公営	S57
山城河内団地	光兼	1	公営	H8.H9
山城伊予川団地	信正	1	公営	H8.H9
山城伊予川団地	信正	1	特定	H8.H9
山城永美団地	下川	1	特定	H5.H6
西祖谷一字第2団地	一字	1	公営	H8
西祖谷一字第2団地	一字	2	特定	H8
西祖谷第2西岡団地	西岡	1	公営	H4
西祖谷榎団地	榎	3	みなし	S53
西祖谷ふるさと団地	一字	15	貸付	H13
東祖谷和田第1団地	和田	1	公営	S53
東祖谷榎尾団地	榎尾	1	公営	S54

公営＝公営住宅  
貸付＝貸付住宅  
特定＝特定公共賃貸住宅  
みなし＝みなし特定公共賃貸住宅

#### ■ お申込みできる方

- ①現在、同居しているか、または同居しようとする親族がある方
- ②現に住宅に困っていることが明らかの方
- ③税金・水道・保育料等の公共料金を滞納していない方
- ④所得が所定の基準に該当する方

#### ■ 公営住宅の所得基準

入居世帯の所得合計が月額20万円以下であること。ただし次の場合は所得合計が月額26万8千円以下であれば入居可能です。

- ①高齢者世帯 入居申込者が60歳以上で同居しようとする親族全員が18歳未満又は60歳以上である場合。
- ②障害者世帯 入居者又は同居者が、障害者・戦傷病者・被爆者・引揚者等である場合。
- ③子育て世帯 同居者に小学校就学前の子供のいる世帯。

#### ■ 特定公共賃貸住宅の所得基準（山城、井川、東祖谷のみ）

入居世帯の所得合計が月額20万円以上60万1千円以下であること。

※上記の所得基準に当てはまらない方でも、入居可能な場合がありますので、下記にお問い合わせください。

#### ■ お申し込み・お問い合わせ先

池田地区	三好市役所建設課	（電話 72-7623）
三野地区	三野総合支所建設課	（電話 77-4804）
井川地区	井川総合支所建設課	（電話 78-5007）
山城地区	山城総合支所建設課	（電話 86-1149）
西祖谷地区	西祖谷総合支所建設課	（電話 87-2276）
東祖谷地区	東祖谷総合支所建設課	（電話 88-2896）

# 生涯学習自主講座のご案内

より多くの住民が、生涯にわたって学習意欲を持ち、その学習の成果を、地域や社会に活かすことができるよう公民館では趣味や実技講座・教養講座などの各種事業を実施しています。市民の方ならどなたでも参加できますので、地域のコミュニティ交流の場として大いに活用しましょう。

## 講座名

開講日  
開講時間  
開講場所  
代表者連絡先

<b>中央公民館</b>	<b>歩こう会</b> 毎月1回 9:00～ 四国内・三好市内 ☎ 72-0195 橋本	<b>ヨーガ</b> 毎週月曜日 10:00～ 池田総合体育館 ☎ 74-0859 佐田	<b>社会探訪</b> 第1水曜日 9:00～ バス日帰り可能地 ☎ 74-0805 伊藤	
	<b>健康と食事</b> 第3水曜日 10:00～ 中央公民館 ☎ 72-2307 小野	<b>社交ダンス</b> 第1・3土曜日 19:30～ 中央公民館 ☎ 72-4763 岡	<b>読書</b> 第2水曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-1316 上尾	<b>コーラス</b> 第2・4木曜日 19:30～ 中央公民館 ☎ 72-0066 真鍋
	<b>大正琴</b> 第2・4木曜日 13:00～ 中央公民館 ☎ 72-1014 篠原	<b>書道</b> 第2・4木曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-3669 大坂	<b>和彫り</b> 第1・3土曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-1351 酒井	<b>民舞</b> 第2・4金曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-5188 都築
	<b>絵画</b> 第1・3土曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 74-5870 藤川	<b>カラオケ</b> 第2土曜日 19:30～ 中央公民館 ☎ 72-2495 渡辺	<b>うるし塗り</b> 第2・4土曜日 13:30～ 箆蔵公民館分室 ☎ 72-1371 西岡	<b>古文書</b> 第2土曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-0003 矢野
	<b>折り紙</b> 第2月曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-2436 丸亀	<b>リフォーム</b> 第1・3金曜日 13:30～ 中央公民館 ☎ 72-5224 山田	<b>三味線</b> 第1・3土曜日 19:30～ 中央公民館 ☎ 72-4608 山口	<b>手話</b> 第2・4金曜日 19:30～ 中央公民館 ☎ 72-4938 松村
	<b>俳句</b> 第2土曜 18:30～ 中央公民館 第3土曜 13:00～ 池田保健センター ☎ 72-2417 五島	<b>受講生自らが運営していく講座です</b>		



<b>井川公民館</b>	<b>書道</b> 第3土曜日 13:30～ 井川公民館 ☎ 78-2467 土井	<b>手芸</b> 第1月曜日 13:30～ 井川公民館 ☎ 78-2761 重成	<b>山城公民館</b>	<b>ヨーガ</b> 毎週月曜日 19:30～ 山城公民館 ☎ 86-1158 掛野		
	<b>茶道(表千家)</b> 第1・3水曜日 13:30～ 井川公民館 ☎ 72-6185 阿佐	<b>古文書</b> 第4土曜日 13:30～ 井川総合支所 ☎ 78-2162 佐藤		<b>辻民踊</b> 第2月曜日 10:00～ 井川公民館 ☎ 78-2138 元木	<b>詩吟</b> 毎週木曜日 19:00～ 山城公民館 ☎ 86-1533 東	<b>童謡・合唱</b> 毎週金曜日 19:30～ 山城公民館 ☎ 86-1241 泉
	<b>井内民踊</b> 第2土曜日 13:30～ 白銀荘 ☎ 78-2274 向井	<b>西井川民踊</b> 第1・3月曜日 13:30～ なでしこ館 ☎ 78-3637 宮内		<b>生花</b> 第2金曜日 13:00～ 基幹集落センター ☎ 78-3697 川人	<b>英会話(こども)</b> 毎週火曜日 17:30～ 山城公民館 ☎ 86-1135 山城公民館	<b>英会話(おとな)</b> 毎週水曜日 18:10～ 山城公民館 ☎ 86-1135 山城公民館
	<b>辻大正琴</b> 毎週火曜日 9:00～ 井川公民館 ☎ 78-2211 川西	<b>井内大正琴</b> 毎週金曜日 13:30～ 基幹集落センター ☎ 78-2539 水谷 ☎ 78-2580 萩原		<b>民謡</b> 第1・3金曜日 13:30～ 老人福祉センター ☎ 78-2284 芋川	<b>英会話(おとな)</b> 毎週水曜日 19:20～ 山城公民館 ☎ 86-1135 山城公民館	<b>山城公民館 社会教育 講座</b>
	<b>辻歩こう会</b> 毎週水曜日 9:00～ 辻地区中心 ☎ 78-2134 岡本	<b>井内歩こう会</b> 第1・3火曜日 9:00～ 三好地区中心 ☎ 78-2580 萩原		<b>西井川歩こう会</b> 第2・4金曜日 9:00～ 西井川地区中心 ☎ 72-6118 川人	<b>人権教育講座</b> 7月～10月(全3回) (詳細未定) 山城公民館 ☎ 86-1135 山城公民館	
	<b>英会話</b> 第1・3火曜日 19:30～ 井川公民館 ☎ 78-2517 田岡	<b>折り紙</b> 第4月曜日 13:30～ 井川公民館 ☎ 78-2230 山田		<b>各講座の申込方法</b> 対象 市内在住在勤者 期間 開講期間は4月～翌年2月です。 受講料 実習材料費などは個人負担となります。 申込方法 3月20日までに、各講座の代表者にお申し込みください。		

これからの人権教育に関する行事、講演会開催についてお知らせします。どの方もすばらしい内容の講演です。この機会に是非お聞きください。どの会場でも参加できます。たくさんの方の参加をお願いいたします。

対象 小・中・高校生、PTA、一般、参加自由  
入場料 無料

井川町人権教育推進講座	三好市人権教育振興大会	三野町人権教育推進講座
日時 2月12日(火) 13時30分 場所 井川中学校体育館 NPO 法人宇宙船地球号山本敏晴さん 「世界のため、あなたにできること たくさんの国と、日本のつながり」	日時 2月27日(水) 13時30分 場所 池田総合体育館サブアリーナ 曙川中学校 土田光子さん 「学びでつながる学習集団づくり」	日時 3月1日(土) 13時30分 場所 三好市三野公民館 落語家 桂あやめさん 「お笑い人生ただでは起きぬ、 プラスアルファ思考法」

お問い合わせ先  
三好市教育委員会生涯学習課 (電話 72-3900)

暮らしの中の人権について考えてみましょう。  
あなたならどうしますか？

車いすは邪魔？

太郎さんは車いすで職場から家に帰る途中、商店街へ買い物に行きました。しかし、目当ての八百屋さんに行くと入口に段差があり、なかなか入れませんでした。

買い物客1  
「店の入口で邪魔ね。うろろしないで欲しいわ。」

と、八百屋さんから出てきたお客さんが言いました。また、それを見ていた、買い物客が、友人と話しています。

買い物客2  
「車いすなんて、かわいそうやな。」

買い物客3  
「本当に…。」

もし、あなたが、その場にいたらどうしたいですか？



ノーマライゼーション

社会において、障害者や高齢者等を特別な存在として見るのではなく、健常者とともにノーマル(普通)な生活を送ることのできる社会こそ普通の社会であるという考え方。

社会福祉の基本理念として、国際的に定着してきています。



障害のある人とのコミュニケーションは、最初はとまどったり難しく思えることがあるかもしれませんが、といて、障害のある人

身体的、知的及び精神的な点において日常生活を営む上で支障があること、このような状態にあることを「障害がある」といいます。私たちは、知らず知らずのうちにこのような障害のある人たちの間に心の壁(意識上の障壁)を作っていないでしょうか。

■お店に段差があり、障害のある人が入れないことについてどう思いますか。  
■障害のある人は、不幸なのでしょいか。  
■障害のある人の自立と社会参加を進めるうえで、障壁となっているものは何でしょうか。

考えを深めるために

を避けたり、自分たちと違った人と思ったりすることも、どうでしょうか。  
例えば、あなたが、たまたまけがをしていつものように動けないことがあるように、障害のある人は何も特別な存在ではありません。もちろん、その人の障害の特性を考えてコミュニケーションの方法などを配慮することは必要ですが、「障害者だから」と考える前に、困っていたら「お手伝いしましょうか」と声をかけるのが、支援の第一歩です。障害のある人も、同じ一人の人間であるという当たり前のことを忘れてはなりません。障害のある人もない人も誰もが同じように住み慣れた地域であたりまえの生活ができるようにするというのがノーマライゼーションの理念を誰もが理解し、障害のある人が生涯にわたって元気で自立した生活を送ることのできる社会づくりが求められています。

四国第九  
コンサート  
in 三好市

ベートーヴェン作曲  
交響曲第九番二短調作品124「合唱付き」

日時 平成20年3月16日(日)

開演 午後2時30分 開場 午後2時

場所 池田総合体育館 メインアリーナ

主催 三好市四国第九コンサート実行委員会

後援 三好市 三好市教育委員会

助成 阿波銀行学術・文化振興財団

チケットお問い合わせ 三好市教育委員会生涯学習課 (電話 72-3900)

合唱団員募集 第九を歌いたい方はお申し込みください。

指揮 西野 康博  
コンサートマスター 山口 裕之  
独唱 Sop. 真鍋 美恵  
Alt. 戸邊 祐子  
Ten. 頃安 利秀  
Bar. 田中 雅純  
管弦楽 四国第九記念オーケストラ  
合唱 三好市民第九合唱団

チケット(入場券)

大人	2,000円(前売) 2,500円(当日)
高校生	1,000円(前売・当日)
小・中学生	無料 ※小学生低学年は保護者同伴

新着図書の紹介



【一般書】池田図書館  
**余命1ヶ月の花嫁**  
 著者：TBS「イブニング・ファイブ」乳がんと闘い24歳で亡くなった長島千恵氏からの「愛といのち」のメッセージ。TBS「イブニング5」で、全国に感動の嵐を呼んだドキュメンタリー番組を完全書籍化したもの。



【児童書】井川図書館  
**はいいろねずみのフレイシエ**  
 著者：アンケ・デ・フリース  
 はいいろねずみのフレイシエは、自分の体の色が嫌い。だって曇り空とおんなじ暗〜い灰色だから。そこで、楽しくなるように明るい色を塗ってみました。オランダからやってきた、読んだ後、今の自分を抱きしめたい絵本。

池田図書館  
 【一般書】 ■だれも知らないA型の奇跡／摩弥 ■星へ落ちる／金原ひとみ ■アパノの再会／曾野綾子 【児童書】 ■引退犬 命の物語／沢田俊子 ■銀槌のアレキサンドラ／上野遊 【絵本】 ■もったいないことしてないかい？／真珠まりこ ■サカサマン／海老沢航平

井川図書館  
 【一般書】 ■しおこんぶサマサマ！／塩昆布フリークの会 ■環境生活のススメ／箕輪弥生 ■覇の刺客 - 真田幸村の遺言／鳥羽亮 ■水平線／桜木紫乃 【児童書】 ■つんつくせんせいとくまのゆめ／たかどのほうこ ■このしっぽだあれ？／いしかわこうじ

新着図書は上記以外にもありますので、各図書館にお問い合わせください。

図書館だより

池田 ☎72-2781 井川 ☎78-4311

3月の行事予定

おはなし会 [池田図書館]  
 期日：2日・9日・16日・23日  
 時間：午後2時30分～午後3時  
 おはなしひろば [井川図書館]  
 期日：8日・22日  
 時間：午前10時30分～午前11時

3月の休館日

池田図書館 3日・10日・17日・20日・24日・31日  
 井川図書館 3日・10日・16日・17日・20日・24日・31日

巡回配本日程 (3月)

4日 三野 - 芝生小太刀野分校・芝生小 (高学年) 王地小  
 5日 井川 - 井内小 三野 - 芝生小 (低学年)  
 6日 山城 - 政友小・山城公民館・山城総合支所 大野小  
 7日 西祖谷 - 西岡小・西祖谷総合支所 東祖谷 - 東祖谷郷土文化保存施設 山城 - ラピス大歩危  
 13日 池田 - 箆蔵幼稚園・萩田商店前・佐野小  
 14日 池田 - 川崎小・旧大利郵便局・白地小  
 18日 池田 - 三縄駅・三縄幼稚園・三縄小  
 19日 池田 - 西山小・マナソル文化ホール・馬路小

★ 詳しい日程は池田図書館にお問い合わせください。

いけだスポーツクラブ、新年度プログラム・会員募集については、3月号でお知らせいたします。

いけだスポーツクラブ ☎ 72-5755

あっぱれ小学生！今年一年、指導者・地域の方々のご支援で、三好市スポーツ少年団は頑張りました。

- サントリーカップ第27回全日本小学生バレーボール徳島県大会 [平成19年6月10日～24日]  
 三野ジュニアバレーボールスポーツ少年団 (ベスト8・1名優秀選手賞)  
 池田ジュニアバレーボールスポーツ少年団 (ベスト16)
  - 第13回阿波銀行ミニバスケットボール大会 [平成19年12月8日～24日]  
 三野若芝スポーツ少年団 (ベスト4)
  - アンパンマンカップ・第9回四国近県交歓小学生バレーボール大会 [平成20年1月12日～13日 163チーム参加]  
 池田ジュニアバレーボールスポーツ少年団 (ベスト8)
- 競技スポーツだけでなく、スポーツの楽しさや仲間との交流ができる場所です。お近くのスポーツ少年団、のぞいてみてください。

三好市スポーツ少年団事務局 ☎ 72-5755

ホストファミリー募集

平成20年4月にアメリカ合衆国から姉妹都市親善団が来日します。英語が話せなくても大丈夫！ぜひホストファミリーになって、家族揃っての国際交流にチャレンジしませんか？滞在期間中、昼間は交流委員会が日程を組んでいます。都合の悪い日や時間がある場合は、当委員会で調整いたします。

親善団構成 ワシントン州タカイラ市 (約30名)、オレゴン州ザ・ダルズ市 (約5名)  
 滞在期間 平成20年4月7日(月)～11日(金) 4泊5日  
 募集対象 三好市全域 (ホームステイは2名1組を基本としますが、家庭の都合で1名のみを希望される場合はその旨お知らせください)  
 募集期間 平成20年2月12日(火)～3月7日(金)  
 申込方法 住所・氏名・電話番号を、下記連絡先までお知らせください。折り返し申込用紙をお送りします。申込用紙は本庁・各総合支所市民課にも置いています。

お申し込み・お問い合わせ先  
 三好市姉妹都市交流委員会 (代表松端 電話 72-5278)  
 三好市役所まちづくり推進課 (電話 72-7607)



広報クイズ 答えは市報のなかにあるよ

問題

今月号で特集した、メタボリックシンドロームとは、何のことでしょう。

- ① パニック症候群
- ② 中性脂肪症候群
- ③ 内臓脂肪症候群

プレゼント

正解者の中から抽選で5名の方に、図書カード(1000円分)を差し上げます。

応募方法

官製ハガキの裏に、クイズの答え、住所、氏名、年齢と、「市報みよし」へのご意見・ご感想を記入し、下記までお送りください。1人1通で、締切は1月31日です。発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先

〒778-8501  
 三好市池田町シンマチ 1500-2  
 三好市総務課「広報クイズ」係

この事業は財徳島県市町村職員互助会公益事業で行われています。

先月号の答えは①の「さぎそう・もみじ・めじろ」でした。



3月生まれのお子様 (1歳～3歳) 募集中!  
 お名前、住所、誕生日、電話番号をご記入のうえ、写真を三好市総務課までお送りください。デジカメ等はEメール(soumu@city.tokushima-miyoshi.lg.jp)でも結構です。3月生まれ(3月号)の締切は2月20日です。





## 懸命のたすきリレーを展開



第54回徳島駅伝の開会式が1月3日に行われ、4日から6日までは県内一周コース(43区間257.3キロ)での熱戦が繰り広げられました。3日間にわたり、三好市チームも懸命のたすきリレーが展開されました。

実業団選手が一人もいない中で個人個人が日々の練習を重ね、選手全員で全43区間を走り抜きました。総合成績は12位と、一般選手、高校生、中学生ともに健闘し、特に中学生は初出場の選手も多く今後の活躍に期待が持てる3日間でした。

## 親と子の気持ちを伝えあう



1月19日、山城公民館において、山城町PTA家庭教育合同研修会が開催され、PTAはじめ教職員が一堂に会し、家庭教育について研修しました。

講師に親業訓練協会インストラクター毛利律子先生(愛媛県西条市)を招いて、「親と子の気持ちを伝えあう」と題して子供の気持ち、コミュニケーションの取り方など家庭における親子の会話の取り方などをロールプレイを交えて研修しました。出席した100人ほどの人たちは、熱心に先生の言葉を聞いておりました。

## 三好高校見学研修



1月28日、徳島県環境・エネルギー教育支援事業行事の一環として、三好高校の生物資源類1年生、34名を対象にバイオマスツアー真庭(岡山県真庭市)を実施しました。

真庭市では豊富な森林資源を背景に、木質バイオマスエネルギーを地域のエネルギー源として積極的に活用しているモデル地域です。研修では、木くずを利用した火力発電施設や木質バイオエタノール製造実証プラントを見学し、化石燃料に頼らない持続可能なエネルギーについて学習を深めました。

## 叙勲が伝達されました



教員として情操教育の深化に優れた手腕を発揮して、三好郡教育の向上発展に大きく寄与し、平成19年11月9日に亡くなられた、新居 普さん(池田町州津藤ノ井・86歳)が瑞宝双光章を受章され、ご遺族の方に伝達されました。

新居さんは、昭和14年馬路尋常高等小学校訓導に着任後、県内の公立学校教諭、教頭、校長を歴任し、箸蔵小学校長を最後に退職されました。新居さんの生前の功績に敬意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

## 山下静子さんが100歳



1月12日、山下静子さん(池田町イケモナミ)が100歳のお誕生日を迎えられました。

山下さんは現在、市内の病院に入院されており、この日は市や県、親族の方々などから100歳到達のお祝いを受けました。山下さんは33歳の時に夫を戦争で亡くされ、それから長い間1人で子育てをし、家庭を支えてきました。ご家族の方も大変感謝されているようで、100歳到達を心から祝福されていました。これからもお元気で過ごしてください。

## 田岡ハルエさんが100歳



1月12日、田岡ハルエさん(池田町サラダ)が100歳のお誕生日を迎えられました。

この日は自宅で市や県、親族の方々などから100歳到達のお祝いを受けました。田岡さんはとても健康で、自分で外出できるので、天気の良い日は近所を散歩したり、演歌など歌ったりすることを趣味としているようです。長寿の秘訣を尋ねたところ、良く食べ、良く寝ることで、肉類は控え、お酒は飲まないそうです。これからもお元気で過ごしてください。

まちかど  
フォト  
ニュース



おもしろいこと、珍しいもの、  
どんなことでもいいので耳より  
な情報をお知らせください。

三好市役所 総務課広報係  
☎0883-72-7600

## 市民の期待に応えます

三好市の出初め式が1月13日、三好市池田総合体育館で行われました。56分団832人が参加しました。俵市長が「三好市は非常に複雑な地形だが、消防団を柱に地域力を向上させることが不可欠」とあいさつし、岸上連合消防団長が「全市民が平穏に暮らせることが、防火防災活動に携わる者として心からの願いである」と訓示し、万歳と火の用心を三唱しました。

また、池田町消防団第1分団が諏訪公園(池田町ウエノ)で、約110年の伝統を持つという「たる回し」を披露。防火ずきんと法被に身を包んだ団員6人が3人ずつ二手に分かれて同時に放水すると、縄で縛った2つの樽が豪快に回りながら立ち上がりました。華麗なたる回しの技に見物客から盛んな歓声と拍手が送られました。



## 白熱した試合を展開

第4回国際雪合戦四国大会が1月26・27日、いやしの温泉郷グラウンド(東祖谷菅生)で開かれました。試合は、それぞれ90個の持ち球でより多くの敵選手に当てるか、相手陣内のフラッグを奪えば勝ちとなります。白熱したプレーのたびに、会場から歓声と拍手が沸き起こっていました。

一般の部は高松クラッシャーラン(香川県高松市)、ジュニアの部は落合ホワイトサンダーズ(三好市東祖谷)が優勝しました。また、高松クラッシャーランは、北海道で開かれる全国大会に四国代表として出場します。



保健・福祉

重度心身障害者等医療費助成制度の改正について

今年4月から老人保健制度が後期高齢者医療制度に変わるのに伴い、重度心身障害者等医療費助成を受けられている65歳以上の方は、後期高齢者医療に加入しないと医療費の助成が受けられなくなります。現在、老人保健に加入されていない方は、早めの加入手続きをお願いします。手続きをされた方については、4月からは後期高齢者医療の被保険者ということで、医療費助成が受けられます。

ただし、後期高齢者医療に加入した場合、保険料が必要となります。**お問い合わせ先**▼三好市保健医務課 (☎ 72-7613)

ご存知ですか  
自動車事故対策機構

■ **交通遺児等へ育成資金貸付け**  
義務教育終了まで育成資金が無利子で借りられます。  
**対象者**▼自動車事故により死亡または重度の後遺障害となられた方の0歳から中学校卒業までのお子様  
**貸付金額**▼一時金 155,000円  
毎月 20,000円  
入学支度金 44,000円  
**返済期間**▼中学卒業後20年以内  
(高校・大学等に進学する場合は、卒業まで猶予)

■ **重度後遺障害者へ介護料支給**

対象者▼自動車事故が原因で、脳・脊髄または胸腹部臓器を損傷し重度の後遺障害を持つため、常時または随時の介護が必要な状態である方  
**支給金額**▼  
①常時の介護が必要な方のうち、「重度後遺障害診断書」で症状が「最重度」であると認められた方  
月額 68,440円～136,880円  
②上記①以外で常時介護が必要な方  
月額 58,570円～108,000円  
③随時の介護が必要な方  
月額 29,290円～54,000円  
**お問い合わせ先**▼独立行政法人自動車事故対策機構徳島支所 (☎ 088-631-7799)

募 集

放送大学 4月入学生募集

生涯学習を始めませんか。本学は正規の通信制大学・大学院です。最新の総合的な知識を学んで、知る喜びを実感しながら社会の進展にも対応。全国で様々な職業・年代の10万人が在学しています。  
**目的**▼親子のあり方、仕事上の力量アップ、豊かな日常生活、幅広い教養、自分発見、健康等に役立てる。今から大学卒業を目指す。資格をとる。定年退職の方も新たな学びをお楽しみ下さい。  
**学習**▼全370科目。1科目から、マイペースで学べて、仕事と両立。授業は

1科目当たり週1回CS放送で視聴。授業テープの視聴・貸出は当センター(仕事帰りや土日可)や美馬福祉センター、日和佐図書館で。  
**募集学生**▼大学及び大学院(卒業を目指す全科生・1年在籍の選科生・半年在籍の科目生)短大・専門学校卒は3年次編入可。  
2学期制。入試なし。(大学院修士全科生のみ入試有)  
**募集期間**▼2月29日(必着)  
**募集要項請求・お問い合わせ先**▼放送大学徳島学習センター (☎ 088-602-0151)

小～高校生のための春休み  
国際交流事業参加者募集

文部科学省所管の財団法人・国際青少年研修協会では、平成20年春休みに青少年を対象に国際交流事業を実施いたします。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。  
**期間**▼3月26日～4月6日(8～12日間)  
**内容**▼ホームステイ・学校体験・英帯研修・野外情動・ボランティア体験・文化交流地域見学等  
**派遣先**▼アメリカ・イギリス・オーストラリア・カナダ・ニュージーランド・フィジー・韓国  
**対象**▼小2～高3  
**参加費**▼13.8万円～36万円  
**締切**▼2月7日 申込先着順  
**お問い合わせ先**▼国際青少年研修協会 (☎ 03-3359-8421)  
<http://www.kskk.or.jp/>

相 談

人権相談

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。  
**相談日・相談場所**▼  
3月12日 老人福祉センター(西祖谷)  
3月13日 三好市役所  
3月18日 三野公民館  
3月19日 山城総合支所  
**時間**▼13時～15時(山城のみ16時まで)  
**お問い合わせ先**▼三好市市民課人権室 (☎ 72-7622)

三好市行政相談

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。  
**相談日・相談場所**▼  
3月5日 東祖谷 祖谷歴史館  
3月5日 老人福祉センター(西祖谷)  
3月10日 井川総合支所  
3月13日 三好市役所  
3月18日 三野公民館  
3月19日 山城総合支所  
**時間**▼  
9時～12時(井川)  
10時～12時(西祖谷)  
13時～15時(池田 三野)  
13時～16時(東祖谷 山城)  
**お問い合わせ先**▼三好市総務課 (☎ 72-7600) または各総合支所市民課

三好市保健センター  
健康相談

**相談日**▼2月25日・3月10日  
**時間**▼9時30分～11時  
**相談場所**▼三好市保健センター  
**お問い合わせ先**▼三好市保健センター (☎ 72-6767)

介護予防専門相談

**日時**▼毎月第1水曜 10時～12時  
**場所**▼介護保険センター  
**電話予約先**▼介護保険センター総務係 (☎ 76-0030)

みよし広域連合法律相談

完全予約制となっていますので、事前にご予約ください。  
**相談日**▼第1・3金曜日(祝祭日除く)  
**お問い合わせ先**▼みよし広域連合事務局 (☎ 72-5121)

結婚相談

**日時**▼第1・3土曜日13時～16時  
**場所**▼三好市社会福祉協議会  
**お問い合わせ先**▼さくら結婚サポートセンター (☎ 72-2495 渡辺)

徳島西部ライフサポート  
センター定例相談

**弁護士による法律相談**▼第1火曜日  
**保険金融相談**▼第2木曜日  
**無料職業紹介所**▼第3木曜日  
上記はいずれも予約が必要です。

一般相談▼火～土曜日10時～17時  
ご予約・お問い合わせ先▼徳島西部ライフサポートセンター (☎ 72-8611)

三好市社会福祉協議会  
法律相談

**日時**▼3月13日 13時～16時  
**場所**▼社協山城支所  
**弁護士**▼大西聡氏  
**お申し込み先**▼社協山城支所 (☎ 86-2434)  
※秘密厳守・料金無料。予約制で定員になりしだい締め切ります。

三好市社会福祉協議会  
一般相談

**相談内容**▼困りごと全般  
**相談日・相談場所**▼  
毎週火曜日 井川老人福祉センター  
毎週水曜日 社協本所・池田支所  
3月12日 東祖谷 祖谷歴史館  
3月13日 社協三野支所(要予約)  
3月13日 社協西祖谷支所(要予約)  
3月19日 山城総合支所  
**時間**▼13時～16時(井川支所のみ10時～12時)  
一般相談は各支所で常時受け付けています。お電話での相談もお受けします。  
**お問い合わせ先**▼  
本所・池田支所 (☎ 72-5885)  
三野支所 (☎ 77-2882)  
山城支所 (☎ 86-2434)  
井川支所 (☎ 78-3140)  
東祖谷支所 (☎ 88-2688)  
西祖谷支所 (☎ 87-2088)

サービス拡大中!  
駅までマイカーでラクラク! 便利に、おトクに、ECOで行こう  
**車deトレイン**  
駅の駐車場が **最大2日間無料!!**  
予約制 阿波池田駅発着の鉄道利用往復タイプ乗車券類を一定額以上お買上げのお客様  
●お一人様あたり乗車券類 2,000円以上→1日無料  
●お一人様あたり乗車券類 4,000円以上→2日無料  
●無料日数以降のご利用...1,000円/1日(当日のみ)  
■お問い合わせ・ご予約は 阿波池田駅 TEL.0883-72-0022  
3月15日(土)ダイヤ改正 N700系新幹線発

広告を掲載しませんか? 「市報みよし」は毎月16,000部が市内全域に配布されています。詳しくは三好市総務課広報係 (☎ 72-7600) までお問い合わせになるか、三好市ホームページをご覧ください。

徳島県中小企業団体中央会は「高齢者パワー」を活用する企業を応援!!

65歳までの雇用機会の確保が義務化になっています。

「70歳まで働ける企業」創出事業の概要

我が国の平均寿命は、健康長寿による男女とも70歳を超え、国民全体の7割前後において「70歳以上」を高年齢とする認識が進み、2012年には団塊の世代が65歳に到達し、意欲と能力があれは「70歳まで働ける」雇用機会の確保に向けた高齢者の一層の活用が求められる傾向にあります。このよは状況を踏まえ、徳島県中小企業団体中央会としては、徳島労働局から委託を受けて「70歳まで働ける」雇用機会の確保に向けた事業に取り組んでおります。

1. 中小企業定年引き上げ等奨励金

雇用保険の常用被保険者数300人以下の事業主が、就業規則等により、定年引き上げ等(65歳以上への定年の引き上げ、または定年の定め廃止)を実施した場合には、その経費として一定額が支給されます。その内、70歳以上への定年の引き上げまたは定年の定め廃止を実施した場合には、上乗せして支給されます。

企業規模 (実地員において 雇用される常用 被保険者数)	支給額(単位:万円)	
	65歳以上の定年 引き上げ	70歳以上の定年 引き上げ (上乗せ支給額)
1人～9人	40	80
10人～99人	60	120
100人～300人	80	160

2. 雇用環境整備助成金

常用被保険者数300人以下の事業主が、定年の引き上げ等を実施後1年以内に55歳以上の常用被保険者に対する研修等を行う場合、研修等に要した経費の2分の1が該当事業主に対して支給されます。(ただし研修生1人あたり5万円を上限)

お問い合わせは 徳島県中小企業団体中央会「70歳まで働ける企業」推進プロジェクト 〒770-8550 徳島県徳島市西新町2丁目5番地(経済センター4階)  
TEL (088) 654-4431 FAX (088) 625-7059

年金

「ねんきん特別便」を受け取られた方

基礎年金番号に結びついていない約5000万件の記録について、平成19年11月からコンピューターによる名寄せ作業を開始し、その結果、皆様の基礎年金番号の記録と結びつく可能性のある記録が出てきた方に、平成19年12月から平成20年3月までの間に、「ねんきん特別便」を順次お送りしております。

ご本人様のご確認及び手続を経て、はじめて記録が結び付くことができます。お手数をお掛けいたしますが、お手元に届きました「ねんきん特別便」により、ご自身のお勤め先などの欄に記載もれがないか、また、資格取得年月日・資格喪失年月日の誤りがないかなどを十分に確認の上、必ずお手続きくださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先▼阿波半田社会保険事務所 (☎ 0883-64-3128)

便利で安心な口座振替

4月から口座振替による保険料納付をご希望の場合は、2月末までにお申込をお願いします。国民年金保険料の納入に口座振替を利用されますと、預(貯)金口座から自動的に保険料を納めることができますので、納めに行く手間と時間が省け、納め忘れの心配がなくなります。

また、早割(当月末振替)、6か月、1年前納の場合は保険料が割引になります。手続きは、年金手帳等・預貯金通帳・金融機関届出印を持参して社会保険事務所・口座をお持ちの金融機関でお申込みください。

お問い合わせ先▼阿波半田社会保険事務所 (☎ 0883-64-3128)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

年の途中から国民年金に加入された場合など、平成19年10月2日から12月31日までの間に、はじめて保険料の納付をされた方については、2月上旬に控除証明書を発送することとしています。

また、平成19年11月に発送しました控除証明書の証明欄にある控除欄にある納付済額や見込額以上に保険料を納付されたときは、「11月に発送しました控除証明書」と「追加で納付していただいた保険料の領収証書」を申告書に添付してください。確定申告の際に必要なとなりますので大切に保管してください。なお、お問い合わせ等は、控除証明書専用ダイヤルまたは社会保険事務所までお願いします。

お問い合わせ先▼控除証明書専用ダイヤル (☎ 0570-00-9911)

暮らし

池田税務署からお知らせ

平成19年分の所得税の確定申告の税務署での相談及び申告書の受付は、2月18日から3月17日、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の税務署での相談及び申告書の受付は、2月18日から3月31日までです。

インターネットによるe-Taxを利用して申告をすると、最高5,000円の税額控除、添付書類が提出不要などのメリットがあります。(e-Taxを利用するには、電子証明書付きの住民基本台帳カードが必要です。)

また、申告書の作成は国税庁ホームページ (http://www.nta.go.jp) の「確定申告書等作成コーナー」でできます。画面の案内に従って金額等を入力して所得税、消費税の申告書や青色申告決算書などを作成し、プリンタを使って印刷したのも、税務署に提出することができます。お問い合わせ先▼池田税務署 (☎ 72-2155)

浄化槽は維持管理が大切

ここ最近、生活排水による川や海の汚染が取りざたされていますが、この対策として各地で水質汚濁防止のための施策が講じられています。

その有効な対策として注目され、期待されているのが浄化槽です。浄化槽は公共下水道と同様の能力で生活排水を処理できるものです。その浄化槽が能力を発揮するためには、維持管理がとて大切で、維持管理には、保守点検・清掃・法定検査があり、法律により定期的に行うことが義務づけられています。

保守点検▼汚泥の管理・空気量の調整・機器類の修理をする作業です。県に登録した業者に依頼し、年に3回以上実施してください。

清掃▼槽内に溜まった汚泥等の抜き取りや機器類の洗浄作業です。市の許可業者に依頼し、年に1回以上実施してください。

法定検査▼工事・保守点検・清掃が国の基準どおり実施できているか検査します。年1回、(社)徳島県環境技術センターで受けてください。法定検査実施予定期間▼平成20年2月18日～22日(検査時期が来た施設に案内が届きます。)

お問い合わせ先▼(社)徳島県環境技術センター (☎ 088-636-1234)

米生産調整の新たな助成が実施されます

米の過剰作付けを解消し、生産調整を達成するための新たな制度ができました。水稻からの転作を実施する者で、下記の要件を満たす農業者に対し交付金が平成19年度に限り助成されます。

対象者▼・20年度以降、生産調整を達成する者

・20年度以降5年間の長期生産調整実施契約書を三好市地域水田農業推進協議会と交わした者

対象作物▼米、稲作物以外の市水田協議会が指定した作物

交付額▼交付額=交付単価(19年度生産調整実施者5万円/10a、上記以外3万円/10a)×交付対象面積内の契約面積

※ただし、交付対象面積は20年度に新たに実施する拡大面積部分です。交付を受けた農家は、20年度から5年間生産調整を達成しなければなりません。(違反すれば全額返還しなければなりません)

お問い合わせ先▼三好市農林振興課 (☎ 72-7617)

日本赤十字社員(社費)募集の報告について

日本赤十字社は、社費を納めていただいた社員によって組織され、国内外における援助活動等の赤十字活動を支えていただいています。平成19年度の社費の状況を次のとおり報告いたします。社費のとりまとめにご協力いただきました自治会長さん、婦人会の皆様、その他関係の皆様、ご協力ありがとうございました。

単位:円

目標額(県設定額)	5,441,000
実績額	
三野町	805,600
池田町	2,970,400
山城町	875,600
井川町	822,400
東祖谷	337,500
西祖谷山村	277,500
合計	6,088,500

(H19.12.20現在)

お問い合わせ先▼三好市社会福祉協議会 (☎ 72-5715)

春の全国火災予防運動

期間▼3月1日～7日

全国統一防火標語▼

「火は見てる あなたが離れる その時を」

お問い合わせ先▼みよし広域連合消防本部 (☎ 76-5119)

救急医療当番医 3月

三好市医師会 ☎ 72-0586 消防本部通信指令部 ☎ 76-5118

救急当番医	小児救急	救急当番医	小児救急
1日(土) 三野田中病院 三野 77-2300	半田病院	16日(日) 三野田中病院 三野 77-2300	半田病院
2日(日) 三加茂田中病院 加茂 82-3700	半田病院	17日(月) 大和外科医院 池田 72-0828	半田病院
3日(月) 安宅循環器内科 池田 72-6300	半田病院	18日(火) 郷外科内科医院 池田 74-5779	三好病院
4日(火) 三木病院 三野 77-3900	三好病院	19日(水) 三加茂田中病院 加茂 82-3700	
5日(水) 三野田中病院 三野 77-2300		20日(木) 三木病院 三野 77-3900	三好病院
6日(木) 村山医院 池田 72-2110	三好病院	21日(金) 内田(伸)医院 池田 74-0121	半田病院
7日(金) 宮佐医院 池田 72-0149	半田病院	22日(土) 北條病院 池田 72-0007	半田病院
8日(土) 田岡医院 池田 72-5551	半田病院	23日(日) 藤内整形外科病院 中庄 82-3677	半田病院
9日(日) 北條病院 池田 72-0007	半田病院	24日(月) さんさん医院 加茂 82-5410	半田病院
10日(月) 松浦医院 中庄 82-2309	半田病院	25日(火) 川原医院 加茂 82-2009	三好病院
11日(火) 北條病院 池田 72-0007	三好病院	26日(水) 上田医院 昼間 79-2004	
12日(水) 藤内整形外科病院 中庄 82-3677		27日(木) 田岡医院 池田 72-5551	三好病院
13日(木) 内田(知)医院 加茂 82-2035	三好病院	28日(金) 浜クリニック 池田 72-0667	半田病院
14日(金) くはらクリニック 昼間 76-5755	半田病院	29日(土) 内田(伸)医院 池田 74-0121	半田病院
15日(土) 浜クリニック 池田 72-0667	半田病院	30日(日) 三加茂田中病院 加茂 82-3700	半田病院
		31日(月) 山下医院 昼間 79-2005	半田病院

受診時間 救急当番医 平日(土曜含む) 午後5時～午後11時  
 休日(日曜・祝祭日) 午前9時～午後11時  
 小児救急当番医 平日(土曜含む) 午後6時～翌日午前9時  
 休日(日曜) 午前9時～翌日午前9時  
 ご注意 夜間、休日に病院に行かなくてはならない場合は、事前に電話して下さい。また受診時間以外は、かかりつけの病院で受診して下さい。かかりつけの医療機関を持たない場合は、三好病院、三野病院、田中病院(加茂)で受診できます。

日本医療機能評価機構 認定病院

ドック・企業健診・ピロリ菌検査  
 血液流動性測定検査(血液サラサラ)  
 マンモグラフィ検診・各種カメラ検査等  
 訪問看護・訪問リハビリテーション

随時受付中 お問い合わせください

医療法人静可会  
 三加茂田中病院

☎ 0883-82-3700



**催し**

**体験型観光講演会  
インストラクター研修会**

徳島県西部圏域の特性を活かした体験型観光を推進するために、全国各地で体験型観光に携わり、数多くの実績を挙げておられる藤澤安良氏を講師に迎えての講演会並びにインストラクター研修会を開催します。  
**日時**▼2月20日 9時～17時  
**場所**▼東みよし町三好東部福祉センター（東みよし町昼間）  
**講師**▼藤澤安良氏（体験教育企画代表）  
**参加料**▼無料  
**お申し込み方法**▼三好市商工観光課に備え付けの申込書によりお申し込み下さい。  
**お申し込み・お問い合わせ先**▼徳島県西部総合県民局企画振興部にぎわい交流・観光担当（☎ 0883-76-0368）

**中心市街地活性化の取組  
に対する報告会**

三好市では、現在中心市街地活性

化計画の策定に取り組んでおり、まちづくりの専門家による診断・助言事業として、関係者による意見交換会やアンケート調査等を実施してきました。

このたび、活性化の考え方や取組体制についてアドバイス等をいただき、アクションを起こす契機とするため、関係者や市民等を招致し報告会を開催いたします。ふるってご参加ください。

**申込締切日**▼2月15日（先着順）  
**日時**▼2月20日 19時～21時  
**場所**▼三好市役所3階第1会議室  
**お申し込み・お問い合わせ先**▼三好市商工観光課（☎ 72-7620）

**第2回東祖谷文化まつり**

三好市文化協会東祖谷支部の各団体による芸能発表や、作品展を行います。また、喫茶コーナーや祖谷そば等のバザーも開催します。早春の奥祖谷で楽しいひとときを過ごしませんか。

**日時**▼3月2日 12時30分～  
**場所**▼東祖谷民俗資料館伝習ホール  
**主催**▼三好市文化協会東祖谷支部

**お問い合わせ先**▼三好市文化協会東祖谷支部事務局（☎ 88-5123 柘之瀬小 西尾）

**平成19年度  
みよし食育フェスティバル**

**日時**▼3月2日 正午より  
**場所**▼三好市池田総合体育館  
**内容**▼体験（新鮮なっ！とくしま号・そば打ち体験等）、展示（子どもが喜ぶ和食メニュー・伝えたい残したい三好の味等）、表彰（「わが家の自慢料理」コンテスト・「子どもが作る簡単朝食メニュー」コンテスト）、講演（「食と落語とわが家の団らん」笑福亭学光先生・「人にやさしい食卓」崇城大学薬学部教授村上光太郎先生）、シンポジウム（食と虐待予防）、販売、試食（チーズ畑・わが家の自慢料理の紹介・地場食材を使ったお菓子等）、相談コーナー等。  
**主催**▼三好集団給食施設協議会  
**後援**▼徳島県西部総合県民局保健福祉環境部（三好保健所）  
**お問い合わせ先**▼徳島県三好保健所（☎ 72-1122）

**自転車をいっしょに  
修理する会**

**日時**▼3月13日 午前の部 10時・午後の部 13時30分  
**募集人数**▼各5名程度  
**参加費**▼500円  
 捨てられた自転車を、皆さんに修理してもらいお持ち帰りいただきます。自転車は一人1台とさせていただきます。汚れてもよい格好で、タオルと軍手をご持参ください。  
**お申し込み・お問い合わせ先**▼リサイクルプラザ（☎ 74-1160）

**古着を使って  
利・細工る工房**

かかしづくりを行います。  
**講師**▼綾野月美先生  
**日時**▼3月19日 9時  
**募集人数**▼15名程度  
**参加費**▼500円  
 途中参加はできませんので、開始時間の5分前までには受付を済ませてください。座布団2枚、白色Tシャツ、バスタオルかシーツを必ずご持参ください。昼食をはさみますので、

お弁当をご持参ください。  
**お申し込み・お問い合わせ先**▼リサイクルプラザ（☎ 74-1160）

**夜桜法廷 2008**

夜桜法廷は、昼間に仕事等で裁判傍聴ができない方にも裁判所にお越しただけできるよう企画したものです。検察庁、弁護士会と共催で、裁判官に加えて検察官、弁護士も参加予定です。  
**日時**▼3月28日 18時30分～20時  
**対象**▼18歳以上の方60人  
**場所**▼徳島地方裁判所  
**内容**▼オリエンテーション、模擬裁判、裁判官・検察官・弁護士との意見交換、法廷・庁舎内開放  
**お申し込み**▼3月14日までに、はがきに氏名、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記載のうえ、「〒770-8528 徳島市徳島町一丁目5番地 徳島地方裁判所総務課夜桜法廷2008係」まで郵送にて申し込んでください。  
**お問い合わせ先**▼徳島地方裁判所（☎ 088-652-3141）

12月26日～1月25日受付分

大西 秀樹	加藤 芳子	田村 芳子	松林 マサエ	田村 匡	栗内 豊	向平 キクノ	西川 キヨシ	森口 モトエ	池本 ユキエ	上野 清	濱口 シマ子	野原 英志	竹内 静江	曾我 繁夫	矢野 アサエ	森本 明彦	藤谷 美則	城尾 キヌエ	中村 カズエ	佐藤 コギク	富田 房子	山田 久義	橋本 久雄	邊見 英男	長尾 定信	
66才	93才	96才	100才	61才	84才	93才	76才	68才	83才	79才	79才	94才	54才	74才	93才	91才	88才	80才	61才	89才	81才	70才				
馬路	馬路	白地	白地	白地	川崎	大西	中西	中西	西山	州津	イタノ	イケミナミ	ウエノ	ウエノ	マチ	サラダ	シンマチ	シマ	ヤマダ	トウゲ	加茂野宮	芝生	太刀野山	太刀野山		

奥村 芳孝	上中 盛信	吉本 ショブ	大石 ノブエ	宮下 豊明	伊澤 サワコ	前田 武子	西祖谷	大西 朝義	岩木 唯市	内田 幸男	下川 タネ子	石川 トモエ	内田 静恵	榎原 文枝	堀部 隆弘	山本 秋義	阿戸 雄輝	藤川 マサコ	新井 クニエ	尾田 邦久	轟 ユキエ	岡崎 キクコ	今村 安雄	楠岡 アサエ	
92才	66才	89才	96才	60才	87才	78才		66才	95才	82才	84才	80才	89才	86才	80才	88才	66才	85才	87才	80才	87才	96才	89才	82才	100才
小島	落合	土日浦	田ノ内	榎末	重末	冥地		西井川	西井川	西井川	井内西	井内古	向坂	井内東	岡野前	西宇	国政	下名	下名	茂地	上名	下川	中野	平野	西宇

吉本 圭一	山城	江口 山城
-------	----	-------

長元 智加	大佐 泰紀	上崎 喜久子	國金 洋	元木 章恵	北村 康人
熊本 泉	池田 藍住町	池田 藍住町	池田 藍住町	三野 愛知	三野 愛知

美世 真穂	近藤 裕一	小西 景子	神前 徹	松浦 悦子	井本 一正
美波町	井川	池田	池田	丸亀市	池田

近泉 詩穂	古島 琉翔	牛尾 真麻	近藤 海羅	田塾 雄大	森本 翔光
白地	中西	白地	イケミナミ	マチ	シマ

出口 夢月希	平尾 翔太	近藤 裕一	小西 景子	神前 徹	松浦 悦子
久保	落合	井川	池田	池田	丸亀市

**三好市の人口**

男性	15,691人
(-34人)	
女性	17,600人
(-19人)	
総数	33,291人
(-53人)	
世帯数	13,856戸
(-7戸)	
平成20年2月1日現在	
( )内は前月対比	

編集

三好市役所総務課

〒778-8501

徳島県三好市池田町シンマチ

1500番地2

☎0883-72-7600

<http://www.city-miyoshi.jp/>

□ 編集後記

毎月、この編集後記を読まれている方はお察しのことと思いますが、市の広報担当者は2人ともメタボ予備群です。

今月のメタボ特集は、市保健センターの保健師さんや管理栄養士さんに相談しながら作成したのですが、思いのほか苦労したのがお腹の写真モデル。

立派なお腹の職員に、頼んでは断られ、頼んでは断られ、「いよいよ自前のお腹を使わないと駄目かな」と思っていた矢先、ある職員が快く撮影に協力をしてくれ、見事なお腹を掲載することができました。(ありがとうございました)

お正月太りがまだ残っているという方も、今年こそはやせたいと思われている方も、ぜひ今月のメタボ特集を読んでみてください。(広報係より)

# 三好市探訪



23  
歩  
目



## 御来迎の滝

— 三好市井川町大久保 —

多美山の山頂近くにあるこの滝は、全部で4段に分かれた滝で、上から1段目、2段目、そして山道をはさんで下に3段目、4段目の滝があります。落差は4段で約30m、幅7mほどとなっています。2段目と3段目の間を人が歩くことができ、2段目の滝をじっくり見ることができます。静寂の中にひびく滝の音は清涼感に満ちた趣があります。また、毎年寒さの厳しい日が続くと滝は凍り、みごとなつららを見ることができます。

御来迎の滝は、近くに弘法大師ゆかりの多比大師堂もあり、昔から地元住民の信仰の対象となっています。