

連載 地域おこし協力隊

活動報告

③

三好市の魅力をどんどん発信！ 吉田 絵美

8月に三好市に住み始め、そろそろ秋の気配です。住んでいたコンクリートジャングルの東京より、朝と夜が涼しく空気が清々しく感じます。

8月末で研修が終わり、協力隊は各々でまちの活性化の為にすることを考え、活動を開始しています。私は活動のひとつで、三好市の特産品を扱うサイト「三好やまびこふるさと会」の全面リニューアルをお手伝いすることにになりました。研修中に何件か特産品生産者さんのお話を伺った際に、一番印象的だったのは、



三好やまびこふるさと会サイト
http://www.miyoshi-yamabiko.jp/

たのは、「地元産のもの」で「丁寧」に「自然」に「作られていること」でした。その魅力がもっとサイトをみる方に伝わって商品を買ってもらいたいと思いい、サイトのデザインも写真を全面的に使うよう変更するのに合わせて、「生産者の声」という記事を作成することになったのです。

最初の取材は、スダチ酢生産者の古佐小さんでした。古佐小さんは山城地区の標高530mの山深いところで、昔ながらの自給自足に近い暮らしをしています。スダチも全て無農薬、酢も全て手作り、無添加。三好市では当たり前かもしれない風景が、インターネットを見る色んな地域の方にとっては、羨ましい程の魅力なのです。

冬前頃、リニューアルした「三好やまびこふるさと会」で「生産者の声」は第一弾アップの予定、お楽しみに！

魅力あふれる鉄道のまち・三好市 茂泉 賢弥

7月の任命式から3か月が経ち、それぞれの道に向かって一歩ずつ歩みはじめました。

私は去る9月10日にJR阿波池田駅主催のトロッコ列車「お月見・地酒・秘境トロッコ」号に「一日乗務員」として乗車。車内放送や配膳、清掃などお客様の旅のお供をさせていただきました。

三好市には、鉄道の魅力もまたふんだんにあると元JR社員の私は思います。人を拒むかのようにそびえる坪尻駅や雄大な流れの吉野川に沿う土讃線、そこを走るトロッコ号は有名です。また、岡山駅で新幹線に乗



▲車内放送でお客様へのご案内をさせていただきました。

▶天気に恵まれ、お月様もはつきり見えました。



▲ススキがくりつけられたトロッコ。阿波池田～坪尻～大歩危～阿波池田を走り、お客様も大満足されました。

り換えすれば東京駅まで5時間余りで行けるアクセスの良さもあります。しかしまだまだ全国、特に東のほうでは三好市のことを知らない方が沢山います。距離も遠く、都市部では車を運転しない人も珍しくありません。そうした人々に鉄道の魅力や市内の雄大な自然、心温まる人々を結び付けていくことができれば面白いかもかもしれません。

住民基本台帳カードについて

住民基本台帳カード（住基カード）は、希望により申請された方に対して、市町村から交付されるセキュリティに優れたICカードです。

住基カードには、写真付きと写真無しの2種類があり、希望のカードを選択することができます。

写真付き住基カードは様々な場面で、運転免許証などと同様に公的な身分証明書として本人確認に活用できます。また、2種類ともに、申請により、インターネットを利用した電子申請などを安全に行うために使用する電子証明書を発行する公的サービス、公的個人認証サービスを利用することができます。

写真付き



写真無し



お問い合わせ先

- ・三好市市民課 (☎ 72-7609)
- ・各総合支所

▼手続きに必要なもの

- ①官公署発行の顔写真入りの身分証明書（運転免許証・パスポートなど）
- ②顔写真1枚（顔写真付きを希望される方のみ。縦4・5センチ、横3・5センチの6か月以内に写した無帽、無背景）
- ③印鑑
- ④手数料500円

※①の身分証明書をお持ちでない方は、健康保険証など本人確認のできるものをご持参ください。後日、照会文書を郵送し、本人確認いたします。

※申請から住基カードの交付までに、10日前後必要となります。

▼住民基本台帳カード有効期限 10年

10月から「子ども手当」が変わります

■支給額の変更

- 平成23年10月分～平成24年3月分
- 【0歳～3歳未満】1万5千円（一律）
- 【3歳～小学校終了前】1万円（第3子以降は1万5千円）
- 【中学生】1万円（一律）

■支給要件の変更

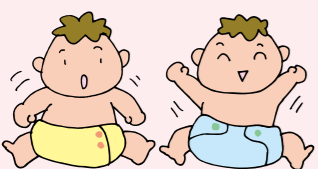
- ①子どもに対しての国内居住要件が設けられます。（留学中の場合は除きます）
- ②児童養護施設に入所している子ども等については、施設の設置者や里親などに手当を支給します。（施設入所等の子どもは親への手当の支給はなくなります）
- ③父母が離婚協議中などで別居している場合に、子どもと同居し、養育している父又は母に手当を支給します。（父と母が生計を同じくしていないことが認められ、別居していることが住民基本台帳などで確認できる場合に限りです）
- ④未成年後見人や父母の指定するもの（父母が国外に居住する場合に限る）に対しても父母と同様の資格（監護・生計同一）で手当を支給します。

■申請について

平成23年10月以降の子どもの手当の支給を受けるためには、これまで受け取っていた方も含めて原則新たに申請書の提出が必要になります。（9月30日までの受給者で10月1日において支給要件に該当している方には申請書をお送りします）

■お問い合わせ先

三好市子育て支援課 (☎ 72-7648)



【新しい歯科健診】

従来の健診は早期発見・早期治療を目的として実施していましたが、新しい健診では生活習慣や生活環境の中で悪くなる原因を調査し、それを排除・改善することによって健康を保ち、病気や異常の発生を予防する一次予防という考えに基づいています。



【健診内容】

- ・歯科保健指導
- ・歯科医師が口腔内診査を行わず事前の問診票と唾液検査により出された結果に基づき歯科衛生士が各自に適した保健指導を行います。
- ・唾液検査
- ・ガムを噛んで採取した唾液中の成分を分析します。口腔内状態の把握がある程度でき、歯周病の進行程度を数値によりわかりやすく示すことができます。
- ・口腔がん検診
- ・特別な機器は必要なく、専門医により歯科用ミラーを使って行う診査です。
- ・血糖値自己測定（希望者）

【日程】
11月23日（水・祝）

【場所】
三好市保健センター

【対象となる方】
三好市在住の35歳以上の方

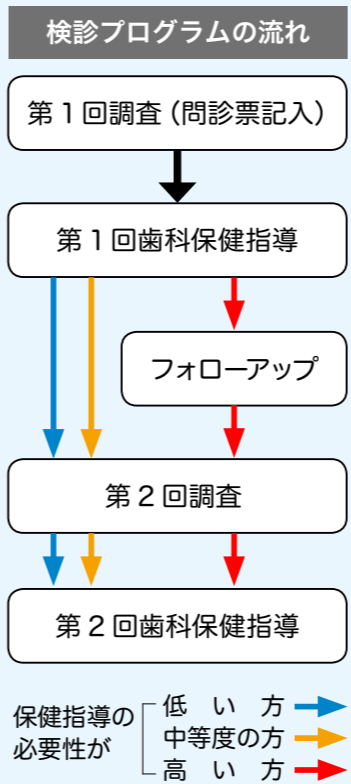
【お申し込み方法】
10月25日までに、電話またはファックスでお申し込みください。お申し込み希望の時間記入用紙などを郵送いたします。記入後、同封の返信用封筒で返送してください。後日、受診票を郵送いたします。（先着150名）

【お問い合わせ先】
（社）徳島県歯科医師会
088-631-3977
三好市健康づくり課
72-6767
FAX 72-6664

【健診プログラムの流れとご注意】
問診票を分析後、保健指導の必要性に応じて受診コースが決まります。継続的にご参加ください。フォローアップは1月上旬、第2回歯科保健指導は2月下旬を予定しています。

【参加費】
無料

主催：（社）徳島県歯科医師会
共催：三好市
協力：（社）徳島県歯科医師会
三好支部



平成23年度 徳島県夏期地域医療研修 ②

今回も前号に引き続き8月18日、19日の2日間、徳島県が実施した夏期地域医療研修についてご紹介いたします。

三好市国民健康保険西祖谷山村診療所では医学生5名の研修を受け入れました。診療所内では吉岡所長のもと、患者さんの診察あるいは検査の見学を行い、さらには三好市社会福祉協議会西祖谷支所の職員の方にご協力をいただ

き、在宅で看護の必要な方の訪問看護に同行し、訪問看護についての研修も実施されました。

18日には、西祖谷老人福祉センター集会所において健康教室も行われ、地元住民約20名の方に参加していただきました。医学生からは「たばこについて」の講演があり、講演の後には質疑応答の時間も設けられました。医学生は質問に対し熱心に耳を傾け対応をしました。また、みよし地域包括支援センター祖谷支所



の小林さんにもご協力をいただき地域包括支援センターの事業などについての講演も行われました。

山間地で医療に携わる医師は全ての診察を行わなければならない。本当に大変な仕事です。我々が安心して健康な生活を過ごすためには、こうした地域医療を担う医師が大切な存在となります。

ある医師の言葉を紹介します。「医師とは患者さんの感謝に支えられながら、どんなに忙しくてもやりがいのある仕事」安心して健康な生活を過ごすためには、たった一言の言葉でも感謝の気持ちを伝えることが自分自身のために繋がる大切なことだと思います。

私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



インフルエンザ予防接種実施について

平成23年度インフルエンザの予防接種を次のとおり実施いたします。65歳以上の方で三好市に住民票がある方には予防接種と案内文書などを10月末頃に発送します。

60歳以上65歳未満の方で、次の対象者に該当し、接種を希望する方は三好市保健センターに必ず申し込みをしてください。接種を希望する方は、次のことに留意して接種を受けてください。

- 【対象者】
- ① 65歳以上の方（接種期間内に65歳に達する方も誕生日以降は接種を受けられます）
 - ② 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能が自己の身近の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、およ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

接種期間▼平成23年11月1日（火）～12月20日（火）この期間を過ぎますと、全額自己負担になります。

接種回数▼1回

接種場所▼三好市および東みよし町内の指定医療機関 ※県立三好病院で接種は受けられません。

接種時に持って行くもの▼予防接種票・通知書・健康保険証・健康手帳（お持ちの方）・接種料金2000円（生活保護世帯は無料です）

お問い合わせ先▼三好市保健センター予防接種係（電話72-6767）

インフルエンザ基礎知識 Q&A

Q インフルエンザとはどんな病気？

A インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。時には、合

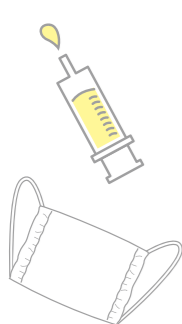
併症を伴い重症になることもあります。その年により流行の程度に差がありますが、通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に増加します。

Q インフルエンザにかからないためにはどうすればいいの？

A インフルエンザ流行前に予防接種を受けることが、予防の基礎です。うがいや手洗いをしましょう。バランスのよい食事と、十分な休息をとり、疲労を避けましょう。室内の換気を行い、適当な湿度を保ちましょう。人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときはマスクを着用すると良いでしょう。

Q インフルエンザにかかったら、どのようにすればいいの？

A 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。安静にし、十分な休息をとり、学校



や職場は休みましょう。早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう（咳エチケット）。外出を控えましょう。

【咳エチケット】

せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる▽鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える▽咳をしている人にマスクの着用を促す▽咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する▽マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する

三好市職員人事異動

10月1日付けで市職員の人事異動がありました。（ ）は旧任

議会事務局局長（環境福祉部次長兼環境福祉部健康づくり課課長） 佐藤隆久▽環境福祉部健康づくり課課長（環境福祉部健康づくり課主幹） 大西静枝