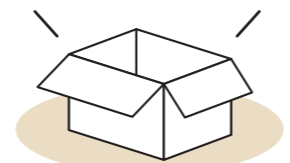




### 情報ボックス



新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載内容は変更の場合があります。

### お知らせ

市県民税第4期、国民健康保険  
第7期の納期限について

#### ▼納期限・口座振替日

1月31日(火)  
※口座振替をご利用の方は  
預貯金残高の確認をお願い  
します。

#### ▼納付場所

阿波銀行、徳島大正銀行、四  
国銀行、ゆうちょ銀行(四  
国)、美馬農業協同組合、会  
計課、各市民サービスセン  
ター

#### ■ 税務課 (収納担当)

☎ 52-5603

### 下腹が出てしまう...

私の任期も残りわずかとなり時の流れの早さに驚いています。地域おこし通信への投稿もこれが最後です。ぜひ、最後までお読みください!

さて、約3年間の活動の中で「下腹が出てしまう」「下腹を引っ込めたい」という悩みをお持ちの方が多いと感じています。また、年末年始のおいしい料理を食べることでさらに悩みが大きくなる季節です。今回はこのような悩みを解決するためのヒントを紹介いたします!

**下腹が出てくる要因のひとつは、反り腰!**どこかで聞いたたり実際に悩まれたりしている方も多いのではないのでしょうか。反り腰では腰椎の湾曲が大きくなり、

人間が正しい姿勢で立つと横から見たとき**①~⑤**のポイントが地面に対して垂直に並びます。なかなか見ることでできない自分の姿勢、写真に撮ってみましょう!



その名の通り腰を反った姿勢になります。この姿勢が続くことで腰の痛みに繋がることは想像に易いと思いますが、実は下腹が出ることも繋がってしまいます。筋肉には適切な長さを保たないと発揮できる筋力が小さくなったり、どんどん弱くなったりしてしまう性質があります。そのため**反り腰状態ではお腹周りの筋力が伸ばされ衰えて、下腹が出てしまうこと**も多々あります。ダイエットのために腹筋トレーニングをしてもなかなか効果がでないなんてことも...悩みや正月太りの解消として、運動や食事制限に取り組みましょうか。横から見た際の、正常な姿勢を掲載します。参考にしてみてください!

隊員 新谷旺也

### 美馬市原油価格・物価高騰対策緊急支援金の申請について

美馬市原油価格・物価高騰対策緊急支援金の申請の受付を2月28日(火)まで行っています。対象となる事業者で、まだ申請がお済みでない場合は、お早めに手続きをお願いします。なお、ご不明な点がございましたら、企業応援課までお問い合わせください。

#### ■ 企業応援課

☎ 52-1263  
☎ 52-1200  
✉ kigyouden@mima.itokushima.jp

### 蜜蜂を飼育されている方へ

蜜蜂を飼育される方は養蜂振興法により毎年1月末までに蜜蜂飼育届を提出することが義務付けられています。つきましては、1月31日(火)までに蜜蜂飼育届を農林課へご提出ください。趣味で蜜蜂を飼育されている方も届け出の対象となります。なお、他人の所有地を使用する場合は、土地使用承諾書を併せて提出してください。

### ■ 農林課

☎ 52-5609  
徳島県畜産振興課振興成長戦略担当  
☎ 088-621-2417

### ■ 家畜を少数飼われている方へ

家畜伝染病予防法の一部改正により、令和2年度から小規模所有者を含む全ての家畜の所有者に飼養衛生管理者の選任が義務付けられており、毎年、飼養している家畜の種類および羽数または頭数を報告することが義務付けられています。家畜の小規模所有者は、1月31日(火)までに「小規模所有者定期報告書」を農林課へご提出ください。(小規模所有者とは、①牛・水牛・馬の場合1頭②鹿・めん羊・山羊・豚・イノシシの場合6頭未満③鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥の場合100羽未満④だちょうの場合10羽未満の飼養者をいいます。)なお、愛玩で飼養されている方も報告の対象となります。

### ■ 農林課

☎ 52-5609  
徳島県西部家畜保健衛生所  
東みよし庁舎  
☎ 0883-82-2397

## 入学生募集

お気軽にお問い合わせください!!



## 悠遊大學

- スマートフォン●パソコン●フィットネス●パークゴルフ●美文字●歌声●合奏●手話●オカリナ●手芸●DIY●英会話●カメラ●クッキング●フラワーアレンジメント●野菜ソムリエ●脳トレ

生きる場所

遊ぶ場所

学ぶ場所

お問合せ ☎0883-55-2951 担当 藤丸

Facebook でチェック

LINE でチェック

2/28 まで ガスコンロ下取りキャンペーン まるごと交換で嫌なお掃除レス! ビルトインコンロ テーブルコンロ レンジフード お見積無料! 豊富なラインナップをご用意しております! (株)藤田計夫商店 美馬市脇町大字猪尻字西分9 0883-52-2125

お土産つき ハンドエステ 所要時間 10分 500円(税込) あなたに似合う色がわかる! 990円(税込) パーソナルカラー診断実施中! 参加特典 あなたに似合うアイシャドウをプレゼント 美馬市 脇町店 ☎52-5495 営業時間 AM10時~PM7時 定休日 第2、第3水曜日

相談できる くすりのタムラ ダイエット・アトピー・皮膚トラブル・痛み・身体の悩み お問い合わせは TEL 0883-52-5568 脇町猪尻若宮南(K'sデンキ横) 営業時間:9時30分~18時 定休日:日・月・祝日



協町および美馬町で吉野川北岸農業用水をご利用の方へ

国営吉野川北岸二期事業の幹線水路内調査に伴い、次の日程で吉野川北岸農業用水の通水を一時停止します。また、個別に通水停止の連絡を希望される方は、吉野川北岸土地改良区にお申し出ください。

※農業用水の停止であり、上水道ではありません。

通水停止の日程

1月31日(火)～2月3日(金) 2月14日(火)～2月17日(金) ※天候や作業の進捗状況により通水再開日が変更になる可能性があります。

工事内容に関する事

中国四国農政局 吉野川北岸二期農業水利事業所 ☎0883-35-6022 ○用水に関する事 吉野川北岸土地改良区 企画管理担当 ☎0883-35-5270 (平日午前8時30分～午後5時15分)

無期転換権について

有期労働契約が反復更新されて通算5年を超えた労働者は、使用者に申し込みを行うことで期間の定めのない無期労働契約に転換できる「無期転換権」が発生しています。なお、定年後継続雇用者等は、認定により一定の期間、無期雇用権が発生しない特例制度があります。

厚生労働省では、無期転換ポータルサイトを開設しているほか、徳島労働局に「無期転換ルール特別相談窓口」を設置し、相談対応・情報提供を行っています。

募集

徳島労働局雇用環境・均等室 ☎088-652-2718

募集

都市再生整備計画事業に係る事後評価原案の公表について 美馬地区(第2期)都市再生整備計画事業に係る事後評価原案を公表します。市民の皆さまは、原案について意見を述べる事ができます。いただいたご意見やご感想は、美

自衛官募集

自衛隊は、きつい・厳しいだけのイメージをもっていないませんか?自衛隊は、愛する郷土と、大切な人を守るために、誇りとやりがいをもって働けるところです。また、段階的な人材育成と、自分を活かせる、約100種類(経理事務や調理師など)の仕事があります。

自衛官として一緒に働きますか?応募は随時受け付けています。また、就職相談等で、事務所に来られた方に、自衛隊グッズをプレゼント!(職員に「広報を見たとお伝えください」事前にご連絡をいただければ、土日祝も対応します。

【自衛官候補生(任期制自衛官)・予備自衛官補(一般公募)】

応募資格

18歳以上33歳未満の方

試験会場

徳島県松茂町

(海上自衛隊徳島航空基地)

【予備自衛官補(技能公募)】

応募資格

18歳以上国家資格を有する者

試験会場

受付時にお知らせします。

※試験日など、詳細は受付時にお知らせします。

自衛隊地方協力本部 三好出張所

☎0883-72-0489

寄附

社協善意銀行に 善意が寄せられました

○熊野公子様(坂下)

○原田慎之様(井口)

○美馬市母子寡婦福祉連合会様 ありがとうございます

開催

普通救命講習(Ⅰ)

小学生以上の傷病者に対する心肺蘇生法やAEDの取扱い方法など、救急隊が到着するまでの応急手当の知識と技術を習得することを目的として普通救命講習(Ⅰ)を開催します。傷病者を救命するために、あなたの勇気ある行動が必要不可欠です。「もしも」のために応急手当を身につけませんか。講習の修了者には、修了証を交付します。

馬市都市再生整備計画事業評価委員会の審議を経た上で、評価内容の充実を目的に利用させていただきます。なお、個別のご意見やご感想について、個別に回答は行いませんのでご了承ください。

募集期間

1月12日(木)～1月26日(木)

閲覧方法

○建設課および各市民サービスセンターに備付けの計画を閲覧 ○市ホームページからダウンロード

意見の提出方法

指定の様式に住所、氏名および意見をご記入の上、郵送、FAX、電子メール、または持参の方法でご提出ください。

送付先

〒777-8577

美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地

FAX 52-1350

✉ kensetsu@mima.itokushima.jp

建設課 ☎52-5608

日時

2月18日(土)午前9時～正午

場所

美馬市消防本部

費用

無料

定員

10名程度(先着順)

申込方法

2月10日(金)までに普通救命講習受講申請書を持参またはメールにて申込みください。用紙は、市ホームページでダウンロードできます。 ※水分を持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

美馬市消防本部救急救助課 ☎52-3061

✉ kyukyuu@mima.itokushima.jp

空き家セミナー・個別相談会

市内にある空き家の所有者や管理者(将来空き家所有者になる見込みの方、今住んでいる家をどうしようか悩まれている方を含む)を対象に、空き家セミナーを開催します。相談会では、相続、活用、管理、処分など、各々のお悩みに個別にお答えさせていただきますので、この機会にぜひご相談ください。

開催日 2月11日(土)

時間・内容

①午後1時～午後2時 空き家セミナー

(講師:空き家コンシェルジュ 代表理事 有江正太)

②午後2時15分から午後4時15分 空き家に関する個別相談会

※個別相談会は事前予約が必要ですが、オンラインでの参加も可能ですので、ご希望の方はご連絡ください。

場所

地域交流センターミライズ1階 会議のハコ

費用

無料

申込方法

美馬市移住交流センターへご連絡ください。

美馬市移住交流センター

(特定非営利活動法人空き家コンシェルジュ)

☎53-0370

FAX 050-3433-8436

✉ akiyacouncil@zeus.eonet.ne.jp

選べる働き方3選 ①時給900円 ②時給1000円 ③時給1200円 曜日指定 キャリアアップ 詳しくは☎でお問合せください!

株式会社テレコムメディア 0120-270-270(採用担当窓口) 【美馬センター】美馬市協町大字協町154-1 受付/平日 9:00~18:00

店舗MAP 徳島自動車道 協町IC 美馬市協町大字猪尻字建神社下南182-1

ライフ協町 (株)オオサカ 美馬市協町大字猪尻字建神社下南182-1 営業時間:9:00~19:00 定休日:日曜日 HP:http://lifa-wa.com/ 0883-55-0596

小学校・中学校・高校の制服販売店 MIMACA 使えます LINE会員募集中 KANKO 取扱店 ジーンズカジュアル 学校制服の専門店 Tomo TEL.0883-53-6380



# 人のうごき (敬称略 / 11月1日~11月30日届出分)

## おたんじょう

男子 女子

逢坂 虹心	安人 真理	東原	上徳 蒼空	拓馬 さくら	天王下
藤本 ゆう志	悟 寛子	田上	辰馬 一花	功一 早希恵	山路
佐藤 はやと	勇斗 昇子	拜北南	伊良原 怜華	一輝 理沙	野村西
松田 ももか	鉄平 嘉恵	拜中北	尾方 陽向	賢一 菜未	大工町
原 ただおみ	将富三 成美	拜東北	戎 晴琉	はる 雅智世	別所上
平田 うたの	博久 和美	西上野北	古田 旭	あさひ 雅人	沙也加 芝坂東
佐藤 こあ	心絢 汐里	西の丁	笠井 理生	佑介 智圭	柏

## おくやみ

泉木 常子 (85)	清田下 小星	宮本 貢 (92)	天王下 北庄団地
逢坂 弘行 (64)	島口東 文寄	野山喜代子 (75)	谷口 切久保
吉田 元子 (88)	西の丁 中山路北	松永 洋 (65)	昭和 昭和中南
西浦 稔 (84)	弓道 近藤ツルエ (92)	前田 幸子 (100)	近藤ミヤ子 (97)
牧田 弘道 (81)	和代 (95)	近藤ツルエ (92)	緒方 正昭 (86)
重長 麻雄 (94)	井手端 健七 (89)	熊野 明子 (85)	熊野 正和 (78)
坂本 哲二 (69)	三島中央 助松	脇 正和 (78)	大倉 秀明 (73)
植松 松久クニエ (89)	中山路南 田所ハツコ (93)	大倉 秀明 (73)	小星 城
松久クニエ (89)	土ヶ久保北 長尾 正枝 (86)	小笠 松尾 武夫 (100)	下曾江南 西ノ久保
田所ハツコ (93)	庄 佐々木ヒデコ (87)	清水下	

## 市の人口 (令和4年12月1日現在 / ( )内は前月比)

人口	日本人 26,949人 (-30)	外国人 437人 (+3)	世帯数 12,561世帯 (-9)
	男性 12,976人 (-10)	女性 13,973人 (-20)	男性 172人 (+8)
			女性 265人 (-5)

# MiMa もリスク

~未然防止にお役立てください~

## 「解約忘れ」確認を!

### 相談事例

無料期間 1 か月だけのお得な映像配信サービスを利用して。数か月後、視聴していないのに、配信サービスの料金が引き落とされ続けていることに気づいた。



### ひとこと助言

料金が引き落とされていたのは、トライアル期間中に解約をしなかったため、自動更新されていたからでした。一般的に、サブスク※の契約をすると、解約しない限り、サービスを利用していなくても料金が発生し、支払いが続きます。利用していないサブスクの支払いがないか、自分の利用状況を定期的に確認しましょう。

※サブスク(サブスクリプション)とは、定額料金を支払うことで一定期間、商品や配信サービスなどを利用できるもので、映像や音楽配信、服などのレンタル、学習教材や外食など、様々なサービスがあります。

困ったときは、  
美馬地区消費生活センターへご相談ください。

地域交流センター「ミライズ」1階『相談のハコ』  
☎0883-53-1541  
相談時間 午前9時~午後4時(土、祝、年末年始を除く)

## ミライズ映画祭 「20歳のソウル」

吹奏楽部の絆が生んだ希望と感動の実話。主演はいま最注目若手俳優・神尾楓珠さん! そのほか、佐藤浩市さんをはじめとする豪華俳優陣がアンサンブルを奏でます。奇跡を起こした青年の悲しくも心温まる感動作品をミライズでご覧ください。



▼日時 1月20日(金)  
①午前10時  
②午後2時  
(開場30分前 上映時間136分)  
▼場所 地域交流センターミライズ市民ホール ※全席自由  
▼料金 当日前売り共通 一般・大学生:1200円 小・中・高生:800円  
▼チケット販売場所 ミライズ総合事務局ほか各プレイガイド  
☎53-1102 (午前9時~午後8時)

## 池田支援学校美馬分校作品展

「輝け! 一人一人が主役の作品展」を開催します★たくさいの方にいていただきたいので、ぜひ立ち寄りください。



▼期間 1月27日(金)~2月9日(木) 午後1時  
▼場所 道の駅「みまの里」観光交流センター  
▼内容 張り子、ポスター、手工芸作品、箱庭ほか  
美馬分校 ☎0883-55-2237  
誤植のお詫びと訂正 広報みま12月号26ページ「赤みそ(国産大豆)委託加工申し込みを受け付けます」  
▼一斗樽無しの委託加工料金について (誤)7600円 (正)17600円  
訂正してお詫び申し上げます。

## 無料相談

内容	日時と場所	問い合わせ先
弁護士相談	2月1日(水) 午前11時~正午 ◎美馬文化会館	美馬文化会館 ☎63-4646
特設人権相談	2月8日(水) 午前9時~正午 ◎三島会館・美馬文化会館・木屋平複合施設	くらし・人権課 ☎52-8009
徳島県よろず支援拠点 in 美馬市 経営相談会	1月25日(水) 午後2時~午後8時 ※予約優先 ◎穴吹農村環境改善センター会議室3	企業応援課 ☎52-1263 FAX 52-1200 ✉kigyououen@mima.i-tokushima.jp 徳島県よろず支援拠点 ☎088-676-4625 FAX 088-653-7910 ✉yorozu@our-think.or.jp
「あわ地域若者サポートステーション」出張相談ブース開設	1月24日(火) 午後1時~午後4時 ◎ハローワーク美馬	あわ地域若者サポートステーション ☎088-637-7553
求職者マイページセミナー	1月19日(木)・2月2日(木) 午後2時50分~午後3時30分 ※要予約 ◎ハローワーク美馬	ハローワーク美馬 ☎52-8609

# 1・2月 市民カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

<p>※発熱等の症状が生じた場合には、まずは身近なかかりつけ医に電話で相談し、受診や検査の指示を受けるようにしてください。※かかりつけ医や相談できる医療機関がない場合は受診相談センター(0570-200-218)に電話してください。</p>				<p>お知らせ 開催行事 相談 図書館イベント 健(検)診</p>		1/12	13	14
<p>林クリニック ☎(脇)52-1001</p>				<p>桜木病院 ☎(脇)52-2583</p>		<p>おた整形外科クリニック ☎(脇)53-2576</p>		
15	16	17	18	19	20	21	22	23
<p>将棋サロン マイナンバー 休日申請サポート (P11)</p>	<p>行政相談(穴吹) 休館日</p>	<p>電話による 申告相談開始 (P08) 絵本原画展(P19)</p>	<p>求職者マイページ (P24) 休館日 木屋平出張図書館 (正午~)</p>	<p>ミライズ映画祭 (P24)</p>	<p>英語でおはなし会 (P19) マイナンバー 休日申請サポート (P11)</p>	<p>ものづくり体験教室、 ギター教室(P19)</p>	<p>節分のおはなし会 &amp;季節の工作、 古文書解説(P19) マイナンバー 休日申請サポート (P11)</p>	<p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>
<p>つるぎ町立半田病院 ☎(脇)52-1095</p>	<p>多田クリニック ☎(脇)53-1717</p>	<p>美馬ハピリテーション病院 ☎(美)63-2026</p>	<p>永尾病院 ☎(貞)62-2012</p>	<p>武原外科整形外科医院 ☎(半)64-2111</p>	<p>木下(雅)医院 ☎(美)63-3171</p>	<p>木下内科循環器科 ☎(美)63-2245</p>	<p>国見医院 ☎(穴)52-1243</p>	<p>折野病院 ☎(美)63-2569</p>
29	30	31	2/1	2	3	4	5	6
<p>マイナンバー 休日申請サポート (P11) 絵本作家 やまさきじゅんよ さん講演会(P19)</p>	<p>ジェロントロジー モニター受講生 募集期限(P03) 各種税の納期限(P21) 吉野川農業用水通水 一時停止(~2/3)(P22)</p>	<p>弁護士相談(P24)</p>	<p>求職者マイページ (P24)</p>	<p>行政相談(美馬)</p>	<p>MY定期講座 (P19) マイナンバー 休日申請サポート (P11)</p>	<p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>	<p>脇町中央医院 ☎(脇)52-1529</p>	<p>林クリニック ☎(脇)52-1001</p>
<p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>	<p>佐藤内科 ☎(脇)52-1045</p>	<p>秦眼科 ☎(脇)52-3011</p>	<p>市橋内科医院 ☎(脇)53-8105</p>	<p>成田クリニック ☎(脇)55-0321</p>	<p>成田病院 ☎(脇)52-1258</p>	<p>としま小児科 ☎(脇)53-6011</p>	<p>特設人権相談 (P24) 行政相談(木屋平)</p>	<p>広報みま2月号 発行日</p>
<p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>	<p>脇町中央医院 ☎(脇)52-1529</p>	<p>林クリニック ☎(脇)52-1001</p>	<p>桜木病院 ☎(脇)52-2583</p>	<p>佐藤内科 ☎(脇)52-1045</p>	<p>多田クリニック ☎(脇)53-1717</p>	<p>ホウエツ病院 ☎(脇)52-1095</p>	<p>藍LoveIndigo Dayイベント(P14)</p>	<p>普通救命講習 受講申込期限 (P23)</p>
<p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>	<p>国見医院 ☎(穴)52-1243</p>	<p>永尾病院 ☎(貞)62-2012</p>	<p>武原外科整形外科医院 ☎(半)64-2111</p>	<p>木下(雅)医院 ☎(美)63-3171</p>	<p>【在宅当番医の受け待ち時間】 平日 午後5時~午後9時 土曜日 正午~午後9時 日曜日 午前9時~翌朝午前6時 ※当番医は都合により変更される場合があります。ご了承ください。 ※GW・お盆・年末は午後5時~午後9時 (ホウエツ病院・半田病院を除く)</p>			

## 小児救急医療当番医一覧

曜日	病院名	電話番号	時間
金・土・日・月	つるぎ町立半田病院	☎0883-64-3145	※日曜日は午前9時から翌日午前9時まで それ以外は午後6時から翌日午前9時まで
火・水・木	徳島県立三好病院	☎0883-72-1131	

広報みま No.215 1月号 2023(令和5年) 毎月第2木曜日発行 1月12日

発行 美馬市 デジタルトランスフォーメーション推進課

〒777-1857 美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地  
TEL0883-15211717  
Mail/dxsushin@mima.i-tokushima.jp

