

令和5年春の叙勲（旭日小綬章）

【主な略歴】

平成7年11月に旧穴吹町議会議員に初当選。平成7年から平成13年まで総務常任委員会副委員長、平成11年から平成13年まで議会運営委員会委員長、平成13年から平成15年まで総務常任委員会委員長、平成15年から平成16年まで厚生常任委員会委員長、平成16年には副議長、平成18年から平成20年まで議会運営委員会副委員長、平成20年から平成22年まで福祉文教常任委員会委員長、平成22年から平成24年まで副議長、平成26年から平成28年まで監査委員、平成30年から令和2年まで産業常任委員会委員長を務める。7期26年の永きにわたり、地方自治の発展に貢献した。



原 政義 氏

【喜びの声】

このたびは叙勲の栄に浴し、大変光栄に存じます。これもひとえに関係各位の皆様、多くの皆様の御支援・御指導の賜であり、厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

今後も、美馬市の発展のために貢献させていただきたいと思っております。

体験型教育旅行の受入れを開始しました！

令和5年度体験型教育旅行の受け入れが始まりました。参加した生徒は、地元の人との交流、農業体験などを通して、貴重な思い出を作っています。



※体験型教育旅行とは…都市部の中学・高校生が地方での生活体験や交流等を行う修学旅行のこと。

☎(一社)そらの郷 0883-76-0713
観光交流課 ☎52-5610

徳島県ファミリー・サポート・センター 功労者表彰



大谷 茜さん(北庄)が、徳島県知事表彰を受賞されました。大谷さんは、美馬ファミリー・サポート・センターの会員として令和元年から託児活動をされているほか、絵本の読み聞かせなどのボランティア活動にも積極的に取り組まれ、地域における子育て支援に大きく貢献されています。

4/16 女性の健康サポートセミナー を開催



市と大塚製薬株式会社の共催により、「女性の健康サポートセミナー」を開催し、市内在住または在勤の方約200名が参加しました。このセミナーは昨年に続き2回目の開催で、本市出身の苛原稔特命教授(徳島大学産科婦人科)による「人生100年時代をすこやかに過ごすための女性の健康の知恵」と題した特別講演をはじめ、ピアノ演奏や宮崎 恭治先生(漢方薬専門薬剤師)による「健康は腸から」という講演もあり、心癒されながら正しい健康情報が学べる機会となりました。参加者からは「講演だけでなく、音楽があるのもいい。適度な運動とバランスのいい食事を心がけ、ストレスを溜めない生活をしたい」といった前向きな感想をいただきました。

各種検診のお知らせ

胃がん検診

【対象者】

美馬市に住民登録されている50歳以上の方
(基準日:令和6年3月31日)

※令和4年度に胃内視鏡を受診された方は今年度、胃内視鏡・胃透視どちらも対象外です(2年に1回の隔年受診のため)

【検査方法】

胃内視鏡検診(口または鼻から内視鏡を挿入して、食道・胃・十二指腸を内腔からみる検診)



【実施期間】7月1日~令和6年1月31日

【自己負担金】4,100円

【受診場所】徳島県内の指定広域医療機関

【申込方法】

希望される方は検診を受ける前に保険健康課にお申し込みください。検診票が届いたら希望する指定広域医療機関に必ず予約をしてください。

【必要なもの】

検診票、健康保険証、自己負担金

大腸がん検診

【対象者】

美馬市に住民登録されている40歳以上の方
(基準日:令和6年3月31日)

【検査方法】

免疫便潜血検査2日法

(検査手順)

- ①希望する指定医療機関に採便容器を取りに行く
- ②2日分の便を採り医療機関に提出
- ③後日、検診結果を聞きに行く



【実施期間】6月1日~令和6年1月31日

【自己負担金】500円

※期間外に受診した場合は全額自己負担となります

【受診場所】

美馬市・つるぎ町内の指定医療機関(詳しくは保険健康課までお問い合わせください)

【申込方法】

直接、希望される指定医療機関までお申し込みください

【必要なもの】

検診票、採便容器、健康保険証、自己負担金

子宮頸がん・乳がん検診(無料クーポン券)対象の方へ

令和5年度の対象者には、4月下旬に無料クーポン券を送付しています。

また、令和4年度に配布した無料クーポン券の有効期限は令和5年3月31日までとなっていますが、新型コロナウイルス感染症の影響で昨年度に受診できなかった場合は令和5年度もご利用いただけます。クーポン券を紛失した方は再発行も可能です。クーポン券の利用をきっかけに、継続したがん検診の受診をお願いします。

【令和5年度に使用できる無料クーポン券対象者】

検査日において美馬市に住民登録されている①または②に該当する方

① 令和5年度クーポン対象者

子宮頸がん検診:平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの方
乳がん検診:昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生まれの方

② 令和4年度クーポン対象者

子宮頸がん検診:平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの方
乳がん検診:昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの方



子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券(イメージ)

検診の受診方法など、詳しくはクーポン券に付属している案内文書をご覧ください。

地域おこし通信

隊員 山中 稜也

地域おこし協力隊に着任して、はや1年。今回は、健康増進事業に携わるなかで、市民の皆さまから最も多く寄せられた「**肩こりにはどんな運動がいいの?**」というお悩みにお答えします!

皆さんは、そもそもなぜ肩がこるのかご存知でしょうか。肩こりが起こるのは、首・肩周りの筋肉が過度に収縮して硬くなり、周囲の血管が収縮して血行不良を招くからです。また、肩こりに悩む方は背骨が丸まり、頭が前方に移動した「猫背」の姿勢になってしまうことが多く、頭の重さを首・肩周りの筋肉で支えるようになることで、さらに肩こりが起こりやすくなります。

肩こりの改善には、もちろん首・肩周りの筋肉のストレッチも有効ですが、それ以上に「**肩が凝りにくい姿勢**」をつくるのが大切です。

そうした姿勢づくりのために、皆さんにご紹介したい運動が「**プランク**」です。プランクを行うことで、腰や腹部、背中の筋肉や体幹を鍛えることができ、肩が凝りにくい姿勢に繋がります。また、道具も不要で手軽に行える運動ですので、1日のスキマ時間に実践いただき、美しい姿勢を目指していきましょう!

「一人で運動するのは不安」「なかなか運動が継続的に出来ない」といった方は、ヴォルティスコンディショニングプログラムをはじめ、地域おこし協力隊主催の健康教室も今後実施予定ですので、ぜひお申し込みください!

プランクのやり方

① 肩の真下に肘をつき、つま先を立てる



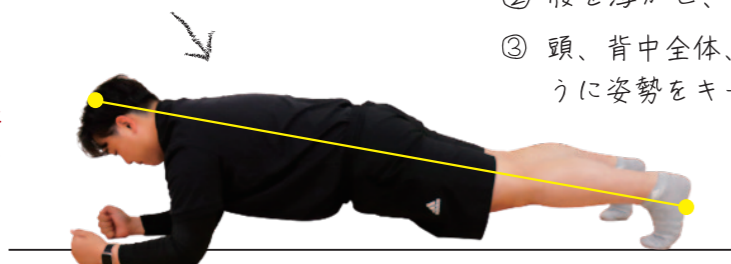
きつかったら膝をついた状態で腰を浮かせてもOK



② 腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす

③ 頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする

自然な呼吸を忘れずに行うこと!



1セット 30秒 × 3セット
を目安に取り組む!

ハンセン病への偏見や差別をなくそう

じんけん

ハンセン病は、らい菌という細菌による感染症ですが、感染力は弱く、感染したとしても発病することは、極めてまれです。また、遺伝することはありません。万一発病しても、現在では治療も確立しているため、早期発見と適切な治療を行えば、確実に治すことができます。

しかし、この病気に対する偏見や差別は解消されておらず、今も回復者やその家族の方々は苦しんでいます。ハンセン病について正しい知識と理解を持ち、安心して暮らせる社会をつくりましょう。

☎ 暮らし・人権課 ☎ 52-8009



5/9 徳島弁護士会と「大規模災害時における相談業務の支援に関する協定」を締結



災害時の連携協力のため「大規模災害時における相談業務の支援に関する協定」を徳島弁護士会と締結しました。被災された方が一刻も早く生活の再建ができるよう、平時から連携し体制を強化してまいります。

【協定内容】

- (1) 大規模災害が発生した場合の住民等に対する相談業務の支援
- (2) 災害時の相談のための情報交換や訓練、講演の実施

5/8 脇町保育所で田植え体験が行われました



脇町保育所で、4歳児26人が田植え体験を行いました。この取組みは、普段自分たちが食べているお米がどのように作られているのかを学び、お米作りの大変さやありがたさを感じてもらうことを目的として、毎年実施しています。

この日は、JA美馬の三宅智さんと黒川翠さんから苗の植え方を教わりました。苗を受け取った子どもたちは、三宅さんたちのサポートを受けながら、プランターの土に苗を植えました。

今回植えたお米は秋に収穫し、おにぎりを作って試食会を行う予定です。

