

みま

広報

11

月号

トピックス

- 02-05ページ 自転車とヘルメットはワンセット
- 08-09ページ 年に1回がん検診!受診はお済みですか?
- 11ページ 美馬市会計年度任用職員を募集します



第39回グラススキー全日本選手権

10月8日、一般社団法人全日本グラススキー連盟主催のグラススキー全日本選手権が木屋平の中尾山高原グラススキー場で開催されました。木屋平出身の新谷起世さんが一般女子で、弟の大地さんが一般男子でそれぞれ大回転、回転の2種目を制しました。(写真は新谷起世さん)

雨天のなか行われた選手権。目の前を滑走していく選手たちに圧倒されました。

自転車とヘルメットは ワンセット



気をつけよう！自転車は『くるま』です

次のような危険な運転は交通違反であり、罰則があります。

スマートフォン・携帯電話を使いながらの運転

自転車を運転しながらスマホ等を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。

傘さし運転

傘をさす、物を持つなどの行為で視野を妨げたり安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

並進走行

他の自転車と並んで通行してはいけません。

夜間の無灯運転

夜間に前照灯をつけず運転してはいけません。



違反です！



自転車に乗るときは、 必ずヘルメットをかぶりましょう

改正道路交通法の施行により、自転車を運転する場合は、年齢に関係なくすべての利用者が乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければならなくなりました。

道路交通法

自転車を運転する際は、運転する方がヘルメットをかぶることに努めなければならないのはもちろんのこと、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。



また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



道路交通法 第63条の11

第1項

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。

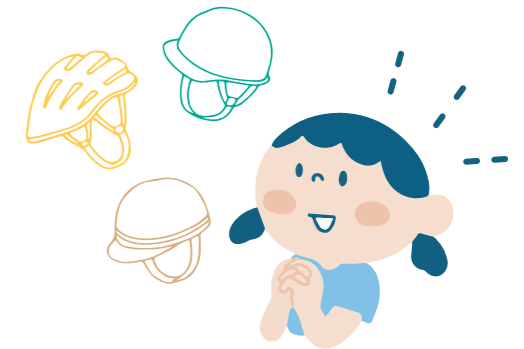
第2項

自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

第3項

児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するときは、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

ヘルメットはメーカーにより種類・色・型・サイズがさまざまです。お近くの販売店でぜひ一度手に取ってみてください。



自転車安全利用五則を守りましょう！ 令和4年11月1日改定

- ① 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

もはや着用しない方が不思議に思えます！

美馬警察署の方にヘルメット着用についてインタビューしてきました。11月9日(木)～15日(水)の広報みま TV 内で放送しますのでぜひご覧ください。

- 番組名 広報みまTV 11月号第2週
- 放送チャンネル 光ねっとみま 122ch、テレビ阿波 111ch
- 放送日時 11/9～11/15 毎日6:00、9:00、12:00、15:00、18:00、21:00



自転車ヘルメットの購入額に応じて デジタル地域通貨 MIMACA のポイントがもらえます

高校生世代および高齢者の方の自転車ヘルメットの購入を支援することを目的として、自転車ヘルメットの購入額の **2分の1** 相当のデジタル地域通貨 MIMACA のポイントを申請者に対して付与します。
※上限 3,000 ポイント、1人につき1個かつ1回限り

対象者

美馬市内に住所を有し、令和6年3月31日時点で、満年齢が **16歳以上18歳以下**の高校生世代、または **65歳以上**の高齢者の方



対象ヘルメット

次のいずれかの認証等を受けた新品のヘルメット

- SG マーク
- JCF マーク
- CE マーク (EN1078)
- GS マーク
- CPSC マーク (CPSC1203)
- その他上記に類する認証等を受けたマーク等が付されたもので、市長が認めるもの



⚠ **令和5年8月4日から令和6年3月29日までの間に購入されたものに限ります。**

申請方法

方法1 インターネットで申請する

申請フォームの URL ↓ と二次元コード →
<https://logoform.jp/form/mima/385629>



方法2 ぐらし・人権課 (美馬市役所北館2階) へ提出書類を持参して申請する

提出書類

- ① 自転車ヘルメット着用促進事業申請書兼請求書
- ② 同意書兼誓約書※申請書兼請求書の裏面
- ③ ヘルメット購入に要した経費の領収書の写し
- ④ 安全基準の認証の確認ができる書類 (保証書、取扱説明書、安全基準マークが確認できるヘルメットの写真等) の写し
- ⑤ 申請者の本人確認書類 (運転免許証、マイナンバーカード等) の写し

※①②はぐらし・人権課の窓口へ備え付けているほか、市のホームページからダウンロードすることができます。

申請期限

令和6年 **3月29日** 金

ポイント付与日

申請した月の **翌月15日**

ポイント有効期限

ポイント付与日から **180日間**

たとえば、11月9日に4,000円のヘルメットを購入し、その日のうちに申請をすると12月15日に2,000ポイントが付与されます。
※書類等に不備がなかった場合



問 ぐらし・人権課 ☎ 52-8009

徳島県の自転車事故年齢層別発生件数と死者・傷者数 (平成29年～令和3年合計)

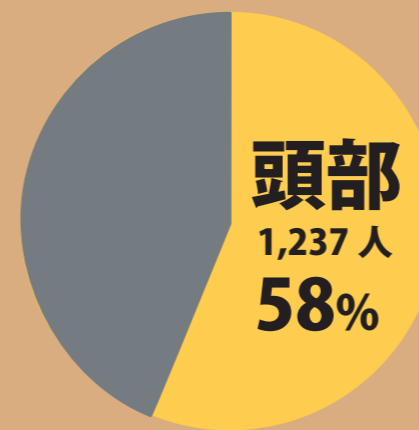
	件数 (件)	死者 (人)	傷者 (人)
16歳未満	425	1	419
16～24歳	659	1	645
25～29歳	90	0	89
30～39歳	168	1	164
40～49歳	167	1	165
50～59歳	155	2	150
60～64歳	84	0	83
65歳以上	533	16	512
合計	2281	22	2227

- 事故の当事者は **中・高校生** などの若者が多い
- 高齢者が死者数に占める割合は **約73%**



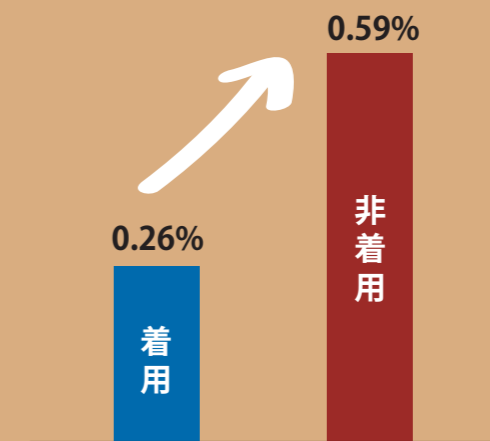
出典：徳島県消費者政策課「自転車を安全で適正に利用するために」

致命傷となった部位の **58%が頭部**



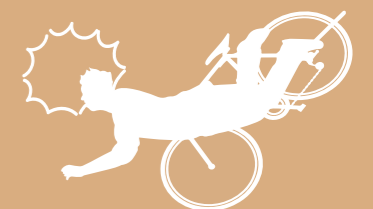
出典：警察庁「自転車乗用中死者の致命傷の部位 (平成29年～令和3年合計)」

ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比べて **約2.2倍**



出典：警察庁「自転車乗用中ヘルメット着用状況別の致死率 (平成29年～令和3年合計)」

データで見る
自転車事故



令和6年度 放課後児童クラブの 入所児童を募集します



働きながら子育てをする保護者の方を応援するとともに、子どもの健全な育成を支援します。

申込期間

**11月13日(月)
～11月30日(木)**

※各児童クラブの開所時間中のみ受け付けます。

(平日) 午後1時30分～午後6時30分
(土曜日) 午前8時～午後6時

申込方法

各児童クラブに直接お申し込みください。入所申込書、就労証明書など必要書類については、各児童クラブにお問い合わせください。

※継続して入所を希望する場合も、申込みが必要です。

※定員を超える申込みがあった場合は、審査の結果、入所できない場合があります。

募集施設	住所	連絡先	定員(予定)
脇町児童クラブ	脇町大字脇町	☎53-8312	40名
脇町第2児童クラブ			40名
江原南児童クラブ	脇町字拝原	☎52-1712	50名
江原南第二児童クラブ			40名
なかよし児童クラブ	穴吹町三島字三谷	☎53-5433	40名
岩倉児童クラブ	脇町岩倉	☎53-2204	40名
美馬第一児童クラブ	美馬町字大泉	☎63-6171	40名
美馬第二児童クラブ			40名

問 子どもすこやか課 ☎52-5606

STOP THE 暴力



暴力は、性別や年齢、間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者や恋人からの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、子どもがいる場合は児童虐待にもつながります。内閣府の調査によると、女性の4人に1人が「暴力を受けたことがある」と回答しています。この運動をきっかけに、暴力による人権侵害について考えてみませんか。

身体的

たたく・ける・突き飛ばす・物を投げる など

精神的

怒鳴る・脅す・侮辱する・無視する など

社会的

携帯をチェックする・友達や実家との付き合いを制限する など

性的

無理にキスや性行為をする・避妊に協力しない など

経済的

生活費を渡さない・勝手に借金をする など

相談先

西部こども女性相談センターでは、暴力被害をはじめ女性の自立のための問題(家族関係・離婚・経済的問題)についても相談を受け付けています。ひとりで悩まず、まずは相談してください。

西部こども女性相談センター(女性支援担当) ☎56-2109
DV相談全国共通ダイヤル #8008

同意のない・対等でない・強要された性的行為はすべて性暴力であり、人権と尊厳を踏みにじる行為です。被害に遭った方は何も悪くありません。あなたや、あなたの周りの誰かが被害に遭われた時は、性暴力被害者支援センター「よりそいの樹とくしま西部」に相談してください。

よりそいの樹とくしま西部 ☎52-5111
性暴力被害相談全国共通ダイヤル #8891



11月15日(水)～21日(火)は 女性の人権ホットライン強化週間

強化期間中は相談時間を延長し、土日、祝日も相談をお受けします。

相談は無料、秘密は厳守します。

相談先

徳島地方法務局人権擁護課(土・日は高松法務局人権擁護部)
☎0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)
※一部のIP電話からはご利用できない場合があります。

インターネットでも人権相談を受け付けています。

インターネット人権相談 検索 <https://www.jinken.go.jp/>

受付時間

午前8時30分～午後7時(土日は午前10時～午後5時)
※強化週間以外の日は平日午前8時30分～午後5時15分

取扱内容

女性をめぐる人権問題

ドメスティック・バイオレンス
セクシュアル・ハラスメント
ストーカー
離婚問題
暮らしの悩みごと など

各種検診（健診）事業

美馬市民が対象です。
（健康保険に関係なく、職場等で受診機会のない方）

実施医療機関等の各種検診（健診）の詳細は市のホームページをご覧くださいか保険健康課 詳しくはこちらへお早めに問い合わせをお願いします。

受診場所 **集団** 集団健診（美馬市保健センター） **医** 実施医療機関

申込方法 電話（保険健康課 ☎5 2-5 6 1 1）またはインターネット上の申込フォームからお申し込みください。予約枠がいっぱいになった時点で受付を終了させていただきます。 ※対象年齢は令和6年3月31日時点の年齢です。



子宮頸がん検診 女性のみ

子宮頸部粘膜の細胞診

対象年齢

20歳以上の方 ※2年に1回

受診場所・料金

集団 1,000円 **医** 1,200円

【今後の集団健診日程】1月14日（日）

大腸がん検診

2日間採便による便潜血検査

対象年齢

40歳以上の方

受診場所・料金

集団 400円 **医** 500円

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

胃がん検診

胃部×線（バリウム法）検査

対象年齢

40歳以上の方
※昨年度内視鏡検査（胃カメラ）を受けた方を除く

受診場所・料金

集団 900円 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

乳がん検診 女性のみ

マンモグラフィ

対象年齢

40歳以上の方 ※2年に1回

受診場所・料金

集団 1,000円 **医** 1,500円

【今後の集団健診日程】1月14日（日）

肺がん検診

胸部×線検査

対象年齢

40歳以上の方

受診場所・料金

集団 300円 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

内視鏡検査（胃カメラ）

対象年齢

50歳以上の方 ※2年に1回

受診場所・料金

集団 実施なし **医** 4,100円

肝炎ウイルス検査

対象年齢

40歳以上の方

受診場所・料金

集団 700円 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

頸動脈エコー検査

対象年齢

40歳～74歳の方

受診場所・料金

集団 3,300円 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

骨粗しょう症検査 女性のみ

対象年齢

40・45・50・55・60・65・70歳の方

受診場所・料金

集団 600円 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

美馬市国保特定健診

対象年齢

40歳～74歳の方

※美馬市国保加入者限定

受診場所・料金

集団 無料 **医** 無料

【今後の集団健診日程】
12月13日（水）
1月12日（金）

メンズ・レディース健診

対象年齢

19歳～39歳の方

受診場所・料金

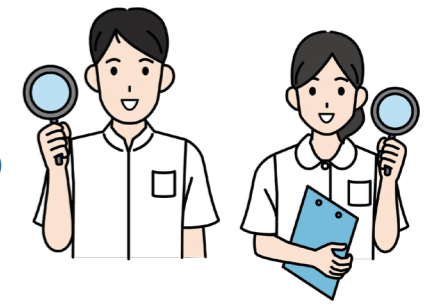
集団 無料 **医** 実施なし

【今後の集団健診日程】1月14日（日）

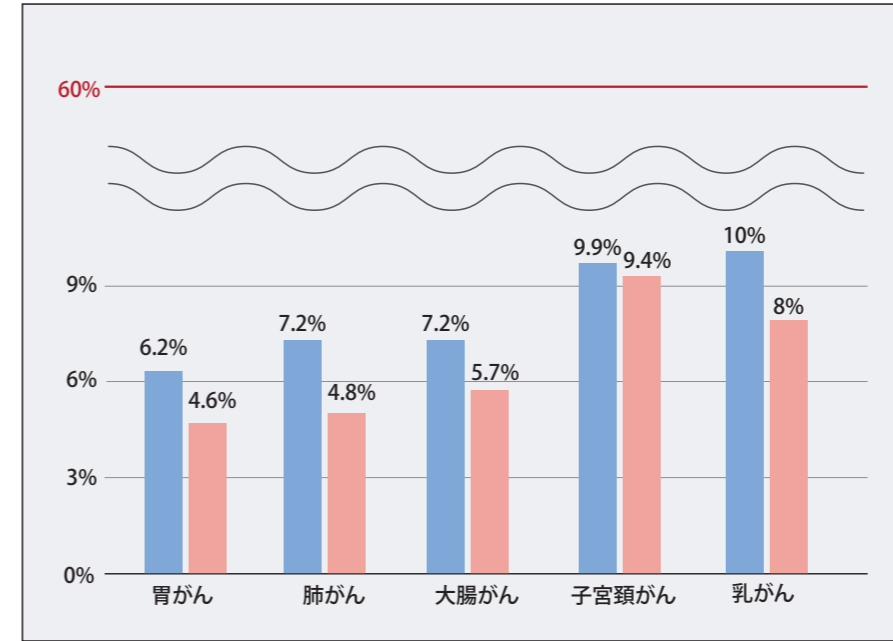
健診内容

身長・体重・腹囲・血圧測定、
心電図検査、尿検査・血液
検査・問診等

年に1回がん検診！ 受診はお済みですか？



美馬市のがん検診受診率 ■ 令和元年度 ■ 令和4年度



がん検診受診率について、
国の目標は全てのがんで
60%です。
しかし、美馬市の受診率は
どのがんにおいても低くなっ
ています。



がんはなおる病気です

日本人の2人に1人は「がん」にかかると言われていています。過去には、がんは不治の病と考えられていましたが、治療や診断技術の進歩によってがんは治療が可能な病となっています。早期発見・早期治療によって治る確率は9割以上とも言われています。（2018年 日本対がん協会）



がんを防ぐ、治療するためには
一次予防・二次予防が大切だ
と言われています。がん検診は
二次予防です。
がんは進行すると他の臓器へ広
がって（転移して）しまい、治
療が難しくなります。定期的な
がん検診で早期発見・早期治
療につなげましょう！

その他保健事業について

新型コロナウイルスワクチン接種、子宮頸がんワクチン接種、風疹の抗体検査や予防接種、不妊治療に係る治療費等の助成事業のほか、骨髄等移植ドナーに対する支援事業を行なっています。

※いずれも年齢等の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問 保険健康課 ☎5 2-5 6 1 1

美馬市会計年度任用職員を募集します

受付期間 **11月9日(木)～11月30日(木)**


※郵送による申込みの場合は、11月30日までの消印があるものに限り受け付けます。

採用時期 原則として令和6年4月1日以降

※必ずしも令和6年4月からの採用になるとは限りません。



募集案内、申込書等の請求方法(11月9日(木)から請求可)

直接受け取る	郵便で請求する	ホームページからダウンロードする
<p>【配布場所】 秘書人事課(市役所北館3階) 各市民サービスセンター</p> <p>【配布時間】 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)</p> <p>※脇町市民サービスセンターは、 午前9時30分～午後6時 (土曜日、祝日を除く)</p>	<p>封筒の表に『会計年度任用職員採用試験等申込書請求』と朱書きし、自己のあて先を明記した返信用封筒(角形2号、120円分の切手を貼ったもの)を同封して、秘書人事課へ請求してください。</p> <p>※複数請求する場合は、必要な料金分の切手を貼ってください。</p>	<p>市のホームページの『美馬市会計年度任用職員募集案内』からダウンロードしてください。</p> <p> ポータルサイトの「行政情報」→「市政情報」→「職員」→「職員採用」の順にアクセス</p>

申込方法

申込書等を、秘書人事課まで持参または郵送してください。

【持参の場合の受付時間】午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

【郵送の場合の送付先】〒777-8577 美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地 秘書人事課 行

募集案内をご確認のうえ
お申込みをお願いします。

募集職種

受験資格等、詳しくは募集案内をご覧ください。

一般事務等	一般事務等以外
<ul style="list-style-type: none"> 一般事務 一般事務(障がい者) 簡易郵便事務 登記等事務 <p>試験日は12月16日(土)です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 道路作業員 生活支援員 清掃作業員 支援員 調理員 学校教育指導員 社会教育指導員 青少年専門補導員 母子・父子自立支援員 家庭児童相談員 消費生活相談員 ICT支援員 保育教諭・保育士 幼稚園教諭 小学校教諭 中学校教諭 介護支援専門員 介護認定調査員 栄養士 管理栄養士 看護師 保健師 <p>書類審査等の結果により選考します。</p>

※募集人数はそれぞれの職種において若干名です。

※障がい者の雇用の促進を図ることを目的として、一般事務に障がい者の方の募集枠を設けています。

受付期間経過後の申込みは受け付けませんので十分注意してください。

お問い合わせ先

秘書人事課(市役所北館3階) ☎52-8006
教育総務課(市役所南館3階) ☎52-8010

歯と口、そして体の健康を守るために 歯周病検診を受けましょう



まずは
チェック



あなたは大丈夫？

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 歯ぐきがやせてきた気がする。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたりすすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなくうっ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

判定

チェックがない場合

これからもしっかりと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。かかりつけの歯科医院で検査することをおすすめします。

チェックが3個以上の場合

歯周病が進行している恐れがあります。すぐに歯科医師に相談しましょう。

なんで歯周病になるの？

歯周病の最大の原因は**プラーク(歯垢)**。歯と歯肉の境目に最も付着しやすく、ブラッシングが不十分だと、細菌が入りこみ炎症を起こします。



歯周病を放置すると全身の病気に影響が...

脳

- ・動脈硬化・脳卒中
 - ・脳血管性認知症
 - ・アルツハイマー性認知症
- 噛むことで脳が活性化。歯の喪失が脳の萎縮に関わっている。

骨

- ・骨粗鬆症
- 骨密度が減ると歯を支える骨が弱くなる。特に更年期女性は要注意。

糖尿病

糖尿病を治療すると歯周病が改善し、歯周病を治療すると糖尿病が改善するほど密接な関係。逆に悪化すればお互いに悪影響を与えることに。

肺

- ・肺炎
- 高齢者など、飲み込む力が低下していると起こりやすい。

肥満

噛む力の低下はメタボリックシンドロームに繋がる。歯周病予防を心がける食生活が肥満防止にもなる。

心臓

- ・狭心症・心筋梗塞
 - ・心内膜炎
 - ・その他心臓疾患
- 基礎疾患がある方は要注意。

がん

歯周病による炎症が続くと、正常な細胞に異常がおこり発がんに結びつくという説もある。

子宮

- ・胎児の低体重・早産
- 炎症物質が胎盤に悪影響を及ぼす。

お知らせ

- ①令和5年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎えられる方には市から検診はがきを、
- ②昭和22・20・17・12・7年生まれの方には徳島県後期高齢者医療広域連合から歯科健康診査のはがきをお送りしています。詳しくは、お送りしているはがきをご覧ください。

☎ 保険健康課 ①の方 ☎52-5611 ②の方 ☎52-5601



権利擁護

あなたの権利を守ります

地域包括支援センター内には、権利擁護基幹センターが設置されています。高齢者や障がいのある方の生活や財産に関する困りごとについて相談に応じ、本人の様々な権利が守られるよう支援します。次のようなことがあればご相談ください。

- ✓ 通帳や財布をなくすことが増え、お金の管理が難しくなった。
- ✓ 障がいのある子どもの将来が心配
- ✓ 身寄りが無く、自分の今後が不安
- ✓ ご近所から大きな怒鳴り声が聞こえる。虐待かも・・・。
- ✓ 悪徳商法にあっているのでは？一人暮らしの高齢者が心配。など



また、成年後見制度の利用について相談を受け付けたり、親族後見人への支援を行っています。裁判所に毎年提出する書類の作成方法が分からない場合や専門職（弁護士・司法書士・社会福祉士等）に相談したいことがある場合、お気軽にご相談ください。

成年後見制度とは、知的障がい・精神障がい・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続をする際にお手伝いする制度です。

自立して生活できるよう支援します

地域包括支援センターのケアマネジャーは要支援の認定区分に該当した方や事業対象者となった方のケアマネジメント業務を担当しています。（介護予防ケアマネジメント）ケアマネジャーは介護を必要とする方ができる限り自立した生活を送ることができるように、適切なサービスを受けるためのケアプランを作成しています。

令和5年9月末現在で約600人の方を担当しています。



まずは 地域包括支援センター にご相談ください



【お問合せ先】地域包括支援センター ☎52-5613

地域包括支援センターってどんなところ？

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を維持できるため、介護だけでなく、福祉、医療、健康などのさまざまな分野からサポートする機関の拠点が地域包括支援センターです。保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士が無料で相談を受け付けており、解決策をいっしょに考えたり、必要な制度やサービス、関係機関についての情報を提供します。

私たち専門職がチームで相談に応じます

保健師

介護予防や健康に関する保健指導など

主任ケアマネジャー

ケアマネジャーの支援や相談、ネットワークづくりなど

社会福祉士

権利擁護など

さまざまな相談
に応じます



美馬市役所（南館）2階 ⑩番の窓口



- ✓ 介護サービスや福祉サービスについて教えて欲しい。
- ✓ 近所に心配な一人暮らしの高齢者がいる。
- ✓ 物忘れについての対応方法について知りたい。
- ✓ 地域で健康づくりや介護予防についての話を聞きたい。など

ご利用ください 人生100年時代 ポータルサイト

あなたが持つ特技とスキルを活かして社会参加しませんか

スマートフォンやパソコン、タブレットなどを使い、学びや健康、就労などに関する情報をお届けしたりそれぞれの経験をいかした就労や交流につながるよう市民と団体（パートナー）のマッチングを行います。100年時代を自分らしく生きるために美馬市が展開する事業にぜひご参加ください。

問 美と健康のまち推進課 ☎52-5730



美馬市人生100年時代



<https://mima-jinsei100nen.jp>

3ステップで簡単登録！

1. ウェブサイトの「会員登録」をクリック
2. 「アクティブシニアの方はこちらへ」をクリックし利用規約を確認のうえ空メールを送信
3. 届いたメールに記されたURLをクリックして会員登録を行う



9月7日 第54回徳島県敬老県民のつどい関係者表彰
 高齢者自身が社会の一員として、その豊かな知識・経験を地域社会づくりに生かし、また、高齢者保健福祉の関係者が共に社会の進展に寄与してきたことを賞し、次の方々が表彰等を受けられました。(敬称略)

高齢者福祉功労者に対する県知事表彰

武田一比古(協町松寿会) 協町
 山田ミヨ子(三ツ木高齢者クラブ) 木屋平

友愛訪問員に対する県知事感謝状

渡邊 功(清水老人クラブ) 協町
 渡邊 一子(神明老人クラブ) 穴吹
 立道国子(木屋平高齢者クラブ) 木屋平

老人クラブ活動推進功労者に対する県老連会長表彰
 〈個人〉

福永 恒仁(小星たけのこクラブ) 協町
 鴻池 弘志(中島老人クラブ) 美馬
 根本 和典(神明老人クラブ) 穴吹
 松浦 真勝(穴吹南老人クラブ) 穴吹
 野田 八重子(木屋平高齢者クラブ) 木屋平

〈団体〉

曾江長寿会(代表 小田一夫) 協町
 荒神長寿会(代表 田中久也) 美馬

全国老人クラブ連合会「活動賞」

別所浜長寿会(代表 川端鴻志) 協町

100歳おめでとうございます

令和5年10月に次の方が100歳を迎え、県と市から祝い状等が贈られました。おめでとうございます。

苛原 マチエさん
 (大正12年10月4日生、東荒川)



第34回防火ポスターコンクールの最優秀賞が決定しました!

市内の小学校4年生を対象に「第34回防火ポスター」を募集したところ、175点の応募があり、原大翔さん(美馬小学校)の作品が最優秀賞に選ばれました。入賞者の作品は、秋季全国火災予防運動の啓発活動に役立てられるとともに、原さんの作品は市内の事業所等に掲示されています。なお、入賞者は次の皆さまです。(順不同・敬称略)



▲最優秀賞を受賞した
 原 大翔さん(美馬小学校)

最優秀賞 原 大翔(美馬小学校)

優 秀 賞
 飯田 将健(江原南小学校) 黒田 美里(穴吹小学校)
 園原 陸(美馬小学校) 三木 良斗(岩倉小学校)
 中妻 壮介(協町小学校)

優 良 賞
 佐古 隼寿、西岡 ころ、三宅 寧、
 吉岡 結衣(江原南小学校)
 土井 結翔、森本 景太(美馬小学校)
 逢坂 春人、尾形 大和、梶谷 紗那、川西 菜々羽、
 木村 遥、佐藤 智、佐藤 梨世、中本 怜愛、
 八木 翔大、安岡 来夢(協町小学校)
 奈良井 心春(穴吹小学校)
 角 帆乃花、中村 悠希、増田 修一(岩倉小学校)

作品展示場所・期間

マルナカ協町店 2階
 11月13日(月)～11月20日(月)

美馬市役所北・南館 2階渡り廊下
 11月20日(月)～11月27日(月)

☎ 美馬市消防本部 予防課 ☎ 5 2-3 0 6 1

10月1日 ジェロントロジー講演会「高齢期のお金」を開催

市内在住の方20名が参加しました。講師には、ファイナンシャルプランナーの平澤朋樹氏を招き、「100歳人生」を過ごすうえで重要な「高齢期のお金」をテーマに、「将来のライフプラン」や「介護や認知症への備え」、「相続」について学びました。講演の中では、個人ワークに取り組み、考えた内容を参加者同士で共有する場面もありました。参加者からは、「とてもわかりやすく参考になった」というお声をたくさんいただきました。また、「自分の人生を大切に生きようと思う」といった前向きな感想が聞かれました。



地域おこし 通信

隊員
 山中 稜也

日増しに秋の終わりを感ずる頃となり、朝晩はめっきり寒くなって参りました。気温が下がり、動くことが億劫になる季節ですが自宅でも出来るストレッチやトレーニングで少しでも汗をかくことを心がけましょう!毎月ケーブルテレビで運動を紹介しています。ぜひご覧ください!

さて、最近疲れやすく外出するのが面倒くさい、以前より体重が減ってきた、歩く速度が遅くなったなど感じたことはありませんか?もしかすると、それはフレイルかもしれません。

フレイルとは英語のフレイルティが語源となっており、日本語に訳すと虚弱や老衰などを意味する言葉で、「加齢により心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが弱まった状態」を指します。ただ、「適切な介入や支援により、生活

動き方

- ① 胸の前で手を組み、足を肩幅に開く
- ② 太もも裏が床と平行になるまでお尻を下ろす
- ③ ①の姿勢に戻り、繰り返す



ポイント

- 股関節、膝、足首を同時に動かす
- 膝がつま先より前に出さない

機能の維持向上が可能な状態」とも言われており、健康な状態と要介護状態の中間がフレイルとなります。

フレイルは運動器の傷害や筋力低下(サルコペニア)などの身体的要素、認知症やうつなどの精神的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素の3つの要素に分けられます。これら3つの要素が連鎖することで、フレイルが急速に進み、要介護状態へと移行すると言われています。

フレイルの予防のためには、心肺機能や体力、持久力の向上を促すことが出来るウォーキングやランニングなどの有酸

素運動に加え、筋肉の柔軟性を高めるストレッチ、筋肉量の増加が望める筋力トレーニングを行うことが大切です。特に下半身の筋肉量が低下しやすいフレイルには、スクワットが効果的です。スクワットは下半身の筋力トレーニングでありながら、消費エネルギーが大きく、基礎代謝の上昇、血行促進も見込める種目となっています。筋肉量を増加させ、転倒予防に効果があるなど、皆様の「健康」な生活に役立つメニューですので、家事や仕事のスキマ時間にやってみましょう!



10月6日 第19回美馬市社会福祉大会

第19回美馬市社会福祉大会(市・美馬市社会福祉協議会主催)がうだつアリーナで開かれ、約500名が参加しました。大会では、社会福祉事業功労者などに表彰状や感謝状が、今年ダイヤモンド婚・金婚を迎えた夫婦に祝状と記念品がそれぞれ贈られました。

また、徳島文理大学保健福祉学部理学療法学科教授鷺春夫氏から、「通いの場での活動をとおした地域のつながり」と題して記念講演が行われました。ご自身の体験や活動からの貴重なお話を聴き、参加者はより一層の地域福祉の向上に取り組むことを決意しました。

被表彰者、ダイヤモンド婚・金婚の該当者は次のとおりです。

表彰および感謝状贈呈者

※順不同、敬称略

大会長表彰

民生委員・児童委員功労者

永年民生委員・児童委員として地域福祉向上に貢献

田中 久也 (東宗重南)	川田 大資 (北庄団地)	金平 久子 (別所浜西)	戸田 万須江 (川井上下)
住友 長男 (中町)	岩崎 良子 (別所上)	陽山 泰子 (東成戸)	松家 タツ子 (森遠2)

社会福祉事業功労者

永年福祉委員として地域福祉向上に貢献

道上 晃 (中宗重東)	川西 秀夫 (金川)	金崎 前 (横倉)	勢古 光男 (櫻原下)
眞鍋 勉 (中宗重南)	磯田 弘文 (中樽井錦町)	松永 忠 (川原柴)	久保 義和 (今丸)
武田 敬一 (昭和)	喜多 保文 (西上野南)	蔭山 仁志 (北岡2)	宮前 手伸 (谷口中)
佐藤 信行 (拜東南)	福井 昇 (柴床南)	尾下 公隆 (仕出原)	仲野 正寛 (谷口上)
上田 和夫 (赤谷)	松尾 正利 (北町中之町)	片岡 栄一 (川瀬・大佐古)	

永年老人クラブ役員として高齢者福祉推進に貢献

松本 講知 (惣立山)

永年母子寡婦福祉連合会役員として社会福祉事業に貢献

中村 サダエ (西大谷奥)

永年婦人会役員として社会福祉事業に貢献

谷 佐智子 (庄舞)

永年身体障害者会役員として障害者福祉推進に貢献

松浦 貴明 (新町北)

堤 貞子 (谷西)

大会長感謝

善意銀行に多額の浄財・物品を預託

森中 順子 (平帽子地区)

善意銀行に物品を預託

尾方 ヤス子 (佐城)

藤本 周作 (谷口(美))

株式会社グリラス

善意銀行に多額の浄財を預託

協町ロータリークラブ

※順不同、敬称略

金婚該当者



田中 耕治・久也 (東宗重南)
 近藤 和好・八重子 (東宗重中島)
 辻 正・恵美子 (天神)
 井川 菊雄・満壽子 (井川)
 鎌田 起男・喜代子 (芝坂中)
 折本 精一・幸子 (惣立山)
 大川 平八・朋子 (中島)
 青木 博美・幸代 (東原)
 逢坂 和幸・照子 (野田ノ井南)
 久保田 哲生・光枝 (中村(美馬))
 湯藤 武文・秀子 (棚田)
 尾方 貴彦・みな子 (棚田)
 三宅 孝典・加容子 (拜東北)
 桑原 博徳・百合子 (拜東北)
 脇川 芳久・近子 (拜中)

三宅 満・良子 (拜中)
 正木 猛雄・佐代子 (下曾江南)
 篠原 博信・和代 (下曾江北)
 中岡 盛・ツネ子 (下曾江北)
 長江 昇・泰枝 (上曾江)
 祖父江 安三・利江 (美村)
 井口 和弘・幸子 (清水上)
 木村 忠治・りつ (冬畑)
 森藤 博文・美恵子 (西の丁)
 竹岡 敏雄・千恵子 (中樽井錦町)
 和田 康司・和子 (西上野北)
 國見 武重・智子 (北庄)
 三好 和男・加代子 (大工町)
 三宅 文昭・美佐子 (上の原)
 岩崎 和夫・良子 (別所上)

田所 良郎・扶美子 (別所浜東)
 谷 永世・順子 (木ノ内)
 森崎 賢市・初子 (木ノ内)
 原 強・朱実 (井口)
 武田 喜善・みどり (小星)
 大塚 和夫・千恵子 (三島中央)
 中山 敏和・峰子 (大原)
 岩本 幸治・悦子 (北岡(1))
 原 政義・ひとみ (盤若)
 松浦 真勝・節子 (藪ノ下)
 山下 博幸・廣子 (調子野)
 渡邊 和敏・一子 (知野)
 岩本 忠行・富士子 (丸山)
 北岡 一精・由美子 (ナロ第2)
 松村 廣司・茂子 (明連団地第1)

ダイヤモンド婚



香西 茂行・悦子 (妙見)
 田中 寛章・千秋 (竹ノ内)
 藤田 春美・勝江 (中西)

河野 敏之・幸子 (谷口)
 逢坂 俊宣・ナミ子 (東原)
 佐藤 俊雄・征子 (拜西)

松本 清・米子 (拜北南)
 三笠 武夫・壽恵子 (下曾江北)
 正木 武士・カズコ (釜の池)

尾方 敏春・重江子 (夏子)
 南 正一・経子 (天王下)
 蔭西 恒年・緑 (池の端南部)
 池本 茂續・ヨシエ (西大谷奥)
 杉野 博成・カメ子 (東大谷口)

古泉 保弘・テツ子 (岩倉)
 大倉 義邦・重子 (小星)
 上本 清司・和子 (盤若)
 一森 登・和子 (辻)
 高口 定・和子 (辻)

新開 正・綾子 (新山)
 元山 勝市・福子 (西谷)
 櫻尾 治幸・シゲ子 (西谷)
 根本 和典・恵美子 (田方)

※順不同、敬称略



佐藤 美彩
(江原南小4年)



北野 滯
(江原南小3年)



梶崎 陽生
(江原南小3年)



三宅 彩桜
(江原南小1年)



宮本 彩羽
(脇町小2年)



林 友葵乃
(美馬小6年)



西浦 亮輔
(美馬小4年)



井上 陽馬
(三島小3年)



長江 ころこ
(脇町小6年)



正木 優輝
(脇町小6年)



上杉 真夕
(脇町小6年)



梶浦 大和
(脇町中2年)



内藤 香奈海
(三島中3年)



中山 綾乃
(三島中2年)



三宅 希
(三島中1年)



安達 清那
(穴吹中3年)

令和5年度 人権に関する児童生徒の作品（標語ポスター）美馬市代表作品



長江 佑悟
(美馬小2年)



高橋 雅斗
(江原南小1年)



立花 華乃
(穴吹小4年)

あいぽーと徳島が募集している人権に関する児童生徒の作品のうち、市内小中学生が取り組んだ標語ポスターの美馬市の代表作品です。

(順不同、敬称略)

☎ 地域学習推進課 ☎ 5 2-8 0 1 1



北 茜音
(脇町小6年)



井上 蓮介
(脇町小6年)



西内 大翔
(脇町小2年)



笠井 瑛真
(脇町小2年)



平井 明美
(脇町小1年)



朝川 美流希
(穴吹中2年)



佐古 康惇
(穴吹中2年)



遠所 真拓
(穴吹中2年)



藤岡 美彩妃
(岩倉中3年)



藤本 涼杜
(岩倉中1年)

【JEWEL】のクリスマス・ファミリーコンサート

ひと足先にクリスマス気分を皆様にお届けします♪ご家族みなさんでコンサートをお楽しみください。

【日 時】 12月17日(日) 開演：午後2時 (開場：午後1時)

【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】 一般 2,000円 / 学生 1,000円 ※高校生以下

【チケット】 ミライズ総合事務室ほか各プレイガイドで販売中!

【演奏曲目】 メヌエット、トルコ行進曲、ラデツキー行進曲 他
※曲目は予告なく変更する場合がございます。

☎ ミライズ総合事務室 ☎ 5 3-1 1 0 2 (午前9時～午後8時)



イベント情報

マイナンバーカードを使って
コンビニで住民票等が
取得できます

200
円で!



←ご利用方法等
詳しくはこちら



我が家のアイドル

このコーナーでは市内に在住する、発行月に満1歳の誕生日を迎える赤ちゃんの写真を掲載します。

令和4年12月生まれの赤ちゃん大募集!

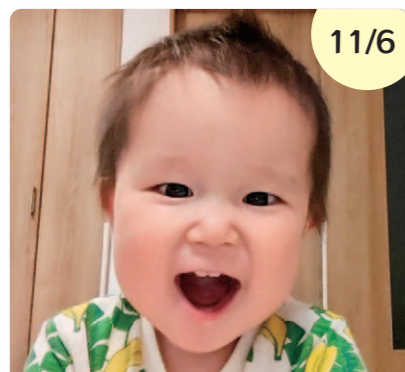
申し込み方法 応募フォーム・郵送・Eメール等で下記の必要事項を記入し写真を添えてお申し込みください。 ※持込可
赤ちゃんの写真 氏名(ふりがな) 生年月日 住所
保護者の氏名 電話番号 30字以内のコメント

問い合わせ先 デジタルトランスフォーメーション推進課
 ☎52-1717
 〒777-8577 美馬市穴吹町穴吹字九反地5
 ✉dxsuishin@mima.i-tokushima.jp



応募フォーム

締め切り日 11月20日(月)必着です。



11/6

さとう はやと
佐藤 勇斗ちゃん 脇町
 1歳おめでとう!これから
 も沢山遊ぼうね!勇斗の
 笑顔が宝物♡



11/8

えびす はる
戎 晴琉ちゃん 脇町
 お誕生日おめでとう!笑
 顔いっぱいすくすく育っ
 てね!



11/10

いら はら れいか
伊良原 怜華ちゃん 脇町
 お誕生日おめでとう!た
 くさんの幸せが訪れます
 ように☆



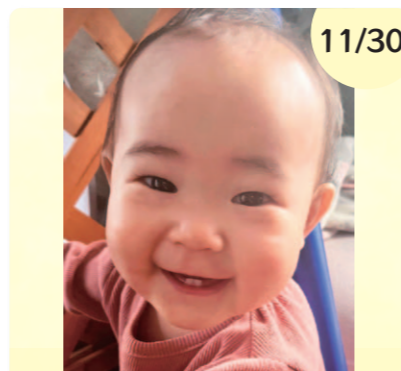
11/16

ふる た あさひ
古田 旭ちゃん 美馬町
 お誕生日おめでとう☆
 元気に大きくなってね♪



11/28

おおうえ ちあき
大上 智輝ちゃん 美馬町
 兄ちゃん達と仲良く元気
 におおきくな〜れ★



11/30

あおやま いちか
青山 一禾ちゃん 穴吹町
 毎日可愛い笑顔がありが
 とう♪これからも元気に
 大きくなってね☆

図書館だより

図書館の最新情報は SNS をチェック!
 美馬市立図書館 ☎53-9666
 開館時間 9:00~19:00
 休館日 火曜日・毎月第3木曜日



みまデジDAY

「みまデジDAY」は、美馬市の歴史・文化を後世に伝えることを目的とした当館のデジタルアーカイブシステム「美馬の記憶デジタルアーカイブ」(略称:みまデジ)を活用した三島中学校と当館の連携事業です。当日は、みまデジを市民のみなさんに知っていただくために、生徒たちが探究した学習の成果をご覧ください。また、ホール来場者には懐かしい「花嫁菓子」(※限定数 200)をお渡しします。みなさまのご来場お待ちしております。

【日時・場所】
 11月23日(木・祝)
 美馬かるた取り大会
 午前11時~正午<和のハコ大 ミライズ2F>
 展示会等(映像、和傘、本のしおり配布)
 正午~<図書館 ミライズ2F>
 発表会(みまデジ成果発表、人権劇)
 午後1時~午後2時30分<市民ホール ミライズ1F>
 ※詳細は美馬市立図書館 Facebook ページまたは Instagram をご覧ください。

市民ギャラリー展「Bricolage (ブリコラージュ) みんなの“てしごと”ギャラリー」出展者募集!

手作りのクラフトや、絵画、写真などの作品を展示してみませんか?館内の展示スペースをシェアして、作品展を行います。
【募集期限】11月26日(日)
【定員】大人の部・子どもの部 各先着5組程度(美馬市内に在住・在勤・在学されている方)
 ※一組分の展示スペースは、展示用パネル1~2枚、展示ケース1台まで。
 ※申込みが必要です。詳しくは図書館まで。
【展示期間】12月4日(月)~12月25日(月)予定

みま歴史散歩「阿波藍で栄えたうだつの町並みと吉野川の堤を歩く」

江戸・明治にかけて全国の市場を独占した阿波藍の染料・すくもの生産・流通に重要な役目を果たした吉野川の秘密を探ります。また、藍商人などが残したうだつの町並みから、日本の伝統建築の職人の技と長い年月守り伝えられてきた歴史を学びます。
【日時】11月25日(土)午前10時~午前11時30分
【集合場所】図書館 おはなしのハコ前
【案内人】塩田 正則さん(脇町・うだつの町並みボランティアガイド連絡会)
【対象】小学校高学年~一般
【定員】先着20名程度 ※事前申込要(11/11~)
 ※レクリエーション保険に加入しますが、参加者の費用負担はありません。

ギター教室

【日時】11月26日(日)
 ①午後1時30分~午後3時 ②午後3時30分~午後5時
【場所】図書館 おはなしのハコ
【講師】三上 浩司さん(美馬音楽教室)
【対象】小学生~一般
【定員】各回先着10名 ※事前申込要(11/11~)
 ※ギターをお持ちの方は持参ください。貸しギターもあります。(数に限りあり)

楽しく学ぶ!MY定期講座「初心者向け「資産形成」講座 はじめての「お金の育て方」セミナー」

資産形成の基礎知識を解説します。「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。
【日時】12月2日(土)午前10時30分~正午
【場所】図書館 おはなしのハコ **【対象】**一般
【定員】先着10名程度 ※事前申込要(11/11~)
【講師】明治安田生命保険相互会社 徳島支社 協町営業所 営業所長 中野 晃士氏
【協力】明治安田生命保険相互会社

インテリアタイルでオリジナルコースターを作ろう

木枠(5センチ×5センチ程度)にインテリアタイルを自由にデザインし、オリジナルコースターを作ります。
【日時】12月2日(土)午後2時~午後4時
【場所】図書館 フリースペース
【講師】徳島インテリアコーディネーター協会
【対象】高校生以上
【定員】先着15名 ※事前申込要(11/18~)

図書館の本を使った大人のための趣味講座「冬に華やぐアクセサリー作り」

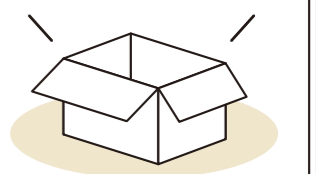
冬のおしゃれのアクセントになるストールピンやブローチを作ります。どちらか一つをお選びください
【日時】12月10日(日)①午後2時~午後2時45分
 ②午後3時~午後3時45分
【場所】図書館 おはなしのハコ
【講師】アクセサリー作家 佐野 敦子さん
【対象】一般 **【定員】**各回先着6名
【参加費】500円 ※事前申込要(11/25~)

美馬市立図書館ビブリオバトル

発表者(パトラー)による本の書評合戦「ビブリオバトル」を行います。
【日時】12月17日(日)午後2時~午後4時
【場所】図書館 フリースペース
 <発表者(パトラー)募集について>
【定員】各3名(小学生の部、中学生の部)
 ※事前申込要(11/18~)
 <観戦者(オーディエンス)募集について>
【参加条件】各部において発表者(パトラー)全員の紹介を聞くことができる方※事前申込不要。直接会場へお越しください。

※おはなし会、将棋サロン、出張図書館などの日程は、市民カレンダーをご確認ください。※【参加費】の記載がないイベントは無料です。※図書館内の展示物は、図書館開館時間内のみ観覧いただけます。

情報ボックス



お知らせ

固定資産税第4期、国民健康保険税第5期の納期限

▼納期限・口座振替日

11月30日(木)

▼納付場所について

金融機関、会計課、各市民サービスセンター

※納付書の裏面をご覧ください。

※口座振替をご利用の場合、預貯金残高の確認をお願いします。

☎ 52-5603

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

▼発送スケジュール

令和5年1月1日～
令和5年10月2日の間に
納付された方

10月下旬～11月上旬頃

※「ねんきんネット」で電子送付希望の登録を行った方は、令和5年10月中旬～下旬

令和5年10月3日～
令和5年12月31日の間に
納付された方

令和6年2月上旬

※「ねんきんネット」で電子送付希望の登録を行った方は、令和6年1月下旬

11月は『児童虐待防止推進月間』です

令和4年度に徳島県の児童相談所が対応した虐待相談件数は1039件でした。また、令和3年度の児童虐待による死亡事例は全国で74件に及んでいます。

虐待とは、子どもの心や体を傷つけ、健全な成長や発達を損なう保護者の行為をいい、体に直接危害を加える行為だけでなく、子どもに対する不適切な関わり全てを含みます。保護者がいくら子どもをかわいいと思っていなくても、「しつけ」のつもりであったとしても、子どもにとって有害な行為であれば虐待です。



気になることがあったら「通告」してください。虐待されている子どもたちに気付き守ることができるとは、あなたかもしれません。

☎ 子どもすこやか課

☎ 52-5606

☎ 西部子ども女性相談センター

☎ 53-3110

12月4日から10日は『人権週間』です

国際連合は、1948年(昭和23年)12月10日の総会において、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として「世界人権宣言」を採択し、1950年(昭和25年)12月4日の総会において、12月10日を「人権デー」と定めました。

日本では、法務省と全国人権擁護委員連合会が、世界人権宣言が採択された翌年の、1949年(昭和24年)から毎年12月10日を最終日とする一週間(12月4日から10日まで)を「人権週間」と定めています。

一人一人がお互いの違いを認め、理解を深めることが大切です。すべての人の人権が、尊重されるまちをみんなで築いていきましょう。

☎ くらし・人権課

☎ 52-8009



税を考える週間

国税庁では、国民の皆様が租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」として、様々な広報広聴施策を実施しています。

協町税務署では、今年も、11月4日～10日にミライズ(美馬市文化祭)で、11月13日～20日に協町税務署玄関ロビー(平日のみ)にて、小・中・高校生の税に関する作品を展示します。ぜひご覧ください。

また、国税庁ホームページでは、「国税庁の取組」や「税に関する情報」を紹介しています。詳しくは「税を考える週間」で検索してください。

☎ 協町税務署

☎ 52-1206

※自動音声がかかりますので「2」を押してください。



※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。

☎ 工事内容に関すること

中国四国農政局

吉野川北岸二期農業水利事業所

☎ 0883-35-6022

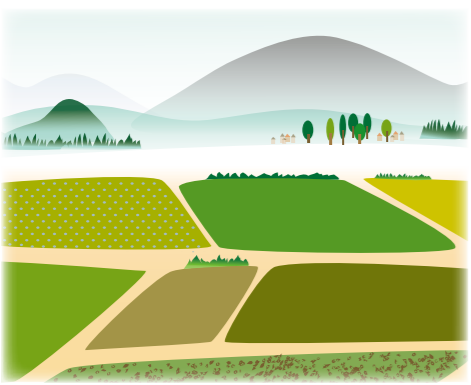
○用水に関すること

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)



協町猪尻若宮南(K'sデンキ横)
営業時間:9時30分～18時
定休日:日・月・祝日

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

ご好評につき今年もやります!

下取りキャンペーン

ガスコンロ

ビルトインコンロ

オーガニックコンロ

11.1円 - 2024.4.30迄

ご成約特典

プレゼントを2回送ります

安全・安心・便利をお届けする

フジタグループ - FUJITA GROUP -

(株)藤田計夫商店

美馬市協町大字猪尻字西分9

フジタグループ

お電話でお気軽にお問合せください!

☎ 0883-52-2125

愛玩鳥飼育者へ
消毒薬を配布します

愛玩鳥を飼育されている方を対象に農林課および各市民サービスセンターで消毒薬および徳島県養鶏協会が発行している消毒マニュアルを無料配布しています。

県内の養鶏農場では、高病原性鳥インフルエンザ発生予防対策として、毎月「ゼロのつく日」を消毒日として発生防止に努めています。防疫対策の更なる徹底を図るためには、愛玩として飼育されている方々のご協力が必要です。愛玩として飼育されている方は、毎月3回以上の鳥小屋の清掃と消毒を行い、放し飼いはせず、野鳥の侵入防止対策をお願いします。

農林課
☎52-5609

県下一斉徴収強化月間

税は、私たちの生活に身近な行政サービスを行うため、その地域に住む住民等の皆様に広く共同して負担していただくものであり、地域社会を支える重要な財源です。徳島県と県内全

市町村は、11月・12月を「県下一斉徴収強化月間」と位置づけ、税の公平性を確保し、納税者の信頼を得るために、連携して県下一斉に徴収を強化します。

【美馬市の実施内容】

○滞納者に対しては、財産の差押等、滞納処分の実施・強化を行います。
※納付できない特別な事情がある方は収納担当まで必ずご相談ください。

国税務課(収納担当)
☎52-5603



住生活総合調査にご協力ください

12月1日を基準日として、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要な調査ですので、ご協力をお願いします。
対象は、10月に実施された住宅・土地統計調査にご回答いただいた世帯の中から抽出された世帯です。調査をお願いする世帯

帯には、11月下旬から郵送により調査票が配布されますので、オンラインまたは郵送によりご回答をお願いします。



令和5年住生活総合調査事務局
☎0120-169-037
(専用フリーダイヤル)

J A美馬雑穀調整施設のご利用案内

美馬選果場において、今年度から雑穀調整施設が稼働します。雑穀を生産している方はぜひご利用ください。
12月中旬から12月下旬まではソバの調整作業を行うことができます。具体的な日程については、J A美馬営農支援課へお問い合わせください。



▼場所

美馬選果場
(美馬市美馬町字谷ヨリ西163番地2)

▼申込方法

事前にJ A美馬営農支援課へお電話ください
☎53-8534
農林課

収入保険申込受付中!
収入保険の加入に県の助成があります!

農業経営収入保険は農業者ごとの収入減少を総合的に補填するセーフティネットとして自然災害や価格低下だけでなく農業者の経営努力では避けられない収入減少が補償の対象です。令和6年補償新規加入は個人経営の方が12月末、法人の方は決算月が加入申込締切です。その他、農業用ハウスや農機具の共済もあります。詳しくは徳島県農業共済組合へお問い合わせください。
☎52-3301
徳島県農業共済組合
西部支所(美馬市)

募集

こんにやく作り
体験参加者募集

脇町の大滝山麓いごいご会が交流体験イベントを開催します。大滝山麓の急傾斜地で育ったこんにやく芋と、そばがらの灰汁を使ったこんにやくは他ではなかなか味わえない美味しさです。ぜひこの機会にご参加ください。

▼日時
12月17日(日)午前10時～

▼場所
交流促進施設 美村が丘
(脇町字東大谷18番地)

▼募集対象
小学生以上

▼募集人数
先着20名

▼参加費
1500円

▼準備物
イベント保険(昼食(できたてこんにやく・手打ちそば)付)
エプロン、マスク、三角巾
(手袋は用意しています)

▼応募締切
12月10日(日)

▼注意事項

キャンセルは開催日の3日前まで
☎52-5650
美馬市民対象
ポタリング&藍染&遊山箱
ランチ体験会参加者募集

美馬市民対象
ポタリング&藍染&遊山箱
ランチ体験会参加者募集

▼開催日

12月9日(土)
午前9時～午後2時

▼体験会内容

午前9時に道の駅「藍ランドうだつ」駐車場集合。ポタリング体験で自転車にて有会社「やまうち」へ。
「やまうち」で藍染体験後、再度ポタリングで場所を移動し、大皿に並ぶ料理を遊山箱に詰め、その後、自身で詰めた遊山箱弁当を食べた後、自転車で「藍ランドうだつ」に戻り、体験会終了

▼参加費用

お一人あたり1000円
(ポタリング体験料、藍染体験料、遊山箱弁当、保険料含む)
※体験会当日に持参してください。

▼募集対象

中学生以上の市民

▼募集定員

15名(1組につき最大3名様まで申し込み受付)

▼申込方法



▼申込受付期間

11月15日(水)午前9時～定員に達し次第受付終了(先着順)

※当日雨天の場合、体験会は12月16日(土)に順延予定です。その場合、前日までにご連絡します。
※ポタリング(Potter ing)体験では、用意された専用の自転車で、ガイドとともに、ゆっくりと指定のコースを巡りますので、自転車に乗ることが出来る方限定となります。

☎53-8599
美馬観光ビューロー

三好市医師会准看護学院
学生募集

准看護師になる夢を応援します。出願方法等詳しくは三好市医師会准看護学院のホームページをご覧ください。

▼出願条件

①中学校卒業の者(令和6年3月卒業見込みの者を含む)
またはこれと同等以上の学力を有すると認める者

②心身ともに健康で将来准看護師として適性がある者

▼出願期間

12月1日(金)
～令和6年1月9日(火)
午後4時
☎0883-72-0586
三好市医師会准看護学院



クルマ買取専門店

事故車や不動車、バイクも買取できます。

三好郡東みよし町加茂5562-1 0883-87-7716



入学生募集

お気軽にお問い合わせください!!

- パソコン ●フィットネス ●英会話 ●手話 ●オカリナ
- スマホ ●歌声・合奏 ●美文字 ●編み物 ●クッキング
- ウクレレ ●クラフトバンド ●フラワーアレンジメント

☎0883-55-2951
美馬市美馬町字八幡115
担当 藤丸
火水木金土 9:00~16:00

悠遊大學



悠遊大学

狩猟免許試験・講習会のご案内

○狩猟免許試験
○網猟免許・わな猟免許・第1種銃猟免許・第2種銃猟免許

▼試験会場
徳島県西部総合県民局美馬庁舎
▼定員 20名(先着順)
▼受付期間および試験日
12月4日(月)～1月5日(金)
【試験日:1月21日(日) 午前10時～】

○初心者講習会(銃猟)

▼講習会場
徳島県猟友会事務所(徳島市南仲之町)
▼定員 20名(先着順)
▼受付期間および講習日
11月29日(水)～12月13日(水)
【講習日:12月24日(日) 午前10時～】

○初心者講習会(わな猟)

▼講習会場
徳島県猟友会事務所(徳島市南仲之町)
▼定員 20名(先着順)
▼受付期間および講習日
11月29日(水)～12月13日(水)
【講習日:12月23日(土) 午前10時～】
※詳細はお問い合わせください。

○狩猟免許試験について

徳島県西部総合県民局
美馬庁舎 環境担当
☎53-2062
○講習会について
(二社)徳島県猟友会
☎088-623-1617

開催

第8回美馬ロータリークラブ杯(タグラグビーフェスティバル)

四国ラグビー発祥の地、脇町で、青少年健全育成、地域活性化を目的に、タグラグビーフェスティバルを開催します。
より多くの方々に楽しんでいただけるようラグビー体験教室やマルシェ、フリーマーケット、バルーンアートショー、マイカー点検など様々な催しを同時開催します。一緒にスポーツの秋を楽しみませんか?
▼日時
11月25日(土)
午前10時～午後2時
▼場所
うだつアリーナ南側新町公園(協町新町196番地)

▼内容

○小学生タグラグビー交流大会(県内外より参加)
○ラグビー体験教室(経験不問)
○マルシェ&物産販売、フリーマーケット
○風の匠ジョニーによるバルーンアートショー
○SDGs 新町公園の清掃活動(全員参加)
○マイカー点検教室
(二社)徳島県自動車整備振興会・穴吹支部

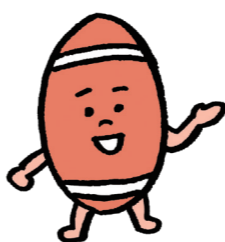
▼主催

美馬ロータリークラブ

▼共催

徳島中・西部
ラグビーフットボール協会
徳島中・西部
ラグビーフットボール協会

☎090-3460-3336
澤田 篤也



ミライズ映画祭

月の満ち欠け

第157回直木賞受賞の感涙ベストセラー小説、待望の実写映画化。「生まれ変わってもあなたに逢いたい」と願う純粋な思いが時間も空間も超えて巻き起こす奇跡の物語(上映時間128分)

▼日時

12月9日(土)

①午前10時 ②午後2時

▼場所

地域交流センターミライズ市民ホール

▼チケット

ミライズ総合事務室ほか
各プレイガイドで販売中

○前売り

一般……………1100円
(当日1500円)

高校生以下……………600円
(当日1000円)

☎53-1102

午前9時～午後8時



ミライズマルシェ

ハンドメイド雑貨、フード、スイーツなど盛りだくさん! キッチンカーもきます! 入場は無料。みなさまお誘い合わせのうえご来場ください。

▼日時

12月10日(日)

午前10時～午後3時

▼場所

地域交流センターミライズ西側広場

☎53-1101

(午前9時～午後8時)



MIMAイルミネーション2023

【美馬の地域力で灯すイルミネーション】です。ぜひお越し下さい。

▼会場

- ①山人の里 (美馬町字狙ヶ内26)
- ②太陽マーケット (美馬町字道ノ上)
- ③インダストリアルパーク (美馬町字中横尾32)
- ④道の駅みまの里 (美馬町字願勝寺72)

▼常時点灯期間

11月25日(土)～12月25日(月)

※山人の里は土日祝日のみ点灯

○点灯式

11月25日(土)午後6時頃

山人の里

(この日限りシャトルバス運行)

○クリスマスイベント

12月23日(土)

道の駅みまの里

※山人の里について、点灯式の日是一般車進入禁止、みまの里からシャトルバスを運行します。それ以外の日は、車で会場



までお越しいただけます。山奥にひっそりと幻想的な世界を作ります★

☎MIMAにぎわいづくり実行委員会 事務局

(有)美馬交流館内

☎63-2005

クリスマス会

子育て支援センターみらいと美馬ファミリー・サポート・センターの合同クリスマス会を開催します。色んなゲームや製作を楽しみましょう! あのおじさんも登場するかも! ? お楽しみに!

▼日時

12月16日(土)

午前10時～正午

▼場所

穴吹農村環境改善センター1階多目的ホール

空き家に関する個別相談会

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)を対象に相談会を実施します。相続、活用、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。いづれも無料でご参加いただけますので、この機会にぜひご相談ください。

▼日程と場所

①12月9日(土)

美馬市移住交流センター(協町字小星700番地1)

②12月16日(土)

穴吹農村環境改善センター会議室3(穴吹町穴吹字安成73番地)

▼対象

美馬市・つるぎ町在住の0歳～小学6年生の子どもとその保護者

▼定員

30組程度

▼予約受付開始

11月20日(月)午前10時

☎53-1108

子育て支援センターみらい

▼時間 午前10時～午後4時

▼内容

空き家に関する個別相談(相談員・特定非営利活動法人空き家コンシェルジュ)

▼参加費 無料

▼申込方法

美馬市移住交流センターにご連絡ください。

※事前予約が必要です。(当日参加も可能ですが、予約された方が優先となります)

※諸事情により開催できない場合は、美馬市空き家バンクホームページでお知らせさせていただきます。

☎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

☎050-3433-8436

☎akiyaconcierge@zeus.onet.ne.jp

インボイス制度に関する説明会(登録要否相談会)

脇町税務署では消費税のインボイス制度の概要や登録申請の手続きについて説明会を実施します。また、登録についてお

悩みの方は、説明会終了後に登録要否相談会を実施します。登録要否相談会のみ参加も可能ですので、ぜひご参加ください。なお、参加人数に限りがありますので、申込締切日までに脇町税務署まで事前にご連絡をお願いします。

▼日時

①11月16日(木)

(申込締切11月14日(火))

②12月19日(火)

(申込締切12月15日(金))

▼時間

①午前10時～ 午前11時30分

②午後2時～ 午後3時30分

▼場所

脇町税務署1階会議室

☎52-1207



人のうごき (敬称略 / 9月1日~9月30日届出分)

おたんじょう

男の子 女の子

楮本雄一朗 健二 末沙 中 三木 三木 應佑 和彦 梨奈 野村西

林 莉叶 佑樹 夕貴 大工町 泊 芽依 健太郎 萌花 拜中北

市の人口 (令和5年10月1日現在 / ()内は前月比)

人口	26,902人 (-65)
世帯数	12,521世帯 (-15)
人口内訳	日本人 26,413人 (-70)
	男性 12,743人 (-29)
	女性 13,670人 (-41)
	外国人 489人 (+5)
	男性 180人 (+4)
	女性 309人 (+1)

おくやみ

大塚 仁 (90) 三島中央	中岡 健 (73) 拜北
平尾 吉彦 (82) 中宗重南	岡田 今江 (93) 野村東
藤本致會子 (91) 釜の池	藤本フサ子 (94) 宮北
山本 幸男 (93) 芝坂中	横田 富子 (99) 池端南部
松本 夏子 (96) 奈良坂上	的場 敬二 (75) 川上(4)
十河 高子 (94) 辻	佐藤 政和 (79) 土井(脇)
稲葉 伸司 (67) 大平台	三木イチコ (81) 土井(脇)
佐竹美津子 (77) 貞安	笠井タケ子 (96) 木ノ内
都築 利夫 (88) 北庄	宗田 博 (74) 初草上
佐竹 剛 (88) 落合中央	角野 勲平 (95) 西ノ久保
大住ナミコ (93) 芝坂中	森 てる子 (77) 木ノ内
柿原 勲 (88) 土ヶ久保南	山下 進 (89) 調子野
出原フクエ (82) 佐城	梶村サダコ (100) 西大谷典
神野シズエ (101) 春日	大場八江子 (91) 別所上
大久保富夫 (76) 北庄	上杉 米子 (81) 奈良坂
前田 隼子 (92) 土ヶ久保南	

MiMaもリスク

-未然防止にお役立てください-

掃除中の転落事故・転倒に気をつけて!

事例1 脚立に立って照明器具の掃除をしていたら脚立から転落した。危うく近くの物で頭を打つところだった。

事例2 掃除機を使用中、足元の荷物につまずいて転倒し、腰を打った。



ひとこと助言

- 転落事故の防止には、まず転落の危険を回避することが大切です。脚立や椅子を使用する際は、安定した足場に置きましょう。
- 小さな段差など、つまずきの原因になりそうなものをできるだけ少なくし、足元が見えづらい場所には明るい照明器具を増やすなど転倒を防止する環境を整えましょう。

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)

美馬市つるぎ町の 企業による合同就職面接会

美馬市・つるぎ町で働きたいと願う人材と、地元企業のマッチングを図ります!

面接会では、美馬市・つるぎ町で操業する13社の企業の採用担当者との面接ができますので、地元企業への就職をお考えの方はぜひご参加ください。また、会場には高齢者の再就職をサポートするコーナーも設けています。

▼日時
11月17日(金)
午後1時30分~午後4時

▼場所
穴吹農村環境改善センター
ハローワーク美馬
☎52-8609
☎52-1263
企業応援課 ☎52-1263

無料相談

犯罪被害の後に生じる様々な悩みについて、気軽に相談ください。被害にあわれた方だけでなく、ご家族やご友人からの

相談も受け付けています。
【犯罪被害者相談・心のケア】
公益社団法人 徳島被害者支援センター
☎088-656-8080
(月・水・土曜日の午前9時~午後4時※祝日・年末年始を除く)

【性犯罪被害相談】
性犯罪被害相談電話全国共通番号 #8103
・徳島県警察
☎0120-581-037
※土日・祝日および執務時間外は、当直で対応します。
※相談される方の電話の種類によっては、つながらない場合があります。(一部のIP電話等)

ごぞんじですか?
検察審査会
交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその被疑者を起訴(裁判にかけること)してくれない。どうも納得できない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。検察審査会は、国民から選ばれた検察審査員と補充員で構成されています。お気軽

多重債務でお悩みの方に

借金を抱え悩んでおられる方々のための相談窓口が四国財務局にあります。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行っています。まずは相談窓口にお電話ください。相談は、相談窓口からの折り返しのお電話で伺います。

四国財務局
多重債務者相談窓口(高松サポーター合同庁舎(南館))
☎087-811-7801
(土日・祝日および12月29日~1月3日を除く午前9時~午後1時~午後5時)

☎087-811-7801
(土日・祝日および12月29日~1月3日を除く午前9時~午後1時~午後5時)

無料相談	日時	場所	問い合わせ先等
弁護士相談 弁護士による生活相談(相続、借金等に関する事)	12月6日(水) 午前11時~正午 ※定員2名/要予約	美馬文化会館	美馬文化会館 ☎63-4646
特設人権相談 人権擁護委員による人権に関する相談	12月6日(水) 午前9時~正午	美馬市合同会館、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 中小企業・小規模事業者対象の経営に関する相談	11月22日(水) 午前11時~午後6時 ※予約優先	美馬市立図書館内(地域交流センターミライズ2F)	企業応援課 ☎52-1263 徳島県よろず支援拠点 ☎088-676-4625 ✉ 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 15~39歳の方対象の職業相談	11月28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 (運営:公益社団法人 徳島県労働者福祉協議会) ☎088-637-7553

11・12月 市民カレンダー



※スペースの都合上、市民カレンダーに反映しきれていない情報がございます。ご了承ください。

- 📣 お知らせ
- 📍 開催行事
- 🗨️ 相談
- 📖 図書館イベント
- 🏥 健(検)診

<p>11/9</p> <p>国見医院 ☎(穴)52-1243</p>				<p>10</p> <p>武原外科整形外科医院 ☎(半)64-2111</p>		<p>11</p> <p>税を考える週間 (~11/17)(P22)</p> <p>永尾病院 ☎(貞)62-2012</p>	
<p>12</p> <p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>		<p>13</p> <p>木下(雅)医院 ☎(美)63-3171</p>		<p>14</p> <p>📖 休館日</p> <p>木下内科循環器科 ☎(美)63-2245</p>		<p>15</p> <p>📍 ポタリング等体験会 参加募集開始(P25)</p> <p>佐々木医院 ☎(美)63-2001</p>	
<p>16</p> <p>📖 休館日</p> <p>📖 木屋平出張図書館 (正午~午後2時)</p> <p>美馬リハビリテーション病院 ☎(美)63-2026</p>		<p>17</p> <p>📍 合同就職説明会 (P28)</p> <p>折野病院 ☎(美)63-2569</p>		<p>18</p> <p>📖 ビブリアバトル バトル募集開始 (P21)</p> <p>岡内科病院 ☎(脇)52-0988</p>			
<p>19</p> <p>📖 将棋サロン</p> <p>ホウエツ病院 ☎(脇)52-1095</p>		<p>20</p> <p>📍 クリスマス会予約 受付開始(P27)</p> <p>西条産婦人科 ☎(脇)52-2002</p>		<p>21</p> <p>📖 休館日</p> <p>酒巻耳鼻咽喉科医院 ☎(脇)53-2525</p>		<p>22</p> <p>🗨️ よろず支援拠点 (P28)</p> <p>佐藤内科 ☎(脇)52-1045</p>	
<p>23</p> <p>📖 みまデジDAY (P21)</p> <p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>		<p>24</p> <p>秦眼科 ☎(脇)52-3011</p>		<p>25</p> <p>📍 美馬ロータリー クラブ杯(P26)</p> <p>📍 MIMA イルミネーション 点灯式(P27)</p> <p>📖 みま歴史散歩(P21)</p> <p>📖 おはなし会</p> <p>市橋内科医院 ☎(脇)53-8105</p>			
<p>26</p> <p>📖 市民ギャラリー 出展者募集期限、 ギター教室(P21)</p> <p>ホウエツ病院 ☎(脇)52-1095</p>		<p>27</p> <p>としま小児科 ☎(脇)53-6011</p>		<p>28</p> <p>📖 休館日</p> <p>🗨️ あわサポ(P28)</p> <p>成田病院 ☎(脇)52-1258</p>		<p>29</p> <p>脇町中央医院 ☎(脇)52-1529</p>	
<p>30</p> <p>📍 放課後児童クラブ 入所児童募集期限 (P07)</p> <p>📍 会計年度任用職員 募集期限(P11)</p> <p>📍 各種税の納期限 (P22)</p> <p>成田クリニック ☎(脇)55-0321</p>		<p>12/1</p> <p>林クリニック ☎(脇)52-1001</p>		<p>2</p> <p>📖 MY定期講座、 コースター作り (P21)</p> <p>桜木病院 ☎(脇)52-2583</p>			
<p>3</p> <p>📍 将棋サロン</p> <p>つるぎ町立半田病院 ☎(半)64-3145</p>		<p>4</p> <p>📍 人権週間(~12/10) (P22)</p> <p>📖 市民ギャラリー 展示開始</p> <p>おおた整形外科クリニック ☎(脇)53-2576</p>		<p>5</p> <p>📖 休館日</p> <p>多田クリニック ☎(脇)53-1717</p>		<p>6</p> <p>🗨️ 弁護士相談、 特設人権相談 (P28)</p> <p>国見医院 ☎(穴)52-1243</p>	
<p>7</p> <p>永尾病院 ☎(貞)62-2012</p>		<p>8</p> <p>武原外科整形外科医院 ☎(半)64-2111</p>		<p>9</p> <p>📍 ミライズ映画祭 (P26)</p> <p>🗨️ 空き家に関する 個別相談会(P27)</p> <p>📖 おはなし会</p> <p>木下(雅)医院 ☎(美)63-3171</p>			
<p>10</p> <p>📍 こんにやく作り 体験応募締切 (P25)</p> <p>📍 ミライズマルシェ (P26)</p> <p>📖 趣味講座(P21)</p> <p>ホウエツ病院 ☎(脇)52-1095</p>		<p>11</p> <p>木下内科循環器科 ☎(美)63-2245</p>		<p>12</p> <p>📖 休館日</p> <p>佐々木医院 ☎(美)63-2001</p>		<p>13</p> <p>📍 集団健診(P09)</p> <p>美馬リハビリテーション病院 ☎(美)63-2026</p>	
<p>14</p> <p>📍 広報みま12月号 発行日</p> <p>折野病院 ☎(美)63-2569</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。 ※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.225
11月号
2023(令和5年)11月9日
毎月第2木曜日発行

発行 美馬市
編集 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
TEL0883-152117
Mail/dxsushin@mima.i-tokushima.jp

