

## 国民健康保険に加入の皆さん 人間ドックを受けましょう!!

☎ 62-3113 町役場税務国保課

今年度もつるぎ町国民健康保険の加入者が対象となる「つるぎ町日帰り人間ドック事業」を実施します。

生活習慣予防やあらゆる疾病予防、早期発見および早期治療に役立てるためにも人間ドックを受診することをおすすめします。

**個人負担 男性** 8,100円(総額37,590円相当の健診内容) **女性** 11,300円(総額53,690円相当の健診内容)

※胃がん検診希望の方は、胃カメラでも検査できます。

※女性の方は乳がん・子宮がん検診の有無により料金が異なります。

**対象者** ①4月1日から継続してつるぎ町国民健康保険に加入している被保険者のうち、満40歳～74歳になる方  
②申込み現在で、すべての町税を完納、または完納が見込める方

**健診先** 町立半田病院

※対象者のうち、昭和23年10月1日～昭和24年2月1日生まれの方については、誕生日前日までに、昭和24年2月2日～3月31日生まれの方については、令和6年1月31日までに人間ドックの受診をお願いします。

※対象者には案内を郵送しておりますので、5月8日(月)までにお申込みください。

## 認知症予防教室に参加しませんか

☎ 62-3113 地域包括支援センター

65才以上の6人に1人が認知症といわれる時代。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう認知症予防教室を開催します。お問い合わせの上、お気軽にお申込みください。

**日時** 初回6月8日(木) 6月～8月まで月1回開催(全3回)

**場所** 半田公民館・就業改善センター

6月・7月・8月は半田公民館

9月・10月・11月は就業改善センター(予定)

※9月以降につきましては改めて案内いたします。

**時間** 13:00～15:00 受付12:30～

**講師** 徳島文理大学 鷲 春夫 教授

**内容** 脳トレプリントや体操の実施

**申込期限** 5月12日(金)まで



つるぎ町ヘルスマイトのおすすめレシピ ①40 毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」 1人1日350gの野菜を食べましょう

## サバ缶と小松菜の炒め物



1人分栄養価

エネルギー 182kcal 炭水化物 6.9g  
たんぱく質 12.3g 食塩相当量 0.8g  
脂質 11.8g

材料(2人分)	作り方
サバ味噌煮缶詰 1缶(140g)	① 小松菜は食べやすい長さに切る。
小松菜 100g	② 白ネギは斜め薄切りにする。
白ネギ 25g	③ フライパンにサラダ油を熱し、ネギを炒める。
サラダ油 小さじ1	④ 小松菜も加え、火が通ったらサバ味噌煮缶を大きめにほぐして炒める。
(白ゴマ) (適宜)	⑤ 好みて白ゴマを加えたり、缶の汁を足して味を整える。

## ヘルスマイトからの一コマモ

小松菜はカルシウムの多い野菜です。また、サバの缶詰は骨ごと食べることができるので、丈夫な骨を作るためにはとても良い献立です。ぜひ、ご賞味ください。

## 令和5年度 集団検診などのお知らせ

☎ 62-3313 町保健センター

集団検診などを次のとおり実施します。年1回のがん検診が、がんの早期発見・早期治療につながります。

5月8日(月)までに保健センターへお申込みください。

## 集団検診日程表

検診月日	場所	受付時間	検診項目
6月11日(日)	保健センター	8:00～11:00	胃がん検診・肺がん・結核検診 大腸がん検診 特定健診・ヤング健診 ピロリ菌検査 肝炎ウイルス検査
6月16日(金)	一字老人福祉センター	8:30～10:00	
6月19日(月)	町役場半田支所	8:30～10:30	
6月20日(火)	町役場半田支所	8:30～10:30	
6月26日(月)	保健センター	8:30～11:00	

※特定健診とヤング健診の内容は、身体測定・血圧測定・血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・尿酸・貧血)・尿検査・心電図検査(ヤング健診は対象となった方のみ)・医師の診察です。

※検診時間は一人一人異なります。検診日の約1週間前に届く「検診のご案内」をご覧ください。

**対象者および自己負担金(令和5年4月1日～令和6年3月31日までに対象年齢に達する方)**

項目	自己負担金	対象年齢など
胃がん検診	1,000円	40歳以上
肺がん・結核検診(X線撮影のみ)	300円	40歳以上
X線撮影+喀痰検査	800円	50歳以上で問診において該当となった方
大腸がん検診	500円	40歳以上
特定健診	無料	40～74歳のつるぎ町国民健康保険加入者(令和5年4月1日時点から継続して加入している方)
	保険者からの通知に記載の料金	社会保険被扶養の方で、特定健診受診券をお持ちの方
ヤング健診	1,000円	20～39歳
ピロリ菌検査	無料	20～39歳で過去にピロリ菌検査を受けた事がない方
肝炎ウイルス検査	700円	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けた事がない方

## MiMaもリスク ～未然防止にお役立てください～

## 点検商法に気をつけて!

☎ 0883-53-1541/町役場産業経済課 ☎ 62-3114 美馬地区消費生活センター

突然業者が自宅を訪ねてきて、「近くで工事をしていて、お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。お金はいらないから屋根に登って見てあげる」といわれ、強風でずれたのかもしれないと思ったので見てもらった。点検後「このままでは雨水が入り込み屋根が腐ってしまうので、早く修理をしたほうがよい」と説明された。高額な屋根の修理工事の契約をしたが、家族に相談したところ反対された。工事を取りやめたい。

## ひとこと助言

- 契約をする前に!  
修理工事が必要なら、数社に見積もりを依頼し、手間と時間をかけて十分に検討しましょう。
- 契約をした後でも!  
訪問販売の場合、工事開始後でも、クーリング・オフ期間(契約書を受けとった日から8日間)は解約できます。消費生活センターにご相談ください。



困ったときは速やかにご相談ください。

**場所** 美馬市地域交流センターミライズ1階『相談のハコ』 **相談時間** 9:00～16:00 (土・祝・年末年始を除く)

## ナイチンゲールの誕生日

看護の日ってご存じでしょうか？

看護の日は、近代看護を築いたフローレンスナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されています。

毎年5月12日前後は看護週間とよばれて全国各地で看護体験や保健相談などのイベントが開催されています。

半田病院では、5月1日～5月31日の間、健康に関するポスターを掲示します。お気軽にお越しください。

さて！みなさん、困っていることはありませんか？



この看護週間をご自身や大切な家族の健康を見直す機会ととらえ病院受診をして悩み事を解決しませんか。



病気の治療方法や食事・運動・薬の疑問や普段の生活をしていて不便に感じる事など健康について主治医に相談しましょう。  
まずは、自分の体を知るために、受診をお勧めします。

☆来月のテーマ☆ 「雨の日だからできること」

☎ つるぎ町立半田病院 糖尿病チーム ☎ 64・3145

## 暮らしの中の人権 —HIV感染者・ハンセン病患者など—

HIVって、エイズってなに？

HIV感染者であることを表明しているAさんが、新入社員として入社してきました。

社員1 「エイズって、意外に身近なことなのね」

社員2 「エイズは、普通の生活ではうつらないって聞いているけど、Aさんとは、どのようにつきあっていいかわからないよ」

社員3 「うちの部署に配属されたいやだな」

社員4 「よくエイズとかHIVとか言うけど、違ってあるのかな」

あなたなら、この会話を聞いてどのように答えますか？

**ポイント**

- エイズの感染経路や予防方法など正しい知識を持っていますか。
- 「HIV」と「エイズ」の違いを理解していますか。
- HIV感染者やエイズ患者を偏見や差別意識を持って見ていませんか。
- HIV感染者やエイズ患者の人たちが、地域や職場で生活していくために、必要なことは何でしょうか。



ハンセン病ってなに？

ハンセン病回復者のBさんが生まれ故郷に帰ってきました。

県民1 「ハンセン病って、感染力も弱くて薬で治る病気だよ」

県民2 「でも、最近まで国は強制的な隔離を続けてきたのでしょ。病気についても詳しく知らないし、本当にうつらないのかな」

県民3 「病気が治った人に実際に会ったこともないし、どのように接したらいいのだろう」

あなたなら、この会話を聞いてどのように答えますか？

**ポイント**

- ハンセン病の感染力や発病後に残る障がいなどについて正しい知識を持っていますか。
- ハンセン病患者に対して、外見上の特徴から差別意識を持っていませんか。
- ハンセン病回復者は、病気が完治していても地域社会に戻らず療養所での生活を続ける方が多いのはどうしてでしょうか。

**考えを深めるために**

HIV感染症は、感染経路も予防方法もわかっており、これらを正しく理解して対応すれば、感染を防ぐことができる病気です。しかし、正しい知識や理解の不足から、今なお病気に対する偏見や差別が残っています。また、ハンセン病は、治療して治った人からは感染しませんし、遺伝病ではないにもかかわらず、国による強制隔離政策がとられ続けたことなどから「うつりやすく恐ろしい病気」という間違ったイメージが定着してしまいました。

そして、ハンセン病療養所入所者の多くは、家族や親族、社会との関係が絶たれたこと、また高齢の方が多いこと、未だ社会における偏見・差別が残っていることなどから、社会復帰が困難な状況にあり、自然体での交流ができるような地域社会づくりを早期に進めていく必要があります。

感染症患者が地域において安心して生活をしていくためには、感染症患者の人権に十分な配慮を払うとともに、感染症に対する正しい知識を持ち、理解を深めることが必要です。

このほかの感染症、例えば結核、SARS(サーズ：重症急性呼吸器症候群)などにおいても同様にいわれのない偏見や差別に苦しむことがあります。こうした他の感染症についても考えを広げてみてください。

編集・発行 つるぎ町・つるぎ町人権教育推進協議会(町教育委員会内) ☎ 62・2331

あいぼーと徳島HP「人権を考える」 <https://www.aiport.jp/jinken/page01-04.html> (参照2023/03/07)

つるぎ町役場電話番号  
市外局番0883

町役場本庁	62・3111
<b>支所・出先機関</b>	
半田支所・公民館	64・3111
一字支所	67・2111
保健センター	62・3313
やすらぎ苑	64・4182
デイサービス平野	62・2820
百寿荘	67・2223
教育委員会	62・2331
貞光公民館	62・2074
一字公民館	67・2803
シルバー学園	62・3181
道の駅貞光ゆうゆう館	62・3121
半田病院	64・3145

その他

社会福祉協議会	62・5073
美馬西部消防署	63・2214
「」 一字出張署	67・2938
美馬警察署つるぎ交番	62・3110
美馬環境整備組合	52・2496
阿波半田年金事務所	62・5350

お知らせ

●乗車券や定期券もチケットアプリ「スマえき」で！

JR四国では、チケットアプリ「しこくスマートえきちゃん」(「スマえき」を公開し「いつでもどこでも」、『キャッシュレス』できつぷが買える、『きつぷ画面提示』で列車に乗れるサービスを開始しています。

現在発売中のトクトクきつぷに加え、ご利用頻度の高い「普通乗車券」や「自由席特急券」、「定期乗車券(通学定期乗車券を含む)」も販売対象券種に追加し、JR四国管内(児島駅を除く)任意の区間でご利用いただくことが可能です。

JR四国をご利用の際は、便利な「スマえき」をぜひご利用ください！  
詳しくは、「しこくスマートえき」



●「ごぞんじですか？」  
検査審査会  
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(裁判にかけられること)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査審査会があります。検査審査会は、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。お気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は

おたより紹介

俳句・川柳

心ゆくまで  
祖父母と食べる お弁当  
お花見の  
チワワの散歩 テンポよく  
一人居るの  
春風が  
部屋に一杯に 通り過ぎ  
PN きはちす  
PN 太田沿線子

つるぎ町を東西に貫くトロッコ列車が4月の風を受け走り始めました。初日はJR四国マスコットのフマイルえきちゃんれつちやくんも応援にかけつけてくれました。小さい子どもさんも大人を見ながら『藍よしのがわトロッコ』列車の

みんなのひろば

広報によせられた意見やイラスト、写真などの紹介コーナー

イラスト・写真紹介

今年の春も町のあちこちで花が咲き、私たちを和ませてくれています。自然のものもありますが、ほとんどは地域の方が手入れや清掃を行い、大切に育てられています。ここでは、その一部をご紹介します。紹介しきれ



▲ローディの森(シャクナゲ)



▲山つつじの里萩生(つつじ)

頃』に合わせて元気に踊ってくれています。  
応援場所である駐車場の周囲の溝には安全柵が官民共同で設置され、皆が安心して集まり応援できるようになりました。設置に携わってくださいの方々に感謝致します。  
貞光駅は乗降車できる駅になつていたので、つるぎ町をPRして、たくさんの人に訪れていただきたいです。

太田女性会一同

ないものは、町のウェブサイトなどで紹介しております。町の花の名所や見ごろなどもご紹介していますので、ぜひご利用ください。  
(4月13日 撮影)

イベント

●押し花スマホケース作り

レジンや本物のお花を使って、自分だけのスマホケースを作ります♪  
日時 5月23日(火)10時~12時  
場所 美馬市子育て支援センター  
講師 作家S O U M 島川真澄氏  
定員 4名程度  
対象 美馬市つるぎ町在住の方  
参加費 1人1500円  
予約受付期間 5月22日(月) 17時まで  
※機種がアンドロイドの場合、2週間前までの予約をお願いします。

募集

●徳島県母子家庭等就業・自立支援センター  
就業支援講習会

ひとり親家庭の母・父および寡婦(※)の就業を支援し、自立と生活の安定を図るため就業に役立つ資格を取得する講習会を実施します。  
※配偶者の暴力により、親と子が避難しているなど、婚姻の実態は失われているが、やむをえない事情により離婚の届出を行っていない方を含みます。

会場 徳島県立総合福祉センター  
および徳島県介護実習・普及センター

定員 15名  
申込締切日 5月22日(月)  
受講料 無料  
テキスト代は本人負担  
※申込方法、その他詳細については、ウェブサイト(https://bjcent

●2023年度保育フエア(徳島県委託事業)

県内の保育事業者が多数参加し、保育の魅力や仕事の様子などをわかりやすく説明します。保育施設の就職に興味のある方は、資格の有無にかかわらず、一般・学生、どなたでもご参加ください。  
日時 5月27日(土) 9時30分~13時  
場所 徳島グランヴィリオホテル1階  
参加費 無料  
申込 不要



☎0883・625・2040

広報クイズ

先月の応募は21通

問題に答えていただいた方の中から抽選で7名の方に道の駅貞光ゆうゆう館手作りジェラートペアチケット(シングル)が当たります。(広報をよく読むとわかります)

問1 高齢者スマホ体験教室の申込期限は○月○日です。  
① 5月31日 ② 6月14日 ③ 6月28日

問2 5月5日~11日までの1週間は「○○福祉週間」です。  
① 幼児 ② 子ども ③ 児童

問3 今月のヘルスメイトおすすめは「○○の炒め物」です。  
① 白ネギと小松菜 ② サバ缶と小松菜 ③ 白ネギとサバ缶



先月のクイズ解答

問3 問2 問1  
③ ① ③  
当選者には賞品を発送させていただきます。

はがきやメールに「問1-①」のようにクイズの答えと、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、町役場まちづくり戦略課までご応募ください。  
締切 5月15日(月)必着  
※当選者の発表は、賞品の発送を待たせていただきます。  
解答の他に、広報への「意見」感想・特集などのご要望やイラスト・写真・俳句・川柳などもお気軽にお書きください。  
掲載の際に匿名希望の方は、ペンネームを書いてください。  
メールアドレス machizukuri@surugi.tokushima.jp

## 郵便局における特殊詐欺等被害防止キャンペーン

2月15日、半田郵便局でつるぎ町地域の安全を守る会と美馬警察署による特殊被害等防止キャンペーンと郵便局を対象とした被害防止のための声掛け訓練が行われました。

このキャンペーンは、年金支給日に合わせて行われ、地域の安全を守る会会員と美馬警察署職員の計14人が郵便局の利用者に声を掛けて特殊詐欺防止に関する啓発グッズを配りました。声掛け訓練では、特殊詐欺グループに騙された女性が高額な金額を引き出すために来店するという想定で行われ、郵便局職員は、窓口で特殊詐欺のことを説明しながら、お金が必要な理由について尋ねていました。

訓練後、美馬警察署の平井寿和生活安全課長は「詐欺被害に遭いそうな方は犯人から高額なお金を引き出すための方法などについて指示を受け、不安を抱えて金融機関を訪れます。郵便局職員が窓口で優しく詐欺の可能性について説明し、相談に乗ることで、詐欺被害に遭いそうな方も落ち着くことができます」と講評しました。また、美馬警察署つるぎ交番によると最近も不明な理由で60万円ほど引き出そうとしている方がいると郵便局から通報があったとのこと。

守る会の会副会長の松下民子さん(貞光字太田西)は、「自分は詐欺被害と関係ないと思っている方が最も危ないので、注意喚起の必要性を強く感じる。これからは1人も被害に遭わない町づくりに励んでいく」と話してくれました。



▲特殊詐欺防止に関する啓発グッズを配布する様子



▲詐欺被害役の女性にお金を引き出す理由を聞く郵便局員

### 令和4年度卒業生数(人)

小学校	男	女	計
半田	15	7	23
貞光	5	12	17
太田	0	0	0
小学校計	20	19	39
中学校	男	女	計
半田	9	6	15
貞光	18	13	31
中学校計	27	19	46

### 在校生・園児数(人)

小学校	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計	
半田	17	13	29	19	16	17	111	
貞光	16	19	29	19	19	32	134	
太田	0	0	0	0	0	2	2	
小学校計	33	32	58	38	35	51	247	
中学校	1年	2年	3年	計	幼稚園	4歳	5歳	計
半田	21	21	7	49	半田	13	14	27
貞光	18	28	22	68	貞光	20	19	39
中学校計	39	49	29	117	幼稚園計	33	33	66

## 入学・卒業生数一覧

※令和5年4月1日現在

## 人のうごき

(敬称略/3月11日~4月10日届出分) 届出の際にご了承いただいた方を掲載しています。

### おくやみ

堂岡 貴一 (88) 貞光字西山  
坂口 義治 (89) 半田字逢坂  
篠原 孝子 (78) 半田字高清  
浦本 豊子 (87) 貞光字浦山  
上浦須美子 (90) 貞光字西山

### ふるさと納税

ふるさとを応援いただき、心から御礼申し上げます。つるぎ町

土井 治子 様 (東京都)  
武原 修司 様 (兵庫県)

### こんにちは赤ちゃん

長男 木村 鳳杜 半田字小野  
航・翠 3月1日生まれ

### ご結婚

秦 貴凡 貞光字町  
後藤美佑紀 美馬市

### まちの人口

3月31日現在

転入19人 出生 1人  
転出46人 死亡17人

総数 7,787人  
男性 3,666人  
女性 4,121人  
世帯数 3,906戸

### 善意銀行

寄付をいただき、心から御礼申し上げます。 町社会福祉協議会  
谷 豊温 様(貞光字広谷) 脇町ロータリークラブ 様

## 祝100歳 森下マツエさん(貞光字中須賀)

3月20日、森下マツエさんが100歳の誕生日を迎えられました。町長から祝状、花束などが贈られ、家族の皆様から祝福されました。

町長から「長寿は町の誇りですおめでとうございます」と声を掛けられると、「ありがとうございます」と応えられました。人と話すのが好きな森下さんは、笑顔でいろいろなお話してくださいました。

これからはお元気で過ごされますようご祈念申し上げます。



▲森下マツエさん(写真中央)

## 家賀が「アクティブシニア集落」に認定されました!

3月16日、徳島県庁で徳島県「アクティブシニア集落」認定証交付式が行われ、家賀地区がアクティブシニア集落に認定されました。

徳島県アクティブシニア集落認定制度は、高齢化が著しく進む過疎地などで、高齢者が地域の多様な活動へ積極的・主体的に参画し、地域活性化に貢献している集落を認定するとともに、その取組みをモデル事例として他の地域に広げていくことを通じて「持続可能な地域社会」を実現することを目的として令和2年度に創設された制度です。家賀地区では、平成30年に家賀再生プロジェクトが結成され、メンバーと地域住民により、藍の栽培が行われています。その藍から生まれた食用の「藍の粉」は地域の和菓子店、素麺業者や米穀店と連携し「食べる藍」として流通しています。また家賀地区を巡る観光ツアーも行っており、人的交流や地域や地域の方々と多く関わる方の増加に寄与している点が評価されました。

▲勝野美江副知事から、認定証が手渡されました。



## 清掃しながらハイキング!(鳴滝・土釜)

3月2日、貞光猿飼地区の鳴滝と一字檜地地区の土釜でつるぎクリーンハイキングが行われ、県内外から14名が参加し、両観光地をハイキングしながらごみ拾いや観光案内板の拭き掃除など清掃活動が行われました。活動に必要な清掃用具は、赤い羽根共同募金会から地域福祉の推進を図るための社会活動に対する助成金を活用し、用意されました。



▲鳴滝展望台で風景を見ながらの清掃活動



▲土釜での清掃活動の様子

参加者の1人は「健康のための運動や色々な方との交流をしながら、普段は意識しない町内の観光地をゆっくり見ることができた」と話してくれました。

また、この活動を企画したTsurugi Local Guidesの牛尾健さん(貞光字皆瀬川向)は「このような清掃活動とハイキングやツアーを組み合わせ

た企画を今後も実施していきたい。気分転換やちょっとした運動として、多くの方に気軽に参加して欲しい」と話してくれました。

## シルバー学園の実績発表会!!

2月28日、町就業改善センターで、2年振りとなるシルバー学園実績発表会が行われ、学園生約120名が参加しました。

会場では、舞台での発表を行うクラブ・作品の展示や活動写真の展示を行うクラブなど18のクラブが1年間の集大成を発表しました。参加した学園生の皆さんは笑顔で楽しいひと時を過ごし、最後は会場の皆さん全員による廻り踊りで発表会が締め括られました。参加者からは「今年は実績発表会が開催されて本当に良かった」「久しぶりにお祭りに来たような気分で楽しく楽しかった」との声が多く聞かれました。



▲参加者全員による廻り踊り



▲うたごえクラブの合唱



▲健康体操クラブの実演



▲茶道クラブのお点前

## 貞光地区公民館教室の発表会!!

3月19日、町就業改善センターで貞光地区公民館教室発表会が、貞光中央公民館・太田公民館・端山公民館の教室合同で実施され、会場では3つの教室生の作品展示を行い、17教室の芸能部門の教室生の発表が行われました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、教室生のみでの参加となりましたが、100名の方が出席しました。作品や発表者に称賛や拍手がわき、時には笑いに包まれたとても楽しい発表会となりました。最後に参加者全員で繰り上げ音頭を踊り、発表会を締め括りました。



▲大正琴カマリア会の演奏



▲日舞ゆうま柳会の舞い



▲ソフトエアロビックのダンス



▲民舞コスモスと端山民踊教室の踊り



▲太田民踊教室の唄と踊り



▲端山音頭教室の繰り上げ音頭