

骨髄ドナーや事業所を支援します

問 町保健センター ☎ 62・3313

骨髄・末梢血幹細胞を提供した方の経済的負担を軽減し、ドナーが骨髄などを提供しやすい環境を整備するため、骨髄などを提供した方との方が勤務する事業所に対して助成金を交付します。

	対 象	対 象
ドナー	①骨髄などの提供日につるぎ町に住民票がある ②町税の滞納がない ③他の自治体から同様の助成金などを受けていない ④勤務先にドナー休暇制度がない	通院などに要した日数1日につき2万円(上限14万円)
ドナーを雇用する事業所	①国内の事業所である ②国・地方公共団体・独立行政法人・国立大学法人でない ③他の自治体などから同様の助成金などを受けていない	ドナーの骨髄提供1回につき5万円

申請期限が提供完了日から90日以内となっています。ご注意ください。
※詳しくは町ウェブサイトをご覧ください。

毎年6月は「食育月間」です

問 町保健センター ☎ 62・3313

「食」は生きる上での基本であり、健康で豊かな生活を送るためにかかすことができないものです。

つるぎ町食育推進計画(第3次)のもと、正しい食の知識や食事を選択する力を養うよう学校、家庭や地域などいろいろな場所で食育の取り組みを実践しましょう。



▲昨年、北新町で実施した『シニア・カフェ』 共食の楽しさを実感しました▲

つるぎ町ヘルスマイトのおすすめレシピ ⑭
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

スナップエンドウとちくわのサラダ



材料(2人分)	作 り 方
スナップエンドウ 100g	① スナップエンドウをさっと湯がき、大きければ半分に切る。
ちくわ 1/2本	
タマネギ 30g	
ゴマ油 大さじ1弱	
酢 大さじ1	② ちくわも同じくらいの大きさに切る。
塩 小さじ1/4	
こしょう 少々	
A	③ タマネギはみじん切りにする。
	④ Aの材料とタマネギを合わせ、エンドウとちくわも混ぜ合わせて器に盛る。

ヘルスマイトからの一口メモ

スナップエンドウはビタミンC、β-カロチンや食物繊維も豊富です。豆の部分はタンパク質やビタミンB₁もあります。ビタミンCやビタミンB₁は水溶性なので、栄養を効率よく摂取するために時間をかけずさっと湯がき、料理しましょう。

1人分栄養価

エネルギー	109kcal	炭水化物	9.5g
たんぱく質	3.8g	食塩相当量	1.6g
脂質	6.5g		

ヤング健診を受けてみませんか?一緒にピロリ菌検査も受けられます

問・問 町保健センター ☎ 62・3313

健診は自分の健康状態を知る大切な機会です。若い世代から生活習慣病予防のために、ぜひ受診ください。

対象者

つるぎ町に住所のある20~39歳で、職場などで健診を受ける機会のない方
ピロリ菌抗体検査も上記の方が対象となりますが

- ①過去にピロリ菌の検査・除菌を受けた方
 - ②受診日に胃および十二指腸の病気で治療を受けている方
 - ③胃および十二指腸の手術歴のある方は対象となりませんのでご了承ください。
- なお、年齢は令和6年3月31日現在とします。



日程表

日 程	場 所	託 児	受 付 時 間	内 容
6月11日(日)	保健センター		10:00~11:00	★ヤング健診 計測・血圧・検尿・診察・血液検査 (血糖・脂質・肝機能・腎機能・尿酸・貧血)
6月16日(金)	一宇老人福祉センター		9:00~ 9:30	
6月19日(月)	町役場半田支所		9:30~10:00	
6月20日(火)		託児あり		
6月26日(月)	保健センター	託児あり	10:00~11:00	★ピロリ菌抗体検査 血液検査
10月29日(日)				
1月14日(日)			9:30~10:00	

自己負担金 ○ヤング健診 1,000円
○ピロリ菌抗体検査 無料 ※どちらかみの受診も可能です。

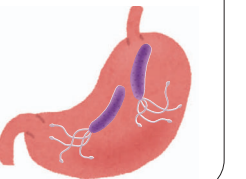
お申し込み

健診・検査を希望される方は、6月9日(金)までにお申込みください。なお、託児を希望される方はお申込み時にお知らせください。健診日の約1週間前に問診票をお送りします。



ピロリ菌抗体検査って??

この検査はヘリコバクターピロリ菌に感染しているかどうかを調べる検査です。胃がんの方の98%はピロリ菌感染者と言われており、ピロリ菌を除菌することで、胃がんの発症を減少することができます。20~40歳代の方の感染率は20~30%と、高い年齢の方と比べると感染率が非常に低くなっています。検査を受けることで感染の有無を確認し、感染している場合は胃内視鏡検査で胃の粘膜の状態を確認し、内服治療で除菌していきます。



5月31日は世界禁煙デー

問 町保健センター ☎ 62・3313

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙は、喫煙者本人の健康だけでなく、受動喫煙による周囲への影響も課題となっています。喫煙者の方も、そうでない方も、この機会に「喫煙」と向き合ってみませんか?

※世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となることを目指し、世界保健機関(WHO)が昭和63年に設けたもので、平成元年から5月31日と定められています。また、国内では世界禁煙デーから始まる1週間(6月6日まで)を「禁煙週間」と定め、禁煙についての様々な取組が行われています。



雨の日だからできること ～ながら運動のススメ～



健康のために運動がしたい!血糖値を下げたい!
最近筋力が落ちた!やせたい!外で運動をしたいけど…
雨の日って散歩にも行けないし、どうしよう?
そんな時、ながら運動をしてみてもいいかな?!!

①テレビを見ながら…

両足を軽く曲げ、床から持ち上げましょう。
床に座り、両手を体の後ろでつきます。ヒジを曲げて腕に体重をかけ、体を支えます。
NHKのテレビ体操してみよう!



②洗濯を干しながら…

背中を曲げずにヒザを曲げ伸ばしましょう。



③歯磨きをしながら…

かかとを上げ下げしてみましょう。
体重は両足のつま先に均等に乘せます。



④掃除をしながら…

掃除機の本体を持ちます。掃除機を持った手のヒジを高く上げるよう意識してみましょう。左右交互に行います。



⑤拭き掃除をしながら…

ヒジの曲げ伸ばしを意識して、拭きます。
曲線を描くのではなく、直線的に拭きましょう。



⑥椅子に座って、デスクワークをしながら…

背筋を伸ばして椅子に座り、両足をそろえて、かかとの上げ下げをゆっくり繰り返します。



ながら運動とは、日常の生活の中でスキマ時間などを使って気軽にできる運動のことです。

- 軽い運動を取り入れて消費エネルギーを増やします。
- 仕事や育児などで忙しい人でも簡単に取り入れることができます。
- ゆったりとした状態で行うとよいでしょう。
- 体調に合わせてケガのないように行ってください。

☆来月のテーマ☆ 「健康への願い」

☎ つるぎ町立半田病院 糖尿病チーム ☎ 64・3145

6月1日は「人権擁護委員の日」です

皆さん、人権擁護委員をご存じですか?法務省と全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定めており、徳島地方法務局・徳島県人権擁護委員連合会でも、この日を中心として人権擁護委員制度の周知と人権思想の普及・高揚に努めています。

人権とは、私たちが人間らしく生きるための権利であり、人種や民族、性別などの違いにかかわらず、全ての人に備わっている権利です。人々がお互いに人権を守ることによって、明るい社会をつくるのが人権擁護委員の願いです。

私たちは、定期的に人権相談所を開設しています。いじめ、嫌がらせ、インターネット上での誹謗・中傷など、人権に関する問題でお困りの場合はお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。



つるぎ町人権擁護委員 令和5年5月1日現在

山本 郁代 上浦 勝則 武田美智子
葛籠 優嗣 西岡 健 大森 長光

6月23日～29日は 「男女共同参画週間」です!

～令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズの決定～

「男女共同参画週間」は、男女が互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向け、男女共同参画社会基本法の目的および基本理念に関する国民の理解を深めるために設けられています。

内閣府ではユース世代(15～20歳)を対象に、「それぞれの個性と多様性を尊重し、生きがいを感じられる社会を実現していくためのキャッチフレーズ」を募集し、応募総数4,326点の中から、次の作品が選ばれました。

令和5年度のキャッチフレーズ

□最優秀作品 **無くそう思い込み、守ろう個性**
みんなでつくる、みんなの未来

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 FAX 62・2412

つるぎ町役場電話番号
市外局番0883

町役場本庁	62・3111
支所・出先機関	
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

講習会

●公務員試験(高卒程度試験)保護者向けセミナー

これから就職活動を行う生徒を子どもに持つ保護者を対象に国家公務員の勤務状況などを説明するセミナーを開催します。

日時 6月3日(土)10時~12時

会場 高松サンポート合同庁舎(高松サンポート3-33)

※オンライン(Microsoft Teams)でも参加いただけます。

対象 就職を控える高校生、高専生などの保護者(生徒本人も一緒に参加可能)

説明内容 国家公務員試験の概要、採用実績、受験対策、労働条件や転勤などの働き方や将来、保護者としての心構えなど
※個別相談も受け付けます。

申込方法 QRコードを読み

取って、人事院四国事務局ウェブサイトにからお申込みください。(お電話でも申込できます)
問 人事院四国事務局
☎08708・880・7442



イベント

●水あそび・inあんりーる

古民家をリノベーションした広場です。芝生の広がる庭で、水に触れて遊びましょう。

日時 6月27日(火)10時~12時

※雨天時は6月29日(木)10時~12時に延期

場所 子育てひろばあんりーる

定員 5組程度

予約受付期間 6月23日(金)午後5時まで

おたより紹介

俳句・川柳

- 濯ぎもの 牡丹の香の 風(干す) PN きはちす
- 村中で 幾年ぶこの ここのほ(こ) PN
- 母の日は 部屋一杯に 香(花) PN 太田沿線子
- 鯉のぼり 明の元(元)舞(上げ) PN たんぼぼ
- トコ(ト) なび(な)の 鯉のぼ(り) PN
- 蛙の(こ) ア(ア)待(待)の 柵の上 PN マーガレット
- 入湯券 当(当)嬉(嬉)い 故郷の湯 PN
- 懐かし(や) 祖母(と)入(入)りし 木綿麻の湯 PN

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



湯の華に

思い浮かべる 木綿麻かな

PN ぶっぴたん

剣 山のお山開きに行ってきました。あじこの天気でしたが、私が登った時間帯は雲が少なく、久しぶりに剣山の展望を楽しめました。マスクをしている方も少なく、新型コロナウイルスウィルス感染症前のようにやく戻ってきたなと感じました。安全祈願のお餅もたくさん拾えて楽しい登山になりました。

PN 登山者

編 剣山のお山開きを楽しむことが出来てなによりです。剣山は登りやすい山ではありません。

すが、危ない場所もありますので、登山者の方には安全に気をつけて、季節によって様々に変わる風景をお楽しみください。今年は、昨年まで中止となっていた多くの行事が復活する予定となっています。多くの笑顔と笑い声を見たり聞いたりできる年であって欲しいですね。

イラスト・写真紹介

新緑が鮮やかな季節に、町内のあちこちで、フジの花が白く、または淡い紫色に咲き誇り、甘い香りとともに私たちを楽しませてくれました。今回はそんな場所を2カ所ご紹介します。

募集

●放送大学入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。

10代~90代の幅広い世代、約8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。卒業すれば学士の学位を取得できます。

放送授業1科目の授業料は1万1千円(入学科は別)。半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を支払うシステムです。全国にミニキャンパスと言える学習センター・サテライトスペースが設置されており、サー

入場料 無料
問 徳島県立21世紀館
☎088・668・1111

クル活動などの学生の交流も行われています。
資料を無料で差し上げます。
お気軽にご相談ください。

出願期間

第1回 6月10日(土)
~8月31日(木)

第2回 9月1日(金)
~9月12日(火)

資料請求、詳細は放送大学で検索
問 放送大学徳島学習センター
☎088・602・0151

●西部テクノスクール
IT技能科2受講者募集

科目名 IT技能科2

期間 7月19日~10月18日

募集 6月22日まで

会場 (有)プロポーザル脇町校
(美馬市脇町大字脇町5376)

定員 15名

料金 無料(テキスト代7040円は自己負担)

対象 離転職者で、ハローワークから受講あつせんを受けた方
問 ハローワーク美馬
☎0883・52・8609
(美馬市脇町大字猪尻東分5)

広報クイズ

先月の応募は23通

問題に答えていただいた方の中から抽選で8名の方に大野のお茶200gが当たります。(広報をよく読むとわかります)

問1 全町一斉河川・道路清掃日は〇〇月〇〇日です。
①7月2日 ②7月9日 ③7月16日

問2 6月は〇〇防止月間です。
①交通事故 ②山岳事故 ③土砂災害

問3 健康教室の今月のテーマは「〇〇だからできること」です。
①雨の日 ②ながら運動 ③スキマ時間



先月のクイズ解答

問3 問2 問1
② ③ ①
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(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
づくり戦略課まで応募ください。
締切 6月15日(木)必着
※当選者の発表は、賞品の発送を
もてかえさせていただきます。
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

地域防災セミナー研修会

3月14日、町就業改善センターで町民生委員児童委員協議会が主催した地域防災セミナー研修会が3年ぶりに開催されました。この研修会は平成30年度までは災害時要援護者支援協力員と共に、地域防災に関する研修会として、毎年開催されていましたが、新型コロナウイルス感染症に対する感染予防対策のため、近年中止が続いていました。研修会は午前と午後に分けて開催され、午前の部では、参加者たちは段ボールベットや非常時トイレの組み立て、災害食の実食を体験、災害時に対する備えについて学びました。

午後の部では、講師として元消防士の野村功次郎さんによる、阪神淡路大震災に応援隊として現地で活動した時の体験や避難するときの注意点などの講演がありました。

会長の三木徳枝さん(貞光字前田)は「つるぎ町でも、過去に川の氾濫や土砂崩れ、大雪による孤立などがあった。地すべり地帯も多い町なので、常日頃から川や谷を見て、早めに異変に気が付き、対処することができれば、被害を抑えることができる」と語ってくれました。

野村功次郎さんによる公演



災害食の実食

登山を安全に楽しむために

4月29日、剣山お山開きに合わせて、美馬警察署による「登山事故防止キャンペーン」が剣山登山バス停のある道の駅貞光ゆうゆう館で実施されました。

つるぎ町地域の安全を守る会の皆さんが、つるぎ交番が作成した登山計画や登山届についてのチラシや町の観光パンフレットを乗客へ手渡し「お気をつけて登山してください」と声をかけました。

登山シーズン到来です。安心して楽しむために、登山計画をしっかりと立て登山届を提出しましょう。

登山客に登山事故防止キャンペーンのチラシを渡す様子



人のうごき

(敬称略/4月11日～5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

黒川 米子 (94) 半田字田井
山内 清 (75) 半田字田井
丸岡 政雄 (83) 半田字日開野
磯村壽美子 (97) 半田字田井
勤久保マリ子 (86) 半田字東久保

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

西岡 正幸 様 (大阪府)

こんにちは赤ちゃん

二女 大泉 絃 半田
篤志・理恵子 4月25日生まれ

ご結婚

森長 清昌 貞光
山中 絵美 愛媛県

石井 正仁 半田字小野
藤本 亜紀 半田字小野

まちの人口

4月30日現在

転入12人 出生 2人
転出26人 死亡 14人

総数 7,762人
男性 3,650人
女性 4,112人

世帯数 3,899戸

祝108歳 大和春子 さん(半田字中藪)

4月28日、大和春子さん(半田字中藪)が108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。

つるぎ町で1番のご長寿である大和さんは、町長から「おめでとうございます」と声を掛けられると、にっこりと笑顔で応えられていました。また、訪問した私たちを気遣ってくれる優しい大和さんです。

これからもお元気で過ごされますようご祈念申し上げます。



大和春子さん(写真の右から2番目)

コンフォール貞光が「徳島県介護人材育成事業者認証評価制度」の認証を受けました!

「介護人材育成事業者認証評価制度」認証書授与式



左から松浦昭人統括施設長、勝野美江副知事、藤田浩事務局長

3月28日、徳島グランヴィリオホテルで「徳島県介護人材育成事業者認証評価制度」の認証式が行われ、特別養護老人ホームコンフォール貞光が認定されました。

徳島県介護人材育成事業者認証評価制度は、職員の人材育成や就業環境などの改善につながる介護事業者の取組について、徳島県が基準に基づく評価を行い、一定の水準を満たした介護事業所に対して認証を行う制度です。介護職員の不足が問題となっているため、事業所の職場環境、労務管理や人事評価・報酬などに認証評価基準を設けることで、介護事業所の職場環境を向上させ、介護職員の働く意欲向上や職場定着を促進することを目的として令和4年度に創設されました。

コンフォール貞光を運営する社会福祉法人清寿会の松浦昭人統括施設長は「認証を受けておごることなく、新たな人材の参入・育成と定着を目指します。つるぎ町の介護の一端を担い、町内や近隣の他の介護事業所とともに介護サービスを維持するためにも、介護ロボットやICTなどの導入を積極的に行うことで職場の負担を下げ、職員が働きやすい職場づくりや人材育成により持続可能な運営を守っていかねばなりません」と語られました。

半田公民館絵画教室作品展(ウクライナ支援チャリティ絵画展)



絵画展の様子

4月12日～4月18日にかけて、道の駅貞光ゆうゆう館で、半田公民館絵画教室作品展が開催されました。絵画展では、同時にウクライナ支援のためのチャリティーも開催され、寄付を行った方には、教室生作品画を印字した絵ハガキがプレゼントされていました。

教室生の前田保司さん(半田字西久保)は「この1年間、ウクライナの子どもたちが父親と離れて、母親と疎開する様子、暴力を受けた女性や電気・水道の止まった地下室で寒さに震えて過ごすお年寄りの様子をテレビで見ると、胸が痛む思いがした。少しでも彼らの生活を支援できることはないかと考えて今回のチャリティーを兼ねた作品展を行った」と話してくれました。

絵画展終了後、半田公民館絵画教室代表の多田美千代さん(貞光字前田)は「絵画展に多くの皆様のご来館をいただきありがとうございました。チャリティーでは240名以上の方からご支援ご協力いただき、110,577円の募金を集めることができました。皆さまからの善意の募金は全額日本赤十字社にご寄付させていただき、ウクライナに届けられます。ご協力くださいました皆様には感謝申し上げます」と話されました。

絵画教室は毎月第3、第4土曜日 9:00～12:00迄

役場半田支所2階半田公民館視聴覚室で絵画制作を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

お問合せ 半田公民館(町役場半田支所) ☎ 64・3111



左から竹田慶子さん(半田小野)、多田美千代さん、前田保司さん

剣山のお山開き

4月29日、剣山の劔神社で、登山客の安全を祈願する神事が行われ、登山口のリフト乗り場前駐車場では4年ぶりにもち投げが行われました。悪天候のため、みこしを担いだ練り歩きはありませんでしたが、行事の最後まで強い雨は降らず、この日を楽しみにしていた登山客の皆さんは紅白のお餅を手に取り笑顔を浮かべていました。

宮司を務めた馬岡秀雄さん(貞光字西山)は「久しぶりにマスクなしで安全祈願ができました。剣山は登りやすい山ではありますが、その分油断される方が多い。平地と比べ、気温が低いので、しっかりと装備を整えて、安全に山登りを楽しんでもらいたい」と話されました。



▲餅投げを楽しむ登山客

にぎわいを復活させる！「一宇REVIVE祭」



来場者で賑わう会場

4月29日～30日の2日間、一宇中学校で「一宇REVIVE祭」が行われました。このイベントは一宇中学校の卒業生である切中俊裕さん(徳島市)が「静かになった故郷に笑い声を響かせたい」と企画され、知人や切中さんの思いにSNSを通じて共感し集ったボランティアの方々と協力し開催されました。

会場にはステージが設けられ、普段は静かな場所に歌声や歓声が響き渡りました。グラウンドにはマルシェやキッチンカーなど約20店が出店し、体育館には子どもたちが遊べるスペースが設け

られ、大人たちと一緒に笑顔でバスケットボールやバレーボールを追いかけていました。切中さんの父親である切中和由さん(一宇字赤松)は「若い子を見ていると元気が出る。このイベントを知った時、こんなに人が来てくれるとは思わなかった。町外に出て行き、交流の途絶えた友人から久しぶりに連絡があったり、一宇中学校や古見小学校などの卒業生や勤務していた教職員らが帰ってきたり、ちょっとした同窓会にもなった」と話してくれました。

はたらくくるま大集合！

▼筒先を持ち、消防車の前で記念撮影をする親子

5月5日、道の駅貞光ゆうゆう館で消防車・白バイなどの車両の展示・乗車体験が行われました。

美馬警察署・JAF・美馬西部消防組合の協力の下、ゆうゆう館前の広場に車両が展示され、親子連れの方々が車両乗車や制服試着を楽しんでいました。また、名前と写真が入った運転免許証風の子ども安全免許証の発行サービスには行列ができ、人気のコーナーになっていました。

来場者からは「将来は消防士さんになりたい」「白バイが大きくてカッコいい」などの声が聞かれました。

