

## 妊娠糖尿病？

妊娠中に血糖が高くなることで注意を必要とする糖代謝異常には、大きく3種類あります。妊娠中に行う採血検査には、血糖値の検査が含まれています。妊娠初期12週、妊娠中期26週位に検査をします。この時血糖値が高い場合、経口ブドウ糖負荷試験を行います。

※経口ブドウ糖負荷試験：空腹でブドウ糖液を飲んで、その前後の血糖値の変化をみる検査

### 妊娠糖尿病とは

妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常のある状態をいいます。

### 糖尿病合併妊娠とは

妊娠前から糖尿病が存在している妊婦さんの糖代謝異常のある状態です。

### 妊娠中の明らかな糖尿病とは

妊娠前に見逃されていた糖尿病と、妊娠中の糖代謝異常、および妊娠中に発症したI型糖尿病が含まれます。



### ◆妊娠中に糖代謝異常がある場合は？

**食事療法** エネルギー量の調整と1日に4～6回に分けて食事をとる(分食)

**血糖値の自己測定** 毎食事の前、食後2時間後、寝る前に血糖測定を行い記録

↓ それでも血糖値が高い時は

**インスリン療法** インスリンの自己注射をします。

妊娠中に内服薬は使いません。



### ◆赤ちゃんへの影響は？ 血糖値の管理をすることが大事！

高血糖が続くと・・・流産や早産、先天異常、呼吸障がい、妊娠高血圧症候群、巨大児、難産、赤ちゃんの低血糖などを起こすことがあります。厳格な血糖管理を行う事で、安心してお産をすることができます。



### ◆出産後は？ (妊娠糖尿病の場合)

血糖値は正常に戻ります。しかし将来、糖尿病の発症につながる場合があります。

今後の糖尿病発症の予防と早期発見が大事です。定期的に検診を受けるようにしましょう。

☆来月のテーマ☆ 「年末年始は気を付けましょう!？」

☎ つるぎ町立半田病院 糖尿病チーム ☎ 64・3145

## 12月4日～10日は人権週間です

法務省および全国人権擁護委員連合会では、関係機関の協力を得て、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及に努めています。

お互いに相手の人権を尊重し、一人一人が人権について改めて考え、豊かな人間関係を作りましょう。人権についての悩み事は、人権擁護委員や法務局にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

### ～令和5年度啓発活動重点目標～ 「誰か」のことじゃない。

#### 第75回人権週間強調事項

- 女性の人権を守ろう
- こどもの人権を守ろう
- 高齢者の人権を守ろう
- 障がいを理由とする偏見や差別をなくそう
- 部落差別(同和問題)を解消しよう
- アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- 外国人の人権を尊重しよう
- 感染者に関連する偏見や差別をなくそう
- ハンセン病患者・元患者やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 刑を終えて出所した人やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- インターネット上の人権侵害をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- 人身取引をなくそう
- 震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう

## 人権の花運動

10月10日、太田小学校で「人権の花運動・伝達式」が実施されました。

伝達式では、人権擁護委員から太田小学校長と児童代表に人権の花メッセージと花苗が贈られました。伝達式終了後には、人権擁護委員による「ペープサート(花さき山)」が実施されました。

また、学校に贈られた花苗の植付けを参加者全員で協力して行ないました。植付け後に児童から「毎日水やりをして、きれいな花を咲かせたいと思った」といった感想がありました。人権の花を育てることで、生命を慈しむ心や助け合いの精神が培われることを願っています。

○「人権の花運動」…花の栽培を通じ、思いやりの心をはぐくむことを目的としています。



▲「ペープサート(花さき山)」の様子



▲「人権の花」を植える様子



▲みんなで協力して「人権の花」を植えました。

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
<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**

**●標準営業約款制度(Sマーク)をご存じですか**

標準営業約款制度は、法律で定められた消費者(利用者)擁護に資するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した理容店・美容店・クリーニング店・めん類飲食店・一般飲食店では、店頭でSマークを掲げています。登録店は、安心・安全・衛生を約束する信頼できるお店です。詳しくは(公財)徳島県生活衛生営業指導センターまでお問合せください。



☎088・623・7400

**●令和4年度温室効果ガス排出量**

「つるぎ町地球温暖化対策実行計画」に基づく令和4年度実績を公表します。  
温室効果ガス排出量3568t  
令和3年度と比較して12.3%削減することができました。今後も各課・各施設などと連携し、引き続き地球温暖化対策に取り組んでまいります。

**●町役場住宅環境課**

☎62・3112

**●半田公民館 英会話クラブ入会のご案内**

英会話を学んでみませんか。初心者大歓迎！  
ALTのメガン・カオさんと教室生8名で英語を使って、自分の事を話したり、お互いに教えあったりして楽しく学んでいきます。

**イベント**

**●映画上映会について**

第8回つるぎ町文化フェスタの文化フェスタシアター(映画上映会)を次のとおり開催します。  
**上映する映画**  
瀬戸内寂聴ドキュメンタリー映画  
「瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと」

**募集**

**●4月入学生を募集**

放送大学は、4月入学生を募集しています。  
10代から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。

**●美馬ファミリー・サポートセンター 会員募集中!**  
子どもさんの託児・送迎を主に活動しています。さまざまな子育てのお手伝い、応援をしています。子育て応援団として美馬ファミリースポーツは仕事と育児の両立をサポートします。いつでも声をかけてくださいね!  
子育てのお手伝いをしてくれる提供会員さんも随時募集中です!  
**開催日時** 月々金曜日 10時~18時  
※事前にお電話ください。  
**場所** ミライズ2階 美馬ファミリー・サポートセンター  
**申・問** 美馬ファミリー・サポートセンター  
☎0883・53・1108

**おたより紹介**

**俳句・短歌・川柳**

朝夕が すしかり寒く 冬眠だ  
たご焼きて 行列出来 百田  
貞光字前田 坂東サヨ子  
散歩道  
チフフと行くは 落ち葉道  
オレンジに 染まじし  
ハロウィン 秋来たる  
藍住町 松浦明子

つたた寝の  
愛し野良猫 神の留守  
山茶花の  
よひのまあ咲いて 軒端へこ  
PN きはちす

秋北斗  
珍寿でなおも プロデュース  
PNウルキチ

**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

もみじ狩り  
トロッコ列車で 祖谷の里  
PN 太田沿線子  
車窓から トロッコ王子様を  
見つけたの この旅ハッピー  
超ラッキー  
PN ひまわり畑  
女性会で トロッコ会議の  
高校生 阿波徳島を  
明の光を  
PN マーガレット  
首かじげ 見上げる姿で  
つたねわつ 猫十四匹  
楽しんで暮らす  
PN ふくちゃん

ルスメイトさんのおすすめレシピを毎月楽しみにしています。季節感があり、彩りも美しく、手に入りやすい食材を用いたメニューなので、とてもありがたいです。つるぎ町産の野菜をしっかりと食べて元気な暮らしを過ごしたいと思います。  
PN ラ・フランス  
♪んには、久しぶりに投稿します。今年の春にさし芽をした苗木を4月にいただき、育ててきたのですが、実がなるまで2年〜3年位かかると聞いておりました。が現在17個成りました。近所の皆さんもびっくりしています。美味く熟すか楽しみです。  
PN 大阪ひろバ



▶イチジクの苗木

**広報クイズ**

先月の応募は27通

- 問1** 「あわこい」は、〇〇の魅力体験できるイベントです。  
①にし阿波 ②徳島 ③つるぎ町
- 問2** 今年の非行防止標語は〇〇作品の募集がありました。  
①13作品 ②135作品 ③241作品
- 問3** 文化フェスタシアターは〇月〇日に開催されます。  
①12月3日 ②12月10日 ③12月19日



**先月のクイズ解答**

- 問3 問2 問1  
③ ① ②  
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1①のようにつるぎの答えと、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 12月12日(火)必着  
※当選者の発表は、賞品の発送を待つ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

# つるぎRPG開発プロジェクト～オリジナルストーリー創作ワークショップレポート

## セッション1

10月7日、国の登録文化財である織本屋で、「つるぎRPG開発プロジェクト～オリジナルストーリー創作ワークショップ～」の初会合をセッション1と称して、開催しました。この会のワークショップには、町内外の高校生～40代までの男女25名が参加しました。最初に町の担当者からRPG(ロールプレイングゲーム)開発に至った経緯などの説明があり、その後ワークショップが本格的に始まりました。セッション1～4までのワークショップ全体の企画運営は、このRPG事業が生まれるきっかけとなった職員研修を運営したNPO法人DAIS(ダイス)の巴山雄史さんが担当しました。

このワークショップではチームごとにRPGの基礎となる案を作成し、最も評価の高いチームの案がゲームアプリの物語として採用されます。

チーム戦ということで、前半はチームメンバーとの交流に時間を使いました。初めて会う方も多くなか、対話を中心にチーム同士で親交を深めていくことで、始めは緊張気味だった参加者の方々から徐々に笑顔が見えるようになりました。

後半は、ゲームアプリ開発会社の井桁屋の高久田洋平さんによる、魅力的な物語やキャラクターの作り方についての講義が行われました。講義を参考に、チームごとに物語の展開を考える作業もありました。皆さんからは、次々に奇想天外な案が出てきて、発表のたびに会場に笑いやどよめきが起っていました。

最後は、織本屋内の各部屋にチームごとに分かれて作戦会議が行われました。にぎやかに盛り上がることもあれば、静かに真剣な顔で話し合うチームもあり、チームの個性も豊かでした。

参加された方々からは、「初めての体験がたくさんあった」「すごく面白かった!」「チームメンバーが話しやすくてよかった」「つるぎ町をいろんな人に知ってもらいたい」「とても刺激的で勉強になった」など、いろいろな感想が聞かれました。



## セッション2

セッション2は、11月2日(木)にオンラインで開催しました。このセッションの課題は、つるぎRPGのオリジナルキャラクターを発表するというものでした。この日に向けてチームごとにミーティングを重ねてきた参加者の方々からは、バラエティに富んだキャラクターやプランの構想が発表されました。町内の地名を取り入れたもの、巨樹や剣山に伝わるさまざまな話を取り入れたもの、また方言を使うキャラクターなど、どれも想像を掻き立てるものばかりでした。またキャラクター以外にも、町民が悩まされている鳥獣被害のことを取り入れると面白いのでは?男女のキャラクターをたくさん設定してつるぎ町のデートスポットを巡ろう!など面白いアイデアがたくさん出ました。

セッション3は、11月18日(土)に開催しました。テーマは「おおまかなあらすじをつくってみよう」であり、この回からはよいよ審査も始まりました。こちらの様子は次号でお知らせする予定です。

12月9日(土)の最終セッションを目指して、チームでアイデアを持ち寄り、唯一無二のストーリーを作っていきます。さて、どんな物語が紡がれるのか、乞うご期待です! お楽しみに!



## 最終セッション オブザーブ参加のご案内

**日時** 12月9日(土)13:00~18:00

**会場** 町就業改善センター 大会議室

つるぎRPGへ採用されるオリジナルストーリーが決まる最終セッションは、どなたでもオブザーブ参加(立会・傍聴)できます!

参加を希望される方は12月7日(木)までに、町役場交流促進課(担当:三木 ☎0883・62・3111)へお申込みください。

### 英雄求む!

つるぎRPG開発プロジェクトは「企業版ふるさと納税」の寄附対象事業です。ご協力いただける企業の皆さまのご連絡をお待ちしています。(町まちづくり戦略課 ☎0883・62・3111)

一緒に  
冒険しよう!

つるぎRPGの最新情報を  
Instagramで発信中です!



## 認知症に関する啓発パネル展示を実施

9月19日から10月2日の間、町役場本庁分館1階正面玄関にて、認知症に関する啓発パネル展示を実施しました。

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」を中心に、9月は世界アルツハイマー月間と定められています。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、多くの人に認知症の理解を深めてもらう機会として、世界アルツハイマー月間の概要や認知症の症状、相談窓口の紹介、「つるぎ町チームオレンジマリーゴールド」の概要などについて、ポスターやパンフレットなどを展示しました。  
※チームオレンジマリーゴールドは、認知症になっても安心して暮らせる町づくりに向けて、高齢者の支援者がチームとなって活動しています。



▲パネル展示の様子

## 認知症サポーター養成講座を実施

10月17日、町地域拠点センターで、認知症サポーター養成講座を実施しました。

講座は、認知症があっても安心して暮らせる町づくりを目指して、傾聴ボランティアグループよりそい隊やつるぎ町社会福祉協議会顔なじみ見守りネットワーク事業の協力事業者を対象とし、認知症とはどのような状態か、対応はどうしたらよいかなどの基礎知識を学びました。

近い将来、65歳以上の5人に1人が認知症と診断されると推計されています。そうした中、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を応援するのが認知症サポーターです。

受講後、認知症の人を支援しますという意味を示す認知症サポーターカードや、認知症の方とその家族にとって優しいお店の目印となるよう、「認知症サポーターがいますステッカー」を配布し協力を仰ぎました。



▲養成講座の様子



▲認知症サポーターがいますステッカー



▲認知症サポーターカード

**人のうごき**（敬称略／10月11日～11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

仁居ミヤ子 (91) 貞光字前田  
大塚 要 (89) 貞光字太田西  
廣岡 ユキ (106) 貞光字長木影  
西内恵美子 (81) 半田字松生  
勘久保一夫 (92) 半田字東久保  
岡部 安幸 (80) 半田字松生  
米澤 怜子 (88) 半田字小野

### こんにちは赤ちゃん

長男 山口 絢太<sup>あやた</sup> 貞光字前田  
展弘・弥生 10月17日生まれ



### まちの人口

10月31日現在

転入 20人 出生 3人  
転出 18人 死亡 22人

総数 7,667人  
男性 3,616人  
女性 4,051人  
世帯数 3,873戸



### 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

藤本 幸一 (徳島県)  
谷 一市 (神奈川県)

## 災害用移動炊飯器の専用鉄板が配備されました

10月5日、日本赤十字社徳島県支部より、災害用移動炊飯器の専用鉄板が1枚配備され、その贈呈式が行われました。この専用鉄板は、直径70cmの円形で重さは4.8kgあり、すでに配備されている災害用移動炊飯器の炊き出し釜と置き換えることで、焼き物調理を行うことができます。

日本赤十字社徳島県支部の新居啓司事務局長は「お鍋だけではどうしても調理できる料理が限られてくる。専用鉄板を設けることで煮る・炊く・焼く機能を揃えることができ、長期の避難生活を見据えた食の支援体制の強化を行える。食の支援を行うことは、被災者の方が復興に向かう勇気や明日への希望を持つことに繋がると確信している。積極的に鉄板を使っていたきたい」と話されました。



寄贈式の記念撮影



▲贈呈式後つるぎ町赤十字奉仕団員の方々が実際に焼きそばを作りました。

## 町北チーム優勝！ つるぎ町ソフトボール大会

10月23日～10月30日、令和5年度つるぎ町ソフトボール大会が貞光中学校グラウンドで開催されました。この大会は町体育協会ソフトボール部によって、平成18年度から令和元年度まで毎年開催されており、今年度は4年ぶりの開催となりました。大会には町内各地区で結成された3チームが参加し、トーナメント戦方式で熱戦を繰り広げ、スポーツを通じて交流を深めました。決勝戦に勝ち進んだのは端山チームと町北チームで、町北チームが26対25で端山チームに勝利し、見事優勝しました。選手の皆様お疲れ様でした。



▲町北チームの皆さん

## つるぎ町地域の安全を守る会会員によるふれあい講座を実施

10月24日、半田公民館にて、つるぎ町地域の安全を守る会会員によるふれあい講座が実施されました。全国地域安全運動の一環として、交通事故と特殊詐欺被害を中心に、「ヘルメットは被ってますか?」「知らない番号から電話がかかってきたらどうしてますか?」など、参加者と意見を交わしながら防止を呼びかけました。

講座後、同会の中田富美夫会長は、「地域の方々がどのような意識でいるのか聞いて、特殊詐欺に心掛けていることやヘルメット着用などの安全対策について話げできた。今日の講座をとおして家族や知人にも伝えてくれるという啓発活動への手応えを感じた」と話してくれました。講座に参加された方からは「身近な問題なので話が盛り上がり、みんなで笑い合ってたよ良かった」「自分が遭遇した詐欺のこともみんなに聞いてもらえてよかった」などの声が挙がりました。



▲ふれあい講座の様子



▲小さなグループになって、自分の身に被害が起これたらどうするか話し合いました。

# 親子で防災を学ぶ 貞光幼稚園防災参観日

10月13日、貞光幼稚園で園児の災害に対する能力などを養い、保護者と幼稚園の綿密な連携を図ることを目的とした防災参観日が行われ、安全な場所に避難した後、園児を迎えに来た保護者に引渡す訓練が実施されました。



煙で満たされたテントの中は迷路になっていました。

また、美馬西部消防組合の協力の下、園児と保護者は地震や煙の充満した部屋を体験し、応急担架の作り方や三角巾を使った止血方法などを学びました。



幼稚園教諭が迎えに来た保護者に園児を引渡しました。



▲起震車で地震を体験する様子



▲園児たちは三角巾を使った止血方法に保護者と一緒に挑戦しました。



▲竹の棒と毛布を使って応急担架を作りました。

## 第8回つるぎ町文化フェスタ

11月3日～5日、町就業改善センターでつるぎ町文化協会主催による第8回つるぎ町文化フェスタが開催されました。総合美術展では、多くの方が書道・絵画・短歌・俳句・生花の展示を鑑賞し、食育パネル展2023では、町内の子どもたちの食育に関する作品や食育に携わる方々の取組みが展示されていました。またヘルスメイトによる野菜の摂取量クイズが行われ、来場された方々がチャレンジしていました。



ヘルスメイトによる野菜摂取量クイズ



八千代大正琴クラブ

4日午後に行われた芸能大会では、会場に入れないほど多くの方が来場し、大正琴やコーラス、日本舞踊、和太鼓など各団体の方々による披露が行われ、会場は大盛り上がりでした。



生花の展示



手芸の展示



食育パネル展2023



すくすく和太鼓



貞光童謡をつたつ会