



広報 つるぎ 1

2024
No.226

今月の表紙

11月18日、県立西部テクノスクールで行われた「こどもフェスタ2023」の写真立て作りとかんな削り体験の様子。この体験以外にも車へのペイント体験・タイヤ脱着体験・松ぼっくりを使ったデコレーション体験・光るアクリルスタンド作りなどの体験イベントや専門職の方に教えてもらいながらの印鑑づくり・こけインテリアづくりなどの工作・職業体験があり、子どもから大人まで、幅広い年齢層の方がものづくりの楽しさを満喫していました。

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



つるぎ町を舞台としたRPG(ロールプレイングゲーム)のオリジナルストーリーを創作するワークショップ(全4回)を、10月から開催しています。

ワークショップには、町内外から高校生～40代までの男女25名が参加。今回はセッション3の様子をご紹介します。

セッション3

11月18日(土)、町就業改善センターでセッション3を開催しました。前回出された課題は「三幕構成の手法などを参考に大まかなあらすじを考えてくること」です。今回はチームごとに10分間のプレゼンテーションを行いました。この回からは、審査員による審査が行われます。審査員には、つるぎ町をはじめ、音楽座の俳優で脚本家である渡辺修也さん、アプリ開発会社(有)井桁屋の高久田洋平さん、また、実際にゲームを楽しむ当事者代表として、つるぎ高校生の二人にもご協力いただきました。

プレゼンテーションでは、各チームから、前回発表したキャラクターに加えて、つるぎ町を舞台とした壮大なストーリーが発表されました。(発表順に紹介していきます)

最初は1班(チーム名:なし)からです。巨樹をモチーフとした物語で、個性豊かなキャラクターたちが魅力です。パラレルワールドやタイムスリップの要素が盛り込まれた物語であり、干し柿や半田そうめんの特産品も登場します。

次は4班(チーム名:4'sほうじゆ)です。こちらは、異世界に迷い込んだ主人公が、つるぎの観光スポットにいる八匹の龍を倒していき、ラスボスである黒龍に勝利することにより平和が訪れるという物語です。

5班(チーム名:八百万工房)が発表したのは、人間と鬼族が住む世界でソロモンの秘宝をめぐる物語です。



▲審査の様子▲



▲審査員の渡辺さん

都会にあこがれる主人公が、冒険を通じてつるぎ町の魅力に気付いていきます。ボクシングの元世界チャンピオンや町にゆかりのある伝説の剣士も登場予定です。

3班(チーム名:Honey)からは、天の岩戸神楽をモチーフに「つるぎを持たないRPG」というコンセプトが発表されました。ゲーム内にちりばめられたミニゲームをクリアしていくことで物語が進んでいきます。

最後は2班(チーム名:チームときめも)です。こちらは、恋愛シミュレーションゲームです。ゲーム内でつるぎ町の観光名所でデートしたり、いろんな体験をしたりすることによって、つるぎ町に行ってみたくてと思わせるという狙いがあります。

それぞれの発表のあと、審査員からの質疑の時間を経ていよいよ審査です。審査は、そのストーリーを味わうことで「つるぎ町に行きたくなる」「ワクワクする」の2軸で審査されます。(今回は最終セッションに向けての中間プレゼンということで、最終セッションには反映されない参考の点数となります)

審査員からは、「一番のクライマックスは?」「このストーリーの一番のポイントは?」「つるぎ町ならではの工夫は?」などの質問をはじめ「テーマを絞って」「世界観の作りこみが必要」「物語が進行していくためにどんな出来事が起こるか、そしてそれがつるぎ町ならではのことであり、ユーザーの共感を得られるような主人公の行動原理を考えて」といった、厳しくも愛のあふれる講評やアドバイスをいただきました。「つるぎ町への愛あふれる提案を待っている」との声もあり、最終セッションへ向けてのブラッシュアップが期待されます。

RPGに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、12月9日(土)に実施しました。白熱した会場の様子は次回レポートします。どうぞご期待ください!



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。

町役場まちづくり戦略課
☎ 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!





▲高校生審査員

年末年始の業務内容

■役場事務

☎ 町役場本庁 ☎ 62・3111

12月29日(金)～1月3日(水)の間、一般事務は休ませていただきます。戸籍謄(抄)本・住民票・印鑑証明・一般証明などは交付できませんので、ご了承ください。

なお、出生届・死亡届・婚姻届など、戸籍の届出については、本庁当直がお待ちしております。

■ゴミの収集・受入

☎ 美馬環境整備組合 ☎ 0883・52・2496

通常のゴミ収集・受入は12月28日(木)までです。29日(金)は貞光②コースの燃やせるゴミの特別収集を行います(日程表のとおり)。

また、30日(土)9:00～15:00は、クリーンセンター美馬へゴミを持込めます。なお、当日は混雑が予想されますので、粗大ゴミなどは28日(木)までに持込んでください。

12月31日(日)～1月3日(水)は、ゴミの収集・受入を行いませんので、ゴミを外へ出さないようご注意ください。期間中ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご協力をお願いします。

■道の駅貞光ゆうゆう館

☎ 道の駅貞光ゆうゆう館 ☎ 62・5000

12月31日(日)・1月1日(月)は全館休業し、1月2日(火)から営業します。また、1月7日(日)10:00から鏡開きを行い、先着200名様にぜんざいを無料で振舞います。

■文化交流施設

織本屋・まちなみ交流館・町並み屋内公園(あんりーる)と旧永井家庄屋敷は12月29日(金)～1月3日(水)の間、休館します。

■水道

☎ 町役場上下水道課 ☎ 62・3112

寒さが厳しくなると、水道管の凍結が多発します。凍結破損が予想される箇所には、保温チューブを巻くなど、破損防止にご協力をお願いします。

■町立半田病院

☎ 半田病院 ☎ 64・3145

12月29日(金)～1月3日(水)の間、休診となります。

※救急患者はこの限りではありません。受診される際は、電話にてお問合せください。

なお、救急医療当番医は、暮らしのカレンダー下部の一覧表をご覧ください。

■剣山木綿麻温泉

☎ 剣山木綿麻温泉 ☎ 62・5500

12月26日(火)は、施設メンテナンスの為休業します。また、次の6日間は営業時間が変わりますのでご注意ください。

12月29日(金)～1月3日(水) 10:00～18:00

■つるぎの宿 岩戸

☎ つるぎの宿岩戸 ☎ 67・2826

年末年始も休まず営業します。1月4日(木)は定休日です。

■ラ・フォーレ つるぎ山

☎ ラ・フォーレつるぎ山 ☎ 67・5555

現在、冬季休業中です。令和6年4月中旬から営業を再開します。(積雪などにより変更する場合があります)

■し尿の受入

☎ 吉野川環境整備組合 ☎ 0883・52・2388

し尿の受入は12月28日(木)までです。年末に収集が集中し、収集できない場合もありますので、早めに業者へご相談ください。し尿の受入は1月4日(木)から再開します。ご協力よろしくお願いします。

安心の輪ひろがっています

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 62・5073

高齢者等見守り事業の一環として実施している「顔なじみ見守りネットワーク事業」では、町民の皆さんが普段から身近に利用している販売店や事業者の方と連携し、普段の業務の中で心配ごとを発見したとき、早期に支援に繋がることができるような連絡体制づくりをおこなっています。

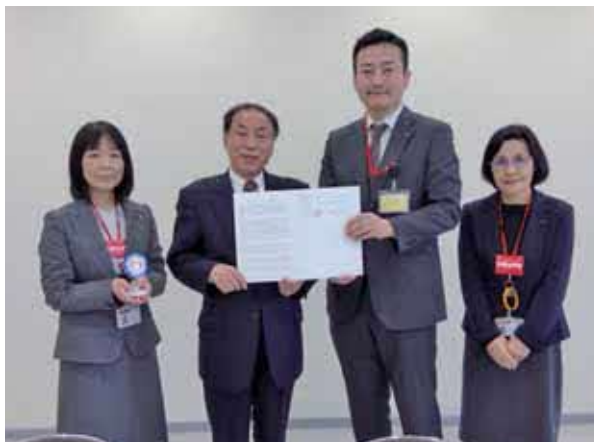
12月1日(金)に、町内すべての郵便局と連携協定を結ぶことができ、現在、本事業に参加していただいている事業所は、町内外で33事業所となりました。各事業所には店頭顔なじみ見守りネットワークのステッカーを掲示していただいています。

地域の暮らしに安心の輪を広げるため、連携してくださる事業所を常時募集しています。

ご協力をよろしくお願いします。



▲顔なじみ見守りネットワークのロゴ



▲協定を締結した町内各郵便局長と兼西茂会長

つるぎ町定住促進事業「チャレンジジョブ」 第1弾はカフェに決定!!

つるぎ町に欲しいお店、あったらいいなと思うお店の希望調査を8月末～10月初旬にかけて行いました。町内外の方から様々な希望やご意見をいただきありがとうございました。その結果、第1位は回答者の約58%が希望したカフェ等(カフェ、喫茶店、コーヒースタンド含む)となりました。次点はパン屋、お惣菜屋となっております。

チャレンジジョブ事業とは・・・

道の駅貞光ゆうゆう館の空きスペースを活用し、お試し期間を経て、町内の空き店舗などで店舗を開業し、人が来る、人が滞在する、人が住む流れを作り、町の活性化につなげることを目的としています。

今回カフェ等が1位となりましたので、道の駅貞光ゆうゆう館との競合や観光・文化財の有効活用など総合的に判断し、二層うだつの町並みにある国の登録文化財「織本屋」を開業予定場所としております。

二層うだつの町並みは町の重要な観光資源であり、多くの方が訪れていますが休憩や滞在ができる場所がありません。織本屋の近隣には旧永井家庄屋敷敷や子育てひろばあんりーるなどの施設もありますので、カフェ等を開業すれば人が集まったり、休憩したりすることもできます。

織本屋カフェの経営者を募集しています!!

織本屋の詳細

所在地 つるぎ町貞光字町83番地2

建物 木造瓦葺平屋建一部2階建 (駐車場6台)

延床面積 477.26平方メートル

備考 国登録文化財

家賃 2万円(光熱水費等は別途必要、敷金12万円)

既存設備以外に必要なものは開業される方にご準備いただきます。

募集期間 令和6年1月31日(水) 17:00まで

募集要項などは町ウェブサイトをご覧ください。町役場まちづくり戦略課までお問合せください。

URL : <https://www.town.tokushima-tsurugi.lg.jp/docs/3731340.html>



☎・申
町役場まちづくり戦略課
☎ 62・3111



▲町ウェブサイト
(織本屋でカフェ
開業者大募集!)

上:織本屋外観
下左:内観1(土間)
下中:内観2(座敷)
下右:内観3(中2階)



自転車ヘルメット購入費用を補助します

問・申 町役場管理防災課 ☎ 62・3111

道路交通法の改正により、自転車に乗るときはヘルメットの着用が努力義務化されました。つるぎ町では、自転車ヘルメット購入費用を補助します。

対象者 ○申請時に町内に住所を有する方 ○町税などを滞納していない方

○同一の補助対象経費に対する他の補助金を受けていない方(例:中学生で入学時ヘルメット購入者は対象外)

補助対象ヘルメット SG・JCF・CE・GS・CPSCマークなど、安全基準に適合した自転車ヘルメットであること
※同マークが付されていても、自転車以外のヘルメット(産業用など)は対象外となります。

補助金額 ○ヘルメット購入額の2分の1(上限3,000円)

○令和5年8月4日(金)～令和6年3月31日(日)までに購入したものが対象

○補助対象者1人につき1回(1個)限り

申請期間 令和6年3月31日(日)まで

申請窓口 町役場管理防災課

※申請書は町ウェブサイト(<https://www.town.tokushima-tsurugi.lg.jp/docs/3741967.html>)からダウンロードしていただくか、申請窓口でもお渡しします。

提出書類 ○つるぎ町自転車ヘルメット着用促進事業費補助金交付申請書兼請求書(※印鑑をご持参ください)
○同意書兼誓約書 ○領収書の写し ○振込先口座が確認できる通帳(写し)
○安全基準の認証確認ができる書類(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・現物持参のいずれか)



町ウェブサイト(町自転車ヘルメット購入費補助)

電話による申告相談をご利用ください

問 脇町税務署 ☎ 0883・52・1206 ※自動音声がかかりますので、「2」を押してください。

次の期間中、確定申告電話相談センターを開設しており、所得税・消費税・贈与税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。

開設期間 令和6年1月17日(水)～3月15日(金)まで

なお、土・日・祝日については、2月18日(日)および2月25日(日)のみ、電話相談を行います。

受付時間 8:30～17:00まで

※確定申告以外の国税に関する一般的な相談については、国税相談専用ダイヤル(0570・00・5901)にお電話いただき、自動音声案内に従い、『0』番を選択してください。自動音声案内に従い、相談を希望される税目の番号を選択していただくと、「国税局電話相談センター」へおつながります。

受付時間は8:30～17:00まで(土日祝日および12月29日(金)～1月3日(水)を除く)。

MiMaもリスク ～未然防止にお役立てください～

「〇〇ペイで返金」のつもりが送金?

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

相談 ネット通販で商品の代金を銀行振込で購入した。販売事業者に振込完了メールを送った後、「在庫が欠品のため、〇〇ペイ(決済アプリ)で返金する」と言われた。スマートフォンで決済アプリの操作方を事業者に誘導されているうちに、返金してもらおうつもりがいつの間にか送金してしまっていた。

ひとこと助言 ネット通販の代金を銀行振込しているにもかかわらず、返金を決済アプリで行うのは極めて不自然です。「〇〇ペイで返金します」と言われたら、詐欺を疑ってください。

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)



菌床ブロックで、シイタケを育ててみませんか?

問・申 町役場産業経済課 ☎ 62・3114

半田菌床栽培生産組合では、皆さんに少しでもシイタケ栽培を身近に感じていただくため、菌床ブロックを1個350円(1人20個まで)で販売します。

なお、ブロックは未培養のため、9月下旬までは直射日光の当たらない風通しの良い涼しい所で管理してください。収穫は、それ以降になります。

申込締切 令和6年1月31日(水)(引き渡しは2月下旬以降)



ミツバチ飼育届をお忘れなく!

問・申 町役場産業経済課 ☎ 62・3114

養蜂振興法の規定により、ミツバチを飼育している方は、飼育届を届け出なければなりません。対象となる方は、町役場産業経済課へお越しください。届け出に手数料は掛かりません(転飼する場合を除く)。詳細は次のとおりです。

対象者 (日本ミツバチ・西洋ミツバチ含む)

- 趣味でミツバチを飼育している方
- 個人でミツバチを飼育し、蜂蜜を販売している方
- 養蜂業者

締切 令和6年1月31日(水)

届け出の内容

- 令和6年1月1日(月)現在の蜜箱数などの状況
- 令和6年中に飼育を始める場合の飼育計画



国が支える老後の安心のために 農業者年金に加入しませんか

問・申 町農業委員会事務局 ☎ 62・3114 / JA美馬 美馬支所 ☎ 0883・63・3181

長い老後生活に備えるためには、終身年金への加入が最適な方法です。

国民年金の上乗せ年金として終身受給できる農業者年金があります。

① 60歳未満

② 年間60日以上農業に従事

③ 国民年金第1号被保険者

3つの要件を満たせば、どなたでも加入できます



安心して入れるメリットの大きい年金です

- 終身年金です。仮に80歳前に亡くなられた場合でも80歳までの分は保証付きです。
- 保険料は全額社会保険料控除の対象になります。
- 保険料の額は自由(月額2万円～6万7千円)に決められます。
- 少子高齢時代に強い積立方式の年金です。
- 認定農業者など一定の要件を満たす方には保険料の国庫補助があります。

シルバー学園生募集 ～学びながら広げる仲間の輪～

問・申 町立シルバー学園 ☎ 62・3181

つるぎ町にお住いの満60歳を過ぎた皆さん。これからの時間を、クラブ活動によって、健康で明るい豊かな生活ができる有意義なものにしませんか。シルバー学園は地域や社会への貢献と交流の機会を大切に、卒業のない学校です。

申込方法 同学園へ直接申込むか、お近くの学園生にお話してください。申込書は同学園にあります。

学習内容

◆一般教養(合同学習)

◆クラブ活動

- 陶芸
- 手芸
- 詩吟
- 心経
- 民踊
- 民舞
- 茶道
- 書道
- 農園
- ダンス
- 紙工芸
- スポーツ
- カラオケ
- うたごえ
- 健康体操
- 好学講座

池田支援学校美馬分校 作品展

☎ 徳島県立池田支援学校 美馬分校 ☎ 0883・55・2237

生徒が授業で制作した作品を、ぜひご覧ください。

期間 令和6年1月23日(火)～2月5日(月)

場所 道の駅 貞光ゆうゆう館

内容 張り子で作ったマイシューズ、ポスター、お接待品他



産婦健康診査についてのご案内

☎ 町保健センター ☎ 62・3313

出産後間もないお母さんに対して心と体の状態を確認し、産後の不調などを早期に対応することを目的とした、産婦健康診査の費用が無料になります。

対象者 令和6年1月1日(月)以降に出産し、産婦健康診査を受けられる方(つるぎ町に住民票のある方)

受診時期・回数 産後2週間頃と産後1カ月頃の合計2回

実施場所 県内の医療機関

※県外の医療機関等で受診された場合は健診費用の助成があります。

対象となる妊婦の方には受診票をお送りしています。

詳しくは、町保健センターまでお問い合わせください。



半田病院の新しいお医者さんをご紹介します

☎ 町立半田病院 総務課 ☎ 64・3145



にしはら かずろう
外科 西原 和郎 医師

11月より勤務させていただいております、外科の西原和郎と申します。外科的診断・手術・治療中心に、できるだけ地域に密着した完結型医療を目指してお役に立てればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

美馬保健所からののお知らせ 定例相談・検査業務予定表

☎ 美馬保健所 ☎ 0883・52・1017

美馬保健所では下記の定例検診・相談・検査業務などを行っております。ぜひご利用ください。

内 容	期 日	時 間	備 考
肝炎ウイルス検査(予約制)	毎月 第2・4水曜日	11:00～12:00	B型(HBs抗原)・C型(HCV抗体) 無料
エイズ相談・検査	毎月 第2・4水曜日	10:00～11:00	匿名・匿名住所 無料 (電話相談も可)
梅毒検査(予約制)	毎月 第2・4水曜日	11:00～12:00	梅毒反応検査
骨髄提供希望者登録事業(予約制)	毎月 第2・4水曜日	11:00～12:00	骨髄バンクへのドナー登録および相談
HTLV-1(人の白血球に感染するウイルス)相談	毎月 第2・4水曜日	11:00～12:00	献血後(HTLV-1)が陽性であるといわれた方への相談
精神保健福祉相談(予約制)	毎月 第1・3水曜日	9:00～15:00	精神科医などによる精神疾患、認知症などに対する相談
療育相談(予約制)	偶数月 第1水曜日	15:00～16:00	整形外科医による発育・発達相談
断酒会穴吹支部例会酒害相談	毎月 第1金曜日	18:00～20:00	NPO法人「徳島県断酒会」主催酒害相談員による相談

産前産後期間相当分の国民健康保険税の免除について

☎ 町役場税務国保課 ☎ 62・3113

産前産後期間相当分(4カ月分)の国民健康保険税が免除されます。該当される方は、町役場税務国保課で手続きをお願いします。

対象となる方 令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方

妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含まれます)。出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

国民健康保険税の免除方法

その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、出産予定月(または出産月)の前月から出産予定月(または出産月)の翌々月(以下「産前産後期間」といいます)相当分が減額されます。保険税が減額された場合、払いすぎになった保険税は還付されます。

	3カ月前	2カ月前	1カ月前		1カ月後	2カ月後
単胎の方				出産予定月		
多胎の方				出産予定月		

※産前産後期間相当分の所得割保険税と均等割保険税が年額から減額されます。産前産後期間の保険税が無料になるとは限りません。

※多胎妊娠の場合は出産予定月(または出産月)の3カ月前～6カ月相当分が減額されます。

令和5年度の対象期間

令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険税が減額されます。

※令和5年11月に出産した場合、令和6年1月相当分の保険税が減額されます。令和6年1月より前の期間については減額の対象とはなりません。

9月	10月	11月	12月	令和6年1月	2月
		出産月		対象期間	

届出に必要な書類 ○届書 ○母子健康手帳など

※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。

国民年金 ～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

☎ 阿波半田年金事務所 ☎ 62・5350 / 町役場住民課 ☎ 62・3116

国民年金は、年を取ったとき、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう!



国民年金のポイント

■将来の大きな支えになります

国民年金は20歳～60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■老後のためだけのものではありません

国民年金には年を取ったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

国民年金のご相談・手続きなどについては町役場住民課または年金事務所までお問い合わせください。

日本年金機構ウェブサイト 国民年金の加入と保険料のご案内 <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



▲日本年金機構ウェブサイト

性的マイノリティの方の思いを知ろう ～県内の性的マイノリティの方の声～

性別違和を感じたのは物心ついたときから。
そこから自分が心の性は男性であることに気付くまで時間がかかった。
20歳の時に、同じ大学の子(FTM)がきっかけでようやく本当の自分に気付いた。それまでは、なんとなく周りに気を遣いながら、自分の性別違和のことを隠していた。
本当の自分に気付くには、情報ときっかけがないと難しい。
「性同一性障がい」という言葉は知っていても、なかなか自分のことだと認められない。世間体や人目を気にしてしまうから。
でも、今は不思議なことに、友達や職場、そして身内にまで、自分の身の回りの人にFTMのことをかなりオープンに話せるようになってきた。
おかげで今は自分らしい生き方を家でも職場でもできている。



20代 トランスジェンダー FTM

※FTM……生物学的性が女性で、心身の性を男性へ移行することを望む性別違和をもつ人。



友達との何気ない会話の中で「彼氏はいるの?」という質問に対して、私の精一杯の回答は「恋人はいます」でした。
異性愛を前提とした会話に、つらい気持ちになりました。「彼氏」ではなく「恋人」と言ってほしかったです。

30代 レズビアン

あなたが仲のよい友人から性的マイノリティであることを打ち明けられたら、どのように接していこうと思いますか。

性的マイノリティの人が困っていること

- 性的マイノリティの人が身近にいるという認識のない人が多い。
- 性的マイノリティの人に対して、笑いのネタにしたり、日常的にからかったりするような雰囲気がある。
- 異性愛を前提とした話に合わさなければいけない。
- 性別に関係なく誰でもが利用できる多目的トイレが十分普及していない。
- 進学や就職活動のときに、周囲に理解があるか不安になる。 など

※徳島県教育委員会「性の多様性を理解するために(社会教育資料)」より

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

集団検診のお知らせ ～年に一度の健康診断を受けましょう～

圃町保健センター ☎ 62・3313

集団検診を下記のとおり実施します。今年4月以降に検診を受けていない方は、ぜひ受診ください。
受診を希望される方は、令和6年1月8日(月)までにお申込みください。

日程	検診内容	受付時間	実施場所
令和6年 1月14日(日)	特定健診※・大腸がん検診・ヤング健診※ ピロリ菌検査・肝炎ウイルス検査 乳がん検診	8:30～10:00	保健センター

※特定健診、ヤング健診の内容は、身体計測・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(ヤング健診は対象者のみ)・医師の診察です。

対象者および個人負担金 対象者は令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)までに対象年齢に達する方

検診項目	対象者	個人負担金
大腸がん検診	40歳以上の方	500円
乳がん検診	40歳以上で昨年度受診していない方	1,000円
特定健診	40歳～74歳で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))	無料
	社会保険被扶養の方で、特定健診受診券をお持ちの方	保険者からの通知に記載の料金
ヤング健診	20歳～39歳の方	1,000円
ピロリ菌検査	20歳～39歳の方で過去にピロリ菌検査を受けたことがない方	無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	700円

※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。

つるぎ町ヘルスマイトのおすすめレシピ 148
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

ピーチロール クレープ



材料(2人分)	作り方
ホットケーキミックス 25g A { 卵 ½個 牛乳 50ml 砂糖 小さじ1弱 黄桃缶 1切れ(50g)	① ボウルにホットケーキミックスを入れて、混ぜ合わせたAを少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。ラップをかけて、15分～30分くらい休ませる。 ② 黄桃は縦4等分に切り、水気をとる。 ③ Bをよく混ぜる。 ④ 卵焼き用のフライパンに薄く油をぬり、中火にかける。温まったら濡れタオルにフライパンをのせて、①を入れて薄く広げる。再び中火にかけて縁が少し茶色く色づいてきたら裏返し、さっと焼いてパットに取出す。ラップをかけて冷ましておく。 ⑤ クレープに③をぬり、手前に黄桃を並べて巻く。ラップでくるみ、冷蔵庫で冷やしてから切る。
B { クリームチーズ 50g プレーンヨーグルト 20g 砂糖 小さじ1 サラダ油 適宜	

1人分栄養価	エネルギー 197kcal
	たんぱく質 6.0g
	脂質 11.7g
	炭水化物 16.9g
	食塩相当量 0.4g

ヘルスマイトからの一コマ

クレープの中にヨーグルトとクリームチーズが入っているため、カルシウムが取れるおやつです。冬休みに子どもさんと一緒に体にやさしいおやつを作ってみましょう。