



リデュース 日本一！



主な内容

神山町消防出初式	2ページ
国民健康保険制度が変わります	3ページ
地域おこし協力隊だより	4ページ
移住交流支援センターだより	5ページ
まちの出来事	8ページ

PHOTO: 神山町リサイクルセンターでのペットボトル圧縮作業の様子。平成24年度に続きリデュース部門で全国1位に輝きました。詳しくは6ページへ

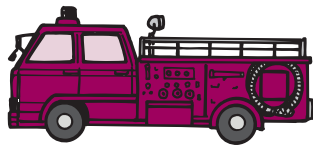
発行：神山町広報編集委員会 TEL.088-676-1111 [IP 2001]
<http://www.town.kamiyama.lg.jp>

町民のうごき [平成30年3月1日現在]

■人口	5,425人 (-39)	男 2,569人 (-12)	女 2,856人 (-27)
■世帯数	2,466戸 (-17)		

() は前々月比

神山町消防 出初式



平成30年1月7日、新春恒例の神山町消防出初式が行われ、永年消防活動に功績のあった団員の方々などに表彰状や感謝状が伝達されました。

また、井住正三団長より、昨年7月に発生した九州北部豪雨や近年発生が予測されている、南海トラフ巨大地震のような大規模災害が発生した場合にも迅速に対応できるように、我々も新たな知識の習得や技術の錬磨に日々努力を重ね、与えられた責務を果たさなければならないと告辞がありました。

なお、表彰状・感謝状を受けられた方々は、次のとおりです。

神山町消防出初式受賞者名簿

徳島県知事表彰

No.	分団名	所属階級	氏名
1	鬼籠野分団	副分団長	佐々木昌弘
2	神領分団	副分団長	尾木原 茂
3	阿川分団	第1部団員	河野 進

徳島県消防協会名西地方分会長表彰

No.	分団名	所属階級	氏名
1	広野分団	第4部班長	おおくさ しんじ 大草 真司
2	阿川分団	第4部部長	ひぐちやま つよし 火口山 豪
3	阿川分団	第1部班長	むらもと ひかる 村本 光
4	阿川分団	第1部班長	たのお けんじ 田尾 謙次
5	広野分団	第4部団員	おのみち かずま 尾道 一馬
6	鬼籠野分団	第1部団員	ひなべ あつし 平鍋 篤史
7	鬼籠野分団	第1部団員	ささき すすむのり 佐々木 秀典
8	神領分団	第3部団員	たに やしみつ 谷 代光
9	下分分団	第1部団員	きもと そうま 木元 創馬
10	下分分団	第2部団員	しみず かずよし 清水 和義
11	下分分団	第2部団員	しみず せいじ 清水 誠二

退職消防団員感謝状

No.	(元)分団名	(元)所属階級	氏名
1	鬼籠野分団	分団長	なかがわ まさひろ 中川 雅彦
2	神領分団	分団長	かわの ひろよし 河野 宏吉
3	広野分団	第4部団員	かわの まさのり 河野 雅典
4	広野分団	第4部団員	おおくさ つとむ 大草 務
5	鬼籠野分団	第1部団員	ささき しょうすけ 佐々木 悠佑
6	神領分団	第1部団員	なかの まさあき 中野 雅章
7	神領分団	第1部団員	にしき だご 西木 浩
8	神領分団	第1部団員	やなぎさわ まさかず 柳澤 正和
9	神領分団	第4部団員	うえの まさひろ 上野 雅弘
10	下分分団	第5部団員	かつら みちひろ 桂 道弘
11	下分分団	第5部団員	やまもと じつよし 山本 實義
12	上分分団	第4部団員	かわつ きみのり 川津 公徳
13	上分分団	第4部団員	こさか たつあき 小坂 竜輝

徳島県消防協会会長表彰

●功績章

No.	分団名	所属階級	氏名
1	阿川分団	第5部部長	ふじい かつま 藤井 克磨
2	広野分団	第3部班長	やまぐち たけし 山口 武志
3	鬼籠野分団	第4部団員	おおにし こういち 大西 功一
4	上分分団	第2部団員	もりなが おさむ 森長 理

●精績章

No.	分団名	所属階級	氏名
1	上分分団	第2部部長	たけもと あきのぶ 竹本 明史
2	広野分団	第5部団員	かわの よしひこ 河野 義彦
3	広野分団	第5部団員	あべ みつのり 阿部 光徳
4	阿川分団	第4部団員	あべぎんいちろう 阿部 銀一郎
5	鬼籠野分団	第2部団員	もりした てつや 森下 哲也
6	神領分団	第7部団員	くり尾 ひさふみ 栗尾 久文
7	神領分団	第7部団員	ふじもと のぶ 藤本 昇
8	下分分団	第1部団員	よしかわ ひでお 吉川 榮夫

●内助の功

No.	所属及び階級	氏名
1	本部 副団長	すぎもとてつお じゅんこ 杉本 哲男 妻 純子
2	下分分団 分団長	もり きみひろ ひでこ 森 公弘 妻 英子
3	阿川分団 第5部班長	きたうちたつじ とみこ 北内 達二 妻 富美子
4	神領分団 第2部班長	ひろかつお のぶえ 廣岡 常夫 妻 信枝
5	広野分団 第3部団員	やまぐち たかし まさみ 山口 正 妻 倍美
6	阿川分団 第2部団員	ただしゅうさく りえ 多田 収作 妻 理江
7	阿川分団 第2部団員	おにた ひろし かずえ 鬼田 博 妻 和恵
8	阿川分団 第4部団員	あいばらてつお まりこ 相原 哲郎 妻 真理子

神山町長表彰

No.	分団名	所属階級	氏名
1	神領分団	第2部班長	かまだ なおあつ 鎌田 直篤
2	下分分団	第5部班長	にしうち ひろし 西内 浩志
3	下分分団	第5部班長	ふじかわ たかし 藤川 貴司
4	広野分団	第1部団員	はら ひろき 原 普之
5	広野分団	第2部団員	おおにし じゅんや 大西 潤弥
6	広野分団	第4部団員	あいばら しょうへい 相原 照平
7	神領分団	第1部団員	うら かずま 浦屋 一馬
8	神領分団	第4部団員	きたやま けいすけ 北山 敬典
9	神領分団	第4部団員	すぎもと たくや 杉本 卓弥
10	神領分団	第7部団員	なご よしろう 湊 佳郎
11	下分分団	第2部団員	たけだ まさひろ 竹田 雅彦

消防協力者感謝状

No.	住所	氏名
1	徳島市入田町月ノ宮	ばんどうりめーくかぶしきがいしゃ バンドウリメーク(株)
2	神山町神領字北	みつじ ひろよし 三辻 博良



平成30年度から国民健康保険制度が変わります

「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が平成27年5月27日に成立しました。この法律は、「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」に基づく措置として、国保をはじめとする医療保険制度の財政基盤の安定化、負担の公平化、医療費適正化の推進、患者申出療養の創設等の措置を講ずるものです。

国民健康保険の運営について

国民健康保険においては、平成30年度から、都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保等の国保運営に中心的な役割を担うことで、制度の安定化を目指します。

制度改正後の都道府県と市町村の役割分担は、次のとおりです。

	都道府県の主な役割	市町村の主な役割
1. 財政運営	財政運営の責任主体 (1)市町村ごとの国保事業費納付金を決定 (2)財政安定化基金の設置・運営	国保事業費納付金を都道府県に納付
2. 資格管理	国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進 ※4. と5. も同様	地域住民と身近な関係の中、資格を管理 (被保険者証等の発行)
3. 保険料(税)の決定 賦課・徴収	標準的な算定方法等により、市町村ごとの標準保険料率を算定・公表	(1)標準保険料率等を参考に保険料率を決定 (2)個々の事情に応じた賦課・徴収
4. 保険給付	(1)給付に必要な費用を、全額、市町村に対して支出 (2)市町村が行った保険給付の点検	(1)保険給付の決定 (2)個々の事情に応じた窓口負担減免等
5. 保険事業	市町村に対し、必要な助言・支援	被保険者の特性に応じたきめ細かい保健事業を実施（データヘルス事業等）

<国保制度改革に伴う主な変更点>

- 都道府県単位で国保被保険者としての資格を管理することになるため、同一都道府県内のほかの市町村へ転居した場合でも資格は継続します。ただし、保険証は転居後の市町村で改めて交付します。
また、資格取得年月日と別に「適用開始年月日」が新たに設定されます。これは、保険給付の起算日や保険料（税）の納付発生月等の基準となるものです。なお、徳島県内の他市町村への住所異動がない場合は、資格取得年月日と適用開始年月日は同じ日となります。
- 平成30年度以降は、徳島県内の他市町村への住所異動で、世帯の継続性が保たれている場合には、多数回該当（1つの世帯で直近12か月の間に高額療養費が支給されている月が3か月以上ある場合、4か月目からは自己負担額が減額される制度）に係る該当回数を異動先の市町村でも引き継ぎます。ただし、引継ぎ対象は平成30年4月以降の療養となります。

地域おこし 協力隊



グリーン・ツーリズム インストラクター研修参加

大寒波が到来して厳しい寒さが続いた1月、『グリーン・ツーリズムインストラクター育成スクール』が徳島県で開催され、協力隊3人が参加いたしました。

グリーン・ツーリズムは、休日等を利用して農山村で自然・文化にふれたり、土地の人々と交流を楽しむ、豊かで充実した時間を過ごす滞在型の余暇活動のことです。最近では観光旅行とは一味違った体験や余暇を過ごせると注目されています。

思えばここ神山は豊かな自然の魅力が溢れる町。そして神山ならではの楽しみや交流を作りやすい環境でグリーン・ツーリズムにもってこいの条件が揃っています。ここ神山で生活をはじめてから「この神山を体験を通してその魅力を知ってもらいたい、たくさん神山のファンを作りたい!」「せっかく神山を訪れた人に、もっと町の人と交流してもらえませんか、作りたい!」「この町は豊かな自然だけでなく、昔からのこんな暮

らし方や時間の使い方もあってそれも魅力の一つなんです」という気持ちはずっとありました。今回研修を受けて、隊員それぞれ更にその伝えていきたい気持ちが強くなったのは言うまでもありません。

体験指導のノウハウ、地域案内のポイント、緊急時の対応等々、インストラクターとして必要な事を学べた研修でした。私たちは、神山でのグリーン・ツーリズムのあらゆる可能性を考えながら今後の活動に活かしていこうと思っております。



研修写真

地域おこし協力隊離任者挨拶

3月末で卒業する隊員からの挨拶です。活動お疲れさまでした!



植田 彰弘
平成27年4月着任

3月31日をもって、地域おこし協力隊としての任期が終了となります。未熟な面がありながらも、3年間お仕事を続けてくれたの

は、神山町の皆様の支えやご理解があったからだと思えます。神山町で仕事ができる!という喜びを胸に歩み始めた3年前の4月。見ず知らずの若者が、町内を歩き回り、時に無理なお願いをしたりと、ご迷惑ばかりお掛けしたことでしょう。地域おこし協力隊という仕事もまだまだ、認識されてないことが多いと思います。地域おこし協力隊って何してんだ!とお叱りもあるかもしれませんが、もっとも町民の皆様へ自分たちの仕事を伝えていく面では、不本意な部分も感じていきます。地域おこし協力隊としての職務は、決して自分たちがやりたいことを実現させる仕事ではなく、一部ではあるかと思いますが、町の皆さんと共に向き合ってきた時間だったはず

「お仕事を通じて皆さまと交流が持てたこと」これは一番のやりがいにつながっていました。

今後は今住んでいる上分地区で活動していく予定です。写真を撮る仕事や、江田地区の棚田を守っていくけるよう、農業に関連した活動を頑張っていきたいと思えます。また、在任中にお世話になった各地区のお祭りや行事などもぜひ関わらせていただきたいです。これからは、地域おこし協力隊員としてではなく、植田彰弘として、ご一緒させてください。

神山町の皆様、本当にありがとうございました。今後も、応援よろしくお願い致します!

昨年今頃、梅の花の下でコロんと寝返りをうっていた息子。今年は駆け回って追いかけるのが大変!一年半の育児休暇を終えて、4月から復職します。
【織田 智佳】

里山みらい新聞の取材で、山の事を考える日々が続きました。もうすぐ神山に来て3度目の春。今年は、山へ山菜摘みにいきたいです。誰か連れて行ってください!
【川野 歩美】

ようやく厳しい寒さも過ぎて空気の温かさを感じる今日この頃。1年で一番ウキウキする季節がやってきました!梅、菜の花、桜と「神山の春」を今年も楽しみにしています。
【神野 昌子】



● 移住交流支援センターだより ●



NPO 法人
グリーンバレー
の伊藤が
お届けします。

お問合せ
☎676-1177
IP : 2028

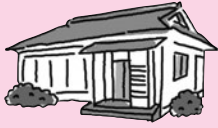
空き家相談はじめました

移住交流支援センターでは、空き家についての相談を随時受付しています。今は住んでいるけど将来のことが気になるという方も、気兼ねなく相談ください。センターが関わってきた利活用の事例、契約のパターン、また実際にどのような人が神山で家を探しているかなどをふまえながら、空き家の利活用について一緒に考えてみませんか？ご希望に応じて、神山の家を探している方たちに、お家を紹介させていただきます。

受付時間… 8時30分～17時30分
※土日祝日のご相談は事前にご連絡ください。

新規移住 相談件数

12月… 1件
1月… 4件



今月のインタビュー

約2年半前に移住されたロソンさん一家を紹介します。海外出身の方の移住が、神山でも珍しいことではなくなってきました。

〈移住のきっかけ〉

マツト カリフォルニアで暮らしていた時は生活費が高く、いつか都会暮らしはやめようと2人で話していました。山の近くに住んでみよう、タイの田舎に滞在していたときに、新聞で神山のことを知り、その数ヶ月後には神山に引越して来ました。



ロソン	マツト	アメリカ出身
ロソン	さつき	香川県出身
ロソン	かや	神領小学校
ロソン	望	下分保育所

下分安吉在住

さつき
両親のいる高松で暮らすことも考えました。

街での暮らしは簡単にアパートを借りられて楽だけど、長い目でみたら神山の方が合っていると思いました。お試しハウスで暮らし始めながら、今の家を借りられることが決まり、改修工事が終わってから引越をしました。

〈今までの仕事について〉

マツト 子どもの頃に自分でコンピュータゲームを作りたくて、自然とプログラミングを始めていました。まだコンピュータが一般的でなかった時代です。大学生の時にこの技術を生業にすると決めて、22年ほどソフトウェア開発の仕事をしてきました。



豆を焙煎するマツトさん

家族でできる仕事として、昨年から2人でコーヒー豆の焙煎業を始めました。
〈かみやまコーヒーについて〉

さつき 自宅に設けた小さな焙煎所で、仕入れたコーヒーの生豆を焙煎し、真空パック詰め、商品のラベル貼りまで自分たちでしています。何度も試行錯誤を繰り返し、今では10種類の豆を取り扱うようになりました。できた商品は神山の道の駅やスーパーなどにも卸しています。

〈今後の抱負〉

マツト 今は自宅で小さく焙煎を始めていますが、空倉庫などを借りることができたら、焙煎業ももう少し大きく育てていきたいです。また山が好きなので、山を歩いて回れるトレイルを、いつか神山にも整備できたらなと思います。

さつき 結婚するまではアスリートとして、アメリカの大学や高校のスポーツチームで働いていましたが、今はトレーナーを辞めています。子育てしながら



Kamiyama Coffee
お問合せ : 080-9830-4587
www.kamiyamacoffee.jp

まちの出来事



かん太くん

ごみの減量化取り組み全国1位



環境省が毎年度実施している一般廃棄物の排出と処理状況等の調査について、平成27年度の調査結果が発表されました。

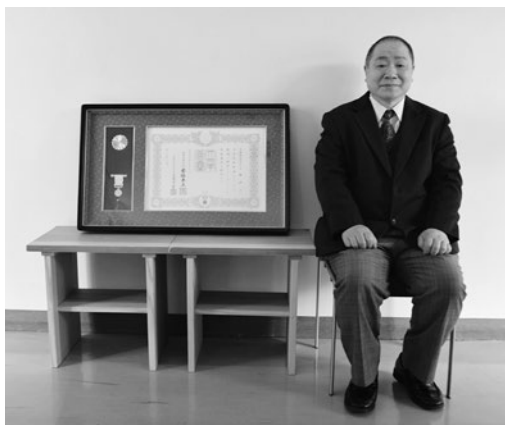
神山町は、3R活動に取り組み人口10万人未満の市町村の中で、リデュース（1人が1日に排出す

るごみの量）部門において、全国1位に輝きました。27年度の排出量は1人1日当たり272・2グラムで、全国平均の939グラムを大きく下回る結果となっています。過去の調査においては、平成24年度に同部門で1位を獲得するなど、常にごみ減量化の先進地として全国から注目されています。これらの結果は、町民のみなさまの日常的なごみ減量化に繋がる種々の取り組みによるものです。今後、ごみ減量化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願います。

3R取り組み上位市町村（環境省平成29年3月28日発表）

リデュース部門（人口10万人未満）	
平成27年度	平成26年度
1位 徳島県 神山町 272.2グラム/人日	1位 奈良県 野迫川村 137.8グラム/人日
2位 奈良県 野迫川村 298.3グラム/人日	2位 徳島県 神山町 261.9グラム/人日
3位 長野県 南牧村 325.6グラム/人日	3位 長野県 川上村 319.4グラム/人日

上野研二さん黄綬褒章受章



▲受章された上野研二さん

平成29年11月3日、上野研二さん（神領地区出身）は、多年にわたり日本料理人として職務に精励したことが認められ黄綬褒章を受章されました。

上野さんは、神山中学校を卒業後に日本料理の世界へ入り、その後全国各地で修行を積まれました。そして平成21年度に、きわめて優れた技能を有している者に贈られる「なにわの名工」、平成24年度には全技連マイスターという、20年以上の実務経験と優れた技能及び活動実績を持ち、後進の育成並びに技能の伝承に熱心な技能士であると認定され、また、平成28年度に厚生労働省より、卓越した技能者、通称「現代の名工」

を受賞されました。

現在は兵庫県の宝塚ワシントンホテルにある日本料理「鳥家」の料理長として、腕を振るわれているほか、小中学校への食育活動などボランティア活動にも熱心に取り組まれています。

林利和さん 高齡者叙勲 瑞寶雙光章受章



▲受章された林利和さん

林利和さん（88歳・神領字東青井志）は、昭和24年下分上山小学校教諭となり、平成2年3月に神山東中学校長として退職されるまでの41年間、県内外の小・中学校の教育の振興に尽力されました。

教諭時代には、「徳島県指定図工科指導の在り方」の研究発表や文部省教科用図書検定審議会調査員として活躍されました。また、県外派遣教員に選ばれた時には、赴任校が大規模校であり、研究指定校であったため「範例的学習方式」―危機的場面の深化と学習力

の強化ーについて研究をされました。

校長時代には、「豊かな心を育てる推進事業」を受け、挨拶を中心とする心の教育の実践や地域とともに子どもを育む教育活動の実践をされました。

このような長年にわたる教育の発展に寄与された功績が認められ、今回の栄誉に輝いたものです。

阿波遍路道「焼山寺道」の一部区間が国史跡に追加指定

2月13日に、焼山寺道と交差する林道棚谷（とちたに）線の手前から左右内集落までの間、2、384mが国史跡に追加指定されました。

平成28年10月3日に、左右内集落から下分字地中にかけての一部区間、1、913mが既に指定を受けています。



▲左右内集落内の遍路道

平成29年度神山町ふれあい人権講座の報告

第1回神山町ふれあい人権講座

平成29年8月3日、神山町農村環境改善センターにおいて第1回講座を開催しました。県ハンセン病回復者支援協会会長の十川勝幸さんを講師にお招きし、お話を聞かせていただきました。町内各職場職員や住民など30人の参加がありました。

十川勝幸さんには、「ハンセン病患者の方たちがいかに厳しい状況におかれてきたか」「『らい予防法』が撤廃されても、ハンセン病に対する無知や偏見による差別が残っていること」などについて教えていただきました。改めて、ハンセン病患者の方々に対する差別の実態・無知や偏見が生み出す差別の恐ろしさについて学ぶことができました。講演で得たものを、受講生一人一人が、他の多くの町民に広げていくことにより、人権尊重社会の実現に向けて努力して参ります。

第2回神山町ふれあい人権講座

平成29年10月24日、大島青松園（香川県高松市庵治町）で、県外現地研修を実施しました。当初の計画では25人でしたが、44人の応募があり、定員を大幅に増やしての出発となりました。大島青松園

は明治42年に、ハンセン病患者の国立療養所として設置されました。ハンセン病は薬で完全に治る病気になっても、隔離政策は変わらず、ふるさとに帰ることも、子どもをつくることも、仕事につくことも許されず、後遺症に苦しみ、作業をしながら暮らしてきたのです。今回の研修では、入所者の方々の生の声を聞き、島内を案内していただき、命の尊さ、重さについて学びました。人権が尊重された平和な世界を築くためには、多様な文化や地域を正しく知り、正しく理解していかなければならないと改めて気付かせてくれる研修となりました。

第3回神山町ふれあい人権講座

平成29年12月3日、神領小学校体育館において、人権映画「あん」の上映会を行いました。町PTA連合会会員・成人大学学級生・一般参加者と年齢層も幅広く、170人の方々に参加していただきました。アンケートからは、「ハンセン病がどんな病気か、回復しても差別を受け苦しんできた人が多くいることを知る機会となった」「人権と聞くと難しく感じてしまうけど、映画で見ることによって考えることの入口として入りやすかった」等の感想がありました。今年度も、多くの参加者があり、人権を大切にする町づくりを

進めるために有意義な時間を共有することができました。今後ともご協力よろしくお願いいたします。



神山中学校で人権座談会



▲人権擁護委員から活動紹介

平成29年12月22日に神山中学校で開催された人権合同学習に人権擁護委員が参加しました。9つの班に分かれ、「権利の熱気球」という学習教材を利用し、10個の権利についてそれぞれの班で話し合いました。まとめた内容を班ごとに発表し、人権に対して自分と他人の考え方の違いに気づくことができました。

その後、人権座談会として人権擁護委員から学習の振り返りや活動内容の紹介がありました。

短い時間でしたが、中学生と人権擁護委員がともに人権について意識を高め合う良い機会となりました。

文化財防火デーに伴う
消防演習を実施



文化財防火デーは、昭和24年1月26日に日本最古の壁画である奈良斑鳩町の法隆寺金堂の壁画が

炎上し焼損したことを契機に制定されました。これに伴い、神山町でも町内の文化財に対する消防演習を毎年実施しています。

今年は、1月28日に阿野字白嶽の「西明寺」で行いました。火災を想定し、地元住民による通報により訓練を開始。地元住民や寺関係者による文化財の非常搬出、初期消火を行い、広野分団第一部と神山消防署による連結放水訓練を実施しました。その後、消火器の取扱訓練を行いました。

鬼籠野地区防災訓練

2月18日、鬼籠野地区自主防災会が主催で、鬼籠野地区防災訓練を開催し、約100名が参加しま



▲炊き出しを行う参加者

した。

炊き出し訓練と煙体験、AED講習会、ロープワーク訓練、地震体験、消化器を使用した消化訓練、119番通報訓練を行いました。

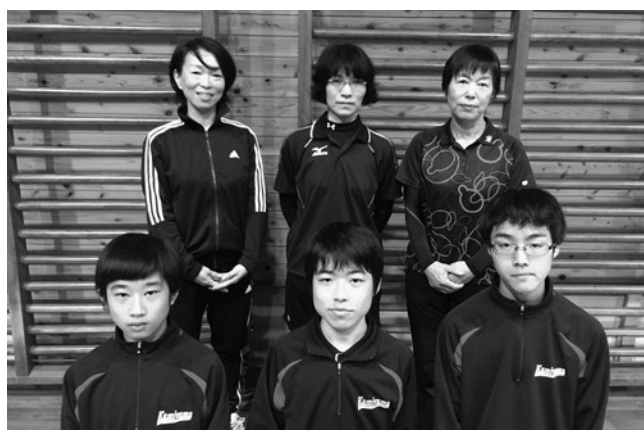
各ブースともに消防署員から自分たちでどういった準備、対策をする必要があるか、使用方法などの説明を受け、小さな子供からお年寄りまで真剣に耳を傾けていました。



▲119番通報訓練の様子

神山町卓球大会開催

平成29年度神山町卓球大会を2月25日(日)、神山町民体育館において開催しました。今大会は、一般選手、町内中学校から総勢39



▲卓球大会入賞者のみなさん

人の参加があり、男女別に3〜5人のリーグで予選を行い、各リーグの上位が決勝トーナメントを行いました。昨年の大会を上回るエントリィ数で開催することができました。一般、中学生が混ざり、多世代の交流大会となりました。

- 男子の部
- 優勝 佐々木恵斗
 - 準優勝 村瀬 大晋
 - 第三位 川口 真央
- 女子の部
- 優勝 東浦 君子
 - 準優勝 三原 公代
 - 第三位 大林 文香

男女別個人戦の入賞者は次のとおりです。

近畿神山区第27回総会開催

2月11日、大阪市天王寺区のホテルアウイーナ大阪において、近畿神山区第27回総会が開催されました。

近畿神山区からは会員70名が参加、神山町からは岩丸正史県会議員様をはじめ、後藤町長ほか来賓4人と、神山町すだちっこくらぶ「すだち座」の子供9人、引率の先生1名、寄井座2名、太夫と三味線の2人、道の駅と旬の市神山の会員8人の総勢28名が参加しました。

総会では、柳澤尚会長から里山での暮らしと循環型社会との関係性についてのあいさつがあり、後藤町長と岩丸県議から、地方創生により神山町に起こりつつある変化とこれからの展望、徳島県政の現状についてお知らせし、平成30年度の事業計画として、春のふるさと訪問に鬼籠野さくら街道でのお花見会を実施することが決定しました。

懇親会では、すだちっこくらぶ「すだち座」による人形浄瑠璃「傾城阿波鳴門巡礼歌の段」の披露がありました。寄井座の指導のもと、郷土芸能の伝承に大きく貢献している活動です。今年も太夫と三味線による迫力ある生演奏と、まるで生きているかのように児童

が操作する人形の姿に、会場は物語の世界に引き込まれていました。

また、会場外のロビーでは道の駅「温泉の里神山」と「旬の市神山」の神山物産販売コーナーが設けられ、ふるさとの香りと味を求める会員の方々に賑わいました。

最後は「南大阪連社中」による阿波踊りが披露され、会場総踊りでおひらきとなりました。短い滞在時間ではありましたが、元気な会員の皆様から沢山の元気を頂き、交流を深めることができました。近畿神山区の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝をご祈念申し上げます。



役場からのお知らせ



あゆちゃん

総務課

TEL 676-1111
IP 2001

町民・町内バスツアーのよくある質問にお答えします。

町外の視察者ではなく、地元の人に最近の神山の動きを見てもらうための町民・町内バスツアー、色々な方に声をかけていただき順調に続けています。

2018年1月末までに23回開催し、280名が参加してくれました。

今回はよくある質問にお答えします。

問…どんな人が参加しているの？
答…これまでの参加者を見ると、近所の集まり、○○会という団体のメンバー、同窓会、友人など様々です。

町外からの視察・観光ではご利用いただけませんが、町出身者はご参加いただけます。町を離れて



もふるさとの状況が気になってい
る方もいると思います。同窓会や
友人が帰省したタイミングでは非
ご活用ください。

問…土日でも参加できる？

答…土日の開催も相談に応じま
す。平日は仕事で参加できないと
いう方にも来ていただきたいと
思っています。気軽に相談くだ
さい。

問…どんなところに行くの？

答…みなさんそれぞれ関心がある
ところは違うと思います。行き先
はみなさんの希望を聞き、相談し
ながら決定していきます。おまか
せいただくのも大丈夫です。



問…費用はどのくらいかかる？
答…ツアーの参加費は無料です。
当日の食事代などは自己負担で
す。

「最近の参加状況」

- 第21回 さくらサロン 12名
- 第22回 神山町議会 21名
- 第23回 神領西野間地区 13名

問い合わせ先…役場総務課 企画調整

088-676-1111
info@kamiyamaji-tokushima.jp

防犯灯のLED化進む

防犯灯は、暗い夜道を明るく照

らし、歩行者等の安全・安心を灯すまちづくりや犯罪の減少を図るため不特定多数が使用する公道に設置され大きな役割を果たしています。

本町に設置されている防犯灯は、古いものでは約30年以上の期間が経過し、灯具本体の老朽化から不点灯になる頻度が非常に多く、復旧するまでに時間を要していました。

このことから、本町では蛍光灯タイプの防犯灯について電気料金、維持管理に優れているLED防犯灯を採用し今年度広野地区より取替工事を進めています。

LED防犯灯にすることで：
①点灯寿命が長く、既設防犯灯のように蛍光灯の取り替えが不要となることから、不点灯になる頻度が少なく修繕費の削減が図られます。

②少ない消費電力で既設防犯灯と同等若しくは、それ以上の明るさを保ちながらもCO2の排出量を抑え環境面に貢献します。

4月1日以降、町所有の防犯灯は管理を町が行うことになりました。

もし、防犯灯の異常（不点灯・点滅など）を見かけ場合は、総務課へご連絡をお願いします。



紙おむつの収集については、平成30年4月より、紙おむつの収集は、町指定の専用袋で行います。指定袋以外（ごみ袋、ビニール袋等）で出された紙おむつは収集できないようになります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、JA名西郡神山支店及び各販売店にて指定袋の販売を行っています。

紙おむつの収集について

平成30年4月より、紙パックは新聞・雑誌・段ボールの日に収集を行います。（新たに紙資源の日として収集を行います。）粗大ごみの日には収集を行いませんので、よろしくお願ひします。

紙パック収集日の変更について

住民課

TEL 676-1111
IP 2003

障害者の方等の利用する軽自動車税の減免について

障害者の方等が所有する軽自動車で、専ら障害者の方のために継続して使用されるものについて、次の要件に該当し、期日までに軽自動車税の減免手続きをされた方は、軽自動車税の減免を受けられる制度があります。

1. 減免の対象となる障害の範囲

手帳の種類	障害区分	身体障害者手帳					戦傷病者手帳												
		級別					項				症		款				症		
		1	2	3	4の1		特別	1	2	3	4								
身体障害者手帳 (戦傷病者手帳)	視覚障害(※1)						特別	1	2	3	4								
	聴覚障害			2	3		特別	1	2	3	4								
	平衡機能障害				3		特別	1	2	3	4								
	音声機能障害(咽頭摘出)				3		特別	1	2										
	上肢不自由	1	2				特別	1	2	3									
	下肢不自由	1	2	3	4	5	6	特別	1	2	3	4	5	6	1	2	3		
	体幹不自由	1	2	3		5		特別	1	2	3	4	5	6	1	2	3		
	乳児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	1	2																
	心臓機能障害	1			3			特別	1	2	3								
	腎臓機能障害	1			3			特別	1	2	3								
	呼吸器機能障害	1			3			特別	1	2	3								
	ぼうこう又は直腸機能障害	1			3			特別	1	2	3								
	小腸機能障害	1			3			特別	1	2	3								
	免疫機能障害	1	2	3															
肝臓機能障害	1	2	3																
療育手帳(※2)	障害の程度 A																		
精神障害者保健福祉手帳(※2)	障害等級 1 級(自立支援医療受給者証(精神通院医療)を交付されている方)																		

税務保険課

TEL 676-1115
IP 2005

《注意事項》

減免は障害者の方等1人について、普通車を含め、1台に限られます。

網掛け部分は障害者の方等本人の運転に限り減免できます。

重複障害の場合は、障害区分ごとに判定します。

※1 視覚障害4の1は、両眼の視力の和が0.09以上0.12以下の方です。

※2 療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の場合は、障害者本人の運転での減免はできません。

2. 申請する際には、次の書類等を持参してください。

- ① 身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療受給者証(精神通院)(平成30年4月1日以前の発行のものに限ります。)
- ② 個人番号カード、個人番号通知カード、個人番号が記載された住民票の写しのいずれかの個人番号が確認できるもの
- ③ 運転される方の運転免許証 ④ 自動車検査証 ⑤ 印かん
- ⑥ 家族運転(障害者の方等の生計を一にする者が運転)の場合は、使用目的を証する書類
通院(月4回以上)、通学、通所、週末帰省(月4回程度)、又は生業証明書
(精神障害者の方で、自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの場合は、必要ありません。)

3. 申請期日

平成30年5月24日(木)まで

※ 期日内に申請しないと減免を受けることができません。申請は毎年必要です。

4. 受付及びお問い合わせ先

神山町役場 税務保険課
電話 676-1115 (IP 電話 2005)

神山町役場 広野支所
電話 678-1111 (IP 電話 2020)

固定資産税縦覧帳簿の縦覧について

土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿を次のとおり関係者の縦覧に供します。

○縦覧期間
平成30年4月1日から5月31日まで
(ただし、期間中の土・日曜日、祝日は除きます)

○縦覧時間
午前8時30分から午後5時15分まで

○縦覧場所
神山町税務保険課

※「関係者」とは町内に所在する土地及び家屋に対して課税する固定資産税の納税義務者・納税管理人及び納税義務者の委任状を持った代理人など固定資産税に直接関係のある人をいいます。

※縦覧には本人確認ができるもの(運転免許証など)と印鑑をお持ちください。



農業委員会 TEL 676-1119 IP 2008

神山町賃借料情報

平成21年12月15日に、改正農地法が施行されたことにもない、標準小作制度が廃止され、毎年市町村ごとに賃借料情報の提供を行うことになりました。

平成27年1月から平成29年12月までに町内で締結(公告)された賃貸借における賃借料の平均額(10アールあたり)は、次のとおりです。

	平均額(円)	最高額(円)	最低額(円)	データ件数
田(水 稲)	12,999	15,200	5,000	21件(33筆)
畑(普通畑)	13,435	50,000	5,000	12件(21筆)
畑(樹園地)	9,439	30,000	5,000	13件(41筆)

※なお、この「賃借料情報」は調査期間中に有償で貸し借りされた事例の集計値であり、拘束力はありません。賃借料決定の参考として提供するものですので、実際の貸し借りの契約の際には、貸し手と借り手をよく話し合っ賃借料を決めてください。

その他のお知らせ



名無し

平成30年度自衛官募集について

● 一般幹部候補生
各自衛隊の幹部自衛官となる者(飛行要員含)を養成する制度です。

採用と同時に陸上・海上・航空の各自衛隊曹長に任命され、幹部候補生として一定期間の教育を受けた後、3等陸・海・空尉に昇任、幹部自衛官となります。

● 募集人員(参考29年度)
陸 約145名(うち女子約25名)
海 約100名(うち女子20名)
空 約40名(男女の区分なし)

● 資格
22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)

● 受付期限
平成30年3月1日
平成30年5月1日

● 試験期日
1次 平成30年5月12・13日
2次 平成30年6月12・15日

● 最終合格発表
(海・飛行要員は3次有)
(陸・海) 平成30年8月3日
(空) 平成30年8月31日

● 入隊
平成31年3月下旬～4月上旬
※自衛官の募集種目については、年度内を通じ多種にわたっております。右記募集の他にも受付期間の異なった募集案内がありますので、詳しくは、お問い合わせください。

自衛隊徳島地方協力本部 鴨島地域事務所(吉野川市鴨島町鴨島201鴨島中央ビル)
☎ 0883-2417008
http://www.mod.go.jp/peo/tokushima/

NAVVAの被害者支援制度のご案内

自動車事故の被害にあわれた方へ

独立行政法人自動車事故対策機構(ナスバ)では、自動車事故が原因で、脳、脊髄または胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害を持つため、日常生活動作について常時または随時介護が必要な方に対して、介護料を支給しています。

● 介護料の支給月額
29,290円～136,880円
また、自動車事故が原因で、保護の方が亡くなったたり、重度の後遺障害を残すことになったた

め、生活が困窮しているご家庭のお子様（中学校卒業まで）に対して、育成資金の無利子貸付けを行っています。

・一時金（初回のみ） 155,000円

・月額（選択制） 20,000円または10,000円

・入学支度金（小中学校入学時） 44,000円

自動車事故による脳損傷によって、重度の後遺障害が残り、治療と常時の介護を必要とする方について、重度後遺障害者専門の病院を設置・運営しています。

中四国地区では岡山市に「岡山療護センター」があります。

○お問い合わせ先

独立行政法人自動車事故対策機構

徳島支所

電話・088-631-7799

とくしまーPAIN店を募集

とくしま地産地消推進協議会では、徳島市東部地域定住自立圏域の12市町村（徳島市、小松島市、勝浦町、上勝町、佐那河内村、石井町、神山町、松茂町、北島町、藍住町、板野町、上板町）の地場産食材を推進するため「とくしまIPPAIN店」を募集しています。

申請には、12市町村の農林水産物を使用した商品を提供している

ことが必要です。詳しくは、徳島市のホームページをご確認ください。

徳島市農林水産課

088-621-5246

最低賃金

◎徳島県最低賃金 時間額 740円
【発効日】平成29年10月5日

最低賃金、確認した？
<お問合せ先>

徳島労働局 労働基準部 賃金室
または最寄りの労働基準監督署へ
TEL (088) 652-9165
FAX (088) 622-3570

ホームページ

http://tokushima-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp
「業務改善助成金」もご検討ください。詳しくはホームページへ

◎特定最低賃金	時間額	発効日
造作材・合板・建築用組立材料製造業	840円	平成29年 12月21日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	877円	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	841円	

就職力アップセミナー

【とき】 4月11日（水）、4月25日（水）

【ところ】 徳島駅クレメントプラザ

【対象】 45歳未満の若年求職者

【内容】 ビジネスマナー、模擬面接等

【問い合わせ】 県若年者就職サポートセンター（電話088-602-1188、FAX088-602-1189）

相続登記がさまざまなトラブルを防止します

【相続登記をしないと発生する様々な問題】

①地域の活性化

再開発が進まない、空き家の管理・活用ができない、不動産取引が遅くなるなど

②安全・安心な暮らし

公共事業が進まない、防災・減災の取り組みができない、災害復旧に大きな労力・時間がかかるなど

③未来につなぐ

2次3次の相続が発生し、手続がますます難しくなる、「争族」問題になってしまいうなど

④農業の推進

農地の集約化ができない、農地・山林が放置されてしまいうなど

相続登記についてのご相談

▼徳島県司法書士会（☎622-1865）、徳島県土地家屋調査士会（☎626-3585）

「未来につなぐ相続登記」促進プロジェクト

徳島地方務局、徳島県司法書士会、徳島県土地家屋調査士会

求職者支援訓練をご存じですか

求職者支援制度は、雇用保険を受給できない求職者の皆さんを対象に、職業訓練（介護初任者研修科・PC事務養成基礎科・医療調剤事務科など）を通じて、早期就職を支援する制度です。徳島公共職業安定所では、求職者支援訓練の受講に関する説明会を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。（事前予約不要）

○「求職者支援訓練受講説明会」の開催日時

4月4日（水） 10時から11時40分

4月18日（水） 10時から11時40分

5月9日（水） 10時から11時40分

5月23日（水） 10時から11時40分

※説明会は5月以降開講のコースの説明になります。

お問い合わせ

徳島公共職業安定所（徳島出来島本町1丁目5番地）

電話 088-622-6374

休養・こころの健康について

前回に続き、「夢・元気・笑顔～健康かみやま21～第2期計画」の課題を取り上げます。今回は休養・こころの健康についてです。

休養・こころの健康とは

社会生活を営むために、身体と共に関係が深いのが、こころの健康です。**こころの健康とは、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件**です。こころの病気の代表的なうつ病は多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、**自殺の背景にうつ病が多く存在する**ことも指摘されています。



こころの不調の症状

こころの不調は様々な形で現れ、その現れ方は個人によって異なります。

〈こころの不調〉

- ・気持ちが不安定になる
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・気分が沈む
- ・これまで楽しかったことが楽しめなくなる
- ・集中力の低下 など

〈こころの不調に関わる体の不調〉

- ・食欲がなくなる
- ・眠れなくなる
- ・胃が痛い
- ・体がだるく疲れやすい
- ・動悸がしたり、呼吸が乱れたりする など

こころの健康を保つために

こころの健康を保つために右のようなポイントを心がけましょう。

また、こころの不調を感じた時には家族や友人、専門機関に相談しましょう。



こころの健康を保つためのポイント

- 適度な運動
- バランスのとれた食生活
- 十分な睡眠・休息をとる
- ストレスをためない など

休養・こころの健康のために

休養・こころの健康のためには一人ひとりの取り組みが大切です。次の項目を一緒に取り組みましょう。

個人・地域

- 心にゆとりを持ち、無理をしない、焦らない、積極的に休養を取りましょう。
- 家庭、友人、地域等で幅広いコミュニケーションを取りましょう。

行政

- 各種保健事業でのこころの健康の情報提供をします。
- 相談できる各種窓口機関を周知します。
- 自殺予防の普及啓発をします。

女性の健康週間

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことができるようこの機会に、女性特有の体の変化や病気について触れてみてはいかがでしょうか？

町では無料で「女性の健康手帳」を配布しています。ご希望の方はご連絡ください。



お問い合わせ・健康に関するご相談は
 神山町健康福祉課予防係 TEL676-1114 IP2004

高齢者の生活を支えるための地域づくり①

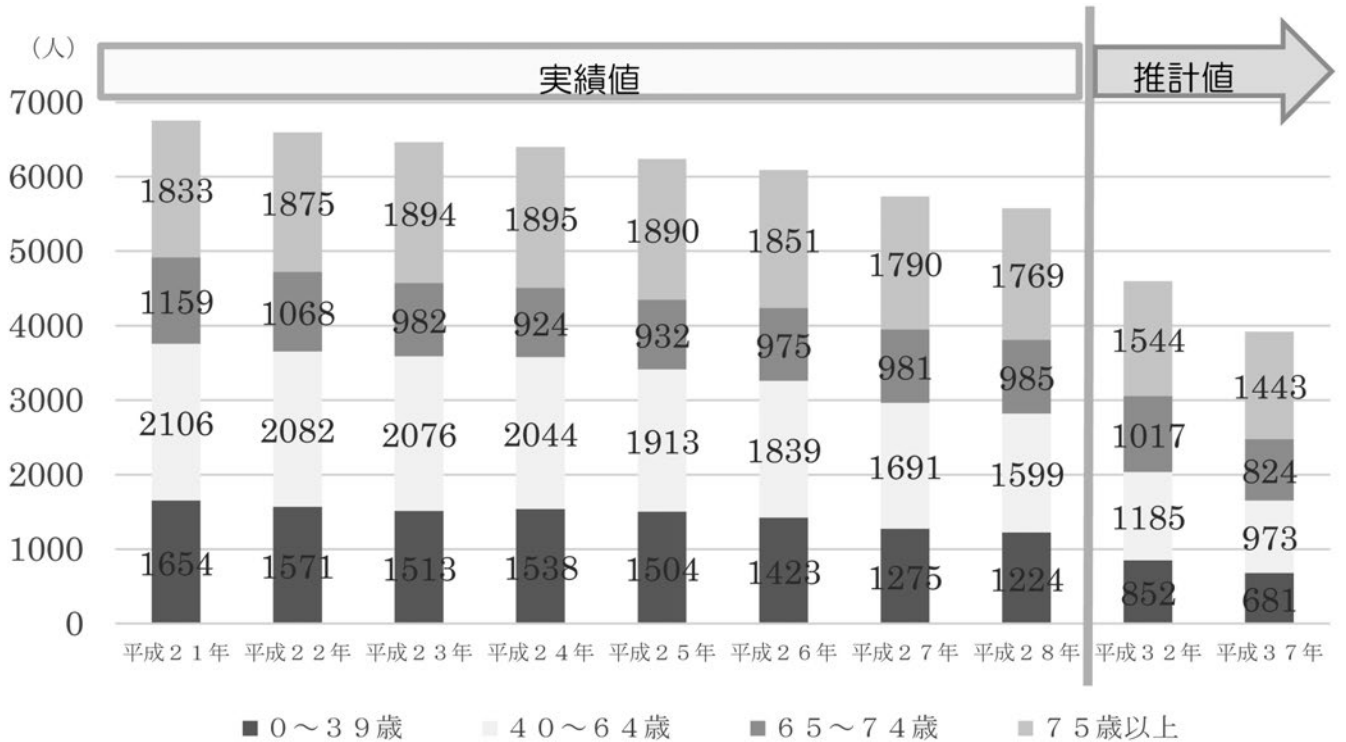
現在直面している超高齢社会とは？

日本人の平均寿命が伸び続け、団塊の世代も高齢者世代に突入した日本は超高齢社会となっています。日本の人口構成比は2015年時点で65歳以上の高齢者1人に対して20～64歳の働く世代は約2.4人。2050年には1人の若者が1人の高齢者を支えなければならない時代となると推計されています。

しかし、神山町では2017年（平成29年）3月現在で65歳以上人口が2,771人、20～64歳人口が2,474人で1人の若者が1人の高齢者を支えられなくなっています。



<神山町の人口推移と人口推計>



各年3月31日現在の住民基本台帳

神山町は人口推移と人口推計からも働く世代の若者の人口は減少し続けることが予測され、このような状況のなか、高齢者が『住み慣れた地域』で医療や介護、生活支援サポートやサービスを受けられるように体制づくりを行っていくことが重要となってきます。高齢者一人ひとりができる限り介護予防に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切となってきます。

具体的な取組方法については、次号でお伝えします。

お問い合わせ：地域包括支援センター 電話：088-676-1185 (IP2031)

近いうちに起こるとされている、地震への備えとして、できることは何があるでしょうか。

今回は、主に地震発生時の家具の転倒防止対策について、ご紹介します。

東日本大震災以来、あれもこれもやらなければと考え込んでしまう人がいるのではないのでしょうか。まず、大事なことは、地震の揺れで命をなくさないことです。そのためには、住宅の耐震補強や家具の固定、ガラスの飛散防止から始めてください。

住宅の耐震補強については、耐震診断を受け、必要に応じて補強しましょう。

家具については、背の高いものや重いものから優先的に固定しましょう。家の中で長い時間を過ごす、寝室やリビングを重点的に行うと効果的です。タンスや食器棚、冷蔵庫、テレビなどは入念に行うと良いと思います。何もしなければ、家具が室内を飛び回り、下敷きになってケガをしたり、室内が散乱状態のために延焼火災から避難が遅れてしまうなど、過去の地震でも大きな被害が出ています。

平成21年3月に気象庁が発表した震度階級関連解説表によると、震度5強でタンスなど重い家具が倒れ、テレビが台から落ちることがあると想定されています。室内での居住者被害を防ぎ、安全な避難経路を確保するためにも、家具を固定しておくことが重要です。

また、割れたガラスも凶器となって、避難時にケガをすることがありますので、ガラスに飛散防止フィルムを貼ることや、身近な場所に履き物を用意しておくことが大切です。

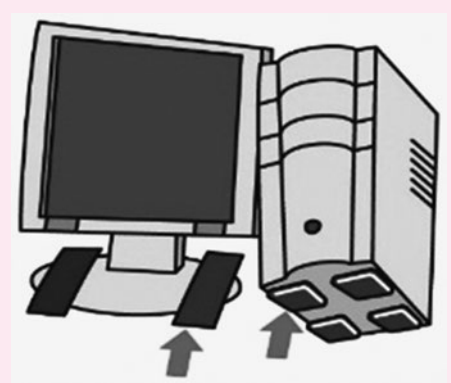
最近では、家具を固定するための器具やつっぱり棒、転倒防止用の耐震マットや食器棚扉開閉を防止するストッパー等が販売されていますので、有効に利用してください。



家具つっぱり棒



耐震マット



固定器具、耐震マット使用例



国 民 年 金 だ よ り

国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」「1年前納」「2年前納」もあり大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持って、ご希望の金融機関または年金事務所でお手続きをお願いします。

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

$$\text{【所得のめやす】 } 118\text{万円} + \{ \text{扶養親族等の数} \times 38\text{万円} \}$$

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月始めに再申請の用紙が届きます。引き続き学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

国民年金保険料学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、平成29年度に保険料納付を猶予されている方で、平成30年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入して返送すれば、平成30年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、平成30年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を作成してお送りします。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所にご連絡をお願いします。

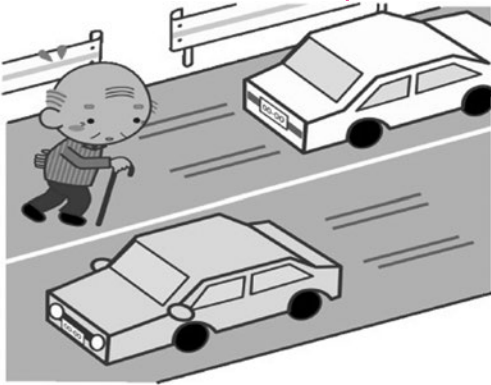
詳しくは徳島北年金事務所 電話088-655-0200
または住民課年金係 電話088-676-1113 (IP2003) までお問い合わせください。



駐在所だより



高齢者の交通事故多発！



高齢者が被害に遭う交通事故が増加しています。

また、高齢運転者が加害者になる交通事故も依然として増加傾向です。

(原因は高齢に伴う判断能力低下や運転操作ミス等)

悲惨な交通事故の加害者や被害者にならないようにしましょう。

振り込め詐欺、振り込め類似詐欺に注意！

3月は進学や就職などをひかえ、何かと慌ただしい季節です。

そのような時期こそ、詐欺被害が増加する傾向にあります。

神山町でも不審な電話がかかってきたりしています。

一人で判断せず、家族、親戚、友人、警察等に相談し、詐欺被害に遭わないように注意しましょう。



詐欺撃退の あいうえお

- あ あわてない。
- い いちど電話を切る。
- う うたがってみる。
- え えんりよせず相談する。
- お お金を送らない！
手渡さない！
振り込まない！

〈通報・相談先〉

○ 神領駐在所

TEL 088-676-0019

○ 広野駐在所

TEL 088-678-0333



消防署だより

平成29年神山消防署出動状況

火災

平成29年の神山町での火災は林野火災が1件、その他火災が1件の合計2件でした。

特に春先は空気が乾燥し、たき火や放火など、人的要因による林野火災が全国的に発生しやすい時期です。火気を使用する場合は、初期消火の準備を行い後始末もしましょう。

火災は大切な生命・財産を奪ってしまいます。**火の取り扱いは十分に注意してください。**

救急

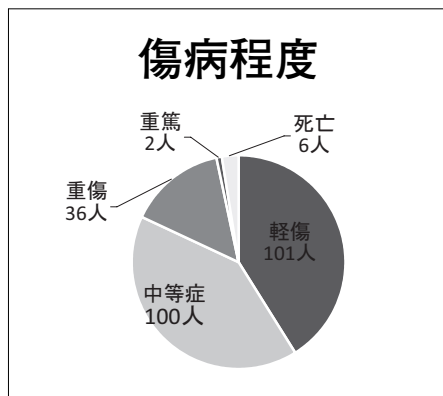
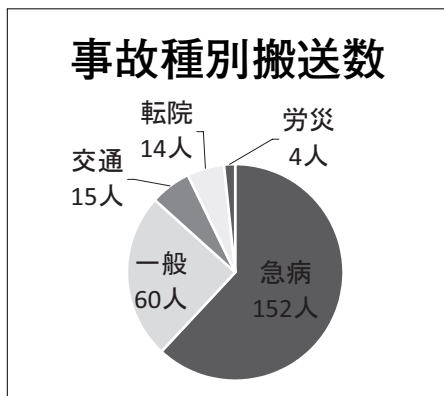
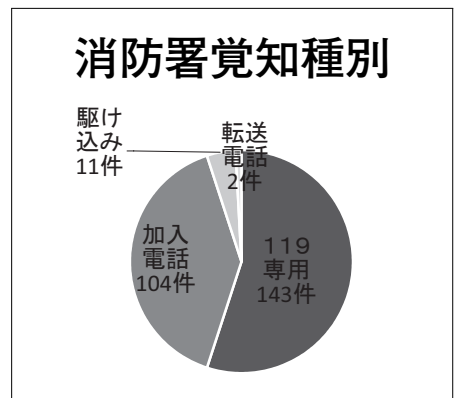
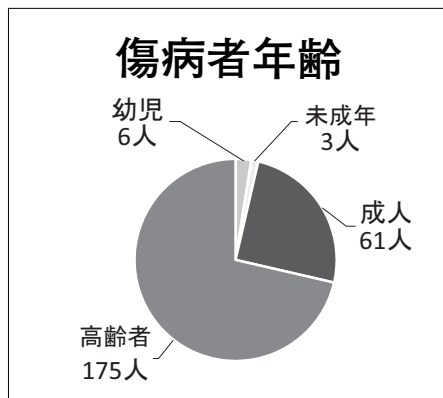
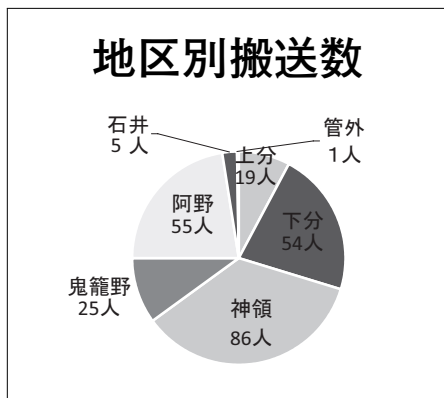
平成29年神山消防署の救急出動件数は260件で、245名を搬送しました。出動件数は、前年度とほぼ変わりませんが、全国的に救急件数は増加して現場到着までの時間が約8.5分と遅くなっています。その原因として、救急車での搬送を必要としないものが多くあり、救急車の適正利用が叫ばれています。

ですが次の様な場合は、ためらわずに救急車を要請してください。**意識がない(はっきりしない)、突然の激しい頭痛、呂律が回りにくくなる、手足が痺れ、麻痺がでる、突然の胸痛**などです。

15歳以下で救急搬送を迷われる場合は、徳島こども救急電話相談(局番なしの#8000)へ相談もできます。(対応時間は、毎日18:00~翌日08:00で小児科医か看護師が対応してくれます。)

また、ドクターヘリを要請した事案は21件ありました。ドクターヘリは毎年十数件要請しています。鬼籠野喜来のヘリポートが整備され、砂塵等の発生事例は少なくなりましたが、指定した駐車場やグラウンド等を使用することもあります。今後ご理解、ご協力をお願いします。

神山消防署救急車搬送状況



神山消防署への連絡は

- 一般…676-1199
- IP…050-2024-2119
- FAX…676-1390

ヘルスマイトおすすめ！ ヘルシー料理

～季節の野菜で元気な細胞をつくろう～

★人参を使って



中1本=約100g

多めに作って冷蔵庫に
ストックしておくとう
便利！



レンジ約3分（せん切
りスライサーでせん切りに
し、レンジする）



野菜1日350g！



●人参サラダ

・ドレッシング+レモン酢（ま
たは酢）+粒マスタードで和え
る。

●人参の和え物

・すりごま+塩 で和える。
・すりごま+だししょうゆ
・すりごま+すし酢
・ごま油+塩・こしょう

人参（中1/2本50g）：緑黄色野菜

栄養価：50g＝エネルギー 20kcal、カリウム 150mg、
カルシウム 14mg、ビタミンA 360μg、葉酸 11μg、
ビタミンC 3mg、食物繊維 1.4g

人参は、価格変動が少なく栄養価も高いので、色々な料理
に利用しましょう。濃い味なので、調味料は少しでも美味
しく食べられます。また油をプラスして食べることで、ビ
タミンAの吸収がよくなります。油の入ったドレッシン
グやごまなどの種実類と摂ると良いですね。



神通滝の氷瀑



神通蜷梅園

- 表紙ルポルター！ジュ**
- 3Rでゴミを減らそう！
「もったいない」の気持ち
で取り組む3R
- 1R ゴみを減らそう！
【リデュース（発生抑制）】
○品物はできるだけ長く使
用する
○買い物にはマイバックを
持っていく
○買う前に考える・調べる
○使い捨ての商品は選ばな
い
○詰替タイプの商品を選ぶ
- 2R 繰り返し使おう！
【リユース（再使用）】
○修理して使う
○有効利用できないか考え
る
○チラシをメモ帳にする
○ビール瓶などは酒屋に返
す
- 3R 再利用しよう！
【リサイクル（再生利用）】
○ごみは分別して出す
○分ければ資源、混ぜれば
ゴミ
○不要になった家電製品は
電気店に出す
○再生品を買うようにする