

# 徳之島のしほ

2014  
1月号  
No.476

編集・発行 徳之島町役場 企画課  
〒891 - 7192 鹿児島県大島郡徳之島町亀津 7203  
TEL(0997) 82 - 1111 (代) FAX(0997) 82 - 1101  
ホームページアドレス <http://www.tokunoshima-town.org/>



## 迎春！午年

～馬のいる島の風景～

花徳在住の太孝一郎さんは、徳之島では珍しい馬を飼育しています。オスのクローバー（手前茶色）はポニーとミニチュアホース種の掛け合わせ、メスのフォーゼ（後ろグレー色）はポニー種。2匹の馬は、温かい島の気候の中、穏やかな新年を迎えています。

## 今月の主な内容

新年の挨拶	P2
まちの話題	P3～P5
教育委員会だより	P6
お知らせコーナー	P7～P9
住民生活課からのお知らせ・美農里館だより	P10
保健センターだより	P11
MBCデータ放送・戸籍の窓	P12

# 2014年 年頭あいさつ

＝住民の個性を發揮できる町へ＝



徳之島町長 高岡 秀規

新年明けましておめでとございます。

町民の皆様、郷土出身の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられ、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は、奄美群島日本復帰60周年の大きな節目を迎え、群島全域を挙げて記念行事が開催されました。先人の努力と苦労に多くの住民が思いを馳せ、当時とは見違えるような社会基盤が整備された現状を見つめ直し、原点に立ち返って島の将来を考える機会になったと感じております。

一方、奄美群島振興開発事業等でインフラは整備されたものの、少子高齢化に歯止めがかからない状況が続いております。私がかねてより、我々が暮らす外界離島には都市部と同様の経済原理は向かないと申し上げて参りました。本年は、地域の自立的発展を促すため、農業、医療・福祉、教育の振興の3点を重要政策として掲げる所存です。

先ず、基幹作物であるサトウキビの生産量回復を最優先に進め、TMRセンターの運営による畜産振興、園芸作物や熱帯果樹の生産に意欲的に取り組む農家を支援し、農業経営の安定化につなげます。

次に、医師確保への取り組みを継続し、安心して暮らせる地域づくりに努めます。福祉環境の整備を推進し、障がい者を個性として捉え、周囲がそれぞれの個性を理解して支え合える社会を目指します。

更に、教育予算を積極的に計上し、専門家等の招へいによる学力向上を計ります。本年は、世界自然遺産登録に向け、奄美群島の国立公園指定への取り組みが本格化することが見込まれております。島の豊かな自然を後世へ保存継承して行くためにも、世界で活躍できる優秀な人材への支援はもちろんだ、地域社会で如何なく能力を發揮できる人材の育成が重要となります。

町民一体となってこれらの政策を実現し町発展を推進できるよう、皆様方の温かいご支援とご協力を賜りますよう、衷心よりお願い申し上げます。

最後になりましたが、町民の皆様、郷土出身の皆様方にとって、本年が輝かしい年となりますようご祈念申し上げます、年頭のあいさつと致します。



血管年齢の測定を受ける人

笑顔で元気なまちづくりを  
健康まつり

「第20回健康まつり」が11月17日、町体育センターでにぎやかに開催されました。幼児から高齢者まで大勢の住民が集まり、身体の健康状態をチェックし健康に役立つ食生活などについて学びました。

無料の脳年齢や骨量測定、減塩レシピの試食コーナーなどは行列ができるほど好評。親子連れは、おやつ作りやペーパークラフト作りなどを楽しんでいました。

拉致問題に関心を持ち解決を!



拉致問題の解決を訴える市川健一さん

北朝鮮による日本人拉致問題に関する講演会と映画上映会が11月17日、徳之島町文化会館で開かれました。町内外から集まった住民約300人が、拉致被害者家族が長年に渡って問題解決に取り組んできたことを実感し、一日も早い被害者救済を願いました。

映画「めぐみ―引き裂かれた家族の30年―」の上映では、昭和52年に新潟市で拉致された横田めぐみさん家族の長年の闘いの記録に、涙を拭いながら鑑賞する参加者の姿もありました。

ぬくもりに満ちた地域づくり  
福祉スポーツ大会

町体育センターで11月22日、30回目の節目となる「徳之島町福祉スポーツ大会」(徳之島町社会福祉協議会主催)が開催されました。福祉施設利用者や関係団体から参加した選手は、思い思いのペースで競技をこなし、互いに助け合いながら親睦を深めました。



白熱のパン食い競争

町内3地区の対抗で、輪投げや玉入れ、ボーリングやゲートボールなど全17種目で得点を競いました。地区別では、亀徳く下久志の白組が優勝しました。

第1回食と農林漁業の祭典



懐かしい昔のお菓子やお祝い膳の再現展示

「第1回徳之島町食と農林漁業の祭典」が11月24日、亀津新漁港で青空の下に開催されました。町内外から大勢の住民が来場し、地元産品の安価な販売や舞台イベント、グルメコンテストなどで一日中にぎわいました。

野菜と魚の販売や特産品の試食販売、バザーやフリーマーケットなどは買い物客であふれ、さとうきび重量・糖度当てクイズなどのゲーム、工作や実験コーナーでは子どもから大人までが楽しんでいました。



コミュニケーションに学ぶ  
国際交流授業

東天城中学校で11月21日、タイのチュラロンコーン大学とウェブ会議システムで結んだ国際交流授業が開かれました。同校の1年生12名、同大学文学部日本語学科4年生翻訳専攻17名が参加。テレビ会議システムを通じ、お互いの地域の魅力や文化の特色について理解を深め、交流しました。



パネルを使い徳之島の方言を説明する生徒

徳之島の夢ある農業絵画  
コンクール表彰

徳之島地域総合営農推進本部主催の「徳之島の夢ある農業絵画コンクール」で、花徳小学校5年生の植木凌我君が最優秀賞の本部長賞を授賞しました。11月24日に亀津新漁港で開かれた「食と農林漁業の祭典」において、各賞の受賞者に表彰状が伝達されました。



本部長賞を授賞した植木凌我君

植木君の描いたのは雲を吸い込んで散水に利用できる機械。「このような機械で、水まきや干ばつに左右されない農業ができるようになってほしい」と夢を話しました。

徳之島建設業協会から  
寄附金

11月22日、徳之島建設業協会から徳之島町へ「町政発展に生かしてほしい」と寄附金の贈呈がありました。寄附金の額は200万円。町の発展の為、大切に活用していきます。



徳之島建設業協会の代表者のみなさん

地域対抗野球で北区優勝

第5回徳州会旗争奪徳之島町地区対抗野球大会が11月17日町総合運動公園野球場で開催されました。町内9地区が出場し、接戦の末、北区が初優勝を果たしました。

《1回戦》

東区 14-7 神嶺、南区 9-0 亀徳、中区 4-0 山、花徳 7-6 母間

《準決勝》

北区 8-4 南区、花徳 6-4 中区

《決勝》

北区 5-4 花徳



初優勝を喜ぶ北区チーム

ふるさとへの復興のために  
フィリピン台風救援金



食と農林漁業の祭典会場で義援金の呼びかけ

徳之島在住のフィリピン出身者5名が、「2013年フィリピン台風救援金」の募金を呼びかけました。集まった義援金は、日本赤十字社を通じてフィリピンへ贈られます。



漁業集落組合員の話聞く子どもたち

**徳之島町地区漁業集落 ヤコウガイ稚貝放流事業**

徳之島町地区漁業集落主催の稚貝放流事業は、ヤコウガイの生態や環境保全の周知のために行われていきます。

子どもたちが白いふたに名前や絵を書いた稚貝は、成長を願い育ちやすい場所を選んで放流されました。

文化庁 平成 25 年度「劇場、音楽堂等活性化事業」  
**徳之島町文化会館 開館 20 周年記念事業**

お陰様で徳之島町文化会館は今年でちょうど 20 周年になります。

**新春第一弾 新春講演会** 1月24日 (金) 午後2時開演

～旭堂南左衛門一門・徳之島を詠む～

※詳しくは徳之島町文化会館 83-1682 までお問い合わせください。  
 後援：徳之島町高齢者クラブ連合会、徳之島町地域女性連絡協議会

1月・2月イベント情報

**平成 25 年度徳之島町生涯学習推進大会・公民館講座学習フェア**

日時 平成 26 年 1 月 26 日 (日) 12:00 ~ 17:00 (展示は 9:00 ~ 17:00)  
 場所 徳之島町文化会館

内容 ①講演 演題 『子どもの心を見つめて～子どもが変わり、あなたが生きるために～』  
 講師 神田 淳子氏 (NPO法人 心のサポート「親学」代表)

②公民館学習フェア  
 ③ワークショップ (体験型講座「PiKAPiKA アート」他)  
 ④展示 (公民館講座作品、生涯学習関係団体活動資料、他)

**春らんまん さくらウォーキング**

爽やかな汗を流し、自然を感じながらみんなで楽しく歩いてみませんか？美容と健康、リフレッシュしたい方、これから運動を始める方におすすめです。健康運動指導士が正しい姿勢と歩き方のコツを伝授いたします。

日時：平成 26 年 2 月 2 日 (日) 10 時～12 時  
 場所：健康の森総合運動公園陸上競技場 (受付 9 時 30 分)  
 対象：どなたでも参加できます (ぜひご家族でどうぞ)  
 講師：健康運動指導士 竹下 勝博 先生

参加費無料、運動しやすい服装でお越しください。(お茶は各自持参)  
 季節の花は気象状況によりご覧いただけない場合があります。  
 お子様には参加賞をご用意しています。何がもらえるかお楽しみに！  
 なお、参加賞は多数ご用意しますが数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

【お問合せ先】社会教育課Tel.82-2904 健康増進課Tel.82-1111 (内線 135) 保健センターTel.83-3121

高齢者ポイントアップ事業のカードをお持ちの方はご持参ください。



【神嶺塾】

神嶺教室では、中野利美塾長の指導のもと41名の児童生徒が諸田公民館にて学んでいます。落ち着いた雰囲気の中、毎回多くの児童生徒が参加し、真剣に学習に取り組んでいます。



【花徳塾】

花徳教室では、安田大志塾長、元田大貴塾長の指導のもと15名の児童生徒が前川生活館で学習しています。学校での課題や各自の課題等に取り組んでいます。

山手教室では、松村理江子塾長、岩本祥也塾長の指導のもと10名の児童が山公民館で学習に取り組んでいます。塾生憲章を大切に、音読指導にも力をいれています。



【山手塾】

子どもたちの自学自習の習慣を定着させ、家庭や地域の教育熱、「ヤンキチシキバン」の教育風土を再興させていきたいものです。

## 自然と共にたくましく

徳之島町立山中学校

本校は、学校のすぐ前が海岸になっており、生徒たちは素晴らしい環境の中で学校生活を送っています。修学旅行・島内史跡巡り・島の北半周散策の3行事を、一年ごとの順番で行っています。特色ある教育活動として、「山・海の幸学習」と「山ライズミニコンサート」があります。

### 〔山・海の幸学習〕

5月に学級園で野菜作りに挑戦し、7月12日に収穫しました。自分たちで育てたトマトやピーマン、ナスやキュウリの他、魚釣りや貝採りで海の幸も集め、全生徒で調理し給食時間に味わいました。生徒たちは、この学習を通して徳之島の自然に触れ、郷土の良さを改めて考える機会になっています。



自分たちで育てた野菜を収穫

### 〔山ライズミニコンサート〕

地域社会で「主体性、企画力、調整力を身につけさせる」を目的として、平成14年に発足した中・高校生クラブ「フロンティア21山」の活動の一環として、毎年開催しています。今年は11月9日に山中学校体育館で開かれ、地元小中学生がこの日に向けて練習を重ねた歌や踊りが披露されました。樟南第二高校吹奏楽部や地区内外の先輩方による友情出演が、秋の夜の音楽会に華を添えてくれました。



練習を重ねた歌を披露する生徒と先生



## 滞納を許さない!!

徳之島町収納対策課では、平成26年1月からインターネット公売を開始いたします。

インターネット公売とは、町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税等の滞納者から差し押さえた不動産・動産を、ヤフー株式会社が提供する「Yahoo!オークション・インターネット公売システム」を利用して、せり売り、または入札による売却を行い、その売却代金を滞納税に充てるというものです。

インターネット公売の参加には、下記の2点が必要です。

### ① Yahoo!JAPAN ID (無

料で手に入れる事ができます。Yahoo!JAPAN IDの詳しい登録方法は、下記URLを参照してください。 [http://www.yahoo-help.jp/app/answers/detail/p/544/a\\_id/41922](http://www.yahoo-help.jp/app/answers/detail/p/544/a_id/41922)

### ② 登録用のメールアドレス

参加申し込みや出品物などの情報は、

Yahoo!オークション 官

公庁オークション ([http://](http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/)

[koubai.auctions.yahoo.co.jp/](http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/))

および徳之島町のホー

ムページ ([http://www.](http://www.tokunoshima-town.org/)

[tokunoshima-town.org/](http://www.tokunoshima-town.org/)) を

参照してください。

【お問い合わせ先】

徳之島町役場 収納対策課

☎ 82-1111

(内線171~173)

## 水道課からの

### お知らせ

徳之島町の水道工事店継続の指定を受けようとする方は、下記により必要書類を提出し申請してください。

#### 1. 必要書類

① 申請書(第2号様式)(町のホームページよりダウンロードできます)

② 個人は履歴書及び身分

証明書 法人は登記簿

抄本並びに代表者の履

歴書及び身分証明書

③ 事業内容、工事経歴書

④ 所有機材明細書

⑤ 別に責任技術者を有す

るものであるときはそ

の者の履歴書

⑥ 申請の日の属する年度

の町税納税証明書

⑦ 建設業法第4条による

登録の有無及びその等

級を証明する書類

⑧ 誓約書(第3号様式)(町

のホームページからダ

ウンロードできます)

#### 2. 書類提出締め切り

平成26年2月28日(金)

工事店の指定は毎年4月に行い、期間は1年間です。詳しくはお問い合わせください。

#### 【提出・お問い合わせ先】

徳之島町役場 水道課

☎ 82-1111

(内線151~153)

## 法務局派遣登記所

### のご案内

法務局派遣登記所は以下の開所予定となっております。

#### ◆ 日程

1月16日(木曜日)

2月13日(木曜日)

3月13日(木曜日)

#### ◆ 時間

9時~14時

#### ◆ 場所

徳之島町役場一階会議室

#### 【お問い合わせ先】

徳之島町役場 総務課

☎ 82-1111

(内線213)

## 1月10日は

### 「110番の日」

「1」~いち早く

「1」~いそがず慌てず

「0」~れい静に

110番は皆さんの身近で事件・事故が発生した場合等の緊急ダイヤルです。

事件・事故を早期に解決するには、警察官の早期現場到着や所要の手配が必要です。

通報の際は落ち着いて、「迅速」・「正確」な通報を心がけ、担当警察官の質問に答えてください。

なお、携帯電話からの110番は、場所を特定できる目的物を伝え、通話中はできる限り場所を移動しないようにしてください。

※事件・事故以外の相談等は、徳之島警察署(☎83-0110)又は警察本部の相談電話「#9110」をご利用ください。

《各集落町県民税申告相談日時》

集落名	日時	時間	会場
手々	2月3日(月)	10:30～11:30	手々福祉会館
金見	2月3日(月)	13:00～15:00	金見公民館
山里	2月4日(火)	10:30～11:30	山里公民館
内千川	2月4日(火)	13:00～15:00	山公民館
港川	2月4日(火)	13:00～15:00	山公民館
畦	2月5日(水)	10:30～11:30	畦公民館
轟木	2月5日(水)	13:30～15:30	轟木公民館
上花徳	2月6日(木)	9:30～11:30	上花徳研修館
新村	2月6日(木)	13:30～15:00	新村公民館
前川	2月7日(金)	9:30～11:30	前川生活館
花時名	2月7日(金)	13:30～16:00	花時名公民館
大当	2月10日(月)	9:30～11:30	大当公民館
反川	2月10日(月)	13:30～15:30	反川公民館
池間	2月12日(水)	9:30～11:30	うどういし浜いこいの家
下久志	2月12日(水)	13:30～15:00	下久志青少年会館
旭ヶ丘	2月13日(木)	10:00～11:30	旭ヶ丘公民館
井之川	2月13日(木)	13:30～16:00	井之川公民館
神之嶺	2月14日(金)	10:30～11:30	神之嶺公民館
諸田	2月14日(金)	13:30～16:00	諸田公民館
徳和瀬	2月17日(月)	9:30～11:30	老人憩いの家
亀徳	2月17日(月)	13:30～16:00	亀徳地区振興センター
北区	2月18日(火)	9:30～11:30	北区公民館
東区	2月18日(火)	13:30～16:00	東区公民館
南区	2月19日(水)	9:30～11:30	南区公民館
中区	2月19日(水)	13:30～16:00	中区公民館
尾母	2月20日(木)	9:30～11:30	尾母公民館
大原1	2月20日(木)	13:30～14:30	大原1団地集会場
大原2・白井	2月20日(木)	15:00～15:30	大原2団地集会場
南原	2月20日(木)	15:00～15:30	南原集会場
町内全域	2月21日～3月15日	8:30～17:00	役場税務課・花徳支所

税務課からの  
お知らせ

平成26年度  
町県民税申告受付

町県民税の申告に  
ついて

平成26年2月3日  
～平成26年3月15日

※土曜日・日曜日・祝日除く

町県民税の申告は、町県民税や国民健康保険税の課税資料の基となるとともに、税金の証明書の発行や、各種手当ての受給者資格の判定や支給額の算定等をするための資料になります。

【お問い合わせ先】

徳之島町役場 税務課

☎ 82-1111

(内線 143)

●申告が必要な人

1月1日現在で徳之島町に住所があり、前年中に所得がある人は、申告の必要があります。

- ①営業、農業、保険外交員等の事業所得がある人
- ②地代、家賃等の不動産所得がある人
- ③給与所得者で、勤務先から町へ給与支払報告書が提出されない人
- ④生命保険契約等に基づく個人年金等の雑所得がある人
- ⑤生命保険等の満期金等の一時所得がある人
- ⑥国民健康保険に加入している人や、所得に関する証明書を必要とする人
- ⑦公的年金のみの人で、人的控除（配偶者控除・扶養控除等）や社会保険料控除等（生命保険料控除・医療費控除等）内容に変更がある人で、所得税の確定申告をされない人
- ⑧収入がなく、同一世帯の家族の控除対象になっていない人
- ⑨給与所得者で、給与以外の所得が20万円以下の方は、所得税の確定申告は不要ですが、町県民税の申告は必要です。

●申告をしなくてよい人

- ①所得税の確定申告をした人
- ②給与所得のみで、勤務先から給与支払報告書が提出されている人
- ③公的年金のみの人（ただし、医療費・生命保険料控除等の所得控除を受ける場合は申告が必要です。）
- ④収入がなく、同一世帯の家族の控除対象になっている人



●申告に必要なもの

- ①印鑑
- ②給与・年金等の源泉徴収票（原本）
- ③事業所得者および不動産所得者は、収支に関する書類（収支内訳書・帳簿・領収書等）
- ④各種保険料の支払証明書（生命保険・個人年金・地震保険・国民年金等）
- ⑤医療費を支払った人は、病院等の領収書
- ⑥寄附金を支払った人は、地方公共団体等の受領証
- ⑦障がい者控除を受けようとする人は、障がい者手帳等
- ⑧学生の方は、学生証等

※税務署から申告書類が届いている方は、確定申告相談会場にて相談受付を行ってください。

＜＜確定申告相談（大島税務署）＞＞

対象地区	月 日	受付時間	会 場
徳之島三町	2月24日（月）	13：00～16：00	伊仙町 ほーらい館
	2月25日（火）	9：00～16：00	
	2月26日（水）	9：00～12：00	

**記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます**

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象となる方が拡大され、事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告が必要ない方も含まれます。）が、売上げなどの収入金額、仕入れや経費に関する金額等を帳簿に記載し、その帳簿や取引に係る請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

なお、制度の詳細については、国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）の「個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について」をご覧ください。

【お問い合わせ先】大島税務署  
☎ 0997-52-4321  
市町村申告の方も記帳・帳簿等の保存制度の対象となります。

**農業・営業所得の申告について**

**申告について**

農業・営業所得の申告にはすべて「収支計算」が必要です。

その年の1月1日から12月31日まで

の1年間の出荷証明書や仕切書などの収入金額のわかる書類と、請求書や領収書などの必要経費のわかる書類を保存して、それをノートなどに記録し、集計していただければ、比較的簡単に計算することができます。

＜＜必要経費例（使用頻度により100%ではないものもあります。）＞＞

項 目	具体的な内容
雇人費	常雇、臨時雇人費などの労賃、賄費など
小作料・賃借料	地主に支払う農地の借料、農業用建物、農機具の賃借料など
減価償却費	取得価額が10万円以上の農業・営業用建物、機械、車両などの償却費
利子割引料	事業に係る借入金の利子
租税公課	農業・営業に係る税金など
種苗費	種もみ、種子苗などの購入費用
肥料費	肥料の購入費用
農具費	取得価額が10万円未満又は使用可能期間が1年未満の農具の購入費用
農薬費・衛生費	農薬の購入費用・共同防除費など
諸材料費	ビニール、縄、針金などの購入費用
修繕費	農機具、業務用車輛、建物などの修理に要した費用、車検代など
動力光熱費	事業に要した電気、水道などの料金、灯油、ガソリンなどの燃料費
作業用衣料費	作業衣、長靴などの購入費用
土地改良費	土地改良事業の受益者負担金
雑費	上記以外の費用で事業に関連して支払う費用（農業の専門誌、事務用品代など）

◎必要書類・・・領収書、請求書、通知書、引き落としのあった預金通帳など金額のわかるもの

※個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大され、帳簿や領収書などの書類を5～7年保存する必要があります。

※市町村申告の方も記帳・帳簿等の保存制度の対象となります。

# 住民生活課からのお知らせ

## 2月から家電リサイクル海上輸送費の補助事業開始!

これまでよりもお店で支払うリサイクル料金が安くなります。

平成26年2月1日から一般財団法人家電製品協会が実施する離島対策事業により、徳之島3町から出される使用済み家電製品に対し、海上輸送費の補助が始まります。



一般財団法人家電製品協会からの補助額は下記のとおりです。

家電の種類	助成額	
	H26.2.1 ~	H26.4.1 ~
エアコン	760円	790円
テレビ	600円	620円
冷蔵庫・冷凍庫	1,560円	1,610円
洗濯機・乾燥機	930円	960円

※この助成は海上輸送費に対するものです。収集運搬費と法律で決められたリサイクル料金が別に必要です。なお回収に係る費用は、各販売店で異なります。料金については、お店にご確認ください。

右記の家電製品については、法律でリサイクルが義務付けられています。買い換えや引っ越し等で不要になった家電は、必ず最寄りの家電販売店に引き取ってもらってください。インターネット等で購入した義務外製品（購入した店ではない）でも家電販売店で引き取ります。ゴミとして出しても回収しませんのでご注意ください。

【お問い合わせ先】 徳之島町役場 住民生活課 ☎ 0997-82-1111（内線 122）



徳之島町総合食品加工センター『美農里館』では11月29日（金曜日）に商品の品質向上と今後、開発予定の商品について消費者ニーズを調査するため、様々な団体の方にお集まりいただき、意見交換会（みのり会）を開催いたしました。

20代～70代までの幅広い世代の方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。

意見交換会では、それぞれの商品を担当している美農里館のスタッフが商品の特徴や製造行程などを説明し、商品の試食を行った後に商品の味や見た目、パッケージ等についてご意見を頂きました。

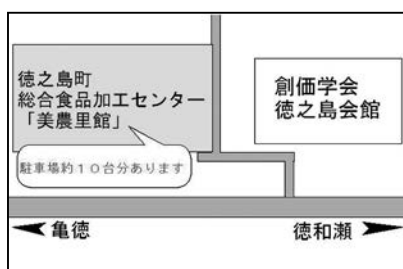
発表された改善点を見直し、徳之島をアピールする商品として多くの皆様に御支持いただけるよう、これからもスタッフ一同努力して参りますので、これからもご協力よろしくお願いたします。

今月の美農里館見学会は1月12日（日）と1月23日（木）の13:30～16:00です。

※なお、10名様以上の団体での見学につきましては事前に下記までご連絡をお願いいたします。



## 美農里館だより1月号



### 【お問い合わせ先】

徳之島町役場 地域営業課（ヘルシーブランド事業推進協議会）  
大島郡徳之島町徳和瀬 615-1 ☎ 83-4111 FAX 83-1114  
Eメールアドレス：chiikiei@tokunoshima-town.org  
徳之島町地域営業課のfacebook ページへの『いいね!』よろしくお願いたします。  
<http://www.facebook.com/chiikiei.tokunoshima>



# 保健センターだより



## 心と体のバランスを整えて、気持ちいい毎日に!

肥満はメタボ、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病の要因に。余計に食べた分は運動で消費するのが一番ですが、「運動はちょっと・・・」と言うなら、普段の生活の中でこまめに動いて活動量を増やしてみよう。毎日のほんの小さな積み重ねがスマートな心と体をつくれます!

### ① ゆっくりと食べる



ゆっくりと食べると満腹感を覚えやすく、満足感が得られます。一口30回以上しっかり噛んで食べる、一口ごとに箸をおく、団らんで食べるなど、食事を味わって楽しんで食べましょう



### ② 食べる順番を変える

まずは食べ応えのある野菜料理や汁ものからいただきます。  
エネルギー量のわりにかさがあり、比較的早いうちに満足感が得られます。



### ③ 体重を毎日計る



「自分を知ることが理想体型を築く第一歩」。朝晩の2回計測し、記録すると、生活の中で何が体重の増減に影響しているか見えてきます。

健康まつりで好評だったレシピです!

## <パイアの酢の物>



- 青パイア 500g
- 酢 200cc
- ピーナッツ 100g
- 砂糖 100cc
- ちりめんじゃこ 50g
- しょうゆ 100cc

#### 【作り方】

- ①パイアは4つ切りにして水にさらして塩水に3~4時間つけてあく抜きをする。
- ②皮をむいて、千切りにして沸騰したお湯に入れて冷えたらかたくしぼる。
- ③ピーナッツは乾煎りし、皮をむいてすり鉢で砕き、ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- ④ボールに調味料を入れて混ぜたら、ピーナッツを混ぜる。

## 歯の健康 標語受賞



歯の健康標語受賞者  
よしみ ゆうすけ  
亀津中3年 吉美 佑亮くん

毎年6月の歯の衛生週間で、町内の小中学生より歯の健康標語を募集しております。今年度は76作品の中から、吉美 佑亮くんの『自分の歯 一生一緒のパートナー』が選ばれ、11月17日の健康まつりにおいて表彰されました

## ●●マタニティクラスのご案内●●

- ・マタニティヨガ
- ・妊娠中の心と身体の付き合い方  
妊娠の経過と過ごし方  
マイナートラブル  
知っておきたい制度など
- ・赤ちゃんの栄養と食事 (管理栄養士)  
妊娠中・産後、赤ちゃんを育てる食について
- ・赤ちゃんのむし歯予防はお母さんから (歯科衛生士)  
お腹の中から育てる歯育て♪

日程 1月20日(月)  
時間 10:00~11:30  
場所 徳之島町保健センター  
\*母子健康手帳をご持参下さい。

1月の歯科相談日  
1月16日(木)13:30~14:00(受付)  
保健センターにて  
対象:妊婦さん・幼児・一般の方  
3か月以上歯科健診・フッ化物塗布を受けてない方



【お問い合わせ先】徳之島町保健センター ☎83-3121

# 徳之島のイベント情報はMBC

# データ放送で！

# データ放送で！

- (1) テレビ画面をMBCチャンネルにあわせてください。
- (2) 「dボタン」を押すと左の画面に切り替わります。
- (3) 画面内の「自治体情報」をクリックしてください。



左画面内の「あなたの街の情報」をクリックしてください。

12月1日より、南日本放送（MBC）のデータ放送情報内（**d**ボタン）に、徳之島町の情報掲載をスタートしました。町のイベント情報やお知らせ、災害情報等を掲載予定ですので是非ご覧ください。  
MBCチャンネル↓**d**ボタン↓「自治体情報」↓「あなたの街の情報」

徳之島町からのお知らせページに切り替わります。中央下部分の項目を選択すると右部分に選択した情報が掲載されます。

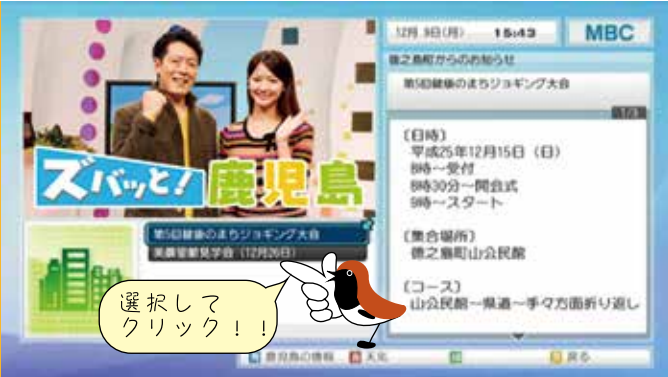
## 手順①



## 手順②



## 手順③



# 戸籍の窓

## ◆ご結婚おめでとう

- |    |    |     |    |     |    |    |     |    |
|----|----|-----|----|-----|----|----|-----|----|
| 仲永 | 川畑 | 池田  | 谷村 | 保村  | 榮喜 | 武村 | 上原  | 森  |
| 吉  | 畑  | 永四郎 | 涼枝 | 健一  | 沙織 | 明彦 | えりな | 広行 |
| 美穂 | 秀充 | 政美  | 伊仙 | 井之川 | 諸  | 母  | 亀   | 亀  |
| 津  | 亀  | 亀   | 津  | 津   | 田  | 間  | 津   | 津  |

## ◆謹んでご冥福をお祈り申し上げます

- |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 兒島 | 網谷 | 竹原 | 竹原 | 栄田 | 牧野 | 直  | 前田 | 富田 | 兼小 | 宮本 |
| カマ | タカ | 信忠 | 正純 | ハツ | 可次 | 良男 | タミ | 均  | 光男 | 静子 |
| 82 | 78 | 79 | 78 | 85 | 85 | 88 | 84 | 65 | 67 | 74 |
| 亀津 | 山  | 山  | 山  | 亀津 | 亀津 | 亀津 | 亀津 | 母  | 山  | 亀津 |

## ◆こんにちは赤ちゃん



- |    |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|
| 酒勺 | 常山  | 伊藤  | 出生児 |
| 香葉 | 煌雅  | 大也  | 保護者 |
| 志保 | 奈緒美 | 真理子 | 住所  |
| 亀津 | 亀津  | 亀津  |     |

## 徳之島町の現勢

面積	104.87 km <sup>2</sup>
人口	11,607人
男	5,701人
女	5,906人
世帯数	5,235戸
平成25年12月1日現在	

※11月届出分のうち、広報誌に掲載可の方のみ掲載しています。