

ちようどええ ほなけん住んどる
～「ずっと住みたい！」を共に創るまち～

2022
12月号
No.201

広報 東みよし

2～4P 特集（移住体験ツアー）
5P 音声告知端末機の回収
6・7P 会計年度任用職員募集
8P 確定申告について



移住体験ツアー

一日目



令和4年10月15日・16日に東みよし町主催で、移住体験ツアーが行われました。
 参加者は、東京や大阪などの都会から自然豊かな田舎を求めて訪れ、2日間にわたり東みよし町内の施設や自然を巡り、地域の方との交流や農業の話などを聞きながら移住体験をしました。



22時

21時

17時

13時30分

12時

11時

消灯

美濃田の淵
バンガロー

キャンプ村
BBQ

ポタリング散策
(町内案内)

みかも喫茶～ぶぶるパーク～
大クス～マルナカ～
ふれあい産直市～三三大橋～
美濃田の淵

みかも喫茶
(田口農園講演)

美濃田の淵
キャンプ村集合

一日目



16時10分

解散

15時45分

解散
セレモニー

13時

しょいのみ
作り体験
しょいのみ
ソフト試食

11時30分

ランチ
Café culcul

11時

キャンドル
販売見学

7時30分

吉野川
カヤック体験

移住体験ツアーを終えて…

体験者の声

- ・子ども連れでの参加に少し不安がありましたが、みなさんに温かく見守っていただき親子共々楽しい時間を過ごさせていただきました。日常では体験できない経験をして、子どもたちとも「また行きたいね」と話していました。また遊びに行かせていただきたいと思います。本当にありがとうございました。
- ・短い時間ではありましたが、皆さまのお人柄や地域の雰囲気、環境等を味わう事が出来て大変ありがたかったです。妻としっかり話す時間がまだ取れてないんですが、自分だけ先に移住して、ある程度住める環境を整えておいて家族を向かい入れたりする方法もありかな、なんて考えたりしています。また地域おこし協力隊にも興味を持ったので、ふるさと回帰センターに足を運んでみようかとも思いました。
- ・自然豊かな町で、都市圏では体験できないことが日常として存在していると感じました。コミュニティがコンパクトで、人と人との繋がりが温かい印象を持ちました。他に、移住時のサポートとして就業・ビジネスのサポートや町民の方との関係を築くきっかけづくり等があると良いと思います。

東みよし町

地域おこし協力隊から

皆様こんにちは。地域おこし協力隊の池田です。

10月15日（土）～10月16日（日）の1泊2日で東みよし町移住体験ツアーを実施しました。大阪や東京、神奈川から小学生の子どもを含む4組10名に参加していただきました。

ツアー参加者には世界農業遺産に登録されている当町の急傾斜地農法のお知らせやスーパーなどの生活圏の利便さ、美濃田の淵や加茂の大クスを周るなど町の魅力を存分に体験していただきました。

個人的に特に印象的だったのが大阪から参加した小学生の兄弟の親御さんから「大阪では手持ち花火さえ近所ではすることができない。東みよし町のように自然豊かで川遊びができてキャンプ場で焚火をすることができたのは子供にとってとても良い経験になった」という言葉でした。私が東京に住んでいた時も普通のことや普通にできない環境に息苦しさを感じることがありましたが、都会の子どもは手持ち花火さえできない環境とは…さらに驚く出来事でした。

まだまだコロナが猛威を振るっていますが少しずつ当町の魅力をアピールし町の活性化につなげていけたらと思ったイベントでした。

4月から音声告知端末機を回収します！

東みよし町企画課 ☎82-6302

音声告知端末機が生産中止のため、告知放送サービスを終了します。
 機器の回収にともない、**町内無料電話の機能も使えなくなります。**
 (※在庫がなくなったため、故障修理及び新規の設置は終了しています。)



地区ごとに一齐に巡回します。
 宅内の機器を回収しますので
 作業にご協力をお願いします。

令和5年4月から、地区ごとに分けて、順次ご自宅（会社）まで回収にお伺いします。

- ・個別のご連絡や事前のご予約は必要ありません。
- ・回収する地区と日程は事前に告知放送でお知らせします。作業は10分程度です。
- ・お留守の場合は、不在票をポストに投函し、後日改めてお伺いします。

身分証明書を着用した作業員が訪問します。回収時に作業費等の金銭を請求することは一切ありません。詐欺等に注意して、おかしいなと思ったら企画課までご連絡ください。

【戸別受信機の配布・申し込みについて】

今後の防災情報やお知らせは、スマートフォンアプリや携帯電話のメールで配信します。

スマホ、携帯電話をお持ちでない方には「戸別受信機（有償）」をご用意していますが、**お申し込みは広報1月号のチラシでご案内しますので、しばらくお待ちください。**

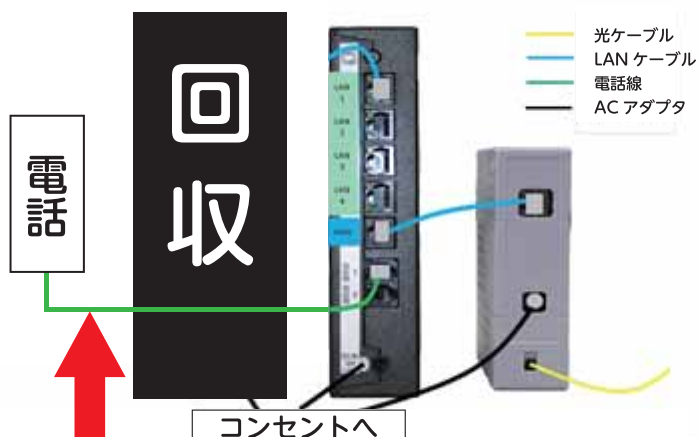
訪問時の作業内容は下記のとおりです！！

- ①音声告知端末機の回収
- ②機器の接続変更（テレビやインターネットへの影響はありません）

【現行】



【回収後】



電話線の接続を変更します

※ご利用内容により接続状態が異なります。

令和5年度 東みよし町会計年度任用職員登録者の募集について

東みよし町総務課 (☎82-6303)

地方公務員法等が改正されたことに伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設され、これまでの臨時・非常勤職員制度は、会計年度任用職員制度に移行することとなりました。従来、一般的に「臨時職員」と呼ばれていたものについては、法改正によって「会計年度任用職員」として明確化されました。

給与・報酬、各種手当	・ 常勤職員の給料を基に、それぞれの職務に見合う給与・報酬が決定されます。 (時間給・日額給・月額給) ・ 期末手当(在職期間に応じて)・時間外勤務手当・通勤手当等が支給されます。
勤務時間	それぞれの職務内容により、1日あたり数時間～7時間45分となります。
休暇	年次有給休暇、特別休暇など国の会計年度任用職員に認められた休暇が付与されます。
分限・懲戒処分	常勤職員と同じで地方公務員法の定めによります。

令和5年度東みよし町会計年度任用職員として、下記のとおり募集を行います。

◆登録職種及び給与・報酬額

職種	業務内容	資格等	給与・報酬額
一般事務(週33時間45分～週38時間45分)	事務補助	—	134,651円～169,800円
放課後児童支援員(補助員) (週33時間)	児童クラブにおける児童育成支援	※放課後児童支援員等	139,749円～157,718円
		—	131,659円～144,603円
清掃作業員(週33時間45分)	ごみ収集車による回収作業	—	142,925円～161,303円
	ごみ収集車の運転・回収作業	中型免許証(一種)8t未満限定以上	
保育士(補助員)	保育所における保育	※保育士	164,100円～185,200円
		—	154,600円～169,800円
栄養士	子育て支援(子育て世代包括支援センター)、養育支援訪問等	保育士	164,100円～185,200円
	保育所での栄養管理 栄養指導や訪問業務等	栄養士	164,100円～185,200円
調理員	保育所での調理	調理師	154,600円～169,800円
准看護師	検診業務の補助等、保健指導や訪問業務又は子育て支援(子育て世代包括支援センター)、養育支援訪問等	准看護師	164,100円～185,200円
看護師		看護師	169,800円～191,700円
保健師		保健師	175,300円～198,500円
助産師		助産師	175,300円～198,500円
管理栄養士	栄養指導や訪問業務等	管理栄養士	175,300円～198,500円
特別支援教育支援員(週33時間45分)	町内小中学校における生徒の生活支援	—	134,651円～147,890円
学校用務員(週33時間45分)	町内小中学校での用務	—	134,651円～147,890円
幼稚園助教諭	幼稚園における教育・保育	幼稚園教諭	164,100円～185,200円
預かり保育指導員(補助員)	幼稚園における保育	※保育士または幼稚園教諭	164,100円～185,200円
		—	154,600円～169,800円

※職員給与表の改定等により、給与・報酬額は増減する場合があります。

※職務内容・勤務時間により、報酬額は変更となります。

◆応募資格

- ①令和5年4月1日現在18歳以上で、地方公務員法第16条欠格事項に該当しない方
- ②町税等の滞納の無い方(滞納がある場合は3ヶ月以内の完納が見込める方)
- ③右表の資格等欄に記載がある場合は、その記載された資格または免許を有する方
※保育士、放課後児童支援員、預かり保育指導員については、有資格者を優先します。

◆任用方法

- ①必要が生じた際に、会計年度任用職員登録者の中から、職種の希望・資格などを参考に選考を行います。よって、必ずしも令和5年4月1日からの任用になるとは限りません。また、登録者が多数となった職種は任用されない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ②令和5年4月1日～令和6年3月31日(1会計年度内)

◆申込手続き

1. 申込書類(不備のないよう確認してから提出してください。)

- ①会計年度任用職員登録申込書(市販の履歴書に記入したもので可)1枚(希望職種等必要事項を記入すること)
- ②写真1枚(4ヶ月以内に撮影した、上半身、脱帽、無背景の写真を履歴書に貼付)
- ③資格免許等の写し1枚(運転免許は含みません)
- ④欠格条項申告書
※ 総務課、三好庁舎住民課に用紙があります。または、町のホームページから印刷してください。

2. 受付期間

- ①令和5年4月1日からの任用については、令和5年1月23日(月)までに受け付けた人を優先的に選考します。
- ②令和5年1月24日以降も随時受付をしますが、欠員が生じた場合等の任用となります。

提出先：三加茂庁舎(2階総務課)または三好庁舎(1階住民課)

《郵送先》〒779-4795 東みよし町加茂3360番地 東みよし町役場総務課会計年度任用職員担当

3. その他

現在登録されている方も、令和5年3月31日で無効となりますので、新たな登録が必要です。なお、提出いただいた履歴書等は返却できませんので、ご了承ください。

◆応募結果

- 令和5年4月1日からの任用については、令和5年2月末までに郵送にて通知いたします。
- 4月任用とならなかった方についても、応募資格等に不備のない限り会計年度任用職員登録を行いますので、年度途中に必要が生じた際に、担当各課から連絡させていただく場合があります。

令和5年度 みよし広域連合パートタイム会計年度任用職員登録者の募集

みよし広域連合事務局総務課 ☎0883-72-5121 (〒778-0002 三好市池田町マチ 2429-1)

職 種	一般事務補助・ごみ処理作業員・介護認定調査員
勤務形態	原則として月～金曜日勤務で、午前8時30分～午後5時15分までの間の6時間から6時間45分(職種により、休日勤務等の変則勤務あり)
報 酬	116,593円～163,967円 (期末手当、通勤手当あり)
任用期間	令和5年4月1日～令和6年3月31日
応募資格	地方公務員法の欠格条項に該当しない人 介護認定調査員については募集要項に記載された資格を有すること
申込期間	令和5年1月20日まで(当日消印有効)
そ の 他	募集要項、その他詳細については、みよし広域連合ホームページ(https://www.miyoshikouiki.jp/)をご覧ください。

徳島県・県内全市町村では、原則すべての事業主の皆様に従業員の個人住民税を特別徴収していただきます。

今年も年末調整を行う時期となりました。所得税の事務と併せて、給与支払報告書の町への提出など個人住民税の事務についても、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

給与支払者は、給与の支払を受けている者の1月1日現在(中途退職した者については退職時)の住所地の市町村へ給与支払報告書を**1月31日までに提出いただくこと**になっています。給与支払報告書は、税務署への(給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表)の提出とは別に、該当する市町村に提出していただくものです。

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税(市町村民税+県民税)を徴収(給与天引き)し、納入していただく制度です。

地方税法第321条の4及び各市町村の条例の規定により、所得税の源泉徴収義務のある事業主は、所得税と同様、個人住民税を特別徴収する義務があります。原則、すべての従業員の方が対象となります。

ただし、当分の間、「徳島県統一基準」を満たす場合に限り、普通徴収が認められます。「徳島県統一基準」に該当し、普通徴収とする従業員がいる場合は、「普通徴収該当理由書」の提出が必要となります。詳しくは、県又は各市町村のホームページをご覧ください。

※従業員には、パート・アルバイト・短期雇用者・非常勤職員・役員などを含みます。

【お問い合わせ先】

東みよし町税務課 ☎082-163004

池田税務署からのお知らせ 池田税務署 ☎0883-72-2155

●確定申告会場の開設期間(土・日・祝を除く)

令和5年2月16日(木)～3月15日(水)
 ※贈与税・土地等の譲渡所得については、3月1日(水)以降にお越しください。

●確定申告書の作成について

スマートフォンやパソコンで国税庁ホームページ(左QRコード)から画面案内に沿って作成できます。また、作成した申告書はそのまま「e-Tax」を利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署へ提出することもできます。

※「e-Tax」のご利用には、マイナンバーカード又はID・パスワードが必要です。



●申告書等の提出について

申告書等の提出には、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。(マイナンバーカード又は、マイナンバーが記載された住民票の写しと運転免許証など)

●税に関するご質問・ご相談

質問やご相談は、国税局電話相談センターがお答えします。

税務署 ☎0883-172-2155

※自動音声案内で「1」番を選択してください。

面接相談(事前予約制)

※自動音声案内で「2」番を選択してください。

令和4年分確定申告期に係る非常勤職員の募集について

左記のとおり募集します。

任用期間	令和5年1月～令和5年3月
資格等	高校卒業程度の知識を有する方
採用人数	5名
職務内容等	案内・受付事務、スマートフォン・パソコンによる申告書作成補助、パソコン入力事務、書類整理事務、その他確定申告関係事務
賃金	時間給 900円(給与法改正等により変更となる場合あり)

※応募者数が一定数に達した場合、募集受付を締め切ることがあるのでご了承ください。

水道管の凍結・破損を防ごう！

東みよし町環境課 ☎79-5340

気温がマイナス4度以下の厳しい寒さになると、水道管が凍結し、水が出にくくなったり、水道管が破裂することがあります。特に屋外で水道管が露出している部分や給湯器などの凍結、破裂が起こりやすくなっています。寒波の到来に備えて家周りの水道管を点検し、早目の対策をとりましょう。

凍らないようにするために

- ・露出した水道管は、保温材で覆い、ビニールテープを巻いてください。(保温材は市販されています。)
 - ・屋外の蛇口は特に凍りやすいので、毛布や布などで覆い、その上からビニール袋をかぶせてテープを巻いてください。(毛布や布が濡れると逆効果になるので、注意してください。)
 - ・長らく家を留守にする場合は、水道メーター近くの止水栓を閉めておきましょう。
- ※止水栓を閉めた後蛇口を開け、水が出ないことを普段から確認してください。
水が出るようなら止水栓が壊れている可能性があります。



宅内漏水の確認方法

- ①蛇口をすべて閉めてください。
- ↓
- ②水道メーターのパイロットを確認してください。
- ↓
- ③パイロットが回っていると漏水しています。



パイロット



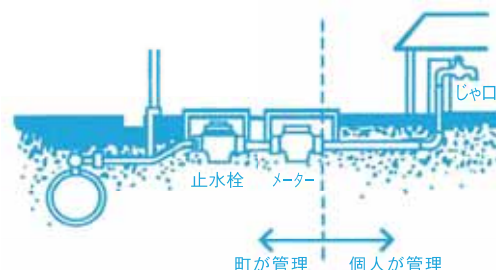
水道メーター

止水栓

水道管の漏水修理は

○宅地内の水道管等（給水装置）は住民の管理になります。凍結破損事故を防ぐため、家の周りの水道管を点検し水道の凍結防止を心がけてください。

○宅内の水道メーターから蛇口までの間で漏水しているときは、指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。宅内の水道メーターから道路側で漏水しているときは、東みよし町環境課までご連絡ください。



もし水道管本管が漏水していたら…

右の写真のように、路上で不自然に路面が濡れていれば、漏水の可能性がります。漏水の発見があれば東みよし町環境課までご連絡をお願いします。

また、水道管の老朽化により、水道管本管の漏水が近年増加しております。住民の皆様へ影響を及ぼす可能性がある場合は、緊急で漏水修繕工事を行う必要がありますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



ごみのリサイクル・減量化にご協力ください



東みよし町環境課 ☎79-5340

使い捨て商品の増加や過剰包装、安価にモノが入手可能となったこと等から、ごみが増えすぎています。増えすぎたごみを処分するには、多くの手間や費用がかかるだけでなく環境への負担増加も問題となっています。

今からでも遅くありません。ごみを減らすための行動・5R（ファイブアール）をはじめましょう！

ごみを減らす 5R（ファイブアール）

- 1. REFUSE リフューズ（発生回避：ごみになるものを家庭に持ち込まない）**
マイバッグを使う（レジ袋や過剰包装を断る）。使い捨て商品を買わない。
- 2. REDUCE リデュース（発生抑制：家庭で出るごみを減らす）**
必要な量だけ買い、作り、食べ残しを防ぐ。物を大切に長く使用する。
- 3. REUSE リユース（再利用：そのまま使える物は何度も使う）**
詰め替え式容器を使う。まだ使える不用品はリサイクルショップ等に出す。
- 4. REPAIR リペア（修理：修理してもう一度利用する）**
壊れてしまった物も、すぐには捨てず修理して使う。
- 5. RECYCLE リサイクル（再生利用：資源として利用する）**
資源の分別を徹底する。蓋、汚れや異物を取り除いて収集に出す。ペットボトルやびん・牛乳パックなど、買ったお店が回収している場合はそこに返す。

参考資料

「家庭ごみの分け方・出し方
ガイドブック」
(2022年度に改定済)



役場三好庁舎環境課および三加茂庁舎住民課で配布しているほか、町ホームページでも閲覧できます。

生ごみを「減量化」しよう

①生ごみは、水切りをしましょう

1. 水で濡らさないようにしましょう

野菜の皮等は、乾かしてからごみに出しましょう。調理中に出る生ゴミをシンク内の三角コーナーや排水口の水切りかごに入れると水分をたくさん吸ってしまいます。

2. 水分をしぼって出しましょう

ごみ出し前に、最後に残った水分を「ぎゅっと」絞ってから出しましょう。また、お茶がらやティーバックは、水気をしぼり、乾かしてから出しましょう。

②生ごみ処理容器購入補助制度を活用しましょう

東みよし町では、生ごみの減量化・堆肥化を推進するため「生ごみ処理容器購入補助制度」を設けております。

【購入補助対象製品】

- ・コンポスター・・・1世帯2個まで（個人負担額 1個につき2,003円）
- ・EM処理容器・・・1世帯1個まで（全額補助）

※その他、条件や申請等については、

ホームページ（右記QRコード）よりご覧ください。



▲コンポスター



▲EM処理容器

年金生活者支援給付金に関するお問い合わせ先

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、「給付金専用ダイヤル」へお電話ください。

「給付金専用ダイヤル」

0570-05-4092(ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は
(東京)03-5539-2216(一般電話)

※受付時間

月曜日	8時30分～19時
火曜日～金曜日	8時30分～17時15分
第2土曜日	9時30分～16時

「わたしとみんなの年金ポータル」サイトについて

年金について知りたいことがすぐ探せる「わたしとみんなの年金ポータル」というサイトがあります。年金ポータルを通じて自分の知りたい年金情報に簡単にアクセスできます。

詳しくは、「年金ポータル」で検索していただくか、下記 URL または QR コードへアクセスしてください。

年金ポータル URL <https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>



▲講師の赤澤 果央さん

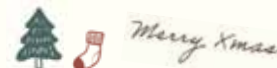
活動報告 10月26日(水)

第4回講習会『こころの発達とその問題』を開催しました。講師に、徳島県発達障がい者総合支援センター「アイリス」の赤澤 果央氏をお招きし、発達障がいの定義や特性、子どもの褒め方、叱り方について講演していただきました。身の回りの整理といった工夫や視点を変えて褒めることの大切さを教えていただきました。発達障がいの理解と対応について丁寧にお話くださり、とても勉強になりました。



▲活動の様子

12月交流会を開催します



テーマ：クリスマス会

日時：令和4年12月20日(火) 13:30～15:00
(受付開始 13:00～)

場所：東みよし町昼間 中央公民館3F 和室

対象：登録会員

定員：5組程度

親子で参加できます。(お子さんの年齢は問いません。)



この法律は、障がいを理由とする差別を解消し、障がいのある人もない人も、誰もが分け隔てられることなく、お互いに人格と個性を尊重しながら共に生きる社会を作ることとを目的としており、国の行政機関や地方公共団体、民間企業などを対象に不当な差別的取扱いの禁止や合理的配慮の提供を求められています。

障がいを理由とした差別をなくすことは、社会全体の責務です。一人一人が障がいについて理解し、差別に気づき、平等に暮らせる地域社会をつくるための心遣いを積極的に実践していきましょう。

○不当な差別的取扱いとは？

障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為をいいます。

(具体例)

- ・受付の対応を拒否する。
- ・車いすだからといってお店に入れない。
- ・本人を無視して介助者など付き添いの人にだけ話しかける。

○合理的配慮とは？

障がいのある人から何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担になり過ぎない範囲で、日常生活や社会生活で受けるさまざまな制限をもたらす原因となる社会的障壁を取り除くために求められるものです。

(具体例)

- ・筆談や読み上げなど、障がいの特性に応じたコミュニケーション手段で対応する。
- ・段差がある場合は、スロープなどを使って補助をする。



実演協力：手話サークルみかも

地震です。



胸の前で両手の手のひらを上に向けて同時に前後に動かす。

火事です。



右手の人差し指を唇に沿って矢印の方向に動かす(赤色の表現)、開いた右手を揺らしながら上に動かす。

避難しましょう。(逃げろー)



両手でこぶしを作って斜め上にあげる。(素早く動かすと命令的な表現になる)

※手話は、ろう者の居住地域や年代によって様々な表現方法があります。

— 告 告 —

新年を迎えるにあたり、神棚周りを新しくしませんか。神棚は神様が祀られています。もし棚や神具が傷んだり汚れたりしていたら、買い替えるのがオススメです。

株式会社 ぶつだんのもり

〒779-3601
美馬市脇町拜原773-1
☎0883-53-2007
営業時間 9:00～18:00
定休日 火曜日

足代小学校



1年 木村 奏介
きむらみ しょうすけ



6年 上尾 優奈
かみお ゆうな



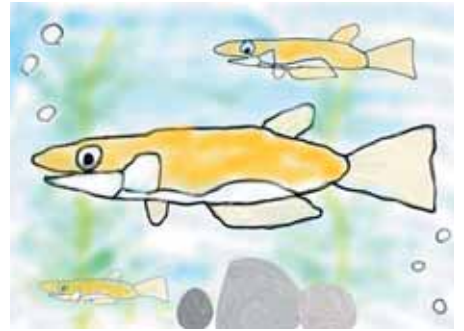
4年 横関 大
よこげさき まさる



2年 大西 紅遥
おおにし くれは



3年 岡井 湊
おかい みなと



5年 藤田 朔
ふじた さく

加茂小学校



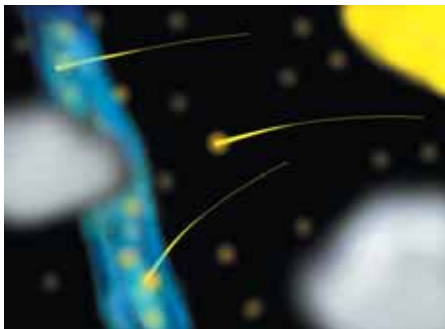
2年 高崎 一颯
たかざき いさぎ



5年 谷藤 蒼志
たにふじ そうし



3年 松場 悠真
まつば ゆうま



4年 白川 結都
しらかわ ゆいと



6年 金丸 愛梨
かなまる あいり



1年 大久保 旭
おおくぼ あさひ

10月22日・23日、吉野川ハイウェイオアシスで木育キャラバンが開かれました。誕生祝い品や、おままごと、転がるおもちゃに楽器、おもちゃプール、世界各国のカラフルなものまで沢山の木のおもちゃがやってきました。



▲誕生祝い品 (おままごと、ガラガラ 他)



◀人気のたまごプール
たまごだけでなく、
どんぐり型も！



スタンプ作り体験も
(大クスのスタンプもありました)▶



吉野川ハイウェイオアシスからお知らせ ☎79-5858

日頃よりご愛顧を賜り誠にありがとうございます。2022年も残すところあと僅かとなりました。

吉野川ハイウェイオアシスでは、お土産売り場、お食事処、カフェ、レインボーオアシスパーク、日帰り温泉などなど、ご家族皆様でお楽しみいただけます。皆様のご来場心よりお待ちしております。

年末年始など営業案内詳細は、お電話または下記 QR コードからホームページをご覧ください。

お土産売り場には、徳島・香川・愛媛・高知、四国のお土産はもちろん、無添加・無農薬・地産地消など、エシカル目線でセレクトした商品、SDGs (持続可能な開発目標) の商品を多数取り扱っております。

美濃田の湯 ☎76-5226、お食事処つむぎ ☎79-5757



[NAGI CHOCOLART]

SDGs17の目標の10にあたる「人や国の不平等を無くそう」をターゲットにした商品です。障がい者の人達が様々な才能を生かし、見る人の心を惹きつける印象的なパッケージとなっております。

お近くにお越しの際は、ぜひおいしいチョコレートを手にとってみてくださいね。



歴史民俗資料館だより

東みよし町教育委員会
生涯学習課

☎ 79-3217

せこかった、たばこ作り。

我が国に、たばこが栽培され始めたのは、一般に慶長年代（一五九六～一六一四）であるといわれている。江戸でも元禄時代ごろより盛んに売られるようになる。阿波藩では年貢として納められた記録【天和二年（一六八二）】がある。明治三十七年三月煙草専売法が成立し、完全専売制となる。明治三十三年の記録で三好郡では全県比で反別六七%、収納量七五%で、たばこ王国になった時がある。又、植生に関しては熱帯の原産植物であるため、発育盛りは、適度の温度、湿度、降水量が必要になる。傾斜地が適地で、たばこの燃焼力をよくするために土壌中に含まれる塩素を洗い流すことができる。土性として、二十%～三十%の礫（れき）を含有する砂質土がよく、排水良好なことも大切である。細かな行き届いた人の管理によって質のいいものができる。ここでは、平成の中頃まで阿波葉たばこが生産された様子について、顧（かえ）みる。

二月頃より一間四方に、高さ三十センチ程の囲（かこ）を作り、乾いた草や堆肥を敷き土で被いその上に小さな種をびっしり蒔（ま）く、小さな芽を出し少し大きくなると、倍程深くし広くした苗床に移植する。一本一本等間に植え、水やり草取り温度調節などをしながら生長を待

つ、葉数も増え葉長も三センチ程になると畑に植え付ける作業にかり、一人引の農具で巾（は）を決めながら畝（うね）を作り、苗も一定の間を（あ）けて植える。

国の管理下にある作物だったので、専売公社の検査員によって、耕作者、面積、本数、植付日等を畑ごとに調べる。取り入れが始まるまで、土盛り、肥料として、麦わら刈草、牛小屋の堆肥など入れ、防虫作業もして、梅雨明け頃、人の背丈程になり土葉（とば）から、かき取りができるようになる。地面を這（は）うように葉を脇に抱え、葉の合間（あひま）をくぐり抜け端へ出る。竹で編んだ平たいかごに入れ天秤棒（てんべんぼう）で担（か）ぎ家に持ち帰り縄にあむ（葉の茎元を縄につける）作業をして、乾燥する家の軒先や小屋で毎日のように天候をにらみながら葉の乾きが黄土色になると、天日乾燥がすみ、家の天井下など屋内に吊るしておく。天葉までの取り入れを終えると、立柄だけ残り、立柄は根元より一尺程上で切り、出すか切り込むかにする。根の付いた柄を抜き畑の外へ出す。

土は踏み固め大きく段ができていたので、牛に牛ぐわを引かせて耕す。あとから、むつご等で、一くわ一くわ土を上げる。息を切らせながら横に移動する。この仕事も秋の深まる頃には終え、合間をみて、野山の草刈もし、肥料として準備しておく。また、夜には家に吊してあるたばこを縄（は）から外（はず）し、伸（の）す（広げる）。



一人引き

むつご

天秤棒・かご

時間をかけ毎晩遅くまで続く、納付時期が近づくと、伸（の）していたものを一枚一枚選り分ける、一定枚数を束にし、決められた重さに束をまとめ、納付日待つ。納付場所へ運ぶと、鑑定人により等級値段（予算、天候、人などにより）が決められる。

参考文献 阿波池田たばこ史

（平成四年三月発行）

東みよし町文化財保護審議会 福下憲八

新着図書を紹介(一部)



ハヤブサ消防団

著／池井戸 潤

亡き父の故郷である「ハヤブサ地区」に移り住んだミステリ作家の三馬太郎。地元の人々の誘いで消防団入りした太郎を、連続放火事件が待ち受けていた。のどかな集落に隠された真実とは…。『小説すばる』連載を加筆し単行本化。



ねずみさんのパンツ

作／tupeta tupera

パンツをなくしてしまったねずみさんは、しろくまさんと一緒にパンツを探します。どんぐりマークのチェックのパンツ、ビリビリ破れたパンツなど、穴の開いたページからいろいろなパンツが現れますが…。型抜きしかけえほん。



救助犬の弟子

作／堀 直子、絵／平澤 朋子

虐待の疑いがある犬を預かった咲良は、タニーと名付け、飼い主をさがす日々を送る。ある日、救助犬の訓練をまねて、おやつさがしをさせると、なんと、全部さがし当てで…。



地球の歩き方 日本 2023~2024

編集／地球の歩き方編集室

北海道から沖縄県まで、日本の47都道府県を網羅したガイド。プロフィール、代表的な観光地、名産品やグルメなど、各都道府県の魅力を紹介。1泊2日のモデルルートも掲載する。(データ：2021年8月～2022年2月現在)

- 本は1人5冊まで借りられます。
- 図書館のホームページでは蔵書検索・本の予約ができます。ぜひご利用ください。



図書館よりお知らせ

子どもおはなし会(12月・1月の予定)

★東みよし町読書振興協議会主催

日にち：1月7日(土)、1月21日(土)

時間：10時30分～11時10分

場所：東みよし町立図書館

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更・中止になる場合があります。

【お問い合わせ先】

東みよし町読書振興協議会事務局 ☎79-3217

もういくつねると…?

今年も残りあとわずか。皆様にとってどのような一年だったでしょうか。

町立図書館では、大晦日やお正月に関する絵本・紙芝居を展示しています。

来年は今年よりいっそう良い一年でありますように。



広告

まだまだ続くよ OASのX'masプレゼント



イベントご来店
ありがとうございました
大盛況御礼

ご好評につき
イベント続行

**12月末まで
タイヤ特価販売**

突然の雪や凍結で慌てる前に

雪道は危ないよ！無理をしないで。

ご購入の方に
タイヤの無料保管
サービス致します

保管場所や持込不要
アパートの人も安心



スタッドレス早めの準備で安心

新車・中古車・車検・修理 お車のことご相談ください
OAS 大西自動車 **0883-72-0001**
〒778-0020 池田町津滝端1313-1 営業時間 AM9:00～PM7:00 日曜定休

ふるさと納税にご寄附をいただきました

ちかもち まこと

近持 真 様 (滋賀県在住)

ふるさとのために寄附をいただきましたので報告いたします。誠にありがとうございました。

いただいた寄附金は、東みよし町のより良いまちづくりのため有効に使わせていただきます。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

東みよし町総務課 ☎82-6303



高齢者叙勲を受章されました

たきざわ はるゆき

旭日単光章 涇澤 治幸 様 (88歳 東山)

涇澤さんは、旧三好町の議会議員として、昭和50年4月から平成7年4月までの間、5期20年間にわたり在職。その間、副議長をはじめ、総務常任委員会、昼間小学校体育館等改築特別委員会、三好中学校校舎等建設特別委員会、デイサービスセンター等建設特別委員会において委員長、三好町庁舎建設特別委員会において副委員長、その他民生委員を務めるなど、常任委員会、特別委員会を通じて、地方自治の発展及び住民福祉の更なる向上に多大の貢献を果たされました。

涇澤さんのこれまでの功績に敬意を表しますとともに、今後のさらなるご活躍をお祈りいたします。

※年齢は叙勲受章者発表時のものです。



日本赤十字社徳島県支部業務功労者表彰

10月26日、日本赤十字社業務功労者表彰伝達式が東みよし町役場応接室にて行われました。この表彰は、多年にわたり率先して奉仕活動及び赤十字社業振興の推進にあたり、その功労が顕著である方へおられるものであり、8名の方が町長より伝達を受けました。(敬称略)

【金色有功章】 栗林 玲子 【銀色有功章】 住友 千津子

【支部長感謝状(金枠)】

藤川 智笑、中川 糸子、山本 壽美子、元木 誠子、廣瀬 洋子

【支部長感謝状(銀枠)】 船崎 美千子



▲可搬消防ポンプ

コミュニティ助成事業による消防団装備の充実について

コミュニティ助成事業は一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業です。

同事業の地域防災組織育成助成事業(消防団育成事業)を活用し、宝くじの助成金で東みよし町消防団に可搬消防ポンプを配備しました。

地域防災のリーダーである消防団の装備の充実を図るとともに、消防団の活動に対し地域住民から積極的な協力を得るために必要となる設備等の整備を行うことができました。(配備品：可搬消防ポンプ 1台)

東 みよし町中央公民館建設検討委員が選任されました

9月20日～10月20日の間で公募しておりました「東みよし町中央公民館建設検討委員」について、選考の結果、長江 花子さん（71歳・足代）、西村 香織さん（48歳・加茂）が選任されました。

お二方の知識や経験をもとに、貴重なご意見をいただけるものと期待しています。

東 みよし町文化まつり

10月29日、30日に第9回東みよし町文化まつりが開催されました。2日間にかけて行われた文化まつりには、多くの方が参加し、琴や詩吟、舞などを披露され、会場は美しい音色と和やかな雰囲気になりました。



オ アシス収穫祭

11月23日、吉野川ハイウェイオアシスで収穫祭が開かれました。会場にはカステラやチュロスなどキッチンカーが並び、瀬戸内サーカスファクトリーも来場しました。大きなフープを自由自在に扱い、命綱なく白い布だけで空中で踊るなど、音楽に合わせて舞台上で様々なパフォーマンスを披露してくれました。



広 告

OPENしています!

極楽寺の共同墓

生前墓にもどうぞ!

宗派不問! 豪華な容姿!

部屋数限定! 生前墓もどうぞ!

施設できて安心です

個別でプライベート重視

環境抜群、安心の境内地

春秋のお彼岸
お盆・年末
年4回
供養付き!

永代使用料込み
永代管理費用
年間10,000円

現地
徳島県三好郡
東みよし町西庄字
山田3(極楽寺)

一室 45万円~

(税込)

※7寸お骨壺4個入ります。

要予約

まずはお気軽に
お電話ください

(株)中国トレーディング

0120-148-042

お知らせ

**令和5年度 物品役務入札参加資格
審査申請の受付について**

令和5年度物品・役務一般競争入札（指名競争入札）入札参加資格審査申請の受付を、次のとおり行います。

なお、受付期間を過ぎての申請はできませんので、必ず受付期間中に申請してください。

申請受付ホームページのアドレスや、申請書様式等詳しくは令和5年1月上旬に町のホームページにて公開予定です。

受付方法：電子申請（申請用ホームページでの受付）

受付期間：令和5年1月31日～令和5年2月28日

有効期間（1年間）：令和5年6月1日～令和6年5月31日

問 東みよし町総務課（☎82-6303）

お知らせ

**建設工事、測量・建設コンサルタント等業務
入札参加資格審査申請の
徳島県との共同受付について**

令和5年度・6年度建設工事及び令和5年度測量・建設コンサルタント等業務の入札参加資格審査申請の受付については、徳島県との共同受付を行っています。

申請書類は、徳島県へ提出してください。なお、東みよし町へ提出する個別審査書類はありません。
※詳細は、徳島県電子入札ホームページをご確認ください。

問 東みよし町建設課（☎79-5342）

募集

**小学生～高校生のための
春休み海外研修交流事業 参加者募集中**

新しい環境での仲間づくりや、新たな出会いを通して積極的に行動し、グローバルな感覚を身に付け、心身ともに力強い青少年の育成を目的としています。初めて海外へ行かれる方も安心して参加できるよう、事前説明会や研修会も実施し、準備からサポートいたします。

研修国：イギリス、オーストラリア、カナダ、サイパン、ハワイ、カンボジア、ネパール

内容★：ホームステイ、英語研修、学校訪問、文化交流、地域見学、野外活動等

対象者★：小3～高3までの方

日程★：3月26日（日）～4月6日（木）の7～12日間

定員：各10名

費用★：34万8千円～78万8千円

申込締切★：令和5年1月12日（木）、1月25日（水）

事前説明会：12月予定

対面式（東京都）とオンライン式

※★印の項目は研修国により変わります。詳しくはお問い合わせください。

問 公益財団法人 国際青少年研修協会
（☎03-6825-3130）

お知らせ

**令和5年度
みよし広域連合入札参加の受付について**

みよし広域連合における、令和5年度一般競争入札及び指名競争入札参加資格審査申請書の受付につきましては、次のとおりです。詳細については、みよし広域連合ホームページをご覧ください。

URL：<https://www.miyoshikouiki.jp>



受付期間：令和5年1月6日～令和5年2月28日

有効期間（1年間）：令和5年4月1日～令和6年3月31日

提出方法：持参または郵送

様式等：徳島県様式または中央公契連統一様式

提出先・お問い合わせ先：

〒778-0002

徳島県三好市池田町マチ2429番地1

みよし広域連合事務局総務課（☎72-5121）

お知らせ

**東みよし町歴史民俗資料館作品展示
藍染教室 作品展**

令和4年12月2日（金）～令和4年12月27日（火）

9時～12時、13時～16時

※休館日：月・土・祝日（臨時休館等有）

問 東みよし町歴史民俗資料館（☎82-3964）

広告

一人ひとりの心に届く感動のご葬儀を

通夜・葬儀・法要



県西セレモニーホール

国家公務員共済組合連合会特約

あおい少額短期保険㈱ 代理店

アルゴダンザ・ジャパン 代理店

厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査

1級葬祭ディレクター在籍

寝台車24時間待機

東みよし町足代

☎0883-76-5400

お知らせ

弁護士による知的財産法律相談のご案内

日時：令和5年2月22日 13時～17時

場所：徳島県立工業技術センター
徳島市雑賀町西開11番地2

費用：無料

相談員：プログレ法律特許事務所
所長 弁護士・弁理士 松村 信夫 氏

内容

産業財産権（特許・実用新案・意匠・商標）をはじめとする不正競争防止法等や知的財産権に関する侵害などのトラブル相談、特許等の職務発明に関する相談、その他知的財産や紛争等に関する相談。

申込先・お問い合わせ先

問 一般社団法人 徳島県発明協会
(☎088-669-4766)

募集

放送大学入学生募集

放送大学は、2023年4月入学生を募集しています。幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。心理学、福祉、経済、歴史、文化、情報、自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽に放送大学徳島学習センターまでご請求ください。

出願期間

第一回：2023年2月28日まで

第二回：2023年3月14日まで

問 放送大学徳島学習センター
(☎088-602-0151)

お知らせ

みのだ認定こども園「地域子育て支援事業」

◎一時預かり事業（一般型）※祝日は休み

対象者：在園児以外の2歳児～5歳児

日時：毎週月曜日～金曜日 9時30分～16時30分
毎週土曜日 9時30分～12時30分

料金：平日 1回1,800円
土曜 1回900円

締切：利用開始希望日の2週間前まで

◎子育て相談事業（事前予約あり）

日時：毎週月曜日・水曜日・金曜日

内容：電話・来園相談 10時～15時
園庭開放 9時30分～11時

問 みのだ認定こども園 (☎79-3354)

お知らせ

消費者問題啓発

エステの契約は慎重に！

脱毛エステの相談が三好市に寄せられており、全国でも男性がひげ脱毛等に通りトラブルになるケースも増加しています。脱毛エステの相談はクーリング・オフや中途解約などに関するトラブルが多く、「通り放題」「〇年間脱毛し放題」「期間・回数無制限」「永久保証」「△年施術保証」などの長期間の施術を前提とするコースで中途解約・精算するときトラブルが生じたという事例が目立ちます。

エステ契約の場合、契約期間が1か月を超え、かつ契約金額が5万円を超えるものは、契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフができます。また、クーリング・オフ期間が過ぎても契約期間内であれば、法律で定められた解約損料を支払うことで理由を問わず中途解約ができます。契約期間や内容を確認したうえで慎重に判断しましょう。

◎相談窓口（月曜日～金曜日 9時～16時）

みよし消費生活センター ☎0883-72-7188

問 東みよし町産業課 (☎79-5345)

お知らせ

みのり乳児園地域子育て支援センター「すくすく」より

※施設開放日※

毎週月曜日～金曜日（祝日は休み）

10時～12時、13時～15時

☆第3水曜日の午前中に身体計測を実施しています。

☆奇数月に子育て通信「すくすく」を発行しています。

問 みのり乳児園地域子育て支援センター
(☎82-6262)

広告

新型コロナウイルス感染防止対策実施中

発熱や風邪症状のある方は、ご来院される前にご自宅からご連絡いただけますようお願いいたします。

職員募集 私たちと一緒に働きませんか。

看護師・看護補助者・薬剤師



三加茂田中病院 [検索](#) 詳しくはホームページで

お肌のことで悩んでいませんか？

皮膚にできる病気は、湿疹・水虫から皮膚がんまで様々です。

皮膚の病気を早く治すには皮膚科専門医の診察を受けることが大切です。

気になる点がある方は一度診察をお勧めします。当院では予約制で診察しておりますのでお問い合わせ下さい。



三加茂 田中病院
TEL 0883-82-3700(代)

医療法人 静可会 779-4701 三好郡東みよし町加茂1883-4

相談

東みよし町合同相談
東みよし町居住支援相談

毎月、第1・第3金曜日と第2・第4木曜日に合同相談を行います。どちらの会場でもご利用できますので、お気軽にご相談ください。

【三加茂会場】場所：社会福祉協議会会議室

- 12月16日(金) 13時～15時
心配ごと、身体障がい者、居住支援相談
- 1月6日(金) 13時～15時
心配ごと、行政、居住支援相談
- 1月20日(金) 13時～15時
心配ごと、人権、身体障がい者、居住支援相談

【三好会場】場所：東みよし町ふれあい健康館

- 12月22日(木) 10時～12時
心配ごと、行政、居住支援相談
- 1月12日(木) 10時～12時
心配ごと、身体障がい者、居住支援相談
- 1月26日(木) 10時～12時
心配ごと、行政、居住支援相談

問 東みよし町社会福祉協議会 (☎82-6309)

お知らせ

声の広報をお届けします

毎月1回、町発行の広報誌などを音訳して「声の広報」として視覚障がいのある方に配布しています。視覚障がいに限らず状況に応じて様々な方がご利用できますので、希望される方はお気軽にご相談ください。※広報東みよしおよび議会だよりの音声データは町ホームページにも掲載しています。

問 東みよし町社会福祉協議会 (☎82-6309)

相談

みよし広域連合法律相談

毎月、第1・第3金曜日(祝日は除く)に法律相談を行います。相談は完全予約制ですので事前に予約してください。

- 12月16日(金)、1月6日(金) 13時～16時

場所：みよし広域連合

問 みよし広域連合事務局 (☎72-5121)

人のながれ

(敬称略)

おくやみもうしあげます

〈三加茂〉

- 黒島 薫 93才(東新町)
- 藤内 重美 91才(高木)
- 松浦百合子 95才(城谷)
- 福田カネ子 80才(古川西)
- 西井 一公 89才(加茂山下)
- 曾我部春市 92才(山口)
- 川原 辰生 70才(山根中)
- 元木 彰子 86才(新町中央)
- 田中 常信 76才(原東)
- 横山 聖二 83才(北村中)

〈三好〉

- 秋田 忠節 78才(下ノ段)

こんにちは 赤ちゃん

〈三加茂〉

- 川原 祐作・愛 三女 莉衣紗(西庄)

〈三好〉

- 瀬戸 将斗・夕美 長女 結莉乃(昼間)
- 大西 諒・優希 長男 藍 翔(昼間)
- 中川 暢之・麻実 次男 燈 真(昼間)
- 赤堀 潤也・奏子 長男 湊 音(昼間)
- 南 晃久・未来 長男 颯 真(昼間)
- 玉木 巧己・玲奈 長男 綾 人(昼間)
- 久原 幸典・絵理 三男 旺 典(昼間)
- 川原 拓巳・芽依 長男 一 伸(昼間)

ご結婚おめでとうございます

- スキルノ(中庄)・メイ スラストリ(中庄)
- 高畑 祐生(足代)・原田 成海(西庄)
- 平田 稜弥(西庄)・山本美沙希(西庄)
- 高橋 祐也(中庄)・大喜多由香(大阪府)

問 東みよし町住民課 (☎82-6360)

☆住民登録者で令和4年10月11日から令和4年11月10日までに、住民課(三加茂庁舎・三好庁舎)で受け付けたものを掲載しました。

広告

リフォームで快適な暮らしをご提案いたします!



出ない!漏れた!詰まった!
水のトラブルは当店に
お電話ください!

ガスコンロや
給湯器も当店
におまかせを



オール電化・太陽光発電のご相談も承ります!

東みよし町水道事業指定給水装置工事店第一号



☎ 82-3149



株式会社
タルミ

休日夜間医療当番

ケーブルテレビデジタル12chのデータ放送にも掲載しています。



日	曜	医院名	電話
12/15	木	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
16	金	くはらクリニック	三好 76-5755
17	土	北条病院	池田 72-0007
18	日	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
19	月	浜クリニック	池田 72-0667
20	火	村山内科	池田 72-2110
21	水	松浦医院	三加茂 82-2309
22	木	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
23	金	三木医院	三野 77-3900
24	土	藤内整形外科病院	三加茂 82-3677
25	日	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
26	月	大和外科医院	池田 72-0828
27	火	内田医院	三加茂 82-2035
28	水	北条病院	池田 72-0007
29	木	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
30	金	藤内整形外科病院	三加茂 82-3677
31	土	三野田中病院	三野 77-2300
1/1	日	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
2	月	藤内整形外科病院	三加茂 82-3677
3	火	三野田中病院	三野 77-2300
4	水	内田(伸)医院	三加茂 74-0121
5	木	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
6	金	北条病院	池田 72-0007
7	土	三野田中病院	三野 77-2300
8	日	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
9	月	藤内整形外科病院	三加茂 82-3677
10	火	浜クリニック	池田 72-0667
11	水	郷外科内科	池田 74-5779
12	木	三加茂田中病院	三加茂 82-3700
13	金	田岡医院	池田 72-5551
14	土	三加茂田中病院	三加茂 82-3700

☆夜間当番 (午後5時～当日午後11時)
 ☆休日当番 (午前9時～当日午後11時)
 ・消防本部 (☎76-5118) ・東消防署 (☎79-2195)
 ☆午後11時以降は、次の医療機関
 (三好病院☎72-1131 ・三野病院☎77-2323)
 のいずれかで受診してください。

※変更する場合がありますので、あらかじめご確認ください。
 ※休日・夜間の病気に對しては、できる限り当番医をご利用ください。
 ※発熱・咳・のどの痛みがある場合は、受診前に医療機関へご連絡ください。

※令和4年10月31日現在

まちの人口	世帯数
13,675人(-14) 男 6,580人(-1)、女 7,095人(-13)	6,276(+6)

今月の納税

12月は町県民税(第4期)と国民健康保険税(第6期)の納付月です。納め忘れのないようご注意ください

納期限…12月26日(月)、

口座振替日…12月26日(月)です。

【お問い合わせ先】東みよし町税務課 ☎82-6304

徳島県西部地区小児救急医療体制

平日：18時～翌日9時、祝日・休日：9時～18時
 (受診する前に電話でお問い合わせください。)

受け入れ時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～18:00	かかりつけの医療機関を受診してください。 ※祝休日は18:00～9:00の担当病院を受診してください。					※1	半田病院
18:00～9:00	半田病院	三好病院	三好病院	三好病院	半田病院	半田病院	半田病院

※1 紹介患者及び救急搬送患者のみ受け入れを行います。

つるぎ町立半田病院 (☎0883-64-3145)

徳島県立三好病院 (☎0883-72-1131)

徳島緊急医療電話相談

局番なしの「#7119」または「☎088-622-6530」まで

★徳島子ども救急電話相談

(15歳未満のお子さんの場合はこちら)

局番なしの「#8000」または「☎088-621-2365」まで

●相談日時／月曜日～土曜日：午後6時から翌朝8時
 日曜日・祝日・年末年始：24時間対応


— 広 告 —

水を護り、環境保全に貢献するコンサルタント

有限会社 環境創成
KANKYOSOUSEI

Save The Earth

HIGASHIMIYOSHI-HIRUMA 573-2 K-tai 090-7751-9658



マスターズ陸上

東みよしチームメンバー募集中

35歳以上なら未経験でもOK
年齢にあわせて参加できる
生涯現役の陸上競技です。

お問い合わせ 82-5901 藤枝まで

文化協会だより

さんさん短歌会

秋の日に枝いっぱいにちりばめる金木犀の香り豊かに 安宅 光代

夕べには花しほみるる露草の葉の間にあい見ゆありなしの青 元木 良子

友からの暑中見舞いの住所には老人ホームと書き添えてあり 藤内千代子

さくさくと三株も持てば手に余る稲穂の重みを計りつつ刈る 上田ちえこ

おばやんの目の黒いうちにまた来いと言う大叔母の白髪しろかみひかる 山下 美子

雨の夜の街の交差点深海の魚の群れのごとく行きかう 仁尾 玲子

空見上げ「明日は秋晴れ上出来の稲刈りせねば」と友は張りきる 岩野 昭子

ベランダにひとつ転がるくぬぎ柵のとき実ときに季節を知りたる休日の朝 吉井のり子

露草の花地に臥してひそと咲く風の音きく地の鼓動聞く 武田カネ子

秋空の雲の遠さに囲まれて信号が青になるまで待とう 川原 真琴



温活とは、身体を温める活動のことです。体温が下がると代謝が悪くなり、むくみや便秘などの不調が体に現れます。適度な温活で、冬を温かく乗り切りましょう。

○食べ物で体を温める

根菜類（シヨウガ、ごぼう、じゃがいもなど）、発酵食品（味噌、納豆など）、りんご など

○お湯に浸かる

38度〜40度の少しぬるめのお湯にゆつくり、リラックスしながら浸かります。また、眠る1〜2時間前にお風呂に入ると、布団に入る頃に丁度良く体温が下がるので寝入りやすくなります。

○ウォーキングをする

○温活グッズを使う

カイロ、湯たんぽ、腹巻、ネック・レッグ・アームウォーマー など



広告

痛みから解放された生活をあなたに送っていただきたい

リハビリ整体 わかば

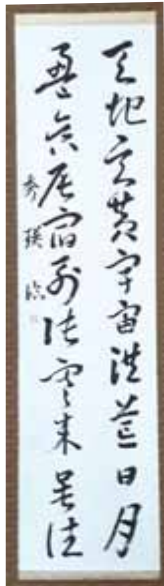
東みよし町昼間 1770-1 T-CROSS 103 号室
 完全予約制 ご予約はこちら
 予約受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 Tel.080-2974-3618

広報東みよしに
 広告を出してみませんか？

詳しくは 東みよし町企画課まで ☎82-6302



町民ギャラリー



毎年9月に書道誌「書作」の昇段試験があります。この作品は、その課題で中国の書家懐素の「草書千字文」を臨書したものです。

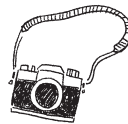
千字文は四字ずつ、その間に韻を踏んで、句数二百五十、重複しない一千字より成り、千金帖とも言われる手本です。

毎回、悪戦苦闘する昇段試験ですが、提出後は心地よい達成感もあります。これからも会員の方々と親交を深めつつ、楽しく書道を学んでいきたいと思ひます。

無極会 藤本 久美

Instagram #住みよし東みよし

#住みよし東みよしで公式インスタに写真を載せませんか？
毎月、広報紙の裏表紙にも一部掲載いたします。



編集後記

今月の表紙は、11月8日夜、東みよし町での皆既月食の様子です。企画課にはカメラ好きが多く、今回の表紙写真も全て課員が自宅から撮影したものを頂きました。写真は、皆既月食で赤銅色になった月が、地球の影から出て白い満月へと戻る瞬間の写真を並べたものです。

月は1ヶ月ほどかけて地球の周りを一周します。皆既月食とは、月が地球の影にすっぽりと入り込んでしまい、暗く見える現象です。影の中には大気を通して太陽光が入り込むため、真つ暗にはならず、赤銅色に見えます。また、今回は月が天王星を隠す天王星食でもあり、皆既月食と惑星食が同時に起こるのは約42年ぶりとても珍しい現象だったようです。月食の最中には全国の殆どの場所で天王星が見られました。左写真の月の左下に写る小さな白い星が天王星です。皆さんは観測できましたでしょうか？

