



主 な 内 容

議会だより	2P
清掃センターからのお知らせ	3P
町長コラム	3P
お知らせ	4P～7P
いしいスナップ	8P
健康メモ	9P
ふれあい広場	10P～11P
桜まつり・藤まつり	12P

第 26 回石井町少年団体駅伝大会
(2月7日・飯尾川公園)

第26回石井町少年団体駅伝大会には、男子の部20チーム、女子の部4チームが参加し、健脚を競い合いました。

男子の優勝は石井少年サッカーAチーム、女子の優勝は石井ボンバースチームでした。

駅伝を通じて、各チームの団結力が強まっているようでした。

町民のうごき

総 数 26,825人・男 12,794人・女 14,031人・世帯数 9,584世帯 平成21年3月1日現在

石井町の広報

『文字放送』	(石井有線テレビ)	毎日
『石井町政だより』	(徳島新聞・ホームページ)	毎月第3火曜日
『ホームページ』	http://www.town.ishii.lg.jp/	

議会だより

平成20年12月10日から19日までの10日間の日程で開催した平成20年第4回定例町議会の町政の概要についてお知らせします。

地域活性化・緊急安心 実現総合対策交付金

この交付金は、人口に占める第1次産業就業者や高齢者の比率の高さ、財政規模などに応じて、自治体ごとに限度となる金額が設定され、本町には1,168万8千円が交付される見込みです。この交付金を活用し、平成21年度に整備を予定していた小学校5校の教育用コンピュータ機器の更新を平成20年度に前倒しして実施するため、12月議会に関係経費4,700万円を補正予算案に計上しています。

保健予防事業

がん検診は、平成20年4月から7月の間に、40歳以上の方を対象に集団検診として、結核検診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、また、

隔年検診となりますが乳がん検診を実施しました。

本年度は、がん検診の受診料を無料としたため昨年度よりも受診者数は増加しました。また、集団検診の期間中にごがん検診を受けられなかった方を対象として「平成20年度無料がん検診フェア」を平成21年1月18日及び1月28日に保健センターにて実施するなど、今後も、住民の健康を守るため保健予防事業の推進に努めます。

高齢福祉について

平成20年12月1日現在における本町の高齢者の状況は、総人口2万6,845人に対し、65歳以上の高齢者は6,563人であり、高齢化率は24.44パーセントとなっています。昨年と比較すると、高齢化率は0.44ポイント上昇しています。また、75歳以上の高齢者は3,376人で、総人口に占める割合は12.58パーセントとなっています。高齢者が健康で住み慣れた地域で安心して生きがいをもつて暮らせる、長寿社会を目指して各種施策や事業に取り組んでいるところです。

介護保険

平成21年度から23年度までの第4期の介護保険事業計画を作成するため、介護保険事業計画策定委員会の第2回目を12月中旬に開催し、協議を進めます。保険料については国の介護報酬等の改定及び、65歳以上人口の自然増等により値上げが見込まれています。

介護予防事業

高齢者の自立支援として、要介護状態になる可能性の高い特定高齢者に対する介護予防事業のひとつとして、特定高齢者把握事業に取り組んでいます。特定高齢者を把握するため、基本チェックリストから抽出した1,199人の特定高齢者の候補者に、生活機能を詳しく検査するための診察を医療機関で実施しました。特定高齢者に該当した方には、自立した日常生活ができるように予防サービスを実施する予定です。

学校施設の整備

●学校施設の耐震化

高川原小学校北校舎耐震改修及び大規模改造工事は、現

在、仮検査を終え一部の手直し工事を残すのみとなっています。

●エアコンの整備

11月5日に開催された子ども議会でも学校へのエアコンの整備について質問がありました。石井中学校については、平成21年度に全教室にエアコンの整備を行い、高浦中学校については、平成23年度に実施予定の耐震補強工事と同時にエアコンの整備も行いたいと考えています。また、各小中学校については、全教室に扇風機を設置する方向で事業を進めていきたいと考えています。

定額給付金について

定額給付金がすみやかに住民の皆さんの手元に届くように関係各課で連携し検討を進めています。

前納報奨金制度の廃止

町県民税および固定資産税を第1期の納期限内に、全期分を一括してお支払いしていただいた場合に交付していた前納報奨金制度を平成21年度より廃止します。今後とも、町民の皆さまに

は引き続き納税にご協力をお願いいたします。

冬のイルミネーション

石井町商工会主催による「ほなけん石井イルミネーションコンテスト」が開催されました。事業所の出品による飯尾川公園いしドーム駐車場でのイルミネーションコンテストには12社から出品があり、一般の住宅や店舗に飾り付けしたイルミネーションコンテストは15件の申し込みがありました。

このイベントの運営にご協力いただいた関係各位の皆さまに厚くお礼申し上げます。

平成21年第1回定例町議会を3月9日から19日までの日程で開催しています。

(今後のスケジュール)

3月16日 一般質問

3月17日 議案審議

3月19日 議案審議

この議会の内容は、次号(広報いし148号)でお知らせします。

石井町清掃センターからのお知らせ



平成 20 年 12 月 5 日に、住民立ち会いのもとサンプル採取を実施した清掃センターの排ガス・焼却灰・飛灰のダイオキシン類濃度の検査結果は次のとおりです。排ガス等のダイオキシン類濃度は、全て法定基準値以内でした。

また、徳島県知事が県内の特定施設（焼却炉）を対象に行う、排ガス（ダイオキシン類）の立ち入り検査が平成 20 年 12 月 11 日に実施されました。こちらの検査結果も法定基準値以内でしたので報告します。

石井町は、今後とも徹底したダイオキシン対策に努め、ごみの適正な焼却処理及び法定基準値内での運転管理に全力で取り組みます。町民の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

※清掃センター
Tel 674-6842

焼却施設	調査内容 (単位)	基準値 (許容限度)	平成 19 年度	平成 20 年度
	排ガス (ng-TEQ/m3N)	10	0.26	0.33
	焼却灰 (ng-TEQ/g)	3	0.00055	0.0047
	飛灰 (ng-TEQ/g)	*	0.48	0.49

*飛灰の基準値は薬剤処理を行い、セメントで固形化して最終処分場に埋立することとなっております。最終処分場で適正に処理・管理を行っており、皆さまの生活に影響を及ぼすことはありませんのでご安心ください。

(徳島県による立ち入り検査)

調査内容 (単位)	基準値 (許容限度)	平成 19 年度	平成 20 年度
排ガス (ng-TEQ/m3N)	10	—	0.15

(ダイオキシン類の単位の説明)

- ①ナノグラム (ng) = 10 億分の 1 グラム ② TEQ = 毒性等量 (一番毒性の強いダイオキシンに換算した値)

ふるさと納税の 状況について お知らせします

石井町では、平成 20 年 9 月から町外にお住まいの「石井町を応援したい」と思っている方からの寄附（ふるさと納税）の受け付けを開始しています。平成 21 年 3 月 1 日までの、寄附の状況は次のとおりです。

寄附件数 2 件
寄附金額総額 55 万円
寄附の活用方法は 2 件とも「人と自然の調和するまちづくり」でした。

ふるさと納税の受け付けは随時行っています。町外でお住まいのご家族、ご友人に「ふるさと納税を石井町へ」と PR をお願いします。寄附の方法やふるさと納税のしくみなど、詳しいことは石井町ホームページをご覧ください。

※お問い合わせ、寄附の申し込みについては総務課

Tel 674-1111

※石井町ホームページ

<http://www.town.ishii.lg.jp/>

町長コラム

Yes, we can

石井町長 河野俊明

「Yes, we can!」これは、アメリカ大統領に就任したオバマ氏が勝利宣言の時、アメリカ国民に語りかけた言葉です。

テロとの戦いと不況の中、「私たちはできる!」という明快なメッセージは、失望と失業者で溢れるアメリカ国民に勇気と希望と自信を与え、奮起させるには充分だったのでしょう。全世界は、この若いスリムな大統領の登場を歓迎し祝福しました。一つの国の指導者が、一つの言葉で世界を変えようとしています。それに比べて、我が日本の代表の発言は迷走し、政治に対して不信感や批判がでています。

トップの発言や行動が、人を引っ張り、導いていきます。オバマ氏の登場によって、言葉の大切さや重みを再認識しました。私も、町民に信頼され夢を与えることのできる首長として行動していくつもりです。

お知らせ Information



募 集

広報モニター募集

「広報いしい」をはじめとする石井町が行う広報をより良いものにするため、広報モニターを募集します。

応募資格 18歳以上の方

募集人員 10名程度

活動内容 石井町の広報事業に関するアンケートに回答してください。

期 間 平成21年4月～

平成22年3月

申込方法 ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、郵送してください。電話でも受付します。

宛て先

〒779-3295

企画財政課 広報モニター係

申込期限 3月31日(火)

※企画財政課

Tel 674-7501

電気通信サービスモニター

応募資格 電話・インターネット等の電気通信サービスについて関心や意見をお持ちの方(満20歳以上)で、総務省及び電気通信事業に勤務経験のない方(家族含む)

期 間 平成21年6月1日～平成22年3月31日

活動内容 郵送によるアンケート調査(年2回:全員)、モニター会議への出席(別途出席を依頼するモニター)

※モニターには謝礼をお支払いします。

応募方法 ハガキ、FAXまたはメールで、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、性別、職業、メールアドレス(携帯電話のメールアドレスを除く。任意)及び応募の動機の記入をお願いします。

〒790-8795

松山市宮田町8-5

四国総合通信局電気通信事業課「電気通信モニター」係

Fax 089-936-5014

Eメールアドレス shikoku-jigyou@ht.soumu.go.jp

応募締切 4月3日(金)

※四国総合通信局

Tel 089-936-5042

平成21年度国家公務員採用試験日程案内

【大学卒業等程度】

●国家公務員Ⅰ種

受付 4月1日～8日

第1次試験 5月3日

●国家公務員Ⅱ種

受付 4月13日～22日

第1次試験 6月21日

●国税専門官・労働基準監督官・法務教官

受付 4月1日～14日

第1次試験 6月14日

●航空管制官

受付 7月21日～8月4日

第1次試験 9月27日

【高等学校卒業程度】

●海上保安学校学生(特別)

受付 4月1日～8日

第1次試験 5月17日

●国家公務員Ⅲ種

受付 6月23日～30日

第1次試験 9月6日

●刑務官

受付 7月21日～8月4日

第1次試験 9月20日

●入国警備官・皇宮護衛官・航空保安大学校学生・海上保安学校学生

受付 7月21日～8月4日

第1次試験 9月27日

●海上保安大学校学生

受付 8月27日～9月8日

第1次試験 10月31日

11月1日

●気象大学校学生

受付 8月27日～9月8日

第1次試験 10月31日

11月1日

◎詳しい内容は人事院ホームページ(<http://www.jint.go.jp>)でも見られます。

※人事院四国事務局

Tel 087-831-4765

国立大学法人等職員採用試験

中国・四国地区国立大学法人等職員採用試験案内の配付が始まりました。

受験資格 昭和55年4月2日以降に生まれた者

受付期間 4月1日～10日

第1次試験 5月17日

※中国・四国地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会

採用試験事務室

Tel 082-424-5616

「とくしま観光情報通信員」を募集しています

県観光協会では、旬の観光情報や隠れた観光資源など、地域の様々な情報をご提供いただける「とくしま観光情報通信員」を募集しています。あなたが知っている地元

喜 ら し

子育て支援優良企業表彰

徳島東部地域子育て支援推進協議会は、徳島東部地域12市町村内に所在する仕事と家庭の両立を図り、子育てしやすい職場環境づくりを進める優秀な中小企業を募集し、選考の結果、次の6社を表彰しました。

株式会社大器械

株式会社ときわ

医療法人尽心会亀井病院

社会福祉法人蒼生会

株式会社シケン

有限会社スマイル

今回の募集では、石井町内の事業所からの応募はありませんでした。来年度の積極的な応募をお待ちしています。 ※福祉生活課

Tel 674-1116

前納報奨金制度廃止について

平成21年度より町県民税ならびに固定資産税について、第1期の納期限内に全期前納（全期分を一括払い）していただいた場合に交付していた「前納報奨金」制度を廃止することとなりました。なお、前納報奨金制度は廃止しますが、納付書または口座振替による全期前納は、これまでどおり行えます。

また、制度の廃止に伴い、**口座振替**をご利用の方で**全期前納**から**期別納付**（1期〜4期の納期限ごとにそれぞれ納付）への変更を希望される方は、金融機関で変更の手続きを行ってください。（納税通知書・預金通帳・届出印をご持参ください。）

手続きが遅れますと、変更が間に合わない場合がありますので、お早めに手続きを行ってください。

※税務課

Tel 674-1115

軽自動車・原動機付自転車などを
お持ちの方へ

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者（使用者）に

課税されます。したがって、4月1日に所有していれば、4月2日以降に廃車や譲渡をしても、その年度分の軽自動車税を納めることとなります。乗れなくなった原動機付自転車や軽自動車などは3月31日までに、廃車の手続きをしてください。また、廃棄・盗難・譲渡などによりすでに所有していない場合も、手続きが必要で

※税務課 Tel 674-1115

車種	廃車申告先	必要な物
軽自動車等（軽二輪（126～250cc）を含む）	県軽自動車協会 Tel 641-2010	詳しくは左記までお問い合わせください
二輪の小型自動車（251cc以上）	四国運輸局徳島運輸支局 Tel 050-5540-2074	詳しくは左記までお問い合わせください
●原動機付自転車（125cc以下） ●小型特殊自動車	石井町役場 住民課 Tel 674-1114	本人の印鑑、ナンバープレート※代理人へ依頼のときは両者の印鑑

米・麦・大豆を生産している
農家のみなさまへ

19年産から米・麦・大豆などの農産物を生産する担い手（認定農業者、特定農業団体等）を対象に、当年の収入額が標準的な収入額を下回った場合に、その9割を補てんする「収入減少影響緩和対策」が実施されています。

「収入減少影響緩和対策」には、4月1日からの水田経営所得安定対策の加入申請の際に、対象品目の生産予定面積を申告するだけで加入することができ

ます。 抛出金は、加入手続終了後、農政事務所等で算定した額が通知され、7月31日までに指定された口座に入金していただくこととなります。

※徳島農政事務所

Tel 622-6132

不況で住宅にお困りの方へ

石井町内に居住し、雇用先からの解雇など（解雇・雇い止め）に伴い、平成21年3月末までに社員寮や社宅など雇用先が賃貸していた住居から退去を余儀なくされている方及びその同居親族の方を対象

に町営住宅を提供します。提供する町営住宅

中央住宅団地（高川原分）107号

中央住宅団地（石井分）146号

賃貸期間 6カ月（ただし状況に応じ最長1年入居可能）

家賃 公営住宅法の基準に準じ算定。敷金は不要。

連帯保証人 免除

受付期間 3月31日まで

（土・日・祝日を除く）

選考方法 先着順

必要書類 入居要件を証明する書類（解雇通知、寮・社宅の退去通知等）、住民票（入居される方全員のもの）

※福祉生活課

Tel 674-1116

ご存じですか

【交通遺児等へ育成資金貸付】

対象者 自動車事故により死亡または重度後遺障害者となられた方の0歳から中学校卒業までのお子様

貸付金額（無利子）

一時金 15万5,000円

毎月 2万円

入学支度金 4万4,000円

返済期間 中学校卒業後20年以内（高校・大学等に進学する場合は、卒業まで猶予）

【重度後遺障害者へ介護料支給】

対象者 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、常時または随時の介護が必要な状態である方

支給金額

①常時介護が必要な方のうち、「重度後遺障害診断書」で症状が「最重度」と認められた方

月額 6万8,440円

13万6,880円

②右記①以外で常時介護が必要な方

月額 5万8,570円

10万8,000円

③随時介護が必要な方

月額 2万9,290円

5万4,000円

※自動車事故対策機構徳島支所

Tel 631-7799

統計調査

工業統計調査

製造業者の皆さまには調査票の記入・回収に際し、お忙しい中ご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。

※企画財政課

Tel 674-7501

国民年金保険料は、退職（失業）による特例免除があります！

こんなにある特例免除の
メリット！まずは申請を！

★メリット1 保険料を一部納付したのと同じ

免除期間の年金額の計算は、
保険料が納付された場合と比
較して3分の1となります。

★メリット2

万が一の際にも確かな保障

病気や事故で障害が残ったと
きの障害年金や、一家の働き
手が亡くなったときの遺族年
金など、免除承認期間につい
ては支給期間の対象とされま
す。

★メリット3

本人所得を除外して審査

特例免除とは、通常であれば
審査の対象となる本人所得を
除外して審査を行い、保険料
の納付が免除されるものです。
(配偶者、世帯主に一定以上
の所得があるときは保険料免
除が認められない場合があります。)

手続きの方法

特例免除は、申請する年度



または前年度において退職
(失業)の事実がある場合に
対象となります。

保険料免除の申請は、住民
票のある市区町村役場へ「国
民年金保険料免除申請書」を
提出(郵送可)してください。
申請書は市区町村役場または
社会保険事務所にあります。
また、この特例免除は、配偶
者・世帯主が退職された場合
にも対象となります。

手続きに必要なもの

- ① 年金手帳または基礎年金番
号がわかるもの(納付書等)
- ② 認め印(本人が署名する場
合は不要)
- ③ 失業していることを確認で
きる公的機関の証明の写し
(雇用保険受給資格者証、離
職票等)

※住民課

Tel 674-1114

妊娠届の届出先と母子健康手帳の 交付先が変わります

平成21年4月1日より、妊
娠届の届出先と母子健康手帳
の交付先が次のとおり変更と
なります。

産婦人科を受診して妊娠と
診断された方は、届出先をお
間違えないようお気を付け
ください。

平成21年3月31日までに妊娠 届を提出される方

●石井町役場住民課

平成21年4月1日以降に妊娠 届を提出される方

●保健センター

保健センターの場所は、石井
駅前道路を東へ入り阿部写
真館の東隣です。



なぜ、妊娠届の届け出をしな
ければならないの？

妊娠届を届け出された方に、

母子健康手帳と妊婦一般健康

診査受診票を交付しています。

母子健康手帳は、妊娠中の

定期健診をはじめ、出産後の

乳幼児健診や予防接種の受診

時に欠かせない大切なもので

す。

また、妊婦一般健康診査受

診票は、出産までの妊婦検診

の費用を公費負担で受けられ

る用紙です。

妊娠届の届け出をするとき

は、必ず印鑑(認め印で可)

を持参してください。

安心して出産をむかえるた
めに、必ず妊娠届の届け出を
し、母子健康手帳の交付を受
けてください。

※住民課

Tel 674-1114

※保健センター

Tel 674-0001

犬・ねこを 愛する皆さんへ

犬の運動・散歩時に必ずフン
の始末をしましょう

公園や道路などの公共の場
や、他人の敷地内をフンで汚
さないように必ず袋などを持
参して後始末をしましょう。
犬はつないで飼いましょう

犬の放し飼いは、人に危害
を加えたり、野犬繁殖の原因
になります。

捨て犬、捨て猫はぜつたいに
やめましょう

捨てられた犬や猫は、のら
犬やのら猫となつて、不幸な
一生をたどるばかりか、社会
に対して大きな迷惑となつて
います。また、捨て犬・捨て
猫などペットの遺棄には、罰
則(50万円以下)が適用され
ます。

責任を持って飼育し、
責任をもちましょう。



※福祉生活課

Tel 674-1116

★市区町村や総務省などが A T M（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。

★A T Mを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

★市区町村や総務省などが、「定額給付金」の給付のために手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

★昨年 の 11 月 ころ から 定額 給付 金 を かた り A T M へ 誘い だ そ う と す る 事 件（す べ て 未 遂）が 宮 城 県 な ど で 起 こ っ て い ま す。不 審 な 電 話 に 気 を つ け て く だ さ い。

定額給付金の給付をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！
国会において決定された「定額給付金」については、具体的な給付方法などが決まり次第、すみやかに住民の皆さまへお知らせします。
住民の皆さまには、「定額給付金」をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」に注意してください。

平成 21 年度スポーツ安全保険

- 受付期間** 平成 21 年 3 月 2 日～平成 22 年 3 月 30 日
- 保険期間** 平成 21 年 4 月 1 日午前 0 時～平成 22 年 3 月 31 日午後 12 時
- 加入できる団体** アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア・地域・指導活動を行う **5 名以上** の社会教育関係団体
- 対象となる事故の範囲** 被保険者の所属する「団体の管理下」における団体活動中の事故と、その団体が指定する集合・解散場所と被保険者の住所との通常経路往復中の事故（学校管理下の活動は対象外）
- 加入依頼書設置場所** 石井町教育委員会社会教育課、中央公民館

《加入区分・掛金・補償額等》

加入対象者	補償される団体活動等	加入区分	年間掛金 (1人あたり)	傷害保険金額				賠償責任保険てん補限度額 (免責金額なし)	共済見舞金
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども 中学生以下 (特別支援学校高等部の生徒を含む)	団体活動全般	A1	600 円	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円	身体・財物賠償合算 1 事故 5 億円 身体賠償 1 人 1 億円	突然死 180 万円
	団体活動全般	AW	1,150 円	2,100 万円	3,150 万円	5,000 円	2,000 円	身体・財物賠償合算 1 事故 5 億 500 万円 身体賠償 1 人 1 億 500 万円	
	個人活動・個人練習など			100 万円	150 万円	1,000 円	500 円	身体・財物賠償合算 1 事故 500 万円	対象外
大人 高校生以上 65 歳以上	文化・ボランティア・地域活動	A2	600 円	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円	身体・財物賠償合算 1 事故 5 億円 身体賠償 1 人 1 億円	突然死 180 万円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導	C	1,600 円	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円		
	子どものスポーツ活動の指導限定	AC	1,100 円	1,000 万円	1,500 万円	2,500 円	1,000 円		
	スポーツ活動	B	800 円	600 万円	900 万円	1,800 円	1,000 円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	9,000 円	500 万円	750 万円	1,800 円	1,000 円		

※加入に関する問い合わせ (財) スポーツ安全協会徳島県支部 TEL 6 5 5 - 3 6 6 0

徳島駅伝 (1月4日~6日)



毎年恒例の徳島駅伝が開催され、名西郡チームの3日間の通算成績は第10位でした。中継地点には多くの人が応援に来ていました。

クリスマスコンサート (12月24日)



いしいドームプール館でクリスマスコンサートが開催され、来場者はコーラスや吹奏楽によるクリスマスソングを楽しそうに聞いていました。

いしい
スナッフ。



文化財防火訓練 (1月25日)



毎年1月26日の「文化財防火デー」の取組みの一環として、文化財防火訓練を行いました。訓練は田中家住宅(藍畑字高畑)から出火したという想定で行われ、消防団、藍畑婦人防火クラブ、石井消防署、地域住民らが参加しました。

石井町消防出初め式(1月11日)



石井町消防出初め式では、永年消防活動等に功績のあった団員らに表彰状や感謝状が贈られました。

車いす寄贈 (2月27日)



浦庄小学校より車いすが石井町社会福祉協議会に寄贈されました。

石井町農業フェア (2月22日)



飯尾川公園で石井町農業フェアが行われ、農産物の販売や楽しいイベントで賑わいました。

浦庄保育所生活発表会 (1月27日)



日ごろの保育の様子を参観した保護者の皆さんは、歌や合奏などを頑張っている子ども達に声援を送っていました。

100歳おめでとうございます



大西 恒男さん
(石井字石井)
生年月日
明治42年2月10日



西村 カツノさん
(高川原字高川原)
生年月日
明治42年1月28日

100歳の誕生日を迎えられた西村さん、大西さんに県と町からそれぞれ祝い状と祝い金が贈られました。これからもお元気でお過ごしください。

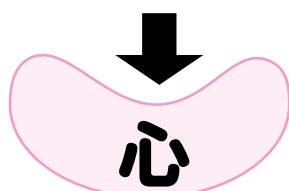


4月になると入園・入学や就職、異動などで生活環境が変わり、ストレスを感じる事も多くなると思います。そこで今回は、「ストレス」について、お話ししたいと思います。

「ストレス」って何？

ストレスとは、簡単に言うと、あなたが「嫌だ」と感じることです。例えば、人の心がゴムボールのような球体をしていると考えると、そのゴムボールのような心に圧力（「嫌だ」と感じること）がかかると、ゴムボールはグニャッとゆがみます。これが、ストレスを受けている状態です。

「嫌だ」と感じる
ことや物からの圧力



これが、
ストレスを受けている状態

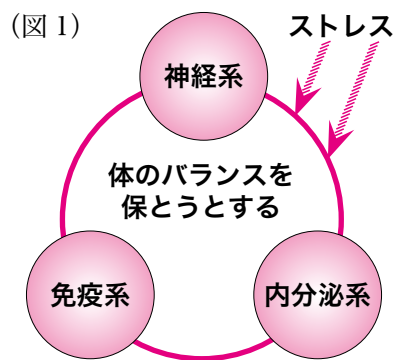
ストレスを受けるか受けな
いかは、その人の性格や立場
その時の体調などにより変わ
り、生活していく中で、スト
レスから逃れることはできま
せん。そのため、ストレスと
いかに上手く付き合っていく
かが重要になってきます。

ストレスと体調不良

体調不良で医療機関にかか
り「ストレスが原因」と診断
された経験はありませんか。
ストレスは心ばかりではなく、
体にも影響を与えます。

人間の体は、3つのシステ
ム（神経系・内分泌系・免疫系）
が、連携をとることで健康を
保っています。しかし、外部
からストレスという刺激が加
わると、それぞれのシステム
がストレスに対応した働きを
して、バランスを保とうとし
ます。（図1）

ストレスが継続的に続くと、
身体の各部に障害が現れる場
合があり、このような状態を
「**心身症**」といいます。心身
症には頭痛、高血圧、狭心症
消化性潰瘍、過敏性腸症候群
糖尿病、気管支喘息、関節リ
ウマチ、甲状腺機能亢進症（バ
セドウ病）、皮膚炎などがあ



神経系（心拍や血圧を調整する）に影響が
でた場合 → 自律神経が正常に働かず心拍
数や血圧が上がる

内分泌系（ホルモンの分泌を調整する）に
影響がでた場合 → 女性ホルモンの分泌が
乱れ月経周期に異常が現れる

免疫系（体内に入った異物をやっつける）
に影響がでた場合 → 免疫機能が正常に働
かず、風邪にかかりやすくなったり、アレ
ルギーやがんを引き起こす

① 心の不調が原因の病気

（図1）
ります。また、かゆみ、じん
ましん、耳鳴り、めまい（全
身の不調、倦怠感を感じる）、
不整脈、喘息、神経性による
視力障害などがあります。

気分が重く沈んで何をす

② 不眠症

よく眠れないと感じる自覚
症状を総じて「不眠症」とい
います。よく眠れないため疲
れがとれず、体調を崩し、ま
たストレスが大きくなるとい
うふうが悪循環となりがちで
す。一度、不眠症になると「今
日も眠れないかも…」という
不安から、余計に眠れなくな
ることもあります。焦らずに
温かい飲み物（ホットミルク
など）を飲んだり、布団の中
でテレビを見るなど、寝る前
にリラックスマする事を心がけ
てください。

③ 過食

食欲をコントロール出来な
くなり食べ過ぎてしまうこと
を「過食」といいます。

人間の体は、ドーパミンと
いうホルモンが分泌されると、

のも面倒臭い、食欲がなくな
る、思考が悪い方へと向かう、
というような状態を「うつ」
といいます。「うつ」は誰に
でもかかる可能性のある「心
のカゼ」とも言われますが、
場合によっては命の危険にさ
らされる重い病です。気付い
たときには重度のうつ状態と
いうこともあるので、早期に
医療機関への受診が必要です。

④ アルコール依存症

飲酒は、節度を持つてたし
なむ程度なら、ストレスから
一時的に開放され効果的です。
しかし、酒量が増え、泥酔状
態まで飲むような事が続いて
しまうと、アルコール依存症
になる可能性があり危険です。

早期に対応をしよう

ストレスは意外と自分では
気づかないものです。根が深
くなる前に、相談する、休息
する、体を動かす、生活を整
える、心を満たすなど、早め
早めに対応していきましょう。
しかし、自分ではどうしよ
うもない状態になっている、
誰かの力を借りないと無理と
いうときは、早めに専門機関
に相談するか、または医療機
関を受診することをおすすめ
します。

ストレスを解消して、心身
ともに元気に過ごしましょう。

※総務課

TEL 674-1111



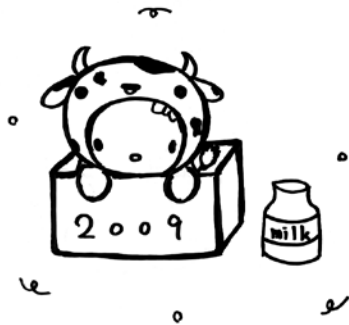
(財)日本防火協会が実施する「民間防火組織等の防火・防災普及啓発推進事業の助成金(宝くじの助成金)」を活用し、訓練用の水消火器30本とエアコンプレッサー2台を購入しました。消火器に水を入れ、エアコンプレッサーで圧力をかければ使用できます。自主防災組織等の訓練に貸し出しますので活用ください。

訓練用消火器を整備しました

みんなのページだよ!



金山真子さん (諏訪)



坂井淑乃さん (石井)

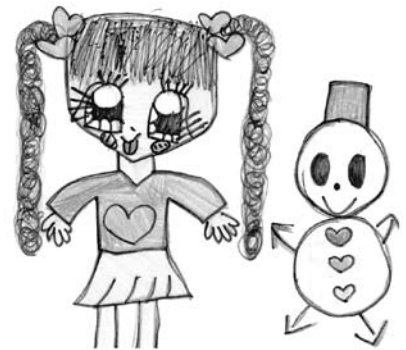
イラスト紹介
必ず黒の油性ペンで書いてね!



犬伏蘭さん (第十)



来島伸一朗さん (東高原)



金山亜友さん (諏訪)

図書カードを当てよう! 広報クイズ

○に入る言葉は何でしょう。

【問1】4月1日より妊娠届の届出先と母子健康手帳の交付先が○○センターに変わります。

【問2】平成21年3月1日までの石井町へのふるさと納税は○件でした。

※ 記入例
【問1】 ○○センター
【問2】 ○件
住所・氏名(フリガナ)・年齢(または学年)
イラスト・俳句など

ハガキに記入例のように答えを書いて、応募方法により4月15日(水曜日)役場必着でご応募ください。抽選で5名の方に1,000円の図書カードを進呈します。

また、クイズの答えの後にイラスト・俳句・教えて欲しい事など、どんどん書いて応募してくださいね。

1月号の当選者(敬称略)

※1月号の答え 「①3月16日 ②子ども議会」

下窪美香(大万)、井上かおり(下浦)、犬伏蘭(第十)、小原トシ子(南島)、井上澄子(加茂野)

1月号の応募総数は62通でした。当選者の皆さんおめでとうございます。

短歌・俳句・川柳紹介

正月や

年賀状見たり

鍋囲み

今日の幸せ

味わいながら

山口テル子さん(下浦)

風花の

舞いて頬さす

ウォーキング

ひるむ心や

ひたすら完歩

井上澄子さん(加茂野)

日向ぼこ

ままにならない

寒さかな

野口直之さん(重松)

初日の出

山に移りし

景色かな

吉岡悦子さん(関)

立った鳥

濁した水が

澄みやらす

阿部敏弘さん(石井)

合格の

孫がメールで

サクサク

遠藤藤恵さん(城ノ内)

年をとり

おくやみ欄が

気にかかる

遠藤達郎さん(城ノ内)

我が息子

楽しみに待つ

ランドセル

森直子さん(中島)

子ども議会

未来の石井の

長となり

長村康生さん(高畑)

走れども

まだまだ遠い

百の道

泉史子さん(下浦)

不景気で

見直してみる

生活を

一宮一郎さん(石井)

杉花粉

迫ってきたら

我冬眠

匿名希望さん(石井)

お 便 り 紹 介

読者の方より
もし、鳥インフルエンザが流行したら、
どこからその情報を知ることができますか。

広報担当より
鳥インフルエンザに関する主な情報源を紹
介します。

国内外で発生した鳥インフルエンザ
の情報を知りたいときは

厚生労働省ホームページ「新型インフル
エンザ対策関連情報」

国立感染症研究所感染症情報ホームページ
● 農林水産省ホームページ

徳島県内で発生した鳥インフルエンザ
の情報を知りたいときは

徳島県ホームページ「安心とくしま」
● 保健所(石井町は徳島保健所の管轄です)

厚生労働省ホームページでは個人でできる
インフルエンザ対策やQ&Aなども紹介さ
れています。参考にしてくださいね。

応募方法

ハガキで

広報クイズ

短歌、俳句、川柳

イラスト(必ず黒の油性

ペンで書いてください。

カラー不可)

サークル紹介

作って欲しいコーナー。

教えて欲しい事など

封書で

赤ちゃん紹介(3歳前後・

写真、コメントを同封し

てください)

広報いしいの表紙やいし

いスナップを飾る写真

(未発表作に限ります)

〒779-3295

高川原字高川原二二一

石井町役場

「ふれあい広場」係

住所・氏名(フリガナ)・

年齢(または学年)を必ず書

いて郵便でお送りください。

なお、応募多数の場合は掲

載できない場合があります。

また、応募ハガキ等はお返
しできませんので、あらかじ
めご了承ください。

県立農業大学校桜並木をライトアップし
夜間安心して出来る夜桜見物

- ◆開催時期
平成21年3月28日①
～平成21年4月5日②
- ◆時 間
ライトアップ 18時～21時
- ◆場 所
県立農業大学校桜並木

桜・藤まつり

藤まつり

- ◆開催時期
平成21年4月18日①
～平成21年5月3日②(16日間)
- ◆場 所
石井町石井・地福寺及びその周辺

- 4月18日①開幕
- 4月24日②盆栽審査会(地福寺境内)
- 4月26日③フリママーケット
10:00～14:00
写真撮影会(地福寺境内)
13:00～15:00
- 5月 1日④元祖祭
- 5月 3日⑤閉幕



写真撮影会

主催 / 石井町商工会

☎(088)674-1292

天候等の事情により、期間中のイベントが変更される場合があります。あしからずご了承ください。

