

いしい

【今月の表紙】

多くの方々のご協力で完成した布マスク



新型コロナウイルスの感染予防対策として
町内の幼稚園・保育所・認定こども園に通う
子ども達に、ふじっこちゃんが届けました



特別定額給付金の申請には 期限があるので **お早めに!**

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、お一人あたり 10 万円を世帯主に給付する本制度の申請を受け付けております。

申請期限は **令和2年8月18日(火曜日)** までとなっております。

まだ申請がお済みでない方は、お早めの申請をお願いします。

☆申請はとても簡単!

- ① 申請書に世帯主のご署名、電話番号を記入する。
- ② 世帯員の特別定額給付金を「□希望する」に☑をつける。
- ③ 世帯主名義の振込先（金融機関名、支店名及び□座番号等）を記入する。
- ④ 世帯主の本人確認書類（運転免許証、保険証等）と振込先のわかる書類（通帳等）のコピーを申請書に貼り付ける。
- ⑤ 同封の返信用封筒で役場にする。（切手は不要、ポストに投函）

※代理申請など、申請内容により手順や必要書類が変わることがあります。

※申請書の書き方などを、いしいケーブルテレビや石井町公式ホームページにて動画で簡単に説明しておりますので、是非ご覧ください。

☆郵送による申請にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症のリスク軽減のため、特別定額給付金の申請は郵送でおこなっていただき、役場窓口にお越しただいての申請はご遠慮ください。

給付金を装った詐欺にご注意ください



☆給付金を騙った詐欺にご注意ください!!



役場の職員が特別定額給付金に関して、現金自動預払機（ATM）の操作や、手数料のお振り込みなどをお願いすることはありません。

給付金を騙った詐欺にご注意ください。

特例貸付

拡充給付

緊急小口資金・総合支援金(生活費) 住居確保給付金(家賃)

■緊急小口資金(一時的な資金が必要な方【主に休業された方】)

○**対象者** (緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に少額の費用の貸付を行います。) 新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯。

*新型コロナウイルス影響で収入の減少があれば、休業状態になくても、対象となります。

○**貸付上限額** 20万円以内

○**据置期間** 1年以内 ○**償還期限** 2年以内 ○**無利子・保証人不要**

■総合支援資金(生活の立て直しが必要な方【主に失業等された方】)

○**対象者** (生活再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。)

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯。

*新型コロナウイルス影響で収入の減少があれば、失業状態になくても、対象となります。

○**貸付上限額** (二人以上)月20万円以内 (単身世帯)月15万円以内 **貸付期間：原則3月以内**

○**据置期間** 1年以内 ○**償還期限** 10年以内 ○**無利子・保証人不要**

◎申請時に必要な書類等(緊急小口資金、総合支援資金)

◆収入の減少がわかる書類【給料明細書(直近3か月分)、確定申告書、離職票、財務諸表等】

◆本人の確認が取れる書類【運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等】

◆住民票【世帯全員分・続柄省略なし(本籍、マイナンバー不要)】

◆預金通帳及び登録印 *申請者本人 ◆その他必要に応じて書類の提出を求める場合があります。

◆対象外の方①生活保護受給中の方②暴力団関係者の方③新型コロナウイルス感染症の影響による収入減少が生じていない方④収入に変化がなく、支出が増えた方等。

◆償還時において、なお所得の減少が続く住民税非課税世帯の償還を免除することができますとしています。

■住宅確保給付金

新型コロナウイルス感染拡大等の状況を踏まえ、休業等による収入減少により離職、廃業に至っていないが、住居の喪失、喪失しそうな方に一定期間家賃相当額が支給され直接家主等に振り込まれます。

○対象者

離職・廃業から2年以内または給与等を得る機会が当該個人の責に帰すべき理由・当該個人の都合によらないで減少し、離職や廃業と同等程度にある方。

○**支給期間** 原則3か月(求職活動等を誠実にやっている場合は3か月延長可能)

○**支給額** 単身(29,000円) 2人世帯(35,000円) 3人世帯(38,000円) 4人世帯(38,000円) 等

○**支給要件** 下記の額以下であること。(①世帯の収入合計額)と(②世帯の預貯金の収入合計額)

世帯	単身世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯	世帯状況により異なります。
① 収入要件目安	107,000円	150,000円	178,000円	213,000円	
② 資産要件目安	468,000円	690,000円	840,000円	1,000,000円	

◎申請時に必要な書類等

◆本人の確認が取れる書類【運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等】

◆離職・休業等関係書類【離職票、解雇通知書、有期雇用契約の非更新通知等】

◆収入確認・金融資産確認書類【給与明細書、賃金明細書、預金通帳等】 ◆その他【印鑑、賃貸契約書】

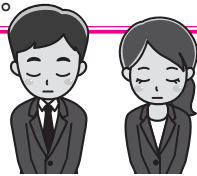


新型コロナウイルスの影響で、イベント・相談会等も中止・延期となる可能性があります。開催前には最新の情報をご確認になって、ご参加くださいますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となったイベントは次のとおりです。

- ◆第23回浦庄夏祭り
- ◆第16回高原ふれあい夏祭り
- ◆第46回石井町納涼夏祭り

開催を楽しみにされていた皆さま、関係者の方々には大変ご迷惑おかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



催し

金婚・ダイヤモンド婚の該当者を募集しています。



対象者

令和2年中に結婚後50年(金婚)・60年(ダイヤモンド婚)を迎えるご夫婦、またはすでに経過し過去に申請をされていないご夫婦

受付窓口 長寿社会課

受付期間 7月31日まで

☎長寿社会課 ☎674-6111

募集

徳島ファミリー・サポート・センター出張説明・登録会

徳島ファミリー・サポート・センターは、「子育ての応援をして

ほしい」と思う方、「少しは子育ての応援ができる」と思う方が会員登録をし、子育ての相互援助を有料で行うところです。(会員登録は無料です。)

●出張説明・登録会を開催します
日時 7月14日(火)

午後1時～午後3時

場所 石井町役場1階会議室

◎印鑑をお持ちください。

☎徳島ファミリー・サポート・センター ☎611-1551 または、子育て支援課 ☎674-1623

暮らし

「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯の生活を支援する取組として、児童手当受給世帯に対して支給する臨時・特別の給付金です。

※現在、審査等の振込手続きを進めています。

給付額 対象児童1人につき、1万円

支給方法 児童手当の指定口座への振り込み

支給日 6月中旬頃から6月末頃
※特例給付受給世帯は含みません。

☎子育て支援課 ☎674-1623

生活支援のノート「わたしの人生のあゆみ」について

高齢者の生活支援のためのノートを希望者に無料で配布しています。

入院や介護、認知症になったときなどの備えや、終活のためのエンディングノートとしても使用できます。(詳細に記入したい場合は、市販のものをご利用ください。)

☎長寿社会課 ☎674-6111

健康相談・体操教室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

◆体操教室 令和3年3月31日まで全て中止

◆健康相談 随時、個別対応(保健師・管理栄養士が、電話や面接で承ります。ご予約のうえお気軽にご相談ください。)

☎健康増進課 ☎674-0001

家庭用の電気式生ごみ処理機・コンポスターの購入費補助

生ごみの減量のために電気式生ごみ処理機、コンポスターの購入費の2分の1(限度額3万円)を補助しています。

※『補助金交付決定通知書』を受け取る前に購入した場合は補助金を交付できません。

☎環境保全課 ☎674-6842

高川原福祉会館だより

	職業相談	人権相談
日程	7月16日(木)	7月9日(木)
時間	午後1時半～3時半	午後1時～3時半
相談員	ハローワーク職員	石井町人権擁護委員
「成年後見」無料相談		
日程	6月23日(火)	
時間	午後3時～5時	
相談員	行政書士(コスモス成年後見サポートセンター)	
場所	高川原福祉会館 ☎674-0403	

犬のフンは持ち帰りましょう

放置された犬のフンに、多くの方が迷惑しています。犬のフンを始末することは、飼い主の最低限のマナーです。

フンは必ず持ち帰りましょう。また、持ち帰ったフンは、燃やせるごみに分別しましょう。

- ① 新聞紙に包む
- ② ビニール製の小袋に入れる
- ③ 燃やせるごみの日に指定袋に入れて出す

☎福祉生活課 生活対策係 ☎674-1116

徳島市消費者センター講座案内

〇くらしの講座

日時 6月22日(月)

午後1時30分～

午後2時30分

場所 アミコビル2階

アミコミーティングルーム

内容 もしもの時に備えて「相続税と贈与税」について学ぼう

対象 徳島市・石井町・神山町・佐那河内村在住の方

受講料 無料

☎徳島市消費者センター

☎625-2326

厚生労働省から

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が示されました

日常生活の基本的な生活様式

- こまめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気
- 人との間隔、できるだけ2m(最低1m)
- 「3密(密集・密接・密閉)」の回避
- 家族で体温測定、健康チェック。
発熱や風邪の症状→ムリせず自宅で療養
- 屋内や会話をする時、症状がなくてもマスクを着用

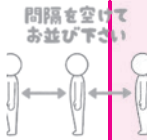


各場面別の生活様式

買い物



- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ませ
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶ時は、前後にスペース



食事



- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えて
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



娯楽・スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



新型コロナウイルス感染症対策は、感染から自らを守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

一人ひとりが、**(1)人との接触をへらす** **(2)マスクの着用** **(3)手洗い** を徹底し、「新しい生活様式」を心がけることが、自分や大切な人の命を守ることに繋がります。

不要不急の外出自粛中でも健康でいるために ～ 3つのポイント～

新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただきありがとうございます。さて今回は、不要不急の外出自粛中の健康管理についてお話します。

★ 生活不活発病(せいかつふかっぱつびょう)とは？

生活不活発病とは、「動かない(活動が少なくなる)」ことによって、心身の機能低下が起こってしまう状態をいいます。新型コロナウイルス感染症予防のため不要不急の外出を自粛し、家にいなければならなくなった現在、この病気の発症が危惧されています。

特に、高齢者や持病がある方は活動量が減った状態が続くほど、**生活不活発病**を起こしやすいため早期の対応が重要です。

★ 予防の3つのポイント

1. **運動**：動かない時間を減らしましょう。



***家の中で**：「いきいき百歳体操」を石井CATVや石井町公式YouTubeチャンネルで見ることができます。

(<https://youtu.be/hlrl6aKo3zo>)

***家の外で**：天気が良ければ、屋外で体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人込みは避けましょう。

2. **栄養・口腔**：お口の健康を保ち、こんなときこそ バランス良く食べましょう。



***栄養**：野菜とたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)は毎食(3食)とりましょう。病気に負けない免疫力と全身の筋肉量の維持のために大切です。

***口腔**：毎食後と就寝前は必ず歯磨きをしましょう。義歯(入れ歯)の方も外して磨きましょう。

また、お口周りの筋肉も使わなければ衰えます。「食事のときはよく噛む」「早口言葉を言う」など工夫しましょう。

3. **他者との交流**：孤独を防ぎ、支えあいましょう。



一人暮らしで外出を自粛していると、「他の人と話すことなく一日が終わってしまった。」という方も少なくないかもしれません。しかし、このような状況が長く続くと他の人と話すこと自体がおっくうになってしまい、閉じこもりを誘発してしまいます。

会うことはできなくても、電話などを利用して友人や知人などと意識して交流しましょう。また、この機会に、買い物や移動などで困ったときに助けを呼べる相手を事前に話し合っておくことも大切です。

緊急事態宣言は解除されましたが、引き続きまん延防止の取り組みが重要です。お互いに支えあい、この困難を乗り越えましょう。

避難所での 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の感染症予防には「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けることが重要です。

避難所にたくさんの方が避難すると、感染症のリスクが高まる可能性があることから、石井町では、避難者一人一人に十分なスペースを確保するため、それぞれの避難所で受け入れる人数を減らし、開設する避難所を増やすことを考えています。

みなさんには台風や地震などの災害が発生したときに備え、以下のことについて事前の準備をお願いします。

親戚や友人の家などへの避難を検討する

避難所が密集場所になることを防ぐため、安全な親戚や友人の家などに避難することも考え、日頃から話し合っておきましょう。

マスクや体温計などを持参する

避難する時は、マスクや体温計など、感染症予防に必要なものを持参しましょう。石井町の備蓄品にも限りがあります。食糧や水、毛布など、避難生活に必要なものは事前に準備しておきましょう。



時間に余裕を持った避難行動を

風水害時においては、自分の必要な物品を持って行動ができるよう、町が発表する避難情報に注意しながら、降雨が激しくなる前に避難を完了させましょう。

手洗い・咳エチケット等の基本的な対策を徹底する

避難所では手洗いを行うとともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底しましょう。



また、避難所では十分な換気を行います。暑さ対策や防寒対策を各自でお願いします。

避難所での感染症拡大を防ぐため、皆様のご協力をお願いします。

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を
確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取り組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い
区域を着色した地図です。着色されていないところ
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう
おそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧
などの備えが十分にある場合は自宅に留まり
安全確保をすることも可能です。
※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマン
ション等の上層階に住んでいる場合は自宅に
留まり安全確保をすることも可能です。

解説は9頁をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しましょ
う(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル3が出たら、**市区町村が指定
している指定緊急避
難場所に避難**しま
しょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

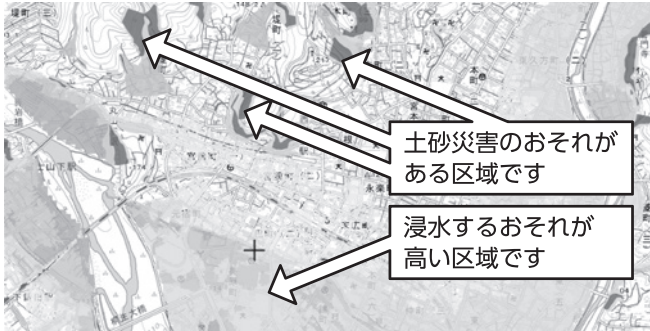
警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しましょ
う(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル4が出たら、**市区町村が指定
している指定緊急避
難場所に避難**しま
しょう

避難行動判定フローの参考情報

ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

凡例

水害

洪水浸水想定区域
(浸水深)

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

土砂災害

土砂災害警戒区域：■
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：■
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



ハザードマップポータルサイト

検索

ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか



流速が早いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高いか

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢できるか、 水・食糧などの備えは十分か



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や、③浸水継続時間はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには記載がありません。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。



警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう



**「避難」とは「難」を「避」けることです
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません**



**避難先は小中学校・公民館だけではありません
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう**

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考) 内閣府防災ホームページ「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」

<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

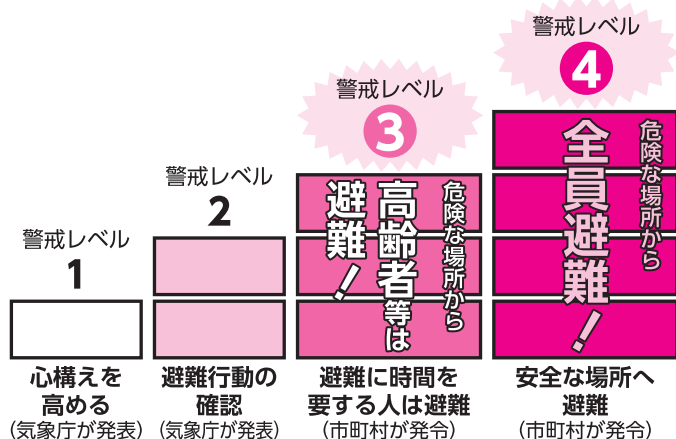
!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

! 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

! 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4避難勧告で危険な場所から避難です

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市区町村が避難情報と合わせて出す情報です。

! 警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

- 警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
- 警戒レベル5災害発生情報は、市区町村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

! 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

! 警戒レベル4には避難勧告や避難指示(緊急)※2がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。

警戒レベル4避難勧告は立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令されるもので、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

※2 警戒レベル4避難指示(緊急)は、必ず発令されるものではなく、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。

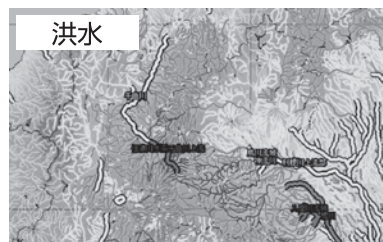
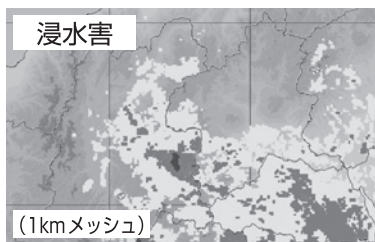
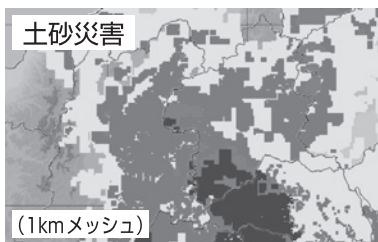
避難情報のポイント解説 もっと詳しく知りたい人向け

国土交通省・気象庁・都道府県から出される
河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

危険度分布で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報*が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報(危険度分布)を確認してください。紫色は危険度が高いことを示しています。

住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。



紫：崖・溪流の近くは危険

紫：低地は危険

紫：河川沿いは危険

*市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、洪水警報などがあります。

市区町村が出す警戒レベルで確実に避難しましょう
気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に
早めの避難をしましょう

名称：警戒レベル 発信者：市区町村等 内容：避難情報		名称：警戒レベル相当情報 発信者：気象庁や都道府県等 内容：河川水位や雨の情報	
警戒レベル	住民がとるべき行動	防災気象情報(警戒レベル相当情報) 浸水の情報(河川) 土砂災害の情報(雨)	
5	命を守る最善の行動	5相当	氾濫発生情報 大雨特別警報(土砂災害)
4	危険な場所から全員避難	4相当	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	危険な場所から高齢者などは避難	3相当	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	ハザードマップ等で避難方法を確認	2相当	氾濫注意情報
1	最新情報に注意	1相当	
	避難情報等		
	災害発生情報		

*「避難勧告等に関するガイドライン」の趣旨を変えずに、より分かりやすい表現にしています。

市区町村長は、警戒レベル相当情報(河川や雨の情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に警戒レベル(避難情報)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考) 内閣府防災ホームページ「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」
<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>

令和2年度 石井町健康マイレージ事業がパワーアップ!!

町民の皆さまの健康づくりを応援するため、町の健康マイレージ事業と県健康アプリ事業のコラボを企画しました。両方挑戦して、お得に健康づくりをしてみませんか？

石井町健康マイレージと「テクとく」で、健康チャレンジ!!
お得にポイントをためよう!!



石井町健康マイレージの参加方法

1 マイレージカードをもらう

- 配布場所……………石井町役場、石井町保健センター、中央公民館及び各分館、いしいドーム
- 参加できる人……石井町民（年齢制限はありません。ご家族みなさんで参加してね。）
- 対象期間……………令和2年4月1日～令和3年3月5日

2 ポイントをためる（合計で30ポイントをためよう）

- 毎日コツコツタイプ** は、1日1ポイント×達成日数（毎日取り組む目標を決めて、マイレージカードに記入）
- 対象事業でいっきにタイプ** は、1スタンプ10ポイント×集めたスタンプ数
- 自分の健康データをチェック** は、マイレージカードにデータを記入して10ポイント

3 応募方法 30ポイント集めたら応募しよう！（応募は1人1回までです。）

- 1) 応募先 ○カードを持参する場合……………石井町役場または石井町保健センターの応募箱へマイレージカードを投函してください。
○カードを郵送する場合……………令和3年3月5日の消印まで有効
宛先 〒779-3233 石井町石井字石井 380-11 石井町保健センター
- 2) 応募締切……………令和3年3月5日（消印有効）

●石井町健康マイレージ対象事業一覧 広報・ホームページ等でご確認ください。対象事業は随時追加される予定です。

スタンプ番号	事業名	スタンプ設置場所	問い合わせ先 市外局番☎088	実施時期
1	いしいドームの利用	いしいドーム	675-2211	通年
2	映画鑑賞 映画チケットの半券等をご持参ください。 (場所や内容は問いません。)	社会教育課	674-7505	通年
3	認知症サポーター養成講座を受講	参加時 または 長寿社会課	674-6111	開催日は、広報等でお知らせします。
4	特定健康診査を受診・ヤング健診を受診 NEW	住民課・保健センター	674-0001	7~12月末
5	特定保健指導を利用	保健センター	674-0001	9月~
6	各種がん検診受診者 石井町が実施するがん検診を受けた方	保健センター または集団検診会場	674-0001	随時
7	いきいき百歳体操を体験 フジグラン石井（毎週金曜日 13:00~14:00） 及び各教室で体験をされた方	長寿社会課	674-6111	随時 (長寿社会課窓口にて)
8	いきいき健康フェスティバル 中央公民館で実施	参加時	674-0001	10~11月頃 (予定)
9	その他町長が認める事業（2回まで押せます。）	参加時	674-0001	随時
10	とくしま健康ポイントアプリ「テクとく」の利用 NEW	保健センター	674-0001	通年

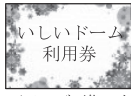
※対象事業に参加時、スタンプを押しましょう。押し忘れた場合や既に受診した健診や事業については、担当各課へご確認ください。

※スタンプは1種類につき1個までです。スタンプ番号 [9] は2回まで押せます。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、事業を変更または中止する場合があります。ご不明な場合は、担当各課へお問い合わせください。

●石井町健康マイレージ記念品 ※次の1～6の中から1つです。

1. いいいドーム利用券 (1回分)



イメージ画像です



2. ふじっこちゃんぬいぐるみ (小)

5年連続応募者の方には、もれなくプレゼントがあります。



3. ふじっこちゃんタオルマフラー



4. メタボ予防グッズ (メジャーとミニ歩数計のセット)



5. 茹で蒸し工房



6. 防災グッズ (※セット内容は変更することがあります。)

【反射板付ライトホイッスル・給水バッグ (3ℓ)・携帯用トイレ (1個)】



マイレージ事業についてのお問い合わせは
石井町健康増進課 (保健センター) ☎674-0001
(対象事業の詳細については担当各課へお問い合わせください。)

令和2年度

とくしま健康ポイントプロジェクト



テク とく

テクテク歩いて おとくを GET!

毎日歩いて
ポイント
GET!



健康づくりへの意識向上を図るためスマホアプリを活用した「とくしま健康ポイントプロジェクト」! この機会に「楽しく」「お得に」健康づくりを始めてみませんか。

実施期間 令和2年 4月1日(水) ~ 令和3年 3月7日(日)

まずはアプリを無料*ダウンロードして
プロフィール設定!

※通信費除く

▼ダウンロード



ニックネームや個人プロフィール、
目標歩数を設定します。



▼歩数をカウントするためには

[iPhone端末]の場合▶設定/プライバシー/モーションとフィットネスを「ON」しておく必要があります。

[Android端末]の場合▶Google Fitアプリの「アクティビティ指標の記録」を「ON」にしておき、アプリ起動時のGoogle Fitアクティビティ情報の表示を「許可」にする必要があります。

健康ポイントを
ためよう!

歩数、体重等の登録、健(検)診受診、健康イベントへの参加、応援事業者の利用等で健康ポイントをためることができます。

このステッカーのあるお店で
ポイントがたまります! ▶



対象施設・店舗はアプリでチェック!

【主催】



〒770-8570 徳島市万代町1-1

【「テクとく」のお問合せ】 徳島県保健福祉部健康づくり課 健康プロジェクト担当

TEL:088-621-2208 / FAX:088-621-2841

e-mail: kenkoudukurika@pref.tokushima.jp

https://www.pref.tokushima.lg.jp/tb/ippannokata/kenko/kenko/5033434



石井町子育て世代包括支援センターからのお知らせ

★保健師・助産師による個別育児相談をしています！

赤ちゃんとの生活には分からないことや不安はつきものです。悩んでいるのはあなただけではありません。

例えば…母乳で育てたいけど…足りている？ 赤ちゃんの便が毎日出ないけど…大丈夫なの？ 赤ちゃんが泣き止まない…どうしてなの？ などささいなこと…と思わず、気軽にご相談ください。

《日時》：(助産師) 毎週 火・水・金 9:00～12:30 (祝日は除く) 13:00～16:00 (保健師) 上記以外の平日 8:30～17:15 ※落ち着いた相談したい方は事前にご連絡ください。

《場所》：子育て世代包括支援センター(保健センター内)

《持参品》：母子健康手帳

《内容》：育児や母子の健康に関する相談、赤ちゃんの体重測定

《対象》：生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん (お父さん・おじいちゃん・おばあちゃん、里帰り中の方も気軽にどうぞ。)

体重測定だけでも来所OKです！

★5月号の記事訂正:石井町子育て世代包括支援センター愛称の選定結果発表広報いしい6月号→7月号

☎石井町子育て世代包括支援センター (☎677-5430) 月～金：8:30～17:15 (土日祝除く)

国民健康保険税

(令和2年度分)のお知らせ

国民健康保険税(令和2年度分)は、国の税制改正により、課税限度額について医療分及び介護分が増額改定となっています。

なお、税率の変更はありません。

【平成31年度】

Table with 2 columns: Category, Amount. Rows: 医療分 (61万円), 支援分 (19万円), 介護分 (16万円), 計 (96万円)



【令和2年度】

Table with 2 columns: Category, Amount. Rows: 医療分 (63万円), 支援分 (19万円), 介護分 (17万円), 計 (99万円)

※年度は賦課期日(4月1日)の元号で表記しています。

☎税務課 ☎674-1115

産前産後期間の保険料免除制度について

この制度は、国民年金の被保険者が出産を行った際に、その出産前後の一定期間の保険料について免除を行う制度です。



出産予定月の前月から含めて4か月間の保険料が免除されます。(双子以上の場合は3か月前から含めて6か月間。)

届出は徳島北年金事務所、または石井町役場住民課にて受付しています。該当となる可能性のある方はお問い合わせの上、次の添付書類を持って手続きにお越しください。

●添付書類

- ①出産前に届出をする場合
母子健康手帳、医療機関が発行した証明書、その他出産予定日を明らかにすることができる書類
②出産後に届出をする場合
①と同様に出生日を明らかにすることができる書類

※石井町の住基システム等により確認できる場合は、添付書類は不要です。

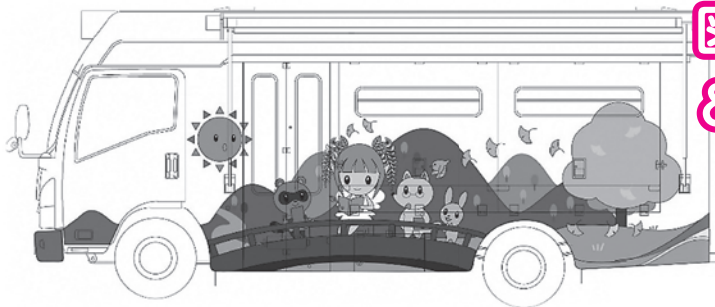
国民年金保険料免除等の申請について

国民年金保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、役場住民課の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口にて備え付けてあります。

令和2年度の免除等の受付は令和2年7月1日から開始され、令和2年7月分から令和3年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1か月前までになります。未納期間を有している方は、住民課(☎674-1114)またはお近くの年金事務所へご相談ください。



図書室だより広報出張版 & 移動図書館車巡回日程

6月～7月の

巡回日程(予定)



悪天候の場合・またはコロナウイルス感染症対策のため中止することがあります。

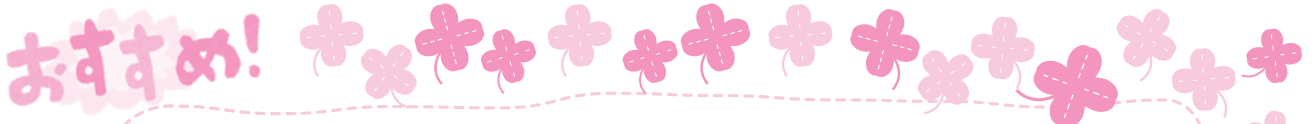
巡回日	巡回場所	時間	巡回日	巡回場所	時間
6月16日 (火)	仁寿園	巡回中止	6月17日 (水)	石井小学校尼寺分校	10:00～11:00
				石井養鶏農業協同組合	14:00～15:00
6月18日 (木)	浦庄分館	10:00～11:00 14:00～15:00	6月19日 (金)	藍畑分館	10:00～11:00 14:00～15:00
6月23日 (火)	れもんホーム(白鳥)	14:00～15:00	6月24日 (水)	高原小学校西駐車場	10:00～11:00
				曾我団地集会所	14:00～15:00
6月25日 (木)	石井町役場 あべ歯科医院駐車場(竜王)	10:00～11:00 14:00～15:00	6月26日 (金)	フジグラン石井 高川原簡易郵便局	10:00～11:00 14:00～15:00
7月8日 (水)	フジグラン石井	14:00～15:00	7月9日 (木)	ファミリーマート浦庄店 石井町役場	10:00～11:00 14:00～15:00
7月10日 (金)	曾我団地集会所 阿波食ミュージアム	10:00～11:00 14:00～15:00	☆社会情勢の変化等により急遽中止となる可能性があります。 ご来場前に最新情報をHP等でご確認ください。 ☆ご来場の際はマスクの着用等、感染症対策にご留意ください。		



貸出冊数は、移動図書館車と図書室合わせて10冊です。図書室の貸出期間は14日です。

貸出カードは移動図書館車でも作成できます。(町内在住または通学通勤先が石井町の方のみ可)

本人確認の出来るもの(保険証・運転免許証等)をご持参ください。カードは図書室と共用できます。



☆移動図書館車 近刊

『おかずチャートで迷わない!』
即決! 晩ごはん 上田 淳子
毎日のおかず作りの悩みを解決してくれるレシピ本! お肉や魚、豆腐等の食材ごとに、和・洋・中の様々なおかず・著者の実践する、毎日の献立の決め方も分かります。

☆図書室 近刊




『サンドウィッチと喫茶の時間』
川口 葉子
北海道から沖縄まで、様々な喫茶店の、自慢のサンドウィッチが写真で掲載されています。見て楽しめる、思わずサンドウィッチが食べたくなる1冊です。
他にも、小説『クスノキの番人』絵本『ねずみくんはめいたんてい』等も入庫しています! ぜひご利用ください。

☆おすすめ の こどもの 本☆

『湿地生物のサバイバル』他
大人気『サバイバル』シリーズが32冊、移動図書館に揃っています! ぜひぜひ、ご利用ください。

★HP・インスタグラム・巡回地地図のQRコードはこちら★

↓石井町HP ↓インスタグラム ↓巡回地地図



まちのうごき

令和2年4月15日～5月14日受理分(敬称略)

♡ご結婚おめでとう♡

(東谷 拓哉 (阿南市)
後藤 有紀 (石井))

(浅野 瑛将 (石井)
森 綾海 (徳島市))

多田 誠志 }
亜希 } 律 (石井)

岡田 天斗 }
美沙季 } 連弥 (高川原)
晃弥

🍰お誕生おめでとう🍰

三浦 靖史 }
久美子 } 駿 (石井)

喜多 康仁 }
真美 } 紬伎 (石井)

中川 貴文 }
翔子 } 琥士郎 (石井)

東條 教誠 }
愛弓 } みお心桜 (天神)



世帯数 10,789戸

男性 12,229人

女性 13,481人

計 25,710人

令和2年6月1日現在



お悔やみ申し上げます

- 明石 弘子 86歳 (石井)
- 笠井 榮夫 73歳 (石井)
- 西浦 良彦 84歳 (上浦)
- 海山 哲治 84歳 (国実)
- 山口 性治 84歳 (平島)
- 近藤 章夫 86歳 (国実)
- 矢部リキヨ 92歳 (石井)
- 野崎 初美 76歳 (桑島)
- 後藤 文男 84歳 (東高原)
- 近藤 克弘 91歳 (国実)
- 山口 進 80歳 (城ノ内)

※広報掲載については、石井町へ届け出された方で掲載を希望された方のみ、掲載しております。

マスクが届いたけれど
ご家庭で利用する予定がない方

国から配布されている

布マスクの

寄付を募集しています!

(未使用・未開封のもの)

※必要としている施設等に配布いたします。



助け合いBOXを設置し、寄付を募集
しています。ご協力をお願いします。

【設置場所】 7月15日(水)まで

・石井町役場(時間:8時30分～17時15分)

※開庁日:正面入口、閉庁日:南側入口に設置

・石井町情報案内板

(フジグラン石井店内)

☎ 総務課 674-1111

町長コラム

善意の輪

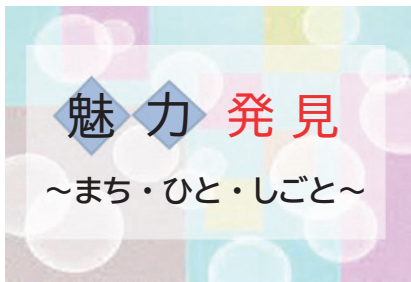
石井町長
小林 智仁

新型コロナウイルスが猛威を振るいだして数か月。いまだ完全なる終息はいつになるのか見通しが立たない状況で、悪いことばかりに目を向けるとキリがありません。しかし、悪いところではなく、良いところに目を向けると、至るところで善意の輪が広がっていると感じます。

例えば、布マスクボランティア。既製品を大量に手に入れるのが困難なので、ボランティアで作製してくれる方を募集すると、数日で約300(個人団体含め)もの方がお手伝いしてくださいました。しかも、町内のみならず木屋平や阿南など他市町村からも応募いただき、無事に子どもたちにお渡しすることができました。

他にも、次亜塩素酸水を生成できる機械を無償貸与していただいたり、不織布マスクをご寄付いただいたり、あるいは、外出自粛にご協力いただいたり、本当に多くの方が困難を共に乗り越えるため、力を尽くしてくださっています。

明けない夜はない。困難に直面するたび強くなる。住民の皆さまと一緒に、共に歩む役場を目指していきたいと思っております。



今回のテーマ
【ひと】



おがわ かずみ
小川 和美 さん

子ども達へ布マスクを届けるため、「縁の下の力持ち」として、尽力された。

昭和59年6月、『手芸の店おがわ』を開店。「喜んでもらえる事が、私も嬉しい。」と、県内の施設等で無料の出張講習も行っている。高畑在住、69歳。

4月上旬、新型コロナウイルス感染拡大防止のため全国緊急事態宣言が出され、石井町でも外出自粛や小中学校の休校措置が延長された。長引くコロナとの戦いにマスク不足も解消されない中、『石井町の子ども達に安心を届けたい』という町長の思いから始まった、布マスク6,000枚の作製。

そこで、マスク材料の発注を受けた小川さん。ボランティアを募り、マスクの完成を目指す町長のアイデアに賛同し、一緒にマスクを作ることを決め、取引先に依頼し、仕入れや裁断の協力を得た。

『常に明るく、パワー全開』で、多くの友人に恵まれている小川さん。「友人は、いつも私を助けてくれる大切な存在。」と笑顔で話す。小川さんの存在と、これまでに築かれた『人とのつながり』は、布マスクの作製に、なくてはならないものとなった。

町内外から集まった300近いボランティアの団体・個人の方々に心から感謝し、ご協力いただいた皆さんの優しい気持ちで、マスクを受け取った子ども達に伝えることを、心から願う。



ご存じですか？ ～地場産品応援の店～

地場産品応援の店・・・石井町で生産加工された物産品の町内での消費拡大のため、地場産品を積極的にPRし、応援しているお店です。

『京もつ鍋ホルモン朱々』

平成27年創業 代表 古家野 寛(43歳)

『こだわりのもつと石井町産の野菜を使った本格的京もつ鍋』
3度の洗い工程で、おいしいプリプリホルモンに。



TEL:088-676-3277
石井町高川原字加茂野312-2
営業時間:17:00~24:00
(定休日:木曜日)

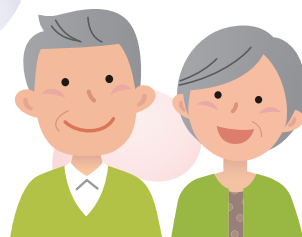
名物は京都の白味噌を使った白味噌スープの京もつ鍋。石井町産の野菜と国産のホソ（小腸）を使用。豆腐やトッポギ・ホソ以外のお好きなホルモントッピングでお好みのもつ鍋に！鶏もも肉や豚バラ肉などもおすすめです。残ったスープで作るメのラーメンやチーズ雑炊なども美味。

焼肉はテーブルの七輪で焼く「炭火焼肉」スタイル。ホルモンメインの焼肉イメージですが、黒毛和牛のカルビ・ロースや厚切りの上タンが人気。

ご来店のお客様が、焼肉と京もつ鍋を同時に楽しんでいます。これからの暑い夏にビールやハイボールと自慢の焼肉・京もつ鍋を！



役場庁舎1階に 健康づくりコーナーを 開設しました！



町民のみなさまの健康づくりを応援します。

最新の
全自動身長体重計、
全自動血圧計で
健康チェック♪



善意の

町民の皆さまの健康と生命を守るため、
有効に活用させていただきます。
ありがとうございました。

石井町高原の元内科医師 高橋 幸子さんから町に寄付金をいただきました。この寄付金を活用し、最新の全自動身長体重計、全自動血圧計、展示物などを設置した健康づくりコーナーを開設しました。ぜひ、町民のみなさまの健康づくりにお役立てください。



徳島県赤十字血液センター様から、絵本「けんけつのはなし」を寄贈していただきました。幼少期の心の育成と、献血の重要性を普及啓発するため、3才・6才児健康診査の際に配布する予定です。



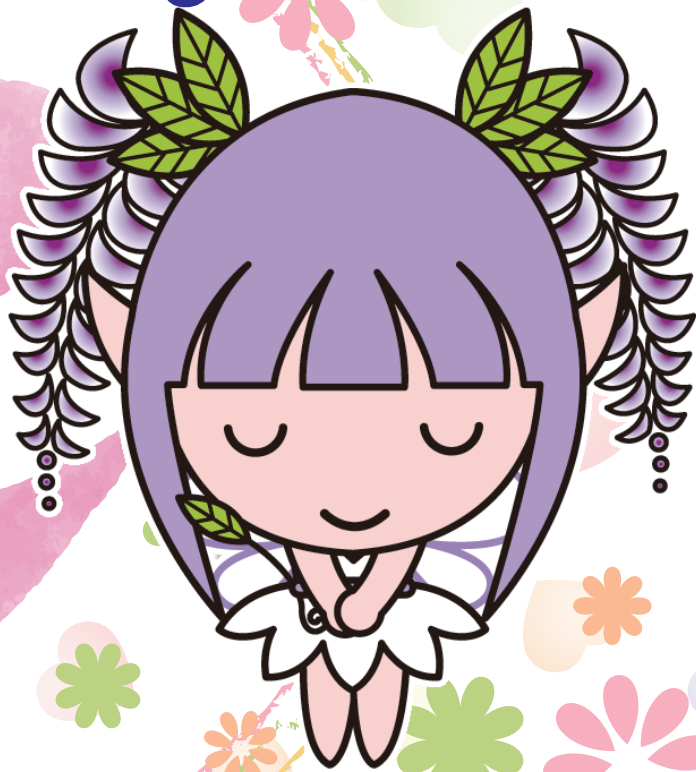


有限会社ユーテック様から、不織布マスク
10,000枚を寄贈していただきました。



株式会社藤本ハウジング様から、不織布マスク
1,000枚を寄贈していただきました。

わ 輪 広がる



町内の子ども達に布マスクを届けるため、ご尽力
いただいた小川和美さんに、感謝状が贈られました。
製作にご協力くださった皆さま、ありがとうございました。

多くの方々の優しさが集まりました。
厳しい状況の中、ご支援頂いた皆さまに
心から感謝します。



Cotton & Goods 夢細工様から、
布マスク 100枚と、手作りキット
45セットを寄贈していただきました。
妊娠中の方の新型コロナウイルス
感染症予防対策として、活用させ
ていただきます。
ありがとうございました。

ふれあい広場

みんなの
ページだよ!

連載漫画

いしい彩 ーカイラーさん



【日曜・祝日】当番医

6/21(日)	川原 内科・外科	675-0015
6/28(日)	遠藤 産婦人科	674-6818
7/5(日)	記本耳鼻咽喉科クリニック	674-8778
7/12(日)	石井虹の橋クリニック	674-2311

日曜・祝日の
診療時間

午前9時から
午後5時まで

日曜・祝日当番医のお問い合わせは、石井消防署 ☎674-6788へ

●名西郡医師会 HP <http://myouzaigun-med.or.jp/> ●



国勢調査の調査員を 募集しています



今年10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。石井町では、国勢調査員として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける、20歳以上の方を募集しています。国勢調査員は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員で、任命予定期間は8月下旬～10月下旬です。主な仕事内容は、調査対象を訪問して調査内容の説明、調査票の配布・回収・点検などです。薄謝ではありますが、報酬も支給されます。

募集人数 15名程度(調査区域:石井地区・藍畑地区・高川原地区)

募集期間 令和2年6月30日まで

申込み・問い合わせ先 総務課 地域情報係 ☎674-1111

～ストレッチポールで姿勢改善～

普段、背中を丸めて猫背になっていませんか?? バスタオルの上に寝転ぶだけで背中が伸び、肩甲骨が動き、胸が開いて本来の正しい姿勢に戻ります。

☆用意するもの☆ バスタオル2・3枚 輪ゴム (あればストレッチポール)

- ① バスタオルを縦長にクルクル巻き付けて輪ゴムで止める
- ② 巻き付けたバスタオルに背骨と頭をのせて仰向けに寝る
- ③ 両膝を曲げ、足を肩幅程度に開く
- ④ 手は少し広げ、両肘を床に付ける
- ⑤ 脱力できるポジションを探してそのまま寝るだけ



一日5分!! 毎日続けてみましょう(^o^)

ストレッチポール (無料講座)

毎週日曜日 14:00～14:30 (30分)

※別途に施設利用料が必要となります

※祝祭日の場合は休講となります

問 四銀いしいドーム ☎675-2211

ホームページ <http://ishii-dome.net/>



短歌・俳句・川柳紹介

母の日に娘の笑顔ありがとう	今迄にマスクしたこと無かったに	梅雨の日々蛙コーラス聴き夜なべ	やさしさに負けたらあかん強い意志	新緑の清々し風にマスク取る	マスクなしコロナより怖い人間たち	近ごろは地震カミナリ詐欺コロナ	茶柱が立ったその日も無事に暮れ	葉桜の向こうに友の笑顔ありコロナコロナで思うに話せず	待ちわびたいいき百再開えつとぶり笑顔が集う和やかタイム	60日目膝蓋骨折癒え歩む病院の外は新鮮に輝く	シヤシヤブ杖兄足麻痺痛治癒語る気力恵師と妻への感謝	五月晴れ大口開けて泳ぐ鯉さわやかな風優雅にゆれて	鯉のぼり大空およぎ向い風子供追っ掛けかけずり回る	君恋ふる長き夜に見るセピア色ほほ笑みつづく若き日の君
遠藤 藤恵さん (城ノ内)	遠藤 達郎さん (城ノ内)	伊澤 慶子さん (城ノ内)	泉 史子さん (下 浦)	清崎 礼子さん (城ノ内)	宮内 信一さん (天 神)	石黒 裕人さん (竜 王)	井内 宏さん (天 神)	多田トシコさん (関)	大西 典子さん (国 実)	大草 正子さん (城ノ内)	長野 丈夫さん (桑 島)	中川美智子さん (下 浦)	中山 幸子さん (関)	内藤 睦久さん (下 浦)

図書カードを当てよう！広報クイズ

○に入る言葉や数字は何でしょう。

- 【問1】 避難所での新型コロナウイルス感染症の感染予防には、○○○○(密閉・密集・密接)を避けることが重要です。
- 【問2】 石井町健康マイレージ事業は、県の健康アプリ事業○○○○とコラボしています。

ハガキに記入例のように答えを書いて、応募方法により**6月30日(火曜日)**役場必着でご応募ください。抽選で、「1,000円の図書カード」(5名)を進呈します。

5月号の答え「①バンク ②愛称」

たくさんのご応募ありがとうございました。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。

※記入例

【問1】 ○○○○

【問2】 ○○○○

住所・氏名(フリガナ)・年齢
(または学年)、広報へのご意見・感想など

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

- ◆四コマ漫画
- ◆赤ちゃん紹介、かわいいペット紹介など (写真にコメントも添えて送ってください)
- ◆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)

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、応募多数の際は掲載できないときがあります。

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。

〒779-3295

高川原字高川原121-1
石井町役場
「ふれあい広場」係

コロナにまけるな!



あなたをまもる藤の妖精 アマビエを作ろう!
ペーパークラフト

アマビエ誕生のおはなし

アマビエは、でんせつの半人半魚です。江戸時代、くまもと県の人にあらわれ、「病気が流行したら、わたしの姿をかいて人々に見せよ。」と海の中にきたそうです。アマビエの絵をおおぜいの人に見せると疫病がおさまると伝えられています。

そして、石井町にも藤のバトンをもったアマビエがあらわれました! ペーパークラフトを完成させて、コロナが早くおわるようお願いをこめて、おまもりとして使ってね!

くみたてかた

----- キリトリ
——— やまおり

えが そとがわになるようにおり
あたまの のりしろに
のりをぬってはりあわせませす



めりえみほん



さいごに
ふじの花を
きりとり
バトンのさきにはりつけます

作品をインスタに投稿してね!



完成したら写真を撮って「#石井町商工会」をつけてインスタグラムで投稿してください。抽選でいいブランド認定品をプレゼントします。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。(締切:9月末)

発行:石井町商工会 TEL.088-674-1292

徳島県西郡石井町石井字石井431-2

石井町商工会 検索

この型紙は 石井町商工会のHPからもダウンロードできます

<http://www.tsci.or.jp/ishii/>

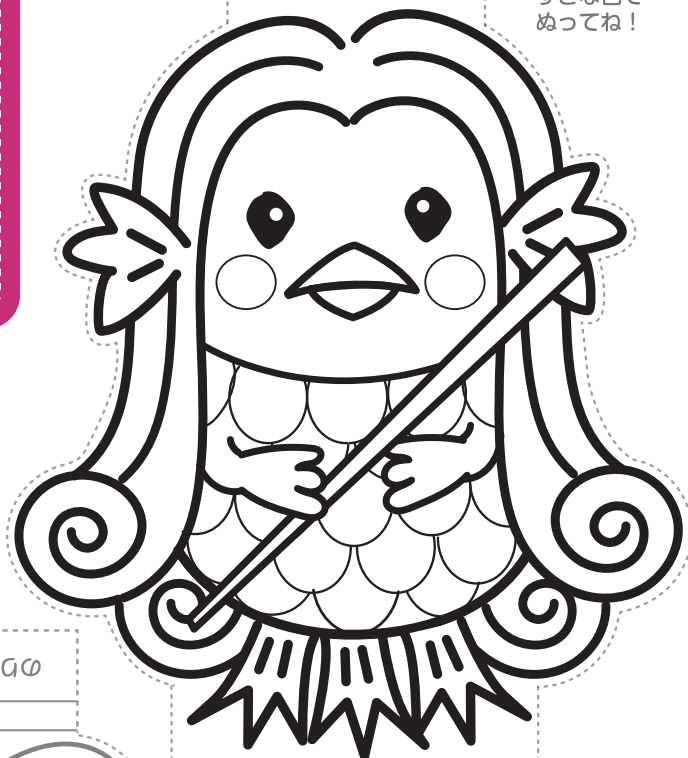
つくりかたの動画はこちらから→

<https://www.youtube.com/watch?v=0MZOACE5uAk&t=58s>

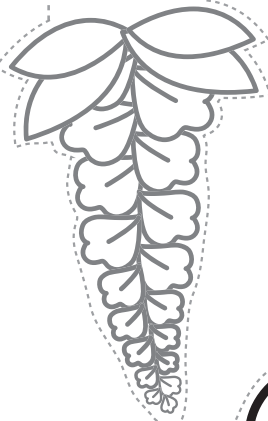


のりしろ

すきな色でぬってね!



えりご



えりご