



第22回国民文化祭・とくしま2007



民俗芸能の祭典

サーサ トントコ ひじ舞のおどね!!

「獅子舞」

主な内容

議会だより	2P ~ 4P
お知らせ	4P ~ 6P
緊急地震速報	7P
敬老会・金婚者激励会	8P
健康メモ	9P
ふれあい広場	10P ~ 11P
朝食コンテスト・国民文化祭	12P

日時：平成 19年 11月 3日 (土) 文化の日
 午前 10時から午後 4時まで
 場所：石井中学校体育館

『民俗芸能の祭典・獅子舞』のプログラムを裏面で紹介しています。皆様のご参加お待ちしております。
 また、石井中学校東側駐車場にて、石井町ボランティアフェスティバルを同時開催します。そちらもお楽しみに！

町民のうごき

総数 26,938人・男 12,850人・女 14,088人・世帯数 9,443世帯 平成 19年 10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19年第3回石井町定例町議会を平成19年9月18日から27日までの10日間の日程で開催しました。

本定例会に提出された議案は可決7議案、修正可決1議案となりました。

決 算

●平成十八年度石井町水道事業会計決算

(単位：円)

水道事業会計			
収益的収支 (税込み)		資本的収支 (税込み)	
収 入	493,806,208	収 入	18,255,300
支 出	456,748,477	支 出	146,573,908
当年度純利益	37,057,731	不足額	128,318,608

※不足額は、当年度分損益勘定留保資金、減債積立金、繰越工事資金で補てん

条例の一部改正

●政治倫理の確立のための石井町長の資産等の公開に関する条例の一部を改正する条例について

郵政民営化法等の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律及び証券取引法の一部を改正する法律の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律が施行されることに伴い、必要な事項を改正するため本条例を改正しました。

●石井町職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例について

地方公務員の育児休業等に関する法律の一部を改正する法律が施行されたことに伴い、必要な事項を改正するため本条例を改正しました。

●石井町清掃センター設置及び管理棟に関する条例の一部を改正する条例について

石井町清掃センターにおいて、許可を受けて多量の一般廃棄物を処分しようとする者の手数料を改定するため本条

例を改正しました。

●石井町立幼稚園保育料徴収条例の一部を改正する条例について

石井町立幼稚園保育料の減免規定を改正するため本条例を改正しました。

補正予算

●平成十九年度石井町一般会計補正予算(第一号) (修正可決)

補正額

二億四、七三万七千円

予算の総額

七四億九、七三万七千円

主な歳出の内容

- ・ 財政調整基金積立金 一億二、八一〇万円
- ・ 減債基金積立金 五千万円
- ・ 介護保険特別会計繰出金 三、七七七万五千元
- ・ 老人保護措置費 三、五九五万三千元
- ・ 一般廃棄物最終処分場(上浦)施設管理費 △三、一三三万四千元
- ・ 前年度繰越金 二億三、一九〇万六千元

●平成十九年度石井町介護保険特別会計補正予算(第一号) 補正額

一億六、九三二万五千元

予算の総額

二〇億九、一二三万三千元

主な歳出の内容

- ・ 介護給付費準備基金積立金 六、〇五五万円
- ・ 一般会計繰出金 二、六九二万六千元
- ・ 介護予防サービス給付金 二、三〇〇万円
- ・ 介護給付費負担金等返還金 一、九七二万三千元
- ・ 前年度繰越金 八、七四七万六千元
- ・ 一般会計繰入金追加 三、七七七万五千元

人 事

●人権擁護委員候補者の推薦について

現人権擁護委員、吉岡恵美子氏の任期が平成19年12月31日に任期満了するので、その後任候補者として同氏を再推薦することが同意されました。



議員提出議案

●割賦販売法の抜本的改正に関する意見書について

割賦販売法の抜本的改正に関する意見書を衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、経済産業大臣に提出することが同意されました。

●道路整備の促進と道路財源の確保に関する意見書について

道路整備の促進と道路財源の確保に関する意見書を衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、総務大臣、財務大臣、国土交通大臣、経済財政政策担当大臣に提出することが同意されました。

請 願

●悪質商法を助長するクレジットの被害を防止するため、割賦販売法の抜本的改正を求める意見書を政府等に提出することを求める請願書

悪質商法を助長するクレジットの被害を防止するため、割賦販売法の抜本的改正を求める意見書を政府等に提出することが採択されました。

町政の概要

●高齢者関係について

本町の高齢化率は、平成19年9月1日現在で23・9%となっており、着実に高齢化社会へと進行しています。高齢者が健康で生きがいを持ち安心して暮らせる長寿社会づくりのために、各種施策や事業に取り組んでいるところです。介護保険については、新制度のもと、要介護状態等の軽減、悪化防止策として「新予防給付」、「地域支援事業」が、また、高齢者が住みなれた地域で生活を継続するために「地域密着型サービス」が導入され実施しているところ

です。後期高齢者医療制度は、平成20年4月より施行されますが、本町としては、広域連合システムと住民基本台帳及び老人受給者台帳とを連携するシステム等の開発を進めています。

地域包括支援センターについては、業務を10月1日より町内2社会福祉法人に委託し、直営を廃止しました。これに

より、年間500万円程度の経費を削減できる見込みです。民間委託後も、安定的に高齢者にサービス提供が行えるように努めていきます。

●少子化対策について

保育料については、保育所、幼稚園、認定こども園に入所または入園している児童が3人以上いる世帯において、第3子以降の保育料を平成19年10月1日より無料とします。

●建設課関係の事業について

石井駅山路線街路新設事業については、国道192号線との交差点部分の協議が国土交通省との間で整いつつあります。協議が整い次第、舗装工事を発注する予定です。

町道高原33号線改良事業については、県との協議の中で休止を決定しました。今後は、本町の財政状況により、生活主要道路としての役割を果たすため、近い内に事業を再開する方向で県とも協議をしていきます。用地関係者の方々には、今後とも誠意を持って対応し事業を進めていきたいと考えています。

●学校教育関係について

高川原小学校北校舎耐震改修及び大規模改造工事設計業務の状況については、設計業務委託契約を7月26日に締結し、受託業者が設計業務に取りかかっているところです。

●社会教育関係について

「第22回国民文化祭・とくしま2007」が10月27日から11月4日までの間、県内全市町村で開催されます。本町では、「民俗芸能の祭典・獅子舞」を11月3日に、石井中学校体育館で開催します。また、体育館東側駐車場で、石井町ボランティアフェスティバルを同時開催します。大勢の観客が楽しめる内容と運営に取り組み、全国にむけて「石井町」のPRにも努めます。

●中央公民館の運営について

中央公民館の運営には、年間約3、180万円の費用がかかっています。指定管理者制度の導入を検討し、500万600万円の委託料の削減を目指します。

●気延荘について

気延荘の再利用については、福祉事業者や建設業者が現地確認を行いました。老朽化

が目立ち、建て替えせずに再利用することは困難との判断でした。今後は、施設を解体し用地を地権者に返還する予定です。

●プロジェクトチームの立ち上げ

公約を実現するためのプロジェクトチームの立ち上げに向けて、職員の配置等の諸準備に取りかかります。11月末から12月初頭に立ち上げを予定しています。

●入札の改善

入札については、町内業者を重視し、発注が特定の業者に偏ることのないようにします。5月1日以降の落札率の平均は80%を切っており、1千万円程度の経費削減ができています。

●用地の借り上げ料について

町施設の用地借り上げ料については、年間2千万円程度を支出しています。今後は借り上げ料の15%〜20%カットを目標に地権者との交渉を進めます。

●ダイオキシン調査について

ダイオキシン検査を、町民立ち会いの上、実施します。

また、県外の業者に委託している検査についても、検査の過程を公開します。

●放置自転車について

石井駅前の放置自転車の問題を解決するため、JRと協議をしています。石井町としては、自転車置き場をJRの所有地内か石井駅に隣接する町が管理する公園に設置できないかなどについて検討したいと考えています。

●ミニタウン集會について

町内5カ所で実施したミニタウン集會には約200名の参加がありました。町民の皆さんから貴重なご意見をいただき、これからの町政に反映していきたいと思っております。今後は、もう少し小さい単位で集會を行っていききたいと考えています。

●藤のまちを目指して

石井町内で新築家を建築または購入し、家屋評価をされた世帯に藤の植木をプレゼントする「藤のまち観光PR事業」を始めます。この事業によって、石井町を「藤の花咲ききれいな町」としてPRしていきたいと考えています。

●AEDを全小中学校に
配備

役場・小中学校など町内11カ所にAEDを設置しています。特に各小中学校では、子どもが安心・安全な学校生活を送るため、各校ごとに1教師を救急指導者として養成し、応急処置の中心となり活動できるようにしたいと考えています。

●「ご意見・ご要望受付箱」について

庁舎内に設置した「ご意見・ご要望受付箱」には、たくさんのご意見をいただいています。回答は、郵送にて速やかに行っています。また、無記名のご意見等への回答は、役場玄関前ロビーに張り出しています。

●課長以上が案内係

10月1日から、町長と課長が案内係として、午前8時30分から正午、午後1時から5時まで交代で庁舎内をご案内します。担当課がわからないときや申請書等の記入の仕方がわからないときは、気軽に尋ねてください。

●「5つの＼＼」について

4月から8月の4カ月の

利用状況は131日間で7万659人、一日平均539人でした。使用料収入は、4,497万6,520円、一日平均約34万3,332円でした。

課題の年間運営業務委託料については、7月から無料講座開催指導業務委託料を無料とする変更契約を締結し、416万5千円の経費削減を行いました。

また、いしいドーム無料送迎マイクロバス(9人乗り)については、石井町内での運行を11月頃から予定しています。

●水道料金について

石井町は、県内で一番水道料金が高くなっています。その原因には、徳島市より水を購入していること、バブル期に過大な設備投資をしたこと、滞納となっている水道料金の回収が遅れていること、特定の業者に集中して工事を発注していることが挙げられます。このような問題の解決に向けて、水道課の改革を進めていきたいと考えています。



お知らせ



imformation

催し

第51回乳牛・和牛共進会

とき 11月3日(土)

午前10時〜午後3時

(雨天の場合は4日(日))

ところ

農業大学校グラウンド

内容

- ・幼稚園児による牛の写生大会(午前10時〜正午)
- ・牛の体重当てクイズ
- ※産業経済課

Tel 674-1118

総ぐるみ人権啓発研修大会

知ろう 考えよう

人権の大切さ

「ご存じですか?」

毎年12月4日から

人権週間です。

「人権」とは、人間が人として本来もっている権利で、すべての人が平等で幸せな生活を営むための基本的な権利

です。

です。

この人権意識を高めていただくために、研修大会を開催します。ぜひご参加ください。

とき 12月1日(土)

午後1時30分〜

ところ 中央公民館

内容

- ・人権作文優秀作品表彰と発表
- ・名西高生「音楽演奏」
- ・講演会
- ・臨時人権相談室開設

お気軽にご相談ください。

☆無料臨時託児預かり室をご利用ください。

※人権教育課

Tel 674-7505

第25回石井町健康まつり

とき 11月9日(金)

午前10時〜午後2時

ところ 中央公民館(全館)

内容

- ・講演「メタボリックシンドロームを予防しよう!」
- ・健康づくりコーナーめぐりなど

★入場券は不要です。簡単な軽食も用意しています。

※保健センター

Tel 674-0001

ふじっこ親子クリスマス会

とき 12月16日(日)

午前10時〜正午

ところ 中央公民館

対象者 0歳から小学3年生

サンタさんからのクリスマスプレゼントがあるよ☆

※福祉生活課

Tel 674-1116

募集

四国職業能力開発大学校
平成20年度学生募集

募集学科・定員

生産技術科20名/電子技術科20名/住居環境科20名/情報技術科20名

応募資格

高等学校を卒業した者(3月卒業見込み者を含む)

入試科目

数学(数学I)、英語(英語I)

願書受付

平成20年1月21日〜30日

(当日消印有効)

※四国職業能力開発大学校

学務課

〒763-0093

香川県丸亀市郡家町3202

Tel 0877-24-6255

四国観光検定のご案内

四国観光検定は、四国の自然、歴史、文化等のほか、四国各県の郷土料理や伝統行事など幅広い分野にわたり、豊富な知識を持った人材の育成と観光客の受入態勢の整備を目的として、四国4県の観光協会が連合して実施するものです。また、地域の方々をはじめ、全国の四国ファンの方々にもお楽しみいただけるよう、わかりやすい案内書形式のテキストブックを作成しました。テキストのご愛読とともに観光検定試験にも、ぜひ挑戦してください。

■検定試験

12月9日(日)

※(財)徳島県観光協会

Tel 652-8777

高齢者・介護

石井町地域包括支援センターよりお知らせ

石井町地域包括支援センター(長寿社会課)が9月30日で廃止され、10月1日より左記の2カ所に新しく地域包

括支援センターが設置されました。

事業所およびサービスは従来どおり提供されますので、今後皆様のご理解・ご協力をお願いします。

◆石井東部地域包括支援センター

担当地区 石井地区(重松を除く)、高川原地区

住所 城内563番地 Tel 674-7265

◆石井西部地域包括支援センター

担当地区 石井字重松、浦庄地区、高原地区、藍畑地区

住所 上浦239番地 Tel 675-3722

◎地域包括支援センターって?

高齢者の皆さんが、住み慣れた石井町で安心した生活が続けられるよう支援を行う総合機関です。

職員は①保健師または保健師に準ずる者②社会福祉士または、社会福祉士に準ずる者③主任介護支援専門員の3職種がいます。

◎地域包括支援センターってどんな仕事をしているの?

①包括的支援事業

・介護予防事業のマネジメント

ト(介護予防サービス計画の作成など)

・介護保険外のサービスを含む高齢者や家族に対する総合的な相談・支援

・被保険者に対する虐待防止、早期発見などの権利擁護事業

②指定介護予防支援事業者としての介護予防支援事業

・石井町の指定を受け介護予防支援事業(要支援1、要支援2の人の介護予防マネジメント(介護予防サービス計画の作成など)を行う。

※長寿社会課

Tel 674-6111

75歳以上の方へ

75歳(一定の障害がある方は65歳)以上の方は、すべて現在加入している医療保険制度から新たな医療保険制度「後期高齢者医療」の加入者となります。受付窓口は引き続き市町村役場において行います。

保険証はどうなるの?

後期高齢者医療制度の新しい保険証が1人に1枚交付されます。平成20年4月から老人保健医療受給者証は使えま

せん。

保険料を払うの?

加入者(被保険者)全員が所得に応じて決められる保険料を納めます。原則として年金から天引きされます。

自己負担は変わるの?

今までの老人保健制度と同じです。一般の方は1割負担、現役並みの所得のある方は3割負担となります。療養費の給付についても今までどおりです。

※長寿社会課

Tel 674-6111

※徳島県後期高齢者医療広域連合事業課

Tel 677-3666

阿波踊り体操(DVD)を貸し出ししています

阿波踊り体操は、子どもから高齢者まで楽しめる体操です。また、短時間で楽しく体操を動かせるので、運動不足を解消する第一歩になります。

阿波踊り体操(DVD)は、保健センターにて無料で貸し出してあります。ご希望の方は、保健センターにご連絡の後、貸し出し手続きにお越しく

ださい。(手続きに必要なもの)

印鑑・身分証明できるもの(免許証・保険証等)

※保健センター

Tel 674-0001

暮らし

あき地等の草刈処理について

あき地等に雑草がはえ繁つて、迷惑しているといった苦情が多くなつてきています。

雑草が繁茂していると、病害虫の発生、交通の妨害、枯草による火災の原因となります。生活環境を損なわないように、除草して適正な管理をしましょう。

※福祉生活課

Tel 674-1116

不法投棄の禁止について

廃棄物を公共の河川や道路はもちろん他人の山林や田畑などへ捨てたり、放置することとは廃棄物処理法で禁止されています。

豊かで美しい環境が保全されるよう、町民のみならず、ご理解とご協力をお願いいたします。

※福祉生活課

Tel 674-1116

**使用期間の長い家電製品
をご使用している皆様へ**

使用期間の長い扇風機などの家電製品による火災事故が発生しています。使用期間の長い家電製品を使用するときは、必ず点検しましょう。

経済産業省

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付した国民年金保険料を証明する書類の添付等が必要です。このため、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料控除証明書（ハガキ）」が社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。

年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書を添付等してください。

※住民課

Tel 674-1114

雇用保険法が変わりました

①平成19年10月1日以降に離職された方が、雇用保険の基
本手当を受給するためには週

所定労働時間の長短にかかわらず原則12月(各月11日以上)の被保険者期間が必要となります。

②平成19年3月31日以降に職場復帰された方から平成22年3月31日までに育児休業を開始した方を対象に、育児休業給付の給付率を休業前賃金の40%から50%に引き上げます。
③教育訓練給付の受給要件を平成19年10月1日以降に指定講座の受講を開始された方を対象に、被保険者期間3年以上とし、その給付率を20%、上限額を10万円とします。当分の間、初回に限り被保険者期間1年で受給可能です。
※詳しくは、徳島労働局職業安定部 Tel 611-5383

税務署からのお知らせ

**◎「電話相談センター」開設
について**

平成19年11月1日に、「高松国税局・電話相談センター」が開設されることに伴い、税務相談室(徳島分室)を「電話相談センター」に移行することになりました。

電話相談センターの開設後は税務署の代表番号におかけ

ただければ、自動音声案内により、国税に関する一般的な相談は「電話相談センター」へ、税務署への個別のご用件は「税務署」へおたがします。

電話相談センターにおいては、「電話による相談」のみを行い、「面接相談」は行いませんので、「面接相談」を希望される方は、最寄りの税務署をご利用いただきますようお願いいたします。

なお、税務署での面接相談は、「一般的な相談」と「実名・予約制(個別相談)」により実施しておりますが、センター開設後、一般的な相談については、「電話相談センター」をご利用いただけますようお願いします。

◎実名・予約制とは

内容が申告または納税に直結しており、複雑で、書類等により事実関係の確認が必要な個別相談について、納税者の皆様の住所・氏名等を明らかにされた上で、事前に電話予約をしていただき、面接による相談に対応させていただきますというものです。

納税者の皆様の待ち時間を少なくし、相談を効率よく行うために本年9月より実施い

たしております。ご理解とご協力をお願いします。
※徳島税務署
Tel 622-4131

**人権擁護委員に
岩佐憲治さん**



石井町担当の人権擁護委員として、平成19年10月1日より岩佐憲治さんが新たに法務大臣から委嘱されました。

石井町の人権相談は、毎月第2木曜日(午後1時から4時)に高川原福祉会館で開設しています。

人権に関するお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

※住民課
Tel 674-1114

祝百歳

梅岡浪子さん(上浦)
明治40年8月9日生まれ



原フミ子さん(桑島)
明治40年9月3日生まれ



めでたく百歳を迎えられた梅岡さん、原さんに
県から祝い状と記念品、
町から祝い金が贈られました。
いつまでも、お元気で
お過ごし下さい。

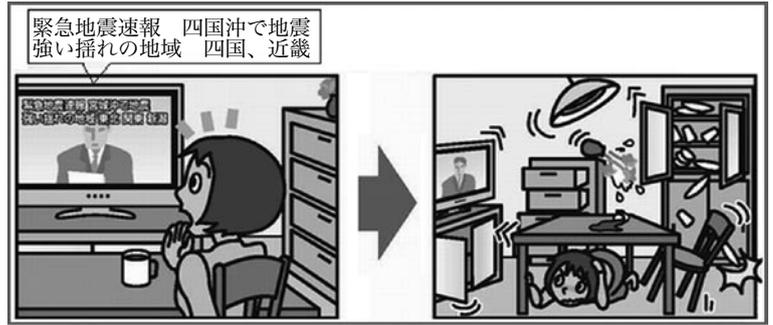
10月1日からスタート 緊急地震速報

地震がおそれられる理由のひとつに、強い揺れが突然おそってくるのがあげられます。例えば数秒程度のわずかな時間であっても、大きく揺れる前に、そのことを知ることができれば、自分の命を守ることができるようでしょう。これを可能にするのが、「緊急地震速報」という新しい情報です。この情報は、テレビやラジオによる放送等で、広く国民の皆様を提供します。緊急地震速報を有効に活用して、自分や家族の命を守るためには、情報を受けたときにどのように行動すれば良いかという「緊急地震速報の利用の心得」を理解していただくことが重要です。

屋外(街)では
ブロック塀の倒壊等に注意してください。看板や割れたガラスの落下に注意して、建物から離れてください。



自動車運転中では
あわててブレーキをかけないでください。ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落とし、大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。



家庭では 頭を保護し、丈夫な机の下に隠れてください。あわてて外へ飛び出さないでください。

緊急地震速報の利用の心得

対応の基本は『周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する』ことが大切です。

「緊急地震速報」は、大きな揺れが迫っていることをお知らせする情報です。しかし、この情報は提供から大きな揺れが来るまでの時間が長い場合でも数十秒程度であり、震源に近いところでは情報の提供が大きな揺れに間に合わない場合があるなど、技術的な限界もあります。

※徳島地方気象台防災業務課

TEL 626-10676

人がおおぜいいる施設では
係員が指示に従って行動してください。落ち着いて、あわてず、走り出さないでください。



▼▼みんなで守ろう！交通マナー▲▲

●交通安全キャラバン隊が来町しました

8月31日、中央公民館に全国各地をまわり交通安全を呼びかける「交通安全キャラバン隊」が来町し、子どもから高齢者まで約200名が式典に参加しました。

式典では、県交通安全母の会の河野千代子会長が「地域住民と一体となった効果的な交通安全対策を積極的に推進して下さい」と内閣府特命担当大臣のメッセージを河野町長らに伝えました。

また、「こどもプロジェクト1・2・3スマイルキッズ」の皆さんが楽しいアトラクションで会場を盛り上げてくれました。

●秋の交通安全運動キャンペーンを行いました

9月21日にフジグラン石井にて秋の交通安全運動キャンペーンを行い、「高齢者の事故防止」「飲酒運転の根絶」などを町民の皆さんにアピールしました。



石井署管内の交通事故件数(平成19年8月末)は、人身事故185件(死亡1名・傷人233名)、物損事故709件となっています。人身事故では、国道192号、県道徳島鴨島線での追突事故が目立ちます。子どもの事故は、自転車や歩行中の道路への飛び出しによる事故が多くなっています。

事故の無い社会を目指し、交通安全に取り組みよう！



敬老会・金婚者激励会

9月14日、中央公民館で「敬老会・金婚者激励会」を開催しました。本年度の対象者は、80歳以上1,996人、金婚者41組、ダイヤモンド婚者38組でした。米寿到達者87人、90歳到達者61人、夫婦そろって90歳到達者3組、夫婦そろって80歳到達者66組、金婚者、ダイヤモンド婚者の方々に町から記念品と祝い状が贈られました。また、多年に渡り金婚者に健康指圧棒を寄贈していただいている稲垣明さんに対し町から感謝状と記念品が贈られました。

式典後は、老人会と轟劇団によるアトラクションで楽しい一日を過ごしていただきました。



▲金婚者



▲米寿到達者



▲90歳到達者



▲ダイヤモンド婚者



▲夫婦そろって80歳到達者



▲稲垣 明さん

金婚該当者

石井地区

- 芥川 憲弘
- 岡田 匡弘
- 堂免 義夫
- 足利 久
- 福島 欣之介
- 中谷 和恵
- 福田 明男
- 中野 守
- 阿部 敏弘
- 山本 務
- 幸子

浦庄地区

- 加統 重幸
- 久米 勝
- 栗飯原啓司
- 平田 豊
- 大岸 義信
- 隅田 良佑
- 中村 進
- 高原地区
- 藤井 友市
- 木内 弘
- 田村 利正
- 睦美

藍畑地区

- 坂東 良一
- 加賀谷好雄
- 森 弘一
- 古高 榮一
- 吉住 義宣
- 中川 勝徳
- 高力 秀之
- 小川 晴美
- 大久保恒雄
- 橡谷 巖
- 増谷 充
- 河野 勝
- 元子
- 友成 武臣
- 京子

高川原地区

- 吉岡 重雄
- 以西 肇
- 長尾 禎藏
- 今岡 嘉文
- 笠井 安雄
- 後藤 治一
- 石井地区
- 大久保健次郎
- 森川 唯一
- 青山 種秋
- 久保 弘
- 河野 幸雄
- 近藤 秀重
- 友成 武臣
- 京子

浦庄地区

- 吉岡 重雄
- 以西 肇
- 長尾 禎藏
- 今岡 嘉文
- 笠井 安雄
- 後藤 治一
- 石井地区
- 大久保健次郎
- 森川 唯一
- 青山 種秋
- 久保 弘
- 河野 幸雄
- 近藤 秀重
- 友成 武臣
- 京子

藍畑地区

- 吉岡 重雄
- 以西 肇
- 長尾 禎藏
- 今岡 嘉文
- 笠井 安雄
- 後藤 治一
- 石井地区
- 大久保健次郎
- 森川 唯一
- 青山 種秋
- 久保 弘
- 河野 幸雄
- 近藤 秀重
- 友成 武臣
- 京子

高川原地区

- 吉岡 重雄
- 以西 肇
- 長尾 禎藏
- 今岡 嘉文
- 笠井 安雄
- 後藤 治一
- 石井地区
- 大久保健次郎
- 森川 唯一
- 青山 種秋
- 久保 弘
- 河野 幸雄
- 近藤 秀重
- 友成 武臣
- 京子

ダイヤモンド婚者



敬称略・順不同

- 木村 功
- 美子
- 原田 三郎
- 清重 明
- 長谷 壽一
- 吉岡 利男
- 田中 勝
- 重井 好高
- 河野 直氣
- 井内 仗
- 井内 俊子
- 井内 勲
- 高橋 重利
- 筒井 義之
- 松田 次郎一
- 竹内 繁喜
- シズ子
- 栗村 武文
- 田村 志壽夫
- 山口 俊吾
- 稲井 肇
- 片岡 芳富
- 平田 勝義
- 富士 章
- 近藤 幸助
- 平田 善一
- 田邊 忠重
- 松原 正信
- 齋藤 正春
- 多田 博文
- 加登 宏
- 樋口 實
- 綱木 春雄
- 文子

健康メモ



メタボリック
シンドローム③
(最終回)

前回までのシリーズでは、メタボリックシンドロームの病態について主に説明してきました。そこで今回は、シリーズ③(最終回)として、日常生活における予防法について3つのポイントを挙げてお話ししたいと思います。

対策1 自分の現状を知る

適正体重とウエスト径(へそまわり径)

メタボリックシンドロームを予防するには、体重を適正に保つこととウエスト径がポイントです。まずは、自分の体重が適正体重と比べてどうか、ウエスト径が何cmあるか(基準値・測り方はシリーズ①に掲載)を把握しましょう。

ます。運動不足の解消と食事の改善で1カ月に1〜2kgの減量を目安にしましょう。

図①適正体重計算式

◎あなたの適正体重は… (kg)

適正体重の計算式

=身長(m)×身長(m)×22

例) 身長170cmの場合 1.7×1.7×22=63.5kg

適正体重が出せたら、現在の自分の体重と比べてみましょう。

自分の体重(kg) - 適正体重(kg) = (kg)

対策2 続けられる運動

生活・体調に合わせて、今できることは?

仕事や家事で忙しい毎日を送っていると、「運動をしていない時間がない!」と思いがちではありませんか。そのような場合には、何かのついでであったり、少しプラスするだけでできる運動を工夫してみましよう。

徒歩に変える: 車より自転車、自転車より徒歩に。往復10分の買い物で1千歩ぐらい稼げます。また、エスカレーター

やエレベーターを階段に変えることも効果的です。

家事も立派な運動: 庭いじり、室内外の掃除、洗車などの家事も30〜40分しっかり行うと、十分な運動量になります。

ながら体操: テレビを見ながら筋トレ、歯みがきをしながらかかと上げなど、何かできそうな時間を探しましょう。

良い姿勢を保つ: 生活の中で立ったり座ったりする場合には、良い姿勢を保つだけでも多少の筋力を使います。

対策3 食生活の改善

内臓脂肪のつきにくい食べ方やメニューを

食生活を改善するのは決めたやすいことではありません。根気強く取り組みましよう。

早食いメニューをやめる: 早食いで一気に食べると血糖値が上昇し、食べたものの吸収率が高まり、内臓脂肪がたまりやすくなります。早食いに

なりやすい単品メニュー(丼物・麺類等)から定食のように主食・主菜・副菜などに分かれて

いるメニューに切り替えましょう。その方が栄養バランスも良くなります。ゆっくり噛んで食べる: ひ

とくち30回ぐらい噛むつもりで

ゆっくり食べましょう。ゆっくり噛んで食べることは、「腹8分目」への近道

にもなります。食べる順番に注意する: 食べる

順番を決めて、食べる量などをコントロールしましょう。(図②)

危険因子を意識した食べ方:

メタボリックシンドロームを悪化させる3つの危険因子(高脂血・高血圧・高血糖)に注意した食べ方も必要です。

中性脂肪が高い・脂肪肝

お酒や甘いものを減らしましょう。果物の摂りすぎ(適量が必要)も要注意です。なぜなら、果物の果糖は吸収されやすく、内臓脂肪としてたまりやすいためです。

血圧が高い

塩分を控えましょう。唐辛子やわさび、コショウ、山椒などの香辛料を上手く利用して味付けにメリハリをつける

主菜
好きなものは早めに

野菜
まずはこれでお腹を落ち着かせる

主食
残すか
あらかじめ少なく

食べる順番を決めて
食べる量をコントロール

副菜
品目を増やし
過ぎない程度に
バランス良く

図②食べる順番

血糖値が高い

栄養バランスが重要です。いろんな食品(主食・肉や魚・野菜など)をバランスよく摂ることを心がけましょう。また、血糖値の急上昇を防ぐために、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。

メタボリックシンドロームを予防するためには、日常生活を振り返り、改善できるところを少しずつでも変えていくことが重要です。みなさんでもできそうなことから実践してみたいかがでしょうか。





8月25日、田中家住宅前としいドーム前の農道にて、フジテレビ系列で放送予定のドラマ「眉山」の撮影がありました。しいドーム前の農道では、主役の常盤貴子さんと父親役の山本學さんが出演され、二時間程度撮影が行われました。

ドラマ「眉山」の撮影がありました

ふれあい広場



ドラマ「眉山」は、石井町以外にも県内各地で撮影がありました。映画「眉山」とは、脚本もロケ地も異なっていて、映画を見た方も楽しめるのではないのでしょうか。テレビ放送が待ち遠しいですね。



大島君は、「来年もこの大会で優勝し、連覇したい!」と新たな目標を目指して、闘志を燃やしています。



大島君は、体重が37kgとこの階級では小柄な選手になりますが、自分よりも体格の良い強豪選手たちを破り日本一の荣誉に輝きました。



高原小5年の大島拓海君(東高原)が8月19日に愛媛県で開催された第4回全国小学生学年別柔道大会において、男子5年45kg級で見事優勝を飾りました。この大会では、兄の優磨君も5年生で優勝、6年生で準優勝という好成績を収めていて、今回の拓海君の優勝で兄弟そろって優勝という快挙も成し遂げました。

全国小学生学年別柔道大会優勝

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】 10月1日から緊急○○速報がスタートしました。

【問2】 今回の健康メモでは、○○○○○○シンドロームの予防法についてお話ししました。

※ 記載例

【問1】 -緊急○○速報

【問2】 -○○○○○○

シンドローム

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11月30日(金曜日)役場必着でご応募下さい。抽選で10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。

7月号の当選者(敬称略)

※ 7月号の答え「①6日 ②文化」

林由佳(石井)、桜間くにお(上浦)、後藤カツエ 後藤サダ子(東高原)、柏木恵子(中島)、泉寿子(東覚円)、長岡将吾(高畑)、木村龍之介 清重ハル子(高川原)、久米隆子(天神)

7月号広報クイズの応募総数は56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

省エネの

みどりのカーテン

ゴーヤさま

食材かねて

一躍ちよう児

井上 澄子さん (加茂野)

ザアーザアーと

フロントガラス

たたく音

ワイパーの活躍

あゝ夏の雨

美馬トシ子さん (下浦)

夏休み

親の介護に

日々つくし

笑顔みやげに

家族のもとへ

中山 幸子さん (関)

もらい水

筒に差されし

花一輪

心安らぐ

寺の夕暮れ

桑村千代子さん (下浦)

打ち水の

涼やかな風

のきしたに

風鈴の音に

あなたを想う

中川美智子さん (下浦)

さあ出番

「待ってました」と

花開き

まつりの夜の

大一番

林 明美さん (石井)

梅雨季を

誰がつけたか

水無月と

紫陽花濡れる

ああ今日も雨

後藤カツエさん (東高原)

夏まつり

年に一度の

ショートタイム

空に花咲く

打ち上げ花火

林 絵美さん (石井)

寝苦しい

いつまで続く

熱帯夜

エアコンだけが

フル回転

林 由佳さん (石井)

夏盛り

いなが跳ね飛ぶ

吉野川

野口 直之さん (重松)

神無月

教えられます

稲穂かな

泉 史子さん (下浦)

窓あけて

咲いたアサガオ

かず眺め

山口テル子さん (下浦)

我が家の

松はすこやか

深みどり

福田 眞治さん (市楽)

夏休み

犬のしつぽが

ゆらゆらり

木内 珠美さん (中島)

参議院選挙

暑い夏に

熱い声

高田 功 さん (石井)

古希忘れ

少し濃いめの

紅を引く

武知 君子さん (中島)

夏の朝

鮮やかなりし

蓮の花

喜多 盛 さん (石井)

老いてなを

竹馬の友と

語る夢

松島 秀子さん (石井)

役場庁舎夜間宿直業務の廃止について

11月1日(木)より役場庁舎で午後5時15分以降に行っていた宿直業務を廃止します。緊急を要する場合は、

総合警備保障(株)

TEL 625-0070

までご連絡ください。

※総務課

TEL 674-1111

応募方法

●ハガキで

◆広報クイズ

◆短歌・俳句・川柳

◆イラスト(かならず黒の油性ペンで書いてください)

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)をかならず書いて郵便でお送り下さい。

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。

朝食コンクール優秀作品紹介

石井中学校の1年生は、夏休みの課題として家庭で朝食作りに挑戦し、9月22日の文化祭で石井町や徳島県とれた野菜などをたっぷり使った朝食のコンクールを実施しました。

投票の結果、紙峻也君の「夏野菜の朝ごはん」が最も優秀な献立に決定しました。

朝食は体温を上げ、脳の栄養となるので、朝食抜きでは1日のスタートを元気にすることができません。**必ず朝食をとりましょう!**



石井中1年 紙 峻也 君



●たまごとトマトのいためもの

- ①にんにくはみじん切り、ピーマンは1cm角、トマトはくし形に切る。
- ②たまごは割りほぐしてaを加えて混ぜる。
- ③バターで①をいため、②を加えてふんわり大きくいため合わせる。

●なすのマヨネーズ焼き

- ①なすは1cm幅の輪切りにして塩水にさらす。ハムは千切りにする。
- ②なすの水気をふき、オーブントースターの耐熱皿に並べ、塩・こしょうを少量ふり、マヨネーズをぬる。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで10分ほど焼く。器にもりつけてハムをちらして出来上がり。

材料 (4人分)

●たまごとトマトのいためもの

- たまご……………4個
- にんにく……………1/2かけ
- トマト……………2個
- ピーマン……………1個
- a { 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 粉チーズ……………大さじ2
- バター……………大さじ2

●なすのマヨネーズ焼き

- なす……………4本
- ハム……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ6
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

●小松菜と油揚げのみそ汁

- 油揚げ……………2枚
- 小松菜……………1/2束
- たまねぎ……………1/2個
- だし汁……………4カップ
- みそ……………大さじ3



第22回国民文化祭・とくしま2007 民俗芸能の祭典『獅子舞』

日 時：平成19年11月3日(土) 文化の日
午前10時～午後4時
場 所：石井中学校体育館

プログラム

- 10:00 開演・オープニング
高川原幼稚園児による獅子舞
石井中学校プラスバンドによる演奏
- 10:40 第1部：伝統の演舞～阿波に伝承の舞
〔出演団体〕 広棚獅子連・夏子獅子舞
松獅子舞保存会・宿毛谷獅子舞保存会
八幡獅子太鼓保存会
- 12:00 第2部：文化の伝承～子ども達が守る舞
〔出演団体〕 足代小学校
岩井地区伝統文化子ども教室
- 12:45 (特別出演団体)
神戸市立兵庫商業高等学校「龍獅團」
- 13:00 第3部：全国との交流～各地に伝わる舞
〔出演団体〕 本海番楽猿倉講中
岩国行波の獅子舞保存会・香川県二條獅子連
藤白の獅子舞保存会・生田神社獅子舞保存会
東かがわ市白鳥虎頭舞保存会

14:50 第4部：郷土の演舞～石井町近隣の舞

〔出演団体〕 阿川芸能獅子舞保存会
那東獅子保存会・森藤獅子舞保存会
高川原勇獅子保存会

15:50 フィナーレ

16:00 終了

パネル展 10:00～16:00

獅子頭の展示 10:00～16:00

大獅子(香川県三木町)の獅子頭を展示

当日は、シャトルバス(石井駅から会場まで、所要時間7分)を運行します。

石井駅発		石井中学校発	
9:00	13:00	—	13:30
9:30	14:00	—	14:30
10:00	15:00	—	15:30
10:30	—	—	16:00
11:00	—	11:30	16:30
12:00	—	12:30	—

※出演順・出演時間は余儀なく変更させていただく場合があります。

問い合わせ先 第22回国民文化祭石井町実行委員会事務局 石井町教育委員会 社会教育課内 tel.674-7505 fax.674-8868
主催 文化庁 徳島県 徳島県教育委員会 石井町 石井町教育委員会 第22回国民文化祭徳島県実行委員会 第22回国民文化祭石井町実行委員会