



主な内容

- 石井町の台所事情..... 2～3 P
- 議会だより・町長コラム..... 4 P
- 平成20年度石井町職員採用試験案内..... 5 P
- お知らせ..... 6～7 P
- いしいスナップ..... 8 P
- 健康メモ..... 9 P
- ふれあい広場..... 10～11 P
- ファミリー・サポート・センター..... 12 P
- (別紙) 経済産業省からのお知らせ

食のまちづくりシンポジウム in 石井町

(6月21日・中央公民館)

シンポジウムには約300人が来場し、福井県小浜市食のまちづくり課主査の中田典子さんの基調講演、藍畑小6年生による寸劇と歌を交えた「にんじんケーキ」づくりのレポート発表、「食のまちづくり」をテーマに中田さんと町内で「食」に関わりを持つ3名によるパネル討論が行われました。シンポジウムの終わりには藍畑小の児童から来場者へ「にんじんケーキ」がプレゼントされました。

町民のうごき

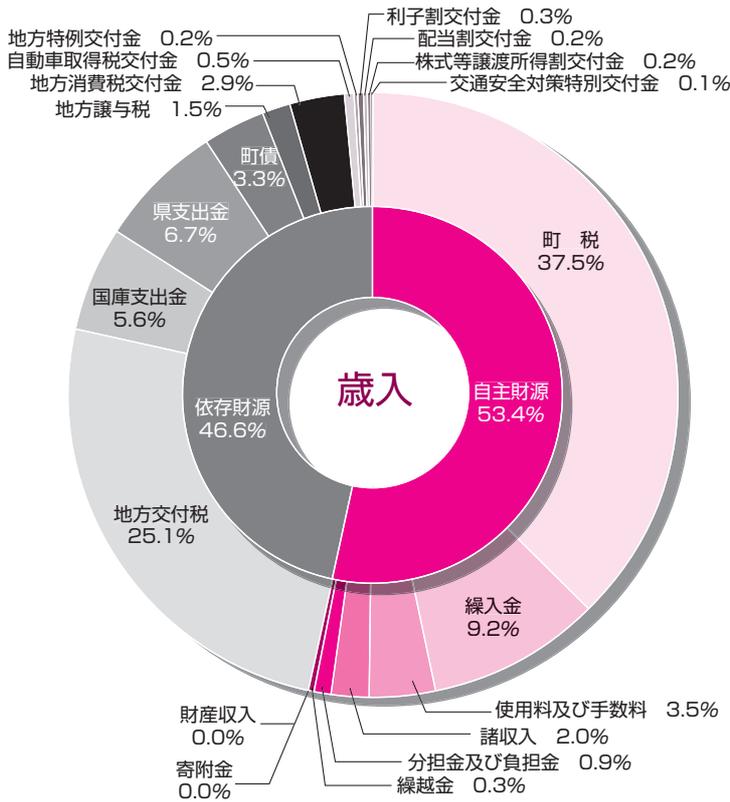
総 数 26,871人・男 12,792人・女 14,079人・世帯数 9,515世帯 平成20年7月1日現在

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/>

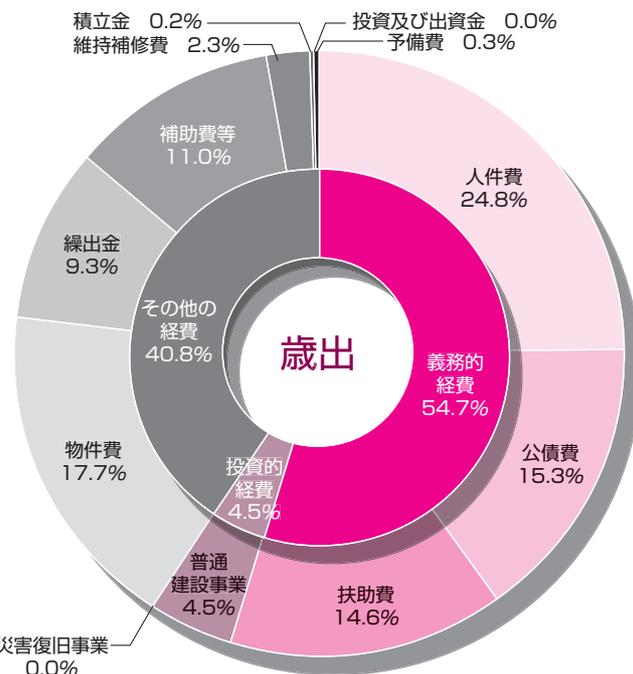
石井町の 台所事情

平成20年度石井町一般会計当初予算



歳入 (単位：千円)

区分	予算額	構成比
町税	2,687,328	37.5%
繰入金	656,968	9.2%
使用料及び手数料	252,195	3.5%
諸収入	144,385	2.0%
分担金及び負担金	67,350	0.9%
繰越金	20,000	0.3%
財産収入	3,578	0.0%
寄附金	1	0.0%
地方交付税	1,800,000	25.1%
国庫支出金	398,602	5.6%
県支出金	480,049	6.7%
町債	237,000	3.3%
地方譲与税	109,000	1.5%
地方消費税交付金	212,000	2.9%
自動車取得税交付金	38,000	0.5%
地方特例交付金	13,344	0.2%
利子割交付金	23,000	0.3%
配当割交付金	14,000	0.2%
株式等譲渡所得割交付金	12,000	0.2%
交通安全対策特別交付金	4,300	0.1%
合計	7,173,100	100%



歳出 (単位：千円)

区分	予算額	構成比
人件費	1,776,901	24.8%
公債費	1,097,982	15.3%
扶助費	1,048,826	14.6%
普通建設事業	326,189	4.5%
災害復旧事業	13	0.0%
物件費	1,269,998	17.7%
繰出金	668,556	9.3%
補助費等	785,446	11.0%
維持補修費	164,889	2.3%
積立金	12,800	0.2%
投資及び出資金	1,500	0.0%
予備費	20,000	0.3%
合計	7,173,100	100%

平成20年度一般会計当初予算額は71億7,310万円で、前年度比1.1%の減額となっています。

歳入の構成比をみると、町税が全体の37.5%で最も多く、ついで地方交付税の25.1%となっています。次に、歳出予算の構成比をみると、人件費が24.8%、ついで物件費の17.7%となっています。

積立金・町債現在高(一般会計)(単位：千円)

	平成19年度末現在高
積立金	3,737,071
町債	8,720,265

石井町の財政状況をわかりやすくするために町税などの自主財源を給料（年収500万円・月収41万7千円）とし家計に例えてみました

収入（1カ月あたり）

<p>給 料 …自主財源 (繰入金を除く)</p>  <p>41万7千円</p>	<p>借 金 …町債</p>  <p>3万1千円</p>	<p>親からの仕送り …依存財源(町債を除く)</p>  <p>40万8千円</p>	<p>貯金の取り崩し …繰入金</p>  <p>8万6千円</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

支出（1カ月あたり）

<p>食 費 …人件費</p>  <p>23万3千円</p>	<p>自宅の増改築・修繕費 …普通建設事業、災害復旧事業、維持補修費</p>  <p>6万4千円</p>	<p>光熱水費 …物件費</p>  <p>16万7千円</p>	<p>医療費 …扶助費</p>  <p>13万8千円</p>
<p>子どもへの仕送り …他の特別会計への繰出金</p>  <p>8万8千円</p>	<p>ローンの返済 …公債費</p>  <p>14万4千円</p>	<p>貯金の積み立て …積立金</p>  <p>2千円</p>	<p>その他 …補助費など</p>  <p>10万6千円</p>

貯金・ローンの残高

貯金 588万5千円

ローン 1,382万3千円

石井町の家計は給料（町税等の自主財源）が少なく、親（国や県）からの仕送りに頼っているため、親の財政事情が大きく影響します。しかし、親も借金の返済が大変で、仕送りを減らさなければならぬのが現状です。

そのような中でも、食費・医療費・ローンは必ず支払わなければならず、これらの経費を画一的に削減することは出来ません。

また、石井町の平成19年度末のローン（公債費）の残高は約87億円に減少するものの、支出（歳出）に占めるローンの返済額は年々増加しています。このことは、食費（人件費）・医療費（扶助費）とともに家計を硬直させることとなり、弾力性のある健全な財政運営を困難にするものです。

今後も本町財政を取り巻く環境は厳しい状況が見込まれますが、経費の縮減・合理化に取り組んでいきます。

議会だより

平成20年第2回定例町議会を6月16日から6月24日までの9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すべて原案どおり可決されました。

専決処分事項の報告

●石井町税条例の一部を改正する条例について

地方税法の一部改正に伴い専決処分したもので、控除対象寄附金の拡大、地方公共団体に対する寄附金税制の見直し、個人住民税の公的年金からの特別徴収の導入、上場株式等の譲渡益及び配当に係る軽減税率の変更等に伴い、本条例を改正しました。

●石井町事務手数料条例の一部を改正する条例について

戸籍法・住民基本台帳法の一部改正に伴い専決処分したもので、従来の戸籍等の公開の原則を改め、交付請求できる場合を制限し、請求時の本人確認を厳格化することに伴い、本条例を改正しました。

●損害賠償額の決定について
専決処分した公用車物損事故による損害賠償額の決定について報告し承認を得ました。

条例の制定・一部改正

●石井町教育委員会の委員の定数に関する条例について

石井町教育委員会の委員の定数を6人とするため本条例を制定しました。

●石井町国民健康保険税条例の一部を改正する条例について

後期高齢者医療制度の施行により、地方税法が一部改正されたことに伴い、本条例を改正しました。

人事

●石井町固定資産評価審査委員会委員選任の同意について

前任者の仁木武男氏の任期が満了したことに伴い、その後任として藤川博氏を選任することが同意されました。

●人権擁護委員候補者の推薦について

前任者の上田典子氏が辞任したことに伴い、その後任候補者として平岡良美氏を推薦することが同意されました。

報告

●平成19年度石井町一般会計の繰越明許費繰越計算書について

合併処理浄化槽設置整備事業補助金、リサイクルセンター施設整備事業、石井駅山路線街路新設事業、高川原小学校北校舎耐震改修及び大規模改造事業の経費を繰越明許費として繰り越したので、報告しました。

提出

●土地開発公社の平成19年度事業報告及び決算について

平成19年度の決算に関する書類を作成し、提出しました。

その他

●徳島県市町村総合事務組合を組織する地方公共団体の数の減少に伴う徳島県市町村総合事務組合規約の変更について

平成20年3月31日をもって、徳島県市町村総合事務組合からみよし環境衛生組合が脱退したので、徳島県市町村総合事務組合規約の一部を改正す

るため議決を得ました。
●高川原小学校北校舎耐震改修及び大規模改造工事請負契約について

高川原小学校北校舎耐震改修及び大規模改造工事請負契約について議決を得ました。

請負業者 (株)姫野組
金額 8,284万5千円
(うち消費税394万5千円)

契約方法 指名競争入札

●石井町農業委員会委員の推薦について

議会選出の農業委員に松尾誠作氏、川端義明氏が推薦されました。

石井町選挙管理委員会及び同補充員の選挙について

委員4名
山口孝之氏 日野武夫氏
梶本義人氏 久米昭氏

補充員4名
高橋利弘氏 富士本雄一氏
樋口一夫氏 宮田光善氏

第2回定例町議会の「町政の概要」については、次号の広報(9月15日発行予定)でお知らせします。ご了承ください。

町長コラム

ボランティア

って何!

石井町長 河野俊明

石井町にはたくさんの方ボランティアの皆様が活躍されています。朝早くから道路の除草、ゴミ拾い、犬のフンの後始末、また、お年寄りや子ども達の手助け、スポーツ大会の援助や交通安全活動など、私たちの知らない人が知らない場所で大活躍しています。この人達に感謝するとともに、みんなで一日一回、ボランティアをしてみませんか。何も難しいことではありません。まず、自分の身近な事から、無理をせず、相手の気持ちを大切に、謙虚に、まわりの協力を得ながら始めてみましょう。きっと、その日一日が心晴れやかで明るく過ごせるはずです。石井町には60以上のボランティア団体があります。これらの団体に参加するのも良いでしょう。みんなでボランティア文化の街を築きませんか。

平成20年度 石井町職員・名西消防組合消防吏員採用試験案内

申込受付期間 7月28日(月)～8月11日(月)

第1次試験日 9月21日(日) 試験会場 徳島大学工学部

石井町職員試験区分	採用予定数	受 験 資 格
一般事務 (高等学校卒業程度)	3名程度	昭和58年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者
消防吏員試験区分	採用予定数	受 験 資 格
消防吏員(消防士)	1名程度	昭和58年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた深夜勤務ができる者

※石井町職員採用に関するお問い合わせは、総務課 TEL674-1111
 ※名西消防組合消防吏員採用に関するお問い合わせは、名西消防組合 TEL674-6788

平成20年度 自衛官等募集案内

種	目	資 格	受 付 期 間	試 験 期 日
防衛大学校 学 生	推薦	高卒(見込含)21歳未満の者	9月5日～9月9日	9月27日、28日
	一般	高卒(見込含)21歳未満の者 (自衛官は23歳未満)	9月8日～9月30日	1次・11月15日、16日 2次・12月16日～20日
防衛医科大学校 学 生		高卒(見込含)21歳未満の者	9月8日～9月30日	1次・11月1日、2日 2次・12月3日～5日
航 空 学 生		高卒(見込含)21歳未満の者	8月1日～9月10日	1次・9月23日 2次・10月18日～23日 3次・11月15日～12月12日
看 護 学 生		高卒(見込含)24歳未満の者	9月8日～9月30日	1次・10月25日 2次・11月22日、23日
一 般 曹 候 補 生		18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月10日	1次・9月20日 2次・10月9日～16日
2 等 陸 海 空 士	男子	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします
	女子		8月1日～9月10日	9月28日、29日
自 衛 隊 生 徒		中卒(見込含)17歳未満の男子	11月1日～21年1月6日	21年1月10日又は17日

※問い合わせ先 自衛隊鴨島地域事務所 TEL0883-24-7008

平成21年4月入校海上保安大学校・海上保安学校学生募集

		海上保安大学校(広島県呉市)	海上保安学校(京都府舞鶴市)
受 験 資 格	年 齢	昭和63年4月2日以降に生まれた者 (平成21年4月1日現在で21歳未満の者)	昭和60年4月2日以降に生まれた者 (平成21年4月1日現在で24歳未満の者)
	学 歴 等	① 高等学校卒及び平成21年3月に同校卒業見込みの者 ② 中等教育学校卒及び平成21年3月に同校卒業見込みの者 ③ 高等専門学校第3学年修了の者及び平成21年3月に同校第3学年を修了見込みの者 ④ 高等学校卒業程度認定試験(廃止前の大学入学資格検定を含む)に合格した者など人事院が①、②に掲げる者と同等の資格があると認める者	
受 付 期 間		8月28日(木)～9月9日(火)	7月22日(火)～8月5日(火)
試 験 期 日		1次・11月1日、2日 2次・12月19日	1次・9月28日 2次・10月20日～26日 3次・12月13日～18日(航空課程のみ)

※問い合わせ先 徳島海上保安部 TEL0885-33-2246 <http://www.kaiho.mlit.go.jp/05kanku/tokushima/>

徳島県立テクノスクール訓練生募集

校名	募集訓練科	定員	訓練期間	申込期間	選考日時	申込先
阿南校	OA処理科	15名	6カ月	8月1日	9月19日(金)	居住地を所管する公共職業安定所(ハローワーク)
西部校	設備施工科	15名	6カ月	～9月4日	午前10時～	

●離転職者等で、公共職業安定所から受講あっせんを受けた人が対象です。選考方法は面接です。

※問い合わせ先 阿南テクノスクール(阿南市桑野町岡元109-1) TEL0884-26-0250

西部テクノスクール(美馬郡つるぎ町貞光字東浦128-4) TEL0883-62-3067

県労働雇用政策課 TEL621-2345

お知らせ Information



催し

敬老会・金婚者激励会

とき 9月12日(金)

午前9時30分から

ところ 中央公民館

対象者 平成20年中に80歳以上になる石井町在住の方

●8月上旬に往復ハガキで案内します。

金婚・ダイヤモンド婚 該当者の申し込み

対象者 平成20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、またはすでに結婚後50年・60年を経過し過去に申請を行っていないご夫婦

◎申請をされたご夫婦には後日往復ハガキで案内します。

※長寿社会課

TEL 674-6111



募集

放送大学学生募集

放送大学では平成20年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。

出願期限 8月31日まで

※放送大学徳島学習センター
TEL 602-0151

子育て

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚等で父のいない児童や両親のいない児童など、父と生計を共にしていない児童を監護・養育している方に支給されます。児童扶養手当の支給は監護・養育している児童が18歳(障害をもつ児童は20歳)に達した年度末までです。

手当の対象となる児童

- ◆ 父母が離婚した児童
- ◆ 父が死亡した児童
- ◆ 父が重度の障害のある児童
- ◆ 父が生死不明な児童

◆ 父が1年以上遺棄している児童

◆ 父が1年以上拘禁されている児童

◆ 母の婚姻によらないで生まれた児童

特別児童扶養手当

精神または身体に障害を有する児童(20歳未満)を養育している方に支給されます。

支給要件

- ◆ 障害年金を受けていないこと
- ◆ 児童福祉施設等に入所していないこと

※福祉生活課

TEL 674-1116

暮らし

国保からのお知らせ

特定健康診査の対象となる方に、「特定健康診査受診券」を郵送でお送りしています。受診券を受け取られた方は、同封されている特定健康診査機関リストに記載のある医療機関等で受診してください。

健診費用自己負担額

1,000円

受診期間 9月30日まで

※住民課

TEL 674-1114

法的トラブルの相談は

金銭問題、離婚、隣人トラブル：どこに相談したらいいかわからない。そんな時は「法テラス」に相談してください。

「法テラス」の主な業務

- ① 法的トラブルでお困りの方に最適な相談窓口や法制度に関する情報提供
- ② 資力が乏しい方のための無料法律相談、弁護費用や書類作成費用の立替など
- ③ 犯罪の被害にあわれた方やご家族への様々な情報提供

※法テラス徳島

TEL 050-3383-5575

※法テラスコールセンター
TEL 0570-078374

税務署からのお知らせ

相続税・贈与税の土地などの評価に用いる平成20年分の路線価図等の閲覧は、7月1日(火)から行っています。

路線価図等は、国税庁ホームページの「路線価図等の閲覧コーナー」にて、ご自宅などでインターネットにより閲覧できます。

●全国の国税局・税務署でパソコンにより閲覧できます。

※徳島税務署

国税局・税務署は、IT化・ペーパーレス化を進めており、本年からは路線価図等(冊子)を備え付けませんので、ご理解願います。

※国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp/>

TEL 622-4131

遊休農地を解消しよう

耕作されていない農地の雑草について、所有者の方は管理耕耘をお願いします。所有者で管理耕耘のできない方は委託耕耘などの方法もありますので、お近くの農業委員または農業委員会にご相談ください。

遊休農地は、雑草の繁茂、害虫の発生、ごみの不法投棄の原因になります。ご理解とご協力をお願いします。

※農業委員会
TEL 674-7507

年金受給者の皆さまへ

向こう1年間の年金額をお知らせする「年金振込通知書」は毎年6月に送付されます。郵便局の窓口で年金送金通知書により現金で年金を受け取っている方は、年6回支払

月ごとに年金送金通知書が送付されます。

なお、年度途中で年金の支払額や支払金融機関などに変更があった場合は、その都度、変更後の支払額や支払金融機関についてお知らせが送付されます。

◎平成20年度の年金額は、平成19年度の年金額と同額となるため、「年金額改定通知書」は送付されません。

※住民課TEL674-1114

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の被保険者の方は、平成19年中の所得に基づき、平成20年8月1日からの負担割合(窓口負担割合1割または3割)を改めて判定します。

●負担割合が変わる方

新しい被保険者証を7月末までに郵送(または窓口交付)します。古い被保険者証は、長寿社会課へご返却ください。

●負担割合が変わらない方

新たに被保険者証は交付されませんので、現在お持ちの被保険者証をご使用ください。

※長寿社会課

TEL674-6111

年金からの保険料徴収

後期高齢者保険料及び国民健康保険税の年金からの保険料徴収について、**国保の保険料(税)を確実に納付していた方(本人)が口座振替により納付する場合**など、普通徴収に変更することが出来ます。

具体的判断基準が個人によって異なりますので事前に担当課へご相談ください。

※後期高齢者保険料は長寿社会課

TEL674-6111

※国民健康保険税は税務課

TEL674-1115

本人確認は住基カード

平成20年5月1日から、戸籍謄本や住民票の写しを取る場合、戸籍の届けをする場合、住所の異動を届ける場合に「本人確認」書類の提示が法律上のルールになりました。

「写真付き住基カード」は、

運転免許証・パスポートなどと同様に、**これ一つで公的な身分証明書(本人確認ができる書類)**として利用できます。交付に1週間程度かかります。**申請に必要なもの**

- ①印鑑②証明写真1枚(4.5cm×3.5cm、返却なし)③本人確

認のための書類(運転免許証・パスポート・官公署が発行した免許証などのうちどれか1つ、または、健康保険証・後

期高齢者医療被保険者証・年金手帳または証書・印鑑登録証・本人名義の預金通帳・官公署の領収書または納付書などのうち2〜3つ)④手数料

500円



写真付き住基カード

※住民課

TEL674-1114

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、捨て猫はぜっ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、社会に対し大きな迷惑となります。捨て犬・捨て猫などベットの遺棄には、罰則(50万円以下)が適用されます。

※福祉生活課

TEL674-1116

石井署だより

道路交通法の改正により**6月1日から後部座席のシートベルト着用が義務化**されました。昨年、県内の自動車乗車中の死亡事故は29人。そのうちシートベルト非着用は20人で、12人が着用していれば助かった可能性があります。

車に乗ったら前も後ろもシートベルト!



シートベルト!

※石井警察署

TEL674-0110

石井町 情報公開制度の運用状況

平成19年度の情報公開制度の利用状況をお知らせします。**公開請求件数はほぼ前年並みの23件、請求者の延べ人数は21名**となりました。

●請求件数課別内訳

- ・清掃センター 7件
- ・総務課 6件
- ・建設課 6件
- ・産業経済課 3件
- ・教育委員会 1件
- 請求内容の内訳
- ・工事関係 9件
- ・委託関係 6件
- ・公金関係 4件
- ・内部管理、サービス 2件
- ・土地利用 1件
- ・教育関係 1件

●請求に関する決定

- ・公開 21件
- ・部分公開 1件
- ・保留 1件
- ・公開率 95.7%
- ※総務課

TEL674-1111

藤花杯ミニバスケットボール大会 (5月24日・25日)



石井中学校体育館に、県内外からミニバスケットチームが集まり熱戦を繰りひろげました。

スポーツ少年団結団式 (4月18日)



中央公民館で開催した結団式には、14団体(約220名)がユニフォーム姿で参加しました。

いしい
スナツプ



戦没者追悼式 (5月30日)



中央公民館には、遺家族ら約350名が参列し、戦没者の冥福を祈りました。

子どもあいらんど in いしい (5月25日)



前山公園で開催し、名西高生による音楽演奏・ミニコンサート・絵本の読み聞かせ・餅つき・遊び体験・模擬店などがあり、子どもたちがとても楽しそうにいました。

総合的な学習 (6月12日)



高川原小学校3年生が総合的な学習として地域見学を行いました。町役場には3名の児童が訪れ、各課の仕事を見学しました。

タリーナ先生と英語を勉強しよう

タリーナ・
バーサル先生
出身国：カナダ
年 齢：24歳



タリーナ先生は、ALT(英語指導助手)として町内の小中学校・幼稚園で子どもたちにネイティブの英語を楽しく教えてくれています。これからもよろしく願いします。(写真は、石井幼稚園での授業風景)

緑のカーテンを作ろう



町役場や町内の小中学校・幼稚園では、緑のカーテンに取り組んでいます。緑のカーテンは、省エネとCO2削減の効果があります。ご家庭でも取り組んでみませんか。

100歳おめでとうございます (6月25日)



笠井 岩子さん(石井字石井)

明治41年6月25日生まれ

100歳の誕生日を迎えられた笠井さんに、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、お元気で過ごしてください。

表① 頭痛の種類とその原因

種 類	原因・痛みの起こり方
1 日常的に 起こる頭痛	風邪や二日酔いなどによるもので あまり心配のない頭痛。
2 脳の病気に 伴う頭痛	くも膜下出血や脳卒中、脳腫瘍など 脳の病気が原因で起こる頭痛。 何の前触れもなく激しい痛みがあら われ生命に危険がおよぶことも あり。要注意!!
3 慢性頭痛	原因がはっきりしないまま繰り返し 起こる頭痛で、頭痛全体の約 80%を占めている。 「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」 の3つのタイプに分けられる。



頭痛に悩んでいる方は多い
のではないのでしょうか。「い
つものことから」とあきら
めたり「ちょっと休めば治る
から」と軽く考えていませ
んか? 今回の健康メモでは、こ
の「頭痛」について詳しくお
話したいと思います。

頭痛の種類
「3つのタイプ」
「頭痛」には、いくつかの種
類がある事を知っています
か? 「頭痛」はその原因や痛
みの起こり方によって次の3
つのタイプに分けられます。

危険な頭痛
「こんな症状に要注意!」
脳の病気に伴う頭痛は、突
然に起こり次のような症状を
伴います。症状が現れたら、
すぐに専門医に受診しまし
ょう。

(表①)

頭をバットで殴られたよう
な激しい痛みが突然起き、
吐き気、嘔吐などを伴う。
← **くも膜下出血が疑われます**
頭痛や吐き気を伴い手足が
しびれて感覚が鈍ったり、
動かせなくなる。意識がぼ
んやりする。物が二重に見
える。
← **脳梗塞や脳出血が疑われます**
頭全体や一部の重い感じや
鈍痛が徐々に悪化し、吐き
気がないのに突然吐く。
← **脳腫瘍が疑われます**

頭痛の予防法
慢性頭痛を予防するには、
慢性頭痛とは、頭痛全体の
約80%を占め、一般的に「頭
痛」と言われている症状のこ
とです。この慢性頭痛を予防
するには、ストレスをためな
いことが重要です。(表②)
ただし、頭痛が続いたり、
強い痛みを急に感じたとき
は、自己判断をせずに主治医
に相談しましょう。

表② 慢性頭痛の予防法

種 類	原 因	予 防 法
緊張型頭痛	同じ姿勢で長時間作業をする身体的ストレスや人間関係などの精神的ストレスが原因で、神経や痛みを調整する脳の働きが上手くいかなくなって起きる。	何が自分のストレスになっているかに早く気づき、そのストレスを取り除く。 長時間同じ姿勢でいないようにする等筋肉が硬くならないよう心がけ姿勢をコントロールする。 ゆっくりと入浴したり首や肩をマッサージする。
片頭痛	ストレスやホルモンの変化(月経など)が原因で頭の血管が拡がり、炎症を起こして痛みを引き起こす。 耐えがたい痛みが特徴。	ストレスをためない。 適度な睡眠をとる。 (睡眠のとりすぎは片頭痛を起こりやすくする。) まぶしい場所や騒音など過度の刺激をできるだけ避ける。
群発頭痛	原因・特徴ともに片頭痛に似ている。 男性に多い(女性の4~5倍)。 アルコールで誘発される。	禁酒をする。(重要!) ストレスをためない。 頭痛が起こりそうなときは深呼吸をする。

- 藍畑分館 7月19日(土) 午後7時～9時
- 中央公民館 7月26日(土) 午後7時～9時
- 高川原分館 8月9日(土) 午後7時～9時
- 浦庄分館 8月23日(土) 午後7時～9時

町長が町民の皆さんと話し合い、地域の要望や町政に対するご提言をいただくミニタウン集会を各地区公民館で行っています。

今後のスケジュール

町長と話そう！ ミニタウン集會



ふれあい広場

みんなの
ページだよ！



イラスト紹介

<p>マリア</p> <p>小倉梨さん (高畑)</p>	<p>コーラル 幼生体</p> <p>妹尾璃奈さん (石井)</p>
<p>ちよと 休む？</p> <p>松原沙織さん (石井)</p>	<p>ミコトナ</p> <p>妹尾有紗さん (石井)</p>

納涼夏まつり

とき 8月2日 (土曜日)
午後4時30分から
(打ち上げ花火は 午後8時)

ところ 石井中学校
グラウンド

内容
ちびっこみこし
ビンゴゲーム大会
阿波踊り・音楽ライブ
打ち上げ花火

◎内容等に若干の変更等が生じる場合があります



いしいドームはお盆も休まず営業します

お盆に帰省されたご家族などと一緒にいしいドームで楽しく運動しませんか？

お盆期間の特別営業時間
 ○8月12日 (火曜日)
 ○8月13日 (水曜日)
 ○8月14日 (木曜日)
 ○8月15日 (金曜日)
 午前10時～午後5時

◆閉館の30分前までに受付を済ませてください。
 ※いしいドーム
 TEL 675-2211



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】平成20年6月1日から○○座席のシートベルト着用が義務化されました。
- 【問2】ALT (英語指導助手) として子どもたちに英語を教えてくれているタリーナ・バーサル先生の出身国は○○○です。

※記載例

【問1】 -○○座席
 【問2】 -○○○
 住所・氏名(フリガナ)・
 年齢(または学年)
 イラスト・俳句など

ハガキに記載例のように答えを書いて、応募方法により 8月15日(金曜日)役場必着でご応募下さい。
 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。

5月号の当選者 (敬称略) ※5月号の答え 「①71億 ②233件」
 妹尾有紗 (石井)、泉史子 山口遥可 (下浦)、下窪美波 (大万)、大西千津子 (高川原)
 5月号の応募総数は49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

四十の

川を泳ぐ

こいのぼり

新緑の中

巡礼の旅

中川 美智子さん(下浦)

五月晴れ

風さわやかに

通り抜け

野口 直之さん(重松)

藤まつり

一日たのし

家族連

福田 眞治さん(市楽)

知事と観る

前山桜

ほこらしく

松島 秀子さん(石井)

大輪の

ぼたんがほろり

お鯉さん

山口テル子さん(下浦)

舞い交ふ炎よ

恋のともしび

明石恵理子さん(石井)

ダイエット

サラダ食べすぎ

久米康彦さん(市楽)

失敗です

風鈴に

昔想いし

泉 史子さん(下浦)

筍や

初物食いの

わが家かな

喜多 盛さん(石井)

お 便 り 紹 介

読者の方より

石井町の国際交流会の活動内容を、ぜひ知りたいです。

石井町国際交流協会事務局より

石井町国際交流協会では、主に次のような事業を行っています。

- ①カナダ・ミネドーサ町との相互交流(昨年は、石井町からミネドーサ町へホームステイに行きました。)
- ②語学教室の開催
- ★英会話教室(毎週火曜日)
- ★中国語教室(第1・3木曜日)
- ③AJET英語ミュージカルの公演
- ④ニュースレターの発行(年4回)

その他、講演会や交流会などの開催を予定しています。
石井町国際交流協会では、会員を随時募集しています。個人でも家族でも年会費2,000円で加入できます。
入会の申込みは、石井町国際交流協会事務局(石井町役場総務課内)で受付しています。詳しくは、総務課まで問い合わせください。

※総務課 TEL674-1111

※前号で紹介した野口直之さんの俳句の記載に誤りがありましたのでおわびし訂正します。

(正) 初鮒や

今年は見えず

水澱む

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。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(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なップを飾る写真(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。



地域で子育てを応援します！

ファミリー・サポート・センター会員募集中

仕事で保育所の迎えが遅れそうだと。代わりに行ってくれる人がいれば…



健康診断に子どもを連れて行きにくいなあ。子どもを見てくれる人がいれば…

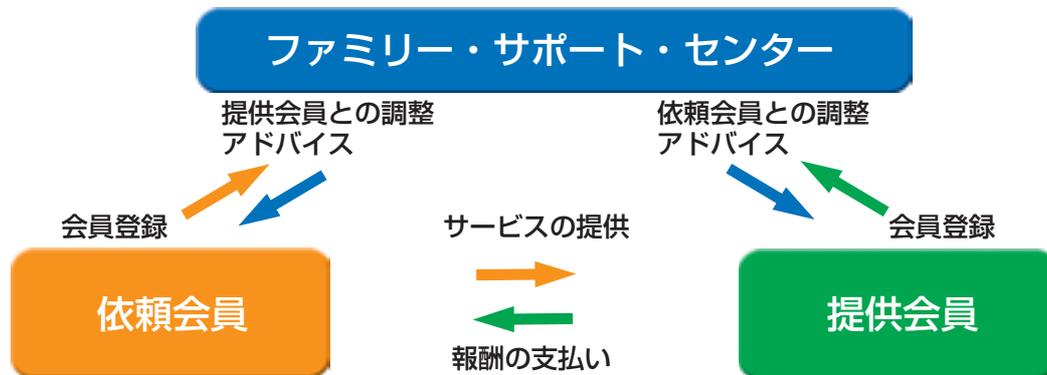


こんなふうに、子育てで困ったことはありませんか？

そこで、仕事や家事と育児の両立を支援するため、育児をお願いした会員に対して、育児を応援したい会員を紹介し、代わりにお迎えや看護をしてもらうなど、子育てを支援する組織が「ファミリー・サポート・センター」です。

0歳から小学校6年生までの子どもの育児を手伝ってほしい方（依頼会員）、育児をお手伝いしたい方（提供会員）は、センターに申し込めばOK！特別な資格は要りません。（提供会員には子どもの健康、育児等に関する講習を受けていただきます。）依頼会員は、センターを設置している市町村に在住しているだけでなく、在勤している方も登録できます。徳島ファミリー・サポート・センターには、徳島市・小松島市・勝浦町・佐那河内村・神山町・石井町が加入し、広域的に活動しています。

～ファミリー・サポート・センターのしくみ～



♥ファミリー・サポート・センターに入会するには

入会金は**無料**です。

申込みには、印鑑・写真2枚（依頼会員の場合は保護者の写真・3cm×3cm程度）が必要です。

♥報酬（利用料金）の支払い方法について

依頼会員が提供会員に直接報酬を支払います。

♥報酬（利用料金）について

月～金（午前7時～午後9時）1時間700円

それ以外 1時間800円

問い合わせ先 ●●●●●●

石井町福祉生活課 Tel 674-1116

徳島ファミリー・サポート・センター

〒770-0942 徳島市昭和町3-35-1 労働福祉会館4F（財徳島県勤労者福祉ネットワーク内）

Tel 611-1551 Fax 611-3323 ホームページ <http://fami-sapo.jp/>