



五月を迎え、新しい仕事、新しい学校、新しい生活がスタートしてから一カ月が過ぎました。少し疲れが見えてくるころではないでしょうか？今回は、日々の生活と隣り合わせにあるストレスについてご紹介します。

ストレスとは？

ストレスは悪いものと考えがちですが、全く刺激のない人生は無味乾燥であるように、ストレスによる緊張も人が活発に活動するためにある程度必要なものです。ストレスにも良いストレスと呼べるものがあります。しかし、同じ種類のストレスでも、それが強すぎたり、長期にわたると悪いストレスに変わってしまいます。

あなたの心は健康ですか？

よいストレスと悪いストレスを分ける要素の一つとして、その人の考え方や物事のとらえ方によって変わってきます。例えば、引越しをしても、いろんな人に知り合ういい機会となれば良いストレスになり、知らない人ばかりで不安と思えば、悪いストレスになります。このように同じストレスでも本人次第で良くも悪くもなります。

こんな人は要注意！

○割り切れない人

○あきらめが悪い人

○心の切り替えができない人

このような人は、ストレスをうまくコントロールできずにためこんでしまいがちです。

ストレスとうまく付き合うためには？

○ストレスに強くなるためのヒント

・プラス思考を心掛ける。
前向きに考えることで、気持ち楽になってきます。

・楽観的な考え方をする。
「なんとかなるさ」という気楽な気持ちで物事に取り組みましょう。

・一人で頑張り過ぎず、周囲に援助を求める。

・生活のリズムを整える。

・体と心はつながっています。体が疲れたと感じるときは、栄養のある物をとって、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。

○きちんと休養をとって、ストレスを解消する

・旅行に行く。

・趣味の時間をつくる。

・ゆっくり入浴する。

など、自分自身のストレス解消法を持つ。

ストレスは、老若男女を問わず、切っても切り離せないものです。うまく付き合うために、休養をとってストレスを解消していくことが大事です。しかし子どもは自覚もなく体調が崩れたり、高齢者の方は閉じこもりになったりします。そんなときは、周囲の温かい支えが大事になります。



消防車・救急車の緊急走行にご理解とご協力を！



皆さん！緊急車両が接近してきたらどのようにされていますか？



消防車や救急車は、一刻も早く災害現場に急行して消防活動を行い、被害を最小限に食い止めたり、急病やけがをした方に応急処置を行い、速やかに病院へ搬送するなどの役割を担っています。消防車・救急車の円滑な緊急走行のために以下のことにご協力をお願いいたします。

★消防自動車、救急車等がサイレンを鳴らして接近してきた場合には、一般車両は周囲の道路事情に配慮しながら、速やかに道路の左側に寄せて進路を譲ってください。

★狭い道路や路地などでは、緊急車両等の通行に支障のないように配慮してください。

★交差点付近では、交差点を避け、道路の左側に寄せて進路を譲ってください。

※緊急走行中は赤色警光灯、サイレン、前照灯、アナウンス等で緊急車両の接近を知らせています。

※緊急走行時にサイレンを鳴らすことは、法令で義務付けられています。夜間等の緊急走行時のサイレン音についてご理解をお願いいたします。

問い合わせ・病院紹介

高吾北消防署 ☎0889-26-2111

仁淀川分署 ☎0889-35-0017

わが家の地震対策に補助金が受けられます

木造住宅耐震診断・耐震改修設計・耐震改修事業



次期南海地震に備え、木造住宅の安全性の向上および、住民が安心して住むことのできる住環境を確保するため、既存木造住宅を対象に、木造住宅耐震診断事業および耐震改修設計事業、耐震改修事業を実施します。

対象住宅：昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅〔在来工法（軸組工法および、伝統構法）の戸建て、長屋、併用住宅および共同住宅で貸家を含む〕

※併用住宅においては、居住の用に供されている部分があるもの

申請者：対象住宅の所有者

木造住宅耐震診断	診断費用	・ 自己負担は、3,000円 (診断費用33,000円のうち、30,000円を町、県、国が補助します。)
	診断方法	・ 高知県が策定した診断マニュアルに基づき、※耐震診断士が現地調査と診断を行います。 ※ 耐震診断士とは、高知県木造住宅耐震診断士登録制度要綱に基づき登録された診断士。
木造住宅耐震改修設計	要件	・ 以下のすべてに該当する既存木造住宅の耐震改修設計 * 仁淀川町が実施した木造住宅耐震診断の上部構造評点が1.0未満であるもの。 * 耐震改修工事後の上部構造評点が1.0以上となるもの。 * 耐震改修設計を登録設計事務所が実施するもの。
	補助金額	・ 補助率2/3、最高20万円 (町、県、国が協力して補助します。)
木造住宅耐震改修	要件	・ 以下のすべてに該当する既存木造住宅の耐震改修工事 * 仁淀川町が実施した木造住宅耐震診断の上部構造評点が1.0未満であるもの。 * 耐震改修工事後の上部構造評点が1.0以上となるもの。 * 耐震改修工事を登録工務店が実施するもの。
	補助金額	・ 最高60万円 (町、県、国が協力して補助します)
問い合わせ・申し込み	本庁総務課 ☎35・0111 池川総合支所住民課 ☎34・2111 仁淀総合支所住民課 ☎32・1111	

※木造住宅耐震改修設計および耐震改修につきましては、仁淀川町が実施している、木造住宅耐震診断を受診して、倒壊の可能性があると考えられた住宅(上部構造評点が1.0未満)に対してしか補助されません。



生ゴミを残さず
お台所はいつも清潔!



問い合わせ

本庁町民課

☎35・1088

池川総合支所健康福祉課

☎34・2112

仁淀総合支所健康福祉課

☎32・1132

補助対象処理機
電力を動力源とするバイオ式・乾燥式処理機
補助対象者
町内の店舗で購入し、かつ使用する方
補助金の額
購入(税込)価格の二分の一以内(千円未満切り捨て)とし、最高限度額は三万円
補助予定基数
本年度は十基を予定

生ごみ処理機購入費補助制度は、生ごみの減量化推進および有効利用を図るために設けられたものです。

生ごみを有効利用しましょう!
生ごみ処理機購入費補助金!!

「本人確認」が法律上のルールになります！

戸籍や住民票の請求、届出時

戸籍法および住民基本台帳法の一部改正により、五月一日から戸籍の証明書や住民票の写しを取得するとき、また結婚や養子縁組、転出・転入などの届出をする際には本人確認をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

本人確認の必要性

戸籍や住民票は「国民の身分関係が記載される大切なもの」です。そのような大切なものは、他人に不正に取得されないようにしなければなりません。また最近では、他人が虚偽の届出をすることにより、戸籍や住民票に真実でない記載がされることが起こっています。

戸籍等の不正取得や虚偽の届出を防ぐため、本人確認が法律上のルールになりました。

戸籍や住民票を請求するときは

○窓口に来られた方について、運転免許証、パスポート、顔写真付きの住民基

本台帳カードなど「顔写真付き公的書類」を提示していただきます。免許証等がない場合は、健康保険証など、氏名・住所・生年月日が記載されたもので確認します。

○代理人や使いの方については、さらに委任状などの書面により代理権限の確認も行います。

○郵送で請求するときは、本人確認の書類の写しを同封し、返送先は現住所とすることが必要となります。

○「戸籍の請求」は、戸籍に記載されている方、またはその配偶者と直系の親族以外の方は正当な理由を請求書に詳しく書くことが必要となります。

○「住民票の請求」は、本人や本人と同一世帯以外の方の請求については、その配偶者、直系の親族であっても委任状などが必要となります。

※偽り、その他不正な手段で他人の戸籍の証明書を取得した者は、刑罰（三十万円以下の罰金）が科せられます。

お問い合わせ
本庁町民課
☎ 35・1088
池川総合支所住民課
☎ 34・2111
仁淀総合支所住民課
☎ 32・1110
高知地方事務局の支局
☎ 088・893・0343



ご寄付のお礼

◇広報発行

岡林 宗幸様(高知市)
田村 明紀様(高知市)
中山 米子様(高知市)
西村 眞彦様(大月町)
三浦 朝雄様(加古川市)
山中 市子様(明戸岩)
ご寄付をいただきました。

ご芳志をありがたくお受けし、広報発行に役立たせていただきます。ありがとうございました。

仁淀川町役場

◇社会福祉協議会

酒井 一郎様(成川)
ご寄付をいただきました。

ご芳志をありがたくお受けし、社会福祉事業に役立たせていただきます。ありがとうございました。

仁淀川町社会福祉協議会

広告

岡 本 東 洋 整 体

おかもと整体は、私が独自に、くふうする気のエネルギー療法を施術に取り入れ、早期の治療効果も期待できる整体を営みます。

午前8時～午後6時まで

◎休 日…木曜日
◎治療時間…約35分
◎料 金…2,000円
◎受 付 電話予約承ります。・予約者優先。
◎整体のできる服装でお越しください。

住所 仁淀川町土居甲1052

お問い合わせ・ご予約はTEL 0889・34・2630



道路交通法が一部改正されます

平成20年6月19日までに施行



後部座席シートベルトの着用義務化

改正前は、運転者の努力義務だった助手席以外の同乗者（後部座席などの同乗者）のシートベルト着用が改正後は完全義務となり、運転者は自動車を運転する際には、同乗者全員にシートベルトを着用させなければなりません。

「高齢運転者標識」の表示、75歳以上義務化

七十五歳以上の高齢運転者は、自動車運転時に高齢運転者標識（もみじマーク）を表示することが義務付けられます。

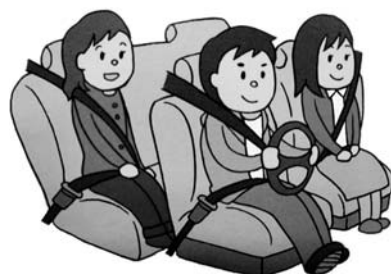
七十〜七十四歳は、これまでどおり、身体機能低下等で運転に不安があるときなどは、高齢運転者標識を表示するよう努めなければなりません。

※高齢運転者標識は、交通安全協会、ホームセンター、自動車用品販売店などで販売しています。

普通自転車の歩道通行可能に

「自転車は、車道の左側端通行が原則」であることに変わりはありませんが、次の場合は歩道通行が可能になります。

- ・標識等で指定されている
- ・運転者が児童や幼児である
- ・車道または歩道の状況からしてやむを得ない



交通安全協会

佐川町丙3555 ☎22・0110 佐川警察署・交通安全協会佐川支部

*交通安全協会は、皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

広告

浄化槽設置、配管工事は環境管理協会6業者へ



仁淀川町の環境管理を行うため、6業者（浄化槽工事業者届出済）で

「仁淀川町環境管理協会」を設立しております。

増・改築や新築の予定がありましたら、お気軽にお電話ください。

	業者名	代表者	住所	電話番号
仁淀地区	(株)仁淀工業	上岡 和男	別枝 2663・10	32-1651
	(有)吉永土建	吉永 栄一	川渡 1・1	32-1128
池川地区	A I N 電 設	隅田 仁	土居甲 1043	34-3833
	(株)和興建設	田代 春雄	土居甲 692・1	34-3103
吾川地区	(株)大一林組	林 健二	田村 82・1	35-0219
	(有)大谷組	尾崎 充明	寺村 1424	35-1032





“清流市”への出荷者を募集中

…仁淀川町産の農産物を買取り

仁淀川町の農産物を売る「清流市」コーナーが、高知市内の量販店に三月下旬オープンしました。株式会社フードプラン（土居乙・一ノ谷総合開発団地）が拠点となつて町内の野菜などを毎日出荷しています。

フードプランに集められた農産物は、高知市高須の「ナンコクスーパー高須店」に届けられ、同店内の「清流市」の棚に並べられます。仁淀川町の農産物は買い物客にも好評で、連日早い時間帯に売り切れ状態となっています。

現在、約五十名の生産者がフードプランに野菜や果実、山菜等を持ち込んでいますが、来客数が多い店頭では品不足状態が続いており、フードプランは「品数が全然足りない状態です。生産者が付けた店頭売価の七割で買い取り、原則的に返品等はない仕組みとなっており、おすそ分け程度の少量から受け付けるので、ぜひ出荷してもらいたい」と出荷してもらえる生産者を募集しています。詳しいことは株式会社フードプランまで。

店頭に並んだ仁淀川町の農産物（ナンコクスーパー高須店）



お問い合わせは・・・

株式会社フードプラン

仁淀川町土居乙199番地1

☎ 20-2442

広告

●ご自宅葬の費用で、
充実の会館葬をご提供いたします

〔ご葬儀・ご葬祭〕

お通夜、ご葬儀（会館葬・自宅葬）※（埋葬労務派遣）
病院からの寝台車手配
法事・法要 ご会食

〔講演会などに〕

ホール（50～100席）
和室（20畳）ロビー（30席）※バリアフリー対応

〔お墓のご相談（説明会も開催します）〕

墓地の設計・施工・造成工事
墓石・石材の販売 お墓のお掃除（回数ご相談）

ふるさとを想う心で

光明会館

24時間受付・四国陸運局認可

☎ 0120-823-868

フリーダイヤル

〒781-1521 高知県吾川郡仁淀川町本村63

TEL0889-20-2060 FAX0889-35-1811

地域色ゆたかな
自宅葬を。

地域の伝統的な葬祭儀礼を大切に、
お住まいでの温もりあるお見送り。
ご葬儀の進行役にとどまらず、
細やかな配慮で心に残るセレモニーを。