

広報

きほく

2017.

8



～自然豊かな 心豊かな

暮らし豊かなまち きほく～

【No.152】

きほく人奮闘記
近藤玖伸さん

INFO

ひめボス宣言事業所を募集します
移住定住支援施策

ほくほく 鬼北家族の絆
松下健太郎さんご家族

CONTENTS_目次

- 002 | 暮らしのカレンダー
- 003 | **Info**
「ひめボス宣言」事業所を募集します
- 004 | 移住定住支援施策
- 006 | **健康増進計画(二次計画)**
項目別の取組編
- 008 | **まちのニュース**
鬼北町職員募集／お盆における「ごみ」「し尿等」の収集業務について ほか
- 011 | **Info**
都市鉱山からつくる！
みんなのメダルプロジェクト
- 012 | **KIHOKU'S TOPICS**
平成29年度区長組長会／鬼北町暴力団等
排除コミュニティ協議会総会／せせらぎ
ダンスパーティー ほか
- 014 | **句会**
愛媛若葉ひろみ句会／広見短歌会
Grace's Story
「Thank you KIHOKU See you again」
愛顔つなぐえひめ国体 みきゃん通信
- 016 | **Information**
鬼北町乳幼児用紙おむつ券交付事業につ
いて／「人権・行政・心配事相談」のご
案内／各種自衛官募集 ほか
- 018 | **きほく人奮闘記**
近藤 玖伸さん
戸籍の窓 -出生・結婚・お悔み・人口-
- 019 | **Happy Birthday**
8月生まれの元鬼っず
- 020 | **ほくほく鬼北家族の絆**
松下健太郎さん・澄香さん
彩音ちゃん・蓮太くん・凜ちゃん
健康づくり応援レシピ
和風スープカレー



今月の表紙

7月1日に行われた「七夕おはなし会」。天まで高く伸びる笹には、それぞれの思いが込められた短冊などが、可愛らしく飾り付けられていました。
※P13に掲載

暮らしのカレンダー

8月1日(火)～8月31日(木)

1	火
2	水
3	木 犬
4	金 近永・泉(指定袋で排出)
5	土
6	日 第21回 四万十・源流広見川上り駅伝大会 ■8:30～ ■場所:三島地区広見川流域(大字広見～大字延川) ■役場 教育課 内線4112 休 しませ医院 ☎27-1888 休 木村内科医院 ☎24-0030 休 しませ小児科 ☎23-1150 休 橋本内科クリニック ☎52-0808
7	月
8	火
9	水
10	木 犬 日吉(指定袋で排出)
11	金 好藤・愛治・三島(指定袋で排出) 山の日 休 ますだクリニック ☎23-6611 休 松浦内科医院 ☎23-1122 休 やくしじこどもクリニック ☎24-1386 休 町立北宇和病院 ☎45-3400
12	土 近永
13	日 休 鎌野病院 ☎24-6611 休 清家消化器内科クリニック ☎22-2266 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 市立吉田病院 ☎52-0611
14	月 第33回 武左衛門ふる里まつり ■18:00～ ■場所:道の駅日吉夢産地
15	火
16	水
17	木 犬
18	金 人 広見 10時～ 日吉 9時～ 近永・泉(指定袋で排出)
19	土
20	日 休 友松外科・胃腸科 ☎22-0410 休 山本内科医院 ☎22-5100 休 山下小児科 ☎23-0055 休 松崎クリニック ☎58-4828
21	月
22	火
23	水 健康診査・がん検診・胸部C R 検診等／川口集会所／7:30～10:00
24	木 犬 日吉(指定袋で排出) 健康診査・がん検診・胸部C R 検診等／大村集会所／7:30～10:00
25	金 好藤・愛治・三島(指定袋で排出)
26	土 好藤・愛治
27	日 休 河野整形外科クリニック ☎22-1822 休 楠崎内科 ☎24-2211 休 こおり小児科 ☎24-5633 休 鈴木整形外科・外科 ☎52-0104
28	月
29	火
30	水
31	木 犬 町民税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者保険料2期の納付期限日 健康診査・がん検診・胸部C R 検診等／興野々集会所／7:30～10:00

休…休日当番医 人…人権・心配ごと・行政相談 古…古紙回収日

近…ペットボトル回収日(当日午前8時30分までに回収場所へ)

犬…犬・ねこ引取日(受付8時30分～10時)

※古紙回収については、天候の悪化により翌週へと順延になる場合があります。

Info. ひめボス宣言事業所を募集します！

問 役場 企画振興課 総合企画係 内線2212

愛媛県では、少子高齢化に伴う急激な生産年齢人口の減少を背景として、働き方改革や女性活躍推進の一環で愛媛県版イクボス「ひめボス」を推進しています。

「ひめボス宣言」とは、ひめボスの趣旨に賛同し、経営者や管理職が署名した「ひめボス宣言書」を作成・公表するものです。長時間労働の削減や柔軟な働き方の実現など男女ともに働きやすく、働きがいのある職場環境の整備を進め、ひいては愛媛の地域や経済を活性化するため「ひめボス宣言」をして、一緒に取り組みを進めていきませんか。

変える、変わる。愛媛ワークスタイル



愛媛県版イクボス
ひめボス
Work, Life & Social Support For Staff

「ひめボス」が生み出すメリット

- 優秀な人材の確保や定着
- 時間外労働の削減によるコスト削減
- 情報の共有化、チームワークの強化
- 経営リスクの軽減や危機管理対策
- 新しい商品開発等、競争力の向上

「ひめボス宣言」事業所になるには？

- ① 「ひめボス宣言書」を作成し、県に写しを提出する。
- ② 女性活躍推進に係る自主目標を設定し、県に提出する。
※労働局に女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画を提出、公表している事業所については任意



- ①②とも実施した事業所を「ひめボス宣言事業所」として、愛媛県のホームページに掲載します。

「ひめボス宣言」事業所のメリット

- ① 「ひめボス」シンボルマークを自由に使用できます。
- ② 県が主催するセミナーの案内やひめボスハンドブックなど、県から情報提供を行います。
- ③ 働き方改革に取り組む事業所として、対外的にアピールできます。

Q ひめボス宣誓書は、どこに提出するの？

A 女性活躍に関する取り組みが分かる資料と併せて、愛媛県男女参画・県民協働課に提出してください。

Q 宣言後、県に進捗状況等の報告は必要なの？

A 必要はありません。取り組み状況をまとめるなど、県が管理していくことはありません。



合名会社 松浦土建



鬼北町商工会

町内では、平成29年6月1日現在で2つの事業所がひめボス宣言を行っています。

町内で働く上司（経営者・管理職）の皆さん。「ひめボス宣言」をしてみませんか。

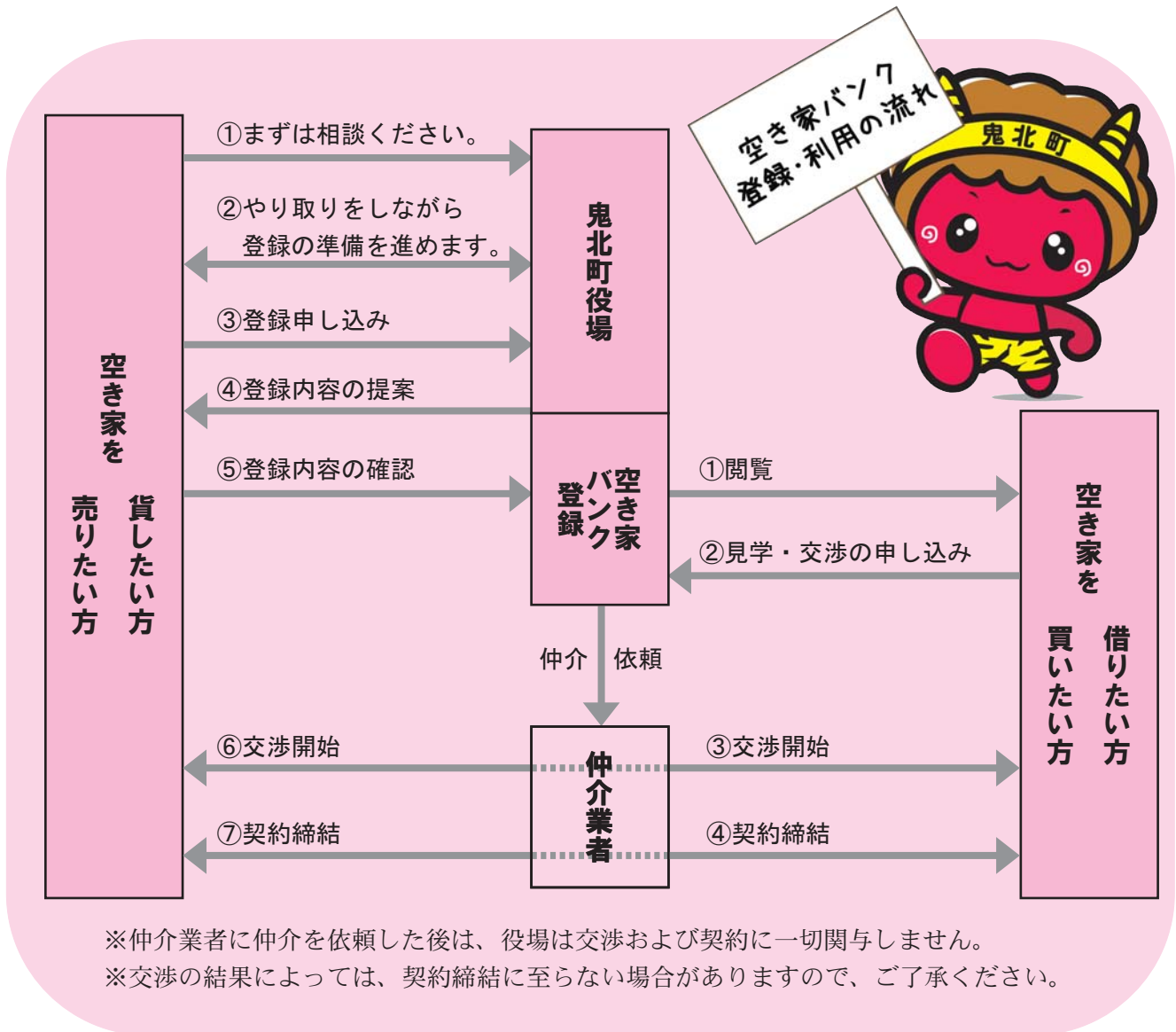


あなたの住まなくなった家を誰かにつなぎませんか？

問 役場 企画振興課 総合企画係 内線2212

鬼北町では「空き家バンク」を設置しています。これは、町内にある利用可能な空き家を所有者の了解のもと「空き家バンク」に登録して、空き家の情報発信を行い、鬼北町への移住定住を希望する方を応援する制度です。

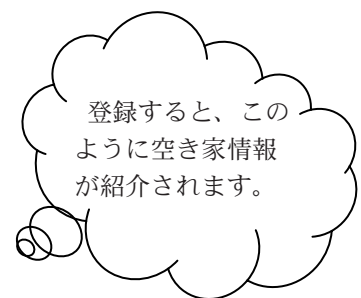
現在、空き家バンクに登録されている家は3件（うち1件は交渉中）。住まなくなった家を売りたい方、貸したい方、そして管理に困っている方、ぜひ「鬼北町空き家バンク」に登録しませんか？



平成29年5月22日に3件の登録物件を公開してから、すでに4件のお問い合わせがありました。

少しでも興味がある方は、鬼北町ホームページの「鬼北町空き家情報」をクリックしてみてください。

鬼北町空き家情報



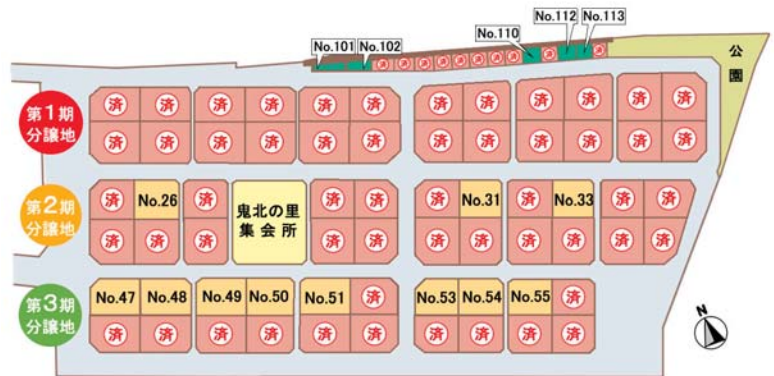
ニュータウン鬼北の里で新生活を始めてみませんか？

問 役場 企画振興課 総合企画係 内線2211

ニュータウン鬼北の里は、松山自動車道三間インターチェンジまで約10km、宇和島市内まで約15kmと立地条件も良く生活拠点にふさわしい街です。

豊かな自然の中で、のびのびと子育てをしたい方や、家庭菜園を楽しみたい方など、子どもから高齢の方まで安心して暮らせる環境が整っています。

第2期および第3期は残り11区画。興味のある方は、お問い合わせください。



お得な支援施策

宅地分譲支援施策

年齢によって、お得な土地購入割引

35歳未満 分譲価格より30% OFF

35歳～45歳未満 分譲価格より20% OFF

45歳～55歳未満 分譲価格より10% OFF

鬼北町産材木造住宅建設促進事業補助

町産材を利用して建築された住宅に補助

【対象者】

鬼北町に自ら居住するための土地を確保し、住宅を建築するもの
※延床面積66㎡以上

【対象住宅】

主要部材の50%以上について、鬼北町産材を使用する木造住宅

【補助金額】

木造住宅に使用する町産材の材積1㎡に対し、16,000円を乗じて算出した金額。
※限度額は100万円

鬼北町太陽光発電利用促進補助

自己居住用住宅への太陽光発電システムの設置について補助

【対象者】

ニュータウン鬼北の里分譲地内の自ら居住する住宅に太陽光発電システムを設置したもので、かつ、当該住宅に住所を有するもの

【補助金額】

太陽光電池の最大出力地1kwあたり12万円
※限度額は50万円

分譲価格一覧 (単位: 円)

区画	No.	面積(㎡)	㎡単価	面積(坪)	坪単価	一般(55歳以上)	45歳以上55歳未満	35歳以上45歳未満	35歳未満
2期	26	237.29	32,639	71.78	107,899	7,745,000	6,970,500	6,196,000	5,421,500
	31	237.04	32,298	71.70	106,778	7,656,000	6,890,400	6,124,800	5,359,200
	33	236.96	31,993	71.68	105,762	7,581,000	6,822,900	6,064,800	5,306,700
3期	47	291.04	34,270	88.03	113,302	9,974,000	8,976,600	7,979,200	6,981,800
	48	296.62	32,945	89.72	108,917	9,772,000	8,794,800	7,817,600	6,840,400
	49	297.06	32,640	89.86	107,901	9,696,000	8,726,400	7,756,800	6,787,200
	50	296.95	32,638	89.82	107,905	9,692,000	8,722,800	7,753,600	6,784,400
	51	297.24	32,637	89.91	107,897	9,701,000	8,730,900	7,760,800	6,790,700
	53	283.23	33,284	85.67	110,039	9,427,000	8,484,300	7,541,600	6,598,900
	54	288.82	32,297	87.36	106,777	9,328,000	8,395,200	7,462,400	6,529,600
55	289.46	32,298	87.56	106,772	9,349,000	8,414,100	7,479,200	6,544,300	

健康増進計画(二次計画)

元気に「でちこんか」を合言葉に
健康づくり運動に取り組んでいきましょう！

一項目別の取組編一

健康づくりのためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。これらに関する現状を調べるため、昨年9月にアンケート調査を行いました。

その結果、食生活では、中高生とその保護者(30〜40歳代の青壮年)の朝食欠食や、朝食での栄養バランスや野菜のとり方が少ないという課題がみられました。

子どもの生活面では、寝る時間の遅い子どもや、テレビの視聴時間、スマホの使用に関して課題がみられました。

保護者では、飲酒や喫煙のほか、寝る前にスマホやゲームをする人が多いということが分かりました。生活リズムや睡眠は、「ココロ」や「からだ」へ影響を与えることを考えると、今後取組が必要といえます。

高齢になるとあっさりとした料理を好みがちですが、肉を食べる頻度は、魚や卵より少なかったです。低栄養予防に効果がある肉などのおかずを、上手に料理しておいしく食べることを実践できるようにしていくことが必要です。高齢化率の高い鬼北町では、生活習慣病予防と健康寿命の延伸のために、子どもの頃からの取組を行いながら、高齢期の取組を強化する必要があります。

鬼北町では、すべての町民が健康で安心して暮らすことのできるまちづくり、鬼北町に住んで良かったと思えるまちづくりを目指して、「健康増進計画〜元気にでちこんか健康鬼北21〜」二次計画を策定しました。

今回は、「項目別の取組」について紹介します。

問 役場 保健介護課 保健係 内線3116

栄養・食生活

【目標】

食事を楽しみながら、正しい食生活を身に付ける。

- 朝食を毎日食べる人の割合(図1)
- 栄養バランスに配慮した食生活(図2)
- 野菜の摂取量(図3)



項目ごとの 目標と課題

歯・口腔の 健康

【目標】

いつまでもおいしく食べ、
楽しく話すことのできる
健康な歯・口腔を保つ。

定期的に歯科健診を受けている人は約

3割。家族で口腔衛生に関心
をもちましょう。肺炎予防や
認知症予防にも関係があるこ
とを知りましょう。



運動 身体活動

【目標】

楽しく運動習慣を身につける。

運動習慣のある人は、どの
年代も3〜4割。

各地区で

実施している体操教室など、
自分に合った運動方法で、活
動量を増やしましょう。



自殺対策

【目標】

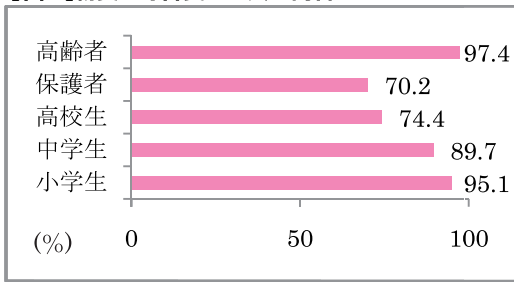
うつ病に対し正しい知識を持ち、
「気づき・つながり・見守り」ができる。

ストレスを解消する方法を
持ち、心の悩みの相談窓口を
知っておきましょう。



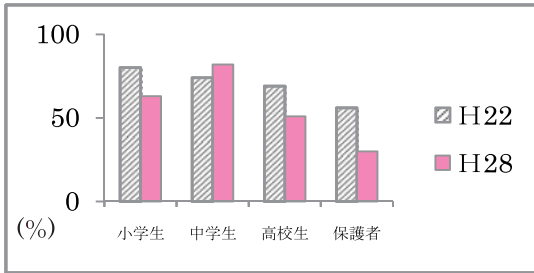
健康と食に関するアンケート調査

【図1】朝食を毎日食べる人の割合



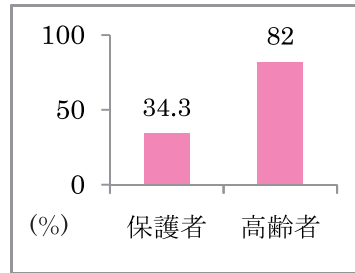
調査対象者	回収数(人)
小学4年生	81
中学1年生	68
高校1年生	82
保護者	245
高齢者	281

【図3】野菜の摂取量

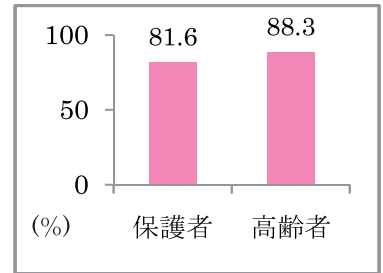


小中高生…野菜をたくさん食べるようにしている人
保護者…毎食野菜をとっている人

【図2】栄養バランスに配慮した食生活(主食・主菜・副菜)をする人の割合



【朝食】



【夕食】

次世代の健康

【目標】

家族、地域と一緒に子どもを育み、子どもが健やかに成長する。



健診・病気

【目標】

定期的に健康診断を受け、自分に合った健康づくりを行う。



依存症

【目標】

アルコール・スマホ等依存症に関する正しい知識を普及し、依存症を予防する。

●週6日以上多量飲酒する…青壮年 25%

●スマホが手元にないと不安になる…中学生7%、高校生24%
アルコール、スマホ、本当に必要？
利用の仕方を見直しましょう。



たばこ アルコール

【目標】

たばこ・アルコールの影響について学び、禁煙と適正飲酒ができる。

●喫煙者の割合…男性 19.1%、女性2.6%

(青壮年：男性44.9%、女性14.5%)

●多量飲酒(2合以上)の人の割合…男性13.0%、女性0.9%

(青壮年：男性26.9%、女性3.0%)



休養

【目標】

適切な睡眠習慣を身につけ、心身の疲労を回復する。

●夜10時以降に就寝する子ども…3歳児13%、小学生27%

●テレビの視聴時間の多い子ども(平均2時間以上)…3歳児40%

●寝る前にスマホやゲームをする人…青壮年50%
家族やPTAで考えたり、話し合ったりする機会をもちましょう。



Information

鬼北町職員の募集

鬼北町では、次のとおり平成30年度採用に係る職員を募集します。

問 役場 総務財政課 庶務係 内線2201～2204

◆受付期間

平成29年8月17日(木)までの土・日・祝日以外の午前8時30分から午後5時15分まで。

※郵送の場合も8月17日(木)必着

◆募集職種および人員

試験区分	採用予定人員	
初 級	一般事務	3名程度
	保育士	3名程度
	管理栄養士	2名程度
	保健師	2名程度

※採用予定人員は見込数であり、多少増減する場合があります。

◆受験資格

- 鬼北町に住所を有する人又は採用決定後に鬼北町に住所を移すことが可能な人
- 日本国籍を有する人
- 地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない人
- 一般事務は、高校卒業者又は平成30年3月末日までに高校を卒業する見込みの人で、昭和52年4月2日以降に生まれた人
- 保育士及び保健師は、当該資格若しくは資格を有する人又は平成30年3月末日までに当該資格を取得する見込みの人で、昭和52年4月2日以降に生まれた人
- 管理栄養士は、当該資格を有する人又は平成30年5月末日までに当該資格を取得する

見込みの人で、昭和52年4月2日以降に生まれた人

◆試 験

【第1次試験(筆記)】

期日 平成29年9月17日(日) 8時30分～

場所 鬼北町立近永公民館

内容 教養試験

職場適応性検査

一般性格診断検査

事務適性検査

専門試験(保育士、管理栄養士、保健師)

期日 平成29年9月18日(月) 9時00分～

場所 鬼北町立近永公民館

内容 実技試験(保育士)

【第2次試験】

期日 平成29年10月15日(日) 8時30分～

場所 鬼北町立近永公民館

内容 作文試験

口述試験(面接)

◆提出書類

①受験願書(A4サイズ)

②受験票(A5サイズ)

※願書等の様式は、総務財政課、日吉支所、各公民館に備え付けており、郵便でも請求できます。また、町ホームページからもダウンロードできますが、受験願書は両面印刷としてください。

<http://www.town.kihoku.ehime.jp/>

Information

お盆における「ごみ」「し尿等」の収集業務について

◆ごみ(可燃・不燃)／ペットボトル収集

休業 8月15日(火)のみ

※鬼北環境センターも休業のため、施設への直接搬入もできません。

※8月11日(金)の祝日は通常通り回収します。

ペットボトル・古紙についても通常通りの回収を行います。

問い合わせ先

役場 環境保全課 環境衛生係 内線2502

◆し尿等収集

休業 8月11日(金)～8月14日(月)

※休業前のご依頼は早めにされますようお願いいたします。

問い合わせ先

役場 環境保全課 環境衛生係 内線2502

汲み取り依頼先

(有)広見衛生社 ☎45-0507

Information

平成29年度鬼北町工事入札結果

平成29年度6月の入札結果は次のとおりです。

問 役場 総務財政課 管財係 内線2209

入札結果一覧表

入札日	工事名	場所	工事概要	落札業者	主管課
				落札額(税抜)	
6	(29)西野々浄水場ろ過地ろ過砂補充工事	西野々	ろ過砂V=9m ³	(株)南予建設 604,000	水道課
23	(29)防安全町道駄場線舗装補修工事	北川	施工延長L=900m 舗装工A=2,690m ²	宇和島道路舗装(株) 12,500,000	建設課
23	(29)防安全町道永野市豊岡線舗装補修工事	永野市	施工延長L=344.9m 舗装工A=2,280m ²	宇和島道路舗装(株) 10,000,000	建設課
23	(29)町道興野々本線舗装新設工事	興野々	施工延長L=178.3m 舗装工A=605m ²	宇和島道路舗装(株) 2,700,000	建設課
23	(29)町道柏田東仲線舗装新設工事	東仲	施工延長L=81.5m 舗装工A=343m ²	宇和島道路舗装(株) 1,750,000	建設課

Information

鬼北町「まちづくり懇談会」の申し込みのご案内

鬼北町では、平成23年度より「町政座談会」に変えて、時期に関係なくいつでも町民の皆さんと町長が膝を交えて懇談できるように、「まちづくり懇談会」を実施しています。

平成29年度もさまざまな視点からまちづくりについて、ともに考えていけるよう「まちづくり懇談会」を開催したいと思いますので、お気軽に申し込みください。

問 役場 総務財政課 行政係 内線2206

鬼北町まちづくり懇談会実施要領(抜粋)

1. 目的

より多くの町民の皆さんに、まちづくり等に関するご提言及びご意見をお伺いし、町政運営に反映させることにより、町民の皆さんの自治意識の高揚と、「町民と行政との協働のまちづくり」を推進します。

2. 対象

原則として、町内に在住、在勤又は在学する者で組織した団体およびグループを対象として、概ね10名以上の参加者で実施します。

3. 期日

まちづくり懇談会は、年間を通じて曜日に関係なく実施します。

4. 時間

まちづくり懇談会は、原則として午前9時から午後9時までの間に実施するものとし、1回の実施時間は、1時間30分程度といたします。

5. 会場

まちづくり懇談会の実施場所は、町内に限るものとし、場所の確保及び設営については、申込者の方に行っていただきます。

6. 内容

まちづくり懇談会は、テーマを設定して話し合うことを原則とします。ただし、特にテーマがない場合は、自由に参加者のご意見を聴かせていただきます。なお、会の運営については、団体及びグループの方に行っていただきます。

7. 申し込み方法

所定の申込用紙により、実施希望日の3週間前までにお申し込みください。

「まちづくり懇談会申込書」は、役場総務財政課、日吉支所、各公民館に用意しています。なお、鬼北町のホームページからもダウンロードできます。

Topics

地域の発展とまちづくり

町の発展のために顕著な功労のあった人や団体を表彰する「鬼北町功労賞授与式」は6月25日、広見体育センターで行われました。

今年度は、保健医療部門、教育部門、消防防災部門において、以下の方々が受賞しました。

【保健医療部門 山下 一子さん】

山下一子さん=内深田=は、昭和59年から現在に至るまで、鬼北町食生活改善推進協議会会員として、食生活改善のための研修や、地域住民への推進活動に取り組んできました。

また、食育事業や郷土料理を伝承するために、講習会を開催したり、ふるさとの味再発見活動等に積極的に参加したりと、幅広い世代を対象とした健康づくりに努め、豊かな食生活を目指す指針となっています。

この間、食生活改善推進協議会の支部・町・宇和島地方の役員を担い、組織のリーダーとして活躍してきた山下さん。地域に根差した食生活改善の推進に尽力してきた功績が認められ、今回の受賞となりました。



【教育部門 武田 英喜さん】

武田英喜さん=奈良=は、ソフトボールを専門とし、長年にわたって社会体育の推進やスポーツ少年団の育成に努めてきました。

昭和54年には、町内のスポーツ少年団の育成と交流を目的とした「広見町スポーツ少年団」が設立され、武田さんは中心的な役割を果たしました。以後、現在に至るまで、青少年のスポーツ指導に熱心に取り組んでいます。

また、平成28年8月に開催された「第30回全日本小学生男子ソフトボール大会」においては、鬼北町スポーツ少年団鬼北ジュニアの監督としてチームを全国制覇へと導きました。

現在も、社会体育の振興や青少年の健全育成に尽力している武田さん。これらの功績が認められ今回の受賞となりました。



【消防防災部門 水野 和昭さん】

水野和昭さん=出目=は、昭和53年に旧広見町消防団員として入団。常にその職責を自覚し積極的に消防団活動に取り組んできました。その指導力と誠実な人柄で団員からの信望も厚く、平成14年4月に副団長、合併後も副団長として、新たな組織運営に尽力してきました。

平成23年4月には鬼北町消防団長に任命され、優れた統率力で団員を率いてきました。平成28年度愛媛県消防操法地区大会においては、ポンプ車の部において第6分団を優勝に導きました。

38年5カ月の長きにわたって培われた消防知識や、優れた指導力で、規律ある消防団の発展に尽力してきた功績が認められ、今回の受賞となりました。





都市鉦山からつくる！ みんなのメダル プロジェクト

あなたの携帯電話や小型家電がメダルに生まれ変わる！



みんなの思いがこもったメダルを東京2020オリンピック・パラリンピックのアスリートに届けよう！

あなたの思いがメダルになる過程をお知らせ

メダルが完成するまでの製作過程や特別メッセージを年に数回メールでお届けします。
希望される方は右記専用ページから「TOKYO 2020 ID」に登録し、メダル情報希望欄へチェックをしてください。

詳細はこちらから



2020 メダルプロジェクト 検索

<https://tokyo2020.jp/jp/games/medals/project/>

2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルに、不用になった小型家電に含まれるリサイクル材が活用されることになりました。

東京2020組織委員会が主催するこの取り組みに、全国の自治体が小型家電の回収で協力することになり、当町もプロジェクトに参加することになりました。(2020年以降も、持続可能なりサイクルの促進につながることも期待しています。)

町内では、役場本庁をはじめ、町内7カ所に回収ボックスを設置しています。

本プロジェクトに関する詳しい内容は、日本環境衛生センターのホームページを確認ください。

日本環境衛生センター 検索 www.toshi-kozan.jp

回収に関する問い合わせ

役場 環境保全課 廃棄物対策係 内線2501

鬼北町の小型回収家電について

回収設置場所

【屋内】携帯電話専用の回収箱(白色)
●役場本庁別館環境保全課窓口
●役場日吉支所窓口

【屋外】小型家電専用の回収箱(緑色)
●役場本庁
(広見体育センターピロティ)
●役場日吉支所
●近永・好藤・愛治・三島・泉の各公民館

回収時間帯

屋内設置の回収箱：就業時間内のみ
屋外設置の回収箱：常時回収



屋内設置回収箱(白色)

回収品目：携帯電話のみ



屋内設置回収箱(緑色)

回収品目：携帯電話・デジカメ・電卓・電子辞書等

平和で明るい住み良い鬼北町に

◎鬼北町暴力団等排除コミュニティ協議会総会

暴力団等排除宣言を宣誓する役員たち



「鬼北町暴力団等排除コミュニティ協議会総会」は6月25日、中央公民館で開催されました。当協議会は、地域住民が行政や警察と連携し、暴力団等排除意識を高揚させ、鬼北町を安心安全な町にすることを目的としています。

会では、宇和島警察署員による基調講話が行われたあと、参加者全員で「暴力団等排除宣言」を宣誓。「暴力団を利用しない」「暴力団を恐れない」「暴力団に金を出さない」「暴力団と交際しない」「これらを毅然とした態度で実践する」と、一人一人が決意を述べていました。

区長組長に施政方針報告

◎平成29年度区長組長会

話に耳を傾ける出席者たち



6月25日、広見体育センターで「平成29年度鬼北町区長組長会」が行われ、各地区の区長組長が出席しました。

会では、兵頭誠亀町長から施政方針の報告が行われたほか、各課長からは今年度実施が予定されている事業等の説明がなされました。出席者たちは、ペンを片手に真剣な様子で資料に目を通しながら、町行政に対する理解を深めているようでした。

また、その後行われた質疑では、数名の出席者から、日頃の町政運営に対して抱えている思いなど多くの質問があり、活発な意見交換が行われました。

一球一球に思いを込めて

◎鬼北町球技スポーツ少年前期大会

白熱した攻防戦を繰り広げる選手たち



7月1日、鬼北総合公園体育館で、「鬼北町球技スポーツ少年前期大会」が開催されました。今年度は、町内外からバスケットボール6チームが参加。選手を叱咤激励する監督の声や、選手を励ますチームメイトの声、そして選手の好プレーに歓声をあげる保護者の声が響き渡る会場。選手たちは、それらの声援を背に受けながら、熱戦を繰り広げていました。

なお、予定されていたソフトボールは雨天のため、中止となりました。

主な結果は次の通りです。

①野村ミニバス教室A
②近永球技スポーツ少年団

優雅に、華麗に舞い踊る

◎せせらぎダンスパーティー

優雅に踊り、参加者らを魅了



6月25日、日吉住民センター3階ホールで、鬼北スポーツダンスサークル(会長・青木武司)が主催する「せせらぎダンスパーティー」が開催されました。

会場には、県内外から約80人の社交ダンス愛好家が集結。フリーダンスタイムでは、華麗な衣装をなびかせながら思い思いにダンスを楽しむ参加者の姿があちらこちらで見られました。

また、会員らによるデモンストレーションも実施。優雅に、そして、時にキレのあるダンスを披露する会員らの姿に、参加者たちからは、盛大な拍手が沸き起こっていました。

絵本の世界に無我夢中

◎七夕おはなし会

披露される絵本に興味津々の様子



7月2日、中央公民館図書室で「七夕おはなし会」が開催されました。今回の読み聞かせのテーマは「七夕」。テーマに沿った絵本が披露されると、子どもたちはどんだんその物語の世界へと引き込まれていました。また、朗読の合間には、歌に合わせて体を動かすゲームが行われ、大人も子どもたちと一緒に楽しんでいました。会の最後には、七夕にちなんで、参加者全員で笹飾りを実施。子どもたちは短冊に願い事を書き、「叶いますように」と思いを込めながら、飾り付けていました。

夏の訪れを知らせてくれる山野草

◎初夏の山野草展

その美しさに感嘆の声をあげる来場者



鬼北山野草会（会長・武田國次）が主催する「初夏の山野草展」は7月1日・2日の2日間にわたって、広見体育センターで開催されました。毎回、町内外から多くの愛好家で賑わうこの山野草展。今回もこの時期ならではの山野草を一目見ようと、多くの愛好家が会場を訪れました。会場内には、初夏らしい緑鮮やかなものから、淡い色をした可愛らしいものまで、会員らが丹精込めて育て上げた山野草を多数展示。来場者たちは、一緒に訪れた家族や友人らと「綺麗やね」などと、言葉を交わしながら、一つ一つじっくりと見て回っていました。

見て触れて知る、林業のおもしろさ

◎日吉小学校林業体験学習

林道について学習する児童たち



7月5日、日吉小学校3・4年生を対象とした林業体験学習が、日吉地区の節安町有林で行われました。まず、児童たちは、林道の整備事業について学習したあと、現場へと足を運び、実際に林業を体験。初めに、のこぎりを使って、倒された木の枝打ちに挑戦。児童たちは慣れない道具を使っている作業に悪戦苦闘しながらも、終始楽しそうに手を動かしていました。その後、大木から丸太にし、造材するまでの一連の作業を見学。児童たちは、その迫力ある光景に、圧倒されていました。

仲間を信じ、つなぐ一球

◎第13回ふれあいレクバレー大会

熱戦を繰り広げる選手たち



7月2日、日吉農林業者トレーニングセンターで、「第13回ふれあいレクバレー大会」が行われました。スポーツを通して交流を深めることを目的として毎年開催されている本大会。会場内は、開始と気あいあいとした雰囲気にも包まれています。しかし、いざ試合が始まると、選手たちの表情は真剣そのもの。無我夢中でボールを追いかけ、必死にボールを拾い、そして最後に渾身の力を振り絞り、息の合ったチームプレーが繰り広げられていました。主な結果は次の通りです。
① ゆずびー ② ゆきむら

愛媛若葉ひろみ句会

陸橋や日傘の出合ひ話しらむ

大川 眺春

薫風や広き本堂わがものに

小西 あや

空青きこの清しさを楠茂る

梶原 一美

灯の下にじつと陣取る雨蛙

松岡 寛孝

青芒ふれば切れる反抗期

伊藤 京

空梅雨や大屋根赤し陽を集む

井谷 けい

十華や花の盛りを千さけけり

福本 恵子

千年の樹令へふはり黒揚羽

浜田 千鶴

風の意のままにゆらゆら青芭蕉

高田 弘子

棚田闇灯火に蛙夏景色

藤田 光子

戸を揺らす風の音にも気味悪く耳をそばだて夜は更けゆく

佐々木登美子

八十路過ぎし吾を気づかひ長男の嫁は携帯を送りて呉れぬ

山本まつる

飾り箱千代紙折りつ作りたり友の笑顔を見るを楽しみ

蛭谷 寿子

開拓の七十周年祝いけり苦勞の歲月話はつきず

兵田トミ子

齢重ね淋しいものと云った人子の住む町に移りて行けり

西添 春子

お手玉をつくりて施設に持ちゆけばありがとうの言葉うれしき

二宮 安恵

鼻唄を口ずさみ乗る送迎車九十六歳手を振りてゆく

伊手リツエ

真白くて可愛い小花谷わさび古里に咲く津野部落よ

芝 幸子

七十年ぶりの電話の嬉しさに学徒動員先の呉市の浮ぶ

高田 治子

葉がぐれに青き梅の実日にたちて梅雨入り義兄の一周忌近し

武田 幸子

広見短歌会

Grace's Story [No. 6]

「Thank you KIHOKU See you again」

暑くなりましたね。もうすぐ私はアメリカに帰国します。この一年間を振り返ってみると、日本で英語を教えるという本当に貴重な経験をさせていただいた一年間だったと感じています。日本で過ごす時間もあとわずかとなりました。とても寂しいです。鬼北町で過ごしたあつという間の一年間、皆さんに初めて会った日のことが、昨日のここのように思い出されます。鬼北町はとても美しく素敵な場所でした。そして、そこにある学校もとても素晴らしい場所でした。学校を訪れた際には、子どもたちの元気な姿と、優しさにもいつも感動をもらっていたので、学校を訪問するのがとても楽しみでした。

鬼北町では、美しい自然と皆さんの愛情に包まれながら、皆さんの思い出を作ることができて、本当に幸せでした。帰国したら、鬼北町で培った多くの経験や思い出を、家族や友人と分かち合いたいと思います。もし、将来皆さんが外国に行く機会があれば、ぜひ行ってみてください。他国の文化を経験することは、とても大切なことだと思います。私自身も他国の方との交流を通して、さまざまなことを教わりました。鬼北町の皆さまにはとても感謝しています。短い間でしたが、本当にありがとうございました。



鬼北町外国語指導助手
通称：グレース
アメリカ合衆国ノースカロライナ州出身



☆鬼北町 炬火イベント（採火）☆

町内の各小学校で「炬火イベント」を開催しました。採火では、古来の火のおこし方である「マイギリ」を使って行いました。この火のおこし方は、気温や湿度に左右されやすいのですが、小学生たちの頑張りもあり、無事火をおこすことができました。完成した各小学校の火は1つに合体し、「鬼北の火」を誕生させ、えひめ国体総合開会式に持っていきます。

小学生のみなさん、火おこしは楽しかったですか？暑い中ありがとうございました。



☆民泊協力会☆

民泊の準備も最終段階に入り、調理実習の回数も増えてきました。調理しやすくなるように各協力会で様々な工夫がされています。詳しい内容は「愛顔つなぐえひめ国体鬼北町実行委員会facebook」に掲載していますので、ぜひご覧ください。今後も調理実習を予定されていると思いますが、暑い日には水分補給をしたり、休憩をとったりするなど、体調管理には十分気をつけてください。



中心温度もチェック☆

検食の練習もバッチリ！



クリック /



愛顔つなぐえひめ国体鬼北町実行委員会facebook
「いいね!」をお願いします。

☆えひめ国体出場選手を応援します☆

「愛顔つなぐえひめ国体」へ出場される選手の方々を横断幕等で応援したいと思います。鬼北町内の方や鬼北町出身者の方で、えひめ国体に出場される選手の情報がございましたら、役場 国体推進課までお知らせください。

～民泊メニュー紹介～

<10月7日 朝食>



- ・鬼（おに）ぎらず・茹で鳥のごまだれ
- ・目玉焼きとほうれん草ソテー・ポテトサラダ
- ・コンソメジュリエンヌ（きじだんご入り）
- ・キウイフルーツ・牛乳

<10月6日 夕食>



- ・ご飯
- ・ハッシュドビーフ
- ・春雨サラダ
- ・野菜の焼きびたし
- ・わかめスープ
- ・ヨーグルト
- ・みかんジュース

町からのお知らせ

鬼北町乳幼児用紙おむつ券交付事業について

鬼北町では、子育て世帯への経済的支援と地域経済の活性化を図るため、乳幼児用紙おむつ券を交付します。

交付対象者

鬼北町に住民登録のある平成29年4月1日以降に出生した子どもの保護者

おむつ券の内容

乳幼児用の紙おむつを購入できるおむつ券5万円分(千円券×50枚綴り)

申請受付

平成29年8月1日(火)から4月まで7月までの対象者には、個別にお知らせします。

申請方法

子どもの出生後、1歳の誕生日の前日までに窓口で申請

問い合わせ

役場 町民生活課
生活支援係
内線2117

マイナンバーカード
休日臨時交付窓口開設

日時
8月12日(土)
9時～16時30分
なお、閉庁日のため、マ

イナンバーに関するお手続きのみの対応となります。
問い合わせ
役場 町民生活課
戸籍住民係
内線2111～2113

「人権・行政・心配ごと相談」のご案内

人権擁護委員、行政相談委員、民生児童委員が行います。お気軽にご相談ください。

日時・場所

平成29年8月18日(金)
鬼北町総合福祉センター
ひまわり
10時～15時
9時～15時

費用

無料

問い合わせ

▼人権：役場 町民生活課
戸籍住民係 内線2113
▼行政：役場 総務財政課
行政係 内線2206
▼心配ごと：社会福祉協議会
☎089514513709

募集

各種自衛官募集

次のとおり各種自衛官の募集を行います。
【一般曹候補生】

受験資格

18歳～27歳未満の方

第1次試験日および試験地

●9月16日(土)
宇和島市役所
●9月17日(日)・18日(月)
松山大学

【自衛官候補生】
受験資格

18歳～27歳未満の方
筆記試験日および試験地の内の1日

※高在生除く

●8月24日(木)～27日(日)
陸上自衛隊松山駐屯地
●9月20日(水)～23日(土)
陸上自衛隊松山駐屯地

※高在生含む

陸上自衛隊松山駐屯地
【航空学生(自衛隊パイロット)】
受験資格

高卒(見込含む)で21歳未満の方

第1次試験日および試験地

9月18日(月)
松山大学
受付期間 ※全て同じ
7月1日(土)～9月8日(金)

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所
☎089512315431

平成29年度危険物取扱者試験と準備講習会について

【試験】
試験日 10月29日(日)

会場

▼学生：県立吉田高等学校他

▼一般：愛媛大学

願書受付

▼書面申請
9月1日(金)～9月11日(月)
▼電子申請
8月29日(火)～9月8日(金)

試験種類

甲・乙・丙種の全種類

受験料

甲種 5,000円
乙種 3,400円
丙種 2,700円

願書配布

消防本部・各消防署・各分署・各地方局防災対策室
問い合わせ・願書提出先
(二財)消防試験研究センター
愛媛県支部
☎089193218808

【準備講習会】※乙種第4類対象

日時
9月15日(金)・16日(土)
いずれも9時～16時

会場

宇和島地区広域事務組合
消防本部 4階大会議室
受講料
会 員 6,600円
非会員 9,200円

テキスト代

▼法令・実務
…各1,400円
▼問題集(乙種第4類の場合)
…1,700円

申込・提出先

宇和島地区広域事務組合
消防本部 予防課内

宇和島地区危険物安全協会事務局(土日および祝日を除く8時30分～17時15分)
※詳細については、事務局までお問い合わせください。
問い合わせ
宇和島地区広域事務組合
消防本部 予防課内
宇和島地区危険物安全協会事務局
☎089512217501

放送大学
10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成29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・ラジオで授業を行っているだけでなく、その授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

出願期間

【第1回】8月31日(木)まで
【第2回】9月20日(水)まで
資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。

問い合わせ

放送大学愛媛学習センター
☎089192318544

**「愛顔の生きもの調査隊」
隊員募集!**

愛媛の野生動植物とその環境を保全するため、継続して調査や学習会等を行う「愛顔の生きもの調査隊」を発足しました。

登録していただいた方には、現地研修会のほか、県生物多様性センター発行のニューズレターの送付や自然観察会のご案内などを行います。

募集期間

随時受付

問い合わせ

愛媛県自然保護課

☎089-912-2368

「平成29年度県民総合文化祭」文芸作品募集

俳句、川柳、短歌、連句、現代詩の作品を募集します。優秀作品は11月に開催する各大会で表彰します。(※現代詩は応募作品を作品集にし、大会で配布)

募集期間、応募方法は分野ごとに異なりますので、詳しくは県のホームページをご覧ください。たくさんのお応募をお待ちしています。

問い合わせ

愛媛県文化・スポーツ振興課

☎089-912-2972

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

当事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

参加費は10万円です。また、平成28年度の参加者を除き、複数回の応募をすることができません。

日程等の詳細は、日本遺族会事務局まで、お申込みは愛媛県遺族会までご連絡ください。

実施地域

【広域地域】

▼旧満州▼旧ソ連▼モンゴル▼西部ニューギニア▼マリアナ諸島▼東部ニューギニア▼トラック・パラオ諸島▼北ボルネオ・マレー半島▼フィリピン▼ソロモン諸島▼ミャンマー▼台湾・バシー海峡▼中国

【特定地域】

▼西部ニューギニア▼ビスマーク諸島▼マーシャル・ギルバート諸島

申し込み先

愛媛県遺族会

☎089-924-8965

問い合わせ

日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

お知らせ

毎月勤労統計調査特別調査についてのお問い合わせ

愛媛県では、厚生労働省の委託を受け、本年7月31日現在で、常用労働者を1人から4人雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査「特別調査」を実施します。

この調査は、事業所における賃金、労働時間および労働者数の動向を全国および都道府県別に明らかにする大切な調査です。

調査対象となる事業所には、8月から9月にかけて統計調査員が訪問し、調査票を作成させていただきますので、調査にご協力ください。

なお、調査票に記入された事柄は「統計法」により、厳しく秘密が守られるとともに、統計以外の目的に用いられることは禁じられています。

問い合わせ

愛媛県企画振興部

政策企画局

統計課生活統計係

☎089-912-2267

8月は「電気使用安全月間」です

夏の感電事故防止

夏は水を使う機会が多いうえに、暑さで汗をかきやすくなるため、感電事故が多く発生しています。そのため、8月を「電気使用安全月間」と定め、経済産業省の主唱のもと、電気の使用安全に関する行事が、全国一斉に行われています。水は電気を通しやすく、濡れた手でスイッチやプラグなどに触れるのは危険です。電気製品を扱うときは、手をよく拭いてから取り扱しましょう。

問い合わせ

一般財団法人

四国電気保安協会

宇和島事業所

☎0895-25-5817

C型肝炎に感染 または、感染の疑いがある方へ

1994年頃までに出産や手術による大量出血などの際に、血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用されたことにより、C型肝炎ウイルスに感染された方へのお知らせです。

す。

このような場合、法律(※)に基づき、国を相手とする裁判を提起し、裁判の中で①血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用されたこと、②その医薬品が使用されたことによりC型肝炎ウイルスに感染したこと、③慢性肝炎など症状、を確認できれば、国と和解をしようとして、給付金を受けることができます。なお、この給付金を受けるためには、2018年1月15日(月)までに、国を相手とする裁判をしなくてはなりません。

出産や手術での大量出血などの際に、血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用された方、身に覚えのある方、もしくはと思う方は、まずは肝炎ウイルス検査を受けましょう。

※特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第IX因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法

問い合わせ

厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口

☎0120-509-002

きほく人奮闘記



こんどう ひさのぶ
近藤 玖伸 さん

7月2日、高知県で開催された「第24回いっごそうアクアスロン大会」一般男子の部、そして7月9日には宮崎県で開催された「第19回宮崎シーガイアトライアスロン大会2017」スプリントの部に参加した近藤玖伸さん。2週にわたって出場したそれぞれの大会において、見事優勝を果たしました。

近藤さんが初めてトライアスロンの大会に出場したのは、小学4年生のと

き。何気なく出場したこの大会をきっかけに、近藤さんはトライアスロンの虜になりました。「水泳、自転車、ランの3種目を連続して行う過酷な競技だけど、自分の体力の限界を知ることができる。そこから、いかに自分を追い込むことができるかが、トライアスロンの真骨頂」と、その魅力を話します。

しかし、中学3年生の頃、タイムが伸び悩み、スランプに陥ってしまった近藤さん。何か打開策はないかと考えた末、トライアスロンが盛んなニュージーランドへの留学を決意しました。現在、学業の傍ら現地のクラブに在籍し、文武両道に勤しむ近藤さん。「今までは練習をやらされているという感覚だったけど、ここに来て自分で工夫しながら練習する楽しさを学んだ」と話し、「この留学は自分にとって、とてもいい起爆剤になった。今後は精神面を強化し、残り半年間の海外生活を有意義に過ごしたい」と、強く意気込んでいました。

先の大会に合わせ一時帰国していた近藤さん。「最終目標はオリンピック選手になって、世界を制覇すること。そして、引退後は指導者として、選手の育成に励むとともに、国民にトライアスロンの楽しさを伝え、競技人口の増加につなげていきたい」と話し、まさに人生をトライアスロンに捧げる少年の姿がそこにありました。

鬼王丸のほのぼの日記

作 榊形 浩人
絵 にのみや なつみ



人口と 6/30現在

世帯数

人口	10,701人
男性	5,009人
女性	5,692人
世帯数	5,108世帯

※外国人住民を含みます。

編集後記
▼多くのダンス愛好家が会場を沸かせた「せせらぎダンスパーティー」。まず、会場を訪れて驚いたのが、県外ナンバーの車が多いこと。その交流の輪の広さを実感しました。そして、共通の趣味を持った人たちが、一堂に会してそのひと時を楽しむ姿を見て、私も年齢を重ねても、自分の趣味や、それを通してできた人とのつながりを、大切にしていきたいと感じました。
▼本格的な夏が到来しました。毎日暑い日が続きますね。こまめな水分補給を取り、熱中症等には十分にご注意ください(悠)

Happy Birthday

8月生まれの
げんき
元鬼っず
—元気な鬼北っ子—



桂^{かつら}
芙藍^{ふうらん}ちゃん
3歳 奈良

Wishing a happy 3rd birthday to our Special girl



天本^{あまもと}
燎^{しょう}くん
2歳 北川

燎くん、2歳のお誕生日おめでとう！
いっぱい食べて、いっぱい遊んで、
すくすく大きくなってね😊



瀧澤^{たきざわ}
樹^{いづみ}くん
1歳 奈良

いっくん♡
元気いっぱい、たくさん出来る
事が増えて楽しいね😊



杉本^{すぎもと}
希愛^{のあ}ちゃん
2歳 川上

希愛2歳おめでとう。
元気いっぱい大きく育ててね。



佐藤^{さとう}
颯人^{はやと}くん
1歳 上大野

颯人、1歳の誕生日おめでとう！
これからも笑顔いっぱい、すく
すく育ててね。



わたなべ しあん
渡邊 紫音^{むらさきね}ちゃん
3歳 奈良

いつも元気な紫音ちゃん。
これからも、よく食べ、よく遊
び、よく寝て、すくすく大き
くなあれ。



わたなべ
渡邊
あやみ
絢美^{あやみ}ちゃん
2歳 西野々

あやみちゃん2歳おめでとう☆
泣いてもおこっても笑ってもとっ
てもかわいいあやみちゃん♡丸
ごとぜーんぶ大好き♡



つねゆき いちか
常行 一花^{いちか}ちゃん
3歳 下鍵山

にいとのお喋りしながら楽しそう
に遊びよる姿が母ちゃんは大好き
よ♡これからも家族みんなで元気
に過ごそうね😊3歳おめでとう♡

ほくほく鬼北 家族の絆

受け継がれる夏の思い出

松下

健太郎さん

澄香さん

彩音ちゃん

蓮太くん

凛ちゃん



奈良の松下さん家族。いつも子どもたちの賑やかな声が絶えない、明るい家族です。家族思いの彩音ちゃんの将来の夢は「美容師」。雑誌や動画などを参考にしながら、自分の髪をアレンジするなど、オシャレ大好きな女の子です。わんぱくな蓮太くんは、日々ソフトボールの練習に奮闘中。「将来は野球選手になりたい」と、気合十分です。そして、まだまだ甘えん坊の凛ちゃんは、おままごとが大好き。そんな3兄弟に対し、「誰にでも優しく、思いやりのある子になってほしい」と話す、健太郎さんと澄香さん。2人の愛情を一身に受けながら、3人はすくすくと成長しています。

この時季の松下家の休日の過ごし方といえば、友達家族と行う「バーベキュー」が定番だそう。これは、健太郎さんやその友達が家庭を築く前からの定番だそうで、健太郎さんは「今はそれぞれが築いた家族を連れて集まるようになり、感慨深いものがある。これから何十年先もずっと続けていきたい。いつかは、孫を交えて」と、目を細めていました。

アウトドア派な松下一家ですが、意外にも、まだ家族でキャンプに行ったことがないそう。「今年はキャンプに行こう」という健太郎さんの一言に、満面の笑みを浮かべ、心躍らせる4人。松下家族に楽しい夏の思い出がまた一つ、刻まれていくことでしょう。

今回は健太郎さんとご主人が同級生である高田隆弘さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会近永支部一

夏野菜をおいしく食べよう 『和風スープカレー』

鬼北町食育推進計画(楽鬼プラン)では、「きほくちょう」の文字を使って食育のキャッチフレーズを作っています。このコーナーで順次紹介していきます。

きほくちょうの㊦「規則的な生活リズムを身につけて食べる」

「何を」「どれだけ」食べるかだけでなく、「いつ」食べるか、「どんな順番」で食べるかなど(時間栄養学)も進んできました。野菜を肉魚やご飯より先に食べると、血糖値が上がりにくいとか、夕食後(特に10時以降)の飲食は、ホルモンの働きで太りやすくなるなど。健康のために、食事時間を考え、規則的な生活リズムを身につけましょう。



材料(4人分)

鶏もも肉(あれば骨付き)…300g、塩・こしょう…少々、小麦粉…大さじ2、カレー粉…小さじ4、玉ねぎ…1個、なす…2本、ピーマン…2個、にんじん…1/4本、ズッキーニ…100g、トマト…1個、サラダ油…小さじ2、だし汁…4カップ、調味料A(しょうゆ・みりん…各大さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩…小さじ1/4)、こしょう…少々

1人当たりの栄養量

エネルギー：243Kcal たんぱく質：29.4g 食塩相当量：1.0g

作り方

- 鶏肉と野菜はそれぞれ一口大に切る。鶏肉は塩・こしょうをふり、小麦粉とカレー粉をまぶす。
- 厚手の鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、トマト以外の野菜を加えて炒める。
- 香りがたってきたら、だし汁を加える。煮立ったら、弱火～中火で5分ほど煮込む。調味料Aとトマトを加え、再び弱火で10分ほど煮込み、こしょうで味を調える。

夏野菜を使った、簡単でいろんな食材の入った栄養バランスの良い料理です。これにご飯とサラダを組み合わせたらOK!