

# 広報 きほく

2021. 3

【No.195】



～自然豊かな 心豊かな  
暮らし豊かなまち きほく～

きほくのまち人探訪

榮本兵吾さん

鬼北泉貨紙保存会の活動

ほくほく鬼北家族の絆

酒井誠さんご家族

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2/28	1	2	3	4	5	6
			英	犬	P 近永・泉	
7	8	9	10	11	12	13
			英	犬 P 日吉	P 好藤・愛治・三島	古 泉
14 粗大ごみ回収	15	16	17 中学校卒業式	18	19	20 春分の日
			英	犬	人 P 近永・泉	
21	22	23	24 小学校卒業式	25	26 保育所卒園式 (清水・小倉)	27 保育所卒園式 (近永・さくら・好藤・小松・みどり)
			英	犬 P 日吉	P 好藤・愛治・三島	古 三島・日吉
28	29	30	31	4/1	4/2	4/3
			英			

## 休日当番医

日	医院名・電話番号	
7	上甲外科クリニック ☎25-5811 宇都宮内科胃腸科 ☎25-7228	こおり小児科 ☎24-5633 いしむら整形外科 ☎20-6635
14	ますだクリニック ☎23-6611 松澤循環器科内科 ☎25-5858	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 松崎クリニック ☎58-4828
20	鎌野病院 ☎24-6611 笹岡内科 ☎24-3886	上田小児科・外科 ☎25-0100 市立津島病院 ☎32-2011
21	友松外科・胃腸科 ☎22-0410 わたなべハートクリニック ☎25-1717	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 町立北宇和病院 ☎45-3400
28	河野整形外科クリニック ☎22-1822 沖内科クリニック ☎25-3335	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 いわむらクリニック ☎52-3111

新型コロナウイルスへの感染を防ぐため、感染回避行動を心がけましょう。

### ①「うつらないよう自己防衛！」

こまめな手洗いや定期的な換気を心がけましょう。十分な栄養と休養をとり、健康管理に努めましょう。

### ②うつさないよう周りに配慮！

体調不良のときは、まずは自宅療養をお願いします。

咳エチケットや他人と接するときには距離をとるよう心がけましょう。

### ③習慣化しよう3密回避！

「3つの密」(密閉・密集・密接)のある場への外出には注意しましょう。



## 今月の表紙

124年ぶりに2月2日となった今年の節分。さくら保育所と近永保育所の園児は、鬼王丸から八勺升と節分豆を受け取り、新型コロナウイルスの収束を願いました。(P14掲載)

## 人口と世帯数 1月31日現在

人口	9,902人	(-13)
男性	4,630人	(-9)
女性	5,272人	(-4)
世帯数	4,961世帯	(+6)

※( )は前月比です。

## CONTENTS\_ 目次

002	ぐらしのカレンダー
003	豊予交流 日出町編
004	地域の伝統を守る 鬼北泉貨紙保存会の活動
007	Info 交通災害共済
008	Info マイナンバーカードを作ろう！
009	まちのニュース
012	Information
014	まちのアルバム
016	コラムの広場
018	健康ほくほく通信・戸籍の窓
019	Happy Birthday
020	ほくほく鬼北家族の絆 健康づくり応援レシピ

# ～ 豊予交流 ～

Vol. 4- 日出町編



愛媛県側9つの自治体と大分県側9つの自治体で新たな経済圏の循環などを目的に相互交流を図っており、その一環として、お互いの広報誌の相互掲載を行っています。

今回は「大分市」です。海の向こうに目を向けてみましょう。

## ひじまちって…?

大分県日出町は温泉で有名な別府市の隣に位置する、人口約28,000人、面積73.3km<sup>2</sup>の小さな町。江戸時代から続く城下町は別府湾に面しており、風光明媚な町並みにはおだやかな時間が流れます。

また、湧水スポットが多いことも特徴。町内外を問わず多くの方が水くみ場を訪れます。さらに、町内で供給する上水道の水源の多くが湧き水で賄われております。



## 日出町の特産品といえばコレ!



### 大分むぎ焼酎二階堂

かつて日出藩の將軍献上品であった銘酒『麻地酒』にルーツを持ち、芳醇な香りとまろやかな舌触りが自慢。

### 城下かれい

日出城址の下に広がる清水の湧く海域に生息するマコガレイ。泥臭みが無く上品な味わいです。4月から7月にかけてシーズンを迎えます。



## SNSで旬な話題を発信中!



大分県

# ひじまち

## ハローキティと暮らすまち ひじ

サンリオキャラクターパーク『ハーモニーランド』がある日出町では、平成28年から株式会社サンリオエンターテインメントとの連携事業をスタート。町内で行われるイベントなど様々な場面でハローキティが参加し、タウンプロモーションのプロジェクトリーダーとしてPRに取り組んでいます。



ひじまちオリジナルデザインのハローキティです！  
よろしくね!!



**サザンカ**  
日出町の町花。

**ぎんなん**  
県内有数の産地。粒が大きく濃厚な風味が特長。

まちの特産品  
城下かれいです!



問合せ 日出町役場 政策推進課 ☎0977-73-3116

## 笑顔をつなぐスペシャルムービー

最近、少し元気のない日本。そんなとき、ハローキティから日出町に重大な提案がありました! 「こんなときだからこそ、皆に元気と笑顔を届けたい!」 ちいさな町から日本全国の皆さんへ、心温まるショートムービーとともに元気と笑顔を届けます。



SANRIO CHARACTERS©1976,1988,1996,2001,2005,2021 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L617553

地域の伝統を守る

# 鬼北泉貨紙保存会の活動

今年度、地域おこし協力隊の正木健夫さんと栗野正臣さんが新たに鬼北泉貨紙保存会に入会しました。後継者不足が課題であった泉貨紙保存会に訪れた大きな転機。紙漉きを行う冬を迎え、正木さんと栗野さんの挑戦が本格的にスタートしました。



1\_正木さんと栗野さんに指導する平野会長  
 2,7,8\_舟入れ、ちり取り、煮熟を行う栗野さん  
 3,4,5\_手漉き、板付け、天日干しを行う正木さん  
 6\_川さらしを行う正木さんと栗野さん

## 泉貨紙の歴史

泉貨紙は、楮こうぞを原料として作られる手漉き和紙で、2枚の紙を漉いた直後に貼り合わせて、1枚の紙にする独特の製法によって作られます。厚みがあり、丈夫で耐久性に優れていることが、泉貨紙の特徴。鬼北町内での生産は、江戸時代の寛文年間（1661～1672年）に始まったといわれており、一時は、小倉、上川、岩谷部落を中心に手漉き業者が約50軒ありました。しかし、その後、需要が減少していったことから、昭和44年6月頃に町内の泉貨紙は、その姿を消してしまいました。一度は途絶えてしまった泉貨紙ですが、昭和60年に泉貨紙を復活させるため、地域住民の有志が立ち上がり、広見泉貨紙保存会を結成。現在は、平野邦彦氏が会長を務め、伝統ある泉貨紙の魅力は今も伝え続けています。

## 泉貨紙を後世へ残したい

泉貨紙は、完成するまでにいくつもの気が遠くなる作業が必要で、

なる作業が必要で、

例えば、泉貨紙の原料である楮こうぞの樹皮からゴミ（外側の茶色い皮など）を取り除く作業。毎年、約40kgの楮こうぞの樹皮を、会員たちは手作業で、長い時間をかけながらゴミを取り除いていきます。言い換えれば、みかんの黄色の皮を取り除き、白い薄皮を残していくような大変な作業です。

また、泉貨紙を作る季節は、寒さの厳しい冬。寒い季節に作業を行うのは、気温が高いと泉貨紙を乾燥させる過程でカビが発生してしまうこと、手漉きの前に入れる「ねり」と呼ばれる粘着剤の効果なくなってしまうことが大きな理由です。そのため、いくら寒くても暖房をつけることができませぬ。身を切るような寒さが体を襲い、あかぎれやしもやけができることもよくあることです。このほかにも、使用する道具の修理など、1枚の紙を漉くまでにたくさんさんの作業が必要になります。



## Interview

まさき たけお  
**正木 健夫さん**  
兵庫県尼崎市出身

鬼北町に移住する前は自動車整備士として働いていました。趣味はDIYで、手先を使った細かい作業が好きだった私は、以前からのづくりに興味があったので、泉貨紙の事業継承の話聞いたとき、ぜひ挑戦したいと思いました。

私たちが練習で漉いた紙も乾燥させ、出来を確認しますが、失敗した点を見つけても、何をどのように変えていけばいいのかが分かりません。泉貨紙のことを知れば知るほど、紙漉きの奥深さ、難しさを痛感しています。

鬼北町に来てから、町内でも泉貨紙を知らない人がいることに驚きました。地域おこし協力隊としてきた以上、成果にこだわりながら、たくさんの人にその魅力を知ってもらえるように精一杯活動していきたいと思っています。

## Interview

あわの まさおみ  
**栗野 正臣さん**  
千葉県鎌ヶ谷市出身



首都圏で開催されていた地域おこし協力隊を募集するイベントで鬼北町の担当者から泉貨紙のことを教えてもらったことが泉貨紙との出会いです。手漉きにこだわった昔ながらの製法に魅力を感じ、移住を決断しました。

泉貨紙は、その丈夫さから、張り物や服に使われていた歴史があります。私は、専門学校で、身の回りにある身近な製品をデザインするプロダクトデザインを学んでいたもので、今後、その知識を泉貨紙にも取り入れていきたいと思っています。

平野さんの説明は、いつも具体的で分かりやすいです。教えてもらう一つ一つの知識、技術をしっかりと吸収していきたいと思っています。課題はたくさんありますが、伝統ある泉貨紙を生業としていけるように頑張りたいです。

それでも毎年、泉貨紙を作り続けるのは、「泉貨紙を後世に残したい」という強い思いがあるからです。泉貨紙保存会に新たに入会した正木さんと栗野さんも同じ思いを持って、日々奮闘しています。

泉貨紙保存会が漉く泉貨紙は、森の三角ぼうしや日吉産地で販売中。泉貨紙が持つ昔ながらの温かさや懐かしさに触れてみませんか。一人でも多くの人が泉貨紙を手に取り、その活動を知ってもらうことが、地域の伝統を残すことに繋がっていくはずですよ。

1月18日、泉貨紙保存会作業所で泉小学校5年生7人と、北宇和高校生産食品科作物果樹班の生徒3人が楮のかじ蒸し、かじはぎを体験しました。かじ蒸し、かじはぎは、楮を蒸して、樹皮をはぎとる作業。作業には、平成30年3月に宮城県白石市から鬼北町に送られた虎斑楮と町内で自生していた赤楮を使用しました。この虎斑楮は、約400年前に、宇和島藩から仙台藩へ贈られたという伝聞も残る楮です。約4時間蒸した楮は手で簡単に樹皮がはげます。

## 泉貨紙の魅力子どもたちへ

子どもたちは、平野会長らの指導のもと、樹皮がスルツとむける感触を楽しみながら、地域の伝統に親しんでいました。はぎとった樹皮は乾燥させ、来季の紙漉きに使用される予定です。



鬼北泉貨紙保存会が知ってほしい

## ～鬼北町の偉人

あぜちるいきち

## 畔地類吉～

皆さんは、畔地類吉を知っていますか？

畔地類吉は、泉貨紙の紙質の改善に尽力し、良質な泉貨紙を完成させた北宇和郡泉村上川の人物です。また、宇和島藩の組頭を勤めるとともに、同業者にも長年の経験から自得した方法を教え、大いに地方財政を豊かにしました。明治23年に亡くなった後、その功績が認められ、明治25年の第4回関西連合府県共進会において、河野敏鎌農商務大臣から追賞の表彰を受けています。畔地類吉のお墓は、今も上川の鎮守神社近くにあります。今の泉貨紙があるのも、畔地類吉の偉業があったからこそ。泉貨紙に携わることになった正木さんと栗野さんは、着任のあいさつをするため、平野さんとともにお墓参りに行ったそうです。

## Interview

栃木県宇都宮市から新  
規就農者として鬼北町に  
移住してきた私は、偶  
然、隣の家に住んでいた  
芝忠良氏が泉貨紙保存会  
の会長を務めていたこと  
がきっかけで、約22年前  
に泉貨紙に出会いました。  
当時の私は、田舎らしい  
ことが体験できると思い、  
興味本位で入会した記憶  
です。きつと正木さんや  
栗野さんも当時の私と同  
じような思いで入会した

### 平野邦彦さん

### 鬼北泉貨紙保存会会長



ところもあるのではない  
でしょうか。

しかし、実際の現場に  
は想像を超える苦労があ  
ります。一見楽しそうに  
見える紙漉きの作業では、  
寒さの厳しい冬に暖房を  
つけない環境で、冷たい  
水に手を入れ続けなけれ  
ばなりません。寒さによ  
る、あかぎれやしもやけ、  
立ちっぱなしの作業によ  
り、腰を痛めることもよ  
くあることです。さらに、

厚さにはばらつきや、しわ  
がない泉貨紙を安定して  
漉くには、簡単には習得  
できない高度な技術を必  
要とします。それゆえ、  
泉貨紙保存会の会員の  
中でも、販売する泉貨紙を  
漉ける人は、私を含め一  
部の人たちだけです。

過去には回覧等で会員  
を募集したことがありま  
したが、後継者の定着に  
は繋がらず、役場と相談  
した結果、地域おこし協  
力隊のミッションとして  
全国的に募集をかけるこ  
とにしました。正木さん  
や栗野さん以外にも見学

に来た人がいたほど、多  
くの人の興味を持っても  
らえたようです。その中  
からやる気に満ちた正木  
さんと栗野さんが来てく  
れました。会員の人数が  
増えたことで、作業所  
は例年以上の活気が出て  
きています。

正木さんと栗野さん  
は、私の知っている泉貨  
紙に関する情報を全て教  
えるつもりです。この数  
カ月の間にも2人はどん  
どん上達しており、今後、  
泉貨紙に彼らの個性が出  
てくると思うので、楽し  
みにしています。

心配なのは、彼らの将  
来についてです。現在の  
泉貨紙保存会の活動だけ  
で生活していくことは、  
難しいものがあります。  
地域おこし協力隊の任期  
は3年。この3年の間に  
どのような形で2人に引  
き継いでもらうのか、ア  
イデアを出し合いながら、  
しっかりと考えていきたく  
いと思います。2人の熱  
意に負けないように私も  
頑張っていきたいです。

# 交通災害共済

～住民の皆さんのための身近で手軽な公的共済制度～



交通災害共済は、万が一交通事故により死亡またはケガをした場合に、見舞金を支給する公的共済制度です。鬼北町では、令和2年度1,989人が加入されています。

令和3年度においても、加入申込みの受付を行いますので、次の事項を確認の上、お申込みください。

☎ 総務財政課 行政係 内線 2206

## 適用となる交通事故

日本国内で、航空機・船舶・汽車・電車・バス・モノレール・トロリーバス・自動車・原動機付自転車・自転車・荷車・車いす等の交通により、歩行者や交通乗用具に乗っている共済加入者が、軌道その他道路交通法に規定する道路等（一般の交通の用に供する場所）で、交通乗用具の接触または衝突等により、災害を受けた場合に適用されます。

## 加入資格

- 鬼北町に在住し、住民基本台帳に登録されている人（外国人登録者も含む）
- 加入者の被扶養者であり、町外に居住されている人（学生など）

## 掛 金

- 一般…700円
- 中学生以下…300円  
（平成18年4月2日以降に生まれた人）

## 共済期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日  
※年度途中から加入する場合は、掛金を納めた日の翌日から令和4年3月31日まで

## 見 舞 金

- 死亡の場合：100万円
- ケガの場合は治療（入院・通院）日数に応じて、2万円から15万円を支給します。（治療日数7日以上から）

## 申込方法

### 【前年度加入世帯の方】

加入申込書とパンフレットを郵送しますので、加入申込書と掛金を添えて、下記の納付場所へ提出してください。

### 【前年度加入していない世帯の方】

総務財政課行政係までご連絡ください。加入申込書とパンフレットを郵送しますので、加入申込書と掛金を添えて、下記の納付場所へ提出してください。

## 納付場所

- えひめ南農業協同組合 鬼北支所
  - (株)伊予銀行 近永支店
  - (株)愛媛銀行 近永支店
  - 鬼北町役場
  - 鬼北町役場 日吉支所
- ※郵便局およびゆうちょ銀行では納付不可

## 《注 意》

- 個人情報保護の関係上、平成25年度より、個人通知ならびに個人納付に変更しています。各世帯で直接、町内各金融機関の窓口においてお申込みいただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
  - 加入申込書およびパンフレットは2月下旬ころに郵送する予定です。
- ※前年度（令和2年度）未加入であった世帯へは加入申込書およびパンフレットは郵送していませんので、加入を希望される場合は、総務財政課行政係までご連絡ください。後日加入申込書を郵送します。

# マイナンバーカードを作ろう！

令和2年12月より、マイナンバーカードを取得していない75歳未満の方を対象にマイナンバーカード申請書が順次発送されています。この機会にマイナンバーカードを申請しましょう。

## 申請方法

### ■自宅で申請

送付された申請書のQRコードをスマートフォンなどで読み取り、必要事項を入力すると簡単に申請することができます。または、申請書に証明写真（撮影後6カ月以内）を貼り、必要事項を記入して、申請先に郵送しても申請することができます。

### ■役場で申請

ご本人が本人確認書類を持って、役場までお越しください。

- ※本人確認書類 顔写真付きの場合 1点<例：運転免許証、パスポートなど>
- 顔写真なしの場合 2点<例：医療保険証、年金手帳など>

## 注意事項

- ・マイナンバーカードは申請後、ご本人が必要書類を持って、役場に受け取りに来ていただく必要があります。住所変更を予定されている方は、住所変更後に申請してください。  
※寝たきり等の理由によりご本人が受け取りに来られない場合は事前にご相談ください。
- ・役場でのマイナンバーカードの申請には、30分程度かかります。電話予約も受け付けておりますので、ご利用ください。

問合せ、予約先 町民生活課戸籍住民係 内線2111～2113

予約受付時間 平日9時～16時30分まで

※住民異動が多い時期は事前予約ができない場合がありますので、ご了承ください。

## 令和3年3月よりマイナンバーカードの健康保険証利用が始まります

問 町民生活課 保険年金係 内線2114

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで、利用申請が必要です。また、受診する医療機関や薬局がマイナンバーカード利用に対応している必要があります。

**利用申込はカンタン！** **今すぐ申込可能**

**まずは必要なものをチェック！**

- ① 申込者本人のマイナンバーカード  
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はPC+ICカードリーダー）
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

**STEP1** ● ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

**STEP2** ● 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

**STEP3** ● 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

**STEP4** ● マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

**申込完了!!**

マイナンバーPRキャラクター  
マイナちゃん

スマホからのアクセスはこちら！

マイナポータル

健康保険証利用の申込

マイナポータルを健康保険証として利用  
マイナンバーカードを健康保険証として利用する際の事前登録はこちらから。

利用を申し込む

申込状態を確認

詳しくはこちら

**ここをクリック!**

町立北宇和病院、各診療所（日吉・三島・愛治）は、令和3年4月から利用を開始する予定です。

※上記以外の医療機関の利用開始時期は、各医療機関にお問い合わせください。

表彰  
Topics

長年にわたりまちの安全・安心のために活動

## 鬼北町消防団各種表彰の受賞者について

☎ 総務財政課 危機管理室 内線 2422

令和3年鬼北町消防出初式は、新型コロナウイルスの感染状況に鑑み、中止となりました。今回、長年にわたり消防活動に尽力するなどして、受賞された消防団員は次の方々です。

## 各受賞者（敬称略）

## 愛媛県知事表彰

功労章 松岡真一、古谷忠志、藤中清孝

## 愛媛県消防協会長表彰

功績章 窪田慶信、那須悟

勤続章 水谷肇、柿本信次、加形哲也、土田慎一、兵藤康太郎、兵頭和一、岩本俊之、大金正勝、小越寿幸、東孝英、西川慎一

## 愛媛県消防協会長感謝状

内助の功労 井上麻実

鬼北町長表彰 京屋大輔、小野貞利、大石浩司、善家伸一郎、上甲光晴、上岡聖造、萩山明生、堀江健司、宮本竜智、山下香織

募集  
info

気軽に楽しく野菜づくり

## 「農業カルチャースクール」受講者募集！

☎ 鬼北町農業公社 ☎ 0895-30-6521

インストラクターの指導を受けながら野菜を育ててみませんか？

種や苗、肥料、農具は料金に含まれており、機材は、貸出無料なので準備物はいりません。農園はハウスなので、雨の日でも安心して作業ができます。手塩にかけて育てた新鮮な野菜をご家庭で味わうために、または、子どもの食農教育として、ぜひお申し込みください。

## 年間作付予定品目

## 【夏秋野菜（4月～7月）】

きゅうり・ミニトマト・なす・ピーマン・オクラ・ししとう・さやいんげん・ミニスイカ

## 【冬春野菜（9月～3月）】

きゅうり・さやいんげん・馬鈴薯・春菊・レタス・ほうれん草・小松菜・ミニトマト

## 1区画の面積と利用料

面積 約15㎡（1.3m×12m）

料金 48,000円（税別）  
（年払い）

## 申込期限

3月15日（月）

## イベントを開催！

年間3回～4回、プランターのできる野菜栽培、共同圃場で栽培した野菜を使っの料理等を行う予定です。



## 【注意点】

- 申込者多数の場合は抽選です。
- 種まきや苗植え・収穫のほか、日頃の水やり、草刈り等は各区画の利用者に行っていただきます。
- 年度途中で受講を解除したい場合でも、利用料金の返還はできません。
- 7月下旬から9月上旬は、施設内が高温となり、受講者の体調および栽培品目の生育不良が懸念されます。また、前作の夏秋品目の残渣処理・圃場の消毒等、冬春品目の作付準備期間とするため、この期間は野菜の作付が行えませんが、稲刈り体験や栽培講習等を行います。
- 気温や手入れ等の状況により、収穫量が少なくなる場合があります。

**お知らせ**  
info

廃車・名義変更等の手続きはお早めに！

## 原付・軽自動車などの廃車・名義変更の手続きはお済みですか？

**問** 町民生活課 課税管理係 内線 2121

軽自動車税（種別割）は、原動機付自転車（原付）、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を4月1日現在に所有登録されている人に課税されます。

「人に譲った」「廃車にした」「盗難にあった」「紛失して存在しない」場合でも、4月1日現在で手続きが完了していない場合は、引き続き所有しているものとして課税されます。廃車（解体）や名義変更などがあった場合は、必ず3月末までに手続きをしてください。

軽自動車の車種	見 分 け 方	届 出 先
原動機付自転車 125cc 以下	■町（鬼北・広見・日吉）ナンバー ■ナンバーの色：白・黄・桃	■町民生活課課税管理係 ■日吉支所
小型特殊自転車 （農耕用・その他）	■町（鬼北・広見・日吉）ナンバー ■ナンバーの色：緑・水色	■愛治連絡所 ■三島連絡所
軽自動車 （四輪・三輪）	愛媛ナンバー	軽自動車検査協会愛媛事務所 住所：松山市南高井町 1814-2 ☎ 050-3816-3124
軽自動車 （二輪）126cc～250cc		四国運輸局愛媛運輸支局 住所：松山市森松町 1070 ☎ 050-5540-2076
二輪の小型自動車 251cc 以上		

※町ナンバーの廃車・名義変更の手続きの際は、ナンバープレート、印鑑、車体番号等が分かるものをお持ちになってお越しください。

**お知らせ**  
info

登録・変更・死亡届等の手続きはお早めに！

## 犬の登録(変更)・抹消等をお忘れではありませんか？

**問** 環境保全課 廃棄物対策係 内線 2441

飼い犬が死亡した場合や転入・転出した場合、届出が必要です。

また、出生や譲渡（購入）により、新たに飼い主となった場合も、登録が必要です。いずれの手続きも法律で飼い主の義務と定められていますので、手続きをお忘れの方は早急に手続きを行ってください。

なお、自治体（町）への登録と血統証への登録は全くの別物です。血統証の発行を受けても、町への登録はされません。誤解により、自治体への登録をお忘れの飼い主が見受けられますので、町への登録が済んでいるかご確認ください。



### 令和3年4月に、狂犬病予防注射（集合注射）を町内各会場で行います！

鬼北町に登録されている犬の飼い主の方には、4月上旬に案内ハガキを送付します。

手続き漏れなどがあると、すでに死亡した犬の飼い主に案内ハガキが届いたり、新たに犬の飼い主となった方に案内ハガキが届かなかったりします。

また、注射会場が混雑し、他の飼い主の方の迷惑となりますので、注射会場での登録（抹消含む）に関する手続きは一切受け付けていません。案内ハガキが届かなかった飼い主は、予防注射を受けることができませんので、必ず事前に手続きを行ってください。

なお、該当の注射日の数日前になってもハガキが届かない場合は、環境保全課までお問い合わせください。

お知らせ  
info

## 漏水被害に遭われた皆さまへ 水道使用料の軽減措置について

問 水道課 内線 2401 ~ 2403

町内では、1月9日から11日にかけて、寒波の影響により、宅内配管等の破裂による漏水が多発しました。住民の皆さまの負担増を考慮し、漏水箇所に関係なく、漏水量の2分の1を限度に水道料金を軽減します。

詳細についてはお問い合わせ下さい。

### 必要申請書類

- 水道料金軽減申請書
- 施工証明、または修繕完了写真

### 受付期限

令和3年3月31日まで

## 新規採用職員の紹介

小越博明（教育課） 1月1日付採用



20数年ぶりに鬼北町に帰ってまいりました。町民の皆さまのお役に立てるよう努めますので、どうぞよろしくお願いたします。

お知らせ  
info

## 山岳霊場「奈良山」と国史跡等妙寺旧境内展を開催中

問 教育課 文化スポーツ係 内線 4112

鬼北町歴史民俗資料館で山岳霊場「奈良山」と国史跡等妙寺旧境内展を開催しています。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

**会期** 3月28日（日）まで  
**会場** 鬼北町歴史民俗資料館 1階展示室  
(鬼北町大字下鍵山425番地)  
**開館時間** 9時～17時 **休館日** 月曜日  
**入館料** 大人（高校生以上）200円  
中学生以下 無料



お知らせ  
info

## 令和2年度1月の鬼北町工事入札結果

問 総務財政課 管財係 内線 2209

入札日	工事名	場所	工事概要	落札業者	
				落札額（税抜）	主管課
13	2 災国補第3103号町道牛打線道路 災害復旧工事（その1）	大 宿	施工延長 L=93.0m、W = 3.6 ~ 6.3m、工事用道路 L=357m、排土 工 V=18,000㎡、横ポーリング工 L=336m、山腹水路工 L = 508m	(名)松浦土建	建設課
				158,800,000	
25	鬼北総合公園リフレッシュ広場 駐車場舗装工事	永野市	舗装工 A=363㎡、区画線 L=160m	宇和島道路舗装(株)	教育課
				1,700,000	
25	史跡等妙寺旧境内展望場 デッキ設置工事	中野川	デッキ設置工事 A=9㎡×2カ所	(有)宇都宮工務店	教育課
				6,700,000	
25	学校給食センター空調設備 設置工事	奈 良	空調設備設置工事	(株)桐島電工鬼北営業所	教育課
				26,368,000	
25	屋内運動場空調設備整備工事	内深田他	幹線整備工事一式、コンセント整備 工事一式、スポットエアコン設備 工事一式他	兵頭電気(株)	教育課
				35,080,000	

**第1回鬼北町議会  
臨時会報告**

令和3年第1回鬼北町議会臨時会が1月29日に開催されました。会では、議案2件が提案され、全て原案のとおり可決されました。

▼工事請負契約（2災国補第3103号町道牛打線道路災害復旧工事（その1））の締結について

▼令和2年度鬼北町一般会計補正予算（第7号）について

**お知らせ**

**えひめ結婚支援センター  
「愛結び」会場開設**

**日時**

3月14日(日)※予約が必要  
13時～16時(受付は15時まで)

**場所**

近永公民館 1階会議室

**問い合わせ**

▼企画振興課

地域活力創出係

内線2213

▼えひめ結婚支援センター

南予事務所

☎0893-57-6705

**「全日本中学生水の作文コンクール 愛媛大会」作文募集**

県では、中学生から「水」に関する作文を募集しています。優秀作品には知事賞を贈呈。この機会に「水」につい

て考えてみましょう。詳しくは、県ホームページをご覧ください。  
(<http://www.pref.ehime.jp/h40600/mizushigen/mizunosaku/bun/mizusakuboshu.html>)

**対象**

県内に在住する中学生（令和3年度在学中の者に限る）

**募集期間**

5月11日(火)まで

**問い合わせ**

愛媛県河川課

☎089-912-2680

**架空料金  
請求詐欺に注意**

身に覚えのない「高額当選」「利用料金の確認が取れておりません」等のメールは詐欺！相手方に連絡すると、金銭を要求されます。不審なメールは無視しましょう！

**問い合わせ**

警察相談専用電話

☎#9110

**宇和島税務署からの  
お知らせ**

**申告・納付期限を4月15日(木)まで延長します**

緊急事態宣言の期間が確定申告期間と重なることを踏まえ、全国一律で延長することとしました。

**申告期限・納付期限**

申告所得税、個人事業者の

消費税、贈与税 4月15日(木)  
**振替日**

▼申告所得税 5月31日(月)

▼個人事業者の消費税 5月24日(月)

申告所得税と個人事業者の消費税は、期限内に「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出することにより、振替納税を利用することができます。

**振替納税**をご利用の方は、あらかじめ届け出た預貯金口座の残高を確認してください。

▼**「確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。」**

会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。また、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。詳細は国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

**確定申告会場にお越しになる方へのお願**

▼入場時の検温

入場時に検温を実施しています。発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせずに、後日あらためてご来場ください。

▼マスクの着用、手指消毒

会場ではマスクを常時着用していただき、会場人口等での手指消毒をお願いします。

▼少人数での来場

会場には、介助を要するなどの理由を除き、申告される方おひとりでお越しください。

**「自宅からe-taxで申告を」**

スマートフォンで国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」にアクセスすれば、画面の案内に従って入力するだけで申告書が作成できます。作成した申告書はe-taxを利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

※e-taxをご利用になる場合は、マイナンバーカードかID・パスワードが必要となります。

※ID・パスワードは、税務署で即日発行します。(申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。)

**チャットボットによる税務相談がはじまります。**

所得税の確定申告のご相談は、24時間いつでもご利用いただけます(メンテナンス時間を除く)。AIチャットボットとは、質問したい内容をメニューから選択するか、自由に文字で入力するとAI(人

**「人権・行政・心配ごと相談」**

**日時** 3月19日(金) 9時～15時

※ひまわりは10時から

**場所** ◆鬼北町総合福祉センターひまわり

◆日吉保健センター

☎人権…町民生活課戸籍住民係 内線2113

行政…総務財政課行政係 内線2206

心配…社会福祉協議会 ☎45-3709

工知能)を活用して自動で回答するウェブサービスです。チャットボットは、国税庁ホームページでご利用いただけます。

**65万円の青色申告特別控除の適用要件が変わります。**

令和2年分以降、65万円の青色申告特別控除を受けるためには、現行の適用要件に加え、e-taxによる申告(電子申告)または電子帳簿保存が必要となります。なお、税務署のパソコンでは、青色申告決算書等のデータをe-taxで送信することはできません。

**問い合わせ**

宇和島税務署

☎0895-22-4511

**3月1日～7日は  
春季全国火災予防運動**

**全国統一防火標語**

その火事を  
防ぐあなたに

金メダル

火災が多発する時季を迎えるにあたり、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、全国一斉に「春季全国火災予防運動」が実施されます。

重点目標

- ①住宅防火対策の推進
  - ②放火火災・連続放火火災防止対策の推進
  - ③特定防火対象物等における防火安全対策の徹底
  - ④製品火災の発生防止に向けた取組の推進
  - ⑤多数の観客等が参加する行事に対する火災予防指導等の徹底
  - ⑥林野火災予防対策の推進
- 住宅防火・命を守る7つのポイント

【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、

防炎品を使用する。

- 火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◆令和2年中の火災件数は、32件でした。

令和2年中に管内で発生した火災は32件で、前年（令和元年）の37件から5件減少しましたが、依然として、たき火やごみ焼が原因となる火災が多く発生しています。

春先は空気が乾燥し火災が起きやすい季節です。法律で焼却が禁止されている家庭ごみなどは、焼かないようにしましょう。

また、日頃から防火に対して高い関心をもち、火の取り扱いには十分注意して、火災のない安全な町づくりをしましょう。

◆火災から大切な家族と財産を守る住宅用火災警報器！

すべての住宅に設置が義務付けられている住宅用火災警報器ですが、機器が古くなるや故障や電池切れなどによって正常に作動しないことがあります。定期的に作動確認を行い、正常な状態であるか確認しましょう。

また、住宅用火災警報器は、製造から10年を目安に交換す

ることが推奨されています。作動確認と合わせて製造年も確認しましょう。

問い合わせ

宇和島地区広域事務組合  
消防本部 予防課 予防係  
☎0895-2217501

募集等

予備自衛官補募集

制度概要

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を公募・採用し、所定の教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度で、一般と技能の公募コースがあります。

応募資格

【一般】18歳～34歳未満

【技能】18歳～資格に応じ最高55歳未満で国家免許資格等の保有者

試験日

4月17日(土)～4月21日(水)のいずれか1日

試験場

【一般】陸自 松山駐屯地

【技能】陸自 善通寺駐屯地

受付締切

4月9日(金)必着

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所  
☎0895-2315431

国家公務員採用試験の概要について

人事院では、2021年度国家公務員採用試験の概要を公表しています。詳しくは人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」をご確認ください。



問い合わせ

人事院四国事務局  
☎087-880-7442

宇和島産業技術専門学校 訓練生募集

当校では、施設内訓練（住まいづくり木工科・アパレルビジネス科）の訓練生を募集しています。「自分の感性を磨き、世界に一つだけのものを作りたい！」と考える方は、ぜひ受講してみてください。

募集内容

住まいづくり木工科 14名

アパレルビジネス科 10名

訓練期間

10カ月（令和3年5月12日～令和4年2月28日）

募集期間

3月15日(月)～4月16日(金)

※募集期間内にハローワークへ入校願書を提出

入校選考日

4月23日(金)

合格発表

4月30日(金)

試験内容

筆記試験・適性検査・面接費用

入校選考料・入校料・授業料は無料（※テキスト代などは自己負担あり）

問い合わせ

宇和島産業技術専門学校  
☎0895-2213410

相談

心身の健康相談のご案内

心の健康に関する個別相談を無料で行っています。学校、職場、家庭等での悩みを一人で抱えていませんか？一人で悩まないでご相談ください。一緒に考えていきましょう。

日時

3月22日(月)  
13時30分～16時

(3名程度まで)

対象者

鬼北町に居住地を有する者

場所

広見保健センター

相談員

臨床心理士（面談形式）

予約制のため、希望される方は3月15日(月)までに問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ

保健介護課保健係  
内線2506

## 鬼王丸と仲良く触れ合う節分

◎「鬼王丸」から八勺升のプレゼント



2月2日、「鬼王丸」が近永保育所とさくら保育所を訪れ、年長児に「鬼願成就」と書かれた八勺升と節分豆を贈りました。

この贈り物は、毎年森の三角ぼうしが園児らを招いて実施していた節分イベントが、新型コロナウイルス感染防止のため、中止となったことから企画されました。鬼王丸が保育所に現れると園児たちは、大興奮。鬼王丸から一人ひとりに升と豆が手渡され、園児たちは、笑顔を見せたり、少し怖がったり、さまざまな反応を見せながら「ありがとう」と感謝を伝えていました。



## 県内20市町が繋がる舞台作品

◎「かなしきデブ猫ちゃん」実写版撮影



1月6日、明星草庵で愛媛新聞連載創作童話「かなしきデブ猫ちゃん」の実写版スピノフ作品「まるっと愛媛 マルとアンナの愛顔道中 鬼北町編」の撮影がありました。

これは坊ちゃん劇場が県内20市町を映像の力を借りながら1つの舞台作品を作る企画。鬼北町編では、武左衛門をテーマに撮影が行われ、町民13人が農民の格好をして出演しました。完成した動画は、砥部町で開催されたイベントで披露され、各自治体のPR動画としても活用される予定です。

## 夢中になって楽しむ切り絵の魅力

◎たかのす学級 切り絵教室



1月7日、泉公民館でたかのす学級切り絵教室が開催され、泉小学校5、6年生が参加しました。

教室では、長年さまざまな切り絵を制作している茂浦口政雄さんが講師となり、子どもたちに紙を上手に切り抜くコツを教えました。子どもたちは、動物やディズニーキャラクターなどさまざまな絵の中からお気に入りの絵を選択し、アートナイフを使って切り絵に挑戦。細かい作業に悪戦苦闘しながらも黙々と紙を切り抜いていき、切り絵の魅力を感じていました。

## ◎土鈴づくり



オリジナルの土鈴に  
につきり

1月5日、鬼北町児童クラブで毎年恒例の土鈴づくりが行われました。

わかば作業所の職員を講師に迎え、近永小学校1、2、3年生19人が参加。子どもたちは、今年の干支である「丑（うし）」の形をした真っ白の土鈴に、絵の具を使って楽しみながら色をつけていき、個性豊かな土鈴を完成させていました。

とらふこうぞ

## ◎虎斑楮の収穫



地域に残る伝統ある  
泉貨紙に親しむ

1月13日、泉小学校5年生が泉公民館駐車場で泉貨紙の原料となる虎斑楮を収穫しました。

この虎斑楮は、宮城県白石市から贈られたもの。鬼北泉貨紙保存会の平野邦彦会長から収穫方法を教わった子どもたちは、想像よりも固い枝に苦戦しながら、剪定ばさみなどを使って枝を145cmほどに切っていき、虎斑楮の収穫を体験していました。

## ◎愛媛県美術館 おでかけ美術館



愛媛県美術館の  
魅力を伝える

1月29日から2月17日までの間、中央公民館で愛媛県美術館による「おでかけ美術館」の展示が行われました。

昨年、愛媛県美術館は開館50周年。展示では、愛媛県美術館が所有する、郷土ゆかりの作家らによる作品の一部を写真や映像で紹介していました。

## ◎愛治地区どんど焼き



新型コロナの  
収束を願う

1月10日、清水保育所前河川敷で、愛治地区のどんど焼きが開催されました。

訪れた人たちは、愛治地区で飾られていたジャンボ門松や各家庭で飾られていた正月飾りなどが勢いよく燃え上がる様子を見守りながら、家内安全や無病息災とともに、新型コロナの収束を祈願していました。

## ◎新たにヘリポートを3カ所整備



ゆるキャラ入りの  
かわいいヘリポート

このほど、迅速な救急医療に対応するため、町内に新たなヘリポートが3カ所整備されました。

新たに整備された場所は、三島小学校、愛治小学校、川口集会所。その内、三島小学校のヘリポートには、きほくと、きじの助が描かれました。新たに整備された3カ所を含め、町内には7カ所のヘリポートが整備されています。

## ◎山岳霊場「奈良山」と国史跡等妙寺旧境内展



等妙寺の深い  
歴史を学ぼう

1月30日、鬼北町歴史民俗資料館で山岳霊場「奈良山」と国史跡等妙寺旧境内展が始まりました。

展示では、これまでの調査で見つかった土器などとともに、調査結果をまとめたパネルが展示され、等妙寺の深い歴史と魅力を訪れた人たちに伝えていました。



## 竹の子川柳会

おやつでねケーキがでるよううれしいな  
小二 優

ドラえもんどこでもドアの出口どこ  
小二 隆希

休みの日紙にかわいいくまかくよ  
小二 心香

おりがみでひこうきおつてとばすんだ  
小三 勇斗

おり紙でハートを作る楽しいな  
小三 みるく

テスト前紙にかいたよ苦手な字  
小四 心春

思いこめ紙飛行機を飛ばすばく  
小五 翔太

運拾うごみを集めるこつこつと  
小五 太清

うれしさと感謝で満ちた誕生日  
中二 清也

ゴミひろいびかぴかな町めざそうよ  
中三 海士

ゴミ拾い寒さ息吹く通学路  
中三 海斗

宿題の出口がやっと見えてきた  
高一 ななみ

うれしいと素直に言えばいいのにな  
高三 瑠依

バイバイと笑顔振り向き出口でる  
高三 ちひろ

## ひよし川柳会

汗野良着元気晩酌無事の幸  
熊本 忠真

我が物と思えば軽い皮下脂肪  
渡辺 光男

女三人噂の種を知りたがる  
兵頭チヨカ

カタカナの記事は曖昧流し読み  
山本 雅之

初孫に祖父母の会話カタカナ語  
若宮 賢敬

若い気で餅食ベすぎて胃がなやむ  
菅原 由紀

漢字より肩で風切るカタカナ語  
川添 忠昭

杵の音響かぬ里の年の暮れ  
水野すみこ

よく寝たなあ猫も一緒に欠伸する  
中城 英雄

寝たきりにならないようにウオーキング  
山本 節

寝正月だけじゃつまらん酒や匂や  
木村 貞子

寝る暇も無いのか知事のやつれ顔  
大崎 五葉

スカートが体重増をしらせてる  
伊勢本 恵

杵でつく餅を知らない子が増える  
兵頭 好子

## 鬼北の足跡をたどる



### 解説・等妙寺縁起と鬼北の「おに」伝説⑥

等妙寺開基700年を記念し、今年度の「鬼北の足跡を辿る」では等妙寺縁起と鬼北の「おに」伝説について取り上げました。前回までに記したように伝説上の人物、鬼王・段三郎は屈強な大男で、怪力の持ち主と伝わります。一方で、等妙寺縁起では「曾我兄弟」は奈良山に棲む亡霊・化身として描かれ、「鬼王・段三郎」は老人の姿で登場し、等妙寺は曾我兄弟の菩提を弔う寺として建てられたと伝わります。これらの伝承を読み解けば、「曾我兄弟」は奈良山の神（地主神）で、「鬼王・段三郎」は山の神の従者・御使い（おに）であり、それらを祀るために等妙寺を建立した、という構図が浮かび上がってきます。

等妙寺縁起は中世等妙寺廃絶後、近世初期に成立したと考えられるものです。書かれていることはあくまで説話であり、史実との混同がみられますが、伝承の根底には鬼北の「おに」、つまり祖先の霊・山の神の信仰が垣間見え、先人たちの心の拠り所として、あるいは祈りの対象として今日まで語り継がれてきたことは事実といえるでしょう。

昨今、人々の記憶から衰滅しつつある地域の歴史や文化に目を向けることは、地域の魅力の再発見に繋がります。それを現代社会にいかにか活かすか思考することが重要で、今後のまちづくりの出発点になります。地域の財産・宝であり、鬼北の「おに」と密接に関わる等妙寺旧境内が地域住民で考え、護り、未来へと継承できるような愛される史跡になることを切に願ひ、今後も史跡の保護・活用事業に邁進していきます。



▲等妙寺旧境内智光院跡からの景色

## きほくのまち人探訪

### 「未経験の林業に挑戦 伐倒の技術を磨きあげたい」



はえもと ひょうこ  
榮本 兵吾 さん

今年度、日吉農林公社に就職し、林業の道を志した榮本兵吾さん。

海の近くで育った榮本さんは、林業に従事することは全く想像していなかったそう。興味を持ったのは、林業従事者になった先輩から、仕事の魅力などを教えてもらったことがきっかけです。その後、榮本さんは、日吉農林公社が実施していた見学会に参加。人力だけではなく、高性能林業機械「ハーベスタ」など、見たことのない重機が活躍しており、林業のきつそうなイメージが変わったと言います。

勤務先の農林公社の先輩たちは優し

い人たちばかり。チェーンソーの目立てなど、林業に関する知識を丁寧に教えてもらえるので、未経験でも安心して勤めることができているそうです。

また、林業事業体に就職した人に支援金が給付される「鬼北町林業新規就業者支援事業」の適用を受けた榮本さん。「支援金のおかげで生活にゆとりがもてている」と微笑みます。

これからの目標について榮本さんは「まずは安全のためにも、思った方向に木を倒すことができるように伐倒の技術を磨きあげたい」と意気込んでいました。

## ALTの鬼の里Diary ~Ada's編~

### 「Spring is coming soon」



もうすぐ春ですね。私は、春の足音を見つけることが好きです。

アメリカでは、春が近づいてくるとロビンを見つけることは特別な瞬間です。ロビンとは、日本でいうコマドリのこと。胸が赤く、とてもかわいい小鳥です。暖かい気候を好む渡り鳥なので、ロビンを見つけることは、これからどんどん暖くなる証拠です。

もう1つの好きな春の足音は、梅と桜です。花が咲く期間は短いですが、そのとても綺麗な花は魔法を見ている

ようです。アメリカにも梅と桜はありますが、数は少ないです。桜は、日本のシンボル。私の通っていた大学にも6本の桜の木が植えてありました。

アメリカに植えてあるほとんどの桜は、第二次世界大戦後に平和の象徴として、日本から贈られたものです。桜を見ると、平和と希望を感じます。私にとって桜は、春を感じるものの中で最も特別なもの。日本には、たくさんの桜があるので、今年も桜が咲く中、ドライブするのが楽しみです。

## 地域おこし協力隊活動日記

### 「1年間野菜の育て方を楽しく学びました」

地域おこし協力隊3年目  
はやかわ ゆうこ  
早川 優子



去年の4月から鬼北町農業公社の「鬼北おてがる農業倶楽部」を受講し、野菜作りをしています。

毎月の講習を受けながら、約1年間にわたり、たくさんの野菜や果物の育て方などを楽しみ学びました。それぞれの育て方によって野菜の味も変わったり、種、土、肥料をこまめにチェックしたり、一緒に受講している方々と情報交換をするなど毎日が新鮮でした。最近の収穫では、1月にカボチャ、プチトマト、春菊、ほうれん草、白菜などを収穫しました。3月末でこの講習も終わってしまいますが、これからは、

学んだことを活かしてプランターなどを使って野菜作りを続けていきたいと思っています。



# 健康ほくほく通信

圖 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

## No.11 コロナ禍を乗り切るために

2020年の自殺者は2万919人（警察庁自殺統計速報値）で、19年（確定値）から750人増加しました。男女別では男性は11年連続で減少しましたが、女性は増加し、過去5年で最多となりました。

長引く新型コロナの感染拡大は、さまざまな形で生活の不安定さを引き起こしています。特に元々の生活が不安定な状況にある人は、さらに雇用不安や家庭の負担が重なり、心身ともにコロナの影響を受けやすいことが言われています。

毎年3月は自殺者数が最も多い月であることから、「自殺対策強化月間」として自殺予防への取り組みが強化されています。

ここでは、コロナ禍に対応した自分でできるメンタルヘルスケアや安心につながる行動を紹介します。これらは日本精神衛生学会や日本自殺予防学会が示しているものを要約したものです。



### ポイント

- ①体のケア（適度な運動、バランスの良い食事、入浴、十分な睡眠）が心のケアとなる。
- ②感染者数などの情報に繰り返し触れないようメディアの視聴閲覧は限定的に。  
ただし、公的機関からの具体的で確かな情報は大切にする。
- ③万が一感染したり、症状・リスクを自覚したときのとるべき行動の確認をする。
- ④信頼できない情報をむやみに他者へ拡散しない。
- ⑤問題を一人で抱え込まず、SOSを出すのをためらわない。
- ⑥親しい人と会話し、人との良い交わりを維持する。

北宇和病院  
だより

3月3日は「耳の日」  
今回は耳の健康についてです

臨床検査技師  
わたなべ てるひこ  
渡辺 輝彦

耳の構造は外耳、中耳、内耳に分けられ、外耳から入った音は、中耳を通して内耳に伝えられ、そこから脳に信号を送ることで音を聞き取ります。耳には「音を聞く働き」だけでなく「体のバランスをとる働き」があります。そのため耳に異常が起これると、難聴になったり、バランスを保つ働きが障害されて、めまいの症状が出ます。「耳鳴りや耳が痛い・耳が塞がった感じがする・音が響いて聞こえる・めまいがする」等の症状があるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

また、耳の病気がなくても、大きな音を長時間聞き続けたり、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる食品を摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。



鬼北町に100万円のふるさと納税の申込があり、返礼品として養殖のワカメが57.6kgが送られました。昨年の11月から行っている愛南町の共通返礼品は人気が高く、ふるさと納税の寄付額が増えています。



今月の1枚

編集後記  
▼鬼北泉貨紙保存会を取材しました。取材をして強く感じたのは、会員の皆さんの泉貨紙に対する熱い思い。地域の伝統産業でありながら、泉貨紙の歴史や完成するまでの工程など知らないことがたくさんあった自分に反省しました。泉貨紙保存会だけではなく、町内にはさまざまな伝統を後世に継承しようと活動している団体があります。地域の伝統を大切にしていきたいためにも、それぞれの団体の活動を知ることから始めていきたいと思いました。（史）

# Happy Birthday

3月生まれの  
げんき  
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—



うつのみや  
**宇都宮 哲人くん**  
3歳北川

いつもヤンチャBOYのあきとくん！  
猪突猛進！いつまでもその明るさと元  
気で突き進んでいってね😊



あさの  
**浅野 維吹くん**  
3歳近永

お誕生日おめでとう！！  
なにこれ？なにこれ？が口ぐせに  
なってるね。色々学んで、いっぱい  
食べて大きくなろうね！



さかもと  
**坂本 明馬くん**  
3歳内深田

ハル君、誕生日おめでとう♡  
これからも元気いっぱい楽しいこと  
しよーね😊



かなたに  
**金谷 柊佑くん**  
1歳近永

しゅうくんのまわりには笑顔がいっ  
ぱい！たくさん遊んで、たくさん食  
べて、すくすく大きくなーあれ☆



おおひら  
**大平 桃子ちゃん**  
3歳上鍵山

お誕生日おめでとう。  
笑顔たくさん、元気いっぱいな1年  
にしようね♡



ながお  
**長尾 星凧くん**  
3歳小西野々

セナ君3才おめでとう。  
いっぱい食べて、遊んで大きくなっ  
てね。



たけだ  
**武田 佳真くん**  
3歳奈良

いつの間にかこんなに大きくなり  
ました！これからの成長も楽しみ  
にしているよ！



しば  
**芝 一朗くん**  
3歳清水

いろんなことに興味津々のイチロ  
ーくん。これからも刺激いっぱいの  
楽しい毎日を過ごそうね♪



まつら  
**松浦 光和くん**  
3歳清水

歳を重ねるごとにヤンチャになる  
末っ子長男！  
お誕生日おめでとう♡これからも  
わんぱくらしいとでいてね😊



どい  
**土居 結真くん**  
1歳吉波

好奇心旺盛な結真くん、1歳おめで  
と！  
2人仲良く大きくなってね☆



どい  
**土居 実結ちゃん**  
1歳吉波

おてんば娘の実結ちゃん、1歳おめ  
と！  
2人仲良く大きくなってね☆

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.118

## スポーツで深める家族愛

酒井

まこと  
誠さん

さおり  
沙織さん

りくと  
陸翔くん

たすく  
佑くん

あらた  
新くん



奈良の酒井さんご家族。休日にはスポーツを楽しむ仲良しご家族です。

兄弟でスポーツ少年団のサッカーチーム「鬼北チグリニョ」に所属する陸翔くん  
と佑くんは、元氣あふれる活発な男の子。週に3〜4日ある練習が待ち遠しいほど、サッカーに夢中です。もうすぐ1歳になる新くんは、そんなお兄ちゃんと遊ぶことが大好き。風船やボールを使って遊ぶことがお気に入りです。

市民マラソンにも出場するという誠さんは、忙しい仕事の合間を見つけて、子どもたちと一緒にサッカーやマラソンの練習をするそう。練習の成果を発揮し、12月に町内で行われたマラソン大会では、陸翔くんが5年生男子の部で2番、ファミリーの部では、誠さんと佑くんが1番でゴールしました。沙織さんは「家族の頑張りを応援することが楽しみです」とにっこり。家族で応援し合い、ともに汗を流す日々が、酒井さんご家族の絆をより一層深めています。

誠さんの趣味がスノーボードであることから、「コロナが収束したら、家族みんなでスキー場に行きたい」と話す酒井さんご家族。これからもスポーツを楽しみながら、たくさんの家族の思い出を増やしていきます。

次回は、以前のご近所さんで、子ども同士が仲良しである鶴井祐貴さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会日吉支部—

#### 栄養バランスを整えて免疫力UP！『さばのミルクみそ煮』

食事の質やバランスが崩れると、免疫機能を司る免疫細胞の生成ができなくなります。丈夫な体作りは毎日の食生活の積み重ねです。ウイルスや細菌などから身を守るために、免疫力を高める食習慣を身に着けましょう。

今回紹介するのは「乳和食」。一見驚きの組み合わせですが、牛乳のうまみとコクを上手に活用すると、気になる塩分を抑えることもできます。

<免疫力を高める食習慣のポイント>①主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとる。②食事時間は規則正しく、7〜8分目を心がける。③早食いはせず、よく噛んでゆっくりと食べる。

#### 材料(2切れ分)

さば…2切れ(各75g)、A(酒…大さじ2、みそ…大さじ1、砂糖…大さじ1、赤唐辛子…1本)、しょうが…1片、牛乳…100ml

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：169kcal たんぱく質：9.9g 脂質：8.4g  
炭水化物：9.7g 食塩相当量：1.0g

臭みが消え、身もふつくと仕上がります。

#### 作り方

- ①さばは軽く洗い、水気をふき取る。かるく塩(分量外)をして15分おく。15分たったら、さばをお湯にくぐらせ、冷水にとる。ぬめりをとって、ペーパーで水気を取る。
- ②赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ③鍋にA、しょうが、牛乳を加え、弱火にかけてふつふつとしてきたら、さばを入れる。
- ④クッキングシートで落とし蓋をして、10分煮る。10分たったら火を止めて、そのまま粗熱をとる。

