

広報 きほく 2021. 9



～自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち きほく～

【No.201】

第7回鬼の造形大賞募集

きほくのまち人探訪
岡野裕斗さん

ほくほく鬼北家族の絆
松浦雄三さんご家族

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
8/29	8/30	8/31	1	2 犬	3 P 近永・泉	4
5	6	7	8	9 犬 P 日吉	10 P 好藤・愛治・三島	11 古 泉
12 粗大ごみ回収	13	14	15 英	16 犬	17 人 P 近永・泉	18
19 鬼北町職員採用試験 (一次試験)	20 敬老の日	21	22 英	23 秋分の日 P 日吉	24 P 好藤・愛治・三島	25 古 三島・日吉
26	27	28	29	30	10/1	10/2

休日当番医

日	医院名・電話番号
5	篠原医院 ☎45-3370 わたなべハートクリニック ☎25-1717 こおり小児科 ☎24-5633
12	いしむら整形外科 ☎20-6635 沖内科クリニック ☎25-3335 上田小児科 ☎25-0100
19	加藤整形外科 ☎22-7111 町立北宇和病院 ☎45-3400 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
20	小川クリニック ☎23-3599 市立吉田病院 ☎52-0611 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
23	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 市立宇和島病院内科 ☎25-1111 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
26	JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 JCHO宇和島病院内科 ☎22-5616 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111

健康診査・がん検診等

日	場所	受付時間	健診(※)	超音波	子宮がん	乳がん
1	日吉保健センター	13:00~14:00	—	—	○(頸)	—
2	好藤公民館	8:00~11:00	—	○	—	—
3	愛治公民館	8:00~11:00	—	○	—	—
5	鬼北総合公園体育館	8:30~11:00	○	—	○(頸)	○
9	興野々生活改善センター	8:30~10:00	○	—	—	—
10	泉公民館	8:30~11:00	○	○	—	—
14	広見体育センター	9:30~11:00	—	—	○(体・頸)	—
21	広見体育センター	8:30~11:00	—	○	—	—
22	広見体育センター	8:30~11:00	—	○	—	—
24	好藤公民館	13:00~14:00	—	—	○(頸)	—
28	広見体育センター	8:30~11:00	○	○	—	—
29	広見体育センター	8:30~11:00	○	○	—	—
30	広見体育センター	8:30~11:00	○	○	—	—

※健康診査・肺CR・胃・大腸・前立腺・肝炎



今月の表紙

夏の風物詩を動画で楽しんでもらおうと近永公民館が実施した盆踊りの動画撮影。さくら保育所では、子どもたちが笹飾りの前で元気よく踊っていました。

人口と世帯数 7月31日現在

人口 9,827人 (-21)
 男性 4,605人 (-10)
 女性 5,222人 (-11)
 世帯数 4,968世帯 (-4)

※()は前月比です。

CONTENTS_ 目次

002	ぐらしのカレンダー
003	第7回鬼の造形大賞募集
004	まちのニュース
011	豊予交流 由布市編
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

第七回

7th ONI FIGURE CONTEST

鬼の造形大賞

～あなたの思う鬼を形に～

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2213



▲ホームページ



▲募集動画

今年も「鬼」をテーマにした造形物を審査する「第7回鬼の造形大賞」を開催します。鬼北町では、鬼のまちづくりの一環として平成27年度から毎年「鬼の造形大賞」を開催しています。これまでに全国各地、子どもから大人まで幅広い世代から応募があり、合計359体もの作品に応募していただきました。応募資格はなく、どなたでも応募することができますので、ぜひあなたの思う鬼を形にしてご応募ください。

応募方法

応募用紙に必要な事項を記入の上、作品と一緒に送付してください。(応募用紙はホームページからダウンロードできます。)

テーマ 「鬼」

応募資格

どなたでも応募することができます。

賞・記念品

最優秀賞(鬼北町長賞) 1点

優秀賞 1点 特別賞 数点

賞金総額50万円および各種賞があります。

作品の梱包について

作品を送付する際は、緩衝材や新聞紙などを利用して、作品が破損しないように梱包してください。

作品の持ち込みについて

- 新型コロナウイルス感染防止のため、作品の送付は、宅配便等をご利用ください。
- 作品の持ち込みをされる場合であっても、送付する場合と同様に、破損しないように梱包してください。

その他

- おひとり様何作品でも応募可能です。
- 腐敗するなど時間の経過によって状態が著しく劣化する素材は使用しないでください。
- 作品は立体物に限ります。
- デザイン、制作はオリジナルで未発表のものに限ります。著作権の存在するものはエントリーできません。
- 応募作品については、鬼北町へ譲渡していただき、返却いたしません。
- 応募作品に係る一切の著作権、意匠権等全ての権利は、鬼北町に譲渡していただきます。
- その他詳細はホームページをご覧ください。

作品募集期限 令和4年1月31日(月)

応募先

〒798-1395

鬼北町大字近永800番地1
鬼北町役場 企画振興課
鬼の造形大賞事務局

第6回鬼の造形大賞の作品を展示中!

鬼北町歴史民俗資料館で第6回鬼の造形大賞の作品を展示しています。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

会期 10月31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

妊娠や育児の悩みや不安はありませんか？

鬼北町オンライン妊産婦・子育て相談

問 鬼北町子育て世代包括支援センター「おにっこ」 ☎0895-45-1111 内線3114

「妊娠中の過ごし方を聞きたい」「赤ちゃんのお世話に不安がある」など、妊娠出産、育児の不安や悩みを一人で抱えていませんか？

鬼北町では、妊娠から出産、子育て期にわたり、安心して子育てができるように、保健師や栄養士によるオンライン個別相談を行います。お気軽にご相談ください。

対象者

鬼北町にお住まいで、妊娠または子育てをしている方

内容

会議アプリ「Zoom」を利用したオンライン相談(端末は相談者自身のパソコンやスマートフォンなどを使用してください。)

相談時間

平日午前9時～午後5時
※1回の相談につき30分程度



申込みからオンライン相談までの流れ

電話申込みで以下のことを伝える

- ・利用者の氏名、生年月日
- ・子どもの氏名、生年月日(妊婦の方は予定日)
- ・相談希望日時 ・相談内容の概要
- ・相談で使用する端末のメールアドレス



電話申込み後、「おにっこ」から届く申込み完了メールを受信



相談前日、「おにっこ」からオンライン相談の参加用URLを添付したメールを受信



相談当日、予定の時間に参加用URLをクリックし相談開始

お知らせ
Info

鬼北町の乾燥技術と松野町の紅茶を活用

地域おこし協力隊がコラボ商品を開発

鬼北町の地域おこし協力隊の野口貴博さんと、松野町の元地域おこし協力隊の川嶋健佑さんが協同してピーチティーを開発しました。

このピーチティーには、野口さんが商品開発のために行っていた、野菜や果物などを乾燥する技術と、川嶋さんが製造する松野町の紅茶を活用。協力隊が市町村の枠を越え、協力して活動する珍しい事例となりました。乾燥させた松野町特産の「清水白桃」を使用し、桃と紅茶の芳醇な香りが楽しめます。野口さんと川嶋さんは、松野町のイベントや三角ぼうしでピーチティーを数量限定で販売するとともに、今後もさまざまなフレーバーの商品を開発していく予定です。

さまざまな食材を乾燥させて商品開発を行っている中、川嶋さんと出会いました。川嶋さんは、生産者の減少により管理が難しくなっていた茶畑を借り受け、今年6月から紅茶の販売を始めました。一緒に何かできないかと考えたときに思いついたのが、フレーバーティー。今後も鬼北町、松野町の魅力的な食材を活かした紅茶を作りたいと思います。



新商品のピーチティーを持つ
野口貴博さん(左)と川嶋健佑さん(右)

お知らせ
Info

今年も仕出し料理の配送を行います 令和3年度敬老行事について

問 保健介護課 介護保険係 内線3119

例年各地区で実施している敬老行事ですが、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度と同じく、「仕出し料理の配送」を行います。

詳しくは後日、あらためて対象者の皆さまへお知らせいたします。また、その際に料理の希望を確認する予定としています。

敬老対象者

70歳以上：3,692名
(昭和26年12月31日以前生まれの方)

表彰対象者

- 最高齢者：1名
 - 百寿者（数え100歳）：11名
(大正11年生まれの方)
 - 米寿者（数え88歳）：124名
(昭和9年生まれの方)
- ※いずれも令和3年7月1日現在

演芸等

演芸等は宇和島ケーブルテレビ（U-CAT）に収録を依頼し、放映予定です。放映日時等の詳細は後日お知らせします。

実施日程

地区名	期日	配送時間
泉地区	10月26日(火)	15時～17時まで
愛治地区	10月27日(水)	
好藤地区	10月28日(木)	
三島地区	11月5日(金)	
近永地区	11月9日(火)	15時～17時まで
牛野川、水分、北川、成川、今在家、奈良中、奈良下		
近永地区	11月10日(水)	
近永地区	11月11日(木)	15時～17時まで
南町、栄町、旭町、鬼北の里、年則、介護施設、病院		15時～17時まで
日吉地区	11月12日(金)	

※配送時間の指定はいたしかねますので、ご了承ください。

お知らせ
Info

国際化の進展に尽力 外国語指導助手のデビンが退任

7月27日、町長室で外国語指導助手のチャベス デビン シモーンの退任式がありました。

兵頭町長から感謝状を受け取ったデビンは、「鬼北町は第2のふるさとのように感じています。また皆さんに会いに来たいと思います」と挨拶しました。

デビンは、令和元年7月に着任し、2年間にわたり外国語指導助手として、子どもたちに英語の楽しさを伝えるなど国際化の進展に尽力されました。今後は母国のアメリカに戻り、大学院に進学されます。



募集
Info

成川溪谷グリーンマーケット 出展者募集

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2216

グリーンマーケットで自分のお店を出店しませんか？4月から9月の毎月最終日曜日に、成川溪谷でグリーンマーケットを開催しています。グリーンマーケットでは、各自がお店を出店し、カントリー雑貨、和紙小物、ハンドメイド作品や採れたての野菜などを販売しています。販売する商品は自由です。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



次回開催日

8月29日(日)

9月26日(日)

雨天の場合は、翌週日曜日に開催

募集 Info

皆さんの予土線への思いを5・7・5に綴ってみませんか？ 第8回「JR予土線川柳」募集中！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2215

予土線利用促進対策協議会では、予土線の利用促進を目的に、毎年「予土線川柳」を募集しています。長い歴史を誇る「あなたの予土線」を川柳で詠んでみませんか？入賞者には豪華賞品もあります。

募集テーマ

「予土線と夏」「予土線と恋」

応募期限

9月30日(木)まで(当日消印有効)

募集部門

【きらきらキッズ部門】小学6年生以下

【青春部門】中学1年生から高校3年生まで

【いい大人部門】15歳以上(中学・高校生除く)

応募方法(郵送または応募フォーム)

- 1回につき3句まで応募可
- ※ 1人何度でも応募可。ただし、受賞については1人1作品まで
- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、学生の場合は学年、学校名を明記
- ペンネーム・メールアドレスがある場合は記載(ペンネームがない場合、実名での公開)

応募フォーム

<https://forms.gle/HDn4KgHPG7wiLvUk9>



応募先

〒798-1395
愛媛県北宇和郡鬼北町大字近永800番地1
愛媛県予土線利用促進対策協議会
(鬼北町役場企画振興課内)
「第8回JR予土線川柳募集」係
【E-mail】shinkou@town.kihoku.ehime.jp

お知らせ Info

下大野の国道320号沿いに高田賢一・波津夫妻が短歌碑を建立

下大野の国道320号沿いに四万十川を詠んだ短歌碑を高田賢一・波津夫妻が建立しました。

下大野出身の賢一さんは、波津さんが短歌のコンクールで入選したことから、広見川の見渡せる場所に短歌碑を設置する約束をしていましたが、5年前から闘病生活となり、実現することが難しくなっていました。この短歌碑は、そのような状況の中、波津さんが2人の約束を果たそうと建立したものです。短歌碑は、賢一さんの誕生日である7月6日に建立され、2人の入選した短歌が刻まれています。

文字には、タイプデザイナーである娘の高田裕美さんが考案した「UDデジタル教科書体」を使用。「UDデジタル教科書体」はディスクレシア(読み書き障がい)やロービジョン(弱視)の子どもたちのために考案された字体で、手書きの字形と同一になるようにデザインされており、Windows10にも搭載されています。歌碑等にこの字体を使用することは、全国的にも初めての試みとなりました。



▲建立された短歌碑

第9回 四万十川短歌全国大会

佳作 天然の鰻^{うなぎ}を恋ふる四万十の
さざれ石置く釜^{くま}の目印
高田 賢一

NHK短歌

三席 四万十の川面に浮きて眠る鮠^{はや}
月夜に夫と網^{つま}にすくいぬ
高田 波津

お知らせ
Info

令和3年度7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	主管課
				落札額(税抜)	
5	サテライトオフィス誘致環境整備工事(旧あかまつ)	近永	建築改修工事 電気設備改修工事 機械設備改修工事	(有)宇都宮工務店 ----- 33,980,000円	企画振興課
5	サテライトオフィス誘致環境整備工事(長山齒科)	奈良	建築改修工事 電気設備改修工事 機械設備改修工事	(有)甲栄住宅 ----- 19,392,000円	企画振興課
5	(R3)地砂補第32号父野川中地区 集落・避難路保全斜面地震対策工事	父野川中	施工延長 L=12.5m 山留工 V=44m ³ 落石防護柵工 L=12m 水路工 L=17m	(株)イリテック ----- 9,900,000円	建設課
5	(R3)地砂補第33号下大野中組地区 集落・避難路保全斜面地震対策工事	下大野	施工延長 L=17.2m 山留工 V=65m ³ 落石防護柵工 L=16.2m 水路工 L=17.2m	(有)三島建設 ----- 9,600,000円	建設課
5	(R3)砂補第10号上川地区がけ崩れ防災対策工事	上川	施工延長 L=18.3m 山留工 V=82m ³ 落石防護柵工 L=18m 水路工 L=22.3m	(株)南予建設 ----- 13,050,000円	建設課
5	(R3)砂補第11号下大野筒井坂地区 がけ崩れ防災対策工事	下大野	施工延長 L=20.8m 山留工 V=81m ³ 落石防護柵工 L=19.9m 水路工 L=31.7m	(有)鬼城建設 ----- 13,750,000円	建設課
5	鬼北町立広見中学校 校舎解体工事(I期)	永野市	鬼北町立広見中学校第三教棟、礼法室、プール棟、プール管理棟等の解体工事	愛媛建設(株) ----- 27,000,000円	教育課
20	(R3)町道音無線舗装補修工事	出目	施工延長 L=146m 舗装工 A=406m ²	宇和島道路舗装(株) ----- 1,900,000円	建設課
20	(R3)町道成川線道路防災工事(その3)	奈良	施工延長 L=110m 擁壁工 V=144m ³ 防護柵工 L=109m	(株)イリテック ----- 15,650,000円	建設課
20	(R3)町道神久保線道路改良工事	父野川中	施工延長 L=118.0m 路側擁壁工 V=125m ³ 山留ブロック積工 A=359.4m ²	日吉総合建設(株) ----- 35,300,000円	建設課

募集 Info

初心者の方からベテランの方まで大歓迎！ 第17回きほく作品展出品案内について

問 教育課 文化スポーツ係 内線4112

鬼北町文化祭行事の一環として、今年も「きほく作品展」を開催いたします。

- 期 間**：10月7日(木)～10日(日)
毎日9時～17時
※10日(日)は15時まで
- 会 場**：広見体育センター(役場横)
- 部 門**：絵画・工芸・手芸・陶芸・書道・写真・
文芸作品・盆栽・その他
- 申 込 先**：教育課内文化協会事務局
- 申込期限**：所定の申込用紙(教育課および各地
区公民館にあります。)により
9月17日(金) 17時まで
※期限厳守・FAX可
- 作品搬入**：10月5日(火) 8時30分～17時
10月6日(水) 午前中、または展示
時、持参
- 作品展示**：10月6日(水) 14時～
※出展者の方は、展示にご協力くだ
さい。
- 作品搬出**：10月10日(日) 15時～
※出展者全員で後片付け
- ※作品は出展者または代理人が受け取ること。
(当日受け取りができない場合は、事前に文
化協会役員または事務局に連絡のこと。頼
まれた作品以外持ち帰らないこと)

出展規定

- ◆過去のきほく作品(美術)展に未発表のものに限る。
 - ◆出展数：小さな工芸品・絵手紙を除き1人1部門3点までとする。
 - 【絵】50号以内で必ず額装のこと。
 - 【書】仮軸装・軸装・額装すること。
 - 【写真】四つ切り以上額仕上げにすること。
 - 【文芸】短歌、俳句、川柳、詩等は掛けられるよう、ひもをつけること。
 - 【その他】展示しやすいように仕上げられているものとする。
- ※掛ける作品には展示しやすいよう、額装などにひもをつけておくこと。

その他

作品本体および箱・包装物には、部門名・作品名・作者名を必ず記入しておくこと。



お知らせ Info

マイナンバーカード休日交付窓口開設のお知らせ

問 町民生活課 戸籍住民係 内線2171、2111～2113

- 日時** 令和3年9月26日(日) 9時～16時30分
閉庁日のため、個人番号カード関係のみの対応となります。
時間に余裕を持って、ご本人が来庁ください。

マイナポイントの申請について

令和3年4月末までにマイナンバーカードの申請をした方はマイナポイントの対象となっています。

マイナポイントは、マイナンバーカードを取得した方がマイナポイントの申込みをすることで最大5,000円分のポイントがもらえるお得な制度です。

マイナポイントの申込み期限は、令和3年12月末までに延長されています。

カードの申請を4月末までに終わられている方はお早めに申し込みをしましょう。

マイナポイントの申込み方法等の詳細はこちらをご覧ください。



マイナンバーカード取得率

鬼北町	36.1%
-----	-------

R3.7.31現在

お知らせ
Info

町内の空間放射線量測定結果について

問 環境保全課 環境衛生係 内線2443

鬼北町では、町民の皆さんが身近な放射線量を把握することができるよう、町内の特定箇所ですら定期測定を4カ月に1度、実施しています。7月の測定結果は以下のとおりです。

【空間放射線量測定結果】(測定日：7月29日)

測定場所	測定結果 (毎時マイクロシーベルト)
鬼北町役場	0.08
好藤保育所	0.09
愛治公民館	0.07
三島公民館	0.08
小倉コミュニティセンター	0.08
鬼北町役場日吉支所	0.08
父野川下農村広場	0.08

※測定機器…NaI(ヨウ化ナトリウム)シンチレーション式サーベイメータ(主にガンマ線の測定器)

※マイクロシーベルト…人体が放射線を受けた時、その影響の度合いを表す目安となる放射線量の単位

※測定値には、気象条件、測定器等により差が出ますので、参考数値となります。

いずれも国の基準【毎時0.23マイクロシーベルト】を下回っており、通常レベルの範囲内で問題のない数値です。

お知らせ
Info

町の景観を保ちましょう！ 屋外広告物の「きまり」

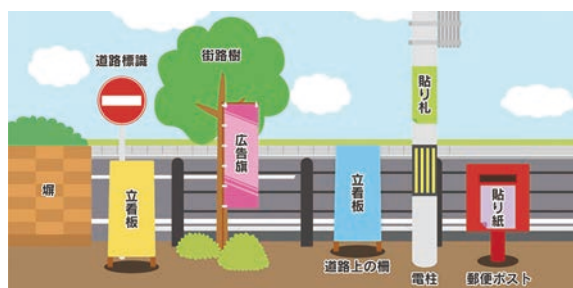
問 建設課 都市計画・管理係 内線2411

屋外広告物は便利な役割を持っていますが、無秩序な設置は街の景観を損なったり、風に飛ばされて人がけがをするなどのおそれもあります。

町内の屋外広告物も愛媛県屋外広告物条例に基づく許可が必要です。また、表示などに関する工事を行う場合は、県に屋外広告物の登録をする必要があります。町内に屋外広告物を設置するときは事前にご相談ください。

屋外広告物とは

- 常時または一定の期間継続して表示されるもの
- 屋外で表示されるもの
- 公衆に表示されるもの
- 看板、立看板、張り紙および張り札ならびに広告塔、広告板、建物、そのほかの工作物などに掲出、または表示されたもの、ならびにこれらに類するもの



お知らせ
Info

9月は「食生活改善普及運動」月間 食事をおいしく、バランスよく

問 保健介護課 保健係 内線3114

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、「生活習慣の改善」、とりわけ「食生活の改善」が重要です。このため、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するため、9月を「食生活改善普及運動月間」とし、食生活改善の普及啓発を図ります。

元気の源である「食」について、意識が高められるよう、次の目標を参考にし、食事をおいしく、楽しく、バランス良くとり、健康増進を図りましょう。



■毎日プラス1皿の野菜

1日の野菜摂取の目標量は350gです。まずは1皿プラスしてみましょう！

■おいしく減塩、1日マイナス2g

味の濃い料理や塩分を多く含む食品の食べ過ぎには気を付けましょう！

■毎日のくらしに、withミルク

カルシウムとたんぱく質がよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう！

お知らせ Info

新型コロナウイルスワクチンの接種はお済みですか？

鬼北町では、12歳以上の方を対象に新型コロナウイルスワクチンの接種を実施しています。計画では、8月下旬を目途に、希望者のほとんどの方の接種が終わる予定です。接種の状況を見てみますと、高齢者の方よりも若い世代の方の接種率が低いようです。

国からの連絡では、各市町に人口の8割分のワクチンを配布する予定で、今後は鬼北町にはワクチンは届かない可能性が高いことになります。

病気等の諸事情により、ワクチン接種をできていない方、今後接種を予定している方は早めにコールセンター（0120-006-893）までご連絡をお願いします。

12歳以上の町内ワクチンの接種率（R3.8.16現在）

1回目接種の割合	2回目接種の割合	12歳以上の人口（R2.1.1時点）
82.3%	57.5%	9,462人

12歳以上の方へのワクチン接種を実施しています

12歳以上の方に対するワクチンの個別接種を7月19日から開始しました。

8月4～8日には、1回目の集団接種を実施。ワクチンの集団接種は、仕事がある方に配慮し、夜間・休日にも対応するなどして、5日間で912の方がワクチン接種を終えました。



高平晃成さん（広見中学校3年生） 四国大会優勝！全国大会出場！

7月23日に開催された愛媛県中学校総合体育大会の陸上競技において、高平晃成さんが男子110mハードル予選で14秒95を記録して全国大会参加標準記録を突破し、決勝を待たずに全国大会出場を決めました。

また、8月8日に開催された四国中学校総合体育大会の男子110mハードルにおいては、14秒59の自己ベストタイムで優勝しました。

全日本中学校陸上競技選手権大会は、8月17日から20日の4日間、茨城県ひたちなか市において開催されました。



北宇和郡小学校 水泳分散記録会を開催

7月19、21日の2日間、松野町と鬼北町内の5つの会場で北宇和郡小学校水泳分散記録会が行われました。

今年の水泳記録会は、新型コロナウイルスの感染防止のため、松野町と鬼北町内の小学校8校が1校または2校ずつに分かれて実施されました。

記録会には、小学4年生から6年生の児童が参加し、自由形や平泳ぎなどの種目に取り組みました。自己ベストを目指して一生懸命に泳ぐ姿に、会場で見守る保護者、児童、先生から温かい拍手が送られていました。

記録については、会場や計測員等が異なり、順位をつけることが困難であるため、広報での掲載を差し控えます。



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「日出町」です。海の向こうに目を向けてみましょう。



これが由布市に伝わる庄内神楽です！

庄内子供神楽座について



昭和51年、伝統芸能の継承と青少年の健全育成を目的に結成されました。庄内町の小・中学生で構成され、日々、練習に励んでいます。各地域のお祭り、イベントのアトラクション、福祉施設の慰問等に年間60回程度出演しています。

これまでに、大分県神楽大会や、島根県で開催されたこども神楽フェスティバル等にも出演し、東京都で開催された全国こども民族芸能祭には、九州・沖縄ブロック代表として出演したこともあります。

庄内神楽とは



安永7年(1778年)に世襲神職による神楽の奉納が行われたと言われている、大分県由布市に古くから伝わる神楽を指します。今のような形として始められたのは明治時代の初期のことです。当時の政府により神職が神楽を舞うことが禁じられ、氏子等が引き継いで舞うようになり、その時に伝承されたものと言われています。

主な活動内容

5～10月 庄内神楽定期公演

5～10月の第3土曜日の午後6時から庄内の神楽座が持ちまわりで月1回の定期公演を行っています。



11月3日 庄内神楽祭り

毎年11月3日(文化の日)に、庄内町総合運動公園で庄内神楽祭りを開催しています。庄内神楽を継承する町内の神楽座のほかに、地元の保育園児や高校生などの多くの神楽団体が一堂に会し、一日中神楽三昧で過ごすことができます。



1月2日 庄内神楽新春初舞

1月2日に新年最初の神楽公演を行います。この日は、庄内神楽の代表的な演目を奉納します。



お知らせ

えひめ結婚支援センター
「愛結び」会場開設

日時

9月26日(日)

※事前予約が必要

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

☎089315716705

元気な集落づくり

応援団を募集

集落のコミュニティ活動にボランティアでご参加いただける企業・団体の登録を募集しています。

対象

企業・NPO・大学等2名

以上の団体であれば申込み可

登録申請方法

紙データまたは電子データを問い合わせ先へ送付してください。

活動場所

市町を通じお申し出いただいた集落(集落との要望をマッチング)

詳細は、ホームページ

(http://www.ecpr.or.jp/towns/syuraku_match)を

ご覧ください。

問い合わせ

県地域政策課

☎089191212261

FAX

089191212256

21世紀えひめの伝統工芸

大賞の作品募集について

県内で製造される伝統工芸品等を対象にしたコンテストです。大賞受賞作品には、技術取得奨励金として25万円が贈られます。

期間

10月22日(金)まで

対象

県指定伝統的特産品およびこれに準ずる工芸品で、今後の需要拡大が期待できる作品

応募方法

県ホームページに掲載されている出品申込書に必要事項を記入し、問い合わせ先へ送付してください。

問い合わせ

21世紀えひめの伝統工芸大

賞実行委員会事務局

☎089191212556

FAX

089191212561

メール

ehime-sales@pref.ehime.lg.jp

簡易裁判所

民事トラブルを解決

民事上のトラブルについて、簡易裁判所での手続き(通

常訴訟・小額訴訟・民事調停・支払督促)を利用して解決したい方への手続案内を行っています。

時間

平日9時～11時30分、13時

～16時30分 20分程度

申込方法

最寄りの簡易裁判所にお越しください。

問い合わせ

宇和島簡易裁判所

☎089512210091

剪定基礎講習会の開催について

日時

10月11・12・13日の3日間

10時～15時

場所

近永公民館 2階 講堂

対象

鬼北町にお住まいの60歳以上でシルバー人材センターの会員になって就業いただける方

(シルバー人材センターの

会員の場合)

昨年度1年間就業していない方、または、剪定の仕事に

変更したい方

内容

植木管理、剪定の基礎知識

などを専門講師に学びます。

定員

15人

受講料

無料

申込方法

無料

次の日時に、申込会場へご本人がお越しください。

9月30日(木)、10月1日(金)

13時30分～15時

申込会場

近永公民館 研修室

問い合わせ

公益社団法人 愛媛県シル

バー人材センター連合会

☎089191511420

知っていますか?

建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。加入方法等詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ

(独)勤労者退職金共済機構

愛媛支部

☎089194315406

戦没者遺児による慰霊友

好親善事業参加者募集

日本遺族会では、戦没者

遺児に対する慰藉の一環とし

て、先の大戦で父等を亡くした戦没者遺児が、亡き父等の眠る地に赴き心ゆくまでの慰霊追悼を行うとともに、現地の方々との友好親善を深めることを目的として同事業を実施しています。日程、実施地域等の詳細につきましては、

日本遺族会事務局へお問い合わせください。

問い合わせ

日本遺族会事務局

☎031326115521

救急医療の適切な利用を

心がけましょう

国では、「救急の日」の9

月9日を含む1週間を「救急医療週間」としています。

近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 9月17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

問 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

し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出勤回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増加しています。このままでは住民の皆さまに適切な医療を提供できなくなる恐れがあります。そうならないために、「日頃からかかりつけ医をもつ」、「健康診断等により病気の予防や早期発見に努める」、「家庭で薬を常備する」など普段から出来ることを心がけましょう。

愛媛県警察官

採用予定数
(高校卒業程度) 募集
男性31人程度、女性5人程度

受験資格

32歳未満の者(令和3年4月1日現在)
※大学卒業(見込)者を除く。

受付期間

8月26日(木)～9月14日(火)
1次試験 10月16日(土)
10月17日(日)

申込方法

愛媛県警察のホームページをご確認いただき、申込みフォームから申し込んでください。※詳細は、愛媛県職員採用情報ホームページを参照してください。

問い合わせ

宇和島警察署警務課
☎089512210110

独身のお子様がいる親御様向けライブプランセミナーを開催します

次のとおり、独身者の結婚を応援したい方を対象とした、ライブプランセミナーを開催します。セミナー終了後は、個別相談会も実施します。ご興味のある方はぜひご参加ください。(事前申込みが必要です。)

テーマ

結婚年齢の大誤算!!

知らないで婚活が大変なことに!?

日時

11月6日(土)

受付13時～
セミナー13時30分～15時
個別相談会15時～16時30分

場所

▼東予会場
西条図書館

▼中予会場
みなとまちまってる

▼南予会場
大洲市総合福祉センター

※各会場を講師とオンラインで繋がります。

※ご自宅で、当日のオンライン(Zoom)受講や後日のインターネット配信での受講も可能。

※新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底を図った上で開催します。

定員

東予 20名
中予 30名
南予 20名

オンライン 50名

参加費

無料

講師

天野 馨南子

(株)ニッセイ基礎研究所生活研究部人口動態シニアリサーチャー)

9月1日(水)～10月20日(水)

えひめ結婚支援センターWebサイトから申込みいただけます。(メール、電話、ハガキ、FAXも可)

個別相談会について

セミナー終了後、対面またはオンラインで実施します。

(予約制)

セミナー参加者のみ、個別相談会に参加できます。

お問い合わせ・申込先

えひめ結婚支援センター
☎089193315596
Webサイト
<https://www.msc-ehime.jp/>

募 集

愛媛県国民健康保険団体連合会職員募集

令和4年度採用の職員を次のとおり募集します。

職種・募集人数

▼システム関連業務専門職:

1名

申込受付期間
7月30日(金)～12月28日(火)

その他詳細は愛媛県国民健康保険団体連合会のホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

お問い合わせ

愛媛県国民健康保険団体連合会 総務課
☎089196818800

相 談

こころの健康相談のご案内

学校、職場、家庭や人間関係などについて、一人で悩みを抱えていませんか? 臨床心理士が、無料で相談を受けます。一緒に考えていきましょう。

日時

9月27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)
※秘密は厳守します。安心してご利用ください。
予約制のため、希望される方は9月21日(火)までに問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ

きほく生花展を開催

日時 10月2日(土)、3日(日)
9時～17時
(3日は16時まで)
場所 広見体育センター

お気軽にお越しください。



保健介護課保健係
内線2506

「暮らしの中の相談会」の実施について

国では、9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年、9月10日からの1週間を自殺予防週間として定めています。今年度においても、「自殺予防週間」に合わせ、雇用と生活の問題に加え、これらと関連の深い自殺予防の観点を加えた総合的な相談会を実施します。お気軽にご相談ください。

日時 9月14日(火) 10時～15時

内容 弁護士による電話相談

直通電話(当日のみ)
089199813627

相談料 無料(電話料金は相談者の負担)

問い合わせ

愛媛弁護士会
☎089194116279

2年ぶりの流しそうめんで賑わう

◎安森洞そうめん流しオープン



7月10日、安森洞そうめん流しがオープンしました。

そうめん流しは、地元住民でつくる安森鍾乳洞保存会が実施。現在会員15人が活動しています。去年は40周年の節目を迎えていましたが、新型コロナウイルスの影響を考慮し中止になったため、2年ぶりのオープンとなりました。

新型コロナウイルスの感染対策として、客席はアクリル板で区切り、流れているそうめんをすくうために使う専用の茶こしを用意。さらに、人との接触を減らすため、券売機を新たに設置するなど、新型コロナウイルスの感染を広げないための工夫をしました。また、希望者には個別にたらいそうめんを用意しました。

オープン初日の天気は残念ながら雨でしたが、そうめん流しの始まりを待ち望んだ家族連れらが、続々と訪れ、涼しさを感じる自然豊かな雰囲気を楽しみながら、すくう楽しさとともに流しそうめんを味わっていました。

また、近くの釣り堀には、ニジマス約1,000匹を放流。竹でできた釣竿を持ち、子どもたちがニジマス釣りを楽しんでいました。

安森洞そうめん流しは、8月31日までの営業を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大したため、12日から中止になりました。

子どもたちに楽しい夏の思い出を

◎広蓮の夏フェス

7月25日、広見体育センターで「広蓮の夏フェス」が開催されました。

このイベントは、地域のお祭りなど夏のイベントが中止となる中、子どもたちに夏の楽しい思い出を作ってもらおうとダンスチーム広蓮が開催しました。

会場では、広蓮のメンバーとその保護者による、射的や釣り、もぐらたたきなどのお菓子がもらえるゲームコーナーが用意され、子どもたちが夢中になって楽しんでいました。また、ステージでは、広蓮のメンバーがダンスや歌を披露。訪れた人たちは手拍子を送り、会場はダンスと音楽を楽しむ一体感に包まれていました。



農産物の販売や夏祭り気分に笑顔溢れる

◎近永駅周辺賑わい創出イベント



7月31日、近永駅やアエレルきほくなどの近永駅周辺で、北宇和高校とNPO法人ほっとホットによる「近永駅周辺賑わい創出イベント」が開催されました。

イベントでは、北宇和高校がカルミンやジャム、学校で収穫したぶどうなどを販売。ポニーとのふれあい体験もあり、子どもたちがポニーが引く馬車に乗り、散歩や記念撮影を楽しみました。ほっとホットは、プリンやかき氷などを販売。鬼北建設会館では、子どもたちが真剣な表情でヨーヨー釣りや輪投げを楽しみ、家族とともに夏の思い出をつくっていました。

また、会場を彩った複数の笹飾りは、前日に北宇和高校の生徒と地域住民らが協力して飾り付けたもの。当日は、かわいいスタンプを押した泉貨紙の短冊が用意され、訪れた人たちが思い思いの願いを書いていました。

北宇和高校によるライトアップイベント

7月26日から8月15日までの間、北宇和高校の生徒による近永駅のライトアップが行われました。

燈籠には、糸が入ったレースの泉貨紙や柿渋で染めた泉貨紙などを使用。燈籠やイルミネーションの優しい灯りが近永駅を照らしていました。



泉貨紙を使った燈籠(左)、駅入り口を彩るイルミネーション(右)



北宇和高校と 近永小学校の 連携学習

7月9日、近永小学校で、北宇和高校と近永小学校の連携学習が行われました。

学習では、小学3年生と北宇和高校生産食品科食品類型の高校3年生が交流しながら、どらやき作りに挑戦。児童たちは、優しく教えてもらいながら、完成させたどらやきに笑顔を見せていました。



鬼北町消防団 夏季訓練

7月25日、町内各地区で鬼北町消防団夏季訓練が行われました。

訓練は、昨年続き、新型コロナウイルスの感染対策のため、各部ごとに分かれて実施されました。訓練に参加した団員は、放水訓練や防火水槽の点検などに熱心に取り組んでいました。



竹の子川柳会

たんじょうびケーキを食べるしあわせだ
小学校三年生

プレゼントしあわせいっぱい
小学校三年生

かきごおり食べてしあわせにっこりと
小学校三年生

ともだちにあしたわたそうプレゼント
小学校四年生

しんぶんし字がたくさんで真っ黒だ
小学校四年生

青空とふわふわ白の美術品
小学校五年生

幸せは一つ一つを大切に
小学校六年生

百点のテスト渡されいい気持ち
小学校六年生

青き空広がる未来に平和な世
中学校三年生

お手紙は心を込めてきれいな字
高校一年生

人間は今の感情字に写る
高校一年生

後輩にバトンを渡しつないでく
高校二年生

ひよし川柳会

こつこつと重ねた努力がたたぬ
伊勢本 恵

心身を透析させた里帰り
山本 雅之

星になったばあばに祈る小さな手
水野すみこ

この人生解っていたか星の元
熊本 忠真

星月夜遠回りする散歩道
中城 英雄

絶好調で体重計の悲鳴きく
山本 節

重いほど土産持参で孫に会う
菅原 由紀

八十路坂重さにしるる布団干し
木村 貞子

天秤二杯水が軽い日重たい日
若宮 賢敬

コロナ禍で仲間が減った縄のれん
大崎 五葉

釣り仲間いつも情報分かち合い
川添 忠昭

呱呱の声今日から我が家の仲間入り
兵頭チヨカ

仲間外れになりたくなくて朱に染まる
宮川 柳酔

笑い種播いてさっぱりエビス顔
宇都宮 忍

鬼北の足跡をたどる【第3回】



鬼北の「鬼」とは何なのか

鬼北の「鬼」のいわれは、山の神としての「おに」の信仰が深く関係していますが、我々が鬼と聞いてイメージするような伝説もいくつか伝わっています。

一 「鬼ヶ城」という山（現在の松野町に位置する古鬼ヶ城山）は、「鬼王 段三郎」が大岩を引き寄せて造った「鬼（おに）」の城と伝わる。

二 等妙寺をどこに建てようか探していた理玉和尚の目の前に「鬼王」が突然現れ、大岩を軽々と投げ飛ばし、建立に適した場所を示したという。

三 鬼ヶ城山系の山中にある「タモト岩」と呼ばれる大岩は、「鬼王」の懐から落ちたという。

四 松野町の滑床溪谷にある「鼓岩」と呼ばれる大岩を「鬼王 段三郎」やその主君、曾我兄弟が力試しで動かしたとの伝承がある。



▲三本杭越しに古鬼ヶ城を望む



▲正連寺駐場という地点にある「タモト岩」

きほくのまち人探訪

「苦しさの先にある達成感 800m走でインターハイに出場」



おかの ゆうと
岡野 裕斗 さん

宇和島東高校3年生の岡野裕斗さん。四国総体の男子800mで3位に入賞し、インターハイに出場しました。

小さい頃から走ることが好きだったという岡野さん。中学時代は陸上部がなかったこともあり、野球部に所属。走力を活かして、県大会での優勝にも貢献しました。

陸上部の監督からの誘いもあり、高校から800mや1500mといった中距離走を始めました。なんと、その監督は、父親の高校のときの恩師。実は岡野さんのお父さんも800m走で鍛えられていたそうで、親子2代にわたり指導を

受けることになりました。

また、陸上部が冬期に取り組み駅伝では、県大会で優勝し、昨年の12月に開催された全国高校駅伝にも出場。中距離走の選手が得意とする比較的距離の短い2区を走り、全国レベルの走りを経験しました。思うような走りではできませんでしたが、その悔しさがその後の練習に取り組む原動力となったそうです。

今後は、陸上の強い大学に進学予定の岡野さん。「大学でも中距離走に取り組み、インカレ出場を1つの目標にしたい」と、強く意気込んでいました。

ALTの鬼の里Diary ~ Ada's編 ~

「I want to enjoy summer」



日本の夏には、私が楽しみにしている風物詩がたくさんあります。バーベキューをしたり、キャンプをしたり、スイカを食べたり、夏祭りに行ったり、花火を見たりすることが大好きです。

また、私は海で泳ぐことも大好きです。それは、私がアメリカで住んでいた地域から海がとても遠かったため、海に行くことがとても特別なことに感じているからです。小さい頃には、大きな湖や川が近くにあったので、夏にはよく泳ぎに行った思い出があります。

アメリカでもバーベキューはとても盛んです。ガスでも炭でも使用できる大きなグリルでコーンやソーセージ、ステーキ、野菜などを焼きます。また、ポテトサラダやコールスロー、クッキーやブラウニーなどのスイーツも食べます。

夏になると大人気なのがスイカですが、アメリカでは日本のように目隠しをして棒で叩くスイカ割りをする習慣はありません。とても楽しいことなので、アメリカに帰ったときには家族とスイカ割りをやってみたいと思います。

地域おこし協力隊活動日記

「泉貨紙の新たな可能性を模索」

地域おこし協力隊2年目

あわの まさおみ
栗野 正臣



鬼北町に来てから2回目の夏を過ごしております。

私の住んでいる日吉地区では、日中は暑いですが、朝晩は涼しく、睡眠にはとても良い環境でありがたいです。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、今年もさまざまな催しが中止されているようです。残念ではありますが、このような状況だからこそ、今まで見過ごしてきた物事に目を向ける機会だと捉え、少し視線を変えて日々を過ごそうと思っています。

泉貨紙の活動においては、現在、商材開発を進めています。厚みがあり、

立体造形が可能な泉貨紙は、幅広い分野で活躍できる素材であると思っています。いつか堂々と自信を持って提案できる品物が作れるよう模索を続けていきたいと思っています。



▲泉貨紙を使用した照明

健康ほくほく通信

園保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116



No.17 子宮頸がんはワクチンで予防できます！

HPV（ヒトパピローマウイルス）とは？

子宮頸がんなどの原因となるウイルスです。とてもありふれたウイルスで、8割以上の男女が一生のうち1度は感染しています。

子宮頸がんの現状

子宮頸がんは、子宮の出口に近い子宮頸部にできるがんです。日本では20～40代の女性を中心に毎年、約1.1万人の女性がかかり、さらに毎年約2,800人の女性が亡くなっています。

HPVワクチンの効果

HPVワクチンは子宮頸がんの50～70%を防ぎます。

多くの国では接種対象者の7～8割が接種しています。

HPVワクチンの接種について

定期接種の対象者：小学校6年生～高校1年生相当の女の子。

公費で接種できるのは高校1年生の3月までに終了した分です。ワクチンは2種類ありますが、どちらも合計3回接種します。3回打ち終わるまでに6ヶ月の期間が必要なので、高校1年生で接種を検討している方は9月中に1回目を打ち始めましょう。

自費で接種を行うと、合計5～10万円ほどかかります。

HPVワクチンの副反応

HPVワクチンは以前、接種後に体調不良を経験した患者が多くマスメディアによって報道されたため、副反応が起きやすいというイメージがあるかもしれません。しかし、その後、国内外のさまざまな研究により、ワクチンを接種した人も接種していない人も同じくらいの頻度でそのような体調不良が起こる可能性があることが分かりました。副反応（疑い）の報告は1万人あたり約5人程度で、いずれもほとんどの症例で回復したことが分かっています。

HPVワクチンを受けていても、子宮頸がん検診は必要です。20歳になったら、子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

北宇和病院
だより



救急医療体制に対する 新型コロナウイルスの影響について

9月9日は「救急の日」です。昨年来の新型コロナウイルス感染症の流行以降、救急医療を取り巻く環境にも大きな影響が生じています。救急隊員や医療関係者はワクチン接種が完了していますが、感染を完全に防げるわけではありません。事故などによる外傷での救急要請でも、発熱を認める患者さんの場合は新型コロナウイルス感染を完全に否定できない以上、感染防御体制や診療前のウイルス検査などが必要となり、従来と比べて時間も手間もかかる状態となっています。現状より救急搬送の件数が増加すると「医療崩壊」に至る危険性もあります。事故や急病等、やむを得ない状況もありますが、日頃の体調管理に一層注意していただき、体調不良を感じる場合は早めに発熱外来に相談するなど、救急医療体制の維持のため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

予土線がウルトラマンの
新しい仲間を描いた
がこれに海堂ホビー
た。これは開くマフ
四万のウエルマシー
ギユ展の開催にちな
画されたもの。真赤な
ながら走り回っています。



今月の1枚

編集後記
▼ついに開催された東京オリンピック。毎日のようにチャンネルを変えながら各競技を観戦しました。自分の変化に気付いたのは選手インタビュー。日頃取材で聞くことの難しさを感じている私は、選手のインタビューの答えだけではなく、記者の質問の内容にも耳を傾けていました。オリンピックの感動を力に変えて今月も頑張っていきたいと思えます。
(史)

Happy Birthday

9月生まれの

げんき
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—



くほた
久保田
はるひさ
悠央くん
2歳 内深田

2歳おめでとう♪元気いっぱい、おしゃべり上手な悠くん😊
これからもお姉ちゃんと仲良くすくすく育ててね♡



おおにし
大西
とうか
瞳花ちゃん
3歳 清延

お誕生日おめでとう♡
これからもたくさん食べて、遊んで
元気いっぱいになってね😊



たぐち
田口
けいと
恵澄くん
2歳 奈良

食べるの大好き♡歌ったり踊ったり、
いつも笑顔でマイペースな恵澄が
大好きだよ♡おめでとう！



たぐち
田口
こうが
玖華くん
3歳 奈良

お調子者で「我儘だけど」、時には優しいお兄ちゃん♡
これからも玖華色全開で、明るい子
になってね！おめでとう♡



さとう
佐藤
ひろと
大翔くん
3歳 上大野

3歳の誕生日おめでとう！
優しいにーと一緒に強くたくましく
なってね♡



やまぎき
山吹
いさひと
勇仁くん
1歳 永野市

元気いっぱい☆いさ君、1歳おめでとう！
たくさん食べて遊んですくすく
成長してね😊

にしだ
西田
おと
乙翔くん
1歳 永野市



おとちゃんお誕生日おめでとう♡我が
家の癒し担当です。毎日毎日かわい
いが止まらないよ。これからも元気に
すくすく育ててね♡だいすきだよ♡



つるい
鶴井
かな
叶愛ちゃん
1歳 生田

かんちゃん1歳おめでとう♡
強く優しく大きくなってね♡

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.124

家族と過ごす日常を大切に

松浦

雄三さん
ゆうぞう

実咲さん
みさき

鋼太郎くん
こうたろう

一葉ちゃん
かずは



奈良の松浦さんご家族。3月に新居が完成し、新たな生活がスタートした仲よしご家族です。

体を動かすことが大好きな鋼太郎くん。最近では、プールで泳ぐことや、補助輪のない自転車に挑戦しています。そして、アンパンマンがお気に入りの一葉ちゃん。両親が「ブランコ一筋」と話すほど、遊びに行った公園ではずっとブランコで遊んでいるそうです。

仕事のとき以外は、必ず家族みんなと一緒に過ごすという松浦さんご家族。雄三さんはお酒が飲めないこともあり、ほとんど出掛けることがありません。そんな雄三さんは、物作りが得意。先日、子どもたちのためにすべり台を制作したそう。で、「何より家族といえる時間が楽しい」と目を細めます。また、実咲さんの仕事は美容師であることから、新しく建てた家には、美容室を用意しました。まだお店を開く予定はないとのことですが、家族専用の美容室として、家族の髪は実咲さんがいつもカットしているそう。雄三さんも子どもたちも実咲さんのカットがお気に入りです。

「沖繩に行った新婚旅行は、雨ばかりで楽しむことができなかった」と話す雄三さんと実咲さん。「今度は家族みんなで沖繩に行つて新婚旅行のリベンジをしたい」と笑顔で話していました。

次回は、葛川裕也さんご家族です。

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好藤支部一

野菜を食べて元気② 『ナスとピーマンとじゃこの甘辛煮』

夏の暑い日差しが差し込み、じりじりと肌で感じるようになりました。今回は、旬の夏野菜に含まれる栄養をご紹介します。

今回のメニューに登場する「ナス」は、皮にポリフェノール成分のナスニンを含み、活性酸素の働きを抑えると言われています。「ピーマン」には、ビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めると言われるカロテンも含んでいます。

そのほかの夏野菜も、太陽の強い日差しを浴びてみずみずしく育ち、旬のおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。

赤、黄、緑と鮮やかな野菜たちを食卓に登場させれば、今年の夏もきっと元気に乗り切れるでしょう。



材料(2人分)

ナス…2本、ピーマン…2個、ちりめんじゃこ…20g、サラダ油…大さじ2、すりおろししょうが…小さじ1
A(だし汁…250ml、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1・1/2、砂糖…小さじ2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：180kcal たんぱく質：8.2g 脂質：12.8g
炭水化物：11.6g 食塩相当量：1.8g

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、食べやすいように横半分に切る。皮目に2～3mm間隔で切れ目を入れる。ピーマンは、四つ切りにしてワタを取り除く。
- ②Aをボウルに合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうがを入れて、香りが立ったら、じゃこを加えて軽く炒める。その後、ナスとピーマンを皮目から入れて焼き色を付ける。色がついたら裏返してさらに2分焼く。
- ④③にAを加えて、弱めの中火で8分程度煮る。