

# 広報 きほく

2021.12



～自然豊かな 心豊かな  
暮らし豊かなまち きほく～

【No.204】



きほくのまち人探訪  
原田雅央さん

Sports Topics

北宇和郡小学校陸上競技大会

ほくほく鬼北家族の絆

河添雅彦さんご家族

# 12月 December 鬼のまち ぐらしのカレンダー

人…人権・心配ごと・行政相談 古…古紙回収日  
P…ペットボトル回収日 犬…犬・ねこ引取り日  
突…エイダとクリスデルの英会話教室

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
11/28	11/29	11/30	1 英	2 犬	3 P 近永・泉	4
5 防火デー 鬼北町防災訓練 シェイクアウト訓練	6	7	8 英	9 犬 P 日吉	10 P 好藤・愛治・三島	11 古 近永
12	13	14	15 英	16 犬	17 P 近永・泉	18
19 鬼北町駅伝競走大会 マラソン大会	20 人	21	22 英	23 犬 P 日吉	24 P 好藤・愛治・三島	25 古 好藤・愛治
26	27 消防団年末特別警戒 (30日まで)	28 官庁仕事納め	29	30	31	1/1

## 休日当番医

日	医院名・電話番号
5	いしむら整形外科 ☎20-6635 清家消化器内科クリニック ☎22-2266 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
12	加藤整形外科 ☎22-7111 山下クリニック ☎22-5030 上田小児科 ☎25-0100
19	小川クリニック ☎23-3599 清水内科・循環器内科 ☎22-1492 こおり小児科 ☎24-5633
26	上甲外科クリニック ☎25-5811 山本内科医院 ☎22-5100 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(※)	乳マンモ	乳エコー
1	広見保健センター	9:00~12:00	-	-	○
2	泉公民館	9:00~12:00	-	○	-
3	愛治公民館	9:00~11:00	-	○	-
		13:00~14:00			
12	広見保健センター	9:00~11:00	-	○	-
		13:00~15:00			
14	広見体育センター	8:30~11:30	○	-	-

※健康診査・肺CＲ・胃・大腸・前立腺・肝炎



## 今月の表紙

11月7日、日吉地区の上鍵山で行われた五つ鹿踊り（町指定無形民俗文化財）。地域を回りながら、雄鹿4頭と雌鹿1頭が優美な舞いを披露していました。

## 人口と世帯数

10月31日現在

人口	9,778人	(-11)
男性	4,576人	(-6)
女性	5,202人	(-5)
世帯数	4,938世帯	(-9)

※( )は前月比です。

## CONTENTS\_ 目次

- 002 ぐらしのカレンダー
- 003 令和3年度北宇和郡小学校陸上競技大会
- 004 鬼北町防災訓練のお知らせ
- 005 まちのニュース
- 009 豊予交流 別府市編
- 010 Information
- 012 まちのアルバム
- 016 文化の広場
- 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

# Sports Topics

## 令和3年度 北宇和郡小学校陸上競技大会



10月12日、鬼北総合公園グラウンドで「令和3年度北宇和郡小学校陸上競技大会」が開催されました。鬼北町と松野町の小学校から163人の児童が参加。検温や消毒など新型コロナウイルスの感染対策が実施され、児童たちは、自己ベストを目指して、持てる力を尽くしながら各競技に取り組んでいました。

学年	種目	男女	1位			2位			3位		
			氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録
4年	60m	男	中川 遥陽	近永	9"5	五島 蓮真	三島	9"6	兵頭 英治	好藤	9"9
		女	京屋こなつ	近永	9"7	鶴井 愛生	愛治	10"1	渡邊 樺乃	近永	10"2
5年	60m	男	兵頭 優心	愛治	9"4	中平 頼	近永	9"6	芝 虎南	近永	10"0
		女	高田 芽咲	近永	9"7	濱崎 深桜	松東	9"7	谷口 姫月	松西	10"0
6年	60m	男	善家 悠成	好藤	8"8	二宮 侑雅	近永	8"9	芝 遼真	松西	9"0
		女	松岡華伊里	松西	9"3	川上 夏	近永	9"5	村上 綾菜	松東	10"1
共通	100m	男	清家 梁太	愛治	15"0	杉山 奏太	近永	15"1	入船 孟央	近永	15"3
		女	細川 瑠音	松西	14"9	芝 莉澄	近永	15"5	川上 夏	近永	16"1
	60mハードル	男	毛利 玲音	愛治	10"4	芝 遼真	松西	10"5	中川 遥陽	近永	11"3
		女	細川 花音	松西	10"9	濱崎 心初	松東	11"6	五百木陽菜	近永	11"6
	ソフトボール投げ	男	善家 悠成	好藤	56m70	壽崎 大空	近永	55m54	加形 航大	松西	49m29
		女	佐々木花菜	三島	45m48 (5年新記録)	濱崎 深桜	松東	37m49	池田真由花	好藤	35m54
	走り幅跳び	男	清家 梁太	愛治	3m77	五島 優我	三島	3m63	二宮 侑雅	近永	3m58
		女	芝 莉澄	近永	3m53	山口 来海	近永	3m49	細川 瑠音	松西	3m38
	走り高跳び	男	兵頭 颯	好藤	1m20	金谷 来夢	近永	1m15	河野 蓮	近永	1m15
		女	池添 瑞生	好藤	1m26	松岡華伊里	松西	1m21	五百木花暖	近永	1m21
	400mリレー	男	愛治小学校		61"2	近永小学校		62"3	松野西小学校		
			清家 梁太、鶴井 愛斗 兵頭 優心、毛利 玲音			入船 孟央、二宮 侑雅 中平 頼、中川 遥陽			芝 遼真、関本 佑馬 井上 航、渡邊 颯佑		
	女	松野西小学校		63"7	近永小学校		63"9	泉小学校			
		細川 瑠音、松岡華伊里 細川 花音、谷口 姫月			山口 来海、芝 莉澄 川上 夏、五百木花暖			松田美優羽、水野 穂香 芝 咲仲、二宮 麻綾			

# Info. 令和3年12月5日（日）午前8時から 鬼北町防災訓練を実施します

問 危機管理課 危機管理係 内線2421

3年ごとに実施していた鬼北町防災訓練を、今年度から公民館区ごとに持ち回り方式で毎年実施することにしました。今年度は、三島地区を対象に避難所設置・運営に特化した訓練を実施します。シェイクアウト訓練（町内全域）も併せて実施します。実施内容は次のとおりです。



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 第1部 シェイクアウト訓練

**【すべての町民の皆さんが対象です】**

- ◆日時 12月5日（日）8時～
  - ◆場所 町内全域 ◆訓練対象者 全町民の皆さん
  - ◆訓練内容 それぞれの場所で地震から身を守るための3つ（姿勢を低く、頭を守る、動かない）の安全行動を行う訓練
- ※今回実施する訓練は、愛媛県下一斉（12月17日）に実施しているシェイクアウト訓練に替えて実施するものです。

## 第2部 安否確認訓練／避難所運営訓練

**【三島地区の皆さんが対象です】**

### 安否確認訓練

- ◆日時 シェイクアウト訓練終了後
- ◆場所 三島地区 ◆訓練対象者 三島地区の皆さん、三島地区自主防災組織の皆さん
- ◆訓練内容 各家庭に配布している安全確認カードを玄関などに掲げ、自主防災組織の皆さんがカードの掲示状況を確認し、住民の安否を確認する訓練

### 避難所運営訓練

- ◆日時 12月5日（日）9時30分～
  - ◆場所 三島小学校 ◆訓練対象者 三島地区自主防災組織の皆さん
  - ◆訓練内容 コロナ禍の避難を想定した避難所設置・運営訓練
- （  
○受付、感染防止等訓練  
○避難所レイアウト、段ボールベット等設営・収納訓練  
○災害用トイレ設営・管理訓練  
）

12月17日から23日は「鬼北町防災週間・えひめ防災週間」、  
12月21日は「鬼北町防災の日・えひめ防災の日」です。

日頃から家庭でできる防災対策に取り組むとともに、地域の防災活動にも積極的に参加し、災害に備えましょう。

お知らせ  
Info

## 令和4年度保育所入所申し込みの受付を行います

問 町民生活課 福祉係 内線2118 / 各保育所 (下記参照)

令和4年度の保育所入所のための認定申請および入所申し込みの受付を行います。

産休・育休終了などで年度途中での入所を予定している方も申し込みをしてください。

なお、定員に余裕がない場合や必要書類がすべて提出されない場合は、希望する保育所に入所できないことがあります。ご了承ください。

保育所名	所在地	電話番号	定員	備考
近永保育所	近永1215番地1	45-0437	100	乳児受入
さくら保育所	奈良4070番地	45-0438	80	乳児受入
好藤保育所	東仲613番地2	45-0003	35	
清水保育所	清水1053番地	46-0230	35	
小松保育所	延川38番地1	48-0213	35	
小倉保育所	小倉865番地1	47-0530	35	
みどり保育所	下鍵山303番地	44-2146	35	乳児受入

※「乳児受入」とは満6カ月になった翌月以降

### 提出書類

※現在入所中の児童も提出が必要

- ①教育・保育給付認定申請書兼保育所入所申込書
- ②家庭状況申告書
- ③保育の必要性を確認できる書類  
雇用(農業)証明書や母子手帳の写し等

### 受付期間

12月1日(水)～12月15日(水)

### 書類の配布場所および受付場所

- 町内の各保育所
- 町民生活課福祉係

### 保育時間

就労を理由とする場合、就労時間に応じて保育標準時間利用(最長11時間)と、保育短時間利用(最長8時間)に区分されます。



### 保育所入所基準

保護者が次のいずれかに該当することにより、保育の必要性が認められる場合

- 就労(会社員、パート、自営業など。1カ月の就労時間が64時間以上)
  - 妊娠、出産(出産月および産前・産後各2カ月間)
  - 保護者の疾病、心身に障がいがある。
  - 同居または長期入院等している親族を常時介護・看護している。
  - 震災、風水害、火災その他の災害復旧にあたっている。
  - 求職活動中(上限は90日間とし、原則として期間の延長はできません)
  - 就学
  - 虐待またはDVのおそれがある。
  - 育児休業取得中に、すでに保育を利用して子どもがいて、継続利用が必要
- ※乳児(0歳児)は、受け入れできない場合があります。事前にご相談ください。

お知らせ  
Info

## スタンプで地域を盛り上げよう 鬼北町青年団オリジナルLINEスタンプを制作しました

鬼北町青年団は、町内に住む若者で構成されている地域活動団体です。このたび、青年団では、鬼北町PRキャラクターのきほくん、きじの助のLINEスタンプを制作しました。団員たちでかわいさ、使いやすさを考え抜いたスタンプです。たくさん使って鬼北町をPRしていきましょう!スタンプはLINEアプリから購入することができます。



## 清家冴絵さん、都能明莉さん(広見中) 県代表として全国大会に出場

広見中学校3年生の清家冴絵さんと都能明莉さんが、愛媛県代表として第35回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に出場します。

2人は、県内12人の選手が選ばれる代表選考会で質の高いプレーを見せ、見事県代表に決まりました。

2人とも全国大会の出場は初めて。ミドルブロッカーを担う清家さんは、「持てる力を精一杯発揮して勝利に貢献したい」、リベロを担う都能さんは「守備と声でチームの雰囲気をよくできるように頑張りたい」と意気込みました。

大会は、12月25日から28日までの間、大阪市で開催されます。



写真左：清家冴絵さん／写真右：都能明莉さん

お知らせ  
Info

## 11月と12月は「滞納整理強化期間」 納め忘れはありませんか？

問 町民生活課 課税管理係 内線2122

11月と12月の2カ月間を「市町税・県税一斉滞納整理強化期間」とし、県内全市町・愛媛県・愛媛地方税滞納整理機構が一丸となつて、滞納整理の強化に取り組みます。

### 【税金を滞納すると…】

納期限が過ぎているのに納付しない場合は、催促状や催告書を送付して、税の納付を促します。それでも納付のない場合には財産調査を行い、悪質な滞納者に対しては、必要に応じて預貯金、生命保険、給与、売掛金、国税還付金、不動産などの差し押さえを実施します。

また、高額・悪質な滞納者は、愛媛地方税滞納整理機構に徴収を移管します。

これら県税や町税は、私たちが安心して健康に暮らしていくために、重要な役割を担っています。納付について困っている人は、滞納となる前に必ず町民生活課までご相談ください。



お知らせ  
Info

## 令和3年度10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
4	林道久保川線改良工事	大宿	施工延長 L = 259.7m 幅員 W = 4.0m	(名)松浦土建 22,500,000円	農林課
4	(R3) 町道工場前支線道路改良工事	永野市	施工延長 L = 191.0m 擁壁工 V = 404㎡ 水路工 L = 162m	愛媛建設(株) 43,800,000円	建設課
19	令和2年度農業基盤整備促進事業内深田田丸農道舗装工事	内深田	施工延長 L = 142m 舗装工 A = 312㎡	宇和島道路舗装(株) 1,990,000円	農林課
19	林道延川線改良工事	延川	施工延長 L = 360.0m 幅員 W = 3.0m	(株)南予建設 28,850,000円	農林課
19	(3)国補 町道下大野本線中組橋下部工工事	下大野	橋台2基、護岸工1式 仮設道路1式	愛媛建設(株) 29,900,000円	建設課
19	川口農業集落排水処理場施設改修工事	父野川下	集排算定40人槽1基	(有)セイケ電設 18,520,000円	環境保全課
19	新田農業集落排水処理場施設改修工事	出目	集排算定100人槽1基	(有)ヒロケンテクノス 南予営業所 29,830,000円	環境保全課

## 表彰 Topics

### 鬼北ジュニア県大会優勝

10月23日・24日の2日間、松山市と東温市で開催された愛媛スポーツレクリエーション祭2021のソフトボール小学生男子の種目で鬼北ジュニアが優勝しました。

鬼北ジュニアは、現在、近永・好藤・愛治・泉小学校の小学2年生から6年生13人が所属し、日々練習に汗を流しています。

大会は、県内から32チームが出場。2つのゾーンに分かれて試合を行い、鬼北ジュニアは16チームが優勝を争ったBゾーンに入りました。計4試合のうち、1回戦を除く3試合は1点差で勝利。接戦を次々と制していき、見事5年ぶりの優勝を果たしました。



## お知らせ Info

### 観光列車に手を振ろう！ 『伊予灘ものがたり』記念運行

12月で引退する現車両の観光列車『伊予灘ものがたり』が、えひめ南予きずな博の一環で初めて予土線を走ります!! 沿線や駅で『伊予灘ものがたり』を見かけた際は、手を振って温かくお迎えください。

近永駅では北宇和高校生等によるおもてなしを実施予定です。

**運行日** 12月5日(日)

往路：11時27分(深田駅)～32分(近永駅)

11時52分(近永駅)～56分(出目駅)

復路：13時21分(出目駅)～25分(近永駅)

13時54分(近永駅)～59分(深田駅)

詳細は、きずな博公式ホームページ (<https://kizunahaku.com/event/2021/09/301/>) をご覧ください。



## 表彰 Topics

### 緑に親しみ、緑を愛し、緑を守り育てる活動に尽力 日吉みどりの少年団が「みどりの奨励賞」を受賞

日吉小学校の児童で組織されている「日吉みどりの少年団」(S55.4.1結成 R3年度団員25人)にみどりの奨励賞が贈られました。これは、みどりの少年団の活動などにおいて、これまでの活動状況、成果が特に優れた団体に、公益社団法人国土緑化推進機構から贈られるものです。全国で日吉みどりの少年団を含め、5団体が表彰されました。

10月9日に北海道で開催された「全国緑の少年団活動発表大会」では、みどりの奨励賞を受賞する5団体が活動を発表。日吉みどりの少年団は、6年生5人が日吉小学校からリモートで参加し、森林教室で、木を植える、切る、売るなどさまざま過程を、日吉農林公社の職員をはじめ地域の人たちから学んだことなどを写真とともに分かりやすく伝えていました。また、この発表においても優秀な成績をおさめたとして、表彰を受けました。

城平衣桜さんは、「全国の5校に選ばれて驚いたけれど、とても嬉しかった」と受賞を喜びました。



お知らせ  
Info

## 大学生等1人につき10万円を支給 鬼北町大学生等生活応援給付金のお知らせ



問 教育課 文化スポーツ係 内線4113

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大学生等やその保護者が収入減少等の影響を受けている状況から、経済的な負担の軽減や修学継続を支援するため、給付金を支給します。申請書類などの詳細については広報11月号をご確認いただくか、お問い合わせください。

### ◆支給対象者

鬼北町に住所を有し、大学生等を扶養している方  
※昨年度、給付を受けた方も対象となります。

### ◆給付金額

扶養する大学生等1人につき10万円

■大学生等とは、申請日において大学等に在学している学生。

※通信教育課程については、町外に居住実態がある方に限る。

■大学等とは、学校教育法に基づき設置された大学（専門職大学および短期大学を含む。）、高等専門学校（4年次以上に限る。）、専修学校（専門課程に限る。）またはこれらに準ずる学校で町長が特に認めるもの。

お知らせ  
Info

## 医療費通知が医療費控除申告に活用できます

健康や医療費に対する意識を高めていただくため、後期高齢者医療保険制度および国民健康保険の加入者には、医療費通知（医療費の明細を記載したもの）を定期的を送付しています。この医療費通知を添付することで、確定申告の「医療費控除」を申告する際に必要な「医療費控除の明細書」の記入を簡略化することができます。医療費通知の取扱いは下表を参考にしてください。

区分	後期高齢者医療保険		国民健康保険	
	診療月	発送月	診療月	発送月
通知書 発送の 時期	令和2年11月～ 令和3年4月	令和3年9月	令和3年1月～2月	令和3年4月
			令和3年3月～4月	令和3年6月
	令和3年5月～ 令和3年10月	令和4年2月上旬予定	令和3年5月～6月	令和3年8月
			令和3年7月～8月	令和3年10月
令和3年11月、12月診療分については、医療機関が発行する領収書をご利用ください。		令和3年9月～10月	令和3年12月	
		令和3年11月～12月	令和4年2月下旬予定	

(注意事項)

- ◆11月、12月診療分の医療費通知の到着前に確定申告を行う場合、11月、12月診療分については医療機関が発行した領収書に基づき申告してください。医療費通知に記載されていない医療費や、保険外負担された医療費がある場合も領収書に基づき申告してください。
- ◆医療費通知の額と領収書の額が異なる場合があります。これは、審査の結果や端数処理によるものです。
- ◆高額療養費などで補てんされる金額（高額療養費、子ども医療費、福祉医療費、生命保険等）は対象外ですので、実際にお支払いになった金額に訂正して申告してください。
- ◆確定申告に関することは、国税庁のホームページをご確認いただくか、税務署にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

後期高齢者医療制度加入の方 愛媛県後期高齢者医療広域連合 ☎089-911-7733

国民健康保険加入の方 町民生活課保険年金係 ☎45-1111 (内線2114)



# ～ 豊予交流～

Vol. 13- 別府市編

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「佐伯市」です。海の向こうに目を向けてみましょう。



食材を温泉の噴気で蒸す  
地獄蒸し料理

## 別府市のイベントを紹介します！

※次回の開催は未定です。

例年 4月開催

### 別府八湯温泉まつり 湯♨ぶっかけまつり

まつりを締めくくるイベント。駅前通りを舞台に老いも若きも温泉を掛け合っぴしょ濡れに！  
※2020年、2021年は中止。



例年 12月開催

### べっぷクリスマスファンタジア

ステージイベントのほか、音楽とともに別府湾に打ち上げられる花火が夜を彩ります。  
※2020年は内容を変更して開催。

## さらに別府では温泉も食もお楽しみいただけます♪



開放的なビーチで潮の香りに包まれ  
温かい砂をかけられる 別府海浜砂湯



名物とり天

別府温泉のシンボリック存在  
竹瓦温泉

そのほか詳しい情報などは、下記へアクセス  
またはLINEお友達登録をお願いします♪

別府市観光情報サイト  
極楽地獄別府

別府市観光  
LINE登録



【問い合わせ先 別府市政策企画課 ☎0977-21-1122】

お知らせ

えひめ結婚支援センター  
「愛結び」会場開設

日時

12月26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

☎089315716705

愛媛県SDGS推進企業  
登録制度について

愛媛県では、SDGS活動に取り組み企業等の登録制度を創設しました。県HPにて取り組みを発信していきますので、県内企業・団体等の皆さまからのご応募をお待ちしています。

対象

愛媛県内に本社または支社等を有し、県内において事業活動を行う法人、個人事業主

登録期間

新規登録後、最初に迎える7月末日まで

申請期限 随時受付中

登録料 無料

提出方法 メールまたは郵送

申請書URL

<http://www.prefehime.jp/h30100/sdgs/tourokuh.html>

問い合わせ

県産業政策課

☎089191212475

多重債務者無料相談会の開催について

愛媛県、愛媛弁護士会、愛媛県司法書士会の共催で、無料相談会を開催します。債務問題でお悩みの方、法律の専門家に相談してみませんか。

開催日

12月13日(月)  
13時30分～16時30分

場所

愛媛県男女共同参画センター

申込期間

11月1日(月)～12月10日(金)

対象

債務問題でお悩みの方

応募方法

県消費生活センターに電話で申込み

問い合わせ

県消費生活センター  
☎089192612603

12月はふぐ中毒防止月間

ふぐの毒はテトロドトキシンと呼ばれ、神経を麻痺させる作用があり、最悪の場合死亡することもある猛毒です。煮たり、焼いたりしてもなくなりません。ふぐをさばくには、「ふぐ

取扱者免許が必要です。釣ったふぐを自ら調理したり、人にあげたりしないようにしましょう。

問い合わせ

宇和島保健所生活衛生課

☎089512816108

国民年金基金のご案内

国民年金基金は、自営業者やフリーランスなど国民年金第1号被保険者の方々が安心して老後を過ごせるように、国民年金(老齢基礎年金)にゆとりをプラスする公的な年金制度です。掛金が全額社会保険料控除の対象になるなど税制上の優遇措置があります。また、60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入している方も加入できます。

問い合わせ

全国国民年金基金愛媛支部  
☎012016514192

温泉でほっと！  
シェアキャンペンを実施中

愛媛県では、温浴施設に出かけることで、「家庭のお風呂から出る二酸化炭素排出量」の削減を目的に、温浴施設の利用を推進する「温泉でほっと！シェアキャンペン」を新型コロナウイルス感染症の感染防止に配慮しながら2月末まで実施しています。

キャンペン期間中、協力施設である「温泉シェアスポット」のスタンプを5個集めて応募すると、県内の温浴施設の宿泊券等が抽選で当たるスタンプラリーを実施しています。また、施設によっては、入浴料の割引などのお得な特典が受けられるところもあります！気軽に楽しく温暖化対策をはじめませんか。詳しくは「温泉シェアキャンペン」で検索してください。

問い合わせ

愛媛県環境政策課  
温暖化対策グループ  
☎089191212349

エネルギーについての講演会のお知らせ

エネルギーと環境について、知識を深めていただくため、講演会を開催します。

日時

令和4年1月19日(水)  
午後2時30分

場所

宇和島市吉田公民館大ホール  
(宇和島市吉田町東小路甲106番地)

内容

暮らしの視点で考える原子力

講師

NPO法人あすかエネルギーフォーラム理事長 元原

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 12月20日(月) 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

参加料 無料  
子力委員 秋庭悦子先生

定数 50名(先着順)

申込み

電話または、ホームページで1月11日(火)までにお申し込みください。

問い合わせ・申込み先

(公財)伊方原子力広報センター  
☎089413812036

ホームページ

<https://www.ikata-dr-sadao.jp/>

12月4日～12月10日は「第73回人権週間」

松山地方事務局および愛媛県人権擁護委員連合会では、「誰か」の「ことじゃない」を啓発活動重点目標とし、人権尊重思想の普及高揚を図っています。この機会に人権意識を高め、相手の気持ちを考え、違いを認め合う心を育て

ましよう。

人権問題でお困りの方は、みんなの人権110番(0570-003110)までご相談ください。

## 問い合わせ

松山地方事務局

☎089-932-0888

## 令和3年度

**技能ひろばを開催します**

公共職業訓練(ハローワーク)を行う職業能力開発校を一般開放します。

## 日時

12月12日(日)

9時30分～12時30分

## 場所

宇和島産業技術専門校内  
(宇和島市柿原甲1712)

## 内容

▼訓練作品展示発表

▼技能体験

▼技能サービズ

▼離・転職者向け職業訓練、障がい者向け職業訓練相談

コーナー

## 問い合わせ

宇和島産業技術専門校

☎0895-2213410

## 募集等

### 放送大学

**入学生募集のお知らせ**

放送大学は、4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・

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。全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。資料を無料でお配りしていますので、希望される方は左記までお問い合わせください。

## 出願期間

第1回 2月28日(月)まで

第2回 3月15日(火)まで

## 問い合わせ

放送大学愛媛学習センター

☎089-923-8544

## 陸上自衛隊

**高等工科学校生徒募集**

**〔一般採用(第1次)試験〕**

## 応募資格

中卒(見込含む) 17歳未満

の男子

**受付期限** 1月14日(金)

**試験日および試験場**

1月22日(土)

脛南公民館(大洲市)

**試験科目** 国語、社会、数学、理科、英語(択一式)、作文

**〔推薦採用試験〕**

## 応募資格

中卒(見込含む) 17歳未満

の男子で、成績等優秀により

学校長が推薦

**受付期限** 12月3日(金)

**試験日および試験場**

1月8日(土)～11日(火)のうち

指定する1日

陸上自衛隊伊丹駐屯地

(兵庫県伊丹市緑ヶ丘7-1-1)

―)

**試験科目** 口述試験、筆記試験(作文を含む)、身体検査

**問い合わせ**

自衛隊宇和島地域事務所

☎0895-2315431

## 相談

### みんなの健康相談のご案内

学校、職場、家庭や人間関係のことなどで一人で悩んでいませんか?臨床心理士が、無料で相談をお受けします。まずは話してみましよう。

## 日時

12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12月22日(水)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

## マイナンバーカードを作りましょう!

**問** 町民生活課戸籍住民係 内線2171、2111～2113

マイナンバーカードの申請サポート(写真撮影を含む)を鬼北町役場、日吉支所、愛治公民館で実施しています。簡単に申請することができますので、郵送されているマイナンバーカードの申請書と本人確認書類(免許証など顔写真があるものは1点、保険証など顔写真がないものは2点必要です)を持ってぜひ申請にお越しください。

※愛治公民館で申請される場合は、事前連絡をお願いします。 ☎46-0001

マイナンバーカードが北宇和病院など一部の病院で健康保険証として利用できるようになったよ!  
(事前登録必要)



## 休日臨時交付窓口開設日

12月12日(日) 9時～16時30分

※閉庁日のため、個人番号関係のみの対応となります。

※時間に余裕を持ってご来庁ください。

## ラッピング列車がJR宇和島駅に大集合

◎予土線 Fun Fun 祭り

予土線ラッピング列車が集結した「予土線 Fun Fun 祭り」は、10月9日・10日の2日間、JR宇和島駅や予土線の沿線で開催されました。

予土線では、「予土線3兄弟」と今年7月に登場した「鬼列車」と「ウルトラトレイン号」の5種類のラッピング列車が走っています。祭りでは、「Yodosen Fun Fun Trains」と命名されたこの5列車と予讃線を走る「おさんぼなんよ号」が集結しました。

9日にJR宇和島駅で開催されたオープニングセレモニーでは、太鼓集団「魁」が迫力ある演奏を披露。JR四国の長戸正二常務が「このイベントを大きな起爆剤とし、地域や予土線、JR四国の盛り上げにつなげたい」と挨拶しました。さらに沿線の道の駅などが出店したマルシェもあり、多くの家族連れや鉄道ファンで賑わいました。

また、両日、沿線の一部の駅ではマルシェなどを開催。近永駅では、「鬼列車」と「かっぱうようよ号」が連結した列車で楽しむ特別ツアーに参加した乗客を喜ばせようと、夢大使やきほくん、きじの助、鬼王丸が登場。乗客と記念撮影を楽しむなど、予土線と鬼北町の魅力を伝えていました。



1\_JR宇和島駅に集結したラッピング列車 2\_セレモニーを盛り上げた「魁」 3\_しまんトロッコの出発合図 4\_予土線オリジナルグッズも大盛況 5、6\_近永駅でのおもてなし 7\_鬼列車とかっぱうようよ号の連結

## 個性豊かな力作がずらり

◎第17回きほく作品展

10月7日から10日までの間、広見体育センターで「第17回きほく作品展」が開催されました。

作品展では、町内の各保育所や小中学校、文化団体などさまざまな年代の方たちが制作した水彩画や写真、造形など600点以上が飾られました。色彩や形など一つの作品に個性が溢れ、訪れた人たちの目を楽しませていました。



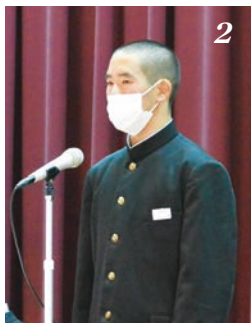
## 50年の歴史と伝統を未来へ

◎広見中学校 50周年記念式典

10月29日、広見中学校で50周年記念式典が開催され、生徒や教職員、歴代広見中学校の校長など約200人が参加しました。

行定永校長は「皆さんや皆さんの後輩たちが広見中学校の歴史と伝統を継承し、ふるさと鬼北を盛り上げていくことを願っている」と挨拶し、生徒会長の高田貞治さんは「50年後の100周年には、広見中学校に誇ることが出来る自分に成長し、故郷に恩返しができるように頑張りたい」と、今後の活躍を誓いました。その後、太鼓集団「魁」がデビュー曲「躍動」を披露し、会場を盛り上げました。

記念講演では、きむらバンドさんと赤木裕さんのお笑いコンビ「たくろう」が漫才を披露。きむらバンドさんは幼少期を好藤地区で過ごした、鬼北町とも縁があるお笑い芸人です。たくろうは、生徒たちが夢への挑戦というテーマで用意した質問に笑いを誘いながら答え、挑戦することの大切さを伝えていました。



1 校歌斉唱をする在校生 2 生徒会長の言葉を述べる高田貞治さん 3 太鼓集団「魁」広見中学校1年生の三好愛莉さん（中）も演奏を披露 4 漫才を披露した「たくろう」赤木裕氏（左）、きむらバンド氏（右）

## 賑わいに向けたワークショップが完結

◎近永駅周辺賑わい創出プロジェクト



10月23日、中央公民館で、最後となる近永駅周辺賑わい創出プロジェクトワークショップが開催されました。

近永駅舎が町へ譲渡されることを契機に、駅舎の活用を、産学官民が連携して検討する場として始まったワークショップ。令和元年度に6回、2年度に4回、今年度は2回開催されました。

今回のワークショップでは、北宇和高校の生徒ら約40人が参加。矢野寿洋氏をアドバイザーに迎え、広場、商い、交流、学びの4つのテーマで班ごとに話し合い、企画書を作成しました。今後、この企画書を参考に駅舎の設計が行われる予定です。

## 高校生が地域課題の解決策を模索

◎北宇和高校 地域活性化出前講座



10月18日、北宇和高校体育館で「地域活性化出前講座」が開催されました。

さまざまな地域課題の解決に向けて、生徒自身が考えて行動する探究学習を通し、町の魅力を再発見してもらおうと町が初めて開催しました。講座では、高校魅力化などに取り組む(株)PrimaPinguinoの藤岡慎二代表取締役らを講師に迎え、生徒たちは賑わい創出や交流人口の拡大など6つのテーマに分かれ、町職員らから町が取り組む事業の内容や課題などについて学びました。今後、4回の講座が予定されており、生徒たちはテーマごとに分析を行い、必要な取り組みなどについて考えていきます。

## 自宅で楽しむ長寿のお祝い

◎令和3年度敬老行事

10月26日から11月12日の間、各地区で敬老行事の仕出し料理の配達が行われました。

新型コロナウイルスの感染予防のため、昨年度に続き、今年も会場で集まって開催する敬老行事は中止になりました。役場職員が仕出し料理を希望した招待者の自宅などを訪問し、「これからもお元気で」などと声をかけながら料理を手渡ししていき、受け取った高齢者は笑顔で感謝を伝えていました。

また、宇和島ケーブルテレビでは、各地区の公民館の企画により、保育所の園児や小中学校の児童生徒、住民の有志の方たちの協力でお祝いの踊りや作文の朗読などを収録。仕出し料理の配達日または、配達日に近い日に、3つの地区に分けて放送され、高齢者たちは、自宅で料理とともに子どもたちの踊りなどを堪能しました。

また、米寿を迎えた高齢者の方には、料理の配達に合わせ、表彰状と記念品が贈られました。



## 愛大と広中のコラボ企画を披露

◎広見中学校創立50周年記念文化祭



10月30日、広見中学校体育館で「広見中学校創立50周年記念文化祭」が開催されました。

文化祭では、愛媛大学とのコラボ企画「笑う鬼北に福来る」えがおのダンスプロジェクトで、広見中学校3年生の有志30人と愛媛大学のダンス部がLittle Glee Monsterの「君といれば」の曲に合わせダンスを披露。ダンスは大学生との交流を通して、社会性などを育もうと企画されたもので、9月から限られた時間の中で練習を重ねてきました。企画をプロデュースした愛媛大学の牛山教授は「ダンスの歌のように友情を信じながら、次のステージへ向かってください」と生徒たちにエールを送りました。

## ネットの被害者・加害者にならないために

◎子どもたちのための人権集会



10月25日、広見中学校体育館で「子どもたちのための人権集会」が開催されました。

広見・日吉中学校の全校生徒や学校関係者らが出席。身に覚えのない事件の殺人犯だとネット上に書き込まれたことがきっかけで誹謗・中傷を受けているタレントのスマイリーキクチさんを講師に迎え、ネットの何気ない書き込みの恐ろしさなどについて講演を行いました。キクチさんは、多くの人たちがネットのデマ情報を信用し、キクチさんやその家族を脅迫してきた様子を伝えながら、「ネットに書かれていることが正しいとは限らない。正しさを疑う正疑惑を身に付けてほしい」と呼びかけました。

## ◎北宇和高校 地元企業説明会



地元企業を学び  
古里で働く契機に

10月15日、北宇和高校体育館で「地元企業説明会」が開催されました。

北宇和高校1、2年生約170人が参加。町内に事業所のある企業や行政機関など23団体がブースを設け、仕事の内容や社員の待遇などについて説明しました。生徒たちは、将来の参考にしようと、真剣な表情で説明に耳を傾けていました。

## ◎百寿者表彰



これからも  
末永くお元気で

10月21日、兵頭町長が百寿者を迎えた方の自宅や施設を訪問し、百寿者の表彰を行いました。

今回表彰されたのは、大正11年生まれの方10人。その内、訪問が可能であった8人に兵頭町長が表彰状と記念品を贈りました。ピアノの演奏を披露する方もおられ、兵頭町長は「これからも長生きしてください」と話し、長寿を祝いました。

## ◎令和3年度戦没者追悼式



故人を偲び  
平和への誓い新たに

10月28日、広見体育センターで「令和3年度鬼北町戦没者追悼式」が行われました。

式では、遺族の方など約70人が参列。遺族会の会長らがそれぞれ追悼の辞を述べ、参列者による献花が行われました。来賓を少なくするなど例年よりも規模を縮小して実施されました。

## ◎日吉小学校 森林教室



炭焼きを通して  
木の活用を学ぶ

10月14日、日向谷の炭焼き場で日吉小学校の3、4年生9人が炭焼きを体験しました。

日吉農林公社の職員である青木武司さんと山内翔平さんが講師となり、炭ができるまでの工程を説明しました。児童たちは、レンガなどを使って窯の入口を塞ぎ、火入れを体験。約2週間後に完成する炭を楽しみにしていました。

## ◎秋の山野草展



約2年ぶりの開催で  
癒し伝える山野草

10月16日・17日の2日間にわたり、広見体育センターで「秋の山野草展」が開催されました。

年5回開催している山野草展は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、中止が続いていたため、令和元年12月以来の開催となりました。山野草会の会員が丹精込めて育てた161点の山野草が並び、訪れた人たちは癒しを感じていました。

## ◎ダンスチーム広蓮「秋フェス」



楽しく踊って  
練習の成果を披露

10月24日、広見体育センターでダンスチーム広蓮による「秋フェス」が開催されました。

毎年ダンスを披露していた「でちこんか」が中止となり、イベントを企画。ダンスや歌をステージで披露したほか、ボウリングなどのゲームコーナーもあり、家族連れらが楽しんでいました。

# 5・7・5に乗せて



## 愛媛若葉ひろみ句会

不覚にもつるり呑み込む柿の種

伊藤 京

虫の声聞きつ句作や辞書開く

高田 弘子

柿紅葉雨をはじきて朱のあかり

高橋 妙

玄関の鍵穴昏し秋深む

浜田 千鶴

ふと聞し本音なるほど秋の夕

小西 あや

月上る釣り針のごと尖りをり

福本 恵子

曼殊沙華今だに悔いは胸を刺す

藤田 光子

無花果や心の読めぬ妻の顔

松岡 寛孝

## 愛治俳句会

アサギマダラ潮の難所を越え行けり

久保田由布

水澄みし深みに真鯉ゆつたりと

氏本佐喜恵

一本の庭木に集ふ寒雀

金子 和子

粒餡で鯛焼の腹膨らめり

木原 幸江

鯛雲必ず西の空に有り

末廣 典子

秋の暮独り下り立つ無人駅

善家 初穂

トラックに高々と積む今年菓

土居原佳子

刈田焼く煙が低く峽を這ふ

古谷 久代

襟首に虫の入りし草刈女

渡邊三代子

## 消費生活だより



### 18歳で大人になる君へ！

「2022年4月1日から成人年齢が18歳になります」

2022年4月1日以降、18歳で大人になったとたんに、親に無断でした契約の取り消し（未成年取消権）ができなくなります。そのため、大人になったばかりの経験の少ない高校生が悪質業者のターゲットとなる可能性があります。

例えば、SNSや無料動画アプリ、マッチングアプリなどで、「誰でも稼げる」「簡単に儲かる」と近づいてきて、FXや暗号資産、バイナリーオプションなどで儲けるための高額な情報商材を勧めてきます。また、先輩からの「良い話がある」というSNSをきっかけに、マルチの組織に勧誘されることもあります。しかも、支払いのためにクレジットカードで決済したり、消費者金融で借りた結果、返済できなくなると、多重債務に陥り、信用情報がブラックになってしまいます。

#### 「トラブルに遭わないために」

- 1 学校や職場の友人・先輩、SNSやマッチングアプリの相手に誘われても、儲かる話をうのみにせず、きっぱり断る。
- 2 簡単に「儲かる」「稼げる」方法は絶対がないので、怪しい誘いには応じない。
- 3 もうけ話を勧誘されても、借金をしてまで契約しない。
- 4 契約後に後悔したら、すぐに鬼北町消費生活相談窓口（45-1111）へ。

**18歳はもう大人です。自分でする契約については自分で責任を負わねばならないという自覚を持ちましょう！**





## きほくのまち人探訪

「もっとたくさんの人が農業に興味を持つきっかけに」



はらだ まさお  
原田 雅央さん

10月から鬼北町農業研修生となり、就農を志す原田雅央さん。松山市から移住し、これから1年間、野菜や果物などを栽培するさまざまな知識や技能を学んでいきます。

農業研修生になる前は、結婚式場のカメラマンとして働いていた原田さん。風景写真の撮影や道の駅巡りのため、南予や高知方面に何度も足を運ぶ中で、南予地域の風土の良さを感じていったそうです。

「自然と関わる仕事がしたい」。そんな思いから、農地が借りられる市民農園で夫婦で協力しながら、野菜作りに約4年間挑戦しました。実際に育てて

みるととても面白く、農業をやってみたくらいという気持ちが一層強くなっていったそうです。

一方で「50代での挑戦は遅いのではないか」と、不安な思いを抱えていた原田さん。しかし、「田舎ではまだまだ若いですよ」と、町の担当者からかけられた心強い言葉や、いくつになっても活躍している農家の方たちの姿が、原田さんの挑戦を後押ししてくれました。「年代に関わらず農業をやってみたくらいと思っている人たちはもっているはず。同年代の人たちが農業に興味をもってもらえるきっかけになりたい」と笑顔で話していました。

## ALTの鬼の里Diary ~ Chrisdelle編 ~

「I hope you all a Merry Christmas」



12月に一番ワクワクすることは、クリスマスです。私はアメリカ出身ですが、私の家族はフィリピン人です。フィリピンでは、「September、October、November、December」の「-ber months」つまり、9月からクリスマスのカウントダウンを開始します。とても早いですよね？

私たちはいつも「パロル」という、美しく特別なフィリピンのクリスマスランタンを飾りつけます。私の家族はクリスマスの飾り付けに多くの時間と労力をかけるので、1月まで飾りは

外さないでいます。

昨年はフライドチキンとクリスマスケーキを食べてクリスマスを祝いました。今年は、甘いスパゲッティ、ルンピア（フィリピンの春巻き）、エンブティード（フィリピンのドライソーセージ）など、より伝統的なフィリピン料理を作りたいと思っています。興味がある方はぜひ作ってみてください。私の家族からあなたの家族まで「マリガヤンパスコとマニゴンバゴントオン！」（メリークリスマス、そしてハッピーニューイヤー）

## 地域おこし協力隊活動日記

「泉貨紙を使った商材開発を進めています」

地域おこし協力隊2年目

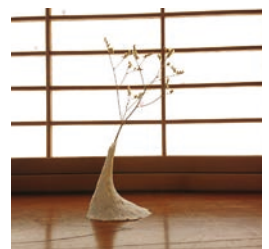
あわの まさおみ  
栗野 正臣



朝夕の冷え込みも強くなり、年末が迫ってきているのを感じます。鬼北町では、花や木などの自然の変化が目に見えるので、はっきり四季を感じることができるのですが、本当に1年経つのが早いですね。

10月に広見体育センターで催された「きほく作品展」には、何点か出品させていただきました。自分の作品を発表する場があると、やはり士気も高まります。また、ものづくりをされている他の方の作品を見ることで、自分の発想の引き出しが増えている気がします。

泉貨紙を使った商材開発としては、現在、一輪挿しやランプシェード等に取り組んでいます。一輪挿しは、きほく作品展にも展示させていただきました。ランプシェードについては、とあるゲストハウスの寝室に使っていただけのこととなりましたので、設置が完了しましたら、皆さんにまたご報告したいと思っております。



▲落水紙の一輪挿し

# 健康ほくほく通信

図 保健介護課 地域包括支援センター 内線3121、3122

## No. 20 認知症の方が利用できるサービスや制度について

### 1 介護保険サービス

本庁または支所の窓口で申請し、「要支援」「要介護」と認定された方が利用できます。自宅で受けるサービスには、訪問介護、訪問看護、訪問リハビリなどがあります。訪問介護では、ホームヘルパーが排泄・入浴などの身体介護や、調理・買い物などの生活援助を行います。施設に通って受けるサービスには、日帰りのデイサービスやデイケア、施設に短期間泊まるショートステイなどがあります。デイサービスでは、入浴などの介護を受けたり、レクリエーションに参加したりします。ご本人が家に引きこもりがちな場合、社会とのつながりを保ち、生活に変化をもたらすことができます。また、介護するご家族が自分自身の時間を持つことができるようになります。

### 2 成年後見制度

認知症などによって判断能力が不十分な人が、生活をする上で不利益を被らないよう、成年後見人等が本人の代わりに適切な財産管理や契約行為の支援を行うための制度です。本人や親族等が後見人の選任を申し立てることで手続きが開始され、家庭裁判所によって成年後見人等が選任されます。判断能力のあるうちに信頼できる親族や友人等と後見契約を結ぶ任意後見制度もあります。

### 3 若年性認知症の方が受けられる支援

65歳未満で発症する「若年性認知症」の場合、条件を満たせば65歳未満の方でも介護保険サービスが受けられます。精神保健福祉手帳を取得すると、自動車税等の税金が軽減される場合があるほか、NHK受信料の減免、公共料金の割引、公営住宅の優先入居などの支援を受けることができます。また、就労や日常生活が困難となった場合、障害年金の支給の対象となります。詳しくは、県が設置する若年性認知症支援コーディネーターにご相談ください。

☎070-3791-0342 月～金曜日（年末年始・祝日除く）10時～15時

北宇和病院  
だより



### 健康診断のすすめ

健診（検診）には町が行う集団健康診査やがん検診の他に各保険団体（国保連合会、健保連、厚生連など）が行う特定健診や労働衛生法に基づいて被雇用者が受ける職場健診などがあります。いずれも基本的に健康な方が気付いていない病気を早期に発見することを目的としています。

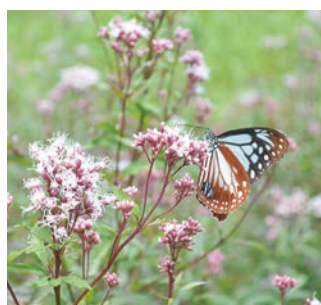
健診で「要精査」「要治療」の指摘を受けた方は隠れた病気を見つけるためにもぜひ医療機関での二次検査を受けるようにしてください。

職場健診や特定健診で生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病）の疑いを指摘された場合、がん検診で異常を指摘された場合と比較すると精査の受診率が低いように思われます。生活習慣病も早期に発見し治療を行うことで将来の心筋梗塞や脳卒中の発生を抑えることができます。必ず医療機関で二次検査を受けるようにしましょう。

### 編集後記

▼新型コロナウイルスの感染者が減少してきたこともあり、10月はイベントなどが多く、一気に取材先が増えました。休日はほとんどなくなってしまうましたが、やはり地域に活気が出てくるのは嬉しいことです。ね。「予土線FunFun祭り」では、カメラで列車を撮影する多くの方がいました。私は定番の橋の上を走る列車を撮影しましたが、町内で撮影するおすすめスポットがあれば教えてほしいです。（史）

### 今月の1枚



旅をする蝶として知られる「サギマダラ」。漫画「鬼滅の刃」に登場する人気キャラクター「胡蝶しのぶ」のモデルとも言われ、子どもたちが人気の高まっている。町内でも好藤地区や日吉地区に植えられたフジバカマに飛来していました。写真は10月15日に東仲で撮影しました。

# Happy Birthday

## 12月生まれの元鬼っず ー元気な鬼北っ子ー



久保田  
怜花ちゃん  
2歳 国遠

れーちゃんお誕生日おめでとう！  
これからも沢山食べて歌って踊って  
元気に大きくなってね♡



木下  
琥翔くん  
3歳 延川

食べるの（特にお菓子）が大好き  
琥翔です！3歳になりました！  
よろしくお願いします！



本土  
琴葉ちゃん  
1歳 小松

にこにこ笑顔がかわいい琴葉ちゃん  
😊これからも元気いっぱい、楽しい  
毎日を過ごそうね！



濱木  
湊くん  
3歳 上川

3歳おめでとう！  
今年こそいろんな所に遊びに行こ  
うね！



佐々木  
光彩ちゃん  
2歳 上川

みあちゃんお誕生日おめでとう♡  
いっぱい遊んですくすく大きくな  
ってね。大好きよ♡



渡辺  
芽依ちゃん  
2歳 奈良

めい、誕生日おめでとう♡  
いつも可愛い笑顔をありがとう。  
これからも元気いっぱい楽しく  
過ごそうね。



光芳  
天陽くん  
1歳 清水

たくさん癒しを振りまいて、ずっと  
可愛いままのてんちゃんできてね！  
笑顔を忘れず、大きくなあれ😊

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.127

## 地域に広がる笑顔の輪

河添

まさひこ  
雅彦さん

ゆい  
佑衣さん

おと  
央采ちゃん



成藤の河添さんご家族。休日には公園に出かける仲良しご家族です。

いつも歌やダンスを家族に披露している央采ちゃん。佑衣さんは、そんな央采ちゃんに似合いそうなかわいい服を見つけたとついつい買ってしまうそうで、家族で一番服を持っているのが央采ちゃんです。そして、育児もしっかりこなす雅彦さん。家族を町内のひまわり畑やコスモス畑など、いろいろなお父さんです。行ってくれる優しいお父さんです。

4月から雅彦さんの地元である成藤での生活を始めた河添さんご家族。夕方、仕事から帰ると家族3人で仲良く散歩することが日課になっています。散歩をするると雅彦さんも小さい頃から慣れ親しんだ近所のおじいさんやおばあさんが優しく声をかけてくれるそう。お菓子をもらうこともよくあり、央采ちゃんの笑顔にみんなが癒されています。雅彦さんと佑衣さんは「地域の人たちにも育ててもらっている」とにっこり。家族や地域の人たちに笑顔の輪を広げながら、央采ちゃんはすくすくと成長しています。

新型コロナウイルスの影響が続く、央采ちゃんは、まだ広島市に住む佑衣さんのおばあちゃんに会ったことがあります。「早くおばあちゃんにひ孫を見せに行きたい」と、河添さんご家族は楽しみにしながらその日を待ち望んでいます。

次回は、子どもが央采ちゃんと同じ保育所に通う清家克也さんご家族です。

### 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

#### 鬼北町の特産品！ゆずを味わう 『鶏の柑橘鍋』

鬼北町は「ゆずの里」とも呼ばれ、愛媛県内随一のゆずの生産地です。鬼北町のゆずは香り高く、果汁を使ったポン酢や和え物、果肉と果皮を使ったはちみつ漬、ゆねりなど使い方のバリエーションは豊富で、鬼北の食卓には欠かせない食材の1つ！

栄養素ではビタミンCが多く、抗酸化作用、抗ストレス作用、鉄分の吸収を助ける働きなどがあります。幅広い食材と合わせられるので、食べ合わせ次第でさまざまな効能が期待できます！



#### 材料(2～3人分)

鶏もも肉…300g、豆腐…1丁、水菜…1束、白菜…1/8切れ、長ネギ…1本、しいたけ…3枚、ゆず…1個  
A (水…600ml、鶏がらスープの素…小さじ2、塩…ひとつまみ、醤油…大さじ3、みりん…大さじ3、酒…大さじ3)

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：402kcal たんぱく質：30.1g 脂質：21.5g  
炭水化物：18.3g 食塩相当量：1.9g

#### 作り方

- ①鶏もも肉は皮と脂身を除き、一口大のそぎ切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②水菜は根元を少し切り、洗って4cmに切る。白菜は葉と芯を分け、葉はざく切り、芯は4cmのそぎ切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを除く。
- ③ゆずをよく洗って2/3を輪切りにし、種を除く。残り1/3は果汁を絞る。
- ④鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、豆腐、白菜の芯、長ネギ、しいたけを入れる。煮立ったら火を弱めてアクをとる。
- ⑤全体に火が通ったら、白菜の葉、水菜を加え、一煮立ちさせる。
- ⑥仕上げにゆずの果汁を入れて、輪切りのゆずを盛り付ける。