

広報 さほく

2025.

7

【No.247】



～自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち さほく～



PICK UP

第20回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会結果
国民健康保険・後期高齢者医療保険について

地元愛・鬼北の絆

鬼北体育協会陸上部レディース

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6/29	6/30	1	2 英	3	4 P 近永・泉	5 安森そうめん流しオープン
6 広見川統一清掃日	7	8	9 英	10 P 日吉	11 P 好藤・愛治・三島	12 古 泉
13	14	15	16 英	17	18 人 P 近永・泉	19 節安ふれあいの森オープン
20	21 海の日	22	23	24 P 日吉	25 P 好藤・愛治・三島	26 古 三島・日吉
27 せせらぎ魚つちんぐ 予土線駅前マルシェ in チカナガ	28	29	30	31	8/1	8/2

休日当番医

日	医院名・電話番号	
6	河野整形外科クリニック ☎22-1822 橋本内科クリニック ☎52-0808	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
13	松崎クリニック ☎58-4828 永井内科医院 ☎32-6688	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
20	宇和島徳洲会病院外科 ☎22-2811 大野内科医院 ☎45-0141	上田小児科 ☎25-0100
21	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 山下クリニック ☎22-5030	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
27	JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 石川内科・脳神経クリニック ☎28-6570	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111

CONTENTS_ 目次

002	ぐらしのカレンダー
003	第20回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会結果
004	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方へ
005	国民年金保険料の支払
006	まちのニュース
012	KIHOKU'S TOPICS
014	Information
016	コラムの広場
018	健康ほくほく通信・戸籍の窓
019	Happy Birthday
020	地元愛・鬼北の絆 健康づくり応援レシピ

総合検診 ※健康診査・肺CR・胃・大腸・前立腺・肝炎・心筋ストレスマーカー

日	場所	受付時間	健診(※)	子宮頸がん	乳がん	骨
25	鬼北総合公園体育館	8:30~11:00	○	○	○ (マンモ)	○

今月の表紙

5月18日に好藤・愛治・三島・泉小学校の各運動会と合同で各地区運動会が開催されました。子どもたちの元気な掛け声と地域住民の無理をせず楽しむ姿が印象的でした。(P12参照)



高血圧川柳・標語 今月の作品

夫婦して 相手を思う 塩加減

ちーちゃん さん

作者コメント：年老いて互いに相手の健康にも気を付け甘い残りの人生を！

人口と世帯数 5月31日現在

人口	8,975人 (ー 7)
男性	4,200人 (ー 6)
女性	4,775人 (ー 1)
世帯数	4,765世帯 (ー 6)

※() は前月比です。

Sports Topics

《第20回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会》

広見中学校、日吉中学校の生徒が大奮闘！

第20回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会が、5月27日～29日に宇和島市、鬼北町内の各会場で開催され、熱戦が繰り広げられました。（陸上競技の部、水泳の部は6月11日開催）

選手たちは、生徒や保護者に見送られながら出発し、緊張した面持ちで会場入りをしました。会場では、練習の成果を力いっぱい発揮し、一試合一試合、集中して戦いました。雨天により試合の実施が危ぶまれる競技もありましたが、集中力を切らさないよう、チーム一丸となって試合に臨みました。

また、3年生にとっては最後の試合だったため、勝利の喜びや敗北の涙など、たくさんの感動の場面がありました。最後まであきらめず戦い抜いた今大会、そして約2年間の部活動で学んだことは、今後の学校生活や人との関わりで活かされるのではないのでしょうか。



◎ 愛媛県総合体育大会出場選手 ◎

【団体】

- ▶卓球女子（広見） ▶女子ソフトテニス（広見） ▶男子ソフトテニス（広見）
- ▶軟式野球（広見：合同チーム）

【個人】

- ▶卓球男子シングルス 坂本楓真（広見）
- ▶卓球女子シングルス 岡本泉（広見）／小野夏楠（広見）
- ▶男子ソフトテニス 大塚琉晟・氏原廉（日吉）／網崎京一郎・宇都宮弘樹（広見）
林瑞樹・兵頭歩武（広見）
- ▶女子ソフトテニス 川平環・高田芽咲（広見）／上山泰枝・宮本海璃（日吉）
金谷詩乃・山脇愛蘭（広見）
- ▶剣道男子 佐伯真拡（広見）
- ▶陸上女子2年1500m 京屋こなつ（広見）
- ▶陸上女子3年1500m 清水星空（広見）

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方へ ～「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」を送付します～

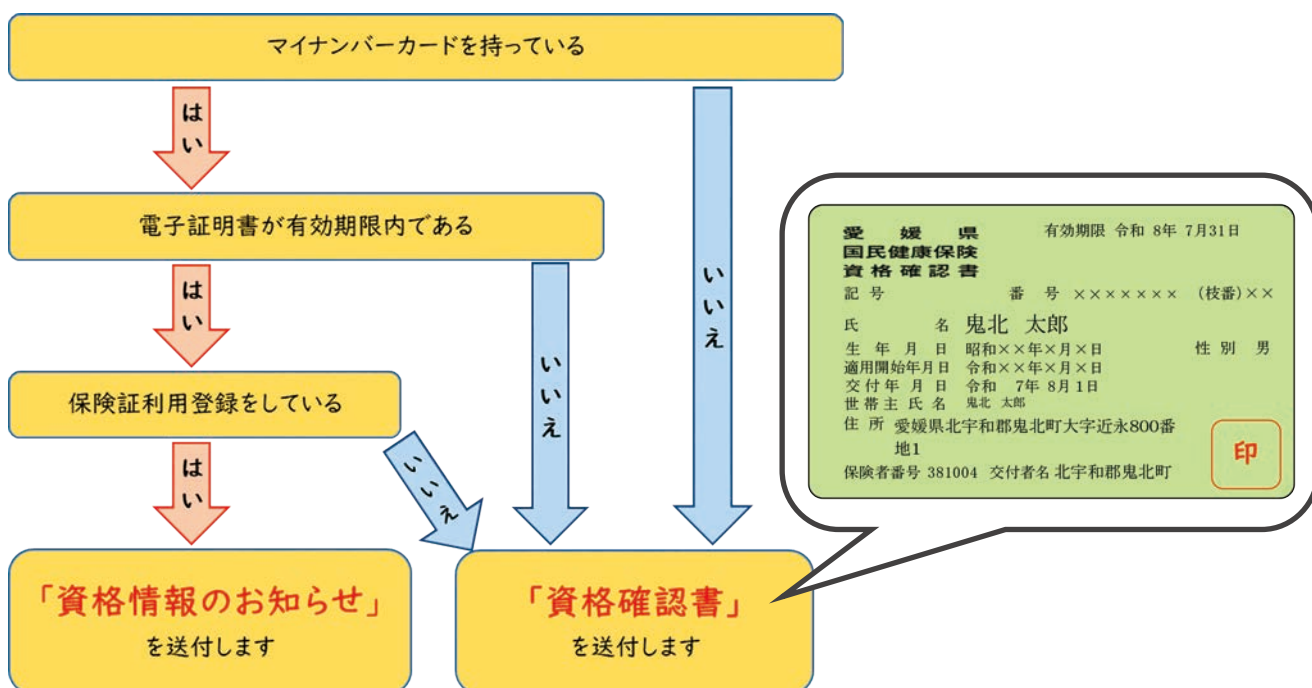
現在お使いの被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日です。

令和6年12月2日で被保険者証の新規発行は終了し、マイナ保険証へと移行したため、今回の更新では被保険者証ではなく、「**資格情報のお知らせ**」又は「**資格確認書**」を送付します。

国民健康保険と後期高齢者医療保険で取り扱いが異なりますので、ご注意ください。

国民健康保険に加入の方

「**資格情報のお知らせ（A4サイズ）**」又は「**資格確認書（カード型）**」のどちらかを送付します。送付物は個人のマイナ保険証の保有状況等で異なります。下記フローチャートでご確認ください。送付物は世帯主様宛にご家族分まとめて送付します。



※「資格情報のお知らせ」はマイナ保険証の読み取りができない場合等で必要になります。大切に保管してください。

後期高齢者医療保険に加入の方

マイナ保険証の保有状況にかかわらず、被保険者**全員**に「**資格確認書（カード型）**」を送付します。

後期高齢者医療 資格確認書	有効期限 令和 8年 7月31日
氏名 鬼北 花子	被保険者番号 ××××××××
生年月日 昭和××年×月×日	
資格取得年月日 平成××年×月×日	
交付年月日 令和 7年 8月 1日	
負担割合・免効期日 1割 平成××年×月×日	
限度区分・免効期日	
長期入院該当日	
特定疾病区分・免効期日	
保険者番号・名称 39384888 愛媛県後期高齢者医療広域連合	

印

注意事項

- 住所は印字されていません。裏面に各自で御記入ください。
- 限度額適用認定証の発行も終了しました。現在認定証をお持ちの方は、資格確認書に限度額区分が併記されます。

★マイナ保険証の利用も御検討ください★



国民年金保険料の支払いはお早めに

令和7年度の国民年金保険料は、**月額17,510円**です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・コンビニ等で納めることができ、口座振替やクレジットカード、スマートフォンアプリでの支払いも可能です。また、保険料をまとめて前払いすると、割引が適用されるため大変お得です。

国民年金保険料を納め忘れると・・・

日本年金機構では、保険料を期日までに納めていただけない方に対して、電話・書面等により早期に納めていただくよう案内を行っています。未納のまま放置されると、延滞金が課されるだけでなく、納付義務がある方の財産を差し押さえることがありますので、期日までの納付をお願いします。

※納付義務者：

本人、配偶者及び世帯主

国民年金保険料を納めることができない場合

保険料が未納の状態、万が一、障がいや死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなります。

経済的な理由で保険料を納付することが難しい場合は、保険料の「免除」や「納付猶予」の制度を利用しましょう。なお、令和7年度分の免除等の受付は、令和7年7月1日から開始され、令和7年7月分から令和8年6月分までの期間を対象として審査されます。

また、免除申請は2年1ヶ月前まで遡及して行うことができますので、納付でお困りの方は、一度、宇和島年金事務所又は町民生活課へご相談ください。

マイナポータルを利用して国民年金手続の電子申請ができます！

対象の手続

- ①国民年金第1号被保険者加入の届出
- ②国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ④国民年金保険料口座振替納付（変更）の申請
- ⑤国民年金保険料口座振替辞退の届出
- ⑥付加保険料納付（辞退）の届出
- ⑦付加保険料該当（非該当）の届出
- ⑧産前産後免除該当の届出 ほか

メリット

- ①24時間365日、申請ができます！
- ②スマートフォンから簡単に申請できます！
- ③処理状況も申請結果も確認できます！

まずはマイナポータルの「利用者登録」が必要です。

※登録には、マイナンバーカードとその受取時に設定した暗証番号が必要です。

マイナポータルとねんきんネットをつなげると、さらに便利です！

- ①日本年金機構からのお知らせをマイナポータルで受け取れます。
 - ②ご自身の国民年金記録や、お勤めになられた会社の履歴等が確認できます。
 - ③働きながら年金を受け取る場合など、さまざまな条件に合わせた将来の年金見込額を試算できます。
- ※マイナポータルからの手続が必要です。

※詳細は日本年金機構のホームページで確認できます。

- | | | |
|---|----------------|----------------------|
| 問 | ねんきん加入者ダイヤル | 0570-003-004 |
| 問 | 宇和島年金事務所 国民年金課 | 0895-22-5440（音声案内） |
| 問 | 町民生活課 保険年金係 | 0895-45-1111（内線2172） |

お知らせ Info

松本幸男氏 鬼北町副町長 就任

令和7年5月9日に井上建司副町長の退任式が行われました。平成30年5月に副町長に就任し、8年間、鬼北町役場を支えていただきました。着任後に新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、町行政サービスの在り方や進むべき道の選択を迫られる時期もありましたが、より良い住民サービスの提供を常に考え、町行政の進むべき道を示してくださいました。

退任式では多くの町職員が出席し、井上副町長の言葉を真摯に受け止め、代表職員から、感謝状や花束、木で作成した職員手作りのメダルが贈られました。

令和7年5月12日に松本幸男氏の新任式が行われました。松本氏は昭和55年4月1日に入庁し、平成30年3月31日に退職、令和2年6月から鬼北町誌編さん委員、令和7年2月に鬼北町選挙管理委員として、携わっていただいています。

新任式で松本副町長は「歴代の助役、副町長と比べると足元にも及ばないが、日々研鑽し、職務を遂行したい。また町職員には改めて挨拶を大切にしてほしい。特に総合案内は、住民が来庁して最初に職員に会う場所であるため、気持ちの良い挨拶をお願いしたい。」と職務への意気込みをお話いただきました。

お知らせ Info

令和7年度交通安全指導員任命式

問 総務財政課 行政係 内線7802

令和7年5月29日に交通安全指導員の任命式が行われ、新任者9名を代表して、池添正嗣指導員が任命書を受け取り、赤松俊二指導員が「交通事故を追放し、明るい道路交通環境づくりに努める」と宣誓しました。

松本副町長から「県内では今年に入り交通死亡事故が25件発生している。鬼北町では交通死亡事故ゼロが571日（5月29日時点）続いているが、引き続き地域が一丸となって交通安全に取り組みましょう」と挨拶がありました。

その後、鬼北交番の桑山係長から「死角が多く、アクセルとブレーキの踏み間違いが多くある駐車場内での事故に十分注意し、小さいお子さんも自分で安全確認ができるように習慣付けられる指導をお願いします。」と指導方法の講義が行われました。



お知らせ Info

地域おこし協力隊の仲間が増えました！

6月1日から新たに地域おこし協力隊の仲間が増えました。農業振興をミッションに、鬼北町農業公社を活動拠点に農業の経験と知識を学び、鬼北町農業の後継者となれるよう活動いただきます。



農業振興ミッション
増留 真紀子

初めまして、増留真紀子です。この度、鬼北町の地域おこし協力隊として農業を学ばせていただくことになりました。1日でも早く仕事を覚えて、鬼北町の皆様の役に立ち、私が作った作物で鬼北町を盛り上げられるよう、たくさん経験を積みたいと思っています！

お知らせ Info

令和6年度 鬼北町の公共交通の現状について

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2212



代替バス(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

	愛治線	屋敷線	循環線
乗車人数	2,101人	129人	1,847人
(前年比)	▲ 133人	11人	▲ 314人
運賃収入	349,200円	33,000円	175,850円
(前年比)	▲ 25,000円	3,400円	▲ 26,150円
運行日数	239日	74日	290日
1日当たりの利用人数	約8.7人	約1.7人	約6.3人

お知らせ Info

消防団員を募集しています！

問 危機管理課 危機管理係 内線2422

鬼北町消防団は、火災発生時の消火活動、災害の対応、普段からの訓練や防災活動を通じて地域を守っています。消防団員は、普段は自らの仕事を持ちながら火災などの災害が起こった時には、現場に出動する「非常勤特別職の地方公務員」であり、年代や職種などさまざまな人が集まって活動しています。

鬼北町消防団は「自らの地域は自ら守る」ために、皆さんの力を必要としています。

年間を通して、男女問わずいつでも募集しています。消防団に入団希望の方、興味があって話を聞いてみたい方は、危機管理課までご連絡ください。

◆入団資格

- ・鬼北町に住んでいる方又は勤務している方
- ・年齢18歳以上の方
- ・健康で消防団活動に従事できる方

◆主な活動内容

- ・4月 入団式・辞令交付式・幹部・新入団員訓練
- ・6月頃 夏季訓練
- ・12月 防火デー
- ・1月 出初式
- ・そのほか車両やポンプ等の定期点検や火災予防活動など。



◆貸与品について

- ・消防団として活動するために必要な活動服・ヘルメット・長靴・半長靴・法被などが町から支給されます。

◆待遇

- (1) 年額報酬…年1回支給され、階級によって金額が異なります。
- (2) 出動報酬…火災や風水害、訓練等で出動した際に支給されます。
- (3) 退職報償金…5年以上在籍した場合、勤務年数と階級に応じて退団時に支給されます。



皆さんの入団、
待ってるけん！

お知らせ Info

令和7年度5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
5/27	生田地区基幹管路布設 替工事(1工区)	生田	導水管 S G P 32 A H P P E φ 30mm L = 1,469.4m	合名会社松浦土建 42,700,000円	水道課
5/27	生田地区基幹管路布設 替工事(2工区)	生田	導水管 S G P 32 A H P P E φ 30mm L = 338.6m 排水本管 H P P E φ 75mm L = 236.1m 排水管 P E φ 30mm L = 2.7m	有限会社セイケ電設 21,000,000円	水道課

表彰 Topics

愛媛県統計協会統計功労者表彰

愛媛県では統計調査の発展に尽力し、県政の伸展に特に顕著な功績のあった方々を表彰する、愛媛県統計協会統計功労者表彰を行っています。県内で30名、南予地域では3名が表彰され、鬼北町からは岡本謙二さんが表彰されました。



平成27年度に国勢調査員としてご協力いただいて以降、令和元年度・令和6年度に農林業センサス調査員、令和2年度に国勢調査員を引き受けていただきました。調査員として正確かつ迅速な統計調査活動を行われており、信頼をおける人物であることから、この度の表彰となりました。

また、令和7年10月に行われる国勢調査にもご協力いただくことになっています。

表彰 Topics

生活環境づくり活動功労者知事表彰

愛媛県では、地域において多年にわたりリサイクル活動や生活環境美化などの活動に取り組んでいる団体等を毎年6月5日の「環境の日」にあわせて表彰しています。

今回、鬼北町から個人1名と1団体が表彰されました。

一般県道節安下鍵山線の歩道700mの区間において、25年以上の長きにわたり、個人で道路美化活動に従事されています。その道路は児童・生徒の通学路となっており、子どもたちが安心・安全に通行できるように歩道の草引きやごみ拾いなどの道路美化活動に協力いただいています。



個人の部
山内富美子さん



団体の部
日吉公民館日向谷分館
代表：那須周造さん

40年以上の長きにわたり、鬼北町日向谷地区の国道197号線において、地域住民による道路沿いの空き缶などのごみ回収及び雑草の草刈り等により、道路周辺の美化活動を実施し、生活環境の保全及び景観美化に貢献されています。

表彰 Topics

第17回愛媛県障がい者スポーツ大会 入賞

問 町民生活課 福祉係 内線2118

5月25日(日)に、障がいのある選手がスポーツ活動の成果を発揮する「第17回愛媛県障がい者スポーツ大会」が愛媛県総合運動公園で開催されました。

鬼北町からは陸上競技と卓球競技に4名の選手が出場し、陸上競技で入田弘樹さんがソフトボール投げでブロック内3位、卓球競技で清家全吉さんがブロック内3位、兵頭陽葵さんがブロック内で優勝しました。

出場された選手の皆さんは、日ごろの練習の成果を発揮し、一戦一戦、集中して戦い抜き優秀な成績を収めることができました。

また、本大会は「第24回全国障害者スポーツ大会」の愛媛県代表選手選考の参考に位置付けられており、優秀な成績を残された方には、全国大会出場の可能性も残されています。



お知らせ Info

「肝炎ウイルス検診」を受けて、早期発見・早期治療」

7月28日は世界肝炎デーです！

問 保健介護課 保健係 内線3116

世界保健機構（WHO）は、世界的なウイルス性肝炎のまん延防止や、患者・感染者に対する差別・偏見の解消、感染予防の推進を図ることを目的として、7月28日を世界肝炎デーと定めています。

●ウイルス性肝炎ってどんな病気？

肝炎ウイルスに感染することで、慢性的な炎症が繰り返され、どんどんと肝臓が硬くなり、肝臓の働きが悪くなる病気です。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、熱や痛みなどの症状はほとんどなく、気付かないうちに「肝硬変」や「肝がん」といった、命にもかかわる病気へと重症化してしまうことがあります。

●一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

早期発見・早期治療のためには、肝炎ウイルス検診を受けることが大切です。また、肝炎ウイルスに感染していても、早期治療で重症化を防ぐことができます。

鬼北町では、今までに町の集団健診で検査を受けたことがない方を対象に、無料で検診を実施しています。ぜひこの機会に、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

対 象：今までに集団健診で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検診場所：各集団健康診査の会場

検診内容：血液検査

※各保健所でも検査可能ですので、二次元コードよりご確認ください。



お知らせ Info

KIHOCAカードを作って5,000ポイントを利用しよう！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2212

5月15日に限定ポイント（5,000円分）がKIHOCAカードをお持ちの方には自動的に付与されています。また、5月15日以降に作られた方には、5,000ポイントを付与したカードをお渡ししています。利用できる期間が決まっていますので、期限内に利用しましょう。また、まだKIHOCAカードをお持ちでない方は、お早めにお申込みください。

【利用期間】 令和7年5月15日から9月15日まで
※期間が過ぎると自動的に失効します。

【ポイント付与対象者】 18歳以上で鬼北町に住民票がある方

【申込方法】 ①役場企画振興課

（本人の申請、同一世帯者の申請は即日カード交付）

②日吉支所・好藤・愛治・三島・泉公民館

（申請書提出後、後日カード郵送）

③えひめ電子申請システム

（申込み確認後、カード郵送）



えひめ電子
申請システム

お知らせ Info

～合併20周年記念事業～鬼北ふるさと映画「鬼ベラシ」全国公開！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2213

全カットを鬼北町で撮影した鬼北ふるさと映画「鬼ベラシ」が6月13日から全国40箇所の映画館で順次公開されました。映画の公開に先立ち、6月3日にシネマサンシャイン重信で先行プレミア上映会が開催され、大森研一監督をはじめ、STU48中村舞さん、信濃宙花さん、俳優の松里音杏さんが舞台挨拶に登壇しました。大森監督からは「役者それぞれの鬼のイメージがあって、楽しく撮影できました。何度見ても楽しめる映画となっています。ぜひ楽しんでください。」と挨拶がありました。鬼北町からは、町長をはじめ鬼北ふるさと映画実行委員会の皆様など総勢40名が応援に駆け付け、初上映となった「鬼ベラシ」を鑑賞しました。

映画「鬼ベラシ」は、鬼伝説が残る鬼北町を舞台にした、妖怪バトルエンターテインメントで、人間と鬼の混血である鬼女（きじょ）の根絶を目的に、鬼のツノ狩り政策が進められる近未来の日本で、22人の鬼女たちが命を懸けて戦う姿が描かれています。迫力あるバトルシーンのほかにも、国史跡等妙寺旧境内の豊かな森林や成川溪谷の川のせせらぎなど、自然豊かな鬼北町が描写されており、この映画をきっかけに聖地巡礼など観光振興・交流人口の拡大につながることを期待しています。

当映画製作にあたりエキストラ出演をしてくださった地域の皆様、協賛していただきました事業者の皆様、御協力いただきました実行委員会の皆様、心より感謝申し上げます。

【愛媛県内での上映館】

シネマサンシャイン重信

ユナイテッドシネマ・フジグラン今治

TOHOシネマズ新居浜



お知らせ
Info

予土線駅前マルシェ in チカナガを開催します

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2212

7月27日(日)に令和7年度1回目となる予土線駅前マルシェ in チカナガを開催します。これまで全8回開催しているマルシェでは、ダンスや楽曲、伝統芸能の披露、北宇和高校の生徒が生産した加工品や生花の販売、キッチンカーや出店の出展など、多くの皆さんのご参加をいただき、近永駅前広場に賑わいが戻ってきました。

今回開催するマルシェでは、近永夏祭りと同様開催のため普段よりも広い会場での開催となります。終盤には打ち上げ花火もありますので、皆さんぜひ足を運んでみてください。



▲昨年度のマルシェの様子

お知らせ
Info

皆さんが想像する「鬼」を形にしてみませんか 大募集！ 第11回鬼の造形大賞

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2213



「鬼」にまつわる伝承が古くから残されている鬼北町では、『鬼のまちづくり』を推進するため、平成27年から鬼の造形大賞を開催し、「鬼」をモチーフにした立体造形物の募集を行っています。過去10回のコンテストで応募作品総数は730点を超えました。

手のひらサイズから等身大のものまで、個性豊かな造形が集まっています。皆さんの「鬼」はどんなイメージでしょうか。想像する「鬼」を形にしてみませんか。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

【応募期間】 令和7年10月31日まで

【応募資格】 プロ・アマ、年齢を問わず
どなたでも応募できます。



募集詳細



第10回
最優秀賞作品

お知らせ
Info

～近永駅周辺にぎわい創出プロジェクト～「チカナガ夢シンポ」を開催します！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2213

令和元年度からスタートした「近永駅周辺賑わい創出プロジェクト」も7年目を迎え、アエレールきほくやコワーキングスペース・warmth（ワームス）、北宇和高校の公営塾、北宇和高校教育寮など、地域住民・北宇和高校生とアイデアを出し合いながら、ハード整備を進めてきました。

今後も交流人口の拡大、町なか活性化、起業支援、移住定住、JR予土線の利用促進など、近永駅周辺の賑わいづくりを推進するため、これからの町の取組の報告やパネルディスカッションを交えた「チカナガ夢シンポ」を開催します。

参加は自由です。ぜひご来場ください。

【日 時】 令和7年7月30日(水) 午後7時から

【場 所】 近永公民館 2階講堂

【シンポジウム】

鬼北町の活性化に取り組んでいる事業者及び北宇和高校教育寮の寮生がパネラーとして参加し、鬼北町の魅力やこれからの展望を紹介します。



一つ一つ丁寧に心を込めて

◎泉公民館・泉小学校共同ふれあい農園事業



5月13日(火)に泉小学校で田植えが行われました。泉公民館・泉小学校共同で、老人クラブ泉支部、鬼北町農業公社、地域有志の方々のご協力のもと、地域の方にお借りしている田んぼ200㎡に赤米・黒米の古代米を手植えました。

上級生が低学年の手助けをしながら丁寧に植えました。手植えの大変さや自然と触れ合う楽しさを学ぶことができるふれあい農園事業は、児童と地域とが交流できる良い機会です。秋頃の収穫を楽しみに、苗の成長を見守ります。

未来の農業を支える学生に向けて

◎愛媛県立農業大学校2年生視察



5月7日(水)愛媛県立農業大学校2年生が6次化産業の学習で、鬼北町の事業所を視察しました。午前中に株式会社あう農園、午後からは株式会社あかまつ農園を訪れ、農業を始めたきっかけや思い、社会情勢と農業経営の関わり、今後の展望等について話を伺いました。

株式会社あう農園の有田さんから『何事も積極的に関心を持って。失敗は怖いけど、人を成長させる。こだわりをもって携わってほしい。』とエールが贈られました。

グラウンドに響く声援と力強い走り

◎各小学校・各地区運動会



5月18日(日)に好藤、愛治、三島、泉の各小学校で運動会が開催され、児童と地域が交流できる運動会となりました。好藤運動会では『運動会 みんなでがんばり 金メダル』のスローガンのもと、児童の響きわたる掛け声と、地域の皆さんの楽しむ姿が輝いた運動会となりました。

各小学校の行事で、地域と学び交流をする機会が多くあります。日頃から児童を見守り、安全に学校生活を送れることの感謝の気持ちを込めて、運動会では地域の皆さんに向けて児童からお礼の言葉が贈られました。

今年の優勝旗はどのチームに!?

◎第21回鬼北町ナイターソフトボール大会



5月13日(火)に第21回ナイターソフトボール大会の開幕式が行われ、町内10チームが集結しました。主催者挨拶では、兵頭町長から「町内ジュニアチームが全国大会で、初回ノーヒットノーランを達成し、大人から子どもまでソフトボール・野球文化を守っている。長期間での試合になるが、ケガをしないように頑張してほしい。」と激励の言葉が贈られました。

10月上旬頃まで続く今大会では各チームが団結し、楽しく真剣に大会に臨みます。選手たちの熱い戦いが始まります。

サッカーを通じてプロ選手と交流

◎愛媛FC選手学校訪問



5月28日(水)に愛媛FC選手の辻周吾選手(写真右)、行友翔哉選手(写真左)が近永小学校を訪問し、6年生とボールを使ったゲームを行い交流を深めました。交流会後にはサイン会が開催され、FCユニフォームを準備していた児童たちが、サインをもらっていました。

7月の愛媛FCホームゲームは、6日(日)19時から、ニンジニアスタジアムでモンテディオ山形戦です。ぜひ皆さんで応援して愛媛FCを盛り上げましょう。



移住者確保に向けて

◎愛あるえひめ暮らしフェア



5月24日(土)に東京交通会館で『愛あるえひめ暮らしフェアin東京』が開催されました。移住を検討しているご夫婦・ご家族・単身者の約10名が鬼北町ブースに足を運んでいただきました。鬼北町の紹介や近隣市町へのアクセスなどそれぞれの方にあった案内を行い、また、これまでの経験から起業をしたいと考える方には、鬼北町で受けることができるサポートについて説明しました。

毎年5回ほど移住フェアに参加しています。次回は8月上旬に行われます。

未来の代表を決める選挙権

◎自身の意見を一票に



6月9日(月)に北宇和高等学校3年生を対象に主権者教育講座が行われました。授業の前半に愛媛県選挙管理委員会から、『なぜ選挙があるのか。暮らしと政治のかかわり』について説明があり、後半には鬼北町選挙管理委員会立会いのもと模擬投票が行われ、選挙会場での流れを確認しました。

10代・20代の投票率が低いと言われていますが、今回の授業では「よくわからないけど投票はした方がいいと思う。」という意見が多くありました。7月に行われる予定の選挙では、まだ選挙権がない生徒もいますが、今回の講座で、よりよい生活・未来を考えるきっかけになったのではないのでしょうか。

地域の特徴を活かした訓練で災害に備える

◎消防団夏季訓練



6月1日(日)に鬼北町消防団夏季訓練が実施され、分団ごとに機械器具点検や救急救命講習、土嚢作成、ポンプ操法、ロープワークなどが行われました。

今年は猛暑を避けて6月に実施となった訓練では、団員の真剣な眼差しと、先輩団員が若手団員にロープワークを教える姿がありました。訓練を見学して「訓練の様子を見て、いざという時に安心できる訓練だった。大雨・台風などの災害が多くなる時期であるため、自身の安全を確保しながら活動をしてほしい。」と講評がありました。

お知らせ

マイナンバーカード

休日臨時交付窓口開設

日時

7月27日(日)
9時～12時
13時～16時30分

場所

本庁1階 町民生活課

※交付通知書(はがき)に記載された書類が必要です。

※電子証明書更新、券面記載事項変更等も可能です。

問い合わせ

町民生活課 戸籍住民係
内線2112

マイナンバーカード

訪問申請サポート

職員がご自宅等へ伺い申請をお手伝いします。役場へ出向く必要がありません。必要書類が揃えば、カードは本人限定受取郵便等(転送不可)でお受け取りいただけます。

日時

平日9時30分～11時30分
13時30分～16時

対象者

初めてカードを申請される方

鬼北町民かつ2カ月以内に転出予定がない方

※1週間前までにご予約ください。

問い合わせ

町民生活課 戸籍住民係
内線2112

えひめ結婚支援センター「愛結び」会場開設

日時

7月26日(土)※予約が必要
13時～16時(受付は15時まで)

場所

近永公民館 図書兼資料室

問い合わせ

企画振興課地域活力創出係
内線2217

えひめ結婚支援センター
南予事務所

☎089315716705

令和8年度に「北条清新高校(昼間二部定時制・通信制)」が誕生します!

令和8年4月に、愛媛県初の昼間二部定時制と通信制を併置した高校が開講します。
Q: 北条清新高校ってどんな学校?
A: 自分のペースで学ぶことができるフレキシブルスクールです。

●昼間二部定時制

午前を中心としたI部と、午後を中心としたII部のどちらかを選べます。他部や通信制の授業等を活用することで「3年間の卒業」も可能です。

●通信制

レポートとスクーリング(登校して受ける授業)が学習の中心で、全日制・定時制と比べて登校回数が少なく、県内各地から学ぶことができます。

また、校内に多目的カフェスペースを設置し、空き時間をリラックスして過ごせる環境を用意します。

問い合わせ

愛媛県教育委員会

☎089191212954

高校教育課

蛍光灯(蛍光灯)の製造・輸出入禁止のお知らせ

2023年「水銀に関する水俣条約 第5回締約国会議」において、一般照明用の蛍光灯(蛍光灯)の製造と輸出入を、2027年末までに段階的に廃止することが決定されました。

なお、廃止期限後においても在庫品の販売・購入、使用は禁止されていません。

蛍光灯(蛍光灯)からLED照明への計画的な交換をお願いいたします。

詳細は環境省のHPをご確認ください。

問い合わせ

環境保全課環境衛生係
内線2441

巡視艇たかつき一般公開について

7月21日(祝・月)に海の日行事として宇和島海上保安部では「巡視艇たかつき」の一般公開を実施します。詳しくは宇和島海上保安部HPをご覧ください。

場所

宇和島港榑崎岸壁

問い合わせ

宇和島海上保安部管理課
☎089512211591

「愛媛のたなだん」フォトコンテスト2025の開催

愛媛県では、棚田の季節毎

に変化する写真、棚田の新しい魅力発見に結びつくような写真を募集しています。

優秀作品には、棚田米など各地の農産品が贈呈されます。詳しくは、愛媛県のHP「愛媛のたなだん」をご確認ください。

募集期間

11月10日まで

撮影期間

11月10日まで

撮影場所

県内12箇所の対象棚田

応募方法

HP若しくはInstagramから応募

問い合わせ

愛媛県農地整備課
☎089191212545

募集

第5回愛媛県小学生防災学習コンクール作品募集

「防災」をテーマにした学習作品を募集します。受賞者には豪華賞品をプレゼント。また、応募していただいた方には防災みきゃんオリジナルグッズをご用意しています。

対象

愛媛県内の小学生

応募期間

6月20日(金)～9月30日(火)

問い合わせ

愛媛県防災危機管理課
☎089191212325

愛媛県立産業技術専門学校オープンキャンパス

本校の概要(科目・資格・就職先等)説明と実習風景の

見学や体験を通して、進路選択の参考にお役立てください。

日時

7月22日(火)・7月26日(土)
8月2日(土)

応募方法

問い合わせ先までお電話ください。

問い合わせ

愛媛県立新居浜産業技術専門学校

☎089714314123

公務官採用試験について

受験資格

① 刑務A、刑務A(武道)、刑務B、刑務B(武道)

※平成8年4月2日～平成20年4月1日生まれの者

② 刑務A(社会人)、刑務B(社会人)

※昭和60年4月2日～平成8年4月1日生まれの者

※Aは男性、Bは女性。

受付期間

7月11日(金)～24日(木)

一次試験

9月21日(日)

二次試験

10月23日(木)～29日(水)

問い合わせ

松山刑務所庶務課

☎089196413355

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、10月入学生を募集しています。幅広い世代の約8万4千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。希望される方はお気軽にお問い合わせください。

出願期間
第1回 8月29日(金)まで
第2回 9月11日(木)まで

問い合わせ
放送大学愛媛学習センター
☎089-923-8544

日本語で自分のことを話そう・周りの人とつながろう
愛媛県南予地域で働く、外国人就労者を対象に生活に役立つ日本語が学べる機会を提供しています。

日時
8月17日(日)～12月14日(日)
毎週日曜日19時30分～21時(90分)
※授業のほかに対面イベントがあります。(昼間開催)

対象
鬼北町・大洲市・八幡浜市・伊方町・宇和島市・内子町に在住又は就労している方。
PC・タブレット・スマートフォンでZOOMに参加できる方。

対象レベル
・日本語の勉強を始めたばかりの方。(ひらがなが読めることが望ましい。)
・あいさつや自己紹介、簡単な会話ができる方。
・身近なことや仕事のことについて、簡単な会話ができる方。

場所
・授業…オンライン(15回)
・対面イベント…大洲市役所ほか(2回)

学ぶこと・できるようになること
・基礎的な文の作り方や言葉・表現を学びます。
・自分の事を伝えられるようになります。
・周りの人とやりとりができるようになります。

費用 無料

教材 『わたしをつたえるにほんご』(CINGA版)

定員 クラス1・2各20名
※クラス分けは申込みフォームの回答を基にEPIICで行います。

申込締切 7月31日(木)

問い合わせ
(公財)愛媛県国際交流協会(EPIIC)
☎089-917-5678
※本事業は3市3町の協力を得て実施しています。

相談

高次脳機能障害相談窓口
高次脳機能障害とは、病気やケガなどにより脳に損傷を受け、記憶力や注意力、行動力などに問題が起った状態をいいます。
お困りのことなどございましたら、一人で悩まず、まずは宇和島保健所までご相談ください。

日時
月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
8時30分～17時15分

対象者
高次脳機能障害にお悩みの当事者及びご家族

相談方法
電話相談(随時) 若しくは来所相談(予約制)

問い合わせ
宇和島保健所 健康増進課
☎0895-2215211

難病医療相談のご案内
現在、難病医療費助成制度の対象疾病に348疾病が指定されています。宇和島保健所では、医療費助成の申請のほか、難病の方の療養生活等に関する相談を行っています。相談に応じて保健師・医師・歯科衛生士・栄養士等が対応します。お気軽にご相談ください。

日時
毎月第3火曜日
(祝日の場合は翌日)
13時30分～16時
(二人1時間程度)

場所
愛媛県南予地方局 2階
カウンセリング室

問い合わせ
宇和島保健所 健康増進課
☎0895-2215211

ひきこもり相談のご案内
宇和島保健所では、保健師がひきこもりに悩んでいるご本人及びご家族からの相談に対応しています。一人で悩まないでまずはご相談ください。

相談日時
月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
8時30分～17時15分

対象者
原則としてひきこもりの本人が18歳以上である場合の本人及び家族

相談方法
電話相談(随時) 若しくは来所相談(予約制)

問い合わせ
宇和島保健所健康増進課
☎0895-2215211

鬼北町教育相談
お子さんの就学や教育に関する心配事や聞いてみたいことはありませんか?専門の教職員などによる相談会を実施しますので、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

相談日
8月6日(水)、8日(金)

場所 中央公民館

申込方法
申込書を、お子さんが通っている保育園、認定こども園又は学校にご提出いただくか、直接鬼北町教育委員会にご提出ください。

※申込書は、保育園、認定こども園、小学校、中学校及び鬼北町教育委員会にあります。

申込期限 7月16日(水)まで

問い合わせ
教育課学校教育係
内線4116

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 7月18日(金) 10時～15時

場所 ◆鬼北町総合福祉センターひまわり
◆日吉中央集会所

問 人権…町民生活課戸籍住民係 内線2111
行政…総務財政課行政係 内線7802
心配…社会福祉協議会 ☎45-3709

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、一人で悩んでいませんか?臨床心理師による相談を無料で行っています。まずはご相談ください。

日時
7月28日(月)
13時30分～16時30分
(3名程度まで)

対象者
鬼北町在住の方

場所
広見保健センター
※秘密はお守りします。安心してご利用ください。
※予約制のため、希望される方は7月21日(月)までにお問い合わせください。

問い合わせ
保健介護課 保健係
内線3113



竹の子川柳会

こどもの日いっしょにたべるかしわもち
小学校二年生

私はね五月二日のたんじょう日
小学校三年生

毎日が私楽しい跳ねるほど
小学校六年生

かゆいのを通りこしたら快感に
中学校一年生

風に乗りイナゴ草原飛び跳ねる
中学校一年生

大興奮飛び跳ねはしやぐ部活動
中学校一年生

体育ではねる運動楽しいな
中学校二年生

跳ねる度体温上がるダンス中
中学校二年生

一緒だね跳ねて遊ぶクラス替え
中学校三年生

五月風不安押しつけ背中押す
高校一年生

その蚊よ一度刺したらどこかゆけ
高校一年生

ひよし川柳会

どん底でも笑い袋を持っている
若宮 賢敬

ランドセルが歩いてる皆笑い顔
水野すみこ

梅雨に合う紫陽花の葉のカツムリ
大崎 五葉

連休大好き働いていた若い頃
菅原 由紀

安全を確かめ渡る丸木橋
川添 忠昭

安売と聞けばサイフが踊りだす
兵頭チヨカ

案の定泣くはめになる男運
山本 節

無理はせず健康の為畑仕事
中城 英樹

何時も無理する父母の姿を思いだす
木村 貞子

鬼北の足跡をたどる【第2回】



■奈良山等妙寺史跡公園 鬼北の鬼と等妙寺

6月13日から公開中の映画「鬼ベラシ」。全編鬼北町でロケが行われ、等妙寺史跡公園も舞台となりました。

映画に出てくる「鬼女」は2本の角を生やしていますが、「鬼北の鬼」はどんな鬼だったのでしょうか？

「鬼北」という地名の謂れは、町の南にそびえる鬼ヶ城山系の北側にあることからきていますが、そもそも「鬼ヶ城」という山は、鎌倉時代の仇討話である曾我物語に登場する曾我の郎党「鬼王 段三郎」が大岩を引き寄せて造った「おに」の城に由来しています。「鬼王 段三郎」は、等妙寺を開いた理玉和尚に、大岩を投げて寺の建立場所を示したという伝説があり、等妙寺は、「奈良山」の神としての曾我兄弟と、神の使いである「鬼王 段三郎」(おに)を祀るために建てられた山寺でした。つまり、鬼北の鬼は、地域の人々が信仰の対象としてきた日本古来の山の神の使いとしての「おに」であるといえます。

その良い「おに」に見守られてきた鬼北の地で撮影された「鬼ベラシ」。出てくる鬼はどんな鬼なのでしょう。観るのが楽しみです。



ALTの鬼の里Diary

～ Anne 編～

「Thank you, Kihoku!」



私は8月に鬼北町を離れ、アメリカに帰ることになりました。帰国の理由は、私の夢である国際弁護士になるために、ニューヨーク市の法科大学院に進学するからです。

ニューヨーク市は、日本では東京に似ていてとても人が多いまちです。鬼北町の生活とはまた違った生活が始まるので少し不安ですが、将来がとても楽しみです。鬼北町での生活を生かして頑張っていきます。

2年前に鬼北町に来たときは、慣れない生活や文化の違いで戸惑いがありましたが、鬼北町での生活や仕事を通して、たくさんの経験をすることができました。

毎日美しい山や川、田んぼといった景色を見ることは新鮮でした。また、鬼北町の農家さんたちが作る新鮮で美味しい食材を味わえるのが、本当に楽しみでした。そしてなにより鬼北町での時間を特別なものにしてくれたのは、鬼北町の皆さんでした。鬼北町では小学校や中学校で先生や子どもたちと出会い、また、いもたきやお祭りなどの地域行事に参加したときは鬼北町の皆さんが歓迎してくれました。鬼北町での生活は本当に楽しく、ここで出会ったたくさんの人々のことを決して忘れません。本当にありがとうございました。



地域おこし協力隊活動日記

【新たなステージで期待を胸に！】

こんにちは！北辰寮ハウスマスターです。

5月は4つのチームに分かれて、今年度目標を考えました。3年生は事前に目標決めを行い、当日はそれぞれのチームに入り、司会や記録をしながら引っ張ってってくれました。最初はどのチームも少し緊張していましたが、自分の生活を丁寧に振り返りながら案を出し合いました。

<各チームの目標>

【最後の一年、全力で楽しく!!寮の未来をつなぐ学年!】(3年生)

「進路実現」「後輩を気遣う」など3年生ならではの意見や、「協力して楽しむ」「気を遣わない」などいつも自然体で兄弟のように仲の良い1期生らしい意見が出ました。

【enjoyしよう!!～みんなで感動のmemoryを～】(2年生)

「暮らしやすさ」「思いやり」「居心地をよくする」といった自分や相手のペースを大切にしている2年生らしい言葉がたくさん出ました。2年生に上がり後輩ができ、先輩としての責任を感じながら自分が大切にしたいものを見つめる日々を送っていきます。

【秩序とメリハリをもって1年を楽しむ!】(1年生男子)

熱い思いをもって部活へ取り組む生徒の多い1年生男子。「健康に気を付ける」「いっぱい食べる」「けがをしない」など、体づくりに励んでいる様子が感じられます。楽しむところは全力で楽しみ、ルールはしっかり守る、といったメリハリを大事に頑張っていきます。

【本音で言い合える関係を築き、自分も人も大切にできる学年『本関自人大!』】(1年生女子)

「思ったことをちゃんと相手に言う」「お互いのペースを大切にする」「価値観を認め合う」など、相手を大事にするとは何か、一人ひとりが心地よく生活するには何が大切かなどを一生懸命に考えました。個性豊かな6人だからこそその絆が生まれる予感がします。

それぞれが感じている課題感を共有することで、さらに団結力が生まれたように感じます。全員が新しいステージに進み頑張る姿を私たちハウスマスターも全力でサポートします!



健康ほくほく通信

園保健介護課 保健係 内線3111~3116

No.63 みんなで防ごう！熱中症。

この時期いつでもどこでもだれでも、かかりやすいのが熱中症。症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

『暑さを避ける！』

- ① エアコン等で温度をこまめに調節
- ② 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ③ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ④ 日陰の利用、こまめな休憩
- ⑤ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ⑦ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控える

※熱中症警戒アラート…熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報



『こまめに水分を補給する！』

・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

周囲にも気を配り、お互いに声をかけ合って対策し、熱中症を防ぎましょう。

北宇和病院 だより

医事課のお仕事…その①

医事課は医療機関において医療事務全般を担う非常に重要な部署です。患者さんがスムーズに医療を受けられるようにサポートし、かつ病院の経営を支える役割を担っています。

具体的な業務内容は、受付や会計などの窓口業務、問診票や紹介状などの書類の管理を行うクラーク業務、診療報酬明細書の作成と保険請求を行うレセプト業務、カルテや検査データ、レントゲンフィルム等の管理を行う診療情報管理業務と多岐にわたります。

専門的な知識やスキルを必要とするため、外部業者に委託する医療機関が多くみられますが、当院では電子カルテの導入を機に、院内直営体制を整えました。未経験者も含めてのスタートでしたが、明るく、わかりやすく、気軽に受診できる病院作りを目指し、医事課一丸となって頑張っています。

(次回に続きます)

戸籍の窓

お悔やみ申し上げます

程内	市村	山本	渡邊	那須	中尾	行定	渡邊
孝雄	弘	義明	治郎	正光	孝敏	敦子	治郎
89	93	87	81	77	70	97	78
川上	興野々	下鍵山	出目	父野川上	清水	国遠	沢松

編集後記

▼先日 KTHOCA カードを作成し、利用しました。普段はどうしても大型スペースに行くことが多いのですが、カード利用のため地元店舗に行くのと、地域の方が集まって立ち話を楽しましむ店舗や、昔ながらの味を継承する店舗など、いつもと違った気分で買い物をするのができました。いつものと変わらぬ日常のなかで、少し違った何かがあることで、小さな幸せを感じることができそうです。皆さんも周りの小さな変化を見つけてみてはいかがでしょうか。(咲)

今月の一枚



町内で色とりどりの花を見かけるようになりました。コワーキングスペース「salento」では玄関先に観賞用の『鬼灯』を植えて、毎日成長を見守っています。町内の田畑を見渡すと、田んぼにはお米の苗が少しずつ地面を隠し、畑には夏野菜が青々と成長しています。収穫できるのが楽しみです。



あまもと
七瀬くん
1歳 奈良

三兄弟の末っ子ななせくん☆
甘えん坊&マイペースでみんなの
アイドル!これからもみんなを癒
してネ♪

Happy Birthday

7月生まれの元鬼っず げん き 一元気な鬼北っ子—



おの
栗月ちゃん
2歳 奈良

しーちゃん、2歳おめでとう♡
これからも兄弟仲良く楽しく過ご
そうね☆



しらとり
孝介くん
3歳 下鎌山

お誕生日おめでとう☆
お兄ちゃん大好き、やんちゃ
盛りの孝介!!これからも笑顔
いっぱい大きくなってね♡



TRAN MINH KENくん
2歳 永野市

2歳のお誕生日おめでとう☆
元気に大きく育ってね😊



みやもと
伊織くん
1歳 上大野

マルコメいおり君♡
1歳おめでとう!!
これからも元気いっぱい、いおり
らしく、大きくなってね😊



えねだ
悠暉くん
1歳 下大野

お出かけ大好きな悠暉くん😊
これからもすくすく元気に育って
ね♡♡



わたなべ
彩ちゃん
3歳 奈良

あや♡誕生日おめでとう!
これからも、沢山食べて、お姉ちゃん
と仲良く遊んでね♡

鬼北町公式SNS運用中!

鬼北町では、ホクホクした魅力や町内情報を早く皆さんに
お届けするためInstagramとFacebookを運用しています。
ぜひフォローをお願いします。



地元愛・鬼北の絆



楽しく走って鬼北町を盛り上げたい！そんな思いで活動している鬼北体協陸上部レディース（通称・鬼北レディース）は、春には「武左衛門マラソン」で農民にふんして大会を盛り上げ、夏には「チームOTENBA」として川上り駅伝に参加し、転んでも泣かずに川を走り、冬の駅伝シーズンには「鬼北レディース」として各大会に参加して楽しく漣を繋いで走っています。

そんなランニング女子たちが走っているのを平日の早朝や夕方、休日の午前中に見かけて振り返った方も多いのではないのでしょうか？時には山を駆け上がったたり、海を泳いだりとパワフルに活動しているランニング女子たち。

ランニングを始めたきっかけは「運動不足解消」や「好きなものを罪悪感なく食べて飲みたいから！」という単純な理由からでしたが、徐々に走ることに楽しさに気づき、同じように走る仲間たちと出会いました。気がつけば各大会で入賞する程の実力者も出るくらい、ランニングに没頭しています。

全国のマラソン大会の中でも高い評価で知られ、人気のある愛媛マラソンは、当選倍率も高い大会ですが「アスリート枠」を持っているランニング女子たちは今年も全員笑顔で完走することができました。

鬼北レディースは「まずは自分たちが大会に参加して楽しむこと。そしてそれを周りに発信することで『鬼北町でこんな大会があるんだ！鬼北町に行ってみよう！』という人たちが増えてくれたら良い。」と話します。これからは夏の広見川上り駅伝に向けて「陸練習に合わせて川での練習も行いたい。」と意気込みます。大会はもちろんのこと、道端で見た際にはぜひご声援をお願いします。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 地産地消で一品

—食生活改善推進協議会 好藤支部—

『レンジでバンバンジー～柚子胡麻ソース』



鬼北町産野菜と柚子の酢を使用したレンジで簡単に作るバンバンジー。食欲がない日や、火を使いたくない日にピッタリなさわやかなおかずです。麺類の添え物にもどうぞ。

1人分当たりの栄養量

エネルギー：145kcal タンパク質：13.8g 脂質：5.7g
炭水化物：8.6g 食塩相当量：0.9g

材料（2人分）

鶏ささみ2本、酒大さじ1、塩少々、しょうがみじん切り少々、きゅうり1本、トマト1個、A（白すりごま大さじ2、柚子の酢大さじ1、ごま油大さじ1、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1）糸唐辛子あれば

作り方

- ① ささみは筋をとり、観音開きにしてフォークで数か所穴を開ける。耐熱皿にささみをのせ、酒、塩をふり、しょうがをのせる。
 - ② ①にふんわりとラップをして、レンジ500wで約2分加熱し裏返してさらに約2分加熱する。火が通ったら、ラップをしたまま粗熱が取れるまで置く。粗熱が取れたら身をさく。
 - ③ きゅうりはスライサーで薄切りにする。トマトは薄切りにする。
 - ④ ボウルにAを合わせる。
 - ⑤ きゅうり、トマトを飾って、ささみを盛りソースをかける。
- ※火が通っているか、しっかりと確認しましょう。

△献立例△

- ・バンバンジー
～柚子胡麻ソース～
- ・サバ飯
- ・ミニトマトと卵のスープ
- ・炭酸まんじゅう



鬼北町食生活改善推進協議会 会員募集中！
☎ 保健介護課 保健係 内線3114