

広報 さほく 2025. 12

【No.252】



～自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち さほく～



PICK UP

でちこんか2025特集
令和7年度北宇和郡小学校陸上運動記録会
KIHOCAPointキャンペーンのお知らせ
鬼北町防災訓練のお知らせ

地元愛・鬼北の絆
鬼北町ふるさと会

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
英…ジョンとクリスとジベリの英会話教室

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

休日当番医

日	医院名・電話番号
7	ますだクリニック ☎23-6611 石川循環器科・内科 ☎20-0320 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
14	しませ医院 ☎27-1888 山本内科医院 ☎22-5100 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
21	鎌野病院 ☎24-6611 山下クリニック ☎22-5030 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
28	河野整形外科クリニック ☎22-1822 いしかわ内科・脳神経クリニック ☎28-6570 上田小児科 ☎25-0100

総合健診 ※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
10	広見体育センター	8:30~11:30	○	○	○	○

レディース単独検診

日	場所	受付時間	大腸	子宮頸がん	乳がん	骨
7	広見体育センター	9:00~11:30	○	○	○ (マンモ・エコー)	○

CONTENTS_ 目次

- 002 ぐらしのカレンダー
- 003 令和7年度北宇和郡小学校陸上運動記録会
- 004 でここんか2025特集
- 006 KIHOCaポイントキャンペーンのお知らせ
- 008 まちのニュース
- 012 まちのアルバム
- 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

今月の表紙



11月2日に開催された「きほく鬼ツズフェスタ2025 with 木育キャラバン」。東京おもちゃ美術館が鬼北町にやってきました。親子やお友達が楽しく遊べる、笑顔溢れるイベントとなりました。(P12参照)

高血圧川柳・標語 今月の作品

血圧は 健康守る 管理人

健康管理人さん

人口と世帯数 10月31日現在

人口 8,937人 (ー11)
男性 4,183人 (ー6)
女性 4,754人 (ー5)
世帯数 4,748世帯 (ー3)

※()は前月比です。

Sports Topics

令和7年度 北宇和郡小学校陸上運動記録会



10月8日、鬼北総合公園グラウンドで「令和7年度北宇和郡小学校陸上運動記録会」が行われ、町内小学生および松野町の小学生が熱戦を繰り広げました。子どもたちは拍手や声援を背に受けながら、持てる力を尽くして各競技に取り組んでいました。

			1 位			2 位			3 位			大会記録				
学年	種 目	男女	氏 名	校名	記録	氏 名	校名	記録	氏 名	校名	記録	氏 名	校名	記録	年度	
4 年	60m	男	古用 光	愛治	9"9	北村 照太	近永	10"0	長田 大吾 兵藤遼太郎	近永 好藤	10"2	新谷 侑希	近永	8"9	H8	
		女	京江 るり 豊嶋さくら子 室 結逢	近永 近永 三島	10"2							河添 千秋	好藤	9"3	H22	
5 年	60m	男	大野 直勇	好藤	9"5	杉本 綾世	三島	9"6	若宮 由聖	近永	9"7	高田 司 新谷 侑希	泉 近永	8"6	H5 H9	
		女	渡辺 ゆめ 土居あすか	近永 松西	9"9				楠目 麻友	近永	10"0	程内 由里 河添 千秋	三島 好藤	8"9	S60 H23	
6 年	60m	男	芝 勇飛	近永	8"5	古用 旭	愛治	8"7	高山 賢人	松西	9"2	高田 大生	愛治	8"1	R2	
		女	清家 詩音	近永	9"5	酒井 咲羽	近永	9"6	金谷みひろ	松東	9"9	武田 茜 善家 陽菜	近永 好藤	8"8	H2 H28	
共通	100m	男	富田 翔星	近永	13"7	古用 旭	愛治	14"3	森田 一生	松西	15"0	松浦 誠	近永	13"1	S61	
		女	山岡 由芽	近永	15"4	清家 詩音	近永	15"7	渡辺 ゆこ 酒井 咲羽	近永 近永	16"2	河添 千秋	好藤	13"9	H24	
	60m ハードル	男	富田 翔星	近永	9"5	関本 克馬	松西	10"1	清家 稜大	三島	10"6	高平 晃成	近永	9"0	H30	
		女	室 逢菜	三島	10"5	山岡 由芽	近永	10"6	中村 翠	近永	11"2	那須 幸恵	好藤	9"7	H9	
	ソフト ボール 投げ	男	関本 克馬	松西	68m82	水野 力斗	泉	59m78	丸山 顕右	好藤	55m82	末廣 真堂	愛治	74m36	H9	
		女	長谷 こと	松西	42m48	松本 りん	三島	37m69	北村 彩音	近永	34m30	佐々木花菜	三島	55m40	R4	
	走幅跳	男	芝 勇飛	近永	4m17	西川 楓真	松西	3m54	佐々木 健	泉	3m46	薬師寺正義	愛治	4m96	S51	
		女	中村 翠	近永	3m53	室 逢菜	三島	3m46	渡辺 ゆこ	近永	3m07	河添 千秋	好藤	4m66	H24	
	走高跳	男	高山 賢人	松西	1m20	三原 伊織	近永	1m20	森田 一生	松西	1m15	濱田 竜馬	愛治	1m46	H14	
		女	三好 莉菜	近永	1m15	増原 望友	三島	1m10	岡村 姫莉	近永	1m10	都 ちひろ	近永	1m33	H21	
	400m リレー	男	近永小学校			59"0	松野西小学校		60"1	愛治小学校		64"1	近永小学校チーム		56"6	H29
			芝 勇飛、富田翔星 金谷紫音、若宮由聖				関本克馬、森田一生 高山賢人、西川楓真			古用 光、古用 旭 渡邊橙真、渡部優一						
		女	近永小学校			63"7	三島小学校		65"4	松野西小学校		68"8	近永小学校チーム		60"9	H28
			酒井咲羽、山岡由芽 清家詩音、中村 翠				室 逢菜、古用香奈実 増原望友、室 結逢			土居あすか、長谷こと 尾崎羽海、岡本成未						



でちこんか 2025

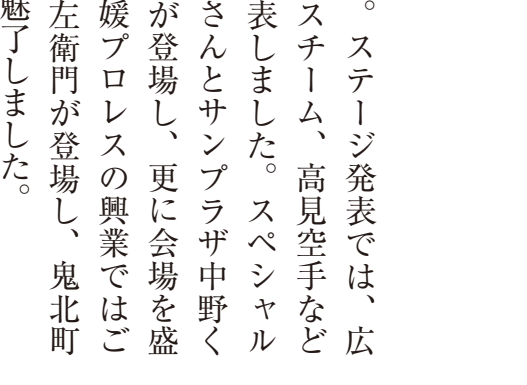
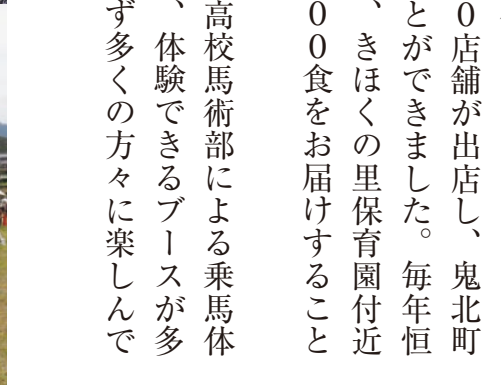
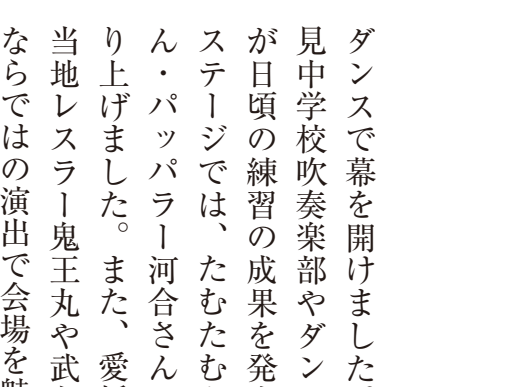
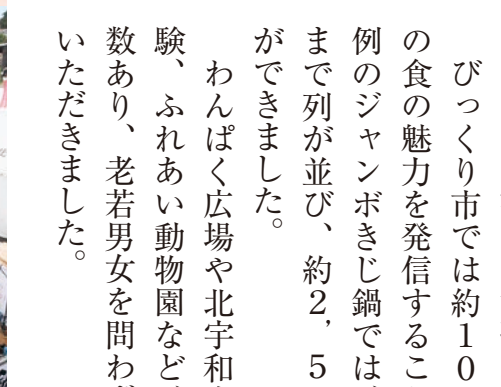
10月11日、12日に開催された『でちこんか 2025』は、約24,000人の方に御来場いただき、盛大に開催することができました。

前夜祭では、中盤からあいにくの雨となりましたが、太鼓集団 魁（鬼北町）の一体感のある力強い演奏や、太鼓集団 天邪鬼（東京都）の迫力ある演奏、松野鬼城太鼓（松野町）の現代と和を融合させたような心躍る演奏は、太鼓の歴史と打ち手の個性が輝き、来場者を引き込む演奏となりました。

スペシャルゲストの加藤登紀子さんの出演では、来場者が手拍子をしたり、一緒に歌ったりと、会場全体が温かい雰囲気になりました。特にピークで雨が降る中、来場者を気遣う場面や、アンコールに応えて新しいアルバムの中から一曲披露いただくなど、思い出に残る前夜祭となりました。

でちこんか当日は、町内保育園等の園児による





ダンスで幕を開けました。ステージ発表では、広見中学校吹奏楽部やダンスチーム、高見空手などが日頃の練習の成果を発表しました。スペシャルステージでは、たむたむさんとサンプラザ中野くん・パッパラー河合さんが登場し、更に会場を盛り上げました。また、愛媛プロレスの興業ではご当地レスラー鬼王丸や武左衛門が登場し、鬼北町ならではの演出で会場を魅了しました。

びつくり市では約100店舗が出店し、鬼北町の食の魅力を発信することができました。毎年恒例のジャンボきじ鍋では、きほくの里保育園付近まで列が並び、約2,500食をお届けすることができました。

わんぱく広場や北宇和高校馬術部による乗馬体験、ふれあい動物園など、体験できるブースが多数あり、老若男女を問わず多くの方々に楽しんでいただきました。

キホカ KIHOCA最大3,000ポイント バックキャンペーンのお知らせ



問 企画振興課 地域活力創出係 内線2215、2216

KIHOCAを使ったお買い物の利用金額に対して最大3,000ポイントを付与するポイントバックキャンペーンを次のとおり実施します。この機会にKIHOCAカードを利用してお得にお買い物しましょう！

- お買い物対象期間** 令和7年12月1日～令和8年1月31日
- ポイント付与額** 対象期間中にKIHOCAを使った支払金額合計(1,000円未満切捨て)の50%
最大3,000円相当分
※チャージしたマネーを利用する必要があります。
(健康診断などにより付与されたポイントでの支払金額は対象外)
※ポイント付与は予算の範囲内で実施します。
- ポイント付与日** 令和8年2月28日(ポイントの有効期限は、KIHOCAを最後に利用した日から起算して2年を経過した日)
- ポイント付与対象者** 令和8年1月31日現在鬼北町の住民基本台帳に記載され、現に住所を有する者

KIHOCAとは

KIHOCAは、町内のキャッシュレス決済に利用できる地域通貨です。利用するにはKIHOCAカードを作成し、チャージ可能店またはチャージ機で現金をKIHOCAカードにチャージしておく必要があります。

KIHOCAカードは、役場企画振興課、日吉支所、好藤・愛治・三島・泉公民館で申請することができます。ご本人確認ができるものをご持参ください。役場企画振興課以外での申請は、後日カードを郵送します。また、右の二次元コードから電子申請することもできます。



チャージ機設置場所 ※チャージ機で確認できるのはマネー残高のみです。(ポイント残高は確認できません。)

■道の駅広見森の三角ぼうし ■道の駅日吉夢産地 ■(株)高田商店 ■北宇和病院

※道の駅日吉夢産地、北宇和病院でのお支払いはできません。

KIHOCA利用店舗 2025年11月1日現在

<チャージ・お支払い>

- | | | | |
|------------------|-----------------|-------------------|-------------|
| ■(株)高田商店 | ■やっちゃん | ■コワーキングスペースwarmth | ■ON&OFF |
| ■サラダ館きほく店(うつのみや) | ■(有)パルテあい | ■松岡商店 | ■山本酒店 |
| ■芝薬局 | ■(有)広見プロパン商会 | ■善家鮮魚店 | ■(有)三島石油店 |
| ■新倉商店 | ■武田石油店 | ■徳丸商店 | ■ウィッティあかまつ |
| ■道の駅広見森の三角ぼうし | ■(有)二宮石油店近永給油所 | ■憩ふ食空間 風 | ■カフェレストかつやま |
| ■ビューティサロンまつもと | ■(有)二宮石油店中野川給油所 | | |

<お支払い>

- | | | | |
|----------------|------------|-------------|------------|
| ■アエレルきほく | ■(有)浅野石油店 | ■(有)地藏味噌 | ■宇和島自動車(株) |
| ■えひめ南農協鬼北中央給油所 | ■(有)春廻家 | ■(有)日吉タクシー | ■町営バス |
| ■たかおか金物店 | ■(有)広見タクシー | ■鬼北町商工会本所 | |
| ■(有)近永石油 | ■近永タクシー(有) | ■鬼北町商工会日吉支所 | |

令和7年12月21日(日) 午前8時から 鬼北町防災訓練を実施します。

鬼北町防災訓練については、令和3年度から公民館区ごとに持ち回り方式で毎年実施するように見直しを行いました。今回は、日吉地区を対象に避難所設置・運営訓練を実施します。

※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。

第1部 シェイクアウト訓練

【全町民の皆さんが対象です】

- ◆日時：令和7年12月21日(日) 8:00～
- ◆場所および訓練対象者：町内全域／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

第2部 安否確認訓練／避難所運営訓練

【日吉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
- ◆場所および訓練対象者：日吉地区／日吉地区の皆さん・日吉地区自主防災組織の皆さん
- ◆訓練内容：各家庭に配布する（今後配付予定も含む）安全確認タオルを玄関などに掲げ、自主防災組織の皆さんがタオル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：令和7年12月21日(日) 9:30～
- ◆場所および訓練対象者：日吉農林業者トレーニングセンター／日吉地区自主防災組織の皆さん
- ◆訓練内容：避難所設置・運営訓練（詳細は次のとおり）
 - 受付訓練
 - 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

年末年始における「家庭ごみ・し尿等収集」について

問 環境保全課 環境衛生係 内線2441

	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)
家庭ごみ収集	通常収集※	休業日	休業日	通常収集※	通常収集※	休業日
広域環境センター直接搬入	13：00～16：30			13：00～16：30		
し尿等収集	通常収集	8：30～ 12：00		通常収集	休業日	
	1／1(木)	1／2(金)	1／3(土)	1／4(日)	1／5(月)	
家庭ごみ収集	休業日				通常収集※	
域環境センター直接搬入					13：00～ 16：30	
し尿等収集					通常収集	

※家庭ごみは各地区決められた曜日に排出してください。

直接搬入：広域環境センター ☎0895-49-5040

汲取依頼先：(有)広見衛生社 ☎0895-45-0507 早めのお申込みを！

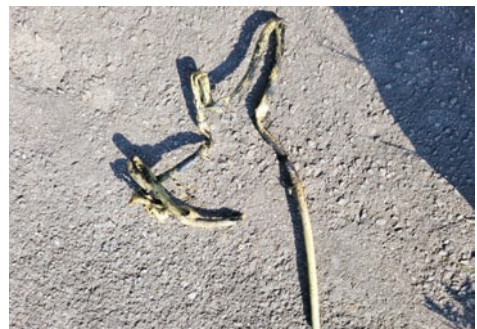
お知らせ
Info

農業集落排水処理施設の適切な使用についてのお願い

問 環境保全課 生活排水係 内線2442

農業集落排水施設をご利用いただいている皆様におかれましては、日頃より適正利用にご協力いただきありがとうございます。

さて、最近施設において、タオル等の異物の混入によりポンプが故障する事例が多く発生しています。復旧にあたっては一度ポンプを引き上げて作業をしなければならないこともあり、大変な手間と費用を要します。わずかな異物でもポンプの故障の原因となりますので、施設の使用にあたっては、生活排水やトイレトーパー以外の異物を流さないよう充分注意していただきますようお願いいたします。



▲中継ポンプ場においてポンプ内部に絡まっていたホース

お知らせ
Info

ラジオ公開生ドラマ「風の男BUZAEMON ～フルコンタクト～」について

南海放送ラジオ局では、かつてない生放送のラジオドラマが一般公開されます。題材は日吉地区に歴史を残す武左衛門一揆について。詳細は次のとおりです。



放 送 日：12月7日(日)

ラ ジ オ 放 送 時 間：13時~15時

ケーブルテレビ生放送：112チャンネル

テ レ ビ 放 送 日 時：12月28日(日) 24時55分~

公開生ドラマ「風の男BUZAEMON ～フルコンタクト～」

<https://www.rnb.co.jp/radio/radiodrama/buzaemon2025.php>

お知らせ
Info

令和8年度 償却資産の申告をお忘れなく！

問 町民生活課 資産評価係 内線2124、2125

会社や個人で工場、商店や農業などを経営しておられる方がお持ちの償却資産（その事業のために用いることができる機械・器具・備品等をいいます。）には、固定資産税が課税されます。賦課期日（毎年1月1日）現在の所有状況について、令和8年2月2日(月)までに償却資産申告書を提出してください。なお、資産の異動がない場合についても申告は必要です。

例えば、ミシンを家庭用として使用している場合には課税対象となりませんが、縫製工場等で事業用として使用している場合は償却資産として課税対象となります。

また、発電出力10kw以上の太陽光発電設備は『機械及び装置』として償却資産に該当し、住宅用・事業用・法人問わず、毎年固定資産税の償却資産申告が必要です。

申告期間：令和8年1月5日(月)～令和8年2月2日(月)

個人番号または法人番号を償却資産申告書へご記入いただくようご協力ください。
なりすまし防止のため、個人番号が記載してある書類を提出する際には、本人確認と個人番号の確認が義務付けられています。

お知らせ
Info

令和7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
10/21	日吉支所2・3階 非常灯 取替工事	下鍵山	日吉支所内非常灯の整備	有限会社尾上電工 3,180,000円	日吉支所
10/21	明星ヶ丘施設道路新設事業 測量設計委託業務	下鍵山	路線測量L=100m 用地測量A=500㎡ 設計業務N=一式	有限会社高田測量 設計事務所 2,850,000円	教育課
10/21	令和7年度農業水路等長寿 命化・防災減災事業 小倉 地区農業用水路改修工事	小倉	幹線第2号線 水路工L=219.56m 水門工N=2基	株式会社南予建設 15,994,000円	農林課
10/21	成川溪谷休養センター駐車 場等改修工事	奈良	駐車場舗装A=297㎡ 区画線工事 外灯移設修繕	株式会社イリテック 5,860,000円	企画 振興課
10/21	成川溪谷休憩棟建替工事	奈良	休憩棟（木造平屋24㎡）建替工事 一式	株式会社イリテック 19,200,000円	企画 振興課
10/21	(R7)吉波地区道路舗装工事	吉波	施工延長L=365.22m 舗装工A=1,647㎡ ガードレールL=58.0m	宇和島道路舗装株式会社 9,300,000円	建設課
10/21	成川浄水場給水ユニット新 設工事	奈良	ポンプ設備工事 電気設備工事 給水管布設工事 一式	有限会社セイケ電設 5,850,000円	水道課
10/21	(R7)生田地区配水管布設替 工事	生田	施工延長 HPPEφ75mm L=432.35m	合名会社松浦土建 18,000,000円	水道課

お知らせ Info

鬼北町コミュニティ施設整備事業補助金のご案内

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2215

鬼北町では、コミュニティの維持や活性化のため、集会所施設に係る整備事業に対し支援を実施しています。

集会所施設の経年劣化に伴う補修、備品の故障や新設、敷地の整備等をお考えでしたら企画振興課まで事前にご相談ください。

■集会所施設の改修

10万円以上500万円まで 補助率50%

※地元負担額の上限については事前相談時にご説明いたします。

■集会所備品の整備

補助率50% (限度額30万円)

■集会所敷地の整備

補助率50% (限度額30万円)

令和6年度は9件の利用がありました。
お気軽にご相談ください！



お知らせ Info

映像通報システム「Live119」の運用を開始しました。

問 宇和島地区広域事務組合消防本部 ☎0895-22-7500

映像通報システム「Live119」とは？

スマートフォンのカメラ機能を利用して、火災や救急などの通報現場の状況を「見える化」する新しい映像通報システムです。このシステムを導入することで、次のようなことが可能になります。

- ・言葉で説明しづらい現場の状況を、消防署とリアルタイムで共有することができます。
- ・火災や救急の現場状況が映像で分かるため、出場した消防隊や救急隊に具体的に情報を伝えることができ、より迅速な現場活動を行えます。
- ・心肺蘇生法など応急手当の方法が分からない場合でも、消防署から送信する動画を見ながら応急手当をすることができるようになります。

Live119の流れ



注意事項

- ・システム使用時に発生する通信費は、通報者の負担となります。ご協力依頼時にご説明しています。
- ・119番通報時に消防署が必要と判断した時以外、消防署から映像通報システムショートメッセージ(SMS)を送信することはありません。ワンクリック詐欺などの特殊詐欺にはご注意ください。

表彰 Topics

全日本選手権 ボディシェイプ2連覇、関西選手権フィギュア優勝



写真右：伊賀三由紀さん

写真左：川村 麻子さん

9月14日に行われた、第69回全日本ボディビルディング選手権大会 ボディシェイプ優勝2連覇と、同日に行われた第6回関西ボディビルディング選手権大会 フィギュア優勝の報告に、近永の鬼fit所属の伊賀三由紀さんと松尾会長が、兵頭町長を表敬訪問しました。

全日本選手権では、最もポーズが良かった選手が男女各1名ずつ選ばれるベストポージャー賞も受賞しました。伊賀選手は「全日本では2連覇することができてよかった。これまでやってきたことが間違っていなかったと実感できた。今後は3連覇を目指すとともに、海外の大会でプロの資格を取得したい。」と話していました。(ボディシェイプ：女性版ボディビル フィギュア：女性らしい筋肉美を競う)

また、同じく鬼fit所属の川村麻子さんも、全日本選手権に出場し準優勝しました。川村さんは「さらに理想の体を目指して、引き続きトレーニングに励みます。」と話していました。

お知らせ Info

エクアドル共和国駐日大使が中学生に特別授業！

11月4日、広見中学校でエクアドル共和国のセサル・モンターニョ駐日大使が特別授業を行いました。この授業は、大使と親交があった株式会社イリテックの入田貢代表取締役の紹介により、今年1月に兵頭町長と大使が対談したことがきっかけとなり実現したもので、大使が日本の中学生に授業を行うのは初めてのことでした。

授業には、広見中学校2年生と日吉中学校の全校生徒が参加。大使は、映像や写真を見せながら、通訳を介してエクアドルの自然や食べ物等を説明したほか、エクアドルと日本との関係として、野口英世の黄熱病ウイルスの発見や両国とも登山が盛んであることなどを紹介しました。

また、エクアドルの世界遺産であるガラパゴスの公式ガイドを務めるホセ・ウルタードさんが島々に住む生き物を紹介した後、インカ帝国から続くエクアドルのインティ・ライミ祭の踊りを披露。生徒たちも音楽に合わせて一緒に踊りを楽しみ、交流を深めていました。



戦後80年 平和への誓い

◎戦没者追悼式



10月28日、広見体育センターで鬼北町戦没者追悼式が執り行われ、遺族や来賓など約90人が参列して、鬼北町内684柱の御霊に対し黙祷を捧げました。

町遺族会の上甲仁会長は「戦争の悲劇を二度と繰り返さないために、次世代へとその教訓を伝えていくことを使命とし、平和のために力を合わせることを誓います。」と追悼の言葉を述べ、参列者は戦没者の冥福を祈って献花を行いました。

会場では平成27年度に制作された記念DVDの上映を行い、戦後80年目を迎えた今年、参列者たちは平和への思いを新たにしました。

チームの団結と楽しむ気持ち

◎第21回ナイターソフトボール大会閉幕式



10月23日、第21回鬼北町ナイターソフトボール大会の閉幕式が、鬼北町総合公園グラウンドで開催されました。

成績は、総合優勝 西部ソフト、総合準優勝 F-1となりました。また、年齢制限なし部門で7本の本塁打を放った高田さん(広見友愛)、黒田さん(武田自販)、50代部門で1本の本塁打を放った小野さん(風林火山)、古用さん(本町苦楽部)、松本さん(ビックス)、野中さん(モンゴリアンチョップ)、60代部門で1本の本塁打を放った松浦さん(南予建設)各種本塁打王として表彰されました。

各チームのソフトボールを楽しむ姿、ファインプレーをみんなで喜ぶ姿が印象的な大会となりました。

東京おもちゃ美術館がやってきた!

◎きほく鬼ツズフェスタwith木育キャラバン



11月2日、鬼北総合公園体育館で、きほく鬼ツズフェスタwith木育キャラバンを開催しました。

会場には、東京おもちゃ美術館を通じてやってきた、木の楽器や乗り物、ままごとなど、数百種類の木のおもちゃが並びました。こどもたちは夢中になって遊び、保護者からは「木の香りが手ざわりに癒やされた」「こどもと一緒にのびのびと遊べた」といった声が聞かれ、親子のふれあいと笑顔があふれる時間となりました。

また、会場内では保護者同士の交流も自然に生まれ、育児の情報交換をしたり、こどもの遊ぶ姿と一緒に見守ったりする姿が多く見られました。今回のイベントは、親子のふれあいを深めるとともに、地域の子育て世代がつながる場としても貴重な機会となりました。

東京KITTE丸の内初開催!

◎ほくほく鬼北フェア



10月27日、28日の2日間、東京KITTE丸の内ではほくほく鬼北フェアを開催しました。このイベントはワーケーション誘致促進事業の一環で、町独自の取組として開催しました。

2日間で6,435名の方にご来場いただき、町の魅力や歴史・文化等をお伝えしました。入口には高田商店様の蛇口からゆずジュースの設置、鬼丸・きほくんの登場、造形作品の展示、ワーケーションのミニセミナーを開催するなど、体験ができるコンテンツを案内しました。

今回のイベントで鬼北町を知り、一度訪れてみたいと思うきっかけになったのではないのでしょうか。来年2月に開催するワーケーションツアーに繋がるイベントになりました。

映画『鬼ベラシ』鬼北町で上映

◎みにこんか！鬼北映画祭



11月3日、鬼北町広見体育センターでふるさと映画『鬼ベラシ』の上映会が開催され、558名の方が来場しました。

今回の開催は、鬼北町商工会青年部を中心に、地域の皆さんに映画をお届けできるように計画しました。全4回の上映後に、中村舞さんから撮影時の思い出をお話いただき、大森研一監督からは続編についての話もありました。来場者の中には、4回全て鑑賞する方もおられました。

上映後には太鼓集団魁による演奏や、ダンスチーム広蓮の踊り、もちまきもあり、鬼北映画祭を盛り上げていただきました。

歴史の舞台で、未来を輝かせる

◎等妙寺deぞえな祭



11月2日、奈良山等妙寺史跡公園にて「等妙寺deぞえな祭」が開催され、小・中・高校生を中心に約200名が集いました。このイベントはNPO法人KIHOKU REGIONAL ACT「チームZOEL」の企画で、歴史交流館でのダンス・アライブと、山の上での天空の文化祭の2部構成で行われました。

1部ではみんなdeぞえな体操や広見中学校卒業生有志によるダンスなどがあり、2部では如意願院跡を会場に、広見中学校吹奏楽部の演奏をはじめ、エントリーのあった小・中・高校生7チームによるダンスや歌、コントが披露されました。歴史の舞台が若者たちの歓声や熱気に染まり、観客を魅了しました。

これからの人生どう生きるか

◎第3回鬼北町ACP啓発研修会



11月6日、近永公民館2階で第3回鬼北町ACP啓発研修会が開催され、21名の方がこれからの人生について考えました。講師として宇和島市社会福祉協議会（ピット）葛川雄太さんにお越しいただき、エンディングノートの書き方等について、実体験を基に講演いただきました。

『エンディングノート＝人生の終わり』と捉える方も多くいますが、これまでの人生を振り返り、これからの人生に向き合い充実したものにするための準備として、考えることの大切さを学ぶ貴重な時間となりました。後半には遺影写真撮影も行われ、13名の方が撮影を行いました。

生田地域の牛鬼 復活！

◎愛治地区秋祭り



11月3日、愛治地区の秋祭りが開催され、愛治活性化集団「来夢」の牛鬼と清水五ツ鹿踊りが神社に向かう道中、生田地域の牛鬼も合流し、練り歩きました。

担ぎ手の清家寛樹さんは「息子が中学生の時に休止をしたが、久しぶりに復活させた。人数は少ないけど頑張りたい。」と、久しぶりの復活に笑みがこぼれていました。

御旅所では、2体の牛鬼による乱舞が披露されたほか、神事や清水五ツ鹿踊りの披露、もちまきが行われました。また、愛治活性化集団「母愛夢」による出店もあり、愛治地区全体で秋祭りを盛り上げました。

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

12月14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ので、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

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

愛結びとは、愛媛結婚支援センターが提供する会員制お見合いシステムのことです。年齢や住んでいる地域などをさまざまな条件をもとに相手を検索することができ、ぜひご利用ください。

日時

12月21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 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

愛媛県エイズ予防週間のお知らせ

12月1日～7日は「愛媛県エイズ予防週間」です。
HIVの感染経路は、主に「性的接触による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の3つに限られ、正しい知識を持つて予防対策をとることで、HIV感染のリスクを減らすことができます。

宇和島保健所では夜間エイズ相談・検査を行います。この機会にエイズ相談・検査を受けてみませんか。

日時

12月2日(火)※予約不要
15時～19時(無料匿名)
※12月2日以外にも毎週火曜日(祝日を除く)10時～11時に検査を実施しています。(要予約)

場所

南予地方局1階予診室

所要時間

1時間程度

(採血から結果判明まで約30分)

問い合わせ

宇和島保健所 健康増進課
感染症対策係
☎089512215211

12月は「ふぐ中毒防止月間」です。

・釣ったふぐは、食べない！人に譲らない！
ふぐの素人調理による食中毒が毎年発生しています。
・お店でふぐを食べるときは、有毒部位を食べない！求めない！
肝臓(きも)、卵巣(まこ)など有毒部位を提供することは法律で禁止されています。
〇知っていますか？ふぐ毒ふぐは「テトロドトキシン」という神経毒を持っています。毒性が強く(青酸カリの100倍以上)、少量で死に至る神経毒です。熱に強いため、加熱しても壊れず、塩のみ・水にさらすなどしても毒は抜けません。

〇ふぐの毒を食べるとどうなるの？
食後20分から3時間でしびれや麻痺が現れます。麻痺は口から体全体に広がり、重症の時には、呼吸困難で死亡することがあります。

問い合わせ

宇和島保健所 生活衛生課
☎089512816108

「お仕事フェスタ2025 in Enine」のご案内

日時

12月11日(木)
13時30分～17時

場所

松山市総合コミュニティセンター
企画展示ホール1F

内容

参加企業(25社予定)が参加する合同企業説明会。参加企業は決定次第、「わくわくワーク愛媛ホームページ」に掲載いたします。

対象

愛媛県内の企業への就職を希望する、概ね35歳未満の若年求職者とその保護者。

その他

参加無料・予約不要・服装自由・履歴書不要

問い合わせ

若年者地域連携事業事務局(愛媛労働局委託事業)
(受託企業)株式会社 東京リーガルマインド松山支社
☎0701174615333

自称・日本一親切な合同会社説明会「シゴト発見フェス」

県内50社が集結！就活が一気に進む年末フェス。昨年満足度100%！企業との出会いを全力サポートします。県外学生必見の交通費補助も！

日時

12月28日(日)
10時～15時

場所

愛媛県県民文化会館2階真珠の間
(松山市道後町2丁目5-1)

対象

全学年、既卒3年以内の求職者

申込

特設サイトからの事前申込推奨。12月27日(土)まで。当日参加も大歓迎。
<https://www.ai-work.jp/challenge/jobfair/>

問い合わせ

ジョブカフェ愛媛
☎089191318686

医師から学ぼう！

遺伝性腫瘍症候群

遺伝性がん診療科医長より遺伝性腫瘍症候群の特徴や治療などについて講演。

日時

12月3日(水)
14時15分～15時15分



※参加無料、申込不要
場 所

四国がんセンター 暖だん
憩いのひろば

問い合わせ

四国がんセンター 患者・
家族総合支援室 暖だん
☎089-999-1209

がんを学ぼう! 2025

愛媛県立図書館との共催で
がんを学ぶ1時間。今回はが
んと栄養がテーマです。

日 時

12月10日(水)
13時~14時



場 所

※参加無料、申込不要
四国がんセンター 暖だん
憩いのひろば

問い合わせ

四国がんセンター 患者・
家族総合支援室 暖だん
☎089-999-1209

募 集

**第76回全国植樹祭えひめ
2026参加者募集**

令和8年5月17日(日)に愛
媛県総合運動公園で開催す
る「第76回全国植樹祭えひめ
2026」の一般参加者を募
集しています。ぜひお申し込
みください!

なお、応募の詳細等は公式

ホームページをご確認ください。
申込期限

12月12日(金)17時

(応募多数の場合抽選)



問い合わせ

第76回全国植樹祭愛媛県
実行委員会事務局
☎089-961-1599

**愛媛県立新居浜産業技術
専門学校 令和8年度後期
入校生募集開始**

科 名

メカトロニクス科(機械加
工・メンテナンス・電気技術
者)、自動車整備科(二級整
備士)、メタル技術科(溶接
技術者)

訓練期間

令和8年4月~(2年間)

後期募集期間

令和8年1月15日~2月

24日(選考料2,200円)

選考種類

一般選考・社会人選考(若
干名)

後期試験日

令和8年3月3日(火)

授業料 月額9,900円

その他 寮あり

(男性用)、平日見学可能

問い合わせ

愛媛県立新居浜産業技術
専門学校
☎0897-43-4123

相 談

心身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、一人で悩ん
でいませんか? 臨床心理士に
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

12月22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

※秘密は守ります。

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3113

第77回人権週間のお知らせ

12月4日から10日までの一
週間を「第77回人権週間」と
定め、人権尊重思想の普及
高揚を図っています。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

町民生活課 戸籍住民係
内線2111

犯罪被害者週間のお知らせ

11月25日から12月1日は
犯罪被害者週間です。

もしも、あなたが事件や事
故の被害者になってしまつた
ら。想像してください。生活
のこと、家族のこと、身体
のこと、心のこと…。事件の犯
人が捕まっても、被害にあわ
れた方やそのご家族にとって
は「解決」ではありません。
彼らの困難に気付き寄り添う
ことで、前を向ける人がいる
かもしれません。被害にあわ
れた方たちを孤独にすること
なく、社会全体で支えていき
ましょう。

【被害者支援に関する情報サ
イト】

■ギョットCH(犯罪被害に
あわれた方・支援者のための
ポータルサイト)

■犯罪被害者等支援(警察庁
公式X)

■公益社団法人 被害者支
援センターえひめ

■警察の被害者相談窓口

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

※通話料有料

年末の困りごと電話相談会

毎年、年の瀬になると、「年
を越す前に、今年の悩みを解
決したい」という心理になる
方は多いと考えられ、経済的
に困窮されている方々の相談
需要が増加傾向にあります。

そこで愛媛県司法書士会では、年末における相談需要に
対応し、かつ、生活困窮状態
にある方々の問題解決の糸口
となるべく、無料の電話相談
会を実施します。

日 時

12月6日(土)13時~16時

相談料

相談例

・借金で苦しんでいる
・生活保護を受けたい
・車上生活から脱したい
・失業して先行きが見えない

問い合わせ

愛媛県司法書士会 事務局
☎089-945-1914

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 12月19日(金) 10時~15時

場所 ◆鬼北町総合福祉センターひまわり
◆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



愛媛若葉ひろみ句会

落栗の渋き赤色日を集む

井谷 けい

一つ栗ふくよかに座す穂の中

福本 恵子

晩節を惜しむかななしくれかな

浜田 千鶴

木々はまだ野辺はあちこち草紅葉

高田 弘子

秋の旅カラコ口偶ぶ城崎や

田中 美鶴

群れ咲くや黄泉の国から曼珠沙華

藤田 光子

散歩道世代継ぐ虫鳴きすたく

松岡 寛孝

愛治俳句会

風合戦終はりし天に日が一つ

久保田由布

冬ぬくし時折光る蜘蛛の糸

氏本佐喜恵

肌色に擬態カマキリ鉢に住み

岡田 正恵

墓参り墓まで続く曼珠沙華

金子 和子

ぎしぎしと鳴るまで縛る今年藁

末廣 典子

道塞ぐ伸び放題の葛に花

善家 初穂

冬ぬくし測られぬ程牛肥えて

土居原佳子

露涼し丸太の匂ふ製材所

古谷 久代

諸を掘る鋤高々と振り上げて

渡邊三代子

井谷家歴史資料を読み解く

第二回 賀川豊彦との出会い

電動車いすに乗りながら道作りの草刈りをするお年寄りの姿が目に残りました。ニコニコしながら器用に道具を駆使する様に驚きつつ「おじいさん、頑張っているな」と頭の下がる思いでした。鬼北町の日常。私が出会った心に残る「コマです」。

「下座奉仕（げざほうし）」

井谷家に遺る賀川豊彦（一八八八～一九六〇年）の色紙。謙虚な姿勢で他者に尽くすという意味です。賀川は貧民の救済、労働・平和運動などに取り組んだキリスト教社会運動家で、井谷正吉（一八九六～一九七六年）に大きな影響を与えました。

神戸の貧民窟で出会った豊彦と正吉らは、同志を募って農民を対象とした社会主義の啓発運動を展開し、労働組合や日本農民組合の設立などに奔走しました。

正吉は、献身的に救済に尽力する豊彦の姿に魅力を感じ、実践的な社会改革活動家として尊敬していたと自伝に書き残しています。日吉に戻った正吉は、四国初のメーデー（労働者の権利向上を掲げた祭典）を開き、理想の村「明星ヶ丘我等の村」を創設しました。

貧困や差別をはじめ社会のひずみは解消せず、世界では戦火が止みません。「一人は万人のために、万人は一人のために」（豊彦が提唱した相互扶助の精神。生協、農協などの根幹理念とされている。誰かのために汗を流し、自らの心も磨く豊彦の思想は今なお光を放ち続けているように思います）。

～明星ヶ丘便り～



ALTの鬼の里Diary

～ John 編～

「－ Halloween (ハロウィン) －

～古代アイルランドのお盆祭り～



近年、ハロウィンは日本全国で人気となっていますが、その発祥の国がアイルランドであることをみなさん知っていますか？

日本を含め世界各地で祝われているハロウィンは、約2000年前のアイルランド島が発祥です。起源は秋の収穫期の終わりと冬の始まりを焚き火、饗宴、異教徒の儀式で祝う古代アイルランドの祝祭「サウイン (Samhain)」です。サウインとは、アイルランド語で「夏の終わり」を意味します。

古代ケルト人たちは、サウインを現世と来世を分ける境界が弱まる時と捉え、「プーカ」と呼ばれる妖精や墓からよみがえった死者の魂が、地方をさまよって生家に帰ると信じていました。死者の魂は、幽霊や妖精、悪魔などの姿をしており、彼らが家に戻ってきた時に機嫌を損ねないように、当時の人々は食べ物や飲み物を準備し、自らも不気味な仮装をして身を隠していました。また、あの世からやってくる悪霊を追い払うために大きな焚き火が焚かれ、人々はカブをくり抜き、残り火を入れて家へ持ち帰りました（現在のジャック・オー・ランタン）。子どもや貧しい人々にお菓子を配る習慣（現在のトリック・オア・トリート）なども、この頃に始まったと考えられています。

過去2世紀にわたるアイルランドからの移民により、このハロウィンの伝統がアメリカに伝えられ、世界的なイベントへと発展することとなりました。ここ日本でも、あらゆる年代の方々がハロウィンを受け入れています。



地域おこし協力隊活動日記

「命と向き合い、考え続ける」

鬼北町の特産物のきじを飼育して数ヶ月が経ちました。卵から孵化し、雛から数ヶ月で大きく成長します。飼育過程の中で、きじの死を何度も目の当たりにしました。その度に改善しようと考えていきます。生き物を飼育する難しさを感じ、今まで飼育に関わってこられた方々の長年の努力があって、繋いでこられたからこそこのブランドなのだと知りました。

そして命をいただく時が必ず来ます。飼育したきじをお肉にする時期になり、きじ工房は繁忙期となりました。きじ肉の解体も経験させていただき、やるからには先輩方に近づきたいと思い、上達を目指しています。命をいただいて生きていることを忘れないように、考え続けていきたいと思う毎日です。



地域おこし協力隊
増留 真紀子



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.68 第1回ACP啓発研修会ダイジェスト

ACPとは…あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。(厚労省HP一部抜粋)

①死後事務のお話

なぜ「死後事務」の準備が必要なのでしょう。近年、少子高齢化、核家族化、価値観の多様化が進み、「身寄りがいない」または「頼る人がいない」という方が増えています。

お亡くなりになると、葬儀や役所への届出、各種契約の解除など、多くの事務手続きが発生します。「死後事務委任契約」とは、ご自身の死後に発生するさまざまな事務手続きについて、生前に信頼できる人(受任者)に委任する契約です。この契約を結ぶことで、ご自身の望む葬儀の方法(例:家族葬)や、遺品整理、永代供養などの意向を実現できます。



②お墓のお話

近年お墓を取り巻く環境は大きく変化し、以下のような深刻な課題が生じています。

【墓じまいの増加】: お墓の改葬(お墓やお骨を移転、永代供養などに移すこと)は、この5年間で1.4倍、10年間で約2倍に急増しています。

【無縁墳墓の増加】: お墓の管理料が滞ったり、承継者が不明になったりして、お墓が荒れてしまう「無縁墳墓」が増加しています。

主な新しい供養の選択肢としては、以下のようなものがあります。

- ・永代供養塔(寺院などが永代にわたり供養・管理を行う)
- ・樹木葬(樹木を墓標とする)
- ・合同墓・集合墓



死後に発生する事務を事前に準備しておくことや、ご自身やご家族が望む供養の形を見つけて早めに準備を進めていくことで、ご本人にとっても、残されるかもしれない親族にとっても安心につながります。未来に不安を残さないためにも、この機会に話し合いを始めましょう。

Youtubeでも動画視聴できますので、二次元バーコードを読みとってご覧ください。(別途通信料が発生する場合がございます)

北宇和病院 だより

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品(新薬)の特許期間が終了した後で、同じ有効成分を用いて製造される医薬品です。開発費用が抑えられるため、薬価が安く設定されており、患者さんの医療費負担の軽減や国の医療費削減に貢献します。

有効性や安全性については、新薬と同等であることが国によって認められています。具体的には、新薬と同程度の血中濃度推移を示すことなどが確認されます。ただし、新薬とは添加物や製法が異なる場合があります。色や味、錠剤の形状、崩壊時間などに違いが出る場合があります。

当院でも厚生労働省の方針に則り、ジェネリック医薬品への切り替えを進めています。薬の変更に際して不安な点があれば、お気軽に主治医や薬剤師にご相談ください。

戸籍の窓

お誕生おめでとうございます

毛利 奏太^{かなた} 興野々 晋平

保護者 克也

清家 梨玖^{りく} 奈良 克也

保護者 生司

高橋穂乃果^{ほのか} 興野々

保護者 雄大

井上 わの 小松

保護者 雄大

お悔やみ申し上げます

兵頭 康弘 74 東仲

善家 貞文 78 西仲

山本 静子 79 清延

毛利 包 83 出目

山下 一子 92 内深田

編集後記

▼今年も残り1カ月となりました。毎年この時期になると「1年早いな」と振り返ります。今年も地域のイベントに出かけることが多く、その中で、生徒さんが運営のお手伝いをしていく姿をよく見かけました。学校の授業で地域との関りがある中で、授業以外にも地域とかかわり、楽しく活動している姿を見ると、心が温かくなります。(咲)

今月の1枚



先日の東京イベントの空き時間に皇居の近くを訪れました。みなさんは皇居の外周に47都道府県の花の絵があるのをご存じでしょうか? これまでに数回皇居を訪れたことがあったのですが、今回初めて知り、愛媛県を見つけたことが嬉しかったです。ぜひ東京を訪れた際には探してみてください。

Happy Birthday

げん き
12月生まれの元鬼っず

元気な鬼北っ子ー



あかまつ
赤松

とあ
采昂くん

3歳 内深田

3歳おめでとう★最近はおしゃべりがとっても上手になってきたね。いつもたくさんの笑顔をお見せしてくれてありがとう😊



かわすめ
川添

ひまり
日葵ちゃん

1歳 近永

ちっちゃなひまちゃんがもう1歳！毎日癒しと笑顔をお見せしてくれてありがとう♡兄弟と仲良く、元気に大きくなってね♪



ながお
長尾

ゆな
結心ちゃん

2歳 小西野々

いたずら大好きゆなちゃん！お転婆だけど、元気いっぱい笑顔をお見せしてくれてありがとう♡



まつい
松井

れん
蓮くん

1歳 奈良

好奇心旺盛なれんくん♡あっという間に1年が過ぎたね😊これからもいっぱい遊んで元気に育ってね♡



わたなべ
渡邊

つばき
椿月くん

1歳 永野市

わんぱくつーさん！産まれてきてくれてありがとう♡にいにねえねと一緒に逞しくなあれ😊

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。



Instagram



Facebook



地元愛・鬼北の絆

鬼北町ふるさと会



故郷とつながる「鬼北町ふるさと会」

開催報告およびメンバー募集のお願い

令和7年7月に、今年度初めての「鬼北町ふるさと会」が開催され、充実した時間を共に過ごしました。この会は、関東圏で尽力している鬼北町出身者や縁故者とのつながりをつくるために結成されました。会では、会長、副会長などの新しい役員が選出され、さらに活発で盛り上がりのある会へと体制が整いました。

今回は東京都港区にある『えひめ食の大使館』で行われ、22名が参加し、なんと90歳代の会員の方もご参加いただき、世代を超えた交流が広がりました。会では、メンバーから鬼北町の歴史の紹介や、町職員からの町の活動報告が行われ、鬼北町の活発な活動について再認識する良い機会となりました。

参加者の中には「関東にいても、故郷である鬼北町にいるかのような、心温まるひとときだった。」との声もあり、遠く離れていても、故郷との絆を感じることができたと思われた方が多くいらっしゃいました。

このような素晴らしいつながりが築けているのも、会を支えてくださる皆様が、故郷である鬼北町への思いを大切にしてくださっているからだと感じました。

これからも「鬼北町ふるさと会」の絆をさらに強め、輪を広げていくために、引き続きメンバーを募集します。ご自身の近親者にもぜひお知らせください。

鬼北町の輪をもっと広げ、地域をさらに元気にしていきたいと思います！

愛媛県東京事務所（鬼北町派遣）

伊井 尚子

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 好藤支部—

地産地消で一品

『柚子でさっぱり豚もやしロール』



1人分当たりの栄養量

エネルギー：155kcal たんぱく質：15.0g
脂質：8.0g 炭水化物：4.7g 食塩相当量：0.7g

材料（4人分）

豚薄切り肉250g、もやし1袋250g、塩こしょう少々
調味料A（しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、おろしにんにく小さじ1、ごま油小さじ1、ねぎ適量、いりごま少々、柚子果汁大さじ2）柚子皮少々

作り方

- ①豚肉を広げて、もやしを並べくると巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをする。
- ②ラップの両サイドを少し開け、様子をみながら電子レンジ（600w）に7分かける。
- ③皿に取り、Aの柚子タレををかけ、好みで柚子皮をあしらう。

△献立例△

- ・鶏ごぼう飯
- ・柚子でさっぱり豚もやしロール
- ・椎茸のタルタルグリル
- ・はんぺんとほうれん草の卵とじ
- ・煮りんごのヨーグルトかけ



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