

広報 さほく

2026. 3

【No.255】



～自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち さほく～



PICK UP

KIHOCAポイントキャンペーン
男女共同参画と女性活躍を考える

地元愛・鬼北の絆

渡邊敦彦さん（泉地区出身）

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 北宇和高等学校 卒業式	2	3	4 英	5	6 P 近永・泉	7
8 予土線駅前マルシェ in チカナガ 鬼北桃祭	9	10	11 英	12 P 日吉	13 P 好藤・愛治・三島	14 古 泉
15	16	17 中学校卒業式	18 英	19 認定こども園 さくら・ゆずっこ 卒園式 人	20 春分の日 P 近永・泉	21 きほくの里保育園 卒園式
22 第3回鬼北シクロクロス in 奈良川	23	24 小学校卒業式	25	26 P 日吉	27 P 好藤・愛治・三島	28 古 三島・日吉
29 第8回 愛ある 鬼嫁コンテスト	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4

休日当番医

日	医院名・電話番号	
1	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 橋本内科クリニック ☎52-0808	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
8	JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 あべ医院 ☎32-2616	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
15	溜尾整形外科 ☎52-3133 永井内科医院 ☎32-6688	上田小児科 ☎25-0100
20	松崎クリニック ☎58-4828 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
22	宇和島徳洲会病院外科 ☎22-2811 大野内科医院 ☎45-0141	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
29	口羽外科胃腸科医院 ☎32-5000 いしかわ内科・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 KIHOCAポイントキャンペーンのご案内
- 004 国際女性デー～男女共同参画と女性活躍を考える～
- 005 まちのニュース
- 009 まちのアルバム
- 010 Information
- 012 コラムの広場
- 014 健康ほくほく通信・戸籍の窓
- 015 Happy Birthday
- 016 地元愛・鬼北の絆
健康づくり応援レシピ

今月の表紙



2月3日の節分に合わせ、町内の園児が豆まきを行いました。元気な声で「ふくは～うち、おにも～うち」と、1年間の健康を祈念しました。
(詳細はP9に掲載しています。)

高血圧川柳・標語 今月の作品

始めよう！ 血圧下げる だし料理
アントニオさん

作者コメント：だしのおいしさを再発見。いろんな人に知ってもらいたい。

人口と世帯数 1月31日現在

人口	8,897人 (-26)
男性	4,165人 (-11)
女性	4,732人 (-15)
世帯数	4,734世帯 (-14)

※()は前月比です。

KIHOCAポイントキャンペーンのご案内

町では、物価高騰対応として、KIHOCAカードをお持ちの町民の皆様を対象に、3,000円相当のKIHOCAポイントをお配りする「KIHOCAポイントキャンペーン」を実施します。



【ポイント付与の方法】

3月3日(火)にKIHOCAカードに自動的に限定ポイントが付与されます。なお、キャンペーン中にカードを作成された方にも限定ポイントが付与されます。

【キャンペーンの期間】

限定ポイントの使用期間は、3月3日(火)から5月29日(金)までです。使用期間を過ぎると失効しますのでご注意ください。

【キャンペーンの対象となる方】

KIHOCAカードを所有することができる18歳以上の方で、キャンペーン期間中に、鬼北町に住民票があり、KIHOCAカードを持っていれば対象となります。

【付与される限定ポイント】

3,000円分の期間限定ポイント。自動で、通常ポイントより優先して使用されます。

【KIHOCA カードの申込方法】

役場企画振興課、日吉支所、好藤・愛治・三島・泉公民館でお手続きができます。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お手続きの場合は、後日郵送します。

また、「えひめ電子申請システム」でもお手続きができます。

スマホなどから右の二次元コードを読み取ってください。



【KIHOCA の取扱店舗】

<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 ■山本酒店
- サラダ館きほく店(うつのみや) ■(有)パルテあい ■松岡商店 ■芝薬局
- (有)三島石油店 ■(有)広見プロパン商会 ■善家鮮魚店 ■ウィッティあかまつ
- 新倉商店 ■武田石油店 ■徳丸商店 ■カフェレストかつやま
- 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
- ビューティサロンまつもと ■(有)二宮石油店中野川給油所 ■ON&OFF
- 道の駅日吉夢産地(アプリのみ)

<お支払い>

- アエレルきほく ■(有)浅野石油店 ■(有)地蔵味噌 ■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

(順不同)

— 3月8日は「国際女性デー」 —

男女共同参画と女性活躍を考える

ひめボス宣言ってなに？

ひめボス宣言事業所認証制度

女性活躍や仕事と家庭の両立は、若年層が就活の際に企業を選ぶ条件として大きくなってきており、そうしたニーズに応えられないことが、県外転出が若年層に多い要因となっています。

そうした中、愛媛県が「選ばれる企業」として魅力的な職場へ変革・成長できるよう積極的に取り組む県内企業を認証し、すべての人がいきいきと働ける環境づくりと企業の成長をバックアップする制度です。



HIMEBOSS

ひめボス

認証事業所

ひめボス宣言の認証取得をすると…

①奨励金の支給

基本認証取得事業所が一定の成績を上げた場合 **最大20万円**

スーパープレミアム認証を受けた場合 **100万円**

(※奨励金の支給は、常時雇用する労働者が20人以上300人以下の企業が対象)

②認証書の発行、認証ロゴマークの使用

より高いレベルで男女ともに働きやすい職場環境を実現していることをPRできます。(ロゴマークをHPや名刺に使用可能です。)

③事業所PR

認証取得事業所としてHPに掲載され、人材確保につながるよう各社の採用ページとリンクされます。

その他、表彰や融資制度も！

制度のお問い合わせについては、ひめボス事務局 (089-903-8822) までお願いします。



町民への男女参画研修の様子(11月)



職員への男女参画研修の様子(1月)

男女共同参画について

男女共同参画社会とは、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」のことです。

あらゆる分野には、政治、経済だけでなく、身近な職場や家庭も含まれており、働きやすい職場環境づくり、家庭内でも互いに尊重し協力し合うことなども求められています。

町としても引き続き、ひめボス宣言事業所認証制度を県と共に奨励するほか、男女共同参画センターの講師による町民・職員への研修を実施し、意識醸成を図っていきます。

国際女性デーのシンボルフラワーがミモザであるため、花の色である黄色主体の記事としています。

お知らせ
Info

住民の皆さんのための身近で手軽な公的共済制度です 交通災害共済加入者の募集について

問 総務財政課 行政係 内線7802

交通災害共済は、万が一の交通事故により死亡またはケガをした場合に、見舞金を支給する公的共済制度です。鬼北町では、令和7年度1,267人が加入されています。

令和8年度も加入申込みの受付を行いますので、次の事項をご確認の上、お申込みください。

適用となる交通事故

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

加入資格

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

掛金

- 一般…700円
- 中学生以下…300円

共済期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

※年度途中から加入する場合は、掛金を納めた日の翌日から令和9年3月31日まで

見舞金

- 死亡の場合：100万円
- ケガの場合は治療実日数（入院・通院）に応じて、2万円から15万円が支給されます。（治療日数7日以上から）

申込方法

【前年度加入世帯の方】

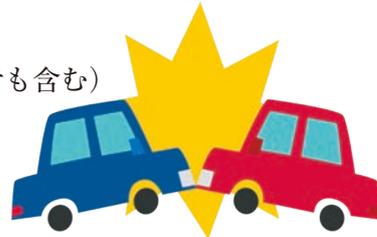
加入申込書とパンフレットを2月下旬に郵送しますので、加入申込書と掛金を添えて、下記の納付場所へ提出してください。

【前年度加入していない世帯の方】

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

納付場所

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



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

問 町民生活課 保険年金係 内線2116 / 愛媛県後期高齢者医療広域連合 ☎089-911-7739

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）を定期的に送付しています。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。医療費通知の取り扱いは制度によって異なりますので、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7年1月 ～ 令和7年10月	令和8年2月上旬	令和7年1月～2月	令和7年4月
			令和7年3月～6月	令和7年8月
			令和7年7月～9月	令和7年11月
	令和7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使用ください		令和7年10月～12月	令和8年2月下旬 (予定)

※医療費通知の到着前に確定申告を行う場合は、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のは、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。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。

※確定申告については、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。

お知らせ
Info

水道料金の基本料金減額について

問 水道課 水道係 内線2402

鬼北町水道をご利用の皆様の経済的負担軽減を目的として、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、**令和8年2月から7月請求の水道料金（6か月分）について、基本料金全額の減額を実施しております。**※超過料金は対象外。

ただし、令和8年4月以降については、当初予算成立後実施します。

対象者

鬼北町で給水契約をしている方（官公庁等を除く）

減額を受ける方法

申込み手続等は不要

実施期間

令和8年2月から7月請求の6か月分（令和8年1月から6月使用分）

内容

水道料金から基本料金を減額（基本料金はメーター口径によって異なります。）

	口径	基本料金 (8㎡まで)	超過料金（1㎡ごとに加算）		
			9～30㎡	31～50㎡	51㎡～
上水道	13mm	1,870円	275円	297円	319円
	20mm～30mm	3,190円			
	40mm・50mm	7,590円			
	75mm	14,740円			
小規模水道	口径	基本料金 (10㎡まで)	超過料金（1㎡ごとに加算）		
	13mm・20mm	1,650円	165円		

その他

- ・減額後の料金が0円の場合、料金の請求（納付書送付、口座振替）は行いません。
- ・減額期間終了後は従来の料金となります。
- ・検針時にお渡しする「水道使用量のお知らせ」には従来の料金が表示されますが、請求時に減額後の料金となります。

お知らせ
Info

法定外公共物の 占用について

問 総務財政課 管財係 内線2209

水路や里道などの法定外公共物は、地域の皆さんで共有している大切な場所です。これらを占用する際には、事前に町の許可が必要となります。

【具体例】

- ・住宅に出入りするため、水路に蓋を設けて通路として利用する場合
 - ・里道の地中に、浄化槽の排水管を埋設する場合 など
- ※例以外でも、無断で占用すると不法占用となる場合があります。

占用をお考えの際は、事前に町担当窓口にご相談ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

お知らせ
Info

人権擁護委員 委嘱

問 町民生活課 戸籍住民係 内線2111

令和8年1月1日付けで、法務大臣から3名が人権擁護委員を委嘱されました。

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき委嘱される街の相談パートナーです。

暮らしの中での悩みや心配事、お困り事のある方は、ぜひ、お近くの人権擁護委員にご相談ください。

相談は無料で、相談内容の秘密は固く守られます。相談ご希望の方は、お近くの法務局または鬼北町役場町民生活課までお問い合わせください。



宮本茂幸さん
(再任)



高田徳雄さん
(新任)



清水和久さん
(新任)

お知らせ
Info

「林野火災注意報・林野火災警報」の運用を開始します。

問 宇和島地区広域事務組合消防本部 予防課 ☎0895-22-7501

年間を通じて、少雨や乾燥した日が続くなど、林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際に「林野火災注意報」を発令し、さらに林野火災の予防上危険な気象状況になった際には消防法に基づき「林野火災警報」を発令することで、鬼北町・宇和島市・松野町の皆さんへ林野火災予防を呼びかける取組です。

●たき火や野焼きを行うときは、消防署へ届出（連絡）をお願いします。

林野火災の出火原因の多くが、人的要因から発生しています。届出は、「火災とまぎらわしい煙または火災が発生するおそれのある行為」を把握するもので、火災が発生した場合でも、発生場所の確認が容易になることで、早期の消防活動につながります。

なお、この届出は、たき火などの野外焼却を許可しているものではありません。

	林野火災注意報	林野火災警報
発令基準	(1) 前3日間の合計降水量が1mm以下かつ前30日間の合計降水量が30mm以下 (2) 前3日間の合計降水量が1mm以下かつ乾燥注意報が発表	林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報が発令されている場合
火の使用制限	努力義務 (野外での火気の使用を控える)	義務 (野外での火気の使用禁止)
具体例	火入れ、たき火（野焼き・神事等の地域行事も対象）、煙火消費（花火）、喫煙（引火性又は爆発性物品・その他の可燃物附近・山林原野）、残火・取灰又は火の粉の始末が対象となります。 ※林野火災警報については、違反した場合、30万円以下の罰金又は拘留される場合があります。	

お知らせ
Info

宝くじ助成金でコミュニティ活動備品を整備しました

問 企画振興課 地域活力創出係 内線2215



一般財団法人自治総合センターの助成を受け、好藤地区区長会が地域のイベント等で使用する備品を整備しました。

この事業は宝くじの社会貢献広報事業で、宝くじの収益を財源としています。

今回の整備で、地域の伝統文化の普及と継承、コミュニティのより一層の活性化が期待されます。

表彰
Topic

文部科学大臣優秀教職員表彰 広見中学校受賞

1月20日、東京大学で令和7年度文部科学大臣優秀教職員表彰授賞式が行われ、受賞を受けた広見中学校教職員を代表し、荻原潤校長が出席しました。この表彰は、教育分野において特に顕著な成果をあげている個人または組織に贈られます。

荻原校長は教職員組織の受賞に対し「広見中学校の地域コミュニケーション科の取組が高く評価されたことをうれしく思う。この教科は地域の皆さんなど多くの人たちの協力によって成り立っており、かかわっていただいた全ての皆さんに感謝したい。これからも教職員一人ひとりが当事者意識をもって、子どもたちのために新たなルールを作っていくたい。」と喜びとこれからの話していただきました。



この春、南予地域を離れ、卒業・はたち・就職を迎える方へ

＼ふるさとの特産品や日用品を詰め合わせた／

新生活応援ギフト「ふるさと便」

無料プレゼント



FAVTOWN
ファボタウン
Kihoku

※写真は前回のふるさと便です。

“ふるさとを離れてがんばるみなさまを応援したい”、“離れた場所でもふるさとを感じてほしい”という思いから、対象者に無料でお届けします。「ふるさと便」には、ふるさとを感じる特産品や、新生活で役立つ日用品を入れる予定です。

前回のふるさと便の
中身を一部ご紹介



新生活にも
役立つ

地元感じる
商品を
詰め合わせて
お届け!



地元愛媛の味が時々恋しくなり、家族に仕送りをしてもらうこともあります。今回のふるさと便は、私が知らない企業様の製品もあり、地元の新たな魅力に気づききっかけになりました。

ふるさとを思い出せるような商品がたくさんあり、一時的に帰省したかのような気持ちになりました。便利で、美味しいものがたくさん同梱されていたのが嬉しかったです。

無料

ふるさとを離れるみなさまを応援!まずは会員登録! ふるさと便のお申し込みはこちら



ふるさと便の
対象者
募集メ切
2026年3月31日

- 次の条件に全て該当する方が対象です。
- 2026年4月2日時点で18歳以上から29歳以下の方
 - 鬼北町その他、南予地域の小学校、中学校、高等学校のいずれかを卒業し、2026年4月時点で南予地域以外にお住まいの方
 - 次のア、イ、ウのいずれかに該当する方
 - ア) 2025年度に高校卒業を迎える方
 - イ) 2025年度に二十歳を迎えた方 (2005年4月2日から2006年4月1日生まれの方)
 - ウ) 2026年4月に新社会人になる方
- ▲特設ページはこちら
- ※会員登録情報に、ふるさと登録として南予地域の市町が登録されている必要があります。詳しくはふるさと便特設ページをご確認ください。
- ※応募者多数の場合は募集の打ち切りまたは抽選でのご提供となる場合があります。
- ※複数のふるさと便に応募可能ですが、当選・受け取りはいずれか一つのみとし、複数応募された場合の受け取りは応募状況を考慮し事務局が決定いたします。



※本取り組みは、鬼北町、松野町、愛南町と連携し、シナジーマーケティング株式会社が実施しています。また、サービス内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ FAVTOWN Kihoku 運営事務局 鬼北町企画振興課地域活力創出係 内線 2216
シナジーマーケティング株式会社 <https://r.favtown.jp/contact>

1月25日、鬼北総合公園アリーナで「令和8年鬼北町消防出初式」が開催されました。

式では日頃の消防活動の功績をたたえて、団員に表彰状が授与されました。その後、各分団に分かれての人員姿勢服装点検が行われたほか、広見中学校吹奏楽部の演奏で分列行進を行いました。兵頭町長は「集中豪雨災害、大規模地震への対策のみならず、山林火災も心配の1つになっている。活動中、現場をよく把握し、十分に注意して活動にあたってほしい。」と団員らを激励しました。最後に奈良川河川敷へ移動し、一斉放水を行いました。

広域での連携強化とより一層の団結力を ◎令和8年鬼北町消防出初式



各表彰者(敬称略)

【愛媛県消防協会会長表彰】

- 功績章＝岩本啓介、東明彦
- 勤続章＝宇都宮司、兵頭健一、川添英明、上甲光晴、二宮和人、五島 暁、高田浩二、坂本 昭、今城裕希、川平岳裕

【鬼北町長表彰】

- 若藤明弘、武田恭介、青儀浩幸、橋本康平、岡崎順一、芝 泰弘、久保岳史、葛本八千代

「福は～うち！ 鬼も～うち！」

◎道の駅広見森の三角ぼうし 節分イベント



2月3日、道の駅広見森の三角ぼうしで、節分イベントが行われ、きほくの里保育園と認定こども園さくらのめろん組の園児約45名が、手作りの鬼のお面を付けて登場し、「福はうち、鬼もうち」と元気な掛け声で豆まきを行いました。

豆まき終了後には、北宇和高校馬術部と、馬になりきって障害物を飛び越え、今年1年の飛躍を祈願しました。参加した園児は「楽しかった。今日の夜は恵方巻を食べて、家族と過ごしたい。」と笑顔で話していました。

ドローンを活用した災害対策

◎企業版ふるさと納税



令和7年12月、株式会社大塚商会様より、企業版ふるさと納税を通じてドローン3機をご寄付いただきました。

これを受け、令和8年1月26日、鬼北町役場裏の河川敷において、町職員を対象としたドローン操作説明会を開催しました。

ドローンは、災害時における被害状況の把握や支援物資の輸送をはじめ、人命捜索、各種イベントの記録など、幅広い用途での活用が期待されます。説明会では、前半にドローンの取り扱い方法や関連法令について学び、後半には実際に操作を体験しました。操作技術の習得には継続的な訓練が必要のため、今後も担当課を中心に訓練を重ね、有事の際に迅速かつ的確に対応できる体制づくりを進めていきます。

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

3月29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

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

※一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、年齢や住んでいる地域などさまざまな条件をもとに相手を検索することができますので、ぜひご利用ください。

日時

3月15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 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

宇和島税務署からの

お知らせ

まだ確定申告がお済でない方は、24時間ご自宅から利用できるスマートフォンでの確定申告をこの機会にぜひご利用ください。
申告と納税は期限内に！
申告・納税期限



▲作成はこちら

▼所得税及び復興特別所得税

3月16日(月)まで

▼贈与税

3月16日(月)まで

▼消費税及び地方消費税

3月31日(火)まで

所得税及び復興特別所得

税と消費税及び地方消費税は、期限内に「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出することにより、振替納税を利用することができます。



▲詳細はこちら

振替日

▼所得税及び復興特別所得税
4月23日(木)

▼消費税及び地方消費税
4月30日(木)

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

3月17日(火)以降の税務署での申告相談

3月17日(火)から3月31日(火)までの平日(土、日、祝日除く)は、引き続き入場整理券(LINEによるオンライン事前予約または当日券)で申告相談に対応いたします。
4月1日(水)以降は、毎週水曜日に限り電話での事前予約で申告相談に対応いたします。

問い合わせ

宇和島税務署
☎089512214511

春季全国火災予防運動

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

実施期間

3月1日(日)～7日(土)

全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

令和7年中に管内で発生した火災は29件で、前年(令和6年)の25件から4件増加しています。
火災の原因としては、特にたき火に起因する火災が10件と多くなっています。たき火は原則、法律で禁止されています。例外として認められている場合であっても、焼却中はその場を離れることなく、いつでも消火できるように水バケツ等の消火用具を準備しておきましょう。また、風の強い日は大変危険ですのでたき火は控えるようにしましょう。

住宅防火いのちを守る10のポイント

- 4つの習慣
 - ・寝たばこは絶対にしない、させない
 - ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
 - ・こんろを使うときは火のそばを離れない
 - ・コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグを抜く
- 6つの対策
 - ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
 - ・火災の早期発見のために、

住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する

・火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



蛍光ランプ(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、一般照明用の蛍光ランプ(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。
蛍光ランプ(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。

詳細は環境省のホームページをご確認ください。

問い合わせ

環境保全課 環境衛生係
内線2441

お仕事フェスタ2026
in Ehimeの案内

日時

3月11日(水)
13時30分～17時

場所

松山市総合コミュニティセンター1 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次の県外・県内在住者

①概ね35歳未満の若年求職者(大学生・高校生・専門学生を含む)
②①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)東京リーガルマインド松山支社
☎070-1746-5333

知っていますか? 意外と多い高齢者の入浴中の事故!!

2024年の厚生労働省の人口動態統計によると、「不慮の溺水および溺死」のうち、浴槽内や、または浴槽への転落によって亡くなった方は7,776人となっており、このうち約95%を65歳以上が占めています。

これは、同じ不慮の事故である「交通事故」による65歳以上の死亡者(2,103人)の3倍以上となっており、特に冬季に多く発生しています。

原因

暖かい室内と寒い脱衣所や浴室との温度差などによる急激な血圧の変動、熱いお湯を張った浴槽に長く浸かることによる体温上昇での意識障害などが挙げられています。

対策

- ・温度差を減らすため、前もって脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ・脱水症状などを防ぐため、入浴前に水分補給し、入浴中でも喉が渴いたらこまめに水分を取りましょう。
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、体調の悪いときはもちろん、睡眠薬などを服用した後の入浴は避けましょう。
- ・浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

困ったことやトラブルが生じた場合は、一人で悩まず下記の相談窓口までご相談ください。

問い合わせ

消費者ホットライン
188-(いややー)
企画振興課地域活力創出係
内線2219・2213



募集

「全日本中学生水の作文コンクール 愛媛大会」
作文募集

愛媛県では、中学生(令和8年度に在学中の生徒)から「水」に関する作文を募集しています。優秀作品には知事賞を贈呈。この機会に「水」について考えてみませんか。詳しくは、愛媛県ホームページをご覧ください。

募集期間

5月8日(金)まで

問い合わせ

愛媛県 河川課
☎089-9121-2680



相談

こころの健康相談

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

3月23日(月)

13時30分～16時30分
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3月16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

3月は自殺対策強化月間です

あなたの心は元気ですか? 3月は、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。生きるのが辛いと感じたとき、遠慮なくご相談ください。

相談窓口

こころのダイヤル
☎089-9171-5012



問い合わせ

愛媛県 心と体の健康センター
☎089-9111-3880

AYA世代サロン

「同世代の人はみんなどうしてるんだろう?」そう思ったことはありませんか? 多くのライフイベントの中奮闘しているAYA世代(思春期から若年成人)のみならず、病気と向き合いながらも日々考えていることなどを気軽に話してみませんか?

3月12日(木)
14時～15時
対象者
15歳～40歳代のがん患者さん

※四国がんセンターを受診されていない方も参加OK!

場所

四国がんセンター
患者・家族総合支援センター 暖だん 憩いのひろば

内容

同世代の仲間や医療者をお話の相手として。

※参加無料、申込不要

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



「人権・行政・心配ごと相談」

日時 3月20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



竹の子川柳会

- お月さまよこをとんぶでるうちゅう人 小学校二年生
- わたしはね昼ねをすると夜ねれぬ 小学校三年生
- 毎日が楽しかったと思う夜 小学校六年生
- 夜町に車が走る音響く 中学校一年生
- 休日は100%夢の中 中学校一年生
- 暗い夜すごく大好き寝れるから 中学校一年生
- 新学期学校行くぞうきうきと 中学校二年生
- 推し見ると幸せ気分うきうきだ 中学校二年生
- 昼前は腹の虫との大勝負 中学校三年生
- たすとひく十年前は苦戦した 高校一年生
- うきうききの席替えいつもはずれくじ 高校一年生
- 流星の如き白猫夜を走る 高校二年生

ひよし川柳会

- 新年に孫がニコニコお年玉 川添 忠昭
- 霧が飛ぶ石鍾登山山頂に 山本 節
- 新聞が早く起きろと催促し 若宮 賢敬
- 雑談の中に本音も入れておく 大崎 五葉
- 身をけざり母は祈りの百度石 兵頭チヨカ
- 健康と平和を祈り宮参り 中城 英雄
- 祈るより他なにもない娘の手術 菅原 由紀
- 世話かけられん元気でころり逝く祈り 木村 貞子
- 祈りから始まる日々は穏やかに 水野すみこ

井谷家歴史資料を読み解く

第三回 高研隧道

鬼北町から高知県梛原町に抜ける高研山トンネルの手前を左折し、雪が残る林道を車でぐんぐん上って行く。しばらくハンドルを握り、四国カルストへと向かう分岐点に着くと、苔や小枝に覆われた石造りの荘厳な遺構が現れます。「高研隧道」です。

一九二八（昭和三）年開通、延長二五八メートル。旧日吉村初代村長の井谷正命（一八六八〜一九三四年）が、信条としていた村づくり、人づくりに加え、交通の要所、宿場町として近隣の町をつなぐ道づくりの一環として建設に尽力しました。当時大山奥と呼ばれた日吉村。村内の道は人馬の通行がやっとというところからのスタートです。宇和島―日吉―須崎間の道路完成まで三十六年を要しました。

隧道の入り口は切石によるアーチ状の石組みが美しく、両脇には洋館の暖炉の煙突のような石積み風の柱の意匠が備わり、重厚感をさらに増しています。現在は老朽化のため全面通行止めとなっていますが、日本の近代土木遺産に選ばれていて、当時の往來のにぎわいに思いを馳せることができます。

実は、井谷家住宅にも高研隧道の坑門によく似た小さな洞窟があります。中を覗くと、日中でも光は奥まで届かず、天井も低くて入るのに躊躇する雰囲気。高研隧道の建設途中に予算都合で工事が中断し、生活に困っていた作業員の暮らしを支えるため、正命が自宅の裏山に掘ってもらったそうです。給水用隧道として素掘りで造られましたが、入り口は切石によるアーチ状の石組みで、横井戸にしては風格のある造りです。まさに高研隧道のミニチュア版といった趣き。国の登録有形文化財となっています。

未来を見据え、生活をより豊かにするために道を敷き、トンネルを掘ることは、物流の効率化だけでなく、往來により文化交流を盛んにし、社会に変化をもたらします。高研隧道を歩き交った人や車の流れは、日吉村の発展に大きく寄与したことでしょう。かつては脱藩の志士たちが駆け抜けたとされる道。令和の時代に私たちはトンネルを抜けてどんな世界に向かうのでしょうか。



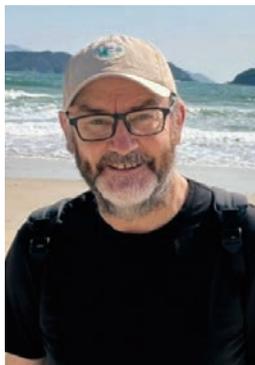
地域おこし協力隊 井谷明子

～明星ヶ丘便り～

ALTの鬼の里Diary

～ John 編～

「When in Kihoku do as the Kihokians do!」



ことわざを学ぶことは外国語を学ぶ良い方法だと思います。英語には、人生の教訓や知恵が詰まったことわざ (Proverbs) がたくさんあります。日本語の「ことわざ」と似た意味を持つものもあれば、英語特有の表現もあり、文化の違いを感じられるのが面白いところです。今回は、日常会話でもよく使われる有名な英語のことわざを3つご紹介します。

1. Actions speak louder than words.

直訳：行動は言葉よりも大きく語る

「口で何を言うかよりも、実際に何を成し遂げたかの方が重要だ」という意味です。

日本語の「不言実行」に近いニュアンスですね。誰かが素晴らしい約束をしても、なかなか行動に移さない時に「言葉より行動で示してよ」という皮肉を込めて使われることもあります。

2. Every cloud has a silver lining.

直訳：どんな雲にも銀の裏地がついている

「どんなに悪い状況でも、必ずどこかに希望の光（良い面）がある」という意味の、とても前向きなことわざです。厚い雲の端から太陽の光が漏れて銀色に輝く様子を例えています。日本語の「人間万事塞翁が馬」や「災い転じて福となす」に近い考え方です。

3. When in Rome, do as the Romans do.

直訳：ローマにいるときは、ローマ人がするようにしろ

日本語でもおなじみの「郷に入っては郷に従え」の由来となったことわざです。「新しい場所や環境に行ったら、自分のやり方に固執せず、その土地の習慣やルールに合わせるのが賢明だ」という教えです。

これらのことわざは、日本に住む外国人にとってとても大切なものです。私たちは自分の国のことを教えることも大切ですが、日本語と日本の習慣を尊重し、学び、地域社会に溶け込むよう努めなければなりません。鬼北町の皆さんの親切で寛容な心のおかげで、ALTたちはいつも、この地でくつろげる地元の習慣を簡単に学ぶことができました。

When in Kihoku do as the Kihokians do! We should learn local customs and traditions because actions speak louder than words and although it can betough every cloud in Kihoku has a silver lining because the community helps and supports us so much.

地域おこし協力隊活動日記

【門出と出会いの季節】

どうも、公営塾講師の浅越です。

教育に携わっていると、今年も「門出」と「出会い」の時期が来たなと感じる、そんな3月に入りました。私も協力隊に着任して3年目。

生まれ育った故郷を門出し、縁もゆかりもなかった鬼北の地で多くの出会いに恵まれ、さまざまな経験をさせていただきました。

協力隊着任前、初めて鬼北町を訪れたときのことは、今でも鮮明に覚えています。

町を歩く人々は、見ず知らずの私にも気兼ねなく挨拶をしてくださり、ふらっと立ち寄ったカフェでは「よく来てくれたね」と温かい言葉をかけてくださいました。

知らない町に来たはずなのに、地元に戻ってきたような人の温かさに触れた瞬間でした。

着任後は、何をするにも「どうしたら実現できるか」を一緒に考え、助言をくださる職場の方々、困ったときには支えてくださる地域の皆さんがいました。そして何より、目の前のことに真っ直ぐ向き合う子どもたちの姿に、励ますどころか、日々たくさんの元気をもらってきました。

着任した年度に入塾してくれた子どもたちも、いよいよ門出の時期です。

卒業後は進学や就職で離ればなれになりますが、顔を合わせると何も変わらない、変わっていない、どこかあの頃に戻ったような感覚があります。

そんな感覚を、彼らもいつか同じように感じられる時が来るのでしょうか。

いずれまた出会うとき、私も「変わりませんね」と言ってもらえたら、ちょっと嬉しいかもしれません。

私が協力隊に着任してからの3年間、活動を共にしてくださった方々、協力してくださった方々、支えてくださったすべての皆さまに、心から感謝しております。

本当にありがとうございました。



健康ほくほく通信

圃保健介護課 保健係 内線3116

No.71 健診・がん検診を受けましょう！

毎日を元気に、自分らしく過ごすために、ご自身の健康状態を知ること何よりも大切です。しかし、日々の忙しさや「特に体調が悪いわけではない」、「時間がない」、「面倒だ」といった理由で健診を後回しにしているでしょうか。

健診は、病気になる前の「未病」や、自覚症状が現れにくい初期の病気を発見するために行われます。特に、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、初期にはほとんど症状が出ません。しかしこれらを放置してしまうと、やがて心臓病や脳卒中など、命に関わる重大な病気を引き起こす原因となってしまいます。

健診結果は、いわば「未来の健康の設計図」です。もし、数値に少しでも異常が見られた場合、それは体が「生活習慣を見直してほしい」と送っているサインです。早期にこのサインに気づき、食事や運動といった習慣を少しずつ変えることで、健康な状態を長く保つことができます。

「まだ若いから大丈夫」と過信せず、また「怖いから行きたくない」と目を背けず、ぜひ、健診を受けましょう。

【健診・がん検診の申し込みについて】

鬼北町の健診・がん検診の予約は毎年2月から始まります。2月中旬頃に申込案内をご自宅にお送りしておりますので、Web、電話、申込書のいずれかの方法でお早めにご予約ください。

Web予約ならいつでもどこでも健診・がん検診の予約・確認・変更ができます。ぜひご活用ください。

令和8年度も引き続き保険種別に関わらず対象者全員のがん検診（胃・肺・大腸・乳がん・子宮頸がん）を無料で実施する予定です。

また健診・がん検診を受診された方にKIHOCAPointを付与予定です。健診とがん検診を受診してお得にポイントをゲットしましょう。

あなたとご家族の笑顔のために、年に一度健診・がん検診をぜひ受診してください。

予約はこちら！2月17日から予約開始！



北宇和病院 だより

花粉症について

花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉が体内に入り、免疫系が過剰に反応することで起こる季節性のアレルギー症状です。主な症状には、連続するくしゃみや水のような鼻水、鼻づまり、そして目の激しいかゆみや充血が挙げられます。これらは体が花粉を外へ追い出そうとする防衛本能ですが、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。また、接触による皮膚症状を生じる場合もあります。

対策としては外出時のマスクやメガネの着用、帰宅時に衣服を払うといった「花粉を避ける工夫」が基本です。症状がひどい場合は抗ヒスタミン剤の内服が有効で花粉の飛散が始まる少し前から内服しておくのが効果的です。

当院にても花粉症をはじめとしたアレルギー検査や投薬治療を行っておりますので、症状のある方は内科までご相談ください。

戸籍の窓

お誕生おめでとうございます

伊藤 環太 国遠 保護者 建太郎

末廣 維織 奈良 保護者 翔

ご結婚おめでとうございます

清水 大成 近永 加形 朋子 近永

お悔やみ申し上げます

水谷 恒	橋本 久美	葛本 八重美	瀧澤 昇	川崎 操	谷本 かめ子	平井 久勝	坂本 聖	芝 幸福	山口 ナルミ	上甲 政史	芝 吉一	渡邊 美佐子	田中 英子	清家 正直	犬飼 キヨコ	渡邊 美津美	高田 久喜	松本 金喜	瀧澤 幸榮	土居 マサエ	甲岡 トシ子
88	65	77	92	90	76	77	93	93	92	63	91	70	94	93	89	91	93	89	88	93	99
延川	西野 々	下鍵 山	北川 永	近永	上川	畔屋	内深 田	上大 野	小松	沢松	上川	奈良	生田	国遠	奈良	上大 野	小松	奈良	北川	興野 々	小西 野 々

編集後記

▼広報最終ページに掲載している渡邊さんに取材をした際に質問した「なぜ挑戦し続けるのか」は、話を伺っていると自然と出た質問でした。「前回よりもより良く。今ある基盤を軸に。」と考えがちなの真逆を進む渡邊さんの言葉には力強さを感じられました。環境こそ違いますが、人生の軸とするものを持ち、挑戦する心を忘れず前向きに進みたいと思う取材となりました。(咲)

今月の一枚



1月18日に今治と松山間で行われた第76回愛媛駅伝に鬼北町スポーツ協会の陸上部が出場しました。46.4kmを7区間で襷を繋ぎます。それぞれの力強い走り、沿道の声援を受けながら、無事にフィニッシュすることのできました。

Happy Birthday

3月生まれの元鬼^{げんき}っず

—元気な鬼北っ子—



おおにし
大西

あおば
葵葉ちゃん

2歳 奈良

お誕生日おめでとう！
姉兄と仲良く、いっぱい遊んで
食べて大きくなーれ♡



しもづち
下打

おと
和采ちゃん

1歳 近永

1歳のお誕生日おめでとう！ニコニコ
笑顔にいつも癒されています😊
これからもたくさん思い出作ろうね。



たぐち
田口

あみちゃん

2歳 東仲

保育園で日々新しい言葉を覚えて
くるあみちゃん♡ママが余裕ない
時には抱きついて「おちついてお
ちついて」って言ってくれたね😊



はまだ
濱田

りゅう
龍くん

2歳 上大野

元気に育ち過ぎて、まん丸ふっく
らな龍ちゃん！これからも美味し
いもの食べようね♡大好きだよ♡



よろすや
萬家

ゆうま
佑真くん

2歳 近永

お誕生日おめでとう♡
いっぱい食べて遊んで元気に
育ててね😊

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。



Instagram



Facebook

地元愛・鬼北の絆

渡邊敦彦さん（泉地区出身）



広見中学校を卒業し、現在、株式会社カッターズ代表取締役社長を務める渡邊敦彦さんをご紹介します。『未知なる挑戦こそが自分の人生』と話す渡邊さんは、昨年12月に広見中学校2年生を対象に開催した「つながりトークライブ」に登壇いただきました。（広報きほく1月号11ページ参照）

渡邊さんは二度目の起業で、都市と地方の2拠点のライフスタイルを提案する事業をスタートしました。二度目の起業をするまでの約1年間、興味のある20のことに挑戦し多くの経験と出会いを重ねてきました。自身と向き合い未来を見据えて取捨選択をする中で、渡邊さんが選んだ場所が、都市と自然のそれぞれの魅力でした。山で出会った方と未来について語り合う中で共感と運命を強く感じ、一緒に「村」づくりを始めました。自身が2拠点でのライフスタイルを確立することで会社に還元し、より良い企業づくりに努められています。

話をする中で「どうしてそこまで挑戦し続け、前に進むのか。」を伺うと、「未知なる挑戦しか楽しくない。正解がない中で挑戦することが楽しく、道筋が見えてしまうと楽しい気持ち減っていく。だから「ゼロスタート」はとても心が躍る。また、中学校での登壇は、今後、このような活動をしたいと思っていた矢先のオファーで感慨深い。若い方々に人生で大切なことは人生を挑戦にすることで楽しむことであることを伝えていきたい。」と話していました。

渡邊さんは、令和6年7月に結成した「鬼北町ふるさと会」に入会されており、関東圏で鬼北町の発展にご尽力いただいています。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会 日吉支部—

地産地消で一品 『きじ飯』



1人当たりの栄養量

エネルギー：242kcal たんぱく質：5.4g 脂質：0.8g
炭水化物：52g 食塩相当量：0.7g

材料（3合分）

米3合、A（だし※460ml、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1・1/2、酒大さじ2、塩小さじ1）、キジ肉100g、干し椎茸2枚、ごぼう50g、人参60g、油揚げ1枚、油小さじ1、里芋100g
※だしはきじガラ出汁と干しシイタケの戻し汁を合わせたもの

作り方

- ①きじガラを30分～1時間煮込み、きじガラ出汁をとる。干し椎茸は水で戻す。
- ②米は洗って水に30分程度浸し、ざるにあげておく。
- ③里芋は皮をむいて1.5cm角に切る。
- ④干し椎茸、人参、油揚げは食べやすい大きさに千切りにする。ごぼうはささがきにする。
- ⑤フライパンに油を入れ、一口大に切ったきじ肉、④の材料を加えて炒める。（味付けはしない）
- ⑥炊飯器に米、A、炒めた材料、里芋を加えて炊飯する。



献立例

- ・きじ飯
- ・大根のトロみ煮
- ・春キャベツの柚子胡椒和え
- ・かきたまにゅうめん
- ・マシュマロヨーグルトムース

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