

# 広報 さほく

2026.

7

【No.259】

～さほくにのこるまち～

PICK UP

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

目吉・コールナチュレル 松岡 美保さん

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

休日当番医

日	医院名・電話番号	
5	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
12	ますだクリニック ☎23-6611 山下クリニック ☎22-5030	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
19	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
20	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 市立吉田病院 ☎52-0611	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111
26	JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 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

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
16	愛治公民館	8:30~11:00	○	○	○	○
17			○	—	—	—
22	日吉保健センター	8:30~11:00	○	○	○	○
24	鬼北総合公園 体育館	8:30~11:00	○	○	○	○

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 (マンモ)	骨
26	広見体育センター	9:30~11:30	○	○	○	○

高血圧川柳・標語 今月の作品

深呼吸 自律神経に 血圧に  
あっこちゃんさん

作者コメント：正しい呼吸をすると、自律神経も整い血圧も落ち着く。

CONTENTS\_ 目次

- 002 | 暮らしのカレンダー
- 003 | 中学校総合体育大会結果
- 004 | 全国植樹祭えひめ2026、きほく鬼ツズフェスタ
- 005 | 近永駅ありがとうマルシェ
- 006 | 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方へ
- 007 | 国民年金保険料の支払
- 008 | まちのニュース
- 013 | 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ビ



今月の表紙

5月17日に鬼北総合公園体育館で全国植樹祭に合わせ、きほく鬼ツズフェスタが開催されました。東京おもちゃ美術館による木育キャラバンも実施され、子どもたちは木のおもちゃに夢中になって遊んでいました。

人口と世帯数 5月31日現在

人口 8,801人 (-14)  
 男性 4,131人 (-7)  
 女性 4,670人 (-7)  
 世帯数 4,730世帯 (-1)

※( )は前月比です。

広見中学校、日吉中学校の生徒が大奮闘！



▲バスケットボール部（広見）



▲男子卓球部（広見）



▲男子ソフトテニス部（日吉）



▲バレーボール部（広見）



▲野球部（広見）



▲ソフトテニス部（広見）



▲女子卓球部（広見）



▲サッカー部（広見）



▲女子ソフトテニス部（日吉）

5月26日(火)～29日(金)にかけて「第21回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会」が宇和島市および鬼北町内の各会場で開催されました。また、陸上・水泳については、6月10日(水)に「第2回全南予中学校総合体育大会」が宇和島市内の各会場で開催され、熱戦が繰り広げられました。

各部活動の選手は最後まであきらめず日頃の練習の成果を發揮し、仲間と声を掛け合いながら全力で競技に臨みました。生徒や保護者の声援も大きな力となり、各会場は大きな熱気に包まれました。

仲間と協力しながら努力を積み重ねた経験は、生徒たちにとって大きな成長につながったはずです。今後もこの経験を糧として、さらなる活躍に期待しています。

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。精一杯戦い抜いた今大会、そしてこれまで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いかされていくことでしょう。

◎ 愛媛県総合体育大会出場選手 ◎

【個人】

- ▶卓球女子シングルス 出口 葉月（広見）／古用 蘭（広見）
- ▶ソフトテニス女子ダブルス 上山 泰枝・宮本 海璃（日吉）／武田 絆・塩崎 あおい（広見）
- ▶テニス男子シングルス 武田 柚貴（広見）
- ▶陸上男子1年1500m 酒井 佑（広見）
- ▶水泳女子200m個人メドレー、400m個人メドレー 二宮 綺音（広見）

## 第76回全国植樹祭えひめ 2026 サテライト会場

5月17日(日)に松山市の愛媛県総合運動公園で「育てるけん 伊予の国から 緑の宝」のスローガンの下、第76回全国植樹祭えひめ2026が開催されました。愛媛県では60年ぶりの開催となり、サテライト会場の一つとして鬼北総合公園体育館で記念式典の様子が中継されました。広見中学校吹奏楽部による演奏や2025ミス日本みどりの大使・佐塚こころ氏と町内緑の少年団によるキノハナワークショップなどが行われ、森林及び林業の大切さが広められました。

また、式典会場の愛媛県総合運動公園では、三島小・戸祇の子緑の少年団が記念式典に参加しました。大役を担い、慣れない場で緊張したと思いますが、きっと貴重な経験となったことでしょう。



- ① キノハナワークショップ
- ② もちまきの様子
- ③ 佐塚氏と町内緑の少年団
- ④ 記念式典の様子
- ⑤ 戸祇の子緑の少年団

## きほく鬼ツズフェスタ 2026 with 木育キャラバン

同日、きほく鬼ツズフェスタ2026が開催されました。3回目を迎えた今回は、全国植樹祭との同時開催により、町内外から訪れた多くの方々にぎわいました。会場にはマルシェや工作ワークショップが並び、東京おもちゃ美術館による木育キャラバンも実施されました。木の香りや手触りを感じられるおもちゃに、子どもたちは目を輝かせながら夢中で遊び、会場にはたくさんの笑顔があふれました。なかでも、木片のおもちゃ「カプラ」を使った「ナイアガラの滝」では、長く連なる木片が次々と倒れていく迫力ある光景に大きな歓声と拍手が湧き上がりました。

当日、運営に参加したボランティアスタッフからは、「子どもたちの笑顔に元気をもらった」「木に親しむ姿に癒された」といった声も聞かれ、来場者と運営側の双方にとって心温まる一日となりました。



- ① 木の玉プール
- ② 「ナイアガラの滝」
- ③ ワークショップの様子
- ④ マルシェの様子
- ⑤ 木のおもちゃで遊ぶ子ども



①



②



③



④

## 予土線駅前マルシェ in チカナガ

6月8日（月）から近永駅の建て替えに伴う駅舎解体工事が始まることから、5月31日（日）に「近永駅ありがとうマルシェ」と題して、現駅舎前での最後のマルシェが開催されました。様々な食べ物や特産品等が販売されるキッチンカーやホビートレイン型バッテリーカーのアトラクションのほか、「北宇和高校吹奏楽部」、「ダンスチーム広蓮」、「国鉄四国トレインズ」によるステージも行われ、会場は大いに盛り上がりました。

近永駅の待合室にはメッセージコーナーが設けられ、多くの方々がこれまでの思い出を振り返りながら思い思いのメッセージを書き込み、交流を深めていました。



⑤



⑥



⑦

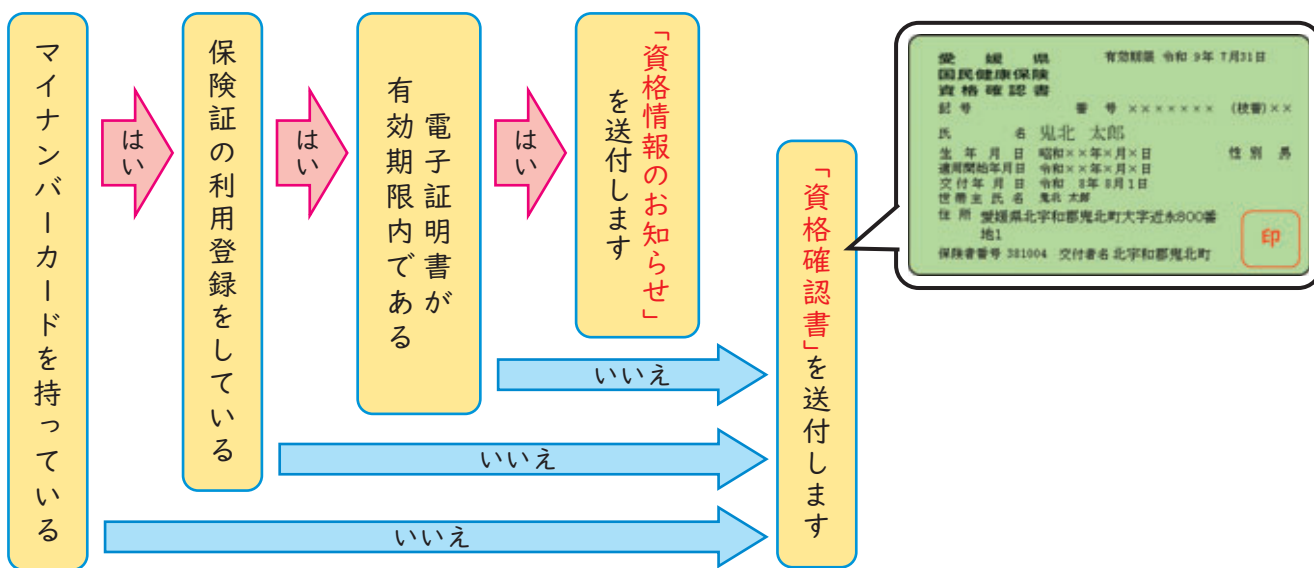
- ① バッテリーカーで遊ぶ子ども
- ② 近永駅メッセージコーナー
- ③ マルシェの様子
- ④ バッテリーカーとホビートレインとの2ショット
- ⑤ 北宇和高校吹奏楽部
- ⑥ 国鉄四国トレインズ
- ⑦ ダンスチーム広蓮

## 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」または「資格確認書」を送付します～

現在お使いの「資格情報のお知らせ」および「資格確認書」の有効期限は、令和8年7月31日です。新しい「**資格情報のお知らせ**」または「**資格確認書**」は7月下旬までに郵送します。国民健康保険と後期高齢者医療保険で送付物の発行条件が異なりますので、ご注意ください。

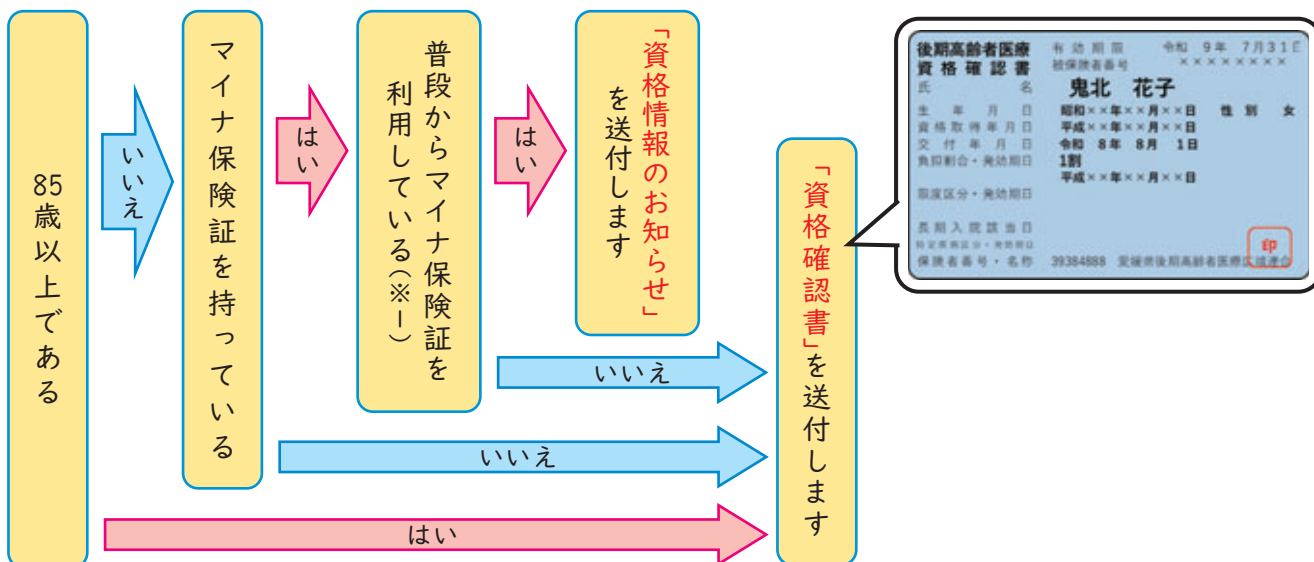
### 国民健康保険に加入の方

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。



### 後期高齢者医療保険に加入の方

年齢やマイナ保険証の利用状況などにより異なります。下記フローチャートでご確認ください。送付物は被保険者ごとに送付します。



※ 1. マイナ保険証を過去1年間で6回以上利用し、かつ概ね直近3カ月以内に利用している。



## 国民年金保険料の支払はお早めに

令和8年度の国民年金保険料は、**月額 17,920 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も可能です。また、保険料をまとめて前払すると、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8年度分の免除等の受付は、令和8年7月1日から開始され、令和8年7月分から令和9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

- ① 24 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、様々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 2115)

## 鬼北町功労者表彰

町では、町の発展のため特に顕著な功労のあった方や団体を表彰する鬼北町功労賞表彰を行っています。今回は4人の方が受賞されました。

### 【消防防災部門】



宇都宮 治久さん

宇都宮さんは、鬼北町自主防災組織等連絡協議会会長を務められ、各地区の自主防災会のまとめ役として活動、また、鬼北町防災士連絡協議会会員として指導にあられるなど、優れた指導力および判断力で地域防災の向上に貢献されています。

そのほか、民生児童委員として、地域住民の福祉にも尽力され、令和6年度に愛媛県民生児童委員永年勤続民生児童委員表彰を受賞されており、本表彰はこれらの長年の功績を讃えて贈られました。

### 【社会福祉部門】

高田さんは、民生児童委員として平成22年から15年間にわたり常に住民に寄り添う姿勢で高齢者世帯の定期的な訪問や見守り活動を継続され、早期の支援介入や関係機関への適切な連携を実現。地域の安心安全の基盤を支える重要な役割を担い、地域福祉の向上のために貢献されました。

令和7年度に、多年にわたり民生委員・児童委員活動に精励し功績が顕著であると認められた方に贈られる厚生労働大臣特別表彰を受賞されており、本表彰は、これらの長年の功績を讃えて贈られました。



高田 敏子さん

### 【教育文化部門】



古谷 龍夫さん

古谷さんは、長年にわたり地域の剣道スポーツ少年団の指導者として、団員の礼儀作法や技術の向上に努め、優秀な選手の育成に尽力されています。

また、中学校剣道部の外部指導者として、部員の特性をつかみながら部活動の指導にあられるとともに、全国大会や四国大会の監督を歴任されるなど、青少年の剣道技術の向上に、大きく貢献されています。

さらに、愛媛県剣道連盟の顧問や審議員としてその運営に携わり、令和7年度には、愛媛県内のスポーツ競技力向上に貢献された方に贈られる公益財団法人愛媛県スポーツ協会表彰「優秀スポーツ指導者賞」を受賞されるなど、剣道の発展および青少年の健全育成に尽力されており、本表彰はこれらの功績を讃えて贈られました。

表彰  
Topic

## 鬼北町功労者表彰

### 【教育文化部門】



明星ヶ丘いきいき会  
会長 城平 正文さん

明星ヶ丘いきいき会は、住民が主体的に地域の活性化を目指して文化的な活動を推進しようと平成23年4月に結成、令和8年3月までの約16年間という長きにわたり積極的な活動を行っていただきました。

主な活動として、「ひよし星降るキャンドルナイト」や「四万十街道ひな祭り」を開催。「ひよし星降るキャンドルナイト」では、明星ヶ丘施設周辺を和ろうそくの明かりを灯し、幻想的な空間を演出、「鬼の里の夜神楽」とあわせて開催することで、来訪者を楽しませる秋の恒例イベントとして定着させました。また、「四万十街道ひな祭り」では、日吉夢産地から明星ヶ丘周辺までのお雛様展示や、まちなかスタンプラリーを実施し、期間中2,000人以上の来訪者を数えた年もあるなど、地域の文化活動・地域活性化に大きく貢献されており、本表彰はこれらの功績を讃えて贈られました。

お知らせ  
info

## 地産地消レシピを作成しました！

☎ 保健介護課 保健係 内線 3116

この度、鬼北町食生活改善推進協議会では鬼北町産品や愛媛県産品を用いたレシピ集を作成しました。レシピ集には、キジ料理から毎日のおかずまで20品のメニューを掲載しています。身近な食材をおいしくいただくことは、地域の農業を支えることにつながり、食料の輸送に伴う環境負荷を減らすなどSDGsの取組にもつながります。

レシピ集は、役場保健介護課窓口のほか町内スーパーや道の駅で配布しています。ぜひお手に取ってご覧ください。



お知らせ  
info

## 地域おこし協力隊の仲間が増えました！



5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。鬼北町公営塾（お鬼楽塾）を中心に活動し、高校魅力化プロジェクトの推進に携わります。

はじめまして、森田と申します。お鬼楽塾のスタッフとして協力隊をさせていただきます。住む場所も仕事も新しいですが、これからよろしくお願ひします！

公営塾（お鬼楽塾）森田 耕詩 こうじ

お知らせ  
info

## 映画『鬼ベラシ』 国際映画祭での快挙を記念し、特別上映会を開催！

鬼北町でオールロケが行われた大森研一監督の映画『鬼ベラシ』が、12の国際映画祭で公式ノミネート・受賞を果たし、世界各地で上映されました。

この快挙を記念して、4月11日（土）に松山市男女共同参画センターホールで特別上映会が開催されました。舞台挨拶には兵頭町長と鬼王丸が応援に駆けつけ、主演の中村舞さん（STU48）や大森監督らと受賞の喜びを分かち合いました。

会場では、メイキング映像の上映や待望のDVD化決定が発表されたほか、中村さんや大森監督による撮影秘話も披露され、詰めかけた観客を大いに沸かせました。



お知らせ  
info

## 投票所閉鎖時刻の繰上げについて

**問** 鬼北町選挙管理委員会 内線 2204

鬼北町選挙管理委員会では、期日前投票者の増加などにより午後7時以降の投票者数が非常に少なくなっている次の5つの投票所について、令和8年11月に執行が予定されている愛媛県知事選挙から投票終了時刻を1時間繰上げ、午後7時までに変更することにしました。

これにより、町内にある18投票所のうち、第1（鬼北町役場）・第2（認定こども園さくら）投票所を除いた投票所の閉鎖時刻が午後7時となります。有権者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

投票区	投票所	現在の閉鎖時刻	変更後の閉鎖時刻
5	好藤公民館	午後8時	午後7時
8	愛治公民館		
11	三島公民館		
12	生きがいつくりセンター三島館 (旧下大野保育所)		
15	興野々地区生活改善センター		

お知らせ  
info

## 令和8年度「元気歯つらつコンクール」について

**問** 保健介護課 保健係 内線 4441 / 宇和島保健所 健康増進課健康づくり推進係 ☎ 0895-22-5211 (内線 258)

80歳以上で20本以上自分の歯を保っている方を募集します！

### ◆対象

以下の4つの条件を全て満たす方

- ・令和8年4月1日現在、満80歳以上の方
- ・しっかり噛める自分の歯（天然の歯）が20本以上（親知らずは除外）ある方
- ・これまで「元気歯つらつコンクール」の受賞経験（入賞含む）がない方
- ・口腔診査に参加できる健康状態の方



### ◆申込み

役場保健介護課又は宇和島保健所へ連絡の上、令和8年8月24日（月）までに愛媛県歯科医師会の歯科医院で口腔検査を受診してください。

### ◆審査結果

後日ご連絡します。

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12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11回のコンテストで応募作品総数は800点を超えました。

これまでに、手のひらサイズから等身大のものまで、個性豊かな作品が集まっています。皆さんの想像する「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8年10月30日（金）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。

【その他】応募は1人1作品まで



第11回最優秀賞作品



募集詳細

お知らせ  
info

## 鬼北町暮らし応援商品券取扱店舗を追加しました！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214

鬼北町では町民生活の支援を図るため、鬼北町暮らし応援商品券を配布しています。

■ご利用期間

令和8年6月15日（月）～令和8年10月15日（木）

■新たに取扱店舗が増えましたのでお知らせします。

業 種	店 名	地 区
各種商品小売業	ドラッグストアコスモス鬼北店	近永
飲食店	ジョイフル愛媛広見店	永野市

お知らせ  
info

## 7月28日は世界肝炎デーです！！ 「肝炎ウイルス検診」を受けて、早期発見・早期治療

問 保健介護課 保健係 内線 3114

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、右の二次元コードからご確認ください。



お知らせ  
info

## 空き家を有効活用しませんか？ ～鬼北町移住定住促進空き家活用住宅事業～

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2215

### ◆空き家活用住宅とは

町内にある空き家のうち、所有者から借り上げた住宅を町が整備・管理運営を行い、移住定住者に貸し付ける住宅。

### ◆借り上げを対象とする空き家住宅とは

- ①人の住んでいない一戸建ての住宅。
- ②昭和 56 年 6 月 1 日以降に建てられ、新耐震基準を満たしている住宅。
- ③空き家の所有者が改修・転貸借することを承諾したもの。
- ④台所・浴室・トイレ等の水回りを基本として、改修経費見込みが合計 500 万円以下のもの。

### ◆借り上げる期間

所有者と町の契約期間は最短 10 年間。契約期間満了後、空き家所有者に返還します。

※住宅借り上げ期間中に所有者の都合により貸すことができなくなった場合は、賃貸期間の経過年数に応じ、修繕費の一部を返還していただきます。

### ◆空き家所有者のメリット

- ・町の施工でリフォームを実施。
- ・契約期間中の管理運営は町が行う。
- ・居住に必要な工事は町が行う。
- ・建物の固定資産税の免除。

まずはお気軽に  
ご相談ください！



お知らせ  
info

## 町内でそうめん流しの営業が開始されます

### 安森洞そうめん流し

- ◆住 所 鬼北町大字小松 2305 番地
- ◆営業期間 7 月 4 日（土）～ 8 月 31 日（月）
- ◆営業時間 午前 10 時～午後 4 時
- ◆料 金 大人（中学生以上） 700 円  
子供（小学生） 300 円  
幼児 200 円
- ◆そ の 他 そうめん流しの奥には安森鍾乳洞や釣り堀があり、釣った魚をその場で焼く有料サービスもあります。
- ◆お問い合わせ先  
安森ロマン亭 ☎ 0895-48-0830（営業期間中のみ）



### 節安ふれあいの森そうめん流し

- ◆住 所 鬼北町大字父野川上 936 番地
- ◆営業期間 7 月 18 日（土）～ 8 月 30 日（日）  
※金・土・日のみ営業。  
ただし、8 月 10 日（月）～ 13 日（木）は営業。
- ◆営業時間 午前 10 時～午後 3 時
- ◆料 金 大人（中学生以上） 700 円  
子供（小学生） 300 円  
幼児 200 円  
おにぎり（媛っこ地鶏） 150 円
- ◆そ の 他 釣竿の貸出しとえさの販売もあり、近くの川で釣りを楽しむことができます。
- ◆お問い合わせ先  
役場日吉支所 ☎ 0895-44-2211

## 地域にとって大切なもの

### ◎日吉の「タカラ」を未来へつなぐワークショップ

5月21日(木)に日吉支所で『日吉の「タカラ」を未来へつなぐワークショップ』が開催されました。愛媛大学地域協働センター南予副センター長・大本敬久氏の講話では、「文化財とはお金には換算できないかけがえのないものであり、それこそが地域が有する独自の価値、タカラです。」と始まり、過去の歴史を知り未来へ残していくことの大切さが伝えられました。

その後のワークショップでは、5年後、10年後の日吉について活発な議論が行われ、参加者からは共感や期待の声が上がりました。

第2回は6月20日(土)に開催、第3回は7月16日(木)に開催予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください。



## 献穀へ向けて

### ◎新嘗祭献穀 播種式、御田植式



令和8年度新嘗祭に献上する精粟及び精米の栽培に向け、5月30日(土)に愛治地区西野々で播種式及び御田植式が行われました。新嘗祭献穀とは、毎年11月に皇居で行われる新嘗祭に供する粟や米を栽培、献上するもので、選ばれた献穀者が収穫まで大切に育てることとなります。

献穀者については、精粟は松岡照明氏、精米は藤城英秋氏が選ばれました。各都道府県内市町村の持ち回りとなるため、数十年に一度という大変貴重な機会です。そのため、誇らしくも緊張した面持ちで神事、式典に臨んでいました。無事に生育し、豊作となることを願っています。

## 駆ける、鬼北っ子!

### ◎各小学校・各地区運動会



5月24日(日)に近永、好藤、泉、愛治、三島の各小学校で運動会が開催されました。練習の成果を思う存分発揮し、リレーや綱引き、ダンスなどに一生懸命取り組んでいました。親子対決もあり、勝利したらしてほしいことを伝えたり、普段はなかなか言うことができない日頃の感謝を伝えたりする場面もありました。

近永以外では地区の運動会も兼ねて開催され、児童と地域との交流の機会にもなりました。閉会式では、運動会の協力及びその他学校行事や日頃の見守りなどに対して、児童からお礼の言葉が伝えられました。

## 自分との対話

### ◎広見中学校トラストミーティング

6月5日(金)に広見中学校で中学2年生を対象とした授業、「トラストミーティング」が実施されました。講師にトラストコーチング認定コーチ・根津由利香氏を迎え、絵本を通して自分の気持ちに気づき、自分を大切にすることを育むことができるよう学習活動が実施されました。「人は1日に約6万回自分と対話しています。」と話し、生徒が自分の心の中の対話内容を書き出してみると、不安や残念な気持ちが多くありました。しかし、それはおかしいことではなく、「そのことを知った上で言われたい言葉を考えてみましょう。そうすることで、モチベーションややる気アップにつながります。」と結びました。



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26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。  
問い合わせ先 町民生活課 戸籍住民係  
内線2171

えひめ結婚支援センター  
「愛結び」会場開設

日時 7月25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

問い合わせ先

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

マイナンバーカードで  
独身証明が簡単に

えひめ結婚支援センターでは、1対1のお見合い事業である「愛結び」を実施しています。「愛結び」のご利用には、愛結び会員への登録が必要ですが、登録手続きの一つである独身証明について、マイナンバーカードを活用することで、これ

まで必要だった独身証明書や戸籍抄本の提出が不要となりました。

独身証明書等の取得にかかる費用や手続の負担が軽減され、より簡単に登録できるようになった「愛結び」を、ぜひご活用ください。

詳しくは、えひめ結婚支援センターのHPをご覧ください。  
登録料 1万円(会員期間2年間)

問い合わせ先  
えひめ結婚支援センター  
☎089999816770

海の事故ゼロキャンペーン

「海難ゼロへの願い」をスローガンに、官民一体となって海の事故ゼロキャンペーンを実施します。

期間

7月16日(木)～7月31日(金)

◆海の「事件・事故」は118番  
宇和海における船舶事故は、最も多いのが漁船やプレジャーボートのエンジンの整備不足による故障やバッテリーなどの点検不足による運航不能、続いて乗揚、衝突となっています。

事故を防止するために、発航前の点検、整備事業者による定期的な点検整備、適切な見張りを行います。

宇和海における人身事故(マリンレジャーに伴う海浜事故)は、最も多いのが釣り中の海中転落となっています。万一の海中転



海の安全情報

落しに備えライフジャケットを常時着用しましょう。

問い合わせ先

宇和島海上保安部 交通課  
☎0895122119333

マダニによる感染症にご注意ください

4月下旬以降、ダニ媒介感染症の発生数が増加しています。野山に出かける際にはマダニ対策を十分に行い、もしマダニに咬まれた時には速やかに医療機関を受診しましょう。

問い合わせ先

愛媛県健康増進課  
☎0899122402

7～8月は「愛の血液助け合い運動」

毎年夏季は献血者が減少傾向です。輸血などに使われる血液製剤は献血で提供された血液からつくられます。献血は命を救う身近なボランティアの機会に、ぜひ献血にご協力をお願いします。

問い合わせ先

愛媛県業務衛生課  
☎08991222391

中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加

入できます。  
※一部対象外あり。  
詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先

中退共本部  
☎031690711234

サマージャンポ宝くじ等が発売されます!

◆サマージャンポプレミアムが新登場!1等・前後賞合わせて12億円!

1等8億円×4本  
1等前後賞各2億円×8本  
2等1億円×8本  
※当選本数は発売総額200億円・4ユニットの場合

◆サマージャンポ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円!

1等5億円×20本  
1等前後賞各1億円×40本  
※当選本数は発売総額600億円・20ユニットの場合

◆サマージャンポミニは、1等・前後賞合わせて5,000万円!

1等3,000万円×60本  
1等前後賞各1,000万円×120本  
※当選本数は発売総額180億円・6ユニットの場合

●この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 6月30日(火)～7月31日(金)  
抽選日 8月12日(水)

支払開始日 8月17日(月)

募集

「愛顔感動ものがたり」大募集

愛顔あふれる感動の「エピソード」「写真」「映像」を募集しています。優秀作品には賞金もあります!皆様からのご応募をお待ちしております。

募集期間 9月18日(金)まで

◆映像部門

11月30日(月)まで  
※事前エントリーは10月31日(土)まで

問い合わせ先  
愛媛県文化振興課  
☎08994715480

令和8年度愛媛県事業系食品ロス削減トライアル補助事業利用者募集中

県内の食品関連事業者が取り組む食品ロス削減策に対する経費の一部補助を行っております。詳しくは愛媛県HPをご覧ください。

募集期間

5月1日(金)～助成枠の上限に達するまで

補助率及び補助限度額  
補助率1/2  
補助限度額  
20万円以内

問い合わせ先  
愛媛県循環型社会推進課  
☎08991212356

刑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9年4月2日～平成21年4月1日生まれの方  
 ②刑務A(社会人)、刑務B(社会人)  
 ※昭和61年4月2日～平成9年4月1日生まれの方  
 ※Aは男性、Bは女性。  
**受付期間**  
 7月10日(金)～23日(木)  
**一次試験**  
 9月20日(日)  
**二次試験**  
 10月22日(木)  
 28日(水)  
**問い合わせ先**  
 四国矯正管区職員課  
 ☎08782214469  
 松山刑務所庶務課  
 ☎08996413355



矯正職員採用広報HP

**問い合わせ先**  
 放送大学愛媛学習センター  
 ☎08992318544  
**北条清新高等学校(通信制課程)後期入学生徒募集のお知らせ**  
 令和8年度の後期入学(10月入学)の募集が始まります。それぞれの科目について、レポート学習、スクーリング及び試験に合格することで単位が修得できます。3年以上の修業74単位以上の単位習得などの要件を満たせば、全日制や定時制の高校と同じ高等学校卒業の資格が得られます。卒業後は大学や専門学校などへの進学の道もあります。  
 入学を希望される方、興味のある方はお問い合わせ先までお電話ください。  
**出願期間**  
 8月28日(金)～9月4日(金)必着  
**その他**  
 詳細は電話でお問い合わせください。  
 本人以外には募集要項(入學願書)をお渡しできません。  
**問い合わせ先**  
 北条清新高等学校通信制課程  
 ☎08990815000

**費用**  
 無料  
 ※通信料は自己負担。  
**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EPICで行います。  
**申込締切** 7月12日(日)  
**問い合わせ先**  
 (公財)愛媛県国際交流協会(EPIC)  
 ☎08991715678  
 ※本事業は4市5町の協力を得て実施しています。  
**相談**  
**仕事のモヤモヤまず相談(愛媛県労働委員会)**  
 労働委員会は、公正・中立的な立場で労使間のトラブルの解決を図るための専門機関です。「パワハラがひどい」「突然シフトを減らされた」「突然解雇されてしまった」「社員に配置転換を命じたが理由なく拒否された」など、労使関係のトラブルでお困りの方のご相談を無料で受け付けております。  
**相談日時**  
 ◆事務局職員相談(電話・面談・メール)  
 平日8時30分～17時15分  
 ◆労働委員専門相談(面談) 毎月第4金曜日14時30分(事前予約制)  
 ※4月及び12月は第2金曜日  
**問い合わせ先**  
 愛媛県庁第二別館9階  
 ☎0899122996



**成年後見制度相談会のご案内**  
 弁護士が成年後見制度や相続、遺言などのご相談に応じます。費用は無料です。  
**日時**  
 7月26日(日)9時～12時  
**場所**  
 鬼北町総合福祉センター  
**問い合わせ先**  
 宇和島地区権利擁護センター  
 1ピット  
 ☎089512816033  
 ※予約の方を優先させていただきます。

**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すか?専門の教職員などによる相談会を実施します。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。  
**相談日**  
 8月4日(火)、5日(水)  
**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、認定こども園また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。

**「人権・行政・心配ごと相談」**  
**日時** 7月17日(金) 10時～15時  
**場所** ◆鬼北町総合福祉センター ひまわり  
 ◆日吉支所 1F 会議室  
**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**  
 7月27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7月21日(火)までにお問い合わせください。  
**問い合わせ先**  
 保健介護課 保健係  
 内線3114



## 竹の子川柳会

おんどくをいつかいやつてもういちど

小学校一年生

もういちどむしをさわるよつかまえた

小学校三年生

一年で一度しかないとたんじょう日

小学校四年生

ドキドキを笑顔に変えてまた明日

中学校一年生

人生はどんな人でも一度きり

中学校二年生

お気に入りカメラで撮ったクラスの和

中学校二年生

ドキドキとしたあの日たち思い出に

中学校二年生

晴れの日は大好きだけど暑すぎる

中学校三年生

青春をカメラロールに詰め込んで

高校一年生

友達とドキドキとした勝負する

高校二年生

ドキドキのテストの点はまだ見れぬ

高校二年生

## ひよし川柳会

春の陽の温もりが好き畑仕事

中城 英雄

ままごと程野菜をつくる好きな事

水野すみこ

もどりたいなあ好きと言われたあの時に

菅原 由紀

好き嫌いなして美味しい三度食

川添 忠昭

好きの嫌いの言ってるうちに齢を取り

山本 節

好きな事してもいいよと医者がい

大崎 五葉

お財布がすぐ軽くなる物価高

兵頭チヨカ

順調な老いに人間軽くなる

若宮 賢敬

好きだった人未練が残る片思い

木村 貞子

## 鬼北の足跡をたどる【第6回】



### ■奈良山等妙寺史跡公園 奈良山は神宿る山

鬼北町には奈良、松野町には吉野という地名があります  
が、皆さんはそれが奈良県の吉野と関係があることをご存  
じですか？

理玉和尚が等妙寺を開く以前から、鬼ヶ城山系の山々は  
「奈良山」と呼ばれ、いわゆる霊山であり、山岳霊場とさ  
れていたことは前のコラムに記載しましたが、その信仰は  
奈良吉野から紀伊熊野にかけての「大峯山」という霊場そ  
のものをここに写したものと云われています。

大峯山は、修験道の開祖役行者が開いた根本道場と云わ  
れており、今もなお行者たちが荒行を行う修行場とされて  
います。

登山は、明治以降スポーツとして広く親しまれるようにな  
りましたが、山はかつて、狩猟する者や行者たち一部の  
者しか入ることのできない領域であり、禁足地でした。山  
は登るものではなく、神宿る神聖な場所として麓から崇め  
る（拜む）ものだったのです。

早朝散歩していると、戸祇御前山のあたりから陽が昇り、  
あたかも山から命が生まれるように感じることがあります。  
「山は産なり」と言われ、命の源とも考えられてきました。  
かつてこの地に暮らす人々も、山に神を重ねて崇めていた  
のではないのでしょうか。



▲大峯山



▲不動明王

奈良山等妙寺歴史交流館 館長 富田満久

## ALTの鬼の里Diary ~Givelle編~

## 「Summer in Miami」

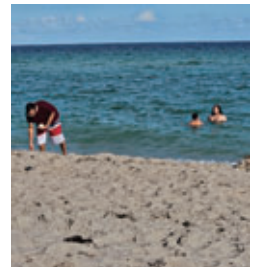
マイアミは年間を通じて温暖で湿度が高く、夏は高温多湿、冬は温暖で快適な熱帯モンスーン気候です。夏は、とても暑く湿度も高いため、多くの人が日中は家の中で過ごします。でも、ビーチに行くにはぴったりの季節でもあります。

ビーチに行く人に私は、ウォーターシューズを履くか、サンダルを海辺まで持っていくことをアドバイスします。なぜなら砂がとても熱くなるからです。ビーチではたくさんことができます。泳いだり、ビーチバレーやサッカーをしたり、砂のお城を作ったり、ウミガメの卵を探したりすることもできます。ウミガメの巣は生物学者によって目印がつけられています。ウミガメは地球温暖化や汚染物質の影響により絶滅の危機が迫っており、ウミガメの巣を保護することは非常に重要であるためです。

私のビーチでのお気に入りの過ごし方は、貝殻を集めたり、ヤシの木の下でタオルに寝転びながら本を読んだりすることです。まわりの人が泳いでいる間に、ゆっくりとした時間を楽しみます。海の水はひんやりしていて、一度入るとなかなか出たくなりません。

私の地元、ハリウッドという街はボードウォークで有名です。ボードウォークとは海辺に作られた長い木製の通路のことです。ハリウッドのボードウォークの全長は約4キロメートルあり、さまざまなお店やレストランが並んでいます。多くの人が運動のために訪れ、自転車に乗ったり、走ったり、スケートをしたり、散歩をしたりしています。夜になると、ハリウッドビーチはとてにぎやかになります。夜に泳ぐのは危険なのでおすすめされていませんが、砂浜に座って海を眺める時間は、とても静かで美しいものです。

ここ鬼北町でも、同じような気持ちになります。夜空を見上げると、星の海が広がっています。それもまた、とても美しく、そして穏やかな気持ちになります。



## 地域おこし協力隊活動日記

## 「安心できる居場所」

どうも、公営塾スタッフの大野です。

この記事を書いているのはまだ5月中旬なわけですが「暑すぎる！」なんと31度を記録しています。さあ、このままいくと夏はどこまで暑くなってしまうのか、高校生とともに今からおびえています。

塾では新たな「出会い」がたくさん生まれています。まず1つ目の大きな出来事としては、「塾のひと③が加入しました！」森田さんが5月から着任してくださって、高校生と時間を共にしています。高校生も新たな仲間に興味津々で質問してみたり、一緒にカードゲームをしたりと楽しい時間を過ごしています。

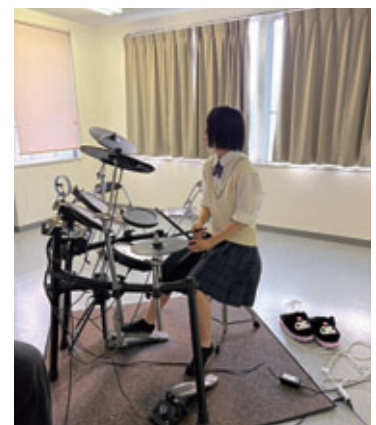


▲登山中の森田さん

そんな森田さんから一言いただきました！

「カードゲームで負けてばかりの森田です。先日の木育キャラバンでは駒を回すのも四苦八苦と久しぶりの遊びが新鮮です。お鬼楽塾が地域の皆様と関わる機会も持てればと思いますので、よろしくお願いします！」

そして2つ目としては、「ドラムが導入されました！」お鬼楽バンド結成の日も近いかもしれません。ギター、キーボード、ドラムと音楽機器が出揃っています。のんびり生徒たちのペースに合わせながら「安心できる居場所」として活動していきます🌟



▲導入されたドラム

# 健康ほくほく通信

## No.75 熱中症は予防が大事

園保健介護課 保健係 内線3111 ~ 3116

近年、熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数は年間1,000人を超える高い水準で推移しています。屋外だけでなく室内や何もしていないときでも起こります。症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあるため、予防行動をとることが重要となってきます。子どもや高齢者は特に注意が必要です。周囲にも気を配り、声をかけ合って対策し、熱中症を防ぎましょう。

### ◆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

### ◆こまめな水分補給

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しましょう。



## 北宇和病院 だより

### 熱中症について

今年は5月の連休前後から気温が上昇し、熱中症で救急搬送や入院される方が増えています。長期予報でも今後も暑い日が続くとこのことで熱中症に対する備えが大切です。

熱中症は高温多湿な環境に体が適応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして起こる健康障害です。主な症状にはめまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗があり、重症化すると頭痛や吐き気、意識障害などを引き起こし命に関わることもあります。

熱中症を防ぐには、高温時は屋外での作業を控え、室内でもエアコンなどを活用し、こまめな水分補給を心がけてください。特に高齢の方は暑さを感じにくく、喉も乾きにくい為、気づかないうちに脱水状態になりやすいので注意が必要です。

## 戸籍の窓

お誕生おめでとうございます

松下 菜央 近永 浩一郎  
保護者

高田 蒼翔 近永 翔太  
保護者

お悔やみ申し上げます

宇都宮千代子 90 奈良

土居 利貞 95 興野々

田中 幸恵 92 芝

渡邊ナツ子 96 永野市

藤中 真希 50 小倉

清家 隆司 80 下大野

善家 良子 88 興野々

梨脇 薫 90 上鍵山

古谷三重子 93 奈良

加藤 善紀 79 奈良

広報きほく6月号で元鬼つずの名前のふりがなを誤って掲載しておりました。訂正しおわびいたします。

誤) 二宮 類ちゃん  
正) 二宮 類ちゃん

## 編集後記

▼5月26日(火)、宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会の町内会場へ行ってきました。広見中学校ではバレーボール、鬼北総合公園では卓球が実施され、いずれの会場も熱気と歓声に包まれていました。競技に集中しているとは意外と分らないのですが、休憩中などにふと周りを見ると「こんなに選手や応援の人が来ているんだ。」と気づく瞬間があります。中学生当時だとなかなか思い至りませんが、多くの人たちに支えられて生きていることを実感できる瞬間だったりします。(純)

## 今月の一枚

5月30日(土)の御田植式では、早乙女衣装に身を包んだ北宇和高等学校の生徒が登場し、ぎこちないながらも一生懸命田植えにチャレンジしていました。また、当日は「一粒の初が万倍にも実る稲穂になる」とされる開運日の一粒万倍日でした。そのおかげで、快晴に恵まれ、素晴らしい一日となりました。



# Happy Birthday

## げん き 7月生まれの元鬼っず —元気な鬼北っ子—



小野 おの

栗月ちゃん しずく

3歳 奈良

しーちゃん3歳おめでとう♡  
おてんば過ぎてヒヤヒヤするけど、  
ケガなく3歳も楽しもうね★

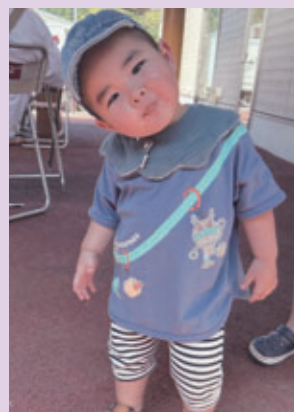


天本 あまもと

七瀬くん ななせ

2歳 奈良

毎日たくさんの発見に夢中♪  
これからも笑顔いっぱい、楽しく過  
ごそうね。



宮本 みやもと

伊織くん いおり

2歳 上大野

2歳のお誕生日おめでとう♡  
やんちゃでいたずら大好きないおり。  
これからも元気いっぱい楽しく過ご  
そうね😊



棟田 むねだ

悠暉くん はるき

2歳 上大野

食べる事・踊る事・乗り物大好き♡  
お兄ちゃんの悠暉😊2歳おめでとう  
う！大好きだよ♡

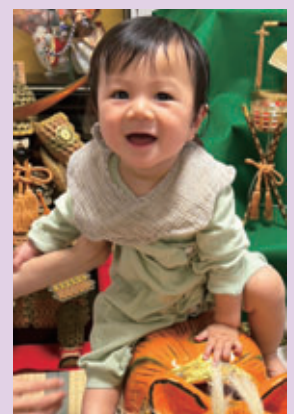


松浦 まつ浦

季輝くん としき

1歳 近永

好奇心旺盛で兄が恐れるルンバも  
平気なとしくん😊  
幸せをいっぱいありがとう。生まれて  
きてくれてありがとう。



江村 えむら

彪世くん あやせ

1歳 近永

愛嬌たっぷりいつもニコニコなあや  
せくん。  
これからも優しく元気に育ってね！

### 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

日吉・コールナチュレル  
松岡 美保さん



今回は、「日吉・コールナチュレル」の代表を務める松岡美保さんにお話を伺いました。

日吉・コールナチュレルは、日吉地区を拠点として活動するコーラスグループであり、毎年グリーンフェスティバルや定期演奏会、きほく芸術まつりなどに向けて定期的に練習を重ねており、歌声が奏でるハーモニーに触れた多くの人々の心を魅了しています。

岡山の短大を卒業後、ピアノの講師として日吉へ帰って来た松岡さんは、歌う喜びをみんなに味わってほしいという思いから、歌好きな友人、恩師と一緒に女性合唱団「日吉・フラウエンコール」を結成、その後徐々に参加者が増え、昭和61年に日吉・コールナチュレルを結成しました。活動は結成当初から順調というわけではなく、音響設備が整った練習場所やコンサート会場が無かったため、全て自分たちで準備していました。また、コンサートを開催してもなかなか観客が集まらない状況が続きました。それでも活動を継続し、一人また一人と一緒に歌う仲間や聴きに来てくれるファンを獲得し、徐々に認知度を高めていきました。「当時の苦労を知っているからこそ、練習場所やコンサート会場が整っていること、現在多くの仲間がいること、多くの観客がいて大きな拍手をもらえることはとても幸せなこと。」と話しました。

続けて、「歌声は『いい顔、いい声、いい心』により全く変わってくる。重なり合った歌声で、ハーモニーの素晴らしさを伝えたい。発表が終わった後、拍手や誉め言葉などをもらえるととてもうれしい。」と話しました。

また、文化協会の会長も務める松岡さん。お話の中で暮らしにおける「文化」の位置付けについても言及し、「もっと身近に音楽や芸術などの多種多様な文化に触れることのできる環境を整えば、日々の生活がもっと楽しくなる。今後も文化教育が発展していくことを願っている。」と締めくくりました。

日吉・コールナチュレルは会員を募集中です。女性、男性問わず、歌うことが好きな方の入会をお待ちしています。

## 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 日吉支部一

### 地産地消で一品

### 『南予風鯛茶漬け』



愛媛県が生産量日本一を誇る鯛。今回は、鯛の刺身と薬味があればできる、夏場でもさらっと食べられる出汁茶漬けを紹介します。普段のお茶漬けに高たんぱく低脂質な鯛を加えて栄養価もプラス！簡単だけど贅沢な気分が味わえる一品です。

#### 1個当たりの栄養量

エネルギー：396kcal たんぱく質：16.0g 脂質：61.7g  
炭水化物：61.1g 食塩相当量：1.3g

#### 材料(2人分)

ご飯150g、鯛の刺身5切れ、A(いり白ごま大さじ2、酒大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、みりん小さじ1)、わさび・もみのり適量、あれば三つ葉、B(水200ml、だしの素小さじ1/2、塩一つまみ、薄口しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ1/2)

#### 作り方

- ①白ごまを擦り、Aの材料を加えてさらによく擦る。鯛を入れてからめ、4～5分味をなじませる。
- ②小鍋にBを入れて一煮立ちさせる。
- ③ご飯の上に鯛を乗せ、熱い汁をかける。好みでわさびや三つ葉、もみのりをかける。

#### 献立例

- ・南予風鯛茶漬け
- ・ピリ辛焼きなす
- ・冷やし茶碗蒸しオクラ入りあんかけ
- ・じゃがもち



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3116