

広報 きほく

2018. 3



～自然豊かな 心豊かな

暮らし豊かなまち きほく～

【No.159】



きほく人奮闘記
程内孝雄さん

Info.

「鬼の道」標語入賞作品決定！

HOT NEWS

第3回愛ある鬼嫁コンテスト
鬼北町で愛を叫ぶ！
鬼嫁愛の大声コンテスト

ほくほく鬼北家族の絆
松本拓也さんご家族

CONTENTS_目次

- 002 | 暮らしのカレンダー
- 003 | **Info**
「鬼の道」標語入賞作品決定！
- 004 | **Info**
交通災害共済 ～住民の皆さんのための身近で手軽な公的共済制度です～
- 005 | **Info**
引越の際には、住所の異動手続きを忘れずに！
- 006 | **HOT NEWS**
第3回愛ある鬼嫁コンテスト
鬼北町で愛を叫ぶ！
鬼嫁愛の大声コンテスト
- 008 | **まちのニュース**
町内の空間放射線量測定結果／犬の登録(変更)・抹消をお忘れではありませんか ほか
- 012 | **KIHOKU'S TOPICS**
第51回新春囲碁将棋大会／三島小学校食文化普及講座／第18回環境美化教育優良校等表彰伝達式／トリアージ講習会 ほか
- 014 | **旬会**
竹の子川柳会／ひよし川柳会
鬼北の足跡を辿る【鬼北の霊山 第6回】
室町時代から戦国時代の鬼北
- 015 | **エリス&エイダの鬼の里Diary**
- 016 | **Information**
子育て・孫育てはよろこび／「人権・行政・心配ごと相談」のご案内／宇和島税務署からのお知らせ／「国民年金」納め忘れた年金保険料はありませんか？／南楽園外堀桜まつり開催／3月1日～7日は春季全国火災予防運動 ほか
- 018 | **きほく人奮闘記**
程内孝雄さん
戸籍の窓 -出生・結婚・お悔み・人口-
- 019 | **Happy Birthday**
3月生まれの元鬼っず
- 020 | **ほくほく 鬼北家族の絆**
松本拓也さん・佳奈恵さん
琥太郎くん・龍之介くん・りんちゃん
健康づくり応援レシピ
うすぎり肉でロール酢豚



今月の表紙

2月2日、道の駅森の三角ぼうしで行われた「節分イベント」。豆まき終了後、つくたてのお餅が入ったぜんざいが振る舞われ、子どもたちは美味しそうに口に運んでいました。※P10掲載

暮らしのカレンダー

3月1日(木)～3月31日(土)

1	木	犬
2	金	平成30年第1回鬼北町議会定例会(1日目) 近永・泉
3	土	
4	日	休 上甲外科クリニック ☎25-5811 休 山本内科医院 ☎22-5100 休 こばやし小児科 ☎23-1150 休 口羽外科胃腸科医院 ☎32-5000
5	月	
6	火	平成30年第1回鬼北町議会定例会(2日目)
7	水	葵
8	木	犬 日吉
9	金	好藤・愛治・三島
10	土	古泉
11	日	■粗大ごみ回収／環境保全課／8時30分～12時 休 植木整形外科 ☎22-0022 休 楠崎内科 ☎24-2211 休 やくしじこどもクリニック ☎24-1386 休 永井内科医院 ☎32-6688
12	月	
13	火	
14	水	葵
15	木	犬
16	金	中学校卒業式 近永・泉
17	土	
18	日	休 しませ医院 ☎27-1888 休 中山内科胃腸科 ☎22-0707 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 鬼北町国保日吉診療所 ☎44-2250
19	月	
20	火	人 広見 10時～ 日吉 9時～
21	水	休 ますだクリニック ☎23-6611 休 石川循環器科内科 ☎20-0320 春分の日 休 山下小児科 ☎23-0055 休 いしむら整形外科 ☎20-6635
22	木	小学校卒業式 犬 日吉
23	金	平成30年第1回鬼北町議会定例会(3日目) 好藤・愛治・三島
24	土	保育所卒園式(近永・さくら・清水・小倉・みどり) 古泉・日吉
25	日	休 鎌野病院 ☎24-6611 休 兵頭内科医院 ☎25-2772 休 こばやし小児科 ☎23-1150 休 大野内科医院 ☎45-0141
26	月	保育所卒園式(好藤・小松) 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者保険料9期の納付期限日
27	火	
28	水	葵
29	木	犬
30	金	
31	土	

休…休日当番医 人…人権・心配ごと・行政相談 古…古紙回収
 近永…ペットボトル回収日(当日午前8時30分までに回収場所へ)
 犬…犬・ねこ引取日(受付8時30分～10時) 葵…エリスとエイダの英会話教室
 ※古紙回収については、天候の悪化により翌週へと順延になる場合があります。

Info 「鬼の道」標語入賞作品決定！

問 役場 企画振興課 商工観光係 内線2214・2215

鬼北町では、鬼のまちづくりの推進のため、6月9日から7月31日までの間、「鬼の道」標語を募集しました。応募総数335通の中から厳正な審査を行い、田中勉さん=広見=の標語が最優秀賞に、また20人の方々の標語が優秀賞に選ばれました。

なお、今回最優秀賞と優秀賞に選ばれた標語は、広見中学校運動場のフェンスに掲示されています。

入賞作品は下記のとおりです。



【最優秀賞】（※敬称略）

『鬼北路は 鬼がやさしく 守る道』 田中 勉(鬼北町広見)

【優秀賞】（※敬称略）

○小学生の部

- 『鬼丸 かたにキジのせ 見回り中』
二宮 京雅(近永小)
- 『ぼくたちは ルールを守る 良い鬼ッズ』
上山 幹雄(日吉小)
- 『かぶります 鬼とやくそく ヘルメット』
五百木 楓良(近永小)
- 『鬼の目は どんないはんも 見のがさん!』
井上 成(泉小)
- 『みぎひだり かくにんするこに おにはくしゅ』
大塚 琉晟(日吉小)
- 『事故のない 町がじまんの 鬼北道』
藤堂 紗妃(好藤小)
- 『おととつと 鬼の目光る 信号機』
清家 花歩(愛治小)

○中学生の部

- 『ピーッ! 赤信号 ただ今鬼が 監視中』
吉良 ちひろ(広見中)
- 『鬼丸 交通ルールの 監視人』
竹本 彩恵(広見中)
- 『鬼笑う 交通事故0の 鬼北町』
池田 愛伶奈(広見中)

- 『鬼おこる 事故してからの 「すみません」』
岡本 渚沙(広見中)
- 『鬼の道 スマホ手にすりゃ 地ごく道』
古谷 大空(日吉中)
- 『鬼の道 安全運転 事故0に』
川平 紗月(日吉中)
- 『事故ゼロで 鬼といっしょに 大笑い』
丹下 聖士(日吉中)
- 『交通安全 鬼が見守る 鬼の道』
中川 朝陽(日吉中)

○一般の部

- 『ゆずり合い 鬼も笑顔に なる町で』
仲代 奈々子(三重県)
- 『鬼よりも 事故が怖いと 子に教え』
村岡 孝司(兵庫県)
- 『柚鬼媛が つかれをいやす 道の駅』
田中 美鶴(鬼北町広見)
- 『鬼北路は スピード控えて 思いやり』
渡辺 多加子(鬼北町近永)
- 『気をつけて! 鬼も怖がる 夜の道』
小寺 光雄(愛知県)

交通災害共済 ～住民の皆さんのための身近で手軽な公的共済制度です～

問 役場 総務財政課 危機管理係 内線2424

交通災害共済は、万が一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、平成29年度2,515人が加入されています。

平成30年度においても、加入申込みの受付を行いますので、次の事項を確認の上、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

- ①鬼北町に在住し、住民基本台帳に登録されている人
- ②加入者の被扶養者であり、町外に居住されている人(学生など)

◆掛金

- ①一般…700円
- ②中学生以下…300円
(平成15年4月2日以降に生まれた人)

◆共済期間

平成30年4月1日～平成31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平成31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(入院・通院)日数に応じて、2万円から15万円を支給します。(治療日数7日以上から)

◆申込み方法

【前年度加入世帯の方】

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。

【前年度加入していない世帯の方】

役場総務財政課危機管理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 鬼北広見支所
 - えひめ南農業協同組合 三島支所
 - 株式会社伊予銀行 近永支店
 - 株式会社愛媛銀行 近永支店
 - 鬼北町役場
 - 鬼北町役場 日吉支所
- ※郵便局およびゆうちょ銀行では納付不可



《注 意》

- ・個人情報保護の関係上、平成25年度より、個人通知ならびに個人納付に変更しています。各世帯で直接、町内各金融機関の窓口においてお申込みいただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・加入申込書およびパンフレットは2月下旬発送予定です。
- ※前年度(平成29年度)未加入であった世帯へは加入申込書およびパンフレットを郵送していませんので、加入を希望される場合は、**役場総務財政課危機管理係までご連絡ください。後日加入申込書を郵送します。**

Info 引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

問 役場 町民生活課 戸籍住民係 内線2111~2113

○ **住民票の住所の異動届** (転出届・転入届・転居届など) は、
国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録など
につながる**大切な手続き**です。

○ 住民の皆様を送付している **身分証明書となる**
マイナンバーの「通知カード」「マイナンバーカード」
(おもて面) (個人番号カード) (おもて面)



これらの「住所」は最新のものにする必要があります。

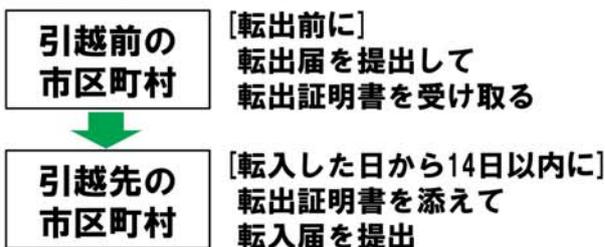
市区町村窓口での「正確な住所の届出」が必要です！
(法律上の義務です)

入学・就職・転勤等による引越して、住所を異動される方は、

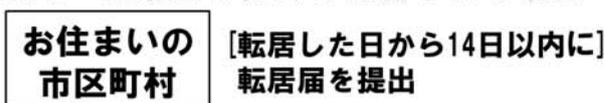
◆ **住民票の異動の届出を！**
(転出届、転入届、転居届等)

◆ **マイナンバーの「通知カード」、
「マイナンバーカード」、
(個人番号カード)
「住民基本台帳カード」
の住所変更の届出も
お忘れなく！**

◎ 他の市区町村に転出・転入される場合



◎ 同一の市区町村内で転居される場合



※ 詳しくは、役場町民生活課戸籍住民係へ
お問い合わせください。

(正当な理由がなく住民票の
異動の届出をしない場合、
5万円以下の過料に処され
ることがあります。)

 **総務省**
Ministry of Internal Affairs
and Communications



1_兵頭町長による大声の開会宣言／2_寒さに負けじと叫ぶ／3_可愛らしい一言に会場は笑顔に包まれた／4_小さな体で精一杯叫ぶ／5_鬼に仮装してご夫婦で参加／6_司会を務めたやのひろみさん(写真左)と、審査員を務めたものまねタレントのみかんさん。鬼嫁こと、タレントの北斗晶さんに扮して登場(写真右)／7_海外から参加したご家族も／8_参加者の叫びに思わず審査員も笑顔／9_夫の力強い愛の叫び



HOT NEWS

第3回 **愛**ある鬼嫁コンテスト

鬼北町で**愛**を叫ぶ！
鬼嫁**愛**の大声コンテスト

PHOTO_夫に向けて愛の言葉を叫んだ参加者

「第3回愛ある鬼嫁コンテスト 鬼北町で愛を叫ぶ！鬼嫁愛の大声コンテスト」は2月11日、道の駅日吉夢産地で開催されました。

鬼北町が推進している「鬼のまちづくり」の一環として毎年行われている当イベント。今回は、「鬼嫁部門」「鬼嫁の夫部門」「鬼嫁の子ども部門」の3部門に分かれ、「家族愛」をテーマにした一言を叫んでもらい、その声量を競い合いました。

兵頭誠亀鬼北町長による、大声での開会宣言で幕を開けた当コンテスト。鬼嫁部門には13人、鬼嫁の夫部門には7人、そして、鬼嫁の子ども部門には10人が参加しました。

愛する家族とのエピソードが紹介されると、思い思いに叫ぶ参加者たち。来場者の笑いを誘う一言を叫ぶ参加者もいれば、普段面と向かってはなかなか言えない感謝の気持ちや、愛する思いを叫ぶ参加者もいて、会場内は温かい空気に包まれました。

◆各部門グランプリ受賞者◆

【鬼嫁部門】



松澤 美治佳さん

結婚式を終えて、夫に一言

「新郎が新婦より泣くなー！
私が泣けんやろー！」

【鬼嫁の夫部門】



古川 真道さん

18年間子どもたちの弁当を
作り続けてきて、妻に一言

「いつも弁当を作らせていた
だきありがとう」

【鬼嫁の子ども部門】



武田 心さん

いつも助けてくれる兄や姉
に向けて一言

「凜、列、琉、ありがとう」

日吉夢産地あったかフェアも同日開催！



1



2



3



4



5

1会場を盛り上げたものまねタレントみかんさん／2ステージショーに、満面の笑みを浮かべる来場者／3富母里神楽保存会による「じゅうらせん」／4輪の会（井上教室）が舞踊を披露／5子どもも大人も無我夢中でもち拾い

2月11日、「鬼嫁コンテスト」と同会場で、「日吉夢産地あったかフェア」が開催されました。会場には、きじ鍋、きじの串焼き、きじ肉入りのメンチカツやカレーなど、鬼北町の特産品を使ったグルメの他、町内外からさまざまな店舗が軒を連ねました。さらに、この日、「えひめスイーツコンテスト2017」の

学生の部「和菓子部門」において、北宇和高等学校が金賞を受賞した「ゆずずきん」も数量限定で販売。あつという間に完売していました。訪れた人たちは、会場に漂う美味しそうな香りに誘われながら、それぞれの店舗を見て回り、お目当ての品を手にとっていました。また、ステージには愛

媛県出身のものまねタレント「みかん」さんが登場。みかんさんがさまざまなものまねパフォーマンスを披露するたびに、会場には歓声と笑い声が響いていました。さらに、日吉地区の文化団体「富母里神楽保存会」と「輪の会（井上教室）」も個性溢れるステージを披露し、会場に笑顔を届けていました。

Information

町内の空間放射線量測定結果

鬼北町では、町民の皆さんが身近な放射線量を把握することができるよう、町内の特定箇所にて定期測定を隔月に1度、実施しています。1月の測定結果は以下のとおりです。

【空間放射線量測定結果】(測定日：1月17日)

問 役場 環境保全課 環境衛生係 内線2502

測定場所	測定結果 (毎時マイクロシーベルト)
鬼北町役場	0.08
好藤保育所	0.10
愛治公民館	0.07
三島公民館	0.08
小倉コミュニティセンター	0.07
鬼北町役場日吉支所	0.07
父野川下農村広場	0.09

※測定機器…NaI(ヨウ化ナトリウム)シンチレーション式サーバイメータ(主にガンマ線の測定器)

※マイクロシーベルト…人体が放射線を受けた時、その影響の度合いを表す目安となる放射線量の単位

※測定値には、気象条件、測定器等により差が出ますので、参考数値となります。

いずれも国の基準【毎時0.23マイクロシーベルト】を下回っており、通常レベルの範囲内で問題のない数値です。

Information

犬の登録(変更)・抹消をお忘れではありませんか

飼い犬が死亡した場合や転出した場合、届け出が必要です。

また、出生や譲渡(購入)により、新たに飼い主となった場合も、登録が必要となっていますので、手続きをお忘れの方は早急に手続きを行ってください。

問 役場 環境保全課 廃棄物対策係
内線2501



◆平成30年4月中に、毎年行っている狂犬病予防注射(集合注射)を町内各会場で実施します。

鬼北町に登録されている犬の飼い主の方には、予防注射の前に案内ハガキを送付します。

手続き漏れなどがあると、すでに死亡した犬の飼い主に案内ハガキが届いたり、新たに犬の飼い主となった方に案内ハガキが届かなかったりします。

また例年、注射会場にて登録や死亡の手続きをされる方がいますが、会場では混雑し、他の飼い主の方の迷惑となります。注射会場での登録(抹消を含む)に関する手続きは一切受け付けていませんので、事前に手続きを行ってください。

なお、注射当日になってもハガキが届かない場合は、登録の際の鑑札を持って会場までお越しください。

Information

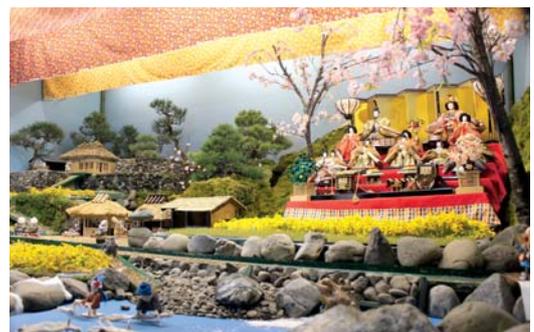
可愛らしいお雛さまに会いに行ってみませんか

今年も下記の日程で「四万十街道ひなまつり」を開催します。日吉地区・下鍵山商店街を飾る可愛らしいお雛さまや、明星草庵の豪華絢爛な座敷雛に、みなさんぜひ会いに来てください。

◆開催期間 3月24日(土)～4月3日(火)

◆開催場所 明星ヶ丘および下鍵山商店街周辺

問 日吉公民館 ☎44-2211



Information

原付・軽自動車などの廃車・名義変更の手続きはお済みですか？

軽自動車税は、原動機付自転車(原付)、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を4月1日現在に所有登録されている人に課税されます。

「人に譲った」「廃車にした」「盗難にあった」「紛失して存在しない」場合でも、4月1日現在で手続きが完了していなければ、引き続き所有しているものとして課税されますので、廃車(解体)や名義変更などがあった場合は、必ず3月末までに手続きをしてください。

軽自動車の車種	見分け方	届出先
原動機付自転車 125cc以下	町(鬼北・広見・日吉)ナンバー (ナンバーの色：白・黄・桃・水色)	鬼北町役場町民生活課課税管理係 住所：鬼北町大字近永800番地1 ☎45-1111 または日吉支所、三島・愛治連絡所
小型特殊自動車 (農耕用・その他)	町(鬼北・広見・日吉)ナンバー (ナンバーの色：緑色)	
軽自動車 (四輪・三輪)	愛媛ナンバー	軽自動車検査協会愛媛事務所 住所：松山市高井町1814-2 ☎050-3816-3124【コールセンター】
軽自動車(二輪) 126～250cc		四国運輸局愛媛運輸支局 住所：松山市森松町1070 ☎050-5540-2076
二輪の小型自動車 251cc～		

※町ナンバーの廃車・名義変更の手続きの際は、ナンバープレート、印鑑、車体番号等が分かるものをお持ちになってお越しくください。

問 役場 町民生活課 課税管理係 内線2121

Information

18歳までの子どもの医療費を助成しています

鬼北町では、18歳までの子どもの医療費を助成しています。
特に、高校卒業予定の方については、請求忘れのないようご注意ください。

対象者

鬼北町に住民登録のある子ども(18歳到達後の3月末まで)

◆0歳から中学3年まで
事前申請のうえ、資格証を使用してください。

◆中学卒業後～高校等卒業まで
いったん自己負担し、領収書を一カ月単位で整理して請求してください。数カ月分まとめて請求できますが、学生証等の確認がありますので、早めの手続をおすすめします。

受付窓口

- ▶役場 町民生活課 生活支援係
- ▶役場 日吉支所

請求に必要なもの

- ▶領収書
- ▶印鑑
- ▶保護者(被保険者)の希望口座
- ▶子どもの保険証と学生証(写し可)
- ▶子ども自身に収入があればその明細書

※学校(保育所)等での傷病については「学校安全災害共済給付制度」を利用してください。

※他の公費助成が受けられる方は対象外です。

問い合わせ

役場 町民生活課 生活支援係
内線2119

Topics

今年1年幸せが訪れますように…無病息災を祈願して

1月14日から15日にかけて、町内各地区で「どんど焼き」が行われました。

門松やしめ飾りといった正月飾りやお守りを一カ所に積み上げて燃やし、正月に迎えた歳神様を天に見送るとされている「どんど焼き」。その煙にあたり、その火で焼いた餅を食べたりすると、1年間健康で過ごせるとも言われています。

神事後、代表者らによる火入れが行われると、竹が燃える大きな音とともに、豪快に燃え上がり、参加者たちはその高く燃える炎に、今年1年の無病息災や五穀豊穡を祈願していました。



▲愛治地区のどんど焼きの様子



▲近永地区奈良組のどんど焼きの様子

Topics

無病息災を願い、元気に豆まき

2月2日、道の駅森の三角ぼうしで、節分イベントが行われました。

鬼のモニュメント「鬼王丸」の誕生を祝う周年祭として、今年で3回目を迎えるこのイベント。イベントには、近永保育所とさくら保育所の園児約40人が参加しました。園児たちは、節分豆が入った柀を片手に、「福はうち、鬼もうち」という、鬼王丸にちなんだ元気な掛け声とともに、盛大に豆まきを行いました。

また、同会場では「寒の餅つき大会」も開催。豆まき終了後には、鬼王丸の誕生と無病息災を祈願して、園児らにつきたてのお餅が入ったぜんざいが振る舞われ、子どもたちは美味しそうに頬張っていました。



▲元気な掛け声とともに豆をまく兵頭町長と子どもたち

Topics

活力ある地域づくりのために

2月10日、中央公民館で「愛媛大学・鬼北町連携協力協定」の調印式が行われました。

この協定は、国立大学法人愛媛大学と当町が緊密に連携協力し、多様化・高度化する地域の課題に迅速かつ適切に対応することで、活力ある個性豊かな地域社会の形成や発展に寄与することを目的として締結されたもの。主に、産業および地域の活性化、地域防災、人材育成、教育・文化の振興の発展のために、連携協力されます。

兵頭誠亀鬼北町長は「当町のさらなる発展に向けて、皆さんからのご指導をいただきたい」と話し、大橋裕一愛媛大学学長は「この協定を契機に、活力ある鬼北町の実現に向けて連携していきたい」と、期待に応えていました。



▲固い握手を交わす大橋学長(写真右)と兵頭町長(写真左)

Topics

第1回鬼北町議会臨時会報告

平成30年第1回鬼北町議会臨時会は1月26日に開催されました。会では、議案13件、同意1件が提案され、全て原案のとおり承認、可決されました。

【議案】

- ▶ 鬼北町情報公開条例及び鬼北町個人情報保護条例の一部を改正する条例について
- ▶ 鬼北町議会議員の議員報酬等に関する条例の一部を改正する条例について
- ▶ 鬼北町特別職の職員で常勤のものとの給与に関する条例の一部を改正する条例について
- ▶ 鬼北町教育長の給与及び旅費並びに勤務時間その他の勤務条件に関する条例の一部を改正する条例について
- ▶ 鬼北町職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について
- ▶ 平成29年度鬼北町一般会計補正予算(第5号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町国民健康保険特別会計補正予算(第2号)について

- ▶ 平成29年度鬼北町国民健康保険診療所特別会計補正予算(第1号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町農業集落排水事業特別会計補正予算(第3号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町浄化槽市町村整備推進事業特別会計補正予算(第2号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町介護保険特別会計補正予算(第2号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町後期高齢者医療保険特別会計補正予算(第2号)について
- ▶ 平成29年度鬼北町水道事業会計補正予算(第2号)について

【同意】

- ▶ 鬼北町教育委員会委員の任命について

Topics

町民の財産と生命を守るべく…

1月28日、鬼北総合公園体育館で「平成30年鬼北町消防出初式」が開催されました。

式では、人員姿勢服装点検などの他、長年消防団員として活動している団員たちに対して、愛媛県知事表彰などの授与が行われました。式の最後には、二宮悟団長が「子どもからお年寄りまで全住民が安心して暮らせるよう、災害現場に強い地域づくりに努めていきたい」と決意を述べ、消防団員たちは、消防団としての自覚を再確認していました。



各表彰者(敬称略)

【愛媛県知事表彰】

- 功労章=新谷茂、古谷和徳、芝賢一

【愛媛県消防協会長表彰】

- 竿頭綬=二宮悟 ● 功績章=尾上守、古谷忠志 ● 勤続章=兵頭貴秋、川奥修二、武田修平、松浦正寿、氏本秀仁、清家寿、芝克大、芝博文、谷口泰彦、八十島治郎、岡村亮、二宮秀幸、宗広伸、山本昭人、森下美穂、松瀬純子
- 夫婦消防団員表彰=松浦克己、松浦恵理

【愛媛県消防協会長感謝状】

- 内助の功労=松浦美幸

【宇和島地区消防団連合会長表彰】

- 藤中栄治、浅野智勇、二宮崇、水谷肇、加形哲也、土田慎一、兵藤康太郎、岩本俊之、小越寿幸、葛川薫、西川慎一、新倉裕一郎、佐々木浩之

【鬼北町長表彰】

- 水田秀二、兵頭健一、幡上敬一、高田智之、池田貴幸、毛利文春、川上真司、本土悠悟、伊勢本公司、宮本益全

後世に受け継がれる地元の味

◎三島小学校食文化普及講座

会員とともに「きじ飯」を調理



1月23日、三島小学校で、「食文化普及講座」が行われました。地元の食文化を伝えるために、鬼北町生活研究協議会が各学校で実施している当講座。今回は、三島小学校5・6年生を対象に行われました。

この日は、鬼北町の特産品である「きじ」を使った料理に挑戦。きじの鶏ガラで出汁をとったお吸い物、その身を使ったきじ飯など、さまざまな調理方法できじを味わいました。また、里芋の一種である「媛かぐや」を使った煮物にも挑戦し、子どもたちは自分たちで調理する喜びを感じながら、鬼北ならではの味を堪能していました。

新春を飾る真剣勝負の対局

◎第51回新春囲碁将棋大会

囲碁盤を睨み、次の一手を考える参加者



「第51回新春囲碁将棋大会」は1月8日、日吉住民センターで開催されました。

新春恒例のこの大会には、町内外から21人が参加。参加者たちは、囲碁の部と将棋の部に分かれ、それぞれ白熱した戦いを繰り広げました。また、大会終了後には、懇親会が行われ、対局の話題に花を咲かせ、交流の輪を広げていました。

主な結果は次の通りです。

【囲碁の部A級】①高橋宥（五月会）②糟谷昌宏（五月会）

【囲碁の部B級】①森中正道（五月会）②長橋増良（城川囲碁会）

【将棋の部】①松瀬一彦②森牧男

災害で亡くなる命を減らしたい

◎トリアージ講習会

真剣な様子で話を聴く参加者たち



2月1日、広見保健センターで、鬼北消防署の職員を講師に迎え、庁内の保健師、看護師やケアマネージャーなどの専門職員、災害マニュアル作成委員や女性消防団員などを対象に、トリアージの講習会が行われました。

「トリアージ」とは、大災害などで、同時に多数の患者が出たときに、手当の緊急度に従って優先順位をつけること。この日は、患者の脈拍・呼吸・血圧・体温などから判断する「START式トリアージ」について学びました。

参加者たちは、いざというときに備え、時折メモを取りながら、熱心に耳を傾けていました。

アルミ缶で循環型社会を構築

◎第18回環境美化教育優良校等表彰伝達式

主催者から広見中学校に表彰状の授与



公益社団法人食品容器環境美化協会が実施する「第18回環境美化教育優良校等表彰事業」で、当町の広見中学校が優良校として協会の会長賞を受賞し、1月28日、広見中学校で伝達式が行われました。

広見中学校では、平成9年度からアルミ缶回収を実施。翌年からは、収益金で地域の福祉施設に車いす等を寄贈しています。また、その活動は地域にも浸透し、地域住民のリサイクル意識向上にも寄与しています。

生徒を代表し賞状を受け取った武田大輝さんは、「今回の受賞を励みに、継続していきたい」と、さらなる意欲をみせていました。

社交ダンスで広がる交流の輪

◎鬼北町ダンスパーティー

華やかなダンスに拍手を送る参加者



「鬼北町ダンスパーティー」は2月4日、鬼北総合公園の多目的室で開催されました。会場には、県内外から数多くの社交ダンス愛好者が集結。フリーダンスタイムでは、流れる音楽に合わせて、それぞれが思い思いにダンスを楽しみながら、愛好者同士の交流を深めていました。

また、鬼北スポーツダンスサークル(会長・青木武司)の会員らによるデモンストレーションも披露。華やかな衣装に身を包み、優雅に、情熱的に、そして時に華やかなステップで踊る会員らの姿に、参加した人々たちから、盛大な拍手が送られていました。

劇で伝える諦めないことの大切さ

◎劇団バク来園

「うさぎとかめ」を熱演



2月1日、近永保育園で「劇団バク」による人形劇が行われました。

全国各地で子どもたちに人形劇を行っている「劇団バク」。当劇団の人形劇は、劇団員が録音されたセリフや音楽に合わせて表現する「マスクプレイ・オペレッタ」と呼ばれるものです。この日は「うさぎとかめ」の演目が披露されました。

劇が始まると、身を乗り出して見る子どももいるほど、その世界観に引き込まれる子どもたち。劇では、「油断してはならないこと」や、「諦めずに努力することの大切さ」を、子どもたちに伝えていきました。

野球が私に教えてくれたこと

◎人権を考える集い

来場者に優しく語りかける佐藤氏



「人権を考える集い」は2月10日、広見体育センターで開催されました。

今年の講師は、元プロ野球選手で、現在、元気配達人として活動しているパンチ佐藤氏。今回は、「元気配達人からのメッセージ」と題して、講演が行われました。

ユーモア溢れる語り口調で、自身が今まで歩んできた人生を振り返る佐藤さん。「野球と出会って、我慢すること、コツコツ努力することや、最後まで諦めない気持ちを学んだ」と、熱く話していました。来場者たちは終始笑みを浮かべながら、佐藤さんの話に耳を傾けていました。

伊予と土佐をつないだ偉人を学ぶ

◎日吉小中学校郷土学「紙漉き新之丞講演会」

新之丞の紙芝居を披露する尾崎さん



2月5日、日吉中学校図書室で、郷土学の一環として、日吉小学校5・6年生と日吉中学校1・2年生を対象に、「紙漉き新之丞の講演会」が行われました。

土佐和紙の祖として知られる新之丞。日吉地区の日向谷出身である新之丞は、現在の高知県いの町に、土佐七色紙を漉き出す技術を伝えたといわれています。

講演会では、新之丞祭実行委員会の尾崎敏明さんが、紙芝居で新之丞の生涯を紹介。また、子どもたちは実際に厚さ0.3ミリメートルの土佐典具帖紙に触れ、その質の高さを体感するとともに、新之丞の偉大さを学んでいきました。

竹の子川柳会

おなかなり今か今かとまっている

小二 新野 翔太

人生はでこぼこの道迷い道

小五 山田 清也

今さらにテストペンきょうやっている

小六 石崎 海士

寒い中動物たちは生きている

小六 梶野 海斗

次の日に着る服迷い決まらない

中一 淵本ななみ

どうしよう高校どこか迷ってる

中三 清原 瑠依

寒い朝空から白いプレゼント

中三 吉良ちひろ

寒い日に食べるお鍋は世界一

中三 菅元 聖羅

なれぬ土地外出中に道迷う

中三 平戸 聖羽

友達とついついしちやう長電話

高一 清原 沙耶

努力こそ今を生き抜く糧となり

高二 宮崎 京

人生は迷いが多い難しい

高三 上岡 夢菜

この寒さ夏の太陽恋しいな

高三 榎 美咲

遠出する迷わぬように下しらべ

高三 宮川 直輝

金婚式何度もあった千鳥足

渡辺 照子

お年玉千円札に不満顔

渡辺 光男

吐いたことばがのみ込めないでただ悔いる

加藤 桂子

外国の言葉も学びおもてなし

男武志津江

ことば使いおのずと出てくるお人柄

水野すみこ

冗談も言葉のミスで波紋呼ぶ

宇都宮 忍

元氣一杯ことばが戻る通学路

若宮 賢敬

ありがたうの言葉で降りるトラクター

熊本 忠真

練り上げた愛の告白待つチャンス

山本 雅之

少年の無口いつしか引き籠り

宮川 柳酔

意気地なし覚悟ないなら言い寄るな

伊勢本 忠

齢八十煩惱多く無になれず

川添 忠昭

今日の無事明日の幸せ噛みしめる

米子 達雄

ひよし川柳会

鬼北の足跡を辿る…【第6回】

「室町時代から戦国時代の鬼北」

鬼北町内には、40数カ所の城跡があります。中世の山城とは、文字通り山の上を平らに削ったり、土を盛るなどして曲輪(くるわ)と呼ばれる平場を造り、堀切や土塁といった防御施設を周りに廻らせるなどして造られた、いわば「土造りの城」です。

当時の鬼北は、三間郷から黒土郷が分かれて残りが成妙郷となり、成妙郷から好藤郷が分かれ、さらに、好藤郷から百姓分郷が分かれたとされます。そして、各郷内で諸村が成立していきました。村の単位は、多少の変動はありますが、現在の大字とあまり変わっていません。

各地域には、それぞれ荘官と呼ばれる荘園の代官職や地頭という地域領主が配されていました。京都での応仁の乱以降、幕府の権力の弱まりとともに守護制度が崩壊し、各地で地域領主(国人領主)を束ね、地域権力をもった大名が台頭してきます。群雄割拠といわれる戦国時代です。

大河ドラマでも人気が高く、華やかささえ感じられる戦国時代ですが、当時の庶民の暮らしは、青田刈りや刈田狼藉放火、略奪といった命の危険と隣り合わせでもありました。



河後森城跡(松野町教委提供)

Ellis's Story 【No.4】

「Japanese is difficult but fun」



日本の学校は、4月に1学期が始まり、3月に3学期が終わります。しかし、アメリカの学校は、9月に始まり6月で終わり、約2カ月半の夏休みに入ります。また、私が通っていた大学は特別で、4月から9月までの間が夏休みだったので、私は夏休み期間中、洋服屋さんでアルバイトをしていました。

私の周りの生徒や先生が英検を受験し、「合格した」という嬉しい報告をたくさん耳にしました。私も皆さんに負けないように、もっと日本語の勉強を頑張ろうと感化されています。

私は今年の7月に日本語能力試験(JLPT)を受験するため、毎日勉強に励んでいます。試験では、語彙、文法、読解、聴解の問題がとても難しいです。さらに、一番難しいのが漢字です。英語はアルファベット26文字ですが、日本語にはひらがな、カタカナ、そして漢字があります。漢字は数えきれないほどたくさんあるので、日本語を勉強している外国人にとって、最大の難関なのではないでしょうか。また、漢字には「音読み」と「訓読み」があるので、いつどっちを使ったらいいのか、分からない時が多々あります。しかし、日本語は難しい分やりがいがあるので、楽しみながら勉強しています。

生徒たちは、よく「English is difficult (英語は難しい)」と言っています。私も日本語が難しいと思っているので、お互い頑張りましょう。エリスもファイティングしていますよ！

3月には、小学6年生と中学3年生が卒業しますね。仲良くなった生徒たちと会えなくなるのが少し寂しいですが、今まで英語の勉強を頑張ってくれて、感謝しています。中学生の皆さん、高校でも英語を頑張ってくださいね。応援しています。英語の質問があったら、いつでも遊びに来てください。待っています！ Good luck in the future!

Ada's Story 【No.4】

「St. Patrick's Day」



アメリカでは3月17日に、「セント・パトリック・デー」というお祭りがあります。この日は、アイルランドにキリスト教を広めたことで知られる聖人「聖パトリック」の命日であり、アイルランドの祝日です。また、聖パトリックは、アイルランドから蛇を追いかけてきたことでも知られ、移民の多いアメリカでは、その功績を称え、国を挙げて盛大に祝います。

祭り当日、多くの人はいアイルランド料理を食べたり、アイルランド発祥の「ギネスビール」を飲んだりします。さらに、街全体がシンボルカラーである「緑色」で彩られます。中には、川や噴水を緑色に染める街まであります。なぜ緑色なのかというと、聖パトリックがキリスト教を布教する際に、キリスト教の大切な教えである「三位一体」を、三つ葉のクローバー(シャムロック)を使って説明したことから、「三つ葉のクローバー」がシンボルとなっているためです。また、三つ葉のクローバーを見つけると、幸運に恵まれると言われていています。

私の家族の祖先はアイルランド人なので、家族全員「セント・パトリックス・デー」が大好きです。アメリカでは、祭りの日に緑色のものを身に付けていないと、つねられる遊びがあるので、この日は皆緑色のものを身にまとっています。また、私がこの日一番楽しみにしているのは、家族全員でアイルランドの郷土料理である「アイリッシュシチュー」を作ることです。材料は、コーンビーフ(牛肩バラ肉をスパイスと塩水に漬けたもの)、ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、そして、サボテン。時間をかけてじっくり煮込むので、とても美味しいです。さらに、アイルランドのパンも焼きます。シチューにつけて食べると絶品です。翌日の朝ご飯は、前日の材料の残りとお卵を炒めたものを食べます。

皆さんもぜひ一度、アイルランド料理を召し上がってみてください。

◆ Ellis & Ada's English phrase of the month ◆

ここでは、日常生活でよく使われ、覚えておくと便利な英語のフレーズを紹介します。

「Let's hang out!」 意味: 「遊ぼう!」

例) A: I have no plans this Saturday so I'm wondering what to do.
(今週の土曜日暇だからどうしようかな)

B: Let's hang out at the park! (公園で遊ぼう!)



町からのお知らせ

子育て・孫育てはよろこび

「孫はかわいい」でも、自分の子育ての頃との育児常識のギャップに驚く、戸惑うという祖父母世代を対象にファミリー講演会を行います。

昨年は、パパママ向けの講演会を開催し、「心が軽くなった」、「子育てが楽しめそう」と、大変好評でした。

講師自身の子育て、孫育てを踏まえた愉快的な講話を、ぜひお楽しみください。

日時

3月11日(日)
10時～12時

場所

総合福祉センターひまわり

講師

聖カタリナ大学
山本 万喜雄氏

対象者

子育てをしている方、または、孫育ての予定がある方

問い合わせ

役場 保健介護課
保健係

内線3113

「人権・行政・心配」と相談のご案内

人権擁護委員、行政相談

委員、民生児童委員が行います。お気軽にご相談ください。

日時・場所

3月20日(火)
鬼北町総合福祉センター
ひまわり

10時～15時

▼日吉保健センター

9時～15時

費用 無料

問い合わせ

▼人権：役場 町民生活課
戸籍住民係 内線2113

▼行政：役場 総務財政課
行政係 内線2206

▼心配ごと：社会福祉協議会
☎0895-45-3709

お知らせ

宇和島税務署からののお知らせ

【お済みですか 確定申告】

確定申告は、もうお済みですか。まだ済まされていない方は、お急ぎください。

期限を過ぎて申告や納税をされますと、本税のほかに加算税や延滞税が必要になる場合がありますので、ご注意ください。

【申告と納税は期限内に】

確定申告による申告と納税の期限は次のとおりです。期限内に申告と納税をお済ませてください。

▼所得税及び復興特別所得税
3月15日(木)

▼贈与税
3月15日(木)

▼消費税及び地方消費税
4月2日(月)

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。

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。

振替日

▼所得税及び復興特別所得税
4月20日(金)

▼消費税及び地方消費税
4月25日(木)

【マイナンバーの記載にご

注意ください】

所得税、贈与税および消

費税の申告書につきまして

は、申告されるご本人や控

(表面と裏面の両方)

例2：通知カードおよび

運転免許証など

※ご不明な点があれば、お気

軽にお問い合わせください。

問い合わせ

宇和島市堀端町1番38号

宇和島税務署

☎0895-22-4511

「国民年金」納め忘れた年

金保険料はありませんか？

過去5年以内に納めるこ

とができなかった国民年金

保険料を納付することで、

年金額の増額や、年金受給

権を得られる場合があります。

この制度を利用できる

のは、平成27年10月から3

年間という期限が設けられ

ています。利用するため

は、申し込みが必要となり

ます。詳細は左記までお問

広がる桜並木を楽しんでい

ただけます。

また、夜間は、ぼんぼり

や投光器によるライトアッ

プも行います。

期間

3月24日(土)～4月8日(日)

場所

南楽園

開園時間

9時～17時

※ライトアップ時間

18時30分～22時

入園料金

大人 310円

小人 150円

問い合わせ

南楽園

☎0895-32-3344

3月1日～7日は

春季全国火災予防運動

全国統一防火標語

- る防火安全対策の徹底
- ④ 製品火災の発生防止に向けた取組の推進
- ⑤ 多数の観客等が参加する行事に対する火災予防指導等の徹底
- ⑥ 林野火災予防対策の推進
- 3つの習慣・4つの対策
- 【3つの習慣】
- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 【4つの対策】
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。
- ◆ 平成29年中の火災は、40件でした。

平成29年中に管内で発生した火災は40件で、前年(平成28年)の27件(昭和54年の広域消防発足以来最少件数)から13件増加しました。

最近、たき火やごみ焼きによる火災が増加しています。春先は空気が乾燥し、火災が起きやすくなっています。法律で焼却が禁止されている家庭ごみなどは、焼かないようにしましょう。また、日頃から防火に對して高い関心をもち、火の取り扱いには十分注意して、火災の無い安全な町づくりをしましょう。



◆ 火災から大切な家族と財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

※平成23年6月1日から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。古くなると機器故障や電池切れなどで、正常に作動しないことが考えられます。定期的に作動確認を行い、正常な状態で

あるか確認しましょう。

また、住宅用火災警報器は、製造から10年を目安に交換することが推奨されています。作動確認と合わせて、製造年も確認しましょう。

募集等

予備自衛官補募集

制度概要

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を公募・採用し、所定の教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度で、一般と技能の公募コースがあります。

応募資格

【一般】18歳〜34歳未満

【技能】18歳〜資格に応じた最高55歳未満で国家免許資格等保有者

試験日

【一般】4月15日(日)

【技能】4月14日(土)

試験場

【一般】陸自 松山駐屯地

【技能】陸自 普通寺駐屯地

受付締切

企画振興課からのお知らせ

鬼北町地域公共交通網形成計画策定に向けて(下)

☎ 企画振興課 総合企画係 内線2212

1月25日のワーキンググループ会議における国や県、事業者の担当者の皆さんの意見や、2月1日に日吉地区で開催した住民説明会での意見を踏まえて、鬼北町地域公共交通網形成計画の素案を作成しました。

2月28日(水)からは、意見公募手続を行います。鬼北町ホームページまたは役場企画振興課、日吉支所および各公民館にて、素案をご覧いただけます。素案には、鬼北町の公共交通に関する課題を踏まえた施策の基本方針、目標および具体的な取り組み内容を示しています。意見公募手続は、3月20日(火)まで実施していますので、少しでも興味を持っていただき、忌憚のないご意見をいただければと思います。

4月6日(金)必着

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所
☎ 089512315431

**「三浦保」愛基金の
助成希望団体募集**

環境保全、自然保護活動の活性化や社会福祉の向上を図るため、皆さんの活動を応援します。

募集期間

3月30日(金)まで

申込方法

所定の様式を問い合わせ先へ提出

問い合わせ

▼環境保全・自然保護に関すること

愛媛県環境政策課
☎ 089191212346

▼社会福祉に関すること

愛媛県保健福祉課
☎ 089191212383

Happy Birthday

げんき
3月生まれの元鬼っず
—元気な鬼北っ子—



岸本 伶士くん

3歳 奈良

やっと3歳。誕生日おめでとう♡
車大好き伶士。ヤンチャパワーで
大きくなあれ😊大好き♡



善家 詩くん

3歳 奈良

いつもニコニコ笑顔っぱいのうた月
3歳おめでとう♡これからも上手な歌
や楽しいお話いっぱいさせてね😊



杉本 綾世くん

3歳 小松

3歳のお誕生日おめでとう！
ひょうきんな綾世。これからもみんな
に優しくできる人になってね♡



河野 匠くん

1歳 国遠

1歳の誕生日おめでとう😊
いつも笑顔で和ませてくれてありがとう!!
これからもスクスク成長してねえ♡



兵頭 裕翔くん

3歳 吉波

いつも忙しいお調子者のゆうちゃん、
きよちゃんと仲良く元気一杯
大きくなってね。



兵頭 清翔くん

3歳 吉波

沢山食べて泣いて笑ってのきよちゃん、
ゆうちゃんと仲良く元気一杯
大きくなってね。



土居 楓ちゃん

3歳 芝

3歳のお誕生日おめでとう♡
いつもニコニコな楓が大好き😊
もりもり食べて元気に大きくなーれ♡



山岡 純之助くん

2歳 出目

2才おめでとう！これからも、友達、
兄姉と仲良く、たくましく育ててね！
お母さんより



まつもと たくま 松本 拓磨くん

3歳 近永

3歳の誕生日おめでとう！元気に育っ
てくれてありがとう！これからも元
気いっぱいたくまでいてね！



古用 光くん

2歳 清水

やんちゃなお兄ちゃんを上回るモンスター
の登場に、大人達は四苦八苦…。でもそ
の笑顔に癒されるのよね(´-`)

子どもの成長とともに広がる夢

松本

拓也^{たくや}さん

佳奈^{かな}恵さん

琥太郎^{こたろう}くん

龍之介^{りゅうのすけ}くん
りんちゃん



延川の松本さん家族。3兄妹を中心に、いつも笑顔が溢れている家族です。

「3人とも自由人なんです」と、拓也さんと佳奈恵さんが口を揃えるほど、動き回ることが大好きな琥太郎くん、龍之介くん、そして、りんちゃんの3人。家の周りで遊び始めると、しばらく帰ってこないこともしばしば。けんかをすることもありすが、いつも一緒の仲良し3兄妹です。しっかり者の琥太郎くん、松本家のムードメーカーの龍之介くん、そして、天真爛漫なりんちゃん。両親は「それぞれの個性を活かして、元気に成長してほしい」と、笑顔で話していました。

明るい雰囲気と優しい笑顔が印象的な拓也さんと佳奈恵さん。しかし、お互いの性格は真逆、だと言います。佳奈恵さんは「それが逆にお互いをカバーし合えて良いのかな」と、にっこり笑顔。

日に日にいろいろなことができるようになる子どもたちに、日々喜びを感じている拓也さんと佳奈恵さん。釣りが趣味の拓也さんは、琥太郎くんがもう少し大きくなったら、一緒に釣りに行く約束をしているそう。琥太郎くんは早く行きたいと言わんばかりに、目を輝かせながら「楽しみ」と満面の笑みを浮かべていました。これから先に広がる未来、松本さん家族にいくつもの思い出が刻まれていくことでしょう。

今回は松本さん家族の近所に住む小玉翼さんご家族です。

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日吉支部一

高齢期をいきいきと～低栄養予防のための食生活 『うすぎり肉でロール酢豚』

年齢とともに、身体的な能力や精神的な機能がある程度低下するのは、やむを得ないことです。しかし、何もしないでいると、知らず知らずのうちに心身の衰えが進み、低栄養やロコモティブシンドローム(運動器症候群)、認知症を引き起こす可能性があります。年齢による身体の変化をきちんと知り、高齢期をいきいきと上手に過ごしましょう。低栄養予防には、バランスの良い食事を1日3食とり、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養をしっかり補給することが大切です。特に、肉・魚・卵などを十分とりましょう。



材料(4人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…160g、長ねぎ…20g、しょうが…8g、にんじん・玉ねぎ・たけのこ…各120g、ピーマン…80g、しめじ…60g、調味料A(酢…大さじ2、砂糖…大さじ3、しょうゆ…大さじ3、ケチャップ…大さじ2、水…1カップ、片栗粉…大さじ1・1/3)、ごま油…小さじ2、塩・酒…各少々、片栗粉…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：217Kcal たんぱく質：10.6g 食塩相当量：2.1g

作り方

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上のみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻く。フライパンにごま油小さじ1を熱し、ロール状に巻いた肉を転がしながら焼いて皿に取り出し、半分に切る。
- ②野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③フライパンにごま油小さじ1を熱し、②の野菜をさっと炒め、①の肉と、あわせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。

食べやすさを考慮し、薄切り肉をロール状に巻きました。