

きほく 広報 9

2018.



～自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち きほく～

【No.165】



きほく人奮闘記

鬼北町スポーツ少年団 鬼北JVC

第二次鬼北町食育推進計画の概要

PICK UP

涼を感じる鬼北の夏

せせらぎ魚っちゃんぐ

ほくほく鬼北家族の絆

都能和也さんご家族

CONTENTS_目次

- 002 | 暮らしのカレンダー
- 003 | **HOT NEWS**
北宇和郡小学校水泳競技大会
- 004 | **第二次鬼北町食育推進計画の概要**
- PICK UP**
- 008 | 涼を感じる鬼北の夏
せせらぎ魚っちゃんぐ
- まちのニュース**
- 012 | 平成30年度鬼北町工事入札結果／秋の夜長に
鬼北の風物詩を楽しんでみませんか ほか
- 旬会**
竹の子川柳会
- 014 | **わがまち自慢百景**
内山展望台
鬼北の足跡を辿る【第3回】
きやくでんく り
客殿・庫裏一体建築による本坊建物
- 015 | **エリス&エイダの鬼の里Diary**
Natural rage and beauty
地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記
- 016 | **Information**
等妙寺旧境内史跡指定10周年記念企画展／平
成30年度鬼北町戦没者追悼式の開催について
ほか
- きほく人奮闘記**
- 018 | 鬼北町スポーツ少年団 鬼北 J V C
戸籍の窓 -出生・お悔み・人口-
- 019 | **Happy birthday**
9月生まれの元気っず
- ほくほく鬼北家族の絆**
都能和也さん・美季さん
花梨さん・明莉ちゃん・光莉ちゃん
- 020 | **健康づくり応援レシピ**
具だくさんあっさりさつま飯



今月の表紙

7月22日に開催された「せせらぎ魚っちゃんぐ」。イベント終盤に行われたスイカ割りでは、「右！右！左！左！」という声が飛び交い、大いに盛り上がっていました。※P08～09掲載

暮らしのカレンダー

9月1日(土)～9月30日(日)

1	土	
2	日	休 植木整形外科 ☎22-0022 休 沖内科クリニック ☎25-3335 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 鈴木整形外科・外科 ☎52-0104
3	月	
4	火	愛治地区敬老会 ■9:00～ ■場所:愛治小学校屋内運動場
5	水	泉地区敬老会 ■13:30～ ■場所:泉小学校屋内運動場 ※ 超音波検診(腹部エコー)／好藤公民館／8:00～11:00
6	木	※ 超音波検診(腹部エコー)／愛治公民館／8:00～11:00
7	金	日吉地区敬老会 ■10:30～ ■場所:日吉中学校屋内運動場 ※ 近永・泉
8	土	※ 泉
9	日	四万十・南予横断2リバービューライド ■道の駅みま7:30 出発 ■企画振興課 商工観光係 内線 2214 ■粗大ごみ回収／環境保全課／8時30分～12時 休 しませ医院 ☎27-1888 休 くきた内科クリニック ☎26-2260 休 山下小児科 ☎23-0055 休 水谷医院 ☎52-0144
10	月	超音波検診(腹部エコー)／広見体育センター／8:00～11:00
11	火	健康診査・がん検診・胸部CR検診等／興野々集会所／8:00～10:00 超音波検診(腹部エコー)／広見体育センター／8:00～11:00
12	水	好藤地区敬老会 ■13:30～ ■場所:好藤小学校屋内運動場 ※ 健康診査・がん検診・胸部CR検診等／泉公民館／8:00～10:00 超音波検診(腹部エコー)／泉公民館／8:00～10:00
13	木	三島地区敬老会 ■12:00～ ■場所:三島小学校屋内運動場 ※ 日吉
14	金	近永地区敬老会 ■13:30～ ■場所:広見体育センター ※ 好藤・愛治・三島
15	土	
16	日	休 市立宇和島病院外科 ☎25-1111 休 市立宇和島病院内科 ☎25-1111 休 市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 休 市立津島病院 ☎32-2011
17	月	休 JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 休 JCHO宇和島病院内科 ☎22-5616 休 こおり小児科 ☎24-5833 休 町立北宇和病院 ☎45-3400 敬老の日
18	火	健康診査・がん検診・胸部CR検診等／広見体育センター／8:00～10:30 超音波検診(腹部エコー)／広見体育センター／8:00～10:30
19	水	※ 健康診査・がん検診・胸部CR検診等／広見体育センター／8:00～10:30 超音波検診(腹部エコー)／広見体育センター／8:00～10:30
20	木	※ 広見 10時～ 日吉 9時～ ※ 健康診査・がん検診・胸部CR検診等／広見体育センター／8:00～10:30 超音波検診(腹部エコー)／広見体育センター／8:00～10:30
21	金	※ 近永・泉
22	土	※ 三島・日吉
23	日	休 ますだクリニック ☎23-6611 休 木村内科医院 ☎24-0030 休 こばやし小児科 ☎23-1150 休 松野町国保中央診療所 ☎42-0707 秋分の日
24	月	休 鎌野病院 ☎24-6611 休 松浦内科医院 ☎23-1122 休 やくしじこどもクリニック ☎24-1386 休 市立吉田病院 ☎52-0611 振替休日
25	火	
26	水	※
27	木	※ 日吉
28	金	※ 好藤・愛治・三島
29	土	
30	日	休 友松外科・胃腸科 ☎22-0410 休 清家消化器内科クリニック ☎22-2266 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 橋本内科クリニック ☎52-0808

休…休日当番医 人…人権・心配ごと・行政相談 古…古紙回収日
※…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・ねこ取引(受付8時30分～10時) 英…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。

ライバルは昨日の自分 目指せ！自己新記録



7月21日、広島B&G海洋センターで「北宇和郡小学校水泳競技大会」が行われ、町内小学生および松野町の小学生らが熱戦を繰り広げました。会場に響くのは、保護者や仲間らの応援。選手たちはその声援を背に受けながら、これまで積み重ねてきた練習の成果を発揮しようと、一心不乱にゴールを目指し、熱い戦いを繰り広げました。主な大会結果は次のとおりです。

		1 位			2 位			3 位		
		氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録
男	25 メートル 自由形	松本 和幸	近永	‘16”3	板尾 隼人	松西	‘16”9	濱崎 倅季	近永	‘17”2
	50 メートル 自由形	高平 晃成	近永	‘31”5	高田 貞治	愛治	‘31”7	松本 和幸	近永	‘35”9
	100 メートル 自由形	高平 晃成	近永	1’13”0	清家 楓	愛治	1’14”3	鶴島 俊介	愛治	1’30”5
	50 メートル 平泳ぎ	岩谷 雅也	近永	‘47”0	入江 耶月	近永	‘50”1	遠矢 純平	近永	‘52”3
	100 メートル 平泳ぎ	岩谷 雅也	近永	1’42”2	入江 耶月	近永	1’49”0	遠矢 純平	近永	1’50”7
	50 メートル 背泳ぎ	高橋 里玖	松西	‘42”0	富貴 梗平	松西	‘44”4	森田 泰聡	好藤	‘45”4
	75 メートル 個人メドレー	高橋 里玖	松西	1’10”7	井上 加一	泉	1’13”1	濱崎 倅季	近永	1’14”1
	25 メートル バタフライ	清家 楓	愛治	‘16”6	坂本 颯平	好藤	‘19”2	入田 純友	日吉	‘19”7
	50 メートル バタフライ	高田 貞治	愛治	‘38”5	入田 純友	日吉	‘44”8	平山 威舞	近永	‘47”6
	150 メートル メドレーリレー	高橋 里玖 武内 亜流 井上弘一朗	松西	2’15”7	松原 虹太 入江 耶月 濱崎 倅季	近永	2’19”4	高田 莉玖 佐々木明来 渡邊 陸	泉	2’51”1
女	25 メートル 自由形	善家 里咲	好藤	‘16”5	今城依瑠海	近永	‘16”7	二宮 未来	泉	‘16”8
	50 メートル 自由形	都能 明莉	近永	‘33”1	藤岡 希羽	松東	‘38”1	藤井 夢琉	近永	‘38”2
	100 メートル 自由形	都能 明莉	近永	1’16”6	藤井 夢琉	近永	1’25”4	清家 妃央	愛治	1’28”4
	50 メートル 平泳ぎ	清家 冴絵	三島	‘45”6	芝 千夏	泉	‘47”3	善家 美空	好藤	‘47”8
	100 メートル 平泳ぎ	清家 冴絵	三島	1’44”3	高田 涼	近永	1’48”1	松浦 遥	近永	1’51”7
	50 メートル 背泳ぎ	松浦 乙葉	近永	‘41”9	森 みなみ	近永	‘43”8	一森 千世	松西	‘44”3
	75 メートル 個人メドレー	善家 美空	好藤	1’05”2	松浦 乙葉	近永	1’06”1	芝 千夏	泉	1’08”0
	25 メートル バタフライ	岡崎 瑚都 稲田 美優	三島 松西	‘18”6				二宮 未来	泉	‘18”7
	50 メートル バタフライ	稲田 美優	松西	‘42”7				岡崎 瑚都	三島	‘44”7
	150 メートル メドレーリレー	河野 桃子 清家 冴絵 高瀬ひより	三島	2’13”0	森 みなみ 岡部 凜 和家 椿	近永	2’13”5	善家 里咲 善家 美空 上甲 麻由	好藤	2’15”4
子	200 メートル リレー	都能 明莉 松浦 乙葉 松浦 遥 今城依瑠海	近永	2’32”0	清家 花歩 清家 妃央 善家 小夏 清水 咲	愛治	2’41”3	鈴木 由乃 稲井 唯 中平 夢々 上山 楓	松西	2’54”6

鬼北町の食育

6つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます。

第二次鬼北町 食育推進計画の概要

7月号に引き続き、「第二次鬼北町食育推進計画」の概要について紹介します。
第二次計画では、町民自らが食育推進のための活動の実践に取り組むとともに、生涯食育社会を目指し、さまざまな関係者が特性を活かしながら、多様に連携・協働することにより、目標達成に向けた施策を、総合的かつ計画的に推進します。

問 保健介護課 保健係 内線3111

き

基本は「早寝」「早起き」「腹八分」

健全な心身と豊かな人間性の基礎は、子どもの頃からの食育推進によって育まれます。さらに健康寿命の観点から、家庭における食生活の改善は、生活習慣病の予防や改善のためにも必要であり、特に、若い世代については、他の世代より朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題が多いだけでなく、これから親になり、将来を担う世代へも影響をおよぼすことから、この世代への食育推進は重要です。

そのため、健全な食習慣の確立を図るため、家庭において食に関する関心と理解を深め、関係機関や地域が連携して適切な取り組みを行うことが必要です。

(1) 望ましい食習慣や生活リズムの向上

望ましい食習慣や生活リズム向上のための主な目標として次の4項目を推進します。

- ① 1日3食規則正しく食べる。欠食しない。
- ② 「早寝」「早起き」「朝ご飯」に加え、「腹八分」
- ③ 夜寝る2時間前に間食、夜食をしない。
- ④ 十分な睡眠、質と時間を確保。

(2) 青少年およびその保護者に対する食育の推進

青少年への食育

食が乱れがちな高校生等に対して食生活を自己管理、改善できるようにします。

保護者への食育

学童期の保護者に学習機会の提供を行うため、PTAとの連携を行います。

ち

地産地消と環境に配慮した地域づくり

(1) 子どもを中心とした農林業体験活動の促進と消費者への情報提供

(2) 地産地消の推進

(3) イベント等での特産品のPR

(4) 農林業者等や食品関連事業者等における環境への配慮

- ◆ 食品ロスについて町民一人ひとりが考え行動し、食品ロスを減らし、環境への配慮ができるよう推進します。また、宴会では、「残さず食べる」、「持ち帰る」、「飲食店への注文の量や作る量を考える」等の啓発を行います。
- ◆ 商工会、公民館等へのチラシ配布等で、食品ロスを減らす取り組みに理解や協力を求めます。
- ◆ 小売店大型店舗では、売れ残りのないよう、食品ロスを減らす取り組みに理解や協力を求めます。

(5) ボランティア活動等における取り組み

食生活改善推進協議会活動の中で、地産地消を推進し、環境にも配慮した食生活の提案や普及を図ります。

(6) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

く

くまなく広げよう食育の輪

(1) 食生活改善活動

(2) 人材の育成

- ◆ 食生活改善推進協議会、生活研究協議会等の育成や支援を継続します。
- ◆ 達人リストの登録を増やし、人材活用を増やします。

(3) 行政や関係団体における食育の推進

健康学級の開催や、食生活改善推進協議会の活動による食育推進を行います。

(4) 生活習慣病の予防および改善につながる食育推進

(5) 歯科保健活動における食育推進

(6) 高齢者に対する食育推進

老人クラブや生きがいデイサービスの活動を継続・充実、健康学級の継続・充実を図ります。

(7) 若者に対する食育推進

P T Aや学校と行政が連携し、食育に関する学習の機会を設けます。また、小学校保護者への給食試食会や、授業参観日に食育の授業を行います。

ほ

豊富な旬の食材を小さい頃から親しもう

子どもの食育の原点は家庭にあります。保育所・学校などの各教育関係者がそれぞれの指針、計画に基づき、ライフステージに合わせた食育を推進します。

保育所・学校等で食育を推進することは、家庭にも良い効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、適切な取り組みを図ります。その過程で、豊富な地域の旬の食材を小さい頃から親しむことで、豊かな人間性を育むことにつながります。

(1) 食に関する指導の充実

(2) 学校給食の充実



メニュー

- ・きびなごのから揚げ
- ・キャベツのゆずあえ
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・ごはん
- ・牛乳

(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

(4) 就学前の子どもに対する食育推進

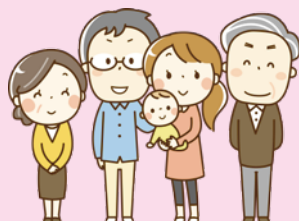
う

生まれてから老いるまで楽しく食育鬼北町

食育の推進にあたっては、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取り組みを引き続き目指していくことが重要です。

第二次計画では、7つのライフステージに区分し、各年齢区分の特徴と課題に対応した、切れ目のない食育を推進します。

子どもから高齢者まで全ての人が、「食について学ぶ」、「自分の知っていることを教える」、「学ぶ・考える過程に協力する」という姿勢で、できることから始めることが必要です。そこで、町民一人ひとりが食育に参加する意識をもつことを目指した取り組みを推進します。



よ

横のつながりを密にして食の大切さを伝えよう

(1) 食育推進運動の展開における連携・協力体制の確立

- ◆ 食育ネットワーク会議を開催し、関係者が連携・協力できる体制を整えます。
- ◆ 商工会や公民館等へチラシの配布、また、小売店大型店舗においては売り残りのないように、食品ロスを減らす取り組みに理解や協力を求めます。

(2) 「食育月間」および「食育の日」の普及

「食育月間(毎年6月)」や「食育の日(毎月19日)」について、広報きほく、健康ほくほく通信や告知端末等で周知を行います。



幼年期 (おおむね0歳～5歳)

特 徴

身体と生活リズムの基礎を育む時期

実践目標

生涯にわたる食育のはじまり

行動目標

- ◆さまざまな食品を知り、味覚等の五感を育てましょう。
- ◆おなかがすくリズムを持ち、正しい食習慣を身に付けましょう。
- ◆家族と楽しく食事をしましょう。

さまざまな食材の味を
覚えて、食事を楽しみ
ましょう！



中年期 (おおむね45歳～64歳)

特 徴

年齢とともに、身体機能の低下を自覚し、健康に関心が高まる時期

実践目標

生活習慣病予防を実践し、食について学ぶ・教える過程に協力する。

行動目標

- ◆生活習慣病を予防および改善するため、適切な食事や運動等を実践しましょう。
- ◆歯ごたえのあるものを食べ、よくかんで、味わって食べましょう。
- ◆定期的に歯科検診を受けましょう。
- ◆食についての経験を、若い世代への学ぶ・教える過程に生かしましょう。

食事づくりを実践して、調理技術や家庭の味・地域の味（郷土料理・行事食）を次世代に継承しましょう！



壮年期 (おおむね30歳～44歳)

特 徴

大人としての自覚を持ち、働き、子どもを産み育て、生活習慣を見直し維持する時期

実践目標

自分や家族の健康管理に努め、正しい食文化を学び伝える。

行動目標

- ◆糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するため、適切な食事や運動等を継続的に実践しましょう。
- ◆よくかむ習慣をつけ、味わって食べましょう。
- ◆食事のマナーや日本の食文化を継承しましょう。

食に関する知識を得て、調理などの技術向上を図るとともに、地産地消を進めましょう！



ライフステージ別の 食育のすすめ

各年齢区分の特徴と課題に対応した、切れ目のない食育を推進していきます。

青年期 (おおむね19歳～29歳)

特 徴

大人への準備を整え、社会に参加していく時期

実践目標

食を自己管理し、望ましい生活習慣に努める。

行動目標

- ◆1日3食規則正しく食べ、偏った食習慣とならないよう栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
- ◆食に関する知識と理解を深め、自ら正しく選択、行動できるようにしましょう。

食事バランスガイド等を参考にして、バランスのとれた食事をしましょう！



少年期 (おおむね6歳～18歳)

特 徴

心身ともに成長し、生活習慣を身に付ける時期

実践目標

共食を大切にし、食について学ぶ。

行動目標

- ◆家族の団らんによる食を楽しみましょう。
- ◆食事のマナーやあいさつ習慣などの食や生活の基本的習慣を身に付けましょう。
- ◆「もったいない」の気持ちや、食べ物の大切さ、感謝の気持ちを育みましょう。
- ◆農林業体験活動等を通して、食の循環や流通などについて関心を持ちましょう。

農作業体験などを通して、食べ物の大切さを学びましょう！



後期高年期 (おおむね75歳以上)

特 徴

さまざまな機能に変化が生じ、低栄養などが出現。社会参加、生活機能の向上などで健康寿命を延ばすことが重要な時期

実践目標

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える。

行動目標

- ◆食べて、歯と口腔の衛生状態に気をつけ、身体を動かして、排便することを大切に、いつまでも美味しく食べましょう。
- ◆ゆっくりかんで食べ、誤嚥に注意するよう「食べ方」に気を付けましょう。
- ◆低栄養にならないようにしましょう。

食事の時間を大切に、家族や仲間との食事（共食）を楽しみましょう！



前期高年期 (おおむね65歳～74歳)

特 徴

老化が進む中、多様な機能障がいが出現するが、個人差が大きい。多少の病気や障がいがあっても、生きがいを楽しむ時期

実践目標

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える。

行動目標

- ◆バランスのとれた栄養状態を保ち、低栄養にならないようにしましょう。
- ◆栄養バランスに優れた和食の良さ、郷土料理、行事食、伝統食材、食事の作法などを継承しましょう。
- ◆誰かと一緒に食事をするなどにより、地域や他の世代との交流も含め、コミュニケーションを図りましょう。

肉・魚・卵などを積極的に食事に取り入れ、低栄養を予防しましょう！





7月22日、節安ふれあいの森で日吉一希を起こす会会長・中川博之が主催する「せせらぎ魚っちゃんぐ」が行われました。

夏の強い陽射しが照りつける1日となったこの日、緑と清流に囲まれた大自然の中で夏を満喫しようと、町内外から多数の親子連れなどが参加しました。

PICK
UP

涼を感じる鬼北の夏

せせらぎ魚っちゃんぐ



1. 元気に泳ぐアマゴを見事キャッチ 2. 自分の手で捕まえたアマゴの塩焼きは格別 3. 逃がさないように慎重に網の中へ 4. 皆で水鉄砲大会 5. 節安にはどんな水辺の生き物が棲んでいるかな 6. 水の勢いに負けず、じっとアマゴが来るのを待つ 7. 川のお勉強会で見つけた小さな命 8. コツを掴んで次から次へとアマゴをゲット 9. 頭に装着した的を目掛けて水鉄砲を発射 10. 力を合わせて釣り上げたアマゴ 11. それぞれが奮闘したアマゴのつかみ取り 12. 念願のアマゴをゲットし、この嬉しいような表情



そして、毎年大好評の「アマゴのつかみ取り」。大人も子どもも必死の形相で魚を追いかけて、それを見守る家族や友人からも「そこにおる」「あっちいった」などという大きな声飛び交っていました。やっとの思いで捕まえたアマゴを見る子どもたちの目は、喜びで輝いていました。猛暑日が続く中、参加者たちは、鬼北ならではの夏の過ごし方で、暑さを吹き飛ばすことができたのではないのでしょうか。

「アマゴの渓流釣り」では、川に釣り糸を垂らし、浮きを見つめ、その瞬間をじっと待つ参加者たち。魚が針にかかるのと、「きたー！」と歓声を上げながら、嬉しそうに竿を上げる子どもたちの姿がこちらに現れました。

また、子どもたちを対象に行われた「川のお勉強会」では、網を使って岩陰や石の下に隠れている生き物を採集。生き物と触れ合いながら、節安地区に棲んでいる水辺の生き物について学んでいました。勉強会終了後には、水鉄砲を使ったさまざまなゲームが催され、子どもたちは終始笑顔を保ちながら、川ならではの遊びを楽しんでいました。

Information

平成30年度鬼北町工事入札結果

平成30年度7月の入札結果は次のとおりです。

問 総務財政課 管財係 内線2209

入札結果一覧表

入札日	工事名	場所	工事概要	落札業者 落札額(税抜)	主管課
9	(30)砂補第15号 興野々地区 かけ崩れ防災対策工事	興野々	施工延長L=15m、山留工V=38m ³ 、 転落防止柵工L=14m、仮設防護柵 工L=15m	(有)渡辺建設 4,500,000	建設課
9	(30)地砂補第24号 大宿地区 集落・避難路保全斜面地震対 策工事	大宿	施工延長L=18m、山留工V=45m ³ 、転 落防止柵工L=18m、仮設防護柵工 L=18m	(名)松浦土建 5,400,000	建設課
9	(30)砂補第14号 上鍵山1-3 地区かけ崩れ防災対策工事	上鍵山	施工延長L=22m、山留工V=54m ³ 、落 石防護柵工L=22m、仮設防護柵工 L=22m	(有)上甲建設 8,300,000	建設課
9	(30)地砂補第25号 父野川下 5-7地区集落・避難路保全斜 面地震対策工事	父野川下	施工延長L=22m、山留工V=54m ³ 、転 落防止柵工L=22m、仮設防護柵工 L=22m	(有)日吉建材運輸 9,200,000	建設課
27	鬼北町役場日吉支所および日 吉住民センター高圧ケーブル 他修繕工事	下鍵山	日吉支所および日吉住民センター の高圧ケーブル取替工事、高圧気中 開閉器取替工事、高圧機器取替工事	(有)セイケ電設 2,797,000	日吉支所
27	近永小学校汚水排水管修繕工 事	奈良	排水管布設L=98.9m	二宮住宅設備 3,200,000	教育課
27	(30)社総交 町道武士狩野線 道路改良工事	近永	施工延長L=101.77m、 擁壁工V=29m ³ 、舗装工A=416m ²	愛媛建設㈱ 7,500,000	建設課
27	(30)町道下鍵山線道路改良工 事	下鍵山	施工延長L=306.3m 側溝工L=358m、舗装工A=1,260m ²	日吉綜合建設㈱ 16,800,000	建設課

Information

秋の夜長に鬼北の風物詩を楽しんでみませんか



「いもたき」は奈良川の河川敷で行われる鬼北の秋の風物詩。さといも、鶏肉、こんにゃくなどたっぷりの具が入ったいもたきに、鬼北産の川ガニを使ったメニューもあります。川のせせらぎを聞きながら、山川の幸に舌鼓を打つ秋の夜長はいかがですか。

日 程 9月7日(金)・15日(土)・21日(金)・29日(土)
18:30~20:30

※事前予約が必要です。

※全日程において、太鼓集団「魁」スペシャルステージが行われます。

場 所 鬼北町役場裏 奈良川河川敷

メニュー(5名から予約受付)

【Aセット 2,200円/1人(税込)】

(なついも・かしわ・たまご・こんにゃく・あげ)+おにぎり+フルーツ

【Bセット 2,700円/1人(税込)】

(なついも・かしわ・たまご・こんにゃく・あげ)+川ガニ+おにぎり+フルーツ

※飲み物は各自でご用意ください。

※持ち込んだ飲み物の空き瓶、空き缶等の片付けは、持込み者の責任でお願いします。

予約先 成川溪谷休養センター ☎45-2639

Information

第14回きほく作品展出品案内

鬼北町文化祭行事の一環として、「でちこんか」に合わせて「きほく作品展」を開催します。

みなさんの日頃の作品を発表するよい機会です。初心者の方からベテランの方までお気軽にご出品いただきますようご案内いたします。

※申込書は教育委員会および各地区公民館に備え付けています。

- 期 間**：10月11日(木)～14日(日)
毎日 9時～17時
※ただし、最終日14日は15時まで
- 会 場**：広見体育センター(役場横)
- 部 門**：絵画・工芸・手芸・陶芸・書道・写真・文芸作品・盆栽・その他
- 申 込 先**：鬼北町教育委員会教育課内
文化協会事務局
- 申込期限**：所定の申込用紙により
9月21日(金) 17時まで
※厳守・FAX可
- 作品搬入**：10月9日(火) 8時30分～17時
10月10日(水) 午前中
または展示時、持参
- 作品展示**：10月10日(水) 14時～
※出展者の方は、展示にご協力ください。
- 作品搬出**：10月14日(日) 15時～
※出展者全員で後片付け

※作品は出展者または代理人が受け取ること。
(当日受け取りができない場合は、事前に文化協会役員または事務局に連絡のこと。頼まれた作品以外持ち帰らないこと。)



出展規定

- ◆過去のきほく作品(美術)展に未発表のものに限る。
 - ◆出展数：小さな工芸品・絵手紙を除き1人1部門2点までとする。
 - ・絵…50号以内で必ず額装のこと。
 - ・書…展示しやすいように仮軸装・軸装・額装
 - ・写真…四つ切り以上額仕上げにすること。
 - ・文芸…短歌、俳句、川柳、詩等は掛けられるよう、ひもをつけること。
 - ・その他…展示しやすいように仕上げられているものとする。
- ※掛ける作品には展示しやすいよう、額装などにひもをつけておくこと。
- その他**：作品本体および箱・包装物には、部門名・作品名・作者名を必ず記入しておくこと。
- ※詳しいことは下記までお問い合わせください。

問 教育課 文化スポーツ係 内線4112

Information

日吉地区を彩る幻想的な世界を堪能してみませんか

今年も日吉地区を幻想的な雰囲気包み込む「鬼の里の夜神楽」と「ひよし星降るキャンドルナイト」を開催します。ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

～秋の夜に神々が集う～鬼の里の夜神楽

- 日 時**：9月22日(土)
18時開演(17時30分神事)
- 場 所**：明星ヶ丘駐車場(下鍵山)
※雨天の場合は、日吉公民館3階ホール
- 出演団体**：富母里神楽保存会(鬼北町)
川名津神楽保存会(八幡浜市)
梶原町津野山神楽保存会(梶原町)

ひよし星降るキャンドルナイト

- 日 時**：9月22日(土) 18時～21時
- 場 所**：明星ヶ丘周辺(下鍵山)
- 数百個のキャンドルが町並を幻想的に美しく彩ります。

【主催】富母里神楽保存会、明星ヶ丘いきいき会
【共催】鬼北町教育委員会、日吉公民館

問 教育課 文化スポーツ係 内線4112

Information

第5回「J R 予土線川柳」の募集

問 企画振興課 総合企画係 内線2212

愛媛県(伊予)と高知県(土佐)をつなぐ予土線は、来年全線開通45周年を迎えます。これからも私たちの大切な移動手段であり、思い出を乗せた列車として走り続けてほしいと願っています。

そこで、今年度もみなさまの思いが詰まった「予土線川柳」を募集します！

◆募集テーマ

「予土線と家族」、「予土線の夢」
※テーマに沿って自由に詠んだ作品を募集

◆応募期限

9月30日(日)まで(当日消印有効)

◆募集部門

【きらきらキッズ部門】小学6年生以下
【青春部門】中学1年生から高校3年生まで
【いい大人部門】19歳以上

◆賞 部門ごとに大賞2点、入選5点を選考

※【いい大人部門】では上記に加え、各市町長賞およびJ R 四国賞を選考

◆発表 11月中旬(予定)

◆作品展示

12月上旬から、J R 予土線の主要駅に入選作品を展示。また、応募川柳を展示した「川柳列車」の運行を予定

◆応募方法

- ・1回につき3句まで応募可
- ※1人何度でも応募可(ただし、受賞については1人1作品まで)
- ・郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記
- ・ペンネーム・メールアドレスがある場合は記載(ペンネームがない場合、実名での公開)

◆応募先

〒798-2192
愛媛県北宇和郡松野町大字松丸343番地
愛媛県予土線利用促進対策協議会
(松野町役場ふるさと創生課内)
「第5回J R 予土線川柳募集」係
【Email】m-sousei@town.matsuno.ehime.jp

※応募規定等、詳細についてはお問い合わせください。

Information

鬼北町立北宇和病院からのお知らせ

鬼北町立北宇和病院は、地域医療の拠点として町が社会福祉法人旭川荘に管理運営を委託している公設民営の病院です。

健やかな生活を送るためには、自己管理はもちろんのこと、定期的な健康管理や継続的な治療が大切です。調子が悪い場合は、診療時間内に早めの受診をお願いします。

■外来診療

診療科

内科・整形外科・泌尿器科・リウマチ科
リハビリテーション科

診療時間

月～金曜日

▶午前：8時30分から11時30分

▶午後：2時から4時

※泌尿器科は月・金曜日の午前中のみの診療

※内科は、午後は予約診療ですので、事前に連絡してください。

※整形外科・リウマチ科は、午後は休診(急患を除く)です。

■入院診療

一般：55床 療養：45床 合計100床

■訪問看護ステーション

在宅診療されている患者および家族が、住み慣れた家で安心して暮らせるよう、看護師および理学療法士が主治医の指示・連携のもと、各家庭を訪問します。

■地域連携室

患者および家族が安心して地域や在宅で生活できるよう、必要に応じて相談・支援をさせていただきます。

北宇和病院では、主治医の指示のもと、訪問診療を行っています。ご不明な点は、地域連携室にご相談ください。

問い合わせ

保健介護課 町立病院係 内線 3112
北宇和病院 総務課 ☎0895-45-3400

Information

鬼北町の公共交通の現状 問 企画振興課 総合企画係 内線2212

鬼北町地域公共交通網形成計画で定めた施策の一つとして、公共交通に関する情報を定期的に発信していきます。

代替バス収支(当月分の費用は暫定)

愛 治 線	4～6月	7 月	屋 敷 線	4～6月	7 月
乗 車 人 数	763人	274人	乗 車 人 数	40人	9人
(前年同月比)	(1人)	(50人)	(前年同月比)	(△49人)	(△19人)
運 賃 収 入	105,600円	41,200円	運 賃 収 入	11,900円	2,500円
(前年同月比)	(7,900円)	(9,300円)	(前年同月比)	(△14,100円)	(△5,000円)
費 用 合 計	875,468円	262,897円	費 用 合 計	132,030円	29,060円
(前年同月比)	(△303,345円)	(△130,041円)	(前年同月比)	(△927,371円)	(△324,074円)
収 支	△769,868円	△221,697円	収 支	△120,130円	△26,560円
(前年同月比)	(311,245円)	(139,341円)	(前年同月比)	(913,271円)	(319,074円)

タクシーチケット交付状況(日吉地区で試験的に導入しているもの) ※8月1日現在

補 助 券 の 種 類	交付人数	使用枚数	使用回数
500円券 50枚綴り(1回に1枚まで利用可能) 日吉支所から3km以上5km未満	21人	87枚	87回
500円券100枚綴り(1回に2枚まで利用可能) 日吉支所から5km以上7km未満	9人	25枚	13回
500円券150枚綴り(1回に3枚まで利用可能) 日吉支所から7km以上	8人	75枚	27回
合 計	38人	187枚	127回
費 用	93,500円		

愛治線では、お待ちのお客様を見落とさないよう、バス停では必ず一時停止し、前後左右を確認することといたしました。今後とも、より良いサービスを追及していきたいと思います。

Topics

宮城県白石市から支援金の贈呈

8月6日、鬼北町役場で宮城県白石市支援金贈呈式が行われました。

今年3月、和紙の原料であるトラフコウゾが白石市から鬼北泉貨紙保存会へ株分けされたことをきっかけに交流をもつ両市町。今回、白石市内の小中学生、白石市職員や白石和紙の技術継承に取り組む団体「蔵富人(くらふと)」が行った募金活動で集めた支援金が鬼北町に贈呈されました。

兵頭誠亀町長は「このご恩に報いるために、一刻でも早い復興を目指していきたい」と話していました。



▲菊地正昭白石市副市長(写真右)と兵頭誠亀鬼北町長(写真左)

Topics

1日でも早い鬼北町の復興を願い…

町では、平成30年7月豪雨発生後、ホームページ等を通じ、災害義援金のご協力をお願いしています。これまでに、個人の方々をはじめ各種団体等から多くの義援金をお寄せいただいています。これらの義援金は、今後開かれる義援金配分委員会(仮称)において審議された結果に基づき、被災の程度に応じて直接被災された方々にお届けいたします。

なお、義援金は引き続き10月31日まで受け付けを行っておりますので、皆さんからの温かいご支援をお願いいたします。



▲義援金をいただいたメカニカルカーボン工業㈱を訪問

竹の子川柳会

すいそうがせまいよきんぎよかわいそう

小一 みるく

せまいどあちいさいぼくはとおれるよ

小一 勇斗

あめかじるガリガリガリとはにつまる

小三 翔太

長崎で平和をいのり青い空

小六 清也

暑い夏すももかじって気持ちいい

小六 清也

青い空今日も一日平和だな

中一 海斗

世話になり次は自分だ恩返し

中一 海士

良い天気洗たく物がゆれてる

中二 ななみ

果物を生かじりしてワイルドに

高一 聖羅

物じゃなく結果で示す恩返し

高一 ちひろ

雨男天気予報は信じない

高一 聖羽

辛い時狭い所がおちつくよ

高一 瑠依

返す時一言あるといい気持ち

高一 瑠依

空耳が聞こえたような気がしたよ

高二 沙耶

わがまち自慢百景「内山展望台」



標高約760メートルの綱付山=生田=山頂に位置する内山展望台。この展望台は、愛治地区町有林管理組合が地元の人たちに「もっと山に関心を持ってもらいたい」、「地域に対する愛着をさらに高めてもらいたい」との思いから平成16年11月に建設されました。

晴れた日には鬼北町が一望できるこの展望台。360度のパノラマに広がる絶景をぜひ一度、その目で楽しんでみてはいかがでしょうか。



鬼北の足跡を辿る【第3回】

「客殿・庫裏」きやくでん くらり 一体建築による本坊建物

発掘調査、整備中の国史跡等妙寺旧境内にスポットを当て、皆さんにぜひ知っていただきたい魅力、見どころを紹介していく「鬼北の足跡を辿る」。今回は、寺院の中核と伝わる平坦部Aで検出された本坊建物跡を取り上げます。

本坊建物は南に正門をもつ南北四間×東西六間の客殿、南北九間半×東西五間半の庫裏を備えた、客殿・庫裏一体建築による建物であったことが分かりました。「客殿」とは、客をもてなしたり、儀式儀礼を執り行う建物、「庫裏」とは、台所などを備えたいわば住職のプライベートな建物で、これらが一つの建物として建てられていたということです。このような客殿・庫裏一体建築は江戸時代に流行した建築様式とされていますが、等妙寺旧境内は戦国時代の1588年に焼亡したことが文献などから分かっていますので、少なくともそれ以前に建てられたといえるでしょう。江戸時代以前に建てられた客殿・庫裏一体建築として非常に貴重な例と言えます。

また、柱と柱の間隔は6尺5



本坊跡の発掘調査状況（平成28年度撮影）

寸（約195センチメートル）の京間を採用し、礎石の配列には一間半や半間といった半端な柱間が見られます。こうした建築上の特徴は、技術・文化の先進地である京都でも応仁の乱（1467～1477年）以降、すなわち15世紀第4四半期以降に見られるとされています。本坊建物の建築された時期は出土した備前焼や中国産陶磁器の分析から15世紀末から16世紀前半頃を想定しています。京都で応仁の乱（1477年）以降、15世紀後半頃に見られる建築様式が、地方の等妙寺旧境内において非常に早い段階に採用されている点は注目できます。

エリス&エイダの鬼の里 Diary

Ada's Story

「Natural rage and beauty」

7月は平成30年7月豪雨が西日本を襲い、愛媛県にとってとても大変な月でしたね。この豪雨は多くの人の持ち物や家族や友達、そして心を傷つけました。特に被害が大きかった大洲市を通りかかりましたが、すごく悲しい気持ちになりました。豪雨の後は猛烈な暑さが各地を襲っています。しかし、そういった困難な状況にも負けず、被災した場所の掃除をしたり修繕したりする皆さんの姿をあちらこちらで見かけ、魂の強さを感じました。

私は生まれて初めて自然災害に遭いました。私の大好きな鬼北町が被災したことはとても悲しかったです。が、町民の方々が一致団結して困難に立ち向う姿に感動しました。

私はこの夏、日本一の山である富

士山に登りました。富士山登山は私の長年の夢で、4月から計画していました。土曜日の昼から登り始め、八合目で休憩をしました。そして、23時頃に登山を再開し、山頂を目指しました。山頂に到着すると、日の出を見ようとたくさんの人が訪れていました。山頂はとても寒かったですが、その美しい朝日の光景は一生忘れることができません。皆さん、ぜひ一度、この景色をご覧ください。

鬼北町に来て1年が経ち、大好きなものがたくさんできました。学校で働くこと、鬼北町の皆さんに会うこと、日本を探検できること…！鬼北生活2年目はもっと日本語を上達したいので、皆さん、日本語を教えてください！



**鬼北町外国語指導助手
通称：エイダ**

アメリカ合衆国ネバダ州出身
※毎週水曜日、エリスとともに英会話教室を開講しています。

地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記

皆さん、こんにちは！

毎日暑い日が続きますが、疲れていませんか。熱中症には十分注意してくださいね。

三角ぼうしでは、7月に「桃フェア」を開催しました。店内は桃の香りでいっぱいになり、気持ちがリラックスできたような気がします。



地域おこし協力隊1年目
はやかわ ゆうこ
早川 優子

【アロマでスッキリ】

夏バテには、温度差による体力の消耗や、冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃腸の弱り、スタミナ不足など、さまざまな原因があります。

リラックスと深い呼吸はとても大事だと思い、数年前にアロマセラピー検定の1級を取得しました。今回は、簡単にできるお手軽アロマセラピーをご紹介します。

朝のシャワーでローズマリーなどのアロマを、湯をはった洗面器に数滴たらし、シャワーをかけると湯気とともにアロマが立ち上がり、リラックスでき、スッキリしますよ！

また、部屋でも同じく洗面器に湯をはり、お好みのアロマを数滴たらし、バスタオルをすっぽりかぶり、湯気を顔全体にあて、鼻、口で蒸気を吸い込みます。この時、目は閉じてください。数分深呼吸し、冷たい水で顔を洗うと、肌も引き締まり気分がシャキッとしますよ。ぜひ、お試しください。



町からのお知らせ

等妙寺旧境内史跡指定

10周年記念企画展

史跡指定10周年記念「国史跡
等妙寺旧境内と奈良山霊場遺
跡・山寺から山岳霊場へ」

平成20年3月28日に国の史跡に指定され、10周年を迎える等妙寺旧境内のこれまでの歩みと今後の展望をテーマにした企画展示を行います。等妙寺旧境内はもちろん、近年調査を進めている奈良山霊場遺跡の調査成果など、最新の情報を多数公開します。ぜひ、お越しください。

展示期間

9月22日(土)～12月23日(日)

会場

鬼北町歴史民俗資料館

開館時間

9時～17時

休館日

月曜日

入館料

▼大人(高校生以上)200円
▼中学生以下無料

問い合わせ

教育課 文化スポーツ係

内線4112

平成30年度鬼北町戦没者追悼式の開催について

鬼北町出身の戦没者に対し、追悼の誠を捧げ平和を祈

念するため、「鬼北町戦没者追悼式」を開催します。ご遺族の参列をお願いします。

日時

10月5日(金)

9時30分開式

会場

広見体育センター

問い合わせ

町民生活課 生活支援係

内線2119

日曜健診(健康診査・がん検診)の日程変更について

愛媛県知事選挙投票日が11月18日に決定したことに伴い、左記のとおり日曜健診(健康診査・がん検診)の日程を変更します。

実施日

変更前 11月18日(日)

変更後 11月4日(日)

申し込まれている方には、健診実施日の2週間前までに問診票等を事前に送付します。なお、今からでも申込み可能ですので、受診を希望される方は、左記まで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3115

屋外広告物には「きまり」があります

屋外広告物は、「目的地的

示す」「商品情報を提供する」「商店や事務所を表す」など、便利な役割を持っています。しかし、無秩序な設置は街の景観を損なったり、風に飛ばされて人がけがをしたりする恐れもあります。

鬼北町内の屋外広告物も、愛媛県屋外広告物条例に基づき許可が必要です。また、表示などに関する工事を行う場合は、県に屋外広告物の登録をする必要があります。

町内に屋外広告物を設置するときは、事前にご相談ください。

【屋外広告物とは】

▼常時または一定の期間継続して表示されるもの▼屋外で表示されるもの▼公衆に表示されるもの▼看板、立看板、張り紙および張り札ならびに広告塔、広告板、建物その他の工作物などの掲出、または表示されたもの、ならびにこれらに類するもの

問い合わせ

建設課 都市計画・管理係

内線2411

9月は「食生活改善普及運動」が実施されます

9月の「食生活改善普及運動」は、行政や関係団体などが連携して、食生活改善の一層の浸透を図るため、健康日

本21(第二)次の栄養・食生活の目標に定められている、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」に加え、平成27年国民健康・栄養調査で明らかとなった、20〜30歳代でのたんぱく質およびカルシウムの摂取量が60歳以上と比べて少ないことから、それらに寄与する「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」にも焦点を当てた全国的な運動・取り組みです。

基本テーマ

「食事をおいしく、バランスよく」

●毎日プラス一皿の野菜
●おいしく減塩一日マイナス2g

●毎日のくらしにミルクを目標に、国民一人一人の改善が図られるよう、食生活改善の働きかけや環境整備を促進することをねらいとしています。できるところから取り組んで、食生活改善・健康増進に努めましょう。

問い合わせ

保健介護課 保健係

内線3111

「人権・行政・心配ごと相談」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

9月20日(木)

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：町民生活課

戸籍住民係 内線2113

行政：総務財政課

行政係 内線2206

心配ごと：社会福祉協議会

☎0895453709

お知らせ

宇和島税務署からの

お知らせ

9月から面接相談を始めます。宇和島税務署では、申告所得税譲渡所得を除くおおよび個人事業者の消費税に関するご相談のうち、相談内容が複雑で、関係書類等により事実関係の確認が必要であるものについては、9月から面接相談を行います(毎週木曜日)

相談には事前予約が必要ですので、希望される方は宇和島税務署までご連絡ください。

●自動音声案内に従い、「2」番を選択の上、担当職員に住所・氏名・相談内容を伝え、

所・氏名・相談内容を伝え、

予約してください。(※毎週木曜日・9時～16時)

●国税に関する一般的な相談については、自動音声「1」番を、消費税の軽減税率制度に関する質問や相談は「3」番を選択してください。(国税局「電話相談センター」の税務相談官が対応します。)

問い合わせ

宇和島税務署

☎0895224511

集団食中毒

防止月間について

9月は「集団食中毒防止月間」です。各地区で行事も多く催され、集団で飲食する機会が多くなります。今年の夏は、記録的な猛暑で、思っている以上に体力を消耗し、抵抗力も低下しがちであることから、例年以上に食中毒に注意が必要です。特に、敬老会などの会食では、次の点に注意し、皆で食中毒予防に努めましょう。

●石けんでしっかりと手を洗しましょう。

●弁当は食べ切り、持ち帰りをしないようにしましょう。

●弁当は常温で長時間放置しないようにしましょう。

問い合わせ

宇和島保健所生活衛生課
☎08952286108

募集等

防衛大学校等学生募集

【防衛大学校学生一般】

応募資格

高卒(見込含)21歳未満の方

第1次試験日および試験地

11月3日(土)・4日(日)

宇和島市役所

【防衛医科大学校医学科・看護学科(学生)】

応募資格

高卒(見込含)21歳未満の方

第1次試験日および試験地

①看護学科

10月20日(土)

②医学科

10月27日(土)・28日(日)

松山青少年センター

松山大学

受付締切 ともに9月28日(金)

なお、防衛大学校学生採用試験には、推薦および総合選抜コース(受付締切9月7日(金))もあります。

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所

☎0895235431

相談等

全国一斉!法務局休日相談所の開設について

日時

10月7日(日) 10時～15時

場所

松山地方法務局

相談担当者

法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

その他

相談は原則事前予約制ですが、当日予約なしでの相談も可能ですが、お待ちいただく場合があります。予約を希望される方は9月10日(月)9時から10月5日(金)17時まで(土日・祝日を除く)受け付けます。

問い合わせ・予約先

松山地方法務局

☎0899320888

9月9日は救急の日

9月4日～10日は救急医療週間

近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出動回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増加しています。

普段からの3つの心掛け

●日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう。

●健康診断や検診等により、病気の予防や早期発見に努めましょう。

●家庭で薬を常備しましょう。このままでは、住民の皆さんに適切な医療を提供できない恐れがあり、そうならないために「愛媛の救急医療を守る県民運動」を実施しています。

環境保全課からのお知らせ

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、町内の特定箇所ですら定期測定を隔月に1度、実施しています。

7月の測定結果は以下のとおりです。 ☒ 環境保全課 環境衛生係 内線 2442

【空間放射線測定結果】(測定日: 7月23日)

測定場所	測定結果 (毎時マイクロシーベルト)
鬼北町役場	0.09
好藤保育所	0.09
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	0.08
鬼北町役場日吉支所	0.07
父野川下農村広場	0.07

※測定機器… NaI(ヨウ化ナトリウム)シンチレーション式サーベイメータ(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。

問い合わせ

愛媛県社会福祉医療局医療対策課

☎08991272450

適切な利用を心がけましょう。

きほく人奮闘記



鬼北町スポーツ少年団

きほく

鬼北JVC

バレーが大好きな小学生25人が集うバレーボールチーム「鬼北JVC」。試合はもちろん、自分自身やライバルなどに対しても、「常に勝ちたい」という気持ちの積み重ねが、勝利につながるということを意識づけるため、応援旗には「常勝」を掲げています。

子どもたちに心からバレーを好きになってもらえるよう、「褒めて伸ばす」をモットーとしている指導者陣。また、大会では、ベンチメンバーに入ったら、全員1回はコートに立ち、試合を経験

してもらうよう指導しています。それにより、武田八重監督やコーチ陣は、勝ち負けを全員で分かち合い、チーム全体で戦っていることを感じてほしいと願っています。5年生の藤井夢琉ちゃんは「バレーの魅力は、誰かが落ち込んでいても励まし合い、皆で頑張れるところ」と話し、指導者陣の思いは子どもたちに着実に届いていました。

毎年参加している合宿や交流会では、町外チームとともに練習に励み、技術向上を図っている鬼北JVC。武田監督はこの合宿や交流会について、「技術を磨くだけでなく、中学生になっても切磋琢磨できる仲間を作る時間になれば嬉しい」と、笑みを浮かべていました。

武田監督は「鬼北JVCはバレーが大好きな子どもや指導者ばかり。バレーに興味のある方、一緒に汗を流しませんか」と、その魅力をPRしていました。

取材当日、日頃練習場所として使っている鬼北総合公園において、チームやその保護者たちによる奉仕活動が行われました。メンバーたちは「これからボランティア活動に積極的に参加

したいので、できることがあればぜひ声をかけてください」と、強く意気込んでいました。



▲奉仕活動の様子

鬼王丸 ほのぼの日記

作 梶形 浩人
絵 にのみや なつみ



人口と 7/31現在

世帯数

人 口	10,480人
男 性	4,903人
女 性	5,577人
世帯数	5,074世帯
※外国人住民を含みます。	

編集後記
▼多くの人が鬼北の夏を満喫した「せせらぎ魚つちんぐ」とても暑い1日でしたが、川の中に足を入れると「冷たい」と言ってしまうようになるほど、ひんやりとしていて気持ち良かったです。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理には十分にご注意ください。
(悠)

お詫びと訂正

広報きほく 8月号に誤りがありました。お詫びの上、訂正します。

P03 鬼北町を襲った西日本豪雨災害

(誤) 571ミリリットル

(正) 571ミリメートル

Happy Birthday

げんき
9月生まれの元鬼っず ー元気な鬼北っ子ー



酒井 さかい
月乃 づきの
ちゃん
1歳 延川

いつもニコニコ笑顔の月乃ちゃん。
笑うたびに、小さな歯がキラリ☆
たくさん食べて大きく育ってね！



大浜 おおはま
颯真 そうま
くん
3歳 上大野

元気いっぱい！にこにこ颯真☆
お喋りが増えてきて、毎日楽しいです！
これからの成長がとても楽しみだよ。



二宮 にのみや
蒼輔 そうすけ
くん
3歳 出目

蒼ちゃん3歳のお誕生日おめでとう！
可愛い笑顔は皆の癒しです♡
これからも蒼ちゃんらしく大きくなーれ！



清家 せいけ
沙音 さと
ちゃん
3歳 近永

これからも元気に大きくなってね！

3歳以下のお子さんの写真を募集しています！

「広報きほく」では毎月、お誕生日を迎える
お子さんの写真を募集しています。

対象となるご家庭には、あらかじめ企画振
興課総合企画係より掲載依頼の文書を送付し
ていますので、提出期限日までに郵送、メー
ルまたは直接、企画振興課総合企画係まで提
出をお願いいたします。

お子さんの誕生日に、ちょっとした記念を
作ってみませんか？皆さんのご協力をお願い
いたします。

※提出期限日は掲載予定の広報が発行される
月の上旬となります。（例：9月生まれの場合、
8月25日発行・8月上旬締切り）

問 企画振興課 総合企画係 内線 2213

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.89

バレエがつなぐ家族の笑顔

都能

和也さん

美季さん

花梨さん

明莉ちゃん

光莉ちゃん



芝の都能さん家族。3人姉妹を中心に
笑い声が絶えない家族です。

真面目で努力家な長女の花梨さん、負
けず嫌いな次女の明莉ちゃん、そして、
天真爛漫で家族の癒し系アイドル、三女
の光莉ちゃん。三者三様の性格の三姉妹
ですが、熱中しているものは一緒。それ
はバレエボールです。

スポーツ好きな和也さんと美季さんの
影響で、運動が大好きな3人。小学校2
年生のとき、花梨さんがバレエを始めた
ことをきっかけに、明莉ちゃんと光莉
ちゃんもバレエを始めました。現在、中
学校のバレエ部、鬼北町スポーツ少年団
のバレエチームでそれぞれ活躍している
3人。試合の日には一番の応援団である
両親が駆けつけます。「気持ちほっと
に立つ子どもたちと同じだからこそ、嬉
しくても悔しくても自然と叫んでしま
う」と笑みを浮かべる和也さん。また、
美季さんは「子どもたちのおかげで人との
繋がりが増えた」と話し、バレエを通
じて、都能さん家族に、さらに、たくさ
んの笑顔が広がっています。

「面白いお父さん」、「明るいお母さん」
と口を揃える花梨さん、明莉ちゃん、光
莉ちゃんの3人にとってそんな両親は、
スポーツ万能で格好良い憧れの存在。今
日もまた、笑顔を浮かべながら皆で体を
動かしている都能さん家族の姿があるこ
とでしょう。

次回は、美季さんと奥さんが同級生で
ある青木優さんご家族です。

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好藤支部一

鬼北町の特産品を使って①きゅうり 『具たくさんあっさりさつま飯』

鬼北町では、きゅうりの栽培が盛んに行われており、道の駅ではきゅうりが通年販売されています。

きゅうりは熟すと黄色になることから「黄瓜」と呼ばれるようになりました。歯触りが良く、サラダ・漬物・酢の物など、広い用途で食べられています。栄養面では、ナトリウムを排泄を促す働きをもつカリウムを含んでいます。

また、成分の90%以上が水分であるため、時間が経つと水分が蒸発して味・食感が落ちてしまいます。新鮮なうちに食べるとよいですね。



材料(2人分)

アジ…80g、こんにやく…50g、きゅうり…80g、みょうが…10g、
しそ…2g(2枚)、柑橘の皮…少量、麦みそ…30g、だし汁…200ml、
麦ご飯…260g(1人分130g)

1人当たりの栄養量

エネルギー：308kcal たんぱく質：13.4g 食塩相当量：1.8g

③を落とし蓋などに塗り付け、ガスで3～4回あぶると、
香ばしく仕上がります。

作り方

- ①アジは焼いてほぐし、こんにやくは短冊切りにして、さっと下ゆでする。
- ②きゅうりは薄い輪切りにする。みょうがは小口切り、しそ・柑橘の皮は千切りにする。
- ③焼いたアジの身をすり鉢に入れてよくすり、麦みそを加えてさらにする。
- ④③にだし汁を少しずつ加えてのばす。ボウルに移し、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤④が冷めたら取り出して、こんにやく・きゅうり・みょうが・しそを加える。
- ⑥おわんに麦ご飯を盛りつけて、さつま汁をかけて食べる。香り付けに柑橘の皮を添える。