

きほく

広報

2019. 3



自然豊かな 心豊かな

暮らし豊かなまち きほく

【No.171】



きほく人奮闘記

菜の花まつり実行委員会
会長 二宮美日さん

PICK UP

水と緑の景観まちづくり
鬼北町景観計画を策定しました

ほくほく鬼北家族の絆
福鹿明さんご家族

CONTENTS_目次

- 002 | 暮らしのカレンダー
- PICK UP**
- 003 | 水と緑の景観まちづくり
鬼北町景観計画を策定しました
- 006 | 百害あって一利なし 受動喫煙
- Info**
- 008 | 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～
- まちのニュース**
- 009 | 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？／犬の登録(変更)・抹消をお
忘れではありませんか？ ほか
- KIHOKU' S TOPICS**
- 012 | 近永地区循環バス試験運行開始／三島小学校
食文化普及講座／国指定重要文化財善光寺薬
師堂防火訓練 ほか
- 句会**
- 014 | ひよし川柳会
わがまち自慢百景
善光寺薬師堂
鬼北の足跡を辿る(鬼北の霊山 第6回)
出土遺物から探る等妙寺旧境内
- 015 | **エリス&エイダの鬼の里Diary**
Overseas travel in January
地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記
- Information**
- 016 | 個性豊かなおひなさまをご覧あれ／えひめ結
婚支援センター「愛結び」会場開設／「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 ほか
- 018 | **きほく人奮闘記**
菜の花まつり実行委員会
会長 二宮美日さん
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**
福鹿明さん・理恵さん
巴音さん・文音さん・希音ちゃん
健康づくり応援レシピ
白菜の信田巻き



今月の表紙

1月25日、「えひめ愛・野球博」の一環として、好藤保育所で行われた「わくわく野球体験」。ストラックアウトに挑戦する園児、的を射ぬけるか…、緊張の瞬間です。※P12掲載

暮らしのカレンダー

3月1日(金)～3月31日(日)

1	金	近永・泉
2	土	
3	日	休 加藤整形外科 ☎22-7111 休 宇都宮内科胃腸科 ☎25-7228 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 橋本内科クリニック ☎52-0808
4	月	
5	火	
6	水	平成31年第1回鬼北町議会定例会(1日目) 休
7	木	休
8	金	平成31年第1回鬼北町議会定例会(2日目) 休 好藤・愛治・三島
9	土	休 泉
10	日	■粗大ごみ回収／環境保全課／8時30分～12時 休 二宮整形外科 ☎25-8600 休 松澤循環器科内科 ☎25-5858 休 山下小児科 ☎23-0055 休 口羽外科胃腸科医院 ☎32-5000
11	月	
12	火	
13	水	休
14	木	休 日吉
15	金	中学校卒業式 休 近永・泉
16	土	
17	日	休 小川クリニック ☎23-3599 休 笹岡内科 ☎24-3886 休 こおり小児科 ☎24-5633 休 あべ医院 ☎32-2616
18	月	
19	火	
20	水	休 広見 10時～ 日吉 9時～ 休
21	木	休 上甲外科クリニック ☎25-5811 休 わたなべハートクリニック ☎25-1717 休 しばやし小児科 ☎23-1150 休 永井内科医院 ☎32-6688
22	金	小学校卒業式 休 好藤・愛治・三島
23	土	休 三島・日吉
24	日	休 鎌野病院 ☎24-6611 休 沖内科クリニック ☎25-3335 休 やくしじこどもクリニック ☎24-1386 休 鬼北町国保日吉診療所 ☎44-2250
25	月	平成31年第1回鬼北町議会定例会(3日目) 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
26	火	保育所卒園式(近永・さくら・清水・小倉・みどり)
27	水	保育所卒園式(好藤・小松) 休
28	木	休 日吉
29	金	
30	土	
31	日	休 ますだクリニック ☎23-6611 休 きた内科クリニック ☎26-2260 休 上田小児科・外科 ☎25-0100 休 富山医院 ☎45-0360

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



PICK UP

水と緑の景観まちづくり 鬼北町景観計画 を策定しました

近年全国的に景観に対する関心が高まる中、愛媛県では平成16年6月に景観法が制定されたことを機に、県全体で景観まちづくりを積極的に進めています。

鬼北町においても平成23年5月に町が景観行政団体となったことを受け、景観まちづくりに向けて制定した「鬼北町景観計画」について紹介します。

※同計画は鬼北町ホームページに掲載しています。

問 建設課 都市計画・管理係 内線2411

【鬼北町景観計画の背景と目的】

鬼北町には、四国山地に囲まれた盆地の中に、日本最後の清流と呼ばれる四万十川の支流の1つとして町民に親しまれている広見川が町の中央を貫流しています。さらに、町域の約85%を森林が占めています。

そんな自然豊かな環境に恵まれた本町は、これまで景観を大きく損なうような場面に遭遇したことはありませんでした。しかし、近年、本町を取り巻く社会資本の整備や生活様式の変化に伴い、町民の誇りでもある広見川流域の自然も徐々に変わりつつあり、地域の特徴的な景観が損なわれることが危惧されるようになりました。

さらに本町では、町の歴史的な形成過程の中で、生活に密着したまち並みや、古くから受け継がれた農地が息づいています。

このような背景の中で、先人から受け継がれてきた貴重な財産を次世代に継承すること、現在の良好な景観を後世に残せるよう維持すること、さらに、特徴的な景観については積極的に保全することを目指した「鬼北町水と緑の景観まちづくり」を目的として鬼北町景観計画を策定し、良好な景観の保全に努めていきます。



景観計画
区域

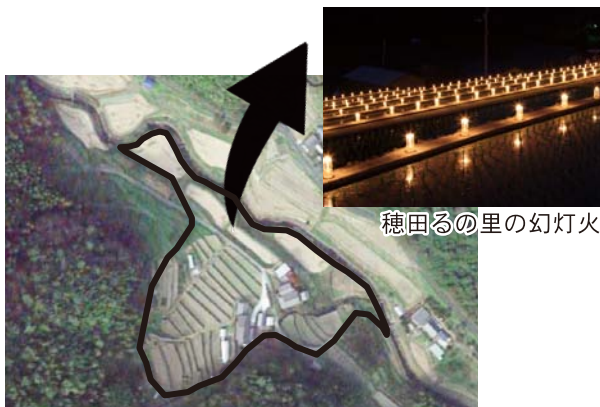
2

愛治地区・大宿の 棚田の農村景観

町内の水田景観には、広見川、三間川や奈良川の流域に広がる平坦な景観と、小河川の流域に存在する棚田などがあり、小河川沿いの棚田は本町の地形から生まれた産物として、先人たちの農地確保への強い信念が感じられ、その意欲が伝わってきます。

中でも、愛治地区の大宿の棚田は、他の棚田と異なり、地区から産出した石を積み上げた石積から構成され、周辺環境に溶け込むとともに、地域の景観を際立たせています。

さらに、近年「穂田るの里の幻灯火」が行われるなど、貴重な景観を存続させる気運が高まっています。これらのことから、愛治地区の大宿の棚田を景観計画区域として設定します。



穂田るの里の幻灯火

景観計画
区域

1

広見川の 河川流域景観

本町の低地部には、四万十川の支流として多くの河川が流下しています。特に町の中央部を流下する広見川は、多くの町民に親しまれているとともに、町内における代表的な水辺空間として、景観要素の一つとなっています。

現在も、四万十川の支流としての清流の確保への取り組みが行われていることや、町民の広見川に対する思い入れなどから、将来的にも本町の貴重な景観要素として受け継いでいく必要があるため、広見川の河川区域を景観計画区域として設定します。



河川流域景観計画区域

行政区域

景観計画区域における届出対象行為

景観計画区域内で、以下に掲げる規模の建築行為や開発行為等を行う場合には、鬼北町景観まちづくり条例施行規則に基づき、町へ届出が必要です。

対 象	届出を要する行為の内容	規 模
建 築 物	建築物の新築、増築、改築	建築面積200㎡または高さが10mを超えるもの
	建築物の外観を変更する修繕、模様替えまたは色彩の変更	
工 作 物	工作物の新築、増築、改築	高さ10mを超えるものまたは建築面積1,000㎡以上のもの
	工作物の外観を変更する修繕、模様替えまたは色彩の変更	
開発行為等	土石の採取、鉱物の採掘、その他土地の形質の変更および屋外における物品の集積または貯蔵	屋外における土石、廃棄物、再生資源、その他の物件の堆積にあつては、規模が1,000㎡または高さが3mを超えるもの
屋外広告物	—	屋外広告物条例の規定による許可を要するもの

景観計画
区域

3

下鍵山・幸田地区のまち並みと 明星ヶ丘施設群の歴史文化景観



井谷家住宅



明星ヶ丘



大野作太郎地質館



明星草庵



四万十街道ひなまつり



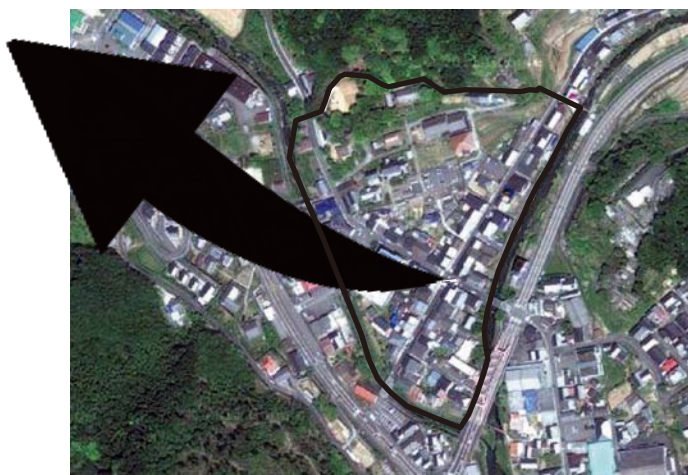
歴史民俗資料館



キャンドルナイト

明星ヶ丘施設群には、国登録有形文化財に指定されている井谷家住宅、明星草庵、歴史的な建造物の歴史民俗資料館、大野作太郎地質館などが立地し、住時の面影が偲ばれる空間を形成しています。また、その隣接地には、下鍵山・幸田地区の古いまち並みが存在しています。

近年は「ひよし星降るキャンドルナイト」や「四万十街道ひなまつり」など、まち並みを活かしたイベントなどが開催されていることから、さらに、積極的に地域の景観を維持するうえでも、「幸田地区のまち並みと明星ヶ丘施設群」を景観計画区域として設定します。



受動喫煙と健康



たばこの三大有害物質

ニコチン

依存症にさせる作用がある。血管を収縮させ血液の流れを悪くする。

タール

発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれている。

一酸化炭素

酸素不足を引き起こし、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの心臓病のリスクを高める。

たばこが身体に及ぼす影響

「たばこは身体に悪い」。誰もがそう思っていることでしょう。たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など、約200種類(うち約70種類は発がん性物質)もの有害物質が含まれています。

そのため、たばこを長期間吸い続けると、肺がんや動脈硬化による脳卒中、心疾患、(※)COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気のリスクを高めます。

例えば、男性非喫煙者の死亡の危険度を1とした場合、肺がんは4.45倍、食道がんが2.24倍、虚血性心疾患が1.7倍、脳卒中が1.7倍高くなるという報告があります。

受動喫煙の恐ろしさ

「受動喫煙」とは、自らの意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸い込むことを言います。

たばこの煙には、喫煙者が直接吸う「主流煙」、たばこの燃焼部分から出る「副流煙」、そして、喫煙者が口から吐き出す「呼出煙」の3種類があります。特に、有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、副流煙には主流煙よりも多量の有害成分が含まれています。そのため、髪や服にたばこの匂いがつくなどの不快感を与えるだけでなく、周りの人の健康にも重大な影響を与えます。

副流煙に含まれる有害物質(主流煙に比べ何倍多いか)

一酸化炭素	4.7倍
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
ベンゾピレン	3.7倍
アンモニア	46.3倍



受動喫煙により周囲の人が高まる病気のリスク(レベル1)

大人

脳卒中

臭気・鼻への刺激感

肺がん

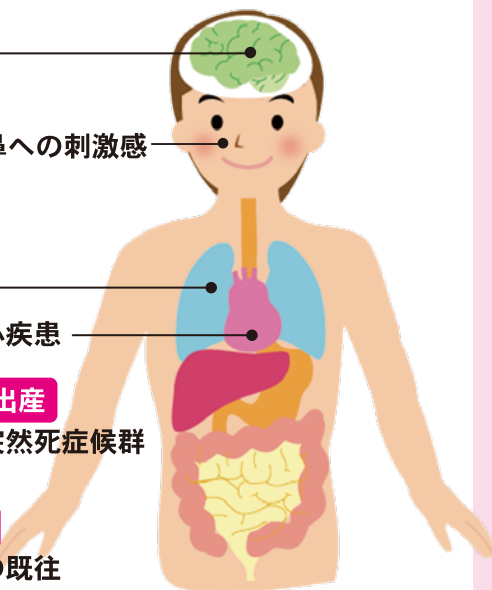
虚血性心疾患

妊娠・出産

乳幼児突然死症候群

子ども

ぜん息の既往



その他の受動喫煙による健康影響(レベル2)

大人

- ・鼻腔・副鼻腔がん
- ・乳がん

■急性影響

- ・急性呼吸器症状(ぜん息患者・健常者)
- ・急性の呼吸機能低下(ぜん息患者)

■慢性影響

- ・慢性呼吸器症状
- ・呼吸機能低下
- ・ぜん息の発症・コントロール悪化
- ・慢性閉塞性肺疾患

子ども

- ・ぜん息の重症化

- ・ぜん息の発症
- ・呼吸機能低下
- ・学童期のせき・たん・ぜん鳴・息切れ
- ・中耳疾患
- ・むし歯

妊娠・出産

- ・低出生体重
- ・胎児発育遅延

※レベル1

科学的根拠は因果関係を推定するのに十分である。

※レベル2

科学的根拠は因果関係を示唆しているが、十分ではない。



(※) COPDを知ろう！

タバコ病「COPD」とは？

COPDとは、たばこの煙などの有害な物質を吸い続けることで起こる肺の病気。COPDを発症すると、せきやたんが長く続いたり、次第にちょっとした動作でも息切れをしやすくなります。さらに、症状が悪化すると、肺や心臓病の合併症を引き起こしやすくなります。

また、COPDは世界における死亡原因の第4位にランクされている病気。日本では40歳以上の潜在患者数は530万人と推定されており、今後も増加が見込まれます。

「最近階段の上り下りがしんどい」、「せきやたんが増えた」、「息切れしやすい」などを感じている方はいませんか？早期の受診が大切です。



1日でも早い禁煙を…

◆ 5月31日は「世界禁煙デー」

「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。

日本では、平成4年より5月31日から6月6日までの1週間が「禁煙週間」になっています。

喫煙はWHOも指摘しているように、予防可能な単一で最大の「病気(喫煙関連疾患)の原因」です。

今からでも遅くありません。「禁煙しよう」と思い立ったときがやめどきです。自分の健康のために、周囲の健康のために、そして、節約のために禁煙にチャレンジしてみませんか？1日でも長く余命を取り戻し、健康で過ごしましょう。

目指そうよ たばこの煙 ないまちに

急速に広がる新型たばこ

近年、「新型たばこ」が急速に普及しています。

新型たばこには、「たばこの葉を加熱する「加熱式たばこ」と、液体を加熱する「電子たばこ」があり、いずれも発生した蒸気を吸引する装置です。これらの新型たばこは匂いがありなく、目に見える副流煙も発生しないことから、人気が出ました。

新型たばこ健康への影響

新型たばこによるリスクや影響について、まだ研究が始まったばかり。しかし、健康への影響について、一般社団法人日本呼吸器学会では、新型たばこは「健康に悪影響をもたらされる」、「受動吸引による健康被害が生じる」可能性があることを指摘しました。いくつかの研究結果によると、加熱式たばこ従来の紙巻たばこ

を比べた結果、依存性の強い「ニコチン」はほぼ含有されていることが明らかになっています。

また、新型たばこによる喫煙では、目に見える副流煙は見られませんが、喫煙者が吸入するエアロゾル(霧・ミスト)には、有害な物質が多く含まれているため、新型たばこであっても、周囲の人は呼出煙による受動喫煙の被害に遭うことは避けられません。

新型たばこ紙巻たばこ同様

新型たばこはWHOのFCTC(タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約)において、紙巻たばこ同じ葉たばこを使用したたばこ製品に含まれていると定義されています。本条約締結国である我が国の受動喫煙対策においても、新型たばこは、紙巻きたばこ同様規制される対象です。

喫煙者に対し、配慮義務が課せられました

平成31年1月24日から改正健康増進法の一部が施行されたことにより、次のとおり配慮義務が課せられました。屋内・屋外を問わず、喫煙の際には周囲の状況を確認するなど、十分に留意してください。(健康増進法第25条の3第1項関係)

喫煙をする者は、喫煙をする際は望まない受動喫煙を生じることがないように周囲の状況に配慮しなければならない。

(配慮義務の具体例)

- できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮すること。
- 子どもや患者等特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所では特に喫煙を控えること。

問い合わせ

◆保健介護課 保健係 内線 3115

◆愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課

☎089-912-2400

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 総務財政課 危機管理室 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30年度2,339人が加入されています。

平成31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・自動車・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(外国人登録者も含む)
- 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16年4月2日以降に生まれた人)

◆共済期間

平成31年4月1日～平成32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32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】

総務財政課危機管理室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30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、総務財政課危機管理室までご連絡ください。後日加入申込書を郵送します。

まちのニュース

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。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: 松山市南高井町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、車台番号等が分かるものをお持ちになってお越しください。

問 町民生活課 課税管理係 内線2121

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、登録が必要です。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 環境保全課
内線2443



◆平成31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、注射会場で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、予めご了承ください。事前の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

平成30年度鬼北町工事入札結果

平成30年度1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	主管課
				落札額(税抜)	
23	(30)防安全 町道小野川線舗装補修工事	延川	施工延長L=200m 舗装工A=820㎡	宇和島道路舗装(株) 3,750,000	建設課
23	(30)町単独事業 奈良川緑地公園駐車場舗装工事	近永	施工面積 舗装工A=890㎡、 区画線設置工L=370m	宇和島道路舗装(株) 4,250,000	建設課
23	じん芥処理関連施設整備工事	小倉	ごみ収集車両7台収納車庫、倉庫、 洗車場、駐車場、トイレ等施設一式	(有)宇都宮工務店 37,690,000	環境保全課
23	平成30年度県単独土地改良事業 大宿水路第2団地B水路改修工事	大宿	施工延長L=169m 水路工L=168.4m	(有)松浦土建 2,300,000	農林課
23	(30)町単独事業 町道有瀬線側溝整備工事	東仲	施工延長L=80.0m	(有)上甲建設 2,770,000	建設課
23	公営住宅ブロック塀改修工事	奈良 他4カ所	既存CB撤去・新設、フェンスの設置	高田ガード工業 2,940,000	建設課
23	鬼北町立小学校遊具整備工事	内深田 岩谷・奈良	雲梯・はん登棒・滑り台・4人乗り ブランコ(安全柵)の設置	(有)鬼城建設 4,320,000	教育課

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

代替バス収支(当月分の費用は暫定です。)

愛治線	4-12月	1月	屋敷線	4-12月	1月
乗車人数	1,802人	309人	乗車人数	118人	10人
(前年比)	(280人増)	(111人増)	(前年比)	(146人減)	(10人減)
運賃収入	355,200円	41,800円	運賃収入	34,000円	2,900円
(前年比)	(55,900円増)	(19,900円増)	(前年比)	(35,400円減)	(1,900円減)
費用合計	2,517,995円	223,480円	費用合計	386,320円	40,190円
(前年比)	(1,018,443円削減)	(169,458円削減)	(前年比)	(2,791,882円削減)	(312,944円削減)
収支	△2,162,795円	△181,680円	収支	△352,320円	△37,290円
(前年比)	(1,074,343円回復)	(189,358円回復)	(前年比)	(2,756,482円回復)	(311,044円回復)

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。)平成31年1月31日時点

補助券の種類	交付人数	使用者率	使用枚数	使用回数
500円券 50枚綴り(1回1枚まで利用可) 日吉支所から3km以上5km未満の方	22人	77.3%	376枚	376回
500円券100枚綴り(1回2枚まで利用可) 日吉支所から5km以上7km未満の方	9人	33.3%	186枚	112回
500円券150枚綴り(1回3枚まで利用可) 日吉支所から7km以上の方	8人	75.0%	387枚	152回
合計	39人	66.7%	949枚	640回
費用	最大1,600,000円		—	

Topics

いつまでも輝く白い歯を保てるように・・・

1月22日、宇和島市の南予地方局で「平成30年度元気歯つらつコンクール」の表彰式が行われ、当町から中川岩夫さん = 小松 =、小野薫さん = 近永 =、川奥和實さん = 近永 = の3人が入賞に選ばれました。

これは、8020運動推進の一つとして、80歳以上でしっかり噛める歯を20本以上保持している方を対象に、毎年県が実施しているもの。

今回、受賞した3人に口腔ケアの秘訣や今後の目標等を教えてもらいました。



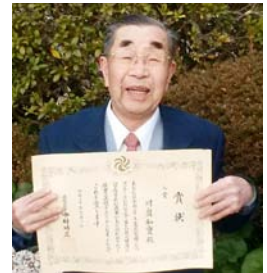
▲中川 岩夫さん

30代から塩入り歯磨き粉で歯磨きをし、これまで1度しか虫歯治療をしたことがない。今後も元気で暮らしたい。



▲小野 薫さん

歯は優しく磨くことが大切。骨を強くするサプリメントを服用。運動教室にも参加している。次は9020を目指したい。



▲川奥 和實さん

接客業のため歯の大切さを実感してきた。牛乳やいりこが好き。これを機に、さらに歯の健康に気を付けたい。

Topics

災害から地域住民を守るべく決意新たに・・・

1月27日、鬼北総合公園体育館で「平成31年鬼北町消防出初式」が開催されました。

式では、人員姿勢服装点検の他、長年消防団員として活動している団員らに対する愛媛県知事表彰などの授与を実施。また、兵頭誠亀町長が「7月豪雨の際には昼夜問わず大変お世話になった。

消防団員の皆さんの存在はまちづくりにおける大切な財産である。町民の財産・生命を守るべく、さらに尽力いただきたい」と団員ら激励しました。

式典終了後には、奈良川河川敷で全7分団による一斉放水が行われ、団員らは地域防災における要としての決意を新たにしていました。



(写真上)人員姿勢服装点検 (写真中)分列行進 (写真下)一斉放水

各表彰者(敬称略)

【愛媛県知事表彰】

●功労章 = 芝隆夫、山尾日出男

【愛媛県消防協会長表彰】

●功績章 = 清家満穂、市山新一 ●勤続章 = 芝慎太郎、武田庄司、高山重之、谷岡一仁、清家佑樹直、芝辰弘、芝三展、兵頭一誠、善家雅文、清家徳和、葛川修一、松浦誠、森本茂嗣、林健二、藤田俊彦、清水京子、渡邊良子 ●親子消防団員表彰 = 宮本茂幸、宮本益全、宮本竜智

【愛媛県消防協会長感謝状】

●内助の功労 = 中平純子

【宇和島地区消防団連合会長表彰】

大久保和樹、渡邊篤、芝隆裕、上甲忠司、兵頭孝信、善家順一、坂尾憲宏、赤石雄司、伊手康博、渡邊克也、松田浩志、井上直人

【鬼北町長表彰】

樽昭彦、亀澤千明、福入鉄也、田邊孝一、高田佳和、田中正人、高田淳、増田正孝、伊勢本友和、岡添明博

【鬼北町消防団長表彰】

宮本潤、山下勝弘、兵頭一輝、滝平源、岡本直之、小野貞利、川原淳司、清家隆之、濱崎義久、岡本学、関根貴広

世代を超えて受け継がれる地域の味

◎三島小学校食文化普及講座

会員から赤飯の作り方を教わる児童



1月22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町内小学校等で実施している当講座。この日は、三島小学校5・6年生を対象に行われました。今回は、町内で採れた作物や、愛媛県の特産品等を使い、「赤飯」、「里芋コロッケ」、「豚汁」、「ゆずゼリー」の4品に挑戦。児童たちは、会員らに美味しく作るためのコツを伝授してもらいながら、調理を進めていきました。完成後、「美味しい」と頬張る参加者の笑顔が広がっていました。

住みやすいまちづくりを目指して

◎近永地区循環バス試験運行開始

鬼王丸がラッピングされた循環バス



平成31年度から実施する近永地区循環バスの本格運営に向けて、利用者の需要を把握するために、1月21日から試験運行を開始しました。試験期間終了後、平成31年度から本格導入を行うか検討します。皆さんからのご意見、ご要望をお待ちしています。ぜひ、ご利用ください。
期間：3月20日(水)まで
料金：一律100円(身体障害者手帳、療育手帳および精神障害者保健福祉手帳を有する者およびその介護人は50円)、小学生以下無料
問い合わせ
企画振興課 総合企画係
内線2212

「野球の聖地・愛媛」を目指して…

◎えひめ愛・野球博「わくわく野球体験」

意外と難しいキャッチボール



1月25日、愛媛マングリンパイレーツの選手が講師となり、子どもたちに野球の基礎を教える「わくわく野球体験」が開催されました。これは、鬼北町商工会青年部が子どもたちに野球の楽しさを知ってもらい、野球人口の拡大を図ろうと「愛・野球博野球イベント開催事業」の一環として実施したものです。この日は、好藤小学校および好藤保育所で開催されました。まず子どもたちは、選手から優しいアドバイスを受けながらキャッチボールに挑戦。その後、的当てやバッティングにも挑戦し、野球の楽しさを肌で感じていました。

地域が一丸となって守る地元の財産

◎国指定重要文化財善光寺薬師堂防火訓練

水消火器を使って消火訓練



1月26日の文化財防火デーに合わせて、1月25日、国指定重要文化財である善光寺薬師堂「小松」で、文化財防火訓練が行われました。訓練では、自動放水銃の取扱など、善光寺薬師堂に設置してあるさまざまな防火設備の点検を実施。また、水消火器を使った訓練には、近隣住民の人たちや地元消防団の団員らが参加しました。訓練の最後には鬼北消防署の城平副署長が、「訓練を積み重ねるとともに保守点検を定期的に行い、地域の宝を後世に残してほしい」と挨拶し、参加者たちは防火に対する意識を向上させていました。

身近に棲む鳥について学ぼう！

◎鬼北町里山の自然「冬の探鳥会」

鳥の足の模型を使い説明する山下さん



鬼北町里山の自然「冬の探鳥会」は2月9日、鬼北総合公園周辺で行われ、町内の小学生やその保護者など15人が参加しました。

この日の講師は、環境省自然公園指導員として活躍している山下武さん。参加者たちは山下さんとともに五感を研ぎ澄ませながら、公園周辺を探索しました。

歩みを進めると、トンビの仲間など、鬼北地域に生息するさまざまな野鳥を発見。また、探鳥の合間には、実物大の鳥の模型や写真を使って、生態系の説明などが行われ、参加者たちは興味深そうに耳を傾けていました。

無病息災を願い「福はうち、鬼もうち」

◎森の三角ぼうし節分イベント

兵頭町長と一緒に元気に豆まき



2月1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。

イベントには近永保育所とさくら保育所の園児約30人が参加。「鬼のまち」にちなみ、「福はうち、鬼もうち」という元気な掛け声とともに、盛大に豆まきを行いました。

豆まき終了後には、つきたてのおもちが入ったぜんざいが振る舞われ、園児たちは「美味しいね」「温かいね」などと笑みをこぼしながら、口いっぱいに頬張っていました。

鬼王丸の誕生から4年。これからも「鬼北町の守り神」として私たちを見守ってくれることでしょう。

「命」を磨くための熱いメッセージ

◎人権を考える集い・鬼北町PTA研究大会

「命の授業」を行うゴルゴさん



「人権を考える集いおよび第14回鬼北町PTA研究大会」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、バラエティ番組を中心に活躍している、お笑いコンビ・TIMのゴルゴ松本さん。「出張！ゴルゴ塾 命の授業」と題して、講演が行われました。

自己流の解釈で漢字の意味を解き明かすゴルゴさん。笑いを織り交ぜながら、来場者に魂のこもったメッセージを届けました。また、ゴルゴさんは「なせばなる。なさねばならぬ何事も」と話し、何事にもチャレンジすることの大切さや、夢を持つことの大切さを伝えていました。

県内初となる養護関連施設の統合

◎きほく優愛の里落成式

完成したきほく優愛の里



2月9日、宇和島地区広域事務組合の複合施設「きほく優愛の里」の落成式が同施設内で行われました。

式には、宇和島圏域の4市町をはじめとする約70人が参列し、本施設の完成を盛大に祝いました。

この施設は、養護老人ホーム「広見広楽荘」、児童養護施設「近永愛児園」、乳児院「近永乳児院」の3施設を統合したものだ。平成29年9月から着工し、今年1月より使用されています。

世代の異なる利用者が暮らすきほく優愛の里。今後、子どもとお年寄りとの交流が期待されます。

ひよし川柳会

元氣だよいつもたよりはEメール

男武志津江

味噌汁の味に安らぐマイホーム

米子 達雄

猪とわが身の脂冬が旬

伊勢本 恵

里山の実りを捨う牡丹なべ

若宮 賢敬

平成の最後被害が押し寄せる

加藤 桂子

平成へ核廃絶を積み残し

渡辺 光男

贈られた花束かかえ帰途に就く

水野すみこ

贈られて贈り返して和を保ち

宮川 柳酔

匿名で福祉へ贈る生き沸

山本 雅之

人生は笑いで進む長寿道

宇都宮 忍

生き抜いた元気な米寿殊勲賞

熊本 忠真

卒寿過ぎまだまだできるクロツケー

川添 忠昭

わがまち自慢百景「善光寺薬師堂」



P12に掲載している善光寺=小松=は、曹洞宗の寺院。そして、茅葺き屋根が特徴的な善光寺薬師堂は医王山善光寺の境内仏堂です。この薬師堂は昭和52年、「室町期の禅宗様式の特徴を備えた建物であり、四国では最南端に位置する貴重な物件」として、国の重要文化財に指定されました。

また、室内にある厨子（開き戸がついた物入れ）もあわせて指定されており、この厨子の中には、町指定有形文化財に登録されている「木造薬師如来坐像」、厨子の周囲には「二天・十二神将」が安置されています。



▲二天・十二神将

鬼北の足跡を辿る【第6回】

「出土遺物から探る等妙寺旧境内」

今回は、寺院の中核と伝わる平坦部Aから出土した遺物を紹介します。

平坦部Aからは、現在までに極小細片を除くピックアップ資材で、約600点の遺物が出土している。表面採集されている遺物の種類は、地元産の焼き物である「土師質土器」の杯や皿、「中国産陶磁器」の碗、皿類、現在の岡山県備前市付近で生産された「備前焼」の壺、甕、播鉢など中世の時代の遺跡では一般的に出土する生活用品を主体とします。しかし、どうい

うわけか鍋や釜といった煮炊きに使用する容器は出土していません。その他、石臼や砥石、硯、碁石などの石製品、貨幣や和釘などの金属製品も出土しています。

寺院としての性格を特徴づけるものとしては、中国産青白磁梅瓶、青磁香炉、盤、瓶などといった必需品以外の贅沢品や、茶道具(中国産天目茶碗、瀬戸美濃焼天目茶碗、瓦質土器風炉、石臼、茶入れ壺)などが挙げられます。さらに、中国産青磁製の仏像や、日本国内でも出土例の限られる「龍」の文様を施した中国産褐釉壺も出土しています。また、土師質土器の香炉や

灯明皿として使用されたと考えられる煤の付着した杯・皿が多い点も注目されます。

現在、中央公民館1階ロビーで等妙寺旧境内の出土遺物を展示しています。あわせて、熊野田遺跡などから出土した、南予地域では希少な鎌倉時代の遺物を展示しています。ぜひご覧ください。



平坦部A出土の土師質土器灯明皿



(写真左) 平坦部A出土の土製僧形像

(写真右) 平坦部A出土の中国産青磁仏像

エリス&エイダの鬼の里Diary

Ada's Story

「Overseas travel in January」

1月に2度海外旅行をしました。今思えばなんとという1カ月!!とても疲れましたが、最高の1カ月になりました。

1度目の海外旅行はニュージーランド。好きな映画の舞台にもなっているの、前々から行きたかった国です。とても美しい国で、現地の方々もとても親切でした。2週間の滞在でしたが、友人と一緒にハイキングやカヤックなどのアウトドアを楽しんだり、名物のフィッシュ&チップス、チーズバーガーなどのグルメも味わうことができ、充実した旅となりました。次回行くときはキャンプがしたいです。

そして、2度目の海外旅行は母国のアメリカに帰国しました。私の家では、1カ月間カリフォルニア州に

ある海の家を借りる習慣があるため、今回は実家に戻らず、その海の家で過ごしました。私の祖父はそこで過ごしたり、週末のみ訪れたりしています。1週間の滞在でしたが、たくさんの人に逢うことができました。家族や現地の友人とビーチを散歩したり、ショッピングしたりと、素敵な時間を過ごすことができました。英語の本もゲットできて大満足!また、特に祖父母は日本に来ることがないので、久しぶりに会えて嬉しかったです。

どちらの国でも大満喫することができましたが、私は鬼北町に帰り、日本語を教えたり習ったりすることができて、とても幸せだなと再確認しています。旅行も楽しいけど、結局地元・鬼北が大好きです。



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!
今年は東京で長年漬けていた「ぬか漬け」を再チャレンジする予定です。
手作りをもっと楽しみたいです。



地域おこし協力隊1年目
はやかわ ゆうこ
早川 優子

【麦みそ作り体験講座】

1月は高田商店さん、伯方塩業さんのご協力のもと、道の駅森の三角ぼうしで「麦味噌作り体験講座」が開催されました。たくさんの方にご参加いただき大盛況でした。もちろん私も参加してきましたよ!

初めての麦味噌作り、東京では米味噌しか使用していませんでしたが、最近はずっかり麦味噌生活になりました。

作り方は、麴に自分好みでブレンドした塩と大豆を入れて混ぜ、40日間熟成させたら完成です。麦味噌は他の味噌と比べて塩分が低く、食物繊維が豊富です。

自分で作ったもので毎日生活することに憧れていたの、味噌の完成が楽しみです。これから家庭菜園で野菜なども栽培できたらなと思っています。

【香川県で開催された研修会】

月末には香川県で協力隊の研修会が開催されました。

他県で活動している協力隊員からさまざまなお話を伺うことができ、私も今後の活動に活かしていきたいなと思いました。



町からのお知らせ

個性豊かな

おひなさまをご覧あれ

今年も左記の日程で「四十街道ひなまつり」を開催します。日吉地区・下鍵山商店街を彩る可愛らしいおひなさまや、明星草庵の豪華絢爛な座敷雛に、皆さんぜひ会いに来てください。



開催期間

3月23日(土)～4月3日(水)

開催場所

明星ヶ丘および下鍵山商店街周辺

問い合わせ

日吉公民館
☎0895442211

えひめ結婚支援センター

「愛結び」会場開設

11月15日から今年度末までの間、毎月1回えひめ結婚支援センターによる「愛結び」会場を開設しています。

開催日において、開催時間中はサポートスタッフがいますので、興味のある方は、ぜひ、お越しください。

※事前予約が必要です。

日時

3月7日(木)

※天候等により変更となる場合あり

13時～16時

※最終受付は15時まで

場所

中央公民館 2階研修室

問い合わせ

企画振興課 総合企画係

内線2212

えひめ結婚支援センター

南予事務所

☎08935716705

「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

3月20日(水)

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

☎08954513709

お知らせ

宇和島税務署からの

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ください。

▼所得税及び復興特別所得税 3月15日(金)

▼贈与税 3月15日(金)

▼消費税及び地方消費税 4月1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22日(月)

振替日

▼所得税及び復興特別所得税 4月22日(月)

振替日

▼所得税及び復興特別所得税 4月22日(月)

振替日

▼所得税及び復興特別所得税 4月22日(月)

振替日

▼所得税及び復興特別所得税 4月22日(月)

振替日

▼消費税及び地方消費税 4月24日(水)

【マイナンバーの記載にご注意ください】

所得税及び贈与税の申告書につきましては、申告されるご本人や控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などのマイナンバーの記載と、申告されるご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要となりますのでご注意ください。

また、郵送などによる提出の際には本人確認書類の写しの添付をお願いします。

本人確認書類の例
例1：マイナンバーカード
(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

☎0895224511

難病のついでに

講演会&コンサート

日時

3月9日(土)

13時～15時(12時30分開場)

場所

道の駅みなとオアシスうわじま

きさいや広場市民ギヤ

ラリール

入場料 無料

内容

【情報提供】

難病制度について

【講演】

当事者からのメッセージ

▼パーキンソン病の患者の

声▼CIPD慢性炎症性脱

骨髄性多発神経炎家族の思

い▼筋無力症友の会から

【クラシックコンサート】

アンサンブルさくら

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

忘れてない？

サイフにスマホに 火の確認

火災が多発する時季を迎えるにあたり、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こと

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。

重点目標

①住宅防火対策の推進

②放火火災・連続放火火災防止対策の推進

③特定防火対象物等における

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火対策の推進

防火安全対策の徹底

- ④製品火災の発生防止に向けて取組の推進
- 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
住宅防火命を守る7つのポイント

— 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。
- ストーブは、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30年中の火災は、36件でした。

平成30年中に管内で発生した火災は36件で、前年(平成29年)の40件から4件減少しました。

しかし、たき火やごみ焼きが原因となる火災は依然とし

て多く発生しています。春先は空気が乾燥し火災が起きやすい季節です。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、日頃から防火に対して高い関心をもち、火の取り扱いには十分注意して、火災のな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住宅用火災警報器!

すべての住宅に設置が義務付けられている住宅用火災警報器ですが、機器が古くなると故障や電池切れなど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。

問い合わせ

宇和島地区広域事務組合
消防本部 予防課 予防係
☎0895227501

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

- 【二般】 18歳〜34歳未満
- 【技能】 18歳〜資格に応じた高55歳未満で国家免許資格等保有者

試験日

【二般】 4月21日(日)

【技能】 4月20日(土)

試験場

【二般】 陸自 松山駐屯地
【技能】 陸自 善通寺駐屯地

受付締切

4月12日(金)必着

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所
☎08952315431

JICA海外協力隊の春募集が開始!

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、「JICA海外協力隊」の2019年度春募集を行っています。

世界約70カ国・1,000を超える仕事が必要とされています。あなたの技術・経験を開発途上国で生かしてみませんか。現地の人々と協力しながら、人づくり、国づくりに協力します。

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。 ☎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:1月17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	0.08
好藤保育所	0.09
愛治公民館	0.07
三島公民館	0.07
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	0.06

※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。

なお、2019年度からポランテティア制度が大きく変更されましたので、詳しくはウェブ上でご確認ください。

申込期限

平成31年4月3日(水)
問い合わせ
JICA海外協力隊募集事務局
☎0367341242

きほく人奮闘記



菜の花まつり実行委員会 会長
にのみや みか
二宮 美日さん

第4回菜の花まつり

日時 3月17日(日) 10時～15時

場所 三島公民館前

内容 菜の花、菜種油を使った手作り小物や鬼北の特産品を販売。また、えごま柚子ドレッシングを使用した菜の花サラダの試食会を実施。さらに、菜の花音楽会、人形劇や絵手紙体験、鬼ぐるみ体験会など、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

菜の花まつり実行委員会会長の二宮美日さんが幼い頃から好きな花、それは「菜の花」。その菜の花を使って町おこしをしたいとの思いから始まった「菜の花まつり」は、今年で4回目を迎えます。

昭和40年頃の鬼北地域は菜種の産地だったそう。畑一面が黄色く染まるその様子を、「日本の原風景」と話す二宮さん。現在、二宮さんは鑑賞用と食用の菜の花を栽培中。「イベント当日に皆さんに披露できるように上手く育つといいな」と、その目は希望に満ち溢れています。

今年の菜の花まつりのテーマは「いい顔・元気 三島」。昨年7月の豪雨災害からの復興を願い、このテーマが掲げられました。実行委員会の中心は、二宮さんの地元である三島地区の仲間たち。二宮さんは「地域の皆さんの協力があるからこそ、このイベントが開催できている」と感謝の思いでいっぱい。菜の花まつりは、地元の皆さんの優しさが詰まった「五感」で楽しめるイベントなのです。

実行委員会では、このイベントをさらにPRするために、テーマソングやマスコットキャラクターを作成するなど、毎年試行錯誤を重ねています。二宮さんは「この菜の花まつりが、夏のでちこんか(川上り駅伝大会)、秋のでちこんかに続き、「春のでちこんか」として鬼北町に定着するように、三島から鬼北町全体に笑顔と元気を発信していきたい」と微笑みながらも、強く意気込んでいました。

鬼王丸 ほんのぼの日記

作 榊形 浩人
絵 にのみや なつみ



人口と 1/31現在

世帯数

人口	10,351人
男性	4,822人
女性	5,529人
世帯数	5,048世帯

※外国人住民を含みます。



編集後記
▼もうすぐ訪れる出会いと別れの季節。私が小学校を卒業する時、校長先生から一人ひとりにいただいた色紙に「一期一会」という言葉が書かれてありました。これからもたくさん訪れる出会いに感謝していきたいです。出会いの中には運命的なものがあるかもしれない。▼近隣住民の方から「鬼の形をした卵がある」ということで、役場にお持ちいただいた卵。その卵には鬼の角のようなものが…。一体なぜこのような形で生まれたのか…謎に包まれます。(悠)

Happy Birthday

3月生まれの

げんき
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—

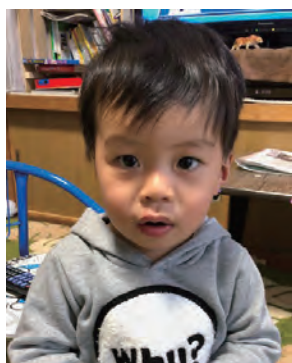


あさの
浅野

いびき
維吹くん

1歳
近永

1歳のお誕生日おめでとう！
もりもり食べて、元気に遊んで大きくなっ
てね！



こうの
河野

たくみ
匠くん

2歳
国遠

たっくん★2歳のお誕生日おめでとう♪
これからもニコニコ笑顔で元気に大き
くなってねえ♡♡♡



おおひら
大平

ももこ
桃子ちゃん

1歳
上鍵山

お誕生日おめでとう。真似をするのが
大好きな桃子。これからも可愛い笑顔
を、いっぱい見せてね♡



うつのみや
宇都宮

あきと
哲人くん

1歳
奈良

お兄ちゃんお姉ちゃんに負けないぞ！
食欲旺盛、元気なあっくん！これからも
すくすく元気に大きくなってね☺



たけだ
武田

よしき
佳貴くん

1歳
奈良

たくさん食べて遊んで大きくなって
ね



しば
芝

いちろう
一朗くん

1歳
清水

一朗くん、生まれてきてくれてありが
とう。もりもり食べて大きくなってね。



さかもと
坂本

はるま
明馬くん

1歳
内深田

はるくん、お誕生日おめでとう。
これからもすくすく育てね。



やまおが
山岡

じゅんのすけ
純之助くん

3歳
出目

純之助!!もう3才なの?!早いねえ!!
純之助の好きなジンベエザメのように、
大きく穏やかに育ってね! 母より



ふるもち
古用

ひかる
光くん

3歳
清水

イチゴ大好き♡もぐもぐタイム!隙あら
ば、兄の分までパクリ…そして、兄の逆
襲に遭うのよね…そだねー!



まつら
松浦

らいと
光和くん

1歳
清水

1歳のお誕生日おめでとう☺
これからもお姉ちゃんたちに負けない
くらい元気にすくすく大きくなーれ♡

ラブ&ピースで深まる絆

福鹿

あきら
明さん

りえ
理恵さん

はのん
巴音さん

もね
文音さん

まいん
希音ちゃん



清延の福鹿さん家族。漫才のような掛け合いで場を和ませてくれる仲良し家族です。この春から大学に進学する長女の巴音さんの将来の夢は、明さんと同じ「学校の先生」になること。ダンスチーム広蓮の指導者としても活躍している明さんと理恵さんの背中を見て、「楽しみながらスキルを磨く方法」を学んでいます。一方、次女の文音さんは「曲がったことが大嫌い」と家族が口を揃えるほど、正義感に満ちた皆の頼れる存在。そして、天真爛漫な三女の希音ちゃんは料理が得意。共働きで忙しい両親に代わって、よくご飯を作ってくれるそう。3姉妹はその名の通り、それぞれの色を持った「音」を奏でています。

自他ともに認める「真逆の性格」の明さんと理恵さん。しかし、「自分にならないものを持っているからこそ助け合える」と、互いを尊敬しています。特に、明さんの超ポジティブ精神には理恵さんをはじめ、巴音さんと文音さんも「自分がよくよ悩んでいるのが馬鹿らしくなる」と話すほど、その前向きな姿に助けられています。

今回、明さんを筆頭に家族全員が好きなロックバンド・B、Zの決めポーズで撮影。「これからも人と人とのつながりを大切に感謝しながら、さまざまなことに挑戦していきたい」、そう話す明さんと理恵さんの言葉に、子どもたちはじつと耳を傾けていました。

次回は、奥さんが理恵さんと同級生である酒井理さんご家族です。

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

糖尿病予防食は適量とバランス 『白菜の信田巻き』

日本人は糖尿病になりやすい体質です。とはいえ、誰でも糖尿病になるかということではありません。なりやすい体質に加えて、食べ過ぎや運動不足といった悪い生活習慣が加わって発症します。糖尿病が厄介なのは、どこかが痛くなるなどの自覚症状がないままにどんどん悪化してしまう点です。毎年健診を受け、血糖値が高いことが分かったら、食生活を改善するなど早めに対策をたてて進行をくい止めることが大切です。糖尿病は生活習慣病であり、予防できるものなので、食事や生活習慣等を気を付け、予防したいものです。

【食事で気を付けること】①適量で栄養バランスのとれた食事を1日3回規則正しく。②食物繊維の多い野菜・きのこ・海藻を十分に。③菓子類や砂糖入りの飲み物は控える。



材料(4人分)

白菜…300g、油揚げ…2枚、にんじん…60g、かんぴょう…15g、さやいんげん…40g、調味料A(だし汁…400ml、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3、しょうゆ…小さじ2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：79kcal たんぱく質：3.5g 脂質：3.4g 炭水化物：9.8g 食塩相当量：1.1g

信田巻きは油揚げを開いてさまざまな食材を巻き、煮て味をつけたもの。おでんだねにもぜひ♪

作り方

- ①白菜は熱湯でしんなりするくらいに茹でる。油揚げは長い一辺を残し、三辺を切って開き、熱湯に入れて油抜きする。にんじんは1cm角の棒状に切ってゆでる。かんぴょうは水洗いし、塩少量(分量外)を振ってよくもみ、水洗いして塩を落とし水気を切る。
- ②油揚げを広げてその上に白菜を並べにんじんをのせる。にんじんを芯にしてきつちり巻き、かんぴょうで4カ所結ぶ。
- ③鍋に調味料Aと②を入れ、落とし蓋をして中火で柔らかくなるまで20分程度煮込む。
- ④つけ合わせのさやいんげんは筋を取り、茹でて5cmの長さに切り、煮汁でさっと煮る。
- ⑤③を切り分けて器に盛り、④のさやいんげんを添え煮汁をかける。