

広報

きほく

2019. 4



自然豊かな 心豊かな
暮らし豊かなまち きほく

【No.172】



きほく人奮闘記
鬼北フェザンツ

平成31年度施政方針
鬼のまちが目指す未来

4月7日は愛媛県議会議員選挙の投票日

ほくほく鬼北家族の絆
酒井理さんご家族

鬼のまちが目指す未来

3月8日に開催された鬼北町議会第1回定例会において、「平成31年度施政方針」が発表されました。

まちの未来像や今後の取り組み等について、主なものをお知らせします。



鬼北を支える5つの重要施策

交通弱者対策の推進、移動手段の確保

交通弱者を対象とした実態調査を行い、交通弱者対策を推進します。また、運転免許証返納者に対しても実態に合った移動手段の確保に努めます。



鳥獣害の被害対策強化

電気柵等設置補助支援の補助対象要件の緩和を継続します。また、鳥獣処分およびジビエ利用等に係るシステム構築に取り組みます。



保育料の負担軽減

10月1日から国の施策による「幼児教育無償化」の実施とともに、引き続き子育て世代の負担軽減について取り組んでいきます。



北宇和病院の存続維持

将来を見据えた町内医療体制の再構築を推進します。また、旭川荘との連携を密にし、地域医療の中核として、医療サービスの充実に努めます。



鬼のまちづくりをソフト事業へ

地域コミュニティを活用したまちづくりを推進します。今年度も鬼のまちづくりプロジェクト支援事業に積極的に取り組んでいきます。



目まぐるしく変わる社会情勢の中で、時代の流れを捉えて成熟社会の転換に必要なサービスを維持・向上させるために必要な施策の見極めが重要です。そして、町民の皆さんと行政が連携を図り、「オール鬼北」で効率よく行政を進め、魅力のあるまちづくりに取り組んでいくことが重要と考えています。

先人たちの知恵と努力を守り育てるとともに、50年後、100年後にも孫やひ孫の世代が鬼北を愛し、幸せに暮らしていけるよう、福祉の充実、教育の向上、地域経済の向上に向けて取り組み、「ふるさと鬼北」を作り上げていくことを目指します。

未知なる課題も山積みではありますが、就任時に掲げた政策を重点的に進め、さまざまな課題に向き合っていきます。

鬼北町長
ひょうどう せい き
兵頭 誠亀

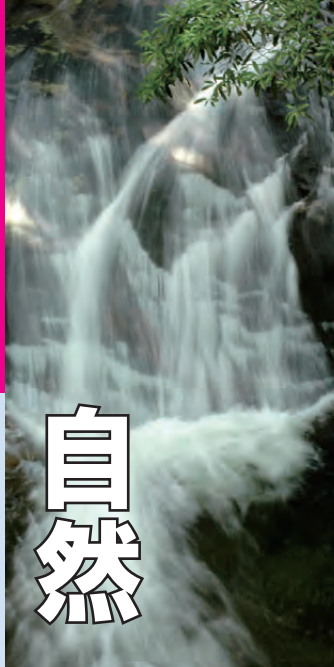
KIHO-KU
TOWN



2

鬼のまちの6つのふるさとづくり

美しい自然を守り活かし、誰もが訪れたい、帰りたいと感じるふるさとづくり



自然

循環型社会の推進

ごみの減量化とリサイクル推進

一般廃棄物処理計画に基づき、資源ごみの分別収集を推進します。また、生ごみ処理機購入の助成制度を継続し、ごみの資源化・減量化を進めます。また、不法投棄の防止や産業廃棄物の適正処理等について、町民や事業者への指導、意識向上への啓発および監視活動の強化に努めます。

ゴミ収集体制の強化

宇和島地区広域事務組合環境センターの運用とあわせ、住民生活に密着したゴミ収集体制の強化に努めます。

災害廃棄物の適正処理

鬼北町災害廃棄物処理計画に基づき、迅速かつ適正に処理し、生活環境の保全、住民生活の確保を図ります。

環境保全の推進

環境美化活動の推進

自治会やボランティア団体と協働しながら美しいまちづくり活動を推進します。また、町民が一体となって行う「広見川等をきれいにする清掃活動」については、実効性の上がる水辺環境美化活動として推進します。

公共河川や水辺環境の水質保全

「えひめA I - 1」の普及活動を行います。また、行政および事業所、流域住民が一体となって、水質浄化および流域の環境保全を目指し、小型合併浄化槽の普及推進に努め、水質汚濁の発生源対策に取り組みます。

グリーン・ツーリズムの推進

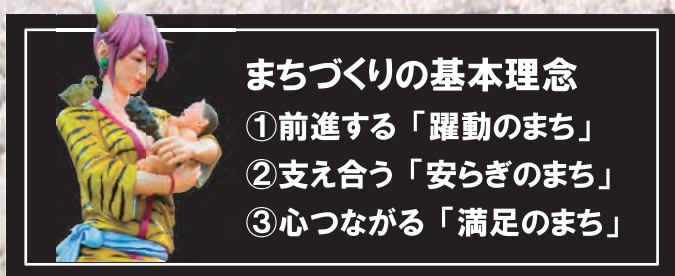
農家民宿の充実

町内にある農家民宿のさらなる受け入れ体制の充実と、魅力の向上に努めます。

エネルギー対策の推進

環境に優しいエネルギー活用

住宅用太陽光発電システムの設置補助事業とあわせ、蓄電池や燃料電池に係る新エネルギーシステム機器の設置に対する補助事業を継続し、ゼロエネルギー住宅や公用車のB5バイオディーゼル燃料の活用を図ります。



まちづくりの基本理念

- ①前進する「躍動のまち」
- ②支え合う「安らぎのまち」
- ③心つながる「満足のまち」

1

鬼のまちの6つのふるさとづくり

特色ある産業を創り育て、誰もが元気に働けるふるさとづくり



産業

農業の振興

水田経営所得安定対策

担い手育成総合支援協議会を中心に、新規就農者への支援および認定農業者・集落営農組織の育成と充実に努めます。

道の駅の充実

鬼のモニュメントにちなんだ町特産品等を活かした新たな魅力の発信や新商品の開発、販売促進を目指します。

鳥獣害対策

狩猟免許取得を奨励し、意欲を持って農業ができる基盤づくりに努めます。また、町猟友会が駆除した鳥獣の処分に係る労力の軽減を図るため、施設の整備を含めたジビエ利用を伴う鳥獣処分システムの構築に取り組みます。

きじを「鬼北ブランド」に

鬼北町の特産である「きじ」の生産者の開拓に努めます。また、新商品開発等にも力を注ぎ、「鬼北ブランド」として広く知ってもらえるよう推進に努めます。

林業の振興

木質バイオマス発電等への活用

利用期を迎えた豊富な森林資源の循環利用の一環として、木質バイオマス発電等への活用に取り組み、健全な森林造成を進めます。

林業従事者の労働条件の改善

森林整備担い手対策事業を活用して、労働条件、労働環境の改善を図ります。

森林管理システムの構築

森林環境譲与税(仮称)の譲与の開始に伴い、新たな森林管理システムの構築に取り組みます。

商工業の振興

町の活力回復

商工会と連携を図りながら、商品力向上等に要する経費の支援や、町内商工業者の人づくり、ものづくりへの支援を行い、町の活力回復に努めます。

鬼の町で暮らす・働く支援事業

「鬼の町で暮らす・働く支援事業」を創設し、事業所支援に取り組み、若者の地域への定着を図ります。

観光・物産の振興

成川溪谷休養センター

「魅力あふれる癒しの里」として、県内外に広く情報を発信し、誘客とリピーターの増加促進に努めます。

「鬼」のまちづくり事業の推進

「ハード事業からソフト事業」を基本理念とし、地域コミュニティを活用した施策を展開します。

4

鬼のまちの6つのふるさとづくり

整った生活インフラで
快適生活を守り、
誰もが安全・快適に
過ごせるふるさとづくり



生活

防災・減災対策

自然災害の被害を最小限に

「自助」「共助」の要素を強化し、住民と行政が連携して災害に備える防災体制の強化に積極的に取り組みます。

河川・橋梁等関係

大宿川と広見川の河川改修の早期完了が図れるよう、愛媛県との協議を進めます。また、法律の改正に伴い、橋梁およびトンネルの「長寿命化修繕計画」を策定します。

砂防関係

7月豪雨による災害箇所を早期復旧を行います。

都市計画の推進

ニュータウン鬼北の里の早期完売と活用

宅地分譲地の早期完売に向け、効果的な広告宣伝活動等を行います。未利用の土地の整備・活用を進めます。

交通環境の充実

地域公共交通の整備

町独自の代替バスの運行など、住民の交通手段の確保に努めます。また、運転免許証返納者に対し、実態に即した移動手段の確保に努めます。そして、近永地区主要部への循環バスの運行を行い、交通弱者を対象とした公共交通ネットワークの確保に努めます。

空き家対策

効果的な空き家の活用

需給マッチングを行うとともに、空き家改修費補助などを実施して、空き家の有効活用に努めます。

住宅・公園の整備

栄町団地の建替え事業

1棟3戸の建設工事を計画しています。

ブロック塀等の除去等に係る費用の一部を補助

ブロック塀等の所有者に対し、除去および建替え費用の一部を補助します。

上下水道の整備・保守

安全でおいしい水を安定して供給

鬼北町上水道日吉地区の電気計装設備の設計を実施します。また、水道施設の整備・更新に取り組み、さらなる経営基盤の強化を図ります。

交通安全・防犯対策

治安に強く、安全で快適なまちづくり

世代別交通事故防止に向けたきめ細やかな交通安全教育や啓発活動を積極的に実施します。また、犯罪防止の啓発と防犯意識の向上に努め、犯罪の未然防止に取り組みます。

3

鬼のまちの6つのふるさとづくり

福祉の充実で安心
生活を確保し、
安心して暮らせる
ふるさとづくり



福祉

地域保健・医療体制の充実 健康増進事業

生活習慣病の予防を中心に、健康診断や各種がん検診の実施、健康相談、健康教育、訪問指導等を行います。

母子保健事業

引き続き不妊治療助成を行います。また、家族や地域で支え合えるよう、父親等の育児教室を実施します。

医療体制の整備

町立北宇和病院を中核に、町立診療所や民営医療機関と連携を図りながら、地域の医療の適正化に努めます。

北宇和病院の医療環境の整備

診療情報の提供・情報交換の迅速化に努め、各医療機関との連携強化により、質の高い医療の充実を図ります。また、信頼され愛される病院を目指し、地域住民の期待に応えられるよう医療サービスの充実にも努めます。

子育て支援策の充実

子どもたちが健やかに生まれ育つ環境づくり

町立保育所、放課後児童クラブや子育て支援センター「ゆめぼけ」が中心となって子育て支援を推進します。

子育て世代が働きやすい環境づくり

出生時と小学校入学時に「すくすく鬼北っ子応援給付金」を支給するとともに、保育料の負担軽減や高校生以下の医療費助成の継続や各種手当などによる子育て家庭への経済的支援を行います。また、学童保育の導入や「ひとり親家庭学習支援事業」を実施します。

高齢者福祉の充実

住み慣れた地域でいつまでも

生きがいサービスや外出支援サービス、配食サービス、緊急通報システム事業などの充実を図ります。

地域ぐるみで高齢者を見守る活動

認知症サポーター養成講座の実施、見守りネットワークの取り組みを継続し、介護予防の推進に努めます。

介護保険事業

第7期介護保険事業計画に基づき、保険制度の改正に対応しながら、介護サービス事業の充実や介護保険事業の適切な運営に努めます。

障がい者福祉の充実

障がい者の社会参加と自立支援

地域自立支援協議会が中心となって、自立支援のための社会参加や就労支援を進めます。また、新たな協議会の中に専門部会を立ち上げ、明らかになった地域の課題等についてどのように取り組んでいくべきか細かく検討を行います。

6 鬼のまちの6つのふるさとづくり

人々のつながりを深め、
ともに行動し、誰もが
自ら考え取り組む
ふるさとづくり



共働

町民による地域活動

住民自治のさらなる発展

住民自治をさらに幅広い分野に広げていくために、行政、住民、自治会、NPO法人、ボランティア団体、企業などのさまざまな主体が連携し、地域の支え合いの仕組みの強化に努めます。また、「鬼のまちづくり」が人づくり・地域づくりに発展できるよう努めていきます。

効果的・効率的な行財政運営

環境美化活動の推進

「公共施設等総合管理計画」に基づいて、公共施設の更新・統廃合・長寿命化等の対策を計画的に進めていきます。

予算の大要

廃すべきは廃し、
改めるべきものは改める



予算編成の概要

喫緊の課題である鳥獣害防止対策や子育て支援対策事業費、新たな公共交通網整備費などを予算計上するとともに、各種事業および各種団体への補助等必要最小限の経費を計上しました。

平成31年度当初予算

会計名	予算額
一般会計	76億3,100万円
特別会計	38億974万8千円
公営企業会計	16億2,278万6千円
総額	130億6,353万4千円



5 鬼のまちの6つのふるさとづくり

充実した教育環境で
心豊かな人を育み、
子どもたちをみんなで育
てるふるさとづくり



教育

学校教育の充実

空調設備整備工事

全小学校の空調設備整備工事の早期完成に努めます。

老朽化した施設の整備

三島小学校のプール改修工事および遊具の更新を実施します。

教育アドバイザーの雇用

教育アドバイザーとして教員OBを雇用し、教育力向上対策やいじめ防止・不登校対策、教員の働き方改善等を行います。

生涯学習・生涯スポーツの充実

生涯にわたる自主的な学習活動の支援

公民館主催事業や学習の機会や場の提供など、町民の文化の向上と福祉の増進、心豊かな人づくりを進めます。

公民館の改修

近永公民館の大規模改修を実施します。

生涯スポーツの充実

誰もがスポーツに親しむことができる環境づくりに努めるとともに、スポーツ団体や指導者の育成、健全な心身を育む町民総参加型のスポーツ振興に努めます。

伝統文化の継承・発展

地域の歴史が息づく町づくり

芸術文化団体や後継者を育成し、芸術文化活動の伸展、芸術鑑賞機会の拡充、文化財の保存活用等に努めます。

文化財の保護・活用

等妙寺旧境内の整備

保存整備活用基本計画書に基づき、補助事業等を活用しながら、計画的な整備に努めます。

井谷家住宅の有効活用

適切な保存改修等の整備について検討を行うとともに、基本設計に着手し、早期に一般供用が開始できるよう努めます。

人権尊重・男女共同参画

人権教育の推進

参加体験型の学習を志向しながら、教材開発、指導者育成、情報提供などの充実を図り、ともに生きるまちづくりを推進します。

男女共同参画

平成30年度に策定した「第3次鬼北町男女共同参画基本計画」を活用し、男女がともに築く社会のしくみを拡充していきます。

CONTENTS_目次

- 002 | **平成31年度施政方針**
- 006 | **くらしのカレンダー**
- 007 | 4月7日(日)は愛媛県議会議員選挙の投票日です
- 008 | **平成31年度狂犬病予防注射の実施について**
実施日：4月19日、21日、23日
- 009 | **浄化槽市町村整備推進事業のご案内**
- 010 | **Info**
引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！
- 011 | **まちのニュース**
18歳までの子どもの医療費を助成しています／
鬼北町空き家活用定住支援事業費補助金交付事業の概要について／平成30年度鬼北町工事入札結果 ほか
- 012 | **KIHOKU' S TOPICS**
自治功労者表彰贈呈／愛治小学校木工教室／
泉小学校児童高齢者施設訪問 ほか
- 018 | **句会**
愛治俳句会
わがまち自慢百景
明星草庵
消費生活だより
新電力って本当に安い？
- 019 | **エリス&エイダの鬼の里Diary**
Congratulations!
地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記
- 021 | **Information**
固定資産縦覧帳簿の縦覧について／マイナンバーカードの休日臨時交付窓口の開設について／
濁水流出防止でコスト低減！ ほか
- 022 | **きほく人奮闘記**
鬼北フェザンツ
戸籍の窓 -出生・結婚・お悔み・人口-
- 023 | **Happy birthday**
4月生まれの元鬼っず
ほくほく鬼北家族の絆
酒井理さん・淳子さん
郁史くん・咲羽ちゃん
- 024 | **健康づくり応援レシピ**
小松菜ご飯



今月の表紙

3月14日、卒園を記念して、さくら保育所でクッキー作りが行われました。子どもたちは好きな形に型取ったクッキーに思い思いにトッピングし、可愛らしいクッキーを作っていました。

くらしのカレンダー

4月1日(月)~4月30日(火)

1	月
2	火
3	水 祭
4	木 保育所入園式 祭
5	金 祭 近永・泉
6	土
7	日 休 植木整形外科 ☎22-0022 休 木村内科医院 ☎24-0030 休 こばやし小児科 ☎23-1150 休 篠原医院 ☎45-3370
8	月 小学校入学式・日吉中学校入学式
9	火 広見中学校入学式
10	水 祭
11	木 祭 日吉
12	金 祭 好藤・愛治・三島
13	土 祭 近永
14	日 鬼北町消防団入団式・辞令交付式 ■時間：8：30～ ■場所：広見体育センター ■総務財政課 内線 2422 休 友松外科・胃腸科 ☎22-0410 休 松浦内科医院 ☎23-1122 休 こおり小児科 ☎24-5633 休 大野内科医院 ☎45-0141
15	月
16	火
17	水 祭
18	木 祭
19	金 祭 広見 10時～ 日吉 9時～ 祭 近永・泉
20	土
21	日 休 河野整形外科クリニック ☎22-1822 休 清家消化器内科クリニック ☎22-2266 休 こばやし小児科 ☎23-1150 休 鬼北町国保三島診療所 ☎48-0074
22	月 子宮頸がん検診／日吉保健センター／13：00～14：00
23	火 子宮体がん検診／広見体育センター／9：30～11：00
24	水 祭 子宮頸がん検診／好藤公民館／13：00～14：00
25	木 祭 日吉 子宮頸がん検診／泉公民館／13：00～14：00 祭 好藤・愛治・三島
26	金 子宮頸がん・体がん検診／広見体育センター (体がん) 9：30～11：00・(頸がん) 13：00～14：00
27	土 祭 好藤・愛治
28	日 休 加藤整形外科 ☎22-7111 休 清水内科・循環器内科 ☎22-1492 休 やくしじこどもクリニック ☎24-1386 休 松野町国保中央診療所 ☎42-0707
29	月 休 二宮整形外科 ☎25-8600 休 山下クリニック ☎22-5030 祭 土田小児科・外科 ☎25-0100 休 市立吉田病院 ☎52-0611
30	火 休 鎌野病院 ☎24-6611 休 吉田内科泌尿器科医院 ☎25-1330 休 こおり小児科 ☎24-5633 休 大野内科医院 ☎45-0141

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

4月7日(日)は 愛媛県議会 議員選挙 の投票日です

選挙は、住民の声を政治に生かす最大の機会です。

お金のかからない、きれいな選挙を実現するため、みんなで正しいルールを守って、あなたの意思で投票するようにしましょう。

◆投票時間

4月7日(日)7時から20時まで(一部の投票所については19時まで)の間、町内18の投票所で一斉に投票を行います。

投票の際には、入場券をお持ちください。入場券を忘れたり紛失された方は、投票所で再交付しますので、係にお申し付けください。

◆投票できる人

この選挙で投票できる方は、平成30年12月28日以前から鬼北町の住民基本台帳に登録されている方(他の市町村からの転入者にあつては、平成30年12月28日以前に転入届をした方)で引き続き鬼北町に住所を有し、かつ平成13年4月8日以前に生まれ、鬼北町選挙人名簿に登録されている方です。ただし、失権者を除きます。

【12月29日以降に転入された方の投票】

県内の他の市町から平成30年12月29日以降に鬼北町に転入された方は、前住所地の市町で投票することになります。

なお、投票する際には、必ず市町長から交付を受けた「引き続き愛媛県内の区域内に住所を有する旨の証明書」(引き続き証明書)の発行を受けるか、「引き続き愛媛県の区域内に住所を有すること」の確認を受けていただく必要があります。詳しくは、町民生活課戸籍住民係までお問い合わせください。

期日前投票制度

投票は、投票日当日に行うことが原則ですが、仕事やレジャー等で当日投票日に出向いて投票することができない場合は、投票日の前であっても投票することができ、る制度です。

【期日前投票期間】

3月30日(土)～4月6日(土)

【期日前投票所】

▼鬼北町役場2階応接室

▼鬼北町役場日吉支所1階会議室

【受付時間】

8時30分～20時

※日吉支所は18時まで

不在者投票制度

ただし、愛媛県議会議員選挙の当日に18歳になる方で、期日前投票をしようとする日にはまだ17歳である方は、期日前投票所に来ても、従来の不在者投票での投票となりますのでご注意ください。

都合で他の市町村へ滞在されている方などは、不在者投票制度により、次の方法で投票することができます。

- ① 滞在地から請求して行う方法
- ② 不在者投票ができる病院や老人ホーム等に入院・入所している

方で、その施設長が本人の申し出により請求する方法

③ 身体障害者手帳をお持ちの方等、一定の要件に該当する方で、選挙管理委員会に事前に申請されている方が郵便で請求する方法があります。



明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

詳しいことは、
鬼北町選挙管理委員会に
お問い合わせ
ください。

☎ 鬼北町選挙管理委員会 内線2290



4/21(日)

4/19(金)

予防注射日程

4/23(火)

三島・日吉地区		
下 鍵 山	9:00 ~ 9:10	日吉支所前
	9:15 ~ 9:20	上鍵山集会所
	9:25 ~ 9:30	上鍵山上本村集会所
上 鍵 山	9:35 ~ 9:40	長谷集会所
	9:45 ~ 9:50	黒川上集会所
	9:55 ~ 10:00	黒川下集会所
日 向 谷	10:10 ~ 10:15	出口集会所
	10:20 ~ 10:25	日向谷生活改善センター
	10:30 ~ 10:40	上中合集会所
	10:45 ~ 10:50	日向谷御番所跡
上 大 野	11:00 ~ 11:05	上大野集会所
	11:10 ~ 11:15	下本村集会所
父 野 川 下	11:20 ~ 11:25	川口集会所
	11:30 ~ 11:35	上本村集会所
	11:40 ~ 11:45	音地集会所
	11:55 ~ 12:00	野々谷集会所
父 野 川 中	12:05 ~ 12:10	宮成集会所
	12:15 ~ 12:20	屋敷集会所
父 野 川 上	13:30 ~ 13:35	川上農業構造改善センター
	13:40 ~ 13:45	小越集会所
	13:50 ~ 13:55	古用集会所
延 川	14:00 ~ 14:05	小野川集会所
	14:10 ~ 14:15	久保集会所
小 松	14:20 ~ 14:25	三島グラウンド
	14:35 ~ 14:40	中組集会所
	14:45 ~ 14:55	三島公民館
下 大 野	15:05 ~ 15:10	下大野上組集会所
	15:15 ~ 15:20	下大野集会所
広 見	15:25 ~ 15:30	広見集会所

近永・好藤地区		
水 分	8:50 ~ 8:55	水分集会所
	9:00 ~ 9:05	北川集会所
北 川	9:10 ~ 9:15	成川集会所
	9:20 ~ 9:25	今在家集会所
今 在 家	9:30 ~ 9:40	奈良中組集会所
	9:45 ~ 9:50	奈良下組集会所
中 野 川	9:55 ~ 10:00	等妙寺一号橋
	10:05 ~ 10:10	中野川集会所
	10:15 ~ 10:20	芝集会所
近 永	10:25 ~ 10:35	近永集会所
	10:40 ~ 10:50	永野市集会所
永 野 市	11:05 ~ 11:10	吉波集会所
	11:15 ~ 11:20	西仲集会所
吉 波	11:25 ~ 11:30	東仲集会所
	11:35 ~ 11:40	平井中集会所
西 仲 仲	11:45 ~ 11:55	好藤公民館
	12:00 ~ 12:05	沢松集会所
東 仲 仲	12:10 ~ 12:15	柏田生活改善センター
	12:20 ~ 12:25	清延集会所
内 深 田	12:30 ~ 12:35	成藤新田神社下
	12:40 ~ 12:45	国遠団地集会所
沢 松	12:50 ~ 13:00	役場河川敷駐車場(階段前)

愛治・泉地区		
大 宿	9:00 ~ 9:05	土屋バス停前
	9:10 ~ 9:20	大宿集会所
生 田	9:25 ~ 9:30	生田中組集会所
	9:35 ~ 9:40	夫婦岩集会所
清 水	9:45 ~ 9:50	上組集会所
	9:55 ~ 10:00	大平集会所下
畔 屋	10:05 ~ 10:10	畔屋集会所
	10:15 ~ 10:25	愛治公民館
清 水	10:30 ~ 10:35	西野々集会所
	10:40 ~ 10:45	小西野々集会所
小 倉	10:50 ~ 10:55	小倉コミュニティセンター
	11:00 ~ 11:05	宮野々集会所
上 川	11:10 ~ 11:15	上川集会所下(消防詰所前)
	11:20 ~ 11:25	岩谷集会所
岩 谷	11:30 ~ 11:35	芳組集会所
	11:40 ~ 11:45	喜来橋前
興 野 々	11:50 ~ 11:55	興野々生活改善センター
	12:00 ~ 12:05	新田集会所下
出 目	12:10 ~ 12:15	中島集会所
	12:20 ~ 12:25	峠集会所
	12:30 ~ 12:35	出目生活改善センター
近 永	12:40 ~ 13:00	役場河川敷駐車場(階段前)

狂犬病予防注射(集合注射)を受ける際のお願い

- ◆予防注射 1 頭につき3,000円(年 1 回)
※お釣りのいらないようにしてください。
- ◆どの会場でも注射できますので、都合のつく会場へお越しください。
- ◆送付された案内ハガキを必ず持参ください。
- ◆体調の良くない犬は獣医師に相談するか、動物病院で接種してください。
- ◆注射には少なからず副作用があります。心配な方は獣医師に事前に相談してください。
- ◆犬は、必ずクサリ等でつなぎ、噛み付く癖のある犬には必ず口輪をしてください。
- ◆しっかりと犬を抑えられる方が会場へお越しください。
- ◆新規登録や死亡・転出など登録手続きは事前に環境保全課で行ってください。
- ◆当日は大変混雑しますので、会場での登録手続きは一切受け付けません。

生後91日以上の犬には必ず受けさせましょう。
狂犬病予防注射を次の日程で行います。

平成31年度から狂犬病予防注射(集合注射)の日程が3日間となりました。

時間帯および実施場所を昨年と大幅に変更していますので、事前に確認いただき、会場にお越しください。

問 環境保全課 廃棄物対策係 内線2443



鬼北町では河川環境の改善と快適な生活環境の実現のため、合併処理浄化槽の設置を推進しています。平成30年においては27基の浄化槽を整備しました。平成31年度においても33基の事業実施に向けて取り組む計画としています。設置検討の一助となるよう事業のご案内をします。

1. 事業内容

浄化槽の設置から管理までを町が事業主体となって行う「町設置型」の浄化槽事業です。

2. 事業対象地区

この事業は、農業集落排水の処理区域を除く町内全域が対象となります。

3. 事業分担金

町で設置する浄化槽本体の工事費の一部として、事業分担金を申請者に負担していただきます。限度額内の工事であれば、負担金額は工事費用の1割です。限度額を超えた分については全額個人負担となります。

人槽区分	補助限度工事費	算定の方法
5人槽	837,000円	延床面積160㎡以下
7人槽	1,043,000円	延床面積160㎡以上
10人槽	1,375,000円	母屋・部屋(160㎡以下+160㎡以下)または一軒に台所および風呂が2つ以上

※算定の方法はあくまで一例です。詳しく知りたい方はお問い合わせください。

4. 浄化槽使用料

浄化槽の使用開始後は、保守点検、消毒薬品補

充、汚泥引抜、清掃や法定検査など、法律で義務付けられた維持管理を町が行います。それらにかかる費用を浄化槽使用料として、次のとおり納めていただきます。

基本料金	1戸当たり	1,940円
人数割り	1人当たり	640円

例)専用住宅で4人家族の毎月の使用料

基本料金1,940円+(640円×4人)=4,500円

5. 注意点

- 地元で浄化槽の設置に対して制約がある場合は関係者と協議の上、許可を受けてください。
- 事業対象は専用住宅、併用住宅、集会所です。
- 町が行う工事は浄化槽本体のみです。それ以外の排水設備と放流管は使用者に施工していただきます。維持管理についても同様です。
- 浄化槽の本体工事は入札により町が行いますので、個人で浄化槽を設置した後の申請は受理できません。
- 工事希望開始日の2カ月前には申請書を提出してください。
- 平成31年度の受付期限は**平成31年12月13日(金)**です。また、予算の都合により早期に受付を終了させていただく場合があります。

【合併処理浄化槽とは…】

【浄化槽】

日常生活での汚水やし尿を微生物の働きにより分解し、放流するための施設です。私たちは1日1人当たり約250ℓの水を使用しており、その水の多くは汚水となって水路や河川へと流れていきます。水環境を守るため、汚水を処理し、きれいな水を取り戻すのが浄化槽です。

【合併処理浄化槽】

トイレ・台所・風呂・洗濯等、家庭から出る全ての生活雑排水を処理します。例えば、1人が1日で汚した水をBOD(※)で表すと、【し尿13g+生活雑排水27g=合計40g】となり、合併処理浄化槽の汚れの除去率は90%以上のため、処理後は4g以下となります。

一方で、単独処理浄化槽は65%以上の処理能力しかなく、トイレのみの排水処理のため合併浄化槽の8倍も汚れていることとなります。

※BOD…水の汚れ具合を表す単位で、微生物が汚れを分解するために必要な酸素量のことで。

合併処理浄化槽のしくみ



【引用元】

発行: 社団法人 全国浄化槽団体連合会
監修: 環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部廃棄物対策課(環境再生・資源循環局 廃棄物適正処理推進課)浄化槽推進室
平成14年10月発行「快適な生活と美しい環境を守る合併処理浄化槽」P4

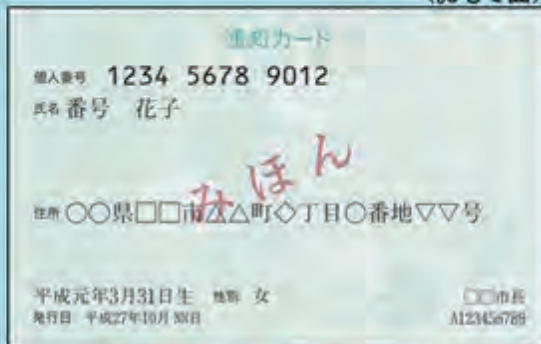
平成30年3月末現在で鬼北町汚水処理人口普及率は約57.5%とまだまだ普及しているとは言えません。四万十川の源流の一つである広見川の保全のため、町民の皆さんのご協力をお願いします。

Info. 引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

問町民生活課 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)



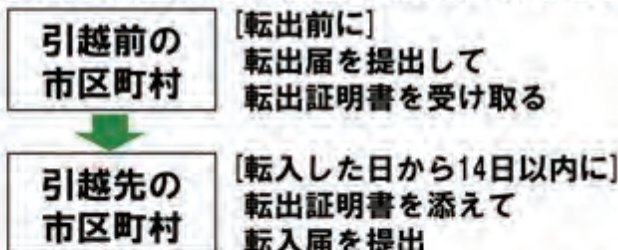
これらの「住所」は最新のものにする必要があります。

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)

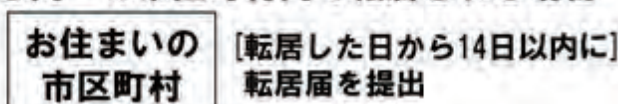
入学・就職・転勤等による引越して、住所を異動される方は、

◆**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



(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。)

※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。

まちのニュース

Information

18歳までの子どもの医療費を助成しています

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年生まで

事前申請のうえ、資格証を使用してください。

◆中学卒業後から高校等卒業まで(助成期間を平成36年3月31日まで延長)

一旦自己負担し、領収書を1カ月単位で整理して請求してください。

受付窓口

- ◆町民生活課 生活支援係
- ◆日吉支所

必要なもの

- ◆領収書
- ◆印鑑
- ◆保護者(被保険者)の振込口座が分かるもの
- ◆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

請求期限

診療を受けた日の属する月の翌月の初日から起算して3年以内

問い合わせ

町民生活課 生活支援係 内線2119

Information

鬼北町空き家活用定住支援事業費補助金交付事業の概要について

空き家を売りたい・貸したい方へ

空き家バンクに登録した住宅を買いたい、または借りたいという人が決まれば、所有者が家財道具の搬出・処分・清掃を行う費用(業者への発注)に対し、20万円を限度(10分の10以内)に補助します。

鬼北町空き家情報バンクに登録された住宅の所有者で、当該住宅について定住希望者または転居希望者(2親等以内の親族である場合を除く。)と、売買または賃貸借の契約を締結した方で、本人および同居の親族が次に掲げる要件のすべてを満たすものとします。

- 1 暴力団員の構成員または暴力主義的破壊的活動を行う団体等に所属していない者
- 2 市区町村税等徴収金の未納または滞納のない者

※転居希望者とは町内に現住居があり、転居を希望される方で、下記に該当する住居にお住まいの方

- 転居後も居住者がいる住居
- 町営住宅
- 共同住宅または長屋の一部である住居
- 転居後、売却物件または賃借物件として宅地建物取引業者が取り扱う住居

空き家を利用したい方へ

空き家バンクに登録したら、所有者が改修しなければいけないということはありません。登録した住宅を買いたい、または借りたいという人が決まれば、その入居者が所有者の了解を得て、補助金を受けて改修することができます。

鬼北町空き家情報バンクに登録された住宅の所有者(2親等以内の親族である場合を除く。)と、売買または賃貸借の契約を締結した定住希望者で、本人および同居の親族が次に掲げる要件のすべてを満たすものとします。

- 1 町外から鬼北町に移住した者で、2年以上居住する意思を有すること
- 2 暴力団員の構成員または暴力主義的破壊的活動を行う団体等に所属していない者
- 3 市区町村税等徴収金の未納または滞納のない者

補助率

【住宅の改修等】

3分の2以内(限度額100万円)

【引越しにかかる費用】

3分の2以内(限度額10万円)

補助金を受けるためには、まずは「鬼北町空き家バンクへの登録」が必要不可欠です。詳しくは企画振興課総合企画係(内線2211)までお問い合わせください。

Information

平成30年度鬼北町工事入札結果

平成30年度2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
12	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道す谷中尾坂線3号箇所災害復旧工事	下大野	施工延長L=23.8m、植生基材吹付工A=275.7㎡	㈱黒石ネット 2,790,000	農林課
12	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道藤川線災害復旧工事	父野川中	施工延長L=26m、現場吹付法枠工L=338.8m、ラス張工A=347.6㎡、植生基材吹付工A=215.6㎡	㈱黒石ネット 14,390,000	農林課
12	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道す谷中尾坂線1号箇所災害復旧工事	生田	施工延長L=77m、簡易法枠工A=997.6㎡、植生基材吹付工A=1,028㎡、植生マット工A=276.4㎡	㈱黒石ネット 24,080,000	農林課
12	(30)災国補第3527号 町道下大野本線道路災害復旧工事	下大野	復旧延長L=18m、法枠工(現場吹付法枠)A=237㎡、転落防止柵L=10m	㈱黒石ネット 9,800,000	建設課
12	近永小学校空調設備整備工事	奈良	空調設備整備一式	㈱桐島電工鬼北営業所 36,000,000	教育課
12	好藤小学校空調設備整備工事	内深田	空調設備整備一式	㈱桐島電工鬼北営業所 17,166,000	教育課
12	愛治小学校空調設備整備工事	清水	空調設備整備一式	(有)セイケ電設 24,995,000	教育課
12	三島小学校空調設備整備工事	延川	空調設備整備一式	兵頭電気㈱ 17,800,000	教育課
12	泉小学校空調設備整備工事	岩谷	空調設備整備一式	(有)セイケ電設 16,160,000	教育課
12	日吉小学校空調設備整備工事	下鍵山	空調設備整備一式	兵頭電気㈱ 20,700,000	教育課
12	好藤小学校空調用電源整備工事	内深田	空調用電源整備一式	高田電工(有) 8,570,000	教育課
12	愛治小学校空調用電源整備工事	清水	空調用電源整備一式	(有)セイケ電設 8,790,000	教育課
12	泉小学校空調用電源整備工事	岩谷	空調用電源整備一式	(有)尾上電工 8,300,000	教育課
12	三島小学校空調用電源整備工事	延川	空調用電源整備一式	兵頭電気㈱ 10,780,000	教育課
12	日吉小学校空調用電源整備工事	下鍵山	空調用電源整備一式	高田電工(有) 9,320,000	教育課
12	近永小学校空調用電源整備工事	奈良	空調用電源整備一式	㈱桐島電工鬼北営業所 16,800,000	教育課
12	30 災国補第3531号町道夫婦岩線道路災害復旧工事	生田	施工延長L=15.0m、コンクリートブロック積工A=70㎡	(有)渡辺建設 4,300,000	建設課
12	30 災国補第3536号町道本谷線道路災害復旧工事	中野川	施工延長L=9.0m、コンクリートブロック積工A=25㎡	(有)上甲建設 2,180,000	建設課
12	30 災国補第3021号町道日向谷線道路災害復旧工事	日向谷	施工延長L=8.0m、コンクリート擁壁工V=29㎡	日吉綜合建設㈱ 2,880,000	建設課
12	30 災国補第3022号町道小松線道路災害復旧工事	小松	施工延長L=128.0m、コンクリートブロック積工A=58㎡、舗装工A=645㎡	愛媛建設㈱ 6,350,000	建設課
12	30 災国補第3523号町道下鍵山線道路災害復旧工事	下鍵山	施工延長L=10.0m、コンクリート擁壁工A=12㎡	日吉綜合建設㈱ 1,450,000	建設課
12	平成30年台風24号災害林道復旧事業 林道広見日吉線2号箇所災害復旧工事	小松	施工延長L=20.0m、盛土工V=803㎡、植生シート工A=238.7㎡	(有)松浦土建 2,300,000	農林課
12	平成30年台風24号災害林道復旧事業 林道広見日吉線1号箇所災害復旧工事	小松	施工延長L=62.6m、盛土工V=265㎡、擁壁工V=34.3㎡、植生シート工A=109.3㎡	(有)松浦土建 3,300,000	農林課

入札日	工事名	場所	工事概要	落札業者 落札額(税抜)	主管課
12	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道藤の川線災害復旧工事	広見	施工延長L=28.76m(その1:L=6.48m、その2:L=10.57m、その3:L=11.71m)、ブロック積A=116.4㎡	(有)鬼城建設 6,000,000	農林課
12	(30)地砂補第53号 日向谷地区集落・避難路保全斜面地震対策工事	日向谷	施工延長L=17m、山留工V=86㎡、落石防護柵工L=20m、仮設防護柵工L=18m	日吉綜合建設株 14,600,000	建設課
19	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道日吉松野線1号箇所災害復旧工事	日向谷	施工延長L=53.3m、簡易吹付法砕工A=717.5㎡、枠内植生基材A=401.1㎡	株)マスタニ 16,000,000	農林課
19	30 災国補第3535号 町道牛野川線道路災害復旧工事	北川	施工延長L=11.0m、コンクリートブロック積工A=38㎡	松栄建設(名) 2,104,000	建設課
19	(30)緊砂補第91号 北川地区災害関連緊急がけ崩れ対策工事	北川	施工延長L=17m、山留工V=51㎡、転落防止柵工L=17m、仮設防護柵工L=17m	松栄建設(名) 9,333,000	建設課
19	30 災国補第3530号 町道榎川線道路災害復旧工事	西野々	施工延長L=17.0m、石積工A=64㎡	(名)松浦土建 3,590,000	建設課
19	30 災国補第3533号 町道久保川線道路災害復旧工事	大宿	施工延長L=15.0m、コンクリートブロック積工A=50㎡	(名)松浦土建 3,120,000	建設課
19	30 災国補第3534号 町道長楽寺線道路災害復旧工事	生田	施工延長L=7.0m、コンクリートブロック積工A=29㎡	(有)渡辺建設 1,600,000	建設課
19	30 災国補第3025号 町道大藤本線道路災害復旧工事	小倉	施工延長L=13.5m、石積工A=64㎡	株)南予建設 3,507,000	建設課
19	30 災国補第3024号 町道下大野本線道路災害復旧工事	下大野	施工延長L=16.0m、コンクリートブロック積工A=39㎡	株)イリテック 2,030,000	建設課
19	30 災国補第3495号 戸石川河川災害復旧工事	小松	施工延長L=16.0m、石積工A=46㎡	(有)三島建設 2,250,000	建設課
19	30 災国補第3525号 町道戸石川線道路災害復旧工事	小松	施工延長L=16.0m、ボックスカルバートL=8m	(有)三島建設 3,060,000	建設課
19	30 災国補第3528号 町道奥組線道路災害復旧工事	下大野	施工延長L=11.0m、コンクリートブロック積工A=75㎡	(有)鬼城建設 6,050,000	建設課
19	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道大村線災害復旧工事	父野川上	施工延長L=12.3m、ブロック積A=39.7㎡	日吉綜合建設株 2,150,000	農林課
19	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道葛川線災害復旧工事	川上	施工延長L=11.16m、ブロック積A=41.3㎡	株)南予建設 2,174,000	農林課
19	平成30年7月豪雨災害林道復旧事業林道川奥線災害復旧工事	延川	施工延長L=11.0m、ブロック積A=101.3㎡、ボックスカルバート工L=7.0m	愛媛建設株 7,800,000	農林課
19	(30)緊砂補第95号 上鍵山地区災害関連緊急がけ崩れ対策工事	上鍵山	施工延長L=32m、山留工V=89㎡、転落防止柵工L=29m、仮設防護柵工L=32m	株)イリテック 14,750,000	建設課

Information

平成31年度の国民年金保険料について

平成31年度の国民年金保険料は16,410円(1カ月当たり)です。国民年金にご加入されている方は、納め忘れのないようお願いいたします。ご事情により、保険料の納付免除をご希望の方は、お近くの年金事務所または町民生活課までご相談ください。

なお、平成31年度の免除申請手続きは7月からの受付となっております。

※全ての方が免除の対象となるわけではありません。前年の所得や失業の有無(申請年度において)等を基に審査が行われます。

問 宇和島年金事務所 ☎25-5440※音声案内
町民生活課 保険年金係 内線2114



Information

改元に伴う文書の取扱いについて

「元号を改める政令」の施行により、5月1日から新元号となる予定です。それに伴い、同日以後に町から発送する文書は、原則、新元号を用いることとなります。ただし、事務処理の時期の関係から新元号の記載が間に合わないため、「平成」で表記しているものがありますので、新元号に読み替えていただきますよう、ご協力をお願いします。

問 総務財政課 行政係 内線2205

Information

教育長に筒井亀氏再任

2月12日に開催された第1回鬼北町議会臨時会において、筒井亀氏＝奈良＝の教育委員会教育長の任命が提案され、議会の同意を得て2月24日付で再任されました。



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	4-1月	2月	屋敷線	4-1月	2月
乗車人数	2,111人	335人	乗車人数	128人	13人
(前年比)	(391人増)	(82人増)	(前年比)	(156人減)	(20人減)
運賃収入	397,000円	43,900円	運賃収入	36,900円	4,000円
(前年比)	(75,800円増)	(15,300円増)	(前年比)	(37,300円減)	(5,600円減)
費用合計	2,741,475円	234,256円	費用合計	426,510円	52,760円
(前年比)	(1,187,901円削減)	(158,682円削減)	(前年比)	(3,104,826円削減)	(300,374円削減)
収支	△2,344,475円	△190,356円	収支	△389,610円	△48,760円
(前年比)	(1,263,701円回復)	(173,982円回復)	(前年比)	(3,067,526円回復)	(294,774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2月28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%	397枚	397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%	194枚	116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%	417枚	158回
合計	39人	66.7%	1,008枚	671回
費用	最大1,600,000円		—	

Topics

鬼北でしか味わえないグルメを大満喫

毎年恒例の「きじ鍋まつり」は2月17日、鬼北町農業公社で開催され、きじの串焼き、きじメンチカツや鬼北の特産品などを販売するさまざまな店舗が軒を連ねました。

中でもメインである「きじ鍋」には絶え間なく人が訪れるほどの大盛況ぶり。来場者たちはここでしか味わえない鬼北ならではのグルメを堪能していました。

また、今年も愛治ちんどんクラブが登場。軽快なトークと楽しい歌と踊りで会場を盛り上げ、観客からは盛大な拍手が送られていました。



▲この時季にぴったりのきじ鍋を求め大行列

Topics

子どもも大人も人形劇の世界に夢中

東京都の「劇団すぎのこ」による「きほくの里人形劇」は2月17日、近永公民館講堂で開催され、町内の親子連れなどが観賞に訪れました。

今年は、「このつぎなあに」の人形劇を披露。子どものみならず大人もその物語の世界観に引き込まれていました。



▲人形劇「このつぎなあに」の一場面

Topics

刀を手に願いを込めて舞い踊る

2月17日、節安薬師堂＝父野川上＝で「節安花とび踊り」が奉納されました。

これは、安産、家内安全や地区の安泰を祈願して奉納されるもの。今年は7人の安産祈願と授かり祈願が行われ、会員らによる力強い舞いが披露されました。



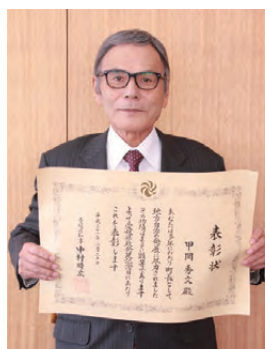
▲それぞれの願いを込め、勇壮な舞いを披露

Topics

愛媛県の発展に尽力された功績が認められ

2月20日、愛媛県庁で愛媛県政発足記念日知事表彰式が行われ、当町から甲岡秀文さん＝小西野々＝と、浅野純一さん＝近永＝が表彰されました。

これは、県行政の振興に関し、特に功績が顕著な人に贈られるもの。甲岡さんは平成21年に鬼北町長に就任。8年の長きにわたり、町政のトップとして当町の活性化や発展に尽力されました。また、浅野さんは高校卒業と同時に家業を継ぎ、水産練製品の製造者として活躍。現在も宇和島かまぼこの技術継承等に尽力されています。今回、それぞれの功績が認められ受章しました。



▲甲岡秀文さん



▲浅野純一さん

Topics

鬼北町長旗をかけた熱い戦い

「第13回鬼北町長旗争奪バレーボール大会」は3月3日、鬼北総合公園体育館で行われ、町内外から6チームが参加しました。会場では白熱した戦いが繰り広げられていました。

主な結果は次のとおりです。

①近永クラブ②城川③インティ御荘



▲仲間の思いを込めて力強いアタック

Topics

独創性豊かな写真をこの目で

2月1日から22日の間、鬼北町役場議場で、プロ写真家・鬼海弘雄氏の写真展「PERSONA」が開催されました。

会場には大きさ1200×1000の迫力ある個性豊かな写真が多数展示され、その独特な世界観で訪れた人を魅了していました。



▲スタンドグラスと相まって幻想的な雰囲気に

鬼北町産のヒノキを使ってベンチ作り

◎愛治小学校木工教室

真剣なまなざしでくぎ打ちに挑戦



2月14日、愛治小学校5・6年生を対象に、木工教室が行われました。この日の講師は愛媛県南予地方局森林林業課および株式会社日吉農林公社の職員。子どもたちは、鬼北町産のヒノキを使ってベンチ作りに挑戦しました。のこぎりを使って木材を同じ長さに切りそろえたり、かなづちでくぎを打ったりと、慣れない作業に悪戦苦闘の子どもたち。しかし、職員からの優しいアドバイスに耳を傾け、次第にコツをつかんでいました。仕上げにやすりがけを行い、触り心地の良いベンチを完成させていました。

地域に寄り添い町の発展を目指し…

◎自治功労者表彰贈呈

表彰状を手にする松浦議員



全国町村議会議長会から、鬼北町議会議員の松浦司議員に自治功労者表彰が贈られました。松浦議員は平成15年4月30日に町村議会議員に就任以来、15年以上の長きにわたり、地域の振興・発展のために尽力。「地域のために」という強い信念を持ち、献身的に地元住民の声に耳を傾けてきました。そして、誠実な態度で行政と真摯に向き合いながら、住民福祉の向上に寄与してきました。今回、その功績が認められての表彰状贈呈となりました。

渾身の芸術作品が一堂に集結

◎平成30年度鬼北地区巡回美術展

制作者の愛情が詰まった作品



鬼北地区文化協会連絡協議会（会長・井芝千章）が主催する「平成30年度鬼北地区巡回美術展」が行われ、2月5日から10日まで中央公民館で、2月12日から17日まで日吉住民センターで、それぞれ町内外の会員らの作品が多数展示されました。会場には、絵画、書道や焼き物、そして図工作品など、幅広い年代の会員らが丹精込めて制作した個性溢れる作品が一堂に集結。会場を訪れた人たちは、趣向を凝らして作られた作品を一つ一つじっくりと見て回り、それぞれの作品が醸し出す世界観を楽しんでいました。

文楽でお年寄りを笑顔に…

◎泉小学校児童高齢者施設訪問

熱の入った演技でお年寄りを魅了



写真提供：泉小学校

施設に入所しているお年寄りに元気を届けようと、2月15日、泉小学校文楽クラブの児童たちが興野々にある居宅介護施設「ケアプラザあおぞら」を訪問しました。お年寄りたちが見守る中、披露された演目は「傾城阿波の鳴門・巡礼歌の段」。日頃の練習の成果を発揮しようと、真剣な表情で舞台上に立つ児童たち。一つひとつの演技が披露されるたびに、お年寄りたちから温かい拍手が送られました。泉小学校文楽クラブは毎年、「ケアプラザあおぞら」を訪問し、施設のお年寄りたちに元気と笑顔を届けています。

予土線沿線のグルメと景色を満喫

◎よどせん感謝祭ツアー

よどせんプチマルシェの様子



3月2日、よどせん感謝祭ツアーが開催され、その一環として道の駅森の三角ぼうしで「よどせんプチマルシェ」が開催されました。南予エリアのゆるキャラたちがラッピングされた「おさんぽにゃんよ号」に乗車した参加者たち。車内では予土線沿線の特産品がふんだんに使用された「よどせんご膳」が振る舞われました。また、よどせんプチマルシェでは鬼北特産のきじを使ったグルメを販売。また、予土線の形をしたクッキーの販売や、予土線グッズが当たる抽選会などが行われ、訪れた人を楽しませていました。

鬼のまちの風をあびながら駆け抜ける

◎鬼の地獄道デュアスロン in Hiyoshi

鬼の地獄道でもこの笑顔



「鬼の地獄道デュアスロン in Hiyoshi」は2月24日、日吉地区を中心に開催されました。トライアスロンの水泳をランニングに変えたスポーツ「デュアスロン」。この日は、県内外から多数の自転車愛好家が参加しました。参加者らはフルコース(ラン約10km・バイク約34km・ラン約3km)と、バイクのみのコース(約34km)に分かれて、日吉産地を出発。時折「しんどい」、「あと何キロ?」と疲れをのぞかせながらも、日吉地区を中心とした鬼北町の景色を眺めながら、それぞれの楽しみ方で走破していました。

仲間とともにつかむ「一勝」

◎鬼北町球技スポーツ少年後期大会

白熱した攻防戦を繰り広げる選手



「鬼北町球技スポーツ少年後期大会」は3月9日、鬼北総合公園体育館で行われました。この日はバスケットボールの試合が行われ、町内外から4チームが参加。会場には懸命にボールを追いかけ、コートを駆け抜ける選手たちの姿、声を張り上げ、仲間の好プレーを称える選手たちの勇姿が見られました。また、子どもたちを後押しする保護者たちの声援も鳴り響き、会場は熱気に包まれていました。主な結果は次のとおりです。

① 広見ミニバスクラブ
② 野村ミニバス教室 B

今よみがえる、弥生集落

◎興野々寺山遺跡竪穴住居復元プロジェクト

竪穴住居の完成まであと少し



3月2日、平成30年度鬼北町埋蔵文化財活用事業の一環として、「興野々寺山遺跡竪穴住居復元プロジェクト」が行われ、地元住民らが参加しました。興野々寺山遺跡は、南予地域で初めて発見された弥生時代後期の遺跡。現在、「遺跡活用ひろば」を目指し、これまで住居3棟、骨組1棟が復元されています。今回、新たな住居の復元とともに、7月豪雨災害で損傷した箇所への補修や溝の平面標示を実施。参加者たちは協力して汗を流しながら、立派な住居を完成させていました。

愛治俳句会

籬流る平家亡びしときに似て

久保田由布

輪切われ千切は夫大根干す

岩井 フミ

夕べには満開となる山桜

氏本佐喜恵

流し籬葦に袂が引つ掛かる

金子 和子

内裏籬浮き沈みして遠ざかる

木原 幸江

今はまだ一寸ほどの百足の子

末広 典子

隣合ふ村同じ日に土手を焼く

善家 初穂

牛の瞳が黄なり蠟梅映りるて

土居原佳子

籬壇にまこと小さき籬の笛

古谷 久代

籬流す兎ら水に身を乗り出して

渡邊三代子

わがまち自慢百景「明星草庵」



明星ヶ丘の施設内にある「明星草庵」は、大正時代の茅葺き屋根の民家が復元されたもの。土間には当時使用されていた民具や囲炉裏が展示され、柱材にはヒノキ、ケヤキ、杉材が使われています。そして、縁側からは日吉地区の街並みが一望でき、耳を澄ませば庭に据えられた水琴窟の爽やかな音色が聞こえ、五感を楽しませることが出来ます。

3月23日から4月3日まで開催される「四万十街道ひなまつり」では、明星草庵に豪華絢爛な座敷雛が展示されます。どこか懐かしい風情を感じながら、細部までこだわって制作された座敷雛をぜひその目でご覧ください。

消費生活だより 「新電力って本当に安い？」

問 鬼北町消費生活相談窓口 内線 2216

「電気料金が安くなると電話がかかり、軽い気持ちで新しい電力会社と契約してしまったが、支払いができていなかったようで、昨日から電気を切られ、ロウソクで生活している」という相談が、75歳の女性からありました。調べてみると、引き落とし口座の登録がうまくできていない上に、最初の事務手数料が支払えていないことが分かりました。

新しい電力会社の場合、電気使用量や請求金額を確認したくても、事業者のホームページからIDやパスワードを入力してログインしないと調べられない場合が多く、請求明細を郵送してもらうのに数百円もかかることが少なくありません。普段からパソコンやスマホでインターネットを利用しているような人なら、ログインも苦になりませんが、パソコンもスマホもない場合は万事休すです。事業者からの情報が届かず、さまざまな手続きもできないまま放

置されます。

「本当に安くなるか？」という、使用量や契約内容によりケースバイケースです。知らないうちに「〇〇パック」「〇〇サポート」などのオプション契約がつけられて、結果的に前より高い料金を請求されている場合もあります。契約期間内の解約には、違約金を請求されることもあります。

◆契約する際には、契約の内容(契約期間、毎月支払う電気料金、解約するときの条件等)や、停電などで困った時の連絡先をしっかりと確認しましょう。

◆個人事業主や法人名義で契約すると、基本的にクーリング・オフが困難です。契約は慎重に！



エリス&エイダの鬼の里Diary

Ellis's Story

「Congratulations!」

やっと春の訪れを感じられるようになりましたね。日本の春と言えば、桜の花が満開になったとても綺麗な景色が思い浮かびます。家族や友達と一緒にお花見に行って、食べたり飲んだり楽しむことができるので素敵ですよ。しかし、春と言えば花粉症もありますね。花粉症は英語で「hay fever」と言います。アメリカでも花粉症持ちの人が多く、私の家族も花粉症で悩んでいます。私は唯一家族の中で花粉症ではないので、ラッキーです。

3月に教え子である小学6年生と中学3年生の子どもたちが卒業しました。中学生の皆さん、受験お疲れ様でした。アメリカには受験がなく、高校は住んでいる場所にある高校に入学できます。また、大学の受験も

なく、願書等の文書で合否が決まります。アメリカの学生と比べると、日本の学生はたくさんのストレスを抱えて大変だなとつくづく思います。

今年卒業された学生の皆さん、おめでとうございます。これからそれぞれ中学生と高校生になりますね。今まで英語を一生懸命勉強してくれて、本当にありがとうございました。これを機にこれからは英語に興味を持って勉強してくれると嬉しいです。英語が上達すると、海外旅行や外国の方と会話するのが楽しくなりますよ！皆さんのおかげで英語を教えることがとても楽しかったです。私の姿を見かけたらぜひ声をかけてくださいね！皆さんのことをずっと応援しています。

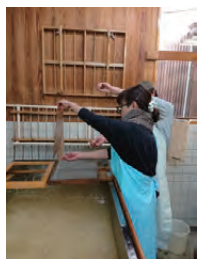


鬼北町外国語指導助手
通称：エリス

アメリカ合衆国カリフォルニア州出身
※毎週水曜日、エイダ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！
鬼北の「泉貨紙」
作り体験をして
きました！



地域おこし協力隊1年目
はやかわ ゆうこ
早川 優子

【泉貨紙作り体験】

発明者である兵頭太郎右衛門の武士の法号「泉貨居士」から命名された「泉貨紙」。和紙の中でも強靱な紙で、かつて化粧箱の蝶番にも使われていました。簀の目の細かいものと粗いものとで漉いた2枚を重ねて1枚にし、繊維の絡み方が異なるものを二重にするため、一般的な和紙と比べ倍以上の丈夫さが出るのだそう。水分の多い桁の上で合わせるため、粘着力が強く、はがれる心配もなく、丈夫なのだそうです。

鬼北町では、町内の小中学校の卒業証書に泉貨紙が使われていることを知り興味を持った私は、貴重な泉貨紙作り体験をさせていただきました。その他にも、鬼北泉貨紙に柿渋処理を施し、抗菌性・耐水性を高めた二次加工により、革細工のような独特の風合いを持った「鬼ノ強紙」などを見せていただきました。

何を製造するにも機械化されていく中で、手作業だからこそその風合いは、後世にずっと残していきたいです。



▲鬼ノ強紙で作られたカバン

町からのお知らせ

固定資産縦覧帳簿の縦覧について

縦覧期間は4月1日(月)～5月7日(火)

平成31年度土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿を4月1日から5月7日まで縦覧に供します。(土・日曜日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)

縦覧できる方は、固定資産税(土地・家屋)の納税者です。縦覧には本人を確認できるものが必要です。

問い合わせ

町民生活課 資産評価係
内線2124・2125

マイナンバーカード
休日臨時交付窓口開設

日時

4月6日(土)
9時～16時30分

なお、閉庁日のため、マイナンバーに関する手続きのみの対応となります。

問い合わせ

町民生活課 戸籍住民係
内線2111～2113

濁水流出防止で
コスト低減!

水田の代かき・田植えの濁水を流していませんか?

代かきを深水で行うと濁水とともに肥料や土が流れ出ています。土が7～8割見える浅水での代かきや止水板を利用することでコストの低減につながります。



広見川(右)と三間川(左)の合流地点

問い合わせ

広見川等
農業排水対策協議会
農林課 農政係
内線2432

「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

4月19日(金)

場所

▼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

高濃度ポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物の期限
内処理について

県内における高濃度PCB(安定器処理期限が2021年3月末と迫っています。昭和32年から昭和52年3月の間に建てられた古い工場やビルには、PCB含有製品が使われている可能性があります。

PCBが使用された代表的な電気機器等に「安定器」があり、古い工場などの蛍光灯等に使用されていました。(工場などの施設に使用されていた蛍光灯が対象となるので、一般家庭の蛍光灯等にはPCBを使用したものはありません。)

PCBが使われているかどうかは安定器の「銘板」で確認できます。未処分の場合、行政処分の対象となりますので、対象のPCB廃棄物または使用製品を発見された場合は、至急愛媛県知事に届出を行ってください。

問い合わせ

環境保全課 廃棄物対策係
内線2443

世界自閉症啓発デーおよび
発達障がい啓発週間

◆4月2日は「世界自閉症啓発デー」
◆4月2日～8日は「発達障がい啓発週間」

町では日頃から医療・教育・保健等の各分野において、発達障がい児者への支援を中心とした取り組みを行っています。

町民の皆さんにおいても、自閉症や発達障がいを正しく理解し、誰もが生きやすい社会の実現に向けて理解を深めていきましょう。

問い合わせ

町民生活課 生活支援係
内線2117

お知らせ

B型肝炎ウイルス
検査、受けましたか?

昭和23年7月1日から昭和63年1月27日の間、満7歳になるまでに集団予防接種を受けたことがある方は、B型肝炎ウイルス感染の可能性があり、病態区分に応じ、給付金等が支給される場合があります。詳しくは、厚生労働省ホームページで「B型肝炎訴訟」

と検索してください。

問い合わせ

厚生労働省電話相談窓口
☎03335952252

募集等

「第13回わんぱく相撲
宇和島場所」参加者募集

日時

5月12日(日)
10時から(受付は9時から)

会場

宇和島市立岩松小学校
対象者
宇和島市・北宇和郡・南宇和郡に在住する児童

申込期限

4月26日(金)

申し込み・問い合わせ

公益社団法人
宇和島青年会議所事務局
☎0895253232

危険物取扱者試験(第1回と
準備講習会)について

試験日 6月23日(日)
会場

▼学生：吉田高等学校他
▼一般：愛媛大学

願書受付

▼書面申請
4月9日(火)～19日(金)

【願書提出先】

消防試験研究センター
愛媛県支部

▼電子申請
4月6日(土)～16日(火)
試験種類
甲・乙・丙種の全種類(吉田会場は乙種第4類と丙種の2種類)
受験料
▼甲種 6,500円
▼乙種 4,500円
▼丙種 3,600円

願書配布
消防本部・各消防署・各分署・各地方局防災対策室
試験に関する問い合わせ
消防試験研究センター
愛媛県支部
☎089-932-8808

【準備講習会】
日時
5月24日(金)・25日(土)
※いずれも9時から16時
会場
宇和島地区広域事務組合
消防本部 4階 大会議室

受講料
▼会員 6,600円
▼非会員 9,200円
テキスト代
▼法令 1,400円
▼実務 1,400円
▼問題集(乙種4類の場合) 1,700円

申し込み期間
4月1日(月)～講習当日
申し込み・提出先
宇和島地区広域事務組合

消防本部 予防課内
宇和島地区危険物安全協会
事務局
※土・日曜日および祝日を除く8時30分～17時15分
問い合わせ
宇和島地区広域事務組合
消防本部 予防課内
宇和島地区危険物安全協会
事務局
☎0895-227-501

宇和島圏域手話奉仕員養成講座(基礎課程・入門課程)について
対象者
宇和島圏域に住所ならびに勤務先がある人
場所
宇和島市総合福祉センター
申し込み期間
4月26日(金)まで
申し込み・問い合わせ
宇和島市福祉課障害福祉係
☎0895-241-1111

宇和島市要約筆記ボランティア養成講座について
対象者
宇和島圏域に住所ならびに勤務先がある人
場所
宇和島市総合福祉センター
申し込み期間
5月20日(月)まで
申し込み・問い合わせ
5月20日(月)まで

宇和島市要約筆記ボランティア養成講座について
対象者
宇和島圏域に住所ならびに勤務先がある人
場所
宇和島市総合福祉センター
申し込み期間
5月20日(月)まで
申し込み・問い合わせ
5月20日(月)まで

宇和島市福祉課障害福祉係
☎0895-241-1111
手話通訳者および要約筆記養成研修について
◆手話通訳者I
受講対象者
手話奉仕員養成講座(入門・基礎)の修了者または同程度の知識・技術(特定の障がい者や日常生活の簡単な会話ができる、手話サークル活動を続けてきた等)を有する者で、県内に居住または勤務する者
会場
今治市内および宇和島市内の2カ所
◆手話通訳者II
受講対象者
手話通訳者養成講習会(通訳II)の修了者または同程度(特定の障がい者や日常生活の簡単な通訳ができる程度)の手話技術を有する者で、県内に居住または勤務する者
会場
松山市内

◆要約筆記者
受講対象者
県内に居住または勤務する者。ただし、要約筆記奉仕員養成研修修了者については、補講コースを受講可能。
会場
八幡浜市内
申し込み期間
5月8日(水)まで
申し込み・問い合わせ
5月8日(水)まで

◆要約筆記者
受講対象者
県内に居住または勤務する者。ただし、要約筆記奉仕員養成研修修了者については、補講コースを受講可能。
会場
八幡浜市内
申し込み期間
5月8日(水)まで
申し込み・問い合わせ
5月8日(水)まで

愛媛県視聴覚福祉センター
☎089-923-9093

自衛隊幹部候補生募集
制度概要
大学卒業者を対象に、陸・海・空幹部自衛官を育成します。
応募資格
20歳～25歳 ※22歳未満は大卒者(見込み含む)
試験日
5月11日(土)
試験場
松山大学(予定)
受付締切
5月1日(水)
問い合わせ
自衛隊宇和島地域事務所
☎0895-231-5431

裁判員制度の「模擬評議」の開催について
日時
5月21日(火) 13時～17時
対象者
【学生枠】愛媛県内の大学または専門学校に在学中の18歳以上の学生
【社会人枠】愛媛県内在住の18歳以上の社会人
募集期間
4月8日(月)～4月19日(金)
申し込み・問い合わせ
松山地方裁判所事務局
総務課庶務係
☎089-903-4379

裁判員制度の「模擬評議」の開催について
日時
5月21日(火) 13時～17時
対象者
【学生枠】愛媛県内の大学または専門学校に在学中の18歳以上の学生
【社会人枠】愛媛県内在住の18歳以上の社会人
募集期間
4月8日(月)～4月19日(金)
申し込み・問い合わせ
松山地方裁判所事務局
総務課庶務係
☎089-903-4379

その他

宇和島警察署
人生100年プロジェクト
今や人生100年時代の到来です。
高齢者から若者まで、全ての人が元気に安心して暮らすことのできる社会をつくることのできる課題となっており、警察が総合力を発揮し、管内住民が長い人生を安全で安心して暮らせる地域を実現していくための取り組みを行います。
安全・安心な人生を送るためのコツとは?
【交通事故に遭わない取り組み】
●ドライバーは緊張感を持って、前をよく見て運転しましょう。
●横断歩道は歩行者が優先です。
●体調の悪い時は、運転を控えます。
●夜間の外出は、明るい服装・反射材を着用しましょう。
【特殊詐欺に遭わない取り組み】
●メールやハガキによる金銭支払い要求には応じない。
●「宅急便で現金を送ってほしい」は詐欺
●「電子マネーを購入し、IDを教えてほしい」は詐欺
問い合わせ
宇和島警察署
☎0895-220-110

宇和島警察署
人生100年プロジェクト
今や人生100年時代の到来です。
高齢者から若者まで、全ての人が元気に安心して暮らすことのできる社会をつくることのできる課題となっており、警察が総合力を発揮し、管内住民が長い人生を安全で安心して暮らせる地域を実現していくための取り組みを行います。
安全・安心な人生を送るためのコツとは?
【交通事故に遭わない取り組み】
●ドライバーは緊張感を持って、前をよく見て運転しましょう。
●横断歩道は歩行者が優先です。
●体調の悪い時は、運転を控えます。
●夜間の外出は、明るい服装・反射材を着用しましょう。
【特殊詐欺に遭わない取り組み】
●メールやハガキによる金銭支払い要求には応じない。
●「宅急便で現金を送ってほしい」は詐欺
●「電子マネーを購入し、IDを教えてほしい」は詐欺
問い合わせ
宇和島警察署
☎0895-220-110

きほく人奮闘記



鬼北フェザンツ

少年軟式野球チーム「鬼北フェザンツ」。一致団結してスポーツを行い、優秀な成果を収めた団体に贈られる「愛媛県スポーツ少年団表彰」を受賞しました。五島暁監督は、「審判・グラウンド整備に汗を流してくださるお父さん、どろどろになったユニフォームをきれいに洗濯してくださるお母さんなど、周りの皆さんの協力があってこそこの受賞」と、感慨深そうに話します。

五島監督の「習うより慣れる」のモットーで、実践練習をメインに練習に励んでいる鬼北フェザンツ。選手たちの出身校はさまざまですが、お互いに切磋琢磨しながら技術を磨き、心身ともに成長してきました。そして、今年行

われた「土佐清水ライオンズ杯少年野球大会(4年生以下)」では、南宇和郡との合同チームで見事優勝を果たし、チームを活気づけました。

中高生のOB選手もよく練習に参加している鬼北フェザンツ。ともに汗を流し、ときに指導者となって後輩にアドバイスをするなど、OB選手はチームにとって偉大な存在です。4月から中学生になる高田貞治くんは「野球を通して仲間と戦うことの楽しさ、信じて頑張ることの大切さ、そして先輩からはテクニックを教わった。中学生になったら、

OB選手にしてもらったことを、次は自分が後輩に恩返ししていきたい」と嬉しそうに話していました。

「勝ち負けにこだわらず、まずは楽しんで野球をすることが大切」と話す五島監督。キャプテンの三好啓太くんは「野球は楽しいことばかり」、また、紅一点の佐々木花菜ちゃんは「優しい仲間たちと野球できることが楽しい」と、このチームの持ち味である「和気あいあいとした雰囲気」の中でのびのびと野球ができることの楽しさを感じています。五島監督は「1人でも多くの野球好きな子どもたちとプレーしたい。興味のある方はぜひ遊びに来てください」と、その魅力をPRしていました。

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 2/28 現在

世帯数

人口	10,347人
男性	4,830人
女性	5,517人
世帯数	5,045世帯

※外国人住民を含みます。

編集後記
▼取材先へお伺いすると「広報読みました」や「いつも頑張ってますね」などと嬉しいお言葉をいただくことがありますが、毎月広報誌を作ることができているのは町民の皆さんのご協力があってこそです。心からお礼申し上げます。(悠)

お詫びと訂正

広報きほく3月号に誤りがありました。お詫びの上、訂正します。
P14 ひよし川柳会 山本雅之氏の句

(誤)匿名で 福祉へ贈る 生き佛

(正)匿名で 福祉へ贈る 生き佛

Happy Birthday

げんき
4月生まれの元鬼っず ー元気な鬼北っ子ー



芝^{しば}

泰生^{たいせい}
くん

2歳
小倉

たいせい、2歳おめでとう！
大好きなお魚たくさん食べて元気に大き
くなってね♡



篠原^{しのはら}

早稀^{さき}
ちゃん

1歳
近永

一歳のお誕生日おめでとう！音楽大好き、
早稀ちゃん。お兄ちゃんと仲良く、元気に
大きくなってね！



山本^{やまもと}

一嘉^{いちか}
ちゃん

3歳
奈良

お誕生日おめでとう！
たくさん笑ってたくさん成長できる一年にし
ようね♡



武田^{たけだ}

早永^{さえ}
ちゃん

2歳
永野市

いつもニコニコさえちゃん！
いっぱい食べて大きくなってね～

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：5月生まれの場合、
4月25日発行・4月上旬締切り）

問 企画振興課 総合企画係 内線 2213

生まれてきてくれてありがとうございます

酒井

おさむ
理さん
じゅんこ
淳子さん
いくし
郁史くん
さわ
咲羽ちゃん



奈良の酒井さん家族。元気がっぱいの兄妹を中心に笑い声が絶えない仲よし家族です。

「親の背中を見て子どもは育つ」、その言葉を胸に、近所に暮らす淳子さんの両親と助け合いながら、日々子育てに奮闘している理さんと淳子さん。兄妹はそんな両親・祖父母の愛情に包まれながら成長しています。特別支援学級に通っている郁史くんは学校が大好き。「成長がゆつくりな分、喜びは一段と大きい」と、理さんと淳子さんは笑みを浮かべます。一方、無邪気な妹の咲羽ちゃんはお兄ちゃんのこと大好き。最近料理の手伝いに夢中です。そんな兄妹は人懐っこく、何事も積極的に行動できる強い心の持ち主。両親は物怖じしない2人に感心しています。

共働きのため、なかなか一緒に過ごせる時間がない酒井さん家族。しかし、夕食だけは必ず家族全員で。家族一緒に過ごせる貴重な時間を大切にしています。

「温厚という言葉が世界一似合う」理さんと、「しつかり者で明るい」淳子さんが築き上げてきた家族。日に日にたくましくなる郁史くんと咲羽ちゃんのことを「人の気持ちがかかる子に」と話す淳子さんと、「人との繋がりを大切にしたい」と話す理さん。目を細めながら会話する2人の視線の先には、満面の笑みを浮かべ、はしゃぎ回る郁史くんと咲羽ちゃんの姿がありました。

今回は、子どもが郁史くんと同級生である稲垣幸一さんご家族です。

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近永支部一

糖尿病予防の食事③ 『小松菜ご飯』

こんなことはありませんか？「夕飯の後や寝る前にちょっと一口」、「おなかは空いてないけどつい食べちゃう」、「お土産にお菓子をいただいて…」、「野菜あまり食べてないかも」、「周りの人より早食い」等、心当たりがある方は多いのではないのでしょうか。日本人は糖尿病になりやすい体質で、美味しいものがいつでもどこでも手に入り、ちょっと気を許すと食べ過ぎてしまい、メタボや糖尿病につながります。

「生活習慣病は予防できる」ものなので、食事や生活習慣等に気を付け予防したいものです。【食事で気を付けること】「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」が基本ですが、その他に「時間栄養学」に基づいた食べ方をすると、食後の血糖の上昇が緩やかになり、内臓脂肪がつきにくくなります。①食べる順番は野菜を先に→肉・魚→ご飯②夜9時以降は飲食を控える。③朝ご飯は大事。朝ご飯で「体内時計」をリセットします。太りにくい体質になり、仕事や勉強の効率がアップします。



材料(4人分)

ご飯…茶碗4杯分(米2合)、塩…少々、小松菜…100g、調味料A(砂糖…6g、しょうゆ…10cc、酒…3cc)、具材B(ちりめんじゃこ…6g、かつお節…2.5g、白ごま…2g)

1人当たりの栄養量

エネルギー：274kcal たんぱく質：5.9g 脂質：0.9g
炭水化物：58.1g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ①小松菜は茹でて水気を絞り細かく切る。調味料Aで煮て、具材Bを加え汁けがなくなるまで煮詰める。
- ②ご飯に塩少々と好みの量の①を混ぜる。

朝食の一品に！まとめて作っておにぎりにし、冷凍しておいてもOK！