

広報 きほく 7

2019.

【No.175】



～自然豊かな 心豊かな

暮らし豊かなまち きほく～

きほくのまち人探訪
赤松 拓也さん

PICK UP

近永駅周辺に賑わい創出プロジェクト始動

ほくほく鬼北家族の絆
林寿彦さんご家族

7月 July 鬼のまち ぐらしのカレンダー

人…人権・心配ごと・行政相談 古…古紙回収日
ペット…ペットボトル回収日 犬…犬・ねこ取引日
英…エリスとエイダの英会話教室

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6/30	1	2	3 英	4 犬	5 P 近永・泉	6
7 広見川統一清掃日	8	9	10 英	11 犬 P 日吉	12 P 好藤・愛治・三島	13 節安ふれあいの森オープン 古 泉
14 粗大ごみ回収	15 海の日	16	17 英	18 犬	19 人 P 近永・泉	20 ひょうたんプールオープン
21	22	23	24 3歳児健診 英	25 犬 P 日吉	26 P 好藤・愛治・三島	27 古 三島・日吉
28 鬼北町消防団夏季訓練	29	30	31	8/1	8/2	8/3

休日当番医

日	医院名・電話番号	
7	上甲外科クリニック ☎25-5811 わたなべハートクリニック ☎25-1717	こばやし小児科 ☎23-1150 口羽外科胃腸科医院 ☎32-5000
14	植木整形外科 ☎22-0022 沖内科クリニック ☎25-3335	やくしじこどもクリニック ☎24-1386 旭川荘南愛媛病院 ☎45-1101
15	しませ医院 ☎27-1888 吉田内科泌尿器科医院 ☎25-1330	こおり小児科 ☎24-5633 市立津島病院 ☎32-2011
21	ますだクリニック ☎23-6611 くきた内科クリニック ☎26-2260	上田小児科・外科 ☎25-0100 永井内科医院 ☎32-6688
28	鎌野病院 ☎24-6611 木村内科医院 ☎24-0030	こばやし小児科 ☎23-1150 鬼北町国保日吉診療所 ☎44-2250

健康診査・がん検診等

日	場所	受付時間	健診等
18	下本村集会所	8:00~9:00	○
	上大野集会所	10:00~11:00	○
19	上鍵山集会所	8:00~10:00	○



今月の表紙

6月5日、泉小学校横の田んぼで行われた田植え。児童たちは横一列に並ぶと、田植えの泥に足を取られながらも、一株ずつ手に取り、丁寧に植えていました。

人口と世帯数 5月31日現在

人口 10,260人 (-14)
 男性 4,784人 (-4)
 女性 5,476人 (-10)
 世帯数 5,027世帯 (-6)

※()は前月比です。

CONTENTS_ 目次

- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | Info 鬼のまちづくりに係る募集
- 004 | PICK UP 近永駅周辺に賑わい創出プロジェクト始動
- 006 | 「警戒レベル」と「とるべき行動」を知ろう！
- 007 | 国民健康保険被保険者証等の更新について
- 008 | 空き家情報等
- 009 | まちのニュース
- 012 | Information
- 014 | まちのアルバム
- 016 | コラムの広場
- 018 | きほくのまち人探訪・戸籍の窓
- 019 | Happy Birthday
- 020 | ほくほく鬼北家族の絆
健康づくり応援レシピ



鬼のまちづくり

の一環として次のとおり募集します！



募集
1

「鬼のウォールアート」作品の制作者を募集します

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214

町内の店舗や倉庫の外壁（コンクリート壁、シャッター、トタン等）に、「鬼」をモチーフとした壁画を制作していただく方を募集します。

応募資格

日本国内に在住されている方

応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて応募してください。

募集期限

令和元年 10月31日（木）

報酬

1作品につき20万円 ※作品完成後

制作方法・注意点

■材料や備品、移動手段、下地処理など、作品

制作に係る経費は自己負担とします。

■令和2年2月までに完成予定の作品に限ります。

■完成した壁画の著作権、著作人格権は鬼北町に帰属します。

■道路等を汚さないでください。



詳しくはお問い合わせいただくか、鬼北町ホームページをご覧ください。

募集
2

「鬼の絵本」のストーリーを募集します

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2213

「鬼」をテーマにした子ども向けの絵本のストーリーを募集します。

応募資格

日本国内に在住されている方

応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて応募してください。

注意点

■原稿の1行目に作品タイトル、2行目に氏名を記載し、文章は3行目から書き始めてください。

■見開き10～15場面を想定しています。

※1見開きとは本を開いたときの左右のページを合わせたものをいいます。

■場面ごとに通し番号を記載してください。

■絵は描かないでください。

■複数の応募可能です。

■応募作品の返却はできません。

■応募作品の所有権ならびに受賞作品の著作権は鬼北町に帰属します。

賞金 10万円

募集期限

令和元年7月31日（水）

詳しくはお問い合わせいただくか、鬼北町ホームページをご覧ください。





近永駅周辺賑わい 創出プロジェクト始動

近永駅周辺地域の「賑わい」をどう取り戻していくか、皆さんのアイデアで「まちの将来」を創ります。

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

まちの未来を創造するプロジェクト

予土線における「鬼北町の玄関口」として、多くの方が利用してきたJR近永駅。しかし、近年の人口減少・車社会の普及に伴う予土線の利用者の低迷、周辺地域への大規模店舗の進出等により、かつての中心地であった近永地区の商店街が衰退し、廃業等による空き店舗も増えてきました。

こうした中、近永駅周辺地域の「賑わい」をどう取り戻していくか、その拠点となる近永駅駅舎をどう整備していくかを思い描いていく「近永駅周辺賑わい創出プロジェクト」を立ち上げました。メンバーは地域の皆さんや北宇和高校生、行政職員などさまざま。また、サポート役にはあらゆる知識創造活動の支援に携わっているファシリテーターの青木将幸さんらを迎え、世代を超えてこのまちの将来を語り合っています。

このまち・この駅に再び光を…

本格始動となった6月6日、まず、北宇和高校で全校生徒を対象としたワークショップを開催。「近永駅がどんなふうになったらワクワクする?」と青木さんが生徒に問いかけると、テレビがある、エアコンがある、本を持ち寄れる本棚があるなど、さまざまな答えが飛び交いました。青木さんは「人のアイデアを聞きながら、自分の意見や人の意見にプラスしてより良いものにしていくことが大切」と生徒たちに伝えました。

その後、企画振興課職員の案内の

参加者の声

今回のプロジェクトには、北宇和高校地方創生・広報委員長として、地元に住んできた一住民として、鬼北町がより良くなればと思い取り組んでいます。自分たち高校生の意見で、鬼北町がより良くなるよう、今後も頑張っていきます。



やまもと よしひろ
山本 祥裕 さん

20年程前、学生時代に慣れ親しんだ駅周辺が、今では空き店舗・空き地等で寂しくなってきました。学校以外の時間でも、駅周辺で過ごしたいと思えるような街に戻ってほしいとの願いを込めて、プロジェクトに参加しました。



やました きよこ
山下 聖子 さん

以前から町おこしには関心があり、プロジェクトに参加させていただきました。参加している高校生たちの熱意に関心し、一緒に町のためにできることを考え、形にしたいと思いました。微力ですが、よろしくお願いいたします。



じょうこう たみじ
上甲 民治 さん



2



3



4



5



6

①北宇和高校の生徒と一緒に近永駅周辺を散策。かつての賑わいを取り戻すため、現状や問題点を把握 ②班で話し合ったことや自分の思いを熟弁する参加者 ③参加者とともにまちの未来を語り合う ④北宇和高校で行われたワークショップの様子。青木ファシリテーターらと一緒にまちの未来を考える ⑤地域住民、北宇和高校生、行政が一体となってまちの未来について意見交換 ⑥世代を超えて語り合う

プロジェクトメンバー募集!

「近永駅周辺賑わい創出プロジェクト」は、ざっくばらんに自由に意見が言い合える場です。主に参加者によるワークショップ形式で活動していきます。「賑わいを取り戻したい」「こんなまちになってほしい」という思いを皆さんと一緒に語り合い、創っていきませんか?

次回開催日 日時 7月27日(土)13時30分～
場所 近永公民館

もと、生徒と一緒に近永駅周辺を散策。実際に自分の目で見て、今抱えている問題を皆で共有しました。夕方には、メンバー全員が集結し、「近永駅とその周辺がこうなっていくと良いなあ」をテーマにワークショップを開催。参加者たちはアイデアを出し合い、他のメンバーの意見に共感したり、新たなアイデアを見出したりしていました。その後、子どもが遊べる駅、休憩・勉強スペースがある駅など、メンバーから出た意見をもとにいくつかの班に分かれ、近永駅周辺の未来について語り合い、創造を膨らませていきました。かつての「賑わい」を取り戻すため、それぞれの思いが「まちの将来」を創っていきます。

水害や土砂災害から自らの命、家族の命を守るために

「警戒レベル」と「とるべき行動」を知ろう！

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました。(令和元年5月29日から)

問 総務財政課 危機管理室 内線 2421・2422

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報		警戒レベル相当情報
警戒レベル 5	命を守る最善の行動をとる	災害発生情報	市町が発令	警戒レベル5相当情報 大雨特別警報等
警戒レベル 4	避難 (安全な場所へ避難)	避難勧告、 避難指示(緊急)		警戒レベル4相当情報 土砂災害警戒情報等
警戒レベル 3	高齢者等は避難 (避難に時間を要する人は避難)	避難準備・ 高齢者等避難開始		警戒レベル3相当情報 大雨警報、洪水警報等 (気象庁、県等が発表)
警戒レベル 2	避難行動の確認 (ハザードマップ等により確認)	洪水注意報、 大雨注意報等	気象庁が発表	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
警戒レベル 1	心構えを高める (気象情報など最新情報に注意)	早期注意情報 (警報級の可能性)		

「もしも」に備えて、考えておこう！

例1) 大雨等により、避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くのより安全と思われる建物(最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等)に移動しましょう。

例2) 外出すら危険と思われる場合は、建物内のより安全と思われる部屋(上層階の部屋、山からできるだけ離れた部屋)に移動しましょう。

土のう袋を提供します(水害事前対策用)

支給時期 ■気象庁が台風発生を発表してから、熱帯・温帯低気圧に変わるまでの間
■台風が発生していない場合でも、前線停滞等による長雨が降る恐れがある場合
■上記の平日9時から17時までの間

支給場所 ■総務財政課危機管理室
■日吉支所
※最寄りの場所へお越しください。

支給数量 1世帯につき20袋以内とさせていただきます。



8月1日から

国民健康保険被保険者証等の更新について

問 町民生活課 保険年金係 内線 2114 ~ 2116

現在お使いの被保険者証の有効期限は、**平成31年(令和元年)7月31日**までです。

新しい被保険者証は、7月下旬までに郵送します。国保の加入者は、世帯主様宛てにご家族分をまとめて、後期高齢者医療被保険者証は、各個人宛てにお送りします。8月になっても届かない場合はご連絡ください。

【国民健康保険被保険者証】

色は「若草色」⇒「桃色」に変わります。(一般・退職)

愛媛県			
国民健康保険被保険者証	有効期限	令和2年7月31日	
	交付年月日	令和元年8月1日	
記号	番号	××××××××	
資格	一般		
氏名	鬼北 太郎	性別	男
住所	愛媛県北宇和郡鬼北町大字近永800番地1		
生年月日	昭和××年×月×日	世帯主名	鬼北 太郎
適用開始年月日	令和××年×月×日		
交付者住所	愛媛県北宇和郡鬼北町 大字近永800番地1	保険者番号	381004
T E L	(0895) 45-1111	交付者名	鬼北町

【後期高齢者医療被保険者証】

色は「薄桃色」⇒「青色」に変わります。

後期高齢者医療被保険者証	有効期限	令和2年7月31日	
	被保険者番号	××××××××	
住所	北宇和郡鬼北町大字近永800番地1		
氏名	鬼北 花子		
生年月日	昭和××年×月×日	性別	女
資格取得年月日	平成××年×月×日		
発行期日	平成××年×月×日		
交付年月日	令和元年8月1日		
一部負担金の割合	1割		
保険者番号・名称	39384888	愛媛県後期高齢者医療広域連合	

◆新しい被保険者証について

必ず8月1日から使用してください。また、住所、氏名など記載内容を確認し、誤りがある場合はご連絡ください。

◆古い被保険者証について

有効期限の過ぎた古い被保険者証は回収しません。ご自身で裁断するなどして処分してください。

◆保険税(料)に未納がある場合

被保険者証が交付できない場合があります。また、後期高齢者医療保険の被保険者証は郵送されません。未納がある場合は、早急にお支払ください。なお、納付期限までにお支払が困難な場合や分割納付などの相談が必要な場合は、町民生活課課税管理係までご連絡ください。

【限度額適用・標準負担額減額認定証】

有効期限は7月31日までです。

◎国保の加入者

引き続き交付を希望される場合は、次のものを持って、町民生活課または日吉支所で手続きしてください。

- ①印鑑
- ②被保険者証
- ③過去1年間に90日を超える入院がある場合は、入院時の領収書

◎後期高齢者医療の加入者

負担区分に変更がなく、未納がない場合は、被保険者証と一緒に郵送します。

補助金

Information

鬼の町まちづくりプロジェクト支援事業補助金制度

☎ 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

地域資源を活かした魅力あるまちづくりを目的とした住民による自主的かつ公益的な事業に対する補助制度を設けています。

補助金対象事業

【まちづくり推進プロジェクト】

■特産品の開発・地場産業の育成および販路拡大に関する事業

■まちづくりのためのイベント開催事業 等

【文化創造プロジェクト】

■文化向上のためのイベント開催事業 等

補助対象者

町内に住所を有する5人以上で組織する団体。

ただし、鬼北町補助金交付規則に定める団体育

成補助金を受けている団体において、すでに実施している事業については対象となりません。

補助率

補助対象事業費の80%以内

補助限度額

1年度あたり30万円

募集締切日

令和元年7月10日(水)

詳しくは企画振興課にお問い合わせください。

空き家

Information

空き家を有効活用してみませんか？【2次募集】

問い合わせ・申し込み 企画振興課 地域活力創出係 内線2212

この事業は、空き家を地域資源として有効活用し、鬼北町へ移住定住を希望する方々の受け皿づくりを整備し、地域の活性化につなげることを目的としています。

空き家活用住宅とは？

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

借り上げ対象とする空き家住宅

- ①人の住んでいない一戸建ての住宅
- ②空き家の所有者が改修・転賃することを承諾したもの
- ③改修経費が限度額以下のもの

改修内容・限度額

台所・浴室・トイレ等の水回りを基本として、改修費・耐震改修費、合計500万円を上限に整備

借り上げる期間

■所有者と町の契約期間1年更新の、最長10年。契約期間満了後、空き家所有者に返還します。

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

(例:10年以上11年未満で修繕費用の10%)

募集期間

令和元年7月1日(月)～7月31日(水)



まちのメリット

- 人口の増加
- 集落・景観の維持
- 町営住宅の建設・維持費の軽減



空き家所有者のメリット

- 町の施工でリフォーム・耐震化を実施
- 契約期間中は町が管理運営
- 町が居住に必要な工事を施工
- 建物の固定資産税の免除



お知らせ
info

保険年金係からのお知らせ

「国民年金保険料」に関するお知らせとお願い

問 町民生活課 保険年金係 内線 2114 / 宇和島年金事務所 ☎ 22-5440 (音声案内)

令和元年度の国民年金保険料について

平成31年4月から令和2年3月までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・コンビニ等で納めることができます。

また、便利な口座振替やクレジットカード、インターネットでも納付することができます。なお、保険料をまとめて前払いすると、割引が適用されるため大変お得です。

国民年金保険料を納め忘れると…

日本年金機構では、保険料を期日までに納めていただけない方に対して、電話・書面等により早期に納めていただくよう案内を行っています。未納のまま放置されると、延滞金が課されるだけでなく、納付義務者(※)の財産を差し

押さえることがありますので、期日までの納付をお願いします。

※…本人、配偶者および世帯主

国民年金保険料を納めることができない場合

保険料が未納の状態、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなります。

経済的な理由で保険料を納付することが難しい場合は、保険料の「免除」や「納付猶予」の制度を利用しましょう。なお、今年度の免除申請は、令和元年7月分から令和2年6月分までの期間を対象として審査されます。

また、免除申請は2年1カ月前まで遡って行うことができます。納付でお困りの方は、一度、ご相談ください。

相談
infoお子さんへの心配ごとはありませんか
鬼北町教育相談について

問 教育課 学校教育係 内線 4116

お子さんの就学や教育に関する心配ごとで聞いてみたいことはありませんか。専門の教職員などによる相談会を実施しますので、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。



相談日 8月1日(木)・2日(金)

場所 中央公民館

申込方法

■申込書に必要事項を記入して、お子さんが通っている保育所または学校に提出してください。

■お子さんが保育所に通っていない場合は、申込書を直接鬼北町教育委員会に提出してください。

※申込書は、町内の保育所、小学校、中学校および鬼北町教育委員会にあります。

申込期限 7月19日(金)

お知らせ
info健全な農地利用を目指して
農地パトロールを実施します

問 農業委員会事務局 内線 2438

鬼北町農業委員会では、農地の利用状況の確認や遊休農地、違反転用などの発生防止を目的として、今年も農地パトロールを実施します。7月中に農業委員と農地利用最適化推進委員で町内各地区を回る予定です。

農地のことでご相談のある方は、農業委員会事務局にご相談ください。

注意
info不用意に近づかないで！
スズメバチにご注意を！

問 環境保全課 環境衛生係 内線 2442

スズメバチはこの時期から巣作りを始め、夏から秋にかけて増え、攻撃性も高まっています。毎年、スズメバチの巣に気付かず、近寄って刺される事故が発生しています。ハチ毒にアレルギーがあると重症化することがありますので、特に注意が必要です。

役場では、ハチの巣の駆除は行っていません。スズメバチ等の巣を見つけた場合は、不用意に近づくことは避け、専門業者に駆除を依頼するなど、安全に配慮してください。

決定 Topics

鬼北町の魅力をPRします！

きゅん²大使に中村百花さん

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214



鬼北町の魅力を町内外にPRする「鬼北町きゅん²大使」に、愛媛県初のアイドルユニット「ひめキュンフルーツ缶」で活動する中村百花さんが委嘱されました。

ひめキュンのリーダーとして活躍している中村さんは鬼北町出身。中村さんは「小さい頃から慣れ親しんだ鬼北町の魅力を発信していきたい」と意気込んでいました。

相談 info

ご相談はありませんか？

身体障がい者巡回相談

問 町民生活課 生活支援係 内線 2117

愛媛県福祉総合支援センターによる「身体障がい者巡回相談」が次のとおり行われます。

相談人数には限りがありますので、相談がある方は必ず申し込みをしてください。



日時 9月12日(木) 14時～15時
※受付は14時30分まで

場所 宇和島市吉田公民館

相談内容

- 補装具（処方および適合判定を含む）
 - 更生医療
 - 身体障害者手帳等に係る相談
- ※整形外科医師が同行

申込期限 9月4日(水)

お知らせ info

令和元年第2回

鬼北町議会臨時会報告

問 議会事務局 内線 2300

令和元年第2回鬼北町議会臨時会は5月15日に開催されました。会では、承認3件、議案1件、同意1件が提案され、全て原案のとおり承認、可決、同意されました。

【承認】

- 町長の専決処分（鬼北町税条例等の一部を改正する条例）の承認について
- 町長の専決処分（鬼北町国民健康保険税条例の一部を改正する条例）の承認について
- 町長の専決処分（鬼北町介護保険条例の一部を改正する条例）の承認について

【議案】

- 工事請負契約（平成30年7月豪雨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）の締結について

【同意】

- 鬼北町消防委員の選任について

募集 info

東京2020オリンピック聖火リレー 聖火ランナー募集について

問 教育課 文化・スポーツ係 内線 4601

鬼北町では、愛媛県で走行する東京2020オリンピック聖火リレーの聖火ランナーを募集します。

皆さんの応募をお待ちしています。

日時 令和2年4月22日(水)～23日(木)

募集人数 1人

応募方法



画像提供：Tokyo2020

※詳しくは鬼北町ホームページで確認してください。（7月1日より公開予定）

募集期間 7月1日(月)～8月31日(土)

お知らせ
info

令和元年度5月の鬼北町工事入札結果

問 総務財政課 管財係 内線 2209

入札日	工 事 名	場所	工 事 概 要	落札業者 落札額(税抜)	主管課
24	30災国補第3601号南権台川河川災害復旧工事	大宿	施工延長 L=76.5m、石積工 A=288㎡	(有)松浦土建 13,358,000	建設課
24	(30)緊砂補第92号生田6-2地区災害関連緊急がけ崩れ対策工事	生田	施工延長 L=17m、山留工 V=56㎡、落石防護柵工 L=18m、L型水路 L=17m	(有)松浦土建 11,016,000	建設課
24	30災国補第3020号上谷川河川災害復旧工事	小倉	施工延長 L=7m、石積工 A=22㎡	(株)南予建設 1,190,000	建設課
24	30災国補第3519号寺谷川河川災害復旧工事	興野々	施工延長 L=11.5m、石積工 A=23㎡	(有)渡辺建設 1,450,000	建設課
24	30災国補第3602号下住川河川災害復旧工事	小倉	施工延長 L=8m、石積工 A=56㎡	(有)渡辺建設 3,000,000	建設課
24	30災国補第3016号長谷川河川災害復旧工事	上鍵山	施工延長 L=8.5m、石積工 A=27㎡	(株)イリテック 1,400,000	建設課
24	30災国補第3482号葛川河川災害復旧工事	川上	施工延長 L=26m、石積工 A=159㎡	(有)鬼城建設 6,690,000	建設課
24	30災国補第3484号とちが谷川河川災害復旧工事	川上	施工延長 L=30m、石積工 A=96㎡	松栄建設(有) 4,690,000	建設課
24	30災国補第3504号下大野上川河川災害復旧工事	下大野	施工延長 L=14.5m、石積工 A=52㎡	(有)上甲建設 2,710,000	建設課
24	30災国補第3520号西犬飼川河川災害復旧工事	父野川下	施工延長 L=20m、石積工 A=45㎡	(有)日吉建材運輸 2,320,000	建設課
24	30災国補第3521号滝谷川河川災害復旧工事	川上	施工延長 L=4m、石積工 A=21㎡	(有)三島建設 1,650,000	建設課
24	30災国補第3603号上中組川河川災害復旧工事	小松	施工延長 L=25m、石積工 A=53㎡	(有)三島建設 2,390,000	建設課
24	30災国補第3488号万城川河川災害復旧工事	川上	施工延長 L=30m、石積工 A=75㎡	(有)三島建設 3,950,000	建設課
24	30災国補第3489号万城川河川災害復旧工事	川上	施工延長 L=28m、石積工 A=115㎡	(有)三島建設 6,560,000	建設課
24	30災国補第3019号藤の川河川災害復旧工事	広見	施工延長 L=7m、石積工 A=25㎡	(有)鬼城建設 1,200,000	建設課
24	30災国補第3477号高皿川河川災害復旧工事	上鍵山	施工延長 L=23m、石積工 A=163㎡	日吉総合建設(株) 7,778,000	建設課
24	30災国補第3604号上本村川河川災害復旧工事	父野川下	施工延長 L=6m、石積工 A=17㎡	(有)日吉建材運輸 1,370,000	建設課
24	30災国補第3015号山神川河川災害復旧工事	上鍵山	施工延長 L=14m、石積工 A=52㎡	日吉総合建設(株) 2,350,000	建設課
24	30災国補第3469号中屋敷川河川災害復旧工事	日向谷	施工延長 L=10.5m、石積工 A=24㎡	(株)イリテック 1,550,000	建設課
24	30災国補第3500号三間谷川河川災害復旧工事	下大野	施工延長 L=20m、石積工 A=69㎡	(有)上甲建設 3,370,000	建設課
24	(30)緊砂補第93号下大野筒井坂地区災害関連緊急がけ崩れ対策工事	下大野	施工延長 L=15m、山留工 V=58㎡、落石防護柵工 L=17m、L型水路 L=15m	愛媛建設(株) 8,000,000	建設課
24	(30)町単独事業 わんぱく広場塗装工事	近永	区画線工 L=1310m、きほくん A=320㎡、きじの助 A=139㎡	(株)四国ライト 7,200,000	建設課

お知らせ

えひめ結婚支援センター
「愛結び」会場開設

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 7月27日(土)

※天候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

近永公民館 1階会議室

問い合わせ

▼企画振興課

地域活力創出係

内線2213

▼えひめ結婚支援センター

南予事務所

☎0893-57-6705

旧優生保護法一時金受付・相談窓口のお知らせ

県では、旧優生保護法に基づき、優生手術などを受けた方への一時金支給に関する申請受付・相談窓口を設置しています。詳細は最寄りの窓口(左記)までお問い合わせください。

なお、来所の場合は予約が必要です。

最寄りの窓口

宇和島保健所

☎0895-22-5211

受付時間

▼8時30分～12時

▼13時～17時

※土日祝日、年末年始を除く

問い合わせ

愛媛県健康増進課

☎089-912-2405

里親になりませんか

里親とは、さまざまな事情により、自身の家庭で生活することができなくなった子どもを、家庭に迎えて愛情と理解を持って養育してくださる方のことです。

里親制度は、児童福祉法に基づいて里親に子どもの養育をお願いする制度で、手当の支給等がありますが、研修の受講が必要です。

県では、里親になっていただけの方を募集します。また、子どもを養子として家庭に迎えていただける里親の募集も併せてしています。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

南予子ども・女性支援センター(児童相談所)

☎0895-22-1245

募集

宇和島地区広域事務組合
職員募集

令和2年度採用の職員を次のとおり募集します。

職種・募集人数

▼事務職：若干名▼介護職 A・B・C：6名程度▼消防職

：6名程度

1次試験

【内容】

▼事務職：教養試験(大卒程度)、事務適性検査、作文

▼介護職 A・B・C：教養試験(高卒程度)、作文

▼消防職：教養試験(高卒程度)、消防適性検査、作文

【試験日】

9月22日(日)

※受験資格等の詳細は、各試験案内で確認してください。

採用年月日(予定)

令和2年4月1日

試験案内・志願票

●事務職・介護職は、組合事務局管理課、組合福祉施設または組合ホームページにあります。

●消防職は、消防本部総務課、鬼北消防署、吉田・津島分署、組合事務局管理課、宇和島市、松野町・鬼北町人事担当課または消防本部ホームページにあります。

※郵便で請求する場合は、「職員志願票請求」と朱書きした封筒に、返信用封筒(92円切手を貼り、宛先を書いた長形3号サイズ)を同封し、各問い合わせ先へ郵送してください。

受付期間 8月1日(木)～8月29日(木)の
勤務時間中(必着)

問い合わせ 【事務職・介護職】

宇和島地区広域事務組合
管理課 人事係

☎0895-22-8664

【消防職】

宇和島地区広域事務組合
消防本部 総務課

☎0895-22-7539

各種自衛官募集

次のとおり各種自衛官の募集を行います。

【一般曹候補生】
受験資格 18歳～33歳未満の方
試験日および試験地 9月21日(土) 宇和島市役所

9月20日(金)・22日(日) ゴールドビル味酒(松山市)

【自衛官候補生】
受験資格 18歳～33歳未満の方
試験日および試験地 8月31日(土) ※男性・女性

※郵便で請求する場合は、「職員志願票請求」と朱書きした封筒に、返信用封筒(92円切手を貼り、宛先を書いた長形3号サイズ)を同封し、各問い合わせ先へ郵送してください。

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 7月19日(金) 9時～15時

※ひまわりは10時から

場所 ◆鬼北町総合福祉センターひまわり

◆日吉保健センター

☎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…社会福祉協議会 ☎45-3709

※高卒見込み者を除く

陸上自衛隊松山駐屯地

▼9月24日(火)

※女性のみ

▼10月1日(火)～3日(木)

※男性のみ

※いずれも高卒見込み者を含む

陸上自衛隊松山駐屯地

【航空学生(海自・空自パイロット)】

受験資格

(海自)高卒(見込含む)で23歳未満の方

(空自)高卒(見込含む)で21歳未満の方

試験日および試験地

9月16日(月)

松山青少年センター

受付期間 ※全て同じ

7月1日(月)～9月6日(金)

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所

☎0895-22-1245

※郵便で請求する場合は、「職員志願票請求」と朱書きした封筒に、返信用封筒(92円切手を貼り、宛先を書いた長形3号サイズ)を同封し、各問い合わせ先へ郵送してください。

職員志願票請求」と朱書きした封筒に、返信用封筒(92円切手を貼り、宛先を書いた長形3号サイズ)を同封し、各問い合わせ先へ郵送してください。

☎0895-2315431

2019年度海上保安学 校学生採用試験案内

次のとおり2019年度海上保安学校学生採用試験の募集を行います。

受験資格

- 2019年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して6年を経過していない者および2019年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- 高等専門学校の第3学年の課程を修了した者であつて、2019年4月1日において当該課程を修了した日の翌日から起算して5年を経過していない者等、人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認められた者

試験区分

- ▼船舶運航システム課程
- ▼情報システム課程
- ▼管制課程
- ▼海洋科学課程
- ▼航空課程

1次試験

9月22日(日)

受付期間

7月16日(火)～7月25日(木)

7月16日(火)～7月18日(木)

7月16日(火)～7月18日(木)

問い合わせ

宇和島海上保安部管理課
☎0895-2211591

夏休み特別企画「裁判員 裁判体験ツアー」開催

日時 8月2日(金)

13時15分～16時35分

場所

松山地方裁判所

対象者

愛媛県内の小学5・6年生

定員

30人

※申込多数の場合は抽選

申込方法

郵送(往復はがき)のみ

宛先

〒790-8539

松山市一番町三丁目3-8

松山地方裁判所総務課

「裁判員裁判体験ツアー」係

【必要記載事項】

(往信用裏面) 参加希望者の

①住所②氏名(ふりがな)③

電話番号④学校名⑤学年⑥同

伴する保護者の有無(有の場合、保護者の氏名・参加希望者との続柄)

(返信用表面) 参加希望者の

氏名・住所

募集期間

7月1日(月)～11日(木)

※当日消印有効

詳しくは、松山地方裁判所の

ホームページをご覧ください。

問い合わせ

松山地方裁判所

総務課庶務係

☎089-903-4379

催し

愛媛県立医療技術大学
オープンキャンパス2019

日時

8月9日(金)・10日(土)

※事前申込不要

内容

受験希望の方と保護者の方を対象に、オープンキャンパスを行います。

学科等紹介のほか、模擬実習や講義、現役学生による相談会を開催します。受験をお考えの方、進路に迷われている方、皆さんぜひお越しください。

申込期間 6月28日(金)必着

問い合わせ

愛媛県立医療技術大学

☎089-958-2111

「海の日」記念行事 巡視船たかつき体験航海

日時

7月28日(日)

①9時30分出港(関係者)

②11時30分出港(一般応募)

③14時出港(一般応募)

内容

宇和島港を出港し、約1時間30分の航海

募集人数 100名

※4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

※応募多数の場合は抽選

申込期間

6月28日(金)必着

問い合わせ

宇和島海上保安部管理課

☎0895-2211591

「特別支援教育理解促進 フォーラム」開催

日時

8月23日(金)

場所

松前総合文化センター

内容

自閉症児を子育て中の立石美津子さんの講演等

申込期限

8月16日(金)

申し込み・問い合わせ

愛媛県教育委員会

特別支援教育課

☎089-912-2967

自然の力を 全身で感じてみよう!

Sotoyoga in Narukawa



ヨガは豊かな自然と澄み切った空気を全身で受け止める最高の方法です。成川渓谷のクリアな自然の力、ぜひ、体験してみませんか?

日時 7月6日(土)
9時30分～11時

場所 成川渓谷

持参物 ヨガマット(無料レンタル可)
バスタオル

講師 門多 えみ子先生

参加料 1,500円

定員 20人

申込期限 7月5日(金)

問い合わせ・申し込み

鬼北町地域おこし協力隊

☎45-1111 内線2216

唯一無二の鬼北町の財産・鬼北町庁舎

◎第28回BELCA賞受賞

長期にわたって適切な維持保全を実施したり、優れた改修が行われた既存の建築物のうち、特に優秀なもの表彰する「BELCA賞（主催：公益社団法人ロングライフビル推進協会）」。その中のベストリフォーム部門において、鬼北町庁舎が表彰されました。

ベストリフォーム部門とは、社会的・物理的な状況の変化に対応して、今後の長期使用のビジョンを持って蘇生させる、または、飛躍的な価値を向上させるリフォームなどがされた模範的な建築物を表彰するもの。今回、創建当時の姿を守るために何度も議論を重ね、「身の丈に合った庁舎」を目指した庁舎改修の取り組みや、働き方改革も伴っていることが高く評価されました。

なお、この部門では愛媛県内初の受賞です。



①



②



③

①見事再生された鬼北町庁舎 ②BELCA賞の銘板 ③BELCA賞の賞状

声援を力に変え、ベストを尽くす

◎第14回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会



第14回宇和島市・北宇和郡中学校総合体育大会は5月29日・30日の2日間、宇和島市・鬼北町の各会場で行われました。

これまでの日々の練習の成果を発揮しようと、力を振り絞る選手たち。1点、1勝を掴もうと懸命に戦う選手らのその姿に、会場には仲間や保護者たちから絶えず声援が送られ、選手の背中を後押ししていました。

主な大会結果（県大会出場者）は次のとおりです。

【団体】

- ▶ソフトテニス男子①日吉中
- ▶ソフトテニス女子①日吉中
- ▶軟式野球①広見中

【個人】

- ▶卓球男子シングルス⑤大栗武尊（広見）／⑤松浦悠（広見）
- ▶ソフトテニス男子①和氣道広・中川朝陽（日吉）／②丹下聖士・古谷大空（日吉）
- ▶ソフトテニス女子①西田なるみ・高瀬まとい（広見）／②今城佳奈・川平紗月（日吉）／④竹本捺希・新恵聖菜（広見）
- ▶柔道男子 73 kg級②坂本一登（広見）
- ▶剣道男子⑤高田凧（広見）
- ▶剣道女子③池田彩花（広見）／④田島古都（広見）

◎アユの稚魚放流事業



アユの赤ちゃん
元気に大きくなつてね

5月15日、広見川漁業協同組合が毎年実施している「アユの放流事業」が行われました。

奈良川河川敷では、さくら保育所と近永保育所の園児が放流に参加。子どもたちはアユの稚魚を優しく川へ放流すると、「大きくなつてね」と元気いっばいの声で見送っていました。

◎人権に係る定規の贈呈式



困った時は
「子ども110番」に

5月14日、宇和島人権擁護委員協議会から広見中学校1年生に対し、「子どもの人権110番」や人権重点目標などが記載された定規が贈呈されました。

上甲利汎会長は「違いを認め合い、優しい心配りをしてほしい」と、生徒たちに伝えていました。

◎第47回日吉さつきまつり



豪華絢爛な
さつきの貫録

5月25日・26日の2日間、道の駅日吉夢産地で、日吉盆栽会(会長・大森時政)が主催する「第47回日吉さつきまつり」が開催されました。

会場には堂々としたさつき・約70鉢を展示。訪れた人たちはその一つ一つに魅了されながら、じっくりと見て回っていました。

◎山野草・山アジサイ展



山アジサイが織りなす
癒しの空間

鬼北山野草会(会長・武田國次)が主催する「山野草・山アジサイ展」が5月25日・26日の2日間、広見体育センターで開催されました。

この季節にしか見ることができない色とりどりの山アジサイ。この日も会場には多くの愛好家が訪れ、その美しさを堪能していました。

◎鬼北町長杯バドミントン大会



バドミントンで広がる
仲間の輪

6月9日、鬼北総合公園体育館で「鬼北町長杯バドミントン大会」が開催されました。

町内外から集結した多くのバドミントン愛好者たち。会場では勝利を手にしようとする熱戦が繰り広げられ、仲間同士の絆やライバルとの交流を深めていました。

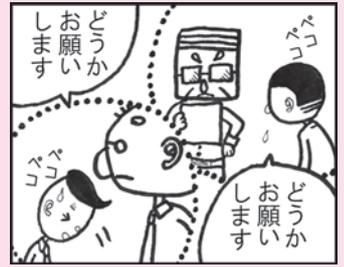
◎泉小学校田植え体験



秋の収穫に向けて
「一つ一つ丁寧に…」

6月5日、泉小学校横の田んぼで、泉小学校児童たちによる田植え体験が行われました。

毎年恒例となったこの田植え体験。児童たちは慣れない作業に悪戦苦闘しながらも、田植え紐に付いた目印に沿って、「赤米」「黒米」などの苗を丁寧に植えていました。



竹の子川柳会

あさおきてきらきらしてるみんなのめ
 やすみのひいことあるよたのしみだ
 小一 隆 希
 おにごっこおにやくをしたたのしいな
 小一 悠 夏
 パンをやくこげた香りがおいしそう
 小二 みるく
 つらい時はげまし合って元気だす
 小三 心 春
 ふくはんの役目をはたす登下校
 小四 翔 太
 登休みげんきに遊ぶ友だちと
 小四 太 清
 一年生心も体もキラキラだ
 小四 茉 秀
 僕たちに元気をくれるお弁当
 中一 清 也
 たくさん応援の声元気出る
 中二 海 斗
 大丈夫友にはバレるから元気
 中三 ななみ
 約束とゆびきりをする小さい子
 高二 ちひろ
 高二 瑠 依

ひよし川柳会

ゆつくりとせよとは言うがお茶も出ず
 遅いなあゆつくりさんがご先導
 爽快に青空泳ぐ鯉のぼり
 ウォーキング快風受けて息が合う
 早起き爺わくわく愉快農作業
 新人のトップ当選した快拳
 1丁の座卓に乗れぬアナログ派
 ふる里はいいな両手に星座降る
 やりきって座して結果を待つ余裕
 鬼嫁から王座奪還できるかな
 稲苗が来て庭が一気に活気づき
 季節の苗あなたの元へスタンバイ
 兵頭 好子
 川添 忠昭
 宇都宮 忍
 熊本 忠貞
 宮川 柳酔
 若宮 賢敬
 大崎 五葉
 山本 雅之
 伊勢本 恵
 中城 英雄
 水野すみこ

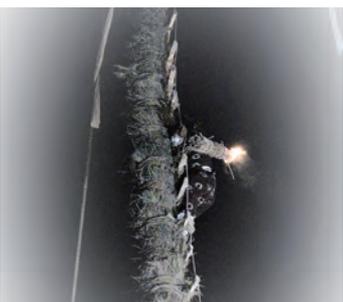
鬼北の足跡をたどる



山の信仰の痕跡を探す

南予地域近辺で現代に伝わる民俗事例に目をやる
 と、山の信仰、修験の要素をもつものがみられます。
 例えば、「花取り踊り・太刀踊り」。花取り、花踊りなども呼ばれ、高知県を中心に愛媛県の山間部、徳島県の一部地域など四国西南部に集中しています。踊り手一同が太刀や長刀、鎌などを手に取り合って踊る集団舞踊で、鬼北町父野川にも「節安花とび踊り」がありますね。南予地域の花取り踊りの由来には、室町時代後期戦国時代の土佐、長宗我部元親との戦いなどになぞらえて語られるものが多いですが、元は念仏系の踊りで、基盤には念仏芸能とそれを担った修験山伏の活動があるのではないかと考えられています。

そして、もう一つ八幡浜市に伝わる「川名津の柱松神事(柱松登り)」。今年初めて見学することができました。毎年4月第3土曜日・日曜日に川名津天満神社の春の例大祭で執り行われます。夕方から神楽が奉納され、日をまたいだ25時30分頃がクライマックス。松明を背負った大蛮(鬼)が約20メートルの柱松の頂上に登りお祓いをするのです。四国地方では特異なお祭りです。その起源は江戸時代に起こった火災の厄火祓いと言われていますが、一説では元々修験道儀礼であったものが民間信仰化したと考えられています。これの原型ともいえる祭礼が修験道文化の色濃く残る福岡県でも行われています。



▲川名津の柱松神事

エリス&エイダの鬼の里Diary

Ada's Story

「reason for wanting to speak Japanese」

私は日本、そして、この鬼北町で暮らしていることがとても幸せです。仕事が好きで、同僚の皆さんもとても親切。たくさんの友達もできました。しかし、日本語にはとても苦労しました。

鬼北町に来て2年、少しずつではありますが、私は毎日日本語の勉強をしています。来町当初と比べると、少しは上手になったかな。覚えたての日本語を話すのは不安がありますが、間違えてもいいから、自信を持って話すことが大切だと思っています。私はまだまだ日本語が完璧ではありません。今持っている日本語のポキャブラリー以上のことを相手に伝えたいと思っても、伝えきれないので、もどかしい気持ちになることがあります。また、日本語を知って

いる場合でも、その日本語を分かりやすい言葉に変換することが難しいので、まだまだ勉強しなければなりません。

当然のことながら、日本とアメリカとの違いは言語だけでなく、文化の違いなどさまざまです。来日した外国人はその違いに圧倒されます。私自身も、未だにカルチャーショックを受けることがあります。でも、鬼北町の皆さんが親切に教えてくれたり、手伝ってくれたりするので、とても心強く感じています。そんな皆さんの励ましや優しさが「ここに住みたい」、「もっと日本語が上手になりたい」、「皆さんと会話したい」と思わせてくれます。きっと新しいALTの先生も鬼北が好きになるはずです。



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！
今回は、5月5日に行った「うまれる」の自主上映会の報告をします！



地域おこし協力隊2年目
はやかわ ゆうこ
早川 優子

【映画「うまれる」自主上映会】

5月5日、近永公民館で映画「うまれる」の自主上映会を行いました。その際には、多くの方々にご来場いただき、誠にありがとうございました。お陰をもちまして、準備から片付けまで大過なく、無事終了することができました。当日は3回上映を行い、合計159名という予想をはるかに超えた多くの方々にご鑑賞していただきました。これも皆様のご支援があつてのことと感謝の気持ちでいっぱいです。

上映会を通し、感動を共有したり、想いを語り合ったりと、さまざまな出会いや、人と人がつながるきっかけや場ができたのではないかと思います。

引き続き、今後ともよろしくお願ひいたします。



▲上映会の様子



▲マーケットも同時開催

きほくのまち人探訪



あかまつ たくや
赤松 拓也さん

いちごの甘酸っぱい良い香りが広がるあかまつ農園。平成30年度全国優良経営体表彰の中の販売革新部門において、赤松拓也さんが代表を務めるあかまつ農園が農林水産省経営局長賞を受賞しました。思わぬ受賞に赤松さんは驚きを隠せません。

「自分で何かを作って評価される仕事の方が向いているのではないか」と考えた赤松さんは、システムエンジニアから転身して平成24年にUターン就農。農業のノウハウは両親の

背中から学び、販路開拓や経営規模拡大など、「農業+α」をテーマに掲げ、さまざまなことに挑戦しています。近年では、まだ食べられるのに廃棄していたいちごを養殖魚のエサにするなどの、廃棄ロス低減対策にも取り組んでいます。

昼夜問わず多忙な毎日を通す赤松さん。「休みの日があまりない」と話しますが、「やりたいこと=仕事。大変だけど達成感があるから、日々充実している」と、その表情には心から農業に携われる喜びがあふれていました。

「さまざまな業種の人と関わりながら、自分が作った物をPR、発信していくのが面白い」と笑みを浮かべる赤松さん。「農業と聞くと、種をまいて、収穫して、出荷して終わりと思いがち。しかし、生産したものを、自分の得意分野や好きなこととつなげて発信していくこともできるのが農業。それにより、農業の表現の幅が広がり、仕事の価値も高まる。それが農業の魅力」と話し、「自分が先頭に立って、農業は生産するだけでなく、発信することも楽しいという姿を見せ、子どもたちが憧れる職業にしていきたい」と、優しく微笑みながらも強い信念を持つ姿がありました。

北宇和病院
だより



昨年7月「改正健康増進法」が成立。今年7月より病院は全面禁煙となります。敷地内も禁煙です。町立北宇和病院も数年前より院内は禁煙で、屋外もバス停や夜間出入り口を段階的に禁煙としてまいりましたが、今回、法律での全面禁煙の決定を受けて、屋外に2カ所設けていた喫煙コーナーは、令和元年6月28日で撤去いたします。ご理解とご協力をお願いします。

なお、敷地内禁煙は「加熱式たばこ」いわゆる「電子たばこ」も対象となります。また、病院の駐車場に駐める自分の車の中で喫煙することも禁止となります。ご注意ください。

喫煙者の方には厳しい法律ですが、良い機会と前向きに捉え、禁煙を目指されてはいかがでしょうか。東京オリンピックまでに、受動喫煙防止対策が整い、良い環境で世界中の方々をお迎えできると良いですね。

愛治地区・畔屋で大きな松ぼっくり発見！スマートフォンと並べてもこの大きさです。



今月の1枚

▼編集後記
今年の中学校総体では、サッカー・剣道・卓球の3競技の取材に行きました。どの会場に行っても、一心不乱に戦う選手と、一生懸命声援を送るチームメイトの姿がありました。スポーツって良いな、仲間って良いなと改めて感じました。選手の皆さん、お疲れ様でした。(悠)

Happy Birthday

7月生まれの

げんき
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—



おおの
大野
しま
志麻
ちゃん
3歳 内深田

3歳のお誕生日おめでとう！
沢山お話したり自分の事も何でも
出来る様になったね。お兄ちゃん
2人と仲良くね♡



うえやま
上山
たいき
泰毅
くん
3歳 下鍵山

いつも元気いっぱいのたいきの笑
顔が大好きです。
また、チューしてね。



こうの
河野
なつき
夏生
くん
3歳 近永

いつも元気なイタズラっこなつき😊
これからも兄弟仲良く笑顔でいてね
😊



かとう
加藤
るか
瑠夏
ちゃん
3歳 国遠

るか😊3歳おめでとう！
これからも瑠夏らしく元気で明るい
女の子に育ってね♡



おがわ
小川
ゆうしん
優真
くん
3歳 内深田

3歳のお誕生日おめでとう☆
仮面ライダー大好き、やんちゃな優
真くん。これからも姉弟仲良く元気
でいてね！



とだ
戸田
あつと
淳斗
くん
3歳 近永

正義感が強いあつくん😊
3歳おめでとう♡これからも遅しく
元気に大きくなってね♪



つるい
鶴井
もあ
杏愛
ちゃん
2歳 生田

もあちゃん♡2歳になって、おしゃ
べりがとっても上手になりました♡
可愛い笑顔が鶴井家の癒しです！！



たにくち
谷口
まさき
真規
くん
3歳 上川

誕生日おめでとう！
元気いっぱいの真規。お兄ちゃん、
お姉ちゃんと仲良く遊んでね♡

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.99

家族一緒が最高の幸せ

林

寿彦さん ひさひこ

麻美さん あさみ

瑞樹くん みずき

依織ちゃん いおり

舞咲ちゃん まさき



近永の林さん家族。元気がっぱいの3兄妹の子育てを楽しんでいる仲良し家族です。妹思いの心優しい長男の瑞樹くん。麻美さんが仕事のときは、お母さんに代わって妹たちに絵本を読んであげます。強い男になるため始めた空手。日々たくましいお兄ちゃんへと成長しています。一方、長女の依織ちゃんはお絵描きが大好きな無邪気な女の子。最近はおばあちゃんと一緒にする平仮名の練習に夢中です。そして「家族一の食いしん坊」なのが次女の舞咲ちゃん。寿彦さんが食べるおつまみも大好物で、「家族の中で唯一晩酌に付き合ってくれます。です」と、寿彦さんは笑みを浮かべます。そんな個性豊かな3兄妹へ「元気に3人仲良く成長してほしい」と、寿彦さんと麻美さんは願っています。

ガーデニングが趣味の寿彦さん。植物と触れ合い優しい心を育んでほしいとの思いから、子どもたちと一緒に花を植えたり、草引きをしたりしています。また、釣りが大好きな林さん一家。魚嫌いだつた瑞樹くんですが、自分で釣った魚ならと口にしたところ、今では魚が大好きです。

現在、土日や昼夜関係なくともに働いている寿彦さんと麻美さん。だからこそ、家族5人で一緒に過ごすことの楽しさ、幸せ、喜びを、家族皆が日々噛みしめながら、笑顔の花を咲かせています。

次回は、ご主人と寿彦さんが小学校からの幼馴染である宇都宮司さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ —食生活改善推進協議会日吉支部—

食生活を振り返ろう～糖質～ヘルシーおやつ『カラーピーマンのムース』

生活習慣病と密接な関係がある糖質。糖質を含む食品・飲料（口に入れてすぐ甘いと感じるもの）は、血糖値が急に上がりやすいので注意が必要です。

おやつは生活に潤いを与えてくれるものですが、糖質が多く、血糖値などが気になりますね。果物や甘味のある野菜を使うなど、ちょっと工夫した糖質少なめのヘルシーおやつを紹介します。

また、食べる時間帯（夜9時以降の飲食は控える）を考えた食生活をすることも大切です。



材料(6人分)

カラーピーマン赤…1個、粉ゼラチン…5g、水…大さじ2、はちみつ…大さじ3、ヨーグルト…100g、生クリーム…70ml、ミント適宜

1人当たりの栄養量

エネルギー：79kcal たんぱく質：2.0g 脂質：5.4g
炭水化物：5.9g 食塩相当量：0.1g

カラーピーマンの甘さを活かしてあっさりとした味わいのムース

作り方

- ①カラーピーマンはオーブントースターなどでしっかり焼く。冷水にとって一気に冷やす。手で皮をむき、縦に切って種と筋を取り除く。
- ②ゼラチンは水に振り入れてしっかりと電子レンジか湯で溶かす。
- ③フードプロセッサーに①、②、はちみつ、ヨーグルトを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④③をボウルに移し、底を冷水にあててかき混ぜながら、ゼラチンが少し固まりとろみがつくまで冷やしながらかき混ぜる。
- ⑤6分立てにした生クリームの1/3量を④に加え、ゴムべらでムラなく混ぜる。残りも合わせ、ふんわりと混ぜ合わせて、器に入れラップをして冷蔵庫で約1時間冷やし固める。器から出し、ミントを添える。