

広報 きほく 2019. 9



～自然豊かな 心豊かな

暮らし豊かなまち きほく～

【No.177】

きほくのまち人探訪

日吉トランポリン教室

高橋正敏さん

HOT NEWS

北宇和郡小学校水泳競技大会

PICK UP

第23回【四万十・源流広見川】川上り駅伝大会

ほくほく鬼北家族の絆

宇都宮浩さんご家族

9月 September 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
P…ペットボトル回収日 犬…犬・ねこ取引日

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5 犬	6 P 近永・泉	7
8 粗大ごみ回収	9	10	11 好藤地区敬老行事	12 泉地区敬老行事 犬 P 日吉	13 愛治地区敬老行事 P 好藤・愛治・三島	14 鬼北・「おに」の講座① 古 泉
15	16 敬老の日	17	18 1歳6カ月健診	19 三島地区敬老行事 犬	20 日吉地区敬老行事 人 P 近永・泉	21
22 鬼北町職員採用試験 (一次試験)	23 秋分の日	24	25 近永地区敬老行事	26 犬 P 日吉	27 P 好藤・愛治・三島	28 ひよし星降るキャン ドルナイト 鬼の里の夜神楽 古 三島・日吉
29 四万十・南予横断 2リバービューライド	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5

休日当番医

日	医院名・電話番号
1	ますだクリニック ☎23-6611 楠崎内科 ☎24-2211
8	植木整形外科 ☎22-0022 中山内科胃腸科 ☎22-0707
15	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 市立宇和島病院内科 ☎25-1111
16	JCHO宇和島病院外科 ☎22-5616 JCHO宇和島病院内科 ☎22-5616
22	加藤整形外科 ☎22-7111 石川循環器科内科 ☎20-0320
23	上甲外科クリニック ☎25-5811 和雲町松浦内科 ☎23-1510
29	鎌野病院 ☎24-6611 田中循環器科内科 ☎22-0504

健康診査・がん検診・超音波検診(腹部エコー)等

日	場所	受付時間	健診	腹部エコー
3	好藤公民館	8:00~11:00	—	○
4	興野々集会所 愛治公民館	8:00~10:00 8:00~11:00	○ —	— ○
5	泉公民館	8:00~10:00	○	○
9	広見体育センター	8:00~11:00	—	○
10	広見体育センター	8:00~11:00	—	○
18	広見体育センター	8:00~10:30	○	○
19	広見体育センター	8:00~10:30	○	○
20	広見体育センター	8:00~10:30	○	○



今月の表紙

8月4日に開催された「第23回【四万十・源流広見川】川上り駅伝大会」。きほく鬼ッズの部では、子どもたちが大人顔負けの力走を繰り広げていました。

人口と世帯数 7月31日現在

人口 10,220人 (−2)
男性 4,766人 (−4)
女性 5,454人 (+2)
世帯数 5,014世帯 (+6)

※()は前月比です。

CONTENTS_ 目次

- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | HOT NEWS 北宇和郡小学校水泳競技大会
- 004 | PICK UP 第23回【四万十・源流広見川】川上り駅伝大会
- 006 | Info 『鬼北・「おに」の講座』受講生募集！
- 007 | 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

昨日までの自分に勝つために 前へ前へゴールを目指す！



7月20日、広見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。まだ少し肌寒い時季から、日々練習に励んでいた子どもたち。スタートの合図とともに勢いよく飛び出すと、これまでの練習の成果を思う存分発揮するかのよう、力強い泳ぎで会場を沸かせていました。

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 子	25 ^{メートル} 自由形	岡本 侑大	近永	'15"4	増田 智仁	松東	'16"0	松原 虹太	近永	'16"9
	50 ^{メートル} 自由形	川内 斗真	近永	'33"3	岡本 侑大	近永	'34"1	増田 智仁	松東	'35"1
	100 ^{メートル} 自由形	生谷 勝己	松西	1'28"5	石山 大翔	近永	1'32"6	高田 陽生	近永	1'34"7
	50 ^{メートル} 平泳ぎ	三好 啓太	近永	'46"1	遠矢 純平	近永	'47"3	高田 大生	愛治	'47"4
	100 ^{メートル} 平泳ぎ	三好 啓太	近永	1'41"7	高田 大生	愛治	1'45"7	吉本 賢生	松東	1'46"4
	50 ^{メートル} 背泳ぎ	井関 煌	愛治	'45"2	松原 虹太	近永	'48"3	東 奏多	近永	'48"5
	75 ^{メートル} 個人メドレー	井上 加一	泉	1'04"6	井関 煌	愛治	1'05"7	遠矢 純平	近永	1'06"1
	25 ^{メートル} バタフライ	兵頭 槍真	愛治	'18"6	川内 斗真	近永	'18"7	平山 威舞	近永	'19"8
	50 ^{メートル} バタフライ	井上 加一	泉	'39"5	兵頭 槍真	愛治	'42"9	平山 威舞	近永	'44"9
	150 ^{メートル} メドレーリレー	井関 煌 高田 大生 兵頭 槍真	愛治	2'06"7	遠矢 純平 三好 啓太 川内 斗真	近永	2'08"5	二宮 駿 渡邊 陸 井上 加一	泉	2'19"5
	200 ^{メートル} リレー	岡本 侑大 松原 虹太 石山 大翔 木下 魁人	近永	2'34"6	吉本 賢生 増田 智仁 市川 遼 若宮 雄大	松東	2'52"3	生谷 勝己 上川 慶 毛利 斗綺 板尾 拳太	松西	2'59"9
女 子	25 ^{メートル} 自由形	二宮 麻緒	泉	'16"6	谷口 舞姫	松西	'17"5	池田 萌花	近永	'18"4
	50 ^{メートル} 自由形	清水 咲	愛治	'35"9	藤井 夢琉	近永	'36"0	都能 光莉	近永	'38"5
	100 ^{メートル} 自由形	藤井 夢琉	近永	1'21"4	都能 光莉	近永	1'29"1	岡本 美優	松西	1'34"2
	50 ^{メートル} 平泳ぎ	善家 小夏	愛治	'45"5	善家ひおり	近永	'50"1	谷口 月兎	愛治	'55"4
	100 ^{メートル} 平泳ぎ	二宮 麻緒	泉	1'47"6	善家ひおり	近永	1'49"6	谷口 月兎	愛治	1'56"9
	50 ^{メートル} 背泳ぎ	山本 寧音	近永	'45"1	岡本 徠愛	三島	'48"0	善家 由菜	愛治	'50"1
	75 ^{メートル} 個人メドレー	善家 小夏	愛治	1'04"9	山本 寧音	近永	1'10"5	岡本 徠愛	三島	1'22"2
	25 ^{メートル} バタフライ	清水 咲	愛治	'18"6	岡崎 瑚都	三島	'18"9	稲井 唯	松西	'19"4
	50 ^{メートル} バタフライ	岡崎 瑚都	三島	'44"6	稲井 唯	松西	'45"2	上甲 麻由	好藤	'45"6
	150 ^{メートル} メドレーリレー	山本 寧音 善家ひおり 藤井 夢琉	近永	2'11"4	岡本 徠愛 高瀬ひより 岡崎 瑚都	三島	2'26"8	善家 由菜 清家萌有里 鷹見明日香	愛治	2'37"2
	200 ^{メートル} リレー	鷹見 涼華 谷口 月兎 清水 咲 善家 小夏	愛治	2'36"7	都能 光莉 森 あゆみ 清水 実海 池田 萌花	近永	2'45"4	稲井 唯 谷口 舞姫 稲田 優妃 岡本 美優	松西	2'46"6



第23回【四万十・源流広見川】 川上り駅伝大会



鬼北町の夏の一大イベント「第23回【四万十・源流広見川】川上り駅伝大会」は8月4日、広見川を舞台に開催され、町内外から130人を超える選手たちが集結しました。

昨年は、西日本豪雨災害の影響で、無念の開催中止となっていました。今年は一一般の部13チーム、女子の部3チーム、鉄人の部3人が出場。上流に設けられたゴールを目指して、選手たちは川の流れに逆らい駆け抜けました。

兵頭誠亀町長の合図で豪快な水しぶきを上げながらスタートした選手たち。「水のある所しか走ってはいけない」選手にとって、例年より水量が少ない今年の広見川は想像以上に過酷なレースとなりました。浅瀬を探したり、時には泳いだりしながら、仲間が待つ中継地点を目指しました。

この大会で最も大切なことは、転んでも転んでも何度も立ち上がり、最後まで走り抜く不屈の精神。時にくじけそうになりそうな選手を励ましたのは、沿道や橋の上から聞こえる温かい声援と、辿り着いた先にある仲間たちの笑顔でした。

走り終えた瞬間、全体力を奪われたかのように座りこむ選手たち。しかし、その表情は清々しさに満ちていました。

主な大会結果は次のとおりです。

駅伝一般の部

順位	チーム名	記 録
1	かあんまあ〜ん	55分30秒
2	ON & OFF	1 時間 2 分34秒
3	すねかじり	1 時間 3 分 2 秒

駅伝女子の部

順位	チーム名	記 録
1	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	42分 4 秒
2	オレンジクイーン	51分58秒
3	UCS クラブ女子	1 時間16分44秒

鉄人の部

順位	氏 名	記 録
1	芝 隆裕	18分51秒
2	凝地 潤二	19分18秒
3	田中 秀忠	24分33秒

きほく鬼ッズの部（学年順位）

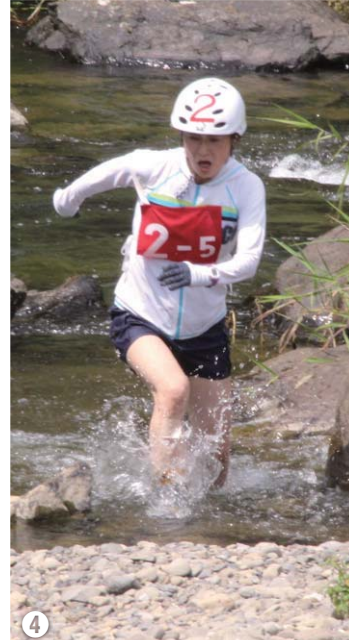
	氏 名	記 録
4年生の部	五島 優我	2 分31秒
5年生の部	松田 颯臥	2 分47秒
6年生の部	井上 加一	2 分 8 秒

駅伝一般の部区間賞

区間	チーム名	氏 名	記 録
1	かあんまあ〜ん	山口 浩平	7 分 9 秒
2	ON & OFF	中川 源輝	4 分59秒
3	ON & OFF	竹本 敬三	5 分25秒
4	かあんまあ〜ん	西川 慎一	5 分29秒
5	すねかじり	平丸 賢	7 分 5 秒
6	The Nature	岡部 明吉	5 分50秒
7	かあんまあ〜ん	中村 龍二	8 分24秒
8	かあんまあ〜ん	室 拓郎	6 分22秒

駅伝女子の部区間賞

区間	チーム名	氏 名	記 録
4	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	井上有美子	6 分57秒
5	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	渡辺 照美	9 分12秒
6	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	中村 美和	7 分 1 秒
7	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	五島美知子	11分 2 秒
8	つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん	西川 麻衣	7 分52秒



①選手の背中を押す仲間の声 ②たすき代わりのヘルメットをつなぐ ③必死の形相で広見川を駆け上がる ④仲間が待つ中継地点まであと少し ⑤ゴール間際、まさかの泳ぎで会場を驚かせた ⑥走り終えチームで記念撮影 ⑦ゴールで待つ仲間の姿 ⑧広大な自然が囲む広見川 ⑨抜かれまいと最後の力を振り絞る ⑩頑張ってます！南予 ⑪一般の部優勝チーム・かあんまあ〜ん ⑫鉄人の部優勝者・芝隆裕さん ⑬女子の部優勝チーム・つぶゾロイ DE かあんまあ〜ん



『鬼北・「おに」の講座』受講生募集！

全国で唯一、自治体名に「鬼」の文字が入るオンリーワンの町「鬼北町」。鬼北の「おに」とは何か、地域の歴史や文化から一緒に学んでみませんか？

会 場 鬼北町中央公民館3階大会議室（※講座4は除く）

申込方法 受講を希望する講座の開催日2日前までに申し込みください。（※講座4は除く）

問い合わせ 教育課 文化スポーツ係 内線 4114

講座 1

総論「おに」「鬼」の系譜

日 時 9月14日（土）

10時30分～12時

講 師 日本山岳修験学会 山本義孝先生

内 容

「おに」がどのようにしてできてきたのか、また、鬼北の「おに」の正体について語ります。

講座 4

等妙寺ウォーキング

日 時 11月30日（土） ※時間はまだ未定

講 師 鬼北町教育委員会

内 容

発掘調査・整備の進む国史跡等妙寺旧境内へご案内します。（※要事前申込み）

※詳細が決まり次第、別途お知らせします。

講座 2

牛鬼からみた日本文化

日 時 10月14日（月・祝）

10時30分～12時

講 師 愛媛県歴史文化博物館 大本敬久先生

内 容

身近な「おに」の事例として、愛媛県南予地域に特徴的な「牛鬼」を取り上げます。

講座 5

オニノハキモンの民俗

日 時 12月15日（日）

10時30分～11時30分

講 師 伊方町町見郷土館 高嶋賢二先生

内 容

「オニノハキモン」という藁草履をつくる風習についてお話しします。

講座 3

鬼の子孫、常喜（浄鬼）・常満（浄満）のはなし

日 時 11月9日（土）

10時30分～12時

講 師 滋賀県明王院信徒総代

元滋賀県教育委員会 葛野常満先生

内 容

比叡山と深く関係する滋賀県葛川明王院で今も行われている夏季のこもり修行や、その歴史について、鬼の子孫が語ります。



募 集
info

初心者の方からベテランの方まで大歓迎！

第 15回きほく作品展出品案内について

問 教育課 文化スポーツ係 内線 4112

鬼北町文化祭行事の一環として、「でちこんか 2019」に合わせて「きほく作品展」を開催します。

- 期 間**：10月10日（木）～13日（日）
毎日9時～17時
※13日（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**：教育課内文化協会事務局
- 申込期限**：所定の申込用紙（教育課および各地区公民館にあります。）により
9月20日（金）17時まで
※期限厳守・FAX可
- 作品搬入**：10月8日（火）8時30分～17時
10月9日（水）午前中または展示時、持参
- 作品展示**：10月9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13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】仮軸装・軸装・額装すること。

【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。

お知らせ
info

山川の幸に舌鼓を打つ秋の夜長はいかがですか？

鬼北の9月の風物詩・奈良川河川敷「いもたき」今年も開催！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2213 / 予約先 成川溪谷休養センター ☎ 45-2639



- 日 時**（※いずれも9月です）
■ 7日（土）・13日（金）・21日（土）・27日（金）
■ 18時30分～20時30分
- 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。

※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。

お知らせ info

5月に子ども・子育て支援法の一部を改正する法律が成立

10月から「幼児教育・保育の無償化」が実施されます！

問 町民生活課 生活支援係 内線 2118

【対象者】

■ 3歳～5歳児

無償化の期間は、満3歳になったあとの4月1日から小学校入学前までの3年間です。
※年度途中で3歳になっても、年度内は0歳から2歳の額です。

■ 町民税非課税世帯の0歳～2歳児

※給食費（主食費）や保護者会費は、これまでどおり保護者の負担となります。

※町民税課税世帯の0歳～2歳児の保育料は、現行の町独自の制度（多子軽減）を継続し、子どもの年齢に関わらず生計を一にしている子どものうち、年齢の高い順に数え、1人目は全額、2人目は半額、3人目以降は0円とします。

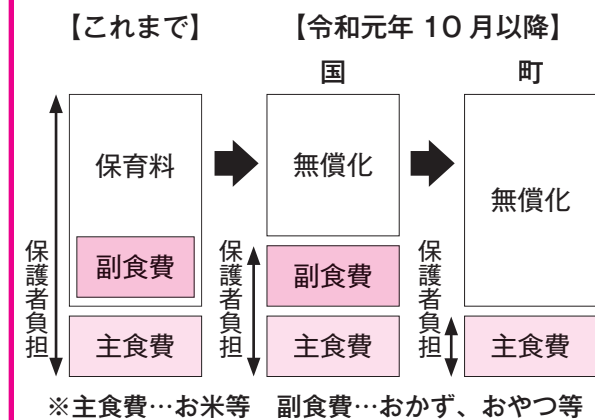
鬼北町にお住まいの方で、町外の幼稚園・認定こども園（1号認定部分）を利用されている方は、教育課学校教育係（内線 4116）へお問い合わせください。

【給食費（副食費）も無償化します！】

幼児教育・保育の無償化（国の制度）では、これまで保育料に含まれて保護者が負担してきた給食費（副食費）を、一部の方を除いて実費徴収することとなっています。

鬼北町では、町独自で子育て家庭への負担軽減を図るため、保育所を利用している3歳～5歳児の給食費（副食費）も無償化します！

3歳～5歳児の副食費無償化後のイメージ



紹介 Topics

Let's enjoy learning English together !

新しいALT（外国語指導助手）が仲間入りしました！

問 教育課 学校教育係 内線 4116

ALTのトラン・ニー・エリスが退任し、新たにチャベス・デビン・シモン（写真左）と、ビリャヌエバ・クリスデール・ジャニー・オマナ（写真右）がALTとして着任しました。



英語の楽しさを伝えながら、私も日本語を勉強して、もっと上手になりたいです。日本ではいろんな猫カフェに行みたいですね。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

チャベス・デビン・シモン

通称 デビン

出身地 アメリカ合衆国ニューメキシコ州

趣味 写真を撮ること



日本の食べ物や音楽、伝統、人についてたくさん学びたいです。目標は、日本語も愛媛の方言も上手になることです。いつでも声をかけてください。一緒にお互いについて学びましょう。

ビリャヌエバ・クリスデール・ジャニー・オマナ

通称 クリスデール

出身地 アメリカ合衆国ニューヨーク州

趣味 歌うこと、ウクレレを弾くこと

お知らせ info

日吉の秋を彩る幻想的な世界
キャンドルナイト&夜神楽開催

問 教育課 文化スポーツ係 内線 4112

【ひよし星降るキャンドルナイト】

手作りのキャンドルが明星ヶ丘を幻想的に美しく彩ります。

日 時 9月28日(土) 18時～21時

場 所 鬼北町大字下鍵山・明星ヶ丘周辺

【～秋の夜に神々が集う～鬼の里の夜神楽】

日 時 9月28日(土) 18時～21時

場 所 明星ヶ丘駐車場

※雨天の場合は大日吉神社

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)



お知らせ Topics

巨大迷路から脱出できるかな？
わんぱく広場リニューアル！

問 建設課 都市計画・管理係 内線 2411



奈良川緑地公園内にあるわんぱく広場がリニューアルされました。

広場には鬼北町のゆるキャラである「きほくん」と「きじの助」が描かれた巨大迷路が広がり、予土線からもご覧になれます。

ご家族、お友達などと一緒に、ぜひ迷路に挑戦してみてください。

募集 info

皆さんの予土線への思いを5・7・5に綴ってみませんか？

第6回「JR予土線川柳」募集中！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2212

予土線利用促進対策協議会では、予土線の利用促進を目的に、毎年「予土線川柳」を募集しています。今年で全線開通45周年となる歴史ある「あなたの予土線」を川柳で詠んでみませんか？入賞者には豪華賞品もあります。

募集テーマ

「やっぱりすごいぜ予土線」「予土線の思い出」

応募期限

9月30日(月)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】15歳以上(中学・高校生除く)

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

〒798-8601

愛媛県宇和島市曙町1番地

愛媛県予土線利用促進対策協議会

(宇和島市役所企画情報課内)

「第6回JR予土線川柳募集」係

【FAX】0895-20-1905

【Email】kikaku1@city.uwajima.lg.jp

紹介 Topics

町内の空間放射線量測定結果について

問 環境保全課 環境衛生係 内線 2442

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べて定期測定を4カ月に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。

【空間放射線量測定結果】（測定日：7月25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	0.07
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	0.09
鬼北町役場日吉支所	0.06
父野川下農村広場	0.08

※測定機器…Nal（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。

お知らせ info

町の景観を保ちましょう！

屋外広告物の「きまり」

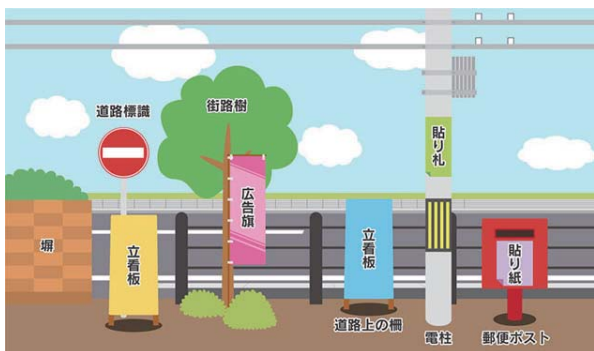
問 建設課 都市計画・管理係 内線 2411

屋外広告物は便利な役割を持っていますが、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するなどのおそれもあります。

町内の屋外広告物も愛媛県屋外広告物条例に基づく許可が必要です。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、そのほかの工作物などに掲出、または表示されたもの、ならびにこれらに類するもの



お知らせ info

9月は「食生活改善普及運動」月間
食事をおいしく、バランスよく

問 保健介護課 保健係 内線 3114

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、「生活習慣の改善」、「とりわけ食生活の改善」が重要です。このため、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するため、9月を「食生活改善普及運動月間」とし、食生活改善の普及啓発を図ります。

元気の源である「食」について、意識が高められるよう、次の目標を参考にし、食事をおいしく、楽しく、バランス良くとり、健康増進を図りましょう。



■毎日プラス1皿の野菜

1日の野菜摂取の目標量は350gです。まずは1皿プラスしてみましょう！

■おいしく減塩、1日マイナス2g

味の濃い料理や塩分を多く含む食品の食べ過ぎには気を付けましょう！

■毎日のくらしに、with ミルク

カルシウムとたんぱく質がよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう！

お知らせ
info

令和元年度7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
4	鬼北町立小学校衛生設備改修工事 (近永小学校・泉小学校)	奈良 岩谷	洋式トイレへの改修一式	(有)甲栄住宅 21,270,000	教育課
4	鬼北町立小学校衛生設備改修工事 (愛治小学校・好藤小学校)	清水 内深田	洋式トイレへの改修一式	(有)滝平工務店 23,230,000	教育課
4	鬼北町立小学校衛生設備改修工事 (三島小学校・日吉小学校)	延川 下鍵山	洋式トイレへの改修一式	(株)スギモト 25,940,000	教育課
19	(R1)近永地区配水管布設替工事	近永	施工延長 NECS φ 150、L=170m、 NECS φ 75、L=29.8m	三和設備(株) 13,400,000	水道課
19	浄化槽設置工事No.31003	内深田	浄化槽設置 (10 人槽 1 基)	三和設備(株) 1,300,000	環境保全課
19	浄化槽設置工事No.31008	東仲	浄化槽設置 (10 人槽 1 基)	(有)セイケ電設 1,200,000	環境保全課
19	浄化槽設置工事No.31009	清延	浄化槽設置 (10 人槽 1 基)	(有)ヒロケンテクノス 南予営業所 1,300,000	環境保全課
19	(31)砂補第13号沢松15-2地区 がけ崩れ防災対策工事	沢松	施工延長 L=9m、山留工 V=19㎡、転落 防止柵工 L=9m、L 型水路 L=8.6m	(有)鬼城建設 3,780,000	建設課
19	平成30年災害復旧事業 19-109上川水路	上川	施工延長 L=15m、ブロック積 A=32㎡、 コンクリート擁壁 V=1.2㎡	(株)南予建設 2,735,000	農林課
19	作業道ウシノネヤ線改良工事	生田	施 工 延 長 L=360.74m、幅 員 W=2.0 (3.0) m	(有)松浦土建 9,000,000	農林課
19	平成30年災害復旧事業 19-110下大野二宮水路	下大野	施工延長 L=40m、ブロック積 A=48㎡、 コンクリート擁壁 V=14㎡	松栄建設(有) 5,535,000	農林課
19	平成30年災害復旧事業 19-112下大野御開山水路	下大野	施工延長 L=91m、ブロック積 A=18㎡、 コンクリート擁壁 V=28㎡	(有)松浦土建 6,400,000	農林課
19	(31)砂補第12号広見地区がけ崩 れ防災対策工事	広見	施工延長 L=17m、山留工 V=69㎡、落 石防護柵工 L=15m、L 型水路 L=17m	(株)南予建設 7,885,000	建設課
19	(31)地砂補第30号川上地区集落・ 避難路保全斜面地震対策工事	川上	施工延長 L=25m、山留工 V=46㎡、落 石防護柵工 L=24m、L 型水路 L=25m	(有)渡辺建設 8,750,000	建設課
19	(31)地砂補第29号小松3-2地区集 落・避難路保全斜面地震対策工事	小松	施工延長 L=15m、山留工 V=55㎡、落 石防護柵工 L=18m、L 型水路 L=15m	松栄建設(有) 10,000,000	建設課
19	林道大村線改良工事	父野川上	施工延長 L=34m、幅員W=3.0(4.0)m	日吉総合建設(株) 3,900,000	農林課

お知らせ

えひめ結婚支援センター
「愛結び」会場開設

日時

9月28日(土)※予約が必要
13時～16時(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

☎0893-5716705

消費税軽減税率制度

説明会について

令和元年10月から消費税軽減税率制度が実施されます。軽減税率はすべての事業者の方に関係します。次の対応はお済みですか？

●取り扱う商品の適用税率の確認(軽減税率8%か、標準税率10%か)

●複数税率に区分した経理の準備

●レジやシステムの導入・改修等に係る補助金の申請手続き

●複数税率に対応したレジやシステムの導入・入替え

「準備はこれから」という方は、説明会(無料)にぜひご参加ください。

開催日	開催時間	会場
9月17日(火)	10時～11時30分	松野町山村開発町民センター
9月17日(火)	13時30分～15時	近永公民館
9月18日(水)	13時30分～15時	愛南町役場

問い合わせ

宇和島税務署

☎0895-224511

事業者の皆さん、仕入税額控除の方式が変わります！

2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。全ての事業者の方に関係があります。

また、レジ導入などに対する補助金もあります。制度についての詳細は「軽減税率・国税庁」、補助金についての詳細は「軽減税率対策補助金」で検索してください。

問い合わせ※平日9時～17時

【制度について】

消費税軽減税率相談センター

☎0120-2051553
☎0570-030456
(有料)もご利用いただけます。

【補助金について】

軽減税率対策補助金事務局
☎0120-398111

令和元年度甲種防火管理
新規講習の開催について

本年度の甲種防火管理新規講習を次のとおり開催します。ので、受講対象に該当する事業所等の関係者は、内容を確認して受講してください。

防火管理者が必要な事業所

①劇場・集会場・遊技場・飲食店・物品販売店舗・宿泊施設・病院・保育園・幼稚園・その他これらに類する施設で、

収容人員が30人以上のもの

②認知症高齢者グループホーム等の社会福祉施設で、収容人員が10人以上のもの

③前記以外の事業所等で収容人員が50人以上のもの

※不明な点等は、あらかじめお問い合わせください。

お問い合わせください。

受講対象

①防火管理者が必要な事業所等で、資格者が不在の場合

②異動等で資格者が不在となる可能性があり、あらかじめ資格者を確保する場合

③防火管理者の資格を取得したい人

日時

10月2日(水) 9時～17時
10月3日(木) 9時～12時

場所

宇和島地区広域事務組合

消防本部 4階・大会議室

受講料等

受講料は無料です。ただし、

受講の際に使用するテキスト代金3,700円が必要です。

当日会場で販売しますので、おつりの要らないようお願いします。

申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、消防本部予防課、宇和島消防署、吉田分署、津島分署または鬼北消防署へ申し込みください。

※講習実施要領および申込用紙は、宇和島消防本部のホームページからダウンロードできます。

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

☎0895-227501

(一社)700MHz利用促進

進協会によるテレビ受信障害対策工事について

携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、テレビ映像に影響が出るおそれのある一部地域のご家庭にチラシを配布または訪問する予定です。

9月19日(予定)以降に影響

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 9月20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

関係人権…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

が出た場合は、(一社)700MHz利用促進協会が無償で回復作業を行いますので、左記までお問い合わせください。

対象地域

北川、近永、国遠、清延

問い合わせ

700MHz受信障害対策

コールセンター

☎0120-7000012

右記に繋がらない場合(有料)

☎050-37860700

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。夏場の酷暑は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、食中毒に注意することが必要です。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いましょう。
 ■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
 ☎089512816108

募集等

親子で一緒にふれあい遊びを楽しもう！参加者募集

日時

10月6日(日)
 10時～11時
 (受付9時30分)

場所

きほく優愛の里

対象者

1歳～3歳児とその保護者

募集人数 10組程度

講師

よしなに運動遊びクラブ

代表・芳谷明徳先生

内容

親子で楽しく行えるふれあい遊びを教えてください。

募集締切日

9月17日(火)

問い合わせ

きほく優愛の里 乳児院
 ☎089514915115

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) 21歳未満の方
 第1次試験日および試験地
 11月9日(土)・10日(日)
 宇和島市明倫公民館

「防衛医科大学校(医学科・看護学科)学生」
 応募資格
 高卒(見込) 21歳未満の方
 第1次試験日および試験地
 10月19日(土)
 松山青少年センター
 ②医学科
 10月26日(土)・27日(日)
 松山大学

受付締切

ともに9月30日(月)

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9日(月))もあります。

問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所
 ☎089512315431

愛顔の食べきりアイデアレシピ募集中！

食べ残しを別の料理に作り替えるリメイクレシピや、食材を無駄なく利用する使い切りレシピなど、食品ロスの削減につながる「アイデアレシピ」を募集しています。
 優秀なアイデアには賞金3万円を贈呈します。
 一人ひとりの「もったいない」を意識した行動が大切で

す。この機会に、食品ロスについて考えてみませんか。

応募例

- 残り物を組み合わせたもの
- 消費期限間近の食品活用
- 野菜の皮まで全部使い切り

応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、料理の完成写真は添えて応募先へ郵送または持参、メールにより応募

募集期限

9月24日(火)

応募先・問い合わせ

愛媛県循環型社会推進課
 ☎089191212356
 ✉jinkan-shakai@prefetime.jp

募集等

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間における「電話相談開設」のお知らせ

相談内容

いじめ・体罰・不登校・親からの虐待など、子どもの人権問題に関するあらゆる相談
 ※無料・秘密厳守・予約不要

日時

8月29日(木)～9月4日(水)
 8時30分～19時
 ※土日は10時～17時

相談担当者

人権擁護委員、法務局職員
 相談電話番号
 ☎01200007110

問い合わせ

松山地方法務局
 ☎089193210888

南予で映画を観よう！



5月5日に近永公民館で上映して大反響を呼んだドキュメンタリー映画「うまれる」シリーズの第2弾として、「ずっと、いっしょ。」を上映します。

うまれる命、旅立つ命…。いのちに向き合う家族の神秘を描いた愛の物語を、ぜひ、その目で一度観てみませんか？

■9月15日(日・祝)

時間：①9時30分～②13時～

①は赤ちゃん同伴鑑賞可能

場所：鬼北町総合福祉センター

■9月16日(月)

時間：①14時～②17時～

場所：パフィオうわじま1階ホール

	前売券	当日券
一般	1,000円	1,200円
高校生	500円	700円
中学生以下	無	料

問い合わせ・前売り券申し込み

【鬼北会場】samcoupe ☎080-8633-6422

【宇和島会場】パフィオうわじま ☎49-5922

①お父さんの手を借り、一緒に魚釣り ②捕れたてのアマゴいただきます ③友達と力を合わせアマゴをゲット ④やっとの思いで捕まえたアマゴに思わず笑顔 ⑤逃げないように両手でキャッチ ⑥水鉄砲を使つて的当てゲーム ⑦広大な自然の中で見つけた小さな命 ⑧友達の声ヒントにスイカ割り ⑨活きが良いアマゴに悪戦苦闘 ⑩見て！捕れたよ



①



③



②



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

せせらぎ魚っちゃんぐ

8月11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」が開催され、町内外から多くの親子連れなどが参加しました。

「アマゴの溪流釣り」では、「釣れた!」という歓喜の声の先にある、嬉しそうな表情の子どもたち。また、子どもたちを対象に行われた「川のお勉強会」では、岩陰や石の下に隠れている生き物を見つけながら、それらの生態系を学んでいました。

そして、毎年大好評の「アマゴのつかみ取り」では、子どものみならず、大人たちも一緒に楽しみながら、魚を追いかける姿があちらこちらに見られました。

◎鬼北町消防団夏季訓練



一丸となって
わが故郷の安全を守る

7月28日、町内各地で「鬼北町消防団夏季訓練」が実施されました。

本訓練では、人員姿勢服装点検や機械器具点検の他に、ポンプ操作や中継放水訓練などを実施。

いつ起こり得るか分からない災害に備え、団員らは消防防災に対する意識を高めました。

◎文楽よもやま話講演会



後世に残したい
日本の文化・文楽

西日本豪雨復興支援として7月10日、近永公民館で「文楽よもやま話講演会」が行われました。

この日は、人間国宝に認定されている人形浄瑠璃文楽人形遣いの吉田和生氏を講師に迎え、文楽の魅力について講演。吉田氏が実際に人形を動かすと、会場に感嘆の声が響き渡っていました。

◎第40回B & Gスポーツ大会愛媛県大会



声援を背に受け
ゴールを目指す！

「第40回B&Gスポーツ大会愛媛県大会水泳部門大会」は7月29日、広見B&G海洋センターで開催され、県内の海洋センター・海洋クラブから5チームが参加しました。

懸命に泳ぐ選手の姿に、チームメイトや観客から温かい声援が送られていました。

◎国体四国ブロック大会(トランポリン)



天高く
華麗に舞い上がる

「国民体育大会第40回四国ブロック大会兼第1回四国トランポリン競技選手権大会」は7月28日、鬼北総合公園体育館で開催されました。

会場には予選を勝ち抜いた精鋭選手が集結。選手たちは身体の細部まで神経を研ぎ澄ませ、多彩な技を繰り広げていました。

◎近永児童クラブ読み聞かせ会



絵本の世界に
きらめく目

8月8日、近永児童クラブで中央公民館図書室の職員による絵本や紙芝居の読み聞かせ会が行われました。

次々と朗読されるお話の世界観に引き込まれる子どもたち。終始興味津々の様子で、その物語の世界を楽しんでいました。

◎こども冒険学校2019



大自然に囲まれ
刻む夏の思い出

8月1日から3日までの3日間、成川溪谷で「こども冒険学校2019」が行われ、町外から約80人の子どもたちが参加しました。

期間中、子どもたちは川や山など鬼北の自然を大満喫。2泊3日を通し、友人と協力して何かを成し遂げることの楽しさを学んでいました。

5・7・5に乗せて



竹の子川柳会

ねっこはねはなをささえてたいへんだ
小一 隆 希
さらあらいいあわでピカピカへんしんだ
小一 心 香
かみのけはらいおんのてできれいだね
小一 優
おいしそうおはながみずをのんでいる
小二 勇 斗
ねむいけど太陽あがりねむれない
小二 心 春
ばくたちで地球の緑守りたい
小四 翔 太
学校は緑かこまれ大しぜん
小四 茉 実
昼からは気温あがる梅雨の前
小四 茉 秀
まっ黒の心の汚れ洗う日々
中二 海 斗
赤と青さいごに緑でかんせいだ
中二 海 士
時間かけやつと作品出来上がる
中三 かなみ
花あると部屋のふんいきよくなるな
高二 瑠 依
届かない想いをのせて花送る
高二 ちひろ
雨あがり空にキレイな虹かかる
高三 沙 耶

ひよし川柳会

金星が汗と涙でインタビュ
山本 雅之
連れ添うて痛いかゆいを解り合い
渡辺 光男
おでかけが特効薬のひきこもり
中城 英雄
痛いのは理想現実夢破れ
熊本 忠真
膝痛で待合室は賑やかだ
兵頭 好子
沖縄の痛みどうする日本丸
米子 達雄
痛いほどわかるよだからそばにいる
伊勢本 恵
おでかけは海外という富裕族
大崎 五葉
おでかけを暫く留める電話ベル
宮川 柳酔
自慢する特産物に里の風
宇都宮 忍
助け合って地産地消で頑張ろう
水野すみこ
耐えている握りこぶしに汗をかく
若宮 賢敬
妊産婦とんと見かけぬ過疎の里
川添 忠昭

鬼丸のほのぼの日記

作・榊形 浩人
絵・にのみや なつみ



鬼北の足跡をたどる



中世日本の風呂事情

史跡等妙寺旧境内が隆盛した中世（鎌倉、室町、戦国）という時代、風呂はどういったものだったのでしょうか。

現代人がイメージするような湯舟に張った湯に肩までつか入浴風呂は、江戸時代初期にいわゆる「五右衛門風呂」から始まったものといわれています。絵巻物に描かれた絵や各地の発掘調査から導かれる中世の風呂の実態は、現代でいう「サウナ」のように蒸気を浴びる「蒸し風呂」と、湯を桶で浴びる「沐浴」でした。

広島県北広島町にある史跡吉川氏城館跡（戦国大名毛利氏の領国支配の一翼を担った吉川氏に関連する城・館・菩提寺）の一つ、万徳院跡では東西三間、南北二間規模の風呂屋跡が発掘調査によって見つかりました。湯釜で発生させた蒸気を風呂形式という小部屋に引き込み、蒸気浴する蒸し風呂形式のもので、現在建物が復元され、実際に入浴体験をすることが出来ます。

また、鬼北町の等妙寺旧境内の福寿院跡（平坦部12）と呼ばれる平坦部にも、推定風呂跡の竈と考えられているコの字状石組遺構が現況で確認できます。詳細は、今後の発掘調査の進展によって、明らかにすることでしょう。



▲万徳院跡の復元風呂屋



▲等妙寺旧境内福寿院跡の推定風呂跡の石組遺構

エイダの鬼の里Diary



Ada's Story

「want to learn seasonal food」

日本で過ごす中で私は料理に苦戦しています。日本語を読むのが苦手なため、スーパーで買い物をしているでもレシピの材料を見つけるのが難しいです。簡単なレシピを見て、だんだんと和食料理が上手に作れるようになってきましたが、やはりアメリカでの調理方法とは異なります。アメリカでは、1人暮らし用の狭いアパートにも大きなオープンがあるほど、オープン料理が多いです。私はお菓子作りが得意なので、作りたくてうずうずしています。最近では炊飯器でパンを焼き、とても美味しくできました。

アメリカでは地元や季節に問わず、年中さまざまな野菜や果物を購入することができます。しかし、旬の食べ物は別格です。旬のもので料

理をすると、とても美味しいですよ。また、アメリカと日本では旬の時期が異なる食材がたくさんあるので、とても面白いです。

私は果物が大好きです。特に、ベリー類が大好物！アメリカでは夏になるとさまざまなベリーが収穫できるため、よくデザートやサラダを作っています。私は特に、ブラックベリー、ラズベリー、いちごが大好きです。シアトルでは、日本の冬の風物詩であるイチゴ狩りのように、夏になるとブルーベリー狩りが行われます。とても楽しいですよ！

たまにアメリカでしか食べられない食べ物や料理が恋しくなることもあります。日本の旬の食材を使ってその季節ならではの料理を作ることが今の私の楽しみです。



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、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！
イベントを通じて、たくさんの方々と交流できるのが、とても楽しみです。これからもたくさんのイベントを企画したいと思います。



地域おこし協力隊2年目
はやかわ ゆうこ
早川 優子

【みんなでリラックス！ソトヨガ開催】

7月6日、成川溪谷で「ソトヨガ」を開催しました。

参加者の皆さんとマイナスイオンを浴びながら、呼吸とともに身体を伸ばし、リラックスできました。

【世界に一つだけの成長の記録】

7月20日、中央公民館図書室で「手形・足形アートワークショップ」を行いました。

町内在住の絵本作家・にのみやなつみ先生と、ことば絵手紙作家・松浦明郎先生をお迎えし、皆で楽しみながら世界でたった1つだけの手形記録を作ることができました。今後、定期的開催できたらいいなと計画中です。

これからも、もっと皆さんと会う機会を作りたいと思っています。ぜひ、ご参加お待ちしております！



▲マイナスイオンが気持ち良い



▲大自然に囲まれヨガのポーズ



▲マーケットも同時開催

きほくのまち人探訪



日吉トランポリン教室 指導者

たかはし まさとし
高橋 正敏 さん

今から約25年前、旧日吉村でトランポリン教室が開講。当時小学校高学年だった高橋正敏さんは、友人と一緒にトランポリン教室に通っていました。技の難易度が上がるたび、想像以上の難しさにとっても苦戦していたそうですが、決してトランポリンを嫌いになることはありませんでした。今でもトランポリンが大好きです。

現在、保育園児から中学生まで約20人が所属している日吉トランポリン教室。高橋さんはその中で、保育

園児を中心に「跳ぶ楽しさ」を伝えています。「トランポリンの上で笑顔で跳びはねる子どもたちの姿を見ると嬉しくなる」と目を細める高橋さん。「楽しく、けがなく跳んでくれるのが一番」その優しさは子どもたちに真っ直ぐ届いています。

日吉で生まれ育った高橋さんは日吉が大好き。「年齢性別関係なく、皆が家族のように仲が良いところが日吉の魅力」と笑みをこぼします。また、日吉盆踊り保存会でも活動している高橋さん。今年は台風の影響で「武左衛門ふる里まつり」は無念の中止となりました。「地域の皆と一緒に頑張って練習してきたから、とても残念」と悔しさを滲ませていましたが、「来年こそはこの無念を晴らせるように、一生懸命踊りたい」と、来年に向けて意気込んでいました。

現在、毎週水曜日に練習に励んでいる日吉トランポリン教室。この教室においても、「年齢関係なく皆が仲良し」という、和気あいあいとした雰囲気が魅力です。しかし、町内の競技人口は、まだまだ多くありません。「まずは体験からでもいいので、興味のある方はぜひ見学に来てください」と、高橋さんはその楽しさを伝えていました。

北宇和病院
だより



よしだ ゆきお
北宇和病院・院長 **吉田 幸生**

9月9日は「救急の日」です。通常の診療時間まで待つことのできない緊急の病気やけが、生命の危機がある場合には「救急医療」が必要となります。当院は救急告示病院ではありませんが、診療時間内であれば、初診の患者さまでも可能な限り救急車の受け入れを行っています。

しかし、夜間、休日等診療時間外はレントゲン検査や血液検査の迅速な実施が困難であり、当院通院中の患者さまであっても「救急医療」が必要と判断される場合には、救急告示病院(市立宇和島病院、JCHO宇和島病院、宇和島徳洲会病院)での加療をお願いせざるを得ません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いします。

また、「救急医療」に該当しない時間外診療については、別途お電話にてお問い合わせいただきますよう、あわせてお願いします。

編集後記

▼成川溪谷で開催された冒険学校。集まった約80人の子どもの中にも、初対面同士の子もいましたが、そんなことは物ともせず、すぐに打ち解けて一緒に勉強している純真無垢な子どもたちの姿にいつも心が温かくなります。

▼2年ぶりの開催となった「四万十・源流広見川上り駅伝大会」。私は陸の上を走り、選手の皆さんを追いかけましたが、それだけでもヘトヘトです。炎天下の中、力強い走りを見せる選手の皆さんには毎回脱帽します。選手の皆さん、大変お疲れさまでした。(悠)

今月の1枚



2年間ALTとして鬼北町の英語教育に携わってくれたエリスが退任しました。エリス、ありがとう！

Happy Birthday

げんき
9月生まれの元鬼っず ー元気な鬼北っ子ー



おおにし
大西
とうか
瞳花ちゃん
1歳 清延

お誕生日おめでとう！瞳花の可愛い笑顔はみんなの癒しです♡たくさん食べて遊んで大きくなってね！



あべまつ
精松
せりちゃん
2歳 永野市

せりちゃんお誕生日おめでとう☆姉妹仲良く😊笑顔いっぱい！元気いっぱい！これからもたくさんみんなを癒してね♡



さとつ
佐藤
ひろと
大翔くん
1歳 上大野

1歳のお誕生日おめでとう！いっぱい食べていっぱい笑って大きくなってね♡



さかい
酒井
つきの
月乃ちゃん
2歳 延川

ダンス大好き月乃ちゃん♪歌って踊っている時の笑顔にとっても癒されます😊産まれてきてくれてありがとうございます！



たぐち
田口
くうが
玖華くん
1歳 北川

お誕生日おめでとう♡いつも笑顔で元気いっぱい😊皆に沢山の幸せをありがとう♡大好きだよ♡



しば
芝
らい桜ちゃん
1歳 清水

元気に1歳を迎えてくれてありがとう。ダディもママも啓人もらい桜が大好き♡

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.101

ありふれた日々が家族の幸せ

宇都宮

ひろし 浩さん
はもと 隼さん
ひとみ 比都美さん
はもと 陽さん
はやて 颯くん



出目の宇都宮さん家族。3兄弟を中心に笑顔が絶えない仲良し家族です。

隼さんが小学校1年生のとき、浩さんと比都美さんの故郷である鬼北町に帰ってきた宇都宮さん一家。それまでいた大阪では、浩さんが出張で家を空けることが多く、比都美さんと子どもたちだけで過ごす時間の方が多かったそう。しかし、現在では、「両親祖父母に助けてもらいながら、家族皆で子育てができています」と嬉しそうに話す比都美さん。「鬼北町に帰ってきて良かった」と、浩さんと比都美さんに笑みがこぼれます。

おっとりとした性格の反面、弟たちの面倒見が良い長男の隼さん、家族一の大食漢である陽気な次男の陽さん、そして宇都宮家のムードメーカーである三男の颯くん。3人全員「は」で始まり、漢字「一文字」の名前どおり、とても仲の良い3兄弟です。「誰に対しても優しい子どもたち」と話す比都美さん。「その優しさを忘れず、これからもずっと3人仲良くいてほしい」と、心から願っています。

「家族皆で一緒に過ごせるうちに、たくさん思い出作りをしたいね」と話す浩さんと比都美さん。すると、傍にいた颯くんが「家族でいっぱい写真を撮りたいね」とにっこり。その一言に、宇都宮さん一家に温かな時間が流れていました。

次回は宇都宮さんの仕事の関係でご縁ができた松田慎太郎さんご家族です。

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近永支部—

簡単バランスレシピ～主食編『ブロッコリーの玄米炒飯』

健康日本21の目標の1つに「質・量ともにバランスのとれた食事をする」とあります。栄養バランスの良い食事の目安として、「主食・主菜・副菜をそろえる」という考え方があります。「主食」とはごはん・パン・麺類などのことで、主に炭水化物が多くとれ、エネルギー源として大切です。毎食適量、特に朝食ではきちんと取りましょう。

自分にとって分かりやすい、取り組みやすい目標で、健康に気を付けながら食事を楽しみましょう。

【ご飯の目安(1回分g)】

●50歳以上体重65kg男性の場合…150g～230g

●50歳以上体重55kg女性の場合…110g～160g

混ぜご飯にすると、かさが増えて白米は少なめに。精米を分つきにしたり、玄米や雑穀等を利用すると、食物繊維やB群ビタミンが多くとれます。

材料(4人分)

ブロッコリー…200g、にんにく・しょうが…各2片、ごま油…大さじ1、玄米ご飯(玄米・白米同量)…600g、白炒りごま…小さじ2、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1

1人当たりの栄養量

エネルギー：303kcal たんぱく質：8.1g 脂質：4.3g
炭水化物：57.2g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ①ブロッコリーは小房にし、固めに茹でてみじん切りにする。にんにくはおろし、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを弱火でよく香りがでるよう炒める。
- ③②に玄米ご飯を加え、ブロッコリーと白炒りごまを加え、塩こしょうで味を調え、鍋肌からしょうゆを回し入れ仕上げる。

