

2020.

(Ma187)



~自然豊かな 心豊かな 暮らし豊かなまち をほく~



### 

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT
6/28	6/29	6/30	1	2	3	4
			英	犬	P近永・泉	
5 広見川統一清掃日	6	7	8	9	10	11
			英	犬 P 日吉	P好藤·愛治·三島	古泉
12 粗大ごみ回収	13	14	五 英	16	17 P 近永·泉	18 節安ふれあいの森オーブン
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日         P好藤・愛治・三島	25 古三島 · 日吉
26 鬼北町消防団夏季訓練	27	28	29	30	31	8/1

#### 休日当番医

日	医院名・電話番号					
5	小川クリニック☎23-3599 石川循環器科内科☎20-0320	市立宇和島病院小児科 <b>亞</b> 25-IIII いわむらクリニック <b>亞</b> 52-3III				
12	上甲外科クリニック <b>企</b> 25-5811 和霊町松浦内科 <b>企</b> 23-1510	上田小児科・外科 <b>②</b> 25-0100 鈴木整形外科・外科 <b>②</b> 52-0104				
19	植木整形外科 <b>亞</b> 22-0022 田中循環器科内科 <b>亞</b> 22-0504	こおり小児科☎24-5633 水谷医院☎52-0144				
23	JCHO宇和島病院外科☎22-5616 JCHO宇和島病院内科☎22-5616	こばやし小児科☎23-1150 市立津島病院☎32-2011				
24	市立宇和島病院外科 <b>亞</b> 25-IIII 市立宇和島病院内科 <b>亞</b> 25-IIII	市立宇和島病院小児科 <b>亞</b> 25-IIII 町立北宇和病院 <b>亞</b> 45-3400				
26	しませ医院 <b>☆</b> 27-1888 宇都宮内科胃腸科 <b>☆</b> 25-7228	上田小児科・外科☎25-0100 市立吉田病院☎52-0611				

#### 健康診査・がん検診等

日	場所 受付時間		健診等
16	下本村集会所	8:00~9:00	0
10	上大野集会所	10:00~11:00	0
17	上鍵山集会所	8:00~10:00	0
30	愛治公民館	8:00~10:30	0
31	<b>支</b> /I A 以	0.00 - 10.00	



#### 今月の表紙

5月28日、愛治小 学校下の田んぼで行 われた田植え。初夏の 日差しが照りつける 中、児童たちは真剣な 表情で、もち米の苗を 植えていました。

#### 人口と世帯数 5月31日現在

10,020人 (-27) 性 4,684 人 (-11)5,336人 (-16) 性 4,994 世帯 (-12) ※( )は前月比です。

#### CONTENTS\_ 目次

- 002 くらしのカレンダー
- 003 国民健康保険被保険者証等の更新について
- 004 PICK UP 新型コロナウイルス感染症対策に関する制度のご案内
- 006 鬼北町結婚支援制度
- 007 PICK UP 色鮮やかな蝶を日吉地区に
- 008 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 健康ほくほく通信・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

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

**間** 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、**令和2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。国民健康保険の加入者には、世帯主様宛てにご家 族分をまとめて、後期高齢者医療保険の加入者には、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「桃色」⇒**「肌色」**に変わります。

#### 愛 媛 県

国民健康保険 有効期限 令和3年7月31日 **被保険者証** 交付年月日 令和 2 年 8 月 1 日

番号 ××××××× 記号

一般 資 格

氏 名 性別 男 鬼北 太郎 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 保険者番号 381004

大字近永 800 番地 1

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「青色」⇒「薄緑色」に変わります。

後期高齢者医療 有効期限 令和3年7月31日 被保険者証 被保険者番号  $\times \times \times \times \times \times \times \times$ 

北宇和郡鬼北町大字近永800番地1 住

鬼北 花子 氏 名

生 年 月 日 昭和××年×月×日 性別 女

平成 $\times$ ×年 $\times$ 月 $\times$ 日 資格取得年月日 平成××年×月×日 発 行 期 日 令和2年8月1日 交付年月日 一部負担金の割合

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 支払いください。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。

#### ◎国民健康保険の加入者

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来庁者の身元確認書類 (免許証、個人番号カードなど)
- 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

#### ◎後期高齢者医療保険の加入者

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。

#### 補助金を利用して

#### 町内の企業を応援しよう



問 鬼北町商工会 ☎ 0895-45-0813

鬼北町内の加盟店舗で、1,000円以上の買い物につ き、スタンプ1個を押印。スタンプ8個で共通商品券 3,000 円分、または、5,000 円相当の賞品を贈呈します。

#### 開催期間

令和2年8月1日(土)~令和2年11月30日(月)

#### 新型コロナウイルス感染症 対策に関する制度のご案内

#### 飲みニケーションで飲食店応援!プロジェクト **問** 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

飲食を伴う町内のコミュニティー活動を支援します。

**補助期間** 令和 2 年11月30日(月)まで(令和 2 年 6 月 1 日以降に実施した会合が対象)

補助対象者	対象経費	補助率	限度額
新型コロナウイルスの影響で自 粛または延期した地域コミュニ ティー団体等が主催する会合の代 表者 ※申請する前年度において同様の 会合を実施した者に限る	■飲食店の店内で実施した会合の 経費 ■公民館、集会所、事業所内で実 施した場合の仕出し、折詰、飲食 代に係る経費(材料代は不可)	1/3以内 ※前年度に開催した同 様の会合に要した経費 を超える場合は、前年 度経費の1/3以内	5 万円
地域コミュニティー団体等の代表者 ※飲食店で新規に開催する6人以 上の会合に限る	飲食店の店内で実施した会合の経 費	1/3以内	3万円

#### 鬼北っ子臨時応援給付金 間 町民生活課 生活支援係 内線 2118

新型コロナウイルス感染症の拡大により、学校の臨時休校や就業環境の変化などから生活への影響が大きい と考えられる子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。

支給対象児童 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者

(一般的には高校を卒業する時期までの者)

#### 支給対象者

- ■支給対象児童を監護し、かつ、生計を同じくするその父または母で、鬼北町に住所を有する者
- ■施設入所児童等が委託されている施設設置者

基準日 令和2年5月31日

支給額 対象児童1人につき2万円

**申請方法** 申請が必要です。対象者には申請書を送付します。

ただし、支給対象児童と別居している場合は、町民生活課生活支援係までご連絡ください。申請方 法について、ご案内します。

#### 宿泊事業者応援補助金 間 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214

町内の宿泊事業者が宿泊料金を割り引いた際の割引相当額を補助し、宿泊者の負担を減らします。

補助対象者	補助額	限度額
町内で事業活動を行い、町税を	宿泊料金について割り引い	■1万円未満の宿泊料金 1/2
滞納していない宿泊事業者	た額	■1万円以上の宿泊料金 5,000円

#### **復興事業等応援支援補助金 問** 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

新型コロナウイルスによって、停滞した経済活動を活性化させるために行われる住民団体および事業者によ る復興イベント、キャンペーン事業の開催に係る経費を補助します。

補助対象事業	補助対象者	補助率	限度額
■復興イベント開催事業 ■売上高の減少等の影響を受けた事業 者等が経営の早期安定を図るために行 う事業 ■その他町長が特に必要と認めた事業	■町内に住所を有する5人以上で組織する団体 ■町内に住所(法人の場合は所在地)、店舗または事務所を有する者	10 / 10	20 万円

#### イベント出展事業者応援補助金

間 企画振興課 地域活力創出係 内線 2215

町内の事業者を対象に県内のイベントに出展した際の出展料等を補助します。

補助対象者	対象イベント	対象経費	補助額
■町内に住所(法人の場合は所在地)、店舗または事務	■国や地方公共団体、道の駅等が主催・ 共催・後援する観光物産イベント	■出展料 ■電気水道使用	左記対象経費の 全てを補助
所を有する者 ■その他町長の認める者	■その他町長の認めるイベント ※神社仏閣等の縁日祭礼、商談会、スー	料(設置工事費を含む)	※限度額5万円
■での個別及の認める有	パー等での店頭販売および催事は除く	で 占 U /	

#### 新型コロナウイルス感染症対策緊急雇用維持助成金支給事業

間 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214

雇用の安定および事業活動の継続を図るため、国の雇用調整助成金の決定を受けた事業主に対して、上乗せ で助成します。

詳しくはお問い合わせください。

#### シトラスリボン運動を広めましょう! =

シトラスリボン運動は、3つの輪を結ぶシトラスカラー(黄緑色)のリボンをシンボルに、新型 コロナウイルス感染者や医療従事者らへの差別解消を目指そうと、愛媛県から全国に広がっている 運動です。地域、家庭、職場や学校、3つの場所を輪で結ぶデザインになっています。新型コロナ ウイルス感染症の脅威が冷めやらぬ中、感染が確認された方々や、私たちの暮らしを支えてくれて いる方々が、コロナ禍で差別や偏見を受けているとの報道を目にすることがあります

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見があってはなりません。

鬼北町はシトラスリボン運動に賛同し、暮らしの中で「ただい ま」「おかえり」と言い合える優しい地域づくりを進めていきます。 さらに、今後、小中学校等においてシトラスリボン運動の輪を広 げていく予定です。

シトラスリボン運動に賛同される方は、一緒に輪を広げていき ましょう。



#### ご利用ください!



#### 鬼北町結婚支援制度

#### 鬼北町結婚相談員が新たに決まりました



初美さん=小倉= 芝



山内 翔平さん=下鍵山=

鬼北町結婚相談員が4月に新たに委嘱されました。相談員の任期は2年間で、結婚相談や出 会う機会の支援などを行います。お気軽にご相談ください。

#### 問い合わせ先

企画振興課 地域活力創出係 内線 2213

#### 「愛結び」を知っていますか?

愛結びとは、えひめ結婚支援センターが提供する会員制お見合いシステムのことです。鬼北町では、「愛結び | の受付会場を毎月、開設しています。ぜひご利用ください。

#### 愛結び登録後の流れ

愛結びに登録すると、年齢や住んでいる地域(東予、 中予、南予) などのさまざまな条件をもとに気になる お相手を探すことができます。



会ってみたいお相手が見つかったら、申込みをしま す。お相手が承諾すれば、日時を調整し、愛結びサポー ターが同席の上、直接お会いします。

※この時点ではお互いのお名前、電話番号等はお伝え しません。



お会いした後、交際の意思が確認できたらお互いの お名前、電話番号等をお伝えします。



交際スタート。交際期間中も愛結びサポーターが定 期的にお二人をフォローします。



#### 愛結びの登録に必要なもの

- ■入会登録料 10,000円(2年間有効)
- ■本籍地の市町村長が発行する独身証明書
- ■健康保険証
- ■写真付き身分証明書 (運転免許証、個人番号カードなど)
- ■プロフィール用写真1枚

優しいスタッフが 対応してくれます!



#### 次回開催日(要予約)

令和2年7月25日(土) 13 時~16 時 (受付は15 時まで) 場所 近永公民館1階会議室

#### 問い合わせ先

えひめ結婚支援センター 南予事務所 ☎ 0893-57-6705

オオムラサキは、日本昆虫学会が国蝶として 指定するほど美しい模様をした蝶です。城平正 文さんの自宅近くには、自由に出入りすること ができるオオムラサキハウスを設置。成長に個 体差はありますが、6月上旬からサナギになり、 6月下旬には成虫が見られそうです。今年で2 年目となるこの活動。「今年こそは自然の中で も繁殖できるように環境を整えていきたい」と お二人の表情はやる気に満ち溢れていました。

#### PICK UP

#### 色鮮やかな蝶を日吉地区に

日吉地区でオオムラサキを育てる活動が進められてい ます。この活動を行っているのは上鍵山の城平正文さんと 兵頭知幸さん。オオムラサキの幼虫を昨年12月にインター ネットで200匹購入。お二人で100匹ずつ分けて、それ ぞれのハウス内で育てています。驚くのは、オオムラサ キの幼虫の生命力。オオムラサキは幼虫の状態で冬を越 すため、12月に購入した幼虫はそのまま冷蔵庫へ。温か くなった4月に冷蔵庫から取り出し、今回の活動が始ま りました。







1 活動を進めている城 平さん(左)と兵頭さん (右) 2 城平さんが設 置したオオムラサキハ ウス 3 羽化に向けて 成長するオオムラサキ の幼虫 4~5 オオム ラサキハウスの看板

#### 国境を超えて移動する珍しい蝶



▲城平さんが育てるフジバカマ

「アサギマダラ」という長距離を移動する珍しい蝶がいま す。城平さんはアサギマダラを呼ぶため、フジバカマという 植物を栽培しています。アサギマダラは、このフジバカマを 好んで寄ってきます。今年、城平さんはフジバカマをおよそ 550株準備。フジバカマは、日吉夢産地や地域の方々に配られ、 皆さんに育ててもらいます。アサギマダラは、例年であれば、 10月10日頃から10月20日頃に、このフジバカマを求めて 鬼北町に移動してくるそうです。

オオムラサキもアサギマダラも色鮮やかな模様をした大型 の蝶です。興味がある方は珍しい蝶を観察してみてはいかが でしょうか。

#### 受 賞 Topics

#### 長年の環境美化活動が評価され 環境大臣表彰を受賞



5月14日、南予地方局において、「みどりの日」自然 環境功労者環境大臣表彰の伝達式が行われ、自然ふれ あい部門で山下武さん=奈良=が表彰されました。

これは、自然とのふれあいに関する各種活動や行 事を推進するなど、自然環境の保全に関して顕著な 功績があった人に贈られるものです。山下さんは、 鬼北町トレッキング協会会長や環境省自然公園指導 員として、登山道の整備や子どもたちに対する自然 観察会、登山者へのガイドなどを行い、自然環境の 保全および普及啓発活動に尽力されてきました。

本来であれば、4月に東京都で環境大臣から表彰 を受ける予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡 大の影響により、東京都での表彰式は中止となりま した。

山下さんは「多くの人たちに協力してもらいなが ら今の活動が続けられている。若い人たちにもこの 活動が繋げていけるようこれからも活動を続けた い」と笑顔で話し、表彰を喜んでいました。

#### お知らせ info

#### 国民年金保険料の支払いはお早めに

#### 問 町民生活課 保険年金係 内線 2114

令和2年度の国民年金保険料は、月額16.540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、口座振替やクレジットカード、インターネッ トでの支払いも可能です。また、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、納付義務がある方の 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。

※納付義務者: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で、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、令和2年度 分の免除等の受付は、令和2年7月1日から 開始され、令和2年7月分から令和3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カ月前まで遡及し て行うことができますので、納付でお困りの 方は、一度、字和島年金事務所または町民生 活課へご相談ください。

#### お知らせ info

#### 空き家を有効活用してみませんか?【2次募集】

#### 問 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
- 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2年7月1日(水)~7月31日(金)



#### 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

#### 介護保険料の軽減内容が一部変わります

問 保健介護課 介護保険係 内線 3117

65歳以上で町民税非課税世帯の人(所得段階第1~3段階)の介護保険料が、昨年の消費税増税 に伴い軽減されます。

所得段階	平成 31 年度(年額)	令和2年度(年額)	軽減額(年額)
第1段階	28,600円	22,900円	5,700円
第2段階	47,700円	38,100円	9,600円
第3段階	55,300円	53,400円	1,900円

※第4段階から第9段階の人の介護保険料は、平成31年度と同額です。

お知らせ info

環境問題解決の第一歩

#### レジ袋有料化が7月1日スタートします

問 環境保全課 廃棄物対策係 内線 2441

プラスチックは、私たちの生活に利便性と恩恵をもた らしていましたが、近年ではプラスチックごみの海洋流 出が温暖化に続く新たな地球規模の課題となっています。 この課題に対応していくため、7月1日より、全国一斉 にプラスチック製買物袋(レジ袋)の有料化を行うこと となりました。これは、普段何気なくもらっているレジ 袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えてい ただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとす ることを目的としています。

皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフス タイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、でき るところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみま しょう。

#### エコバッグを持って 街に出よう。



お知らせ info

早めの水害対策を

#### 土のう袋を提供します

#### 問 総務財政課 危機管理室 内線 2422

#### 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

- 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。

お知らせ info

美しいふる里を保ちましょう! 広見川統一清掃日

問 環境保全課 環境衛生係 内線 2442



7 <sub>1</sub> 5 <sub>11(11)</sub> 8時~12時

清流広見川等、地域の河川を維持し、美し いふる里を後世に残すために、河川等周辺の 草刈りや、空き缶等のごみ拾いにご協力をお 願いします。

#### お知らせ info

#### 令和2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
99	平成 30 年災害復旧事業 19-	27 下大野	施工延長L = 6.6m 頭首工L = 6.6 m、ブロック積 A = 120㎡	(株)イリテック	典北部
22	下大野下大野川堰	下入野	6.6 m、ブロック積 A = 120㎡	12,200,000	農林課

#### Kihoku's News

相談 info

お子さんへの心配ごとはありませんか?

#### 鬼北町教育相談のご案内

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3日 (月)・6日 (木)

場 所 鬼北町中央公民館

#### 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17日(金)

相談 info

1人で悩んでいませんか?

#### こころの健康相談のご案内

#### 問 保健介護課 保健係 内線 2506

心の健康に関する個別相談を行っています。 学校、職場、家庭等での悩みを1人で抱えてい ませんか?

1人で悩まないでご相談ください。一緒に考 えていきましょう。

**日 時** 令和2年7月27日(月)

13 時 30 分~ 16 時 00 分 (3名程度まで)

対象者 鬼北町に居住地を有する者

場 所 鬼北町広見保健センター 2階

乳児健康相談室(和室)

料 金 無料

相談員 臨床心理士(面談形式)

※プライバシーは厳守します。安心してご 利用ください。

予約制のため、希望される方は7月21日 (火)までに問い合わせ先へご連絡ください。



info

お知らせ 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月下旬から8月にかけて農業委員と農地利用 最適化推進委員で町内各地を回る予定です。

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きま 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。

## お知らせ

### の開設について 症こころのホットライン 「新型コロナウイルス感染

ケアのための相談窓口を開設 を抱えている方に対する心の 業・休業・休校等により不安 者などの支援者、その他、失 された方やご家族、医療従事 しました。 新型コロナウイルスに感染

談ください。 ますので、一人で悩まずご相 フリーダイヤルで相談でき

大により心のケアが必要な方 新型コロナウイルス感染拡

**3**0120-612-155 (9時~21時) ※匿名可

## 里親になりませんか

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

をお願いする制度で、手当の 基づいて里親に子どもの養育 支給等がありますが、 里親制度は、児童福祉法に 研修の

だける方を募集します。また、 受講が必要です。 子どもを養子として家庭に迎 県では、里親になっていた

> 併せてしています。希望され る方は、左記までお問い合わ えていただける里親の募集も せください。

## 問い合わせ

ター 南予子ども・女性支援セン **2**0895-22-1245 (児童相談所)

## た犯罪被害等の防止 インターネットを利用し

Sの利用をきっかけに、犯罪 で作り、フィルタリングも必 い方についてのルールを家族 急増しています。ネットの使 被害に遭う児童がここ数年で 害防止強調月間」です。SN ず設定しておきましょう。 7月は「青少年の非行・被

## 問い合わせ

**3**089-934-0110 愛媛県警察本部 少年課

## 斉無料法律相談の実施中小企業のための全国

います。 料法律相談会を次のとおり行 小企業の法律問題に関する無 中小企業事業者を対象に中

#### 相談日時 7月20日(月)

13 時~15

相談方法 弁護士が電話相談に応じま (面談相談不可)

## 専用電話番号

きます。

担となります。) 問い合わせ 愛媛弁護士会

## ついて 無料労働相談の実施に

ださい。 ています。 て次のとおり相談を受け付け 労使関係のトラブルにつ お気軽にご相談く

相談方法 【事務局職員相談】

相談日時 電話またはメール

【労働委員専門相談】 平日8時30分~17時15分

相談方法

相談日時

※12月は第2金曜日 原則、 毎月第4金曜日

問い合わせ (事前予約制・先着3名程 14時30分~17時

愛媛県労働委員会事務局 **3**089-912-2996

ための国の退職金制度です。

「中退共」は、中小企業の

度について

中小企業退職金共済制

掛金助成や税法上の優遇が

ムページで確認することがで 専用ダイヤルまたは四電ホー 停電に関する情報は停電情報 り、広範囲が停電した場合、 台風・地震などの災害によ どの確認方法について 広域停電時の停電区域な

リーにお届けするため「LI また、停電情報をタイム

**3**089-941-6279

問い合わせ

さい。

場合は、「四電停電」または「よ

んでん停電」で検索してくだ

宇和島支社 四国電力送配電株

県内では、松山地方法務局お

管轄する遺言書保管所(愛媛

よび各支局)で保管すること

ができるようになりました。

**3**0120-410-675

## 度が始まります **自筆証書遺言書保管制**

問い合わせ

松山地方法務局供託課

**3**089-932-0888

せください。

詳しくは左記までお問い合わ

ります。 筆証書遺言書保管制度が始ま 令和2年7月10日金から自

どのおそれがあります。その や本籍地、遺言者が所有する 証書遺言書を遺言者の住所地 ため、遺言者が作成した自筆 の相続人等に改ざんされるな に発見されなかったり、一部 言者本人の死亡後、相続人等 ことができます。しかし、遺 由度が高く、手軽に作成する 成することができるため、自 です。自筆証書遺言は、自書 を防止するために有用な手段 不動産の所在地のいずれかを できれば遺言者本人のみで作 遺言は、 相続をめぐる紛争

問い合わせ

中小企業退職金共済事業本

(独)勤労者退職金共済機構

**3**03-6907-1234

合わせください。

ができます。お気軽にお問 タイマーの方も加入すること 理も簡単です。また、パート 受けられ、社外積立のため管

供しています。登録方法など 確認ください。 ジに掲載していますので、ご については、四電ホームペー プッシュ型配信サービスも提 NE」を活用した停電情報 停電時の確認方法 ▼インターネットで検索する ・停電情報専門ダイヤル **3**0120-459-272

日時 7月20日(月) 9時~15時

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

行政…総務財政課行政係 内線2206 心配…社会福祉協議会 ☎45-3709

#### 「人権・行政・心配ごと相談」

※ひまわりは10時から

問人権…町民生活課戸籍住民係 内線2113

## 自動車事故の被害に遭

ような支援を行っています。 故の被害に遭われた方に次の (NASVA)では自動車事 ▼介護料の支給 (独)自動車事故対策機

無利子の生活資金貸付

▼NASVA交通事故被害者 ・療護施設の設置・運営

びその家族等へ支援制度や各 種相談窓口を紹介しています。 ホットライン 全国の交通事故被害者およ

愛媛支所 089-960-0102 (独)自動車事故対策機構

ムページにあります。

## 合職員募集 宇和島地区広域事務組

のとおり募集します。 令和3年度採用の職員を次

## 職種・採用人数

▼事務職…1名程度

▼看護職…1名程度 ·介護職A·B…4名程度

▼保育士…1名程度

▼消防職…7名程度

内容

▼事務職…教養試験(大卒程 事務適性検査、

> ▼看護職…看護師適性検 査

卒程度)、作文 ▼介護職 A·B··· ▼保育士…保育士専門試 教養試験(高 験、

度)、消防適性検査、 ▼消防職…教養試験(高卒程

[試験日] 9月20日(日)

験案内で確認してください。 ※受験資格等の詳細は、各試

### 採用年月日(予定) 令和3年4月1日

組合福祉施設または組合ホー 試験案内・志願票 保育士は、組合事務局管理課、 )事務職・看護職・介護職

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

3号サイズ)を同封し、 手を貼り、 ※郵便で請求する場合は、「職 い合わせ先へ郵送してくださ 封筒に、返信用封筒(94円切 員志願票請求」と朱書きした 宛先を書いた長形 各問

執務時間中(必着) 8月3日月~9月1 日(火)

問い合わせ

【事務職・看護職・介護職

## 体連合会職員募集 愛媛県国民健康保険団

のとおり募集します。 令和3年度採用の職員を次

## 職種・採用人数

## ▼保健師…1名

健康保険団体連合会のホーム その他の詳細は愛媛県国民7月22日冰(17時まで)

## 問い合わせ

合会 総務課総務係 愛媛県国民健康保険団体連

**3**089-968-880

## 学校学生採用試験案内2020年度海上保安

います。 上保安学校学生採用試験を行 次のとおり2020年度海

者および2021年3月まで 算して12年を経過していない 校を卒業した日の翌日から起 て高等学校または中等教育学 ●2020年4月1日にお

保育士 管理課 人事係 宇和島地区広域事務組合 **☎**0895-22-866

消防本部 総務課 宇和島地区広域事務組合 **2**0895-22-7539 庶務係

▼総合職…1名

申込受付期限

ページをご確認ください。

### 受験資格

認めた者 課程を修了した者であって、 2高等専門学校の第3学年の 校を卒業する見込みの者 げる者と同等の資格があると から起算して12年を経過して 当該課程を修了した日の翌日 2020年4月1日において に高等学校または中等教育学 いない者等、人事院が●に掲

### 試験区分

▼船舶運航システム課程 ・情報システム課程

海洋科学課程

管制課程

1次試験 航空課程

9 月 27 日

受付期間 「インターネット」

郵送・持参 7月21日火~7月30日 (木)

問い合わせ 7月21日火~7月22日

**3**0895-22-1591 宇和島海上保安部管理課

## お知らせ 放送大学入学生募集の

が学んでいます。心理学・福幅広い世代、約9万人の学生 業科目があり、1科目から学 科学など約300の幅広い授祉・経済・歴史・文学・自然 送大学では、10代から90代の ぶことができます。 入学生を募集しています。放 放送大学は、令和2年10月

出願期間 でお問い合わせください。 ます。希望される方は左記ま 資料を無料でお配りしてい

## 第 2 1 回 回 9月15日火まで8月31日火まで

問い合わせ

**3**089-923-8544 放送大学愛媛学習センター

## オープンキャンパス新居浜産業技術専門校

見学や体験を通して、進路選 択の参考にお役立てください。 プンキャンパスを行います。 本校では次のとおり、オー

た2年間課程 自動車整備科 メカトロニクス科 高等学校卒業者を対象とし

### 時

メタル技術科

9時~11時40分 8月7日金 7月31日金 7月22日(水) 体験型 見学型 見学型

## 問い合わせ

**3**0897-43-4123 新居浜産業技術専門校

### 7月14日の発売!! マージャンボ宝くじ

住みよいまちづくりに使われます。この宝くじの収益金は市町村の明るく

枚300円

#### 校舎内に響く子どもたちの声

◎町内の小中学校完全再開







新型コロナウイルスの影響で臨時休業していた町内 の小中学校で5月25日、通常授業が始まりました。

小中学校は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響 により4月20日から5月24日まで臨時休業。その間、 9日間の登校日を設け、完全再開に至りました。

この日、近永小学校の児童たちは、全員マスクをつ けて登校。児童たちの「おはようございます」と元気 のいいあいさつが校舎中に響き渡り、教職員は校舎前 でうれしそうに出迎えていました。

教職員はフェイスシールドを着用するなどの感染対 策を行いながら授業を行います。

#### 協力し合って農業を学ぶ

○愛治小学校 田植え体験



5月28日、愛治小学校3、4、5、6年生が愛治 小学校下の田んぼで田植えを行いました。

初夏の日差しが照りつける中、児童たちは横一列 に並び、上級生は下級生に優しく教えながら、もち 米の苗を植えていました。秋にはもちつきを行い、 愛治地区のさまざまなイベントに使われます。

田植えが終わると児童たちは、「田んぼが広くて 大変だったけどみんなで協力できた。もちつき大会 が楽しみ」などと感想を発表していました。

#### 感謝しながら1つ1つ丁寧に…

○泉小学校 田植え体験



6月5日、泉小学校5、6年生が泉小学校横の田 んぼで田植えを行いました。

児童たちは毎年、赤米と黒米の箱苗作りから田植 えの準備に取り組んでいましたが、今年は新型コロ ナウイルス感染拡大による休業が重なったため、田 植えのみの参加となりました。また、全校児童が参 加していた田植えも規模を縮小して実施。児童たち は自分たちの代わりに苗を育ててくれた地域の方々 に感謝しながら、1つ1つ丁寧に植えていました。

#### Kihoku's Tpicks

#### アユの成長を願って

◎アユの稚魚を放流



5月12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、参加者たちが、体長約10cmの アユをバケツに入れ、奈良川に放流。アユは、川に 入ると気持ちよさそうに勢いよく泳ぎだしていまし た。

広見川漁業協同組合組合長の高田光一さんは「鵜 に食べられないかが心配。食べられず無事に大きく 成長して欲しい」と放流したアユの成長を願ってい ました。

#### 2メートル越えの大蛇の抜け殻を発見



清水クロッケー場で5月20日、清水クロッケーク ラブの会員たちが大蛇の抜け殻を2匹分見つけまし た。見つけた抜け殻の長さは、216cmと197cm もあります。

発見者の1人である芝好續さんは、「これほど大 きいヘビの抜け殻を見たのは初めて。さらに、2つ もあるのは珍しい。ヘビの抜け殻は縁起がいいと言 われるが、新型コロナウイルス感染症の収束に一役 買ってもらえればうれしい」と期待を込めて話して いました。

#### どんなおいもができるかな?

◎日吉小中学校さつまいもの苗植え



5月28日、日吉中学校横の畑で、日吉小学校1. 2年生、特別支援学級と日吉中学校2年生がさつま いもの苗植えを行いました。小学生は、中学生に苗 の植え方を優しく教えてもらいながら植えていました。

苗を植えた大田黒逢結さんと藤中楓さんは「ハー トの形をしたおいもができてほしい。大きいおいも がいいな。」と話し、成長したさつまいもを想像し ながら収穫を楽しみにしていました。

#### 例年より遅れて夏到来

◎広見B&G海洋センターオープン



6月3日、鬼北町広見B&G海洋センターがオー プンしました。新型コロナウイルスの影響により、 例年より約1カ月遅れのオープンとなりました。期 間は9月13日(日)まで。また、今年は新型コロナウ イルス感染拡大防止のため、入場制限、利用制限を 行っています。詳しくは鬼北町ホームページをご確 認またはお問い合わせください。

**閲**鬼北町広見B&G海洋センター **☎**45-3111

#### ・5に乗せて

## 竹の子川柳会

ちからもちおもたいものをもてるんだ 優

いきものはぐんぐんそだつかわいいな 希

テレビはねみんなでみたらうれしいな 斗

おさんぽですなはまのぼるもうひとつ

香

朝おきて太ようのぼるまぶしいな

朝ごはん力がでるよおいしいね みるく

Ü

春

サッカーで力をこめたロングパス 太 清

学校でおたがい助け育ってく

下りより上りのほうが僕きらい 小五 翔

太

清 也

感謝する育ててくれた人達に

中三

海

斗

じっくりと力をつけて受験の日 中三 海 士

鏡開き武道精神剣の道

カ入れ苦手な事も挑戦だ

ななみ

依

種まいた花が育って写真映え 瑠

高三

かけのぼり優勝めざす体育祭 高三 ちひろ

## ひよし川柳会

孫達が大吟醸で祝卒寿

人間の業かも知れぬ酒と色 若宮

酒のめば気分も口も軽くなる

テレビ見て孫踊りだす茶の間沸く

テレビ中継首相に向かいお説教

子供等をテレビが子守ママスマホ

六十代昔は長寿今若手 伊勢本 恵

長寿でも生き甲斐だけは見捨てない

長生きしよう何せ一回きりだから 熊本 忠真

山本 節

後悔はすまい選んだ道だから 中城 英雄

宇都宮

忍

どの道を行くのか子にも夢がある 渡辺 光男

林道は抜けたが居ない後継者

大崎 五葉

湿布薬背中に貼れぬ一人者 川添 忠昭

山本 雅之

賢敬

木村 貞子

起」について紹介します。

寺社縁起とは寺院の開創の由来や沿革霊験などを記し

宗教性、歴史性をもち、時には文学

700年の節目を迎えました。今回はいわゆる鬼北の「お

1320年に開山した等妙寺は、2020年の今年、

に」伝説が等妙寺開基説話として筆録される「等妙寺縁

兵頭チヨカ

た文書等のことで、

菅原 由紀

学史料編纂所などに4本の写本が現存しています。写本

には成立年代の記述はなく、地名や人物表記、他の史料

江戸時代初期と推察されています。また、縁起成立の背 の検討によって、縁起の成立は中世に遡るものではなく 性を帯びて物語化します。等妙寺縁起の原本は失われて

しまっており、等妙寺にも伝わっていませんが、東京大

代末の開基から250年以上が経過した天正16年 寺構を整え、前代とは異なる展開を遂げました。鎌倉時 通じて隆盛を極めた等妙寺は、近世になると奈良山麓に 景については寺史との関係で説明されています。中世を

なっていますが、一説で を離れ、比叡山東塔北谷 は、京都法勝寺末の立場 ます。再建された等妙寺 妙寺の霊光庵)へ移され 後に現在の寺地(中世等 にある惣持房の直末寺と



等妙寺旧境内福寿院跡

# 鬼北の足跡をたどる 〇

# 解説・等妙寺縁起と鬼北の「おに」伝説。

2

#### ALTの鬼の里Diary ~Devin編~

私は料理をするのは 得意ではありません。 アメリカにいるとき 作った料理は、パスタ やサラダ、カレー、パ ンケーキくらいで料理 はあまりしませんでし た。

ところが、昨年7月 以降、さまざまな料理 を学びました。でもア



メリカと日本では台所にある機材が違うので、慣れる まで時間がかかりました。皆さんは、毎日のように炊 飯器を使っていると思いますが、炊飯器はアメリカで は、あまり人気はありません。その代わり、アメリカ には、どの家庭にも大きいオーブンがあります。私は、 アメリカにいたときよくケーキを作っていました。 ケーキの型枠もオーブンも、日本のものと比べると もっと大きかったので、大きいケーキを作ることがで きていました。アメリカでは、大きいオーブンを使っ て家族みんなで食べる料理をたくさん作ります。

最近、家にいる時間が増えてきたことから料理に挑 戦しています。チキンを焼いたり、炊飯器を使ってチョ コレートケーキも作りました。炊飯器の使い方も徐々 に慣れていき、料理も少しずつ成長できそうです。

#### きほくのまち人探訪

優しさ溢れる絵と言葉 を1枚の紙に表現する 「ことば絵」。松浦明郎さ んは、ことば絵の制作や 町内外でカルチャース クールを開催していま す。

今年でことば絵の活動 は、7年目を迎えました。 始めたきっかけは、以前 働いていた和食屋のイン テリアを考えていたと き、絵手紙の創始者であ る小池邦夫さんの本を手



さん 松浦 明郎

にとったことでした。準備するものは少なく、気軽に 始めることができたと当時を振り返ります。

「絵と言葉の組み合わせで人を喜ばせることができ ることが最大の魅力」と話す松浦さん。3月に開催さ れた鬼北桃祭では、松浦さんの描いたかわいい、おひ なさまの絵が配られ、参加者を喜ばせていました。そ んな松浦さんの作品は、外国人にも販売されています。 また、作品に添える言葉も一文字ずつ丁寧に考え、手 を抜くことはありません。「同じ言葉であっても人に よって受け止め方が変わることがある。でもそれが日 本語の難しいところであり、面白いところ」と作品作 りの難しさを話します。

松浦さんは、「まずは活動10年目を迎えたい。そし て世界中、各国の家に1点自分の作品を飾ってもらう ことが夢である」と大きな目標に目を輝かせていまし た。

#### 地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記

地域おこし協力隊3年目 早川 優子

皆さん、こんにちは。おうち時間に も慣れてきましたが、早くも梅雨入り してしまい窓を開けて換気することも 難しくなってしまいました。うまく空 気の入れ替えなどをして、まだまだ新 型コロナウイルスの感染予防に努めた いですね。

5月は成川渓谷休養センターは休業 中でした。でも、休業だからこそ新し いことにチャレンジするための準備 や、日頃手が届かない場所の整理や、 清掃のお手伝いをすることができまし た。作業中は、新緑美しい季節の成川 渓谷の景色に毎日癒されました。掃除 のため、屋根に登ったり、今まで経験

したことない貴重な体験ができたと思 います。これから成川渓谷のこけの綺 麗な季節になりますので、たくさんの 方に足を運んでいただきたいと思いま す。



間保健介護課 保健係 内線3111、3113~3116

#### No.3 歯と口の健康

4月18日は「よい歯の日」、 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」、 11月8日は「いい歯の日」、 とされていますが、皆さんご存知ですか。 日本では、



・40%以上の子どもに虫歯がある。

・初期のものも含めると成人の約80%が歯周病にかかっている。

・75歳以上の方の自歯の残存数は平均約13本で、3人に1人は総入れ歯である。

とのデータもあります。歯と口の健康のために、自分自身やご家族の習慣を 見直してみましょう。

#### <食後の歯磨きを忘れてしまう方、うがいだけで済ませてしまう方は いませんか>

歯磨きをしなかったり、うがいだけで済ませたりしていると、食べかすや 歯垢が残り、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。忙しい中でも歯磨きを する習慣をつけましょう。

#### <歯磨きを短時間で済ませている方はいませんか>

短時間で歯磨きを済ませると、どうしても磨き残しができます。歯を1本1本磨くと3分以上はかかると言われています。鏡を見ながら歯磨きをするなど、磨き残しがないように1本1本丁寧に歯磨きをしましょう。

特に歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯茎の境目、抜けた歯の周り、歯と歯が重なったところは磨き残しが発生しやすいので気を付けましょう。

#### <虫歯や歯周病のある方、歯科の通院を途中でやめてしまった方は いませんか>

自分自身の歯と口の健康のために、ぜひ歯科受診をしましょう。また、現在虫歯等がない方も定期的な歯科受診をお勧めします。

鬼北町では令和2年6月より、18歳~74歳を対象に個別歯周疾患検診事業が始まります。この事業では、歯科医院で歯と歯周疾患の検診を年に1回分無料で受けられます。詳しくは保健介護課保健係までお問い合わせください。

#### 北宇和病院 だより



#### 敷地内禁煙から1年 ~新しい生活とは~

「改正健康増進法」により病院が敷地内禁煙となってはや1年。喫煙者の方には厳しい法律でしたが、これを機会にタバコをやめた方、本数を減らした方など様々な話を伺いました。

喫煙所の灰皿やベンチの撤去と共 にこの1年の間に景色は変わり、概ね 「敷地内禁煙」は出来ているように思い ます。

今世界中では、新型コロナウイルスが広がり、日本では4月に全国に対して緊急事態宣言が出され、これまでにない制限された厳しい環境の中で皆さん生活をしています。

緊急事態宣言が解除となった今、 我々に求められている「新しい生活」 では、喫煙という一部の問題だけでな く、日本中の人々の命を守るための取 り組みが対象となります。まずは町民 の皆さんがウイルスに負けないようお 互いに体に気をつけて今を乗り切りま しょう。

な。

ないような見たくないようりにさで抜け殻の主を見たさが、胴回りも手と比べてすが、胴回りも手と比べてが、胴回りも手と比べてが、胴のカルバムで紹介した大



今月の1枚

▼梅雨に入り、これから蒸し ▼本の野に、 としっかりして取材に望みた が、まだまだマス が、まだまだマス が、まだまだマス が、まだまだマス が、まだまだマス が、まだまだマス

的でし ソーシャ した。 大による緊急事 に取材に 新型コ ŋ れ 0) 今月 ります。 ために気を ンャルディスタン? 先生たちが、活動 徐 。 に気を配る姿が印 常に子どもたちの 行 は学校の活動を中 学校も完全再 かせて 日常が戻り 態宣言も 11 ただきま スの 動 開 つつ 中 象安確 j

### Happy Birthday

#### 7月生まれの 元鬼っず

一元気な鬼北っ子一



鶴井い

3 歳

今年はお姉ちゃんになると頑張っている 杏愛ちゃん♡ とっても可愛い小さなお姉さんです♡ 3歳おめでとう◎



小ご 越え

1 歳 近永

1歳の誕生日おめでとう! これからも元気いっぱい大きくなっ 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 興課地域活力創出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、企画振興課地域活力創出 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:8月生まれの場合、 7月25日発行・7月上旬締切り)

間 企画振興課 地域活力創出係 内線 2213

田매

〒798-1502

ホームページ http://www.town.kihoku.ehime.jp/

#### ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.110

## 岡 H

どもと遊ぶこと」と言っても で笑いが止まりません。 とが大好き。 絵本にあるゾウ の?」と自分から聞い 次女の朱莉ちゃんはそんなお姉ちゃんのこ 常生活 お父さんです。 語で話し、 はいつも子どもたちと一 長 家族です。 奈良 女の燈 0) 岡 でも 田 和 みんなを笑わせてくれます。 何もしなくても近づ さ ち やライ ん家族。 Þ れ ん てくるそう。 は、 は オンを軽快な発音の 英語 旭さんは、 笑顔 英語に 緒。 でなん が素敵な仲 (V e V 興味 趣味は ほど (V ときには て言 休み ただけ 津 う 良

密接 莉ちゃ 撮っていきたい くカメラも購入。 写真撮影講座を受講し、 く休業することに。 を考慮し、 はエステやネイルがお仕事。 んで 最高の笑顔が待 ーショ 愛く撮影するための 時間も無駄には ス感染症の影響 そんな岡田さん家族にも新 次回は、 と話す岡田さんご家族。 が避けられない 型コロナウイルスが収束したら、 んの誕生 ました。 ンスキルを学ぶなど、 4月 奥さんが紗季さんとご友人であ 中旬 日 と声を弾ませました。 紗季さんは、 つ 「家族の笑顔をどん しませ がありまし に温泉に しかし、 ていることでしょう。 仕事のため、 から1カ月 知識や、 赤ちゃんをさら ん。 でも行きた きっとそこ 紗季さんはこ た。 オンライン お客さんと 最近、 間、 自分磨き コ 感染予 コミュ 紗 口 やむ ナウ 季さん

励

#### 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好藤支部

#### 和食に親しむ『簡単!おいしい筑前煮』

「和食」は日本の伝統的な文化として奥深いものですが、だからと言って難しいものでは なく、私たちの日常に寄り添った料理でもあります。和食には「一汁三菜」という伝統的な スタイルがあり、ご飯、汁物、おかずを揃えることで色々な食材をバランスよく食べること ができます。

今回は、簡単で味なじみがよく、具材も柔かで食べやすい筑前煮の作り方を紹介します。 ご家庭での定番メニューに加えていただきたい一品です。ぜひお試しください!



る河野吉寿さんご家族です

れんこん…1節、にんじん…1本、ごぼう…中1本、生しいたけ …4枚、塩…小さじ1/2、鶏もも…250g、A(しょうゆ、砂糖 …各大さじ2)、水…100ml、ごま油…小さじ1

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー: 273kal たんぱく質: 14.0g 脂質: 13.2g 炭水化物: 24.8g 食塩相当量: 1.5g

仕上げに加えるごま油の香りが食欲をそそります♪

- ●れんこんは皮をむいて縦半分に切り、幅1.5cmに切る。にんじんは皮 をむいて縦半分に切り、幅2cmに切る。ごぼうは食べやすい大きさに 乱切り。しいたけは石づきをとり、半分に切る。
- ❷鶏肉は余分な脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切る。ボウルに入れ てAの材料を加えて絡める。
- ❸厚手の鍋にれんこん、にんじん、ごぼうを入れ、塩を絡めて5分ほど置く。 その上にしいたけ、鶏肉の順に広げ入れ、水100mlを注ぐ。ふたをし て中火にかけ、煮立ったら弱火にし、れんこんに竹串が通るまで15分 ほど煮て火を止める
- ●❸を粗熱が取れるまで放っておく。仕上げにごま油を回し入れて、中火 で3分ほど煮て温める。

