

# 広報 きほく

2020. 9



～自然豊かな 心豊かな  
暮らし豊かなまち きほく～

【No.189】

きほくのまち人探訪

上甲 仁さん

HOT NEWS

シトラスリボンプロジェクト

PICK UP

鬼のまちの食めぐり♪スタンプラリー

ほくほく鬼北家族の絆

土居智和さんご家族

# 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・ねご引取り日  
 英…エイダとデビンとクリスデールの英会話教室

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
8/30	8/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 粗大ごみ回収	14	15	16 1歳6カ月児健診	17	18	19
20 鬼北町職員採用試験 (一次試験)	21 敬老の日	22 秋分の日	23 3歳児健診	24	25	26
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3

## 休日当番医

日	医院名・電話番号	
6	上甲外科クリニック ☎25-5811 木村内科医院 ☎24-0030	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 永井内科医院 ☎32-6688
13	植木整形外科 ☎22-0022 松浦内科医院 ☎23-1122	上田小児科・外科 ☎25-0100 鬼北町国保日吉診療所 ☎44-2250
20	しませ医院 ☎27-1888 清家消化器内科クリニック ☎22-2266	こおり小児科 ☎24-5633 松野町国保中央診療所 ☎42-0707
21	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 市立吉田病院 ☎52-0611
22	市立宇和島病院外科 ☎25-1111 市立宇和島病院内科 ☎25-1111	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 旭川荘南愛媛病院 ☎45-1101
27	ますだクリニック ☎23-6611 山下クリニック ☎22-5030	上田小児科・外科 ☎25-0100 富山医院 ☎45-0360

9月実施予定の健康診査・超音波検診（腹部エコー）・がん検診等は、9ページに掲載しています。



## 今月の表紙

終業式の日には町内全校児童生徒に贈られたシトラスリボン、メッセージカードと花火。これから始まる夏休みを楽しみに笑顔で受け取っていました。

## 人口と世帯数 7月31日現在

人口 10,004人 (-15)  
 男性 4,675人 (-3)  
 女性 5,329人 (-12)  
 世帯数 4,993世帯 (-4)

※( )は前月比です。

## CONTENTS\_ 目次

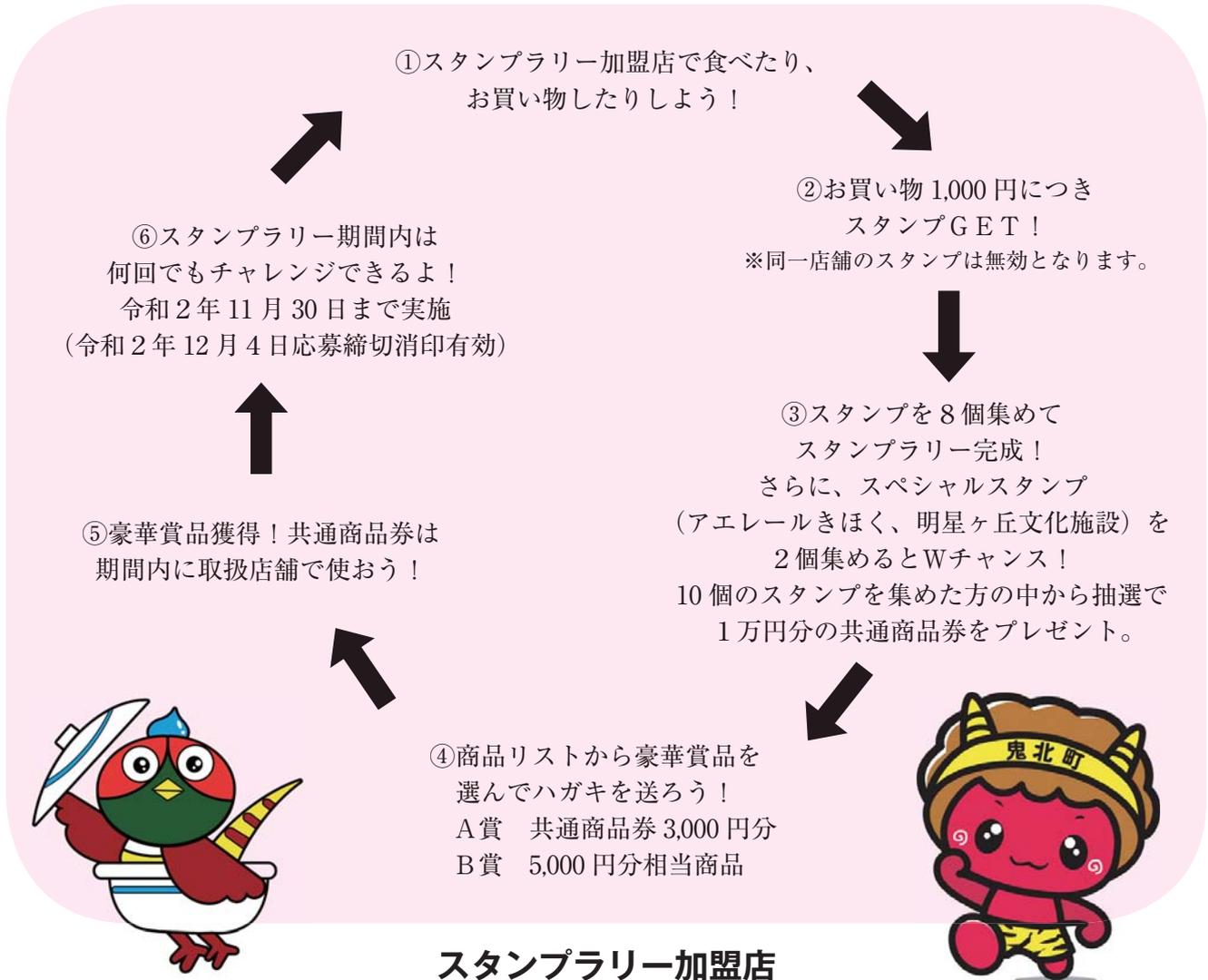
- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | PICK UP 鬼のまちの食めぐり♪スタンプラリー
- 004 | HOT NEWS シトラスリボンプロジェクト
- 005 | まちのニュース
- 012 | Information
- 014 | まちのアルバム
- 016 | コラムの広場
- 018 | 健康ほくほく通信・戸籍の窓
- 019 | Happy Birthday
- 020 | ほくほく鬼北家族の絆  
健康づくり応援レシピ

## PICK UP

お得に町内で飲食、買い物を

# 鬼のまちの食めぐり♪スタンプラリー

町内の飲食店支援を目的とした「鬼のまちの食めぐり♪スタンプラリー」が始まりました。ぜひご利用いただき、お得に食べたり、お買い物したりしましょう！



## スタンプラリー加盟店

近永・出目	(有)春廻家	Samcoupe	お食事処 藤川	(株)高田商店	中央鮮魚店
水本かまぼこ店	御食事処 好屋	カフェ&ベーカリーみもぞ	櫻花	レストハウスじゅうじゅう	ハタダ フジ広見店
リカーショップ戸田	東洋軒きほく庵	がんでつ	ほっかほっか亭鬼北店	赤松酒店	道の駅広見森の三角ぼうし
奈良食堂	ごはん屋	成川溪谷休養センター	エコショップひろみ	パティスリー縁	
小倉・三島	大野鮮魚店	憩ふ食空間 風	ON&OFF	小松屋戸田鮮魚店	山本酒店
二宮栄進堂	企業組合 森の風	碧花	フェザンフィレール	スーパーくずかわ川上店	
愛治・好藤	Yショップ愛治店	居酒屋みわちゃん	松岡商店	善家鮮魚店	田わわ家
日吉	村さ樹	スーパーくずかわ日吉店	鉄板焼き 案山子	長田鮮魚店・お食事処ながた	喫茶かつやま
土居鮮魚店	スーパーひよし	風来坊	道の駅日吉夢産地	くらし野はるり	
スペシャルスタンプ	アエレルきほく	明星ヶ丘文化施設			

※その他詳細については加盟店舗、役場、商工会に置いてあるガイドをご確認ください。

## HOT NEWS

# 差別、偏見のない町づくりへ シトラスリボンプロジェクト



コロナ禍での医療従事者や感染が確認された方々への差別や偏見をなくそうと、そして、自粛が続く中、家族と楽しい夏の思い出をつくってもらおうと、7月31日、シトラスリボン、メッセージカード、家庭用火火をセットにして、町内の小中学校児童生徒全員に贈られました。

愛媛県から全国へ活動の輪を広げているシトラスリボンプロジェクト。鬼北町も暮らしの中で「ただいま」「おかえり」と言い合える、差別、偏見のない温かい町づくりを目指してこのプロジェクトに参加しています。

このたび贈られたシトラスリボンは鬼北町連合婦人会が、メッセージカードは町内全児童生徒が制作し、家庭用火火は鬼北町PTA連合会が用意しました。

同日、広見中学校では、終業式が行われる前に、シトラスリボン等の贈呈式があり、鬼北町PTA連合会会長宇都宮司さん、鬼北町連合婦人会会長松田八重子さんが出席。生徒たちへシトラスリボン等を贈りました。宇都宮さんは「贈った花火で家族と心に残る思い出を作してほしい」、松田さんは「差別、偏見のない地域を作る思いが子どもたちから大人にも広がってほしい」とそれぞれ話していました。

## さまざまな思いが込められたメッセージカード

児童生徒一人ひとりが考えたメッセージカードには、コロナ禍の中、頑張っている方々や大切な家族、友達に対しての思いや感謝の気持ちが綴られています。

広見中学校では、7月16日、生徒会が全校生徒へメッセージカードの制作を呼びかけ、生徒たちはメッセージカードを制作しました。制作を呼びかけた生徒会長の福鹿文音さんは「自分たちにできることは少ないかもしれないが、医療従事者や生活を支えてくれている人たちに感謝の気持ちを伝えたい」と話していました。

メッセージカードは、同じ学校の自分以外の児童生徒が書いたメッセージカードを受け取るようになっています。学校行事の縮小や、中学校総体の中止など学校生活において新型コロナウイルスの影響を大きく受けている子どもたち。受け取ったメッセージを見て、コロナ禍でも思いやりや感謝の思いをより一層大切にしていこうとしましょう。



お知らせ  
info

鬼北町の写真、古文書を後世に繋ぐ

## 鬼北町の写真、古文書募集のお知らせ

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2216

鬼北町の貴重な資料となる写真を後世に残していくため、鬼北町に関する写真を募集します。応募いただいた写真は、デジタル化して、システムで保管、管理するため、劣化や消失することなく、後世に引き継ぐことができます。町内の各ご家庭、学校、地域に眠る写真を探していただき、ぜひご応募ください。

## 【募集写真】

- 未来に残したい鬼北町の写真  
(デジタル写真、プリント写真、ネガ)
- ・役場や学校、駅、商店街など建造物の写真
  - ・人々の暮らし、産業の写真
  - ・地域の祭り、イベント行事の写真
  - ・鬼北町の自然や町並みなどの風景写真など
- ※応募いただいた写真は後日返却します

## 【募集期限】

令和3年3月31日(水)まで

## 【応募方法】

## ■直接持参

鬼北町役場企画振興課、日吉支所にお持ちください。その際、窓口においてある応募用紙への記入をお願いします。

## ■郵送、メール送信

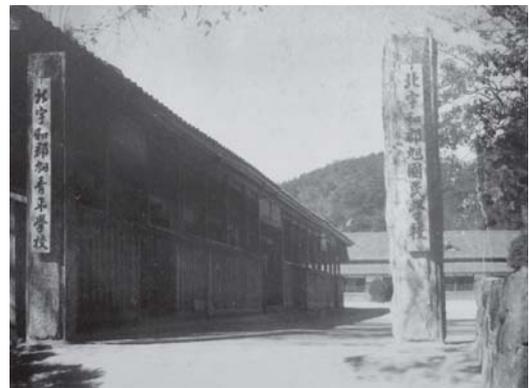
郵送、または、メールでも受け付けています。応募方法の詳細については、町ホームページを確認いただくか、お問い合わせください。

## 【注意事項】

- 集めた写真の中から一部を抽出してデジタル化するため、応募いただいた全ての写真のデジタル化は行いません。
- 著作権侵害、肖像権侵害等に係る紛争等には、町は一切責任を負いかねます。
- 応募いただいた写真は、ホームページや広報誌などへの掲載について、町が無償で使用する権利を保有するものとします。
- その他詳細は、募集要領をご確認ください。



▲下鍵山地区 (大正5年)



▲近永国民学校

## 古文書をお持ちの方の情報を募集します

古文書をデジタル化するため、古文書をお持ちの方の情報を募集します。古文書をお持ちの方がおられましたら、問い合わせ先までご連絡ください。

## 【募集する古文書】

歴史的価値のあると思われる古い文書  
(デジタル化実行の可否は、町で判断します)

## 【募集期限】

令和3年3月31日(水)まで



**お知らせ**  
info

キャッシュレス決済で最大 5,000 円分ポイントが受け取れます  
**マイナポイントの申込みをしましょう！**

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

マイナポイントの申込（キャッシュレス決済サービスの選択）ができるようになりました。町では、マイナポイントの予約、および、マイナポイントの申込の設定支援窓口を開設しています。また、マイナポイント手続きスポットでも手続きが可能です。ぜひご利用ください。

**マイナポイント受け取りの流れ**



**町内のマイナポイント手続きスポット**

- au ショップ
- ドコモショップ
- 郵便局

**設定支援窓口**

- 鬼北町役場
  - 日吉支所
- 受付時間** 9:00～17:00
- 必要なもの**
- マイナンバーカード
  - 利用者証明用電子証明書の暗証番号

**お知らせ**  
info

愛媛FC 鬼北町マッチタウンの試合をみんなで応援しよう！  
**愛媛FC マッチタウン開催のお知らせ**

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2212

9月9日（水）に、ニンジニアスタジアムにて愛媛FC VS ギラヴァンツ北九州の試合が開催され、鬼北町がマッチタウンとして設定されています。マッチタウン特別価格で観戦できますので、この機会にみんなで愛媛FCを応援しましょう！

**日時**

9月9日（水）19:00 キックオフ

**場所**

ニンジニアスタジアム

**対戦相手**

ギラヴァンツ北九州

**チケットについて**

マッチタウンに在住の方は、お得な特別チケットや無料ご招待チケットを購入できます。

【一般】 1,000 円（通常前売価格 2,100 円）

【高校生以下】 無料（通常前売価格 700 円）

※席種は、B自由席になります。

その他の席種をご希望の場合は通常価格となります。

**申し込み・購入**

下記QRコードより事前にお引換・ご購入ください。

※JリーグIDおよびパスワードの取得が必要です。

※当日スタジアムでマッチタウンチケットは購入できません。



お知らせ  
info

## 式典、演芸等を中止し、仕出し料理をお配りします 令和2年度敬老行事について

問 保健介護課 介護保険係 内線 3119

例年各地区で実施している敬老行事ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、式典や演芸等は中止し、その代わりとして招待者の方に「仕出し料理」をお配りします。

詳しくは後日、招待者の皆さまへお知らせいたします。また、その際に希望の有無の確認を行う予定です。

### 招待者

70歳以上：3,651名  
(昭和25年12月31日以前生まれの方)

### 表彰対象者

- 最高齢者：1名
  - 百寿者（数え100歳）：10名  
(大正10年生まれの方)
  - 米寿者（数え88歳）：133名  
(昭和8年生まれの方)
- ※いずれも令和2年7月1日現在



### 【実施日程】

地区名	期日	配送時間
愛治地区	10月21日(水)	15時～17時まで
日吉地区	10月23日(金)	15時～17時まで
泉地区	10月27日(火)	15時～17時まで
三島地区	10月29日(木)	15時～17時まで
好藤地区	11月5日(木)	15時～17時まで
近永地区	11月10日(火)	15時～17時まで
牛野川、水分、北川、成川、今在家、奈良中、奈良下		
近永地区	11月11日(水)	15時～17時まで
中野川、芝、永野市、新町、本町		
近永地区	11月12日(木)	15時～17時まで
南町、栄町、旭町、鬼北の里、年則、介護施設、病院		

※配送時間の指定はいたしかねますので、ご了承ください。

受賞  
Topics

鬼北町庁舎4度目の栄誉

## 鬼北町庁舎(本館・別館)が公共建築賞・優秀賞を受賞

問 総務財政課 管財係 内線 2209



過去にも各方面から評価されている鬼北町庁舎が、今回、第17回公共建築賞優秀賞を受賞しました。

この表彰制度は、一般社団法人公共建築協会が公共建築の総合的な水準の向上に寄与することを目的としたもので、平成24年4月から平成28年3月までに竣工した公共建築、全国88点の応募の中から選ばれたものです。素材感を変えない仕上げや耐震補強、また、改修による制約を逆に利用し働き方改革へと進化させるなど真摯な態度で進めた改修内容が高く評価されました。なお、今回選ばれた他の受賞建築物の中から、今後、国土交通大臣表彰、特別賞などが選考される予定です。

**お知らせ**  
info

新メニューが誕生 テイクアウトも始めました  
**成川溪谷休養センターリニューアルオープン！**

**問** 成川溪谷休養センター ☎ 0895-45-2639

成川溪谷休養センターでは、日々のストレスから解放していただけるように、心と身体の癒しの空間とともに新メニューをご用意し、テイクアウトも始めました。内装もリニューアルしましたので、ぜひお越しください。

**新メニュー**

- なるかわ御膳
- きじベジ
- きじカレー
- きじカレーピザ
- MIXピザ
- 柑橘なるソーダ
- 手作りジンジャーエール



**お知らせ**  
info

インターネット、郵送を活用した回答をご利用ください  
**令和2年国勢調査実施のお知らせ**

**問** 企画振興課 地域活力創出係 内線 2212

令和2年国勢調査を10月1日調査期日で実施します。

スマホ、タブレット等を活用したインターネットでの回答が可能となっていますので、新型コロナウイルス感染防止の観点から、できる限りインターネットを活用した回答をお願いいたします。

また、調査票の郵送による回答も可能です。調査書類の配布や受け取りを、できる限り世帯の皆さまと調査員が対面しない方法で行うようにしています。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

**お知らせ**  
info

**令和2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	主管課
				落札額 (税抜)	
6	好藤小学校職員便所污水排水管改修工事	内深田	排水管布設 L= 約 10m	(有)滝平工務店	教育課
				1,407,000	
6	令和2年度日吉地区電気計装設備更新工事	下鍵山他	電気計装設備一式、ポンプ設備一式、滅菌設備一式	四国通建・兵頭電気特定建設工事共同企業体	水道課
				88,800,000	
20	愛治小学校高圧機器修繕工事	清水	変圧器取替修繕一式	(有)小川電機商会 鬼北営業所	教育課
				1,307,100	
20	鬼北地域情報通信基盤設備伝送路修繕工事 (松野町富岡)	松野町 大字富岡	鬼北地域情報通信基盤設備 (幹線設備) の改修工事 (鳥獣害幹線張替)	(有)セイケ電設	総務 財政課
				3,542,000	

お知らせ  
info

病気の早期発見のため、健診等を受けましょう

## 9月の健康診査・超音波検診(腹部エコー)・がん検診等のお知らせ

問 保健介護課 保健係 内線 3113 ~ 3116

日	場所	受付時間	健診	超音波	がん検診				
					胃	大腸	肺	子宮	乳
1	好藤公民館	8:00~11:00	—	○	—	—	—	—	—
2	愛治公民館	8:00~11:00	—	○	—	—	—	—	—
	興野々集会所	8:00~10:00	○	—	○	○	○	—	—
3	泉公民館	8:00~10:00	○	○	○	○	○	—	—
6	鬼北総合公園体育館	8:30~11:00	○	—	○	○	○	○頸	○
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	—	○	—	—	—	—	—
	日吉保健センター	13:00~14:00	—	—	—	—	—	○頸	—
14	泉公民館	13:00~14:00	—	—	—	—	—	○頸	—
15	広見体育センター	9:30~11:00	—	—	—	—	—	○体	—
23	好藤公民館	13:00~14:00	—	—	—	—	—	○頸	—
28	広見体育センター	8:00~10:30	○	○	○	○	○	—	—
29	広見体育センター	8:00~10:30	○	○	○	○	○	—	—
30	広見体育センター	8:00~10:30	○	○	○	○	○	—	—

※希望される方は事前にお問い合わせください。

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7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。長い歴史を誇る「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

「がんばる予土線」「友と予土線」

### 応募期限

9月30日（水）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7回JR予土線川柳募集」係

【FAX】 0895 - 20 - 1905

【Email】 kikaku1@city.uwajima.lg.jp

募 集  
info

初心者の方からベテランの方まで大歓迎！

## 第16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、今年も「きほく作品展」を開催いたします。

- 期 間**：10月8日（木）～11日（日）  
毎日9時～17時  
※11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18日（金）17時まで  
※期限厳守・FAX可
- 作品搬入**：10月6日（火）8時30分～17時  
10月7日（水）午前中、または展示時、持参
- 作品展示**：10月7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11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3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

鬼北の秋の風物詩

## 「いもたき」のテイクアウトはいかがですか？

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2213 / 注文先 成川渓谷休養センター ☎ 45-2639 (9:00～18:00)

毎年実施していた奈良川河川敷でのいもたきですが、新型コロナウイルスの感染防止のため、今年はテイクアウトで実施します。ご注文される方は、受取日の3日前までにご予約ください。ご予約の際に、受取り場所（成川休養センターまたは中央公民館ピロティ）を指定してください。



- 受 取 日** 9月、10月の金曜日および土曜日
- 受取時間** 17:30～19:00
- 受取場所** 成川渓谷休養センター、または、中央公民館ピロティ

### メニュー（4人前以上）

#### 【Aセット 2,200円／1人前（税込）】

いもたき（鶏肉・里芋・こんにゃく・ちくわ・卵・厚揚げ・きじ団子）

おにぎり

#### 【Bセット 2,700円／1人前（税込）】

いもたき（鶏肉・里芋・こんにゃく・ちくわ・卵・厚揚げ・きじ団子）

おにぎり2個／1人

川ガニ2匹／1人

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 2443

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28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	0.09
好藤保育所	0.09
愛治公民館	0.07
三島公民館	0.06
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	0.06

※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、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

えひめ結婚支援センター  
「愛結び」会場開設

日時

9月26日(土)

※事前予約が必要

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

☎0893-57-6705

えひめコロナお知らせ  
ネットについて

県公式LINEを活用した愛媛独自の接触確認システム「えひめコロナお知らせネット」がスタートしました。不特定多数の方が参加・訪問するイベントや施設などにおいて、主催者などが発行する二次元コードを読み込むことで、参加者らに感染者が発生したときに、LINEで通知します。



問い合わせ

新型コロナウイルス感染症

に係る一般相談窓口  
☎089-909-3468

集団食中毒防止月間  
(9月)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、敬老会や運動会、行楽など、集団で飲食する機会のある催しにおいては、次の点に注意し、食中毒予防に努めましょう。

- ①液体石けんですっかり手を洗いましょう。
- ②弁当は、食べ切り、持ち帰りをしないようにしましょう。
- ③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

愛媛県保健所生活衛生課  
☎0895-28-6108

未来への約束を  
公正証書が守ります

10月1日(木)から7日(水)は「公正証書週間」です。

公正証書とは、当事者の依頼により、①公正証書の作成 ②私署証書や会社等の定款に対する認証の付与 ③私署証書に対する確定日付の付与などの事務を行っています。

公正証書には、遺言公正証書、任意後見契約公正証書な

どがあります。公正証書は、法律の専門家である公証人が作成する公文書であり高い証明力があります。法律行為の確実を期すためには、公正証書を作成したり、認証を受けることをお勧めします。

公正証書では、電話による相談を実施しており、相談は無料です。

宇和島公証役場  
☎0895-25-2292

独身のお子様を持つ親御様向けライブランセミナーを開催します

次のとおり、独身者を応援したい方を対象とした、独身者の結婚を応援するライブランセミナーを開催します。セミナー終了後は、個別相談会も実施します。ご興味のある方はぜひご参加ください。(事前申込みが必要です)

内容 「田中流 結婚の条件」

日時 10月31日(土)  
受付13時～  
セミナー13時30分～15時

個別相談会15時～16時30分  
場所 ▼東予会場

新居浜市女性総合センター  
▼中予会場  
松山市立子規記念博物館

▼南予会場  
大洲市総合福祉センター

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策をとった上で実施します。

※3密回避のため、3つの会場で行いますが、東予、南予会場については、中予会場のセミナーを各会場オンライン受講する形となります。

定員  
東予 30名  
中予 50名  
南予 20名

参加費 無料  
講師 田中和彦(南海放送会長)

受講方法  
▼当日会場受講  
▼当日オンライン受講

※Zoomが利用できる環境が必要  
▼DVD受講(当日・後日)  
▼後日インターネット配信による受講

個別相談会について  
当日セミナー終了後、会場

で実施するほか、後日電話相談も受け付けます。

問い合わせ・申込先  
えひめ結婚支援センター  
☎089-933-5596

知っていますか？

建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証書を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。加入方法等詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ  
建設業退職金共済事業  
愛媛県支部

☎089-943-5406

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 9月18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

## 救急医療の適切な利用を心がけましょう

国では、「救急の日」の9月9日を含む1週間を「救急医療週間」としています。

近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出動回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増加しています。

このままでは住民の皆さまに適切な医療を提供できなくなる恐れがあります。

そうならないために、「日頃からかかりつけ医をもつ」「健康診断等により病気の予防や早期発見に努める」、「家庭で薬を常備する」など普段からできることを心がけていきましょう。

## アイヌの人々に対する相談窓口のお知らせ

アイヌの方々からのさまざまなご相談をお受けします。日常生活でお困りのこと、差別など何でもご相談ください。相談専用電話

☎0120-771-208

### 受付日

月曜日～金曜日  
(祝日、12月29日～1月3日を除く)

### 受付時間

9時～17時

相談は無料です。匿名でもかまいません。秘密は厳守します。

### 問い合わせ

公益財団法人 人権教育啓発推進センター  
☎03-5777-1802

## 募集

### YODOSEN サポーター募集

YODOSENサポーターは、JRR予土線をこよなく愛し、未永く存続することを願う気持ちを持った方々を対象とする予土線応援団です。特典や会員証による優待付きで、どなたでも申し込みできます。あなたも「YODOSENサポーター」になりませんか？



### 費用

1口 1,000円  
(12歳未満は500円)

※何口でも申し込みできます。

### 問い合わせ

南予地方局地域政策課  
☎0895-28-6143

### 防衛大学校・防衛医科大 学校学生募集

### 【防衛大学校学生一般】 応募資格

高卒(見込色)21歳未満の方

### 第1次試験日および試験地

11月7日(土)・8日(日)  
宇和島市立明倫公民館

### 【防衛医科大学校(医学科・看護学科)学生】 応募資格

高卒(見込色)21歳未満の方

### 第1次試験日および試験地

①看護学科  
10月17日(土)

松山市青少年センター

②医学科  
10月24日(土)・25日(日)

松山大学

### 受付締切

【防衛大学校(一般)】  
10月22日(木)

【防衛医科大学校(看護学科)】  
10月1日(木)

【防衛医科大学校(医学科)】  
10月7日(水)

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11日(金))もあります。

### 問い合わせ

自衛隊宇和島地域事務所  
☎0895-23-5431

**新居浜産業技術専門学校**  
**令和3年度入校生募集**

### 【コース】

▼機械・保全・電気技術者  
▼2級自動車整備士

▼溶接・金属加工技術者  
いずれも高卒以上  
2年間課程  
前期募集期間  
9月30日(水)～10月23日(金)

### 費用

▼選考料2,200円  
▼授業料月額9,900円等

### 問い合わせ

新居浜産業技術専門学校  
☎0897-43-4123

## 相談

### こころの健康相談のご案内

心の健康に関する個別相談を無料で行っています。学校、職場、家庭等での悩みを一人で抱えていませんか？一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

9月28日(月)  
13時30分～16時  
(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

### 相談員

臨床心理士(面談形式)  
予約制のため、希望される方は9月23日(水)までに問い合わせ先へご連絡ください。

お問い合わせ

保健介護課保健係  
内線2506

## 無料労働相談の実施について

「バワハラがひどい」「突然解雇されて納得できない」「社員に配置転換を命じたが理由なく拒否された」など労使関係のトラブルでお困りの方。労働委員会は、公正・中立的な立場で労使間のトラブルの解決を図るための専門機関です。お気軽にご相談ください。

【事務局職員相談】

相談方法  
電話または面談

相談日時  
平日8時30分～17時15分

随時受付

【労働委員専門相談】

相談方法  
面談

相談日時  
原則、毎月第4金曜日

※12月は第2金曜日

14時30分～17時

(事前予約制・先着3名様)

問い合わせ

愛媛県労働委員会事務局  
☎089-912-2996

**9月23日(水)発売!!**  
1枚300円  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
※宝くじの取扱いについては各販売店にお問い合わせください。

## アエレルきほく初イベントでにぎわう

◎近永駅周辺にぎわい創出イベント



7月11日、「アエレルきほく」で「近永駅周辺にぎわい創出イベント」が開催されました。

イベントでは、「NPO法人くらしのお手伝い・ほっとホット」が作ったプリン、しばもち、赤飯、まんじゅうや北宇和高校生が作ったクッキー、マドレーヌ、マフィンなどが販売されました。北宇和高校吹奏楽部の演奏や馬術部のポニーの乗馬体験が予定されていましたが、大雨警報が発令されていたため、残念ながら中止に。それでも多くの来場者が訪れ、販売していた商品はあっという間に完売しました。

アエレルきほくを管理する「NPO法人ほっとホット」代表の山下里美さんは「予想以上に多くの方に来ていただき嬉しかった。アエレルきほくを知ってもらおうきっかけになったと思うので、今後訪れる人が増えてほしい」と話していました。

## バスのバリアフリーを学ぶ

◎愛治小学校 路線バス乗車体験



7月15日、愛治小学校5年生が愛治地区を走る宇和島自動車(株)の路線バスに乗り、障がいがある方へのバスの取り組みを学びました。

児童たちは、目や耳が不自由な人がバスを利用する際の対応を宇和島自動車の職員に質問したり、スロープを見せてもらったりしました。愛治地区を走るこの路線バスは、8月31日をもって廃止することが決まっており、児童たちは、実際に乗車して思い出を残すとともに、誰もが利用しやすいバスの取り組みを学び知識を深めていました。

## 自分だけの静かな時間を楽しむ

◎戸祇の子学級 座禅教室



7月3日、善光寺で三島小学校3、4年生を対象に戸祇の子学級座禅教室が行われました。

児童たちは、本土住職から座禅の作法などについて説明を受け、座布にまたがるように正座をして約10分間の座禅を体験しました。



最後に、本土住職は、希望する児童の右肩を警策で1打し「目標に向かって頑張ってください」とエールを送っていました。

## ◎ひろみ川等をきれいにする統一清掃



みんなで河川を  
きれいに

7月5日、町内各地で「ひろみ川等をきれいにする統一清掃」が行われました。

蒸し暑い天気の中でも、新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクを着用している参加者もあり、熱中症にも注意しながら作業にあたりました。清掃後、きれいになった河川に、参加者には笑みがこぼれていました。

## ◎フードパントリーを開催



フードバンクの  
食料を無料配布

7月19日、日吉産地でフードバンクの食料を無料で配布するフードパントリーが開催され、訪れた人たちに食料が配られました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯等を支援しようと宇和島市の「こども食堂ここね実行委員会」が主催。子どもたちにはお菓子が準備され、嬉しそうに受け取っていました。

## ◎鬼北町消防団夏季訓練



災害に備え  
ふる里の安全を守る

7月26日、町内各地で「鬼北町消防団夏季訓練」が実施されました。

今年は、新型コロナウイルス感染防止のため、各部署で訓練を実施。訓練では放水訓練や機械器具点検などが行われ、団員らは消防防災に対する意識を高めていました。

## ◎愛治公民館七夕飾り



みんなの願いが  
叶いますように

愛治公民館で7月7日、地域の方々が書いた短冊が飾られた七夕飾りが展示されました。

短冊には「新型コロナウイルス収束を願うもの」や「家内安全を願うもの」「災害が起こらないことを願うもの」などさまざまな願いが書かれていました。色とりどりの七夕飾りが来館者を出迎え、訪れた人たちを笑顔にしていました。

## ◎日吉小学校 川の生き物探検



日吉の川にはどんな  
生き物がいるかな？

7月21日、日吉小学校1、2年生、特別支援学級が下鍵山の日向谷川で、川に住む生き物を捕まえて川を調査しました。

児童たちは、楽しそうにサワガニやカワゲラなどを捕獲。捕まえた生き物はきれいな川に住む生き物ばかり。児童たちは改めて日吉の川のきれいさを再確認していました。

## ◎第16回ナイターソフトボール大会開幕式



開催できる喜びを  
噛みしめて

7月28日、第16回ナイターソフトボール大会開幕式が、鬼北総合公園グラウンドで行われました。

新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、開幕を延期していたナイターソフトボール大会。

開幕式後に行われた試合では、選手たちは楽しそうにソフトボールをプレーしていました。



### 竹の子川柳会

あついなつおひさまあたるあせかいた 小二 優  
 しぜんはねみどりいっぱいげん気てる 小二 隆 希  
 ともだちとしぜんのなかであそびたい 小二 心 香  
 あついひにすいかわりするたのしいな 小三 勇 斗  
 大雨でくつ下ぬれたびつしよぬれ 小三 みるく  
 テストの日えんぴつつかむドキドキだ 小四 心 春  
 キックオフうだる夏の日ワンゴール 小五 太 清  
 雨上がり外へかけだす子ども達 小五 翔 太  
 雨の日はかえるよろこび大合唱 中二 清 也  
 雨上がり青空ともに虹笑う 中三 海 斗  
 卓球で金をつかむのぼくの夢 中三 海 士  
 雨上がり青空写る水たまり 高一 ななみ  
 止めれない自然災害恐ろしい 高三 瑠 依  
 体育祭その手でつかむ優勝旗 高三 ちひろ

### ひよし川柳会

中国産のマスクで命再稼働 若宮 賢敬  
 安倍のマスク忘れた頃に配られる 大崎 五葉  
 ノーメイクマスクするからまあいいか 伊勢本 恵  
 マスクしても目尻がいつも笑ってる 中城 英雄  
 コロナに豪雨次々発生悩み種 熊本 忠真  
 未婚主義種の存続が黄信号 川添 忠昭  
 梅の種噛み割った歯も今入れ歯 渡辺 光男  
 あとつぎが出来たこの種親以上 菅原 由紀  
 うわさの種一人歩きをしてこまり 兵頭チヨカ  
 あら不思議手品納得種明かし 宇都宮 忍  
 バラ蒔いて芽生えいろいろ余り種 水野すみこ  
 さてはもう根廻し出来ていた話 山本 節  
 濃お茶出され喜ぶ年になり 木村 貞子  
 祖母が植えた大樹となった杏子種 兵頭 好子

### 鬼北の足跡をたどる



#### 解説・等妙寺縁起と鬼北の「おに」伝説③

1320年に開山した等妙寺は、2020年の今年、700年の節目を迎えました。前回、「等妙寺縁起」の成立時期やその背景を紹介しましたが、今回は縁起に記された内容を取り上げます。

寺社縁起とは、寺院の開創の由来や沿革霊験などを記した文書等のことです。「等妙寺縁起」には、開基以後の等妙寺の歴史が記されており、この中でも多くを占めるのが等妙寺の開基伝承です。等妙寺の開基は「曾我物語」の主人公である曾我十郎・五郎兄弟とその従者、鬼王・段三郎にまつわる伝承で彩られ、語られています。「曾我物語」は、鎌倉時代初期の建久5年(1193)5月、源頼朝が御家人を率いて富士裾野の巻き狩りの際に、曾我十郎祐成・五郎時致の兄弟が、父親の仇である工藤祐経を討つて、永年の恨みを晴らした後、命を落とすという話が題材となった軍記物語です。日本三大仇討ちの一つで、鎌倉時代に原形ができ、南北朝時代には本になり一般に広まりました。江戸時代には歌舞伎や浄瑠璃などで演じられ、さらに広まっていきました。これの唱導、つまり伝え広めたのは時衆の聖や高野聖、熊野系修験者(山伏)の関与説が定着しているようです。等妙寺の開基がなぜ曾我伝承をもって語られるのかは、現状では十分に明らかになっておらず課題です。



▲国史跡等妙寺旧境内からの展望

## きほくのまち人探訪



上甲 仁さん

## 「若い人たちも共に猟友会の活動を」

広見猟友会会長を務める上甲仁さん。会長になって3年目を迎えました。広見猟友会会員の免許の更新、狩猟登録の書類の手配や狩猟免許初心者講習の講師などを行っています。

幼少期、猟をしていた叔父さんに、猟へよく連れて行ってもらっていたという上甲さん。「猟銃で獲物をしとめる叔父の姿がかっこよかった」と話します。その姿が忘れられず、26歳のとき、東京から鬼北町へ帰郷後、狩猟免許を取得。それから早、40年が経とう

としています。叔父の影響もあり、罾ではなく、猟銃で獲物を捕まえるのが上甲さんのスタイル。活動しやすい気候の11月から4月の間には、週に2回ほど有害鳥獣の駆除や狩猟に向かいます。

猟友会の会員も高齢化しており、若い人たちが少なくなっています。上甲さんは、「若い人たちもぜひ狩猟に興味をもって猟友会の仲間になってもらい、一緒に活動してほしい」と呼びかけていました。

## ALTの鬼の里Diary ~Ada's 編~



## 「Learn natural farming」

私は、祖父が農家だったこともあり、農業に興味があります。父が農業をする姿も昔から見てきました。

私は、自宅で花とトマトを育てています。植物を育てることはとても楽しいです。

アメリカにいたとき肥料や農薬を使わない日本の自然農法の話を知ることがありました。まるでネイティブアメリカンの農業みたいだと思いました。その農業では、まずトウモロコシの種をまき、少し成長したらその横にカボチャと豆の種をまきます。豆はト

ウモロコシを伝うように大きく成長することができ、カボチャの大きな葉はトウモロコシと豆を乾燥から守ります。この3つは、育てるのに相性が良い作物とされ、「インディアンの三姉妹」と呼ばれたりもしています。

私は、日本に来て自然農法の発明者を調べました。その方の名前は「福岡正信」さん。伊予市にいた方で驚きました。福岡さんの著書「自然農法わら一本の革命」も買って読みました。読みやすかったのでぜひ多くの方に読んでほしいと思います。

## 地域おこし協力隊活動日記

地域おこし協力隊1年目

まさき たけお  
正木 健夫



## 「鬼北町での暮らしを楽しんでいます」

皆さん、こんにちは。着任から4カ月が経ちました。協力隊1年生の正木健夫です。

今年の梅雨期間は、長く毎日ジメジメしている中、気温だけは急に夏が訪れたような気がします。コロナ収束の目処も立たない状態ですが、気を緩めないように感染予防をしましょう。

私の協力隊としてのミッションは泉貨紙（和紙）の技術習得と販路開拓ですが、それ以外に以前の生活では経験のできないことが盛りだくさんです。

星空が近い、山に囲まれていて空気がきれい、19時以降に騒音のない静け

さ、毎日いろんな生物と格闘、川沿いの除草で草刈り機を使用、などなど日々新鮮な体感をしています。

鬼北町に触れ、鬼北町に学び、鬼北町をアピールできるよう、元気いっぱい頑張ります。

7月より1名増えて4名体制です。今後もよろしくお願ひします。



# 健康ほくほく通信

図 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

## No.5 食中毒の予防

愛媛県では、9月を集団食中毒防止月間に設定し、食中毒防止対策を推進しています。

9月は依然として気温も高く、夏場の暑さで体力を消耗し、抵抗力も弱っていることに加え、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、特に仕出し弁当やテイクアウト食品を利用する機会が増加していること等から、集団食中毒の発生が危惧される時季です。

食中毒というと、飲食店や施設等での食事が原因と思われがちですが、家庭の中でも発生しています。テレビ番組などで、「思わぬところで食中毒を起こした」というエピソードを目にした方も多いのではないのでしょうか。

食中毒は日常に潜んでいます。どういったことに気を付ければ良いのでしょうか？

### 食中毒予防の3原則は

「つけない、増やさない、やっつける」！

#### ポイント1【菌をつけない！】清潔

手洗い、消毒をしっかりと行いましょう。

魚は真水で十分に洗いましょう。

#### ポイント2【菌を増やさない！】迅速・低温保存

調理した食品は放置せず、早く食べましょう。

生鮮食品や調理後の食品は10℃以下、刺身などは4℃以下、冷凍は-15℃以下で保存します。

調理後、時間が経過しすぎた食品は思い切って捨てることも大切です。

#### ポイント3【菌をやっつける！】加熱

加熱して食べる食品は、中心部まで十分火を通しましょう。



真夏のピークが去ったこの時季。つつい油断しそうになりますが、まだまだ気を引き締め、食中毒の発生を防ぎましょう！

## 北宇和病院 だより

### 当院での感染症 対策について

北宇和病院 院長  
よしだ ゆきお  
吉田 幸生

現在、当院では来院される皆さまに対し、正面玄関での検温と院内でのマスク着用をお願いしております。また、入院患者さんへの面会も極力ご遠慮いただいております。今回の新型コロナウイルス感染症では、町内での集団感染は見られておりませんが、愛媛県内でも病院や介護施設等での集団発生が認められています。本来、皆さんの健康を守るべき医療機関が集団感染の原因となることは、絶対に避けなければなりません。

今後、新型コロナウイルスの再流行だけでなく、インフルエンザや結核、さらには未知のウイルスに対する予防を考慮すると、医療機関での感染対策の徹底は今後も必要不可欠のものと考えられます。

ご面倒、ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

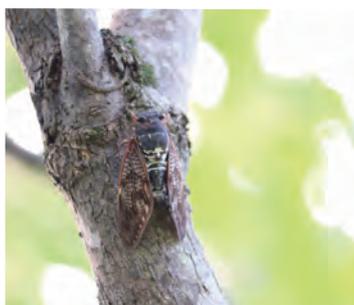


### 編集後記

▼アエレルキほくほくで行われた近永駅周辺にぎわい創出イベント。私にとって初めてのイベントの取材となりました。残念ながら北宇和高校生の吹奏楽の演奏や、ポニーの乗馬体験は中止となったものの、多くの来場者がアエレルキほくほくに訪れていました。

▼8月1日から始まった食めぐりスタンプラリー。加盟店の中には、よく行くお店もあれば、利用したことがないお店が少なくない方も多いのではないのでしょうか。何回でもチャレンジできるので、あえて行ったことのないお店を利用してみようと思います。

### 今月の1枚



コロナ禍でも容赦なく照りつける夏の日差し。ふと木を見上げるとアブラゼミが暑さに負わずに元氣よく鳴いていました。

# Happy Birthday

げんき  
9月生まれの元鬼っず 一元気な鬼北っ子一



大西  
瞳花ちゃん  
2歳 清延

お誕生日おめでとう！  
毎日たくさん笑顔をお願い♡



精松  
せりちゃん  
3歳 永野市

お誕生日おめでとう♡  
歌とダンス大好き☆お調子者のせりちゃん😊  
これからもみんなを癒してね♡



杉本  
優奈ちゃん  
1歳 延川

1歳のお誕生日おめでとう♪  
たくさん食べて、いっぱい寝て、笑って  
怒って元気に育ってね♡



佐藤  
大翔くん  
2歳 上大野

食欲旺盛、元気いっぱい！大翔の笑顔  
にいつも癒されてるよ♡  
2歳のお誕生日おめでとう☆



久保田  
悠央くん  
1歳 内深田

1歳おめでとう♪悠央くんの笑顔は  
みんなを元気にしてくれます😊  
お姉ちゃんと仲良く元気にすくす  
く育ってね♡



田口  
恵澄くん  
1歳 奈良

お誕生日おめでとう♡  
小さく生まれたけど、元気いっぱい育っ  
てくれて安心してよ。ありがとう♡



田口  
玖華くん  
2歳 奈良

お誕生日おめでとう♡  
我儘で甘えんぼうだけど、恵澄に優し  
いお兄ちゃん。  
これからも元気いっぱい育ってね♡

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.112

## 子どもの日々の成長が楽しみ

土居

ともかず  
智和さん  
みゆう  
実結ちゃん  
はるな  
春奈さん  
ゆうま  
結真くん



吉波の土居さんご家族。双子の子育てに奮闘中の仲良しご家族です。

双子で生まれた実結ちゃんと結真くん。人との繋がりを大切にしてほしいという思いを込めて、2人とも「結」という漢字が使われています。

「マタニティライフを楽しむ余裕がなかった」と妊娠中を振り返る春奈さん。実結ちゃんと結真くんがいるお腹が重たく、腰が痛い日々が続いたそう。一番楽な姿勢が座る体勢だったこともあり、寝不足になりながらもお腹にいる子どもたちのために、フェルトのおもちゃやスタイなどを手作りしながら過ごしました。

出産後は、双子ということもあり、春奈さんだけでなく、智和さんも育児休暇を取得。子どもたちをお風呂に入れたり、遊び相手になったり、智和さんも積極的に子育てに奮闘しています。

「今までできなかったことが、どんどんできるようになる2人の日々の成長を見ることができて毎日が楽しい」と笑顔で話す智和さんと春奈さん。これからもますますくと成長する実結ちゃんと結真くんのたくさんの「できた」を楽しみにしながら、子育てに励んでいきます。

今回は、奥さんが春奈さんの高校時代の同級生である杉本武洋さんご家族です。

### 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—

#### 野菜をたっぷり食べよう～汁物で～『具たくさんピリ辛味噌汁』

汁物は具たくさんにすることで、たくさんの野菜を食べられて食事のバランスが整います。それに加えて、具材から出る栄養素を丸ごといただける、一石二鳥の調理法です。

入れる具材の組み合わせによって、味わいも異なるため、献立のバリエーションも広がります。今回は、いつもの味噌汁とは一味違う、旨味たっぷりのピリ辛味噌汁をご紹介します。



#### 材料(2人分)

厚揚げ…60g、ごぼう…40g、にんじん…40g、れんこん…40g、大根…50g、しいたけ…2枚、キムチ…30g、ごま油…小さじ1、だし汁…2カップ、みそ…小さじ2、葉ねぎ…2本

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：131kcal たんぱく質：6.5g 脂質：5.8g  
炭水化物：14.8g 食塩相当量：0.9g

#### 作り方

- 厚揚げは一口大に切り、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、にんじん・れんこん・大根は皮をむいてちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る、キムチは食べやすい長さに切る。
- 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加え、煮立ったらあくを除いて食材に火が通るまで煮る。みそを溶かし入れ器に盛り、小口切りにしたネギをのせる。

食欲のない夏場にもおすすめしたい、ボリューム満点の一品です♪