

広報 きほく

2020.10

【No.190】



～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
武田國次さん

PICK UP

でちこんかの始まり

ほくほく鬼北家族の絆
杉本武洋さんご家族

10月 October 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・ねこ引取り日
英…エイダとデビンとクリステールの英会話教室

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
9/27	9/28	9/29	9/30	1	2	3
				犬	P 近永・泉	
4	5	6	7	8	9	10
			英	犬 P 日吉	P 好藤・愛治・三島	古 近永
11	12	13	14	15	16	17
			英	犬	P 近永・泉	
18	19	20	21	22	23	24
		人	英	犬 P 日吉	P 好藤・愛治・三島	古 好藤・愛治
25	26	27	28 3~4カ月児健診	29	30	31
			英	犬		

休日当番医

日	医院名・電話番号	
4	鎌野病院 ☎24-6611 清水内科・循環器内科 ☎22-1492	こおり小児科 ☎24-5633 篠原医院 ☎45-3370
11	友松外科・胃腸科 ☎22-0410 山本内科医院 ☎22-5100	こばやし小児科 ☎23-1150 大野内科医院 ☎45-0141
18	河野整形外科クリニック ☎22-1822 楠崎内科 ☎24-2211	上田小児科・外科 ☎25-0100 いしむら整形外科 ☎20-6635
25	加藤整形外科 ☎22-7111 中山内科胃腸科 ☎22-0707	こおり小児科 ☎24-5633 鬼北町国保三島診療所 ☎48-0074

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	超音波	子宮がん	肺がんCT
1	三島公民館	8:00~10:30	○	○	—	—
2		13:00~14:00	—	—	○(頸)	—
5			—	—	○(頸)	—
6	広見体育センター	9:30~11:00	—	—	○(体)	—
		13:00~14:00	—	—	○(頸)	—
7	成川集会所	8:00~10:00	○	—	—	—
15	川上集会所	8:00~10:00	○	—	—	—
	愛治公民館	13:00~14:00	—	—	○(頸)	—
16	三島公民館	9:00~11:00	—	—	—	○
		13:00~15:00	—	—	—	—
20	広見体育センター	9:30~11:00	—	—	○(体)	—
		13:00~14:00	—	—	○(頸)	—



今月の表紙

8月23日、近永駅周辺で行われたダンスチーム広蓮とふくしか音楽教室による「まちなかよさこい」。活気あるダンスで地域に元気を届けていました。(P13掲載)

人口と世帯数 8月31日現在

人口 9,981人 (-23)
 男性 4,661人 (-14)
 女性 5,320人 (-9)
 世帯数 4,986世帯 (-7)

※()は前月比です。

CONTENTS_ 目次

- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | PICK UP でちこんかの始まり
- 004 | まちのニュース
- 010 | Information
- 013 | 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ビ

PICK UP

でちこんかの始まり

鬼北町最大のイベントであるでちこんか。残念ながら今年のでちこんかは、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、中止となりました。今年27年目を迎えたでちこんかは、今年を除き中止となったのは過去に2回。いずれも台風の影響によるものでした。それでもどちらも前夜祭だけは開催することができていました。でちこんかがない今年の鬼北の秋だからこそ、その始まりについて少しだけ振り返ってみましょう。

でちこんかの始まり

第1回のでちこんかは、平成6年11月5日、6日に開催されました。今では毎年10月に開催されるでちこんかですが、11月に開催されたのは、最初で最後のこと。開催されたのは鬼北町が誕生する前の広見町のときで、正式名称は「緑と清流の町ひろみDECHI・CONCA」でした。

地域活性化の土壌づくりと広見らしさの確立を目指し、「生涯学習宣言の町」にふさわしいイベントとして、さらに、平成6年度が広見町合併40周年にあたることから、記念行事の1つとして開催。以前から行われていたイベントである「ひろみふるさとふれ愛まつり」をスケールアップさせたもので、「であい、ふれあい、まなびあい」を基本コンセプトとして掲げ、当時は、遺跡遺物展や川柳大会なども行われていました。



▲第1回でちこんかの様子
(上) ステージでのライブコンサート
(下) 近永小学校トランペット鼓隊



▲第1回鬼のお太鼓コンテストの様子

鬼のお太鼓コンテスト

平成28年からは「鬼のお太鼓コンテスト」を開催。

このコンテストは、「えひめいやしの南予博2016」の開催に合わせて行われたものです。

コンテストでは、でちこんかの前夜祭の出場を懸け、学生の部と一般の部に分かれて、迫力ある太鼓の演奏を競い合います。今では、でちこんかを盛り上げるためになくてはならないものになっています。

来年のでちこんかに向けて

「みんなが楽しめるイベントにしたい。」でちこんかでは、住民、企業、行政、大人も子どももみんなが参加し、協力し合いながら27年の歴史を刻んできました。そこで生まれた連携や出会いは、目には見えなくても「地域力」となって、鬼北町を支えています。

新型コロナウイルスの感染拡大の収束が見えない厳しい状況が続きますが、でちこんかが育んできた「地域力」を活かし、地域一体となってこの難局を乗り越えましょう。そして、来年こそは、「でちこんか2021」が盛大に開催されることを願います。

お知らせ
info

補助要件を一部改正し、よりご利用しやすくなりました 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

飲食を伴うコミュニティー活動を支援し、飲食店の利用促進を図るため創設された「飲みニケーションで飲食店応援！プロジェクト」の実施にあたり、さらに多くの方に利用していただくため、補助要件の一部を改正しました。ぜひご利用ください。

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、集会所等で新規に開催する 6 人以上の会合		1 / 3 以内	3 万円

対象となる期間 令和 2 年 11 月 30 日（月）まで

改正した内容

新規に開催する 6 人以上の会合については、飲食店の店内で開催する会合のみを対象としていましたが、集会所等で仕出しをとって行う会合も補助対象としました。

補助金の申請について

補助金の交付を受けようとする団体は、事前に申請書をご提出ください。
 ※詳細については、鬼北町ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

お知らせ
info

マイナンバーカードを取得して、支援窓口で簡単に手続き 最大 5,000 円分のマイナポイントを受け取りましょう！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2211

マイナンバーカードを取得し、オンラインで予約・申込みをすれば、申し込み時に選択したキャッシュレス決済サービスの利用により、最大 5,000 円分のマイナポイントが受け取れます。町では、マイナポイントの予約、申込みを支援する設定支援窓口を開設しています。また、お近くのマイナポイント手続きスポットでも同様に手続きが可能ですので、ぜひお得なポイントを受け取りましょう。

開催期間 令和 3 年 3 月 31 日まで

マイナポイント受け取りの流れ

マイナンバーカードの取得



マイナポイントの予約・申込み
(キャッシュレス決済サービスの選択)



選択したキャッシュレス決済サービスで
チャージ、または、お買い物すると
マイナポイントが付与されます。

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

目指すは生涯現役

シルバー人材センターと一緒に働きませんか？

問 鬼北町シルバー人材センター ☎ 0895-49-3694

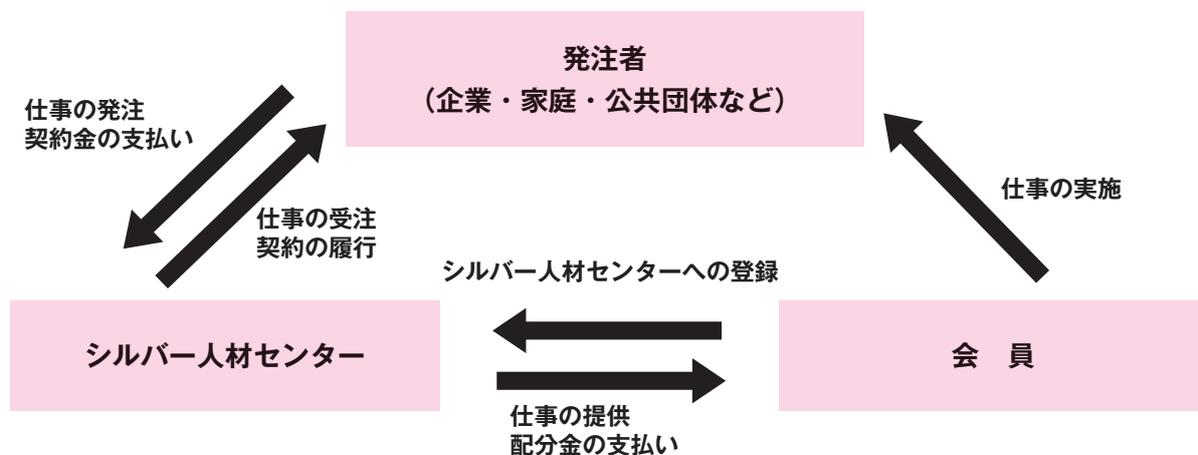
シルバー人材センターとは？

「就職は望まないが、知識・技能や経験などを生かして働く機会を得たい」「社会に役立つ仕事をしたい」「何らかの収入を得たい」という思いがある高齢者が会員となり、公共団体・企業・家庭などから受注した臨時的・短期的な仕事、または軽易な業務を会員の能力や経験に応じて提供します。

会員には従事した仕事量に応じて、1カ月毎に配分金（報酬）が支払われます。

シルバー人材センターは、原則として市（区）町村単位に置かれ、鬼北町では令和2年4月に設立されました。

仕事の仕組み



入会するには

事務局で入会説明を受けた後「入会申込書」(ご家族の同意を得て)など、所定の用紙に必要事項を記入し、提出してください。

※理事長の入会承認が必要です。

入会時に必要なもの

- ①入会申込書兼会員票
- ②就業内容承諾書
- ③運転免許証の写し(免許証をお持ちの方)
- ④印鑑
- ⑤写真2枚
- ⑥振込先の口座番号の分かるもの(通帳の写し)
- ⑦センター年会費(2,000円)

提出先 鬼北町シルバー人材センター
(鬼北町総合福祉センターひまわり内)

退会するには

退会は自由です。事務局に「退会届」を提出し、会員証を返却してください。なお、既納の会費はお返しできません。次のいずれかに該当する場合は、退会したものとみなします。

- ①死亡したとき
- ②鬼北町に居住しなくなったとき
- ③正当な理由がなく、会費を1年以上納入しないとき

鬼北町シルバー人材センターでは、9月1日現在、63歳～81歳の会員20名の方が活動しています。

現在のところ、業務の内容は主に草刈りですが、今後業務の幅も広がっていく予定です。活動していく中で、新たな知り合いができたたり、仕事に対するやりがいを感じたりすることもできます。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



募集 info

あなたの「鬼」を壁に描きませんか？

「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 2215

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2年11月30日（月）

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3年3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。



場所：近永タクシー



場所：鬼北建設会館



場所：JR 近永駅前



場所：広見プロパン



場所：川上多目的ホール



場所：鬼北町農業公社

お知らせ
info

誰でも簡単に通報することができるようになります

Net119緊急通報システムの運用について

問 町民生活課 生活支援係 内線 2119

宇和島消防本部では、令和2年12月1日から「Net119緊急通報システム」の運用開始を予定しています。

Net119緊急通報システムとは？

Net119緊急通報システムとは、聴覚・言語機能等の障がいにより、音声による119番通報が困難な方がスマートフォン等の携帯端末を利用し、全国どこからでも、消防へ音声によらない通報を行えるシステムです。なるべく文字入力をすることなく、画面をタップしていく簡単な操作で「火事」や「救急」といった情報や通報場所を伝えることができます。

詳細については、宇和島地区広域事務組合消防本部のホームページ（URL：<https://www.119.uwajima.nanpu.or.jp/>）掲載のチラシ・動画によりご確認ください。

利用するには？

- 利用するには、事前に利用登録が必要です。
- 登録者は、鬼北町に在住、または通勤・通学されている聴覚、言語機能等の障がいにより、電話による音声での119番通報が困難な方が対象です。
- お問い合わせ窓口にて申請書を受け取り、必要事項を記入の上、提出してください。現在Web申請も検討中です。
- 登録料は無料ですが、インターネットの接続に必要な料金は利用者負担となります。
- 通報を行うには、ご利用のスマートフォン等のGPS機能をONに設定する必要があります。

利用者説明および登録会の開催

場所 宇和島市住吉町1丁目6-16 宇和島市総合福祉センター 4F

日時 令和2年10月25日（日）13時30分～

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、運用開始および説明・登録会を急きょ延期する場合がありますのでご了承ください。延期の場合は、宇和島地区広域事務組合消防本部のホームページに掲載します。

問い合わせ窓口

■宇和島地区広域事務組合消防本部警防課通信係 ☎22-7500 FAX24-1554

■鬼北町役場町民生活課生活支援係 ☎45-1111（内線2119） FAX45-1119

お知らせ
info

令和2年度8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	広見中学校電話交換機更新工事	永野市	電話交換機更新	(有)森岡デンキ	教育課
				1,436,000	
20	鬼北総合公園体育館空調設備整備工事（電気設備）	永野市	高圧受電設備工事一式、スポットエアコン設備工事一式他	(有)セイケ電設	教育課
				24,483,000	
20	鬼北総合公園体育館空調設備整備工事（建築）	永野市	アリーナ床改修工事一式他	(株)スギモト	教育課
				26,548,000	

お知らせ
info

温かい気持ちに感謝 寄付金で子どもたちの好きな本を購入しました

去る5月28日、小倉保育所へ「特別定額給付金の一部ですが、子どもたちのために使ってください」と匿名での寄付がありました。温かい気持ちに感謝し、子どもたちの好きな本を購入させていただきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、活動が制限されている中、子どもたちはできることを楽しみ、元気に過ごしています。購入させていただいた本をととても喜び、みんなで見ています。ありがとうございました。



お知らせ
info

令和2年度コミュニティ助成事業 宝くじの助成金で和太鼓を整備

一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受け、太鼓集団魁では、和太鼓を整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、自治総合センターが宝くじの収益を財源としてコミュニティ活動に助成し、コミュニティの健全な発展を図っているものです。

今回購入した和太鼓は、町内外での各種イベント等で使用し、文化交流や青少年の健全育成、地域づくり等の活動に幅広く活用されます。



内訳

- ・ 2尺8寸8分 大平太鼓「遠響」
- ・ 1尺1寸 長胴太鼓 ※囃子太鼓
- ・ 1尺5寸 桶胴太鼓（2基）
- ・ 大平太鼓用四本柱台
- ・ 長胴太鼓用（囃子太鼓用）四本柱台
- ・ 桶胴太鼓用英哲型台（2組）
- ・ 大平太鼓用ケース
- ・ 長胴太鼓用（囃子太鼓用）ケース
- ・ 桶胴太鼓用ケース（2組）



おかげをもちまして、太鼓集団魁は、令和2年2月をもって創立30周年を迎えました。これとほかに、皆さまからいただいたご支援ご協力の賜物と心より御礼を申し上げます。

コロナウイルス感染拡大の影響により、でちこんか前夜祭等多くのイベントが中止となりました。演奏を披露させていただく機会を失い、私たちも大変寂しく感じております。社会が落ち着きを取り戻した暁には、さらにパワーアップした演奏にて皆さまに元気をお届けできるよう、メンバー一丸となって精進して参ります。

今後ともあたたかいご声援を賜りますよう、よろしく願いいたします。

太鼓集団魁 会長 二宮吉弘

お知らせ
info

10月は「環境にやさしい 買い物キャンペーン月間」です！

問 環境保全課 廃棄物対策係 内線 2441

愛媛県では、買い物を通して地球環境や廃棄物などの環境問題を考え、環境に配慮したライフスタイルの実践を目的として毎年10月に「環境にやさしい買い物キャンペーン」を実施しています。皆さんのちょっとした行動により社会を変えていくためにも、環境にやさしい買い物を始めましょう。

- マイバック持参によりレジ袋を断りましょう。
- 必要なものを必要な分だけ買いましょう。
- 包装は少ない物を選びましょう。
- 長く使える物、再利用できる物を選びましょう。
- 古紙使用のトイレットペーパーなど、再生品を選びましょう。

環境にやさしい買い物へのご協力をよろしくお願い致します。

お知らせ
info

10月19日～25日は行政相談週間 行政相談所を開設します

問 総務財政課 行政係 内線 2206

総務省では行政相談制度の利用を促進するため、10月19日（月）から25日（日）までの一週間を「行政相談週間」と定めています。

鬼北町では、総務大臣から委嘱された行政相談委員が次のとおり行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

日 時

10月20日（火） 10時～15時

場 所

【広見地区】 総合福祉センターひまわり

【日吉地区】 日吉保健センター

行政相談員

【広見地区】 芝田 治子

【日吉地区】 芝 典子

相談内容

道路、河川、社会福祉、生活衛生、窓口サービスに関する相談等

お知らせ
info

おいしく楽しく食べきろう！

10月は「食品ロス」削減月間です

問 環境保全課 廃棄物対策係 内線 2441

日本は食料の約6割を海外からの輸入に依存している一方で、年間632万トン（うち約半分が家庭から）の食品ロスが発生しています。

発生原因のひとつとして消費者の過度な鮮度志向があるとも言われています。

日本は「もったいない」発祥国です。食品ロス削減にご協力ください。

お買い物編

安いからといって買い過ぎ注意！
買い物前に冷蔵庫をチェック！

保存編

冷蔵庫を整理しよう！

調理の工夫編

食べきれ的分だけ作ろう！
残った料理はリメイクしよう！
※食中毒に注意

お知らせ
info

校内水泳記録会の結果の掲載について

問 教育課 学校教育係 内線 4115、4116

毎年、広報で結果をお知らせしていた北宇和郡小学校水泳競技大会は、新型コロナウイルスの感染防止のため中止となり、今年度は各学校において記録会が開催されました。

子どもたちは記録会に向けて、一生懸命練習に取り組んでいましたが、記録会は、7月20日から8月6日の間に各学校ごとに行われ、記録を計測したことから、練習時間、会場、気象条件、計測員等が異なるため、順位づけ、新記録の認定は行わないこととして実施されました。したがって、子どもたちの公平を期すため、広報での掲載を差し控える旨、ご了承ください。なお、各学校の水泳記録会の結果については各学校通信をご覧ください。

お知らせ

マイナンバーカード
休日臨時交付窓口開設

日時

10月10日(土)

9時～16時30分

なお、閉庁日のため、マイ
ナンバーに関する手続きのみ
の対応となります。

問い合わせ

町民生活課 戸籍住民係
内線2111～2113

えひめ結婚支援センター
「愛結び」会場開設

日時

10月11日(日)※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

みきゃんナンバープレート
普及拡大キャンペーン

登録開始から多くの申請を
いただいている「みきゃんデ
ザインの図柄入りナンバープ
レート」を、期間中、新たに
申請いただいた方に、もれな
くみきゃんマスクをプレゼン

トするキャンペーンを実施し
ています。



募集期間

8月11日(火)～11月30日(月)

応募対象者

8月11日(火)～11月11日(水)ま
でに「フルカラー」のみきゃ
んナンバープレートを申請さ
れた方

応募方法

応募用紙に必要事項を記入
し、メール、FAX、または
郵送で提出してください。

問い合わせ

愛媛県地域政策課

☎089-912-2235

[FAX]

089-912-2256

農山漁村体験メニューの
半額キャンペーン開始

イチゴ狩り、ピザづくり体

験、あまご釣り、アート体験

…などの農山漁村体験メ

ニューの半額キャンペーンを

実施しています。県内14市町

から全56事業者、88メニュー

がキャンペーンに参加してい

ます。期間内であれば、何度

でも利用可能です。この機会

に、ご家族、ご友人などとふ
るつてご参加ください。詳し
くは、ホームページをご覧く
ださい。

※ご利用には事前予約が必要
です。



問い合わせ

▼(二社)愛媛県観光物産協会

☎089-961-4500

▼愛媛県農林水産部

農政企画局農政課
☎089-912-2514



2021年版「えひめ県
民手帳」好評発売!

10月上旬から県内の書店、

コンビニで購入できます。

■入れ替え可能な表紙4種類

■みきゃんとダークみきゃ

ん、こみきゃんシール付き

問い合わせ

愛媛県統計協会

☎089-912-2271

(一社)700MHz利用
推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、テレビ映像受信
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。

10月8日(予定)以降に影響が
出た場合は、(一社)700M
Hz利用推進協会が無償で回
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

奈良、中野川、芝、永野市、
近永、出目、内深田、東仲、
西仲、国遠

受付時間

9時～22時

問い合わせ

700MHzテレビ受信障
害対策コールセンター

☎0120-700-012

右記に繋がらない場合(有料)

☎050-3786-0700

野良猫(地域猫)対策支援
事業の開始について

愛媛県では、毎年相当数の
猫が殺処分されており、その
ほとんどは野良猫が生んだ猫
と思われま。獣医師会では、
野良猫の避妊手術を無料で行
い、野良猫予備軍を減らすこ
とにより、消される尊い命を
一つでも減らせることができ

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 10月20日(火) 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

ればとの願いから、今年度も
「野良猫対策支援事業」を実
施します。

事業の詳しい概要について
は、事前に愛媛県獣医師会に
お問い合わせください。

事業の対象となる猫

生後6カ月以上のメスの野
良猫

受付期間

10月1日(木)～10月30日(金)

※予定枠に到達時点で終了

申込窓口

役場 環境保全課

問い合わせ

公益社団法人

愛媛県獣医師会

☎089-948-5367

最低賃金改正のお知らせ

愛媛労働局では、県内すべ
ての労働者に適用される

「愛媛県最低賃金」を改正し、10月3日から施行することとしました。

この決定により、10月3日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間793円以上としなければなりません。

問い合わせ

▼愛媛労働局賃金室
☎089-935-5205
▼宇和島労働基準監督署
☎0895-22-4655

労働保険料の納付をお願いします

11月2日(月)は、労働保険(労働保険・雇用保険)料の第2期分の納付期限となっております。事業主の皆さまへは、10月20日頃に納付書をお届けしますので、最寄りの金融機関での納付をお願いします。

ご不明な点等がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ

愛媛労働局労働保険徴収室
☎089-935-5202

令和2年分年末調整説明会開催中止のお知らせ

一般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、例年実施しておりました年末調整説明会につきましては、開催を中止することとしました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、年末調整に関する各種情報については、国税庁ホームページに年末調整特集ページ掲載を予定(11月頃)していますので、こちらのページをご覧ください。

問い合わせ

宇和島税務署
☎0895-22-4511

忘れていませんか? 自賠責保険・自賠責共済

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和元年の事故発生件数は約38万件、死傷者数は約46万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっております。

自賠責保険・共済は、すべての車・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です。自賠責

保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

問い合わせ

国土交通省四国運輸局
愛媛運輸支局
☎089-956-1563

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。公正証書では、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。公証役場では、電話による相談を実施しており、相談は無料です。詳細は、最寄りの公証役場

にお問い合わせください。
宇和島公証役場
☎0895-25-2292

相談

10月は個別労働関係紛争処理制度周知月間です

突然の解雇、賃金未払、パワハラ、納得できない労働条件、適切な職務命令に従わない従業員など、労働者と事業主との労働関係トラブルの無料労働相談を実施します。

夜間電話相談

10月8日(木)・15日(木) 17時15分〜20時まで

労働委員専門相談

10月23日(金) ※事前予約
場所 愛媛県庁第二別館

問い合わせ

愛媛県労働委員会事務局
☎089-912-2996

募集

教えてください! あなたの鬼北町「こころの風景」

NHK・BSプレミアムで放送する「にっぽん縦断こころ旅」。俳優の火野正平さんが、番組に寄せられたエピソードをもとに、地元の人々とふれあいながらこころの風景を訪ねます。「2020秋の旅」は、北海道をスタート!

東北は青森から太平洋側の岩手・宮城・福島を南下し、一気に四国は徳島へ。香川・愛媛・そして高知を目指す12週間の旅をします。その旅のルートは、皆さんから寄せられたお手紙で決まります。「何気ない風景」思い出の風景「忘れられない風景」「音の記憶と重なる情景」など、皆さんの心にある鬼北町の思い出の風景や情景をエピソードを添えて出してみませんか?

愛媛県の放送予定

12月14日(月)・12月18日(金)

応募内容

- ①住所 ②名前 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥思い出の場所・風景 ⑦場所につわるエピソード

応募方法

右記応募内容を記載してFAX、ハガキ・封書にて応募してください。

FAX

03-3465-1327
▼ハガキ・封書
〒150-8001

NHK「こころ旅」係

(住所不要)

締め切り

11月2日(月)必着
詳しくは番組ホームページをご覧ください。

問い合わせ

NHKふれあいセンター
☎0570-066-066
☎050-3786-5000

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は、安全、効果的に使用しましょう

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用しましょう。

用法・用量を守りましょう。

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応(副作用)が出る場合があります。

また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

薬の服用時間

食前：食事のおよそ30分前

食間：食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）

食後：食事のおよそ30分後

頓服：痛み、熱など、症状のあるとき

使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう。

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などについて書いてあります。

必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

薬は正しく保管しましょう。

子どもの誤飲事故を防ぐために、子どもの手の届かないところに保管しましょう。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光の当たらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもととなるのでやめましょう。

高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。

高齢者はさまざまな病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって、身体機能が低下するため、薬が強く効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

**古い薬の使用はやめましょう。**

有効期限の切れた薬は処分しましょう。

医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状があらわれた際に自分の判断で使用するのは危険です。

薬の飲み合わせ(相互作用)に注意しましょう。

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強くなり現れて思わぬ副作用を生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。

薬の形(剤形)にあった服用方法を守りましょう。

錠剤、カプセル剤：コップ一杯程度の水、またはぬるま湯で服用してください。

液剤：薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどに移してから飲んでください。

問い合わせ

愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係 ☎089-912-2391

(一社)愛媛県薬剤師会 ☎089-941-4165

3年間の思いをこの大会に

◎北宇和高校馬術部 高校生引退試合



新型コロナウイルス感染症の影響により、インターハイが史上初めて中止となったことを受け、それぞれの部活では「代替大会」が開催されています。馬術部では、8月9日、インターハイ予選に代わる「高校生引退試合」が新居浜市で行われ、北宇和高校馬術部13名が出場しました。

大会前の8月7日には、大会会場に馬を連れていくため、北宇和高校で飼っている3頭の馬を専用の車に乗せて移動。うち1頭の馬は、競走馬で有名な「ディーブインパクト」の子どもです。

そして9日の大会には、ネクストエイジ育成強化選手やジュニアチームの選手も出場。北宇和高校の生徒たちはそれぞれ5つの競技に分かれて出場し、全ての競技で上位に入る好成績を収めました。

部班競技で1位、小障害飛越競技80cmで2位と3位に入賞した北宇和高校馬術部部長の菊地咲さんは「インターハイ予選が中止になったと聞いたときはとても残念でしたが、引退試合が開催されとても嬉しかったです。大会では練習の成果を発揮することができました。最後に大会関係者にもお礼を伝えることができ、良い大会にすることができました」と、嬉しそうに話していました。

明るい音楽とダンスで地域を元気に

◎まちなかよさこい



8月23日、ダンスチーム広蓮とふくしか音楽教室による「まちなかよさこい」が開催されました。広蓮とふくしか音楽教室の子どもたち56人が参加。華やかな衣装を着た子どもたちの元気いっぱいのダンス、軽快な合奏や合唱で、訪れた人々を楽しませました。

ダンスは、鬼北建設会館、ニュータウンきほくの里、高田商店前の3カ所で披露。ニュータウンきほくの里では、封鎖した道路上で「ガイヤオンザロード」を踊りました。

また、アエレルきほく前では、青年団によるかき氷、ポップコーンや池添農園のいちごスムージーなどの屋台が出展され、イベントを盛り上げました。

ダンスチーム広蓮代表の福鹿理恵さんは「子どもたちは、昨年12月から今年のでちこんかに向けてダンスの練習に取り組んできました。でちこんかは中止となってしまいましたが、今回、多くの人たちの前で練習の成果を披露することができ、子どもたちも私たちも楽しかったです」と、笑顔で話していました。

宇和島バス 97年間ありがとう

◎宇和島自動車路線バス記念乗車とお別れセレモニー



愛治地区を走る宇和島自動車(株)路線バスが運行を終了することを受けて、運行最終日の8月31日、愛治診療所横駐車場でお別れセレモニーが開催されました。

セレモニーに先立ち行われた路線バスの記念乗車では、愛治地区の住民約20人が宇和島市三間町の大内バス停から愛治診療所前を終点とする路線バスに乗車。記念乗車者を乗せたバスが愛治診療所前に到着すると、セレモニー参加者らが横断幕や地域で作成した寄せ書きを持ってバスを出迎える中、セレモニーが開催され、約100人が参加しました。

愛治自治会会長の芝田正文さんの挨拶のあと、清水保育所の園児から宇和島自動車の村重敦社長らに感謝の花束が贈呈されました。セレモニー終了後、バスが出発すると、参加者らは手を振り、97年間にわたり愛治地区の交通を支えてきたバスとの別れを惜しんでいました。

なお、廃止された路線バスの町内の走行エリアは、町営バスが引き継ぎます。

大人も子ども嬉しい夏祭り

◎愛と感謝 小さな小さな夏祭り



8月2日、アエレルきほくで「愛と感謝小さな小さな夏祭り」が開催されました。

イベントでは、スーパーボールすくいや子どもくじがあり、浴衣や甚平を着た子どもたちが夏祭りの雰囲気を楽しみました。また、7月11日に行われた「近永駅周辺にぎわい創出イベント」で、大雨警報により実施できなかった、北宇和高校吹奏楽部の演奏や馬術部のポニーとのふれあい体験なども行われたほか、豪華景品があたる抽選会もあり、多くの来場者たちで賑わっていました。

日吉路を1歩1歩ゆっくりと

◎レッツサマーウォーキング



8月1日、8日、22日、29日の4日間、日吉地区で「日吉一帯を起こす会」主催による「レッツサマーウォーキングコロナに負けるな!日吉ぐるっとウォーキング」が開催されました。

毎朝6時半に集合し、ラジオ体操を行い、日替わりで父野川、上鍵山、日向谷、上大野方面の4コースを約1時間かけて歩きました。

参加者にはお弁当が用意され、朝早く起き、体を動かし、しっかりと朝ご飯を食べる健康的な1日のスタートをきっていました。

◎竹の子学級カヌー教室



水の上を
スイスイと移動

8月7日、市越池で竹の子学級カヌー教室が行われました。

カヌー教室には、好藤小学校6年生3人が参加。カヌーに乗る前にパドルの持ち方や使い方、カヌーの乗り方などの説明を受けました。その後カヌーに乗った子どもたちは、水上を自由自在に動き回り、カヌーの楽しさを味わっていました。

◎花火de笑顔プロジェクト



新型コロナ収束を願い
夏の夜空を照らす

8月13日、町内の6公民館区で、疫病退散の祈願とともに花火事業者の支援を目的とした「花火de笑顔プロジェクト」の花火の打ち上げがありました。

花火の打ち上げは、午後8時に各地区一斉にスタート。各会場では、夏の夜空を彩る花火を多くの方が楽しんでいました。

◎海洋クラブ交流会



ラケットテニスで
交流を深める

8月19日、鬼北総合公園体育館で、海洋クラブ交流会が行われました。

交流会は、広見海洋クラブと愛南町の御荘海洋クラブが毎年実施。今年はラケットテニスが開催され、参加した子どもたちはダブルスで試合を行い、クラブ間の交流を深めていました。

◎わんぱく学級 デイキャンプ



夏といえば
バーベキュー

8月10日、近永公民館でわんぱく学級開講式とデイキャンプが行われました。

成川溪谷でのデイキャンプを予定していましたが、当日はあいにくの雨。場所を近永公民館に変更し、テント設営やバーベキューを楽しみました。また、ドッジボールやプール遊びも行い、参加した子どもたちは充実した1日を過ごしました。

◎日吉わんぱくスクール デイキャンプ



泳いで、魚を捕まえて
川遊びを満喫

8月17日、上大野の川原で、日吉わんぱくスクール「デイキャンプ」が行われました。

デイキャンプで行われた魚のつかみ取りでは、「あっちにもおる」「こっちにもおる」と子どもたちは夢中になって魚をおいかけていました。また、バーベキューや川遊びも行い、川との触れ合いを楽しんでいました。

◎近永駅周辺にぎわい創出プロジェクトプレ講座



近永駅周辺の
賑わいを取り戻そう

8月29日、北宇和高校の生徒17人が「近永駅周辺にぎわい創出プロジェクトプレ講座」に参加しました。

生徒たちは、今年度第1回の近永駅周辺賑わい創出プロジェクトに向けて、実際に駅周辺を見て回りながら、駅周辺の将来を思い描いていました。

5・7・5に乗せて



愛媛若葉ひろみ句会

迎へ火や何から話そ何聞こう

伊藤 京

すいれんの珠とく空の蒼き日よ

浜田 千鶴

施餓鬼寺和尚の太き声ひびく

福本 恵子

咲いて落ち落ちて咲き継ぐ立葵

高田 弘子

この夫で良かったとのろけ初盆会

藤田 光子

飛行雲二列平行秋立つ日

小西 あや

モノクロの記憶の隙間ラムネ抜く

高橋 妙

雨蛙おそき夕飼を窓で待つ

松岡 寛孝

愛治俳句会

燈籠を焼く御詠歌はわかれ歌

久保田由布

暗がりでも夫も聞きゐる虫の声

氏本佐喜恵

機窓より下に峯雲と桜島

金子 和子

今日の月戸を開け放ち座して待つ

木原 幸江

運動会転びて時の止まりたる

末廣 典子

新葉の今年も減りて納屋広し

土居原佳子

暁に咲く十葉の白十字

古谷 久代

真青なる蓮田に白き花一つ

渡邊三代子

消費生活だより



災害時のホテル等のキャンセル料、契約時にしっかりチェックを！

「台風の影響で、宿泊の2日前に飛行機が飛ばなくなったので、ホテルをキャンセルしたら、50%のキャンセル料を請求された。飛行機が飛ばないから行けないのに、キャンセル料がかかるのは納得できない」というような相談を受けることがあります。

ホテルのキャンセルについては、原則として、そのホテルの規約に従うこととなりますが、災害のような不可抗力による解除に関して規約がない場合は、危険負担の考え方「民法第536条第1項」により判断することとなります。

台風や大地震、新型コロナウイルス等で旅行に行けなくなった場合、ホテルと消費者のどちらにも責任はありませんが、この件では「ホテルはサービスを提供できる」のに対して、「消費者はサービスを受けることができない」という状況です。このような場合、ホテル側は債務不履行に当たらないことから、消費者はキャンセル料の支払いを拒むことは難しいと考えられます。

とはいえ、高額すぎるキャンセル料の規定は、消費者契約法第9条第1号により、無効になる場合もありますので、交渉する価値はあるかもしれません。また、災害時は事業者が特別な対応を行う場合もありますので、事業者のHPを調べたり、問い合わせたりしてみましょう。

いずれにしても、予約する際に規約をよく読み、キャンセル料等についても納得した上で申し込みましょう。困ったときは、役場消費生活相談窓口(45-1111 内線2216)にご相談ください。



きほくのまち人探訪

「山野草の魅力を感じてほしい」



武田 國次 さん

鬼北山野草会会長を務める武田國次さん。武田さんは、小さい頃から花が好きで、20代後半頃は菊を育てることが趣味でした。その後、洋ランを育てていた時期もありましたが、現在のように山野草を育てるようになったのは山野草展を見に行ったことがきっかけ。「そのとき展示会で見た紫陽花の仲間であるイワガラミが印象的で忘れられない」と武田さんは当時を振り返ります。

鬼北山野草会は、現在16名で活動。山野草会は、全国各地に団体があり、展示会があると聞けば、ときには県外

にまで展示会を見に行くこともあります。そこで生まれる交流も山野草会の楽しみの1つです。

また、鬼北山野草会は、年に5回、山野草展を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の山野草展は中止にしました。会員たちは、来年度開催できることを願って作品を管理しています。

高齢化が課題の鬼北山野草会。武田さんは「植物に興味のある方などなたでも大歓迎。若い人たちも山野草の魅力を感じてもらい、ぜひ入会してほしい」と呼びかけていました。

ALTの鬼の里Diary ~Devin編~

「I went to see the bullfight」



先日、宇和島市に闘牛を見に行きました。闘牛を見たのは初めてで、面白かったですが、少し怖かったです。

闘牛を見て、私はアメリカのロデオを思い出しました。ロデオは、スポーツだということを知っていますか？アメリカでは、大会が開かれ、勝者には名誉と賞金が与えられます。また、競技の内容もさまざま、馬に乗って樽を周りながら移動し、ゴールまでの時間を競うパレルレースや、走っている馬の上から、雄の若牛に飛びついて首をひねって引き倒すまでの時間を競う

ステアレスリングなどがあります。また、登場する動物たちも馬や牛、羊などさまざまです。

その中でもブルライディングは、とても危ないスポーツ。暴れ回る雄牛に8秒間も乗らなければなりません。降りた後も雄牛が襲い掛かることもあり、とても危険です。そのため、選手らの安全のために牛の注意をひくロデオピエロと呼ばれる人たちがいます。

闘牛もロデオも雰囲気は似ていました。ロデオのような伝統的な日本のイベントを見ることができて興奮しました。

地域おこし協力隊活動日記

「楽しく農業を学んでいます」

地域おこし協力隊1年目

いしまる じゅんこ
石丸 純子



今年の夏はコロナ感染予防に加え、熱中症対策と皆さん大変だったと思いますが、まだまだ暑さは続き、依然収束が見えない状態なので、この大変な時期、心ひとつに乗り越えていきましょう！

さて、私は現在、鬼北町農業公社で研修をしています。農業素人の私が最初に行ったのはイチゴの収穫です。ハウスに入るなり甘～い香りが…真っ赤に色づいた美味しそうなイチゴが可愛く感じました。隣のハウスでは、おてがる農園の管理作業を行っています。ハウス内では、町内外の方が畑を借り、作物を作ることができます。道具や休

憩所もあり手ぶらで来れる、まさにおてがる農園です。

また、公社が育てる野菜のお世話もしました。もくもくと世話する時間は、無になって野菜と会話をしているような気分になり、充実した日々でした。今は夏野菜の収穫も終わり、次の野菜の苗植えの準備中です。次の野菜のお世話が楽しみです。もう少し学ばせていただき、最初から収穫までできるように頑張ります！！



健康ほくほく通信



園保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.6 こころのセルフケア

10月は「精神保健福祉普及期間」を設けています。精神的健康の保持増進を図り、精神障がい者への理解と社会参加を推進しています。

そこで今月号では、私たちが知らずと陥りやすい「思考のクセ」について取り上げます。そのクセを知っておけばイライラ、不安、落ち込みなど、さまざまな「もやもや」をため込まず、こころへの負担を軽くすることができますでしょう。

ここでは3つの「思考のクセ」とその切り替え方をご紹介します。

クセその1 グルグル思考

気分が落ち込むような内容をずっと考え続けてしまう。



切り替えスイッチ!

いったん考えるのをやめましょう。いったんその場から離れて、別の場所へ移動したり動いてみるのが効果的。

クセその2 いきすぎ思考

現実より過度にネガティブな考えを持ってしまう。



切り替えスイッチ!

良い面に注意を向けましょう。その出来事で、次に活かせるところ、自己成長につながる良い点を探します。過去のうまくいったことやポジティブな評価をもらったことを思い出し、現実的な考え方に戻します。

クセその3 とらわれ思考

視野が狭くなり、物事の一面しか見られなくなってしまう。



切り替えスイッチ!

他にどんな見方ができそうか探しましょう。友人や同僚などを思い浮かべ、その人ならどう考えるか考えてみる。俯瞰してみるために「今自分は～と考えている」と表現して、「過去」ではなく、「今」に注目しましょう。

鬼北町では、「こころの健康相談」を実施しております。実施日等につきましては、鬼北町ホームページ、または広報でご確認いただくか、保健介護課までお問い合わせください。

北宇和病院 だより

あなたの おしっこの色は?

北宇和病院 検査主幹
まつうら りか
松浦 里香

毎日排泄されているおしっこですが、どのような色をしていますか?

【淡黄色・麦わら色】は、健康な尿です。

【赤色～黒褐色】は、尿中に血液が混入しています。尿路の出血や腎炎、腎盂腎炎、腎結石が考えられます。【薄い色、ほとんど無色】は、多尿により尿の色が薄まり、無色に近くなります。糖尿病の人によく見られます。【黄褐色～褐色】は、肝臓の代謝でできる色素が尿中に出てきた場合で、肝機能に異常がある場合に見られます。高熱や脱水症のとき、肝臓の病気・胆道系の病気などでも見られます。【濁る】場合、排尿直後から濁りのある尿には細菌感染による膀胱炎や腎炎などが考えられます。【オレンジ色】は、ビタミン剤などの薬剤を服用している場合に見られます。

このように尿は、環境や体調の変化にいち早く反応するものですので、ご自身で尿の様子をチェックしてみてくださいはでしょうか。



編集後記

▼各地区の公民館の活動では、子どもたちが川で泳いだり、バーベキューをしたりして夏を楽しむ姿がありました。例年より短い夏休みでしたが、いい思い出ができていたらいいなと思います。

▼各公民館区で実施された花火de笑顔プロジェクト。一眼レフカメラを手に取り、初めて花火の写真撮影をしました。シャッター速度を調節したり、三脚が必要だったり、思ったように写真を撮ることができませんでした。写真撮影の腕も徐々に磨いていきたいと思えます。(史)

今月の1枚



竹の子学級(好藤小)のカヌー教室で市越池の橋から子どもたちが飛び込みをしました。高さはおよそ4.5メートルもあり、その勇ましさに驚きました。

Happy Birthday

10月生まれの

げんき
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—



あおぎ
青儀

ひなの
陽菜乃ちゃん

1歳
吉波

食べることが大好きでまんまるぶくぶくの
陽菜乃。これからも毎日楽しく過ごそうね♪
1歳おめでとう☺



ふくいり
福入

かの
香乃ちゃん

3歳
近永

おしゃべり大好きな香乃ちゃん☺
これからもおねえちゃんと仲良くいっぱい
遊んで笑って過ごそうね☺



さくらい
櫻井

らん
蘭ちゃん

2歳
小西野々

らんちゃん。2歳のお誕生日おめでとう!!
いっぱい食べて遊んで、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:11月生まれの場合、
10月25日発行・10月上旬締切り)

☎ 企画振興課 地域活力創出係 内線 2213

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.113

生まれ育った地域で新たな家族とともに

杉本

武洋さん
たけひろ
ゆうな
優奈ちゃん

彩花さん
あやか



延川の杉本さんご家族。初めての子育てに奮闘中の仲良し家族です。

もうすぐ1歳の誕生日を迎える優奈ちゃん。少しずつ一人で立てるようになってきました。おもちゃで元氣よく遊んだり、お話をしたり、いつもにぎやかだそうです。誕生日の予定を聞くと「祖父母ら呼んで一升餅を背負う予定です」と武洋さん。「お金や文房具などの絵が書かれたカードを優奈ちゃんに選んでもらって将来を占う「選び取り」もします」と彩花さん。2人とも嬉しそうに誕生日の予定を話し、優奈ちゃんが1歳になる日を心待ちにしています。

そんな武洋さんと彩花さんは、お互いの性格を「いつも優しいので、怒ったりすることがありません」ときっぱり。実は2人とも三島地区出身。武洋さんは、彩花さんの3歳年上になります。そのため、中学校、高校のときは同じ学校に通うことはなく、話したことはありませんでしたが、お互いの名前などは昔から知っていたそう。同じ地域で育ったからこそ気が合うのかもしれない。

「これからも地元である三島地区に住み続けたい」と笑顔で話す武洋さんと彩花さん。2人の生まれ育ったたくさんの思いが残るこの地域で、新たな家族とともに、さらにたくさんの思い出が刻まれていくことでしょう。

今回は、彩花さんと同級生である清家直人さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ ー食生活改善推進協議会好藤支部ー

魚を家庭でおいしく料理 『ふっくら白身魚の酒蒸し』

魚には、私たちの健康を支える栄養素がたくさん含まれています。特によく知られているのが魚油に多いエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）。EPAには抗動脈硬化作用や免疫調整作用。DHAには脳神経の活動を助ける作用が期待できます。

しかし、日本では近年魚離れが進んでいます。原因の1つとして考えられるのが、調理や処理が面倒と思われていること。そこで、今回は切り身を使って手軽に、フライパンで作れるふっくら上品な酒蒸しをご紹介します！ぜひご家庭でも作ってみてください！



材料(2人分)

白身魚（鯛・タラなど）…2切、白ネギ…1/4本、
しいたけ…4個、酒…25ml、水…30ml、昆布5cm角…1枚、
ポン酢…適量（好みで酢酢を足しても良い）

1人当たりの栄養量

エネルギー：98kcal たんぱく質：12.6g 脂質：3.2g
炭水化物：5.4g 食塩相当量：0.8g

下処理をすることで、魚の臭みなく食べられる！
魚や野菜本来の風味を味わえる一品です。

作り方

- ①魚の両面にうすく塩（分量外）をして15分ほど置く。
- ②魚の霜降り：塩をした魚をボウルに移し、湯を注ぎ入れる。箸で混ぜ、全体が白つぽくなれば水を取り替えて冷ます。キッチンペーパーで水気を軽くふき取る。
- ③フライパンに酒、水、昆布を合わせ30分ほど置く。
- ④ネギは斜め7mmほどに切り、しいたけは2~4等分する。
- ⑤昆布がやわらかくなったらフライパンに切り身をのせる。周りに④のネギとしいたけを置く。中火で加熱する。
- ⑥沸騰したらフタをして7分ほど煮る。材料に火が通っていたら皿へ盛り付ける。ポン酢につけていただく。