

広報 きほく 2020. 12

【No.192】



～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
松浦孝行さん

Sports Topics
北宇和郡小学校陸上競技大会

ほくほく鬼北家族の絆
河添雄大さんご家族



12月 December 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
11/29	11/30	1	2	3 犬	4 P 近永・泉	5
6 防火デー	7	8	9 英	10 犬 P 日吉	11 P 好藤・愛治・三島	12 古 近永
13 鬼北町駅伝競走大会 マラソン大会	14	15	16	17 シェイクアウトえひめ 犬	18 人 P 近永・泉	19
20	21	22	23 英	24 犬 P 日吉	25 P 好藤・愛治・三島	26 古 好藤・愛治
27 年末特別警戒 (30日まで)	28 官庁仕事納め	29	30	31	1/1	1/2

休日当番医

日	医院名・電話番号	
6	鎌野病院 ☎24-6611 松澤循環器科内科 ☎26-5858	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 いわむらクリニック ☎52-3111
13	友松外科・胃腸科 ☎22-0410 笹岡内科 ☎24-3886	上田小児科・外科 ☎25-0100 あべ医院 ☎32-2616
20	河野整形外科クリニック ☎22-1822 わたなべハートクリニック ☎25-1717	こおり小児科 ☎24-5633 橋本内科クリニック ☎52-0808
27	加藤整形外科 ☎22-7111 沖内科クリニック ☎25-3335	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 溜尾整形外科 ☎52-3133

健康診査・がん検診等

日	場所	受付時間	健診	乳がん
2	泉公民館	9:00~12:00	—	○
3	愛治公民館	9:00~11:00	—	○
		13:00~14:00		
13	広見保健センター	9:00~11:00	—	○
15	広見体育センター	8:00~10:00	○	—



今月の表紙

11月3日、愛治地区で行われた秋祭り。アマビエが書かれた手作りのお札が用意され、収穫への感謝とともに新型コロナウイルスの終息を祈願していました。

人口と世帯数 10月31日現在

人口 9,954人 (－9)
 男性 4,658人 (+5)
 女性 5,296人 (－14)
 世帯数 4,971世帯 (－10)

※()は前月比です。

CONTENTS_ 目次

- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | 令和2年度北宇和郡小学校陸上競技大会
- 004 | 開基700年記念 等妙寺の魅力を知ろう！
- 006 | まちのニュース
- 011 | 豊予交流 津久見市編
- 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



Sports Topics

《令和2年度 北宇和郡小学校陸上競技大会》

大会テーマ

最後まで

自分を信じて

自己ベスト

10月13日、鬼北総合公園グラウンドで「令和2年度北宇和郡小学校陸上競技大会」が行われました。

今年度から、児童数の減少により、男女60m走を除く全ての種目の学年枠が廃止され、共通種目として実施されました。出場した選手たちは、新型コロナウイルスの影響で中止となった水泳競技大会の分まで自己ベストを目指し、全力でそれぞれの競技に取り組んでいました。

(◎ = 大会新記録 ○ = 大会タイ記録)

学年	種目	男女	1位			2位			3位			
			氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	
4年	60m	男	兵頭 優心	愛治	9"7	中平 頼	近永	10"0	清家 景虎	近永	10"1	
		女	芝 莉澄	近永	9"5	清水 星空	近永	10"0	松田美優羽	泉	10"2	
5年	60m	男	清家 梁太	愛治	9"3	毛利 玲音	愛治	9"5	善家 悠成	好藤	9"6	
		女	川上 夏	近永	9"4	松岡華伊里	松西	9"5	山口 来海 芝 結衣	近永	9"7	
6年	60m	男	高田 大生	愛治	◎8"3 ○8"1(予選)	西村 知城	近永	9"2	渡邊 敬亮	愛治	9"5	
		女	加藤 里奈	松西	9"5	森 あゆみ	近永	9"7	清水 実海	近永	10"0	
共通	100m	男	山本 翔平	近永	14"5	東 烈楓	近永	14"5	稲垣 海太	近永	14"7	
		女	細川 瑠音	松西	15"0	芝 莉澄	近永	15"3 (4年新記録)	川上 夏	近永	15"5	
	60m ハードル	男	高田 大生	愛治	9"3	岩谷 颯太	近永	10"1	大瀧 怜	近永	10"4	
		女	加藤 里奈	松西	10"3	都能 光莉	近永	10"3	河野 七葉	近永	11"3	
	ソフトボール 投げ	男	門脇 銀太	近永	62m50	京屋 文太	近永	54m90	田口 海璃	近永	50m72	
		女	丸石 真央	三島	38m69	佐々木花菜	三島	37m38	竹内 茉桜	松東	33m72	
	走り幅跳び	男	岩谷 颯太	近永	3m99	大瀧 怜	近永	3m85	稲垣 海太	近永	3m48	
		女	都能 光莉	近永	3m62	清水 実海	近永	3m32	細川 瑠音	松西	3m26	
	走り高跳び	男	伊原 宗亮 渡邊 翔月	近永	1m15				山久保琉生	泉	1m15	
		女	大田黒あいら	日吉	1m15	池添 瑞生	好藤	1m10	宮本 蒼空	日吉	1m10	
	400m リレー	男	近永小学校			59"0	愛治小学校			泉小学校		
			東 烈楓、岩谷 颯太 稲垣 海太、山本 翔平				清家 梁太、高田 大生 毛利 玲音、渡邊 敬亮			二宮 駿、谷口 郁真 松田 颯臥、高田 輝		
女	近永小学校			63"2	松野西小学校			松野東小学校				
	河野 七葉、都能 光莉 芝 莉澄、芝 結衣				細川 瑠音、加藤 里奈 松岡華伊里、松本 咲菜			濱崎 深桜、竹内 茉緒 村上 綾菜、藤岡 希帆				

開基 700 年記念 等妙寺の魅力を知ろう！

☎ 教育課 文化スポーツ係 内線 4112

愛媛県歴史文化博物館で共催展開催中

現在の奈良山等妙寺は、西南四国最高峰の山々が連なる鬼ヶ城山系のピークのひとつ、郭公岳^{かつこうだけ}の山麓に位置しており、その中腹には等妙寺旧境内という中世の山寺遺跡が遺されています。山号からも等妙寺の信仰が「奈良山」と称する霊山にあることは想像されましたが、これを裏付けるように山中では山岳信仰・霊場遺跡の新発見が相次いでいます。また、今日まで大切に守り伝えられてきたさまざまな文化財が「奈良山」というキーワードによって繋がり、空白の歴史を紐解こうとしています。

等妙寺開基 700 年を記念して開催する今回の共催展では、かつて鬼北地域で暮らした我々の先人の営み、信仰や伝説・伝承が深く関わる山岳霊場「奈良山」と、そのランドマークとして発展した奈良山等妙寺の新知見をたっぷりご紹介いたします。一見難しそうに感じるかもしれませんが、子ども向けのクイズも用意していますので、お気軽にご覧ください。地域の魅力を発見し、次世代へと伝えていくことは鬼北町をさらに住みよい町にするための第一歩です。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

鬼北のお寺を学ぶ講座「寺学講座」も併せて開催

参加される方は、事前に問い合わせ先へご連絡の上、お申込みください。

1 講演会&等妙寺ウォーキング

講演「戒家の守護神、十禅師権現とは？」(仮)

日 時 11月28日(土)

講 演 10:00～11:40

ウォーキング 13:00～15:30

※講演会終了後、町バスで等妙寺に移動。

昼食は各自でご持参ください。

講演会場 中央公民館3階大会議室

講 師 山本義孝(日本山岳修験学会理事)

定 員 30名

※自家用車での移動などにより、バスで移動を希望しない方は定員の限りではありません。

2 歴博講座への参加&展示解説

講座「国史跡等妙寺旧境内の調査成果と展望」

日 時 12月13日(日) 12:30～16:30

集合場所 中央公民館駐車場
(町バスで講座会場へ移動)

講座会場 愛媛県歴史文化博物館

講 師 織田誠司(鬼北町教育委員会)

定 員 30名

※直接愛媛県歴史文化博物館に行く方は、歴史文化博物館へ事前にお申込みください。

(歴史文化博物館 ☎ 0894-62-6222)

3 山寺、等妙寺開創の前提 ～苑池の発掘によせて～

日 時 1月24日(日) 10:00～12:00

講演会場 近永公民館2階講堂

講 師 久保智康(叡山学院 教授)

定 員 制限なし





11 1_ 郭公岳からみた三本杭 2_ 奈良山に咲くシャクナゲ 3_ 木造菩薩(伝如意輪観音)遊戯坐像(愛媛県指定文化財) 4_ 両界曼荼羅図(鬼北町指定文化財)(金剛界八十一尊曼荼羅) 5_ 両界曼荼羅図(鬼北町指定文化財)(胎藏界曼荼羅) 6_ 褐釉龍文壺(等妙寺旧境内出土) 7_ 奈良山霊場遺跡 彦惣岩屋の核心(奈良山山中修行の拠点) 8_ 授戒本尊画幅(鬼北町指定文化財) 9_ 等妙寺旧境内 智光院跡からの眺望 10_ 等妙寺旧境内 如意頭院跡庭園部 11_ 土製僧形像(等妙寺旧境内出土)

お知らせ
info

自宅をリフォームしませんか？ 住宅リフォーム費用の一部を補助します！

問 建設課 都市計画管理係 内線 2411

住宅投資の波及効果による町内経済の活性化および既存住宅の居住環境の向上を図るため、住宅のリフォームを行う方へ補助します。詳しくはお問い合わせください。

対象となる住宅

自己、配偶者、その親（対象者の配偶者の親を含む）またはその子が所有する住宅で次のいずれかの住宅

- 一戸建て住宅（延べ面積の2分の1以上を居住の用に供し、かつ、居住以外の部分が50平方メートルを超えないもの）
- マンション棟の共同住宅（区分所有者が存する建物であって、専有部分が人の居住に供されるもの）

対象者

- 町内に住所を有するもの
- 住宅の所有者または相続人等で、町税の滞納がないもの

募集件数

5件（先着順）

補助の条件

- リフォームに要する費用（税込）のうち、対象となる費用が50万円以上であること
- 町内の業者へ発注すること
- 建築してから10年以上経過した町内にある住宅等であること
- 申込期間内に着工し、令和3年3月31日（水）までに工事完了報告書の提出ができること

補助金の額

補助対象費用の10分の1以内で上限20万円

申込期間

令和3年1月4日（月）
～令和3年2月26日（金）

※募集期間であっても募集戸数、または予算額に達した場合は、受付を終了します。



お知らせ
info

令和2年度 10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）	
5	令和2年度農業基盤整備促進事業 西仲農道舗装工事	西 仲	施工延長 L = 341m 舗装工 A = 670㎡	宇和島道路舗装(株) 4,000,000	農林課
5	令和2年度農業基盤整備促進事業 清延第2ポンプ据付工事	清 延	用排水機設備1式	(株)桐島電工 鬼北営業所 4,945,000	農林課
5	史跡等妙寺旧境内駐車場整備工事	中野川	土工事A = 915㎡、舗装工事A = 557㎡、 東屋工事、モニュメント工事	(株)イリテック 19,200,000	教育課
20	(R2) 町道成川線道路防災工事	奈 良	施工延長 L = 140m、擁壁工 V = 183㎡、防護柵工 L = 139m	(有)上甲建設 17,800,000	建設課

決定
Topics

鬼北町観光親善大使
11代目「夢²大使」決定!

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2214

町内外で開催される鬼北町のイベントや公的行事において、鬼北町の魅力を発信することを目的とした観光親善大使「鬼北町夢²大使(ゆめゆめたいし)」の11代目として、清家明音さん＝宇和島市＝と、佐竹美咲さん＝近永＝が、このたび任命されました。

2人には今後、町内外で開催される各種イベントなどで鬼北町の魅力をPRしていただきます。



写真左：清家明音さん／写真右：佐竹美咲さん

お知らせ
info

11月と12月は「滞納整理強化期間」
納め忘れはありませんか?

問 町民生活課 課税管理係 内線 2122

11月と12月の2カ月間を「市町税・県税一斉滞納整理強化期間」とし、県内全市町・愛媛県・愛媛地方税滞納整理機構が一丸となって、滞納整理の強化に取り組みます。

【税金を滞納すると…】

納期限が過ぎているのに納付しない場合は、催促状や催告書を送付して、税の納付を促します。それでも納付のない場合には財産調査を行い、悪質な滞納者に対しては、必要に応じて預貯金、生命保険、給与、売掛金、国税還付金、不動産などの差し押さえを実施します。

また、高額・悪質な滞納者は、愛媛地方税滞納整理機構に徴収を移管します。

これら県税や町税は、私たちが安心して健康に暮らしていくために、重要な役割を担っています。納付について困っている人は、滞納となる前に必ず町民生活課までご相談ください。

表彰
Topics

一揆の指導者である武左衛門の偉業を太鼓で伝え続ける
日吉小学校武左衛門太鼓クラブが優良青少年団体知事表彰を受賞

問 教育課 文化スポーツ係 内線 4113

10月28日、愛媛県生涯学習センターにおいて、優良青少年団体及び青少年知事表彰の表彰式が行われ、日吉小学校武左衛門太鼓クラブが表彰されました。

これは青少年の模範となる地域文化の向上や地域福祉の向上などの活動を行い、その活動が地域などにおいて高く評価されている県内の青少年団体または個人に贈られるもの。

多くの農民を救った武左衛門一揆の顛末を表現した武左衛門太鼓を町内のさまざまなイベントで演奏することで、郷土愛の醸成に努めるとともに、武左衛門の功績を学びながら、その偉業を町内外の多くの人たちに伝え続ける活動が評価されました。

武左衛門太鼓クラブは昭和61年4月1日に設立され、今年度で35代目。日吉小学校6年生は、「伝統ある武左衛門太鼓が表彰されてとても嬉しい。これからいろいろな人からの支えに感謝しながら演奏をしていきたい。下級生たちには、今回の表彰を自信にして、武左衛門太鼓の伝統や歴史を引き継いでいってほしい」と話していました。



募集 info

あなたが感じた予土線の魅力を絵で表現してみませんか？ 第4回JR予土線絵画コンテストを開催します！

問 企画振興課 地域活力創出係 内線 2212

JR予土線のPRおよび利用促進を目的に、今年も予土線絵画コンテストを開催します！
入選者には、予土線沿線自治体の特産品等、豪華賞品があります。

募集テーマ

サクラサク予土線

応募期限

12月1日（火）～1月29日（金） ※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

- 郵送により応募してください。（1人何点でも応募可。※受賞については1人1作品）
- 郵便番号、住所、氏名、年齢、職業（学生は学校名・学年）、電話番号を明記してください。
- ペンネーム、メールアドレスがある場合は記載してください。

応募規定

- 応募サイズは「はがきサイズ」の絵画とします。（※絵はがき、絵手紙も可）
- 応募作品は未発表の作品に限ります。
- 応募作品は入選・落選に関わらず返却しません。
- 応募に要する経費は応募者の負担とします。
- 応募作品に係る著作権、使用権は協議会に帰属し、個人情報については個人情報保護法に従い、適切な管理を行います。

応募先

〒798-8601 宇和島市曙町1番地 宇和島市役所企画情報課内
愛媛県予土線利用促進対策協議会 ☎0895-24-1111（内線2501）



お知らせ info

食を通した健康づくりを一緒に推進しませんか？ 鬼北町食生活改善推進協議会の会員を募集しています！

問 保健介護課 保健係 内線 3116

鬼北町食生活改善推進協議会は、子どもや男性の食育、郷土料理の普及、料理講習などの活動を行っており、広報きほくで「健康づくり応援レシピ」を毎月紹介しています。

広報きほくで紹介するのは毎月1品のみですが、会員が応援レシピの料理を作るときは、紹介する料理とともに、主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を作っており、協議会の活動を通して、日常生活に役立つ食に関する知識身につけることができます。

食生活改善推進協議会では、会員を募集しています。現在、約40名の会員が楽しく活動中。活動に興味のある方、入会希望の方はぜひお問い合わせください。



今月のメニュー

- ・秋鮭のからあげ
 - ・根菜とおからの味噌汁
 - ・小松菜とじゃこてんのおろしポン酢
 - ・豆腐とヨーグルトの抹茶ティラミス風
- 小松菜とじゃこてんのおろしポン酢の作り方は「健康づくり応援レシピ」で紹介しています。

お知らせ
info

鬼北町職員募集のお知らせ(2次募集)

問 総務財政課 庶務係 内線 2201、2203、2204

鬼北町では、令和3年度採用に係る職員を募集します。

◆受付期間

12月15日(火)までの土・日・祝日以外の
8時30分から17時15分まで。

※郵送の場合も12月15日(火)必着

◆募集職種および人員

試験区分		採用予定人員
初級	保育士	若干名
	管理栄養士	1名程度

※採用予定人員は見込数であり、多少増減する場合があります。

◆試験

期日 令和3年1月9日(土)

場所 鬼北町中央公民館

鬼北町近永公民館



◆提出書類

①受験願書 ②受験票

※願書等は、総務財政課、日吉支所、各公民館に備え付けており、郵便でも請求できます。また、町ホームページからもダウンロードできますが、受験願書は両面印刷とし、受験票はA5サイズとしてください。

詳しくはお問い合わせください。

お知らせ
info

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

歯科口腔健診が無料で受診できます！

問 町民生活課 保険年金係 内線 2116 / 愛媛県後期高齢者医療広域連合 ☎ 089-911-7739

対象者

愛媛県後期高齢者医療の被保険者の方

※以下の方を除く

■病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方

■障がい者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホームなどの介護保険施設、特定施設へ入所・入居している方

健診項目

■問診 ■歯の状態の確認

■口の中の健康診査 ■保健指導

受診期限

令和3年2月28日(日)まで

申込方法

愛媛県後期高齢者医療広域連合、または町民生活課保険年金係へお申込みください。

受診方法

申込後、クーポン券等が届いたら事前に登録歯科医院に予約の上、受診してください。

受診場所

登録歯科医院

※登録歯科医院一覧表は、クーポン券等に同封しますので、ご参照ください。

※登録歯科医院は、愛媛県後期高齢者医療広域連合と愛媛県歯科医師会のホームページにも掲載しています。

注意事項

■無料で歯科口腔健診を受診できるのは、1年度内に1回です。

■歯科口腔健診は無料ですが、その後に治療行為が行われる場合は有料となります。



お知らせ
info

令和3年度保育所入所申し込みの受付を行います

問 町民生活課 生活支援係 内線 2118 / 各保育所 (下記参照)

令和3年度の保育所入所のための認定申請および入所申し込みの受付を行います。

産休・育休終了などで年度途中での入所を予定している方も申し込みをしてください。

なお、定員に余裕がない場合や必要書類がすべて提出されない場合は、希望する保育所に入所できないことがあります。ご了承ください。

保育所名	所在地	電話番号	定員	備考
近永保育所	近永 1215 番地 1	45-0437	100	乳児受入
さくら保育所	奈良 4070 番地	45-0438	80	乳児受入
好藤保育所	東仲 613 番地 2	45-0003	35	
清水保育所	清水 1053 番地	46-0230	35	
小松保育所	延川 38 番地 1	48-0213	35	
小倉保育所	小倉 865 番地 1	47-0530	35	
みどり保育所	下鍵山 303 番地	44-2146	35	乳児受入

※「乳児受入」とは満6カ月になった翌月以降

提出書類

※現在入所中の児童も提出が必要

- ①教育・保育給付認定申請書兼保育所入所申込書
- ②家庭状況申告書
- ③保育の必要性を確認できる書類
雇用（農業）証明書や母子手帳の写し等

受付期間

12月1日（火）～12月15日（火）

書類の配布場所および受付場所

- 町内の各保育所
- 町民生活課生活支援係

保育時間

就労を理由とする場合、就労時間に応じて保育標準時間利用（最長11時間）と、保育短時間利用（最長8時間）に区分されます。

保育所入所基準

保護者が次のいずれかに該当することにより、保育の必要性が認められる場合

- 就労（会社員、パート、自営業など。1カ月の就労時間が64時間以上）
 - 妊娠、出産（出産月および産前・産後各2カ月間）
 - 保護者の疾病、心身に障がいがある。
 - 同居または長期入院等している親族を常時介護・看護している。
 - 震災、風水害、火災その他の災害復旧にあたっている。
 - 求職活動中（上限は90日間とし、原則として期間の延長はできません）
 - 就学
 - 虐待またはDVのおそれがある。
 - 育児休業取得中に、すでに保育を利用している子どもがいて、継続利用が必要
- ※乳児（0歳児）は、受け入れできない場合があります。事前にご相談ください。



お知らせ
info

事業者の皆さま

PCB使用安定器の処分は済みましたか？

問 宇和島保健所 環境保全課 0895-22-5211 / 環境保全課 廃棄物対策係 内線 2441

製造から40年以上が経過する高濃度PCB使用安定器が、劣化により破裂することで、高濃度PCBが漏れ出し、人に降りかかる事故が全国で発生しています。

法律で保管者には法定期限内の適正処理が義務づけられています。

高濃度PCBを含む汚染物等の処理期限は、令和3年3月31日までとなっていますので、今一度ご確認ください。

～豊予交流～

Vol. 1 - 津久見市編

愛媛県側9つの自治体と大分県側9つの自治体で新たな経済圏の循環などを目的に相互交流を図っており、その一環として、お互いの広報誌の相互掲載を行っています。

今回は「豊後大野市」です。海の向こうに目を向けてみましょう。



🌀【津久見市の概要】🌀

『セメントとみかんと野球のまち』として知られる大分県津久見市は、県の南東部に位置しており、豊後水道に面した海沿いのまちです。また、津久見湾の湾口部を囲うようにリアス海岸が半島部に延び、南の四浦半島の延長に保戸島、北の長目半島の延長に地無垢島、沖無垢島の3つの島が浮かんでいます。

本市では、学童からシルバー世代まで野球が盛んに行われており、各世代において全国や大分県で数々の好成績を収めています。特に大分県立津久見高等学校硬式野球部は、昭和42年春、昭和47年夏の2度の全国制覇を成し遂げており、今年の夏には「2020大分県高等学校野球大会」で見事32年ぶりに優勝を果たしました。



<基礎データ>
●人口：17,969人
(平成27年国勢調査)
●総面積：79.50 km²



津久見市
公認キャラクター
つくみん



【津久見市の観光】

街の真ん中にある「つくみん公園」の大型遊具や、イルカと触れ合える屋外型観光施設「つくみイルカ島」などにたくさんの観光客が訪れます。7月中旬に開催される「つくみ港まつり」では、九州でも有数の大型花火を目当てに、市内外から多くの人々が集まります。また、四浦半島では、10年以上に渡る河津桜の植樹活動により、九州で最も早く桜が開花する地域の1つとして知られるようになり、2月から行われる「豊後水道河津桜まつり」では、多くの来訪客で賑わいます。



「つくみイルカ島」



「四浦半島の河津桜」



「つくみ港まつり
納涼花火大会」



「津久見ひゅうが丼」



「モイカ」



「津久見みかん」

その他の特産品などに関する情報はこちら



津久見市観光協会HP

【津久見市の特産品】

津久見市には、確かな品質が自慢の食材が豊富にあります。「津久見ひゅうが丼」は、マグロ遠洋漁業の基地として栄えた保戸島で考案された郷土料理です。また、津久見湾は「モイカ（アオリイカ）」の好漁場であり、バツタリ漁という昔ながらの漁法が今も残っています。「津久見モイカフェスタ（11月～1月中旬）」では鮮度抜群の旬のモイカを提供しています。そして、「ミカン」は津久見を代表する特産品で、年間を通じて様々な品種のミカンや加工品を味わえ、「ミカンの先祖木」と呼ばれる国の天然記念物に指定されている紀州ミカンの古木があります。

お問い合わせ

津久見市観光協会
津久見市 商工観光・定住推進課

☎ 0972-82-9521
☎ 0972-82-9542

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
12月6日(日)
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。時間に余
裕をもってお越しください。
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
12月26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
☎0893-57-6705

**STOP! コロナ差別
～笑顔を守ろう～**

私たちの敵は「人」ではな
く「ウイルス」です。インタ
ネット、SNSなどで感染者
への無責任な情報発信はせ
ず、思いやりの気持ちを持

差別や偏見をなくしていきま
しょう。

人権に関する電話相談窓口

▼県人権啓発センター
☎089-941-8037
▼みんなの人権110番
☎0570-0033110
問い合わせ
県人権対策課
☎089-912-2456

**サンシャイン
マーケットを開催**

県では、コロナ禍における
イベント中止により、販売機
会が減少した生産者を支援す
るため、新しい生活様式の中
で、農産物等を販売するオン
ライン・イベント「SUN S
HINE MARKET i
n E H I M E(サンシャイ
ン マーケット)」を開催中。
ぜひ特設サイトからご参加い
ただき、生産者自慢の逸品を
お買い求めください。県産品
が当たるプレゼント等さまざ
まな企画を用意しています。
特設サイト開設期間
12月20日(日)まで
(特設サイト終了後も、生産
者個別ECサイトで引き続き
お買い求めできます。)



問い合わせ

県ブランド戦略課
☎089-912-2541

12月はふぐ中毒防止月間

ふぐの毒はテトロドトキシ
ンと呼ばれ、神経を麻痺させ
る作用があり、最悪の場合は
死亡することもある猛毒で
す。煮たり、焼いたりしても
なくなりません。
ふぐをさばくには、「ふぐ
取扱者免許」が必要です。釣つ
たふぐを自ら調理したり、人
にあげたりしないようにしま
しょう。

問い合わせ

宇和島保健所生活衛生課
☎0895-28-6108

**温泉でほっ!と
シェアキャンペーンを実施中**

愛媛県では、家族そろって
温浴施設に出かけることで、
「家庭のお風呂から出る二酸
化炭素排出量」の削減を目的
に、新型コロナウイルス感染
症の感染防止に配慮しながら
温浴施設の利用を推進する
「温泉でほっ!とシェアキャ
ンペーン」を2月末まで実施
しています。キャンペーン期
間中、協力施設である「温泉
シェアスポット」で入浴する
と、県内の温浴施設の宿泊券
等が抽選で当たるスタンプラ

リーを実施しています。また、
施設によっては、入浴料の割
引などのお得な特典が受けら
れるところもあります!気軽
に楽しく温暖化対策をはじめ
てみませんか。詳しくは「温
泉シェアキャンペーン」で検
索してください。

キャンペーン期間

2月28日(日)まで
問い合わせ

愛媛県環境政策課
温暖化対策グループ
☎089-912-2349

**令和2年度
技能ひろばを開催します**

公共職業訓練(ハローワ
ーニング)を行う職業能力
開発校を一般開放し、訓練作
品の展示・即売・ものづくり
技能体験の提供等を行います。
日時
12月13日(日)10時～12時
場所
宇和島産業技術専門校内
(宇和島市柿原甲1712)

内容

- ▼訓練作品展示・即売
- ▼技能体験
- ▼技能サービ
- ▼離・転職者向け職業訓練、
障がい者向け職業訓練相談
コーナー

問い合わせ
宇和島産業技術専門校
☎0895-22-3410

「人権・行政・心配ごと相談」

日時 12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
圏人権…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

「愛媛で食べよう GO
To Eatキャンペーン」

新型コロナウイルス感染症
の拡大以来、厳しい状況に置
かれている飲食店を応援する
ため、「愛媛で食べよう G
O To Eatキャンペーン」
を展開しています。購入
額の25%を上乗せしたプレミ
アム付飲食券を販売。町民の
皆さまのご利用で飲食店を支
え、農林水産物の消費拡大に
ご協力をお願いします。

食事券販売期間

令和3年1月31日(日)まで

食事券利用期間

令和3年3月31日(水)まで

食事券

4,000円
(額面5,000円分…5
00円×10枚)

食事券購入場所
フジ広見店、日吉郵便局、

県内のフジ、セブンスター等で販売、なくなり次第終了。
※1人当たり1回の購入は5セットまで

食事券利用飲食店

県内の飲食店（事前に登録された店舗で利用可）

問い合わせ

Go To Eat キャンペーン 愛媛事務局
☎089-945-3220

林業退職金共済制度

（林退共）について

林退共は、昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

▼掛金は税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

▼掛金の一部を国が免除されます。

▼雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

事業主の皆さまへ

▼共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。

▼共済手帳を所持している従

事者が林業界を引退するとき、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

詳しいことは、お問い合わせください。

問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部
☎03-6731-2889

裁判官による「出張講義」のご案内

松山地方裁判所では、愛媛県内の学校・企業・団体様を対象に、現職の裁判官や職員を皆さまのもとに派遣し、お話をさせていただく出張講義を無料で実施しています。

教科書やテレビのニュースで耳にするけど、なかなかイメージしづらい裁判員裁判などの司法制度や裁判所の役割や職員から臨場感あふれるお話をお届けいたします。

この機会に直接裁判官に質問して、裁判員裁判などの司法制度について学んでみませんか。申込方法等については、次のとおりです。ご応募お待ちしております。

日程

原則として月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）の10時から16時までの間の1～2時間程度

対象者

愛媛県内の学校・企業・団体

申込方法

松山地方裁判所ホームページから裁判官による「出張講義」申込用紙を印刷し、申込用紙に必要事項を記入の上、お問い合わせ先へ郵送またはFAXでお送りください。

※申込みは、出張講義を希望される月の2カ月前までにお願ひします。

問い合わせ・申込先

松山地方裁判所
事務局総務課庶務係
☎089-903-4379
FAX
089-932-9998

12月4日～12月10日は「第72回人権週間」

松山地方裁判所および愛媛県人権擁護委員連合会では、「誰か」のことじゃない」を啓発活動重点目標とし、人権尊重思想の普及高揚を図っています。この機会に人権意識を高め、相手の気持ちを考え、違いを認め合う心を育てましょう。

人権問題でお困りの方は、みんなの人権110番（0570-003-110）までご相談ください。

問い合わせ

松山地方裁判所
☎089-932-0888

募集等

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。資料を無料でお配りしていますので、希望される方は左記までお問い合わせください。

出願期間

第1回 2月28日(日)まで
第2回 3月16日(火)まで

問い合わせ

放送大学愛媛学習センター
☎089-923-8544

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

12月21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

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12月14日(月)までに問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ

保健介護課保健係
内線2506

「ひきこもり相談」のご案内

自宅に6カ月以上ひきこもり、家族以外の人と親密な対人関係がもてない状態が続いてお困りのご本人やご家族の皆さん、一人で悩まないで、ご相談ください。

日時

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8時30分～17時15分

対象者

原則としてひきこもりの本人が18歳以上である場合の本人および家族

相談方法

▼電話相談(随時)
▼来所相談(予約制)

費用

無料
問い合わせ
宇和島保健所健康増進課
☎0895-22-5211

みんなで考える予土線の未来

◎ JR予土線圏域の明日を考える会設立総会



JR四国内の路線で最も収支が悪く、存続が危ぶまれる予土線の利用促進や予土線圏域の活性化を図ろうと、10月10日、松野町コミュニティセンターでJR予土線圏域の明日を考える会設立総会が開催されました。

明日を考える会は、好藤地区出身で元愛媛県副知事の上甲俊史さんをはじめ、地元の商工団体や社会福祉協議会などの会長ら28人が発起人となり設立。利用促進策、活性化策を予土線圏域の住民などの民間で探り、活動していく予定です。

総会には、予土線圏域の市長、町長や道の駅の代表者ら約60人が出席し、今後の活動内容などを決定しました。

JR予土線圏域の明日を考える会会員募集中

正会員（一般） 5,000円／年間

正会員（学生） 2,000円／年間

賛助会員 10,000円／口・年間

問い合わせ 松野町商工会 ☎42-0505

仕出し料理に込める感謝と敬意

◎令和2年度敬老行事



10月21日から11月12日の間、各地区で敬老行事の仕出し料理の配達が行われました。

今年度の敬老行事は、新型コロナウイルス感染予防のため、式典、演芸等を中止にしたことから、仕出し料理の配達を実施。仕出し料理は、役場職員が配達を希望した招待者の自宅などを訪問し、「これからも元気でいてください」などと声をかけながら手渡ししました。受け取った高齢者の方は、町内の飲食店で作られたおいしそうな仕出し料理に笑顔を見せていました。

また、米寿を迎えた高齢者の方には、仕出し料理とともに表彰状と記念品が贈呈されました。

山で働く仕事ってカッコいい

◎日吉小学校 林業教室



10月26日、日向谷の県営林で、「林業教室」が行われ、日吉小学校の3、4年生7人が日吉農林公社の作業現場を見学しました。

児童たちは、初めに、農林公社の職員から作業内容の説明を受けた後、チェーンソーや重機を使ってヒノキやスギを間伐する作業を間近で見学。伐採作業では、高さ20メートルを超える木が倒れる大迫力の瞬間を目に焼き付けていました。さらに、のこぎりを使った枝打ちや「伐倒」「枝払い」「玉切り」を1台で全てこなすハーベスタなどの重機に乗る体験も行われ、児童たちは見学と体験を通して、林業の魅力を感じていました。

◎鬼北町ナイターソフトボール大会閉幕式



激戦を制し
武田自販が2連覇

10月1日、鬼北総合公園グラウンドで「第16回鬼北町ナイターソフトボール大会閉幕式」が行われました。

新型コロナウイルスの感染対策として、ベンチでのマスクの着用やアルコール消毒などを行いながら16チームが出場。総合優勝には武田自販が、本塁打王には古用敏さんが輝きました。

◎地元企業説明会



企業の魅力を学び
地元で働くきっかけを

北宇和高校1、2年生を対象にした地元企業説明会は、10月15日、北宇和高校で行われました。

今年で3回目となる説明会には、町内に事業所のある企業や行政機関など27団体が参加。生徒たちは、将来の参考にしようとする興味のある団体のブースへ足を運び、仕事の内容などの説明を映像や写真などを見ながら熱心に聞いていました。

◎2020愛媛スポレク祭 ペタンク大会



秋晴れの中
ペタンクで交流

10月18日、鬼北総合公園グラウンドで愛媛スポレク祭ペタンク大会が行われました。

大会は、一般の部と障がい者、または70歳以上でチームを構成する福祉の部に分かれて実施。出場者たちは、戦略を練りながら1球、1球集中して投げ、心地よい汗を流していました。

◎第16回きほく作品展



個性豊かな
鬼北の芸術

10月8日から11日までの間、広見体育センターで「第16回きほく作品展」が開催されました。

会場には、町内各保育所、小中学校や各種文化団体等による個性豊かな作品を展示。水彩画や写真、山野草など多種多様な作品が400点以上並び、訪れた人たちは、1つ1つの作品をゆっくりと見ながら鬼北の芸術を楽しんでいました。

◎近永駅周辺賑わい創出イベント



賑わいを生む北高生の
手作りパレード

10月17日、近永駅周辺で近永駅周辺賑わい創出イベントが開催されました。

イベントでは、北宇和高校生が丹精込めて育てた花の苗やクッキーなどを販売。また吹奏楽部とともに、可愛い飾りを身に付けた馬術部のポニーが駅周辺を歩くパレードも行われ、訪れた人たちを楽しませていました。

◎第22回日吉・コールナチュレル定期演奏会



会場に響く
美しい歌声と演奏

10月31日、広見体育センターで「日吉・コールナチュレル定期演奏会」が開催されました。

演奏会では、コールナチュレルの合唱や北宇和高校吹奏楽部の演奏があり、「もみじ」や「花は咲く」など全18曲を披露。訪れた人たちは、会場に響く美しい歌声と演奏に聴き惚れていました。

5・7・5に乗せて



愛媛若葉ひろみ句会

秋寂ぶやロボット歩きの己が影

伊藤 京

閉店の張り紙を打つ秋の風

高田 弘子

夫逝きてよりの十年月澄めり

浜田 千鶴

「ありがとう」を胸に飾すや赤い羽根

藤田 光子

萩の風道行く人も風となる

高橋 妙

残る虫休み休んで鳴いており

福本 恵子

大過無く過ぎし安堵や九月尽

小西 あや

妣の齡迎へ人生想ふ秋

松岡 寛孝

愛治俳句会

千輪せんりんの冬ふゆ向日葵ひまわりが吾われに向く

久保田由布

糸蜻蛉いとせんなげ細き枝えだにて身を隠す

氏本佐喜恵

鱈あじフライレモンいってきしたた一滴滴らす

金子 和子

水溜みずたまりこぼれ萩はぎにて水見えす

木原 幸江

ルククーと鳩の舞ひ来る文化の日

末廣 典子

決めかねてまだ惑まどひある穴あな惑まど

善家 初穂

まだいけるとこより遅く大根だいこん時ときく

土居原佳子

運動会かい峡こだまに飮くだますアナウンス

古谷 久代

泥付きの掘り立て貰もらふ落花生

渡邊三代子

消費生活だより



知らない業者の無料点検は断りましょう！

「ボイラーの点検に来ました」、「太陽熱温水器の点検に来ました」と業者がやってきて、無料で点検してくれたことはありませんか。設置した業者が保守点検に来てくれるなら問題はありません。しかし、契約した業者でもないのに、親切に点検してくれる場合は要注意です。人の心に付け入るための口実として「無料点検」を利用している可能性があります。

信頼を得た業者は何年かに一度、こちらが望みもしないのに、古くなったボイラーを交換したり、樋を修理したり、太陽熱温水器を撤去したり、必要のない工事をして高額な代金を請求してきます。こちらにも「普段から世話になっているから仕方ないか」と工事代金を払ってしまいます。そうすると業者の思うツボです。

以前は「点検に来ました」と来訪し、その日のうちに契約させる点検商法が主流でした。しかし、最近は冒頭のように時間をかけて信頼関係を築いた後、工事を勧める「用意周到な」点検商法の被害が多くなっています。

タダほど怖いものはありません。知らない業者の無料点検はきっぱり断りましょう。もし、見積りもせず、必要のない工事を勝手にされたような場合は、すぐにクーリング・オフをしましょう。お困りのときは鬼北町消費生活相談窓口（45-1111）までご相談ください。



きほくのまち人探訪

「寒くなるこれからの季節にきじ料理を」



松浦 孝行 さん

昨年度から鬼北町きじ生産者部会会長を務める松浦孝行さん。30年以上にわたり、きじを飼育しています。きじを飼育する前は、鶏肉生産の会社に勤めていた経験があったことから、家庭で消費するために合鴨や七面鳥を飼っていたこともありましたが、きじの飼育を始めたのは、近所の方からきじのひなを受け取ったことがきっかけ。きじ肉の上品な味に魅了され、家庭用として30羽程度を飼育し始めました。その後、きじが旧広見町の特産品として扱われるようになったことから、飼育数

は増え、現在では約1,600羽のきじを飼っています。

西日本豪雨では、川が氾濫し、きじ小屋が水没。約1,000羽のきじが死んでしまい、きじの飼育をやめようとも思ったそうです。しかし、きじ工房や農業公社の職員らの温かい支援により、飼育を続けることを決意しました。

新型コロナウイルスの影響できじの売上も減っています。松浦さんは、「値段は高くても味は格別。きじ鍋などこれからおいしい季節なので、多くの人に食べてもらいたい」と呼びかけていました。

ALTの鬼の里Diary ~Ada's編~

「It may be cold this winter」



今年の冬は、鬼北町でも雪がたくさん降るかもと聞いて、私はとてもワクワクしています。私は、寒さを我慢するのが苦手なので、冬は好きではありませんが、雪は好きです。

アメリカでは地域によって雪がたくさん降る地域と全く降らない地域があります。私の故郷は、ネバダ州のたくさん雪が降る地域。今年は、早くも11月に雪が降ったそうです。

コンピュータなどを使わず、自然界の出来事から天気を予想する方法を知っていますか？今回は、私の知って

いる冬の寒さを予想する方法を教えます。①どんぐりがたくさん実ると、寒い冬の兆候です。②クモが大きな巣を作るのは、長くて寒い冬に備えているともいわれています。③栽培している玉ねぎやトウモロコシの皮が通常よりも厚い場合は、寒い冬になります。④8月の霧の日数は、冬に吹雪が発生する日数であると考えられる人もいます。ほかにも冬の寒さを予想する方法はたくさんあるようです。気付かないうちに私たちのまわりでも、寒い冬に向けた兆候が起こっているかもしれませんね。

地域おこし協力隊活動日記

「鬼北の秋にはおいしい食材がいっぱい」

地域おこし協力隊3年目

はやかわ ゆうこ
早川 優子



きんもくせいの甘い香りが漂い始め、秋を感じる季節になりました。この時期は、空が青く澄んで綺麗なので、見上げて空の写真を撮ることが増えています。

実りの秋が到来。鬼北はおいしい食材がたくさんあるので、毎年この季節を楽しみにしています。今年は大きな栗をたくさん食べました。栗にも筑波、銀寄などたくさんの種類があることやおいしいマロングラッセの作り方を教えてもらい、栗の種類がたくさんあることを知らなかったのが驚きました。

さらに、ゆず農家さんの収穫のお手伝いもさせてもらい、ゆず畑はまるで

楽園のようで、ゆずの爽やかな香りに癒されました。手作りのゆずポン酢がおいしくて忘れられません。体力をつけてまた来年も行きたいです。



健康ほくほく通信

圃保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.8 コロナ禍での忘年会・新年会「あなたは どうしますか？」

新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延し、日本でも緊急事態宣言が発令された令和2年、日常生活は一変し、皆さんも外出ではマスクは当たり前、出かけたらず洗いなど、新しい生活様式にも慣れた頃ではないでしょうか。

そろそろ忘年会・新年会の季節ですが、皆さんはどのように考えていますか？

新型コロナウイルス感染症も怖い病気とと思っていましたが、いろいろ分かってきたことも多く、感染経路は飛沫感染と接触感染であり、マスクを正しく着用し、こまめに手洗いをするることによって感染は防げます。濃厚接触とは距離と時間が関係し、感染予防をせずに1m程度以内で15分以上接触すれば濃厚接触者となりますが、濃厚接触者での陽性率も4.3%と低いものです。また、症状が出るまでに感染することも分かっていますので、症状が出てから予防をしてもいけません。そして、若者は感染しても重症化することは少ないですが、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する確率が高いと言えます。

①うつらないように自己防衛！（こまめな手洗いや定期的な換気、十分な栄養と休養で健康管理）、②うつさないよう周りに配慮！（体調不良のときはまず自宅療養、他人と接するときは距離をとる）、③習慣化しよう3密回避！（「3つの密（密閉・密接・密集）」のある場への外出注意）に注意し、忘年会や新年会で楽しい時間を過ごすことも大事ですが、食事などでマスクを外すときは、会話を控えて食べることに集中するなど、それぞれが対策をしてお互いに気持ちの良い時間が過ごせるように工夫してください。



コロナ禍での会食時のポイント

- ①大皿は避けて、料理は個々に分けましょう。
- ②料理に集中、おしゃべりは控えましょう。
- ③お酌、グラスや盃での回し飲みは避けましょう。
- ④鍋等での直箸はやめましょう。
- ⑤少人数・短時間でなるべく普段一緒にいる人と過ごしましょう。
- ⑥体調の悪い人は参加しないようにしましょう。

北宇和病院
だより

治療・療養等の
相談について

北宇和病院
地域連携室・相談室

当院では、患者さん・ご家族に安心して治療・療養・生活していただくために、「地域連携室・相談室」を設置しております。当院の看護師・社会福祉士が相談対応させていただきます。

受付時間は、平日の8時30分～17時で、ご相談の内容は、「健康や病気に関すること」、「介護に関すること」、「診療・療養・治療内容について」、「カルテ開示について」、「職員の接遇・マナーについて」などです。

その他、当院に関係することでしたら何なりとご相談ください。ご相談の内容によっては、より詳しい担当部署が対応させていただきます。

ご相談の内容や個人情報は、問題解決目的以外に、相談者の承諾なく、他に提供することはありません。ご心配・ご不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



編集後記

▼少子高齢化や人口流出による過疎化が進み、利用者の減少が課題となっているJR予土線。今年には新型コロナウイルスの影響による出張や旅行を控える動きがあり、鉄道業界には厳しい経営状況が強いられています。そんな中、設立されたJR予土線圏域の明日を考える会。私には2人の子どもがおり、予土線は将来、子どもたちが通学に利用したりするのかななどと想像しています。同様に今は利用しなくても未来に必要としている人たちは少なからず。大事な鉄道を未来に残すため、今を生きる人たちができることをやっていきたいですね。（史）

今月の1枚



1房に3本の実をつけた青芝清さんが育てた珍しいナス。過去にはなんと1房に4本の実をつけたナスを見たこともあるそうです。

Happy Birthday

12月生まれの
げんき
元鬼っず

—元気な鬼北っ子—



きのした
木下

たいが
琥翔くん

2歳
延川

食べるのが好きな琥翔☺
2歳の誕生日おめでとう!
これからも元気いっぱい育ててね!



とよしま
豊嶋

てんせい
天青くん

1歳
近永

てんちゃん。1歳おめでとう!
嬉しいような寂しいような…あなたの成長がみんなの楽しみです☺



ささき
佐々木

みあ
光彩ちゃん

1歳
上川

みあちゃんお誕生日おめでとう♡
笑顔いっぱい大きく育ててね♡



まつおか
松岡

すずちゃん

3歳
出目

たくさん笑って、よくしゃべるすず☺
大きくなったね☆
これからの成長が楽しみです♪



はまき
濱木

みなと
湊くん

2歳
上川

お誕生日おめでとう!
来年はいろんな所にお出かけしようね!

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.115

一緒にいるだけで幸せ

河添

雄大さん

唯さん



永野市の河添さんご家族。今年6月に結婚したばかりの仲良しご家族です。

体を動かすことが大好きな雄大さんと唯さん。学生時代、雄大さんは野球部、唯さんはバレーボール部に所属していました。そんな2人が出会ったのは、ナイターソフト。雄大さんが所属するチームのマネージャーを唯さんが務めたことがきっかけでした。その後、ナイターソフトだけでなく、バレーボールの練習などでも顔を合わせるようになり、スポーツを通して徐々に仲良くなっていたそうです。

お互いの魅力について聞くと、2人が声を揃えたのが「家族思いであるところ」。結婚した当初は雄大さんの家族と同居していた唯さん。そのときの生活を「家族みんな優しくしてくれて楽しかった」と振り返ります。また、唯さんのお父さんは、唯さんが1人で里帰りしたときに「雄大くんはいないのか？」とつまらなそうに話すほどあつという間に雄大さんと仲良くなっているそう。「家族思いである」という2人の魅力は、そんな温かい家族との生活の中で自然と培われていったものなのでしょう。

笑顔の絶えない家庭を築きたいと話す2人は、来月前撮りを行う予定。「和服やドレスを着るのがとても楽しみです」と雄大さんと唯さんは幸せいっぱいに話していました。

今回は、雄大さんと同級生の兵頭聖人さんご家族です。

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

お酒と上手に付き合う～おつまみの選び方～『小松菜とじゃこてんのおろしポン酢』

お酒を多量に飲むと、空腹を感じる場合があります。お酒の席ではつつい食べすぎていませんか？

エネルギーの摂りすぎを防ぐためには、低カロリー、高たんぱく、高ビタミンのおつまみを取り入れることがおすすめです。例えば、冷ややっこ・マグロの刺身・えだまめ・スライストマト・卵焼き・鍋料理などなど…

食べすぎ・飲みすぎを控え、お酒と上手に付き合しましょう。



材料(2人分)

小松菜…80g、じゃこてん…1/2枚、大根おろし…120g
ポン酢…小さじ2、ゆず果汁…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：39kcal たんぱく質：3.5g 脂質：0.3g
炭水化物：6.0g 食塩相当量：1.0g

さっぱり簡単おつまみ!

作り方

- ①小松菜は塩（分量外）を加えた湯で茹でて冷水にとり、水気をしぼって3cmに切る。ポン酢とゆず果汁を合わせておく。
- ②じゃこてんはフライパンで焼き、短冊に切る。
- ③軽く水気を切った大根おろしと小松菜・じゃこてんを和え、器に盛りつける。
- ④食べる直前にポン酢をかけていただく。