

共に考え 共に創る 魅力あるまち

# 広報せいよ

2017年 3月号  
No.155

Seiyo City  
Public Relations

こりこでとった天然だし♡

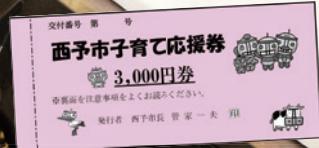
〈募集〉  
子育ての援助を受けたい人  
援助したい人

〈出演キャストがやってくる〉  
3/18 「海すずめ」上映会

元気な  
「予子林地区」の  
再興に向けて  
西子市長 管家一夫

〈乳児の保護者が対象〉  
4月から  
「子育て応援券」

店中  
指定  
募集



特集 知った分だけ健康に

## 今日からできる「食事改革」



特集 知った分だけ健康に

# 今日からできる「食事改革」

糖尿病やがん、脂質異常症、高血圧症などの新規患者数が多い西予市。これらの疾患は、食生活の積み重ねで発症することが多いといわれています。気付かないうちに塩分や糖分を取り過ぎていて、健康を損ねてしまう恐れが一。「適塩・適糖・しっかり野菜」を合言葉に、今日から食事を変えてみませんか。



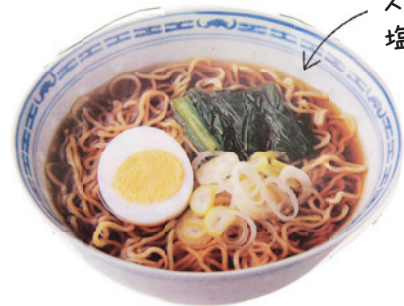
食パン6枚切り1枚【塩分量】0.8g  
ピザトースト1枚【塩分量】3.1g



梅干し 10g  
【塩分量】 2.2g



握り寿司7貫【塩分量】 3.2g



ラーメン1杯【塩分量】 3.6g  
チャーシューメン1杯【塩分量】 5.5g

スープを半分残すだけで、  
塩分摂取量が1.6g減る!



塩サバ 80g【塩分量】 1.4g



ロースハム 40g【塩分量】 1.0g

塩分量はパッケージに記載  
されているので要チェック。



あじの開き 50g【塩分量】 0.9g

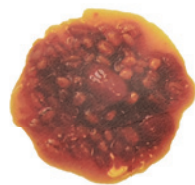
天然だしの方がおすすめ!  
顆粒だしの場合は、使う  
量を少なめに。



みそ汁  
天然だし【塩分量】 1.2g  
顆粒だし【塩分量】 1.6g



かまぼこ 30g【塩分量】 0.8g



ひしおみそ大さじ1  
【塩分量】 0.7g



焼き鳥2本【塩分量】 1.4g

キャベツなど、野菜を  
つまみながら食べると◎



ちらし寿司1人分【塩分量】 3.5g



チャーハン【塩分量】 2.6g



白菜漬物 50g  
【塩分量】 1.2g



カレーライス【塩分量】 3.7g

サラダを加えると野菜量が  
UP。野菜には塩分を体外  
に排出するカリウムが豊富!

調味料は目分量ではなく、  
計量して使うのがポイント!



さしみ、冷ややっこ、握り寿  
司などに使うときは「かける」  
より「つける」習慣を。



濃口しょうゆ大さじ1【塩分量】2.7g  
薄口しょうゆ大さじ1【塩分量】3.0g



生鮭だと塩分量は大幅ダウン!

塩鮭【塩分量】 1.1g



唐揚げ 100g【塩分量】 1.3g

## 【塩分の1日の摂取目標量】

取り過ぎは高血圧につながり、高血圧は脳卒中や心臓病、腎臓病など、命に関わる疾患を招く恐れがあるため、毎日の「適塩」が重要です。

- ◆3~5歳 (男) 4.0g未満 (女) 4.5g未満
- ◆6~7歳 (男) 5.0g未満 (女) 5.5g未満
- ◆成人 (男) 8.0g未満 (女) 7.0g未満

食品のカロリー表示と同じように、  
今後は塩分量も  
チェックすると◎



煮物や酢の物になりがちな大根をカレー味で。干しシイタケを加えてもおいしいですよ。



### ニンジンのしりしり

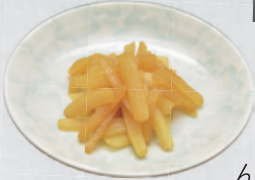
自然な甘みがおいしい一品。油で炒めたニンジンを食べると、カロチンの吸収もUP!

【材料 (4人分)】  
ニンジン 150g、ごま油 小さじ4/5、濃口しょうゆ 小さじ4/5、ツナ缶 30g、こしょう少々、卵 1個

【作り方】  
①ニンジンはせん切りにし、ごま油で炒める  
②しんなりしたらツナを油ごと加えてさっと混ぜ、しょうゆとこしょうで味付ける  
③溶き卵を回し入れて、炒め合わせる



### 大根のカレーきんぴら



【材料 (4人分)】  
大根 200g、ごま油 小さじ1、カレー粉 小さじ1/4、みりん 大さじ2/3、濃口しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/6

【作り方】  
①大根は細切りにする  
②フライパンに油を熱し、大根を炒める  
③しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で炒め合わせる

野菜嫌いなお子さんにもおすすめ!よもぎやニンジンペーストを使っても◎



### 青菜のパンケーキ



【材料 (4人分)】  
小松菜 80g、ホットケーキミックス 100g、卵 1個、牛乳 大さじ2、黒ごま 大さじ2、サラダ油 少々

【作り方】  
①小松菜はさっとゆで、水にさらしてよく絞りみじん切りにする  
②ボウルに①とホットケーキミックス、卵、牛乳、黒ごまを入れ、よく混ぜ合わせる  
③フライパンに油を熱し両面焼く

### ひじきと野菜のつくね卵あんかけ



【材料 (4人分)】  
鶏ひき肉 200g、木綿豆腐 200g、乾燥ひじき 6g、長ネギ 50g、ニンジン 50g、生シイタケ 90g、サラダ油 小さじ2  
A (おろししょうが 小さじ1、片栗粉 大さじ4、酒 大さじ2、塩 小さじ1/3、こしょう 少々) (卵あん) 卵 1個  
B (薄口しょうゆ 小さじ1、だし汁 240ml) 片栗粉 小さじ1

【作り方】  
①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。ひじきは水で戻しておく。ネギ、ニンジン、シイタケはみじん切りにする  
②ボウルに鶏ひき肉と①とAを合わせ、よく練る。4等分にして丸める  
③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面こんがり焼き、皿に盛る  
④鍋にBを沸かし、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を少量ずつ加えて③にかける

### キャベツのナムル



【材料 (4人分)】  
キャベツ 200g、塩 小さじ1/3、ごま油 小 さじ2/3、赤唐辛子輪切り 少々、水 小 さじ2/3、白ごま 小 さじ2

【作り方】  
①キャベツは耐熱皿に入れ、ラップで覆い、電子レンジで2分加熱する  
②粗熱が取れたらキャベツを短冊切りにして水気をしぼる  
③ボウルに塩、ごま油、赤唐辛子、水を入れてよく混ぜ、キャベツを和える  
④白ごまをふりかける

電子レンジでパパッと。お弁当にもう一品ほしいときにも便利です♪



1日あたりの野菜摂取目標量は350g。「このメニュー6品で、7割を摂取できますよ。ぜひ作ってみてくださいね」と井上会長



なめたけに味が付いてるので調味料はなくてOK!のりの佃煮を使ってもおいしくできます。

### ホウレン草のなめたけ和え



【材料 (4人分)】  
ホウレン草 200g、長ネギのみじん切り 30g、なめたけ 大さじ3

【作り方】  
①ホウレン草はさっとゆで、水にさらしてよく絞り、食べやすい長さに切る  
②ボウルにホウレン草とみじん切りにした長ネギを入れ、なめたけを加えてさっと和える



## 簡単レシピで野菜摂取量を上げよう

つい濃い味を求めてしまったり、インスタント食品などを食べてしまったりする今日この頃。そういうときは、簡単レシピで野菜をたくさん取りましょう。この6つのメニューは、砂糖を使っていないので煮物や酢の物などで糖分を摂取しがちなお年寄りにもおすすめです。

健康的な食事を広めるため、地域で活動している私たち「食改さん」がお教えします。ピンクのエプロンが目印よ!



西予市食生活改善推進協議会 会長 井上次恵さん





# 私たち、親子で食を学びます

体を作る「食」の大切さを知ってほしい。「西予市食生活改善推進員」の思いは、講座を開催するたび、確実にまちに広がっています。



手できてるね、その調子」と寄り添います。

出来上がったのは鮭のちゃんちゃん焼き風と、とん汁、かんたんナムル、カラフル白玉ぜんざい、の5品目。子どもの成長に欠かせない、栄養たっぷりのメニューです。

## カップ麺ひとつで1日の塩分量を超える？

「毎日食べるものが、みんなの体を大きくします。だから『いただきます』って感謝

して、好き嫌いなく何でも食べようね」

市食生活改善推進員の藤川田鶴子さん（宇和町）。身近にさまざまな「食」がある現代だからこそ、健康や成長のため、体に良いものを食べる知識を付けてほしいと願っています。

講座には管理栄養士も同席して、箸が正しく持てる秘訣や、今日から実践できる食事のコツを話します。

「子ども1日の塩分摂取目標量は、約5グラム。でも、

このカップ麺一つで6グラムを超えています。驚きますよね。既製品には塩分量が明記されているので、確認する癖をつけたいですね。野菜には塩分を排出する働きがあるので、毎日しっかり食べることも大事です。目安は小鉢5皿分。1日350グラム取れるように、がんばりましょう」

食改さんと管理栄養士の合言葉は「適塩・適糖・しっかり野菜」。まちの皆が毎日の食事から健康になることを目標に、サポートしています。

「子ども1日の塩分摂取目標量は、約5グラム。でも、



食について学びたい地域や団体は、お気軽に相談を。市食生活改善推進協議会事務局（健康づくり推進課内）☎0894（62）6407



箸を正しく持てるコツも伝授

1月、多田保育園（宇和町）の親子を対象に、公民館で料理教室が行われました。参加したのは、この春1年生になる10人です。

包丁を手にした子どもたちは「ぼくもやってみたい！」と元気いっぱい。小さな手を動かし、懸命に食材を切っています。

「いやあ、怖い」「任せる方が、ひやひやしますね」側で見守る保護者は、心配を隠せない様子。ピンクのエプロンを着けた「食改さん」こと西予市食生活改善推進員のメンバーは「上手にねこの

## INTERVIEW



神山 敦子さん 修汰くん

敦子さん「1日の塩分摂取目標量（P2参照）にびっくり。早速今日から気を付けます。息子には将来、料理ができる男性になってほしいと願っています」修汰くん「ネギや大根、ニンジンも切ったよ。楽しかった。おうちでもお手伝いするよ！」

## 多田保育園 親子の食育教室レシピ（抜粋）



### ◆鮭のちゃんちゃん焼き風

【材料（4人分）】

鮭4切（240g）、玉ネギ100g、シイタケ40g、えのきだけ40g、しめじ40g、長ねぎ適宜、A（マヨネーズ大さじ3、みそ小さじ3と1/3、みりん大さじ1弱）、バター少々、レモン適宜

【作り方】

①玉ネギ、シイタケは薄切り。えのきだけは石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける

②長ねぎは小口切りにし、Aと合わせる

③アルミホイルにバターを薄くぬり、玉ネギをしく。鮭を乗せ②のソースを半分ぬった後、きのこを乗せ残りのソースをぬり、ホイルを閉じる

④③と水をフライパンに入れ蒸し焼きにする※食べるときにレモンをしぼる

### ◆かんたんナムル

【材料（4人分）】

きゅうり120g、ニンジン80g、もやし100g、ごま油小さじ2

A（薄口しょうゆ大さじ1、すりごま小さじ1、かつお節0.5g、砂糖小さじ1、こしょう少々）

【作り方】

①きゅうりはせん切り。ニンジンは皮をむいてせん切り

②フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、ニンジンをしんなりするまで炒めたらもやしを加えてさっと炒める

③Aを加えて和える



# 毎日の「食」から健康をつくろう！

自分のため、愛する家族のため、今日の食事から健康になることを考えませんか。「良い食」は、体と心を元気にしてくれます。



西予を離れ、一人暮らしを始める生徒らに、食の大切さを知ってほしい。管理栄養士と「食改さん」たちは、市内の高校3年生を対象に食育教室を行っています。

「既製品が悪いわけではなくて、自分で上手に選んで食べていくことが大切です。例えば食パンに塗るソースは薄めにするとか、カップ麺はスープを残すとか。体内に入

れる塩分量を把握することがポイントです」

メモを取りながら、熱心に聞き入る野村高校の3年生たち。「舌が塩辛いものに慣れると味覚が悪くなるので、良い食べ方をしたいと思った」「朝ごはんは何か一つ野菜を追加したい」「既製品を買うときは、表示を見て塩分量を確かめようと思った」などと、学んだことを話します。講義



の後は実際に簡単メニューを作りました。

## 食は自分自身だから「適塩・適糖・しっかり野菜」

「人」を「良くする」と書いて「食」。私たちは皆、食べたものでできています。だからこそ、より健康で元気な自分になるために、毎日の食は大事なものです。

かと言ってがんばりすぎたり、無理をしても続きません。毎日続けるためのキーワードは「適塩・適糖・しっかり野菜」です。

まずは1日の適正塩分量を知り(P2)、既製品などは表示を確認する。糖分は1日20グラム(大さじ約2杯分)



## 健康レシピ公開中

西予の美味しい旬食材を使った健康レシピを、市ホームページで公開中。毎月1日に、新レシピを発表しています。トップページ画面横「旬採旬食まつり」バナーからご覧ください。

☎健康づくり推進課 0894(62)6407



に留め、野菜のおかずは小鉢5皿を目標に取り入れる。塩分量が高いものはたくさん野菜と一緒に食べ、麺類のスープは飲み干さない。

昨日までとは違う「体に良いこと」を、早速今日から実践してみませんか。できることからで大丈夫。食事改革の先には、きっと今よりもっと健康で、元気な自分の姿があるはず。

## INTERVIEW



酒井 玲次さん

春から徳島県で暮らしします。今日教わった簡単料理は、自分のお気に入りレシピになりそう。インスタント食品とは上手に付き合いたいです。カップ麺の汁など、飲み干さないように気を付けようと思いました。



渡辺 采伽さん

「適塩・適糖・しっかり野菜」という言葉を覚えました。これから親元を離れるので、自分で考えて栄養を取りたいです。野菜は不足しがちのことなので、意識的に毎日5皿、野菜のおかずを取り入れたいです。

## 1人暮らしでも栄養満点レシピ (抜粋)

### ◆豆腐どんぶり

【材料 (4人分)】

木綿豆腐 200g、豚ひき肉 100g、ちりめんじゃこ 10g、砂糖大さじ1弱、しょうゆ大さじ1強、ご飯適量、ネギ少々、ゆず少々

【作り方】

- ①豚ひき肉とちりめんをフライパンで炒める。豚肉から油が出るので油はいらない
- ②豆腐は軽く水切りし、手でつぶしながら加えて炒める
- ③砂糖・しょうゆを加えて炒める
- ④器にごはんをよそい③を盛り付け、小口切りのネギとせん切りのゆず皮をそえる

### ◆みそ汁

【材料 (4人分)】

サツマイモ100g、ニンジン40g、こんにゃく80g、しめじ40g、ねぎ8g、みそ40g、煮干し12g、水560ml

【作り方】

- ①鍋に計った水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを加え煮てだしをとる (ふたはしない)
- ②ニンジンは1cm厚切り
- ③サツマイモは皮つきのまま1cm厚切り (ニンジンより大きめに切る)
- ④こんにゃくは3mm厚さに切って、さっとゆでしておく
- ⑤しめじは石づきをのけて小房にわける
- ⑥①のだし汁へ②③④⑤を入れ、柔らかくなるまで煮たらみそをとく
- ⑦器に盛り、小口切りのネギをちらす





## 元気な「予子林地区」の再興に向けて

2月6日（月）、午前11時19分頃に発生した野村町予子林地区の火災につきまして、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

市内外の多くの皆さまの懸命な消火活動により、発生から4時間後、ようやく鎮火することができました。このことに対しまして、深く感謝を申し上げます。

この火災により、12棟が焼損し、8世帯17人が被災されております。被災された皆さまが以前の生活を取り戻すまでには、今後、長い時間を要するものと思われまます。西予市民が一つになって励まし、再興に向けて支え合っているよう、全力で取り組んでまいります。

今後とも、より一層のご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

平成29年2月7日

西予市長 管家一夫



職務遂行への決意新たに

## 市消防出初式

平成29年西予市消防出初式を2月5日（日）乙亥会館で開催し、消防団員433人が勢揃いしました。表彰者（敬称略）は次のとおりです。

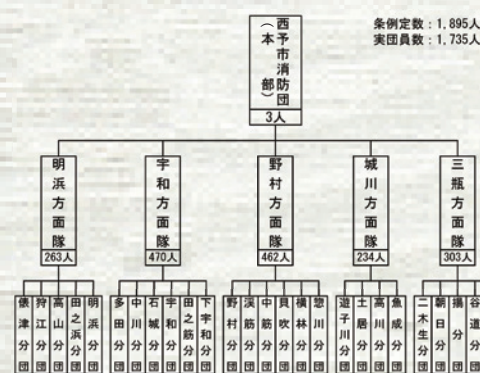


	指令車 連絡車	消防ポン プ自動車	小型動力ポン プ付積載車	小型動力 ポンプ
明浜方面隊		2	9	6
宇和方面隊	1	2	22	2
野村方面隊		5	23	10
城川方面隊		4	11	5
三瓶方面隊	1	5	11	1

平成28年4月2日現在

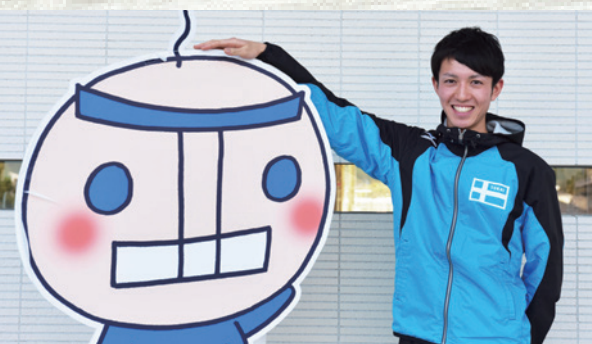
【日本消防協会会長表彰（功績章）】副団長  
 ▼山中新一（野村本部）団員▼上中保博（田之浜分団）【日本消防協会会長表彰（精進章）】副団長▼佐藤吉治（明浜本部）栗林康二（宇和本部）分団長▼川内慶藏（惣川分団）森岡博幸（遊子川分団）宇都宮美和（明浜分団）大塚進二（三島分団）【日本消防協会会長表彰（勳章）】副団長▼福原浩一（城川本部）団員▼津野喜儀（溪筋分団）菊地栄二（貝吹分団）上城幸次（同）山内武（横林分団）永田清秋（惣川分団）松本宗勝（同）富永誠司（土居分団）岡田昌之（朝日分団）清家光義（三島分団）【愛媛県知事表彰（功労章）】分団長▼和泉光志（土居分団）宇都宮浩二（俄津分団）古谷齊（狩江分団）原井川英一（溪成分団）西園寺和男（中筋分団）紙崎順一（魚成分団）竹内寿男（谷道分団）副分団長▼三好洋市（中筋分団）班長▼佐藤治平（下宇和分団）【愛媛県消防協会会長表彰（功績章）】分団長▼西園寺和男（中筋分団）倉岡篤志（田之浜分団）松下徳隆（野村分団）尾崎圭祐（高川分団）西村和明（揚分団）松本和夫（朝日分団）副分団長▼瀧川健二（中川分団）【愛媛県消防協会会長表彰（勳章）】部長▼酒井馨一（宇和分団）三木光造（同）菊澤博文（三島分団）薬師寺勇喜（狩江分団）金平卓也（多田分団）末光一也（中川分団）山内直樹（宇和分団）金子満教（野村分団）班長▼宇都宮誠治（俄津分団）西森順一（同）稲葉和司（狩江分団）佐藤陽一郎（同）今市貴信（同）二宮国男（高山分団）大森雄一（野村分団）上甲久（溪筋分団）上甲弘幸（同）兵頭謙和（中筋分団）篠藤篤史（同）面平健一（貝吹分団）井関誠二（同）金子大輔（土居分団）井上雅人（三島分団）尾下浩一（俄津分団）山岡清（同）谷口泰子（明浜分団）佐藤真美（同）安岡俊明（石城分団）井上貴仁（宇和分団）赤松弘行（下宇和分団）水口忍（野村分団）高木和秀（同）

## 西予市消防団組織図



鈴木敏文（同）住田剛（同）上杉栄二（同）竹内俊夫（溪筋分団）松本秋宏（同）河野精二（中筋分団）宮中洋二（谷道分団）宮本勘滋（同）沢井俊夫（三島分団）梶隆幸（多田分団）清水宣行（石城分団）井上貴明（宇和分団）宇都宮誠（田之浜分団）兵頭謙（下宇和分団）矢野洋一（遊子川分団）比留間潤（土居分団）宮口長巳（三島分団）井上良幸（三木分団）西本亀志（谷道分団）佐々木健介（多田分団）藤内敬士（田之筋分団）清家祐一（同）三好研治（下宇和分団）長山純一（土居分団）木下貴志（高川分団）白石雄一（魚成分団）山本純一（同）大石広志（同）菊池彰真（朝日分団）松本英昭（二木生分団）坂井和弘（揚分団）【愛媛県消防協会会長表彰（夫婦消防団員）】中川真（狩江分団）裕子（明浜分団）谷口洋司（狩江分団）美保（明浜分団）西村吉仁（狩江分団）純子（明浜分団）西村防協会会長感謝状（優良団体）れんげ地区自主防災会【愛媛県消防協会会長感謝状（家族内助の功労者）】山中美穂（野村副団長山中新一夫人）河野小由理（城川副団長河野通夫人）

## 春から実業団「SGHグループさかわ」へ 林選手（東海大4）がレース報告



1月3日の箱根駅伝で、東海大学のアンカーとして復路10区を力走し、シード権獲得にも貢献した林竜之介選手（西予市野村町出身）が帰省。市長や議長と面会し、レース内容などを報告しました。

「チームとしては3位以内を目指していたので、10位は悔しい。今後は実業団に所属し、オリンピック出場を目指してがんばります」

今年5月の朝霧湖マラソンゲストランナーは神野大地選手。林選手も出場を検討しているそうなので2人の対決が見られるかもしれません。

## 西予の里山はすばらしい 「未来は懐かしい風景の中に」



昨シーズン、出水市（鹿児島県）に次いでツルの越冬数が多かった西予市で1月22日（日）、「ツル・コウノトリフォーラム in せいよ2017」を開催しました。

キャッチコピーは「確かな未来は、懐かしい風景にある」。柳生博さん（日本野鳥の会会長＝写真右＝）を囲んで、西予市長や宇和コウノトリ保存会会長、中学生らが西予市の未来について語り合うコーナーでは、柳生さんから「西予市の里山は懐かしくてすばらしい」という言葉も。来場者200人は熱心に耳を傾けていました。



# 西予市子育て応援券 「指定店」募集中



子育て世帯の経済的負担を軽減し、安心して子どもを育てる環境を整備するため乳児の子育て用品に使用できる「応援券」を交付します。現在、指定店を募集中です。

4月から「西予市子育て応援券交付事業」が始まります。少子化対策の一環として、子育て世帯の経済的負担を軽減し、安心して育てられる環境を整備することが目的です。

▶ 交付対象者

平成29年4月1日現在およびそれ以降に、1歳未満の乳児を看護または養育している保護者

▶ 子育て応援券の金額

乳児1人につき月額3000円（上限3万6000円）

▶ 交付対象期間

申請日の属する月から、1歳の誕生日の属する月の前月分まで。

平成29年4月1日以降の出生児は、出生日から30日以内に申請があった場合、出生日の属する月分から1歳の誕生日の属する月の前月分まで。

平成29年4月1日現在1歳未満の乳児は、1歳の誕生月の前月分まで。

(例)

- 平成28年5月生まれ  
…1カ月分（3000円）交付
- 平成29年3月生まれ  
…11カ月分（3万3000円）交付
- 平成29年4月以降生まれ  
…12カ月交付（3万6000円）交付

▶ 使用期間

1歳の誕生日の前月末日まで

▶ 対象商品

紙（布）おむつ、おむつカバー、おしり拭き、粉ミルク、哺乳瓶、搾乳器、消毒グッズ、ベビー服、ベビーカー、チャイルドシートなど、乳児の子育てに必要な商品

▶ 応援券を使用できる店

市内の指定店に限ります

## 応援券取り扱い店 (指定店) 募集

「子育て応援券」が使用できる指定店（市内で子育て用品を取り扱う事業所）を募集中。

登録には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎ 福祉課 ☎ 0894 (62) 6428



法務大臣表彰

山口 文規さん (77)  
= 城川町土居 =

平成28年度愛媛県更生保護事業関係者顕彰式典において、山口文規さんが法務大臣表彰を受賞されました。

山口さんは平成16年から12年間にわたり、保護司として罪を犯した人々の改善更生と、犯罪の予防に尽力されました。

地域に根差した事業展開を計画している企業を資金面から支援し、新たな需要創出を後押しするため、市は2社への出資を決定。1月16日(月)に、市役所で出資決定通知交付式を行いました。地方自治体が地域振興・活性化するための事業アイデアを公募し、民間企業に出資するのは全国的にまれです。補助ではなく出資とすることで、市内で起業する創業者を積

極的に支えていく西予市経済循環モデル事業の一環。市産野菜の加工販売を手掛ける「えひめ活き生きファーマーズ」には490万円、西予市周辺の旅行商品を企画・運営する「プラットホーム」には200万円を出資します。

えひめ活き生きファーマーズは、市からの出資が会社設立につながりました。設立支援や運転資金の融資を手掛けたのは、愛媛銀行です。

プラットホームは昨年9月に会社を設立。設立支援や運転資金の融資を手掛けたのは、伊予銀行です。

出資比率は両社とも49%。地方創生の新たな一手として、今後、地域経済の活性化と地域課題解決に挑戦していきます。

☎ 経済振興課  
0894 (62) 6408

## 全国トップの人・団体に キラリ西予大賞

全国レベルの大会などで優勝またはそれに値する成績をおさめ、西予市の名声を高めた8組に、12月20日(火)、キラリ西予大賞を授与しました。



1 三好智美さん (18 = 野村町松溪 =) …日本農業クラブ意見発表分類I類 (食料・生産・流通)部門最優秀賞 (農林水産大臣賞) 2 村上功太郎さん (16 = 宇和町信里 =) …JOC ジュニアオリンピックカップ2016 全国ユース選抜マウンテンバイク大会ユース (14~16歳)の部優勝 3 炭倉洋さん (70 = 宇和町卯之町 =) …第29回全国健康福祉祭ながさき大会ねんりんピック長崎2016 ターゲット・バードゴルフ交流大会男子シニアの部優勝 (総合1位) 4 村上裕二郎さん (13 = 宇和町信里 =) …JOC ジュニアオリンピックカップ2016 全国ユース選抜マウンテンバイク大会ユース (12~13歳)の部優勝 5 宇和町小学校綱引き部 …2016全日本ジュニア・ユース綱引選手権大会360kg以下の部優勝 6 高岡萌さん (18 = 宇和町伊延西 =) 第71回国民体育大会弓道競技少年女子 (団体)愛媛県チーム近代的種目優勝 7 第71回国民体育大会相撲競技愛媛県チーム …第71回国民体育大会相撲競技総合優勝 (少年男子準優勝、成年男子第3位、対象者6人) 8 地域協同組合無茶々園 (明浜町狩浜) …平成28年度農林水産祭むらづくり部門天皇杯受賞



(左から) 元屋地真悟さん (えひめ活き生きファーマーズ代表)、管家市長、千田隆之さん (プラットホーム代表)

全国でもまれ 市から2社に出資  
地域に根差した企業を資金面で支援



# Health

保健だより

《 高齢期の心の変化に気付いたら 》

高齢者は、加齢によって体も心も大きく変化し、周囲が思う以上に孤独を感じやすくなります。

▼体の変化

骨折しやすい、筋肉が衰え素早く動けない、疲れが残りやすい、最近のことが思い出せないなど

▼心の変化

心配性や頑固になる、愚痴っぽくなる、新しいやり方を受け入れにくい、話の寄り道や脱線が増えるなど

▼高齢期に起こりやすい病

老化や病気、退職や子どもの独立、

親しい人との別れなどの喪失体験がきっかけとなり、うつ症状を持ちやすい世代です。

うつ病は考えることが面倒になり、覚えていないことが多くなるため認知症と似ていますが、主につらさを訴え自分を責める傾向にあります。認知症は病気の意識がなく、自分を責めることもあります。

▼高齢期のうつ病の特徴

◎「あちこち痛い」など身体症状の訴えが多く、不安や焦燥感が強い

◎気分や感情の落ち込みが目立たない

◎活動性や意欲・集中力が低下する

◎脳卒中の後遺症や治療薬の影響を受けやすい

▼変化に気付いたら相談を

うつ症状の原因を、周りが判断するのは困難です。まずはかかりつけ医に相談しましょう。適切な治療で改善が見込める場合があります。

市では精神科医師による心の悩み相談（無料）を行っています。詳しくはお問い合わせください。

問 健康づくり推進課

☎0894(62)6407



【宝くじ助成金で制服を整備】

宝くじ助成金

で市内少年消防クラブの制服100着を整備しました。

この助成事業は、(一財)自治総合センターが地域コミュニケーション活動の充実・強化を図ることに

より、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に実施するものです。

整備した制服を活用し、クラブ員の防火・防災に関する知識や意識向上を図ります。

《 この時期多い山火事を防ぐ 》

消防署だより

# Fire station

この時期は空気が乾燥し、風が強くなり全国的に火災が多く発生するため、3月1日から7日まで春の全国火災予防運動と共に全国山火事予防運動を実施します。

▼山火事の原因

林野庁の調査では、全国で発生した山火事のうち約30%が「たき火」で最も多く、次いで「火入れ」「放火」「たばこ」となっています。落雷などの自然現象が原因となることは極めてまれで、ほとんどが人の不注意で発生しています。

▼防止のポイント

野焼きは原則禁止です。どんと焼

きや農林業で行う焼却行為は認められていません。

◎風が強く、空気が乾燥している日には焼却しない

◎枯草など燃えやすいものがある場所では焼却しない

◎消火器や水バケツなどの消火準備をしておく

◎その場を離れず、離れるときは完全に消火する

◎周囲に知らせ、一人で行わない

◎タバコの投げ捨て、火遊びは絶対

にしない

問 消防本部

☎0894(62)0119

# Book

図書館だより

《 蔵書点検のため休館します 》

蔵書点検作業のため、中央館(宇和)野村分館、三瓶分館はそれぞれ1週間休館します。

〈中央館〉3/1(水)～3/7(火)

〈野村分館〉3/8(水)～3/14(火)

〈三瓶分館〉3/15(水)～3/21(火)

▼中央館

「次は何を読もう?」

そんなとき、読みたい本を見つける次のような手掛かりが館内にあります。思いがけない名作に出会えるかもしれません。ぜひ活用してください。

●テーマ展示

毎月、児童と一般対象に、季節や話題の本を集めて展示・貸し出し(写真)しています。



●貸し出し・予約ランキング

市民図書館ホームページで公開中。内容や年代別に、人気の本や雑誌、DVDなどを調べられます。

●ブックリスト

小学校1年生向けに「1ねんせい

のほんだな」を発行しています。

●読書相談

本選定の参考になるブックガイド

やおすすめの本を紹介。お気軽に職員にお尋ねください。

問 市民図書館

☎0894(62)6420

西予市歴史文化講演会から、村上崇史さん(美祿市立秋吉台科学博物館)の講演を紹介します。「日本三大カルストの秋吉台、平尾台、四国カルストはいずれも海洋島起源。化石もたくさん見られます。地下の割れ目から染み込んだ雨水が土の中で二酸化炭素を吸収し、石灰岩を溶かすことで洞窟ができません。洞窟ができるのと地表面が下がり、ドリーネとなります。

反対に、地表に残って岩石が露出したものをカレンフェルトといい、

一般にはカレンフェルトが広がる景観がカルストというイメージがあります。しかし実は、洞窟こそカルストの典型的な地形なのです。

洞窟の形や発達は、地下水面との関係で変わります。大野ヶ原では、

竜王洞の最低部の高さは小松ヶ池の水

水面より低いにも関わらず、水がありません。断層か地質の違いなどで、

水がせき止められているのかも。

羅漢穴は二つの割れ目に支配された水中洞窟に由来して、北部と南部

で素性が異なります。冬の煙突効果

が確認されたので、右洞のどこかに上部洞窟が存在することでしょう。

穴神鍾乳洞は水中洞窟が原型で、四国カルストには日本の他のカル

ストに見られない特徴がある一方で、学術的には手付かずの状態です。今後、調査をすることで理解が深まってくることでしょう」

《 カルスト地下に広がる洞窟世界 》

文化財だより

# Culture



# Geopark

GEO ってこー！

《 3/18 「海すずめ」 舞台あいさつ 》



西予市出身の映画監督 大森研一さん  
ほか、出演キャストがやってくる！

宇和島伊達400年祭を記念し、制作された青春映画「海すずめ」。昨年全国公開されたこの作品は、西予市出身の大森研一さんが監督したものです。

主演の武田梨奈さんをはじめ、小林豊さん、内藤剛志さん、吉行和子さん、宮本真希さん（八幡浜市出身）など著名な俳優が出演し、第36回ハワイ国際映画祭に正式出品された際には大きな話題を呼びました。今回、大森監督ほか出演キャストを招き、西予市で上映会を開催します。入場無料。ぜひお越しください。

### 「海すずめ」上映会

日時 3月18日（土）午後4時  
場所 宇和文化会館

▼内容  
大森監督ほか出演キャストによる舞台あいさつなど。

同時に、大森監督が審査委員長を務め昨年9月から11月に開催した「四国西予ジオパーク動画コンテスト入賞作品」の作品紹介も実施。現実の風景と音楽の融合をコンセプトに制作されたジオミュージックと、動画を合わせた斬新な映像作品をご覧ください。

### 問 ジオパーク推進室

☎0894(62)6403

「ばい菌扱いされ、つらかった。福島の人はいじめられていると思った。何も抵抗できなかった」

福島第一原発の事故で自主避難をしている中学生に対するいじめ報道と共に、公開された生徒の手記からは、過酷ないじめと避難者への差別の実態が浮かび上がってきました。

文部科学省発行の家庭教育手帳には「いじめは人間として恥ずかしい行いだ」として、次のように記されています。

「いじめは、力の弱い子や、まじ

めな子ども、周りに安易に流されな

いために『異質』とみなされた子どもなどを標的にするひきょうな行い

です。悪いのはいじめられる子どもであって『いじめられる側にもそれな

りの理由がある』などということは全くの間違いです。いくら軽い遊び

や悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみは深刻である

ことを理解させ、いじめることは人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり、傍

観したりすることも同じであるとい

うことを家庭の中できちんと話し合

いましょう」（二部抜粋）

子ども社会は大人社会の縮図でも

あります。今回のケースの背景には、

大人社会の無関心さが伺えます。

市教育委員会では「西予市いじめ防止等のための基本的な方針」を策定。全ての児童生徒をいじめに向かわせることなく対人関係を構築できる大人へと育むと共に、いじめを生まない土壌づくりを行っています。

### 問 生涯学習課

☎0894(62)6415

《 いじめは恥ずかしい行いだ 》

みんなの人権ひろば

# Human rights

# Medical

西予市医師会 医療よもやま話

《 早期の緑内障は自覚しにくい 》

緑内障の有病率は、40歳以上で5%といわれています。20人に一人の確率ですから、決して少なくありません。一度進行したら治すことができないため、早期発見・早期治療が重要です。しかし、緑内障の症状である視野欠損は病気がかなり進行しないと自覚できません。

視野欠損を自覚できない証拠として「どんな人にも必ず視野欠損がある」と言ったら、驚かれるでしょうか。ご自身の右目を使って体験してもらおう方法をお示します。左目の

場合は、左右を入れ替えてください。

①ペンを用意する（先の色が目立つものや飾りが付いていると分かりやすい）

②ペン先や飾りが出るように、ペンを右手で握る

③柄や模様のない壁に正対する

④ペン先が目と同じ高さに来るように、右腕を顔の前方に伸ばす

⑤左目を左手のひらで覆う

⑥右腕を伸ばしたままペン先を右へゆっくり動かす

⑦目や顔は追いかけて、真つすぐ見たままで、見えていたペン先や飾り

が肩幅を越えたあたりで消える

どうですか？ペン先は消えましたか？これは「マリオット盲点」といって、誰にでもある正常なものです。

正常な視野欠損であるマリオット盲点を普段は自覚していないのです。緑内障の視野欠損を自覚できなくても当然といえます。

眼科では検査によって、緑内障を早期発見できます。40歳以上で眼科健診を受けたことがない人にこそ、受診が必要かもしれません。

（開明眼科 西岡慎人）

名前は違っても効果が同じもの

や、一緒に服用すると副作用を起こすものがあります。違う病院からもらった薬を同時に飲んでいる場合などは、医師や薬剤師に手帳を見せて確認してもらいましょう。

▼持ち歩いて自分を守る

事故や救急で搬送されたときなど、緊急を要するときにはお薬手帳が重要な情報源となります。災害時などは普段服用している薬が手元に

なくなる場合もあります。もしものときに困らないために、いつも持ち

歩くようにしましょう。

▼手帳をより活用するために

◎体調を記録（熱が出たなど、体調の経過をメモする）

◎医師や薬剤師への伝言を記入（錠剤が飲みにくい、薬を飲んだら湿疹が出たなど、次回診察時に忘れず伝えることをメモする）

◎手帳は一冊にまとめる（病院ごとに作らず、一冊にまとめることで履歴や情報を管理できます）

### 問 西予市民病院

☎0894(62)1121

《 「お薬手帳」があなたを守る 》

西予市民病院だより

# Hospital



# Living

警察署&消費生活センター

《「3ない行動」で詐欺を撃退》

架空請求や、オレオレ詐欺は「3ない行動」で撃退しましょう。

- ①現金を振り込まない
- ②送らない
- ③手渡さない

「レターパックや宅急便で現金を送って」は詐欺。身内から「必要だ」と言われた現金を代理の人物に手渡さない。公的機関を名乗る者から「カードや通帳を預かります」

とされたら詐欺。不審な電話がかかってきたり、郵便物が届いたりした場合は、すぐにご相談ください。

【警察官募集】  
愛媛県警察官の募集をします。詳しい日程などは、決まり次第ホームページなどに掲載予定です。

西予警察署  
☎0894(62)0110



《引越しトラブルに注意》

〈事例1〉  
他社よりも安いと勧誘され契約したが、後日、高額であることが判明。解約を申し入れたが、置いていった段ボールの引き取り費用を請求すると言われた。

〈事例2〉  
新築の新居へ引っ越し。何度も注意したが、業者は強引に階段を使って冷蔵庫を2階へ上げようとしたため、階段の一部や床に傷が付いた。修理すると言いが、許せない。

【アドバイザー】  
まずは複数の事業者から見積もりを取り、納得してから決めましょう。契約前に段ボールなどは受け取らないように。トラブルの原因となります。

引越し作業中に荷物や床・壁などに傷を付けられたら、その場で責任者に申し出ましょう。荷物の破損も引き渡しから3カ月を過ぎると、事業者の責任が消滅します。

市消費生活センター  
☎0894(62)1285



「地元のものを使ったここでしか食べられないスイーツです」初代N-1王者「パティスリーかしはな」の井上さん

手上げ型交付金の採択事業として野村地域自治振興協議会主催の「こじゃんとのむら大交流会」が、1月28日、乙亥会館で開催されました。

野村の「食」「文化」「芸能」の継承や、新たな発掘などが目的。町内外から個人や団体、法人などが参加しました。

中でも盛り上がりを見せたのは、野村のグルメナンバー1を決定する「N-1グランプリ」。試食した来場

者の投票により、「パティスリーかしはな」さんの「野村の恵み」が初代N-1王者に輝きました。野村産のあまおとめムースをベースに、ほわいとファームの牛乳を使用したバロア、日本酒生チョコを使用した大人のスイーツです。

野村地区の地域づくりの力強さあふれるイベントとなりました。

まちづくり推進課  
☎0894(62)6403

《「N-1 グランプリ」に輝いたのは…》

地域づくりなう

# Region

## 情報

Information market

### 掘り出し市



自分にはピッタリな情報さっと見つける!

## 募



### 広報せいよ友の会

市外在住のあなたへ、古里の情報が満載の市広報紙「広報せいよ」をお送りします。

▼年会費 1000円(送料込み)  
▼該当号  
平成29年5月号〜30年4月号まで。毎月1回全12回送付。

情報推進課  
☎0894(62)6404

### 「市ホームページ」有料広告

市ホームページのトップページ下部に掲載する広告を募集。

▼募集枠 4枠  
▼規格  
縦50ピクセル×横170ピクセル

▼掲載期間  
1日から末日までの月単位。最長12カ月。募集は年度区切り。

▼掲載料 1枠6000円(月額)

情報推進課  
☎0894(62)6404

### 「広報せいよ」有料広告

掲載は平成29年5月号(4月20日発行)から。原稿は広告主が作成してください。枠に限りあり。お早めにご相談ください。

### 育英会の奨学生

西予市出身で、短期大学・専修学校・大学(院)・高等(専門)学校に進学または在学中、学修に意欲があり学資の支弁が困難と認

▼掲載場所  
①裏表紙の最下段(カラー) 縦43mm×横57mm  
②表紙・裏表紙以外の最下段(2色) 縦43mm×横84mm

▼掲載料 1枠2万円(月額)

▼掲載期間  
1回単位で最長12回。募集は年度区切りです。

情報推進課  
☎0894(62)6404

められる学生・生徒が対象。

▼奨学資金額  
医学・薬学部：月額5万円以内、短期大学・専修学校・大学(院)：月額3万5000円以内、高等(専門)学校：月額1万5000円以内

▼交付月  
5月・8月・11月・2月の4回

▼償還  
学校卒業後、1年を経過した日から12年以内。無利子。

▼申込方法  
教育総務課、各支所教育課、市ホームページに様式あり。必要書類を添えて提出ください。

▼申込期限 3月21日(火)

教育総務課  
☎0894(62)6430

## PICK UP

引っ越し支援最大75万円  
「さくら団地」好評分譲中



みどり団地(宇和町) いぶき団地(三瓶町) 高野子団地(城川町) も好評分譲中。

▶引っ越し支援  
条件あり。お問い合わせください。

土地開発公社 ☎0894(62)6494



**問** 国民体育大会推進室  
 ☎0894(62)6416

所定の申込用紙(文化体育振興課・各支所・各公民館ほか愛顔つなぐえひめ国体西予市実行委員会ホームページにあり)を提出。

**ノルディック・ウォーク**  
 愛顔つなぐえひめ国体デモンストレーション  
 ポーツとして開催。  
 県内在住者であれば誰でも参加可。春の花咲き誇る野村のまちを楽しく歩いてみませんか。軽食や特産品の販売もあり。  
 ▼日時 4月23日(日) 午前9時30分  
 ▼会場 乙亥会館発着コース  
 ▼定員 300人(先着順)  
 ▼コース  
 3キロ、5キロ、10キロの3つ  
 ▼参加料 無料  
 ▼申込期限 3月10日(金)  
 ▼申込方法  
 所定の申込用紙(文化体育振興課・各支所・各公民館ほか愛顔つなぐえひめ国体西予市実行委員会ホームページにあり)を提出。



**催し**

**演劇、やってみませんか**  
 演劇 ワーク ショック プの受講者募集  
 集。「坊ちゃん劇場」の役者が指導します。  
 平成30年1月に予定する市民劇団「もんだかな」公演にも出演できます。  
 ▼日時 3月19日(日) ほか 毎月1回、午後2時〜4時  
 ▼場所 宇和文化会館



**休日当番医**  
 変更となる場合あり。医療機関へ確認の上お出かけください。  
 3月 奇数日が野村病院 偶数日が西予市民病院  
 西予市民病院 ☎0894(62)1121  
 市立野村病院 ☎0894(72)0180  
 二次救急は中症〜重症患者の受け入れをする医療機関です。検査・入院・手術が必要な場合に備え、医師と外来看護師が当直し、検査・放射線技師が待機して救急医療にあたっています。

**宇和・明浜地区**

3月5日(日)	松多クリニック(稲生) ☎0894(62)6655
3月12日(日)	上甲耳鼻咽喉科(卯之町一丁目) ☎0894(62)0012
3月19日(日)	二宮医院(卯之町二丁目) ☎0894(62)0144
3月20日(月)	おだクリニック(卯之町五丁目) ☎0894(62)6606
3月26日(日)	かどた医院(卯之町五丁目) ☎0894(62)6722

**野村・城川地区**

3月5日(日)	おか医院(野村町阿下) ☎0894(72)3456
3月12日(日)	宇都宮内科(野村町野村) ☎0894(72)3333
3月19日(日)	野村病院(野村町野村) ☎0894(72)0180
3月20日(月)	※20日・26日は一次救急のため検査不可
3月26日(日)	

**三瓶地区**

3月5日(日)	
3月12日(日)	一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市大平) ☎0894(24)1199
3月19日(日)	※「八幡浜急患センター」は、10/24から「一次救急休日・夜間診療所」に名称が変更されました
3月20日(月)	
3月26日(日)	

**小児科**

3月5日(日)	一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市大平) ☎0894(24)1199
3月12日(日)	亀井小児科(大洲市東大洲) ☎0893(24)3757
3月19日(日)	おおむら小児科(内子町城廻) ☎0893(44)7117
3月20日(月)	一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市大平) ☎0894(24)1199
3月26日(日)	守口小児科(八幡浜市産業通) ☎0894(24)7770

外科治療は対応困難なため、けがなどの場合は外科系当番医か救急病院をご利用ください。

**PICK UP**

子育ての援助を受けたい人 & 援助したい人を募集

ファミリー・サポート・センター事業(通称ファミサポ)は、子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と援助したい人(提供会員)でつくる、有償の会員組織です。

市では平成28年10月から事業を開始しました。現在、両会員を募集しています。

- ▶入会方法 入会申込書を提出
- ▶援助内容
  - ◎保育所・幼稚園・小学校や学童保育所(保育施設など)の開始時間までや終了時間後の子どもの預かり
  - ◎買い物や外出時の子どもの預かり(原則、援助活動は提供会員の自宅)
  - ◎保育施設などと援助活動を行う場所までの子どもの送迎 など
- ▶援助として認められない内容
  - 子どもが病気の場合や、宿泊を伴うものは原則として行いません。
- ▶報酬金額
  - 1回30分で300円、30分を超えるごとに300円加算(援助活動終了時に、提供会員へ支払い)

**問** 市ファミリー・サポート・センター ☎0894(62)1520

**あらパークでトレラン**  
 海を眺めながら、大自然の中を走るトレイルランニング大会。  
 参加者全員に地元特産品のおもてなし昼食、潮彩館買物券、お楽しみ抽選会あり。  
 ▼日時 4月23日(日) 午前9時〜  
 ▼場所 福島展望公園「あらパーク」  
 ▼コース 一般の部(4キロ・8キロ) 小

**県政モニター**  
 県政に関するアンケートなどへの回答、県政の広報活動、県の広聴事業への参加などを行っていただく県政モニター(一般モニター)を募集。  
 ▼任期 平成29年4月上旬(委嘱日)から平成31年3月31日  
 ▼資格 普通運転免許(AT限定可)  
 ▼募集期限 3月10日(金)  
 ▼まつば共同作業所 ☎0894(62)4543

**明間小学校の閉校式**  
 4月から明間小学校が皆田小学校へ統合となるため、閉校記念式典を行います。  
 詳しい内容はお問い合わせください。  
 ▼日時 3月26日(日) 午前10時  
 ▼場所 明間小学校体育館  
**問** 教育総務課 ☎0894(62)6430

**「NPO法人れんげ草」職員**  
 まつば共同作業所で、障がい者通所施設の補助指導員として働く職員を募集。  
 ▼勤務日数 週3日  
 ▼勤務時間  
**問** 宇和文化会館 ☎0894(62)6111

**県政モニター**  
 県政に関するアンケートなどへの回答、県政の広報活動、県の広聴事業への参加などを行っていただく県政モニター(一般モニター)を募集。  
 ▼任期 平成29年4月上旬(委嘱日)から平成31年3月31日  
 ▼資格 普通運転免許(AT限定可)  
 ▼募集期限 3月10日(金)  
 ▼まつば共同作業所 ☎0894(62)4543

**明間小学校の閉校式**  
 4月から明間小学校が皆田小学校へ統合となるため、閉校記念式典を行います。  
 詳しい内容はお問い合わせください。  
 ▼日時 3月26日(日) 午前10時  
 ▼場所 明間小学校体育館  
**問** 教育総務課 ☎0894(62)6430

**県政モニター**  
 県政に関するアンケートなどへの回答、県政の広報活動、県の広聴事業への参加などを行っていただく県政モニター(一般モニター)を募集。  
 ▼任期 平成29年4月上旬(委嘱日)から平成31年3月31日  
 ▼資格 普通運転免許(AT限定可)  
 ▼募集期限 3月10日(金)  
 ▼まつば共同作業所 ☎0894(62)4543

**県政モニター**  
 県政に関するアンケートなどへの回答、県政の広報活動、県の広聴事業への参加などを行っていただく県政モニター(一般モニター)を募集。  
 ▼任期 平成29年4月上旬(委嘱日)から平成31年3月31日  
 ▼資格 普通運転免許(AT限定可)  
 ▼募集期限 3月10日(金)  
 ▼まつば共同作業所 ☎0894(62)4543

**明間小学校の閉校式**  
 4月から明間小学校が皆田小学校へ統合となるため、閉校記念式典を行います。  
 詳しい内容はお問い合わせください。  
 ▼日時 3月26日(日) 午前10時  
 ▼場所 明間小学校体育館  
**問** 教育総務課 ☎0894(62)6430



権が満18歳以上に引き下げられ  
公職選挙法の改正に伴い、選挙

「住民票」移さないとい...



「第3回いきいき  
学級」は毛糸で動  
物のぼんぼんを作  
ります。ブローチと  
して、洋服やバッグな  
どに付けられます。

▼日時 3月8日(水)  
午後1時30分～4時

▼場所 市教育保健センター4階

▼定員 15人(多数の場合は抽選)

▼申込期限 3月1日(水)

▼受講料 1300円

▼持参するもの  
ハサミ、裁縫道具、羊毛フェル  
ト用ニードル(あれば)

▼問 生涯学習課  
0894(62)6415

動物のぼんぼん作り



3月末で  
三瓶授産場を閉場



三瓶授産場は昭和26  
年度に発足認可され、現  
在に至るまで手袋製造な  
どの事業を通して地域福  
祉の向上に寄与してしま  
したが、平成29年3月  
31日をもって閉ること  
となりました。

長い間、温かいご支援  
をいただき、ありがとう  
ございました。

▼問 三瓶授産場  
0894(33)0120

公共交通にあなたの意見を  
まちづくり推進課では、今年度  
「地域公共交通網形成計画書」を  
策定します。

公共交通の現状を把握するた

ました。進学な  
どで住民票を移  
さずに市外に転  
出した場合、転  
出先だけでなく、  
西予市でも投票がで  
きなくなります。これは生活の本  
拠地で選挙人名簿に登録する必  
要があるためです。

▼問 選挙管理委員会事務局  
0894(62)6400



まちづくり推進課  
市ホームページで周知します。

▼問 0894(62)6403



め、昨年7月中旬から市内16カ所  
で地域住民ヒアリング調査ほか、  
市民3000人を対象としたアン  
ケートなどを行いました。

今後、調査内容を基にした素案  
を「西予市地域公共交通活性化協  
議会」で作成し、市民の皆さん  
からも広く  
意見をいた  
だき(パブ  
リックコメ  
ント)ます。

▼問 意見の募  
集は2月下  
旬から3月  
上旬の予  
定。準備が  
整い次第、  
市ホームページで周知します。

PICK UP

神山恭昭さん企画展



全国「かまぼこ板の絵」展  
覧会の審査員を務め、愛媛  
新聞で絵日記「そこらへん  
日記」を連載中の絵日記作  
家 神山恭昭さんの企画展を  
行います。

28年間にわたり制作した  
絵や立体、ポスター、新聞原  
稿など子どもから大人まで  
楽しめる怪しい(神山さん  
談)作品がいっぱいです。

▼開催期間  
3月3日(金)～4月16日(日)

▼場所 ギャラリーしろかわ  
※毎週火曜日休館

【神山さんがやってくる】  
3月18日(土)午後1時  
30分からギャラリーしろか  
わで、神山さんと仲間たち  
による「ダンス・音楽・絵日  
記朗読のひとつとき」を開  
催。

▼問 ギャラリーしろかわ  
0894(82)1001

野福峠さくら祭り

海を見下ろす絶景「野福峠」  
でさくら祭り。俵津文楽公演やO×  
ワイズ、特産品販売、福引き、餅  
まきほか。

▼日時 3月26日(日)

▼場所 野福峠 外松尾公園ほか

▼問 明浜支所 産業建設課  
0894(64)1287

宇和民具館で「ひなまつり」

江戸時代から昭和のひな人形を  
一堂に展示。記念撮影コーナーも。  
▼開催期間 4月2日(日)まで  
午前9時～午後5時

▼場所 宇和民具館

親子で楽しくクッキング

3月の子育てサロンスキップC  
lubは「クッキング・会食」。

▼日時 3月3日(金)  
午前10時～11時30分

▼場所 宇和児童館「うわっこ」  
宇和児童館

▼問 0894(62)7331

「かまぼこ板」子規とコラポ

昨年初開催した「かまぼこ板の

絵」と子規の  
俳句のコラポ

展を、好評に  
つき今年も開  
催中。今回は  
「友情」など  
6つのテーマ  
ごとに展示。

▼開催期間  
3月27日  
(月)まで

▼場所 子規記念博  
物館(松山市)

▼入場料 無料(火曜  
日休館)

▼問 子規記念博物館  
089(931)5566



絵「初恋の頃」  
黒岩靖子

くるしさを  
恋の下萌ほの緑

広報文芸

▼川柳

▼川柳宇和吟社  
ありがとうすべての事に感謝の日  
戸梶 昭子

里山に遊ぶ小鳥も虫も友  
黒田 茂代

慌てまいやがて泥水澄んでくる  
土居 静

▼川柳のむら  
引き出しの愉快を小出しして笑う  
大塚キクエ

ありがとうに返す言葉もありがとう  
兵頭 美幸

風船と一緒に飛んでみたい空  
井関真寿子

▼短歌

▼宇和短歌会  
隅田川の遊覧船で回遊す築地市場も  
見へ渡るなり  
高月 昭美

来年より年賀欠札すると言ふ賀状も  
ありて齢ふかみゆく  
片山 栄子

毎朝を鏡に向ひ問ふて見る健やかな  
るか穏やかなるか  
末光 翠峰

▼高山海月俳句会  
渚までつづく段畑菜花咲く  
岡崎 豊子

小言ゆう事も務めや女正月  
宇都宮 謙愚

ふるさとは梅に先がけ菜花咲く  
川口 京仙

▼宇和柿句会(宗一選)  
初詣鐘の余韻の中祈る  
黒田 美穂

西年が代表鐘打つ初詣  
西川キヌエ

鐘一打音くぐもれる冬の雨  
二宮 貞子

▼ひろば句会(カホル選)  
今朝の春百寿の母を囲みけり  
河野 光代

一斉に来て寒雀すぐ発ちぬ  
沖野 恭子

紅梅や一輪咲きしほつこりと  
平田 友美

▼れんげ草句会  
トントンとトタン屋根ふむ寒鴉  
三好 誠人

冬ごもり電話の友を元気づけ  
清水 千江

濯ぎ干す手の悴んでふと涙  
安川 光子

▼中川俳句会  
初詣巨杉の穂先空青く  
玉井アツ子

ほとばしる若井に米をときこぼす  
末光恵美子

米の字にあやかる樹齡大且  
玉井喜三郎

▼さわらび句会  
母の肩細くなりたる初湯かな  
河野 美恵

七種や畑の内なる四種ほど  
松本るみこ

チャンチャンコ母の温みを着ておりて  
松本キサエ



●水道水のみを使用していたが、井戸水を併用するようになった  
●水道水の使用を止め、井戸水の

●転出・死亡などで使用人数が減った  
●結婚・同居・出産などで使用人数が増えた

●水道水のみを使用していたが、井戸水を併用するようになった  
●水道水の使用を止め、井戸水の

**井戸水を使用している人**

井戸水を使用し、公共下水道に排水している場合で、世帯の人数などに変更が生じた場合は下水道使用料金が変更となるため、届出が必要です。

▼こんなときは届出を  
●転出・死亡などで使用人数が減った  
●結婚・同居・出産などで使用人数が増えた

井戸水のみを使用していたが、井戸水を併用するようになった  
●水道水の使用を止め、井戸水の



**「西予市誌」好評発売中**

合併10年の行政・産業・福祉・教育などをまとめた「西予市誌」を販売中です。詳しくはお問い合わせください。

◆価格 1冊2000円  
問 生涯学習課 0894(62)6415

◆「西予市誌」好評発売中

合併10年の行政・産業・福祉・教育などをまとめた「西予市誌」を販売中です。詳しくはお問い合わせください。

**年金額を増やせる場合**

配偶者の退職や本人の収入が増加したことなどによって扶養から外れた場合、国民年金の切り替え手続きが必要ですが、手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金保険料を納付できなかった期間は、届出により受給資格期間に算入できます。つまり、年金を受け取れない事態を防止できる場合があります。

▼「追納」で年金額アップも  
平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定期間の保険料を追納することで、年金額を増やすことができます。追納対象期間は次のとおりです。

- 60歳未満の人：承認があった月前10年以内
- 60歳以上の人：50歳以上60歳未満であった期間

◆「追納」で年金額アップも  
平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定期間の保険料を追納することで、年金額を増やすことができます。追納対象期間は次のとおりです。

- 60歳未満の人：承認があった月前10年以内
- 60歳以上の人：50歳以上60歳未満であった期間

◆「追納」で年金額アップも  
平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定期間の保険料を追納することで、年金額を増やすことができます。追納対象期間は次のとおりです。

PICK UP

**「米博物館」仕事の拠点に**



「世界とつながる会議室」として使用予定

市では平成27年から「宇和米博物館リノベーション事業」に着手。文化財としての価値を損なわないよう配慮しながら内部の改修工事を進め、平成29年1月に完成しました。

4月からは指定管理者制度（公共施設を民間事業者が管理運営する仕組み）を導入。公募や審査などを行い、平成28年12月議会で「一般社団法人zenkon-nex（代表理事 齊藤正）」が管理者として指定されました。今後、生まれ変わった米博物館がより魅力的な施設となるよう、新しい管理体制で運営していきます。

問 経済振興課（先哲記念館）  
0894(62)6700

**がんばれせいよのアスリート・アーティスト！**

【アスリート部門】  
「あいテレビ杯愛媛県柔道体重別選手権大会」（12月13日、愛媛県武道館）（1・2年20kg超級）1位：笹本葵心（城川小2）  
【アーティスト部門】  
「平成28年度JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール愛媛県審査」：愛媛朝日テレビ賞・県本部長賞・正司悠真（宇和町小1） 県警察本部長賞・NHK松山放送局長賞・県本部長賞・西山弘倫（城川小5） FM愛媛賞・県本部長賞・土居陸翔（石城小3）  
「人権尊重の意識を高めるためのポスター」〈小学校低学年部門〉 優秀賞：高橋来夢（明間小1）〈小学校中学年部門〉 優秀賞：宮河晏嗣（野村小4）

小川みらい（城川町4）〈小学校高学年部門〉 優秀賞：清水はつみ（野村小5） 山下桃代（中川小6）〈中学校部門〉 優秀賞：竹本愛菜（野村中2）  
【第44回えひめこども美術展】  
〈平面的部特選〉竹中春真（宇和町小1） 中尾玲（同）土居蒼空（同）清華真悟（宇和町小2） 富永陽希（同）井上遙人（宇和町小3） 出井風雅（同）清水楓貴（同） 平田喜土（同）河野博斗（宇和町小4） 梶原陽季（同）岡山明巡留（宇和町小6） 音地柚香（同）三好凛（三瓶小2） 木下悠翔（同）宮内優斗（三瓶小4） 中田翔（三瓶小5） 酒井李緒（三瓶小6） 稲田夏帆（城川小1） 宇都宮蒼史（同） 川内翔真（同） 菊地叶望（城川小3） 松田夏波（城川小4） 藤本天斗（同） 安田匠（城川小5） 宇都宮健汰（同） 兵頭鈴音（同） 金子大輝（城川小6） 戸田光矢（同） 立山美柚（同） 梶原夕莉（石城小3） 菊池怜勇（同）

河野沙也羽（中川小1） 大谷詩桜（同） 渡辺愛都（中川小2） 井上貢（野村小1） 河井緋里（野村小4） 原井川奨梧（同） 上城美優（同） 土居原侔祈（同） 河合香乃羽（野村小5） 三瀬季乃（同） 清水はつみ（同） 竹ノ内亜子（同） 名本鈴音（同） 井上暖和（野村小6） 増田華歩（同） 兵頭愛和（同） 3年月組（宇和特別支援小3） 〈立体的部特選〉 6松たこx5（宇和町小6） 水本光河（城川小3） 河野真清（野村小4） 翔&聖矢（野村小5） 〈絵画の部特選〉 大崎珠乃（城川中2） 原田響太（明浜中2） 大石充輝（同） 井上之葉（野村中1） 三好育弥（野村中3） 今井佳枝（宇和中1） 濱口みなみ（三瓶中1） 井上絢菜（三瓶中2） 片山李琉（同） 〈工芸の部特選〉 片山玲奈（三瓶中2） 〈彫刻の部特選〉 和氣亜利沙（野村中3） 〈硬筆の部特選〉 宇都宮萌乃（宇和町小1） 小松柚葉（宇和町小2） 上原梅音（明

**国の教育ローン**

問 ねんきん加入者ダイヤル 0570(003)004

満であった期間

◆「国の教育ローン」  
高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校・大学などに入学（在学）する学生がいる家庭が対象。公的な融資制度です。

- ▼融資金額 学生1人につき350万円以内
  - ▼返済方法 毎月元利均等返済 ボーナスタイプ増額返済も可能
  - ▼利率 年1・81%
  - ▼返済期間 15年以内
- ※家庭状況・世帯年収の措置あり  
問 国の教育ローンコールセンター 0570・008656

**市民体育祭の結果**

12月18日（日）に宇和球場を主会場として第13回西予市民体育祭を開催。結果は次のとおりです。

- ※2位以上のみ掲載
- 【ソフトボール男子】①三瓶S・B・C②野村「バレーボール女子」①宇和クラブ②三瓶クラブ「レクバレー一般」①ドマリズ三瓶②Franky野村「レクバレー1部」①とりつきいず野村②CLIMB（宇和）「レクバレー2部」①マドンナ（野村）②SOUTH（宇和）「レクバレー3部」①ウイン（宇和）②野村「ソフトテニス」①野村ソフトテニスクラブ②Stars（宇和）「バドミントン男子」①宇和②野村「バドミントン女子」①野村②宇和「グラウンドゴルフ」①野村愛好会A②宇和愛好会A「ターゲットバードゴルフ」以下TBG「シニア男子の部」①阿部充②福山徳一「TBGグラウンドシニアの部」①松本幸康②大塚武夫「TBGシニア女子の部」①水沼木カズエ「TBG一般男子の部」①水沼勉「一般女子の部」①小笠原せつ子「フロッケー一般」①依津（明浜）②田穂城川「フロッケーシニア」①坂戸A（宇和）②川津南（城川）「フロッケーグラウンドシニア」①高山 明浜 ②明寿会（宇和）「軟式野球」①奥伊予バンディッド（城川）②Fire Fighters（宇和）

**ジオパークに支援金**

株式会社 ぞっこん四国から、インターネット販売売り上げの1%にあたる15万円と、四国カルスト天然水「ぞっこん四国」が1月23日（月）、ジオパーク維持支援金として寄贈されました。今後、ジオサイトの看板整備などに活用します。



問 ジオパーク推進室 0894(62)6403

**宇和清掃センター 都市計画（案）**

市内2カ所のごみ処理施設閉場に伴い、平成29年度から宇和清掃センターで貯留するごみ量が増えるため、貯留するためのストックヤード建設を予定しています。今回、西予都市計画ごみ処理場（西予市宇和清掃センター）の都市計画案を作成しました。市役所建設課、野村（三瓶）支所産業建設課にて次のとおり縦覧します。

- ▶縦覧期間 3月15日（水）～29日（水） 午前8時30分～午後5時15分
  - ▶意見書を提出する場合 縦覧期間満了の日までに問い合わせの上、持参か郵送で提出ください。
- 問 建設課 0894(62)6410



おくやみ



**心の健康電話相談**

県臨床心理士会主催の電話相談。心や体の相談に、臨床心理士が応じます。匿名可。秘密厳守。  
 ▼日時 3月5日(日)  
 午前9時～午後5時  
 ▼相談先

☎0894(957)7094(5)  
 当日のみ通話可。混雑してつながりにくい場合があります。

**心の悩み相談(予約制)**

さまざまな心の悩みと不安に、精神科医や保健師が応じます。  
 ▼日時 3月15日(水)  
 午後2時～3時30分  
 ▼場所 市教育保健センター  
 予約先・健康づくり推進課  
 ☎0894(62)6407

**子どもに関する巡回相談**

南予こども・女性支援センターの児童福祉司や児童心理司が、子どもの性格や行動などの相談に応じます。予約制。  
 ▼日時 3月21日(火)  
 午前10時～午後3時  
 ▼場所 市役所1階 相談室  
 ▼予約 前日までに  
 福祉課☎0894(62)1150

**行政相談**

▼高山公民館(明浜町)  
 3月7日(火) 午前9時30分～正午  
 ▼市役所1階 相談室  
 3月9日(木) 午前10時～午後2時  
 ▼野村公民館  
 3月6日(月) 午前9時～11時  
 ▼総合センターしろかわ  
 3月15日(水) 午前9時30分～正午  
 ▼三瓶支所  
 3月21日(火) 午後1時～3時

**結婚相談**

本人はもちろん、家族からも可。  
 ▼高山公民館(明浜町)  
 3月10日(金) 午後1時～3時  
 ▼市教育保健センター  
 3月6日(月) 午後4時～7時  
 ▼野村公民館  
 3月24日(金) 午後3時～5時  
 ▼三瓶文化会館  
 3月15日(水) 午後1時～3時  
 ▼西予市役所  
 3月9日(木) 午前9時30分～正午

**心配ごと相談**

▼狩江公民館(明浜町)  
 3月10日(金) 午後1時～3時  
 ▼市社会福祉協議会宇和支所  
 3月14日(火) 午後1時～3時  
 3月28日(火) 午後1時～3時  
 ▼野村保健福祉センター  
 3月7日(火) 午後1時～3時  
 ▼総合センターしろかわ  
 3月15日(水) 午前9時30分～11時30分  
 ▼市社会福祉協議会三瓶支所  
 3月21日(火) 午後1時～3時

**介護・福祉・認知症相談**

ホームヘルパーやデイサービス

**法律相談(予約制)**

ス、福祉用具利用のことなど。予約不要。  
 ▼狩江公民館(明浜町)  
 3月10日(金) 午後1時～3時  
 ▼市社会福祉協議会宇和支所  
 3月6日(月) 午後1時～3時  
 ▼野村保健福祉センター  
 3月8日(水) 午後1時～3時  
 ▼総合センターしろかわ  
 3月15日(水) 午前9時30分～正午  
 ▼市社会福祉協議会三瓶支所  
 3月21日(火) 午後1時～3時30分

相続問題や金銭貸借、損害賠償などの相談に弁護士が応じます。  
 ▼総合センターしろかわ

**登記相談(予約制)**

土地の相続や贈与、所有権移転登記などの相談に司法書士が対応。  
 ▼市社会福祉協議会宇和支所  
 3月17日(金) 午後1時～3時  
 予約先・市社会福祉協議会宇和支所  
 ☎0894(62)2000



西予の女の子たちには「きゃー! かわいい♡」って人気だったよ!! 母性本能をくすぐる顔なのかなっ!

2017 愛顔つなぐえひめ国体 西予市は相撲・ソフトボール(成年女子)の開催地です

市民のうごき (1月末現在)

※カッコ内は前月比

人口	3万9685人(-82) 男 1万8698人(-20) 女 2万987人(-62)
世帯数	1万8334世帯(-33)
出生	18人(+6) 男 11人(+7) 女 7人(-1)
死亡	85人(+8) 男 34人(-7) 女 51人(+15)

※H24.7.9住民基本台帳法改正により、外国人を含む人口・世帯数を記載しています



西予での暮らしや活動を楽しむ人の「<sup>せい</sup>西<sup>かつ</sup>活」を、ちょっとだけのぞき見。知ればきっと、毎日をもっと輝くはず。

# わたしの<sup>せい</sup>西<sup>かつ</sup>活

しょっかい  
食改さん

キーワード  
Keyword

ピンクのエプロンがかわいいでしょ。「食改さん」こと食生活改善推進員の活動を始めて25年。地域や団体、学校など、呼ばれたら西予中どこへでも出前講座に行き、一緒に料理を作ったり、食の大切さを広めたりしています。

「食改さんってボランティア活動でしょ？メリットはあるの？」という声もありますが、私にとってのメリットは「人の輪」ができること。講座で知り合った学生さんやお母さんたちから、まちで「おばちゃん！」と声をかけてもらえるのが何より幸せ。人間、喜びがないと続きませんもんね。SNS や無料通話アプリなどでは埋められない人間の温かさに触れて、元気をもらっています。

子育てや仕事に奮闘しているお母さんにこそ、食改仲間になってほしいなあ。活動は強制ではないので、心理的負担も少ないはず。幅広い年齢層が集まっているので、レシピの共有はもちろん、人生相談などのガールズトーク（笑）も楽しめますよ。もちろん、男性も大歓迎です。



井上 次恵さん（63）＝三瓶町垣生＝

「今や西予中に知り合いがいる感覚。自分だけの領域で生活するより、ずっと楽しいです」「食改さん」に興味がある人は、市役所 健康づくり推進課まで ☎ 0894（62）6407

有料広告

人生のリスタートをサポートします  
**村上勝也法律事務所**  
借金、夫婦・男女問題、交通事故、相続などご相談下さい。

◆相談料(1時間ごと) ※土日・平日夕方のご相談は応相談  
個人的なご相談 5,000円 事業者のご相談 10,000円

弁護士費用の分割払いも可能です。

まずはお電話下さい。  
**☎0893-57-6266**  
大洲市中村231愛媛舗道ビル2階 <http://www.murakami-law.net>

ひょっとして、入れ歯に  
しなくて済むかも？

**インプラント** で何か  
おいしい食べ物をかめるようにしてみませんか？

**霜村歯科医院 TEL.0895-22-8405**  
宇和島市和堂元町 4-1-3 伊予銀行和堂町支店となり  
インプラント(保険外診療)1本23万円～25万円(上部被覆冠は別途6～8万円)/税込

**ユーズドショップ 亀田**  
金・プラチナ高価買取 ブランド品販売

商品券・金券も買取 宅配買取OK!

**亀田 質店**  
【営業時間】am9時～pm8時 【定休日】水曜日

大洲店 (0893) **24-5700** バイパス大洲南出入口(北只交差点)より川56号線へ150m

南予地域で働く皆さんの味方です。  
**なんでも労働相談ダイヤル・無料**

いこうよ 連合に つながろう NIPPON 連合  
**0120-154-052** <http://rengo-ehime.jp>

※固定電話で上記のフリーダイヤルをご利用の場合は、直接南予地域協議会へつながります。  
メール相談: rengo-ehime-nanyo@coral.plala.or.jp

労働問題等でお困りの方は連合愛媛までご連絡下さい。秘密厳守で対応致します。

**連合愛媛南予地域協議会**  
宇和島市中央町2丁目4番10号  
TEL 0895-28-6679 FAX 0895-28-6689

**毎日フェアを開催中!!**

婚礼料理の試食会やドレス試着など多彩なプライダルフェアを開催中!

お気軽にお問合せ下さい。

**マリエール大洲**  
大洲市北只1202番地  
**☎(0893)24-7111**

平成29年度の  
**広告募集中**

詳しくはP19をご覧ください

【編集後記】某カップ焼きそばが大・大・大好物なのですが、1食でほぼ1日分の塩分量と聞いて衝撃でした…。管理栄養士や食改さんたちに教えていただいたレシピを早速実践しています。野菜がたっぷり入れて塩分も控えめ、しかもおいしくて良い感じ。お気に入り「ニンジンのしりしり」(P5参照)。お弁当に入ると華やかでおすすです。皆さんもぜひ作ってみてくださいね。(堀)