

# 食生活を楽しむ会を知っていますか？

私達の健康は私達の手で

～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりを推進する、  
全国に協議会組織を持つボランティア団体です。

「ヘルスマイト」や「食改さん」と呼ばれています。



○病院給食で好評

「薄味でも美味しい献立」

- ・白身魚の香り焼き
- ・ポテトと牛肉のカレー炒め煮
- ・キャベツのレモン風味サラダ
- ・フルーツ水ようかん



## ◆活動内容◆

- ・各地区で講習会を開催し、食の大切さを伝えています。  
また、郷土料理の普及活動も行っています。
- ・保育園、小中学校、高校での食育事業やイベントへの協力等  
さまざまな活動を行っています。

## ◆食生活を楽しむ会◆

現在(R7.4.1)、18名の会員が活動しています。



## ～講演会のお知らせ～

8/2 (土) 13:30～15:00

「ふるさとの戦時遺産から、戦後80年を考える」 講師：岡崎 直司 氏  
(西予市展示遺産から見えるもの)



## 石城地区の人口

先月比			6月		7月	
男性	713(人)	±0	22	石城地区人権の集い (石城小学校体育館)	1	伊予灘ものがたり 特別運行(石城駅)
女性	811(人)	+2	24	石城地区振興協議会 総会	6	壮婦合同 レクバレー大会 (宇和体育館)
合計数	1,524(人)	+2	27	石城地区 健診事後相談	11	給食サービス 粗大ごみ回収日
世帯数	774(世帯)	±0	◆令和7年5月末時点			

地域づくり

石

活動センターだより

城

発行元 : 石城地域づくり活動センター(令和7年6月号)  
宇和町西山田423-1( TEL 62-9445 )

カラー版はこちら



# 敬老事業実施しました(^ ^)



○100歳以上の方  
104歳 1名  
103歳 1名  
100歳 2名



○敬老該当者数  
75歳以上 465名



例年、4月に行っている敬老事業ですが、今年も記念品をお届けすることにいたしました！！

今年も5月下旬になって対象者の方全員に採り立ての「新茶」をお配りさせていただきました(^ ^)

記念品配布にご尽力いただいた方々、関係者の皆様、誠にありがとうございました。敬老者の皆様、暑い季節になります。お気をつけて元気でお過ごしください。



地域おこし協力隊

～石城の便利屋さん～

☆ 中山ゆたか石城録 ☆

中山ゆたか石城録 6月号原稿

地域おこし協力隊の中山です！！ 6月をむかえ、夜はカエルの大合唱♪ 雨の止み間には初夏の風に吹かれて心もはずむ季節となりました。石城地域も田植えが進み、軽トラックで走っていると、陽の光が水面に反射し、山々のきれいな風景が早苗田に映り込んで、見事な水鏡の光景が見られるようになりました。今年も夏がやってきますね！

どちらの田んぼの苗もこれからすくすく成長して無事に立派な稲穂になりますように心から願っております。それでは初夏☀️向暑の5月後半から6月にかけての盛りだくさんの体験の中で心に残った4つの事柄を紹介させていただきます。

①玉ねぎの収穫 / 昨年9月～9か月間、草引きして追肥してじっくり育てた我が家の愛すべき無農薬玉ねぎ達。



ポット448育苗箱 6箱(2668本)定植 葉が倒れ始めた！ いよいよ収穫！！ 赤玉葱も豊作 見様見真似の吊し干し

②エアコンクリーニング / 家庭用壁掛けエアコン(室内機)の分解清掃！！



パネルを外して内部を洗浄 熱交換器部分 ファン・ルーバー パネルも丸洗い フィルター除菌洗浄 匂い解消、冷却効率復活！

③管理機のロータリー / 管理機PC750Nの爪(刃)を試行錯誤の末に中耕用に組付けました。



土揚げ作業風景 中耕用爪セット 片側2列の爪の組み方 側面から見た組み方 土を横に飛ばさない組み方 爪の向き

④古代米種まき / 黒米(もち米)の移植に向け、苗箱への種まきをしました。(教えていただきました)



豊稔培土良い名前 たっぷりかん水 これが古代米の種粒 丁寧に均一に なんだか芸術的 愛情込めた水やり

最近の石城の便利屋さん仕事といたしましては、小原、岩木、郷内、西山田、山田の皆様から、草刈り・雑木伐採・庭木剪定・ハウスクリーニング(浴室清掃・トイレ清掃・換気扇清掃・ガラスサッシ網戸清掃)・雨どい清掃・倉庫内整理整頓・引っ越し・エンジンオイル交換などのご依頼を頂いております。梅雨が明ければいよいよ草刈りシーズン到来です。最近、【暑熱順化】という言葉が耳にする事が増えました。これはいわゆる暑さへの慣れですが、一度暑熱順化が進み熱中症になりにくい体調を作ることが出来たとしても、梅雨の時期に気温が下がるとそれまでに暑熱順化した体も元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間や梅雨明け直後の気温の急上昇時は特に熱中症への注意が必要です。梅雨明け2週間前を目安に、ウォーキング、ストレッチ、入浴(湯船につかる)など、軽く汗をかきような対策を取り、暑さに備えましょう。(個人の体質・体調、屋内外の環境に合わせて無理の無い範囲で行ってください。)

石城ロマンの里応援隊は石城の地域活動を行っています

6月号

# 石城ロマンの里応援隊新聞

石城小学校全校児童田植え事業



6/13

今年の石城小学校田植え事業は、明浜小学校と合同で行う計画でしたが、天候が不安定だったため、石城小学校児童のみの田植え体験となりました。1年生の田んぼに入るときに何とも言えない顔に笑いも。5年生の学Pから始まった事業。児童の減少と共に学校からのご提案で、一昨年より全児童の体験事業となりました。5・6年生は下級生の指導をした後も最後まで田植えを行い無事終了！例年はおもち米を栽培していましたが今年はおち米に挑戦！文化祭にて子供達が販売します。7/1 伊予灘ものがたり石城駅に停車！



マンモスの田んぼも田植え完了♡

## 石城地区情報 西山田編

石城地区の民生委員さんが行っているいきいきサロンにお邪魔しました。久保さんの企画で、寄せ植えをした後にワイワイとした笑い声の中、手作りピザの昼食。移動ピザ窯は地域に向いていけるので、利用していただきました。



今回は中村知事・友近さんなど著名人が来られます。38分間停車しますので石城地区の皆さんも11時30分頃に、ご一緒にもてなしましょう。



## 6月と7月の日程

- 手あげ事業審査会(6/5)
- ロマンの里応援隊総会(6/12)
- 石城小学校田植え体験(6/13)
- 駅周辺草刈り(6/25)
- 伊予灘ものがたりおもてなし(7/1)

## 石城地区お花プロジェクト

お花好きさん、お花の情報交換しませんか？ 毎月1度センターにてカフェタイムでお待ちしています。7月2日水曜日 10～12時



石城ロマンの里応援隊 事務局 仲口 由美

☎お問合せ：0894-62-9445



石城ロマンの里応援隊