

このまちで暮らす  
私たちが主役の Magazine

# 広報せいよ

Seiyo City Public Relations



特集

自分が元気に、地域も元気に  
介護予防サポーターになりませんか

## 人づくり

西予市に誇りを持ち、住みたい人を育みます。安心して子育てができる支援体制の強化や地域リーダー養成塾の開設に取り組みます。

## ふるさと西予の 元気なまちづくり

地域の課題を解決するために、公助と共助、そして自助の力を結集する「小規模多機能自治活動」を推進します。

## 市役所改革

市役所全業務を見直し、適正職員数を検討します。

第三セクターや指定管理施設の民営化、公共施設機能の集約を推進します。

夢と希望をかなえる

# 6つの変革

## 災害からの復旧・復興と 「命を守る」防災・減災

平成30年7月豪雨災害からの復旧・復興と南海トラフ地震などに対する防災・減災に取り組みます。

## 仕事づくり

稼ぐ力を増強するために西予市産品を市内外で消費する取り組みを強化します。

第1次産業の後継者や新規就労者への支援も強化します。

## 生活の安心 医療・福祉の充実

幼児から高齢者までワンストップの地域包括ケアシステムを構築。

二次救急の西予市民病院一元化と市立病院の改革プランを実行していきます。

## 管家市長 2期目がスタート

4月19日に告示された西予市長選挙で管家一夫市長が無投票で再選しました。

5月18日には就任式を開催。第2期管家市政が本格的にスタートしました。

「暮らしてあんしんが体感できるまちづくり」を基本理念に災害からの復旧・復興や小規模多機能自治活動の推進、二次救急の西予市民病院一元化など6つの変革に挑戦していきます。

# 「暮らしてあんしんが体感できるまちづくり」に向けて

4月19日告示の西予市長選挙において無投票再選いたしました。その責任の重さを強く感じております。

これから始まる2期目は、1期目に残した多くの課題を解決するとともに、「暮らしてあんしんが体感できるまちづくり」を基本理念に、夢と希望をかなえる6つの変革に挑戦することをお誓いいたします。

## 災害復旧や小規模多機能自治活動の推進 6つの変革に挑戦

第一は、平成30年7月豪雨災害からの復旧・復興と、南海トラフ地震などの災害に対して「命を守る」ための防災・減災に取り組みます。令和元年を復興元年として、国や県、関係機関の支援を受けながら取り組んでまいりましたが、未だ道半ばです。災害公営住宅の整備などの関連事業も入ると、50億円を超える災害復旧事業が残っています。安心できる生活を確実に取り戻すために西予市強靱化事業を推進していきます。

第二は、「人づくり」です。西予市に誇りを持ち、住みたい人を育む、地域リーダー養成

塾を開設します。

第三は、「仕事づくり」です。令和元年度のふるさと納税は2億5千万円に達し、多くの返礼品を市外に届けました。西予市産品は市外でも好まれ、リピーターも増えています。稼ぐ力を強化するために、市内外で西予市産品を消費してもらうための取り組みを強化し、循環型経済を推進します。

第四は、「ふるさと西予の元気なまちづくり」です。これから深刻な人口減少社会を迎えます。共助と公助、そして自助の力を結集するために「小規模多機能自治活動」を推進します。

第五は、「生活の安心」。医療・福祉の充実です。幼児から高齢者までワンストップの地域包括ケアシステムを構築します。医療スタッフの確保に努めながら、令和4年度を目標に土日や祝日、夜間の二次救急を西予市民病院に集約することを目指します。西予市民病院と野村病院を存続させ、必要な地域医療を確保するために病院改革プランを実行します。

第六は、西予市の更なる発展のための「市役所改革」です。物事に壁を作らず、スピード感を持って黒字財政を堅持しながら、輝く西予のまちづくりに挑戦します。

## 新型コロナウイルス感染症対策 市独自の補助制度を設立

2月下旬から新型コロナウイルス感染症が急激に拡大し、終息の時期が見通せません。地域経済が停滞し、苦しい経営状況の中で家業を続けている方がいらつしやいます。

市では、感染症の影響で事業活動に支障が生じている方に、資金を補助する制度を設けました。日本政策金融公庫などの感染症対策支援融資を受けられた方を対象に融資額の3分の1、上限50万円の補助金を交付します。

今後も国・県と連携して、市民の安心・安全のために、対策に万全を期す所存です。

## 多くの人と語り合い、知恵を借りて 市政を運営していきます

今後4年間、常に多くの人と語り合い、皆さんの知恵をお借りして市政を動かしていきたいと考えております。市民の皆さんのご支援をお願い申し上げます。

西予市長 管家一夫





介護予防のために手先を動かす工作に挑戦。はがきに折り紙を貼り付けて暑中見舞いを作る。

特集

## 自分が元気に、地域も元気に 介護予防サポーターになりませんか

市内では65歳以上の5人に1人が介護を必要としています。

今、介護を必要としない元気な人を増やすために71人の介護予防サポーターが活動しています。

市では「まずは参加した自分が元気に、そして地域も元気に」を合言葉に介護予防サポーター養成講座を開設しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で掲載情報に変更になる場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

このまちで暮らす、私たちが主役の Magazine

## 広報せいよ

MAIN CONTENTS

- 02 西予市長2期目の抱負
- 05 自分が元気に、地域も元気に  
介護予防サポーターになりませんか
- 10 マスクや消毒液など  
衛生物資を寄付いただきました
- 12 市議会議員を紹介します
- 13 平成30年7月豪雨から  
2年を迎えるにあたって
- 15 1000円お得 飲食店で使える前売り券  
感染予防に取り組む店舗を補助
- 17 栄養の力で感染予防 お手軽メニューを紹介
- 23 かつぱMATURIなど夏の3イベントが中止
- 25 7月からレジ袋が有料に



これでソーシャルデスタンスはバッチリだよ!!  
そして、今回で「よ!せいよ」は100回目!!  
タイトルの僕の顔が100になっていることにみんな気付いたかな? これからも応援してね!!

### On the Cover



「これなに〜」。人生2回目の海に来た歩くん(写真中央)。海よりも浜辺に打ち上げられたクラゲや貝殻に興味深々です。  
撮影日: 6月7日 撮影場所: 明浜町高山



新型コロナウイルスの影響で4か月ぶりの語ろう会。普段とは違うマスクを着けての開催も、久々に仲間と話して笑顔に。

# 「みんなで元気に過ごしたい」 地域で活躍する 介護予防サポーターの思いとは

平成28年度から始まった介護予防サポーター養成講座。  
修了生たちは地元に戻って介護予防に取り組んでいます。  
地域の元気を願って活動する介護予防サポーターの思いとは。



### ペン立て

介護予防のために水谷壽弘さんたちが作ったペン立て。牛乳パックの回りに包装紙を貼り付けて作成。

### 一輪挿し

新聞の折込広告を丸めたものを束ねて作成。中にはプラスチック容器が入っています。



養成講座を修了後、平成29年3月に介護予防を目的とした「語ろう会」を地元の鳥鹿野地区で立ち上げた水谷さん。月に1回、公民館で活動しています。

「手や指を動かすと脳を刺激して、介護予防に良いと講座で聞いたので、工作が活動の中心です」  
毎回、身近な材料で押し花やペン立てなどを作ります。

**「語ろう会」の結成から3年  
参加者数は倍に**

語ろう会ができた頃の参加者は7〜8人程度。それから3年、鳥鹿野地区に住む人の声掛けで少しずつ人数が増えて、今では倍の14人になりました。

「みんなで集まって話をするのが元気の源なんよ」  
「お茶飲んで、世間話して、この会は気分がほぐれます」  
語ろう会に参加している人は話します。

みんなで集まって、話して、笑って元気になる。水谷さんの活動は続きます。

介護予防とは、加齢による体調の変化を捉え、介護が必要な状態になる前に予防に取り組み、健康を維持することです。

市では、地域で介護予防に取り組む介護予防サポーターを増やすために平成28年度から養成講座を開設しています。開設から4年。修了生たちは自分が住む地域で介護予防に取り組んでいます。

修了生の1人、水谷壽弘としひろさんは介護予防サポーター養成講座の第1期生。現在は野村町鳥鹿野地区で活動しています。

**介護予防に取り組む  
「語ろう会」を立ち上げ**

水谷さんは仕事で一人暮らしの家を訪ねたことをきっかけに、10年前から体調が気になる人や一人暮らしのお年寄りの訪問を始めました。活動を始めて数年が経った頃、介護予防サポーター養成講座の話が耳にします。以前から、みんなで集まって介護予防に取り組みたいという思いがあり、養成講座を受講しました。

### 語ろう会の会員



宇都宮 温子さん  
=野村町鳥鹿野=

### おしゃべりすると明るくなれる できる限り活動を続けたい

私は水谷さんから「来てみかな」と声をかけられて、おとしの11月から語ろう会に参加するようになりました。

この会に来て工作したり、おしゃべりしたりすると気持ちが明るくなります。毎回、工作の準備をして、この会をしてくれる水谷さんに感謝しています。家におると人と話すこともないです。これからも、できる限りみんなと一緒に活動していきたいと思っています。ちなみに、今まで工作で作ったものは全部玄関に飾っています。

### 介護予防サポーター



水谷 壽弘さん  
=野村町鳥鹿野=

### 介護予防グループを立ち上げ 活動しているうちに自分も元気に

介護予防サポーター養成講座を受けた後、周りからの勧めもあって介護予防のグループ「語ろう会」を立ち上げました。人と話すだけでも元気になれると思っています。語ろう会で工作をする理由は、介護予防に良いのとみんなで同じものを作ることによって共通の話題になると思ったからです。

今は月に1回の語ろう会の準備で慌ただしい毎日ですが、そのおかげで自分も元気でいられるのかもしれませんが。これからもみんなで楽しく元気に過ごすために活動していきたいです。

受講生募集

## 10月に開講予定 介護予防サポーター養成講座



介護予防サポーター養成講座を10月から実施します。

全5回のうち4回以上参加した人に修了証を授与します。初回と最終回は参加必須です。参加無料。

- 対象**
- ・西予市に住所がある40歳以上の人
  - ・介護予防活動に関心のある人
  - ・介護予防ボランティアをしてみたい人
- これまでに講座を修了した人は受講することができません。

**開催時期** 10月頃  
平日の午後1時30分から3時30分

**申込方法** 長寿介護課に電話で申し込み

### 講座内容

- 第1回**
- ・介護保険と介護予防
  - ・介護ボランティア
- 第2回** 介護予防体操
- 第3回**
- ・話の聴き方講座
  - ・地域の集まりのできるレクリエーション
- 第4回**
- ・認知症を理解するための講座
  - ・今を活動的に生きるための話
- 第5回**
- ・市内の介護予防の取り組み
  - ・ボランティアポイントの説明

新型コロナウイルス感染症の影響で講座内容や日程などが変更になる場合があります。詳しくは長寿介護課までお問い合わせください。

**問** 長寿介護課 ☎ 62-6406

### 介護予防を学んで 自分も地域も元気に

厚生労働省によると平成28年の日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が87歳。それに対して自立した生活を送ることができる健康寿命は男性が72歳、女性が74歳です。およそ10年間、介護が必要な計算になります。

介護予防サポーター養成講座は「まずは参加した自分が元気に、そして地域も元気に」を合言葉に開設しています。参加すると、介護保険制度や認知症などの介護に関する基本的な知識や介護予防のための体操などを全5回の講義で学ぶことができます。

### Interview

#### 令和元年度介護予防サポーター養成講座修了生 講座で教わった体操が大好評



岡澤 嘉代子さん (左)、平井 眞由美さん (右)  
=野村町片川=

高齢者いきいきサロンの役が回ってきたことをきっかけに介護予防サポーター養成講座に昨年参加しました。講座で習った体操をサロンでやったら大好評。今年度は月に1回のサロンとは別に、体操の日ができる予定です。

講座では認知症予防や簡単な体操などを学びました。地域の介護に関わる人には役立つことが多いと思います。



令和元年度介護予防サポーター養成講座 (提供: 西予市社会福祉協議会)

# 講座は全5回 あなたも介護予防サポーターに なりませんか

対象は介護予防活動に興味のある40歳以上の人。  
介護予防サポーター養成講座は10月頃に開講予定です。  
自分と地域の元気のためにあなたも養成講座を受講してみませんか。



【学校保健功労】  
瑞宝双光章  
米田 征司さん (77)  
野村町野村

春の叙勲

元学校歯科医の米田征司さんが瑞宝双光章を受章されました。米田さんは44年にわたり野村中学校などの学校歯科医として勤務。子どもたちの歯科衛生に大きく貢献されました。

コメント「野村町で開業したときから学校医を務めてきました。長いときは1日中、歯科検診をやったこともあります。子どもたちにはむし歯だけでなく、歯周病にも気を付けながら毎日のブラッシングをしてほしいです。長年続けた学校医も息子に引き継ぎました。日課にしている1kmの犬の散歩を健康のために続けていきたいです」



【調停委員功労】  
瑞宝単光章  
増田 清さん (70)  
城川町土居

春の叙勲

元調停委員の増田清さんが瑞宝単光章を受章されました。増田さんは25年間にわたり宇和島地方・家庭裁判所の調停委員として活動。紛争解決に大きく貢献されました。

コメント「25年前に義父の推薦を受けて調停委員になりました。相談に来る人は人間関係がもつれて、感情的になっています。両者の話を聞いて原因を探り、一人一人に合わせた解決方法を考えることを意識して活動してきました。調停委員としては定年を迎えましたが、これからも司法委員、参与委員として、紛争解決に取り組んでいきます」



【教育功労】  
瑞宝双光章  
網干 譲治さん (88)  
明浜町俵津

高齢者叙勲

元明浜東中学校長の網干譲治さんが瑞宝双光章を受章されました。網干さんは教員として勤務し、惣川中学校長、明浜東中学校長を歴任。教育の推進に大きく貢献されました。

コメント「高校を出てすぐに教員の道に進みました。教員になったばかりの頃は年が少ししか変わらない生徒を前に教壇に立つことを気恥ずかしく感じていました。一生懸命頑張る子どもたちの成長を願って42年間勤めました。今でも教え子たちが同級会に呼んでくれることをうれしく思います。このつながりをこれからも大切にしていこうと思います」

## マスクや消毒液など 衛生物資を寄付いただきました

新型コロナウイルス感染症の影響で衛生物資の確保が困難ななか、物資を寄付いただきました。寄付された物資は医療施設や社会福祉施設、衛生施設などで使用します。

- マスクの寄付**
- 市川南ライオンズクラブ 芝 周平さん
  - 宇和ライオンズクラブ
  - (株) 宇都宮物産 代表取締役社長 宇都宮 貞介さん
  - 佐川印刷 (株) 代表取締役社長 佐川 正純さん
  - 西予浄化槽連絡協議会
  - 西予浄化槽維持管理協同組合
  - 西予市環境設備協同組合
  - (有) 大成社 代表取締役社長 實藤 武さん
  - 井上 晋作さん (宇和町岩木)
- アルコール消毒液の寄付**
- 台湾料理豊源 代表 蘇 成儒さん
- 防護服、フェイスシールドの寄付**
- (財) 台湾佛教慈濟慈善事業基金会
- オゾン脱臭器**
- 来島 八重さん (宇和町坂戸)



【警察功労】  
瑞宝双光章  
松本 倭民さん (72)  
宇和町田苗真土

春の叙勲

元愛媛県警視正の松本倭民さんが瑞宝双光章を受章されました。松本さんは宇和島警察署長や県警本部捜査2課長などを歴任。地域の安心安全に大きく貢献されました。

コメント「どうにか定年まで勤めることができてよかったなと思っていたところに身に余る章をいただきうれしく思っています。38年間の警察官人生を支えていただいた方々のおかげです。宇和に帰ってから始めた登校児童の見守り活動も8年目になりました。これからも子どもたちの安心安全のためできる限り続けていきたいです」



【警察功労】  
瑞宝単光章  
三好 光男さん (72)  
野村町富野川

春の叙勲

元大阪府警部の三好光男さんが瑞宝単光章を受章されました。三好さんは府内8つの警察署で勤務。35年間にわたり地域の安心安全に大きく貢献されました。

コメント「受章の知らせを聞いたときは名誉な章をいただいたと思いました。大阪府警に入った頃は連日デモがあり、その警備に参加したときのことが特に印象に残っています。警察官は気が抜けない仕事でしたが、住民の『ありがとう』を活力に35年続けることができました。これからも現役時代から続けている趣味の油絵を楽しみながら健康な毎日を送りたいです」

令和2年第1回西予市議会臨時会が5月20日(水)に開催され、専決処分承認8件、人事案件を

### 委員会構成 (令和2年5月20日～)

総務常任委員会	厚生常任委員会	産業建設常任委員会	議会運営委員会
◎ 兵頭 学	◎ 二宮 一朗	◎ 井関 陽一	◎ 酒井 宇之吉
○ 小玉 忠重	○ 和気 数男	○ 信宮 徹也	○ 河野 清一
加藤 美香	佐藤 恒夫	宇都宮 久見子	信宮 徹也
中村 一雅	山本 英明	宇都宮 俊文	佐藤 恒夫
河野 清一	中村 敬治	竹崎 幸仁	井関 陽一
源 正樹	酒井 宇之吉	森川 一義	二宮 一朗
			兵頭 学

- 含む議案5件が承認・可決・同意されたほか、議長に中村一雅氏、副議長に山本英明氏が選出されました。
- 専決処分の承認**
- 令和2年度西予市一般会計補正予算(第1号)
  - 西予市税条例等の一部を改正
  - ※他、補正予算4件、条例の一部改正2件
- 条例の一部改正**
- 新型コロナウイルス感染症の影響による設備品などの納入遅延に伴い、施設の供用開始日を改めるため、西予市明浜観光交流拠点施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正
- 人事案件**
- 西予市公平委員会委員 徳居 隆利 (城川町下相)
  - 西予市監査委員 正司 哲浩 (宇和町ひまわり)
  - 酒井 宇之吉 (明浜町俵津)
  - 梅川 俊一 (城川町川津南)

## 議長に中村一雅氏、副議長に山本英明氏 各委員も決定

市議会議員を紹介します

4月26日(日)の西予市議会議員選挙で当選した18人を紹介します。

議長



6 中村 一雅 (61) ②  
= 三瓶町津布理 =  
総務常任委員会

副議長



9 山本 英明 (65) ②  
= 城川町土居 =  
厚生常任委員会

議席番号・氏名・年齢(令和2年5月29日現在)・当選回数・住所・所属常任委員会(◎…委員長、○…副委員長)※議席番号順、敬称略



1 和気 数男 (73) ①  
= 野村町野村 =  
◎厚生常任委員会



2 宇都宮 久見子 (36) ②  
= 宇和町下松葉 =  
産業建設常任委員会



3 信宮 徹也 (55) ②  
= 宇和町小野田 =  
◎産業建設常任委員会



4 宇都宮 俊文 (56) ②  
= 明浜町狩浜 =  
産業建設常任委員会



5 加藤 美香 (57) ②  
= 宇和町坂戸 =  
総務常任委員会



7 河野 清一 (62) ②  
= 城川町魚成 =  
総務常任委員会



8 佐藤 恒夫 (64) ②  
= 宇和町れんげ =  
厚生常任委員会



10 竹崎 幸仁 (71) ②  
= 三瓶町朝立 =  
産業建設常任委員会



11 小玉 忠重 (71) ②  
= 野村町阿下 =  
◎総務常任委員会



12 源 正樹 (45) ③  
= 宇和町卯之町 =  
総務常任委員会



13 井関 陽一 (59) ③  
= 野村町野村 =  
◎産業建設常任委員会



14 中村 敬治 (74) ③  
= 宇和町山田 =  
厚生常任委員会



15 二宮 一郎 (65) ④  
= 宇和町小原 =  
◎厚生常任委員会



16 兵頭 学 (65) ④  
= 野村町野村 =  
◎総務常任委員会



17 森川 一義 (69) ⑤  
= 宇和町下松葉 =  
産業建設常任委員会



18 酒井 宇之吉 (73) ⑤  
= 明浜町俵津 =  
厚生常任委員会

平成30年7月豪雨災害から2年を迎えるにあたって

西予市長 管家一夫

平成30年7月豪雨災害から2年の節目を迎えるにあたり、西予市民を代表いたしまして、お亡くなりになられた6名の御霊に哀悼の意を表するとともに、ご家族・ご親族の皆さまに謹んでお悔やみ申し上げます。

災害からの復旧・復興に全力で取り組んできた市民の皆さま、企業、団体に厚くお礼申し上げます。

この2年を振り返ってみますと、被災された方にとって、大変長い時間であったと思います。

自宅で暮らすことができず、応急仮設住宅での暮らしを余儀なくされるなど今までは違う生活を強いられた苦難は計り知れないものです。そのような状況でも、建設的に自立再建に取り組んでおられる姿に心を打たれます。

行政も復旧・復興に全力で取り組んできました。野村保育所は11月、せいよ東学校給食センターは年明けからそれぞれ運用を開始する予定です。年度内には復興団地

2カ所が野村地区内に完成します。

4月には、復興のシンボルでもある乙亥会館が新たに社会体育施設として開館しました。乙亥大相撲が途絶えることなく開催を続けることができたのは、皆さまの相撲と地域を愛する情熱が、災害に屈しなかったからだと思えます。今年も乙亥大相撲が盛大に開催できることを願っております。

西予市の復興は「市民協働の理念」に基づいた、未来へのまちづくりでもあります。これからも復

興までの過程を明らかにしながら、皆さまと共に推進してまいります。現在は新型コロナウイルス感染症によって不安が増大しています。しかし、復旧・復興への歩みは着実に進めて行く所存です。引き続き共に歩んでいただきたいと存じます。

結びに、ご遺族や被災された方々の今なお変わることない深い悲しみや苦しみに思いを致すとともに、市民の皆さまの末永いご平安を心からお祈り申し上げます。



復興だより

復興や、支援の状況などをお伝えします。

問 復興支援課 ☎ 62-1455

7月7日から9日まで 乙亥会館に献花台



平成30年7月豪雨災害から2年を迎えるにあたり、犠牲になられた方に哀悼の意を表すために追悼献花台を設置します。

日時 7月7日(火)～9日(木) 午前9時～午後5時

場所 乙亥会館  
献花用の花は会場に準備します。ただし、数に限りがあります。持参した花を供えることもできます。供物などはご遠慮ください。

7日(火)午前8時30分からは献花式を行います。

問 復興支援課 ☎ 62-1455

## 1000円お得 飲食店で使える前売り券



市内の飲食店で使えるプレミアム付き前売り券を12月31日(木)まで販売します。

券種 500円券10枚が1セット

金額 1セット4000円

販売場所 登録店舗

登録店舗は市ホームページに掲載しています。前売り券は購入した店舗のみで利用できます。



使用期限 令和3年1月31日(日)

問 西予市商工会 ☎ 62-1240

## 収入が減って学費が支払えない… 無利子の奨学金を貸与します

西予市育英会では、新型コロナウイルス感染症の影響で修学が困難な人を対象に無利子の奨学金を貸与します。

1年間のみなど短期間の貸与もできます。

対象 次のすべてにあてはまる人

- ・新型コロナウイルス感染症の影響による失業などで収入が著しく減少することが見込まれる人
- ・西予市出身で短期大学や専修学校、大学、大学院、高等学校に進学または在学し、学修意欲のある、学費の支払いが困難と認められる学生または生徒

奨学金額

・医学部、薬学部 月額5万円

・短期大学、専修学校、大学、大学院 月額3万5000円

・高等学校、高等専門学校 月額1万5000円

奨学金の貸与月 5月、8月、11月、2月に貸与  
初回は6月以降に貸与します。

償還期限

学校を卒業して1年が経過した日から12年以内

## 間仕切りやテイクアウトなど 感染予防に取り組む店舗を補助

新型コロナウイルス感染症予防対策にかかる費用を補助します。

3月2日から7月31日までに実施した事業が対象です。



補助対象になる対策例

- ・飛沫防止のためのフィルムや間仕切りの設置
- ・キャッシュレス化やセルフレジの導入
- ・移動販売やテイクアウト販売に要する費用

対象 市内に住所がある人または事業者

補助金額

新型コロナウイルス感染症予防対策に要した費用の3分の2。上限は15万円。

予防対策に要した費用が3万円以上のものが対象です。

申請先

経済振興課または各支所産業建設課、西予市商工会

問 経済振興課 ☎ 62-6408



申請に必要な書類

- ・西予市奨学生願書
  - ・西予市奨学生推薦調書(在学または進学する学校などに記載を依頼してください)
  - ・給与明細などの収入の確認できる書類
  - ・ハローワークで渡される雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証
- 願書と推薦調書は教育総務課または各支所教育課にあります。市ホームページからダウンロードすることもできます。



申請先 教育総務課または各支所教育課  
申請は随時受け付けています。

問 教育総務課 ☎ 62-6430



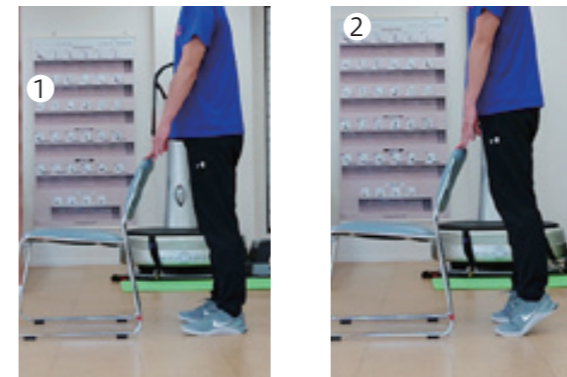
イベント中止情報  
施設利用中止情報などは  
市ホームページで公開中です



## 新型コロナウイルス感染症予防に 自宅でできる体操を紹介

1日5分 自宅でできる運動

ふくらはぎの筋肉の運動(1セット10回)



- ①椅子に手を置き、肩幅程度に足を開く
- ②両足のかかとを持ち上げて2秒間保ち、ゆっくり下ろす  
自分の体力に合わせて1~3セット行いましょう。

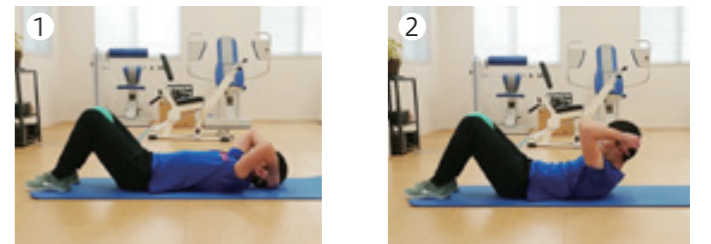
日常生活に運動を取り入れて感染症予防

新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛や梅雨などで外出しにくいこの時期は生活不活発(体を動かさないこと)による健康への影響が危惧されます。生活不活発は体や頭の働きを低下させ、フレイルを進行させます。「フレイル(虚弱)」とは、介護の必要はないけれど体調が優れないなど、年齢とともに生じる心身の衰えのことです。

フレイルになると免疫力も低下

フレイルになると、体の免疫力などが低下し、

腹筋(1セット10回)



講師 菊池 考祐さん  
疾病予防運動施設 メディット21

- ①上向きに寝たら膝を曲げ、腰幅程度に足を開く
- ②膝の間に丸めたバスタオルやボールを挟む
- ③両手を耳の後ろで組む
- ④両膝の間でタオルやボールをつぶしながら、へそをのぞくように息を吐きながら上半身を起こす
- ⑤上半身を起こしたところで5秒間保つ

新型コロナウイルス感染症などの感染症にも感染しやすくなってしまいます。

フレイル予防のために自宅でも運動を

フレイルを予防するためには、生活の中に体操を取り入れるなど、日常的に運動をすることが重要です。フレイルは早期に対策することで、健康な状態に戻ることができます。

市ホームページには、今回紹介したもの以外の簡単にできる運動を掲載しています。

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407



広報せいよ6月号5ページに「密着」と掲載していましたが、正しくは「密閉」です。訂正してお詫言申し上げます。



## 栄養の力で感染症予防 お手軽メニューを紹介

免疫力を高めるには特定の栄養素や食品に頼るのではなくさまざまな食品をバランス良く食べることが重要です。特に主食・主菜・副菜をそろえて食べると免疫力を高める効果があります。それぞれの役割は次のとおりです。

### 主食

主食は米やパン、麺などの炭水化物を主成分とするものです。体を動かすためのエネルギー源になります。

### 主菜

主菜は魚や肉、卵などを使った料理です。筋肉や血液などを作るタンパク質や脂質を摂ることができます。

### 副菜

副菜は野菜やきのこ、海藻類などを使った料理のことです。体の調子を整える効果があります。

## 旬の食材を使った「ジンジャーサラダ」

野菜の1日の摂取目標量は350g。目標量に満たない人が多いのが現状です。今が旬で栄養価の高い夏野菜を使った副菜「ジンジャーサラダ」を紹介します。

### 材料(4人分)

- ・キュウリ 60g (薄切り)
- ・ナス 60g (薄切り)
- ・キャベツ 60g (短冊切り)
- ・コーン 20g
- ・ピーマン 20g (千切り)
- ・トマト 80g (角切り)
- ・青じそ 1.2g (千切り)
- ・ミョウガ 12g (千切り)
- ・おろしショウガ 12g
- ・ツナ缶 40g (汁も使用)
- ・レモン汁 大さじ1と3分の1
- ・すりごま 小さじ4
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩ひとつまみ



### 作り方

- ・トマト、青じそ、ミョウガ以外の野菜を切って塩もみ
- ・水気をよく絞ってボールに入れる
- ・他の材料も加えて混ぜ合わせる

### ジンジャーサラダのおすすめポイント

- ・ナスやトマトなどの夏野菜は抗酸化作用が強い
- ・ショウガには血行促進作用があり、冷房で冷えた体を温める
- ・ミョウガなどの香味野菜が入ることで塩分を控えらる

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## 中小事業者、個人事業主が対象 持続化給付金

新型コロナウイルス感染症による営業自粛などで、事業収入が減少した事業者が対象の給付金です。

- 対象 次のすべてにあてはまる事業者
- ・令和元年以前から事業収入があり、今後も事業を続ける意思がある事業者
  - ・1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で、前年の同月と比べて売上が50%以上減少した月がある事業者

### 給付金額

次の計算に基づいて給付金額が算定されます。  
前年の事業収入－前年同月より50%以上減少した月の売上×12カ月  
中小事業者は上限200万円。個人事業主は上限100万円です。

### 申請するには

持続化給付金のサイトから電子申請または申請サポートセンターで申請できます。サポートセンターを利用するときは事前予約が必要です。



### ■ 西予会場 (6/23～6/30のみ開設)

場所 西予市商工会本所2階  
開場時間 午前9時～午後5時  
6月30日(火)のみ午後3時まで開設  
予約受付ダイヤル  
6月22日まで 西予市商工会 ☎ 62-1240  
6月23日～30日 専用ダイヤル ☎ 080-4468-4809



7月以降は西予市近隣のサポートセンターをご利用ください(受付専用ダイヤル ☎ 0120-835-130)。各会場の開設日は予約時にご確認ください。

### ■ 大洲会場

場所 大洲市大洲694-1 大洲商工会館3階

### ■ 八幡浜会場

場所 八幡浜市北浜1-3-25 八幡浜商工会館3階

### ■ 宇和島会場

場所 宇和島市本町追手2-8-25

ニュー兵頭4F 特設会場

### 申請に必要な書類

- ・確定申告書類の写し
- ・前年同月と比べて事業収入が半分以下になった月の売上台帳などの写し
- ・給付金振込口座の写し
- ・運転免許証などの本人確認書類の写し(個人事業主のみ)

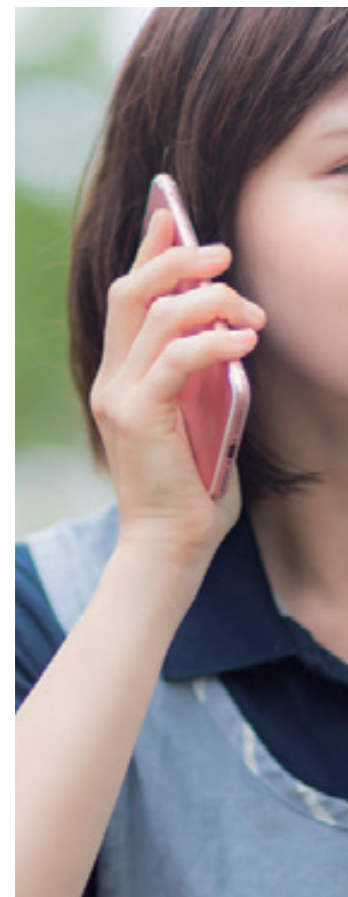
問 持続化給付金コールセンター

☎ 0120-115-570

## 新型コロナウイルス感染症に関する 問い合わせ先を紹介

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先は次のとおりです。

対象	相談内容	問い合わせ先
個人	体調が悪い。もしかしたら感染しているかも	帰国者・接触者相談センター ☎ 089-909-3483
	生活費に困っている。家賃が支払えない	市福祉総合センター ☎ 62-1150
	市の税金が支払えない	税務課 ☎ 62-6401
事業主	事業の運転資金を確保したい 店舗の感染症対策に取り組みたい	経済振興課 ☎ 62-6408
	事業の運転資金を確保したい(持続化給付金)	持続化給付金コールセンター ☎ 0120-115-570
	休業する間の休業手当を従業員に支払いたい(雇用調整助成金)	雇用調整助成コールセンター ☎ 0120-60-3999
	農業や漁業、畜産に影響が出ている(出荷できないなど)	農業水産課 ☎ 62-6409
	木材価格に影響が出ている	林業課 ☎ 62-6493



## 感染症のことで不安がある… 感染症こころのホットライン

県は「新型コロナウイルス感染症こころのホットライン」を開設しました。この相談窓口は新型コロナウイルス感染症に関する不安などを相談できます。

専門の相談員が不安解消の糸口を見つけられるようお手伝いします。

### 対象

新型コロナウイルス感染症の拡大によって心のケアが必要な人

- ・感染した人やその家族
- ・感染対策や支援に関わる医療従事者や学校関係者、施設関係者など
- ・休業や失業、休校などによる不安を抱えている人

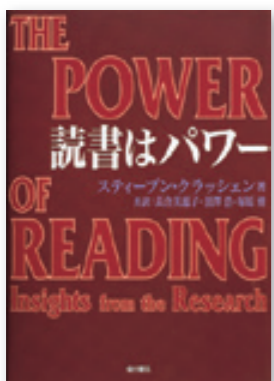
専用ダイヤル 0120-612-155

対応時間 午前9時～午後9時(土・日・祝日も対応)

問 県健康増進課 ☎ 089-912-2403

## 再び話題になるかも 名作を紹介

今回は「読書はパワー」を紹介します。



著：スティーブン・クラッシュェン  
発行：金の星社

子どもにとって読書がなぜ必要なのか。読書に秘められた読み書きや語彙力の基盤を作る効果について解説しています。

### ■「SDGs」パネル展を開催中



まなびあんで「SDGs」パネル展を開催しています。

SDGsとは国連サミットで採択された持続可能な開発を続けるための行動目標のことです。

### ■テーマはSDGsと西予の暮らし

今回の展示では、城川地区の茶堂などを例に、私たちの暮らしとSDGsがどのように関わっているかを紹介しています。これを見ればSDGsを少し身近に感じられるかも。関連図書も紹介しています。

問 市図書交流館まなびあん  
☎ 62-6420

広報せいよ6月号に「春日神社の秋祭りは、毎年10月第4日曜日に行われます」と掲載していましたが、正しくは「第4土曜日」です。訂正してお詫言申し上げます。

## 文化財修理のための資材を育てる ふるさと文化財の森

文化財に指定されている建造物の修理には、当初と同じ材種や品質の資材を使うことが原則です。しかし、直径の大きな木材や特殊な資材は、年々入手が難しくなりつつあります。檜皮やこけら、カヤのような屋根に使う材料は、定期的な葺き替えのために、毎年、一定量必要です。

文化庁では、文化財建造物の修理に必要な資材を確保し、資材に関する技能者を育成するための事業を行っています。その1つが「ふるさと文化財の森」です。現在、全国で80カ所がふるさと文化財の森に設定されています。指定されている資材は、アカマツ、サワラ、ヒノキ、スギ、ヒバ、クスノキ、クリなどの木材やススキ、カリヤス、ヨ

シなどのカヤがあります。

### ■市内のヒノキ林も文化財の森に

四国では、徳島県の「中津峰山ヒノキ林（中津家山林）」（檜皮）、「大川原アカマツ林（四宮家山林）」（アカマツ）、「京柱峠茅場」（ススキ）の3カ所と「西予市明石寺ヒノキ林」（檜皮）がふるさと文化財の森に設定されています。

ふるさと文化財の森に設定されると林などを管理するための下草刈りや除草、間伐、山焼き、通路整備などの経費に国の補助が受けられます。他にも静岡県富士宮市の朝霧高原茅場で取り組まれている茅刈りフォーラムやポスター展などのような普及事業にも補助があります。

問 スポーツ・文化課  
☎ 62-6416

バス路線検索

NAVITIME

毎日の通勤・通学やおでかけ時のバス利用をサポート

ルート検索 +

## 路線検索機能が追加 公共交通のサイトをリニューアル

市ホームページの公共交通のページをリニューアルしました。新たに路線検索機能が追加され、最新の運行情報や時刻表、料金表なども調べやすくなりました。



路線図や時刻表、料金表などのよく見る項目は大きくシンプルなデザインに

## 愛媛県警察官と警察事務職員を募集

令和3年4月1日採用予定の警察官と警察事務職員を募集します。いずれも大学卒業または卒業見込みの人は除きます。

### ■警察官（高校卒業程度 男性・女性）

資格 令和2年4月1日時点で17歳以上32歳未満の人

受付期間 8月27日（木）～9月15日（火）

試験日 10月17日（土）、18日（日）

### ■警察事務職員（初級）

資格 令和2年4月1日時点で17歳以上21歳未満の人

受付期間 8月14日（金）～8月31日（月）

試験日 9月27日（日）

受験する人は受付期間内に愛媛県警ホームページの申込フォームから申し込んでください。新型コロナウイルス感染症の影響で試験日程などが変更になることがあります。

問 西予警察署 ☎ 62-0110 警察相談専用電話 ☎ # 9110

## 自宅前から乗車できる デマンド乗合タクシー

宇和町の一部と城川町の遊子川、高川、土居地区ではデマンド乗合タクシーを利用できます。

### ■デマンド乗合タクシーとは

デマンド乗合タクシーは自宅前から乗車して市役所や病院などの目的地まで利用することができます。

### ■利用料金

利用料金は次のとおりです。小学生は半額、未就学児は無料です。

地区名	距離	金額
宇和	5km未満	150円
	5km以上	300円
城川	10km以内	150円
	20km以内	300円
	30km以内	400円

### ■デマンドタクシーに乗るには

#### ■運行事業者に電話予約

運行事業者に電話で予約してください。予約は次の時間までしてください。

- ・午前の便 前日の午後5時まで
- ・午後の便 当日の利用したい時間の2時間前

電話で伝える内容は①氏名②利用する便③乗降場所④人数です。

#### ■タクシーを待つ

予約した場所でタクシーを待ちます。

到着したら料金を支払って乗車してください。

詳しくはまちづくり推進課や各支所総務課にお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

問 まちづくり推進課 ☎ 62-6403



## 75°Cで1分加熱 食中毒を予防



食中毒は気温が高くなる6月から9月に多くなります。食中毒の原因になる主な細菌は次のとおりです。

### ■ O157、O111（腸内出血性大腸菌）

加熱が不十分な肉や野菜などに付着しています。

#### ■ 症状

食後12～60時間で激しい腹痛、下痢など。重症の場合、死亡することもあります。

### ■ サルモネラ菌

加熱の不十分な卵や肉などに付着しています。乾燥に強く、熱に弱いのが特徴です。

#### ■ 症状

食後6～48時間で、吐き気や腹痛、発熱、頭痛などの症状が出ます。

### ■ 食中毒予防の3原則

#### ■ 付けない

細菌を付けないように手や台所を清潔に保ちましょう。

#### ■ 増やさない

食品に付いた菌は、時間の経過とともに増殖します。すぐに食べることができないときは冷蔵庫などで保存しましょう。

#### ■ 殺菌する

食材に火を通して殺菌しましょう。中心部の温度が75°Cで1分以上の過熱が目安です。

問 健康づくり推進課

☎ 62-6407

## 西予市職員採用試験 医療職・介護職2次募集



市立西予市民病院と野村病院、市野村介護老人保健施設つくし苑では、令和2年度西予市職員採用候補者試験の2次募集を行います。

### ■ 募集職種


看護師12人程度、准看護師3人程度、介護福祉士3人程度、薬剤師2人程度、診療放射線技師1人、臨床検査技師1人、理学療法士1人、社会福祉士1人

試験日時 7月19日（日）午前9時（8時30分から受付）

試験場所 市教育保健センター

申込期限 7月3日（金）

### ■ 申込方法

受験申込書（指定様式）を提出してください。様式は各市立病院のホームページからダウンロードできます。各施設事務局で受け取ることも可能です。詳しくは各市立病院ホームページをご覧ください。 

問 西予市民病院 ☎ 62-1121 野村病院 ☎ 72-0180

つくし苑 ☎ 72-3820

## 夏に向けて急増する熱中症 予防方法と応急処置

これからの季節に急増するのが熱中症です。

### ■ 熱中症を防ぐポイント

熱中症は「環境」「体調」「行動」の3つの要因に注意することで、防ぐことができます。

#### ■ エアコンなどで涼しい環境を

高温多湿、風通しの悪い場所は熱中症を引き起こしやすくなります。エアコンなどを適切に使用しましょう。

#### ■ 体調が悪いのときは要注意

寝不足や二日酔いなどの体調不良も熱中症の原因になります。高齢者や持病のある人、乳幼児なども注意が必要です。

#### ■ 運動するときは水分補給

長時間の運動や作業をするときはこまめに水分を補給しましょう。

#### ■ 初期症状があれば応急処置を

熱中症の初期症状はめまいや大量の発汗、意識障害などです。症状があれば、すぐに応急処置を始めましょう。

①反応があるか確認

②日陰など涼しい場所に移動

③服を緩め体を冷やす

④自力で補給できるときは水分・塩分の補給

反応がないときは、救急車を呼びましょう。

問 市消防本部 ☎ 62-0119

## その腹痛、ストレスが原因かも 研究が進む「腸 - 脳相関」

最近「ストレスがかかるとお腹が痛い」と訴えて受診する人が増えています。

ストレス関連胃腸症は症状にストレスが大きく関わっています。精神医学的には、心身症に分類されます。

これまで、ストレス関連胃腸症のメカニズムはほとんど明らかになっていませんでした。しかし、多くの研究結果から脳と腸の信号授受「腸 - 脳相関」が原因であることが分かってきました。

### ■ ストレスから起きる腹痛 そのメカニズムは

ストレスを感じると脳から放出されるホルモンが腸などの消化器官の動きを活発にし

たり、痛みを感じやすくしたりします。その結果、ストレスによる腹痛が起きます。特に過敏性腸症候群（IBS）の人は通常の人よりこのホルモンの影響を受けやすいため、腹痛が起きやすくなります。

### ■ 研究が進めば新薬も

過敏性腸症候群の容態を変える薬はまだありません。抗うつ薬や認知行動療法、催眠療法、絶食療法などの心身医学的な治療法が行われます。

今後、「腸 - 脳相関」の研究が進むことで、有効な新薬が開発されることを期待しています。

（西予市医師会

宇都宮内科クリニック 宇都宮大貴）

## 積み重なる借金に 悩んでいませんか



多重債務とは消費者金融やクレジットカード、ローンなどの借金が重なり、返済が困難になっている状態のことです。消費生活センターにも多重債務に関する相談が寄せられています。

### ■ 相談事例

- ・体調を崩し仕事を辞めたので収入がなくなり、住宅ローンが払えなくなった
- ・パチンコが止められず、借金が膨らんでいる
- ・友人の連帯保証人になり、多額の借金を肩代わりすることになった
- ・遊ぶために軽い気持ちでお金を借りたら、返せなくなった

### ■ 多重債務は1人で悩まず、相談を

多重債務には「任意整理」「特定調停」「個人再生」「自己破産」といった4つの債務整理方法があります。

消費生活センターでは、相談者の状況を聞いて専門機関を紹介します。多重債務は必ず解決できます。1人で悩まず早めに消費生活センターにご相談ください。

問 市消費生活センター ☎ 62-1285

## モラルが問われる SNS 利用



スマートフォンやタブレットの普及で手軽にSNS（ソーシャルネットワークサービス）上でコミュニケーションを取ることができるようになりました。便利になった一方で、人権やプライバシーの侵害などの問題も増加しています。

最近では、新型コロナウイルス感染症に感染した人やその家族、治療した医療従事者などに対するSNS上での誹謗・中傷が問題になっています。差別が広がると、感染の疑いがある人が専門機関に相談できなくなるなど、感染拡大防止の取り組みの妨げになります。

### ■ 人権に配慮した利用を

SNSに情報を発信するときは次のことに注意して利用しましょう。

- ・差別的な発言や他人への誹謗・中傷を書き込まない
- ・不確かな情報を発信したり拡散したりしない

発信した情報が発信者の意図に関わらず、相手を傷つけてしまったり、急速に広がったりすることもあります。一度広がった情報を完全に削除することは困難です。SNSの特性を十分に理解し、モラルや人権に配慮して利用しましょう。

問 人権啓発課 ☎ 62-6492



## ■ かつばMATURIなど夏の3イベントが中止に

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベントは中止になりました。

### ■ かつば MATURI サマー in 明浜 2020

**日付** 8月2日(日)  
**場所** 明浜町高山(大早津海水浴場)  
**問** かつば MATURI 実行委員会(明浜支所産業建設課内)  
 ☎ 64-1287

### ■ 第37回奥地の海のかーにばる

**日付** 8月13日(木)  
**場所** 三瓶町朝立(朝立港湾埋立地)  
**問** みかめイベント実行委員会(三瓶支所産業建設課内)  
 ☎ 33-1114

### ■ 野村納涼花火大会

**日付** 8月14日(金)  
**問** 市観光協会野村支部(野村支所産業建設課内)  
 ☎ 72-1115

## ■ 8月から国民健康保険証が変わります

国民健康保険に加入している人には、7月下旬までに新しい保険証が届きます。

8月からは新しい保険証を使用してください。

### 有効期間切れの保険証

市民課や各支所生活福祉課、各公民館に返却してください。

### 新しい保険証の有効期限

原則、令和3年7月31日まで滞納のある世帯や、一定の年齢になる人などは、有効期限が異なる場合があります。

### 国保でなくなった場合

社会保険などに加入したり、被扶養者になったりした場合は、国民健康保険の資格を喪失する手続きが必要です。新しい保険証と、国民健康保険証を持参してください。

### 限度額適用認定証の更新も忘れずに

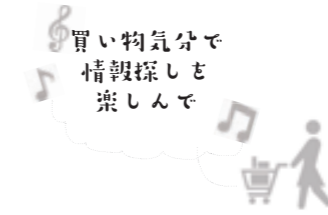
現在の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。引き続き利用する場合は、8月以降に再度申請が必要です。

適用は申請月の初日からです。ご注意ください。

**問** 市民課 ☎ 62-6405



## ■ 補助



# Information market

仕事や生活、趣味に役立つ最新情報をお届けします。  
 パラパラめくって、気になるものをチェック!  
 自分にぴったりの掘り出し情報が、きっと見つかります。

## ■ 妊婦への感染を防ぐため風しんの抗体検査・予防接種を

風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性は、抗体保有率が他の世代に比べて80%と低くなっています。

風しんは感染力が強く、無症状でも他人にうつることがあります。妊娠早期の妊婦が感染すると、出生児の目や耳、心臓に障がいが出る恐れがあります。

そこで市では、対象者に「風しんにおける抗体検査券および予防接種クーポン券」を送付しています。早めの受診をお願いします。

**対象者** 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

**問** 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## ■ 県外からの移住者が対象空き家改修に最大400万円

県外からの移住者を対象に空き家の改修などを補助します。

- 対象** 次のすべてにあてはまる移住者
- ・平成28年4月以降に結婚や転勤などの理由以外で県外から移住し、改修する住宅に5年以上居住する人
  - ・世帯員のうち1人以上、60歳未満の人または中学生以下の子どもがいる世帯
  - ・前住所地を含めて税の滞納がない世帯

### 補助対象住宅

- ・県または市の空き家情報に登録されている物件で、県や市を介して居住目的で購入、賃借した住宅の改修



### 補助対象経費

- ・総事業費50万円以上の住宅改修費
- ・総事業費5万円以上の家財道具搬出費

### 補助金額

住宅改修、家財道具搬出費用の3分の2  
 上限は住宅改修200万円(子育て世帯400万円)、家財道具搬出20万円

**問** まちづくり推進課 ☎ 62-6403

## 8月から 後期高齢者の保険証が変わります

現在の後期高齢者医療の保険証の有効期限は7月31日です。新しい保険証は7月下旬までに届きます。8月からは新しい保険証を使用してください。

### 保険証が届かない場合

8月直前になっても保険証が届かない場合は、お問い合わせください。

### 8月以降に75歳になる人

誕生日の前月に届きます。

### 限度額適用認定証など

「限度額適用・標準負担額減額認定証」と「限度額適用認定証」を現在保有していて要件を満たしている人は、保険証と一緒に届きます。申請の必要はありません。

### 保険料額

保険料額決定通知書は、7月中旬に届きます。

- ・限度額 64万円
  - ・世帯の所得に応じて軽減される場合があります
- 前年度と納付方法が変わっている人もいます。通知書を必ず確認してください。

### 制度詳細

保険証と一緒に届く「制度のご案内」をご覧ください。

問 市民課 ☎ 62-6405

## 急病や相談に 24時間使える装置をレンタル

急病や災害時に専用の緊急ボタンを押すと、看護師資格を持つオペレーターと365日24時間話ができる「緊急通報装置」を貸し出します。

緊急通報装置を使って、簡単な相談などできます。毎月1回以上、安否確認も行います。

貸し出しを希望する人は、長寿介護課または各支所生活福祉課まで申し込みください。

申請から機器設置まで、約1カ月です。

### 対象者

西予市内に住所があり、次のいずれかに該当する人

- ・満65歳以上の1人暮らしの高齢者
- ・1人暮らしの重度身体障がい者 など

### 申請条件

・近所に住んでいて緊急時に設置者の安否を直接

## 7月から レジ袋が有料に



7月1日から全国でプラスチック製買物袋（レジ袋）が有料化されます。廃棄物の削減などが目的です。

レジ袋の価格は事業者によって異なります。

### 買い物のときはエコバックの持参を

なんとなくもっていたレジ袋が有料になります。この機会に、買い物のときはエコバックを持参するなど、私たちのライフスタイルを見直してみましょう。

### レジ袋有料化に関する相談窓口

経済産業省ではレジ袋有料化に関する相談窓口を設置しています。

- ・消費者向け ☎ 0570-080180
- ・事業者向け ☎ 0570-000930

問 環境衛生課 ☎ 62-1132



確認できる協力員が1～3人必要

- ・設置には固定電話回線が必要

### 利用料金

- ・通話料
- ・電池代など

問 長寿介護課 ☎ 62-6406

## 保険料を納められない… 国民年金保険料の免除申請を

保険料を納め忘れた状態で障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

### 納付できない場合、免除申請を

経済的な理由などで保険料を納付できない場合には保険料の免除・猶予制度があります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年2月以降の収入が減少した場合などは特例として免除申請できます。

### 免除申請した場合は将来受け取る年金が減少

免除期間があると全額納付した場合と比べて将来受け取る年金額が少なくなります。ただし、10年以内なら免除された保険料をさかのぼって納付できます。

## 労働保険の更新 8月31日まで延長

労働保険（労災保険・雇用保険）の更新期間が新型コロナウイルス感染症の影響で8月31日（月）まで延長になりました。事業収入に相当の減少があった場合は申請することで1年間猶予できます。

対象の人には年度更新申告書が届いています。労働局や労働基準監督署、金融機関で申告・納付をしてください。詳細は年度更新申告書に同封のパンフレットをご覧ください。

問 厚生労働省 ☎ 03-5253-1111



免除の種類	免除の目安となる所得 (本人と世帯主、配偶者の所得で判断)	免除期間の年金額への反映
全額免除	(扶養親族の人数+1) × 35万円+22万円	全額納付したときの8分の4
4分の3免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	全額納付したときの8分の5
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	全額納付したときの8分の6
4分の1免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	全額納付したときの8分の7

### 申請するには

市民課または宇和島年金事務所（☎ 0895-22-5440）にお問い合わせください。

問 市民課 ☎ 62-6405

## 放送大学

心理学や福祉、経済、情報など約300の授業科目を1科目から学ぶことができます。

現在、10月入学生を募集中。資料は無料です。放送大学愛媛学習センター（☎ 089-923-8544）にご請求ください。

出願期限 第1回 8月31日（月）  
第2回 9月15日（火）

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

## 「さくら団地」好評分譲中

最大100万円の引っ越し費用支援あり。支援には条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

宇和町みどり団地（第2期）、三瓶町いぶき団地、城川町高野子団地も好評分譲中。

問 市土地開発公社（監理用地課内） ☎ 62-6494



## 介護保険の 限度額認定証 8月末までに更新を

「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は7月31日です。

8月以降も介護保険施設に入所する場合や、ショートステイ利用時に引き続き食費や居住費の軽減を受ける場合は、更新が必要です。

### 申請期間

6月19日(金)～8月31日(月)

### 認定証の適用日(例)

#### 8月末日までに申請した場合

8月1日から適用

#### 9月以降に申請した場合

申請月の初日から適用

※さかのぼって認定されることはありません。ご注意ください

### 認定要件

- ・本人および同一世帯の人(別世帯の配偶者を含む)が市民税非課税であること
- ・預貯金(普通預金、定期預金、有価証券、投資信託など)が単身で1000万円以下、配偶者がいる場合は2000万円以下であること

### 申請に必要なもの

- ・介護保険負担限度額認定申請書・同意書
- ・本人と配偶者の預貯金などの金額が確認できるもの全ての写し(通帳の写しは銀行名・支店名・口座番号・名義の分かる部分、申請日の2カ月前からの期間で最終残高が分かる部分)

### 印鑑

- ・マイナンバーが確認できるもの
- ・本人および窓口に来られる人の身元確認書類(介護保険被保険者証・運転免許証など)

### 申請場所

本庁長寿介護課、各支所生活福祉課ほか、郵送でも申請可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 長寿介護課 ☎ 62-6406



## 対象は65歳以上 介護保険料の軽減額が変わります

40歳以上の方が納める介護保険料。65歳以上の方は所得に応じて保険料が決まります。

### 65歳以上の人の介護保険料額

介護保険料は3年ごとに決まり、市の介護サービス費用がまかなえるよう算出された額を基に、所得に応じた9段階に分かれます。

令和2年度の基準額は7万800円です。(平成30年度～令和2年度の3年間)

消費税引き上げに伴う社会保障の充実化によって第1段階から第3段階(世帯全員が市民税非課税)の人の負担軽減が強化される予定です。7月中旬に届く「介護保険料額決定通知書」で、保険料などをご確認ください。

普通徴収の人の第1期納期限は7月31日(金)です。

	令和2年度	平成31年度
第1段階	2万1300円(予定)	2万6600円
第2段階	3万5400円(予定)	4万4300円
第3段階	4万9600円(予定)	5万1400円
第4段階	6万3800円	
第5段階	7万800円	
第6段階	8万5000円	
第7段階	9万2100円	
第8段階	10万6200円	
第9段階	12万400円	

第4段階から第9段階の人は、平成31年度と同額です。介護が必要になったときに安心してサービスを利用できるように、忘れずに納めましょう。

問 長寿介護課 ☎ 62-6406

## 第70回「社会を明るくする運動」 出発式は中止に

社会を明るくする運動は犯罪や非行のない、安全で安心な明るい地域社会をみんなで築いていく取り組みです。

毎年開催している社会を明るくする運動出発式は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。

7月は「社会を明るくする運動」～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」強調月間と再犯防止啓発月間です。

問 福祉課 ☎ 62-6428



## 7月の「いいやん!西予」 「あけはまーれ」の紹介他

	月	火	水	木	金	土	日
午前6時～	☐		☐		☐		
午前11時45分～						☐	☐
午後0時15分～		☐		☐			
午後0時45分～	☐						
午後5時45分～						☐	☐
午後6時15分～					☐		
午後6時45分～				☐			
午後9時15分～				☐			
午後9時30分～		☐			☐		
午後11時～						☐	☐

西予CATVきりりチャンネルで「いいやん!西予」西予市行政情報番組を、毎日放送しています。行政情報を分かりやすく紹介。

事業や各種補助金、イベントの紹介など、旬でお得な情報が盛りだくさんです。

### 7/1～14まで

- ・地域おこし協力隊を紹介

### 7/15～31まで

- ・ジオリゾート「あけはまーれ」がオープン
- ・防災行政無線の個別受信機

### 放送時間(予定)

番組内容は毎月1日と15日に更新予定です。

問 情報推進室 ☎ 62-6404

## アダルト雑誌などは白ポストへ

白ポストとは、アダルト雑誌や本、ビデオ、DVDなどを青少年の目に触れることなく処分するためのものです。「有害ビデオ・不良図書回収廃棄ボックス」と記し、市内2カ所に設置しています。

### 設置場所

- ・宇和運動公園登り口
- ・市営宇和第一駐車場(卯之町三丁目142番地、商店街内)

### 回収・廃棄

市青少年補導委員会と青少年補導センターが有害図書類を回収し、廃棄しています。大人の義務として、青少年のため有害なものを放置しないよう努めましょう。

問 生涯学習課 ☎ 62-6415



## 夜間・休日の救急診療

### 二次救急

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。変更となる場合があるため医療機関へ確認の上お出かけください。

7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 ☎ 62-1121

野村病院 ☎ 72-0180

### 一次救急

入院や手術の必要がない軽症患者の治療にあたります。

#### 宇和・明浜地区

7月5日(日)	ささき皮膚科クリニック(卯之町二) ☎89-2233
7月12日(日)	上耳耳鼻咽喉科(卯之町一) ☎62-0012
7月19日(日)	高千穂醫院(上松葉) ☎62-5009
7月23日(木)	樋口脳神経外科(上松葉) ☎62-1500
7月24日(金)	おだクリニック(卯之町五) ☎62-6606
7月26日(日)	矢野整形外科(卯之町三) ☎62-6698

#### 野村・城川地区

7月5日(日)	井関医院(野村町野村) ☎72-0030
7月12日(日)	宇都宮内科(野村町野村) ☎72-3333
7月19日(日)	おか医院(野村町阿下) ☎72-3456
7月23日(木)	野村病院(野村町野村) ☎72-0180
7月24日(金)	※24日、26日は二次救急でないため検査不可
7月26日(日)	

#### 三瓶地区

いずれも八幡浜一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市大平) ☎0894(24)1199

#### 小児科

7月5日(日)	大洲ななほクリニック(大洲市東若宮) ☎0893(25)7710
7月12日(日)	山下小児科(宇和町伊賀上) ☎0894(62)6801
7月19日(日)	ごとう小児科(大洲市東大洲) ☎0893(23)0510
7月23日(木)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市大平) ☎0894(24)1199
7月24日(金)	ごう小児科医院(大洲市西大洲) ☎0893(24)3936
7月26日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市白浜通) ☎0894(20)8800

小児科の診療時間は、午前9時から正午と午後2時から5時までです。ただし、八幡浜市内の診療所は午後2時から6時までです。

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。受診の際は、お薬手帳を持参してください。

## 突然解雇された… 労使間のトラブル相談

労働委員会では「突然解雇されて納得できない」「急にシフトを減らされた」など労働者と使用者に関する相談を受け付けています。相談は無料です。

### 労働委員専門相談（電話相談）

原則、毎月第4金曜日 午後2時30分～5時  
事前予約が必要です。

### 事務局職員相談（電話またはメール相談）

午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

問 愛媛県労働委員会 ☎ 089-912-2996

## 不妊相談

不妊に関する悩みを相談できます。相談無料。

### 面接相談

不妊相談アドバイザー医師と助産師が相談に応じます。

日時 月1回（完全予約制）

予約は毎週水曜日の午後1時から4時まで受け付けています。

場所 県総合保健福祉センター

松山市本町7丁目2

### 電話相談

保健師などが相談に応じます。

日時 毎週水曜日 午後1時～4時

問 不妊専門相談センター ☎ 089-927-7117

## 子どもに関する定期巡回相談

子どもの性格や行動などに心配はありませんか。しつけや非行、いじめなどで悩んでいませんか。

南予子ども・女性支援センターの児童福祉司と児童心理司が相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。要予約。

日時 7月17日（金） 午前10時～午後3時

場所 市役所1階相談室

問 福祉課 ☎ 62-6428

## 食品ロス削減に取り組む 飲食店などを紹介

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。市内では年間1200トンに上ります。

市では食品ロス削減に向けて、料理をおいしく食べきってもらう「おいしい食べきり運動」に取り組む協力店舗を募集しています。

推進店への応募方法は市ホームページをご確認ください。

登録後、市ホームページと広報紙で店舗を紹介します。

今回は、5月15日（金）までに新たに推進店に登録された1店舗を紹介します。

### 西予市おいしい食べきり運動推進店

店舗名	所在地	業態	食品ロス削減の取り組み	連絡先
たこ焼き 今昔屋	野村町野村12号10番地	たこ焼き	移動販売車ではお客様の都合に合わせて、個数を選んで購入いただけます。	72-2278

問 環境衛生課 ☎ 62-1132



たこ焼き 今昔屋

## 表彰

### 愛媛県歯科医師会長賞

歯科保健の充実発展に貢献したとして西本いずみさん（三瓶町二及）が愛媛県歯科医師会長賞を受賞されました。

西本さんは在宅歯科衛生士として、乳幼児や児童へのブラッシング指導や生活指導などを通して歯科保健意識啓発に尽力されました。

## 自動車事故被害者への支援制度

（独）自動車事故対策機構（NASVA）は自動車事故に遭った人を支援しています。

### 重度の後遺症が残った人の介護料

#### 対象

自動車事故が原因で脳や脊髄、胸腹部臓器に重度の後遺症が残って日常生活に介護が必要な人

支給額 月額3万6500円～21万1530円

その他、自動車事故に遭った保護者の子どもが対象の生活資金貸付制度などもあります。詳しくは（独）自動車事故対策機構愛媛支所（☎ 089-960-0102）にお問い合わせください。

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ1千万円**  
(1等1千万円)

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。

各1枚 300円

7月14日 2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)～8/14(金)

公益財団法人愛媛県市町振興協会

## 広報文芸

### 漢詩

東宇和吟社

浜田 松嘯

初夏吟遊雑詩

清湖風爽やかに碧空に映じ

啼鳥聲円やかに嫩葉を紆る

遙かに山巔に向って躑躅連なり

一句呻吟するに吾が愚を促すならん

### 短歌

三瓶短歌会

出で行ける船の機関の音も又濃霧の中

に消えてゆきたり

大和田澄男

接岸の船は異国の名を記して未知の

言葉の荷物を下ろす

松枝 季美

落ち着かぬ日々の続けり今日も又コ

ロナのニュースで一日暮れたり

塚 なごみ

紫陽花の雨に勢いづきし彩

二宮八千代

コロナ禍の庭念入りに草を引く

上中 七重

彼の君のシャンプーのごとみかん花

じん

涙目の子に与えし苺紅き

市川 京子

新緑の山に大きく深呼吸

水野 千女

朝もやの風車隠す速さかな

伊勢 要子

宇和はこの木句会

点眼でブラウス濡らす竹の秋

大野 都子

在りし日の夫婦湯呑に新茶汲む

上甲 純子

歪なる棚田の植田整然と

宇都宮サヨ

山田よもぎ句会

真民先生詩残せと朴の花

三好くにこ

ご褒美の空豆あてのビールかな

平家みわこ

新茶手に古茶の出番を考慮する

山本ようこ

ドライブや万緑抜けて万緑に

渡辺 孝子

新緑の木漏れ日の路サクサクと

岩本 禮美

## 心の悩み相談



さまざまな心の悩みと不安に、精神科の医師や保健師が応じます。要予約。

### 日時

7月22日(水) 午後2時～3時30分

場所 市教育保健センター

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## 行政に意見や要望があれば「行政相談」

行政全般に関する苦情や意見、要望などを相談できる行政相談です。予約不要。

### 俵津公民館

7月7日(火) 午前9時～11時

### 市役所1階相談室

7月7日(火) 午前10時～正午

### 野村公民館

7月6日(月) 午前9時～11時

### 城川支所

7月15日(水) 午前9時30分～11時30分

### 三瓶支所

7月21日(火) 午後1時～3時

問 総務課 ☎ 62-6400

## 市民のういき(5月末)

人口	3万6876人(-21) 男1万7470人(-20) 女1万9406人(-1)
世帯数	1万7825世帯(+11)
出生	12人(-5) 男6人(-2) 女6人(-3)
死亡	48人(+2) 男28人(+2) 女20人(±0)

カッコ内は前月比

## 差別やいじめに悩んだら「人権相談」

差別やいじめ、変なうわさを立てられた場合などに相談できます。予約不要。

### 狩江公民館

7月1日(水) 午後1時～3時

問 人権啓発課 ☎ 62-6492

## 【社協主催】登記相談

土地の相続や贈与などの相談に、司法書士が対応します。要予約。

### 市社会福祉協議会 宇和支所

7月17日(金) 午後1時～3時

予 市社会福祉協議会 宇和支所 ☎ 62-3770

## 【社協主催】法律相談

日常生活で法律にかかわる問題に、弁護士が対応します。要予約。

### 城川支所

7月15日(水) 午前9時30分～正午

予 市社会福祉協議会 城川支所 ☎ 82-1266

### 市社会福祉協議会 三瓶支所

7月13日(月) 午後1時～3時30分

予 市社会福祉協議会 三瓶支所 ☎ 33-3046

## 【社協主催】介護・福祉・認知症相談

ホームヘルパーやデイサービス、福祉用具利用について相談できます。予約不要。

### 明浜町老人福祉センター(俵津)

7月8日(水) 午後1時30分～3時30分

### 市社会福祉協議会 宇和支所

7月6日(月) 午後1時～3時

### 野村保健福祉センター

7月8日(水) 午後1時～3時

### 城川支所

7月15日(水) 午後1時30分～3時

### 市社会福祉協議会 三瓶支所

7月13日(月) 午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306

## ご縁をサポートします



結婚推進員が素敵なお縁をサポートする結婚相談。予約不要。

高山公民館 7月10日(金) 午後1時～3時

教育保健センター

7月6日(月) 午後4時～6時

野村公民館 7月27日(月) 午後3時～5時

三瓶文化会館 7月15日(水) 午後1時～3時

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

## 暮らしのことなど生活に困ったら相談を

暮らしや就労、子育て、介護、障がいなどの悩みに応じる福祉相談。1人1人の状況に対応します。予約不要。

狩江公民館 7月8日(水) 午前10時～正午

中筋公民館 7月15日(水) 午前10時～正午

中川公民館 7月22日(水) 午前10時～正午

問 市福祉総合相談センター ☎ 62-1150

## 【社協主催】心配ごと相談

日常生活での悩みや困りごとを相談できます。予約不要。

### 明浜町老人福祉センター(俵津)

7月8日(水) 午後1時30分～3時30分

### 市社会福祉協議会 宇和支所

7月14日(火) 午後1時～3時

7月28日(火) 午後1時～3時

### 野村保健福祉センター

7月7日(火) 午後1時～3時

### 城川支所

7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

7月13日(月) 午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306



## 災害を転機に トマト作りに挑戦 将来は観光農園にしたい

肱川沿岸のハウスで洋蘭のシンビジウムを栽培して30年以上になります。

あの日、濁流が流れ込んで6棟あったハウスのうち5棟が全壊。中にあったシンビジウムも全滅です。水が引いた後の光景を見たときは何も考えられない状態でした。

でも、被災して1週間が経つ頃には、災害を1つの転機だと考えるように。以前からシンビジウム以外の商材に挑戦したいと思っていたこともあって、トマトとイチゴを作ることに決めました。

農家や地域の仲間、いろいろな人の力も借りて昨年の2月にトマトの栽培を始め、5月には初出荷。お客さんの「おいしかったよ」という言葉がとてもうれしかったです。

花を思い通りに育てられるようになるまでかかった期間は20年。作り始めたばかりのトマトやイチゴはすぐに上手くはいきません。今の目標は安全で味の良いものを安定してお客さんに届けること。そして、将来的には町外から人が集まる観光農園にしたいと思っています。



熊谷 琢磨さん  
= 野村町野村 =

肱川沿岸のハウスで  
トマトとイチゴを育てる。  
この夏に向けて、野村  
の牛乳とイチゴを組み合  
わせた商品を開発中。

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**  
弁護士 村上勝也（愛媛弁護士会所属）  
借金、夫婦・男女問題、交通事故、相続、成年後見などに相談ください。  
相談料は（1時間ごと）  
個人のお支払は **5000円（税別）** 事業者のお支払は **1万円（税別）**  
まずはお気軽にお電話ください！（平日9時～5時）  
**☎ 0893-57-6266**  
そして詳細はウェブサイトへ！  
<http://www.murakami-law.net>  
大洲市中央231愛媛館ビル2階1号（JR大洲駅から徒歩2分）

技術系  
職員募集  
雇用形態：正社員  
**西予CATV株式会社**  
お気軽にお問合わせ下さい  
西予市宇和町明間二丁目449番地  
TEL:0894-62-7811（総務課 三線）

粗大ごみから  
家屋解体まで  
おまかせください。  
まずは **無料見積**  
から!!  
西予市許可 県登録業者  
**南予総合サービス(株)**  
西予市宇和町明間1236-1  
TEL 0894-69-8551

### 広告募集中

問 情報推進室  
☎ 0894-62-6404

### 広告募集中

問 情報推進室  
☎ 0894-62-6404

### 編集後記

今回取材した野村町鳥鹿野地区の「語ろう会」。新型コロナウイルス感染症の影響で4カ月ぶりの開催でした。自粛期間中に「まだやらの」という声が多かったようです。冗談を言い合い、工作中的失敗も笑い話にできるような温かい雰囲気。何よりも参加者全員がずっと笑顔なのが印象的でした。きっとこの笑顔が介護予防につながっているんだと感じました（真）