

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

食で健康な毎日を





私たちの健康を測る指標の1つである血圧。
「少し高いけど、まだ気にしなくて大丈夫」
と油断すると、さまざまな病気につながる恐れも。
少し血圧が気になるあなたに取り組んでほしい食と健康のこと。

特集

食で健康な毎日を

新型コロナウイルス感染症の影響で掲載情報が変わる場合があります。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

03 特集 食で健康な毎日を

- 12 平成30年7月豪雨災害
献花台を設置
- 13 災害時などの連携強化
宇和島海上保安部と包括連携協定
- 14 ウクライナ選手団
ワールドゲームズ強化合宿
- 16 地域全員で避難
避難行動要支援者個別避難計画の作成を
- 22 医師や看護師などによる出前講座
- 24 医療費2割負担が新設
後期高齢者医療
- 25 救急医療を守ろう
- 28 生活交通バス・デマンドタクシーの利用状況



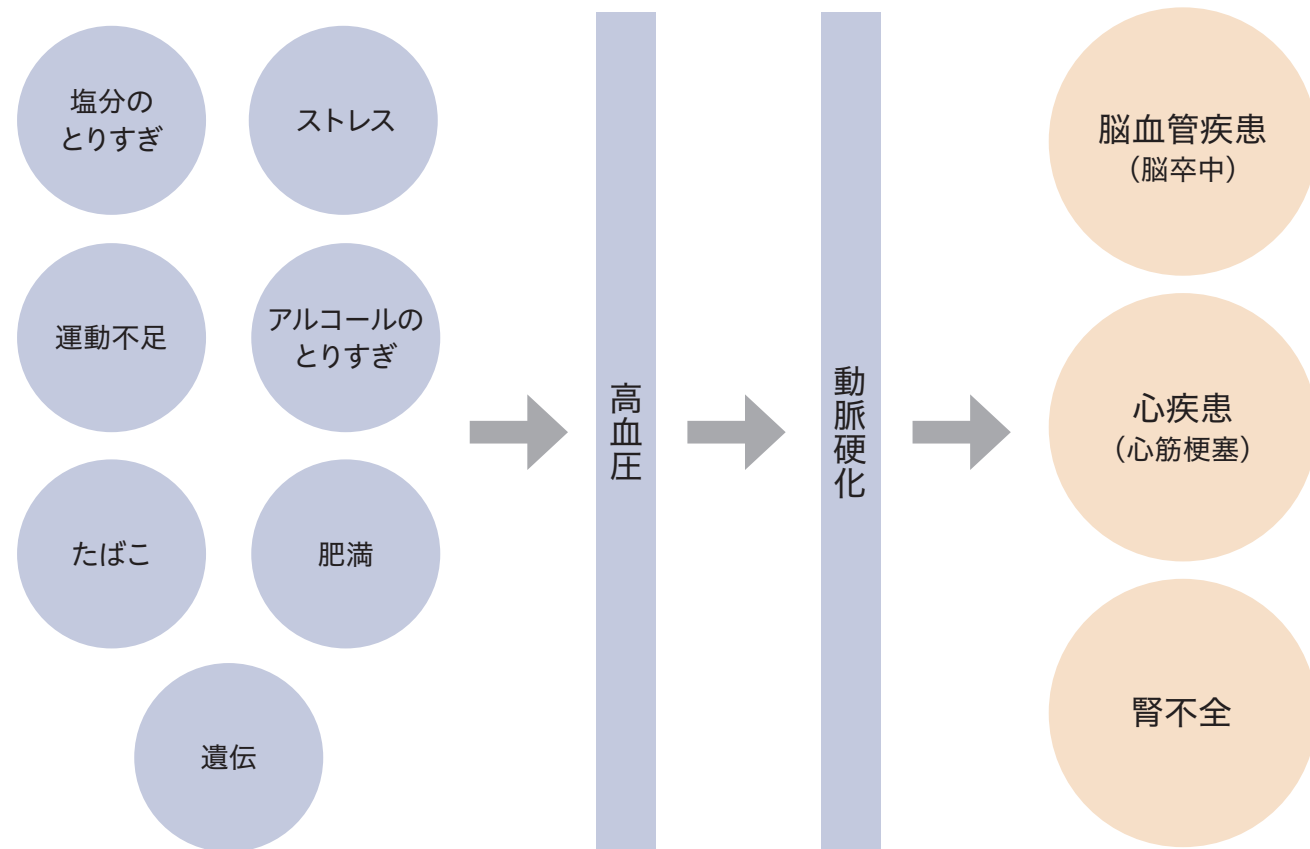
そうめん流されいいよねー。
冷たい水に流されながら、いつもキンキンのそうめんが食べられる！
いつか、叶ったらいいなっ

On the Cover



午前中の授業を終えて、迎えた給食の時間。今日のメニューは地元産の油揚げを使った「あぶたま丼」です。地元で作られたおいしい食べ物を食べて、石城小学校の子どもたちは今日も勉強に、遊びに励みます。
撮影日：6月17日 撮影場所：宇和町西山田

高血圧と脳血管疾患などの関係性



高血圧ってどのくらいから？

「血圧の上と下っていうけど、どういう意味」「高血圧ってどのくらいから」。ここでは血圧の基本情報を紹介します。

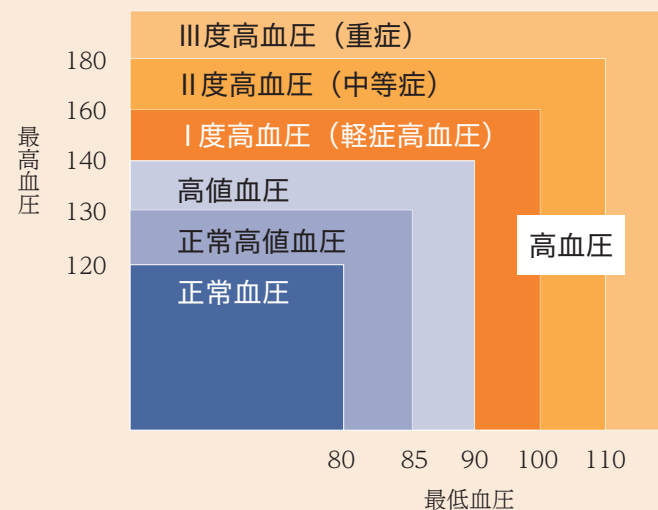
血圧の上と下とは、最高血圧と最低血圧とも言います。

最高血圧

心臓が縮み、勢いよく血液が流れ出して、血圧が最も高くなった状態

最低血圧

心臓が広がって血流がゆるやかになり、血圧が最も低くなった状態



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」を基に作成
単位はいずれも mmHg

高血圧ってどのくらいから

正常の血圧は最高血圧が120、最低血圧が80未満とされています。最高血圧が140以上、最低血圧が90以上になれば高血圧に分類されます。高血圧までは至らなくても、少し血圧が高めの人は食の改善や運動に取り組むなど、早めの予防が重要です。

原因は高血圧？ 別名「サイレントキラー」

脳血管疾患や心疾患などの原因はさまざまありますが、要因の1つに高血圧があります。市の健診結果では、メタボリックシンドロームなどの患者数が県内17位なのに対して、高血圧の人の割合（最高血圧160、最低血圧100以上）は県内で9位という結果になりました。

命にかかわる深刻な病気を引き起こすため「サイレントキラー」とも呼ばれています。本来、血管は伸縮性があり、伸び縮みしながら、体中に血液を送ります。しかし、高血圧が続いて血管に強い圧力がかかり続けると動脈硬化が進行するリスクが高くなります。動脈硬化とは、血管の伸縮性が失われ、血管が硬く、もろくなった状態のこと。動脈硬

国民健康保険に関する業務を行う国民健康保険団体連合会の資料によると、西予市は令和2年度の脳卒中など脳血管疾患の患者の割合が県内20市町のうち4位、心筋梗塞など心疾患の患者の割合が11位となっています。さらに、愛媛県もそれぞれの疾患の患者の割合が全国12位、9位となっていて、西予市は全国的に患者の割合が高いことが分かります。患者数の多い、脳血管疾患や心疾患に共通していることは、いずれも血管に関する疾病ということです。

脳血管疾患の患者割合が 県内で4番目の西予 原因は高血圧？

県内でも脳血管疾患や心疾患など血管に関する疾病を引き起こす人の割合が高い西予市。その原因と改善方法とは。

化が進行した血管は簡単に破れたり、詰まったりして脳血管疾患や心疾患を引き起こします。

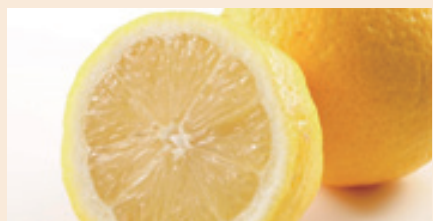
まずは、食で高血圧を改善

高血圧を招く要因は、ストレスやアルコールの過剰摂取、運動不足など、さまざまなものがあります。高血圧対策のために、まずは取り組みやすい「食」の改善から

初めてみませんか。食の改善は特別なことが必要わけではありません。毎日の食事を少し工夫するだけで、おいしく、楽しく続けることができます。



できることから挑戦 自宅でできる減塩



すぐに取り組める減塩方法を
紹介。できることから挑戦して
みましょう。

減塩の取り組みの例

- ・塩の代わりにレモンを使う（焼
き魚など）
- ・しょうゆやソースは「かける」
よりも「つける」
- ・練り製品や加工食品は食べる量
に注意（賞味期限が長いものや
保存方法が常温のものは塩分が
高い）



山本さんがつくる「みそ汁」の材料。みその量を減らす代わりに、さ
まざまな野菜を入れる

減塩しつつ、おいしく

「研修会の中で減塩について学
んだので、実践するようになりま
した」と話す山本ヒロ子さん。食
生活改善推進員として、自身の食
生活はもちろん、地域内の減塩の
普及にも取り組んでいます。減塩
しつつ、おいしく食べるために、
毎日のみそ汁に一工夫するところ

量はおよそ10グラムといわれてい
ます。意識的に減塩しないと、簡
単に目安量以上の塩分を摂取して
しまいます。

から始めました。

「みそは発酵食品で体に良いで
すが、塩がたくさん使われていま
す。塩分を取りすぎず、みそ汁を
食べるために、みその量を減らし
て、天然だしを取ったり、さまざ
まな野菜を入れたりするようにし
ました。今の時期は、トマトなど
の夏野菜を入れることも多いです
ね。野菜のだしも出て、おいしい
ですよ」

塩分の多い食品を他のものに置
き換えたり、調味料を少し控える
ことで、おいしく減塩にも配慮し
た食事をとることができます。

カギは減塩 一杯のみそ汁から始める 高血圧予防

さまざまな疾病を引き起こす原因となる高血圧。
高血圧予防には、減塩が有効とされています。
日々の生活で取り組める減塩とは。

調味料・食品名	目安量	塩分量
こいくちしょうゆ	小さじ1杯	0.9g
麦みそ	みそ汁1杯分	1.2g
ほんだし	小さじ1杯	1.3g
マヨネーズ	小さじ1杯	0.1g
食パン	6枚切り1枚	0.8g
ちくわ	1本	2.1g
たくあん	30g	1.4g
即席カップめん	1食	6.9g

調味料や食品に含まれる塩分の一例

高血圧を引き起こす大きな要因
の一つが、塩分の取りすぎです。
この塩分は食塩だけでなく、調味
料や食品などに含まれる塩分も指
します。ヒトの体は体液を一定の
濃度に保つために、塩分を過剰に
取ると、のどが渇いたり、尿量が
減ったりします。そのため、体液
の量が増加し、血管にかかる圧力
（血圧）が高くなります。

高血圧予防・治療のための1日
あたりの塩分摂取目標量は6グラ
ム未満。日本人の1日の塩の摂取



天然だし

減塩のコツは舌を薄味に慣れさせること 子育て世代に取り組んでほしい

昆布といりこで天然だしをとったり、香味野菜を使ったりして、素材そ
のものの味を生かすことで調味料を減らすよう心掛けています。初めは、
味が薄く感じるかもしれませんが、でも、しばらくすると薄味
に慣れてきて、自然と減塩できるように。子どもの頃から薄
味に慣れておくことが、将来の健康につながると思います。

特に子育て世代の人たちには減塩に取り組んでもらいた
いですね。

減塩に取り組む



山本 ヒロ子さん
＝野村町鎌田＝

良質な牛乳を 多くの人に飲んでほしい

昨年は年間およそ 650t の牛乳を出荷しました。学校給食にも使われています。

今はコロナ禍などの影響で、コストも高くなり厳しい時代です。それでも、酪農家同士で「どんな餌がいいのか」など情報を共有しながら、良質な牛乳を届けるために、日々技術を磨いています。おいしい牛乳を多くの人に飲んでほしいです。特に子どもたちには、毎日牛乳を飲んで、大きく成長してほしいと思っています。



入船 篤志さん
＝城川町田穂＝

小松菜のおかか和え
・キャベツ

麦ごはん
・米
・麦

ちくわの宇和茶揚げ
・お茶
・ちくわ

牛乳
・牛乳（一部）

あぶたま丼
・油揚げ

給食で見る地産地消

市では、子どもの健康と食育のために地産地消を進めています。ある日の給食に使われた地元食材を見てみましょう。

ポイントは旬と鮮度 地元の食材を食べる 地産地消

道の駅やスーパーなどで見かける地元の食材。地元でとれた食材を食べる地産地消が体に与える好影響とは。市では、学校給食にも地元食材の利用を推進。地産地消の給食を進める人々の思いとは。

地元でとれた食材を食べる地産地消に取り組むことも、健康につながります。

地元の道の駅やスーパーなどに並ぶ地元産の食材の多くは旬を迎えたものです。旬の食材の特徴は栄養価が高いこと。例えば、旬を迎えた冬のホウレンソウには、夏のホウレンソウの3倍、ビタミンCが含まれています。

野菜の栄養価は鮮度でも変わります。野菜の栄養素は収穫された

瞬間から少しずつ減っていくためです。ホウレンソウを常温で置いた場合、含まれるビタミンCの量が収穫から50時間後には30%減少したという調査結果もあります。旬を迎え、収穫されてからの期間が短い地元産の野菜は、同じ量を食べたとき、多くの栄養を摂取できます。

地域とのつながり
感じてほしい

地元産食材は学校給食にも利用



買うだけじゃない地産地消

地元でとれた食材を買うことだけが地産地消ではありません。自分で作った野菜を食べることも地産地消です。

市では、毎週金曜日を「地産地消の日」と定めています。西予市産の食材を積極的に食べましょう。



せいよ西
学校給食センター



佐藤 有香さん

主食は 100%西予産 知ってほしい西予のこと

学校給食で提供しているごはんやパンなどの主食は100%西予市産です。主食以外の野菜やかんきつなどもなるべく地元のものを使いたいです。仕入れや価格の問題もあって難しい状況です。

年3回ある地産地消週間には、給食の時間に各学校を訪問。食べている食材はどこで、誰が作ったものなのか伝えるようにしています。子どもたちには、西予はおいしいものがたくさんとれるということを知って、将来ここから離れることがあったとしても食でつながっていてほしいです。

「西予市は面積も広いので、同じ市内のことでも子どもたちが知らないものがたくさんあります。給食を通じて「これも西予市でとれるんだ」とか「これが育ちよるのうちの近くだ」というふうに、自分たちが住んでいる地域とのつながりを感じてほしいです」

Interview

食と健康に関する研修会



市では、食を通じて健康を推進していくために、食に関する研修会や講座を不定期で行っています。テーマも減塩や地産地消などさまざまで、保育園児から高齢者まで幅広い世代を対象としています。

「講座を開催してほしい」「話を聞きたい」などの希望がある場合は担当課までお問い合わせください。

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

Interview

講座を受講して さまざまな食の改善方法を学んだ



佐々木 正興さん・美枝さん（宇和町明石）

地域の人から声を掛けられて、食に関する講座を受講しました。元々、薄味で調味料少な目の調理を心掛けていましたが、他にもさまざまな減塩の方法があることを知り、実践しています。今は、納豆に付いてくる「たれ」を半分だけにして、酢に置き換えるようになりました。

3年前からは畑も始めました。これまでの大豆とごまに加えて、今年は夏野菜にも挑戦。自分で作った新鮮な野菜を楽しんでいますよ。



未来の自分のため、 食を見直しませんか

「40歳のときに受けた健康診断で、ちよつと塩分が多いと診断されました。それ以来、将来のために食生活を見直すようになりました」そう話すのは佐々木正興さん、美枝さん。普段から、しょうゆを酢に置き換えるなど、減塩に取り組んでいます。「初めは味が薄く感じましたが、慣れました。今では外食すると、味が濃く感じるようになりました」と話します。

未来の健康のため 今、見直す

私たちの周りには、簡単に調理できたり、賞味期限が長かったりする便利でおいしい食品がたくさんあります。しかし、中には塩分が過剰に含まれているなど、将来

の健康に悪影響を及ぼす恐れがあるものも。食品に同封されている調味料の使用量を減らしたり、他のものに置き換えたり、ちよつとした工夫で、おいしく食べることができます。未来の自分の健康を守るためにも、日々の食事を今見直すことが重要です。



【教育功労】
瑞宝双光章
大本登さん（88）
宇和町河内

高齢者
叙勲

元城川西中学校長の大本登さんが瑞宝双光章を受章されました。大本さんはおよそ39年にわたり教員として勤務。学校教育の推進に大きく貢献されました。

コメント「何もかも一生懸命やりきった教員生活だったと思います。退職直後は燃え尽きたようにしばらくは何もできませんでした。振り返ると後悔もありますが、教員としての務めを果たせたのは子どもたちや保護者、地域の方、同僚たち、そして妻のおかげです。

今は、退職後に始めた短歌を皆さんと楽しんでます」

宇和特別支援学校が きずな博応援ポスターを寄贈



宇和特別支援学校の高等部3年生6人が、開催中の「えひめ南予きずな博」を応援するポスターを制作し、市に寄贈しました。このポスターは、数字の書かれた点をつなげてイラストにする「点つなぎアート」で、南予9市町のゆるキャラが描かれています。

6月27日（月）にはポスターの贈呈式を開催。制作者の1人の森永健史さんは「楽しんで制作できた。上手にできてうれしい」と語りました。寄贈されたポスターは12月25日（日）まで、市役所に掲示しています。

問 経済振興課 ☎ 62-6408

令和4年第3回 西予市議会臨時会



令和4年第3回西予市議会臨時会が7月26日（火）に開催され、議案3件が原案どおり可決されました。

■ 契約の締結

明浜柑橘加工施設新築工事請負契約について、事前審査型一般競争入札によって（株）下元工務店（宇和町）と3億3550万円で契約締結。他、契約の締結1件。

■ 定款の変更

西予市土地開発公社定款

公有地の拡大の推進に関する法律および土地開発公社経理基準に準ずる関係規定の見直しを行うため、定款の一部を変更する。

災害時などの連携強化 宇和島海上保安部と包括連携協定



災害時などの連携強化を目的に宇和島海上保安部と市が連携協定を締結。6月29日（水）には、締結式を行いました。

宇和島海上保安部長の西本和博さんは「宇和海での安心安全を守ることが我々の仕事。西予市と連携して、今後発生する災害などに対応していきたい」と話しました。

今回の協定には、防災以外にも教育や産業、環境保全などの内容も盛り込まれています。市は今回の協定に基づく連携だけでなく、平常時から積極的な情報交換を進めていく予定です。

問 政策推進課 ☎ 62-6421

問 復興支援室 ☎ 72-0843

平成30年7月豪雨災害で犠牲になられた方に哀悼の意を表すために7月7日（木）から9日（土）まで、乙亥会館に献花台を設置しました。



平成30年7月豪雨災害 献花台を設置



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 ☎ 72-0843

災害から学ぶパッケージ学習 希望団体を受付中



市内小中学校を対象に防災学習を行う「災害から学ぶパッケージ学習事業」。災害の教訓から学ぶ学習プログラムを豊富に用意しています。

今年度は新たに四国西予ジオミュージアムと連携した学習プログラムなどを追加しました。

実施を希望する市内の小中学校は、復興支援室にお申し込みください。詳細は市ホームページに掲載しています。

問 復興支援室 ☎ 72-0843



野村小

復興水辺域プロジェクト始動



高校生からサツマイモの苗の植え方を教わる

野村小学校5年生と6年生が、総合的な学習の時間を活用して復興まちづくり活動に取り組む「復興水辺域プロジェクト」が始まりました。水辺域とは、里川・里地・里山を指す言葉。野村の地理的特性や文化、暮らしを学び、地域の良さを将来に受け継いでいくことが目的です。

今回は、5年生の活動について紹介します。

テーマは環境と食

5年生の学習テーマは「環境と暮らし（食）のつながりを体感しよう」。野村高校の「菜園共創プロジェクト」に影響を受けて、被災した農地を活用したヒマワリとサツマイモの栽培に取り組んでいます。2学期には地域の環境を知るため、愛媛大学などの協力を得て、水生生物調査も行う予定です。



①言葉は伝わらなくても身振り手振りでお互いの技を伝える②③④乙亥会館の土俵を使って、週5で練習。ウクライナ選手の練習相手は県内のアマチュア力士。練習に参加した川内拓郎さん（城川町魚成）は「体の使い方が上手で、力が入らなかった」と話す⑤練習が休みの日は市内観光も。この日は開明学校で明治の授業を体験⑥練習最終日には藍染めし、名前を刺しゅうした「まわし」をプレゼント⑦さまざまな団体がウクライナ選手団に贈り物。野村中学生からは手製のシルクコースター。ウクライナがかつてシルク交易が盛んだったことにちなんだもの⑧選手団を歓迎して乙亥太鼓を披露⑨選手を一目見ようと、公開練習にはおよそ170人が来館



ウクライナ選手団 ワールドゲームズ強化合宿

ロシアによる軍事侵攻によって、国内情勢が不安定なウクライナ。国内での練習が困難なウクライナの相撲代表選手団がアメリカで開催されるスポーツの祭典「ワールドゲームズ」に向けて6月15日から28日まで、西予市で強化合宿を行いました。西予市での合宿を終え、力を蓄えたウクライナ選手団はワールドゲームズで、見事全員がメダルを獲得しました。



POINT
1避難行動要支援者個別計画
ってなに？

災害時に備えて、高齢者や障がい者などの避難に支援を必要とする人の避難方法などを記載した計画を避難行動要支援者個別計画といいます。

「どこへ（避難場所）」、「だれと一緒に（協力員）」、「どのように避難するか（避難経路）」などを具体的に決めておくことで、災害時の逃げ遅れなどを防止する効果があります。

計画は各地域の自主防災組織が中心となって、要支援者1人につき、1つ作成します。



支援者も自分の安全が優先

災害時は支援者も被害に遭う可能性があります。まずは自分や家族の安全を確保し、可能な範囲で要支援者を支援してください。

POINT
2

計画はどうやってつくるの



避難行動要支援者個別計画は3つのステップで作成します。

①自主防災組織から市へ名簿を依頼

市では、自力で避難することが困難な高齢者などの要支援者名簿を作成しています。

まずは、自主防災組織から市へ名簿の提供を依頼します。名簿を依頼する際は福祉課に電話で連絡してください。依頼方法などの詳細をお知らせします。

②市から名簿が届く

①の依頼に基づいて、自主防災組織に名簿が届きます。ただし、届く名簿に記載されている要支援者は、自主防災組織に名簿を提供することについて、同意が得られた人のみです。同意は市が取ります。

③地域への聞き取りと計画作成

自主防災組織が中心となって、②で届いた名簿を基に、要支援者や要支援者の近隣に住む人へ聞き取りを行います。聞き取る主な内容は次のとおりです。

- ・避難経路
- ・避難を補助する協力員（要支援者の近隣に住んでいる人など。要支援者1人につき2人必要）
- ・緊急連絡先（要支援者の家族など）

聞き取った情報を基に計画書を作成します。完成した計画書は市でも保管し、災害時に消防などの関係団体に共有します。

計画書完成後は避難訓練を

計画書完成後は、災害時に計画書どおりに避難できるか避難訓練を行いましょう。

地域全員で避難
避難行動要支援者
個別避難計画の作成を

頻発する大規模な自然災害。

命を守るために、早く安全な場所へ避難することが重要です。

しかし、地域の中には避難するために支援の必要な人も。

自主防災組織を中心に個別避難計画を立てて、

地域全員で避難しませんか。

問 福祉課 ☎ 62-6428

Interview

計画づくりを通じて
地域の防災への意識が向上

蔵貫地区では昨年、避難行動要支援者個別計画の作成に取り組みました。自主防災組織だけでなく、地域づくり組織や消防団などの団体や住民にも加わってもらって何度も話し合い、およそ半年かけて計画書を整えました。

昨年11月の津波避難訓練で、初めて計画書に沿った避難をしました。サイレンが鳴ると協力員が要支援者の家に声掛けに行きます。避難が完了した家には黄色いタオルを掛けておくことにしました。タオルのおかげで消防団の見回りもスムーズにできたようです。

今回の計画づくりを通じて「この家は私が見にくい」「ここを通過して避難した方がいいことない」など、

さまざまな意見が出るようになりました。地域全体の防災への意識が強くなったのではないかなと思います。

蔵貫地区自主防災組織

井上 匡人さん
＝三瓶町蔵貫浦＝



避難訓練の際に要支援者に配布された「無事です」タオル避難後、玄関先に掛けておくことで、見回りがスムーズに



声を掛け合いながら、高台にある避難所を目指す



愛媛県出身作家の 新刊図書を紹介

愛媛県出身作家の新刊図書を
2冊紹介します。

じいちゃんの山小屋



著：佐和 みずえ

絵：カシワイ

発行：小峰書店

東京育ちの航太は父親と大
ゲンカして、田舎のじいちゃ
んと暮らすことに。城川町出
身の作者が、自然豊かな山村
を舞台に描いた児童書です。
「本当に豊かな暮らしとは何
か」を考えさせられる1冊。

夢伝い



著：宇佐美 まこと

発行：集英社

松山市在住の小説家宇佐美
まことの短編怪談集。表題作
の「夢伝い」は人気作家の猿
橋が執筆できなくなったこと
をきっかけに始まるストー
リーです。現実には起こりえ
ない展開ながらも、私たちの
身近に感じられる不気味さが
あります。作家独自の恐怖や
暗闇を感じてみてください。

問 市図書交流館まなびあん

☎ 62-6420

西予市の暮らしを時代、地域別に紹介 古墳時代の宇和

笠置峠古墳の王が亡くなる
と、古墳に設置した木製の棺
に王の遺体が納められました。
棺が設置されたのは、盛
土で構築された後円部で、あ
る高さまで土を盛った段階で
黄色や褐色の土で覆われまし
た。わざわざ視覚に訴える土
を持ち込んだのは、王の遺体
を棺に納めた段階で、納棺の
儀とでもいうべき祭祀的な行
為が執り行われた証拠ではな
いかとの指摘があります。

木棺はふたをされ、石や粘
土で囲まれた石槨^{せっぽく}という施設
で密閉。さらに土を盛って完
全に埋められます。後円部の
周囲には、保護するかのよう
に石が葺^ふかれ、古墳が完成し
ます。古墳の完成後は、石槨
の上側に土器や食物をかた
どった土製品が供えられ、埋
葬の儀礼が行われたことがわ



笠置峠古墳の石槨

かっています。

徹底的に王の遺体を密閉
し、納棺の儀、埋葬の儀を行っ
たのは、当時の人々の死生
観が現れていると考えられま
す。それは、亡くなった王の
遺体に邪悪なものがとりつく
と、王の死霊が悪霊化し、生
きる者たちに災いをもたらす
というものです。だから、木
棺や石槨や盛土などで何重に
も密閉し、邪霊をはらう儀礼
を行うなど、ソフトとハード
を駆使して、王の遺体に邪霊
が寄り付かないようにしたの
だと考えています。

問 スポーツ・文化課 ☎ 62-6416

夏季企画展 「ジオと昆虫」を開催中

四国西予ジオミュージアムでは、夏季企画展「ジ
オと昆虫」を開催しています。ぜひ、夏休みの思い
出づくりにお越しください。

開催期間 9月29日（木）まで

開館時間 午前9時～午後5時

毎週火曜日休館

入館料 無料

企画展の目玉は…

今回の展示テーマは企画展名どおり「ジオ」と「昆
虫」の関わり。要注目の展示を紹介します。

トサオサムシ

まずは、トサオサムシです。トサオサムシは四国
西部に広く分布するオサムシの仲間で、特徴は羽が
退化しているため、餌を探すときは地上を歩き回る
こと。そのせいか地形の影響を受けて、同じトサオ
サムシでも形に違いがあります。研究者によると、
四国山地や四国カルストなど4つの地域で分けられ
るのではないかとされています。今回の展示では、
その違いに迫ります。



オサムシ（写真左、画像提供：吉富博之さん）とカバマ
ガラ（写真右、画像提供：管 光さん）

カバマガラ

次は、カバマガラです。カバマガラは鮮や
かなオレンジ色の羽が特徴の蝶です。羽を広
げた大きさは6.5cmにもなります。元々ア
フリカや東南アジアなどの暖かい地域に分布
していて、日本では奄美大島よりも南の地域
に生息していました。近年では、本州でもカ
バマガラをはじめとする南方系の蝶が見られ
るようになり、西予市でも見る事ができます。
生息地の変化は、地球温暖化によって幼
虫の餌となる食草の植生が変わったためだと
考えられています。

問 四国西予ジオミュージアム ☎ 89-4028

横断するときは大人も手を上げましょう

県内では、道路横断中の交通事故事
故が多発しています。

道路を横断する際に、手を上げる場合
と上げない場合では、手を上げた場合の
方が車の停車率が格段に高いことが分
かっています。

道路を横断する際は、「手を上げる」「手
のひらを見せる」など、ドライバーに対して意思を示し、安全
に横断しましょう。

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が次の期間、開催されます。交通安全
についても一度考えてみましょう。

秋の全国交通安全運動期間 9月21日（水）～9月30日（金）

問 西予警察署 ☎ 62-0110



ジオミュージアムコレクション② 世界最古の岩石「アカスタ片麻岩」

4月に開館した四国西予ジオミュージアムの展示資料を紹介。
毎回、展示資料1点を取り上げ、過去や秘密を掘り下げ
ていきます。この記事を読めば、四国西予ジオミュージアム
をもっと楽しめるかも。

アカスタ片麻岩

この石は「アカスタ片麻岩」といい、およそ39億6000
万年前にできた岩石であることが、年代測定から分かっています。
一見、何の変哲もない石に見えますが、現在発見され
ている岩石の中では最も古く、とても貴重なものです。

片麻岩は、形成された時と異なる温度や圧力下に長い間置
かれて、構成する鉱物の種類や組織が変化した「変成岩」と
呼ばれる岩石の一種です。泥岩や砂岩、チャートなどが地下
でマグマの影響を受けて高温にさらされることで形成され
ます。

アカスタ片麻岩の産地はカナダ北部のアカスタ地域。この
資料は、城川地質館の建設時に神奈川県立・生命の星地球博



物館から寄託を受けました。博物館同
士の交流を通じて収集や展示を行うこ
とも博物館の活動の大切な使命です。

アカスタ片麻岩はジオミュージアム
常設展示室内の入口付近に展示してい
ます。

問 四国西予ジオミュージアム

☎ 89-4028

普段と様子が違う人 いませんか？



悩みを一人で抱え、追い込まれたり、つらい気持ちになったりしていませんか。悩みの原因となる問題が長引き、なかなか解決できないと心の不調や体調不良となって表れることがあります。

周りにいる大切な人の様子がいつもと違うことはありませんか。変化に気付くことで救われる命があります。

大切な人を救うために

気付く

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の「いつもと違う」変化に気付いて声をかける

傾聴する

本人の気持ちを尊重し、考えを否定せずに耳を傾ける

つなぐ

早めに専門家に相談するように促す

見守る

温かく寄り添いながらじっと見守る

その悩み 相談してみませんか

市では医師や保健師が相談に乗る「こころの悩み相談」を実施しています。1人で悩まず、相談してみませんか。

直近の日程

9月21日（水）
午後2時～4時 要予約

問 健康づくり推進課
☎ 62-6407

9月9日は救急の日 正しい心肺蘇生法を確認

家族や身近な人が倒れたときに正しく行動するために心肺蘇生法を確認しましょう。

①反応の確認

肩をたたいたり、名前を呼び掛けたりします。反応がないと判断できる状態は「呼びかけに返答や開眼がない」「けいれんしている」「判断に迷ったとき」です。

② 119 番通報と AED の手配

近くに誰がいる場合は助けを求め、119 番通報と AED を持ってきてもらうよう依頼しましょう。

③呼吸の確認

呼吸なしと判断できる状態は「胸と腹部が動いていない」「途切れ途切れの呼吸」「判断に迷ったとき」です。

④胸骨圧迫

胸の真ん中を1分間に100回～120回のテンポで、およそ5cm 沈みこむように押してください。



※胸骨圧迫の際は、コロナウイルスの飛散を防ぐため傷病者の鼻と口をハンカチなどで覆ってください

※感染対策のため人工呼吸は行わないでください

⑤ AED を使用

AED が届いたらすぐに電源を入れます。音声ガイドに沿って使用してください。

救命講習会も実施中

現場に居合わせた人が、救急車が到着までの間、心肺蘇生法を行うと症状の悪化を防げます。市消防署では、毎月第1土曜日に普通救命講習を行っています。詳しくはお問い合わせください。

問 市消防本部 ☎ 62-0119

まだまだ油断できない食中毒 身を守るためには

毎日の家庭の食事でも食中毒が発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こす原因になることも。家庭で発生する食中毒は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、風邪や寝冷えなどと判断し、重症化することもあります。

家庭での食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

菌を付けない

調理前、食事前、トイレに行った後には、手をよく洗い、台所は整理整頓し、常に清潔にしましょう。包丁やまな板は、食材ごとに区分することが望ましいです。共用する場合は、別の食材に使用する前によく洗い、熱湯などで消毒しましょう。

菌を増やさない

温かい料理は温かいうちに（65℃以上）、冷たい料理は

冷たいまま（10℃以下）で食べるなど、調理してからすぐに食べるようにしましょう。そのまま置いておくと、細菌が増殖します。

食材は、適切な温度で保管しましょう。

菌をやっつける

加熱調理時は、中心部まで十分火を通しましょう。

食品が残ったときは、清潔な容器に小分けして冷蔵または冷凍保管し、食べるときは十分に再加熱しましょう。

食中毒かな？と思ったら

下痢やおう吐の症状があるときは、水分を多めに取り、医療機関を受診しましょう。自己判断で薬を飲んではいけません。

受診時には症状の現れた時期や食べたもの、便の様子を伝えてください。

問 西予市民病院 ☎ 62-1121
野村病院 ☎ 72-0180

カジダン増加で 男女共同参画社会へ



男女が同じように政治的、経済的、社会的、文化的に利益を受けられる社会を男女共同参画社会といいます。

最近よくカジダンやイクメン、イクボス（愛媛県ではひめボス）という言葉が耳にするようになりました。カジダンとは家事を楽しみ積極的に取り組む男性のこと。イクメンとは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。イクボスとは、部下のキャリアと人生を応援しながら仕事と私生活を楽しむことができる上司のことです。

県男女・県民共同課発行のパンフレット「KAJIDAN」には、「身近だからこそ感謝の思いを言葉に」「相手を思う素直な気持ちを大切に」「夫婦で心地いい家事スタイルをみつけた」などのメッセージがカジダンから寄せられています。

カジダンの増加は「第2子以降の出生率アップ」「妻の就業継続率アップ」につながります。愛媛県は夫の家事・育児時間が全国平均より少ない状況です。カジダンを増加させるために、県では取り組みや効果をまとめたロールモデル集を作成。男性の家事参画を推進しています。

問 人権啓発課 ☎ 62-6492

はかりの定期検査

取引や証明に使用する「はかり」は2年に1度定期検査を受けることが法定されています。家庭用体重計やキッチンスケールなど、家庭内で使用するものは検査の必要はありません。

検査の対象になるのはかり

- ・スーパーマーケットや市場、工場などで計量販売に使用するはかり
- ・古紙回収の計量器
- ・病院や薬局などで調剤に使用するはかり
- ・公的機関や学校などで体重測定に使用するはかり
- ・給食センターで検収に使用するはかり
- ・宅配便に使用するはかり

定期検査のスケジュール

高山公民館	9月1日（木）午前10時30分～午後2時30分
狩江公民館	9月2日（金）午前10時30分～午後2時30分
俵津公民館	9月5日（月）午前10時30分～午後2時
三瓶支所	9月6日（火）午前11時～午後3時
惣川出張所	9月7日（水）午前11時～正午
乙亥会館	9月8日（木）午前11時～午後2時30分
城川支所	9月9日（金）午前10時30分～午後2時30分
西予市役所	9月12日（月）午前10時30分～午後3時
経済振興課	9月13日（火）午前10時30分～午後2時

問 計量検定所 ☎ 089・970・7021
経済振興課 ☎ 62・6408



ドキュメンタリー映画「スズさん」上映会

宇和民具館企画展「戦時下の子どもたち」の関連イベントとして、映画「スズさん～昭和の家事と家族の物語～」の上映会を開催します。

この映画は、主人公の「スズさん」が、明治43年から昭和の震災・戦争の時代を生き抜いた姿をまとめたドキュメンタリー映画です。



- 日時** 10月16日(日)
 ・第1回 午前10時～
 ・第2回 午後1時30分～
場所 末光家住宅
定員 各回25人
参加費 大人1000円、小中学生800円
 宇和民具館と開明学校の入館料込み
申込方法 担当課に電話連絡
 満席になり次第、予約受付終了。席に余裕がある場合は当日券を発行します
問 宇和民具館 ☎ 62-1334

市民ゴルフ大会

市民ゴルフ大会の参加者を募集します。

対象

市内に居住、勤務する人または西予市出身の人

日時 10月1日(土)

場所 愛媛ゴルフクラブ(内子町論田950)

定員 200人 **競技方法** 18HWペリア方式

参加費 1000円

申込期限 9月16日(金)

定員を超えた時点で受付終了

申込方法

愛媛ゴルフクラブ(☎0893-44-5151)に申し込み

問 スポーツ・文化課 ☎ 62-6416

穏やかな海をカヤックでツーリング

カヤックに乗って8kmの航海を楽しみませんか。昼食とあけはまーれの入浴割引券付きです。詳細は市ホームページをご覧ください。



日時 9月24日(土) 午前9時～午後3時

場所 大早津海水浴場(明浜町高山)

料金 中学生以下1500円、高校生以上4000円
 中学生以下と高校生以上のペア1組5000円

申込期間 9月16日(金)正午まで

申込方法 担当課に申込書を提出

問 明浜支所 産業建設課 ☎ 64-1287



医師や看護師などによる出前講座

市では医療従事者を目指す児童生徒を増やすことを目的に出前講座を始めました。あなたの元に医師や看護師が伺い、医療や看護に関する講座を行います。

対象

市内に住む人、自治会や学校などの市内各種団体

実施期間 令和5年2月28日(火)まで

平日の午前9時～午後5時(1講座45分～60分)

場所 申込者が希望する西予市内の場所

申込要件

・参加者がおおむね15人以上であること

・出前講座の目的に沿っていること(営利目的などは不可)

講座内容

「スーパードクターになるために」、「看護を体験してみよう」

など20のメニューから選択できます。詳細は市ホームページをご覧ください。

申込方法

開催日の1カ月前までに申込書を担当課に提出。申請書は市ホームページからダウンロードできます。**問** 医療対策室 ☎ 62-6424



9/1～10/31 シルク博物館が休館

博物館内の改修工事のため、休館します。休館期間中は体験事業も利用できません。

休館期間

9月1日(木)～10月31日(月)

問 シルク博物館 ☎ 72-3710



統合失調症の理解を深める家族教室

市内在住の統合失調症の人の家族を対象にした教室。精神科医による講話を行います。病気について理解を深め、家族同士で交流もできます。参加してみませんか。要予約。

教育保健センター 10月5日(水)

午後1時30分～3時

申込締切 9月28日(水)

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

日常生活で使える日本語教室

日常生活で使う日本語をテーマにした日本語教室を開催します。市内に住む外国人の皆さん、一緒に日本語を勉強しませんか。外国人に分かりやすい日本語に興味がある人も、ぜひお越しください。参加無料。

詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 午前10時30分～正午

9月25日(日)、10月9日(日)、11月6日(日)、11月20日(日)

場所 三瓶文化会館 **申込方法** 担当課に電話連絡

問 経済振興課 ☎ 62-6408



救急医療を守ろう

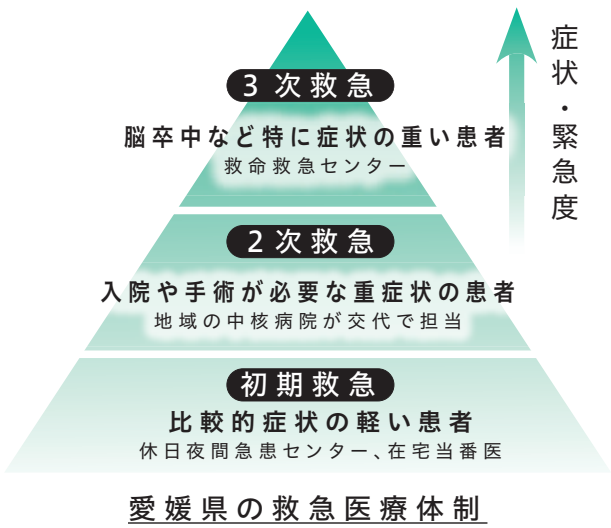
救急病院に「軽症」患者が集中すると

市消防署と八幡浜地区施設事務組合第三分署管内の令和3年度の救急出動件数は1879件でした。1日に平均5件出動し、市民のおよそ20人に1人を搬送している計算になります。

最近では、休日や夜間、救急病院に軽症の患者が集中することで医師の負担が増えています。

同時に、安易な救急車の呼び出しで出動回数が増加し、重症な患者の搬送に困るケースも増加しています。

このままでは、住民の皆さんに適切な医療を提供できなくなる恐れがあります。それを防ぐために「愛媛の救急医療を守る県民運動（愛救県民運動）」を実施しています。



看板や懸垂幕などはルールを守って

看板や懸垂幕など、常時または一定期間継続して屋外に表示される「屋外広告物」を掲出するには許可が必要です。広告物の大きさや高さには基準があり、場所によって異なります。許可を得ずに掲出した場合は、条例違反です。

適切な維持管理も必要

古くなったり、壊れたりした広告物があると景観を損ねてしまいます。市内には管理の行き届いていない広告物も多数見られます。

修繕や撤去など、適正に管理しましょう。

問 建設課 ☎ 62-6410



普段からの3つの心掛け

- ・日頃から「かかりつけ医」を持つ
- ・健康診断や検診などにより、病気の予防や早期発見に努める
- ・家庭で薬を常備する

受診にあたっての3つの心掛け

- ・なるべく通常の診療時間内に受診する
- ・救急車で搬送されても軽症の場合は、通常の受付順になる場合があることに留意する
- ・休日などで症状の軽い人は、休日当番医を利用する。広報せいに毎月掲載（今号はP26）

症状は軽いけれど、どうすれば

休日や夜間にどの病院に行けばよいか分からない場合は、「えひめ医療情報ネット」でインターネット検索を。西予市消防本部（☎ 62-0119、三瓶地区は八幡浜地区施設事務組合第三分署 ☎ 33-3349）に問い合わせても、必要な情報を得ることができます。

子どもの急な病気

お子さんの急な病気やけがの場合は、小児救急医療電話相談（#8000）をご利用ください。

問 医療対策室 ☎ 62-6424

調査員が伺います 就業構造基本調査

総務省統計局が令和4年就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的とした重要な統計調査です。

基準日 10月1日

9月下旬から調査対象となる世帯を統計調査員が訪問します。ご協力をお願いします。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 情報推進室 ☎ 62-6404



医療費2割負担が新設 後期高齢者医療

後期高齢者の医療保険窓口負担の見直しによって、10月1日から新たに2割負担の枠が新設されます。

制度変更によって新しい保険証が届く

2割負担枠の新設に伴い、新しい保険証（オリーブ色）が9月中旬頃に後期高齢者医療の対象者全員に届きます。保険証には、3割、2割、1割、どの負担割合が記載してあります。ご確認ください。

2割負担になる人は

次の全てに該当する人が2割負担になります。

- ・現在の窓口負担割合が1割
- ・同一世帯の被保険者のうち住民税課税所得が28万円以上の人がいる
- ・同一世帯の被保険者のうち年金収入とその他の合計所得金額の合計が200万円以上（被保険者が2人以上の場合は320万円以上）



2割負担者には配慮措置も

10月1日から2割負担となった人には3年間、1カ月あたりの窓口負担額の増加を3000円までに収める配慮措置があります。配慮措置の対象となる医療費は後日、払い戻しになります。

問 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 089-911-7734
市民課 ☎ 62-6405

育英会奨学生2次募集



市育英会奨学生の2次募集を行います。

対象

西予市出身で大学や短期大学、専修学校に進学または在学し、学修に意欲がある学生のうち、学資の支弁が困難な人

給付額

- ・医学部・薬学部…月額5万円以内
- ・短期大学、専修学校、大学、大学院…月額3万5000円以内
- ・高等学校、高等専門学校…月額1万5000円以内

交付 毎年度5月、8月、11月、2月初回は決定後に交付します

償還

学校卒業後1年を経過した日から12年以内申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

問 教育総務課 ☎ 62-6430



密漁に関する罰則を強化

漁業法などの改正によって、密漁などに対する罰則が強化されました。知らず知らずのうちに法を犯している可能性もあります。事前に確認しておきましょう。



罰則の対象になる行為

- ・許可や漁業権などに基づかず、ナマコやアワビなどの特定水産生物を採取（罰則）3年以下の懲役または3000万円以下の罰金
 - ・密漁した特定水産動物や製品を運搬、保管、取引をあっせんした（罰則）3年以下の懲役または3000万円以下の罰金
 - ・許可を受けずに潜水器漁業や底びき網漁業などを行った（罰則）3年以下の懲役または300万円以下の罰金
 - ・採取に漁業権が必要なサザエやイセエビなどの水産動物を権限なく採取した（罰則）100万円以下の罰金
- その他の行為などの詳細は水産庁ホームページをご覧ください。
- 問 県水産課 ☎ 089-912-2622
農業水産課 ☎ 62-6409



■ 地域おこし協力隊が着任

平成 22 年度から西予市でも受け入れが始まった地域おこし協力隊。都市部から移住し、任期終了後の定住を目指して活動する制度です。

7 月から新たに 2 人の地域おこし協力隊が着任しました。今後、それぞれの場所で 3 年間活動し、市内での自立・定住を目指します。

問 まちづくり推進課 ☎ 62-6403



福田 典子さん

前住所 東京都八王子市
活動地域 中筋地区
活動内容

中筋地区にて空き家を活用した移住交流場所の拠点作りや中筋郷大門松作りなどの地域づくり活動を行います。

■ 意気込み

移住マッチングツアーがきっかけで移住しました。私と同じように中筋や西予市の魅力を感じてもらえる方が増えるよう頑張ります。

■ 地域発「せいよ地域づくり」事業制度の見直しを進めます

平成 23 年度にスタートした地域発「せいよ地域づくり」事業は、平成 28 年度に制度改正を行って以降、人口減少や高齢化、社会情勢に地域と行政が順応していくために、3 年ごと

に制度の見直しを図ることとしています。

今年度は見直しの年です。公民館が令和 5 年度から、地域づくり活動センターに移行することを見据えて、改善が必要な箇所を見直します。

■ 令和 5 年度から新制度で運用開始

現在は各旧町から地域づくり組織の代表者や学識経験者、行政などで構成される「せいよ地域づくり円卓会議」によって、地域づくりや制度に関する意見交換を行っています。見直し後の制度は令和 5 年度から運用開始の予定です。

問 まちづくり推進課 ☎ 62-6403



せいよ地域づくり円卓会議の様子



New face

鈴木 康介さん

前住所 滋賀県草津市
活動地域 高川地区
活動内容

川津南でミニトマトの栽培に関する知識や技術などを学びながら、高川地区の情報発信などの PR 活動を行います。



■ 意気込み

ミニトマトの栽培技術をしっかりと習得し、新規就農と定住を目指します。地域の魅力も発信していきたいです。

■ 「いいやん！西予」放送予定

	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 C A T V で「いいやん！西予」西予市行政情報番組を放送中です。

■ 9 月のメインコーナー（予定）

【9/1～14 まで】

・第 27 回全国「かまぼこ板の絵」展覧会

・介護保険のしくみ

【9/15～30 まで】

・スポーツクラブの紹介

・大学生等生活応援事業

問 情報推進室 ☎ 62-6404

■ 今、考える認知症のこと

認知症とはさまざまな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなったりして、記憶・判断能力が低下し、生活に支障が出ている状態をいいます。

2025 年には、全国の高齢者で認知症と診断される人がおよそ 700 万人、5 人に 1 人の割合になるといわれています。認知症は家族、友人など誰にでもなる可能性のある身近なものです。

■ 高齢者だけじゃない認知症

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65 歳未満で発症する「若年性認知症」もあります。仕事に支障が出たり、本人や配偶者の親の介護が重なることで介護の負担が大きくなったりします。若年性認知症にかかった人は年齢の若さから認知症を疑わず、受診までに時間がかかり、気付いた時には進行が進んでいるというケースが少なくありません。認知症は早期に発見し、治療することで、進行を遅らせたり、症状が改善したりする場合があります。できるだけ早く異変に気づくことが重要です。

■ 認知症に関する心配ごとは

認知症についての心配ごとは、長寿介護課または地域包括支援センターにご相談ください。認知症に関する専門知識を持つ支援員（認知症地域支援推進員）が対応します。



認知症サポーターを示すオレンジリング

■ 9 月は世界アルツハイマー月間

9 月は世界アルツハイマー月間です。この機会に認知症のことを考えてみませんか。

問 長寿介護課 ☎ 62-6406

■ 年金相談は事前予約でスムーズに

年金事務所では、年金相談や年金請求手続きの事前予約を行っています。予約することで、待ち時間が少なくスムーズに相談ができます。年金事務所を訪れるときは事前予約をぜひご利用ください。

■ 予約受付専用ダイヤル ☎ 0570-05-4890

・予約受付は相談希望日の前日までです

・予約時は年金手帳や年金証書など、基礎年金番号の分かるものを準備してください

問 市民課 ☎ 62-6405



■ 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。

9 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

9 月 4 日(日)	ささき皮フ科クリニック(卯之町二) ☎ 89-2233
9 月 11 日(日)	二宮医院(卯之町二) ☎ 62-0144
9 月 18 日(日)	
9 月 19 日(月)	おだクリニック(卯之町五) ☎ 62-6606
9 月 23 日(金)	近藤医院(卯之町一) ☎ 62-2311
9 月 25 日(日)	宇都宮内科クリニック(卯之町三) ☎ 62-7788

■ 野村・城川地区

9 月 4 日(日)	宇都宮内科(野村町野村) ☎ 72-3333
9 月 11 日(日)	野村病院(野村町野村) ☎ 72-0180
9 月 18 日(日)	おか医院(野村町阿下) ☎ 72-3456
9 月 19 日(月)	
9 月 23 日(金)	野村病院(野村町野村) ☎ 72-0180
9 月 25 日(日)	

■ 三瓶地区

いずれも八幡浜一次救急休日・夜間診療所

(八幡浜市太平) ☎ 0894(24)1199

■ 小児科

9 月 4 日(日)	守口小児科(八幡浜市産業通) ☎ 0894(24)7770
9 月 11 日(日)	大洲ななほしクリニック(大洲市東若宮) ☎ 0893(25)7710
9 月 18 日(日)	山下小児科(伊賀上) ☎ 62-6801
9 月 19 日(月)	ごとう小児科(大洲市東大洲) ☎ 0893(23)0510
9 月 23 日(金)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所(八幡浜市太平) ☎ 0894(24)1199
9 月 25 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。

■ 小児科薬局

9 月 11 日(日)	よつば薬局東若宮店(大洲市東若宮) ☎ 0893(25)1010
9 月 18 日(日)	みどり台調剤薬局(伊賀上) ☎ 62-6020
9 月 19 日(月)	くれよん薬局(大洲市東大洲) ☎ 0893(59)0320
9 月 25 日(日)	しらはま薬局(八幡浜市白浜) ☎ 0894(35)7031

記載のない休日は、当番医療機関が院内でお薬を処方します。お薬手帳を持参してください。



子育て・こころの相談

妊娠・出産・育児に関する悩みをカウンセラーに相談できます。市内在住の子育て中の人とその家族が対象です。要予約。

西予市役所 9月21日（水）
・午後1時30分～2時30分
・午後2時30分～3時30分
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。

高山公民館
9月6日（火）午前9時～11時
市社会福祉協議会 宇和支所
9月13日（火）午後1時～3時
野村公民館
9月12日（月）午前9時～11時
城川支所
9月15日（木）午前9時30分～11時30分
三瓶支所
9月20日（火）午後1時～3時
問 総務課 ☎ 62-6400

子どもに関する定期巡回相談

子どもの性格や行動、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。要予約。

西予市役所
9月16日（金）午前10時～午後4時
問 福祉課 ☎ 62-6428

難病相談

難病の人や、その家族が対象。保健所医師や保健師などが、療養上の不安の軽減や生活の質の向上を図ります。助成制度や福祉制度も紹介。要予約。

八幡浜保健所 9月8日（木）午後2時～4時
問 県八幡浜保健所 ☎ 0894-22-4111

こころの悩み相談

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。

教育保健センター
9月21日（水）午後2時～4時
問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

生活交通バス・デマンドタクシーの利用状況

令和3年度の生活交通バスとデマンド乗合タクシーの利用状況を紹介します。

利用者数	R2	R3	増減
明浜・三瓶地区			
生活交通バス(田之浜～下泊線)	6人	16人	10人
宇和地区			
宇和地区生活交通バス	1856人	1897人	41人
宇和地区生活交通バス(仁土線)	52人	75人	23人
宇和地区デマンド乗合タクシー	2141人	1720人	-421人
野村地区			
野村地区廃止代替バス	2013人	2010人	-3人
野村地区生活交通バス	1969人	1793人	-176人
高瀬・愛農・野村地区生活交通バス	1084人	972人	-112人
惣川地区生活交通バス	2291人	1513人	-778人
惣川地区デマンド乗合タクシー	122人	418人	296人
城川地区			
城川地区生活交通バス	1337人	1117人	-220人
遊子川地区デマンド乗合タクシー	826人	961人	135人
土居地区デマンド乗合タクシー	691人	641人	-50人
高川地区デマンド乗合タクシー	1230人	1420人	190人
三瓶地区			
三瓶地区デマンド乗合タクシー	26人	19人	-7人
合計	1万5644人	1万4572人	-1072人

運行経費(千円)	R2	R3	増減
公共交通全体 (スクールバスなど含む)	263,234	263,382	148
宇和島自動車への補助金	98,362	89,972	-8,390



利用者数は令和2年度に続き減少

新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛もあり、令和2年度には利用者が大幅に減少しました。令和3年度も引き続きコロナ禍の影響を受け、利用者は減少しています。

運行経費

新型コロナウイルス対策として補助金が増額されたことなどもあり、支出額は減少しています。しかし、利用が極端に少ない路線があるため、効率よく運行し、経費削減に努めていく必要があります。

計画に基づき路線などを見直します

令和4年3月に策定した「西予市地域公共交通計画」に基づき、人口減少や少子高齢化に対応したまちづくり施策と連携し、財政支出を意識しながら、公共交通網の形成を目指します。

問 まちづくり推進課 ☎ 62-6403

広報文芸

◆川柳

川柳宇和吟社

ゆずるとは相手を思う愛ですね

譲りますもつたいたなくて捨てられず

何時からかやんわりと子に諭される

西河百合子

林 ふさこ

中村由紀子

川柳のむら

欲言わぬ普通にご飯食べるだけ

大塚 美代

生きてますなんだかんだといいながら

土居シズ子

スッピンにすっかり慣れて来たマスク

西田美恵子

◆短歌

宇和短歌会

荒れ狂ふ波又なみを乗り越えて今静

かなる吾が余生かな

加賀山弘美

いまは亡き母の姿は走馬灯衣縫ふうし

る背おぼろに回る

柴田キミコ

八十をとうに超えたるきようだいよ

六人が集う事もなき今

上田 恒子

◆俳句

高山海月俳句会

白南風や五分遅れて路線バス

川口 京仙

散歩道畠抜け出し花かぼちゃ

冷奴頭を冷やして明日とする

宇都宮美代子

西田さいこ

宇和柿句会

梔子の香りに動く園の景

石野 桂子

山の端に夏に入りたる雲を置く

上田 冴子

風止みしとき芽柳の色となる

宇都宮治子

銀杏吟社

花菖蒲守る人の背丸まりて

中田 美紀

亡き母の夢たたみたる浴衣かな

稲垣 秋江

雨模様大きくうねる青田波

山崎千津恵

れんげ草句会

校庭に蟬の鳴き声降るやうに

河野千鶴子

両隣り鳶のからみし空家かな

加藤やすこ

恋文のやうな七夕願ひかな

大崎 康代

中川俳句会

母の忌を姉妹で修すかのこ百合

玉井 羊子

星祭る平和な世界願ひつつ

村上 和子

くりかえし芝刈機押す青き芝

すいほう



お誕生おめでとう

お く や み

6月21日～7月20日届出分（数称略）。親族の承諾を得て掲載しています。掲載を希望しない場合は届出の際にお伝えください。この記事を営利目的に利用することを禁じます。

福祉相談

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。予約不要。

三瓶北公民館

9月14日（水）午前10時～正午

石城公民館

9月28日（水）午前10時～正午

問 市福祉総合相談センター ☎ 62-1150

結婚相談

結婚推進委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

9月12日（月）午後1時～3時

教育保健センター

9月5日（月）午後4時～6時

野村公民館

9月24日（土）午前10時～正午

三瓶文化

9月15日（木）午後1時～3時

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

人権相談

差別や変なうわさを立てられた場合などに相談できる人権相談。予約不要。

高山公民館

9月7日（水）午後1時～3時

城川支所

9月15日（木）午前9時30分～11時30分

問 人権啓発課 ☎ 62-6492

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。市社会福祉協議会主催。予約不要。

田之浜公民館

9月7日（水）午後1時30分～3時30分

市社会福祉協議会 宇和支所

9月5日（月）午後1時～3時

野村保健福祉センター

9月14日（水）午後1時～3時

城川支所

9月15日（木）午後1時30分～3時

三瓶支所

9月12日（月）午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306

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。市社会福祉協議会主催。予約不要。

田之浜公民館

9月7日（水）午後1時30分～3時30分

市社会福祉協議会 宇和支所

9月13日（火）午後1時～3時

9月27日（火）午後1時～3時

野村保健福祉センター

9月13日（火）午後1時～3時

城川支所

9月15日（木）午前9時30分～11時30分

三瓶支所

9月12日（月）午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306

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。市社会福祉協議会主催。要予約。

城川支所

9月15日（木）午前9時30分～正午

問 市社会福祉協議会 城川支所 ☎ 82-1266

三瓶支所

9月12日（月）午後1時～3時30分

問 市社会福祉協議会 三瓶支所 ☎ 33-3046

育児相談

母乳や離乳食について聞きたい、発達を見てほしいなどの相談に、保健師や栄養士、助産師が応じます。要予約。

教育保健センター

9月15日（木）午後1時30分～2時30分

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

三瓶支所

9月12日（月）午前10時～11時

問 三瓶支所生活福祉課 ☎ 33-1313

登記相談

土地の相続などの相談に司法書士が対応します。市社会福祉協議会主催。要予約。

市社会福祉協議会 宇和支所

9月16日（金）午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 宇和支所 ☎ 62-3770

子育て相談カフェ

子育てに不安を感じる保護者の相談に応じます。ちょっとした心の休息に来ませんか。予約不要。

市図書交流館まなびあん

9月8日（木）午後1時30分～3時30分

9月22日（木）午後1時30分～3時30分

電話相談も受け付けています

☎ 080-5664-7782（月～金曜日の午前9

時～午後5時）

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

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、成年後見などご相談ください。
相談料は（1時間ごと）
個人的なご相談は **5000円**（税別） 事業者のご相談は **1万円**（税別）
一定の減額以下の方には **無料法律相談** もあります。また弁護士費用の **分割払い** 制度もあります。
まずはお気軽にお電話ください！ ☎ **0893-57-6266**
そして詳細はウェブサイトへ！ <http://www.murakami-law.net>
大洲市中村 231 愛媛県道ビル2階1号
（JR大洲駅から徒歩1分・徒歩2分）
LINE@始めました



西予CATV賞
「イーッだ」
林 ふさこ (74歳・野村町)



四国西予ジオパーク賞
「ブナの原生林ほか18作品」
城川小学校令和3年度4年生19名 (城川町)

感動でつながり、未来へつなぐ。

第27回全国「かまぼこ板の絵」展覧会から 入賞作品を紹介



47都道府県と海外(インドネシア、フランス、モンゴル)から6148点の作品を一堂に展示した「第27回全国「かまぼこ板の絵」展覧会」を開催中です。作品に込められた想いを味わってみませんか。ぜひお越しください。

前号に続き、入賞作品の一部を紹介します。今回は、市内の入賞作品3点(優良賞・奨励賞を除く)です。

開催期間 12月4日(日)まで

開館時間 午前9時〜午後5時(毎週火曜日休館。祝日の場合は翌平日)

問 市立美術館ギャラリーしろかわ ☎82-1001



愛媛県教育委員会教育長賞
「未来へタイムスリップ」
皆田小学校令和3年度3年生7名(宇和町)

有料広告

古谷 佑一
税理士事務所

相続税や贈与税のこと
個人事業や法人経営のこと

相談無料 ☎0894-62-8816

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 愛媛県知事許可(般-3)第18658号
南予総合サービス(有)
西予市宇和町明間1236-1
TEL 0894-69-8551

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・金券も高価買取 質預りも

亀田 質店

営業時間 9:00〜20:00 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)より旧56号線へ150m

シルバー人材センター

お仕事と会員を募集しています!

◆ 剪定 ◆ 草刈 ◆ 草取り ◆ お墓掃除
◆ 生活援助サービス など【料金等はお問合せ下さい】
※人でもお気軽にご依頼下さい!

住所: 西予市三瓶町南1-380-1 西予市三瓶支所内
一軒社団法人 西予市シルバー人材センター
TEL (0894) 33-0190

広告募集中

問 情報推進室
☎ 0894-62-6404

編集後記

特集記事の中でも紹介した減塩みそ汁をいただきました。「初めての人には少し薄いと感じるかも」と言われていたのですが、恐る恐る飲んでみると、しっかり味が付いていて、普段のみそ汁よりも優しい味。減塩と聞くと「おいしくない」「薄い」というイメージを持たれがちですが、ただ塩分量を減らすだけではなく、別のものに置き換えるなど少しの工夫でおいしく減塩に取り組めることが分かりました(真)