

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



巻  
頭

食べよる？朝ごはん





保育園児と保護者を対象とした親子クッキングで作った朝食（豆腐どんぶり、みそ汁、元気サラダ）

巻頭

# 食べよる？朝ごはん

「時間がない」「朝は、おなかが空いてない」  
 このような理由で朝食を抜いていませんか。  
 そのままの状態が続けば、病気につながる恐れも  
 朝食を毎日食べるための工夫とは。

新型コロナウイルス感染症の影響で掲載情報が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

- 03 巻頭 **食べよる？朝ごはん**
- 10 子どもたちの夏の思い出  
**せいよサマーキャンプ**
- 12 市職員を熊本県人吉市に災害派遣
- 13 「必要な機能は何か」グループで意見交換  
地域づくり活動センター市民検討委員会
- 15 5年後の整備完了に向けて  
肱川河川改修事業説明会  
10月12日オープン 災害伝承展示室
- 16 飲食店での新型コロナウイルス感染症  
感染拡大防止にご協力を
- 18 **新たに2品が認定  
四国西予ジオの至宝**
- 21 **西予市職員採用候補者試験  
医療職・介護職3次募集**
- 23 回答締切は10月7日 令和2年国勢調査
- 24 個人住民税の税制改正



せいよマスクかわいいのにな～  
 僕が着けると怖いって言われちゃったよ・・・  
 でも、オリジナルマスクっておもしろいよね。  
 みんなは普段どんなマスク着けてる？

On the Cover



三瓶保育園の園児と保護者を対象にした親子クッキング。叶橙くんは普段からお母さんの料理も手伝います。おいしくできた朝食にご満悦です。  
 撮影日：8月21日 撮影場所：三瓶町朝立

朝食抜きが引き起こす

## 3つの悪影響

- 午前中に力が出ない。集中できない
- 糖尿病やその一歩手前の耐糖能異常の発症リスクが高くなる
- 代謝異常のリスクが高くなる



# 20代では2人に1人が欠食 朝食を食べないことで 体に起こる影響は

昨年取ったアンケートでは、ほとんどの世代で5年前と比較して朝食を毎日食べる人は減少という結果に。

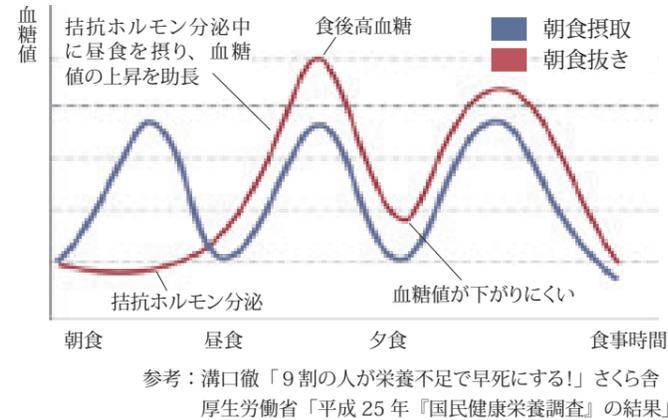
専門家が語る朝食を抜くことで生じる体への影響とは。

愛媛大学医学部  
附属病院



栄養部部长・管理栄養士  
利光 久美子さん

### 朝食抜きで高血糖に 将来的には糖尿病の恐れも

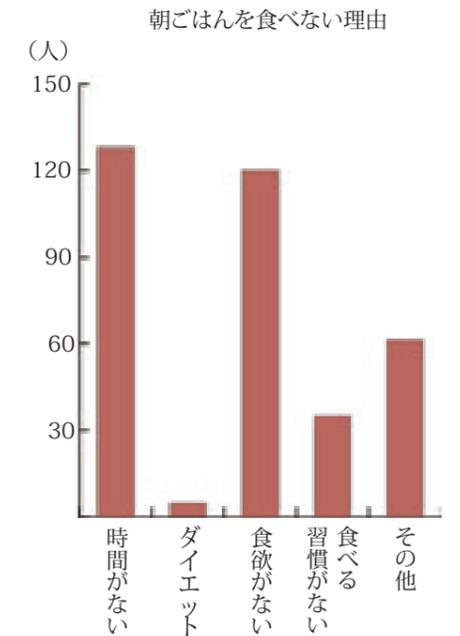
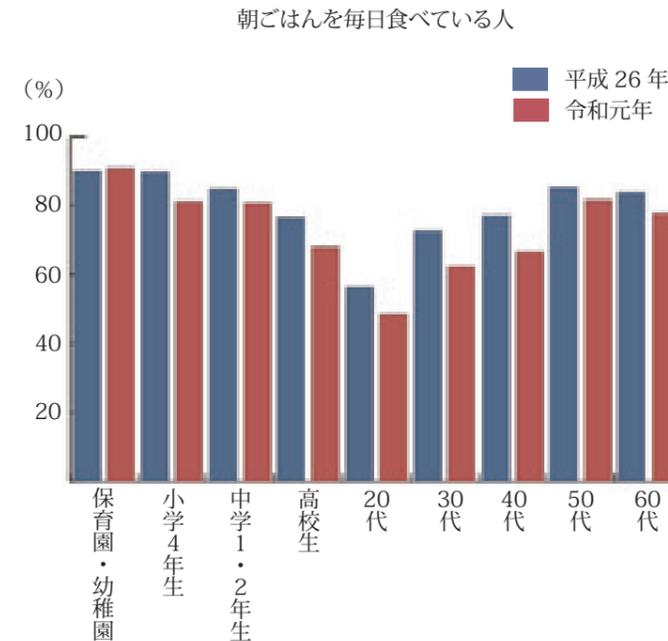


朝食を抜くと、学習や運動能力のパフォーマンスが低下したり、やる気も起きにくいと言われています。食事は、末梢組織まっしょうしゅうに存在する体内時計の時刻決定に関わっているとされ、朝食の摂取時刻が、1日の活動開始時刻になります。開始時刻設定には、タンパク質と炭水化物の両方が必要であることも明らかにされています。

朝食を取ることが少ない人ほど肥満になりやすい傾向です。朝食抜きで活動しようとするとう血糖値を上げるインスリン拮抗ホルモンが働き、血糖値が下が

らないよう体内で調整します。しかし、ホルモンが出ているときに丼物やラーメンなどのカロリーの高い昼食をとると、食後の血糖値がいつもより高くなります。その状態を繰り返すうちに空腹時の血糖値が上がり、糖尿病の発症リスクも高くなります。糖尿病は、サイレント・キラーとも呼ばれ、知らず知らずのうちに体をむしばむ恐ろしい病気です。

朝食を抜くと将来の健康に影響します。毎日、朝食を取ることを意識し、健康増進や疾病予防に努めましょう。



### 5年前と比較して減少 朝食を毎日食べる人

市は食育推進のために、平成28年度に第2次西予市食育推進計画を策定しました。計画では、生活習慣病予防のために、「朝ごはんを食べる」を行動目標の1つに掲げています。

昨年、食育推進の状況を把握するためにアンケートを実施。およそ3000人から回答を得ました。結果は5年前と比べて、ほぼ全ての世代で毎日朝食を食べる人が減少。特に、20代では2人に1人が欠食していることが分かりました。

欠食の多い高校生と20代、40代成人には朝食を食べない理由も調査しました。最も多かった回答が「時間がない」次いで「食欲がない」です。

### 朝食抜きが体に与える影響は

「朝食を抜くと午前中に集中できなくてよく言われますが、それだけではありません。朝食を抜くことが習慣になると糖尿病の発症リスクも高まります」そう話すのは愛媛大学医学部附属病院栄養部長の利光久美子さんです。



# 最初は1杯の牛乳だけでも 今日からできる 朝食を食べるための工夫

アンケートの朝食を食べない理由で上位を占めた「時間がない」と「食欲がない」。少し生活習慣を見直すことで朝食が食べられるようになるかもしれません。

## 朝食時におなかが空いてない

夕食が遅い、夜食を食べる人は食習慣を見直しましょう。まずは、満腹にならない消化の良いものに変更を。

### 逆効果になる恐れも 朝食抜きダイエット



朝食を抜くことで代謝異常のリスクが高まることが分かっています。代謝が悪くなるとメタボリックシンドロームなどの疾患になる恐れも。

朝食抜きは、ダイエットに逆効果かもしれません。

起きたときにおなかが空かないのは、前日に食べたものがまだ胃の中に残っているためです。

夕食が遅い、または夜食を食べるという人は夕食を早めの時間に取り、夜食をやめると朝食時に空腹になります。

仕事などの都合で、夕食を取る時間が遅くなる人は消化が早いものを食べましょう。

消化にかかる時間	食品例
2時間以内	食パン、冷奴、白身刺身、果物
2～3時間	白飯、煮魚、煮物、生野菜
3～5時間	中華麺、焼肉、焼魚、ハム
5時間以上	天ぷら、バター、唐揚げ

## 朝食を食べる時間がない

毎朝、必ず何か食べる、飲むようにしましょう。最初は牛乳だけでもかまいません。

いきなり、主食や主菜、副菜がそろった朝食を準備することは困難です。まずは、毎朝、何か1つだけでも食品を食べる、または飲む習慣を身に付けましょう。

初めは、牛乳やバナナなどがおすすめです。段階的に食べるものの量や種類を増やしましょう。

ステップ1	そのまま、食べられるもの	ごはん、食パン、果物、納豆、牛乳、ヨーグルトなど
ステップ2	少し手を加える	ゆで卵、みそ汁、サラダなど
ステップ3	主食、主菜、副菜をそろえる	主食：ごはん、パン 主菜：魚、肉、卵 副菜：野菜、果物

### ■手軽に食べられる朝食におすすめの食品

#### 牛乳

糖や脂肪など活動に必要な栄養素が多く含まれています。時間のない人でも手軽に飲むことができます。

#### バナナ

ブドウ糖やデンプン、食物繊維など含まれる栄養素が多いことが特徴です。食物繊維は糖の吸収を抑えるため、血糖値の上昇を緩やかにする効果も。

### ■単独で食べることを避けたい食品

#### 砂糖が多く含まれる食品

菓子パンなどの砂糖が多く含まれる食品は血糖値の急激な上昇につながります。

#### 食べるときは他の食品と組み合わせる

砂糖が多く含まれる食品を食べるときは、目玉焼きやサラダなどを組み合わせることで、満腹感を得られ、急激な血糖値の上昇を抑制できます。

## 子どもの頃から続く朝食を食べる習慣 忙しい朝は前日に作り置きも



松本 一良さん・まいさんファミリー  
= 宇和町下松葉 =



ある日の松本さん家の朝食

家を出る時間が違うので、家族そろって朝食を食べることは難しいですが、毎日必ず食べています。夫婦ともに子どもの頃からずっと朝ごはんを食べる習慣はあって、それが続いている感じます。

朝は時間がないので、残り物を使ったり、前日に作り置きをしたりして、子どもたちにも協力してもらいながら準備しています。

## 保育園に通う園児と保護者が対象 親子クッキング



保育園に通う園児とその保護者を対象にした親子クッキング。今年度は朝食をテーマに講座と調理実習を実施しています。

### ■今年度は三瓶保育園で実施

8月20日（木）、21日（金）に三瓶保育園で実施した親子クッキング。2日間で27組の親子が参加しました。

### 参加者の感想

- ・今回で3回目の参加です。子どもと一緒に料理ができる良い機会になっています。普段の朝食に何を足したら、より良くなるのか勉強になりました
- ・朝食の充実のために、出汁を取ってみそ汁を作ってみようと思いました

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## 環境が変わっても 朝食を食べ続けるために 簡単レシピを公開中



朝食を食べる習慣を失うきっかけの一つが環境の変化です。進学や就職など環境が変わることによって、朝食を食べなくなるというケースが多くみられます。

1人暮らしになっても簡単に手早く作ることができるメニューをまとめた「せいよし旬採旬食マップ」を市ホームページで公開中です。毎月1日にレシピを更新しています。

### 研修参加者にはレシピ集も

市が開催する研修会などに参加した人は、レシピ集を受け取ることができます。

研修会に関する詳細はお問い合わせください。

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407



# 大切なのは習慣化 朝食を食べて健康に長生き

「食べないと調子が悪いくらいになります」  
一度、食べるようになれば習慣化する朝食。  
市内では、朝食の習慣化に向けた取り組みも

「子どもたちは、朝ごはんを食べないと機嫌が悪いくらいです」  
そう話すのは松本まいさんです。忙しくても、作り置きなどを活用しながら、家族7人の朝食を準備。家族全員に朝食を食べる習慣がついています。

### 将来の自分のために 牛乳1杯から始めませんか

今は、朝食を抜いても「午前中、集中できない」と感じるだけかもしれない。しかし、欠食が習慣化すると、将来的に糖尿病になるリスクが高まります。

最初のうちは、朝食は取りにくいですが、ほんの少しの工夫で食べる習慣を身につけられます。

愛媛大学医学部附属病院栄養部長の利光久美子さんも「一度食べる癖がつくと、食べないと調子が悪いくらいになります。朝を習慣化することが健康で長生きできる体につながります」と話します。  
これから先の自分のために、まずは1杯の牛乳から始めてみませんか。



11



13



12



14



15



1



10

12「サマーキャンプアケハマン」のテーマは環境と防災。参加した子ども12人はペットボトルで作ったイカダで海に34イカダを組み立てる。1隻作るために必要なペットボトルは108個5昼食を自分たちの手で。この日のメニューはカレーライス6防災学習の一環として、避難所で使われる感染防止のためのテントを設営78三瓶地区の「アドベンみかめDay」は日帰り開催。班対抗のスイカ割りで盛り上がる910子どもたちが絵を描いた世界に1つだけのペットボトルイカダが完成1115宇和地区では、日帰りキャンプ「せいよサマーアドベンチャー」を開催。2日間で38人が参加。午前中は卯之町の町並み散策。指令書を基にチェックポイントを巡り、カルタ取りやしりとりなどのゲームに挑戦12大人気の水鉄砲バトル。頭に付いているポイに穴を開けたら勝ち1314「これがいいかな」竹の水鉄砲作り。作り方を教えてくれるのは地元の竹細工名人



16

## 子どもたちの夏の思い出 せいよサマーキャンプ

小学生を対象にしたサマーキャンプを8月4日に三瓶地区、7日、8日に明浜地区、18日、19日に宇和地区で開催しました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、参加者数を制限するなど感染症対策を講じてのキャンプになりました。



9



7



5



4



2



8



6



3

令和2年  
第2回臨時会

新型コロナウイルス感染症対策に  
およそ1億5000万円を補正

令和2年第2回西予市議会臨時会は8月12日(水)に開催され、議案1件が原案どおり可決されました。

一般会計補正予算

一般会計予算の総額に、歳入歳出それぞれ1億5040万7000円を追加。356億5459万7000円とする。主な補正予算は次のとおり。

地域公共交通確保維持改善事業

295万円

市内公共交通の維持確保を図るために、タクシー・ハイヤー事業者と貸切バス事業者に対する応援給付金を計上する。

地域共生型交流拠点施設管理運営事業

104万円

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、指定管理者のキャッシュレス決済ができるレジスターやバーコードシステムなどの導入にかかる購入負担金を計上する。

木材価格緊急対策事業

1500万円

新型コロナウイルス感染症の影響

響で木材価格が下落した山林所有者に対する補助金を計上する。

小学校情報教育振興事業

3219万円

児童・生徒への端末整備事業に関する端末ケースや学習支援ソフトの使用許諾料などを計上する。

新型コロナウイルス感染症対策事業(児童福祉費)(幼稚園費)

483万円

児童福祉施設などの職員と園児などを対象とした感染症に関するオンライン研修を行うための液晶ディスプレイなどの購入費を計上する。

新型コロナウイルス感染症対策事業(保健体育費)

3601万8000円

飛沫防止を図るために市内の7体育施設のトイレ洋式化と網戸設置にかかる工事費、多数の来館者が見込まれる施設に発熱者を感じする赤外線サーマルカメラと簡易体温感知システム導入にかかる費用を計上する。

地域づくり活動センター市民検討委員会  
「必要な機能は何か」意見を出し合い検討



地域づくり活動センター市民検討委員会の様子

地域づくり活動センター市民検討委員会の第4回を7月31日(金)、第5回を8月18日(火)にそれぞれ開催しました。

委員会では、地域づくり活動センターに必要な機能をテーマにグループ討議を実施。地域を支える仕組みづくりの重要性や人材確保、財源などさまざまな課題、検討事項について意見が出されました。

市公民館分館制度分科会も開催

西予市公民館分館制度分科会も第2回を7月31日(金)、第3回を8月11日(火)に開催。

三瓶地区の公民館と分館、他地区の公民館と集会所の現状について、市からの説明を基に、情報共有を行い、さまざまな意見が出されました。

第3回分科会は7人の傍聴がありました。

市民検討委員会と分科会の議事録は市ホームページで公開しています。

問 まちづくり推進課 ☎ 62・6403  
生涯学習課 ☎ 62・6415

「受けた恩を返すチャンスをいただいた」  
市職員を熊本県人吉市に災害派遣

令和2年7月豪雨災害で被災した熊本県人吉市に職員を派遣しました。

今回の派遣は平成30年7月豪雨災害の際に支援を受けた熊本市から要請を受けたもの。8月1日(土)から9月1日(火)までの間、5班15人の職員が交代しながら、300人以上が避難する熊本県人吉市の避難所運営業務に従事しました。



出発式で意気込みを話す

7月31日(金)には出発式を開催しました。

管家市長は「新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちが被災した時に大変な状況だが、被災した人に勇気を届けてほしい」と激励。派遣職員は「野村地域が受けた恩を返すチャンスを得た。現地に行きたくても行けない人の分まで、一生懸命支援したい」と意気込みを話しました。



人吉市の避難所で従事する職員

献血を積極的に推進  
野村支所が厚生労働大臣賞



献血の推進に積極的に協力したとして、市野村支所が厚生労働大臣表彰を受賞しました。野村支所は平成7年度に続き、今回で2回目の受賞です。

医療技術が進歩した現代でも血液は人工的に作ったり、長期保存したりすることはできません。献血は輸血や血液製剤を必要とする患者のために、私たちができる無償のボランティアです。引き続き、献血にご協力をお願いします。

問 野村支所生活福祉課 ☎ 72-1113

乾シイタケで全国2位  
3年連続の入賞

高橋 征敏さん(39)

野村町予子林



全国  
2位

第53回全農乾椎茸品評会審査会(6月24日、埼玉県)こうしん大葉中肉の部で、高橋征敏さんが全国2位に当たる林野庁長官賞を受賞しました。高橋さんは3年連続の林野庁長官賞受賞です。

コメント「入賞の知らせを聞いたときは、傷つけないように採取から乾燥、選別まで1枚1枚丁寧に扱ったシイタケが評価されてよかったという思いでした。今年は、都道府県ごとに競う団体の部で愛媛県が優勝。自分の入賞よりも、普段から一緒に勉強会をしている仲間と優勝できたことがうれしいです」

## 5年後の整備完了に向けて 肱川河川改修事業説明会

肱川河川改修事業説明会が8月28日（金）に乙亥会館で開催され、105人が参加しました。

野村地区の中心部を流れる肱川は平成30年7月豪雨によって氾濫し、甚大な被害が出たことから、肱川水系河川整備計画に野村地区での河川改修が新たに位置付けられ、整備対象とする流量を始めとした河川改修工事の方針が示されました。

今回の説明会では、県が計画に基づいて詳細な測量や地質調査を行い、調査結果を踏まえて検討した河川改修工事の具体的な工法やその範囲などについて説明しました。



### 河川改修の完了予定は令和6年度

今回の河川改修とダムの洪水調節などによって平成30年7月豪雨と同規模の洪水が発生しても、野村地区では氾濫の発生防止または軽減できます。

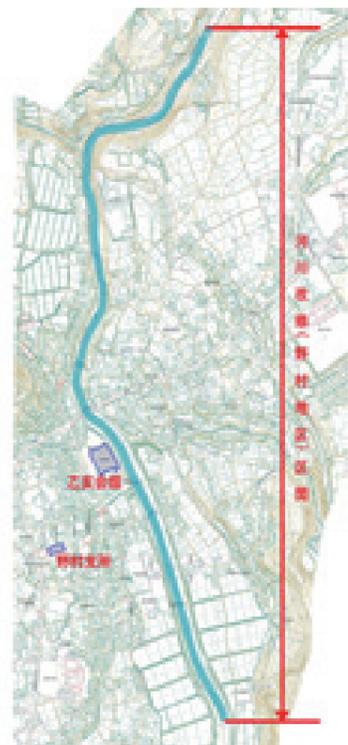
河川改修の対象区間は、野村町荷刺の権現橋の上流（阿下地区、平治集会所付近）を起点に、野村町荒瀬地区付近下流までのおよそ2.2kmの区間です。

河川改修後は野村ダムからの放流量1000m<sup>3</sup>/sに、周辺の支川を流れて合流する300m<sup>3</sup>/sを加えて、区間全域で1300m<sup>3</sup>/sを安全に流すことができる見込みです。改修工事は今年度から始まり、完了は5年後の令和6年度を予定しています。

今後、県西予土木事務所を中心に改修事業が進められていきます。市は事業推進のために、野村地区河川整備促進協議会などで出た意見をつなげていく予定です。引き続き、ご協力をお願いします。

河川改修事業の詳細は、県西予土木事務所までお問い合わせください。

問 県西予土木事務所 ☎ 62-1331



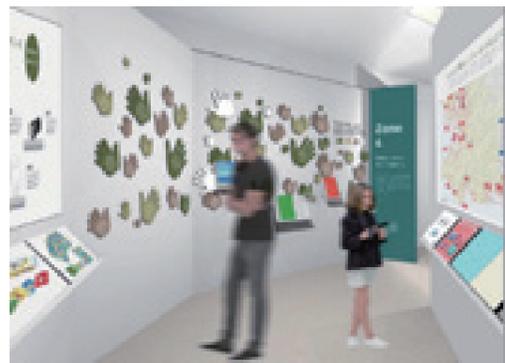
問 復興支援課 ☎ 62-1455

初日は、乙亥会館でオープニングセレモニーを開催。13日（火）から一般利用できます。展示室の利用は無料です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



平成30年7月豪雨災害の記録と記憶を後世に伝えていくことなどを目的として、乙亥会館に整備中の災害伝承展示室。オープン日が決定しました。

オープン日 10月12日（月）



災害伝承展示室の完成イメージ

## 10月12日オープン 災害伝承展示室



# 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

## ハード・ソフト一体の治水対策検討 肱川流域治水協議会が発足



写真提供：肱川流域治水協議会

近年、激甚化する水害に対応し、河川流域の関係者が協働して被害軽減に取り組む流域治水を推進するため、「肱川流域治水協議会」が発足しました。

この協議会は、国と県、河川周辺市町の代表者などで構成されています。県内では西予市、大洲市、内子町が参画。8月17日（月）に大洲市で設立総会が開催されました。

### 今年度末には肱川流域治水プロジェクトを公表

肱川流域治水協議会では、今後、河川や流域に関する対策、避難や水防などの検討を重ね、今年度末に「肱川流域治水プロジェクト」を公表する予定です。

その他にも、国と県が共同で進めている河川改修工事などの着実な推進や避難行動に必要な情報提供を迅速に行うための対策など、ハードとソフトが一体となった対策を検討していきます。

詳しくは、国土交通省ホームページをご覧ください。



問 建設課 ☎ 62-6410

## 10月活動開始予定 災害語り部



平成30年7月豪雨災害を風化させず、災害の記録と記憶を後世に語り継いでいくために、「災害語り部」活動が始まります。

### 災害語り部とは

災害語り部の活動は、浸水被害のあった地域を歩きながら、当時の様子や復旧・復興の様子などを語り伝えていくことや、乙亥会館内に整備する災害伝承展示室の案内をすることです。

災害語り部はジオガイドの経験者など7人で構成しています。今後も、人数を増やしていく予定です。今は、10月12日（月）の災害伝承展示室のオープンに合わせて、活動を開始するために、市と共同で準備を進めています。8月には、実際にガイドするコースの選定や伝えていく内容を定めるためのワークショップを開催しました。今後もワークショップや勉強会などを重ねていきます。

問 復興支援課 ☎ 62-1455

せいよクラブ

# Say!YO!CLUB

皆さんから寄せられた、身近な話題を紹介します

私は主人が育てた野菜をおよそ20年にわたって道の駅に出しています。

先日、1通のお手紙が届きました。その内容は「買った力ボチャの美味しさに感動して、筆を取りました」というもの。送り主は新居浜の方でした。

初めてもらったお手紙はとてもうれしくて、元気をもらいました。2人で頑張ってきたてよかったです。これからも2人で元気に野菜を出し続けたいと思います。(ペンネーム くにこさん)



「美味しさに感動した」初めてもらった手紙で元気に

コロナ禍の新しいイベント 魚成を彩る笹飾り

7月25日(土)から8月14日(金)まで、魚成地域振興会主催の「星に願いを明日元氣になーれっ!!」を開催しました。

このイベントは、コロナの影響で中止になった夕涼み会の代わりに開催。魚成公民館を笹飾りとイルミネーションで埋め尽くす「ササ見ネーションプロジェクト」と、住民が戸別に作った笹飾りを星に見立て、地上に天の川を作る「うおなし天の川プロジェクト」の2つを行いました。

準備期間は短かったですが、たくさんの方の協力を得て、魚成地区を笹飾りで彩ることができました。(ペンネーム ササミさん)



テーマは自由。待ちよります!

## おたより募集

### おたより方法

メッセージやエピソードとあわせて氏名(ペンネーム可)と連絡先を記入してください。メールの場合は題名に「せいよクラブ」と記載してください。文章は紙面の都合上、調整させていただくことがあります。

### 注意事項

コーナーの特性上、行政への要望や個人を誹謗・中傷するもの、勧誘や営業行為などにあたる内容は掲載できません。

### 送付先

【メールの場合】

jouhou@city.seiyo.ehime.jp

【FAXの場合】0894-62-1968

【ハガキの場合】

〒797-8501 愛媛県西予市宇和町卯之町三丁目434番地1 西予市役所政策推進課 情報推進室「せいよクラブ」宛



# 新型コロナウイルス

関連情報をお知らせします

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



## 飲食店での感染拡大防止にご協力を

飲食店での新型コロナウイルス感染症を防ぐために協力をお願いします。

### ■ 飲食店などの事業者の対応

#### 3密回避対策の徹底

こまめな換気や客室間の距離の確保、入店人数の制限など。

#### 業界団体の感染拡大予防ガイドラインの実践

外食業の事業継続のためのガイドラインや社交飲食業における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインなどを実践。詳しくは県ホームページをご覧ください。



#### 「えひめコロナお知らせネット」の活用

店舗などに掲示されているQRコードを利用者が読み取ると、必要に応じて県から通知が届きます。詳しくは県ホームページをご覧ください。



### 利用者も感染防止にご協力を

飲食店を利用するときは次のことに注意してください。

- ・3密回避の徹底
- ・大人数での会食や飲み会を避ける
- ・大声で話さない
- ・飲食時以外はマスク着用
- ・手洗いや消毒の徹底

問 県業務衛生課 ☎ 089-912-2395

## 気温が下がっても注意が必要 テイクアウトの食品管理

提供してから食べるまでの時間が長くなるテイクアウトは、店内での提供と比較して食中毒のリスクが高まります。気温の下がるこの時期も食品管理に注意が必要です。

### テイクアウト調理の注意点

- ・持ち帰りや宅配などに適したメニューを選定する(鮮魚などの生ものは避ける)
- ・提供数は施設設備の規模に応じたものにする

- ・加熱が必要な食品は、中心部まで十分に加熱すること
- ・調理済の食品は、食中毒菌の発生しやすい20℃～50℃に置かれる時間をなるべく短くし、10℃以下または65℃以上の適正温度で保存する



- ・購入者に対して速やかに食べるように口頭やシールなどで情報提供する

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## 自宅で本をインターネット予約

図書交流館にある本はインターネット上で検索  
や予約ができます。



### 予約するには

図書利用カードとパスワードが必要です。いずれも図書交流館で申請書を記入し、提出してください。

### 感染症コーナー

人間と感染症の歴史を知る



まなびあんに感染症コーナーができました。人類の歴史上、たびたび危険なウイルスや病気が流行し、そのたびに人間は根絶に向けて力を尽くしてきました。過去を知ること、今に生かせることもきっとあるはずです。

### その使い方、正しい？

間違いやすい英語表現を紹介



英語表現まちがいがし  
日本人のちょっとズレた英語 50  
著：フォークルック幹治  
発：DHC

英語表現の思いがけない間違いをクイズ形式で学ぶことができます。

問 市図書交流館まなびあん  
☎ 62-6420

## 地域の歴史と文化が育まれる背景 地形と地質編

歴史・文化が育まれる背景にはさまざまな要素があります。今回は地形や地質との関わりについてご紹介します。

### 地形が生み出す産業

宇和海沿岸はリアス海岸が特徴です。波穏やかな湾奥に浦が形成され、江戸時代にはイワシ漁が盛んでした。現在、海では養殖やシラス漁、山では柑橘栽培が盛んに行われています。宇和盆地では、弥生時代の早い段階から稲作が行われていました。江戸時代には、谷あいにつめ池を作り、近代以降は水田や農地整備を進め、作業効率と生産性の向上を図りました。野村、城川地区の河成段丘には土地はあっても水がありませんでした。そこで、ため池などで水を確保し、平地を生活や農業の場として利用しました。

### 当時の生活を支えた石灰岩

地質の例として石灰岩を見てみましょう。縄文時代、城川町穴神洞穴遺跡や中津川洞穴遺跡のような洞窟や岩陰は生活の場として利用されました。壮絶な開拓の歴史で知られる大野ヶ原では、カルスト台地を利用した酪農が盛んです。ポリエと呼ばれる広いくぼ地には水がたまるため、大根栽培や集落がつくられました。明浜地区では山で採った石灰岩を窯で焼いて石灰を作っていました。できた石灰は海を介して各地へ運ばれ、一時代を築きました。

このように、先人たちはその土地の地形や地質をたくみに利用して生活を営んできたのです。

問 スポーツ・文化課  
☎ 62-6416

## 「お金を払わないと裁判」という手紙が… 特殊詐欺に注意

特殊詐欺のメールや電話、手紙に注意してください。

### 相談事例

- ・電子マネーを購入して ID 番号を教えてください
- ・「口座が犯罪に利用されている。口座情報を教えてください」などと警察官や銀行員になりすまして連絡してくる。警察官や銀行員が暗証番号などを聞くことはありません
- ・現金を支払わないと裁判を起こすと記載された書類が届く

### 被害に遭わないために

- ・在宅時も留守番電話に設定する。心配な人は自動通話録音機の利用も有効

不安なときは西予警察署までご連絡ください。

問 西予警察署 ☎ 62-0110 警察相談電話 ☎ # 9110

## 新たに2品が認定 四国西予ジオの至宝

四国西予ジオブランド認定審査会を8月3日(月)に行い、厳正な審査の結果、「四国カルスト天然水ぞっこん」と「豆道楽豆腐」を四国西予ジオの至宝として認定しました。



四国西予  
ジオの至宝  
THE PRIDE OF SHIKOKU SAIO GEOLOGICAL



四国カルスト天然水ぞっこん

ジオサイトでもある四国カルスト大野ヶ原の中腹より湧きだしている中硬水を使用しています。衛生面の基準を満たす非加熱処理を実現した、水本来のおいしさを味わうことができるミネラル水です。

問 株式会社ぞっこん ☎ 089-984-3003



豆道楽豆腐

宇和盆地の土壌は九州の火山がもたらした灰を含む、保水性や透水性が高い「黒ボク土」からなります。豆道楽豆腐は、栽培に適したこの土壌で、地下から汲み上げたミネラル豊富な水で育てた大豆を加工した、味の濃い滋味豊かな豆腐です。

問 有限会社豆道楽 ☎ 62-1022

### 四国西予ジオの至宝とは

四国西予ジオパークに関連したストーリー性や市場性、独自性を特に有した商品を四国西予ジオの至宝として認定しています。認定された商品はさまざまなイベントや商談会の他、ふるさと納税の返礼品として、強く PR していきます。

今回認定された2品を合わせて、現在9品が四国西予ジオの至宝として認定されています。

### 認定商品を募集します

今年度中に再度、認定商品の募集を行う予定です。

#### 認定基準

- 次の4つの基準で審査しています
- ・商品と四国西予ジオパークのストーリー性があるか
- ・商品の独自性があるか
- ・消費者の信頼性や安全性を確保できているか
- ・市場性と将来性を確保できているか

募集の開始時期や申請方法は、四国西予ジオパークホームページなどでお知らせします。詳しくはお問い合わせください。

問 四国西予ジオパーク推進協議会 ☎ 62-6403



## 65歳以上が補助対象 インフルエンザの 予防接種



市は65歳以上の人などを対象にインフルエンザの予防接種費用を補助しています。

### 対象

市内に住所がある人で次のいずれかに当てはまる人

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上、65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などの障害があるまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害のある人

65歳の誕生日以前に予防接種を受けた場合は補助対象になりません。

### 接種期間

10月1日(木)～12月31日(木)

接種料金 1000円

### ■ 予防接種を受けるには

#### 医療機関を確認

高齢者インフルエンザ予防接種を実施している医療機関を確認します。医療機関は各戸配布のチラシまたは市ホームページで確認でき  ます。

#### 保険証を持って医療機関に

高齢者インフルエンザ予防接種では、接種券は発行しません。医療機関に行くときは保険証など年齢の確認できるものを持参してください。

問 健康づくり推進課

☎ 62-6407

## 西予市職員採用候補者試験 医療職・介護職3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(医療職・介護職)の3次募集を実施します。

### 募集人員

看護師9人程度、准看護師3人程度、介護福祉士1人程度、薬剤師1人程度、診療放射線技師1人

試験日時 11月29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

申込期間 10月1日(木)～10月30日(金)まで

### 申込方法

受験申込書(指定様式)を提出してください。様式は各市立病院ホームページからダウンロードまたは、各施設事務局で受け取ることができます。

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

## 大規模災害時に被災情報を収集 消防団リエゾン隊を提言

大規模な災害が発生した際に、被災地の情報収集のために組織されているのがリエゾン隊(災害対策現地情報連絡員)です。リエゾン隊は国や県、市町など行政機関によって組織され、現地で被災状況を確認したり、避難所のニーズを聞いたりします。

しかし、西予市は面積が広いので、大規模な災害が発生した際に、消防隊や市外から派遣されてくるリエゾン隊による情報収集が困難です。

そこで、地元消防団がリエゾン隊として情報収集を行



い、到着した消防隊などに引き継ぐことで、遠隔地域での迅速な災害対応につながることが期待されています。

市消防本部では消防団がリエゾン隊の役割を担うことを全国消防職員意見発表会で提言しました。

問 市消防本部 ☎ 62-0119

## スペインかぜから学ぶ感染症対策

今までに人類に最も大きな影響を及ぼしたウイルス感染症は、インフルエンザです。

1918年、第1次世界大戦中に発生したインフルエンザは「スペインかぜ」と呼ばれました。およそ3年間で、当時の世界人口の3分の1に当たる5億人が感染し、1700万人から5000万人が死亡したと報告されています。

最近では、2009年に「新型インフルエンザ」が流行しました。このときの感染者数が、25万人から50万人と言われていました。比較するとスペインかぜの感染者が多いことが分かります。

### スペインかぜ流行の理由は

スペインかぜのウイルスは、それまでヒトに感染しなかった鳥インフルエンザウイ

ルスが突然変異したものです。スペインかぜの流行は当時の人がウイルスに対する抗体を持っていなかったことが原因とされています。しかし、戦争中の若い兵隊にも多くの感染者、死亡者が出たことから、感染者が運び込まれる野戦病院の衛生環境が悪く、食事でも十分ではなかったことによる免疫力の低下が流行に関係したとも言われています。

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、3密の回避やマスクの着用、手洗いの徹底を行うとともに、過労を避けるなど、免疫力の低下を起こさないようにすることも重要です。

(西予市医師会 おか医院 岡浩)

## 「給与の債権を買い取ります」 増加する給与ファクタリングに注意

「給与の債権を売れば金銭を受け取れる」などと宣伝する「給与ファクタリング」に関する相談が全国の消費生活センターに寄せられています。給与ファクタリングとは給与債権を買い取って金銭を交付する貸金のことで、借金になります。

### 相談事例

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減り、お金が必要に。過去の債務整理などで一般的な消費者金融を利用できない人でも金銭を借りられる「ブラックOK」や「借金ではない」などの広告を信じて給与ファクタリングを利用したら、高額な手数料を請求されたり、強引な取り立てにあたりました。

給与ファクタリングを行う業者は「金利ではなく手数料だ」などと高額な手数料を請求してきます。貸金業法の登録を受けずに給与ファクタリングを行う事業者はヤミ金業者です。利用しないようにしましょう。

問 市消費生活センター ☎ 62-1285

## 虐待やいじめ 子どもの人権問題



子どもたちの命を守るのには、親はもちろん社会全体の責任です。しかし、虐待やいじめなどで、大切な命を失う子どもたちがいます。

子どもたちの命を脅かす人権問題を紹介します。

### 虐待

厚生労働省によると、平成28年度の児童相談所に寄せられた児童虐待相談は、12万2575件でした。年々増加しています。虐待事例の内訳は、身体的虐待や心理的虐待、ネグレクト、性的虐待などがあります。

### いじめ

平成30年度文部科学省の調査によると、全国で54万件を超えるいじめが認知されています。この数字は、全ての学校の8割でいじめが存在する計算になります。

認知されたケースのほとんどは解決に至っています。

### 子どもの権利

全ての子どもには子どもの権利条約に基づく4つの権利があります。

- ・生きる権利
- ・育つ権利
- ・守られる権利
- ・参加する権利

大切な子どもたちの命を守りましょう。

問 人権啓発課 ☎ 62-6492

**回答締切は10月7日  
令和2年国勢調査**



国勢調査は10月1日現在、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象にした調査です。9月中旬から調査員が訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなど配布しています。

回答はインターネットまたは郵送で

新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り、世帯と調査員が対面しない非接触の方法で調査を実施しています。回答は郵送またはインターネットで10月7日（水）までをお願いします。調査員による回収を希望する場合は情報推進室までご連絡ください。

回答期間

- ・インターネット 10月7日（水）まで
- ・郵送 10月1日（木）～10月7日（水）

問 情報推進室 ☎ 62-6404

**大きな土地を売買したときは  
市役所などへ届け出を**



一定面積以上の土地の売買などを行った場合は届け出ることが法で定められています。届け出をしないと罰せられる場合があります。

届け出の必要な土地

次の土地の売買や交換を行い所有権が移ったとき。1筆の面積が小さくても、合計面積が大きくなる場合は届け出が必要です。

- ・市街化区域 2000㎡以上（市内に該当なし）
- ・都市計画区域 5000㎡以上（宇和地区の大部分、野村・三瓶地区の中心部）
- ・都市計画区域外 1万㎡以上（市内全域）

届け出の手続き

売買の場合は買主が土地取引の契約を結んだ日から2週間以内に届出書などを土地のある市役所などに届け出てください。

問 政策推進課 ☎ 62-6421

**飛来するツルやコウノトリ  
見守るボランティアを募集**

宇和盆地に飛来するツルやコウノトリを見守るボランティアを募集します。主な業務は、観察者やカメラマンに対するマナー啓発や飛来状況の調査です。

募集期限 10月5日（月）午後5時

人数 若干名。応募者多数の場合は選考

活動期間 10月中旬頃～令和3年3月中旬頃

資格

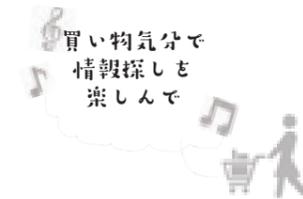
- ・人と生き物の共生する社会づくりに貢献したい人
- ・市内に住所がある人
- ・平日または土日のいずれかに定期的な見守りができる人

報酬 なし。必要な備品は貸与します

応募方法

市ホームページの申込書を環境衛生課に提出

問 環境衛生課 ☎ 62-1132



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。

イベント

**穏やかな海をカヤックで進んでみませんか**

人気の「あけはまシーカヤックツーリング」。穏やかな宇和海で、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。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合があります。

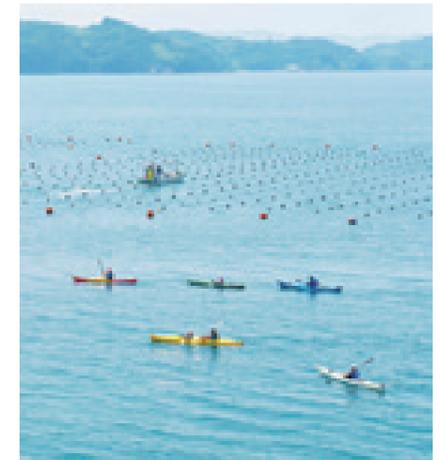
日時 10月10日（土）午前8時45分～午後3時30分

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

申込期限 10月2日（金）午後5時

問 明浜支所 産業建設課 ☎ 64-1287



**地域を歩いて楽しむ「フットパスin卯之町」**

フットパスとは田園や町並みなど地域に昔からある、ありのままの風景を歩きながら楽しむことです。今回は卯之町でフットパスを行います。独自の歴史や文化に触れることで、新しい発見もあるはず。歩きやすい服装、靴でご参加ください。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合があります。

日時 11月1日（日）午前10時～午後1時30分 少雨決行

コース 卯之町駅→卯之町の町並み→光教寺→開明学校旧運動場→宇和米博物館→卯之町駅

軒先市への立ち寄りやかまど炊き体験の見学も予定しています。

定員 20人程度。先着順 料金 1000円（昼食代含む）

申込期間 10月1日（木）～10月28日（水）午後3時

定員に達したら受付終了

問 文化の里休憩所 ☎ 62-3843



## 用法・用量を守るなど薬は効果的な服用を

薬の服用時は次のことに注意しましょう。

### 用法・用量を守る

使用量や回数を増減してはいけません。決められた量以上に用いると、副作用が出る場合があります。

### 服用時間を守る

- ・食前…食事のおよそ 30 分前
- ・食後…食事のおよそ 30 分後
- ・食間…食事と食事の間（食後約 2 時間後）

### 高齢者は特に注意

高齢になると身体機能が低下するため、薬が強効きすぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、医師や薬剤師に相談してください。

### 正しく保管する

誤飲を防ぐために子どもの手の届かないところに保管しましょう。

湿気や熱、光などに弱いので、直射日光の当たらない涼しい場所が最適です。



### 古い薬は処分を

処方された薬はそのときに使い切ることが基本です。残ったときは処分してください。似たような症状が現れたときに、自己判断で使用することは危険です。

問 県薬務衛生課 ☎ 089-912-2391

## 令和3年度から適用 個人住民税の税制改正

令和3年度から個人住民税に適用される主な税制改正について紹介します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。



問 税務課 ☎ 62-6401

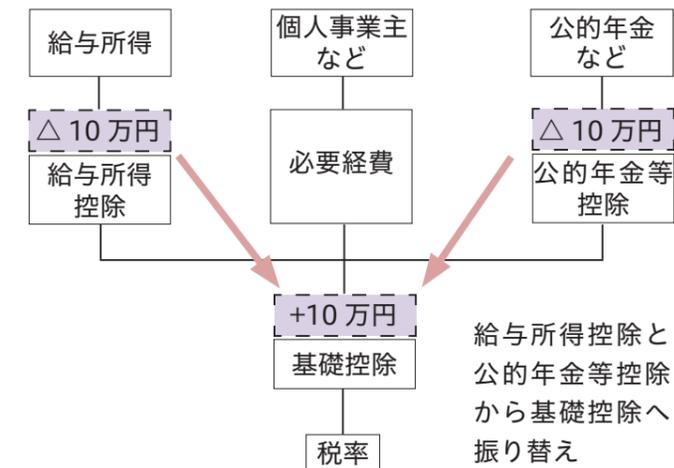


### 給与所得控除と公的年金等控除から基礎控除への振り替え

給与所得控除額と公的年金等控除額を10万円引き下げ、基礎控除額を10万円引き上げます。

### 給与所得と年金所得がある場合

給与所得と年金所得の両方がある人は、控除額減額によって負担が増えないように、給与所得の金額から10万円を限度として所得金額調整控除が適用されます。



## 若年がんの患者が対象 在宅療養の費用を補助します



市では若年がん<sup>がん</sup>に罹患した人が住み慣れた自宅で過ごすために、在宅療養に必要な費用の一部を補助しています。

### 対象

医師が一般的に回復の見込みがないと判断した20歳から39歳までのがん<sup>がん</sup>に罹患した人

### 補助対象

訪問介護や訪問入浴介護、福祉用具貸与、福祉用具購入にかかる費用

### 補助金額

サービス利用料の9割

上限は月額6万円

### 申請方法

詳細はお問い合わせください。

問 健康づくり推進課 ☎ 62-6407

## 漫画家榎本学ヴさん まなびあんに新作本を寄贈



広報せいよに掲載中の4コマ漫画「よっ！せい坊」の作者、漫画家の榎本学ヴさん（宇和町出身）から、市図書交流館まなびあんに新作本が寄贈されました。

寄贈された「へのへのカップせんせい」のシリーズは、漫画と絵本が合体した謎解きや仕掛けがいっぱいの児童書です。市内の図書交流館分館でも読むことができます。

### 榎本学ヴさんからのメッセージ

自分の本が故郷の図書館に並べられると思うとワクワクします！たくさん読んで、たくさん借りてくださいね！

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

### 給与所得控除

収入850万円以上の場合の上限引き下げ

給与収入が850万円を超える場合は給与所得控除の上限額を195万円に引き下げます。

23歳未満の扶養親族や特別障害者控除対象の扶養親族がある人と自身が特別障害者控除の適用を受ける人は、所得金額調整控除が適用されます。

### ひとり親世帯への課税見直し

性別や婚姻歴の有無に関わらず、生計を同じとする子を扶養親族とする合計所得金額が500万円以下の単身者にはひとり親控除が適用されます。

寡婦控除は合計所得金額500万円以下を対象とする所得制限が設けられました。

### 所得が135万円以下のひとり親は住民税非課税に

前年の合計所得金額が135万円以下であるひとり親に対して、個人住民税を非課税とします。

### 公的年金控除

収入1000万円以上の場合の上限引き下げ

公的年金等収入が1000万円を超える場合は公的年金等控除の上限額を195万5000円に引き下げます。

公的年金等収入以外の所得金額が1000万円を超える場合は公的年金等控除額を10万円引き下げ、所得金額が2000万円を超える場合は更に10万円引き下げます。

### 同一生計配偶者や扶養親族など 合計所得金額要件が48万円に

これまでは、同一生計配偶者や控除対象配偶者、扶養親族とするための要件として、合計所得金額が38万円以下と定められていました。

今回の改正によって合計所得金額要件が10万円引き上げられ、48万円となります。

## 野良猫と地域猫の無料不妊手術 11月中旬から開始

多くの野良猫が、感染症など公衆衛生上の問題から殺処分されています。

不幸な猫たちを1頭でも少なくするため、(公社)愛媛県獣医師会では、野良猫の不妊手術を無料で行います。ただし、不妊手術と耳先V字カット以外の費用は自己負担です。

**対象** 生後6カ月以上の雌の野良猫または地域猫

**実施頭数** 愛媛県内で約150頭

応募者多数の場合は選考を実施。当選者にのみ通知が届きます。

**申込期間** 10月1日(木)～30日(金)

**申込方法**

環境衛生課または各支所生活福祉課窓口で申し込み。印鑑を持参してください。

**不妊手術の開始** 11月中旬から

**問** 環境衛生課 ☎ 62-1132



## 移植を受けられる人は3% 臓器移植の意思表示を

臓器移植は病気などで臓器の機能が著しく低下した人を救う治療法の1つです。臓器移植は善意の臓器提供によって成り立っています。

国内で臓器移植を希望している人は1万4000人。それに対して1年間で移植を受けられる人はわずか3%です。

家族や友人と臓器移植について話し合い、臓器移植の意思表示を検討してみてください。

**意思表示の方法**

保険証や運転免許証、マイナンバーカードなどにある意思登録を記入することで意思表示ができます。

詳しくは、(公社)日本臓器移植ネットワークホームページをご覧ください。

**10月は臓器移植普及推進月間**

10月は臓器移植普及推進月間です。10月16日(金)には県内各地で街頭キャンペーンを行います。

**問** 県医療対策課 ☎ 089-912-2384

## 地域包括支援センター主催 「終活」をテーマにした研修会



令和2年度権利擁護研修会を開催します。テーマは終活。終活とは具体的に何をするのか、いつから始めるのが良いかなどについて、(一社)エンディングパートナーから講師を招き研修会を行います。入場無料。西予市共催。

**日時** 11月12日(木)午後2時～4時

**場所** 図書交流館まなびあん

**対象** 市内に住所のある人

**定員** 50人(先着順)

**申込方法**

地域包括支援センター宇和支所に電話申込

**申込締切** 10月30日(金)

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては開催を中止する場合があります。

**問** 地域包括支援センター宇和支所 ☎ 62-7730

## 年金見込額などをお知らせ ねんきん定期便

国民年金と厚生年金保険に加入している人には毎年誕生月にねんきん定期便が届きます。

**ねんきん定期便の内容**

ねんきん定期便には加入実績に応じた年金額などが記載されています。

**35歳、45歳、59歳のとき**

全期間の年金情報が封書で届きます。届いたねんきん定期便の内容に誤りがあった場合は同封されている年金加入記録回答票を提出してください。

**35歳、45歳、59歳のとき以外**

直近1年間の年金情報がはがきで届きます。

**問** ねんきん定期便専用ダイヤル

☎0570-058-555

## 10月の「いいやん!西予」 がん検診他

	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きらりチャンネルで「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。

**10/1～14まで**

・がん検診

・第26回全国「かまぼこ板の絵」展覧会作品を追加募集

**10/15～31まで**

・ファミリーサポート事業

・家庭教育・子育て応援グループ

**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



## 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。

10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**

10月4日(日)	土居内科(上松葉) ☎69-1285
10月11日(日)	松多クリニック(稲生) ☎62-6655
10月18日(日)	宇都宮内科クリニック(卯之町三) ☎62-7788
10月25日(日)	二宮医院(卯之町二) ☎62-0144

**野村・城川地区**

10月4日(日)	井関医院(野村町野村) ☎72-0030
10月11日(日)	おか医院(野村町阿下) ☎72-3456
10月18日(日)	宇都宮内科(野村町野村) ☎72-3333
10月25日(日)	野村病院(野村町野村) ☎72-0180

**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**

10月4日(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市徳森) ☎0893(57)9366
10月11日(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所 (八幡浜市大平) ☎0894(24)1199
10月18日(日)	亀井小児科(大洲市東大洲) ☎0893(24)3757
10月25日(日)	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が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。

## 未来への約束 公正証書が守ります

公証役場をご存知ですか。当事者の依頼により、次のような事務を行っています。

- ・公正証書の作成
- ・私署証書や会社などの定款に対する認証の付与
- ・私署証書に対する確定日付の付与

### 公正証書とは

法律の専門家である公証人が作成する公文書で、高い証明力があります。公正証書には遺言公正証書や任意後見契約公正証書などがあり、法律行為の確実性を期すために作成されています。

### 電話相談受付中

電話による相談を行っています。相談無料。  
10月1日（木）～7日（水）は公証週間です。

- 問 宇和島公証役場 ☎ 0895-25-2292  
八幡浜公証役場 ☎ 0894-22-2070

## 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。お茶を用意してお待ちしています。

### 市図書交流館まなびあん

10月8日（木）午後1時30分～3時30分  
10月22日（木）午後1時30分～3時30分

### 電話相談

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

## ひきこもり相談

原則として18歳以上のひきこもり本人とその家族を対象に、ひきこもり相談を行っています。精神保健に関する相談も。詳細はお問い合わせください。保健師が対応します。



八幡浜保健所 月～金曜日（祝日を除く）  
午前8時30分～午後5時15分

### 相談方法

電話相談（随時）、来所相談（要予約）

### 費用

無料  
問 八幡浜保健所 ☎ 0894-22-4111

## いよ西条ICが通行止め 2020年秋季工事

道路工事のため、松山自動車道の一部区間を通行止めいたします。

### 松山自動車道いよ西条IC

10月19日（月）～10月24日（土）の各日  
午後8時～翌朝6時まで

雨天時は10月26日（月）～10月28日（水）

### 迂回路

国道11号  
問 西日本高速道路（株）愛媛高速道路事務所  
☎ 089-905-0181



## 相談

## 行政書士による無料相談会

愛媛県行政書士会では、行政書士制度広報月間の取り組みとして無料相談会を開催します。

民法が改正され、相続に関するルールが大きく変わりました。相続に関する情報をお知らせします。

### 西予会場（市教育保健センター4階）

10月14日（水）午前10時～正午

### 問 愛媛県行政書士会八幡浜支部

☎ 0894-23-1541

## 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。

### 田之浜公民館

10月14日（水）午前10時～正午

### 野村公民館

10月28日（水）午前10時～正午

- 問 市福祉総合相談センター ☎ 62-1150

## 広報文芸

### 漢詩

東宇和吟社

新秋夜坐

巳に新秋に入つて月色清し

西風颯々早涼生ず

籬邊の蟲悟何訴へんと欲す

能く詩情を醸すも句未成らず

三好 松潮

### 短歌

三瓶短歌会

かなかなと慈しむやうに蝸の風はさ

やけく秋立ちにけり

松枝 季美

姑を看取りて最早五十年ながるる詠

経に思ひ廻らす

塚 なごみ

コロナ禍に心痛める日々なるも山路

を行けば三光鳥鳴く

大和田澄男

### 俳句

田之浜俳句会

灼熱の日本列島コロナ渦

須賀キヌ子

詰め合わせて帰省かなはぬ子に送る

二宮八千代

炎ゆる青染めし黒髪シャイな茶に

じん

### たわらこ俳句会

将棋指す秋扇手に礼をなす

堀田 美和

まどろみの夢に祭りの音高く

小濱 節子

文楽の褪せしポスター秋日受け

脇本美千代

### 宇和はこの木句会

風ありて川面をゆらす赤とんぼ

大野 都子

手花火や記憶の中の孫も母

上甲 純子

孫戻るまつ赤な頬に玉の汗

宇都宮サヨ

### 山田よもぎ句会

努力積む孫の毎日炎天下

ようこ

里帰りする人もなし盆の朝

みわこ

初堀りのサツマイモまだまだ小さい

くにこ

### いずみ句会

かき氷つもる話に崩れをり

菊池 共子

残されし男世帯の夜を濯ぐ

山本 文枝

朝の間といふも日の濃し田草取

三瀬 教世

## ■ 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

10月8日(木) 午後2時～4時

## ■ 家庭訪問

在宅での療養上の指導や介護の方法などについて、保健師が家庭訪問を行っています。希望する人は、お電話ください。

問 八幡浜保健所 ☎ 0894-22-4111

## ■ 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る人権相談。予約不要。

野村公民館

10月13日(火) 午後1時～3時30分

三瓶支所

10月13日(火) 午後1時～3時30分

問 人権啓発課 ☎ 62-6492

## 市民のういき(8月末)

人口	3万6740人(-50) 男1万7415人(-17) 女1万9325人(-33)
世帯数	1万7777世帯(-15)
出生	14人(-2) 男8人(-2) 女6人(±0)
死亡	46人(-6) 男25人(+3) 女21人(-9)

カッコ内は前月比

## ■ 行政に意見や要望があれば「行政相談」

総務省では、行政相談制度を周知し利用を促進するため10月19日(月)～25日(日)までの1週間を「行政相談週間」と定め、全国的に各種行事を行います。

西予市でも総務大臣から委嘱された相談員が、次の日程で行政相談を受け付けます。行政全般に関する苦情や意見、要望などを相談できます。予約不要。

狩江公民館 10月6日(火) 午前9時～11時

市役所1階相談室

10月13日(火) 午前10時～正午

野村公民館 10月5日(月) 午前9時～11時

城川支所

10月15日(木) 午前9時30分～11時30分

三瓶支所 10月20日(火) 午後1時～3時

問 総務課 ☎ 62-6400

## ■ 育児相談

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、保健師や栄養士が応じます。要予約。

教育保健センター

10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

野村保健福祉センター

10月26日(月) 午前9時～10時

問 野村支所生活福祉課 ☎ 72-1113

## ■ 【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。

市社会福祉協議会 宇和支所

10月23日(金) 午後2時～4時

問 市社会福祉協議会 宇和支所 ☎ 62-3770

野村保健福祉センター

10月6日(火) 午後1時～3時30分

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。

教育保健センター

10月5日(月) 午後4時～6時

城川支所 10月20日(火) 午後2時～4時

問 生涯学習課 ☎ 62-6415

## ■ 【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。

市社会福祉協議会 明浜支所

10月14日(水) 午後1時30分～3時30分

市社会福祉協議会 宇和支所

10月5日(月) 午後1時～3時

野村保健福祉センター

10月7日(水) 午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306

## ■ 【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。

市社会福祉協議会 明浜支所

10月14日(水) 午後1時30分～3時30分

市社会福祉協議会 宇和支所

10月13日(火) 午後1時～3時

10月27日(火) 午後1時～3時

野村保健福祉センター

10月6日(火) 午後1時～3時

市社会福祉協議会 三瓶支所

10月19日(月) 午後1時～3時

問 市社会福祉協議会 本所 ☎ 72-2306



「2人で目指す大牧場主」

# 黒河 尚紀さん =野村町大野ヶ原=

(写真左から) 弟の黒河佳紀さん、兄の黒河尚紀さん

1年前から野村町大野ヶ原地区で酪農と農業をしています。

大学進学を機に県外に出ていましたが、子どもの頃からの夢をかなえるために大野ヶ原に帰ってきました。祖父と両親、たまたま同じタイミングで帰ってきた弟も一緒に、乳牛およそ60頭や12ヘクタールの牧草、7ヘクタールの畑でダイコンやキャベツなどを育てています。

これまで、牛の世話や農業の手伝いはしてきましたが、今は責任があることが大きな違いです。最近では牛の繁殖もやらせてもらうように。責任と一緒にやりがいも感じています。

今年は新しくニンニクの栽培にも挑戦して、満足のいくものが収穫できました。ここなら、

広大な土地で自由に農業や酪農ができます。大野ヶ原ならではの魅力の1つです。

これからの目標は、大牧場主になること。僕が子どもの頃から思い描いてきた夢です。そのために、牛の頭数を増やし、気候にあった農作物を試しながら育てていきたいと思います。祖父が開拓したこの場所で、弟と2人で力を合わせて夢をかなえます。

Profile くろかわ・なおき

1996年、野村町大野ヶ原生まれ。趣味は音楽鑑賞。気遣い上手な2つ年下の弟、佳紀さんとは昔から友達のような関係。

有料広告

人生の大事な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 (野村町大野ヶ原)

借金、民事・刑事訴訟、交通事故、相続、債権回収などご相談ください。

初診料は (1) 時間ごと

個人向け初診料 5000円程度 企業向け初診料 1万円程度

〒797-8501 西子市宇和町卯之町三丁目424番地1  
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>

大野ヶ原地区の環境意識の高まりを1号 (JR大野ヶ原駅から徒歩1分・徒歩2分)

地域密着の情報満載！

色んなジャンルの番組を放送中!!

KT西CATV株式会社 TEL 0894-62-7811

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!!

西子市許可 興産建設者

## 南予総合サービス㈱

西子市宇和町明岡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

今号の特集テーマは「朝食」。実は僕も朝はおなかが空いてなくて、朝食を抜くことがあります。子どもの頃は食べていましたが、環境が変化するにつれて、徐々に朝食を食べない習慣が身についていきました。

今回の取材を終えて、健康のために朝食を毎日必ず食べることを決意しました。まずは、ヨーグルトを食べることから始めています。皆さんは朝食、毎日食べていますか (真)