

すつきりお腹をめざそう！





7/13

一本松地域のともしび母親クラブ(尾崎浪子会長)・町連合婦人会一本松支部(森岡眞由美支部長)の会員20名が参加した環境浄化教室「えひめAI-2」講習会です。

7/5

福山ヒロ子さん(深浦)の飼われている生後4カ月のメス犬のレイ・オス犬のゴウが、朝夕の散歩時に捨てられた空き缶を回収しています。皆さん、犬にも迷惑をかけぬよう、空き缶やペットボトルは、必ずごみ箱に捨てましょう。



6/17

南しく御荘公園グラウンドで開催された「第2回町小学生ソフトボール大会」(低・高学年の部、計10チームが参加)の高学年の部で、優勝した船越スポーツ少年団の皆さんです。

6/28・29

内海中学校1年生26名が「海の学習活動」として、須の川海岸でシュノーケリングや鯖網代(平瀬地区)までのシーカヤック、須の川公園の宿泊体験を実施しました。



7/7

「フレッシュ本松」(平成9年4月27日オープン)の150万人目の来場者となった山代直美さん(御荘平城)に、田中一光支配人が花束と記念品を贈呈しました。



表紙の写真コメント

7/11 特集テーマ「すっきりお腹をめざそう」の写真撮影に快くご協力いただいた濱見豪さん(中川)です。濱見さんのトレーニングする姿を見て、継続して努力することの大切さがよく理解できました。



7/1

本庁前で行われた「社会を明るくする運動」広報パレード出発式に参加しました。

本町においても、地域経済の低迷による雇用問題や少子高齢化などの諸問題を抱え、厳しい財政状況ではありますが、住民の皆様への積極的な町政への参画をいただきながら、第一次産業を核とした地域経済の活性化、更なる行財政改革に取り組んでいきたいと考えています。

現在、社会経済情勢の急激な変化に伴う社会構造の変革期ともいわれ、全国の各自治体でも、地域ブランドの創造等、独自の活性化策を模索する動きが活発になっていきます。

今月は、町政運営の新たなルールづくりの柱である「住民・行政・議会」の協働関係のあり方を定めた「愛南町自治基本条例(草案)」の答申をいただきました。早期に条例制定を固めたいと考えていますので、皆様の一層のご支援・ご協力をお願いします。

町長の行動

6月は、えひめ愛フード推進機構総会(13日、松山市)、関東南高同窓会総会・全国高速道路建設協議会(東京都、17・18日)、暴力追放JUMIN大会(23日)などに出席しました。

p2
町長の行動



(6/30) ▲ 本塁打を放った愛媛 MP の外間選手 (左)、香川 OG の近藤選手 (右)
(かつおくん・たいこちゃんが活躍でした)

p3
目次

p4 ~
すっきりお腹をめざそう!

(6/17)

かわいい剣士は、リズムよく、そして、力強く竹刀を振っていました



p12
折々の便り



(7/8)

▲須の川海岸沿道に放置された廃船を回収しました

p13 ~
町政フラッシュ

p21
笑顔いっぱい!
愛なんっこ

(7/6)

見事、全国小学▶
生陸上競技交流
大会出場を決め
た松比良奨くん
(城辺小6年)



p22 ~
愛南
こみゆにけーしょん

(7/7)

チームメイトに▶
声援を送る平城
小学校の皆さん
です

p24 ~
元気いっぱい!
アイ・あい・愛ランド



p26 ~
あいなん掲示板



p28
愛は南から

すっきりお腹をめざそう！

皆さん「メタボリック・シンドローム(症候群)」を知っていますか？気付かないうちに、私たちの生活習慣が原因で忍び寄る脂肪。お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて「肥満症・糖尿病・高血圧・高脂血症」といった生活習慣病の危険因子を併せ持った危険な状態を「メタボリック・シンドローム」(以下「メタボ」といいます)。

今号では、そのメタボについて「知る・予防する・改善する」という3つの観点から考えてみたいと思います。

知るメタボってどういふこと？

現在、運動不足や過食など、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「高脂血症」「糖尿病」などの発症・悪化には「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。

内臓脂肪が過剰に溜まっていると、これらの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかの病気を併発する可能性が高まります。しかも、仮にそれぞれの病気の程度が「軽症」だったり、まだ病気とは診断されない「予備群」だとしても、動脈硬化が急速に進むことがわかっていきます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などを起す危険性が高くなります。

肥満には2つのタイプがあります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があります。メタボで問題なのは、内臓脂肪型肥満です。

内臓脂肪型肥満

内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。お腹がぼっこり出た体型から「りんご型肥満」とも呼ばれます。内臓周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいですが、運動をしたり食事を適量にしたり、内容を工夫することで減りやすいといわれています。

皮下脂肪型肥満

腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。「洋なし型肥満」とも呼ばれます。



肥満を計る物差し BMI (ボディ・マス・インデックス)

同じ体重でも、身長の違いによって肥満の程度が違います。この体重と身長の関係から肥満度を見るのが、「BMI」です。「BMI」は下記の方法で算出できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 身長165cmで、体重67kgの人BMIは「 $67 \div 1.65 \div 1.65 = 24.61$ 」この人のBMIは24.61となります。BMI値18.5~24.9が正常で、25以上を「**肥満**」、18.5未満を「**やせ**」と判定します。この計算式を利用して、標準体重を求めることもできます。

$$\text{標準体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

(例) 身長170cmの人の標準体重は、 $22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.58\text{kg}$ となります。

メタボの診断基準

おへその位置で、ウエストサイズ (腹囲) を測ってみましょう。町の健診や医療機関での血液検査等で確認できます。

①おへそ周り (内臓脂肪型肥満)

立った姿勢で、軽く息を吸って吐き出した状態で、おへその高さを測ります。

男性 85cm以上 女性 90cm以上

①の項目に、プラスして次の二つ以上の項目が該当すると、メタボリック・シンドローム (症候群) と診断されます。

※日本肥満学会他7学会が、2005年4月に公表した日本におけるメタボリック・シンドロームの診断基準です。

②高脂血

中性脂肪 150mg/dl以上
HDL コレステロール 40mg/dl未満
どちらか一つ、または両方が当てはまる。

③高血圧

収縮期 (上) 130mmHg以下 または
拡張期 (下) 85mmHg以上

④高血糖

空腹時血糖値 110mmHg以上

予防はやる

保健福祉課では、今年3月に10年間の行動計画を定めた「愛南町健康増進計画2016 健康・生きいき・心・プラン」を、住民ワークショップ24名の方々とともに策定しました。今後は、この計画に基づき、生活習慣病予防と健康な地域づくりの強化を目標に、子どもから大人まで全ての住民を対象にした健康づくりに取り組んでいきます。今回は、生活習慣病予防について、その主な事業を紹介します。

◇**基本健康診査事業**では、健康チェックを目的に1年に1回の受診を勧めています。また、健診結果をもとに、保健師・栄養士と一緒に、今後の生活習慣改善等について共に考えていきます。

◇**健康教育事業**では、生活習慣病予防についての知識、予防のための日常生活や食生活の工夫等をアドバイスしています。

◇**健康相談事業**では、各地区集会所や公民館で健康チェック（血圧測定・尿検査）や健康に関する相談を行っています。また、高血圧や糖尿病等を治療中の方には、栄養士が食事のとり方、生活習慣の見直しについてのアドバイスを行っています。

◇**訪問指導事業**では、生活の場において、個人の状況にあわせた相談を行っています。

◇**地区組織育成事業**では、健康推進員や食生活改善推進協議会員、子育て推進員が地域のリーダーとして、健康づくり活動ができるよう支援を行っています。



◇**乳幼児健診・食育教室事業**では、おやつとの与え方や子どもの生活リズムと朝食の大切さ等についての説明を行っています。

また、保健福祉課では「健康づくり」を進める基本的な考え方として、従来の「**自分の健康は自分でつくる**」という**個人の努力に加えて「住民参加**

の促進」や「**住民の健康づくりを支援する環境をつくる**」という**社会システムづくりを進めることが重要だ**と考えています。

今後は、年度ごとに事業評価を行い、計画の進捗状況を皆さまとともに確認し、望ましい行政施策をめざしていきたいと考えています。



平成18年度の基本健康診査の結果についてお知らせします。

一年に一度は、健診を受けましょう。明日への希望や活力を生むには、健康な体が必要不可欠です。

「自分の体は、自分がチェックする機会」として、健康診査を積極的に活用していただきますようお願いします。

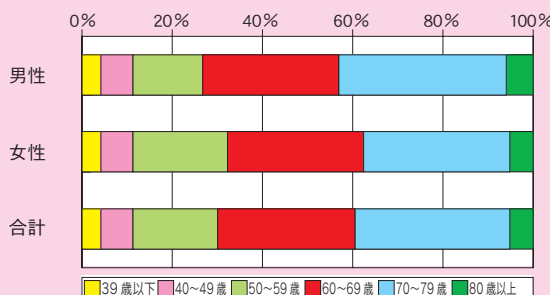


○健診の受診状況

平成18年度は、健康診査申込書から算出した対象者10,056人のうち、4,550人が健診を受け、受診率は45.2%でした。女性は男性に比べ、約2倍の方が受診しています。また、年代では70代が最も多く受診されています。

基本健康診査の対象年齢は40歳以上ですが、40代の受診者数は他の年代と比べて少ない状況です。働き盛りの40代・50代の若い方も健診を受診することをお勧めします。

基本健康診査年齢別受診者数は



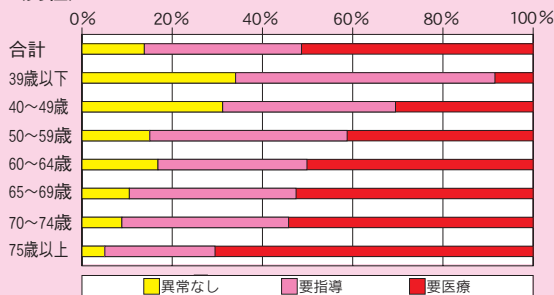
年齢	男性	女性	合計
39歳以下	57	77	134
40~49歳	120	231	351
50~59歳	248	660	908
60~64歳	187	413	600
65~69歳	273	487	760
70~74歳	309	488	797
75歳以上	366	634	1,000
合計	1,560	2,990	4,550

○要指導の状況

平成18年度の受診者の結果を見てみると、年齢が上がるにつれて「異常なし」の方が少なくなっています。要指導(指導が必要な方)、要医療(医療が必要な方・治療中も含む)の所見には、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症、とメタボリック・シンドロームの診断基準に該当する疾患が多く見られています。検査結果をお持ちの方は、ご自分の結果をもう一度確認してみてください。

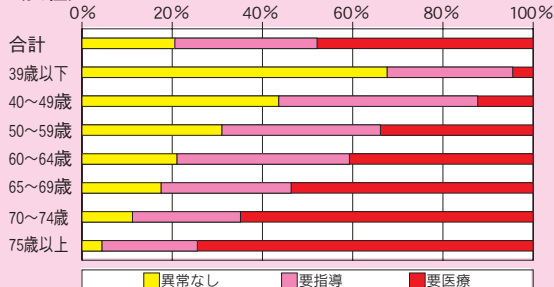
受診者の内、保健指導及び医療機関の受診が必要な方は

(男性)



年齢	異常なし	要指導	要医療
39歳以下	20	32	5
40~49歳	38	47	35
50~59歳	35	111	102
60~64歳	29	67	91
65~69歳	30	99	144
70~74歳	26	114	169
75歳以上	20	97	249
合計	198	567	795

(女性)



年齢	異常なし	要指導	要医療
39歳以下	53	21	3
40~49歳	102	98	31
50~59歳	206	239	215
60~64歳	89	156	168
65~69歳	87	137	263
70~74歳	53	128	307
75歳以上	30	138	466
合計	620	917	1453

○健康診査の内容が変わります!

平成20年4月から、集会所や公民館、保健センター等で受ける健康診査が大きく変わり、メタボリック・シンドロームに着目した検査内容になります。また、糖尿病などの生活習慣病予防のため、健診後も生活習慣改善に向けた指導を行っていきます。町民の皆さんには、詳しい内容や方法が決まり次第、広報・回覧などでお知らせします。

改善する「栄養・保健・運動」それぞれ専門知識を持つ職員から、皆様へ提案します



保健福祉課 尾崎年恵 栄養士

食生活からメタボリックを予防

腹囲1cm減少は、約1kgの体重減少になり、約7,200kcalの消費が必要になります。例えば1カ月で体重を1kg減らすとすると...

$$7,200 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日} = 240 \text{ kcal}$$

(1日に減らすエネルギー量)

この240kcalは、食事と運動の両方で減らすことをお勧めします。

毎日の食事では、量を少し減らす、お腹いっぱいのおやつと手前でやめておくなど、今の習慣を少し変えてみるだけで充分実現可能な数字です。約80kcalの目安量は、ご飯なら2〜3口分(50g)、ショートケーキ約1/4個、油大さじ1、砂糖約10g程度です。お菓子や油、ご飯など糖質や脂質のものから減らしていくとよいでしょう。

また、朝食抜き、まとめ食い、早食い、夜食、間食をさげ、脂肪の摂取を控え、食物繊維を多くとるなど、和食を中心とした食事を心がけましょう。



保健福祉課 蓮田恵香 保健師

健診で健康チェック

皆さんは、ご自分の体についてどのくらい知っていますか。町の健康づくりアンケート調査結果では、ご自分の血圧値を知っている人に比べ、血糖値やコレステロール値を知っている人はぐんと少なくなっています。私たちの体は毎日変化しています。1年に1回は健診を受けて健康状態をチェックすることをお勧めします。

けれど、健診を受診するだけでは健康にはなりません。結果にドキッしたり、ガツカリすることはありません。生活習慣の見直しに生かしている方は少ないのではないのでしょうか。健診は受けた後が大切です。健診結果には、健康な生活を送るためのヒントが隠されています。そのヒントを活かし、毎日の生活習慣に取り入れることで、健康維持に役立ててほしいと思います。



御荘B & G海洋センター 稲住好秋 運動指導員

継続した運動を

メタボを撃退するには、毎日の通勤や家事、あるいはテレビを見ている時間など、生活の中に運動を取り入れる工夫をして、それを継続することが大切です。

太りにくい体をつくるには、筋肉量を増やして、基礎代謝を上げることが効果的です。

「運動による効果は、運動を継続することによって初めて得ることができる」このことを忘れずに今日からスタートしてほしいと思います。

なお、B & G海洋センターでは、成人向けの水泳教室・健康体操コース、トレーニングマシンの初回講習、エアロビクス教室など、皆さんが気軽に参加できる教室を開催しています。

さあ、皆さん、私たちといっしょに「体にいい汗」を流しましょう。

野菜を食べて健康づくり

野菜を食べることで「生活習慣病」の予防に効果があるといわれています。

●1日に必要な野菜の量を知っていますか？

日本人の野菜摂取量は、成人で1日350g以上を目標にしています。

そこで、わかりやすいように野菜の小皿1皿分を70gとし、1日に5皿の野菜料理(70g×5皿＝350g)を食べるように勧められています。小鉢や小さなお皿は「1皿分」、大きなお皿は「2皿分」と考えてください。

●本町の野菜の摂取状況は？

健診受診者の健康づくりアンケート(対象/40～69歳)から、野菜料理を1日5皿以上食べている方は、わずか4.3%とかなり少ない状況です。

●野菜を食べると、どんないいことがある？

野菜には、ビタミン、ミネラルや食物繊維など『体の調子をととのえる』大切な栄養素が多く含まれています。

野菜に含まれるカリウムは、とりすぎたナトリウム(塩分)を体外に排泄し、血圧を下げる効果があります。また、食物繊維には食後の血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病を予防する働きもあります。他にも、がん予防や何より低カロリーなので、肥満を防ぐことができます。



また、野菜は「噛んで食べる」という役割も忘れてはいけません。最近では野菜ジュースやサプリメントなどで、手軽に栄養素の補給ができるようになりましたが、基本は、3食をバランスよくしっかりと噛んで食べることが大切です。ゆつくりよく噛んで食べることが、食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

●こんな工夫でもっと野菜を食べることが出来ます

例えば・・・朝食の漬物や佃煮をおひたしに、味噌汁を具たたくさんにするだけで1～2皿増やせます。昼食が外食やコンビニ弁当なら、野菜の多いおかずを選んだり、サラダを1皿加えてみましょう。

みなさんの野菜たっぷり健康生活を応援します！

これから、町民の皆さんの野菜たっぷり健康生活をサポートするために、保健福祉課や愛南町食生活改善推進協議会、各種関係機関が連携し、様々な取組みを進めていきます。

例として、保育所園児や小学生、地域の方を対象に「子どもの食育教室」や、「男性の料理教室」、「高齢者のための料理教室」などを実施し、またいろいろな場を利用して情報提供を行っていきます。

野菜たっぷりヘルシーメニューの紹介



◆和風ごぼうバーグ◆

(エネルギー 166Kcal 塩分 0.9g)

材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------|---------|--------|
| 鶏ひき肉 | 160g | A 片栗粉 | 小さじ3 |
| 木綿豆腐 | 160g | A 酒 | 小さじ1 |
| 干しいたけ | 2枚 | A 塩 | ひとつまみ |
| ごぼう | 80g | ごま油 | 小さじ1.5 |
| しょうが汁 | 小さじ1 | 大根 | 200g |
| A 卵 | 1個 | ねぎ | 適宜 |
| | | ポン酢しょうゆ | 大さじ1 |

作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ②ごぼうは縦4つ割りにして熱湯でゆで、めん棒などで繊維をつぶすように叩いてから、荒みじんに切る。
- ③鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせ、1人3個になるように小さめの小判型にととのえる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤器に④を並べ、大根おろしをのせて小口切りにしたねぎを散らし、ポン酢しょうゆをかける。



日々の生活の中に、運動習慣を取り入れましょう！

体脂肪を減らすためには！

体脂肪を効率よく減らすには、2種類の運動があります。一つは、体脂肪を燃焼させる効果のある有酸素運動、もう一つは、基礎代謝量をアップさせて太りにくい体をつくる無酸素運動です。

有酸素運動（持久的な運動）

有酸素運動とは、体内に酸素を十分に取り入れながら、ゆっくりと全身を動かす運動のことで、ウォーキングや軽めのジョギング、ゆつくりとした水泳などの運動です。

体脂肪は、運動を始めて15分〜20分くらいして、ようやくエネルギーとして使われます。時間はかかりますが、いったん火がつくと最も効率よく燃焼するエネルギー源となります。最低でも20分以上

上、できれば毎日、少なくとも週3日以上、以上の運動を心掛けましょう。

無酸素運動（筋力トレーニング）

体脂肪を貯めにくい体、太りにくい体とは、基礎代謝量の高い体のことをいいます。基礎代謝量とは、なにもしていない状態でも消費するエネルギー量のことです。10代をピークに加齢とともに低下してしまいます。基礎代謝量をアップさせるには筋肉量を増やすことが有効です。筋肉量を増やすといっても、なにもムキムキの筋肉をつける必要はありません。軽めのダンベル体操や腹筋・背筋・腕立て伏せなどを毎日数回、筋肉に少し負荷をかけるゆつくりとした運動で十分効果はあります。



濱見豪さん（中川）

御荘B&G海洋センターで、週2回、約1時間の筋力トレーニングをされている濱見豪さんにお話を伺いました。濱見さんは宇和島自動車にお勤めで、仕事柄、肩こりに悩まされていたそうですが、今では、定期

7/9

7/9

御荘B&G海洋センターの成人コース（週3回の体操と週2回の水泳）に参加されている皆さんを取材させていただきました。参加者に伺うと、毎日、プールや体操に通ってくる方が多いのですが、運動した後の、気のあう仲間との語らいが健康の秘訣だとか。皆さん、年齢を感じさせない健康な体をされています。

継続した運動を続ける仲間がいることが、一人で行うよりも、運動効果を上げるようです。仲間づくりで、心と体の健康維持に努めたいものです。

的な運動によって肩こりも解消し、鍛えられた美しい肉体を手に入れたとか。その秘訣は、と聞くと「初めは、体重も53kgで、ひ弱な体形だった。そのため、プールで泳いだりしていたが、運動効果が上がらなかつた。その後、トレーニング法を書籍等で研究し、週2回、約1時間の筋力トレーニングを始めてから、約3カ月頃から効果が見え始めた。現在は、体重も59kgになり、理想的な体形になれた。運動は、規則正しく行うこと、そして、継続することが大切」と話され、実践すること、継続することの大切さを痛感する取材でした。

御荘B&G海洋センターの主な事業をご紹介します

皆様の健康増進・ダイエットなど、健康づくりの拠点として活用してほしいと思います。毎週火曜日が休館日です。職員一同、皆様のご来館をお待ちしています。

区分	時間	内容	
学童コース	幼児	15:30~16:30	
	初心	16:30~17:30	
	育成	17:30~18:30	
	ジュニア選手ジュニア	18:30~19:30	
		【実施日】月・水・木・金曜日 週1回 【対象者】3歳から小学生まで 【月額受講料】 町内者4,000円、町外者5,000円	
成人コース	健康体操	13:00~14:20	水・金・土曜日
	スイムコース(昼間の部)	14:20~15:00	月曜日
	スイムコース(夜間の部)	20:00~20:40	金曜日
	エアロビクス	14:00~15:00	水曜日
		19:30~20:30	木曜日
		【月額受講料】 ○町内者(一般) 4,000円(60歳以上) 2,000円 ○町外者(一般) 5,000円(60歳以上) 3,000円	

詳しくは、御荘B&G海洋センター(TEL72-1117)へ問い合わせください。

す。その目的は、内臓脂肪の減少と骨粗しょう症の予防だそうです。最近では、この二点を意識して、フィットネスバイクを使った運動を継続して実施されています。安村さんは、加齢と運動不足からくる骨密度の減少を防ぐためにも、適度な運動と食事(カルシウムの摂取)に気をつけた生活習慣を送るよう心掛けていきたいと話されていました。



7/9

安村ミクニさん(城辺甲) 安村さんは、以前からウォーキングやプールなどの運動をされてきたそうです。

生活の場で、続けられる運動をご紹介します。

長時間続けられる運動を日々行いましょう！

一日20分以上、継続的に運動を行うことが理想的です。「無理して、長時間を、なんとしても毎日」続けるのではなく、「楽しく、短時間からでも、いつまでも、毎日」続けてみてください。

最も取り組みやすいのはウォーキングです。特別な用具や施設も不要で、いつでも、どこでもできる良さがあります。自分に合った運動量や運動強度の調節をして、基礎的な体力をつけていきましょう。

ウォーキングに慣れてきたら、少し小走りにするなどジョギングに近づけてもいいでしょうし、歩くのが苦手ならサイクリングもあります。膝痛、腰痛の方はプールの中を歩く(水中ウォーキング)とその改善にも役立ちます。

創意工夫でどんなことでも運動になります。

生活習慣を改善するための運動は「習慣化」できるかどうか成否の分かれ目です。どんなときでも、どんな生活行動も運動だと思い、意識して体を動かしましょう。

【良い姿勢を保つ】

車中や職場で立ったり、座ったりする場合に、良い姿勢を保つだけでも多少の筋肉を使います。ひざの上げ下げや、ひざに何かを挟んでじっとしているだけでも、筋力を使います。

【ながら体操】

テレビを見ながら、筋トレ、歯磨きしながらかかと上げ、洗い物をしながら片足立ち(1分間くらいに交互に)、買い物カゴや掃除機を使った筋トレ(上下に持ち上げる、体から離して持つ)など、何かできそうな時間を探してみましょう。

【階段を昇る】

階段を昇るのもすぐに実践できる方法です。つま先で上がったリ、一段飛ばしで上がれば筋トレ効果も。

【家事も立派な運動】

普段からこまめに体を動かすことも運動不足の解消につながります。庭いじり、室内外の掃除、洗車などの家事も30~40分しっかり行くと十分な運動量になります。

【徒歩に変える】

車より自転車、自転車より徒歩に。往復10分の買い物で1,000歩くらい稼げます。



折々の便り

この度、ふるさと愛南町を遠く離れて生活されている方に「ふるさとへの想い」をご投稿いただき、新たな交流のきっかけづくりにつなぐべく「折々の便り」というコーナーを設けました。
第1回として、二宮富英さん（久良）からご紹介をいただいた森岡泉さんからご投稿いただきましたので、ご紹介します。なお、森岡さんは、久良出身で大阪府茨木市に在住され、短歌「ヤママユ」に所属（前登志夫主宰）されています。今後、多くの方（町外在住の町出身者）のご投稿をお待ちしています。

ふるさとへラブコール

ふるさとを離れて、もうどのくらいになるのか。四十年はとっくに超えているだろう。はるかな歳月ではあるが、生地とへだたっていると感じることはまったくない。

近年は、八十八歳になった母のもとへ、年に幾度か帰省する。腰が曲がってすっかり小さくなった母が暮らしやすいよう、物の置き所を替えたり、整理を手伝ったりしながら、おかし語りを聴いてしばらく一緒に過ごす。母も、予定のずつと前から心待ちにしている。

そのような帰省の日々は、私にとっても、短歌や散文に収めんとしていく豊かな時間でもある。海辺の漁師の村に生れ育った私の短歌は、大自然を相手に生きた父祖の悲哀を詠み、酒で癒やされる喜びをうたい、祝祭の日の解放感を歌にのぞ。

旧日とさびしみ生きまわが父祖は負け組なりき宇和の海の辺

「バイレツ」よろしく「十二首中の二首

うぶすなの祭りにいでよ 牛鬼を担ぎしひとら海賊の兆し

郷土史に出てくる〈猿猴皿〉の伝承をモチーフに、河童の子供キキと、海辺の村を故郷に持つ、都会暮らしの教師・南村仁との心の交流を投稿小説に描いたことがある。残念ながらこの作は落選して、活字になる機会がないまま眠っている。しかしながら、いつまでも眠らせて置いたのでは、子供河童のキキにすまないで、奥の手を使い短歌の形で活字にした。左は十四首連作の内の二首。

猿猴の皿なるものと秘蔵せる旧家あるらし海辺のむらに
胸を打つことばありけりキキと仁、旧家を訪ふ朧夜なりき

老いた母のおかしはなしも、無断でせつせと短歌にしている。けれども、当



人はモデルにされているとは露ほども知らない。

ひとり娘のははが走れば応援の祖父は両手に大漁旗もらはしる

「伊予なまり」十四首より

四十有余年、根なし草のごとくふるさと、あちらに住みこちらに居着きの都会らしをしていても、「ふるさと」は遠きにありて思つもの・・・「では、決してない。私にとつてふるすとは、うんと近くにあつて今もへの緒をとなげている。

次から次へとふるさとを短歌の題材にし、落選して眠らせてばかりだが、小説の舞台にしたくなるのは、もしかすると、「都会暮らしは我が好む処にアラズ」の思いを、短歌や小説という形にして、ふるさとに送っているラブコールかも知れない。

（投稿文 森岡泉さん）

税務課から

耐震のための住宅改修に伴う 固定資産税の減額について

平成18年度より、地震対策として、昭和57年1月1日以前に建築した住宅について、建築基準法に定める耐震基準に適合する改修工事（1戸当たりの工費が30万円以上のものに限る）を行った場合には、当該住宅にかかる固定資産税が減額されます。

■減額する税額

改修家屋全体に係る固定資産税額の1/2（ただし対象となる床面積は1戸あたり120平方メートル相当分まで）

■減額する期間

平成18年～21年までの改修↓3年間
平成22年～24年までの改修↓2年間
平成25年～27年までの改修↓1年間
（耐震改修工事が完了し、申告があった年の翌年から減額します）

■手続きについて

現行の耐震基準に適合した工事であることの証明を添付し、3カ月以内に税務課資産税係まで申告してください。

■問い合わせ

詳細については、税務課（TEL721-7301）までご連絡ください。

税務課から

バリアフリー改修に伴う 固定資産税額の減額措置について

高齢者や障害のある方等が居住する住宅について、平成19年4月1日から平成22年3月31日までの間に、一定のバリアフリー改修工事の行われた住宅の固定資産税が翌年度分のみ減額されます。

1要件

- 平成19年1月1日以前に建築された住宅（居宅部分が1/2以上であること）
- 次のいずれかの方が居住する既存の住宅であること（賃貸住宅を除く）
 - 65歳以上の方

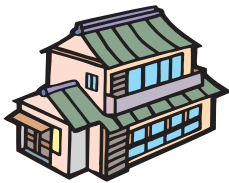
消防本部防災対策課から

耐震診断費用の一部を 助成します

木造住宅の耐震診断を受ける方に、その費用の一部を助成する補助制度がありますのでお知らせします。

◎対象となる木造住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工された1戸建ての木造住宅。（伝統構法、枠組み壁工法、丸太組工法、大臣等の特



◎対象となる耐震診断

- 「愛媛県木造住宅耐震診断事務所」の登録を受けた建築士事務所が「愛媛県木造住宅耐震診断マニュアル」に基

キ．引き戸への取替え

ク．床表面の滑り止め

2 減額される期間及び税額

改修工事が完了した翌年度1年分限り固定資産税の1/3が減額されます。（1戸あたり100㎡相当分まで）

※新築住宅軽減・耐震改修の減額との同時適用はできません。

3 手続きについて

改修工事後3カ月以内に、添付書類（領収書・工事明細書・改修箇所の図面・写真（改修前後）・補助金等の明細等）をそろえて税務課資産税係に申告してください。

詳細については、税務課（TEL721-7301）に問い合わせください。

づぎ実施する耐震診断

◎補助金額

補助対象経費の3分の2以内、但し2万円を限度とします。

◎受付期間

8月10日から11月30日まで

◎申込方法

耐震診断を希望される方は、事前に消防本部防災対策課へご相談ください。なお、申請時に建築確認通知書、建築物の登記簿等の写しが必要になります。

その他、詳しくは消防本部防災対策課（TEL721-0131）へ問い合わせください。

不法投棄を監視します

環境衛生課では、不法投棄監視員30名、不法投棄巡視員3名の方に、ごみの不法投棄を監視していただいています。

この度、不法投棄監視員と巡視員の監視車に貼るマグネットシートを、緑色から蛍光オレンジに変更しました。



なお、従来の緑色のマグネットシートについては、今後、公用車に限り使用いたします。皆さんも、美しい自然環境を守るため、監視活動にご協力をお願いします。

ごみを捨てないで！

愛媛県地区スキューバダイビング安全対策協議会が、サンゴ礁や熱帯魚など美しい須の川海岸の自然環境を守ろうと呼びかけ、海洋性スポーツを楽しむウインドサーフィン、ジェットスキーの愛好者、南四国部品(株)御荘製造所、宇和島海上保安部、町などの関係者約100名が、同公園内の海岸や海中から、廃船や自転車、ロープなど、2tダンブ約3台分の不法投棄ごみを回収しました。



町選挙管理委員会から

7月21日に「参議院議員通常選挙」城辺期日前投票所で、選挙区・比例代表の投票用紙交付の際に、5名の方への交付誤りがありました。皆様にご迷惑をお掛けしたことに對しまして、心より深くお詫び申し上げます。今後は、再発防止に向けた事務処理に努めて参ります。

節電をしましょう！

脱温暖化をめざして、みんなで節電を行い、二酸化炭素をコツコツ減らしていくために「CO₂CO₂」(コツコツ)「トライアル」が開催されます。

ご家庭で、電気使用量が前年同月を下回るようにトライし、その検針票を11月23日(金・祝)、24日(土)に開催される「地球温暖化防止フェスティバル2007」に持参してください。県内在住の方ならどなたでも参加できます。

日時 11月23日(金・祝)、24日(土) 10時～15時

場所 アイテムえひめ

問い合わせ 詳しくは、愛媛県地球温暖化防止活動推進センター (TEL&FAX 089-989-1068) または環境衛生課 (TEL 72-7316) へご連絡ください。

総務課から

退職者のお知らせ

7月31日付けで、次の方が退職されました。

○松本 (旧姓・上田) 裕美

学校教育課主事

商工観光課から

気をつけて

危険な名義貸し！

名義貸し被害

『信頼していた販売業者から』「迷惑はかけないから、商品を買ったことにして名前を書いて欲しい」と頼まれ、クレジット会社からの確認電話にもハイハイと答えた。数カ月後、クレジット会社から督促状が来たので驚いて販売業者に連絡したら倒産していたがどうすれば良いのか』

また『友人から』「すごく割りのいいアルバイトがある。絶対に迷惑がかかるとはならないから」と言われ、自分名義でクレジットカードをつくり、消費者金融から借り入れたお金とカードを渡し礼金をもらった。消費者金融業者

から督促状が届き、慌てて友人に連絡したが連絡が取れない』といった被害もてしています。

名義を貸す責任とは、

名義貸しとは、契約上他人に自分の名前を貸すことであり、名前を貸した人には当然支払義務が生じます。その支払いを自分とするつもりでない以上、人に名前を貸してはいけません。知人や友人から「迷惑をかけない」と言われても、契約の相手方(クレジット会社、消費者金融業者)は、名義人が支払うと信じて取引をするので、名義を貸すことを承諾した人は責任を問われる危険性があります。

詳しくは、商工観光課 (TEL 72-7315) または愛媛県消費生活センター (TEL 089-925-3700) へ問い合わせください。

平成19年 第3回

町議会臨時会

7/9

本庁議場で、第3回町議会臨時会が開催され、始めに谷口町長が「第21回参議院議員通常選挙が12日に公示され、29日に投票が行われます。今回の選挙戦では、年金支給漏れ問題や教育再生、公務員制度改革などを争点に、激しい選挙戦が予想さ

れます。愛媛県及び愛南町選挙管理委員会においても、有権者の皆さんが棄権されることなく投票をしていただくよう、期日前投票制度の活用など、啓発活動に力を入れていただけたらと思います」と、招集あいさつを行いました。続いて、現在、柏崎地区で工事を進めています柏崎漁港海岸保全施設整備工事請負契約の1議案が可決されました。

町民課から

平成20年4月から「後期高齢者医療制度」が始まります！

75歳以上の方へ

75歳以上の高齢者を対象に、従来の老人保健制度にかわり、新しい制度が創設されることとなりました。

新制度の主なポイントは、次の4つです。

- ①制度の運営は「愛媛県後期高齢者医療広域連合」が行います。
(県下20市町が加入して構成しています。)
- ②75歳以上の方(一定程度の障害がある方は65歳以上が対象となります)。
- ③保険料は広域連合が定め、原則と

して年金から徴収します。

④医療費負担については、一般は1割、現役並み所得者は3割です。
(現行の老人保健医療制度と同様です)

現在、制度施行に向けた準備作業を進めていますので、具体的な内容が決まり次第、順次お知らせをします。

【問い合わせ】

○愛媛県後期高齢者医療広域連合
松山市北条辻6番地(松山市役所北条支所2F)

TEL 089-911-7733

FAX 089-911-7735

E-mail info@ehime-kouiki.jp

http://www.ehime-kouiki.jp/

○町民課 (TEL 721-7300) へご連絡ください。

「愛南町自治基本条例

原案」が答申されました

7/5



愛南町自治基本条例検討委員会(佐藤和彦委員長他、24名)が、谷口町長に「愛南町自治基本条例原案」を答申しました。同委員会は、平成17年8月29日に町長から諮問を受け、約2年間、延べ13回の委員会、各地域での住民説明会(450名が参加)等で協議を重ね、愛南町の新たな自治のあるべき姿を模索してきました。

今後、町では、この答申を受け、総合計画や他条例等との整合性を図るとともに、条例制定に向けた諸準備を進めて参ります。

緊急地震速報が10月1日

からスタートします！

「緊急地震速報」は、震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模(マグニチュード)、各地の震度などを推定し、大きな揺れが迫っていることをお知らせする情報です。この情報を聞いて、大きな揺れが始まる前に即時の防災行動をとることにより、地震被害の軽減が期待されます。

10月1日スタート時に「緊急地震速報」を放送する放送事業者は、現在のところNHKのみとなっております。

緊急地震速報の詳細などについては、気象庁ホームページ(<http://www.jma.go.jp/>)をご覧ください。

○緊急地震情報のしくみ

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前を強い揺れが来る前にお知らせするものです

- 地震が発生すると、(P波、初期微動)を検知し、直ちに緊急地震通報を発信するための処理を開始します
- 「緊急地震速報」は、震源近くで地震(P波、初期微動)をキャッチし、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算します
地震による強い揺れ(S波、主要動)が始まる数秒~数十秒前に、素早くお知らせします
- ただし、震源に近い地域では、「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります

「子どもの人権110番」開設について

いじめや体罰、児童虐待、その他、子どものあらゆる人権に関して、子どもが救いを求める信号をいち早くつかむため、専門相談電話「子どもの人権110番」が次のとおり開設されますので、ご活用ください。



【日時】○9月17日(月)～21日(金)

午前8時30分から午後7時まで

○9月22日(土)・23日(日)

午前10時から午後5時まで

【連絡先】

全国統一電話番号

(0120-0007-110)

フリーダイヤル(無料)、携帯電話からの相談も可能です。(なお、予約不要で秘密は硬く厳守されます)

【相談員】

人権擁護委員、法務局職員

【問い合わせ】

詳しくは、松山地方法務局(TEL 089-932-0888)または町民課へご連絡ください。

警察署協議会委員について

愛媛県公安員会では、平成19年6月1日付けで警察署協議会委員の委嘱替えを行い、愛南警察署管内では、次の方が新たに委員に委嘱されました。警察署協議会は、警察署長の諮問に応じるとともに、警察署長に対して意見を述べる機関です。愛南警察署では、住民の皆様のご意見やご要望をできる限り業務に反映させたいと考えています。委員の方を通じて、ご意見やご要望をお寄せください。

新たに委嘱された協議会委員の皆さん

(◎は会長、○は会長代理)

氏名	住所
◎藤井 吟一郎	須の川
○西本 梓	城辺甲
尾本 富美子	中浦
新田 雅昭	中川
濱本 秀雄	船越
尾崎 登代	御荘平城

8月1日からFRP船リサイクルの受付がスタートしました

廃棄物処理法の広域認定制度を活用した、FRP船リサイクルシステムに基づく廃船リサイクルが平成17年の11月から開始されています。FRP船は、セメントの原料等にリサイクルできますので、処理でお困りの方は、FRPリサイクルセンターへご相談ください。なお、船の種類によっては、一般廃棄物と産業廃棄物に分かれ、罰則規定も異なります。必ず、不法投棄などはせずに、このリサイクル制度をご活用ください。



【受付期間】8月1日～9月27日まで

【問い合わせ】詳しくは、FRPリサイクルセンター(TEL 03-3556-9626、<http://www.marine-jia.or.jp/>)または水産課(TEL 72-7312)へご連絡ください。

新たに、AED(自動体外式除細動器)を配備します

突然の心停止など、重篤な不整脈には、AED(自動体外式除細動器)は有効な応急法といわれ、各地域の学校や公共施設に整備する動きが広がっています。

このように、人命を守るために有効なAEDの整備を進めるため、町でも、今年度事業で、新たに内海診療所・御荘B&G海洋センター・城辺保健福祉センターにAED(自動体外式除細動器)を配備します。その他、町内には、愛南警察署・県立南宇和病院・県立南宇和高校・伊藤産婦人科病院・竹本医院・老人保健施設なんぐん館に既にAEDが配備されていますのでお知らせします。



国民年金保険料の納付は「口座振替」が便利でお徳です

- ・自動引落しで納め忘れの心配がありません。
- ・金融機関等に行く手間が省けます。
- ・一度の手続きでOK。手数料もかかりません。

・早割を利用して月々50円（年間600円）の割引。

○早割（当月末の口座振替）

保険料を当月末の口座振替にする
と、月々50円割引されます。

○口座振替の手続き

①年金手帳または納付書②通帳③金融機関の届出印をお持ちの上、金融機関または社会保険事務所へお申し込みください。

□座からの保険料引落日は、月末となります。（月末が休日の場合は、翌営業日が引落日となります）

将来年金を受取るために

- ・国民年金保険料は、月額14,100円です。（平成19年度）
- ・納められた保険料は、全額、社会保険料控除の対象となります。
- ・国民年金は「老齢年金」だけではなく、万が一のときの「障害年

金」や「遺族年金」の制度もあり、生涯にわたってあなたの生活をサポートします。

・保険料の納め忘れがあると、将来の老齢基礎年金を受け取ることができなくなったり、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますので注意ください。

社会保険庁では、年金に関する最新情報や、国民年金・厚生年金等の制度についてより深く知っていただくためホームページを開設しています。

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp>

県内社会保険事務所の年金相談窓口の休日及び夜間の開設日等のご案内を
しついで。

愛媛社会保険事務局ホームページ

<http://www.sia.go.jp/enime/>

今月の社会保険・年金一日相談

日時 8月17日（金）
午前10時～午後3時30分

場所 町商工会城辺支所
（城辺商工会館2階）

特別慰労品が贈呈されます

平和祈念事業特別基金では、過去に基金から内閣総理大臣名の書状を受けられた、いわゆる恩給欠格者、戦後強制抑留者及び引揚者の皆様（ご本人）に対して、改めて慰藉の念を表すための特別記念事業として「特別慰労品」を贈呈することになりました。なお、ご遺族等の方は対象になりません。

対象者及び特別慰労品は、下表のとおりです。

【請求手続き】

城辺保健福祉センター内保健福祉課または各支所住民福祉課にある必要書類に記入し「独立行政法人平和祈念事業特別基金」宛てに送付してください。

【請求できる期間】

平成21年3月31日までです。

【問い合わせ】

詳しくは、独立行政法人平和祈念事業特別基金（TEL0120-01234-933）または保健福祉課（TEL721-2112）、各支所住民福祉課へご連絡ください。

〒163-0231 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル 平和祈念事業特別基金 特別記念事業担当 宛

対象者及び区分		特別慰労品
恩給欠格者	外地等における勤務経験を有し、恩給法令でいう加算年が3年以上の方又は実在職年が1年以上の方	旅行券等引換券（5万円相当） 又は置時計 又は万年筆 又は文箱 又は楯
	外地等における勤務経験を有しないが、実在職年が1年以上の方	旅行券等引換券（3万円相当）
戦後強制抑留者	戦後、旧ソ連邦又はモンゴル国の地域において強制抑留された方	旅行券等引換券（10万円相当） 又は置時計 又は万年筆 又は文箱 又は楯
引揚者	特別交付金の支給を受けた方	銀杯

平成19年度危険物取扱者試験(後期) 準備講習会について

●試験

試験日 10月28日(日)午前10時から
会場 県立吉田高等学校・
県立八幡浜高等学校他

願書受付 8月27日(月)～9月10日(月)

試験種類 甲・乙・丙種の全種類(吉田
会場は、乙種第4類と丙種の2種類)
受験料 甲種5,000円、
乙種3,400円、
丙種2,700円

受験願書 愛南消防署・宇和島消防本
部にあります。

右記試験のため、次のとおり準備講
習会が開催されます。

●準備講習会(乙種4種類対象)

日時 9月28日(金)～29日(土)
※いずれも、午前9時から午後4時まで

会場 宇和島地区広域事務組合消防本
部4F大会議室

受講料 会 員6,300円、
非会員8,800円
テキスト代 法令、実務、問題集
各1,300円

(乙種第4類の場合)

問い合わせ 詳しくは、宇和島地区広域
事務組合消防本部予防課(TEL0895
1227501)または愛南消防署(TEL
720119)へご連絡ください。

保健福祉課から

5歳児歯科表彰

町では5歳児健康診査でむし歯が0
本だったお子さんを表彰しています。
5月に実施しました5歳児健診では
21名の受診者の中で7名が表彰されま
した。

これからもしっかりと歯磨きをして、
きれいな歯を守りましょう。

倉野 沙さん	柏
長野 敬人	御荘平城
石上 航くん	御荘平城
山川 滉平くん	緑乙
大元 康貴くん	蓮乗寺
山崎 莉槻くん	城辺甲
山崎 莉槻くん	城辺甲
黒萩 明彩子さん	小山

児童扶養手当の現況届・特別児童扶養手当の 所得状況届について

児童扶養手当受給資格者及び特別児
童扶養手当受給資格者の現況届及び所
得状況届を8月中に実施いたします。

受給資格者には個人通知をしています。
現況届を行わない場合は、8月分以
降の手当が支給されませんので、必ず
手続きを行ってください。

なお、児童扶養手当・特別児童扶養
手当の受付を次の日程で行います。

どの場所でも手続きをしても構いません
ので、都合のよい場所にお越しください。

- ◆ 8月13日(月) 午前9時から午前11
時30分まで 内海支所住民福祉課
- ◆ 8月13日(月) 午後1時30分から午
後5時まで 西海支所住民福祉課
- ◆ 8月14日(火) 午前9時から午前11
時30分まで 一本松支所住民福祉課
- ◆ 8月15日(水) 午前9時から午後5
時まで 御荘支所住民福祉課
- ◆ 8月16日(木)～24日(金) (土日は除く)
午前8時30分から午後5時30分まで
城辺保健福祉センター

※右記以外の日に受付を希望される方
は、必ずご連絡をお願いします。

問い合わせ 城辺保健福祉センター内、
児童福祉係 TEL7211212へ
特別児童扶養手当制度について

特別児童扶養手当は、20歳未満の心
身障害児(一定以上の障害を有し、日
常生活においても介護を必要としてい
る児童)の父母又は養育者が監護して
いる場合、支給される手当です。

ただし、該当児童が障害を支給事由
とする年金を受給している場合、施設
に入所している場合、請求者の前年の
所得が所得制限限度額を超える場合に
は支給されません。



砂遊びに夢中! (一本松保育所)

「母と子のよい歯のコンクール」 最優秀賞、おめでとうございます

愛媛県と県歯科医師会主催の「母と子のよい歯のコンクール」が7月7日、松山市で行われ、松本雪美さん（御荘長月）、寧音ちゃん（4歳）が最優秀賞を受賞されました。

このコンクールは、歯に対する意識啓発を目的に毎年実施され、むし歯の有無や歯茎の状態、身体の健康状態などが審査の対象となります。

松本さんに受賞の喜びをお聞きすると「3人の子どもと主人も、虫歯がありません。あまり、特別なことはしていませんが、帰宅時には、必ずうがいと手洗いをさせています。それと、子どもたちも脂っぽいものより、野菜と

酢が好きでよく食べています」と話されていました。

取材をした私には、家族全員が虫歯ゼロ、まるで信じられないような話でしたが、夕食後は食べ物を口にしないなど、歯にいい生活習慣が無理なく身に付いた様子がかがえ、感心するばかりでした。また、松本さんは、愛媛県代表として、全国の最終審査に出場される予定です。誠にありがとうございました。



保健事業のお知らせ(8月)

☆☆☆☆☆☆各種健(検)診☆☆☆☆☆☆

内容	月日	曜日	場所	受付時間
基本健診・結核 肺がん・胃がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス検査	8月29日	水	平城交流センター	9:30~10:30 13:30~14:30
	9月5日	水	高畑集会所	9:30~10:30
			赤水公民館	13:30~14:30
	9月6日	木	深泥集会所	9:30~10:30
			節崎コミュニティセンター	13:30~14:30
胃がん検診	8月1日	水	赤水公民館	7:00~ 8:30
	8月2日	木	御荘文化センター	7:00~ 8:30
	8月3日	金	深浦公民館	7:00~ 8:30
	8月7日	火	一本松保健センター	7:00~ 8:30
	8月23日	木	城辺保健福祉センター	7:00~ 8:30
	8月24日	金	城辺保健福祉センター	7:00~ 8:30
	8月27日	月	網代消防倉庫前	7:00~ 8:30
	8月28日	火	家串公民館	7:00~ 8:30
	8月29日	水	内海保健センター	7:00~ 8:30
	9月10日	月	東海公民館	7:00~ 8:30
乳・子宮がん検診 骨粗鬆症検診	8月3日	金	一本松保健センター	12:30~14:30
	8月6日	月	僧都ふれあい交流館	13:00~14:30
	8月7日	火	緑基幹集落センター	13:00~14:30
	8月28日	火	久良ふるさとセンター	13:00~14:30
	9月10日	月	魚神山老人福祉センター	13:00~14:30

☆☆☆☆☆☆乳幼児健康診査☆☆☆☆☆☆

内容	月日	曜日	場所	対象年齢
1歳6か月児健診	8月7日	火	城辺保健福祉センター	H17年11月1日~ H17年12月31日生
3歳児健診	8月21日	火		H16年5月1日~ H16年6月30日生
5歳児健診	9月4日	火		H14年6月1日~ H14年7月31日生

☆☆☆☆☆☆育児相談☆☆☆☆☆☆

内容	月日	曜日	場所	受付時間
みるくひろば	8月10日	金	一本松保健センター	9:30~11:30
	9月7日	金		
育児相談	8月29日	水	西海保健福祉センター	9:30~11:30
みなみっ子	8月27日	月	御荘夢創造館	9:30~11:30
	9月10日	月		

☆☆☆☆☆☆その他☆☆☆☆☆☆

内容	月日	曜日	場所	受付時間
両親学級 「かるがも教室」	8月19日	日	城辺保健福祉センター	10:00~11:30
				事前申込み
乳児栄養相談	9月3日	月	城辺保健福祉センター	13:00~13:30
				事前申込み
栄養相談	8月24日	金	城辺保健福祉センター	13:30~15:30
				事前申込み

保健事業に関する問い合わせ 保健福祉課 TEL72-1212

今月の犬・猫の引取日は以下のとおりです

1日・8日・15日・29日
 水曜日の AM8:30~10:00
 9月の引取日は、
 5日・12日・19日
 水曜日の AM8:30~10:00



上記の時間内に、認め印を持って役場本庁または各支所まで連れてきてください。詳しくは、環境衛生課 (TEL72-7316) または各支所地域振興課まで問い合わせください。

8、9月の新聞・雑誌・ダンボール等、収集日のお知らせ!

御 荘	内 海	一本松	西 海	城 辺							
漁村振興センター、御荘中学校、赤水、長月各公民館、猿鳴、左右水、尻貝、高畑各集会所	崎川公民館、御荘文化センター、平山・長洲・長崎・貞塚・八幡野各集会所	崎馬場消防所横、和口住宅駐車場、和口第2・節・馬瀬・深泥・寺新町各集会所	運河、油袋漁民センター、旧川村光夫作業場、船越らり内海裏、内海支所、平澤・柏崎・各集会所	大敷貞芳作業所、荒樫、魚神山亀井作業場、中川各コミセン、満倉・小山村・正木各集会所	内尾申駐輪場、旧郵便局、上大道公民館、内見・家各集会所	武者泊消防車庫前、麦ヶ浦バス停裏、福浦駐在所、手前、樽見小学校跡、大成川・小成川・下久家、久家各集会所	中泊有料駐車場、西海支所、保健センター、外泊・内泊・船越・小浦・立・越田各集会所	盛各集会所	城の辺学習館、東海公民館、松本・運乗寺・敦南町役場、山出・大場・豊田各集会所	僧都ふれあい交流館、緑公民館、三島団地、愛日土・古月・脇本各集会所	中玉バス停跡、深浦鼻前、久良・深浦各公民館、
8/1	8/3	8/6	8/8	8/10	8/14	8/20	8/22	8/24	8/28		
9/3	9/5	9/7	9/10	9/12	9/14	9/19	9/21	9/25	9/27		

蛍光管は電気店又は、環境衛生センターへ

8・9月行事予定表

日 曜	時 間	行事名	場 所
4 土	9:30~16:00	シーカヤック ワンデイ由良ツアー (ショートコース)	須ノ川公園
	10:00~19:00	愛いっぱい愛南産直市(~10日)	三越松山店
5 日	8:30~17:00	第24回四国西南地区 少年剣道大会	一本松交流 促進センター
	9:30~16:00	シーカヤック ワンデイ由良ツアー (ショートコース)	須ノ川公園
	9:30~16:30	スノーケリング 探検隊in須ノ川	須ノ川公園
	15:30~	読み聞かせ	御荘夢創造館
8 水	13:00~15:00	行政相談 (御荘・一本松・西海地域)	御荘文化 センター他
11 土	9:30~17:30	シーカヤック ワンデイ塩子島ツアー (ロングツアー)	須ノ川公園
12 日	9:30~16:30	スノーケリング 探検隊in須ノ川	須ノ川公園
	9:30~17:30	シーカヤック ワンデイ塩子島ツアー (ロングツアー)	須ノ川公園
	14:00~16:00	子ども映画会	御荘夢創造館
	15:30~	読み聞かせ	御荘夢創造館
14 火	8:00~12:00	県指定無形民俗文化財「能山踊り」	久良地区古木庵
15 水	11:00~12:00	町戦没者追悼式	御荘文化センター
	10:00~15:30 19:00~21:00	年金一日相談 南楽荘盆踊り大会	商工会城辺支所 南楽荘
18 土	14:30~	絵本の読み聞かせ	御荘夢創造館
	18:30~	ユニバーサルデザイン・オペラ 「魔法の笛と鈴」	御荘文化センター
19 日	9:00~15:00	第3回愛南町スポーツ 少年大会相撲競技	御荘B&G 海洋センター
	15:30~	読み聞かせ	御荘夢創造館
20 月	10:00~15:00	人権相談	城の辺学習館
21 火	15:30~	御荘夏まつり	御荘僧都川 平城商店街
23 木	13:00~16:00	県指定無形民俗文化財 「はなとりおどり」	増田地区安養寺
24 金	19:00~21:00	人権・同和教育基礎講座	御荘文化センター
	9:30~15:00	愛南ウォッチング	東海地区
25 土	13:30~17:00	第1回愛一グランプリ	南レク城辺 グラウンド
	8:30~17:00	愛媛県下選手権軟式 野球大会都予選	南レク城辺球場
26 日	10:00~11:00	作って遊ぼう(親子対象)	御荘夢創造館
	15:30~	読み聞かせ	御荘夢創造館

9月

1 土	12:00~	緑八朔相撲大会	緑公民館前土俵
2 日	9:00~16:00	愛媛スポレク祭2007 ジュニアソフトボール予選	南レク御荘 グラウンド
	9:00~ 15:30~16:30	どろんこサッカー大会 読み聞かせ	篠山小体育館 横の田 御荘夢創造館
5 水	13:00~15:00	行政相談(内海地域)	DE・あ・い・21
7 金	19:00~21:00	人権・同和教育基礎講座	御荘文化センター
9 日	14:00~16:00	子ども映画会	御荘夢創造館

子育てサークル
「こあら」御荘保育所
毎週月・水・金曜日
8:00~13:00



8月納税等のお知らせ

町税を滞納している方には、まず督促状によって納税を促しています。町税を滞納されたまま、本来納めるべき税額その他に延滞金がかかります。町税等、住宅使用料、住宅共益費、駐車場使用料は、毎月、当月分を月末に振替となります。なお、該当日未払いの場合は、翌日となります。上記水道使用料・簡易水道使用料の振替日は毎月21日、再振替日は翌月の10日です。

町 民 税	2期分/4期分
国民健康保険税	2期分/4期分
介護保険料	3期分/10期分
保育所保育料	月末
下水道使用料	月末

8月の当直医

一般内科

第1日曜日	5日	西本病院	御荘平城	☎73-2121
第2日曜日	12日	国保一本松病院	一本松	☎84-2255
第3日曜日	19日	岡沢クリニック	御荘平城	☎70-1511
第4日曜日	26日	福浦診療所	福浦	☎83-0510

9月の当直医

第1日曜日	2日	粉川内科	城辺甲	☎72-2111
第2日曜日	9日	管外科胃腸科医院	御荘平城	☎72-2225

備考 1. 診療時間は午前9時から午後4時迄。
 2. 診療科目は内科系の救急患者とします。

救急担当

日曜日・祝祭日	県立南宇和病院	城辺甲	☎72-1231
---------	---------	-----	----------



ネーブル6個分の
おいしいデザート
レシピご紹介

ネーブルゼリー

(材料) (分量)
 ネーブル ……………6個
 粉寒天 ……………1g(小さじ1/2弱)
 水 ……………1/2カップ
 グラニュー糖 ……………30g
 オレンジリキュール ……小さじ1
 レモン汁 ……………小さじ1~2
 〈飾り用〉
 チャービル ……………適宜

作り方

- ① ネーブル3個は横半分に切って、汁を絞る。皮の中の薄皮はそのまま器にする。
- ② 残りのネーブル3個は、皮をむき、袋にそってナイフを入れて、果肉を取り出す。皮でつくった器に入れておく。
- ③ 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、中火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら弱火にして1分30秒ほど混ぜながら煮て粉寒天を溶かす。グラニュー糖を加えて混ぜながら溶かし、火からおろす。①の果汁、オレンジリキュール、レモン汁を加えて混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら冷ます。
- ④ 粗熱が取れたら2の皮のカップに流し入れて固める。冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④が冷めてから、上にチャービルを飾る。

(文 御荘保育所)



城辺
幼稚園
園児



小成川
保育園
園児



新谷
保育園
園児



福浦
分園
園児



にけーしよん

6/30・7/1 スポーツを活かして地域活性化を!



南レク城辺公園野球場で、2日間、四国アイランドリーグ公式戦「愛媛マンダリンパイレーツvs香川オリブガイナース」が開催され、プロをめざす気迫あふれる両チームの選手に、多くの声援が送られていました。

試合では、内海中や城辺中の野球部員、南宇和軟式野球スポーツ少年団の皆さんがグラウンド整備等に協力し、志賀千将^{ちかまさ}さん(城辺小教諭)・濱見一代^{はまみ}さん(一本松中教諭)が国歌斉唱を行いました。また、記念品として美生柑ジュース、ホームラン賞としてカツオのタタキセットがプレゼントされました。

また、スポーツを活かした地域活性化を模索する「愛媛マンダリンパイレーツ球団(株)」が企画した応援バスツアーに町(商工観光課)が協力し、参加したツアーの方々に、カツオの解体実演の見学、新鮮な日帰りカツオの刺し身やたい飯の試食など、愛南の活きの良さとお接待の心を満喫してもらいました。

今後も、地域活性化をめざして、多くの人に感動を与えるスポーツ等、多様な機会をとらえて、愛南町をアピールしていければと願っています。



7/9 川柳の楽しさをPR!

日常の出来事を五・七・五の川柳に込め、楽しい一時を送ってもらおうと、城辺川柳会による交流句会が「老人保健施設なんぐん館」で開催



されました。当日、句会に参加された吉田スガノさんが、こんな川柳を作られましたので、ご紹介します。

「想い出す優しい母の顔うかぶ」

城辺川柳会の橋本百代会長では、今後も、福祉施設等、多くの方に川柳の楽しさを広げていきたいと、意気込みを話されていました。

7/17 みんなで仲良くしてね!



更生保護女性会御荘支部(宗田ツヤ子会長)の皆さんが「第57回社会を明るくする運動」のPRIに御荘保育所を訪れ、園児たちにビスクケットを渡しながらか「友だちと仲良くしてね」と、運動の趣旨を分かりやすく話されていました。

愛南こみゆ

7/1 防ごう犯罪と非行、助けよう立ち直り!



第57回「社会を明るくする運動」広報パレード(本庁舎からえひめ南農協南宇和城辺支所まで)が行われ、南宇和地区保護司会(藤井吟一郎会長)、同地区更正保護女性会(中井周代会長)、愛南警察署、町の関係者、約80名が「犯罪と非行のない明るい社会づくり」を呼びかけました。また、同パレード終了後は、各地域で啓蒙活動を行いました。

6/16 「土のう」づくりを学ぶ!



消防署員の指導の下、各地域の消防団員、約250名が参加して各支所で水防訓練が行われ、水防活動に必要な「土のう」計1,068個を作成しました。なお、作成した「土のう」は、各支所に配備されました。

この訓練では、台風等の水害発生時に必要な「土のう」の作成方法を学び、必要に応じて迅速な作成や対応をめざして実施されたものです。

6/23 暴力に立ち向かう勇気を!



御荘文化センターで、暴力団を中心とする反社会的勢力の排除をめざし「町暴力追放JUMIN大会」が行われ、約320名が参加しました。同大会では、愛媛県弁護士協会の奥島直道弁護士の「正当な請求の場合の対処法」と題した講演と愛媛県警察音楽隊による素晴らしい演奏がありました。講演では「今の暴力団は正当性を強調し、人の弱みに付け込んでくる。正当な請求に思わせる巧妙な手口に注意を」と話されました。

アイ・あい・愛ランド

愛ランド

6/17 心と体を鍛えよう!

城辺小学校屋内運動場で「第15回記念城辺剣道練成大会」が開催され、遠くは高知県から、約200名(30チーム)の参加がありました。始めに、南宇和剣道会の二神功一先生から、竹刀の構え方や心構えなどの基本について錬成(心身を鍛える)が行われました。試合では、選手の声が響き合う熱戦が繰り広げられました。

【大会の結果は次のとおりです(本町選手のみ掲載)】

●個人戦

- 1・2年生男女の部 1位 二神明日美(一本松)、2位 二神啓(一本松)、3位 上杉悠真(深浦)・入江美羽(城辺)
- 3年生男子の部 1位 山本怜司(平城)、3位 尾上滉太(平城)・本田遼佑(平城)
- 4年生男子の部 1位 岩村隆成(一本松)、2位 川村丈一郎(深浦)、3位 岡本雄飛(深浦)
- 3・4年生女子の部 1位 久徳真子(城辺)、3位 中井亜紀(一本松)
- 5年生男子の部 3位 二神健(一本松)
- 5・6年生女子の部 1位 平田和(深浦)、2位 島津亜理紗(一本松)、3位 松田華苗(城辺)
- 6年生男子の部 3位 鎌田竜乃介(城辺)・濱田将志(深浦)
- 団体戦
- 低学年 1位 平城剣道会 A
- 高学年 1位 深浦スポーツ少年団 A、2位 一本松剣道会 A



低学年の部 1位の平城剣道会 A



高学年の部 1位の深浦スポーツ少年団 A

6/24 全国の舞台へ挑戦権を獲得!

県総合運動公園陸上競技場で「第23回全国小学生陸上競技交流大会選考会」が開催され、本町から1000mなど計6種目に、27名が参加し、各種目で上位入賞を果たす活躍を見せられました。なお、男子走幅跳で優勝した松比良奨くん(城辺小6年)が、7月27日から29日に大阪市で開催された全国小学生陸上競技交流大会に出場されました。

【大会の結果、上位入賞者のみ掲載】

- 男子走幅跳 1位、4m61cm 松比良奨(城辺小6年) ○4×100mリレー 2位、54秒22 高橋悠希(平城小6年)・好岡郁弥・松比良奨・木田佳介(以上、城辺小6年)・松田拓人(同小5年)
- 女子走幅跳 2位、3m88cm 黒澤和加子(平城小6年) ○女子80mハードル 2位、15秒22 岡本みなみ(平城小6年) ○女子走高跳 3位、1m15cm 安田奈央(中浦小6年) ○女子80mH 3位 久保田純奈(中浦小6年)



元気いっぱい！

6/24 ミニバレーは楽しすぎよ！

御荘B & G 海洋センター・平城小学校体育館で「第15回 B & G 会長杯ミニバレーボール大会」が開催され、女子の部、ミックス（男女混合）の部に、22チーム、計215名の参加がありました。

【大会結果は次のとおりです】

○女子の部 1位 しらさぎ、2位 Cocco、3位きのこ
○ミックスの部 1位 響鬼、2位 ラバース、3位 ピューマ・スベード



女子の部 1位 しらさぎ



ミックスの部 1位 響鬼

6/30 おじいちゃん、教えて！

あけほのグラウンドで「世代交流グラウンドゴルフ」クラブ41名が楽しく交流を深めました。

（一本松公民館主催）が行われ、一本松小学校5年生23名、老人ク

7/1 願いを込めた、七夕飾り！

正木公民館で七夕を前に、篠山小学校児童や正木保育所園児が、それぞれに願いを込めた短冊を飾りました。正木地区の夜は、星が降ってくるような夜空が魅力です。夢の実現は、地道な努力の積み重ねが大切です。

「子どもたちの願いが叶いますように」と祈っています

7/1 スイスイと泳いだよ！

御荘B & G 海洋センターで、宇和島市や四万十市などから19チーム、275名の小・中学生が参加して「第6回 B & G 会長賞四国西南地区水泳競技会」が開催されました。選手らは保護者や観客の声援を受け、自己記録更新をめざし力一杯の泳ぎを見せてくれました。

【結果は次のとおりです。（団体優勝と1位で大会初の町内選手のみ掲載）

○団体優勝 平城小学校
○100m個人メドレー 5・6年生女子 浅海早希（中浦小5） 1分23秒42



愛南文芸

◆内海俳句会

黒潮の風に楊羽の高く飛び
父の日に腹を上にし休みけり
採血のあといつまでも小暑かな
蛇嫌う亡夫の墓辺や蛇の居て
蟻塚に阿鼻叫喚を募らせぬ
虹薄る実(げ)に泡沫の夢に似て
潮憑(よ)にしずむ読経や浜施餓鬼
かまど神目玉ひん剥く極暑かな

◆篠南川柳会

咲き乱れ雨に打たれて頂垂れる
咲く時を想像しては種を蒔く
野に山に子にも孫にも桜咲く
児の開けた障子の穴に桜咲く
一寸した言葉一つで気も変わる
売り言葉上手に躲す愛妻家
定年で今日から妻に濡れ落ち葉

好岡東明子

堀田 辰枝

岩森十志子

大田 信子

板川 良子

木本 清子

國松 幸枝

岡野 静子

前田由紀子

木下 亨

日に青葉キビナゴ食べて満足す 影山マツチ坊
宿望を果たした孫の土根性 岡原 善子
二人の夢温泉巡り旅の宿 田村 京子
一部屋が家族に成れる旅の宿 田中すみ子

◆さわらび短歌会(六月歌会)

黄の花のつきて直なる胡瓜二本今年初めて夫の採り来ぬ 前田 充
背負いつけて畑耕つわれに車止め写してよいかと問う人ありき 扇野八代生
きよの料理の本みて梅酒作る娘は老眼鏡をかけた外しつ 國松 幸枝
娘、父刺殺を報じている新聞のどこにも見えず今日は樺忌 吉田 信保
休暇にて帰りし吾子がひたすらにいそしむ田の中心夫と重なる 山本 豊子
何故にかくもさびしき雨音か待ち待ちし今日の入梅なのに 国光 良子
さだ子さんは腰まがれども現役の本百姓九十四歳 前田 知子
眠られずさびしきことを思つ夜半胸の鼓動のどんとどんとなる 中平喜美代
逆縁の孫かもしれず漂いてわが背に縋る螢一匹 岩村千代子
庭の木に雛を育てている鳥の名を野鳥図鑑にモズと確かむ 松本マス子
桃の木の小暗き根方十葉の花の白さが木洩れ日に浮く 澤近 正弘

その悩み・疑問にお答えします

(財)労災保険情報センターでは、厚生労働省の委託を受けて、労災医療、労災補償等の労災保険制度全般のご相談をお受けしています。相談は無料で秘密は厳守されますので、気軽にご相談ください。

問い合わせ 詳しくは、(財)労災保険情報センター愛媛事務所(フリーダイヤル0120-0314706、TEL0899-931-4700)へご連絡ください。

夏の感電事故を防止しよう

夏は、水を使う機会が多い上に、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多く発生しています。「ぬれ手に電気」「ぬれ手にプラグ」が危険なことは、十分に承知でしょうが、ついうっかり差し込みプラグやソケットに触ることがあります。電気製品を扱う時は、忙しい時でも、手を良く拭いてから取り扱う習慣を身に付けましょう。

問い合わせ 詳しくは、(財)四国電気保安協会愛媛支部城辺事業所(TEL73-11256)へご連絡ください。

自衛官募集のお知らせ

次のとおり、自衛官を募集します。

募集項目	資格	受付期間	試験日(下次)
2等陸・海・空士	2718歳以上 2718歳未満の方	8月1日～ 9月7日	9月17日(月)
一般曹候補生	2718歳以上 2718歳未満の方	8月1日～ 9月7日	9月17日(月)
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の方	8月1日～ 9月7日	9月22日(土)

詳しくは、自衛隊宇和島地域事務所(TEL0895-532-4074)または総務課(TEL72-11211)へお問い合わせください。

福祉法律相談室

無料で弁護士と民生児童委員1名が相談をお受けします。

11月13日
午後2時～4時
御荘老人福祉センター

心配ごと相談室

無料で民生児童委員2名が日常生活でかかえる心配ごとの相談をお受けします。

8月11日・22日
午後2時～4時
御荘老人福祉センター

詳しくは、社会福祉協議会本所(TEL70-1251)へお問い合わせください。

お誕生おめでとう

(6月受付分)

地区名 子の名 保護者

ご冥福をお祈りします

(6月受付分)

地区名 亡くなった方 享年

※上記情報は、広報紙掲載に対して、ご家族等に同意をいただいております。

御荘夏まつり!

期日 8月21日(火)

場所 御荘平城商店街他
☆プログラム☆

① オープニングパレード 18時10分〜

② 踊りパレード 18時15分〜

③ 樽みこしパレード 19時〜

④ 河川敷催物 15時30分〜

主な催物 チビッコ日焼け

コンテスト(小学生以下)・浴衣美人コンテスト・コーラ早飲み大会 **参加者募集中**です。

⑤ カラオケフェスティバル 19時〜

⑥ 花火大会 20時40分〜

詳しくは、愛南町商工会本所(TEL 7310700)へ問い合わせください。



「第17回県境篠山騒動 どんこんサッカー大会」開催のお知らせ

日時 9月2日(日) 9時〜

(雨天決行)

場所 篠山小学校体育館横の田

準備 着替え持参(更衣室あり)
泥田なので田植え靴等が必要

(はだし禁止)

参加料 5,000円(保険料含む)

内容 どんこんサッカー大会、どんこんフラッグス、うなぎつかみなど、盛りだくさんなイベントが開催されます。

問い合わせ 詳しくは、

正木公民館 (TEL 841

3518)へご連絡ください。



県立南宇和病院の「さわやか」医療情報

県立南宇和病院 医監 整形外科部長

辻 浩司 先生



4月より、当院に赴任しています。それまでの9年間は、愛媛県立中央病院にて外傷をはじめ、種々な整形外科的疾患に対する治療をしていました。

日本整形外科学会専門医・脊椎脊髄医・スポーツ医・リウマチ医、リウマチ財団登録医の資格を持っており、整形外科分野なら何でも対応できますので、気楽に受診してください。当院では、医療スタッフのマンパワー不足で難しいと思いますが、出来る限り中央病院と同じような医療水準をめざしていきたいと考えています。

また、今後、高齢者の転倒予防などにも取り組み、整形外科分野での医療費の削減につながればと思っています。愛南町全員で、よい医療が一日でも長く続くように頑張りましょう。

愛は南から

愛南町の持つ魅力をご紹介していきたいと思ひます。
皆様からの掲載依頼など、気軽に情報をお寄せください。



7/7

御莊灣片の浜に続いて、小西酒造さんの酒蔵をメイン会場に「街道灯籠祭り」が行われ、約1,500名が七夕の夕べを楽しみました。また、ジャズピアニストの清水武志さんの素敵な演奏も開催されました。

当日は、浴衣姿でほんのり浮かぶ灯籠の灯りを楽しむ方もあり、見慣れてた風景の良さを再発見する機会となったようでした。

編集後記

今号の特集は、一つのテーマをより深く考察しようと、自分自身の最重要課題でもある「メタボリック症候群」を取り上げました。

今後は、選択したテーマに対して「なにが課題や問題なのか、行政はどう対応しているのか、どうすれば課題解決につながるのか」など、皆さんの自発的な行動や行政との協働に結びつくような特集をめざしていきたいと考えています。

また、今号から、町外在住の町内出身者の方々に、ふるさとに期待することなどを、リレー形式で提案していただきたいという思いから「折々の便り」というコーナーを設けました。

今後は、全国各地で活躍の町出身者の方々との出会いを楽しみにしていただければと思います。

そして、様々な分野において地域間競争が激化する今日、この企画がふるさと愛南を旗印に「大応援団」を形成していくことにつながればと夢んでいます。

愛南町の人口

(平成19年7月1日現在)

世帯数	11,124 戸
人口	26,906 人
男	12,570 人
女	14,336 人

■編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地
TEL(0895)72-1211 FAX(0895)72-1214 HP <http://www.town.ainan.ehime.jp/>

■印刷

明星印刷工業株式会社