



# ま(広)さ(報)き

www.town.masaki.ehime.jp\_Public Relations

Glistening water, smiling faces and a comfortable town to live. Masaki.



特集

## 感謝でつくる 幸福レシピ

pick up

### 五穀豊穡

家族のきずな

高瀬信幸さん 実千代さん  
李菜ちゃん 比花梨ちゃん

Boys & Girls,  
Be Ambitious!

本田晴詩くん

# 11

November 2011  
No.408

# 感謝でつくる 幸福レシピ

Happy recipe  
made from thanks

実りの秋です。  
昔から日本人は、大地の恵みに感謝し、  
収穫を喜んで秋祭りを行ってきました。  
松前町でも、みこしを担ぎ、獅子舞を踊り、  
親類や親しい人にご馳走をふるまって、  
一年の豊穣を祝い、  
感謝を捧げてきました。  
ところが、豊かさの中で、  
何でも手に入るようになった今、  
暮らしの中に当たり前であった  
「感謝」の気持ちは薄れてきています。  
いただきます、ごちそうさま、ありがとう…。  
あなたは、命をつなぐ食に感謝していますか。  
作ってくれた人に感謝していますか。  
「食」への感謝を考えます。



そろいの法被を着た恵久美の人々。刈り取りの終わった田んぼを背景に、収穫の喜び、大自然に対する感謝の気持ちを、みこしにのせて運びます。

## 家族のきずな

皆さんから友人知人の家族をリレーでつないで紹介するコーナーです。お誘いが来たらぜひ登場してくださいね。



### 高瀬 信幸さん 実千代さん 李菜ちゃん 比花梨ちゃん

#### ◎ PROFILE

たかせ・のぶゆき 会社員。砥部町出身。趣味は自転車  
車で出掛けること。

たかせ・みちよ 主婦。趣味は旅行、雑貨屋巡り。  
たかせ・りな 小2。好きな教科は体育。得意な教科  
は音楽。好きな遊びは、けーどろ。

たかせ・ひかり 3歳。好きな遊びは、人形遊び。

筒井に住む高瀬さんファミリー。ご夫婦そろって旅行が好きで、家族でよく旅行に出かけると話します。

「旅行もそうだけど、他の趣味や食べたいものなども、夫婦で気が合うんです。『うどん食べたいね』と言い出せば、『わたしも』と同感してその日のうちに日帰りで香川に行ったこともありました」と信幸さん。実千代さんも「本当にびっくりするくらい、週末行きたいところや食べたいものの意見がぴったり合うんです。子どもたちはどうだろう…。わたしたち夫婦に合わせてくれるかも」と微笑みます。

そんなパパとママのことを、「いっぱい遊んでくれて大好き」と李菜ちゃんと比花梨ちゃんはにっこり。

「特にとびぬけた才能がなくても、元気に成長してくれたら。そして、ずっと仲の良い姉妹でいてほしいです」と、ご夫婦そろってこれからの子どもたちの成長を楽しみにしていました。

次回は、実千代さんのママ友、中島亜紀さん家族をご紹介します。

## Contents

- 02 家族のきずな 高瀬信幸さん・実千代さん・李菜ちゃん・比花梨ちゃん
- 03 特集 感謝でつくる 幸福レシピ
- 16 五穀豊穣
- 18 まさきの ecology 生活
- 20 Monthly Topics おかだっこチャレンジ合宿 / 町内小学校陸上記録会ほか
- 22 まちのわだい 老人クラブスポーツ大会 / 人権の花ほか
- 24 News 町税の証明の本人確認 / ふるさとの水辺清掃ウォーク / 健康増進計画ほか
- 29 消防署だより
- 30 Information 短歌大会 / 愛媛県レクリエーション大会 / 消費力アップ通信ほか
- 32 公共施設からのお便り 図書館 / 包括支援 / 公民館
- 34 Smile & Smile 1歳です よろしくね / おうちで給食 / Boys & girls Be, Ambitious! 本田晴詩くん / ふるさと歴史散歩
- 36 行ってこーわい 会ってこーわい 男の料理教室



#### 表紙

「そうちゃんあーん」。母・石田友美さんの声掛けに、にっこり顔で応える蒼真くん(9カ月)。「食」は生まれてから一生続く大切なこと。その時間が、楽しく、幸福なものであり続けますように。

# 感謝を忘れていませんか

食べ物を残すことにも捨てることにも抵抗を感じなくなってしまう今、「食」への感謝の気持ち、忘れていませんか。

## 心まで捨てている食品ロス

たわわに実る黄金の稲穂を刈り取る時期になると、日本人は大地の恵みに感謝し、収穫を喜んで秋祭りを行ってきました。

松前町で古くから行われている秋祭り。今秋も各地域でみこしを担いだり、獅子舞を踊ったりして自然の恵みに感謝し、豊作を祝いました。

でも、わたしたちは日常、本当の意味で「食」に感謝できているでしょうか。

かつて、ものがない時代、命をつなぐ「食」への感謝は暮らしと共にありました。

「いただきます」

自然の恵みに感謝して食べ物の命に手を合わせました。

米は一粒残さず食べました。

「ごちそうさま」

毎食、ありがとうを伝える言葉を忘れました。

ところが今はどうでしょう。

いつでも、どこでも、お金を出しさせれば、何でも手に入るようになりました。

食べ物を残すこと、捨てることにも抵抗を感じなくなってしまう

せんか。

食品ロス―。

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。▼

スーパーなど小売店の売れ残りや期限切れ商品▼製造メーカーの規格外品▼飲食店から出る食べ残しや不要食材▼家庭から破棄される食べ残しや未使用のまま処分される食材―などがそれです。

日本の食品ロスは、年間約

500〜900万トンにも上ると推計されています。先進国ではトップクラスです。

大量の食品ロスを出す一方で、日本の食糧自給率はカロリーベースで40%。食糧の60%を海外からの輸入に頼っています。

世界では10億人以上の人が栄養不足で苦しんでいます。世界的な人口増や途上国の経済発展

## 感謝できない理由とは？

では、なぜわたしたちは感謝の気持ちを忘れてしまったのでしょうか。

それは、昨今の「食」を取り巻く環境や社会背景と深く関係していると思われま

す。昔ほどの家でも庭先に畑があり、野菜を育てていました。

により、今後、食糧不足は加速すると見込まれています。

自分たちの思うがままに食べ、残し、捨てている日本人。食材を捨てることは、作り手の心まで捨てること、そのことに気付いていきますか。

作り手の苦勞や愛情が詰まった食べ物。それらを丸ごと含んだ「食」への感謝を忘れかけてはいないでしょうか。

家の裏では牛、豚、山羊や鶏を飼っていました。町には豆腐屋、味噌屋、魚屋、八百屋がありました。つまり、自然の営みがあったのです。

ところが、経済中心の世の中

自然の恵みに、命に「いただきます」  
ありがとうの気持ちを伝える「ごちそうさま」



- ◆食卓に出した料理を食べ残した理由  
・・・料理の量が多かった **71.7%**
- ◆食べ残した料理を廃棄した理由  
・・・もう食べる見込みがない **71.2%**
- ◆食品を使用せずに廃棄した理由  
・・・食品の鮮度が落ちたなど **51.7%**

農林水産省平成21年度食品ロス統計調査（世帯調査）より

の家畜もなくなりまし。豆腐屋、味噌屋、魚屋、八百屋は町から消えつつあります。食材は、大きなスーパーに一極集中されています。人類は、冷蔵庫をはじめとする文明の利器を手に入れ、科学の進歩によって食品を加工するようになりまし。天日干しや塩を使った保存文化は忘れ去られ、冷蔵庫の中はレトルトパックが大半を占めています。高度経済成長からわずか半世紀で、人類が築いてきた知恵や食文化は失われようとしています。

一方で、食品偽装問題に代表される「食品不安」が相次いでいます。「食」は、経済活動の商品に過ぎず、安全・安心という大前提が置き去りにされてきたのです。さらに、BSE（牛海綿状脳症）問題などは、畜産業界だけでなく、輸入食材に頼っていた外食産業から一般家庭まで大きな影響を与えました。

このように食の安全・安心が脅かされていることも、わたしたちが心から感謝することができなくなった理由の一つかもしれません。素直に食と向き合い、心から感謝できる「日常」を取り戻すことが大事です。

# 感謝の源流

感謝の気持ちは何から生まれるのでしょうか。  
日常の中で食への感謝を感じている人たちから、  
その源流を探ります。

食への感謝の気持ちをお忘れかけているわたしたち。毎日の生活を振り返ってみると、他人事ではないことに気がきます。

そもそも人類は「食」と戦ってきた生き物です。狩りに勝って食べ物を手に入れ、フグを食べて死に、毒キノコで苦しむ、腐った肉で食中毒を起こし、それらを教訓にして「食の安全」を文化として

築いてきました。だからこそ、「食べる」ということに感謝できたのです。「自然の恵み」に感謝できたのです。

ところが、何でも手に入れられる今、昔のように、野菜を育てる難しさや家畜を飼う大変さを知る機会が減っています。自然の中で食を手に入れることの大変さを実感しにくくなっています。

今回、感謝の源流を探るため、4組の皆さんから話を伺いました。そこには、昔ながらの付き合い、きずなや温かい人情が、今も変わらず残されています。そして、「感謝」の心がしっかりと息づいていました。

松前町には清らかな水や緑あふれる自然があります。肥沃な農地が広がっています。豊かな幸を生み出す自然への感謝、安全で安心な食材を育てる人々への感謝、他の生き物の「命をいただく」とへの感謝、そして、食材を調理してくれる人への感謝。感謝は笑顔につながります。笑顔は周囲を明るくします。明るい家庭や地域は幸せをつくり出します。



採れたてを食べるぜいたく  
旬を感じて暮らす幸せに感謝



水の心配がない松前の環境と  
自然のチカラに感謝



三好清雄さん(69) 中川原  
Miyoshi Kiyoo  
岡田明代さん(44) 中川原  
Okada Akiyo  
拓朗くん(小3)・啓佑くん(5つ)  
Takuro Keisuke

「いつもありがとう」  
岡田明代さん(44) 中川原は、畑で採れたばかりの野菜を届けてくれる父・三好清雄さん(69) 中川原に感謝します。明代さんは、学生時代に一人暮らしを始めた時「採れたてを食べられることのぜいたく」を知りました。  
「父のレタスを食べていたわたしは、スーパーでレタスを買う勇気がありませんでした。どこで、誰が作ったか分からない野菜を買えなかったんです」  
7年前に地元に戻った明代さん。家族みんなで清雄さんの野菜を食べられることに幸せを感じています。  
「父の野菜を食べた主人が『野菜ってこんなにうまいんだ』って言うんです。中川原で育った安全、安心の野菜やお米を中川原で食べる。こんな自然に寄り添ったスタイルこそ、一番のぜいたくだと思います」  
清雄さんが届ける「旬」は、家族の笑顔につながっています。



怒和武俊さん  
Nuwa Taketoshi  
(50)・北黒田

「母さんと2人ではつらくなかった。手伝ってくれ」と父に言われて会社を辞め、農業を始めました」  
農業歴6年の怒和武俊さん(50) 北黒田。自宅近くの畑で、ネギ、ホウレンソウ、小松菜、水菜など多数の農作物を栽培しています。  
「今は親から教えてもらってばかりですが、もっといろんな種類の野菜を作ってみたいんです。松前は温暖な気候で、地下水に恵まれているので水の心配がない、何でも栽培できるこの環境に感謝しています」とこりこり。  
町の特産品でもあるネギは、1年中栽培が可能。種をまいて夏場は2カ月、冬場でも3カ月で収穫できるそうです。  
「あつという間に大きくなりますよ。自然の力を感じます。今年は猛暑の影響で発芽しないものもあり、種をまき直しました。それだけ農作物は自然の力を受けやすいんです。涼しくなった今からが勝負です」  
青々と育ったネギを見つめる怒和さんは、自然と共に生きています。



金子伊佐美さん  
Kaneko Isami  
(71)・宗意原

「インスタントラーメンにレトルトカレー。女房が料理してくれなければ、そんな食事しかできなかったんです」

毎週2、3日、家族と離れ、父の実家内子町で農業を営む金子伊佐美さん(71)＝宗意原＝。内子での一人暮らしで、料理してもらうことのありがたさを感じたそうです。

「亡くなった親父の耕作地が内子にあるんです。農作業をして腹を空かせて帰っても、一人だから料理してくれる人がいなくてね。ずっと出来上がったものばかり食べていたから自分じゃ作れないし。これまで女房がどれだけ苦労して作ってくれたのかって思うと、本当に感謝、感謝ですよ」

自分で料理を覚えなければと、今年から「男の料理教室」に通っています。実際に作ってみて、「ますます苦労がわかった」とも。

「時間も手間もかかって大変だけど、自分でつくと格別だね」と笑う金子さん。70を過ぎた今、当たり前前の日常に心から感謝しています。

## 料理は時間も手間もかかる 女房に心から感謝

きっと誰の心にもある「感謝の源流」。  
感謝の気持ちは、自然のサイクルの中で生まれるものです。  
皆さんも、当たり前前の日常から、それぞれの「源流」を探してください。

家族のように  
鶏を飼っているから  
生き物の命に感謝



八束将臣さん  
Yatsuduka Masatomi  
(63)・徳丸

「昔から鶏を飼ってました。人の残飯を餌に与え、それで育った鶏が卵を生む。食べ物は循環していったんです。と言っても卵は貴重だったから、病気のときしか食べられなかったけどね」  
八束将臣さん(63) 徳丸は、自宅の庭でウコッケイを飼育しています。  
「昔は、貴重な卵を産んでくれた鶏が年をとったら、盆や正月に家で絞めて、その命に感謝しながらいただいたものです。今は、卵も鶏肉もあふれています。自然とは無縁の中で24時間明かりが灯され、工場みたいに大量生産されています。命に対して情がないように思います。口蹄疫被害を聞いて胸が痛みました。わたしも鶏を家族のように飼っているから。果たして、世の中のどれくらいの人と同じように感じているんだろうね」  
有機農法で農業を営む八束さん。魚のアラを肥料にし、虫で虫を駆除し、互いの命の尊さを理解しながら共存共栄に努めています。

# 感謝の玉手箱

どんな時代、どんな食事でも、感謝すべき要素は含まれています。お弁当を例に、食に関する現状、食を取り巻く環境、松前町の食文化を考え、今一度、食べ物のこと、見つめ直してみましょう。

## 日本独自の食文化 知恵と工夫のお弁当

現代の食事形態の一つに、昔から日本人の暮らしに根づいている「お弁当」があります。お弁当は食卓の上に並べられたご飯やおかずを、弁当箱という容器に詰め、持ち運べるようにした携行食です。コンパクトに詰められたその中には、日本独自の食文化も詰まっています。

例えばご飯。日本で食べられてきたジャポニカ種の米は炊くと柔らかく仕上がりが、冷めてもおいしいのが特徴。淡白なご飯は、しょうゆやみそなどうま味を多く含んだ調味料で味付けした副菜や漬物などと相性が良く、「冷えたご飯とおかずを食べる」食文化が形成されました。また、お弁当には殺菌性のある葉や酢の物を

入れたり、防腐効果のある梅干しなどを入れたり、安全な食事の工夫もされてきました。

日本独自の食文化といえば、松前の「小魚珍味」がその一つ。かつて地元で豊富に獲れた小魚の利用価値を上げるため、天日干しして作られた保存食です。お弁当のおかずとしても重宝されています。

## 現代の食の縮図お弁当 昔の食べ方に学ぶ

近代になり、人は冷蔵庫をはじめとする文明の利器を手に入れ、科学の進歩によって食品を加工するようになりました。調理の時間短縮や便利な一品として利用されるようになった冷凍食品はその代表例。さらに、お弁当の具材でもわ

かるように、身近な食べ物の多くが輸入に頼っています。現在、日本の食糧自給率は40%（カロリーベース）。食卓に欠かせないしょうゆでさえ、原料の大豆は大半が輸入されたものなのです。

自給率80%以上だった昭和初期のレシピを調べると、肉類など動物性タンパク質はうまみの素として少量摂取に止めています。食の中心はあくまで穀類や野菜。つまり、自給できるものでした。今に伝わる「伝統料理」や「郷土料理」がその代表です。昔は今より質素な食材でありながら、はるかに豊かな食べ方をしていたのです。しかも、これらはヘルシーで、メタボとは無縁の食スタイルでした。学ぶべきことは「工夫して食べつくすこと」「いろんな食品を手作りすること」です。

## 冷凍食品

忙しい朝を助けてくれる強力な助っ人。技術の進歩によって、高品質化も図られています。これらの食材もまた、誰かがどこかで作ったもの。感謝の気持ちを込めて、さらにひと手間加えれば、愛情いっぱいのおかずになります。

## てりやきハンバーグ

消費者の価値感が安全から安価へシフトした今、食べ物の多くを輸入食材に頼っています。でも、国産も外国産も、農家が家族同然に愛情を込めて育てた命に変わりはありません。

## お漬物

昔はどここの家庭にも自家製の漬物がありました。お漬物は、食材を無駄にせず、長期保存させるための知恵や工夫の結晶です。

## ご飯

長きにわたり日本の食文化の中心にあったお米。町内ではうまい米づくり部会が、より安全で安心なお米を消費者に届けようと、特別栽培米ヒノヒカリ「松前育ち」の生産に取り組んでいます。地産地消を進めるため、1年前から学校給食にも提供しています。



## 卵焼き

昔は貴重品だった卵。冷蔵庫がない時代は、殻に入れて保存していました。大量生産されるようになった今、卵焼きはお弁当に欠かせないメニュー。ちなみに「生卵」は日本人独自の食文化です。

## 珍味

昔から、地元で捕れた豊富な小魚をおいしく食べられるように加工された特産品。今では、漁獲量の減少と消費者の低価格志向により、材料の小魚は輸入に頼らざるを得ない状況にあります。

# おばあちゃんの知恵袋

少ない食材で豊かに食べていた時代は「食べ方上手」でした。  
 いろんな食材を手作りしたり、工夫したりして食べつくしていました。  
 そんな、おばあちゃんたちの知恵を紹介します。



ひと手間かければ  
 ようへい  
 葉柄も食べられます

池内喜久美さん  
 Ikeuchi Kikumi  
 (87歳・東古泉)

戦中など食べ物満足になかった時代は、農作物を大事にいただいていた。サツマイモの葉柄（葉身を茎や枝につないでいる細い柄の部分）やカボチャの葉柄だって食べました。サツマイモの葉柄は、夏から秋の青野菜が不足する時期に食べられるので、食卓に彩りを添えるのにもってこい。わが家では大活躍です。葉柄の皮をむくのは少し手間がかかりますが調理は簡単。水につけておき、あとは好みの食材と油で炒め、鷹の爪、みりん、おしょうゆで味付けするだけです。

だしを取ったあとの  
 食材でもう一品

鎌倉和子さん  
 Kamakura Kazuko  
 (71歳・神崎)



今は牛乳からカルシウムがとれるけど、乳製品がなかった時代は煮干しや小魚がカルシウム源でした。から入りにして、もろみや酢のものに入れたり、だしをとって骨ごと食べたり。煮干しは、かつお節や削り節と並んで、日本人の食文化をつくり上げてきた重要な食材です。今でも煮干しでだしを取る人が多いと思いますが、とった後、煮干しを無駄にしていますか？ わたしは甘辛く煮て佃煮にしています。それから、だしをとった後のかつお節は、ふりかけにするとおいしいですよ。



食べきれなければ  
 南蛮漬けや昆布締め

中野シゲ子さん  
 Nakano Shigeko  
 (70歳・西古泉)

主人がよく魚を釣ってきます。魚は頭からしっぽの先まで使っています。刺身にした残りの頭や骨は、みそ汁やお汁のだしをとるのに使います。それでもいっぱいあって食べきれない場合は、南蛮漬けにしたり、昆布締めにしたりして、日持ちするように調理します。百貨店でシメサバの昆布締めを解凍しながら販売しているのを見てから、わたしも調理後に冷凍するようにしています。冷凍したら1カ月は持ちますからね。

食材は捨てることなく  
 使い切ります

丸山和子さん  
 Maruyama Kazuko  
 (73歳・東古泉)



昔は動植物をつくるという意識はありませんでした。今は育てる人がいて、それを食べるという意識。でも、そんな今だからこそすべての物へ感謝できるようになりたいですね。わたしは、食材はできるだけ捨てることなく使い切ります。例えばダイコン。葉っぱは小さく刻んでなめしに、皮はきんぴらに、端っこは切干大根にします。切干大根やお漬物にするなど、保存がきくように工夫することも、食べ方上手になるコツです。

## お弁当の向こう側

愛情の玉手箱であるお弁当。昔は、「自分のお弁当は自分で作る」が当たり前でした。けれど今は、作ってもらって当たり前前の時代。ましてや買うことだって当たり前の世の中です。そんな時代に生きるわたしたちは、普段、お弁当にどれだけの苦労や愛情が詰め込まれているかは、なかなか実感できないかもしれません。自分で作ったお弁当、家族に作ってもらったお弁当、コンビニで買ったお弁当……。カタチは違っても、どんなお弁当にだってその向こう側には、命と向き合ってきた人たちがわたしたちの食をより豊かなものにしようと奮闘している人たちがいます。それは、お弁当に限ったことではありません。わたしたちが生きていくうえで、欠かすことのできない命をつなぐ食。一つの時代、どんな食事にも、その向こう側には、大勢の人の努力と愛情があふれています。



農家の苦労を感じて  
 食べてほしい

他の品種より生育期間が長いヒノヒカリは、虫がつきやすく、こまめな管理が必要です。それでも、消費者にはたっぷり陽光を浴びてうまみが増したお米を食べてほしいと思っています。農家の生活は楽じゃありません。消費者は「安くていいもの」を求めますが、労働力が低下した高齢者には、高価な機械や機具は買えません。安全な無農薬を求められますが、少しでも虫がついていたり、形が悪かったりすれば出荷できません。それでも皆さんの喜ぶ笑顔を見たいから、苦労しながらも日々努力をしているのです。そういう農家の思いを少しでも理解して食べてもらえたら、わたしたちは幸せです。



うまい米づくり部会  
 大川泰範さん・大川助俊さん  
 Okawa Yasunori Okawa Suketoshi



浜田佐太郎が明治の中ごろ、現在の本村で近くで獲れた小魚を乾燥させて味付けしたものが松前の「小魚珍味」の始まりと言われています。保存食として作られた珍味はカルシウムが豊富な健康食。昔は、珍しくて「作れば売れる」時代でした。でも、今は違います。消費者の健康志向から薄味で素材を生かしたものが求められています。さらに、漁獲量の減少と消費者の低価格志向から材料の小魚は輸入に頼らざるを得ない状況です。それでも、各社はさまざまな工夫をしたり、懸命な努力を重ねたりして、消費者に喜ばれる珍味づくりに取り組んでいます。

株式会社龍宮堂代表取締役  
 三好 茂さん  
 Miyoshi Shigeru



保存食の小魚珍味は  
 昔も今も変わらぬ健康食品

# 感謝の連鎖

素直な「ありがとう」は、相手はもちろん、自分や周囲をも笑顔にします、幸せにします。そう、感謝は連鎖するのです。

毎日、当たり前のようにご飯を作ってくれる人がいます。いつでも、どこでも、お金を出しさえすれば、できあがった料理が食べられます。そんな当たり前前日常では、感謝の気持ちを忘れがちです。好き嫌いをする。嫌いな物は食べ残す。食べ残した物は捨てられる。でも、それらのすべてに尊い命があり、作ってくれた人の深い愛情があるのです。5月の田植えから10月の稲刈りまで、5カ月間にわたって農業体験をした岡田小学校の子どもたち。

子どもたちが学んだように、大切なことは、すべてのものに感謝すること。その気持ちを伝えること。伝え方の一つが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつと、「残さず食べる」行動です。そして、素直な言葉「ありがとう」です。

日本には、「母の日」「父の日」「勤労感謝の日」など、さまざまなものに感謝する日があります。その多くは、日ごろの労働や労力に感謝するもの。もちろんそこだけに限らず、日ごろから何事にも感謝できる心を持ちたいものです。

素直な言葉は、相手はもちろん、自分や周りの人までも幸せにします。「ありがとう」は過去の行為に対する気持ちですが、それは、過去に向けられるものではなく、未来に生かされるものです。感謝は、昨日の意味を教えてください。今日に安心をもたらしてくれます。そして、明日に活力をもたらしてくれるのです。

幸せだから感謝するのではなく、感謝するから心から幸せが生まれます。食からはじまる感謝の連鎖。それが幸せな松前をつくるレシピになるのです。

## 自然の中に身を置くことで生命の大切さを学ぶ そこから本当の感謝の心が芽生える



大政昂輝くん  
Omasa Kouki

田植えも稲刈りも初めてで大変でした。でも、自分たちで育てた苗が、立派に成長したのでうれしいです。頑張って育ててよかったなって思いました。今までの作業を思い出しながら、残さず食べたいです。



門田玲奈さん  
Kadota Rena

普段何気なく食べているお米と田植えがつながっていることがわかりました。自分たちで体験してみて、食べものはみんなの努力でできていることを初めて知りました。みんなに感謝して食べたいと思います。



岡田小学校の5年生は10月13日、学校近くの田んぼに集まり稲刈りを行いました。

6月に植えたもち米の苗は、黄金色に輝く稲穂をつけ、今か今かと収穫の時を待っています。

同校では毎年、子どもたちが農業体験をしています。田植えに始まり水の管理から稲刈りまでを自分たちの手で行い、収穫したお米は、おもちについて食べています。

坂本義武校長は「田植えから稲刈りまで全部やります。学校そばの田んぼだからしっかり成長を確認することができます。これが大事です。わたしたちが食への感謝を100回言うよりも、子どもたち自身が汗水流し

て体験することの方が感謝の心は育つのです」と話します。

慣れない手つきでかまを持ち、地域の人や先生に見守られながら稲を刈る子どもたち。時には厳しい注意も飛びます。

「足元を見なさい。稲穂を踏んでいる。その穂にどれだけの苦勞が詰まっているかを考えなさい」

稲作体験を通して、子どもたちは自然のチカラを学びます。生命の尊さを学びます。自分で育てたものだから愛着がわきます。大切にします。だから残さず食べるのです。

食への感謝は、おいしいか、おいしくないかではありません。手間を掛けたか、掛けないかなのです。

植えて感謝  
育てて感謝  
刈って感謝  
食べて感謝

日野元太くん<sup>⑤</sup>と滝山路人くん<sup>⑥</sup>。5月の田植えから5カ月。自分たちが一生懸命育ててきた稲を収穫できる喜びを隠しきれません。



# 五穀曲豆穰



(収穫を祝って各地区で秋祭り)  
**みこしや獅子舞で、大地の恵みに感謝**  
 秋は本番、祭の季節。歓喜の笑みやほとぼる汗に胸が高鳴り、心は躍る。「松前の秋祭り」は10月13日から15日まで3日間、各地区で行われた。祭の音、色彩、カタチをカメラリポートする。



1\_40年ぶりに大人みこしが復活(西高柳) 2\_獅子舞の激しい動きに観客は魅了される(恵久美) 3\_JA松山市永田出張所では、周辺の複数の地区が獅子舞を披露し合った 4\_大きくて重たいみこしの鈴に興味深々 5\_獅子舞を踊る子どもたちの表情は真剣そのもの 6\_そろいの法被でみこしを担ぎ、笑顔があふれる(中川原) 7\_それぞれの立ち寄り所で、みこしを担いで下ろし、担いでは下ろしを繰り返す大人みこし(神崎) 8\_威勢のよい掛け声に合わせ、激しくぶつかり合う新立と本村のみこし

「チョーサ、チョーサ」  
 さわやかな秋空の下に、威勢のよい掛け声が響き渡る。夫婦橋で2つのみこしが勢いよくぶつかる光景は勇壮だ。恍惚の表情や躍動感に胸が高鳴り、心は躍る。新立と本村、2地区が出合う「鉢合わせ」。魂が燃えに燃え、意地がぶつかり合う「男の闘い」は、見ている人たちを一気に祭のコアへと引き込んでいく。

松前の秋祭りは秋の風物詩。10月13日から15日までの3日間開かれた。期間中は▼提灯を手に行列を組む「高張り」▼みこしや獅子舞の運行などが行われ大勢の人々が秋を楽しんだ。

獅子舞の激しい動きは詰めた観客を釘付けに。その迫力に、泣き出す子さえいる。

古くから松前の人々は、豊かな幸に恵まれ、自然と共に暮らしてきた。森羅万象すべてに宿る神を敬い、自らの魂を見つめてきた。神々への「感謝」と「祈り」

は、人々の暮らしに欠かせないものだった。わたしたちが見る秋祭りには、今なおその精神が脈々と息づいている。豪華絢爛な屋台はまさに人々の舞台であり、主役は松前の人々の魂なのである。

祭の担い手たちの集中力は、祭が終わるまで途切れることを知らない。「地域の誇りを自分たちの体で表現したい」「子や孫にこの伝統を引き継ぎたい」という思いを確かなカタチとして感じることが出来る。だからこそ、見ている人までわれを忘れて夢中になれるのだろう。とことん楽しむことができるのだろう。

地域の祭は、その土地の風土や暮らしに根付いている。何百年もの間、祭をつないできたものは「地域愛」にほかならない。

秋祭りは、ずっと残したい、伝えたい松前の誇りだ。歓喜の笑みとほとぼる汗は、これからも人々を魅了するに違いない。

■用語解説

硫酸酸化物…硫黄と酸素の化合物

生物化学的酸素要求量(BOD)…河川の汚染状態を示すのに用いられ、数値が大きいほど水質汚濁が著しい。一般的に魚の生息できる水質はBODが5mg/l以下

化学的酸素要求量(COD)…湖沼・海域の汚染状態を表すのに用いられ、数値が大きいほど水質汚濁が著しい。

❖ 野外焼却はしないように

野外で木くず、紙くず、廃プラスチックなどを焼却することは、法律で禁止されています(農業者が行う稲わらの焼却など例外的に認められているものもあります)。野外焼却をすると有害物質が煙となって空気を汚す原因となりますが、分別して処分すれば、リサイクルされ資源になります。

❖ 環境微生物の利用を

米のとぎ汁をそのまま川に流すと水が汚れます。町民課では、汚染物を浄化する環境微生物活性液を無料で提供しています。米のとぎ汁にこの活性液を入れ微生物を培養して排水と一緒に流せば、水の汚れを防ぎ、水質の浄化に役立ちます。

❖ 食用油は流さないように

家庭から出る使用済み食用油を排水管に流すと、河川や海の汚れにつながります。町は、食用油を回収し、バイオディーゼル燃料にリサイクルして公用車に使用しています。役場、東・西・北公民館、まさき村とダイキ EX 松前店に設置している回収ボックスをご利用ください。やむなく捨てる時は、紙に染み込ませて可燃ごみで出してください。

詳しくは町ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

町民課生活環境係 ☎ 985-4117

**大気環境**  
大気の汚染は、工場などから発生するばい煙や、自動車から排出される汚染物質などによって起こります。町は毎月1回、6カ所で硫酸酸化物を測定しています。21年度は、いずれも環

境基準の10分の1程度でした。(表1)  
松前町の空気や水はきれいなのでしょいか。平成21年度の環境測定結果をお知らせします。今一度、生活を見直してみませんか。

**水環境**  
水環境の汚濁は、工場や家庭などから排出される汚水によって起こります。町は年4回、河川6カ所、海2カ所で水質調査を行っています。河川は基準値を超えていませんでしたが、海域は内港でCODが環境基準値を少し超えていました。(表2・3)

表1 平成21年度硫酸酸化物測定値(ppm)

場所	平均値	二酸化硫黄環境基準
① 松前小学校南	0.0022	0.04
② 北黒田	0.0016	0.04
③ 筒井	0.0013	0.04
④ 本村	0.0013	0.04
⑤ 塩屋	0.0022	0.04
⑥ 大間	0.0016	0.04

表2 平成21年度河川水質(BOD)測定値(mg/l)

場所(河川)	平均値	環境基準
A 長尾谷川	1.3	8
B 夫婦橋	7.1	8
C 大間	0.8	8
D 古城橋	5.3	8
E 鶴吉	0.7	8
F 恵久美	2.2	8

表3 平成21年度海域水質(COD)測定値(mg/l)

場所(海域)	平均値	環境基準
塩屋	1.65	2
新立	1.75	2
内港	3.55	3

きれいな空気や水を保つために  
松前町の環境測定結果は？



【対策2】防犯する  
① 防犯ネットを設置し、ネットの末端部にもりを取り付けるなど工夫する。  
② 防犯ネットでごみを巻き込むなど、工夫するとより効果的。

カラスの被害を予防しよう  
ごみステーションを美しく

ごみステーションは、利用する皆さんが自主的に管理する場所です。協力してごみステーションの環境美化に努めましょう。  
●カラスに注意  
カラスは食べ物を探しています。ごみ袋の中に残飯などを見つけたら、袋をくちばしで突っついて破り、周辺に散らかします。  
【対策1】生ごみを見えなくする  
① 水分を十分に切って、小袋に入れしっかりと口を結ぶ。  
② さらに、生ごみを隠すように指定ごみ袋の中心に入れ、周りに生ごみ以外のゴミを入れて、袋口をきちんと縛って出す。

使えるものはもう一度  
古着・古布類はリサイクルへ



家庭で不要になった衣類などで、たんすやクローゼットにしまえる状態のものはリサイクルしましょう。  
●対象例 着物、ズボン、スカート、スーツ、ワンピース、コート、セーター、学生服、スポーツウェア、下着、両方そろった靴下、タオル、カーテン、毛布など  
●出し方 汚れたものや濡れているものは、洗濯して乾かしてからレジ袋や、無色か白色半透明の袋に入れて出してください。ボタンやファスナーなどは取り除く必要はありません。  
●注意事項 綿入りの衣類(はんでん)や布団類、収納できないほど汚れた衣類、虫食いなどで破れている衣類、布切れ、ぬいぐるみ、こたつの敷物などは、可燃ごみで出してください。袋に入らなければ粗大ごみで出してください。  
●収集後の処理 中古衣料品としてそのまま再利用されます。また、毛布や衣料の生地、工業用のぞうきん、軍手の原材料として再利用されます。

始めませんか？ 資源ごみ集団回収活動

❖ 資源ごみ集団回収活動とは

地域住民で構成する団体(非営利、原則20人以上)が、資源物を決まった回収日・場所に集め、回収業者に引き渡す活動(年2回以上の実施が必要)です。町は、回収量に応じて、奨励補助金を交付しています。※事業活動に伴うごみは対象外。一般家庭から出た資源ごみが対象です。

資源ごみ集団回収活動補助金(1kg当たり)

- 新聞紙、雑誌類、段ボール、紙パック、古布類、アルミ缶など・・・4円
- スチール缶、金属類・・・9円

❖ 資源ごみ集団回収活動のメリット

- ① 活動を通じ地域コミュニティの形成促進につながる。
- ② 資源ごみの売却益や町の奨励補助金を、実施団体の活動費などに有効利用できる。
- ③ 行政回収量が減り、町の回収経費が削減できる。
- ④ 集団回収では所有者が明らかになるため、持ち去り行為を防止できる。

具体的な手続き方法など、詳しくはお問い合わせください。

町民課ごみ対策係 ☎ 985-4117



### 力いっぱい記録に挑む 第38回町内小学校陸上記録会

第38回町内小学校陸上記録会は10月5日、北伊予小学校で行われ、小学6年生305人が参加しました。児童、保護者から大きな声援が送られる中、みんなは力いっぱい競技に臨み、日ごろの練習の成果を発揮しました。



各種目の優勝者は、次のとおりです。(敬称略)

種目	氏名	学校名
60mハードル 男子	阪井 湧亮	松前
60mハードル 女子	隅田 沙也加	岡田
60m走 男子	丹下 慎也	岡田
〃	石本 将史	松前
60m走 女子	東 美来	松前
〃	御手洗 若菜	北伊予
100m走 男子	高下 雄希	松前
100m走 女子	高田 梨月	岡田
ソフトボール投げ 男子	眞田 康弘	北伊予
ソフトボール投げ 女子	弓達 尚子	北伊予
走り高跳び 男子	早瀬 陽介	松前
走り高跳び 女子	山下 果純	岡田
走り幅跳び 男子	阪東 周也	岡田
〃	堀部 万聖	松前
走り幅跳び 女子	末光 瑞希	松前
学校対抗400mリレー 男子	松前小学校	
学校対抗400mリレー 女子	岡田小学校	



### 猛暑の中コート駆ける 第31回町ソフトテニス大会

松前町ソフトテニス大会一般の部は9月5日、松前公園で行われ、猛暑の中熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおりです。(敬称略)

	優勝	準優勝	3位
男子A	松田 誠司 浅海 康弘	増田 栄二 高市 力	城戸 祐二 池原 良則
男子B	大塚 英一 吉田 伊勢夫	窪田 誠 平岡俊介・秦正彦	白川 航大 青野 遼
女子	中岡 愛子 勝木 庸子	清水 ちひろ 仲島 玲子	吉田 光子 中矢 恵美子



### 夏祭りの売上げを町へ寄付 町商工会婦人部

松前町商工会婦人部は10月6日、まさき町夏祭りの売上げの一部を松前町に寄付しました。

同部は、毎年夏祭りでバザーを行っています。平成18年度から毎年、その売上げ金の一部を大規模災害対策基金に寄付しています。白石勝也町長は「大変感謝します。発生が予測されている大地震に備え、大切に積み立て、いざというとき役立てます」と述べ、感謝状を贈りました。

### 大西克彦さんが人権擁護委員新任 10月1日付で委嘱

10月1日付けで、大西克彦さん(西高柳)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、わたしたちの身の回りの悩みごとなどの相談に応じます。

定例の人権相談を次のとおり行っていますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

◆相談日 毎月25日(25日が土・日曜日、祝日のときは翌日または翌々日)

◆時間 10時～15時

◆場所 文化センター第2研修室

☎社会教育課人権教育係 ☎985-4137



☎10月1日付で人権擁護委員に委嘱された大西克彦さん

## おかだっこチャレンジ合宿

北公民館を合宿所として10月3日(日)から9日(土)まで6泊7日の日程で、岡田小学校の4年生と6年生の10人が「おかだっこチャレンジ」に挑戦しました。

7日間も家庭を離れるのは、保護者にとっても子どもたちにとっても初めてのことで、不安と期待を抱きながら、10人のチャレンジャーによる7日間の共同生活が始まりました。

北公民館から  
行ってきました



夕食づくりに  
チャレンジ



学校から帰ると  
買物です



マジックに  
チャレンジ



みんなで  
レクリエー  
ション



宿題も  
みんな  
ぞろぞろ



#### ●参加した子どもの感想

わたしは参加してよかった事が3つあります。1つ目は、協力することの大切さが分かりました。2つ目は、お母さんがいつもしていることを学びました。3つ目は、大人になって合宿やってよかったな〜と思うことが分かりました。10月8日の夜にキャンドルサービスをやって、家族からの手紙を読むと、泣いてしまいました。その手紙を読むと、家族にとっても会いたくなりました。

悲しかったし、楽しかったです。みんなのお世話をしてくださったスタッフの皆さん、どうもありがとうございました。

思い出が  
いっぱい  
できたよ



子どもたちはこの合宿を通じ、家族の大切さ、自分のことは自分でやることの大切さ、友だちと協力し合うことの大切さ、友だちといふことの楽しさなど、たくさんのことに気付いてくれたようです。

みんなのチャレンジはまだ続きます。夢に向かって大きく羽ばたいてください。

最後に、チャレンジ合宿を温かく支援してくださいました松前町保健栄養推進協議会岡田支部の皆さん、岡田小学校の先生、岡田校区の地域の皆さん、ありがとうございました。

☎社会教育課 ☎985-4135

▼10月17日  
**がんばれ愛媛FC**



澄み渡った秋晴れの陽気の中、現在 11 位の FC 岐阜をニンジニアスタジアムに迎え、松前町マツチデーとして試合が行われました。

3,107 人の観客が見守る中、岡田小学校と北伊予小学校のサッカークラブの児童が選手をエスコートし、チーム初のホーム 4 連勝を狙って試合が始まりました。試合内容は一進一退の攻防でしたが、惜しくも 0-0 で引き分けました。

▼10月9日  
**松前町社会福祉大会**



松前総合文化センターで、松前町社会福祉協議会と愛媛県共同募金会松前町支部の主催による、「第 10 回松前町社会福祉大会」が開催されました。

表彰式に引き続き、中山お笑い商会による啓発劇と、三遊亭好楽氏による「人生、好んで楽しもう！」と題した記念講演が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

▼9月21日  
**国体に向けて**



9月25日から開催された「国民体育大会」に出場する選手団の壮行会が松前総合文化センターで行われました。

本年度の出場選手は 7 種目 22 人。選手を代表して、松山南高校女子ホッケー部の窪田早紀さんは、「日ごろの練習の成果を十分発揮できるように、全力でプレーしてきます」と述べ、決意を新たにしていました。

▼9月16日  
**マッピーと遊ぼう**



マンダリンパイレーツのマスコット、マッピーと謎の覆面マスクマンが、松前幼稚園と古城幼稚園を訪れました。

マッピーの訪問を楽しみにしていた園児たちは、一緒にマッピー体操をしたり、キャッチボールやバッティングをしたりして、楽しい時間を過ごしていました。めったにない触れ合いに、子どもたちは大喜びでした。

▼10月18日  
**思いやりの心を育てよう**



松前町人権擁護委員と松前町教育委員会から、「人権の花運動」として、ピオラとアリッサムの苗、チューリップの球根が、古城幼稚園に贈呈されました。園児たちは人権擁護委員と一緒に、贈られた花を 1 本 1 本ていねいにプランターに植えていきました。毎日の花の世話とともに、園児たちに優しい心や思いやり溢れる心が育つことが期待されています。

▼10月14日  
**おみこしパレード**



10月13日から15日までの秋祭りの期間中、町内の各保育所や幼稚園で、おみこしパレードが行われました。

白鶴保育所の園児たちは、手作りのおみこしを担ぎ、「わっしょい、わっしょい」と掛け声を出しながら、元気いっぱいに町内を練り歩きました。

かわいい子どもたちの姿を見た近所の人々は、盛んな拍手を送っていました。

▼10月5日  
**元気はつらつ 老人クラブスポーツ大会**



松前町老人クラブ連合会主催のスポーツ大会が松前公園で行われました。各地区から老人クラブの会員約 200 人が集まりました。

開会式では、連合会長の重川源さんが「寝たきりにならない、元気老人になりましょう」とあいさつ。みんなで準備体操を行い、和やかに真剣勝負をしながら、地区を越えて交流を深めています。

▼9月21日  
**おたたさんで交通茶屋**



秋の全国交通安全運動にちなみ、エミフル MASAKI で交通茶屋が行われました。松前町婦人会、伊予交通安全協会や松前ライオンズクラブの皆さんが「おたたさん」姿で参加したほか、松前町交通安全推進協議会など約 60 人が参加し、交通安全啓発グッズを買い物客に配布して交通安全を呼び掛けました。また、交通遺児への募金活動も行われ、3,637 円が寄付されました。

## 納めた国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税と住民税に係る申告の際、全額が社会保険料控除の対象になります。この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が必要です。日本年金機構より11月上旬または翌年2月上旬に送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を、年末調整や確定申告の際には必ず添付してください。

### ▼11月送付対象者

1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人

### ▼翌年2月送付対象者

10月1日から12月31日までの間に今年はじめた国民年金保険料を納付した人

※家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

### 問 町民課住民係

☎ 985-4106

### 松山西年金事務所

国民年金課

☎ 925-5175

## 相続した年金型保険の所得税が取り消しに

「遺族が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となった部分については、所得税の課税対象にならない」とする最高裁判所の判決がありました。

### 過去5年分は請求により還付

これにより、平成17年分から平成21年分までに納めすぎとなっている所得税がある人は還付しますので、必要な手続き（更正の請求または確定申告など）をお願い

します。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。税務署にお問い合わせください。

※平成17年分について、早い人は還付期限が22年12月末です。

※受け取った年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合は、相続税や贈与税の納税額が生じなかった人も対象となります。

### 問 松山税務署

☎ 941-9121

## パート収入と税金

夫は会社勤務、妻はパート収入だけの場合、パート収入は給与所得となり、年収から給与所得控除（最低65万円）を引いて求めます。

●**夫の配偶者控除・配偶者特別控除**  
妻のパート収入が103万円以下なら配偶者控除を、103万円を超えても141万円未満なら配偶者特別控除を受けることができます。配偶者特別控除は妻のパート収入が増えると減少します。

●**妻の税金**  
パート収入が103万円以下なら所得税は課税されませんが、町民税は課税されることがあります。町民税には所得割と均等割があり、所得割の非課税限度額は総所得金額などの合計が35万円以下とされ、パート収入が100万円を超える場合に課税されます。均等割は合計所得金額が28万円以下

下とされ、パート収入が93万円を超える場合に課税されます。

### 控除と課税の関係

配偶者のパート収入	配偶者控除	配偶者特別控除	配偶者自身の課税	
			所得税	町民税
93万円以下	○	×	非課税	町民税 非課税
				均等割 非課税
93万円超 100万円以下	○	×	非課税	課税
100万円超 103万円以下	×	○	課税	課税
103万円超 141万円未満	×	○	課税	課税
141万円以上	×	×	課税	課税

※合計所得が1,000万円を超える場合、配偶者特別控除は受けられません。

### 問 税務課町民係（町民税）

☎ 985-4110

松山税務署・電話相談センター  
☎ 941-9121

## 松山税務署 年末調整説明会

日時	会場
11/16 ④ 14時～16時	松山市総合コミュニティセンター キャメリアホール
11/17 ④ 10時～12時	松前総合文化センター 広域学習ホール
11/18 ④ 14時～16時	砥部町中央公民館 2階講座室
11/24 ④ 14時～16時	久万高原町産業文化会館 研修室
11/25 ④ 14時～16時	東温市役所 4階大会議室

※お車での来場はご遠慮ください。

●**国税庁のホームページの利用**  
国税に関する知識（タックスアンサー）や申告手続き、路線価図、通達などを掲載しています。  
ホームページ <http://www.nta.go.jp>

●**平成22年分年末調整**  
本年は源泉徴収税額の計算方法など基本的事項の改正はありません。

●松山税務署 ☎ 941-9121

11/14

## 自然にふれながらの清掃活動に参加しませんか？

## ふるさとの水辺清掃ウォーク in 大井手川・神寄川

8時30分～(雨天中止)

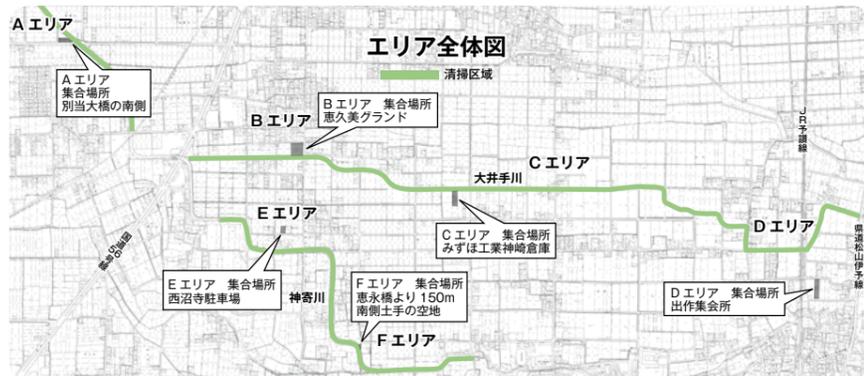
<b>A</b> エリア	新戸大橋～西古泉水源地	<b>D</b> エリア	無名の橋～県道松山・伊予線
集合場所	別当大橋の南側	集合場所	出作集会所
<b>B</b> エリア	永恵橋～無名の橋	<b>E</b> エリア	無名の橋～恵永橋
集合場所	恵久美グラウンド	集合場所	西沼寺駐車場
<b>C</b> エリア	無名の橋～無名の橋	<b>F</b> エリア	恵永橋～無名の橋
集合場所	みずほ工業神崎倉庫	集合場所	恵永橋より150m南側土手の空地

### ●持参するもの

清掃に必要な手袋や飲み物など

### ●その他

ごみ袋は用意します。雨天などにより中止する場合は、当日の7時30分に防災行政無線で放送します。



●町民課ごみ対策係 ☎ 985-4117  
まちづくり課管理係 ☎ 985-4156

## 1月4日から 町税の証明には本人確認が必要になります

本人になりすました各種証明の不正な請求を防ぐため、1月4日から証明の申請時には本人確認が必要となります。個人情報保護のため、ご理解とご協力をお願いします。

### ●対象となる証明書など

評価証明書、公課証明書、固定資産税課税台帳兼名寄帳証明書、固定資産税課税台帳兼名寄帳の閲覧、所得証明書、課税証明書、非課税証明書、納税証明書(継続検査用の軽自動車税納税証明書を除く)、完納証明書、所在地証明書など

### ●本人確認の方法

証明申請の際、窓口に来た人の本人確認書類を提示してもらいます。代理人の場合は、さらに委任状など代理権限を証明する書類が必要です。

### ●本人確認書類

①官公署発行の顔写真付きの書類の場合は1点  
運転免許証、パスポート、顔写真付き住民基本台帳カード、身体障害者手帳、外国人登録証明書など

※有効期限内で、明確に本人と確認できるものに限る。

②前記①の本人確認書類を提示できない場合は次の中から2点

顔写真なしの住民基本台帳カード、医療保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証など

③前記②の本人確認書類を1点しか提示できない場合は次の中からもう1点

民間企業の社員証、氏名と住所の記載された公共料金の領収書、官公署発行の本人宛郵便物など

●税務課管理収納係 ☎ 985-4109

### 町営住宅の入居者を募集します

- ▼申し込み資格
  - ①～⑨の条件をすべて満たす人
  - ②町内に住所または勤務場所を有すること
  - ③同居または同居しようとする親族（事実上婚姻関係と同様の人が、近く婚約する婚約者を含む）があること
  - ④家族を故意または不自然に分割や合併する世帯は不可
  - ⑤※次のいずれかに該当する人は、単身入居が可
    - ・60歳以上の入、身体障害者（1～4級）、生活保護者など
  - ⑥入居する世帯員の収入合計が、法令で定めた基準内であること
  - ⑦現在、住宅に困窮していることが明らかでないこと
  - ⑧申込者および世帯全員が地方税などを滞納していないこと
  - ⑨申込者および世帯全員が暴力団員でないこと
  - ⑩7条例に違反し、町営住宅の明け渡しを求められたことがないこと
  - ⑪契約時に家賃2カ月分の敷金を納められること
  - ⑫契約時、次の条件をすべて満たす連帯保証人2人が連署できること
  - ⑬町内に住所があり入居申込者と同程度以上の収入を有する人、2人がそれぞれ別世帯の人

▼家賃 毎年度、入居者の所得状況などで算定

▼申込書の交付・受付期間  
11月1日（月）～11月12日（金）

※申込書に、世帯全員の住民票の写し、平成22年度（平成21年中の所得）の所得証明書と地方税などの完納証明書の添付が必要です。

▼申込先 まちづくり課町営住宅係  
☎985-4112

住宅名	階層	部屋	浴室	トイレ	家賃	駐車場
江川住宅 210号	1階	3DK	○	水洗	12,400円 ～32,900円	×
江川住宅 316号	4階	3DK	○	水洗	10,500円 ～27,800円	×
江川住宅 411号	3階	3DK	×	水洗	11,100円 ～27,400円	×
平松住宅 139号	1階	2DK	×	水洗	5,000円 ～13,300円	×
平松住宅 152号	1階	2DK	×	水洗	5,000円 ～13,300円	×
堅田住宅 2-3号	1・2階	2DK	○狭い	汲取り	7,400円 ～16,200円	×
改良住宅 8-3号	2階	3DK	○	水洗	17,000円	○
改良住宅 9-4号	2階	3DK	○	水洗	17,000円	○

※浴槽・給湯設備などは入居者負担です。  
※平松住宅、堅田住宅のテレビ用アンテナは入居者負担です。

### 太陽光発電システム設置費補助金の申請受け付け再開

住宅用太陽光発電システムの補助金交付申請の受け付けを、10月1日から再開しました。

※国（経済産業省）が定める「住宅用太陽光発電導入支援対策費補助金」を受ける人に対して、町が上乗せ補助するものです。

- ▼対象者（すべての条件を満たす人）
  - ①自ら居住する町内の住宅に、発電システムを設置した人または自ら居住するために、町内に発電システム付き住宅を購入した人
  - ②国の補助事業者「一般社団法人太陽光発電協会太陽光発電普及拡大センター（J-PECC）」で、発電システム設置補助金交付決定通知書を受けた人
  - ③市町村税や介護保険料、後期高齢者医療保険料を滞納していない人

▼申請期間  
平成23年3月31日（木）

※予算の範囲内で交付（先着順）

▼補助金額 太陽電池モジュールの公称最大出力1kW当たり7万円（28万円（4kW）が上限）

▼申請方法  
補助金交付申請書に必要書類を添付して提出してください。必要書類には、「J-PECCから受ける補助金交付決定通知書の写し」が含まれていますので、まずは必ず、国へ申請手続きをしてください。申請書は町ホームページからダウンロードできます。

▼町民課生活環境係  
☎985-4117

### 平成23・24年度 入札参加資格審査申請を受け付けます

平成23・24年度に町が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等、業務委託や物品等の入札への参加資格審査の申請受け付けを次のとおり行います。

▼受付期間 11月1日（月）～12月24日（金）

財政課窓口、ホームページに詳細を掲示しています。前回の様式は変更されていますので、必ず新しい様式で提出してください。

▼財政課入札検査係  
☎985-4157

### 第2回血管いきいき☆糖尿病予防のつどい

健診で「血糖値が高い」「糖尿病予備軍」と言われたことはありませんか。自覚症状がないからといって放置しておくのはとても危険です。ご自身だけでなく、家族や糖尿病について関心のある人はぜひご参加ください。

「糖尿病予防のコツ」を一緒に学びましょう。

▼日時 12月6日（月）9時30分～12時

▼内容 「へえ」と納得「糖尿病予防」～医師の講話と質問タイム～ 講師 医師 宮岡弘明先生

▼会場 松前町総合福祉センター 2階 集会室

▼定員 約60人

▼申し込み方法 電話でお申し込みください。

▼締め切り 12月3日（金）

▼申込先 健康課保健センター係  
☎985-4118

### 松前総合文化センター会館自主事業 ヨネスケ文化講演会

テーマ 晩ごはんから見る日本の食文化

人情味あるキャラクターで幅広い年齢層に親しまれ、日テレの「突撃!隣の晩ごはん」では全国津々浦々の家庭にいきなり訪問。アポなし訪問ながら、最終的に歓迎されてしまうのは、やはりヨネスケの人柄によるもの。そんなヨネスケの文化講演会を開催します。

チケット好評発売中

○日時 12月11日（土）14時（開場13時）

○場所 松前総合文化センター 広域学習ホール

○料金（全席自由）  
前売り券800円 当日券900円

※未就学児童の入場はご遠慮ください。  
※前売り券が完売した場合は当日券はありません。

○プレイガイド 松前総合文化センター、エミフルMASAKI、いよてつ高島屋、松前町商工会、フジグラン松山



松前総合文化センター ☎985-4139

### 子どもから大人まで 一緒にさわやかな汗を流しませんか 松前町ふれあい健康マラソン大会



- 日時 12月5日（日）9時～ 小雨決行（予備日12月12日）
- 集合場所 松前浄化センター
- コース 塩屋海岸沿岸道路
- 種別
  - ①ふれあいコース（2km）
    - ・男子の部（小学4年生以上）
    - ・女子の部（小学4年生以上）
    - ・ファミリーの部
  - ②ふれあいコース（3km） ・中学生男子
  - ③挑戦コース（5km） ・高校生以上の男女

- ※小学3年生以下は親子でファミリーの部に参加してください。
- 参加資格 町内に在住または在勤・在学している健康な人
- 申し込み方法 松前公園体育館、松前総合文化センター、東・西・北公民館にある申込書を提出してください。
- 締め切り 11月12日（金）17時

社会教育課社会体育係 ☎985-4138

お急ぎください  
父子家庭の児童扶養手当申請  
申請期限 11月30日（火）

7月31日までに支給要件を満たす人  
→8月分から支給

8月1日～11月30日に支給要件を満たす人  
→要件に該当した日の翌月分から支給

\*11月30日を過ぎると申請の翌月からの支給になります。お早めにお問い合わせを。

福祉課児童福祉係 ☎985-4114

家屋を取り壊したら忘れず届け出を

固定資産税の課税対象となる家屋を取り壊した場合は、年内に松山地方方法務局で建物滅失登記を行うか、役場に届け出が必要です。これらの届け出を忘れると、翌年度も取り壊した家屋が固定資産税の課税対象となる場合がありますので、ご注意ください。

税務課資産税係 ☎985-4111

## 消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404

# 防災グッズは何をそろえる？

皆さんは、万が一の災害のために防災グッズを用意していますか？ 義務ではありませんが、阪神大震災や新潟中越地震においても、準備さえしていればといった声が多かったです。

そこで今回は、この防災グッズについてお話します。厳密に言えば「防災グッズ」というものは存在しません。災害はグッズ（物）をそろえる程度では防げないものだからです。

水と食料3日分の用意は、優先順位は最後の方です。その理由は、これまでの国内の記録ある

自然災害において、水や食料不足が理由で亡くなった人はいないからです。

防災用品は、次のような順で用意します。

- ① 生命の危機に陥るリスクを軽減するもの
  - 医薬品・・・常備薬、包帯、ガーゼ、脱脂綿、ばんそうこう、はさみ、消毒薬、整腸剤、持病のある人はその病気のための薬（薬剤名や服用方法についてのメモも）
- ② 自宅が危機になったときに避難を手助けするもの
  - 停電時用・・・懐中電灯、ろうそく、マッチ、携帯ラジオ、予備の電池など
  - 緊急時の避難・救助用・・・笛、ナイフ、ロープ、懐中電灯、シャベル、ノコギリ、ハンマーなど
- ③ 避難生活が長期にわたる場合に健康をなるべく維持するために必要なもの

■ 衣類・・・重ね着の出来る衣類、防寒具、下着類、靴下、雨具、カイロなど

■ 避難所への持込用グッズ・・・着替え、毛布、布団、タオル、ビニール袋、生理用品、筆記具、食器類など

④ 避難生活をより快適に過ごせるようにするもの

■ 飲料水・・・1人1日3リットルが目安（飲用のみで3日から4日分）

■ 非常食・・・保存期間が長く、火を通さなくても食べられる食品。保存可能期間2年から5年のものが理想的。

他にも、貴重品（現金、身分証明書、預貯金通帳、印鑑、健康保険証など）、長期避難用アウトドアグッズ、日用品（布粘着テープ、ラップ、梱包用紐、風呂敷、ダンボールなど）があります。

市販の非常用持ち出し袋に自分の必要なものを入れ、オリジナルの非常用持ち出し袋を作り、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。目安は成人男性で15kg、成人女性で10kgです。欲張りすぎると行動に支障が出るので要注意！

また、自宅が地震のリスクに弱い古い木造家屋か、鉄筋コンクリートか、3階程度の低層住宅か中高層住宅かによっても用意する物の種類や分量が異なります。

まずは安全な家に住み、安全な寝室で寝ることこそ本当の災害対策になるのです。



秋季全国  
火災予防運動

消したかな あなたを守る 合言葉

平成22年度全国統一標語

11月9日（火）から11月15日（月）までの7日間、全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。

これは、火災が発生しやすい時季に、予防の意識をさらに高め、発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生や財産の損失を防ぐことを目的としています。

皆さんもこれを機に、火災に対する認識を深め、

火災を未然に防ぐことができるよう正しい知識を身につけましょう。また、平成23年5月31日までに住宅用火災警報器を設置することが全世帯に義務付けられています。まだ設置していない人はお早めにお願います。

住宅用火災警報器について詳しくは松前消防署（☎984-3404）までご連絡ください。

## こころ

☆ 5年間で  
20~40歳代で心が疲れていると感じる人が多くなり、悩みを相談できる相手のいない人、睡眠不足と感じている人も増えています。

★ 個人の目標  
・一人で悩まずに誰かに相談しよう  
・心の健康や自殺予防について理解を深めよう

★ まちの目標  
「悩みを相談できる相手がいる人」を増やし、「睡眠不足と感じている人」を減らすために、心の健康や自殺の予防、相談窓口などの情報を提供します。

## 運動

☆ 5年間で  
運動習慣のある人が全体的に減っており、特に30~50歳代で減少しています。

★ 個人の目標  
・1日あと1,000歩（約10分）歩こう

★ まちの目標  
「運動不足と思う人」や「肥満者（BMI:25以上）」を減らすために、簡単に楽しくできる運動を紹介し、

## 食生活

☆ 5年間で  
20歳代では朝食を食べる人やバランス良く食べる人が、40歳代では家族や友人と食事をしている人が減っています。

★ 個人の目標  
・朝食を毎日食べよう  
・食事のあいさつに気持ちを込めよう

★ まちの目標  
「朝食を毎日食べる人」や「家族や友人と週に4日以上食事する人」を増やすために、食生活についての正しい知識や情報を提供します。

## 新健診

20年度の特健診の受診率は35%で、そのうち40~50歳代の受診率が低くなっています。未受診の理由は「健康に自信がある」が最多でした。腹囲が基準以上の人の割合は男性は44%、女性は23%でした。

★ 個人の目標  
・年に1回は、健診を受けよう

★ まちの目標  
メタボリックシンドロームの言葉とその意味を知っている人、特定健診と保健指導の実施率、各がん検診の受診率を増やすために、地域のいろいろな自主グループ単位を対象として、健診の必要性や健康づくりについての学習会を開催していきます。

## たばこ

☆ 5年間で  
たばこを吸う人の割合は、男性はかなり減少しましたが、女性は若干増加していました。

★ 個人の目標  
・特に妊婦、産婦、若い女性は禁煙しましょう

★ まちの目標  
「喫煙者の割合」や「妊婦の喫煙率」を減らすために、禁煙に関する情報の提供を充実します。

## 歯

☆ 5年間で  
定期的に歯科健診を受けている人が増え、全体的に改善しています。

★ 個人の目標  
・かかりつけ医を持ち、定期的に歯石を除去しましょう

★ まちの目標  
「定期的に歯石除去をする人」や「歯間部清掃器具をほぼ毎日使用する人」を増やすために、成人歯科健診の受診勧奨を推進していきます。

健康課保健センター係 ☎ 985-4118

松前町健康増進計画「みんなで松前（まっぴき）元気計画」を見直しました！

平成17年の策定から5年が経過した松前町の現状について、評価、見直しを行い、これまでの5本の柱（食生活・運動・こころ・歯・たばこ）に「健診」を追加しました。

## 宝くじ助成事業で 整備しました

宝くじ助成により、出作地区と新立地区にお祭り用具一式が整備されました。

町民課コミュニティ係 ☎ 985-4228

◆ 出作地区  
お祭り用具一式



◆ 新立地区  
お祭り用具一式



### 募集

#### 短歌大会

第35回まさき文化祭の二環として、町民短歌大会を開催します。

▼日時 12月1日(水)13時～16時  
場所 松前総合文化センター 3階視聴覚学習室

▼講師 愛媛歌人クラブ会長 吉田伸保 氏

▼申し込み方法 はがきに一人1首  
▼締め切り 11月15日(月) 必着  
▼会費 300円

▼申込先 〒791-3141  
松前町恵久美114-2  
池内 壽美子 ☎985-0299

**第27回愛媛県レクリエーション大会**

愛媛県レクリエーション協会創立30周年記念&NPO法人開設5周年記念大会です。ぜひご参加ください。

▼日時 11月7日(日)10時～15時  
雨天決行  
▼場所 松前公園体育館 老人広場

▼内容 プチ福祉レク講習会、キックタ

### お知らせ

#### 戦後強制抑留者の皆さんへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受け付けが、10月25日から始まっています。対象者には当基金から請求書類を送りしています。まだ、お手元に届いていない人は、お問い合わせください。

▼対象 戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の人

▼請求受付期限 24年3月31日

●独立行政法人平和祈念事業特別基金事業部特別給付金担当  
☎0570-059-204  
(I-P電話、PHSからは03-5860-2748)

#### 全国道路・街路交通情勢調査 道路交通センサス

国土交通省は、都道府県、政令指定市、高速道路会社などと連携して、自動車の使われ方や道路交通状況を調べる「道路交通センサス」(全国道路・街路交通情勢調査)を10月から11月にかけて実施しています。調査結果は、将来の道路交通計画を策定する上で重要な資料となります。

1ゲット、チャレラン、ニュースポーツいろいろ、3B体操、ネイチャークラフト、バルーンアート、昔あそび、余暇診断、きまぐれ市もあります。

▼参加費 無料

●愛媛県生涯学習センター内 NPO法人愛媛県レクリエーション協会  
☎963-1993

### 催し

#### 平成22年度県民総合文化祭 モダンダンス公演

県内で活躍する舞踊団体による、モダン、コンテンポラリー、ヒップホップなど、幅広いジャンルの創作舞踊公演を開催します。

▼日時 11月28日(日)14時～

▼場所 松前総合文化センター

▼入場料 無料

▼出演 ダンススタジオ101、ダンス・スポーツ・TOBE、宇和島バレエ研究所、ALPHA FreeDance Studio、NAO DANCE Studio、Do-C DANCE CLASS、真美健康体操、RIKA DANCE WORKS、県立東温高等学校ダンス部

●県民総合文化祭実行委員会事務局  
☎912-2973

#### 第14回四国矯正展

松山刑務所では、矯正行政に関する広報・刑務所作業製品展示即売を目的とした矯正展を開催します。

▼日時 11月13日(土)9時30分～16時、14日(日)9時30分～15時

▼場所 松山刑務所(東温市見奈良1243の2)

▼内容

【成人矯正】施設見学・受刑者の文芸作品展示・刑務所作業製品の展示・販売

【少年矯正】性格診断・少年院収容少年の文芸作品展示・職業補導製品の展示・即売

【その他】地域皆さんによる催物など

●松山刑務所企画部門  
☎964-2376

### 相談

#### 11月12日・25日 女性に対する暴力をなくす運動

女性に対する暴力のひとつに「配偶者からの暴力」があります。一人で悩まないで、早めに相談してください。相談は無料で、秘密は厳守します。

#### 所得税の予定納税 第2期の納期限は11/30

前年に一定の所得があった人は、前年の所得などを基にして計算した予定納税額を7月(第1期分)と11月(第2期分)に収めることになっています。第2期分の納期限は11月30日(火)です。振替納税を利用してはいる人は、11月30日に指定口座から振替されます。

●松山税務署  
☎941-9121

### 消費力アップ通信

高齢者が悪質業者に狙われています。トラブルに遭ったらすぐ相談を!

#### ■短歌・俳句の新聞掲載

「自作の短歌や俳句を新聞や雑誌に掲載しないか」と電話勧誘があり、承諾したら高額な掲載料を請求された、断ったのに振込用紙が届いた、解約できないと言われたなどの相談が増えています。事業者の説明をうのみにせず、しつこい勧誘はきっぱり断りましょう。承諾していないときは支払う必要はありません。

#### ■布団類やメガネなどの販売

「無料でメガネの点検をします」と言って一人暮らしの高齢者宅を訪問されて、ワゴン車に乗せられたり、家にあがりこんだりして点検され、高額な商品売りつけられたという相談が増えています。家族や周囲が、不審な業者が出入りしていないか、見慣れない商品が増えていないか注意しましょう。

#### ●松前町役場で随時、多重債務相談を受け付けています。

消費生活相談窓口(産業課内) ☎985-4120  
消費者ホットライン ☎0570-064-370  
※ 毎週火曜日は専門の相談員が対応します。

#### ▼相談機関

県婦人相談所(月～金) ☎927-3490  
県女性総合センター(火～日) ☎926-1644  
県警察本部 ☎0120-311-9110  
●社会教育課人権教育係 ☎985-4137

#### 女性の人権ホットライン 強化週間

▼相談内容 女性の人権問題に関するあらゆる相談：夫やパートナーからの暴力(DV)、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、性犯罪などの女性に対する暴力、ストーカー行為、女性差別、離婚問題などの家庭内問題など

▼日時 11月15日(月)～19日(金)8時30分～19時  
11月20日(土)・11月21日(日)10時～17時

▼電話番号(全国統一) ☎0570-070-810 (I-P電話からは接続できません)

▼相談担当者 人権擁護委員、法務局職員

▼その他 相談は無料で、秘密は厳守します。予約は不要です。

●松山地方法務局 人権擁護課 ☎932-0888

### 愛媛県最低賃金

愛媛県労働局は、県内すべての労働者に適用される「愛媛県最低賃金」を改正し、10月27日から施行しています。この決定により、10月27日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間644円以上としなければなりません。

●愛媛労働局賃金室 ☎935-5205  
松山労働基準監督署 ☎917-5250

### 人のうごき

(H 22.9.30 現在)

区分	人口	前月比
男	14,974	- 67
女	16,421	- 7
合計	31,395	- 74
世帯	12,776	- 49

### ○11月の納税○

#### 国民健康保険税(普通徴収) 第5期

納期限は11月30日(火)

◎納期限内にお納めください◎

口座振替は11月25日(土)



9月25日、青少年の自然科学体験学習と、生命を大切にすることを培う情操教育の……前置きは省略して、移動動物園での北伊予っ子の笑顔はどうぞ！

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159

ミニミニZOO開園

**おはなしかい**

日時 11月27日(土) 11時  
場所 文化センター2階 第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。皆さん、ぜひ来てみてください。

**10月のふるさとライブラリー**

○開館時間 9時30分～19時  
○休館日 11月30日(火)

◆ストーリー・セラリー/有川 浩  
◆勝手にふるえてろ/綿矢 りさ  
◆安心したがる人々/曾野 綾子  
◆生死を分ける転車台/西村 京太郎  
◆アリアドネの弾丸/海堂 尊  
◆悪の教典 上・下/貴志 祐介  
◆勝手に松山ミシュラン/いけちゃん  
◆伝える力/池上 彰

※この他にもたくさんのお本が入っています。

11月の新刊

松前町ふるさとライブラリー

筒井633  
☎985-14140



9月26日、秋晴れの中、第21回親子スポーツ大会を松前小学校で行いました。参加したのは子どもから大人まで約160人。各分館に分かれ、男子はグラウンドゴルフ、女子はソフトバレーを楽しみました。両種目の参加者とも慣れないボールさばきでしたが、後半にはすっかりと慣れた手つきとなりました。

このスポーツ大会を通して、各分館の大人や子どもの親睦と連帯を深め、青少年の健全育成が図られたのではないかと思います。

1年に1回の開催で、年々子どもの参加が減りつつありますが、地域がこれからも元気に交流できればいいなと思いました。

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-15313

親子スポーツ大会

**一般書**

**ほら吹き茂平**  
宇江佐真理著 / 祥伝社

やっかいな癖、おかしい癖、はた迷惑な癖……。いろんな癖をもった人がいるけれど、泣いたり笑ったり、身のたけに合った俵せが一番。江戸の人情を鮮やかに描いた全6編を収録。

**一般書**

**永遠の0 (ゼロ)**  
百田尚樹著 / 太田出版

「生きて帰る」という妻との約束を命懸けで果たそうとしたゼロ戦パイロットは、なぜ特攻を志願したのか。終戦から60年、健太郎は死んだ祖父の生涯を調べていた。

**児童書**

**獣の奏者 外伝**  
上橋菜穂子著 / 講談社

エリンの同棲時代、エサルの若き日の恋……。本編では明かされなかった空白の11年間には、こんな時が流れていた。エリンたちが人として生きてきた日々を描いた外伝。

**絵本**

**おおきな木**  
シェル・シルヴァスタイン作 / 村上春樹 訳 あすなろ書房

いつでもそこにあるりんごの木。成長し変わっていく少年。それでも木は、少年に惜しみなく愛を与え続けた。世界で読み継がれているロングセラリー絵本を村上春樹が新訳。

お詫び 広報まさき 10月号27ページ中、西公民館の写真に誤りがありました。深くお詫び申し上げます。



9月29日、72人の参加者で第5回寿大学「館外研修」を行いました。

今回の館外研修は、大河ドラマ「龍馬伝」の人気の高いことから、高知・龍馬ろまん社中、県立坂本龍馬記念館の見学を中心に計画しました。

高知・龍馬ろまん社中には、龍馬33年の生涯が体感できる展示がありました。県立坂本龍馬記念館には、龍馬が残した手紙などが数多く展示されていました。「龍馬の殿堂」にふさわしい施設でした。

天候にも恵まれ、ひろめ市場でお土産を買ったり、高知城へ登って写真を撮ったりしました。とても充実した館外研修となりました。

**北公民館**

昌農内456-1  
☎984-17529

寿大学「館外研修」

入浴の際は、脱衣所と内風呂と内風呂と露天風呂などの温度差や、移動時にある段差などに注意しましょう。家族や友人と誘い合って、温泉に出かけませんか。

③心理作用 リラックス効果がある  
血行が良く新陳代謝が盛んになり、疲労物質と老廃物が排出されます。ホルモン分泌が盛んになり、抵抗力などを高め、心も体もリフレッシュできます。

◇浮力効果：体重が9分の1近くになり、全身の筋肉の緊張が一気にほぐれます。

③心理作用 リラックス効果がある  
血行が良く新陳代謝が盛んになり、疲労物質と老廃物が排出されます。ホルモン分泌が盛んになり、抵抗力などを高め、心も体もリフレッシュできます。

**温泉に出かけませんか？ ～温泉の効能～**

寒い時期になると、温かい温泉に行きたくなりますね。温泉の一般的な効能を紹介します。

①温熱作用 体を温める  
熱い湯は、血圧の急上昇など危険性があるのでかけ湯で体を慣らしましょう。入浴前後は水分を補給しましょう。

②物理的作用 水圧・浮力効果がある  
◇水圧効果：血行の良くなるマッサージ効果。水圧で血管が圧迫され、心臓内の血液が約15倍増加。横隔膜が押し上げられることで肺の容量が少なくなり呼吸数が増え、心肺機能が強化されます。※心肺に障害を持つ場合は、心肺への負担が少ない半身浴がお勧めです。

**包括支援**

松前町地域包括支援センター

筒井710-1  
☎985-14205

## ふるさと歴史散歩 66

～松前史談会レポート～

### 松前町北伊予を訪ねる

北伊予校区は、徳丸・中川原・出作・神崎・鶴吉・横田・大溝・永田・東古泉の9地区からなる。県道16号松山伊予線とJR予讃線が南北に通る、この地区を東西に分けている。高忍日売神社・恵依弥二名神社・伊予神社の3社が集中し、伊予津彦神社（松山市古川・椿さん）と伊曾能神社（伊予市宮下）がほぼ一直線上にあるのは注目される。

砥部道と田上道との交差点でもあった。出作遺跡は西日本有数の祭祀遺跡であり、この地区には古くから強力な勢力があったことを想像させる。

#### ① 民俗資料倉庫（鶴吉）

草田池を埋め立てて造った松前町民グラウンド敷地内にある。長尾谷川を境に南は伊予市上野団地である。ここは農具を中心に保管し、目録も作製されている。天長寺へ向かう途中に、蓼原池のハスを見ようと立ち寄ったが、少し早すぎて数輪しか咲いていなかった。

#### ② 天長寺（横田）

松崎新蔵ゆかりの寺である。本堂を新築し、境内を整備したばかり。教育委員会が説明板を新調し、きれいで読みやすい。東温市の慈光寺の住職であった月舟が、創建時に贈ったとされる寺号を書いた額が貴重である。彼は久松家ゆかりの人物だが、薩摩ゆかりとしてこの寺が島津家の紋を掲げている経緯は不明である。以下は次号。

#### ① 民俗資料倉庫（鶴吉）

たくさん農具などが整理され、展示される日を待っている



#### ② 新築された天長寺（横田）

左側の四阿で休憩を。水洗トイレがあるよ！



11月13日(土)は足立重信ゆかりの来迎寺・ロシア人墓地の周辺を予定。8時30分、松前町庁舎南駐車場出発。

松前史談会（鷲野） ☎ 984-5439

## Boys&Girls, Be Ambitious!

頑張る子どもたちを紹介します



### 金管バンドを夢中で頑張る

本田 晴詩 くん 北伊予小3年・中川原  
Honda Harushi

北伊予小学校3年生の本田晴詩くん。金管バンドで活躍する、唯一の男の子です。

「6歳くらいのとき、家にあったトランペットを吹いたら少し音ができました。それからずっと興味があって、金管バンドに入りたいと思うようになりました」そして、金管バンドに参加することができる3年生になった今年、夢がかなってメンバーに。「男の子がいなくても迷いはなかったです」晴詩くんは力強く語ります。

しかし、入ったのは6月で、フェスティバルや夏祭りを目前に控えた時期だったため、希望したトランペットの演奏はすぐにはできず、トランペットの練習をしながら、シンバルを担当してきました。運動会を終えた今、ようやくトランペット担当に。

「今は希望した楽器ができてとてもうれしいです。入るとき、お父さんと『自分でやるといったからには、6年生まで頑張る』と約束したので、最後まで頑張ります。全部の金管楽器が吹けるようになりたいです」と目を輝かせていました。



1歳です。よろしくね



しらいし ふうか  
白石 楓香 ちゃん

北黒田  
平成21年11月7日生  
(父) 章祐さん  
(母) 静佳さん

これからもみんなのアイドル  
でいてね♡1歳おめでとう。



にしむら かずさ  
西村 風咲 ちゃん

筒井  
平成21年11月27日生  
(父) 幸一さん  
(母) 美加さん

未っ子パワーを発揮してね♡



1月に1歳になる  
お子さん募集

背景が明るい横長の写真(デジタルデータも可)を持参してください。\*先着6人です。  
募集期間 11月1日(土)～11月15日(日) ▶総務課広報情報係 ☎ 985-4132

### おうちで給食



## 豚肉のレモン煮



#### ● 材料 ● (4人分)

豚肉(少し厚みのあるもの)…200g  
塩……………少々  
コショウ……………少々  
酒……………小さじ2  
でんぷん……………適量  
揚げ油……………適量

A { 濃い口しょうゆ…小さじ2  
砂糖……………大さじ1  
ケチャップ……………小さじ2  
レモン汁……………小さじ2  
パセリ……………少々

#### Point

- 子どもの好きなケチャップ味に、さわやかなレモンの香りをプラスしたしっかり味のおかずです。
- 冷めてもおいしいので、お弁当にもピッタリですよ。

#### ● 作り方 ●

- 1 豚肉は、塩コショウと酒をふりかけ下味をつける。
- 2 下味をつけた豚肉にでんぷんをまぶして揚げる。
- 3 Aの調味料合わせ、フライパンに入れて沸かし、揚げた豚肉を入れてからめる。
- 4 3をお皿に盛り、上からパセリをふる。

#### わたしたちが 考えています

●給食センター栄養教諭  
武井明日佳さん(左)  
平岡尚子さん(右)



# 行ってこーわい 会ってこーわい

## 「男の料理教室」

和気あいあいと  
料理に腕を振るう

No. 26

10月9日(土)、今年度3回目の男の料理教室が東公民館で開催されました。この教室は、まさきふれあい学園の講座の一つで、毎年大勢の人が参加する人気講座です。

講師は長年給食センターに勤めていた鎌倉和子先生。「鎌倉先生の愛情たっぷりの指導と料理に惚れ込み、毎年参加しています」という人も少なくありません。

そんな参加者の皆さんの中には、慣れた手つきの人も、危なっかしい手つきの人もいますが、そこは班ごとのチームワークでしっかりカバー。この日の課題、「芋だき」「れんこんの萩衣揚げ」「わかめときゅうりの酢の物」の3品を、手際よく完成させていました。

完成後、お楽しみの試食タイムでは、毎回自画自賛したり、反省点をあげたりしながら、食を通じて親睦を深めています。

最年長参加者の布施堅さんは、「家ではめったに料理をしません。ちょっとでも料理の勉強をしないとイケないなと思って参加するようになりました。年をとって改めて、『食』は生きることの基本だと感じるようになったから」と話していました。



1 れんこんの皮をむく参加者の皆さん  
2 10月9日のレシピ  
芋だき、れんこんの萩衣揚げ、わかめときゅうりの酢の物

### ▼編集後記

今年の猛暑はどこへやら。朝晩すっかり涼しくなりました。秋ですね。

爽りの秋。食欲の秋。今月のテーマは「食への感謝」です。秋祭りの取材に始まり、料理教室にお邪魔したり、稲刈り体験に参加したり。いろんな場で、いろいろな人の声を聞いて改めて考えさせられました。

岡田小学校の稲刈り体験のとき、稲穂を踏んでしまった児童に対して聞こえてきた厳しい注意の声。秋祭りのときにも、ふざけて稲穂をちぎってしまった子どもに対して同じような声が聞こえてきました。そんな声を聞いた後の食事は、一口一口噛みしめて食べずにはいられませんでした。そういうえば、昔祖母がよく言っていました。「米粒を残すと目がつぶれる」と。今、そんなことをいう人はどれくらいいるのでしょうか。食への感謝を、次の世代へと伝えていくことも大切なのだと思います。(高橋)

申請から工事までお任せください! 広告

# 下水管接続工事

## (有)環境管理研究所

本社/松山市土居田町500番15  
支店/伊予郡松前町東古泉406-3

☎965-1888

### 作りませんか?住基カード

発行手数料 500円が  
今なら無料です。

(平成23年3月31日まで)

☎町民課住民係 ☎985-4105



庁舎前の緑のカーテンを3階からパチリ。季節外れの朝顔が鮮やかです。