

広報



まさきにあなたへ。

まさきの魅力と情報をお届け

まさき

8

August 2021

No.537

cover 黒田保育所
「園庭で水遊び」



特集

お得に健康づくり

松前の魅力伝え隊

北伊予小学校3・4年生の皆さん

家族のきずな

河野祥和さん 容子さん 結衣子ちゃん 祥太くん

Boys & Girls, Be Ambitious!

三好優進さん

ま

さき人

お得に健康づくり



健康のために必要だと分かっているけれども、なかなか行動には移せないもの。では、健康づくりでためたポイントが、商品券に交換できるとしたらどうでしょう。ちょっとしたゲーム感覚で、お得に健康づくりを始めませんか。

健康づくりを始めるきっかけに

「まっさき健康ポイント」とは、皆さんに健康づくりへの意欲を高めてもらおうと、18歳以上の町内在住者（高校生を除く）を対象に、昨年度から始めた町の新規事業。健康づくりでためたポイントが、合計100ポイント以上になると、松前町商品券千円分に変換できるというものです（先着500人で1人1回限り。ポイントが使えらるは本人のみ）。今年度も5月にスタートした本事業は、目標を一つ選び健康づくりに取り組む「90日健康チャレンジ」（必須）のほか、健康診断を受けて自分の健康状態を確認したり、町主催の教室などで体を動かしたりするだけで自然とポイントがたまるので、とっても手軽です。

特定健診で病気を早期発見

「まっさき健康ポイント」の対象になる健診等の中に、メタボの早期発見を目的とした特定健診（特定健康診査）があります。町が40〜74歳の国保加入者を対象に行った令和2年度特定健診で、メタボかその予備群と診断された人の割合は28・3%。3.5人に1人の高い割合で該当しています。

まっさき健康ポイントのため方

必須 90日健康チャレンジ



「1 減塩する」「2 朝食を必ず食べる」「3 禁煙する」「4 お酒を飲み過ぎない」「5 体を動かす」「6 体重を測る」からチャレンジ目標を一つ選んで、自分が取り組むことを決め、90日間の成果や感想を記入します。



健診受診、教室やイベントへの参加



健康診査・特定健診、人間ドック、各種がん検診や特定保健指導を受けたり、町が行う健康づくりの教室やイベント（右のQRコードをチェック）に参加したりしてポイントをためましょう。



実施期間は
令和4年3月1日※まで!



目指せ100ポイント!



参加した項目にマッキースタンプが押されます。

ポイントカードは、広報まさき5月号と一緒に配布しています。町HPからダウンロードできるほか、役場、各公民館、松前公園体育館にもあります。

▶メタボリックシンドローム（メタボ）とは

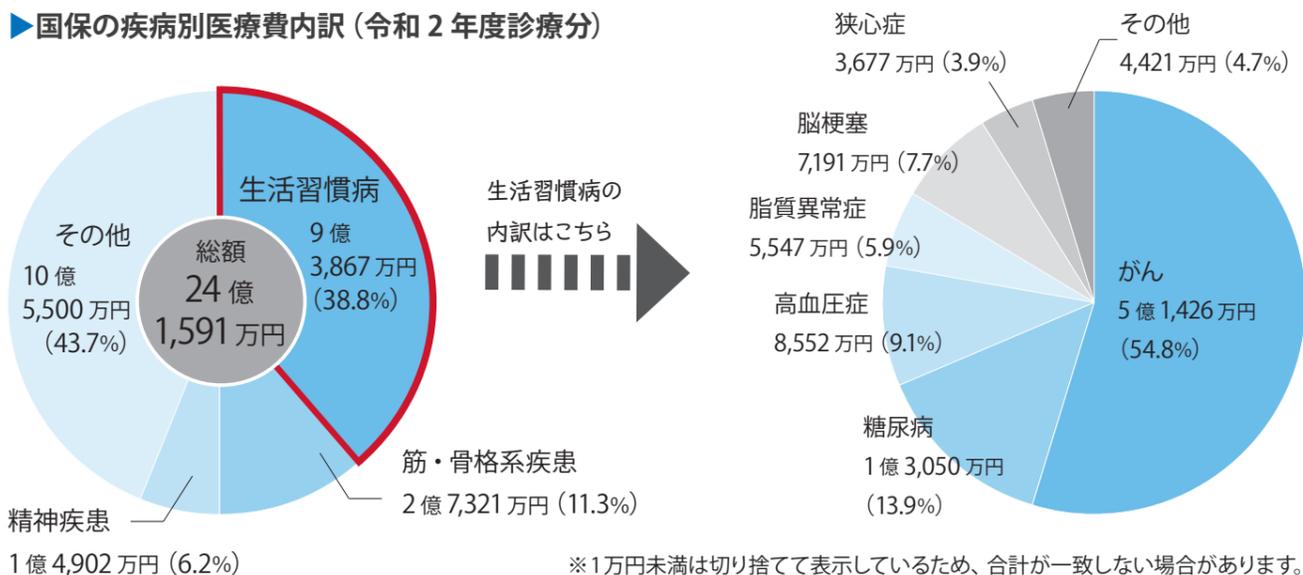


- ・高血圧
 - ・高血糖
 - ・脂質異常
- 2つ以上該当 → **メタボ**
1つ該当 → **メタボ予備群**

3.5人に1人がメタボか予備群

※ 松前町国民健康保険（国保）加入者の令和2年度特定健診結果より

▶国保の疾病別医療費内訳（令和2年度診療分）



※ 1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。

▶1人当たりの医療費と加入者数の推移（松前町）

	H30年度	R1年度	R2年度
1人当たりの医療費	42万2千円	42万4千円 ↑	43万8千円 ↑
加入者数	6,559人	6,392人 ↓	6,354人 ↓

1人当たりの国保医療費年々増加

☎ 保険課医療保険係 ☎ 985-4107

そもそもメタボとは、内臓脂肪の過剰蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、二つ以上該当する状態のこと。そのまま放置していると、がん、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症する危険性があります。実際に、国保加入者の疾病別医療費内訳（上のグラフ）を見ると、令和2年度診療分の医療費24億1,591万円のうち、生活習慣病に係る医療費は9億3,867万円と全体の約4割を占めるほどに。国保の加入者数は年々減少しているにもかかわらず、1人当たりの医療費が増加傾向にある（上の表）原因の一つが、このように長期的な治療が必要な生活習慣病の受診が多いことだと考えられます。

健康づくりは家計も助ける

生活習慣病を予防するには、早い段階で病気の予兆を見つけて出すことが何よりも大切です。毎年特定健診を受診し、自分の健康状態を確認しておくことは、病気の早期発見だけでなく、将来的な医療費抑制にもつながります。一人一人が自分の健康に関心を持つことで、家計における医療費や税金（国保税）などの支出を抑え、「医療費の適正化」に努めましょう。

メタボの予防には、運動習慣の定着と食習慣の改善が必要不可欠。何から始めようか迷っている人は、「まさき健康ポイント」の対象教室に参加して、自分なりに続けられるものを見つけましょう。

運動 ← メタボ予防 → 食事

ゼロから始めるジョギング教室 続けるコツを学ぼう



- ▶日時 9月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、10月8日(金)、29日(金)、11月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
いずれも19時～21時
 - ▶場所 福祉センター2階集会室、松前公園
 - ▶対象 町内在住で、おおむね20～64歳の人
 - ▶定員 30人(先着順)
 - ▶内容 ミニ講座、ジョギング、ストレッチなど
 - ▶講師 理学療法士、管理栄養士、ジョギングインストラクターなど
 - ▶申し込み方法 電話かメールで申し込み
 - ▶締め切り 8月27日(金)
- ※ 定員になり次第締め切ります。



- 初回ゲストランナー
9月3日(金)と11月26日(金)は、オリンピックの土佐礼子さんの指導が受けられます。



- ▶申込先・問い合わせ
子育て・健康課健康増進係 ☎985-4118
メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp

40～74歳の国保に加入している皆さんへ 町の特定健診を受けましょう



国保以外の健康保険に加入している人は、職場などで特定健診が受けられます。健診結果を子育て・健康課へ持参すれば、同じく30ポイントゲット!

町が国保加入者を対象に実施している特定健診には、役場や公民館で行う集団健診と個人が医療機関で受ける個別健診があります。どちらも受診費用は**無料**です。

▶申し込み方法

	窓口	郵送	電話	メール	健診予約ダイヤル	Web
集団健診	○	○	×	○※	○	○
個別健診	○	○	○	○	×	×

※ 申込書のダウンロードが必要です。詳しくは町のホームページや、広報まさき4月号折り込みチラシで確認を。

▶申込先・問い合わせ

〒791-3192 松前町大字筒井631番地(福祉センター2階)
子育て・健康課健康増進係 ☎985-4118
メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp

20～74歳の国保加入者限定

楽しみながら健康づくりに取り組めるアプリ「kencom」の初回登録で2000円相当ポイントを、さらに特定健診受診で1000円相当ポイントをプレゼント。詳しくは、次のQRコードから県のホームページへ!



【健診予約ダイヤル】※9時～17時(土・日、祭を除く)
☎0120-489-355

【Web予約ページ】※24時間OK
スマートフォンなどで右のQRコードを読み込んで、予約ページにアクセス!



シニア向け運動教室 受講者募集



- 【共通事項】
- ▶締め切り 9月3日(金)
- ▶申し込み方法 電話申し込み
- ▶申込先・問い合わせ
福祉課地域包括支援センター係 ☎985-4205

健康な体でハッピーな人生を コロナ禍に負けない 健幸づくりを始めよう



- ▶日時 9月12日(日)
10時～12時(受付開始は9時45分)
- ▶場所 文化センター2階ふれあい展示室
- ▶対象 町内在住の人(※医療機関で治療中の人は、必ず主治医と相談を)
- ▶定員 50人(先着順。定員に満たない場合は、当日も申し込みOK)
- ▶内容 ①介護予防に関する講演、②まさき元気体操やケアピクスを中心とした運動実技
- ▶講師 日本ケアピクス連盟 瀧口晶恵 会長

男性シニア限定!全6回 運動教室で男を磨こう



- ▶日時 9月17日(金)、10月1日(金)、15日(金)、11月5日(金)、19日(金)、12月3日(金)
いずれも13時30分～15時(受付開始は13時15分)
- ▶場所 福祉センター2階和室会議室
- ▶対象 町内在住の男性高齢者(昭和32年4月1日以前生まれ)で、おおむね全日程参加できる人
- ▶定員 15人(応募多数の場合は抽選)
- ▶内容 ストレッチや体幹トレーニングなど一人一人の目標に応じた段階的な講義と運動実技
- ▶講師 フィジカル&メンタルコーチ 窪田三思 先生

健診の結果
メタボが気になったら...



仲間と共にメタボから脱却 脱!メタボ教室



⑥食材の選び方、調理方法や食べる時間帯など知らないための栄養学を学ぶ
⑦準備運動の後は松前公園をウォーキング。無理なくそれぞれのペースで

毎年特定健診を受けています。ソフトボールやソフトバレーなどで週4回体を動かしていますが、腹囲はなかなか減りません。1人で取り組んでも続かないので、この教室に参加しました。麺類よりもご飯の方が太りにくいなど教わったことを家でも実践しています。



脱!メタボ教室に参加
坪内 和彦 さん=西高柳=

「脱!メタボ教室」は、特定健診を受けた国保加入者のうち、「①BMI:25以上」「②腹囲:(男性)85cm以上(女性90cm以上)」「③体重:20歳の頃より10kg以上増」のいずれかに当てはまる人が対象の運動支援事業。メタボが気になるあなた、秋コースに参加しませんか。

- ▶日時 9月15日(水)、29日(水)、10月13日(水)、27日(水)、11月17日(水)、12月1日(水) いずれも14時～16時
- ▶場所 福祉センター2階集会室 ▶定員 30人(先着順)
- ▶申し込み方法 電話申し込み ▶締め切り 9月3日(金)
- ▶申込先・問い合わせ
子育て・健康課健康増進係 ☎985-4118

Interview 朝食作りのポイントは？



松前町保健栄養推進員

船山恵子 さん = 昌農内 = ☎
浅井礼子 さん = 南黒田 = ☎

(船山さん) タンパク質と野菜を必ず食べるなど、なるべくいろんな食品を取り入れるよう心掛けています。食が細い人は、チーズなど少量でもカロリーが取れるものをおすすめです。野菜はゆがくと生の状態よりも量を取りやすくなります。朝時間がない人は、夜に朝食分を用意しておくなど工夫してみてくださいか。



(浅井さん) 野菜をたくさん取るため豆腐と油揚げのほかに野菜を2品以上入れるなど、みそ汁を具だくさんにしています。時間がないときはバナナと牛乳だけでもいいので欠食を防いだり、インスタントのスープを利用して品数を増やしたり、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



皆さん、一緒に健康づくりを頑張りましょう！



松前町長 岡本 晴

いちおしの朝食を投稿しよう
わが家の朝食コンテスト



「朝食欠食率ゼロ」を目指して、「わが家の朝食コンテスト」を実施中。応募作品の中から、栄養バランス、手軽さや彩りの豊かさなどを基準に審査し、優秀作品3点を表彰します。受賞者には副賞として松前町商品券1万円分の贈呈も。皆さんのいちおしの朝食を教えてください。

- ▶ 募集期間 8月20日☎まで
- ▶ 対象 町内在住の人
- ▶ 応募方法 インスタグラムに投稿するか、メールで応募する。

【Instagramから】

- ① 町公式アカウント「@masakicho_official」(右のQRコード)をフォローする。
- ② 自身のアカウントで、ハッシュタグ「#まさき健康づくり」を付けて写真を投稿(レシピの名称、特長やアピールポイントを記載)する。



【メールから】

氏名、住所、連絡先、レシピの名称、特長やアピールポイントを記載し、写真を添付して送信する。

▶ 注意事項

- ・期間内に複数回応募することも可能です(ポイント付与は1回のみ)。
- ・自作の朝食で応募してください(飲食店のものは不可)。
- ・Instagramの場合、非公開アカウントからの投稿は対象外です。

▶ 申込先・問い合わせ 子育て・健康課健康増進係 ☎ 985-4118
メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp



10月2日☎開催
松前町健康づくりフォーラム

今年のテーマは「美味しく食べて健康に」。第1部では、こばたてるみさんによる講演会「元気の源の朝食で学力・体力・仕事力を高めよう！」やトークショー、第2部では各種運動体験や健康チェックイベントを行います。フォーラムに参加して、30ポイントゲット！

▶ 時間

第1部 10時～12時、第2部 13時～16時
※ 事前申し込みが必要なものがあります。詳しくは、広報まさき9月号と一緒に配布するチラシで確認を。

▶ 場所 文化センター

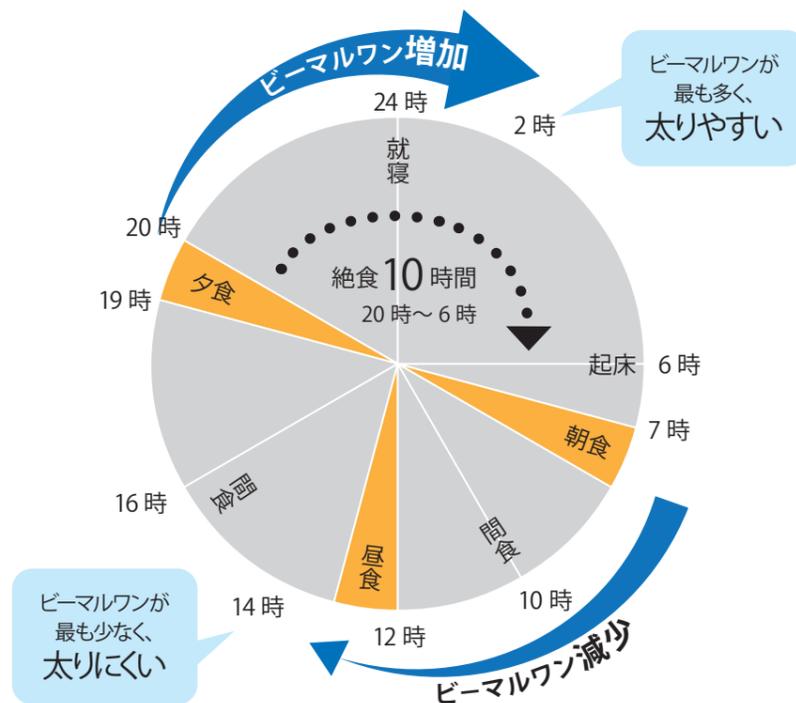
▶ 申込先・問い合わせ

南海放送イベント推進部 ☎ 915-0909 (10時～17時 ※☎・☎を除く)



● 講師
管理栄養士
公認スポーツ栄養士
こばたてるみ さん

▶ ビーマルワンの増減で見る太りにくい時間帯



朝食で体内時計をリセットしよう

同じ食事でも、食べる時刻や順番などによって、太りにくくなる!? 「脱!メタボ教室」講師の宇佐さんに教えてもらった、時間栄養学を紹介します。

▶ 理想の比率と食事のポイント

朝食 4

起床から2時間以内には食べ終える
主食+主菜(炭水化物+タンパク質)の組み合わせで

昼食 3

朝食から7時間以内には食べ終える
何を食べてもOK!食べたいものはこの時間に

夕食 3

起床から14時間以内には食べ終える
糖質・脂質を控え、野菜中心に
食物繊維の多い野菜類→肉や魚→ごはんの順番で(※お子さんは三角食べを)

どうしても間食をしたい場合は、ビーマルワンが少ない時間帯(午前:10時頃、午後:15時頃※食後3~4時間後)がおすすめです。

管理栄養士
公認スポーツ栄養士
宇佐 亮子 さん=松山市=



朝食を抜くと太りやすくなる

朝食は、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、下がった体温を上昇させる大切な食事です。体温が上がらなると、1日の代謝量も増えず、痩せにくい体になります。朝食を抜く人は、毎日食べる人よりもメタボになる危険性が高いとするデータもあります。

毎朝食べて体内時計をリセット

人間の体に備わっている体内時計は、睡眠、体温、消化・吸収や代謝などさまざまな活動をコントロールしています。24時間よりも長いとされる体内時計をリセットし、リズムを整えることも、朝食が重要とされる理由の一つです。

また、朝食に限らず毎日の食事は、食べる「量」だけでなく「時間帯」も重要なポイント。体内時計をつかさどる時計遺伝子の一種である「BMAL1(ビーマルワン)」には、脂肪の蓄積を促す働きがあり、ビーマルワンが増えているときに食事をすると脂肪になりやすく、減っているときに食事をしても脂肪になりにくいといわれています(上の図参照)。食事のポイントを参考に、まずは食べ方から意識してみてください。

田中安男さんを委嘱
人権擁護委員

7月1日付けで、法務大臣から田中安男さん＝大溝＝が人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、原則毎月第4水曜日、文化センターで皆さんの身の回りの人権に関する相談に応じています。相談は無料で秘密は厳守します。

詳しくは、毎月の広報のお役立ちカレンダーをご覧ください。



国道56号沿いを花いっぱい
松前校区老人クラブ「花壇の植え替え」

松前校区老人クラブ(今井公昭会長)は7月8日、国道56号沿いの花壇に花を植えました。

同クラブは、毎年2回程度花壇の植え替えを行っています。今年で25年目を迎えるこの活動に、朝から会員約50人が参加。岡本町長と一緒にポチュラカ1,000株を植え、丁寧に水やりをしていきました。

泥だらけで田植えに挑戦
エミフルMASAKI「お米作り体験」

エミフルMASAKI(鶴岡大吾 支配人)とJA松山市岡田支所は6月27日、「お米づくり体験」を行いました。

これは、農作業を通して子どもたちに食の大切さを実感してもらおうと実施されたもの。岡田・松前うまい米づくり部会指導の下、親子連れなど24人が田植えに挑戦しました。家族で参加した神尾詩乃さんと和歌さん＝宗意原＝は、「地面がぬるぬるして怖かったけど、慣れると上手に植えられるようになった」とおぼろげに笑っていました。



- ④「頑張って植えてね」
- ⑤みんなで協力して一直線に植える



おいしく安全に食べる体づくりを
いきいきセカンドライブ講座

「いきいきセカンドライブ講座」は6月22日、福祉センターで行われ、高齢者24人が参加しました。これは、全11回の講座を通して、医療・介護のスペシャリストが健康長寿のコツを伝授する、町主催の介護予防教室。初のオンライン講義となったこの日は、のどの機能を向上させ、飲み込む力を鍛えるためのトレーニングなどを学びました。オンライン初体験だった皆さんは、「対面で聞く講義と変わらずとても分かりやすかったです」と話していました。



- ④画面で先生の顔を見ながら講義を受ける
- ⑤呼吸筋のストレッチ



暑い夏、水遊びに大はしゃぎ
黒田保育所「プール開き」

7月13日、黒田保育所でプール開きが行われ、同所園児が水遊びを楽しみました。

まずはホールに集まって、「必ず準備体操をする」「ふざけてお友達を推さない」など、遊ぶときの注意事項を確認。その後プールに入った年長さんは、水中で宝探しをしたり、バタ足で競争したりしながら楽しんでいました。

※当日の様子を町公式インスタグラム(下のQRコード)で公開中。ぜひご覧ください。

- ④プールの前に注意事項を確認
- ⑤バタバタ。水遊びは楽しいね



「いちやサクセス」チームが優勝
令和3年度松前町軟式野球大会

「松前町軟式野球大会」は7月4日と11日の2日間、松前公園で行われ、7チームが熱戦を繰り広げました。結果は次の通りです。

【優勝】いちやサクセス 【準優勝】ダイナミック



16組31人が熱戦を展開
第42回松前町民ソフトテニス大会

「松前町民ソフトテニス大会」は6月13日、松前公園で行われました。結果は次の通りです(敬称略)。

▼男子A

優勝	準優勝	3位	
藤原 孝行 青野 剛	和田 博文 小山 誠	佐伯 浩樹 末光 慶大	城戸 祐二 山崎 忠彦

▼男子B+ 女子混合

優勝	準優勝	3位	
窪田 誠 大塚 英一	中矢 一昌 中岡多加志	本田 喜予 古野 星奈	大西 雅美 勝木 庸子



息の合ったプレーで会場を沸かす
第33回松前町レクバレーボール大会

「松前町レクバレーボール大会」は6月20日、松前小学校で行われ、8チームが参加しました。結果は次の通りです。

【優勝】東殖 【準優勝】シュンジーズ 【3位】アタック

地方債現在高

年度を越えて償還する借入金を地方債といいます。

2年度の地方債残高は、元年度から9億7,845万円増え、200億4,785万円となっています。

	現在高	前年度増減
地方債現在高	200億4,785万円	+9億7,845万円
内訳		
一般会計	124億1,025万円	+9億3,312万円
水道事業会計	30億6,950万円	+6,467万円
下水道事業会計	45億6,809万円	-1,934万円

財産

町の財産には、土地などの不動産、有価証券などの動産と、貯金である11の基金があります。

基金は、法律や条例に基づき特定の目的のため積み立てています。2年度末の合計は、19億3,970万円です。

	現在高	前年度増減
土地 (㎡)	405,225	-33,524
建物 (㎡)	107,994	-1,894
山林 (町有林) (㎡)	1,000	±0
有価証券 (千円)	3,300	±0

特別会計

特定の事業を行うために、一般会計とは別に経理するもの

区分	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	34億3,400万円	32億6,468万円
介護保険特別会計	28億9,225万円	28億2,614万円
後期高齢者医療特別会計	4億7,975万円	4億6,045万円

企業会計

独立採算により経理するもの

区分	収入	支出	
水道事業会計	収益的収支	4億6,011万円	4億4,569万円
	資本的収支	2億5,790万円	5億688万円
下水道事業会計	収益的収支	5億6,154万円	4億7,840万円
	資本的収支	3億7,428万円	5億8,785万円

基金名(目的)	現在高	前年度増減
財政調整基金 (一般会計の年度間の収入の調整)	5億7,385万円	-1億441万円
町債償還基金 (地方債の償還)	1億7,357万円	+12万円
土地開発基金 (公共用の土地の事前取得)	2億9,972万円	+34万円
大規模地震災害対策基金 (災害予防や被災者支援)	2億7,884万円	-940万円
地域福祉基金 (地域福祉の増進)	1億6,055万円	+11万円
用品調達基金 (事務用品などの集中購買)	200万円	±0円
国民健康保険財政調整基金 (国民健康保険の健全な財政運営)	5,196万円	+3万円
介護保険事業運営基金 (介護保険事業の健全な財政運営)	2億3,993万円	+2,570万円
公共施設維持管理基金 (公共施設の維持管理)	1億5,027万円	+3,007万円
森林環境譲与税基金 (木材の利用促進)	288万円	+175万円
新型コロナウイルス感染症対策資金 利子補給基金(中小企業者への融資利子の補給)	609万円	+609万円
合計	19億3,970万円	-4,958万円

令和2年度 まちの家計簿

Masaki's economy 松前町のお金の使い方

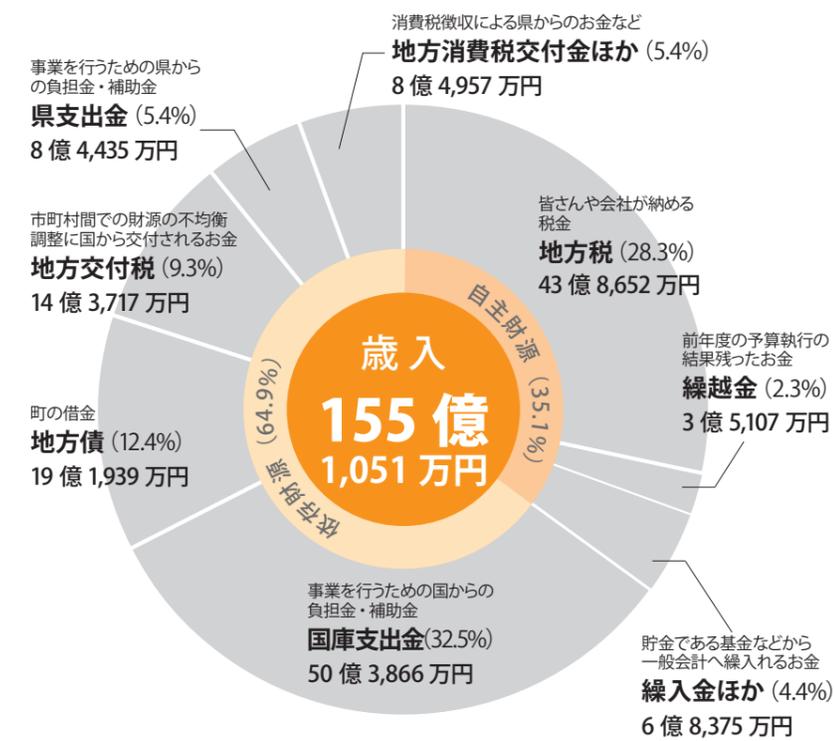
財政課財政係 (一般会計) ☎ 985-4101
 保険課保険料係 (特別会計) ☎ 985-4227
 上下水道課業務係 (企業会計) ☎ 985-4126

一般会計歳入

一般会計の歳入は、155億1,051万円でした。令和元年度と比べると、33.7%増加しています。

主な理由は、新型コロナウイルス感染症に対応するための国庫支出金(特別定額給付金など)の増加、ふるさと納税寄附金の増加、中学校改築や各施設の省エネ改修に係る工事に対する地方債の借入額の増加によります。

また、財源の内訳は、町で賄う自主財源が35.1%、国や県に頼った依存財源が64.9%となりました。

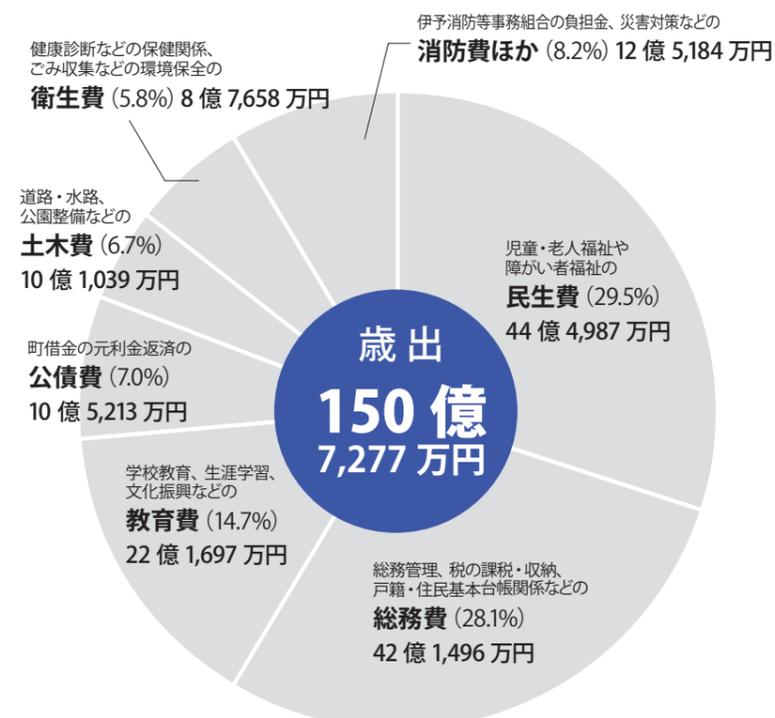


一般会計歳出

一般会計の歳出は、150億7,277万円でした。令和元年度と比べると、34.0%増加しています。

主な理由は、特別定額給付金事業などによる総務費の増加、中学校改築やGIGAスクール構想に対応するための各小中学校へのタブレット端末の整備などによる教育費の増加によるものです。

令和2年度の歳入との差し引きは、4億3,773万円の黒字となりましたので、翌年度へ繰り越します。



※1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。

予約開始日をはがきでお知らせ

現在、12歳以上の基礎疾患のある人と55歳以上の人の予約を受け付けています。18～54歳の人々の予約開始日は、ワクチンの供給が確認でき次第、個別にはがきでお知らせします。

※ 基礎疾患がなく、予約が開始していない年齢の人が間違っ**て** 予約した場合、当日接種をお断りしていますのでご注意ください。

町ホームページや予約システムで接種に関する最新情報を更新しています。お問い合わせはコールセンターまで。

松前町コロナワクチンコールセンター

☎ 089-909-3253 9時～18時 ※土・日、祝を除く

ワクチンの種類

ワクチンは今後、ファイザー社製と武田/モデルナ社製の2種類になります。どちらも一定の間隔(ファイザー社製は3週間、武田/モデルナ社製は4週間)を空けて2回接種が必要です。種類によって発症予防効果に差はありませんので、安心してください。

予約方法

次のいずれかの方法で、**1回目のみ**予約をしてください。2回目の接種は、同じ会場同じ時間で自動予約されます。職場や大学で接種する人は二重予約しないよう注意してください。

▶電話予約

- ① 手元に接種券を用意し、コールセンターへ電話する。
- ② オペレーターに接種券番号、氏名、生年月日、連絡先を伝え、希望の接種場所・日時を予約する。

▶インターネット予約

- ① スマートフォンなどで右のQRコードを読み込んで、接種予約ページにアクセスする。
- ② 接種券番号と生年月日でログインし、画面の案内に従って希望の接種場所・日時を予約する。



キャンセルサポーターにご協力を

接種日当日の急なキャンセルが出た場合など、緊急の接種に協力いただくキャンセルサポーターを募集しています。

電話かWebフォーム(右のQRコード)で登録を。



子育て・健康課健康増進係

☎ 985-4118

接種当日の持ち物と注意点

- ・ 町から送付された接種券(シールになっている部分をはがさず、台紙ごと)
- ・ 町から送付された予診票(事前記入を)
- ・ 本人確認書類(運転免許証など)
- ・ お薬手帳(持っている人だけ)
- ※ 半袖など肩を出しやすい服装でお越しください。
- ※ 熱がある場合や体調が悪い場合は接種を控え、予約を変更してください。

集団接種会場の変更

暑さ対策のため、7月17日から当面の間、集団接種会場を福祉センターに変更します。



接種進捗状況 (7月19日現在)

対象者数 (12歳以上の町内在住者 R2.1.1現在)	2万7,521人
1回目接種者数	1万2,210人 (44.4%)
2回目接種者数	6,404人 (23.3%)

接種を終えると、新型コロナウイルス感染症の発症予防に効果が期待されていますが、他人への感染予防の効果はまだ分かっていません。接種後も感染予防に努めましょう。

第4投票所・第8投票所 衆議院議員総選挙から投票所が変わります

今年執行の衆議院議員総選挙から、第4投票所が旧二名保育所から出作集会所に、第8投票所が岡田中学校体育館から北公民館に変更になります。

【第4投票所】

▼変更後の投票所

出作集会所(出作358番地)

▼対象者 徳丸地区、中川原地区、出作地区にお住まいの人

▼変更理由 前回の選挙まで投票所として使用していた旧二名保育所が閉園し、今後使用する見込みがないため。

【第8投票所】

▼変更後の投票所

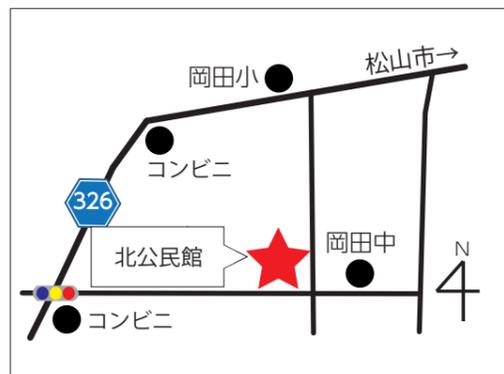
北公民館(昌農内456番地)

▼対象者 昌農内地区、西高柳地区、西古泉地区にお住まいの人

▼変更理由 北公民館の耐震工事のため投票所を変更していたが、工事完了により投票所として使用できるようになったため。

選挙管理委員会

☎ 985-4132



第8投票所周辺地図



第4投票所周辺地図

東京 2020 パラリンピック 聖火フェスティバルを開催

8月12日から20日までの間、日本全国で東京2020パラリンピック聖火フェスティバルが行われます。

「聖火フェスティバル」とは、パラリンピック発祥の地であるイギリスのストーク・マンデビルで採火された火と日本全国で採火された火を、「聖火ビジット」という形で開催都市東京へ送り出す一連のイベントの総称。松前町では右の日程で開催します。

県内で採火された火は、8月15日に県主催の集火・出立式で「愛媛の火」として開催都市東京へ出立する予定です。

社会教育課スポーツ振興係 ☎ 985-4138

▶日時 **8月14日(土)**
10時～12時

▶場所 エミフルMASAKI グリーンコート

▶内容 特設会場で、聖火を展示します。自由に見学できますが、検温や手指の消毒など感染症予防にご協力ください。

※ 感染症の状況で、内容を変更する場合があります。

Share Your Light
あなたはきっと、誰かの光だ。

第4回 C-1グランプリを開催 介護職員からのメッセージ募集

地域住民の介護職への関心を高めることを目的に、C-1グランプリ(介護職総選挙)を開催します。あなたのメッセージ発表で、介護職の魅力ややりがいを伝えてみませんか。

- ▼日時 11月23日(火・祝) 10時~12時
- ▼会場 エミフルMASAKI グリーンコート
- ▼参加資格 町内の介護事業所などに勤務し、介護に携わる職員(事務職含む)や事業者など
- ▼テーマ 介護職の普及啓発につながると思われるもの
(例)介護職に就いた理由、介護職のやりがい、介護の魅力など
- ▼発表の形式 自由
(例)パワーポイント、劇、弾き語りなど
- ▼制限時間 10分以内
- ▼賞品 グランプリ1組に商品券1万円分、参加者(各組)に商品券千円分
- ▼募集組数 3組程度(※団体可)
- ▼応募方法 電話申し込み
- ▼締め切り 8月31日(火)
- ▼申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205

ギターで弾き語り



華やかな衣装で登場



パワーポイントで分かりやすく



毎年ユニークな発表多数!



マイナンバーカードを持っている皆さん マイナポイントの取得はお早めに!

総務省が実施しているマイナポイント事業が9月末で終了します。マイナポイントの申し込みや決済サービスの利用がまだの人はお早めに手続きを。

決済サービスを利用することで、マイナポイントが取得できます。詳しくは、マイナポイント事業特設サイト(次のQRコード)を確認してください。

- ▼マイナポイント事業とは
マイナンバーカードを使い、対象の民間キャッシュレス決済サービスの25%(最大5千円分)がもらえるお得な事業。このマイナポイントは、普段のお買い物で使えます。
- ▼対象者 マイナンバーカードを持っている人
- ▼取得方法
「マイナポイント申込サイト」で申し込んだ後、9月末までに対象の



☎985-4103
総務課企画政策係

延期していた成人式の開催日決定

コロナ禍の影響で延期していた令和3年成人式を次のおり開催します。

対象者(平成12年4月2日~13年4月1日生まれの人)への案内はがきは、10月中旬に発送予定です。詳細は、町ホームページで随時お知らせします。

日時 12月26日(日) 12時30分~14時 (受け付け 12時~)
場所 松前公園体育館アリーナ

☎985-4135
社会教育課生涯学習係



金婚者表彰&演歌歌謡ショー おたのしみバラエティーショー

令和3年度敬老イベントは、結婚50年目の夫婦をお祝いする「金婚者表彰」と「おたのしみバラエティーショー」の2部構成。町のイメージソング「まさき色の風」を手掛けたレーモンド松屋さんと、優れた歌唱力を持ち、第25回全日本有線放送大賞新人賞をはじめ、数多くの賞を受賞している大石まどかさんが歌声を披露します。

- 日時 9月18日(土) 14時~16時 (開場13時30分)
- 会場 文化センター 広域学習ホール
- 出演者



- 対象 町内に住むおおむね65歳以上の人
- 参加 三密を防ぐため、申し込み先着順の指定席とします。
- 申し込み方法 8月28日(土)以降、文化センターの窓口で直接申し込んでください。
※ 車椅子で来場する人は申し出てください。
- 定員 200人
※ 定員になり次第締め切ります。
- 入場料 無料
※ 会場入り口で検温をします。マスクの着用をお願いします。
※ ひまわりバスの停留所を目安に、送迎バスを運行する予定です。希望者は申し込み時に申し出るか、文化センター(☎985-1313)へ電話してください(先着順)。

☎985-4232 福祉課地域福祉係

知っていますか 児童扶養手当・特別児童扶養手当

どちらの手当も受給要件や所得制限があり、申請が必要です。認定されると、請求月の翌月分からの手当を受給できます。

- ▼児童扶養手当とは
次の①~⑨のいずれかに当てはまる児童(18歳に達する日以後、最初の3月31日を迎えるまでの人、障がいがある場合は20歳未満の人)を監護している父か母(父は、生計を同じくしていることが必要)または父母に代わりその児童を養育している人(児童と同居し、監護し、生計を維持している人)に支給する手当です。
- ① 父母が離婚した
- ② 父か母が死亡した
- ③ 父か母に重度の障がいがある
- ④ 父か母の生死が明らかでない
- ⑤ 父か母から引き続き1年以上遺棄されている
- ⑥ 父か母が裁判所からのDV保護命令を受けた
- ⑦ 父か母が引き続き1年以上拘禁されている
- ⑧ 母が婚姻によらず懐胎(妊娠)した
- ⑨ 父母ともに不明である
- ▼特別児童扶養手当とは
20歳未満の障がいがある児童を監護している父母や養育者に支給する手当です(施設入所者は除く)。

☎985-4112 福祉課障がい福祉係

戦没者追悼式

戦争で亡くなられた多くの犠牲者のご冥福を祈り、平和への誓いを新たにすため、戦没者追悼式を開催します。

日時 8月25日(土) 9時30分~10時30分 (受け付け 9時~)
場所 文化センター2階 ふれあい展示室



☎985-4155 福祉課障がい福祉係

令和2年度環境測定結果をお知らせ

表1 2年度硫酸化物(※1)測定値(ppm)

場所	平均値	環境基準
① 塩屋	0.002	0.04
② 本村	0.002	0.04
③ 徳丸	0.002	0.04
④ 北黒田	0.002	0.04

表2 2年度河川水質(BOD(※2))測定値(mg/L)

場所(河川)	平均値	環境基準
① 古城橋(国近川)	1.2	5
② 有明橋(国近川)	0.7	5
③ 鶴吉公民館(長尾谷川)	1	5
④ 神寄川上流	0.6	5
⑤ 西沼寺前(神寄川)	1.3	5
⑥ 夫婦橋(長尾谷川)	3.3	5

表3 2年度海域水質(COD(※3))測定値(mg/L)

場所(海域)	平均値	環境基準
① 内港	3	3
② 新立海岸北	1.3	3
③ 新立海岸南	1.3	3
④ 塩屋海岸北	1.2	3
⑤ 塩屋海岸南	1.3	3

あなたの意識で環境は変わります。
松前町の空気や水をきれいに保ちましょう。

▼**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、4カ所で硫酸化物を測定しています。2年度は、いずれも基準を大幅に下回っていました(表1)。

▼**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り起こります。町は、河川で年4回6カ所、海域で年2回5カ所、水質調査を行っています。2年度は、いずれも基準値以下でした(表2、3)。

ど、身近にできることから始めましょう。

【用語解説】

(※1) **硫酸化物**：硫酸と酸素の化合物。刺激性の強いガスで、目に刺激を与え呼吸機能に影響を及ぼす。

(※2) **BOD(生物化学的酸素要求量)**：河川の汚染状態を示すもの。数値が大きいほど水質が汚濁している。一般的に魚が生きられるのはBOD5mg/l以下だとされている。

(※3) **COD(化学的酸素要求量)**：湖沼・海域の汚染状態を示すもの。数値が大きいほど水質が汚濁している。

町民課生活環境係
☎985-4117

普段の生活を振り返ってみよう ペットボトルの分別方法

松前町から排出されるペットボトルの品質調査が行われ、結果は最高のAランクでした。しかし、中にはキャップやラベルが付いたものなど分別基準に適合しないものも。この機会に、分別の仕方を見直してみましょう。

▶ペットボトルのごみって？

下の絵のようなペットボトルマークがあるものです。水、お茶、ジュースなどのペットボトルのほか、しょう油や酒類のペットボトルが当てはまります。

汚れが付着したものの異物が取れないものは、埋立ごみで出してください。



▶ペットボトルの分類方法

松前校区は第1・3金曜日、北伊予・岡田校区は第1・3水曜日が排出日です。次のように出してください。



▶資源ごみの分別徹底を

資源ごみは正しく分別することで再資源化できます。ごみを捨てる際は資源化できるものがないかよく見直し、正しく分別するようにしましょう。

町民課生活環境係 ☎985-4117

病害虫の被害が増える時期 水稻出穂期防除にご協力を

【水稻生産者の皆さんへ】
農薬を散布するときは、安全使用基準を確認し、周辺に飛散しないよう風向きなどに注意しましょう。

【対象地区に住んでいる皆さんへ】
防除対象水田には、防除予定日前に、白地に赤枠の立札を立てます。
・立札の立って
いる水田周辺に
は駐車しないで
ください。
・散布時は、念のため窓を閉め、洗濯物、ペットなどは散布が終了するまで出さないようにしてください。
※散布は、農業安全使用基準を守り、安全・安心を第一に行います。



▼**一斉防除日**
・極早生品種(あきたこまち、コシヒカリなど)：8月8日(日)
・中生品種(にこまる、ヒノヒカリ、クレナイモチなど)：8月29日(日)

▼**無人ヘリコプターによる防除**
左記の日程で、午前5時30分ごろから防除を始まります。天候や進み具合により翌日にずれ込む場合がありますので、ご了承ください。

問 J A 松山市営農販売部
産業課農業振興係
☎968-1218
☎985-4119

無人ヘリコプターによる防除日程表(予定)

8	2	月	大間
3	火	中川原、徳丸	
4	水	徳丸、出作、神崎	
10	火	恵久美、北黒田、南黒田	
11	水	永田、東古泉	
12	木	大溝、横田、鶴吉	
23	月	中川原	
24	火	中川原、出作	
25	水	出作、神崎、大間	
26	木	徳丸	
27	金	永田、東古泉、恵久美	
28	土	大溝、東古泉	
30	月	北黒田、南黒田	
31	火	横田、鶴吉	
9	8	水	中川原、徳丸
9	木	中川原、徳丸	

※雨天、強風時は順延(小雨決行)です。順延により、その後の防除日も変更する場合があります。

国民年金保険料の追納制度 将来受け取る年金を満額に近づけよう

国民年金保険料の免除、納付猶予や学生納付特例の承認を受けた人は、全額納めたときよりも老齢基礎年金の受取額が少なくなります。この期間の保険料は10年以内はさかのぼって納めることができ、追納・追納すると将来の老齢基礎年金額が満額に近づきます。

▼**申し込み方法** 年金手帳かマイナンバーが分かるもの、認め印(朱肉を使うもの)を持参し、左記窓口へお越しください。
問 松山西年金事務所国民年金課
☎925-5105
町民課住民係
☎985-4106

◆令和3年度中に追納する場合の月額 ※古いものから納付

年度	全額免除	3/4 免除	半額免除	1/4 免除
平成23年度	15,350円	11,510円	7,680円	3,830円
24年度	15,200円	11,400円	7,600円	3,800円
25年度	15,180円	11,380円	7,590円	3,790円
26年度	15,330円	11,500円	7,660円	3,830円
27年度	15,650円	11,740円	7,820円	3,920円
28年度	16,310円	12,230円	8,150円	4,070円
29年度	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
30年度	16,360円	12,260円	8,180円	4,080円
令和元年度	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円
2年度	16,540円	12,400円	8,270円	4,130円

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404
FAX 984-4011

「もしも」の火災から命を守るために 住宅用火災警報器を設置しよう

ちょっとした気のゆるみが原因で発生し、生命や財産を奪ってしまう住宅火災。そんな住宅火災での死者のうち、半数以上が逃げ遅れによって亡くなっています。

●住宅用火災警報器で火災を察知

逃げ遅れを防ぐために有効なのが、住宅用火災警報器の設置です。

住宅用火災警報器とは、煙や熱を感知して、火災の発生を大きな音や光で知らせてくれる機器のこと。出火に早く気付くことができるため、これを設置することで火災発生時の死者数・焼損床面積は半減、損害額は約4割減と、高い効果が見込まれています（出典：消防庁HP）。

【住宅用火災警報器の奏功事例】

1階の台所から出火



階段の住宅用火災警報器が作動



2階で寝ていた居住者が音に気が付き、119番通報後、無事避難



●松前町の未設置率は約40%

火災発生にいち早く気付くためには、住宅用火災警報器の設置場所も重要なポイント。特に、「寝室」「寝室がある階の階段上」などは、消防法で設置が義務付けられています。設置義務がない場所でも、台所や暖房機器のある部屋など、火元がある場所には設置を検討しましょう。

5月に行った電話調査では、設置義務がある場所全てに設置している世帯の割合は27.3%にとどまりました。皆さんも、まずは自宅のどこに住宅用火災警報器が設置されているか確認しましょう。

【住宅用火災警報器を設置している世帯の割合】 (令和3年度調査結果)

設置箇所	割合
設置義務がある場所全て	27.3%
設置義務がある場所の一部	31.8%
未設置	40.9%

●定期的に点検を

住宅用火災警報器に使用されている電池の寿命は、約10年といわれています。いざというときにきちんと作動するように、定期的に作動確認を行い、必要に応じて電池や本体を交換しましょう。高齢者や体が不自由な人には取り付け支援を行っていますので、お気軽に松前消防署にお問い合わせください。



松前の 防災力

危機管理課危機管理係
☎ 989-5103
FAX 985-4148

メールやアプリで聞き逃しを防止 無線の放送内容を配信中

松前町公式防災
フェイスブックページ



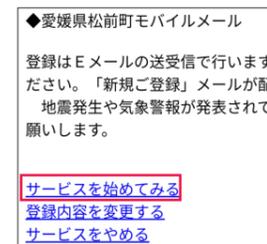
皆さんは、防災行政無線が聞き取れず不安を感じたことはありませんか。メールやアプリの登録をするだけで、スマートフォンや携帯電話で放送内容が受信できます。アプリなら気象情報や河川の水位情報なども受信できますので、風水害に備えてぜひ登録をお願いします。

▶メール配信の登録方法

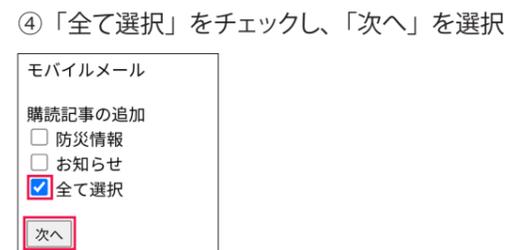
① 登録サイトへ接続



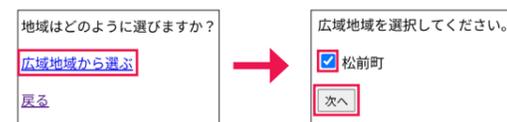
② 画面を操作し、空メールを送信



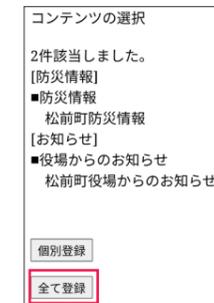
③ 返信メールを開封し、URLをクリック



⑤ 「広域地域から選ぶ」を選択→「松前町」をチェックし、「次へ」を選択



⑥ 受信するメールの内容を選択（全て選択）



⑦ 登録完了

▶アプリの設定方法

① スマートフォンにアプリ「防災情報全国避難所ガイド」をインストール



② アプリを起動し、「設定」から「地域防災情報」を選択



③ 右上の「+」ボタンから、「愛媛県」→「伊予郡松前町」→「全地区」を選択



④ 設定完了

3市3町共同事業
親による婚活 vol.11

独身者の親が異性のプロフィールを持ち帰り、オンラインお見合いにつなげるイベントを開催します。

▼日時 9月3日(金)10時～16時

▼場所 道後温泉 ふなや
(松山市道後湯之町1-33)

▼対象者 20～45歳くらいの独身の子を持つ親で、自身が松前町、山市、伊予市、東温市、久万高原町、砥部町に在住しているか、子が同市町に在住または在勤している人。

▼定員 男女の親各10人(応募多数の場合は抽選)

▼料金 1500円

▼申し込み方法 はがき、FAXかメールで、次の内容を記載して申し込んでください。

①イベント名「親による婚活 vol.11」

②参加する親の氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号

③子の氏名、ふりがな、性別、年齢、住所

※事前に本人の同意を得てください。

▼締め切り 8月16日(月)

▼申込先・問い合わせ
〒790-0067
松山市大手町2丁目5番7号
えひめ結婚支援センター
☎933-5596
FAX947-4251
メール meguriai@msc-hime.jp

不育症検査の費用を助成します

研究段階にある不育症検査のうち、保険適用を見据えて先進医療として実施されるものを対象に、不育症検査に要する費用の一部を助成します。

※助成対象となる検査・医療機関や申請書類など詳細は、県ホームページ(次のQRコード)を確認してください。

▼対象者 2回以上の流産、死産をしたことがある人

▼助成金額 自己負担額(1回の検査につき5万円を上限)

▼申請期限 令和4年3月31日(木)

※期限までに申請書類が提出できない場合は、期限の一週間前までに必ず保健所にご相談ください。※申請は検査終了後、速やかに行ってください。

▼申請先・問い合わせ
県中予保健所健康増進課
☎909-8757



愛媛県食品表示ウォッチャー募集

食品販売店舗での食品表示の適正化を図るため、地域でモニター活動を行う愛媛県食品表示ウォッチャーを募集します。

▼活動内容 食品の品質表示状況のモニター活動と報告(月1回)、不適正な食品表示の通報

▼募集人数 100人

※人口に応じて市町ごとに配置

任期 11月1日(月)～令和5年10月31日(火)

▼謝金 年額1万2000円以内

※研修会に出席するための旅費、報告に必要な通信費は県が負担

▼応募資格 次の全てを満たす人

①11月1日現在で満18歳以上の人

②県内に在住している人

③県が行う研修に参加できる人



海上保安大学校学生採用試験

令和3年度海上保安大学校学生採用試験(令和4年4月入学)を、次の日程で実施します。

▼第一次試験
10月30日(土)、31日(日)
合格発表 12月10日(金)

▼第二次試験
12月17日(金)
合格発表 令和4年1月20日(木)

申し込み方法

左記に申込書を提出してください。申込書は、県農産園芸課ホームページ(次のQRコード)にあります。

▼締め切り 8月31日(火)

▼申込先・問い合わせ
中予地方局農業振興課
農産物安全係
〒790-8502
松山市北持田町132
☎909-8761



ひとり親家庭対象 パソコン技能取得講座

▼日程 9月16日(木)から令和4年2月10日(木)まで、毎週木曜日の9時～16時(全18回)

※10月7日、12月30日、1月6日、2月3日を除く。

▼対象 ひとり親家庭の親か子、寡婦で、全日程出席できる人

▼定員 10人(応募多数の場合は選考して決定)

▼受講料 無料(教材費や検定料は自己負担)

▼場所 県母子家庭等就業・自立支援センター(松山市本町7丁目2番地 愛媛県本町ビル1階)

※公共交通機関をご利用ください。

▼申込方法 認め印(朱肉を使うもの)と次の書類を持って、福祉センター2階、子育て・健康課児童福祉係にお越しください。

【ひとり親家庭】ひとり親家庭医療受給者証か児童扶養手当証書

【寡婦】寡婦と分かる戸籍謄本

▼受付期間 8月17日(火)～31日(火)

※満1歳以上未就学児の託児もできます(住民税非課税などの場合は無料)。必要書類など詳しくはお問い合わせください。

問 県母子家庭等就業・自立支援センター
☎907-3200

採用予定数 約65人

▼受付期間 8月26日(木)～9月6日(月)

▼受験資格・申し込み方法 海上保安庁ホームページ(次のQRコード)を確認するか、お問い合わせください。

問 松山海上保安部管理課
☎951-1196



電気を正しく安全に使おう

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。



ぬれた手でプラグやスイッチを触ると感電するおそれがあります。急いでいても、電気製品を扱うときは必ず手を拭きましょう。



電気の安全使用に関する相談は、お気軽に下記までお問い合わせください。

問 四国電気保安協会愛媛支部 ☎943-3751

消費者力UP通信

通信販売の定期購入トラブルが急増!

【相談事例】 ネット通販で、「6回の定期購入で初回限定980円」という脱毛クリームを注文した。「商品発送日の10日前までに電話をすればいつでも解約可能」と記載があったので、2回目からは解約しようと思い電話をかけたが、全くつながらない。

- 【アドバイス】
- 契約内容が後から確認できるように、広告や注文画面を保存しておきましょう。
 - 一方的に受け取り拒否、返品や支払い放棄をしても、解約にはなりません。
 - メール、FAXや郵便などで解約の意思を伝えることができます。

安心して役場の相談窓口にご相談ください!
相談は秘密厳守で、匿名でもできます。 情報提供も受付中です。



▷消費者ホットライン
☎188 (9時～17時)

▷消費生活相談窓口(産業課内)
☎985-4120 FAX985-4147

消費生活相談員 武田 咲枝

1歳です。よろしくね

おおにし かずま
大西 主真くん
新立
令和2年8月14日生
(父) 貴弘さん (母) 愛奈さん
あふれる笑顔でみんなを明るくしてくれてありがとう。



なかの あいと
中野 藍人くん
大間
令和2年8月4日生
(父) 明人さん (母) 麻衣子さん
ワンパク藍人くん。これから
も元気にスクスク育ってね!



背景が明るい横長の写真 (デジタルデータも可。USB 不可) を持参するか、メールで送信 (本文に右の必要事項を入力) してください。
*受け付け後、掲載可否を返信します。
▶**募集期間** 8月2日(月)～31日(火)

▶**必要事項** ①お子さんの氏名②フリガナ③性別④生年月日⑤父母の氏名⑥メッセージ (25文字程度) ⑦住所⑧電話番号
☎総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

10月に1歳になる
お子さん募集
*先着6人

残りご飯とはだか麦のお手軽ピザ



●材料● (4人分)

- はだか麦 40g
- ご飯 750g
- 卵 2個
- 塩・コショウ 少々
- ケチャップ 大さじ3

- タマネギ 1/2個
- ピーマン 2個
- ミニトマト 4個
- ウインナー 4本
- コーン 15g
- チーズ 200g
- バジルソース 適量



伊予農業高等学校
食品化学科3年生の皆さん



生地を薄くすると、パリッと
して食感が良くなります。具材は
好きなものに変えてもOK!

●作り方●

- 1 はだか麦を柔らかくなるまでゆでる。
- 2 はだか麦とご飯を合わせ、すりこ木などで半つきにする。
- 3 2に溶き卵と塩・コショウを入れて混ぜる。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、3を1cmくらいに薄く広げる。
- 5 生地にケチャップを塗り、Aを好きなように乗せ、チーズとバジルソースをかける。
- 6 200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



オトナの健康



○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

子育て・健康課
健康増進係
Health management

福祉センター2階
☎985-4118
FAX 985-4158

事業名	月日	時間	場所	内容
個別 栄養相談	8月4日(水)	9時～12時	福祉センター2階	申請制 糖尿病などの食事指導と相談 (1人1時間) ※1週間前までに申し込みを
	8月11日(水)			
	8月23日(月)			
	9月1日(水)			
デイケア (精神保健)	8月17日(火)	13時～16時	福祉センター2階	レクリエーション、創作活動や座談会など 専門員による個別相談 ※1人1時間
	8月6日(金)	9時30分～11時 13時30分～16時30分		

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。
※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課
地域包括支援センター係
community general support center

庁舎1階
☎985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、
地域包括支援センター係まで。

体も頭もどんどん衰える! コロナフレイルにご用心②

「フレイル」とは、加齢で体力や気力が低下し、介護が必要な一歩手前の状態のこと。コロナ禍による自粛生活の長期化で、フレイルになる危険性が高まっています。そんなフレイルを遠ざけるため、次のポイントを心掛けましょう。

体を動かす

- 1 家の中でも小まめに動く、運動する
運動習慣のない人は、テレビのコマーシャル中は立って足踏みするなど、できることからチャレンジしましょう。
- 2 人が少ない時間帯に散歩や買い物をする
少し遠回りして、散歩を兼ねた買い物を。天気の良い日は熱中症と感染症に気を付けて、屋外で体を動かしましょう。

しっかり食べる

- 3 時間を決めて、三食食べる
食事を抜くと栄養が不足します。なるべく主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。
- 4 栄養バランスを保つ
特に筋肉を作るタンパク質をしっかり取りましょう。肉と魚は1対1の割合で。

口を動かす

- 5 しっかりかんで、ゆっくり飲み込む
かむ力や飲み込む力があれば、いろんな食品から栄養が取れるほか、むせや誤嚥防止にもつながります。かみ応えのある食品を毎日の献立に取り入れましょう。
- 6 起床後にうがい、毎食後と寝る前に歯を磨く
口の中は日頃から清潔に保ち、感染予防を心掛けましょう。

国近川のエンコ I

警察学校正門前の道路は、国近川の大きな土手でした。土手には大きなクロマツやエノキがありネコヤナギの茂るヤブが続いていました。四日市橋と国近川橋を越えると土手上に大洲街道が北川原へ続いていました。四日市橋近くでは国近川が南へ流れていました。

ある日、私は雨上がりの暗闇を土手まで下りて川岸から網を下ろし、カニ捕りに熱中していました。網を川へ下ろしたとき「どぶーん！」と、何者かが網の近くへ飛び込みました。「何だろう？」と、水音が怖くなりました。「エンコに狙われた！エンコだ、騙されるぞ！」と、つい叫んでいました。「帰らんとカニごと川へ引っ張り込まれる」と、慌てて網を引き揚げ、カニの入った袋を担いでその場から逃げ出しました。

対岸の暗闇から「ククッ」と押し殺したような笑い声が聞こえました。エンコに笑われとる。エンコに川へ引き込まれるより早く、と後を振り返らず逃げ出しました。

仲間の集まりでゆうべの怖かった話をすると、こ

のような怖い話はみんなが経験しておりました。思い出しては話がいろいろ弾み、中の一人が「エンコはククッというところげ」と言うと、「そっくりじゃが、お前、よう知つとるにや」あまりにもゆうべの声に似ているのでビックリしました。

エンコは赤ちゃんの泣き声を立てるし笑いもするものらしい。「夜一人で国近川へ近寄ってはいけない」と、思い思いに考えていました。次号に続く(平井屯記)



1 エンコの想像図
2 エンコ伝説が残る現在の四日市橋付近



8月の歴史散歩は実施しません。

松前史談会(麻生) ☎ 090-4472-8136

community learning center 公民館 だより

【開館時間】 9時～22時 【休館日】 12月28日～1月4日
◆東公民館 神崎 210 ☎ 984-1159 FAX 984-1457
◆西公民館 北黒田 966-2 ☎ 984-5313 FAX 984-5313
◆北公民館 昌農内 456-1 ☎ 984-7529 FAX 984-9398

東公民館 新刊が入りました

毎月順番に活動内容をお届け!



⑤新刊図書がずらり
⑥清潔で明るい雰囲気のリブラリー

東公民館ライブラリーに31冊の新しい本が入荷しました。芥川賞受賞作の「推し、燃ゆ」、直木賞受賞作の「心淋し川」のほか、児童図書やリクエスト図書などが勢ぞろい。多くの人に親んでもらえればと思い厳選しました。

ライブラリーには、新刊以外にも多数の書籍を取りそろえています。本は、あなたをまだ出会ったことのない世界へと連れ出してくれるかもしれません。

東公民館で涼みながら、読書をしませんか。暑い夏とコロナ禍を一緒に乗り切りましょう。

じっくり読書できるスペースを準備しているほか、貸し出しもできますので、いつでもお立ち寄りください。

Let's Enjoy Books

ふるさと ライブラリー

◆開館時間 9時30分～19時
◆問い合わせ ☎ 985-4140 FAX 985-1386
<https://www.i-masaki.jp/library/>
◆8月の休館 31日(火)

おはなし会
7日(土) 11時～
文化センター
2階
ふるさと学習室

◆図書消毒機をご利用ください

図書消毒機とは、紫外線で本を殺菌消毒し、消臭作用のある風を当ててページに挟まったごみやにおいを取る機械です。本を入れてスイッチを押すだけで簡単に消毒ができますので、本の閲覧時や貸出手続き後など、自由に利用してください。

【使い方】

① 消毒機のドアを開け、本の真ん中あたりのページを開いて固定レバーにつす



② ドアを閉めてスタートボタンを押す。約60秒で消毒が完了したら、本を取り出す



◆8月の新着本 紹介

毎週新しい本を入荷し、新着本コーナーに展示しています。

▶仮面
伊岡瞬・著
KADOKAWA



人気評論家・三条には、誰にもみぞかせない秘密の小部屋がある。白骨遺体で発見された璃名子と、行方不明になった主婦・文菜。三条は二つの事件に関わっているのか…

▶婿どの相逢席
西條奈加・著
幻冬舎



小さな楊枝屋の四男・鈴之助は、相思相愛のお千瀬の生家、大店の仕出屋「逢見屋」にめでたく婿入り。誰もがうらやむ逆玉婚のはずだったが…夫婦奮闘記

▶47都道府県・発酵文化百科
北本勝ひこ・著
丸善出版



それぞれの地域で独自に進化・発展してきた発酵食品。伝統的なものから近年話題のもの、さらに発酵を使った技術や文化までを都道府県別に紹介。豆知識やコラムも収録

特別展示「ガンバレ!日本!」

一般書は2カ月ごとに、絵本は毎月テーマを変えて特別展示をしています。

7・8月の一般書のテーマは「ガンバレ!日本!東京2020オリンピック・パラリンピック」、8月の絵本のテーマは、これにちなんだ「スポーツのおはなし」です。

ぜひご利用ください。





家族のきずな Family

友人知人の家族をリレーでつなぎます

河野祥和老师 容子さん 結衣子ちゃん 祥太くん
(筒井)

筒井に住む河野さんファミリー。屋外のイベントなど楽しいことが大好きな仲良し家族です。

容子さんが3人目を妊娠してから料理に目覚めたという祥和老师。「みんなが喜んでくれるのがうれしくて」と話すように、小エビや青のりが入った卵焼きや唐揚げを作ると、子どもたちから「もっと食べたい」と大好評。容子さんのつわりがひどいときにはレモンを使ったマリネを作るなど、家族の笑顔のために日々その腕を磨いています。

元々集めるほど絵本が好きで、結衣子ちゃんがお腹にいるときからよく読み聞かせをしていたという容子さん。そんな容子さんの影響で絵本が大好きな結衣子ちゃんは、祥太くんが生まれてすぐに、覚えた絵本のストーリーを読み聞かせるなど弟想いの優しいお姉ちゃんです。一方祥太くんは、誰にでも積極的に話しかける元気いっぱいの子。人見知りだった結衣子ちゃんも、祥太くんの影響であいさつができるようになるなど、正反対の性格ながらお互いが大好きな仲良し姉弟です。

コロナが落ち着いたら、北海道でおいしいものを食べたいと話す河野さんファミリー。これからも毎日を全力で楽しんでいきます。

次回は、容子さんと結衣子ちゃんのお友達、北地道子さん、なるちゃん＝北黒田＝ファミリーをご紹介します。

◎ PROFILE

この・よしかず 会社員。馬役になって子どもたちと遊ぶなどアクティブ担当。休日にはお弁当を作って公園へ 大阪府出身
この・ようこ 主婦。幼稚園のサークルで、月に1回子どもたちに絵本の読み聞かせを披露。10月に第3子を出産予定 大阪府出身
この・ゆいこ お絵描きや家族に手紙を書くのが好き。祥太くんの扱いが1番上手なしっかり者のお姉ちゃん 6歳
この・しょうた 砂遊びや水遊びが大好き。近所の人と仲良くなつて家族とのパイプ役になるほど人懐っこい愛されキャラ 3歳

Boys&Girls, Be

Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

Kids

岡田小4年・西古泉 **三好 優進** さん

「みんなのお手本になれるような空手家に」

岡田小学校4年生の三好優進さん。3歳の頃から始めた空手を頑張っている男の子です。

空手には、2人の競技者が互いに技を繰り出し勝敗を競う「組手」と、演武の美しさを競う「形」の2種目があります。このうち「形」を得意とする優進さんは、6月27日に県武道館で開催された、「第45回中・南予地区 空手道地区大会」でベスト8に入り、10月に開催予定の県大会へ出場することが決まりました。

優進さんが、「何よりも基本が大切」と話すように、空手の技をいくつも組み合わせることができる「形」。「先生に注意されたところを直して勝ちたい」と意気込む優進さんは、道場での稽古に加え、空手指導者のお父さんに教わりながら、家でも4～5時間の練習をこなすなど、負けず嫌いの頑張り屋さんです。

「僕の演武を見て、みんなも空手が好きになってくれたらいいな」と目を輝かせる優進さん。「世界大会で優勝して、有名になりたい」という夢に向かって、これからも一つ一つ丁寧に、キレのある技を繰り出していきます。



今回は私たちが、北伊予小学校の3年生と4年生が調べた「水」についての学習を紹介します。



北伊予小学校3・4年生の皆さん

松前の魅力 伝え隊

学校自慢編

町民が松前町の魅力を取材します

今年度、私たち北伊予っ子は、「環境」について学習を深めています。今回は、「ふるさと北伊予の豊かな自然」について調べた、「水」をテーマにした学習の一部を紹介します。北伊予校区は、とても水のきれいな地域です。そんなきれいな水に触れるため、3年生は「福德泉」と「ひよこたん池」を探検しました。コイやセミなど、たくさんの生き物が生息していて、きれいな水の大切さを改めて感じました。

4年生は、「水の循環」を学習しました。北伊予校区のほとんどの家庭や施設は、「合併浄化槽」を設置しています。そこで、「浄化槽協会」の人を講師に招き、水の浄化について学びました。水質保全のために、いろんな人の努力があること、そして何よりも自分自身が大切に水を利用しなければ、今の環境を保てないことを学びました。

これからも、全学年で環境について学び、環境保全はもちろん、ふるさと北伊予を愛し、大切にしていきたいです。



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係(☎985-4132)に連絡を。



このコーナーは、広報担当者ではなく町民の皆さんがカメラを持って、松前町の魅力を取材します。取材してくれる人を募集中です。詳しくは、総務課広報広聴係(☎985-4132)に連絡を。

Reporter

ひよこたん池の探検



④水のろ過実験
⑤水質検査

Statistics

統計 ()は前月比

人の動き (R3.6.30現在)	男性	14,509人	(-2)
	女性	16,101人	(+12)
	合計	30,610人	(+10)
	世帯	13,715世帯	(-2)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

Payment

支払 ◎納期限内に納めてください

町県民税(普通徴収)	第2期
国民健康保険税(普通徴収)	第2期
介護保険料(普通徴収)	第2期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第2期

納期限 8月31日(火) 口座振替 8月25日(金)

行ってこーわい 会ってこーわい

「森誠也さん」

自分たちのサッカーを貫いて 全国大会で強豪に挑む

No. 155



「愛媛県高等学校総合体育大会サッカー競技」の男子決勝戦は6月12日、県総合運動公園陸上競技場で行われました。この試合に出場した新田高等学校2年生の森誠也さん＝筒井＝は、守備の要であるセンターバックとして活躍。「他の選手の動きに合わせて空いたスペースを埋めるような、全体のバランスをとるプレーが自分の強み」と話すように、味方と連携した堅実な守備でチームの勝利に貢献しました。

全試合無失点と同校の堅守が光った今大会。森さんは、「簡単な試合は一つもなかったし、無失点が続いてプレッシャーを感じた」と振り返ります。それでも、「失点をおそれず、自分たちらしいサッカーをしよう」という監督の言葉で、リラックスして決勝戦に臨むことができたという森さん。「自分たちがずっと練習してきた、いつも通りのプレーが最高の結果につながった」と胸を張ります。

全国大会の初戦は8月15日。猛暑の中での連戦を見据え、自主練習で走り込みをして体力強化を図るなど、トレーニングに余念がありません。「全員の連携で前線からプレッシャーをかけて、攻撃につなげるのがチームの特徴。自分たちらしい積極的なプレーを全国の舞台でも見せたい」と意気込む森さんは、チーム一丸となって全国の強豪に挑みます。

▼編集後記

先日、人間ドックの結果が返ってきました。だんだん増える体重にLDLコレステロール。夜遅い時間に食べる夕食や運動不足がだめなこととは分かっていたながら、なかなか改善できません…。

でも今回の特集企画をきっかけに、まずは朝食をしっかりと作って食べるのと夕食の糖質を控えることから実践中。何事も、無理なく長く続けることが大切ですよ。良い変化があればまた報告します(笑) (酒井)

長かった梅雨が明けて今年もついに夏本番。これからの台風シーズンに備えて、今のうちに風水害対策をしておきましょう。メール配信サービスやスマホアプリもぜひ活用してくださいね。

この夏は、インターハイや甲子園など、スポーツの全国大会が開催されます。頑張る皆さんを応援して元気をもらいながら、自分も何か運動を始めてみようかな。
(加藤)

Proud! Japan

※日本水産加工振興会より

広告

サンタはアイスクリームを作っている会社です。

主な取引先
赤城乳業(株)、オハヨー乳業(株)、協同乳業(株)、ハーゲンダッツジャパン(株)、(株)明治、森永製菓(株)、モロゾフ(株)、(株)ロッテ 他

〒791-3194 愛媛県伊予郡松前町北川原1205-1
TEL.089-984-1511

詳しくはWeb
アイス サンタ

義農大賞候補者募集中

応募締め切りは9月30日(※)。詳しくは、義農大賞HP(右のQRコード)で確認を。



☎総務課企画政策係 ☎985-4103

有料広告募集中

掲載場所 裏表紙の最下段
広告料 20,000円/枠(1カ月)
大きさ 縦40ミリ×横60ミリ
カラー フルカラー

☎総務課広報広聴係 ☎985-4132

