

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

# 2

February 2020

No.519

cover 成人式

特集

特定健診のすすめ

Pick up

華やかな門出をお祝い 成人おめでとう

まさき人

まさきの魅力伝え隊

北伊予中学校 マラソン大会 各学年1位の皆さん

家族のきずな

加藤雄右さん 恵子さん 涼葉ちゃん 譲くん

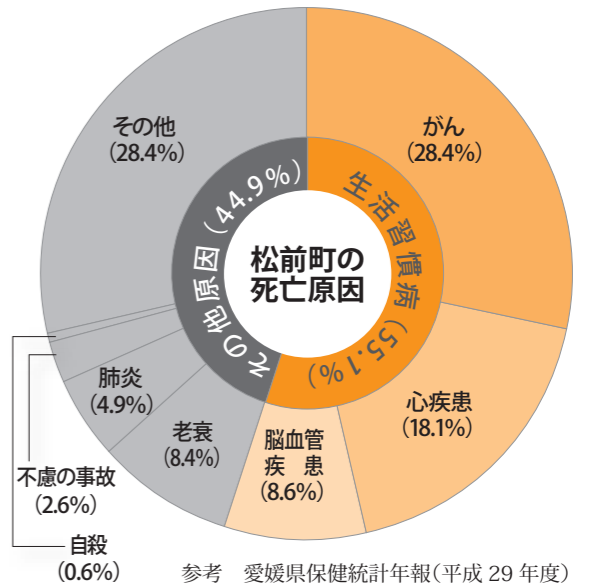
Boys & Girls, Be Ambitious!

大野貴瑛さん

# 特定健診の

# すすめ

皆さんは、健康的な生活習慣を身に付けていますか。乱れた生活習慣を続けていると、自分でも気付かぬうちに病気を発症していることも。病気の予兆を見つけるための、特定健診(特定健康診査)を紹介します。



## 死因第1位は生活習慣病

こんな生活に覚えはありませんか。

「好きなものばかり食べてしまい、栄養バランスが偏っている」「仕事で忙しくて運動をする時間がない」「たばこやお酒でストレスを解消している」。このような生活を続けていると、いつの間にかメタボ(メタボリックシンドローム)になってしまうかもしれません。

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が該当する状態のこと。このメタボは、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してしまう危険性があります。

生活習慣病は、日本人の死因第1位のもとも恐ろしい病気。松前町でも全体の死亡原因の50%以上を占めています(グラフ参照)。また生活習慣病は、自覚症状が現れにくく、気が付かないうちに重症化していることも。

そんな恐ろしい生活習慣病を予防するためにも、メタボを早期に発見できる特定健診を受けてみませんか。

check!

国保以外の健康保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健診が受けられます。希望する人は、所属の会社などにお問い合わせください。

国民健康保険(国保)に加入している

40~74歳の人へ

## 町の特定健診を受けましょう

国保加入者の受診費用は無料

特定健診は40~74歳の人を対象に、各医療保険者が実施しています。

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。申し込み方法は、5ページで紹介しています。

約3割が「メタボか予備群」

町の国保加入者の平成30年度特定健診受診率は41.7%。そのうちメタボと診断された人は16.6%で、予備群と診断された人も含めると28.5%に。何と受診者の35人に1人がメタボか予備群に該当しています。

あなたや家族は大丈夫?

生活習慣病を予防するには、病気の予兆を早期発見することが何よりも大切です。さらに早期発見で病気の重症化を防ぐことで、結果的に家計の医療費負担も軽減できます。年に一度の特定健診で、健康状態を確認していきましょう。

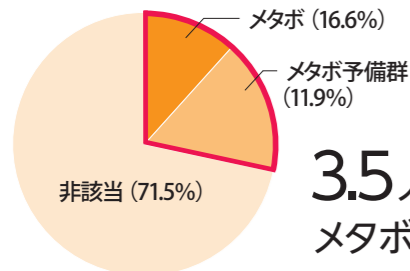
### ▼ 特定健診のメリット

## 生活習慣病を予防する

メタボを早期発見し、生活習慣病の予兆をキャッチ!

## 家計の支出を抑える

健康状態を知ることによって病気の重症化を防ぎ、医療費の支出を軽減



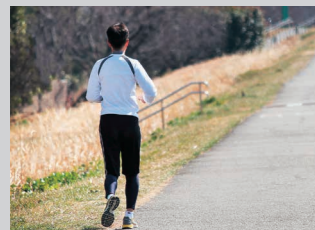
3.5人に1人がメタボか予備群

▲町の特定健診受診者のメタボ率(平成30年度)

### 「メタボか予備群」と診断されたら...

- 【診断基準】
- 腹囲 男性 85cm・女性 90cm 以上
- 高血圧・高血糖・脂質異常のうち... 2つ以上該当 → **メタボ**
- 1つ該当 → **メタボ予備群**

## 特定保健指導



町の特定健診でメタボやその予備群と診断された人は、3~6カ月間、保健師や管理栄養士による生活習慣病予防のための支援が受けられます。料金は無料です。メタボや予備群の状態を放置し続けると、次第に動脈硬化が進み、心筋梗塞や

脳梗塞など命に関わる疾患へと進行するリスクがとて高くなります。特定保健指導は生活習慣改善のためのチャンスと捉え、健康長寿を目指して、小さな改善を積み重ねていきましょう。

# さあ！特定健診に行こう

## 国保に加入している 40歳～74歳の人

町の特定健診は、「個別健診」と「集団健診」の2種類の方法で実施しています。今年度中に受けられるのは、「個別健診」のみです。

役場や公民館などで受けられる「集団健診」を希望する人は、来年度申し込みましょう。



令和元年度

## 個別健診

### 【申し込み方法】

健康課保健センター係に電話で申し込んでください。申し込み期限は、2月28日⑤です。

### 【健診場所】

医療機関（中予で274カ所）で受診ができます。申し込み後に届く書類の中に受診可能医療機関の一覧表が同封されています。受診を希望する医療機関を選んで事前に予約しましょう。

## 令和2年度 特定健診の案内

令和2年度の特定健診の案内は、他の健診とまとめて広報まさき3月号と一緒に配布予定です。

集団健診を希望する人は、案内に付いている申込書に必要事項を記入して窓口を持参するか、郵送してください（メール可）。詳しくは、来月配布する案内をご覧ください。

### 【申込先・問い合わせ】

〒791-3192  
松前町大字筒井631番地  
松前町役場  
健康課保健センター係  
☎985-4118 FAX 985-4158  
メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp



# 経験者に聞く脱メタボ術



安倍 ふでこさん  
=昌農内=

## CASE 1

特定健診を受けるようになったのは、仕事を退職後、体重の増加が気になり始めたからです。

メタボに該当したのは2年前。血糖値が高く、特定保健指導を受けることになりました。

保健指導の前後で一番変化したのは、食事面の生活習慣。和菓子が大好きで気が付けば何か食べていましたが、毎食決まった時間に食事を取り、間食を控えるようにして、体重は半年で元通りになりました。

今は現状維持できるように規則正しい生活を心掛けています。

## CASE 2

2年前に特定保健指導を受けるまでは、一度の食事でラーメンとおにぎりを食べるなど、食事の組み合わせが炭水化物に偏っていて、特に運動をすることもなく過ぎていました。

保健指導を受けた後は、適度な運動を心掛け、毎日1時間、雨の日も欠かさず海岸沿いをウォーキングするようになり、次第に体重やお腹周りに効果が現れるようになりました。

今は心臓が悪く激しい運動はできませんが、それでもやれる範囲で歩くなど、健康には気を付けるように意識しています。



岩井 ふじおさん  
=北黒田=

## ちょっと教えて 保健師さん！

# 簡単・お手軽なメタボ対策

まずは、手軽にできる間食を控えることから始めてはいかがでしょうか。



健康課保健センター係  
宇都宮 すみ 保健師

## 食事のできるメタボ対策

テレビを見ながらドラドラと食べ続けたり、清涼飲料水で水分補給をしたりしていませんか。普段何気なくしているこれらの食生活は、実は「太る原因」「やせない原因」です。

メタボ予防のポイントは偏りのない規則正しい食生活を送ることで。次の点に気を付けましょう。

- ①主食・主菜・副菜を揃えた食事
- ②噛む回数を増やして腹八分目を目安に
- ③野菜のおかずを1日5皿
- ④間食を控える

## 運動のできるメタボ対策

メタボの予防に効果的なのは、「有酸素運動」と「無酸素運動」です。

- ①有酸素運動 蓄積した脂肪分を消費するのに効果的（ウォーキング、ジョギングや水泳などの全身を使った運動）
- ②無酸素運動 基礎代謝の上昇と脂肪の蓄積防止に効果的（腹筋やスクワットなどの筋カトレーニング）

メタボ予防には、「有酸素運動」と「無酸素運動」を組み合わせ、脂肪分の消費と基礎代謝の上昇をそれぞれ行うことが大切です。

有酸素運動は息が上がらない程度に無理なく行いましょう。



## 自宅やオフィスで解消！ メタボに効果的な簡単エクササイズ

### 太ももに効果あり 椅子を使ったスクワット

1と2をゆっくりと10回繰り返す。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

### ワンポイント

- ・しゃがんだときに、膝をつま先より前に出さないようにしましょう。
- ・しっかりと前を向いて行いましょう。



足を肩幅に開き、手を前に伸ばして椅子の前に立ちます。



椅子に深く腰掛けるつもりでしゃがみ、お尻が付く手前で止まります。

# 華やかな門出をお祝い 成人おめでとろ



令和2年成人式を開催

「令和2年成人式」は1月12日、文化センターで開催され、対象者380人のうち270人が出席しました。今回の成人式のテーマは、「夢樹義農とともに切り拓く未来」です。

各校区ごとに記念撮影をした後、式典の部がスタート。成人の誓いでは、越智愛美さん、松前中出身、谷本恵里名さん、北伊予中出身、叶田朋也さん、岡田中出身の3人が中学校の校訓を交えながらあいさつし、「松前町で生まれ育った誇りと成人としての決意を心に刻み、これからの人生を歩んでいきます」と決意を述べました。

続いて行われたイベントの部では、実行委員がさまざまな企画を用意。小・中学校時代の「思い出のアルバム」上映では、式に出席できなかった先生からのお祝いメッセージに大きな歓声が上がった場面も。その後行われた「お楽しみ抽選会」では、抽選で選ばれた参加者に東京デイズリゾートペアチケットのほか、豪華景品が贈られました。友人や小・中学校時代の先生と昔を懐かしんだ新成人は、力強く大人への一歩を踏み出します。

松前中ソフト部OBの皆さん



重川 奈々さん



玉乃井 優さん



米湊 夕莉さん



Coming of age day 20歳の誓い

check!

成人式の様子を撮影した写真を、町公式フェイスブックに掲載していますのでぜひご覧ください。



▲町公式フェイスブック



- 1\_ 校区ごとに記念撮影。振袖とスーツに背筋が伸びる
- 2\_ 「久しぶりー!」友人との再会に笑顔がこぼれる
- 3\_ お祝いの言葉を真剣に聞く新成人
- 4\_ 誓いの言葉。北伊予校区代表の谷本さん
- 5\_ 盛り上がった抽選会
- 6\_ 景品ゲット。仲間と喜ぶ



Coming of age day 20歳の誓い

山岡 華子さん



秋本 美波さん



鐘井 隆仁さん



今野 詩生寧さん



叶田 朋也さん



越智 愛美さん



横山 志奈さん



栗田 雪乃さん



石丸 綺乃さん



④入場行進  
⑤勢よく一斉放水  
⑥標語を紹介

### 1年の無火災を誓って

令和2年消防出初式

「令和2年松前町消防出初式」は1月12日、松前公園多目的広場で行われ、消防団員などの消防関係者約500人をはじめ、地域住民が参加しました。

オープニングセレモニーでは、松前町少年消防クラブ員が防火標語「ひとつずつ いいね! で確認 火の用心」を掲げて火災予防を呼び掛けたほか、消防団松前方面隊による木やり唄や腕用ポンプ操作が披露されました。

続いて行われた式典では、消防団員が入場行進した後、功績のあった団員を表彰。最後は迫力のある一斉放水で締めくくり、参加した皆さんは、火災予防に対する意識を高めていました。表彰者は次の通りです(敬称略)。

#### ▶知事表彰

本 団 副団長 岡田 裕二  
本 団 班長 池内真由美  
第1分団 副分団長 山田 善仁

(10年以上)

第3分団 団員 中島 茂光  
第6分団 団員 日野 貴之  
第8分団 班長 喜安 恒賀

#### ▶愛媛県消防協会長表彰

<功績章>  
第3分団 分団長 岩本 裕記  
<勤続章>  
(20年以上)

本 団 団員 山本沙耶花  
第2分団 班長 山本 誠二  
第4分団 団員 高都 正富  
第9分団 班長 石原 和彦  
<家族内助の功労者>

第2分団 団員 合田 仲和  
(15年以上)

第3分団副分団長夫人 武井妙子

本 団 班長 高森 由起  
本 団 団員 足立 智恵  
第1分団 団員 濱田 淳司  
第5分団 班長 町田 興司  
第9分団 班長 木村 太一

#### ▶町長表彰

<個人表彰>(消防団員歴2年以上)  
本 団 団員 茂川 久子  
第1分団 団員 谷川 善彦  
第3分団 団員 岩本 誠也

第3分団 団員 持田 優介  
第5分団 団員 東山 伸也  
第6分団 団員 日野 恒彦  
第6分団 団員 篠崎友貴彦  
第6分団 団員 宮里 政人  
第7分団 団員 宇都宮完二  
第7分団 団員 福山 光生  
第7分団 団員 久保 貴之  
第7分団 団員 大西 研一  
第8分団 団員 石橋 幸治  
第9分団 団員 三輪 哲久

<優良班表彰>(他の模範となる班)  
第1分団 南黒田班 第2分団 新立班  
第5分団 神崎班 第6分団 大溝班  
第7分団 大間班 第9分団 西高柳班

#### ▶松前町纏会長感謝状

第3分団 本村班



\*瑞宝双光章【地方自治功労】  
ごうだ・よしお  
郷田 良雄さん  
元松山地方局総務福祉部長 88歳 恵久美

昭和28年愛媛県庁に採用され、昭和48年からの3年間は瀬戸大橋架橋に向け漁業補償の調整などに尽力。その後健康指導課で肺がん検診を導入したり、公害課で伊方原発3号機の新設に向けた地元住民との調整を行ったりするなど、県行政の進展のために尽くしました。受章に対し、「身に余る光栄に存じます。共に仕事をしてきた仲間から感謝しています」と話していました。



\*瑞宝小綬章【地方自治功労】  
わたなべ・としお  
渡部 敏夫さん  
元県南予地方局長 71歳 大溝

昭和46年愛媛県庁に採用され、平成11年から観光・広報課長、秘書広報局長、観光国際局長を歴任。情報公開条例の制定、しまなみ海道を生かした観光振興や中国との国際便の就航などに取り組んだ後、八幡浜・南予地方局長として南予地域の活性化に尽力しました。受章に対し、「長年にわたり多くの皆様のご指導があったこと。支えてくれた皆さんに感謝しています」と話していました。

### かるたを通してふれあいを楽しむ

松前町文化協会「新春かるた取り大会」

松前町文化協会主催の「新春かるた取り大会」は1月19日、松前公園体育館で行われ、小学生と老人会から60人が参加しました。

大会では町内の文化財や名所を題材にした「松前え〜とこ60選かるた」を使用し、参加者たちは真剣勝負をしながらふれあいを楽しんでいました。

- 大会の結果は次の通りです(敬称略)。
- ▶入賞者(小学生の部)  
1位 兵頭心桜(岡田小6年) 2位 麓太陽(松前小6年)  
3位 西川舞奈(松前小6年)
- ▶入賞者(老人会の部)  
1位 竹内静香(北伊予) 2位 鎌倉毅(北伊予)  
3位 野村政一(松前)



④入賞者の皆さんと文化協会矢田会長(中央)  
⑤白熱した試合。読まれる札に集中する

### 石丸幸子さんを委嘱

人権擁護委員

1月1日付けで、法務大臣から石丸幸子さん=筒井=が人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、差別、暴行、虐待、いじめ、プライバシー侵害など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。



#### ▶人権相談はどこでやるの?

原則、毎月第4水曜日に文化センターで行っています。詳しくは、毎月の広報まさきお役立ちカレンダーをチェック!



ようこそ、まさき町へ

まさき・まつまえ姉妹都市ふれあい交流事業

姉妹都市である北海道まつまえ町の児童10人が、ふれあい交流事業の一環として、1月11日から13日まで本町を訪れました。

夏にまつまえ町で交流を行っている児童たちは、約5カ月ぶりの再会に大喜び。初日の夕食後は、仲良く道後温泉に入り、旅の疲れを癒しました。

2日目は、松山城見学の後、伊予農業高等学校で食品化学科の皆さんが開発した「はだか麦レシピ」の調理に挑戦。はだか麦を使ったピザとラーメン作りを体験しました。みんなでおいしく食べた後は、砥部焼絵付け体験やホッケー体験と盛りだくさん。ホッケー体験では、青いピッチを広く使い、元気いっぱいラリーなどを行いました。

最終日は、道後を散策し、坊っちゃん列車に乗った後、お別れとなる松山空港へ向かいました。3日間、松前町をはじめ、愛媛県の文化や食に触れ、友情を深めた児童たち。本年度の交流事業はこれで終了となりますが、1,500キロメートル離れた児童たちの交流は、これからも続いていきます。



1\_ようこそまさき町へ。空港でお出迎え 2\_道後温泉。お揃いの浴衣でピース 3\_一緒に宿泊。枕を並べる 4~6\_お兄さんお姉さんに教わりながら、はだか麦料理に挑戦 7\_砥部焼の絵付け体験。完成は後日のお楽しみ 8\_盛り上がったホッケー体験 9\_最終日の道後散策。坊っちゃん列車の前で



本年もよろしく願います

令和2年新春年賀のつどい

「令和2年新春年賀のつどい」は1月6日、文化センターで開催され、約250人が参加しました。

年頭のあいさつで岡本町長は、12月から2期目の町政がスタートしたことに触れ、「今までの五つのまちづくりを深化・発展させ、町民の皆さんが納得する町政に全力で取り組んでいきたい」と抱負を語りました。

この後、参加者はあいさつを交わして新年を祝い、親睦を深めていました。

㊦岡本町長のあいさつ ㊧歓談する参加者



㊨憧れの選手たちと記念撮影 ㊩狙ったところに集中。投球フォームを確認 ㊪安楽選手から守備の指導を受ける



人権の花と心を育てたよ

人権の花運動「花の贈呈式」

人権の花運動「花の贈呈式」は12月5日、青葉幼稚園で行われました。

この運動は、園児が育てた花を施設などに届けることで、人権の輪を広げる取り組みです。今年は、青葉幼稚園の園児が大切に花を育て、東公民館、町内の金融機関、福祉施設の関係者などに手渡しました。園児たちに笑顔で手渡された皆さんは、「ありがとう」とにっこり。人権だけでなく、笑顔の輪も広がっていました。

㊫「私たちが育てたよ」。大事に手渡す ㊬お花を前に、「はい、チーズ」



プロから学ぶ貴重な体験

第6回プロ野球愛媛県人会野球教室

「第6回プロ野球愛媛県人会野球教室」は12月28日、松前公園多目的広場で行われ、少年野球チームに所属する子どもたち約100人が参加しました。

この教室は、愛媛にゆかりのあるプロ野球選手やそのOBで構成する「プロ野球愛媛県人会」が主催し、平成26年から県内各地で開催しているもの。松前町で初開催の同教室には、東北楽天ゴールデンイーグルスの安楽智大投手、広島東洋カープのアドゥワ誠投手、OBの橋本将さん、筒井和也さん、梅田浩さんら豪華な講師陣が参加しました。

憧れのプロ野球選手を目の前に、子どもたちは大興奮。目を輝かせながら、投球フォームやバッティングのポイントなどを真剣に学んでいました。

## 松山税務署での確定申告相談

- ▶ 期間 所得税など 2月17日(月)～3月16日(月)  
消費税・地方消費税 ～3月31日(火)
- ※ (土)・(日)・(祝)を除きますが2月24日(月)・(祝)、3月1日(日)は実施します。
- ▶ 時間 9時～17時(受け付け 8時30分～16時)
- ▶ 場所 松山税務署(松山市若草町4番地3)
- ▶ 内容 上記「期間」にある税金の申告書類などの作成
- ▶ 持参品 下記「申告に必要なもの」

## さらに便利で使いやすくe-Tax

自宅や事務所から申告や納税ができるサービスです。国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータを取り込み、税務署に送信することができます。詳しくはe-Taxのホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)で確認を。

確認しよう /



## 3 申告に必要なもの

- ▶ 認め印(朱肉を使うもの)
- ▶ 税務署からのお知らせはがき(送付されている人だけ)
- ▶ 給与や年金の令和元年分の源泉徴収票
- ▶ 営業、農業、不動産所得がある人は、収支内訳書  
※ 収入、経費を必ず集計してきてください。
- ▶ 社会保険料、生命保険料、地震保険料などの控除を受ける人は、領収書や支払(控除)証明書
- ▶ 医療費控除(セルフメディケーション税制を含む)を受ける人は、明細書が必要です。詳しくは右記「医療費控除を受ける人へ」をご覧ください。
- ▶ 本人名義の金融機関・口座番号が分かるもの  
※ 所得税などが還付される場合に必要です。
- ▶ 申告者・扶養親族のマイナンバーが確認できるもの(通知カードなど)
- ▶ 申告者の身元確認ができるもの(運転免許証など)

### 営業、農業、 不動産所得がある人へ 収支内訳書を準備してください

#### ▶ 申告に必要なもの

- 「収支内訳書」
- ※ 収支内訳書は、町ホームページからダウンロードするか1階総合案内にあります。あらかじめ収入、経費の集計をお願いします。

### 医療費控除を受ける人へ

明細書を準備してください

#### ▶ 申告に必要なもの

- 「医療費控除の明細書」か「セルフメディケーション税制の明細書」
- ※ 明細書は、町ホームページからダウンロードするか1階総合案内にあります。あらかじめ控除額の集計をお願いします。
- ※ 令和元年分までの申告は、領収書での申告もできます。領収書は、明細内容確認のため5年間保存してください。
- ※ 医療費控除とセルフメディケーション控除は、同時に受けられません。
- ※ 健康保険組合などが発行する医療費通知(原本)の添付で、上記明細書は省略できます。

# 税の申告をしよう

2月17日(月)～3月16日(月)

問 町県民税について  
税務課町民税係 ☎ 985-4110  
FAX 985-4148  
所得税について  
松山税務署 ☎ 941-9121

## 1 申告はお早めに

### 町民税・県民税の申告が必要な人

- ▶ 所得税などの確定申告をしていない人で、2年1月1日現在、町内に住所があり、前年中に給与か公的年金以外の収入(営業、農業、不動産、パート、一時金、個人年金など)があった人
- ▶ 収入がなく、扶養されていない人か町外の親族に扶養されている人

### 確定申告が必要な人

- ▶ 営業、農業、不動産などの収入がある人、土地や建物を買った人などで、所得合計額が基礎控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人
- ▶ 給与や退職所得以外の所得の合計が20万円を超える人
- ▶ 給与を2カ所以上の事業所からもらっている人

- ▶ 年金の収入金額が400万円を超える人か年金以外の所得が20万円を超える人
- ▶ 給与収入が2千万円を超える人

### 申告の必要がなくても…

- 追加する各種所得控除のある人は、申告をすると町県民税が減額される場合があります。
- また、次のような人は、申告をすると源泉徴収された所得税などが還付される場合があります。
- ▶ 住宅借入金等特別控除の適用を受ける人
- ▶ 年末調整を受けていない人
- ▶ 医療費控除や寄附金控除を受ける人 など
- ※ 還付申告は、給与や退職所得以外の所得の合計が20万円以下でも、これを含めた申告が必要です。

## 2 申告日程・会場

### 役場申告会場

- ▶ 日時 2月17日(月)～3月16日(月) (土)・(日)・(祝)は除く  
9時～11時30分、13時～16時
- ▶ 場所 役場2階大会議室

- ※ 役場正面玄関は7時30分に開きます。
- ※ 混雑状況によっては午前中に受け付けをしても、申告相談の開始が13時以降になることがあります。あらかじめご了承ください。

#### ▶ 次の申告は税務署でしてください

- ・分離課税の土地建物等や株式等に係る譲渡所得など
- ・分離課税の適用を受ける上場株式などに係る配当所得
- ・分離課税の先物取引に係る雑所得など
- ・分離課税の山林所得・退職所得
- ・青色申告
- ・雑損控除申告
- ・亡くなった人の申告(準確定申告)

### 出張申告会場(各地区の公民館・集会所)

期間	9時～11時30分	13時～16時
2/26 (水)	大溝	徳丸
27 (木)	永田	中川原
28 (金)	横田	神崎
3/2 (月)	東古泉	出作
3 (火)	北川原	鶴吉
4 (水)	恵久美	大間
5 (木)	塩屋	上高柳
6 (金)	南黒田	昌農内
9 (月)	新立	西高柳
10 (火)	本村	西古泉
11 (水)	宗意原	北黒田
12 (木)	筒井	—

- ※ 各申告会場で、マイナンバーカードの出張申請サポートを行います。詳しくは、14ページをご覧ください。

### 松前町でトレーニングキャンプを実施します

2020東京オリンピックに出場する、ホッケー男子日本代表「サムライジャパン」が今年も松前町でトレーニングキャンプを行います。

日本代表のトレーニングキャンプを間近で見られる、またとないチャンスです。自由に観覧できますので、ぜひ会場にお越しください。ホッケーの魅力や日本最高レベルの技術を肌で感じながら、みんなでサムライジャパンを応援しましょう。

▼期間 2月3日(月)～14日(金)  
▼時間 9時～11時30分、13時45分～16時  
▼場所 松前町国体記念ホッケー公園ホッケー場



社会教育課ホッケー係  
☎985-4142



### JR北伊予駅自由通路 愛称は「べんてんばし」に決定

11月15日に開通した、JR北伊予駅自由通路に親しんでもらおうと愛称を募集したところ、町内外から242点の応募がありました。応募作品は、出作・神崎両区長や町職員の投票を経て、町長、副町長、教育長によって最終審査。その結果、高石久子さんの「べんてんばし」に決定しました。



この決定を受けて高石さんは、「駅周辺は弁天という地名で、弁天様という女性の神様が祭られていた縁起のいい場所。多くの人が親しみを持って橋を渡ってくれたらうれしいです」と話していました。



高石久子さん

まちづくり課管理係  
☎985-4156

### まさき文化祭 ライブペイント作品 当選者が決まりました

まさき文化祭で行われたライブペイント作品のプレゼント希望者を募集したところ、4作品に対し56人の応募がありました。役場で公開抽選を行った結果は次のとおりです。ご応募ありがとうございました。

▼当選者  
①山本和哉さんの作品  
新香織さん・宗意原さん



②水口まみさんの作品「ピガンバナ」  
大西康さん・新立さん  
③同右「ハダカムギ(青)」  
濱本曉美さん・北川原さん  
④同右「ハダカムギ(金)」  
岡田啓嗣さん・上高柳さん  
社会教育課生涯学習係  
☎985-4135

### 各地区の公民館・集会所で申請用写真を無料で撮影

税金の出張申告会場で、マイナンバーカード申請用写真を無料で撮影します。

申請手続きまでサポートしますので、ぜひこの機会に皆さんもマイナンバーカードを作りませんか。  
▼対象者 松前町に住居票がある人で、マイナンバーカードの発行を希望する人

①マイナンバーの通知カード

②顔写真付きの本人確認書類1点(運転免許証など)  
※①②がない人は、事前に相談してください。

▼出張日程・会場 税金の出張申告と同じ日程・会場で行います(※ただし、受け付けは開始から1時間のみ)。詳しくは、12ページ右下を確認してください。  
町民課住民係  
☎985-4105

### 結婚50年目のご夫婦をお祝いします

金婚式を迎えるご夫婦のお祝いを、令和2年9月に行う敬老事業「お楽しみバラエティショー」に併せて行います。



町内在住で結婚50年目(昭和45年中に結婚)のご夫婦は、3月末までに各校区の老人クラブ会長が健康課地域包括支援センター係までご連絡ください。  
松前校区会長 今井 公昭 ☎984-7018  
北伊予校区会長 弓達 利雄 ☎984-1772  
岡田校区会長 杉 正信 ☎984-0053  
健康課地域包括支援センター係 ☎985-4205

### 令和2年度分 町広報紙・ホームページ 有料広告募集



### 長期掲載ほどお得

#### ■広告の概要

	広報まさき	町ホームページ
配布・閲覧の状況	毎月、毎号11,600部発行。町内全戸に配布するほか、地区公民館、松前公園などに設置	月平均約14,000件のアクセス
広告掲載枠	裏表紙下欄、6枠、大きさ=縦40ミリ×横60ミリ、フルカラー	トップページ下欄、8枠、大きさ=縦50ピクセル×横200ピクセル
広告料金	月額 20,000円	
	1年度中に 3～5回掲載	月額 1,000円引き
	6～11回掲載	月額 2,000円引き
	12回掲載	月額 3,000円引き

■申込期間 2月3日(月)～28日(金) 8時30分～17時15分 ※土・日、祭を除きます。  
■申し込み方法 申込書と広告データを下記申込先に提出するか、郵送してください。申込書は町ホームページからダウンロードできるほか、各窓口にあります。  
※ 応募多数の場合、定められた優先順位により掲載の可否を決定します。  
※ 広告枠が埋まらなかった場合、上記期間以外でも随時募集を受け付けます。詳しくは、下記までお問い合わせください。  
■申込先・問い合わせ 〒791-3192 松前町大字筒井631番地 松前町役場(広報紙)総務課広報情報係 ☎985-4132  
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp  
(ホームページ)財政課統計電算係 ☎985-4101  
メール 323den@town.masaki.ehime.jp



## 手話奉仕員養成研修受講者募集

聴覚障がい者のコミュニケーションを支援する「手話奉仕員」に興味のある人、学んでみたい人を募集します。

■募集人数 2人(午前の部、夜の部、各1人)

■応募資格 松山市が開催する手話講座(入門・基礎)を、1年間通して受講可能な人

■講座の概要 1回2時間の講座で、入門編(19回)、基礎編(23回)の計42回開催予定。

【場所】松山市総合福祉センター(松山市若草町8番地2)

【受講料】1,000円(教材費は別途必要)

■申込期限 2月28日㊟

■申し込み方法 申込書を下記に提出してください。申込書は窓口にあります。※郵送希望の方は連絡してください。

■選考方法 応募者多数の場合は、抽選により決定します。

㊟福祉課障がい福祉係 ☎985-4112

## 伊予消防等事務組合 会計年度任用職員募集

■職種(募集人数) 施設管理者(1人)

■職務内容 窓口・電話対応、施設清掃(火葬炉施設を除く)、書類作成など

■勤務場所 伊予地区広域斎場「聖浄苑」(伊予市大平甲1968-1)

■勤務時間 友引を除く日(週5日程度)8時30分～17時  
※都合により時間外勤務あり

■給料 月給141,290円～

■手当 通勤手当、期末手当、時間外勤務手当、休日勤務手当

■申込期間 2月6日㊟～19日㊟

8時30分～17時15分(㊟・㊟・㊟を除く)

■申し込み方法 履歴書(写真貼付の市販のもの)と、専用の申込書(伊予消防等事務組合ホームページに掲載)を記入し郵送してください(持参可)。

■任用方法 書類・面接選考

■申込先・問い合わせ

〒799-3111 伊予市下吾川950-3

伊予消防等事務組合事務局 ☎982-0119

ホームページ <http://119iyo.jp>

## 農業委員・農地利用最適化推進委員候補者募集

職種	農業委員	農地利用最適化推進委員
職務内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>農地の売買、賃借の許可を行う</li> <li>農地転用案件の審議、決定を行う</li> <li>推進委員と連携し、農地などの利用の効率化など農地利用の最適化を進める</li> <li>人・農地プラン作成地区の話し合いに参加し、情報提供などの協力をする など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業の担い手への農地利用の集積を進める</li> <li>耕作放棄地の発生防止・解消を進める</li> <li>新規就農者・企業などへの農業参入の支援を行う</li> <li>人・農地プラン作成地区の話し合いに参加し、情報提供などの協力をする など</li> </ul>
募集人数	14人	10人(下の地域の区分ごとに1人)
報酬	月額 15,200円	月額 10,200円
応募方法	委員の推薦書か応募届出書を提出してください。	
応募用紙	農業委員会事務局窓口で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます。	
申込期間	2月10日㊟～3月9日㊟ 8時30分～17時15分(㊟・㊟・㊟を除く)	
任期	令和2年7月20日～5年7月19日	

㊟農業委員会事務局 ☎985-4131

## 交通災害共済加入者募集

■加入資格 令和2年4月1日現在町内に居住し、住民基本台帳に登録されている人や、加入者の扶養親族で町外に居住する人

■掛金 大人 700円 中学生以下 300円

■共済期間 4月1日(途中加入の場合は加入日の翌日)～令和3年3月31日

■募集開始日 2月3日㊟

■申し込み方法 申込書(今月号の広報まさきと一緒に配

布)に必要な事項を記入し、掛金と一緒に受付場所までお持ちください。※なるべくお釣りのないようにお願いします。

■受付場所

・役場1階町民課コミュニティ係  
・税金の出張申告に併せ、各地区の公民館や集会所(会場・日程は、申込書裏面を参照)

㊟町民課コミュニティ係 ☎985-4228

## 介護相談員若干名募集

■活動内容 2人1組で介護サービス事業所を訪問し、利用者や家族からサービスに関する不安・要望を聞く。

■任用条件(全ての条件を満たす人)

①20歳以上で、介護サービス事業所の役員や従業員でない人  
②高齢者福祉やボランティア活動などの経験や関心があり、介護相談業務に対して熱意と理解がある人  
③毎月2時間程度の訪問活動(1～2事業所)、年2回程度の研修に参加、年2回の報告書提出ができる人

■謝礼 3,000円(1事業所1回当たり)

■任期 任用日～令和3年3月31日(再任あり)

■申込期間 2月3日㊟～3月31日㊟ 8時30分～17時15分(㊟・㊟・㊟を除く)

■申し込み方法 履歴書(写真貼付の市販のもの)と、専用の応募用紙(保険課または町ホームページに掲載)を記入し郵送してください(持参可)。

■任用方法 書類・面接選考

■申込先・問い合わせ

〒791-3192 松前町大字筒井631番地

松前町役場 保険課介護保険係 ☎985-4115

## 広報モニター募集

■募集人員 10人 ■謝礼 12,000円(年間)

■資格 ①町内に居住する人 ②選挙権がある人 ③広報モニターを経験したことがない人

■活動内容 広報モニター会議への出席(年1回)、アンケート調査の回答(月1回)、紙面作成の協力 など

■任用期間 4月～令和3年3月

■選考方法 地域、年代、性別などを考慮して選出します。

結果は3月下旬にお知らせします。

■申し込み方法 住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号、広報まさきの感想を記入し、郵送、FAX、メールしてください。

■締め切り 2月28日㊟

■申込先 〒791-3192 松前町大字筒井631番地

松前町役場 総務課広報情報係 ☎985-4132

FAX 985-4148 メール [333koho.j@town.masaki.ehime.jp](mailto:333koho.j@town.masaki.ehime.jp)

1 毎月届く広報まさきを  
読む。



2 通信票に感想を記入後、  
返信用封筒に入れて期  
日までに投函する。



あなたの意見求む!

通信票はメールで提出してもOK! 広報まさきはインターネットでも見られますので、ちょっとした空き時間にモニターをしてみませんか。



国民年金の納付は、納め忘れの防止や金融機関へ出向く手間を省くことができる口座振替が便利です。振替方法を当月末の引き落としや、まとめて納付(前納)することで、割引を受けることができます。

1年前納、2年前納、6カ月前納(4~9月分)は、2月末が口座振替の申込期限です。左記窓口にて、金融機関の届け出印を持参して申し込みができます。

●松山西年金事務所国民年金課  
☎925-15105

●町民課住民係  
☎985-4106

◆令和元年度(H31.4~R2.3)分の保険料による割引額(参考)

	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
翌月末振替	-	-	-	-
当月末振替(早割)	50円	300円	600円	1,200円
6カ月前納	-	1,120円	-	-
1年前納	-	-	4,130円	-
2年前納	-	-	-	15,760円

※ 令和2年度分の保険料による割引額は未定です。決まり次第日本年金機構のホームページに掲載されます。

## 国民年金納付はお得な口座振替で

第7期介護保険事業計画により選考していた事業候補者が決定しました。今後、開設に向けて施設の整備が始まります。

▼事業候補者  
社会福祉法人 寿楽会

▼事業の内容 介護老人福祉施設  
※常に介護が必要で、自宅での生活

が難しい人のための施設。入浴・排泄・食事などの介護や機能訓練などが受けられます。

▼定員 30人  
▼開設予定地 西古泉地区  
▼整備予定 令和2年度中  
●保険課介護保険係  
☎985-4115

## 町内に介護老人福祉施設を新設予定 開設事業候補者が決定しました

## 学校関係職員募集

職種	学校校務員	スクール・サポート・スタッフ	学校生活支援員	ハートなんでも相談員
募集人員	2人	2人程度	3人	1人
申込条件	①地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない人 ②18歳以上おおむね60歳未満の人			
職務内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校事務の補助</li> <li>校門と校舎の開扉</li> <li>学校施設の簡易な日常管理(掃除、除草、散水など)</li> <li>教育委員会、金融機関などとの事務連絡</li> <li>教職員不在時の電話取り次ぎ</li> <li>来客時の湯茶接待</li> <li>その他、教育委員会や校長から指示された職務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>採点、教材作成の補助</li> <li>各種調査アンケートなどの集計</li> <li>ホームページの更新補助</li> <li>学習プリントの印刷、配布の準備</li> <li>その他、教育委員会や校長から指示された職務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の援助、移動・給食介助、児童生徒などに必要な支援</li> <li>病児の見守り</li> <li>その他、教育委員会や校長から指示された職務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談員の活動に積極的に取り組む意欲があり、指定された町立小・中学校に勤務できる人</li> <li>児童生徒、保護者、教員などに対する相談活動</li> <li>地域と小・中学校との連携の支援</li> <li>学校の教育活動への支援</li> <li>その他、教育委員会や校長から指示された職務</li> </ul>
勤務時間	7時~14時(休憩60分)	1日4時間 週5日程度	1日5時間 年間200日程度	1日4時間 週2、3日(年間80~133日)程度 (※勤務校によって異なる)
休日	土日、祝日と学校休業日			
任用期間	4月1日~令和3年3月31日	4月~令和3年2月の期間内、学期ごとに任用	4月~令和3年3月の期間内、学期ごとに任用	
給料	時給902円~ (規定の通勤手当、期末手当あり)			

※ 勤務条件など詳しくは、町ホームページで確認してください。

### 【共通事項】

- 申し込み方法 履歴書(写真貼付の市販のもの)の左上枠外に「職種」を明記し、郵送してください(持参可)。提出書類は返却できません。  
※ 携帯電話番号など昼間の連絡先を明記してください。
- 申込期間 2月7日(金)までの8時30分~17時15分  
※ ④・⑥を除きます。
- 任用決定 書類・面接選考

- 面接日 2月15日(土)  
※ 詳細は、本人に別途通知します。  
※ 申込者数により面接日を変更することがあります。
- 面接場所 役場4階
- 申込先・問い合わせ  
〒791-3192 松前町大字筒井631番地  
松前町教育委員会 学校教育課学校教育係 ☎985-4134

## 松前の防災力

総務課危機管理係  
☎985-4103  
FAX 985-4148

## 令和元年度 愛媛大学公開講座 in 松前町 大規模自然災害に備えて

松前町公式防災  
フェイスブックページ



近年、全国各地で大規模自然災害が多発しています。いづれどこで災害が発生してもおかしくない状況だからこそ、地域の防災力を高める必要があります。皆さんも地域の防災士と一緒に、自分たちにできることを学びませんか。

- ▶日時 2月8日(土) 13時30分~15時30分  
※受け付けは13時~
- ▶場所 文化センター 広域学習ホール
- ▶参加費 無料
- ▶定員 200人程度

※定員に空きがあれば当日参加もできます。  
詳しくはお問い合わせください。

- ▶演題 「災害に強い地域社会を目指して自分たちにできること」
- ▶講師 愛媛大学社会連携推進機構 前田 眞 教授
- 愛媛大学社会連携推進機構 ☎927-8964  
FAX927-8820 メール coc@stu.Ehime-u.ac.jp
- 総務課危機管理係  
メール 336kiki@town.masaki.ehime.jp

**日時** 3月20日(金・祝)  
10時～14時

**場所** 松山中央公園駐車場(松山市坪西町625番地1)  
※サイクリングは、重信川サイクリングロードを走ります。


**対象** 小学生とその保護者

**定員** 先着20組

**料金** 1組につき千円

**申し込み方法** みきちゃんサイクルスクールウェブサイトの申し込みフォームに必要事項を入力する。

県自転車新文化推進課  
☎ 912-2234  
FAX 912-2256




みきちゃんファミリー  
サイクルスクール

みきちゃん校長が、親子ペアで自転車に乗るための交通ルールやマナーを楽しく教えるファミリー向け自転車教室を開校します。  
授業の後は、みんなで楽しくサイクリングにチャレンジ。ぜひご参加ください。

## 消費者力 UP 通信

中高生による定期購入トラブルが増加中!

### 【相談事例】

「化粧品が初回500円で購入できる」というSNS上の広告を見た高校生が、1回だけなら小遣いで支払えると思い注文した。商品が届き代金を支払ったが、後日同じ商品が届き、約4,000円の請求があった。驚いて業者に電話をしたところ、「初回500円は4回の定期購入が条件になっている。解約したいなら、1回目の商品を定価で購入するように」といわれた。

### 【アドバイス】

- 通信販売には、クーリング・オフが適用されません。
- お得感を強調する文字だけに惑わされず、購入条件をよく確認しましょう。
- トラブルにあったら、すぐに消費生活相談窓口にご相談を。

### 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。お気軽にどうぞ!  
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 FAX 985-4147



河川に関する情報提供や河川愛護思想の普及・啓発活動を行う、河川愛護モニターを募集します。

**募集人数** 重信川と石手川を9区間に区切り、1区間(約5km)当たり1人



重信川・石手川  
河川愛護モニター募集

**対象者** 20歳以上で活動範囲の近隣に居住し、月1回以上の定期報告ができる人(任期は、原則1年)

**手当** 月額2800円

**募集期限** 2月28日(金)17時必着  
※応募方法など詳しくは、松山河川国道事務所ホームページ(<http://www.skr.mlit.go.jp/matsuyama/>)の最新情報を確認するか、お問い合わせください。

☎ 958-8215  
FAX 958-8225

第18回地域のみなさんと共に学ぶ  
救急医療シンポジウム

**日時** 2月27日(木)19時～21時

**場所** ウェルピア伊予銀河の間(伊予市下三谷1761番地1)

**テーマ** 大規模災害時の救急

**講師** 伊予消防等事務組合救急救命士、県立中央病院救命救急センター長・災害医療センター長 濱見原先生

伊予医師会  
☎ 982-1414

## 消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404  
FAX 984-4011

# 2019年 救急・火災報告

2019年中の松前消防署管轄内の救急・火災出動件数をまとめました。

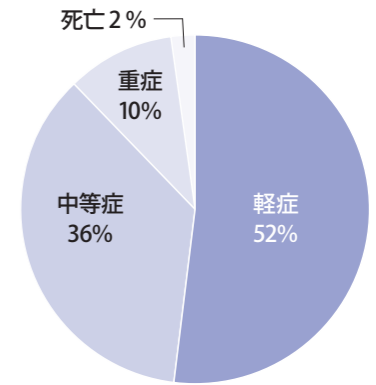
## 救急出動 1,320件(前年比-31件)

救急出動件数は1,320件でした。これを救急搬送人員(1,265人)で見ると、軽症662人(全体比52%)、中等症460人(全体比36%)、重症119人(全体比10%)、死亡24人(全体比2%)でした。軽症の割合が半数を超えています。

▶ 助けられる命を守るために  
安易な救急車の呼び出しはしないなど、皆様のご協力をお願いします。



2019年中の救急搬送者傷病程度の内訳



軽症…入院加療を必要としないもの  
中等症…入院を必要とするもので重症に至らないもの  
重症…3週間以上の入院加療を必要とするもの  
死亡…診察時に死亡が確認されたもの

## 火災出動 10件(前年比+4件)

火災件数は10件、火災損害額は1,886万円でした。内訳は、建物火災6件、車両火災1件、その他3件。火災による死者は0人、負傷者は2人でした。まだまだ寒い日が続き、石油ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多いと思います。石油ストーブを使うときは、十分注意してください。



## 伊予消防管轄内(伊予・松前・砥部)の火災出動 25件

火災件数は松前消防署管轄内を含めて25件でした。内訳は、建物火災15件、車両火災2件、その他8件。火災による死者は1人、負傷者は4人でした。火災件数の半数近くが松前消防管轄内で発生しており、昨年の5月には、「火災多発特別警戒」も宣言しています。火の取扱いに十分注意し、安全安心なまちづくりのため、火災予防に努めましょう。





12月15日、子どもたちが楽しみにしていた「クリスマスケーキ作り教室」を行い、20人の親子が参加しました。  
教室では、イチゴを使ったサンタクロースのデコレーションに挑戦。まず、基本となる生地とクリーム作りでは、どの班も一生懸命に泡立てしっかりと下準備。そのおかげで焼き上がった生地はふんわりと柔らかく、クリームも滑らかに仕上がりました。  
さあいよいよデコレーション。クリーム、イチゴ、桃やチョコレートを使って可愛いサンタクロースの顔が出来上がりました。  
出来上がったケーキはみんなで試食。一足早いクリスマスを笑顔で楽しんでいました。

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159  
FAX 984-11457

クリスマスケーキ作り教室



12月12日、「社会教育・公民館活動を語る会」を開催しました。  
同会は、分館役員が西公民館に集まり近況を報告し合うことで、社会教育・公民館活動の活性化と地域の連携強化を図ることを目的に毎年行っています。今年度は、松前校区の分館役員や町議会議員など63人が参加しました。  
会では、西公民館が活動状況報告をしたほか、各分館から地域行事、独自の取り組みや地域が抱える問題などを報告。各地域の問題はさまざまですが、皆さん元気なまちづくりを目指し、活発な意見交換を行っていました。  
西公民館も、より深く地域に根差し、身近な生涯学習の場となるよう努力していきます。

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-5313  
FAX 984-5313

社会教育課・公民館を語る会



12月6日の放課後子ども教室で、四国ガスによる出前授業「マイナス162℃の世界」を実施しました。  
同授業では、まず小学校低学年のみんなにも分かりやすく「都市ガスってなに？」の説明があった後、白衣をまとった博士と助手の軽妙な掛け合いで楽しい実験がスタートしました。  
児童参加型の実験では、液体窒素でもろくなつたバラの花びらを自分の手で粉々に砕いたり、蒸発した液体窒素が目の前でホバークラフトのように滑る様子に歓声を上げたりしながら、みんなで非常体験を満喫していました。  
実験を通して科学に興味を持った児童の中から、偉大な未来への先駆者が生まれるかもしれませんね。

**北公民館**

筒井1326  
☎984-7529  
FAX 984-9398

マイナス162℃の世界を体験

# オトナの健康

保健センター  
Health management  
☎985-4118  
FAX 985-4158

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	2月5日(※)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	2月18日(火)	13時～16時		
	3月4日(※)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	2月7日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動など
	3月6日(金)			
こころの健康相談	2月14日(金)	13時30分～16時30分	福祉センター2階	専門員による個別の相談 ※1人1時間

## Information

### 参加しませんか 精神障がい者デイケア

精神障がい者デイケアは、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、集団活動を通じたよりよい社会参加やコミュニケーションを図るため行っています。  
「家に閉じこもりがち」「人とうまく付き合うことができるようになりたい」「仲間と話したい」「出掛ける場所がほしい」と感じている皆さん、ぜひ参加してください。

- ▶相談日時・場所 2・3月は上の表の通り  
※4月以降は、広報まさき「オトナの健康」のコーナーで確認してください。原則、月1回開催しています。
- ▶内容 フラワーアレンジメントなどの制作活動、食事作りなどの体験活動、医師講話などの学習会、仲間やスタッフと話し合う座談会など
- ▶申し込み方法・問い合わせ 健康課保健センター係(☎985-4118)にお電話ください。

## 包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205  
FAX 985-4206

【パワーナップ(昼寝)で頭すっきり】  
パワーナップとは、コーネル大学の社会心理学者ジェームス・マースが提唱した昼間の短時間睡眠のこと。昼寝を意味する「ナップ」と、「パワーアップ」をかけた造語です。

▼パワーナップの効果  
高齢になると、夜間の睡眠が短くなり睡眠も浅くなります。夜間に十分な睡眠がとれない場合は、日中に短時間の仮眠をとることで次のような効果が得られます。

- ①脳が活性化し、作業効率上がる
- ②ストレスを軽減し、疲労回復が期待できる
- ③心臓病、脳梗塞や糖尿病などが予防できる

▼効果的なパワーナップの方法

- ①仮眠時間は15～30分がベスト
- ②机などに顔を伏せて、座ったまま眠る
- ③光や音はできるだけ遮る
- ④仮眠は15時まで
- ⑤同じ時間、同じ環境でとる
- ⑥眠る前にカフェインを飲んでおく

光の遮断には、ブラケットやアイマスクがおすすめ！  
カフェインの効果は約20分後から。眠る前に飲むとちょうどいい！

# ふるさと歴史散歩 177

～松前史談会レポート～

## 伊予市双海町(上灘・下灘)を訪ねるII

夕日をコンセプトにしたまちづくりに従事し「他を見習わない自分たちの汗と知恵で」をモットーに話題を呼ぶ仕掛け人で、「夕日」をテーマに地域の活性化を実現した若松進一さんを訪ねた。双海の海を見下ろす小高い場所に、聖地「人間牧場」がある。隣接の「海舟館」には若松さんの亡き父親が集めた海の資料がたくさん並べられ、かつて漁に出た船の模型15隻が展示されている。煮干し生産の原点である「巾着網船」や「板こぎ船」など精巧な造りである。詳しくは、観光庁のサイト「若松進一」をご覧ください。

次に「唐崎旧石器資料館」を訪問する。ここは伊予市教育委員会に勤務し、埋蔵文化財の発掘や考古学に精通する沖野新一さんの「日本一小さな手作り資料館」である。

沖野さんは、肱川流域を中心に家族ぐるみで長年フィールドワークを続ける。そんな中、「石材鑑定はすぐに結論を求めがち。しかし、フィールド経験を積み積むほど、それが出来ないことに気付く」という。展示は、肱川流域を中心に分布する後期旧石器時代(2～3万年前)の赤い石器がメインである。また別棟には唐崎で使用されていた日用品類が展示され、農家と漁家が共存していた暮らしの一端が分かる。

JR下灘駅へ移動。昼過ぎに入構する観光列車(伊予灘ものがたり)の到着を待ち、しばし見学する。シーサイド公園に立ち寄り気分を味わい帰還。(山本記)



1 人間牧場で若松さんと歓談する  
2 JR下灘駅にて。後方は「伊予灘ものがたり」



2月の歴史散歩は休みます。

松前史談会(麻生) ☎ 090-4472-8136

# ふるさとライブラリー

本を楽しもう

開館時間 9時30分～19時  
問い合わせ ☎ 985-4140  
FAX 985-1386

https://www.masaki-bunka.jp/  
2月の休館 28日(金)

英語の  
おはなし会  
15日(土)11時～  
文化センター  
2階

### ◆活字を読むのが難しい人の読書をサポート

障がいのある人や日本語を母語としていない人など、活字を読むのが難しい人の読書をサポートする本や資料を取り揃えています。点字本などいろんな種類の本がありますので、ぜひご利用ください。

▶わたしの家族 LLブック制作グループ・編/樹村房

※「LLブック」は、やさしく読みやすく作られた本。視覚的に分かりやすいなどの工夫がされています。



### ◆2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。



(⑤から)

▲清く貧しく美しく 石田衣良・著/新潮社

▲寂庵コレクション Vol.1 ぐすりになることば 瀬戸内寂聴・著/光文社

▲今日に生きる「農家生活リズム」 森川辰夫・著/筑波書房



(⑥から)

▲まずはこれ食べて 原田ひ香・著/双葉社

▲18歳までに知っておきたい法のはなし 神坪浩喜・著/みらいパブリッシング 星雲社

▲モンテレッキオ小さな村の旅する本屋の物語 内田洋子・著/方丈社

# 1歳です。よろしくね

みやざき ゆい な  
宮崎 結菜 ちゃん(④)  
さくと  
咲斗 くん(⑤)

出作 平成31年2月27日生  
(父)稔さん (母)加奈子さん  
2人仲良くいっぱい笑って過ごそうね。



みやおか なのは  
宮岡 菜羽 ちゃん

簡井  
平成31年2月13日生  
(父)勇樹さん(母)菜さん  
お外が大好きです!大きくなってたくさんお出掛けしようね☆



### 4月に1歳になる お子さん募集

\*先着6人

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 2月3日(月)～28日(金)

▶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  
☎総務課広報情報係 ☎ 985-4132  
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp



## ギョーザの皮スナックピザ



【エネルギー 200kcal (1人当たり)】

Point 彩りにイチゴを添えました。  
ツナと一緒に小さく切った野菜やコーンなどを入れてもおいしいですよ。

### ●材料● (2人分)

- ギョーザの皮……………8枚
- ツナ缶(水煮)……………1缶
- A { マヨネーズ……………大さじ1/2
- みそ(おでん用)……………大さじ1/2
- とろけるチーズ(スライス)……………2枚

### ●作り方●

- 1 ツナ缶は軽く水気を切り、Aを加えて混ぜる。
- 2 1をギョーザの皮に広げ、その上に4等分に切ったチーズをのせる。
- 3 2をオーブントースターに入れ、こんがりとした色が付くまで焼く。

※1月号の「1歳です。よろしくね」で、高須賀光くんのコメント欄に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正)心奏兄ちゃん ← 誤)心奏兄ちゃん



## 家族のきずな Family

友人知人の家族をリレーでつなぎます

加藤雄右さん 恵子さん 涼葉ちゃん 譲くん  
(上高柳)

上高柳に住む加藤さんファミリー。休日には、季節の花を目当てにドライブに出かける仲良し家族です。

「部屋に飾るものを自分の好きなように作れたら楽しいなと思って」とほほ笑む恵子さん。おうちには、クロスステッチの刺しゅうや庭の花で作ったドライフラワーなど、恵子さんが手掛けたおしゃれなインテリアが並びます。

そんな恵子さんのことを、「何でもきっちりしていて、完璧を求めるタイプ」と笑う雄右さん。いつも部屋をきれいにする恵子さんに負けないよう、最近は掃除、洗たくや食器洗いなど家事全般を頑張っています。一方涼葉ちゃんと譲くんも、お手伝いはお手のもの。普段から物の取り合いでけんかになるという2人は、「どっちがコップをしまうか」「どっちが材料を切るか」など役割の争奪戦を始めます。けんかもするけれどいつも一緒に涼葉ちゃんと譲くん。夜に雄右さんが帰宅すると2人で玄関まで走り、「ぎゅー」と抱きしめて出迎えるなど、加藤家に癒しを与えてくれる存在です。

今後は、釣りやキャンプに行きたいと話す加藤さんファミリー。家族でたくさん経験をしなが、得意なことを伸ばしていきます。

次回は、恵子さん、涼葉ちゃん、譲くんのお友達、  
※本人からの申し出により削除(2023年1月) ファミリーをご紹介します。

◎ PROFILE  
かとう・ゆうすけ 公務員。サッカーやアクションなどのテレビゲームが好き。松山市出身  
かとう・けいこ パート。庭いじりが趣味。最近は刺しゅうなど手芸も楽しむ 広島県出身  
かとう・すずは 足し算が得意。年中から始めたピアノを頑張っている。6歳  
かとう・じょう ライバルはお姉ちゃん。カード遊びが得意。かたる速を取るスピードは大人顔負け 4歳

## Boys&Girls, Be Kids Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

松前小6年・筒井 おおの 貴瑛 さん  
きえ

「ふれあいマラソン大会2年連続1位」

松前小学校6年生の大野貴瑛さん。小学校1年生のときから始めたマラソンを頑張っている女の子です。

12月8日に開催された、「松前町ふれあい健康マラソン大会」で小学生女子の部に出場した貴瑛さん。前年の自己タイムを10秒以上更新し、見事2年連続の1位に輝きました。

マラソンを始めたきっかけを、「お父さんが愛媛マラソンを走る姿を見てかっこいいと思ったから」と話す貴瑛さん。普段は同じくマラソン好きの妹や弟と一緒に練習し、腕の振り方などお父さんから指導を受けています。

大会では、「最初からひたすらダッシュでゴールを目指す」と話す貴瑛さんですが、途中でスピードが落ちてしまうことも。そんなときは、「応援してくれる人を見ると、しんどさがなくなる」とほほ笑むように、沿道の応援が力となり、もっと速く走ろうと奮起するといいます。

今後の目標を、「いっぱい練習して、いつかお父さんを抜かすこと」と意気込む貴瑛さん。日々タイムが伸びる喜びを感じながら、これからも家族で高め合い、鍛錬を重ねていきます。



※1月号の「頑張る子どもを紹介します」中、武智裕輝さんが所属するスポーツ少年団名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正) 東雲 BSS ← 誤) 東雲 BBS

今回は私たちが、北伊予中学校の伝統行事「マラソン大会」について紹介します。



北伊予中学校マラソン大会各学年1位の皆さん

## 松前の魅力伝え隊 学校自慢編

市民が松前町の魅力を取材します

北伊予中学校では、町内の中学校で唯一マラソン大会を行っています。男子は約3km、女子は約2km。男女別ではありますが、3学年全員でスタートし、福德泉公園、北中周辺を走ります。沿道には地域の人や保護者が立ち、声援を送って下さる北中伝統行事の一つです。

北中生は、小学校のときに「おはようマラソン」で通年自分のペースで走ってきており、あきらめず粘り強く走る力を持っている人が多いです。とはいえ、現役運動部員だけではなく、3年生など普段体を動かすことが少ない人にとって、マラソンはとてつきつ競技です。マラソン大会1カ月前の体育の授業では、なかなか納得のいく記録が出ません。しかし、授業で練習をしたり、希望者は朝練習をしたりして練習を積み重ねると、本番当日は目標タイムを切り自己ベストを更新する人が多くいました。

マラソンはしんどいです。しかし、「無理だ」と思う自分の壁を自分なりに越えられたときの爽快さは最高です。そんな私たちの姿を応援して下さる地域の人に支えられ、北中生はこれからも元気に駆け抜けます。



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、総務課広報情報係(☎985-4132)に連絡を。



声援を受け、力いっぱい駆け抜ける

## 統計 Statistics ( )は前月比

人の動き (R元.12.31現在)	男性	14,546人	(-2)
	女性	16,122人	(+2)
	合計	30,668人	(±0)
	世帯	13,447世帯	(+3)

松前町は令和42年に25,000人のまちを維持します

## 支払 Payment ◎納期限内に納めてください

固定資産税	第4期
国民健康保険税(普通徴収)	第8期
介護保険料(普通徴収)	第8期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第8期

納期限 3月2日(月) 口座振替 2月25日(日)

# 行ってこーわい 会ってこーわい

## 「中西絵吏花さん」

イタリアの国際コンクールで  
日本人初優勝

No. 137

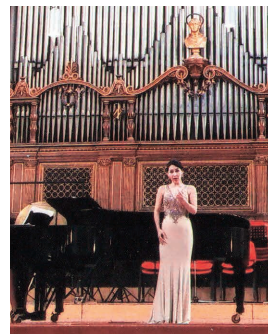
遠く離れたイタリアで、オペラ歌手として活躍する若き日本人一。恵久美出身の中西絵吏花さんです。

中西さんは、12月6日にイタリアのプーリア州で開催された国際コンクール「第3回プレミオテレソツィオ」の声乐部門に出場。イタリア、中国やロシアなど世界各国から集まった出場者を抑え、見事日本人初優勝を果たしました。さらに、同コンクール審査員にその実力を認められ、2～3月にイタリアで行われるオペラ、ペルボレーン作曲の「セルヴァパドローナ(奥様女中)」の主演に抜てき。「舞台を成功させて、自分が表現できる場を広げたい」と意気込んでいます。

ピアノ教室を営む母の指導で、3歳からピアノを始めた中西さん。持ち前の探求心と負けん気でその才能を開花させ、幼少期から数々のコンクールで入賞してきました。そんな中西さんが声楽と出会ったのは高校生のとき。広域学習ホールで初めて歌ったときの喜びは、今でも鮮明に覚えているといいます。

声だけで勝負する声楽は、とても繊細なもの。7年前、知り合いのいない異国の地でゼロからスタートした中西さんは、外国人との骨格や体格の差に苦慮しながら自分なりの音楽を追い求めてきました。

「原石を磨くように、より良い音楽を生涯かけて見つけていきたい」と目を輝かせる中西さん。これからもその歩みを止めることはありません。



### ◎ PROFILE

早稲田大学教育学部卒。同大学院教育学研究科修士課程修了。東京二期会オペラ研修所本科修了。平成25年から単身イタリアへ渡り、翌年には歴史ある名門、サンタチェーリア音楽院の入学試験に合格。昨年の同院卒業試験では、満場一致の最高得点をたたき出した(写真⑤)。

### ▼編集後記

特集ページ目のぼっこりお腹の写真。実はこつこつた写真も、取材写真同様に自分たちで撮影しています。ぼっこりお腹は、町民課の係長に協力を依頼。不名誉なお願いにもかかわらず、快諾してくれました。個室で男2人の撮影会。無言で撮るのも変なので「いいですねー。最高です！」と謎の声掛けをしながら何とか完了。何気ない写真の背景も想像しながら見てみるのも面白いかもしれませんよ。(松本 大人の仲間入りをした新成人の皆さん、おめでとうございませう。成人式当日、カメラを向けるとキラキラした笑顔で応えてくれる皆さんに、シャッターを切る手が止まらなかつた私(笑)。紙面で紹介しきれなかつた写真は、町公式FBにアップしているので要チェックです！ちなみに、現在来年度の広報モニターを募集中(P16)。モニターさんの声は、私たちの原動力です。ぜひご意見を聞かせてください。(酒井)

Proud! Japan

※日本産肉類の消費を促進しよう

広告

**サンタ**  
アイスクリーム  
アイス サンタ 検索

広告

松前土建株式会社  
**正社員 募集中!**  
(TEL)089-984-1019 松前土建株式会社 求人

**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

☎総務課広報情報係 ☎985-4132

