

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

3

March 2018

No.496

cover グランドゴルフ
「ふれあいG・G」



特集

私たちの元気の秘訣

ま

さき人

松前の魅力伝え隊
高石勤さん

家族のきずな

増井佑記さん ゆかりさん 皓大くん 暁士くん 咲乃ちゃん

Boys & Girls, Be Ambitious!

仙波莉菜ちゃん

特集 私たちの元気の秘訣

人口の約3割が65歳以上と高齢化は進んでいる松前町。でも全国や県に比べ、介護サービスを利用せず、元気に暮らすことができている人の割合が高いことは知っていますか。今回の特集では、その理由を探り、みんなで「健康長寿のまち」を目指しましょう。

介護認定率が低い松前町

下のグラフは、直近5年間の介護認定率などの状況です。全国や県の平均に比べ本町は認定率が低くなったこと、さらに徐々に低下していることが分かります。高齢者数は増加していますが、本町では介護サービスを使わず元気に過ごす人の割合が年々高くなっているのです。

介護が必要な期間を短くする

この数字は、単に生涯介護認定を受けずにいる人が多くなったということではありません。「人間は誰しも、加齢とともに心身の老化が現れ、何らかの支援

が必要となります」と話すのは、

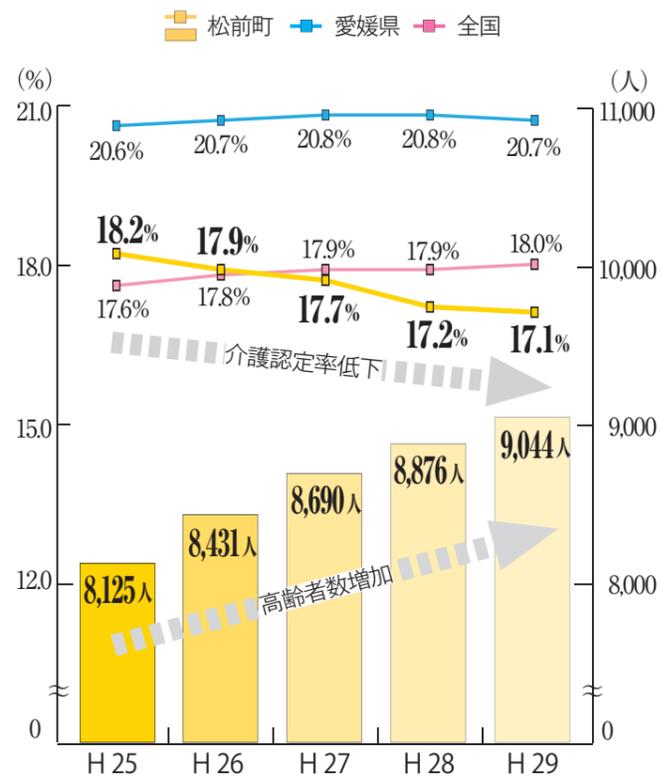
地域包括支援センターの平井栄子保健師です。介護認定率が低くなっている要因の一つに、一人一人の介護を必要とする期間が短くなっていることも挙げられるのです。加えて、平井保健師はこのように話します。

「元気で生き生きと自立して健康に暮らせる期間である『健康寿命』を延ばし、老化をできるだけ遅らせて介護が必要な状態にならないよう介護予防を心掛けた生活をするのが大切です」

健康寿命を延ばすには

町内の健康寿命と平均寿命の差は、男女とも約8年間。こ

介護認定率と高齢者数 各年3月末現在



介護認定率＝要介護認定者数÷第1号被保険者数(65歳以上)
出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報/月報

65歳以上で
要介護認定を受けている人の割合

介護認定率
全国・県平均以下



の期間、何らかの健康上の問題を抱え、介護が必要となっている状況に陥っています(「松前町健康づくり計画」より)。「健康長寿のための3本柱は、体力、栄養、社会参加です。年齢を重ねると体力にも気力にも余力がなくなり始め、病気や生活習慣の影響も重なって心身の活力が低下しやすくなります。その状態では、要介護になりやすい『フレイル』といわれる状態に陥ります。病気などがあったとしても、自立して自分らしく暮らせる元気と活力をつけるために、この3本柱を鍵として、フレイルを予防することが大切です」と平井保健師は訴えます。

普段の生活を見直そう

皆さんは、普段の生活の中で「年を取った」と感じることはありませんか。このサインを見逃すと、いつの間にか介護が必要な状況となっているかもしれません。下のチェック表に4個以上該当する人は注意が必要です。フレイルの兆候に気付き、介護が必要となる前に対策を取れば、健康な状態に戻ることもできます。介護が必要となる前に、まずは普段の生活を見直してみましょう。

各質問の後の「はい」「いいえ」に該当したら

フレイルリスク度チェック表 CHECK

- この1年間に転んだことがある。…はい
- 1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩くことができる。…いいえ
- 目は普通に見える(眼鏡可)。…いいえ
- よくつまづいたり、滑ったりする。…はい
- 転倒が怖くて外出を控えることがある。…はい
- この1年間に入院したことがある。…はい
- 最近、食欲があるか。…いいえ
- 多くの物はかんで食べられる(入れ歯可)。…いいえ
- この6カ月で3kg以上の体重減少があった。…はい
- この6カ月で体の筋肉や脂肪が落ちてきた。…はい
- 1日中、家の中で過ごすことが多い。…はい
- 2～3日に1回程度外出する(庭先やゴミ出し程度の外出除く)。…いいえ
- 趣味、楽しみ、好きでしていることがある。…いいえ
- 親しく話せる近所の人がある。…いいえ
- 近所の人以外で親しく行き来する友達、別居家族などがある。…いいえ

4個以上の人は注意

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「セカンドライフの健康づくり応援手帳」より一部抜粋

フレイルは、気付かない間に少しずつ進行しますが、早めに気付き対処することで、元の健康な状態に戻ることもできます。

3本柱で特に大事なことは、「社会とのつながり」を持ち続けること。趣味でも地区活動でも何でもかまいません。健やかな老いのために自分と向き合い、興味のあるところから一歩を踏み出してみませんか。生きがいを持ってみんなで生き生きと生活していきましょう。

健康長寿のための3本柱は…

1 体力

- 運動を習慣づけ、体力を保つ。
- 自宅でできる簡単な筋トレやストレッチを行う。

2 社会参加

- 家にこもらず、1日に1回は外に出る。
- 外に出て他人と関わり、人や地域とつながる。

3 栄養

- 好き嫌いせず、多様な食品を毎日きちんと食べる。
- 特に肉、魚、卵、牛乳などのたんぱく質をしっかりとるようにする。

健康課地域包括支援センター係
平井栄子保健師



朝から笑う

月曜日から土曜日まで朝6時30分に公園へ集まり、放送に合わせてラジオ体操をしています。朝から体が温まって軽く感じるし、規則正しい生活を送ることができています。腰痛が改善したという人もいます。メンバーも増えて、情報交換の場にもなっています。朝からみんなで笑っています。

ラジオ体操 サロン上高柳

(左から)
坪内雅子さん
仙波賢藏さん
大西靖子さん



サロンに参加 ふれあい・いきいき サロン



いつでも、どこでも、誰でも楽しむことができる「グランドゴルフ」で、70歳から89歳までの仲間と笑って親睦を深めながらプレイしています。それだけでなく、健康の維持・増進、ストレス解消やリハビリなど、会員それぞれが活動を通じてやりがいを感じています。ゴルフ以外にもお花見や旅行なども行って交流を楽しんでいます。

交流を楽しむ

グランド ゴルフ

レクリエーションに参加



(左から)
田中由唯さん
峰岡カオルさん
三好博美さん
三好一雄さん

ふれあい G・G

まずは、あなたが無理なく続けることができる「元気」の素を見つけてみましょう。そこには、あなたと同じ思いの仲間がいて、一緒に楽しく活動できるはずですよ。

今回紹介した以外にも、ボランティア活動、老人クラブなど、さまざまな活動の機会があります。詳しくは、健康課地域包括支援センター係(☎985-4205)に相談してください(サロン、ボランティアは社会福祉協議会(☎985-3200)まで)。

あなたに合った「元気」の素を見つけてよう

「仲間と共に元気になる」これが、長く続ける秘訣なのかもしれません。

皆さんの「元気の秘訣」。介護予防事業、サロンやレクリエーションなど、さまざまな活動から生まれていました。紹介した人たちに共通していることは、自分の好みにあった活動を見つけ、無理なく仲間と共に楽しく活動しているということです。

仲間と共に「元気」になる



これが私の元気の秘訣

健康長寿のために行動したいけれど、なかなか一歩が踏み出せない人はいませんか。そこで「体力づくり」や「社会参加」で、皆さんの身近な人たちが取り組んでいることを紹介します。これを参考に、あなたも取り組んでみませんか。

Q 二つの体操は どんな体操？

「コロバード体操」はゴムチューブを使い、「まさき元気体操」は瀬戸の花嫁の曲に合わせて、体を動かす町独自の体操です。どちらの体操も、筋力の維持向上を目的に無理なく続けられるようにしています。これらの体操を行うグループは各地区にあり、町から講師を派遣して教えることもできます(5人以上のグループ)。詳しくは、健康課地域包括支援センター係(☎985-4205)まで。



介護予防事業に参加 コロバード体操 まさき元気体操



南黒田「のびのび会」

A 頑張りすぎない

この体操を続けることで、「腰が痛くて掃除ができなかったのができるように」「自転車で坂道が上れるように」「足を曲げて座れるように」になりました。また、体操を通して手足を伸ばしたり上げたりすることで、足が上がらなくなっているなど自身の体の状態に気付くこともできました。毎週1回、みんなで楽しく、頑張りすぎず「のびのび」と、健康寿命が「のびる」ように活動しているほか、家でも取り組んでいます。

玉井知子さん 坂井順子さん 岡井節子さん



尾田文子さん

支え合う地域づくりを考える

協議体を始動

個人や仲間健康でいることはもちろん大切です。しかしそれだけでは、少子高齢化が進む現在、未来の子どもたちに大きな負担がかかってしまうことになり。将来にわたり誰もが安心して自分らしい暮らしができるように。地域ぐるみのまちづくりが始まっています。

既存の介護サービスだけではまかなえなくなる

少子高齢化が進む本町では、2010年、65歳以上の高齢者1人を現役世代24人で、同じく、75歳以上を49人で支えていたものが、2040年には、65歳以上の高齢者1人を現役世代14人で、75歳以上を24人で支える必要が出てくると予測されています（国立社会保障・人口問題研究所の推計）。

地域で支え合う仕組みを

「身近な地域で抱えている問題は何だろう」「その問題を解決するためには何が必要か」これらは、行政だけで、あるいは住民だけでは解決することはできません。みんなで解決に向かって支え合う仕組みづくりが必要です。今、その実現に向けて、町内3校区で地域で支え合うための協議体が生まれています。

協議体の名前を「新しいふれ愛社会を考える会」

その協議体の名前は、「新しいふれ愛社会を考える会」です。月に1回ほど、地区役員、民生児童委員やサロン参加者など、地域で活動する人たちが各校区ごとに集まっています。「この周辺には買い物できる場所や移動手段が少ないね」「この前、近所の人と話していたら、移動販売の話聞いたよ」会では、日々の生活の中で感じたことをみんなでざっくばらんに話し合っています。その中で見つけた困り事を解決するため、移動販売の業者を呼ぶなど日々活動中です。

この会は、まだ始動したばかり。現在は、地域に隠れた困り事や眠っている資源を掘り起こしている最中です。今後、各校区ごとの課題や資源を集約して各機関と連携し、新たな支え合いのまちづくりの仕組みをつくっていきます（左図）。



岡田校区新しいふれ愛社会を考える会メンバー 麻生美智子さん

岡田校区の中でも、地区により困っていることは違います。この会に参加して、知らなかったことに気付く場面が多いです。もっと地区の皆さんの声を拾い上げていくことが大切だと感じています。ぜひ皆さんの声を聞かせてください。そして、もっとさまざまな機関や世代の人たちと連携していく必要性も感じています。つながるところを増やして、私たちの思いを実現できるようにしていきたいと思ひます。

元気なうちは気にしない。でも、元気なうちに考えないと困る。

元気なうちに将来を考える

「仕事をしているときは、隣近所のことを知らなかった」会の中で、このように話している人がいました。自分が元気なうちは、気にも留めない地域や健康のこと。でも「元気なうちに考えないと困ってしまう」と、会に参加して地域の現状に気付いている人たちは実感しています。

声を出して地域でつながる

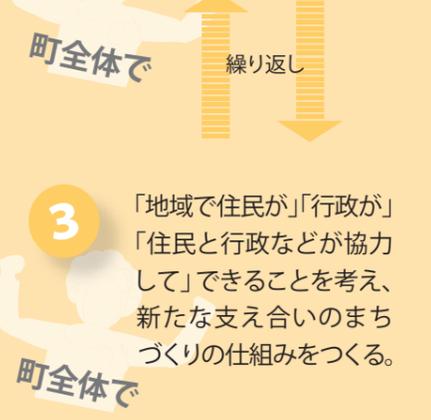
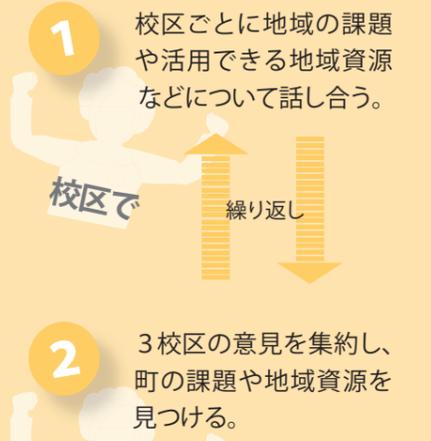
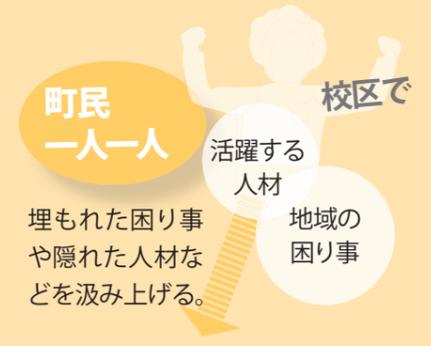
会に参加しているのは、町民約50人。一人一人が得られる情報は限られています。この50人に、生活する中で困ったことや身近で頑張っている人たちの声を伝えることで、新たな課題や改善策を見つけられることもあります。一人で抱えるのではなく、地域の人とつながり、支え合っていくことが大切です。

私たちの健康の秘訣

個人でも地域でも、健康は行動してつくり上げていくものです。現在や未来の健康のため行動に移していきましょう。特集 私たちの元気の秘訣 終わり



地域の底力を生かした松前町らしい支え合いの仕組みを考える



協議体の仕組み

公園の遊具



しがみつく・よじ登る・くぐり抜けるなどの動きづくりを遊具で行いましょう。気持ちよく体を動かし、できることが増えると、仲間づくりにも積極的になります。

動物ウォーク

よつばい、腹ばい、高ばいに「動物歩き」で挑戦(アヒル、クマ、カエル跳びなど)



アレンジ +1

大人のポーズのまね遊びをしてみましょう。



背中クイズ

背中にかけられた形や文字を当てる遊び



アレンジ +1

手を手のひら→げんこつ→指の順に、だんだん細くしてかいてみましょう。

まとい入れ

新聞紙で作った輪の中へお手玉など弾みにくい物を投げ入れる遊び



アレンジ +1

新聞紙の輪を6、7個作ると、輪投げキャッチやケンケンパーなどでも遊べます。

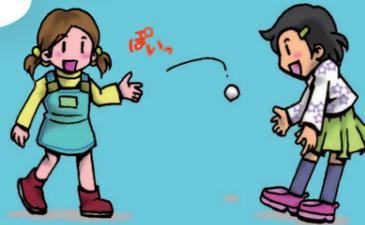
昔遊び



草花遊び、折り紙、お手玉は、集中力を高めるほか、感覚の使い方を発達させることにつながります。オセロ、かるた、間違い探しの室内遊びと合わせて取り入れてみましょう。

キャッチパス

丸めた紙やタオル、紙風船、風船、ボールでキャッチボール



アレンジ +1

机の上を転がってくるスーパーボールをキャッチしてみましょう。

幼稚園・保育所 学校では

一緒に遊びながら感じていることを伝える経験を増やしコミュニケーションを深めています。家庭でも体を使った遊びを通して言葉を引き出すきっかけづくりをしましょう。

小学校の先生



音楽に合わせて、虫、カエルなどの動物になりきっています。忍者ごっこでは、そーっと動いたりさっと移動したりして、体の使い方や力の加減を伝えています。

幼稚園の先生



片足立ちやリズムジャンプなど運動神経を伸ばすコーディネーション運動で左右前後のバランスを養っています。家庭でもお手玉を頭に掛けて運ぶなど、楽しみながら上達させましょう。

中学校の先生

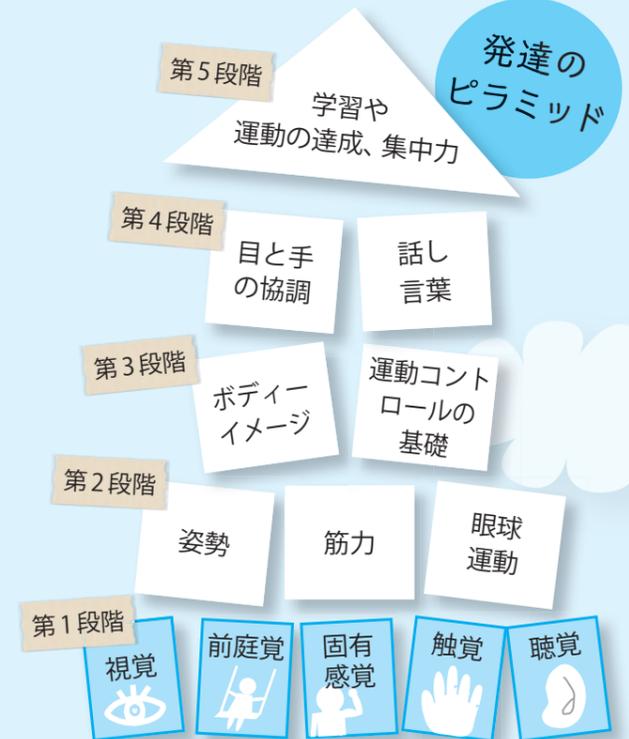


PICK UP

子育ての時間 親子で楽しもう

育ちを支える 感覚遊び

子どもは、感覚が土台となり、積み木のピラミッドのように運動や学習の力を積み上げて成長します。今回は、育ちの土台となる第1段階の感覚を育て発達のピラミッドを効果的に整える遊びと運動を紹介します。



Q どうして、今、感覚遊びが大切なのか

最近、体を支える力がつく前に言葉や数を覚える「発達のとび越し」が増えています。その影響は、小中学生になっても、そわそわして集中できず、読み書きが不得意だったり、コミュニケーションが苦手な友達とトラブルになったり、身体の動きがぎこちなかったりといった形で表れます。これらを改善するには、今回紹介するような遊びを家庭で取り入れ、感覚を整えていくことが大切です。

※ボールを遠くに投げるには、紙鉄砲で腕の振りの練習をすることが効果的。

子育て、発達などで心配なことがあれば、お気軽に下記のほか、保育所・幼稚園、学校に相談してください。

学校教育課学校教育係 ☎985-4134
福祉課保育幼稚園係 ☎985-4116
健康課保健センター係 ☎985-4118
子育て支援センター ☎985-4151



新しい区長さんが決定
平成 30 年区長会

平成 30 年の各地区の区長さんが決まりました。
また、2 月 16 日に行われた区長会で、松前町区長
会長に三好孝善さん(写真中)、副会長に澤田忠夫
さん(右)と木村博さん(左)が選ばれました。
各地区の区長さんは次の通りです(敬称略)。

▶松前地区

行政区	氏名	電話
南黒田	渡辺 正治	984-4228
北黒田	大野 育造	984-1913
宗意原	高本 義秋	984-9360
新立	仲島 政夫	984-1069
本村	三好 孝善	984-3001
筒井	本馬 泉	984-3862
社宅	三島 邦裕	985-5082

▶北伊予地区

行政区	氏名	電話
徳丸	藤岡 章一	985-0895
中川原	弓達 靖夫	984-5180
出作	弓達 耕二	984-6144
神崎	高市 彰夫	984-9882
鶴吉	久津那 博	090-1325-5904
横田	篠崎 厚夫	090-4979-5233
大溝	吉村 一久	984-8064
永田	澤田 忠夫	985-1379
東古泉	三好 重敏	984-1477

▶岡田地区

行政区	氏名	電話
大間	北岡 昭夫	090-8979-2863
上高柳	坪田 末廣	984-6502
恵久美	郷田 雄三	984-1776
昌農内	木戸 三千年	984-2216
西高柳	有光 大岳	984-6187
西古泉	森内 修	090-2804-1122
北川原	三好 勝志	984-7936
塩屋	木村 博	985-0595

仲島政夫さん、平野敬欣さんに贈呈
少年補導委員に対する知事感謝状

「平成 29 年度愛媛県少年補導委員研修大会」は1月 23
日、松山市青少年センターで行われ、その席上で少年補導
委員を務める仲島政夫さん=新立=、平野敬欣さん=西高
柳=に知事感謝状が贈られました。
2 人は平成 19 年から少年補導委員として活動しており、
現在は本町の青少年補導委員連絡協議会の役員をそれぞ
れ務めています。



理事 仲島 政夫 さん



会長 平野 敬欣 さん

松前町の魅力を探る体験ツアー
町民有志の団体「まさき—いいとこ見つけ隊」

「まさき—いいとこ見つけ隊」は1月 25 日、町内の「い
いとこ」を発掘しようと実地体験ツアーを行いました。

ツアーでは、オリエン工房=筒井=でステンドグラス体
験をした後、農家 cafe いなや茶屋=東古泉=で町の特産「は
だか麦」を使った料理を味わいました。

同団体は、今後もこのよ
うな実地体験を重ね、町の「い
いとこ」を発信していきます。

①ステンドグラス体験。鮮やかな色
を組み合わせ作り上げていく



まさき—いいとこ見つけ隊
町内の「いいとこ」紹介中
活動内容など詳しくは、隊長
の矢田(☎ 984-3604)まで。

率先した奉仕活動で 6 人が受賞
伊予ロータリークラブ「善行生徒表彰」

奉仕活動を率先して行った中学 2 年生を表彰する伊予
ロータリークラブの「善行生徒表彰」は 2 月 7 日、伊予商
工会議所で行われました。受賞した村上真璃音さんは「受
賞を励みにしてこれからも頑張りたい」と話していました。
受賞者と受賞の主な理由は次の通りです(写真左から)。

高橋奈々さん(北中)…学級のために行動・友人への思いやり
三好航太さん(北中)…率先したあいさつ運動・清掃活動
藤谷洋智さん(岡中)…学級のリーダー・友人からの厚い信望
楠田梓乃さん(岡中)…学級委員会委員長として活躍
村上真璃音さん(松中)…学級のリーダー・友人への気遣い
井上奈端菜さん(松中)…友人からの信頼・友人への思いやり



②グループに分か
れ、協議を重ねる
③発表への期待を述
べる町長 ④町長ら
の前で発表



升田守さんに瑞宝双光章
高齢者叙勲



*瑞宝双光章【教育功労】
升田 守さん
ますだ・まもる
元松前中学校長 88 歳 大溝

政府は平成 29 年 12 月 1 日付で「高齢者叙勲」を発表し、
元松前中学校長の升田守さん=大溝=が、教育功労で瑞
宝双光章を受賞しました。この章は、春秋叙勲により勲章
を授与されていない 88 歳に達した人に授与するものです。

升田さんは、昭和 25 年に愛媛青年師範学校を卒業後、
県内小中学校で教鞭をとり、昭和 62 年に松前中学校長
として赴任した際には学校環境の設備充実に努めるな
ど、児童の健全育成と教育発展のために尽力しました。

升田さんは「これからも教育研究に微力ながら貢献し
ていきたいと心を引き締めております」と話していました。

農業の未来をつくる
若手農業者検討会議

「若手農業者検討会議」の成果発表は1月 29 日、
役場で開催し、農業者など 25 人が参加しました。
この会議は、「どうする? これからの松前町の
農業!! 夢と希望の持てる農業へ」をテーマに、若
手農業者の皆さんと町が意見を交わし課題や要
望を共有して、今後の町独自の農業政策に生かす
ため昨年度から行っているものです。

本年度は、「松前町農産物の PR」と「生産力向
上に向けた取り組み」について検討。成果発表で
は、「農産物 PR」については産直市などに出す農産
物に町ロゴマークをアレンジしたシールを貼ること、
「生産力向上の取り組み」については町が農作業の
人材バンクを設置するといった提案がありました。

今回の提案は、今後の町の農業政策に反映し
ていきます。



㊤投球フォームを指導する河原監督 ㊦「ボールから目を離さないようにね」 ㊧トークイベントの様子



子どもたちに熱心な指導
野球教室&トークイベント

伊予鉄総合企画主催の「愛媛マンダリンパイレーツによる野球教室&トークイベント」は1月27日、松前公園で行われました。

今回の野球教室には、愛媛マンダリンパイレーツの監督である河原純一さんをはじめ選手8人が参加。町内の小中学生やファン約150人が集まりました。

午前中に行われた野球教室では、河原監督と選手たちが投球フォームや捕球動作などを指導。選手たちの技術をしっかり身に付けようと、参加者は真剣に練習に取り組んでいました。

午後から行われたトークイベントでは、河原監督は上達の秘訣について「上手な選手のプレーのまねから始めてみる」とや「栄養をとるため、たくさん食べる」と話し、参加者は熱心に耳を傾けていました。

息の合ったペアプレーで熱戦
第40回松前町バドミントン大会

「第40回松前町バドミントン大会」は1月28日、松前小学校で開催されました。結果は次の通りです(敬称略)。

- ▶一般男子
①伊藤史郎・西川俊洋 ②吾野善宣・川端浩伸
- ▶一般女子1部
①竹内晶子・加藤芙美 ②渡辺直実・古川沙季
- ▶一般女子2部
①有光海莉・窪田菜葉 ②下地愛美・四之宮瑠乃



平井章能さんに贈呈
退任人権擁護委員感謝状

任期満了により12月31日で人権擁護委員を退任した平井章能さん=昌農内=に対し、法務大臣は1月1日付けで感謝状を贈呈しました。

平井さんは、平成21年から9年間、人権擁護委員として活動。啓発行事に積極的に参加するなど、地域の皆さんの人権擁護のために尽力しました。

平井さんは「幸せで思いやりがある町で住んでよかったと思ってもらえるように活動してきました。これからも地域でそれらを伝えていきたい」と話していました。



㊦感謝状を手にほほ笑む平井さん

障がい者スポーツで人権を考える
松山地方法務局・県人権擁護委員連合会「人権教室」

「障がい者スポーツ人権教室」は1月17日、岡田小学校で開かれ、4年生の児童が参加しました。

教室では、パラリンピックの競技「ボッチャ」を体験しました。「障がいのある人が競技できるのはすごい」と二宮愛ちゃんが話すように、障がいがある人への理解を深めた児童たち。体験するうちに障がいに関係なく楽しめることに気づき、「暮らしがよくなるように作られています」と横田天郁くんが話していました。



㊤赤と青の球を投げ合い、的の白球への近さを競う。作戦も重要



県内外の選手らが熱戦
松前町ひまわり杯(水口杯) ダブルス卓球大会

「第6回松前町ひまわり杯(水口杯)ダブルス卓球大会」は2月11日、松前公園で開かれ、236人59チームが参加しました。試合の合間には、全国で活躍する時吉佑一、内田康裕の両選手のデモンストレーションも行われ、大会に花を添えました。結果は次の通りです(敬称略)。

- ▶1位グループ①フェニックスA(上田達弥、光田知人、山地理沙、片上知代) ②フェニックスC(西田貴、藤本悠矢、山藤結夢、村上向日葵) ③スカッシュA(時吉佑一、秋本由夫、永田敏治、児玉奈々子) ③タカスポーツA(三好崇司、井上仁司、上田真依、大岡史佳)
- ▶2位グループ①北条クラブC(谷本等、正岡重宣、鷲崎加世、川本順子) ②わいわい山口C(藤井幸弘、末石泰正、小野代始恵、田村清美)
- ▶3位グループ①スカッシュC(三宅哲雄、磯野富士夫、宝迫八重子、山本朝美) ②GIM(C)(大西豊、西川雅史、森田慎司、山口亜希子)
- ▶4位グループ①GIM(B)(神野哲平、平岡達也、鷗籠久美子、武田麻央) ②内子体協B(都築博、大森太郎、橋田里美、井上茂子)



▶大会の様子

人権擁護委員に3人を委嘱
1月1日付け

1月1日付けで、法務大臣から次の3人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。



郷田 和美さん
= 恵久美 =



松田 雅子さん
= 鶴吉 =



水本 諭さん
= 新立 =

県

県内の統一の方針（運営方針）を策定。市町ごとの負担額を決定し、市町に対し給付に必要な費用を全額支払う。

財政の安定化



保険給付に必要な費用を全額各市町に支払う

納付金（県が市町ごとに決定）を納付

市町

市町

市町

市町

県の示す標準保険料率を参考に保険税率を定め、保険税を賦課・徴収。県に納付金を納付する。

事務の効率化・標準化

広域化による変更点は次の通り

高額療養費の多数回通算方法

高額療養費の多数回該当回数を、県単位で通算します。そのため、県内市町間で住民票を異動した場合でも、多数回該当

回数が通算されることとなります。

※多数回…12カ月以内に3回以上、高額療養費上限額に達した人は、4回目以降が多数回となり、上限額が変わり、減額されます。

▼変更の概要 国民健康保険の構造は、被保険者の年齢層が高く、財政運営が不安定になるリスクが高い市町が多い状況となっています。そこで、医療保険制度の財政基盤安定化と負担の公平化を図り、持続可能な医療保険制度を構築するため、運用方法が一部見直されました。

▼変更の内容と各種手続き 県内市町の保険者に愛媛県が加わり、県が財政運営の主体となります（左図）。
下記事項は変更されますが、加入など各種手続きは、今まで通り各市町が窓口となります。
また、8月には高額療養費の現役並み所得区分の細分化が予定されています。区分変更については詳しくは、改めて広報でお知らせします。
④ 保険課医療保険係
☎985-4107

4月から
国民健康保険の運用が一部変わります

加入手続きなどの事務は今まで通り
松前町が窓口です

保険証の様式

保険証の様式が一部変わります。

様式の変更は、30年8月からです。現在、お手元にある保険証は、**期限まで継続して使用することができます**。様式変更後も、保険証の発行は今まで通り松前町が行います。



都道府県名を表記

開かれた議会を目指して
議会報告会

「議会報告会」は2月7日、文化センターで行われ、約80人の町民が参加しました。

この会は、議会を身近なものとして感じてもらい、開かれた議会運営を目指して初めて開催されたもの。当日は議会活動の報告のほか、議会活動や町政に対する議員と町民の意見交換が行われました。ホッケー場の設備や子どもの遊び場の確保などさまざまな点が議論された同会。今後も、定期的に行われる予定です。



エミフルが園児に鑑賞券を贈呈
ポップサーカス愛媛公演 子ども鑑賞券贈呈式

「ポップサーカス愛媛公演子ども鑑賞券贈呈式」は2月14日、役場で行われ、エミフル MASAKI（山口徹支配人）から町へポップサーカスの鑑賞券が贈られました。

これは、3月10日から5月6日まで松前公園でサーカスが開催されることに伴い、明るい心を持つ子どもの育成と文化振興に寄与するため、同社が町内の幼稚園、保育所、認定こども園の園児に対し寄贈するものです。山口支配人は「楽しんで思い出に残してもらえたら」と話していました。



元気が出るまちづくりを目指して
松前町公民館研究大会・生涯学習推進大会

「第39回松前町公民館研究大会・平成29年度松前町生涯学習推進大会」は2月4日、文化センターで開かれ、約350人が公民館活動の充実のため理解を深めました。

シンポジウムでは、愛媛大学社会連携推進機構教授の前田真さんをコーディネーターに迎え、元気が出るまちづくりについて3分館が事例を発表しました。

東古泉分館は、「人とのつながりを通じて元気な地域づくりを目指す」活動を報告。池内重男分館主事は、「伝統行事を残し、参加してよかったと思えるようにしたい」と話していました。

新立分館は、「地域大好き 好きです まさき」をテーマとした活動を報告。丸田信子分館主事は、「より楽しくより学びのある活動となるよう仲良く頑張りたい」と話していました。

昌農内分館は、「活力ある公民館活動」について報告。玉柳繁和分館主事は、「普段話す機会がない者同士が協力し合っ

て参加者の増加に注力していきたい」と話していました。記念講演では、ムツゴロウさんとして親しまれている作家の畑正憲さんが、「命に恋して」と題して動物とのふれあいを通じた自身の経験を話し、命の大切さや尊さを訴えました。



④「命に恋して」と題した畑さんの講演 ⑤左から、事例発表した池内分館主事、丸田分館主事、玉柳分館主事

29年度松前町公民館活動 ▶特別表彰（分館役員20年以上）田中きよ美（宗意原） ▶功労者表彰（分館役員5年以上）山本康秀（中川原）、三好重敏（東古泉）、大政順一（本村）、仙波章保（上高柳）、村上正（上高柳）、郷田照一（恵久美）、森内修（西古泉）、茂川美津子（北川原）

軽自動車税のグリーン化特例の延長

平成29年度の税制改正で、グリーン化特例(軽課)の特例措置が2年延長になりました。これにより、29年4月1日から31年3月31日の間に新規検査を受けた三輪と四輪以上の軽自動車(新車に限る)で、次の基準を満たす車両は、取得の翌年度分の軽自動車税に限り、グリーン化特例が適用されます。

● **軽自動車税などの廃車・名義変更はお早めに**
軽自動車税は、毎年4月1日現在に所有している人に課税されます。4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをすると、その年度分の軽自動車税が課税されますので注意してください。

● **税務課町民税係**

☎985-4110

軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されます。



車両区分	年税額				
	① 75%軽減	② 50%軽減	③ 25%軽減	標準税額	
軽三輪	1,000円	2,000円	3,000円	3,900円	
軽四輪以上	自家用	貨物	1,300円	2,500円	3,800円
		乗用	2,700円	5,400円	8,100円
	営業用	貨物	1,000円	1,900円	2,900円
		乗用	1,800円	3,500円	5,200円

※①電気自動車・天然ガス軽自動車(21年排出ガス10%低減かつ30年排出額ガス規制適合) ②乗用:17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)か30年排出額ガス基準50%低減かつ32年度燃費基準+30%達成車、貨物用:17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)か30年排出額ガス基準50%低減かつ27年度燃費基準+35%達成車 ③乗用:17年排出額ガス基準75%低減達成(★★★★)か30年排出額ガス基準50%低減かつ32年度燃費基準+10%達成車、貨物用:17年排出額ガス基準75%低減達成(★★★★)か30年排出額ガス基準50%低減かつ27年度燃費基準+15%達成車

軽自動車などの廃車・名義変更は3月中に手続きを

車種	手続き場所	持参するもの
原動機付自転車(125cc以下) 農耕用作業車 小型特殊自動車 ミニカー	税務課町民税係 ☎985-4110 ※転出の場合は転出先の市町村	①認め印(朱肉を使うもの)【名義変更の場合は新所有者と旧所有者のもの】 ②車台番号の分かるもの(自賠責保険証書など) ③ナンバープレート(廃車、町外転出などの場合)
軽二輪車(125cc超~250cc以下) 二輪の小型自動車(250cc超)	愛媛運輸支局 ☎050-5540-2076	①自動車検査証(250cc超以上の場合) ②認め印(朱肉を使うもの)【名義変更の場合は新所有者と旧所有者のもの。廃車の場合は検査証欄の使用人と所有者のもの】 ③住民票(3カ月以内のもの) ④ナンバープレート(廃車、県外転出などの場合) ⑤自賠責保険証書
軽自動車	軽自動車検査協会 愛媛事務所 ☎050-3816-3124	

※ 持参するものは申告先で異なることがあるので、事前に確認してください。

確定申告はお済みですか

3月の確定申告の相談日程は次の通りです。期間内に正しい申告を済ませてください。所得税の申告をした人は、町民税の申告をする必要はありません。

【役場申告会場】

▼日時 3月15日(木)までの9時~11時30分、13時~16時
※土・日曜日は除きます。

▼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。混雑により、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。

【各地区公民館・集会所】

日時	9時~11時30分	13時~16時
3/1(木)	塩屋	昌農内
2(金)	南黒田	西高柳
5(日)	新立	西古泉
6(火)	本村	筒井
7(水)	宗意原	北黒田

● 松山税務署(自動音声案内)

☎941-9121
☎985-4110

次の申請などに必要な所得証明、課税証明、納税証明の基礎となる大切な資料です。

申告した所得は

- ・国民健康保険や後期高齢者医療を受けるとき
- ・児童手当を受けるとき
- ・国民年金保険料の納付免除・猶予申請をするとき
- ・保育所の入所申請をするとき
- ・奨学資金や幼稚園の就園奨励金申請をするとき
- ・公営住宅を申し込むとき
- ・金融機関などから融資などを受けるとき

税務署などで申告を

町内の会場では申告できませんので、注意してください。

- ①分離課税の
 - ・土地建物等に係る譲渡所得
 - ・譲渡所得など
 - ・適用を受ける上場株式などに係る配当所得
 - ・先物取引に係る雑所得など
 - ・山林所得・退職所得
- ②亡くなった人の申告(準確定申告)

医療費控除の提出書類が変わっていますので、注意してください。

申告に持参するもの

- ・認め印(朱肉を使うもの)
- ・税務署からの申告書お知らせハガキ(送付されている人だけ)
- ・給与や年金の平成29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と、領収書や支払(控除)証明書
- ・医療費控除を受けると、医療費控除の明細書か医療保険者などの医療費通知書
- ※セルフメディケーション税制の適用を受けると、同税制明細書と一定の取り組みを行ったことが分かる書類
- ※平成31年分までは、従来通り領収書でも可能です。
- ・選付金の受取口座番号(本人名義)が分かるもの
- ・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

4月2日から5月1日まで

固定資産価格などの縦覧ができます

平成30年度の固定資産(土地・家屋)の価格などを縦覧できます。

縦覧により、納税者が所有する土地や家屋の評価額と他の土地や家屋の評価額が比較でき、評価額が適正かどうかを確認できます。

▶ **縦覧期間** 4月2日(日)~5月1日(火)

- ▶ **閲覧場所** 税務課 11番窓口
- ▶ **対象者** 縦覧を希望する固定資産の納税者、納税管理人、代理人
- ▶ **持参するもの** ①認め印(朱肉を使うもの)、②本人確認のできるもの(運転免許証など官公署発行の写真付き身分証明書がない場合は、事前にお問い合わせを)、③代理の場合は所有者の委任状
- ※ 30年度の固定資産税納税通知書は4月中旬に発送予定です。

● **税務課資産税係** ☎985-4111

3月29日から交付

障がいがある人のタクシー助成券



4月1日から利用できる障がいがある人の「タクシー初乗り料金の助成券」を、3月29日(日)から交付します。

▶ **利用できるタクシー(一部)**

松前交通タクシー、岡田タクシー、きたいよ、であい介護タクシー、介護タクシーわかば

- ▶ **対象** 町内在住で次のいずれかの手帳を持っている人
 - ・身体障がい者手帳(1級~3級)
 - ・療育手帳(A、B)
 - ・精神障がい者保健福祉手帳(1級、2級)
- ▶ **申請方法** 手帳と認め印(朱肉を使うもの)を持って、窓口にお越しください。
- ▶ **申請先・問い合わせ** 福祉課障がい福祉係 ☎985-4112、985-4155

歯を大切に

伊予歯科
医師会監修



歯周病と全身の病気のお話

(2) 歯周病と糖尿病②

糖尿病改善には、食事のカロリー制限や食後の運動などが良いとされていますが、何をやっても血糖値が改善しないという人にお勧めしたいことが、「正しい歯磨き」です。

私の診療所に来る歯周病の患者さんで最も腫らしてくる部分が歯と歯の間の歯ぐきです。歯と歯の間は最も清掃が難しいのですが、ここがきちんと手当てできている人は、他の場所もきれいに清掃できています。歯ブラシでのケアがメインですが、この部分は歯ブラシでは届く範囲に限界があり、補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使う必要があります。歯周病の炎症を防ぐには歯のつけ根の歯周ポケット周辺をきれいにすることが大切だとすでに述べましたが、特にナイーブでデリケートなのが歯間部の歯周ポケットです。歯周病はここから組織の破壊が始まります。ここを傷つけないよう丁寧にケアすることが大切になります。歯科医院で自分に合った正しい磨き方を指導してもらいましょう。

正しい歯磨きを続けることで、歯周炎は改善していきます。そして、歯周ポケット内をきれいにする適切な歯周病の治療を受けることで、ヘモグロビンA1cが0.4~0.7%も改善することが分かってきました。歯科医師自身2万人を対象にした歯間清掃の習慣の有無による10年間の追跡調査では、歯間清掃をしている方が死亡危険率が25%低下したというデータもあります。

今日からフロスや歯間ブラシを使って歯間清掃を始めましょう。次回は、歯周病と糖尿病との関係をさらに突っ込んでお話しします。

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができ「後納制度」が、9月30日で終了します。

後納制度を利用して保険料を納付することで、年金額を増やしたり、納付した期間が不足して年金額を受給できなかった人が受給資格を得られたりする場合があります。ただし、既に老齢基礎年金を受給している人は申し込みできません。

申し込みは、松山西年金事務所

で受け付けています。納付を検討している人は、早めに手続きをしてください。

※過去5年とは、納めようとする月前5年以内の期間です。平成30年3月時点では、25年3月分以降の保険料を納付することができます。

●松山西年金事務所
町民課住民係
☎985-4106

国民年金保険料
5年の後納制度が終了します

忘れずに受けましょう
狂犬病予防注射

◆料金

- ①すでに登録している場合
3,000円(注射料金)
- ②新規に登録する場合
6,000円(注射料金+登録料3,000円)



◆注意事項

- ・首輪とリードをして、ふん便の始末袋を用意してきてください。
- ・持病のある犬や体調の悪い犬は、動物病院でも受けることができます。
- ・犬を押さえることができる人が連れてきてください。
- ・登録内容に変更(犬の死亡・飼主の変更・住所変更など)がある場合は、必ず事前に町民課に連絡してください。

●町民課生活環境係 ☎985-4117

犬の飼い主には、毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。日程内ならどこでも受けられますので、都合のよい場所で受けましょう。登録済みの人は、3月中旬にお送りする案内はがきを持参してください。



4/5 (木) 松前・岡田校区		4/6 (金) 北伊予・岡田校区	
9:00~9:10	南黒田公民館前	9:00~9:20	中川原公民館前
9:20~9:45	北黒田公民館前	9:30~9:45	徳丸集会所前
9:55~10:05	松前幼稚園前	9:55~10:05	出作集会所前
10:15~10:25	古城幼稚園南	10:15~10:30	東公民館前
10:35~10:50	松前駅前	10:40~10:50	鶴吉公民館前
11:00~11:20	松前公園老人広場	11:00~11:10	永田公民館前
13:20~13:30	大間教深寺前	11:15~11:25	横田公民館前
13:35~13:50	上高柳集会所前	13:20~13:30	大溝公民館前
14:00~14:15	恵久美集会所前	13:35~13:45	東古泉公民館前
14:25~14:35	北公民館前	14:00~14:10	西古泉公民館前
14:45~15:00	西高柳集会所前	14:20~14:30	北川原集会所前
		14:40~14:50	塩屋集会所前

毎年2万人以上が自殺で亡くなっています。身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。一人一人が周囲を気に掛け、心のサインに気付くことが命を守ることにつながります。みんなが命の門番「ゲートキーパー」となり、できることから取り組みましょう。

【命の門番「ゲートキーパー」】

①気付き 家族や仲間の変化に気付く。

②声掛け 「眠れている？」よく頑張っているね」などと声を掛ける。

③傾聴 本人の気持ちや尊重し、耳を傾ける。

④つなぎ 早めに専門家などに相談するように促す。

⑤見守り 寄り添いながら、温かく見守る。

●専門窓口相談することで解決の糸口が見えてくる場合があります。まずは相談してください。

●健康課保健センター係
☎985-4118

3月は自殺対策強化月間です

松前の防災力

総務課危機管理係
☎985-4103

Jアラートを用いた
情報伝達訓練を行います

最近、ミサイルに関するニュースが話題となりましたが、そこで取り上げられているのが、ミサイルの発射情報を伝えるシステム「Jアラート」です。このJアラート(全国瞬時警報システム)を用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。

▶Jアラートって? 緊急地震速報、津波警報や弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から人工衛星などを通じて、瞬時に伝達するシステムです。町では、防災行政無線を通じて伝えられます。

▶防災行政無線を流します
日時 3月14日(※) 11時ごろ
実施場所 町内51カ所に設置の防災行政無線

放送内容
【上りチャイム4音】
「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)
「こちらは、ぼうさいまさきちょうやくばです」
【下りチャイム4音】



▼対象 〔青年海外協力隊／日系社会青年〕

あなたの技術や経験を開発途上国で生かしてみませんか。現地の人と協働しながら、人づくり、国づくりを協力するボランティアを募集します。

募集

JICAボランティア

〒0895-32-3344
http://www.nanrekujp/

催し

南楽園外堀桜まつり

南楽園外堀桜下の管理用道路を一般開放します。

夜間は、ぼんぼり、投光機によるライトアップも行います。ぜひ来場してください。

▼日時 3月24日(土)～4月8日(日) (開園)9時～17時、(ライトアップ)18時30分～22時

▼場所 南楽園(宇和島市津島町近家甲1813)

▼入園料 大人310円、子ども150円

▼南楽園 0895-32-3344

松前公園スポーツ講座

▼講座 ①②とも各10回開催

①体幹エクササイズⅠ・Ⅱ・Ⅲ

②ZUMBA(ダンスによるエク)

ボランティア【昭和53年5月2日～平成10年10月1日生まれで日本国籍を持つ人

【シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティア】昭和23年5月2日～昭和53年5月1日生まれで日本国籍を持つ人

▼応募方法

①ウェブ応募 JICAボランティアホームページ(https://www.wjica.go.jp/volunteer/index.html)から手続きをしてください。

②郵送 JICAホームページから応募書類をダウンロードして提出してください。

▼応募期間 4月2日(月)～5月1日(火) ①は5月1日正午、②は5月1日必着

▼応募先 〒102-0082 東京都千代田区一番町23番地3 千代田一番町ビル5階 青年海外協力協会内 JICA ボランティア選考問い合わせ窓口

問 JICAボランティア募集事務局
03-6734-1242
JICA四国
087-821-8825

消費者力アップ通信 大手通販サイトをかたる 未納料金請求のショートメールに注意

【相談事例】
携帯電話に「登録料金の未納があり、連絡がない場合は法的手続きをとる」という内容のショートメールが届いた。送信元は大手通販サイト名が記載されていたが、このサイトを利用したことはない。どうしたらよいか。

【アドバイス】

- 連絡してきた人にコンビニなどでギフトカードを購入させ、カードに書かれた番号を聞き出す典型的な詐欺の手口です。番号が分かると、電子マネーとして使用することができます。
- 送信元の名前に聞き覚えがあっても、安易に信用せず、心当たりのない番号には連絡しないようにしましょう。
- 不安なことがあれば、すぐに下記窓口にご相談してください。

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。匿名でも相談できます。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
毎週火曜日、第1金曜日は専門の相談員が対応します。

ササイズ)

▼場所 松前公園体育館

▼定員 ①アリーナ ②卓球室

▼受講料 ①各50人(先着順) 町内の人 2000円 町外の人 2400円

▼申し込み開始 4月15日(日)9時～(開始以前の提出は無効)

▼申し込み方法 申込書に必要事項を記入し、FAX、郵送、窓口

のいずれかの方法で提出してください。

※申込書は松前公園ホームページからダウンロードできるほか、同窓口にあります。

▼申込先・問い合わせ
松前公園(担当:野村)
〒791-3120
伊予郡松前町大字筒井638番地
☎・FAX 984-7227

消防署 だより
松前消防署 ☎984-3404

住宅の防火をしよう

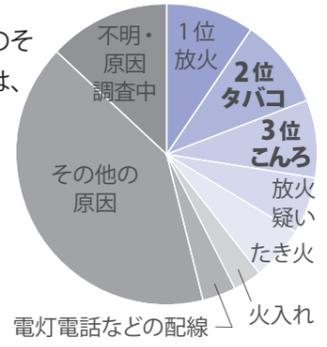
◆火の用心 ことばを形に 習慣に

3月1日④から3月7日⑤まで、全国一斉に春季火災予防運動が行われます。皆さんも、この機会に火災の恐ろしさを再認識し、火災から「生命」「身体」「財産」を守るための効果的な対策を立てましょう。そこで今回は、「住宅の防火」についてお話しします。

◆住宅防火～命を守る七つのポイント～

住宅火災から命を守る七つのポイントは、三つの習慣と四つの対策に分けられます。これらみんなで実践して、火災のないまちを目指しましょう。

- 【三つの習慣】**
- ▶寝タバコは、絶対にやめる。
 - ▶ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ▶ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



【四つの対策】

- ▶住宅用火災警報器を設置する
逃げ遅れを防ぐために効果的です。ホームセンターなどで購入することができます。
- ▶防災品を使用する
寝具、衣類やカーテンなどからの火災を防ぐために効果的です。防災品には「防災ラベル」がついています。
- ▶住宅用消火器を設置する
火災を小さいうちに消すことができます。スプレー式や粉末式のものがあり、ホームセンターなどで購入することができます。
- ▶隣近所の協力体制をつくる
「逃げ遅れはないか」「隣の人は足が不自由だから、避難するためには介助が必要だ」など、普段から隣近所の家族状況などを知って協力体制をつくっていないと、助けられる命を救うことができません。お年寄りや身体の不自由な人を守るため、普段からコミュニケーションをとりましょう。



Information

毎月1日の防火広報・サイレンを中止します

これまで、町内の屋外放送設備が正常に作動するかを確認するため、毎月1日に行っていた下記の防火広報などを中止します。

- ▶中止する内容
毎月1日6時50分の防火広報の放送、7時の防災サイレン
- ▶理由
各種訓練の機会が増え、定期的に動作確認ができるため。



1月20日、北伊予小学校の4～6年生30人が久万スキーランドでの「スノーボード体験教室」に参加しました。

この教室は、北伊予の小学生にスノーボードを通して冬のスポーツの楽しさを知ってもらおうと開催している、子どもたちに人気の教室です。

当日は、天気もよく、ゲレンデには新雪が積もり最高の状態でした。子どもたちは、インストラクターにコツを教してもらいながら、転んでは元気に起き上がり、何回もチャレンジして。午後には、どの子も滑れるようになっていました。

帰りの車中では「初めてだったけれど、滑れるようになった」「面白かった、もっと滑りたかった」「来年も参加したい」と、みんな満足した様子でした。

東公民館

神崎210
☎984-11159

スノーボード
体験教室



1月12日、松前幼稚園遊戯室で、輪投げとスカットボールの2種目に挑戦しました。

輪投げは、やったことや知っている児童がたくさんいましたが、ゲートボールと同じスティックを使って前方の穴にボールを入れる「スカットボール」は、ほとんどの児童が知りませんでした。

どちらの種目も簡単そうに見えて、なかなか思い通りにならず。輪投げで「何で入らん」との声が聞こえたかと思えば、スカットボールでは、慣れないスティックに戸惑う児童たち。その中で、思いがけなく入り「やったー入った」と歓声が上がるなど、どの児童も一生懸命頑張っていました。

寒い中、みんな時間を忘れて大満足の教室となりました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

放課後子ども教室



1月12日、岡田小学校体育館で本年度2回目の「ホッケー体験」を行い、放課後児童クラブの1年生を含めた総勢55人の児童が汗を流しました。

今回の教室では、特別講師として、えひめ国体に出場した選手を迎えました。練習前には、選手たちの素晴らしいプレーを間近で見ることができ、児童たちも感動していました。プレーに感動して気持ちを高めた後は、いよいよ実践です。実際にリフティングやシュート練習を行いました。9月に1度体験したこともあり、上達している児童たちの姿を見ることができました。

この中から、未来のホッケー選手が誕生するのを楽しみます。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

放課後子ども教室

オトナの健康

保健センター
Health management
☎985-4118

◎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	
デイケア (精神保健)	3月2日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	申込制 レクリエーション 創作活動など	
	4月6日(金)				
個別 栄養相談	3月7日(水)	9時～12時			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
	3月20日(火)	13時～16時			
	4月4日(水)	9時～12時			
家族懇談会	3月23日(金)	13時30分～15時30分			精神科医による講座

3月1日～8日
女性の健康週間
for women's health

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動します。更年期には女性ホルモンが減少し、脂質異常症や骨粗しょう症が起こりやすくなるなど、心と体にさまざまな変化が生じます。自分の体を知るためにも定期的に健康診断を受けましょう。今月号の広報に総合健診の案内を同封しています。

Information

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

下記対象者の接種費用の助成期限が迫っています。事前に医療機関へ予約し、早めに接種してください。

▶定期接種対象者 町に住居登録がある

- 29年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる重度の障がいがある人(身体障がい者手帳1級程度)

▶接種期限 3月31日(土)

▶助成回数 生涯1回限り(既にこの予防接種を受けた人は、定期接種として受けることはできません)

▶接種費用 4千円(自己負担額)

※生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者は無料(証明書が必要)。

▶持参物 高齢者定期予防接種カード(対象者①には29年4月に送付済)、保険証などの身分証明書

※接種券・予診票は医療機関にあります。

◎健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【花粉症の季節を快適に】

今年も花粉のシーズンがやってきました。花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、飛散する花粉量の増加に伴い、最近では4人に1人がかかっているとされる「国民病」です。花粉症のつらい症状は生活の質を著しく低下させますが、しっかりとした治療と対策を行うことで改善することができます。

▼花粉症治療(メディカルケア)

医師に相談し、症状に合わせた治療を受けることが快適に過ごすための近道です。症状が悪化してから受診しがちですが、花粉の飛散開始とともに始める初期治療が有効です。特に症状がひどい人は、早めに耳鼻咽喉科、眼科、内科やアレルギー科などで受診しましょう。

▼花粉症対策(セルフケア)

- 外出時は、花粉が身体に付きにくい服装をし、マスクや眼鏡を着用する。
- 帰宅時は、付着した花粉を外でよく払い、手洗い、うがいや洗顔を徹底する。
- 花粉の飛散が多い時間帯は、外出や洗濯物の外干しを避ける。
- 在宅時は、窓の開閉に注意し、掃除をこまめに行う。

花粉症は、自然に治ることはほとんどありません。今まで症状がなかった人でも突然発症する人もいます。花粉症の有無にかかわらず、花粉を少しでも体内に入れないようにする努力が大切です。

ふるさと歴史散歩 154

～松前史談会レポート～

近く(伊予市)に活断層があるI

「活断層はどこにあるのか」、「活断層が動いたらどうなるのか」、「中央構造線は活断層なのか」、いろいろな疑問がわいてくる。地震があり、活断層といわれる部分が見れば、その位置はよく分かる。

『濃尾地震と根尾谷断層帯(村松郁栄、松田時彦、岡田篤正 著)』には、下の写真1のように、濃尾地震の地震断層が示されている。地層の食い違いは上下6メートルに達する。図の真ん中の道路から断層の向こうの道路を見れば、少し左へ2メートルくらいずれている。これを左横ずれ断層という。

松山自動車道に沿って、伊予断層がある。矢取川近くから山沿いをまっすぐ西へ大谷川を横切り、市場を通り、三秋から高野川へと続き伊予灘へ沈む。重信断層、川上断層へと続く松山平野南部の活断層である。伊予断層は、2メートルの右横ずれ断層であるという。

水田の畔の右横ずれを見ることのできる場所(写真2)は、森川の大道寺橋から宮領八幡宮にかけてのところにある。参加者の立っている畔が伊予断層の真上に当たる。左端の緑の畔は、2メートル右にずれ、白い紙を持つ左から二人目の人物の後方に伸びている。左奥の水田の畔は、本来真っすぐ東へ伸びていたものが、2メートル右へ食い違っている現場である。ここに伊予断層は地下で静かに眠っている。

次号に続く。



1 濃尾地震根尾谷村水鳥の地震断層
現在、ここに断層博物館がある
2 伊予断層の上
畔の食い違いを半信半疑で見て
いる参加者たち



3月の歴史散歩は休みます。

松前史談会(鷺野) ☎ 984-5439

ふるさとライブラリー

本を楽しもう

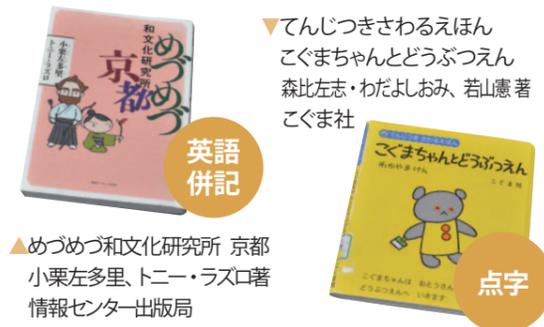
開館時間 9時30分～19時
問い合わせ ☎ 985-4140
http://www.masaki-bunka.jp/
3月の休館 14日(水)～23日(金)、
30日(金)

おはなし会
10日(土)11時～
文化センター
2階

◆さまざまな種類の本があります



▼新装版鬼平犯科帳
シリーズ
池波正太郎著
大活字文庫



▼てんじつきさわるえほん
こぐまちゃんとうぶつえん
森比左志・わだよしおみ、若山憲著
こぐま社

▲めづめづ和文化研究所 京都
小栗左多里、トニー・ラズロ著
情報センター出版局

点字

◆蔵書点検による休館日

ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

日程 3月14日(水)～3月23日(金)

◆特集展示「各賞受賞作品展」

「直木賞」「芥川賞」「木屋大賞」「山本周五郎賞」「松本清張賞」「このミステリーがすごい大賞」などの各賞受賞作品を展示しています。

読みたかった本、読み逃した本と再会してください。

◆新着 DVD 作品

視聴覚コーナーでゆっくりと DVD 鑑賞ができます。

- ・ちいさなプリンセスソフィア
- ・アナと雪の女王
- ・赤毛のアン
- ・トムソーヤの冒険



◆英語のおはなし会

今月のおはなし会は、レインボーフロッグさんによる英語のおはなし会です。ぜひお越しください。

1歳です。よろしくね

よしだ りな
吉田 理菜 ちゃん

西古泉
平成29年3月29日生
(父)真さん (母)麻依子さん
かわいい笑顔をありがとう♡
優しい女の子に育ってね♪



5月に1歳になるお子さん募集

背景が明るい横長の写真を持参してください。(デジタルデータも可。USB不可) *先着6人です。
募集期間 3月1日(土)～3月30日(金) ▶総務課広報係 ☎ 985-4132

ヘルスメイトの食育レシピ vol.8 手軽にチーズケーキ



【エネルギー 234kcal (1人当たり)】

Point
生地に粉や砂糖を使わない、三つの材料だけで作る低カロリーで簡単にできるチーズケーキです。チョコレートは、種類を変えても風味がいろいろと楽しめます。春の門出にこのケーキでお祝いするのもいいですね。

●材料● (8人分)

- 卵 …………… 4個
- チョコレート(白) …… 160g
- クリームチーズ …… 160g
- いちご …………… 8個
- 粉糖 …………… 少々
- 飾り …………… 適宜

●作り方●

- 1 オープンを170度に予熱しておき、クリームチーズは常温で柔らかくし、いちごはへた付きで洗い水気を取っておく。
- 2 ボウルにチョコレートを割り入れ、湯煎で溶かし、クリームチーズを加えて、クリーム状になるまで混ぜる。
- 3 別のボウルで卵を卵白(カラザも除く)と卵黄に分ける。
- 4 2のボウルを湯煎から外し、3の卵黄を加えて混ぜる。
- 5 3の卵白を泡立て、メレンゲを作る(角が立つまで)。
- 6 4のボウルに5のメレンゲを3回くらいに分けて加え、白いメレンゲが残らず、泡をつぶさないように混ぜる。
- 7 6のボウルを台に軽く打ちつけ生地を抜いてから型に入れ170度に熱したオーブンの天板に湯を注ぎ15分、160度に下げて15分湯煎焼きにし、その後余熱で15分焼く。※型の下にはクッキングシートを敷いておく。
- 8 7は冷まして型から外し、いちごを盛り付け、表面全体に粉糖を茶こしで振り、飾り付けをする。



家族のきずな Family

友人知人の家族をリレーでつなぎます

増井佑記さん ゆかりさん
皓大くん 暁士くん 咲乃ちゃん (鶴吉)

鶴吉に住む増井さんファミリー。いつも明るく、5人で楽しい時間を過ごす仲良し家族です。

「仕事で疲れて帰ってきて、習い事の送迎や子どもの相手をしてくれる」と佑記さんのことを話すゆかりさん。一方、「たくさん話して家庭を明るくしてくれる」とゆかりさんのことを話す佑記さん。お互い仕事をしている中で、家のことを協力しながら、明るく楽しく過ごせるようにしています。

明るく楽しく過ごしたいという思いは、子どもたちが何倍にも大きくします。「将棋をしてくれる。お母さんは弱いけれど、お父さんは強い」とほほ笑むのは、しっかり者で弟や妹の面倒を見る皓大くん。ムードメーカー暁士くんも「ダンスを踊ったり側転をしたりして、いつも楽しませてくれる」と言います。そして、家の中には、咲乃ちゃんが描いた何枚もお父さんお母さんの似顔絵が飾られて一。いつも笑顔が絶えません。

「家族でしまなみ海道をサイクリングしたい」
増井さんファミリーは、今日も明るく楽しい時間を過ごします。次回は、ゆかりさんのお友達、忽那恵美さん＝北川原＝ファミリーをご紹介します。

◎ PROFILE

ますい・ゆうき 公務員。趣味は読書と水泳。大洲市出身
ますい・ゆかり パート。サイクリングを再開したいと思っている。
広島県出身
ますい・こうだい 折り紙が好き。平泳ぎを練習中。小2
ますい・あきと 折り紙が好き。サッカーを頑張っている。6歳
ますい・さきの お絵描きが好き。3歳

Boys&Girls, Be

Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

松前小学校6年生の仙波莉菜ちゃん。サッカーを頑張っている女の子です。

「攻守の切り替えが早いところが面白い」と魅力を話し、4年生のころから本格的に始めたサッカーに夢中の莉菜ちゃん。チームを掛け持ちしてほぼ毎日練習に励むほか、「当たり前負けしないようにしたい」と、体幹トレーニングにも取り組んでいます。

常に向上心を持ってひたむきに頑張る莉菜ちゃんですが、こうした日々の努力が実を結び、所属する桑原女子FCで「びわ湖カップなでしこサッカー大会」への出場の切符を手に入れました。初めての全国の舞台、また強豪チームとの対戦となりますが、臆することなく「攻め込んで得点したい」と力強く話す莉菜ちゃん。自分の持ち味である「ゴール前での決定力」を武器に、前線での活躍を誓います。

全国の舞台は、莉菜ちゃんにとって将来に向けての第一歩です。「将来、外国のチームに所属して、日本代表になりたい」とほほ笑む莉菜ちゃん。挑戦はまだ始まったばかりです。



松前小6年・筒井 せんば 莉菜 ちゃん
サッカーで全国大会に出場

Kids

今回は私が、北伊予地区の魅力が詰まった冊子「北伊予の伝承」について紹介します。



高石勤 さん
＝神崎＝
Takaishi Tsutomu

松前の魅力 伝え隊

町民が松前町の魅力を取材します

北伊予地区には30年前から続く「北伊予の伝承」という冊子があります。この冊子は、東公民館の事業として昭和63年に創刊され現在に至っています。その内容は北伊予の暮らしや風習、生活文化の記録など、時代の経過とともに失われつつある行事や伝承を「記憶を記録に」の編集方針の下、後世に伝えようと冊子にまとめ、北伊予地区全世帯や関係機関にお届けしてまいりました。

創刊号が出された後、委員の高齢化などで立ち消えになりましたが、地域の要望で7年後第2集を、その翌年には第3集を出し、それ以降は隔年となり現在、第14集を発行する運びとなりました。

第8集(平成17年度刊)から、生活文化にまつわる原風景を記録にとどめるため、住民の生の声を聞き取り、それを聞き書きする手法を採りました。また、第11集(平成24年刊)からは、テーマを北伊予地区全体に関する座談会と各地区に関する2本立てとし、各地区では小字(ホノギ)、御祈祷、まつりなどに焦点を当てました。

このたび、諸事情で第14集をもって終刊となりますが、これまで蓄積した記録や資料を基に、新たに画像を中心に記録を進めてまいります。今までの冊子は、ふるさとライブラリーや役場で見ることができますので、ぜひ読んで北伊予の魅力を見つけてください。



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。



④編集作業の様子 ⑤編集作業に参加した委員の皆さん ⑥北伊予の伝承第1集表紙



統計 Statistics ()は前月比

人の動き (H30.1.31現在)	男性	14,612人	(-22)
	女性	16,273人	(±0)
	合計	30,885人	(-22)
	世帯	13,291世帯	(-46)

松前町は平成22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

国民健康保険税(普通徴収)	第9期
介護保険料(普通徴収)	第9期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	第9期

納期限 4月2日(月) □口座振替 3月26日(月)

行ってこーわい 会ってこーわい

「阪井菜月さん」

全国高校生パンコンテスト 初出場で最優秀賞に輝く

伊予農業高等学校3年生の阪井菜月さん＝南黒田＝。食品化学科に在籍する阪井さんは、1月20、21の両日に静岡県伊豆の国市で開催された「第12回全国高校生パンコンテスト」に出場し、最優秀賞である「パン祖のパン祭大賞」に輝きました。

応募総数510件の頂点に立ったのは、「中山栗の花もちぱん」。伊予市中山町の中山栗をあんこにたっぷり混ぜ、求肥と一緒によもぎを練り込んだパン生地で包んだ作品です。

「パン好きの祖父母が作る中山栗を使い中山町をPRできればと思ってー」と考案のきっかけを話す阪井さん。夏休みから試行錯誤を重ね、中山栗の魅力を、栗の色がきれいに映えるよう、花をイメージした形のパンにすることで表現しました。

パンのイメージができてからも、苦労の連続でした。「パン作りに挑戦したのは初めてでした」と話す阪井さん。本番で40個作る段取りを整えようと、「技術を補うために何度も試作を重ねました」と話すように努力を重ねた結果、最優秀賞を受賞しました。

高校卒業後、栄養士を目指すため栄養学を専攻する短大への進学を決めている阪井さん。「パン作りで学んだ段取りの重要性を忘れずに、郷土料理を継承していけるような献立を考えたい」と話し、将来への一歩を歩み始めています。



1 賞状を手にほほ笑む阪井さん 2 最優秀賞の「中山栗の花もちぱん」 3 丁寧に生地を整える

▼編集後記

今月号の特集では、65歳以上の皆さんの元気の秘訣を探りました。

グラウンドゴルフで走ったり、ラジオ体操で飛び跳ねたり。元気に生き生きと活動する皆さんを取材するうちに、普段の自分の運動不足について改めて感じさせられました。

私が今回取材した皆さんの年齢になっても、同じように元気に活動できるよう、今から普段の生活を見直したいなと思いました。(久保)

善行生徒表彰や高校生パンコンテスト最優秀賞の阪井さんなど、表彰された人の取材が多かった今月号。

町民の皆さんがさまざまなたとこで活躍された姿を見て、話を聞いて、記事にして。たくさん笑顔に会うことができました。

笑顔に会えると私もうれしくなり、頑張るエネルギーももらっています。記事を読んだ皆さんが元気になるよう頑張ろうと改めて感じました。(蔭谷)



※日本産食品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

LINE@
ID: @emifull-masaki

エミフル MASAKI
公式アカウント
はじめました♪

3月30日
EM 活性液窓口配布終了

今まで河川散布の余剰分を配布してきましたが、河川の水質が改善されEM培養を終了することとなったため、窓口配布も終了します。

町民課生活環境係 ☎ 985-4117