

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 2019

No.508

cover

デイサービスセンターみどり

「体操の時間」

特集

介護がつなく笑顔の連鎖

Pick up

記憶は生活の要 記憶力アップに挑戦

まさき人

まさきの魅力伝え隊

渡部緋里さん 今井奈菜さん

家族のきずな

八木雄亮さん 真実さん 結翔くん

Boys & Girls, Be Ambitious!

内藤結華ちゃん

特集 介護がつなぐ笑顔の連鎖

皆さんは、「介護職」にどんなイメージを持っていますか。

多くの人が持っているのが、左のようなマイナスイメージかもしれません。

でも、町内には介護の世界に飛び込み、喜びとやりがいを感じながら

楽しく働いている「ケアラー（介護者）」がたくさんいます。

そんな誇り高きケアラーや利用者の話を通して、

介護職の魅力を見つけていきましょ。

介護って大変そうなイメージ
やりがいや魅力ってどんなもの？

体力的に
きつい
？

精神的に
大変
？

給料が
安い
？



C-1 グランプリを開催

町は2月9日、地域住民の介護に対する理解と介護職への就職者確保の支援を目的に、「第1回C-1グランプリ（ケアラーズ総選挙）」を開催しました。このグランプリは、町内の介護事業所に勤務するケアラーが、自身の体験を基に介護職の魅力ややりがいを発表するもの。当日61人の観客が集まった会場では、事前に公募した4人のケアラーが紙芝居、ギター演奏やプレゼンテーションソフトなどを使って工夫を凝らしながら、介護職の魅力と誇りを発信していました。

発表後は、岡本町長ら町審査員と来場者による投票を実施。松前町社会福祉協議会の久保貴章さんがグランプリに輝きました。

来場者のうち、大学で社会福祉士課程を専攻しているという本田晴花さん、松山市は、「介護に携わる人の話を直接聞ける貴重な機会でした」と、同じく渡部水帆さん、松山市は、「利用者さんの事例も聞けて勉強になりました」と話していました。

次のページから、熱意が伝わる素晴らしい発表をしてくれた4人のケアラーを紹介します。



松前町社会福祉協議会

デイサービスセンターみどり

生活相談員

久保 貴章 さん

（社会福祉士・介護福祉士）

デイサービスセンターみどりで生活相談員として働く久保さん。デイサービスを利用する人の家族やケアマネジャーとの連携・相談に加え、レクリエーションの企画・運営や体操の指導、入浴・食事介助などを行っています。

「福祉」とは、頭文字をとって「ふだんのくらしのしあわせ」だと思ふ。と話す久保さん。「幸せの捉え方は人によって違うけど、自分の幸せを願いつつ同じように他人の幸せを願うことができる、共に生きていく支え合いこそが福祉です」と語り、「これから町内全体に福祉への理解を広めたい」と意気込んでいます。

福祉への理解を広めたい

久保さんが福祉の道に進んだきっかけは高校時代。野球の待生として進学した高校に福祉科があったこと、人の役に立ちたいとの思いが強かったことから介護職を志しました。

学生時代に実習で施設を訪問した際、利用者に元気がなく、「楽しく生活できているのかな」と感じた久保さん。このときから、目いっぱい楽しんで笑顔で帰ってもらえるような、元気のあるデイサービスの実現を目指したといいます。

やりがいは与えてもらっている

利用者一人一人の特性をよく理解して介護をするよう心掛けていくという久保さん。そのためには日ごろからのコミュニケーションが欠かせません。毎回目線を合わせて会話をするなどして少し

利用者さんから



しげよし 郷田繁福さん=恵久美=

週に2回、デイサービスに通っています。久保さんは熱心で優しく、頼りがいのある人です。みんなが楽しめるようにレクリエーションを企画し、花見に連れて行ってくれたり砂浜で写真撮影をしてくれたり、うれしかった思い出がたくさんあります。

「福祉」とは、「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせ。
みんなが幸せになるために何ができるか。



居宅介護支援事業所
菜の花
ケアマネジャー
大西 稔さん
(介護支援専門員)



社会福祉法人エンゼル
特別養護老人ホーム玉泉
生活相談員
日根潤一郎さん
(介護支援専門員・介護福祉士)

特別養護老人ホーム玉泉で生活相談員として働く日根さん。その職務内容は、入所希望者の調査、入所の必要性などを検討する判定会議への出席、入所に際しての契約、家族・ケアマネジャーとの連携・相談など多岐に渡っています。

一人一人の実態をつかむ

病院で看護師として働いていた母の影響でこの仕事を始めたという日根さん。会話や意思疎通がどのくらいできるか、立つことはできるかなど利用者一人一人の細かな実態をつかむため、介護にも積極的に携わるよう心掛けています。

そんな日根さんが介護職にとって1番必要だと話すのは、技術でも知識でもなく「ハート」。利用者の中には、機嫌よく過ごしていても急に怒ったり暴れたりする人もいます。日根さんは、「その行動には必ず理由がある」と考え、「例え理解できなかったとしても、理解しようという『ハート』を大切にしたい」と話します。すぐに信用してもらうことは難しいですが、時間をかけてじっくり向き合い、信頼関係を築いていくことで、心

居宅介護支援事業所菜の花でケアマネジャーとして働く大西さん。主な職務内容は、介護が必要になった在宅高齢者を訪問し、一人一人の困りごとを解決したり、思いを実現したりするための方策を一緒に考えていくことです。介護保険のサービスを組み合わせるなどして利用者と事業所の調整役を担っています。

人相手の仕事ならではの魅力

もともとは県外でモノづくりの仕事をしてきた大西さん。地元に戻るため転職先を探していたとき、先輩に紹介されて何となく福祉の世界に飛び込んだといいます。そんな大西さんが仕事をすす

る上で大切にしているのは、本気で利用者向き合うこと。利用者の持つている思いは言葉にできるものばかりではありません。だからこそ、一人一人と本気で向き合い、その人の生き方、考え方や普段のやりとりから思いを見つけ、その実現方法を一緒に考える。そんな中で、「その人らしい暮らしを支え、信頼関係を築いていくことがこの仕事の醍醐味です」と話します。

また、ケアマネジャーは利用者を支援する立場ですが、逆に支

利用者さんから一言



阿部 稔子さん
=恵久美=

日根さんは優しく、よく一緒におしゃべりをして過ごしています。施設の職員さんはみんないい人ばかりで楽しいです。

▶玉泉の皆さん



のこもった温かいサービスにつなげています。

笑顔に喜びを

「介護職自体を辞めたいと思ったことはない」と話す日根さん。「人の役に立っている」と実感できるところが介護職の魅力ですね」とほほ笑むように、利用者の近くで笑顔に触れられることが大きな喜びとなっています。

これからは、「ハート」の介護を広げていきたい」と意気込む日根さん。「魅力ある介護職を社会に理解してもらうため、少しでも力添えができたならうれしい」と目標を話します。

えられることも多いという大西さん。自分が仕事の失敗やプライベートで落ち込んでいるとき、利用者にはしっかり見抜かれていて、「無理するなよ」「元氣出せよ」と励ましの言葉をもらうとういいます。本気で向き合っているからこそ感じられるそんな人と人とのつながりこそが、「モノづくりの仕事にはない介護職の魅力」だと大西さんは話します。

利用者の思いの実現に向けて

「『ここに頼れば何とかかなる』と思ってもらえる力をつけていきたい」と話す大西さん。今後もつながりを大切にしながら、次世代の職員育成にも力を入れていきます。

利用者さんから一言



近藤 健造さん
アヤ子さん
=北黒田=

(健造さん) 妻が交通事故に遭い脳挫傷と診断された後、転んで骨折し数カ月入院したことがありました。大西さんにはそのときからいろいろと面倒を見てもらって助かっています。電話したら家まで来てアドバイスをくれたり、知らないことを教えてもらったり感謝しています。

「あんたでよかった」は大きなやりがいへ。支え、支えられるつながりを大切に。



大切なのは「ハート」で接すること。それぞれの「輝き」を発見して笑顔を引き出す。

指定通所介護事業所鶴寿荘 デイサービスセンター

生活相談員

岡蓮斗さん

(介護福祉士)



指定通所介護事業所鶴寿荘のデイサービスセンターで、生活相談員として働く岡さん。入浴や食事介助などの介護業務に加え、利用者の夢や希望を実現するお手伝いをしています。

きっかけは実習で学んだ楽しさ

当初は幼稚園で働くつもりだったという岡さんですが、在学中に行った障がい者施設での実習体験がきっかけで、介護の道に進むことを決めました。当時のことを、「教えることがメインだった幼稚園とは違い、誰かのお手伝いをすることに楽しさを感じた」と振り返ります。

利用者の夢や希望を叶えたい

岡さんのいう「利用者の夢や希望を実現するお手伝い」とは、利用者には、昔やりたかったことや今は身体的な問題でやりたくてもできないことを聞いて、実現に向けたサポートをすること。「高校野球を見に行きたい」「町外の生まれ育った場所に行きたい」など、利用者が諦めていた夢や希望を実現してきました。

この実現には、利用者から希望を聞き出すための信頼関係づく

利用者さんから一言



デイサービスセンター利用者

施設の人はみんないい人で、自分の肉親と過ごすように接してくれます。私も岡さんのことを自分の孫のように感じています。

レクリエーションでは、クイズなど楽しい企画を考えてくれて、朝来てから夕方帰るまでずっと楽しいです。

介護は人の温かさを感じる陽の当たる場所。 笑顔絶やさないお手伝いがしたい。

地域の人と触れ合う「介護タクシー」 利用する人の思いを乗せて笑顔を運ぶ。

昌農内に住む松田さん。6年前、54歳のときに長年務めた会社を退職し、自営業で介護タクシーを始めました。

地域の人と触れ合いながら働く

会社で働いているときは地域との関わりがあまりなかったという松田さん。「地域の人と触

れ合いながらできる仕事があった」と介護タクシーを始められた理由を話します。

「地元密着」をモットーに、利用者との関係性を大切にしている松田さん。病院受診のために送った利用者の帰り時間を予測して、その時間帯は他の仕事を入れないようにするなど、一人一人とゆったり関わりお世話ができるように心掛けています。

「どんな仕事も広い意味では人の役に立っているけれど、介護に携わる仕事ほどそれを強く実感できる仕事は他にないかもしれない」と松田さんが話すように、「ありがとう」という感謝の言葉や温かい心遣いなどを受け、この仕事の魅力を実感しています。

利用する人の思いを乗せて

3年前に亡くなった松田さんのお父さんは、脳梗塞で倒れ介護が必要になったことでグループホームに入所していました。

介護タクシーって？

介護が必要な人が安心して移動するために考案されたサービス。車いすのまま乗り降りできるほか、運転手が利用者の介助を行う点が大きな特徴。



▶ 町内の介護タクシー業者問い合わせ先
であい介護タクシー (昌農内) ☎985-0553
介護タクシーわかば (南黒田) ☎989-9553

「施設の人にお世話になりっぱなしだった」と話す松田さん。

一方家族としては、車いす生活になったお父さんを自分の介護タクシーに乗せ、一緒に梅や桜を見に行くなど「少しは親孝行ができたかな」と振り返ります。

単なる移動手段にとどまらず、利用する人の思いを乗せる介護タクシー。これからも、たくさん笑顔の笑顔を運んでいきます。

根底にあるのは信頼関係

人対人の職業だからこそ、根底にあるのは強い信頼関係。どのケアラーも、利用者やその家族と本気で向き合い、自分も楽しみながら接することでその関係性を築いています。もちろん簡単なことではありません。「昨日はあなたがやらなかったけど、昨日はあなたがやらなかった」があなたでよかった「ありがとう」。こんな言葉をもらうまでには多くの苦労と努力があります。でもだからこそ、「人の役に立っている」という喜びが大きなやりがいにつながっています。

笑顔の連鎖

ケアラーが触れ合いを大切にしながらお世話をすることで利用者も笑顔にする、利用者が笑顔になるとその家族も笑顔になる、利用者やその家族が元気になった姿を見たり逆に励まされたりすることでケアラーもまた笑顔になる。こんなすてきな「笑顔の連鎖」を体験できるのも、介護職ならではの魅力なのかもしれません。

特集介護がつなく笑顔の連鎖 終わり



トレーニング
その4

折り紙

折り方の手順や手先の動かし方の記憶力を鍛えます。集中力が上がり、達成感も得られます。また、形作りをしながら左右対称を意識することもできます。



トレーニング
その5

言葉遊び

- ・「あ」のつく言葉集めや最後に「か」のつく言葉集め、逆さ言葉遊び。
- ・言葉の中の動物さがし
例：「さいふ さいふ さいふの中には何が？」「さい」
- ・文字の並び替え。
例：り・す・ま・く・す→くりすます
- ・しりとり、なぞなぞ
- ・スリーヒントクイズ
例：「二人で遊ぶよ。片手を使うよ。合図の後力比べをするよ。答えは何?」「腕相撲」

トレーニング
その3

動き遊び

- 遊びながら動作の記憶力を鍛えます。
- ・まねっこ遊び
「♪まねっこ、まねっこ、なあに?」などのリズムで動きを模倣します。
 - ・手拍子やボディパーカッション
動作でリズムを表現します。いくつか組み合わせて応用するのも楽しいです。
 - ・空書き
文字を空中(机上)で書き、それを見ながら書き順と形を覚えていきます。



トレーニング
その1

おもちゃのコップ

2～5個の紙コップのうち1つにおもちゃを入れて移動させ、どのコップにおもちゃが入っているかを当てる遊び。

位置の記憶力はカルタやトランプゲームの神経衰弱でも鍛えられます。



トレーニング
その2

後出しじゃんけん

「後出しじゃんけん、じゃんけん、ポン(大人が先に出す)、ポン(子どもが勝つように出す)」といった遊びです。テンポを変えたり、負けるように後出しする負けじゃんけんや足でグー・チョキ・パーを表現する足じゃんけんにしたりして挑戦しましょう。



子どもの学びに欠かせない

記憶は生活の要 記憶力アップに挑戦

お子さんが日常生活の中で、頼まれたことをすぐに忘れてたり、どんなに頑張っても集中して勉強に取り組めなかったり…ということはありませんか。

記憶には、聞いた記憶、見た記憶、経験の記憶などがあります。私たちは、無意識に音声やイメージを一時的に記憶にとどめながら考え、生活しています。この記憶の情報処理能力を「ワーキングメモリ」といい、子どもにとっては学ぶ力の重要な側面です。

記憶力アップのトレーニングに挑戦しながらワーキングメモリを発揮し、子どもたちの生活力・学習力アップを目指しましょう。

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

A

記憶の仕方はみんな同じでなく、覚え方には得意・不得意があります。歌ったり踊ったりして覚える、語呂合わせやストーリーにして意味付けて覚えるなど自分の覚えやすい方法を見つけて、覚えたいものと知識を関連付けながら覚えるまで繰り返ししてみましょう。

Q

一般的な覚え方で覚えられないときはどうしたらいいですか。

歴史上の人物など社会の用語は、関係を図式化したり、時代と時代のキーマンやストーリーで覚えたりするといいですね。マンガを読んで知識を増やす子どもも多いです。

アルファベットは、大文字・小文字を読んだり書いたりする、身の周りにある単語から覚える、単語カードにイラストを入れるなど工夫すると覚えやすいです。英文を読みながら、単語の意味と文章中の使われ方を関連付けて覚えることが大切です。

A

九九は二段を例に挙げると、まず九九表を見て答えが2ずつ増えていくことを確認しながら暗唱の練習を繰り返します。その後、式と答えが裏表になっている九九カードを使って習熟

Q

学習では覚える内容が多いと思います。九九や英単語、歴史上の人物の覚え方にはどんな方法がありますか。

A

「ワーキングメモリ」は「作業記憶」、「脳のメモ帳」とも呼ばれています。暗算や筆算をするときに繰り返し覚える必要のないものを買い忘れないなど学習だけでなく日常生活でもワーキングメモリが働いています。必要不可欠なものです。

Q

「ワーキングメモリ」って何ですか。

先生教えて 記憶に関する

Q&A



特別支援教育コーディネーター
岡田小学校 渡部 孝子 教諭(左)
岡田中学校 二宮 美紀 教諭(右)



防災や地域産業などで相互連携を
愛媛大学と連携協力協定を締結

松前町と国立大学法人愛媛大学（大橋裕一学長）は1月31日、「連携協力に関する協定」を締結しました。この協定は、両者が協力して多様化する地域課題を解決し、活力ある地域社会の発展を目指すために締結されたものです。岡本町長は「愛媛大学が有する技術や人的ネットワークなどの支援をいただきながら、誇れるライフタウンの実現を目指していきたい」と話していました。

活力あ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40回松前町公民館研究大会・平成30年度松前町生涯学習推進大会」は2月3日、文化センターで開かれ、310人の参加者が公民館活動の充実のため理解を深めました。実践発表では、愛媛大学社会連携推進機構教授の前田眞さんをコーディネーターに迎え、住民主体で松前町の観光資源を開発・再発見している「まさきーいいとこ見つけ隊」と西予市遊子川地区で特産品のトマトを活用したまちおこしをしている「遊子川ザ・リコピッズ」が、地域資源を生かした活動事例について発表しました。「まさきーいいとこ見つけ隊」隊長の矢田さんは、まさきいいとこマップの作成、町内を巡るサイクリングツアーや観光バスツアーの実施などの取り組みについて発表。隊員自らが町内の観光資源などに直接触れ、そのよさを体感することで「大好き松前町がにじみ出る観光客対応につなげたい」と話していました。一方「遊子川ザ・リコピッズ」代表理事の辻本さんは、「まちづくり ひとつづくり わかづくり」をモットーに取り組んでいる桃太郎トマトを活用した商品開発・製造や農家レストラン「食堂ゆすかわ」での取り組みについて発表していました。



④実践発表の様子 ⑤左から、発表者の「まさきーいいとこ見つけ隊」矢田隊長、和田さん、「遊子川ザ・リコピッズ」辻本代表理事

30年度松前町公民館活動特別表彰・功労者表彰受賞者(敬称略)
▶**特別表彰**(分館役員20年以上) 本間琴子(宗意原)
▶**功労者表彰**(分館役員5年以上) 大政博(中川原)、松本義邦(宗意原)、島口文子(新立)、大西レイ子(北黒田)、西野裕一(北川原)

ふるさとの景色を切り取って作品に
絵画「松前港」寄贈贈呈式

絵画「松前港」寄贈贈呈式は2月5日、役場で行われ、元松前町文化協会写真部の栗田毅さん＝北川原＝が、カメラで描く絵画「松前港」を寄贈しました。この絵画は、栗田さんが構想に10年以上をかけ、カメラの技術を駆使して作り上げた芸術作品。栗田さんは、「ふるさとへの恩返しのため作りしました」と話していました。絵画は、町長応接室前廊下に飾っています。



有限会社あぐりが表彰を受ける
国営土地改良事業地区営農推進功労者表彰式

「平成30年度中国四国農政局国営土地改良事業地区営農推進功労者表彰式」は1月29日、岡山県農業共済会館で行われ、松前町の有限会社あぐり＝北川原＝が表彰を受けました。この表彰は、中国四国農政局が国営土地改良事業の円滑な推進に資することを目的として毎年行っているものです。有限会社あぐりは、国営事業により開発された用水を有効活用し、年間を通して水稻などの高収益作物を栽培。広範囲に渡って農地を借り入れ、耕作放棄地発生防止にも努めるなど地域農業の推進に貢献したことがたたえられました。

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6日、伊予商工会議所で行われました。受賞した岡田啓佑さんは「生徒会長としての活動が認められてうれしい」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(写真左上から)。渡部智優さん(北中)…誰にでも分け隔てなく接する姿勢 岡田啓佑さん(北中)…行事の企画など生徒会長としての活躍 義農翔さん(岡中)…清掃や部活動の準備に取り組む姿勢 北村悠羽さん(松中)…率先した行動・友人への思いやり 松居亜美さん(松中)…学級生活向上のための献身的な活動 中川琴愛さん(岡中)…学級・部活動での行動力と協調性



証明書の取得が簡単便利に
証明書コンビニ交付サービス開始

「松前町証明書コンビニ交付サービス開始セレモニー」は2月15日、ローソン松前郵便局前店でを行いました。このセレモニーは、住民票の写し、印鑑登録証明書や戸籍証明書などがコンビニで取得できるサービスの開始に合わせて行ったもの。その中で岡本町長は、「いつでもどこでも手軽に証明書が取得できる、利便性と実用性を兼ね備えた行政サービスです」と説明し、「町民の皆さんには大いに活用してほしい」と呼び掛けていました。このサービスを利用するには個人番号カード(マイナンバーカード)が必要です。申請方法など、詳しくは広報まさき2月号6～7ページを確認するか、町民課住民係(☎985-4105)へお問い合わせください。



⑥セレモニーで行われたテープカット ⑦コンビニのマルチコピー機で住民票を取得する岡本町長

便利

全国のコンビニなどのマルチコピー機を利用していつでも便利!

安心

専用ネットワークと高度なセキュリティで個人情報を守るので安心!

簡単

マルチコピー機の画面表示に従って操作するだけでとっても簡単!

平成 31 年 4 月 7 日執行予定

愛媛県議会議員選挙

告示日
3月29日(金)
投票日
4月7日(日)
7時～20時

投票できる人

平成 13 年 4 月 8 日以前に生まれた人で、次のどちらかに当てはまる人

① 平成 30 年 12 月 28 日までに松前町に転入届を出した人で、引き続き松前町に住んでいる人

② 松前町の選挙人名簿に登録されていて、平成 30 年 12 月 29 日以降に松前町から県内の他市町へ転出し、その後も引き続き県内に住んでいる人

※ ②の場合、投票するときに、住民票担当課が発行する「引き続き愛媛県の区域内に住所を有する旨の証明書」を提示するか、「引き続き愛媛県内に住所を有する旨の確認」を受けることが必要です。詳しくはお問い合わせください。

※ 投票当日に松前町の選挙人名簿に登録されている必要があります。他の市町の選挙人名簿に登録されている人は、その市町での投票となります。



期日前投票

仕事、病気またはレジャーなどで投票日に投票できない人のために設けられた制度が「期日前投票」です。4月7日(日)に投票できない人は、投票所入場券(※裏面の「期日前投票の宣誓書」)に記入したものを、期日前投票所へお越しください。

- 日程 3月30日(土)～4月6日(土) 8時30分～20時
- 場所 役場2階大会議室

不在者投票

次に当てはまる場合は、それぞれの場所で不在者投票ができます。申請方法や申請期限などは、あらかじめお問い合わせください。

- ① 仕事や旅行などで遠隔地に滞在し、松前町で投票ができない場合→滞在地の選挙管理委員会
- ② 県選挙管理委員会指定の病院などに入院・入所中の場合→その施設
 - ①は、郵便で投票用紙の請求、交付、返送を行い、投票します。日数がかかりますので、早めの手続きをお願いします。
 - ②は、入院・入所している施設の長に、不在者投票をしたい旨を申し出てください。

投票の手順



●STEP 1
投票所入場券を持って投票所へ。



●STEP 2
受付で、投票用紙を受け取る。



●STEP 3
記載台で、候補者の氏名を自書する。



●STEP 4
投票箱に投票して終了。

●入場券はいつ届くの?
投票所入場券は、3月29日(金)以降に選挙人に郵送する予定です。投票日が近くなっても投票所入場券が届かない場合は、松前町選挙管理委員会にご連絡ください。

☎選挙管理委員会 ☎ 985-4132



④バッティング指導でタイミングの大切さを学ぶ ⑤投球フォームを指導する平井選手 ⑥トークイベントの様子



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12日、松前公園体育館で行われ、老人会と小学生ら80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選カルタ」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)。

- ▶総合優勝者 古川^{ゆうすけ}柚介(岡田小6年)
- ▶入賞者(小学生の部)
1位 古川^{まな}柚介(岡田小6年) 2位 古川^{そうすけ}爽介(岡田小6年)
3位 西川舞奈(松前小5年)
- ▶入賞者(老人会の部)
1位 坂井^{よりこ}順子(松前) 2位 高須^{みか}賀美佳(岡田)
3位 谷口^{けいゆう}圭祐(北伊予)



プロから学ぶ貴重な体験 野球教室&トークイベント

伊予鉄総合企画主催の「岩村明憲氏、熊代聖人氏、平井諒氏による野球教室&トークイベント」は1月20日、松前公園体育館で行われました。

今回の野球教室には、福島レッドホープスの岩村明憲監督兼球団代表、埼玉西武ライオンズの熊代聖人選手、東京ヤクルトスワローズの平井諒選手が参加。球児やファン約150人が集まりました。

午前中の野球教室では、3選手が1番大切にしているという基本練習をはじめ、投球フォームやバッティングのポイントなどを指導。球児たちは、声をしっかり出して段階的にプレーできる体をつくることの大切さなどを学んでいました。

午後からのトークイベントでは、「子どものころは上手な選手の真似をしていた」という平井選手が実際にそのフォームを披露する場面も。参加者たちは楽しい雰囲気の中、プロが話す体験談に聞き入っていました。

楽しいね ホッケー

南都銀行 SHOOTING STARS によるホッケー教室

「平成30年度松前町ホッケーイベント」は2月9日、松前町国体記念ホッケー公園で開催し、小中学生など75人が参加しました。

イベントは、ホッケー女子日本代表「さくらジャパン」で活躍する国内トップレベルの選手が所属する「南都銀行 SHOOTING STARS」を招き、ホッケー教室を実施。初心者も選手らの指導を受け、ホッケーの楽しさを体感していました。

④選手を囲んで記念撮影 ⑤「教わったとおりにできるかな」





● 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れば、その年度分の軽自動車税が課税されませんので、事前に確認してください。

車種別の手続き先などについては下の表の通りです。持参するものは手続き先で異なる場合がありますので、事前に確認してください。

● 税務課町民税係
☎ 985-4110

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	

軽自動車などの廃車・名義変更はお早めに

伊予歯科医師会監修



口と全身の健康のお話

(3) 慢性微小炎症①

～慢性微小炎症を制すれば健康長寿に～

人間の心と体は常に揺らいでいます。この揺らぎがある一定の幅に落ち着いているのが、健康な状態といえるでしょう。私たちが健康を保つためには、この揺れ幅をいかに小さくコントロールできるかが鍵となるわけです。最近の研究で私たちがこの揺らぎをコントロールする上で、最も注意しなければならないのが、「慢性微小炎症」であることが分かってきました。

前回、「未病」の話をしました。未病の段階で発病のリスクを限りなく上げるのが、この慢性微小炎症なのです。歯周病と糖尿病は慢性微小炎症を起こす代表格の病気であることは、たびたび

歯を大切に

触れてきましたね。この慢性微小炎症を起こす原因としては、ストレス、食習慣、睡眠の質と量、運動不足などがありますが、もう一つ忘れてはならないのが、人との関わりの欠如です。

つまり孤独の問題ですが、運動をしても、食事に気を付けても、心が満たされていないとそれ自体が不安要因となり、慢性微小炎症を引き起こすというのです。また、心が満たされなければ食事や運動、睡眠などの手当てもおろそかになる傾向があります。

1日1回、人に親切にするだけで、慢性微小炎症が治まってくるのが分かっています。朝のあいさつからでも構いません。勇気を持って人に話し掛けてみませんか。

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(金)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(金)	塩屋	昌農内
4月	南黒田	西高柳
5(火)	新立	—
6(水)	本村	筒井
7(木)	宗意原	北黒田
8(金)	西古泉	—

● 松山税務署(自動音声案内)

税務課町民税係
☎ 985-4110

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かお知らせハガキ(送付されている人だけ)
- ・給与や年金の平成30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
- ・医療費控除を受ける人は、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人は、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。
- ・還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

申告した所得は

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。

- ・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を申請をするとき
- ・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
 - ・土地建物等や株式等に係る譲渡所得など
 - ・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青色申告
- ③雑損控除申告
- ④亡くなった人の申告(準確定申告)

4月1日から5月7日まで

固定資産価格などの縦覧ができます



平成31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1日(日)～5月7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
- ※31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

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。
 - スムーズに注射ができるよう、犬を制御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。



4/4 (木) 松前・岡田校区		4/5 (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	西公民館前	9:55～10:05	出作集会所前
10:15～10:25	古城幼稚園前	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

松前の防災力

総務課危機管理係
☎985-4103
FAX 985-4148

災害時に車を有効活用するために
ガソリンの残量に気を付けて

松前町公式防災
フェイスブックページ



災害時、車を使用できるかどうかはその後の被災生活を大きく左右します。現代社会では普段から必要不可欠なものです。災害時こそ車の果たす役割は大きくなります。

▶災害時に車を必要とするケース

- 行方不明の家族を探しに行きたい場合
- 家が倒壊し、避難所も満員で車中泊したい場合
- 携帯電話の充電や冷暖房を使用したい場合
- 被災地外へ水や食料を買いに行きたい場合
- けが人や病人を運びたい場合 など

しかし、車があってもガソリンの残量がなければ有効活用できません。災害時はどうしても消防・救急・警察車両への給油が優先となります。普段から残量が半分を切ったら給油することを習慣付けて災害に備えましょう。

また、自家発電機を備え災害による停電時にも住民向けに燃料供給を行う町内の給油所は、次の通りです。

▶町内の住民拠点給油所

- 松山市農業協同組合永田給油所(大字永田80-2)
- 阿川石油松前給油所(大字南黒田397)

松前中学校 建て替え前に校舎を見学しませんか

7月開始予定の松前中学校校舎改築工事に前に、校舎などを一般公開します。老朽化した南北校舎のほか、正門付近・北庭・中庭の樹木なども撤去される予定ですので、思い出の校舎を見学にぜひお越しください。

▼見学期間 3月29日(金)～31日(日) 10時～16時

▼見学方法
3月28日(木)までに松前中学校へ連絡し、見学期間内にお越しください。



松前中学校(担当:教頭、事務長)
☎984-1149

国民年金制度は世代間の助け合い 給付に関する相談を行っています

国民年金制度は、日本に住む20～59歳の人加入し、若い世代が年金を受給する世代を支える仕組みです。給付される国民年金の種類は次の通りです。給付に関する申請や相談は下記までお問い合わせください。

▼老齢基礎年金

保険料を納めた期間と免除を受けた期間を合わせて10年以上ある人が、65歳に達したときに請求できます。受給額は、納めた保険料によって異なります。

▼障がい基礎年金

国民年金に加入しているときや60～64歳の間に初診日がある病気

やけがで、国民年金法に定める障がい等級表の1級、2級の障がいの状態になった場合に請求できます。ただし、保険料の納付要件があります。

▼遺族基礎年金

国民年金に加入している人や老齢基礎年金の受給資格を満たした人が亡くなった場合に18歳未満の子どもを持つ配偶者か子どもに支給されます。ただし、保険料の納付要件、生計同一要件や収入要件があります。

松山西年金事務所お客さま相談室
☎925-5105

町民課住民係

☎985-4106

可燃ごみ収集時のメロディーが変わります

松前町のイメージソング「まさき色の風」を町民の皆さんにより身近に感じてもらうため、可燃ごみ収集時のメロディーを変更します。4月から、現在流れている「赤とんぼ」が「まさき色の風」に変わりますので、収集車から流れるメロディーに耳を傾けてみてください。

町民課生活環境係
☎985-4117



住民登録を正しく行いましょう

引っ越しなどで住所を移した人は、速やかに住民登録の届け出をしてください。住民登録は、氏名・生年月日・性別・住所・世帯主との続柄などを記録し、国民健康保険、国民年金、児童手当など各種行政サービスの基礎となります。

▼届け出期間

- 転入届と転居届：新しい住所地に住み始めた日から14日以内
- 転出届：引越予定日のおおむね1カ月前から受け付け
- 受け付け 平日8時30分～17時15分

※届け出に伴い、他課で手続きが必要な人は早めに来庁してください。

町民課住民係
☎985-4105

届け出が必要なとき	届け出方法
町外へ転出するとき	まず松前町で「転出届」を出し、交付される転出証明書を持って転出先で「転入届」を出す
町内へ転入したとき	転出証明書と個人番号カード(または通知カード)を持参し、松前町で「転入届」を出す
町内で異動したとき	個人番号カード(または通知カード)を持参し、松前町で「転居届」を出す

3月は自殺対策強化月間です

全国では、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繋がります。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。

- ① 命の門番「ゲートキーパー」
- 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 本人の気持ちに尊重し、耳を傾ける。
- ④ 見守り 寄り添いながら、温かく見守る。
- ⑤ つなぎ 早めに専門家などに相談するように促す。

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27日から
障がいがある人にタクシー助成券を交付

4月1日から利用できる「タクシー初乗り料金の助成券」を3月27日(水)から交付します。

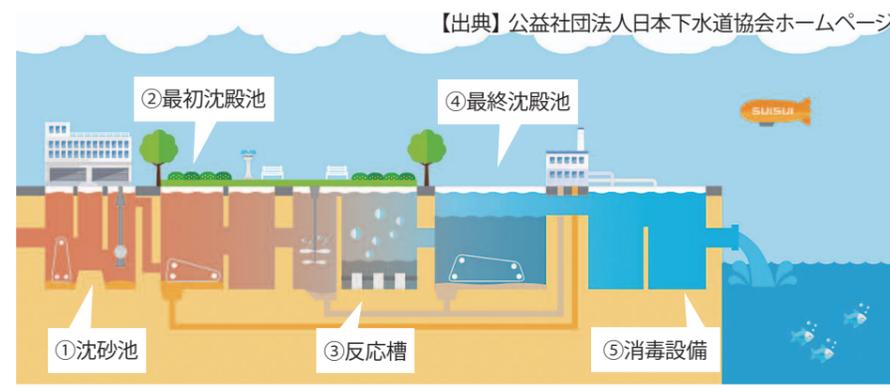
- ▼利用できるタクシー
松前交通タクシー、岡田タクシー、きたいよ、であい介護タクシー、介護タクシーわかば ほか
- ▼対象
町内在住で次のいずれかの手帳を持っている人
- ・身体障がい者手帳(1級〜3級)
- ・療育手帳
- ・精神障がい者保健福祉手帳(1級、2級)
- ▼申請方法
手帳と認め印(朱肉を使うもの)を持って窓口にお越しください。
- ▼申請先・問い合わせ
福祉課障がい福祉係
☎985-4112
☎985-41155

自宅前に下水道管が設置された人へ
下水道に接続しましょう

▼下水道に接続するには
自宅が下水道の供用区域内になっても、排水設備を設置しないと下水道管に接続されません。自然を守るためにも必ず下水道に接続しましょう。

▼町内の下水処理施設
町内の下水処理施設は、平成14年3月31日に供用が開始された松前浄化センターです。町内の下水道の供用区域内で下水道管に接続している家庭などの汚水を、全てこの処理場に集めて浄化しています。平成29年度は毎日休まずに浄化して、1日約2300m³の汚水を自然に返しました。

- ▼下水処理の流れ
- ① 沈砂池 下水の中にある大きなごみや砂を取り除く。
- ② 最初沈殿池 沈砂池では沈まなかった細かい汚れを時間をかけて沈める。
- ③ 反応槽 微生物が下水の汚れを食べる。
- ④ 最終沈殿池 汚れを食べて大きくなった微生物が沈み、水がきれいになる。
- ⑤ 消毒設備 きれいになった処理水をさらに塩素で消毒し、海に放流する。



【出典】公益社団法人日本下水道協会ホームページ
☎985-4126

住宅の防火をしよう

消防署
だより

松前消防署 ☎984-3404
FAX 984-4310

◆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。これらを見んなで実践して、火災のないまちを目指しましょう。

【三つの習慣】

- ① 寝たばこは、絶対にやめる。



- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。



- ③ 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】

- ① 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。



- ② 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。

- ③ 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、ホームセンターなどで購入することができます。



- ④ 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

3月1日～3月7日

春季火災予防運動

忘れてない? サイフにスマホに火の確認

3月1日(金)から3月7日(木)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、上記のような対策を立てましょう。

募集

松前公園スポーツ講座
体幹エクササイズ

体幹エクササイズで定期的に体を動かしませんか。

▼講座 ①②とも各20回開催

▼日程 6月〜12月

▼時間 ①19時40分〜20時30分

②20時40分〜21時30分

▼場所 松前公園体育館卓球室

▼定員 ①②各50人(先着順)

▼受講料 町内の人 4000円

町外の人 4800円

▼申し込み開始 4月15日(月)

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、同窓口と社会教育課にあります。

▼申込先・問い合わせ

松前公園(担当:野村)

〒791-3120

松前町大字筒井638番地

☎・FAX 984-7227

いつか世界を変える力になる

JICA海外協力隊

独立行政法人国際協力機構は、従来の「JICAボランティア」の

催し

わくわく夢工房フリーマーケット

町民企画講座ドリカム岡田主催で、フリーマーケットを開催します。わくわく夢工房の手作り作品などを出品します。

▼日時 3月10日(日) 10時〜14時

▼場所 北公民館

▼ドリカム岡田(担当:宮内)

☎985-0270

企画展 周期表発見150周年
二元素のマトリクス

県総合科学博物館は、実験や体験展示で元素について楽しく学習できる企画展を開催しています。詳しくは、左記のQRコードから確認してください。

▼期間 4月7日(日)まで

▼観覧料 小中学生無料(高校生以上は常設展示観覧券が必要)

▼開館時間 9時〜17時30分



県総合科学博物館
☎0897-40-4100

総称を改め、次の要領で「JICA海外協力隊」の2019年度春募集を行います。世界約70カ国で1000を超える仕事があり、今必要とされています。現地の人と協働しながら、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。なお、ボランティア制度を大きく変更しましたので、詳しくはウェブで確認してください。

▼応募資格 昭和24年4月5日〜平成11年9月2日生まれで日本国籍を持つ人

▼応募方法 原則ウェブ応募となります。JICA海外協力隊ウェブ

サイト(https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html)か下のQR

コードから手続きをしてください。

※特別な事情によりウェブ応募ができない場合は、JICA海外協力隊募集事務局までお問い合わせください。応募書類を送付します。

▼応募期限 4月3日(水)正午

▼JICA海外協力隊募集事務局

☎03-6734-1242

メール contact@jocv.info

JICA四国

☎087-821-8825



お知らせ

多重債務で悩まないで

四国財務局は、借金を抱え悩んでいる人のために「相談窓口」を設けています。債務に関する悩みをお聞きするとともに、必要に応じて、弁護士や司法書士などの法律専門家への引き継ぎを行います。

相談内容について、秘密は厳守しますので、一人で悩まずに気軽に相談してください。

▼相談方法 まずは電話してください。折り返し電話を掛け直します。

▼受付日 月曜日〜金曜日(祝日と12月29日〜1月3日を除く)

▼受付時間 9時〜12時、13時〜17時

▼四国財務局多重債務者相談窓口

☎087-811-7801

FAX 087-823-2025

消費者力アップ通信

宅配業者を装った再配達メールに注意

【相談事例】

大手宅配業者を装った業者から、ショートメールがスマートフォンに届き、「再配達の荷物があります。下記URLから確認してください」とあった。身に覚えがないが念のためアクセスすると、アプリがインストールされた。そのアプリを起動すると宅配業者の不在連絡先として、自分の携帯電話の番号が無断配信されたので、知らない人から電話がたくさんかかってくるようになった。どうしたらよいか。

【アドバイス】

- 宅配業者がショートメールで不在通知を送ることはありません。
- 身に覚えのないメールのURLにはアクセスしないようにしましょう。
- 困ったときは、すぐに右記窓口に相談してください。

気軽に相談してください



松前町役場
消費生活相談員
武田 咲枝

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
毎週火曜日と第1金曜日は武田相談員が対応します。

【若者の消費者トラブルを学ぶ】

中予地方局主催の「消費者支援講座」は2月8日、伊予高校で行われ、同校3年生約260人が参加しました。この講座は、卒業を間近に控えた生徒たちに若者に多い消費者トラブルについて学んでもらおうと行われたもの。講師を務めた町の消費生活相談員は、クイズを交えながらワンクリック詐欺などの消費者トラブルを分かりやすく解説し、悩まず相談することの大切さを訴えていました。参加した生徒は、「今回学んだ内容を頭に入れ、大学生になっても生かせるようにしたいです」と話していました。



④身近なトラブル事例に熱心に耳を傾ける
⑥生徒がロールプレイングでワンクリック詐欺を疑似体験





1月19日、久万スキーランドで「スノーボード体験教室」を行い、北伊予小学校の4～6年生21人が参加しました。

この教室は、北伊予の小学生にスノーボードを通してウインタースポーツの楽しさを知ってもらおうと毎年開催している、大人気の教室です。

当日は、快晴で、風もなくゲレンデは最高の状態。子どもたちは、インストラクターに滑り方を教えてもらい、帰るころには、みんな見違えるようなボードさばきで滑っていました。

帰りのバスでは「今度、家の人に連れて来てもらおう」「来年も参加したい」とみんな満足気な様子でした。スノーボードに目覚めた北伊予っ子。来年もみんなの参加を待っています。

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX984-11457

スノーボード体験教室



西公民館の図書室に、数十冊の新たな本が仲間に加まりました。

一人当たりの読書量・時間ともに減少していると危惧されて久しいですが、読書は、その人の人生を豊かにしてくれるといわれています。

甲子園を春夏連覇し、ドラフト1位でプロの道に進んだ根尾選手は、読書を習慣にしていることでも有名です。自分で体験してきたことは限られていても、読書を通じて多く賢人の知見を共有し、普段の練習の取組姿勢を変えることで練習の質が向上。意識付けをすることで、精神面だけでなく、肉体系でも成長できたのではないのでしょうか。

皆さんも、より多くの本に触れてみませんか。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313
FAX984-5313

図書室で読書しませんか



1月11日、岡田小学校放課後子ども教室に参加している子どもたちが、ガーベラとカーネーションを使ったフラワーアレンジを行いました。

教室では、講師に学習アドバイザーの栗田ノブエ先生をお招きしました。花ごとに違う切り方や花を挿す位置、向きを変えるだけで作品の印象が変わることなどを教わった後、子どもたちがアレンジに挑戦。きれいに見せるコツを先生に教わりながら完成させました。

最後に、先生から「家に帰ったらたくさん水をあげてくださいね」とアドバイスをもらい、子どもたちは、花の見せ方だけではなく、育てる大切さも学んだのではないのでしょうか。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529
FAX984-9398

フラワーアレンジにチャレンジ

オトナの健康

保健センター
Health management
☎985-4118
FAX985-4158

◎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
デイケア (精神保健)	3月1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 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 精神科医による講座
	4月5日(金)			
個別 栄養相談	3月6日(水)	9時～12時		
	3月19日(火)	13時～16時		
	4月3日(水)	9時～12時		
家族懇談会	3月22日(金)	13時30分～15時30分		

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** 町に住民登録がある

- ①平成30年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ②60～64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◎

▶**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記録カード(対象者①には30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
FAX985-4206

【お花見に出掛けよう！桜の意外な効果】

春といえば桜。桜は、視覚的に私たちを楽しませてくれますが、それだけではない、桜に秘められた意外な効果についてお伝えします。

▼桜の香りがもたらす効果

桜の花や葉に含まれる香りの正体である「ゲマリン」という物質には、次のような効能があります。

◎抗菌作用、リラックス効果、血流改善、認知症予防、咳止め作用、二日酔い防止作用など

桜の花から香りを十分感じられないときは、桜餅などからでもその香りを楽しむことができます。また、桜の木からは「フィトンチッド」という香気成分を発生しています。この成分にもリラックス効果があります。

▼お花見散歩で健康に

ウォーキングが、健康につながることは言うまでもありません。桜の香りを取り込みながら散歩をしたり、程よく日に当たったりすることで気持ちが落ち着き、いつもより長く歩いても疲れも忘れられるのではないのでしょうか。

▼「楽しみに待つ」ことも効果あり

免疫機能を高める効果がある「ナチュラルキラー細胞」は、健康的な生活を送ったり、笑ったりすることで増えるといわれています。「桜はいつ咲くかな」と心待ちにする、お花見を楽しみに思うだけでも、細胞は増えていきます。お花見をしながら談笑すれば、健康への近道になるかもしれません。

ふるさと歴史散歩 166

～松前史談会レポート～

あかこ 阿歌古溪谷を訪ねてI

紅葉盛りの奥重信の史跡と自然を探訪した。重信川は、東三方ヶ森の南側に切り込んだ阿歌古溪谷を源流としている。東温市山之内地区の山峡を流れ下り、横河原の北方で平野部に吐出した水と土砂岩石により現在の重信川扇状地が形成された。

扇状地の扇頂部に当たる大畑の菖蒲堰は、中世から存在する重信川最上流のかんがい用の取水堰である。また、旧北吉井村と旧川上村北方の両地帯にとって現在に至るまで重要な用水でもあり、近世まで水利、水論の歴史が知られている。

古堰は、河床の上流と下流に右岸左岸それぞれの横一文字のそだ堰(生葉付きの松枝等)であったが、昭和38(1963)年に現在の新堰が完成した。表流水の減少に対応した取水の工夫や、62対38のシビアな比率で仕切られた分水樋又の構造に先人の水論の苦勞がしのばれた。

上流に5分ほど進み除ヶの堰堤で下車。幅115m、高さ12mの川幅いっぱいの堰堤は、昭和10(1935)年に完成した珍しい石積み構造である。急勾配の重信川上流部では、砂防は重要であり、木地の堰堤をはじめ、谷筋を含めた60以上の砂防ダムが作られている。

奥重信へ向かう川沿いの道は、窓峠を越えて西条市丹原町に通じている。桜三里街道ができる以前の中世までは東予から松山へ通じる唯一の道路であり、官道の名残の地名や、中世の山城、寺社が点在している。次号に続く。(三原記)



1 菖蒲堰・分水樋又
上流(左)からの水を62:38に分水する
2 除ヶの堰堤
東温市山之内除



3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

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/

3月の休館 11日(月)～20日(水)、
29日(金)

乳幼児向けのおはなし会

16日(土)11時～
文化センター
3階和室

◆ 図書の取り寄せサービス

「読みたい本があるけど、図書館にない…」そんな経験はありませんか。読みたい本がライブラリーにないときは、他の図書館から取り寄せることができます。カウンターまで気軽に相談してください。

◆ 乳幼児向け おはなし会

今月は、乳幼児向けのおはなし会です。小さいお子さんたちが過ごしやすい畳の部屋で行います。ぜひ、気軽にお越しください。



◆ 今月の絵本「春を探しに出掛けよう」

春のおはなしの絵本を集めました。



◀ さくら
長谷川摂子・文
矢間芳子・絵、構成
福音館書店

▶ みんなおおきくなった
中川ひろたか・文
藤本ともひこ・絵
世界文化社



◀ くまさんはおなかがすいています
カーマウィルソン・文
ジェーンチャップマン・絵
なるさわえりこ・訳/BL出版

◆ 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11日(月)～3月20日(水)

※2月号の「ふるさと歴史散歩」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

正) 安政3(1856)年 ← 誤) 安政5(1774)年

正) 奥平三左衛門 ← 誤) 奥平左衛門

※「明治41(1901)年」の表記は削除します。

1歳です。よろしくね

たなか はる 田中 晴 ちゃん

浜
平成30年3月9日生
(父) 亮さん (母) 利奈さん

お兄ちゃんとたくさん遊んです
くすく元気になってね♡



しらかた はんな 白方 帆奈 ちゃん

北川原
平成30年3月24日生
(父) 貴也さん (母) 綾美さん

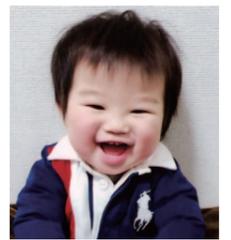
いつも笑顔ありがとうございます



いなだ かなた 稲田 奏太 くん

北黒田
平成30年3月25日生
(父) 慎太郎さん (母) 美姫さん

すくすく大きくなってね♡



にしの ゆうと 西野 友都 くん

新立
平成30年3月16日生
(父) 晃司さん (母) 由美さん

笑顔が可愛い我が家の天使!
これからもみんなを癒してね



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(デジタルデータも可。USB不可)を持参してください。*先着6人です。
募集期間 3月1日(金)～3月29日(金) ▶総務課広報情報係 ☎ 985-4132



エビのからからご飯



【エネルギー 217kcal (1人当たり)】

Point 鮮やかな彩りが食欲をそそる、簡単混ぜご飯です。仕上げの白ごまを指でひねりながら振ることで、栄養素の吸収率が上がります。

- 材料 ● (4人分)
 - 米……………200g(1・1/3合)
 - 小エビ(素干し) ……10g
 - 油揚げ……………2/3枚
 - 三つ葉……………1/3束
 - 白ごま……………大さじ2/3
 - しょうゆ……………小さじ2/3

● 作り方 ●

- 1 米は、洗って普通炊きする。
- 2 小エビはフライパンでカリッとさせるまで乾いりする。
- 3 油揚げは熱した焼き網にのせて両面を香ばしく焼き、短冊切りにしてしょうゆを振っておく。
- 4 三つ葉は洗って1cmくらいの長さに切り、水気を切っておく。
- 5 炊き立てのご飯に2、3、4を加えてさっくりと混ぜ、茶碗によそい、指でひねりながら白ごまを振る。



家族のきずな Family

友人知人の家族をリレーでつなぎます

八木雄亮さん 真実さん 結翔くん

(新立)

新立に住む八木さんファミリー。一緒に過ごす時間を大切に、元気いっぱい楽しむ仲よし家族です。

休みが合わず、普段は休日と一緒に過ごせないという雄亮さんと真実さん。しかし、「仕事から帰って疲れていても、ご飯より先に子どもと遊んでくれます」と真実さんがほほ笑むように、雄亮さんは家族と一緒にいられる時間を少しも無駄にはしません。雄亮さんがお休みの日には、結翔くとたっぷりお話をしながら一緒にお風呂に入るといいます。一方、「1人の時間がない中で子どものことを全部やってくれている」と雄亮さんが感謝する真実さん。仕事に家事に育児にきちんとこなしながら、ときには得意の変顔で家族を和ませるという楽しい一面を持っています。

そんなお母さんの影響でよく変顔をするという結翔くんは、怖いもの知らずで活発な男の子。家を建てる時、小さいうちは乗り越えないようにと設計したリビングの段差を軽々と乗り越えるなど、その成長ぶりは日々両親を驚かせています。

今後は、家族で体を動かす楽しいことがしたいと話す八木さんファミリー。結翔くんのパワフルさがますます発揮されそうです。

今回は、真実さんと結翔くんの保育所のお友達、兵頭瑞枝さん、朋樹くん＝宗意原＝ファミリーをご紹介します。

◎ PROFILE

やぎ・ゆうすけ 会社員。家にある懸垂棒を使って体を鍛えている。ボルダリングが好き。新立出身
 やぎ・まみ 会社員。時間ができたらクロスステッチに再度挑戦したい。今治市出身
 やぎ・ゆいと 車と電車が好きでトーマスがお気に入り。最近お風呂で1から10まで数えられるようになった。2歳

Boys&Girls, Be

Ambitious! 頑張る子どもを紹介します

岡田小学校3年生の内藤結華ちゃん。幼稚園のころからスイミングスクールに通い、水泳を頑張っている女の子です。

「今一番頑張っているのは体力をつけることです」と話す結華ちゃん。週に4回のスイミングスクールのほか、学校が終わってから家の周辺を走ったり、スクワット、腕立て、ジャンプの要素が含まれるバービージャンプなどのトレーニングメニューをこなしたりと日々努力を続けています。

そんな結華ちゃんの得意な泳ぎはバタフライ。6月に開催される「愛媛県CATVカップ水泳競技大会」で決勝に残ることを目指しています。「バタフライは息継ぎのタイミングが難しい」と笑う結華ちゃんですが、同い年のライバルに負けないう、強みのキック力を生かし、力強く水をかいて前へ前へと進んでいます。

6年生になったら、町内水泳記録会で新記録を出したいと意気込む結華ちゃん。これからも努力を続け、目標に向かって着実な歩みを進めていきます。

ないとう ゆいか
 内藤 結華 ちゃん
 岡田小3年・西高柳

「町内水泳記録会で新記録を出したい」



Kids

今回は私たちが、松前町のホッケーの魅力について紹介します。



松山中央高校3年生(写真左から)
 渡部 緋里さん =新立= 今井 奈菜さん =宗意原=
 Watanabe Akari Imai Nana

松前の魅力 伝え隊

町民が松前町の魅力を取材します

松山中央高校のホッケー部に所属する私たちは、中学生のときにホッケーを始めました。松前町には「松前ホッケークラブ」があり、現在は町内の中学生15人が所属し日々練習に励んでいます。

私たちがホッケーを始めた当時は、専用の練習場がなく、松前公園の多目的グラウンドで練習をしていました。チームの人数が足りなかったり、思うように結果が出せなかったりすることもありました。その後、昨年度実施された「愛媛県つなぐえひめ国体」に向けて整備が進み、平成28年には立派なホッケー場が完成しました。この「松前町国体記念ホッケー公園ホッケー場」で、恵まれた環境の中ホッケーをすることができ、とてもうれしいです。

同ホッケー場では、県外から来たたくさんのチームと練習試合をするだけでなく、オーストラリアから来たブッシュレンジャーズとの国際交流も経験することができました。

また、えひめ国体では結果が残せずとても悔しい気持ちでいっぱいでしたが、その悔しさをバネに、チームの目標



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。

Reporter

と毎日自分たちの中で目標を立てて練習に取り組みました。その結果、高校最後のインターハイではベスト8という戦績を残すことができました。

支えてくれた人たちに感謝しながらこれからもホッケーを続け、より多くの人たちにホッケーの楽しさを知ってもらいたいです。また、愛媛県のホッケー競技人口を増やし、盛り上げていきたいと思っています。

ブッシュレンジャーズとの国際交流



Statistics ()は前月比

人の動き (H31.1.31現在)	男性	14,621人	(-17)
	女性	16,242人	(-33)
	合計	30,863人	(-50)
	世帯	13,414世帯	(-34)

松前町は2060年に25,000人のまちを維持します

Payment ()は前月比

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1日(月) 口座振替 3月25日(日)

行ってこーわい 会ってこーわい

「矢吹^{しずほ} さん」

地域の特産品を全国へ
パン作りにかける熱い思い

伊予農業高等学校2年生の矢吹^{しずほ}さん＝西高柳＝。食品化学科に在籍する矢吹さんは、1月19、20の両日に静岡県伊豆の国市で開催された「第13回全国高校生パンコンテスト」の手仕込み部門に出場しました。指定された分量・配合でシンプルなホットドッグパンを作るこの部門は、水分量のみ自分で選択することができます。水分量を多くすれば柔らかくなる反面、まとまりにくくて難しいというパン作り。矢吹さんは、「ふくらしたおいしいパンが作りたい」との思いで1番多い水分量に挑戦しました。全国の舞台では焦りが出てしまい惜しくも日本一を逃した矢吹さんですが、「オリジナルパンを作る上級者部門で、来年こそは賞を取りたい」と次の目標を掲げています。

来年の大会では、「地域の特産品を使ったパンを作って全国に発信したい」と意気込む矢吹さん。学校の授業でも、町の特産品はだか麦を使ったラスクやピザの開発に取り組んでいます。

開発したものは、「えひめ花まつり」などのイベントで販売したり、年に2回程度放課後に実施している「伊予農カフェ」で先生や友人に振る舞ったりして、その腕を磨いている矢吹さん。「とにかくおいしいものを作りたい」と頑張る矢吹さんの挑戦は、まだ始まったばかりです。



1 にっこりほほ笑む矢吹さん
2 仕上がりの9割が決まるというこね作業 3 一緒に全国大会に出場した先輩たちと

▼編集後記

特集の取材で、「楽しむ」との大切さに気付きました。難しく考えずとにかく自分が楽しむ。楽しんで取り組んだことが誰かを笑顔にするとしたら、こんなに素敵なことってないですね。(酒井)



※日本食文化の発展を願います

ホッケーイベントでの取材。教室が終わり、サインをもらいに選手たちが集まる子どもたちを見て、「日本代表からサインをもらえなんなんてうらやましい…」と感じました。ここで教わった子どもたちが成長して、全国、世界へと羽ばたくことを願っています。(蔭谷)

ハイテン テンションで盛りあげルンルン!

毎月10日は 10th anniversary

テンテンの日!

毎月10日は、みんながハイテンションになれるような多彩なイベントを計画中!お楽しみに!

エミフルMASAKI

サンタ

アイスクリーム

アイス サンタ 検索

広告

小学生のみんな

テニス はじめよう!!

子ども体験テニス教室 参加者募集

詳しくは WEBで

おかげさまで10周年♪ お得なキャンペーン実施中!!

コア・フリード テニスチーム

参加費 無料

10名 限定

090-9777-8611

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

