

2003

JULY

7



みんな元気だ「イエー！」

— 交流保育(6月5日) —

ikata

PUBLIC RELATIONS No.494

規則正しい食生活で

夏バテ解消法

夏を乗り切ろう！

夏バテにならない
ために。

本格的な夏を前に、夏バテの仕組みを理解して、体の中から夏バテを予防し、家族みんなが元気に夏を楽しみましょう

やる気が起きない、ボーッとすると、食欲不振等夏バテの症状にはいろいろありますが、主に栄養不足が原因とされています。栄養不足になる理由は二つあります。ひとつは暑さによる食欲の減退です。食事の回数や量が減ってしまうと、1日に必要な栄養素がとれず、夏バテにつながりやすくなります。

もう一つの原因は水分のとりすぎです。水分のとりすぎは胃酸を水分で薄めてしまうので、せっかくとった食事がうまく消化されず、十分な栄養素が体の中に取り入れられなくなります。

また、糖質に偏った食事にならないためにも、夏こそ効率よく油を摂ることも大切です。脂質は少ない量で高エネルギーが得られるためですが、

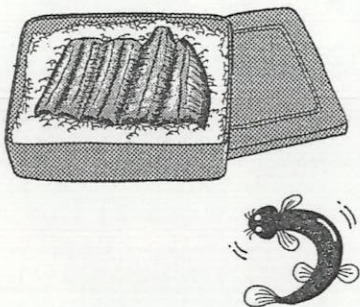
摂りすぎると太る原因にもなりますので注意してとりましょう。

① 一日三食時間を決めて食べる

規則正しい食生活こそ夏バテ防止の基本です。だから食事の量を減らすのではなく、1日のリズムをしっかりと整え、食事時間を決めて食べるようにしましょう。特に朝食は主食とおかずをしっかりと摂るようにしましょう。

② たんぱく質とビタミンをしっかりとる

暑いとき、そうめんなどで簡単にすましてはいませんか？夏は汗と一緒にビタミンB1、B2、Cが流れ出ています。



規則正しい食生活を！



水分だけでなく夏野菜などでたっぷり補給しましょう。また、肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質もパワーをつけるために欠かせない食品です。《例》昔から夏バテ予防のために「土用の丑の日にはウナギ」といわれますが、ウナギにはたんぱく質とともにビタミンB1が豊富に含まれます。このビタミンB1は夏の疲れの回復によいといわれ、体の代謝をスムーズにし、疲労の回復を早める作用があります。

③ 炭酸飲料やジュースなどで砂糖を摂りすぎない

暑いときにシュワーツとおいしい炭酸飲料には、1缶(350ml)あたり30〜40g(角砂糖7〜8コ)分の砂糖が入っています。砂糖の必要量は大人で1日あたり20gといわれていますが、砂糖のとりすぎはカルシウムやビタミンB1の不足になりやすいので、甘い飲み物は十分注意する必要があります。できれば牛乳や麦茶など砂糖の入っていないものを飲むようにしましょう。

緑黄色野菜をたっぷり摂ろう！

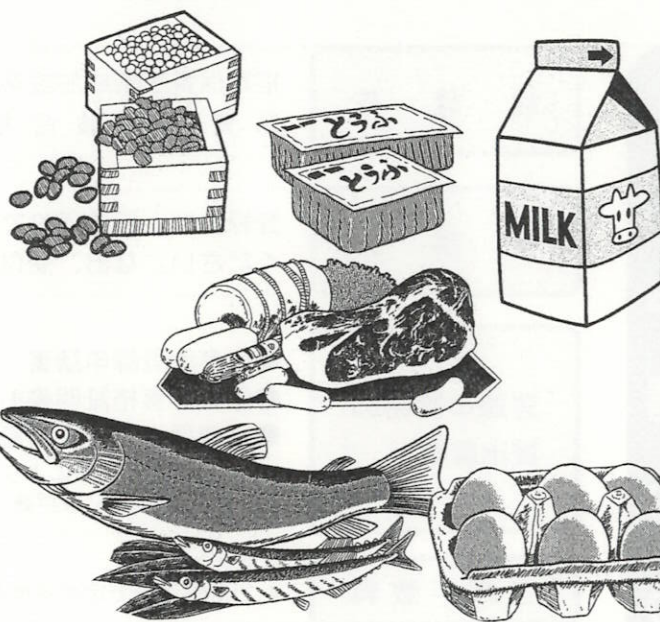


④ 夏野菜 緑黄色野菜をたっぷりとる

昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」とたとえられていたように、トマトを食べると病気をしないといわれています。また、オクラのネバネバは滋養強壯の成分が含ま

れています。旬の食材は昔から健康な食生活を送るうえでとても理にかなったものばかりです。《例》トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、いんげんなどをサラダや煮物、カレー、スパゲティなどに活用してたっぷりビタミンをとりましょう。

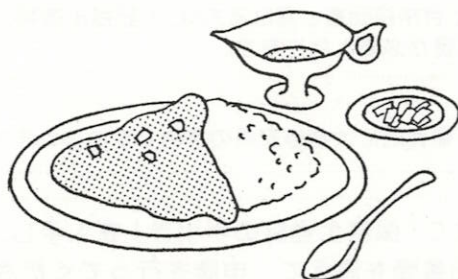
たんぱく質を多く摂ろう！



⑤ 香辛料や香味野菜を上手に使う

カレー粉やマスタード、唐辛子等を料理に使って夏場の食欲を増進させましょう。ピリ辛の料理は食欲が進むだけでなく、体の中まで熱くなり、発汗作用を促し、新陳代謝も盛んになります。また、しそ、生姜、ミョウガ、ニンニクなどの香味野菜を上手に使うこともおすすめです。《例》豚肉とニンニクを一緒に焼くと、豚肉のビタミンB1とニンニクのアリシンが結びつき、働

香辛料や香味野菜を上手に使おう！



きをさらに高める効果があります。

⑥ 酸味を利用する

酸味は疲れを解消させる働きがあります。また、胃液の分泌を促す作用もありますので、酢や梅干しを取り入れるのもよいでしょう。肉や魚を食べやすくするさっぱりとした口当たりは日本古来からの知恵といえます。

保育士の登録手続きをしましょう!!

平成13年11月30日に児童福祉法の一部を改正する法律が公布され、平成15年11月29日から施行されます。この法律の施行により、保育士資格の法定化が図られました。

この改正は、保育士資格が詐称され、その社会的信用が損なわれている実態に対処する必要があること、地域の子育ての中核を担う専門職として保育士の重要性が高まっていること等に対応するため、保育士資格を児童福祉施設の任用資格から名称独占資格に改め、併せて守秘義務、登録・試験に関する規定を整備したものです。

現在、保育士として業務を行っている方は、都道府県知事に登録する必要があり、都道府県知事から保育士証が交付されて初めて保育士として名乗ることができることとなります。

保育士として業務を行っていない方については、必ずしも登録をする必要性はなく、登録をしなくても、資格がなくなるわけではありません。ただし、今後保育士として業務を行おうと考えている方は、業務に就く前までに登録をしておく必要があります。



申請の方法等

登録先	指定保育士養成施設卒業者 → 申請時点の住所地の都道府県知事 保育士試験合格者 → 合格地の都道府県知事
申請先	登録先は上記の通りですが、登録申請は、登録事務処理センターに郵送してください。なお、受付は平成15年5月から実施しています。
登録申請時の提出書類	<ul style="list-style-type: none"> ●保育士登録申請書 ●保育士資格証明書もしくは一部科目合格証明書（全科目分） ●郵便振替払込受付証明書 ※また、婚姻等により氏名が保育士資格証明書と異なる方は、上記提出書類のほか、戸籍抄本又は戸籍一部事項証明書が必要となります。
登録手数料	4,200円（国で定める標準額であり、最終的には都道府県の条例で定められます。）
申請の方法	平成15年5月以降に、役場福祉課で「保育士登録の手引き」を入手し、記入方法に従い必要書類に記載し提出書類を添えて、申請を行ってください。
保育士登録の問い合わせ先	登録事務処理センター 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1丁目1番8号 青山ダイヤモンドビル 登録案内専用電話：0120-041943 （祝日を除く月曜日から金曜日の10時から18時まで） 音声案内及びFax：03(5485)3133（終日） ホームページ：http://www.hoikushi.jp

平成15年度自衛官募集案内

募集種目		資格	受付期間	試験期日
高	防衛大学校学生	推薦 21歳未満の者 高卒(見込含)(高校長の推薦が必要)	9月5日～9月9日	9月20日～21日(防大)
		一般 21歳未満の者 高卒(見込含)	9月12日～10月10日	11月8日～9日(大洲)
	防衛医科大学校学生	21歳未満の者 高卒(見込含)	9月12日～10月10日	11月1日～2日(松山)
卒	航空学生	21歳未満の者 高卒(見込含)	8月4日～9月10日	9月23日(松山)
	看護学生	24歳未満の者 高卒(見込含)	9月12日～10月10日	10月19日(松山)
	一般曹候補学生	18歳以上 24歳未満の者	8月4日～9月10日	9月20日(大洲)
	曹候補士	18歳以上 27歳未満の者	8月4日～9月10日	9月20日(大洲)
	2等陸・海・空士	男子	18歳以上 27歳未満の者	新規学卒者 8月4日～9月10日 (その他は年間を通じ受付)
女子		18歳以上 27歳未満の者	8月4日～9月10日	9月26日～27日(松山)

※ 試験期日は、第一次試験の日程を示します。
試験日は、都合上、変更する場合がありますので、右記にお問い合わせ下さい。

◎ 申し込み・問い合わせ

大洲募集事務所 ☎ 0893-24-4123

感電・火災防止に 漏電遮断器を

電気は目に見えません。漏電遮断器は電気製品や屋内配線から漏電したときに、漏れた電気を素早くキャッチして自動的に電源を切り、漏電による火災や感電事故を未然に防いでくれる頼もしい安全装置です。

災害防止のために、ぜひとも漏電遮断器を取り付けましょう。

財団法人 四国電気保安協会
愛媛支部(八幡浜事業所)

TEL 24-4100



ご存じですか? 土砂災害危険箇所

恐ろしい土砂災害を防止するために、現在さまざまな対策が行われておりますが、それだけでは十分に災害を防ぐことはできません。

被害を最小限度におさえるには、ひとり一人が気象情報等に注意して早めに避難することが大切です。

なお、土砂災害危険箇所や土砂災害の情報など詳しい情報は、役場建設課までお問い合わせ下さい。

○ 土砂災害危険箇所とは

● 地滑り危険箇所

(比較的緩やかな斜面において、地中の粘土層など滑りやすい面が地下水の影響などで、ゆっくりと動き出す。)

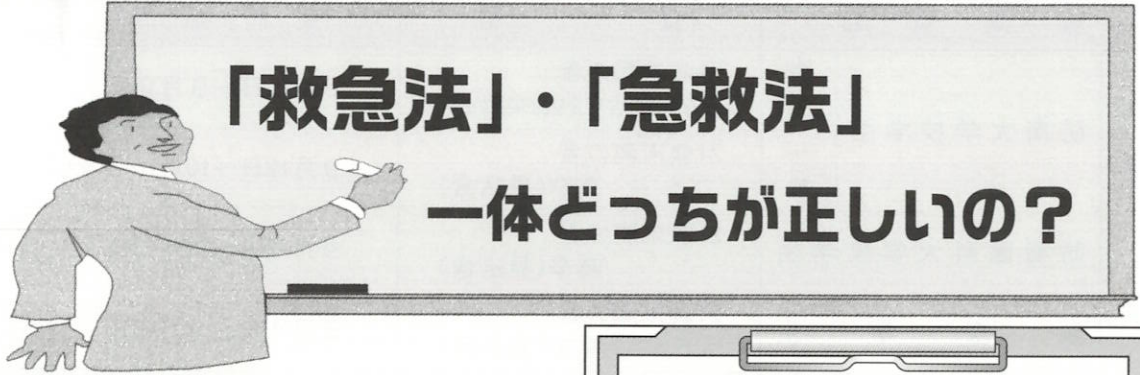
● 急傾斜地崩壊危険箇所

(地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる。)

● 土石流危険渓流

(谷や斜面に貯まった土・石・砂などが、台風などの集中豪雨による水と一っしょに一気に流れ出す。)

消防署からのお知らせコーナー



救急法・急救法？

正解は……「救急法」

この「救急」という文字は「救急車」と同じ文字です。これは、読んで字の如く“救って急ぐ”という意味を表しています。

しかし、いざ事故に遭遇すると私たちは、もう一つの「急救法」を行いがちです。これは、急いで救おうとして失敗する応急手当のことです。

まず、慌てずに“救ってから急ぐ”という「救急法」を身に付け、正しい応急手当を行いましょう。八幡浜地区消防署でも普通救命講習会・人工呼吸講習会を年間として開催しております。

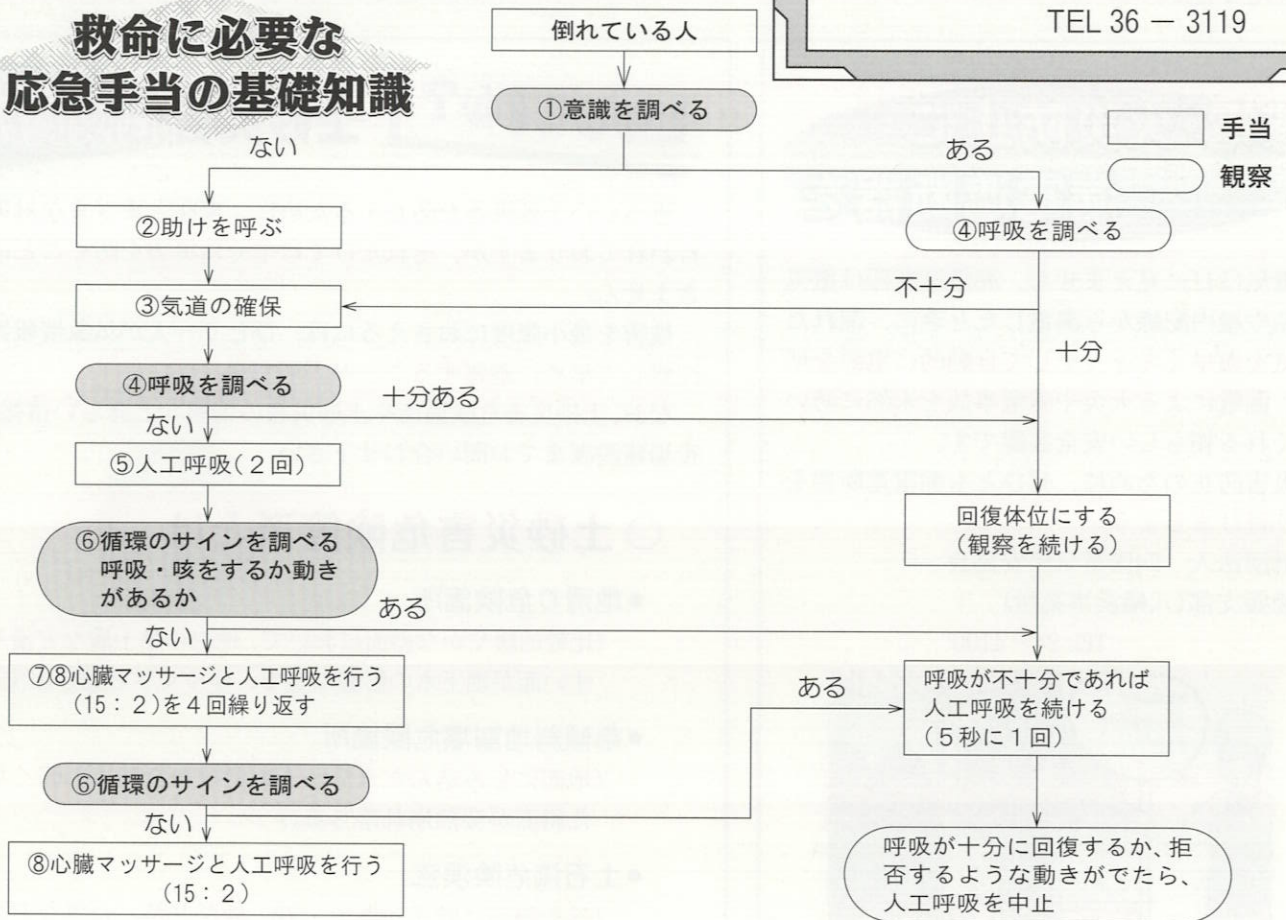
普通救命講習会 受け付けます。
人工呼吸講習会

この講習会は、人工呼吸・心臓マッサージを始め、いろいろな応急手当を皆さんに身に付けてもらうために15才以上を対象に5名以上集まれば両講習会を開催しています。

もし、「ちょっと受けてみようか」と思ったら消防署第二分署までお問い合わせ下さい。

TEL 36 - 3119

救命に必要な 応急手当の基礎知識



これらを救急隊員または医師がくるまで続行する。(2~3分ごとに循環のサインを調べる)

八幡浜地区消防署 第二分署 (☎ 36 - 3119) ・伊方町消防団

暮らしの保健室 ④

SARS (重症急性呼吸器症候群)について

保健センターでは、皆さんが健康づくりをすすめていくためのお手伝いをしています。

現在、重症急性呼吸器症候群(SARS)の感染が、中国、台湾等近隣の諸国で拡大しています。必要以上に不安を持つ必要はありませんが、国際交流が盛んになり、多くの人が外国に旅行している今日においては、SARSに対して十分に注意する必要があります。

町民の皆様におかれましては、次のことに注意していただき、SARSの感染防止にご協力をお願いいたします。

◎SARSの伝播確認地域からの帰国者・入国者の方へ

SARSの潜伏期間は10日間程度といわれています。この間は、念のため、以下のような対応をしてください。

- 1 家族・友人を含め、人に会うのは最小限にしてください。また、濃厚な接触はできるだけ避けてください。
- 2 外出時は(医師に受診する時を含め)マスクをできるだけ着用してください。

左記の症状が一つでもたら、保健所に必ず電話で相談してください(必要に応じて、受診可能な医療機関を紹介します)。

- 3 発熱・せき・呼吸困難 ※事前連絡なしの医療機関受診は控えてください。

◎SARSの流行地域への渡航について

SARSの流行地域であっても、絶対的に渡航が制限されているわけではありませんが、流行地域への不要不急の旅行は延期することが望まれますので、十分な検討をお願いします。

- 1 流行地域では、十分な感染予防措置(マスクの着用、うがい・手洗いの励行)をとり、できるだけ人ごみを避けること
- 2 帰国の際には、確実に検疫を受けること
- 3 帰国後は、上記の帰国者等に対する注意事項を遵守すること

◎一般的な感染予防策

SARSの感染は、手洗いやうがいなどの一般的な感染予防策でかなり防げますので、帰宅時等の手洗い・うがいを励行してください。

(参考)

SARSに関する情報は日々更新されていますので、最新の情報は愛媛県のホームページ又は最寄の保健所で確認ください。



※愛媛県のHP
(<http://www.pref.ehime.jp/040hokenhukushi/030healthpro/00002740030421/index.html>)
※連絡先：八幡浜中央保健所
TEL 0894-22-4111・FAX 0894-22-0600
携帯(090-9770-8487(夜間・休日))

ねんきんコーナー

保険料免除制度を 利用しましょう!

国民年金は、二十歳から六十歳になるまで保険料を納めることになっていますが、四十年の間には納めることが非常に困難な時期があるかもしれません。

そんな場合、国民年金には、申請し承認されれば保険料の免除を受けられる制度を設けています。

申請免除には全額免除、半額免除があります。低所得などを理由に保険料を納付するのが困難な場合等、申請者、世帯主、配偶者の前年分所得等により審査をし、全額免除又は半額免除を決定します。

免除は申請をした日の前月から翌年の六月までが承認される期間となりますので、一年間の申請免除を希望される方は毎年八月末までに、申請の手続きを市町村役場の国民年金窓口で行ってください。手続きの際は印鑑をご持参ください。

	全額免除	半額免除
免除される保険料	該当期間の保険料	該当期間の半額の保険料
受給資格期間	受給資格期間になります	保険料の半額のみが免除となるので、あとの半額を納めてはじめて受給資格期間となります。 ※納めない場合は未納期間となります
年金額を計算するとき	納付した場合の3分の1で計算	納付した場合の3分の2で計算

7月の社会保険出張相談日は8日(火)・28日(月) (10時~15時30分)です。

交通遺児等に対する育成資金の貸付け、重度後遺障害者に対する介護料の支給について

自動車事故対策センターは、法律に基づき国が出資して設立された政府関係機関です。「自動車事故の発生防止」と「自動車事故による被害者の保護」のために様々な業務を行っています。

○交通遺児等に対する育成資金

自動車事故により、保護者が亡くなられたお子様の健全な育成を図る無利子の資金です。

- ・貸付対象者 中学校卒業までのお子さま本人
- ・貸付金額 一時金 15万5千円
月 額 2万円
入学支度金 4万4千円
(平成15年3月末現在)

○重度後遺障害者に対する介護料

自動車事故により頭部又は脊椎に損傷を受け、常時又は随時の介護が必要な状態である方に支給を行います。

以上2件についてのお問い合わせ先
自動車事故対策センター愛媛支所
Tel 089-925-0708 Fax 089-925-0956

不正大麻・けしを撲滅しよう！

大麻及びけしに係る事犯の発生は、依然として跡を絶たない現状にあります。正しい知識を身につけ、不正に栽培されているものや自生しているものを発見した場合には、最寄りの保健所又は警察署等に通報しましょう。

じん肺法施行規則及び労働安全衛生規則の一部改正について

厚生労働省では、じん肺の合併症として、「原発性肺ガン(肺以外の部位から転移したものでない肺ガン)」を追加し、じん肺有所見者に対し、毎年1回、肺ガンに関する検査として、胸部らせんCT検査及び喀痰細胞診をじん肺健康診断又は一般健康診断の際に、併せて行う等、じん肺法施行規則等の一部が改正され、平成15年4月1日から施行しています。

詳細につきましては、下記までお問い合わせ下さい。
最寄りの労働基準監督署、

又は愛媛労働局(労働基準部)安全衛生課
TEL 089-935-5200

きなはいや伊方まつり2003

7月26日(土)・27日(日)に開催

今年も、イベント盛りだくさん

みんなこぞってきなはいや!

27日は、夜空に咲く大輪の花

【場 所】

伊方中学校グラウンド(主会場)、

【イベント】

- ◆杜氏の里の酒まつりと食の祭典
- ◆きなはいや伊方おどり
- ◆和太鼓の競演
- ◆きなはいや市場
- ◆花火大会……27日(日)
〔雨天の場合は8月2日(土)〕
- ◆活魚のつかみどり
- ◆フォトコンテスト
- ◆子ども相撲教室伊方場所(若手力士とのぶつかり稽古、北陣親方の指導、ちゃんこ料理のふるまいなど)
- ◆ふれあい広場

※詳しいことについては、広告等でお知らせします。

【問い合わせ先】

- 商工観光課 TEL 38-2654
- 伊方町商工会 TEL 38-0809

戦没者等の妻及び父母等の皆さまへ

— 特別給付金が継続支給されます —

- 特別給付金の最終償還を終えた戦没者等の妻及び父母等に改めて特別給付金が支給されます。
- 第十七回特別給付金「い号」国債を受けられた戦没者等の妻に、額面200万円の特別給付金が支給されます。
- 第十九回特別給付金「い号」国債を受けられた戦没者の父母等に、額面100万円の特別給付金が支給されます。
- 請求期限は、平成18年3月31日までです。
- 請求手続及び内容の詳細につきましては、福祉課 TEL 38-0211までお問い合わせください。

マイペース
プロフィール (93)



よね ざわ こう へい
米澤光平さん
(22歳)

- 住所 仁田之浜
- 身長 177cm
- 体重 ?kg
- 血液型 O型

職業(勤務先)

伊方町役場(総務課)

あなたの性格は?

マイペース

趣味・特技は?

映画鑑賞

今一番熱中していることは?

特になし

好きな異性(同性)のタイプは?(例えば誰)

一緒にいて楽しい人。

将来の夢は?

やさしい人になりたいです。

伊方町をどう思いますか?

ステキな町です。

町づくりに対する希望・意見などをどうぞ

今のままで十分です。

◀ 海上保安大学校、海上保安学校学生募集 ▶

海上保安庁では、海上保安大学校、海上保安学校学生を募集します。

◆受験資格

【大学校】

昭和58年4月2日以降に生まれた者(平成16年4月1日現在で21歳未満の者)

【学校】

昭和55年4月2日以降に生まれた者(平成16年4月1日現在で24歳未満の者)

【以下共通】

- 1 高等学校を卒業した者及び平成16年3月までに高等学校を卒業する見込みの者
- 2 中等教育学校を卒業した者及び平成16年3月までに中等教育学校を卒業する見込みの者
- 3 高等専門学校の第3学年の課程を修了した者及び平成16年3月までに高等専門学校の第3学年の課程を修了する見込みの者
- 4 その他大学入学資格検定に合格した者等人事院が1,2に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆採用試験日程等

	海上保安大学校	海上保安学校
申込用紙等配布開始日	6月18日(水)	
受付期間	8月28日～9月9日	7月22日～8月5日
第1次試験日	11月1日、2日	9月28日
第1次試験合格者発表日	12月12日	10月15日
第2次試験日	12月19日	10月23日～10月25日
第2次試験合格者発表日 (航空課程のみ)		12月5日
第3次試験日 (航空課程のみ)		12月15日～12月20日
最終合格者発表日	平成16年1月22日	11月13日 (航空課程のみ： 平成16年1月16日)
入校	平成16年4月	
採用予定数	未定	未定

申込み方法など詳しくは、宇和島海上保安部(電話0895-22-1591)

参考

海上保安庁ホームページ <http://www.kaiho.mlit.go.jp/>

海上保安大学校ホームページ <http://www.jcga.ac.jp/>

海上保安学校ホームページ <http://www.jcgs.ac.jp/>

「えびめ町並博2004」が、君たちの活躍の舞台に!

開催キャンペーンなどで活動する、元気なメンバーを募集します。

町並博PRサポーター(登録制)

募集のお知らせ

- スピーチ部門
 - ミュージック部門(楽器・歌・鳴らしもの)
 - パフォーマンス部門(大道芸能・郷土芸能・その他)
- 20名程度、愛媛県内在住の満18歳以上の方(男女不問)

活動期間は平成15年8月～平成16年10月まで。期間中、県外を含み、月3回程度の活動が見込まれます。活動1日につき8,000円の報酬をお支払いたします。

応募期間は平成15年6月25日(水)～平成15年7月25日(金)まで。

所定の申込み用紙に記入の上、郵送かFAXで。

※8月上旬選考会を実施します。

詳しくは、県庁町並博推進課まで。

【お問合せ先】

〒790-8570

松山市一番町4-4-2 県庁町並博推進課 サポーター係

TEL: 089-933-3620

Uターンフェアの開催について

首都圏に在住するUターン就職希望者や来春卒業予定の大学生等を対象として、Uターンフェアが開催されます。

今年度は、農林水産省主催による新規就農相談イベント(ニューファーマーズフェア)との合同開催となります。

Uターンフェアは、企業との面接の場及び求人情報の提供のほか、ハローワークの職員がUターン就職等についてご相談に応じますので、ぜひご参加ください。

1 開催日時

平成15年7月26日(土)～7月27日(日)

10:00～16:00

2 開催場所

中野サンプラザ 10階、11階、13階、14階、及び15階
東京都中野区中野4-1-1(JR中央線中野駅前)

お問い合わせは

愛媛労働局職業安定部 職業対策課 雇用対策係

☎(089)941-2940

伊方発電所の状況



1. 運転状況について (平成15年5月末現在)

- 伊方1号機 (定格電気出力56万6千kw)
第21回定期検査中(4月27日～)
- 伊方2号機 (定格電気出力56万6千kw)
定格熱出力一定で運転中
- 伊方3号機 (定格電気出力89万kw)
定格熱出力一定で運転中

2. 1号機の原子炉補機冷却海水系統配管フランジからの漏えいについて

5月1日(木)17時30分頃、第21回定期検査中の1号機において、原子炉補機冷却海水系B系統配管のフランジの点検工事を行っていたところ、作業員が誤って運転中のA系統の配管フランジのボルトを緩めたため、当該フランジより海水が漏えいしました。このため、B系統を復旧し、当該フランジのパッキンを取り替え、5月2日10時10分、漏えいの無いことを確認しました。

3. 2号機の低圧タービンランド蒸気圧力計の検出配管継ぎ手部からの漏えいについて

5月6日(火)14時40分頃、通常運転中の2号機において、低圧タービンのランド蒸気圧力計の検出配管継ぎ手部から微量の蒸気漏えいがあることを保修員が発見しました。このため、当該継ぎ手部を補修材により補修し、5月9日、漏えいのないことを確認しました。

4. 1号機のほう酸注入タンク出口弁の不具合について

5月16日(金)18時5分頃、第21回定期検査中の1号機において、原子炉補助建家内にある「ほう酸タンク出口弁」の液体浸透探傷検査を実施したところ、当該弁の弁体のシート部に傷が認められたことから、弁体を新品に取り替えました。この他、15日に3号の総合排水処理装置排泥ポンプ出口配管からの漏えい及び22日に同装置逆洗ポンプ出口配管からの漏えいの事象がありましたが、これらを含むすべての事象について、町・果が合同で立入調査を実施し、環境への放射能の影響がないことを確認しました。

また、5月には、送電系統への落雷に伴う系統ショックによる発電機出力の変動が3件、地震の検知1件がありました。プラントの運転には影響ありませんでした。

まごころ銀行

伊方歌謡連合会中川クラブ代表者中川哲巳さんから、第17回合同歌謡祭福祉チャリティショーの募金63,410円、シグナル保内さまから福祉の増進にと

59,388円を寄付いただきました。町では早速、まごころ銀行に預託、有意義に活用させていただきます。紙上から厚くお礼申し上げます。

町内の交通事故

(平成15年6月1日現在)

- 物件事故…11件 (5月) 累計44件
- 人身事故…0件 傷者0人 (5月) 累計8件 傷者10人

浜辺での安全対策

- ・ 遊泳禁止区域では泳がない。
- ・ 一人では遊ばない。
- ・ お酒を飲んだら海に入らない。
- ・ 泳ぐときは、準備体操をしましょう。

伊方・町見駐在所

夏は海水浴やマリンスポーツ、登山など大自然の中でのレジャーが楽しい季節です。一方で、こうしたレジャーに伴う事故も多発しやすく、毎年何人もの尊い命が海や山で失われています。大自然の中では、ちよつとした不注意が悲惨な事故につながります。海や山に出かける前に、もう一度、安全のための再点検をしましょう。

人の動き

平成15年6月1日現在
世帯数 2,563世帯 (+2世帯)

人口 6,729人 { 男 3,236人 (-2人) }
{ 女 3,493人 (+1人) }

えんむすび

(太字は町内在住者)

氏名 本籍地

[5月受付分]

お誕生おめでとう

よい子に育つてください

保護者 続柄 児名

おくやみ

死亡者 年齢 住所

※広報に載せて欲しくない人は、事前にお知らせください。

税 今月の納税

- 町・県民税 (第2期)
- 固定資産税 (第2期)
- 国民健康保険税 (第2期)

7月31日までに納めましょう

◎7月に前納の場合は、年税額から報奨金を差引き、納税となります。

■ ホームページアドレス ■
http://www.shikoku.ne.jp/ikata/
■ E-mail アドレス ■
kikaku@ikata.shikoku.ne.jp

発行/伊方町 〒796-0301 愛媛県西宇和郡伊方町湊浦1993-1
編集/町長公室 ☎(0894)38-0211 FAX 38-1373
印刷/(株)豊豫社 八幡浜市松柏 ☎(0894)22-0144

わたしたちの街に新しい発見

ふ♥れ♥あ♥い

いかた

■ 教育だより

発行 / 伊方町教育委員会 編集 / 生涯学習課 印刷 / (株)豊豫社



“陶芸教室” 皆さん真剣に取り組んでいます

今月の主な紙面

- スポ少ソフトボール大会
- 公民館だより
- 学校通信
- スポセンだより
- 人権啓発川柳募集
- ヨット体験クルージング希望者募集
- 歴史民俗講演会のお知らせ
- 町見郷土館から
- 川柳クラブ
- 人権学習シリーズ
- 俳句クラブ
- いかた民俗ノート
- 図書室だより

毎月第2日曜日は「家庭の日」です。

7月のテーマ

“楽しい夏をむかえよう”

(実践方法)

- 夏休みの生活設計について話し合おう。
- 地域の行事や少年団体の活動に親子そろって参加しよう。

第30回伊方町スポーツ少年団ソフトボール大会

6月7日(土)、町民グラウンドにおいて、第30回伊方町スポーツ少年団ソフトボール大会が開催されました。

この大会はスポーツ少年団の活性化と団員の健全育成を目的に毎年開催されているものです。

当日は、早朝からの雨で時間を延長しての開催となりましたが、選手たちは、悪天候をもとみせず日頃

の練習の成果を十分に発揮し、一生懸命のプレーを披露。観る者を清々しい気持ちにさせてくれました。結果は下記のとおりです。



選手宣誓 加藤光宏くん
(伊方小スポーツ少年団)



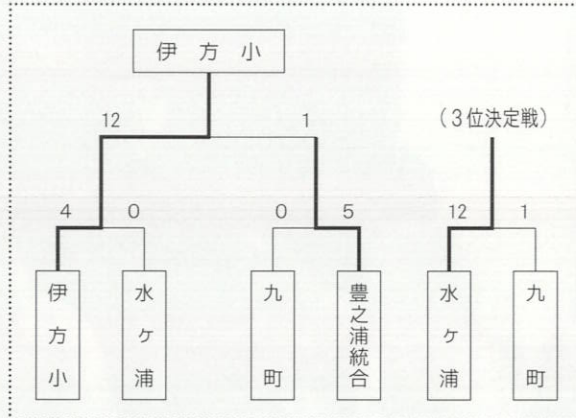
教育長さん始球式



ナイスバント



優勝の伊方小スポーツ少年団の皆さん



公民館だより

できてますか？

伊方町中央公民館 岩西啓二

「お早ようござい
まーすッ!」「こ
んにちは!」「今晚
は!」「ありがとう
ございます」「お先
に」「失礼します」

伊方町の生活運動の第一に
「あいさつ」を取り上げていま
す。子どもの頃から、社会生
活の第一歩として「挨拶」が大
切である事を充分にしつけて
おいてほしいものです。

子どものしつけでもう一つ
お願いしたい事があります。
食べ物の後始末です。

「さよなら」社会の中での一
は、挨拶の連続です。

明るい挨拶を交わすと、そ
の人と親近感を一層深める事
ができ、好ましい人間関係を
つくる事ができます。

挨拶ぐらいといい加減に考
えないでほしいものです。挨
拶の仕方です。その人の人間性が
評価されていると言っても過
言ではありません。

塩月弥栄子さんの著書によ
りますと、挨拶は先手必勝で
あるとのこと。また、職
場の挨拶は三段階があり、来
客には目礼で、親しい同僚に
はほほえみの会釈、特に親し
い人には笑顔で声をかけ合う
挨拶が良いとか。

人は、自分以外の人を見る
時、挨拶と身なりでその人の
半分を、残りの半分は、その
人の考え方や言動で見ている

中央公民館の植木の水掛け
をしていますと、その中に菓
子袋や空き缶が捨てられてい
るのを良く見かけます。社会
的マナーを身につけ、互いに
気持ちのよい生活を送りたい
ものだと思います。



学校通信

歌声響く我が二見小

昨年度休止していた音楽集会が、N先生のおかげで「歌声広場」として復活しました。

毎朝、朝の会の時間になると、各教室から元気の良い歌声が聞こえてきます。

さて、今年度、情操教育支援者派遣事業により、松山市より二宮典子先生をお迎えして歌声広場の特別版を実施しました。

先生には「オーソレミオ」などイタリアの歌曲を三曲ほど聴かせていただいた他、校歌の歌い方の指導もしていただきました。

校歌を上手に歌うコツは、四つあるそうです。それは、背筋を伸ばすこと、お腹の底から声を出すこと、あごを引くこと、最後に愛情を込めて歌うことだそうです。

実際、この四つに気をつけて歌ったら、最初の数倍も上手に聞こえました。

その他、小学校時代に辛かったときのように克服していったかという点など、子ども達だけでなく我々教職員の心にも響くようなお話もたくさんしていただき、とても有意義な一時間を過ごすことができました。



とができました。今は、全校で「野に咲く花のように」を練習しています。よろしかったら、ご近所の方は一度聞きに来てみて下さい。

伊方スポーツセンターからのお知らせ

フィットネススクール 7月受講生募集

伊方スポーツセンターでは、7月のフィットネススクール受講申込の受付を開始いたしております。

コースは下記に掲載している7コースとなっております。皆様のご応募をお待ちいたしております。

- 1) 開講期間 7月1日(火)～7月29日(火)
- 2) 回数 4回/月(各コース)
- 3) 対象者 一般成人男女
- 4) 定員 20名程度(全コース)
- 5) 利用料金 1コース・・・1,600円(4回分)
- 6) 受講特典 開講期間中、施設の利用料金が、2回分無料でご利用いただけます。



7) コース内容

コース名	曜日	時間	指導内容
プール	はじめてプール	水曜日 10:30～11:30	プールが全く初めての方に、お顔つけから始める水泳プログラムです。
	はじめてクロール	水曜日 14:00～15:00	水慣れが出来た方に、クロール等を指導する水泳プログラムです。
	らくらく水中エアロ	金曜日 19:30～20:30	音楽にあわせて、無理なく楽しく体を動かす水中エアロビックダンスです。
ニトレグ	はじめてトレニング	木曜日 14:00～15:00	初めての方でも、安全でやさしく行えるように指導するトレニングプログラムです。
	マシンでシェイプアップ	火曜日 19:30～20:30	体全体をシェイプアップするためのトレニングプログラムです。
ビエクアロ	はじめてエアロ	木曜日 10:30～11:30	初めてエアロビクスに参加される方のためのダンスプログラムです。
	エアロでシェイプアップ	火曜日 14:00～15:00	脂肪燃焼を目的に、楽しく優しいエアロビックダンスです。

*都合により、開講日の変更がある場合があります。

なお、くわしいお問い合わせは、下記にご連絡下さい。

伊方町役場(生涯学習課) ☎ 38-2661

伊方スポーツセンター ☎ 38-1100、または ☎ 38-0776

人権啓発川柳募集!

【応募作品】

女性、子ども、高齢者、障害者、同和問題、外国人、HIV感染者等の人権課題に関するものをはじめとして、「生命の大切さ」、「こころのふれあい」、「人と人のつながり」等広く人権に関する川柳を募集します。

【応募資格】

県内に在住または勤務、通学されている方

【応募規定】

- ① 自作の未発表作品(日本語によるもの、ふりがなをふることに限ります)。
- ② 応募作品は、一人当たり1点とします。
- ③ 応募作品の著作権は、愛媛県に属します。
- ④ 応募作品は、今後の啓発に活用させていただきます。
- ⑤ 応募作品の訂正、返却、お問い合わせには一切応じることはありません。

【応募締切】

平成15年7月31日(休)(必着)

【入選】

大賞(1点) 図書券(3万円分)
優秀賞(3点) 図書券(1万円分)
佳作(6点) 図書券(1千円分)
大賞及び優秀賞作品には、表彰状と図書券を、佳作作品には図書券を贈呈します。

【表彰】

大賞及び優秀賞の表彰式は、平成15年9月7日(日)開催の「ふれあいフェスティバル2003」オープニングで行います。

なお、入選者へのみ通知し、選外者への通知はいたしません。

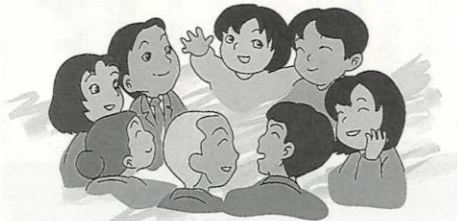
【応募方法】

郵便番号、住所、氏名、(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、郵送、FAX又は電子メールで応募してください。

【応募先】

〒790-8570(住所不要)
愛媛県 県民環境部 県民協働局
人権対策課 人権啓発川柳募集係
メールアドレス
jinken@saku.pref.ehime.jp

～身近な人権について、川柳にしてみませんか?～



◆ 7月は青少年の 非行問題に取り組む 全国強調月間です ◆

注意！ 夏休みの開放感

学校が夏休みになる7月～8月は、その開放感から子どもたちが非行に走ったり犯罪被害に遭ったりする機会が増える時期です。

内閣府では、毎年7月を「青少年の非行問題に取り組む全国強調月間」と定め、非行防止や有害環境浄化に関する国民意識の高まりを目指しています。

この強調月間を機会に「非行を防ぐ」を考えてみましょう。

こんなサインに注意！

- 家族との対話を避ける ● すぐウソをつく
- 生活が不規則になる ● 感情の起伏が激しい
- 表情に活気がない ● あきらめや悲観的な言葉が増える ● うらみやおどしの言葉が増える
- 自分より弱い人や動物をいじめる

ヨット体験 クルージング希望者募集！

〔主催：伊方海洋少年団〕

＊期 日：7月20日(日曜日) 9:00～

＊場 所：伊方町湊浦港旧栈橋

＊対 象：伊方町在住者(子ども・大人)

天候により変更する場合があります

＊申込×切：7月15日(火曜日)

＊申 込 先：伊方町中央公民館 岩西啓二



自宅がキャンパス 『放送大学』

〈放送大学はテレビ・ラジオを利用して授業を行う正規の大学です。〉

★視聴方法

- ・スカイパーフェクトTV!
- (テレビ)2005ch・ラジオ500ch)全国放送中!
- ・地上放送：(テレビ)UHF16ch・ラジオFM77.1MHz
- z)関東地域
- ・CATV：放送大学の番組を放送しているCATV局で視聴できます。

○「1学期間」6か月「在学し、希望する科目を履修する学生」

特長

- 「学士(教養)」の学位が取得できます。(全科履修生)
- 15歳以上であれば、誰でも入学でき、人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の科目(約300科目)から学べます。(選科・科目履修生)
- 短期大学・専門学校などからも3年次編入学ができます。(全科履修生)
- 入学試験はありません。

【大学院】

学生の種類

- ・修士全科生
- (2年以上在学し、「修士(学術)」の学位の取得を目指す学生)

募 集

大学院修士全科生学生

平成16年度

第2学期学部生・大学院
修士科目生及び

平成15年度

【募集期間】

教養学部・大学院修士科目生
平成15年6月15日(日)～

8月31日(日)

大学院修士全科生平成16年度
平成15年9月1日(月)～

9月16日(火)

【教養学部】

学生の種類

- ・全科履修生
- (4年以上在学し、「学士(教養)」の学位の取得を目指す学生)
- ・選科履修生
- (1年間在学し、希望する科目を履修する学生)
- ・科目履修生

特長

- 「修士(学術)」の学位が取得できます。入学者選考を行います。(修士全科生)
- 18歳以上であれば、誰でも入学できます。(修士科目生)
- 総合文化・政策経営・教育開発・臨床心理の4つのプログラムの科目から学べます。
- 現職教員の方の専修免許状取得に利用できます。

★資料請求・お問い合わせ先

〒790-0826 愛媛県松山市文京町3番 愛媛大学内 放送大学愛媛学習センター TEL.089-923-8544・FAX.089-923-8479
放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp/hp> FAX情報サービス 043-211-8351・フリーダイヤル 0120-864-600

日本民具学会第100回記念研究会・四国民具研究会プレ10周年記念講演会

町見郷土館歴史民俗講座

アマ(海女・海士)の村 にしひがし

— 佐田岬半島の民俗文化を考える —



撮影/新岡好氏

アマ(海女・海士)をはじめ、裂織(さきおり)、村境の大草履など、佐田岬半島のくらしや文化に関わる話題をあつめ、佐田岬半島にくらす人々の民俗文化を考える公開講演会。

とき 平成15年7月5日(土)
9:30~12:00

ところ 伊方町 中央公民館 入場無料

- ① 講演「アマ(海女・海士)の村 にしひがし」
歳森 茂(香川大学名誉教授)
- ② 報告「佐田岬半島の裂織」
今村 賢司(愛媛県生涯学習センター学芸員)
- ③ 報告「村境の大草履」

お問い合わせ先：町見郷土館 TEL(0894)39-0241

伊方町教育委員会生涯学習課 TEL(0894)38-1020(担当/高嶋)

川柳クラブ

締切日忘れてました時の日よ	池田 君子
検診の結果の良さが酒を呼ぶ	木下 一昭
熟年の話しがはずむ散歩道	菊池真志江
リストラも定年も無い我れは農	上田 文男
招き猫何招こうか迷う猫	篠川佳津子
合同句集初めて子らが目を通す	稲月シゲ子
足音が聞えたような亡夫の夢	木戸恵津子
白百合も萎えかかる時よく匂う	松坂 正子
梅雨入る日、時の記念日いつしよぐた	門田 千枝
外食をする気おこらぬ家の味	梶谷 芳泉

町見郷土館から

「大いなる草履」展

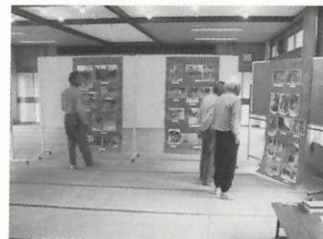
各地で好評

6月中、町内3地区で巡回展を開催してきました「大いなる草履」写真展、幸い各地で大好評をいただき、大勢の方々のご来館をいただきました。本当にありがとうございます。

7月はいよいよ6日から、

町見郷土館で本展示がはじまります。巡回展で展示した多数の写真に加え、大草履の実物大レプリカなど資料を加え、さらに内容充実！また町内小学生の描いた「ぞうりのぬし」絵画展も開催されます。

各地区のオオヒトさまが集うまたとない機会、どうぞお見逃しなく。



町見郷土館 二見甲813-1 TEL・FAX(0894)39-0241

人権学習シリーズ ①63

「清めの塩」について考える！

豊之浦小学校 人権・同和教育主任 桃山真二

ハッケヨーイ ノコッタ！威勢のよいかけ声とともに繰り広げられる名勝負。これは日本ならではの相撲の風景です。相撲をとるときは、取組の前に力士が土俵に塩をまきます。土俵の土に含まれる雑菌がすり傷や切り傷などの傷口から体内に侵入しないよう消毒したり、大きなけがのないよう祈ったりする役目があるのだそうです。つまり、「清めの塩」というわけです。

古来から、日本では不浄なものを清めるために塩を用いることがあります。不浄なものとしてきたものには、血液や死などがあるといます。お通夜やお葬式の後に「清めの塩」が配られるのも、この名残りでしょう。

最近では、お通夜やお葬式の後の「清めの塩」を廃止しようという動きがあるようです。生前に親しく

していた人たちまでもが、命をなくしたとたん忌み嫌うように塩をまくのは、まるで亡くなった個人を不浄なものとして扱うことにほかならないというわけです。これは親族にとって、耐え難い苦痛です。

日本の伝統や文化を全て否定するわけではありませんが、改めて見直してみると、身の回りには様々な疑問があるのではないのでしょうか。一人一人の小さな働きかけから、みんなの人権を守る大きな運動へと発展させたいものです。



俳句クラブ

初夏日差しみかん果実に突きささる	山田 正明
すれすれに青嶺越え行くへりコプター	勇徳 憲市
梅三粒くすりいらぬと妣の声	松田 紋司朗
石鎚の御神像仰ぐ山開き	上口 久志
佐田岬航跡光る春フェリー	上田 文男
盛衰の英徒然や長恨哥	城岡 正治
走り梅雨友を見舞いて嘘一つ	浜田 保仁
子雀の雨やどりする竹の秋	大沢のりお
斯く生きて昼寝そのまゝ逝けるなら	城岡 さかえ
一つせいに白鷺たつや芽木の山	山口 朝子
サボテンの一日の命友を呼ぶ	広野 ナツコ
竜神の社盛り上る青嵐	菊池 あつ子
七晷を忘れて暮す柿若葉	大沢 昭子
塗りたてのペンキの色や青蛙	林 そで子
柿若葉句友と語らふ昼下り	川 縁 秀子
風光るゲートに弾む笑ひ声	得能 カツミ
海平ら一句したゝむ初夏の旅	山田 美恵子
這い出でし蚯蚓のの字に涸らびて	川崎 ヤス子
白つつじ狭庭に咲きて夫遥か	岩井 ふみえ
岬山の彩を写せり初夏の海	古田 かずゑ
老いぬれど伴せ謝する松の芯	古田 しを
バスの窓黄金波うつ麦ばたけ	得能 悦子
久々に書に親しむや梅雨曇	岩見 愛子

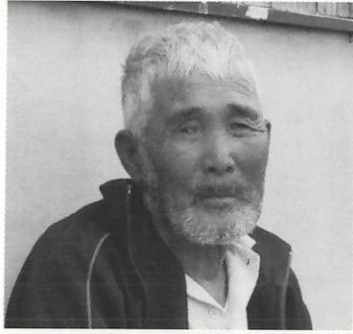
いかた民俗ノート 10

小吉さんの出稼ぎ

ヤマがうすい(畑が少ない)大成は、昔から漁や出稼ぎに行く人が多かったそうです。今回はそんなお一人、高岳小吉さん(一九二六年生まれ)のお話です。

小吉さんが出稼ぎに行きはじめてのは学校を出た十六、七歳の頃。漁好きだった小吉さんは、三机の人の紹介で、地元の人数人と香川県の伊吹島へ通いはじめました。

毎年5月末から10月初め頃まで、伊吹島のカネキ(屋号、名前は三好さん)という



高岳小吉さん
(2003年6月撮影)

親方の家に住み込みました。当時は広島県の方も多く出稼ぎに来ていたそうです。パッチ網という2ハイ(隻)



の網船で網を曳く漁で(この2ハイで1ジョウと数えます。当時伊吹には25ジョウの船がありました)、梅雨まではカタクチイワシ(ホータレ)を捕りましたが、梅雨に入るとアブライワシになるのでアジキンチャクで鰯を捕り、梅雨明けにまたカタクチイワシを捕ったそうです。アブライワシとは、干すと赤くなる鰯で、食用ではなく養殖ハマチの餌になりました。

漁場へ行きますが、遠い漁場へは、網船1ジョウと魚を運ぶ運搬船3ハイ(近場は2ハイ)の23人位の一団で出かけました。網船2ハイが並んで網を曳き、ハタを上げる合図で船を寄せて水揚げし、一斗入りのケンチマスに入れていきました。伊吹に戻ると天日で干して、観音寺へ売りに出すのです。まじめに仕事を続け、「針にきく(網仕事ができる)」小吉さんは、親方から絶大な信頼を得ていました。休みはお盆の3日間だけという

過酷な仕事に、帰るといつも「こななコワイ」と、もう2度と来んぞ」と思ったそうです。しかし毎年正月頃、親方から今年はいつ網をおろすからまた来てくれと電話を受け、他所でも同じことをするのなら、見知らぬ人のもとより知つとる人の所だと、じつに三十数年間、伊吹島へ通ったそうです。誠実に忍耐強く仕事を続けた小吉さんのお話は、私達にも多くのことを教えてくれます。貴重なお話、本当にありがとうございました。

図書室だより

長雨の季節が過ぎ、そろそろ夏らしい汗ばむ気候となってきました。時折吹くそよ風に心地良ささを感じるようになってきました。

さて、六月上旬に坪内稔典氏より、四十六冊の貴重な図書をご惠贈して頂きました。一部ですがご紹介いたします。

○俳人漱石

坪内 稔典

○隅田川・慶次郎縁側日記

北原亜以子

○容疑者の夜行列車

多和田葉子

○マリモ

山崎マキコ

○句集 母

ほか

大変有難く、大切に使用させていただきます。

それでは、新刊をご紹介します。

○約束の力 上・下

宮本 輝

○燃えよ! 刑務所

戸梶 圭太

○子どもの脳力は食べ方で決まる

西村 一郎

ほか

皆様のご利用お待ちしております。

【利用時間のお知らせ】

火曜日・金曜日

13:00~17:00

土曜日 10:00~17:00

●毎週日・月曜日はお休みです (12:00~13:00までは休室)

7月

働きつづけるために困っていることはありませんか？
 仕事も家庭も大切にしたい…。そんなあなたのホットラインです。
 育児・介護・家事などの相談を無料で提供しています。お気軽にご相談ください。
2020テレフォン TEL 089(934)2020
 受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 9:30～16:30
 インターネットでも情報をご覧になれます <http://www.2020.net.jp>
 (財)21世紀職業財団愛媛事務所

8月		August					
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
③	4	5	6	7	8	9	
⑩	11	12	13	14	15	16	
⑰	18	19	20	21	22	23	
⑳	24	25	26	27	28	29	
㉓	31						

くらしのカレンダー

●…教育 ■…保健 ☆…衛生 ○…その他

月日(曜)	行 事	月日(曜)	行 事
7/1(火)	国民安全の日 ■胃・大腸がん検診(JA西宇和町見支店 7:00～9:00) ■健康相談(河内集会所13:30～15:00) ■日本脳炎予防接種(伊方中11:00～) ☆不燃物収集日(大浜、中之浜、仁田之浜、湊浦)	17(木)	■胃・大腸がん検診(河内集会所 7:00～9:00) ■健康相談(二見集会所13:30～15:00)
2(水)	○行政相談・心配ごと相談(町民会館13:00～17:00) ■健康相談(伊方越集会所10:00～11:30) ■健康相談(亀浦集会所13:00～14:30) ☆不燃物収集日(河内、小中浦、中浦、川永田、伊方越、亀浦)	18(金)	■健康相談(町見公民館10:00～11:30) ■婦人がん検診・骨粗鬆症検査(町見公民館13:00～14:00) ☆不用犬、猫引取(役場、町見支所 8:30～)
3(木)	■胃・大腸がん検診(町見武道館 7:00～8:00) ■健康相談(中之浜集会所13:30～15:00) ☆不燃物収集日(豊之浦、奥、向、畑、須賀、久保、西)	19(土)	勤労青少年の日
4(金)	■基本健診(須賀集会所 9:30～11:00) ■基本健診(ワークいかた13:00～14:00) ☆不燃物収集日(二見、加周、田之浦、古屋敷、大成、鳥津、九町越) ☆不用犬、猫引取(役場、町見支所 8:30～)	20(日)	土用
5(土)	●歴史民俗講演会「アマ(海女・海士)の村 にしひがし」 (中央公民館)	21(月)	◇海の日 ☆アルミ缶収集日(町内全域)
6(日)	●町見郷土館企画展「大いなる草履」(～8月10日) ☆伊方町クリーン運動	22(火)	てんぷらの日 ■婦人がん検診・骨粗鬆症検査(二見公民館13:00～14:00) ☆スチール缶収集日(町内全域)
7(月)	小暑 七夕 竹・竹の子の日 ■胃・大腸がん検診(町見体育館 7:00～9:00) ■婦人がん検診・骨粗鬆症検査(保健センター13:00～14:00)	23(水)	大暑 ■婦人がん検診・骨粗鬆症検査(大浜集会所13:00～14:00) ☆発泡スチロール収集日(町内全域)
8(火)	■健康相談(保健センター 9:30～11:30) ■健康相談(小中浦集会所13:30～15:00)	24(木)	■なかよし広場(保健センター 9:30～11:30) ■育児相談(保健センター13:00～14:00) ■妊婦相談(保健センター14:00～15:00) ☆ペットボトル収集日(町内全域)
9(水)	■さわやかリハビリ教室(保健センター13:00～15:30) ☆古紙回収(町内全域)	25(金)	○税の徴収(豊之浦集会所13:30～15:00) ☆空ビン収集日(川永田、豊之浦を除く伊方地区)
10(木)	納豆の日 ■オレンジ会(オレンジ作業所 9:30～15:00) ■栄養学級③(町民会館 9:30～13:00)	26(土)	○きなはいや伊方まつり2003前夜祭(町民会館) ☆空ビン収集日(川永田、豊之浦、町見地区)
11(金)		27(日)	土用の丑 ○きなはいや伊方まつり2003 (メイン会場:伊方中グラウンド 9:00～)
12(土)	○伊方っ子まつり(町民グラウンド(テニスコート) 17:30～19:30)	28(月)	○税の徴収(向公民館13:30～15:00)
13(日)	○佐田岬メロディー市(きらら館10:00～) ☆大川清掃	29(火)	○税の徴収(大成集会所10:00～12:00) ○税の徴収(鳥津集会所13:00～15:00)
14(月)		30(水)	
15(火)	お盆 ■健康相談(中浦集会所 9:30～11:00)	31(木)	
16(水)	駅弁記念日 ■婦人がん検診・骨粗鬆症検査(川永田コミュニティセンター 13:00～14:00) ○心配ごと相談(町見公民館13:00～17:00)	8/1(金)	☆不燃物収集日(大浜、中之浜、仁田之浜、湊浦)