



出海金毘羅社立石俳句

(石造美術)

シリーズ「長浜の文化財」  
町指定有形文化財 ⑳

指定年月日 平成元年8月30日  
所在地 長浜町大字出海  
所有者 出海金毘羅社

出海金毘羅社の立石は、35cm角、高さ70～80cm程度の大きさで、境内に続く石段を挟んで4か所に対になって立っており、それぞれの面には俳句が彫られています。燈籠や狛犬等にも俳句が彫られていて、他に例を見ないものです。

俳句は、文化文政時代の伊予有数の俳人、二宮歌遊、二宮波同らによって作られたもので、24句確認できます。

登り口左の立石には萬人一步講、右には奉再建とあります。萬人一步講とは、神詣での講でしょう。金毘羅信仰の盛んな時代であり、「一歩ずつ掛け金を掛けていけば讃岐の金毘羅参りができる。」これが高じて地元の金毘羅信仰となり、それが具体化して立石俳句、鳥居、狛犬、燈籠等になったのであろうと思われます。金毘羅信仰と立石俳句という他に例を見ない大変貴重なものです。

主な内容

- P 2 長浜町消防出初式
- P 3 健康日本21
- P 4 インフォメーション
- P 5 年金コーナー
- P 6 維新の港ながはま①
- P 7 春の交通安全運動
- P 8 ルポ・文芸
- P 9 一歳です
- P 10 戸籍ほか



# みんなで進めよう！「健康日本21」

～21世紀における国民健康づくり運動～

## 栄養・食生活編①

### まずは肥満予防の食生活から

「ベルトの穴が1つ増えると寿命が1年縮まる」と言われるように、肥満は様々な病気へとつながります。

◎自分の適正体重を知り、体重コントロールを実践しましょう！  
あなたは自分の適正体重を知っていますか？

※適正体重の求め方

$$\text{適正体重} = [\text{身長(m)}]^2 \times 22$$

### ★体重コントロールを 実践する人を増加させよう！

〈健康日本21の目標値〉

	現 状*	2010年
男 性	62.6%	90%以上
女 性	80.1%	90%以上

※平成10年国民栄養調査

**さあ、今日から実行です！**

### 体重コントロールのポイント

#### ○小・中・高校生

- ①おやつはスナック菓子やジュースは控え、牛乳や乳製品に。
- ②食事量と運動量のバランスの崩れからくる肥満に注意。

#### ○若年齢層

- ①朝食の欠食や、外食による栄養バランスの偏り（脂肪分、塩分の摂取過剰）は肥満のもと。
- ②食事時間に注意し、夜遅くの食事は軽めに。
- ③お花見の時期です。暴飲暴食に気を付けて。

#### ○高齢年齢層

- ①胃腸の消化力の低下や入れ歯などによる体調の変化は、食事量の減少（栄養不足）につながります。体重減少が極端な方は、1日の食事を数回に分けて。
- ②太りぎみの方は食事内容に気を付けて。

### 肥満度の判定

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

○BMI=22のときが最も病気になりにくいといわれています。

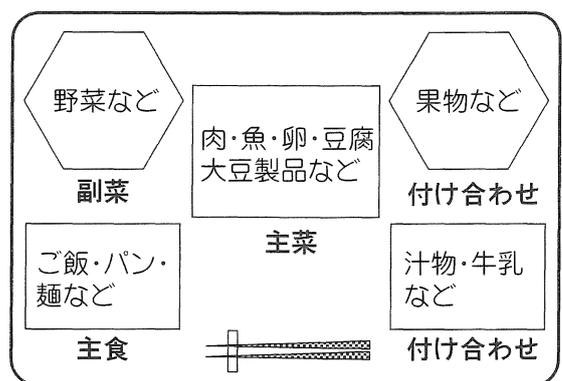
### ★朝食を欠食する人を 減少させよう！

〈健康日本21の目標値〉

	現 状*	2010年
中学・高校生	6.0%	0%
男性（20代）	32.9%	15%以下
男性（30代）	20.5%	15%以下

※平成9年国民栄養調査

### 《理想の食卓》



# 情報パック いんぷおめーしょん!!

## 平成13年度役場の 支払(振込)日

平成13年度長浜町役場の定例支払日(預貯金口座振込)が、次の日程となりました。請求書は、納品と同時に提出するようにしてください。

なお、請求書には、課名等を書いて必ず押印を忘れないようにしてください。

平成13年度役場の支払(振込)日		
月別	第1回支払	第2回支払
	支払(振込)日	支払(振込)日
平成13年4月	13日(金)	27日(金)
5月	16日(水)	28日(月)
6月	13日(水)	27日(水)
7月	13日(金)	27日(金)
8月	10日(金)	28日(火)
9月	13日(木)	27日(木)
10月	15日(月)	29日(月)
11月	13日(火)	27日(火)
12月	13日(木)	27日(木)
平成14年1月	16日(水)	29日(火)
2月	13日(水)	27日(水)
3月	13日(水)	27日(水)
4月	15日(月)	26日(金)
5月	16日(木)	28日(火)

## 新刊情報です

～長浜町立図書館～

書名	著者
○仁淀川	宮尾登美子
○ひざの痛みがとれる	松本 秀男
○通園通学グッズ	寺西恵里子
○草原のPATCHワークバッグ	吉川欣美琴
○心	叶 麗子
○今日をありがとう	曾野 綾子

## 郵便局で住民票等の郵送 サービスを実施します

住民票郵送サービスは、郵便を利用して住民票等の交付請求ができるサービスです。長浜町内の郵便局においても、平成13年4月1日から実施できるようになりました。

これは、お近くの郵便局に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、郵送料及び交付手数料相当の定額小為替と返信用封筒を同封して郵送すれば、役場で確認のうえ、住民票等の写しを発行し、申請者の自宅へ郵送されてくるものです。

この郵送サービスは、外務職員も取り扱いをしていますので、遠慮なくお申し出ください。

なお、お取り扱いできる証明書類は次のとおりです。

- 住民票の写し
- 戸籍謄本・抄本
- 年金受給権者の現況届証明
- 住民票記載事項証明

## 長浜町商品券の当選番号が決まりました

3月4日、ふれあい会館で、長浜町商品券の公開抽選会が行われ、次のとおり当選番号が決まりました。

### 対象商品券

No.105,001～124,000

#### 【1等】(1万円分商品券)

下5桁 17222  
17644  
17213  
07294  
08515

#### 【2等】(2千円分商品券)

下3桁 564  
183

#### 【3等】(千円分商品券)

下2桁 87

【交換期限】平成13年5月31日(木)まで

【交換場所】長浜町商工会ほか

【お問い合わせ】長浜町商工会(☎52-0312・㊧3283)まで

## ワープロ技術講習会を開催します

～愛媛県女性職業センター～

就労を希望する女性に対し、就労に必要な技術及び知識の習得を図るため、次のとおりワープロ技術講習会を開催します。

【期日】5月8日～6月22日までの、毎週火・木・金曜日(週3回・21日間)午前9時30分～午後3時30分まで。

【会場】愛媛県歴史文化博物館(東宇和郡宇和町卯之町4丁目1番地2)

【対象】就業を希望し、全日程を受講できる女性

【科目】ワープロ(日商検定3級)

【定員】18人

【受講料】無料(教材費は自己負担)

【申込受付期間】4月16日～20日

【申込方法】電話またはハガキ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、次の所へ申し込んでください。

【申込先】愛媛女性職業センター

(〒791-8014松山市山越町450番地：☎089-923-2201)まで。



# 国民年金の加入は国民の義務です



国民年金の保険料をあらかじめまとめて納める

## 「前納」制度をご存じですか？

国民年金の保険料は、男女・年齢・収入にかかわらず一律ですが、「前納」すると保険料が割引になります。割引額は、年4.0%の複利現価法により計算され、1年前納の場合2,830円になり、現在の低金利時代では“お得な”制度です。

また、「前納」は、毎月納める手間が省け、納め忘れも防げる“便利な”制度です。

	1年前納(平成13年4月～平成14年3月)した場合	毎月納付の場合
定額保険料	156,770円	159,600円
定額保険料+付加保険料	161,480円	164,400円

### 国民年金前納

#### キャンペーン実施!

国民年金保険料を「前納」される方へ、楽しみなお知らせです。応募者のうち、抽選により記念品をプレゼントします。応募資格は、平成十三年四月二十日までに国民年金保険料を一年前納された方です。

【締め切り】平成十三年五月三十一日(必着)

【応募方法】官製ハガキに、あなたの①基礎年金番号②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥職業⑦電話番号⑧国民年金に対するご意見を記入のうえ、次へ送付してください。

【送付先・お問い合わせ】愛媛社会保険事務局「国民年金前納キャンペーン」係(〒七九〇-八五三六松山市一番町一丁目九-十五) ※当選発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。



### 推薦に日野さん(大洲市)

#### 平成十二年度肱川あらしフォトコンテスト入賞者決まる

昨年十二月から先月末まで募集していた「肱川あらしフォトコンテスト」の審査会が、二月二十二日役場二階会議室で行われ、応募総数八十一名(四十一人)の中から、次の十八点が入賞しました。(敬称略)

#### 【推薦】

肱川あらしの朝(日野正範・大洲市)

(治市)長浜の日の出(高橋政雄・大洲市)夜明け前(大宿有三・松山市)二〇世紀最後の嵐(好

#### 【特選】

朝の光景(武井寛喜・松山市)霧中ノ登校(泉猶平・柴)

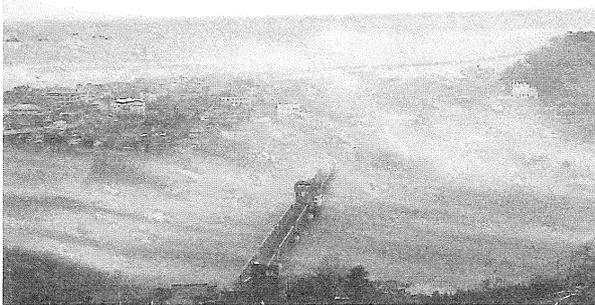
崎光象・上老松)激流(山内義徳・大洲市)霧の神がまいおりた(松岡憲彦・三瓶町)

#### 【準特選】

肱川あらし(松村吉三良・八幡浜市)瞬光の詩(叶義彦・松前町)寒い朝(世良修・今治市)肱川あらし(一)(河野文夫・松山市)厳冬(大久保重義・八幡浜市)

#### 【佳作】

河口にかかる橋(久保正吉・上老松)朝の陽光(河野由敬・宇和町)初冬朝景(相原利雄・松山市)寒い朝(井上雄次・北条市)朝霧湧く肱川(藤原弘二・今



推薦作品・肱川あらしの朝

# 新シリーズ

# 維新の港 ながはま

今月号から、明治維新のとき長浜港に展開された、坂本龍馬の波瀾万丈の物語を十二回に分けて連載します。

## 八ヶ峠 恒

### 一 坂本龍馬脱藩

嘉永六年（一八五三年）六月、ペリー率いる四隻の黒船（蒸気船）が浦賀湾に現れ、アメリカ大統領の国書を提出して開国を迫った。二百年あまり鎖国政策をとっていた日本は震え上がった。

幕府は新しい時代に対する明確な施策もなく、改革派の浪士・学者らを捕らえて処刑した。やがては、弾圧者の井伊大老も、江戸城桜田門の雪の上に暗殺される。世の中は騒然としていた。

その頃、土佐の武市瑞山は藩の改革を画策し、土佐勤王党を結成した。その中に坂本龍馬の名前があった。

高知城下の下級武士、郷士の家



に生まれた龍馬は、十九歳の時江戸へ剣術修業に行き、黒船騒動を目の当たりにし、国の危機をその肌で感じとっていた。

自らの使命を自覚した龍馬は、頑迷固陋な佐幕派が支配する土佐の体質にあきたらなかつた。そして決然として国を捨てた。「脱藩」

である。

目指すは勤王派の雄藩長州―そこに至るまでには過酷な道と、厳しい番所の目があつた。龍馬は西へ、伊予の大洲を目指した。その大洲藩随一の港長浜には、脱藩志士を援助する勤王商人、富屋金兵衛が待っているはずであつた。

一ねんせいになつて、はじめ学校にきたとき、みんななかよくなれるかなあと、しんばいでした。おなじほいくしよでなかつた人たちとなかよくなるかどうかがあしんばいだつたのです。

いまは、一りん車のれんしゅうもいっしょにしています。はじめはのれなかつたけれど、どうしたらのれるようになるのかをおしえてもらつて、すこしのれるようになりました。おしえてくれたともだちは、やさしいなあとおもいました。そして、ありがたうというきもちになりました。

## 人権作文

### 「なかよし」

小学1年生

(12年度人権作文集より)

ともだちがわたしにしてくれたように、わたしもともだちにやさしくしたいです。



「いっしょにあそぼう。」  
そういわれて、わたしはうれしかったです。あそんでいるうちになれてきて、わたしのほうからもはなすようになってきました。

いまでは、こおりおにやかごめかごめ、おせろなどをいっしょにしています。いっしょにしていると、みんなともだちになれてよかつたなあとおもいます。

# シートベルト・チャイルドシート着用の徹底



## シートベルトの正しい着用の仕方

- ①シートの背を倒さずに、深く腰掛ける。
- ②腰ベルトは、骨盤を巻くようにしっかり締める。
- ③バックルの金具は、カチッと音がするまで確実に差し込む。
- ④ベルトのねじれやたるみがないか確認する。

自動車乗車中の死者のうち、約六割がシートベルトをしていなかった人です。運転席や助手席はもちろん、後部座席に乗るときもシートベルトは忘れずに。

自動車乗車中の死者の約六割がシートベルト非着用



**Q** 子どもが突然けがをしたり病気になるったりした場合、チャイルドシートが付いていない車で、病院へ連れて行ってはいかないのでしょうか。



**A** 泣いてもいやがっても義務は免除されません。だっこは大変危険です。子どもが気に入っているぬいぐるみを持たせるなど、飽かさせない工夫をし、習慣づけるようにしましょう。

**Q** チャイルドシートはしっかり取り付けていますが、子どもを乗せると泣いてうるさいので、泣きやむまで抱いて座っています。こんな時は？

**A** 医療機関などへ「緊急に搬送する必要がある」場合は、もちろん免除されます。



**Q** 子どもが骨折しています。このような場合は？  
**A** 負傷や障害があるため着用が不適当な場合は、義務が免除されます。また、子どもが著しい肥満など、身体の状態により正しくチャイルドシートを着用できない場合も同じです。



**Q** レンタカーを借りて幼児を乗せるときにも、チャイルドシートは必要なのですか？  
**A** レンタカーや知人の車を借りた場合でも、幼児を自動車に乗車させるときは、チャイルドシートを使用しなければなりません。レンタカー会社によっては、チャイルドシートを準備しているところもあります。予約の際に確認してみてください。

**Q** 定員五人の車に幼児三人と大人二人が乗る。こんなとき幼児全員にチャイルドシートを使わなければいけないのですか？  
**A** 車両の大きさや座席の形、チャイルドシートの種類によっても異なりますが、可能な限りの数を取り付けるようにしてください。車種やチャイルドシートの種類によっては、後部座席に三個のチャイルドシートが固定できるものもあります。

**Q** レンタカーを借りて幼児を乗せるときにも、チャイルドシートは必要なのですか？  
**A** レンタカーや知人の車を借りた場合でも、幼児を自動車に乗車させるときは、チャイルドシートを使用しなければなりません。レンタカー会社によっては、チャイルドシートを準備しているところもあります。予約の際に確認してみてください。



## チャイルドシートは基本的に3つのタイプがあります。なるべく後部座席で利用しましょう。



乳幼児シート  
(1歳くらいまで)



幼児用シート  
(1歳くらい～  
4歳くらい)



学童用シート  
(4歳くらい～  
10歳くらい)

## 情報交換と交流を

〓 県体育指導委員交流大会  
二月二十五日、町内で愛媛県体育指導委員協議会スポーツ交流大会（南予地区）が開催され、圏域の体育指導委員三十三人が参加した。

体育指導委員間の情報交換と親睦交流を目的に行われたこの大会。当日は、日本の大学受験を目指す中国人女性四人も飛び入り参加し、大会を盛り上げた。

参加者らは、午前中はあらし展望公園を往復するウォークラリー、午後は長浜高校体育館でのレクバ



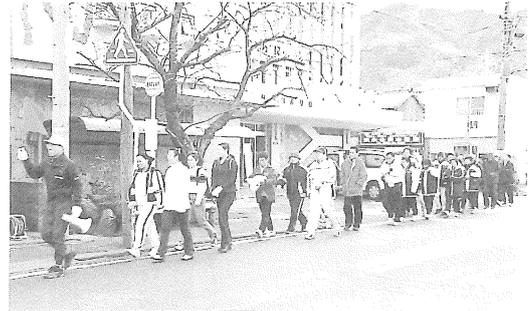
参加者が真剣に耳を傾けていた人権バンド

## 差別のない明るい社会を

〓 榊生福祉センター祭り

二月二十五日、榊生福祉センターで「榊生福祉センター祭り」が開催された。人権ポスターなどの作品展示や、地元団体によるバザー、人権バンド、講演などが行われ、町内外からの大勢の来場者で賑わった。

差別のない明るい社会を目指して実施されたこの祭り。午前中、野村町から迎えた繁榊義一氏、土居眞二氏による人権バンドの演奏では、歌を通して「個性・命・平等の大切さ」が訴えられた。



あらし展望公園を目指し出発する参加者

午後からは、前榊生小学校同和  
教育主任の上満徹先生による講演  
が行われ、聴講者らは「人と人と

## 六年生ありがとう

〓 長浜小児童会餅つき集会

三月一日、長浜小学校体育館で  
児童会餅つき集会が行われた。

これは、卒業を控えた六年生に  
感謝の気持ちを込めて、毎年児童  
会が自ら計画、実施しているもの。  
保護者への案内手紙も子どもた



ちが書き、餅  
米は昨年十二  
月のバザー集  
会で得た収入  
を充てたり、  
地域の寄付で



一生懸命餅をつく子どもたち

の出会い、つながりの大切さ」な  
どの話にじっと耳を傾けていた。

まかなわれている。

保護者・児童ら約二百六十人が  
それぞれ役割分担し、五つの臼で  
餅をついた。参加者は、つきたて  
の餅をあん餅、雑煮、ぜんざいな  
どにして、労をねぎらいながらお  
いしそうにほおばっていた。

## シーサイドを

〓 ウォーキング

〓 しおかせウォーク

三月四日、上灘〓長浜間で第二  
回しおかせウォークなのはな大会  
が開催され、町内外から約二百五  
十人が参加した。



参加者を歓迎した豊年踊りのステージ

予讃線（海岸回り線）の活性化  
などを目的にJR四国が実施した  
この大会。参加者らは、冷たい北  
風が吹く中、午前九時にふたみシー  
サイド公園を出発。一路長浜を目  
指した。途中のしおさい市では、  
地元関係者がたこ飯や餅つきなど  
でおもてなし。また、ゴール後  
は町民の広場で、各種出店や栗津  
祇園太鼓・豊年踊りのステージも  
行われ参加者を歓迎した。

## 長浜文芸

〓 出海短歌会

遠山に未だ雪残れどやわらかき陽  
のさす病窓に鳥の影すぐ

兵藤 都

弟の去ぬ家広く静まれり亡き人並  
ぶ額のうつしゑ

平見 朝子

春雨の少しあがりて朝戸出の瀬戸  
の鳥影霧に霞める

稲田 都

病みてよりひと月過ぎて大輪の椿  
咲きつぎしだれ梅咲く

西山 晶子

人間の善意を今ぞこに見る新大  
久保駅のニュース聞きいて

池田 蓉子

一歳です コンニチハ

211

りき や  
山田 竜也 ちゃん (沖浦)

平成12年 4月20日生まれ



父 敏之さん  
母 まゆみさん

元気でどんな時でも笑顔を忘れずに、周りの人までも笑顔にさせるような、人の気持ちの分かる素直で優しい子になってもらいたいです。

宇都宮吉幸 (豊茂・県民生児童委員協議会理事)

【社会福祉分野】

田淵温子 (下須戒・元県私立学校審議会委員)

【教育文化分野】

次の方々が受賞されました。

(敬称略)

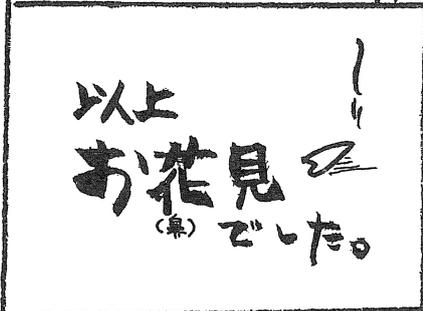
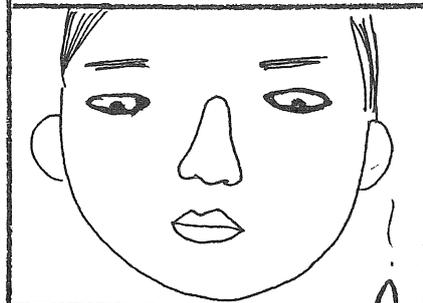
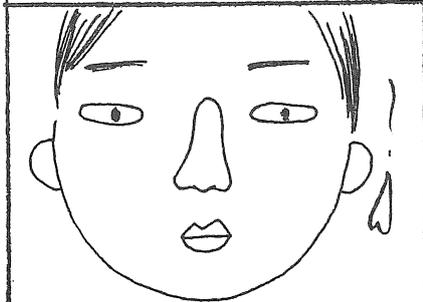
県政発足記念日の二月二十日、県勢発展に功績があつた方をたたえる知事表彰式が松山市で開催され、

愛媛県知事表彰

田淵温子さん  
宇都宮吉幸さん

### おはな見

長浜高校美術部 あいば うまこ



## 投稿のご質問に コーナーのお答えします

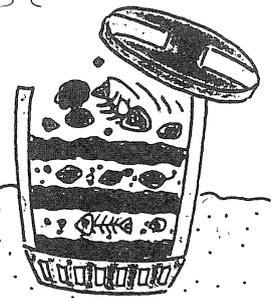
投稿...〇いつもお世話になります。質問です。毎年行われますコンポストと生ゴミ処理機の半額助成ですが、これらを助成することでどのくらいごみが減ったのでしょうか。また、最近の生ゴミ処理機の購入の状況や利用者の反応など全然情報がありません。以前は婦人会がお世話してましたが、今は誰が購入されたかもわからないのでなおさらです。増え続けるゴミ。自分で処理できるものは処理したいし、命あるものは最期まで見届けたいものです。よろしくお願ひします。

### ご質問にお答えします (役場生活環境課)

生ごみ処理容器の補助は平成4年度から行っていますが、平成13年2月末現在で、1,234基(電気式、コンポストをあわせて)に補助金が出ています。

コンポストは一世帯で2基購入されている方もありますので、約1,200世帯の方が生ごみ処理を行っているかと推察されます。

長浜町から環境センターに持ち込まれる生ごみは1日1人当たり約310g(平成12年度推計)です。長浜町の一世帯あたりの人数は、平均すると約2.7人ですので、処理量は310g×2.7人×1,200世帯×365日となり、年間で約367tのごみが減量されていることとなります。



### || 榎生小学校 ||

- 桜の木つぼみふくらみ春を待つ 六年 小森 康平
- うぐいすといっしょに歌うやまびこさん 六年 澤 井 麻美
- 強い風咲いた菜の花押し倒す 六年 内海 優美
- チューリップ十七個の芽育つかな 六年 田中 孝治郎
- セキレイが窓ガラス見てにらめっこ 六年 田中 太尊
- 菜の花が雨風負けず立っている 六年 大山 彩香
- 北風が白波たててふきあれる 六年 濱田 健
- マラソンで汗と一位でいい気持ち 六年 村上 智恵美



四国の春は、お遍路の鈴の音と共にやってくる。青草が芽吹き、花が彩り始める四国の野辺に行くお遍路さんは、たしかに春の風物詩である。しかし、お遍路さんには特有の人生の哀感がつきまとう。

四国遍路がいつ頃から始まったかは定かでない。88の札所が定まったのは江戸時代の中期である。しかし、これ以前の院政期の「今昔物語集」に「今は昔、仏の道を行ける僧が3人を伴いて、四国の辺地という、伊予・讃岐・阿波・土佐の海辺を回る」とある。こうした先人が踏み固めた修行の道が、やがて遍路道となっていたのである。

遍路の所持した「捨往来手形」には、「万いづれの地で行き倒れて死ぬことがあっても、国許へは一切ご通知には及びません。お慈悲をもって、葬ってやってください。」と書かれていた。遍路道には、そうした彼らの墓が点在する。遍路の開祖は「衛門三郎」という大悪人と聞く。発心から修行へ、菩提へ、涅槃へ通じる道を三郎に歩ませた。遍路は歩む旅というものの原点ではなからうか。今日も菜の花咲く道に遍路の鈴の音が響く。

時は4月。桃・桜など百花が一斉に咲き始め、鳥たちはさえずり始める。春の盛りを感じさせる月でもある。その上、入学・進級・新入社員と新しい人生の門出を迎えて、生気溢れる4月でもある。太陽の日ざしもうららかで、明るくのどかである。「古今集」の紀友則は「久方のひかりのどけき春の日にしづ心なく花の散るらむ」と詠み、春の一日の情景を彷彿とさせる。

21世紀の幕開けの年でもある2001年も4分の1が過ぎた。今こそ国民が一致団結して、過疎化する地域の活性化に対処し、豊かな住みよい郷土づくりに邁進して欲しいものである。

### 人口・世帯数のうごき

	2月末現在	前月との比較
人口	9,752人 (男 4,605人) (女 5,147人)	8人減 (男 4人減) (女 4人減)
世帯数	3,611世帯	増減なし

今月号から、表紙表題をはじめ、紙面・文字のサイズ、紙質等よりリニューアルしてみました。より読みやすく親しみやすい広報紙づくりのため、今後とも皆さんのご意見ご提言をお願いします。(や)

## 2001 4月15日～5月14日 暮らしのカレンダー

日	曜日	行事名	場所	時間
18	水	びん・缶収集日		
20	金	平成13年度社会保険出張相談 有害ごみ収集日	長浜町商工会	9:00～11:00
24	火	不用犬回収	本庁・各連絡所	8:30～
27	金	粗大ごみ収集日		
29	日	☆みどりの日		
30	月	☆振替休日		
5/2	水	びん・缶収集日		
3	木	☆憲法記念日		
4	金	☆国民の休日 古紙・紙パック収集日		
5	土	☆こどもの日		
9	水	ペットボトル・発泡 スチロール収集日		
10	木	平成13年度社会保険出張相談	長浜町商工会	10:00～15:30
11	金	燃やさないごみ収集日		
13	日	生涯学習のまちづくり 推進フォーラム	中央公民館	13:30～

柴 豊  
茂  
渡 中  
邊 田  
晴 嘉  
香 延  
慎 千  
二 春

住 所  
子 子  
の 氏 名  
保 護 者 名

お誕生おめでとう!!  
2月届出分(敬称略)

下須戒 ステイブン・エドウィン  
明浜町 小内由香  
下須戒 横山慎也

住 所  
氏 名  
2月届出分(敬称略)



編集後記

下須戒 大塚正(六四)  
今登尾子(九五)  
出後藤利子(七五)  
青海島 立脇龍美(四八)  
青島 稲田ササ子(八八)  
柴海 浦田登(六七)  
出海 山崎清明(九〇)  
長浜 澁川キミエ(八七)  
長浜 山崎清(八七)

おくやみ  
住 所 氏 名  
2月届出分(敬称略)  
死 亡 時 年 齢