

広報

おやす

2021

10

No.201

《特集》健康都市宣言

今日からできる健康づくり





(特集) 健康都市宣言 今日からできる健康づくり

8月18日(水)、大洲市は健康都市を宣言しました。
公民館などでは、介護予防や健康づくりに関する
さまざまな取組が行われています。

今回は、健康づくりと健康寿命の延伸を目指した
健康都市宣言の内容についてご紹介します。

体操サークル (平野公民館)



ディスコン教室 (白滝公民館)





ステップエクササイズ
(中央公民館)



百歳体操 (新谷公民館)



大洲市は『健康都市』を宣言します

令和3年4月1日に健康づくりと健康寿命の延伸に関する施策を推進し、健やかに暮らせるまちづくりの実現を目指すために「大洲市健康基本条例」を施行しました。市では、具体的な取組を市民のみなさんで共有できるメッセージとして「健康都市宣言」を発表しました。

健康づくりの取組をできることから始めましょう。

健康都市宣言

大洲市は、清流肱川を中心に、豊かな自然、美しい町並み、地域に息づく歴史や文化を大切にし、守り育てながら、人や地域がともに支え合ってまちづくりに取り組んできました。

私たちは、住み慣れたこのまちで、温かい人たちに囲まれ、健康で自分らしく、安全安心に笑顔で暮らせることを望んでいます。

そのためには、一人一人がこころと体を大切に、みんなで手を取り合い、助け合いながら、生涯を通じ健康な生活を楽しむ環境づくりが大切です。

ここに「健康都市」を宣言し、市民一丸となって健康づくりと健康寿命の延伸に取り組む、健やかに暮らせるまちづくりを目指します。

- 地元の食材を使ったバランスの良い食事を取ります
- 休養を上手にとってこころと体の健康を心がけます
- 楽しみながら自分にあった運動を行います
- 定期的な健康診査で健康管理に努めます
- 人や地域のつながりを大切にしていきいきと暮らします
- 健康づくりに取り組める安全安心な環境を整えます

令和3年8月18日

大 洲 市

地元の食材を使ったバランスの良い食事

食生活・栄養は、生命維持のためだけではなく、生活習慣病の予防や生活の質を向上させるためにも重要です。

地産地消を基本として、地域の食文化に根差した食育を推進するとともに、バランスの取れた食事を心がけ、心身の健康を良好な状態に保つことを目指していきましょう。



休養を上手にとって、こころと体の健康

こころと体の健康を保ち、心豊かに充実した生活を送るためには、適度な睡眠と休養をすることで、心身の疲労回復を図る必要があります。

地域コミュニティや職場環境の整備などを社会全体として取り組んで、困ったときには地域の人や公的機関へ早めに相談し、悩みを一人で抱え込まず、ストレスをためない生活を心がけましょう。



楽しみながら自分にあった運動

運動は、生活習慣病の予防や介護予防、そしてストレスの解消にも有効な取組の一つです。自分の健康状態に応じた無理のない形で、気軽に運動できる機会を増やすことが、体の健康づくりにつながります。

また、自身が取り組むだけでなく、それぞれの世代において運動を通した健康づくりの大切さを理解してもらうため、運動習慣の定着に向けた働きかけも行いましょう。



定期的な健診で健康管理

健康づくりと健康寿命を延ばしていくためには、定期的に健診（検診）を受け、自身の健康状態を把握することが重要です。定期的に受診することで、万が一の疾病においても、早期発見、早期治療が可能となり、重症化を予防します。

また、禁煙・分煙は、本人だけでなく、周囲の受動喫煙防止を図ることができ、がんや脳・循環器疾患の発症リスクを抑えることにつながります。



人や地域のつながりを大切に、いきいきとした暮らし

積極的に地域の社会活動に参加すると参加者同士での会話が自然と増えます。そして笑顔の絶えない関係を築いていくことができれば、日常的に行く場所やその日の用事ができます。

社会活動を継続することで、参加意欲の向上などの良い循環が生まれ、一人ひとりが生きがいを持った豊かな生活につながります。



健康づくりに取り組める安全安心な環境整備

市民、関係団体および市が連携協働した活動を通じて、ゴミが落ちていない、美しく、毎日でも外に出たくなるような安全安心なまちづくりを進めていきましょう。

また、市としてもユニバーサルデザインやバリアフリー化に配慮した誰でも使いやすい必要な施設整備を行うことにあわせて、健康づくりと健康寿命の延伸に関する活動の普及啓発を図り、社会全体として取り組みやすい環境づくりに努めます。





大洲市立肱東中学校 3年
は 奈 さん
笹 本 羽

☆第73回愛媛県中学校総合体育大会
陸上 女子100m、200m優勝

☆第59回四国中学校総合体育大会
陸上 女子100m、200m優勝

笹本さんは、7月24日(土)に愛媛県総合運動公園で開催された県中学校総合体育大会、陸上女子100m決勝で「12秒49」の好タイムで優勝しました。この記録は、2021年度第48回全日本中学校陸上競技選手権大会参加標準記録「12秒53」を上回り、8月に茨城県で開催された全国大会への出場権を獲得しました。

また、8月7日(土)、8日(日)に開催された四国中学校総合体育大会でも陸上女子100mと200mで優勝しました。

「昨年までの順位が2位や3位と良くなかったので、優勝を目指したいと思って練習してきた結果、県大会で自己ベストの記録で優勝できました」と話す笹本さん。全国大会は、雰囲気や緊張感が全く異なる大会で、本来の走りができなかったそうですが、高校に進学しても陸上を続けて「インターハイ（高校総体）に出場して高い順位を目指したい」と次の目標を語っていました。

HighSchool NOW

～市内5校の高校生によるリレーエッセイ～

Vol.55 大洲高等学校肱川分校



みなさんこんにちは。
大洲高等学校肱川分校
2年の泉和也です。
肱川分校では、全員が
部活動に入って、放課後
1時間程度活動していま
す。

日々の練習を頑張っている成果が実り、今年は、卓球部とバドミントン部が全国大会へ出場することができました。

私はバドミントン部の主将をしていますが、練習に真剣に取り組むだけでなく、準備や片付けなど、みんなが気持ちよく練習できるように気をつけています。

これからも楽しく頑張っていきたいです。

一回は大洲農業高等学校からです。



叙勲・表彰 おめでとうございます

高齢者叙勲

瑞宝小綬章



元県立宇和島南高等学校校長

上野 行徳 さん

(大洲市中村)

実りの秋



蔵川地区の棚田は、8月に黄金色の風景に変わり、収穫の季節を迎えました。

(8月22日(日)撮影)

歴史的資源活用推進事業の第2期工事が完了しました

8月11日(水)、城下町に残る町家や古民家などの歴史的資源を宿泊などができる施設として活用するために改修を進めていた肱南地区（比地町）の第2期工事が完了し、「NIPPONIA HOTEL大洲 城下町」としてオープンしました。今回改修された古民家には、テナントが入るスペースも整備され、地域の素材を生かした商品を扱う新たな店舗も開店しています。





ポコペン横丁で「ポコリンピック」

8月1日(日)、オリンピック期間にあわせて「ポコリンピック」が開催されました。

ポコペン横丁では、大人も子供も区別なく、誰でも参加できる種目を考えて、この日はおもちゃのヒコーキを飛ばした距離を競う大会を実施しました。屋根に乗ったら失格など、横丁らしいルールがある中で、3回の試技を行い、遠くまで飛ばした上位3人にポコペン横丁オリジナルの金・銀・銅メダルが贈呈されました。



NPBガールズトーナメント 2021

7月31日(土)から8月5日(木)まで、小学校に在籍する女子児童を対象とした全日本女子学童軟式野球大会「NPBガールズトーナメント2021」が県内6つの球場で開催されました。

都道府県の代表39チームが参加したこの大会の2回戦と3回戦の5試合が八幡浜・大洲地区運動公園野球場で行われ、同球場の初戦となった8月1日(日)には、二宮市長が始球式を行いました。



東京2020パラリンピックの聖火

8月15日(日)、東京2020パラリンピックの聖火ランタンが大洲市役所で展示されました。8月12日(木)に松山市と今治市、西予市の3カ所で採火式が行われた後、県内市町で展示されたもので、8月20日(金)には全国から集まった火が1つとなって「パラリンピック聖火」となりました。なお、広報8月号では、オズメッセ21で展示と掲載しましたが新型コロナウイルスの感染拡大により市役所に変更されました。



停滞する秋雨前線による大雨

8月12日(木)、この時期には異例の前線停滞により、市災害警戒本部を設置し自主避難を呼びかけ、13日(金)には市災害対策本部に移行し、市内全域(若宮地区、東大洲(東若宮)地区を除く)に警戒レベル3「土砂災害に関する高齢者等避難」を発令しました。市内では大きな被害に至りませんでしたが、九州、中国地方を中心に線状降水帯が形成され、記録的な大雨による災害が発生しました。

愛媛県大洲庁舎が完成

8月16日(月)、老朽化に伴い建て替え工事を行っていた愛媛県大洲庁舎が完成、仮庁舎からの移転作業を終えて新しい庁舎（田口甲425-1）での業務がスタートしました。新庁舎の1階は車庫・駐車スペースで、2階に大洲土木事務所、3階に肱川流域林業振興課と地域農業育成室大洲農業指導班の執務室があります。

壁や廊下には、愛媛県産のCLT（直交集成板）や大洲産スギ材など、地元の木材が多く使われています。



日本スポーツマスターズ出場報告

8月17日(火)、日本スポーツマスターズゴルフ選手選考会で優勝し、9月の日本スポーツマスターズ2021岡山大会「55歳以上男子ゴルフ競技」の愛媛県代表になった二宮孝弘^{たかひろ}さんが、二宮市長を表敬訪問されました。

二宮孝弘さんは、「愛媛県代表として恥ずかしくないように頑張りたい。マナーを守って気持ちよくプレーして優秀な成績を収めたい」と抱負を話しました。



「大洲コロッケ」オンライン料理教室

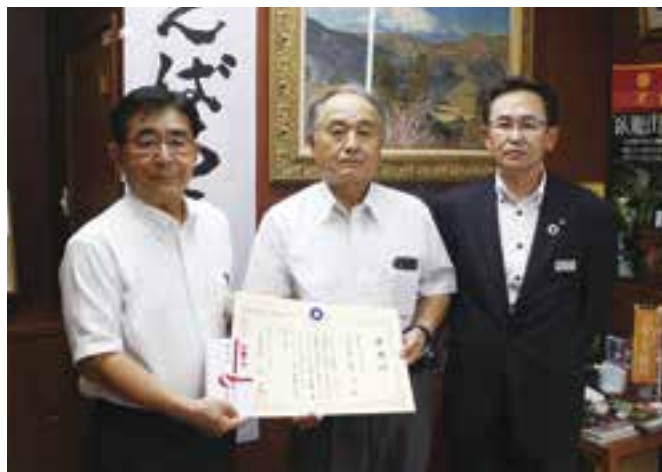
8月23日(月)、いもたき文化を残していきたいとの想いを込めて開発された「大洲コロッケ」の作り方が自宅に居ながら学べるオンライン料理教室を開催しました。参加者は、あらかじめ届いている大洲コロッケ用のレトルト^{ゆづいち}いもたきを使って、開発者のもつ鍋居酒屋熱炎の藤田祐一^{ゆういち}さんと商品開発アドバイザーの米田佳代子^{かよこ}さんから料理のコツをリアルタイムで学び、里芋畑や市内観光地をオンラインで巡りました。



新型コロナウイルス感染症対策へ寄附

8月25日(水)、肱川ひめぎん会代表幹事の菊地清^{きよし}さんから新型コロナウイルス感染症対策への寄附金を受け取り、二宮市長が感謝状を贈呈しました。

肱川ひめぎん会は、愛媛銀行利用者のみなさんで構成する団体で、コロナ禍で昨年からの活動ができていないことから、その活動費用の一部を感染症対策に活用してほしいと肱川流域の西予市、内子町、大洲市の3市町に寄附をいただいたものです。



きりめき

ニュース

シリーズ

お知らせ

情報ひろば

図書館

未来を拓く

保健センター

相談・救急

豊予交流

愛媛・大分両県の自治体同士で、互いに地域の魅力を紹介する取組を行っています。豊予海峡を挟んだ海の向こう側に目を向けてみましょう。

これが由布市に伝わる庄内神楽です！

庄内子供神楽座について



昭和51年、伝統芸能の継承と青少年の健全育成を目的に結成されました。庄内町の小・中学生で構成され、日々、練習に励んでいます。各地域のお祭り、イベントのアトラクション、福祉施設の慰問等に年間60回程度出演しています。

これまでに、大分県神楽大会や、島根県で開催されたこども神楽フェスティバル等にも出演し、東京都で開催された全国こども民族芸能祭には、九州・沖縄ブロック代表として出演したこともあります。

庄内神楽とは



安永7年（1778年）に世襲神職による神楽の奉納が行われたと言われている、大分県由布市に古くから伝わる神楽を指します。今のような形として始められたのは明治時代の初期のことです。当時の政府により神職が神楽を舞うことが禁じられ、氏子等が引き継いで舞うようになり、その時に伝承されたものと言われています。

主な活動内容

5～10月 庄内神楽定期公演

5～10月の第3土曜日の午後6時から庄内の神楽座が持ちまわりで月1回の定期公演を行っています。



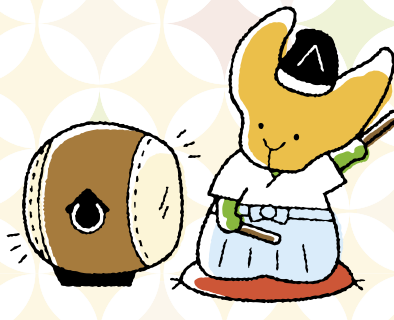
11月3日 庄内神楽祭り

毎年11月3日（文化の日）に、庄内町総合運動公園で庄内神楽祭りを開催しています。庄内神楽を継承する町内の神楽座のほかに、地元の保育園児や高校生などの多くの神楽団体が一堂に会し、一日中神楽三昧で過ごすことができます。



1月2日 庄内神楽新春初舞

1月2日に新年最初の神楽公演を行います。この日は、庄内神楽の代表的な演目を奉納します。



【照り焼き風 ^{なし} 梨の肉巻き】

梨	1個 (200g)	
薄切り豚バラ	5枚 (150g)	
塩・こしょう	少々	
薄力粉	適宜	
油	小さじ 1	
A	濃口醤油	大さじ 1
	本みりん	大さじ 1
	おろしにんにく	小さじ 1
	おろし生姜	小さじ 1
付け合わせ	適宜	

作り方

- ① 梨は皮をむいて、くし型に10等分する。豚バラ肉は約10cmの長さに切る。
- ② 豚肉に塩・こしょうをふり、片面のみ薄力粉を茶こしでふりかける。
- ③ 梨表面の水分をキッチンペーパーで軽くふき取り、②を薄力粉がふってある方を内側にして、なるべく重ならないように巻いていく。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べて焼く。全体に良い色に焼けたら、キッチンペーパーで余分な油を吸い取ってから、Aの調味料をよく混ぜて入れ、絡める。

梨の栄養

梨の成分は88%が水分です。ビタミン類はあまり含まれていませんがカリウムが多く、体からナトリウムを出す働きがあるため、高血圧症の人に良いとされています。

また、カリウムは汗と共に流出しがちなので、残暑の季節に汗をかいた時などは水分と一緒に補給できる良い果物です。



【レシピ提供：大洲市保健センター】

私たちにもできる

SDGs



世界人口の1割、約8億人がその日に食べる物がなく、明日以降も食べ物を得られるか分からない状態にあります。この目標は、2030年までに、飢餓をなくし、貧しい人も、幼い子ども、誰もが一年中安全で栄養のある食料を十分に手に入れられるようにしようとするものです。

飢餓の原因の一つには自然災害があり、農作物や農地が被害に遭うと食料の供給にも大きな影響を与えます。地球環境を守りながら、気候変動や干ばつ、洪水などの災害にも強く、持続可能な食糧生産の仕組みをつくっていくことが必要です。

また、日本の食料自給率は38%で食料の多くを輸入に頼っています。一方で、日本では、毎日1人当たり茶碗約1杯分(年間600万トン)の食べ物を捨てています。この量は世界の食料援助量の1.4倍に相当します。食べられるのに捨てられている「食品ロス」も飢餓の原因につながります。

生鮮品や残り物を食べきれない時に早めに冷凍するなど、食べ物を無駄にしないようにしましょう。

文化財

木造薬師如来坐像 1 軀
大洲市指定有形文化財(彫刻)
圓滿寺所有



本坐像は、久米地区に所在する圓滿寺で、本尊の木造薬師如来坐像(市指定有形文化財)の脇仏として祀られている仏像です。

像高42.4cmと小ぶりですが、頭部の螺髪(巻貝の殻のようにぐるぐると巻いた髪型)は、大きめに作られ、正面の髪際は下を向き大きくうねった形をしています。

また、屈曲を強く刻んだ着衣の衣文は、南北朝時代後半から室町時代初頭にかけての作風を顕著に表わしています。

平安時代後半(12世紀前半頃)の作品である本尊と比べると時代は新しいものですが、南北朝から室町初期の典型例とされることから貴重な仏像と言えます。

(昭和40年 1 月 1 日指定)

【飲食店のみなさんへ】安心・信頼を得る認証制度に参加しませんか

「^{えがお}愛顔の安心飲食店認証制度」は、愛媛県が定める感染症予防対策を講じている飲食店を県が認証し、利用者に安心と信頼を提供するとともに、コロナ禍に立ち向かう飲食店を支援する認証制度です。

【認証資格・条件】

▷愛媛県内の店舗（テイクアウト、デリバリー専門型の店舗などは対象外）

▷食品衛生法の営業許可を受けた飲食店 など

※現地調査を行い条件を満たさない場合は認証されません。

【申請方法】

▷Webサイト（申請フォーム）

▷郵送（送付先）



申請フォーム

〒790-8686 松山市湊町7丁目7番地1

セキ株式会社内 愛顔の安心飲食店認証制度

事務局 宛

※申請書は公式サイトからダウンロードできます。



【感染対策マネジメントリーダー】（感染症対策の責任者）

認証飲食店を対象に、責任者設置のためのカリキュラムを提供しています。Webサイト上での確認テスト合格を条件にマネジメントリーダーとして認定されると奨励金（定額50,000円）を給付します。

【問い合わせ先】

愛顔の安心飲食店認証制度事務局

☎089(945)3280

平日11:00~19:00



公式サイト

10月15日(金)から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

10月上旬から接種券を郵送しますのでかかりつけ医などの指定医療機関で接種を受けてください。

【対象者】

①65歳以上で接種時に大洲市に住民票のある人

※昭和32年1月1日以前に生まれた人で、接種時に65歳以上の人

※9月1日以降に大洲市に転入した人は、各保健センターにご連絡ください。

②満60歳以上65歳未満で次の障がいがある人

▷心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の回りの日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人
▷ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

※主治医と相談のうえ、各保健センターで手続きをしてください（※身体障害者手帳が必要）。

【接種期間】 10月15日(金)~12月31日(金)

【接種場所】 指定医療機関

【接種料金】 自己負担額 1,000円（一部公費負担）

※生活保護世帯は無料

【必要な物】 郵送された高齢者インフルエンザ予防接種予診票と接種券

【注意事項】

新型コロナワクチンを接種した場合は、ワクチンを接種して、2週間後から接種可能となります。

接種間隔にご注意ください。



【問い合わせ先】

大洲市保健センター ☎0893(23)0310

長浜保健センター ☎0893(52)3055

肱川保健センター ☎0893(34)2340

河辺保健センター ☎0893(39)2111

大洲市の新型コロナウイルスワクチンの接種状況

大洲市に住民票がある人のうち、8月30日現在で1回目のワクチン接種を終えた人は64.1%、9月以降の日程で予約をしている人を含めた接種見込率は80.0%です。

【年代別の接種状況 令和3年8月30日現在】

年齢区分	1回目接種者数 (接種率)	接種見込者数 (接種見込率)
65歳以上	14,078人(89.4%)	14,237人(90.4%)
60～64歳	2,444人(81.0%)	2,642人(87.6%)
50～59歳	3,615人(71.4%)	4,213人(83.2%)
40～49歳	1,885人(38.0%)	3,829人(77.1%)
30～39歳	725人(20.0%)	2,406人(66.4%)
20～29歳	669人(22.4%)	1,697人(56.7%)
12～19歳	1,099人(38.6%)	1,596人(56.1%)
計	24,515人(64.1%)	30,620人(80.0%)

【問い合わせ先】

新型コロナウイルス対策室

☎0893(23)9117



市ホームページ

感染回避行動と感染予防対策の徹底を

8月以降、全国各地で感染力が非常に強い「デルタ株」と呼ばれる変異ウイルスによる感染が拡大しています。県内でも一部の地域だけでなく多数の地域で、多くの感染事例が確認されています。感染回避行動を徹底して感染予防対策の継続をお願いします。

▷ 感染拡大地域との不要不急の出張や往来自粛

▷ 不特定多数の人で混雑する場所への出入りを控える

▷ 体調不良時は外出を避ける

▷ マスクを正しく着用する(鼻出しマスクは効果なし)

▷ 手指消毒や共用物などの消毒をこまめに実施

※2回のワクチン接種により重症化のリスクは大きく軽減されますが、感染する可能性があります。ワクチンを接種した人も感染予防対策を継続してください。

市立大洲病院職員（令和4年4月1日採用）を追加募集します

【受付期間】

令和3年10月1日(金)～10月29日(金)

【採用人数】

各職種ともに若干名

【問い合わせ先】

市立大洲病院 事務課庶務係

☎0893(24)2151

詳細は市立大洲病院
ホームページをご覧ください。



市立大洲病院
ホームページ

採用予定職種	受験資格
薬剤師	※各職種ともに令和4年に実施される国家試験または資格試験に合格し免許(資格)取得見込みの人を受験できます。
臨床検査技師	薬剤師の免許を有する人(※免許取得見込の人)
社会福祉士	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、臨床検査技師の免許を有する人(※免許取得見込の人)
診療情報管理士	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士の免許を有する人(※免許取得見込の人)
看護師	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、診療情報管理士の資格を有する人(※資格取得見込の人)
管理栄養士	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人(※免許取得見込の人)
	平成3年4月2日以降に生まれた人で、管理栄養士の免許を有する人(※免許取得見込の人)



食育講演会の参加者募集

【日時】 11月20日(土) 13:30~15:00

【場所】 大洲市総合福祉センター 4階多目的ホール

【内容】 アス飯おうちごはん

【講師】 料理研究家 山瀬 理恵子さん

北海道出身でアスリート向けの料理を中心とした料理研究家、元サッカー日本代表山瀬功治選手の妻

【定員】 80人 (先着順)

11月15日(月)までに住所・氏名・電話番号を記載してメールまたはFAXで申し込みをしてください。



【申し込み・問い合わせ先】

大洲市保健センター

☎0893(23)0310

FAX0893(23)0311

メール: hoken-center@city.ozu.ehime.jp

※感染状況により中止する場合があります。



市ホームページ

【集まれ20代】 オンラインツアーで大洲の魅力を再発見しよう

「若い世代にもっと大洲を好きになってもらいたい。今まで知らなかった新たな大洲の魅力を見つけたい」との想いを込めて参加者を20代に限定した「大洲オンラインツアー」を開催します。

タレントのやのひろみさん、大洲市を盛り上げたい20代の有志と市内事業者のみなさんで大洲市のグルメや観光スポットを紹介します。

オンライン会議システムを利用して自宅から参加できます。ぜひご参加ください。

【開催日】 11月6日(土)

※申込方法やツアー詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



市ホームページ

【問い合わせ先】

商工産業課営業戦略係 ☎0893(24)1722

メール: shokosangyoka@city.ozu.ehime.jp

行政相談週間(10月18日~24日)

総務省では、行政相談制度の利用を促進するため、10月18日(月)から24日(日)までを「行政相談週間」と定めて各種行事を行っています。

市では、毎月、行政相談委員が行政相談所を開設しています。相談は無料で、秘密は固く守られますのでお気軽にご利用ください。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、電話による相談も行っています。

【相談内容】

道路、河川、社会福祉、生活衛生、窓口サービスなどに関すること

※各地域の開設日時は、27ページ各種相談ガイドをご覧ください。



【問い合わせ先】

行政相談電話窓口 ☎089(921)1100

総務課行政係 ☎0893(24)1724 市ホームページ



消費税インボイス制度説明会

令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。制度について知りたい人は、説明会(無料)にご参加ください。

【日時】 10月13日(水)、11月17日(水)、12月8日(水)
いずれも13:30~14:30

【場所】 大洲税務署(大洲市大洲689番地)

【定員】 15人(予約制)

参加を希望する人は、下記問い合わせ先に申し込みをしてください。

※国税庁動画チャンネルでは、消費税インボイス制度説明会と同様の内容を公開しています。



動画チャンネル

【申し込み・問い合わせ先】

大洲税務署 調査部門 ☎0893(24)3115

インボイス制度に関する情報は国税庁ホームページ「特設サイト」をご覧ください。



特設サイト

平成30年7月豪雨に係る災害復興住宅 融資の受付期間が延長されました

住宅金融支援機構では、平成30年7月豪雨で被災した住宅を復旧するための「災害復興住宅融資」の申込受付期間を次のとおり延長しました。

【受付期間】

▷延長前：令和3年7月31日(土)

▷延長後：令和4年8月31日(水)

【融資の相談】

被害を受けた住宅の建替えや補修などに必要な資金の融資に関しては、住宅金融支援機構（お客さまコールセンター）で相談を受け付けています。

【問い合わせ先】

住宅金融支援機構(お客さまコールセンター)

☎0120(086)353

住宅金融支援機構ホームページ

<https://www.jhf.go.jp>



全国道路・街路交通情勢調査を 実施しています

国土交通省では、都道府県、政令指定都市、高速道路会社などと連携して、令和3年9月から11月にかけて全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。この調査のうち自動車起終点調査は、無作為に抽出した自動車を保有する人・事業者に対して、自動車の利用実態について答えていただく調査になります。

調査結果は、今後の道路計画や管理などに関する基礎となる重要な資料となりますので、調査目的をご理解いただき、調査にご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

全国道路・街路交通情勢調査自動車起終点調査

サポートセンター ☎0120(965)974

受付時間 平日9:00~18:00

高齢者見守りネットワーク協定締結

7月15日(水)、新たに1事業者と高齢者見守りネットワークに関する協定を締結しました。

この協定は、近隣住民との付き合いが希薄化し、高齢者の「孤立死」や「孤独死」が社会問題となっている状況を踏まえて、行政と民間事業者、地域の連携により、高齢者を見守るネットワークを構築することを目的としているものです。

市では、民間事業者の力を借りて、平成25年2月からこの事業を開始しています。これまで25の協力事業者と協定を締結していて、今回の締結により26事業者となりました。市民のみなさんで協力しながら高齢者の安全を見守っていきましょう。

【今回協定を締結した事業者】

株式会社アスティス 大洲支店

【問い合わせ先】

高齢福祉課地域支援係

☎0893(24)1714



市ホームページ

大洲市民文化会館（仮称）整備 基本構想を策定しました

大洲市民会館は開館から52年が経過し、老朽化が著しいことから、新しい市民文化施設整備に関する「大洲市民文化会館（仮称）整備基本構想」を策定しました。この構想は、先進事例や近年の文化芸術に関する動向などを踏まえ、アンケート調査やワークショップなどを通じて、市民のみなさんからご意見をいただきながら策定したものです。市公式ホームページ、または市役所、各支所で閲覧できます。

【問い合わせ先】

財政契約課管財係

☎0893(24)1721



市ホームページ



公共下水道に接続しましょう

市の公共下水道は、^{かんきょ} 肱南処理区の管渠整備をほぼ終え、肱北処理区の整備を進めています。

接続ができるようになった区域にお住まいの人は、公共下水道に接続をお願いします。

～公共下水道に関するご質問にお答えします～



建設部下水道課長

兵頭 利平

Q 接続できる区域に住んでいたら、必ず公共下水道に接続しなければならないのですか。

A 接続が可能になった区域にお住まいの人は、下水道法と大洲市下水道条例で、浄化槽を設置している人は接続が可能となった日から6カ月以内、くみ取り便所を使用している人は3年以内に接続することが義務づけられています。

Q ^{ます}公共枵が設置されていない場合は、どうすればよいですか。

A 公共枵は、管渠整備の前に土地の所有者などと具体的に位置を相談してから設置しています。

駐車場として利用しているなど、宅地化されていなかった場合には公共枵が設置されていないことがあります。市の負担で設置しますので下水道課にご連絡ください。

Q 公共下水道に流してはいけないものはありますか。

A 下水管が詰まったり、浄化能力が低下する原因となるので、食品くずなどの固形物、髪の毛や繊維くずなどの水に溶けない物、油や薬品類などは流さないでください。

洗剤もできるだけ「中性」のものを使って適量を守りましょう。



Q 宅内の排水設備工事は、どのくらいの費用がかかりますか。

A 浄化槽の有無、水回りの数や位置、建物の形状などにより、配管の長さや枵の個数、地面の掘り方などの条件が異なります。そのため、標準的な金額の提示はできません。

費用を確認する際は、大洲市公共下水道排水設備指定工事店に相談してください。指定工事店は、市公式ホームページに掲載しています。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」



市ホームページ
指定工事店一覧表

Q 浄化槽を設置しています。公共下水道につなぎ替えるメリットはありますか。

A 一般的に浄化槽は、合併処理浄化槽を指しますが、現在は設置が禁止されている単独処理浄化槽も少なからず存在しています。

単独処理浄化槽は、トイレの污水だけを処理し、台所やお風呂、洗濯などの雑排水をそのまま水路に排水するので環境に影響を与えます。

合併処理浄化槽は、污水と雑排水両方とも処理するので環境的には問題ありませんが、浄化槽の維持管理は各家庭で行うため、定期点検や清掃、ブロワーの電気料金、法定検査料などの維持経費が必要です。公共下水道は、初期費用と毎月の使用料が必要になりますが、維持管理に係る負担は少なくなります。



肱南浄化センター



肱北浄化センター

【問い合わせ先】

下水道課管理係 ☎0893(24)1720



市ホームページ

未来への約束を公正証書が守ります

10月1日(金)から7日(木)は「公正週間」です。

公正役場では、当事者の依頼により、公正証書の作成、私署証書や会社などの定款に対する認証の付与、私署証書に対する確定日付の付与などの事務を行っています。

公正証書は、法律の専門家である公証人が作成する公文書であり高い証明力があります。法律行為の確実を期するためには、公正証書を作成したり、認証を受けることをお勧めします。

公正役場では、電話での無料相談を実施していますので最寄りの公正役場にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

松山合同公証役場(松山市歩行町2-3-26 公証ビル2階)

☎089(941)3871

八幡浜公証役場

(八幡浜市北浜1-3-37 南予地方局八幡浜支局庁舎1階)

☎0894(22)2070

中退共の退職金制度をご存じですか

中小企業退職金共済制度は、国が掛金の一部を助成、外部積立型で管理が簡単、掛金は全額非課税、パートタイマーさんや家族従業員も加入できる退職金制度です。詳しくはホームページをご覧ください。

事業主の声

従業員との信頼関係も厚く、人材の定着につながっています

退職後の保証があるので安心して働けます

従業員の声

パートの私も加入してもらい、新たにやる気が出てきました

掛金が全額非課税なので、節税にもつながりました

半世紀で100万社以上が利用

安心と信頼の退職金制度です!

【問い合わせ先】

独立行政法人勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎03(6907)1234

FAX03(5955)8211



中小企業退職金
共済事業本部

年金生活者支援給付金の請求手続きのご案内

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給される制度です。受け取りには、請求書の提出が必要です。

【対象者】

▷老齢基礎年金を受給し、次の要件をすべて満たしている人

①65歳以上

②世帯員全員の市町村民税が非課税

③年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

▷障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約472万円以下である人

【請求手続き】

新たに年金生活者支援給付金を受け取れる対象者には、日本年金機構から手続き案内を9月頃から送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。

▷年金を受給しはじめる人

年金の請求手続きと併せて年金生活者支援給付金の請求手続きをしてください。

※昨年度から支給要件に該当し受給されている人は、その支給要件から外れない限り、新たに請求する必要はありません。

～不審な電話や案内に注意～

日本年金機構や市役所、厚生労働省から、口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

【問い合わせ先】

年金生活者支援給付金の請求で困ったときには『給付金専用ダイヤル』

☎0570(05)4092

(ナビダイヤル)



厚生労働省
年金生活者支援給付金制度

結婚に関するライフプランセミナーを開催します

えひめ結婚支援センターでは、イベントやお見合いを通じて、結婚を希望する人に出会いの場を提供しています。

今回、独身の子供がいる親や独身者を応援したい人を対象としたライフプランセミナーを開催します。セミナー終了後は、対面またはオンラインで個別相談会（予約制）も実施します。

【日時】 11月6日(土) 受付13:00～
セミナー 13:30～15:00
個別相談会 15:00～16:30

【内容】 結婚にまつわる大きな誤解
～知ると婚活がうまくいく～

【場所】 大洲市総合福祉センター

※自宅で当日のオンライン（Zoom）受講や後日のインターネット配信での受講もできます。

【定員】 会場20人、オンライン50人

【参加費】 無料

【講師】 天野 馨南子さん

株式会社ニッセイ基礎研究所生活研究部
人口動態シニアリサーチャー

【申込期間】 9月1日(水)～10月20日(水)

えひめ結婚支援センターのWebサイトから申し込みをしてください。メール、電話、ハガキ、FAXでの申し込みも可能です。

【申し込み・問い合わせ先】

松山市大手町2丁目5番地7（松山商工会館2館）

えひめ結婚支援センター

☎089(933)5596

FAX089(947)4251

Webサイト

<https://www.msc-ehime.jp/>



えひめ結婚
支援センター

ガス器具火災を防ごう ～ガス器具の正しい使用方法～

火災の原因として毎年上位にあげられるのが「ガス器具」です。特にガスコンロからの出火が多く、そのほとんどは使用者の不注意によるものです。

ガス器具は日常生活に欠かせないものなので、正しい使用方法と維持管理を知って、安全・安心な暮らしを目指しましょう。

【ガス器具を使用する際の注意点】

①ガス器具を正しく取り付ける

ガスコンロやガストーブを取り付ける際は、柱や壁などから安全な距離を取って取り付けてください。また、ガスコンロのゴムホースなどの劣化や破損がないかを定期的に確認してください。

②ガス器具を正しく取り扱う

ガス機器に点火した際には、必ず火が付いたかを確認して、調理中は、短時間でも火元から離れず、離れるときには火を消しましょう。調理後は、元栓の閉め忘れに注意しましょう。

また、コンロ周囲は整理・整頓に努め、可燃物に着火しないように注意してください。

③十分な換気を行う

ガス器具を使用する場合は、換気することを習慣づけましょう。ガスのにおいがするときは、ガスの元栓を閉めて、窓を開けて換気をしてください。

その際に換気扇などのスイッチを入れると電気の火花で引火してしまい爆発することがあるので、電気機器のスイッチ類の操作をしないようにしてください。



【問い合わせ先】

大洲消防署 本署 ☎0893(24)0119

長浜支署 ☎0893(52)0119

川上支署 ☎0893(34)2851



大洲地区広域
消防事務組合
ホームページ

「おおず生き活き体操」してみませんか

「おおず生き活き体操」は、自宅で簡単にできるご当地体操です。NPO法人歩の^{ふき}路^{ともこ} 智子さん（健康運動指導士）に考案していただきました。

市のホームページからテキストや動画（YouTube）を見ることができます。映像を見ながら一緒に運動してみましょう。



【問い合わせ先】

高齢福祉課

地域包括支援センター業務係

☎0893(24)1714



おおず生き活き体操
(YouTube)

介護予防サークルをつくりませんか

介護予防サークルは、地域の身近な場所で仲間と一緒に「おおず生き活き体操」などの介護予防活動に取り組む住民主体のグループです。

現在、市内で28団体の介護予防サークルが活動しています。

【団体の条件】

- ①65歳以上の高齢者5人以上が参加する
- ②月1回以上（年12回以上）開催する
- ③介護予防の体操を毎回30分以上実施する

【サークルへの支援】

1回1,000円のサークル運営費補助金などの支援を行っています。

【問い合わせ先】

NPO法人 歩 ☎0893(57)9633

高齢福祉課

地域包括支援センター業務係

☎0893(24)1714



市ホームページ

今日からできる健康づくり

今年5月に健康に関する市民アンケートを実施しました。ご協力をいただきましたみなさんに感謝いたします。

その結果、大洲市では、自らの健康状態について「あまりよくない」と「よくない」が21.9%と全国的な傾向（12.6%）に比べて高くなっています。また、運動をする頻度は、「していない」と答えた割合が34.6%、特に20歳から59歳の世代では、4割以上になっています。仕事が忙しいなどの理由が考えられますが、一方で「運動できる場所や施設の整備」を期待する声も51.1%となっていることから、社会全体で意識を変えながら運動できる場の整備も検討していかなければなりません。

今月の特集で掲載しているように、市内の公民館などでは、色々なサークルや教室、講座を開講しています。興味のある人は、お近くの公民館などにお問い合わせください。

健康づくりは、運動だけでなく食生活や睡眠・休養、

仕事や地域活動、健診など、さまざまな分野の取組で成り立っています。栄養バランスの取れた食事に気を配る、本や新聞を読む、文字を書く、散歩する、趣味やスポーツを楽しむなど、年齢や体力に関わらず、できることから始めることが大切です。



企画情報課 課長補佐 しのり
健康寿命推進係長 信尾肇典

日常生活に制限のない期間を意味する「健康寿命」を伸ばすために、「健康都市宣言」を行ったこの機会にご自身の健康を考えてみてください。

【問い合わせ先】

企画情報課健康寿命推進係

☎0893(24)1728



市ホームページ



傷病手当金支給期間を延長

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入し給与の支払いを受けている人が、新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のために労務に服することができない場合に支給する傷病手当金の支給期間を、令和3年12月31日(金)まで延長します。

問 保険年金課国保係・高齢者医療係 ☎0893(24)1713

不動産に関する無料相談会

10月1日(金)の「土地の日」にあわせて、不動産鑑定士による不動産に関する無料相談会を開催します。(予約不要)

日 10月1日(金)
10:00~16:00

場 大洲市総合福祉センター
1階会議室

内 価格・賃料・売買・賃貸借など、不動産に関するあらゆること

問 公益社団法人愛媛県不動産鑑定士協会事務局
☎089(941)8827
FAX089(945)1301

※新型コロナウイルス感染症の影響で日程などを変更することがあります。

行政書士会の無料相談所

愛媛県行政書士会による無料相談所を開設します。

日 10月16日(土)
10:00~14:00

場 大洲市総合福祉センター
4階小会議室

内 相続・遺言・農地転用届け出や許可申請、建設業許可申請、車庫証明、内容証明、空き家対策など

問 愛媛県行政書士会
☎089(946)1443

社会保険労務士会による無料相談会

10月は「社会保険労務士制度推進月間」です。

愛媛県社会保険労務士会では、労働問題や年金などの無料相談会を開催します。

日 10月31日(日)
11:00~17:00

場 フジグラン北浜
2階イベント広場
(八幡浜市北浜一丁目4-33)

内 公的年金、健康保険(疾病手当金、出産手当金、高額医療費など)、労働保険(雇用保険、労災保険、各種給付)、労働条件(賃金、退職金、労働時間、休日、年次有給休暇)、解雇・退職・セクハラ・パワハラなど、労使関係(個別労働紛争)、各種助成金

問 愛媛県社会保険労務士会
☎089(907)4864

ポリテクセンター愛媛 1月期生募集

再就職を希望する人を対象に、新たな技能・技術および専門知識を身につけるための職業訓練を実施しています。

対 雇用保険受給資格者などの求職者の人でハローワークの受講指示・推薦を受けられる人

内 機械CAD/NC科、溶接ものづくり科、電気設備技術科、住宅・福祉リフォーム科、住環境コーディネーター科

申 10月25日(月)~11月24日(水)
料 無料(教科書、作業服などの自己負担あり)

問 ポリテクセンター愛媛訓練課
松山市西垣生町2184
☎089(972)0329

第26回男女共同参画社会づくり推進県民大会

第26回男女共同参画社会づくり推進県民大会の参加者を募集します。

日 10月12日(火)
13:00~15:15

場 愛媛県県民文化会館 サブホール(松山市道後町2-5-1)

【基調講演】

持続可能な地域づくりと男女共同参画~ジェンダーの視点から考える「自分らしく生きる」とは~



講師: 治部 れんげ さん
(東京工業大学リベラルアーツ研究院准教授) ※オンライン出演
【パネルトーク】

男女共同参画の視点に立った意識の改革~無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)って?

料 無料

申 電話、はがき、ファックス、メールで10月11日(月)まで
※託児(6カ月~就学前)申込は10月4日(月)まで

問 愛媛県 男女参画・県民協働課 男女参画グループ
☎089(912)2332
FAX089(912)2444
メール
danjokyodo@pref.ehime.lg.jp

地雷撤去のために、書損じハガキを集めています

カンボジアの地雷被害を無くすため書損じハガキなどを集めて換金し地雷撤去団体へ寄付しています。ハガキ2～3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。

日 令和4年3月31日着まで受け付けしています。

対 書損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレカ、Q.U.Oカードなど

問 送付先
〒814-0002 福岡県福岡市早良区西新1-7-10-702
(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン宛
☎092(833)7575



高速道路料金所見学会

料金所スタッフとパトロール隊員による楽しい見学会(無料)を開催します。



日 11月18日(木)
10:00～11:40

場 大洲松尾料金所
(大洲市松尾1197-1)

内 料金所施設の見学、パトロール車両の展示

定 先着25人

問 ネクスコサービス四国
愛媛支店

☎089(907)0524



職業訓練生募集(障がいのある人)

国立県営福岡障害者職業訓練開発校(北九州市)では、令和4年度訓練生を募集しています。

【募集科目及び人数】

①機械CAD科(20人)、②プログラム設計科(20人)、③商業デザイン科(20人)、④OA事務科(20人)、⑤流通ビジネス科(25人)、音声パソコンコース(5人)、⑥総合実務科(20人)

【訓練期間】

1年間(②のみ2年間)

【入校日】 令和4年4月8日(金)

申 10月29日(金)まで

問 福岡障害者職業能力開発校、またはハローワーク

☎093(741)5431

FAX093(741)1340

<http://www.fukuoka-kunren.ac.jp>



知っていますか、建退共制度

建退共制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

▷加入できる事業主

建設業を営む人

▷対象となる労働者

建設業の現場で働く人

▷掛金

令和3年10月から月額320円

【特徴】

▷国の制度なので安全、確実、申し込み制度は簡単

▷経営事項審査で加点評価の対象

▷掛金の一部を国が助成

▷掛金は事業主負担ですが、法人は損金、個人は必要経費となり全額非課税

▷掛金は電子申請でも納付可能

▷事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



問 独立行政法人勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 愛媛支部

☎089(943)5406

2021年新市町村振興宝くじ



※この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

10月の納税など

納期限は11月1日(月)です。

税 別	10月	11月	12月	1月
市 県 民 税	3期			4期
固 定 資 産 税			3期	
軽 自 動 車 税				
国 民 健 康 保 険 税	4期	5期	6期	7期

市税などの納付は、便利で安心な「口座振替」をご利用ください。

現在の太田

人の動き(先月比)

交通事故(昨年同期)

人 口 41,498人 (+18) 件 数 46件(35件)
男 19,904人 (+12) 死 者 5人(1人)
女 21,594人 (+6) 負 傷 者 48人(40人)
世帯数 19,774世帯(+26)

(2021年8月末現在)

図書館だより

大洲市立図書館 ☎0893(59)4111 肱川分館 ☎0893(34)2319
長浜分館 ☎0893(52)1121 河辺分館 ☎0893(39)2551

開館時間 9:30～18:00

河辺分館のみ平日は17:00まで、土日祝日は13:00まで



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
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ = 10月の休館日

※31日(日)は館内図書整理日のため休館します。

10月展示 (一般)「マンガでわかる〇〇」
(児童)「いっぱい食べよう」

10月のわくわくサタデー

大洲市立図書館では毎週土曜日に子ども向けのイベントを開催しています。事前に申し込みをする必要はありませんが、間隔を空けて座れるよう、定員を先着18人程度とします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または内容変更となる場合があります。

日 時	内 容
2日(土) 14:00～	「プラタナスの会」のおはなし会 (幼児～小学校2年生向け)
9日(土) 14:00～	「ドリームバスケット」のビブリアおはなし会 (幼児～小学校4年生向け)
16日(土) 14:00～	「おはなし玉手箱」のおはなし会 (幼児～小学校2年生向け)

【場所】大洲市立図書館 1階コミュニティホール

※10月23日(土)と30日(土)の「わくわくサタデー」はありません。

リサイクル資料を提供します

不用になった図書や雑誌を市内の公共施設や団体、市民のみなさんに提供します。詳細は、希望する図書館へお問い合わせください。提供時間は、各館の開館時間内です。大洲市立図書館では、新型コロナウイルス感染症対策として、一度に入場できる人数の制限を行う予定です。マスク着用などの感染対策をお願いします。

場 所	期 間	リサイクル資料	
		図書	雑誌
市立図書館 (1階コミュニティホール)	10月23日(土)～30日(土)	500冊	一般 739冊 児童 57冊
長浜分館 (閲覧室)	11月2日(火)～14日(日)	500冊	一般 65冊 児童 1冊
肱川分館	11月2日(火)～16日(火)		一般 65冊
河辺分館 (河辺公民館ロビー)	10月26日(火)～ 11月9日(火)	500冊	一般 48冊

オススメ新着図書

(本文紹介TRCマークより)

変な家

雨穴 著 出版：飛鳥新社



謎の空間、二重の扉、窓のない子供部屋、この家、何かがおかしい。知人が購入を検討している都内の中古一軒家には「謎の空間」が存在していた。不可解な間取りの真相とは…。YouTubeで人気の不動産ミステリー。

しらすどん (絵本)

最勝寺 朋子 作・絵 出版：岩崎書店



遊んでいたのに、ご飯の時間になりました。いやいやながらしらすどんを食べたりよう君が席を立つと、「まだあるよ」とどんぶりに呼び止められました。「だいたい食べたんだからいいじゃない」と、むこうへ行こうとすると…。

自らの地域は自らでつくる

大洲青年会議所は、1955年の創立から66年目を迎えました。現在、26人の会員で「修練」「奉仕」「友情」の3信条のもとで活動しています。

今年の主な活動は、6月に県内8つの青年会議所（JC）が集まり「第51回愛媛ブロック大会in大洲」を実施しました。2018年の西日本豪雨では、発災の3日後に県内のJCから人的、物的支援を受けたこともあり、この経験を忘れないようにするために、今回のブロック大会では「愛媛防災フェスティバル」を開催しました。また、7月には、小学5年生以上の親子を対象にカヌーをしながら肱川の自然や城下町の風景に親しみを覚えてもらう1泊2日の「ノーマライゼーションキャンプin肱川」を開催、8月には、東京2020オリンピック種目になった「空手」の体験セミナーを行うことで、私たちが地域コミュニティのなかで育ててもらった経験を次代につなげられるよう会員自らの指導力向上を目指す活動を行いました。

コロナ禍の影響で大人数が集まることや、懇親会ができなくて寂しいこともあります。このような時こそ「チャンス」だと思っています。メンバーの会議もWebで行うことで、家に居ながら参加できるようになり、活動がしやすくなった一面もあります。当たり前だと思っていたことができなくて、強制的にチャレンジしなくてはならない状況が、変化を起こすチャンスになりました。

これからの大洲は、誰もが挑戦できる環境、やりたいことができる、チャンスを得ることができる社会であってほしいと思っています。そのためには、3信条の「修練」が大切であり、自分たちがチャレンジしたことが、次の世代につながっていくものと考えています。JCの活動や仕事を通じて地域に必要とされる人間になれるよう、メンバーで共に知恵を出し合い、色々な団体とも連携していきたいです。

11月3日の「おまつり村」は、毎年、大洲青年会議所が担っています。コロナの影響で開催の見通しが立っていませんが、早く「おまつり村」をみんなで楽しめる状況になることを願っています。

未来を拓く

～次代へつなぐ～



大洲青年会議所

理事長 **はまだ たかまさ** **濱田 崇正** さん

高校卒業後は東京へ、10年前に大洲に戻った濱田さん。好きな大洲の風景を聞くと「肱川から見る町並みが魅力的です」と話す39歳。

大洲の風景



渡場のナゲと肱南地区の町並み（8月7日(土)撮影）

今月の表紙



8月2日(月)、新谷公民館で開催された百歳体操の様子を撮影しました。

この日は、竹笹に七夕の飾りつけを行った後、約2時間の日程で体と頭の体操を行いました。

コロナ禍でもマスク着用で健康づくりに取り組んでいます。

10月の小児在宅当番医

3日(日)	山下小児科	宇和町伊賀上	☎0894(62)6801
10日(日)	一次救急休日・夜間診療所※	八幡浜市太平	☎0894(24)1199
17日(日)	一次救急休日・夜間診療所※	八幡浜市太平	☎0894(24)1199
24日(日)	みかんこどもクリニック※	八幡浜市白浜通	☎0894(20)8800
31日(日)	おおくぼこどもクリニック	大洲市徳森	☎0893(57)9366

(診療時間：9:00～12:00、14:00～17:00 ※は18:00まで)
小児在宅当番での外科治療は対応困難なため、けがの場合は、当日の救急病院をご利用ください。

10月の小児在宅当番薬局

3日(日)	みどり台調剤薬局	宇和町伊賀上	☎0894(62)6020
24日(日)	しらはま薬局	八幡浜市白浜	☎0894(35)7031
31日(日)	すずね薬局	大洲市徳森	☎0893(57)9688

※記載のない休日は当番医療機関が院内で薬を処方します。お薬手帳を持参してください。

こどもの救急 (Webサイト)



夜間や休日などに病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

【対象年齢】生後1カ月～6歳

<http://kodomo-qq.jp/>

公益社団法人 日本小児科学会 監修

子ども医療電話相談 #8000

急に子どもの体調が悪くなった際、医師や看護師などが家庭での応急対処の方法など、電話でアドバイスします。

【利用時間】平日 19:00～翌日8:00

土曜 13:00～翌日8:00

日・祝 8:00～翌日8:00

保健センター

日：日時(受付時間) 場：場所 対：対象 内：内容 申：申し込み 持：持参物

※新型コロナウイルス感染症の状況により日程などを変更する場合があります。

こんにちは赤ちゃんクラブ

- 日 10月20日(水) 9:40～10:00
- 場 大洲市保健センター
- 対 妊婦とその家族
- 内 マタニティクッキング
調理実習・妊産婦の食生活の話
- 申 10月13日(水)まで
- 持 母子健康手帳、エプロン、タオル、三角巾、調理の残りを入れる容器、参加費100円

妊産婦相談・おっぱい相談

- 日 10月21日(木) 13:30～15:00
- 場 子育て世代包括支援センターのびのび(大洲市保健センター内)
- 対 妊婦、産婦
- 内 妊娠中・産後の健康と授乳など
- 申 「おっぱい相談」のみ要予約
- 持 母子健康手帳、バスタオル、ハンドタオル

乳幼児の健診・相談

- 日 4カ月児健診(令和3年4・5月生)
10月5日(火) 12:30～13:30
- 1歳6カ月児健診(令和2年1月生)
10月13日(水) 12:30～13:30
- 1歳6カ月児健診(令和2年3月生)
10月19日(火) 12:30～13:30
- 3歳児健診(平成30年9月生)
10月26日(火) 12:30～13:30
- 10カ月児育児相談(令和2年12月生)
10月6日(水) ※予約制
- 場 大洲市保健センター
- 持 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
- ※10カ月児育児相談は、ハンドタオルも持参してください。
- ※3歳児健診は、チャイルドノートに記載してある、目と耳の検査をしてから来てください。

成人集団健(検)診の日程

- ▷ 特定健診(40～74歳の国保加入者)
- ▷ 39歳以下健診
- ▷ 後期高齢者健診(75歳以上の人)
- ▷ 各種がん検診(40歳以上の人)
胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸がん
- ※子宮頸がん検診は20歳以上、前立腺がん検診は50歳以上の人
- ▷ 肝炎ウイルス検診(40歳以上で過去に受診したことがない人)

【長浜地域】

- 日 10月26日(火) 8:30～11:00
- 場 長浜保健センター
- 申 10月8日(金)まで

【大洲地域】

- 日 11月4日(木)、5日(金)
8:30～11:00
- 場 大洲市保健センター
- 申 10月18日(月)まで

- ※11月4・5日のみ肺がんCT検診を実施します。同年度内に胸部X線検査とCT検査のどちらかの選択となります。
- ※乳がん検診は13:00～13:30もあり
- ※子宮頸がん検診は13:00～13:30のみ

【乳房超音波検査と乳・子宮頸がん検診】

- 日 10月27日(水)
9:00～11:00、13:00～13:30
- ※子宮頸がん検診は13:00～13:30のみ
- 場 大洲市保健センター
- 対 乳房超音波検査 20～39歳以下
乳がん検診 40歳以上
子宮頸がん検診 20歳以上
- 申 10月8日(金)まで

健(検)診の申し込み方法

- ▷ WEB予約
右記二次元コードから申し込みができます。



- ▷ 健(検)診予約ダイヤル(無料)
☎0120(489)355
(平日9:00～17:00)

※特定健診の該当者(40～74歳の国保加入者)には、5月中旬頃に受診券などを送付しています。

※問診票などは、健(検)診日の4～5日前に届きます。締め切り日までに申し込みをしてください。

※健(検)診日には、本人確認のための保険証と送付された問診票などを持ってきてください。

※11月の健(検)診が今年度最後の集団健(検)診です。

秋の健康管理

季節の変わり目になる秋は、気温差や夏の疲れなどが原因で、風邪をひきやすくなったり、体調不良を感じやすくなったりします。

体を温める食材(ネギ、ショウガなど)を取り入れ、ゆっくりと湯船に浸かってリラックスして、体を冷やさないようにしましょう。

また、日中と夜の気温差に備えて上着を持ち歩くことで体温調節がしやすくなります。

【問い合わせ先】大洲市保健センター(子育て世代包括支援センターのびのび) ☎0893(23)0310

肱川保健センター ☎0893(34)2340 長浜保健センター ☎0893(52)3055 河辺保健センター ☎0893(39)2111



救急当番病院

曜 日	昼間帯【8:30～17:30】	夜間帯【17:30～8:30】
月・火	市立大洲病院 (西大洲) ☎0893(24)2151	
水	加戸病院 (内子町) ☎0893(44)5500	喜多医師会病院 (東大洲) ☎0893(25)0535
木	大洲記念病院 (徳 森) ☎0893(25)2022	市立八幡浜総合病院 (八幡浜市) ☎0894(22)3211
金・土	大洲中央病院 (東大洲) ☎0893(24)4551	
日	大洲中央病院 (東大洲) ☎0893(24)4551(～18:00)	市立八幡浜総合病院 (八幡浜市) ☎0894(22)3211

※曜日によって救急当番病院は変わります。昼間・夜間の救急などのご相談は、その日の救急当番病院にご連絡ください。



大洲喜多休日夜間急患センター

【診療科目】

内科

【診療日時】

平日・土曜日 19:00～22:00

日曜日・祝日 9:00～18:00

日曜日(夜間) 19:00～22:00

【場 所】

大洲市東大洲 ☎0893(23)1156

※休日や夜間に急に具合が悪くなった人の診察を行います。一般の夜間診療所ではありません。

各種相談ガイド

日:日時 場:場所 問:問い合わせ先

(曜日指定の相談は、祝日・年末年始を除きます)

無料法律相談 ※要電話予約

日 10月21日(休) 14:00～16:30
場 大洲商工会館
問 大洲商工会議所 ☎0893(24)4111

年金出張相談 ※要電話予約

日 10月7日(休)・21日(休) 10:00～15:30
場 総合福祉センター
問 松山西年金事務所 ☎089(925)5105

行政相談 (総務省)

大洲地域
日 10月20日(休) 9:00～12:00
場 市役所3階第2会議室
問 総務課行政係 ☎0893(24)1724

長浜地域
日 10月22日(金) 13:00～16:00
場 長浜体育館1階会議室
問 長浜支所 ☎0893(52)1111

肱川地域
日 10月5日(火) 13:30～16:30
場 肱川公民館2階青年室
問 肱川支所 ☎0893(34)2311

河辺地域
日 10月8日(金) 10:00～12:00
場 河辺老人福祉センター
問 河辺支所 ☎0893(39)2111

不動産無料相談

日 10月15日(金) 10:00～16:00
場 宅建協会大洲地区連絡協議会
問 ビアスプランニング(株) ☎0893(25)1747

人権相談

大洲地域
日 10月15日(金) 10:00～12:00
場 久米公民館
日 10月20日(休) 10:00～12:00
場 市役所3階第1会議室
問 急ぐときは法務局大洲支局 ☎0570(003)110
人権啓発課 ☎0893(24)1746

子育て相談

家庭児童相談
日 月～金 8:30～17:15
場 子育て支援課
問 ☎0893(24)5718
家庭教育・子育て相談
日 月・火・木・金曜日 9:00～16:00
場 大洲子育てサポートそよ風(喜多小学校内)
問 ☎0893(24)4580

おおずふれあいスクール相談 【不登校・ひきこもりなど】

日 月～金 8:30～17:15
場 国立大洲青少年交流の家(自然環境館3階)
問 ☎0893(24)1414

青少年相談

日 月～金 8:30～17:15
場 青少年センター(教育委員会内)
問 ☎0893(24)7830

心配ごと相談 ※要電話予約

大洲地域
日 〔一般相談〕毎週月・水曜日
〔法律相談〕
▷弁護士 ※要電話予約
毎月第1・3火曜日
▷司法書士など
毎月第2・4・5火曜日と毎週木曜日
※法律相談(弁護士)は10:00～15:00
〔介護相談〕毎週金曜日
10:00～12:00・13:00～16:00
場 総合福祉センター
問 社会福祉協議会 ☎0893(23)0313
(相談室直通) ☎0893(23)5629

長浜地域
日 10月22日(金) 13:00～16:00
場 長浜体育館1階会議室
問 社会福祉協議会長浜支所 ☎0893(52)1194

肱川地域
日 10月5日(火) 13:30～16:30
場 肱川公民館2階青年室
問 社会福祉協議会肱川支所 ☎0893(34)2312

河辺地域
日 10月8日(金) 9:00～12:00
場 河辺老人福祉センター
問 社会福祉協議会河辺支所 ☎0893(39)2510

物忘れ相談 ※要電話予約

日 10月27日(休) 13:30～14:30
場 総合福祉センター1階応接室
問 地域包括支援センター(高齢福祉課内) ☎0893(24)1714

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

ハロー歯科クリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
午前 10:00～13:00	●	▲	●	休診	●	●	休診
午後 14:30～20:00	●	▲	●	休診	●	18:00	休診

土・日も診察しております。
火曜日は訪問診療のため、一般外来は休診

大洲市東大洲1649-1 ☎0893-25-1184

村上勝也法律事務所

弁護士 村上勝也(愛媛弁護士会所属)

借金、夫婦・男女問題、交通事故、相続、成年後見などご相談ください。

相談料は(1時間ごと)

個人的なご相談は5000円(税別) 事業者のご相談は1万円(税別)

一定の資力以下の方には無料法律相談もあります。また弁護士費用の分割払い制度もあります。

まずはお気軽にお電話ください! ☎0893-57-6266

そして詳細はウェブサイトへ! <http://www.murakami-law.net>

大洲市中村231 愛媛舗道ビル2階1号
(JR大洲駅から走って1分・徒歩2分)

LINE@始めました



おおずの元気

がんばるひと



大洲喜多更生保護女性会

会長 **のさき し** 志げ子 さん

～このような活動をしています～

- ▷ ミニ集会
- ▷ 社会参加活動への協力
- ▷ 子育て支援
- ▷ 更生保護施設をサポート
- ▷ 刑務所や少年院での協力

大洲喜多更生保護女性会は、昭和40年に設立、現在は、大洲市と内子町に12支部、会員256人、賛助会員337人で活動しています。

私たちの団体は、非行や犯罪に陥った人たちが社会の一員として立ち直ることを支えるとともに、子供たちの非行防止・健全育成、地域の子育て支援を通じて心豊かに生きられる明るい社会を目指しています。簡単に言うと「おせっかいおばちゃん」の集まりです。「早く帰りよ。カバン置いてから遊びなさい」など子供たちに声をかける見守り活動や、地域の問題を相談しながら解決策を検討しています。更生保護で関わった子供が、成人となり、独立して子育てをしている姿を見ると「おせっかいおばちゃんも少しは役に立ったのかな」と嬉しく思うこともあり、やりがいにつながっています。

携帯電話、スマートフォンが普及する社会でも人と人との関わりを大切に、顔を見て話すことが大切です。文明の利器は道具であって、友達ではありません。これからも勉強より大切な人との関わりについて伝えていきたいと思えます。見て見ぬふりする時代のなかで、おせっかいおばちゃんも少なくなっていますが、一人ひとりが役割を担い、社会の一員として尊重される明るい社会を目指して、これからも地域の見守り活動に取り組んでいきます。



編集後記



私の健康づくりは週3回程度のウォーキングとフラフープを使った運動、趣味のツーリングでストレス発散、祖父母の畑で獲れた野菜を食べることです。平均寿命まで、まだ50年程度あるので日頃から栄養バランスの取れた食事を心がけたいです。

先日健康診断で「血圧が少し高め」と分かったので塩分を控えるなど改善できるよう努めます。

㊦

10月号（No.201）から横書き・左綴じ・左開きの冊子で編集しました。綴じ方が逆になったことで違和感があったかもしれませんが、引き続き、読みやすい広報誌を追求していきます。

公民館の体操教室などを取材して、いきいきと活動されているみなさんを拝見し、私も少しは運動を…と思いましたが、まずは食べすぎに注意します。

㊧

南予地域で働く皆さんの味方です。
なんでも労働相談ダイヤル・無料
0120-154-052
http://www.rengo-ehime.jp/
相談: rengo-ehime-nanyo@coral.plala.or.jp 秘密厳守

労働問題等でお困りの方は連合愛媛まで
連合愛媛南予地域協議会
宇和島市中央町2丁目4番10号
TEL 0895-28-6679
FAX 0895-28-6689

イルフ・オレ
焼肉 銀
南予文化会館
岩村万寿堂
牛乳すとりーと

古新聞・古雑誌・ダンボール・アルミ缶・スチール缶
1kg 2ポイント
ポイントを貯めて
500ポイントで
500円分の
商品券と交換
CCC 0893-25-3329
(有)クリーンセンター 大洲市菅田町菅田甲3051-1

ユーズドショップ亀田
9/6 K18買取 ¥4,780/g ブランド品販売
貴金属・商品券 高価買取 質預りも
亀田 質店
【営業時間】 9:00~20:00 【定休日】 水曜日・7日
大洲店 24-5700 バイパス大洲南出入口(北只交差点)より旧56号線へ150m