

広報

おやすみ

2021

12

No.203

(特集1) 霧に包まれる大洲盆地と肱川あらし

(特集2) 2021年を振り返って (主な出来事)



(特集1) 霧に包まれる大洲盆地と肱川あらし



秋から冬の季節、大洲盆地に発生する霧。夜から朝にかけて発生した霧は、昼前までには消散して晴天になります。

そして、大洲盆地に溜まった霧が肱川沿いを伊予灘に向けて流れる「肱川あらし」は、この地域特有の珍しい自然現象です。

今回は、大洲の特徴的な霧と「肱川あらし」についてご紹介します。

高山から見る日の出
(10月9日撮影)



高山から見た大洲盆地
(10月30日撮影)



(9月20日撮影)



(10月7日撮影)



雲海展望公園
(10月15日撮影)

金山出石寺から見える雲海
(10月9日撮影)



手前が高山寺山（通称：高山）で、その奥の中央に山頂が見えているのが神南山、左側は、妙見山と感応寺山の方角です。
金山出石寺からは、大洲盆地を取り囲む山々が一望できます。



大洲市内が霧で包まれている頃、隣接する八幡浜市は、雲一つない快晴になっています。
(10月9日撮影)



梅川から見える雲海
(11月7日撮影)



梅川から見える雲海
(10月28日撮影)



霧が発生するしくみ

そして、よく晴れて大洲盆地が温められると、伊予灘から暖かく湿った空気が流れ込みやすくなります。

肱川は河口部の両側を山に挟まれ、大洲盆地から河口まで高低差が少ないところを直線状にゆっくりと流れているので、流路に沿って大気の流れが生じやすくなっています。

東大洲（10月24日撮影）



白滝から河口方面を見る

【放射霧】

風が弱くて晴れた夜には、地面の熱が大気中に逃げていくため、地表面の温度が下がる「放射冷却」が起こります。地表面の空気が冷えると空気中の水蒸気が水滴となって空中に浮かびます。これが「放射霧」で、雲海も大洲盆地に溜った「放射霧」です。

【蒸気霧】

温かい水面上に冷たい冷気がくると、水面から蒸発した水蒸気によって霧ができます。これが「蒸気霧」です。河口から伊予灘に広がる蒸気霧の発生には、空気と水面の温度差と温かい海水を肱川に運ぶ上げ潮も関係しています。



長浜（10月27日撮影）



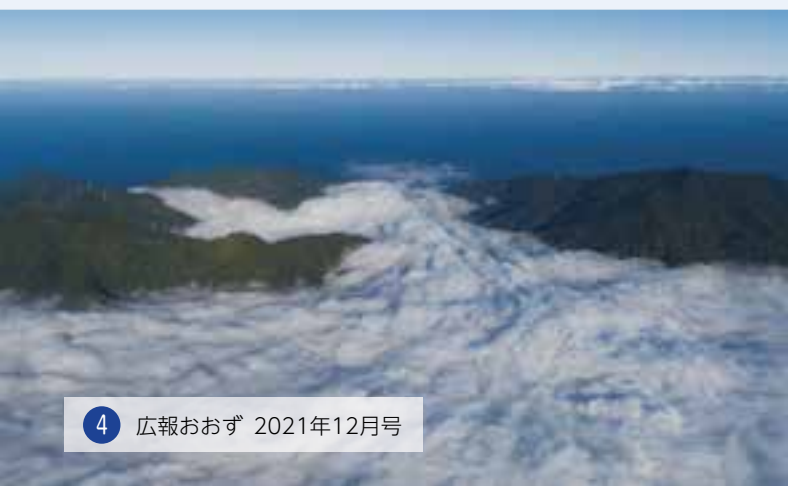
長浜（10月24日撮影）

【肱川あらし】

肱川あらしは、大洲盆地で発生した霧が肱川に沿って伊予灘へ激流のようになって流れる自然現象です。

この肱川あらしは、単に強風が吹くだけでなく、「放射霧」と「蒸気霧」の2つの霧が関係しています。一つは、大洲盆地に溜まった「放射霧」が、陸から海に向かう風によって河口の方へ下っていくもの、もう一つは、気温と水温の温度差で作られる川面から上がる「蒸気霧」で、この2つの霧が上下に重なり合いながら、河口から伊予灘へ扇状に広がる雄大な肱川あらしの姿となっています。

写真：「Great Nature Story 肱川あらし」大洲市発行（平成27年3月）



日本三大川あらし

肱川あらし (愛媛県大洲市)

全国の一級河川で、上流部が盆地で河口までの高低差が小さく、河口付近が狭くなっている地形の特徴から川あらしが発生する地域が3カ所あり「日本三大川あらし」と呼んでいます。

各地の住民グループなどが中心となって世界自然遺産登録を目指す活動が始まっています。

せんだいがわ 川内川あらし (鹿児島県薩摩川内市)

やましんいちろう
撮影：矢島信一郎さん

まるやまがわ 円山川あらし (兵庫県豊岡市)

おき さとし
撮影：脇 聡士さん

(特集2) 2021年を振り返って (主な出来事)

師走を迎え、2021年(令和3年)も残りわずかとなりました。今年1年の市内における主な出来事などを大洲の風景写真と一緒に振り返りました。

月 日	主な出来事
1月 4日	市の税金・料金のスマホ納付がスタート
1月 6日	鹿野川ダム湖の愛称「おしどり湖」の看板除幕式
1月 8日	大洲市内でも新型コロナウイルス感染者を確認 県内「感染警戒期～特別警戒期間～」(～3/1)
1月 9日	マイナンバーカード休日窓口を開設(毎月第2土曜日、第4日曜日～9月末)
1月10日	きらめき大賞・地域づくり表彰式 成人式を延期
2月 3日	新型コロナウイルス感染症対策室を設置
2月 9日	JA愛媛たいき・(株)オズメッセと災害時の物資・施設提供に関する協定締結
2月14日	「長浜ゴミ0プロジェクト」(長浜高校)が全国高校生体験活動顕彰制度地域探求プログラムで文部科学大臣表彰を受賞
2月28日	第38回大洲市健康マラソン大会(中止)
3月 2日	「感染警戒期」(～3/24)
3月 5日	特別表彰「まとい」受賞(市消防団)
3月13日	災害公営住宅内覧会(下鹿野川団地、森団地)
3月16日	肱川中学校施設整備事業起工式
3月19日	大和公民館・大和ふれあい広場落成式 長浜港水産センターお披露目会
3月25日	愛媛県と県内20市町が「DX協働宣言」 「感染警戒期～特別警戒期間～」(～4/7)
3月30日	肱川水系流域治水対策プロジェクト公表
4月 1日	中学3年生までの子ども医療費を無料化 大洲こども園・菅田こども園・肱川こども園が開園 子育て世代包括支援センターのびのびを開設 大洲市健康基本条例を施行 総務部と総合政策部を設置(組織再編)
4月 2日	3年ぶり臥龍の渡し運航セレモニー
4月 3日	旧加藤家住宅主屋落成式
4月 8日	「感染対策期」(～5/31)
4月12日	彩風咲奈さん宝塚歌劇団雪組トップスター就任
4月15日	不要不急の外出自粛を要請
4月22日	東京2020オリンピック聖火リレー
4月24日	富士山公園車両進入禁止(～5/9)
4月26日	市内の観光施設などを臨時休館(～5/31) 高齢者施設入所者へ新型コロナワクチン接種開始
5月 7日	65歳以上の高齢者へ新型コロナワクチン接種券送付
5月13日	新たな鶺鴒2羽が仲間入り(はっちゃんときんちゃん)
5月16日	愛媛マングリンパイレーツ公式戦 (八幡浜・大洲地区運動公園野球場:無観客)
5月20日	新型コロナワクチン接種の予約受付開始
5月21日	県・市町DX推進会議
5月29日	高齢者への新型コロナワクチン集団接種開始 (リジェール大洲、アクトピア大洲) ※河辺診療所(6/1～)

1月12日(城山公園)



2月25日(新畑の前橋、菜の花)



3月24日(大洲城、桜)



4月17日(如法寺)



4月23日(富士山公園、つつじ)



6月20日(おしどり湖)



月 日	主な出来事
6月 1日	【感染警戒期～特別警戒期間～】（～6/21）
6月 3日	D X 推進計画策定業務スタート
6月12日	愛媛防災フェスティバルin大洲
6月18日	国の文化審議会が「臥龍山荘庭園」を国の名勝に指定するよう に文部科学大臣へ答申（10/11名勝指定）
6月20日	おしどり湖で四国高等学校カヌー選手権大会 大洲高校の木元鉄選手が3種目で優勝
6月22日	【感染警戒期】（～7/28）
7月 1日	盤泉荘公開記念式典 うかい開幕（例年より1カ月遅れ）
7月 2日	12歳～64歳の人へ新型コロナワクチン接種券を発送
7月 7日	平成30年7月豪雨災害から3年 献花台を設置
7月15日	栗津小学校屋内運動場お披露目会
7月18日	梅雨前線による大雨で避難指示
7月26日	伊予灘ものがたり運行7周年
7月29日	大洲市議会議員選挙立候補届出事務説明会 【感染警戒期～特別警戒期間～】（～8/10）
7月30日	大洲市民文化会館（仮称）整備基本構想策定
8月 1日	伊予大洲駅観光案内所でE-BIKEレンタル開始
8月11日	【感染対策期】（～9/30）
8月11日	歴史的資源活用推進事業第2期工事が完了
8月15日	東京2020パラリンピック聖火を展示
8月16日	愛媛県大洲庁舎完成、新庁舎での業務スタート
8月18日	健康都市宣言
8月20日	愛媛県に「まん延防止等重点措置」適用（～9/12）
8月21日	全国高校総体カヌー競技（男子カナディアンフォア200m） で大洲高校優勝
8月23日	大洲コロッセオンライン料理教室
8月29日	大洲市議会議員選挙告示（22人立候補）
9月 2日	自治体事務標準化推進協議会設立記念大会
9月 5日	大洲市議会議員選挙の投開票
9月11日	災害公営住宅内覧会（平団地）
9月14日	大塚製薬(株)と健康づくりに関する包括連携協定締結
9月15日	学校給食に大洲コロッセが限定メニューで登場
9月17日	台風14号による大雨で避難指示
9月21日	新谷中学校が市内で1泊2日の修学旅行
10月 1日	四国ディステーションキャンペーンスタート 移住お試し住宅利用者募集開始 【感染警戒期】（～10/19）
10月 8日	大洲市議会臨時会で大野立志議員が議長就任
10月11日	松田眞副市長再任
10月15日	原子力防災訓練
10月20日	マイナンバーカード保険証利用本格運用開始 【感染縮小期】
10月22日	戦没者・消防・公務殉職者合同追悼式
11月2-3日	大洲まつり（中止）
11月 6日	大洲ええモンオンラインツアー
11月13日	愛媛国際映画祭 タケカワユキヒデ トーク&ライブ/銀河鉄道999
11月21日	成人式（令和2年度分の延期開催）
11月28日	第13回大洲市駅伝大会（長浜～大洲間）（中止）
11月30日	長浜小学校屋内運動場完成
12月27日	伊予灘ものがたり初代車両ラストラン



7月23日（綱掛岩）



7月30日（新畑の前橋、ひまわり）



8月28日（肱川と富士山）



9月23日（稲積の棚田）



10月17日（ふれあい橋）



11月3日（長浜大橋）



☆第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ
夏季水泳競技大会 女子200mバタフライ8位入賞

☆第72回四国高等学校選手権水泳競技大会
女子100m、200mバタフライ 優勝

☆全国高等学校総合体育大会水泳競技大会
第89回日本高等学校選手権水泳競技大会 出場

中岡さんは、7月17日(土)、18日(日)にアクアパレットまつやまで開催された四国高等学校選手権水泳競技大会に出場し、女子100mバタフライ、200mバタフライで優勝、インターハイ(全国高校総体)標準記録を上回り、100m、200mの2種目で8月17日(火)から長野県で開催されたインターハイに出場しました。また、8月26日(木)に大阪府で開催された全国JOCジュニアオリンピックカップに出場し、高校生活のラストレースとなる女子200mバタフライで見事8位に入賞しました。

全国大会で決勝に残ることを目標に掲げていた中岡さんは、決勝に残る目標を達成するとともに自己ベストも更新し、「初めて全国大会で入賞できてうれしかった。三重国体が中止となりJOCが最後の大会になりましたが、大会を楽しむことができました」と大会を振り返っていました。

5歳から水泳を始め、小学5年生から毎日練習を行ってきた中岡さんは、高校3年の夏を終えて一区切り、水泳部の後輩たちに「練習も楽しむことが一番」とエールを送っていました。

八幡浜高等学校 3年
(大洲北中学校出身)

中岡 亜依香 さん

HighSchool NOW

Vol.57 長浜高等学校

～市内5校の高校生によるリレーエッセイ～

2学期に入り長浜高等学校「器楽」の授業では、ピアノやベース、ドラム、和太鼓など、さまざまな楽器の音が聞こえてきます。

11月6日(土)開催の長高フェスティバル前日に行われる器楽・音楽選択生の発表に向けて、3年生が器楽の授業で練習に取り組んでいます。ほとんどの生徒が今まで演奏したことのない楽器に挑戦しています。音名や指番号で真っ黒になった楽譜とにらめっこしながら個人練習をしたり、グループの仲間と「あーでもない」「こーでもない」と言いながら合わせ

練習をしていると毎回の授業はあっという間に過ぎていきます。ある生徒は、「ピアノを演奏するのは難しいけど、3人でタイミングが合って上手く弾けたときは、とても達成感がある」、また他の生徒は「発表会が成功するように頑張りたい」と感想や抱負を話していました。

新しいことに挑戦しそれぞれの目標に向けて頑張ることで、根気強く努力することの大切さを学んでいます。



一回は帝京第五高等学校からです。

叙勲・表彰 おめでとうございます

人権擁護委員
法務大臣表彰



大洲人権擁護委員協議会会長
松田 智子 さん
(大洲市西大洲)

中国・四国地区
緑化功労者表彰



愛媛県林業研究グループ女性会議会長
上野 マリエ さん
(大洲市大洲)

大洲市議会臨時会を開催しました

10月8日(金)、9月に執行された任期満了に伴う大洲市議会議員選挙後、初めての臨時会が開かれました。

本議会では、はじめに正副議長選挙が行われ、議長に大野立志議員、副議長に新山勝久議員が就任し、常任委員会、特別委員会、議会運営委員会の構成が決まりました。

そのほか一般会計補正予算、決算の認定、副市長の選任などの議案が審議され、松田眞副市長の再任が同意されました。



大洲市副市長の松田 眞^{まこと}です

現在、我が国では、人口減少が進み、さらに新型コロナウイルス感染症の影響によって、今までに経験したことがないような時代の荒波の中で、大洲市においても地域経済や行財政運営が大変厳しくなっています。

二宮市長を支えながら、住んでよし、訪れてよし、安全で安心して暮らすことができる大洲市づくり、市政の発展のために全力を尽くしてまいります。

よろしくお願い申し上げます。



【プロフィール】
昭和31年3月2日生まれの65歳。若宮出身。愛媛大学工学部卒業。昭和54年4月に大洲市役所に入庁後、財政課長、人事秘書課長、総務部長を歴任。平成29年10月から大洲市副市長。趣味は、釣りと家庭菜園。
任期は、10月11日から4年間。



地域おこし協力隊へ辞令交付

10月1日(金)、地域おこし協力隊の岡本麻里さん(27歳)に辞令交付を行いました。岡本さんは、愛知県の出身で名城大学農学部生物環境科学科を卒業後、一般企業でWebマーケティングや募集広告などの経験を積まれています。これから地域おこし協力隊として肱川支所地域振興課に所属し、地域食材の利活用やおしどり湖周辺資源の活用などを通じて、地域の魅力PRと交流人口の増加を目指す活動に取り組みます。



自然災害からくらしを守る防災教育

10月11日(月)、新谷小学校で大洲市消防団を講師に迎えて防災学習を行いました。現在、市内の小学4年の社会科では、防災の専門家による授業支援を受けて肱川を題材にした防災教育に取り組んでいます。

この日の授業では、住民同士の協力をテーマに風水害からくらしを守るためにどのような取組をしているのかを調べるため、消防団の役割や活動内容を聞き、ポンプ車からの放水体験を実施しました。



治水対策事業の加速化を要望

10月13日(水)、四国治水期成同盟連合会(会長:二宮大洲市長)と四国河川協議会(会長:大西高松市長)が四国地方整備局を訪問し、丹羽局長に治水対策事業推進に関する要望書を提出しました。今年も全国各地で豪雨による被害が発生するなど、気候変動による水災害が頻発・激甚化していることから、予防的な治水施設の整備と流域治水対策の強力な推進、大規模災害時の支援体制強化などを要望しました。



学校施設の安全点検講習会を実施

10月15日(金)、平野中学校で学校施設の長寿命化と児童生徒の安全確保を図るために、市内小中学校の学校施設管理者及び事務職員を対象にした専門家による安全点検講習会を行いました。

都市空間設計株式会社代表取締役の松岡邦吉さん(一級建築士)を講師に迎え、校舎と屋内運動場の外壁や柱、設備などの具体的な安全点検の実施方法について説明を受けました。

マイナンバーカードの健康保険証利用

10月20日(水)、マイナンバーカードの健康保険証利用がはじまりました。市立大洲病院では、顔認証付きカードリーダーを設置し、窓口でマイナンバーカードを読み取らせると保険資格の確認ができるようになりました。マイナンバーカードを利用すれば「高齢受給者証」「限度額適用認定証」などが不要になり、就職や転職、引っ越しをしても新しい保険証の発行を待たずに医療機関などを受診できます。



戦没者・消防及び公務殉職者合同追悼式

10月22日(金)、市民会館で令和3年度戦没者・消防及び公務殉職者合同追悼式を執り行いました。

本年は、新型コロナウイルス感染症への対策を講じ、規模を縮小しての開催になりましたが、黙とうを捧げた後、二宮市長が「平和の尊さと戦争の悲惨さを風化させることなく未来へと語り継いでいかなければなりません」と式辞を述べ、参列者が献花を行い、平和と繁栄を目指していくことを誓いました。



食改ウォーク大会

10月26日(火)、総合体育館で大洲市食生活改善推進協議会の主催による「食改ウォーク大会」が開催されました。

今回の大会では、84人が参加して、五郎大橋から肱川橋梁付近までの堤防、往復3kmを歩き、体育館では、インストラクターの智葉ひとみさんの指導で、ストレッチなどが行われました。同協議会では、栄養と運動、休養を組み合わせた健康づくりに励んでいます。



企業版ふるさと納税制度による寄附

10月26日(火)、愛媛信用金庫の八石玉秀^{はちごくたまひで}理事長から企業版ふるさと納税制度を利用して『ブランド・魅力を活かした「しごと・ひとの流れ」づくり』のために300万円の寄附をいただきました。愛媛信用金庫では、創立70周年記念事業の一環として、愛媛県および本支店が所在する13市町に総額5,000万円を贈られています。大洲市における企業版ふるさと納税制度による寄附金の受領は、今回が初めてになります。



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

豊後交流



今月は、愛媛・大分の交流事業をご紹介します。

「道の駅等連携事業」

大分県と愛媛県の魅力や特色を相互に知ることができるように、両県の交流市町の道の駅などがおススメする地域の特産品を参加市町の道の駅等で相互に販売・紹介をする取組を進めています。この機会に大分が誇る逸品をお楽しみください。
※ただし、取り扱い状況や商品は、それぞれの道の駅等により異なります。



愛媛・大分交流コラボ企画
参加市町の道の駅等の取組状況は、上記QRコードをご覧ください。

【参加市町（大分県側）】 ※令和3年9月現在
大分市、別府市、佐伯市、臼杵市、津久見市、竹田市、豊後大野市

イチ押し 大分の特産品を紹介します



【別府市】
別府ざぼんサイダー



【豊後大野市】
おかずピーマン



【津久見市】
おうちでひゅうが丼セット



【臼杵市】
かぼす果汁100%



【佐伯市】
佐伯ごまだし



【日出町】
城下かれい



【竹田市】
手作りトマトケチャップ



【大分市】
味付くろめ



大分県 日出町
商工観光課 佐藤さん

日出町は「ハローキティとくらすまち」。サンリオキャラクターパークハーモニーランドがあり、ハローキティがタウンプロモーションプロジェクトリーダーとして町をPRしています。「城下かれい」や「ちりめん」をはじめとした新鮮な海の幸も魅力のひとつ。日出町にぜひ遊びにお越しください。



大分県 由布市
商工観光課 清家さん

由布市は、大分屈指の温泉地で国民保養温泉地にも認定されています。ゆったりとした時間の中で日々の疲れを癒されてはいかがでしょうか。湯布院IC前の道の駅「ゆふいん」にもぜひお立ち寄りください。

「愛媛・大分専用ホームページ」を開設する予定です。各市町の魅力を余すところなくお伝えしますので、お楽しみに。

【問い合わせ先】 大分市役所 企画課 広域連携室 ☎ 097(585)5242

だいこん
【大根のマヨ和えサラダ】



材料（4人分）

ダイコン	4cm (300g)
ニンジン	1/4本
キュウリ	1本
乾燥カットわかめ	10g
★マヨドレッシング	
マヨネーズ	大さじ2
白みそ	大さじ1
はちみつ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ダイコンとニンジン^{ニンジ}は皮をむいて、少し太めの縦せん切りにして分量外（小さじ1程度）の塩を絡める。しんなりして水気が出てきたら水気を絞る。
- ② キュウリは、ダイコンと同じくらいの大きさに切る。
- ③ 乾燥カットわかめは、水で戻しさとゆでしておく。
- ④ ボウルにマヨドレッシングの材料を混ぜ合わせ、①②を和える。
- ⑤ 器に③のわかめを広げ、④の野菜をのせる。

ダイコンの栄養

ダイコンは、エネルギーと糖質が低く、食物繊維も含まれているので便秘改善効果が期待でき、ダイエット中でも安心して食べることができる食材です。加えてビタミンCの美肌効果やカリウムによるむくみ解消などの効果が期待できます。



【レシピ提供：大洲市保健センター】

私たちにもできる

SDGs



この目標は、「すべての人に質の高い教育を確保して、生涯学習を促進しよう」とするものです。

日本では、小・中学校で9年間の義務教育がありますが、世界には、依然として約5,900万人の子供たちが小学校に通えていない状況もあり、15歳以上で文字の読み書きができない人が約7億7,300万人います。

質の高い教育を受けることができれば、貧困の連鎖を断ち切ることができます。そして教育は、不平等の是正や寛容の心を育むことで平和な社会の実現に貢献し、より健康で持続可能な生活を送る能力にもつながります。

教育は、私たちの未来にとっても大切なものです。さまざまな知識に触れる機会は、学校以外にもたくさんあります。子供たちの野外活動や学習支援などのボランティアに参加したり、生涯にわたって学ぶ機会を増やすことでSDGsを実現するためのアイデアが見つかるかもしれません。

文化財



日光山並当社縁起絵巻2巻
大洲市指定有形文化財(絵画)
宇都宮神社所有

この絵巻物は、大洲市五郎に所在する宇都宮神社に伝わる2巻の巻物で、大きさは、縦幅が33cm、長さが上巻で16m、下巻で14m75cmあり、挿絵と詞書（絵巻物などの添えられた説明文）で日光山の神々と宇都宮神社の縁起が記されています。

巻末には、寄進者と思われる下野国（栃木県）宇都宮家の当主で、宇都宮神社の神官である宇都宮正綱（1477年没）の署判（自筆の署名と花押を組み合わせたもの）が記されています。

この絵巻物の詞書の部分には、欠字などが多いことから、原本ではなく、のちの時代に写されたものとされていますが、下野宇都宮氏を出自とする伊予宇都宮氏、本市の中世宇都宮氏や、宇都宮神社の歴史を知る上で貴重な資料といえます。

（昭和57年 1月26日指定）

愛顔の安心飲食店応援給付金受付開始

「愛顔の安心飲食店認証制度」に基づき、感染症予防対策を講じていると認証された飲食店(以下「認証店」と表記)に給付金を支給します。

【対象要件】

- ▷ 「認証店」を市内に有する法人または個人
- ▷ 市内で事業を継続する意思がある
- ▷ 納期の到来した市税（国民健康保険税を含む）に滞納がない

【支給額】 10万円（定額）

※ 「認証店」 1店舗につき 1 回限り

【申請書類】

- ▷ 応援給付金支給申請書
市ホームページからダウンロードできます。
- ▷ 「愛顔の安心飲食店認証制度」 認証書の写し
- ▷ 「認証店」 の営業許可の写し

【申請期限】

令和 4 年 2 月 28 日(月)

【問い合わせ先】

商工業課商工振興係 ☎0893 (24) 1722



市ホームページ

マイナンバーカードを作いませんか

企業や地域に出向いて申請を受け付ける「出張申請受付」を行っています。必要書類がそろっていれば、出来上がったカードを自宅に郵送することもできます。

出張申請を利用して、職場や地域の人と一緒にマイナンバーカードを作いませんか。

【対象となる団体】

- ▷ 市内に事業所のある企業など
- ▷ 市内の地域団体

【申込条件】

- ① 申請者は大洲市民でおおむね 5 人以上
- ② 2 カ月以内に市外へ転出予定がない
- ③ 本人が会場に来ることができる
- ④ 申請団体で会場の確保ができる

【問い合わせ先】

市民生活課
マイナンバーカード係
☎0893 (24) 1710



市ホームページ



令和 4 年度（令和 3 年分）給与支払報告書を提出してください

事業主は、雇用形態にかかわらず全ての従業員の給与支払報告書を作成して、1 月 1 日現在において住民登録のある市区町村に提出しなければなりません。

提出された給与支払報告書は、市県民税・国民健康保険税などを適正に計算するための重要な資料となります。必ず**令和 4 年 1 月 31 日(月)までに**提出してください。

また、県内では、平成 27 年度から全市町一斉に市県民税の特別徴収を完全実施していますので、引き続き、ご協力をお願いします。

【提出時の注意点】

▷ 令和 3 年 1 月以降に提出する給与支払報告書について、e L T A X または光ディスクなどによる提出義務基準が引き下げられました。光ディスクで提出する場合は、承認申請書の提出が必要になるため、あらかじめ税務課市民税係へお問い合わせください。

▷ 令和 3 年中に退職した従業員の給与支払報告書も提出してください。

▷ 社会保障・税番号制度の施行により、法人番号・個人番号の記入が必要です。それに伴い、個人事業主の場合は、提出時に本人確認を行います。

【本人確認（番号確認と身元確認）】

個人事業主の場合は、次の書類の提示または写しを提出してください。

- ① マイナンバーカードがある場合
マイナンバーカードのみで本人確認が可能
- ② マイナンバーカードがない場合
マイナンバーが確認できる書類（通知カード、マイナンバーの記載がある住民票などいずれか 1 つ）と身元確認ができる書類（運転免許証、健康保険証などいずれか 1 つ）

【問い合わせ先】

税務課市民税係
☎0893 (24) 1711



市ホームページ

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

人権週間（12月4日～10日） ～「誰か」のこと じゃない。～

法務省と全国人権擁護委員連合会では、世界人権宣言が採択された12月10日を最終日とする1週間を人権週間として定めて、人権尊重思想の普及高揚に努めています。

市でも「誰か」のことではなく自分自身のこととして、すべての市民が人権尊重の重要性を正しく認識できるよう関連行事を実施します。

【企業訪問・街頭啓発】

12月3日(金) 9:00～

【人権啓発パネル展】

12月1日(水)～10日(金)
市役所1階ロビー

【問い合わせ先】

人権啓発課人権啓発係

☎0893(24)1746

みんなの人権110番

☎0570(003)110



法務省ホームページ

厳寒期がジャンボタニシの防除適期

今年も市内においてジャンボタニシ（和名：スクミリングガイ）による食害でイネが株ごと無くなる被害が見受けられました。

ジャンボタニシは、水田の土中に浅く潜り込んで越冬します。稲刈り後の水田においては、冬期の防除を徹底してください。

ジャンボタニシは寒さに弱いので、厳寒期（1～2月）に水田の表層5cm程度を浅く削るように数回耕運し、寒さにさらしたり、貝を破砕することで、水田で越冬する貝を減らすことができます。耕運は尾輪を装着し、トラクターの速度をゆっくり、ロータリーの回転を速めにして丁寧に耕すことでより高い効果が得られます。



【問い合わせ先】

農林水産課農業振興係

☎0893(24)1727

市ホームページ

障害基礎年金制度をご存じですか

障害基礎年金は、万一の病気やけがで一定の障がいが残ってしまった場合、要件を満たしていれば、申請により受けることができる年金です。

【受給要件】

次の3つの条件をすべて満たしている人

①障がいの原因となった病気やけがについて初めて医師の診療を受けた日（初診日）が、下記のいずれかに該当していること。

▷国民年金の加入期間である

▷60歳以上65歳未満（日本に住んでいる場合のみ）で老齢基礎年金の繰上げ請求をしていない

▷年金制度に加入していない20歳未満である

②初診日から1年6か月経過した日において、障がいの状態が国民年金法に定める1級または2級に該当していること。

※1年6か月経過時は障がいの状態に該当しなかった場合で、65歳までに悪化し2級以上の障害状態になった場合も該当

③初診日の前々月までに、保険料を納めた期間（免除・猶予期間を含む）が加入期間の3分の2以上であること。初診日の前々月までの直近1年間に保険料の未納期間がないこと。

20歳前の病気やけがで障害年金を申請する場合は、納付要件はありません。

【年金額】（令和3年4月～）

1級 年額976,125円

2級 年額780,900円

※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている18歳未満の子がいる場合、子の人数に応じて加算があります。

※初診日に厚生年金に加入していた場合は、障害厚生年金の請求になります。詳しくは、下記へご相談ください。

【問い合わせ先】

保険年金課年金係 ☎0893(24)1713

松山西年金事務所 ☎089(925)5105

市ホームページ



令和4年度 保育所・認定こども園の入所児童を募集します

【申込受付期間】

12月1日(水)～12月15日(水)

【受付場所】

- ▷新規申込 子育て支援課
- ▷継続利用申込 利用している施設（保育所など）



【保育所等利用の条件】

保護者が次のような理由で、子どもを保育する必要があると認められる場合です。

- ▷就労（会社員、パートなど）
- ▷妊娠、出産
- ▷病気、けが、心身の障がいなど

【必要書類】

- ▷教育・保育給付認定（現況）申請書兼入所（園）申込書
- ▷保護者、利用する児童のマイナンバーが分かるもの
- ▷申請者の本人確認書類
- ※保護者の状況、保育所等利用の条件によって必要な書類が異なります。

【入所の決定】

入所が決定した児童には、保育所等利用承諾通知書を2月中旬に各家庭へ送付予定です。

【保育所などでの面接】

入所決定後、利用する施設で児童同伴による面接を行います。面接日の案内は、保育所等利用承諾通知書に同封します。

【保育料・給食費】

- ▷保育料は、児童の年齢や各家庭の状況、保護者の市民税額、保育時間などで決定します。
- ▷保育料が無償化となるのは、満3歳になった後の4月1日から小学校入学までです。
- ▷3歳から5歳児クラスは、給食費を実費徴収します。
- ▷公立の保育所・こども園、大洲乳児保育所を利用する場合の保育料・給食費（大洲乳児保育所は給食費を除く。）は、原則、口座振替での支払いをお願いしていますので、入所決定後、口座振替依頼書を金融機関へ提出してください。

【保育時間】

保護者の就労時間や認定の事由などにより保育時間を決定しますが、実際にお預かりする時間は、就労実態に応じた必要な時間になります。

- ▷保育標準時間（最長11時間） 7：30～18：30
- ▷保育短時間（最長8時間） 8：30～16：30

【その他】

- ▷令和3年度から引き続き入所する児童や転園を希望する児童も申請が必要です。
- ▷施設を見学したい場合は、事前に希望施設に電話予約をしてください。

募集保育所・認定こども園

施設種別	区分	施設名	所在地	電話番号
公立	認定こども園	乳◎ 大洲こども園	大洲810-1	24-2919
		乳◎ 東大洲こども園	東大洲85-1	24-3188
		乳 菅田こども園	菅田町菅田甲1805-3	25-5163
		乳 肱川こども園	肱川町宇和川65	34-3393
	保育所	乳 喜多保育所	中村462-2	24-2749
		乳 新谷保育所	新谷町甲259-1	25-0600
		栗津保育所	八多喜町甲1253	26-0220
		南久米保育所	北只411	24-3754
		徳森保育所	徳森2632-32	25-4020
		乳 長浜保育所	長浜甲466	52-0453
	白滝保育所	白滝甲192-1	54-0203	
	乳◎ 大和保育所	長浜町下須戒8-2	59-3755	
私立	保育所	乳◎、土 大洲乳児保育所	田口甲2530-1	24-4418
	認定こども園	乳、土 認定こども園 五郎保育園	五郎甲45-1	23-4478
		乳◎、土 認定こども園 愛媛帝京幼稚園	新谷甲2003-1	25-0602
		乳◎、土 認定こども園 悠園	徳森2217-51	25-3936
	事業所内保育所	乳 喜多医師会病院 院内保育室	東大洲1563-1	25-0551
小規模保育所	乳、土 ころも保育園	若宮483 コスモポリタン中野1階	23-9258	

【区分】乳⇒乳児（0歳児：生後およそ6カ月以降）の受入れ
◎⇒時間延長 土⇒土曜午後受入れ



市ホームページ

【問い合わせ先】

子育て支援課 子育て支援係 ☎0893(24)5718

令和4年度の幼稚園児を募集します

【入園資格】

市内に居住する幼児

▷ 3歳児 (平成30年4月2日～平成31年4月1日生)

▷ 4歳児 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生)

▷ 5歳児 (平成28年4月2日～平成29年4月1日生)

【入園手続き】

入園願書などを12月1日(水)から12月15日(水)までに入園希望の幼稚園に提出してください。

※必要書類は、11月17日(水)から各幼稚園で配布します。

※河辺幼稚園は現在休園中のため、子育て支援課で対応します。

※入園希望者が定員を超えた場合は、抽選により入園を決定します。

【保育料】 無料

ただし、幼稚園で教材費などを徴収します。

預かり保育を利用する場合は、別途利用料が必要です。詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名	募集人員 (人)				教育時間	預かり保育 (18:00まで)	問い合わせ先		
	3歳児	4歳児	5歳児	計			所在地	電話番号	
公立	久米	35	35	70	8:00～ 15:00	有	阿蔵甲579番地1	23-2796	
	平野	35	35	70			平野町平地28番地	23-2889	
	河辺	35	35	70			河辺町植松674番地		
私立	長浜	5	5	5	15	8:30～ 14:00	有	長浜町下須戒甲493番地	52-0018

(長浜幼稚園は年度途中で満3歳になった児童の受入可能)

※募集人員は、現在の園児数を含んだ人数で、変更になる可能性があります。

※行事などで幼稚園が繰替休業の場合があります。来園の際には事前に園にご連絡ください。



【問い合わせ先】

各幼稚園および子育て支援課

子育て支援係 ☎0893(24)5718 市ホームページ



令和4年度大洲市奨学生を募集します

市では、有用な人材を育成するため、経済的理由により修学困難な学生または生徒に対して奨学金を貸与します。

希望者は、在籍する学校を通じて願書を教育委員会へ提出してください。

【貸与月額】

▷ 高等学校・高等専門学校奨学生 18,000円

▷ 大学・短期大学・専門学校奨学生 30,000円

【申込期限】

令和4年1月31日(月)

※この期日は、各学校から教育総務課への提出期限となります。希望者は、各学校が別途指定する期日までに申し込みしてください。

【問い合わせ先】

大洲市教育委員会
教育総務課学校教育係
☎0893(24)1733



市ホームページ

地域エンパワーメントカレッジの受講者を募集します

地域エンパワーメントカレッジは、男女共同参画の意識啓発と地域の活性化、地域力の強化につながる女性の持続可能な地域参画および活躍推進を図ることを目的に開催する講座です。

3日間の日程で、テーマや講師が変わります。1回だけの参加も可能です。(受講無料)

【日時】 令和4年1月19日(水)、1月26日(水)、
2月2日(水) いずれも13:30～15:30

【場所】 大洲市総合福祉センター 多目的ホール

【対象】 県内在住の18歳以上の人 (20～30人程度)

【募集期間】 12月1日(水)～令和4年1月7日(金)

※本講座は、令和3年9月から延期した講座です。

【申し込み・問い合わせ先】

愛媛県男女共同参画センター

☎089(926)1633 FAX089(926)1661



県男女共同参画
センター
ホームページ

大洲市人事行政の運営などの状況

大洲市の職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

1 職員の任免と職員数

(1) 職員の採用・退職などの状況 (R2.4.2~R3.4.1) (人)

職 種	退 職				採用	再任用
	定年退職	勲奨退職	その他	計		
事 務 職	6	4	10	20	4	16
技 師	1		1	2		1
保 育 所 保 育 士						2
施設保育士・指導員など	1		1	2		2
保 健 師 ・ 助 産 師	1		1	2	1	1
教 育 公 務 員	1			1		
技 能 労 務 職	1		6	7		4
医 師			2	2	3	
看 護 師	2		8	10	5	2
医 療 技 術 職			2	2	5	1
計	13	4	31	48	18	29

(2) 職層別構成 (R3.4.1現在)

職 種	職員数 (人)
事 務 職	309
技 師	34
保 育 所 保 育 士	76
施設保育士・指導員など	12
栄 養 士	7
保 健 師 ・ 助 産 師	24
社 会 福 祉 士 等	4
司 書 ・ 学 芸 員	6
教 育 公 務 員	7
技 能 労 務 職	21
医 師	15
看 護 師	117
医 療 技 術 職	38
計	670

(3) 昇任・昇格の状況 (R2.4.2~R3.4.1)

職 名	昇任・昇格人数 (人)
部 長	1
副 部 長	1
課 長	8
主 幹	—
課長補佐	10
専 門 員	9
係 長	15
主 査	12
主事など	12
計	68

(4) 部門別職員数の状況 (R3.4.1現在)

区 分	職員数 (人)		対前年度増減数	
	令和2年度	令和3年度		
一 般 行 政 部 門	議 会	4	4	0
	総 務	84	80	△4
	税 務	22	20	△2
	民 生	159	149	△10
	衛 生	23	27	4
	農 水	36	35	△1
	商 工	17	19	2
	土 木	48	47	△1
小計	393	381	△12	
政 務 部 門	教 育	72	63	△9
	小計	72	63	△9
公 営 企 業 等	病 院	180	180	0
	水 道	13	13	0
	下 水 道	4	4	0
	その他	29	29	0
小計	226	226	0	
合 計	691	670	△21	

2 人事評価

一般職の職員（規程で定める職員を除く）を対象に、令和2年4月1日から令和3年3月31日までの期間の勤務状況について、人事評価を行いました。人事評価は、評価を受ける職員の上位の職位となる職員で規程で定める者を第一評価者として、また、第一評価者の直近上位の職位となる職員を第二評価者として、職員の能力、職務態度及び業績などの評価を行っています。

3 給与の状況

(1) 人件費の状況 (普通会計決算)

区 分	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 平成31年度人件費率
令和2年度	328億5,409万円	22億9,019万円	51億1,904万円	15.6%	14.4%

(2) 平均給与月額及び平均年齢の状況 (R3.4.1現在)

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
大洲市	327,189円	380,277円	46.2歳	277,124円	292,850円	54.7歳
国	325,827円	407,153円	43.0歳	286,947円	328,603円	50.9歳

(3) 特別職の報酬などの状況 (R3.4.1現在)

区 分	給料、報酬などの月額	期末手当
給 料	市 長	令和2年度支給割合 3.35月分
	副 市 長	
	教 育 長	
報 酬	議 長	
	副 議 長	
	議 員	
退 職 手 当	(算定方式) ※任期ごとに支給 給料月額 × 在職月数 × 100分の46 給料月額 × 在職月数 × 100分の27 給料月額 × 在職月数 × 100分の20	

(4) 職員手当の状況 (R3.4.1現在)

区 分	内 容	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者 6,500円、扶養親族 6,500円 (子の場合：10,000円)、扶養親族たる子のうち特定期間にある子1人につき5,000円を加算。	同	
住居手当	16,000円を超える家賃を支払っている借家居住者 支給上限額28,000円	同	
通勤手当	通勤距離片道 2 km以上 交通機関利用…普通運賃相当額 交通用具利用 2 km以上 …… 2,000円 5 km以上 …… 4,200円 10 km以上 …… 7,100円 15 km以上 …… 10,000円 20 km以上 …… 12,900円 25 km以上 …… 15,800円 ～ 31,600円	同	
期末・勤勉手当	支給割合 (令和2年度) 期末手当 勤勉手当 2.55月分 1.9月分 役職加算 5~15% 1人当たりの平均支給額 1,468千円 (令和2年度)	異	役職加算 5~20% 管理職加算 10~25%

4 勤務時間とその他の勤務条件

(1) 一般職員の勤務時間の状況 (R3.4.1現在)

1週間の勤務時間	1日の勤務時間	始業	終業	休憩時間	週休日
38時間45分	7時間45分	8:30	17:15	60分	土・日曜日

(注) 勤務所によっては、始業、終業、週休日が異なる場合があります。

(2) 主な特別休暇など (R3.4.1現在)

種類	休暇の概要、取得の要件など
有給休暇	年次有給休暇 1年につき20日 (前年の繰越日数の上限が20日のため、最高40日)
	病気休暇 負傷または疾病のため、医師の診断により療養する必要がある場合
	特別休暇 主な休暇 公民権の行使、産前休暇、産後休暇、忌引、結婚休暇、夏季休暇、短期介護休暇など
無給休暇	介護休暇 負傷、疾病または老齢により、2週間以上にわたり日常生活を営むのに支障がある者の介護をする場合

(3) 一般職員の年次有給休暇の取得状況 (令和2年度)

総付与日数 A	総取得日数 B	全対象職員数 C	平均取得日数 B/C	消化率 B/A
12,797日	2,735日	327人	8.4日	21.4%

(注) 対象職員数は、教育委員会・病院等に勤務する職員を除いています。

5 休業に関する状況 (令和2年度)

(1) 育児休業、部分休業、育児短時間勤務の取得者数

育児休業	部分休業	育児短時間勤務
20人	10人	1人

(2) 自己啓発等休業、修学部分休業、高齢者部分休業の取得者数

自己啓発等休業	修学部分休業	高齢者部分休業
0人	0人	0人

(注) 取得者数は、令和2年度に新たに取得した者のほか、前年度から引き続き取得している者も含まれます。

6 分限、懲戒処分状況 (令和2年度)

(1) 分限処分者数 (人)

処 分 事 由	処分の種類	処分の種類				
		降任	免職	休職	降給	失職
心身の故障の場合	地公法第28条第1項第2号第2項第1号			17		

(2) 懲戒処分者数 (人)

処 分 事 由	処分の種類	処分の種類			
		戒告	減給	停職	免職
職務を怠った場合	地公法第29条第1項第2号				
非行のあった場合	地公法第29条第1項第3号	1		1	

7 サービスの状況 (令和2年度)

(1) サービス規律の順守に関する取組の状況

通達の発出や各種研修を実施し、職員のサービス規律の順守に努めています。

(2) 病気休暇の取得状況

取得者数	期 間		
	1カ月未満	1カ月以上	2カ月以上
28人	10人	4人	14人

8 退職管理の状況 (令和2年度)

営利企業などに再就職した元職員に対し、離職前5年間の職務に属する契約等事務に関し、離職後2年間は、職務上の行為をするように、または、しないように現職職員に働きかけることなどを禁止しています。

(1) 令和2年度退職者(部長職・課長職)の再就職状況 (人)

退職時職位	退職者数	再就職先				再就職者数
		再任用職員	民間企業など	外郭団体など	会計年度任用職員	
部長職	5	3	0	0	1	4
課長職	4	2	0	0	0	2
合 計	9	5	0	0	1	6

9 研修の状況 (令和2年度)

(1) 研修の(実施)状況

研修区分	研修種別	研修内容など	研修期間	受講者
自主研修	新規採用職員研修		2日	10人
	人権同和教育研修		-	全職員
	職場検討会		-	全職員
	人事評価制度研修	eラーニング	-	16人
	保育士等研修	DVD学習	-	-
委託研修	新人職員研修	接 遇 研 修	3日	22人
	愛媛県研修所	市町係長級研修	4日	4人
		市町課長級職員研修	2日	2人
		専門研修	1~2日	7人
そ の 他	事務補助職員研修等	-	12人	

10 福祉、利益の保護状況 (令和2年度)

(1) 健康診断受診者数

定期健康診断受診者	259人
人間ドック受診者	406人

(2) 公務・通勤災害の認定状況

公務災害	3件
通勤災害	0件

(3) 福利厚生制度に係る負担

- ▷ 共済組合への負担金
 - 愛媛県市町村職員共済組合 829,780千円
 - 公立学校共済組合 19,261千円
- ▷ 愛媛県市町村職員互助会への負担金 5,075千円

(4) 勤務条件に関する措置の要求状況

該当なし

(5) 不利益処分に関する不服申し立て状況

該当なし

(6) 職員から苦情の処理状況

該当なし



【問い合わせ先】

総務課職員係 ☎0893(24)1723 市ホームページ

暖房器具からの火災を防ぎましょう

冬は、空気の乾燥や強風など、火災が発生しやすい季節です。また、気温が低下するため、暖房器具の使用頻度が増え、消し忘れや近くに置いていた物に燃え移るなどの理由で火災が増加します。もう一度身の回りを確認し、火災予防に努めましょう。

①暖房器具の事前点検を怠らない

暖房器具は、季節限定で使用するものが多く、未使用期間が長いので、暖房器具を取り出した時には念入りに点検し、不具合がある場合は専門業者に修理を依頼しましょう。また、石油ストーブに誤ってガソリンを給油して火災になった事例も発生しているので、給油の際に必ず油種を確認しましょう。

②暖房器具は可燃物から離れた場所で使用する

カーテンや衣類、布団など燃えやすい物の近くでは暖房器具を使用しないでください。特に就寝時に電気ストーブを使用していると、毛布などが熱を受けて、火災が発生する恐れがあるので毛布などの近くでは使用しないでください。

③暖房器具から離れるときは電源および火を消す

誰もいない部屋で暖房器具を使用するのは控えましょう。また、ストーブの周辺で洗濯物を乾かしたりすると洗濯物がストーブの上に落下して火災の原因になりますので絶対にしないでください。

外出時は、暖房器具を停止して、就寝時にはエアコンなど火災の危険性が少ない暖房器具に切り替える、長時間使用しない場合はコンセントを抜いておくのも火災予防に効果的です。



④乾燥注意報に注意する

乾燥注意報は、空気の乾燥で火災などによる災害の発生する恐れがあると予測した場合に発表されます。乾燥注意報が発表されたら、火の元を再確認するなど火災予防を意識した行動をとりましょう。

【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

肱川の堤防整備を進めています

平成30年7月豪雨を受け、国土交通省では、愛媛県・大洲市と連携し、再度災害防止のため、激特事業により全15地区で堤防工事を進めています。激特事業は、大雨により河川の水位が上昇しても、安全に水が流れるように堤防整備することが主な内容です。令和5年度の完了を目指しています。



位置図 直轄事業実施区間L=6.9km

～若手職員による工事紹介①～

現在、大洲市加世^{かぜ}地区では、1日も早い完成を目指して堤防工事を進めています。市民のみなさんには、何かとご不便をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

今後も多くの地区で工事を実施する予定ですので地区ごとにスポットを当て、若手職員による工事紹介をしていきます。

(肱川緊急治水対策河川事務所 工務課工務係 島内 尚之)



最新の情報はこちら
 つなごう肱川Twitter

【問い合わせ先】

四国地方整備局 肱川緊急治水対策河川事務所
 工務課 ☎0893(57)9061



夜中に突然、熱が出た時にどうする ～大洲・喜多地区の救急医療を守るために～

子どもが夜中に熱を出した、早く病院へ、という気持ちは誰にもありますが、その前にどのくらい緊急なのかを見分けられれば地域の救急医療を守ることにつながります。

熱の高い・低い、病気の重い・軽いとは一致しませんので、発熱に加えて次の症状があったら、救急へ相談しましょう。

▷意識がない、ウトウトして呼びかけても起きない
呼びかけても目の焦点が合わないなど、ふだんの子の様子とは違っていたり、熱がなくてもぐったりとして反応が鈍いときは要注意です。

▷嘔吐やけいれんがある

発熱に嘔吐やけいれんが加わる場合は急いで対応しなくてはなりません。顔を横に向けさせて嘔吐に備えましょう。

初めてのけいれんであれば、救急車を呼ぶか、救急外来にかかるのが無難です。発熱がなくても嘔吐とともに血便があるときはすぐに受診しましょう。

嘔吐だけでも3回以上続くときは早めに受診した方がよいでしょう。

▷息を吸うときにゼーゼーと苦しそうにする
肩で息をして顔が悪かったりするときも注意が必要です。

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



【問い合わせ先】

保険年金課地域医療係

☎0893(24)1713



市ホームページ

今日からできる健康づくり

休養は、こころの健康を保つため、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指すためにも重要な要素の一つです。

市では、令和元年に「大洲市自殺対策計画～誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地の良い大洲市”を目指して～」を策定するに当たり、市民を対象に「こころの健康づくり調査」を実施しました。

この調査結果のなかで、睡眠により休養が取れていると感じている人は、男性48.9%、女性46.5%だった一方で、男女ともに約2割弱の人が睡眠が取れていないと感じていました。

心身の休養には、健やかな睡眠が重要です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、日中の心身の調子にも支障をきたしやすくなるだけでなく、生活習慣病の悪化や、うつ病、事故の発生などにもつながりやすくなります。最も身近な生活習慣の一つである睡眠の質をより良くするためのポイントをご紹介します。

良質な睡眠を得るためのポイント

朝：①早寝を心がけ、毎朝定時に起床する

②毎日、朝食をしっかりとる

③カーテンを開けて日光を浴びる

昼：①適度な運動を心がける

②昼寝は20分程度を目安にする

③午後2時以降の昼寝はしない

夜：①夕食後のカフェインや就寝前のアルコール類は避ける

②自分にあった枕を使う

③寝室を眠りやすい温度にする

良質な睡眠を得るために、1日の生活リズムを整えたり、心身をリラックスさせたりすることが大切です。

【問い合わせ先】

大洲市保健センター

☎0893(23)0310



大洲市保健センター
保健師 須内 裕加



臥龍山荘文化体験シンポジウム

主催：(一社)キタ・マネジメント
世界的建築家の隈研吾さんなど専門家を招き、シンポジウムを開催します。(聴講無料)

日 12月19日(日)
13:30~16:45

場 大洲市民会館 大ホール

■基調講演



じんないひでのぶ
陣内秀信さん(法政大学特任教授)



くまけんご
隈研吾さん(建築家、東京大学特別教授・名誉教授)

■パネルディスカッション

モデレーター
木村宗慎さん(茶人)
パネリスト

陣内秀信さん、隈研吾さん、
矢ヶ崎善太郎さん(大阪電気
通信大学教授)、他力野淳さん
(バリューマネジメント(株)代表取締役)

定 来場聴講 先着200人
申 11月24日(水)から大洲ま
ちの駅あさもやで受付、聴講
券を配付します。なお、新
型コロナワクチン接種記録
カードを持参してください。

※オンライン配信
も行います。キ
タ・マネジメン
トのホームペー
ジから要申込



キタ・マネジメン
ト ホームページ

問 臥龍山荘
☎0893(24)3759

ストップ・交通死亡事故

～ドライバーのみなさんへ～

大洲警察署管内では、依然として高齢者が被害に遭う交通死亡事故が発生しています。車を運転するときは、速度を控え目にし、周囲の状況をよく確認して安全運転に努めてください。

前照灯は、ハイビームが基本です。こまめな前照灯の切り替えを行い、道路横断中の歩行者などを早く発見するようにして、交通事故を起こさない運転を心掛けましょう。

～自転車、歩行者のみなさんへ～

秋から冬の夕暮れどきは車の運転者から発見されにくくなります。早朝や夜間の外出は、危険を伴いますのでなるべく控えて、やむを得ず外出する際は、明るい服装、反射材などを着用するほか、灯火具を効果的に活用して、車の運転者に早く発見してもらえるような行動をとりましょう。



問 大洲警察署
☎0893(25)1111

寒中水泳大会を中止します

例年1月の「成人の日」に開催している寒中水泳大会は、今年度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため中止します。

問 主馬神伝流保存会事務局
☎0893(57)9993
大洲水泳協会事務局
☎0893(24)1734

多重債務者無料相談会

愛媛県、愛媛弁護士会、愛媛県司法書士会の共催で、無料相談会を開催します。

債務問題でお悩みの人、法律専門家に相談してみませんか。

日 12月13日(月)
13:30~16:30

場 県消費生活センター
(松山市山越町450)

対 債務問題でお悩みの人

申 12月10日(金)までに県消費生活センターに電話で申込

問 県消費生活センター
☎089(926)2603

クリアファイル募金を受付中

大洲市共同募金委員会では、今年度「劇場版 呪術廻戦0」と赤い羽根共同募金がコラボレーションした「クリアファイル募金」を受け付けています。

100円以上募金した人には、特製のクリアファイルを差し上げます。ご協力をお願いします。なお、数に限りがあります。ご了承ください。

日 12月28日(月)まで受付

場 大洲市社会福祉協議会本所
長浜支所・脇川支所・河辺支所

問 大洲市社会福祉協議会本所
☎0893(23)0313



赤い羽根共同募金

©2021「劇場版 呪術廻戦 0」制作委員会©芥見下々/集英社

年末年始の業務カレンダー

業 務・施 設	電 話	令和3年12月					令和4年1月				
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	
市役所	市役所窓口 (各支所含む)	0893(24)2111			休	休	休	休	休	休	
	戸籍届出 (出生・死亡など)	0893(24)1710			受付のみ	受付のみ	受付のみ	受付のみ	受付のみ	受付のみ	
	市民サービスセンター (住民票・各種証明書の発行)	0893(25)7001			休	休	休	休	休	休	
文化・観光施設	大洲市立図書館 (分館含む)	0893(59)4111	休	休	休	休	休	休	休	休	
	大洲市立博物館	0893(24)4107	休		休	休	休	休	休	休	
	脇川風の博物館・歌麿館	0893(34)2181		休	休	休	休	休	休	休	休
	大洲城	0893(24)1146									
	臥龍山荘	0893(24)3759									
	盤泉荘	0893(23)9156									
	おおず赤煉瓦館	0893(24)1281			休	休	休	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	
	大洲まちの駅「あさもや」	0893(24)7011			10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~16:00	
	思ひ出倉庫	0893(24)7011			休	休	休	9:30~16:00	9:30~16:00	9:30~16:00	
	伊予大洲駅観光案内所	0893(57)9161			休	休	休				
	オートキャンプ場	0893(23)2384									
	鹿野川荘	0893(34)2000									
	道の駅清流の里ひじかわ (物産販売所)	0893(34)2700					8:00~16:00	休	9:00~17:00	9:00~17:00	
河辺ふるさとの宿	0893(39)2211	休		休	休	休	休	休	休		
体育施設	大洲市総合体育館	0893(24)6255		9:00~17:15	休	休	休	休	休	休	
	大洲市内体育施設				休	休	休	休	休	休	
環境・衛生	ごみの収集	0893(24)1710	各地区の「ごみ出しカレンダー」をご確認ください。								
	環境センター(燃やすごみの持ち込み)※通常8:30~16:30	0893(26)1615					8:30~12:00	休	休	休	
	不燃物埋立地(ガラス・陶磁器・金属・がれきくずのみ)※通常8:30~16:30	0893(24)7053						休	休	休	
	市立大洲病院	0893(24)2151			休	休	休	休	休	救急のみ	
病院	大洲喜多休日夜間急患センター(内科)	0893(23)1156	19:00~22:00	19:00~22:00	19:00~22:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00 19:00~22:00	9:00~18:00	19:00~22:00

□…通常業務 □…休み □…業務内容に制限あり □…時間制限あり

し尿のくみ取りの申し込みは、地区の担当業者に直接連絡してください。

12月10日(金)までの申し込みで年内に収集可能です。できるだけ早めに申し込みをお願いします。

※休み：12月29日(水)～1月3日(月)

担当地区	業者名	電 話
肱南・西大洲・久米・平野・南久米	(有)上石衛生社	0893(24)2655
徳森(城・野久保・野田・土肥)・菅田・大川・柳沢・脇川・河辺	(有)大洲喜多衛生業共同企業体	0893(26)0333
肱北・喜多(五郎5区・慶雲寺を除く)・平(市木)	(有)中村衛生社	0893(25)6150
新谷・三善・五郎5区・慶雲寺・八多喜の一部・徳森(中山東・中山西・小鳥越・西松ケ花)	(有)脇坂衛生	0893(43)1861
上須戒・八多喜(表米津、湯の子の一部)・長浜	(有)青松興業	0893(52)0472

12月の納税など 納期限は12月27日(月)です。

税 別	12月	1月	2月	3月
市 県 民 税		4期		
固 定 資 産 税	3期		4期	
軽 自 動 車 税				
国 民 健 康 保 険 税	6期	7期	8期	9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。

現在の大洲

	人の動き(先月比)	交通事故(昨年同期)
人 口	41,413人 (-57)	件 数 49件(44件)
男	19,868人 (-23)	死 者 6人(1人)
女	21,545人 (-34)	負 傷 者 50人(52人)
世帯数	19,759世帯(-14)	

(2021年10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	

■ = 12月の休館日

※28日(火)は館内図書整理日のため休館します。

12月展示 (一般)「自宅で楽しむクリスマス」
(児童)「12月だよ!おたすけ本」

12月の子ども向けイベント

※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。

クリスマスおはなし会

図書館職員によるおはなし会です。全4回行いますが、内容は全て同じです。

※事前申込制です。参加する人の氏名・年齢・住所・電話番号・参加希望日時(第2希望まで)をお知らせください。申込様式は大洲市立図書館に設置しているもののほか、図書館ホームページからダウンロードできます。申し込みは、大洲市立図書館の窓口・電話・FAX0893(59)4123で受け付けます。

- 【日時】** ①12月18日(土) 10:00~10:45
②12月18日(土) 14:00~14:45
③12月19日(日) 10:00~10:45
④12月19日(日) 14:00~14:45

【場所】 大洲市立図書館1階コミュニティホール

【対象】 幼児~小学校低学年程度

【定員】 各回、先着18人程度

【申込】 12月1日(水)~12月11日(土)

その他のイベント

事前申込不要。定員は先着18人程度です。

日時	内容
4日(土) 14:00~14:40	「プラタナスの会」のおはなし会 (幼児~小学校2年生向け)
11日(土) 14:00~14:40	こども映画会 (幼児~小学校3年生向け)
25日(土) 14:00~14:40	「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

「うちどくチャレンジ! 最多賞」 締め切りせまる

「うちどく(家読)」とは、家族で同じ本を読んで、その本について話すこと。そうすることで、子どもも大人も共に成長し、心の豊かさを育むことができます。

図書館が配布する「うちどくノート」を完成させて、最寄りの図書館へお持ちください。令和3年4月から令和4年1月末までの間に、1番たくさんノートを完成させた人へ、賞状と図書カードを贈呈します。

オススメ新着図書

(本文紹介TRCマークより)

七転びなのに八起きできるわけ

あさぐれ みつふみ 著 出版: 柏書房
浅暮 三文著



「棚からぼた餅」が発生する傾きは? 「へそが茶を沸かす」ための条件とは? ことわざ・慣用語の矛盾や謎を、ミステリー小説家が論理的に解明。「ことばの隅」をつつく超絶エッセイ。

おちばのねどこでおやすみなさい (絵本)

カレン・ジェイムソン文、マルク・ブタヴァン絵、石津 ちひろ訳 出版: ほるぷ出版



くまさん、こじかさん、うさぎさん…。森に住むどうぶつたちと、「おやすみなさい」のあいさつをしましょう。みんな眠る準備をしていますよ。秋・冬のベッドタイムにぴったりの絵本。

※図書館のホームページで図書の検索や予約ができます。

仲間や地域との「絆」を深めていきたい

大洲商工会議所青年部（大洲YEG）は、今年で45周年を迎えました。現在のメンバーは、24歳から45歳までの48人で活動しています。

今年度は、「絆～大切な仲間と大洲との絆～」をスローガンに掲げて、会員の拡大、行政との意見交換、他団体との交流促進を目標に3つの委員会を設置しました。特に、人とのつながりを大切にしたいと考え、コロナ禍でも人と関わられるような活動を続けています。その結果、今年に入って7人のメンバーが新たに加入しました。

また、今年7月には、二宮市長を招いて「市長講話」を行い、11月には、国土交通省の職員から、水害や防災に関する考え方を聞く例会を予定しています。さらに初めての取組として、外国人の目線や考え方を聞くため、市内の外国人（ALT）との交流会を計画しています。普段外国人と知り合う機会がないので、この交流会で私たちとは違った目線の意見を聞くことがとても楽しみです。

例年であれば、いもたき初煮会やおまつり村などのイベントに屋台を出して、祭りを盛り上げ、地域との交流を深める活動も行っていましたが、今年もコロナ禍の影響で中止となりました。

大洲市は、山に囲まれ、肱川を中心に自然が豊かな地域です。そして大きな町と違って、店に行くと顔見知りの方がいて、まちを歩けば友達が歩いている、知り合いが多く、横のつながりが強いのも魅力の一つだと思っています。

YEGは学びの場であり、社交の場でもあると考えています。仲間たちと共に切磋琢磨しながら、ほかの団体や地域との絆を深めて、大洲の魅力を生かしていけるような活動を続けていきたいと思えます。



大洲市商工会議所青年部

会長 **大塚 寿延** さん

3年半前に大洲市に来た大塚さんは、「YEGに入っていなければ、今も友人がいなかったかもしれない。大洲城から眺める肱川が好きです」と話す45歳。

大洲の風景



肱川の夜景（10月23日(土)撮影）

今月の表紙



大洲盆地在霧に包まれた早朝、藤縄地区から登った標高500mほどの所にある雲海展望公園に行きました。

山に堰き止められた霧が動く神秘的な風景が見られます。

（10月15日(金)撮影）

12月の小児在宅当番医

12月の小児在宅当番薬局

5日(日)	一次救急休日・夜間診療所※	八幡浜市大平	☎0894(24)1199
12日(日)	一次救急休日・夜間診療所※	八幡浜市大平	☎0894(24)1199
19日(日)	みかんこどもクリニック※	八幡浜市白浜通	☎0894(20)8800
26日(日)	おおくぼこどもクリニック	大洲市徳森	☎0893(57)9366
29日(水)	山下小児科	宇和町伊賀上	☎0894(62)6801
30日(木)	ごとう小児科	大洲市東大洲	☎0893(23)0510
31日(金)	一次救急休日・夜間診療所※	八幡浜市大平	☎0894(24)1199
	おおむら小児科	内子町城廻	☎0893(44)7117

(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。
新型コロナウイルスなどの感染状況により診療に時間がかかることをご了承ください。

19日(日)	しらはま薬局	八幡浜市白浜	☎0894(35)7031
26日(日)	すずね薬局	大洲市徳森	☎0893(57)9688
29日(水)	みどり台調剤薬局	宇和町伊賀上	☎0894(62)6020
30日(木)	くれよん薬局	大洲市東大洲	☎0893(59)0320

※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)は21ページを参照してください。

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 料:料金 定:定員

※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。

妊産婦相談・おっぱい相談

- 日** 12月16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** 妊娠中の生活や食事、産後の生活、授乳などについて
- 申** おっぱい相談は前日までに要予約
- 持** 母子健康手帳、ハンドタオル、バスタオル(産婦のみ)

子育て応援広場

- 日** 12月24日(金) 9:30～10:00受付
- 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** 乳幼児とその家族
- 内** ママ同士の交流会、子育て相談など
- 申** 12月23日(木)まで
- 持** 母子健康手帳、バスタオル

乳幼児の健診

- 日** 4カ月児健診(令和3年7月生)
12月7日(火) 12:30～13:30
- 1歳6カ月児健診(令和2年5月生)
12月14日(火) 12:30～13:30
- 3歳児健診(平成30年11月生)
12月21日(火) 12:30～13:30
- 10カ月児育児相談(令和3年1月生)
12月15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。

親子食育料理教室

- 日** 12月18日(土) 9:30～12:30
- 場** 大洲市保健センター
- 対** 小学1年生～6年生の親子または中学生
- 内** おせち料理を作ってみよう!!
講師：保健センター管理栄養士
- 料** 1人につき100円(当日集金)
- 申** 12月15日(水)まで
住所、氏名、学校名、電話番号を記入のうえ、ファックスまたは下記メール宛てに申し込みください。
E-mail:hoken-center@city.ozu.ehime.jp
- 持** エプロン、三角巾、タオルなど
- 定** 小学生親子と中学生合わせて7組



いちご婚活イベントを開催

- 日** 令和4年2月6日(日)
12:30～17:00
- 場** 大洲市総合福祉センター
- 対** 25歳～40歳くらいの男女
- 内** イチゴ狩り、スイーツ作りなど
- 料** 1,200円
- 申** 令和4年1月24日(月)まで
「えひめ結婚支援センター」にイベントユーザ登録後、12月1日(水)配信予定「大洲市保健センター de 愛イベント Vol.5」のメールマガジンから参加登録してください。
- 定** 男女各6人
※最小催行人数：男女各5人
※参加者全員に大洲の特産品をプレゼント
※カップル成立時には、市内指定飲食店のお食事券をプレゼント

歯周病検診を受けませんか

大洲市では、歯の喪失の原因となる「歯周病」の早期発見のため、下記の対象者に歯周病検診を実施します。

日本人の40歳以上の約8割が歯周病にかかっていますが、初期には自覚症状がありません。生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べるためにも、年1回は検診を受けましょう。

- 日** 12月28日(火)まで
- 場** 市指定の歯科医療機関(下表)
- 対** 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる人
- 内** 問診、口腔内検査、ブラッシング指導など
- 定** 先着100人

有馬歯科医院	久保徹歯科
今井歯科医院	くろだ歯科クリニック
上田歯科クリニック	しおたファミリア歯科&矯正歯科
岡本歯科医院	関歯科医院
尾崎歯科	玉井歯科医院
かげうら歯科医院	てらさか歯科医院
かめだ歯科クリニック	中川歯科医院
久保歯科	長谷歯科医院
にしだ歯科	兵頭歯科クリニック
二宮歯科クリニック	ふじもと歯科医院
脇川歯科クリニック	三瀬歯科クリニック
兵藤歯科医院	山崎歯科医院

【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 FAX0893(23)0311
 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 12月16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 12月2日(休)・16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 12月20日(月) 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 12月24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 12月6日(月) 13:30～16:30
場 肱川保健センター
問 肱川支所 ☎0893(34)2311

河辺地域
日 12月10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 12月15日(休) 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 12月10日(金) 10:00～12:00
場 市役所3階第2会議室
日 12月15日(休) 10:00～12:00
場 南久米公民館
肱川地域
日 12月15日(休) 10:00～12:00
場 肱川保健センター
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 12月24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 12月6日(月) 13:30～16:30
場 肱川保健センター
問 社会福祉協議会肱川支所
☎0893(34)2312

河辺地域

日 12月10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 12月23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

人生のリスタートをサポートします!

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



大洲市食生活改善推進協議会

会長 三瀬 琴香 さん

大洲市食生活改善推進協議会は、食生活を軸とした健康づくりを通じて福祉の向上に寄与することを目的に平成10年に設立、現在「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに17支部、340人が活動しています。

コロナ禍で大人数が集まる料理教室や研修会の開催は難しくなっていますが、親子の食育、男性の料理、高齢者の介護食などをテーマに各地域単位で事業を実施しています。また、今年度も「食改ウォーク大会」や月2回の「すこやか体操」を行い、年明けには「健康食フェア」の開催を予定しています。

近年は、高校生が卒業後に一人暮らしで自炊を行う際に栄養面も考えて料理が作れるように、そして何より「食」に関心を持ってもらうために、市内の高校を訪問して料理教室も行っています。

健康づくりには、「食事」や「睡眠」に加えて「運動」も大切な要素です。当会でも、食だけでなく運動して「筋筋」ができるような事業も行っていますが、今後は、高齢者のみなさんが集って一緒に食べられるような「キョウイク（今日行く所）」ができればいいと考えています。

栄養の偏りや食品ロス、地産地消、郷土料理の継承、免疫力アップなど、食に関するさまざまな課題解決に向けて食育の推進に努めています。

編集後記



龍王橋（浪漫八橋）

食改ウォーク大会取材の際、ウォーキングしながらの写真撮影と想っていたところ、途中走って追いかけている、歩くみなさんの前からの撮影となったため、汗をかき、運動不足を実感しました。帰宅後、もっと運動をしなければと、30分のウォーキングを行いました。

食事に気をつけながら、毎日続けられる健康づくりに努めたいと思います。

霧の写真を撮影しようと早起きをして窓の外を眺める日々を過ごしていましたが、朝晩冷え込んでくると布団から出たくなり、スマホで市ホームページにあるライブカメラから霧の状態を見ました。富士山山頂と肱川あらし展望公園からの様子をリアルタイムで見ることができます。雲海が見える場所に行く道は、狭い所があるので明るい日中に下見をする方が良いと思います。

春から上京を考えている男子学生へ
大洲藩由来の東京の男子学生寮

募集中!

公益財団法人 鉄筋2階建 55,000円
こすいしゃ 2食付

※土・日・祝日・長期休暇時の食事提供なし

〒181-0005 東京都三鷹市中原1-13-39
【下車駅】京王線つつじヶ丘駅

初めての一人暮らしも安心!!
募集で検索

03-3309-6323

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

11/8 K18買取 ¥4,920/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