



## 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



©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	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



大洲盆地が霧に包まれた早朝、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

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。

## 12月の小児在宅当番薬局

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

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

**【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

※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。

※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

# 村上勝也法律事務所

人生のリスタートをサポートします!  
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」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よいと思います。

春から上京を考えている男子学生様へ  
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  
こうすいしゃ 55,000円  
**肱水舎** 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!!  
お申し込みはこちら

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