



松山東雲中学・高等学校 3年

写真左から

秦	優	づき	月さん (大洲小出身)
浜	上	なつ	き
町	野	七	お
			り
			織さん (菅田小出身)

県内屈指のバレーボール強豪校である松山東雲中・高校。今年度の県中学総体、四国中学総体も安定した強さで勝ち上がり、全国大会出場を決めました。その主力である秦さん、浜上さん、町野さんの3人はともに市内の小学生バレーボールチーム「スマイル大洲JVC」の出身で、小さい頃からのチームメイトです。中学校入学と同時に親元を離れて寮での暮らしとなった3人に、さぞ大変だったろうと質問すると「1週間で慣れました」とケロッと答えます。ただ選手生活ではケガなど苦労した点も多かったそうで、なかでも2年時の市内新人戦ではまさかの敗戦でチーム全体にショックが広がりました。続く県大会では借りを返す形で優勝したものの、勝負の怖さを知った3人はより強い気持ちで練習に取り組むようになり、顧問を務める日野主教諭からは「苦しいときのムードメーカー (秦さん)」 「中心のエースアタッカー (浜上さん)」 「ここぞというときに流れを変えてくれる (町野さん)」 と評価され、キャプテンの山崎かえでさんからも「チームを明るくし、引っ張ってくれる」と信頼される中心選手へと成長します。そして挑んだ中学生最後の県総体では、1セットも落とすことなく見事大会3連覇を果たしました。

HighSchool | NOW

Vol.92 長浜高等学校

～市内5校の高校生によるリレーエッセイ～

1年の久保雅琴です！私は今、長浜の町を盛り上げるために、先輩たちから引き継いだ「ざぶとん水族館」をテーマにした実践研究に取り組み、私を含め5人で楽しく活動しています。「ざぶとん水族館」は、長浜駅での待ち時間をより楽しいものにするために、駅の待合室にある座布団を水辺の生き物の形・デザインに変える取り組みで、2年目の今年は「長浜商店街とのコラボレーション」「SNSの利用」「みんなで長浜を元気に」の3つを軸に、さまざまなイベントを企画しています。

第1弾の「つくろう！ざぶとん水族館」では、誰でも簡単に取り組めるよう、あらかじめ作成した魚などのパーツを座布団に貼り付けてオリジナルの座布団を作ってもらいました。準備が大変だったり、イベント当日はうまくいくか心配だったりしましたが、参加者のみなさんの笑顔を見ることができ、やってよかったと思えるイベントになりました。

第2弾は「さがそう！ざぶとん水族館」。第1弾で

作ってもらった座布団を長浜のお店に置き、座布団を探しながら町を散策してもらい、その中で町のおいしい食べ物や観光地について知ってもらおうウォークラリーイベントです。地域の人との関わりをより深めることにもつながっています。

これらのイベントや私たちの活動は、インスタグラムで発信していますので、ぜひ見てみてください。私たちの「楽しい」！がみなさんに伝わり、長浜を元気にできることを願って、これからも「ざぶとん水族館」は動き続けます！！

ざぶとん水族館
Instagram

一回は帝京第五高等学校からです。一

受章おめでとうございます

高齢者叙勲

瑞宝双光章

元大洲市立新谷中学校長

久保 史朗 さん
(若宮)



プロのプレーにびっくり！

9月11日(水)、愛媛FCの選手が地域との交流事業として喜多小学校を訪問しました。この日訪れたのは窪田稜選手(左)と今野息吹選手(中央)の2人で、窪田選手は大洲市応援選手も務めています。最初は緊張気味だった児童たちも時間とともに打ち解け、ミニゲームでは笑顔でグラウンドを駆け回っていました。児童の一人は「すごいレベルの高さだった。僕もあんな選手になりたい」と感想を語ってくれました。



今年はどんな「ええモン」が？

大洲の優れた産品を認定しPRする「大洲ええモンセレクトション」の認定審査会を9月13日(金)に市役所で開催しました。今回、新たに認定を受けようと応募があったのは、日本酒の製造時に発生する酒かすを有効活用するため考案した奈良漬けや高校生のアイデアをもとに開発したパンなど8事業者18品目で、それぞれの事業者は開発への思いや独自のアイデアなどを審査員へ丁寧に発表・説明していました。



働く女性たちの交流会

働く女性が職場での悩みや自身のキャリアデザインについて業種を超えて話し合う交流会「ひめラボin南予」が、大洲イノベーションセンターで9月17日(火)に開催されました。参加者はカードゲームなどを通して自分の価値観などについて意見を交わし合ったり、トラブル時の対処法などについて情報を共有するなど講師からのアドバイスを交えてつながりを深めました。この会は11月以降にあと2回開催される予定で、1回のみの参加も可能とのこと。





100歳を迎えるみなさんに記念品を贈呈

大洲市では毎年、100歳を迎える高齢者のみなさんに記念品を贈呈しています。9月20日(金)には、市長が新谷地区の徳田生夫^{いきお}さんに、お祝い状と記念品を手渡しました。徳田さんは若い頃から林業に従事し、とても働き者だったそうで、元気で長生きする秘訣^{ひけつ}を尋ねると「物事を苦にせず、できることはやってみること。体に気を付けてがんばって！」と満面の笑みで答えてくれました。

市内で100歳以上の人は9月末現在で64人です。



プロと一緒に大合奏

9月22日(日)に開催された「親と子のコンサート」に先立って、出演者による中高生向けの講習会が21日(土)に大洲北中学校で開催されました。講師を務めるサクソフォン8重奏団「Saxaccord」のみなさんがそれぞれのパートに分かれて、楽器の正しい持ち方や音の強弱のつけ方などを丁寧に指導。プロの演奏家に生徒達も緊張気味でしたが、最後に行われた全員での合奏では、迫力ある素晴らしい音色が会場に響き渡り、参加者の笑顔で講習会が終了しました。



大洲の秋の風物詩、いもたきをPR

大洲の秋の風物詩、いもたきをもっと盛り上げようと、今年は大洲市青年農業者協議会(アグルビト)と大洲農業高校、地元企業が協力して、8月30日(金)の初煮会、9月22日(日)の観月会に向けさまざまな催しを計画。しかし、どちらも悪天候により中止となってしまったため、9月22日(日)に観月会の代替イベントとして、たいき産直市「愛たい菜」でいもたきと大洲コロッケの販売を行い、大洲のいもたきをPRしました。

訪れた人たちが次々に買い求め、伝統のいもたきを味わっていました。



遺贈寄付に関する協定を結びました

高齢化や家族形態の多様化、終活への関心の高まりなどを背景に増加している、遺産を地域や地域福祉に役立てたいというご厚意に応えるため、大洲市と大洲市社会福祉協議会は9月27日(金)、伊予銀行、愛媛銀行、愛媛信用金庫の各金融機関と「遺贈寄付に関する協定」を結びました。

この協定により金融機関のサービスを利用して遺産を市や社会福祉協議会に寄付する仕組みができたことで、スムーズに遺贈寄付ができるようになります。

【ゆず大根】



材料（4人分）

大根	500g
塩	小さじ1
ユズの皮	適量
ユズの果汁	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1
鷹の爪輪切り	適量

A

作り方

- ① 大根は皮をむいて拍子木切りにし、塩をふってもみ込む。5～10分置いて水気をしぼる。
- ② ユズを半分に切って果汁をしぼり、皮の黄色の部分の皮を削いで千切りにする。
- ③ ナイロン袋に大根とユズの皮を入れ、Aを混ぜ合わせて加える。軽くもみ込み、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。

ユズの栄養

ユズはビタミンCや食物繊維などが多く栄養豊富であり、特に皮に含まれるビタミンCは、レモン果汁の約3倍にもなります。

豊富なビタミンCが免疫力をアップさせ、風邪の予防に働きます。また、食物繊維はLDLコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。



【レシピ提供：健康増進課】

お知らせ

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

健康ナビ

相談・救急

CDO補佐官 鈴木邦和の 第22回
DXのすゝめ



近年、PHR（パーソナルヘルスレコード）という言葉がよく聞かれるようになりました。これは、個人の健康や身体の情報記録した医療データを意味します。病院や薬局ごとに保存・保管されている個人の健康や医療、服薬に関わるデータと、個人で記録する日常的な健康関連データを、本人が管理することを前提として1カ所に集約します。すると、病気になったときには、PHRを通じて医療データを医師に共有することで、従来よりも早く正確な診断と治療ができる可能性が高まります。

また、最近では、民間企業が遺伝子検査サービスを安価で提供するようになっており、個人の遺伝的な健康リスクや体質傾向なども正確に把握できるようになっています。私も過去に遺伝子検査サービスを利用しましたが、将来的に自分がどの病気になる可能性が高いか把握することができ、その認知が生活習慣の改善につながりました。こうした遺伝子検査サービスをPHRと組み合わせることで予防につながることを期待されています。

もちろん、こうしたデータは個人の同意があって初めて活用されるものですが、一人一人がより健康に長生きするためにも、DXが貢献できることは大きいと考えています。

文化財

よこはやし うしろに
予子林客神社牛鬼 一式
大洲市指定有形民俗文化財
客神社所有



南予地方の多くのお祭りで見られる牛鬼は、面が牛とも鬼ともつかない形相で、胴体は牛をかたどった山車（だし）の一種です。肱川町予子林地区（旧宇和島藩領）の客神社では、例年11月9日に行われる秋季祭礼で、神輿渡御の先頭に立ち、露払いなどの役を担います。

客神社の牛鬼は鬼面（頭）のほか、胴体（竹製）・剣状の尻尾（木製）・竹笛が残されています。客神社祭礼の牛鬼がいつから始まったのかは不明ですが、現存する鬼面は江戸時代製作と伝えられています。客神社の鬼面は、角の先端が内側に曲がっている点に特徴があり、牛鬼の鬼面の地域差を知る上でも貴重です。

現在は、昭和30年頃に製作された複製品が使用されていますが、古い牛鬼は神輿庫に設けられた展示室に納められており、見学できます。

（平成3年11月5日指定）

肱川と ともに

Vol.5

美しい肱川の環境を守るため、さまざまな活動が市民協働で行われています。

今回はその活動内容やみなさん一人ひとりの環境に対する心がけについてです。



肱川を守る市民の活動

肱川流域会議 水中めがね

「肱川流域会議 水中めがね」は、市民・企業・行政が連携し、思いやりを持ってまちづくりを進めることを目的として平成11年に設立され、春の矢落川大掃除や年末ゴミノケーション活動、流域の高校生と清流肱川について考える「だんだん肱川」などの活動を通じて、私たちに清流肱川を守るためのきっかけを与えてくれています。

このような流域を核とした連携活動が認められ、同団体は第26回日本水大賞の国土交通大臣賞を受賞しました。



日本水大賞国土交通大臣賞を受賞

大洲の環境をよくする連絡協議会

「大洲の環境をよくする連絡協議会」は、大洲青年会議所や婦人会などの各種団体が開催していた「肱川を考えるシンポジウム」の取り組みの中から、市民と協働で環境活動を行う協議会として平成4年に発足され、毎年5月30日を基準とした日曜日を利用し清掃活動を行う「ゴミゼロ運動」に取り組んでいます。ゴミゼロ運動は、市民一人ひとりの行動変容につなげるとともに、啓発活動などを通じてきらめく肱川をみんなで育むことを目的としています。この活動は今年も6月2日(日)に行われ、30回の節目を迎えました。



ゴミゼロ運動には多くの市民が参加

わたしたち一人ひとりができること

肱川の環境を守るため、ぜひみなさんで取り組んでもらいたいことがあります。

肱川は私たちにとって、かけがえのない財産です。一人ひとりが考え、行動を起こし、清流の美化・保全に努めていくことが大切です。流域内で排出された生活排水は、排水口や下水処理などを経て肱川に流れ出ます。また、道端に捨てられたごみは、雨や風により肱川へ流れ、いずれは海まで流出してしまいます。

川は私たちをはじめ流域に住む人や利用する人を映し出す鏡のような存在です。ごみを捨てないことはもちろん、洗剤の適量使用を心がけ、使用済みの天ぷら油は排水に流さず回収し市役所やコミュニティセンターに設置している廃油回収BOXに入れるなどの生活のほんのちょっとしたことから、清流を守ることができるのです。

さあ、始めましょう！私たちを育ててくれたこの美しい川を子供たちに引き継ぐために。

