



広報 うわじま

Uwajima

3

MAR. 2020

No.176



ひな人形 # 着物リメイク

3月の休日当番医

■外科系

1日(日)	友松外科・胃腸科(鶴島町)	☎22-0410
8日(日)	河野整形外科クリニック(丸之内)	☎22-1822
15日(日)	加藤整形外科(和霊元町)	☎22-7111
20日(金)	小川クリニック(丸之内)	☎23-3599
22日(日)	上甲外科クリニック(寄松)	☎25-5811
29日(日)	ますだクリニック(伊吹町)	☎23-6611

■内科系

1日(日)	山本内科医院(本町追手)	☎22-5100
8日(日)	楠崎内科(本町追手)	☎24-2211
15日(日)	和霊町松浦内科(和霊元町)	☎23-1510
20日(金)	石川循環器科内科(中沢町)	☎20-0320
22日(日)	中山内科胃腸科(堀端町)	☎22-0707
29日(日)	田中循環器科内科(堀端町)	☎22-0504

■小児科

1日(日)	上田小児科・外科(広小路)	☎25-0100
8日(日)	こばやし小児科(長堀)	☎23-1150
15日(日)	こおり小児科(中央町)	☎24-5633
20日(金)	市立宇和島病院小児科(御殿町)	☎25-1111
22日(日)	上田小児科・外科(広小路)	☎25-0100
29日(日)	こばやし小児科(長堀)	☎23-1150

■(旧)北宇和郡

1日(日)	いしむら整形外科(鬼北町)	☎20-6635
8日(日)	松崎クリニック(三間町)	☎58-4828
15日(日)	いわむらクリニック(吉田町)	☎52-3111
20日(金)	市立吉田病院(吉田町)	☎52-0611
22日(日)	市立津島病院(津島町)	☎32-2011
29日(日)	鈴木整形外科・外科(吉田町)	☎52-0104

▶軽症の人は、市立宇和島病院の救急ではなく当番の医療機関で受診してください。

▶当番医は変更になる場合があります。

【えひめ医療情報ネット】

<http://www.qq.pref.ehime.jp/>



安心安全情報メール

災害情報などの緊急なお知らせを受け取ることができます。



防災行政放送テレホンサービス

防災ラジオなどの放送内容を確認できます。

☎49-7064



広報 うわじま

Uwajima

目次 - contents -

- 2 目次
- 3 うわじまシティブランディング事業
- 6 そうだホリバタ、行こう。
- 8 災害復興掲示板
- 10 確定申告、マイナポイントを活用した消費活性化策、住所異動手続き、国民健康保険からのお知らせ
- 13 くらしの情報、おしらせ、健康ガイド
- 22 図書館だより
- 23 医師会健康講座・余暇のひととき
- 24 まちのわだい
- 25 3月生まれのうわじまっ子
- 26 日々是宇和島、イベント情報
- 28 Uwajima smile news 2020

3月の納期 納期限：3月31日(火)

- ▶国民健康保険料(8期)
- ▶介護保険料(8期)
- ▶後期高齢保険料(8期)

■納付は口座振替が便利で安心

※市内の各金融機関に口座振替依頼書を用意しています。3月25日(水)までに申し込むと、4月に納期の到来する科目から振り替えが始まります。

- 4月の納期：納期限 4月30日(木)
- ▶固定資産税(1期)

【問合先】(税金・国保料)納税課☎24-1111内線2574
(介護保険料)高齢者福祉課☎24-1111内線2161
(後期高齢保険料)保険健康課☎24-1111内線2187

人口の動き 2月1日現在

カッコ内数字は前月比

- ▶人口：74,413 (-106)人
- ▶男：34,995 (-57)人
- ▶女：39,418 (-49)人
- ▶世帯：35,998 (-16)世帯
- ▶出生：43 (+8)人
- ▶死亡：146 (+25)人

うわじまシティブランディング事業

「うわじまブランド」ロゴマークとキャッチコピーが誕生しました。

宇和島らしさ、宇和島の魅力、これからの宇和島を表現した
「うわじまブランド」のロゴマークとキャッチコピーが誕生しました。

今後、宇和島を国内外にPRするシンボルとして
多くの皆さんに愛され、共感されるブランドへと育っていくことを願っています。

ココロまじわうトコロ *Hearts meet*

日々の暮らしの豊かさのなかで
人と人とが関わりあい、心が通いあうー

「ココロ」には、真心・安心・愛郷心・好奇心・心意気など
人々が感じるさまざまな心や思いやりが含まれます。
「まじわう」は「うわじま」を逆さから読んだもの。
交流する、交差する、混ざりあうといった意味を合わせた造語で
宇和島だけの特別な言葉です。

宇和島に関わるすべての人々をあたたく受け入れ
様々な人や文化が行き交い、前へ、外へとしなやかに
発展していく場所でありたいとの願いが込められています。

※キャッチコピーの英文は“Hearts meet”に決まりました。

「うわじまブランド」ロゴマークが決定！

本市のイメージを統一化し、魅力の価値を高めていくシンボルとしてのロゴマークは一般投票（産業まつり特設ブース、Web、市内小中学校・高校の児童生徒など）により決定しました。

ロゴマークは「うわじまブランド」の基本デザイン要素であり、本市を表象的に表現したものです。人々を見守り海を望む天守閣のひらかれた玄関は、先人たちから受け継いだ心穏やかな寛容性と外交的な気質を物語っています。

空に描かれた陽の光は輝く未来を示し、城山から外へと波打つ白い線は、内から外へ、世界へと発信し、挑戦していく勢いや、外からの縁や人々との交流、ひらかれたまちとしての宇和島を表現しています。円形は本市全体が1つの輪でつながっていることを表し、縁を手繰り寄せ一つに結束していく「和」への想いが込められています。

また、ブルー、グリーン、オレンジのグラデーションカラーは、海・山・空への連なりと、自然の恵みから生まれる人情や産物を表現しています。



宇和島
uwajima

宇和島から世界へ、未来への想いをのせる

豊かな自然の恵みと、宇和島城を中心とする街に育ち

夢を抱く人々の誇りが、

明日へとつながる力になります。

心おだやかに受け入れ、外へ向かって栄えていく、

明るい笑顔にあふれる、ひらかれたまちへの想いが込められています。

【展開例】



ロゴマークやキャッチコピーは、原則として誰でも利用可能です！

【利用について】

- ▶本市をPRすることを前提に、申請すれば原則として誰でも利用できます(4月以降に利用可能予定)。
- ▶ロゴマークやキャッチコピーを使用する際は、ブランドのイメージを保つため、規定の「デザインガイドライン」を守って使用してください。
- ▶ロゴマークやキャッチコピーのデータおよびデザインガイドラインは、4月以降に市ホームページに公開予定です。

【問合先】市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111内線2442

ボランティアを
やってみたい

気軽におしゃ
べりがしたい

そうだ
ホリ
バタ、
行こう。

将来のことを
考えたい

何かにチャレンジ
してみたい

自習したい



中央公民館が変わります！

「ふるさと宇和島」を未来へつなげるための人材育成を目指して—

「旧中央図書館部分(1階と2階の一部)」を使って
「青少年市民協働センター(通称：ホリバタ)」事業を始めます。
皆さんと一緒にさまざまな取り組みをしたいと考えています。

「つながる・ひろがる・みつかる ホリバタ」

ホリバタは、人材育成や地域づくりに関わる青少年、市民、NPO団体、行政などが協働して、未来のうわじまにつながる活動を実践する拠点です。事業を通じて、若者のチャレンジを支え、可能性を広げます。

▶役割①：人づくり

若者に向けたキャリア教育やさまざまな交流を通じて、チャレンジできる人材、未来を切り開くことができる力を育てます。

▶役割②：地域づくり

人づくり、地域づくりのための市民活動を活性化するため、ネットワークづくりや施設利用などで、活動の後押しをします。



宇和島に関わる人たちが一緒になって活動する拠点として、「宇和島の未来に投資する場」「自分と社会をつなぐ場」「さまざまな可能性を発見して、チャレンジできる場」になることを目指します。

4月からは、旧図書館部分も含めた施設全体が「中央公民館」となります。

中央公民館			
3階	学習活動フロア(大ホール、会議室、研修室)		
2階	青少年市民協働センター (NPO団体など会議室利用)	少年センター (青少年健全育成・補導)	うわじまMIセンター (結婚支援)
1階	公民館事務室	青少年市民協働センター(オープンフロア、自習室)	

※続報は、市ホームページや広報4月号でお知らせしていきます。

Interview



中央公民館 主事
村中さん

簡単なことではありませんが、宇和島と関わる人たちが、関わりたい人たちと一緒に何ができるかを考えていきます。そして、「ホリバタなら、つながる(人や地域とつながる)・ひろがる(社会がひろがる)・みつかる(自分の可能性がみつかる)」と言ってもらえるように取り組んでいきます。

気軽に集まれる場所に

現在本市では、人口減少に加えて若者(地域の人材)がどんどん流出しています。高校生に対するアンケートでは、将来宇和島に住みたいという若者は3割を下回りました。このままでは、私たちのふるさと宇和島を未来へつなぐことができません。「宇和島と関わるたくさんの方の力を集めて、現状をなんとかしたい!」その思いから、ホリバタはスタートします。

宇和島の未来を担う人を、地域で育てていきたいから!。

平成30年7月豪雨に関する支援制度について、3月末で申請期限が終了となる制度があります。早めの申請をお願いします。

※「復興へのあゆみ vol.11」は広報うわじま4月号に掲載します。

災害復興掲示板

本庁 ☎24 - 1111

吉田支所 ☎52 - 1111

三間支所 ☎58 - 3311

津島支所 ☎32 - 2721

宇和海支所 ☎62 - 0311

※詳しくは、お問い合わせください。

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料減免

主たる生計維持者の居住する住宅が全半壊、床上浸水またはこれに準ずる被災をした場合などについて、平成31年度分の保険料が減免される場合があります。

【受 付】3月31日(火)まで（執務時間中）

【申込・問合先】（国民健康保険料）保険健康課保険業務係 ☎内線2120、（後期高齢者医療保険料）保険健康課後期高齢者医療係 ☎内線2121

被災中小企業者等再建事業

事業再建に必要な備品の調達や修繕などの経費を補助します。

【対 象】市内に住所および事業所がある個人、または市内に主たる事業所がある会社

【補助率】3分の2（上限100万円）

【受 付】3月31日(火)まで（執務時間中）

【申込・問合先】商工観光課商工係 ☎49 - 7080

被災者生活再建支援金・緊急支援金

平成30年7月豪雨により住宅被害があった被災世帯の世帯主に対し、支援金が支給されます。

被害区分	住宅再建等区分	被災者生活再建支援金		被災者生活再建緊急支援金
		①基礎	②加算	③特別
全壊・解体	建設・購入		200万円	75万円
	補修	100万円	100万円	
	賃貸住宅		50万円	
大規模半壊	建設・購入		200万円	75万円
	補修	50万円	100万円	
	賃貸住宅		50万円	
半壊		—		37.5万円
床上浸水		—		22.5万円

※単身世帯：上記金額の4分の3の額を支給。

【受 付】（執務時間中）①③3月31日(火)まで ②令和3年8月4日(水)まで

【申込・問合先】福祉課福祉総務係 ☎内線3125

生活再建無料相談会

【と き】①3月22日(日)②5月17日(日) 午前10時～午後3時

【ところ】①総合福祉センター②吉田公民館

【内 容】災害に関する生活再建の相談

▶家の購入資金

▶住宅ローンの支払い

▶条件に合う賃貸物件

▶被災した土地の整理など

【問合先】市地域支え合いセンター（社会福祉協議会吉田支所内） ☎52 - 3115

義援金の配分（第5次配分）

【配分額】

		第1～5次配分合計額			第5次追加額 (参考)	申請方法
		県分	市分	合計		
人的被害	死亡者の遺族	300万円	45万円	345万円	－	申請の必要はありません。
	重傷者 3ヵ月以上の治療を要する	30万円	16万5千円	46万5千円	－	被災見舞金と同時に受け付けます。
	1ヵ月以上3ヵ月未満の治療を要する	30万円	4万5千円	34万5千円	－	
	軽傷者	－	2万円	2万円	－	
住家被害	全壊	230万円	29万4千円	259万4千円	7万5千円	被災見舞金と同時に受け付けます。
	大規模半壊・半壊	115万円	16万8千円	131万8千円	4万円	
	床上浸水	46万円	5万5千円	51万5千円	1万円	
	一部破損 土砂被害	23万円	5万5千円	28万5千円	1万円	罹災証明書(写し可)通帳またはキャッシュカードのコピーを持参してください。
	そのほか	－	5万5千円	5万5千円	－	

- ▶すでに義援金を申請済みの人は、追加配分に対する新たな申請は不要です。
 - ▶口座振替をもって義援金支給決定通知書に代えます。申請した人で不支給となった場合は、個別通知します。
- 【申請期限】 6月30日(火)（義援金募集期間の延長により、申請期限についても延長される場合があります）
- 【受付場所】 市役所 福祉課福祉総務係、吉田・三間・津島支所 福祉環境係、宇和海支所
- 【問合先】 財政課財政係 ☎49－7008

暴風・大雨による被害

1月27日(月)、低気圧の影響により降雨を伴う暴風が吹き荒れ、屋根の崩壊や外壁などが破損したほか、倒木などによる通行止めや約2,090戸で停電が発生するなど市内各所で被害が発生しました。



【和霊公園】

■おもな被害状況

- ▶人的被害：負傷者16人（重傷3人、中等傷4人、軽傷9人）
 - ▶住家被害：半壊1棟、一部損壊40棟（屋根瓦の落下、飛散、外壁、ガラス、カーポートなどの破損）
 - ▶非住家被害：半壊1棟（屋根の崩壊など）、一部損壊12棟（事務所・店舗などの屋根、外壁、シャッターなどの破損）
 - ▶避難者数（最大）：7世帯10人 6箇所
- ※2月3日(月) 正午時点。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



確定申告

所得税の確定申告、市県民税の所得申告の時期です。
期限内に忘れずに申告を済ませましょう。

【申告期限】

3月16日(月)

市役所または各支所での市県民税申告

地 区	と き	と ころ
宇和島	3月16日(月)まで 午前9時～11時30分、 午後1時～4時30分 (土日・祝日を除く)	市役所 602会議室
吉 田		吉田支所 税務係
三 間		三間支所 会議室
津 島		岩松公民館

※必要と思われる人はお越しください。所得税の確定申告をする人は、必要はありません。

【対 象】 市内に住み、令和元年中に①～③の所得があった人、または国民健康保険の被保険者(令和元年中の収入が無い人も申告が必要)

- ①営業・農業・漁業などの事業所得
- ②家賃・配当・恩給・年金・利子・譲渡などの所得
- ③給与所得者のうち、次のいずれかに当てはまる人
 - ▶勤務先から市に給与支払報告書が未提出
 - ▶2ヵ所以上から給与を受けた
 - ▶医療費控除などを受けようとする人
 - ▶令和元年の途中で退職し再就職しておらず、市に給与支払報告書を未提出など

【持参物】

- ▶収入金額が証明できる帳簿や書類
- ▶収入を得るための必要経費が証明できる書類
- ▶控除に必要な医療費を証明する書類(医療費通知など)、社会保険料・生命保険料・年金保険料・介護保険料などの支払いが確認できる書類
- ▶給与所得者と年金受給者は所得税の源泉徴収票
- ▶印かん(スタンプ式は不可)
- ▶利用者識別番号(ある人)
- ▶申告者本人のマイナンバーカード(持っていない人は番号確認書類および身元確認書類)

番号確認書類	通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写し、マイナンバーが記載された住民票記載事項証明書
身元確認書類	運転免許証、公的医療保険の被保険者証、年金手帳、パスポートなど

【問合先】 税務課市民税係 ☎24-1111または各支所税務係

宇和島税務署での確定申告

【申告と納税の期限】

- ▶所得税及び復興特別所得税、贈与税：3月16日(月)まで
 - ▶消費税及び地方消費税：3月31日(火)まで
- 所得税及び復興特別所得税と消費税及び地方消費税については、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出することで、振替納税が利用できます。利用者は、次の振替日の前日までに預貯金口座の残高を確認してください。

【振替日】

- ▶所得税及び復興特別所得税：4月21日(火)
- ▶消費税及び地方消費税：4月23日(木)

■マイナンバーの記載に注意してください

所得税、贈与税および消費税の申告書については、申告する本人や控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーの記載と申告する本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要となります。また、郵送などによる提出の際には本人確認書類の写しの添付をお願いします。

<共 通>

【問合先】 宇和島税務署 ☎22-4511



マイナポイントを活用した消費活性化策

ポイントでお得に買い物！

令和2年度に「マイナポイントを活用した消費活性化策」が始まります。キャッシュレス決済でチャージまたは買い物をすると、マイナポイント25%（上限5,000円分）が付与されます。

事前に準備しておくこと

step 1 マイナンバーカード取得

マイナポイントを利用するためには、マイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードは、パソコンやスマートフォンなどから申請できます。マイナンバーカードの交付には一定の期間を要するため、申請は早めをお願いします。



■郵送による申請

通知カードと一緒に届いた「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」に必要事項を記入し、写真を貼り、同封の返信用封筒に入れて郵送してください。

step 2 マイキーIDの設定

■市民課または各支所市民保険係で設定

マイキーIDの設定を支援します。設定には、マイナンバーカードとカード取得時に設定した4桁の利用者証明用暗証番号の確認が必要です。

【問合先】市民課 ☎49-7075 または各支所市民保険係

■スマートフォン、パソコンで設定

【準備物】

- ▶スマートフォンから設定：マイナンバーカード、専用アプリのインストール
- ▶パソコンから設定：マイナンバーカード、公的個人認証サービス対応のICカードリーダー



step 3 マイナポイント申込

マイナポイントの申し込みは7月から開始予定です。マイナポイントを活用するためには、キャッシュレス決済の登録が必要です。



マイナちゃん

step 4 マイナポイント利用

登録したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、マイナポイントが付与されます。付与されたポイントはキャッシュレス決済サービスで利用できます。

※利用期間（予定）：9月～令和3年3月末

【問合先】マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178（平日：午前9時30分～午後8時、土日・祝日：午前9時30分～午後5時30分）



住所異動手続き、国民健康保険からのお知らせ

住民基本台帳の記録の正確性を確保するため、正確な住所変更の届け出が法律で義務づけられています。
正当な理由なく届け出をしない場合は、5万円以下の過料に処するとされています。必ず手続きをしましょう。

マイナンバーカード・通知カード

住所変更手続きをする場合に、マイナンバーカードに新住所を追記せずに90日を経過するとそのカードは失効します。

同一世帯の住所変更手続きをする場合は、世帯全員分のマイナンバーカードまたは通知カードを持参してください。

※マイナンバーカードは世帯全員分の暗証番号の入力が必要です。

【問合せ】市民課 ☎49 - 7075

市民サービスセンターの利用

3～4月は転入や転出手続きなどのために市民課窓口が大変混雑します。住民票や各種証明書などが必要な人は、市民サービスセンターも利用してください（住民異動、戸籍の届出、印鑑登録などは不可）。

【所在地】中央町2丁目5番24号（袋町商店街内）

【利用時間】午前9時45分～午後6時30分

※毎週木曜日は休みです。

【問合せ】市民サービスセンター ☎22 - 0205

国民健康保険からのお知らせ

■国民健康保険の加入・脱退の届出

健康保険などに加入、脱退をしたときは、14日以内に必ず届け出てください。

【持参物】

- ▶ 加入：健康保険資格喪失証明書、印かん
- ▶ 脱退：保険証、新しい保険証、印かん

【届出先】市役所 市民課または各支所 市民保険係

■学生の遠隔地被保険者証

国民健康保険に加入し進学により住所変更する人や、卒業・退学する人は学生の遠隔地被保険者証の届け出をしてください。

【持参物】

- ▶ 進学による住所変更：保険証、在学証明書（入学前は合格通知など）、印かん
- ▶ 卒業・退学：学生の遠隔地被保険者証、新しい保険証（ある場合のみ、写し可）、印かん

※代理人が届け出する場合は、本人の住所が分かるものを持参してください。

【届出先】市役所 市民課または各支所 市民保険係

■高額療養費制度

1ヵ月（月の1日から末日まで）にかかった医療費の一部負担金が自己負担限度額を超えたとき、申請して認められると差額分が後から支給されます。

対象者には、診療月の翌々月下旬に通知が届きます。診療月の翌月1日から2年が経過すると時効のため申請できなくなります。

【準備物】通知、領収書、世帯主の振込み口座がわかるもの（漁協は除く）、印かん

【注意事項】国民健康保険の手続きにはマイナンバーと本人確認書類が必要です。「通知カードと運転免許証などの本人確認書類」または「個人番号カード」を持参してください。

【問合せ】保険健康課保険業務係 ☎内線2134・2106
または各支所市民保険係

市営住宅補欠入居者抽選会

市営住宅に空き家が生じた場合の補欠入居者を募集します。

【受付】 2月28日(金)～3月6日(金)

【抽選】 3月13日(金) 午前10時～

(受付：午前9時30分～) 市役所 A棟会議室

【申込】 建築住宅課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、所得を証明する書類、住民票などの必要書類を提出



団地名	参考家賃/円	間取り	H30年度入居実績
薬師谷	6,800～11,900	2DK	5
別当	8,100～17,100	2DK	1
夏目ヶ市下	3,400～11,200	2DK	2
夏目ヶ市上	17,100～27,900	3DK	1
和霊	20,300～33,400	3DK	3
柿原第1	23,500～35,200	3DK	2
伊吹東第1	18,000～26,900	2DK	0
伊吹	16,300～24,300	1DK	0
	21,600～32,200	2DK	
	24,500～38,400	3LDK	
シルバーハウジング	21,300～31,700	2DK	0

※期間を過ぎての申し込みは抽選会に参加できません。

【申込・問合先】 建築住宅課 ☎49-7028

団地名	参考家賃/円	間取り	H30年度入居実績
御殿内4	15,400～22,900	3DK	0
御殿内5	19,700～29,300	3DK	0
御殿内第2	23,400～34,800	3DK	0
医王寺下	4,500～11,700	2DK	0
鶴間1～4	8,600～17,200	2DK	1
鶴間6・7	14,600～23,100	3DK	0
鶴間	23,000(定額)	3DK	0
与村井	16,400～22,800	3DK	0
下落添	18,500～28,000	2DK	0
	25,500～38,200	3LDK	
畑地	15,600～23,300	2DK	2
	23,700～35,300	3LDK	2
巽	18,900～30,400	3DK・3LDK	2
近家	20,600～30,700	3DK	0
近家塩浜	15,600～23,200	2DK	0
	23,000～35,300	3LDK	
特公賃近家塩浜	48,000(定額)	3LDK	1

県災害遺児福祉手当制度

義務教育終了前の児童および高等学校に在学する児童で、生計を維持していた親または養育者が交通災害や労働災害、天災などにより死亡または障がい（身体障害者等級表による級別1級かつ身体障害者手帳保持）の状態となった場合に支給されます。

【対象】 県内に住み、親権を行う人または遺児を現に養育している人

【手当額】 月額3,000円／人

【支給月】 毎年3・7・11月に4ヵ月分を支給

【問合先】 福祉課児童福祉係 ☎内線2141

3月は自殺対策強化月間

例年、自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。全国で年間約2万800人、本市でも年間10人前後が亡くなっています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係していて、その多くが防ぐことができる社会的な問題であると言われています。

悩みを抱えている人は、1人で悩まず相談してください。また、身近な人の悩みに気付いたら温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談を勧めましょう。

【問合先】 保険健康課成人保健係 ☎内線2123

コミュニティバスの運行

吉田・三間・津島町の一部でコミュニティバスを運行しています。

【区 間】

- ▶ 吉田町：J R 吉田駅前～大良、筋集会所、大河内
- ▶ 三間町：務田～川之内
- ▶ 津島町：岩松公民館～本俵、須下、谷郷、長野橋

【運 賃】 大人200円、小人100円

※障がい者手帳を持っている人は半額。

【問合先】 企画情報課 ☎49-7003

国民年金保険料学生納付特例申請

学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている人で、令和2年度も引き続き在学予定の人に学生納付特例申請書が送付されます。同じ学校に在学している人は、申請書に必要事項を記入して返送してください。

なお、学生納付特例制度を利用せずに、保険料の納付を希望する人には納付書を作成して送付します。近くの年金事務所にお問い合わせください。

【問合先】 宇和島年金事務所 ☎22-5440または市民課国民年金係 ☎内線2133

テレビ・プッシュサービス

<利用料無料>

緊急時にテレビ画面が自動で切り替わり、緊急地震速報や避難情報などを届けます。

【内 容】

- ▶ 防災情報：緊急地震速報、避難情報、気象警報、国民保護情報
- ▶ 生活情報：熱中症予防情報

【対 象】 次のすべての条件に当てはまる人

- ▶ 避難行動要支援者（65歳以上の高齢者または障害者手帳等級1・2級をもつ障がい者などで、災害発生時の避難などに支援が必要な人）がいる世帯で、土砂災害警戒区域に住んでいる

- ▶ HDMI端子のある液晶テレビを持っている
- ▶ 本サービスの受信端末が接続可能なインターネット回線があるか、回線設備を設置できる（インターネット使用料は使用者負担）

【申 込】 利用申請書に必要事項を記入し、郵送、FAX、Eメールまたは持参により提出

【申込・問合先】 〒798-8601宇和島市曙町1番地 危機管理課 ☎内

線2472 FAX 24-6094

✉ kikikanri@city.uwajima.lg.jp



令和2年3月 第72回宇和島市議会定例会

と き	内 容
2/25(火)	本会議（平成31年度分 提案説明、議案質疑、委員会付託）
25(火)、26(水)、27(木)	委員会審査（平成31年度分）
3/3(火)	本会議（平成31年度分 委員長報告、質疑・討論・採決、市長施政方針、令和2年度分 提案説明）
10(火)	本会議（代表・一般質問）
11(水)	本会議（一般質問、令和2年度分 議案質疑、委員会付託）
13(金)、16(月)、18(水)	委員会審査（令和2年度分）
25(水)	本会議（令和2年度分 委員長報告、質疑・討論・採決）

※本会議の開会時間は午前10時からです。市ホームページ、宇和島ケーブルテレビ、FMがいや(76.9MHz)から、本会議を視聴できます。

【問合先】 議会事務局議事法制係 ☎49-7035

テレビ受信障害対策工事

携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、テレビ映像に影響の出るおそれがある一部地域にチラシを配布します。

3月19日(木)以降に影響が出た場合は、(一社)700MHz利用推進協会が無償で対策工事を行います。

【問合せ先】(一社)700MHz受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012 (午前9時～午後10時) または ☎050-3786-0700

時間外労働の上限規制

4月1日から、中小企業でも月45時間、年360時間を原則とする時間外労働の上限規制が適用されます。

また、使用者は、年10日以上有給休暇の取得権がある労働者に年5日以上有給休暇を取得させなければなりません。取り組みが進んでいない事業所については、早急な取り組みをお願いします。

※建設業、自動車運転者、医師については令和6年4月1日まで適用が猶予されます。

【問合せ先】宇和島労働基準監督署 ☎22-4655

紺綬褒章伝達

紺綬褒章は、個人500万円、団体1,000万円以上相当の私財を公益のため寄附した個人または団体に授与されます。

瀬野汽船(株)より1,000万円の寄附があり、1月15日(水)に紺綬褒章の伝達式を行いました。

【問合せ先】総務課
行政係 ☎49-7005



浄化槽設置補助金

浄化槽を設置する場合や汲み取り便槽などを浄化槽に変更する人に交付します。

【限度額】

- ▶ 5人槽：(改造)332,000円、(新築)168,000円
- ▶ 7人槽：(改造)414,000円、(新築)207,000円
- ▶ 10人槽：(改造)548,000円、(新築)276,000円
- ▶ 改造時の単独浄化槽撤去：90,000円

【対象】公共下水道未整備区域

【申込・問合せ先】3月23日(月)～9月30日(水)の間に生活環境課環境衛生係 ☎内線2230または各支所福祉環境係

F Mがいや「B s t o r y」

【とき】毎週水曜日 午前8時～
(再放送：午後4時30分～)

【内容】プライダル情報や美容についておしゃべりします。

【パーソナリティ】

▶ 田中 佑稀乃 さん

【問合せ先】F Mがいや
☎49-1769 ☒ r-m@gaiya769.jp、http://www.gaiya769.jp/



市政広報番組3月放送予定

【とき】

- ▶ 木曜日 午後6時～午前0時
- ▶ 金曜日 午前6時～午後5時

※U C A Tニュース終了後に放送します。

【内容】

- ▶ 第1・2週：受診時特別料金の徴収について
- ▶ 第3・4週：宇和島市「おかえりプロジェクト」について

【問合せ先】市長公室シティセールス推進係 ☎内線2445



シルバー人材センター会員募集説明会

【と き】月1回(3～11月の間) 午前10時～
※日程は、広報カレンダー面に記載しています。
【ところ】総合福祉センター
【対 象】市内に住む、原則60歳以上の健康な人
【持参物】会費1,500円、普通預金口座番号(本人名義)、印かん、生年月日が確認できるもの
【申込・問合せ先】シルバー人材センター事務局
☎23-3355

おしらせ

本庁 ☎24-1111
吉田支所 ☎52-1111
三間支所 ☎58-3311
津島支所 ☎32-2721
宇和海支所 ☎62-0311
※詳しくは、各ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

津島ふれあい農園利用者募集

▶①Aタイプ(畑44㎡ログハウス付) 11区画
▶②Bタイプ(畑44㎡) 8区画
※駐車場、トイレ、手洗い場、倉庫、農機具などもそろっています。
【期 間】4月1日(水)～令和3年3月31日(水)(2回まで更新可)
【所在地】津島町岩松丁47番6
【対 象】花や野菜づくりに関心のある農業者以外の人
【年間使用料(1区画)】①3万3,000円②1万円
【申込・問合せ先】3月2日(月)～16日(月)(空気があれば随時受付)の間に津島支所産業建設係
☎49-7059

スクールサポートスタッフ職員募集

▶スクールサポートスタッフ
【職務内容】教職員の事務作業を補助
【採用年月日】4月1日
【受 付】3月18日(水)まで(執務時間中)
【問合せ先】学校教育課管理係☎49-7031

広報うわじま2月号で募集した「小・中学校支援員」についてもご覧いただけます。



宇和島東高等学校(定時制)一般開放講座 聴講生募集

▶愛媛の歴史、情報処理(各2単位)
【開講期間】4月～令和3年3月(週2回、午後6時～9時15分の間の45分間)
【定 員】各10人(多数の場合は抽選)
【聴講料】各3,480円(教科書代などは聴講者負担)
【面 接】4月9日(木) 午後2時15分～ 宇和島東高等学校
【申 込】4月1日(水)～7日(火) 午前9時～午後4時の間に宇和島東高等学校 事務室に備え付けの聴講願書に聴講審査料950円
の愛媛県収入証紙を貼って提出
【問合せ先】宇和島東高校(定時制)
☎22-3482(午後2時～9時)



南豫明倫館 入寮生募集

【対 象】県内高校出身者および県出身者の子弟で関東地区の大学・大学院に進学予定の男子学生25人程度
【入寮金】10万円(入寮時のみ)
【月寮費】5万5,000円(月～土曜日 朝夕2食付)
【面 接】3月14日(土)
【申込・問合せ先】3月7日(土)までに(公財)南豫明倫館(館長 戸梶)☎042-383-9835

宇和島産業技術専門学校 入校生募集

▶住まいづくり木工科、アパレルビジネス科(訓練期間：各10ヵ月)
※施設見学もできます(事前予約が必要)。
【選 考】4月24日(金)(合格発表：5月1日(金))
【対 象】就職を目指す人
【受 付】3月16日(月)～4月17日(金)(必着)
【提出・問合せ先】県立宇和島産業技術専門学校
☎22-3410

カフェまんまる「歯科教室」

<無料>

【と き】 3月10日(火) 午前10時～正午

【ところ】 スペースゆう(袋街商店街やつしかふえ内)

【内 容】 認知症の人と家族、地域の人を対象に口腔体操や義歯の手入れ方法、ブラッシング指導など歯科衛生士による口腔ケアに関する講話

【問合先】 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎内線3107

中国語講座受講生募集

<無料>

【期 間】 4月2日～令和3年2月25日(毎週木曜日)

▶初級：午後7時～8時

▶中級：午後8時～9時

【ところ】 吉田公民館

※テキスト代486円は受講者負担。

【申込・問合先】 3月31日(火)までに吉田支所総務係 ☎内線5501

地震津波避難訓練(全市一斉)

【と き】 3月15日(日) 午前9時ごろ

【ところ】 市内全域

【内 容】 津波を伴った地震発生に備えての避難訓練(訓練放送後に津波緊急避難場所に避難)
※津波浸水想定地域外に住んでいる人は、地震に伴うため池氾濫や土砂災害などの地域に合わせた避難行動を行ってください。

【問合先】 危機管理課 ☎内線2429

津波災害警戒区域(イエローゾーン)指定にかかわる説明会

<無料>

【と き】 3月9日(月)

▶午前11時～ 岩松公民館

▶午後3時～ 吉田公民館

▶午後6時～ 市役所 地下会議室

※津波災害警戒区域：最大クラスの津波が発生した場合に、住民などの生命・身体に危害が生じるおそれがある区域で、津波災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき区域。

【問合先】 (説明会)都市整備課 ☎内線2606

(津波災害警戒区域)県土木部土木管理課技術企画室 ☎089-912-2647



さかな屋大将のお魚さばき方教室

【と き】 3月15日(日) 午後2時～4時

【ところ】 番城公民館

【受講料】 1,000円(2回目以降は2,000円)

【定 員】 11人(先着順)

【受 付】 3月5日(木)～

【申込・問合先】 宇和島市おさかな普及協議会事務局(水産課内) ☎内線2778

祝日などによる資源物回収日の振替

当日午前8時30分までに出してください。
なお、回収は午後1時から行います。

【古紙・缶・乾電池】

▶ 3月19日(木)：朝日町2丁目、柿原2・3区、佐伯町1丁目、本村

【問合先】 生活環境課 ☎内線2211



うわじまファミリー・サポート・センター

保育所・放課後児童クラブ・習い事への送迎、休校日や保護者の病気・外出の場合の預かりなど、サポート会員として子育てを支援します。

【報 酬】 600～700円/時間

■サポート会員説明会・養成講習会<無料>

【と き】 3月13日(金) 午後1時30分～4時

【ところ】 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【対 象】 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人

※説明会のみ参加も可。

【申込・問合先】 3月11日(水)までにファミ・サポうわじま(福祉課内) ☎49-7054

第9回美沼名画座

【と き】 3月21日(土) 午後2時～、午後7時～

【ところ】 コスモスホール三間

【上映作品】 若草物語

【年会費】 新規会員2,000円、継続会員1,500円、
小学生以下500円

【問合先】 コスモスホール三間 ☎58-3312

FAX 58-3660

おしらせ

本庁 ☎24-1111

吉田支所 ☎52-1111

三間支所 ☎58-3311

津島支所 ☎32-2721

宇和海支所 ☎62-0311

※詳しくは、各ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

私にもできる！お刺身盛り合わせ教室

【と き】 3月22日(日) 午後2時～4時

【ところ】 番城公民館

【受講料】 1,000円（2回目以降は2,000円）

【定 員】 11人(先着順)

【受 付】 3月5日(木)～

【申込・問合先】 宇和島市おさ
かな普及協議会事務局(水産課
内) ☎内線2778



南楽園外堀桜まつり

南楽園外堀の正面左右に広がる約80本の桜
並木が広がり、お花見が楽しめます。夜間は、
ぼんぼりなどで外堀をライトアップし、夜桜
も楽しめます(午後6時30分～10時)。

【と き】 3月20日(金)～4月5日(日) 午前9時
～午後5時

【ところ】 日本庭園 南楽園

【問合先】 日本庭園南楽園 ☎32-3344



春季全国火災予防運動(3月1日～7日)

「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

春先は空気が乾燥し火災が起きやすい季節です。日ごろから防火に対して高い関心を持
ち、火の取り扱いには十分注意して火災のない安全な街づくりをしましょう。



■住宅防火 命を守る 7つのポイント

【3つの習慣】

- ▶ 寝たばこは、絶対やめる。
- ▶ ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で
使用する。
- ▶ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火
を消す。

【4つの対策】

- ▶ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を
設置する。
- ▶ 寝具、衣類、カーテンは防災品を使用する。
- ▶ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火
器などを設置する。
- ▶ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、
隣近所の協力体制をつくる。

■平成31年(令和元年)の火災件数は37件

前年から1件増加しました。依然として、た
き火やごみ焼きが原因となる火災が多く発生し
ています。法律で焼却が禁止されている家庭ご
みなどは、焼かないようにしましょう。

■火災から大切な家族と財産を守る住宅用火災 警報器

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換する
ことが推奨されています。機器が古くなると正
常に作動しないことがあります。定期的に作動
確認を行い、正常であるか確認をしましょう。

【問合先】 宇和島地区広域事務組合消防本部
予防課予防係 ☎22-7501



まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
3/9(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	㊤
16(月)		三 間 公 民 館	㊤
23(月)		市 役 所	㊦
23(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊤

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
3/9(月)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子手帳)	三間保健福祉センター	㊤
13(金)		吉 田 公 民 館	㊤
16(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊤
19(木)		宇和島保健センター(祝森)	㊦

歩けば貯まる 健康ポイント「うわじま歩ポ」

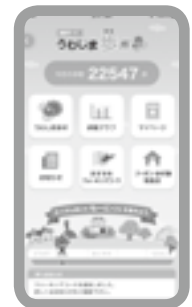
健康づくり通信
VOL. 136

「うわじま歩ポ」に登録すると、毎日の歩数に応じて「歩ポイント」を貯められ、市内の取扱店で使えるクーポンや達成券(1,000円相当のお買い物券)に交換できます。

	対 象	登録方法	交換申請期限
アプリで歩ポ (スマートフォン アプリで管理)	18歳以上の市民または市内への通勤通学者	スマートフォンアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」健康モードから新規会員登録	4月1日になると、0歩ポイントに戻ります。 ※今年度分の達成券などへの交換申請期限は3月31日(火)です。歩ポイントが貯まっている人はアプリから早めに申請してください。
こつこつ歩ポ (カードに記入)	18歳以上の市民	令和2年度は5月から窓口で登録受付開始予定	4月30日(木)までに交換申請してください(歩ポイントカードの歩数記録は3月31日(火)まで)。

アプリで歩ポリニューアル！

4月から、ホーム画面がリニューアル。さらに見やすくなって、目標設定も可能となります。詳しくは、広報うわじま4月号折込みでお知らせします。



毎日どれくらい歩いていますか

朝起きてから寝るまでの日常生活の歩数。「自分の普段の歩数」を知ることから始めましょう。

【1日の平均】

- ▶生活習慣病の予防：8,000歩
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症予防、メタボの改善になります。20分程度の速歩も効果的です。
- ▶認知症、心疾患、脳卒中の予防：5,000歩
- ▶寝たきりの予防：2,000歩

■健康マイレージ共通達成券

4月から歩ポイント達成券とガイヤマイレージのポイントに応じて交換する商品券が共通化されます(歩ポイント達成券からの使用方法、取扱店舗に変更はありません)。

【見 本】



【問合先】㊦成人保健係 ☎内線2182・2183

多胎児を育てる親子のつどい <無料>

【と き】 3月17日(火) 午前10時30分～

【ところ】 子育て世代活動支援センター (パフィオうわじま内)

【内 容】 親子遊び、座談会など

【対 象】 未就園児で双胎・多胎児とその家族、
双胎・多胎児の妊婦とその家族

【問合先】 マザーズステーション「すてっぷ」
(保険健康課内) ☎49 - 7110

市民公開講座 <無料>

【と き】 3月21日(土) 午前10時～正午

【ところ】 市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内 容】 「抗がん剤治療の現状～外来で行う化学療法について～」市立宇和島病院 竹内 幸美さん、
「がん・生殖医療～若年者のがんと将来の妊娠について～」愛媛大学大学院 杉山 隆 さん

【問合先】 市立宇和島病院医事課 ☎25 - 1111
内線32029

子どもの予防接種 <無料>

■第2期麻疹風しん混合

【対 象】 小学校就学前の1年間

※定期として(無料)接種できるのは3月31日(火)までです。

■第2期ジフテリア・破傷風

【対 象】 11～13歳になる前日まで(11歳になる誕生月の月末に個別で通知)

■第2期日本脳炎

【対 象】 9～13歳になる前日まで(9歳になる誕生月の月末に個別で通知)

<共 通>

【持参物】 母子健康手帳、健康保険証、送付した予診票など

※予診票がない場合は、お問い合わせください。医療機関には事前に予約をしてください。

【申込・問合先】 ㊦ 保健企画係 ☎内線2137

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

【と き】 3月2日(月) 午後1時～2時

【ところ】 市立宇和島病院
北棟1階多目的栄養相談室

【内 容】 事故

【対 象】 子育てに関心のある人

【問合先】 市立宇和島病院小児科外来
☎25 - 1111内線22052

託児もあります
(事前予約制)。

市立宇和島病院健康講座 <無料>

■肝臓病教室 (12月18日(水)の振り替え)

【と き】 3月4日(水) 午後2時～3時

【内 容】 C型肝炎についての講義、食事に関する講義

■糖尿病教室

【と き】 3月6日・13日・27日

(いずれも金曜日) 午後2時～3時

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

■心臓病教室

【と き】 3月18日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】 心臓病についての講義、食事に関する講義

■夜間糖尿病教室

【と き】 3月18日(水) 午後6時30分～7時15分

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

<共 通>

【ところ】 (糖尿病教室)市立宇和島病院 北棟2階講堂、(夜間糖尿病教室・そのほか)市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【申込・問合先】 市立宇和島病院食養科
☎25 - 1111内線20010



成人男性の風しん抗体検査・予防接種

風しんは感染力が非常に強く、特に妊娠した女性がかかると、目や耳などに障がいを持った子どもの生まれてくる可能性が高くなります。社会全体で風しんを予防するためにも、この機会にまずは抗体検査を受けてみましょう。

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には、無料で受けられるクーポン券を送付しています(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は来年度以降に送付)。抗体検査の結果、抗体価が低い人は予防接種も無料で受けられます。

【クーポン券有効期限】令和4年3月31日(木)

※クーポン券がない場合は、お問い合わせください。医療機関には事前に予約をしてください。

【必要なもの】クーポン券
など一式、本人確認書類

【問合先】④保健企画係
☎内線2137



生衛業受動喫煙防止対策助成金

4月から、多くの人が利用するすべての施設において原則屋内禁煙になります。受動喫煙防止対策を行う際、一部費用を支援する制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】受動喫煙防止対策助成金の対象とならない生活衛生関係営業業者

【申込・問合先】愛媛県生活衛生営業指導センター ☎089-924-3305

もぐもぐ子育て講座

＜無料＞

【とき】4月10日(金) 午後1時20分～3時
(受付：午後1時～)

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【内容】身体計測、講話、育児・栄養相談など

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

【対象】令和元年11月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】4月3日(金)までに④母子保健係 ☎内線2130または各支所健康推進係

小児救急医療

【問合先】宇和島医師会 ☎22-0161

全国的に小児科医は増加傾向にあります、地域によって偏りがあります。都会では多く、本市のように地方では小児科医が減少しています。また小児科医の高齢化も問題になっており、今後小児救急医療の存続が危ぶまれています。

休日診療は開業医を中心におこなっていましたが、小児科医減少のため3月から休日診療の一部を市立宇和島病院が担当するようになりました。

小児救急医療は地域の大切な医療資源です。医療従事者と保護者がともに子どもの健康を考え、協働して救急医療体制を継続させていきましょう。

救急車を呼ぶべき症状

- ▶ どんなに刺激しても反応が鈍い、反応がない。
- ▶ 意味不明の言動があり、異様に興奮している。
- ▶ 呼吸が止まりそう。無呼吸(15秒以上)がある。
- ▶ 呼吸していない、できない。
- ▶ けいれんが5分以上続く。
- ▶ 全身真っ青になっている。

時間を問わず救急受診しましょう。

救急受診の目安・判断チェックリスト

- ☐ 顔が白い、青い。手足がいつもと違って異様に冷たい。皮膚が大理石模様みたいにまだら色をしている。冷や汗をかいている。
- ☐ ゼーゼー言って横になれない、眠れない。呼吸のたびに胸がペコペコ凹む。呼吸が苦しくて喋れない。咳こんで何度も吐く。
- ☐ 視線が合わない。目つきがおかしい。あやしても笑わない。機嫌が悪く、何をしても機嫌がよくなる。ぐったりしている。
- ☐ 水分が取れない。尿量が極端に少ない。頻回に嘔吐する。

1つでも当てはまれば受診！

■ 受診に迷う場合は…

▶ 子ども医療電話相談 ☎ #8000

(ダイヤル回線：☎089-913-2777)

▶ 小児科学会HP子どもの救急(ONLINE-QQ)

▶ 子どもの救急対応マニュアル(市ホームページ)

※心配な場合は、遠慮せず受診してください。

新着図書紹介 そのほかにも多数の新着図書があります。

中央図書館

吉田町図書館

津島分館



中年女子、ひとりで
移住してみました
鈴木 みき／著

自身の田舎暮らしの体験をもとに、
中年独身の女性が移住するための仕
事・家探し・ご近所付き合いなどの
コツやアドバイスを紹介する。

(児童図書)



なすの与太郎
かわばた まこと／作

与太郎じいさんのところに、小茄子
ちゃんが遊びにきています。子ども
たちに大人気のシリーズ。3作目は
ダジャレ満載の楽しいお話。



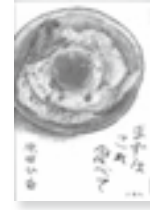
見上げてごらん、
朝のネコを
岩合 光昭／著

愛らしいネコたちが紡ぎ出す小さな
物語を、世界と日本の四季とともに
味わえる週刊朝日の連載。



さびしがりのク
ニット
トーベ・ヤンソン／作

ひとりぼっちのクニットが、友だち
をさがして旅に出て、すてきなガー
ルフレンドにめぐり会うまでの、魂
の成長を温かく描いた絵本。



まずはこれ食べて
原田 ひ香／著

超多忙なベンチャー企業に雇われた
家政婦。心がほっとする彼女の料理
に、不規則な生活を送る社員たちは、
徐々に自分の生活を見つめ直し…。



魔法のたいこと金
の針
茂市 久美子／作

町はずれにある平井洋裁店にやって
きたのは、鬼の子。穴をあけてしまっ
たたいこを直してほしいと言いま
す。平井さんは断ろうとしますが…。

蔵書点検

【と き】3月2日(月)～4日(水)

【対 象】中央図書館、津島分館、三間公民館図書室

※期間中は休館します。

古本リサイクル市

【と き】3月10日(火) 午前10時～午後3時

【ところ】吉田町図書館

【問合先】吉田町図書館

今月の特別展示

【月間特設】心と命を支える

3月は自殺対策強化月間です。保険健康課と協同して図書の展示・貸出をします。

【対 象】中央図書館、吉田町図書館、津島分館

おはなし会

▶中央図書館：「こ・あ・ら」毎週土曜日 午後2時～

▶津島分館：3月5日(木) 午後2時15分～

■中央図書館(パフィオうわじま内) ☎22-1065

【開館時間】午前9時～午後7時

【休館日】2～4、31

■中央図書館 津島分館 ☎32-2725

【開館時間】午前8時30分～午後5時

【休館日】2～4、7、14、20、21、28、31

■簡野道明記念吉田町図書館 ☎52-3169

【開館時間】午前10時～午後6時(日曜は午前9時～午後5時)

【休館日】2、9、16、20、23、30、31

■三間公民館 図書室 ☎58-3316

【開館時間】午前8時30分～午後5時

【休館日】1～4、7、8、14、15、20～22、28、29

オーラルフレイル(口の中の機能低下)について

橋本内科クリニック(吉田町沖村) 橋本 博之

近年よくロコモやフレイルという言葉が耳にするようになりまし。これは身体機能低下(筋肉や関節など)によるもので、テレビでも健康食品の宣伝がよく聞かれることがあると思いますが、今回は体ではなく、口の中のフレイルについてお話しします。

口腔機能(口の中の働き)は歯だけでなく舌や唇、頬などさまざまな部位がタイミングよく働くことで維持されています。食べる、話す、息をするなど、さまざまな機能があり生命を維持する重要な器官です。

「食べ物詰まりやすくお茶でも詰まることがある」「食べていてもごはん粒がこぼれることが多い」「硬いものは食べにくくなった」「なんとなくしゃべりにくくなった」などという症状に身に覚えのある人はありませんか?

これらの症状はオーラルフレイルの始まりかもしれませ

ん。オーラルフレイルの予防には、健康な歯を維持して舌をはじめとする口腔をよく動かして、しっかり機能させることが重要です。

とりわけ重要なのが舌の動きです。舌の機能や力は、年齢とともに低下しますが、動かすことで鍛えられます。また肉類や野菜など多品目を食

事に取り入れて栄養をバランスよく摂り、よく噛む習慣をつけましょう(20〜30回)。よく噛むことで唾液が分泌され、舌や口の動きがスムーズになります。

舌、口唇の運動トレーニング法をみて毎日時間があればやってみてください。日ごろから体を動かして筋肉を鍛えるとともに、口腔内もきたえて、おいしく食べて元気に楽しくすごしましょう。

舌、口唇の運動トレーニング法をみて毎日時間があればやってみてください。日ごろから体を動かして筋肉を鍛えるとともに、口腔内もきたえて、おいしく食べて元気に楽しくすごしましょう。

■舌・口唇の運動トレーニング

①口唇を突き出す、横に引くを繰り返す。



②舌を前方に大きく突き出し、しっかり後退させる。左右や上下に動かす。



ゆっくり、
しっかり、
力強く行います。

葉月会

早蕨句会

加里場俳句会

つしま短歌会

余暇のひととき

亡き義父にかかはり今に残るもの鍛冶屋に古き砥石車ひとつ 中村 美鈴

ジャガイモの花サヤエンドウの花が好き畑でゆっくり私の時間 首藤 千晶

大きな葉も無雑作に落ちハラハラと新しき葉にいのちを譲る 森 ユミ子

聳えたつ棟の梢を見上ぐれば黄金なす実の青空に映ゆ 西崎美紀子

一週間買物はせずとも食細き一人の暮らしを雀はのぞく 清家 幸子

血圧を測り直せり花菜季 長谷みつる

つつぬけの青き天ありシャボン玉 さくら陽子

しだれ梅くぐって進む車椅子 坂中 昌子

八十路なほ豊饒として春日傘 岡田 幸子

歯を抜いて口中くらき春の昼 福永 立青

はるかなる歳月春の雪ちらちら 福島 厚子

早蕨の目覚め溪流リズムミカル 井芝 千章

滲みる沈丁の香も家の灯も 酒井 孝子

命愛しおしめよ春の怒涛音 浜田 千鶴

箸添へて露の臺味噌亡き母に 毛利 珪子

雲雀鳴く吾子の働く町の空 山本ことみ

あた、かし何時も傍へに亡夫ありて 村重瑠璃子

玄海の眺望こ、に青き踏む 佐藤 節子

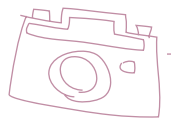
栄転の知らせ届きぬ春の昼 三浦 信子

ふんはりと綿菓子如の春の雲 池田 篤子

ひたすらに故郷恋ひて鳥帰る 中里ひな子

春早き山道あれば草ら咲く 若松 敬子

声聞けば和む友あり桜草 三原 美加



津島しらうお&産業まつり

津島町の早春の名物「津島しらうお&産業まつり」が岩松川河川敷で行われました。

しらうお料理や六宝などの郷土料理の販売のほかに、マグロの解体実演やお楽しみ抽選会、和太鼓演奏などが行われました。

今年は、暖冬の影響でしらうおの遡上が少なく漁獲量が心配されましたが、恒例の「体験しらうお漁」には多くの子どもたちが漁を楽しみました。



1月26日(日)



1月26日(日)

アプリ「マチアルキ」に「津島町街並み探検」が追加

AR技術を活用して各地の名所を楽しむスマートフォンアプリ「マチアルキ」に、「津島町街並み探検」が追加されました。アプリをダウンロードし指定の場所にかざすと、音声の流れガイドのように名所を案内してくれます。

今回追加された機能は、津島中学校の生徒が地域に伝わる文化や史跡などを学びまとめました。大畑旅館やよろず屋岩松などの名所が紹介されています。



2月3日(月)

中国浙江省象山县へマスク
1万枚を送付

中国で発生した新型コロナウイルス感染症の拡大で、本市と友好都市である象山县でもマスクが不足となりました。このことを受けて市日中交流促進協議会と連携し、マスク1万枚を象山县に送りました。



2月2日(日)

美沼の里健康マラソン大会

当日はファミリーや小学生の部など7部門に分かれ、約570人が参加しました。参加者は「ゆっくり楽しく 完走を目指して」の大会スローガンのもと、各コースを駆け抜けました。

Happy Birthday

3月生まれのうわじまっ子



【対 象】広報発行月号が誕生日(3歳まで)の子ども

【応 募】市ホームページ (<https://www.city.uwajima.ehime.jp/site/kouhou/happy-birthday.html>) の入力フォームから応募してください。

※写真は忘れずに添付してください。

【提出・問合せ先】市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111
内線2407 ✉ koho@city.uwajima.lg.jp



ふじもと
藤本あかり ちゃん
1歳 2日
(中沢町)
あかりおめでとう★
これから元気に大きくなっていてね♥



かま え さとし
鎌江 慧 くん
1歳 3日
(丸穂)
The stuff that dreams
are made of.



いわさき あさみつ
岩崎 朝光 くん
1歳 4日
(三間町中野中)
お誕生日おめでとう☺
アサ君の笑顔がみんなの
元気の源です♥大好き♥



なかがわ あおと
中川 碧斗 くん
1歳 4日
(藤江)
毎日元気いっぱいの
あおくん♥たくさん
の幸せをありがとう☺



やました えい た
山下 瑛大 くん
1歳 10日
(吉田町沖村)
ニコニコえいちゃん♥
元気にパパみたくに大
きく立派に育ってね☺



せい けい しゅな
清家 柊風 ちゃん
1歳 12日
(吉田町沖村)
happy birthday★柊風
の笑顔が大好きです
♥☺



か さい も も か
葛西桃杏華 ちゃん
1歳 14日
(大浦)
ねえね大好きモモカ♥こ
れからも真似っ子してた
くましく育ってね♥



ながたに む ぎ
長谷 麦希 ちゃん
1歳 19日
(吉田町知永)
☺1歳♪麦希の笑顔でみん
なが幸せな気持ちになるよ♥産
まれてきてくれてありがとう♥



まつ だ こ こ
松田 昊子 ちゃん
1歳 28日
(津島町坪井)
我が家の可愛い天使
ちゃん♪もう1歳なん
やねー!おめでとう★



よこがわ あゆ さ
横川 歩咲 ちゃん
1歳 29日
(明倫町)
ニコリ笑顔が癒しの
歩咲☺生まれてきて
くれてありがとう♥



こう の きよはる
河野 陽春 くん
1歳 31日
(津島町塩定)
1歳のお誕生日おめでとう♥
これからも笑って泣いてた
くさん食べて大きくなってね★



かわ た か えで
河田 楓 ちゃん
2歳 1日
(祝森)
かえちゃん♥お誕生
日おめでとう〜♪だ
いすぎだよ〜♥



きむら ひ の
木村日那乃 ちゃん
2歳 4日
(津島町北瀬)
2歳おめでとう♥弟と
仲良く、これからも元
気に大きく育ってね☺



やく し じん さ
薬師神紗来 ちゃん
2歳 4日
(川内)
2歳おめでとう🍷元
気いっぱい大きくなってね♥
にいと妹と仲良くな♪



あ か ぎ きょういち
赤木 響一 くん
2歳 9日
(本九島)
お調子者きょうちゃん
☺笑顔いっぱい楽しい
毎日をありがとう♥



せい けい ゆづき
清家 佑月 ちゃん
2歳 12日
(津島町高田)
ゆづちゃん誕生日おめ
でとう♥いっぱい食
べて大きくなってね☺



りゅう き
ニルソン龍輝 くん
2歳 15日
(津島町岩松)
Happy 2nd Birthday! い
つも皆に幸せをありが
とう!大好きだよ♥



こう の る り こ
河野瑠璃子 ちゃん
2歳 17日
(新町)
好奇心旺盛な瑠璃子
ちゃん♥笑顔の素敵な
女の子になってね♪



かわなか ね ね
川中 寧々 ちゃん
2歳 20日
(寄松)
兄妹の中で1番シャキ
シャキ寧々ちゃん。2歳
のお誕生日おめでとう♥



あら き はる ひ
荒木 遥陽 ちゃん
2歳 21日
(新田町)
誕生日おめでとう🍷今では
ねえより強いはるちゃん♥こ
れからも元気に強く育ってね!



もうり ふう らん
毛利 風蘭 ちゃん
2歳 22日
(三間町北増穂)
おめでとう♥風蘭の笑
顔で皆も笑顔に。これ
からも楽しく過ごそう。



かなやま ようすけ
金山 陽亮 くん
2歳 26日
(丸穂町)
パプリカ大好き笑顔が可愛い陽くん
☺お誕生日おめでとう🍷お兄ちゃん
と仲良く遊んで元気に育ってね♥



にのみやそういちろう
二宮聡一郎 くん
3歳 4日
(三間町務田)
好奇心旺盛やんちゃ
boy★皆に笑顔があり
がとう☺大好きだよ♥



あけした ゆ な
明下 侑永 ちゃん
3歳 9日
(吉田町白浦)
お誕生日おめでとう
♪いつも笑顔のゆなが
大好きだよ♥



こ にしきょう の すけ
小西恭ノ介 くん
3歳 15日
(保手)
恭くん3歳おめでとう!いつも
ニコニコ笑顔に癒されてるよ
♥これからも姉弟仲良くね☺



つじ たく ま
辻 拓真 くん
3歳 15日
(築地町)
乗り物が好きで牛鬼が
苦手なたくくん、これ
からも元気でいてね!



やました ゆい な
山下 結菜 ちゃん
3歳 19日
(藤江)
お誕生日おめでとう
🍷お姉ちゃんとこれ
からも仲良くしてね♥



いのうえ
井上みのり ちゃん
3歳 19日
(柳形町)
みのちゃんお誕生日
おめでとう🍰ケーキ
いっぱい食べようね♥



なか の しどう
中野 侍道 くん
3歳 23日
(吉田町白浦)
3歳のお誕生日おめ
でとう☺楽しい毎日
をありがとう♥



もりふじ か ほ
森藤 佳穂 ちゃん
3歳 30日
(三間町兼近)
ごっこ遊びが大好き
!いつも元気いっぱい
にこにこ笑顔☺

未来に向けて

日々是 宇和島 (27)

本年度もいよいよ残り1ヵ月となりました。約1年前に、豪雨災害からの復興元年と位置づけ、多くの関係者の協力をいただきながら復興に向けて行動してきました。しかしながらまだまだ道半ばであり、今後も1つひとつ着実にやり遂げていきたいと考えています。また、人口減少の進む本市にとっては「マチの賑わいづくり」も大きな課題であり、本市の魅力を国内外へ売り込み、関係人口や交流人口を増やしていきたいと考えています。

そのような中、1月末に本市のロゴマークを発表しました。制作にあたっては、先立って発表したキャッチコピー「ココロまじわうトコロ」も含めて、市民の皆さんはもとより、都会で生活している本市出身者や宇和島と何らかの関わりのある皆さんと、ワークシヨップなどを通じて本市の魅力などを議論してきました。



※詳しくは、広報P 3～5をご覧ください。

終3案でした。そして、その3案からの選考も皆さんに決めていただきたいと、子どもから大人まで幅広い世代に協力していただき決定に至りました。

しかしながら、これはまだスタートラインに立ったことを意味するだけであり、これからあらゆるシーンでこれらを活用し、オール宇和島体制で本市を積極的に売り込んでいきたいと考えています。



ひな豆

女の子の成長を祝うひな祭りのお菓子「ひな豆」。南予地域の桃の節句(ひな祭り)は月遅れの4月に行われ、この祭りに欠かせないのが「ひな豆」です。3月ごろからひな豆づくりが行われます。カラフルなあられにピーナッツやしょうが汁、青のりなどを加え、水あめなどで固めて作ります。手で軽く握ったり、平たく延ばして切るなど、形は地域や家庭によってさまざまです。



ひな人形特別展「紡がれし雛の習ひ - 京都、老舗人形司の技と美 -」

【と き】 3月22日(日)まで

【ところ】 伊達博物館

【内 容】 宇和島伊達家ゆかりのひな人形や、京都老舗丸平大木人形店作の人形などを展示します。

【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

【料 金】 大人500円、65歳以上・大学・高校生400円、中学生以下無料(団体・障がい者割引もあります)

【問合せ先】 伊達博物館 ☎22-7776 ㊟ 22-7819

3月15日(日) 午後1時から
は、市食生活改善推進協議
会によるひな豆のプレゼン
ト(数量限定)もあります。

さくら便り

■さくら観測開始式

【と き】 3月6日(金) 午前10時30分～

【ところ】 丸山公園 さくら標本木周辺

■第11回虹色さくらまつり

【と き】 3月29日(日)

【ところ】 和霊小学校グラウンド

【問合先】 うわじま虹色ツーリズムさくらまつり

実行委員会 ☎090-3785-0465

■さくら開花日予想クイズ

さくら標本木の開花日を予想し、的中した人の中から抽選で特産品などをプレゼントします。結果は市ホームページで発表します。

【応募】 3月6日(金)までに市役所・各支所に備え付けの用紙、ハガキまたはEメールに住所、氏名、年齢、性別、開花予想日、応援メッセージを記入し、提出してください(1人1回)。

【応募・問合先】 商工観光課 ☎49-7023

✉ sakura@city.uwajima.lg.jp



外国クルーズ客船入港予定

市民団体と一緒におもてなし(出迎え、見送り)をしませんか。会場はどなたでも自由に出入りできます。ただし、入出港時間については予告もなく当日キャンセルまたは変更になる場合があります。乗船見学はできません。

詳しくは、お問い合わせください。

【ところ】 坂下津岸壁

【問合先】 宇和島市観光物産協会 ☎22-3934



と き	入 港	出 港	船 名
4/1(水)	6:00	12:00	カレドニアンスカイ
14(火)	8:00	17:30	カレドニアンスカイ
21(火)	7:00	17:00	カレドニアンスカイ
24(金)	7:00	14:00	ル・ソレアル
5/4(月)	12:00	18:30	ル・ソレアル
10(日)	7:00	14:00	ル・ソレアル
20(水)	12:30	20:30	ル・ソレアル
6/2(火)	7:00	14:00	ル・ソレアル
12(金)	12:30	20:30	ル・ソレアル
7/1(水)	7:00	19:00	カレドニアンスカイ
9/19(土)	7:00	17:30	クリスタルエンデバー
10/2(金)	12:00	20:00	ル・ラペルーズ
8(木)	7:00	14:00	ル・ラペルーズ
18(日)	12:30	20:30	ル・ラペルーズ

伊達なうわじまお城まつり

【と き】 5月4日(月)祝～5日(火)祝

【ところ】 宇和島城城山公園、天守広場

【内 容】 ステージイベント、グルメブース出展、天守広場での体験イベント

■～秀宗公入部伊達五十七騎大武者行列～

伊達五十七騎などに扮して、伊達家宇和島入部を再現する大武者行列の参加者を募集しています。詳しくは、市ホームページでお知らせします。

【と き】 5月5日(火)祝

【ところ】 南予文化会館前→中央児童公園前→国道320号→商店街→宇和島城

【申込・問合先】 伊達なうわじまお城まつり事務局(愛媛新聞社企画事業部) ☎089-935-2322



さくら観測員

少しでも早く開花を知りたい

さくら観測員の五十嵐さんと山上さんは、サクラの開花シーズンにあわせて丸山公園にある標本木の開花状況を観測しています。開花宣言は、標本木に5輪以上の開花が確認されたときに行い、昨年は日本一早い開花宣言となりました。

気象庁OBの五十嵐さんは、観測を続けて40年以上になります。年明けに標本木の芽の状態を確認し、3月上旬に行われる観測開始式以降は毎日朝晩と標本木を観測して芽の大きさなどを測っています。

さくら観測員の2人はこの時期だけではなく、

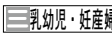
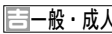
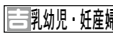
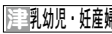
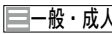
木が病気になっていないかや枝が折れそうになっていないかなど、日ごろから標本木の状態を気にかけています。

五十嵐さんは、「標本木がある丸山公園は満開時には多くの花見客でにぎわい、開花を楽しみにしてくれている人も多い。春の訪れを少しでも早く皆さんに知らせたい。そして、今年も日本一早い開花宣言を目指して毎日観測を続けたい。」と話してくれました。

※「さくら観測開始式」は、広報P27で紹介しています。



有料広告

3月MAR. 2020市民カレンダー						
けんこう相談（子育て、心の健康、乳幼児・妊産婦、一般・成人）						
広報P19をご覧ください。  …本庁  …吉田支所  …三間支所  …津島支所						
●：広報うわじま3月号内で紹介しています。						
日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
1 ○うわうみだんだん マラソン・ウォーク (文化・スポーツ課)	2 ○農業委員会3月定 例総会	3	4 市役所で4のつく日は古紙回収	5	6 ●さくら観測開始式 P27	7
8 ○きさいや広場：う わじま復興オレン ジフェア（農林課）	9 ●津波災害警戒区域 指定にかかる説明 会P17  乳幼児・妊産婦  一般・成人	10 ●カフェまんまる「歯 科教室」P17 ●古本サイクル市P22	11	12	13  乳幼児・妊産婦	14
15 ●地震津波避難訓練 (全市一斉) P17 ○パフィオうわじま：生涯 学習うわじまフェスティ バル（中央公民館）	16  乳幼児・妊産婦  一般・成人 市役所古紙回収（振替回収）	17 ●多胎児を育てる親 子のつどいP20 ○市立中学校卒業式	18	19  乳幼児・妊産婦 毎月19日は食育の日	20 ●南楽園外堀桜まつり (～4月5日) P18 ○コスモスホール三間：清 良記シンポジウム（文化・ スポーツ課）	21 ●美沼名画座P18 ●市民公開講座P20
22 ●生活再建無料相談会 P8	23  津島一般・成人	24 ●シルバー人材セン ター入会説明会P16 ○市立小学校卒業式	25 ○Jアラート試験放送 (危機管理課) ○市立小・中学校修了式	26	27 ○伊達博物館：伊達 家コレクション展① (～10月4日)	28
29 ●虹色さくらまつり P27	30	31	【開催中】 ●市議会定例会（～25日） P14 ○伊達博物館：ひな人形特別 展（～22日）、企画展②（～ 4月7日） ○畦地梅太郎記念美術館：山男 とやまのおと展（～5月11日）	L I N E で停電情報を配信 四国電力(株)ではL I N E（ライン）を活用した停電情報の配信を開始しまし た。停電情報を知りたい地域を事前に登録することで、停電の発生時や復旧時 に自動で情報を受信できます。登録方法など詳しくは、ホームペー ジをご覧ください。 【問合せ先】よんでんネットワークコールセンター☎0120-410-503 		

各種相談

【問合せ先】本庁☎24-1111

■行政相談

▶5日(木) 午前9時～午後3時 市役所 地下打合せ室

▶6日(金) 午前9時～正午 三間公民館

▶11日(水) 午前9時～正午 岩松公民館

■宅地建物相談

▶10日(火) 午後1時～3時 市役所 701会議室

■市民法律相談 <要予約>

▶19日(木) 午後1時～4時（1人15分程度。12人）
市役所 602会議室 増田弁護士

【受付】13日(金) 午前9時から電話、窓口で受け付け
ます（原則市民が対象。相談時間の指定不可）。

▶4月の相談日：4月17日(金)
（予約開始：4月10日(金)）

<共通>

【問合せ先】総務課行政係☎内線2412

■多重債務整理相談・消費生活相談

▶毎日(平日) 午前9時～午後4時

■認定司法書士による多重債務整理相談 <要予約>

▶18日(水) 午後1時～4時 市役所 2階消費生活セ
ンター（大西司法書士）

※1人30分程度。6人まで。

<共通>

【問合せ先】市消費生活センター（企画情報課コミュ
ニティ推進係内）☎内線2276

■子育て支援コーディネーターによる相談

▶毎日(平日) 午前8時30分～午後5時

【問合せ先】福祉課児童福祉係☎内線3120

■家庭児童・婦人相談

▶毎日(平日) 午前8時30分～午後5時

【問合せ先】福祉課児童福祉係☎内線2155・2142

■心配ごと相談

▶9日(月) 午前9時～正午 三間保健福祉センター

▶11日(水) 午前9時～正午 岩松公民館

▶18日(水) 午前9時～正午 総合福祉センター

【問合せ先】宇和島市社会福祉協議会☎23-3711