

広報 うわじま

# UWAJIMA

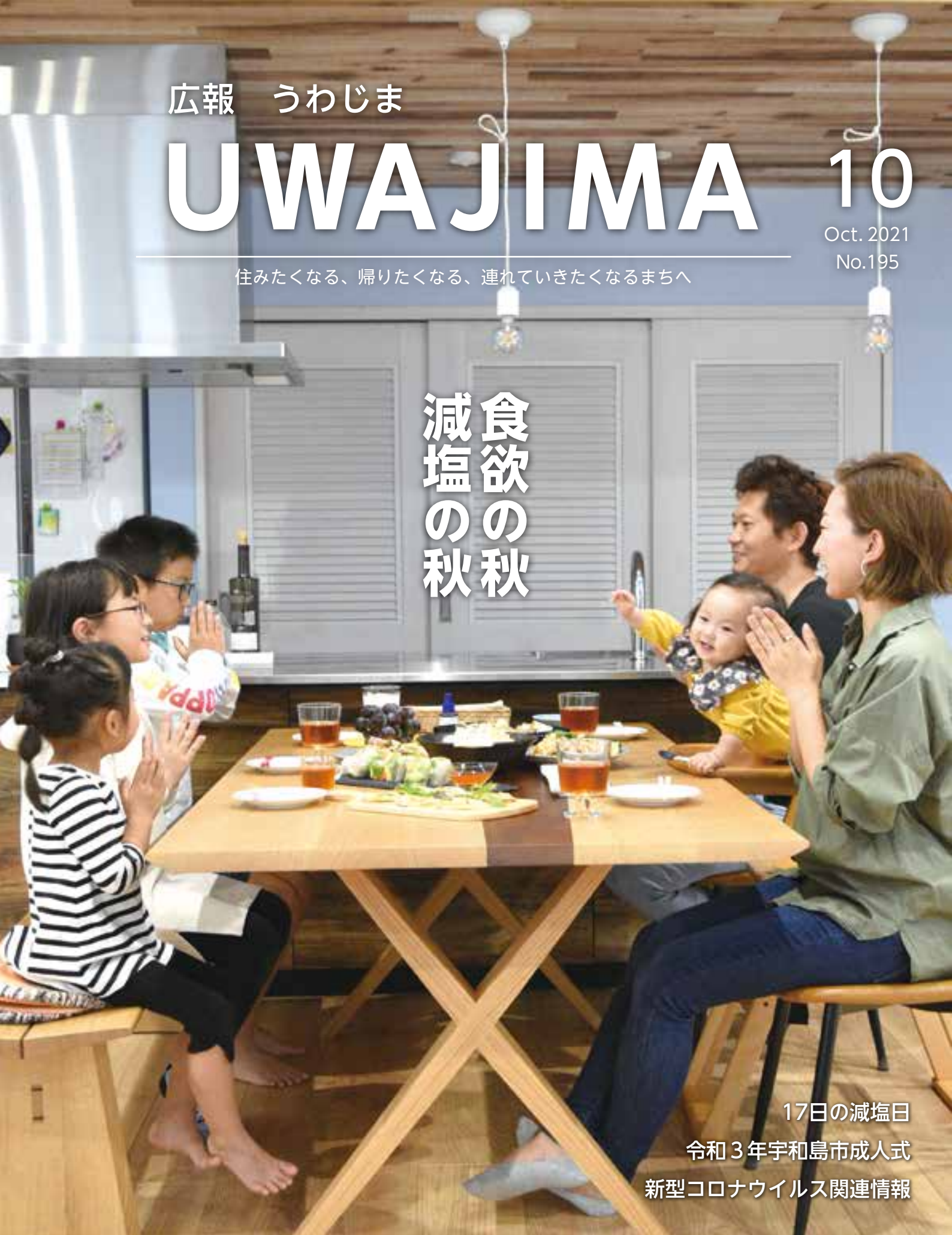
10

Oct. 2021

No.195

住みたくなる、帰りたいくなる、連れていきたいくなるまちへ

## 食欲の秋 減塩の秋



17日の減塩日  
令和3年宇和島市成人式  
新型コロナウイルス関連情報



uwajima  
ココロまじわうトコロ





「宇和島百景」第2弾！  
@uwajima100

Instagramに投稿された中から、魅力的な写真を紹介します。

- ▶@syoryu127
- ▶九島大橋

詳しくは  
コチラ！



#### ■ 投稿の流れ

1. 「#宇和島百景」か「#uwajima100」を付けて投稿
2. 「#広報うわじま」を付けて投稿
3. 発行月2ヵ月前の20日までに投稿
4. 入選決定のメッセージを受信
5. 元データを市に送付(7Mb以上)

## 目次 — CONTENTS —

p 4	特集 食欲の秋、減塩の秋
p10	令和3年宇和島市成人式
p12	イベント、わだい
p14	おしらせ
p16	募集・もよおし
p20	健康・子育て
p22	図書、文芸のひろば
p23	復興掲示板
p24	10月生まれのうわじまっ子
p25	宇和島ぐるり
p26	情報広場
p28	宇和島名鑑



「特集」

# 食欲の秋、

# 減塩の秋

しょっぱさ恋しい秋の味覚。でも…

秋刀魚やキノコなど、塩や醤油をかけて食べたい秋の味覚。食欲の秋、つつい箸が進み、かける醤油や塩の量も自然と多めになってしまいがち…。そんな季節だからこそ、今回の特集テーマは「減塩」です。減塩、耳にしたこともあると思いますが、なぜ必要なのでしょう。実は宇和島にとって重要なテーマなんです。この秋は、意識して減塩に取り組んでみませんか。





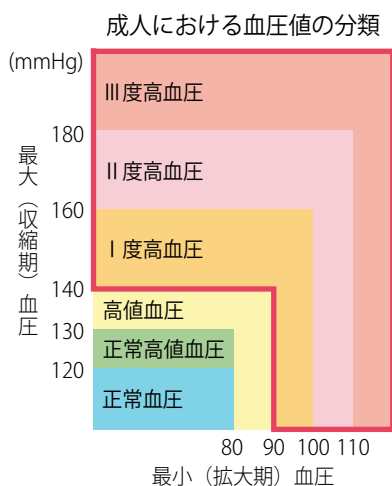
# 危険です。宇和島。

## 宇和島市は高血圧者の割合が全国トップクラス

最高血圧160以上の人の割合が

愛媛県…全国**5**位

宇和島市…県内**2**位



「高血圧」とは、最高（収縮期）血圧140以上または最低（拡張期）血圧90以上のことを言います。数値が上がるにつれて重症度が高くなり、最高血圧160以上の人の割合は愛媛県が全国で5番目に多く、中でも宇和島市は県内で2番目に多い状況で、より重症な高血圧の人が多いと言えます。

血圧が高い状態が続くと、重い生活習慣病につながるリスクが高まります。高血圧は、早く気付いて病院を受診するのが一番です。しかし本市では、特定健診で高血圧の結果が出ても未受診の人が多く、最高血圧160以上であつても6割以上が受診せずに放置しています。さらに、子どものころからの生活習慣病対策として実施している「小児生活習慣病予防健診」では、血圧が高めで問題がある子どもが3割程度見られます。

## 高血圧、何が悪いの？

### 高血圧だとこんなことが

心臓から血液を体全体に送るときには、血管に「ちから」がかかっています。その「ちから」が「血圧」です。血圧が高いと、「ちから」が過剰にかかっていることとなります。その状態が続くと血管が傷つき、脳出血や心不全、腎臓病などの病気の原因になってしまいます。愛媛県は心不全で亡くなる人の割合が全国ワースト1位となっています。

### だから減塩！

塩辛いものを食べると、のどが渇くことがあると思います。これは体内の塩分濃度を薄めようとするため、塩分を摂り過ぎると、自然と水分を摂る量が多くなってしまいます。これにより血液量が増え、血圧が上がります。また塩分を排泄する腎臓への負担が大きくなり、機能低下を引き起こします。そのため、日ごろから減塩に取り組むことで血圧上昇を予防する必要があるのです。

### 沈黙の殺人鬼

～サイレントキラー～

高血圧は自覚症状が無いため、サイレントキラー（沈黙の殺人鬼）とも呼ばれています。血圧が高い状態が続くと、急に死に直結する病気を引き起こすことがあります。日ごろから自分の血圧を知っておくことが重要です。

市ホームページにも高血圧対策に関するページを設けています。



# 今から始める、 高血圧対策

## 体に潜むテロリスト 「高血圧」

市立宇和島病院 循環器内科  
大木元明義



愛媛県は心疾患の死亡率が全国ワースト1位、特に宇和島市ではその死亡率が全国平均の3倍を超えています。その大きな原因が高血圧です。血圧は喫煙、塩分過剰摂取、肥満などで上昇します。高血圧そのものは無症状ですが放置すると、ある日突然、若年者でも心筋梗塞や脳卒中を発症し、テロに巻き込まれたかのように暗殺されてしまうことが少なくありません。高血圧治療の基本は生活習慣の改善です。禁煙、節酒、減塩と腹八分目の食事療法、1回30〜60分週3回以上のウォーキングが効果的です。喫煙者は禁煙するだけでも血圧が改善します。禁煙でニコチンによる血管収縮がなくなり、減塩の薄味でもおいしく感じるようになります。日本人の1日塩分摂取量は約10gですが、高血圧治療では6g未満に抑えることが推奨されています。本市の特定健診では尿中のナトリウムとカリウムの比率を測定できる機器「ナトカリ計」で塩分摂取量を「見える化」することで減塩を推進しています。ぜひ、健診の受診もお願いします。体に潜むテロリストを掃討するため、まずは家庭血圧の測定から始めてください！

### UCATで 高血圧対策

10月の市政広報番組は「高血圧対策について」です。また10月(11月)のUCATスペシャルで大木元先生による高血圧の番組が放映されます。ぜひご覧ください。

## すぐできる減塩！

### 汁物は1日1杯まで

だしをしっかりとって薄味にしたり、具を多めにしたりするのも効果的。



### ラーメンやうどんの スープを残す

飲み干したくなる気持ちをぐっと我慢！



### 野菜やくだものを摂る

カリウムや食物繊維の多い野菜、くだもの、豆類、いも類を積極的に摂る。



### 調味料を減らす

かけずに小皿にとってつける、スプレーボトルを使うなど、少し工夫してみる。



### 酢やスパイスを使う

レモンや酢などの酸味や、香辛料を使って味にアクセントをつける。



### 減塩商品を使う

「減塩商品＝おいしくない」はもう古い？種類豊富な減塩商品でおいしく減塩！



「全宇が震撼」  
この秋、  
減塩が始まる。

# 17日の減塩日 - Low salt day the 17th -

※画像はイメージです。

知ってましたか？

## 毎月17日は減塩の日

全国的な減塩普及を目指して

平成29年に日本高血圧学会によって毎月17日が「減塩の日」として制定されました。この日に合わせて、医療機関や医師会、各自治体などによる市民公開講座や各種啓発イベント、食料品店における減塩食品フェアなどが開催されています。



## 減塩商品取扱店舗マップ



減塩商品を取り扱っている市内のスーパー・ドラッグストアをまとめました。ぜひ活用して、毎月17日は意識して減塩に取り組みましょう！



# 鯛たべよう! 塩分へらそう!

## 鯛レシピ「宇和島鯛膳集」減塩Ver.発行

産地応援企画「#鯛たべよう」とのコラボ企画。市食生活改善推進協議会が実施した「鯛たべよう!塩分へらそう!減塩鯛レシピ募集」に応募のあったものから、14品を掲載した「宇和島鯛膳集全集vol.05 減塩Ver.」を作成しました。イベントなどで配布しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。



掲載レシピから  
1品紹介!



### 「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

健康や食生活について学べます。内容は簡単な講義と調理実習の楽しい内容です。ぜひ気軽に参加してください。

料 無料

問 保険健康課母子保健係  
☎24-1111内線2179



一緒に楽しく活動しませんか?



市食生活改善推進協議会  
のみなさん

### みかんフィッシュを使った生春巻き

特産のみかんフィッシュを使って



#### 【材料(4人分)】

- ▶ 鯛(刺身用) … 400 g
- ▶ レタス … 1玉
- ▶ アボカド … 1/2個
- ▶ 人参 … 1/2本
- ▶ ライスペーパー … 10枚
- ▶ チリソース … 適量

※普通のみかんでも可。

- ① 鯛とレタス、アボカドを1口大、人参をせん切りにする。
- ② ライスペーパーを水でぬらし、①を並べ巻く。
- ③ ②を半分に切って盛りつけ、チリソースをつけて食べる。



# 宇和島市の取り組み

## ～減塩のまちを目指して～

### 血圧計を無料貸出



保険健康課窓口で血圧計を貸し出しています。また毎日の記録用に血圧手帳も配布しています。

### クックパッド公式キッチン「宇和島市うわじまっこ」

減塩にも配慮した子ども向けのレシピや、食育かるたなどについて紹介しています。



### アンケート実施中！

今後の取り組みの参考とするため、血圧に関するアンケートを実施しています。ぜひご協力をお願いします。



### うわじま歩ポ「ふりカエル習慣」

伊達なうわじま安心ナビ「健康モード」に新機能「ふりカエル習慣」が追加！日ごとの体温、血圧、体重などを記録することができ、分かりやすく振り返ることができます。



### 特定健康診査「ナトカリ比」測定

集団健診で、塩分摂取量の目安になる、尿中の塩分とカリウムのバランス「ナトカリ比」を知ることができます。健診を受けて自分の塩分摂取量を知り、減塩に取り組みましょう（一部会場では未実施）。保険健康課窓口でもナトカリ計の貸し出しを行っています。



ソザイあじわうトコロ  
食材の宝庫、宇和島

養殖生産量日本一を誇るマダイをはじめ、新鮮な海の幸が揃う宇和島。1番の魅力は「食」といっても過言ではないでしょう。しかし「宇和島鯛めし」を始め、魚料理には醤油や塩が欠かせません。今回の特集をきっかけに、これからは減塩商品やスプレーボトルを使うなど、少し減塩を意識してはいかがでしょうか。

素材のままですっかり美味しい宇和島の食材。素材の味を楽しむことを心がけると、改めてその美味しさに気付くと思います。また地域独特の「麦味噌」は、普通の味噌より塩分が控えめです。しっかりとだしを利かせた味噌汁を、1日1杯じっくり味わってはいかがでしょう。優しい味わいがいつにも増して染みわたることでしょう。

そして子どものころから減塩に慣れておくことも重要です。健康に育つだけでなく、素材の味がしっかりわかる超有名料理人になるかもしれないかもしれません。

食材の宝庫、宇和島。素材を生かした宇和島の味をしっかりと伝えていきましょう。

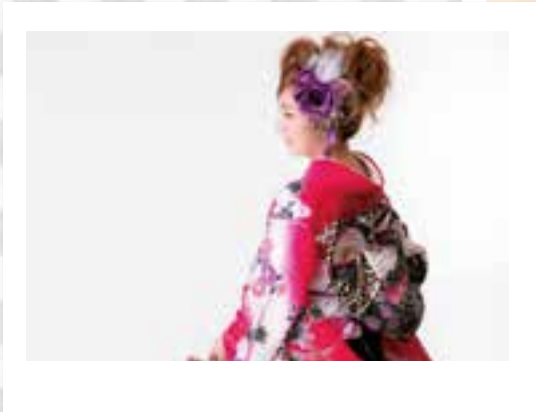
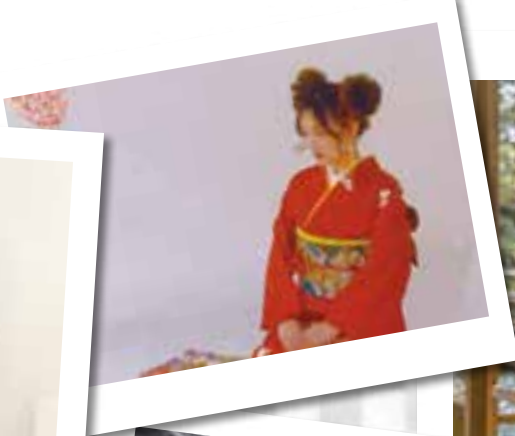
# 令和3年 宇和島市成人式

今年は開幕1軍でいいスタートを切れましたが、結果が出せず自分の実力の無さやメンタル面の弱さを痛感しました。

今は1軍で感じたことを活かし少しでもいい方向に持っていけるように2軍で日々練習しています。今年中にもう1度1軍の舞台で投げられるよう頑張ります。

宇和島での思い出は、やっぱり実家で父親とキャッチボールしていたことが懐かしいです。

千葉ロッテマリーンズ 土居 豪人



©Chiba Lotte Marines



写真提供：(株)STU

地元への貢献として、アイドルにしかできないようなことを見つけながらSNSで発信したり、皆さんが毎日笑顔でいられるような存在でありたいです。

私にとって宇和島は生まれ育った大切な場所なので、宇和島の魅力をもっとたくさんの人たちに知っていただきたいです。新成人としての自覚を持ち、お世話になっている人に恩返しができるように頑張っていきたいと思います。

STU48 兵頭 葵

令和3年宇和島市成人式は、新型コロナウイルス感染症の影響により、オンラインでの開催となりました。今回は、新成人から投稿のあった写真を紹介します。



※令和4年宇和島市成人式については、広報11月号でお知らせします。



南楽園

秋のいやしの南楽園

俳句や川柳・短歌の展示、盆栽展、期間限定のスイーツなどが楽しめます。また、ハロウィンイベントや専門講師の案内で園内を鑑賞するナチュラルウォーキングを開催します。

**日** 10月9日(土)～11月30日(火) 午前9時～午後5時 **場** 日本庭園 南楽園

**料** 大人310円、小・中学・高校生・65歳以上150円(団体・障がい者割引あり)

**問** 日本庭園南楽園 ☎32-3344



令和3年度秋期特別展

武具の煌めき - 武家のPRIDE -

四国の大名ゆかりの武器・武具類から鎧・兜、刀剣、火縄銃を中心に展示します。藩祖秀宗が徳川家康から拝領した脇差なども展示します。

**日** 10月9日(土)～11月28日(日) 午前9時～午後5時 **場** 伊達博物館

**休** 月曜日(祝日の場合は翌平日休館)

**料** 大人500円、65歳以上・大学・高校生400円、中学生以下無料(団体・障がい者割引あり)

**問** 伊達博物館 ☎22-7776 FAX 22-7819



【脇差 銘(表)相模國住人貞宗(裏)建武元甲戌正月(公財)宇和島伊達文化保存会所蔵】

ID : 0065529

2021うわじま九島大橋イルミネーション

「星降る夜はこの橋で」

2016年から毎年開催され、今年も2万球のLEDで彩られました。この青い光は、新型コロナウイルス対応にあたる医療従事者への感謝を表しています。

7/22  
8/31



松山空港 牛鬼展示

松山ー仙台線の就航に合わせて、松山空港に牛鬼が設置されました。うわじま牛鬼まつりは2年連続の中止となってしまいましたが、約1カ月にわたり利用者を出迎えました。

7/15  
8/20



## 第50回 吉田町芸能祭 第49回 吉田町文化祭 きははいや吉田三万石 - 吉田産業祭 - 九島くるりんウォーク2021

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、中止となりました。



くるりんウォーク

ID：0065403・0066699

## 畦地梅太郎記念美術館 木版画で年賀状を作ろう

- 日 10月17日(日)・24日(日) 午後1時～5時  
場 畦地梅太郎記念美術館  
休 火曜日(祝日の場合は翌平日休館)  
対 両日参加できる小学5年生以上  
定 10人(先着順) 料 無料  
持 彫刻刀・絵の具道具・水入れ・鉛筆・消しゴム・ものさし 申 電話またはEメール  
問 畦地梅太郎記念美術館 ☎58-1133  
✉ azech-mui@city.uwajima.lg.jp



ID：0064775・0064776

## みま米新米フェア

今年もみま米の新米お披露目イベントが道の駅みまで行われました。今年も1週間の開催で、8月28日(土)・29日(日)と9月4日(土)・5日(日)には「三間うまいもん市」も同時開催され、多くの人々が新米を買い求めました。

8/28  
9/5



## 長野あんずサワー発売

その昔、宇和島藩から持ち込まれたことが起源といわれる姉妹都市の長野県千曲市特産品の「あんず」を使ったチューハイが発売されました。8月6日(金)に発売報告会が行われ、岡原市長もオンラインで参加しました。

8  
6



## 獣医師会野良猫(地域猫)対策支援事業

野良猫(地域猫)の不妊手術を実施します。

- 対 生後6か月以上のメスの野良猫 ● 料 無料
- 申 10月1日(金)～29日(金)
- 問 生活環境課環境衛生係 ☎24-1111内線2230または(公社)愛媛県獣医師会 ☎089-948-5367



ID:0066222

## 市指定金融機関

10月から、市指定金融機関および市役所内の指定金融機関窓口がえひめ南農業協同組合に交替します。市税などの納付の取り扱いは今までと変わりませんので、引き続き利用してください。

- 問 出納室 ☎24-1111内線2186

ID:0065400

## 年金事務所での年金相談手続は予約相談を

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きの事前予約をしています。

予約すると、都合に合わせてスムーズに相談できます。

- 申 相談希望日の1ヵ月前～前日の間に ☎0570-05-4890(平日 午前8時30分～午後5時15分) または 宇和島年金事務所 ☎22-5440
- ※基礎年金番号の分かるものが必要です。

ID:0044688

## 国民年金基金

国民年金基金は、自営業者やフリーランスなど国民年金第1号被保険者が安心して老後を過ごせるように、国民年金(老齢基礎年金)にゆとりをプラスする公的な年金制度です。また、60歳以上65歳未満の方や海外に居住している人で国民年金に任意加入している人も加入できます。

資料請求などは、全国国民年金基金愛媛支部 ☎0120-65-4192までお問い合わせください。



ID:0065528

## 環境にやさしい買い物キャンペーン

あなたのちょっとした行動が社会を変えます。環境にやさしい買い物を始めませんか。

- ▶ レジ袋を断り、マイバッグを使う
- ▶ 必要な物を必要な分だけ買う
- ▶ 包装はできるだけ少ない物を選ぶ
- ▶ 古紙使用のトイレットペーパーなど再生品を選ぶ
- ▶ 容器が再使用できる物を選ぶ
- ▶ 長く使える物を選ぶ
- ▶ 省資源・省エネルギーの物を選ぶなど

- 問 県循環型社会推進課計画推進グループ ☎089-912-2356



ID:0065734

## 食品ロス削減月間(10月1日～31日)

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。10月30日(土)は「食品ロス削減の日」です。家庭でもおいしく楽しく食べきましょう。

- ▶ 買い物に出かける前に冷蔵庫の中を確認する
- ▶ 買い物ではすぐに使う食品は手前からとる
- ▶ 備蓄用食品はローリングストック法(サイクル保存)で保存する
- ▶ 調理時の過剰除去に気をつける

- 問 生活環境課環境政策係 ☎49-7014

ID:0065735

## 木造住宅の耐震化支援およびブロック塀などの除却等支援

申請後、交付決定の通知が届いたあとに着手することになります。耐震改修を行った場合、税制上の優遇措置もあります。詳しくは、お問い合わせください(先着順。予算がなくなり次第締切)。

**対** 次のいずれかに当てはまる住宅をもつ、市内の住宅の所有者(親または子の住宅を含む)またはブロック塀などの所有者で納期の到来した市税を完納している人

▶ 昭和56年5月31日以前に着工された1戸建ての住宅(住宅以外の用途を兼ねる住宅はその床面積が過半でないもの)

※ 枠組み壁工法、丸太組工法および大臣認定を受けた工法は対象外。

▶ 地上階数が2以下で延べ面積が500平方メートル以下

**申** 12月28日(火)までに担当者に事前相談をしたあと申請書類などを建築住宅課へ提出

### ■ 住まいの耐震性を診断します

▶ 派遣方式：3,000円から診断可能

▶ 補助方式：補助額(最大) 4万円

### ■ 耐震改修

▶ ①一般改修：建物の耐震性能の評価点を1.0以上(一応倒壊しない)にします。

▶ ②段階改修：建物の耐震性能の評価点を0.7以上(倒壊の可能性あり)とし、将来的に評価点を1.0以上を目指します。

▶ ③部分改修：部屋の中にシェルターなどを設置し、特定の部屋だけ補強ができます。

**内** 補助額(最大)：①114万円②50万円③耐震シェルター：40万円、防災ベッド：20万円

### ■ ブロック塀などの除却や建て替え費用を補助

**内** 補助額(最大)：30万円

**問** 建築住宅課 ☎49-7028



ID：0060750

## FMがいや「宇和島レコードコレクターズミュージック」

**日** 水曜日 午後5時(再放送：午後9時)

**内** 膨大なコレクションから選んだ60～70'sの音楽をお楽しみください。

▶ 黒田 勉 さん

**問** FMがいや ☎49-1769 ✉ r-m@gaiya769.jp



ID：0065963

## 公証週間

公証役場では、公正証書の作成や私署証書、会社の定款に対する認証、私署証書に対する確定日付の付与などを行っています。

無料で電話相談も行っています。詳しくは、最寄りの公証役場にお問い合わせください。

**問** 宇和島公証役場 ☎25-2292

ID：0064603

## 全国道路・街路交通情勢調査

9月～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。調査結果は、道路の計画や管理などについての基礎となる重要な資料となります。ご理解とご協力をお願いします。

**問** サポートセンター ☎0120-965-974

ID：0063418



### 令和3年度 ハロウィンジャンボ宝くじ発売

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が同時発売しています。

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22日(金)まで 料 300円/枚
- 📍 (公財)愛媛県市町振興協会



ID:0065474

### 南予水道企業団職員募集

- ▶上級・中級：技術職(土木、電気) 2人
- ▶上級：行政事務 1人

※技術職は初級を設ける場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 📅 10月31日(日) 場 南予水道企業団事務局
- 📅 令和4年4月1日採用予定
- 📅 10月20日(水)まで(執務時間中必着)
- 📍 南予水道企業団庶務課 ☎25-3222



### マイナンバーカードの休日交付窓口

平日受け取れない場合などに活用してください。

- 📅 10月2日(土)・16日(土)・24日(日) 午後1時～5時
- 📍 市役所 市民課(各支所が交付場所でも、受け取り希望日の2日前(閉庁日を除く)までに連絡すると市民課で受け取れます)
- 📍 市民課 ☎49-7075 FAX 24-1122または各支所市民保険係

ID:0051993

### 地雷撤去のため 書損じハガキを募集しています

カンボジアの地雷被害を無くす為、地雷撤去団体へ寄付しています。

- 📍 書損じハガキ、未使用ハガキ・切手・テレカ、Qoカードなど
- 📅 令和4年3月31日(木)まで
- 📍 〒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 ☎092-833-7575

ID:0065821

## 文化祭

#### ■第63回宇和島市民文化祭

- ▶①芸能部門②展示部門

- 📅 ①10月17日(日)～12月5日(日)②10月30日(土)～11月28日(日)

- 📍 ①南予文化会館、吉田公民館②パフィオうわじま、スポーツ交流センター、鶴島公民館

料 無料

- 📍 文化・スポーツ課文化振興係 ☎49-7033

#### ■第17回美沼の里産業文化まつり

- 📅 10月30日(土)・31日(日) 午前9時～午後4時(31日は午後3時まで)

- 📍 三間町国民体育館、コスモスホール三間ほか

- 📍 ▶芸能部門：楽器演奏やコーラスなどの発表
- ▶展示部門：絵画・写真・陶芸・書道などの展示
- ▶産業部門：バザーなどの各種イベント

料 無料

- 📍 三間公民館 ☎58-3316

#### ■第47回津島町文化祭

- ▶①芸能部門(無観客開催)②展示部門

- 📅 ①11月21日(日) 午後1時～②11月10日(水)～23日(火) 午前9時～午後5時

- 📍 岩松公民館

- 📍 津島町に住む出演、出展を希望する人 料 無料

- 📅 ③10月8日(金)まで

- 📍 津島支所津島教育係 ☎49-7060



ID:0064749・0065430・0065448



## 全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使って、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備えるための情報伝達試験を行います。

- 日** 10月6日(水) 午前11時ごろ **場** 宇和島全域  
**内** 防災ラジオ、屋外防災放送設備から試験放送を実施  
**問** 危機管理課危機管理係 ☎49-7006

ID: 0065315

## 都市計画に関する縦覧

- 日** 10月5日(火)～19日(火)(執務時間中)  
**場** 市役所 都市整備課、県庁 都市計画課  
**内** 宇和島都市計画道路3・5・11住吉町大浦線の変更案の縦覧および意見書の提出  
**対** 意見書の提出：市内に住むか利害関係のある人  
**問** 都市整備課都市計画公園係 ☎24-1111内線2646または県土木部道路都市局都市計画課 ☎089-912-2738

ID: 0066016

## 個別労働関係紛争処理制度

▶①夜間電話相談②出張労働相談(予約優先)③労働委員専門相談(要予約)④事務局職員による労働相談

- 日** ①10月8日(金) 午後5時15分～8時②10月15日(金) 午後1時30分～5時③10月22日(金) 午後2時30分～5時④平日 午前8時30分～午後5時15分  
**場** ②県立図書館(松山市堀之内)③県庁第二別館(松山市一番町) **対** 労使関係のトラブルで困っている人  
**問** 愛媛県労働委員会事務局 ☎089-912-2996

ID: 0065178

## こども支援教室「わかたけ」保護者説明会

「わかたけ」の説明や施設見学を行います。希望者は、教育相談も行います。

- 日** 10月5日(火) 午後1時30分～2時30分  
**場** こども支援教室「わかたけ」  
**対** 小・中学校の不登校児童生徒の支援を希望する保護者 **料** 無料  
**問** こども支援教室「わかたけ」 ☎22-1642

ID: 0065082

## 行政相談週間と行政相談所開設、行政書士による無料法律相談

### 行政相談週間と行政相談所開設

行政相談週間(10月18日～24日)の一環として行政相談所が開設されます。詳しくは、広報P26をご覧ください。

※体調が悪い場合は相談所への来訪をやめ、行政苦情110番の電話相談 ☎0570-090110を利用してください。

- 問** 愛媛行政監視行政相談センター行政監視行政相談課 ☎089-941-7701

### 行政書士による無料法律相談

- 日** 10月9日(土) 午前10時～午後3時  
**場** 生涯学習センター(パフィオうわじま内)  
**内** 許認可、遺言、相続などへの相談 **料** 無料  
**問** 県行政書士会宇和島支部 ☎28-7782

ID: 0065765・0066380

## 認定こども園、幼稚園、保育所 令和4年4・5月 新規入園・転園手続

申込用紙配布時に、手続きの説明を行います。時間に余裕をもってお越しください。各支所では、申込用紙の配布および受付はしません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 場** ▶幼稚園：各施設  
▶保育所：市役所 2階大会議室または各施設(市立のみ)  
**申** 10月1日(金)～29日(金)  
**問** 福祉課子育て支援室 子育て支援係  
☎24-1111内線2143 FAX 24-1160



ID: 0065660



### カフェまんまる

認知症の人やその家族、地域の人たちなど、どなたでも気軽に集える場所です。

- 日 10月12日(火) 午前10時～正午
- 場 ダンススタジオ「STELLA(ステラ)」(恵美須町商店街内) 内 アロマテラピー 料 無料
- 問 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019 FAX 24-1126

ID:0066191

### MOA美術館宇和島児童作品展

- 日 10月9日(土)～10日(日) 午前9時～午後5時 (10日は午後3時まで)
- 場 中央公民館 内 市内小学生の絵の展示
- 料 無料
- 問 MOA美術館宇和島児童作品展実行委員会 (藤田) ☎080-1915-3419

ID:0065518

### 第26回 男女共同参画社会づくり推進県民大会

- 日 10月12日(火) 午後1時～3時15分
- 場 県民文化会館(松山市道後町)
- 内 基調講演、パネルトーク
- 定 約250人 料 無料 申 10月11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 FAX 089-912-2444 ✉ danjokyodo@pref.ehime.lg.jp

ID:0065658

### うわじまファミリー・サポート・センター

- 子育ての手伝いをしてくれるサポート会員を募集しています
- 内 休校日や保護者の病気、外出の場合の預かりや保育所、放課後児童クラブ、習い事への送迎など(報酬:600～700円/時間)

#### サポート会員説明会・養成講習会

- 日 10月13日(水) 午後1時30分～4時
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)
- 対 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人
- 料 無料 申 10月11日(月)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(福祉課内) ☎49-7054 FAX 24-1160



ID:0056911

### 令和3年度 精神保健福祉ボランティア講座

- 日 10月16日(土)、11月20日(土)、12月18日(土) 午後1時30分～3時30分 場 NPO法人さかえ
- 定 20人 料 無料
- 申 申込書を郵送またはFAX、電話で申し込み
- 問 〒798-0024 宇和島市伊吹町甲953-8 NPO法人さかえ 就労継続支援事業所ピアさかえ ☎FAX 24-5159

ID:0065503



## 障子張替技能講習会受講者募集

- 日** 10月27日(水) 午前9時～午後4時  
**場** 明倫公民館  
**対** 市内に住む60歳以上で、シルバー人材センター事業に興味のある人 **定** 15人 **料** 無料  
**申** 10月5日(火)～8日(金) 午前9時～午後5時の間に年齢確認のできるもの(免許証、保険証など)と印鑑を本人がシルバー人材センターへ持参  
**問** シルバー人材センター ☎23-3355

ID:0031027

## 第18回宇和島名作劇場 昭和喜劇映画特集

- 日** 10月17日(日) ①午前9時30分～②午後0時30分～③午後2時30分～④午後4時30分～  
**場** 生涯学習センター(パフィオうわじま内)  
**内** 上映作品:①「おかしな奴」②「喜劇 急行列車」③「吹けば飛ぶよな男だが」④「あゝ軍歌」  
**定** 100席/各 **料** 200円/各  
**問** 生涯学習センター ☎49-5922

ID:0065633

## 事業継続計画(BCP)セミナー

さまざまなビジネスリスクに対応する事業継続計画(BCP)について学べるセミナーです。

- 日** 10月27日(水) 午後2時～4時 **場** 宇和島商工会館  
**対** 経営者、経営幹部など **定** 20人(先着)  
**料** 無料 **申** 10月22日(金)まで  
**問** 宇和島商工会議所中小企業相談所 ☎22-5555 FAX 24-6655

ID:0065162

## 消費税インボイス制度説明会

令和5年10月1日(日)から消費税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、参加してください。

- 日** 10月22日(金)、11月25日(木)、12月14日(火) 午前11時～正午 **場** 宇和島税務署  
**定** 各20人 **料** 無料 **申** 事前に電話予約  
**問** 宇和島税務署 ☎22-4511

ID:0065997

## 独身の子どもがいる親向け ライフプランセミナー

- 日** 11月6日(土) 午後1時～4時30分  
**場** ①オンライン②大洲市総合福祉センター(大洲市東大洲)  
**対** 独身の子どもがいる親や独身者を応援したい人  
**定** ①なし②あり **料** 無料 **申** 10月20日(水)まで  
**問** えひめ結婚支援センター ☎089-933-5596

詳しくは、ホームページをご覧ください。

ID:0065753

## 第1回 ふれあい交流会

- 日** 10月24日(日) 午後1時～5時  
**場** 虹の森公園おさかな館(松野町)  
**内** オリジナルグラス作りや魚へ餌やり体験など  
**対** 25～40歳の独身男女 **定** 男女各10人程度  
**料** 男性2,000円、女性1,000円  
**申** 10月19日(火)までに電話またはEメール  
**問** うわじまMIセンター ☎22-2117  
✉ umic@city.uwajima.lg.jp

ID:0065774

有料広告



## 乳幼児健康診査・保健相談、集団健診

### ■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。



ID: 0049723

### ■集団健診

日程表は、広報5月号折り込みに掲載しています。



ID: 0049685

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
10/8(金)	10:00～11:00	吉田公民館
12(火)		三間保健福祉センター
25(月)		津島保健センター
27(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

料 無料 持 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2130

FAX 24-1124

ID: 0056282

## 臓器提供意思表示カード

健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード、意思表示カード、インターネットによる意思登録で臓器提供の意思表示をすることができます。提供をしたくない人もその意思は尊重されます。

臓器提供意思表示カードは、市役所および各支所、郵便局、一部のコンビニなどにあります。

問 宇和島保健所企画課医療対策係 ☎22-5211

ID: 0065782

## まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ
平日	9:30～16:00	市役所(18番窓口)
10/18(月)	9:30～10:30	吉田支所
18(月)		三間公民館
19(火)		津島保健センター

内 健康全般の相談および健診結果説明 料 無料

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

FAX 24-1124

ID: 0056283

健康づくり通信

妊娠を望むことを周囲で支える環境へ 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179

妊娠、出産により家族が増えることはこの上ない喜び  
妊娠可能な期間は限られ、命を宿すことは大変尊いもの

現在、日本ではカップルの5.5組のうち1組が不妊治療や検査を受けています

出生の約20人に1人が医療により命を授かっています

不妊治療を考えているなら早めの受診・相談を

愛媛県不妊専門相談センター専用ダイヤル ☎089-927-7117

不妊治療は「受診回数が多い」「精神面での負担が大きい」「職場の理解やサポートが得られない」といった声もあり、仕事との両立が難しいとされていますが次のような社会の仕組みができています。

#### ▶ 治療費の助成

指定医療機関で行われた保険外診療の特定不妊治療には県や市から費用の助成があります。

#### ▶ 不妊治療連絡カード

不妊治療を受けている労働者が、企業に治療中であることを伝え、配慮を求めるカード

有給休暇の利用促進や柔軟な働き方、社員への配慮(男女ともに)、相談担当などの設置など周囲がサポートできる体制を整えることが大切です

## 思春期の個別相談

- 日 10月28日(休) 場 宇和島保健センター(祝森)  
内 思春期の子どもとの関わり方 料 無料  
申 予約が必要(応募者多数の場合は次回の案内)  
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線  
2128・2129 FAX 24-1124または各支所健康  
推進係

ID:0058349

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

- 対 市内に住み、接種する時点で65歳以上または  
60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに重い  
病気のある人(身体障害者手帳1級相当)  
料 1,000円(2回目は全額自己負担)  
申 10月15日(金)～12月31日(金)の間に直接医療機  
関に申し込み(新型コロナワクチン接  
種の前後2週間は接種ができません)  
問 保険健康課保健企画係 ☎24-1111内線2137

ID:006618

## もぐもぐ子育て講座

- 日 11月5日(金) 午後1時20分～3時(受付：午後  
1時～) 場 宇和島保健センター(祝森)  
内 身体計測、講話、育児・栄養相談など  
対 令和3年6月生まれの子どもと保護者  
料 無料 申 10月29日(金)まで  
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線  
2131・2179 FAX 24-1124または各支所健康  
推進係

ID:0056284

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 10月15日(金) 午前10時30分～11時30分  
場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわ  
じま内) 内 親子遊び、座談会など  
対 市内に住む未就園児の双子・多胎児(妊婦を  
含む)とその家族 料 無料 持 母子健康手帳  
問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康  
課内) ☎49-7110

ID:0056276

## 薬物や危険ドラッグ相談窓口

- ▶薬物相談：①宇和島保健所 ☎28-6105②愛媛  
県心と体の健康センター ☎089-911-3880  
▶危険ドラッグ相談：③宇和島保健所 ☎28-  
6105④県庁薬務衛生課 ☎089-912-2393  
日 ①水曜日 午前10時～午後3時②～④平日 午  
前8時30分～午後5時15分  
問 宇和島保健所企画課医療対策係 ☎22-5211

ID:0065786

## 思春期の子を持つ親のつどい

- 日 10月17日(日) 午後1時30分～3時30分  
場 市役所 602会議室  
対 思春期の子どもと保護者など 料 無料  
申 初参加の場合は申し込みが必要(参加予定者  
がいない場合は開催しないことがあります)  
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線  
2128・2129 FAX 24-1124または各支所健康  
推進係

ID:0056275

## 骨髄バンク登録

「骨髄バンク登録窓口」を開設しています。皆  
さんの登録をお願いします。

- 日 火曜日 午前9時～午後3時 場 宇和島保健所  
内 約2mlの採血 対 18～54歳の健康な人  
申 希望日前日までに申し込み  
問 宇和島保健所企画課医療対策係  
☎22-5211



ID:0066162

## 心の健康相談

- ▶①精神科医師または公認心理師による相談  
▶②保健師による相談  
▶③認知症に関わる相談  
日 ①10月27日(水) 午後2時～4時②平日 午前9  
時～午後3時 場 ①市役所②市役所など  
料 無料 申 ①10月20日(水)まで③電話で申し込み  
問 ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182  
③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019

ID:0057035



開館カレンダーはこちら

## 一千一ギガ物語

著：藤井 青銅

1晩に1話ずつ配信されてくる物語。少女は次第に物語の世界に引き込まれ…。現実と虚構が錯綜する摩訶不思議な物語。

問 簡野道明記念吉田町図書館  
☎52-3169



## YA 物語を作る人のための世界観設定ノート

著：鳥居 彩音



物語の世界観は、作品を作るための要。構築の解説とともに、ジャンル別に設定を書き込めるテンプレートを掲載。

問 中央図書館(パフィオうわじま内)  
☎22-1065



## 宿題ファイター

作：よしなが こうたく

あいかわらずの番長たちは、毎日宿題をさぼって遊んではかり。ところが、紙飛行機にして飛ばしたはずの宿題が次の日提出されていて…。

問 中央図書館 津島分館  
☎32-2725

### わかば女性川柳会

### 葉月会

### 北宇和高等学校三間分校

### 吉田短歌会

初孫は産声だけで歌手になる  
偶然の再会胸が騒いでる  
そろそろと引き際を知る潔さ  
自慢げに川柳ですとまだ言えぬ  
勝った日も負けても自慢タイガース  
合鍵を返して女風になる  
継続が自慢の出来る自然体  
中川まさ子  
西村美保子  
日高 伸子  
古谷 阿子  
細川 明江  
松浦 清美  
松本志津子

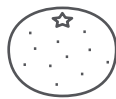
足音を消す波音や月の浜  
奥山に秋忍び寄る水の音  
甘藷掘りに指南のをりぬ保育園  
ひたぐと秋海岸に寄せ返す  
風孕みゆく帆船や秋の海  
夜干し網月夜の浜を領しけり  
どん尻に起こる声援運動会  
村重瑠璃子  
佐藤 節子  
三浦 信子  
池田 篤子  
中里ひな子  
若松 敬子  
三原 美加

天目指し大きく育つメロンかな  
軽トラは猫の巣窟夏の宵  
釣り針に藻が絡みつく夏休み  
森野 諄  
井上 聖円  
富永 未南

鎮まり給へと  
帰省すらできぬ子案じ手を合はす疫病の神の  
深みゆく  
忘れ得ぬ水禍に崩落せし山に蜜柑の熟るる色  
に受く  
木槿咲く川の辺にたたずみて夜来の雨の雫手  
積をかはず  
マスクかけし姿もみなれ見覚えの瞳に軽く会  
加賀山 愛  
長谷みつる  
岡田 幸子  
伊予路たく磨

## 文芸のひろば





## みかんの里から 元気の印を全国へ

(有)元祖キリン堂  
代表取締役 奥野 浩幸 さん

昭和2年に創業し、昭和30年から吉田で菓子屋を開業。平成27年から現在店舗のある立間へ移転。吉田藩伊達宗純公に因んだ「宗純餅（わらび餅）」などを販売し、全国へ届けています。

店舗を移してから3年目。奥野さんは全国の百貨店を駆け回っていました。テレビにも取り上げられるなど、努力が実り売れ行きも好調だった矢先に豪雨災害が起きました。

その日の朝、連日の雨で店舗裏の斜面が崩れないか心配になった奥野さんは、停めていた車を動かそうとしました。すると、大きな音とともにがけが崩れ、近くの国道や川まで覆うほどの土石流が流れ込んできました。濁流の中、身体半分ほどが浸りながらも何とか逃げ延びましたが、国道へ木も倒れてきて通行できず孤立した状態になりました。また、作業場

にも大量の泥が流れ込みました。水が引いてから掃除を始めましたが、水道が止まっていたため近くの川で砂などを含んだ水を汲み、泥を必死に洗い流したそうです。また、商品には水は欠かせないため、水道が復旧するまではお店も開けない状態でした。

当時から復旧まで奥野さんが一番苦労したことは、「水がなかったこと」だと言います。そんな中でも奥野さんは前向き、復興に取り組んできました。「今はコロナもあって動けないが、落ち着けばまた全国へ足を運んで、みなさんに元気の印を届けます」と笑顔で話してくれました。



崩れてきた斜面（当時）

### 災害復興住宅融資の申込受付期間延長

平成30年7月豪雨により住宅に被害を受けた人に対する災害復興住宅融資の申込受付期間が令和4年8月31日(水)まで延長されました。

☎ 建築住宅課管理係 ☎ 49 - 7028



ID : 0065678

# Happy Birthday


## 10月生まれのうわしまっ子


対 11月生まれ(3歳まで)の子ども


申 10月8日(金)まで(執務時間中)に市ホームページから応募


問 市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111内線2407  
✉ koho@city.uwajima.lg.jp




  
むらお かずき  
村尾 和樹 くん  
1歳 1日  
(本町追手)  
毎日ニコニコ笑顔のかっくんお誕生日おめでとう🎉ねえねと仲良く、すくすく大きくなーれ♥

  
はちす かるい  
蜂須賀月唯 くん  
1歳 7日  
(御幸町)  
るいくん1歳のお誕生日おめでとう🎉これからも元気でたくましく育ってね!大好きだよ♥


  
ひろもとみ など  
廣本海凧人 くん  
1歳 7日  
(笹町)  
好奇心旺盛!いたすら大好き海凧人★これからもすくすく育ってね♥


  
かきうち えな  
垣内 瑛名 ちゃん  
1歳 17日  
(別当)  
誕生日おめでとう🎉ごはんをモリモリ食べて、ニコニコとダンスする瑛名ちゃん!大好きだよ♥

  
つの ゆいあ  
津野結衣愛 ちゃん  
1歳 19日  
(丸穂町)  
可愛い可愛い結衣愛ちゃんお誕生日おめでとう🎉これからも笑顔溢れる毎日過ごしていこうね☺

  
やまもと こあ  
山本 幸空 くん  
1歳 23日  
(津島町近家)  
幸空お誕生日おめでとう🎉我が家の天使生まれてきてくれてありがとう。毎日が幸せです♥


  
よしみ るら  
吉見 瑠羅 くん  
1歳 23日  
(新田町)  
おめでとう♥最高の笑顔をおめでとう🎉毎日ありがとう🎊幸せいっぱい毎日過ごすそうね♥


  
かわべ えいと  
川部 瑛登 くん  
2歳 1日  
(津島町高田)  
お誕生日おめでとう!これからもすくすく元気に育ってね★2歳の1年間も素敵な時間を過ごせますように!♥


  
せいけ あいか  
清家 愛花 ちゃん  
2歳 6日  
(祝森)  
お誕生日おめでとう🎉お喋りで動物が大好きな愛ちゃん♥これからも元気いっぱい楽しく過ごそうね!♥


  
みやもと あすか  
宮本明日香 ちゃん  
2歳 6日  
(別当)  
歌と踊りが大好きで、お喋り上手な明日香♥お誕生日おめでとう🎉!♥

  
やくしじん うた  
薬師神 詩 ちゃん  
2歳 11日  
(川内)  
2歳おめでとう🎉表情も仕草も全部可愛い詩ちゃん♥元気がいっぱい大きくなーれ☺

  
やまざき りと  
山崎 莉斗 くん  
2歳 11日  
(宮下)  
莉斗くん2歳おめでとう🎉♥大好き♥


  
たにもと ひろき  
谷本 紘基 くん  
2歳 29日  
(中沢町)  
紘基2歳おめでとう★いないいないあで楽しませてくれてありがとう♥すくすく大きくなーれ

  
たまい きょう  
玉井 杏侑 ちゃん  
2歳 31日  
(光満)  
誕生日おめでとう🎉ねえねたちと仲良く楽しく過ごそうね!♥

  
ひとき みあん  
一木 美杏 ちゃん  
3歳 1日  
(伊吹町)  
お誕生日おめでとう🎉♥これからも笑顔いっぱい可愛いみあんできてね♥


  
あおき まなと  
青木 愛翔 くん  
3歳 2日  
(柿原)  
3歳おめでとう🎉軽トラと清掃車が大好き♥みうお姉ちゃんといつまでも仲良くいてね


  
わけ かいと  
和氣 快人 くん  
3歳 4日  
(笹町)  
3歳おめでとう🎉たくさんのお幸せをありがとう♥快人らしくのびのび育ってね☺


  
たにぐち おりと  
谷口椋利斗 くん  
3歳 22日  
(高串)  
誕生日おめでとう🎉いつもあなたの笑顔に癒やされます♥いにいと仲良くね★

  
あかまつ あき  
赤松 暁 くん  
3歳 23日  
(吉田町南君)  
かっこいい3歳のお兄ちゃん!お誕生日おめでとう♥新しいこといっぱい挑戦して楽しもうね!

  
にのみや ゆの  
二宮 夢音 ちゃん  
3歳 24日  
(三間町宮野下)  
弟思い優しいお姉ちゃん。でもまだまだ甘えん坊。ゆのちゃん、あなたのせ~んぶが大好きだよ♥

  
とみなが ほのか  
富永 穂香 ちゃん  
3歳 25日  
(中沢町)  
あつという間に3歳。おめでとう🎉お歌が大好きな穂香★これからの成長もとても楽しみですだよ~

  
さき さきしょうま  
佐々木翔麻 くん  
3歳 28日  
(津島町高田)  
愛おしくて大切な翔麻♥素敵な笑顔をこれからも沢山見せてね★

  
はま とうご  
濱 尊伍 くん  
3歳 31日  
(山際)  
最近お兄ちゃんになってきたね☺お手伝いもしてくれるし、パパママも嬉しい♥



# 宇和島 ぐるり

UWAJIMA  
GURURI

公式インスタ  
グラムはこちら  
から!



宇和島を愛するうわじま女子旅プロジェクトメンバーが、  
おすすめスポットやグルメ、体験をSNSで紹介！  
そんな彼女たちの投稿を紹介します。



宇和島駅から高知県四万十町の窪川駅までを走り抜ける「しまんトロッコ」！  
ちよっぴりレトロなトロッコにガタンゴトンと揺られてお出かけする休日もいい  
ですね。

場 宇和島市錦町 問 JR 四国宇和島駅 ☎ 22-0175

## 新たなる決意



日々是 宇和島  
(39)

このたびの宇和島市長選挙で無投票当選となり、9月11日(土)より2期目の市政運営がスタートしました。

そもそも今回の選挙は、私の1期目に対する評価をいただく機会でした。平時なら無投票当選も1期目の仕事を評価いただいた1つの証として素直に喜びたい

ものの、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中では新たな人が公約を訴えながら活動できるような雰囲気ではなかったと思います。そう考えると今回の無投票による当選の責任は重く、より中身の濃い市政運営に努めなければならないと考えています。

新型コロナウイルス感染症への迅速な対応や災害からの復旧・復興はもとより、本市で最も大きな課題は人口減少問題です。将来に渡



るまちの担い手をいかに獲得することができるかが重要となります。本市がこの地域の子どもたちを含めた皆さんや域外の人に「選ばれるまち」となれるよう各種施策を展開し、魅力あるまちづくりを目指していきたいと思います。

これからも皆さんの声に耳を傾けながら、本市の未来を共に創っていきたくて考えていますのでお力添えをお願い申し上げます。





市政広報番組  
10月放送予定

日 木曜日 午後6時～午前0時  
金曜日 午前6時～午後5時  
※UCATニュース終了後に  
放送します。

内 「症状のない今こそ血管を  
いたわろう!」～宇和島市  
民の高血压解決に向けて～



問 市長公室シティセールス  
推進係 ☎24-1111内線  
2458

安心安全情報  
メール

災害情報などの緊急なお知  
らせを受け取れます。



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

うわじまブランドロゴマーク  
宇和島百景

「うわじまブランド」のロ  
ゴマーク、キャッチコピー、  
「宇和島百景」の画像が利用で  
きます。  
※宇和島市をPRする目的で  
あれば商用でも自由に利用  
できます。



問 市長公室シティセールス  
推進係 ☎49-7085

✿ 10月の各種相談

■市民法律相談<要予約>

日 15日(金) 午後1時～4時 場 市役所 602会議室  
内 担当：増田弁護士 定 12人(1人15分程度)  
申 8日(金) 午前9時から電話または窓口で受け付け  
(原則市民が対象。相談時間の指定不可)。  
※電話相談となる可能性があります。

▶11月の相談：日 11月19日(金) 申 11月12日(金)

■行政相談

日 ①1日(金) 午後1時～4時 ②5日(火) 午前9時～午  
後3時 ③8日(金) ④13日(火) ⑤22日(金) 午前9時～正  
午  
場 ①⑤吉田公民館 ②市役所 701会議室 ③三間公民館  
④岩松公民館

問 総務課行政係 ☎24-1111内線2412

■人権相談

日 ①1日(金) ②8日(金) ③13日(水) 午後1時～4時  
場 ①吉田公民館 ②岩松・三間公民館 ③市役所 602会  
議室  
問 人権啓発課 ☎49-7034 FAX 22-5058

■子育て支援コーディネーターによる相談

日 平日 午前8時30分～午後5時  
場 福祉課子育て相談窓口  
問 福祉課子育て支援室児童福祉係 ☎24-1111  
内線3120

■多重債務整理相談・消費生活相談

日 平日 午前9時～午後4時  
問 市消費生活センター(市民課コミュニティ推進係  
内) ☎24-1111内線2276

■家庭児童・婦人相談

日 平日 午前8時30分～午後5時  
問 福祉課子育て支援室児童福祉係 ☎24-1111  
内線2155・2142

■心配ごと相談

日 ①4日(月) ②13日(水) 午前9時～正午  
場 ①三間保健福祉センター ②岩松公民館  
問 宇和島市社会福祉協議会 ☎23-3711

一覧は  
コチラ!

宇和島市公式  
SNS

情報発信などを行っています。

登録、フォロー、イイね お願いします!



## 人口の動き

	9月1日現在	前月比
人口	71,826	-107人
男	33,841	-36人
女	37,985	-71人
世帯	35,661	-34世帯
出生	42	-3人
死亡	101	+20人

## 納期

10月の納期限 11月1日(月)	11月の納期限 11月30日(火)
市県民税(3期) 国民健康保険料(3期) 介護保険料(3期) 後期高齢保険料(3期)	国民健康保険料(4期) 介護保険料(4期) 後期高齢保険料(4期)

※市内の各金融機関に口座振替依頼書を用意しています。10月25日(月)までに申し込むと、11月に納期の到来する科目から振り替えが始まります。

問(市税・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

## 休日当番医

10月	外科系	内科系	小児科
3(日)	上甲外科クリニック (寄松) ☎25-5811	旭川荘南愛媛病院 (鬼北町) ☎45-1101	こおり小児科 (中央町) ☎24-5633
10(日)	しませ医院 (保田) ☎27-1888	市立津島病院 (津島町) ☎32-2011	市立宇和島病院小児科 (御殿町) ☎25-1111
17(日)	ますだクリニック (伊吹町) ☎23-6611	いわむらクリニック (吉田町) ☎52-3111	上田小児科 (広小路) ☎25-0100
24(日)	鎌野病院 (広小路) ☎24-6611	水谷医院 (吉田町) ☎52-0144	市立宇和島病院小児科 (御殿町) ☎25-1111
31(日)	河野整形外科クリニック (丸之内) ☎22-1822	橋本内科クリニック (吉田町) ☎52-0808	市立宇和島病院小児科 (御殿町) ☎25-1111

※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



## 井伊商店

# 宇和島を思い出す味 宇和島に帰りたくなる姿を



昭和33年創業の井伊商店は、創業以来変わらない製法で麦味噌造りを行っています。3代目の井伊 友博さんは、好きだった建築を志し大学、就職と市外に出ていましたが、祖父の代より続く味噌造りを残したいとの思いから2010年に家業を継ぎました。最初は何も分からない状態でしたが、宇和島で頑張っている同世代にも刺激を受け、必死に味噌造りを学びながら営業にも走り回りましました。麦味噌はほかの味噌に比べて塩分が控えめということもあり、市食生活改善推進協議会と連携した麦味噌の普及などにも取り組みました。これらの甲斐あってメディアにも多く取り上げられるようになり、評判は全国に広がっています。

コロナ禍においては、おうち時間の増加に伴いオンラインイベントへの出演も増えたそうです。井伊さんは「自分の造る味噌が、宇和島とのつながりを感じられる存在になれば嬉しいし、宇和島を楽しんでいる姿を見せることで、帰って来たくなくなる人が増えてほしい」と言います。「今後は加工品開発や、麦も含めた原材料が宇和島産の味噌造りもしてみたい」と力強く話してくれました。

# Oct. 2021 10月 市民カレンダー

イベント・各種相談  
記載例

■(場所):(タイトル)(時間)。要申込イベントは市ホームページでチェック!  
●: 広報10月号で紹介しています。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、延期となる場合があります。



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>【開催中】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○吉田公民館：災害記録パネル展示(～令和4年3月31日)</li> <li>○伊達博物館：コレクション展①・企画展①(～10月3日)</li> <li>○畦地梅太郎下絵・版画展(～11月8日)</li> <li>○南楽園：南レクフェス2021(～11月30日)</li> </ul> <p>【中止】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●吉田町芸能祭、吉田町文化祭、きなはいや吉田三万石 - 吉田産業祭 - P13</li> </ul>					1 ○農業委員会定例総会13:30-	2 ●マイナンバーカード休日交付P16
3 ○丸山公園陸上競技場：四国西南地域陸上競技大会9:00-	4 市役所で4のつく日は古紙回収	5 ●こども支援教室「わかたけ」：保護者説明会P17	6 ●全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達試験P17	7	8	9 ●伊達博物館：秋期特別展(～11月28日)P12 ●秋のいやしの南楽園(～11月30日)P12 ●行政書士による無料法律相談P17 ●MOA美術館宇和島児童作品展(～10日)P18
10	11	12 ●カフェまんまるP18	13	14 市役所で4のつく日は古紙回収	15	16 ●マイナンバーカード休日交付P16
17 ●宇和島市民文化祭(～12月5日)P16 ●宇和島名作劇場P18 ○コスモスホール三間：第6回美沼名画座10:00-、15:00- 毎月17日は減塩の日	18	19 毎月19日は食育の日	20	21	22 ○総合福祉センター：シルバー人材センター入会説明会10:00-	23
24 ●マイナンバーカード休日交付P16 ○市宮闘牛場：定期闘牛大会秋場所12:00-14:00ごろ	25	26	27 ○Jアラート試験放送14:55ごろ	28	29	30 ●第17回美沼の里産業文化まつり(～31日)P16
31 ○宇和島市駅伝競走大会8:40- 市役所古紙回収(振替回収)						




  
**広報うわじま有料広告募集**  
 令和3年11月～令和4年3月



## 新型コロナワクチン接種

問 保険健康課ワクチン接種推進班  
☎24 - 1111内線3131・3161

### 正しく理解し、接種の判断をしましょう

9月9日(休)より12歳以上の人のワクチン接種が可能となりました。若いから接種しなくても大丈夫と思わず、正しい知識をもって接種するかどうか判断しましょう。

ネット予約はコチラ



### 新型コロナワクチンの効果

#### 効果1 感染を防ぐ

ワクチンを接種することで感染を防ぐことができれば、周りの人に感染を広げることもありません。

「感染しても重症化しない」「接種しなくても大丈夫」などと思っている人がいるかもしれませんが、自分の家族や周りの人を感染から守ることにあります。

#### 効果3 重症化しにくい

ワクチン接種後に新型コロナに感染した人は、ワクチン未接種で感染した人に比べ、次のことが分かっています。

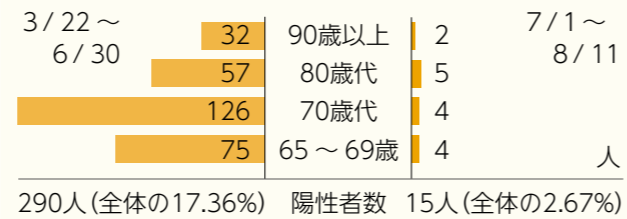
- ▶ 排出するウイルス量が少なく、排出期間が短い
- ▶ 全く症状のない割合が高い
- ▶ 症状のある期間が短い

#### ワクチンの副反応

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、悪寒、下痢、発熱などがみられることがあります。接種した1～2日後に副反応が出現することがありますが、ほとんどは3日以内に回復します。

#### 効果2 発症を防ぐ

65歳以上のワクチン接種が進み、感染者数が明らかに減少しています。



#### 効果4 周囲に広げにくい

職場や家庭内に感染を持ち込む例も見られています。家族が接種することで、間接的に接種していない子どもを守ることにつながります。

#### ファイザー社製ワクチンの副反応と頻度

- ▶ 接種部位の痛み、疲労、頭痛：50%以上
- ▶ 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ：10～50%
- ▶ 吐き気、嘔吐：1～10%

### 気になる質問

妊娠中、授乳中、妊娠計画中はワクチン接種できますか？

できます。新型コロナワクチン(mRNAワクチン)が妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。

ワクチンを接種したら、感染予防策をやめていいですか？

接種後でも感染防止効果は、100%という訳ではありません。また、どれくらい感染の広がりが抑えられるかは十分明らかになっていません。引き続き、感染予防策の継続に努めましょう。

いつから効果があるの？

1回目接種から2週間後に効果が出始めます。2回目接種後7日目以降から十分な免疫ができるとされています。1度感染してもワクチンに比べて得られた免疫は弱い可能性があるため、接種することが望ましいです。

### 若い世代の人へワクチン接種のお願い

宇和島医師会

高齢者の新型コロナワクチン接種が完了し、若い世代にも接種が広がってきています。ワクチンの予防効果は90%以上あり、非常に高いことが分かっています。ワクチンは感染を100%予防することはできませんが、感染拡大を抑え、重症化を防ぐことができます。ひいては医療の負担を軽減し、地域医療を守ることができます。

ワクチン未接種の若い人が重症化し、亡くなられた事例もあります。特に、20～30代の若い世代の人は、接種をお願いします。小児の感染も広がってきており、12歳未満の子どもがいる家庭は、接種をお願いします。また妊婦の場合、重症化のリスクが高いため接種をお勧めします。授乳中は、子どもにワクチンによる抗体が移行するので安心して接種することができます。

ワクチンのメリットと副反応のリスクを天秤にかけると圧倒的にワクチンを接種した方が良いです。対象のすべての人が接種できるように、我々は全力を尽くしますので、皆様のご協力を何卒よろしくお願い致します。

### 愛顔の安心飲食店認証制度

県が定める新型コロナウイルス感染症予防対策の基準に適合している飲食店を認証する愛顔の安心飲食店認証制度の申請を受け付けています。登録すると「認証ステッカー」が交付され、公式サイトで店舗名と取り組みが紹介されます。

- 対 県内の店舗
- 申 WEBサイトの申請フォームで申請するか申請書を郵送
- 問 〒790-8686 松山市湊町7丁目7番地1 愛顔の安心飲食店認証制度事務局(セキ株内) ☎089-945-3280 ✉info@ehime-anshinninsyo.com

