

■ホームページ <https://www.town.kamijima.lg.jp/> ■メール info@town.kamijima.ehime.jp
■フェイスブック版広報かみじま <https://www.facebook.com/kouhoukamijima>





私たちが目指すべき、新しい生活様式とは

コロナの影響で社会の様々な仕組みが音を立てて崩れかかっています。本来の生活を取り戻すためにも、この辺りでそろそろ反転攻勢に打って出る必要があります。

しかし、どこがどう悪かったのか検証しようにも、あまりにもガタガタが多すぎて手が付けられそうにもありません。こういう時には、生き残って正常に機能しているシステムからヒントを探る以外になさそうです。ご自分の周りでこれまでと変わりなく機能している部分を探してみてください。

昔ながらの島の生活などは何の影響も受けていないことに気づきませんか。自粛を解いても感染拡大につながらない分野はどれか、慎重に判断しなければなりません。他県からの利用が少ない部分から解禁していくのが良いと考えています。利用者のほとんどが町民の方の場合には、リスクは少なくすみます。普段から顔見知りの人たちばかりだと安全管理も行き届きやすいからです。健康管理や安全チェックもしやすいはずです。なにか異常が起きればみんなが気付くし、情報も共有出来ます。

新しい生活様式は基本に帰って必要最小限から組み立て直してみてください。朝起きてから夜寝るまでにどうしてもしなければならないことを順を追って書き出してみてください。シンプル・イズ・ベスト (simple is best) が浮か

び上がってくるはずです。と、同時にこれまで当たり前のようにやっていた数々の行動が本当に必要だったのかが見えてくるはずです。余分なところを削ぎ落とすことで時間のゆとりも生まれます。そんな時間の流れはきっと精神的豊かさをもたらしてくれるはずです。私たちが住んでいる、この島という環境がどれだけ豊かで素晴らしいものであるかを再認識できるかもしれません。

これから始まる対コロナ長期戦と経済混乱に向けた持久戦には、体力と気力の維持が一番の武器です。抗酸化物質を多く含む新鮮な地元野菜や果物で免疫力を高め、臨機応変でタイムリーに行動が起これるよう備えておきましょう。何が起きるか全く予想がつかないのですから、...

もう一つ、コロナが壊した大きなものに人々の心があります。根も葉もない、平気で人を傷つけるフェイクニュースの垂れ流し、感染者や医療従事者に対する劣悪な人権侵害など、追い詰められた人の心の弱さを見せつけています。それらをなくすために、県内でもシトラスリボン運動が広がっていますが、深く浸透するにはまだ少し時間がかかりそうです。

平凡な日常生活のありがたさを、改めて痛感するコロナ禍となっていますが、どうか、みなさんご自愛ください。

上島町長 宮脇 馨

CONTENTS

広報かみじま

2020年7月号 第190号



今月の表紙 篠塚漁港 (魚島)

- 2 町長の独白 / 目次
- 3 こころのホットライン / レジ袋有料化
- 4 健康だより
- 6 島おこし協力隊活動報告 / 上島町長・町議選挙日程
- 7 LETTERS FROM SCHOOL
- 8 ALTコーナー / 観光協会だより
- 9 上島の文芸 / KAMIJIMA KITCHEN
- 10 しなみ農業だより
- 11 消防だより / 国民健康保険税の変更点
- 12 お知らせ
- 16 島々の話題 / お知らせ
- 17 島々の話題
- 18 戸籍だより
- 19 行事カレンダー / 潮汐表
- 20 KAMIJIMA SNAP / 潮湯だより

新型コロナウイルス感染症

こころのホットライン



こころのホットライン
フリーダイヤル 9時～21時 匿名可

0120-612-155

● 対 象 ●

新型コロナウイルス感染拡大により、心のケアが必要な方

例 ①感染された方、ご家族など
②対策や支援に関わる方(医療従事者、学校関係者、施設職員など)
③その他、休業・失業・休校などにより、不安や心配を抱えている方

この窓口はご相談者の不安を受け止め、不安解消のいとお手助けを見つめられるようお手伝いする窓口です。専門の相談員が電話対応し、プライバシーは厳守されます。

愛媛県

● 「新型コロナウイルス感染症

こころのホットライン」開設

新型コロナウイルスに感染された方やご家族、医療従事者などの支援者、その他、失業・休業・休校等により不安を抱えている方に対する心のケアのための相談窓口を開設しました。

フリーダイヤルで相談できますので、ひとりで悩まずご相談ください。

【対象】 新型コロナウイルス感染拡大により心のケアが必要な方※匿名可

☎ 0120-612-155 (9:00～21:00)

● インターネットを利用した犯罪被害等の防止

SNSの利用をきっかけに犯罪被害に遭う児童がここ数年で急増しています。ネットの使い方についてのルールを家族で作成し、フィルタリングも必ず設定しておきましょう。

※7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です。

■問い合わせ 愛媛県警本部 少年課

☎ 089-934-0110

レジ袋有料化

2020年7月1日スタート

レジ袋削減にご協力下さい

環境問題
解決の
第一歩

プラスチックは、私達の生活に深く浸透し、利便性と恩恵をもたらしてきました。一方で、資源・廃棄物制約や海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化といった様々な課題が深刻化している状況で、私達は、プラスチックの使用を抑制し、適切に利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、7月1日から、全国でプラスチック製買い物袋(レジ袋)の有料化が開始されることとなります。これは、普段、身近に使用しているレジ袋を有料化することにより、レジ袋の過剰な使用を抑制し、一人ひとりのライフスタイルを見直すきっかけを目的としております。

皆様も、レジ袋有料化をきっかけにご自身のライフスタイルを見直し、マイバックを持参するなど、環境や社会のため、プラスチックを適切に使用しましょう。

■問い合わせ ・消費者向けお問い合わせ窓口 ☎ 0570-080180
・事業者向けお問い合わせ窓口 ☎ 0570-000930

そのレジ袋、必要ですか？



レジ袋削減にご協力ください

レジ袋有料化 2020年7月1日スタート

前倒しでレジ袋有料化を実施することを推奨いたします

消費者向け レジ袋有料化お問い合わせ窓口 ☎ 0570-080180

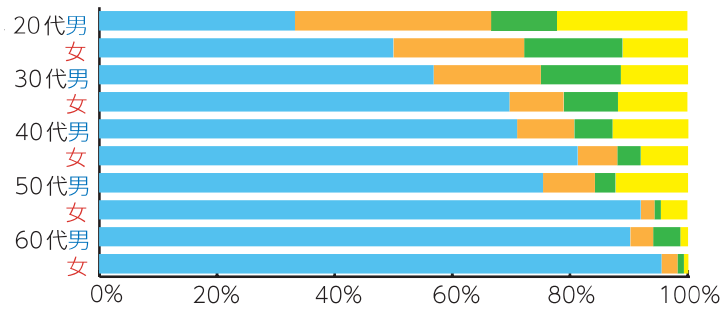
事業者向け レジ袋有料化お問い合わせ窓口 ☎ 0570-000930

財務省 厚生労働省 農林水産省 MAFF 経済産業省 環境省

朝食摂取の現状

朝食を食べますか

■ 毎日食べる ■ ほとんど毎日食べる ■ 時々食べる ■ あまり食べない



皆さんは、毎日朝食を食べますか？ 右図は、町内の20～60代の朝食摂取状況（二〇一九年度「健康づくりアンケート」）ですが、年齢が若いほど、朝食を毎日食べる人が少なくなっています。若いうちは多少の無理がきいても、朝

食の欠食は将来、様々な生活習慣病を招きます。また家庭では、大人の生活習慣が、育ち盛りの子供の生活習慣や食生活にも影響します。子供の欠食は、イライラしたりぼーっとしたりするだけでなく、脳の発達や体力の向上などにも悪影響を与えます。大人も子供も、家族みんなで朝ごはんについて見直してみましよう。

朝ごはんはスイッチオン！

健康な一日は朝食から。朝・昼・夕3回の食事のうち最も大切な朝食は、内臓や筋肉など、全身のスタートボタンを押し、時差ぼけ状態の心身を日リセットしてくれます。

朝ごはんの役割は

● 脳を目覚めさせる・・・飢餓状態の脳にエネルギーを補給する。

● 体温を上げて体を目覚めさせる・・・体内時計がリセットされ、活力が上がる。

● 脂肪を燃焼させ、肥満を予防する・・・朝食を食べないと、必要な栄養を脳に運ぶために全身の筋肉を取り崩し、筋肉量が減って基礎代謝が落ちることに。体が「省エネ」モードになり、朝食を食べた時より5倍太りやすいというデータも。

● 快便を促す・・・腸を刺激して規則的な排便習慣をつくる。

● 栄養や野菜を補給する・・・欠食すると、体に必要な栄養素や野菜が不足しやすい。高齢者では「低栄養」の原因にも。

朝ごはんを食べるために・・・

朝食を食べていない人は、生活リズムも含めて少しずつ習慣を変えていきましょう。まずは、バナナ1本、牛乳1杯でも口に入れることから。

「時間が無い」場合↓夜更かしせず、早く寝る。いつもより10分早く起きる。

「食欲がない」場合↓夕食を遅い時間に食べたり、高脂肪・高カロリーのものをたくさん食べたりしない。消化不良を招くため、夕食や夜食を入浴や寝る直前に食べない。

「用意が面倒」な場合↓パンや牛乳・ヨーグルト・野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを買って置きしておく。夕食のおかずを一品、朝食にまわす。自宅で準備できない時は、コンビニなどの利用も。

効果アップの朝の習慣

毎日、朝ごはんを食べている人は、こんな習慣をプラスすると、朝食の効果をもさらに高めることができます。

す。

① 起床後1時間以内に朝食をとる・・・体内時計のリセット効果が高まり、元気に一日をスタートできます。

② 「ご飯」＋「たんぱく質」の食品を食べる・・・パンに比べ、脂肪を燃焼しやすい「ご飯」に魚・納豆・卵・豆腐など、たんぱく質の多いおかずを組み合わせると、体温を上げる効果が倍増。特に、魚に含まれるEPAやDHAは、体内時計のリセット効果も高く、目覚めが悪い時におすすです。

③ 朝日を浴びる・・・起床後すぐ朝の光を浴びることで、体内時計のスイッチが入ります。

④ 軽く体を動かす・・・朝食で体温が上がったタイミングで少し体を動かすと、体内時計が動きやすくなり、代謝も良くなります。大きく肩を回して肩甲骨を動かしたり、スクワットや散歩などで大きな筋肉を動かしましょう。

CATV11チャンネルで
「元氣島 健康チャンネル」
13:15・18:15 放映中！



7月

健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談★

9日(木) 10:00～11:00 久司浦集会所

14日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

育児教室「まめちびクラブ」★

29日(水) 10:00～11:30 弓削保健センター

おたっしゃクラブ★

8日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター

9日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所

9日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所

29日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

いきいき体操★

6日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

27日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

健康相談★

30日(木) 10:00～11:00 3分団集会所

おたっしゃクラブ★

15日(水) 10:00～12:30 3分団集会所

16日(木) 10:00～12:30 西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

10日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

31日(金) 14:00～16:00 魚島保健福祉センター

健康推進課 移転のお知らせ

9月1日(火) から生名保健センターと弓削保健センターの職員が生名総合支所へ移転します。

(移転前)

(移転後)

生名保健センター

弓削保健センター



生名総合支所

※詳細は広報かみじま 9月号にてお知らせいたします。

元気アップ体操

一すきま時間体操

食事がむせやすくなったり、ご飯よりおかゆが食べやすいと感じたりしていませんか？それは、唾液量が減り、口の周りや舌の筋肉が弱って、口の機能が低下しているサインかもしれません。誤嚥（ごえん）性の肺炎を起こすリスクも高くなります。

食事の前にパ、タ、カ、ラと発音をする「パタカラ体操」を習慣にしましょう。

方法：大きな声で、一音一音ははっきりと発音する。

①「パパパ…」「タタタ…」と10回ずつ。

②「パタカラ・パタカラ…」と10回。

③好きな歌をパタカラで歌う。



口を閉じる筋肉を鍛える。
食べこぼしを防ぐ。

・唇をしっかり閉じて発音



食べ物を押しつぶす舌の
筋肉を鍛える。

・舌を上あごにくっつけてすばやく発音



飲み込むときに肺に入らない
ようにのどの奥を閉じる。

・のどの奥を意識して発音



食べ物をのどの奥に運び
舌の筋肉を鍛える。

・舌を丸めることを意識して発音

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

育児教室★

16日(木) 10:00～11:30 岩城保健センター

健康相談★

17日(金) 10:00～11:00 岩城支所2階

21日(火) 10:00～11:00 長江公民館

にこにこ広場★

28日(火) 14:00～16:00 岩城開発センター

島おこし協力隊活動報告

故郷に帰ってきて

はじめまして。このたび島おこし協力隊に着任しました田邊と申します。移住・定住支援、空き家バンク担当として現在、移住・定住ポータルサイトの立ち上げや、空き家の調査などをおこなっているところです。

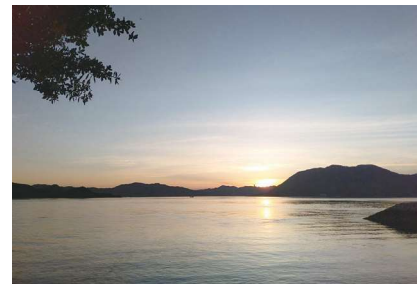
故郷の上島町に帰ってきて「飾らないあたたかさ」が生活の端々にあるのを日々感じています。町のトイレがきれい、山の頂上の便座が温かかったり、町にたくさんの花が咲いていたり、ゴミがほとんど落ちていなかったり、子どもたちが元気に挨拶してくれたり。人と人、人と自然が繋がっていて、人の想いが町をつくっている、温かく豊かなところだと改めて感じています。

現在日々の仕事を通して、空き家の現状について知り始めました。家

を貸したり、売ったりする場合に使うことのできる町の空き家バンク制度があります。家が傷み、住むことのできる状況でない場合にはこの制度に登録できず、倒壊の恐れのある場合、行政から解体を促されるケースもあります。4月着任からの2か月で、空き家バンクに登録できないケースを何件か目撃しました。持ち主の方の残念そうな声を聞き、早く対策することの重要性を知りました。大切な資産であり、想いのある家が必要な方の元へ引き継がれ、少しでも持ち主の方の収入となるよう対策を考えていくことが私たちのミッションの1つだと認識しはじめています。

生まれ育った町で、地域の人々の暮らしに携われることを嬉しく思っています。何かできるというよりも、助

けていただくことばかりかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



「生口島をのぞむ西部海岸（岩城島）」



島おこし協力隊
田邊 真希

上 島 町 長 選 挙 上 島 町 議 会 議 員 選 挙

選挙告示日

10月20日（火）

選挙投開票日

10月25日（日）

- ・ 投票 午前7時から午後8時まで 町内9カ所
(第8投票所は午後5時まで・第9投票所は午後4時まで)
- ・ 開票 午後9時から セとうち交流館

期 日 前 投 票 10月21日（水）～ 10月24日（土）

午前8時30分から午後8時まで（魚島地区は午後6時）



弓削高等学校

<https://ehm-yuge-h.esnet.ed.jp/>


校舎に生徒の声が響き渡っています！

弓削高校再開！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、愛媛県の県立学校は5月10日まで臨時休業とし、11日から分散登校を行っていました。分散登校期間中は学年ごとに登校する時間帯を決めて授業を行っていましたが、2週間の分散登校を終え、25日から通常通りの教育活動を行っています。



1年生の様子



2年生昼食の様子



3年生の様子

臨時休業中や分散登校中は、健康面だけでなく学習面に関しても生徒たちは不安を抱いていたと思いますが、少しずつ日常を取り戻していていると思います。新型コロナウイルス終息に向けて、感染予防をしっかりと行い、学校教育を実践していきます。

チーム

島親募集！

チームで休日に食事等の面倒を見ていただける皆さまを募集します

連絡先 ☎ 77-2021

弓削高校 教頭 渡邊



弓削商船高等専門学校

<http://www.yuge.ac.jp/>


全国各地650名が遠隔で授業実施

8月7日(金)まで遠隔授業

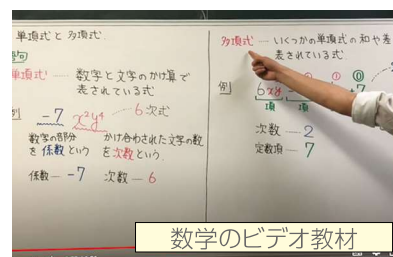
5月14日(木)、緊急事態宣言が解除されましたが、本校は次の3つの理由により、夏休みに入る8月7日(金)まで遠隔授業を継続することにしました。

- ①本校の学生の出身地が全国にわたり、通常授業開始のために多くの学生が県境を越えて移動するため。
- ②上島町の地理的条件、世代構成を考慮して新型コロナウイルスを町内へ持込ませないため。
- ③本校の学生の7割以上が寮生であり、学生寮における「3密」を回避する対策が不十分であるため。

遠隔授業は、通常の時間割どおりに2つのソフトウェアを使って実施されています。1つ目は同時双方向型授業ツール(Teams)で、教員は映像を学生へ配信し、学生からの質問(音声・文字)を受け取るにより、双方向の授業を実現しています。2つ目は資料の配信や課題の提出等を行うツール(Moodle)で、講義資料をダウンロードし、課題の提出や確認が行えます。



遠隔授業実施中の教員



数学のビデオ教材

授業方法は、Teamsを使ったりアルタイムの音声や動画の配信、いつでも閲覧できるビデオ教材の作成など、遠隔でも通常授業に近い学力が身につくように各教員が様々な工夫をしています。

また、県外から勤務している先生の多くは在宅勤務をしており、自宅から遠隔授業を行っています(5月末時点)。

イギリスのお好み焼き

日本に来てから、関西風のお好み焼きはなんとなく覚えがあったが、はっきり思い出せなかった。しかしながら、先日ランニング中に偶然ピンときた。日本のお好み焼きに当たるイギリスの料理は「バブルアンドスクイーク」だ。作りやすいし、ほとんど何でも使ってもいいし、その上馴染みの食べ物。かといって、夕ご飯の料理として使われることはなく、イギリスのローストディナーの食べ残しを使って、朝ごはんかランチに食べられる。

日本ではオープンが非常に少ないため、ローストするのが少し難しい。なので、冷蔵庫にある残り物を使っ

際には一緒に角切りベーコンやねぎやグリーンピース等をぜひ使ってほしい。単体ではなく、目玉焼きとか焼きトマト、ソーセージと共に食べられることが多い。付け合わせのソースはケチャップが主に使われるが、マヨネーズとお好み焼きソースも美味しいかもしれない。

バブルアンドスクイーク レシピ

【材料】 キャベツ…100g / ジャガイモ…2個 / 玉ねぎ…1/2個 / バター…50g / 塩コショウ…少々

【作り方】 ①ジャガイモは茹でて、バター 40g と塩コショウを加えて潰す。②キャベツは大まかに切り、玉ねぎは細切りにしてそれぞれ約2分間茹でる。③1と2のキャベツを

弓削 月 19:30 ~ 弓削地域交流センター
生名 月 9:00 ~ 3分団集会所
岩城 木 20:00 ~ 岩城総合支所庁舎
魚島 水 19:30 ~ 魚島開発総合センター

英会話教室

混ぜ合わせる。④玉ねぎは残りのバターの半分を使って5分くらい弱火で炒める。⑤3をフライパンに入れ、もう半分のバターを使ってへらで押しつけながら中火で焦げ目がつくまで両面を焼く。



今月の担当ALT
サンズデビーズ
フィン(岩城)



わたしの 上島旅

— 第19回 —
今月の旅人



稲原 美樹さん
佐島在住

昨年10月に埼玉から佐島に移住してきました。ゲストハウス汐見の家でヘルパーをして、佐島がなんだか楽しいなと思ったことがきっかけです。

自分の大好きなものが周りにあって、ゆっくりのんびり時間が流れる場所。そんな場所を探していました。住み始めて半年が過ぎ、上島町ってそういう場所なのかなあ、と思うことがあります。

佐島には野良猫がたくさんいて、普段は犬を目にする日常だったので、初めて猫も可愛いんだなと思いました。猫の他には、大きなクモやムカデが家の中に登場します。見た目は怖いけれど、家の主のようにも思え、何か役割を持って生きているんじゃないかと想像します。周りを見渡せば、すぐそこに大好きな海があります。疲れたなあと思う日は、瀬戸内

の穏やかな海を見て、焦らずゆっくり頑張ろうと自分の気持ちを大事にすることが出来ます。穏やかな日常かと思えば、急に風が強くなる時間があり、穏やかとは正反対です。特に生名橋を自転車で渡る時は、海に落ちてしまうのかと思うほど、いつもドキドキです。

ある日の帰り道、話したことのないおばあちゃんから、おかえりと言われたことがありました。何気ない一言だけれど、なんだかほっとして、自分を見てくれる人がいるんだ、ここに帰ってきて良かったなあ嬉しい気持ちになりました。

毎日キレイな景色を見ながら、仕事に向かったりお昼を食べたり散歩したり。そういう場所に今いること、私は幸せです。

●材料 (2人分)

きゅうり・・・・・・・・・・1本
 生姜・・・・・・・・・・1/2かけ
 青シソ・・・・・・・・・・3～5枚
 細切り塩昆布・・・・・・・・約5g
 ごま油・・・・・・・・・・適宜

●作り方

- 1 きゅうりは板ずりし、水洗いする。すりこ木などで全体をたたき、食べやすい大きさに切る。
- 2 生姜と青シソはせん切りにする。
- 3 ポリ袋にきゅうり、生姜、青シソ、塩昆布、ごま油を入れて軽くもんで約5分間おく。

※たたききゅうりにすることで、短時間で味が染み込みます。

※ゆかりごはんの素などでも代用できます。

桐の花共に歩みし老二人

伊佐 幹男

直観の冴えて筍堀り当てり

田中
華丘

遠目ぐせ谷をへだてて桐の花

山元
征子

香を残す亡母の羽織よ桐の花

美濃部妃苗

大盛で筍飯を喰う球児

林七重

百千鳥心かろやか散歩道

森本 伸子

令和三年歌会始のお題

桐の花ひねもす散りて武家屋敷

古林
幹枝

重力のまゝに落ちたる桐の花

森本 和佳

駅弁の筍飯や一人旅

田名後篁雨

谷覆う新樹おおかた棕櫚

幸本孤燈

詠進歌の詠進要領

歌に詠む場合は「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」、「果実」のような熟語にしても、また、「実る」のように訓読しても差し支えありません。

◆ 詠進歌はお題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

◆用紙は半紙とし、記載事項は全て毛筆で自筆してください。（書式図参照）

◆期間 9月30日（水）まで

(消印有効)

宛先

〒100-1811 宮内庁

書式図（習字用半紙横長）

お題「望」

（山折り）

〒住所
電話番号
ふりがな氏名
生年月日
性別
職業

※封筒に「詠進歌」と記載

☐ 詳細は「令和3年歌会始」で検索



1 かんきつの管理

1 苗木・接ぎ木の管理

今年、定植・接ぎ木したものは、春芽、夏芽と順調に生育していますか。勢いよく生育している樹は、摘心を入れながら横枝を作っていきます。勢いの弱い樹は、各主枝候補枝を1本に芽かきして伸ばしてください。

エカキムシやアゲハなどの被害がないよう緑化するまでは2週間おきに防除を行ってください。また、毎月1回少量の施肥を行ってください。乾燥が続くようであれば灌水が必要です。これから台風シーズンとなるので、倒伏防止や接ぎ

木部が折れないように支柱を立ててください。



支柱を立て倒伏防止

2 あら摘果

あら摘果は順調に進んでいますか。着花の多少や生理落果の多少により着果量も園や樹により違っていると思います。温州みかんでは、着果の少ない樹はあら摘果を控え、仕上げ摘果を行います。着果が多く新梢の少ない樹は、6月下旬から7月上旬に樹幹上部摘果を行い、新梢を発生させ来年の結果母枝を確保します。中晩柑では、生理落果の終了する6月中旬頃から着果の多い樹からあら摘果を行います。直花果、傷果、小玉果を摘果し、早期摘果により肥大促進と樹勢維持を図ってください(表参照)。

中晩柑の摘果の目安

品 種	あら摘果	仕上げ摘果		備 考
		時期	葉果比	
不知火	6月中旬～	8月中旬～	100～120	肥大促進のため早期に強めに摘果
せとか	6月下旬～	8月中旬～	80～100	有葉果を残し、葉果比で60枚程度
愛媛果試第28号	6月下旬～	8月中旬～		あら摘果に重点を置き強めに摘果見落としがあるので2～3回まわる

3 灌水

梅雨明け後、高温乾燥が続く場合は灌水が必要です。特に中晩柑では大玉生産の

ため積極的に灌水してください。また、温州みかんでも乾燥が続く、葉が巻くようであれば灌水が必要です。十分な灌水量が確保できない園では、樹冠下に灌水してください。

2 家庭菜園

1 マルチング

梅雨明け後は高温・乾燥状態が続くため、地温上昇抑制・土壌水分の維持・雑草抑制等を目的に、畝上に敷き草等を厚めに敷いてください。

2 追肥

果菜類は収穫最盛期を迎えるため、肥切れさせないよう施用します。

追肥は7～10日間隔で、1回当たり、化成肥料を1～2 kg/1aを目安として施用します。追肥を行っても土壌が乾燥した状態では肥料が効きにくいので、灌水とあわせて行ってください。

3 ナスの収穫と整枝

強い枝3本を主枝とし、主枝から出てくる側枝は、花の上の葉を1枚残し摘心し、収穫時に分枝元1節を残して切除します。残した節から新たに発生した芽について花の上の葉1枚残して摘心を繰り返します(図参照)。整枝により3本の主枝に良く光が当り、色艶の良い果実が収穫できます。

なすの切り戻しせん定の方法





救急車内の消毒状況

令和2年5月出動件数

地区	弓削	生名	岩城	魚島	その他	合計	R2累計
火災	0	0	0	0	0	0	1
救急	11	5	5	3	0	24	168

(令和2年5月31日現在)

上島町消防署 ☎77-4118

救急隊の新型コロナウイルス

感染症対応について

【搬送先医療機関】

救急隊員が、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると判断した場合には、今治保健所の指示により指定された医療機関に搬送します。

県内の感染症病床を有する第二種感染症指定医療機関は、今治市医師会市民病院を含め9病院となっています。

【感染防止】

消防署の救急隊員は、普段から感染症対策として、ゴム手袋、マスク、感染防止衣等を着用して救急活動を行っています。

現場の状況によっては、シューズカバーを着用し、屋内に上がらせていただく場合もありますのでご理解をお願いします。

感染防止衣は使い捨てとなっており、汚染や破損が生じた場合には廃棄を行います。

新型コロナウイルス感染症の疑いがある事

案の対応については、活動後に感染防止衣やマスク等もすべて廃棄し、救急車内は消毒液による拭き取りを行い、オゾンガス発生器により隅々まで消毒を行います。

救急隊員が感染源になることを防止し、町民の皆様が安心して救急車を利用できるように努めています。

救急講習・各種指導について

救急講習や各種訓練指導については継続実施していますが、参加人員に応じた感染予防対策を行う必要がありますので、予定がありましたら早めに電話による相談および担当者による打合せをお願いします。

◇令和2年度 国民健康保険税の変更点について

・課税限度額

国民健康保険税を構成する医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分の課税限度額のうち、医療保険分が61万円から63万円に、介護納付金分が16万円から17万円に変わり、最高限度額は96万円から99万円に変更となります。

・軽減対象所得

世帯の被保険者の合計所得（国民健康保険に未加入の世帯主を含む）が一定基準以下の場合、所得に応じて均等割と平等割が7割、5割、2割の割合で軽減されますが、5割と2割の軽減を見直します。

軽減割合	令和元年度	令和2年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円 + 28万円 × 被保険者数	33万円 + 28.5万円 × 被保険者数
2割軽減	33万円 + 51万円 × 被保険者数	33万円 + 52万円 × 被保険者数

※被保険者には、同じ世帯で国民健康保険から後期高齢者医療へ移行した人（特定同一世帯所属者）も含まれます。
※所得の未申告について 所得税の確定申告（住民税の確定申告）をしていない場合、前年所得が不明のため保険税の軽減措置が受けられなくなります。

■ 問い合わせ

弓削 住民課 ☎77-2503
 生名 住民課 ☎76-3000
 岩城 住民課 ☎75-2500
 魚島住民福祉課 ☎78-0011

後期高齢者医療制度の保険証の更新について

○後期高齢者医療制度の保険証が新しくなります

新しい保険証はオレンジ色封筒で7月下旬に郵便でお届けします

保険証が
新しくなります！

現在お持ちの保険証（青色）の有効期限は、7月31日です。8月1日からは、右のような新しい保険証（オレンジ色）に変わります。

受取後、住所・氏名や一部負担割合などを必ず確認し、お持ちの「保険証」を破棄し、有効期限が令和3年7月31日となったオレンジ色の保険証をご使用ください。

8月直前になっても届かない場合や不明な点がある場合はお問い合わせください。



限度額適用・標準負担額減額認定証

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。

現在保有していて次の要件を満たしている方は、保険証と一緒に同封しますので、申請の必要はありません。新規に交付が必要な場合は、お問い合わせください。

- 要件 ①保険料の滞納がない
- ②令和元年度の住民税が非課税の世帯
- ③世帯内に所得の未申告者がいない

限度額適用認定証

「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日です。現在保有していて次の要件を満たしている方は、保険証と一緒に同封しますので、申請の必要はありません。新規に交付が必要な場合は、お問い合わせください。

●後期高齢者医療制度の対象者

- ・75歳以上の方
- ・65歳から74歳までの一定の障がいのある方（本人の申請に基づき、認定を受けられた方）

●一部負担割合

- ・1割または3割（所得で判定します。）
- ※ 8月以降に75歳となる方の保険証も郵送します。



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ1,000万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月14日(火)2種類同時発売!

公益財団法人愛媛県市町振興協会

発売期間 7/14(火)~8/14(金)
抽せん日 8/21(金)

各1枚 300円

令和2年度 敬老会の中止について

9月に実施を予定しておりました各地区の敬老会について、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、町民の皆様の健康・安全面を第一に考慮した結果、開催を中止することとなりました。記念品につきましては、配布を予定しております。何卒、ご理解を頂きますようお願い申し上げます。

■ お問い合わせ 健康推進課 ☎ 76-3000

○後期高齢者医療保険料の通知書を送付します

令和2年度の保険料額決定通知書を7月中旬にお送りします。保険料は、一人ひとりに等しくかかる「均等割額」と、所得に応じた「所得割額」の合計額です。

一人当たりの保険料
(年額)

=

均等割額
47,720円

+

所得割額
(総所得金額等－
33万円【基礎控除額】)
×所得割率9.02%

●保険料（年額）…10円未満切り捨てで、限度額は64万円です。

○保険料軽減措置について

- 世帯（世帯主と被保険者）の所得に応じ、均等割額の7.75割、7割、5割、2割が軽減される場合があります。
- 軽減措置の見直しに基づいて以下のとおり割合が変更されます。（2割・5割には変更ありません）

令和元年度	令和2年度	令和3年度
8割軽減	7割軽減	
8.5割軽減	7.75割軽減	7割軽減

●後期高齢者医療制度に加入する前日に、会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者だった方（国

民健康保険・国民健康保険組合は除く）は、所得割額の負担はなく、加入から2年を経過する月まで均等割額が5割軽減されます。ただし、世帯（世帯主と被保険者）の所得が低い方は、所得に応じた均等割額の軽減が受けられます。

●納付方法は、年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書または口座振替で納める「普通徴収」の2通りがあります。前年度と納付方法が変更になっている方もいますので通知書を必ずご確認ください。

○社会全体で制度を支えています

医療にかかる費用のうち、医療機関等で支払う窓口負担を除いた費用を、公費（国・県・市町の負担金）で約5割、後期高齢者支援金（現役世代の保険料）で約4割、残りの約1割を被保険者の皆さまが保険料として負担し、社会全体で後期高齢者医療制度を支えています。

※詳しくは保険証と一緒に同封している「制度のご案内」をご覧ください。



■問い合わせ
弓削 住民課 ☎77-2503
生名 住民課 ☎76-3000
岩城 住民課 ☎75-2500
魚島住民福祉課 ☎78-0011

せとうち交流館だより

◀メディア室・展示室のご案内▶

○てまり（てまりグループ）・絵てがみ（絵てがみグループ）
新着図書 ※入荷次第貸出となりますので、ご了承ください。

題名	作者	題名	作者
52 ヘルツのクジラたち	町田 そのこ	ザリガニの鳴くところ	ディーリア・オーエンズ
語らいサンドイッチ	谷 瑞恵	逃し屋小鈴 女だてら 麻布わけあり酒場 6	風野 真知雄
タイタン	野崎 まど	はなの味ごよみ 願かけ鍋	高田 在子
ガラッパの謎 引きこもり作家のミステリ取材ファイル	久真瀬 敏也	1日10分のごほうび	赤川次郎 他
裏アカ	大石 圭	大河の一滴	五木 寛之
木になった亜沙	今村 夏子	ひとめぼれ	畠中 恵
あとを継ぐひと	田中 兆子	黙示	今野敏
ご用命とあらば、ゆりかごからお墓まで 万両百貨店外商部奇譚	真梨 幸子	家族じまい	桜木 紫乃
きまぐれな夜食カフェ マカン・マランみたび	古内 一絵	100にちごにしめワニ 1にちめから30にちめまでの13にちかん	きくちゆうき 他
猫を棄てる父親について語るとき	村上 春樹	ツカメン お父ちゃんたちの宝塚	宮津 太蔵

- 愛媛県立図書館の図書を借りることができます。受付までお問合せください。
- 図書のリクエストを受け付けています。
- 先に一部だけ返却される場合は、貸出期間とお名前を書いた紙を挟んでいただくと助かります。

●ご利用案内 開館時間 8:30～17:15

種類	貸出限度	貸出期間
図書	1人5冊まで（うち新着本2冊）	3週間
DVD	1人3本まで（うち新着DVD1本）	1週間 新着DVD3日間

●問い合わせ せとうち交流館
上島町弓削下弓削 1037-2
☎ 77-2252 ☎ 77-2292

愛媛県立松山東高等学校通信 制課程 生徒募集

本校は、県内で唯一の公立の高等学校通信制課程です。令和2年度の後期入学（10月入学）の募集が始まります。

それぞれの科目について、レポート学習（自宅での自学自習）、スクーリング（学校での授業）、および試験に合格することで単位が修得できます。3年以上の修業、74単位以上の単位修得などの必要条件を満たせば、全日制や定時制の高校と同じ高等学校卒業の資格が得られます。卒業後は大学や専門学校などへの進学の道もあります。

現在、10歳代から50歳代までの幅広い年齢層の生徒が勉学に励んでいます。

本校の特色は、誰でも、年齢を問わず、働きながらでも、家事をしながらでも、自分のペースで学習することができる点にあります。入学を希望される方、興味のある方は、まず、本校までお電話ください。詳しく説明をいたします。その後、書類や面接により入学を決定します。

なお、松山東高校へ来校の際は、駐車スペースがありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●入学資格

○令和2年3月中学校を卒業された方、または中等教育学校前期課程を修了された方

○中学校卒業程度の学力を有すると認められる方

○高等学校または中等教育学校後期課程に在学中、または中途退学した方

●出願期間

9月1日（火）～9月11日（金）
必着

●留意事項

通信制課程の学習システムは、全日制課程や定時制課程と異なるため、入学を希望されるご本人に、説明会で直接説明させていただきます。願書を手渡しております。（本人以外には、募集要項（入学願書）をお渡しできません。説明会には保護者の同席も可能です。）
※説明会の詳細は、お問合わせください。

●問い合わせ

愛媛県立松山東高等学校通信制課程
☎089-945-0131
<https://matsuyamahighashi-h-c-enet.ed.jp/>



放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま10月入学生を募集しています。詳しい資料を送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

●募集学生の種類

【教養学部】

○科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

○選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）

○全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

【大学院】

○修士科目生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

○修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

●出願期間

第1回 6月10日～8月31日まで
第2回 9月1日～9月15日まで
（インターネット出願も受け付けております）

●資料請求（無料）お問合わせ先
放送大学愛媛学習センター

☎089-923-8544
放送大学ホームページ
<https://www.ouj.ac.jp>

オープンキャンパス

県立新居浜産業技術専門学校

本校の概要（科目、資格、就職先等）説明と実習風景の見学や体験をおして進路選択の参考にお役立てください。

●科目

メカトロニクス科、自動車整備科、メタル技術科（高等学校卒業者を対象とした2年間課程）

●実施日程

7月22日（水）【体験型】
7月31日（金）【見学型】
8月7日（金）【見学型】
※9時～11時40分

●申込み・問い合わせ

愛媛県立新居浜産業技術専門学校
〒792-0060
新居浜市大生院1233-2
☎0897-43-4123
☎0897-41-6880



令和2年度上島町
職員採用候補者試験
(令和3年4月1日採用予定)

上島町職員を募集！

受付期間 **8月10日**(月・祝日)まで、各総合支所総務課で受付。

※月曜日から金曜日までの8:30～17:15(土日祝日除く)、郵送の場合 消印有効

募集職種、採用予定人員および職務内容

職 種	採用予定人員	受 験 資 格 (※)	職務内容
一般行政	若干名	高校卒業程度以上の学歴を有する方で、 昭和60年4月2日以降に生まれた方	各総合支所または出先機関に勤務し、 一般事務などに従事します。
一般行政 (障がい者)	若干名	高校卒業程度以上の学歴を有する方で、 昭和60年4月2日以降に生まれた方で、次の 要件を全て満たす方 ア 身体障害者手帳の交付を受けている方 イ 介護なしで職務遂行可能な方 ウ 活字印刷による出題に対応できる方	各総合支所または出先機関に勤務し、 一般事務などに従事します。
消 防 士	若干名	高校卒業程度以上の学歴を有する方で、 平成5年4月2日以降に生まれた方で、次の 要件を全て満たす方 ア 視力(矯正視力を含む)が両眼で0.7以 上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上である方 イ 色覚が正常である方 ウ 聴力が左右とも正常である方	救急・消火活動・火災予防等の消防業務 などに従事します。(不規則勤務あり)
看 護 師	若干名	看護師または准看護師の資格を有する方 または資格取得見込者で、昭和40年4月2日 以降に生まれた方	海光園に勤務し、看護業務などに従事し ます。(不規則勤務あり)

試験方法および試験日

・全職種(1次) 総合能力試験《SPI3》、作文・面接試験 ※体力検査(消防士のみ)

9月6日(日) 上島町消防庁舎2階

・全職種(2次) 面接試験:1次試験合格者へ通知

申込方法

次の書類を受付期間中に各総合支所総務課へ提出するか、下記上島町代表メール宛に添付してお送りください。

- 履歴書(市販のJIS規格A4判 A3・2ツ折り)
- 卒業(見込)証明書または卒業証書の写し
- 成績証明書
- 資格を証明するものの写し

※卒業後、3年経過している方は③は不要です。

※受験資格は、全職種とも共通事項として日本国籍を有する方、職種別の受験資格を有する方、地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない方、採用後上島町内に居住可能な方。

※資格を必要とする職種については、採用時まで資格を取得しなかった場合は、採用されません。

■問い合わせ 弓削総合支所 総務課 ☎77-2500

5/18
(月)

補助教材贈呈式

タブレット端末3台が魚島小中学校へ

この度、愛媛県地域活力創出センター 愛媛県夢発掘プロジェクト実行委員会から、タブレット端末が魚島小中学校に贈られました。

新型コロナウイルス感染症感染拡大を受け、国から緊急事態宣言が全国的に発出されている中、本

町でも公立小中学校において休校措置がとられ、プリント配布型の家庭学習を実施していましたが、「新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業等にもない学校に登校できない児童生徒の学習指導について（通知）」に記述される家



庭学習を実施するため、個別学習が可能なタブレット端末が必要となり、今回の寄贈に至ったものです。



実行委員会上野さんと魚島小中学校児童生徒

タブレットの贈呈を受ける
大西航輝くん

児童生徒のお礼の言葉

海の事故ゼロキャンペーン

7月16日(木)～31日(金)

「海難ゼロへの願い」をスローガンに、官民の関係者が一体となり、海難防止思想の普及、高揚を図ることにより、海の事故を防止することを目的としています。

●重点事項

- ・小型船舶の海難防止
- ・見張りの徹底および船舶間コミュニケーションの促進
- ・ライフジャケットの常時着用等自己救命策の確保
- ・荒天時における走錨等に起因する事故の防止



●問い合わせ

今治海上保安部交通課 ☎0898-23-5515

献血についてのお知らせ

以下のとおり移動採血車による献血を行いますのでご協力をお願いします。

《日時・場所》

7月8日(水)

岩城総合支所

8:30～10:00

弓削総合支所

13:30～15:00



**GIVE
BLOOD
SAVE
LIFE**



献血が必要な患者さんを救うため、皆さまの助け合いをお願いします。

●問い合わせ 健康推進課 ☎76-3000

5/15
(金)

集え！令和の志士

町有バス・公用車に自衛官募集ポスター

このほど、町有バスと公用車に自衛官募集のイラストポスターを掲げました。これは今年度、上島町が愛媛県の自衛隊募集事務重点市町となったことから行ったもので、愛媛県出身の墨絵イラストレーター茂本ヒデキチ氏による躍動感あふれる自衛

官の姿が印象的なポスターとなっています。

自衛官の募集については、自衛隊愛媛地方協力本部今治地域事務所（電話0898-33-0038）または、各総合支所総務課までお問い合わせください。



5/25
(月)

上島町内各小学校

にひまわりの苗を贈呈

町内各小学校に上島町商工観光課と島おこし協力隊員西尾さんがひまわりの苗を贈呈しました。



ひまわりの苗の贈呈は、花の島構想事業の一環で行われたもので、児童たちに「新型コロナウイルスに負けないよう、ひまわりのように明るく元気に育ってほしい」という思いから実施されました。

なお、町内の保育所、社協、老人社会福祉等にも配布しております。



生名小学校1年生が笑顔で記念撮影



叙勲の受章

おめでとうございます

瑞宝単光章

山本 功太郎氏（岩城）

山本氏は、昭和45年に消防団員を拝命し、平成11年には分団長に就任され、消防団員として37年間活躍されました。

消防活動に献身的に勤められ、地域住民の生命、身体と財産を守り、

令和2年春の叙勲により、山本功太郎氏が瑞宝単光章を受賞されましたので、ご紹介します。

常に他の団員の模範となるよう尽力され、上島町の発展に寄与されました。この度のご栄誉を心からお慶び申し上げます。





1歳のお誕生日おめでとう

今月の対象となる「令和元年7月生まれ」の子どもさんがいなかったため、お休みします。

令和元年8月生まれの赤ちゃん写真募集

- 締切 7月6日(月)
- 投稿方法 次を各総合支所へ投稿してください。
- ★赤ちゃんの顔写真1枚★①住所 ②名前 ③性別 ④生年月日 ⑤保護者名 ⑥電話番号 ⑦メッセージ



屋外プールの営業休止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「いきなスポレク公園屋外プール」および「岩城町民プール」の、令和2年度の営業につきましては、休止といたします。

●問い合わせ 教育課 ☎ 77-2128

寄付 敬称略／5月31日までの受付

次の方々に寄付をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。

坂田美代江	金 一 封	海光園のために
村上 和子	金 一 封	社会福祉のため
田坂 昌司	金 一 封	学校教育のため
清水 竜一	金 一 封	社会福祉のため
横山 平	金 一 封	ふるさと納税(新型コロナ感染症対策)
長濱 清隆	金 一 封	ふるさと納税
上島町役場職員7名	金 一 封	新型コロナ感染症対策

戸籍だより

※戸籍だよりは、上島町各総合支所窓口へ届け出にいられた方で、掲載の了解をいただいた方のみを掲載しています。掲載をご希望の方は、上島町各総合支所住民課へご連絡下さい。

- 弓削総合支所 住 民 課 ☎0897-77-2503
- 生名総合支所 住 民 課 ☎0897-76-3000
- 岩城総合支所 住 民 課 ☎0897-75-2500
- 魚島総合支所 住民福祉課 ☎0897-78-0011

婚姻 いつまでもお幸せに

今月の掲載はありません。

出生 おめでとうございます

ふるかわ さい 古川 才 とうのすけ ゆ か 宗之輔・友香 (弓削)

死亡 ご冥福をお祈りいたします

ちもと むめ 地元 ムメ	5月3日	96歳(弓削)
きむら しげと 澤村 重人	5月4日	63歳(岩城)
まつうら としこ 松浦 トシ子	5月5日	91歳(岩城)
おさだ よし子 長田 よし子	5月14日	71歳(岩城)
しみず かずまさ 清水 一昌	5月15日	83歳(弓削)
せきと かつよし 関戸 勝由	5月15日	82歳(魚島)
やまもと みやこ やまもと ミヤコ 山本 ミヤコ	5月20日	91歳(生名)
ふくしま のぶまさ 福島 布昌	5月24日	79歳(生名)
いけもと や えみ いけもと や えみ 池本 八重美	5月25日	96歳(生名)
はら けいすけ 原 圭佑	5月25日	33歳(弓削)

人口の動き 令和2年5月31日現在 ※ () は前月比です。

区分	男	女	合 計	世帯数
弓削	1,500 (▲3)	1,461 (▲3)	2,961 (▲6)	1,750 (▲7)
生名	669 (0)	785 (▲4)	1,454 (▲4)	815 (▲2)
岩城	1,149 (▲1)	865 (▲4)	2,014 (▲5)	1,154 (▲4)
魚島	84 (▲2)	68 (0)	152 (▲2)	102 (▲1)
合計	3,402 (▲6)	3,179 (▲11)	6,581 (▲17)	3,821 (▲14)

【人口の増減】

転入等11人 転出等18人 出生1人 死亡11人

行事カレンダー、戸籍だより

上島町7月行事カレンダー・潮汐表

日	予 定	潮	高 潮				低 潮			
			時刻	潮位	時刻	潮位	時刻	潮位	時刻	潮位
1日(水)		若	7:23	320	20:24	336	1:19	127	13:54	74
2日(木)		中	8:21	322	21:25	358	2:33	128	14:52	52
3日(金)		中	9:13	326	22:19	378	3:37	124	15:44	32
4日(土)		中	10:02	330	23:08	391	4:32	119	16:32	17
5日(日)		大	10:48	332	23:53	397	5:20	116	17:16	9
6日(月)	潮湯休館日	大	11:31	331	—	—	6:05	115	17:59	10
7日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	大	0:36	395	12:13	326	6:47	117	18:40	19
8日(水)	潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30) 行政相談 (せとうち交流館 10:00 ~ 12:00)	大	1:16	386	12:54	318	7:28	122	19:19	36
9日(木)		中	1:56	372	13:36	306	8:08	128	19:58	58
10日(金)		中	2:34	354	14:19	293	8:48	135	20:37	85
11日(土)		中	3:12	335	15:06	278	9:29	141	21:17	113
12日(日)		小	3:52	316	16:02	265	10:14	146	22:01	141
13日(月)	潮湯休館日	小	4:34	298	17:11	258	11:04	148	22:55	165
14日(火)	スポレク体育館休館日 (プール清掃・点検のため) 岩城郷土館休館日 人権相談 (岩城コミュニティセンター 10:00 ~ 12:00)	小	5:22	284	18:31	259	12:02	145	—	—
15日(水)	スポレク体育館休館日 (プール清掃・点検のため) 潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30) 行政相談 (3分団集会所 10:00 ~ 11:30)	長	6:17	276	19:47	271	0:08	184	13:05	136
16日(木)	スポレク体育館休館日 (プール清掃・点検のため)	若	7:15	273	20:48	291	1:35	191	14:02	120
17日(金)		中	8:09	277	21:36	314	2:50	187	14:52	100
18日(土)	無料法律・登記相談会 (せとうち交流館 14:00 ~ 17:00)	中	8:58	286	22:18	338	3:44	176	15:36	79
19日(日)		中	9:43	299	22:57	359	4:28	163	16:17	57
20日(月)	潮湯休館日	大	10:26	313	23:34	377	5:07	148	16:57	38
21日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	大	11:09	327	—	—	5:44	134	17:37	24
22日(水)	潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)	大	0:12	390	11:51	339	6:21	121	18:17	17
23日(木)	海の日	大	0:50	395	12:35	346	6:59	110	18:59	18
24日(金)	スポーツの日 潮湯リラクゼーション講座 (10:45 ~ 11:30)	中	1:29	394	13:20	349	7:39	102	19:42	29
25日(土)		中	2:10	386	14:10	345	8:21	97	20:28	49
26日(日)		中	2:53	372	15:04	337	9:07	95	21:18	76
27日(月)	潮湯休館日	小	3:40	353	16:08	326	9:58	96	22:16	107
28日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	小	4:33	333	17:22	318	10:57	97	23:25	135
29日(水)	潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)	小	5:35	316	18:46	319	12:05	95	—	—
30日(木)		長	6:43	305	20:06	332	0:49	155	13:20	86
31日(金)		若	7:53	303	21:15	351	2:17	159	14:30	70

今月の税金の納期限

納期限までに必ず納めましょう

7/31(金)

- 固定資産税第2期分
- 国民健康保険税第1期分
- 後期高齢者医療保険料第1期分



自分の眼に写る景色

島を彩る人のつながり



5月18日(月)、魚島に行く途中での高井神島の風景です。

ニューおしま2から見たこの景色は、他の島では味わえない色とりどりの壁画でした。

前回、広報紙で紹介したのが特集 高井神島アートで島おこし。二〇一六、8月号の記事です。その時はまだ高井神公民館と他2点程。今回見た壁画アートは、その頃とはスケールが違い、もっと近くで見たいという衝動に駆られました。

これらのアート作品を見ると、考案した人達の想い、人とのつながりが、島の未来を変える原動力になっており、なんとも言えないこのワクワク感は、次は何がと期待を込めたものかも知れません。



リラクゼーション講座

水の中でリラックスして気持ちを和らげます。お仕事や家事でお疲れの方におすすめ！

10日(金) 10:45～11:30

インストラクター 弘末みさえ

水中歩行講座

今月のテーマ 脚力を鍛える運動

1日(水) 8日(水) 15日(水)

22日(水) 10:45～11:30

インストラクター 西村すみれ

潮湯だより

潮湯は、海水の特性(浮力・抵抗・成分等)を利用した全身浴・部分浴・体操・歩行等の運動浴治療法が行える海水温浴施設です。定期的に健康講座を開催しております。ぜひ、ご参加ください！

海水温浴施設 潮湯

☎74-0808

営業時間

10:00～19:00

※当施設をご利用の際は、水着・水泳帽を着用してください。