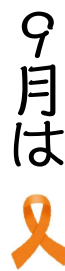


CONTENTS

広報かみじま 2021年9月号 第204号

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 2 健康だより | 9 消防だより |
| 4 島おこし協力隊活動報告 / 公営塾 | 10 お知らせ |
| 5 LETTERS FROM SCHOOL | 14 島々の話題 |
| 6 ALT / 上島町観光協会だより | 16 戸籍だより |
| 7 上島の文芸 / 空き家バンク | 17 行事カレンダー・潮汐表 |
| 8 しまなみ農業だより | 18 KAMIJIMA SNAP / 潮湯だより |



9月は世界アルツハイマー月間です

「世界アルツハイマー病協会」は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みをおこなっています。日本でもポスターやリーフレットを作成し認知症への理解を呼びかけたり、各地でオレンジ色のライトアップを実施しています。

認知症は誰もがかわる身近な問題

認知症の本人や家族の不安や悲しみは、今も昔も尽きません。病気や現実と向き合えない後ろ向きな自分に落ち込むこともあります。しかし、同じ病の人や介護家族と出会い、話をしたり、地域の人のサポートで元気になり、前向きに暮らしている方もたくさんいます。そして周囲の理解が進み、制度が少しずつ充実し

認知症の人との上手な接し方

認知症の人は、たとえ病気の自覚がなくても、「自分に何か異変が起きている」と気付いており、不安な気持ちや悔しい気持ち、申し訳ない気持ちを抱えています。きつい言葉や応対は控えましょう。

接し方のポイント



☆できないことを責めず、できることを褒める
☆なるべくポジティブな声かけ
☆笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やす
☆やさしいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらう

認知症の早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を「公益社団法人認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられたものがあります。医学的な診断基準ではありません。が、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。



●もの忘れがひどい

□今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
□同じことを何度も言う・問う・する
□しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
□財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

□料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった

□新しいことが覚えられない
□話のつじつまが合わない
□テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

□約束の日時や場所を間違えるようになった

●人柄が変わる

□慣れた道でも迷うことがある
□些細なことで怒りっぽくなった
□周りへの気遣いがなくなり頑固になった

□自分の失敗を人のせいにする
□「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた

●不安感が強い

□ひとりになると怖がりたり寂しがりたりする

□外出時、持ち物を何度も確かめる

□「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

□下着を替えず、身だしなみを構わなくなった

□趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

□ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

※出典 公益社団法人認知症の人と家族の会

上島町地域包括支援センターでは、認知症に関するいろいろな取り組みをしています！

認知症初期集中支援チーム

認知症で支援の必要な方に医療や介護サービスの導入を支援。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、温かく見守る応援者を養成。

認知症パネル展

認知症に関する普及啓発。



認知症予防教室

認知症になりにくい生活習慣を楽しむながら体験。

認知症相談

専門医への相談機会。地域包括支援センターでも随時相談を受付。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、これら以外にもさまざまなことに取り組んでいます！

☆問い合わせ☆

上島町地域包括支援センター ☎76-2261



9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

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

14日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ ★

15日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

16日(木) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

16日(木) 10:00 ～ 11:30 久司浦集会所

29日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

3日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

生名地区

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 ★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ ★

15日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

16日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

健康相談★

9日(木) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

岩城地区

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

健康相談 ★

8日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(火) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

デイケア ★

28日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日 ★

15日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

にこにこ広場 ★

9日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

14日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

元気アップ体操

一すきま時間体操

日々の生活は、目からの情報に8割頼っているといわれています。目を開けているとできる片足立ちも、目を閉じると難しくなるのは、体の傾きを目で確認できず、バランスを立て直す反応が遅れてしまうからです。加齢や脳の疲労、寝不足などで、視覚以外の感覚の働きも鈍くなります。視覚以外の感覚を研ぎ澄ます運動は、脳トレや集中力アップにもなります。

リズムカルに5回繰り返す

①前を見たまま頭上手拍子 ②目を閉じて胸の前で指合わせ



③目を閉じて左右に足を上げる



④目を閉じて前後に物またぎ



魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

8日(水) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

28日(火) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

島おこし協力隊活動報告

【モノ・物】

4月から空き家バンクの担当を務め、既に5・6件の新規物件登録のご相談がありました。

書類上の物件登録が完了するといよいよ物件の撮影をしに内見に伺います。何度か内見を経験するうちに考えさせられたことがあります。それは空き家に残された家財道具のことです。空き家の中は、ある日を境に家主がいなくなってしまう片付けられたり処分されることなく生活感がそのまま残っていることがよくあります。玄関の鍵を開けしばらく閉ざされていた家の中に入ると、誰もいないひっそりとした家の中でじっとしている残された多くのモノたちに圧倒されます。月日が経ち朽ちて埃をかぶった家具、

食器、本、衣類、土産の置物や装飾品、壁にかかったポスターやカレンダー、布団。

持ち主にとっては大切に価値があるモノも、元の持ち主がいなくなると次に託された家主にとっては不要物となり処分する負担となってしまうのも事実です。

私の母が介護施設に入った祖母の家の整理をし、あらためて母自身の持ち物について断捨離の必要性を感じていたことを思い出しました。

大学時代から引っ越しを繰り返した旅行も多かった私は、身軽になるため一定以上に物を増やさなくなりました。代わりに足りない物は持っている人と共有し補い合います。ひとところ

に留まったとしてもこの習慣は忘れずに暮らしていきたいと思っています。

上島町の移住・定住支援制度について

<https://kamijima-life.jp/residence/#residence03>



島おこし協力隊
中山 なぎ

島おこし協力隊活動報告（公営塾） ゆめしま未来塾 特別インタビュー

皆さんこんにちは！ゆめしま未来塾講師の田中慎太郎です。まだまだ寝苦しい夜が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は特別編としてゆめしま未来塾に通塾してくれている弓削高校3年生の井上竣亮さんにインタビューさせていただきました！



どうぞよろしくお願いします！

井：よろしくお願いします！うまく喋れるかな（笑）

―色々と聞かせて頂きますよ～。早速ですが、今塾では、どんなことを勉強されているのですか？

井：普段は苦手な数学の復習をした

り、中学校で習う範囲から高校で勉強する範囲に取り組んでいます。最近是自己PRや専門学校に提出する志望理由を明確にするために塾の先生と一緒に対策しています。

―進路先はどのような分野で考えられているのですか？

井：看護師になるために看護専門学校に進学しようと考えています。きっかけは、小さいころに身体が弱くてよく入退院を繰り返していました。当時の担当看護師さんが細かくサポートをしてくれて尊敬する気持ちから将来やってみたいと思いました。実は看護師を仕事とする身内がいて、身近に感じていたことも関係していると思います。

―どんな看護師さんになりたいですか？

井：そうですね。患者さんの身体と心の健康を支える存在になりたいです。身体が弱って病院にくる人が多くいると思うのですが、気持ちだけでも元気を与えられるような看護師になりたい

です。

―最後に井上くんにとって塾はどんなところですか？

井：はい。勉強はもちろんだけど、何に対して興味があるのか考えるきっかけとなった場所ですかね。塾のイベントを通じて大切にしたいことがわかりました。ぜひ一度みんなにも来てもらいたいです。

―取材のご協力ありがとうございました！これからも進路実現のために全力でお手伝いさせていただきます！

「ゆめしま未来塾ブログ更新中！」

<https://sites.google.com/view/yumeshima-miraijuku/home>



ゆめしま未来塾
田中 慎太郎



弓削高等学校

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

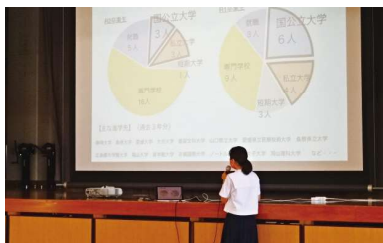


見逃さないぞ！

弓削高校！

弓削高校でお待ちしております！体験入学！

8月5日（木）に中学生を対象とした体験入学を実施しました。本校と中学生をつなぐ数少ないイベントですので、生徒たちも教職員も一丸となって、一生懸命、学校をアピールしました。弓削高校では生徒数を増やすため全国募集を行っており、県外生徒も参加してくれました。入学数増加を目指しています。これからも弓削高校の魅力を発信し続け、地域に根ざした学校を目指していきますので応援よろしくお願いいたします！



暑さに負けず、燃えた！グループマッチ！



7月15、16日の両日グループマッチが行われ、白熱したバスケットボールの試合が行われました。青龍、紅鷹の両グループが、必死にボールを追いかけています。教室では見られない生徒た

ちの積極性が出る行事です。“わーわー、きゃあきゃあ”と応援にも熱が入ります。本校では、教職員、塾講師の先生方も参加し、全員でグループマッチを盛り上げています。



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

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



本校の魅力感じるオープンキャンパスを開催

第1回オープンキャンパス開催

7月17日(土)・18日(日)、令和3年度第1回オープンキャンパスを実施しました。

2日間で午前・午後の部と2部制で実施し、225組522名(中学生および保護者等)の方々に参加いただきました。



当日は、第二体育館で全体説明会を行った後、学科イベントを行いました。希望者向けに進路相談会や学寮見学、練習船弓削丸の船

内見学も行いました。

9月12日(日)にはリモートによる第2回オープンキャンパス、11月6日(土)・7日(日)には商船祭とあわせて対面による第3回オープンキャンパスを開催予定です。ぜひご参加ください。

オープンキャンパス
詳細はこちら⇒



公開講座「第1回バスケットボール教室」開催

6月26日(土)に公開講座「第1回バスケットボール教室」を開催し、近隣の小学校より1年生から6年生までの19名の参加がありました。新型コロナウイルス感染予防対策をとった上で開催した今年度

初めてのバスケットボール教室ですが、バスケットボール部員11名の協力もあり、賑やかな教室となりました。講師より説明が行われた後、班ごとに分かれ自己紹介やストレッチを行い、ボールを使ったドリブル練習や鬼ごっこをしました。最後に練習試合を行い、参加者同士が声を掛け合い、最初にはなかった結束力が生まれ、講座を通じて仲間とのつながりの大切さを伝えることができました。



カタルーニャ語

今回は、初めてのホームステイ先での言語、カタルーニャ語について書きたいと思います。

高校卒業後、東アジアの勉強を始める前に、スペインにホームステイをしようと思いました。イギリスの教育制度は日本と違う部分があり、私の場合は2年間フランス語、スペイン語、語学という3科目を重点的に勉強しました。そのおかげで、語学力はスペインに行くには十分だと思えるほどになっていました。

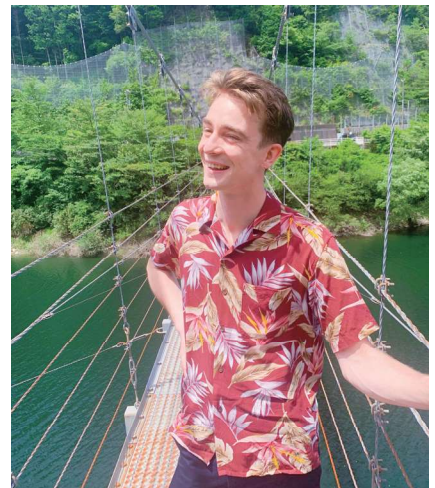
ホームステイ先に着いて間もなく、スペイン語が主要言語ではないとわかりました。ここは、スペインのカタルーニャ州で、カタルーニャ語という言語を話す地域でした。スペインではさまざまな現地語（カタルーニャ語、ガ

リシア語、バスク語）があります。カタルーニャ州の人達は、スペイン語はわかりますが、ほとんどの人はカタルーニャ語を話します。ホームステイ先の家族は、最初は僕にスペイン語と英語で話してくれていましたが、日が経つにつれ、お互いがカタルーニャ語のみで話そうになっていました。

ホームステイ中は、上島町と同じように英語指導助手として働いていたのですが、学校ではスペイン語の授業以外はカタルーニャ語で行いました。当初はカタルーニャ語は全く興味がなかったのですが、この言葉で話していると、ここの人達といろいろな話ができて、地域の一員になったような気がしました。そして、ホームステイが終わるころには、この言語に誇りを持つように

なっていました。ここでの体験は、十人十色、少数言語も尊重しなければならないことを学びました。とてもためになる経験になりました。

Variety is the spice of life!



今月の担当 ALT
サンズデイビス・フィン（岩城）

わたしの 上島旅

— 第25回 —
今月の旅人



Tさん 20代
関西在住

街づくりといえば大袈裟ですが、デベロッパーといわれる仕事をしています。人々の街・生活に携わる仕事なので当然責任感もともない、業務に追われる忙しい日々を過ごしている私にとって、旅行は大切な趣味です。昨年12月、少し仕事を忘れてリラックスしたいと思い、行先は決めずにホテルだけを決めてその所在地に向かおうと見つけたのがインランド・シー・リゾート フェスパでした。どうやらそのホテルは弓削島という島にあるらしい。正直、知りませんでした。それから弓削島についてリサーチし、島の魅力をSNSで発信されているゆげじまんさんを通じておすすめのスポットなどを教えていただきました。尾道を抜け、因島から船に乗り、弓削島に

到着。真っ青な海と空、穏やかに流れる時間とプライベートビーチや展望台からの景色に心奪われました。弓削海の駅舎ふらっとでは、電動キックボードを体験させていただきました。そして、また来たい!と思っていた弓削島に今年7月にも訪れ、貴重なSUP体験をさせていただきました。島に住まわれる方々はいつも穏やかで優しく、温かく迎えてくださいます。同世代で移住されている方もいて、自身のエピソードも交えて弓削島の魅力を沢山教えてくださいました。

弓削島はさまざまな可能性を秘めた島であると思います。今後は自身のスキルを活かして上島町の発展に少しでも貢献できたらと思っています。



屋根叩く大夕立に目覚めけり 伊佐 幹男
 水羊羹老舗の味の奥味く 田中 華丘
 正座して上品に食す水羊羹 幸本 郁夫
 一匙の口まろやかに水羊羹 山元 征子
 こだわりを全て捨て去り大夕立 美濃部 妃苗
 夏木立こきりこの歌ひびきをり 森本 伸子
 夕立や見知らぬ人と軒の下 古林 幹枝
 夕立にあつて軒下借りており 森本 和佳
 夕立や無人駅にも忘れ傘 田名後 篁雨
 池普請なりて雨なき梅雨期過ぐ 幸本 孤燈

空き家バンク ミニコラム⑤

空き家の利活用に向けて 残置物の処理

空き家を利活用しようとする場合に課題となるのが、放置されたままの家財道具（残置物）の処理です。①ご自分で軽四トラックなどに乗せ、町のごみ処理施設「クリーンセンター」に持ち込む方法と、②運搬処理を業者に依頼する方法とがあります。撤去費用については、町から補助金が出る場合があります。相談窓口まで事前にご相談ください。

残置物が残っている状態の物件であっても、空き家バンクに登録することができます。ただし、その物件を購入したい、あるいは賃借したいという方との契約交渉の際に、物件には「残置物がある」ことをご説明ください。そのうえで、残置物をどのように処理するのか、お話し合いいただきますよう、お願いいたします。

家財道具（残置物）の搬出・撤去等の費用に対する補助制度

補助率	補助限度額	補助対象者
●上島町移住者住宅改修支援事業費補助金		
対象経費の 2/3	20万円	空き家バンクに登録されている空き家を定住の目的で賃借・購入する愛媛県外からの移住者
●上島町空き家活用事業補助金		
対象経費の 1/2	10万円	空き家バンクに賃貸を目的として空き家を登録した方、空き家バンクに登録されている空き家を定住の目的で賃借・購入する方

空き家・移住定住ワンストップ窓口

弓削総合支所 2 階 相談専用ダイヤル ☎0897-77-2501

上島町の未来のために

「空き家」をつなごう！

上島町では、町に住み続けていただく「定住促進」のため、町を好きになり住んでみたい方への「移住促進」のため、空き家バンク制度を実施しています。現在、上島町に住み続けたい、住んでみたいといった方から、空き家紹介のご希望を多くいただいておりますが、空き家バンクへの登録物件が少なく、ご希望にお応えできない状況です。空き家バンクへの登録をぜひ、ご検討ください。



しまなみ 農業だより

- (1) 主要野菜の栽培作型
- (2) 種まき・定植方法と
その後の管理
- (3) 施肥管理

色々な秋冬野菜の栽培に
挑戦しましょう。

暑さも和らぎ秋冬野菜の種まきや植え付けをする時期を迎えました。最近では、残暑も厳しい年が多いですが、食卓に彩を添える自家用野菜に挑戦してみませんか。今月は、秋冬野菜の栽培ポイントを解説します。

① 主要野菜の栽培作型

秋冬作は気温が下がる時期に向かうため、キャベツやはくさい、大根などの収穫まで期間の長い野菜類では、気温が下がるまでに、ある程度生育させる必要があるのが適期に種まきや植え付けをすることが重要です（表1参照）。植え付けが遅れると低温により生育がとまり、春を迎えるとすぐにトウ立ち（花が咲く）してしまいま

表1 主要な秋冬野菜の栽培作型

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ	—■	■	■	■				(冬) (春)	○××	×△	—	—
はくさい	—■	■	■					(早生) (晩生)	○	○	—	—
ホウレンソウ	■	■	■						○	○	—	—
レタス	—	—	—						○	○	—	—
しゅんぎく(摘み)									○	○	—	—
大根									○	○	—	—
水菜									○	○	—	—
じゃがいも(秋)									○	○	—	—
極早生たまねぎ	—	—	—	■	■				○××	××△	—	—
晩生たまねぎ	—	—	—	—	—	—			○	○	—	—

す。遅くに種をまくときは、晩抽性の品種を選ぶとよいでしょう。一方、ホウレンソウや小松菜、水菜など葉物野菜は、短期間に生育するので、2週間間隔に播種することで長期間柔らかいものを収穫することができます。

② 種まき・定植方法と その後の管理

植え付け間隔は、野菜の大きさ

表2 主要な秋冬野菜の植え付け、施肥の基準

野菜の種類	植え付け間隔			肥料の施用量 (kg/10m)		
	うね幅 (cm)	株間 (cm)	植え方 (まき方)	苦土石灰	化成肥料	追肥
キャベツ	65	35	苗移植	1	1.5	0.5 (2回)
はくさい	50	40	直まき、苗移植	1.5	1.5	1
ホウレンソウ	45	5	条まき	2	1	0.5
レタス	70	25	2条植え	1	1.5	1
大根	40	30	点まき	1	1	1
しゅんぎく(摘み)	30	10	条まき	1	1	0.5
水菜	30	10	条まき	1	1.5	0.5
たまねぎ	30	10	苗移植	1.5	1	1.5

により異なります（表2株間を参考）。土に直に種をまくホウレンソウやしゅんぎく、大根などは、発芽後に適度な間隔に間引きを行います。直まきの方法は、図1を参考に、葉物野菜では種を薄く「すじまき」、または畝上に「ばらまき」し、軽く土をかぶせます。また、大根やはくさいは、株間間隔に3粒程度、「点まき」にします。発芽後、葉と葉が触れ始めたら2回程度に分けて適正な株間に間引きを行い1本残します。間引き後は、株周りに土寄せを行い、株をまっすぐにします。特に根菜類（大根、ニンジン等）は、根の曲がり矯正できます。苗で定植するキャベツやレタスなどは、適正な株間間隔に植え付けます。

③ 施肥管理

施肥は、植え付けの2週間前に苦土石灰と堆肥を10㎡当たり20kg程度施用し、よく耕します。その1週間後に元肥（肥料）を施用し、もう一度耕して地ならしをします。元肥は肥料成分のバランスの取れた配合肥料が適します（施肥量は表2を参照）。有機栽培にこだわれば、油かすや魚粉などを利用しますが、肥料成分が低いいため表の施肥量の約2倍量が必要となります。比較的、短期間で収穫できる葉物野菜は、植え付け前の肥料だけで生育できますが、キャベツやはくさい、たまねぎ等は、生育の中期頃に2回程度、株元に追肥、土寄せを行うと大きく育てることができます。

★しまなみ農業指導班岩城駐在所では、9月にカンキツほ場の公開セミナーを行います。ただし、新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合もあります。開催日時は、あらためてご連絡しますので、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

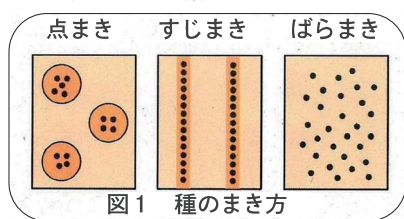


図1 種のまき方



【担当】 消防本部消防防災課

町民の皆さまをはじめ、たくさんの方々に、訓練の実施にむけて多大な尽力をいただいている中で、中止となり、大変申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

町民の皆さまをはじめ、たくさんの方々に、訓練の実施にむけて多大な尽力をいただいている中で、中止となり、大変申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

8月の広報折込により9月4日（土）の愛媛県総合防災訓練の開催案内をしておりましたが、県内では、8月以降に新型コロナウイルス感染症の陽性者確認が増加し、感染対策期となり、感染回避行動の徹底が求められる状況となりました。

愛媛県総合防災訓練の中止について

消防署内救助技術発表会

令和3年8月に松山市で開催を予定していた第49回消防救助技術四国地区指導会が、新型コロナウイルスの感染状況により中止となったため、出場が決定していた「ロープブリッジ渡過」「ほふく救出」の2種目について消防署内で発表会を行い、2種目共に標準設定タイムを上回る記録となりました。

また、ほふく救出選手の松本実穂隊員は、この種目では初めての女性選手として四国大会へ向けて訓練を重ねていました。

今後も救助技術や体力の向上を図るとともに、迅速かつ安全確実な現場活動が行えるよう訓練を重ねてまいります。



救助技術を披露した隊員
左から 菅・松本・加東・石割隊員



空気呼吸器着装と確保ロープ結着を行い煙道内へ進入する



往路：セーラー渡過

復路：モンキー渡過

【ロープブリッジ渡過：標準設定タイム 28秒】

隊員名	記録
加東 薫	24秒（減点なし）

令和3年7月出動件数

地区	弓削	生名	岩城	魚島	その他	合計	R3累計
火災	0	0	0	0	0	0	1
救急	18	8	7	2	0	35	236

（令和3年7月31日現在）

上島町消防署・消防本部 ☎ 77-4118



8mの煙道内から要救助者を救出し、ゴールまで抱えて搬送する

【ほふく救出：標準設定タイム 62秒】

隊員名	記録
菅 貫太	52秒（減点なし）
松本 実穂	
石割 大貴	

農業委員会
からお知らせ

農地の利用状況調査（農地パトロール）を実施します

上島町農業委員会では、9月から10月末にかけて町内の農地について農地パトロールを行います。各農地へ立ち入ることやお話を伺うこともあります。ご理解とご協力をお願いします。

●農地パトロールとは？

「農業委員会は、毎年1回、その区域内にある農地の利用状況について調査を行わなければならない」（農地法第30条第1項）となっています。

農地パトロールは①農地利用の確認②遊休農地の実態把握と発生防止・解消③違反転用の発生防止・早期発見を目的として行います。

●遊休農地とは？

遊休農地とは、一年以上耕作されておらず、かつ、今後も耕作される見込みがない農地や、周辺地域の農地と比較して利用の程度が著しく劣っている農地のことです。調査実施後、遊休農地であると確認された農地の所有者に対し、『農地利用意向調査』を送付しますので、ご回答をお願いします。なお、農地法施行規則の改正により、以前意向調査した方も、遊休農地が解消していない場合は毎年調査の対象になります。

●農地を所有・耕作している方へ

農地の所有者や耕作者は「農地の農業上の適正かつ効率的な利用を確保するようにしなければならな

い」（農地法第2条の2）と明記されています。

農地が荒れてしまうと、鳥獣害、ごみの不法投棄の原因になるなど、近隣の農地や周辺住民の生活環境に悪影響を及ぼしかねません。除草、病害虫防除など、農地の適正な管理をお願いします。

ご存じですか？農地を転用する場合には農地法の手続きが必要です

●農地転用とは？

農地（畑・田）を農地以外（例：住宅、資材置場、駐車場、農業用施設の建設等）にすることを「農地転用」といいます。農地を転用するときは、農地法の転用許可（県知事の許可）が必要です。ただし、自己所有農地に2a未満の農業用施設に供する場合は許可を要しないこととなっています。

●やめよう！農地の違反転用

許可を受けずに転用をしたり、許可を受けたとおりの転用をしなかった場合には罰則があります。

知らないうちに無断で転用している農地はありませんか？農地を転用する場合は必要な手続きを取ってから行いましょう。

※農地を転用・相続・売買・贈与・貸借したい方は、まずは農業委員会にご相談ください。

●問い合わせ

上島町農業委員会 事務局
(岩城総合支所 産業振興課内)
☎75-2500 ☎75-2852



未来への約束を公正証書が
守ります

10月1日（金）から7日（木）
は「公正証週間」です。

公正役場をご存知ですか。

公正役場では、当事者の依頼により、①公正証書の作成②私署証書や会社等の定款に対する認証の付与③私署証書に対する確定日付の付与などの事務を行っています。

公正証書には、遺言公正証書、任意後見契約公正証書などがあります。公正証書は、法律の専門家である公証人が作成する公文書であり高い証明力があります。法律行為の確実を期すためには、公正証書を作成したり、認証を受けることをお勧めします。

公正役場では、電話による相談を実施しており、相談は無料です。

●問い合わせ 今治公正役場

今治市旭町2-3-20

今治商工会議所ビル5階

☎089812312778



学校支援ボランティア募集

上島町教育委員会では、小・中学校の教育活動を支援していただける学校支援ボランティアの方を募集しています。

「学校支援ボランティア」とは、学校・家庭・地域が一体となって地域の宝である子どもたちをよりよく育てることをめざす制度です。皆さんがもっている特技や知識、経験を教育の現場に生かしていただき、子どもたちの健やかな成長の手助けをしていただくものです。

この学校支援ボランティアに申込みいただきますと、「学校支援ボランティア・リスト」に登録されます。そして、このリストをもとにして、各学校が実施しようとする活動に応じてそれぞれのボランティアの方に依頼を行います。依頼がありましたら、学校と活動日時・場所・内容を確認したうえで、活動の支援を行ってください。

なお、ボランティアのため謝礼金や交通費等の支給はありませんが、支援中の事故等のために、登録者は上島町の負担により、「ボランティア保険」に加入いたします。

●申込先 上島町教育委員会（弓削）、各支所教育委員会、各小・中学校

●受付期間 9月1日～17日

●主な支援内容 環境整備支援、学校生活支援、学習活動支援、安全対策支援ほか

●登録期間 令和3年10月1日～令和4年9月30日

●問い合わせ 上島町教育委員会（弓削） ☎77-2207

※申込用紙は上島町教育委員会（弓削）または各支所教育委員会窓口へ



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。

せとうち交流館だより

●ご利用案内 開館時間 8:30～17:15

＜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。

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

題名	作者	題名	作者
硝子の塔の殺人	知念実希人	水たまりで息をする	高瀬 隼子
兇人邸の殺人	今村 昌弘	照降町四季（四） 一夜の夢	佐伯 泰英
たまごの旅人	近藤 史恵	夏の終わりの時間割	長岡 弘樹
いやし：〈医療〉時代小説傑作選	宮部みゆき他	invert 城塚翡翠倒叙集	相沢 沙呼
もしも徳川家康が総理大臣になったら：ビジネス小説	眞邊 明人	おれは一万石 金の鯛 17	千野 隆司
あきない世傳 金と銀（十一）	高田 郁	ミュゲ書房	伊藤 調
彼岸花が咲く島	李 琴峰	貝に続く場所にて	石沢 麻依
ネメシス 4	降田 天	くるくるくるま：イングラさんののりものえほん	イングラ・アリアニウス
月まで3キロ	伊予原 新	スモールワールズ	一穂 ミチ
ブレイクニュース	薬丸 岳	仮面	伊岡 瞬
ねんねしな わるじい秘剣帖 2	風野真知雄	かたわれどき	畠中 恵

- 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けると助かります。

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

◎ 元気な集落づくり応援団を募集

集落のコミュニティ活動にボランティアで参加いただける企業・団体の登録を募集しています。

【対 象】企業・NPO・大学等 2 名以上の団体
であれば申し込み可

【登録申請方法】紙データまたは電子データにて

【活動場所】市町を通じお申し出いただいた集落
(集落との要望をマッチング)

※紙面作成時は、以下 URL より詳細参考にしてください。

URL http://www.ecpr.or.jp/towns/syuraku_match

●問い合わせ 愛媛県庁企画振興部地域政策課
☎ 089-912-2261 ☎ 089-912-2256

◎ 「令和3年度21世紀えひめの伝統工芸大賞」 応募作品を募集しています!

県内で製造される伝統工芸品等を対象にしたコンテストです。大賞受賞作品には技術取得奨励金として 25 万円が贈られます。

【期 間】10月22日(金)まで

【対 象】県指定伝統的特産品およびこれに準ずる工芸品で、今後の需要拡大が期待できる作品

【応募方法】県 HP に掲載されている出品申込書に必要事項を記入し、事務局宛に申込み。

✉ ehime-sales@pref.ehime.lg.jp

●問い合わせ

21 世紀えひめの伝統工芸大賞実行委員会事務局

☎ 089-912-2556 ☎ 089-912-2561

居眠り海難防止運動

9月1日(水)～
10日(金)

瀬戸内海は、大小多数の島に囲まれ、海上交通が輻輳し、狭い水道、潮流の影響等による船舶交通の難所や浅瀬が多数存在しているところ、毎年秋から冬にかけて「居眠り」による海の事故が後を絶たないことから、9月1日～10日までの間、居眠り海難防止運動を実施しています。

特に夜間から早朝にかけて事故が多い傾向にあり、過去5年間の居眠りによる衝突・乗揚海難は31隻発生しています。第六管区海上保安本部では、特に事故の多い内航船および小型曳船を重点対象とし海難防止を呼びかけています。



●問い合わせ

今治海上保安部交通課

☎ 0898-23-5515

年金だより

国民年金保険料は

口座振替がお得です



国民年金保険料の納付には、口座振替が利用になります。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または今治年金事務所へお申し出ください。

●問い合わせ

今治年金事務所

☎ 0898-326141

弓削 住 民 課 ☎ 77-2500

生名 町民生活課 ☎ 76-3000

岩城 町民生活課 ☎ 75-2500

魚島 町民生活課 ☎ 78-0011

令和2年度上島町ふるさと応援寄附金の運用状況について

上島町では、本町のまちづくりを応援してくださる全国の皆さまから、上島町ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）として、令和2年度は、781件、14,420,000円をいただきました。

寄附金につきましては、ゆめしま奨学金、子供が元気なまちづくり、人が元気なまちづくり、生業が元気なまちづくり、新型コロナウイルス感染症対策などの事業の貴重な財源として活用させていただきますので、令和2年度における寄附金の運用状況を公表いたします。

今後も、多様な事業に活用させていただきますので、全国の皆さまの温かいご支援を引き続きよろしくお願いいたします。

事業の種類	実 績	令和2年度寄附金採納による運用額等				事業費のうち 基金取崩額 ※3	
		当 年 度 寄附件数	当 年 度 寄附金額	NPOへの支 援交付金※1	うち基金積立額※2		
					当年度への 積 立 額		翌年度への 積 立 額
1 上島町ゆめしま奨学金		372件	4,655千円		2,723千円	1,932千円	1,660千円
2 「子供が元気なまちづくり」に関する事業		170件	1,940千円		1,480千円	460千円	1,335千円
3 「人が元気なまちづくり」に関する事業		64件	875千円		765千円	110千円	2,025千円
4 「生業が元気なまちづくり」に関する事業		88件	971千円		671千円	300千円	890千円
5 新型コロナウイルス感染症対策		73件	1,119千円		360千円	759千円	
6 特定非営利活動法人（NPO）の支援		14件	4,860千円	4,617千円			
合 計		781件	14,420千円	4,617千円	5,999千円	3,561千円	5,910千円

※1 NPOの支援交付金は、寄附額の95%（5%は町事務手数料）を、ふるさと応援活動支援交付金として交付しています。

※2 基金は年度単位ではなく暦年単位で積み立てるため、令和2年度の寄附金のうち、令和2年4月～12月分の寄附が令和2年度に基金へ積み立てられ、令和3年1月～3月分の寄附については令和3年度に基金に積み立てられます。

※3 平成30年度に基金に積み立てられた寄附金（平成30年1～12月分）分を充当しています。



岩城橋建設工事 設計概要・進捗状況

令和3年6月末に岩城側主塔および岩城側鋼製桁が完成し生名側とつながりました。今後は各種工事の進捗をお知らせします。

岩城側 主塔
(完成)

岩城側 鋼製桁
(完成)

生名側 主塔
(完成)

生名側 鋼製桁
(完成)

【設計概要】

- ① 橋梁形式 コンクリート混合斜張橋
- ② 橋 長 L = 735m
コンクリート製桁 岩城側：L = 191.7m 生名側：L = 191.7m
鋼 製 桁 岩城側：L = 174.9m 生名側：L = 176.1m
- ③ 主 塔 岩城側：H = 137.5m 生名側：H = 135.5m（コンクリート製）
- ④ 道路幅員 7.5m（車道：5.5m 広幅路肩：1.0m × 2）
- ⑤ 主桁構造 鋼・コンクリート混合構造

7/14 ～地産地消～ 地元の旬の食材を子ども達の学校給食へ
(水) 生産農家と3年生との交流会

岩城小学校において地域食材を学校給食に提供している「うまい会」の生産農家と3年生の児童との給食試食交流会が開催されました。児童たちはレモンタイム(総合的な学習の時間)で農家の方から野菜がどのようにして育つのかを教わり、夏野菜を栽培・収穫した感想や、きゅうり・ピーマン・トウモロコシについての野菜クイズを発表しました。その後、児童と生産者が一緒に給食の試食を行いました。この日の献立は、豆腐の中華煮・チンジャオロース・フライドポテト・サラダうどん・麦ごはんなどで、生産者の方々が一生懸命作ってくださった食材をおいしくいただきました。



7/17 海岸清掃活動
(土) 「リフレッシュ瀬戸内」を実施しました

夏空のもと海水浴シーズン前にボランティアによる岩城島海岸全域の海岸清掃「リフレッシュ瀬戸内」を実施しました。小学生・中学生をはじめ、保護者、地元企業、役場職員など、計約160名の方々の参加をいただき、海岸に漂着したビン・カン・ペットボトル・発泡スチロール・流木等約1tのごみを回収することができました。

この「リフレッシュ瀬戸内」は、瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会の事業の一環として海岸の清掃活動を通じて、“美しい海を守っていく”ことを参加者はじめ多くの人々に訴えていくことを目的に取り組んでいる活動です。私たちの手で、すばらしい上島の海の環境を未来に残しましょう。



7/21 上島町授業力向上研修会
(水) ～上島町内の小中学校の先生参加～

上島町内の小中学校の先生方が参加して、「魅力ある授業とSDGs～教材開発と導入の工夫～」について授業力向上研修会がありました。講師に今治城自然科学館長の村上圭司先生をお招きして、魅力ある授業づくりについて、実習や話し合いを行い、先生方も学習を深めることができました。



7/24 水面に灯り幻想
(土) 上弓削・精霊流し

上弓削港周辺において、毎年地蔵盆の日に行われている精霊流しが行われました。住職を先頭に、子どもたちが曳いてきた精霊船「極楽丸」を乗せた船が到着。法要の後、地蔵盆おどりを踊り、燈籠を海に流しました。夕日が海面を赤く染め、燈籠が流れる様子は、故人の魂を弔う幻想的な光景でした。



7/7
7/12 7/21

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

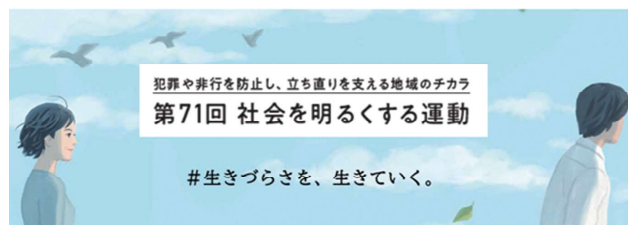
今年も各島の港で街頭キャンペーンを行い、伯方警察署、保護司会を中心にPR活動を行いました。

■ “社会を明るくする運動”とは?

すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で71回目を迎えました。

■ 地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

犯罪や非行をなくすためには、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることも大切なことです。



8/6
(金)

上島町児童・生徒会議 (上島町子どもサミット)

8月6日(金)に第9回上島町児童・生徒会議(上島町子どもサミット)を行いました。上島町の小・中・高校生の代表27名が集まり、いじめ撲滅に向けて、話し合いを行いました。今年度は、まず、各校のいじめ防止のための取組を発表し合う活動を行い、次に、人権学習ビデオ「imagination-イマジネーション- 想う つながる 一歩ふみだす」を視聴し、いじめ問題について協議を行いました。そしていじめのないクラスや学校づくりのために、今、自分たちのできることを考えました。



叙勲の受章

おめでとうございます

旭日単光章

左山 寛二さん (岩城)

左山さんは、昭和54年4月から平成3年4月まで3期12年の永きにわたり岩城村議会に席をおき、3期目の昭和62年5月からは副議長を2年間努められ、漁港整備、港湾施

6月1日(火)、地方自治功労に係る高齢者叙勲が発令され、長年にわたる功績・功労により叙勲の栄誉に浴されましたので、ご紹介いたします。この度のご栄誉を心からお慶び申し上げます。

設、農道整備、観光開発、診療所、公営住宅、開発総合センター、中学校校舎、観光センター、農業集落排水施設などの整備開発事業に尽力され、卓越した識見並びに指導力をもって地方自治の発展に貢献されました。



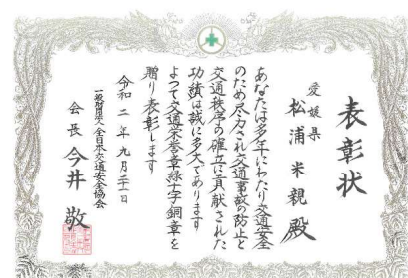
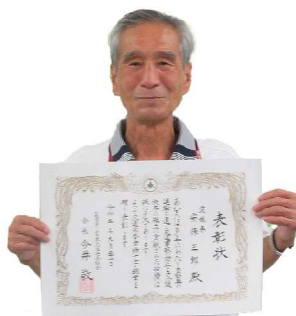
祝 交通栄誉章緑十字銅章を受章

おめでとうございます

一般財団法人全日本交通安全協会から、伯方地区交通安全協会弓削支部の安保三郎さんと、岩城支部の松浦米親さんが、交通栄誉章緑十字銅章を受章されました。これは、多年にわたって交通安全のために尽力され、交通事故の防止と交通秩序の確立に貢献された方に対して表彰されるものです。永年の功績による受章、おめでとうございます。

伯方地区交通安全協会弓削支部
伯方地区交通安全協会岩城支部

安保 三郎さん
松浦 米親さん



HAPPY BIRTHDAY 1歳のお誕生日おめでとう



ちかまつ ほのか
近松 穂佳ちゃん(弓削)
9月21日生まれ

MESSAGE

元気に育ってくれてありがとう！
大好きだよ！圭輔&佳奈



ひさざき うるは
久崎 麗羽ちゃん(弓削)
9月16日生まれ

MESSAGE

みんなに愛されものの麗羽♡
優しく元気で笑顔がすてきな麗
ちゃんできてね！悠弥&夢乃

令和2年10月生まれの赤ちゃん写真募集

■締切 9月3日(金)

■投稿方法 各総合支所への投稿
またはメール

★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



人口の動き

令和3年7月31日現在
※()は前月比です。

区分	男	女	合計	世帯数
弓削	1,613 (▲4)	1,457 (1)	3,070 (▲3)	1,912 (▲2)
生名	665 (0)	763 (0)	1,428 (0)	822 (0)
岩城	1,098 (▲2)	842 (▲3)	1,940 (▲5)	1,117 (▲4)
魚島	79 (0)	61 (0)	140 (0)	92 (0)
合計	3,455 (▲6)	3,123 (▲2)	6,578 (▲8)	3,943 (▲6)

【人口の増減】

転入等6人 転出等9人 出生2人 死亡7人

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または町民生活課へご
連絡ください。

- 弓削総合支所 住民課 ☎0897-77-2503
- 生名総合支所 町民生活課 ☎0897-76-3000
- 岩城総合支所 町民生活課 ☎0897-75-2500
- 魚島総合支所 町民生活課 ☎0897-78-0011

婚姻

いつまでもお幸せに

ほんま こういち 光一 (岩城) ♥ おかだ ちな (今治市)

出生

おめでとうございます

きはら さくら 良太・佳奈 (弓削)
はやし うきょう 諒・紋巳 (岩城)

死亡

ご冥福をお祈りいたします

さきの 笹野	つやこ 艶子	7月12日	96歳 (生名)
さわむら 澤村	ひろゆき 弘行	7月12日	89歳 (岩城)
ふるもと 古本	しげえ 茂枝	7月13日	92歳 (岩城)
とみた 富田	ひさみ 久美	7月14日	94歳 (弓削)
むらかみ 村上	のりかず 徳和	7月21日	90歳 (弓削)
たなご 田名後	まり子 真理子	7月22日	61歳 (岩城)
ねぎし 根岸	もとむ 求	7月27日	88歳 (弓削)

寄付

敬称略／7月31日までの受付

次の方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。

【一般寄付 (上島町宛)】

上村 恭子 金一封 海光園のために
加登 峯雄 金一封 老人福祉のため

上島町9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)	潮湯水中歩行講座(10:45~11:30)	長	4:44	249	19:48	274	11:57	146	—	—
2日(木)	人権相談 (せとうち交流館 10:00 ~ 12:00) 人権相談 (3分団集会所 10:00 ~ 12:00)	若	6:34	240	20:59	293	2:21	218	13:37	140
3日(金)		中	8:07	249	21:43	316	3:31	200	14:48	121
4日(土)		中	9:07	270	22:17	338	4:06	178	15:38	97
5日(日)		中	9:53	296	22:47	357	4:34	154	16:18	74
6日(月)	潮湯休館日	大	10:33	324	23:18	373	5:01	130	16:56	54
7日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	大	11:11	350	23:48	384	5:29	106	17:32	40
8日(水)	行政相談(せとうち交流館 10:00~12:00) 潮湯水中歩行講座(10:45~11:30)	大	11:49	371	—	—	5:59	84	18:08	34
9日(木)		大	0:20	388	12:28	385	6:30	66	18:45	38
10日(金)		中	0:53	385	13:09	389	7:04	54	19:24	52
11日(土)	魚島大運動会	中	1:27	375	13:53	383	7:40	49	20:05	76
12日(日)		中	2:03	358	14:42	368	8:20	52	20:51	106
13日(月)	潮湯休館日	小	2:44	335	15:40	347	9:06	63	21:45	139
14日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	小	3:32	310	16:55	327	10:03	79	22:58	169
15日(水)	行政相談 (3分団集会所 10:00 ~ 11:30) 潮湯水中歩行講座(10:45~11:30)	小	4:38	285	18:28	320	11:17	94	—	—
16日(木)		長	6:11	272	19:57	330	0:42	181	12:50	97
17日(金)	潮湯姿勢改善水中運動 (10:45~11:30)	若	7:44	280	21:05	349	2:22	168	14:17	83
18日(土)	無料法律・登記相談会 (岩城総合庁舎1階相談室 14:00 ~ 17:00)	中	8:56	302	21:57	367	3:27	143	15:23	64
19日(日)	弓削秋季大運動会・生名秋季大運動会・いわぎ秋季大運動会	中	9:52	328	22:39	379	4:14	117	16:15	47
20日(月)	敬老の日 潮湯休館日	中	10:39	351	23:16	384	4:53	94	16:59	38
21日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	大	11:20	366	23:48	381	5:28	76	17:38	38
22日(水)	潮湯水中歩行講座(10:45~11:30)	大	11:58	374	—	—	6:00	65	18:14	48
23日(木)	秋分の日	大	0:18	372	12:33	373	6:31	61	18:48	66
24日(金)		大	0:46	358	13:07	364	6:59	62	19:19	89
25日(土)		中	1:11	340	13:41	349	7:27	69	19:49	116
26日(日)		中	1:34	321	14:16	330	7:54	80	20:18	144
27日(月)	潮湯休館日	中	1:57	301	14:55	309	8:22	94	20:50	171
28日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日	小	2:19	281	15:45	288	8:54	109	21:32	195
29日(水)		小	2:45	261	17:03	273	9:37	126	22:48	215
30日(木)		小	3:29	240	18:53	273	10:47	141	—	—

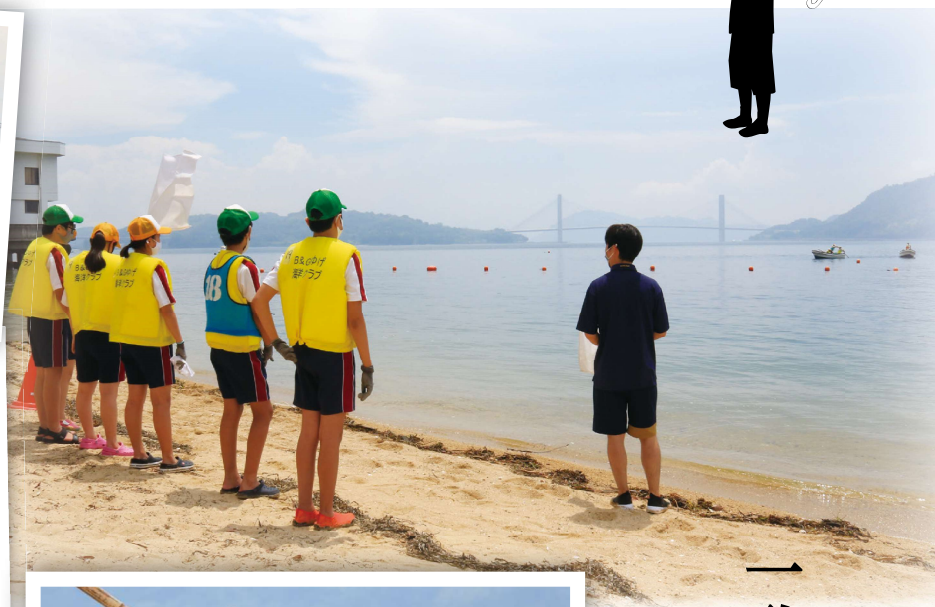
今月の税金の納期限
納期限までに必ず納めましょう

9/30(木)

○国民健康保険税 第3期分
○後期高齢者医療保険料 第3期分

一致団結で力漕

弓削中学校 ろ漕ぎ大会



7月14日(水)、弓削中学校では、毎年恒例のろ漕ぎ大会が開催されました。

今回は、全校生徒約60名が紅白に分かれ、4〜5人が1組となり沖合約50m先のブイを折り返すコースで対戦。雷を心配しながらのレースでしたが、生徒たちは、ろを一生懸命操作し潮に流されながらも、漕ぎ手を順番に交代しながら、抜きつ抜かれたりの力強いレースを展開しました。

最後のレースは、前日に弓削中学校とのオンライン交流会を開催した今治市のプロサッカーチームFC今治と弓削中選抜チーム。スタートに成功したFC今治チームが優位にたちましたが、折り返し地点で交錯した両船は、先に船を立て直した弓削中選抜チームの船が逆転し弓削中学生が勝利しました。生徒たちは、この日のために6月から練習に取り組み、3年生が下級生に操船方法を指導するなど本番に備えたそうです。

しおのゆ

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!

※当施設をご利用の際は、**マウスシールド**または**マスク**の着用にご協力ください。なお、新型コロナウイルス感染予防として参加を制限させていただく場合がありますが、よろしくお願いいたします。



水中歩行講座

今月のテーマ

10:45~11:30

お尻を鍛える!

1日(水)

8日(水)

15日(水)

22日(水)

水曜日:インストラクター 西村すみれ

金曜日:インストラクター 本間光一



姿勢改善水中運動

10:45~11:30

姿勢の崩れは肩こりや腰痛・冷え性などの原因にもつながります。水の特性を活かして運動し、正しく美しい姿勢を目指しましょう!

17日(金)

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。