

愛と笑顔あふれる愛媛を目指して！

2023

9

# 愛<sup>え</sup>顔のえひめ

愛媛県民だより



えま  
ひめ

KEY WORD 【人と人のつながりから考える防災】 愛顔のえひめ 2023.9月号

## 注目ピト

防災リーダークラブ

宇高 充希 (うたか みつき)さん

「防災リーダークラブ」は防災士の資格を取得している学生が中心となって結成された団体。二神透准教授の指導のもと、今年度は57名で活動しています。リーダーを務める宇高さんは、愛媛大学社会共創学部環境デザイン学科の3回生。地域の防災力を高めることを目的に、学生たちが地域の大人と子どもたちの架け橋になれるよう、メンバーとともにさまざまな活動に励んでいます。

愛媛大学社会共創学部  
環境デザイン学科1回生  
上島 瑛惟人さん

愛媛大学社会共創学部  
産業マネジメント  
学科3回生  
谷淵 雄太さん

◀◀

愛媛大学法文学部  
人文社会科学科2回生  
大森 韻天さん

◀◀

## 人と人のつながりから 考える防災

今月の  
注目ピト  
▶▶▶



### 県公式SNSでイベント情報発信中!!

県施設のイベント情報や、広報紙・広報番組をはじめ県からのお知らせを、愛媛県公式SNSで発信中。ぜひご登録ください。

Facebook



X (旧Twitter)



LINE



点字版・音声版も作成しています。

ご希望の方は、県HPまたは広報広聴課(☎089-912-2241)まで。

防災イベント参加や備えなど  
できることから始めませんか

私たち「防災リーダークラブ」は、地域に赴き、人と人をつなげながら、防災に関する知識を提供する活動を行っています。具体的には、小・中学生を主な対象として防災に関するゲームやクイズをしたり、各地域で行われる運動会や避難訓練、研修会などに参加したり。防災力を高め、災害に強い地域づくりに貢献したいと思っています。活動を通して心がけているのは、「防災」に対する考え方が異なる大人と子どもの中間的存在として大学生の行動力や影響力を活かし、大人と子どもをつなぐ架け橋になること。学業等との両立が難しいときもありますが、地域に溶け込み、皆さんから笑顔で「今回も良かった」と声をかけていただける、大きなやりがいを感じます。

防災は日本に住んでいる以上、生涯ついてくるものであり、防災に対する意識づけや対策によって自然災害から命を守ることが出来ます。私たちの活動や各地域で行われている防災イベントでは、身を守るための知識を楽しく学ぶことができます。「自分の命」を守るのは、他人ではなく「自分」。いつ起こるか分からない災害に対して、今から行動を起こすことが重要です。皆さんも防災イベントへの参加や防災グッズのチェックなど、取り組みやすいことから行動を起こしてみてください。

# 関東大震災から100年 災害を「我が事」として考えよう

2023年  
関東大震災 100年

## 夏から秋に多発する風水害

## 「自分の命は自分で守る」が基本

### 関東大震災とは

大正12年(1923年)9月1日に関東で発生したマグニチュード7.9(推定)の地震によってもたらされた災害です。大規模な火災も発生して死者・行方不明者は10万人以上にも及び、東京や神奈川では多くの家屋が倒壊。突然襲ってきた災害に、人々は為す術もなく家族と住居を失いました。この大災害が発生した9月1日は「防災の日」と定められ、「防災」を考える契機になっています。

### あなたは自分や 家族の命を守れますか？

自然災害の発生を防ぐことはできません。備えて被害を小さくすることは可能です。特に夏から秋にかけては風水害が多発する時期。生命が脅かされるような災害もたびたび発生しています。防災は「自分の命は自分で守る(自助)」が基本。9月1日の「防災の日」を含む1週間は「防災週間」です。この機会に下図を参考に、日頃の備えを見直してみませんか。

## 「マイタイムライン」をつくってみよう

### マイタイムラインとは？

風水害の発生に備えて、「いつ」「だれが」「なにをするのか」をあらかじめ時間経過とともに整理した自分自身の避難行動計画表のこと。

詳細はコチラ！



### 作成手順



### 作成イメージ

警戒レベル	1	2	3	4	5
防災情報	早期注意情報	注意報	警報	土砂災害警戒情報	特別警報
わたし		テレビで情報収集	おじいさんへ連絡	避難指示	避難先
家族	●家族の今後の動きをチェック	●気象情報をチェック ●携帯電話を充電	●犬をゲージに入れて避難準備 ●非常用持出品を玄関に置く	避難	親戚の家

なにをする

二次元コードからシートをダウンロードして作成してみましょう！

## 風水害は日頃の備えで早めの避難！

### STEP-1

#### ハザードマップを確認しよう

ハザードマップポータルサイト(国土交通省) ▶

各市町役場でも配布しとるけん



### STEP-2

#### 家族で避難するタイミングを話し合おう



### STEP-3

#### 防災グッズを準備しよう



下のTOPICS-2を参考にするダーク！

### STEP-4

#### 自分で決めた避難先へ行ってみよう



## 地震と津波から命を守る！

### POINT-1

#### 住宅の耐震化

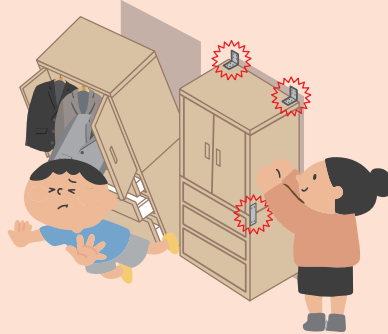
えひめ耐震化補助制度サイト(建築住宅課) ▶

診断と改修の補助制度があります



### POINT-2

#### 家具の固定



### POINT-3

#### 津波が来る場所・高さを確認



### POINT-4

#### 揺れをしのいだらすぐ高台へ避難



## 発生確率が高まっている 南海トラフ地震にも備えよう

政府の地震調査委員会は、南海トラフ地震が30年以内に発生する確率を「70〜80%」としています。地震と津波への備えは暮らしの必須事項です。

地震対策も「自助」が基本。風水害と違って突然襲ってくるため、わが家の備えは万全か、定期的にチェックしておきたいものです。非常時に持ち出せる防災グッズはもちろん、「ペット対策も含めた家庭備蓄」「火災保険への加入」、そして次のような

### 情報収集ツール

「情報収集ツールの準備」等も忘れずに。愛媛県では、「1分で分かる」防災知識を掲載したInstagramを開発しています。また、「愛媛県防災メール」「ホームページ(えひめの防災・危機管理)」では、発災時の情報発信を行っています。いざというときに活用できるように、平常時の今、あらかじめ確認しておくといでしょう。

## TOPICS-1

### 「愛媛県防災公式Instagram」本格始動！

1分で分かる防災知識を3日に1回の更新でお届けしています。

フォローしてください！



## TOPICS-2

### 「ポケット版みきゃんの防災グッズチェックリスト」をいつも手元に

家庭で備えておくべき防災グッズをコンパクトにまとめた冊子を作成しています。この冊子を使って、家族で必要なものを話し合い、災害に備えましょう。※県庁、地方局、市町役場で配布しています。

ダウンロードはコチラ！



# 愛媛 NEWピック

シニア向けWEB予約観光タクシーを期間限定で運行!

愛媛で初となる「ねんりんピック」の開催を記念して、県内シニア層を対象に、WEB予約で通常代金の半額程度で県内観光地とご希望の乗降車地との間を移動できる観光タクシーを運行します。ご自宅等から気軽に観光ができるため、ご家族もお誘いのうえご利用ください。詳細はHPでお知らせしています。



- ① 10/5(木)~16(月)
- ② HP掲載の申込フォームから
- ③ ねんりんピック推進課
- ④ 089-961-1529



詳細はこちら!



# 市町 HOT ニュース

## 松野町



## 松野四万十バイクレース 2023

愛媛から高知にかけて、最長120km超えの林道を走り抜く耐久MTBイベント。景観美はもちろん、地域ならではのアトラクションも満喫してください!

- ① 11/5(日)5:30~18:00
- ② 松野町~四万十市西土佐地区
- ③ 7,000~15,000円
- ④ 300名(先着)
- ⑤ 10/1(日)までに、スポーツエントリーから申し込み(予定)
- ⑥ 松野四万十バイクレース実行委員会
- ⑦ 0895-42-1116

## 愛南町



## トレッキング・ザ・空海あいなん

へんろ道を活用したウォーキングイベントで、4コースのうち、好きなコースを歩きます。地域ボランティアのお接待や夏井いつきさんの句会ライブもお楽しみいただけます。

- ① 11/18(土)・19(日)
- ② 宿毛市~愛南町~宇和島市津島町
- ③ 1日500円、高校生以下無料
- ④ 550名
- ⑤ 愛南町HP
- ⑥ または内海公民館へ申し込み
- ⑦ 愛南町内海公民館
- ⑧ 0895-85-1021



今月の若者  
[ミラクル☆自転車競技モンスター]  
なか おか かい  
**中岡 海さん**  
城南高(現松山学院)、松山市立道後中出身

今年4月から競輪選手としてデビューしました。私は高校から自転車競技に取り組み、2年生のときに「第88回全日本自転車競技選手権大会」のトラック(ジュニア)スプリントで1位を獲得することができました。1人でも多くの方を魅了するレースを繰り広げられるよう頑張りますので、応援よろしくお祈りします!

中岡さんの活躍を紹介!



競輪選手を目指したきっかけは、中学生の頃に「えひめ愛顔のジュニアアスリート」として自転車競技に挑戦したこと。当時から1対1で競う「スプリント」を得意としていました。



## えひめ愛顔のジュニア

### アスリート9期生 大募集!

「えひめ愛顔のジュニアアスリート発掘事業」では「えひめ」から「世界へ!」を合言葉に、スポーツが大好きな小学4年生から中学2年生の児童・生徒を募集します。自分の可能性を広げて、世界へ羽ばたきましょう! 詳しくは、9月上旬に学校で配付される募集要項やHPをご覧ください。

## えひめ愛顔のジュニアアスリートの活動

- ① 土曜18:00~20:10に実施(毎月2~3回)
- ② 県総合運動公園、県武道館等の県内スポーツ施設

募集内容や活動の様子はこちらをチェック!



- ③ 競技スポーツ課ジュニアスポーツグループ
- ④ 089-960-8850



出典:「愛」あるブランドを使ったえひめの献立

## 中山栗のごはん

名産地・中山で育った  
ほくほく甘い栗がたっぷり!

- 材料(4人分)
- 中山栗(皮付き)…180g 米…1.5合(225g)
  - 水…325cc こんぶ…5cm角1枚
  - 塩…小さじ1 酒…大さじ1/2

「愛」ある素材  
中山栗【銀寄】

中山栗は「日本三大栗」の一つ。地力、日当たりの良い園地を厳選して育てる「銀寄」は大粒で香りが良く、強い甘み特徴です。



## 「減塩」など食生活の見直しで 高血圧を予防しましょう

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間です。愛媛県健康課題は「高血圧」。予防のためにも、減塩や野菜・果物の積極的な摂取を心掛けるなど、日頃の食生活においてできることから取り組みましょう。

愛媛県 栄養・食生活の情報

検索

### 今日からできる! 高血圧予防

~減塩のコツ~

- ① 漬物や加工食品は控えめに
- ② 麺類の汁は残す
- ③ むやみに調味料を使わない(味付けを確かめてから、かける・つける)
- ④ 香辛料や香味野菜を活用する(こしょう・七味・しょうが・かんきつ類等)
- ⑤ 加工食品は栄養成分表示をチェックし、食塩相当量の少ない食品を選ぶ

食塩摂取量は、**1日8g未満**を目指しましょう!

健康増進課 089-912-2401

ミニ伝言板

県不妊専門相談について

不妊など、妊娠に関する心配事について看護師や助産師等が相談に応じます。また、不妊治療データ検索アプリcocoromiに愛媛県にお住まいの方向けの特設ページを開発しています。



Table with 4 columns: 相談日, 時間帯, 方法, 委託先・問

相談無料(通話料がかかります) 「cocoromi」についてはこちらから

9月9日(土)は「救急の日」

救急医療を必要としている方が適切な医療を受けられるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

医療対策課 ☎089-912-2450

令和5年住宅・土地統計調査[10/1調査期日]

住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

- 調査書類配布開始9/23(土)～調査期日10/1(日)
調査対象世帯に、調査員が訪問
全国から無作為抽出された世帯(県内約37,000世帯)
企画統計課 ☎089-912-2266

仕事のモヤモヤ まず相談

雇用のトラブルは労働委員会へ。解雇、賃金未払、有給取得など、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

相談無料 労働委員会事務局 ☎089-912-2996 roudoui@pref.ehime.lg.jp

子育て世帯生活応援給付金事業

物価高騰の影響で経済的に厳しい状況に置かれている住民税均等割のみ課税の子育て世帯や、令和5年1月以降に出生された子育て世帯へ生活応援給付金を支給します。

男女参画・子育て支援課企画グループ ☎089-912-2413

募集しています

愛顔感動ものがたり映像化コンテスト

「愛顔感動ものがたり」を原作とした5分以内の動画を大募集! 最高賞金は50万円です。詳細はHPをご覧ください。

9/30(土)までに手のひら県庁より事前エントリー後、10/31(火)までに、動画データをへ 愛媛国際映画祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎089-947-5581

介護助手

介護施設で食事の配膳やシーツ交換等介護の周辺業務を行う介護助手(無資格未経験も可、短時間勤務)を募集中です。



- 10~12月3か月間(施設と相談のうえ継続雇用もあり)
東・中・南予の介護施設および通所介護施設など(15事業所)
40名程度(1施設2~3名程度)
9/29(金)までに、電話でへ(平日9:00~17:00)
県社会福祉協議会人材研修課
089-921-5344

令和5年度消費生活講座 ~県と愛媛大学との連携講座~

愛媛大学の授業に参加し、消費生活に関わる法律や経済の知識、消費生活トラブルに関する対処法を学びませんか。オンデマンド配信による受講もできます。



- 10/4(水)~R6.2/7(水)毎週水曜開催予定(全15回)
愛媛大学(松山市道後樋又10-13) 50名
9月下旬までに、住所、氏名、年齢、電話番号をFAXまたはメールにてへ
県民生活課消費・くらし安全安心グループ
089-912-2336 089-912-2299
kenminseikatsu@pref.ehime.lg.jp

エネルギーについての講演会

エネルギーについて知識を深めていただくため、講演会を開催します。



- 10/7(土)13:30~15:30
県武道館大会議室(松山市市坪西町551)
100名(先着順)
10/6(金)までに、電話またはHPから申し込み
(公財)伊方原子力広報センター ☎0894-38-2036

イベント情報

南楽園観月祭「いもたき」

9/8(金)~24(日)18:00~21:00(期間中無休)
園内の特設会場にて、月を見ながら風味豊かな「いもたき料理」に舌鼓を打ち、ライトアップされた幻想的な日本庭園で秋の一夜をお楽しみいただけます。

- 日本庭園 南楽園内の中央芝生広場(宇和島市津島町近家甲1813)
いもたき単品1,500円(税込) ※別途入園料(大人310円、小人・65歳以上150円)が必要
電話予約にて受付(予約は当日午前中まで)
日本庭園 南楽園 ☎0895-32-3344

農林水産参観デー

10/1(日)・2(月)8:30~16:00(2日は~15:00)
研究成果の紹介や研究ほ場の公開のほか、農業機械や生産資材の展示、果樹・野菜・花の苗などの販売を行います。

- 農林水産研究所(松山市上難波甲311)
089-993-2020
果樹研究センター(松山市下伊台町1618)
089-977-2100

みきゃんたちの活動を発信!

Instagram and X(Twitter) QR codes and social media icons for Mickyans.

9月号プレゼントクイズ!

「?」に当てはまる文字をお答えください

Q.自分の命は「?」

A賞 正解者のなかから抽選でプレゼント!

A賞: 大洲市「大洲の秋の風物詩 いもたき レトルト&里芋セット」を8名さまに

B賞 愛顔のえひめオリジナル みきゃん缶バッジを5名さまに

※A賞、B賞は選べませんので、あらかじめご了承下さい。
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締切 9月12日(火)当日消印有効

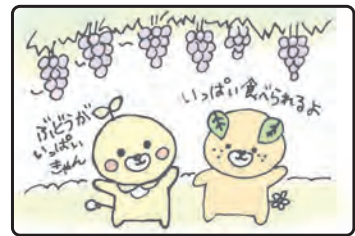
応募方法 郵便・メールにて、住所、氏名、年齢、電話番号、「?」の答え、みきゃんへの質問、または紙面へのご意見・ご感想を、下記までお送りください。(先月の応募305通)

〒790-8570(住所記入不要) 愛媛県庁広報広聴課 「みきゃんCLUB」宛 kohoshi@pref.ehime.lg.jp

【個人情報の取扱いについて】 個人情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。また、お寄せいただいたご意見は県のホームページや刊行物などに匿名で掲載させていただくことがありますが、ご本人の承諾のない限り、前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

次回発行日は10/1(日)です。

第324号 2023年9月3日発行 編集/愛媛県企画振興部広報広聴課 〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2 ☎089-912-2241



愛顔の みきゃん

ぶどう狩り
県内では、内子町、久万高原町、西条市など各地でぶどうをはじめ、さまざまなフルーツ狩りが楽しめます。

アイコンについての説明

- 日時 開催場所 料金 ※特に表記の無い場合は、無料
対象者 受け付け、募集期間、応募方法 ※特に表記の無い場合は、申し込み不要、現地集合
問い合わせ 電話
ファックス メールアドレス 定休日 駐車場 スタッフの介助あり ※事前連絡が必要
多目的トイレ 食事施設 託児サービス