

# 情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

市外局番(089)

陸海空自衛官募集。詳しくはお問い合わせを。☎松山募集案内☎947-3040

## 催し・イベント

### 風景によせて2021 かわのうち あわい

東温市初のアーティスト・イン・レジデンス企画。京都を拠点に活動する「ソノノチ」が河之内地区の棚田と豊かな水のある風景を舞台に、ここでしか見られない、パフォーマンスを発表。  
◇日程：3月26日(土)、27日(日)①11時～②17時◇場所：惣河内神社ほか◇料金：1,800円(高校生以下無料)◇申込方法：専用サイト、電話  
☎東温アートヴィレッジセンター☎990-7210

### 小さな子どもたちのための おさんぽ会「こっこクラブ」

虫博士たちと一緒に散歩。  
◇日時：3月2日(水)10時30分～  
◇場所：ツインドーム重信

国民年金保険料の納付は口座振替がお得で便利。前納の申込期限は2月末。☎市民課☎964-4471  
◆定員：15人程度(抽選)◇申込：担当課へ電話連絡  
◆環境保全課☎964-4415  
◆生涯学習課☎964-1500

### プロ野球選手から学ぼう 野球カーニバル開催

オリックス・バファローズで活躍した水口栄二選手(松山商業卒)を招いた野球教室。ストラックアウトなど未経験者でも楽しめるブースあり。  
◇日時：3月12日(土)10時～  
◇場所：総合公園多目的広場ほか  
☎生涯学習課☎964-1500

### 【天文講座】 冬の星を見よう

観測が難しい場合はプラネタリウム室で解説を行います。  
◇日程：3月12日(土)19時30分～(受付19時)◇場所：図書館本館◇定員：15人(抽選)◇申込期間：2月1日(水)～3月1日(水)  
☎図書館☎964-3414

### 東温市民大学 「灯し続けよう文化の炎」

落語を交えた講演会です。  
◇日時：3月19日(土)14時～  
◇場所：坊つちゃん劇場◇講演：「笑いのチカラ」講師：四国中央市豊岡病院 枝廣 篤昌 院長

録は可能ですが任用は期間内登録者が優先です。  
☎総務課☎964-4400

### 地域公共交通活性化協議会 委員を募集します

◇任期：3月15日(水)～令和6年3月14日(水)◇日時：不定期(年4回程度)◇場所：東温市役所ほか◇報酬：4,000円/回◇募集期間：2月1日(水)～17日(水)◇募集人数：2人程度◇応募資格：20歳以上の市内在住者で平日昼間の会議に出席可能な人◇応募方法：募集期間内に郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、応募の動機(400字以内：様式自由)を記入した用紙を提出(郵送可)  
☎都市整備課☎964-4412

### 事前登録が必要時に選考 会計年度職員登録者募集

登録後の流れや勤務条件等は市HPをご確認ください。  
◆募集職種：事務員、土木技師◆登録方法：登録申込書を総務課に提出◆受付期間：2月1日(水)～28日(水)※以降も登録可能

### 松山東高等学校通信制課程 前期入学生徒募集

◆資格：中学校等を卒業した人(卒業見込み含む)、高等学校在籍中または中途退学した人など  
☎松山東高等学校通信制課程☎945-0131

### 市営住宅補欠入居者募集

①	樋口団地…樋口1356 / S57.58 建 / 77.61㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
②	横河原団地…横河原355-75 / S60 建 / 70.88㎡/洋式水洗トイレ/駐車場有
③	八反地第1団地…志津川1847 / S53 建 / 59.99㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
④	八反地第2団地…志津川1849 / S56 建 / 59.99㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
⑤	見奈良団地…見奈良1445 / S62 建 / 72.91㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
⑥	上林団地…上林甲2919-1 / S61 建 / 66.97㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
⑦	天神団地…南方21 / S47～51 建 / 42.75㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場無
⑧	寺山団地…則之内丙601 / S53 建 / 59.98㎡/和式汲取トイレ/駐車場無
⑨	下沖団地…南方608-1 / H20 建 / 37.37㎡、68.05㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
⑩	茶堂南団地…南方2188-1 / S59 建 / 74.15㎡～/洋式水洗トイレ/駐車場有
⑪	茶堂団地…北方3213-1 / H3 建 / 79.63㎡/洋式水洗トイレ/駐車場有

### 教室・講座・相談

◆料金：500円◇チケット販売：中央公民館、川内公民館窓口  
☎生涯学習課☎964-1500

### 【初心者向け】スマホ教室

◇日時：2月22日(水)14時～16時  
◆定員：15人(抽選)◇料金：無料◇募集期限：2月15日(水)正午  
☎生涯学習課☎964-1500

### コロナ禍で今日からできる 防災ワークショップ

幼児を連れた避難所ってどうすれば？お子さんと一緒に参加できる体験型の防災研修会です。キッズスペース有り。  
◇日程：2月4日(金)14時～  
◇場所：総合保健福祉センター3階◇対象：未就学児の保護者  
◆費用：無料  
☎総務課☎964-4400

### はじめての絵本講座 赤ちゃんとえほんあそび

絵本の選び方や読み聞かせの方法など絵本専門士が分かりやすく教えます。産後のお母さんのための、助産師による骨盤ケア

### お知らせ

通信事業者の光ファイバー整備により、2月上旬から山之内・滑川の一部を除いた市内全域で高速大容量の光インターネットサービス接続が可能となります(プロバイダ契約等にかかる費用は個人負担です)。  
☎企画政策課☎964-4473

### 光インターネットサービス エリア拡大

通信事業者の光ファイバー整備により、2月上旬から山之内・滑川の一部を除いた市内全域で高速大容量の光インターネットサービス接続が可能となります(プロバイダ契約等にかかる費用は個人負担です)。  
☎企画政策課☎964-4473

### 東温市公共下水道事業計画の 変更に係る案の縦覧

事業計画の変更内容が定まりましたので変更案の図書を縦覧します。意見のある人は期間中に意見書を提出してください。

### 支援・助成

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)  
◇支給額：児童1人当たり一律5万円◇対象：養育要件と所得要件の両方に該当する人…〈養育要件〉①平成15年4月2日以降に出生した児童を養育する人、又は②平成13年4月2日以降に出生した障がい児を養育する特別児童扶養手当受給者▼〈所得要件〉①令和3年度分の住民税均等割が非課税又は②コロナ禍の影響を受けて令和3年1月以降に収入が減少し、住民税均等割が非課税世帯と同様であると認められること◇申請方法：担当課から案内の無かった人は申請が必要です。申請書(市HP又は窓口で入手可)等を担当課窓口にご提出ください。◇申請期限：3月15日(水)  
☎社会福祉課☎964-4406

### 住民税非課税世帯等への 臨時特別給付金を給付

◇支給額：1世帯当たり10万円◇対象世帯：①令和3年12月10日時点で住民基本台帳に記録されている令和3年度住民税均等割が非課税の世帯(住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除く)、②コロナ禍により収入が減少し①と同等と認められる世帯◇申請方法：①送付した申請書類を提出。②申請書類(市HPで入手可)と確定申告や源泉徴収票など収入が分かる書類の写しを添付し提出◇申込期限：9月30日(金)  
☎社会福祉課☎955-1280

### 募集・申請

ひとり親家庭への学習支援参加児童を募集  
大学生や社会人のスタッフがひとり親家庭の児童による学習支援を行います。  
◇日時：毎週(金)18時30分～20時30分(4月中旬開始予定)◇場所：重信教室・中央公民館/川内教室・川内公民館◇対象：市内小中学校に在籍するひとり親家庭の児童◇定員：各教

### 縦覧期間：2月1日(水)～15日(水)8時30分～17時15分(土)も縦覧に限り可能

◆縦覧場所：市役所2階上下水道課窓口  
☎上下水道課☎964-4416

### 松山広域都市計画等地区計画 の変更・決定(案)の縦覧

松山広域都市計画地区計画の変更、田窪第2工業団地地区地区計画の決定(案)を縦覧します。  
◇縦覧期間：2月1日(水)～15日(水)8時30分～17時15分(土)も縦覧に限り可能  
◆縦覧場所：市役所2階都市整備課窓口  
☎都市整備課☎964-4412

### 4月からごみの直接搬入先が 変わります

3月31日で東温市クリーンセンター

### 農業委員会からのお知らせ

●利用権設定(4月20日開始分)  
新規の利用権設定や貸借期間の更新を行う場合は、3月15日(水)までに申出書(市HP又は窓口で入手可)を事務局又は川内支所へ提出してください。  
●農地賃借料水準の公表  
令和3年分です。参考価格であり、実際の契約は貸し手と借り手で協議して締結してください。

地区(データ数)	重信(338)	川内(370)
平均額	6,800円	8,200円
最高額	13,400円	12,800円
最低額	3,000円	3,700円

※東温市平均7,600円。金額は算出結果を四捨五入し100円単位で表示。  
☎農業委員会事務局☎964-4410

### 市HP又は窓口で申込用紙等入手可。

◇受付期間…2月1日(水)～10日(水)◇受付場所…都市整備課◇抽選日…3月17日(水)  
☎都市整備課建築住宅係☎964-4412

◆2月の納税：2月は固定資産税第4期、国民健康保険税第9期の納期です。納期限は2月28日(水)です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964-4403



## 山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi vol.21

### 冬の雪解け餅

お正月に残ったお餅を使った変わり種

#### 材料 (2人分)

- 丸餅 2個
- 牡蠣 6粒
- 椎茸 3個
- 水菜 50g
- 大根おろし (皮ごと) 1/3本
- りんごのすりおろし (皮ごと) 1/2個
- 水 400cc
- 醤油 大さじ3
- てんさい糖 大さじ1
- レモン果汁 大さじ1と1/2

**作り方**…①餅はグリルで焼いておく。②小鍋に水、石づきを取り軸ごと細かく刻んだ椎茸を入れて弱火にかけて、沸騰したら牡蠣、食べやすい大きさに刻んだ水菜を入れて火を通す。③②に①の餅、大根おろし、りんごのすりおろし、醤油、てんさい糖を入れ、レモン果汁で味を整える。  
**解説**…コロナ禍で学びを深めている栄養学や世界中の研究情報を元に、感染症対策で注目を浴びる栄養素を含む旬食材をふんだんに使ったレシピです。感染症予防の鍵を握る栄養素として最も注目を浴びるのがビタミンD。天然のステロイドホルモンと呼ばれています。血液中のビタミンD濃度が高いほど感染率や死亡率が低くなるという報告が多数存在します。ビタミンDは日光を浴びると体内で生成されるので「サンシャインビタミン」と呼ばれます。できれば手や足だけでも日焼け止めを塗らず、1日30分程度外でウォーキングをすることがおすすめです。食事からビタミンDを摂取するには、魚やきのこ類を積極的に食べましょう。

牡蠣に豊富な亜鉛もコロナ禍で注目を浴びています。亜鉛は免疫細胞の働きを活性化させ免疫機能を維持。細胞内に亜鉛が十分にあるとコロナウイルスのようなRNAウイルスが阻害されることが分かっています。しかし亜鉛には加齢と共に吸収能力が低下し、単体では細胞内に入りにくいという弱点が。レモンに含まれるビタミンCやクエン酸、りんごに含まれるケルセチンと一緒に摂取し

ていくことが亜鉛の吸収率を高めるポイントです。また、牡蠣に豊富なマグネシウムが不足するとビタミンDの有効利用ができません。ビタミンDが不足している人は亜鉛も不足している確率が高いと研究等で明らかになっているようです。マグネシウムはミネラル全体の司令塔的役割。アスリートのパフォーマンスアップはもちろん、あらゆる生活習慣病の予防と関係しています。筋肉の動きの調節、血圧や血糖値の安定、疲労回復のサポート、イライラを抑える働きがあり、骨密度も保ちます。

冬に旬を迎える水菜は神経伝達(瞬発力)に関わるビタミンB群やカルシウムが豊富。βカロテンは必要量だけビタミンAに変換されますが、ビタミンAはビタミンDや亜鉛と共に粘膜を丈夫にして再生を促し、粘膜免疫力の主となる栄養素。水菜と同じアブラナ科の大根おろしと共に、解毒系抗酸化物質、ポリフェノール



山瀬 理恵子さん  
やませ・リエこ  
Profile アス飯®料理研究家【アスリート食 / 専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、山瀬功治選手(東温市観光大使)。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、メディア出演、連載多数。

**軽自動車税(種別割)の税率のお知らせ(令和4年度)**  
令和4年4月1日時点の所有者にかかる三輪及び四輪以上の軽自動車税(種別割)の税率は、右表①のとおりです。グリーン化特例(軽課)が見直され、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに新規登録された三輪及び四輪以上の軽自動車で、右表②に該当する車両は、軽自動車税(種別割)の税率が軽減されます(令和4

年度限り)。障がいの程度や名義等一定の要件に該当する場合は、決められた期間内に減免申請を行うことで1台に限り減免を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。  
◎税務課☎964-4403  
**混浴禁止年齢が引き下げられました**  
県内の公衆浴場での混浴禁止年齢が概ね7歳以上に引き下げられたことに伴い、ふるさ

と交流館さくら湯でも1月1日からルールが設けられました。ルールを守って気持ちよく入浴しましょう。◇禁止事項…①7歳以上は混浴できません。②身長125cm以上の人も混浴できません。(施設自主ルール)。◎さくら湯☎960-6511  
♡災害義援金等受付結果…令和3年7月大雨災害義援金(22,475円) / 令和3年台風第9号等大雨災害義援金(10,920円) / NHK海外たすけあい(10,851円)

表① 三輪及び四輪以上の軽自動車の税率

車両区分		税率		
		①旧税率	②標準税率	③重課税率
三輪		3,100円	3,900円	4,600円
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円
		営業用	5,500円	6,900円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円
		営業用	3,000円	3,800円

- ①旧税率：平成27年3月31日以前に登録された車両
- ②標準税率：平成27年4月1日以降に登録された車両
- ③重課税率：最初の新規検査(初度検査年)から13年経過した車両

表② グリーン化特例措置の適用となる基準

軽減率	対象車		
①概ね75%軽減	電気自動車・天然ガス自動車(平成21年排出ガス規制NOx10%以上低減又は平成30年排出ガス規制適合)		
②概ね50%軽減	営業用乗用車	令和2年度基準達成かつ令和12年度燃費基準90%達成	H17排出ガス規制75%低減達成車又はH30排出ガス規制50%低減達成車
③概ね25%軽減	営業用乗用車	令和2年度基準達成かつ令和12年度燃費基準70%達成	

参加者募集 健康体操・登山教室 ◎福祉館☎966-3306

講座	日時	内容	定員	費用
健康講座(全48回)	4月中旬～19時30分～	ストレッチやチューブ体操(講師：山師 矢子美氏)	30人(抽選)	スポーツ保険料(64歳以下は1,850円、65歳以上は1,200円) ※登山教室は別途年会費・参加負担金が必要
登山教室(全11回)	土日祝	初・中級程度の登山教室(講師：富永 史子氏)	70人(抽選)	

◇対象…市内在住者 ◇申込期間…3月1日(火)～10日(木)

## 新型コロナウイルスワクチン 3回目接種券の発送時期は？

最新情報は市HPでご確認ください

### ◇接種券発送時期(予定のため前後する場合あり)

2回目接種時期	接種券発送時期	3回目接種可能月
令和3年6月1日～13日	1月24日	1月以降
令和3年6月14日～20日	1月31日の週	2月以降
令和3年6月21日～27日	2月7日の週	
令和3年6月28日～7月20日	2月14日の週	
令和3年7月21日～27日	2月21日の週	

東温市では新型コロナウイルスワクチンの3回目接種が始まっています(集団接種のみ)。接種券が届いたら電話又はインターネットで予約して

ください。  
◇対象者…東温市に住民票がある18歳以上で2回目の接種から原則8カ月経過した人(国の方針に基づき、前倒しになる場合あり) ◇接種回数…1回 ◇接種費用…無料 ◇ワクチン…ファイザー製、武田/モデルナ製 ◇接種会場…中央公民館及び川内健康センター(川内公民館から変更しています) ◎ワクチン接種対策室☎907-6116

ほかの市町村で2回目接種を受けた後に東温市へ転入した人は接種履歴が確認できません。3回目の接種を希望される場合は接種券発行申請書の提出が必要です。