

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

京都を拠点に活動する「ソノチ」が河之内地区の風景を舞台に、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④、27日⑤ 両日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

【学校給食を学ぼう】ロビー展を開催

学校給食センターの取り組みを紹介。期間中、給食食材のサンプルを配布します。配布日は市HPまで。
◇日時：3月1日④～25日⑧8

市消防出初式の開催中止：3月6日④に予定していた出初式は中止します。☎消防本部☎964-5210

時30分～17時15分(土日除く)
◇場所：東温市役所1階ロビー
☎学校給食センター☎966-6322

教室・講座・相談

脳トレ大学事業 参加者募集

脳のトレーニングや軽い運動などを行います。
◇日程：毎週木曜日(年40回)開催◇場所・時間：川内公民館・10時～12時/中央公民館・13時30分～15時30分◇対象：65歳以上の市内在住者◇定員：各40人(抽選)◇費用：200円/回◇申込期限：3月18日④
☎長寿介護課☎964-4408

支援・助成

はり、きゅう、マッサージ 施術費を助成します

保険適用外の施術に対して1,000円/回を限度に月3回まで助成します。指定の書類に施術を受けた証明を受け、施術日から6カ月以内に担当課へ提出してください。◇対象者：65歳以上の市内在住者◇対象

子育て世帯への臨時特別給付金を給付【国の給付金】

令和3年9月分児童手当受給者と、令和3年11月30日までに新たに東温市で児童手当の手続きをした人は申請は不要です。申請が必要な人は注意ください。
◇支給額：児童1人当たり10万円◇申請が必要な人：①令和3年12月1日から3月31日までに生まれた児童を養育する人②令和3年9月30日時点で平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれの児童を養育している人③公務員◇申込期限：3月15日④
☎社会福祉課☎964-4406

子育て世帯への臨時特別給付金【特例給付等世帯分】

国の給付金の支給対象外となる家庭に給付金を給付します。児童手当(特例給付)の受給者で令和3年9月分の児童手当(特例給付)を受給した人、1月までに新たに児童手当(特別給付)の手続きをした人は申請不要です。

こどもどくしょのひ フェスティバル

◇日時…5月7日④、8日⑤10時～◇場所…川内分館、図書館本館
☎図書館☎964-3414

元プロ野球選手が参加 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。夜には講演会を開催します。
◇日時…3月12日④野球教室：10時～/講演会：19時～◇場所…総合公園多目的広場ほか
☎生涯学習課☎964-1500

初心者歓迎 スマホ相談会・体験会

☎生涯学習課☎964-1500

Table with columns: 講座名, 日程, 場所, 時間, 内容, 定員, 申込期限. Includes details for smartphone consultation and experience sessions.

☎県河川課☎912-2680

戦没者等の遺族に 特別弔慰金を支給します

戦没者等の死亡当時のご遺族で条件に該当する場合、特別弔慰金(記名国債)が支給されます。該当の可能性のある人は担当課までご連絡ください。
◇支給額：25万円(5年償還の記名国債)◇請求期限：令和5年3月31日
☎長寿介護課☎964-4408

お知らせ

令和五年歌会始のお題

お題を詠み込んだ自作の短

愛媛プロスポーツ 3月

愛媛 FC

会場：ニンジニアスタジアム
13@15時～ VS カターレ富山
27@15時～ VS いわきFC

今治 FC

会場：ありがとうサービス、夢スタジアム
13@13時～ VS 福島ユナイテッドFC
20@13時～ VS カターレ富山

愛媛オレンジバイキングス

会場：松山市総合コミュニティセンター
18@19時～ VS パスラポ山形
19@15時～ VS ワイヴァンズ
23@19時～ VS 熊本ヴォルターズ

【国民年金】学生の方は 保険料の学生納付特例を

学生本人の所得が一定額以下の場合には保険料の納付が猶予される制度です。
◇申請場所：市民課、川内支所、年金事務所◇申請書類：在学期間のわかる学生証のコピー(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載のある場合は、裏面のコピーを含む)又は在学証明書(原本)。失業等の理由で申請を行う場合は、失業した事実を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証)、身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード等)
☎市民課医療年金係☎964-4471

有効期間10年のパスポート 申請年齢引き下げ

4月1日から有効期間10年のパスポートを申請できる年齢が、18歳以上に引き下げられます。申請にあたり、18歳以上の人の親権者の同意は不要となります。詳しくは外務省までお問い合わせください。
☎外務省領事局旅券課☎03-3580-3311

ストレスや悩みを感じたら 専門機関に相談を

長引くコロナ禍の中で、悩みやストレスを感じていませんか。近年、悩みやストレスから自殺する人が増えています。自殺はさまざまな要因が複雑に関係してその多くが追い込まれた末の死で、防ぐことのできる社会的な問題です。

マイナンバーカード申請で ポイントを受け取ろう

9月末までにマイナンバーカードの申請をされる人にマイ

後期高齢者医療広域連合から お知らせ

後期高齢者の医療費窓口負担が見直され、10月1日から後期高齢者医療費「2割負担」の枠が新設されます。詳しくはコールセンターにお問い合わせください。
◇受付日時：④から⑨時(18時～3月31日④まで)
☎後期高齢者窓口負担割合コールセンター☎0120-002-719

3月の納税：3月は国民健康保険税第10期の納期です。納期限は3月31日④です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964-4403

4月1日から

ごみの分別方法等が変わります

容器包装プラスチック

「燃やすごみ」として分別していた①マヨネーズ・ケチャップ等の容器、②歯磨き粉・ねりわさびなどのチューブ類、③スープ調味料等の袋、④食用油やドレッシング等のボトル類など容器包装プラスチックは、汚れを取り除いて「プラスチック類」へ出してください。



少量のシュレッダーごみ

「燃やすごみ」に分別されていた少量のシュレッダーごみは「紙類（雑誌その他紙製容器包装）」で収集します。封筒や紙袋などに入れ、開け口を折って封をし、紐を十字に縛って出してください。大量のシュレッダーごみはリサイクルセンターへ直接搬入をお願いします。



燃やすごみの直接搬入について

ごみの直接搬入は市リサイクルセンター（則之内甲969番地）で受け入れます。ごみの種類や量によって手数料が必要です。松山市の施設には直接持ち込むことができません。

東温市のLINEでごみ検索

市のLINEアカウントに、ごみの分別検索機能があります。捨てたいごみの名前を入力すると分別方法がわかります。



環境保全課 ☎ 964-4415

新型コロナウイルス

3回目ワクチン接種情報

最新情報は市HPでご確認ください

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種で交互接種（1・2回目とは異なるワクチンを使用）をした場合でも十分な効果と安全性が確認されています。3回目の接種の副反応は、いずれのワクチンも2回目と同様の症状が見られますが、武田／モデルナ製のワクチンについては2回目と比べて発熱などの症状が少ないことが報告されています。早く接種できるワクチンからご予約いただくことをお勧めします。

接種券が届いたら電話（0570-00-1154）又はインターネットで予約してください。

キャンセルサポーター募集

急なキャンセルが出た場合、ワクチンロスがないよう、接種にご協力いただける人を募集しています。

◇対象者…①東温市に住民票がある18歳以上で2回目の接種から6カ月以上経過した人②ファイザー製、武田／モデルナ製どちらでも接種可能な人◇申込方法…申込書（市HPから入手可）をワクチン対策室に提出（メール、郵送可）してください。

ワクチン接種対策室 ☎ 907-6116

悩みやストレスを感じたら、一人で悩まず、専門機関にご相談ください。また周囲の人も、身近な人の悩みに気づいたら、声をかけて話を聞き、温かく寄り添いながら、専門機関を紹介ください。

専用サイトに相談先等の情報が掲載されています。ご利用ください。(http://www.gussuritoon.jp/)

健康推進課 ☎ 964-4407

軽自動車税・自動車税の減免制度をご利用ください

障がいの程度や名義等により、自動車税（種別割）又は軽自動車税（種別割）の減免を1台に限り受けることができます。

申請期間：4月1日（金）～5月24日（火）◇対象となる障がいの範囲：右表のとおり◇対象車両：4月1日時点で障がい者本人が所有する車（18歳未満の身体障害者又は知的・精神障がい者と生計を一にする人が所有する車も含む）で、障がい者本人又は障がい者と生計を一にする人が運転する車両◇必要書類：①減免申請書②各種手帳③運転者の運転免許証④自動車検査証⑤納税義務者のマイナンバーカード確認書類。生計を一にする人の場合、上記に加え①生計同一証明書②通学・通園・通所証明書、病院証明書又は通勤・生業証明書

③自動車税（種別割）：中予地方局課税課 ☎ 909-8754 / 軽自動車税（種別割）：東温市税務課 ☎ 964-4403

月24日（火）◇対象となる障がいの範囲：右表のとおり◇対象車両：4月1日時点で障がい者本人が所有する車（18歳未満の身体障害者又は知的・精神障がい者と生計を一にする人が所有する車も含む）で、障がい者本人又は障がい者と生計を一にする人が運転する車両◇必要書類：①減免申請書②各種手帳③運転者の運転免許証④自動車検査証⑤納税義務者のマイナンバーカード確認書類。生計を一にする人の場合、上記に加え①生計同一証明書②通学・通園・通所証明書、病院証明書又は通勤・生業証明書

③自動車税（種別割）：中予地方局課税課 ☎ 909-8754 / 軽自動車税（種別割）：東温市税務課 ☎ 964-4403

障がいの区分	本人が運転する場合	生計同一者が運転する場合
視覚障害	1～4級	
聴覚障害	2～3級	
平衡機能障害	3級	
音声機能、言語機能またはそしゃく機能の障害	3級※	—
肢体不自由 上肢	1～2級	
肢体不自由 下肢	1～6級	1～3級
肢体不自由 体幹	1～3級、5級	1～3級
①身体障がい者 乳幼児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	上肢	1～2級
	移動	1～6級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の機能障害	1級、3級	
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害、肝臓機能障害	1～3級	
②戦傷病者	個別にお問い合わせください	
③知的障がい者	療育手帳A	
④精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳1級	

※喉頭摘出による音声機能障害に限る

参加者募集 温水プールを使った運動教室

プールを使って、体づくりをしませんか。東温市在住の65歳以上の人を対象とした運動教室です。

場所・時間	①さくらの湯(9時～11時30分)	②フィットタ重信(10時30分～12時30分)
日程	第1教室：4月11日※、18、25日 5月9、16、23、30日 6月6、13、20日※	4月7、14、21日 5月12、19、26日 6月2、9、16、23日 7月7、14、21日 8月4、18、25日
	第2教室：4月11日※、13、20日 5月11、18日 6月1、8、15、20日※、29日	
	第3教室：4月11日※、14、21、28日 5月12、19、26日 6月2、9、20日※	
内容	水中での運動やウォーキングなど※の時は体力測定をします。	水中ウォーキングや音楽に合わせての運動など
定員	各10人(抽選)	35人(抽選)
費用	400円/回(別途年間保険料1,200円)	400円/回
申込期限	3月23日(金)	3月18日(金)
窓口	市社会福祉協議会 ☎ 955-5535	長寿介護課 ☎ 964-4408

軽自動車等の廃車登録 変更登録をお忘れなく

軽自動車税（種別割）は4月1日現在の登録名義人である所有者に課税されます。3月31日(金)までに各手続きをしてください。

車両	窓口
125ccまでの原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕用・その他）、ミニカー	東温市税務課 ☎ 964-4403
125ccを超える二輪車	愛媛運輸支局 ☎ 050-5540-2076
三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 愛媛事務所 ☎ 050-3816-3124



山瀬理恵子のアス飯®

Asimeshi vol.29

門出のおめで鯛煮

材料 (2人分)

- 鯛の切り身 2枚
- 長ネギ 1本
- 油揚げ 1枚
- 干し椎茸 6枚
- 山椒 適宜

【煮汁の材料】

- だし汁 (干し椎茸の戻し汁、鰹、昆布) 400cc
- 醤油、みりん、砂糖 各大さじ2

作り方: ①干し椎茸は水でゆっくり戻し、油揚げは食べやすい大きさに切る。長ネギは3cm幅にカットし、フライパンで素焼きする。②鍋に【煮汁の材料】、4等分に切った干し椎茸を入れ、沸騰したら①、鯛の切り身を入れ、10分程度弱火で煮る。仕上げに山椒をふる。

解説: 鯛は古来より縁起食として愛されている魚です。高たんぱく低脂肪で消化吸収が良く、アスリート食のみならず、高齢者の食事や離乳食にも適しています。加えて、スポーツ選手がピッチを走り回るために必要な糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、筋肉や骨の質を高めるビタミンD3も豊富です。ビタミンDの不足は循環器系疾患、感染症による死亡率リスクを高めるなど健康への影響も深刻。紫外線量の少ない冬から春にかけての時期は、鯛とともにビタミンD2の豊富な干し椎茸やもどし汁も合わせてビタミンDをたっぷり補給するのがおすすめです。干し椎茸の戻し汁へ流れた食物繊維の働きで、食後の血糖値上昇が緩やかにになり、血糖値コントロールに役立つカルシウムやマグネシウムの豊富な鯛との相性も良く、うま味成分のグルタミン酸、血管若返り成分のエリタデニンも戻し汁に流れ出ているので、余すことなく活用してください。

長ネギの白い部分にはイソアリインが含まれています。この部分を叩いたり、潰したりすると、細胞が壊れて香りの元となるイソアリシンに変わりまします。イソアリシンは、鯛に豊富なビタミンB1の腸管での吸収を高めるため、長ネギと鯛の組み合わせは疲労回復効果が期待できます。長ネギの青い部分や白い部分の中心部に多い、ぬるぬるとした成分はフルクタンと呼ばれる多糖類です。熱に強く、加熱するとその一部がフルクトースに変わるため、甘くなり美味しさが増すだけでなく、健康増進効果も倍増します。

油揚げは豆腐と同じように植物性たんぱく質や大豆イソフラボン、大豆サポニンなど大豆特有の栄養成分やミネラルが豊富。熱湯をかけた後、くぐらせるだけで油抜きもでき、美味しく手軽な栄養補給源として利用できます。仕上げにふった山椒は、七味唐辛子にも入る鰻料理や日本料理に欠かせない和食の薬味。風味アップ、食欲増進効果は勿論、辛味成分のサンシオールが快適な痺れ感をもたらす、シントノネール、ゲラニオール



山瀬 理恵子さん
やませ・りえこ
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。

ルなどの特有芳香成分が消化機能を活発にするので、健胃、整腸効果を発揮します。

2019年から愛媛FCに所属していた夫、山瀬功治のレノファ山口FCへの移籍を機に、愛媛を離れることになりました。夫は観光大使として、私は「アス飯」連載で、東温市に2年間、大変お世話になりました。いつの時代も「サヨナラ」は切ないものですが、夫は、サッカー選手としての更なる飛躍と、22年連続ゴール記録の更新、そして、通算600試合出場達成の夢に向けて走り始めています。

夫の日々のコンディショニング、パフォーマンスアップのために生み出された「アス飯」は、地に足のついた健康食です。身近な食材全てが体の細胞となり、健康を維持してくれていることに感謝しながら、より一層元氣と笑顔を培っていただけなら最高に幸せです。With all my love!

自分たちのまちは自分たちで守る

東温市は全6分団、600人を超える消防団員の皆さんが活動しています。消防団は、消防本部・消防署と同様に市町村の消防機関です。「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、普段はさまざまな仕事に就いている住民の皆さんが災害などに対応します。

東温市消防団員募集



東温市消防本部消防団係 ☎964-5211



男女を問わない活躍の場

入団資格は18歳以上で東温市に居住又は通勤・通学する健康な方なら男性でも女性でも入団できます。消火活動だけでなく、防火啓発活動や救命講習会などそれぞれの能力を活かして活動できるため、男女問わず活躍の場があります。女性の消防団員は年々増加しており、東温市では25人の女性消防団員が活動しています。



消防団の活動内容

消防団は、消防組織法に基づき設置されている消防機関です。自分の仕事と両立しながら、地域防災の担い手として住民の安心・安全を守る重要な役割があります。

消火・防災訓練
火災現場での消火を想定した訓練(放水訓練)や、各地域で開催される防災訓練にも参加しています。

救命講習会
救急車が到着するまでの応急手当の仕方や、AEDの使い方などを指導する講習会を行っています。



消火活動
火災が起こった際は、現場に駆けつけて消火活動を行います。初期消火や消防隊員の後方支援などをします。

災害時の活動
大規模災害時には発生直後から地域と連携し、捜索・救助活動や避難誘導を行います。

