

Toon

広報とうおん 6
VOL.248
PUBLIC RELATIONS



COVER

東谷小学校の
児童たちが田植え体験

PICK UP (2ページ)

心臓のSOS 見逃さないで

PICK UP (4ページ)

山之内のこいのぼり

うちの子育て (10ページ)

高須賀 聖さん 望美さん
珠央ちゃん 七瑛ちゃん(井内)

CREATOR'S FILE (12ページ)

和田 瞬さん 夏さん(樋口)

元気のヒケツ (14ページ)

杉原 エミ子さん(山之内)

輝け!! My TEAM (14ページ)

東温ソフトテニス
ジュニア教室

キラリ東温この人なう (24ページ)

加我 友寛さん(横河原)

Select your gender

Male

Female

性別：男性(Male)
女性(Female)

Input your age

20 年齢

Input your BMI

22 BMI(体重(kg)÷{身長(m)²)

Input your diastolic blood pressure

75 拡張期血圧(下の血圧)

Input your heart rate

60 脈拍数

Input your hemoglobin

14 ヘモグロビン

Input your total cholesterol

150 総コレステロール値

Input your serum albumin

4 アルブミン

Input your HemoglobinA1c

5.5 ヘモグロビンA1c(HbA1c)

Input your eGFR

80 腎臓の機能(eGFR)

◀NT-proBNP予測アプリの画面です。NT-proBNP値が125pg/mlを超えると心不全の可能性があると判定されます(アプリは英語版のみです)



▲NT-proBNP予測アプリ

愛媛大学では、これらの危険因子を用いてNT-proBNP値を予測する方法を提案しました。健診や病院で測定された検査結果が分かるようでしたら、スマートフォンのアプリを用いてご自身のNT-proBNP値を導き出すことが可能です。

心不全は心臓が悪いために発症することもあります。加齢、貧血、筋力低下や生活習慣病、腎臓の機能を悪くして発症することが多いです。

市民の皆さまが禁煙や食事療法を行うことで、心臓や血管を労り、体力に応じて体を動かし筋力を維持して、活力ある人生を送って欲しいと願っています。

健康的な生活習慣を

市では心疾患の予防に取り組んでいます

血液検査でより詳しい状態を調べることができます

健康推進課 ☎ 964-4407

集団健診及びいのとんドックで、心疾患を予防する血液検査「心筋ストレスマーカー」を実施します。検査を希望される人は、下記を参考に検査日当日にお申込みください。また、特典付き健康づくり教室(100日チャレンジ)に参加される人の特典として、血液検査「心筋ストレスマーカー」が受けられますので、積極的な参加をお待ちしています。(夏～秋頃開催予定)



▲WEB予約サイト

対象者	料金	検査内容	注意事項等
40歳～74歳の国民健康保険加入者 (特定健診のオプション検査として実施)	700円	血液検査(NT-proBNP)	検査日当日に受付 ※対象年齢以外の方は、2,200円で受診可能



集団健診・いのとんドック

がんの早期発見や健康状態の把握を目的に、集団健診は市内の会場で、いのとんドックは健診施設で受診できます。いのとんドックでは、腹部超音波検査などの詳しい検査が受けられます。



特典付き健康づくり教室

100日間、健康づくりのための講座受講やウォーキング等に取り組んでいただく市民参加型の企画です。成果に応じて参加賞も用意しています。皆さんで健康づくりに取り組んでみませんか？

心臓の SOS 見逃さないで

症状がない“今”こそ
予防のチャンスです。

心不全は、心臓のポンプの働きが低下し息切れやむくみが起こり、命を縮める病気。愛媛県は、女性の心不全死亡率は全国1位、男性の心不全死亡率は全国2位という状況です。心不全にどう向き合っていくべきか、愛媛大学大学院 井上 勝次教授にお伺いしました。



心不全の現状

心不全は「心臓が悪くなつて、命に関わる重大な病気」と知っている人がいる一方「自分には縁のない病気」と思われている人も多いと思います。

実は、治療が発達している現在でも心不全の患者さんは、ますます増加しています。

心不全は予防が大切

心不全の患者さんを減らすには、心不全を予防することが最も重要ですが、予防の取組が遅れてしまうことがあります。その理由は、心不全の発症前に自覚症状がないためです。

生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)は、心不全の発症と強く関連するところが知られていて、日常生活で喫煙を続け、塩分が多く脂っこい食事や間食を摂り過ぎると生活習慣病が悪化し、心不全を発症する可能性が高くなります。

心不全は発症すると元に戻



井上 勝次 教授

愛媛大学大学院医学系研究科
地域救急医療学講座教授

超音波心エコー図法を用いて心不全の診断を行い、予防医学、治療に貢献している。

らず、がんと同様、生命の危機に直結する病気です。症状がないときこそ、心不全を予防する最大のチャンスです。

東温スタディの成果

平成21年から市民を対象とした最先端の健診、東温スタディが行われており、市民の皆さまの健康管理に役立てるとともに、新たな医学の知見が得られています。愛媛大学では、心不全の発症と関連するNT-proBNP(エヌティープロ・ビーエヌピー)に注目し、東温スタディのデータ

を活用して心不全の予防医学の確立を目指しています。NT-proBNPは、初めて耳にされる人も多いと思いますが、病院で心不全が疑われる患者さんに測定されるホルモンです。

これまでの先行研究から、NT-proBNPを上昇させる危険因子として、性別、年齢、BMI(体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数)、拡張期血圧(下の血圧)、脈拍数、ヘモグロビン(貧血のマーカー)、総コレステロール値、アルブミン(体のタンパク質の一つ)、HbA1c(糖尿病のマーカー)、eGFR(腎臓機能のマーカー)が知られています。

平成7年から山之内地区で始めたこいのぼりのかけ渡しは、今年も除ケの堰堤と神子野グラウンドで行われました。かけ渡し作業には「地域を盛り上げたい」という思いを胸に、地域内外から多くの人が参加しました。また、今年は、地域活動に力を入れる東温高等学校から、有志の生徒が参加。2年生の隅田悠斗さんは「教室に貼られていたポスターを見て、興味を持って参加しました。こいのぼりが想像以上に大きくて、風になびく姿は迫力がありました。作業後、地元の人々が振る舞ってくれた猪肉が美味しくて感動しました」と笑顔で話しました。また、3年生の松本香穂さんは「地域活性化に関心があり、ボランティア活動を探していたところ、この行事を知って参加しました。作業をしていると、地域の人たちの熱意やこの行事にかける思いが伝わってきて、『私も自発的に行動しよう』という思いで取り組むことができた」と、地域の思いに刺激を受けたことを話してくれました。世代や立場を超えて一つの目標に向かって協力することで、未来を担う若い世代へ、ともに取り組むことの素晴らしさが伝わりました。

春の空へ、悠々と

地域と世代を超えて
新しい絆が生まれる





大安寺の住職さんを招いて ウェルケア重信で花まつり

お釈迦様の誕生をお祝いする花まつりが、ウェルケア重信で開催されました。「お釈迦様が誕生したとき、九つの頭を持つ龍が天から降り、甘露の雨を注いだ」という言い伝えに基づき、大安寺の住職、窪田頭脩^{けんしゅう}さんの読経の中、一人ひとりが心を込めてお釈迦様に甘茶をかけました。参加した人は「住職さんのお話も聞けて、とても良い時間でした」と満足そうに話していました。

市内外から出店者が大集合 GW にマルシェ開催

キッチンカーやハンドメイドマルシェが集まるひだまり小町が、市総合公園等で開催されました。青空と新緑に囲まれた絶好のマルシェ日和の中、市内外から出店者が集まり、多くの家族連れが美味しいものを食べたりマルシェで買い物を楽しんだりしていました。また、音楽ライブやよさこいの演舞、空手の演武などの出し物も行われ、イベントは盛り上がりを見せていました。



わっしょい、わっしょい 見奈良の春祭り

見奈良の素鷲^{そが}神社で春祭りが開催されました。毎年5月3日に行われており、この時期に神輿が出る祭りは、市内で類を見ない珍しいものです。子ども相撲や餅まき、獅子舞の演舞などが行われた後、氏子たちが神輿を担いで「わっしょい、わっしょい」と元気な声を響かせながら地域を練り歩き、賑やかな雰囲気に包まれた一日となりました。



▲日本空手道武道塾

▲ウェルケア重信

ユーモア溢れる楽しい作品 2団体が市の魅力発信 CM を制作

日本空手道武道塾とウェルケア重信の2団体が、ふるさとCM大賞えひめ'25の出品作品として、市の魅力を発信するCMを制作しました。作品はテレビで放送されるとともに、YouTubeで見ることができますので、下記二次元コードからご覧ください。

なお、今年度も'26の出品作品を募集します。詳細は広報紙、市HP等でご案内します。



▲視聴はこちら

家族で楽しめるイベント盛りだくさん 春のほっちょ市を開催

ほっちょ市がさくらの湯観光物産センターで開催され、美味しいものやこだわりの商品の販売、ビンゴ大会などが行われました。また、市内出身で現在東京で音楽活動を行っている、観光大使の啓太^{けいた}さんによるミニライブも開催され、全国各地のファンが来場。歌とトークで観客を楽しませました。ほっちょ市は年4回開催しますので、是非家族でお越しください。



綺麗な牡丹と美味しいものに囲まれて 井内のぼたん祭り

ぼたん祭りが、井内のぼたん茶屋^{きみかす}で開催されました。店主の永井公一さんが平成9年から地域の活性化のため開催しており、地元で収穫された餅米を使ったお餅などが販売されました。また、初めてマルシェが開催され、コーヒーやアクセサリーの販売コーナーのほか、マッサージや占いのブースも設けられました。訪れた人は、美しい牡丹を眺めながら井内の温かい雰囲気を堪能していました。





187 件の応募の中から決定！ 新公園の名称は「CRO × SPO 東温」

重信川かわまちづくりによる公園名称募集に伴う感謝状及び記念品贈呈式が開催されました。CRO × SPO 東温（クロスポトウオン）は、市在住の渡部竜哉さん考案の「SAKURA CRO × SPO PARK TOON」を基に愛称を決定。渡部さんは「CRO × SPO は、Cross Sports の略で、人と人、人と地域をスポーツで繋ぐ意味を込めました。スポーツを楽しむ憩いの場になると嬉しいです」と話していました。

未来の農業の担い手を育成 東温担い手農業生産団地が開所

東温担い手農業生産団地が完成し、竣工神事及び開所式が開催されました。同農業生産団地では、野菜や水稻、花木に携わる新規就農者の育成や研修が行われます。式典に参加した研修生の渡部やまとさんは「苺の栽培方法を 2 年間学びます。研修期間は、挑戦し何度も失敗できる期間なので、しっかりと勉強し、農家として自立できるよう頑張ります」と意欲を示していました。



ロケットに自分の夢や未来への希望を乗せて ロケット打ち上げ体験教室

障がいを持つ人と保護者対象の教室（主催：就労継続支援 B 型事業所 GEN 気）が開催されました。参加者は試行錯誤してロケットを組み立て、未来への希望をロケットに描き、川内運動場でロケットを発射。発射ボタンを押すと一瞬で飛び上がる様子に、歓声が上がりました。参加者は「組み立てたロケットが飛ぶと、地上にいる自分も空に行った気分になりました」と目を輝かせていました。



Interview



池田 チフミ さん

Q 日本舞踊の練習はどれくらいしていますか？

A 30 分の練習を 1 日に 2 ～ 3 回しています。また、時々先生のところへ習いに行っています。

Q 健康のために気を付けていることは？

A 食えること、寝ること、お風呂に入ることです。また、毎食後に足踏み 50 回、つま先立ち 10 回、片足立ち 1 分ずつの体幹体操もしています。これをするとならないとは大違いです。



教えて、チフミさん

102 歳の元気の秘訣って？

地域包括支援センターが協働し、住民主体で地域の身近な課題を話し合う協議体「助け合い 支え合い とうおん」の活動に、102 歳ながら日本舞踊を華麗に踊る池田チフミさんをお招きし、元気の秘訣をお伺いしました。参加者は、池田さんの「ひ孫が 15 人います」という言葉に驚きの声を上げ、健康のための習慣を聞くと「私も見習わないといけない」と、大変感心した様子で話していました。



小学生たちの声と笑顔が地域を元気に 東谷小学校のみんなで田植え

東谷小学校の全校児童が田植えを行いました。植え方の説明を聞いた後、水田に入ると水温が低く、思わず「冷たい！」と声を出す子もいました。周囲の上級生や地域の人たちの助言を受け、みんなで泥にまみれながら、1 時間半程で苗を植え終えました。6 年生の白石蓉佳さんは「小学生として田植えをするのは最後になりました。みんなと田植えをすることができて、嬉しかったです」と笑顔を見せました。



こども館イベント

Event of children's center

こども館利用時間…9時 30 分～18 時（4 月～9 月）
9時 30 分～17時 30 分(10月～3月)よしいのこども館は、中学生以上 20 時まで。
※イベントは、変更や中止になる場合があります。

いわがらこども館 960-5003 / 横河原 1368 番地 1 / 休館：毎週火曜、祝日、年末年始

イベント	開催日	時間	定員	対象	申込み
「こあらクラブ」 感触あそび	6 月 6 日金	10 時 30 分～	20 人（先着）	乳幼児と保護者	随時
HAHA タイム「エンジョイ★ピラティス」	6 月 9 日月	10 時 30 分～	12 人（先着）	18 歳までの子と保護者	随時
エンジョイタイム	6/13、27金	16 時～	自由参加	小学生	不要
ドッジボール教室	6 月 14 日土	14 時～	自由参加	小学生	不要
日曜日の親子体操	6 月 15 日日	11 時～	自由参加	乳幼児と保護者	不要
ママのための骨盤ケア	7 月 3 日水	10 時 30 分～	15 人（先着）	0 ～ 1 歳児と保護者	6/18 水～
「こあらクラブ」 ミニなつまつり	7 月 4 日金	10 時 30 分～	20 人（先着）	乳幼児と保護者	6/18 水～
「小学生クラブ」 クッキング	7 月 6 日日	14 時～	15 人（抽選）	小学生	6/14 土～ 28 土

さくらこども館 966-6169 / 南方 285 番地 1 / 休館：毎週火曜、祝日、年末年始

イベント	開催日	時間	定員	対象	申込み
日曜日の親子体操	6 月 15 日日	11 時～	自由参加	乳幼児と保護者	不要
「ぱんだクラブ」 おとあそび	6 月 20 日金	10 時 30 分～	18 人（先着）	乳幼児と保護者	6/6 金～
けんだま広場	6 月 21 日土	14 時～	自由参加	来館者全般	不要
「小学生クラブ」 クラフトポット DE 多肉	7 月 5 日土	14 時～	12 人（抽選）	小学生	6/14 土～ 27 金
「ぱんだクラブ」 みずあそび	7 月 11 日金	10 時 30 分～	18 人（先着）	乳幼児と保護者	6/25 水～

よしいのこども館 955-2026 / 田窪 1071 番地 10 / 休館：毎週火曜、祝日、年末年始

イベント	開催日	時間	定員	対象	申込み
日曜日の親子体操	6 月 15 日日	11 時～	自由参加	乳幼児と保護者	不要
「育ジョイタイム」 親子リトミック	6 月 26 日水	10 時 30 分～	20 組（先着）	乳幼児と保護者	6/6 金～
こども館あそび組	うんどうあそび	7 月 5 日土	10 時 30 分～	15 人（先着）	6/13 金～
「友遊タイム」 アロマクラフト	7 月 12 日土	14 時～	15 人（抽選）	小学生	6/14 土～ 7/3 水
「育ジョイタイム」 みずあそび	7 月 17 日水	10 時 30 分～	20 組（先着）	乳幼児と保護者	6/27 金～
よしいのウォーターバトル	7 月 19 日土	10 時 30 分～	15 人（抽選）	小学生	6/22 日～ 7/11 金
キッズおもちゃ病院	7 月 20 日日	10 時～	20 件（先着）	来館者全般	6/28 土～ 7/19 土

母子保健事業 健康推進課 964-4407 / 会場：総合保健福祉センター

教室・健診	対象	開催日	受付時間
離乳食教室	令和 7 年 1、2 月生	6 月 12 日水	9 時 30 分～
3 歳児健診	令和 3 年 11、12 月生	6 月 18 日水	個別案内
乳幼児相談	乳幼児	6 月 25 日水	9 時～要予約
7 か月児教室	令和 6 年 11 月生	6 月 25 日水	12 時 30 分～
パパママ教室	妊婦とその家族	6 月 26 日水	9 時 30 分～



ファミサポ広場 990-1130

開催日	時間	会場
6 月 6 日金	9 時 30 分～	総合保健福祉センター あおぞらルーム

協力会員(有償ボランティア)を募集しています。
利用会員から1時間当たり600円～800円が支払われます。
加えて、市が1時間当たり500円を助成します。

イベントスナップ

Event Snapshot

母子保健事業で離乳食教室

市管理栄養士から離乳食を始める前の準備や、食べさせ方のコツ、注意が必要な食材（はちみつや牛乳）の説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

その後、個別相談が行われ、発育の状況など日々変化する悩みを質問し、疑問を解消していました。



「うちの子育て」に出てみませんか？
▶締切…6月 6 日金▶必要事項…①氏名②電話番号③撮影希望日時を送ってください▶宛先…soumka@city.toon.lg.jp
※件名「うちの子育て」インスタグラムの DM も可。

うちの子育て

Enjoy parenting Voice78

高須賀 聖さん 望美さん
みひろ ななえ
珠央ちゃん 七瑛ちゃん 家族（井内）

お姉ちゃんの珠央は、サンリオのキャラクターやピンク色のおもちゃなど、かわいいものが大好きです。パパの抱っこが一番安心できるようで、朝起きると一番に「パパ抱っこ」と声を掛けています。しっかりとりで気が利き、自分から積極的な手伝いをしてくれ

ます。妹の七瑛は、最近初めて寝返りを打ちました。人の顔も分かるようになり、笑顔を見せてくれます。嫌がることも少なく、すぐに寝てくれるどっしりとした性格です。二人とも自分の「好き」を見つけて、楽しい人生を歩むことを願っています。



（写真左から）聖さん 七瑛ちゃん 珠央ちゃん 望美さん

子育てカレンダー

- 地域子育て支援センター☎990-1227／開館8時30分～17時15分／土日祝日休館
- 社会福祉協議会☎955-5535／開館8時30分～17時15分／土日祝日休館

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 6月	2	3	4	5	6	7
ふたごサークル	あおぞら すくすく びよびよ	親子体操 赤ちゃん広場 びよびよ	あおぞら 学年別広場	親子体操 びよびよ		
8	9	10	11	12	13	14
		すくすく 親子遊び	赤ちゃん広場 びよびよ	あおぞら 学年別広場	親子体操 びよびよ	
15	16	17	18	19	20	21
おはなし びよびよ	あおぞら びよびよ	親子体操 赤ちゃん広場 おはなし	園開放 あおぞら 学年別広場	親子体操		
22	23	24	25	26	27	28
びよびよ	すくすく あおぞら	親子体操 赤ちゃん広場 おはなし	あおぞら	親子体操 ばばママサークル		
29	30					

すくすく 福祉館：3㊥10時
中 公：10-24㊥10時

あおぞら さくら：毎週㊥9時30分
あおぞらルーム：3-17-24㊥9時

赤ちゃん広場 あおぞらルーム
毎週㊥9時

おはなし 11時
いわがら：第3㊥
さくら：第4㊥
よしいの：第3㊥

親子体操 11時
いわがら：第1-2-4㊥
第2-3-4㊥
さくら：第1-2-3㊥
第1-2-4㊥
よしいの：毎週㊥㊥

びよびよ 9時30分
3㊥ 横河原集会所
4㊥ 北吉井幼稚園
6㊥ 中央公民館
11㊥ 川内保育園
13㊥ 野田集会所
16㊥ 北方東公民館
17㊥ 南吉井第二保育所
18㊥ 上村集会所
23㊥ いわがらこども館
25㊥ 拝志保育所

学年別広場 あおぞらルーム 9時
5㊥ R6年度生まれ
12㊥ R5年度生まれ
19㊥ R4年度生まれ

園開放 9時30分
4㊥ 重信幼稚園
北吉井幼
19㊥ 川上幼

ふたごサークル あおぞらルーム
2㊥9時

ばばママサークル あおぞらルーム
27㊥9時

親子遊び 中央公民館
10㊥10時

※保育所幼稚園で開催する「びよびよ」と親子遊びの広場は事前予約が必要です。

読書のススメ *Letter from Library*

今日は、いわがらこども館の児玉 愛さんのオススメの絵本です。



ちょっぴりながもちするそうです
作・絵／ヨシタケ シンスケ

カラフルなフレームの中に
日常を切り取ったようなイラストと短い
言葉が並べられています。
「自分を許してあげられなくてもあなたの
小さな神サマは許してくれるそうです」
この言葉と小さな神サマのイラストが
お気に入りのページです。
心が元気をなくしてしまったとき、
小さな神サマが寄り添ってくれますよ。

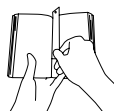
6月のおはなし会

図書館では、幼児対象のおはなし会を
毎月3～4回開催します。

①12、26日㊿11時～(対象0～3歳)

②14、28日㊿11時～(対象なし)

◇場所…図書館本館2階



6月のかぼちゃん号(移動図書館)

日	巡回地区
1、15㊿	横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池
2、16㊿	南吉井小学校・重信幼稚園
3、17㊿	北吉井小学校・北吉井幼稚園
4、18㊿	川上小学校・川上幼稚園
5、19㊿	西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校
6、20㊿	拝志小学校・東谷小学校
7、21㊿	北方・松瀬川・南方
8、22㊿	ウェルケア重信・南方・吉久・井内・則之内乙
9、23㊿	幸楽・南方・則之内・河之内・町西
10、24㊿	希望の館・樋口・横河原
11、25㊿	志津川・八反地・西岡・田窪・牛渕
12、26㊿	上樋・播磨台・野田・新村・北野田
13、27㊿	上村・下林・上林・ガリラヤ荘
14、28㊿	則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川

Regional development 地域づくり通信

地域おこし協力隊の活動をご紹介します

梅雨に負けずに頑張ろう！

4月から地域おこし協力隊
2年目に突入した津田です。
今年度も「東温市空き家相談
員」として、市民の皆さまの役
に立てるようさらに頑張ってい
きたいと思っています。

さて、3月に大阪で開催さ
れた移住フェアに参加しまし
た。移住を検討されている人
の相談に乗ることで、自分が
移住した市の魅力を再認識し、
東温市で生活している喜びを
実感しました。引き続き今回



▲大阪で開催された移住フェアの様子

感じた思いを多くの人たちに
説明していきたいと思っています。
これから、梅雨時期を迎え
るとジメジメしますが、それ
を吹き飛ばすくらい元気に頑
張っていきます！

CREATOR'S FILE #45

和田 瞬さん (32) 夏さん (35)

わだ・しゅん なつ (樋口)

東温バレエスタジオ BAUM

スタジオを立ち上げたの
は、東京のバレエ団で活躍
したご夫婦。瞬さんは、東
温市出身で「生まれ育った
場所で、バレエを教えたい」
という夢を叶えるため、家
族で県外から移住した。

スタジオには、赤ちゃん
からシニアまで幅広い世代
が、バレエを楽しみに通っ
ている。子どもたちには遊
び心を大切にしたレッスンを、大人には姿勢改善や日
常生活への良い影響を伝え
るなど、生徒一人ひとりに
丁寧な指導を心掛ける。
「スタジオが安心して通
える『居場所』になればと
考えています。親子のふれ
あいの場だけでなく、お母
さんたちのリフレッシュの
場になればいいなと思いま
す」と夏さんは話す。



▲歴史民俗資料館収蔵庫

Museum of History and Folklore 歴史民俗資料館だより

開館9時～17時15分／☎964-0701
休館日2㊿、9㊿、15㊿、16㊿、23㊿、30㊿

市指定天然記念物 クスギ

下林地区の三奈良神社では、
市の天然記念物「クスギ(平成
9年4月1日指定)」を見るこ
とができます。樹高は19m、目
通りは3mあり、樹齢は150
年と推定されています。かつて
は市内の重信川流域に、クス
ギのほか、アベマキ、コナラ、
アカマツなどで構成される林
が広がっていました。その名残
は、現在も愛媛医療センター
や東温高校内の一部に留められ



▲市指定天然記念物「クスギ」

ています。なお、三奈良神社
境内には民俗学者の柳田國男、
折口信夫(釈道空)の歌碑が建
立されています。

催しもの・展示

郷土史講座

◇日時：6月28日㊿13時30分
◇場所：川内公民館第
1会議室◇演題：「坂本家住
宅について」◇講師：笹木 篤
先生(株建築・都市設計イン
タースタデイオ代表)◇聴講料
：無料

常設展示「東温の歴史」

市の歩みを通史的に振り
返る常設展示(第1展示室)

収蔵庫のご案内

くらしの道具、農業や山仕
事の生業の道具、学校や役場
で使われた道具など、東温市
域の歴史を語るさまざまな資
料を保存しています。見学も
可能です。詳しくは歴史民俗
資料館までお問合せください。

出水期に向けて対策しましょう

県管理河川における洪水想定区域の情報を追加した
「東温市洪水ハザードマップ」を作成しました。

居住地の避難場所や危険箇所が分かる「地域ハザードマップ」、台風や集中豪雨のときの注意点や行動マ
ニュアル等を掲載しています。市役所本庁3階危機管
理課や総合案内、川内支所で配布しています。

右記二次元コードからも確認できます。



Toon baby studio

初めてのお誕生日おめでとう



菅 柚希ちゃん
かん・ゆずき(田窪)

6月1日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう♥
笑顔いっぱいでお過ごしね😊



今井 梨緒ちゃん
いまい・りお(田窪)

6月21日生まれ

笑顔が可愛い、癒し系りおちゃん♥
幸せな毎日をおめでとう！



Healthy my life! vol.77 元気のヒケツ

杉原 エミ子さん (91)

すぎはら・えみこ (山之内)

「朝起きたらベッドの上で軽く体操をしてから、犬の世話をするのが日課です」と話す杉原さん。足に障がいを持つ2匹の愛犬に声を掛け、食事をあげる事が一日の始まりという。「転ばないよう、マイペースで過ごすことが大事なんです」と話し、庭の手入れや家事を自分のできる範囲でゆとり行うことを大事にしている。また、地域行事にも参加

し、20年以上通う地区のサロンでは、趣味のカラオケや友人との交流を通じて充実した時間を過ごす。最近の楽しみは、今年1月に生まれたひ孫の成長。さらに、もう一人ひ孫の誕生を間近に控えている。「ひ孫たちの成長を見れることがとても嬉しんです」と笑顔を見せる。四季折々の花が咲く庭と家族の成長を楽しみに、豊かな日々を過ごす。



まちの掲示板

Bulletin board

皆さんの投稿コーナーです。クラブ、サークルの部員募集やイベント告知などを掲載できます。また、スマホで撮影した日常の風景なども是非投稿してください。

▶次号締切…6月6日㊤㊤広報担当 ☎964-4400

子どもの日に牛瀨区の菖蒲祭で子どもの土俵入りが復活！



菖蒲祭で子どもの土俵入り。コロナ禍以降、開催を見送っていましたが今年は久しぶりの復活。初めての試みとして女子の土俵入りが行われました。

東温市民吹奏楽団 サマーコンサート

日中開催ですので、是非ご家族皆様さんでお越しください。

◇日時…6月21日㊤13時30分開場、14時開演◇場所…川内公民館大ホール

㊤東温市民吹奏楽団 成瀬
☎090-7783-7282(夜間のみ)

膵がんについて、医師から学ぼう！

膵がんの特徴や主な症状、治療などをお話します。

◇日時…6月26日㊤10時30分～11時30分◇場所…四国がんセンター暖だん憩いのひろば◇対象…患者・家族・興味のある人どなたでも◇参加費…無料

㊤四国がんセンター患者・家族総合支援室暖だん ☎999-1209

愛大病院ボランティア 活動員を募集します

患者さんのお迎え・介助・図書室の受付など、全8部門のボランティア活動を行っています。詳しくは、下記二次元コードからHPをご覧ください。

㊤ボランティアいきいき会(医療サービス課)☎960-5099
✉ikiiki@m.ehime-u.ac.jp



輝け!! My TEAM

You can make it! vol.79

東温ソフトテニスジュニア教室

代表：一色 実雄さん

メンバー：小学生20人、中学生26人



地域の小中学生が集まり、基礎を大切にしながら仲間と切磋琢磨する東温ソフトテニスジュニア教室。ソフトテニスの技術だけでなく、挨拶や声出し、礼儀など人としての成長も大切にしている。

選手は「コーチとの心の距離が近く、的確で丁寧なアドバイスがもらえます。周囲の仲間の存在、レベルの高さも刺激となって、上達スピードが早いです」と教室の良さを教えてくれた。指導力の秘訣は、教室を卒業した先輩が、練習を手伝いに来てくれるという縦の繋がりにある。初心者から全国大会を目指す人まで幅広く受け入れているので、体験など興味のある人は、代表(☎090-4970-1530)までご連絡ください。

情報BOX

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

市外局番(089)

陸海空自衛官募集。詳しくはお問合せください。
●松山募集案内所☎947-3040



●川内中学校☎966-2031

一緒に避難場所を綺麗にしませんか

Clean Disaster prevention Cooperation

川内中学校では、生徒、保護者、地域、行政が連携した「自助から共助への防災教育」の一環として、避難場所の清掃等を行う「かわうちCDC」を実施しています。避難時における地域の皆さんとのコミュニケーション強化も目的の一つとしていますので、是非ご参加ください。
◇日時…6月27日(金)14時～※雨天決行予定◇場所…川内地区の一部の市指定緊急避難場所※詳細は、自治会を通じてお知らせします。

催し・イベント

緑のカーテンで夏を涼しく
種子の無料配布を実施

緑のカーテン普及のため、あさがおの種、ゴーヤの種を1人合計5袋まで無料配布します。
◇配布場所…環境保全課、川内支所、中央公民館、川内公民館
◇配布期限…6月13日(金)まで※各施設の開館時間中のみ配布。なお、種子がなくなり次第終了します。
●環境保全課☎964・4415

家族でご参加ください
花いっぱい運動

ポーチユラカの定植をします。ご家族、お友達と一緒に参加してみませんか？
◇日時…6月28日(土)9時～※小雨実施◇場所…中央公民館西側駐車場
●中央公民館☎964・1500

あなたの体力や運動能力を
測定してみませんか

新体力テストを実施します。参加希望者は、当日都合の良い会場にお越しください。
◇日時…①7月8日(火)、②16日

教室・講座・相談

第1回人権セミナー

◇日時…6月20日(金)14時～16時◇場所…中央公民館◇講演…「バリアフリーからユニバーサルデザインへ」◇講師…松山商業高校定時制人権教育課長菊池俊昭先生◇料金…無料◇申込み…不要
●生涯学習課☎964・1500

【さくら講座】
「やさしいイスヨガ教室」

気持ちよく体を伸ばしストレッチをしましょう。
◇日時…7月10日(土)13時30分～15時◇場所…川内公民館大ホール◇講師…ヨガ講師村上みほ子先生◇対象…市内在住者◇定員…20人(抽選)◇費用…無料◇準備物…フェイスタオル

募集・申請

国勢調査の調査員募集

◇内容…調査票配布、回収など◇活動期間…9月上旬～10月下旬◇要件…原則20歳以上(市外在住の人也可)◇報酬…1調査区担当…約4万6千円、2調査区担当…約8万7千円
●総務課☎964・4400

市奨学金基金の寄附募集

市では、独自の奨学金制度により、成績優秀でありながら経済的な理由により高等学校等へ進学が困難な子どもたちを支援しています。奨学金を一人

ル、水分補給用の飲み物◇申込期間…6月9日(月)～23日(月)
●川内公民館☎966・4721

骨粗鬆症検診で
普段の生活を整えよう

骨密度を調べ、運動や食生活を見直し、骨量の減少を防ぎましょう。対象者には、受診票を4月末に送付しましたので、指定医療機関を予約の上、受診してください。
◇対象者…令和8年3月末に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性◇受診期限…令和8年2月28日(土)◇持参物…検診受診票、検診料1,000円、マイナンバーカードなど本人確認書類
●健康推進課☎964・4407

歯周疾患検診で
健康な歯を手に入れよう

健康な歯を保つには歯みがきと定期的な検診が大切です。対象者には、受診票を4月末に送付しましたので、指定医療機関を予約の上、受診してください。
◇対象者…令和8年3月末に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人◇受診期限…令和8年2月28日(土)◇検診料…無料◇持参物…検診受診

票、マイナンバーカードなど本人確認書類
●健康推進課☎964・4407

認知症・もの忘れを学び
みんなで考えよう

認知症サポーター養成講座を開催します。興味のある人はどなたでもお申込みください。もの忘れや認知症、軽度認知障害(MCI)を家族で考えませんか？正しく知って、認知症になる前にできることや認知症になっても地域や家族で暮らすために知っておくことを考えましょう。第一部は、もの忘れについてのセミナー、第二部は、認知症サポーター養成講座です。
◇日時…6月28日(土)13時～15時30分◇場所…市総合保健福祉センター3階大会議室◇申込期限…6月20日(金)まで◇申込方法…電話又はFAX955・5766
●地域包括支援センター☎955・0150

支援・助成

【がんばれ全国大会】
出場者に激励金を交付

スポーツ、文化振興のため

館10時～12時(毎週(土)、中央公民館①10時～12時(毎週(火)、②13時30分～15時30分(毎週(木)◇参加費…1回2000円◇定員…各教室40人◇申込方法…長寿介護課窓口でお申込みください。※申込み多数の場合は、抽選で決定します。
●長寿介護課☎964・4408

第十二回特別弔慰金

請求者の状況に応じて必要な書類があります。詳細は担当課までお問合せください。
◇支給内容…額面27万5千円、5年償還の記名国債◇対象者…戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日(基準日)に「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等

短期集中運動講座
参加者を募集

◇対象者…市内在住の65歳以上の人◇内容…①身体の柔軟性を高めるストレッチ、②筋力トレーニング、③バランスボールを使った運動◇参加費…無料◇申込受付場所…長寿介護課、川内支所、社会福祉協議会(総合保健福祉センター内)◇申込締切…6月20日(金)※申込み多数の場合は、抽選で決定します。

重信教室(全14回)		
場所	月日	時間
中央公民館 2階大ホール	7月14日(月)	9時30分～ 11時30分
	7月16日(水)	
	7月23日(水)	
	7月30日(水)	
中央公民館2階 第1・2研修室	8月1日(金)	
	8月5日(火)	
	8月6日(水)	
	8月8日(金)	
中央公民館 2階大ホール	8月19日(火)	
	8月20日(水)	
中央公民館 3階会議室	8月22日(金)	
中央公民館 2階大ホール	8月26日(火)	
中央公民館 2階大ホール	8月27日(水)	
総合保健福祉 センター3階 大会議室	8月29日(金)	

川内教室(全14回)		
場所	月日	時間
川内健康 センター2階	7月14日(月)	14時～16時
	7月16日(水)	
	7月23日(水)	
	7月30日(水)	
	8月1日(金)	
	8月5日(火)	
	8月6日(水)	
	8月8日(金)	
	8月19日(火)	
	8月20日(水)	
	8月22日(金)	
	8月26日(火)	
	8月27日(水)	
	8月29日(金)	

●長寿介護課☎964-4408/社会福祉協議会☎955-5535

愛媛 プロスポーツ 6月

愛媛FC

会場：ニンジニアスタジアム
21㊤18時～ VS レノファ山口FC

愛媛FCレディース

会場：県総合運動公園球技場
15㊤13時～ VS 朝日インテック・ラブリッジ名古屋
29㊤14時～ VS スフィーダ世田谷FC

FC今治

会場：アシックス里山スタジアム
7㊤18時～ VS 大分トリニータ
21㊤18時～ VS 水戸ホーリーホック

「透き通る 誇れる水に感謝する」。6月1日㊤から7日㊤は水道週間です。井戸水に頼っていた明治時代に感染症が流行し、安全で清潔な水が求められ、近代的な水道が普及しました。現在では、国内約98%の人が、水道を利用しています。この機会に水道について思いを馳せてみませんか。

●上下水道課☎964・4416

「透き通る 誇れる水に感謝する」。6月1日㊤から7日㊤は水道週間です。井戸水に頼っていた明治時代に感染症が流行し、安全で清潔な水が求められ、近代的な水道が普及しました。現在では、国内約98%の人が、水道を利用しています。この機会に水道について思いを馳せてみませんか。

●県土木部都市計画課☎912・2735

食について考えてみよう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

あなたやあなたの周りの人は、誰かと楽しく食事をしていますか？

誰かと一緒に食事をすることを「共食」といいます。近年、ライフスタイルの多様化や一人暮らしの高齢者増加等により「共食」の機会が減っています。市では、生涯を通じた心身の健康を支える食育推進のため「第4次東温市食育推進計画」を策定しました。同計画では、望ましい食生活の形成や食を通じた心の育成などを目的に「家族や仲間と一緒に食べる『共食』の回数の増加」を掲げています。

この機会に、家族、友人、地域の人たちと一緒に食事をする機会を増やしましょう。

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

令和7年度所得(課税)証明書の発行を開始します

「ふるさと」の山を守るう火の手から」。山火事の多くは人災で、気を付ければ防ぐことができます。山火事防止のため、皆さまの協力をお願いします。

◇山火事防止のポイント:①乾燥注意報、強風注意報発令時は野焼きをしない、②枯草等のある場所で野焼きをしない、③いつでも消火できる準備をする、

「ふるさと」の山を守るう火の手から」。山火事の多くは人災で、気を付ければ防ぐことができます。山火事防止のため、皆さまの協力をお願いします。

◇期間:6月13日(金)～26日(木)

◇場所:図書館本館2階

●図書館☎964・3414

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

健康推進課☎964-4407

第4次東温市食育推進計画

計画期間	令和7年度～令和12年度までの6年間
基本理念	食で育む 健やかな身体・心・地域・東温市
基本方針	①市民のライフステージに応じた食育の推進 ②食に関わる社会・環境・文化の整備 ③新たなライフスタイルやデジタル化に対応した食育の推進

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

令和7年度所得(課税)証明書の発行を開始します

「ふるさと」の山を守るう火の手から」。山火事の多くは人災で、気を付ければ防ぐことができます。山火事防止のため、皆さまの協力をお願いします。

◇山火事防止のポイント:①乾燥注意報、強風注意報発令時は野焼きをしない、②枯草等のある場所で野焼きをしない、③いつでも消火できる準備をする、

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

お申込みをお忘れなく

令和7年度 東温市各種健康診査の申込みについて

令和7年度各種健康診査申込書を4月末に健診対象者の世帯ごとに送付しました。同封の健診内容等を確認いただき、お申込みください。

申込方法	WEB予約(集団健診)	電話予約(集団健診)	電話予約(ドック健診、施設健診)	電話予約【個別検診(健康診査、子宮頸がん検診、乳がん検診)】
予約日時	6月17日㊤0時～	6月17日㊤9時～	予約受付中	予約受付中
予約確定	即日	即日	即日	即日
予約先	右記二次元コードから申込み	☎0120-489-355	県総合保健協会☎987-8201／県厚生連健診センター☎0120-874-702	県総合保健協会☎987-8202／県厚生連健診センター☎0120-874-702／パールレディースクリニック☎964-4407(申込先:健康推進課)

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

令和7年度所得(課税)証明書の発行を開始します

「ふるさと」の山を守るう火の手から」。山火事の多くは人災で、気を付ければ防ぐことができます。山火事防止のため、皆さまの協力をお願いします。

◇山火事防止のポイント:①乾燥注意報、強風注意報発令時は野焼きをしない、②枯草等のある場所で野焼きをしない、③いつでも消火できる準備をする、

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

令和7年度(令和6年分)の所得(課税)証明書の発行を、市役所及び川内支所の窓口では6月2日㊤から、コンビニ交付サービスでは6月3日㊤から開始します。※開始日を変更する場合があります。最新情報は市HP(ページID:00001704)をご覧ください。

なお、証明書発行手数料は、窓口発行の場合は300円、マイナンバーカードを用いたコンベニ交付サービスを利用する場合は150円です。この機会に是非コンビニ交付サービスをご利用ください。詳しくは、市HP(ページID:0021896)をご覧ください。か担当課までお問合せください。

●市民課☎964・4471

お申込みをお忘れなく

令和7年度 東温市各種健康診査の申込みについて

令和7年度各種健康診査申込書を4月末に健診対象者の世帯ごとに送付しました。同封の健診内容等を確認いただき、お申込みください。

申込方法	WEB予約(集団健診)	電話予約(集団健診)	電話予約(ドック健診、施設健診)	電話予約【個別検診(健康診査、子宮頸がん検診、乳がん検診)】
予約日時	6月17日㊤0時～	6月17日㊤9時～	予約受付中	予約受付中
予約確定	即日	即日	即日	即日
予約先	右記二次元コードから申込み	☎0120-489-355	県総合保健協会☎987-8201／県厚生連健診センター☎0120-874-702	県総合保健協会☎987-8202／県厚生連健診センター☎0120-874-702／パールレディースクリニック☎964-4407(申込先:健康推進課)

市営住宅補欠入居者の随時募集	
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	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
⑨	茶堂南団地…南方 2188-1 / S59 建 / 74.15㎡～ / 洋式水洗トイレ / 駐車場有
⑩	茶堂団地…北方 3213-1 / H4 建 / 79.63㎡ / 洋式水洗トイレ / 駐車場有

◇受付期限…12月26日(金)まで◇受付時間…8時30分～17時15分(土日祝日除く。)◇受付場所…市役所2階都市整備課

●都市整備課建築住宅係☎964-4412

行政相談委員に
池川さん、菅野さん

行政相談委員は、公正・中立的立場で、皆さんと役所などの間に立ち、行政に関する意見・要望などの相談をお受けしています。相談は無料で秘密は厳守されます。



▲池川 義晴さん



▲菅野 尚人さん

●総務課☎964-4400

●健康推進課☎964-4407

「そして羽音、ひとつ」

~Innovative Incubation of Regional Arts~
地域間新進芸術交流普及促進事業 2025

地域で演劇活動をする若手の育成を目的とした、地域間交流演劇プロジェクトが市内初上演。三重県を中心に国内外で作品を上演している第七劇場の鳴海康平氏を演出にお迎えし、愛媛県、広島県、三重県の俳優陣が、第31回 OMS 戯曲賞を受賞した京都の劇作家、山岡徳貴子氏の作品「そして羽音、ひとつ」を上演します。

◇公演日…5月31日㊥、6月1日㊦（詳細は東温アートヴィレッジセンターHPで公開しています。右記二次元コードからご確認ください。）◇会場…東温アートヴィレッジセンター シアターNEST◇料金…一般は3,000円、25歳以下は1,500円、60歳以上は2,000円、高校生以下は500円（一般、25歳以下のチケットの当日券は+500円）



☎一般社団法人 舞台芸術制作室 無色透明 ✉info.musyokutoumei@gmail.com

東温市の「匠・極」を紹介します ～中小零細企業紹介パンフレット～



▲「東温の匠・極」PDF



▲掲載企業詳細(Instagram)



社会共創学部



愛媛大学学生が市内企業の冊子を作成

「東温の匠・極」は、市の魅力ある企業を広く知ってもらうために発行を開始し、今回で第3弾。市内には、世界に誇る技術や独自の強みを持つ中小零細企業が多数存在します。本冊子では、愛媛大学社会共創学部の学生たちが企業にインタビューを行い、それぞれの視点から企業の特色や魅力をお届けしています。



令和7年度 介護保険料について

☎長寿介護課 ☎964-4408

介護保険は、介護が必要になっても住み慣れた地域で可能な限り自立した生活を送れるよう、社会全体で支え合っていく制度です。保険料決定通知書は、6月中旬に送付します。ID：0027419）をご覧ください。

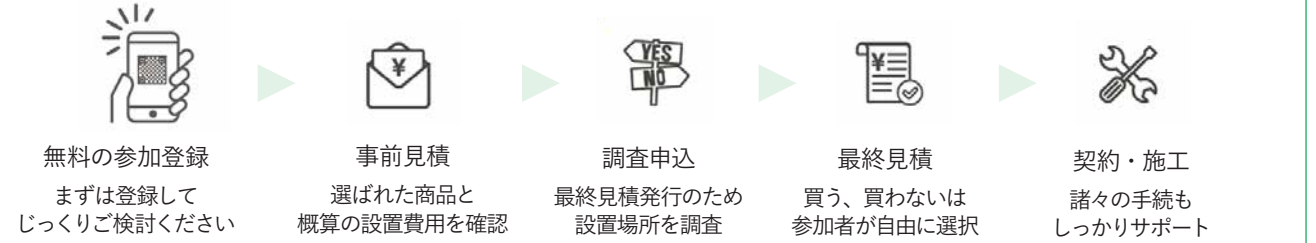
区分	所得段階	対象者	保険料(年額)
世帯全員が 住民税非課税	1	老齢福祉年金を受給している人、生活保護を受けている人、年金収入等80万9千円以下の人	24,900円
	2	年金収入等80万9千円超120万円以下の人	42,300円
	3	年金収入等120万円超の人	59,800円
本人が住民税非課税で 世帯内に課税者あり	4	年金収入等80万9千円以下の人	78,600円
	5	年金収入等80万9千円超の人	87,300円
本人が住民税課税	6	合計所得金額120万円未満の人	104,800円
	7	合計所得金額120万円以上210万円未満の人	113,500円
	8	合計所得金額210万円以上320万円未満の人	131,000円
	9	合計所得金額320万円以上420万円未満の人	148,400円
	10	合計所得金額420万円以上520万円未満の人	165,900円
	11	合計所得金額520万円以上620万円未満の人	183,300円
	12	合計所得金額620万円以上720万円未満の人	200,800円
	13	合計所得金額720万円超の人	209,500円

つくる、ためる、つかう。共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ 太陽光パネル・蓄電池の共同購入参加者を募集します



県では、太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業の参加者を募集しています。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かした、安心でおトクに購入する機会を提供する事業です。数分で完了する無料の参加登録により、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。

参加登録から設置までの流れ



登録は8月28日㊥まで

右記二次元コードからご登録ください。



▲専用WEBサイト

無料でご視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。また、みんなのうちに太陽光事務局では、テストアカウントを用いながら順を追って一緒に登録を進める対応を行っています。具体的な操作方法を知りたい人は、下記お問合せ先までご連絡ください。
☎みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120-623-100（固定電話・携帯電話いづれも可）※受付時間…10時～18時（土日祝日を除く）

■6月の脳トレ大学(オープン教室)

日	場所・時間 (①10:00～②13:30～)
2	①横瀬団地集会所 ㊤②播磨台団地集会所、上村集会所、土谷公民館
3	①北方東公民館 ㊤②見奈良集会所、下林集会所
5	①上樋集会所 ㊤②樋口集会所
9	①田窪集会所、町東公民館、南方東公民館 ㊤②田窪団地集会所、南野田公民館
10	㊤②町西公民館
12	①保免集会所 ㊤②井口集会所
16	①横瀬団地集会所、横河原集会所 ㊤②播磨台団地集会所
17	①北方東公民館 ㊤②見奈良集会所、下林集会所
19	①西岡公民館、上樋集会所 ㊤②樋口集会所
23	①上林公民館、南方東公民館 ㊤②上村集会所、土谷公民館
24	㊤②町西公民館
26	①保免集会所 ㊤②井口集会所
30	①田窪集会所、町東公民館 ㊤②田窪団地集会所、南野田公民館

◇**対象者**…市内在住の 65 歳以上の人
◇**参加料**…200 円 ※要事前連絡
㊤**長寿介護課**☎ 964-4408

■6月の休日当番医

日	医療機関名	電話
1㊤	山本内科胃腸科	966-2066
8㊤	さとう耳鼻咽喉科クリニック	990-1133
15㊤	辻整形外科クリニック	960-6555
22㊤	辻井循環器科内科	964-0013
29㊤	訪問診療クリニック六花	948-4677

診察時間9時～17時。休憩時間は、各機関にお問合せください。子どもの急病は、愛媛県子ども医療電話相談へ☎ #8000

■特設人権相談(無料)

日	時間	場所
2㊤	13:00～	東温市役所

㊤**社会福祉課**☎ 964-4406

■行政相談 (無料)

日	時間	場所
11㊤	13:00～	福祉館
26㊤		東温市役所

㊤**総務課**☎ 964-4400

■福祉館の相談

相談名	日	時間	場所
じんけん相談	19㊤	19:00～	福祉館
各種相談	25㊤	10:00～13:30～	

㊤**福祉館**☎ 966-3306

■病態別栄養相談

日	時間	場所
13㊤	10:00～14:00	総合保健福祉センター、川内健康センター

1人1時間・要予約

㊤**健康推進課**☎ 964-4407

■こころの健康相談

日	時間	場所
23㊤	13:30～15:30	総合保健福祉センター、川内健康センター、家庭訪問

◇相談…メンタルサポート K's HOUSE 公認心理師 熊本 園子 先生◇定員…2人(1人1時間・要予約)

㊤**健康推進課**☎ 964-4407

■マイナンバーカード休日窓口開設
マイナンバーカード関係事務の休日窓口を開設します。

◇**実施日**…6月8日㊤

◇**受付時間**…9時～13時

◇**場所**…東温市役所本庁1階市民課

㊤**市民課**☎ 964-4404

■マイナンバーカード申請用写真の無料撮影

◇**実施日**…平日及び休日窓口開設日

◇**場所**…東温市役所本庁1階市民課、川内支所(平日のみ。)

◇**持参品**…運転免許証など本人確認書類

㊤**市民課**☎ 964-4404

■無料法律相談など(※は要予約)

相談名	日	時間	場所
心配ごと相談	12㊤	13:00～15:00	ふれあいプラザ 総合保健福祉センター
	26㊤		
弁護士相談※	10㊤	13:30～	
税理士相談※	19㊤	13:30～	
司法書士相談※	27㊤	13:30～	

㊤**社会福祉協議会**☎ 955-5535

■東温交流カフェ きらきら

日	時間	場所
21㊤	9:30～11:30	総合保健福祉センター

㊤**地域包括支援センター**☎ 955-0150

■認知症の人の家族の集い

日	時間	場所
21㊤	9:30～11:30	総合保健福祉センター

㊤**地域包括支援センター**☎ 955-0150

■6月の献血バス運行

日	時間	場所
22㊤	9:30～13:00 14:15～16:30	フジグラン重信

㊤**県赤十字血液センター**☎ 973-0700

■男女共同参画を考えよう

6月17日㊤から23日㊤まで県の男女共同参画推進週間「パートナー・ウィークえひめ」、6月23日㊤から29日㊤まで国の男女共同参画週間です。

男女共同参画社会を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりのパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

㊤**総務課**☎ 964-4400

■市公式 LINE のご案内

右記二次元コードから友だち追加できます。受信設定すると、欲しい情報を選んで受け取ることができます。
㊤**総務課**☎ 964-4400



▲市公式 LINE

■精神障がい者地域家族会「とうおん会」

とうおん会は、こころの病気を抱える人の家族の会です。こころの病気を抱える家族がいらっしゃる皆さん、1人で悩んでいませんか。当事者とその家族がより良い人生を歩んでいけるよう励まし合い、勇気と知恵を出し合っています。まずは見学から、お気軽にお問合せください。

◇**日時**…概ね第4㊤13時30分～

◇**場所**…総合保健福祉センター

㊤**健康推進課**☎ 964-4407

■難病相談

難病患者とその家族を対象に、医師、保健師、栄養士等が療養生活の相談に応じます。保健師による訪問相談を希望する場合はお問合せください。

◇**窓口相談日時**…毎月第4㊤11時～12時(要予約)※祝日の場合は、第3㊤

㊤**県中予保健所難病・母子保健係**

☎ 909-8757

■不正大麻、けし撲滅運動

6月30日㊤まで「愛媛県不正大麻、けし撲滅運動」を実施します。不正に栽培又は自生する大麻、けしを発見した場合等は、最寄りの保健所にご相談ください。
㊤**中予保健所企画課**☎ 941-1111

■LGBTQ 無料電話相談

開設日ごとにお一人1回15分程度相談に応じます。
◇**開設日時**…奇数月の第3㊤13時30分～16時
◇**電話相談**…☎ 090-5715-0217(当日限り。)
㊤**愛媛弁護士会**☎ 941-6279

■6月のごみカレンダー

祝日・振替休日の燃やすごみ収集は平常どおり実施

重信地区	燃やす ごみ	紙類	ペットボトル/プ ラ/その他燃やさ ないごみ	粗大 ごみ	缶・びん 金属 ガラス類	蛍光灯 鏡	乾電池 体温計
樋口	㊤㊤	10・24	8・22	15	1	1・8 15・22	
上村	㊤㊤	12・26				1	
横河原 八反地	㊤㊤ ㊤ 金 ㊤㊤	10・24	1・15				
田窪※		10・24					
		14・28					
	㊤㊤	12・26					
志津川(八反地除く) 志津川南	㊤㊤	10・24	8・22		1・15	1	1・8 15・22
見奈良	㊤㊤	12・26	8・22	22	1		
田窪団地				15	1		
下林				22・25		22・25	
牛渕団地	㊤ 金	14・28		25		1・15	25
新村					1		1・8 15・22・25
山之内					㊤㊤		10・24
西岡※	㊤㊤	10・24					
	㊤ 金	14・28					
牛渕・上樋 播磨台団地 北野田・南野田 北野台団地	㊤ 金	14・28					
上林	㊤㊤	12・26					

川内地区	燃やすごみ	紙類	ペットボトル/プラ	粗大ごみ/その他燃やさないごみ	びん/ガラス類/蛍光灯/鏡/体温計	空き缶/金属類/乾電池
東谷・西谷・土谷 滑川・奥松瀬川	㊤㊤	14・28	3・17	16	9	23
北方東・北方西 南方東・南方西	㊤㊤	12・26	4・18	17	10	24
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	㊤㊤	10・24	2・16	18	11	25

燃やすごみ、紙類は、午前6時～8時に出してください。それ以外は、重信地区は各地区で決められた時間に、川内地区は午前6時～8時に出してください。

ごみ分別は、市HPのごみ分別はわかり帳又は市公式LINEのごみ分別検索機能でご確認ください。※場所により収集日が異なります。㊤**環境保全課**☎964-4415

◇**リサイクルセンター受入時間**…9時～14時30分(㊤㊤は休)
※粗大ごみは受入れなし。㊤**リサイクルセンター**☎966-4989



暮らしの相談窓口 (市外局番 089)	
高齢者に関する総合相談▶地域包括支援センター ☎955-0150／在宅介護支援センター長安 ☎964-8555／在宅介護支援センターみゅげ ☎955-1717／在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300／在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250／在宅介護支援センター希望の館 ☎961-1214	愛媛県自殺 SOS ダイヤル ☎0570-0556-14 みんなの人権 1 1 0 番 ☎0570-003-110 子どもの人権 1 1 0 番 ☎0120-007-110 難病相談窓口(中予保健所) ☎909-8757 えひめ性暴力被害者支援センター ☎909-8851 空き家相談室(不動産コンサルティング協会) ☎915-2213
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556	外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911
よりそいホットライン ☎0120-279-338	女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
児童相談所虐待対応ダイヤル ☎1 8 9	害虫駆除(愛媛県ベストコントロール協会) ☎913-1064
児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783	多重債務ホットライン ☎0570-03-1640

加我 友寛さん

Tomohiro Kaga (横河原)

医学部生でありながら 消防団員として活動



キラリ東温この人なう No.126

地域で輝く人にインタビュー

愛媛大学医学部6年生の加我友寛さん(34)は、医師を目指して勉学に励む傍ら、横河原の消防団の基本団員として活動している。元々は看護師として働いていたが、患者さんが最期の時を自宅で過ごせるよう、医師として訪問診療に携わりたいと考えるようになり、29歳の頃、愛媛大学医学部に編入。その年、消防団女性部に所属する医学部生から勧められたことや、幼い頃「消防士になりたい」という夢を抱いていたことから、自ら消防団への入団を志願した。しかし、勉学と消防団活動の両立は容易ではない。「試験当日の夜中1時に火災が発生し、4時頃まで消火活動に当たって、その後また勉強して試験に望んだこともありました。その時は『自分が試験に受かるかどうかよりも、今は火を消すのが第一だ』と思って現場に向かっていた」と振り返る。

「卒業後も、就職先の地域の消防団に入団し、地域の一員として活動できればと思っています」と話す加我さん。医療と消防という二つの分野から、尊い命を守り続けていく。

編集後記

新緑に魅せられ、気持ち良く過ごせる5月が終わり、梅雨の季節が到来します。四季折々にさまざまな表情を見せる東温市をスケッチしていきます。(相澤)

30代の知人が最近心不全で亡くなったため、今回のPICK UPには思い入れがあります。心不全の予防や検査に一歩踏み出すきっかけになると嬉しいです。(戒能)

5月は新緑が綺麗で、各取材先でいい写真がたくさん撮れました。これから夏の景色を撮るのも楽しみです。(石田)

目次 Contents

02_PICK UP 心臓のSOS見逃さないで
／04_PICK UP 山之内のこいのぼり／
06_スイッチとうおん／10_子育てガイド／12_ふれあい広場／16_情報BOX／
22_暮らしと健康のカレンダー／24_キラリ東温この人なう