

情報BOX

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

募集・申請

競争入札参加資格審査 申請書の受付を開始

令和3・4年度に発注の工事、業務、物品購入等の入札に参加を希望する事業者は登録が必要です。申請書（市HPまたは窓口で入手可）に関係書類を添えてご提出ください。

◇受付期間：12月10日（水）～令和3年1月20日（水）
◎財政課 ☎ 964・4401

新入学準備金の入学前支給 就学援助制度のお知らせ

経済的な理由で就学が困難な場合、給食費や学用品費等の援助を行う制度です。就学援助費のうち、入学に必要な「新入学児童生徒学用品費等」を入学前に支給します。希望者は申請書

講座・教室・相談

大人と子どものふれあい広場 「絵手紙教室」

新年のご挨拶のために、年賀状を作りましょう。参加無料。

◇日時：12月13日（日）10時～
◇場所：中央公民館
◇対象：小中学生と保護者
◇定員：18人（抽選）
◇申込期限：12月3日（水）12時
◎生涯学習課 ☎ 964・1500

【LINEの使い方】 楽しく学べるスマホ教室

◇日時：12月22日（水）14時～15時
◇場所：川内公民館3階
◇対象：市内在住者
◇費用：無料

愛媛マンダリンパイレーツ 親子わくわく野球体験教室

親子で楽しめる初心者向けの野球教室。先着50組。詳細は市HPへ。

◇日程…12月12日（土）14時～16時※受付13時30分～
◇場所…南吉井小学校
◇対象…年中～小学校3年生
◇参加費…無料
◎生涯学習課 ☎ 964-1500

を提出してください。（市HPまたは担当課窓口、学校で入手可）

◇申請：12月25日（金）まで

◇申請先：入学予定の小中学校
◇対象：就学援助制度の準要保護の認定基準に該当する人
◎学校教育課 ☎ 964・4420

申請はお済みですか？ ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症対策として「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請を受付中です。収入等の要件など、詳しくはお問い合わせください。

◇対象・給付額：①同給付金の基本給付受給者でコロナ禍により収入が減少した人・1世帯当たり5万円の追加給付 ②公的年金の受給により、令和2年6月分の児童扶養手当を受けていない人・1世帯当たり5万円、第2子以降1人につき3万円（コロナ禍により収入が

◇定員：10人（抽選）
◇申込期限：12月15日（水）12時
◎生涯学習課 ☎ 964・1500

病態別栄養相談

◇日時：12月4日（金）、11日（金）9時～14時※要予約
◇内容：栄養相談（1人1時間）
◇場所：総合保健福祉センター
または川内健康センター
◎健康推進課 ☎ 964・4407

こころの健康相談

◇日時：12月11日（金）13時30分～15時30分
◇場所：総合保健福祉センター、川内健康センター、家庭訪問
◇医師：真光園 長尾 奈穂子 先

催し・イベント

七草がゆを食べる集い

◇日時：令和3年1月7日（水）11時～13時ころ ※なくなり次第終了。持ち帰り容器での配布。

◇場所：川内公民館
◇費用：無料
◎川内公民館 ☎ 966・4721

人権を語る集い

児童生徒による人権啓発作品のロビー展もあります。

◇日時：12月6日（日）13時30分～15時30分
◇場所：中央公民館大ホール
◇講演：「障害者差別解消法に

生 ◇定員：2人
◎健康推進課 ☎ 964・4407

東温交流カフェきらきら

◇日時：12月19日（土）9時30分～11時30分
◇場所：総合保健福祉センター
◇費用：無料 ※要申込
◎地域包括支援センター 富永・岩井 ☎ 955・0150

お知らせ

一人暮らしで心配…。 緊急通報装置を貸与します

75歳以上の独居高齢者に緊急通報装置を貸与する制度です。非常用ボタンを押すと委託業者

愛媛FCマッチエリア VS 京都サンガF.C

一般通常価格2,100円のB自由席が1,000円に。さらに高校生以下は同席無料。チケット購入はオンラインから。

◇日時：12月6日（日）13時～
◇場所：ニンジニアスタジアム
◇対象：東温市民
◎愛媛FC事務局 ☎ 970・700

シニア対象就職相談会 & 生活設計セミナー

55歳以上が対象の生活設計セミナーと合同就職相談会・面接会を行います。全席予約制です。

◇日時：12月8日（水）13時～16時
◇場所：松山市総合コミュニティセンター12階、3階
◇内容：〈第一部〉生活設計セミナー 〈第二部〉企業10社による合同就職面接会、ハローワーク松山相談員

によるお仕事紹介、相談
◎愛媛県生涯現役促進地域連携事業推進協議会：白石 ☎ 9113・6339

ハタチの門出 令和3年東温市成人式

市内に住民票のある対象者には12月上旬までに案内状をお送りします。市外にお住まいで式典出席を希望する人は担当課へご連絡ください。一緒に思い出をつくる実行委員を募集しています。

◇日時…令和3年1月10日（日）10時30分～
◇会場…ツインドーム重信 ※例年と会場が違います。
◎生涯学習課 ☎ 964-1500



みんなで築こう人権の世紀

12月4日から10日は第72回人権週間です。相手の気持ちを考え、違いを認め合う心を育てましょう。人権問題で困りの人は、みんなの人権110番（☎ 0570・003・110）までご相談ください。

◎松山地方方法務局 ☎ 932・0888

国税の納付が困難な方は 猶予相談センターへ相談を

高松国税局猶予相談センターでは、新型コロナウイルス感染症の影響により国税を一時的に納付することが困難な人からの猶予制度に関する質問や相談を専門にお受けしています。

◇受付時間：8時30分～17時（土日祝除く）
◎高松国税局猶予相談センター ☎ 0120・948・507

年金受給者が亡くなったなら 届出が必要です

年金受給者が亡くなった時は届出が必要です。届出が遅れる

市長のお仕事 ファインダー

加藤市長の仕事を紹介します。

10/27 犯罪のない社会へ。再犯 防止推進計画策定委員会



犯罪等をした人たちの再犯防止と、地域社会で孤立させないよう支援するため、再犯防止推進計画策定委員会が開催されました。第1回目の委員会では基本方針や計画期間と6つの重点課題を定めました。本年度中に計画を策定する予定です。

11/8 自転車で東温市を楽しむ 愛媛サイクリングの日



さくらの湯観光物産センターでゆったりサイクリングとほっこり市を同時開催しました。ご来場ありがとうございました。

◎陸海空自衛官募集…その気持ちで、この国の力になる。まずはお問い合わせください。 ◎松山募集案内所 ☎ 947・3040



山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi! vol.7

脳と体に栄養を！

秋鮭とじゃがいもの生姜焼き

材料 2人分
秋鮭 2切れ
じゃがいも 1個
オリーブ油、セロリの葉 適量
りんご 1／2個
タレ } 新生姜 1／2片
醤油 大さじ1／2程度
※りんごの大きさによる

作り方：①じゃがいもは皮ごと薄くスライスして、いちょう切りに。鮭は皮ごと3等分に切る。②フライパンにオリーブ油を入れて火にかけて、じゃがいもが柔らかくなるまで炒める。鮭を入れ、両面を焼き付けるように火を入れる。③皮ごとすりおろしたりんごと新生姜、醤油で味を整えタレを作り、②の上からかけセロリの葉と一緒に丁寧に和える。

解説：人間の脳は生命活動を維持するための最も重要といえる器官です。今回は脳にある血液脳関門（不要物質を排除する関所のようなものでビタミンCやビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質でさえ通れない）を通過し脳でしっかりと働いてくれる重要成分を意識した秋らしいレシピです。

鮭に豊富に含まれるオメガ3系脂肪酸（DHA・EPA）はアスリートのパフォーマンスアップの鍵を握ると言われる重要栄養素。摂取することで細胞の膜を柔らかくし、質を高め、炎症を抑えて血流をアップさせます。関節をしなやかにしたり、筋肉痛を防ぎ、疲労回復や持久力の向上、ケガ予防にも利用できるため、スポーツ界でも大変注目されています。オメガ3系脂肪酸の中で唯一、血液脳関門を通過できるDHAは、神経細胞の活性化や神経伝達物質の伝達性の向上作用で脳機能を高める効果が期待される栄養素。また、

鮭に特徴的な天然の赤い色素のアスタキサンチンは、自然界に広く分布し、エビやカニなどにも多く含まれるカロテノイドの一種ですが、動物はアスタキサンチンを自ら作り出すことはできず、第一生産者であるヘマトコッカスと呼ばれる海の藻類をオキアミなどの動物プランクトンが食べ、さらにエビ、カニ、魚類、というように食物連鎖によってさまざまな生物の体に取り込まれる植物由来の抗酸化物質です。

例えば、ビタミンEは細胞膜の内側で、βカロテンは細胞膜の中心部で抗酸化力を発揮することで細胞膜を活性酸素から保護します。アスタキサンチンも細胞膜に取り込まれることが分かっていますが、その配置はアスタキサンチン特有の化学構造によって細胞膜に貫通した形で取り込まれます。

つまり、細胞膜の中心部と表面の両方で抗酸化力を発揮し、生命活動の基盤となる細胞膜全体を酸化から守ることができる、極めて優秀な物質と言えます。またアスタキサンチンも血液脳関門を通過できる物質で、目の疲労回復や認知症予防にも役立つとされます。

ここにエネルギー源となる糖質を多く含むじゃがいもを加え、更に高い抗酸化作用を持ち脳細胞の老化を食い止めるという研究報告も持つりんごの皮に特に豊富なケルセチンも合わせて摂取。血管の収縮を抑制し脳疾患の原因となる炎症を軽減するといわれる生姜のジンゲロールや、アピゲニンなど多数の抗炎症物質を含むセロリの葉をプラス。栄養豊富な皮まで利用することで最強タッグレシピが完成！体だけでなく脳までしっかり意識していきましょう。



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、現愛媛FC所属の山瀬功治選手（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。

県民総ぐるみの防災訓練
シェイクアウトえひめ

県下一斉の防災訓練です。地震発生時の安全確保行動を確認しましょう。

◇日時：12月17日⑩11時
◇訓練内容：その場で「①低い姿勢を保つ、②頭を守る、③動かない」の安全確保行動を約1分間行ってください。

⑩危機管理課 ☎964・4483

車の所有者が亡くなれば
名義変更・廃車の手続きを

所有者が亡くなったあと、引き続き車を利用する場合は名義変更を、車両を処分する場合は廃車手続きをしてください。必要書類や手数料など、詳しくはお問い合わせください。

⑩環境保全課 ☎964・4415

進めよう「食品ロス」
はじめよう3010運動

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の削減を目的とした「3010運動」を推進しています。宴会など「始めの30分」と「終わりの10分」は皆で食事を楽しむ時間を作り、食べ残しをなくしましょう。

⑩図書館 ☎964・3414

愛媛で食べよう
GoToEatキャンペーン

コロナ禍の影響を受けた飲食店を応援するキャンペーンです。購入額の25%を上乗せしたプレミアム付飲食券を販売します。農林水産物の消費拡大にご協力をお願いします。

◇販売期間：令和3年1月31日⑩まで
◇販売額：4,000円(額面5,000円分÷500円×10枚)
◇購入場所：フジ見奈良店、フジグラン重信、セブンスター重信店、川内郵便局、県内のフジ、セブンスター等で販売。な

発熱等の症状のある人は
かかりつけ医にご相談を

発熱等の風邪症状がある場合は、まずかかりつけ医等に前もって電話連絡してください。かかりつけ医がいらない、または相談する医療機関に迷う場合は受診相談センターにご相談ください。年末年始の旅行や行事、ビジネスでの県内外への訪問、県内外からの訪問は感染リスクに気

重信川河川敷のかすみの森公園を主会場にオフロード自転車競技であるシクロクロスを開催。小学生から大人までエントリー可能です。詳しくは特設サイトをチェック。

◇日時：令和3年1月10日⑩8時～15時
◇会場：かすみの森公園(上村)
◇後援：国土交通省四国地方整備局松山河川国道事務所
⑩大会実行委員会・上野 ☎09075705071

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

坊っちゃん劇場「鬼の鎮魂歌」
市民限定チケット販売中

坊っちゃん劇場第15作ミュージカル「おおかやま桃太郎伝説 鬼の鎮魂歌」の観劇チケットを、市民限定価格で特別販売しています。数に限りがありますので、お電話でご予約をお願いします。

◇価格：一般2,000円／高校生1,350円／中学生以下1,100円(通常価格の半額)
◇対象：市内在住または通勤・通学している人
⑩坊っちゃん劇場 ☎955・1174

愛媛プロスポーツ 12月

山崎 浩介 選手（#2）
山瀬 功治 選手（#33）を応援！

愛媛FC
会場：ニンジニアスタジアム
6@13時～ VS 京都サンガF. C.
16@19時～ VS アビスパ福岡

岡田 慎司 選手（#31）を応援！

FC今治
会場：ありがとうサービス。夢スタジアム
9@13時～ VS いわてグルージャ盛岡
20@13時～ VS S C 相模原

愛媛オレンジバイキングス
会場：愛媛県総合運動公園
9@19時～ VS F E 名古屋

をつけて行ってください。

◇連絡先：受診相談センター ☎9093483
⑩健康推進課 ☎964・4407