

情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

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時ごろ ※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

まちの事業者応援！ほつちよ市開催

季節の野菜福袋(要予約)やほか麦入りモチのぜんざいを販売します。予約はお電話またはFAXで受付中。
◇日時：1月17日(土)13時～15時
◇場所：さくらの湯観光物産センター◇予約期限：1月11日(月)
◎(社)市観光物産協会 ☎9938054

今から始めるげんき貯筋 介護予防運動教室参加募集

効果的な運動方法を学び、筋力維持に取り組みましょう。
◇日程：4月中旬～7月下旬で以下のコースから選択。(1) (火) 9時～11時(2) (火) 14時～16時(3) (水) 14時～16時◇場所：川内健康センター◇対象：65歳以上の市内在住者◇定員：全コース計50人◇費用：無料(保険代別途)
◇申込期限：2月12日(金)

愛媛プロスポーツ 1月

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一	
2(土)14時～ VS 山形ワイヴァンズ	
3(日)14時～	
8(金)19時～ VS 茨城ロボッツ	
9(土)14時～	
27(水)19時～ VS ライジングゼファー福岡	

石油ストーブの出火に注意

便利な反面、使用を誤ると火災や一酸化炭素中毒事故につながります。正しく使用しましょう。給油の際は必ず消火し、給油タンクのふたを確実に閉め、灯油が漏れていないか確認しましょう。ガソリンは使用してはいけません。
◎消防署 ☎964-5210

さくらの湯で あたたまの健康チェック

10分程度の対話式テストで認知機能を測定します。要予約。
◇日時：1月17日(土)10時～12時
◇対象：30歳以上の市内在住者
◇場所：ふるさと交流館さくらの湯 プランチウム
◎産業創出課 ☎964-4414

近藤林内の生涯を描く 演劇「grandole」

河之内地区の偉人、近藤林内の生涯を描いた複数の短編を演劇化。脚本/コバヤシライタ、出演/渡辺輝世美(坊っちゃん劇場)、企画/東温市民劇団
◇日時：2月13日(土)13時～18時、14日(日)13時～16時◇場所：東温アートヴィレッジセンターシアターNEST◇料金：一般2,000円、23歳以下1,500円、中学生以下1,000円

講座・教室・相談

はじめての絵本講座 赤ちゃんといえはんであそぼ

絵本の選び方や読み聞かせの方法を絵本専門士が分かりやすく伝えます。産後のお母さん向けに助産師が教える骨盤ケアストレッチ講座も同時開催。
◇日程：2月16日(火)・3月2日(火)◇場所：図書館本館2階◇対象：首のすわった4カ月ごろから

地球とお財布に優しい 冬の省エネ得々キャンペーン

12月～令和3年2月いすれかの月の電気使用量が前年の同月電気使用量と比較して一番削減されているご家庭に特産品セットを進呈。参加者には抽選でエコバッグをプレゼントします。
◇応募方法：応募用紙(担当課窓口、川内支所、市HPから入手可)に「電気ご使用量のお知らせ(コピー可)」を添付して提出
◇応募締切：3月12日(金)※必着
◎環境保全課 ☎964-4415

000円(要予約)
◎東温アートヴィレッジセンター ☎990-7210

さくら講座「料理教室」 春の郷土料理

◇日時：2月16日(火)10時～12時
◇場所：川内公民館◇対象：市内在住者◇定員：10人(抽選)◇費用：700円◇申込期間：1月12日(火)～2月5日(金)
◎川内公民館 ☎966-4721

病態別栄養相談

◇日時：1月15日(金)、22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：1月22日(金)14時～16時
◇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 大久保 厳彦 先生◇定員：2人
◎健康推進課 ☎964-4407

介護入門研修および訪問型サービスA従事者養成研修

介護に関する基本知識を学ぶ研修です。訪問型サービスA従事者養成研修を同時開催します。内容等、詳しくはお問い合わせください。
◇日程：1月25日(月)、27日(水)、28日(木) 3日間のカリキュラム
◇会場：総合保健福祉センター
◇参加料：無料◇申込期限：1月18日(月)
◎地域包括支援センター豊島・濱田 ☎955-0150

認知症の人の家族の集い

認知症の人を介護する家族の情報交換会です。
◇日時：1月27日(水)15時30分～

令和3年東温市成人式を延期します

令和3年東温市成人式は、新成人ならびに市民の皆さまの安全と健康を最優先に考慮し、やむを得ず延期することといたしました。延期開催の日程が決定次第、再度ご案内いたします。
◎生涯学習課 ☎964-1500

東温交流カフェさくら

◇日時：1月16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

竹田美喜先生 新春文化講演会のご案内

今回は、「久米氏」に関わるお話です。ご夫婦、ご近所でお話し合わせの上、お気軽にご参加ください。マスク持参。

募集・申請

感染症対策資金利子補給金 交付申請期限は1月末です

17時◇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

全国大会出場者に 激励金をお渡しします

必要書類(窓口または市HPで入手可)など詳しくはお問い合わせください。
◇対象者：市内在住または通勤・通学し、市が定める全国大会以上の大会出場者◇申請期限：大会15日前まで◇金額：(全国大会)1人1万円/(国際大会)1人2万円
◎生涯学習課 ☎964-1500

市営住宅補欠入居者募集

募集対象団地	
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

申込用紙等は1月4日(月)から担当窓口または市HPで入手できます。
受付期間…2月1日(月)～12日(金)
受付場所…都市整備課(市役所2階)
抽選日…3月17日(水)
◎都市整備課建築住宅係 ☎964-4412

◆1月の納税…1月は市県民税第4期、国民健康保険税第8期の納期です。納期限は2月1日(月)です。期限内に納付をお願いします。◎税務課 ☎964-4403

◎林業退職金共済制度：退職金請求はお手続きが必要です。お気軽にお問い合わせを。◎独立行政法人勤労者退職金共済機構 ☎03-6731-2889

お知らせ：市駅伝大会、ソフトボールフェスティバルは感染症対策のため中止します。生涯学習課 ☎ 964・1500

Job Finder 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。

11/26 愛媛朝日テレビ「えひめ
のミカタ」収録



2020年のまちづくりを振り返り、2021年の展望をお話させていただきました。

11/27 LED防犯灯の寄贈
ありがとうございます



今回、四国電力㈱から寄贈いただいた5灯を合わせて、LED防犯灯は203灯となりました。有効に活用させていただきます。

愛媛労働局より…労働保険料第3期分は2月1日⑧が納付期限です ☎ 愛媛労働局 ☎ 935-5202

も事前申請は可能です。
◇支払開始月…これまで障害基礎年金等を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日までに申請すれば3月分の手当から受給できます。3月分と4月分の手当は5月に支払われます。
☎ 社会福祉課 ☎ 964・4406

ポリテクセンター愛媛 4月期生募集

◇募集科目：機械CAD/N/C科、溶接ものづくり科、電気設備技術科、住宅・福祉リフォーム科
◇訓練期間：6カ月◇募集期間：2月1日⑧～3月1日⑧◇受講料：無料(教科書などは実費)
☎ ポリテクセンター愛媛 ☎ 972・0329

県中予地方局建築指導課 ☎ 909・8778

放送大学 2021年4月入学生募集

インターネット出願受付中。詳細はHPまで。
◇出願期限：3月16日④
◇放送大学愛媛学習センター ☎ 923・8544

県営住宅 補欠入居者を募集します

申込時は認印を持参してください。
◇受付期間：2月1日⑧～10日⑧ 8時30分～17時(土日除く)◇受付場所：県中予地方局7階ロビー◇抽選日：3月4日⑧

お知らせ

老後の備えに国民年金基金

国民年金基金は国民年金(老齢基礎年金)に上乗せする制度です。掛金は全額所得控除の対象

土砂災害警戒区域等 指定に関する説明会

基礎調査に基づく土砂災害警戒区域等の指定についての説明会です。区域で行われる施策や制限行為などを説明します。
◇日時・場所：①1月23日⑤9時30分～19時・中央公民館2階

児童扶養手当の 受給資格が改正されました

障害基礎年金等を受給している場合、3月分から児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を、児童扶養手当として受給できるようになります。障害基礎年金等以外の公的年金等を受給している人は改正後も変更はありません。
◇手続方法：既に支給認定を受けている人は原則申請不要です。それ以外の人は申請が必要です。なお、3月1日より前で

寒い日が続くときは 水道管の凍結にご注意を

水道管の破損事故を防ぐために早めに準備しましょう。風当たりの強い屋外、水道管やメーターが日陰となっている場所、管が露出している場所は、水道管が凍結しやすいので特に注意が必要です。凍結防止のため、露出している水道管や蛇口の部分に、毛布や布などの保温材を巻き付けます。水道メーターのボックス内には、発泡スチロールや布等を入れ、ダンボールなどをせて保温してください。
凍結してしまった場合には、蛇口のハンドルを無理に回さず、露出している部分にタオルや布を巻き付けて、ぬるま湯をゆつくりかけます。急に熱湯をかけると水道管が破裂することがあります

森林環境保全基金 公募事業の提案を募集

※令和2年12月25日施行
特定最低賃金には適用除外の労働者と①から③の産業には適用除外の業種が定められており、該当する場合は愛媛県最低賃金(793円)が適用されます。
☎ 愛媛労働局 ☎ 935・5205

松山広域都市計画地区計画 変更に係る公聴会の開催

田窪工業団地地区の地区計画について、建築基準法の改正に合わせて記述の変更を行います。計画区域や街区、道路整備などの事業計画についての変更はありません。資料は市HPまたは担当窓口で入手できます。
◇日時：1月22日⑤14時～
場所：東温市役所4階405会議室
☎ 都市整備課 ☎ 964・4412

令和3年度 会計年度任用職員を募集します

- ◇任用期間…4月1日～令和4年3月31日(2年間)
- ◇勤務条件…職種により異なりますので募集要項(市HPに掲載)をご覧ください。
- ◇試験日…(月給職)2月7日⑧
(日給職・時給職)個別にご案内します。
- ◇試験方法…面接及び作文(日給職・時給職は面接のみ)
- ◇申込方法…試験申込書(窓口、市HPで入手可)、各免許証等の写しを総務課または学校教育課に提出
- ◇受付期間…1月4日⑧～20日⑧
☎ (市長部局)総務課 ☎ 964-4400
(教育委員会)学校教育課 ☎ 964-4420

教育委員会		
保育士A	10人程度	183,111円～/月
保育士C	若干名	1,092円/時
保育所事務員	若干名	902円/時
幼稚園講師	6人程度	183,111円～/月
預かり保育支援員	若干名	965円～/時
調理員A(保育所勤務)	3人程度	161,642円/月
調理員B(給食センター勤務)	若干名	161,642円/月
調理員D(給食センター勤務)	若干名	883円/時
放課後児童クラブ支援員A	11人程度	182,067円～/月
放課後児童クラブ支援員B	合わせて	1,092円/時
放課後児童クラブ補助員	60人	965円/時
子育て相談員	若干名	1,165円/時
保育士B(子育て支援センター)	若干名	169,618円/月
利用者支援事業専門員	若干名	1,092円/時
適応指導教室指導員	若干名	154,542円～/月
学校生活支援員	若干名	7,553円～/日
ハートなんでも相談員	若干名	965円/時
スクールソーシャルワーカー	若干名	1,205円/時
図書館司書	若干名	161,350円/月

市長部局		
介護保険認定調査員	若干名	182,067円/月
徴収員	若干名	169,929円/月
保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士	若干名	1,244円/時
健康センター勤務保育士	若干名	1,033円/時

会計年度任用職員(事務員)登録制度…あらかじめ任用を希望する方に登録していただき、必要に応じて登録者の中から選考し、会計年度任用職員として任用する制度です。登録後採用までの流れや勤務条件等詳細は募集要項(窓口または市HPにて入手可)を確認してください。
◇登録方法…登録申込書を総務課に提出◇受付期間…1月4日⑧～29日⑤まで ※受付期間を過ぎた場合でも登録は可能ですが、令和3年4月からの任用者は、期間内に登録された人が優先です。☎ 総務課 ☎ 964-4400

こちらもちェック

すのでご注意ください。
破裂してしまった場合は、まず破裂部分を確認し、メーターボックス内の止水栓を止め、破裂部分に布かテープを巻き付けて応急修理をした後、お近くの指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。
☎ 上下水道課 ☎ 964・4416

愛媛県健康アプリ kenkom登録キャンペーン

国民健康保険被保険者を対象に、スマートフォンアプリ「kenkom」登録キャンペーン実施中。先着で5,000名様、2,000円相当のポイントプレゼント。詳しくは愛媛県スマートヘルスケアで検索を。
☎ 県健康増進課 ☎ 912・2401

愛媛労働局から 特定最低賃金改正のお知らせ

◇職種・賃金(時間)：①パルプ、紙製造業・924円②はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業・930円③電子部品、デバイス、電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業・895円④船舶製造修理業、船用機関製造業・938円⑤各種商品小売業・810円



山瀬理恵子のアス飯®

Asu Meshi vol.8

体ポカポカ! かぼちゃのいりこ炒め

材料 2人分
かぼちゃ 150g
煮干し(いりこ)、アーモンド 各10g
赤唐辛子 1/3本
にんにく、生姜 各1/2片
黒ごま、カレー粉、砂糖 各小さじ1/2
オリーブ油、パセリ、パルメザンチーズ、塩、黒コショウ 適宜

作り方：①フライパンにオリーブ油、みじん切りしたにんにく、生姜、赤唐辛子を入れて火にかけて温まったらスライスしたかぼちゃを入れて炒める。②①に8割がた火が入ったらいりこ、包丁で砕いたアーモンド、黒ごま、カレー粉、砂糖を入れて炒めあげ、塩、黒コショウ、パルメザンチーズをふり、仕上げにみじん切りパセリを散らす。



山瀬 理恵子さん *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。

解説：肩こり、冷えの主な原因は血行不良と言われています。血行が滞るとコリに繋がります。毛細血管を広げ、血液の流れをスムーズにすることが必要です。肩こりや冷えを根本から改善する主要栄養素は鉄とビタミンEです。毛細血管を広げるビタミンEはかぼちゃやアーモンド、黒ごまに豊富に含まれています。強力な酸化作用もあり体をガードしてくれます。鉄は赤血球を作るヘモグロビンの材料です。呼吸で取り込んだ酸素と結びつき、酸素を体の隅々まで運び、筋肉へも酸素の運搬をするので、鉄が足りないと首や肩こりの要因となります。このレシピでは煮干し(いりこ)がレバーや桜えび並みに鉄分の宝庫となります。細胞の質を高めるオメガ3系脂肪酸や糖質や脂質、たんぱく質からのエネルギー代謝過程に欠かせない補酵素として作用するビタミンB群も含まれています。パセリに含まれる非ヘム鉄や鉄の吸収率を高めるビタミンCも一緒に

摂取し、効率よく摂取していきましょう。生姜は加熱すると血流を促進し、エネルギー代謝が活発になるシウガオールに変化。にんにくも血流を促し、体を温めるパワー食材。赤唐辛子に含まれるカプサイシンは基礎代謝を上げること知られます。体内に入ったカプサイシンが脳や脊髄などの中枢神経を刺激し、その刺激が副腎皮質に伝わることでアドレナリンの分泌を促し、その結果、脂肪分解酵素のリパーゼが分泌され、脂肪の分解が進みます。体がポカポカと温まり汗をかくことで血流がよくなる効能もあるため、冷え性の人は唐辛子を意識して摂取すると良いでしょう。食欲を増進させ疲労回復の効果も期待できます。

ミネ、唐辛子など、20〜30種類ほどのスパイスやハーブが混合してあります。スパイスには共通して発汗作用で新陳代謝を高め、食欲を増進。胃腸の働きを高め、疲労も回復。抗炎症作用による痛みの緩和など、さまざまな効果・効能が期待できます。また殺菌作用も高く、食べ物の腐敗を防ぐ効果も。ストレス解消にもってこいです。仕上げの黒コショウに含まれるペペリンは、カレー粉に含まれるターメリックのクルクミン(認知症予防で注目を浴びています)の吸収率を上げます。毛細血管を拡張させる働きがあり、血流を促して体温の上昇にもつながるため、冷え性や肩こりの解消が期待できると言われています。

火の鳥道後温泉編 第3話として、未来へ公開中
全3部作の完結編で、火の鳥の力で未来にタイムスリップする物語です。道後温泉にゆかりの偉人「二遍上人」をキーマンに、鎌倉時代から現代、そして未来へと物語が展開します。100年後の道後温泉の姿は…?
◇視聴方法：道後REBORN公式サイト(https://dogoreborn.info/)から視聴可。
④道後温泉事務所☎921-0101

冬の道路の運転は 出発前の準備を万全に
冬期は積雪や凍結によりスリップ事故や車の立ち往生が頻りに発生し、重大事故・渋滞につながります。お出かけ前の情報収集と冬用タイヤやチェーンを準備しましょう。
◇道路情報：パソコン、スマホから「四国道路情報」を検索
④四国地方整備局道路管理課☎087-851-8061

立ち直り応援基金にご協力ください
犯罪や非行をした人たちが再び同じ過ちを犯さないようにするために、更生保護関係者や民間団体などをはじめ地域全体で支えていくことが重要です。立ち直り応援基金は、再犯防止や立ち直り支援の活動費用として使われます。
◇寄附金：一口1,000円から
◇ママの立場で考える 防災ワークショップ
キッズスペース有りのお子さんと一緒に参加できる体験型の防災研修会です。申込はお電話で。
◇日時：1月27日(木)14時〜
◇場所：総合保健福祉センター3階大会議室
④総務課☎964-4400

NEWS HOTLINE



戸籍処理の正確性を評価 法務局から表彰

11月18日、高松法務局から本市戸籍事務の正確性などが評価され、表彰されました。今後も堅実な戸籍事務処理に努めてまいります。



東温高校生が陽光桜植樹

重信工業団地横の河川敷に東温高校商業科の皆さんが陽光桜の植樹(主催：榊遠赤青汁)を行いました。陽光桜は東温市生まれの桜で、平和への願いが込められています。



よい新年を願って 上林地区で有志が門松飾る

毎年恒例の上林の門松がお目見えです。地元有志4人が協力して、上林小学校近くにある田んぼに門松を設置しました。2021年の幸せや健康長寿を願います。

広報とうおんに 記事を掲載したいときは

次の事項を記載した原稿を広報担当へお届けください。チラシなどがある場合は添付してください。
◇記載事項…掲載希望号、内容(日時、場所、費用、定員など)、申込期限、連絡先など
◇申し込み…掲載希望号の発行1カ月前までに原稿を直接持参、郵送、ファックスまたは電子メール(soumka@city.toon.ehime.jp)で広報担当までお送りください。※スペースの都合上、掲載できない場合があります。
④総務課広報担当☎964-4400

モッタйнаイをなくそう 食品ごみ減量アイデア募集

気軽にできる食品ごみ減量アイデアを募集します。優秀アイデアには記念品(市特産品詰合わせ)をプレゼント!応募用紙(市HPまたは窓口で入手可)に必要事項を記入してご応募ください。
◇対象：市内在住者
◇応募期間：1月29日(金)まで
◇アイデア例：煮物などは1回分ずつ小分けにして、その日に食べる分以外は冷凍する。▼あらかじめトレイを賞味期限・消費期限別に分けて食品を保存する。
④環境保全課☎964-4415