

Toon

広報とうおん

2021

2

VOL.196

PUBLIC RELATIONS

特集2
笑いとはしてー認知症と、暮らす。(12頁)

pick up
さくらの湯で Refresh Day(24頁)



特集

20年のありがとう

うちの子育て(10頁)
梨紗さん 湊斗くん 親子(田窪)

笑顔でお仕事(16頁)
露口 真人さん 亜子さん(牛淵)

元気のヒケツ(18頁)
イス・シニアヨガ教室

輝け!! MY TEAM(18頁)
トワールバトントウノ

キラリ東温この人なう(28頁)
篠原 わかなさん(樋口)

山瀬理恵子の
アス飯®

免疫強化!

海の幸と

野菜の卵合え

特集 20年のありがとう

東温市で育った皆さんが20歳を迎えました。
20年分の感謝を込めた、新成人のイマとコレカラをインタビュー。



松本 歌乃さん
まつもと・うたの (北方西)

春から香川の病院に就職します。職場の人と早く仲良くなって、「この人なら大丈夫」と思われる栄養士になれるよう毎日勉強して頑張りたいです。仕事で深夜に帰ってきて

も家のことをいろいろしてくれるお父さん。お母さんは優しく、いろんなところに連れて行ってくれました。本当に感謝でいっぱい、今の父さん、お母さんで本当に幸せ者だと思っています。



石川 萌々香さん
いしかわ・ももか (町西)

製菓の専門学校に通っています。春から新居浜のお菓子屋さんに就職します。将来は、友達とお店を出せたらいいなと思っています。就職していろいろな技術を身につけて、将来はお

客様がゆったりとくつろげるお店を友達と開けたらいいなと思います。川上幼稚園時代のゆり先生が大好きでした。中学時代は両親に迷惑かけたなと思います。ありがとう。

松山大学で経済を学びながら硬式野球を続けています。将来は人の役に立つようなやりがいを感じられる職に就きたいです。東温高校の野球部監督だった和田健太郎先生。先生のおかげで野球を続けています。大

学3年までの僕の野球人生を応援してくれると嬉しいです。両親は小学2年生から野球をさせてくれました。道具や遠征費などお金もかかるし迷惑もかけたと思うけど立派な大人になって親孝行できるように頑張ります。



亀岡 李樹さん
かめおか・りき (牛淵)



清原 梨央さん
きよはら・りお

「きみとバンド」という3ピースガールズバンドで活動しています。まだまだ3人で立ちたいステージがたくさんあります。中学卒業のとき、阪上正美先生からもらった「いろんな困難があるけど全部自分の糧にな

るから」と書かれた手紙を今も大事に持っています。お父さん、お母さん、今は夢を見つけることができ、2人の笑顔も増えたので嬉しく思っています。これからも自慢のお父さんとお母さんでいてください。



山崎 未央さん
やまざき・みお (横河原)

大阪の航空専門学校に通っています。コロナ禍で目指していた職種募集が途絶えてしまったので、別の道を目指して日々精進しています。生徒会の勝木先生、個性豊かなメンバーをまとめてくれてありがとうございます。中高生の頃、反抗

期がすごくお母さんを困らせたと思います。あの頃目指していた職種募集が途絶えてしまったので、別の道を目指して日々精進しています。2月に社会人になりますが、20年間の恩返しをできたらと思うので、これからも成長を見守ってほしいです。

大学で学業と硬式野球に励んでいます。高校3年生の夏、絶対勝つと挑んだ決勝戦で済美に敗戦しました。その時の悔しかった気持ちが今頑張れる原動力です。目標に向かって生き

てきた20年間でした。楽しい時も悔しい時も見捨てずに好きなことをやらせてくれた両親に感謝しています。自分が親孝行できる年になるまで見守ってくれたら嬉しいです。



田井 惣士さん
たい・そうし (則之内西)



西田 陽さん
にしだ・はるひ (樋口)

経済学部で在学しています。公務員試験の勉強を始めました。中学時代の担任、大内先生には志望校の悩みを相談して感謝しています。お会いする時は痩せずにそのままの先生でいてください。宇和島に住むお

ばあちゃん、おじいちゃん、会えないまま成人してしまいました。小さな頃からたくさん面倒見てくれた2人がとても大きな存在です。いつも通り会える日を楽しみに、いつまでも元気で過ごしてください。

東京の大学で経済学部で在学しています。テニスサークルに入って毎日楽しい日々を過ごしています。山本聡子先生が南吉井小2年梅組の時からずっと大好きな先生だった

のを覚えていてます。両親には20年間大切に育ててくれて感謝しています。いつも明るい家庭で楽しく過ごせています。これからもよろしくお願います。



曽我 葵さん
そが・あおい (北野田)

新成人が生まれた2000年に話題となったアレコレ

*年代流行 (https://nendai-ryuukou.com) 調べ

話題となった出来事

◇シドニーオリンピック開催◇イチローが野手として日本人初の大リーガーとなる◇新紙幣2,000円札発行◇四国4県を結ぶエクスハイウェイが完成◇新500円硬貨発行◇BSデジタル放送開始 など

2000年ベストセラー

◇だから、あなたも生きぬいて (著/大平光代) ◇話を聞かない男、地図が読めない女 (著/A&B・ピース) ◇ハリリー・ポッターと秘密の部屋 (著/J・K・ローリング) ◇「捨てる!」技術 (著/辰巳渚) など

ヒット曲/ヒット映画

◇TSUNAMI (サザンオールスターズ 288.6万枚) ◇桜坂 (福山雅治 228.0万枚) ◇Wait&See ~リスク~ (宇多田ヒカル 166.2万枚) ◇Mi-2 (97.0億円) ◇グリーンマイル (65.0億円) ◇劇場版ポケットモンスター 結晶塔の帝王エンティ (48.5億円)



渡部 瑛也さん
わたなべ・てるや (町西)

高校2年生の頃から航空関係の仕事に就きたくて、今は大学で観光庁とのプロジェクトに参加しています。松山北高サッカー部の渡部晃久先生、16歳で弱々しく部活に入った僕に喝を入れてくれたから、選手権の舞台に

立つことができました。お父さん、お母さん、20年間ここまで育ててくれてありがとう。今まで迷惑をかけましたが、これから働くようになって、楽になつてもらえるよう頑張ります。



黒田 柁也さん
くろだ・しゅうや (町西)

大学では軟式野球部に所属して、スポーツと経営学を学んでいます。中学野球部の清水先生、熱意ある指導のおかげでここまで野球を続けてこれました。両親にいろいろ迷惑をかけま

した。特に高校の時は朝練でもお弁当作りや洗濯など、いろいろな場面で助けてもらったからこそ野球を続けてこれています。立派な大人になってたくさん親孝行したいです。20年間ありがとうございました。

河原医療学校で歯科衛生士の勉強をしています。東谷小同級生13人は皆仲良く、行事をするときは地域の人たちがいつも協力してくれて、今となっては地域にサポートされていたなと思

います。お父さん、お母さん、私を産んでくれてありがとう。いつもわがままで困らせたなって思っています。来年の試験に合格して、たくさん恩返ししていきたいです。



村上 もえさん
むらかみ・もえ (河之内)

大学で理学療法士になるために勉強しています。松長先生、中学校を卒業して5年が経ちました。大人になれてい

るでしょうか？またお会いしたいです。お父さん、お母さん、まだまだ迷惑かけますが親孝行できるように頑張ります！



本多 夏海さん
ほんだ・なつみ (牛淵)



山田 亜結さん
やまだ・あゆ (北野田)

大学の教育学部に通っています。中野先生、小学校では沢山迷惑かけました。今は先生になるために勉強しています。お父さん、お母さん、大切に育ててくれてありがとう。これからも迷惑かけますがよろしくお願いします。



清水 優里さん
しみず・ゆり (北野田)

大学では韓国語や経済を中心に勉強しています。松長先生、20歳になりました！両親には

いつも迷惑かけてるんですけど、これからもよろしくお願いします。

将来医師になるために医学について勉強中です。

お父さん、お母さん、これからも長生きします！

大学で外国語の勉強を頑張っています。高須賀尚子先生、6年生の時はお世話になりました。またどこかでお会いしたいです。

両親には、20年間育ててくれて感謝です。いつもでも反抗期ですがこれからもよろしくお願いします。



大北 結菜さん
おおきた・ゆいな (牛淵)

大学では看護師を目指して勉強中です。中野先生、中学生への道筋を作ってくれて感謝しています。

お父さん、お母さん、20歳になりました！これからもいっぱいお出かけしましょう。いつもありがとうございます。



大野 菜月さん
おおの・なつき (牛淵)

晴れの門出を祝うため

令和3年に成人を迎えるのは、2000年4月2日、2001年4月1日生まれの349人(男178人、女171人)の皆さんです。東温市の成人式は、新成人による実行委員が企画や運営など全てを行い、話し合いや準備を重ねてきました。昨年11月にはピンク色のデルフィニウム「さくらひめ」の押し花を添えた成人式の案内を、対象者に送付。式を所管する市生涯学習課は「さくらひめは市の特産品。花言葉も『君に微笑む』『希望』など華やかで春の息吹を感じられるので、新成人の門出を祝うのにぴったりです。新成人のご親族や商工会女性部の皆さんがまごころを込めて製作してくれました」と話します。

しかしコロナ禍の影響で、全国的に式典が中止、延期に。式典時間の短縮や恩師を囲んだ茶話会の中止、会場を例年より広いツインドーム重信へ変更するなど、なんとか開催できる方法を模索してきましたが、東温市でも式典の延期を余儀なくされました。

会えなくても気持ちを伝える

市生涯学習課では新成人の中学時代を支えた先生方にインタビュー。「大きく成長した姿を期待しています。自信と誇りを持ってこれからも前へと進んでいってほしい」とエールを送ります。成人式実行委員長の山崎未央さんは「あの頃は自分が思っていることが正しいか正しくないかの判断もせず口にしていたので、衝突も多かった」と振り返り、「でも先生方は、そんな私たちを見捨てず向き合ってくれました」と感謝を伝えます。

変化する時代への一歩

人の趣味や嗜好が多様化し、さらにコロナ禍で生活様式が激変した時代。インターネットの利用によるコミュニケーションツールは、今や私たちの生活に無くてはならないものとなりました。若者世代を巻き込み、地域社会の担い手を育てていくには、これまで以上に柔軟な姿勢が欠かせません。日々変化する時代へ、若者たちは今、歩き始めました。

Interview



拝志小 PTA 会長 **野中 達矢** さん

長年の地域づくりに感謝

拝志小学校では、地域の皆さんを招いて伝統や文化を子どもに伝える行事を開いたり、活動はさまざまです。元々、地域の皆さんが「子どもたちのためにいろいろしてあげたい」と考えてくれている方たちばかりです。これからもみんなが誇れる学校づくりに努めます。



拝志小学校 PTA の活動が実を結ぶ 文部科学大臣賞受賞

長年に渡り、学校、家庭、地域が連携した子育て環境の充実を目指す拝志小学校 PTA が、文部科学大臣表彰を受賞しました。拝志小学校井原校長は「コミュニティスクールができたことで、より地域の皆さんが学校に入りやすくなりました。これまで活動してきたことが今回の受賞として形になったんだと思います」と喜びました。



▲地域が誇れる学校づくりを誓った



ボランティアの精神を養う 重信中学校「T- ボラン」表彰

ボランティア活動「T- ボラン」が第 24 回ボランティアスピリットアワード（主催：日本教育新聞社ほか）で中四国地区ブロック賞を受賞しました。これは、募金活動や地域活動が評価されたものです。



Interview



重信中学校3年生
武田 知佳 さん（西岡）

感謝の言葉が励みに

重信中学校では生徒全員が T- ボランのメンバーで、16 人の生徒がリーダーとして活動しています。今はコロナ差別を防ぐ「シトラスリボンプロジェクト」に取り組んでいます。自分たちで作ったシトラスリボンストラップを配布して差別のない明るい社会にしたいです。

Interview



東温高校2年生
大北 航士 さん（牛淵）

コロナ収束願い“前進”

2 年生が中心となって 4 週間程度かけてようやく完成しました。1 番のこだわりは牛の毛です。躍動感を感じてもらいたくて、質感をどう出すか悩みました。

コロナが早く収束してほしいという願いを込めて前向きに、前進している闘牛を描きました。



豊かな1年を願って 横河原水天宮で大絵馬奉納

12 月 30 日、横河原水天宮で毎年恒例の干支送りが行われました。今年の干支の丑が大きく描かれた絵馬は東温高校美術部のみなさんが 4 週間かけて描いた力作。地元の方の手によって境内に奉納されました。毎年水天宮では、年始の約 1 週間ほど歴代の大絵馬が境内をぐるりと一周取り囲みます。



再び全国を目指して躍動 東温 K-Luz 愛媛県フットサル優勝

東温市を拠点に活動する社会人フットサルチーム「東温 K-Luz（ケイルース）」が、12 月 27 日、愛媛県北条スポーツセンターで行われた愛媛県フットサル 1 部リーグ 2020 で優勝しました。

東温 K-Luz は、旧川内町で 2008 年に発足後、川上小学校体育館などを拠点に、これまで 2 度の全国大会出場を経験する県内の強豪チーム。今後の活躍に注目です。



▲思うような練習ができない中でも調整を重ねた

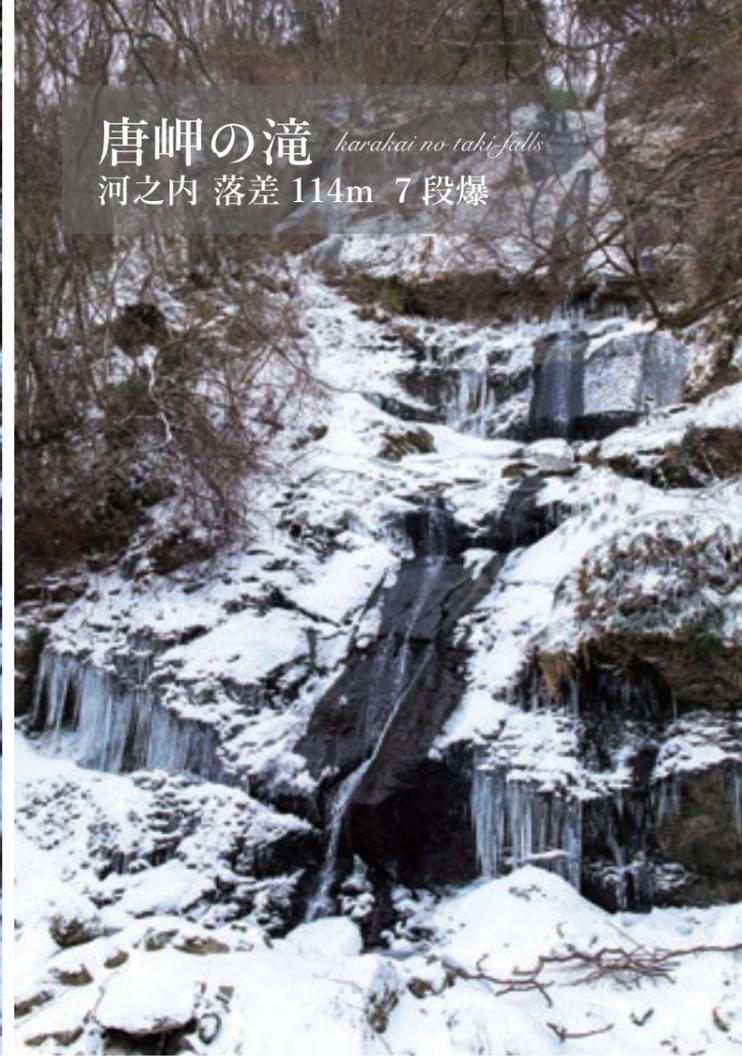


米・食味分析鑑定コンクール 国際総合部門金賞 穂田琉「にこまる」最高賞

静岡県小山町で行われた第 22 回米・食味分析鑑定コンクール国際大会国際総合部門で「穂田琉」代表坂本憲俊さんの「にこまる」が金賞に輝きました。おめでとうございます。坂本さんは「今年は田んぼと向き合えた 1 年でした。コロナや天候など心配はありましたが、収穫してみたら全等一等米。河之内の寒暖差や棚田に流れる水が味方してくれました」と受賞を喜びました。



上林 落差30m 3段爆
白糸の滝 *shiraito no taki-falls*



唐岬の滝 *karahai no taki-falls*
河之内 落差114m 7段爆



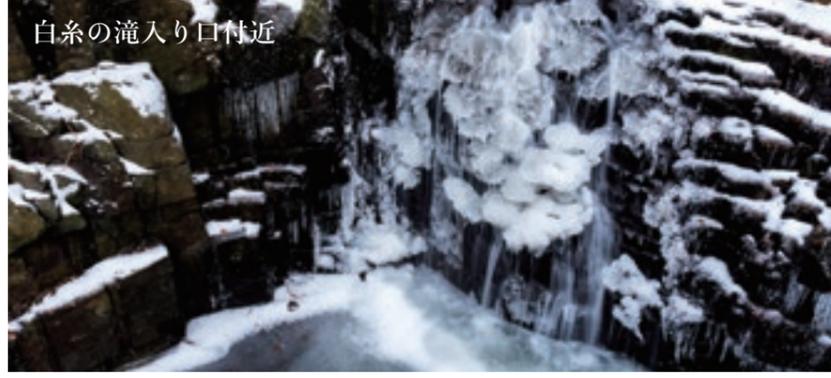
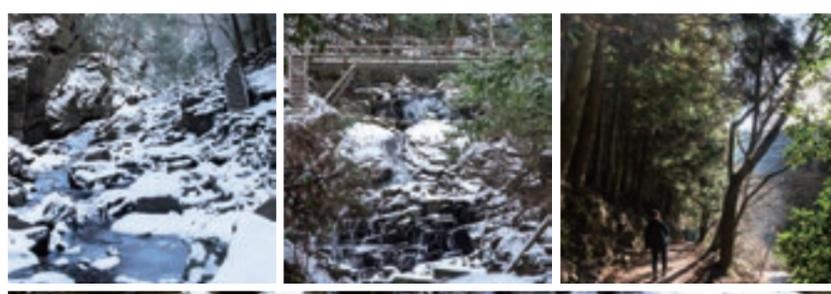
氷の芸術

スイッチとうおん 特別版

数年ぶりの寒波で水瀑が観測されました。
雄大な滝の姿をお伝えします。
(撮影：2021年1月7日〜12日)



御来光の滝 *goraiko no taki-falls*
井内 落差67m



白糸の滝入り口付近

白猪の滝を間近から

白猪の滝 *shirai no taki-falls*
河之内 落差96m

こども館イベント Event of children's center

こども館のお願い…新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、午後の利用時間を13時～17時30分に変更しています。(よしいのこども館は20時) 詳しい情報はHPまたは各館へ。



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
「こあらクラブ」	ひなまつりを楽しもう	2月26日(金)	10時30分～	20人程度(先着)	乳幼児と保護者 2/5(金)～
	お別れ会&親子あそび	3月12日(金)	10時30分～	20人程度(先着)	乳幼児と保護者 2/19(金)～
いわがらあそび組	「たのしく☆たいそう」	3月6日(土)	10時30分～	15人程度(先着)	3～5歳児 2/13(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
「小学生クラブ」	レッツ・ジャグリング!	2月14日(日)	14時～	10人(抽選)	小学生 ～2/6(土)
「ばんだクラブ」	おみせやさんごっこ	2月19日(金)	10時30分～	20人(先着)	乳幼児と保護者 1/29(金)～
	ひなまつり&お別れ会	3月5日(金)	10時30分～	15人(先着)	乳幼児と保護者 2/19(金)～
こうさく広場		2月20日(土)	14時～	10人(当日先着)	来館者全員 不要
けんだま広場		2月21日(日)	14時～	10人(当日先着)	来館者全員 不要

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
「友遊タイム」	工作「樹脂粘土でスイーツ作り」	2月7日(日)	14時～	15人(先着)	小学生 受付中
	レッツ・ジャグリング!	3月6日(土)	14時～	15人(先着)	小学生 2/20(土)～
「育ジョイタイム」	ひなまつり	2月22日(日)	10時30分～	20人(先着)	乳幼児と保護者 2/8(月)～
TEAM よしいの		2月6日(土)	14時～	自由参加	小学4年生～ 随時
よしいのあそび組	「ダンスであそぼ!」	2月21日(日)	10時30分～	15人(先着)	3～5歳児 2/5(金)～

こども館は子育て相談を受け付けています。お気軽にお声がけください。

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
乳幼児相談	乳幼児	2月3日(土)	9時～要予約
7か月児教室	令和2年7月生	2月3日(土)	12時30分～
パパママ教室	妊婦とその家族	2月4日(土)	9時30分～
		2月25日(土)	
3歳児健診	平成29年7、8月生	2月17日(土)	個別案内

ファミサポ広場 ☎ 990-1130

開催日	時間	会場
2月15日(日)	9時30分～	総合保健福祉センター あおぞらルーム

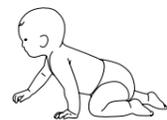
サポートしてくれる協力会員募集中です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

イベントスナップ Event Snapshot



ママたちの交流も深まる 赤ちゃん広場

1月13日、東温市総合保健福祉センター(あおぞらルーム)で行われた赤ちゃん広場。日頃のちょっとした疑問や悩みを相談したりママ同士の交流を楽しんでいました。あおぞらルームは床暖房付きで冬でも楽しく遊べます。



うちの子育て Enjoy parenting Voice26

梨紗さん 湊斗くん 親子
りさ・みなと(田窪)

湊斗はみなとのように人を惹きつけるようになってほしいという願いと、星が綺麗な時期に生まれたので北斗七星の「斗」を付けました。いつも機嫌よく人見知りもせず過ごしてくれるので助かっています。喜怒哀楽がはっきりしていて、怒っていてもすぐニコニコしています。将来は、優しさを忘れずに、自分の好きなことを見つけてくれたら嬉しいですね。



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 / 土日祝休館
- 社会福祉協議会 ☎ 955-5535 / 開館 8時30分～17時15分 / 土日祝休館

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2月	1	2	3	4	5	6
		あおぞら すくすく	赤ちゃん広場 親子体操	あおぞら 学年別広場	親子体操 双子サークル	
7	8	9	10	11	12	13
	おはなし	親子遊び	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ	建国記念の日	親子体操 学年別広場	
14	15	16	17	18	19	20
		あおぞら びよびよ	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ	あおぞら 学年別広場 園開放	親子体操 びよびよ	
21	22	23	24	25	26	27
	おはなし 育児講座	天皇誕生日	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ 園開放	あおぞら ママサークル	親子体操 びよびよ	
28						

すくすく	中公：2、16(土)10時	親子遊び	中公 9時30分	学年別広場	あおぞらルーム 9時 4(土) R元年度生 12(土) H30年度生 18(土) H29年度生	双子サークル	あおぞらルーム 9時	びよびよ	9時30分 10(土) 川内保育園 16(土) 南吉井第二保育所 17(土) 中央公民館 19(土) 横河原公民館 24(土) 拜志保育所 26(土) 田窪集会所
あおぞら	あおぞらルーム：(土)9時 さくら：(土)9時30分	おはなし	11時 いわがら：第1-3(土) さくら：第2-4(土) よしいの：第1-3(土)	園開放	9時30分 16(土) 北吉井幼 18(土) 東谷幼・西谷幼 24(土) 重信幼	ママサークル	あおぞらルーム 9時		
赤ちゃん広場	あおぞらルーム 9時	親子体操	11時 いわがら：第2-4(土)、第1-2-3(土) さくら：第1-3(土)、第3以外の(土) よしいの：毎週(土)、(日)			育児講座	あおぞらルーム 16(土)13時30分～ピラティス 22(土)9時30分～子育てについて		

特集 笑い飛ばして

—認知症と、暮らす。



波多野さん自宅にて。「一番穏やかな顔です」と、2人で過ごした日々を思い出す。

私たちは“認知症”をどれくらい知っているのでしょうか。怖い病気？治らない病気？もちろんデリケートな部分もあります。「認知症についての正しい知識を」と活動する認知症キャラバンメイトについてお伝えします。

「おはよう。今日も寒いねえ。玄関先での取材中、ご近所さんと稲野さんが挨拶を交わします。」

5年前に夫である禎彦さんを亡くした波多野稲野さん(87)。禎彦さんが認知症と診断されたのは15年前のことです。「急に言葉が荒くなってきたんです。なんの前触れもなく庭の草引きを始めたり、近所の猫を大声で威嚇したりもしていました。今までそんなことなかったのに、『お父さん、どしたんやるか』と不安になりました。」

認知症とは老いにとまらぬ病気のひとつです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障害などが起こり、普段の生活や対人関係に支障が出ている状態がおよそ6カ月以上続いている状態をいいます。(政府広報オンラインより)

日本では高齢化が進んでいることと並行して、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では7人に1人程度が認知症と診断されています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後は認知症の人は増えていくと予想されています。稲野さんは禎彦さんの異変に

すぐに気づき、電話で友人に相談しました。「すぐに病院に連れて行ったほうがいい」とアドバイスを受けて、その日に禎彦さんを連れて大病院を受診。

「アルツハイマー型の軽度の認知症です」。医師は二人にそう伝えました。

「お医者さんから診断を受けたときは、あまり実感がなかったです。私には『もの忘れが多くなるのかな』くらいにしか知識がなかったですから。年を取ればしょうがないものと考えていました」と稲野さんは当時を思い出します。それから禎彦さんは、自宅で稲野さんと同じことを何回も聞くようになったそうです。1年半ほど病院に通い、投薬などで幸いにも脳の萎縮はあまり進んでいないとの診断を受けました。

「読書の好きな人で、台所に立つ私の横でいろいろなことを話してくれました。経済のこととか政治のこととか。私には難しすぎて分かりませんでしたけれど(笑)。結婚してずっとそばに居たので、遺品も捨てずに出しました。亡くなって5年経つけれど、普段の生活が昨日のことのように染み付いています。」

年を取ればだれでも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりします。認知症は、このような加齢による「もの忘れ」とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性があるとされます。

「おしゃべりが好きで人に好かれる夫でした。いろんな話をみんなにしていて、デイサービスを休むと『波多野のおじさんは今日はおらんのかな』と残念がられていたそうですよ。自慢の夫の話をするとき、稲野さんは笑います。禎彦さんが80歳で認知症と診断されてから90歳で亡くなるまで、ご夫婦は自宅とともに過ごしています。「もちろん始めは苦しかったです。何度か同じことを言うし、言ったことを忘れてしまう。なので自分で『悩みすぎると終わりはないな』と考え方を変えました。『お父さん、何回もおんなじこと言って壊れたレコーダーやないんやから』と笑ってみたり、『さういえばテレビでこんなことを言っていたね』と話を覚えてみたり。認知症を受け入れて、普段の生

活を崩さないようにすれば、お父さんも変わらなす楽しそうにしてきていました。亡くなる前の2日間はやっぱり苦しうでしたけれど、認知症と診断されたから10年間、穏やかに暮らすことができたのは、一緒に笑いあえていたことが良かったのかなと思います。」

一昔前は、「認知症は怖い病気」といわれていましたが、今では症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療を受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできるようになってきました。しかし、早期診断や治療につなげる必要性は理解できても、周りの家族や友人の「もしかして認知症では？」と思われる症状に気づいてあげることができないでしょうか？家族に認知症の症状が疑われたときは、家族でないと気づけない部分があります。気づいたときは積極的に友人や医師に相談していく。早く気づいてあげれば、その分早く気持ちを切り替えて、楽しく暮らしていける。波多野さんご夫婦は、認知症とともに暮らしていくためのコツを教えてくださいました。

あなたも活動しませんか？ 認知症キャラバンメイト

地域包括支援センターでは、認知症の正しい知識の普及と支援する方の育成を目的に、認知症サポーター養成講座を開いています。そして、講座を受講した皆さんが認知症キャラバンメイトとして活動しています。具体的な活動内容は、①養成講座の講師、②連絡会での情報共有と勉強、③認知症行方不明者の捜索訓練などです。「無理なく、楽しく、より良いまちに」をモットーに活動をしています。参加については、お気軽にお問い合わせください。認知症に関する相談も受け付けています。

東温市地域包括支援センター
富永・岩井 ☎ 955-0150



認知症キャラバンメイト
近藤 久志さん (72)
こんどう・ひさし (樋口)

老人クラブの委員会活動で富永さんの研修を聞いたのがきっかけです。それから認知症について勉強する機会が増え、自分の中に「自分も近いうちに認知症になるかもしれない。そうなったときは地域の人たちに相談に乗ってもらいたい。自分もそれまでの間は支える側になって協力しよう」という気持ちが芽生えました。



認知症キャラバンメイト
波多野 稲野さん (87)
はたの・いな の (横河原)

夫と過ごした日々を思い出して、「自分の経験を伝えることができれば、同じ境遇の人の気持ちが少しでも和らぐかな」と考えました。

家にずっといてもつまらないと思ったのがキャラバンメイトに参加したきっかけです。カルタが皆さんの手に届き、認知症の正しい知識が広まることを願っています。



認知症キャラバンメイト
和田 裕介さん (43)
わだ・ゆうすけ (南方西)

キャラバンメイトの添えた一つひとつのコメント。認知症は100人いれば100通りの症状があると言われてますが、自分と似たような立場の人がいることを知ってもらうことで、「あっ、笑い飛ばしていいんだな」と温かい気持ちで関わられるように心の枷を外してもらいたいです。そして、それを支えることのできる地域になってほしいです。



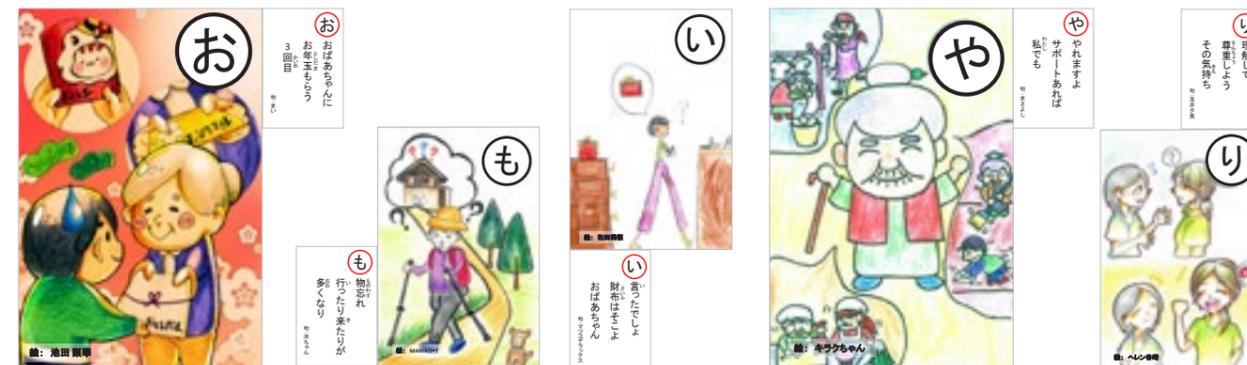
東温市地域包括支援センター
富永 智さん (37)
とみなが・さとし (志津川)

東温市では認知症カフェなども開催しています。ただ、40～50代の受講はなかなか進んでいません。そこで、ご家庭で子どもと一緒に遊びながら認知症についての知識が広まればと作成したのがこのカルタです。キャラバンメイトの一言コメントも試行錯誤の成果です。「認知症って怖い」と思わず、正しい知識が広まってほしいです。



東温市地域包括支援センター
岩井 一広さん (33)
いわい・かずひろ (横河原)

「ただいまと言え笑顔で どちら様」。優しさ溢れる笑顔ですが、悲しみのこもる句です。記憶障害は基本的に最近の記憶から消えていってしまいます。認知症によってあなたのことを忘れてしまっても、愛情や関心が薄いからというわけでは決してありません。理解が深まることで、不要に傷つくことも少なくなるかもしれません。



思わず笑う川柳で

—理解のきっかけに、認知症カルタ。

川柳と絵を組み合わせ、遊びながら認知症を学べるカルタ「とうおんサポーターかるた」を作成したのは、認知症キャラバンメイトの皆さん。読み札の川柳と絵札は一般募集しました。まず川柳を募り、続いて川柳に合う絵を募集したそうです。市地域包括支援センターで認知症地域支援推進員として活動する富永智さんは「認知症を腫れ物のように扱うのではなく、認知症の人を含めた家族として暮らしていけるような東温市でありたい。年をとったら誰にでも起こりうることだと知ってほしい」と制作の意図を話します。カルタ制作は遡ること3年前。キャラバンメイトは「サポーター養成講座などで普及啓発はしているが、これからの社会を担う若い人たちへの理解が進んでいない」という課題を抱えていました。そこで家族で遊べるカルタを使って認知症のことを知るきっかけを生もうとカルタ作りがスタート。一般募集したところ、句は200句を超えて集まり、絵は一般募集に加え、市内の小中学生や高校生、介護事業

所で働く職員の皆さんに創作を依頼しました。つい笑ってしまいそうな面白い川柳に愛嬌のある絵が添えられました。一方で、認知症の問題は深刻です。そこで考えたのが「キャラバンメイトのひとつと」。キャラバンメイトの和田裕介さんは「ユーモアのある表現だけで誤解を招いてはいけなく、絵札の裏に実際に体験した人たちからの一言を添えています。もちろん全て違う言葉で綴られたもの。キャラバンメイトには現在介護している方、以前自宅で介護していた方、自分の祖父母が認知症である方など立場はさまざまです。みんなで意見を出し合って考えました」と話します。

「どうすればいいかわからない」「分からないから敬遠する」と、遠ざけてしまいがちな認知症。もちろん、このカルタが認知症の正しい知識を全て教えてくれるわけではありません。ただ、遠ざかっていた認知症と私たちの距離は縮めてくれるはずです。まずは家族で笑いながら認知症カルタで遊んでみませんか。

読書のススメ *Letter from Library*

東温高校生のおすすめ本！

図書委員の皆さんが好きな本を紹介。



菅野 洸希さん (2年)



モンスターハンター 蒼天の証6
著/柄本 和昭

主人公トゥークが父親を捜す旅に出るストーリーです。ゲーム内でも強いアマツマガツチやナルガクルガ亜種が出てくる6巻が一番迫力があります。仲間との絆や父親との再会の場面は感動です！



佐藤 美月さん (2年)



うそつき片思い 著/わたあめ

友達に「本が好きじゃなくてもこの本なら読めるんじゃない？」と言われたのがきっかけ。主人公の舞友が心を閉ざしている姿が高校生のリアルな心情を描いているので感情移入して読めました。

2月のかぼちゃん号 (移動図書館)

巡回地区	日
幸楽・南方・則之内・河之内・町西	8、22日
希望の館・樋口・横河原	9、23日
志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵	10、24日
上樋・播磨台・野田・新村・北野田	11、25日
上村・下林・上林・ガリラヤ荘	12、26日
北方・松瀬川・南方	6、20日
北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池	7、21日
則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川	13、27日
南方・吉久・井内・則之内乙	14日
南吉井小学校・重信幼稚園	1、15日
北吉井小学校・北吉井幼稚園	2、16日
川上小学校・川上幼稚園	3、17日
西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校	4、18日
拝志小学校・東谷小学校・東谷幼稚園	5、19日

♡図書館おはなし会…2月は中止です。

Regional development 地域づくり通信

現役舞台俳優が協力隊に就任

皆さん、こんにちは！東温市観光大使の原真礼です。昨年10月まで坊っちゃん劇場に出演していた縁でこの東温市を知り、魅力に取りつかれ、地域おこし協力隊として活動することになりました！



▲趣味は洋服づくり

ことです。俳優業と両立しながら枠組みにとらわれず活動をしていきます。と言いましたが私の私。見かけたら是非声をかけていろいろ教えてください。よろしくお願ひします。

笑顔でお仕事

Good Smile Everyday! vol.11

露口 真人さん (46) 亜子さん (45)

つゆぐち まさと・あこ (牛淵) 農家

父がやっていた農業を引き継ぎました。今は、愛媛県が品種改良したピンク色のデルフィンウム「さくらひめ」を栽培しています。元々デルフィンウムは水色から青紫色の寒色系が主流ですが、県の担当者の方からお声がけをいただき、この色を見た瞬間に「やりますっ！」と即答しました。ピンク色は全国的に見ても珍

く、9月に植えた1番花の出荷は12月ごろになります。2番花、3番花まで収穫でき、時期をずらして出荷できるので、卒業や新しい門出を祝うシーズンに最適です。母の日くらいまでは手に入ると思っています。花言葉は「可憐な乙女、君に微笑む、希望」の3つ。大切な人へ気持ちを伝えたいときに贈ってほしいです。



サイクリング日和 *Good day for cycling vol.4*



昨年末、「地域の魅力発信高校生サイクリング推進事業」のサポート校の松山中央高校と初めての合同練習会を行いました。白猪の滝を目的地とし、東温高校は今年度二度目のチャレンジ。松山中央高校生は初めて行く生徒ばかりでしたが、全員無事に完走しました。滝を見た皆は「おー」「すごい！」などと歓声を上げていました。東温市の魅力を知ってもらえたようです。

(文：東温高校サイクリング同好会)

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1日、8日、15日、21日、22日、28日

揚神社のクスの木

揚神社のクスの木は、高さ約36m、目通り7.8mの巨木である(昭和52年4月25日旧川内町天然記念物指定)。幹は2つに分かれ、樹勢は旺盛である。むかし、近所に住む百姓がこの木の陰で作物が思うように育たないことから、大きな鋸で一挽きしたところ、真っ赤な血が流れだした。その百姓はそのまま10日ほど寝込んでし



まった。その数年後、この話を聞いた男がこの木を切ろうと斧を打ち込んだところ、そのまま亡くなってしまったとの言い伝えが残っている。

催しもの・ロビー展示

- ◇日時…5月9日(日)まで
- ◇場所…歴史民俗資料館第2展示室(図書館本館3階)
- ◇入場…無料

昭和の道具のイマ・ムカシ 「昭和」とは、あらゆるものがめまぐるしく変わっていった時代。その変化は何気なく使ってきた日常の道具にも見ることが出来ます。本展示では、昭和における家電製品の導入以前と以後の生活様式を、寄贈資料をもとに振り返ります。懐かしくも新鮮な昭和の「ライフスタイル」を、ぜひご覧ください。



- ◇ロビー展示「くいとめる民具」 木造建築の多い日本では、いったん火事が発生すると、文化財に限らず被害が甚大となります。火災が発生しやすい今の時期、火災を食い止めるために作られた道具から、防災の重要性を改めて考えます。
- ◇日時…2月27日(土)まで
- ◇場所…歴史民俗資料館ロビー(図書館本館3階)

Toon baby studio

はじめてのお誕生日おめでとう

初めてのお誕生日を広報でお祝いしませんか? ▶次号対象...2020年3月生▶締切...2月15日㊟▶必要事項...①行政区(お住まいの地区)②お子さんの氏名③生年月日④メッセージ(30字程度)⑤写真を送ってください。▶宛先...soumka@city.toon.ehime.jp ※件名「満1歳掲載依頼」。InstagramのDMも可。



高橋 文杜くん
たかはし・ふみと(下林)

2月12日生まれ
我が家のアイドルの成長をこれからもたっぷり楽しませてね!



津田 理奈ちゃん
つだ・りおな(志津川南)

2月18日生まれ
いつも可愛い笑顔がありありがとう♡これからもお兄ちゃんと仲良く元気に育ってね!

まちの掲示板 Bulletin board

皆さんの投稿を掲載します。次号の締切は2月15日㊟です。投稿はメールやSNSをご利用ください。詳しくは総務課広報担当(☎964-4400)まで。

さくらクラブ 健康脳トレマージャン

飲まない、かけない、吸わない健康脳トレマージャンです。
◇日時...㊟13時～17時、㊟13時～17時30分 ※詳細はお問い合わせ
◇場所...中央公民館2階会議室
◇料金...1人1,000円/月
☎担当☎090-4972-5235

ドリームズスポーツクラブ 毎年恒例の野球大会開催

今年は感染症予防を徹底し小規模での開催となります。ぜひ応援にお越しください。
◇日時...2月13日㊟、14日㊟9時～◇会場...東温市総合公園、かすみの森グラウンド、川内運動公園

NEWS HOTLINE



東温市奨学金基金へ寄附 ありがとうございました

12月28日、和田恵子さん(西岡)より東温市奨学金基金への寄附をいただきました。ありがとうございました。



松山刑務所が「いのとん」 エコバック製作

エコバックは刑務作業で製作されたもので、矯正展や各地の即売会で販売され、売上金の一部は犯罪被害者の会などへ寄付されます。



社会福祉の発展に寄与 厚生労働大臣から表彰

菅原フジエさん(志津川)が厚生労働大臣表彰を受賞されました。菅原さんは長年東温市母子寡婦福祉会会長として活躍されました。

元気のヒケツ Healthy my life! vol.26

イス・シニアヨガ教室

講師：村上 みほ子さん(写真：前列左2番目)

椅子を使った介護予防の運動を行っています。教室では、運動の後に笑いヨガを取り入れて大声で笑います。ご高齢になるにつれて、足の筋肉だけでなく、表情の筋肉も衰えていきます。笑うことで笑顔が戻り、精神的にも自信や余裕が生まれます。この教室は若い人は60歳過ぎから参加していて、平均年齢は75歳

くらいでしょうか。皆さんの年齢に合わせた負荷のある運動で飽きずに楽しく介護予防を実践しています。いつでも見学自由ですので、お一人でもお気軽にお越しください。
◇案内 開催日：毎週㊟9時45分、㊟9時30分
◇費用：500円/回
☎村上☎080-6397-1878
(撮影場所：川内公民館)



輝け!! My TEAM You can make it! vol.28

トワールバトン トウノ

指導：嶮野 江美子先生 @twirl.baton
文：片山 紗綾さん(写真右)・田中 咲愛さん(写真中央)



川内さくらクラブの体験と一緒にやったのがきっかけ。バトンは難しくても、成功した時はすごく嬉しいです!新しい技ができるように練習を頑張っています。(紗綾)
柔軟をしたり音楽に合わせて踊るのが大好き!今はサムフリップという技を練習しています。(咲愛)
中学生のお姉さんたちも優しく教えてくれる楽しいチームです。いつでも見学に来てくださいね。
(撮影日：12月20日)



情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

陸海空自衛官募集…その気持ち、この国の力になる。詳しくは下記まで。☎松山募集案内☎947-3040

学生消防団員を募集

消防団員になると、地域の防火啓発活動や救命講習会でAEDの使い方などを教えたりします。就職や進学時の自己PRとして、消防団で活動してみませんか？
◇入団資格…18歳以上
☎消防本部☎964-5211

催し・イベント

アウトドアを満喫！滑川デイキャンプ

デイキャンプで安全にアウトドアを楽しむためのスキルを学びます。外国人との交流もあり。

◇日時…3月7日(日)9時30分～15時30分◇場所…なめがわ清流の森◇対象…小中学生と保護者◇定員…9組35名程度(抽選)◇費用…大人1,000円、小中学生600円 ※同伴の未就園児は無料◇申込期限…2月19日(金)正午まで
☎生涯学習課☎964-1500

近藤林内の生涯を描く 演劇「Girandole」

近藤林内の生涯を演劇化。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

家庭訪問◇医師…真光園 長尾 奈穂子 先生◇定員…2人
☎健康推進課☎964-4407

東温交流カフェいきらきら

◇日時…2月20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

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…2月17日(水)15時30分～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・

愛媛プロスポーツ 2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他
5(金)19時～ VS 熊本ヴォルターズ
6(土)14時～
20(土)14時～ VS 西宮ストークス
21(日)14時～
*愛媛オレンジバイキングスは日本プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」所属。試合は40分間。305cmの高さにあるリングにシュートを決める。スピードとハイスコアなゲーム展開が魅力だ！

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

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

農地の利用権設定申出

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(月)までに申出書(担当窓口または川内支所で入手可)を市役所2階農業委員会事務局または川内支所へ提出してください。
☎農業委員会事務局☎964-4410

地区(データ数)	重信(268)	川内(211)
平均額	6,800円	8,000円
最高額	12,300円	14,300円
最低額	3,000円	2,900円

※東温市平均7,300円。金額は、算出結果を四捨五入し100円単位で表示。

お知らせ

市内農地賃借料の情報

令和2年中に締結された農地10a当たりの賃借料水準をお知らせします。参考価格であり、実際の契約は貸し手と借り手で協議した上で締結してください。

講座・教室・相談

天文講座 冬の空を見よう

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。

◇日時…3月20日(土)19時30分～21時受付19時◇場所…図書館本館◇定員…15人(抽選)◇費用…無料◇申込期間…2月1日(月)～3月6日(土)
☎図書館☎964-3414

初心者向けスマホ教室

◇日時…2月26日(金)14時～15時30分◇場所…中央公民館3階◇対象…市内在住者◇定員…10人(抽選)◇費用…無料◇申込期限…2月19日(金)正午まで
☎生涯学習課☎964-1500

【福祉館】健康体操・登山教室 参加者を募集します

◇日程…4月中旬から開始(年間48回)19時30分～21時◇場所…福祉館(南方)◇対象…市内在住、在勤者◇内容…「ストレッチやチューブ体操 講師…山師 矢子

健康体操

◇日程…4月中旬から開始(年間48回)19時30分～21時◇場所…福祉館(南方)◇対象…市内在住、在勤者◇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)
☎社会福祉協議会☎955-535

松山東高等学校通信制課程 前期入学生徒募集

出願期間など詳しくはお問い合わせください。願書は本人以外には配布しません。
◇資格…中学校等を卒業した人(卒業見込含む)、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

えひめ結婚支援センター ボランティア推進員を募集

ご興味のある人は、説明会に

美氏◇定員…30人(抽選)◇費用…年間スポーツ保険料として64歳以下は1,850円、65歳以上は1,200円使用するチューブは各自用意◇申込期間…3月1日(月)9時～5日(金)17時
☎登山教室

◇日程…年間11回を土日祝日で開催◇対象…市内在住、在勤者◇内容…「初級・中級程度の登山講座」講師…富永史子氏◇定員…70人(抽選)◇費用…年間スポーツ保険料として64歳以下は1,850円、65歳以上は1,200円(別途年会費、参加負担金必要)◇申込期間…3月1日(月)9時～5日(金)17時
☎福祉館☎966-3306

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)④(金)9時～11時(2)④(火)14時～16時(3)④(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)
☎社会福祉協議会☎955-535

ご参加ください。要申込。

◇説明会開催日…2月19日(金)14時～20時、23日(火)10時～16時 上記時間のうち1時間程度◇場所…ジョイントテラスひめリング(まつちかタウン内)
☎えひめ結婚支援センター☎933-5596

手話奉仕員養成研修 受講生を募集(令和3年度)

◇期間…4月から1年間(全40回、毎週④19時～21時)◇場所…東温市役所会議室◇対象…市内在住、在勤で研修終了後奉仕員として活動する人◇定員…10人(応募者が少ない場合は開催を見送ります)◇受講料…無料(テキスト代実費)◇申込期限…3月15日(日)
☎社会福祉課☎964-4406

病態別栄養相談

◇日時…2月5日(金)、19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…2月26日(金)9時30分～11時30分◇場所…総合保健福祉センター、川内健康センター、

◆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3月1日(月)です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964-4403

◎お知らせ：養鶏などをしてしている場合は、高病原性鳥インフルエンザの発生防止に努めてください。◎県中予家畜保健衛生所 ☎990-1333

第2次東温市総合計画 後期基本計画（案）意見募集

令和3年度から7年度の、市のまちづくりの方向性を示した市政運営の最も基本となる「第2次東温市総合計画後期基本計画（案）」について皆さんからのご意見を募集します。

◇募集期限…2月12日（金）まで
◇閲覧方法…計画（案）は、市HP、担当課窓口又は川内支所（施設開館時間中）で閲覧できます。
◇提出方法…意見提出書（市HP又は窓口で入手可）に必要事項を記入し、担当課へ持参、郵送、FAX、電子メールいずれかの方法で提出してください。

※口頭によるご意見は受け付けておりません。提出されたご意見や市の考え方は、後日市HPや担当課窓口での閲覧により公表します。

◎企画政策課 ☎964-4473
FAX 089-964-1609
Mail kikakuseisaku@city.toon.ehime.jp

図書館特別休館のお知らせ

年1回の蔵書点検のため長期休館します。期間前にご利用ください。休館中の返却は施設外の返却ボックスまでお願いします。

◇期間：3月7日（日）～13日（土）
◎図書館 ☎964-3414

統一QRコードWEB申込サポート窓口を開設

一枚のQRコードで複数社のQRコード決済に対応する「J-PQR」を導入するためのWEB申込サポート窓口を設置します。要申込。

◇日時：2月4日（木）、5日（金）8時30分～17時15分 ◇会場：東温市役所2階201会議室 ◇対象：市内事業者 ◇申込：事

暮らしの悩みや心配は 人権擁護委員へ

暮らしの中での悩みや心配ごと、困りごとのある人は人権擁護委員にご相談ください。

◇氏名（地区）：菅野 胤子（南方）、名智 咲子（南方・新）、寺阪 勝見（北方）、高須賀 恵子（横河原）、石丸 ひとみ（志津川）、八木 昌宏（牛淵）、二神 則子（田窪）、河野 和子（下林）
◎社会福祉課 ☎964-4406

国民年金保険料前納制度は 市役所、金融機関等で手続

前納で保険料がお得です。

◇持参物：通帳、口座届出印、年金手帳など基礎年金番号確認書類、運転免許証など本人確認書類 ◇申込期限：2月末まで（10月～翌年3月までの6カ月前納の申込期限は8月末）
◎市民課医療年金係 ☎964-4471

国民年金保険料の納付は 口座振替が便利

口座振替の手続きは市役所金融機関などで可能です。令和3年度の保険料額は2月下旬に告示予定です。

◇持参物：通帳、口座届出印、年金手帳など基礎年金番号確認書類、運転免許証など本人確認書類
◎市民課医療年金係 ☎964-4471

山瀬理恵子のアス飯®

Ashmeshi! vol.9

免疫強化！ 海の幸と野菜の卵合え

材料 2人分
卵 2個
しらす、生わかめ、小松菜、舞茸 各50g
干し桜えび 10g
てんさい糖、醤油 各小さじ1
オリーブ油、塩・こしょう 適宜



作り方：①小松菜は5センチ幅に、生わかめは一口大にカットする。舞茸は手で食べやすい大きさに刻く。②フライパンにオリーブ油、①、桜えび、しらすを入れて20秒ほど炒め、醤油を入れ更にさっと炒める。③②にてんさい糖と塩・こしょうで味を入れた溶き卵を流し入れ、半熟になったら火を止め器に盛る。

解説：2021年も新型コロナウイルスが猛威を振るっています。今回は世界各国で行われている数々の研究の中から、新型コロナウイルスに対して際立って報告のある栄養素に着目してレシピを構築しました。血中ビタミンD濃度が低いと新型コロナウイルスが重症化しやすく、死亡率が高くなる可能性が多数報告されています。通常、栄養成分が細胞の中に入るためには「受容体」と呼ばれる関所のようなところを通過しなければなりません。ビタミンDは細胞膜受容体を經由せずに、細胞内の核に作用する力を持っています。直接、細胞の核に作用することが出来る物質は、ビタミンD以外では副腎皮質ホルモン、甲状腺ホルモン、レチノイン酸（ビタミンAが変化したもの）、性ホルモンなど数えるほどしかありません。実はビタミンDの本質はホルモンといってもよいほど全身の細胞に大きな影響を与えています。

ビタミンDは日本人の約8割が不足しているため、第一に日光に

軽自動車税（種別割）の税率 が決定（令和3年度）

令和3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、表①のとおりです。

税制改正でグリーン化特例（軽課が延長されたため、令和2年4月1日から令和3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、表②に該当する車両は、軽自動車税（種別割）の税率が軽減

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	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500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日から令和2年4月1日に登録された車両
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%以上低減または平成30年排出ガス規制適合）		
②概ね50%軽減	乗用	令和2年度燃費基準+30%達成	平成17年排出ガス規制75%低減達成車または平成30年排出ガス規制50%低減達成車に限る
	貨物	平成27年度燃費基準+35%達成	
③概ね25%軽減	乗用	令和2年度燃費基準+10%達成	
	貨物	平成27年度燃費基準+15%達成	

されます。（令和3年度に適用）また、障がい程度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



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。

当たることが大事。肌に紫外線に当たると皮下にあるコレステロールに化学反応が起こり、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDを不足させないためには1日に15～20分程度、外に出てウォーキングを。手や脚は日焼け止めを塗らず素肌のままで。どうしても日焼けが嫌なら手のひらだけでも太陽にかざすと良いでしょう。ビタミンDは日光以外に今回使用したしらすなどの青背の魚や鮭などからもビタミンD3として摂取できます。また舞茸などのキノコ類にも含まれ、キノコは日光に当てることで植物性由来ビタミンD2が増えます。ビタミンDは体内にマグネシウムが不足していると血中濃度が上がらない特性を持つので、小松菜や桜えび、わかめに豊富なマグネシウムを利用し、意識して卵に含まれる亜鉛にも抗炎症

作用があり、免疫機能を最適化し、感染リスクを低下させる可能性も。亜鉛は細胞の新生に関わるので、抜け毛や肌のかさつきなどにも効果的。アスリート、偏った食事や極端なダイエットをした人、高齢者などは特に不足しやすいのでこまめに摂取するようにしてください。卵は亜鉛のほか、たんぱく質やビタミンD、ビタミンB群やセレンなどの微量栄養素がバランスよく含まれることから「完全栄養食品」とも言われています。その他、干し桜えびなどの甲殻類や手軽に利用できるものだとビタミンDと対になって働くマグネシウムも併せ持つすりごまや焼き海苔も亜鉛が豊富。食卓に常備しておくのがオススメです。先ずは気負わずにできることから栄養を補充。体をしっかりとガードしていきましょう。

さくらの湯で Refresh Day

温泉でほっ！と整おう。

東温市ふるさと交流館(さくらの湯)トレーニングルームがリニューアルオープンしました。感染症対策工事を実施のうえ、新しいトレーニング機器も導入。新たに温泉利用者の方を対象とした運動教室も開講しています。1日ゆっくりできるコースになっていますので、家族や友達とゆったりと身も心もほぐしてみませんか。



1 さくらの湯観光物産センター イートイン



東温市の食材を使ったカフェメニューをイートインコーナーで楽しめます。Wi-Fiも完備。



2



さくらの湯観光物産センター 産直市

東温市産の新鮮な野菜や花き類を毎日出荷。鮮度抜群の東温の味をお楽しみください。



3

サイクリング

観光物産センターではレンタサイクルが利用できます。お得な温泉入浴セットプランもあり。



E-BIKE(電動サイクル)完備。坂道もスイスイです。

4



天然温泉

豊かな自然環境を活かした、ゆったりとした浴槽と泉質が自慢。とろみのある泉質で身も心もほぐしましょう。



8

運動教室



温泉とゆったりした運動で、ほかほか温まってほっと一息、みんなで楽しみながらヨガやストレッチで体を整えましょう。☎さくらの湯 960-6511

さくらの湯ほっと運動教室
からだのびのび体操(合田 緑)
がんばらないストレッチ(阿部 美里)
ゆったり・はじめてヨガ(森岡 恵子)

7

温水プール



12mの温水プールは体力保持のため歩行浴もできます。お子さんも嬉しいウォータースライダーもあります。入館料でご利用できます。

9

健康チェック

温泉とあわせて、あたまと体の健康チェック。「さくらの湯ランチ」では、測定結果に基づき愛媛大学医学部附属病院伊賀瀬医師による健康指導が受けられます。☎産業創出課 964-4414

あたまの健康チェック

平日9時～17時 要予約
10分程度の検査で最新の簡易認知機能診断が受けられます。
さくらの湯ランチ
第1㉟16時～17時 先着順
血管年齢測定・骨密度測定・健康チェックができます。



6

トレーニングルーム

最新のトレーニング機器10台を導入しリニューアル!ランニングマシン、エアロバイク、ダイエットトレーナーなど入館料でご利用可能。



5

お食事

湯上りに欠かせないドリンク類はもちろん、一品料理、麺類、丼物、定食などボリュームたっぷりのメニューを、リーズナブルな価格でご用意。



豊かな人生をデザインする



病気ではない状態であるヘルス(健康)をもとにより健康的に、美しく、輝く未来を志向している状態がウェルネスです。

健康と聞いた時に、身体的・精神的側面だけで決めるのではなく、楽しいと感じる運動などを日常生活に取り入れながら、健康的に日々の暮らしを送りましょう。



期間限定で運動教室のストレッチやヨガなどを入館料だけで体験できます。自分の体にあった運動がきっと見つかります。

泉質が自慢のさくらの湯



スタッフ 十亀 貴子さん

豊かな自然環境を活かした、ゆったりとした浴槽と湯冷めしづらいしっとり感のある泉質が自慢です。露天風呂や家族風呂、サウナ、温水プールなど老若男女問わず温泉気分を味わうことができます。運動教室やトレーニングルームなど運動で汗を流した後は、温泉で体を癒しましょう。さくらの湯で身も心もほぐれるようなリフレッシュした1日をお過ごしください。



voice 25年間さくらの湯に通っています。温水プールで足腰を鍛えて温泉を楽しんで帰るのが元気のヒケツです。

暮らしのカレンダー

■2月の脳トレ大学（オープン教室）

◇**日程・場所** 以下のとおり

◇**時間** ① 10時～② 13時30分～

日	場所
1日	①横瀬団地公民館、上林公民館 ②播磨台団地集会所、南野田公民館、上村集会所、田窪団地集会所
2日	①中央公民館（牛淵団地分）、北方東公民館、南方東公民館 ②樋口集会所、下林集会所、土谷公民館
4日	①西岡公民館、上樋集会所、保免集会所 ②山之内集会所、永野集会所
8日	①横瀬団地公民館、町東公民館 ②東温市役所（見奈良分）、南野田公民館
9日	①東温市役所（牛淵団地分）、田窪集会所、北方東公民館、南方東公民館 ②樋口集会所、下林集会所、土谷公民館
15日	①上林公民館、横瀬団地公民館、町東公民館 ②播磨台団地集会所、上村集会所、町西公民館、田窪団地集会所
16日	①中央公民館（牛淵団地）、田窪集会所、北方東公民館、南方東公民館 ②樋口集会所、下林集会所、土谷公民館
18日	①西岡公民館、保免集会所 ②山之内集会所
22日	①上林公民館、横瀬団地公民館、町東公民館 ②東温市役所（見奈良分）、南野田公民館、町西公民館
25日	①西岡公民館、上樋集会所 ②井口集会所

◇**対象者** 市内在住の65歳以上の人

◇**参加料** 200円 ※要事前連絡

☎長寿介護課介護給付係 ☎964-4408

■行政相談（無料）

日	時間	場所
10日	13時～	福祉館
25日	13時～	総合保健福祉センター

☎総務課 ☎964-4400

■特設人権相談（無料）

◇**日時** 2月18日 13時～

◇**場所** 東温市役所

☎社会福祉課 ☎964-4406

■法律相談など（無料）

※は要予約。

相談名	日	時間	場所
心配ごと相談	12日	13時～	福祉館
	25日	13時～	
弁護士相談※	9日	13時30分～	総合保健福祉センター
司法書士相談※	26日	13時30分～	
行政書士相談※	17日	13時30分～	
土地家屋調査士相談※	3日	13時30分～	
税理士相談※	18日	13時30分～	

☎社会福祉協議会 ☎955-5535

相談名	日	時間	場所
じんけん相談	18日	19時～	福祉館
各種相談	24日	10時～、13時30分～	

☎福祉館 ☎966-3306

■松山南交通安全協会より

昨年、県内の交通事故死者数は48人で、2019年と比べて6人増加しています。松山南署管内では交通事故死者数5人（前年比±0人）で特に高齢者が道路横断中に被害に遭っています。道路を横断するときは横断歩道を利用し、周囲の安全を確認してから横断しましょう。悲惨な交通事故を起こさないように、運転者、歩行者一人ひとりが交通安全の意識を持ちましょう。

☎松山南交通安全協会 ☎958-6558

■2月の献血バス

◇**日時・場所** 9日 15時～16時30分

分・愛媛医療センター／18日 9時30分～11時30分・四国乳業(株)本社工場、12時30分～13時30分・(株)日本アクセス松山支店、15時～17時・愛媛大学医学部／22日 9時30分～13時、14時～16時30分・フジグラン重信
☎県赤十字血液センター ☎973-0700

■2月の休日当番医

診察時間は9時～17時です。休憩時間は各機関にお問い合わせください。

日	医療機関名	電話
7日	池川内科・神経内科	964-7787
11日	重信クリニック	964-1188
14日	たけもと整形外科クリニック	955-5888
21日	八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院	964-5400
23日	西本整形外科	964-1611
28日	さとう耳鼻咽喉科クリニック	990-1133

■相続に関する無料相談会

登記名義人が亡くなった先々代のまま…。相続人に行方不明者がいて遺産分割協議ができません…。そんな相続に関するお悩みにアドバイスします。

◇**日時**…2月中

◇**場所**…県下各司法書士事務所

☎相続登記相談センター ☎941-1263

■多重債務者相談窓口

一人で悩まずご相談ください。必要に応じて弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行います。

◇**日時**…毎週 月～金 9時から12時、13時から17時

☎四国財務局多重債務者相談窓口

☎087-811-7801

■林道梅ヶ谷永子線の全面通行止め

橋梁架替工事のため、ご理解、ご協力をお願いします。

◇**期間**…2月1日 9時から9月30日

☎林野庁四国森林管理局 ☎924-0550

■12月の消防署 救急出場件数

急病	77	医師搬送他	3
転院	29	労働災害	2
一般負傷	22	合計	144
交通事故	11		

■2月のごみカレンダー

祝日・振替休日の燃やすごみの収集は平常どおり行います。燃やすごみ、紙類は午前6時～8時の間に、その他燃やさないごみは、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時の間に、ごみの分別は、市HPのごみ分別はわかり帳をご覧ください。

◇**クリーンセンター受入時間**…9時～15時（日祝はお休み）※ただし、粗大ごみの受入れは行っていません。

☎環境保全課 ☎964-4415

地区名(重信地区)	燃やすごみ	紙類	ペットボトル・プラスチック その他燃やさないゴミ	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	月木	9・23	14・28	21	7		7・14 21・28
上村	水土	11・25					7
横河原	月木	9・23					7・21
八反地		9・23					
田窪※	月木	9・23	14・28	21	7・21		7・14 21・28
	火金	13・27					
	水土	11・25					
志津川(八反地除く)・ 志津川南	月木	9・23	14・28	28	7・21	7	7・14 21・28
見奈良	水土	11・25	14・28	21	7・21		7
田窪団地				21・24			21・24
下林	火金	13・27					24
牛淵団地							7
新村	月木	9・23	14・28	24	7・21		7・14 21・24・28
山之内							9・23
西岡※	火金	13・27					7
牛淵・播磨台団地・上樋・ 南野田・北野田・北野台団地	火金	13・27					
上林	水土	11・25					

※場所により収集日が異なりますので、分からない人は近所の人にお尋ねください。

地区名(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 燃やさないゴミ	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	月木	13・27	2・16	15	8	22
北方東・北方西 南方東・南方西	火金	11・25	3・17	16	9	25
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	水土	9・23	1・15	17	10	24

大手通販サイトを装った偽装メールに注意!

「アカウント情報を更新する必要があります」「ロックされた」など、アカウントに問題が発生したので添えられたリンクにアクセスするよう指示されるショートメッセージ(SMS)が届いたという相談です。リンクをタップすると、ログイン画面に似せたサイトが表示され、メールアドレスやパスワード、さらに住所やクレジットカード番号の入力を求められ、情報を搾取されてしまいます。安易にクレジットカード情報を入力せず、メール文に不自然な文法や誤字脱字がないか確認しましょう。利用時は、正規アプリや正規URLからログインしましょう。

◇相談受付：8時30分～17時15分 ①、第2・4②は専門相談員が対応



東温市消費生活
相談窓口
武田咲枝
相談員



「目標はインターハイ」 県大会優勝者は次のステージへ



棒高跳び競技者

篠原 わかなさん(樋口)

Wakana Shinohara

キラリ東温この人なう No.74

地域で輝く人にインタビュー

「上を見て棒を持つ手より足を上げるのがコツです」。笑って答える篠原わかなさん(重信中3年)。昨年8月に行われた第66回全日本中学生通信陸上競技愛媛県大会の棒高跳び種目で3mを跳び優勝を果たしました。篠原さんと競技との出会いは「通っているクラブの指導者に『競技者数が少ないから簡単に上位にいけるよ』と言われたから(笑)」と話します。陸上部でも棒高跳びをしているのは自分だけ。そんな中でも努力を続け、中学2年生時の記録は2m60cm。3年生では2m80cmと記録を着実に伸ばしてきました。そして挑んだ最後の大会。「肉離れが治りかけの状態でした。中学3年間で3m以上を跳ぶことを目標にしていたので、クリアできて嬉しかったです」と大会を振り返ります。顧問の清家先生は「真面目で努力家」と篠原さんを称えます。篠原さんは「高校での目標は、陸上部に入って棒高跳びでインターハイに出場すること」と、もう歩き始めています。

編集後記

毎年開催される愛媛県広報コンクールで、10月号が特選をいただきました。さらに8月号表紙写真も特選のダブル受賞！11月号の組写真は入選！取材させていただいた皆様ありがとうございました。より良い広報誌になるようさらに精進してまいります。(小出)

新年早々白猪の滝に落ちました。でも！たくさんの方に「滝に落ちてた方ですか？」と声をかけてもらったり、広報とうおんが特選をいただいたり、滝に落ちてから嬉しいことが大渋滞です！良い1年になりそうです。(池川)

目次 Contents

02_特集 20年のありがとう/06_スイッチとうおん/08_スイッチとうおん特別版 氷の芸術/10_子育てガイド/12_特集2 笑いとぼして/16_ふれあい広場/20_情報BOX/23_山瀬理恵子のアス飯/24_さくらの湯でRefresh Day/26_暮らしのカレンダー/28_キラリ東温この人なう