

合言葉は「邁進」

2021
3

広報とうおん

VOL.197

PUBLICATIONS

特集

14歳の少年式

山瀬理恵子の
アス飯®

手軽な一皿で
栄養満点

カラフルもずく酢

うちの子育て(12歳)
達徳さん 美詞ちゃん 豆太くん 家族(北方東)

笑顔でお仕事(18歳)
田中 なつみさん(横河原)
大西 青さん(下林)
桧垣 有紗さん(横河原)

元気のヒケツ(20歳)
大石 守正さん(横瀬団地)

輝け!! MY TEAM(20歳)
重信コーラス

キラリ東温この人なう(28歳)
小林 琉奈さん(田窪)



川内中学校 PTA 会長

八木 俊幸さん (50)
やぎ・としゆき (町西)

少年式を迎えた2年生の皆さんおめでとうございます。私の好きな言葉の一つに「駕籠(かご)に乗る人、担ぐ人、そのまた草鞋(わらじ)を作る人」があります。これは、職業や地位の違いによる生き方はさまざまでも、その人たちがつながり合い、支え合って世の中が成り立っているという意味の言葉です。例えば、皆さんが着ている制服を作った人や授業で使っている教科書を作っている人がいるから学校生活が送れている。対して、制服を着る、教科書を使う皆さんがいるから、作った人は生活ができるということです。

もちろんお金を払って買っているのですから、つながりや支え合っとうとおおげさに聞こえるところもありますが、でもそんな些細なつながりを感じ取り、周りの人に支えられながら生きている、そういうことに感謝のできる、そして数年後には周りの人を支えることができる素敵な大人になってほしいと願っています。皆さんの中学校生活もあと1年ほどになってしまいましたが、勉強や部活、そして遊ぶことにもとにかく一生懸命、悔いのない学校生活を送ってください。



3



4



5



2



1

1_ 3クラスから立候補・投票で集まった12人の実行委員。邁進ポーズには「前に進む」という意味を込めた。／2_ 前を見据え真っ直ぐに入場する。／3_ 保護者が見守るなか、ステージでの決意発表。／4_ 会場には生徒たちが制作した自画像が飾られた。／5_ 手形の上に記した「私の一文字」に決意を込めた。

きる正しい道に向かって邁進することを期待しています」ととエールを送りました。

実行委員の矢野心晴(こはる)さんは「行動に制限があるので、誓いの言葉は動画を撮影して式典の中で放映することになりました。映像は先生に教えてもらいながら自分たちで手作りしました。絵コンテを使って、曲に合わせた画面切り替えや動き出しのタイミングをみんなに伝えました。最後の編集は先生にお願いしましたが、みんなの心に残る作品になったと思います」と笑みを浮かべました。

特集

14歳の少年式

2月10日、市内中学校で「少年式」が行われ、14歳となる中学校2年生の皆さんが、大人への一歩を踏み出しました。「少年式」は、14歳を、大人への階段を登り始めた大切な時期と考え、自覚・立志・健康を3本の柱に、愛媛県が全国に先駆けて始めた行事です。今月は、川内中学校で行われた少年式取材しました。

コロナ禍でも工夫を凝らす

式典が始まると、保護者らが見守る体育館に、凛とした佇まいで入場する2年生たち。篠原希好(きょう)校長は「少年式は立派な大人になるためのスタートを意識する日。今何を成すべきか、気づき、考え、行動することが大切です。一人ひとりの頑張り、日増しに遅くなっていくことを強く感じています」と伝え、「皆さんは少年式のスローガンを「邁進」と決めました。邁進には「恐れることなく突き進むこと」という意味があります。しっかりと気づき、考え、行動して自分らしさを発揮で



2年3組
田井 美月さん
たい・みづき（則之内西）

Boys be ambitious.
輝

ポジティブに考える人は輝く。
どんな時でも輝く存在に――

〈「輝」に込めた決意〉
ポジティブに考えている人は輝いて見えます。私はネガティブに考えてしまうことが多いので、これからはポジティブに考えることを増やし、どんな時でも輝いていられる人になります。
〈将来の夢〉 スポーツインストラクターになりたいです。部活動以外でも家でバレーの練習や動画を見て自主練習に励んでいます。運動自体が好きなので、バレーじゃなくても運動に携わってみたいです。

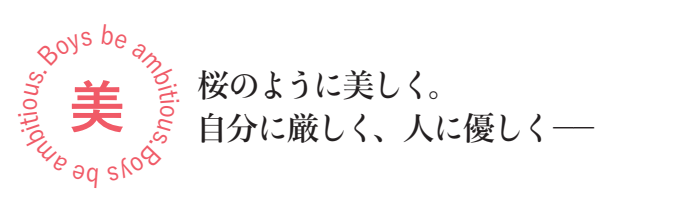


2年3組
田村 健心さん
たむら・けんしん（町西）

Boys be ambitious.
心

くじけず失敗を恐れない。
周囲を大切に前へ進む――

〈「心」に込めた決意〉
私は、失敗を引きずってしまうので、そこでくじけず失敗を恐れない、何度でも立ち上がれる心の強い人間になります。また、思いやりの心を持って人と接し、周りの家族や友達、仲間を大切にし、前に進んでいきます。
〈将来の夢〉 中学校の先生です。一色美弥子先生や小山先生に出会って志すようになりました。厳しさの中に優しさもある先生方になりたいです。



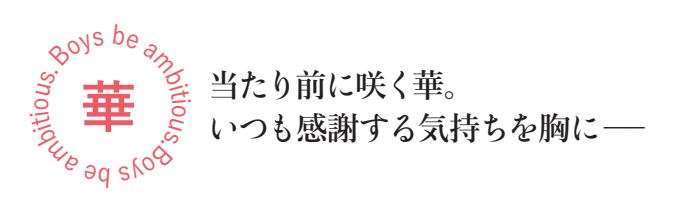
Boys be ambitious.
美

桜のように美しく。
自分に厳しく、人に優しく――

〈「美」に込めた決意〉
一生懸命に華やかに、桜のように美しく、笑顔で生きていきたい。人と人との繋がりに感謝し、今を全力で楽しむ。壁にぶつかってもめげずに粘って、自分に厳しく人に優しくできる人になります。
〈将来の夢〉 看護師になりたいです。小さい頃にアレルギー持ちでよく入院していたので、看護師さんになりたいと思いました。人に優しく、人望の厚い看護師さんになりたいなと思います。



2年2組
松崎 穂果さん
まつざき・ほのか（南方西）



Boys be ambitious.
華

当たり前に咲く華。
いつも感謝する気持ちを胸に――

〈「華」に込めた決意〉
華のように当たり前前に咲いているような存在になります。そのために、いつも感謝する気持ちを持ち、誰に対しても優しく、明るく接します。
〈将来の夢〉 もう一つの候補と悩んでいるのですが、設計士になりたいです。家の構図を見るのが好きで、松山工業高校に通う兄が「こんな家に住みたい」と描き出すことがあり、そんな姿を見てると私もそういう仕事がしたいなと思うようになりました。



2年1組
矢野 心晴さん
やの・こはる（北方東）



2年2組
渡部 初音さん
わたなべ・ねね（南方東）

Boys be ambitious.
躍

自立できない自分に別れを。
頼られる存在として躍動を――

〈「躍」に込めた決意〉
苦手なことやできないことがあると、人に頼り自立できていない自分がいました。少年式を機に頼られるような存在となり、躍動していきます。
〈将来の夢〉 スポーツトレーナーなどスポーツ関係の仕事に就きたいです。そのために日頃から運動を怠らないようにしています。野球部に所属していて、女子の部員が5人いるので、男子に負けられないように頑張っています。



2年3組
渡部 華乃さん
わたなべ・かの（北方西）

Boys be ambitious.
夢

夢に向かって走り続けたい。
自分の手でつかめるように――

〈「夢」に込めた決意〉
これからの人生、夢に向かって走り続けたいという思いがあります。夢を叶えることは決して簡単ではありません。自分の夢を自分の手でつかめるように、戦える武器を集めていきます。
〈将来の夢〉 保育士か音楽の先生で迷っています。保育士は元々子どもの面倒を見るのが好きなのでなりたいたって。先生は音楽がずっと好きなのと、小山先生みたいな先生になりたいなと思い始めました。



2年3組
竹内 維吹さん
たけうち・いぶき（河之内）



希望を与えられる存在に。
見えないところでも励み続ける――

〈「励」に込めた決意〉
僕は、周りの人に希望を与えられる光のような存在になります。しかし、光があると聞かれます。だから闇すらあまねく照らし出す強い光になります。そのために、人に見られていないところでも励み続けます。
〈将来の夢〉小学校の先生です。東谷小学校で薬師寺周作先生に憧れて目指すようになりました。生徒をすごく大事に想ってくれている先生で今でも大好きです。

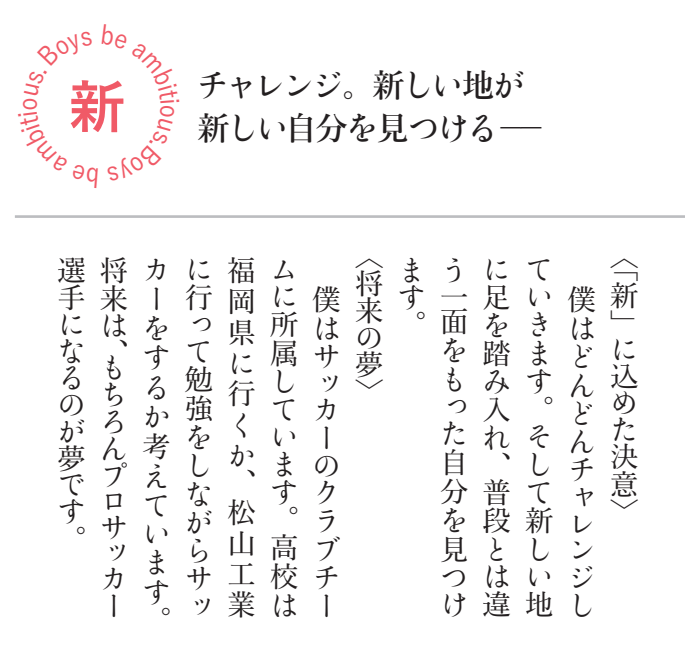


2年1組
渡部 智裕さん
わたなべ・ともひろ（則之内西）



日々、行動。
小さな努力が大きな自信に――

〈「積」に込めた決意〉
僕は周りから信頼される人になりたいです。そのために自分から積極的に行動していきます。また、一日一日を大切にし、小さな努力を積み重ね自信を持って生きていきます。
〈将来の夢〉具体的には決まっていのですが、文房具など商品開発の仕事がいいなと思っています。文房具を集めたりするのが好きで、こういう商品があれば便利だなと思ってもらえるような商品を作れたら楽しいなと思います。

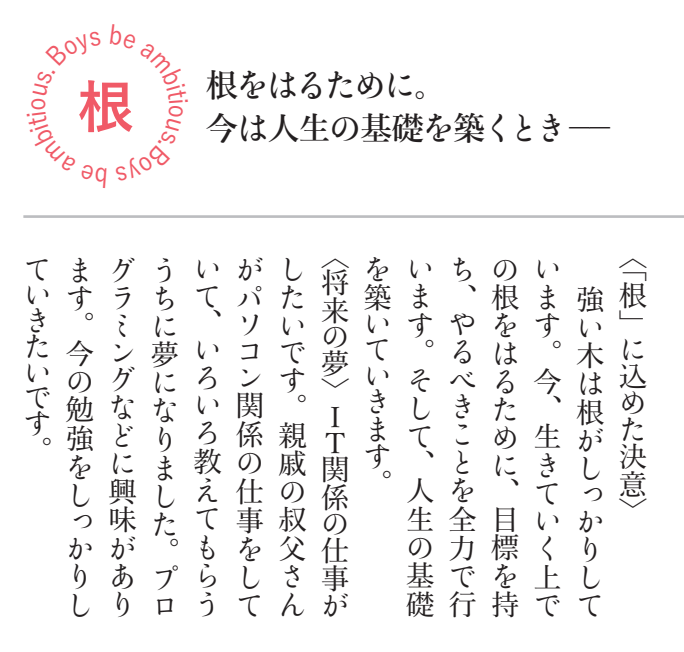


チャレンジ。新しい地が
新しい自分を見つける――

〈「新」に込めた決意〉
僕はどんどんチャレンジしていきます。そして新しい地に足を踏み入れ、普段とは違う一面をもった自分を見つけます。
〈将来の夢〉僕はサッカーのクラブチームに所属しています。高校は福岡県に行くか、松山工業に行つて勉強をしながらサッカーをするか考えています。将来は、もちろんプロサッカー選手になるのが夢です。



2年1組
佐伯 翼さん
さえき・つばさ（町西）



根をはるために。
今は人生の基礎を築くとき――

〈「根」に込めた決意〉
強い木は根がしっかりとあります。今、生きていく上での根をはるために、目標を持ち、やるべきことを全力で行います。そして、人生の基礎を築いていきます。
〈将来の夢〉IT関係の仕事がしたいです。親戚の叔父さんがパソコン関係の仕事をしていて、いろいろ教えてもらうちに夢になりました。プログラミングなどに興味があります。今の勉強をしっかりとしていきたいです。



2年2組
長曽我部 聖也さん
ちょうそかべ・しょうや（横瀬団地）



2年1組
重松 七星さん
しげまつ・ななせ（南方東）



ただ、積み重ねる。
厳しく、逃げない心で――

〈「努」に込めた決意〉
私は、努力に努力を積み重ね、どんなことでも世界で通用するようになりたいです。そのために、自分にいつも厳しくし、どんなことから逃げない強い心の持ち主になります。
〈将来の夢〉小学校入学の時「バレリーナになりたい」と言つてからバレエを続けています。パリシパルになるのが夢です。バレエは古典なので、その粋に自分をどうあてはめて、自分をどう表現するか考えながら踊るのが楽しいです。



2年2組
佐伯 謙介さん
さえき・けんすけ（則之内東）



どんなことにも向き合つて。
自分を高められるように――

〈「本」に込めた決意〉
いろいろなことに本腰を入れて、積極的に取り組んでいきます。どんなことにも向き合つて自分を高められるように、これから歩んでいきます。
〈将来の夢〉お金持ちになりたいです。年収1,000万円欲しいです。自分の欲しいものをたくさん買って休日も贅沢に過ごしたいです。お金持ちになるために頑張つて勉強しています！



1



2



全員で走り抜け！ 東温高校マラソン大会

2月4日、東温市総合運動公園で東温高校マラソン大会が開催され、女子4km、男子6kmのコースを生徒たちが沿道からの声援を受けながら全員で走り切りました。2年女子で優勝した藤本小迪^{こみち}さんは、「すごく緊張しましたが、最後まで走り切ることができて良かったです」と笑顔で話してくれました。



3



4

1_1年女子_1位池田夏帆(19.08) 2位田中雛(19.27) 3位菊池美桜(19.28)
2_1年男子_1位東士朗(23.32) 2位宮本哀希(23.46) 3位竹田晴輝(24.23)
3_2年女子_1位藤本小迪(17.12) 2位小林琉奈(17.47) 3位川本杏莉(18.11)
4_2年男子_1位内原大希(22.57) 2位久保将輝(23.17) 3位露口将吾(23.45)
()内は記録。1位_写真中央、2位_写真右、3位_写真左(敬称略)



ドローンを防災に役立てよう 拝志小でプログラミング授業

2月8日、拝志小学校4年生が総合的な学習の時間で、災害時におけるプログラミングされたドローンの活用方法を学びました。今回の授業は、市消防本部、愛媛大学教育学部などの協力で実現。子どもたちが持つ「ドローンは空撮の機械」というイメージは、「人の命を救う道具」に変わりました。



Interview



このか
拝志小学校4年生 武智 木乃香^{このか}さん

災害のとき役立つドローン

プログラミングを組むのは難しかったけれど、思ったようにドローンが動いてくれたので嬉しかったです。学校では、4年生で防災を学びます。家ではお母さんが避難袋を用意していると言っていたので、自分でも中身を見ておきたいです。

Interview

親子で参加した
片上 彩絵^{あやえ}
さん(志津川)



準備するきっかけに

災害時、トイレでこんなに新聞紙が必要とは知りませんでした。教えてもらった凝固剤を用意したいです。災害に備えて少しずつ準備しているものの、今回のワークショップを通して、子どものおむつやリュックも準備しておかないと、改めて考えることができました。



災害発生！子どもをどう守る？ 親子で防災ワークショップ

1月27日に総合保健福祉センターで開かれた「コロナ禍で今日からできる防災ワークショップ」に親子連れなど20人あまりが参加し、災害への備えを学びました。水を使ったトイレの疑似体験では、水を吸収するために新聞紙がどれくらい必要か知りながら、凝固剤の使い方などを学んでいました。



東温市初のトリプル受賞 愛媛県市町広報コンクールで特選

毎年開催される愛媛県市町広報コンクールで、広報とうおんが3部門で特選などを受賞しました。広報紙部門では10月号、一枚写真部門では8月号表紙が特選を受賞し、組写真部門では11月号で掲載した牛湊地区の秋祭りが入選に輝きました。特選作品は全国コンクールに推薦されます。審査員は「新しい生活様式のなかでも楽しめる企画。地元の人たちと本を通して心を通わせられると感じた」と講評しました。



◀10月号広報

▶8月号表紙



▶11月号広報



書道パフォーマンス



吹奏楽部

日々練習を積み重ねてきた成果を披露 坊っちゃん劇場で東温FESTIVAL

2月14日、坊っちゃん劇場のステージで、東温高校の書道部、コーラス部、吹奏楽部、演劇部、ダンス部、スポーツ健康類型がパフォーマンスを披露しました。川田校長は「思うように練習ができない環境下でも努力を重ねてきた生徒たちの工夫を凝らした舞台をお楽しみください」と呼びかけ、本格的な舞台の上で生徒たちが日頃の練習の成果を存分に発揮していました。



書道部



演劇部



ダンス部

毎月一度のお楽しみ

中央公民館で親子遊びの広場

2月8日、中央公民館で行われた親子遊びの広場は、多くの親子連れで賑わいました。毎月第2火曜日に行われるイベント(主催：ファミリーサポート・センターとうおん)で、子どもたちはお絵かきやトンネルくぐりをして楽しみました。参加したお母さんは「毎月参加しています。あおぞら広場やこども館で知っているスタッフさんを見て、子どもも安心してはしゃいでいます」と楽しんでいました。



東温市民劇団上演

近藤林内の生き方を演劇化

2月13、14の両日、東温アートヴィレッジセンターで「girandole- 近藤林内物語 -」が上演されました。近藤林内は江戸ー明治時代に生きた河之内地区の庄屋で、物語では、彼の生き方や想いを現代風に大胆に表現していました。観劇者は「物語の設定に驚いた。生の舞台ならではの臨場感で、東温市にこのような劇団があることを初めて知った」と驚いていました。

Interview



南吉井小学校
大西 和夢 くん 菅 光星 くん

感謝の心で「いただきます」

楽しかったです。シャベルやスコップのような大きな器具で作っているのを見て驚きました。感謝の気持ちを込めて食べたいです。(光星くん)

調理員さんが手を振ってくれました。給食を残さず食べようと思いました。(和夢くん)



大きな鍋にびっくり！ 学校給食センターを見学

南吉井小学校若葉組の皆さんが、学校給食センターの調理場などを見学しました。給食センターでは一日で約3,250食分の給食を作るそうで、自分たちが入れるほどの鍋を見た子どもたちは驚きの表情。同センターは食品ロスにも取り組んでおり、備蓄品の乳児用ミルクを使ったシチューが給食として提供されています。

西谷小学校でケールの収穫体験

大きな葉っぱ 美味しく作ってね

2月5日、南方の畑で西谷小学校1、2年生がケールの収穫体験を行いました。(株)遠赤青汁の畑で行われた収穫体験には児童9人が参加。自分の顔よりも大きな葉っぱを収穫した子どもたちは「美味しく作ってね」と給食センター調理員にケールを手渡しました。ケールは8日の給食の材料として使われます。＊ケールは野菜の王様と呼ばれ、キャベツやブロッコリーの原種です。



女子バスケ部躍進の立役者

優秀選手に山本柚月さん・森夕奈さん

重信中学校女子バスケットボール部の山本柚月さんと森夕奈さんが愛媛県バスケットボール協会が選ぶ、令和2年度優秀選手10人の中に選出されました。昨年同チームは、愛媛県大会ベスト4と躍進しました。山本さんと森さんは「次のステージでも努力を重ねて、上の自分を目指したい」と意気込みました。



こども館イベント など Event of children's center

こども館は事前予約なしで来館できます。（各館人数制限あり）
利用時間：① 9 時 30 分～11 時 30 分 ② 13 時～17 時 30 分
クリンタイム：15 時～15 時 30 分
・よいいのこども館は中学生以上 20 時まで。
・利用時間は2時間程度でお願いします。



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
「こあらクラブ」 お別れ会&親子あそび	3 月 12 日 ㊤	10 時 30 分～	20 人程度（先着）	乳幼児と保護者	受付中
いわがらあそび組「たのしく☆たいそう」	3 月 6 日 ㊤	10 時 30 分～	15 人程度（先着）	3～5 歳児	受付中
けんだま&昔あそび	3 月 7 日 ㊤	14 時～	自由参加	来館者全員	不要
エンジョイタイム	3 月 27 日 ㊤	14 時～	自由参加	小学生	不要

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
「ばんだクラブ」 ひなまつり&お別れ会	3 月 5 日 ㊤	10 時 30 分～	15 人（先着）	乳幼児と保護者	受付中
みんなで昔あそび	3 月 14 日 ㊤	14 時～	15 人（当日先着）	来館者全員	不要
おはなしワールド	3 月 26 日 ㊤	14 時～	自由参加	来館者全員	不要

よいいのこども館 ☎ 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」 レッツ・ジャグリング！	3 月 6 日 ㊤	14 時～	15 人（先着）	小学生	受付中
みんなで ASOBO	3 月 21 日 ㊤	14 時～	20 人（先着）	小学生	3/6 ㊤～
「育ジョイタイム」 春のおさんぽ	3 月 29 日 ㊤	10 時 30 分～	20 人（先着）	乳幼児と保護者	3/3 ㊤～
TEAM よしいの	3 月 21 日 ㊤	14 時～	自由参加	小学 4 年生～	随時
中高生ウィーク	3 月 22 日 ㊤ ～ 28 日 ㊤	17 時 30 分～	自由参加	中高生	不要

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	3 月 10 日 ㊤	9 時～要予約
7 か月児教室	令和 2 年 8 月生	3 月 10 日 ㊤	12 時 30 分～
1 歳 6 か月健診	令和元年 8、9 月生	3 月 3 日 ㊤	個別案内
2 歳児教室	平成 30 年 11、12 月生	3 月 9 日 ㊤	9 時～

ファミサポ広場 ☎ 990-1130

開催日	時間	会場
3 月 1 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



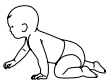
心と体をほぐす親子ピラティス

2月16日、あおぞらルームでママたちが子どもさんと一緒にピラティスを楽しみました。子どもを体に乗せて自律神経を整えるポーズなどを紹介。板橋由梨先生は「お家でも一緒に体を動かして楽しんでくださいね」と呼びかけました。



生まれてくる子のために パパママ教室

妊娠・出産・子育てに関する学習と情報交換・交流をする場のパパママ教室。参加したパパは「仕事を休んで参加しました。沐浴体験は思ったより難しかったので、コソを教わることができてよかったです」と話してくれました。



うちの子育て Enjoy parenting Voice 27

達徳さん 美詞ちゃん 豆太くん家族
たつのり・みこと・まめた（北方東）

美詞（みこと）は、「美しい言葉で人生を彩ってほしい」と願いを込めました。普段は、周囲の空気を读んだり、大人な考え方ができる子です。このまま真つ直ぐ成長してくれたら他に望むことはありません。昨年11月に家族になった豆太は美詞が名付け親。「豆は小さいという意味。太陽のように明るいつ未来が待っていますように」と、願いを込めて名付けました。



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
3 月	1	2	3	4	5	6
びよ びよ おは なし	あお ぞら すく すく	あお ぞら すく すく	おは なし 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
		親子 遊び	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	親子 体操 びよ びよ	
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
	おは なし	あお ぞら すく すく	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	親子 体操	
21	22	23	24	25	26	27
		あお ぞら	おは なし 赤ちゃん 広場 親子 体操	ママ サークル	親子 体操	
28	29	30	31			
すく すく		すく すく	親子 体操			

すく すく	中 公：2、16 ㊤ 10 時 福祉館：30 ㊤ 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 ㊤ R 元年度生 11 ㊤ H30 年度生 18 ㊤ 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 1 ㊤ いわがらこども館 2 ㊤ 双葉保育所 10 ㊤ 上林保育所 12 ㊤ 中央公民館 17 ㊤ 南吉井保育所
あお ぞら	あおぞらルーム：㊤ 9 時 さくら：㊤ 9 時 30 分	おは なし	11 時 いわがら：第 1・3 ㊤ さくら：第 2・4 ㊤ よいいの：第 1・3 ㊤						
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・5 ㊤、第 1・3・4 ㊤ さくら：第 1・3・5 ㊤、第 1 以外の ㊤ よいいの：毎週 ㊤、㊤				ママ サークル	あおぞらルーム 9 時	

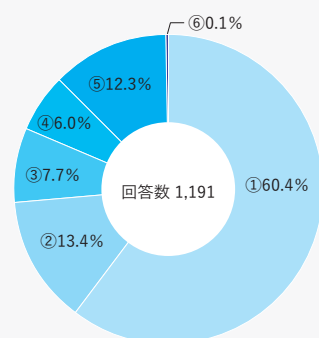
生活排水対策についての 市民アンケート結果

市民アンケート結果の一部をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

■返信数 1,209 部／ 2,000 部（60.5%）

01

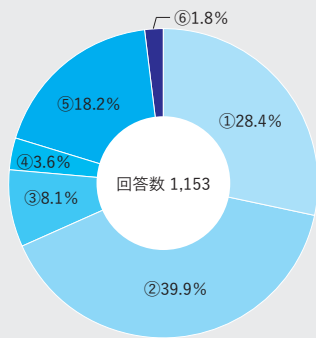
ご家庭の生活排水の処理方法を教えてください。



- ①下水道で処理（719）
- ②合併浄化槽で処理（160）
- ③トイレは単独浄化槽、生活排水は水路等へ（92）
- ④トイレはくみ取り、生活排水は水路等へ（72）
- ⑤わからない（147）
- ⑥その他（1）

02

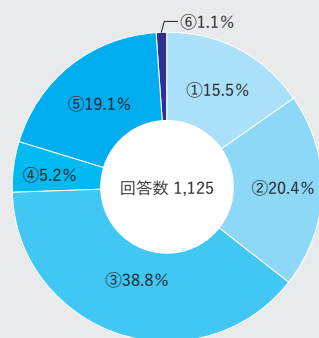
下水道未整備区域における今後の整備方法は？



- ①下水道で整備（328）
- ②下水道を基本として整備し、費用対効果が得られない区域は合併浄化槽で整備（460）
- ③合併浄化槽を基本とし、下水道整備は人口集中区域等の最低限の区域とする（93）
- ④合併浄化槽で整備（41）
- ⑤よくわからないので、現状の生活排水処理方式を維持（210）
- ⑥その他（21）

03

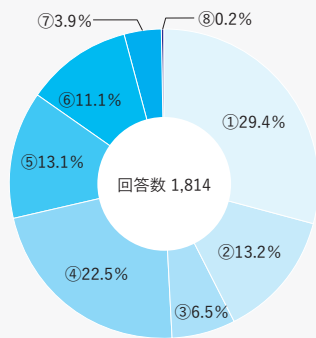
多大な費用と時間、使用料を考えると、整備方法は？



- ①下水道で整備（174）
- ②現状の使用料程度なら下水道で整備（229）
- ③多大な費用や時間、使用料値上げが懸念されるなら合併浄化槽で整備（437）
- ④合併浄化槽で整備（58）
- ⑤わからない（215）
- ⑥その他（12）

04

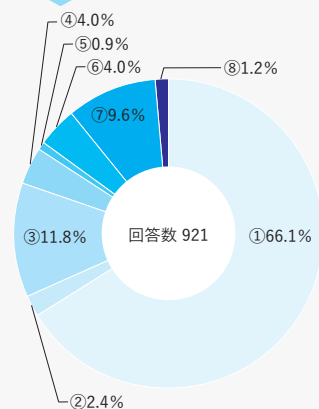
生活排水対策を進めるために重点をおくものは？



- ①市の財政負担（534）
- ②個人の負担（240）
- ③整備に要する時間（118）
- ④公共用水域の水質保全（408）
- ⑤人口密度や合併浄化槽設置状況（237）
- ⑥空き家率や地域高齢化率（202）
- ⑦よくわからない（71）
- ⑧その他（4）

05

下水道への切り替えについてどのようにお考えですか？



- ①切替済（609）
- ②使える区域であるが切り替えていない（22）
- ③使える区域になれば早急に切り替える（109）
- ④使える区域になれば現状設備が故障したら切り替える（37）
- ⑤使える区域になれば家の改修等に合わせて切り替える（8）
- ⑥使える区域になっても費用がかかるのでそのまま（37）
- ⑦よくわからない（88）
- ⑧その他（11）

アンケート結果から、市や個人の財政負担、時間等を考慮した効率的な整備を望む声が多く聞かれました。

皆さんのご意見を参考に、関係部局と連携して効率的な生活排水対策を進めてまいります。紙面の都合上掲載できませんでしたが、自由意見も多数いただきました。ありがとうございます。

本アンケート結果の詳細は市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

問上下水道課 ☎ 964-4416



この水どこに行くかしってる？

【調べてみた】この水どこに行くかしってる？

9,644,416 回視聴・2021/03/01

👍 50 🗨️ 0 ➡️ 共有 📌 保存 ⋮



東温市
チャンネル登録者数 500 人

チャンネル登録

使った水はどこへ？

水道の蛇口をひねると、当たり前前に飲み水が出てきます。実は私たちは、とても水に恵まれた環境に住んでいるのです。そして、料理はもちろん、お風呂や洗たく、トイレなど私たちの生活では、とてもたくさんの水を使っています。ですが私たちは、使った後の水がどうなっているかはあまり知りません。

もし、使い終わった水を汚れたままで川や海に流し続けると、地球の水が全てになつて、水が使えなくなってしまうかもしれません。そのため使った水をキレイにして川に返す公共下水道、農業集落排水施設や合併浄化槽は、環境を守るためにも、とても大切な施設です。今回は下水道の役割を学んでみましょう。

1日に使う水の量は？

1日に使う水の量はどれくらいでしょうか？4人家族では毎日1,000ℓ（料理250ℓ、洗たく240ℓ、おふろ210ℓ、トイレ）

（16ページへ続く）



SDGs（サステナブル・ディベロップメント・ゴールズ）とは、2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」のことで、2030年までにより良い

社会を目指そうという世界的な目標です。世界中に山積みする社会課題を解決するため、17のゴールと、169のターゲットが設けられました。「世界のことを

いわれてもわからないなあ」。そんなことはありません。一人ひとりにできる「小さな行動の変化」が積み重なって、少しずつ未来はよくなっていきます。



「水不足問題」を解決するために私たちができること

SDGsの目標6には、今回取り上げた「水」について掲げられています。とはいえ、東温市に住む私たちには、「水を使い、捨てる」ことに困った経験がほとんどありません。そんな私たちが水不足問題に

対してできることは、「今ある水や施設をできるだけ長く使い続ける」ことです。てんぷら油の回収や美化清掃への参加は少しハードルが高いので、まずは下水道を正しく使うことから始めましょう。

命の源である水を、私たちは使い、汚し、そして出す、それをきれいにして自然へ返すことは、自然に対して私たちが行うべき当然のマナーだと思います。なくてはならないライフラインとして活躍する下水道ですが、人口が減少していくなか、今までと同じように下水道を作っているとは思えません。

私たちの大切な自然環境を将来へ引き継いでいけるよう、一人ひとりが生活排水対策について考えていきたいと思います。

自然の恵みを大切に

どからの排水）は、地下にうめられた下水道管を流れて、浄化センターにたどり着きます。

浄化センターでは、活性汚泥とよばれるプラントンや細菌たちが頑張つて、水をきれいにしています。計画汚水量は、4カ所合計で1日平均10,909m³です。

下水道を楽しく身近に「マンホールカード」

約60cmのマンホール蓋のデザインには、その土地の魅力がつまっています。コレクションアイテムとしても楽しめるカードは東温市では2種類あります。

＜川内地区＞

◇配布場所…さくらの湯観光物産センター
◇配布時間…9時～17時（休館：毎週㊿、第

4㊿、年末年始）
＜重信地区＞
◇配布場所…東温アートヴィレッジセンター
◇配布時間…10時～18時（休館：毎週㊿、年末年始）

※1人1枚の配布。配布は無料ですが、事前予約や郵送での取扱いできません。

重信川を美しくクリーン清掃

重信川の自然をはぐくむ会が主催するボランティア清掃です。重信川の自然を取り戻そうと、NPOなどの活動団体や地域の大学生、行政が一つとなって重信川の再生に向け、さまざまな取り組みを行っています。清掃場所の下流には、かすみ

ちの憩いの場所となっています。「きれいな重信川を未来に残そう」と重信川周辺に立地する企業の皆さんや高校生などの参加もあります。

開催日は松山河川国道事務所のホームページで確認できます。団体の皆さんの参加をお待ちしています。

東温市内で行っている取り組みをご紹介します

もっと下水道に興味を持ってもらおうとする活動や、汚れのもとを流さないようにする取り組み、重信川をいっつまでもきれいにしようとするボランティア活動など、さまざまな方面で自然を大切に

しています。今回はその中でも私たちが参加できる取り組みを3つご紹介します。

もちろん、この取り組みだけで自然が守れるわけではありませんが、少しのきっかけに、参加してみたいでしょうか。

少しの手間で効果大「てんぷら油の回収」

使用済や期限切れのてんぷら油を回収しています。回収した油はバイオディーゼル燃料（BDF）として、給食センターのボイラーや配送車などで利用しています。

◇回収場所…市役所本庁2階環境保全課、川内支所◇受付時間…8時30分～17時15分（土

日祝日は市役所本庁のみ。年末年始は除く）
※かすなどを取り除き、ペットボトルやサラダ油の容器などに入れてご持参ください。期限切れ等で未開封の食用油は、そのまま持ちください。回収できない油もあります。事前にご確認ください。㊿環境保全課☎ 964-4415

私たちの家から流れ出た汚水（台所・トイレ・お風呂な

浄化センターできれいに

例えば、てんぷら油には下水道でも処理できないくらい

の「汚れのもと」が含まれています。使用済みのてんぷら油などは、リサイクルして「バイオディーゼル燃料」として使われていますので、台所に直接流さず、回収活動などを利用してみましょう。

地球上にいる多くのプラントンや細菌が汚れを分解してくれる「自然の自浄作用」がきれいな環境を保っているが、今は人が多くなつて、人が出す汚れた水を、自然にいるプラントンたちの力では処理できなくなっています。実は、お茶碗1杯分の汚れを薄めるのに、お風呂の湯ぶね2.5杯分の水が必要になるといわれています。

汚れた水をそのまま流すと？

210ℓ、そのほか90ℓの水を使っていると言われている。

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。



渡邊 航祐さん (1年)



海賊とよばれた男
著／百田 尚樹

出光興産の創業者・出光佐三をモデルにしたノンフィクション・ノベルです。敗戦で会社の経営が苦しくなる中、社長が「社員こそが我々の財産であって切るべきではない」と言って社員がその恩義に応えようとするシーンは感動です。



津田 朋泉さん (2年)



戦国小町苦勞譚 著／夾竹桃

歴史好き女子高生・静子が突如信長の時代にタイムスリップして、信長の村を拡張して天下を狙うストーリー。信長は強行突破するタイプだったのに、静子と出会って作戦を考えるようになります。朝読書で毎日読み進めています。

3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	22㊥
希望の館・樋口・横河原	23㊥
志津川・八反地・西岡・田窪・牛渕	24㊥
上樋・播磨台・野田・新村・北野田	25㊥
上村・下林・上林・ガリラヤ荘	26㊥
北方・松瀬川・南方	6、20㊥
北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池	21㊥
則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川	27㊥
南方・吉久・井内・則之内乙	14、28㊥
南吉井小学校・重信幼稚園	1、15㊥
北吉井小学校・北吉井幼稚園	2、16㊥
川上小学校・川上幼稚園	3、17㊥
西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校	4、18㊥
拝志小学校・東谷小学校・東谷幼稚園	5、19㊥

地域づくり通信 *Regional development*

地域おこし協力隊の活動をご紹介します



▲音響スタッフとして働く高橋さん

3年間の任期を終えて

アートヴィレτζジ構想担

当の高橋克司^{かつし}です。今月で私の協力隊の任期3年が終了します。この間、沢山の方々に支えられ活動させていただきました。

来月からは一市民として、新たな挑戦を始めます。今、定住に向け、中古物件の検討、自身の個人事業「東温音響」の事務所設立を進めています。これからも舞台スタッフとして、東温市、四国を拠点に活動していきます。大変な状況ですが、マクベスの一節、「The night

4月からの活動

is long that never finds the day. 明けない夜はない」を胸に、また皆さんと舞台でお会いできることを楽しみにしています。3年間ありがとうございました。

三瀬です。3年間の任期もいよいよ終わりを迎えます。今年度は総仕上げとして、県内劇団での合同公演、新作コント公演、親子寄席を



▲企画者・役者として活動した三瀬さん (左3番目)

行い、東温市に沢山の舞台芸術ファンが訪れ、今後

笑顔でお仕事

Good Smile Everyday! vol.12

田中 なつみさん (23) たなか・なつみ (横河原)

大西 青さん (21) おおにし・せい (下林)

桧垣 有紗さん (23) ひがき・ありさ (横河原)

いちご日和アルバイトスタッフ

いちご日和で働き始めて、もう3、4年になるメンバーです。入ったばかりの頃、「これもやってみる？」と皆さんが声を掛けてくれて、自分でできることがどんどん増えていったのが楽しかったのを覚えています。年に一度、いちご日和スタッフでお庭でバーベキューをしたり、オーナー夫婦をはじめスタッフ同士も仲良しで

す。そんなアットホームな雰囲気は伝わるのか、お客さんも本当に温かい人たちがばかりで楽しく働いています。やっぱり一番忙しいのはかき氷の時期。一番大変だった夏は、100人待ちとか。忙しいけどすごく充実感がありました。オススメ商品がたくさんあるので、旬のいちごを楽しんでほしいです。



いちご日和のイチオシ商品

なつみ (写真左) …いちごアイス

青 (写真中央) …いちごのパパロア

有紗 (写真右) …いちごジャム

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㊥、7㊥～13㊥、15㊥、21㊥、22㊥、29㊥、31㊥

錢壺および古銭

昭和31年、下林地区の古大寺と呼ばれる田畑から見つかった古備前の大壺である。(昭和56年7月1日有形文化財指定)
2つの壺のうち現存するものはひとつである。室町時代の初期(14世紀前半)のもので、発見時には合わせて17万枚の銅銭が納められていたそうである。この銅銭が備蓄された目的は判明していないが、この地域が重



信川の水運も含めて交通の要衝であったことも深くかわっていると考えられている。(歴史民俗資料館第1展示室で公開中)

◇日時…5月9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

収蔵庫の見学が可能です

寄贈、寄託等いただいた地域の資料を収蔵しています。その他のお問い合わせにつきましてはお気軽に歴史民俗資料館までご連絡ください。新型コロナウイルス感染症対策のため、団体利用の人数を制限(20名まで)しています。

◇場所…東温市則之内甲277番地

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4月生▶締切…3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。



中塚 奏汰くん
なかつか・かなた（横河原）

3月1日生まれ

3人兄妹の末っ子！誰よりも
甘えん坊で可愛い天使♡
これからも元気に育ってね♡



岡本 明くん
おかもと・あきら（播磨台団地）

3月9日生まれ

東温市に引越して5ヶ月。
お兄ちゃんと仲良く
のびのび育ってね！



平野 心愛ちゃん
ひらの・このえ（町東）

3月11日生まれ

家族みんなの癒やしで、
宝物だよ。このえにたくさんの
幸せがおとずれますように。



山崎 萌想ちゃん
やまさき・もも（田窪）

3月13日生まれ

毎日が発見の連続。
できることが増えてきたね。
みんな、ももが大好きです



宮野 緒采ちゃん
みやの・おと（横灘団地）

3月19日生まれ

おてんば娘ちゃん、
これからもみんなの
癒しでいてね！

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3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 ※詳細はお問い合わせください。
◇場所…中央公民館1階和室
◇料金…1人500円／月
📞担当☎090-4972-5235

SONGSクラブ主催 イル・ソーレ ミニコンサート

どなたでもお気軽にお越しください。感染症対策をした上で楽しみましょう。
◇日時…3月31日㊦13時30分～
◇場所…中央公民館大ホール
◇料金…無料
📞水田☎964-8815

元気のヒケツ Healthy my life! vol.27

大石 守正さん（76）
おいしい・もりまさ（横灘団地）

住み慣れた地域で生涯暮らすことを目指して、「助け合い・支え合いとうおん」という地域包括ケアシステムの中での活動に取り組んでいます。私は生活支援コーディネーターとして活動しています。これまで12カ所の地域の支えあい活動やサロンに出かけました。「あそこではこんな活動をしているよ」と情報を

伝えたり、組み合わせるような役目です。この活動は、今は小さな集まりですが、この取り組みを続けていくことで地域がつながりあい、大きな力になると信じています。肩の力を抜いて、住民主体で助け合える地域づくりを進めています。活動内容が気になった人は、お気軽にお尋ねください。



輝け!! My TEAM You can make it! vol.29

重信コーラス 指導：坂本 美恵^{みえ}先生（前列左3番目） 文：大西 としえさん（前列右）
開催日：毎週㊦ 13時～15時、㊥ 18時30分～20時30分



団体の活動は今年で40周年を迎えます。本当だったら東温市文化祭をはじめ、活動ができていたはずなので、悔しいです。

今はようやく練習を再開でき、改めて「歌える喜び」を感じています。これは歌だけではなく、スポーツでも同じではないでしょうか。

5年ほど前出場した全国大会では坂村真民さんの“二度とない人生だから”を披露しましたが、ご縁もあり、来年10周年を迎える坂村真民記念館にご招待いただいて披露できるのを楽しみに練習しています。いつでもご見学お待ちしております。
◇活動日…毎週㊦ 13時～、㊥ 18時30分～ 📞大西としえ☎090-3784-7804

情報BOX

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

市消防出初式の開催中止…3月7日㊤に予定しておりました出初式は中止します。 消防本部 ☎ 964-5210

講座・教室・相談

東温交流カフェきらきら

◇日時…3月13日㊤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
④地域包括支援センター富永・岩井 ☎ 955-0150

病態別栄養相談

◇日時…3月5日金、12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
④健康推進課 ☎ 964-4407

こころの健康相談

◇日時…3月16日㊤13時30分～

募集・申請

食育推進会議の委員を募集します

年2回程度の会議で、食育推進に関する取り組みを話し合います。応募者は住所、氏名、電話番号、生年月日、応募理由を記載したものに、食育についての考えや思いを書いた作文(800字程度)を添えて担当課にご提出ください(様式不問)。

◇委嘱期間…令和5年3月末まで◇募集期限…4月30日金◇募

天文講座 冬の星を見よう

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。
◇日程…3月20日㊤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◇申込期限…3月6日㊤まで
④図書館 ☎ 964-3414

集人数…若干名
④健康推進課 ☎ 964-4407

戦没者等のご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。
◇請求期限…令和5年3月31日
④長寿介護課 ☎ 964-4408

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㊤19時～21時◇場所…東温市役所会議室◇対象…市内在住、在勤◇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㊤
④社会福祉課 ☎ 964-4406

ひとり親家庭の児童へ 学習支援を行います

市内の小中学生でひとり親家庭の児童に学習支援を行います。希望する人は申請書(窓口で入手可)を提出してください。
◇期間…4月中旬開始(重信教

④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

環境負荷の大きい自動車は 自動車税(種別割)が割増に

新車登録から13年経過のガソリン車・LPG車や11年経過のディーゼル車は、経過の翌年度から廃車されるまで自動車税(種別割)が約15%割増の税額となります。※バス、トラックは約10%割増税額。低公害車、ガソリンハイブリット自動車、一般乗合バスは除く。
排出ガスや燃費性能の優れた自動車は、新車新規登録の翌年

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
①身体障がい者	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 ※	—
②戦傷病者	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
	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	1～3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	
③知的障がい者		個別にお問い合わせください	
④精神障がい者		療育手帳 A 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

お知らせ

【田窪工業団地】地区計画 変更(案)の縦覧を行います

松山広域都市計画(田窪工業団地地区)地区計画における変更案の縦覧を行います。今回の変更は法改正による一部用途の表示変更であり、計画区域または施設整備等に関する変更はありません。

◇縦覧場所…都市整備課(市役所2階)◇縦覧期間…3月1日㊤～15日㊤
④都市整備課 ☎ 964-4412

一般廃棄物処理基本計画(案) 意見を募集します

この計画は持続可能な循環型社会を形成していくために必要な施策を示しています。

◇募集期限…3月12日金◇閲覧方法…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

度に限り自動車税(種別割)が軽減になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
④中予地方局課税課 ☎ 909-8754

温水プールを使った 運動教室の参加者募集

新しい体験は脳を活性化させ、介護予防につながります。ご応募お待ちしております。

◇日程…左表のとおり ※の付く日は体力測定を実施します。

【第1教室：基本毎週㊤】
4/12 [*] 、19、26 5/17、24、31 6/7、14、21、24 [*]
【第2教室：基本毎週㊤】
4/12 [*] 、14、21 5/12、19 6/2、9、16、24 [*] 、30
【第3教室：基本毎週㊤】
4/12 [*] 、15、22 5/13、20、27 6/3、10、17、24 [*]

◇時間…全教室9時～11時30分
◇対象者…65歳以上市内在住者
◇場所…さくらの湯◇内容…温水プールを利用した水中での運動やウォーキングなど◇参加費…1回400円(別途年間保険料1,200円必要)◇定員…各教室10人(抽選)◇申込方法…3月24日㊤までに社会福祉協議会へお申し込みください。(事前連絡)
④社会福祉協議会 ☎ 955-5535

④税務課 ☎ 964-4403

申請はお早めに！マイナポイントを受け取ろう

3月までにマイナナンバーカードを申請すると、9月末までマイナポイントがもらえるようになりました。マイナポイント申込は、市役所1階に支援窓口を設置しておりますのでご利用ください。※マイナポイント…キャッシュレス決済サービスの利用で上限5千円分のポイントがもらえる事業です。 ④企画政策課 ☎ 964-4473

【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…

【フィッタ重信店コース】

◇対象者…65歳以上市内在住者
◇場所…フィツタ重信店◇内容…トネスフィツタ重信店◇温水プールを利用した水中ウォーキングや音楽に合わせた運動など

◇日程…4月8、22日▽5月6、13、20、27日▽6月3、10、17、24日▽7月1、8、22日▽8月5、19、26日㊤10時30分～12時30分◇参加費…1回400円◇定員…35人(抽選)◇申込方法…3月19日金までに長寿介護課へお申し込みください。
④長寿介護課 ☎ 964-4408

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◇対象施設…保健所に届出をしている県内の施術所
④長寿介護課 ☎ 964-4408

融資実行届出書の提出を お忘れなく

愛媛県新型コロナウイルス感

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

6㊥14時～ VS バンビシャス 奈良
7㊥14時～

26㊤19時～ VS 香川ファイブアローズ
27㊥14時～

山瀬 功治 選手（# 33）
森谷 賢太郎 選手（# 41）を応援！

愛媛 FC

会場：ニンジニアスタジアム

7㊥14時～ VS ジェフユナイテッド千葉

21㊥14時～ VS ヴァンフォーレ甲府

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

14㊥13時～ VS ロアッソ 熊本

28㊥13時～ VS ガイナーレ 鳥取

agriculture

ひと手間かけた農産物



▲認証を受けている「サンライズいちご」

エコえひめ農産物

化学合成農薬・化学肥料を定められた基準から削減して生産された農産物を、「エコえひめ農産物」として県が認証しています。また、エコえひめの基準を満たしつつ、食品安全、環境保全、労働安全に関する取り組みを行っていることを第三者機関が確認したものを「えひめGAP」として認証しています。

◎県中予地方局産業振興課

☎ 909-8761

染症対策資金の融資を受け、東温市が行う利子補給の対象要件を満たす中小零細事業者は、融資実行届出書（市HPで入手可）を4月16日までに提出してください。届出が無い場合は利子補給の対象なりません。

◎産業創出課 ☎ 9 6 4 4 4 1 4

【ジョブカフェ愛Work】 対面＋オンライン会社説明会

キャリアコンサルタントの司会進行で、ここでしか聞けない企業の魅力を知ることができま

在宅勤務などの影響で延長コードやテーブルタップの需要が増えています。電源周りが混雑し、コードの損傷事故や、ほこりや水分の付着で発生するトラッキング現象により火災に至る恐れがあります。ご自宅の配線器具や配線状況を点検して火災発生を防ぎましょう。リコー

◇日時：3月16日㊥19日㊤10時～15時40分◇会場：松山市総合コミュニティセンターまたはオンライン◇対象者：2022年卒業予定者、新卒3年以内の人（住所不問。高校生は除く）◇

◎消防本部 ☎ 9 6 4 5 2 1 0

テーブルタップの火災に注意

コードやテーブルタップの需要が増えています。電源周りが混雑し、コードの損傷事故や、ほこりや水分の付着で発生するトラッキング現象により火災に至る恐れがあります。ご自宅の配線器具や配線状況を点検して火災発生を防ぎましょう。リコー

命を守るため、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気がつくこと、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することは、とても大切です。

不安なことがあればお気軽

にご相談ください。

◎健康推進課 ☎ 9 6 4 4 4 0 7

令和3年東温市成人式の 日程をお知らせします

新成人が比較的に集まりやすい日程を考慮し、8月14日、会場を空調設備のある中央公民館とし、重信地区及び川内地区の2部制にて分散開催します。対象者には6月下旬に改めて案内状を送付します。

今後、大勢が集まる式典の開催が困難と判断された場合、再延期は行わず、式典をインターネット配信します。

◇日時：8月14日㊥（第1部：重信地区）10時～（受付9時15分）（第2部：川内地区）14時～（受付13時30分）

◇場所：中央公民館◇対象者

成年年齢引き下げ後の成人式（仮称）の対象年齢について

令和4年4月の民法改正に伴い、成年年齢が18歳に引き下げられます。東温市では式典の対象年齢を引き続き20歳として実施します。

18歳の多くが進学や就職を控えた年齢であるため、本人や保護者への負担が重なり、出席率の低下が懸念されること、県内の市町の多くが20歳を対象として式典を開催する意向であることが主な理由です。

式典の名称は今後の検討と

◎生涯学習課 ☎ 9 6 4 1 5 0 0

山瀬理恵子のアス飯®

Athmeshi! vol.10

手軽な一皿で栄養満点！ 「カラフルもずく酢」

材料 1人分
もずく酢 1パック
トマト 1／2個
真鯛の刺身、菜の花 各 50g
生姜、えごま油、オリーブ油 少々



作り方：①フライパンにオリーブ油を熱し、茎の方は薄切りし、葉の柔らかい方は2cm幅に切った菜の花をさっと炒めて取り出す。②器に①、小さめの一口大にカットしたトマト、真鯛の刺身、もずく酢を入れて混ぜ、上からえごま油をたらし、生姜の千切りを添える。

マグネシウムがきちんとした割合でいてくれることが重要で、マグネシウムが足りなくなると、カルシウム値も一緒に下がってしまいます。例えばマグネシウムが不足しているのに外部からの補給がない場合は骨に貯蔵されている分を取り出して利用しますが、この状態が続くと骨のカルシウムも失われ、骨粗鬆症のリスクが高まります。カルシウムをコントロールするマグネシウムが無ければ、せっかく摂取したカルシウムが無駄になるばかりか、居場所を間違えたカルシウムが体に悪さをしてしまうなどの逆効果になることがあるので、この2つのミネラルを一緒に摂取することを意識してください。



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。

さらに、もずく酢に豊富なカリウムや食物繊維は、過剰なナトリウムを排泄します。発酵食品であるお酢の主成分である酢酸には腸の粘膜を保護する作用があり、ぜん動運動が活発になると便通が良好になります。便がたくさん出るようになると血糖値が下がり、ここでも高血圧の改善効果が期待できます。注目のネバネバ成分、水溶性食物繊維のフコイダンには免疫調整機能もあります。

非常に栄養価の高い旬食材の菜の花、愛媛を代表する魚の真鯛、えごま油などの細胞の質を高めるオメガ3系脂肪酸の力も借りて、手軽な一皿で栄養を存分に摂取し、芽吹きの春ならではのパワフルな身体を作っていきます！

暮らしのカレンダー

ほっちょ市 第3弾 開催

◇開催日 3月7日⑩11時～14時

◇場所 さくらの湯観光物産センター 農産物直売所前

⑩(一社)観光物産協会☎993-8054

- 3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 ①10時～②13時30分～

日	場所
1⑩	①西岡公民館、田窪集会所、横灘団地公民館 ②東温市役所（見奈良分）、南野田公民館、播磨台団地集会所、上村集会所
2㊗	①保免集会所、北方東公民館、南方東公民館、中央公民館（牛淵団地分） ②樋口集会所、下林集会所、土谷公民館
4㊗	①上樋集会所、町東公民館 ②山之内集会所
8⑩	①西岡公民館、田窪集会所、上林公民館、横灘団地公民館 ②東温市役所（見奈良分）、南野田公民館、田窪団地集会所
9㊗	①保免集会所、北方東公民館、南方東公民館 ②樋口集会所、下林集会所、町西公民館
11㊗	①上樋集会所 ②井口集会所
15⑩	①上林公民館、横灘団地公民館、西岡公民館 ②播磨台団地集会所、上村集会所、田窪団地集会所
16㊗	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、土谷公民館、町西公民館
18㊗	①町東公民館 ②山之内集会所
25㊗	①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
- ⑩長寿介護課介護給付係☎964-4408

■行政相談（無料）

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

⑩総務課☎964-4400

■特設人権相談（無料）

◇日時 3月18日㊗13時～

◇場所 川内公民館

⑩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	11㊗	13時～	福祉館
	25㊗	13時～	総合保健福祉センター
弁護士相談※	9㊗	13時30分～	
司法書士相談※	26㊗	13時30分～	
行政書士相談※	17㊗	13時30分～	
土地家屋調査士相談※	3㊗	13時30分～	
税理士相談※	18㊗	13時30分～	

⑩社会福祉協議会☎955-5535

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

⑩福祉館☎966-3306

■マイナンバーカードの休日交付

市民課窓口の休日開庁を行います。電子証明書の更新、交付申請手続きは可能です。マイナンバーカード申請に必要な写真を無料で撮影・印刷するサービスも行います。住民票等の証明書発行等はできませんのでご了承ください。

◇日時 3月14日⑩9時～16時30分

⑩市民課☎964-4404

■3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
7⑩	中川病院	976-7811
14⑩	愛媛十全医療学院附属病院	966-5011
20㊗	愛媛医療センター	964-2411
21⑩	訪問診療クリニック 六花	948-4677
28⑩	愛媛医療センター	964-2411

■脳トレ大学参加者募集

脳のトレーニングや軽い身体運動、芸術療法の手法を用いた活動、談話会、楽しいイベントなどを開催しています。

◇日時・場所 〈川内教室〉毎週㊗10時～12時・川内公民館／〈中央教室〉毎週㊗13時30分～15時30分・中央公民館

◇対象者 65歳以上市内在住者

◇参加費 200円／回

◇定員 各教室40人（抽選）

◇申込 3月22日⑩までに長寿介護課へお申し込みください。

⑩長寿介護課☎964-4408

■松山南交通安全協会より

新規免許取得、更新手続きをされる人は交通安全協会へのご入会をお願いします。会費は、幼稚園への出前授業や高齢者への交通安全教室、反射材のプレゼントなど交通安全活動で活用させていただきます。会員限定で入院見舞金制度の実施やチャイルドシートの無料貸出しなども行っております。地域を安全で快適な交通社会にする活動に、ご協力をお願いします。

⑩松山南交通安全協会☎958-6558

■愛媛県子ども医療電話相談

子どもの急病等は愛媛県子ども医療電話相談でアドバイスします。☎#8000

■1月の消防署 救急出場件数

急病	79	医師搬送他	2
転院	26	加害	2
一般負傷	16	労働災害	2
交通事故	4	合計	135
自損行為	4		

■3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時の間に出してください。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時の間に出してください。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おりません。

⑩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 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							
田窪※	月木	9・23					
	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		7・21	7	7・14 21・28
見奈良	水土	11・25	14・28	28	7		
田窪団地				21	7・21	7	
下林				21・24		21・24	
牛淵団地	火金	13・27	14・28	24	7・21	24	7・14 21・28
新村						7	7・14 21・24・28
山之内	月木	9・23				7	
西岡※	月木	9・23					
	火金	13・27					
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 ブラ	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	㊗㊗	13・27	2・16	15	8	22
北方東・北方西 南方東・南方西	㊗㊗	11・25	3・17	16	9	23
町東・町西 前松瀬川・横灘団地	㊗㊗	9・23	1・15	17	10	24

健康食品の通信販売トラブルが増加しています。「ダイエットサプリメントの広告を見て、インターネットの通信販売で商品を購入。飲むたびにお腹の調子が悪くなり、未開封の商品を返品したいと業者に申し出たところ返品は受けられないと断られた」という相談です。通信販売で購入した場合はクーリング・オフできません。解約・返品は条件が明示されていれば原則それに従うことになります。体に合わないことを事業者伝えて話し合い、場合によっては医師の診断書を求められることもあります。トラブルに遭ったら、すぐに相談窓口にご相談しましょう。

◇相談受付：8時30分～17時15分 ⑩、第2・4㊗は専門相談員が対応

健康食品の通信販売トラブルが増加しています。「ダイエットサプリメントの広告を見て、インターネットの通信販売で商品を購入。飲むたびにお腹の調子が悪くなり、未開封の商品を返品したいと業者に申し出たところ返品は受けられないと断られた」という相談です。通信販売で購入した場合はクーリング・オフできません。解約・返品は条件が明示されていれば原則それに従うことになります。体に合わないことを事業者伝えて話し合い、場合によっては医師の診断書を求められることもあります。トラブルに遭ったら、すぐに相談窓口にご相談しましょう。

◇相談受付：8時30分～17時15分 ⑩、第2・4㊗は専門相談員が対応

消費者力UP通信 vol.136

東温市消費生活相談窓口 武田咲枝 相談員

第22回四国高等学校新人陸上競技選手権大会 女子5,000m競歩優勝



競歩競技者

小林 琉奈さん(田窪)

Runa Kobayashi

キラリ東温この人なう No.75

地域で輝く人にインタビュー

「長距離を走るのが好きで、高校では本格的に陸上を始めたと思います」と陸上部に入ったきっかけを話す琉奈さん。高校まで陸上競技の経験はなかったそうです。「競歩をしている先輩がいたのと、体の動きが競歩に向いていると顧問の越智先生に勧められたからです」と笑顔を見せます。

競歩は歩形(フォーム)を維持しながら歩かなければならず、違反すると失格になります。順位やタイムだけでなくルールとの戦いがある種目です。顧問の越智先生は、「彼女の歩形は別格。一度も失格になったことのない選手です」と太鼓判を押します。

「長時間一人で闘い続けな」といけませんので、心が挫けそうになることもあります。でも先生や陸上部の仲間、一番近くで励ましてくれるマネージャーがいるので最後まで歩き切ることができています」と話す琉奈さんの今の目標はインターハイの決勝で戦える選手になること。今日もひたむきに努力を重ねます。

編集後記

他県出身の私は少年式を知りませんでした。2年生の立派な姿から、頼もしさを感じた当日の式典と取材。うちの子もいつか式典で決意を述べるのかと考え、と今から楽しみです。さて、令和2年度も今月で終わり。やり残しはありませんが、やりたいことは溢れていますね。(小出)

競歩デビューしてきました！越智先生にレクチャーを受けた後、ものすごいハッパをもらって琉奈さんと勝負。もちろん秒で敗北です。タイムはボロボロでしたが、歩形は失格ではなかったようで大満足です！(池川)

目次 Contents

02_特集 14歳の少年式／08_スイッチとうおん／12_子育てガイド／14_この水どこに行くか知ってる？／18_ふれあい広場／22_情報BOX／25_山瀬理恵子のアス飯／26_暮らしのカレンダー／28_キラリ東温この人なう