

情報BOX

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

警察官(大卒)4月上旬募集開始！
☎松山南警察署☎958-0110

催し・イベント

天文講座 月と春の星を見よう

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…5月15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◇申込期間…4月15日㊤～5月7日㊤
☎図書館☎964・3414

会員制お見合いシステム 特設会場が中央公民館に

会員制のお見合いシステム「愛結び」の特設会場を中央公民館に開設します。入会手続きやお相手探しができます。利用は事前予約制。

◇システム…自身のプロフィールを登録し、お会いしたい方を探します。会員登録料が別途必

要です。◇開設場所…中央公民館1階会議室◇開設日時…えひめ結婚支援センターHP又は市HPからご確認ください。
☎えひめ結婚支援センター☎933・5596

アウトドアを満喫！ 滑川デイキャンプ

野外活動の安全講習、テント張り、キャンプ飯に挑戦します。
◇日時…5月16日㊥9時～15時30分◇場所…なめがわ清流の森◇対象…小中学生と保護者(未就学児同伴可)◇参加費…高校生以上1,000円、小中学生600円、未就学児無料◇定員…10組約35人(抽選)◇申込…担当課へ電話連絡◇申込期間…4月13日㊤～27日㊤正午
☎生涯学習課☎964・1500

こども読書の日 フェスティバル

子ども限定「本のおたのしみ袋」にはテーマに沿って図書館スタッフが選んだ3冊が入っています。読んだことのない本との出会いが待っているかも。
◇日程・場所…5月8日㊥10時～・川内分館／5月9日㊥10時～・図書館本館
☎図書館☎964・3414

員…15人(抽選)◇費用…無料◇申込期限…4月20日㊤正午
☎生涯学習課☎964・1500

さくら講座「パン教室」

◇日時…5月18日㊤10時～12時30分◇場所…川内公民館調理実習室◇対象…市内在住者◇定員…15人(抽選)◇費用…800円◇申込期間…4月12日㊥～5月10日㊥
☎川内公民館☎966・4721

「道後刻めぐり」動画公開中

「道後 刻めぐり」は道後温泉本館で時を告げる「刻太鼓」にちなみ、「時間」をテーマにした新しいまち歩き。趣の異なる時間

【愛媛FC松山広域デー】 ジュビロ磐田戦をお得に観戦

松山広域にお住まいの人を対象に、5月5日のジュビロ磐田戦をお得に観戦できるチケットを販売します。

◇販売場所…中央公民館・川内公民館◇取扱期間…4月21日㊤13時～30日㊤17時15分(平日のみ)◇料金…B自由席(バックスタンド)一般1,000円、高校生まで無料◇試合内容…5月5日㊤14時キックオフ・ニンジニアスタジアム
☎愛媛FC事務局☎927・0808

東京2020オリンピック 聖火リレーが行われます

走行の模様は、インターネットでライブ中継されます。熱い声援をお願いします。

◇日程…4月21日㊤◇聖火ランナー…眞木理歩さん(15)、亀岡優樹さん(23)他◇走行ルート…国道11号線牛渕～北野田
☎生涯学習課☎964・1500

MINIATURE LIFE展2 ～田中達也見立ての世界～

ミニチュア写真家・見立て作家田中達也氏の作品展第2弾。

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

愛媛にゆかりある作品も含めて170点以上を展示予定。

◇日程…4月11日㊥まで◇場所…愛媛県美術館新館2階◇料金…一般1,200円、大学生…65歳以上1,100円、中高生600円、小学生以下無料◇チケット…県美術館HPをご確認ください
☎県美術館☎932・0010

無線電話でたどる 通信技術史

90年代からの携帯電話を展示し、通信技術の発展と世の中の移り変わりについて紹介。
◇日程…4月11日㊥まで◇場所…愛媛県総合科学博物館◇料金…「常設展示観覧券」が必要です。詳細はお問い合わせを。
☎県総合科学博物館☎0897・404100

講座・教室・相談

東温交流カフェきらきら

◇日時…4月17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
☎地域包括支援センター富永・岩井☎955・0150

で◇募集期限…4月30日㊤◇募集人数…若干名
☎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
☎長寿介護課☎964・4408

もったいない食品ゴミ 減量アイデアをご紹介します

一般募集した食品ゴミ減量アイデアをご紹介します。
◇根菜などの皮を干して、みそ汁などに入れて食べる(70代女

認知症の人の家族の集い

◇日時…4月17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
☎地域包括支援センター富永・岩井☎955・0150

家族でご参加ください 花いっぱい運動

プランターでの花苗栽培です。育てた花は施設に配布します。
◇日時…5月8日㊥8時50分◇場所…中央公民館西側駐車場◇申込…不要◇費用…無料
☎中央公民館☎964・1500

病態別栄養相談

◇日時…4月16日㊤、23日㊤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…4月20日㊤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、

支援・助成

障がい者タクシー利用 助成券を交付します

対象になる人は担当窓口までお越しください。

◇対象者…身体障害者手帳1級～3級、療育手帳AまたはB、精神障害者手帳1級または2級をお持ちの市内在住者で在宅生活をしている人◇助成内容…タクシー初乗り料金(年間24回分)◇持参物…障害者手帳◇申請窓口…社会福祉課または川内支所
☎社会福祉課☎964・4406



WEB 申込が便利でスムーズ 令和3年度健康診査の申込

申込書を4月下旬から対象世帯ごとに送付します。同封の健診内容・日程をご確認の上、お申し込みください。

<集団健診>

WEB 申込…4月27日㊤から開始
(右QRコードから。

5/17㊥～6/21㊥は申込不可)
電話予約…☎0120-489-355(6月22日㊤から予約開始)

郵便予約…健診申込書を返信用封筒に入れ提出してください。(提出期限は5月7日㊤)

<ドック健診・施設検診>

愛媛県総合保健協会☎987-8201／愛媛県厚生連健診センター☎0120-352-080(4月27日㊤から予約開始)

◆4月の納税…4月は固定資産税第1期の納期です。納期限は4月30日㊤です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964・4403

愛媛 プロスポーツ 4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

9㊟19時～ VS バンビシヤス奈良
10㊟14時～

16㊟19時～ VS F E 名古屋
17㊟14時～

愛媛マンドリンパイレーツ

会場：坊っちゃんスタジアム

3㊟18時～ VS 高知ファイティングドッグス
4㊟18時～

29㊟13時～ VS 徳島インディゴソックス

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

4㊟14時～ VS ザスパクサツ群馬

11㊟16時～ VS ファジアーノ岡山

21㊟19時～ VS 松本山雅FC

24㊟14時～ VS アルビレックス新潟

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

25㊟13時～ VS Y. S. C. C.横浜

【環境保全】
合併処理浄化槽設置に補助

合併処理浄化槽を設置する世帯に費用の一部を補助します。

◇対象区域：①公共下水道事業計画区域及び農業集落排水事業対象区域を除く東温市全域②公共下水道事業計画区域内で概ね7年以内に供用開始の見込まれない区域※①②にかかわらず早期に使用開始が見込める地域、または接面に下水道が布設されており、接続可能な土地は除く。◇補助対象浄化槽：全国合併処理浄化槽普及促進市町村協議会に登録している処理対象人員10人以下の浄化槽で、汚水処理未普及解消につながると認められ、申請年度内に設置が完了する浄化槽。ただし、合併処理浄

新などにかかる費用は補助対象外。◇補助対象物件：個人の主に居住を目的とし建築物または同一建物の延べ床面積の2分の1以上を居住用に供する建物。別荘等はない。	
◇補助額：右表のとおり	
人槽区分	補助金額（山之内地区）
5人槽	332,000円（550,000円）
6～7人槽	414,000円（700,000円）
8～10人槽	548,000円（850,000円）

☎環境保全課☎964・4415

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

☎長寿介護課☎964・4408

木造住宅の耐震診断・
耐震改修の費用を補助

【耐震診断技術者派遣】耐震診断技術者を派遣します。診断結果に対する評価料は実費です。

◇対象住宅：昭和56年5月31日以前に着工された2階建て以下の二戸建てで、延べ面積が500㎡以下の木造住宅◇派遣戸数：15戸（先着）◇申込期間：4月19日㊟令和4年1月31日㊟

【耐震診断】建築士事務所（県登録）が実施する耐震診断費用を補助します。

お知らせ

令和3年東温市成人式の
日程をお知らせします

対象者には6月下旬に案内状を送付します。開催が困難となった場合、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～、（第2部：川内地区）14時～◇場所：中央公民館◇対象者：平成12年4月2日から平成13年4月1日生

☎生涯学習課☎964・1500

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り、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。

☎生涯学習課☎964・1500

【国民年金】
保険料が改定されます

4月からの保険料は16,610円です。一定期間の保険料をまとめて納めることにより保険料が割引となる前納制度があります。詳しくは担当窓口までお問い合わせください。

10月分／令和4年3月分の

お悔やみコーナー

「お悔やみコーナー」は死亡届を出されたあとの市役所内の手続きをお手伝いする窓口です。お悔やみコーナーは予約制です。下記までご連絡ください。

☎市民課☎964-4471（予約受付8時30分～16時）

◇対象住宅：昭和56年5月31日以前に着工された2階建て以下の二戸建てで、延べ面積が500㎡以下の木造住宅◇補助額：費用の2／3（限度額2万円）◇補助戸数：3戸（先着）◇条件：令和4年2月末日までに診断が完了すること◇申込期間：4月19日㊟令和4年1月31日㊟

【耐震改修】

◇対象住宅：右記の事業による耐震診断の結果「倒壊する可能性がある又は高い」と判定された住宅で、改修後「倒壊しない又は一応倒壊しない」と評価された木造住宅◇補助額：費用の4／5（限度額100万円）◇補助戸数：10戸（先着）◇条件：令和4年2月末日までに工事が完了すること◇申込期間：4月19日㊟令和4年1月31日㊟

☎都市整備課☎964・4412

自動車税・軽自動車税の
減免申請期限は5月24日

障がいの程度等により、自動車税（種別割）または軽自動車税（種別割）を1台に限り減免できます。期間内に申請をお願いします。詳細は広報3月号をご覧ください。

◇申請期間：4月1日㊟5月24日㊟

☎自動車税（種別割）：中予地方

ゆうちょ銀行◇必要書類：①通帳②通帳届出印◇口座振替の開始時期：口座振替依頼書が市役所に届いた日の翌月

◇注意点：納入義務者ごとに手続きが必要です。同世帯のご家族であっても、個別に手続きをしてください。固定資産税について単有名義分以外に共有名義分がある場合は、それぞれに手続きが必要です。単有名義分の届出のみでは、共有名義分の固定資産税は口座振替されません。軽自動車等を同一名義人が複数台所有している場合は、一つの手続きで全ての車両が口座振替されます。国民健康保険税は、世帯主が納税義務者です。世帯主に変更があった場合は、新しい世帯主（納税義務者）で国民健康保険税の口座振替手続きが必要です。口座振替は廃止手続き、または口座解約されない限り継続されます。

☎税務課☎964・4403

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

局課税課☎909・8754／軽自動車税（種別割）：東温市税務課☎964・4403

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☎964・4414

骨髓バンクドナーを
支援します

ドナー登録は大道献血ルーム（松山市）で受付しています。

◇対象者：以下の条件を全て満たす人①市内在住で市税滞納がないこと②骨髓バンクドナー登録をしており骨髓・末梢血幹細胞を提供していること◇助成金額：10万円／回◇必要書類：①助成金交付申請書②骨髓等の提供完了を証する書類の写し③市税納付状況調査に係る同意書◇申込期限：骨髓等の提供が完了した日から90日以内

☎健康推進課☎964・4407

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：既に受給資格者の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。◇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

固定資産の縦覧ができます

縦覧ができる帳簿は「土地価格等縦覧帳簿」と「家屋価格等縦覧帳簿」です。縦覧帳簿のコピーはできません。

◇縦覧できる人：市内に固定資産（土地、家屋）を所有する納税者及び委任を受けた代理人◇縦覧期間：4月1日㊟5月31日㊟開庁時間内（土日祝除く）◇縦覧場所：税務課（本庁1階）◇持参物：本人確認書類。代理人は委任状、相続人は戸籍謄本など相続関係が確認できる書類が必要です。◇手数料：無料

☎税務課☎964・4403

口座振替ができる料金
市県民税(普通徴収)・・・税務課 ☎964-4403
固定資産税・・・税務課 ☎964-4403
軽自動車税・・・税務課 ☎964-4403
国民健康保険税・・・税務課 ☎964-4403
後期高齢者医療保険料・・・市民課 ☎964-4471
保育料(延長含む)・・・保育幼稚園課 ☎964-4484
放課後児童クラブ利用料・・・保育幼稚園課 ☎964-4484
幼稚園保育料・・・保育幼稚園課 ☎964-4484
幼稚園入園料・・・保育幼稚園課 ☎964-4484
市営住宅使用料・・・都市整備課 ☎964-4412
介護保険料・・・長寿介護課 ☎964-4408
上下水道使用料・・・上下水道課 ☎964-4416
下水道受益者負担金・・・上下水道課 ☎964-4416
県心身障害者扶養共済制度掛金 ・・・社会福祉課 ☎964-4406

まちの文化や自然を知ろう あつまれ! わんぱく広場

地域間交流を促進する体験講座です。申込書類は小学校を通じて配布します。

- ◇対象者 市内小学4～6年生
 - ◇日程 年10回、原則④
 - ◇場所 市内各施設ほか
 - ◇定員 重信・川内地区 各30名(抽選)
 - ◇料金 内容により実費徴収
 - ◇内容 地域文化の学習やダンス、実験、工作などの体験学習
- ☎生涯学習課 ☎964-1500

未来のリーダーを育てる ジュニア体験塾受講生募集

一人ひとりの積極的な心を育てます。申込書類は中学校を通じて配布します。

- ◇対象者 市内中学生
 - ◇日程 年8回、土日や長期休暇中に実施
 - ◇場所 中央・川内公民館
 - ◇定員 30名(抽選)
 - ◇料金 内容により実費徴収
 - ◇内容 ①海洋研修や冬季スポーツ②社会体験活動 など
- ☎生涯学習課 ☎964-1500

自動交付機サービスは 7月21日で終了します

サービス終了後は、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスをご利用ください。6時30分から23時までご利用いただけます。コンビニ交付サービスでは東温市民カード(印鑑登録証)は利用できませんのでご注意ください。

東温市民カードは、市役所窓口で印鑑登録証明書の発行時に必要です。誤って処分しないよう、ご注意ください。

☎市民課 ☎964・4404

水道事業ビジョン(改定版)と 経営戦略を策定しました

水道水の安定供給を持続するための将来像や具体的施策

新型コロナウイルスの ワクチン接種について

を示した「市水道事業ビジョン」と、現状把握・分析、将来予測により、経営基盤の強化及び財政マネジメントの向上を目的にした「市水道事業経営戦略」を策定しました。市HPで閲覧できます。

☎上下水道課 ☎964・4416

国の示す接種順位等に従って、国・県・東温市医師会等と連携して進めています。国からのワクチン供給量に応じて順次接種を開始します。接種券は、65歳以上の人へ4月上旬に発送します。高齢者施設入所者から接種を始めます。

入所者以外の人の接種開始時期は、市ホームページやコ

令和2年所得申告相談窓口の 開設期間を延長します

申告相談を行う人は事前に電話で予約をお願いします。電話予約は市役所開庁時間に受け付けます。当日予約も可。

- ◇延長期間：4月15日正午まで(土日除く)◇受付時間：8時30分～15時◇場所：市役所1階税務課
- ☎税務課 ☎964・4403

山瀬理恵子のアス飯®

Achimeshi! vol.11

フレッシュ春食材の ほっこり煮

材料 3～4人分
アスパラガス 3～4本
あさり 150 g
春キャベツ 100 g
新玉ねぎ 1/2個
とろろ昆布 ひとつかみ程度
オリーブ油 適宜

【煮汁】
みりん 大さじ2、醤油 大さじ1
水 1カップ

作り方：①フライパンにオリーブ油を熱し、スライスした玉ねぎ、芯は細かく葉をザク切りにしたキャベツ、根元を薄く切り落とし下から1/3くらいのところを手で折って5mm幅に斜め切りのアスパラガスを中火で炒める。②①にあらかた火が入ったらあらかじめ砂出ししたあさを並べ入れて煮汁を注ぎ、あさが開いたらとろろ昆布をまわしかける。

解説：みずみずしい春ならではの旬食材を、ほっとするような和ペースでいただけるレシピをご紹介します。

旬のアスパラガスは「食べる栄養ドリンク」と呼ばれるほど頼もしい存在。疲労回復に効果があり、スタミナもつきます。アスパラガスの穂先に含まれるルチンは、血流を改善し、生活習慣病予防に役立ちます。アスパラギン酸はエネルギー代謝に関わるミネラルを効率よく体内に取り込んでくれます。利尿作用があるので、老廃物を流し出してくれるのも嬉しいですね。強力なデトックス作用を持つグルタチオンも豊富に含まれています。老化予防にも効果的。葉酸やグルタチオンなどのフィトケミカルは水に溶けやすい性質を持つので、アスパラガスは丸ごといただくだけでなく、煮汁も一緒に



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。

いただいた余すことなく栄養を摂取しましょう。アスパラガスのβカロテン、ビタミンEは脂溶性のため、オリーブ油で炒めることで吸収率がアップします。アスパラガスを美味しく調理するためにはとろろ昆布を入れるのがオススメです。薄いとろろ昆布はうま味や機能性成分が溶け出しやすいので、腸内環境を整えてくれます。免疫調整力を高めるフコイダン、アルギン酸、食物繊維や、脂肪減少作用が期待できるフコキサンチンも含み、有害物質の排出効果も持つ優れたものです。

新玉ねぎは活性酸素除去作用のあるアリシンが含まれています。春キャベツは肝臓の機能を高め、解毒作用を向上させます。あさりは、ビタミンB12の含有量が貝類トップクラス。赤血球の生成をサポートして貧血を防いだり、末梢神経や中枢神経の機能維持・改善を補助するため、痛みやしびれを改善してくれますよ。ビタミンB12が不足すると疲労や便秘、食欲不振などのさまざまな不調を招きます。血中のアミノ酸の一種「ホモシステイン」が増加し、血管内皮障害や血小板の凝集を引き起こして動脈硬化を発症することが近年の研究で明らかになり、注目されている栄養素です。

デトックス作用のある食材を用いて老廃物を排出し、栄養補給して内臓の働きを活発にしながら、健やかな体を育んでいきましょう。



NEW!! 東温市公式ラインが誕生しました

デジタル相談窓口を開設しています。「友だち追加」をお願いします。

◇機能…①道路の破損などを市役所に写真付きで連絡、②ごみの分別方法を回答、③その他暮らしに役立つ市政情報を配信☎企画政策課 ☎964-4472