

# 情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

☎イベント等の開催有無は主催者へお問い合わせください。

## 令和3年度東温市成人式(延期分)



案内状が届いていない人で出席を希望する人は7月30日(金)までに担当課へご連絡ください。  
◇日時…8月14日(土)12時～(受付11時～)◇会場…坊っちゃん劇場◇持参物…成人式案内状◇対象…平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ  
☎生涯学習課☎964-1500

## 催し・イベント

### 親子で楽しむほつちよ市を開催します

ご家族で楽しめる出店や体験イベントのほか、交流市町の特産品・お野菜福袋を販売します。  
◇日程…7月18日(日)9時～13時(完売次第終了)◇場所…さくらの湯観光物産センター◇駐車場…川上小学校運動場  
☎観光物産協会☎993-8054

### 天文講座 夏の星を見よう

夏の三角や夏の星座などを観測します。雨天時は室内解説。  
◇日程…7月31日(土)19時30分～21時◇場所…図書館本館◇定員…15人(抽選・小学生以下は保護者同伴)◇費用…無料◇申込期限…7月16日(金)  
☎図書館☎964-3414

### あなたの介護は誰がする? じぶんごと介護セミナー

家族や子どもに頼る前にできる準備とは?介護の良し悪しを知り、介護のコツを学びます。参加者には介護の備えガイドブックをプレゼント。  
◇日時…7月27日(土)10時～16時◇場所…松山市総合コミュニケーションセンター2階、3階◇内容…合同就職相談会、じぶんごと介護セミナー、マネーセミナー◇定員…30人(予約制・先着順)◇対象…55歳以上◇料金…無料  
☎健康推進課☎964-4407

### 東温交流カフェきらきら

家庭訪問◇医師…このはな脳とこころの診療所 園部 直美 院長◇定員…2人  
☎健康推進課☎964-4407

### 病態別栄養相談

◇日時…7月2日(金)、16日(金)9時～14時\*要予約◇内容…栄養

### 自然とふれあうおさんぼ会とことくらぶ

小さなお子さんが自然と触れ合うお散歩会です。※要予約  
◇日時…7月14日(土)10時30分～12時◇場所…森の交流センター  
☎環境保全課☎964-4415

### 緑のカーテンコンテストにご参加ください

地球温暖化対策の一環で緑のカーテンコンテストを実施します。最優秀賞は特産品セット、優秀賞はのんびりグッズを贈呈します。参加賞あり。  
◇応募方法…応募用紙(市HPまたは窓口で入手可)に必要事項を記入し、緑のカーテンの設置状況がわかる写真2枚を添付して担当課へ提出ください。  
◇応募対象…市内に緑のカーテンを設置している人◇応募期限…9月30日(土)必着  
☎環境保全課☎964-4415

### 「オンラインを開始」県政出前講座

地域や職場で行われる集会に県職員がお伺いして県施策や事業等をご説明します。  
◇実施日時…希望日の10時～20時の間1、2時間程度◇会場…主催者でご用意いただきます◇費用…無料(会場設営等にかかる費用は主催者で負担願います)◇その他…新しく始まったオンライン開催の方法など詳細は県HPを、確認ください。  
☎県広報広聴課☎912-2243

### 放送大学10月入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。  
◇募集種類…教養学部①科目履修生②選科履修生③全科履修生/大学院①修士科目生②修士選科生  
☎放送大学愛媛学習センター☎923-8544

### 健康はお口から 元氣歯つらつコンクール

愛媛県では80歳でご自分の歯を20本以上保つことを目標に「8020運動」をすすめています。該当する人の応募をお待ちしています。応募方法などはお問い合わせください。  
◇対象…以下の全てに該当する人①令和3年4月1日時点で80歳以上②自分の歯が20本以上ある(治療済みの歯含む)③同コンクール受賞経験のない人  
◇表彰…優秀者及び入賞者は表彰状をお渡しします。◇締切…7月16日(金)  
☎健康推進課☎964-4407

### 令和3年度愛媛国際映画祭

商業映画にはない自主性と多様性にあふれたインディペンデント映画が大集結。未来の巨匠の作品に触れるチャンス!上映作品や応募方法など詳しくは愛媛国際映画祭HPをご覧ください。  
◇日時…8月21日(土)、22日(日)  
◇会場…東温アートヴィレッジセンターシアターNEST(見奈良)◇入場料…無料(要事前申込)◇作品解説…福岡インディペンデント映画祭 大塚大輔氏  
☎愛媛国際映画祭実行委員会☎947-5480

### 「県美術館」追悼水木しげるゲゲゲの人生展

漫画家水木しげる氏が遺した貴重な漫画や妖怪画の原稿など、卓越した画力とメッセーj性がうかがえる作品の数々に加え、原稿や妖怪・精霊像コレクション、私物などを展示し、「幸福とは何か」を追い求めた人間像にも迫ります。観覧料金など詳しくは県美術館HPをご覧ください。  
◇会期…7月10日(土)～  
☎県美術館☎932-0010

### 募集・申請

放送大学10月入学生募集  
放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。  
◇募集種類…教養学部①科目履修生②選科履修生③全科履修生/大学院①修士科目生②修士選科生  
☎放送大学愛媛学習センター☎923-8544

### 健康はお口から 元氣歯つらつコンクール

愛媛県では80歳でご自分の歯を20本以上保つことを目標に「8020運動」をすすめています。該当する人の応募をお待ちしています。応募方法などはお問い合わせください。  
◇対象…以下の全てに該当する人①令和3年4月1日時点で80歳以上②自分の歯が20本以上ある(治療済みの歯含む)③同コンクール受賞経験のない人  
◇表彰…優秀者及び入賞者は表彰状をお渡しします。◇締切…7月16日(金)  
☎健康推進課☎964-4407

### 講座・教室・相談

【舞台芸術アカデミー】中高年からの演劇教室  
芝居の稽古の中で、口や喉、そしてアタマを柔らかくしてみませんか?セリフを楽しみながらハリのあるセカンドライフを!  
◇日程…毎週(日)11時～12時30分◇場所…東温アートヴィレッジセンター他◇対象…45歳以上◇料金…アカデミー会員1,000円/回、ビジター1,500円/回  
☎東温アートヴィレッジセンター☎990-7210

### 認知症の人の家族の集い

◇日時…7月17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

### こころの健康相談

◇日時…7月20日(火)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、

## 優先接種予約は7/1から ワクチン接種情報

新型コロナウイルスワクチン接種予約フォームは、以下のQRコードからアクセスできます。



東温市コールセンターでの予約も受け付けています。  
◇東温市コールセンター…☎0570-00-1154 (有料・平日9時～17時)

- ◇優先接種対象者
- ①基礎疾患の要件に該当する人  
・接種券送付の申込が必要です。
  - ・申込方法や対象疾患等は市HPで確認してください。
  - ②高齢者施設等の従事者  
・市外の施設で働いていて、東温市での接種を希望する人はご連絡ください。
  - ③60歳から64歳の人
- ◇接種…7月7日(土)から開始予定  
☎ワクチン接種対策室☎089-907-6116 / FAX 089-964-0064

感染症拡大予防に引き続きご協力をお願いします。  
●体調管理、マスク着用、手指の消毒、「3密」の回避など

### 刑務官採用試験

刑務官は、受刑者等に対する矯正処遇を通じて国の治安

◆7月の納税…7月は固定資産税第2期、国民健康保険税第2期の納期です。納期限は8月2日(月)です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964-4403

陸海空自衛官募集…その気持ちで、この国の力になる。詳しくはお問い合わせを。●松山募集案内所 ☎947-3040  
愛媛プロスポーツ 7月

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Ⓜ19時～ VS ブラウブリッツ秋田  
18Ⓜ19時～ VS 東京ヴェルディ

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  
3Ⓜ16時～ VS 鹿児島ユナイテッドFC

**愛媛マダリンバイレッツ**  
会場：マドンナスタジアム  
10Ⓜ13時～ VS 高知ファイティングドッグス

**健康診査会場を変更します**  
毎年実施している健康診査(集団健診)会場を変更しています。  
◇日程 7～8月中  
◇受付時間 8時30分～12時  
◇会場 総合保健福祉センター(変更前：中央公民館)  
●健康推進課 ☎964-4407

市営住宅補欠入居者の随時募集

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

●都市整備課建築住宅係 ☎964-4412

を支え、安心・安全な社会をつくる大切な仕事です。  
◇試験日：(第1次試験) 9月19日(日)◇受付期間：7月20日(火)9時～29日(水)インターネットによる  
●松山刑務所 ☎964・3355

**学校生活支援員を募集**  
特別支援学級又は普通学級で、配慮を要する児童生徒に対する授業中の補助や集団行動時の補助、着替えやトイレ使用時の介助、その他学校生活での安全確保を行う支援員を募集します。  
◇職種：学校生活支援員B、C◇報酬：学校生活支援員B…8,438円/日(教員免許状所持者)、C…7,553円/日(資格なし)◇勤務場所：南吉井小学校◇勤務時間：7時30分～16時(7時間30分・休憩1時間)◇任用期間：9月1日～令和4年3月31日◇採用予定人数：1人◇募集期限：7月13日(火)必着  
●学校教育課 ☎964・4420

**松山広域福祉施設事務組合 会計年度任用職員を募集**  
福祉施設入所者の介護業務職員を募集します。詳細は松山市HPを、ご確認ください。  
◇職種：①フルタイム介護職②パートタイム介護職◇勤務場所：①久谷荘、みさか荘、江南荘②久谷荘、江南荘(いずれも松山市恵原町)◇勤務時間：①1日7時間45分②1日3時間30分から4時間◇任用期間

**新居浜産業技術専門学校 オープンキャンパスを開催**  
◇科目：高等学校卒業者を対象とした2年間課程(メカトロニクス科、自動車整備科、メタル技術科)◇日時：7月21日(水)、30日(金)、8月7日(土)、21日(土)、27日(金)9時～11時40分  
●新居浜産業技術専門学校 ☎0897・434123

**【食品表示のモニター】食品表示ウォッチャー募集**  
食品の品質表示状況のモニター活動や不適正な食品表示

**緑化樹苗木を配布します**  
希望する人は8月27日(金)までに市役所2階農林振興課(市森林と緑の推進協議会事務局)までご連絡ください。先着順です。配布には、地区公民館など公共の場所へ植える場合など基準があります。  
◇配付時期：令和4年2月下旬  
●農林振興課 ☎964・4409

**国民健康保険税の減免制度**  
コロナ禍の影響で国民健康保険税の納付が困難になった世帯に対し減免を実施します。詳しくはお問い合わせください。  
◇対象世帯：(全額免除)コロナ禍の影響で主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った世帯／(一部減額)コロナ禍の影響で主たる生計維持者の収入、給与収入のいずれかが前年に比べて10分の3以上減少する見込み、②前年の合計所得額が1,000万円以下、③収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の合計所得額が400万円以下の要件を全て満たす世帯◇必要書類：①減免申請書②収入状況等申告書③④は市HPで入手可③申請理由を証明する書類(医師の診断書、令和3年及び令和2年の収入を確認できるもの等)◇申請期限：令和4年3月31日(水)まで必着  
●税務課 ☎964・4403

**倒壊の恐れがある空き家を除却する費用を補助します**  
交付決定前に契約または着手した場合は補助対象になりません。対象住宅など詳しくはお問い合わせください。  
◇補助額：①補助対象経費の5分の4以内または②国土交通省が定める標準建設費の除却工事費5分の4以内、いずれか少ない額(限度額80万円)◇募集戸数：5件(緊急性の高いものから優先)◇募集期限：7月30日(金)  
●都市整備課 ☎964・4412

**若年がん患者の在宅療養を支援しています**  
訪問サービスや福祉用具の利用料を助成する制度です。  
◇内容：訪問介護、訪問入浴

**子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)**  
対象者に児童1人当たり5万円を支給します。  
◇対象児童：①令和3年3月31日時点で18歳未満②令和3年3月31日時点で20歳未満の特別児童扶養手当対象の障がい児③令和3年4月から令和4年2月末までに生まれる児童  
◇対象者：養育要件と所得要件の両方に該当する人…養育要件・いすれかに該当①児童手当受給者②特別児童扶養手

**健康推進課 ☎964・4407**  
介護、福祉用具貸与又は購入(対象品目指定あり)◇対象者：以下の全てに該当する人①市内在住で20歳以上40歳未満、または18歳以上20歳未満の人のうち小児慢性特定疾病医療費助成事業の認定を受けられない人②回復の見込みがない状態に至ったと医師が判断したががん患者③在宅療養上の生活支援又は介護が必要な人④他の事業で同様のサービスが受けられない人◇助成金額：月額サービス利用料(上限6万円)の9割。◇申請方法：利用申請書と主治医意見書を担当窓口へ提出(必要書類は市HPで入手可)。

**マイナポイントを**  
マイナンバーカードを4月末までに申請され、まだマイナポイントを受け取っていない人は9月末までにマイナポイントの申込みを行いましょ。市役所1階ではマイナポイント予約申込支援窓口を設置しています。

**ご長寿のお祝いに長寿祝金を支給します**  
今年度満88歳又は満100歳を迎える人に祝金をお渡しします。お送りした申請書に必要事項を記入し、担当課まで提出してください。  
◇対象者：4月1日時点で1年以上市内に住所を有し、4月1日から令和4年3月31日まで満88歳又は満100歳になる

**支援・助成**  
◇持参物：マイナンバーカード、マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号、申込みを希望するキャッシュレス決済サービスが確認できるもの  
●企画政策課 ☎964・4473

**ブロック塀等の撤去や建て替えを補助**  
◇対象物：市内にあり、避難路

の通報などを行います。応募方法など詳しくは県HPをご覧ください。  
◇募集人数：100人以内◇任期：11月1日～令和5年10月31日◇謝礼：12,000円以内/年◇募集期限：8月31日(火)  
●中予地方法局農業振興課 ☎909・8761

**「避難情報」の表現が変わります**  
警戒レベル3は「高齢者等避難」に、警戒レベル4は「避難指示」に、警戒レベル5は「緊急安全確保」に改めました。これからは警戒レベル4「避難指示」で、危険な場所から全員避難しましょう。●危機管理課 ☎964-4483

**当受給者(支給停止者含む)③平成15年4月2日から平成17年4月1日までに出生した児童を養育する人④令和3年4月から令和4年2月末までに出生した児童を養育する者／(所得要件・いすれかに該当)①令和3年度分住民税均等割非課税者②新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年度住民税均等割非課税者と同等の事情にあると認められる人①◇申請方法：児童手当受給者(公務員**

当受給者(支給停止者含む)③平成15年4月2日から平成17年4月1日までに出生した児童を養育する人④令和3年4月から令和4年2月末までに出生した児童を養育する者／(所得要件・いすれかに該当)①令和3年度分住民税均等割非課税者②新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年度住民税均等割非課税者と同等の事情にあると認められる人①◇申請方法：児童手当受給者(公務員

警戒レベル	避難情報	とるべき行動	発信源
警戒レベル5	緊急安全確保	命の危険直ちに安全確保	市町
<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難>			
警戒レベル4	避難指示	危険な場所から全員避難	
警戒レベル3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難	気象台
警戒レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	避難行動を確認	
警戒レベル1	早期注意情報	災害への心構えを高める	

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。

☎総務課広報担当☎964-4400

気をつけよう!花火からの出火

夏休みは楽しみがいっぱいです。しかしルールを守らなければ火災や火傷といった事故につながります。

◇**安全に花火で遊ぶポイント**…

①火を使って遊ぶときは大人の人と遊びましょう。②燃えやすいものがない広い場所で遊びましょう。③遊び終わったら水バケツを用意して確実に消しましょう。

◇**お家の人へ**…楽しい夏を迎える前に、お家で火の取り扱いマイルールを作りましょう。

☎消防署☎964-5210

等に接面するブロック塀等(補強コンクリートブロック造を含む組積造の塀)で、市基準で危険と判断されたもの(令和4年1月末までに工事完了が必須)

◇**対象経費**:ブロック塀の除却・建替え経費(延長1mあたり8万円を限度)◇**補助額**:補助対象経費の2/3(限度30万円)◇**受付期限**:12月24日(先着10件)

☎都市整備課☎964-4412

お知らせ

◇**支給額**:月額5,000円(住民税課税世帯)/月額10,000円(住民税非課税世帯)(課税状況により見直しあり)

◇**支給方法**:介護状況を調査し、月の1/2以上在宅で介護している方に3期(8月、12月、4月)に分けて支給します。

☎長寿介護課☎964-4408

自宅で介護されているご家族に介護手当を支給

該当者は申請してください。

◇**対象者**:ねたきりの状態又は重度の認知症の症状が6カ月以上継続(見込み含む)する65歳以上の人と同居し、在宅介護している人(生計は同一)

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(6時30分~23時まで利用可)をご利用ください。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

新しい介護保険負担割合証は7月中旬頃にお送りします

介護サービスを受ける際には、事業者または施設に介護保険負担割合証を提示してください。

☎長寿介護課☎964-4408

【介護保険】新しい保険証をお送りします

新しい介護保険負担割合証は7月中旬頃にお送りします。介護サービスを受ける際には、事業者または施設に介護保険負担割合証を提示してください。

☎長寿介護課☎964-4408

マイナンバーカード交付 休日窓口と開庁時間の延長

市民課窓口の休日開庁を行います(マイナンバーカード交付)

☎市民課医療年金係☎964-4471

【後期高齢者医療】新しい保険証をお送りします

新しい保険証は7月中旬頃にお送りします。8月以降に75歳となる人の保険証は、誕生日の前月にお送りします。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」を保有している、各要件を満たしている人は保険証に同封してお送りします。引き続き認定証が必要な人は申請してください。

☎市民課医療年金係☎964-4471

松山広域都市計画区域マスタープランの説明会を開催します

松山広域都市計画区域の区域区分と都市計画区域マスタープランについて、令和元年度に実施した都市計画基礎調査の結果や関係市町の意見等を基に見直しを行うにあたり、説明会及び公聴会を開催します。

感染症拡大防止のため、入場制限の実施や開催方法の変更を行う場合があります。

◇**日時・場所**:説明会7月15日(日)19時~東温市役所4階

◇**日時**:7月15日(日)19時~(マスタープランの説明会後)◇**場所**:東温市役所4階大会議室

◇**主な内容**:①都市計画下水道排水区域の変更(東温市決定)②都市計画の変更(廃止)を行う区域(樋口地区約2区、川

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月13日(火)2種類同時発売!**

発売期間 7/13(火)~8/13(金)

公益財団法人愛媛県市町振興協会

【国民健康保険】新しい保険証をお送りします

新しい保険証は7月末までに世帯ごとに簡易書留郵便でお

【後期高齢者医療】保険料通知書を送付します

保険料額決定通知書を7月中旬ごろにお送りします。

後期高齢者医療制度は、医療費のうち医療機関等での窓口負担を除いた費用を、公費で約5割、後期高齢者支援金(現役世代の保険料)で約4割、残りの約1割を被保険者が保険料として負担し社会全体で支えています。

税制改正により令和3年度の保険料の算定基準が一部変わります。詳しくは保険証に同封する制度案内を、ご覧ください。

◇**年間保険料**:47,720円(均等割額)+総所得金額等43万円【基礎控除額】×所得割率9.02%

国民年金保険料の免除・猶予申請は7月1日から

保険料納付が困難な場合、免除又は猶予される制度があります。申請免除・納付猶予期

大会議室/公聴会☎8月4日(日)14時~県中予地方局7階大会議室◇**公述申出**:公聴会で意見を述べようとする人は、7月30日(金)(必着)までに事前連絡のうえ、直接または郵送で住所、氏名、電話番号、意見を記載した公述申出書(市HPまたは窓口で入手可)を担当課まで提出してください。公述の申し出がない場合、公聴会は中止。

☎都市整備課☎964-4412

松山広域都市計画下水道東温公共下水道に関する説明会

令和8年度末の汚水処理の概成を目指して、経済性や現在の合併処理浄化槽の設置状況等を踏まえ、公共下水道区域の見直しを行っています。この内、都市計画下水道の変更について説明会及び意見陳述会を開催します。

感染症拡大防止のため、入場制限の実施や開催方法の変更を行う場合があります。

◇**日時**:7月15日(日)19時~(マスタープランの説明会後)◇**場所**:東温市役所4階大会議室

◇**主な内容**:①都市計画下水道排水区域の変更(東温市決定)②都市計画の変更(廃止)を行う区域(樋口地区約2区、川

防災行政無線

聞き逃した時は、フリーダイヤルで再確認

◇**専用番号** 0120-600-041 (通話料無料)

防災行政無線の放送をもう一度確認したいときは、通話料無料の専用番号にお電話ください。

24時間以内に放送した内容を自動音声で確認することができます。

スマートフォンアプリ「とうおんアプリ」でも音声配信。

戸別受信機購入への補助

自宅に設置する防災行政無線「戸別受信機」の購入費用を補助しています。1世帯につき、1台が限度で、対象

となる条件や購入申込方法などは担当課へお問い合わせください。

◇**対象・補助率・限度額**

一般世帯・1/2以内・24,000円  
要配慮者世帯・3/4以内・37,000円

☎危機管理課☎964-4483



横河原土曜夜市・観月祭は中止になりました

夏の風物詩として人気の横河原土曜夜市と観月祭は新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も中止となりました。残念ですが、来年度皆さんで楽しめるよう、今は我慢しましょう。引き続き、感染症対策へのご協力をよろしくお願いします。



▲観月祭



▲横河原土曜夜市



## 山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi® vol.14

### 夏の冷やし ところてん麺

材料 2人分

ところてん  
(三杯酢タレつき) 2人分  
＜トッピング食材＞  
鶏むね肉 1/4 枚  
ゆで卵 1個  
きゅうり 1/4 本  
キムチ、かいわれ大根、りんご  
お好み量で

**作り方：**①茹でた鶏むね肉の粗熱をとり、そぎ切りにする。卵は水から12分程茹で、水にさらしてから殻をむいて半分にする。きゅうりとりんごはうすくスライスする。②器にところてんをのせ、①のトッピング食材とキムチ、かいわれ大根をのせ、上から添付されている市販のところてんの三杯酢ダレをかける。

**解説：**いよいよ夏本番。調理に時間をかけず、少しの努力で夏場に不足しがちな栄養素を補える簡単変わり種麺をご紹介します。ところてんは奈良時代から食べられてきた伝統食材。天草という赤い藻草を煮溶かし、煮汁をそのまま冷やし固めるので海藻のミネラルが豊富です。歯ごたえよく低カロリー食材で減量やダイエットにも推奨されています。しかしこれだけではバランスが偏ってしまい、夏の猛烈な暑さは、疲労感、睡眠不足、食欲不振などの不調を引き起こします。冷房などが原因で自律神経機能が乱れて的確な体温調節ができなくなったり、血行不良や免疫力低下など不調の要因となります。暑さによるストレスやアルコールの摂取によっても栄養はどんどん消耗。冷蔵庫にある身近な食材を1つプラスするだけでも良いのでトッピングを利用して少しずつ栄養価を上げていきましょう。

例えばスーパーフードの卵を加えれば貧血を防ぐ鉄も、免疫を司るビタミンDも、元気の源ビタミンB群も補充できます。亜鉛は生命の維持や健康を保持する役割を持つ重要なミネラル。ビタミンDと共に感染症対策になる栄養素としても注目を浴びています。きゅうりのスライスを添えればアミノ酸の一種のシトルリンが血流をスムーズにしますし、カリウムも豊富で夏の水分補給にも最適。きゅうりをぬか漬けにすれば糖質をエネルギーに変える重要なビタミンB1が増え、ぬかの乳酸菌も一緒に摂取できて腸内環境を整えてくれます。キムチも発酵食材。ビタミンB2やビタミンB6、食物繊維を豊富に含むほか、唐辛子の働きによる発汗作用もあるため代謝アップ効果も期待できます。

鶏むね肉は近年注目の抗疲労成分イミダゾールジペプチドや消化の良いたんぱく質が豊富です。たんぱく質は骨や臓器など体の組織や神経を作り、心身の健やかな健康の要。かいわれ大根は注目のアブラナ科、解毒系抗酸化物質のイソチオシアネートを含みます。強烈な紫外線から体を守るβカロテンが豊富に含まれており、消化を助けるジアスターゼを含む食べやすい存在。りんごもポリフェノールを豊富に含む心臓病予防効果報告が多い果物。このように、トッピングするだけで簡単に栄養価を上げられ、バランスが整い、更に食材同士の相乗効果も期待できます。できることからチャレンジし、楽しく、美味しく夏バテ防止に取り組みいきましょう！



山瀬 理恵子さん  
やませ・リエコ  
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。

7月は社会を明るくする運動強調月間、再犯防止啓発月間です。日本では罪を犯した人の約半数が再犯者となっています。安心安全な社会を実現するために、犯罪や非行から立ち直ろうとする人に偏見を持たず、声をかけるなど支えられる地域づくりに取り組みましょう。

④ 社会福祉課 ☎964・4406

予定納税が必要な人には6月中旬に税務署から通知書が

自治会加入促進のためのパンフレットをお渡しします

自治会加入促進用のチラシを作成しています。各自治会に対して自治会加入を勧める際にご利用いただけます。必要部数などを担当課までご連絡ください。過去に配布した地区でも、不足した場合はお渡しできます。

⑤ 総務課 ☎964・4400

「身近な関わりから再び罪を犯さない社会づくり」

7月は社会を明るくする運動強調月間、再犯防止啓発月間です。日本では罪を犯した人の約半数が再犯者となっています。安心安全な社会を実現するために、犯罪や非行から立ち直ろうとする人に偏見を持たず、声をかけるなど支えられる地域づくりに取り組みましょう。

④ 社会福祉課 ☎964・4406

予定納税が必要な人には6月中旬に税務署から通知書が

自治会加入促進のためのパンフレットをお渡しします

自治会加入促進用のチラシを作成しています。各自治会に対して自治会加入を勧める際にご利用いただけます。必要部数などを担当課までご連絡ください。過去に配布した地区でも、不足した場合はお渡しできます。

⑤ 総務課 ☎964・4400

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。

5/26 第1回東温市上下水道事業経営審議会を開催

同審議会(池川和裕会長)に対して「東温市水道料金の適正化の検討」について諮問しました。

健康推進課では健康相談を随時受け付けています。◇時間…9時～11時◇場所…総合保健福祉センター、川内健康センター⑤総合保健福祉センター☎964-4407

# まるごと応援 中小零細企業の皆さん 補助金を活用しよう!

市内で新たな挑戦や取組みを考えている中小零細企業を、幅広く補助する制度です。商品開発やインターネット販売に必要な経費の支援など、9つの補助メニューから期間中に2つまで申請することができます(同一補助メニューは一度

限り、対象経費などは市HPでご確認を)。予算がなくなり次第終了です。「考えている事業が対象になるか」などご質問や詳細は担当課までご相談ください。

⑥ 地域活力創出課 企業振興係 ☎964-4414

メニュー	補助限度額
市場調査	10万円
商品開発・改良	30万円
広告・PR	20万円
ビジネスプラン策定	10万円
販路開拓	50万円
ネット販売	10万円
事業継承	20万円
コロナ対応	5万円
創業・起業	30万円

【補助の概要】

- ◇補助率 補助対象経費の1/2以内
- ◇補助対象者 ①市内に住所又は事業所を有していること  
②市税等を完納していること
- ◇申請期限 令和4年1月31日又は予算額に達するまで

【申請の流れ】

- ①担当課へ事前相談
- ②申請書に必要な書類を添えて提出
- ③交付決定後、事業を実施
- ④事業完了後に実績報告書を提出
- ⑤請求書を提出後、補助金が振り込まれます(申請書など必要書類は市HPから入手可)