

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。

催し・イベント

令和3年度東温市文化祭 オーブニングフェスティバル

「灯し続けよう！東温の文化の炎」をテーマに、2年ぶりの市民文化祭を開催します。オーブニングを飾るのは、巧みなギターと織りなすフラメンコの世界。ぜひ坊っちゃん劇場でスペインの風を感じてください。

◇日時：11月6日①19時～◇場所：坊っちゃん劇場（見奈良）◇出演：ギター／智詠（chierie）、踊り／伊須裕巳◇料金：500円／全席自由◇チケット販売：中央公民館、川内公民館◇取扱開始：9月1日④（平日のみ・なくなり次第終了）④市文化協会事務局☎964・1500

東温市が舞台の演劇公演「ダウト！」

横河原や見奈良などを題材にした演劇公演。幕末、昭和初期、現代を舞台に隠れキリシタン×狸×占い師が物語を紡ぎます。一人の役者が複数の役を演じるのも見どころ。（要予約）

◇日時：10月23日①、24日②◇場所：東温アートヴィレッジセ

ンターシアターNEST◇料金：2,000円／一般、1,500円／23歳以下、500円／高校生以下◇スタッフ：脚本・演出：忠の仁、演出助手：渡辺輝世美（坊っちゃん劇場）、企画：東温市民劇団

2021東温国際音楽の日 記念コンサート

今年度は12月の開催。ヴァイオリンとチェロの夫婦デュオ「音登夢」が奏でるコンサート。小学生は要保護者同伴、未就学児の入場はご遠慮ください。

横河原ぶらぶら歴史・ ポールウォーク

横河原のルーツを巡るノルディックウォーク。専用ポールを使ったウォーキングで正しい姿勢のまま歩けます。楽しみな

講座・教室・相談

こころの健康相談

◇日時：9月13日④13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、家庭訪問◇相談：メンタルサポートKSHOUSE 熊本園子代表◇定員：2人

認知症の人の家族の集い

◇日時：9月18日①9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

◇日時：9月10日④、17日④9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又は川内健康センター

病態別栄養相談

東温交流カフェきらきら

世代を超えた交流の場です。一緒に活動するボランティアスタッフを募集しています。

さくら講座「防犯教室」

多様化する特殊詐欺について学びましょう。

人権ゼミナール

◇日時：9月17日④13時30分～15時30分◇場所：川内公民館◇内容：講演「育てよう一人の人権意識」部落差別解消推進法の具現化に向けて」講師：愛媛県人権教育協議会小田芳朗委員◇費用：無料

【舞台芸術アカデミー】 中高年からの演劇教室

芝居稽古の中で口や喉、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！

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、優秀賞はのんぐグッズを贈呈します。参加賞あり。

◇日時：9月11日①10時～12時30分◇集合場所：横河原ぶらつとHOME◇定員：15人◇費用：500円（クラブ会員は200円）◇持ち物：タオル、帽子、飲み物、マスク◇申込：川内さくらクラブにメールでお申し込みください。Mail：sports.sakura@yahoo.co.jp

【愛媛FC】マッチシテイ VS大宮アルディージャ

一般通常価格2,100円のB自由席が1,000円に。さらに高校生以下は同席無料。オンライン購入又は取扱窓口でお買い求めください。

水道メーターの無料交換 委託業者が訪問します

8年ごとに水道メーターを交換しています。10月頃に「水道メーター取替のお知らせ」を事前に配布し、上下水道課の委託業者が無料で交換します。市が発行する身分証明書を携帯していますので、不審な場合はご確認ください。

交換中は水が使えません。交換後は空気・濁り水等が蛇口から出ることがありますので、使い始めに少し水を流してからご使用ください。ご不在の場合でも交換させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

④上下水道課☎964-4416

天文講座 惑星や夏の星を見よう

夏の三大角や夏の星座などを観測します。雨天時は室内解説。

地球とお財布に優しい 夏の省エネ得々キャンペーン

7月から9月いづれかの月の電気使用量が前年同月電気使用量と比較して一番削減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。

災害時の情報支援 手話ボランティア養成講座 受講生募集



災害発生時に、聴覚障がい者に対して手話による情報支援を行うボランティアを養成する講座です。

◇実施期間…（座学）11月8日～29日毎週④19時～21時（全4回）、（実習）11月28日④8時～12時※市総合防災訓練での実習は必修

◇場所…（座学）総合保健福祉センター3階大会議室、（実習）拝志小学校、上林小学校ほか

◇対象者…市内在住、在勤、在学で講習終了後に市災害時ボランティアとして活動ができ、次の条件のいずれかを満たす人

①手話サークルに所属している
②手話奉仕員養成研修修了者※過去に当講座を受講したことがある方も受け付けます。

◇定員…20人（抽選）

◇受講料…無料

◇申込方法…①住所、②氏名、③電話番号、④市外にお住まいの方は勤務先、⑤所属するサークル名又は手話奉仕員養成研修を修了した自治体名と年度を、担当課窓口に直接又は電話、FAX、メール等の方法でお伝えください。

◇申込期限…10月25日④

④社会福祉課☎964-4406

◆9月の納税：9月は国民健康保険税第4期の納期です。納期限は9月30日④です。期限内に納付をお願いします。④税務課☎964・4403

♡花いっぱい運動：◇日時：9月25日①9時～◇場所：中央公民館④中央公民館☎964・1500

出演者オーディション
人権ミュージカル「青春組曲」



人権ミュージカル出演者オーディションを行います。舞台芸術活動を通じて幅広い世代とのコミュニケーション能力を育てます。(令和3年度市民提案活動支援制度採択事業)

◇オーディション開催…9月11日
①13時～16時(上演本番は12月)

◇場所…中央公民館3階

◇対象者…県内在住で人権や演劇に興味のある小学5年生以上、稽古に概ね参加できる人

◇費用…無料

◇申込…下記までお電話ください。

◇上演作品…①クッキー協奏曲(コンチェルト)、②プロムナードターン、③ドリームスアーインフィニット～夢は無限～

☎制作実行委員会事務局新名

☎080-5665-6197

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
☎9907210

ここから再チャレンジ！
就活ショート講座5Days

グループワークや応募対策等実践的に取り組む、企業面接とセットの集中講座です。事前キャリアコンサルティングあり。

開催日	時間
10/19 ㊟	9時30分～13時
10/21 ㊟	9時30分～13時
10/26 ㊟	9時30分～13時
10/28 ㊟	9時30分～13時
11/2 ㊟	10時～16時
11/4 ㊟	9時30分～13時

◇日程…表のとおり◇会場…

プログレッシブイベントルーム(松山市)◇対象…就職活動中の15歳～39歳(学生除く)◇定員…12人(先着)◇参加費…無料◇申込締切…10月14日㊟
☎ジョブカフェ愛媛NPO辻本☎9138686

まずは声をかけること
ゲートキーパー養成講座

自殺リスクにつながる悩みに気づき支援につながるゲートキーパーを養成する講座です。
◇日程…10月18日㊟14時～15時30分◇場所…総合保健福祉センター3階◇内容…講演「受授力(助けてと言える力)を高めよう」講師…松山東雲大学 友川礼准教授◇申込…担当課までお電話ください。
☎健康推進課☎9644407

支援・助成

「がんばれ全国大会」
出場者に激励金を交付

スポーツ・文化振興のための激励金を交付します。申込方法などはお問い合わせください。
◇対象者…市内在住又は通勤・通学者で、市が定める全国大会以上の大会への出場者◇金額…全国大会10,000円/人、国際大会20,000円/人◇申請期限…大会の15日前まで
☎生涯学習課☎9641500

子育て世帯生活支援特別
給付金(ひとり親世帯分)

申請はお済みですか？低所得のひとり親世帯に対して臨

募集・申請

ごみカレンダーへの
掲載広告を募集

各家庭に配布する「ごみカレンダー」に掲載する広告を募集します。応募方法や審査基準等は市HPをご覧ください。
◇媒体名称…令和4年度ごみカレンダー◇発行部数…約6,000部◇配布地域…東温市川内地区◇配布方法…自治会加入世帯への配布及び市役所・川内支所での窓口配布◇掲載概要…(位置)ごみカレンダー紙面下部に表裏面各3枠▼(サイズ)縦30ㇼ×横80ㇼ▼(掲載料)1枠20,000円◇募集期間…10月29日㊟まで
☎環境保全課☎9644415

時特別給付金が支給されます。
◇支給額…児童1人当たり一律5万円◇対象…①公的年金等受給により令和3年4月分の児童扶養手当を受けていない人②コロナ禍の影響で家計が急変するなど収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となる人◇申請方法…事前連絡のうえ申請書(市HP又は窓口で入手可)等を担当課窓口にご提出ください。◇申請期限…令和4年2月28日㊟
☎社会福祉課☎9644406

はり、きゅう、マッサージ
施術費用の助成を行います

1回につき1,000円を限度に、1人月3回まで助成します。請求書に施術院等(保健所に届出をしている県内の施術所)で施術を受けた証明を受け、施術を受けた日から6カ月以内に手続きしてください。
◇対象…65歳以上の市内在住者※健康保険対象外の施術に限る。
☎長寿介護課☎9644408

【生活に不安を抱える女性へ】
生理用品を無償で配布

県内生理用品メーカーから寄贈を受けた生理用品を無償配布しています。生活で不安があ

愛媛プロスポーツ 9月

愛媛FC

会場：ニンジニアスタジアム
12㊟19時～ VS 大宮アルディージャ
25㊟19時～ VS モンテディオ山形
注目選手 山瀬 功治 選手(＃33)
選手 森谷 賢太郎 選手(＃41)

FC今治

会場：ありがとうサービス、夢スタジアム
12㊟15時30分～ VS 藤 枝 M Y F C
26㊟15時～ VS いわてグルージャ盛岡
注目選手 岡田 慎司 選手(＃31)

愛媛マンドリンバイレーツ

会場：坊っちゃんスタジアム
18㊟18時～ VS 香川オリーブガイナーズ

成人式を自分たちの手で！
実行委員会募集中です

令和4年1月9日㊟に開催予定の東温市成人式実行委員を募集しています(対象…平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれ)。希望者は担当課までご連絡ください。
☎生涯学習課☎9641500

マイナポイントの事業期間
12月末まで延長

マイナンバーカードを4月末までに申請し、まだマイナポイントの申込みをしていない人は、12月末までに手続きを行います。マイナポイントを受け取るには、申込みやキャッシュレス決済サービスでの買い物やチャージが必要です。

れば、受取時にご相談ください。小中学生は各学校で受け取ることが出来ます。

◇配布期限…無くなり次第終了◇配布場所…東温市役所1階社会福祉課、川内支所、総合保健福祉センター1階健康推進課、2階社会福祉協議会
☎総務課☎9644400

お知らせ

就学時の健康診断
日程をお知らせします

就学時の健康診断は学校保健安全法により義務付けられていますので必ず受けましょう。詳細はお子さんの通学予定校より順次ご案内します。

学校名	指定日	連絡先
北吉井小学校	11/4 ㊟	☎964-2119
南吉井小学校	11/25 ㊟	☎964-3504
拝志小学校	10/19 ㊟	☎964-2015
上林小学校	11/2 ㊟	☎964-3574
川上小学校	11/26 ㊟	☎966-2021
西谷小学校	10/28 ㊟	☎960-6411
東谷小学校	11/11 ㊟	☎960-6711

◇対象者…令和4年4月の小学校入学児童(平成27年4月2

◇マイナポイントとは…キャッシュレス決済サービスを使ってチャージやお買い物をした金額の25%分(上限5,000円)を、ポイントとして受け取れる事業です。
☎企画政策課☎9644473

介護予防運動教室参加者募集
「今からはじめるげんき貯筋」

貯筋とは体に筋肉を貯めることです。体力の衰えを遅らせることができる効果的な運動を学びましょう。※送迎可
◇日時…11月下旬～令和4年3月上旬①㊟・㊟9時～11時②㊟・㊟14時～16時◇場所…川内健康センター◇対象…市内在住の65歳以上◇参加費…無料(保険代1,200円必要)◇定員…各コース最大3人◇申

日から平成28年4月1日生)◇留意事項…指定日に受診できない場合は指定校以外で受診します。当日受けられない理由と希望日を指定校に連絡してください。引越しや校区外通学のため、指定校以外に入学を希望する場合は、事前に学校教育課へ連絡してください。
☎学校教育課☎9644420

【松山広域都市計画下水道】
東温公共下水道の変更案の縦覧

経済性や合併処理浄化槽の設置状況等を踏まえ、令和8年度末までに現実に整備ができる公共下水道区域の見直しを行っています。このうち都市計画下水道の変更手続きを進めており、変更案を担当課窓口で縦覧しますので、この案に意見のある人は縦覧期間中に意見書を提出してください。
◇縦覧期間…9月1日㊟～15日㊟8時30分～17時15分◇縦覧場所…東温市役所2階上下水道課
☎上下水道課☎9644416

年金生活者支援給付金が
受け取れます

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金



山瀬理恵子のアス飯®

Athmeshi! vol.16

うなぎの蒲焼と 夏・秋野菜炒め

材料（2～3人分）

うなぎの蒲焼 1/2 尾
かぼちゃ 1/4 個
チンゲンサイ 1/4 束
ゴーヤ 1/4 本
にんにく 1片
かぼちゃの種、クコの実 大さじ1程度
オリーブ油、あら塩 適宜
うなぎのタレ、山椒

作り方：①かぼちゃは薄くスライス。チンゲンサイは5cm幅のざく切り。ゴーヤはタネとわたを取って薄切りにする。②フライパンでオリーブ油、スライスにんにくを熱し、かぼちゃをしんなりするまで炒め、ゴーヤ、チンゲンサイの芯、葉の順番に入れる。あら塩をふり、全体に火が通ったら、かぼちゃの種やクコの実を入れて火を止める。③②を器に盛り、食べやすい大きさに切ったうなぎと、うなぎのタレや山椒をかける。

解説：暑さとはとまることを知らず、夏の疲れが出る季節。夏バテからの復活と感染症予防が一気に出来る夏野菜と秋野菜のレシピをご紹介します。

うなぎは奈良時代から滋養強壮に優れた「クスリ」で、江戸中期以降、精のつく食べ物として重宝されてきました。試合前にアスリートが食べる勝負丼ぶりにもよく使われます。夏場に不足するたんぱく質の供給源になるほか、糖質をエネルギーへと変えるビタミンB1、脂質をエネルギーとして利用しやすくするビタミンB2が豊富です。にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂取することでビタミンB1の効果を長持ちさせます。更に、脳の活性化に役立つDH Aを含み、瞬時の判断力もサポートしてくれる優れもの。実はうなぎには粘膜を丈夫にし、粘膜

の再生を促すビタミンA、ビタミンD、亜鉛が凝縮されています。丈夫な粘膜を作ることができればウィルスや細菌は体に侵入しにくくなります。鉄分が不足すると免疫力が低下してしまいます。うなぎに含まれるヘム鉄で補っていきましよう。高価な食材で日常的になかなか食べられるものではありませんが、ここぞという時の力強い味方になってくれるでしょう。

かぼちゃやゴーヤも夏の疲れを癒す代表野菜で栄養価が抜群。βカロテンなど多様なカロテノイド色素や抗酸化力の高いビタミンEが豊富で、血液循環を促進し、クレーラーのかけ過ぎなどによる夏の冷えバテから体を守ります。かぼちゃの種にもミネラルが多く含まれており、植物療法では女性の膀胱炎や頻尿、尿もれなど泌尿器系

のトラブルに効果的です。ゴーヤは特徴的な苦味成分が消化機能を高める食欲不振の救世主。ビタミンCの含有量が多く、美容にも効果絶大です。

チンゲンサイは酸素の運搬・脱着を繰り返し、活性酸素の障害を受けやすい赤血球を守るために重要なキサントフィル類のルテインなどが豊富。ここに杏仁豆腐などのトッピングに使用されるクコの実を加えれば、眼の健康を守ることとで注目を浴びるゼアキサンチンの供給源になります。ルテイン摂取のために推奨される濃緑色の野菜のほとんどは、ゼアキサンチンの含有量が低いいため、野菜の色彩にも気を配りましよう。調理は手軽に簡単に、栄養はたっぷりのレシピにぜひチャレンジしてください。



山瀬 理恵子さん
やませ・リエこ

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。

受給者に、年金に上乗せして給付金が支給されます。

◇**対象者**：該当者には日本年金機構から簡易請求書が送付されますので提出をお願いします。

◇**注意事項**：支給要件を満たさなくなった場合は、12月頃に不該当通知書が送付されます。

●市民課 ☎ 964・4471 / 松山東年金事務所 ☎ 946・2146

奨学金基金への 寄附をお願いします

成績優秀でありながら、経済的な理由により就学が困難な人に対して奨学金を給付しています。奨学金は善意のご寄附を原資とした基金で運用されています。一人でも多くの子どもたちが奨学金を活用できるよう温かいご寄附をお願いします。ご寄附

附いただいた個人、団体は了解を得た上でご紹介します。

◇**募集期間**：随時◇**金額**：いくらでも結構です。◇**寄附金控除**：年間2,000円を超える額は、個人住民税と所得税の寄附金控除の対象です。◇**申込方法**：寄附申込書（市HP又は窓口で入手可）を提出ください。

◇**今年度の寄附者**：東温市親善ゴルフ実行委員会様、東温市建設業者組合様（申込順）

●学校教育課 ☎ 964・4420

屋外広告物を表示する時は 許可が必要です

9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間です。屋外広告物を表示・設置する場合は、県屋外広告物条例に基づき許可が必要です。禁止地域や禁止物件、

許可申請不要の広告物（規制の適用が除外される広告物）、広告物の許可基準がありますので事前に確認ください。

●建設課 ☎ 964・4472

その119番 本当に必要ですか？

校区外就学のための学校見学会を開催します

指定の小学校よりも小規模校へ就学したい場合、上林小学校・東谷小学校・西谷小学校への就学を選択できる校区外就学制度が利用できます。以下の日程で学校見学会を開催します。 ●学校教育課 ☎ 964-4420

◇日程

- 上林小学校：10月28日（木）9時～
- 東谷小学校：10月6日（水）8時40分～
- 西谷小学校：10月5日（火）9時～

◇対象児童…次の要件を全て満たす児童

- ①市内在住で就学中又は就学予定の学校が上林・東谷・西谷小学校以外、②少なくとも1年以上は校区外就学を継続できる、③保護者の送迎で通学ができる
- ◇**申込**…9月6日（月）～24日（金）までに申込書（市HP又は窓口で入手可）を担当課へ提出。



上林小学校：授業風景



東谷小学校：地域新聞作成



西谷小学校：田植体験授業

小規模校には
ミリョクが
いっぱい！