

今しかないときに祝福を。

# Toon

広報とうおん

2021  
10  
VOL.204

PUBLIC RELATIONS

cover 加衣さんのペリーペイント。横河原駅前のおかた写真館で撮影

うちの子育て (12頁)

千秋さん 小春ちゃん (北野田)

元気のとけつ (14頁)

北條 義樹さん (則之内西)

CREATOR'S FILE (16頁)

藤井 康翔さん (町西)

輝け!! My TEAM (16頁)

東温高校 演劇部

情報BOX (24頁)

ごみ分別方法が変わります

山瀬理恵子のアス飯® (25頁)

香味野菜入り玄米おむすびの  
緑茶びたし

キラリ東温この人なう (28頁)

二神 弘樹さん (播磨台団地)



特集 地域で母になる

特集2 続・夏の系譜

重信中学校 男子ソフトボール部

# 特集 地域で母になる



▲ペインターの中村さん。約1時間で描き上げる



▲撮影後は布を使った“人拓（じんたく）”で残すことができる



▲撮影中の岡田さん。マスク越しでも一瞬を逃さない

出産は、家族の一大イベント。今月の広報は今しかない瞬間を残しに、写真館を訪れた谷さんご家族の声を届けし、新しい子育て支援サービスをご紹介します。

妊婦さんのお腹に絵を描くベリーペイント。ボディペイントの一つで、安産祈願と赤ちゃんの健やかな成長を願う。

280日の物語。  
約40週間、お母さんは赤ちゃんをお腹の中で育てます。妊娠・出産は言うまでもなく素晴らしいこと。家族にとってはワクワク、ドキドキ、そして不安もたくさんあります。  
「二人目の出産と子育てが大変だったので『子どもは一人でいいかな』と思っていました。ふと自治体の子育てサービスを調べていたら、思ったより種類が多く、それならと二人目を考えるようになりました」。妊娠31週6

日を迎える加衣さんは、夫の怜亮さんと長男の葉太くんの3人暮らし。「女の子がいいな。男の子は僕がいるからね」と葉太くんは笑います。二人目を考えるようになったのは葉太くんの「兄弟がほしい」という一言も大きかったそうです。  
誰もが大変な子育てだから、誰か一人が抱えこむものではないですね。ママに任せきりになったり、パパが力んで追い込まれるのも、家族にとって良くありません。これからの時代、チームで子育て

に向き合うことが大切です。「結婚式ぶりにドレス姿を見ました。二人目が生まれるんだなと実感が湧いてきます」と手を添える怜亮さん。加衣さんは「ベリーペイントは初めての体験。自分だけをこんなに撮影してくれるのは恥ずかしくもあり、嬉しくもあります。素敵だと思っただけ、31週目のお腹の大きさを思い出に残せたこと」と笑みをこぼします。  
将来、今日の写真を振り返って家族で笑いあう姿が目に見えます。

家族の「記憶」を「記録」に  
結婚式ぶりに見たドレス姿



## Information

撮影場所／おかだ写真館（横河原）

（@okadaphotostudio）

ペイント／Belly Paint Hitomi

（@bellypaint\_hitomi）

特集 地域で母になる

産後ケア事業



産後のお母さんの心身サポートや育児サポートを行う医療機関での宿泊型や日帰り型サービスです。健康相談や授乳指導、発育チェックや沐浴指導などが受けられます。まずはお気軽に保健師までご相談ください。※利用には事前申込みが必要です。

◇対象者…産後4カ月未満の母親と乳児◇実施機関…ハートレディースクリニック（東温市野田）◇注意事項…医療機関はお産が優先です。日程の再調整が発生する場合がありますので予めご了承ください。◇申込…健康推進課母子保健係 ☎ 089-964-4407

区分	利用者負担額		利用期間
	基本額(日額)	多胎児加算	
宿泊型	市民税課税世帯	3,000円	最大7日間／1泊3食 ／利用開始時刻から24時間以内の利用を1日とする
	市民税非課税世帯	1,500円	
	生活保護世帯	0円	
日帰り型	市民税課税世帯	1,250円	最大7日間／1日2食 ／午前10時から午後8時までの10時間以内の利用を1日とする
	市民税非課税世帯	625円	
	生活保護世帯	0円	



新しい安産のおまじない  
家族で残したい



特集 地域で母になる

オンラインで子育て相談

コロナで外出を控えている、子どもが小さくて長い間のお出かけが難しい、兄弟を連れて出かけるのが大変…。そんな皆さん。オンラインで子育て相談できる窓口が始まりました。<オンライン子育て相談>  
◇相談日…毎週第2・4㊤◇時間…13時30分～16時（予約制・相談

時間30分程度・上記時間以外での相談は要連絡）◇予約方法…地域子育て支援センターにメール又は電話（aozora@city.toon.ehime.jp / ☎ 089-990-1227）◇必要なもの…スマートフォン、タブレット又はマイク・カメラ付きパソコン、インターネット環境、メールアドレス ※通信料は相談者負担

◇相談までの流れ…①メール又は電話で予約してください。②地域子育て支援センターから「ミーティング招待状」のメールが届きます。③メール本文中のURLから専用アプリをダウンロードしてください。④予約相談時間になったらアプリからミーティングに参加してください。



▶スタジオには撮影した写真が並ぶ

県内初の日本ベリリーベイント協会認定ベインター、中村仁美さん（お店は松前町）は「ベイントに来るまでもいろいろな思いを持って来られる方が多い。そのタイミングでベイントさせていただけることがこちらも幸せです。お腹の中に赤ちゃんがいることがとても神秘的です」と安産の願いを込めます。

中村さんが提携するフォトスタジオは県内で2カ所だけ。その1つが横河原駅前にお店を構えるおかだ写真館です。3代目の岡田真之介さん（37）は「ご家族にとって、この瞬間、この空間も含



▲ボディペイント用の水性絵の具

めて心に残る体験にしたいと思っています。ご家族が願う新しい安産のおまじないとして、大切な思いが込められた瞬間を残すお手伝いができれば、これほど嬉しいことはありません」とシャッターを切ります。

出産という大変なお仕事を控えるママ。主人公のバトンが赤ちゃんに渡るそのときまで、この物語の主人公は、もちろんママです。

そして赤ちゃんの思い出を一つひとつ紡いでいくことが、男性の育児参加のきっかけになるかもしれません。

# 続・夏の系譜

特集 2

2012年、初の日本一に輝いた。  
強豪チームとして  
全国に名を馳せる彼らは  
なぜこんなに笑うのだろう。  
それは彼らが  
心からスポーツを楽しんでいるからだ。  
勝利も敗北も失敗も  
全てが学びであり、  
学びは成長につながる  
成長は喜びをつくる。  
そんなスポーツの真の価値を教えてくれた  
重信中学校男子ソフトボール部の、夏。





#1 ショート  
こうたろう  
池川 倅太郎さん

#5 セカンド  
ゆうま  
永井 悠真さん

#10 サード  
そう  
葛原 颯さん



#8 センター  
ゆうせい  
竹内 勇誠さん

#7 レフト  
ゆうじろう  
二宮 悠士郎さん



#77 ライト  
そう  
田中 颯さん

#51 ライト  
ひさひと  
鈴木 悠仁さん



#18 ピッチャー  
ひでのり  
高野 秀矩さん

#99 キャッチャー  
そうし  
仁野 颯詩さん

その後チームは持ち前の守備力で追加点を許さなかったが、相手も関東一位の実力を発揮。互いに譲らず、3回から7回まで無失点の拮抗した試合を見せたものの、そのまま試合終了。重信中学校の夏は幕を閉じた。「負けてしまいました、この子たちが全国で闘える実力をつけたことに喜びを感じます。自分たちだけの力

8月22日に茨城県で開催された全国大会。チームは一回戦、関東1位の新島学園中学校(群馬県)と対戦する。一回表、重信中の攻撃。1番キャッチャー仁野さん。四国大会での悔しさを晴らすかのようにバットを振り抜く。心地よい打球音を鳴らしたボールはレフトを超え、先頭打者ホームランを記録した。このまま勢いに乗るかと思われたが、続く1回裏、2アウト2、3塁で守備に乱れが起こり、2点を奪われ逆転を許す。

続・夏の系譜

で全国に行けたわけじゃない。保護者の皆さんはもちろん、地域の方々、先生、色々な人の協力で舞台に立てた。結果で返したかったが、帰って『ありがとう』を伝えてほしいと話しました。全国の舞台で多くのことを学べたと思う。経験を今後の人生で役立ててほしい」と橋本監督は言葉を送った。取材当日、全国大会の感

想を尋ねると選手たちはすぐに「楽しかった」と満面の笑みで答えてくれた。「スポーツは楽しむもの」。それぞれの立場でスポーツから学び、それぞれの成長を楽しむ。これこそスポーツの真の価値ではないだろうか。重信中学校男子ソフトボール部が積み重ねてきた歴史は、また次の世代に引き継がれていく。

第73回愛媛県中学校総合体育大会を制した重信中学校男子ソフトボール部は、第59回四国中学校総合体育大会で準優勝。8月21日から開催された第43回全国中学校ソフトボール大会に出場した。「守備から試合を作るチーム」。重信中学校で延べ12年間ソフトボール部を率いる橋本清監督は今期のチームを総評する。全国大会8回出場、うち全国制覇1回、準優勝2回と輝かしい成績に導いてきた名將は「ソフトボールに限らずスポーツは楽しむもの。試合を終えた選手たちが『楽しかった』と声にする姿を、今年も見れたことが良かった」と胸を撫で下ろした。県大会を制したチームは、8月7日、高知県で行われた四国中学総体一回戦で強豪の大正中学校(高知県)と対戦。「この試合が今期の

ベストゲーム」と橋本監督は振り返った。高野秀矩さんと仁野颯詩さん(共に3年生)のバッテリーを軸にした高い守備力で、大正打線を6回まで1失点に抑える。「ピッチャーでチーム一番の打者。彼は二刀流」とチームメイトが信頼を寄せた高野さんが本塁打を放ち、3-1で初戦を突破した。勢いに乗るチームは続く準決勝も11-0と相手を圧倒。四国大会優勝に王手をかける。

ここまでは相手を2失点以内に抑えて勝ち上がったが、決勝戦、土佐中学校(高知県)の機動力ある打線に捕まる。初回の攻撃、走者一塁で内野安打と犠打、左前打で2点を先制される。その後も相手打線の勢いは止まらなかった。最終7回に意地の3点を返し喰らいついても10-3で試合終了。全国への切符は手にしたが、四国大会準優勝で悔しさを滲ませた。

▼重信中学校 戦績

大会	対戦校	試合結果
県大会	決勝 愛光(松山)	17-2
	一回戦 大正(高知)	3-1
四国大会	準決勝 丸亀西(香川)	11-0
	決勝 土佐(高知)	10-3
全国大会	一回戦 新島学園(群馬)	1-2



ノック練習中の橋本監督

### 親子で身体を動かそう なめがわ清流の森でブレイクダンス教室

9月19日、なめがわ清流の森でブレイクダンス教室が開催されました。講師は東温市を拠点に活動する「HOT EAST CREW」の2人。親子13人がダンスレッスンや川遊び、野外炊飯を楽しみました。主催した市民団体とうおんスポーツネットワークは、来年3月までランニング教室、フットサルなど多ジャンルのスポーツイベントを開催予定です。



### 坊っちゃん劇場第16作 「ジョン マイ ラブ」 出演者が来庁

坊っちゃん劇場（見奈良）第16作「ジョン マイ ラブ」に出演するAKB48の濱咲友菜さんなど関係者が市役所を訪れ、作品の魅力を伝えました。トリプルキャストで主演を務める濱さんが演じるのはジョン万次郎の妻“鉄”。本作品は幕末から明治にかけて活躍した高知県出身のジョン万次郎と鉄の冒険物語です。



### 地域と学校の繋がりを強く 学校運営協議会の活動始まる

重信中学校学校運営協議会（コミュニティ・スクール）が今年度から本格的に活動を開始しています。夏休みが明けると8月下旬には、牛淵地区の高架下にある通学路の草刈りを行いました。

この活動は「通学路に雑草が茂り、歩行者が見えにくくて危険」という生徒や保護者の声から実現したものです。当日は協議会メンバーやPTA役員などが参加し共に汗を流しました。

### Interview



かつとし  
協議会会長 田房 克寿 さん（志津川）

### 軽トラ1台分を草刈り

「子どもたちが安全に登校できるように」と願って草刈りをしました。表に出ない地道な取り組みですが、協議会メンバーはとても協力的で、作業にも積極的に参加していただきありがたいです。

### 子育てサポート・親子遊びの広場 みんなで一緒に遊んだよ

総合保健福祉センター3階あおぞらルームで、今年初めて親子遊びの広場が開催されました。体操や絵本の読み聞かせでリフレッシュした参加者は「久しぶりに顔を合わせた人たちもいて、イベントを楽しむことができました」と笑顔で話しました。次回は10月にハロウィンイベントが開催される予定です。



### 西谷小学校でSDGs授業 賢い買い物で“もったいない”学ぶ

「日本では1人が1日お茶碗1杯分の食べ物を捨てています」。日本の食品ロス排出量が年間600万トンであることを知ると「えー！もったいない！」と声が上がりました。授業では、買い物の模擬体験を通して、消費期限やJISマークなど商品を買うときの着眼点を学びます。子どもたちは「買い物が被災地支援になることも知れた」と話しました。

### 消防指令事務協議会に調印 災害に強いまちづくりに前進

東温市、松山市、伊予消防等事務組合消防本部間で、消防指令事務協議会を設置する調印式がオンラインで行われました。通信指令室を共同運営するもので、119番通報の受信や消防隊の出動指令などが迅速かつ効果的になります。加藤市長は「協議会の設置が災害に強いまちづくりのメリットとなることを期待している」と述べました。



### 大学生がフィールドワーク中 アートヴィレッジとうおん構想を研究

山木美里さん（横河原）は4年前、東温市民ミュージカル「城ノブ」に出演したことがきっかけで地域で行われる舞台の魅力を知り、生涯学習の視点から学びたいと教育大学へ進学しました。山木さんは構想に携わる人たちからヒアリング中。卒業論文では文化芸術活動における市民参加の必要性と地域づくりとの結びつきを研究するそうです。



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

こども館利用時間…①9時30分～11時30分 ②13時～18時  
・よいのこども館は中学生以上20時まで。  
・利用時間は1組2時間程度でお願いします。  
※イベントは変更や中止になる場合があります。



### 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
「小学生クラブ」	キッズ☆フリーダンス	10月16日(土)	14時～	10人(抽選)	小学生 ～10/9(土)
	なわとび遊び	11月14日(日)	14時～	10人(抽選)	小学生 10/23(土)～11/6(土)
「こあらクラブ」	はぴはぴハロウィン	10月15日(金)	10時30分～	12人(抽選)	乳幼児と保護者 ～10/8(金)
	秋を楽しもう in 水天宮	11月12日(金)	10時30分～	15人(抽選)	乳幼児と保護者 10/22(金)～11/5(金)
エンジョイタイム	10月2日(土)	14時～	10人(当日先着)	小学生	不要
ドッジボール教室	10月23日(土)	14時～	10人(先着)	小学生以上	10/9(土)～
いわがらあそび組「親子でダンス」	11月6日(土)	10時30分～	10人(抽選)	3～5歳児	10/16(土)～30(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」	キッズ☆フリーダンス	10月17日(日)	14時～	10人(抽選)	小学生 ～10/9(土)
	なわとび遊び	11月21日(日)	14時～	10人(抽選)	小学生 10/30(土)～11/13(土)
「ばんだクラブ」	親子あそび♪	10月8日(金)	10時30分～	12組(抽選)	乳幼児と保護者 ～10/1(金)
	秋のおさんぽ	11月5日(金)	10時30分～	12組程度(抽選)	乳幼児と保護者 10/15(金)～29(金)
けんだま広場	10月16日(土)	14時～	10人(当日先着)	来館者全員	不要
さくらあそび組「元気にたいそう!」	10月23日(土)	10時30分～	10人(抽選)	3～5歳児	10/2(土)～16(土)

### よいのこども館 ☎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」	木工カレンダー	10月17日(日)	14時～	12人(抽選)	小学生 ～10/9(土) 電話可
「育ジョイタイム」	おやおあそび	10月11日(日)	10時30分～	12人(抽選)	乳幼児と保護者 ～10/4(日) 電話可
祝6周年記念(タイムカプセルをあけよう)		10/1(金)～3(日)	自由参加	来館者全員	不要
よいのcafé	「ママのためのストレッチタイム」	10月25日(日)	10時30分～	10人(先着)	18歳までの子の保護者 10/8(金)～
	「おはなし広場」	11月15日(日)	10時30分～	10人(先着)	18歳までの子の保護者 10/27(水)～
TEAM よいの「木工カレンダー」	10月23日(土)	14時～	自由参加	小4～高3	不要
児童館ジャンボリー「おはなしワールド」	11月1日(日)	10時30分～	自由参加	乳幼児と保護者	不要
ベビーマッサージ教室	11月8日(日)	10時30分～	7組(先着)	首がすわった頃～1歳程度	10/25(日)～ 電話可

### こども館全館共通イベント

イベント	開催日	時間	定員	対象	申込
リサイクル事業「どうぞのハンガー」	10/6(水)～24(日)	10時～	自由参加	18歳までの子の保護者	不要

### ファミサポ広場 ☎990-1130

開催日	時間	会場
10月11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。



### 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
パパママ教室	妊婦とご家族	10月7日(水) 10月19日(火)	9時30分～
離乳食教室	令和3年5、6月生	10月5日(火)	9時30分～
乳幼児相談	乳幼児	10月20日(水)	9時～要予約
7か月児教室	令和3年3月生	10月20日(水)	12時30分～
3歳児健康診査	平成30年3、4月生	10月13日(水)	個別案内

## イベントスナップ *Event Snapshot*



こども館休館中は、東温市公式YouTubeチャンネルでおもちゃ作り動画を配信しました。ご自宅でも簡単にできるので、お試しください。

## うちの子育て *Enjoy parenting Voice87*

千秋さん 小春ちゃん  
ちあき・こはる(北野田)

小春は、心温まる「小春日」から名付けました。寒い冬が始まる前の暖かくて穏やかな気候のように、辛いときでも周りを暖かい気持ちにしてくれる子に育ってほしいという思いを込めました。家ではおままごとや鬼ごっこが好きで、パパとよく遊んでいます。おにぎりをよく食べて、すくすくと育っています。



## 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
10月					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

すくすく	中 公：5-19(10)時 福祉館：26(10)時	おはなし 11時 いわがら：第1-3(水) さくら：第2-4(水) よいの：第1-3(日)	学年別広場 あおぞらルーム 9時 7(水) R2年度生 21(水) R元年度生 28(水) H30年度生	ふたごサークル あおぞらルーム 9時	びよびよ 9時30分 6(水) 重信幼稚園 11(日) 中央公民館 13(水) 川内保育園 18(日) いわがらこども館 19(水) 南吉井第二保育所 25(日) 川上幼稚園 26(水) 志津川集会所 27(水) 拜志保育所 29(日) 田窪集会所
あおぞら	あおぞらルーム：(水)9時 さくら：(日)9時30分	親子体操 11時 いわがら：第2-4(水)、 第3以外の(金) さくら：第1-3(水)、 第3-4-5(金) よいの：毎週(水)、(日)	園開放 9時30分 6(水) 重信幼 13(水) 西谷幼 14(水) 東谷幼 25(日) 川上幼	ママサークル あおぞらルーム 9時	親子遊び あおぞらルーム 10時
赤ちゃん広場	あおぞらルーム 9時				

※保育所、幼稚園で開催する「びよびよ」は事前予約が必要です。

## 読書のススメ *Letter from Library*

多世代交流拠点施設「横河原ぶらっとHOME」の本を紹介



### 水を縫う

著/寺地 はるな

「好きなものを追い求めることは、楽しいと同時にとても苦しい」。登場人物それぞれの視点で描かれる6篇。世の中の「普通」を踏み越えていく清々しい家族の物語。



### 52 ヘルツのクジラたち

著/町田 そのこ

「この声は誰かに届いていると信じるだけで、心が少しだけ救われた」。2021年本屋大賞・受賞作。自分の人生を家族に搾取されてきた女性キナコと、母から虐待を受けていた少年。何度も裏切られ、心に傷を負った者たちが出会い、再生に向かう物語。

## 10月のおはなし会

10月のおはなし会はお休みです。

◇場所…図書館本館2階



## 10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	11、25㊤
希望の館・樋口・横河原	12、26㊤
志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵	13、27㊤
上樋・播磨台・野田・新村・北野田	14、28㊤
上村・下林・上林・ガリラヤ荘	8、22㊤
北方・松瀬川・南方	2、16㊤
北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池	3、17㊤
則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川	9、23㊤
南方・吉久・井内・則之内乙	10、24㊤
北吉井小学校・北吉井幼稚園	4、18㊤
川上小学校・川上幼稚園	5、19㊤
西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校	6、20㊤
拝志小学校・東谷小学校・東谷幼稚園	7、21㊤
南吉井小学校・重信幼稚園	1、15㊤

自分の読書記録を付けましょう。図書館に大人用、子ども用の台紙を用意しています。目指せ百冊!

## Regional development 地域づくり通信

地域おこし協力隊の活動をご紹介します

### ミニマルシエに向けて準備中!

地域おこし協力隊河之内地区担当の廣瀬です。河之内では11月から開催予定のミニマルシエに向けて準備を進めています。河之内で採れた農作物、クラフト作家の作品、飲食物など河之内の魅力満載の商品を出店予定です。ミニマルシエは毎月河之内地区の各所で開催を予定しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、今年も白猪の滝まつりは中止となりますが、



新しい様式での地域のイベント開催、今から楽しみです。開催日や場所などはインターネットで情報発信していきますので、ぜひご覧ください!

## 元気のヒケツ *Healthy my life! vol.84*

### 北條 義樹さん (68)

ほうじょう・よしき (則之内西)

愛媛大学の音楽科に入学し、学生時代に第17回愛媛県吹奏楽コンクールでは川内中学校を指揮した経験をもつ。卒業後は松山少年院(現松山学園)に法務教官として就職した。「しがないリコーダー吹きの私がクラシック音楽に興味を持ったのは6歳のころ。さらに中学2年生でベートローヴェンの『運命』を聴いてその迫力に圧倒されたのを覚えています」。

川内中学校では吹奏楽部、新田高校ではプラスチックバンド部で汗を流し、昭和54年、仲間達と「杣人リコーダーアンサンブル」を結成して各所でコンサートを開催してきた。演奏するリコーダーの素朴な音色には川内の風土が息づいている。北條さんは12月8日に開催される東温国際音楽の日記念コンサート実行委員長だ。「市民が心震わせる『プロの音楽』に触れたい機会を作りたいたい」



## みんなの防災 *Disaster prevention*

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
警戒レベル5	緊急安全確保	命の危険直ちに安全確保
<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
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

警戒レベルは災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。「警戒レベル3」が発令されたら高齢者や障がいのある人又はその支援者は危険な場所から避難しましょう。それ以外の人も避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。「警戒レベル4」が発令されたら対象地区住民は危険な場所から全員避難してください。

## 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4㊤、11㊤、17㊤、18㊤、25㊤、31㊤

### ねり行事

浮嶋神社秋祭り行事の一つ(平成9年4月1日市無形民俗文化財指定)。獅子2頭、猿田彦、お鷹、鉄砲、月日神旗、拍子木打ち、行司と相撲力士、舞姫馬、御矛興、神輿といった43種175人による練り歩きが浮嶋神社から堀池の御旅所まで行われる。宮出し神事後には化粧まわしを着けた4力士による土俵入りが行われる。発生期については、安政年間の連歌帖にあるとの報告や聞き



取り調査もあるが、正確な時期は判断としていない。

### 催しもの・展示

**第二展示室「進化する農具」**  
唐箕や脱穀機など、改良し長く使われた機械化以前の農具を展示。その知恵や工夫を紹介。  
◇期間：10月30日(土)まで◇場所：歴史民俗資料館第二展示室

**ロビー展示「豪農の調度品Ⅱ」**  
下林村庄屋に遺された暮らしの道具から、さまざまな場面  
で使われてきた漆器を紹介します。第2回目となる本展示では、茶道具として使われた漆器を集めました。  
◇開催期間：11月28日(日)まで◇場所：歴史民俗資料館ロビー

デジタルアーカイブのご紹介  
収蔵資料の検索・閲覧ができます。図書館HPのトップ画面「東温市文化財・収蔵資料データベース」からご覧ください。

## Toon baby studio



**渡部 洗平くん**  
わたなべ・こうへい(北方東)

10月2日生まれ  
1歳おめでとう！  
これからもここに笑顔で  
過ごそうね♡



**高見 千晴ちゃん**  
たかみ・ちはる(北野田)

10月11日生まれ  
1歳おめでとう！  
これからもたくさん  
笑顔を見せてね。



**寺島 凜太朗くん**  
てらしま・りんたろう(下林)

10月11日生まれ  
凜太朗くん  
お誕生日おめでとう。  
元気いっぱい大きくなってね♡



**武智 陽奈ちゃん**  
たけち・はな(新村)

10月25日生まれ  
はなちゃんは私達の宝物だよ♡  
元気に成長してね！

### 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11月生  
▶締切…10月15日(金)▶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…solumka@city.toon.  
ehime.jp  
※件名「満1歳掲載依頼」  
InstagramのDMも可。

## まちの掲示板

Bulletin board

皆さんの投稿コーナーです。ク  
ラブやサークルなどの部員募集  
記事を掲載できます。スマホで  
撮影した日常の風景も是非投稿  
してください。

▶次号締切…10月15日(金)  
☎広報担当☎964-4400



孫が鳥取県の米子北高  
校でサッカーをしています。今年のインターハイ  
ではレギュラーとして準優  
勝に貢献しました(1ゴール2アシスト)。ポジショ  
ンはMF、背番号2番で  
す。冬は絶対優勝！

## CREATOR'S FILE #2

**藤井 康翔さん (34)**  
ふじい・こうしょう (町西)

物心がつく頃には「大  
工になる」という夢を  
抱いていた。藤井さん  
が建てた作品は山之内、  
横河原、下林をはじめ、  
各所に点在する。  
「スーパータカすかの屋  
台は面白い形で立てる  
ことができました。昔  
ながらの工法で組まれ  
た建物って間違いなく

強いし、木組み自体が  
それだけでアート作品  
なんじゃないかなって  
思っています」  
古い工法を踏襲しな  
がらも、形にこだわら  
ずに常に新しいアイデ  
アを身につける。  
「筆の入れ方一つで完成  
に違いが出ます。だか  
ら、大工は面白い」



## 輝け!! My TEAM *You can make it! vol.36*

**東温高校 演劇部** 部長：畔地 桃子さん(文・左4番目)  
部員数：6人



自由で楽しい部活です。発  
声練習やゲーム形式で演技の  
練習をよくやっています。

初めての映像作品に取り組  
んでいます。東温市の伝説な  
どを取り入れたオリジナルス  
トーリーのミニドラマ! 演出、  
脚本、撮影、編集は東温市  
観光大使の大岩主弥さん。10  
月からYouTubeで配信予定  
です。ぜひご覧ください。(取  
材日：7月27日)



# 選ぶ権利と選ぶ責任 一票は大きな意思表示

小中学生の皆さんが夏休みに描いた「令和3年度明るい選挙啓発ポスター」作品をご紹介します。もうすぐ国政選挙があります。皆さんの大事な一票を、未来のために投じましょう。



南吉井小6年 渡部 亜美さん



南吉井小6年 藤原 柚奈さん



南吉井小6年 藤原 要奈さん



北吉井小3年 渡部 由葵さん



北吉井小1年 安永 彪真さん



北吉井小1年 横井 美緒さん



上林小5年 神野 心愛さん



上林小5年 石山 瑠惟さん



拝志小5年 高橋 奏多さん



北吉井小5年 岡田 柚さん



北吉井小4年 上杉 菜月さん



北吉井小4年 中元 寿々羽さん



川内中2年 渡部 未来さん



川内中2年 宮本 陽向さん



川上小5年 山住 奏斗さん



北吉井小6年 菊池 遥佳さん



北吉井小6年 藤村 茉咲さん



北吉井小5年 上野 陽生さん

**第49回衆議院議員総選挙**

新型コロナウイルスワクチン集団接種会場となる場合、以下の投票場所を変更する予定です。投票場所は公示日以降に送付する投票所入場券に印字していますので、ご確認ください。

- 第3投票所：中央公民館 → 重信中学校体育館に変更
- 第10投票所：川内公民館 → 川内中学校体育館に変更

市選挙管理委員会事務局 ☎ 964-4400




南吉井小6年 津村 百香さん



南吉井小6年 小倉 杏子さん



南吉井小4年 正原 乃愛さん

# 情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

市外局番(089)



第10回日本語自由部門最優秀賞  
「冬の先にふるさと母となる」

## 第11回 瀬戸内・松山国際写真俳句コンテスト作品募集

<日本語・英語自由部門>「海」を写真または俳句で連想させるもの<日本語・英語課題部門>課題写真に対して日本語・英語の俳句◇審査員…(日本語作品) 森村誠一さん、夏井いつきさん/(英語作品) デビッド・マクマレイさん、キット・ナガムラさん◇締切…令和4年1月11日(火) 必着

◎松山はいく事務局☎945-6445

## SAKURA select 7エア



東温市のセレクト商品を販売。◇開催日…10月8日(金)~10日(日)◇場所…フジグラン重信食品館センターコート ◎ (一社) 東温市観光物産協会☎993-8054

## 催し・イベント

### 重信川サイクリングロード スマホでスタンプラリー

スマートフォンで対象スポットのスタンプを獲得して応募すると抽選で特産品プレゼント。さらにインスタグラムでもフォトキャンペーンを同時開催。#ゆるっとスマホラリー2021を付けて重信川サイクリングロードの写真を投稿すると抽選で賞品が当たります。◇実施期間：11月30日(火)まで◇プレゼント商品：松山市、東温市、松前町、砥部町の特産品 ◎ 重信川サイクリングロード活性化推進実行委員会事務局(中予地方局)☎909-8751

### 東温市が舞台の演劇公演「ダウト？」

横河原や見奈良などが題材

19日(火) ◎ (株)東京リーガルマインド松山支社☎961-1333

### 東温交流カフェいきら

世代を超えた交流の場です。◇日時：10月16日(土)9時30分~11時30分◇場所：総合保健福祉センター2階\*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

◇日時：10月16日(土)9時30分~11時30分◇場所：総合保健福祉センター3階\*要申込 ◎ 地域包括支援センター 富永・岩井☎955-0150

## 申請しましたか？ 中小零細企業 応援給付金



感染症拡大を予防しながら事業継続に取り組む中小零細企業等に、応援金を支給します。

◇対象…令和3年1月~5月の内、いずれかの月間売上が平成31年(令和元年)又は令和2年の同月比で30%以上減少している市内の中小零細企業等。その他対象要件や必要書類等は市HPや商工会HPをご確認ください。

◇金額…法人20万円、個人事業主10万円

◇申請方法…10月29日(金)までに必要書類を商工会窓口へ提出。

◇注意事項…予算上限に達し次第、受付を終了します。

◎商工会☎964-1254

愛媛労働局より…労働保険料第2期分は11月1日(日)が納付期限です。 ◎愛媛労働局☎935-5202

花いっぱい運動…◇日時：10月16日(土)9時~◇場所：中央公民館◎中央公民館☎964-1500

の演劇公演。幕末から現代を舞台に、隠れキリシタン×狸×占いが物語を紡ぐ。(要予約) ◇日時：10月23日(土)14時~18時、24日(日)11時~15時◇場所：東温アートギャラリー ◎ 東温アートギャラリー ☎990-7210

### 役目を終えた本や雑誌のリサイクル市

持ち帰った図書は責任を持って管理しましょう。本の引取りは行っておりません。 ◇日時・場所：11月5日(金)~7日(日)9時~17時・図書館本館 / 11月12日(金)~14日(日)9時~17時・川内分館◇料金：無料 ◎ 図書館☎964-3414

### 講座・教室・相談

#### スマホ教室「LINE講座」

◇日時：10月29日(金)14時~16時◇場所：川内公民館3階

#### 第26回男女共同参画社会づくり推進県民大会

オンラインで開催します。申込など詳しくは主催者まで。 ◇日時：10月12日(火)13時~15時15分◇場所：愛媛県民文化会館サポホール◇内容：①基調講演…持続可能な地域づくりと男女共同参画…ジェンダーの視点から考える「自分らしく生きる」とは②パネルトーク◇参加費：無料 ◎ 県男女参画・県民協働課☎912-2332

#### 独身者の親御様向け ライフプランセミナー

会場又はオンラインで受講可能。セミナー終了後は個別相談会あり。(申込は主催者HPへ)

対象：市内在住者◇定員：15人(抽選)◇料金：無料◇申込期限：10月22日(金)正午 ◎生涯学習課☎964-1500

#### お家で眠っている写真でデジタルアルバムを作ろう!

◇日時：10月10日(日)14時~16時◇場所：中央公民館3階会議室◇対象：市内在住者◇定員：15人(抽選)◇料金：無料 ◇申込方法：電話◇申込期限：10月4日(日) ◎生涯学習課☎964-1500

#### さくら講座「パン教室」

◇日時：11月18日(土)9時~12時◇場所：川内公民館料理実習室◇対象：市内在住者◇定員：15人(抽選)◇料金：1,500円程度(当日集金)◇申込方法：電話受付◇申込期間：10月4日(日)~11月5日(金) ◎川内公民館☎966-4721

#### こころの健康相談

◇日時：10月22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、家庭訪問◇相談：真光園 長尾

◇日時：11月6日(土)13時~15時(個別相談会15時)◇場所：松山市男女共同参画推進センター◇講演：「結婚にまつわる大きな誤解!!」知ると婚活がうまくいく!」講師：天野馨南子◇参加費：無料◇申込期限：10月20日(火) ◎えひめ結婚支援センター☎933-5596

## 募集・申請

#### 読み聞かせボランティア養成講座 受講生募集

絵本の効果的な読み方や選び方を学び、ボランティアとして活躍できる人材を育てる講座です。読み聞かせを学び直したい人も参加可能です。 ◇日時：11月6日、13日、20日、27日(土)10時~12時◇場所：図書館本館2階多目的室◇対象：どなたでも◇定員：10人(先着)◇募集期間：10月1日(金)~20日(水) ◎図書館☎964-3414

#### 「SAKURA select」選定候補品募集

東温らしさをコンセプトにした魅力ある商品を募集します。 ◎ 税務課☎964-4403

## 先着100食 とうおん♡ふれあい食堂

カレーライスを配達します。お気軽にお申し込みください。 ◇配達日時…11月13日(土)10時~12時◇対象…川内地区在住で小学生以下の子がいる世帯◇申込方法…10月12日(火)~29日(金)の間にお電話ください。 ◎社会福祉協議会☎955-5535

#### いきいき健康講座

◇日時：10月27日(火)13時30分~15時◇場所：総合保健福祉センター◇講演：「肺の生活習慣病COPDを、存じですか」予防とその対策」講師：愛媛大学大学院医学系研究科地域胸部疾患治療学講座野上尚之教授◇対象：市内在住者◇定員：30人(要予約)先着◇料金：無料◇申込：10月6日(水) ◎健康推進課☎964-4407

◇対象事業者：①市内に住所又は事業所を有している個人又は法人②市協会の会員③市税の滞納がないこと◇対象商品：農林水産物、農林加工品、工芸品、工業製品等、観光商品、サービス等◇応募方法：選定申請書(HPから入手可)に必要事項を記入し、関係書類を添えて提出してください。◇応募期限：12月17日(金) ◎市観光物産協会☎993-8054

#### 【もっといいご】食品ごみ減量アイデア募集

普段の生活で気軽に始められる食品ごみ減量アイデアを募集します。優秀アイデアには東温市特産品詰合せ(4,000円相当)をプレゼント。 ◇応募資格：市内在住者(団体応募可)◇応募方法：郵送、FAX、メール、持参で応募用紙(市HP又は窓口で入手可)を提出◇募集期間：10月1日(金)~令和4年1月31日(日) ◎環境保全課☎964-4415

#### 愛顔の安心飲食店 認証制店舗募集

認証店舗に登録されると認証ステッカーが交付され、公式

◆10月の納税：10月は市県民税第3期、国民健康保険税第5期の納期です。納期限は11月1日(日)です。期限内に納付をお願いします。 ◎ 税務課☎964-4403

開催中止：第14回市民バレーボール大会は感染対策のため中止します。生涯学習課 ☎ 964-1500

### 高齢者インフルエンザ予防接種 10月15日から開始

- ◇期限…12月31日(金)まで
  - ◇対象者…①接種時65歳以上 ②60歳以上～65歳未満で、心臓、じん臓又は呼吸器・免疫の機能に障害がある人（医師の診断書又は身体障害者手帳写しが必要）
  - ◇助成回数…1回/年度
  - ◇自己負担額…1,000円 ※生活保護受給者は証明書を提出することで無料接種できます。
  - ◇接種方法…県内の実施医療機関に電話予約（予診票や接種券は医療機関に設置）
  - ◇持参品…医療保険証などの身分証明書、高齢者定期予防接種記録カード（お手元にある場合）
  - ◇注意事項…新型コロナウイルスワクチン接種前後に他の予防接種を行う場合、原則13日以上の間隔を置く必要があります。
- ☎健康推進課 ☎ 964-4407

### 支援・助成

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)

- ◇取組期間：11月1日(月)～令和4年2月8日(火)◇対象者：和4年内在住または在勤の30歳～74歳②令和3年度特定健診を受診した人(受診予定含む)
- ③記録用紙等を提出できる人
- ◇定員：30人(先着)◇申込：担当課までお電話ください。
- ☎健康推進課 ☎ 964-4407

### 1000日チャレンジ 参加者募集

体重測定や歩数の記録(女性)は8,000歩以上、男性は9,000歩以上が目標。健康づくりを1000日間継続チャレンジ！成果に応じて付与されるポイントを貯めて特産品をもらいましょう。事前説明会(10月6日⑧13時30分～15時・総合保健福祉センター)あり。

### 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。

☎企画政策課 ☎ 964-4473

### 車両変更・名義変更 手続きをお忘れなく

買い替えや譲渡をしたときは、各窓口で車両変更や名義変更の手続きが必要です。

車両	窓口
125ccまでの原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕用・その他)、ミニカー	東温市税務課 ☎ 964-4403
125ccを超える二輪車	愛媛運輸支局 ☎ 050-5540-2076
三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 愛媛事務所 ☎ 050-3816-3124

### 最低賃金改正のお知らせ

県内すべての労働者に適用される愛媛県最低賃金が改正され、10月1日から施行されます。愛媛県最低賃金は1時間821円です。

☎愛媛労働局 ☎ 935-5205

### 【国民年金】社会保険料 控除証明書が送付されます

年末調整や確定申告で社会保険料控除の適用を受ける場

### 住宅用火災警報器は 定期点検が必要です

最低1年に1回は警報器本体から下がっているヒモを引く、ボタンを押すなど作動点検を行ってください。本体の点検時には、感知不良の原因となるほこりなどの汚れを、乾いた布でふき取りましょう。

☎消防署 ☎ 964-5210

### 全国道路・街路交通情勢調査 ご協力をお願いします

国土交通省では、自動車の使用状況などを調べる全国調査を実施しています。無作為に選定した自動車を保有する人、事業者を対象に自動車の利用実態についてお答えいただく調査です。詳しくはサポーターセンターまでお問い合わせください。

☎サポーターセンター ☎ 0120-965-974

### あなたを待つ人がいる 骨髄バンクに登録を

毎年約6,000人が白血病などの血液難病にかかっています。骨髄液や末梢血幹細胞の提供というあなたの善意が、骨髄移植等以外に治療方法のない、白血病や重症再生不良性貧血などの血液難病患者さんの命を救います。全国約53万人に骨髄バンクドナー登録をいただいておりますが、骨髄移植等を受けられた患者さんは約6割です。一人でも多くの患者さんを救うため、ドナー登録をお願いします。

◇登録窓口：大街道献血ルーム(松山市)◇対象：18歳から54歳までの健康な人

☎大街道献血ルーム ☎ 932-0900

### 手続きを簡素化 押印を見直します

市役所での各種申請や証明書発行などの手続きについて、10月1日から順次、押印を廃止します。(一部、署名や引き続き押印が必要な手続きあり)

☎企画政策課 ☎ 964-4473

### 愛媛プロスポーツ 10月

#### 愛媛FC

会場：ニンジニアスタジアム  
10⑩16時～ VS V・ファーレン長崎  
30⑬14時～ VS 京都サンガF.C.  
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  
10⑩13時～ VS テゲバジャーロ宮崎  
24⑩13時～ VS カターレ 富山  
注目選手 岡田 慎司 選手(#31)

#### 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  
8⑩19時～ VS ライジングゼファー福岡  
9⑬15時～ VS  
15⑩19時～ VS 西宮 ストークス  
16⑬15時～ VS

### お知らせ

推進課、2階社会福祉協議会  
☎総務課 ☎ 964-4400

務員を除く)と特別児童扶養手当受給者で非課税の人は申請不要。上記以外の人は申請が必要。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(月)

☎社会福祉課 ☎ 964-4406

### 【生活に不安を抱える女性へ】 生活用品を無償で配布

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

### 【始めよう】 環境に優しい買い物

日本では年間2,531万トンの食品廃棄物等が出されています。このうちまだ食べられるのに廃棄される食品は600万トン。食品ロスだけでなくプラスチックごみの問題もあります。皆さんのちょっとした行動で社会を変えましょう。マイバッグを使う、必要な物に必要なだけ買う、容器が再利用できる物を選ぶなど環境に優しい買い物を始めましょう。

☎環境保全課 ☎ 964-4415

## 新型コロナウイルス ワクチン接種のお願い

☎東温市新型コロナウイルス  
ワクチン接種対策室 ☎ 907-6116

接種状況	人数(接種率)
1回目	23,083人(74.5%)
2回目	22,113人(71.4%)

予約はコチラ  
東温市コールセンター  
☎ 0570-00-1154  
(平日のみ/9時～17時)

東温市専用予約サイト

24時間受付  
右QRコードから



とおり)。ワクチン接種は強制ではありませんが、感染拡大防止のため、積極的な接種にご協力をお願いします。

国・県・東温市医師会と連携しワクチン接種を行い、現在70%以上の人が2回目の接種を終えられています(9月21日時点・右表のとおり)。

Q1. ワクチンを接種した副反応はどのような症状がありますか？  
接種部位の痛みや発熱などが主な症状です。接種した1～2日後に出て、ほぼ3日以内に回復します。接種後2日以上たっても症状が重いときは、愛媛県コールセンターや医療機関等に相談してください。

Q2. ワクチンの種類は？  
東温市で接種しているワクチンは全てファイザー社製です。

Q3. 変異株にも効果あり？  
変異株に対するワクチンの有効性も確認が進められています。



## 山瀬理恵子のアス飯®

Ahmeshi! vol.17

香味野菜入り  
玄米おむすびの  
緑茶びたし

### 材料 (2~3人分)

玄米ご飯 お茶わん2杯分  
焼き梅干し、ミョウガ 各2つ  
大葉 2枚  
麦味噌、あまに油 各大さじ1  
にんにく、生姜 各1/2片  
緑茶 適宜

**作り方:**①玄米ご飯を炊いて冷ましておく。種を外した梅干しは魚焼きグリルでさっと焼く。②①をボウルに入れ、すりおろした生姜とにんにく、あまに油、麦味噌、細かく刻んだ大葉とミョウガを加えてざっくりと混ぜてからおむすびを作る。③器にのせ、上から熱い緑茶を注ぐ。

**解説:**食の大切さをお伝えする立場として、44歳を迎えた今が最も勉学を重ねて精進する日々です。今回は新たに学び得たものをレシピとしてシェアします。

正しい免疫系の構築や、脳のコンディション維持などに不可欠なのが「腸」。特に重要視されるのが大腸にいる酪酸菌などの腸内細菌です。これらは食物繊維を主なエネルギー源としています。しかし日本人の食物繊維摂取量は1995年の22gから2012年には15gを下回り、特に穀類や豆類からの摂取割合が大幅に減少しています。腸内細菌は分解できる食物繊維が少しずつ異なるため、海藻やきのこ、こんにやくやごぼうなど、さまざまな食材から積極的に摂取することが有効です。

古来より日本の食卓を支えてきた究極の主食である玄米は、食物繊維を豊富に含み、各種ビタミンやミネラル(特にマグネシウム)、ファイトケミカルの重要な供給源です。人にとって最も重要なエネルギー

源となる糖質を理想的な形で含み、血糖値も安定させるため、スポーツシーンでは持久力トレーニング中に重宝します。さらに玄米にしか含まれないガンマオリザノールは、脂肪への依存性や食欲の暴走を断ち切る作用が注目されています。ご飯は「冷めたご飯」にするだけで難消化性でんぷんとなり、糖質であるにもかかわらず食物繊維のような働きをしてくれる優れたもの。おにぎりや寿司、弁当などは、実は栄養摂取効率が良く腸管免疫を健全にしてくれる理にかなった食文化といえます。しっかりと咀嚼することも、味覚や脳の発達、肥満やがんなどの病気を防ぎ、胃腸の働きを活発にしてくれます。

緑茶はエピガロカテキンガレートという成分に、ウィルスの不活性化作用があることが研究発表され



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。

たスーパー飲料。緑茶と一緒に摂取してほしいのが制菌、免疫、血液浄化作用などに優れた梅干し。共に抗酸化作用など機能性成分が含まれ、軽く焼くことで脂肪細胞を刺激するパニリンが増えるためダイエット効果も期待できます。

あまに油は細胞の質を決めます。免疫力を大きく左右するオメガ3が多く含まれており、現代社会では毎日摂りたい油です。ミョウガは薬膳では血の巡りを良くし、にんにく、生姜、味噌、大葉は外敵から身体を守る王道食材。

古くから生活を支え続けてきた身近な和の食べ物が、免疫調整力を担う重要材料であると再認識できたことが素晴らしいことだと思います。普段当たり前にある食材を、意識してありがたいたたきましよう。

たスーパー飲料。緑茶と一緒に摂取してほしいのが制菌、免疫、血液浄化作用などに優れた梅干し。共に抗酸化作用など機能性成分が含まれ、軽く焼くことで脂肪細胞を刺激するパニリンが増えるためダイエット効果も期待できます。

あまに油は細胞の質を決めます。免疫力を大きく左右するオメガ3が多く含まれており、現代社会では毎日摂りたい油です。ミョウガは薬膳では血の巡りを良くし、にんにく、生姜、味噌、大葉は外敵から身体を守る王道食材。

古くから生活を支え続けてきた身近な和の食べ物が、免疫調整力を担う重要材料であると再認識できたことが素晴らしいことだと思います。普段当たり前にある食材を、意識してありがたいたたきましよう。



SDGs(持続可能な開発目標)に示された目標11のターゲット設定を踏まえ、東温市ではごみ減量・リサイクル化を進めています。

# 令和4年4月から ごみ分別方法が 変わります

これまでご家庭などから収集した燃やすごみは、東温市クリーンセンター(山之内)で処理してきました。施設の老朽化により、来年度から松山市へ燃やすごみの処理を委託することになりました。

松山市の分別に合わせて、東温市のごみ分別方法が令和4年4月から一部変わります。

## 主な変更点 その1 (容器包装プラスチック)



①洗いやすいよう容器を切る  
②中身・フタを水洗い  
③油を出し切ってプラ類へ  
④食用油の容器  
⑤汚れを落としプラ類へ

汚れが落ちにくいことから、「燃やすごみ」として分別していた①マヨネーズ・ケチャップ等の容器、②ハミガキ粉・ねりわさび等のチューブ類、③スプーン・調味料等の袋、④食用油やドレッシング等のボトル類といったプラマーケのある容器包装プラスチックは、汚れを取り除いて「プラスチック類」に出すようになります。

食用油の容器を捨てる時、残った油を排水溝に流すと、下水道がつまる原因となります。絶対にやめましょう。

## 主な変更点 その2 (シュレッダーごみ)

これまで「燃やすごみ」に分別していた少量のシュレッダーごみは、リサイクルの観点から「紙類(雑誌その他紙製容器包装)」で収集することになります。

封筒や紙袋などに入れ、紐で縛って出してください。テープなどは使わずに開け口を折って封をする。とでリサイクル率が上がります。

紙袋などに入らない多量のシュレッダーごみは、引き続き収集の対象外です。紙類の収集業者へ処分を依頼していただくか、東温市リサイクルセンター(山之内)へ直接搬入をお願いします。



①シュレッダーごみ  
②封筒などに入れる  
③封をするときは重ね折り  
④本などと一緒に紐で十字に縛る

## 減少傾向?リサイクル率を上げるためには

東温市のリサイクル率は平成28年度(16.7%)から令和2年度(13.6%)にかけて約3%減少しています。これはゴミの量にすると約214トンです。

ごみは適切な分別で資源となります。

ごみ自体の排出量を減らし、資源の有効活用をしていきましょう。

◇リサイクル率目標値: 18%

環境保全課 ☎964-4415

# 暮らしのカレンダー

## ■10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
4月	①保免集会所、横灘団地集会所、町東公民館 ②南野田公民館、上村集会所、土谷公民館
5月	①東温市役所（牛淵団地）、北方東公民館、南方東公民館 ②田窪団地集会所、播磨台団地公民館
7月	①西岡公民館、上樋集会所 ②山之内集会所
12月	①上林公民館、北方東公民館、南方東公民館 ②見奈良集会所、下林集会所、町西公民館
14月	①田窪集会所 ②井口集会所
18月	①保免集会所、町東公民館 ②樋口集会所、土谷公民館
19月	①上林公民館、南方東公民館 ②田窪団地集会所、播磨台団地公民館
21月	①上樋集会所 ②山之内集会所
25月	①保免集会所、横灘団地公民館、町東公民館 ②樋口集会所、南野田公民館、上村集会所
26月	①東温市役所（牛淵団地）、上林公民館、北方東公民館 ②見奈良集会所、下林集会所、町西公民館
28月	①西岡公民館、田窪集会所 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

## ■日没後の交通事故に注意

暗くなると歩行者等の発見が遅れます。日没30分前からのライト点灯を心掛けましょう。また、歩行者は反射材を身につけ交通事故防止に努めましょう。

☎松山南交通安全協会 ☎958-6558

暮らしの相談窓口	
高齢者に関する総合相談 地域包括支援センター ☎955-0150 在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300 / 在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250	みんなの人権110番 ☎0570-003-110 子どもの人権110番 ☎0120-007-110 難病相談窓口(中予保健所) ☎909-8757 えひめ性暴力被害者支援センター ☎909-8851
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556	女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
よりそいホットライン ☎0120-279-338	外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911
愛媛県自殺SOSダイヤル ☎0570-0556-14	空き家相談室(NPO法人愛媛県不動産コンサルティング協会) ☎915-2213

## ■行政相談（無料）

日	時間	場所
13月	13時～	福祉館
28月	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…10月21日(土) 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	14月	13時～	福祉館
弁護士相談※	28月	13時～	総合保健福祉センター
司法書士相談※	12月	13時30分～	
行政書士相談※	22月	13時30分～	
土地家屋調査士相談※	20月	13時30分～	
税理士相談※	6月	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	21月	19時～	福祉館
各種相談	27月	10時～、13時30分～	

☎福祉館 ☎966-3306

## ■10月の献血バス運行

10月は一般利用できる献血バスの運行はありません。大街道献血ルーム（松山市）をご利用ください。

☎県赤十字血液センター ☎973-0700

## ■マイナンバーカード休日交付

マイナンバーカード交付のみ。電子証明書有効期限の更新手続きは可。顔

写真の無料撮影実施中です。◇開庁日

時…11月14日(日) 9時～16時30分

☎市民課 ☎964-4404

## ■愛媛県社労士無料相談会

◇日時…10月31日(日) 11時～17時

◇場所…イオンスタイル松山など

☎愛媛県社労士会 ☎964-4864

## ■10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
3日	たけもと整形外科クリニック	955-5888
10日	辻整形外科クリニック	960-6555
17日	藤本内科クリニック	960-5500
24日	愛媛十全医療学院附属病院	966-5011
31日	山本内科胃腸科	966-2066

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

## ■市役所本庁ATMのご案内

J A以外のキャッシュカードは出金の利用可能です。平日18時以降と土曜日は手数料が発生します。

◇利用時間 平日8時45分～19時 / 土曜9時～17時（日曜祝日は取扱なし）

☎JAえひめ中央南吉井支所 ☎964-2340

## ■消費税インボイス制度説明会

電話で事前に予約してください。

◇日時…11月1日(月)、25日(土)、12月20日(日) 14時～14時50分 ◇場所…松山

税務署4階大会議室（松山市）

☎松山税務署 ☎941-9121

## ■公証役場無料電話相談

公正証書は法律の専門家が作成する、高い証明力のある公文書です。公証役場への電話相談は無料。作成には国が定めた手数料がかかります。

☎松山合同公証役場 ☎941-3871

## ■8月の消防署 救急出場件数

急病	78	自損行為	2
転院	24	医師搬送他	1
一般負傷	18	労働災害	1
交通事故	17	合計	141

## ■10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時の間にし出して

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時の間にし出して

ごみ分別検索機能をご確認ください。◇クリーンセンター受入時間…9時～15時(日祝は休)※粗大ごみは受入れなし。☎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 その他燃やさないごみ	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)	5・19	11・24	17	3	3・17	3・11 17・24
上村	(水) (土)	7・21					3
横河原	(月) (木)	5・19	10・24	24	3・17	3	3
八反地		5・19					3・17
田窪※	(火) (金)	9・23	10・24	17	3・17	3	3
	(水) (土)	7・21					24・27
志津川(八反地除く)・ 志津川南	(月) (木)	5・19	10・24	24	3・17	3	3・10 17・24
見奈良	(水) (土)	7・21					10・24
田窪団地		(火) (金)	9・23	10・24	27	3・17	3
下林	7・21		24・27				
牛淵団地	(火) (金)	9・23	10・24	27	3・17	3	3・10 17・24
新村		5・19					3
山之内	(月) (木)	5・19	10・24	27	3・17	3	3
西岡※	(火) (金)	9・23					10・24
牛淵(堀池含む)	(火) (金)	9・23	10・24	11・24	3・17	3	3
播磨台団地・上樋・ 南野田・北野田・北野台団地		9・23					10・24
上林	(水) (土)	7・21	10・24	27	3・17	3	3

※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 燃やさないごみ	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)	9・23	5・19	18	14	25
北方東・北方西 南方東・南方西	(火) (金)	7・21	6・20	19	12	26
町東・町西 前松瀬川・横灘団地	(水) (土)	5・19	4・18	20	13	27

分く17時15分

☎市消費生活相談窓口 ☎964-4400 ◇相談時間：8時30

分く17時15分

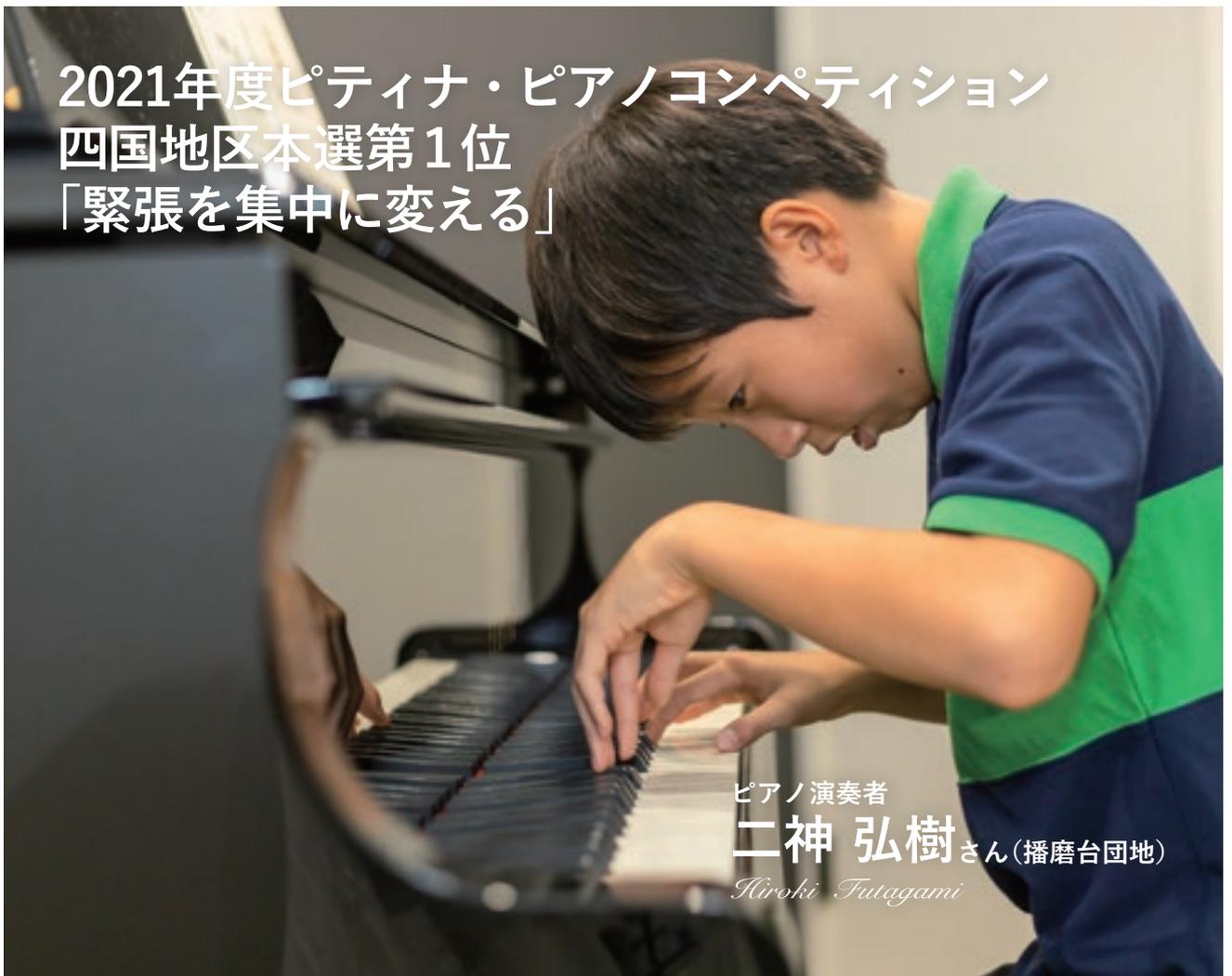


「保険金を使える」という  
住宅修理サービスにご注意

東温市消費生活  
相談窓口  
武田咲枝  
さきえ  
相談員



# 2021年度ピティナ・ピアノコンペティション 四国地区本選第1位 「緊張を集中に変える」



ピアノ演奏者  
**二神 弘樹**さん(播磨台団地)  
*Kiroki Futagami*

## キラリ東温この人なう No.82

輝く人にインタビュー

「思うような成績が出せずにシヨックを受けたときは練習量を増やして乗り越えてきました」。2021年度ピティナ・ピアノコンペティション四国地区の本選で1位に輝いた二神弘樹さん。まだあどけなきの残る12歳の練習部屋にはこれまで受賞した表彰盾や賞状が並ぶ。優しい表情の裏には負けず嫌いな気持ちの強さが隠れているのだらう。ピアノと出会ったのは4歳。祖母から誘われたことがきっかけだった。今は重信キツカーズにも所属し、サツカーとピアノの練習に励む日々を送る。

二神さんが鍵盤に指を置いた瞬間、空気が一変した。バロックから近現代まで、激しい感情の起伏を思わせるものや、心弾むような軽やかさのものなど二神さんの演奏でさまざまな表情を見せていく。一曲約2分の心地よい演奏が、練習部屋をコンサートホールにした。

「コンクールでは緊張して間違えてしまうことがありました。が、緊張を集中に変えていけるようにもっと練習したい」。聴く人を惹き込む二神さんの音色は、これからも響き続ける。

### 編集後記

お腹の中にもう一つの命。もつとお母さんに優しい世界であっていいと今月の取材で改めて考えることができました。男子ソフト部のインタビューはずっと喋ってくれて笑いの絶えない時間でした。これからもスポーツを楽しんでね！

来年度からごみの分別方法が変わります。洗って資源ごみに出す。上手にプラスチックごみと付き合っていきたいものです。(小出)

昔からピアノの音を聴くと心地が良くて鳥肌が立ちます。二神さんの奏でるピアノを聴いたときは優しい気持ちになりました。また聴かせてください！私もピアノ挑戦しようかな。(和田)

### 目次 Contents

02\_特集 地域で母になる/06\_特集2 続・夏の系譜/10\_スイッチとうおん/12\_子育てガイド/14\_ふれあい広場/18\_明るい選挙啓発ポスター紹介/20\_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