

情報BOX

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

市外局番(089)

SAKURA select フェア



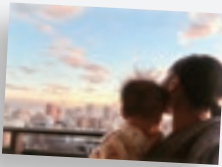
東温市のセレクト商品を販売。◇開催日…10月8日金～10日㊤◇場所…フジグラン重信食品館センターコート
㊤(一社)東温市観光物産協会 ☎993-8054

🌸花いっぱい運動…◇日時…10月16日㊤9時～◇場所…中央公民館㊤中央公民館 ☎964-1500

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・英語自由句部門>「海」を写真または俳句で連想させるもの<日本語・英語課題句部門>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㊤ 必着

㊤観光・国際交流課 ☎948-6557



催し・イベント

重信川サイクリングロード スマホでスタンブラリー

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。#ゆるつとスマホラリー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㊤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

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つて管理しましょう。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㊤9時～17時・図書館本館／11月12日金～14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㊤13時～15時15分◇場所…愛媛県県民文化会館サブホール◇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)



申請しましたか? 【第1段】 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㊤が納付期限です。
㊤愛媛労働局 ☎935-5202

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日金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㊤
㊤生涯学習課 ☎964-1500

さくら講座「パン教室」

◇日時…11月18日㊤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㊤～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㊤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㊤
㊤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㊤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㊤
㊤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。

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㊤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㊤～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㊤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㊤
㊤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)に必要な事項を記入し、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

【もっといなり】 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㊤
㊤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㊤です。期限内に納付をお願いします。㊤税務課 ☎964-4403

〇開催中止：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。 〇生涯学習課 ☎ 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。
- 〇健康推進課 ☎ 964-4407

サイトで紹介されます。

- ◇対象：県内の店舗で、県が定める新型コロナウイルス感染症予防対策の基準に適合している飲食店◇申請方法：WEBサイトから申請又は申請書を事務局に郵送
- 〇愛顔の安心飲食店認証制度事務局 ☎ 945・3280

1000日チャレンジ
参加者募集

体重測定や歩数の記録（女性8,000歩以上、男性は9,000歩以上が目標）など健康づくりを100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㊦13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。

〇企画政策課 ☎ 964・4473

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）

- ◇支給額：児童1人当たり一律5万円◇対象：養育要件と所得要件の両方に該当する人…〈養育要件〉①平成15年4月2日以降に出生した児童を養育する人又は②平成13年4月2日以降に出生した障がい児を養育する特別児童扶養手当受給者▼〈所得要件〉①令和3年度分の住民税均等割が非課税である人又は②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に収入が減少し、住民税均等割非課税と同様の事情にあると認められる人◇申請方法：児童手当受給者（公

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
10㊦16時～ VS V・ファーレン長崎
30㊦14時～ VS 京都サンガF.C.
注目選手 山瀬 功治 選手（#33）
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
10㊦13時～ VS テゲバジャーロ宮崎
24㊦13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
8㊦19時～ VS ライジングゼファー福岡
9㊦15時～ VS
15㊦19時～ VS 西宮ストークス
16㊦15時～ VS

お知らせ

【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。

〇環境保全課 ☎ 964・4415

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。

〇愛媛労働局 ☎ 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つているヒモを引く、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。

〇消防署 ☎ 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、自動車の使用方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。

〇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
〇大街道献血ルーム ☎ 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）
〇企画政策課 ☎ 964-4473

新型コロナウイルス

ワクチン接種のお願い

〇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。

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®

Athmeshi! 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強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、こんにゃくやごぼうなど、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）、フィ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。

緑茶はエビ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

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。



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。



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。

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。

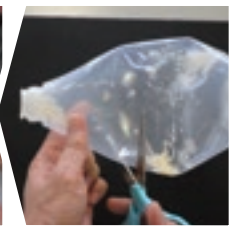
松山市の分別に合わせて、東温市のごみ分別方法が令和4年4月から一部変わります。



③汚れを落とし
プラ類へ



②中身・フタを
水洗い



①洗いやすいよう
容器を切る



③油を出し切って
プラ類へ



②容器から油を
出す



①食用油の容器

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こ



④本などと一緒に
紐で十字に縛る



③封をするときは
重ね折り



②封筒などに
入れる



①シュレッダーごみ

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