

情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

市外局番(089)

「ねんきんネット」でいつでも自分の年金記録を確認☎市民課☎964-4471

催し・イベント

第3回 家族で楽しむほっちよ市

こだわり商品出店やワークショップなど家族で楽しめるイベント。定番のお野菜福袋販売や交流市町の特産品紹介あり。

◇日時：11月14日⑩10時～15時

◇場所：さくらの湯観光物産センター、さくらの湯観光物産センター、さくらの湯観光物産センター(会場駐車場は温泉利用優先)

☎観光物産協会☎993・8054

大人の演劇観賞会

「マクベス dialogue」

シェイクスピアの四大悲劇の一つ「マクベス」を、マクベス夫妻と魔女三人の五人芝居に大胆にアレンジ。マクベスと魔女との対話でストーリーを展開

とうおん秋の風に吹かれて

重信川サイクリングロードでサイクリング!さくらの湯観光物産センターでレンタサイクルも可能。詳細はお問い合わせを。

◇日程：11月28日⑩

☎観光物産協会☎993・8054

2021東温国際音楽の日 記念コンサート

クラシック作品からなじみ深い歌謡の数々を楽しみます。演奏は、アンサンブル「音登夢」(ヴァイオリン木村直子、チェロ木村政雄)のお二人です。

◇日時：12月8日⑩19時

◇場所：中央公民館大ホール

◇料金：大人前売り1,500円(当日1,700円) / 高校生500円

講座・教室・相談

さくら講座

500円 / 小中学生無料(小学生は保護者同伴・未就学児の入場は遠慮ください)◇チケット販売：中央公民館、川内公民館ほか

☎北條☎966・5341

「フラワーアレンジ 正月飾り」

◇日時：12月16日⑩10時～12時

◇場所：川内公民館3階第1学習室

◇対象：市内在住者

◇定員：10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：11月8日⑩～12月3日⑩

☎川内公民館☎966・4721

第2回いきいき健康講座

◇日時：11月22日⑩13時30分～15時

◇場所：総合保健福祉センター

◇講演：「在宅医療の今と自分らしく生活するために」講師：いろはホームケアクリニック 飯森 俊介 院長

◇対象：市内在住者◇定員：30人(要予約・先着)◇料金：無料

◇申込：11月1日⑩

☎健康推進課☎964・4407

第3回いきいき健康講座

先着希望者10人は14時から血管年齢測定を行います。

◇日時：12月15日⑩15時～16時30分

◇場所：総合保健福祉センター

◇講演：「感染症と免疫力について」講師：愛媛大学大学院医学系研究科血液・免疫・感染症内科学 末盛浩一郎 准教授

◇対象：市内在住者◇定員：30人(要予約・先着)◇料金：無料◇申込：11月24日⑩

☎健康推進課☎964・4407

精神保健家族教室

◇日時：11月9日⑩13時30分～15時

◇場所：総合保健福祉センター

◇対象：市内在住者◇定員：20人(先着・要予約)◇費用：無料

☎健康推進課☎964・4407

人権を語る集い

児童生徒による人権啓発作品ロビー展も開催しています。

◇日時：12月5日⑩13時30分～15時30分

◇場所：中央公民館大ホール

◇講演：「ハンセン

お知らせ

【身を守る行動を】シェイクアウト訓練

11月28日に予定しておりました総合防災訓練は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため来年度に順延します。当日は市内全域で防災行政無線によるシェイクアウト訓練を行いますので、8時に流れる地震発生の訓練放送に合わせて、その場でシェイクアウト訓練を行ってください。各地区で防災訓練が開催される場合は、積極的にご参加ください。

☎危機管理課☎964・4483

◇陸海空自衛官募集 ☎松山募案内所☎947・3040

支援・助成

【就学援助制度】新入学準備金の入学前支給

経済的な理由で就学が困難な場合、給食費や学用品費等の援助を行う制度です。入学に必要な新入学児童生徒学用品費等は入学前に支給します。希望者は申請書(市HP)又は各学校で入手可)を提出してください。

◇対象：就学援助制度の準要保護の認定基準に該当する人

◇申請先：入学予定の小中学校

◇申請期限：12月24日⑩

☎学校教育課☎964・4420

マイナビポイントの事業期間 12月末まで延長

マイナビポイントを4月末までに申請し、まだマイナビ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。市役所3階にマイナビポイント予約・申込支援窓口を設置しています。

◇持参物：マイナビカード、キャッシュレス決済サービスが確認できるもの、マイナビ

バー2級養成研修)を受講していない人でも、本研修を受講することで市内の訪問型サービスA(生活援助)に従事できます。

◇日時：11月29日⑩～12月1日⑩

◇場所：総合保健福祉センター

◇対象：市内在住者で介護未経験者・10人(先着)

◇受講料：無料

☎地域包括支援センター☎9550150

上林・東谷・西谷小への校区外就学を募集します

少人数指導や特色ある学校活動など小規模校ならではの学校生活を送りませんか。各校の活動はHPで確認できます。

◇申込期間：11月4日⑩～25日⑩

◇対象：次の要件全てを満たす児童

①市内在住で上林・東

【年度内に1回無料】後期高齢者歯科口腔健康診査

◇対象者…県後期高齢者医療の被保険者。ただし以下の人は対象外

①病院又は診療所に6カ月以上継続入院

②障害者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設へ入所・入居

◇検診項目…問診、歯の状態、口腔機能評価、保健指導

◇申込方法…県後期高齢者医療広域連合に電話申込。クーポン券などが同封されたセットが届いたら登録歯科医院を予約し受診。

◇受診期日…令和4年2月28日⑩

◇注意事項…重複受診が判明した場合は費用を請求します。歯科口腔健康診査は無料ですが、その後の治療行為は有料です。

☎後期高齢者医療広域連合事業課☎911-7739

愛媛FC

会場：ニンジニアスタジアム

7⑩14時～ VS FC 町田ゼルビア

21⑩14時～ VS S C 相模原

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

7⑩13時～ VS 福島ユナイテッドFC

28⑩13時～ VS ヴァンラーレ八戸

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

5⑩19時～ VS ファイティング

6⑩15時～ VS イーグルス名古屋

10⑩19時～ VS 佐賀バルナーズ

スポーツ&フィットネス 温水プールでフィットネス!～運動指導教室参加者募集～

温水プールを利用した運動指導教室第3クールの参加者を募集します。

◇場所…ふるさと交流館 さくらの湯◇

◇対象…65歳以上の市内在住者◇参加費…1回400円(別途保険料1,200円/年)◇日程…以下のとおり◇定員…各教室10人(抽選)◇申込…11月30日⑩までに市社協窓口で申込

☎社会福祉協議会☎955-5535

時間	※○の日は体力測定を行います。		
7教室 毎週⑩	9時～11時30分	1月⑤日、17日、24日、31日	1月⑤日、12日、19日
		2月7日、14日、21日、28日	2月2日、9日、16日
		3月7日、⑩日	3月2日、9日、⑩日、16日
8教室 毎週⑩			1月⑤日、13日、20日、27日
			2月3日、10日、17日、24日
			3月3日、⑩日
9教室 毎週⑩			

募集・申請

介護に関する入門的研修 訪問型サービスA従事者養成

介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級養成研修)を受講していない人でも、本研修を受講することで市内の訪問型サービスA(生活援助)に従事できます。

◇日時：11月12日⑩・中央公民館 / ②12月14日⑩・川内公民館 両日14時～16時

◇定員：各15人(抽選)◇料金：無料◇募集期限：①11月10日⑩正午 / ②12月7日⑩正午

☎生涯学習課☎964・1500

【初心者向け】スマホ講座

◇日時：11月13日⑩19時～20時30分(受付18時30分)

◇場所：図書館本館◇定員：15人(抽選・小学生以下は保護者同伴)◇料金：無料◇募集期限：11月5日⑩

☎図書館☎964・3414

【天文講座】惑星や秋の星を見よう

◇日時：11月13日⑩19時～20時30分(受付18時30分)

◇場所：図書館本館◇定員：15人(抽選・小学生以下は保護者同伴)◇料金：無料◇募集期限：11月5日⑩

☎生涯学習課☎964・1500

☎東温市民カード(印鑑登録証)は印鑑登録証明書の交付申請時に必要です。誤って処分しないようご注意ください。

☎市民課☎964・4404

◆11月の納税：11月は国民健康保険税第6期の納期です。納期限は11月30日⑩です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964・4403

がんばろう / 中小零細企業

応援給付金 【第2弾】

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて事業収入が大きく減少する中、感染拡大を予防しながら事業継続に取り組む中小零細企業者等を支援するため、感染対策に活用する経費を応援給付金として支給します。

東温市では、給付金を25%上乘せして支給します。
◇**給付金名**…新型コロナウイルス感染症対策中小零細企業応援給付金(第2弾) (県・市連携【えひめ版応援金(第2弾)】) 〓地域活力創出課 ☎964-4414

給付金の対象者

以下の条件を全て満たす中小零細企業者等が対象です。

- ①令和3年9月1日時点で市内に本社・本店を有する法人及び住所を有する個人事業主 ※医療法人、農業法人、NPO法人など会社以外の法人も対象。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年6月～9月いずれかの月間売上が令和元年又は2年の同月比で30%以上減少している、又は

- 令和3年6～9月のうち任意の連続2カ月の各月間売上が令和元年又は令和2年同月の月間売上と比較して15%以上減少している
- ③令和3年8月31日以前に創業している
- ④市税等を完納している
- ⑤比較対象月を含む年間売上が法人240万円以上、個人事業主120万円以上である
- ⑥応援給付金の給付を受けた後も事業を継続する意思がある

●次の場合は対象外です。

- ①令和3年6月～9月緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置に伴う月次支援金の受給者、県の時短要請に基づく松山市の協力金支給対象者
- ②暴力団及び暴力団と関係がある、風俗営業及び性風俗関連特殊営業である
- ③国、公共法人、政治団体、宗教団

体、大企業及びみなし大企業等

- 対象要件に該当しない事実や虚偽、不正等が発覚した場合は、交付決定を取り消し、応援給付金を返還いただくとともに、事業者名等を公表する場合があります。
- 予算の上限に達した際には、支給できない場合があります。

給付金額

法人 25万円/事業所 (うち上乘せ分5万円)

個人事業主 12.5万円/事業所 (うち上乘せ分2.5万円)

申請期限と窓口

申請期限 令和4年 1月31日 〓
当日17時まで必着(土日祝除く)

申請窓口 〒791-0211 東温市見奈良495番地3 東温市商工会 ☎964-1254

申請方法などお気軽にご相談ください。



売上減少率計算の例

対象年	6月	7月	8月	9月	(売上月額)
令和元年	200,000円	①…250,000円	170,000円	150,000円	
令和2年	200,000円	②…200,000円	④…180,000円	130,000円	
令和3年	180,000円	③…150,000円	⑤…150,000円	130,000円	

<対象月を7、8月とした場合>

令和元年との比較 : (①250,000円 - ③150,000円) / ①250,000円 × 100 = 40% ▶ **対象**(30%以上減少)

令和2年との比較 : (②200,000円 - ③150,000円) / ②200,000円 × 100 = 25% ▶ **対象**(連続二月が15%以上減少)
(④180,000円 - ⑤150,000円) / ④180,000円 × 100 = 16%



山瀬理恵子のアス飯®
Ahmeshi! vol.18

白菜の
シャキシャキ
重ね煮

材料 (2人分)

- 白菜 1/8個
- 鶏むねひき肉 200g
- 椎茸 3個
- 玉ねぎ 1/4個
- レンコン 50g
- 月桂樹 1枚
- にんにく 1片
- 水 800cc
- 塩、セロリの葉、好きな柑橘 適宜

作り方：①白菜は長さを3等分に切る。ポウルに鶏むねひき肉、粗くみじん切りした玉ねぎ、レンコン、椎茸を入れて粘りが出るまで混ぜタネを作る。白菜とタネを交互に重ねる。②小さめの鍋に①の水、月桂樹、すりおろしたにんにく、塩少々を入れて火にかける。沸騰後、蓋をして弱火に。あくを取りながら10分程度煮込み、塩で味を整える。③②の具材を取り出して食べやすい大きさに切り器に盛る。スープを注ぎ柑橘をしぼる。
解説：吸い込む空気や手足が日毎に冷たくなる季節には、身体をしつかりガードしてくれる旬食材を使ったスープ煮でほっこりしましょう。野菜を煮込んだスープには有用成分が無数に含まれています。頑丈な野菜の細胞壁は煮ることとで破裂され、成分が溶け出し出ていきます。これは植物由来化学物質のフィトケミカルと呼ばれ、第7の栄養素として近年脚光を浴びています。アスリートの怪我からの回復期や疲労回復に役立ち、抗酸化や傷ついた細胞の修復、抗炎症、がん予防、アンチエイジングなどさまざまな作用を發揮。椎茸などのきのこ類に含まれるβグルカンなどの多糖類は、加熱すると吸収されやすくなり、腸管からの免疫調整力を高め、感染防御に重要な役割を担います。

これまでビタミンCは加熱すると分解するので野菜は生で食べましょうと言われてきましたが、それは結晶のビタミンCを蒸留水に溶かして加熱したときの話で、野菜丸ごとの加熱ではそのビタミンCはほとんど安定して残っていることも分かっています。白菜などのアブラナ科の野菜は、煮るとうま味成分が溶け出し良い出汁が出来ます。さらに、食物繊維もたっぷり摂取できるのがメリット。外側の葉には風邪予防やストレス対策にもなるビタミンCが豊富に含まれています。中心にある芯にはカリウムなどのミネラルが多く、根元部分にも睡眠の質を高めるGABAが含まれる、捨てるところなしの優しい味わいの健康ヘルシー野菜です。

鶏むね肉は消化が良く、抗疲労成分が含まれる、老若男女に推奨できる肉類。玉ねぎは血管の壁を柔軟に保つアリシン、活性酸素から身体を守るケルセチン、血栓を溶かす硫化アリルが含まれ、血液の健康を担う王道の食材。レンコンに含まれるポリフェノールの一種のタンニンには、殺菌効果でウイルスなどの繁殖を防ぐ働きが期待されていますが、何と言ってもシャキシャキ食感が美味しい根菜類の代表格。具材もスープも栄養満点なナチュラルレシピで、厳しい寒さへの準備を整えていきましょう！



山瀬 理恵子さん
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。