

We are 川小リレーチーム！

PUBLIC RELATIONS

2021
12
VOL.206

Toon

広報とうおん

いつまでも、
アツ子先生。(6頁)

うちの子育て (12頁)

伊和里さん

凜音ちゃん 朔空ちゃん (田産)

CREATOR'S FILE (14頁)

村口 朝子さん(南方東)

元気のヒケツ (16頁)

西岡白寿会 (西岡)

輝け!! My TEAM (17頁)

東温スピード
ジュニア

山瀬理恵子のアス飯® (23頁)

鮭のアンチエイジング包み

巻末PICKUP (26頁)

道後ジン六媛誕生
砥部焼×どぶろくセット

キラリ東温この人なう (28頁)

花山 晴香さん(西岡)

特集

県陸、憧れの舞台

大会に挑んだ選手たち



北吉井小学校6年
しょうせい
小倉 正聖 選手

「緊張しました」。その一言で悔しさが伝わる。しかし北吉井小学校の代表として立派に走り切ったことを誇りたい。

川上小学校6年
ゆうせい
重松 勇成 選手

男子ソフトボール投げに出場した重松選手。決勝1組の1番目、トップバッターを務めあげ、緊張を楽しんだ。



南吉井小学校6年
さわと
武井 爽斗 選手

「リレー選手です。力になりたいので記録をつけています」。選手になり、頑張った練習の日々は、きっと力になる。



1_ 走り幅跳び1回目の跳躍に挑む塩見勇貴選手(南吉井小) / 2_ 晴天に恵まれたニンジニアスタジアム / 3_ ソフトボール投げ第1投目の大下綾太選手(川上小) / 4_ 中元七海選手(北吉井小)。足を高く上げることを意識した / 5_ 1組1番目に登場した鶴原千織選手(南吉井小) / 6_ 空中で大きく足を上げる永井陽南乃選手(拝志小) / 7_ 声援に代わって拍手で応援の気持ちを伝えた



特 集 県陸、憧れの舞台

約900人が参加し、陸上競技のタイムなどを競う第34回愛媛県小学校陸上運動記録会(県教育委員会・県小学校体育連盟主催)が11月15日、県総合運動公園ニンジニアスタジアムで行われた。子どもたちが7種の競技に分かれて競い合った会場は、“熱気”と“声援に代えた拍手”に包まれた。

朝から晴天に恵まれた当日。新型コロナウイルス感染症対策のため検温、マスク着用で開場された観客席には、子どもたちの活躍する姿を一目見ようと、保護者や関係者が集まった。

9時50分、今年2020東京オリンピック・パラリンピックが開催された記念すべき年。オリンピックの皆さんは、制限のある中でも多くの記録と感動を見せてくれた。ここに集まった皆さんが持つ力を存分に発揮して素晴らしい大会になることを期待している」と大会役員が開会挨拶し、東温市からは5校30人が全種目に出場した。

県大会は、10月に行われた市記録会での結果で上位入賞者が出場する(各競技に選手枠あり)。

走り幅跳びには4人が出場。塩見勇貴選手(南吉井小)、出末空澄選手(川上小)、下土井佐帆選手(北吉井小)、永井陽南乃選手(拝志小)が上位入賞を目指した。ソフトボール投げには重松勇成選手(川上小)、大下綾太選手(同校)、鶴原千織選手(南吉井小)、春藤琴音選手(北吉井小)が出場し、ニンジニアスタジアムの空の下、白球の遠投距離を競った。走り高跳びには4人が出場し、中脇遥哉選手(川上小)、松藤怜選手(上林小)、中元七海選手(北吉井小)、菅優月選手(拝志小)が出場。自己ベストを目指して跳躍した。

大舞台で自己ベストを更新した選手、思うような結果が出ずに悔しさが残った選手。小学生らしい緊張感でそれぞれの県陸の舞台を躍動した。

大会に挑んだ選手たち



川上小学校 選手団

それぞれの選手の個性が光った川上小学校選手団。常に明るいチーム。空気を創ることも必要だが、“空気を創る”ことの大切さが伝わった。



拝志小学校 選手団

女子メンバー6人で挑んだ県陸。各学年1クラスで、普段から団結力があふれる。最後は全員でポーズ。これからどんな活躍を見せてくれるだろう。



県大会記録 Game Records

60m ハードル男子	県2位：眞木翔大 9.25 秒
4 × 100m リレー男子	県2位：川上小（川田虎太郎、眞木翔大、黒澤蒼星、出末空澄、戸田伊吹）53.60 秒

※上位入賞者の記録を掲載します。

1_ コーナーを駆ける川田虎太郎選手（川上小・赤）／2_ 県内の小学生が集まり自己ベストに挑戦した／3_ ハードルを飛び越える東本すみれ選手（北吉井小）／4_ 木阪菜々美選手（南吉井小・中央黒）。大舞台での力走が光った／5_ 腕を振り自己ベストを目指した藤原一葉選手（川上小）／6_ 中川志穂選手（南吉井小）がバトントスの声をかける／7.8_ 菅優月選手（拝志小・紫）と下土井佐帆選手（北吉井小・青）。各学校を背負い疾走した／9_ 南吉井小学校選手団。憧れの舞台上で絆を深めた

トラック競技は60mハードル、60m走、100m走、400mリレーの4種目が行われた。（以下出場選手…60mハードル：黒澤蒼星（川上小）、眞木翔大（同校）、東本すみれ（北吉井小）、岩川愛実（同校）▼60m走：小倉正聖（北吉井小）、森実晏（南吉井小）、濱田音々（拝志小）、藤原一葉（川上小）▼100m走：石本龍平（南吉井小）、村上晴（北吉井小）、原田結衣（拝志小）、木阪菜々美（南吉井小））

午後から行われた400mリレーには、川上小（男子）川田虎太郎、眞木翔大、黒澤蒼星、出末空澄、戸田伊吹、南吉井小（男子）：中川志穂、塩見勇貴、石本龍平、森実晏、武井爽斗、拝志小（女子）：池本朱莉、永井陽南乃、菅優月、原田結衣、濱田美々、北吉井小（春藤琴音、岩川愛実、下土井佐帆、東本すみれ、中元七海）が出場し、仲間とバトンをつないでトラックを疾走した。

「僕たちは1位になる」。強い言葉を残して集合場所へ向かったのは4組5レーンで出

場した川上小チームだ。静まる会場。観客の視線が集まる中、スターターピストルが響いた。と同時に、第1走者川田選手がバランスを崩す。あと数センチ前のめりであれば転倒するところ。しかし第2走者の眞木選手は動じなかった。「川田くんならいける」。信じてバトンを待った。地面を蹴る音が近づく。白いマーカーキングテープを踏んだ瞬間、眞木選手がスタートを切った。第3、4走者ともにスピードが落ちることなく、振り向かずバトンを受け取り、1位でゴールラインを切った。川上小チームは2位と0.17秒差、総合順位でも県2位の成績を収めた。

運動能力の向上をはじめ、子どもたちの健全な成長は学校、家庭だけでは叶わない。地域に住む私たちにできることはなんだろう。

身近な公園で体を動かし、ボール遊びを楽しむ環境を整える、遊んでいる場所を温かく見守る。小さな見守り活動がやがて大きな力となり、子どもたちが自ら成長する地域環境が創られるのではないだろうか。

山本アツ子

「子どもたちと
同じ目線でいたい。
だから裸足で走った」

ATSUKO YAMAMOTO
1928-2021

川上小学校区にある「あいさつ通り」に何時しか花が置かれるようになった。山本アツ子さんは教員退職後、約30年前に花いっぱい運動を開始。今日もまた、花は通学路を彩っている。大人として、先生として。子どもたちに真っ直ぐに関わってきた山本さんの半生を、照射する。



2



1

月曜日の朝、川上小学校近くの自宅の玄関を、山本アツ子さんは箒を手に落ち葉を集めていた。庭先には土を入れたプランターが並ぶ。「もうすぐチューリップの球根を植えるんです」。山本さんは、遠足の準備をするように楽しそうだ。

昭和3年6月4日生まれの93歳。20歳は若く見えると驚くと「みんなから言われる」とうなずいて山本さんは笑った。「6月4日は虫歯予防デーなのでみんな覚えてくれます。自分の歯はもう5本くらいしかありませんけれども」。私たちが大人は「子どものお手本となるような言動を心掛ける役割」をもつ。もしかしたら、子どもに言うだけで自分ではできていないのではないだろうか。山本さんを見ると、急に背筋が真っ直ぐになる。山本さんはいつまでも「アツ子先生」だ。

1_「手入れも少しだけで綺麗な花を咲かせてくれます」/ 2_ 上砂橋のあいさつ通りにプランターを並べる/ 3_ 教員時代は開放して図書館代わりにしていた自宅/ 4_ 「宝泉にある菜の花畑が綺麗なんですよ」。歩いて見に行くのが日課



3



4

れど」。冗談混じりにまた笑った。山本さんが教師を目指したきっかけは、自身が生徒だった頃に遡る。

「2、3年生の頃担任だった平松先生が大好きでした。あの頃は実は鼻肩が多かったですけど、平松先生はどんな子でも分け隔てなく接してくれました」。当時、山本さんと周囲の子どもたちは草刈りでもらったお駄賃で学校に行っていた。集金袋の書き方も自分でやるように勧められたという。「親に頼らず自分でなんでもやれるようにと教えてくれる先生が身近にいてくれたおかげです。生きていくために必要なことを教えてくれた平松先生。そんな人に私もなりたい」

花は地域に彩りを与えてくれます 心を優しくしてくれますね

いと思いました」。

今年の9月24日、東温市では子ども基本条例が制定された。前文は「子どもは、その存在そのものが大いなる良さと可能性を持つ宝であり、社会の希望の光です。」から始まる。子どもを取り巻く環境がより良くなるよう願いが込められた条例だ。

子ども基本条例は、子どもが持つ4つの権利を定めている。生きる権利、育つ権利、守られる権利、参加する権利。そして大人の役割も定められている。それは「子どもの権利を保障し、主体性を育てる役割」だ。

「先生になってからは、『子どもたちに言うからには自分がやらないとダメだ』と、運動会では目一杯手をふり、裸足で一緒に走っていましたね。今でも背筋を伸ばして歩くように気をつけています」。

師範学校を出て、昭和21年から教員となった山本さん。平成元年、60歳で退職するまで、拜志小学校、北吉井小学校、南吉井小学校、川上小学校に赴任した。「裸足で走っていたから、今でも元気なんでしょうかね」。山本さんはまた笑った。

退職後、入会していた婦人会の活動を盛んに行った。きっかけは南吉井小学校赴任中、重信地区の家庭に飾られた花を見たときのこと。「地域に花がいっぱいある。なんて素敵だろう」。婦人会で愛媛県の助成金を活用して花いっぱい運動を主導した。「一番多いときは13カ所。今は自転車で移動しなくなったので上砂橋、交番、郵便局とか少なくともりましたけれど。花は地域に彩りを与えてくれます。心を優しくしてくれますね」。

山本さんは退職して30年以上、花いっぱい運動を続けている。「花の手入れをしていたら、学校から帰る子どもたちは『さようなら』と声をかけてくれます。そんな子たちには、私も笑顔で挨拶を返しています」。

東温市子ども基本条例（9月24日制定）…子どもたちが主体となって自分も他者も大切にしながら幸せに暮らせる社会が実現できることを願う条例です。子育て、教育の場面で、子どもの権利について市民全体で考える機会が増えるよう取り組みます。条例は市HPで読むことができます。

いつまでも、 ATSUKO YAMAMOTO アツ子先生。



山本アツ子さん (93・町西)

profile
拜志小-北吉井小-南吉井小-川上小
で教員を歴任。退職後は川上地区婦
人会で会長などを務める。約30年間
川内地区で花いっぱい運動を先導。

親子で考えよう地球温暖化 とべ動物園で環境問題を考える学習会

11月7日、県立とべ動物園で地球温暖化を考える環境学習会が行われました。飼育員が「北極の氷が溶けてホッキョクグマの餌場がなくなって絶滅が危惧されている」と話すと、真剣に耳を傾けていました。参加者は「エコバッグを持ち歩く」「電気はこまめに消す」など環境に優しい生活を過ごすことを宣言し、動物との触れ合いを楽しみました。



自然と音楽の調和を楽しむ ツリーハウス de 音楽祭 奥松瀬川

10月24日、奥松瀬川地区のツリーハウスで音楽祭が開催されました。手作りの木工品やパン、採れたての野菜の販売ブースなどが用意された会場にはハーブや津軽三味線の演奏が響きました。

主催者の片山慈^{めぐみ}さんは「奥松瀬川に広がる自然の気持ちよさを感じながら、音楽を楽しんでもらえたら嬉しい」と話しました。



川内公民館でわんぱく広場開催 買い物ゲームから持続可能な消費行動を学ぶ

11月6日、川内公民館で小学校4年生から6年生約30人が参加したわんぱく広場が開催され、買い物ゲームを通して食品ロスを抑制するための賢い選択を学びました。ゲームでは、カレーに使う食材を

値段、消費期限、産地、マークなどの観点から模擬購入。子どもたちはグループに分かれて選んだ理由を発表し、「買った食材がごみに出されないように気をつけて生活したい」と感想を伝えていました。

Interview



上林小学校5年 石山 瑠惟^{るい}さん(写真左)
かなた
拝志小学校5年 高橋 奏多^{かなた}さん(写真右)

“もったいない”をなくそう

食品ロスを減らせる取り組みは沢山あることを知りました。値段だけではなく、産地や消費期限を見て買い物をしたいと思います。



歴史探訪と健康づくりを一緒に 横河原ぶらぶら歴史・ポールウォーク

11月6日、横河原地区周辺の歴史散策を楽しみながら身体づくりに取り組む、横河原ぶらぶら歴史・ポールウォークが開催されました。参加者はポールを使った正しい姿勢で横河原を散策。歴史案内人を務めた八木通隆さん(横河原)は「昔は重信川の渡し船が運航していた。歴史を知り地域に愛着を持ってほしい」と話しました。

私たちが食べる給食ができるまで 北吉井小3年生が給食センター見学

北吉井小学校3年生が学校給食センターを見学しました。施設では一日約3,250食分の給食を作ります。自分たちが入れるほど大きな鍋や顔より大きなしゃもじを見て、給食で使われる食材の産地などを学びました。当日の献立はハンバーグ。子どもたちは残念な声をあげましたが、くぼの泉公園でお弁当を広げて、遠足を楽しみました。



一人一人の思いを込めて 拝志小学校で「人権の花」運動

10月30日、拝志小学校で人権の花運動が行われました。人との関わり合いの中で、協力し支え合う気持ちを育ててもらおうと市人権擁護委員から児童に人権の花が贈呈されました。花を受け取った児童は「みんなで協力して、大切にしたい。花を見ていろんな人に喜んでもらえるよう育てていきたい」と決意を話しました。



功績を表彰

地域福祉の向上に寄与 31人・5団体

11月5日、長年にわたり地域福祉の向上に寄与した功績を称える表彰式が行われました。老人クラブ、民生児童委員や社会福祉施設従事者31人と、地域福祉団体5団体に対し、市長、社会福祉協議会長から賞状が贈られました。受賞者を代表して老人クラブ顧問の丹生谷文平さんが「受賞を機に更なる努力を重ね、これからも東温市民の福祉の増進に寄与していきたい」と謝辞を述べました。授賞された皆さん、おめでとうございます。



◇東温市長表彰受賞者(団体・所属)…寺川健治、丹生谷文平、渡部長利(東温市老人クラブ連合会)▶相原辰次(特別養護老人ホーム重信)▶井上崇(障害者支援施設三恵ホーム)▶内田理恵、森マナミ(介護老人保健施設希望の館)▶奥村則子、清家寧子(高齢者総合福祉施設ガリラヤ荘)▶田中姿代、渡部ふみ(東温市社会福祉協議会)▶松本栄子(指定短期入所生活介護事業所ショートステイ施設重信)◇東温市社会福祉協議会会長表彰受賞者(団体・所属)…小倉眞一郎、花山千津江、山本正仁(川内地区民生児童委員協議会)▶高原幸、野島忠夫、本田加代子、渡部美根加(重信地区民生児童委員協議会)▶岩田豊(ケアハウス重信)▶大西京子、窪田直美(高齢者総合福祉施設ガリラヤ荘)▶楠岡美香(デイサービスセンターあいくる)▶下田優也、谷本恵子、和田和江(東温市社会福祉協議会)▶高石夕貴、高須賀奈々(介護老人保健施設希望の館)▶鷹尾健介(障害者支援施設しげのぶ清流園)▶福永貴宏(居宅介護支援事業所ウェルケア重信)▶脇本静香(障害者支援施設三恵ホーム)▶いきいきサロンねむの木(南方東(板戸・齊院の木))▶東温家族介護の会たん・ぼっぼ(市内全域)▶八反地ふれあい・いきいきサロン(志津川(八反地))▶パピルスサロン(市内全域)▶前松サロン(松瀬川(前松瀬川)) ※敬称略

森の中に秘密基地をつくろう! 滑川で野外イベント 三世代で交流

11月7日、滑川地区の楓荘裏側(明河)で野外イベント「秋の森の音楽祭」が開催され、フードブースや工作、豚汁作り体験などが来場者を楽しませました。ステージでは、子どもたちのチアダンスやシニア世代のチアダンスチームがコラボレーションを楽しんだり、観客が音楽に合わせて踊る姿も見られました。



「お試しください、しっとりモチモチの東温石けん」 観光物産センターで高校生が販売実習

東温高校商業科3年生の皆さんが、さくらの湯観光物産センターで販売実習を行いました。販売したのは、遠赤青汁(株)と共同で製造する東温石けん。実演をで販売を促し、訪れた客とのやりとりなどを体験しました。販売した生徒は「東温石けんは無添加。弾力のある泡が特徴で大人から子どもまで安全に利用できる」と紹介しました。

「納税は社会の中での自立」 税の作文コンクール市長表彰 坂本さん

「税金に対してネガティブなイメージを持っていました」。重信中学校3年生坂本夏海さんの考えが変わったのは、テレビで障がいをもつ人が就労して納税する姿を見たとき。いきいきと働き、就労を喜びあう姿を見て以降、税金の使い道を調べ、働く人への感謝の気持ちをもったそうです。そんな気持ちの変容を原稿用紙3枚にまとめました。



災害発生時の避難支援のモデル地区 下林で住民参加の避難訓練 検討活発

災害発生時は住民同士の共助による避難体制が求められます。下林地区では、避難に支援が必要な人に向けて個別計画を作成し、協力して避難行動を支える体制を整えるモデル地区として活動が進んでいます。11月6日、下林集会所で話し合いが行われ、11月28日の防災訓練に向けて県、東温市、市社協と情報共有を行いました。

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～17時30分
よし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
をお願いします。※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」手芸「干支のおきもの」	1月16日⑩	14時～	10人(抽選)	小学生	12/18⑤～1/8⑤
いわがらDEクリスマス	12月10日⑤	10時30分～	15人(抽選)	乳幼児と保護者	～12/3⑤
「こあらクラブ」10分ウォッチング	1月14日⑤	10時30分～	15人(抽選)	乳幼児と保護者	12/17⑤～1/7⑤
節分あそび	1月21日⑤	10時30分～	15人(抽選)	乳幼児と保護者	12/22⑥～1/14⑤
消防総合訓練	12月9日⑥	11時～	自由参加	来館者全員	不要
「エンジョイタイム」非密のあそび編	12月11日⑤	14時～	20人程度(当日先着)	小学生	不要
ドッジボール教室	12月18日⑤	14時～	10人(先着)	小学生	12/4⑤～
大そうじ大会	12月27日⑩	14時～	自由参加	来館者全員	不要
お正月だよ!昔あそび集合!!	1月7日⑤	14時～	10人程度(当日先着)	来館者全員	不要
ドッジボール教室	1月15日⑤	14時～	10人(先着)	小学生	12/18⑤～

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」干支のおきもの	1月15日⑤	14時～	10人(抽選)	小学生	12/18⑤～1/8⑤
「ばんだクラブ」さくらDEクリスマス	12月17日⑤	10時30分～	18人(抽選)	乳幼児と保護者	～12/10⑤
音とあそぼう♪	1月28日⑤	10時30分～	12人(抽選)	乳幼児と保護者	1/7⑤～1/21⑤
ママのための骨盤ケア	12月6日⑩	10時30分～	10人(先着)	0・1歳児と保護者	11/20⑤～
トランプDEマジック!	12月12日⑩	14時～	10人(先着)	小学生	11/28⑩～
消防総合訓練	12月16日⑥	11時～	自由参加	来館者全員	不要
けんだま広場	12月19日⑩	14時～	10人(当日先着)	来館者全員	不要
みんなで大そうじ大会	12月27日⑩	13時30分～	自由参加	来館者全員	不要

よしいのこども館 ☎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」かきぞめ大会	1月5日⑥	14時～	9人(先着)	小3～6年生	12/11⑤～
たこあげ大会	1月9日⑩	14時～	12人(先着)	小学生	12/11⑤～
「育ジョイタイム」よしいのクリスマス	12月13日⑩	10時30分～	15人(抽選)	乳幼児と保護者	～12/6⑩
対話型鑑賞「絵」をよくみて、、、	12月18日⑤	14時～	15人程度(先着)	小学生	11/25⑥～
超そうじ大会	12月27日⑩	14時～	自由参加	来館者全員	不要
TEAMよしいの対話型鑑賞	12月18日⑤	14時～	自由参加	小4～高3	随時
干支の工作	1月15日⑤	14時～	自由参加	小4～高3	随時
中高生ウィーク	12/25⑤～1/9⑩		自由参加	小6～高3	不要
中高生ウィーク「お正月かざり」	12月25日⑤	16時～	12人(先着)	小6～高3	12/8⑥～

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
乳幼児相談	乳幼児	12月15日⑥	9時～要予約
7か月児教室	令和3年5月生	12月15日⑥	12時30分～
離乳食教室	令和3年7、8月生	12月2日⑥	9時30分～
3歳児健診	平成30年5、6月生	12月8日⑥	個別案内

ファミサポ広場 ☎990-1130

開催日	時間	会場
12月20日⑩	9時30分～	総合保健福祉センター あおぞらルーム

ファミリーサポートセンターとうおんでは、協力会員を募集しています。詳しくはスタッフまで。

イベントスナップ *Event Snapshot*



自然と楽しむおさんぽ会「とことこクラブ」で秋探し。次回は1月12日に開催です。ぜひお越しください。



市内園児たちが育てたさつまいもを、重信幼稚園の年長さんが代表してとべ動物園のゾウにプレゼント。



いわがらこども館で秋を楽しもう! 秋にまつわるお話を聞いて、葉っぱでクラフトを楽しみました。

うちの子育て *Enjoy parenting Voice86*

伊和里さん 凜音ちゃん 朔空ちゃん
いおり・りん・さくら (田窪)

長女の「凜音」には、あまり見ない漢字二文字を使いました。次女には、桜が好きなお父さんの影響で「朔空」という名前を付けました。朔という字には物事の始まりの意味があります。凜音は歌が好きで、いつも家で童謡を歌っています。しつかりしているので、大きくなって困った人を助けられるようになっしてほしいです。朔空はお姉ちゃんとお遊ぶことが大好き。よく二人で遊んでいます。12月で1歳の誕生日を迎えました。これからも自にのびのびと成長してほしいです。



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
12月			1	2	3	4
			おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ	あおぞら	親子体操 びよびよ	
5	6	7	8	9	10	11
	びよびよ 学年別広場	あおぞら	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ 園開放	あおぞら 学年別広場	親子体操 びよびよ	
12	13	14	15	16	17	18
		親子遊び すくすく	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操	あおぞら	親子体操 ママサークル	
19	20	21	22	23	24	25
	おはなし	あおぞら びよびよ	おはなし 赤ちゃん広場 親子体操 びよびよ	あおぞら 学年別広場	親子体操 ふたごサークル	
26	27	28	29	30	31	
		あおぞら すくすく				

すくすく	中 公：14⑩10時 福祉館：28⑩10時	おはなし 11時 いわがら：第1・3⑥ さくら：第2・4⑥ よしいの：第1・3⑥	びよびよ 9時30分 1⑥ 上村集会所 3⑥ 野田集会所 6⑥ 中央公民館 8⑥ 川内保育園 10⑥ 町西公民館 21⑥ 南吉井第二保育所 22⑥ 拝志保育所	学年別広場 あおぞらルーム 9時 6⑥ R2年度生 9⑥ R元年度生 23⑥ H30年度生	ふたごサークル あおぞらルーム 9時
あおぞら	あおぞらルーム：⑩9時 さくら：⑩9時30分	親子体操 11時 いわがら：第2・4⑥ 第1・3・4⑥ さくら：第1・3⑥ よしいの：第3以外の⑥		園開放 9時30分 8⑥ 西谷幼	ママサークル あおぞらルーム 9時
赤ちゃん広場	あおぞらルーム 9時				親子遊び 中央公民館大ホール 10時

※保育所幼稚園で開催する「びよびよ」と親子遊びの広場は事前予約が必要です。

読書のススメ *Letter from Library*

東温高校図書委員の皆さんがオススメ本を紹介します



ちひろ
鎌田 地央さん (2年)



流星の絆
著/東野 圭吾

朝読書の10分で1年かけて読み終えた推理小説。ラストの伏線回収とどんでん返しに驚きます。



はる
石川 悠さん (2年)



桜のような僕の恋人
著/宇山 佳佑

彼女に認めてもらいたい一心で、一度は諦めたカメラマンの夢を再び目指すことになる主人公の晴人。最後の写真展示会のシーンは切ないです。

12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	13、27㊿
希望の館・樋口・横河原	14㊿
志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵	8、22㊿
上樋・播磨台・野田・新村・北野田	9、23㊿
上村・下林・上林・ガリラヤ荘	10、24㊿
北方・松瀬川・南方	4、18㊿
北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池	5、19㊿
則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川	11、25㊿
南方・吉久・井内・則之内乙	12、26㊿
北吉井小学校・北吉井幼稚園	6、20㊿
川上小学校・川上幼稚園	7、21㊿
西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校	1、15㊿
拝志小学校・東谷小学校・東谷幼稚園	2、16㊿
南吉井小学校・重信幼稚園	3、17㊿

- 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!
- 図書貸出用バックは、令和4年3月30日㊿で使用を終了します。以降はマイバックのご利用をお願いします。
- 図書を借りられた先着500人に特製「干支しおり」をプレゼント。令和4年1月5日㊿から、なくなり次第終了。

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

シニアからの芸術活動

地域おこし協力隊の齊藤かおるです。私の主な業務として、東温アートヴィレッジセンターを活用しながら東温市を盛り上げる活動があります。センターでは各世代が芸術文化に親しめる講座として『とうおん舞台芸術アカデミー』を開講しています。私は「中高年からの演劇教室」「大人のための朗読」「東温でつくるシェイクスピア」の3つの講座を担当。どの講座も和気あいあい、受講生も楽しんで



おられます。5月には発表会も予定しています。講座への参加やセンターの一般利用については、ぜひお気軽にお問い合わせください! (☎9907210)

CREATOR'S FILE #4

村口 朝子さん (38)
むらぐち・あさこ (南方東)

6月、志津川にオープンした焼き菓子専門店 Biscuit amero (ビスキュイアメイロ)。爽やかな空色の扉と円を描くように配置された焼き菓子のロゴが道行く人の目に留まる。「上質で洗練された商品を提供したい」と、店内インテリアや焼き菓子には村口さんのこだわりが溢れている。繊細な筆遣いで描かれた商品パッケージはまるで絵画作品

それだけでインテリア性に優れる。amero で扱う商品やパッケージは日々変化しているそう。袋詰めしていた看板商品のマドレーヌは、現在は焼きたてを販売。スベキユロスが海外で食べたものが忘れられず、何度も試作を重ねて作り出した商品だ。こだわりを持ち続け、ターゲットや時代に合わせてより良いものを作り続けていく。



Next世代 *Nextoon's #2*



▲秋の景色の中サイクリングを楽しむ参加者

こんにちは! 東温市で活動している学生団体 NEXTOON's(ネクストゥーンズ)です。11月21日、東温市プレミアムサイクリングツアー in 滑川溪谷を開催しました。総合公園を出発して約43kmの区間、秋晴れの下で東温市の自然を満喫いただけたのではないかと思います。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。フォトコンテストも開催中です。詳しくは団体HPへ。

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6㊿、13㊿、19㊿、20㊿、27㊿、28㊿～1/4㊿

雨乞い三面

藩政時代に雨乞い神事に用いられたことで「雨乞い三面」として知られている神面(平成16年4月1日市有形文化財指定)。面は第1面「表筒男命」、第2面「中筒男命」、第3面「底筒男命」の3面からなる。享保17(1723)年、松山藩神社奉行の裁定により浮嶋神社(牛淵)と徳威三嶋宮(野田)の両社宮本殿で隔年ごとに祀ることとなった。このため毎年12月20日には三面が2つの神社を



行き来して「御面渡御祭」が行われている。

催しもの・展示

第1展示室を一部リニューアル
常設展示「東温の歴史」では、この秋から『伊豫國圖』(複製資料)と西岡焼の鉢を公開しています。ぜひご覧ください。
◇期間: 常時 ◇場所: 歴史民俗資料館第1展示室

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。

歴史民俗資料館収蔵庫ご案内
生活の道具や働く道具、遺跡から発掘した土器、学校・役場で使われた道具など、東温市の歴史を語る資料を保存する収蔵庫です。資料がどのように保存されているか、内部を見学することができます。見学予約などは、歴史民俗資料館まで。

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

はじめてのお誕生日おめでとう。
わがやのこんしゅ。

初めてのお誕生日を
広報でお祝いしませんか？

- ▶次号対象…2021年1月生
- ▶締切…12月13日(日)▶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…soumka@city.toon.ehime.jp
- ※件名「満1歳掲載依頼」
- InstagramのDMも可。



山田 結翔くん
やまだ・ゆいと(上樋)
12月4日生まれ
母ちゃんも父ちゃんも
結翔が大好き！
ずっと仲良しでいようね♪

Healthy my life! vol.86 元気のヒケツ

西岡白寿会 県老人クラブ
スポーツ大会 輪投げ競技
圧勝一連覇



岡本 学^{まなぶ}さん (71・写真左) 岡本 かず子^{かすこ}さん (67・写真中央)
山本 美喜雄^{みきお}さん (68・写真右)

輝け!! My TEAM
You can make it! vol.88

東温スピードジュニア

顧問: 宮内 仁^{ひとし}司^しさん メンバー: 12人
Cap: 黒澤 蒼^{あお}星^{せい}さん (2列目左2番目)



楕円形のボールを持って走る。ラグビーのようなキックはない。腰に付けた2本のタグを互いに奪取しながらボールを持ち、相手ゴールを目指すスポーツがタグラグビーだ。咄嗟の判断力と左右の瞬発力や駆け引きが求められる。しかし幼少期から楽しめる魅力もある。タグラグビーチーム「東温スピードジュニア」の目標は全国大会出場だ。県大会、四国大会を突破すると全国への扉が開かれる。コロナ禍で活動休止期間があったため、スカウティングができずどのチームも未知数な今季を制するのは至難。だが持ち前の明るさとチームワークで、全国でのトライを期待したい。(取材日: 11月4日)

投 輪ラインの4m先に9つのピンが並び、競技者は9個の輪を投げ、ピンの下に書かれた数字の合計で勝敗を決めるのが、輪投げ競技のルールだ。
西岡白寿会輪投げチームは、10月29日に開催された愛媛県老人クラブスポーツ大会ワナゲの部で優勝。県内22チームが参加した大会を制し、二連覇を達成した。「皆さんが思っているより体力と集中力を使う。戦略を立てる思考力も必要です」岡本学さん、かず子さん、山本美喜雄さんは7年間同じチームで切磋琢磨する。今では互いのコンディションまで感じとれるほどチームワークは抜群だ。「集中力が下がったな、少し調子が悪いなと感じたときは声を掛け合います」と学さんは話す。退職して老人クラブ入会時に輪投げに出会った。現在71歳。年齢より若く見える夫の姿を「まあそれなりに」と妻のかず子さんは笑う。
試合は1人6回の計18回



「たかがワナゲ されどワナゲ」
体力と戦略で戦う 輪投げの世界

を投輪。全てのピンに入ればパーフェクト、100点だ。減多に100点を出す選手はいない中、かず子さんはこれまで試合と練習で2回100点を出したことがあるという。「試合では3チームが投げ合うので、投輪には間隔が空くことも。集中力と体力の維持は必須ですね」。指のかわり、狙うピンの位置で変わる輪を放つ角度、さらには投輪の成功具合で次の狙うピンを決める戦略。ラインに立つかず子さんの姿はアスリートそのものだ。
大会では547点を獲得し、2位と101点差の圧勝。しかし山本さんは「600点以上が目標だったのに不甲斐ない」と悔しさを滲ませた。
年明けには地区の新春輪投げ大会、企業スポンサーの大会、社協杯、市老連大会と連続の3人。「地元なので気心が知れた仲間。励まし合って高みを目指したい」。
目指すは三連覇だ。

情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

市外局番(089)

陸海空自衛官募集。詳しくはお問い合わせを。☎松山募集案内所☎947-3040

催し・イベント

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(おととむ)」(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(水)19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／小中学生無料(小学生は保護者同伴・未就学児の入場はご遠慮ください)◇チケット販売：中央公民館、川内公民館ほか

新しい出会いがあるかも? 「ほんの福袋」貸し出し

テーマに沿って図書館スタッフ

さくら講座 「学校給食センター施設見学」

◇日時：令和4年1月26日(水)10時～11時30分◇場所：学校給食センター◇対象：市内在住者◇定員：15人(抽選)◇料金：285円(当日集金)◇申込方法：電話受付◇申込期間：12月8日(水)～令和4年1月10日(月) ①川内公民館☎966-4721

こころの健康講座

◇日時：12月7日(水)14時～15時30分◇場所：総合保健福祉センター◇講演：「コロナ禍における不安やストレスへの対処法」講師：愛媛大学医学部精神神経医学講座伊賀淳一先生◇対象者：市内在住者◇定員：30人(先着・要予約)◇費用：無料

人権を語る集い

人権啓発作品ロビー展あり。◇日時：12月5日(日)13時30分～15時30分◇場所：中央公民館大ホール◇講演：「ハンセン病家族の闘い」奪われた人生を取り戻す」講師：ハンセン病家族訴訟原告団 黄 光男 副

東温市民カードは印鑑登録証明書の交付申請時に利用できます。誤って処分しないようご注意ください。☎市民課☎964-4404

第14回東温市駅伝大会 参加者募集(チームや会社で)

◇日時：令和4年1月16日(日)9時～(10時スタート)◇場所：見奈良大橋～新横河原橋自転車道周回ルート◇走路：1周3.8km(小中学生、高校生は1.9kmで中継)◇部門：小学生の部(小学校4～6年生)、中学生の部(中学校4～6年生)、中学生の部(中学校卒業年齢以上)※各部門とも市内外不問◇チーム編成：小学生・中学生の部：1チーム8人／高校生・一般の部：1チーム6人※一般の部のみ男女編成自由◇申込期限：12月24日(金)◇主催：市スポーツ協会・市スポーツ少年団

七草がゆを食べる集い

◇日時：令和4年1月7日(金)11時～※なくなり次第終了。持ち帰り容器での配布。◇場所：川内公民館◇費用：無料

第12回健康マラソン大会 参加者募集(子どもと一緒に)

体力づくりのきっかけに、ご家族で一緒に参加しましょう。参加には申し込みが必要です。◇日時：12月19日(日)10時～(受付9時20分)◇場所：重信川緑地公園グラウンド周辺◇対象：市内在住、通勤・通学者◇部門・走路：健康マラソンの部：1.2km▼小学校1～3年生の部：1.2km▼小学校4～6年生の部：2.3km▼中学生の部：3.7km▼一般の部：10.8km◇申込期限：12月15日(水)12時◇費用：無料

団長◇料金：無料

電動式チェーンソー・草刈・キャンプ用品等体験会

女性でも扱いやすいバッテリー式の機器などの体験会です。事前申込不要。

◇日時：12月12日(日)10時～13時◇場所：森の交流センター(田窪)◇料金：無料

【初心者向け】スマホ講座

①地図編、②LINE編◇日時・場所：①12月14日(水)川内公民館／②令和4年1月18日(土)中央公民館 両日14時～16時◇定員：各15人(抽選)◇料金：無料◇募集期限：①12月7日(水)正午／②令和4年1月11日(水)正午

募集・申請

マイナポイントの申込はお早めに!

マイナンバーカードを4月末までに申請し、マイナポイント

愛媛プロスポーツ 12月

愛媛FC 会場：ニンジニアスタジアム 5(日)13時～ VS レノファ山口FC 注目選手 山瀬 功治 選手 (# 33) 森谷 賢太郎 選手 (# 41)

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他 3(金)19時～ VS 福島ファイヤーボンズ 4(土)15時～ VS パンビシャス奈良 24(金)19時～ VS 25(土)15時～

20年の感謝を込めて

令和4年度 東温市成人式開催

市外にお住まいの参加希望者は12月24日(金)までに担当課へご連絡ください。◇日時：令和4年1月9日(日)10時30分～(受付9時45分～)◇場所：中央公民館◇対象：平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

の申込みがまだの人は12月末までに手続きしましょう。市役所3階にマイナポイント予約・申込支援窓口を設置しています。◇持参物：マイナンバーカード、キャッシュレス決済サービスが確認できるもの、マイナンバーカード利用者証明用電子証明書(暗証番号4桁)

県営住宅補欠入居者募集

申込み時は認印をご持参ください。◇申込期間：令和4年2月1日(水)～10日(水)8時30分～17時(土日除く)◇受付場所：県中予地方局7階ロビー(松山市)◇抽選日：令和4年3月4日(金)

きらり東温 竹細工で小かご作り

プラスチックごみが問題になる中、身の回りの素材も気になります。活躍中の若手作家、西原さんをお招きした初心者向けの竹細工教室です。お気軽にお越しください。マスク持参。◇日時：12月14日(水)13時30分～16時◇場所：中央公民館第1、2研修室◇講師：竹工芸師 西原 悟志さん(アトリエ竹日和)◇費用：500円◇定員：15人

講座・教室・相談

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(水)15時～16時30分◇場所：総合保健福祉センター◇講演：「感染症と免

令和4年度 東温市奨学生を募集

学業成績優秀でありながら経済的理由で就学が困難な人に、選考により奨学金をお渡しする制度です。令和4年4月からの奨学生希望者の出願を受け付けます。(他の奨学制度との併給可)出願資格等詳細は教育相談室へお問い合わせください。◇奨学金：1カ月1万円◇期間：令和4年4月～令和5年3月◇採用人数：若干名◇受付期限：令和4年1月31日(月)必着◇選考及び決定：市奨学金運用委員会にて選考し3月末までに結果通知

車の所有者が亡くなったら 名義変更・廃車の手続きを

所有者が亡くなったあと、引き続き車を利用する場合は名義変更を、車両を処分する場合は廃車手続きをしてください。必要書類や手数料など詳しくはお問い合わせください。

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

県下一斉の防災訓練 シェイクアウトえひめ

◇日時：12月17日(金)11時～◇訓練内容：その場で「①低い姿勢を保つ、②頭を守る、③動かない」の安全確保行動を約1分間行ってください。☎危機管理課☎964-4483

第4回いきいき健康講座

◇日時：令和4年1月17日(日)13時30分～15時◇場所：総合保健福祉センター◇講演：「軽度認知症MCIを」存知ですか? 予防とその対策」講師：愛媛大学大学院医学系研究科 地域健康システム看護学講座 谷向 知 教授◇対象：市内在住者◇定員：30人(要予約・先着)◇料金：無料◇申込：12月20日(月)◇健康推進課☎964-4407

◆12月の納税：12月は固定資産税第3期、国民健康保険税第7期の納期です。納期限は12月27日(日)です。期限内に納付をお願いします。☎税務課☎964-4403

大会長賞



▲一列に並んだ優しい顔のイラストが描かれたどてかぼちゃが目を引く、他とは違った作品に仕上がっています。(倉田忠孝さん(松山市))

東温市議会議員賞



▲大きなどてかぼちゃに座って「ハイチーズ!」。(恒岡はるのさん(樋口))

東温市長賞



▲画面いっぱいのかぼちゃ色。大きさが上手に表現されています。(横田忠徳さん(松山市))

優秀賞



◀きれいな丸に育つどてかぼちゃ。つるつるした表面が触りたくなります。(名本俊二さん(松山市))



◀畑に積まれたどてかぼちゃがインパクト大。朝日の逆光も印象的です。(恒岡茂文さん(樋口))



◀お子さんと同じくらい大きさに育ちました! 藁を使った工夫も楽しいです。(生鷹比奈乃さん(下林))



◀かぼちゃらしい質感を上手く表現。旗のメッセージにも力が入っています。(井川一郎さん(伊予市))



◀友達と仲良く育てました。どてかぼちゃみたいに大きくすくすく成長してね!(東彦幼稚園)



◀これぞどてかぼちゃ! という作品。雲一つない青空と赤のイラストがかわいい。(南條はるきさん(今治市))

入賞作品決定

どてかぼちゃカーニバル & フォトコンテスト2021

昨年度を超える沢山の応募ありがとうございました。作品と受賞者を紹介します。(応募作品数68作品)

どてかぼちゃカーニバルとは?
東温市青年農業者協議会が1985年に日本で初めて開催した、どてかぼちゃの品評会。農業後継者協議会のメンバーが、アメリカへの農業研修時に日本へ持ち帰った飼料用かぼちゃの種を栽培して始まった。今年で36回を数える。

スマートフォンを利用した確定申告がさらに便利に
スマホのカメラ機能を使った源泉徴収票の自動入力が可能に。さらに「スマホ専用画面」の対象範囲が拡大し、これまで可能であった給与所得、雑所得及び一時所得の申告に加え、特定口座年間取引報告書、上場株式等の譲渡損失額及び外国税額控除の申告が可能となります。医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除も申告できます。確定申告書・医療費控除の明細書は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。



工業団地整備に伴う都市計画の変更手続きに係る説明会及び意見陳述会を開催します。
◇日時：12月21日(水)19時～
◇場所：市役所4階大会議室
◇内容：田窪地区で定めている「田窪工業団地地区計画」約8.3haの区域を約11.4haに拡大し、内陸型工業団地として相応しい環境整備を進めることとします(上図)。

お知らせ

松山広域都市計画の変更に係る説明会を開催

美味しい給食を子どもたちに 令和4年度 新規採用職員募集 【給食調理員】

採用情報詳細は、市HPをご覧ください。

◇申込受付…12月1日(水)～14日(水)平日8時30分～17時15分※当日消印有効

◇試験日…令和4年1月16日(土)9時～(会場：東温市役所)

◇提出書類…試験申込書(指定様式、写真貼付・市HP又は窓口で入手可)、調理師免許証の写し(取得見込者は除く)

◇試験区分…給食調理員

◇採用予定数…若干名

◇受験資格…以下の全てに該当すること▶①昭和57年4月2日以降に生まれた人、②調理師免許を有する人又は令和4年4月1日までに調理師免許を取得する見込みの人、③日本の国籍を有する人、④地方公務員法(昭和25年法律第261号)第16条各号のいずれにも該当しない人

◇第1次試験…教養試験(高校卒業程度)、適正試験

◇第2次試験…作文試験、面接試験

☎総務課人事係 ☎964-4400

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、FAX又は電子メール(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

市が進める松山広域都市計画下水道の変更(東温公共下水道)について、11月9日(水)に告示しましたので関係図書等を縦覧しています。

松山広域都市計画下水道の変更に係る関係図書等縦覧

市役所2階上下水道課窓口
◇縦覧時間…市役所2階上下水道課窓口
◇縦覧時間…市役所開庁時間
☎上下水道課 ☎964-4416

年金受給者が亡くなった時届出が必要ですよ

冬場の住宅火災に注意 ストーブからの出火

手軽なハロゲンヒーターなどははじめ、冬場はストーブ類が原因の火事に十分注意しましょう。ストーブをつけたまま寝ていて、寝返りを打った拍子に布団の端がストーブにかかり燃えて火災が発生するケースが起

は届出が必要です。届出が遅れると年金が過払いになり、遺族からの返納が発生することがあります。年金は亡くなった月分まで支払われ、生計を同じくしていた遺族が受け取ることができません。加入していた年金の制度種類によって手続きや必要書類、請求先が異なります。

音楽×エクササイズ HIT THE BEAT in 東温

プレイクレイティブなエクササイズとも呼ばれる、一般的な筋肉トレーニングに基づき簡単なダンスの要素と音楽を組み合わせたフィットネスです。申込方法など詳細は主催団体HPへ。
◇日時：12月18日(土)14時～16時
◇場所：ツインドーム重信多目的ルーム
☎とうおんスポーツネットワーク

こつています。外出・就寝前にストーブは必ず消しましょう。火災の初期発見のため住宅用火災警報器を設置しましょう。燃え広がりを抑えるために寝具類やカーテンなどは防災品にしましょう。
☎消防署 ☎964-5210



山瀬理恵子のアス飯®

Ahmeshi vol.19

鮭の アンチエイジング包み

材料（1人分）

- 鮭の切り身 1切れ
- あさり 5個
- ミニトマト 3個
- タイム 1本
- にんにく 1片
- すだち（お好きな柑橘類） 1個
- 塩、黒こしょう、オリーブ油 適宜

※ブドウ糖の血糖上昇率を100とした場合の血糖値の上昇する割合を数値化したもの。

作り方：①クッキングシートに鮭を置いて塩、黒こしょう、オリーブ油をふり、砂出ししたあさり、4等分にしたミニトマト、スライスにんにく、タイムなどのハーブをのせて包みをとじる。②①をフライパンにのせて蓋をし、中火で10分程度蒸す。包みをあけ、あさりの口が開いたのを確認したらすだちをしぼる。

解説：私の夫は現役22年目のJリーガー、愛媛FC所属の山瀬功治です。大ベテランであるアスリートの夫には、超ストイックなアンチエイジング食（抗老化食）を常に目指した食事サポートを日々行っています。

老化促進の要因として注目される糖化は「体のコゲ」と呼ばれます。糖化は摂取した余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びつき、細胞などを劣化させる現象です。これが進むとAGES（糖化最終生成物）が蓄積され、スポーツ選手のパフォーマンス低下や、肌や髪、骨など全身の老化を進行させて、体調不良や糖尿病、高血圧、がん等のさまざまな病気の要因になります。調理法では、①生蒸す・ゆでる、③煮る、④炒める、⑤焼く、⑥揚げるの順にAGESは増えていきます。我が家では、大げがを繰り返した2004年頃から患部の炎症を助長させないため、揚げ物を口にしなくなり、また、高温で加熱調理する料理法は必ずAGESが生み出されま

す。対処法は、揚げ物をしたときは必ずクエン酸を含む柑橘類や酢を使うようにすること。また糖化の害を防ぐのに、タイムなどのハーブ類や、黒こしょうなどのスパイス類を活用しましょう。ハーブやスパイス類は全般的に抗酸化物質やミネラルが豊富なアンチエイジング効果の高い食材。更にAGES抑制に絶大な効果を発揮するにんにくや、トマトに含まれる抗酸化力の強い赤い色素のリコピンを積極的に摂取するなど、食事の工夫をしていきましょう。

食後の血糖値を緩やかにすることが老化対策のポイント。GI値※が低い食品ほど血糖値が上がりやすく、高い食品ほど血糖値が上がりやすいので、あさりなどできるだけ低GI値の食品を選ぶことが糖化抑制につながります。まずは野菜や海藻類など食物繊維を豊

富に含むものからゆっくりと噛んで食べる習慣を心がけましょう。

私たちの身体の中で外からの攻撃を受けやすいのは、酸化しやすい生体膜です。生体膜は「リン脂質二重層」といい、親水性の外膜と、疎水性の内膜が存在します。膜の外側にしか存在できない親水性のビタミンC、膜の内側にしか存在できない疎水性のβカロテンやビタミンEと違い、鮭に含まれるアスタキサンチン色素は、リン脂質二重構造を縦に貫通する形で存在し、細胞膜全体に位置することで活性酸素をしっかりと捕えることが可能となるため最強の抗酸化物質、スーパーフードと呼ばれて重宝されています。ほんの少しの心がけてアンチエイジング食を実現できます。アスリートのように、いつまでも若々しく元気な心身を目指していきましょう！



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。

東温市商工会「産業応援祭」

総額 100万円

- 参加店…飲食店応援くじ事業に参加する約50店舗の飲食店（東温市商工会会員の飲食店のうち参加を希望する店舗）
- 応募期間…12月1日①～令和4年1月31日②
- 応募方法…応援くじ参加店舗の店頭で応募してください。
- 抽選日…令和4年2月3日③ 当選発表はお食事券の発送をもって代えさせていただきます。
- 食事券利用期間…令和4年2月10日④～3月21日⑤
- 主催…市商工会産業応援祭実行委員会
- ◎市商工会産業応援祭実行委員会 ☎964-1254

コロナ禍でも頑張る東温市商工会会員事業所を応援するため、12月1日から「飲食店応援くじ」を実施します。参加店は約50店舗。飲食などをご利用された際に配布

される応募券に必要な事項を記入し、店頭の応募箱に投函してください。抽選で参加店にて利用できる1枚500円のお食事券が当たります。（総額100万円）

商工会館から東温市を照らす

12月1日から商工会館フェンスに会員手作りのイルミネーションを飾りつけます。皆さんでコロナ禍を乗り越えましょう。
◇点灯期間…12月1日①～令和4年1月31日②◇場所…東温市商工会館

3回目接種はいつからスタート？ 新型コロナウイルスワクチン情報

現在、新型コロナウイルスワクチンの3回目接種に向けて準備を進めています。東温市に住み票があり、東温市で1、2回目の接種を受けた人には接種券をお送りします。2回目の接種から8カ月を経過した日を目途に順次発送予定です。接種の日程等は現在調整中です。決まり次第お知らせします。

- ◇対象者…18歳以上の2回目接種完了者
 - ◇開始時期…12月に医療従事者から順次開始
 - ◇接種費用…無料
- 次の人は接種履歴の確認が東温市でとれないため、接種券の発行ができません。3回目の接種を希望される場合は、「接種券発行申請書」の提出が必要です。

- ◇接種券発行申請が必要な人…①1、2回目の接種を受けた後に東温市へ転入した人、②その他、市町村の会場や医療機関、職域会場での接種に当てはまらない接種を受けた人
- ◇必要書類…①接種券発行申請書、②接種済証など接種履歴が確認できる書類のコピー
- ◇申請方法…窓口又は郵送にて申請

接種券は申請後ただちに発行されません。2回目の接種日から8カ月経過後の発行になります。転出時に転出元の自治体から既に3回目接種用の接種券が交付されている場合は、申請書と一緒に提出してください。

◎新型コロナウイルスワクチン接種対策室
☎907-6116

12月の脳トレ大学（オープン教室）

日	場所・時間（㊤10:00～㊤13:30～）
2㊤	①上樋集会所、南方東公民館 ②山之内集会所
6㊤	①田窪集会所、横瀬団地集会所、町東公民館 ②樋口集会所、播磨台団地公民館、南野田公民館、上村集会所
7㊤	①東温市役所(牛淵団地分)、上林公民館、北方東公民館 ②見奈良公民館、下林集会所、町西公民館
9㊤	①南方東公民館、②井口集会所
13㊤	①西岡公民館、横瀬団地集会所、町東公民館 ②田窪団地集会所、南野田公民館、土谷公民館
14㊤	①上林公民館、保免集会所、北方東公民館 ②見奈良集会所、下林集会所、町西公民館
16㊤	①上樋集会所、②山之内集会所
20㊤	①田窪集会所、横瀬団地集会所 ②樋口集会所、播磨台団地公民館、上村集会所
23㊤	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

12月・年始の休日当番医

日	医療機関名	電話
5㊤	八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院	964-5400
12㊤	池川内科・神経内科	964-7787
19㊤	辻井循環器科内科	964-0013
26㊤	中野クリニック	960-5800
30㊤	さとう耳鼻咽喉科クリニック	990-1133
31㊤	愛媛十全医療学院附属病院	966-5011
1/1㊤	いずみ内科循環器クリニック	961-1195
1/2㊤	西野内科クリニック	964-2200
1/3㊤	中川病院	976-7811

診察時間9時～17時。休憩時間は各機関に問い合わせを。子どもの急病は愛媛県子ども医療電話相談へ㊤#8000

行政相談（無料）

日	時間	場所
8㊤	13:00～	福祉館
23㊤	13:00～	総合保健福祉センター

㊤総務課㊤964-4400

特設人権相談（無料）

日	時間	場所
16㊤	13:00～	東温市役所

㊤社会福祉課㊤964-4406

無料法律相談など（※は要予約）

相談名	日	時間	場所
心配ごと相談	9㊤	13:00～	福祉館
	23㊤	13:00～	
弁護士相談※	14㊤	13:30～	総合保健福祉センター
司法書士相談※	24㊤	13:30～	
行政書士相談※	15㊤	13:30～	
土地家屋調査士相談※	1㊤	13:30～	
税理士相談※	16㊤	13:30～	

㊤社会福祉協議会㊤955-5535

相談名	日	時間	場所
じんけん相談	16㊤	19:00～	福祉館
各種相談	22㊤	10:00～ 13:30～	

㊤福祉館㊤966-3306

12月・1月の献血バス運行

日	時間	場所
12月の実施予定はありません。		
1/28㊤	8:30～10:00	四国乳業株式会社

㊤県赤十字血液センター㊤973-0700

こころの健康相談

日	時間	場所
22㊤	13:30～15:30	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K'sHOUSE 代表 熊本 園子先生◇定員…2人

㊤健康推進課㊤964-4407

病態別栄養相談

日	時間	場所
3㊤ 10㊤	9:00～14:00	総合保健福祉センター、川内健康センター

1人1時間・要予約

㊤健康推進課㊤964-4407

東温交流カフェ きらきら

日	時間	場所
18㊤	9:30～11:30	総合保健福祉センター

㊤地域包括支援センター㊤955-0150

認知症の人の家族の集い

日	時間	場所
18㊤	9:30～11:30	総合保健福祉センター

㊤地域包括支援センター㊤955-0150

交通安全県民運動は12/21～31

スローガンは「その先の危険を教えるハイビーム」です。16時30分を目安に早めのライト点灯を行いましょう。対向車や先行車がないときはハイビーム、交通量の多い道路ではロービームに切り替えるなど、歩行者等の早期発見で年末期の交通事故を防止しましょう。

㊤松山南交通安全協会㊤958-6558

マイナンバーカード休日交付

マイナンバーカード交付事務のみ。電子証明書有効期限の更新手続きは可。◇開庁日時…令和4年1月23日㊤9時～16時30分

㊤市民課㊤964-4404

マイナンバーカード申請用写真の無料撮影実施中

◇実施期限…12月28日㊤17時15分

◇場所…東温市役所本庁1階市民課

㊤市民課㊤964-4404

愛媛県エイズ予防週間

12月1日から7日までを「愛媛県エイズ予防週間」としエイズに関する悩みや不安、疑問等の相談を受け付けています。期間中は以下の日程で血液検査・相談を行っています。

◇日時…12月1日㊤13時～15時

◇場所…中予保健所予診室（松山市）

㊤中予保健所健康増進課㊤909-8757

税務署での面接相談は事前予約を

混雑緩和のため相談日時等の電話予約をお願いします。自動音声案内が流れたら「2」をプッシュ又はダイヤルしてください。㊤松山税務署㊤941-9121

差押不動産の合同公売会

◇日時…12月2日㊤13時～◇場所…えひめ共済会館4階（問い合わせは11月4日㊤以降にお願いします）㊤愛媛地方税滞納整理機構㊤913-5800 / 高松国税局特別整理第一部門㊤831-3111

愛媛県SDGs推進企業を募集します

SDGs活動に取り組む企業等の登録制度を開始しました。随時受付中。申請書は県HPをご覧ください。

◇対象…県内に本社又は支社等を有する法人、個人事業主◇登録期間…新規登録後、最初に迎える7月末日まで◇登録料…無料

㊤県産業政策課㊤912-2475

多重債務者無料相談会

◇日時…12月13日㊤13時30分～16時30分◇申込期限…12月10日㊤◇応募方法…下記までお電話

㊤県消費生活センター㊤926-2603

生活保護ホットライン電話相談

◇日時…12月9日㊤10時～15時◇場所…愛媛弁護士会（松山市）◇相談料…無料◇主催…日本弁護士連合会・愛媛弁護士会◇当日直通電話…㊤089-941-6289

㊤愛媛弁護士会㊤941-6279

弁護士による新型コロナウイルス

感染症生活相談ホットライン

◇日時…12月2日㊤10時～15時◇申込…事前予約不要・相談無料◇電話番号…0120-254-994（当日のみ）

㊤愛媛弁護士会㊤941-6279

紅葉が広がる滑川渓谷



12月のごみカレンダー

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	㊤㊤	7・21	12・26	19	5		5・12 19・26
上村	㊤㊤	9・23					5
横河原八反地	㊤㊤	7・21	12・26	22	5・19	5	5・19
田窪※	㊤㊤	7・21					
	㊤㊤	11・25					
志津川(八反地除く)志津川南	㊤㊤	7・21	12・26	5・19	5	5・12 19・26	
見奈良			12・26	26	5・19	5	5
田窪団地	㊤㊤	9・23		19			5
下林			19・22				19・22
牛淵団地	㊤㊤	11・25	12・26	22	5・19	5	22
新村	㊤㊤	11・25					5
山之内	㊤㊤	7・21	12・26	22	5・19	5	5
西岡※	㊤㊤	7・21					
牛淵・上樋播磨台団地 南野田・北野田 北野台団地	㊤㊤	11・25					5
上林	㊤㊤	9・23					

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	㊤㊤	11・25	3・14	13	6	20
北方東・北方西 南方東・南方西	㊤㊤	9・23	1・15	14	7	21
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	㊤㊤	7・21	2・13	15	8	22

燃やすごみ、紙類は午前6時～8時の間に出してください。その他燃やさないごみは重信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時の間に出してください。ごみ分別は市HPのごみ分別はやわかり帳又は東温市公式LINEのごみ分別検索

機能をご確認ください。※場所により収集日が異なります。分からない人は近所の人にお尋ねください。㊤環境保全課㊤964-4415
◇クリーンセンター受入時間…9時～15時（12/31～1/3、㊤㊤は休）※粗大ごみは受入れなし。㊤クリーンセンター㊤964-0616

暮らしの相談窓口（市外局番 089）	
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	空き家相談室(不動産コンサルティング協会)㊤915-2213
よりそいホットライン㊤0120-279-338	外国人権相談ダイヤル㊤0570-090-911
愛媛県自殺SOSダイヤル㊤0570-0556-14	女性の人権ホットライン㊤0570-070-810
児童相談所虐待対応ダイヤル189	害虫駆除(愛媛県ベストコントロール協会)㊤913-1064
児童相談所相談専用ダイヤル㊤0120-189-783	多重債務ホットライン㊤0570-031640

東温市消費生活相談員 武田咲枝 相談員

フリーマサージサービスは、フリーマーケットのように個人間で売買・商取引が行え、手軽さから利用が高まっています。トラブルも増加しています。「新品と書かれていたドライヤーを購入したが、届いた商品は電源ボタンが壊れていた。運営事業者にお問い合わせが『自分達で話し合おう』』と言われた。出品者は『返品を受けるので先に評価をしてほしい』と言ってきたので応じたところ、一切連絡が取れなくなりました」という相談がありました。フリーマサージサービスは個人同士の取引なので、当事者間で解決しなければなりません。利用規約を読み、サービスの仕組みや禁止事項を理解して利用しましょう。

㊤市消費生活相談窓口㊤964-4400◇相談時間…8時30分～17時15分



誕生。中予のお媛様。

ろくひめ 六媛

6市町の産品を配合
甘く華やかな香り

6種の特産品を詰め込んだクラフトジン「道後ジン六媛」の誕生だ。

松山市を中心に伊予市、東温市、久万高原町、松前町、砥部町の6市町は、2016年度に圏域の持続的発展と地域活性化に寄与するための「まつやま圏域未来共創ビジョン」を策定。農林水産物の消費拡大に取り組んできた。

今回、各市町の特産品を



▲透明の瓶に6市町の特産品イラストが描かれている。写真は200ml。

切れのある味わいとフレッシュで甘く華やかな香り

使って今若い女性に人気のお酒「ジン」を製造。農産物の販路拡大が狙いだ。松山市の酒造会社、水口酒造株式会社が酒造を担い、裸麦焼酎をベースとしたアルコールに原料をつけ込んで蒸留する。

東温市からの特産品は「紅い雫」。真っ赤な色味と雫状のきれいな果形が特長の愛媛県オリジナル品種のいちごだ。糖度が高く、しつかりと

した酸味がある「大人のいちご」を使用した。その他の産品は伊台・五明こうげんぶどう（松山市）、中山栗（伊予市）、りんご（久万高原町）、はだか麦（松前町）、七折小梅（砥部町）。

切れのある味わいと、フレッシュで甘く華やかな香りが特徴で、道後商店街や松山市内の百貨店、水口酒造株式会社オンラインストアなどで販売されている。



▲水口専務が中予6市町を訪問し、完成を報告。会場には原材料の特産品が並んだ。



◀200mlが2,090円（税込）、500mlが5,280円（税込）。

東温市×砥部町コラボ

確かな味わいのどぶろくを
2市町の花「桜」と「梅」が
描かれた砥部焼とセットで

新商品

自治体の垣根を越えたコラボ商品が生まれた。東温市内の蔵元「どぶろく工房由紀っ娘」と「農家レストランぼたん茶屋」で製造されるどぶろくは、全国大会でも入賞経験をもつ。砥部焼はもはや説明不要の人気製品だ。

贈り物として喜ばれる商品を
“家飲み”ニーズにも対応



◀どぶろくながい。甘口、中辛、辛口が選べる。

▶どぶろく由紀っ娘物語。甘口、中辛、辛口が選べる。



▲桜の花が描かれた砥部焼のそば猪口。製作は砥部焼窯元「竹山窯」。

アップ事業実行委員会主導）のコラボ商品第一弾として発表された。どぶろく1瓶（720ml）と、両市町の花の「サククラ」と「ウメ」が描かれた砥部焼のそば猪口2個を木箱に入れており、贈与品としても選びやすいセットになっている。

10月22日に砥部町役場で行われたお披露目会で、加藤市長は「二つの自治体の魅力が詰まった商品。これを契機に力を合わせて県内外にアピールしたい」とセット商品

を受け取った。また佐川秀紀砥部町長は「満足いく商品になった。第2弾以降も開発してもらいたい」と期待を込めた。

セット商品は、さくらの湯観光物産センター（受注販売のみ、☎993・8054）での取り扱いは、東温市観光物産協会オンラインショップでも購入が可能となっている。

東温市内だけではなく、広域的な視点での課題解決をめざして、実行委員会の次なる一手は。

高校1年で四国2位 投擲競技でインハイを目指す アスリート

円盤投げ競技者
花山 晴香さん(西岡)
Haruka Hanayama



J-STAR プロジェクト…世界で輝く未来のトップアスリートを発掘するために、スポーツ庁、(独)日本スポーツ振興センターなどが連携して実施するプロジェクト。

キラリ東温この人なう No.84

輝く人にインタビュー

ダイナミックなフォームから1kgの円盤を放つ円盤投げ競技は、脚力と繊細な指先の感覚が必要だ。松山北高校在学の花山晴香さん(16)は、重信中時代に砲丸投げで県2位。今は円盤投げとハンマー投げを主戦場に努力を重ねている。10月16、17日に開催された四国新人では33m28を記録。1年生ながら四国2位となった。「最終投擲までは1位だったので悔しいですが、今大会はチャレンジする立場だったので。2年生で徳島インターハイに出場して、3年生で北海道インターハイ入賞を目指します。指先がすり減るまで投げ込みたいです」。静かで優しい雰囲気を持つ彼女から出たのは、真っ直ぐで力強い意志だった。

花山さんはえひめ愛顔のジュニアアスリート発掘事業を通じてチャレンジしたJ-STARプロジェクト4期生に認定され、現在スケルトンの競技適性を高めるトレーニングに招聘されている。スプリント能力は投擲競技でも必要だ。高みを目指す彼女のパフォーマンスが楽しみでならない。

編集後記

本を読む人生を歩まなかった私が、5冊も小説を読んだ2021年が終わろうとしています。少ないと思っただ人は是非オススメをご紹介ください。皆さんの2021年はどんな年でしたか？2022年ももうすぐです。来年の目標はスケボーを滑れるようになること、プログラミングを覚えることです。できるのか？(小出)

紅葉が見頃を迎えた11月。自然の中で取材する機会に恵まれてリフレッシュすることができました。寒さが本格化していますが、冬の東温市を楽しみたいと思います(和田)

目次 Contents

02_特集 県陸、憧れの舞台/06_いつもでも、アツコ子先生。/08_スイッチとうおん/12_子育てガイド/14_ふれあい広場/18_情報BOX/22_産業応援祭、コロナワクチン情報/23_山瀬理恵子のアス飯/24_暮らしと健康のカレンダー/26_巻末PICKUP/28_キラリ東温この人なう