

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 パンビシャス奈良
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
☎生涯学習課☎964-1500

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) ①県営住宅管理グループ(株)

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：竹工藝師西原 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：「感染症と免疫」

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
☎教育相談室☎966-6150

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

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。

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) ①健康推進課☎964-4407

疫力について「重症化しやすい糖尿病」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(水) ①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



◀きれいな丸に育ったどてかぼちゃ。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11.4

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

ha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)。
☎都市整備課 ☎964-4412

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。

◇縦覧場所：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場合届出が必要ですよ

年金受給者が亡くなった時

冬の住宅火災に注意 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

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

音楽×エクササイズ HIT THE BEAT in 東温

ブレイクレテイクスとも呼ばれる、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



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
 ミントマト 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等分にしたミントマト、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、②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