



募集

自衛官

①幹部候補生（一般・歯科・薬剤科）

応募資格

一般 22歳以上26歳未満の人（修
士課程修了者などは28歳未満ま
で）

歯科 20歳以上30歳未満の人

薬剤科 20歳以上28歳未満の人

試験日

1次 5月9日（土）・10日（日）

※10日は飛行要員のみのみ

2次 6月9日（火）～12日（金）の指定
する日

受付期限

5月1日（金）

②一般曹候補生

応募資格 18歳以上33歳未満の人
（現在32歳の人はお問い合わせくだ
さい）

試験日

1次 5月23日（土）

2次 6月24日（水）～29日（月）の指定
する日

受付期限

4月17日（金）

③医師・歯科幹部

応募資格 医師・歯科医師の免許
取得者

試験日

5月8日（金）

受付期限

4月17日（金）

問 自衛隊松山募集案内所 ☎（947）3040

To／Beリーグ参加者

町内でバドミントンリーグを開
催します。初心者・経験者を問わ
ず、男性・女性各3人以上の8人
のチームで参加できます。個人の
場合は、運営側で作るチームでの
エントリーになります。

日程 6月開幕（予定）

毎週木曜日20時～22時

場所 陶街道ゆとり公園体育館

参加資格 町内在住、在勤の社会人

募集期限 4月27日（月）

オープニング説明会

日時 5月9日（土）19時～

場所 陶街道ゆとり公園事務所会
議室

※申し込み方法など詳しくは、砥
部町バドミントンクラブにお問い合わせ
ください。

問 高市 ☎090（9459）5244

✉ tobe.badclub.2017@gmail.com

アクティブシニア育成事業

健康体操教室。体力アップし、ボ
ランティアや就労を目指しましょう。

期間 6月～7月（全8回）

①松山市総合コミュニティセンター

日時 毎週水曜日（7月29日を除く）

10時30分～11時30分

講師 一色美和先生

②ツインドーム重信

日時 毎週金曜日（7月24日を除く）

13時30分～14時30分

講師 窪田三思先生

対象 愛媛県内在住で55歳以上の
軽い運動をするのに支障のない人

定員 各約20人（先着順）

申込期限 5月25日（月）

申込方法 平日8時30分～17時
に、電話でお申し込みください。

問 愛媛県生涯現役促進地域連携事業推
進協議会 福川 ☎（913）6339

近年、自転車利用者が加害者と
なる事故において、高額な賠償命
令を請求される事故が発生してい
ます。このため「愛媛県自転車
の安全な利用の促進に関する条例」
の一部が改正され、4月1日から
自転車利用者の損害賠償保険など
への加入が義務化されました。

自転車損害賠償保険などへの加入義務化

万一の事故に備え、自転車を利用
される人は自転車損害賠償保険
などに加入しましょう。

詳しくは、愛媛県ホームページ
をご覧ください。

https://www.pref.ehime.jp/h15300/jitensha/291017.html

問 愛媛県消防防災安全課 ☎（912）2221

労働基準監督官採用試験

1次試験は、6月7日（日）に松山
市ほか全国19都市で行います。

申込期限 4月8日（水）

申込方法 インターネット申し
込んでください。

http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html（申込専用）

問 愛媛労働局総務部総務課 ☎（935）5200

お知らせ

中小企業退職金共済制度

制度のしくみ

中小企業退職金共済（中退共）
制度は、中小企業の事業主が、従
業員の退職金を、計画的に準備で
きる国の退職金制度です。

制度のメリット

○掛金の一部を国が助成します。
（一部対象外あり）○掛金は全額非
課税で、手数料不要です。○掛金
は5千円から3万円の範囲で、16種
類から従業員ごとに選択できます。

詳しくは、中退共ホームページ
をご覧ください。

http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/

問 中小企業退職金共済事業本部

☎03（6907）1234

えひめ仕事と家庭の両立 応援企業認証制度

愛媛県では、「えひめ仕事と家庭の両立応援企業認証制度」により、仕事と家庭生活が両立しやすい職場環境づくりに取り組む企業のうち、一定の要件を満たした企業を「えひめ仕事と家庭の両立応援企業」として認証しています。

現在、町内の認証企業は次の5社です。（順不同）

医療法人誠志会、(株)砥部焼陶芸館、(株)メディックス、(株)洋武建設、摂陽明正(株)

制度概要や認証の要件などの詳細は、愛媛県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.ehime.jp/h30500/ryouritsuenkigyoyou/seido.html>

☎愛媛県労働雇用課 ☎(912) 25002

令和2年歌会始のお題

お題は「実」ですが、「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」「果実」のような熟語にしても、また、「実る」のように訓読してもかまいません。

詠進の期限 9月30日☎消印有効

詠進要領、申込方法は、宮内庁ホームページをご覧ください。

<http://www.kunaicho.go.jp/>

☎宮内庁式部職儀式第二係 ☎03(3213) 1111
〒100-8111
東京都千代田区千代田1-1

無料法律相談会

無料法律相談会を開催します。

日時 5月15日☎10時～12時

場所 松山地方裁判所

定員 36人(申し込み多数の場合は抽選)

募集期限 4月17日☎

申込方法 往復はがきに必要事項を記入の上、松山地方裁判所にお申し込みください。

返信用表面 相談希望者の郵便番号、住所、氏名

往信用裏面 相談希望者の郵便番号、住所、氏名、電話番号

※返信用裏面には何も記載しないでください。

※詳しくは、松山地方裁判所ホームページをご覧ください。

<http://www.courts.go.jp/matsuyama/>

☎松山地方裁判所総務課「無料法律相談会係」 ☎(903) 4379

〒790-8539

松山市一番町3丁目3-8

申告期限延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申告相談などの期間を延長します。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、インターネットや郵送により申告書を提出することができます。

国税庁 <https://www.nta.go.jp>

松山税務署

○令和元年分所得税などの申告・納付期限

期限 4月16日☎

○振替納税の振替日

所得税 5月15日☎

個人事業者消費税 5月19日☎

☎松山税務署 ☎(941) 9121

砥部町戸籍税務課

○所得税、町県民税の申告

期限 4月16日☎

時間 午前…9時～11時30分
午後…13時～16時

場所 戸籍税務課窓口

☎砥部町戸籍税務課 ☎(962) 2061

編集後記

今月の表紙は、第1回愛媛国際映画祭 砥部町イベント映画「未来へのかたち」メイキング上映&トークショーに参加した、右から大森研一監督、村上武役の飯島寛騎さんです。

飯島さんが、なぜみかんを手にしているのか？トークショー中に大森監督と飯島さんが『みかん』でコントを考えてくれたからです。とても、砥部町愛を感じました。

各種相談

相談内容	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	4月9日☎10時～12時	中央公民館	社会福祉協議会 ☎(962) 7100
	4月23日☎10時～12時		
行政相談	4月15日☎10時～15時	ひろた交流センター	総務課総務管理係 ☎(962) 6110
	4月25日☎10時～12時		
人権相談	4月15日☎ 9時～12時	中央公民館	社会教育課社会教育係 ☎(962) 5952
	4月15日☎ 10時～15時		



カット野菜とツナのレンジでチン

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料（4人分）

カット野菜 ……………200g
 ごま油 ……………小さじ1
 鶏がらスープの素 ……………小さじ1
 ツナ缶 ……………40g
 塩 ……………少々
 こしょう ……………少々

作り方

1. 耐熱容器にカット野菜と油きりしたツナ缶を入れる。
2. 鶏がらスープの素、塩、こしょう、ごま油をかける。
3. ラップをし、600ワットの電子レンジで2分加熱する。



point

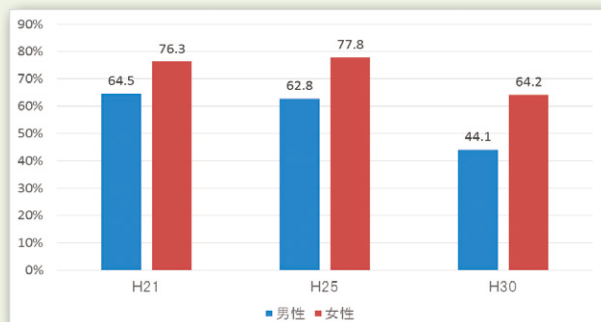
ブロッコリーやピーマンなどの季節の野菜でアレンジできます。



食を愉しむネットワーク会議風景

「砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画」の策定から5年が経過し、中間評価のため住民アンケートを実施しました。その結果、毎日野菜を食べる大人の割合が減少していました（図1参照）。

そこで、今月から食を愉しむネットワーク会議メンバーが、簡単でおいしく作れる時短野菜レシピを紹介します。野菜を食べて、栄養バランスの良い食事を取りましょう。



（図1 毎日野菜を食べる大人の割合）

広告

随時受付中(パートも相談可)
とべ和合苑
正職員募集
介護職員 月給170,000円～
看護職員 月給185,000円～
 TEL 089-962-7700
 担当: 奥村まで

広告

しろくまピース20歳 完全版
 ～家族と歩んだ“いのち”の軌跡～
NHK BSP 4月25日(土)
午後6:00～
※放送日は変更になる場合があります
 総合テレビで放送した45分版に
 未公開映像とエピソードを
 たっぷり追加する完全版!!
 出演: 高橋克典
 NHK松山特設ホームページでは
 みなさんのピースとの思い出写真や
 メッセージも募集中!

人の動き（3月1日現在） ●人口20,934人（-23）男9,961人／女10,973人 ●世帯9,326世帯（-5）