

広報とべ



必然

夜は必ず明け

光は必ず射してくる

念ずれば必ず花は咲き

道は必ず開いてくる

この必然の祈りに生きよう

真民

坂村真民『全詩集6巻』大東出版社



風水害から身を守るために

これから梅雨や台風など、本格的な出水期を迎えます。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、避難情報の種類やとるべき行動、災害情報の入手手段などを確認しておきましょう。

町や気象庁から発表される避難情報など（警戒レベル）

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報など	発令主体
5	命を守るための最善の行動をとる	災害発生情報	町
4	危険な場所から全員避難	避難指示（緊急）・避難勧告	
3	危険な場所から高齢者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始	
2	防災マップで避難所先や経路などを確認	大雨注意報・洪水注意報	気象庁
1	気象情報に注意	早期注意情報	

○「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は避難する必要はありません。

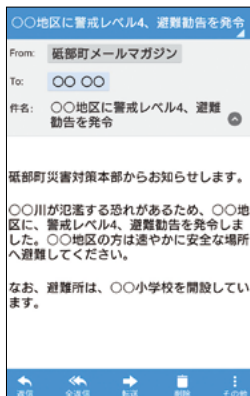
○避難先は避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅でもかまいません。

平時から防災マップなどを参考にして、どこに避難するか考えておきましょう。

○身の危険を感じたら警戒レベルに関わらず速やかに安全な場所へ避難してください。

町メールマガジンを登録しよう

掲載イメージ



町の防災行政無線放送の内容や、気象情報・避難情報などを携帯電話やスマートフォンなどへメールでお知らせします。悪天候などで放送が聞こえにくい場合にも、文字で正確な情報を確認できます。登録は町ホームページから行えます。

「町メールマガジン」で検索するか QR コードで検索してください。

砥部町 メールマガジン



登録がうまくできないなど、お困りの際は役場総務課危機管理室までお気軽にお越しください。職員が窓口で対応します。

☎ 総務課危機管理室 ☎ (962) 6110

土砂災害に関するメール配信【愛媛県】

県では土砂災害の危険度などを次のメールでお知らせしています。

「土砂災害警戒情報」緊急速報メール

土砂災害警戒情報とは、大雨によって土砂災害が発生する恐れがある時に、県と気象庁が発表する情報です。
※緊急速報メールは対応端末に一斉配信されますので、事前登録は必要ありません。

愛媛県防災メール

土砂災害の危険度を地域ごとにメール配信する機能が新たに追加されました。利用には登録が必要です。

愛媛県 防災メール



QR コードを読み取り空メールを送信してください。
読み取れない場合は、✉ bousai.ehime-pref@ehime-pref.ktaiwork.jp へ空メールを送信

☎ 愛媛県砂防課 ☎ (912) 2700

お知らせ

6月は「土砂災害防止月間」

自分の家の周りに危険な場所がないか調べておきましょう

町の防災マップで、地域の避難所や土砂災害危険箇所などを調べておきましょう。普段から家族みんなで避難場所や避難する道順を確認しておけば安心です。

大雨のときや土砂災害警戒情報が発表されたときには早めに避難しましょう

崖下や溪流沿いにお住いの人は、大雨や土砂災害警戒情報に注意して、早めに安全な場所へ避難しましょう。

また、夜間に大雨が予想されるときは、暗くなる前に避難をしましょう。

防災行政無線などの呼びかけにも注意して、早めの避難を心がけましょう。
台風や大雨のときは、気象情報に注意しましょう

大雨による土砂災害発生危険度が高まったときは「土砂災害警戒情報」が発表されます。大雨警報や土砂災害警戒情報などの防災気象情報に注意しましょう。

土砂災害警戒情報

気象庁 <http://www.jma.go.jp/jp/doshai/>

建設課土木係 ☎(962)6010
総務課危機管理室 ☎(962)6110

6月1日～7日は「第62回水道週間」

メーター管理のお願い

メーター・止水栓（メーター横のバルブ）が故障していれば役場で修理します。水が止まらないなどの故障が発生したときは、上下水道課へ連絡してください。

家庭内の漏水に注意！

使用水量がいつもに比べて多いときは、屋内で漏水していることがあります。水道メーターから蛇口までの配管や装置器具は使用者の管理責任です。使用水量に異常が見られるときは早めに調査して

修理しましょう。

漏水の確認方法

家庭内の蛇口を全部閉めて、メーター器を見てください。メーターのコマが回っていれば漏水です。

給水装置の無料点検の中止

水道週間に伴い、ひとり暮らし高齢者家庭の給水装置の無料点検を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止とします。

問 上下水道課水道管理係 ☎(962)7001

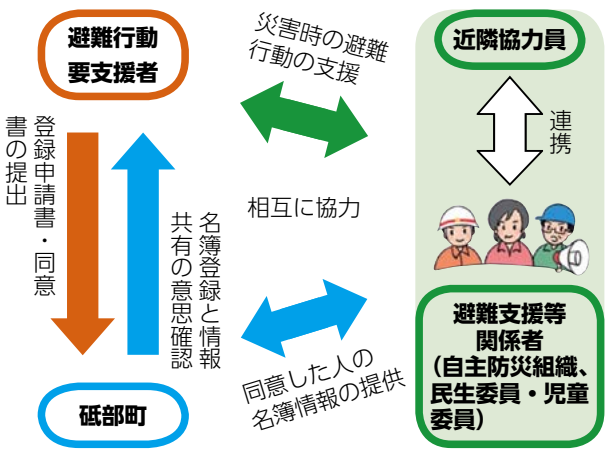
避難行動要支援者名簿の登録受付

避難行動要支援者名簿登録の制度について

1人暮らしの高齢者や障がい者など、災害が発生したときに1人で避難することが困難な人を名簿に登録し、普段から民生委員や近隣協力員など、地域の皆さんに見守っていただく体制を整え、危険が迫っていることの連絡や安否確認、避難誘導などの災害時の避難支援につなげる仕組みです。

※ただし、災害の種類や規模、被災状況により、必ず支援を受けられることを保証するものではありません。

制度の流れ



避難行動要支援の対象

町では、生活の基盤が自宅にある人のうち、次の要件に該当する人を対象としています。

（施設入所および長期入院している人は除きます）

- ① 1人暮らしの高齢者
- ② 高齢者のみの世帯
- ③ 寝たきりの高齢者
- ④ 1人暮らしの障がい者
- ⑤ 障がい者のみの世帯
- ⑥ 高齢者と障がい者のみの世帯
- ⑦ その他、自力での避難に不安を感じている人

登録した皆さんに平常時から心がけていただきたいこと

○災害の発生した場合の安全な避難場所や、避難経路の確認をしましょう。

○近隣協力員をはじめ、ご近所との良好な関係を保つようにしましょう。

○災害の発生が予想されるとき、または発生したときには、近隣協力員に自分から連絡しましょう。

○防災訓練への参加の呼びかけがあったときは、できるだけ参加しましょう。

○ラジオやテレビなどにより、自分から積極的に情報収集できるように、情報収集手段を確認しましょう。

問 介護福祉課社会福祉係 ☎(962)7255

県後期高齢者歯科口腔健康診査

県後期高齢者医療の被保険者を対象に、期間中に1回のみ無料で歯科口腔健診を実施します。

受診期間 6月1日(月)～令和3年2月28日(日)

対象 県後期高齢者医療の被保険者
対象にならない人 ①②いずれかに該当する人

①病院や診療所に6カ月以上継続して入院している人
②障害者支援施設、国立重度知的障害者総合施設のぞみの園法によ

る施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設に入所・入居している人

申込方法 電話かメールで、県後期高齢者医療広域連合にお申し込みください。(受付後、受診書類一式が郵送されます)

問 保険健康課保険年金係 ☎(962)7057
県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎(911)77369
✉ info@heimenkouiki.jp

年金情報 (老齢基礎年金と任意加入制度)

老齢基礎年金

老齢基礎年金は、保険料納付期間や免除期間などが、原則として10年(120月)以上あると65歳から受給できます。

令和2年度の受給額は、20歳から60歳までの40年間(480月)全ての保険料を納めている場合、満額781,700円となります。

任意加入制度

本人の申し出により「60歳から65歳未満」の5年間、任意で国民年金に加入し、保険料を納めることで、65歳から受給する老齢基礎年金を増やすことができます。

対象 ①②全てに該当する人

①保険料の納付月数が480月未満

②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人

※納付方法は口座振替が原則です。

問 保険健康課保険年金係 ☎(962)7057
松山西年金事務所国民年金課 ☎(925)5105 【自動音声案内】

※詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

☎ http://www.nenkin.go.jp/

木造住宅の耐震診断と耐震改修費用の補助

補助内容	木造住宅耐震診断		木造住宅耐震改修
対象となる住宅	○昭和56年5月31日以前に着工された町内の一戸建ての木造住宅(枠組み壁工法、丸太組工法、大臣などの特別な認定を得た工法のものは対象外) ○専用住宅のうち共同住宅および長屋住宅は対象外		左記の耐震診断の結果、倒壊する可能性が高いまたは倒壊する可能性があるとして診断された住宅
補助対象	対象となる住宅の所有者		
補助金額	【派遣方式】 ○自己負担は評価手数料3千円または9,900円(評価者によって金額が異なります) ○県建築士会木造住宅耐震診断技術者派遣名簿に登録された人を派遣	【補助方式】 ○補助対象経費の3分の2以内、上限2万円 ○診断方法は「県木造住宅耐震診断事務所」の登録を受けた建築士事務所が実施する耐震診断	耐震改修設計 補助対象経費の3分の1以内、上限10万円 耐震改修工事 ①から③のうち、いずれかを選択 ①耐震改修工事 補助対象経費の5分の4以内、上限100万円 ②段階的耐震改修工事 補助対象経費のうち、上限50万円 ③耐震シェルター設置工事 補助対象経費のうち、上限40万円 耐震改修工事監理 補助対象経費の3分の1以内、上限2万円
受付戸数	30戸(先着順)	2戸(先着順)	20戸(先着順)
申込方法	建設課にある申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付して建設課に提出してください。申請書は町ホームページからもダウンロードできます。		
申込期間	6月15日(月)から12月28日(日) 土・日曜日、祝日、振替休日を除く8時30分から17時15分まで		
問い合わせ	建設課管理係 ☎(962)6010		

催し物や施設の利用など

広報とべ6月号とくらしのカレンダーに掲載の事業や催し物、施設の利用などは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になる場合があります。事前に各施設にご確認ください。



▲詳しくはHPを確認

町の昔の写真・書物の提供

文化財や歴史に関わる資料などの情報を提供してください。

(例)・砥部町内の写真(昭和50年代〜平成元年頃)

・指定文化財以外の、地区のお祭り、道標、石碑などの情報

・明治大正期の村の資料など

※資料などは、データで保存し、町作成の冊子などで使用することがあります。

☎ 社会教育課文化スポーツ係 ☎ (962) 5952

児童手当・特例給付の受給者は現況届の提出が必要

児童手当・特例給付を受給している人は、6月中に「現況届(注1)」を提出しなければなりません。提出しないと6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

また、6月以降、町外に転出する人も本町で現況届の提出が必要です。

【注1】毎年6月1日現在の状況を確認

認し、引き続き手当を受ける要件を満たしているか確認する届出書です。
対象 6月1日時点で、児童手当・特例給付を本町で受給している人
※公務員の人は、勤務先で手続きをしてください。

提出期限 6月30日

提出先 子育て支援課・広田支所
☎ (962) 6299

町子育てフェスタの延期

6月21日頃に予定していた「町子育てフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期します。

また、「子育て支援センター」の愛

称の選考方法は、フェスタの延期に伴い、人気投票から子ども・子育て支援会議による決定に変更します。

☎ 子育て支援課子ども福祉係 ☎ (962) 6299

マイナンバーカードなどの時間延長と休日窓口を開設

平日に、マイナンバーカードの手続きができない人のために、受付時間の延長と休日受付を左記日程で行います。マイナンバーカードの受け取り・交付申請をしたい人はお越しください。

また、住民票・印鑑・戸籍などの証明書の発行も行いますのでご利用ください。

日時 7月5日 9時〜13時

7月16日 17時15分〜19時

場所 戸籍税務課

取扱業務

○マイナンバーカードの受け取り・交付・更新申請

○住民票・印鑑・戸籍などの証明書の発行

受け取りに必要なもの

○交付通知書(はがき)

○通知カード

○本人確認書類(運転免許証など)

※交付申請の場合は、必要なのが申請者により異なりますので、お問い合わせください。

☎ 戸籍税務課住民係 ☎ (962) 2026

介護保険サービスの利用者負担軽減を受けるには、毎年度申請が必要

次の対象に該当するときは、利用者負担が軽減される場合がありますので、申請をしてください。

対象 ①②③全てに該当する人
①町に住民登録している人

②住民登録の世帯全員が非課税が生活保護を受けている人

③介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設)に入所か短期入所などを利用している人

対象サービス 居住費(滞在費)・

食費

減額割合 利用者負担段階(収入額による区分)や居住(滞在)している部屋の種類などにより異なります。

申込方法 介護福祉課にある申請書に必要事項を記入の上、関係書類を添えて、介護福祉課に提出してください。

※新規申請は随時受付

☎ 介護福祉課介護保険係 ☎ (962) 7255

令和元年度情報公開 請求件数の公表

実施機関		町長		
請求件数		16 件		
請求 対象	1,453 ページ	公開	全部公開	11 件
			部分公開	2 件
		非公開		3 件
		不存在		0 件
取り下げ・却下件数				0 件
不服申し立て件数				0 件

☎総務課総務管理係 ☎ (962) 6110

令和元年度町地球温 暖化対策実行計画取 組結果の公表

温室効果ガス排出量

排出量は 4,843 t・CO₂で、
前年度比 10.01% の削減となり
ました。

※ t・CO₂とは、さまざまな温室
効果ガスを二酸化炭素に換算し、
その重さを表す単位です。

計画の取り組み状況

庁内で環境連絡会議を 1 回開催
しました。各課の取組状況などを
ホームページで発表し、エネルギー
使用量の削減に一層努めます。

☎生活環境課環境衛生係 ☎ (962) 7446

募集

統計調査員

今年は、5 年 1 度の「国勢調査」
が予定されており、調査員を募集
します。

仕事内容 決められた期間内（4
～ 5 週間）に調査票の配布、回収、
点検、整理事務を行います。

対象 次の①～④に該当する人

- ① 秘密の保護ができ、責任を持つ
て調査事務を遂行できる人
- ② 町内在住の 20 歳以上で、明るく

元気な対応ができる人

③ 税務、選挙、警察に関係のない人

④ 反社会勢力（暴力団）に関係の
ない人

申込方法 住所、氏名、電話番号
を、直接か電話で、企画政策課に
お申し込みください。

申込期限 6 月 17 日 ☎

☎企画政策課情報推進係 ☎ (962) 7250

委員

委員名	地域公共交通会議
募集人数	2 人
職務内容	町の公共交通施策の推進に関し、意見を述べる
任期	7 月 1 日～令和 4 年 6 月 30 日
応募資格	応募日現在、町内在住で 20 歳以上の人 町の附属機関などの委員（3 つ以上）でない人 町の議会議員、行政委員会の委員、町職員でない人 平日に開催する会議に出席できる人
募集期限	6 月 19 日 ☎
選考方法	書類審査の上、選考します。選考の結果は応募者全員に通知します。
申込方法	企画政策課と広田支所にある応募用紙に必要事項を記入の上、企画政策課に提出してく ださい。 郵送、FAX、メールによる提出もできます。 応募用紙は町ホームページからもダウンロードできます。
申し込み 問い合わせ	企画政策課地域振興係 〒 791-2195 宮内 1392 ☎ (962) 7250 FAX (962) 4277 ✉ 020kikaku@town.tobe.ehime.jp

町職員採用試験

令和2年度の職員採用試験を行います。

試験の方法 試験は、第1次試験および第2次試験とし、第2次試験は第1次試験の合格者に対して行います。

第1次試験の日時・場所

7月12日(日)10時～・文化会館

受験手続

①採用試験の申込書は、総務課で交付します。

※申込書は、町ホームページからもダウンロードできます。

📄 <https://www.town.tobe.ehime.jp/>

②申込書に必要事項を記入し、総務課に提出してください。

受付期間 6月12日(金)まで

○持ってくる場合は、土・日曜日を除く8時30分から17時15分まで
○郵送の場合は、6月12日(金)までの消印有効

申込書請求・申し込み・問い合わせ

〒791・2195

宮内1392

総務課人事係 ☎ (962) 6110

試験区分	一般事務（上級）	保育士・幼稚園教諭（中級）	保健師（上級）
採用 予定人数	3人程度	3人程度	1人程度
受験資格	昭和62年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人（令和3年3月末までに取得する見込みの人を含む）	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人（令和3年3月末までに取得する見込みの人を含む）

※土木技師（初級）の試験を秋ごろに実施予定です。詳細が決まり次第、広報紙とホームページでお知らせします。

会計年度任用職員

	子育て支援課		
募集人数	1人	2人程度	1人
職務内容	保育所調理員	保育士、保育教諭	放課後児童クラブ指導員
資格	健康で体力に自信のある人	保育士資格、幼稚園教諭免許 両方保持	(保育士資格、幼稚園・小中学校等教諭免許を有する人優遇)
勤務場所	麻生保育所	町立保育所、砥部こども園	宮内小学校内放課後児童クラブ
勤務日 勤務時間	月～土曜日（祝日、年末年始を除く）のうち週5日勤務		月～金曜日、13時30分～18時30分（週5日、1日4時間程度）
	8時～16時45分	8時30分～17時15分	学校長期休業日など、7時30分～18時30分（1日6～8時間程度）
雇用期間	雇用日～翌年3月31日		
賃金	月給 149,142 円	月給 180,498 円	時給 874 円～
手当など	健康保険・厚生年金・雇用保険の加入制度あり		
	通勤距離 2 ㎞以上は通勤手当を支給		
募集期限	随時		
採用方法	書類および面接により決定		
面接日	本人に通知		
申込方法	履歴書（写真を貼る）を提出してください。		
申し込み 問い合わせ	子育て支援課保育幼稚園係 〒 791-2120 宮内 1369 ☎ (962) 6171		子育て支援課子ども福祉係 〒 791-2120 宮内 1369 ☎ (962) 6299

問い合わせ

- ①子育て支援課子育て支援センター係 ☎ (907) 5665
- ②とべファミサポ事務局 ☎ (962) 1988
- ③砥部児童館 ☎ (962) 2868
- ④麻生児童館 ☎ (958) 5187
- ⑤ぽっかぽか ☎ (958) 3405
- ⑥とべ子育て支援コーディネーター ☎ 090 (8285) 7604
- ⑦愛育幼稚園 ☎ (962) 2224



名称	開催日	時間	場所	対象	内容	問
子育てサロン ♪ポレポレ♪	16 日 月	10 時～ 11 時 30 分	麻生児童館			②
園庭開放 (天候不良のときは、 幼稚園での開催は中 止になります)	11 日 火	10 時～11 時	宮内幼稚園	乳幼児と保護者	親子遊びの場を提供します	①
	17 日 火		麻生保育所			
	24 日 火		麻生幼稚園			
	25 日 水		砥部こども園			
	29 日 土		広田保育所			
	30 日 日		宮内保育所			
	毎週 火 曜 日 と第 4 土 曜 日	9 時～12 時	愛育幼稚園			⑦
こどもキッチン	20 日 土	14 時～	砥部児童館	どなたでも	グルまぜパン	③
作って遊ぼう！	随時	10 時～17 時	麻生児童館		テニスボールで人形作り	④
ぽっかぽか	11 日 火	11 時～	高尾田あったか広場	当日申込者(先着順)	あんまやさん	⑤
	16 日 火				前髪カット	
	23 日 火	14 時～			ベビータッチケア	
出前ひろば「とべっこ」	22 日 土	10 時 30 分～ 11 時 30 分	老人福祉センター	乳幼児と保護者	木のおもちゃで遊ぼう	⑥

とべファミリー・サポート・センター (ファミサポ) ☎ (962) 1988

生後3カ月～小学校を卒業するまでの子どもの預かりや送迎をします。病気の時の預かりや送迎は、生後6カ月からです。利用するためには、子育て支援課での登録が必要です。印鑑を持ってくるください。

援助内容

- ・ 保育所、幼稚園、放課後児童クラブなどの送迎やその前後の預かり
- ・ 保護者の病気や就職活動などの時の預かり
- ・ 習い事の送迎
- ・ 病児、病後児の預かりや病児保育施設への送迎
- ・ その他、冠婚葬祭、買い物、保護者のリフレッシュの時の預かりなど、ご相談ください。

※講習会は当分の間お休みします。

俳句

砥部句会

花弁の舞へる山家の深廂はなびらのまはるやまがのふかびと
 ラジオから流れる唱歌長閑なりラジオからながれるうたがたんまり
 正直に伸びて真つ直ぐ葱坊主ただちにのびてまっすぐの葱ぼうず
 燕来る一直線に巣をめぐりつばき来るいちしゅんせんになすをめぐり
 のどけしや山の学校椅子五つのどけしややまのがっこういすご
 旧道の低き町並燕来るふるみちのひさかたのまち並つばき来る
 水嵩の上る川岸糸柳みづかさののぼるがわのしりやなぎ
 畦立てる春耕の腕狂ひなしうね立てるはるのうづまのわんぱう
 今年また古巣に来たるつばくらめことまたふるすまにきたるつばくらめ
 燕来る知る人ぞ知るカレー店つばき来るしるひとしるカレー店
 蝶々や畑一面の日の光ちょうちょうやはたけいっぺんのひのひかり
 紫木蓮映して昏き水の面むらさき木蓮は映してくらみづのおもて
 笑みながら老女の見せる雛の家わらみながららうにょのみせるひな
 透きとほる水に挿したる薔薇真赤とほるみづにさしたるばらまことあか
 嘯りと暮らす陶園歳忘れさえずりともらすたわのえんさいわし
 春時雨天主閣より県庁へはるしぐれてんしゅかくよりけんていへ
 周遊を夢見るばかり花便りしゅうゆうをゆめみるばかりはなづき
 苗木市選るひとときの至福かななぐさばやしえらむひとときのしふくかな
 軒借りに今日か明日かと待つ燕のきかりにけふかあしたかとまちつばき

渡部 洋三
 菊池 明美
 大西 一教
 佐々木知恵
 篠崎 伶子
 長曾我部弓子
 中岡セツコ
 長戸ふじ子
 沼田 千寿
 野村タカ子
 廣末 榮子
 福岡いつ子
 福岡 繁平
 松林 静子
 宮内かよ子
 宮田 弘道
 向井 章子
 向井 初子
 森 安子

川柳

川柳とべ吟社

灯し火がぐらぐら亡兄は何望むあかりがぐらぐらにやうけいはなんぞをのぞ
 良い予感判が真つ直ぐ押せた朝よいよかんはんがまっすぐおしせたあさ
 新しいページに春を綴ろうかあらたなぺーじにはるをつづろうか
 スーパームーンばくも大地の一部ですすーぱーむーんばくもちのうちの一部です
 ツーカーの息が乱れる物思いツーカーのいきがみだれるものおもひ
 答えは出ない今日の紫陽花は青こたへはでないけふのあじさいはあお
 コロナとの戦火は神の戒めかコロナとのせんかはかみのかぎりめか

松崎奈津栄
 松崎 春子
 石井ひろみ
 田中 貞美
 石手 孝子
 斉藤美恵子
 高畑 俊正

消費者力アップ通信

「特別定額給付金」に便乗した詐欺に注意!

相談事例

●役場を名乗る電話で、給付金の申請に必要となるので、銀行口座の番号と暗証番号を教えるように言われた。
 ●給付の代行を装うサイトから、サイト費用と事務手続費用を振り込むように言われた。

アドバイス

◆通帳や口座番号、暗証番号を聞き出すのは詐欺です。
 ◆役場が給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。
 ◆困ったときは、消費者ホットラインにご相談ください。

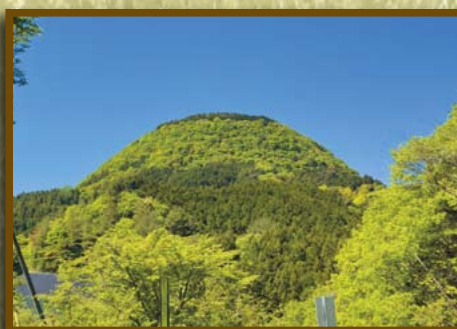
受付時間 8時30分～17時15分(毎週木曜日と第3金曜日は、専門の相談員が対応)

関相談窓口(商工観光課内) ☎(962)23367

消費者ホットライン ☎1888

町の文化財

千里城址(町指定史跡)



連続で曲輪くるわを設けた連郭式れんかくしきの城で、大森(後、平岡)氏の居城といわれている。徳川幕府の一国一城令によって城の役割を終えた。

佐治右衛門の墓(町指定史跡)



砥部騒動を率いたとして1742(寛保2)年に処刑された川登村組頭・佐治右衛門の墓。劣化が少なく戒名が「白幽露散信士」と明瞭である。

関社会教育課文化スポーツ係 ☎(962)5952

BOOK

図書館だより

●開館時間●

9:00 ~ 19:00

●6月の予定●

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■ 休館日

■ おはなし会

■ にこにこほっぺのおはなし会

■ ひろたのみんなのおはなし会

砥部町立図書館

☎ (962) 4400

新着紹介

『東京、はじまる』

『わかれ縁』

『グスノキの番人』

『十字架のカルテ』

『ピエタとトランジ』

『夜明けのM』

『流人道中記』

『よその島』

『音に聞く』

『発注いただきました!』

門井慶喜

西條奈加

東野圭吾

知念美希人

藤野可織

林真理子

浅田次郎

井上荒野

高尾長良

朝井リョウ



『帰りが遅くてもかんたん仕込みですぐごはん』

上田淳子
世界文化社 刊

『作りおき』より断然らく！
おいしい晩ごはん作りが無理なく続くよう、料理を「前仕込み」と「後仕上げ」に分けて紹介。3パターンの分け方を、生活のスタイルや、その日のスケジュールによってレシピが選べます。



『東京ホロウアウト』
福田和代
東京創元社 刊

オリンピック開催間近の東京で、道路を狙ったテロが発生！
分断される道路、届かない食料、回収されないごみ。物流のプロ、長距離トラックドライバーたちが東京を救うため立ち上がる! 『ミステリーズ!』連載を加筆修正。



『探偵コナン・ドイル』
ブラッドリー ハーパー
早川書房 刊

1885年、若き医師コナン・ドイルは前首相から、巷をにぎわす連続殺人事件を解決してほしいと依頼された。ドイルは、後に切り裂きジャックと呼ばれる殺人鬼との知恵比べに挑む。

みんなの人権

☎ (962) 5952
閩社会教育課社会教育係

互いに認め励まし合う温かい人間関係づくり(広田小学校)

本校は、県で唯一の山村留学制度を取り入れている学校です。県内だけでなく、他県からもたくさんの留学生を迎えています。さまざまな文化や地域性、考え方を持った子どもたちの集団なので、大切なねらいの一つとして、お互いのよさや違いを認め合うこと、助け合い励まし合う温かい仲間づくりを行っています。

ばらしさを体感しています。毎年このすばらしい出会いを、これからも大切にしていきたいと思います。



みんなが仲よくなるために、高学年が全校でできる遊びを企画し、取り組んでいます。

また、お互いを知り合うために、月に1度季節や行事などをテーマに俳句を作り、お互いの作品のよさを認め合いながら、自分の思いを伝える力を育てています。

そして、地域の人たちとつながるために、旧高市小学校や旧玉谷小学校で、地域の人たちと触れ合う交流会に参加しています。子どもたちは、人と温かく関わり合い、触れ合うことのす

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出の控えすぎによる健康への影響に気をつけましょう。動かないこと（生活不活発）により、フレイル（虚弱）が進み、体の回復力や抵抗力が低下します。居宅において健康を維持するために、次の3つを行いましょう。

運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。

- ・家の中や庭でできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う
- ・庭いじりや片付け、立位を保持した調理、農作業などをする
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす



食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや、口の健康を保つことが大切です。

- ・毎食後と寝る前に歯磨きをする
- ・しっかりかんで食べる



人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、SNSなどを活用し交流する



情報あれこれ

お知らせ

マイバックを持ち歩く習慣を

海洋プラスチックごみ問題を含めた環境問題が深刻さを増しています。環境問題解決のためレジ袋の削減にご協力ください。

7月1日からスーパーやコンビニで買い物をしたときのレジ袋の有料化が、全国一律で開始します。マイバックを持ち歩く習慣をつけましょう。

☎ 生活環境課ごみ対策係
(962) 7446

編集後記

今月の表紙に掲載の詩は、坂村真民が「どっしりと構えて、前を向いて生きていきましよう」という思いを込めて77歳の時に作られたものです。今年度の表紙は、町内幼稚園や保育所、こども園などを予定していますが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更しています。次号、町内幼稚園などで子どもたちの元気な姿をお届けしたいと思います。（越智）

各種相談

相談内容	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	6月11日 10時～12時	中央公民館	社会福祉協議会 ☎ (962) 7100
	6月25日 10時～12時		



玉ねぎまるごとスープ

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

間保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料（1人分）

玉ねぎ……………1個
ベーコン……………10g
水……………150ml
顆粒だし……………小さじ1弱
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

1. 玉ねぎの皮をむき、8等分に切れ目を入れる。
(※切り落としてしまわない)
2. ベーコンを短冊に切る。
3. 玉ねぎを600ワットの電子レンジで約5分加熱する。鍋に材料を全て入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら出来上がり。



point

- ・顆粒だしは、コンソメや中華だしなどお好みのものをご使用ください。
- ・ベーコンは、ウインナーやツナなどでも代用できます。

＜バランスのよい食事をしましょう＞

新型コロナウイルス感染症予防のため、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をして、体の免疫力を低下させないことが大切です。

町では平成27年に「もりもり野菜で元気もりもりレシピ集」を作成し、町ホームページに掲載しています。「夏野菜ときのこのパスタ」や「オクラのすり流し」など、季節の野菜を取り入れたレシピをご紹介しますので、こちらもぜひご活用ください。

「もりもり野菜で元気もりもりレシピ集」

<https://www.town.tobe.ehime.jp/soshiki/24/morimori-recipe.html>



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・看護職員

TEL 089-962-7700

担当: 奥村まで

とべ和合苑

広告

未来の歯科衛生士さんへ

今なら返済不要※の学費支援あり！
(3年間で126万円)

※卒後の勤務条件によります。

詳しくは↓で検索

愛媛県歯科医師会修学支援事業

伊予歯科医師会

人の動き (5月1日現在) ●人口 20,816 (－49) 男 9,888 人／女 10,928 人 ●世帯 9,339 世帯 (+8)

発行 / 砥部町 (〒791-2195 宮内1392番地)

<https://www.town.tobe.ehime.jp/>

編集 / 企画政策課 (☎ 089-962-7250) 印刷 / 株式会社明朗社

この広報紙は、再生紙を使用しています。

2020.6 広報とべ (12)