

広報

令和2年

# とういん

9

2020

No.537

TOIN INFORMATION



降下訓練中の東員消防署  
平田将也隊員

## 内容

特集 忘れない、あの怖さ.....	2~5	女性の就職サポート事業.....	16
カメラルポ.....	6~7	郷土資料館・企業向けオンラインセミナー.....	17
補正予算.....	8	スポーツ・図書館だより.....	18
まちづくりミーティング・ヴィアティン三重を応援しよう!...	9	ズームアップおודあい・広報文芸.....	19
子育て世代包括支援センター.....	10~11	お知らせ.....	20~22
子育ての応援団 母子保健推進員.....	12~13	子育て情報・ふれあい相談.....	23
国勢調査.....	14	わが家の大将・広報カレンダー・	
肺がん・結核検診(レントゲン検査).....	15	食改レシピのけんこうごちそう.....	24

# 忘れない、あの怖さ

(大雨により堤防法面が崩落した藤川)

問 環境防災課 危機管理室 ☎0594-86-2824

昨年9月4日深夜から5日明け方にかけて、三重県北部を襲った集中豪雨。町は、中上地区を流れる三孤子川の水位が堤防を越えたため、中上地区を対象に県内で初の「警戒レベル5」の災害発生情報を発令しました。その後、町内では家屋全壊1棟、床上浸水10棟、床下浸水50棟など多くの被害を受けました。

あれから1年が経ちましたが、今年7月には九州地方を襲った集中豪雨により、熊本県では球磨川が氾濫し、死者、行方不明者が多数発生するなど大きな被害を受けたことも記憶に新しいと思います。

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。昨年の経験も踏まえ、改めて防災情報について確認しましょう。

## 防災ハザードマップを確認しよう



町では、防災ハザードマップ(2019版)をお渡ししています。

お持ちでない場合は、環境防災課または笹尾連絡所までお越し下さい。

浸水深	深さの目安
3m~4.0m	下記以上
3m~5m	2階までつかる程度
1m~3m	1階の軒までつかる程度
0.5m~1m	大人の腰までつかる程度
~0.5m	大人のひざまでつかる程度



町ホームページ  
防災ハザードマップ

## 知っていますか？「警戒レベル」

内閣府（防災担当）は平成31年3月に「避難勧告等に関するガイドライン」を改定し、住民は「自らの命は自らが守る」意識を持ち、「自らの判断で避難行動を取る」との方針を示しました。この方針に沿って気象庁や自治体などから発表される防災情報を用いて、住民が取るべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、5段階の「警戒レベル」を明記して防災情報が提供されることとなりました。

災害発生の恐れがある場合には、町から防災無線などで避難情報の呼び掛けを行いますが、皆さんもテレビやインターネットなどで災害に関する情報を確認し、自らの命を守る行動をとるよう心掛けてください。

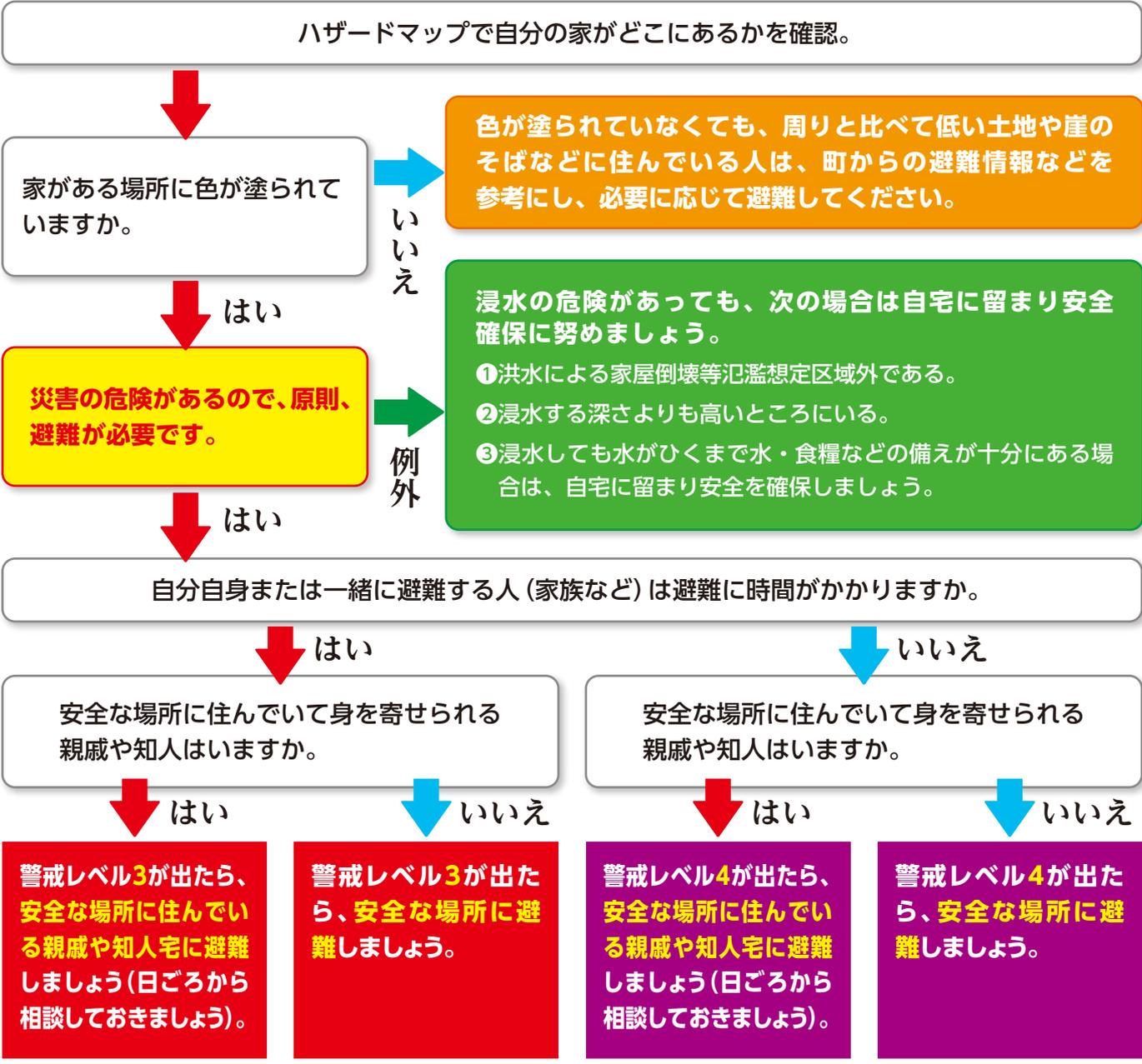
警戒レベル	避難行動等	避難情報等
<b>高</b> 警戒レベル <b>5</b> 命を守るための最善の行動をとる	既に <b>災害が発生</b> している状況です。 <b>命を守るための最善の行動</b> をとりましょう。	<b>災害発生情報</b> ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（市町村が発令）
警戒レベル <b>4</b> 危険な場所から <b>全員避難</b>	<b>速やかに危険な場所から避難先へ避難</b> しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	<b>避難勧告 避難指示（緊急）</b> ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令（市町村が発令）
警戒レベル <b>3</b> 危険な場所から <b>高齢者等は避難</b>	<b>避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者</b> は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b> （市町村が発令）
警戒レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <b>避難行動を確認</b> しましょう。	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b> （気象庁が発表）
<b>低</b> 警戒レベル <b>1</b>	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意情報</b> （気象庁が発表）

出典：内閣府大臣官房政府広報室

**台風・豪雨時に備えて確認しよう**

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの「災害リスク」と「取るべき行動」について、東員町防災ハザードマップを見ながら確認してみましょう。

**避難行動判定フロー** あなたが取るべき避難行動は



昨年の集中豪雨で冠水した長深地区アンダーパス

～避難のポイント～

警戒レベル5が発令された時には、既に災害が発生しています。命を守るための最善の行動を取ってください。警戒レベル4が発令されたら、危険な場所にいる人は速やかに全員避難してください。

避難所など屋外へ避難する場合は、河川の急激な増水やアンダーパスの冠水など危険と隣り合わせとなりますので、日ごろから危険な場所を把握し、避難経路の確認をしておきましょう。

## 危機管理型水位計について

県が町内の管理河川に危機管理型水位計を設置し、水位の情報を提供しています。危機管理型水位計は、通常の水位の場合1日1回程度の観測ですが、水位が上昇してきた場合は、2～10分間隔で観測値が更新されます。危機管理型水位計による川の水位情報は、右記QRコードで確認できますので、活用してみましょう。



川の水位情報（一般財団法人河川情報センター）▶

員弁川（大社橋）



戸上川（戸上川橋）



三孤子川（前川橋）



山神川（3号橋）



## TOYO TIRE株式会社と連携協定を締結しました



8月7日（金）にTOYO TIRE株式会社と「災害時における避難場所開設に関する協定」の締結式が行われました。昨年の集中豪雨により三孤子川が氾濫し、中上地区で床上・床下浸水などが発生したこともあり、いつ起こるか分からない災害に備えて体制強化を図るため、TOYO TIRE株式会社桑名工場の施設の一部を一時避難場所として提供していただけることになりました。



## 7/7 神田幼稚園・東員保育園七夕会

七夕の日にちなんださまざまな催し「七夕会」が神田幼稚園・東員保育園で行われました。

今年は新型コロナウイルスの影響のため、クラスごとに開催。3歳児クラスでは、先生による「織姫と彦星」の紙人形劇が上演され、園児たちは興味深く聞き入っていました。



## 7/9 シニアカレッジ町長講義

東員町社会福祉協議会主催の「東員シニアカレッジ」で、町長を講師とした講座が開かれました。

講座では、現在、町が策定を進めている第6次総合計画について、SDGs（持続可能な開発目標）を含めた町民に寄り添ったものにしたなど、町長の思いや考え方について詳しく話が進められました。



## 7/12 ミュージカル出演者オーディション

毎年恒例となった「東員町発ミュージカル」の出演者オーディションが総合文化センターで行われ、町内外から4人が参加しました。

オーディションでは歌・ダンス・芝居審査が行われ、最初緊張していた参加者の皆さんでしたが、演出家の野村幸廣さんから「完璧にしようと思わず、自信のある部分だけでもしっかり意識して挑戦してみましよう」とアドバイスされると、さらに伸び伸びと全身を使って表現していました。

今年で8回目を迎える「東員町発ミュージカル」は、11月21日(土)・22日(日)に行われる予定です。



## 7/14 人権擁護委員委嘱式

長きにわたり人権擁護委員として、地域に貢献していただき、今回退任された水谷勝美さんに対し、法務大臣から感謝状が贈られました。

また、水谷さんに代わり新たに日置直人さんが人権擁護委員の委嘱を受け、今後は、今回再任された阿久根チサエさん、佐藤隆明さんと共に、人権啓発や身近な人権相談窓口として活躍していただきます。



## 7/27 石垣定哉ミニギャラリーを 展示替え

町出身の洋画家・石垣定哉さんの作品の一部が、役場1階ロビー「石垣定哉自選ミニギャラリー」で鑑賞することができます。

石垣さんとサイトウミュージアム準備室学藝員・田中善明さんの協力のもと9点の作品を入れ替え、既存作品を含めて16点の作品を展示しています。ぜひ一度、石垣定哉ワールドをお楽しみください。



## 7/29・30 一中・二中で壮行会

桑員中学校総合体育大会を前に、東員第一中学校・東員第二中学校それぞれの体育館で壮行会が行われました。

この大会は、新型コロナウイルスの影響で中止になった全国中学校総合体育大会の代替大会として行われたもので、東員町・桑名市・いなべ市・木曽岬町の中学校が参加しました。

教員の1人は「6月上旬から再開した部活動。時間短縮や練習内容にも感染症対策を行いながら大会へ向けて準備を進めてきました。悔いのないように練習の成果を発揮してほしい」と話していました。



## 令和2年度一般会計補正予算(第3号) 補正予算額 1億6,868万円

国や県の取り組みと連動させた町の新型コロナウイルス感染症にかかる緊急対策として、「感染拡大防止対策」、「生活・子育て支援対策」、「町内事業者などへの経済対策」の観点から1億6,868万円の補正予算を編成しました。主な事業は次のとおりです。

### 感染拡大防止対策

#### ■学校管理経費事業 1,023万円

小中学校再開にあたり、感染症および熱中症対策として、マスク、冷感タオル、空気清浄機やミストファンなどを購入します。

また、修学旅行における密集を避けるためにバスを増台します。

学校教育課

#### ■災害対策事業 3,104万円

避難所運営における定期的な換気に伴う暑さ・寒さ対策として、避難所内の適切な温度管理を図るための空調設備（スポットクーラー、ヒーターなど）の整備を行います。

また、感染拡大を防止するためサーモグラフィーなどを購入します。

環境防災課



#### ■社会教育施設感染症対策事業 324万円

社会教育施設（総合体育館や総合文化センターなど）における感染拡大を防止するためサーモグラフィーを購入します。

社会教育課

### 町内事業者などへの経済対策

#### ■中小企業等持続化給付事業 1億805万円

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者のうち、国が実施する「持続化給付金」の支給対象とならない事業者に対する支援として、町独自の給付金（法人は一律40万円、個人事業者は一律20万円）を給付します。申請手続きや要件などの詳細については町ホームページをご確認ください。

対象者（一部抜粋）

- 法人**
- ・令和2年4月1日において本町に本社または本店を有していること。
  - ・法人町民税確定申告書の所在地が、「東員町」であること。

- 個人事業者**
- ・令和2年4月1日において本町の住民基本台帳に記録されていること。
  - ・町内で事業を行っており、その事業による収入が「主たる収入」であること。
  - ・所得税法第229条に規定する開業届を提出していること。

産業課

令和2年度 新総合計画策定町民ワークショップ

## 東員町まちづくりミーティング 参加者募集!

対象地域	日時	場所
神田地区	11月7日(土) 14:00～16:00	保健福祉センター ホール
稲部地区		
三和地区		
笹尾西地区	11月8日(日) 14:00～16:00	
笹尾東地区		
城山地区		

■対象者 町内在住の方(各回定員30人)

■内容 東員町について学び、地域の未来を考えるワークショップを行います。

■申込方法 電話・FAX・Eメールまたは申込フォームからお申し込みください。

「名前・住所・連絡先・参加日」をお知らせください。

※基本的にはお住まいの地域へ参加してください。

■託児あり 各回、6カ月～就学前のお子さん10人程度

(開催日1週間前までにお申し込みください)

■新型コロナウイルスへの対応 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は3密防止の対策を行います。

問 政策課 政策係 ☎86-2811 FAX 86-2858 Eメール [seisaku@town.toin.ne.jp](mailto:seisaku@town.toin.ne.jp)



▲町ホームページ



▲申込フォーム



vol.2

Sato Koichi

No.18 FW 佐藤 洸一 選手



1986年11月28日生

三重県出身

2009年に当時J2のFC岐阜に加入後、複数のクラブを渡り歩き、今シーズン『地元の三重県にJリーグを!』という熱い気持ちでヴィアティン三重に加入。

184cmと高身長でありながら、卓越した足元の技術を武器に左右両足、頭のどこからでも得点を狙うエースストライカー。

ストイックに練習に取り組む姿勢は若手プレイヤーの手本。悲願のJリーグ昇格に向けて欠かせない存在。



### =ホームゲーム情報=

★開催日時 9月20日(日) 13:00キックオフ VS FCマルヤス岡崎

★場所 朝日ガスエナジー東員スタジアム(アサスタ)

問 ヴィアティン三重 ファミリークラブ事務局 ☎87-6009 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

10月から

## 子育てをまるごとサポート!

# 子育て世代包括支援センターをご利用ください

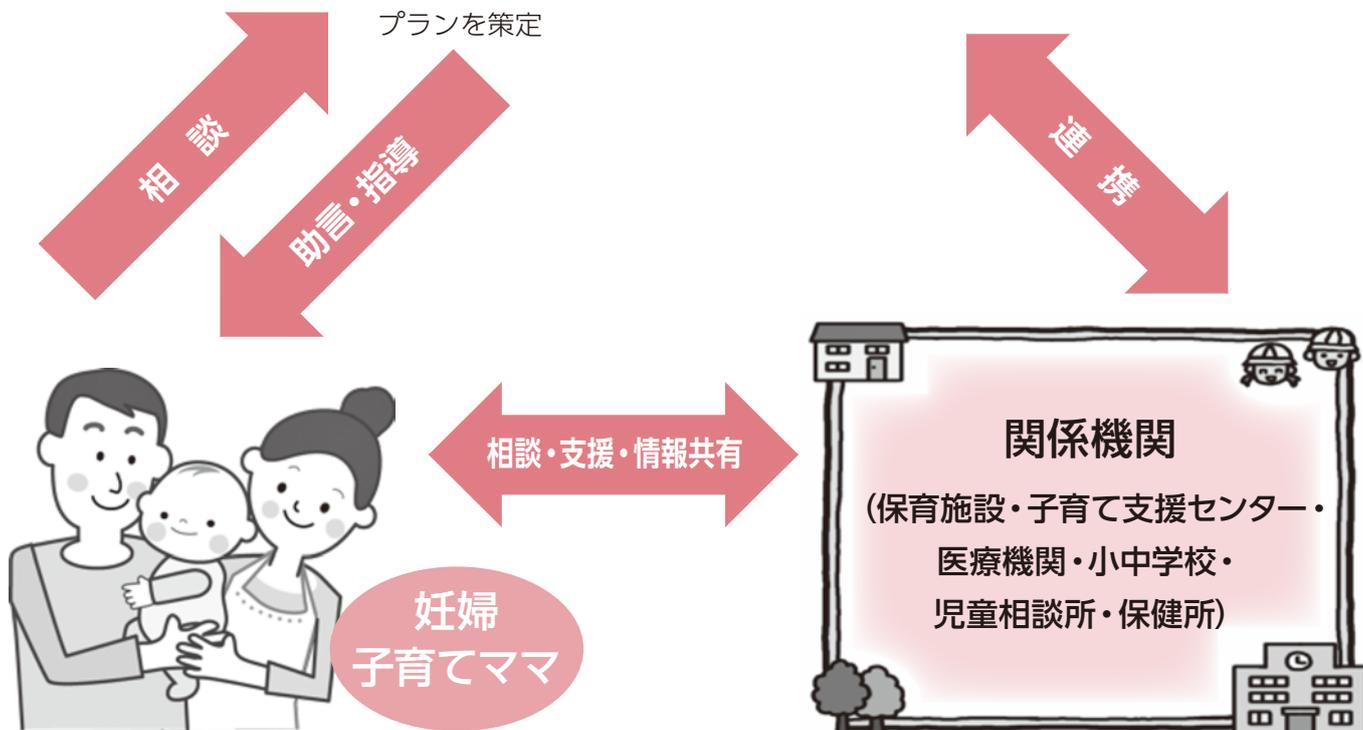
母子保健施策と子育て支援施策の両面から、妊娠期・出産・子育て期までワンストップで対応できる総合相談窓口として、10月1日から「子育て世代包括支援センター」を役場子ども家庭課に開設します。

安心して子育てができるように保健師などの専門職や関係機関と連携を取りながら、さまざまな不安や疑問などの相談に対応し、切れ目のない支援を行います。

## 子育て世代包括支援センターとは

### 子育て世代包括支援センター (子ども家庭課子ども総合相談室)

- ・ 妊娠期から子育て期にわたるまでの総合的な相談支援
- ・ 保健師などの専門職がすべての妊産婦の状況を継続的に把握し、必要に応じて関係機関と連携し個別支援プランを策定



- ・ さまざまな悩みに対する相談支援
- ・ 必要な支援をコーディネート
- ・ 支援プランに基づいた助言・指導

- ・ 必要に応じて子育て世代包括支援センターと連携し、相談者に必要な個別支援プランの策定に協力する

# 妊娠前・ 妊娠期

# 出産・産後

# 子育て期

## ★助成

- ・特定不妊治療費
- ・東員町不妊治療
- ・妊婦一般健康診査
- ・妊婦歯科健康診査

## ★妊婦相談

母子健康手帳交付時や育児相談日などに保健師が相談に応じます。継続支援が必要な妊婦さんには、その後も電話や来所で相談に応じます。



## ★マタニティ教室 (パート1・パート2)

新しい命を迎えるために必要な心構えや準備を妊婦さん同士一緒に学びます。



### 妊娠期

- ・初めての妊娠で何となく心配
- ・妊娠中から相談できる場所は？
- ・出産の準備にどんなものが必要？



一人で抱えこまないで！まずは、子育て世代包括支援センターに、どんなことでも気軽にご相談ください。  
さまざまな機関と連携して適切なサポートにつなげます。

## ★助成

- ・新生児聴覚スクリーニング検査
- ・産婦健康診査  
(産後2週間・1か月)

## ★産後ケア事業

町が委託する助産所の助産師が訪問し、産後のお母さんのケアやお子さんの育児相談に応じます。

## ★こんにちは赤ちゃん事業

赤ちゃんが生まれたら、生後4か月までにスタッフ(保健師や母子保健推進員)が家庭訪問します。お母さんやお子さんの健康状態・育児不安の有無などを確認し、相談に応じます。健康診査や予防接種・子育て情報についてお知らせします。



### 子育て期

- ・赤ちゃんの体重は増えているかな？
- ・身近に協力者がいなくて不安
- ・子どもの発達について相談したい

## ★助成

- ・乳児一般健康診査  
(4か月児・10か月児)
- ・定期予防接種
- ・幼児歯科健康診査・フッ素塗布

## ★育児相談

発育や発達、栄養などの心配事について保健師・助産師・栄養士が相談に応じます。

## ★教室

- ・離乳食教室(前期・後期)

乳児期に必要な離乳食の知識を参加保護者同士と一緒に学びます。お子さんの成長発達・離乳食の進め方など子育てに関するさまざまな相談に応じます。

- ・ブックスタート事業(らっこひろば)

朗読ボランティアによる読み聞かせを体験し、絵本を通じて親子が触れ合い、心を通わせる時間を持つことの大切さを学びます。



## ★健康診査

### (1歳6か月児、3歳児健康診査)

お子さんの健やかな成長発達の確認や栄養などの育児全般について医師・保健師・栄養士・心理士が相談に応じます。



# 子育ての応援団！母子保健推進員です



町には地域の子育て世代を応援し、乳幼児の健やかな成長を助けるお手伝いをしていただく母子保健推進員が26人在籍しています。

子育てを地域で支える母子保健推進員の活躍は、支援の必要な方に必要なサービスが行き届くような仕組みを定着させるために重要な役割を担っています。母子保健推進員の活動についてご理解とご協力をお願いいたします。

## 母子保健推進員（通称：母推<sup>ぼすい</sup>さん）とは

町長の委嘱を受け、町の母子保健事業に協力する地域の身近な相談者として活動していただいているボランティア団体です。母推さんは、地域で皆さんの良き相談相手になれるよう、子ども家庭課で行われる研修会などに参加して自己啓発に努めています。

## 母子保健推進員の活動内容

### 「こんにちは赤ちゃん訪問」

育児不安の軽減や子育ての孤立化を防ぐため、赤ちゃんが生まれた家庭を育児経験のある母推さんが訪問し、育児に関する悩みや不安をお伺いし、支援の必要な方は保健師へつなげます。

絵本などのささやかなお祝いを持ってご自宅を訪問します。町の育児情報をご案内し、子育ての大変さや楽しさなどを共有します。

母推さんから、訪問日の調整のため電話が入ります。  
※子ども家庭課（86-2872）とは異なる電話番号の場合があります。



母推さんが訪問し、お母さんや赤ちゃんの様子をお伺いします。



### 離乳食教室の託児

離乳食教室（前期：生後3か月～5か月児、後期：生後8か月～10か月児）にお母さんが参加されている間、お子さんを抱っこしたり、あやしたりしながら親子が安心して教室に参加できるようサポートしています。

### 幼児健康診査のお手伝い

1歳6か月児、3歳児健康診査に来所される親子に対し、受け付けや健診の流れを案内し、親子が安心して健診を受けられるよう、また健診がスムーズに進むようサポートしています。

# 母推さんを募集しています！ 母推さんとして活動してみませんか？

令和3年  
4月から

- ★応募要件
- ・町内在住で育児経験がある方
  - ・母子保健に関する知識や子育て支援に興味や熱意がある方  
(助産師や看護師、保育士などの資格保持者歓迎)
  - ・定期的な研修・交流会への参加やボランティア活動ができる方

※下記の養成講座を全日程受講していただきます。また令和3年3月までに幼児健診と母子教室を最低1回は見学していただきます。

- ★活動内容
- ①担当地区の赤ちゃん訪問
  - ②幼児健診・母子教室のお手伝い
  - ③研修・交流会への参加
  - ④その他(子育て支援に関すること)



- ★応募方法
- 応募用紙を郵送・持参または申込フォームからお申し込みください。  
※応募用紙は子ども家庭課窓口・町ホームページにあります。



▲町ホームページ



▲申込フォーム

- ★応募締切 11月30日(月)

- ★応募先・問い合わせ 子ども家庭課 子ども総合相談室  
☎86-2872 Eメール kodomo@town.toin.lg.jp

## 母子保健推進員養成講座日程 (※内容は変更になる場合があります)

	日時	会場	内容
1	令和3年1月26日(火) 9:30～11:30	役場西庁舎2階 201・202会議室	・母子保健推進員の活動について
2	令和3年2月10日(水) 9:30～11:30		・町の母子保健の概要 ・母子保健推進活動の手引きの説明 ・交流会
3	令和3年3月23日(火) 9:30～11:30		・乳幼児の発育発達について ・家庭訪問の実際 ・交流会



問 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872 Eメール kodomo@town.toin.lg.jp

日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります。

# Let's Join!! #みんなの国勢調査

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間

10/1 (木) → 10/7 (水)

国勢調査2020



国勢調査2020

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



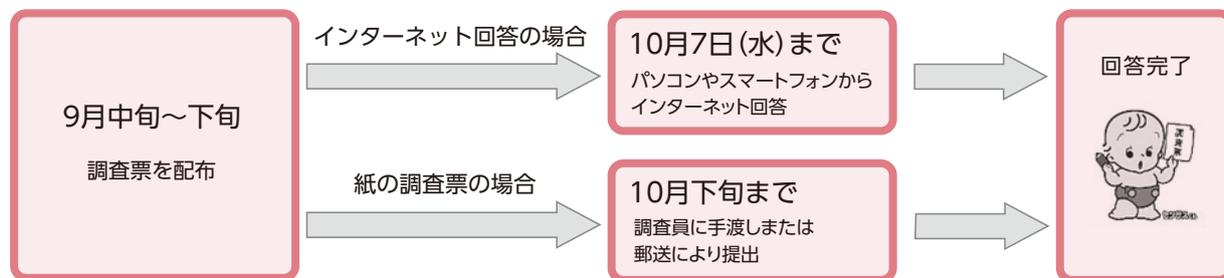
総務省統計局・都道府県・市区町村

## 国勢調査員があなたの自宅に伺います

9月から調査員証を身につけた国勢調査員がすべての世帯を訪問し、調査票を配布します。

その際、世帯主のお名前と世帯人数をお伺いします。不在の場合は「連絡メモ」により、ご都合の良い日をお伺いしますので、調査員や役場政策課までご連絡ください。

調査は、9月14日(月)ごろから調査員が各世帯を訪問し実施します。10月1日現在で日本に住んでいるすべての方が対象です。



## インターネット回答がおすすめです！

インターネットで回答した方は、紙の調査票の提出が不要です。パソコン、スマートフォンから24時間いつでも回答することができます。仕事で帰宅する時間が不規則な方や、日中の不在が多い方はぜひご利用ください。

※詳しくは調査員が配布する書類をご覧ください。

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、できる限りインターネットによる回答をお願いします。また、調査員が訪問した際に接触を避けるため、インターホン越しでお伺いする場合があります。

## かたり調査にご注意ください

国勢調査をかたり、家族構成などの情報を尋ねる不審な電話や訪問(かたり調査)にご注意ください。不審に思われた場合は、役場政策課までお問い合わせください。

問 政策課 政策係 ☎86-2811

# 肺がん・結核検診（レントゲン検査）が始まります

結核予防のためのレントゲン検査が始まります。

また、肺がん検診も同時実施しますので、肺がん検診を申し込まれた40～64歳の方、65歳以上の方は、9月中旬に発送予定の受診票をよくお読みの上、当日次の検診会場までお越しください。

※年齢は、令和2年4月1日を基準日としています。

※できる限り最寄りの会場で受診してください。

※町で実施する総合健診や人間ドックを既に受診された方は、今回受けていただく必要はありません。

日 程	受付時間	場 所
10月1日(木)	9:00～ 9:50	穴太多目的研修センター
	10:30～11:30	笹尾西3丁目集会所
	13:00～13:50	北大社構造改善センター
	14:30～15:30	鳥取集落センター
10月2日(金)	9:00～10:00	笹尾東1丁目集会所
	10:40～11:10	八幡新田コミュニティセンター
	13:00～15:00	笹尾西2丁目集会所
10月7日(水)	9:00～ 9:20	瀬古泉集落センター
	10:00～11:00	城山3丁目集会所
	12:30～13:30	笹尾東4丁目集会所
	14:20～15:20	大木神社内
10月8日(木)	9:00～10:00	城山2丁目集会所
	10:40～11:10	大木大沢集会所
	13:00～15:00	イオンモール東員ガーデンプレイス（イオンペット横）
10月13日(火)	9:00～ 9:50	中上構造改善センター
	10:30～11:30	学童クラブバンブーキッズ西（笹尾西1丁目）
	13:00～13:30	北山田集会所
	14:00～15:00	笹尾東3丁目集会所
10月19日(月)	9:00～ 9:50	笹尾西4丁目集会所
	10:40～11:30	山田公民館
	13:00～15:00	城山中央集会所（城山1丁目）
10月20日(火)	9:00～10:00	長深公民館
	10:40～11:30	六把野新田コミュニティセンター
	13:00～13:30	筑紫集落センター
	14:00～15:00	南大社公会場
10月22日(木)	9:00～10:00	笹尾東2丁目集会所
	10:50～11:30	大木二軒屋集会所
	13:00～15:00	保健福祉センター

参加無料！  
申込受付中

三重県内企業への  
就職を応援 **私らしく働く**

# 女性の再就職、キャリアアップを応援します

結婚や出産など、さまざまな事情で仕事を離れている方へ

## 研修&キャリアカウンセリングをオンラインで実施

再就職への不安や悩みを解消しスキルアップをサポートする研修のほか、専属のキャリアコンサルタントによるキャリアカウンセリング・就職相談・企業見学・職場体験などにより自分らしい働き方や希望に沿った仕事探しをお手伝いします。



研修を修了するとオープンバッジ（デジタル証明）が授与されます

少しでも再就職に興味をお持ちの方は、まずイントロダクションセミナーにご参加ください。

<p><b>ステップ1.</b> 録画配信あり</p> <p><b>イントロダクション セミナー zoom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓自分らしく働く</li> <li>✓自己分析（自分の個性・性格、仕事選びのこだわり、強み・弱みをチェックする）</li> <li>✓仕事とプライベートの両立</li> </ul> <p>10月1日（木） 13:30~15:00</p> <p>申込期限 9月24日（木） 先着90人</p>	<p><b>ステップ2.</b></p> <p><b>スキルアップ研修 e-ラーニング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓10講座（※下記参照）から学べます！</li> </ul> <p><b>自学自習 申込後 順次受講開始</b></p> <p>申込期限 12月14日（月） 先着90人</p>	<p><b>ステップ3.</b></p> <p><b>面接セミナー zoom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓面接時に伝えること、伝え方</li> <li>✓好印象を与えるために</li> <li>✓自己アピール練習</li> </ul> <p>12月10日（木） 13:30~15:00</p> <p>申込期限 12月3日（木） 先着90人</p>	<p><b>ステップ4.</b></p> <p><b>企業と求職者の 意見交換会 zoom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓企業の経営者・人事労務担当者と「女性が活躍できる企業」について意見交換し、私らしく働ける就職を！</li> </ul> <p>令和3年 1月21日（木） 13:30~15:00</p> <p>申込期限 1月14日（木） 先着90人</p>
--	---	---	---

※10講座：①ドラマで学ぶ！仕事と育児の両立講座②ライフイベントをふまえたキャリアデザイン講座③ビジネスマインドと仕事の進め方④ビジネス文書⑤ビジネスマナー⑥職場のメンタルヘルス⑦ネットセキュリティ⑧Word 2016⑨Excel 2016⑩PowerPoint 2016 その他講座をご希望の場合は、キャリアカウンセラーへご相談ください。



きめ細やかなキャリアカウンセリング・企業マッチング  
**zoom 電話**



### 申込方法

専用フォーム（QRコード）に必要な事項を入力の上、送信してください。登録いただいたEメールアドレスに、申込受付メールをお送りします。

主催：三重県産業支援センター、三重県 共催：東員町



問 公益財団法人 三重県産業支援センター 地域活性化雇用創造プロジェクト  
☎059-253-1260 Eメール chipro@miesc.or.jp

# 郷土資料館を 見学してみよう!

## ～展示品の数々⑭

城山小学校北校舎1階にある、町郷土資料館の展示品をご紹介します。

### #23 すり鉢 #24 徳利 (山田城跡出土品その3)

山田城跡からは、すり鉢も多数出土しました。瀬戸・美濃産の陶器製で、写真のものは口径約30cm、高さ約12cm、底径が約10cmあります。当時もジネンジョやゴマをすっていたのでしょうか? 戦国時代にあっては、木炭などから火薬を製造するのに使っていたのではないかと説もあります。このほか、徳利も出土しています(底径約11cm、推定高さ約15.5cm)。



見学前に  
ご連絡  
ください

見学は事前申込制です。見学日の5日前までに社会教育課 生涯学習係(総合文化センター事務所内)へご連絡ください。

☎ 86-2816 FAX 86-2854 Eメール shakyo@town.toin.lg.jp  
※城山小学校には申し込みできません。 ※マスク着用・手指の消毒をお願いします。

## 多様で働きやすい職場づくりオンラインセミナー



講座を修了するとオープンバッジ  
(デジタル証明) が授与されます

県内に本社または事務所がある  
経営者・人事労務担当者対象

子育てなどにより職場で活躍しづらかった女性をはじめとする多様な人材が力を発揮できる職場づくりなどの取り組みを進めていきましょう。 ※参加無料

①ダイバーシティ・  
マネジメント実践講座  
e-ラーニング

10月1日より順次受講可能  
申込期限 12月14日(月)  
先着100人

②ダイバーシティ・  
マネジメント実践講座  
zoom

11月18日(水)  
13:30~15:00  
申込期限 11月11日(水)  
先着100人

③企業と求職者の  
意見交換会  
zoom

令和3年1月21日(木)  
13:30~15:00  
申込期限 1月14日(木)  
先着100人

### 企業見学・職場体験受け入れ

求職者(女性)の見学・職場体験を受け入れることで、よりお互いにマッチした就職が可能になります。

### 申込方法

専用フォーム(QRコード)に必要な事項を入力の上、送信してください。登録いただいたEメールアドレスに、申込受付メールをお送りします。

主催：三重県産業支援センター、三重県 共催：東員町

問 公益財団法人 三重県産業支援センター 地域活性化雇用創造プロジェクト  
☎059-253-1260 Eメール chipro@miesc.or.jp





# 東員町スポーツ協会からのお知らせ

(体育協会・スポ少・とういんフレンドリークラブ)

## 記録会 開催のお知らせ

**日時** 11月1日(日) 9:30集合  
**場所** 朝日ガスエナジー東員スタジアム  
(東員町スポーツ公園陸上競技場)  
**内容** 1,500mタイムトライアル  
**参加費** 無料  
**対象** どなたでもご参加いただけます。ぜひ！ご参加ください。  
※事前申込不要。当日の朝、直接東員スタジアムへお越しください。



主管：東員町美し国三重市町対抗駅伝強化委員会

問 東員町スポーツ協会事務局(総合体育館内) ☎86-2819



## 珈琲の香りや味を楽しむ

音楽を聴いたり、読書をしたり。  
そんな心地よい時間を与えてくれるコーヒーに関する  
本を紹介します。



### おいしい珈琲を 自宅で淹れる本

豆選びから挽き方、淹れ方、  
道具まで「自宅で最高におい  
しい一杯のコーヒーを飲む」  
ための本。



### コーヒー豆を追いかけて 地球が抱える問題が 熱帯林で見えてくる

コーヒーが栽培されている熱帯林  
の様子や、そこに生きる人たちの暮  
らしを分かりやすく紹介。



### 特別整理期間

蔵書点検・改修工事のため、**9月28日(月)から10月13日(火)まで休館**  
(9月16日(水)から27日(日)までの貸出図書などの返却期限は29日以内)

### ご利用の方へお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用・入口で手指消毒(アルコール)を必ず行って  
ください。また、館内の滞在時間については、おおむね1時間程度とさせていただきます。



9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
*	*	1	2	3	4	5	*	*	*	*	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30	*	*	*	25	26	27	28	29	30	31

●印が休館です(毎週火曜・第2月曜・最終月曜)

### 読み聞かせ会

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため  
9月は中止します。

問 図書館 ☎86-2818



# # おおだいファンクラブ キャンペーン

大台町では、大台町観光協会にて8月1日～令和3年2月28日までの期間、キャンペーンへのご参加でプレゼントが当たる＆もらえる「#おおだいファンクラブ キャンペーン」を開催しています。



## 【キャンペーン①】 大台町旅行をSNS投稿すると、抽選でプレゼントが当たる！

SNSで「#おおだいファンクラブ」をタグ付けし、投稿していただいた方の中から抽選で大台町観光協会セレクト大台町特産品などが当たります！



## 【キャンペーン②】 プレゼントが必ずもらえる「おおだいスクラッチ！」に挑戦！

WEBサイト「おおだいファンクラブ」にメンバー登録すると、その場でプレゼントが当たる「おおだいスクラッチ！」に挑戦できます！景品は奥伊勢テラスでお渡しします。

※詳しくは、大台町観光協会ホームページまたは下記までお問い合わせください。

問 大台町観光協会 ☎0598-84-1050 (平日9:00～16:00、土日祝9:00～17:00)  
Eメール info@web-odai.info WEB https://web-odai.info/

## 広報文芸

### ■展・土曜の会

高鳴りの久しくシニアアカレツジの  
入学式にマスクして出づ

富田博一

それぞれに戯言いいての生活なり  
コロナ禍の中二人の密は

川合孝子

コーヒーを熱めに入れて釣り談義  
高まりてゆく一人勝ちの日

山田由紀子

### ■向山俳句会

爽竹桃伊勢の内浦浪しづか

伊藤宇良

向日葵や鈴鹿の峰を回しけり

渡辺清人

梅雨はれま関の声立つ桶狭間

山川百放

### ■東員俳句会

焼きなすび畑の刺身の如美味し

富永はる子

黒南風や病葉すべて地を掃きぬ

村田隆子

夕立が去り七色の忘れ傘

太田美千子

### ■笹百合俳句会

夏帽子ひまもてあます友と居て

大久保峯夫

七夕や願いをこめて転ぶなよ

嶋岡幸栄

管煙火の闇一点や水の番

荒木善助

### ■しゃくやく俳句会

旅終へていつもの暮し冷奴

加藤弘一

梅雨晴間孫の笑顔に会ひに行く

早瀬牧子

友逝くや木陰の百合の白極む

梅崎敦子

# お知らせ

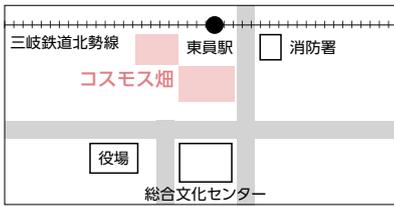
※新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止になる場合があります。

## イベント

### コスモス畑

10月上旬から下旬にかけて転作田にコスモスが咲き誇ります。9月中旬から、町ホームページで開花状況を随時更新します。

★**場所** 三岐鉄道北勢線東員駅すぐ  
※東員町観光振興会主催のコスモスマつりは中止となりました。



問 産業課 産業振興係 ☎86-2808

## 福祉・健康

### 健康相談・測定会

#### ★日時

10月12日(月)  
8:15~12:30、13:30~17:00

★**場所** 保健福祉センター

★**対象者** 町内在住の方

★**内容** 体組成、血圧、血糖の測定  
および健康相談

★**参加方法** 申込不要、健康長寿課  
で受付後、会場で行います。

※健康づくりポイント事業のポイント  
付与対象です。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

### 5月以降に転入した方へ 無料クーポンはお持ちですか？

町では次の対象の方に、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポンを配布しています。転入前の市町で配布された無料クーポンをお持ちの方で、まだ受診されていない方はクーポン

を持参の上、健康長寿課の窓口にお越しください。東員町の無料クーポンと交換します(転入前の市町で既に受診された方は対象外)。詳しくはお問い合わせください。

★**対象者** (令和2年4月時点)

#### 【乳がん検診】

40、45、50、55歳の女性

#### 【子宮頸がん検診】

20、25、30、35歳の女性

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

## 10月から

### ロタウイルスワクチンの 定期接種が始まります

10月から、ロタウイルスワクチンが定期接種となります。

★**対象** 8月1日以降に生まれた0歳児

※対象の方でも9月30日までは任意接種となり、費用がかかりますのでご注意ください。

#### ★接種方法

1回目：出生14週6日後(3カ月半過ぎ)までに接種

2回目以降：1回目の接種から27日以上あけて接種

※ワクチンの種類によって、接種回数が異なります。2回目以降も同じ種類のワクチンで接種を受けてください。

#### ★ワクチンの種類

・ロタリックス：生後6週後から24週後の間に2回接種

・ロタテック：生後6週後から32週後の間に3回接種

※ロタウイルスワクチンは接種対象期間が限定されているため、期間を超えた場合は定期接種・任意接種のいずれも受けることはできません。

問 子ども家庭課 ☎86-2872

### 健康づくり料理講習会

食生活改善推進協議会がバランスの良い食生活について講習会を開催します。参加される方は直接会場にお越しください。

9月開催日時	場所
19日(土) 11:30~	山田公民館
19日(土) 13:00~	長深集落センター
22日(火・祝) 11:30~	六把野新田コミュニティセンター
23日(水) 9:00~	大木集落センター
25日(金) 11:30~	八幡新田コミュニティセンター
26日(土) 11:00~	瀬古泉集落センター
27日(日) 11:00~	鳥取集落センター
28日(月) 11:00~	笹尾コミュニティセンター

#### ★愛の一皿運動

食生活改善推進員は一人暮らしの高齢者の方に一品お届けする「愛の一皿運動」を実施しています。ご希望の方はご連絡ください。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

### ご存じですか？ 健康づくりポイント事業

~あなたもポイントをためて

ちょっと得しましょう！~

町民の健康寿命を延ばすため、県が実施する三重とこわか健康マイレージ事業と連携し「東員町健康づくりポイント事業」を町内協力事業所と協働で行っています。

健康づくりに取り組む町民を増やし、健康な人たちが溢れるまちを目指しましょう。

#### ★参加方法

・「東員町健康づくりポイントカード」を健康長寿課、笹尾連絡所またはイオン東員店(協力事業所)で受け取る。町ホームページからダウンロード可。



・「①自主的な健康づくりをする」「②各種検診(健診)を受診する」

「③その他のポイント」の3種類のことに取り組み、それぞれポイントを自己申告で貯める。

- ・3つの分野からそれぞれ最低1ポイント、合計50ポイント以上貯まったら、そのポイントを記入した「東員町健康づくりポイントカード」と「三重とこわか健康応援カード」を健康長寿課で引き換える。
- ・県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で、さまざまな特典が受けられる。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

## 高齢者実態把握事業にご協力を

毎年、65歳以上の方などに、実態把握調査を行っています。

### ★調査目的

緊急時の支援・連絡体制の整備  
福祉行政・福祉事業の推進

### ★具体的な活用例

- ・急なけがや病気、火事などの災害で緊急搬送された
- ・一人暮らしの方と連絡が取れず自宅で倒れている可能性がある
- ・道に迷っている様子だが、ご本人の身元が分からない

※民生委員や地域包括支援センター・行政・警察などが緊急連絡先を確認するために活用します。

★対象者 令和元年度中に新たに65・70・75・80・85・90・95・100歳になった方

★実施期間 9月10日(木)～12月25日(金)

### ★調査方法

担当地区の民生委員が対象の方のご家庭を訪問します。

問 地域包括支援センター(役場内)  
☎86-2856

## わかちあいの会 自死遺族の集い

★日時 9月26日(土)  
13:30～15:30

### ★場所

三重県こころの健康センター

★対象 家族を自死で亡くされた方

★参加費 無料

※秘密厳守・無理に話さなくてもかまいません。

問 三重県こころの健康センター  
☎059-253-7821

### 募集

## あなたもリモート してみませんか

コロナ禍で注目を浴びているリモート。リモートとは、電話回線を利用して遠隔地とデータのやり取りをする方法です。代表的な例は「リモートワーク」や「リモート飲み会」などがあります。あなたも新しい生活様式「リモート」してみませんか。パソコンやスマートフォンでできる簡単なリモートの方法を学びましょう。

★日時 10月13日(火)  
14:00～16:00

### ★場所

総合文化センター2階 第3講習室

★定員 10人

★参加費 無料

★申込期限 9月25日(金)

★申込方法 右記申込フォームからお申し込みください。



問 社会教育課 生涯学習係  
☎86-2816

## とういんファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座参加者募集

援助会員とは、子育てを助けてほしい方のお子さんを預かったり、送迎したりする有償のボランティアです。援助会員を希望する方は、養成講座を受けていただきます。

開催日	内容
11月20日(金)	・子どもの虐待について
11月24日(火)	・子どもの遊び ・いま必要な子育て支援 ・緊急救命講座
11月25日(水)	・子どもと学校生活 ・子どもと保健・救急手当て

★時間 9:00～11:20

※11月24日(火)のみ

9:00～12:15

★場所 三和幼稚園・みなみ保育園

★参加費 無料

★託児 無料・先着6人

問 とういんファミリー・サポート・センター(三和幼稚園・みなみ保育園内)  
☎76-2123

## 住宅防火診断を 受けてみませんか

住宅火災による被害の軽減を図ることを目的に、消防職員が訪問し火災予防のアドバイスを行う「住宅防火診断」を実施しています。

特に出火危険性の高い台所や火気を使用する器具の使用状況・火災が発生した場合の避難経路の状況など診断し、その結果を「住宅防火診断票」として交付します。

★対象 町内在住の方

★時間 平日9:00～16:30  
(30分程度)

★費用 無料

★申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

問 桑名市消防本部 予防課  
☎24-5279 FAX24-5281

## 危険物取扱者試験

### ★試験種類

甲種、乙種(1~6類)、丙種

★試験日 11月7日(土)・14日(土)・15日(日)

★試験会場 くわなメディアライブ、四日市市、鈴鹿市、津市など

★申込方法 桑名市消防本部または各消防署(分署)で願書を受け取り、必要事項を記入の上、(財)消防試験研究センター三重県支部(〒514-0002 津市島崎町314)へお申し込みください。ホームページから申し込み可。

★願書受付期間 9月9日(水)~18日(金)

※電子申請の場合は  
9月6日(日)9:00  
~15日(火)17:00



問 桑名市消防本部 予防課  
☎24-5280

## 住宅防火講習会 受講団体募集

火災から命を守るための対策について、日ごろから取り組むべき住宅防火のポイントなどを学ぶ「住宅防火講習会」を実施しています。

実際の奏功事例などを交え、火災の恐ろしさをより身近に感じてもらう、地域の皆さんの防火意識の向上のため、自治会や企業など各種団体へ出張します。お気軽にお申し込みください。

★対象 自治会や企業など各種団体

★時間 平日9:00~16:30  
(1時間程度)

★場所 各団体でご準備ください  
(消防本部でも可)

★費用 無料

★申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

問 桑名市消防本部 予防課  
☎24-5282 FAX24-5281

お知らせ

## 9月10日~16日 自殺予防週間

自殺予防週間は、自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発をすることで、国民の理解を促進するために、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで設定されたものです。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指します。

### 「その声かけが

#### ゲートキーパーへの第一歩」

ゲートキーパーとは、悩んでる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

## 10月1日~7日 公証週間

~大切な契約や遺言は公証役場で~  
お金を貸したり、不動産を売ったり、貸したりするときは契約書を作ります。しかし、後になって契約した覚えがなかったり、内容がおかしいなどということで紛争が生じることが少なくありません。これらの書類は「公正証書」にしておきましょう。  
相談は無料です。詳しくはお問い合わせください。

問 四日市公証人合同役場  
四日市市鷺の森1丁目3-15  
リックスビル3階  
☎059-353-3394

### 寄付

ありがとうございました

#### 社会福祉協議会への寄付

##### 香典からの寄付

鳥取 西村竹男様

##### 福祉事業への寄付

六把野新田 ピアゴ東員店様  
匿名希望 2名様

東員町  
番組案内

## とういんプラムトピックス ケーブルテレビ12chで放送中!

### 町のHOTな話題

★時間 7:00~、13:00~、19:00~、22:00~  
※毎週金曜日に番組を更新! 放送時間は15分

### スペシャル番組

令和2年(第6回)東員町議会定例会 開会日

★日時 9月11日(金)~17日(木) 19:15~(予定)

令和2年(第6回)東員町議会定例会 一般質問

★日時 9月18日(金)~24日(木) 19:15~(予定)

※再放送 9月25日(金)~10月1日(木) 19:15~(予定)

令和2年(第6回)東員町議会定例会 閉会日

★日時 9月25日(金)~10月1日(木) 一般質問再放送終了後(予定)

問 議会事務局 ☎86-2813

※とういんプラムトピックス・スペシャル番組の詳しい放送内容は、放送番組内、町ホームページでお知らせしています。

※番組は予告なく変更になる場合があります

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お出かけ前の検温、マスク着用をお願いします。

## 子ども総合相談室&子育て支援センター情報

### 子ども総合相談室

場所：保健福祉センター

イベント名	日時	内容	対象者	申し込み
育児相談	9月17日(木) 9:30~11:00	身体計測、育児・栄養相談、母乳相談 持ち物 母子健康手帳	乳幼児とその保護者	不要
※新型コロナウイルス感染症対策のため、密集を避ける目的で相談時間を区切って対応させていただきます。				
3歳児健康診査	9月24日(木) 13:00~	検尿、問診、歯科・内科健診、身体計測、相談 対象 平成29年1月1日生~2月28日生の幼児		不要 対象の方に通知します
マタニティ教室パート2	9月27日(日) 受付9:50~	お産について、パートナーの妊婦体験、沐浴体験 対象 妊娠28週~35週の方とパートナー(または家族)		9月23日(水)まで ※対象以外の方も可
マタニティ教室パート1	10月2日(金) 受付9:50~	妊娠中の生活・食事について、妊婦体操 対象 妊娠16週~27週の方とパートナー(または家族)		9月28日(月)まで ※対象以外の方も可
らっこひろば	9月30日(水) 第1部 9:30~ 第2部 10:30~	ひばりの会による読み聞かせ、手遊び、歯の話、交流会、絵本の配布など 持ち物 母子健康手帳、案内はがき 対象 令和元年6月1日生~11月30日生の幼児		不要 対象の方に通知します

### 子育て支援センター

イベント名	日時	場所
子育て相談(電話相談・面接相談) ※Eメールでも可 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。	月~金曜日 8:30~16:30	子育て支援センター
なかよし広場	月~金曜日 8:30~11:30 14:30~16:30	

☎ 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872 子育て支援センター ☎76-1266 Eメール nakayosi@intsurf.ne.jp

## ふれあい相談

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

相談ごと	日時	場所	問い合わせ
出張年金相談 ※完全予約制(1カ月前から申込可) 予約される場合は、年金手帳や年金証書をご準備ください。	9月10日(木)・17日(木)・24日(木) 10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 10:00~12:00 13:00~15:00	NTNシティホール (桑名市民会館)	四日市年金事務所 ☎059-353-5515
	9月8日(火)、10月13日(火)、 10:00~12:00 13:00~15:00	いなべ市役所 新庁舎	
心配ごと相談・無料弁護士相談 ※要予約 法律に抵触する場合は、相談に応じることができません。	9月20日(日) 9:30~11:30	笹尾コミュニティーセンター	(社福) 東員町社会福祉協議会 ☎76-1560
	10月 5日(月) 9:30~11:30	ふれあいセンター	
消費生活相談	9月11日(金)・25日(金) 9:00~12:00	保健福祉センター2階 ボランティアルーム	町民課 町民活動係 ☎86-2806
北勢地域若者サポートステーション出張相談 ※要予約	10月 7日(水) 10:00~12:00		北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280



# わが家の 大将

お子さんの写真を載せてみませんか。  
 掲載時に就学前のお子さんを対象とします。  
 なお、ペットの写真も募集しています。  
 掲載希望の方は、政策課 広報秘書係  
 (☎86-2862) までお問い合わせください。



やまうち ゆうと  
**山内雄斗くん**  
 (10カ月)

生まれてきてくれて、ありがとう!!  
 元気いっぱい、笑顔いっぱい、  
 すくすく成長してね!!  
 (六把野新田: 孝介さん・綾乃さん)

※新型コロナウイルス感染症の影響でイベントなどが中止になる場合があります。

## 広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		9月 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
6 ヴィアティン三重 ホームゲーム 8月号P9	7 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 8月号P21 特設人権相談 8月号P21	8 出張年金相談 P23	9	10 健康相談・ 測定会 8月号P18 出張年金相談 P23	11 びよんびよんランド教室 8月号P21 消費生活相談 P23	12 公共交通ワークショップ 8月号P8 読み聞かせ会 P18
13	14	15	16	17	18	19
	14 親子ミニサロン 8月号P21			17 糖尿病予防教室① 8月号P18 育児相談 P23 出張年金相談 P23		19 健康づくり料理講習会 (山田・長深) P20
20	21	22	23	24	25	26
20 ヴィアティン三重 ホームゲーム P9 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P23	21	22 健康づくり料理講習会 (六把野新田) P20	23 健康づくり料理講習会 (大木) P20	24 3歳児健康診査 P23 出張年金相談 P23	25 健康づくり料理講習会 (八幡新田) P20 消費生活相談 P23	26 健康づくり料理講習会 (瀬古泉) P20 読み聞かせ会 P18 わかちあいの会 P21
27	28	29	30	10月 1	2	3
27 健康づくり料理講習会 (鳥取) P20 マタニティ教室パート2 P23	28 健康づくり料理講習会 (笹尾西・東) P20	29	30 らっこひろば P23	10月 1 出張年金相談 P23	2 マタニティ教室パート1 P23	3

・広報とういん発行時点での予定ですので、変更になる場合があります。町民カレンダーと併せてご活用ください。  
 ・カレンダー掲載の行事については、各担当課へお尋ねください。

**今月の納付は** 水道料金・下水道使用料 (8・9月分) 9月28日 国民健康保険料 (3期分) …… 9月30日  
 介護保険料 (3期分) …… 9月30日 後期高齢者医療保険料 (3期分) …… 9月30日

### 災害時に役立つパッククッキング

パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯せんする調理方法です!

**【作り方】**

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水は捨てる。
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら②を入れ、約20分加熱する。火を止め、そのまま10分蒸らす。

エネルギー 286kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.7g 塩分 0g

**ポイント**

- ・ポリ袋は耐熱温度が130℃以上、高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mm以上のもの
- ・袋に入れる量は1~2人分を目安に
- ・クッキングペーパーやふきんを鍋底に敷くとポリ袋が破れにくい
- ・大きめの鍋で加熱する

提供 東員町食生活改善推進協議会