

気軽に始める内子町保健センターの

健康づくり教室

家でも続けられる簡単な運動を学べる教室です。楽しくて気持ちのいいウォーキングやヨガをきっかけに運動習慣を身に付け、いつまでも健康な体づくりをしましょう。

申込期限
9月30日(金)

UCHIKO
HEALTH CENTER

【申込・問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893(44)6155

ウォーキング教室

2本のポールを使って歩行運動をする「ノルディックウォーク」の教室です。ポールの補助で楽に歩いて運動効果も上がります。

- 対象 町内に住む、おおむね40～74歳の人で、下表の全3回の教室に参加できる人
- 講師 芝亜紀さん(健康運動指導士)
- 参加費 無料
- 定員 20人
- 申込方法 電話でお申し込みください。



日 時	場 所	内 容
10月18日(火) 午前10時～11時30分	内子東自治センター	ノルディックウォーク講習会
11月1日(火) 午前10時～正午	小田深山国有林	紅葉ウォーク(山道3.3 ^{キロ})
3月28日(火) 午前10時～11時30分	五十崎河川敷	桜見ウォーク(河川敷4.0 ^{キロ})

※11月1日は小田支所から送迎バスで移動します。

ヨガ教室

昼と夜のコースがあるので、参加しやすいコースを選んでください。ヨガは初めてという人も大歓迎。気持ちよく体を動かしてみましょう。

《昼コース》

- 対象 町内に住む40～74歳の人
- 日時 10月11日(火)、19日(水)、26日(水) 午前10時～11時
- 場所 内子自治センター
- 講師 田淵悦子さん(国際ヨガ協会師範)
- 参加費 無料
- 定員 20人

《夜コース》

- 対象 町内に住む40～74歳の人
- 日時 11月8日(火)、15日(火)、22日(火) 午後7時～8時
- 場所 内子東自治センター
- 講師 嶋本愛さん(ヨガインストラクター)
- 参加費 無料
- 定員 20人

※各教室は新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合があります。



町営住宅の入居者を募集します

●住宅の規格・家賃など

■土居第2団地201号(内子地区)



土居第2団地の外観

- ▽住所 内子3619番地
- ▽構造 中層耐火3階・H10建
- ▽面積他 74・70㎡、3LDK
- ▽家賃(月額) 2万5000円
- ※駐車場あり(有料)

- 入居資格 同居中または同居する親族がある人で、現に住宅に困窮していることが明らかでない人。ただし、月額所得が15万8000円を超えない人。
- 共通事項 家賃は入居者の収入で決定。入居時に家賃3カ月分の敷金が必要。
- 申込方法 建設デザイン課・内子分庁・小田支所にある申込書を9月22日(木)までに提出

【申込・問い合わせ】
建設デザイン課 管理係
☎0893(44)6157

働く人の明日をつくる調査

「就業構造基本調査」にご協力ください

9月から全国一斉の「就業構造基本調査」が始まります。国民の就業・不就業の実態を把握し、雇用対策などに役立てる統計調査です。

- 調査対象 国が無作為に抽出した世帯の内、居住する15歳以上の世帯員
- 調査基準日 10月1日
- 調査方法 調査員が調査票を配布するので、調査員へ直接提出または郵送、オンラインで回答してください。
- 問い合わせ 総務課 文書・情報係
☎0893(44)6150

奨学金で進学希望をかなえよう
「令和5年度奨学生」を募集します

内子町は経済的な理由で就学が困難な人に対して、奨学金を無利子で貸与します。希望する人は次の要領で願書を提出してください。

●募集人員／貸与金額(予定)

▷内子町奨学生

- ・高等学校奨学生 10人／月額1万8,000円
- ・大学奨学生 10人／月額5万円

▷高畑奨学生

- ・大学奨学生 2人／月額7万円

●貸与期間 5年4月から、進学した学校の最短修学期間

●応募資格 次の①～③を満たす人

- ①来春、高等学校または大学・専門学校などに進学を希望する日本国民で、保護者が内子町に在住する人
- ②学業・人物ともに優れ、学資の支弁が困難と

認められる人

③他の奨学資金・給付を受けていない人

●出願方法 在学中の学校に願書と保護者などの所得証明を提出。大学奨学生を志願する場合は「内子」「高畑」の希望を明記すること

※奨学資金の貸与を希望する場合は、まず在学中の学校にご相談ください。

※願書は在学中の学校または内子町教育委員会事務局から入手できます。

●出願期限 在学する学校が定めた日

●その他 返還の方法や猶予・免除などの詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】

内子町教育委員会(内子分庁内)
学校教育課 学校教育係

☎0893(44)2124

内子町では「内子町景観まちづくり条例」を施行し、届出に係る行為が基準に適合しないと認める場合は届出者に対して指導などをし、美しい景観形成に努めています。本町の指導及び勧告にもかかわらず、行為内容の変更に従わなかった者について同条例第16条第2項の規定により次のとおり公表します。

○内子町景観まちづくり条例に基づく氏名公表

- 氏名 株式会社 Unipet Japan
代表取締役 中川浩二
- 勧告内容 届出のあった建築物（新築）の色彩は、内子町景観まちづくり計画に定める行為の制限基準に適合していないため、けばけばしい色彩や高明度・高彩度のものは避け、落ち着いた色のある色彩に変更し、周辺景観との調和を図るよう勧告を行ったが従わなかったもの。

● 氏名 株式会社 Unipet Japan
代表取締役 中川浩二

● 勧告内容 届出のあった建築物（新築）の色彩は、内子町景観まちづくり計画に定める行為の制限基準に適合していないため、けばけばしい色彩や高明度・高彩度のものは避け、落ち着いた色のある色彩に変更し、周辺景観との調和を図るよう勧告を行ったが従わなかったもの。

○まちの医療と健康につながる役割

「国民健康保険運営協議会委員」の募集

内子町の国民健康保険事業を適正に運営する委員を募集します。職務は保険税率などに関する町長の諮問に対する答申です。

● 応募資格 内子町国民健康保険に加入し、国保税の滞納のない18～71歳の人で、平日の会議に出席できること

● 募集人数 2人

● 委嘱期間 3年間（11月1日～7年10月31日）

● 応募方法 申込書と小論文を持参または郵送で提出。小論文は「これからの国民健康保険に期待すること」をテーマに、応募動機を含めて800字以内にとめてください。

※応募申込書は本庁・内子分庁・小田支所にあります。ホームページからも入手できます。

● 応募期限 9月30日（金）

※結果は10月中旬ごろに応募者全員に郵送でお知らせします。

【応募・問い合わせ】
〒795-0392
内子町平岡甲168番地
住民課 国保係
☎0893(44)6152

年金の「繰り上げ請求」「繰り下げ請求」とは

Q：65歳からの年金の受給を前倒しすることはできますか

A：国民年金の老齢基礎年金は65歳からの受給が基本ですが、希望する本人が60歳以上65歳未満の間に請求すれば、前倒して受給できます。これは年金の「繰り上げ請求」といいます。

Q：繰り上げ請求するときに注意する点がありますか

A：65歳から受給する場合と比べ、月々の年金額が減少します。繰り上げ請求をしたときから65歳到達月の前月までの月数に応じて、0.5%きざみで減額率が決まります。例えば、60歳になってすぐに繰り上げ請求をすると30%の減額になります。この減額率は、65歳を超えても一生続くので注意が必要です。なお受給権が発生した後は、障害基礎年金は受けられません。

Q：65歳より後にすることはできますか

A：できます。「繰り下げ請求」といい、この場合は65歳からの受給に比べて月々の年金額が増額されます。以前は請求可能な年齢は66歳から70歳まででしたが、今年度の制度改正で、10月から上限が75歳まで引き上げられます。増額率は、65歳になった月から請求の前月までの月数によって決定し、1カ月ごとに0.7%ずつ増額されます。増額率は一生変わりません。

※繰り上げ請求、繰り下げ請求を希望する場合は、松山西年金事務所にお問い合わせください。

【問い合わせ】

○松山西年金事務所

☎089(925)5105

○住民課 国民年金係

☎0893(44)6152

がいこくじん せいかつ そうだん

外国人生活相談 in UCHIKO



こまっていること わからないことは
はなしませんか？ きてください。



Visiting Consultation for Foreign Residents in Uchiko

- いつ？ 9月29日 木曜日 10:30～12:00
- どこで？ 内子自治センター（内子 3427番地）
- だれ？ 内子町に住む 外国人・日本人 だれでも
- なにご？ 日本語・英語、電話通訳サービス & 自動翻訳機（右にある言葉 使えます）
- いくら？ お金はいりません
- よやく？ いりません

【問い合わせ】

Ehime Prefectural International Center

☎089(917)5678

✉sodan@epic.or.jp

つかえる ことば

- ・ Khmer
- ・ Vietnamese
- ・ Burmese
- ・ Chinese
- ・ Filipino
- ・ Korean
- ・ German
- ・ Indonesian
- ・ Malay
- ・ Nepali
- ・ Sinhala
- ・ Hindi
- ・ Bengali
- ・ Thai
- ・ Portuguese
- ・ Spanish
- ・ French
- ・ Italian
- ・ Russian
- ・ Mongolian

《内子町民の皆さんへのお願い》

このお知らせは、内子町に住む外国人の皆さんに分かりやすいように「やさしい日本語」を使っています。やさしい日本語は、少し日本語が理解できる外国人のためのものです。生活に困っている外国人のための相談会ですが、広報紙を見ない外国人が多いかもしれないので、知り合いや近くに住んでいる人がいたら、この記事を見せてあげてください。外国人住民を支援している人も相談できます。情報交換の場としてご利用ください。



催し

気軽に文化講座「コミュニティ・カレッジin内子」

日時 9月22日(木)午後7時～

場所 内子自治センター

テーマ 「地域農産物の利用」

講師 大野一仁さん(愛媛大学准教授)

内容 農産物加工の基礎知識などについての解説や、地域農産物の利用の話題

受講料 500円(高校生は無料)

※ライブ配信の希望者は、受講日の前日までにメールでご連絡ください。

【申込・問い合わせ】

内子町教育委員会 自治・学習課 生涯学習係(内子分庁内)

☎0893(44)2114

✉gakusyujichi-s@town.uchiko.ehime.jp

好きなことを見つけよう
「子ども文化体験教室」

日時 10月8日(土)

午前9時～

場所 共生館

対象 小学生

入場料 無料

主催 内子町文化協会

※文化体験の詳しい内容は、内子町のホームページでご確認ください。



生け花などの文化を体験しよう

【問い合わせ】

内子町教育委員会(内子分庁内)

自治・学習課 生涯学習係

☎0893(44)2114

うちこ福祉館の行事案内

《わいわい喫茶》

日時 10月3日(月)

午後1時～4時30分

場所 うちこ福祉館

《やさしい手話教室》

内容

①大人向け教室

▽日時 月曜日、午前10時～正

午(全12回)

▽定員 7人

②学生・児童向け教室

▽日時 金曜日、午後7時30分～9時(全10回)

▽定員 17人

※①、②とも期間は9月末から12月です。開催日などの詳細はお問い合わせください。

講師 手話サークル内の子

受講料 無料

※テキスト代が別途必要になります。

申込方法 うちこ福祉館にある申込用紙でお申し込みください。

【申込・問い合わせ】

うちこ福祉館

☎0893(44)3410

お知らせ

救急医療の利用を再確認

9月9日は「救急の日」

救急車の数には限りがあります。必要な人が安心して救急医療を受けられるよう、救急車の適切な利用をお願いします。症状が軽い場合などは、次のサービスをご利用ください。

《1休日夜間急患センター》

休日や夜間で症状の軽い中学生以上の応急処置ができます。

☎0893(23)1156

《2小児在宅当番医》

休日や夜間で症状の軽い子どもの、けが以外の治療ができます。

※1、2は広報うちこで毎月お知らせします(31ページ)。

《3音声案内サービス》

休日や夜間に、どうすればよいか分からない場合にご利用ください。

○消防署音声案内サービス

☎0893(24)7000

○小児救急医療電話相談

☎#8000

※緊急性がある場合は、迷わず119番通報をしてください。



適正利用で救急医療を守ろう

【問い合わせ】

内子消防署

☎0893(43)0119

茂山千三郎狂言内子座公演

開演日:10月22日(土)午後5時30分(開場30分前)

場 所:内子座

お馴染みとなりました、大蔵流茂山千三郎氏と内子こども狂言くらぶの公演です。

《内子こども狂言くらぶの披露会》

●演目 子どもの部「附子」「かみあそび」
大人の部「仁王」「太刀奪」

《茂山狂言》

●演目 「千鳥」

●チケット料金

▷指定席 1,500円

▷自由席 1,000円(中学生以下は無料)

※チケットは南海放送チケットセンター、内子座、町並・地域振興課(内子分庁内)で購入できます。

【問い合わせ】

町並・地域振興課 伝統文化施設係

☎0893(44)2118

主催:内子町文化創造事業実行委員会/共催:内子町、内子町教育委員会

内子こども狂言くらぶの子どもの一段と成長した演技に加え、大人の部の味ある公演もぜひご覧ください。



屋外広告物適正化旬間
設置者は管理にご協力を

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です。魅力あふれるまちづくりを推進するため、期間中は愛媛県と各市町が連携して、違反屋外広告物除去などの活動を強化しています。信号機や道路標識に貼られたステッカーやはり紙は、違反広告物です。見かけた場合は、ご連絡ください。

内子町内で看板などの屋外広告物を表示する場合は、内子町屋外広告物条例に基づく許可が必要です。許可を受けた広告物も倒壊や落下などの事故がないよう定期的な安全点検を実施してください。

【問い合わせ】

総務課 政策調整班

☎0893(44)6151

国民年金の手続きは
マイナポータルが便利

国民年金の申請手続きなどがスマートフォンやパソコンからできるようになりました。マイナポータルの利用者登録が必要ですが、いつでもどこで

買い物ついでに「マイナンバーカード」を作ろう

も申請できるので便利です。
●対象手続き 国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更の届出、保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の申請
●必要物 マイナンバーカード、カードの暗証番号(数字4桁)
※詳しくは日本年金機構のホームページか、年金加入者ダイヤルでご確認ください。

【問い合わせ】

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004

愛媛県が手ぶらで簡単に申請できる「マイナンバーカード申請サポート窓口」を、フジ内子店に設置します。最大2万円分のマイナポイントがもらえる期間中なので、買い物ついでにマイナンバーカードを作りませんか。

●日時 9月18日(日)午前10時～午後4時

●場所 フジ内子店

●主催 愛媛県

【問い合わせ】

愛媛県版マイナポイントコールセンター

☎0120(584)870

——地区社協分会の活動報告を受けて——

掘本増隆会長からのメッセージ

内子町社会福祉協議会分会長会が7月15日、内子分庁で開かれました。7地区の社協分会長と事務局長が参加。新型コロナウイルス感染症が広がる中で、それぞれが工夫しながら実施した活動を報告し、今後の対応などについて話し合いました。

会の中で、75歳以上の1人暮らしの高齢者に対し、内子分会では児童館の子どもたちが作成したメッセージカードなどを持参しての見守り訪問活動をしたことや、五城分会では社協バスを活用した高齢者外出支援事業を行ったことなどが報告されました。

地区社協分会では、各世帯からお預かりした社協会費や寄付金により、日ごろから人と人との交流を大切に活動を行っています。以前のような活動が困難な状況だからこそ、どんな福祉活動で地域に貢献できるかをみんなで考え、実践したいと思います。活動がさらに充実できるよう、より多くの皆さんに興味・関心を持ってもらえたらうれしいです。

「はじめての傾聴講座」

～目と耳と心で聴く「傾聴」を学ぼう～

話を熱心に聞くことで相手の心を軽くする「傾聴ボランティア」という活動があります。「はじめての傾聴講座」では、傾聴の基本的な知識や技術を学べます。日々のコミュニケーションにも役立つので、ぜひ受講してみてください。

- 日時 10月13日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場所 うちこ福祉館
- 対象 傾聴に興味のある初心者
- 定員 20人
- 講師 福積千佳子さん(ライフキャリア制作所)
- 参加費 無料

※11月から全5回の「傾聴ボランティア養成講座」を開催します。詳細は後日お知らせします。

【申込・問い合わせ】

内子町社会福祉協議会

☎0893(44)3820

【問い合わせ】
南海放送サービス(株)
☎089(945)0010



「おうちの照明LEDに買い替えキャンペーン」
愛媛県では家庭用の天井照明器具をLEDに買い替えた人を対象に、抽選で県産品カタログギフトが当たるキャンペーンを実施しています。この機会に照明のLED化を検討しませんか。
●期間 5年1月5日(木)までは愛媛県のホームページをご覧ください。

お知らせ

●業務内容 入院患者の周辺業務や直接ケア
※募集要項などの詳細は二次元コードからご確認ください。
【問い合わせ】
県立中央病院総務医事課 会計年度任用職員採用担当
☎089(947)1111

車の自賠責、切れてない？
国土交通省では毎年9月を「自賠責制度広報・啓発期間」としています。
昨年の交通事故発生件数は31万件、死傷者数は約36万人と誰もが事故の加害者・被害者になる得る状況です。
自賠責保険・共済は、全ての車とバイクに加入が義務付けられていて、加害者の賠償責任の担保や被害者の救済を目的としています。一人一人がその役割や重要性を理解して必ず加入するようにしましょう。
【問い合わせ】
国土交通省 四国運輸局
☎089(956)1563



遺言や大切な契約は「公正証書」が守ります
10月1～7日は「公正証週間」です。公正証書などを作成する公証役場では、電話による無料相談を実施しています。
公正証書は証明力があり、安全性や信頼性に優れています。

愛媛県計量検定所
☎089(970)7021

▽役場本庁／10月17日(月)午前10時～午後2時30分

▽内子分庁舎／10月14日(金)午前10時～午後3時

▽内子町林業センター／10月13日(木)午後1時～3時

▽愛媛たいき大瀬支所／10月13日(木)午前10時～正午

「特定計量器(はかり)」の定期検査を行います。取引や証明に使用する「はかり」は、2年に1回の定期検査を受けて合格シールを付けることが義務付けられています。いずれかの会場で検査を受けましょう。

2年に1回、忘れずに「はかりの定期検査」

●事業主体 愛媛県・市町DX推進会議
総務課 危機管理班
☎0893(44)6150



●予約ダイヤル(楽天シニア)
☎0120(546)004
※受付は平日の午前10時～午後4時。予約時に「氏名、電話番号、希望の郵便局と日時、相談内容」をお伝えください。

●対象郵便局／開始日
▽内子郵便局／8月23日(火)
▽五十崎郵便局／9月22日(木)
●開設時間 平日の午前10時～午後5時
※受付の終了時刻は午後4時30分、1回の相談時間は30分までです。

スマホ操作の疑問を解消
郵便局に相談窓口開設
内子町内2カ所の郵便局にスマートフォンでの操作方法などをオンラインで相談できる窓口を新設します。相談は無料で何度でもできますが、事前の予約が必要です。

中小企業の退職金
国の制度でサポート
「中小企業退職金共済制度」は国の退職金制度で、掛け金の一部を国が助成します。全額非課税で手数料もかかりません。詳しくはお問い合わせください。
【問い合わせ】
中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

愛媛弁護士会
☎089(941)6279
【主催・問い合わせ】
※電話での相談のみで、番号は相談日以外は利用できません。

●電話相談番号
☎089(934)8878
●日時 9月14日(水)午前10時～午後3時

弁護士が悩みを解消
「暮らしとこころの相談会」
解雇や賃金未払い、生活保護・多重債務などの問題に、弁護士が無料で電話相談に応じます。

【問い合わせ】
八幡浜公証役場
☎0894(22)2070
詳しくは、お問い合わせください。

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

宝くじ 公式サイトで発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人愛媛県市町振興協会