

運動不足解消、肩凝り・腰痛改善、フレイル予防に
筋力トレーニング講座参加者募集

誰でも簡単に取り組める筋力トレーニング講座です。参加者にはコロボーンド(ゴムチューブ)をプレゼントします。

- ▼対象者 町内在住の65歳以上で、コロボーンドを持っていない人
- ▼日時 令和7年1月10日、24日、2月7日、21日、3月7日、21日(いずれも金曜日) 10時~11時30分
- ▼場所 文化センターふれあい展示室
- ▼内容 コロボーンドを使った筋力トレーニング、目からうろこのラジオ体操、栄養講話 など



- ▼参加費 無料
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼申し込み方法 電話で申し込み
- ▼申込期限 12月25日(水)
- ▼申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205

締め切り間近！
本年度の総合健診がまだの人はお早めに

- ▼日程 ①令和7年1月21日(火) ②令和7年1月29日(水)
- ▼受付時間 8時30分~11時、13時~13時30分
※がん検診は、希望項目により受付時間が異なります。
- ▼場所 福祉センター
- ▼締め切り ①12月25日(水) ②令和7年1月8日(水)

- ▼申し込み方法 ①インターネット予約 下のQRコードから予約ページにアクセスする。
- ②電話予約 コールセンター ☎0120-489-3555 に電話する。



- ③健康課健康増進係 ☎985-4118

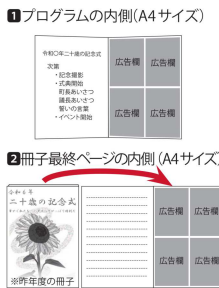
二十歳の記念式 令和7年1月12日(日) 開催予定
二十歳の人たちに向けた広告を募集します

二十歳の記念式で配布する、①プログラムと②記念冊子に、広告を掲載しませんか。

▼配布方法

二十歳の記念式当日に、参加者(約200人)へ配布予定

▼掲載場所(イメージ)



- ▼広告サイズ ①・②1枠縦127mm×横90mm ※各上限4枠。複数枠での掲載可
- ▼広告掲載料 ①・②1枠5千円
- ▼申し込み方法 町ホームページ(次のQRコード)にある申込書に広告原案を添えて、郵送するか、窓口へ提出してください。
- ▼締め切り 12月13日(金)
- ▼申込先・問い合わせ 松前町大字筒井631番地 社会教育課生涯学習係 ☎985-4135



新年が、町民の皆さんと町にとって素晴らしい年になることを願います。「新春年賀のつどい」を開催します。

- ▼日時 令和7年1月6日(月) 10時30分~11時30分(受け付け10時10分)
- ▼場所 文化センター広域学習ホール
- ▼入場料 無料
- ☎総務課広報聴係 ☎985-4132

令和7年4月入所の申し込みは12月27日(金) までに
松前町放課後児童クラブ入所申し込み

松前町放課後児童クラブの利用を希望する場合は、12月27日(金)までに申請してください。例年2月末までを期限としていましたが、今回から受付期間を変更していますので、ご注意ください。

申し込み方法など詳細は、町ホームページ(次のQRコード)を確認してください。



▼対象者 町内の小学校に在籍し、保護者が児童の下校から18時頃まで就労などにより、家庭で保育することのできない児童

- ▼申請方法 町ホームページにある入所の手引きを必ずお読みの上、次の①~④を提出してください。
- ①放課後児童クラブ入所申請書
- ②就労証明書または医師の診断書(家庭内で65歳未満の親族全員分)
- ③情報公開同意書
- ④放課後児童クラブ保護者負担金減額(免除)申請書 ※対象者のみ ※各種様式は、町ホームページからダウンロードできます。
- ▼申込先・問い合わせ 子育て支援課児童福祉係 ☎985-4114

令和6年度
宝くじ助成事業で整備

自治総合センターの宝くじ受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業で、上高柳地区にコミュニティ備品(カラー複合機、保管庫など)が整備されました。



☎町民課コミュニティ係 ☎985-4228

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人
国民年金の届け出を忘れずに

国民年金に加入するとき(下記の場合)は届け出が必要です。届け出をしないと、年金額が少なくなったり受け取れなくなったりする場合がありますのでご注意ください。

- 支払いを口座振替にする場合は預金通帳と届出印を、免除申請する場合は離職票や雇用保険受給資格者証を併せて持参してください。
- ☎ねんきんダイヤル ☎0570-005-1165
- 松山西年金事務所国民年金課 ☎925-5175
- 町民課住民係 ☎985-4106

届け出が必要なとき	持参するもの
20歳になったとき (厚生年金、共済年金加入者を除く)	・認め印(朱肉を使うもの) ・マイナンバー(個人番号)が分かるもの ・学生証(学生納付特例の申請者のみ)
退職したとき (厚生年金、共済年金加入者のみ)	・認め印(朱肉を使うもの) ・年金手帳かマイナンバー(個人番号)が分かるもの ・健康保険資格喪失証明書
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金でなくなったとき	

年末年始のし尿くみ取り・ごみ収集

【し尿くみ取り】
年末年始は依頼が多く、混雑します。早めに依頼しましょう。

- 松前清掃協同組合 ☎985-0207
- 瀬戸衛生社 ☎984-5134
- 第一衛生社 ☎984-1169
- 大塚衛生設備 ☎984-1925
- 松前衛生社 ☎984-7981

【ごみ収集】
ごみ収集日は、各戸配布している「みカレンダー」で確認してください。

- ▼収集休み 12月31日(火) ~ 1月3日(金)
- ▼年始 1月4日(土)の「かん類」から収集を開始します。
- ☎町民課生活環境係 ☎985-4117



冬のエネルギー消費量を減らそう 省エネのポイントを紹介します

冬は、電気やガスなどのエネルギー消費量が多くなる季節。外気温と室温の差が大きく、部屋を適温にするためのエネルギーの消費量が、夏に比べると大きくなることの原因の一つです。

次のように暖房器具を上手に活用し、工夫して省エネに取り組みましょう。

●暖房器具の省エネのポイント

▼エアコンの省エネ

- ・設定温度は20℃を目安にする。
- ・1カ月に2回はフィルターの掃除をする。

- ・風向きは下向きにして、暖かい空気を下の方へ届ける。

- ・頻繁につけたり消したりしない。
- ・扇風機などを使って暖かい空気を循環させる。

- ・室外機の周りには物を置かず、排気をスムーズにする。

▼電気こたつの省エネ

- ・設定温度を低めにする。
- ・上掛け布団と敷布団を併せて使う。



▼電気カーペットの省エネ

- ・設定温度を低めにする。
- ・断熱マットを敷いて、熱が床に逃げないようにする。

- ・分割して温める機能がある場合は必要な部分だけ温める。
- ・消し忘れに注意する。

●設定温度を変えましょう

電化製品の設定温度を1年中同じにしていますか。季節に応じて設定温度を変えて、賢く省エネしましょう。

▼冷蔵庫の場合

夏は「中」、冬は「弱」に設定する。

●衣類にも工夫を

暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットを利用するなど一工夫してみよう。タートルネックや腹巻き、湯たんぽも効果的です。



●町民課生活環境係

985-4117

松前の防災力

危機管理課危機管理係
☎ 989-5103
FAX 985-4148

県民総ぐるみ地震防災訓練

シェイクアウトえひめ

松前町公式防災
フェイスブックページ



12月17日～23日の「えひめ防災週間」に合わせ、県下一斉に地震防災訓練「シェイクアウトえひめ」が実施されます。

誰でも、どこでも簡単に参加できる1分間の訓練です。皆さんも、ぜひ参加しませんか。

▶日時 12月17日(火) 11時～

▶場所 自宅・学校・職場など

※ 時間になったら、各自で合図や声掛けなどをして訓練を行ってください。

▶訓練の内容 地震を想定して、参加者全員が一斉に身を守るための安全確保行動をとる。

DROP !



COVER !



HOLD ON !



▶参加方法 県ホームページ(右のQRコード)の参加登録フォームから登録する。



※ 12月23日(日)まではいつでも参加できます。