

■ 1月の脳トレ大学(オープン教室)

日	場所・時間 (①10:00～②13:30～)
6 ㊦	①横瀬団地集会所、町東公民館、南方東公民館 ②田窪団地集会所、上村集会所、土谷公民館
7 ㊦	①北方東公民館 ②南野田公民館、下林集会所
9 ㊦	①西岡公民館、保免集会所 ②井口集会所
14 ㊦	②樋口集会所、見奈良集会所、町西公民館
16 ㊦	①上樋集会所
20 ㊦	①田窪集会所、上林公民館、町東公民館 ②播磨台団地集会所、土谷公民館
21 ㊦	①北方東公民館 ②南野田公民館、下林集会所
23 ㊦	①保免集会所 ②井口集会所
27 ㊦	①田窪集会所、上林公民館、横瀬団地集会所、南方東公民館 ②田窪団地集会所、播磨台団地集会所、上村集会所
28 ㊦	②樋口集会所、見奈良集会所、町西公民館
30 ㊦	①上樋集会所

◇対象者…市内在住の 65 歳以上の人

◇参加料…200 円 ※要事前連絡

㊦長寿介護課 ☎ 964-4408

■1月の休日当番医

日	医療機関名	電話
1㊦	辻井循環器科内科	964-0013
2㊦	山本内科胃腸科	966-2066
3㊦	訪問診療クリニック 六花	948-4677
5㊦	中川病院	976-7811
12㊦	いずみ内科循環器クリニック	961-1195
13㊦	さとう耳鼻咽喉科クリニック	990-1133
19㊦	愛媛十全医療学院附属病院	966-5011
26㊦	愛媛医療センター	964-2411

診察時間 9 時～ 17 時。休憩時間は各機関にお問合せください。子どもの急病は、愛媛県子ども医療電話相談へ ☎ #8000

■特設人権相談(無料)

日	時間	場所
16 ㊦	13:00 ～	川内公民館

㊦社会福祉課 ☎ 964-4406

■行政相談 (無料)

日	時間	場所
8 ㊦	13:00 ～	福祉館
23 ㊦	13:00 ～	東温市役所

㊦総務課 ☎ 964-4400

■無料法律相談など(※は要予約)

相談名	日	時間	場所
心配ごと相談	9 ㊦	13:00 ～ 15:00	ふれあい プラザ 総合保健福祉センター
	23 ㊦	15:00	
弁護士相談※	14 ㊦	13:30～	
司法書士相談※	24 ㊦	13:30～	
行政書士相談※	15 ㊦	13:30～	
土地家屋調査士相談※	8 ㊦	13:30～	
税理士相談※	16 ㊦	13:30～	

㊦社会福祉協議会 ☎ 955-5535

相談名	日	時間	場所
じんけん相談	16 ㊦	19:00～	福祉館
各種相談	22 ㊦	10:00～ 13:30～	

㊦福祉館 ☎ 966-3306

■ 1 月の献血バス運行

日	時間	場所
7 ㊦	9:30 ～ 11:45 13:00 ～ 16:00	東温市役所
18 ㊦	9:30 ～ 13:00 14:15 ～ 16:30	フジグラン重信

㊦県赤十字血液センター ☎973-0700

■ 1 ～ 2 月は「はたちの献血」キャンペーン

冬期は献血者が減少します。また、少子高齢化の影響により、若年層の献血者が減少しています。このまま減少が進む

と、血液の安定供給に支障をきたすおそれがあり、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠です。

献血は身近でできる大きな社会貢献。この機会に献血に行ってみませんか？

㊦県薬務衛生課 ☎912-2391

■マイナンバーカード休日窓口開設

マイナンバーカード関係手続きのみ。

◇実施日…1月26日㊦

◇受付時間…9時～13時

◇場所…東温市役所本庁1階市民課

㊦市民課 ☎ 964-4404

■マイナンバーカード申請用写真の

無料撮影

◇実施日…平日及び休日窓口開設日

◇場所…東温市役所本庁1階市民課、川内支所(平日のみ)

◇持参品…運転免許証などの本人確認書類

㊦市民課 ☎ 964-4404

■東温交流カフェ きらきら

日	時間	場所
18 ㊦	9:30 ～ 11:30	総合保健福祉センター

㊦地域包括支援センター ☎ 955-0150

■認知症の人の家族の集い

日	時間	場所
18 ㊦	9:30 ～ 11:30	総合保健福祉センター

㊦地域包括支援センター ☎ 955-0150

■病態別栄養相談

日	時間	場所
17 ㊦ 24 ㊦	10:00 ～ 14:00	総合保健福祉センター、川内健康センター

1人1時間・要予約

㊦健康推進課 ☎ 964-4407

■こころの健康相談

日	時間	場所
21 ㊦	9:30 ～ 11:30	総合保健福祉センター、川内健康センター、家庭訪問

◇相談…真光園 院長 長尾 奈穂子 先生

◇定員…2人(1人1時間・要予約)

㊦健康推進課 ☎ 964-4407

■「親でスクール」オンライン講座

～子どもの発達と大人の関わり～

子どものこころの成長に応じた関わり方について一緒に学んでみませんか。

◇日時…2月3日㊦ 10時～11時30分

◇会場…総合保健福祉センター 2階 会議室(スマホ等を使用して好きな場所から視聴することもできます)

◇講師…メンタルサポート K's HOUSE 公認心理師カウンセラー 熊本 園子 先生

◇申込方法…1月20日㊦までに、健康推進課へお電話ください。

㊦健康推進課 ☎ 964-4407

■終活のすすめ

自分自身の残りの人生を充実させるとともに、残される家族の負担を軽減するための「終活」。自分の意思が明確な間に、今後について考えてみませんか？

㊦地域包括支援センター ☎ 955-0150

■環境にやさしいごみの出し方

処分に係る費用を抑えることができ、資源の再利用に繋がりますので、ご協力をお願いします。

①生ごみは水切りをしましょう。

生ごみのほとんどは水分です。絞ったり乾燥させたりするとごみの量を減らせます。また、市では生ごみ処理容器の購入補助を行っていますので、ぜひ購入をご検討ください。

②缶や瓶は中身を空にして洗いましょう。汚れがついていると洗浄作業が発生し、処分に余計な手間がかかります。また、中に蜂などが紛れ込むこともあります。

③ペットボトルは軽く潰しましょう。潰さないままごみを出してしまうと回収袋がすぐにいっぱいになり、他の人がごみ出しできなくなります。また、散乱して、交通の妨げや事故に繋がることもあります。

㊦環境保全課 ☎964-4415

■1月のごみカレンダー

重信地区	燃やす ごみ	紙類	ペットボトル/プ ラ/その他燃や さないごみ	粗大 ごみ	缶・びん 金属 ガラス類	蛍光灯 鏡	乾電池 体温計
樋口	㊦㊦	7・21	12・26	19	5	5・12 19・26	
上村	㊦㊦	9・23				5	
横河原 八反地	㊦㊦	7・21	5・19				
田窪※	㊦㊦	7・21					
	㊦㊦	11・25					
	㊦㊦	9・23					
志津川(八反地除く) 志津川南	㊦㊦	7・21	12・26		5・19	5	5・12 19・26
見奈良	㊦㊦	9・23	12・26	26	5		
田窪団地				19	5・19	5	
下林				19・22		19・22	
牛淵団地	㊦㊦	11・25		22		22	5・12 19・26
新村					5	5・12 19・22・26	
山之内					㊦㊦	7・21	5
西岡※	㊦㊦	7・21					
	㊦㊦	11・25					
牛淵・上樋 播磨台団地 北野田・南野田 北野台団地	㊦㊦	11・25					
上林	㊦㊦	9・23					

川内地区	燃やすごみ	紙類	ペットボトル/プラ	粗大ごみ/その他燃やさないごみ	びん/ガラス類 /蛍光灯/鏡/ 体温計	空き缶 金属類 乾電池
東谷・西谷・土谷 滑川・奥松瀬川	㊦㊦	11・25	7・21	20	16	27
北方東・北方西 南方東・南方西	㊦㊦	9・23	8・22	21	14	28
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	㊦㊦	7・21	9・20	22	15	29

燃やすごみ、紙類は、午前6時～8時の間に出してください。それ以外は、重信地区は各地区で決められた時間に、川内地区は午前6時～8時の間に出してください。

ごみ分別は、市HPのごみ分別はやわかり帳又は市公式LINEのごみ分別検索機能でご確認ください。※場所により収集日が異なります。㊦環境保全課 ☎964-4415

◇リサイクルセンター受入時間…9時～14時30分(12/31㊦～1/3㊦及び㊦㊦は休)

※粗大ごみは受入れなし。㊦リサイクルセンター ☎966-4989

暮らしの相談窓口 (市外局番 089)	
高齢者に関する総合相談▶地域包括支援センター ☎955-0150／在宅介護支援センター長安 ☎964-8555／在宅介護支援センターみゆげ ☎955-1717／在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300／在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250／在宅介護支援センター希望の館 ☎961-1214	愛媛県自殺 SOS ダイヤル ☎0570-0556-14 みんなの人権 110番 ☎0570-003-110 子どもの人権 110番 ☎0120-007-110 難病相談窓口(中予保健所) ☎909-8757 えひめ性暴力被害者支援センター ☎909-8851 空き家相談室(不動産コンサルティング協会) ☎915-2213
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 よりそいホットライン ☎0120-279-338 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783	外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 害虫駆除(愛媛県ベストコントロール協会) ☎913-1064 多重債務ホットライン ☎0570-03-1640