

vol.108

広報

とことん
東温誌

とうおん 10

2013

平成25年
10月1日



特集

「笑顔で歳を重ねたい」

- 14 市指定ごみ袋の無償配布について
- 20 金太の「東温ぶらり旅」
- 23 東温市文化祭

もくじ

- 02 ● [特集] 笑顔で歳を重ねたい
- 13 ● 市役所からのお知らせ
障がい者のための東温市基幹相談支援センターを開設／行政相談週間／「東温市子ども・子育て会議」の公募委員を募集／緑化樹の苗を無料配布／市指定ごみ袋の無償配布について／廃棄物処理検討委員会委員を募集 ほか
- 16 ● アラカルト
水道だより／年金のひろば／消費者カUP通信／公共交通ニュース
- 18 ● カメラスケッチ
- 20 ● ふれあい広場
- 23 ● 図書館だより
- 24 ● 情報BOX
催し／募集
- 26 ● 子育てガイド
未就園児イベントカレンダー／こども館 ほか
- 28 ● やっぱり健康
各種健康診査のご案内／高齢者インフルエンザ予防接種／妊婦歯科健康診査・歯周疾患検診を受けましょう ほか
- 30 ● ドクターの健康百科
外科 鈴木 秀明 先生
- 31 ● カレンダー
- 32 ● キラリ東温この人なう
和田 幸子 さん



表紙の写真

9月8日、恒例の「どてかぼちゃカーニバル」が行われました。今年のお品数は254個と少なめ、最大重量も190.7kgと小振りでしたが、訪れた約2,600人の人たちはイベントを楽しんでいる様子でした。



手紙 ～親愛なる子供たちへ～

原作詞：不詳／日本語訳詞：角 智織／日本語補足詩：樋口了一
作曲：樋口了一／ストリングス・アレンジ：本田優一郎

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかささえぎらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返して読んで絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた
悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい

特集

笑顔で
歳を重ねたい

そのために知っておく、
考えておく「認知症」のこと。

楽しいひと時に 私が変わらず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いざれ齒も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい
私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです
あなたの人生の終わりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい
あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい
私の子供たちへ
愛する子供たちへ

認知症を知る

もはや他人事ではない認知症。
あなたはこの病気をどれくらい知っていますか。

「認知症 当たり前前の時代」

超高齢化社会を迎えた日本にとつて、認知症は深刻な問題の一つです。

今年6月、厚生労働省は、認知症患者の推計が462万人に上るといふ、驚きの数字を発表しました。さらに400万人を、生活に支障をきたさない程度の軽度認知症、つまり、認知症予備軍としたのです。

四国の総人口が約400万人であることを考えると、認知症がいかに身近な病気であるかが分かります。

また、65歳以上の15%は、すでに認知症または軽度認知症で、85歳以上になると、3〜4人に一人が認知症患者という推計も発表されています。

自分または配偶者の親の内、誰か一人は認知症という今、いつか自分にも降りかかるかもしれない「認知症」は、もはや他人事ではありません。それゆえに、正しく知っておくことが必要です。

「認知症は誰にでも 起こりうる脳の病気」

認知症は、正常であった脳の知的な働きが後天的な働きによって持続的に低下し、生活に支障が出ている状態のことをいいます。

その原因は様々で、頭蓋内の病気によるもの、体の病気によるものなどがありますが、最も多いのは、アルツハイマー型認知症と、脳血管性認知症です。そのほか、レビー小体病、ピック病なども、認知症の原因となります。その症状や進行速度には、個人差があります。

「症状は、周りの対処次第で 変わってくることも」

認知症の症状は、脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状（中核症状）と、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状（行動・心理症状）に大きく分けられます。

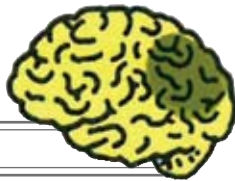
例えば、現在の日時や自分がいる場所、時代などが分からなくなったり、2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなったりするのは「中核症状」で、今の医学では治すことができませぬ。

一方、トイレを失敗するなど、身の回りのことが自分でできなくなったり、財布などを身近な家族などに盗まれたと思いつむのは「行動・心理症状」で、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てきます。これらの行動は、周りの人の対処次第で、よくなることがあります。



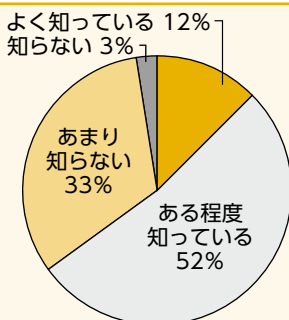
アルツハイマー型認知症

脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいく。

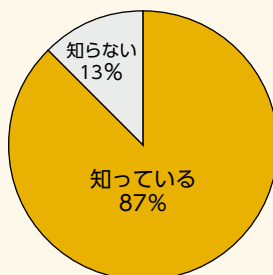


脳の血管が詰まり、一部の細胞が死んでしまう。

脳血管性認知症



【認知症の原因疾患には予防できるものがあることを知っているか】



【認知症の病気には種類があるのを知っているか】

【認知症という言葉を知っているか】
はい↓100%
いいえ↓0%（0人）

「認知症」あなたはどれくらい知っていますか。

市内の20歳代の学生40人にアンケートを実施しました。
(性別男26人/女14人)

認知症・早期発見のめやす

いくつかの
思い当たることがあれば、
相談しましょう



監修：公益社団法人
認知症の人と家族の会

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに
電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ置き忘れが
増えいつも探し物をしている
- 財布・衣類などを
盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転
などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の
内容が理解できなくなった

時間・場所が わからない

- 約束の日時や場所を
間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり
頑固になった
- 「このごろ様子がおかしい」と
周囲から言われた

不安感が強い

- 一人になると
怖かったり寂しかったりする
- 外出時、
持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と
本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を着替えず
身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に
興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をしても
億劫がり、嫌がる

「早期発見が第一！」

認知症が疑われる症状がある場合は、できるだけ早く専門の医師に診てもらうことが重要です。早い段階で適切な治療を受けることで、症状や進行を遅らせることができるからです。

また、「甲状腺機能低下症」など、認知症に似た症状が出る病気などがあり、それらの病気を放置しないためにも、早期受診が大切です。

「認知症になっても自分らしく生きるために」

認知症の早期発見は、症状の軽いうちに、病気とどう向き合っていく、どのように生活をしていくのかなどについて選択肢を増やし、いろいろな準備や手配をしておくことを可能にします。

できれば、元気なうちから、家族と認知症について話し合っておきましょう。認知症になっても自分らしい生き方を模索する鍵が、もしかすると会話の中に隠されているかもしれません。

「東温市の現状」

平成25年9月1日現在、東温市の65歳以上の人口は8886人で、厚生労働省の発表による推計から、東温市の認知症高齢者及びその予備軍は、65歳人口の15%の約1300人程度と考えられます。

実際、東温市地域包括支援センターには、認知症に関する相談が今年度に入っただけでも150件に上り、「最近物忘れが多くて不安だ」という本人からの相談や、「認知症の一人暮らしの親が心配だ」という家族からの相談が寄せられています。

「おかしいな」と思ったらまずは相談を」

増加する認知症患者への対策を求められるため、適切な診断と対応が受けられる相談窓口があります。抱え込まず、まずは相談しましょう。

■東温市地域包括支援センター

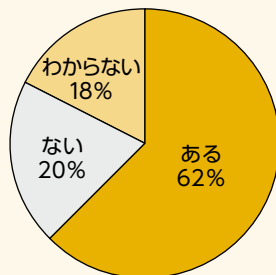
(Tel 955・0150)

■保険年金課

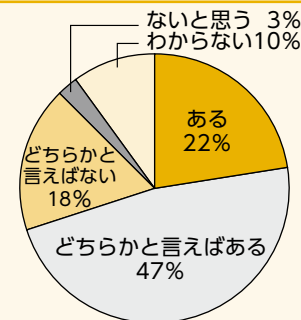
(Tel 964・4408)

アンケートを終えて…

「認知症」という言葉は知っているが、内容についてはあいまいな部分があることがわかりました。また、7割近くの人には偏見があるとこたえ、6割以上の方が、自分や家族の認知症への将来の不安を抱えています。認知症をよく理解することが、偏見をなくし、それらの不安を解消する一歩となるかもしれません。



【本人・家族の認知症への不安はあるか】



【認知症の人に対する偏見はあるか】

認知症を もっと知る

認知症の人と接する機会の多い専門家2人から意見をうかがいました。



認知症疾患医療センター 副センター長
谷向 知 たにむかい・さとし
Profile
兵庫県出身／愛媛大学精神科准教授

早期診断・早期対応を

「社会資源の活用を」

認知症は誰もがなり得る病気です。また、一部を除き、症状を完全に治す手立てがないので、長く付き合っていく覚悟が必要な病気です。そのために、早期診断と早期対応を呼びかけています。

これは、早くに認知症だと診断することで、本人が不利益を被らないような将来のプランを立てることができ、また、本人の適応力を身につけさせることも可能になるからです。診断が早ければ早いほど、これらの選択肢が多くなります。

認知症が進行し、問題行動（徘徊・物をなくす・叫ぶなど）が出てくると、家族だけでは絶対に看きれません。本人と家族が良好な関係を築きつつ、持続可能な介護を続けるためにも、無理せず介護サービスなどの社会資源を活用しましょう。

よく、「先生はどうして認知症患者に穏やかに接することができるのですか」と聞かれることがあります。それは、あくまで私たちが「他人」だからです。

愛する家族に起こっていることだからこそ、家族は症状一つで一喜一憂し、同時に葛藤も生まれます。本当にたまらないことだと思います。

だからこそ、プロである私たちが介護する家族や介護者を理解し、サポートするという役割を担うのだと思っています。

「認知症になっても住みやすいまちづくりを」

認知症疾患医療センターは、認知症の鑑別診断をはじめ、身体合併症と周辺症状への対応やそれらの人材の育成等を行うことにより、地域における支援体制を構築するための施設です。

東温市には、認知症疾患医療センターのある愛媛大学医学部附属病院がありますし、かかりつけ医の質も高いので、東温市民はとても恵まれた環境にいると思います。だからこそ、一人ひとりが認知症への理解を深め、認知症になっても、本人や家族が安心して暮らせるまちであってほしいと思います。

家族が認知症になったら……!
あなたはもしものシミュレーション、できていますか？
ちよっと佐倉家をのぞいてみましょう……



「ご飯はまだかい？」
食べたはずの朝ごはんを、食べていないと言い出したおばあちゃん。様子がおかしいと嫁の友子さんは気付きます。



「いつもの病院に行ってみましょう」
早速、かかりつけの医師から相談し、専門病院への紹介状を書いてもらいました。



「専門医は、本人と家族にこれまでの経過を詳細に聞き、結果「認知症」と診断されました。」

介護（介護予防）サービスは多種多様。選択肢も豊富

居宅サービス

（自宅で受けられるサービス）

- 訪問介護・訪問看護
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 通所介護（デイサービス）
- 短期間施設に泊まる

施設サービス

（どのような介護が必要かによって選択）

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設

地域密着型サービス

（住み慣れた東温市で受けるサービス）

- 認知症対応型通所介護
- 認知症対応型共同生活介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 地域密着型介護老人福祉施設
- 入所者生活介護

その他にも福祉用具を借りたり、住宅改修などのサービスもあります。



認知症のキモチを知って

認知症は脳の病気です。でも、認知症になったからといって、脳やその人の人格がすべて死んでしまいうわけではありません。80%から90%の脳は生きています。

なっても、心はあります。あなたが怒った表情をみせると、本人は不安になり、あなたが微笑むと、不安は和らぐのです。

「本人と家族の気持ちを 知り、寄り添って」

認知症の家族がもの忘れが多くなったり、できないことが増えたりすると、家族はその人でなくなってしまうような喪失感や悲しみに直面することでしょう。しかし、できなくなつたことを嘆くのではなく、本人がまだできる部分を探して、褒めてあげてください。認知症に

認知症という病気は本人が不安に襲われる病気です。自分が変わっていくことを理解しているからです。そして、誰よりも本人が不安でさびしいのです。対応一つで、その後の病状の進行も大きく変わります。

同時に、認知症という病気は家族も不安に襲われる病気です。最愛の人が変わっていくのを目の当たりにするからです。本人を一番身近で支えながら、症状の進行に悩んだり、不安になったりして、つらい思いをすることも多々あります。

認知症の人やその家族に、周囲は何かできるでしょうか。

まず、多くの人が病気のことを理解してほしいです。そうならば、本人や家族の不安は一つ解消されます。そして、怖がらず、認知症の人と接してほしいです。

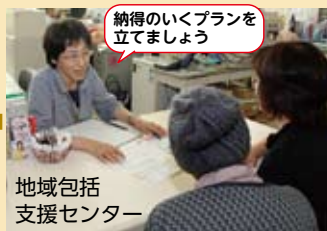
実際に接する際には、まず「認知症に伴う認知機能の低下があること」を正しく理解していることが第一です。認知症は「単なるもの忘れが激しくなった状態」ではなく、「脳の病気のひとつ」です。しかし、何もできなくなったり、すべてが分からなくなるわけではありません。自身の変化への不安で、誰よりも悲しみ苦しんでいるのは本人です。困っているときにはそっとお手伝いや工夫をするなど、どうか相手の心を思いやった対応を心掛けてください。

すぐに相談したことで、佐倉家は納得のいくケアプランを立てることができましたね。



いってらっしゃい
デイケア職員です

おばあちゃんはデイケアを気に入り、認知症へのリハビリも順調。友子さんも安心です。



納得のいくプランを立てましょう
地域包括支援センター

ケアマネとケアプランを立て、まずは週3回のデイケアを受けることになりました。



市役所 保険年金課

診断結果を踏まえ市保険年金課に相談。介護保険を申請し、「要介護1」の認定が出ました。

後悔はない 病気と闘った主人に ちゃんと向き合えたから

中村法子さんは、1年前、認知症だった夫の清幸さんを亡くしました。清幸さんが認知症と診断されたのはその2年前。今回の取材に対し、当時の様子を語ってくれました。



中村 法子 さん
(70) 田窪

「異変と認知症の発症」

法子さんは夫の清幸さん（当時76）と二人暮らし。穏やかな老後生活を送っていました。ある日、近所にあるスーパーに清幸さんの運転する車で買い物に行った時、異変が起こりました。

法子さんがいつものように買い物を終え、清幸さんの待つ車へ戻ったとき、清幸さんが「ここはどこだ。来たことない」と言い出したのです。最初は冗談かと思った法子さんでした。ところが、来た道を初めて通る道だと言いながら、自宅に辿り着いたとたん、スイッチが切れたようにその直前の出来事をすっかり忘れてしまった清幸さんを見て、ただならぬことが起こっていると感じます。

二人はすぐにかかりつけ医に相談。その後の専門医による検査で「アルツハイマー型認知症」と診断されたのです。

「頭から」

記憶が落ちていく

「怖いし、つらいんや。」自分

が認知症だと知った清幸さんは、そう漏らしました。法子さんは当時引き受けていた市民団体等の役員をすべて辞任して、清幸さんになるべく寄り添う生活に切り替えることになりました。

「二人を支えた」

清幸さんの趣味

清幸さんには元々、釣りや盆栽、車の運転などの趣味がいくつかあり、認知症と診断されたからは、さらに趣味に没頭しました。

普段、家にいるときは、2千鉢もの盆栽をいじり、座敷に釣り道具を並べて延々と手入れします。車を運転したがる時は、法子さんが助手席でサポート。「大好きなことに没頭することで、主人の認知症への不安やストレスは軽減されました。それが症状の進行を遅らせた要因の一つでした」と、その頃を思い出します。

時には釣り道具を持って、松前町や北条の海に行くことも。病気のせいで釣り針に糸を取り付ける方法を思い出せず、1時

間ほど海辺で格闘していたこともあったそうです。

法子さんのことを「あんな誰ぞな？」と言って忘れてしまったり、幻覚症状から夜中に法子さんを起こしたりするなど、認知症による困難はありました。比較的穏やかに、夫婦二人の生活は流れていきました。



元気な時の清幸さん
(50代の頃)

「がん告知」

状況が変わったのは1年半ほど経った、昨年7月。喀血がみられた清幸さんに、PET-CT検査を行った結果、「肺がん」の診断が下されたのです。がんを除去する手術が難しかったことから、清幸さんは通院しながら苦痛を抑える処置をするこ

とになりました。医師から直接、がん告知を

受けた清幸さんの落ち込みは激しく、63kgあった体重は50kgまで減り、「わしは死ぬんか」と法子さんに何度も尋ね、弱音を吐くようになります。「主人は親兄弟をがんで亡くしています。告知は、主人にとって死亡宣告のようなものだったと思います。それまで趣味に没頭すること

で忘れていた『不安』が、告知と同時に噴出したかのようでした。認知症はその『不安』を増幅させて主人を襲い、主人は日に日に弱っていきました。」3か月後の10月6日、闘病むなしく、清幸さんは自宅で呼吸困難に陥り、救急車で運ばれましたが、翌日、眠るようになり亡くなりました。

「周りは」

きつと助けてくれる

清幸さんが亡くなってちょうど1年。法子さんは遺品と気持ちの整理を終え、最近、「認知症サポーターキャラバンメイト」としての勉強を始めています。「自分の体験を語ることが何かの役に立てば」と笑みをこぼします。

「STORY」

家族座談会

グループホーム「重信の郷」管理者 田村圭介さん、入居者のご家族、東温市地域包括支援センター長 仙波直也さんで座談会を開いてもらいました。



田村 グループホーム「重信の郷」には認知症のご家族が入居されていますが、入居されるまでの経緯を教えてください。

浦部 母は認知症を発症し、最初はデイサービスなどを利用して、なるべく自宅でサポートしていましたが、症状が進行し、徐々に自分たちだけでは看きれなくなってきました。家族が精神的なストレスを重ねながら追いつめられて接するより、規則正しい生活と安全が得られる方がいいのではないかと思います。入居を皆で決めました。

藤林 義母は認知症になった後でも、長男夫婦である私たちとの同居を希望せず、ひとり暮らしを続けました。「一人でできる」という理想と現実とは別。電話がかかってくるたびに、義母がどこかで迷惑をかけたのではないかと、びくびくしていました。入居は、義母自身の希望でした。

浅野 母と同居していたのは弟夫婦でした。「あずけてしまふのはかわいそう」「でも看れ



一昔前、認知症は「痴呆」と呼ばれ、どこかへ行ってしまわないよう、鍵のかかった部屋に閉じ込めたり、椅子にくくりつけたりして自由を奪うことが当然のこととされていました。ところが、今の介護の現場は大きく様変わりして、本人の尊厳を守る取り組みが進んでいます。

重信の郷でも、例えば散歩に行きたいと本人が希望された場合は、一緒に行ったり、離れたところから見守り、本人の意向に沿うように努めます。また、買い物にお連れしたり、地域の祭りに参加し、可能な限り社会生活を送っていただけたらと思います。また、入所時、ベッド



やタンスなど本人の身の回りのものを持ち込んでもらうことで、「不安」を取り除くよう心がけています。

ない」という板挟みに、家族で悩み苦しみました。最終的に、弟家族の基本的な生活を守っていくことが、良い関係を保てるものだと思います。皆で納得して入居を決めました。

田村 自分たちで見てみると、印象に残った出来事がありますか。

浅野 早朝、隣の家のチャイムを鳴らそうとしていたのを、偶然姪が2階の窓から目撃し、あわてて連れ帰ろうとしたけど、

暴れてかみつかれていました。かわいそうに、大きなあざができていました。

浦部 かみつかれたことは私もあります。細い身体に、どこからこんな力が出るんだろうとびっくりしました。

藤林 本当に力が強いですよ。ね。外出時、身障者用トイレに私が一緒に入るのを嫌がったので、外で待っていたら、義母が出られなくなったことがありました。以来、私は一瞬も目が離

せなくなりました。精神的にも肉体的にも大きなストレスでした。

浅野 身障者用トイレは自動でカギがかかるんですよ。私は実の娘で遠慮がいらさないから一緒に入ってサポートします。

仙波 家族だから自分たちで看たいという気持ちは当然で、とても解ります。しかし、介護の負担を抱え込みすぎないことが大切ですね。

認知症と向き合い見守る

～オレンジリングでつながる地域の輪～



「認知症を学び、地域で支える認知症サポーター」

「子どもは地域の宝。同じように見守って」

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症本人や家族を温かく見守る応援者です。

市包括支援センターは5年前から養成講座を実施しており、現在受講者数は千人を超えています。

地域に一人でも多くの応援者が生まれ、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるためには、皆さんの協力が必要です。今後もサポーターが増えていくことが期待されます。

高齢化社会が進み、認知症

が私たちにとって身近な存在になるにつれ、医療機関や介護施設、家族という当事者同士がそれぞれ連携するしくみができました。今後は、その輪の中に認知症を知る地域の人に加わり、つながりを強めていき、そして家族、医療、地域が連携して社会全体で認知症に取り組んでいくことが重要です。

そうすることで、認知症の人が尊厳を失うことなく、住みながらのまちで暮らしていけることでしょう。

認知症の人と対応するとき



驚かせない

突然後ろから声をかけたりせず、相手の視界に入って声をかけ、目の高さを相手に合わせて話しましょう。

急がせない



一度にたくさん話しかけたり、複数で取り囲んだりすると混乱します。反応を見ながらゆっくり会話しましょう。



自尊心を傷つけない

失敗をとかめたり、きつく注意したりしないよう心がけ、気持ちに寄り添いましょう。

受講者の声



愛媛銀行
見奈良支店 支店長
門田 尚之 さん

高齢化社会の進行に伴い、認知症のお年寄りの数も増加しています。銀行としても、お客様の多様なニーズにお応えできるよう、取り組んでいきたいです。



東温市役所
吉田 周平 さん

認知症と聞くと身構えてしまい、対応に戸惑っていました。講座を通し、言葉や受答えを少し変えることで、対応の改善だけでなく認知症の方々の支援もできると知ったので、今後の業務や日常生活に活かしていきたいです。



愛媛銀行見奈良支店、重信支店、川内支店合同で実施された認知症サポーター養成講座の様子

受講生に渡されるオレンジリングは「認知症サポーターの証」。認知症の方やその家族への理解と支援を、自分にできる範囲で行います。





完熟「一期座」
長井 冷子 さん

公演『みんな誰かのたからもの』で、認知症になったフミ役を演じました。モデルにしたのは認知症だった自分の母の姿。自分が母を見た10年前は、偏見もあり、相談窓口もわからず、孤独な闘いでした。今は、認知症になっても本人や家族が住みやすい、いい時代になったと思います。



9月14日から3日間、坊っちゃん劇場において、これからの高齢化社会で自分自身の展望を考える「シニア大学講座」が開催され、約650人が訪れました。2日目のテーマは「認知症」。完熟「一期座」公演『みんな誰かのたからもの』のほか、愛媛大学谷向先生が講演を行いました。



村越 由佳 さん

公演を観て、家族の方の戸惑いや困惑が痛いほどわかりました。認知症への偏見がなくなり、その方が尊厳を失わないよう、地域全体で見守り、支えていく社会であって欲しいと思います。

思い切って地域に頼ってよかった 〜洋子さんの例〜

川内地区に住む福原洋子（仮名）さんは、自宅の1階で自営業を営むご主人の正雄（仮名）さんと二人暮らし。

8年前、近所に独りで住む義母のヨシノさん（当時83）が認知症になり、自宅の2階で同居を始めました。ところが間もなく、階段からの転落等の危険があることが判明したことから、住み慣れた近所のヨシノさんの自宅で生活してもらうことを決断。以来、朝晩2回、ヨシノさん宅へ食事を届けるため、通いながらサポートする生活を送っています。

ヨシノさんは週5回、朝10時から夕方4時までデイサービスに通っています。ところが、お迎えのない休みの日でも道路端に座って迎えるバスを待つてしまいます。実は、これはヨシノさんにとってリスクの高い行為。足の弱ったヨシノさんは、何とか歩くことはできても、自力で立ち上がることはできないのです。長時間座ると、脱水症状を引き起こしたり、今年のような猛暑下では、命にかかわる恐れが出てきたりします。

そういった場合、ヨシノさんの様子に気付いた近所の方が、洋子さんが店番をするお店に連絡してくれ、洋子さんはすぐにヨシノさんの元へ駆けつけることができています。

「見守られている
安心感があるからやっていける」

「認知症は他人事ではないから、助け合いが必要です。もちろん私も、友達や近所の皆に事情は伝えていきます。『認知症は、今は他人事じゃないから』と周りには助けられる。地域の皆さんのおかげで、義母も私たち夫婦も、安心して生活していられます。本当に感謝しています」と洋子さんは話します。



写真はイメージです

「私たちにできることを」

認知症へ気づきと予防を



保険年金課 介護給付係・保健師

矢野 映子 係長

認知症は、周囲が気づいたときには、すでに症状が進行していることも少なくありません。約7割の家族が受診までに2年以上かかっているとの報告があります。

初期の症状を見逃さないこと、そして、認知症かどうかはっきりしなくても、少し様子が変わったと感じたら、早期に診断を受けることが大切です。

症状の中には、他の病気が原因のものや治療が可能なものもあります。また、対処のしかたによっては、認知症の症状をや

わらげたり、薬により進行を遅らせることも可能です。たとえ認知症と診断されたとしても、早期に受診し、専門家の助言を受けると、先の見通しもつきます。

気になる症状が現れたら、か

かりつけ医または下記窓口へ相談しましょう。

「認知症を予防するには」

脳の老化のスピードには個人差があります。これは、その人の生活習慣と老化が密接にかかわっているからです。最近の研究では、脳血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症の場合も、生活習慣を改善することで、発症を遅らせることができるという報告がなされました。

日々の生活の中に、認知症を予防するヒントが隠れているという事です。年1回の健康診断を受診し、生活習慣病を予防する生活を心がけていただきたいと思います。

(特集終わり)

実践!認知症予防

その1

脳を活発

本や新聞を読んだり、日記などをつけて文章を書いたりする



その2

生活習慣を見直す

1回20分以上のウォーキングなどを、週に数回習慣づけ、和食を中心とした、塩分控えめな食生活を送る



その3

生き生きとした日常生活

人との交流・会話、趣味、仕事を持つこと、社会参加などの知的活動を行う



東温市地域包括支援センター (田窪3000番地2)

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように介護や福祉、医療、健康などの面で支援する相談窓口。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの職員が配置され、きめ細やかなサービスを提供しています。

TEL 955-0150

■相談時間 8時30分～17時15分 (土日祝は休み)

私たちが対応させていただきます!



まずは相談を

私たちが対応させていただきます!



東温市役所 保険年金課

介護予防を含む介護事業全般を実施。介護のみならず、高齢者のお困りごとなど、本人や家族からの相談に対し、必要な窓口につなぐなど、基幹的役割を広く担っています。

TEL 964-4408

■相談時間 8時30分～17時15分 (土日祝は休み)

市役所からのお知らせ

教育相談室は
☎964-3437
☎966-6150
です

障がい者のための東温市基幹相談支援センターを開設

社会福祉課 障害福祉係 ☎964・4406

障がい者が、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるよう、総合的かつ専門的に支援するための拠点施設として「東温市基幹相談支援センター」を、東温市社会福祉協議会内に委託設置します。

ここでは、障がいの種別や障害者手帳の有無によらず、障がいに起因する日常生活での困りごとや悩みごとなどの相談を総合的に受け付けます。なお、東温市障害者虐待防止センターも基幹

相談支援センター内に移管します。

■利用対象 市内在住の障がい者・障がい児本人又はその介護を行う人・保護者

■費用 無料

■利用時間 月～金(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分

■問 東温市基幹相談支援センター
(東温市社会福祉協議会内)

Tel 955・5535
FAX 955・5766

10月3日は終日、住基ネットを伴うサービスが利用できません

市民環境課 住民係 ☎964・4404

■サービス停止内容

- ・広域交付住民票の交付
- ・住民基本台帳カードを伴うすべてのサービス

10月3日(木)は住基ネット(住民基本台帳ネットワーク)のシステム機器更改作業に伴い、終日、広域交付住民票の交付等ができませんので、ご理解とご協力をお願いします。

食料備蓄1週間分、家庭でそろえておこう！

総務課 危機管理室 ☎964・4400

まもなくやってくると言われる「南海トラフ巨大地震」。国は想定災害規模を見直し、従来の予想より広域に被害がおよぶと予想しています。

もし実際に想定される災害が起こった場合、道路や鉄道などの交通インフラも被災し、支援物資の運搬が大幅に遅れる可能性があります。

今後は、救援物資が1週間程度到着しないことも想定に入れ、災害地域の各家庭には食料・水の備蓄を、これまでの3日分から1週間分に切り替える

ことが求められています。また、家庭での備蓄のほかに、防災訓練への参加など、個人や地域でできる防災・減災対策にしっかりと取り組むことで「自助力」を高め、いざというとき自分や家族を守る行動ができるようにしましょう。



「行政相談週間」と、行政相談所の開設について

総務課 ☎964・4400

総務省では、行政相談制度を広く周知し、その利用を促進するため、本年は10月21日からの1週間を「行政相談週間」と定めています。

市では、総務大臣から委嘱された行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。相談は無料で秘密は固く守られます。

※毎月の定例相談も実施しています。



《重信地区》
池川相談委員



《川内地区》
大政相談委員

【重信地区】

■日 時 10月24日(木) 13時～15時

■場 所 農村環境改善センター

【川内地区】

■日 時 10月9日(水) 13時～15時

■場 所 福祉館 研修室

■相談内容

年金、医療保険、社会福祉、交通安全、雇用・労災保険、登記、道路、生活衛生、郵便、消費者保護、窓口サービスなど

「東温市子ども・子育て会議」の公募委員を募集します

社会福祉課 子育て支援室 ☎964・4406

- 人数 1人
- 募集期間 10月1日～11日 ※必着
- 応募 応募用紙(市ホームページ又は窓口でも取得可)に必要事項を記載の上、子ども・子育て支援についての作文(800字程度)を添えてご提出ください。(郵送可)
- 選考 応募書類をもとに選考します。(結果は応募者全員に通知予定)
- 会議 年3回程度(平日の日中)
- 報酬 市の規定に基づき支給
- 任期 2年
- 資格 市内在住で20歳以上の子育て中の人

緑化樹の苗を無料配布します ～緑のまちづくりをめざして～

農林振興課 農林土木係 ☎964・4409

- 内容 緑化樹を植栽し、責任を持って管理する個人または団体に、苗を無料で配布します。
 - 植栽場所の条件(例)
 - 景観や風致などの向上が期待できる場所
 - 道路、工場の隣接地等で、環境の改善に期待できる場所
 - 地域のコミュニティ空間の形成や、自然環境向上に期待できる場所
 - 申請 希望者は、申請書を農林振興課に出してください。申請書は課窓口で取得できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
 - 申請期限 10月31日
 - 苗の配布 11月～来年3月
- ※予算の関係で申請された数等を調整する場合がありますのでご了承ください。

市指定ごみ袋の無償配布について

市民環境課 環境対策係 ☎964・4415

- 組加入世帯 各組長を通じて配布されます。
- 組に加入していない世帯 9月下旬に引換券(ハガキ)を郵送していただきますので、ご持参の上、市民環境課又は川内支所へお越しください。
- 配布の対象は、9月1日現在、東温市に住民票のある世帯です。

引換券が今年からハガキになりました

例年組に加入していない世帯への「指定ごみ袋引換券」は、例年封書でしたが、今回よりハガキに変更しました。見落とし、紛失のないよう、ご注意ください。

郵便はがき

郵便番号

料金徴納郵便

住所

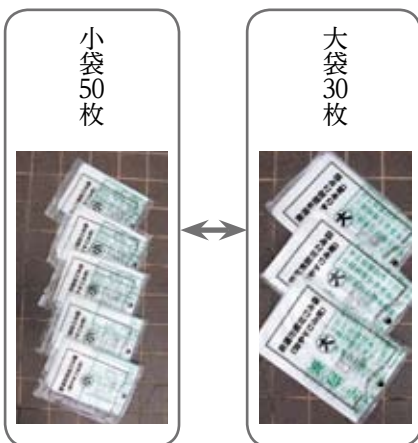
氏名

東温市役所 市民環境課 (担当:高橋)
電話 089-964-4415 (直通)
FAX 089-964-4446

市指定ごみ袋引換券
S1200345

ごみ袋の交換できません。未開封のものに限り、交換に応じます。

- 交換場所 市民環境課又は川内支所
- 交換の割合



旧町の指定ごみ袋は使用できませんが交換はできません。

平成25年度市指定ごみ袋引換券

東温市指定ごみ袋の無償配布について(ご案内)

昨年と同様に組加入世帯の皆様を対象に市指定ごみ袋の引換えを行います。

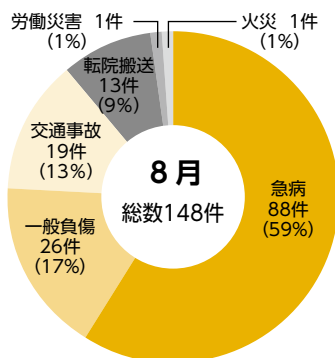
このハガキが引換券となりますので、お手数ですが持ち帰り用の袋をご持参の上、下記の引換場所までお越しください。

無償配布対象: 9月1日現在東温市に住民登録がある方
(引換期間) ※期限を過ぎると配布月(来年9月まで)に応じて段階的(80~20枚)に配布枚数を減らします。

平成25年12月27日(金)まで
平日の午前8時30分～午後5時15分
(引換場所)
東温市役所市民環境課又は川内支所
(その他)
来年9月末までの1年間分です。ごみ袋が足りなくなっ
た場合は東温市内のスーパー等でお買い求めください。

100枚受領しました。平成 年 月 日
住所: 東温市
受取人(代理人):

東温市消防救急出場数



東温市成人式スタッフ募集

- 開催日 平成26年1月12日(日)
- 該当者 平成5年4月2日から平成6年4月1日の間に生まれた人
- 実行委員 イベント企画、当日の司会など
- 運営スタッフ 当日の会場での受付、場内外の整理・誘導など
- 問 生涯学習課 (Tel964-1500)

六価クロム
地下水モニタリング調査結果
(8月6日採水分)

牛湫地区の調査地点(7か所)について、環境基準値(0.05mg/ℓ以下)を超える六価クロムは検出されていません。

■問 市民環境課 (Tel964-4415)

廃棄物処理検討委員会委員を募集します

市民環境課 環境対策係
☎964・4415

市では、一般廃棄物の減量化と適正な処理を計画的に推進していくための「東温市廃棄物処理検討委員会」の委員の任期が満了したことから、新たな委員を募集します。

■人数 2人(川内地区・重信地区各1人)

■任期 平成25年11月1日から平成27年10月31日まで

■会議 年2回程度(平日の日中)

■報酬 1回 4,000円

■資格 20歳以上の市内在住者

■募集期間 10月1日～21日(当日消印有効)

■応募

応募用紙(市ホームページ又は窓口で取得可)に必要事項を記載の上、Eメール、持参、郵送、ファクシミリのいずれかの方法でご提出ください。

○Eメール

shiminkankyo@city.toon.ehime.jp

■選考

応募書類をもとに選考します。

入札結果【8月6日～8月27日入札実施分】 総務課 (Tel964-4400)

日程	工事(業務)名	落札業者	落札金額(税込)円
8/6	大畑橋・三和橋橋梁補修工事	(株)松田組	9,660,000
//	東温市ふるさと交流館フロアカーペット改修工事	(有)影浦塗装工業	3,139,500
//	樋口東温高校線道路改良工事	(株)吉野土建	76,986,000
8/20	志津川区画整理区域内公園実施設計委託業務	玉野総合コンサルタント(株) 松山事務所	3,780,000
//	公共下水道污水管渠工事(103-2工区)	(有)竹田建設	3,801,000
8/27	東温市内ガードレール等設置工事	(株)愛媛ミラー	3,307,500
//	牛湫西地区ほ場整備工事(3工区)	(株)富久	8,032,500
//	牛湫西地区ほ場整備工事(4工区)	(有)渡部興産	2,362,500
//	見奈良団地給湯器等設置工事施工監理委託	(株)鳳建築設計事務所	462,000
//	見奈良団地給湯器等設置工事	(有)吉川建設	12,306,000
//	東温市農林業者トレーニングセンター改修工事施工監理委託業務	(株)日創設計	1,291,500
//	東温市農林業者トレーニングセンター改修電気設備工事	松山電設工業(株)	10,122,000
//	東温市農林業者トレーニングセンター改修建築主体工事	山本建設(株)	73,080,000
//	国土調査現地調査材料購入業務	(有)ヤマト商事	176,400



水道だより 安全で安心な水を安定的に供給するために

水道課 ☎964-4416



水道メーター (量水器)の取替えに伺います

水道メーター(量水器)は、計量法に基づき使用期限が製造から8年間と定められています。

そのため、水道課では8年を経過しないうちに新しい水道メーター(私設メーターは除く)の取替え(無料)を行っています。

水道メーターの交換が必要なお客様には、水道課が委託した業者が「水道メーター取替えのお知らせ」を事前に配布した上で、水道メーターの取替えに順次お伺いします。

作業のため、お客様の敷地内に立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。



※委託業者は身分証明書を必ず携帯しています。

■お願い

1. 交換作業の間、断水します。作業時間は、一般家庭の場合10～20分程度、大口径の工場や店舗などは、さらに時間を要する場合があります。
2. お客様が不在の場合でも、取替え可能な場合は作業を行います。
3. メーターボックスの上には何も置かないで下さい。
4. 犬はメーターボックスから離してつないで下さい。
5. 取替えをした後は、一時的に空気の混ざった水や濁った水が出る場合がありますので、少し流水してから利用して下さい。



年金のひろば

保険年金課 ☎964-4408

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」 年末調整・確定申告まで大切に保管

1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象です。

所得のある人がご家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。

年末調整、確定申告で使用する「控除証明書」が日本年金機構から送付されますので、大切に保管してください。



■11月送付対象者

平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人

■来年2月送付対象者

10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付した人

【注意】

1. 保険料の納め忘れ等により納付が遅れると、証明額等に記載されない場合があります。この場合は、領収証書により控除額を自己申告する必要がありますので、領収証書は大切に保管しましょう。
2. お急ぎの場合は、年金事務所に直接ご依頼ください。※送付は11月1日以降

問 松山東年金事務所 (Tel.946-2146)
市保険年金課 (Tel.964-4408)

消費者力 UP 通信



電位治療器の体験会場に 通わせる催眠商法に注意

相談事例

友人に誘われて、空き店舗の電位治療器の体験会場に行った。そこには大勢の高齢者が集められていて、事業者から「高血圧や糖尿病が治る」などと説明を受けたり、ビデオを見せられたりしたほか、病気が回復したという人の体験談も聞いたりした。

そこでの体験が気に入ったので、その後毎日通い、最終的に信じてその電位治療器を購入した。

ところが、いくら使用してみても言われたような効果の実感がない。解約したい。

■相談・お問い合わせ

- 東温市役所 消費生活相談窓口(総務課内)
☎964-4400 ※毎週月曜日は専門の相談員が対応
- 消費者ホットライン
ゼロ・ゴー・ナナ・ゼロ 守ろうよ みんなを!
☎0570 - 064 - 370

アドバイス

- 「病気が治る」と言って、効能効果を誇大に表現して勧誘する手口です。
- 一般的に家庭用電位治療器の効果として表示できるものは、「頭痛、肩こり、不眠、慢性便秘の緩解」となっているものがほとんどで、今回のように「病気が治る」と言って販売する方法は、景品表示法や薬事法に抵触する恐れがあります。
- 購入前に、医療機器承認番号を確認し、(一社)日本ホームヘルス機器協会の消費者相談室(0120-744-714)に効能効果を問い合わせしてみましょう。また、ご持病をお持ちの方は、必ずかかりつけ医に相談しましょう。
- 業者の説明を信用して購入し、トラブルにあった人は相談窓口にご相談ください。



公共交通ニュース



試験運行に合わせて新たに導入されたノンステップバス(低床バス)

広報とうおんや市のホームページで情報を発信していきます。皆さんのご意見をお待ちしています。

問 まちづくり課 Tel 964-4412
FAX 964-4447

たまにはクルマを休んで、 バスや電車を利用してみませんか?

バス・電車は、みんなが乗りあえば乗りあうほど環境負荷の低いエコな乗り物になります。また、乗ること自体が地域のバスや電車の存続を支えることにもなります。

クルマでの移動を全て公共交通に変えることは難しいかもしれませんが、もしかしたら無理なく変えられることがあるかもしれません。たまにはクルマを休んで、バスや電車を利用してみませんか?

■公共交通で移動すると・・・

<p>消費カロリーは車の倍以上! ※</p>	<p>仕事帰りの一杯も気兼ねなく</p>	<p>たまの休みのクルマも長持ち</p>
<p>CO₂の排出が少ない</p>	<p>移動時間を有効活用</p>	<p>気分リフレッシュで仕事もはかどる</p>

参考: 日本モビリティマネジメント会議HP



第1回 福祉館人権講座



人間“感”係を生きる

8月28日、福祉館において人権啓発推進のための人権講座が開催され、愛媛県人権問題研修講師でファミリーコーディネーターの井上昌俊氏が、家族や地域の絆の大切さを、時にユーモアを交えながら講演しました。約50人の参加者は、楽しく生きていくための人生訓に、熱心に耳を傾けていました。第2回は来年1月に中央公民館において開催予定です。



「げんない」俳優と北吉井小がコラボで合唱 憧れの舞台上、憧れの俳優たちと

8月16日、坊っちゃん劇場で「げんない」の公演終了後の舞台上で、北吉井小学校の児童がテーマソング「未来よやってこい」を出演者とともに合唱しました。タオルを使った振り付けに苦戦しながらも、憧れの舞台上で堂々と歌い切った子どもたちは、感動を口々にしていました。参加した白石遊楽さん（5年）は、「人前で歌うのは恥ずかしかったけれど、役者さんたちと一緒に歌えて光栄」と達成感をかみしめていました。

camera sketch

まちの話題をカメラでスケッチ♪



上林ささゆり緑の少年隊稲刈り 黄金色に実った稲穂に大満足

9月6日、上林小学校児童が自分たちで育てたもち米の稲刈りをしました。もち米づくりは、「ささゆり緑の少年隊」活動の一環として毎年行われており、まだまだ残暑が厳しい中、上林保育所園児も参加して、刈取から稲木干しまで一生懸命に作業をしていました。今年は豊作で、児童たちは「たくさん取れて嬉しい」「農家の人たちの大変さを実感した」と話してくれました。



視覚障害者協会が福祉研修会 困難は乗り越え、生き生きと過ごそう

9月1日、中央公民館において東温市視覚障害者協会（白戸美由紀会長）が主催する、「地域視覚障害者福祉研修会」が開催され、東中予各地域から108人が参加しました。隻手薬師住職の「生きる力」と題した法話のほか、障害を乗り越えてきた体験エピソードや、家族との絆・生きがいなどについての発表会が行われ、参加者たちは、中途失明者が生き生きと明るく生活している様子に感銘を受けていました。



4 観月祭
花火パワーで悪天候なんか吹き飛ばせ

8月24日、東温市恒例の観月祭が開催されました。悪天候のため開催が危ぶまれましたが、花火打上の時には雨も上がり、訪れた観客から歓声が上がっていました。特設ステージでは舞♡とうおん市民踊り連などによるダイナミックな踊りが披露され、また、ゆったりとした月見踊りには、坊っちゃん劇場の俳優さんや「いのとん誕生祭」に駆け付けたゆるキャラ達も参加し、一緒に楽しんでいました。



3 拝志保育所園児が市庁舎で採れたゴーヤのカレーを堪能
ゴーヤのカレー、ほんのり苦くて美味しいよ！

今年5月、拝志保育所の子どもたちが植えたゴーヤの苗は、職員によって幅30m、高さ15mの立派な緑のカーテンに成長。収穫されたゴーヤは市庁舎の窓口や支所、中央公民館、川内公民館で市民に配布されました。8月22日、拝志保育所の子どもたちがそのゴーヤを使ってカレーの調理に挑戦しました。子どもたちは出来上がったほんのり苦いカレーを、何度もお代わりしながらお腹いっぱい食べていました。



カメラスケッチ



8 男女共同参画講演会
軽快なトークで魅了

8月10日、中央公民館において、男女共同参画講演会が実施され、テレビ番組等でもおなじみの菊地幸夫弁護士が講師として壇上に立ちました。「出会いの人生から学んだこと」と題した講演では、子どものバレーボールの指導などを通して築いた人間関係などをユーモアを交えた軽快なトークで披露。さらに、出演するテレビ番組の裏話で、訪れた約210人の来場者を魅了していました。



7 いのとん誕生祭
ゆるきゃらグランプリへの投票も、よろしくね！

8月24日、今年3月に誕生した東温市イメージキャラクター「いのとん」の誕生祭が、観月祭の実施に併せて行われ、大の仲良し「しまぼう」(松山市)や「とべっち」(砥部町)など、県内外から19体のキャラクターがお祝いに駆けつけ、盛大に祝いました。「いのとん」は、すでに投票が始まっている『ゆるキャラグランプリ2013』(期間11月8日まで)に出場しています。東温市民挙げての応援が期待されています。

ふれあい広場

meeting place

ちょっと一言

エミリー先生



ALT から

Greetings Toon,

I hope everyone enjoyed their summer vacations. It is still very hot so please be careful.

For my summer vacation, I travelled around Japan with my friend Hannah. Hannah is from the UK as well and we went to High School together.

Hannah has never visited the UK before and she wanted to see many things. At first, we visited Tokyo and Matsuyama. Hannah thought Dogo Onsen was very beautiful. We also visited Hiroshima, Kyoto, Koya-San and Okinawa.

Hannah had never eaten Japanese food before, so she tried many new things. Unfortunately, she does not eat fish, so she didn't like sushi or sashimi. Her favorite food was yakiniku and yakitori. In Hiroshima, she also tried okonomiyaki, which she liked very much.

Emily Johnson

単語
メモ

unfortunately → 不運なことに
favorite → 好きな

東温市のみなさん、こんにちは。

みなさん夏休みを楽しんだと思います。まだとても暑いので気をつけましょう。

夏休みに、私は友達のアナと日本中を旅行してまわりました。アナは私と同じイギリスから来た人で、一緒に高校に通った仲です。

アナは日本を訪れたのは初めてです。だから、彼女は多くの場所を見たがっていました。私たちはまず、東京と松山を訪れました。アナは道後温泉がとても美しいと思いました。また、広島、京都、高野山、沖縄を訪れました。

アナは日本食を食べたのは初めてなので、たくさん新しいものに挑戦しました。不運なことに彼女は魚を食べず、寿司や刺身が好きではありませんでした。お気に入りの食べ物は焼き肉や焼き鳥でした。そこで、広島ではお好み焼きを食べて、とても気に入っていました。

エミリー・ジョンソン



金太の

東温ぶらり旅

坊っちゃん劇場「げんない」で金太役の大岩主弥さんが自転車で東温市を探検し、「ヨソモノ」目線で発見した市内の素敵なスポットを紹介

東温市は豊かな自然が皆さんの暮らしに寄り添うように近くにある。そんな素敵なまちです。外から来た僕にとって、そこがとても魅力的です。

僕がぶらり旅を始めた5月、「源平谷池」のこいのぼりに出会ったときの感動は、今でも忘れられません。土手の先にこいのぼりが見えたので、そこに登ってみると、広大な源平谷池の光景が目飛び込んできました。その日は風もなく、静かに池の上に佇むこいのぼりたち。美しい水面に映るその姿。本当に神秘的な衝撃的でした。

その後、東温市にはため池が多く、土手の上に池があるのは珍しくないと知りました。

ため池で最近のお気に入りには、志津川の交差点近くにある「姥ヶ谷池」。8月に訪れたときは、トンボとアメンボの楽園でした。僕のオススメスポットですよ。



源平谷池

男女共同参画 きらり東温

今月は、宇和島市津島町にある「企業組合津島あぐり工房」を訪問します。こは、農家女性4人が、「地域再生」を掲げ、農業の副業として立ち上げた組合です。興味のある人は、お気軽にお申し込みください。

- 日時 10月19日(土) 7時30分(出発) ~ 17時30分(解散)
- コース 津島あぐり工房(施設見学・昼食(ランチコース) ↓ 南楽園(散策) ↓ 宇和島きさいや広場(見学・買い物)
- 参加費 1,500円(入園料、保険料含む) ※昼食は各自で別負担
- 参加数 28人(希望者多数は先着順)
- 持参物 お茶
- 申込期限 10月11日(金)
- 申込先 佐藤(TEL 964・9171)

満1歳 Happy Birthday



10月6日生まれ
山崎桜愛ちゃん
(横河原)

お姉ちゃんと仲良しさくらちゃん。
心の優しい女の子になってね☆



10月10日生まれ
村橋 彪くん
(牛淵)

これからも元気に大きくな～れ♡



10月18日生まれ
平野 恵夢くん
(南方東)

いつも笑顔の恵夢君へ、これからも一緒に楽しいことを沢山しようね。



10月30日生まれ
菅能 陽斗くん
(見奈良)

陽斗くんはみんなの宝だよ。
これからたくさん冒険にいこう！

写真掲載しませんか！

■必要事項

【満1歳】(対象) 11月生まれ ①写真(デジカメ画像も可) ②氏名(ふりがな) ③住所④生年月日⑤電話番号 ⑥父母氏名⑦30字程度でお子さんへのメッセージ

【ペット】①写真(デジカメ画像可) ②名前③種類とメス・オス④応募者の住所・氏名・電話番号⑤25字程度のコメント

■締切

10月11日(金)

■応募先

必要事項を明記の上、下記まで
 総務課広報広聴係 (Tel.964-4400)
 〒791-0292 東温市役所 総務課宛
 電子メール soumka@city.toon.ehime.jp

※必要に応じて抽選を行います。

重信中学校野球部が県大会で見事優勝！

8月20日、坊っちゃんスタジアムで行われた愛媛県中学軟式野球選手権大会で、重中野球部が見事優勝しました。



キャプテンの川合晃平君は、「準々決勝、大洲東中とのタイブレークの末の勝利など、『全員野球でつかめ勝利』のスローガンのもと、皆で勝ち取った優勝なので、とても嬉しい」と喜びを語りました。

「科学の甲子園ジュニア県大会」準優勝 川内中学校全国大会出場おめでとう！



8月24日、中学生が数学や理科の知識・技術を競う「第1回科学の甲子園ジュニア県大会」が愛媛県生涯学習センターで行われ、川中生3名が出場し準優勝に輝きました。生徒たちは、12月に東京で開催される全国大会へ出場します。

東温MBC(ミニバス)が 愛媛県スポーツ少年大会で見事優勝！

7月20日、愛媛県スポーツ少年大会が松山市青少年センターで開催され、東温MBCが猛暑の中のひたむきなプレーで、見事優勝しました。

部員募集

まずは体験にお越しください。

- 対象 東温市内の小学生
- 練習日時 土・日(9～12時)
月・木(17～19時)
- 練習場所 拝志小学校体育館
- 会費 無料
- 問 丹生谷 (Tel.080-3920-7250)



我が家のペット



ジジュ(雑種)♀
三好さん(南方東)

運命の出会いに感謝♡
うちの子になってくれて
ありがとう！



ダンディ(ポメラニアン)♂
廣田さん(牛淵)

ちょっとクールなダンディ
そんな所がだ～い好き♡♡♡

参加しよう！ 第11回重信川クリーン

東温市のシンボルである重信川を、私たちの手できれいにしましょう。ぜひご参加ください。

■日時 10月19日(土) 9時(集合)～11時頃

■集合場所 拝志大橋左岸下流

■注意事項 長袖、長ズボン、帽子、足元は長靴などが安全です

問 重信川美化推進の会 武智 (Tel.080-3920-8331)



さくら ギャラリー 展示作品を 募集します



ふるさと交流館さくらの湯では、浴場までの廊下に展示スペースを設けています。年間30万人以上の来場者の目を楽しませる作品を展示してみませんか。

■作品種類 絵画・写真・その他(壁に展示可能なもの)

■展示料 無料

■展示期間 2週間から1か月程度

■注意事項 作品管理は交流館スタッフが巡視により行いますが、高額な作品の展示はご遠慮ください。

問 ふるさと交流館さくらの湯 (Tel.960-6511)

第7回 東温市民大運動会 11/10(日) 開催決定！

今回はどの分館が優勝するのでしょうか！分館同士の熱い思いのぶつかり合いが、大運動会の醍醐味。多くの市民のご声援をお願いします。

■日時 11月10日(日) ※雨天中止 開会式 9時～

※中止の場合、当日朝の一斉放送でお知らせするほか、「とうおんメール」でも配信します。

■場所 東温市総合公園 多目的グラウンド

【開催日程について】

年度初めの計画(10/27開催)は、その後の都合により変更となりました。



ハロウィンの森を 利用される皆さんへ

11月10日(日)は市民大運動会のため、8時頃から17時頃までの間、総合公園内駐車場の利用が制限されます。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。



11月の就活セミナー一覧

ジャンル	セミナー名	時期(平日のみ)
仕事体験	気になる仕事 体験ツアー(福祉編) ※2月まで毎月、1業種ずつ開催	11/6・13・14・20 (全4回)
	販売スタッフとして、短時間から働いてみませんか?	11/6～28 (全7回)
実践力養成	魅力的な第一印象でチャンスをとるGET(接客マナー研修)	11/19～20 (全2回)
資格取得	調剤薬局事務知識習得講座	11/25～12/4 (全8回)
創業を目指す	ふるさと東温には、山菜がある(コミュニティビジネス創業講座)	11月 (全3回)

就活サポート室

ご本人やご家族の就職活動に関する悩みやご相談など。事業推進員がお待ちしています。

▶日時 毎月第2・第3火曜日 13時～16時

▶場所 東温市地域雇用創造協議会(市役所産業創出課内)

問 Tel.997-7581 メール info@toon.job.jp

コラム 就勝への道



チャンス
逃さないで！

自分に合った仕事を見つけるのは、とても大変です。また、自分が知らない仕事はたくさんあります。そして就職後「こんなはずでは」「イメージと違う」とミスマッチを感じて辞めてしまったり、就職した本人も企業側もダメージが大きいです。就職前にその業界・業種を知り、イメージと現実のギャップを埋めることができれば、次の行動が

取りやすいのでは。ただ、「知る」チャンスが少ないですね。普段入ることのできない職場で、知らない仕事・気になる仕事を体験し、職場の雰囲気や会話、苦労や喜びなどリアルな場面に触れることで、今まで敬遠していた業界・業種でも身近に感じられ、近い将来自分の職場になるかもしれません。協議会では、求人が多い業界・業種にスポットを当て、気軽に仕事を体験できるセミナーを用意しています。参加をお待ちしています。(事業推進員 河村)

第9回 東温市文化祭

■一般の人の作品を募集しています！

希望者は、10月21日（月）までに、各公民館の文化協会へ申し込んでください。

重信会場(中央公民館) 問 (TEL964-1500)

■開催日 11/ 1(金)、2(土)、3(日・祝)

■展 示 児童・生徒作品展示、一般作品

■催 し

11/ 2(土)

○将棋大会 9時～

○短 歌 13時～

○川 柳 13時～

宿題 共選

「結ぶ」「合図」「シンプル」



11/ 3(日・祝)

○音楽芸能発表会 9時30分～

○お茶会 9時30分～

川内会場(川内公民館) 問 (TEL966-4721)

■開催日 11/15(金)、16(土)、17(日)

■展 示 児童・生徒・一般作品

■催 し

11/15(金)

○手作りパン即売 13時30分～

11/16(土)

○ナイトフェスティバル19時30分～ ※入場無料

歌いながら書道パフォーマンス

友近890 (やっくん) 愛媛県出身

11/17(日)

○バザー 9時～

○お茶会、手作りクラフト教室、音楽芸能発表会

おもちゃ修理コーナー 各10時～

○俳句 13時～



Library Information

図書館だより

本館：TEL 964-3414 川内分館：TEL 966-4721

01 秋の読書週間

10月27日～11月9日（文化の日を中心に2週間）は秋の読書週間です。

『読書週間』は、読書の楽しさを伝え、全ての世代の人たちに本を親しみきっかけをつくってもらうためにあります。この機会に是非1冊本を手にとってみてください。

02 リサイクル市の開催

秋の読書週間にあわせて『リサイクル市』を開催します。図書館で役目を終えた本や皆様からご提供頂いた本などを無料でお譲りします。

※一度持ち帰った本や雑誌などは必ず各自で処分し、再度図書館へ持ち込まないようお願いします。

■日時：11月2日（土）・3日（日・祝） 9時～17時

■場所：本館入口前 ※本が無くなり次第終了

オススメ新刊紹介

『レイク・クローバー』

榆 周平/著

ミャンマー奥地の湖で天然ガス探査技師が死亡した。わずか6時間で突如ミイラ化し命を落とす。しかも死に際、人に襲いかかるという。研究者、鷲尾佑二は、原因究明のため壮絶な現場へ向かう。



『ニュー・スタンダード・ドリンク102』

柴田書店/編

さっぱりとしたスパークリングドリンクに、お酒の代わりにたしなむノンアルコールカクテル、野菜や果物たっぷりのフレッシュジュース…。プロが教えてくれた、幅広いジャンルの102のドリンクレシピを紹介。



● 10月の図書館



本館

TEL 964-3414

開館 9時～19時

休館日 31日



川内分館

TEL 966-4721

開館 9時～17時15分

休館日 14・20・31日

幸楽（見奈良）・南方・則之内・河之内・町西 14日、28日（第2、4月曜日）

希望の館・樋口・横河原 8日、22日（第2、4火曜日）

志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵 9日、23日（第2、4水曜日）

上樋・播磨台・野田・新村・北野田 10日、24日（第2、4木曜日）

上村・下林・上林・ガリラヤ荘 11日、25日（第2、4金曜日）

則之内東・河之内・滑川・土谷・松瀬川 12日、26日（第2、4土曜日）

北方・松瀬川・南方 5日、19日（第1、3土曜日）

南方・吉久・井内・則之内西 13日、27日（第2、4日曜日）

北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池 6日、20日（第1、3日曜日）

※小学校・幼稚園の巡回日程はお問い合わせ下さい。

移動図書館車運行表





information
情報BOX

お知らせ **知**

催し **催**

募集 **募**

催 司法書士無料法律相談

不動産の相続・売買などの登記、供託の手続き、訴訟手続や債務整理など、司法書士が無料で相談に応じます。

- ▶日時 10月1日(火) 10時～15時
- ▶場所 川内公民館

問 愛媛県司法書士会 (Tel941-8065)

催 放課後わくわく広場

- ▶日時 10月16日(水) 16時～16時45分
- ▶場所 いわがらこども館
- ▶内容 手軽に作れて楽しく遊べる、昔ながらのおもちゃ「コリントゲーム機」を作ります。

- ▶受講資格 市内の小学校に通う児童
- ▶受講料 無料
- 問 生涯学習課 (Tel964-1500)

催 花いっぱい運動

今回は花苗(パンジー、ビオラ)の定植を行います。家族、友達と一緒に参加しませんか。

- ▶日時 11月9日(土) 9時～11時
- ▶場所 中央公民館 西駐車場

募 平成25年度 JICAボランティア募集

あなたの技術・経験を生かしてみませんか? 開発途上国で、現地の人と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

- ▶募集対象
 - ①青年海外協力隊、日系社会青年ボランティア
 - ②シニア海外ボランティア、日系社会シニア・ボランティア

- ▶年齢要件
 - ①満20～39歳
 - ②満40～69歳(11月5日現在)
 ※①②とも日本国籍を持つ人
- ▶募集期間 10月1日～11月5日
- 問 JICA四国 (Tel087-821-8824)

催 陸上自衛隊松山駐屯地 創立58周年記念行事

- ▶日時 11月2日(土) 9時～15時
- ▶場所 陸上自衛隊松山駐屯地
- ▶内容 戦車の体験乗車(当日に整理券配布)、ジープ等体験乗車、音楽演奏、装備品展示など

問 陸上自衛隊松山駐屯地 (Tel975-0911)

催 第29回「しげのぶ会」研修大会開催

- ▶日時 11月9日(土) 10時30分～16時 ※研修会13時10分～
- ▶場所 愛大医学部看護学科1階
- ▶内容
 - ①展示・測定・相談
 - ②昼食会 (先着40名要予約)
 - ③研修会 ※一般歓迎 演題「健康管理は家庭愛」
- ▶講師 愛大医学部附属病院 脳卒中・循環器病センター 准教授 大木本 明義 先生

問 愛大医学部附属病院 糖尿病内科 (Tel960-5647)

催 慢性腎臓病対策講座 あなたの腎臓は大丈夫?

- ▶日時 10月13日(日) 14時～16時
- ▶場所 ひめぎんホール真珠の間
- ▶講座内容
 - ①『慢性腎臓病』 愛媛大学循環器・呼吸器・腎高血圧科学 大蔵 隆文 先生
 - ②『透析』 市立大洲病院泌尿器科 佐藤 武司 先生
 - ③『腎移植』 愛媛大学泌尿器科学 宮内 勇貴 先生

▶参加費 無料
問 中外製薬(株) (Tel945-3600)

シーズン2013 みんなで応援しよう! ホームゲーム日程 10・11月

▶ J2愛媛FCホームゲーム(ニンジニアスタジアム)

開催日	曜日	キックオフ	対戦相手
10月6日	日	14:00	東京ヴェルディ
↑ マッチエリア「松山広域の日」 ↑			
11月3日	日	16:00	水戸ホーリーホック
11月17日	日	17:00	アビスパ福岡

10/6の前売り優待券(小中高無料、一般500円)のお問い合わせは、川内公民館(Tel966-4721)まで。



知 お知らせ

催 催 し

募 募 集



information
情報 BOX

催 さくら講座
「ふるさと探訪教室」

- ▶日時 10月21日(月)10時~12時
※雨天順延(28日)
 - ▶場所 川上神社・医王寺 他
 - ▶内容 川内地域の歴史探訪
(川内公民館から歩いて探訪)
 - ▶講師 東温市文化財保護審議委員長
和田 義雄 先生
 - ▶募集人員 20人
 - ▶参加料 無料
 - ▶募集締切 10月15日(火)
- 問 川内公民館 (Tel966-4721)

催 郷土史講座

- ▶日時 10月27日(日)
13時30分~15時
 - ▶場所 川内公民館2階第1会議室
 - ▶講師 元松山市立高浜中学校校長
古川 勝三 先生
 - ▶演題 「八田與一について」
 - ▶聴講料 無料
- 問 東温市歴史民俗資料館 (Tel964-0701)

催 四国ブロック青少年国際
交流を考える集い開催

青少年の育成、国際交流及び国際親善の促進に寄与することを目的として、国際交流に関心のある青少年等を対象に、東温市で四国ブロック大会を開催します。

- ▶日程 10月13日・14日
- ▶場所 レスパシティ
- ▶内容 国際交流に関する講演、ワークショップ、「げんない」観劇、どぶろく工房見学など

問 四国ブロック青少年国際交流を考える集い実行委員会
矢野 (Tel090-5912-4075)

IYEO四国ブロック で 検索

催 行政書士による
無料相談会開設

- 「行政書士制度広報月間(毎年10月)」に合せて、無料相談会を開催します。
- ▶日時 10月23日(水)
9時30分~16時30分
- ▶場所 NBF松山日銀前ビル4階
(松山市三番町4丁目9-6)
- ▶内容 相続・遺言関係の書類作成、農地転用許可、建設業許可などの各種許可認可手続などについて、行政書士が無料で相談に応じます。

問 愛媛県行政書士会 (Tel946-1444)

催 安全・安心ふれ愛フェア開催

- 身の回りの安全・安心について、体験しながら学べるイベントです。
- ▶日時 10月14日(月・祝)
10時~15時
- ▶場所 エミフルMASAKI
(松前町)
- ▶内容 各安全教育、体験コーナー、パネル展示、働く車の展示等

問 愛媛県防災局消防防災安全課
(Tel912-2321)

催 東温市獅子舞大会

市内の獅子舞保存会の方々による競演が行われます。皆様のご声援をお待ちしています。

- ▶日時 10月12日(土)
正午から
- ▶場所 中央公民館大ホール
川内公民館大ホール
- ▶入場 無料

催 松山矯正展開催

- ▶日時 10月19日(土)
9時30分~16時
10月20日(日)
9時30分~15時
- ▶場所 松山刑務所構内
- ▶内容 成人・少年矯正施設の見学や展示・即売 など

問 松山刑務所 (Tel964-2376)

募 看護職員を募集します

障害児入所施設「愛媛県立子ども療育センター」では、看護職員を随時募集しています。

- ▶募集区分 看護師臨時職員
- ▶募集人員 7名(予定)
- ▶応募資格 看護師、准看護師
- ▶試験方法 面接試験(個別)
※試験日時・場所は個別に通知
- ▶申込方法 市販の履歴書を提出
(A4かA3)

問 提出先
愛媛県立子ども療育センター
田窪2135番地 (Tel955-5533)

催 労働問題・年金等の
無料相談会開催

「社会保険労務士制度推進月間(毎年10月)」に合せて、無料相談会を開催します。

- ▶日時 10月27日(日)11時~17時
- ▶場所 イオン松山店 1階
フジグラン松山 1階
- ▶内容 公的年金、労働保険、雇用などについて、社会保険労務士が無料で相談に応じます。

問 愛媛県社会保険労務士会
(Tel907-4864)

未就園まで

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10月 		1 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	2 赤ちゃん相談・ カンガルー広場 7か月児教室 中公 10時 赤ちゃん広場 健康セン 9時 親子で楽しむお話し会 親子体操 さくら 11時	3 あおぞら広場 さくら 9時30分 いわがら 11時	4 びよびよクラブ 北吉井幼 9時30分 親子体操 さくら 11時 親子体操 いわがら 11時	
6 	7 あおぞら広場 中公 9時30分	8 子育て親子遊びの広場 中公 9時30分 離乳食教室 中公 9時30分	9 びよびよクラブ 川内保 9時30分 赤ちゃん広場 健康セン 9時 3歳児健康診査 中公 13時 親子体操 いわがら 11時 親子で楽しむお話し会 さくら 11時	10 あおぞら広場 さくら 9時30分 ちびちびちゃん のおはなしかい 図書館本館 11時	11 幼稚園開放 重信幼 9時30分 いわがら・ さくらこども館 合同なかよし運動会 ツインドーム 10時30分	12 かぼちゃんのおはなしかい 図書館本館 11時
13 	14 体育の日 	15 びよびよクラブ 南吉井第二保 9時30分 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	16 親子で楽しむお話し会 いわがら 11時 親子体操 さくら 11時	17 幼稚園開放 東谷幼 9時30分 あおぞら広場 さくら 9時30分	18 幼稚園開放 川上幼 9時30分 親子体操 いわがら 11時 親子体操 さくら 11時 ぱんだクラブ さくら 10時30分	
20 	21 	22 びよびよクラブ 西谷幼 9時30分 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	23 赤ちゃん広場 健康セン 9時 親子で楽しむお話し会 さくら 11時 親子体操 いわがら 11時	24 びよびよクラブ 拝志保 9時30分 あおぞら広場 さくら 9時30分 ちびたちびこの おはなしかい 図書館本館 11時	25 親子体操 いわがら 11時 親子体操 さくら 11時	26 かぼちゃんのおはなしかい 図書館本館 11時
27 けん玉教室 いわがら 14時 ※自由参加	28 	29 	30 親子体操 さくら 11時	31 あおぞら広場 さくら 9時30分	11月 1 親子体操 さくら 11時	2 

▶ さくら (さくらこども館 Tel.966-6169) ▶ いわがら (いわがらこども館 Tel.960-5003) ▶ 健康セン (川内健康センター Tel.966-2191)
 ▶ 図書館本館 (図書館本館 Tel.964-3414) ▶ 川内図書館 (図書館川内分館 Tel.966-4721) ▶ 中公 (中央公民館 Tel.964-1500)
 ● 中央公民館が会場の催しの問い合わせは各実施主体へどうぞ。▶ 広場・びよびよクラブ (地域子育て支援センター Tel.966-2080) ▶ 幼稚園開放 (学校教育課 Tel.964-4420)
 ▶ すくすく (社会福祉協議会 Tel.955-5535) ※写真はまちの元気な子どもたち

幼児教室

こあらクラブ
(いわがらこども館)

● 「クッキングおいもさんの
まんまるケーキ」
 日 時：11月15日 (金) 10時30分～
 申込期間：10月16日 (水) ～
 11月1日 (金)
 定 員：10組 ※電話申込可

ぱんだクラブ
(川内こども館)

● 「七五三を楽しもう」
 日 時：11月8日 (金)
 10時30分～
 ※自由参加



なかよし運動会
(いわがらこども館)

日 時：10月11日 (金) 10時30分～
 場 所：ツインドーム重信
 ※当日は現地集合
 申込期間：10月2日 (水) ～
 ※定員になり次第締め切り
 定 員：両館あわせて先着60組
 ※どちらかの館へ申し込んでください

健康推進課 TEL964-4407 / 川内健康センター TEL966-2191

乳幼児健康診査・相談・教室



妊婦相談

内容：妊娠等の相談・母子健康手帳の発行
日時：執務時間内
場所：健康推進課または川内健康センター

赤ちゃん相談

内容：身体計測、個別相談
対象：1歳9か月未満の乳幼児
日時：10月2日(水)・11月6日(水) 9時30分～11時
場所：中央公民館

7か月児教室

内容：「7か月頃に起こりやすい病気・事故について」の講話等
対象：平成25年3月生まれ
日時：10月2日(水) 13時～
場所：中央公民館
次回：11月6日(水)

離乳食教室

内容：離乳食の進め方について
対象：平成25年5・6月生まれ
日時：10月8日(火) 10時～
場所：中央公民館

3歳児健康診査

内容：内科診察、歯科診察、歯科・栄養・生活相談
対象：平成22年3・4月生まれ
日時：10月9日(水) 13時～
場所：中央公民館

1歳6か月児健康診査

内容：内科診察、歯科診察、歯科・栄養・生活相談
対象：平成24年4・5月生まれ
日時：11月7日(木) 13時～
場所：中央公民館

子育て支援センター

TEL966-2080 対象：未就園児

0歳から親子交流でき、子育てのことに限らず気軽にママたちが相談できる場所。そして何より気分転換になる場所。



川内健康センター 2F

■子育て・サポート・親子遊びの広場(月1回)

対象：未就園児
♡10月8日(火) 秋祭り

■あおぞら広場 対象：未就園児

♡10月15日(火)は「えひめ おはなし ネット」さんが楽しいお話をたくさんしてくれます。

■赤ちゃん広場 対象：2歳児未満

■出前遊びの広場「びよびよクラブ」

※年1回、初回参加時に保険加入(年間保険料800円)をお勧めしています。

■はっぴー♡たいむ

毎月第1水曜日 川内健康センター 13時～ 育児相談
※家庭訪問も可能です。お気軽にどうぞ。

ファミリー・サポートセンター・とうおん

TEL990-1130 対象：12歳まで

保育園の送迎など、子育ての援助がほしい時に援助可能なサポート会員をつなぎます。事前に登録(写真2枚と印鑑)が必要です。協力会員さんも随時募集中。まずはお電話を。

● 今月の「ファミサポ広場」会員の集い ●

とき 10月21日(月) 9時30分～
ところ 中央公民館 3階 和室

ファミサポだより

8月3日(土) レベルアップ研修会「身体の発育と問題」と題して、石川小児科院長 石川純一先生を講師にお迎えし、幼児期の発達段階に応じておこる病気や対処法について講義を受けました。サポート支援で一番多く関わる年齢の子どもについて学んだことを、今後のサポート支援に役立てていきたいと思いました。協力会員さん、今後も研修会への参加をお願いします。

いわがらこども館 TEL960-5003 / さくらこども館 TEL966-6169

対象：乳幼児～18歳未満 休館日 火曜日 開館(10～3月) 9時30分～17時30分



いわがらこども館

さくらこども館

こども館の催し(共通)

■子育て相談

月曜日 9時30分～14時

■親子体操(週1回程度)

対象：幼児と保護者

■おはなし会(月2回程度)

対象：未就園児と保護者

■幼児教室

こあらクラブ・ぱんだクラブ
対象：未就園児と保護者

■小学生クラブ

対象：市内の小学生
※初回参加時に保護者の同意書が必要
※各こども館へお申し込みください。

小学生クラブ

いわがらこども館(横河原)

●「飾り巻き寿司をつくろう」

日時：10月19日(土)
10時30分～
※申込は終了しました

●「大きなリースを飾ろう」

日時：11月17日(日)
13時30分～
申込期間：10月17日(木)～
11月10日(日)
定員：15人

さくらこども館(南方)

●「みんなのニュータウン建設」～ミニチュア建物工作～

日時：10月6日(日) 13時30分～
申込期間：9月7日(土)～
10月6日(日) 正午
定員：なし

●「大きなリースを飾ろう」

日時：11月16日(土) 13時30分～
申込期間：10月6日(日)～
11月9日(土)
定員：15人

各種健康診査のご案内 (10月)

【受診の際は、既にお送りした書類一式と健康保険証を必ずご持参ください。】

受付時間 ●7:30～10:00 □13:00～14:00

実施場所	日程	健診種別及び受付時間										
		健康診査			肝炎	胸部CR	胃	大腸	前立腺	子宮	乳	
		特定健診	75歳以上健診	30歳代健診							マンモ	エコー
中央公民館	10月 23日 (水)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
	10月 24日 (木)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
	10月 25日 (金)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	
川内健康センター	10月 29日 (火)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	
	10月 30日 (水)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□

☎ 申し込みは電話でも受け付けています

健康センター Tel966-2191
特定健診 Tel966-2224

診察相談

健診結果をお返しします。その際に医師から、ひとりひとりに健診結果の説明があり、ゆっくりご相談できます。今の健康状態にあわせて、将来を見すえた生活習慣を一緒に考えましょう。

お医者さんと一緒に健診結果を確認できる、東温市独自の取り組みです。



実施場所	日程	受付時間
中央公民館	10月 3日 (木)	9:00～11:30
	10月 4日 (金)	
	10月 5日 (土)	
川内健康センター	10月 16日 (水)	9:00～11:30
	10月 17日 (木)	

愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動 (10月1日から11月30日まで)

薬物の使用は、心と身体に悪影響を及ぼし、幻覚等により重大犯罪を引き起こします。合法ハーブなどと称するものも違法ドラッグであり、麻薬・覚せい剤と同様の健康被害と重大犯罪を起こしています。

薬物乱用を防止するために

- 自分とは無関係と思わないこと
- 誘われても断る勇気を持つこと
- 一人で悩まないで周囲に相談すること

薬物相談窓口

施設名	曜日	時間	電話番号
中予保健所	金	13:00～15:00	909-8755
愛媛県心と体の健康センター (電話相談)	月～金	8:30～17:15	911-3880

※麻薬・覚せい剤・違法ドラッグ等に関するご相談やご質問に対応しています。

ひとりで悩まずに、相談を… 無料・秘密厳守

いきいき健康講座

- ▶日時 11月12日 (火) 13時30分～15時
※開催時間の30分前から受付開始
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶内容 講演
「血圧を管理しよう ～心臓病を予防するために～」
- ▶講師 独立行政法人国立病院機構 愛媛医療センター 岩田 猛 先生
- ▶参加費 無料
- ▶申込先 川内健康センター (Tel966-2191)



健康相談

- 健康に関すること、お気軽にどうぞ。
- ▶日時 毎週水曜日 9時～11時
 - ▶場所 健康ハウス (川内健康センター隣)
- ※市役所での相談ご希望の方は事前にご連絡ください。

： 高齢者インフルエンザ予防接種 ：

■実施期間 10月15日(火)～12月31日(火)

■対象者 ①65歳以上
②60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓、呼吸器、免疫の機能に障がいのある人

※予防接種は本人の希望があることが大前提です。本人の正確な意思の確認ができない場合は、接種ができないことがあります。

■接種方法 愛媛県内の予防接種実施医療機関に各自予約して接種して下さい。

■持参品 ○保険証又は後期高齢者医療被保険者証
○身障者手帳 ※対象者②に該当する人

問 川内健康センター
Tel966-2191



： 10月は「骨髄バンク推進月間」です ：

■骨髄バンクに登録を

毎年約6,000人の人が、突然、白血病などの血液難病にかかっています。ドナーの善意によって、そのような治療が困難な患者さんの命が救われます。

ドナー登録は、約2mlの採血で済みますので、18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。

●登録施設

大街道献血ルーム (Tel932-0900)

※要予約

(ただし、ドナー登録のしおり「チャンス」を持参すれば、予約なしで登録可)

東温市役所・川内健康センターにあります



問 愛媛県薬務衛生課 (Tel912-2391)

： 妊婦歯科健康診査・歯周疾患検診を受けましょう ！

歯の健康づくりのために、妊婦歯科健康診査・歯周疾患検診を実施しています。

また、8月1日から指定医療機関以外の市内歯科医院で受診された場合、費用の一部を助成しています。



	妊婦歯科健康診査	歯周疾患検診
対象者	東温市に住民登録のある妊婦	今年度中に40・50・60・70歳になる方で東温市に住民登録のある人
実施期間	妊娠期間中	12月31日(火)まで
検診料	無料	500円
持参品	個別妊婦歯科健康診査受診票	平成25年度歯周疾患検診受診票
	母子健康手帳	検診料
	健康保険証	健康保険証

ひとりで悩まずに、相談を… 無料・秘密厳守

病態別栄養相談

要予約

食事記録にもとづいて、栄養計算や個人に応じた相談ができます。

(相談時間：おひとり約1時間)

- ▶日時 10月11日(金)、25日(金) 9時～12時
- ▶場所 川内健康センターまたは市役所
- ▶申込 川内健康センター
- ▶相談員 管理栄養士

こころの健康相談

要予約

原因不明のだるさ、人間関係がうまくいかないなど、心や体の相談をお気軽にどうぞ。

- ▶日時 10月16日(水) 10時～12時
- ▶場所 川内健康センター、市役所・家庭訪問
- ▶申込 川内健康センター
- ▶定員 2人
- ▶相談員 久米病院 大上まどか 医師

65歳からのこころとからだの健康相談

要予約

心の悩みや心の病の相談、身体的な相談など、お気軽にどうぞ。

- ▶日時 10月24日(木) 15時～17時
- ▶場所 家庭訪問または市役所
- ▶申込 保険年金課 (Tel964-4408)
- ▶相談員 SHUN心療クリニック 馬場俊一 医師・保健師

そけい 単径ヘルニア（脱腸）… いつ手術をうけますか？

外科 鈴木 秀明

愛媛医療センター

横河原366番地 (Tel.964-2411)

外来受付時間 午前8時30分～午前11時



「ヘルニア」とはからだの組織が正常な位置からとび出した状態を意味します。「脱腸」とは腸がとび出すという意味で、泣いている子供のふくらんだ単径ヘルニアに用いる言葉ですが、成人にも用います。

今回は、毎年10万人が手術を受けるといわれる成人の単径ヘルニアについて説明します。

成人の単径ヘルニアは、恥骨の両傍の下腹部から陰部もしくは足側にかけて的部位において腹膜に包まれた内臓などが皮下へ飛び出す状態です。立ったとき、卵の形の、柔らかいふくらみが出現するようなら、ほぼ間違いないと思われれます。とくに40歳以上の男性に多く見られます。精子を運ぶ管である精管が通るすき間に頻繁に発生します。加齢に伴う組織の脆弱化と腹圧の上昇で裂けるようです。腹圧を

かけることの多い力仕事や便秘がちな状態、また肥満や咳の多い状態に関係があります。

単径ヘルニアは一旦とび出すと習慣的になります。圧迫するサポーターの「脱腸帯」は根本的な治療にはなりません。また放置すると癒着が起こり、もとに戻らなくなり「嵌頓（かんとん）」とよばれる状態になります。さらに血の巡りが悪くなり腸が腐ってしまうと緊急手術が必要となります。1割の人が亡くなるとの報告さえある危険な状態なのです。このため単径ヘルニアがわかった時点で手術を予定するのが安全です。

一般に手術は腰椎麻酔で単径部に4～6cmの切開を行い、人工補填材料を用いて裂隙を補強します。最近では補填材料も進化し、からだに半分吸収される材質や形状記憶リングのついた材料を用います。以前に比べて、手術後の痛みが減り、動きやすさが違うようです。また、大学や専門施設などは、より先進的な腹腔鏡手術がおこなわれます。

もしも単径ヘルニアが疑われた場合は、「痛みがない」、「忙しい」、「はれているけれど、みせるのが恥ずかしい」などの理由で放置せず、ぜひ早めに受診することをお勧めします。



クイズを解いて頭の体操

タテ

- ① 一分一〇〇〇を争う。
- ② 〇〇〇な競争を勝ち抜く
- ③ 犬を飼ったら、まず「お座り」「〇〇」をしつける
- ④ 健康に気を配り老後の〇〇〇〇を見つけ長生き
- ⑤ 記号「β」の読みかた

ヨコ

- (ア) 10月29日は「ホーム〇〇〇記念日」です。1969（昭和44）年、ソニーと松下電器が同時に家庭用VTR（〇〇〇テープレコーダー）を発表
- (イ) ストレートで飲んだり、レモン汁やミルクを入れたりして飲む飲み物
- (ウ) 十二支は子○寅卯辰巳午未申酉戌亥
- (エ) 方角で、南の反対にあるのは？
- (オ) 粘土からつくる赤っぽい色の建築材料
- (カ) 風邪をひいて〇〇が出た。
- (キ) 〇〇に帰るまでが遠足です。

①(ア)カギ		③		⑤
		(イ)カギ	④	
(ウ)	②		(エ)	
	(オ)カギ			
(カ)			(キ)	

カギの3文字で言葉をつくりましょう
ヒント：東京オリンピックで普及した（答えは11月号）

9月号の答え：桔梗（キキョウ）

10月 カレンダー

10/1 火	●2013東温国際音楽の日記念コンサート 19:30～ 中央公民館 ●健康体操 19:30～ 福祉館
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	◆当番医 増田整形外科 TEL970-2020
7 月	
8 火	●健康体操 19:30～ 福祉館
9 水	●行政相談 13:00～ 福祉館
10 木	●レディース学級 13:30～ 川内公民館
11 金	
12 土	●獅子舞大会
13 日	◆当番医 西野内科クリニック TEL964-2200 ●地方祭
14 月	■体育の日 ◆当番医 藤石医院 TEL964-1234
15 火	●健康体操 19:30～ 福祉館
16 水	●放課後わくわく広場 16:00～ いわがらこども館
17 木	●福祉館じんけん相談 19:00～ 福祉館
18 金	
19 土	
20 日	◆当番医 愛媛医療センター TEL964-2411
21 月	
22 火	●健康体操 19:30～ 福祉館 ●さくら感謝デー
23 水	●いさかい大学 県外研修 ●各種相談事業 10:00～ 市役所、13:30～ 福祉館 ●さくらの湯 休館日
24 木	
25 金	
26 土	
27 日	◆当番医 さとう耳鼻咽喉科クリニック TEL990-1133
28 月	
29 火	●健康体操 19:30～ 福祉館
30 水	
31 木	
11/1 金	●東温市文化祭(重信会場)
2 土	●東温市文化祭(重信会場)
3 日	■文化の日 ◆当番医 さとう耳鼻咽喉科クリニック TEL990-1133 ●東温市文化祭(重信会場) ●白猪の滝まつり
4 月	

ごみ収集予定

10月 不燃物収集日

重信地区	ペットボトル、プラスチック類 その他燃やさないごみ	粗大ごみ	空き缶・金属類 びん・ガラス類
樋口・上村	14日・27日	20日	6日
横河原		6日・20日	
田窪・八反地		27日	6日・20日
志津川(八反地除く)		27日	6日・20日
見奈良	14日・27日	20日・23日	6日
田窪団地	27日	20日	
下林	14日・27日	20日・23日	6日・20日
牛淵		23日	
上記以外の地区	13日・27日		

樋口、志津川、西岡、見奈良、牛淵、下林、上村は、地方祭の関係で13日(第2日曜日)の収集が変更となっております。

川内地区	ペットボトル、プラスチック類	粗大ごみ・その他燃やさないごみ	びん・ガラス類	空き缶・金属類
東谷・西谷・土谷 滑川・奥松瀬川	8日・22日	21日	17日	28日
北方東・北方西 南方東・南方西	9日・23日	22日	15日	29日
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	7日・21日	23日	16日	30日

10月14日(月)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

10月・11月 紙類収集日(全地区共通)

*収集の曜日は変更ありません。

重信・川内共通	10月	11月
火曜日が収集日の地区	8日・22日	5日・19日
木曜日が収集日の地区	10日・24日	7日・21日
土曜日が収集日の地区	12日・26日	9日・23日

各種相談の窓口

～悩まず
相談してください～

行政相談

10月9日(水) 13:00～ 福祉館
10月24日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

心配ごと相談

10月10日(木) 13:00～ 福祉館
10月24日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

特設人権相談

10月9日(水) 13:00～ 川内公民館
10月17日(木) 13:00～ 東温市役所

法律相談(無料:要予約)

10月17日(木) 13:30～
問・申込 社会福祉協議会 TEL955-5535

行政書士相談(無料:要予約)

10月16日(水) 13:00～
問・申込 社会福祉協議会 TEL955-5535

消費生活相談

月～金(祝日除く) 8:30～17:15
東温市役所消費生活相談窓口 TEL964-4400

子育て相談の総合窓口

月～金(祝日除く) 8:30～17:15
東温市役所子育て相談窓口 TEL964-4400

人の動き

人口	男	16,256人	(+9)
	女	17,929人	(+16)
	計	34,185人	(+25)
	世帯	14,403戸	(+8)

平成25年
9月1日現在

※()内は前月比

キラリ東温
この人なう

18

画集の出版を記念して 個展を開催

和田 幸子さん (84) 樋口



7月30日から6日間、松山市の子規堂前画廊で、自身3度目となる個展を開催した和田幸子さん。花や自然などを描いた32点を展示し、訪れた約350人の目を楽しませました。

60歳の手習いで才能が開花

幸子さんが水彩画を始めたのは67歳のとき。農業等の仕事がひと段落ついたことから、自分の時間ができ、趣味を見つけたいと近所の絵画教室に通い始めたのがきっかけでした。筆を握ったのは、10代の女学校時代に授業で水彩画を学んで以来、実に40年ぶり。そこで、造形人の松田一氏に師事し、次第にその才能を開花させていきます。

教室に通うごとに腕を上げる幸子さんに、松本一氏は「少女のような純粋な感受性と天性の美のセンスがある」と絶賛。幸子さんは「褒められることが嬉しくて、水彩画にどんどんはまっていった。好きなことをして日々を重ね、気が付いたら個展3回、

県展や市の文化祭の常連になっていた」と振り返ります。

曲がった腰を

いっそう丸くして向かうキャンパス

幸子さんの絵の特徴は、極力水を少なくしたタッチで、約80色の色を用いながらも、鮮やかでシンプルな色使いを演出しているところ。

一見、力強くダイナミックな印象を受ける作品でも、近づくると女性らしい繊細な筆づかいに満ちています。

制作は、右手に水彩筆、左手に虫眼鏡を持つという独特のスタイルで、写真などを被写体にしながら、1週間から10日かけて完成させます。

現在では夜目が見えにくくなってきたため、昼間だけ制作活動を行います。

「以前は昼夜を問わず集中し、一気に作り上げたけど、最近はおっくうになることもあって、ゆっくりペースで筆をとる」という幸子さん。集大成となる画集を出版してからも、今後への意欲をのぞかせます。

そんな幸子さんが描く花は、鮮やかで生命力にあふれ、多くの人を魅了します。

「タッチが力強く元気をもらった。自分も何かを始めたい」、個展に訪れた人たちは口々に言います。

幸子さんは「何歳からでも物事は始められる。今は指導者もいから、皆ほとんど趣味の幅を広げるといい」と、にっこり笑います。



山つつじ 2009

編集後記

空がだんだん高くなり、吹き渡る風に涼しさを感じる今日この頃です。今年「中秋の名月」が満月となる当たり年。欠けたところのない満月は、豊穡を象徴し、月見団子は、今が旬の里芋の代わりと言われているそうです。月を見ながらいもたき（里芋）を食べるのは、れっきとした伝統文化だったんですね。今年も美しい満月に酔いれつつ、お腹いっぱいいただきます。㊦

ようやく涼しくなり、過ごしやすくなったのも束の間、あつという間に肌寒く感じてしまうのが秋の残念なところです。心地よい気候に憧れて、温暖差の少ない海外で暮らしてみたいと思う時期があったにもかかわらず、気が付けば外国へ行ったことすらないとは…。ALTのエミリー先生に、イギリスへ連れて行ってもらおうかなあ。㊦