



Vol.96

祝!! 東温市立重信中学校ソフトボール部 全国大会優勝!

- 04 東温市長選挙・市議会議員選挙
 - 08 東温市障害者虐待防止センターを設置しました
- 【特集】 ころこの不調 見逃さないで

トボール部 全国大会優勝！



監督・選手一覧（敬称略）

監督	橋本 清		
選手	上田 裕大	3年	
〃	角谷 俊亮	3年	
〃	高須賀大輔	3年	
〃	西村 知晃	3年	
〃	秋山 周平	3年	
〃	岡本 尚史	3年	
〃	筒井 健	3年	
〃	大島 和也	3年	
〃	松原 直樹	3年	
〃	杉野 諒	3年	
〃	高須賀達弥	3年	
〃	宮崎 拓巳	3年	
〃	井上 遼	3年	
〃	清水 祐希	3年	
〃	永尾 佑馬	3年	
〃	大西 翔	2年	
〃	永井 仁	1年	
〃	太田 篤志	1年	



重中 PTA 会長自作の「お祝いボード」



橋本監督による選手紹介

8月19日から21日に栃木県那須塩原市を会場に第34回全国中学校ソフトボール大会が行われ、四国代表として東温市立重信中学校が出場し、見事優勝という快挙を成し遂げました。8月23日には、東温市役所4階大会議室で優勝報告を行いました。

日頃の練習の成果を十分に発揮し、チーム全員でつかみとった優勝!!

選手・監督及び関係者の皆様、本当におめでとうございます！そして、お疲れ様でした。



高須賀市長に優勝報告をするキャプテンの西村知晃くん

祝!! 東温市立重信中学校ソフト



よく打ち、よく走り
よく投げ、よく守った!!



ついに訪れた 歓喜の瞬間!!

戦いの軌跡

1回戦

キャプテンで4番を打つ西村選手を中心にまとまったチームは、初戦で沖縄県代表のあげな中学校を2-10で撃破。この試合で、ピッチャーの角谷選手がノーヒットノーランの快挙を達成し、勢いにのります。

2回戦

群馬県代表倉賀野中学校と対戦。初回から、打線がつながり、4番西村選手、5番秋山選手の連続三塁打などで一挙4点を奪取し、流れにのり、以降の回も3番角谷選手の2打席連続本塁打などで加点し、9-2で勝利。

準決勝

同じく四国代表の高知学芸中学校と対戦。ミス等もあり、5回まで2-1とリードされる苦しい展開の中、チーム全

員が決してあきらめない強い気持ちで少ないチャンスを確実に生かし、3-2で競り勝ち、2年連続の全国大会決勝に駒を進めました。

決勝

反対ブロックを勝ち上がったきた大阪府代表の花園中学校との対戦。互いに死力を尽くし、7回まで5-5の同点という決勝戦にふさわしい緊迫した試合展開となりました。延長となった8回表、重信中学校の攻撃で1アウト3塁の好機に相手のミスを誘い勝ち越し。さらに、3番角谷選手の3点本塁打が飛び出し、一挙4点を奪取。8回裏には、相手の反撃に遭い、2アウト1・3塁のピンチを招きますが、チーム一丸となって守り抜き、初の全国制覇を成し遂げました。

激戦を振り返って

橋本 清 監督



チームの目標であった「全国制覇」を成し遂げることができ、大変嬉しいです。ベンチにいる選手たちも声を張り上げてチームを盛り上げ、誰もが最後まであきらめず、チーム一体となって楽しく試合ができたこと、そして、各々がきちんと指示を守り、積極的にプレーできたことが勝因だと思います。選手及び関係者の皆さんに感謝します。

激戦を振り返って

西村 知晃 主将



最後まであきらめずに声を出し、チーム一丸となって戦いぬくことができました。監督の指示を徹底し、集中を切らさず、大事な場面で大きな一本が出たこと、守り勝てたことが決め手だったと思います。初めての「全国制覇」を成し遂げることができ、本当に嬉しいです。

もくじ

- 02 巻頭特集
祝!! 東温市立重信中学校ソフト
ボール部 全国大会優勝!
- 04 東温市長選挙・市議会議員選挙
- 06 スポットニュース
公共交通ニュース/狩猟期間が始
まります/障害者虐待防止セン
ターを設置しました ほか
- 10 特集2
こころの不調 見逃さないで
- 16 ア・ラ・カルト
ゆるキャラ愛称募集/年金のひろば
ほか
- 18 カメラスケッチ
- 20 ふれあい広場
- 22 図書館だより
- 23 情報BOX
募集/催し/学びの扉/お知らせ
愛媛FC試合日程/東温市文化祭
- 26 子育て
こども館/子育て支援センター/
ファミサポとうおん ほか
- 28 やっぱり健康
健診日程/相談/高齢者インフルエ
ンザ予防接種 ほか
- 30 ドクターの健康百科
国立病院機構愛媛病院
循環器科 藤田 鉄平先生
- 31 医療・イベント・ごみカレンダー
- 32 キラリ東温この人なう
村上 帛子さん

表紙の写真



8月21日、全国制覇を果たし、優
勝旗を手にした重信中学校ソフト
ボール部選手たちの喜びの一枚

未来につながる あなたの一票

平成24年11月6日任期満了に伴う東温市長選挙及び東温市議会議員選挙の日程(予定)等が次のとおり決まりました。

ここ数年の選挙において、投票率が低下傾向にあり、中でも20代、30代の若年層の投票率が特に低迷しています。このことは、東温市だけの問題ではなく、全国的な問題となっています。これまで、政治に関心がなく、投票を棄権されている方もいるかもしれませんが、

今回の選挙は、私たちの住んでいるまちの代表者を選ぶ大切な選挙です。

市民の皆さんの大切な一票が、東温市の未来を築きます。棄権することなく、必ず投票しましょう。





選挙のめいすいくん

東温市長選挙 東温市議会議員選挙

告示日 10月21日(日)

投・開票日 10月28日(日)

問い合わせ先 東温市選挙管理委員会 TEL964-4400

◎投票場所

投票区	投票所
第1	山之内公民館
第2	北吉井小学校体育館
第3	西岡集会所
第4	重信中学校体育館
第5	南吉井小学校体育館
第6	牛淵団地第1集会所
第7	北野田公民館
第8	上村集会所
第9	拝志小学校体育館
第10	上林小学校体育館
第11	川内公民館大ホール
第12	川上小学校体育館
第13	奥松瀬川公民館
第14	河之内公民館
第15	井内公民館
第16	土谷公民館
第17	滑川生活改善センター

- 選挙の種類
東温市長選挙及び東温市議会議員選挙
- 選挙の期日
平成24年10月28日(日)
- 選挙期日の告示日
平成24年10月21日(日)
- 立候補の届出期限
平成24年10月21日(日)
- 選挙すべき数
市長1人
市議会議員18人
- 投票できる人
日本国民で10月28日現在において満20歳以上の人
- 住所
引き続き3か月以上東温市に住所を有し、住民基本台帳に記録されている人

- 投票日
平成24年10月28日(日)、市内17投票所にて、午前7時から午後8時まで
- ※東温市に住民票を残したまま、市外の大学や専門学校等に修学のため、寮や下宿など居住している学生の方等は、投票所入場券が届いていても投票できませんのでご注意ください。
また、本来の住居地の市町村に住民票を移してください。転入の届をした日から3か月経ちますと選挙人名簿に登録される資格ができます。

期日前投票のご案内

選挙当日、仕事やレジャーなどで投票所に行くことができない人のために、前もって投票をすませることができます。当日選挙に行くことが困難な人はぜひご利用ください。

■期間

10月22日(月)
～27日(土)

■受付時間

午前8時30分～午後8時

■場所

東温市役所 4階会議室
川内支所 3階会議室

◎過去の東温市長選挙及び東温市議会議員選挙投票結果

選挙の種類	執行日	有権者数	投票者数	投票率
市議会議員選挙	平成16年11月7日	27,350人	19,757人	72%
市議会議員選挙	平成20年10月26日	27,992人	18,539人	66%

※東温市長選挙については、無投票。

<カントリーエレベーター付近図>



おたのしみ課がい
Tel.964-4412

〔公共交通ニュース〕
10月1日から上林線で
「フリー乗降」が始めます

路線バスの利用者へのサービス向上と利便性を図るため、路線バス上林線ではバス停以外でも自由に乗降できる「フリー乗降」制度を開始します。
※川内の山間路線でも一部実施しています。
対象路線区間
■路線バス上林線の一部区間
カントリーエレベーターの南の交差点（信号有）
上林皿ヶ嶺登山口バス停（左図のとおり）

乗車の時

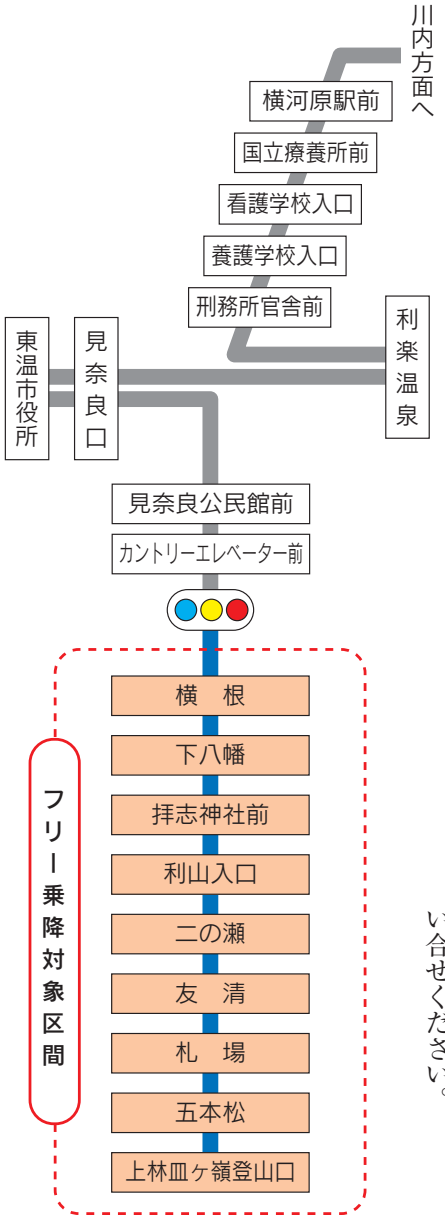
バスの進行方向左側の道幅の広い安全な場所で、バスが来たらはつきりと手を上げて合図をしてください。

降車の時

お早めに降りる場所を乗務員にブザーまたは口頭で合図してください。
危険ですので、バスが停車してから席を立つようにしましょう。

運賃

停留所以外で乗り降りした場合は、その区間の外側の停留所の運賃になります。（場所により、割高になる場合があります）
【例】AからBまで利用した場合の運賃は、②から⑤の区間の運賃になります。



市内の路線バスの運行状況は、伊予鉄道株（TEL 948・3172）にお問い合わせください。

- ★ご利用上の注意！
- ★交差点付近、横断歩道の前後、急カーブ、道路の狭い場所、急な坂の頂上付近などの危険な場所での乗車・降車はできません。
- ★乗務員が危険と判断した場合は、乗車・降車できない場合があります。
- ★バス停が近くにある場合は、バス停をご利用ください。
- ★一般車両の皆さんへ
- ★バス停以外で停車しますので、車間距離を十分とって追突事故防止にご協力ください。
- ★乗降客の直前・直後の横断にご注意ください。



作業用自動車にも軽自動車税が必要で
 軽自動車税は、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車及び二輪の小型自動車の所有者に対して課税される税金です。
 コンバイン、トラクター、田植え機などで乗用装置のある農耕作業用自動車（※最高速度が時速35km未満）は、公道を走らなくても軽自動車税の課税対象となることをご存知ですか。
 税額は、1台につき年間1,600円です。
 新たに農耕作業用自動車を取得したときはもちろん

税務課から
 Tel.964-4403

税は納期限を守って納めましょう
 ◆10月末納期限
 住民税（普通徴収）
 国民健康保険税
 ◆11月末納期限
 国民健康保険税

ん、現在未登録の車両がある場合は、直ちに税務課へ届出をしてナンバープレートの交付を受けましょう。
 また、車両を処分した所有者を変更したときも届出が必要です。車両を所有していないにもかかわらず登録のまま放置しておく、そのまま課税されてしまいますので、忘れず届出てください。
 届出には印鑑と販売証明書などの車名等がわかるものをご持参ください。
※注意事項
 廃車の届出には印鑑とナンバープレートをご持参ください。届出が4月1日を過ぎると、その年度については課税されますのでご注意ください。

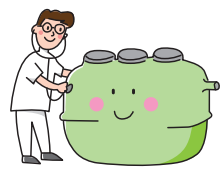
市民環境課から
 Tel.964-4415

ごみ袋の交換できます
 未開封のものに限り、交換に応じます。
■交換場所
 市民環境課または川内支所
■交換の割合
 大袋30枚⇔小袋50枚
 ※旧重信町、旧川内町の指定ごみ袋は使用できませんが交換はできませんのでご了承ください。

市指定ごみ袋の無償配布について
 このことについて、今年も例年どおり実施します。組加入世帯は、各組長を通じて配布されます。組未加入世帯には、10月上旬に引換券を郵送しますので、引換券をご持参の上、市民環境課また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。

浄化槽の保守点検・清掃・法定検査は必ず受けましょう 下水道課 TEL964-4417

浄化槽の保守点検・清掃・法定検査は、設置者の義務です。これらを定期的に行うことにより、悪臭等によるご近所とのトラブルや清掃時の料金トラブル等の未然防止となります。公共水域の保全のためにも、必ず実施しましょう。



■定期的な保守点検
 浄化槽は、機能を維持するために、法律で決められた回数（一般家庭は年3回以上）の保守点検が必要です。

■定期的な清掃
 浄化槽は、年1回以上の清掃が必要です。浄化槽の中に汚泥が溜まり過ぎると、水質の低下や悪臭等の原因になります。また、年1回の清掃を前提に料金を設定していますので、数年放置すると清掃の際に料金トラブルの原因になります。1年に一度の清掃作業を必ず行いましょう。

■法定検査（法定点検）
 法定検査は、保守点検や清掃を行っていても、年に1回必ず受けなければなりません。「愛媛県浄化槽協会」が愛媛県の委託を受けて実施しています。

○7条検査
 浄化槽を設置して3か月を経過した5か月間の間に実施する検査

○11条検査
 年1回の定期検査（水質状況などの機能判断）

■問い合わせ先
 保守点検 中予浄化槽管理協同組合 (TEL923-5608)
 清掃 松山衛生事業協同組合 (TEL911-5122)
 法定検査 愛媛県浄化槽協会 (TEL925-2661)

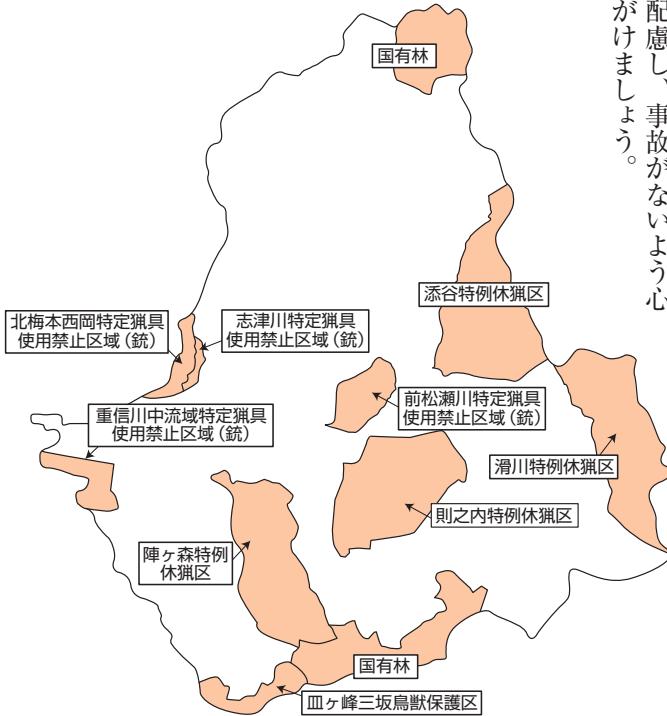
農林振興課から

Tel.964-4409

狩猟期間が始まります

現在、市内には「鳥獣保護区」が1か所、「特定猟具使用禁止区域(銃)」が4か所指定されています。11月1日より、新たな「特例休猟区」が4か所指定され、この区域内ではイノシシ・ニホンジカのみ狩猟が可能となります。

狩猟にあたる人は狩猟登録を行う必要があります。また、危険防止に特に配慮し、事故がないよう心がけましょう。



■期間

11月15日～翌年2月15日
※イノシシ・ニホンジカのみ
11月1日～翌年3月15日

■狩猟登録に関する
問い合わせ先

愛媛県環境局自然保護課
(Tel.912-2368)

総務課から

Tel.964-4400

特設行政相談所を
開設します

総務省では、行政相談制度を広く知っていただき、その利用を促進するため、本年は10月15日からの1週間を「行政相談週間」と定め、各種行事を行うこととしています。

当市でも、総務大臣から委嘱された行政相談委員による「特設行政相談所」を開設しますので、お気軽にご相談ください。

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。

■日時

10月17日(水) 10時～12時

■場所

東温市役所402会議室

■担当

行政相談委員

池川 廣一さん

大政 美智子さん

愛媛行政評価事務所

■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

平成25年東温市成人式

- 開催日 平成25年1月13日(日)
- 該当者 平成4年4月2日から平成5年4月1日の間に生まれた人

実行委員・運営スタッフを募集!

自分たちの成人式を一緒に企画し、運営するスタッフを募集しています。

- 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
- 問い合わせ先 生涯学習課 Tel.964-1500



東温市障害者虐待防止センターを設置しました
～障害者を虐待から守りましょう!～

障害のある人の自立と社会参加にとって、虐待はあってはならないことです。

10月1日、「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行されました。これにあわせて、社会福祉課内に「障害者虐待防止センター」を設置しました。

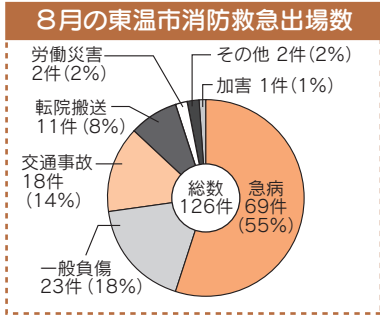
【主な業務】

- ①障害者虐待に関する通報や届出の受理
- ②養護者による障害者虐待の防止、相談、指導、助言
- ③障害者虐待に関する広報・啓発



障害者虐待に気づいたら下記までご連絡ください。

- 問い合わせ先 東温市障害者虐待防止センター 社会福祉課内
Tel.964-4406 Fax.964-4446



六価クロム地下水モニタリング調査結果（8月20日採水分）

牛湫地区調査地点（7箇所）について、環境基準値を超える六価クロムは検出されていません。

市民環境課（TEL964-4415）



■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
 ・歴史的風物に和して情緒を増やすことが期待できる場所



緑の募金

「東温市森林と緑の推進協議会」は、「緑の募金」運動により寄せられた募金活動による、募金委託料等の分配金を活用し、「緑のまちづくり事業」を実施します。

「緑のまちづくりを
 目指して」
 緑化樹の苗を
 無料配布します

農林振興課から
 Tel.964-4409



※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。

■緑化樹（苗）の配布

11月から来年3月

■申請期限

10月31日（水）

ウ・ンロードできます。

■申請

希望者は、期限内に申請書を農林振興課に提出してください。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

希望者は、期限内に申請書を農林振興課に提出してください。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。

道路、工場の隣接地等で、環境の改善に効果が期待できる場所

学校、病院、老人ホーム等で、落ち着きと安らぎを与え風致的にも効果が期待できる場所

地域のコミュニティ空間の形成等に大きく寄与し、地域の自然環境向上に効果が期待できる場所 など

入札結果

【平成24年8月7日～8月28日入札実施分】

総務課（TEL964-4400）

日程	業務（工事）名	落札業者	落札金額（税込）円
8/ 7	下水道事業関連舗装補修工事	(有)フジケン	24,675,000
	川内地区統合簡易水道則之内・井内地区実施設計委託業務	(株)菱和設計コンサルタント	34,335,000
	トレーニングセンター改修工事实施設計委託業務	(株)日創設計	1,554,000
8/21	東温市地域防災計画改訂業務	(株)ぎょうせい	2,142,000
	揚り畑遺跡第7次調査部分委託業務	国際文化財(株)西日本支店	25,410,000
	消防救急デジタル無線共通波整備工事施工監理委託業務	(株)アイ・ティー・シー	2,079,000
8/28	消防救急デジタル無線共通波整備工事	(株)エヌエイチケイアイテック	204,750,000
	東温市民大運動会バス運行業務	宇和島自動車(株) 松山営業所	840,000
	東温市内ガードレール等設置工事	(株)鳳洋道路工業	3,108,000
	川内地区統合簡易水道改良工事（88工区）	渡部電水工業(株)	29,190,000
	ゆるぎ公園遊具リニューアル工事	(株)新開発	567,000
	総合公園幼児広場遊具修繕工事	トス愛媛(株)	456,750
8/28	南野田7号線道路改良工事	(株)松田組	12,159,000
	三ヶ村排水路整備工事	(株)東温土木	14,595,000

特集

こころの不調
見逃さないで

10月25日から11月28日は、
愛媛県精神保健福祉普及運動
月間です。

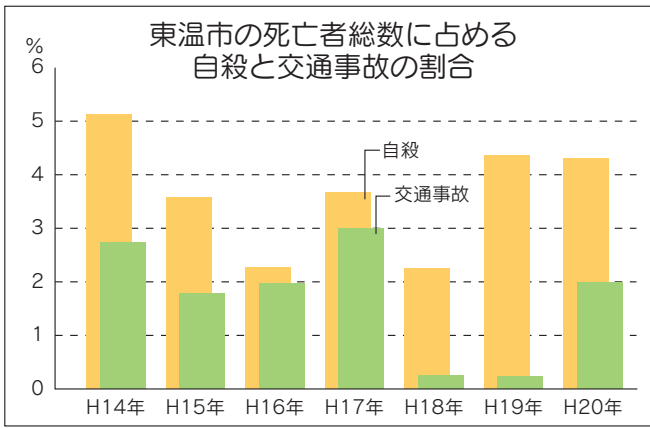
精神疾患は、他の病気と同
様、誰でもかかる可能性のあ
るとしても身近な病気です。

こころの病気は個人だけの
問題ではありません。

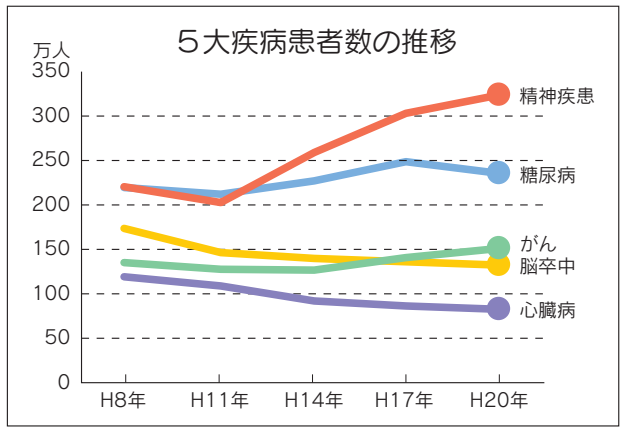
家族で、地域全体で「気づき・
見守り・支え合う」対策が必
要とされています。



グラフ 2



グラフ 1



患者調査 (厚生労働省)



急増する精神疾患

精神疾患の患者数は、全国的に10年前と比較して約1.5倍と急激に増えています。

厚生労働省は平成23年、がんや糖尿病を含む4大疾病に「精神疾患(うつ・不眠症・認知症など)」を加え、5大疾病とする方針を発表しました。

5人に1人が精神疾患と言われる現代、それは私たちのとても身近な病気です。自分と大切な人をいざというとき守れるよう、病気を正しく知り、対処の方策を知っておく必要があります。

うつ病

私たちは、家庭や地域、職場で知らず知らずのうちにさまざまなストレスを経験しています。限度を超えたストレスは、時に

心の病気を引き起こすことがあります。その一つが「うつ病」です。

「うつ病」は脳内から出る神経伝達物質の動きが低下し、脳の機能が衰えて起きる病気です。決して「気の持ちよう」や「こころの弱さ」から起きるものではありません。特別な人ではなく、誰もがかかりうる病気なのです。そのため、十分な休養と薬の服用で、正しく治療をすれば、治る病気だと言われています。

しかし、症状の一つに「自殺念慮」があり、残念ながら自殺に至ってしまうケースがあります。

実際に全国で毎年3万人以上の人が自殺で亡くなっています。東温市でも、死亡者総数に占める自殺者は、交通事故の犠牲者の数を常に上回っている現状があります。(グラフ2)

自殺のすべてがうつ病によるものとはいえませんが、もっと早くに気づき、治療をしていれば、救えた命もあったと考えられます。



悩みを抱えている人のサインに気づいたら相談機関に相談を

▽原因不明の身体の不調が続く
▽本人にとって価値あるものを失うーなど

「不調のサイン」のようなものが認められる場合があります。周囲がサインに気がついたら、ぜひ声をかけたり、相談にのったりしましょう。また、相談機関(※)の活用をお勧めします。

うつ病にかかっている人の4分の3は、病気であると自覚しにくいいため、適切な治療を受けずにいると言われています。

次ページの「不眠・ストレス度セルフチェック」などを参考にし、自分とこころの様子に関心を持ってみませんか。

※相談先は15ページに記載。

市は今年の8月、
こころと体の健康
に欠かせない「睡眠」
によってこころの
不調の早期発見を
呼びかけるパンフレット
を作成し、簡易版を全戸
配布しました。



不眠・ストレス度 セルフチェック

※「ぐっすり眠れてる？」保存版より
保存版は川内健康センター及び健康
推進課窓口に設置

チェック欄

<p>1 仕事や家事が手に つかない (意欲がわかない)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>2 いくら寝ても眠くて なんとなく一日中 眠い</p>  <input type="checkbox"/>	<p>3 寝つくのに30分以 上かかる</p>  <input type="checkbox"/>	<p>4 お酒の量が増えたり、 酒癖が変わったと感じる</p>  <input type="checkbox"/>
<p>5 腹痛・胃の不快感 などなんとなく調子 が悪い</p>  <input type="checkbox"/>	<p>6 なんとなく落ち着か ず、気がついたらい つも何か食べている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>7 夜中に目が覚めて、 そのあと寝付けな いことがよくある</p>  <input type="checkbox"/>	<p>8 ささいなことが気 になって不安に襲 われることがある</p>  <input type="checkbox"/>
<p>9 寝る前に、アルコー ルや市販の睡眠薬 に頼ってしまう</p>  <input type="checkbox"/>	<p>10 急に立ちくらみが したり、動けなくな ったりする</p>  <input type="checkbox"/>	<p>11 緊張する場面でな くても、手のひら や脇の下によく汗 をかく</p>  <input type="checkbox"/>	<p>12 仕事や家庭から解 放されたいと思う ことがある</p>  <input type="checkbox"/>
<p>13 食事が楽しくなくな った(食欲がない・美 味しいと感じない)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>14 起きる時間の1時 間以上前に目が覚 め、そのあと寝付 けない</p>  <input type="checkbox"/>	<p>15 頭痛・肩こり・腰 痛などを感じるこ とが多くなった</p>  <input type="checkbox"/>	<p>16 熟睡感がなく、朝 起きたとき前日の 疲れが残っている 気がする</p>  <input type="checkbox"/>
<p>17 人と会ったり、話 したりすることが おっくうになった</p>  <input type="checkbox"/>	<p>18 イライラしやすい</p>  <input type="checkbox"/>		

チェック項目が1つでもあてはまったら、気をつけてください。
チェックの数が多いほどストレス度が大きいということです。

専門医に
聞く

春香メンタルクリニック 院長

みやうち

宮内

なほ

奈穂さん

うつ病をみんなが理解し、

支え合うことが大切

こころの不調から逃げないで

昨年度、精神疾患が5大疾病に認定されました。精神疾患への社会の認識も広がり、以前より気軽に心療内科に足を運んでいた患者さんが増えました。

「こころの病気は弱い人がかかるもの。自分には関係ないし、知りたくもない」と身構えたり目をそらしたりしていませんか。

体が疲れるのと同じように、こころも疲れます。人は誰でも落ち込むことはありますが、数日もすれば回復し、「また頑張ろう」という気持ちになります。

しかし、数週間たっても気分が晴れずに眠れない、食欲がない、気分がゆううつになる、な

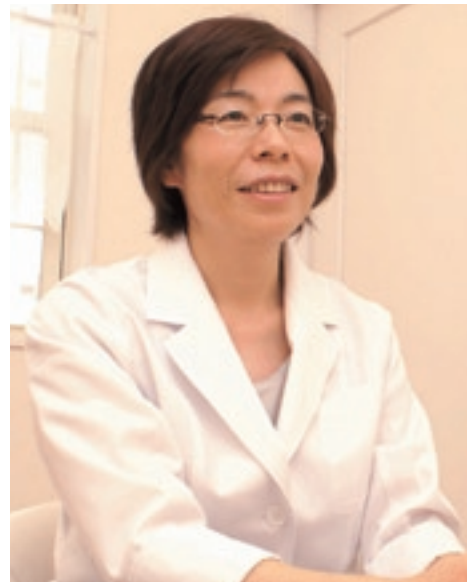
どのうつ状態が続き、日常生活に支障をきたす場合は「うつ病」が考えられます。

うつ病は単なる「気持ちの持ちよう（こころの問題）」で何とかなるものではありません。しかし、多くの人は、そんな状態に焦り、さらに無理をして、状況を悪化させてしまいます。

ささいな症状の段階で、12ペー ジのようなストレスチェックを行い、早めの声かけ、早めの相談、早めの休養をとることが大切です。

専門機関の利用を

自分だけで解決できそうもないときは、秘密を守ることが義



春香メンタルクリニック

平成22年、宮内院長が勤務医から転身して横河原に開業。東温市内で唯一の心療クリニックとして、市内からも多くの患者が訪れる。



こころのバリアをなくしたい

外来治療を受けている間も、こころの疲れた人たちは地域で生活しています。身体に障害を持つ人にとって、道路の段差などが生活のしづらさにつながるように、こころの疲れた人にとっては周囲の人々の誤解や偏見にもとづく先入観「こころのバリア」が生活のしづらさにつながっているのです。

すべての人が安心して生活できるまちにしていくために、こころの病気や精神障害について、理解する気持ち、正しい知識、差別しない勇気を持ちましょう。



放っておかないで、まずは声をかけてあげてください

「私、最近へんだな」と感じたから、誰かに相談しましょう。「あの人、最近いつもと違う」と感じたら、声をかけてあげましょう。

本人はなかなか言い出せなかったり、症状に自覚がなかったりする場合が多くあります。ちよつとした変化に周囲が気づき、声をかけ、じっくり話を聞く姿勢が大切です。また、気づき、声かけの結果、専門家に相談するなど対策をとったのちも、「これでもう大丈夫」と思わないで、温かく見守りましょう。

こころの不調で悩んでいる人への接し方

うつ病や精神障害で悩んでいる人は、頑張りたくても頑張れ

ず、そんな自分を見下し罪悪感に悩むなど、必要以上に将来を悲観してしまいます。そのため、「元気を出して」といった安易な励ましや、「気力で頑張ろう」などの根性論は禁物です。

大切なのは、本人のつらさを理解した上で、自然な態度で「必ず良くなるから、ゆっくり一緒に治そう」という共感の気持ちで接することです。症状の改善には、周囲の人の理解や協力も必要なのです。

もし家族や知人が自殺をほのめかしたら

もしもあなたの大切な人が自殺をほのめかすような言動をしたら、周囲の人はどう対応すべきなのでしょう。

大切なのは、話をはぐらかしたり言葉を濁したりせず、その真意について本人の思いや話に耳を傾け、共感することです。決して批判や叱責、説教などはせず、安易な励ましや安請け合いは避けましょう。また、誠実な態度で接することで、心身ともに本人を孤立させないことが大切です。

Voice 「とうおん会」 会員の声

- ◆娘が統合失調症を発症し、家族会に参加しました。最初は不安でしたが、回を重ねるうちに友達ができ、一人で娘を支えていた時よりも気持ちが明るくなりました。(Aさん)
- ◆統合失調症の息子がいます。最大の心配ごとは、自分たちが亡き後、子どもたちが安心して社会で過ごしていけるかどうかです。これは家族会全員が共有する思いです。この思いを共有し、社会復帰を模索するための情報交換の場が家族会です。同じ思いのある方は、ぜひ参加してください。(Bさん)
- ◆こころの体調が悪かった娘は、今では薬を飲みながら落ち着いた生活を送っています。焦る気持ちがありました。家族会で相談しながら、時間をかけて治療してよかったと思います。(Cさん)

精神障害者地域家族会 「とうおん会」

「とうおん会」はこころの病のある家族を持つもの同士が集い、本人と家族がよりよい人生を歩んでいけるよう、互いに励まし合い、知恵と勇気を出し合う家族の会です。

入会は随時受け付けていますので、興味のある方はお問い合わせください。

☎ 「とうおん会」事務局

川内健康センター (Tel966-2191)

精神保健ボランティア 「ほのぼの」

「ほのぼの」は、地域の皆さんとともにこころの健康について理解を深め、精神障害を持つ人々も地域の仲間として一緒にいきいきと生活していける地域の実現を願って活動しています。

☎ 「ほのぼの」事務局

川内健康センター
(Tel966-2191)



まずはご相談ください

さまざまな悩みを抱えたら、または身近な人の様子が普段と違うと気づいたら、まずご相談ください。苦しい状況を何とか乗り切るため、一緒に考える相談窓口を紹介します。

心身のこと

心や体の不調で悩んでいませんか

相談窓口	電話番号	相談時間
○市の機関		月～金 8:30～17:15
川内健康センター	Tel966-2191	
○県の機関		
愛媛県 心と体の健康センター	Tel911-3880	
中予保健所健康増進課	Tel909-8757	

毎月行っています！

こころの健康相談

(要予約・月1回)

こんな人は…

○家族がこころの病気かもしれない。どのように対処すれば。

○心配ごとで眠れない。病院で安定剤をもらったけど、大丈夫？

そんな悩みに精神科医がお答えします。

(市役所・健康センターでの相談のほか、希望者はご家庭を訪問します)

☎ 川内健康センター
(Tel966-2191)

こころの問題や精神的な悩み

さまざまな心の相談に応じます

相談窓口	電話番号	相談時間
こころのダイヤル	Tel917-5012	月・水・金 9:00～12:00 13:00～15:00

借金・多重債務のこと

さまざまな心の相談に応じます

相談窓口	電話番号	相談時間
東温市消費生活相談窓口	Tel964-4400	月～金 8:30～17:15
特定非営利活動法人 松山たちばなの会	Tel943-2525	月・火・水・金・土 14:00～19:00
特定非営利活動法人 マネーカウンセリング協会	Tel0897-40-4525	24時間対応

こころの悩み

さまざまな心の相談に応じます

相談窓口	電話番号	相談時間
社会福祉法人 愛媛いのちの電話	Tel958-1111	1日～10日 12:00～翌朝6:00
		11日～月末 12:00～22:00

自殺についての悩み

少しずつ話すことから

相談窓口	電話番号	相談時間
特定非営利活動法人 松山自殺防止センター	Tel913-9090	一般相談 月・水・金 20:00～23:00
		自死遺族のつどい 毎月第1土 13:30～16:00

うつ病に悩む本人、家族、企業の方

うつ病のこと、本人の支え方

相談窓口	電話番号	相談時間
特定非営利活動法人 こころ塾	Tel931-0702	月・火・木・金 9:00～18:30
		土 9:00～17:00

携帯サイト
「守りたい
大事な人の心と命」

こころや体の不調が続いていると感じたら、気軽に健康チェック。体調をチェックし、解決策をアドバイスします。まずはサイトにアクセスを。



<http://www.gussuri-toon.jp/>

水道だより

水道課 TEL 964-4416

安全で安心な水を
安定的に供給するために



水道トラブル!?よくある質問 Q&A

Q1 アルミニウム製容器の内側に白い斑点が発生する。水道が原因か?

A1 原因はアルミ製容器内面のアルマイト処理した皮膜の劣化です。アルミ素地が露出したため空気や水道水の酸素と結合し、白い水酸化アルミニウムが形成されたことによるものです。



対策

空焚きや金属たわし等で洗ったりせず、スポンジ等の軟らかいものを使用すれば劣化を遅らせることができます。水酸化アルミニウムは水に溶解せず、安全性に問題はありません。

Q2 水道水を凍らせると、氷の中央部に白い固形物が発生するのはなぜか?

A2 水は外側から徐々に凍っていくので、水道水中に溶けている空気やミネラル分が中央部に濃縮され、白い浮遊物となって残ります。ほこりなどの場合もありますが、ほとんどは空気やミネラル分であり、安全性に問題はありません。

Q3 洗面器やタイルが青くなっている。なぜか?

A3 給湯設備に使用している銅管類、青銅部材(砲金)、黄銅(真ちゅう)から銅が溶出し、石鹼の脂肪酸等と反応して青色の「銅石鹼」が生成し、洗面器やタイル等に付着したものです。銅の溶出が著しい場合は、ステンレス管等への取り替えをお勧めします。

死亡後の年金の手続きについて

年金のひろば

●年金の受給者が亡くなった場合

*「死亡届」について

原則提出不要ですが、住民票の住所と日本年金機構の登録住所が異なる人等は提出が必要です。ご注意ください。この届け出が遅れると、年金を多く受け取りすぎて、後で返さなければならなくなる場合があります。

なお、亡くなった人に、まだ受け取っていない年金(未支給年金)があるときは、死亡時に生計を同じくしていた遺族からの請求によって、年金が支払われます。

請求できる遺族の範囲・順位は、
①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤
祖父母、⑥兄弟姉妹です。

※共済年金の受給権者については、
各共済組合へ連絡してください。



●その他 国民年金からの給付

【遺族基礎年金】

国民年金の被保険者、受給者、または受給資格がある人が亡くなった場合、その人の子のある妻または子に支給されます。

ただし、納付要件や子の年齢等、条件を満たさなければ支給対象となりませんので、詳しくはお問い合わせください。

(国民年金を受給することなく亡くなった場合でも…)

【死亡一時金】

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある被保険者が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けないまま死亡したとき、死亡者と生計を同じくしていた遺族に支給されます。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 保険年金課 (TEL964-4408) 松山東年金事務所 (TEL946-2146)

消費者力 アップ 通信



注文した覚えのない健康食品の送りつけに注意！
県内で、同様の相談が相次いでいますので、注意してください。

【事例】

ある日突然業者を名乗る人から電話がかかり「2か月前に注文した健康食品をこれから代金引換で送るので支払ってください」と伝えられた。全く身に覚えがないので「注文した覚えはない」と伝えたが、「確かに注文している。代金の2万円を支払ってほしい」と言われ、後日商品が届いた。



【手口】

「数か月前に確かに契約成立している」と強気に言うことによって、消費者本人の記憶がいまいになっていると思わせる。忘れていないんじゃないか、と半ば責めることによって、高齢者の自信を奪う非常に悪質な詐欺商法。

【アドバイス】

- 消費者が承諾していないにもかかわらず、一方的に商品を送り付けられた場合は、代金の支払い義務はなく、受け取る必要もありません。
- 勧誘されても必要なければ、はっきりと断りましょう。業者名や連絡先を確認しておくことも大切です。
- 商品が届いてしまっても、身に覚えがなければ安易に受け取らないようにしましょう。

■相談・問い合わせ先

- 東温市 消費生活相談窓口（総務課内）
（TEL964-4400）
※毎週月曜日は、専門の相談員が対応
- 消費者ホットライン電話
ゼロ・ゴー・ナナ・ゼロ・守ろうよーみんなを！
TEL0570-064-370

東温市新ゆるキャラ「愛称」大募集！

東温市イメージキャラクター（ゆるキャラ）を6月から募集（8月31日終了）したところ、全国47都道府県から1,465点の個性豊かな作品の応募がありました。デザインが決定次第、市ホームページ及び市内公共施設において公開します。

ゆるキャラの「愛称」を次の要領で募集します。

応募資格 東温市に住所のある人、または、東温市に通勤、通学している人

※当選者は確認する場合があります。

応募方法 ハガキまたはメールでゆるキャラの愛称を分かるように記載し、応募者の住所・氏名・年齢・連絡先を明記の上送ってください。

※応募1回につき、1案とします。

応募締切 10月31日(水) ※必着

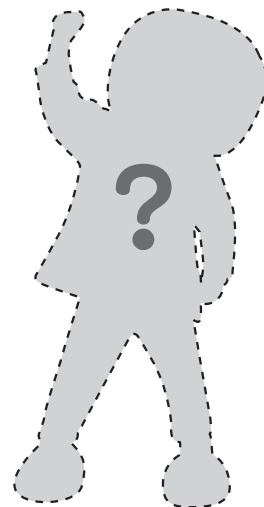
賞金 採用作品には1万円（複数の場合分割）

※同一名の採用作品が10人以上あった場合については、10人を抽選し、分割します。

※受賞者が高校生以下の場合、相当額の図書カードを贈呈

発表 決定後、当選者へ連絡するほか、市ホームページにて公表

問・申込 〒791-0292 愛媛県東温市見奈良530番地1 東温市役所 産業創出課 宛
(TEL964-4414、Eメール sangyosoyutsu@city.toon.ehime.jp)

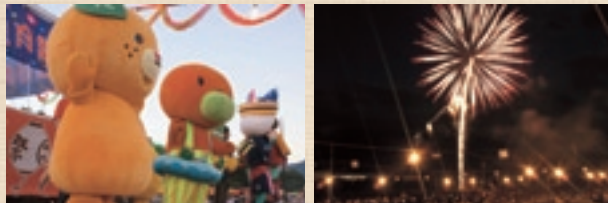




観月祭

夜空を彩る花火に歓声

東温市に夏の終わりを告げる風物詩観月祭が、8月25日、横河原河川敷で開催されました。恒例の「舞♡とうおん踊り連」によるパフォーマンスや、招待連による踊りの披露、月見踊りのほか、県内ゆるキャラ19体が集結するなど、工夫を凝らしたさまざまな催しが会場を盛り上げました。最高潮のクライマックスをかざるのは市民の心をつなぐ花火です。夜空を彩る豪快な打ち上げ花火の競演に、6万人もの観衆が、行く夏を名残惜しそうに夜空を見つめていました。



平成24年度第1回福祉館人権講座

差別を「なくする」ために

8月23日、東温市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ました。講師の愛媛県人権問題研修講師・西条市氷見交友会館館長の村上進先生は、ハンセン病と同和問題の差別を重ね合わせ、「ふるさと」を奪われた人々の想いを熱く講演し、参加者らは真剣に聞き入っていました。第2回は来年1月に中央公民館にて開催します。

第28回どてかぼちゃカーニバル

2 99個のどてかぼちゃが出来ばえ競う

東温市青年農業者協議会が主催する「第28回どてかぼちゃカーニバル」が9月9日、レスパシティ駐車場で開催され、迫力ある巨大かぼちゃをひと目見ようと市内外から約3千人が訪れました。会場には、ずらりと並んだどてかぼちゃのほか、ハロウィンのランタンづくりを体験できる「カービングコーナー」、「重量当てクイズ」、「かぼちゃタワー」などの多彩な催しが行われ、訪れた多くの客を楽しませました。



市長高齢者訪問

ご長寿おめでとうございます

9月15日から21日までの1週間は「老人週間」です。敬老の日の9月17日、10月に100歳を迎えられる南野田の八塚進さん宅を高須賀市長が訪問し、長寿を祝いました。高須賀市長が八塚さんに記念品を手渡し、「ご長寿の秘訣は？」と問いかけると、しっかりとした口調で「家族の支えが一番です。」と答えられていました。



お詫びと訂正

広報とうおん9月号カメラスケッチで「わんぱく広場夏季キャンプ」を紹介しましたが、正しくは「親子ふれあいキャンプ in 滑川!」でした。謹んでお詫びします。

健康について考える

9月9日、中央公民館を会場に「東温市健康フォーラム2012」が開催されました。今回は「在宅医療」をテーマに、午前の部では「在宅医療」についての基調講演やシンポジウムが行われ、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。午後の部では、歯科検診や救急救命実技体験など各種イベントが行われ、来場者からは健康に対する関心の高さが感じられました。



人権の花運動

咲かそう 人権の花

9月12日、花々の育成を通じて命の大切さを知ってもらおうと、南吉井小学校で人権の花贈呈式が行われました。この人権の花運動は、人権啓発の一環として実施されているもので、贈呈式には法務局や市内の人権擁護委員などの関係者らが出席。花の苗を受け取った児童らは、「大切に育てていきます。」と意識を新たにしていました。

川内中央読書会が記念行事

読書でつながるすばらしさを共感

川内中央読書会は9月9日、見奈良天然温泉利楽において、二十数年来講師を務める作家佐川敬氏の自費出版文庫「螢翔出版倶楽部 手づくり文庫」の第100集「坂の下の雲」出版を祝う記念行事を開催しました。東温チャイム「音2」による演奏や東温オリジナル紙芝居などが華を添え、参加した会員らは充実した時間を過ごしました。



東温高校体育祭

ダンスでコラボですっかり仲良し

残暑厳しい日となった9月7日、東温高校で体育祭が開催され、強い絆を感じさせる団体種目、個々の限界に挑戦する個人種目ともに、例年以上の盛り上がりを見せました。また、上林保育所・拝志保育所の園児ら42人が交流演目に参加し、事前練習ですっかり仲良しになった高校生らと、息のあったコラボダンスを披露。愛くるしい踊りに会場は笑顔に包まれました。

マッチシティ

ホームゲームをみんなで盛り上げよう

9月14日、県総合運動公園ニンジニアスタジアムでJリーグ2部のマッチシティ「東温市の日」が開催されました。夕暮れ迫るなか、東温市の特産品などのブースが立ち並び会場には、続々とサポーターが集結。照明灯に照らされ緑まぶしいグラウンドに東温市のエスコートキッズが両チームの選手とともに入場すると、客席から拍手と声援が送られていました。



東温市の皆さん、こんにちは。

オリンピックが終わりましたね。あちこちでイギリス国旗を見続けたので、日本で観ていてとても奇妙な気分になりました。イギリスは29個の金メダルを獲得しメダルテーブル（国別メダル獲得ランキング）で3番目だったので、人々はイギリスチームの活躍にとっても喜んでいました。（近代オリンピック）104年の中でも最高の成績です。私の出身のヨークシャーはスポーツで有名です。最初のサッカークラブやラグビークラブもヨークシャーで始まり、ヨークシャークリケットチームはイギリスでも強豪の1つです。

オリンピックでは、ヨークシャー出身の選手がとても活躍しました。リズル・アーミットステッドは女性のロードレース（自転車競技）で銀メダルを獲得し、イギリス最初のメダルとなりました。このあと、7個の金メダル、2個の銀メダル、3個の銅メダルを獲得したのです。この数はイギリスチーム全体のほぼ4分の1になります。もしも、ヨークシャーが独立した国だとしたら、メダルテーブルでちょうど日本の次となる12番目という結果に終わったのです。ヨークシャーの選手がこんなに強いのは、きれいな空気と水にあると言う人が多いのですが、私はヨークシャープディング*とビールのおかげだと信じています。

パラリンピックでも活躍してくれることを期待しています。

Emily Johnson

*ヨークシャープディングは小麦粉と牛乳からできていて、ローストした肉と一緒に食べられます。

Emily先生の 英語でほっと一言



Dear Toon,
The Olympics are over. It had been very strange being to watch it in Japan, as I kept seeing British flags everywhere. People in the UK are very happy with Team GB's performance, as we won 29 Gold medals and came 3rd in the medal table! This is the best performance in 104 years.

Yorkshire, the country that I am from in the UK is famous for sports. The first football league club and rugby league club were started in Yorkshire and the Yorkshire Cricket team is one of the best in the UK.

In the Olympics, athletes from Yorkshire did very well. Lizzie Armitstead won the UK's first medal when she got silver in the Women's Road Race. After this, athletes from Yorkshire won 7 gold medals, 2 silver and 3 bronze! That is almost a quarter of Team GB's gold medals. If Yorkshire was its own country, it would have finished 12th in the medal table, just behind Japan! Many people say it is the clean Yorkshire air and water that has made Yorkshire athletes so strong, but I believe it is because of the Yorkshire puddings* and beer.

I hope this continues in the Paralympics!

Emily Johnson

* Yorkshire puddings are made from flour and milk and served with roast meat.



Meeting place

ふれあい広場

東温アルプス 市民一日登山

日時 11月4日(日)

※小雨決行

初心者コース

(風穴～竜神平～皿ヶ嶺頂上～十字峠～風穴)

一般コース

(井内峠～上林峠～竜神平～皿ヶ嶺頂上～風穴)

集合時間(場所)

初心者コース 10時(市役所西駐車場)

一般コース 8時(市役所西駐車場)



8時15分(川内支所)

参加費 1,000円

定員 各コース50名(先着順)

持参品 雨具(カッパ等)、手袋、着替え、弁当、飲み物

その他 できれば登山靴で参加してください

問い合わせ・申込先

東温市観光物産協会(東温市商工会内)

Tel.993-8054

きらり東温より 「ご当地グルメ対決」第2弾を開催します

東温市の特産品(食材)を使った「ご当地グルメ対決」が、いもドーナッツ」対「里芋コロッケ」を今年5月に実施しました。結果はどちらも美味しく、甲乙つけ難く、引き分けとなりました。

第2弾はクッキー対決です。みんなの知恵を結集してあれこれ試してみたいと思います。

「ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。」

- 日時 10月25日(木) 9時30分～13時
- 場所 えひめ中央農協 東温営農支援センター調理室
- 内容 「ご当地グルメ対決」どっちでショー」クッキー編
- 参加費 500円
- 申込期限 10月15日(月)
- 問い合わせ先 佐藤(Tel.964-9171)



満1歳

Happy Birthday



豊田 とよた
ひまり ひまり ちゃん
(10月17日生まれ)

笑顔いっぱい☆元気いっぱい!
優しい女の子になってね♪



杵野 ますの
雅 みやび くん
(10月19日生まれ)

いつも元気いっぱいの笑顔で
強く逞しい子に育ってね♪



松井 まつい
瑞樹 みずき くん
(10月20日生まれ)

たくさん食べて元気で
たくましく育ってね



大塚 おおつか
衣織 いおり ちゃん
(10月27日生まれ)

いつも笑顔をおりがとう
大好きだよ!



杉原 すぎはら
幸翼 こうすけ くん
(10月28日生まれ)

大きくなって、お姉ちゃんと
遊ぼうね!



「ふれあい広場」は、市民の交流の場所です。耳寄りな情報をお寄せください。「満1歳」のコーナーでは、市内で発行月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの顔写真とコメントを掲載しています。希望する方は、10月12日までに総務課 (Tel964-4400 e-mail: soumka@city.toon.ehime.jp) へ写真とコメントをお寄せください。

広報とうおん 「キラリ東温この人なう」コーナー キラリ人を探しています

5月号からスタートしたこのコーナーで、笑顔かがやく旬の東温人を紹介しています。あなたの身近にいる東温市在住、または東温市にゆかりのある人で、ぜひみんなにも知ってほしい、紹介したい、という人の情報をぜひお寄せください。年齢や性別、自薦他薦は問いません。



※情報は、はがき、電話、メールまたはファクス（広報とうおん裏表紙にそれぞれ掲載）で随時受け付けています。

会員さん募集中!

シニアバドミントン部員

私たちと一緒に楽しく汗を流しませんか。原則60歳以上であれば、どなたでも参加できます。もちろん未経験者大歓迎。まずは見学、体験にお越しください。

日時 毎週金・土曜
10時～11時30分
場所 トレーニングセンター
会費 1,000円程度/月
連絡先
松田 (Tel964-8373)
18時～20時



ダンススポーツ

ルンバ、ワルツ、ブルース、タンゴ…趣味の一つに社交ダンスを始めませんか。ステップを覚えることに達成感があります! まずは見学、体験にお越しください。

日時 毎週木曜
19時30分～21時
場所 中央公民館3階
会費 2,000円/月
連絡先
津川 (Tel964-6513)
18時～19時












10月の図書館

本館 Tel 964-3414
開館時間 9時～19時
休館日 10月31日

川内分館 Tel 966-4721
開館時間 9時～17時15分
休館日 10月8日、21日、28日、31日

一般地区の移動図書館車運行事

-  幸楽（見奈良）・南方・則之内・河之内・町西
8日、22日（第2、4月曜日）
-  樋口・横河原
9日、23日（第2、4火曜日）
-  志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵
10日、24日（第2、4水曜日）
-  上樋・播磨台・野田・新村・北野田
11日、25日（第2、4木曜日）
-  上村・下林・上林
12日、26日（第2、4金曜日）
-  則之内東・河之内・滑川・土谷・松瀬川
13日、27日（第2、4土曜日）
-  北方・松瀬川・南方
6日、20日（第1、3土曜日）
-  南方・吉久・井内・則之内西
28日（第4日曜日）
-  北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池
7日、21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ください。



図書館だより

催

お話グループ研修会「読み聞かせをはじめよう

～なぜ、今、読み聞かせが大切なのか～

子どもたちにとって、本やお話にふれることは、どんな世界が広がることなのでしょう。幼い子らに本の世界の扉を開き、「さあ、一緒に本の世界へ行こう」と誘うことができるのは、他にもない、子どものそばにいるあなたです。

次のおり専門家を招き研修会を行います。一緒に学んでみませんか？

日時 11月17日(土) 10時～11時30分

場所 中央公民館 3階会議室

講演 「読み聞かせをはじめよう

～なぜ今、読み聞かせが大切なのか～

講師 河井律子先生

(九州産業大学非常勤講師・元福岡県立図書館副館長)

定員 80人

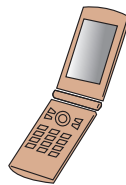
募集期間 10月15日～(定員になり次第終了)

申込 図書館本館 (Tel964-3414 Fax964-7322)

図書館資料の検索・予約は パソコン・携帯電話からどうぞ

東温市図書館 検索

↓QRコードからの利用も可能↓



催

今月のおはなし会

- ちびちびちゃんのおはなしかい (0～3歳児対象)
10月11日(木) 11時～
- ちびたちびこのおはなしかい (0～3歳児対象)
10月25日(木) 11時～
- かぼちゃんのおはなしかい (どなたでも参加可能)
10月13日(土)・10月27日(土) 11時～

オススメ新刊図書

その他、新刊を多数設置しています



『おかあさんの手』
まはら 三桃/作
長谷川 義史/絵

おかあさんの手は魔法がつかえる。そのうえ、あったかくなってやわらかい。助産師の母と娘が手と心を重ねる、お月見のおだんごづくり。



『りんご畑の12か月』
松本 猛/文
中武 ひでみつ/絵

おいしいりんごをつくる安曇野の農家の1年を描いた絵本。3月の接木から、11月の収穫まで、寒い日も、暑い日も、愛情を込めてりんごの世話をします。



『いますぐ使える常備菜の献立帖』
夏梅 美智子/著

冷蔵庫に保存しておける「小さいおかず」と「おかずの素」のレシピを紹介。手作り調味料を使った応用料理や、残り野菜の活用法も収録。



『神様のカルテ3』
夏川 草介/著

地方病院を舞台に個性豊かな登場人物たちが織りなす、「いのち」の物語。本庄病院の医師、一止の前に現れた一人のベテラン女医。彼女の医師としての覚悟を知った一止は…。

Information

情報

BOX



催 愛大医学部看護学科 第11回市民健康セミナー

愛媛大学医学部看護学科が「みなおそう！生活習慣～食べて動いて血液サラサラ～」をテーマに脳卒中とその予防法についての講演を行います。

日時 10月20日(土)

13時30分～16時30分

場所 愛媛大学医学部看護学科棟

その他 健康教室、血管年齢測定、運動能力測定、相談コーナー など

☎ 愛媛大学医学部
看護学科事務室
(Tel.960-5422)

催 平成24年度 東温市獅子舞大会

日時 10月13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

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。



催し

■愛媛FC 10・11月のホームゲーム

試合会場 ニンジニアスタジアム(砥部町)

開催日	対戦相手	キックオフ
10月14日(日)	ガイナレ鳥取	19:00
10月28日(日)	ヴァンフォーレ甲府	19:00
11月4日(日)	ザスパ草津	16:00

11/4(日) (ザスパ草津戦)はマッチエリア「松山広域の日」!

C席観戦チケット(一般500円・小中高生無料)※チケット必要
チケット販売

東温市役所・川内支所・中央公民館・川内公民館・さくらの湯・ツインドーム重信・ジョイグリーンにて近日中に発売

第8回 東温市文化祭

重信会場(中央公民館)

☎(Tel.964-1500)

11月2日(金)、3日(土)、4日(日)

■展示

児童・生徒作品展示、一般作品展示

■催し

11月2日(金)

○川柳 13時～

宿題 共選

「納得」「ハードル」「貰う」

11月3日(土)

○将棋 9時～

○短歌 13時～

○ナイトフェスティバル
公演「加地恵理フラメンコ
舞踊団」

17時～19時

入場料500円

※入場券は、中央公民館または川内公民館にて10月3日より販売

11月4日(日)

○バザー

9時30分～14時

○音楽芸能発表会

9時～

○消防フェスティバル

10時～

○お茶会 9時30分～

川内会場(川内公民館)

☎(Tel.966-4721)

11月16日(金)、17日(土)、18日(日)

■展示

保・幼・小・中児童・生徒作品展示、一般作品展示、共同賛助出品

■催し

11月16日(金)

○手作りパン即売

13時30分～

11月18日(日)

○バザー 9時～

○お茶会 10時～

○手作りクラフト教室
10時～

○おもちゃ修理コーナー
10時～

○芸能発表会

10時～15時30分



○文芸大会 俳句 13時～
(福祉館)

※日程は変更となる場合があります。

詳しくは、10月25日新聞折込チラシをご覧ください。

知 お知らせ

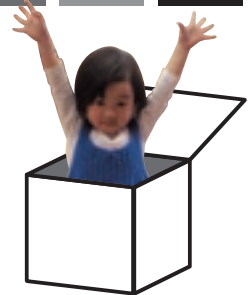
催し

募集

Information

情報

BOX



催し 第24回 白猪の滝まつり

日時 11月3日(土・祝)
9時~14時30分
※雨天の場合翌日に順延

場所 白猪の滝農村公園

催し お楽しみ抽選会、餅まき、
農産物直売、俳句会 など

その他 東谷小学校・川内支所
から無料シャトルバスを運行
します

☎ 白猪の滝まつり実行委員会
坂本 (Tel.090-1009-4950)

催し 男女共同参画フォーラム 2012 in えひめ

日時 10月25日(木)
13時30分~16時40分

場所 愛媛県男女共同参画セン
ター(松山市山越町)

講演 「経営戦略としての女性活
躍推進」

講師 リコーITソリューションズ(株)
取締役会長執行委員
國井 秀子氏

参加料 無料

申込 電話、はがき、ファクシ
ミリ、Eメール

☎・申込 〒791-8570
愛媛県男女共同参画課
(Tel.912-2331 Fax.912-2444)
Eメール danjokyodo@pref.ehime.jp
市役所から会場まで公用車を
手配しますので、ご希望の方は
10月18日(木)までに社会福祉課
(Tel.964-4406)にご連絡くださ
い。(市役所 12時40分発)

知 切れていませんか? 自賠責の有効期限!

自賠責保険・共済は、すべての
自動車の保有者に、自動車一
台ごとに加入が義務付けられて
います。特に、車検制度のない
250cc以下のバイクは、有効期
限切れ、かけ忘れにご注意を!

☎ 四国運輸局 愛媛陸運支局
(Tel.956-1563)

自動車総合安全情報 検索

知 えひめ若年人材育成推進 機構 個人会員募集!

「えひめ若年人材育成推進機構」
は、愛媛の子どもたちが将来いき
いきと働くためのキャリア教育な
どの充実を図るための組織です。
現在、個人会員を募集しています。
あなたも地域の若者育成に一役
かってみませんか。

会費 一口2,000円
(会報送付・講演会、交流会な
どご招待)

会費使途 主に地域の中学・高
校・大学へのキャリア教育支
援に充当

☎ ジョブカフェ愛work
(Tel.913-8686)

ジョブカフェ愛work 検索

催し B型肝炎被害者救済 説明会を開催します

日時 11月10日(土) 13時~

場所 松山市民会館 第4会議室
(松山市堀之内)

内容 集団予防接種の際の注射
器の使い回し打ちによるB型
肝炎ウイルス感染被害につい
て、国から和解金支払い等の
救済を受けるための手続きに
ついて

☎ 全国B型肝炎訴訟・
広島弁護団 事務局
(Tel.082-836-5171)

催し 「個別労働関係紛争処 理制度」無料労働相談

10月は「個別労働関係紛争処
理制度」周知月間です。労働者
と事業主との労働関係トラブル
の相談に無料で応じます。

日時 ①10月12日(金)
②10月26日(金)
14時30分~17時

場所 愛媛県庁(松山市二番町)

申込 事前予約(先着3人程度)

☎ 愛媛県労働委員会事務局
(Tel.912-2996)

愛媛県労働委員会 検索

募集 えひめ結婚支援センター 「独身者交流会」

独身者に素敵な出会いの場を
提供するため、300人規模のスペ
シャルイベントを開催します。

日時 11月11日(日)
11時~17時

場所 ホテル奥道後(松山市末町)

募集人数 20歳以上の独身男女
300人程度

参加料 1,500円
(参加内容によって加算有)

申込方法 往復はがき、または
ホームページ

締切 10月15日(月)

※応募者多数の場合は抽選です

☎・申込
えひめ結婚支援センター
(Tel.993-5596)

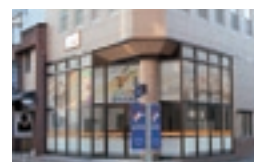
えひめ結婚支援センター 検索

知 えひめ愛顔の観光物産館 がオープン

松山市のロープウェー街に、
愛媛県の物産観光情報発信拠点
「えひめ愛顔の観光物産館」が
オープンしました。

各市町の特産品の展示・販売
や、県内各地の観光パンフレッ
トが取りそろっています。

☎ 愛媛県観光物産課
(Tel.912-2493)



情報

BOX



扉 放課後わくわく広場

受講資格

市内の小学校に通う児童

受講料 無料

時間 16時15分～17時

☎ 申込

生涯学習課 (Tel964-1500)

世界の遊び

「世界の遊びを知ろう！」

日程 10月4日(木)

場所 中央公民館 3階会議室

ベルギーの文化、遊びについて学びます。

日本の遊び

「昔のゲーム機について学ぼう！」

日程 10月10日(水)

場所 中央公民館 視聴覚室

持参物 お気に入りのゲーム機

昔のゲーム機(ゲームウォッチ等)について学びます。

おもちゃの世界

「わくわく工作ランド」

日程 10月17日(水)

場所 いわがらこども館

「コリントゲーム」を作ります。

地域との交流

「地域の先輩に学ぼう！」

日程 11月7日(木)

場所 中央公民館 3階会議室

申込期限 10月31日(木)

大六良子先生から「書」のおもしろさについて学びます。

扉 学びの扉

催 社会保険労務士による 無料相談会

日時 10月20日(土)

11時～17時

場所 イオン松山
(松山市天山一丁目)
フジグラン松山
(松山市宮西一丁目)

内容 年金・健康保険、労使関係、
労災・雇用保険等の相談請求
等について、社労士が無料で
相談に応じます。

☎ 愛媛県社会保険労務士会
(Tel907-4864)

催 安全・安心ふれ愛フェア

身の回りの安全・安心を啓発
するためのイベント開催。

日時 10月8日(月・祝)
10時～15時

場所 エミフルMASAKI
(松前町)

内容 県警音楽隊コンサート、
パトカー・白バイ体験乗車、
煙体験、地震体験、自動車シュ
ミレータ、自衛隊車両展示、
各種展示 など

☎ 愛媛県防災局消防防災安全課
(Tel912-2321)

催 行政書士による 無料相談開設

日時 10月24日(水)

9時30分～16時30分

場所 松山市役所本館 大会議室
(松山市二番町)

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。

☎ 愛媛県行政書士会
(Tel946-1444)



知 愛媛県地方税滞納整理機構 不動産公売のお知らせ

愛媛県地方税滞納整理機構で
は地方税徴収のため差し押さえ
不動産の公売を実施します。

日時 10月24日(水) 13時～

場所 愛媛県水産会館
(松山市二番町)

物件 東温市田窪の土地、建物
※事情により中止になる場合が
あります。

☎ 愛媛県地方税滞納整理機構
(Tel913-5800)

愛媛県地方税滞納整理機構 [検索](#)

催 花いっぱい運動

日時 10月27日(土) 9時～11時

場所 中央公民館 西側駐車場

内容 パンジー、ピオラの定植

☎ 中央公民館 (Tel964-1500)

第10回 重信川美化推進事業

東温市のシンボルである重信川を地域のみんなできれいにし
ましょう。

日時 10月20日(土) (少雨決行)
9時(集合)～10時頃まで

場所 拝志大橋右岸
(北側河川敷広場)

申込 ありません。
直接お越しください。

注意事項

長袖、長ズボン、帽子、足元は長ぐつなどが安全です。

連絡先 重信川美化推進の会

代表 武智 加長 (Tel080-3920-8331)





地域子育て支援センター (Tel.966-2080)

地域における総合的な子育て支援の拠点

開設時間 8時30分～17時15分 (月～金曜日)

☆申し込みをしてから次の各催しに参加できます。

催し	開催日	時間	場所	対象	内容
子育て・サポート・親子遊びの広場	10月9日(火)	9時30分～11時30分	川内公民館 大ホール	未就園児	秋まつり遊び
あおぞら広場	毎週木曜日	9時30分～11時	さくらこども館		2歳未満
赤ちゃん広場	毎週火曜日	9時～11時	川内健康センター 2階	ママ、パパ その家族	
はっぴー♡たいむ	毎週水曜日				毎月第1水曜日

※年1回、初回参加時に保険加入をお勧めしています。(年間の保険料800円)

※子育ての不安や悩みについての相談をお受けしています。ご希望があれば、家庭訪問します。

ファミリー・サポート・センターとうおん (Tel.990-1130)

子育てに関する有償の援助を行うところ

ファミサポでは、保育所や幼稚園の送り迎え、放課後の子どもの預かりなど、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。事前に登録が必要です。協力会員さんの募集も随時行っています。まずはお電話を。



★10月「ファミサポ広場」会員の集い

日時 10月1日(月)、15日(月) 9時30分～11時30分
場所 中央公民館 3階 和室

★10月以降の研修会日程

- 10月17日(水) 協力会員研修会「勉強会」
- 11月15日(木) 会員研修会「レベルアップ研修会」
- 12月11日(火) 調理実習・交流会「おやつ作り」
- 2月12日(火) 音楽会・親子遊びの広場
同時開催
- 3月 6日(水) 反省会・次年度実施計画



ファミサポだより

10月から左記の日程で研修会を実施します。サポート支援を実施するにあたって、協力会員さんには、研修会でしっかりと知識の向上や会員同士の交流を深めていただきたいと思いますので、多くの会員さんの参加をお待ちしています。

10・11月の幼稚園開放・保育所園庭開放

保育士や園児といっしょに園庭の遊具遊び・砂場遊び

幼稚園開放	月日	時間	ぴよぴよクラブ (保育所園庭開放)	月日	時間
重信幼稚園 (Tel.964-3092)	10月10日(水)	9時～11時	双葉保育所 (Tel.964-2233)	10月 2日(火)	9時30分～ 11時 (園庭は 12時まで開放)
	11月14日(水)				
北吉井幼稚園 (Tel.964-5952)	10月 4日(木)	9時30分～ 11時	川内保育園 (Tel.966-2288)	10月10日(水)	
	11月 9日(金)				
川上幼稚園 (Tel.966-3755)	10月19日(金)	9時30分～ 11時30分	上林保育所 (Tel.964-6111)	10月11日(木)	
	11月16日(金)				
東谷幼稚園 (Tel.966-3708)	10月17日(水)	9時45分～ 11時15分	南吉井第二保育所 (Tel.964-3122)	10月17日(水)	
	11月 7日(水)				
西谷幼稚園 (Tel.966-5850)	10月23日(火)		南吉井保育所 (Tel.964-2235)	10月16日(火)	
	11月27日(火)				
			拜志保育所 (Tel.964-3003)	10月25日(木)	
				11月22日(木)	



※都合により開放できない日もあります。また、各園持参品などもありますので、必ず事前にお問い合わせください。

※タオル・帽子・水筒・着替えなどを用意ください。

母子保健事業

お母さんの健康を守り、健やかな子どもを産み育てるための保健サービス

乳幼児健診・相談・教室【場所 中央公民館】

健康推進課 Tel.964-4407 川内健康センター Tel.966-2191

事業名	内容	対象者	実施日	時間
赤ちゃん相談	・身体計測 ※ ・子育て相談 ・栄養相談	1歳9か月未満の乳幼児		相談： 9時30分～11時
カンガルー広場	・きれいなお口で元気な赤ちゃんを育てよう！ ～保健所歯科医師の講話～	・妊婦とその家族 ・カンガルー広場に妊娠前から参加している保護者とその1歳未満の赤ちゃん	10月1日(月)	受付： 9時30分～10時 広場：10時～11時
離乳食教室	・離乳食の進め方・作り方についての話と試食 ・身体計測 ・栄養、子育て相談	平成24年5・6月生		受付： 9時30分～10時 教室： 10時～11時30分
7か月児教室	・小児科医師、歯科衛生士、救急救命士、管理栄養士によるミニ講話 ・絵本の紹介とプレゼント ・子育て相談	平成24年3月生	10月3日(水)	受付： 12時30分～13時 教室： 13時～14時30分
楽しい歯みがき教室	・ミニ講話 ・歯みがきチェック、フッ化物塗布 ・歯科診察	平成21年4月～平成22年3月生	10月23日(火)	受付： 9時～10時15分 教室：9時～11時
3歳児健康診査	・内科診察 ・歯科診察 ・歯みがき・栄養・生活相談	平成21年3・4月生	10月24日(水)	受付：13時～14時 健診： 13時～15時30分

※乳幼児の身体計測は、子育て支援センターが開催している「赤ちゃん広場」でも測定できます。(26ページ参照)

児童館 (いわがらこども館・さくらこども館)

楽しい催しを多数用意しています

	いわがらこども館 (Tel.960-5003)	さくらこども館 (Tel.966-6169)
小学生クラブ 対象 小学生 ※初回参加時に保護者の同意書の提出が必要 時間 13時30分～1、2時間程度	10月20日(土) とみひ～のわいわい工作 「ジャンピングキャッチャーを作ってみな なであそぼう！」 申込締切日 10月10日(水) 定員15名(申込多数の場合は抽選になります。)	10月6日(土) とみひ～のわいわい工作 「ジャンピングキャッチャーを作ってみ なであそぼう！」 定員15名(空きがある場合は受付します。)
幼児教室 対象 未就園児と保護者 時間 10時30分～11時30分	こあらクラブ 10月12日(金)「祭りだワッショイ！」 自由参加 10月26日(金) おやつ作り 「びっくりめだまやきをつくろう！」 申込期間 10月12日(金)～10月18日(木) 定員10名(申込多数の場合は抽選になります。) 11月9日(金)「七五三をたのしもう」 自由参加	ぱんだクラブ 10月5日(金)「おまつりあそび」 自由参加 11月2日(金)「東温消防署を見学しよう」 現地集合・解散 申込期間 10月15日(月)～10月24日(水) 定員15組(申込多数の場合は抽選になります。) 11月16日(金)「おにぎりパーティー」 申込期間 10月28日(日)～11月10日(土) 定員20組(申込多数の場合は抽選になります。)
	「いわがら・さくら なかよし運動会」	
	10月19日(金) 場所 ツインドーム重信(現地集合) 定員 両館あわせて先着60組(どちらか一方の館へお申し込みください。) 申込 10月3日(水)～ 定員になり次第締め切ります。	
親子体操 対象 幼児と保護者	10月5日(金)、10日(水)、24日(水)、31日(水) 11月2日(金)、14日(水) 11時～11時30分 自由参加	木曜日以外は毎日実施します。 ただし「ぱんだクラブ」「おはなし会」の開催日はお休みします。 11時～11時20分 自由参加
おはなし会 対象 未就園児と保護者	10月3日(水)、17日(水)、11月7日(水) 11時～11時30分 自由参加	10月10日(水)、24日(水)、11月14日(水) 11時～11時30分 自由参加
子育て相談(随時受付) ※曜日を変更しました。	毎週月曜日 9時30分～14時 受付随時	
伊予東温VYS	11月10日(土) 14時～15時30分 「レクリエーション」 自由参加	11月17日(土) 14時～15時30分 「レクリエーション」 自由参加



高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の人 1,000円

実施期間 **10月15日(月)～12月31日(月)**

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、
免疫の機能に障害のある人

※予防接種は、本人の希望があることが大前提です。麻痺や認知症
などが原因で、本人が署名できなかったり、本人の正確な意思の
確認ができなかったりする場合には、家族やかかりつけ医によっ
て接種の適応を決定します。この場合、最終的に予防接種法に基
づく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

持参品 ○保険証または後期高齢者医療被保険者証
○身体障害者手帳 ※対象者②に該当する人のみ

※「生活保護証明書」または「中国残留邦人等に対する支援給付受
給証明書」がある人は個人負担金が免除されます。希望者は社会
福祉事務所（社会福祉課Tel964-4406）にお問い合わせください。

問い合わせ先 川内健康センター Tel966-2191



毎年、冬から春はインフル
エンザのシーズンです。
インフルエンザ予防接種は、イン
フルエンザに感染しても病状が重く
ならないようにするために受けます。
接種にあたっては、予防接種の必要
性や副反応を理解した上で、わか
らないことがあれば接種医師に
質問し納得してから接種を
受けましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用する際は次のことに注意し、より安全に効果的に使用しましょう。

Point 1 使用する前に薬の添付文書（能書）を
よく読む

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、
使用上の注意、副作用などについて書いてあ
ります。

Point 2 用法・用量を守る

薬の作用は、使用量と深い関係がありますの
で、自分の判断で使用量や回数を増減しては
いけません。

Point 3 薬の形（剤形）にあった服用方法を守る
錠剤・カプセル剤：コップ一杯程度の水又は
ぬるま湯で服用する。

液剤：薬の成分を均等にするために、よく振っ
てから飲む。

Point 4 薬の飲み合わせ（相互作用）にご注意を
事前に医師や薬剤師に相談してから服用しま
しょう。

Point 5 高齢者の薬の使用には特にご注意を
高齢者は加齢によって、薬が強く効き過ぎた
り副作用が起こりやすくなったりします。

体調の変化を感じた
場合は、医師や薬剤
師に伝えましょう。

Point 6 正しく保管
子どもの手の届か
ない場所、また、直射
日光のあたらない涼
しい場所で保管しま
しょう。

Point 7 古い薬は使用しない
有効期限の切れた薬は処分しましょう。
医療機関で処方された薬は、そのときに使い
切るのが基本です。取り置いて、似たような
症状があらわれた際に自分の判断でそれを
使用するのは危険です。

問い合わせ先
愛媛県薬務衛生課（Tel912-2391）
愛媛県薬剤師会

愛媛県薬剤師会



やっぱり健康



10月～11月上旬の各種健康診査

受診の際はすでにお送りした書類一式と健康保険証をお忘れなく。

集団健診日程表

受付時間 ●7時30分～10時 □13時～14時 ◆13時～14時30分

実施場所	日程	健診種別及び受付時間										
		特定健診	75歳以上健診	30歳代健診	肝炎	胸部CR	胃	大腸	前立腺	子宮頸	乳	
											マンモ	エコー
川内健康センター	10/ 1(月)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	/	/
	10/ 2(火)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
中央公民館	10/16(火)	◆	◆	◆	◆	◆	/	◆	◆	□	●□	/
	10/17(水)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
	10/18(木)	◆	◆	◆	◆	◆	/	◆	◆	□	●□	●□
川内健康センター	11/ 8(木)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
	11/ 9(金)	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□

診察相談日のご案内

健診結果をお返しします。その際に医師と健診結果の相談ができます。これは健診結果を有効に活用するための東温市独自の取り組みです。

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。

実施場所	日程	受付時間
中央公民館	10/ 4(木)	9時～11時30分
	10/ 5(金)	
	10/ 6(土)	
川内健康センター	10/10(水)	9時～11時30分
	10/11(木)	

追加申込・問い合わせ先

- がん検診等について
川内健康センター (Tel.966-2191)
- 特定健診について
保険年金課 (Tel.966-2224)

男性料理教室

男性も積極的に台所に立ち、料理を作る楽しさを知り、ご自分の健康づくりに役立てませんか。

日時 10月26日(金)
9時30分～13時30分
場所 中央公民館 栄養指導室
対象 東温市在住の男性
定員 30人
参加費 無料
申込締切 10月18日(木)
問い合わせ・申込先
川内健康センター (Tel.966-2191)



《お詫びと訂正》

今年度版東温市健康・食育カレンダーの11月の日付に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

《誤》11月18日(金)
《正》11月16日(金)



相談

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18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
(Tel.964-4408)
相談員 SHUN心療クリニック
馬場俊一医師・保健師

相談

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)
東温市役所

※市役所での相談ご希望の方は事前にご連絡ください。

相談

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をしています。
(相談時間: おひとり約1時間)

日時 10月12日(金)
10月26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

相談

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17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
保健師

ドクターの健康百科

息切れについて

国立病院機構愛媛病院
循環器科

藤田 鉄平



息切れは日常診療でよくある症状です。特に異常がないこともあります。治療が必要な病気が隠れていることがあり、注意が必要です。呼吸に関係している症状ですから、肺の病気を思い浮かべる方が多いかもしれません。例えば肺気腫、気管支喘息などがあります。また、貧血も進行すると息切れを生じます。精神的なものが原因のこともあり、過換気症候群などがあります。

今回は心臓が原因の息切れについて述べたいと思います。代表的なものが心不全です。これは色々な原因で心臓の機能が低下したために、最初は労作時（動いたとき）に息切れを生じます。進行すると安静時にも症状が出現しますが、その時点では入院治療が必要になることも多いので、早期に診断し、適切な治療をすることが大切です。最近では薬物療法が進歩しており、コントロールができることも多くなっていますが、まだまだ怖い病気です。診断には心臓超音波検査が有用で、血

液検査でBNPというホルモンを調べることも参考になります。

その他の疾患としては、狭心症があります。狭心症とは、心臓を栄養している血管である冠動脈に動脈硬化が進み、狭窄ができる病気です。典型的な症状は労作時の胸部圧迫感（胸が重たい感じ）ですが、個人差が多く、息切れのみを言われることもあります。特に糖尿病がある場合には、症状があまりないことがあります。診断には心電図が有用ですが、安静時には正常な場合が多いため、運動負荷などをする必要があります。確定診断には心臓カテーテル検査を行い、狭窄が強い場合にはカテーテルを用いた治療（風船治療）を行います。

息切れには色々な原因がありますが、心臓の病気が原因の場合も有効な治療法がありますので、早期に診断し、治療を開始することが重要になります。

①		④(ア)	⑥ カギ	
(イ)	③	カギ		
			(ウ)	⑦
②(エ)		⑤		
(オ)	カギ			

カギの3文字で言葉をつくりましょう
ヒント：可憐な花（答えは11月号に掲載します）
9月号のこたえ：さんま

クイズを解いて頭の体操

タテのカギ

- ①「〇〇に豆鉄砲」。
- ②「鯖」の読み方は？〇〇。
- ③女性の場内アナウンスの俗称。「〇〇〇〇嬢」。
- ④〇〇芝居。〇〇飛行機。
- ⑤毎日シャンプーしてるのに、〇〇が出る…
- ⑥3匹のこぶた「藁の家、木の家、〇〇の家」。
- ⑦寒くなると、足の〇〇〇がヒビ割れて痛い。

ヨコのカギ

- (ア)キーマ〇〇〇。グリーン〇〇〇。カツ〇〇〇。
- (イ)〇〇〇〇の前に腹ごしらえする。
- (ウ)絵を描く人。〇〇。
- (エ)お金が貯まる〇〇〇を買ったけど、はたして効果はあるのだろうか？
- (オ)籠球。〇〇〇〇ボール。

10月のカレンダー

10/1 月	
2 火	●健康体操A 19:30～ 福祉館 ●東温国際音楽の日15周年記念コンサート 19:30～ 中央公民館
3 水	
4 木	●放課後わくわく広場「世界の遊びを知ろう！」 16:15～ 中央公民館
5 金	
6 土	
7 日	◆当番医 中川病院 TEL976-7811
8 月	■体育の日 ◆当番医 愛媛十全医療学院付属病院 TEL966-5011
9 火	●健康体操B 19:30～ 福祉館
10 水	●高齢者交通安全日 ●特設人権相談 13:00～ 川内公民館 ●放課後わくわく広場「昔のゲーム機について学ぼう！」 16:15～ 中央公民館
11 木	●心配ごと相談 13:00～ 福祉館 ●ちびちびちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館
12 金	
13 土	●獅子舞大会 12:00～ 中央公民館、川内公民館 ●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館
14 日	◆当番医 中野クリニック TEL960-5800 ●地方祭
15 月	●行政相談 13:00～ 福祉館
16 火	●健康体操A 19:30～ 福祉館
17 水	●レディース学級 13:30～ 中央公民館 ●放課後わくわく広場「わくわく工作ランド」 16:15～ いわがらこども館
18 木	●特設人権相談 13:00～ 東温市役所 ●福祉館じんけん相談 19:00～ 福祉館
19 金	
20 土	
21 日	◆当番医 国立病院機構愛媛病院 TEL964-2411
22 月	●交通安全の日
23 火	●さくら感謝デー ●健康体操B 19:30～ 福祉館
24 水	●各種相談事業 10:00～ 市役所 13:30～ 福祉館 ●さくらの湯 休館日
25 木	●心配ごと相談 13:00～ 農村環境改善センター ●行政相談 13:00～ 農村環境改善センター ●いきがい大学 ●ちびちびちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館
26 金	
27 土	●花いっぱい運動 9:00～ 中央公民館 ●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館
28 日	◆当番医 藤本内科クリニック TEL960-5500
29 月	
30 火	●健康体操A 19:30～ 福祉館
31 水	
11/1 木	
2 金	●東温市文化祭（重信会場）
3 土	■文化の日 ◆当番医 辻井循環器科内科 TEL964-0013 ●東温市文化祭（重信会場） ●白猪の滝まつり 9:00～
4 日	◆当番医 八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院 TEL964-5400 ●東温市文化祭（重信会場）

各種相談の窓口 ～悩まず相談してください～

行政相談

10月15日(月) 13:00～ 福祉館
10月25日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

心配ごと相談

10月11日(木) 13:00～ 福祉館
10月25日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

特設人権相談

10月10日(水) 13:00～ 川内公民館
10月18日(木) 13:00～ 東温市役所

法律相談（無料：要予約）

10月17日(火) 13:00～
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

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

ごみ収集予定

10月の不燃物収集日程表

重信地区	ペット・ブラ その 他	粗大ごみ	空き缶・金属類 びん・ガラス類
樋口・上村	14日・28日	21日	7日
横河原・八反地・田窪		7日・21日	
志津川（八反地除く）	14日・28日		7日・21日
見奈良		21日・24日	7日
田窪団地		21日	
下林	14日・28日	21日・24日	7日・21日
上記以外の地区		24日	

※10月14日(日)は地方祭のため、収集日を変更する地区がありますので、市民環境課（TEL964-4415）までお問い合わせください。

川内地区	ペット・ブラ	粗大ごみ等	びん・ ガラス類	空き缶・ 金属類
東谷・西谷・土谷・ 滑川・奥松瀬川	2日・16日	15日	11日	22日
北方東・北方西・ 南方東・南方西	3日・17日	16日	9日	23日
町東・町西・前松 瀬川・横瀬団地	1日・15日	17日	10日	24日

※10月8日(月)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

10月の「紙類」収集日程表

両地区共通	紙類
火曜日が収集日の地区	9日・23日
木曜日が収集日の地区	11日・25日
土曜日が収集日の地区	13日・27日

※収集の曜日は変更ありません。

11月の「紙類」収集日程表

両地区共通	紙類
火曜日が収集日の地区	6日・20日
木曜日が収集日の地区	8日・22日
土曜日が収集日の地区	10日・24日

※収集の曜日は変更ありません。

人の動き

（平成24年9月1日現在）

人口

男 16,345人（-3）
女 18,082人（-17）
計 34,427人（-20）
世帯 14,289戸（+5）

※（ ）内は前月比

キラリ東温この人なう 6

元間屋会堂を「ふくさの森」に再生

村上 帛子^{むらかみ きぬこ}さん (70) 横河原



国道494号線白猪滝入口の少し手前の森の中に、「サツキとメイのトトロの森」のような、昭和30年代の生活様式がそのまま残る建物がひっそりとたたずんでいます。この場所は元間屋会堂。かつては地域の人が集うコミュニティの場でした。

放置されて半世紀以上、老朽化で雨漏りがひどかったこの元会堂を、村上さんは自らの名前の由来である「帛紗」にちなんで「ふくさの森」と名づけ、再び人が集うコミュニティの場所へと再生させました。

一 きっかけは平成10年の国土調査

元会堂の山手にある自身の山林に国土調査が入り、それに立ち会うことになった村上さんは、驚きの光景を目にします。

何十年も人の手が入っていない杉の森は真っ暗で光が遠く入らず、さらに山頂付近では洪水が発生し、杉の木立が縦横無尽に倒れていたのです。間伐しない森林は水のかん水能力が低く、深層崩壊からくる地すべりが発生しかねません。

このままでは山の近くに住む住民に迷惑をかけてしまう…。以来、このことは村上さんの悩みとなっていました。

一 「ふくさの森」の再生

7年前、フルタイムで働いていた母子相談支援員としての勤めが週2日勤務になり、自分の時間が持てるようになったことで、一念発起。自身の山林に間伐を入れ、廃墟と化していた元間屋会堂の修繕に取り掛かったのです。

現在、「ふくさの森」は修繕が進み、村上さんは森を身近に感じてもらえるならばと、森林セミナーや交流会、市内保育所の遠足の場など、希望者に提供されています。



- ①「ふくさの森」外観
- ②昭和30年代を思い出させる台所。奥には本格的なピザ釜
- ③人が集うための会堂も当時の面影を残している



普段は村上さんの「遊びの場」。多くの友人が集い、楽しくおしゃべりをして過ごす日もあれば、静かに読書をして過ごしたり、「ふくさの森」の修繕資金を稼ぐためのしきみの手入れをしたりと、横河原の自宅から毎日通います。

一 明るい笑い声を取り戻した森

「河之内間屋は、歴史も古く、豊かな暮らしができていたのは先人たちのおかげ。現状維持で集落がこのままであり続けられるよう願ってやまない」と熱く語る村上さん。夢について伺いました。

「夢は3つあります。ひとつはキャリアとしても関わった幼児教育のこと、もう一つがこの美しい自然を守ること、3つめが充実した老後を暮らすこと。『ふくさの森』にはこれらすべてを叶えるための大きな可能性に満ちています。想いどおりの『森のキンダーガーデン(幼稚園)』が形になってゆく夢を描き、歌をうたい、汗水たらし、山川草木に感謝しながら、70歳の年齢で楽しみながらスタートを切っています」

森にたくさんの笑顔と笑い声が戻ってきました。

利用に関する問い合わせ先

(TEL.964-2657) 7時～9時/18時～21時

編集後記

先日、調べものがあり夕暮れ時の市立図書館を訪れました。机では学校の帰りの学生が自主学習をし、ベンチではたくさんの方が思い思いに読書にふけていて、その人数に驚かされました。この図書館は人口割の利用率がなんと全国でもトップクラス。空間の居心地のよさが、きつと高い利用率の秘密なのでしょう。読書の秋。今年はどうだろうか。楽しみながら読書に季節です。