

# 大丈夫ですか？ あなたの食生活

夏の厳しい暑さも薄れ、いよいよ本格的な秋が近づいてきました。

秋といえば、食べ物がおいしい季節。おいしく食べることはとても大切なことですが、つつい食べ過ぎたりはしていませんか？

食生活は、健康に大きな影響を与えており、生活習慣病は食生活の改善や運動などによって、その発症や進行が予防できるといわれています。

10月は『食生活改善普及運動月間』です。この機会にあなたの食生活をふりかえってみて、いかがでしょうか？



## 健康は食生活から

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした私たちの食生活にも変

化が現れており、最近では、外食、加工食品、調理済み食品、栄養機能食品などを利用する人が増えていきます。

デパートやスーパーには豊富な食

品が並び、コンビニやファースフード店も多く、日常生活を送る上で不便を感じることはありません。また、一人暮らしや家族がそれぞれ別に食事をつたりしている場合、食生活

が偏りがちになり、食事のバランスが大きく崩れて、肥満や糖尿病、高血圧、心筋梗塞などの生活習慣病の発症が高くなっています。

特に若い世代を中心に、朝食をと



食生活改善推進員の皆さんは食生活を健康づくりの基本ととらえ、料理を通じて「食生活の大切さ」を伝えるだけでなく、さまざまな活動を通して「健康づくり」を支援しています。最近では、「高齢化社会のニーズ」に応える活動や東温市における健康づくり活動でも重要な役割を果たしています。



朝食は1日のエネルギーの源であり、生活リズムをつくるうえでとても重要です。まずは、親自らが朝食を摂る習慣をつけ、子どもが食の大切さを知るきっかけにしましょう。家族の団らんを大切にしながら、ゆつくりと食事を味わって食べる…身体にも心にもおいしい食事となりますはずです。

最近では朝食を食べない子どもが増えているといわれていますが、このような状況の場合、親も朝食を食べていないことが多く、子どもに大きな影響を及ぼしていると考えられます。

家族で楽しく食卓を囲むことが食育の第一歩です。

係があるといわれ、人間は様々な経験のなかから知恵をしばってきましな運動や休養も必要ですが、規則正しく、バランスのいい食事をとることとは、身体的、精神的にも元気に暮らしていく上でたいへん重要なことといえるでしょう。

### 食育って何？

食事は、人が生きていく上でとても重要ですが、日々の生活の中でどれだけ気をつけているでしょうか。昨年7月に「食育基本法」が制定されました。

これは、多くの人が食事についての意識を高め、食を選択する適切な判断力と実践力をつけるという「食育」の推進をしています。

「食育」というとなんだか難しいと思われる方も多いと思いますが、基本はおいしく五感を使って味わうことです。食事を含めた体験を通して、多くのことを学ぶことも大切です。

に換算すると約10本分にあたるといわれています。

栄養過多の一方で、摂取が不足しているのがカルシウムと鉄分です。特に最近では、高齢化社会を迎えて深刻な問題としてクロースアップされています。

昔から食生活と病気には密接な関

らない、インスタント食品のとりすぎ、偏食などの問題が見られ、生活習慣病の若年化も心配されています。

たとえば、若者に人気の清涼飲料水は、糖分が多く含まれており、スポーツドリンクの500ミリリットル1本には、糖分は約30グラム、コーヒーに入れるスティックシュガー

## ウエストサイズは大丈夫？

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は、動脈硬化です。

動脈硬化の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満がさまざまな生活習慣病を引き起こしやすいことがわかってきました。

そのキーワードとなるのが「メタボリックシンドローム」です。

メタボリックシンドロームの原因である高脂血症、高血糖、高血圧、など生活習慣病や肥満が起こる背景には、偏食や食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、そして、運動不足などの生活習慣があります。

メタボリックシンドロームになると、糖尿病を発症するリスクは通常の7〜9倍。心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは約3倍にもなるといわれています。

肥満は、体のどの部分に脂肪がつくかによって「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」の2つのタイプに分かれますが、「内臓脂肪型」の場合は特に注意が必要です。これは、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプのことです。「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。

「皮下脂肪型」は、下腹部や腰の

まわりなどの皮下に脂肪が蓄積するタイプで、「洋ナシ型肥満」と呼ばれています。

この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型」は外見ではわからないことがあります。

「内臓脂肪型」の肥満を簡単に調べる方法として、ウエストが男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

あなたのウエストサイズは大丈夫でしょうか？

## 食事のバランスを考えよう

平成14年の厚生労働省の国民栄養調査によると、「30〜60歳代の男性の約3割は肥満」であるという結果がでてきます。

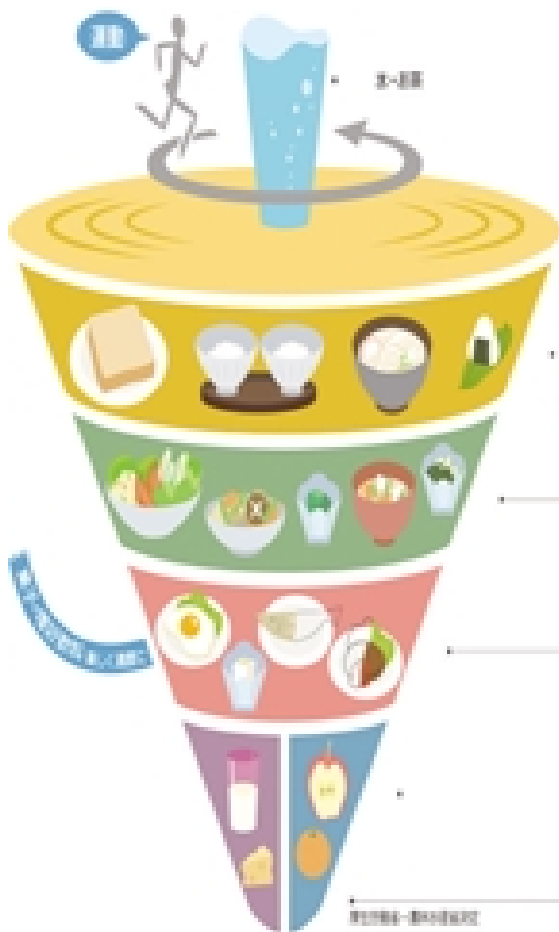
この結果を20年前の調査結果と比べると、その数は全体の比率でおよそ1割程度、増加していることがわかりました。

こうしたことから、健康的で望ましい食生活と自らの食生活を、具体的な行動に結び付けるためのガイドとなる「食事バランスガイド」が公表されました。

「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、1日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマ

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	目安量
<b>51 主食(ごはん・パン・麺)</b> ごはん・パン・麺を合わせて250g程度	1食 = ごはん(150g)、パン(100g)、麺(100g) 1食 = ご飯(150g)、パン(100g)、麺(100g)
<b>56 野菜(肉・魚・卵・豆類)</b> 肉・魚・卵・豆類を合わせて200g	1食 = 肉(100g)、魚(100g)、卵(100g)、豆類(100g) 1食 = 肉(100g)、魚(100g)、卵(100g)、豆類(100g)
<b>65 主菜(肉・魚・卵・豆類)</b> 肉・魚・卵・豆類を合わせて100g程度	1食 = 肉(50g)、魚(50g)、卵(50g)、豆類(50g) 1食 = 肉(50g)、魚(50g)、卵(50g)、豆類(50g)
<b>7 牛乳・乳製品</b> 牛乳を合わせて1杯程度	1食 = 牛乳(100ml)、乳製品(100g) 1食 = 牛乳(100ml)、乳製品(100g)
<b>1 果物</b> 果物を合わせて1杯程度	1食 = 果物(100g) 1食 = 果物(100g)

※56と7は、サービング(食事の提供量の単位)の略



松下会長

私たち食生活改善推進協議会は、地域に根ざした健康づくりの実現を目指して、食生活の改善を実践している団体です。講習会を地域のコミュニケーションの場として、幅広く参加を募り、良い食生活が地域に定着するよう努めています。健康づくりの基本は食生活です。自分だけで食生活を改善しようとするといろいろ問題にぶつかるかもしれません。仲間同士でいろいろ学習し、どうすれば実行できるか、アイデアを出しあえば少しずつ改善されるのではないのでしょうか。お互いにより刺激を与え合いながら健康な家庭、地域、東温市をつくっていききたいものです。「私たちの健康は、私たちの手で」をモットーにして。



宮内栄養士

河端栄養士

「今年こそは!生活習慣を改善する」と思いつつ、なかなか思い通りにいかなかった経験はありませんか?生活習慣病予防の第1は、食生活を改善することです。でも、食生活に気を配らなくちゃいけないとは思っていても、忙しくてなかなか思い通りにいかないのが現実です。そんな時、ほんのちょっと気を使うだけで、ヘルシーな食生活にするコツが、今回ご紹介した食事バランスガイドです。1日にとる目安の量を食材量ではなく、料理の区分別に提示することで、複雑な計算をしなくても、食事が適量か否かをおおよそ把握できることが特徴となっています。「絶対に守らなきゃ」なんて固いことは考えず、「だいたいこんな感じかな」と気楽に気長に取り組んでみませんか。

を回転させるのは、適度な運動です。コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

「5つの区分をバランスよく食事」に組み込むこと、「十分な水分をとること」、「お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に」、「そして、「適度な運動を行うこと」。

このようにして、正しくコマを回転させることが、あなたの健康的な食生活につながるのです。

一人暮らしをしている人の場合、食事の時間や栄養バランスが偏りがちになり、野菜などの副菜が常に不

足しがちです。

例えば、忙しい朝の食事を「おにぎり一個」「牛乳コップ半分」「みかん一個」で簡単に済ませたならば、昼と夜の食事で、野菜などの副菜を5〜6つ意識的にとるようにしましょう。

食事バランスガイドは、1日にとる目安の量を「食材量」ではなく、「料理の区分別」に表現することで、自分の食事が適量かをおおよそ把握できるのが特徴です。

健康の元になる毎日の食事。あなたも、食事のバランスを考えて、健康のコマを回してみませんか。

## ■ バランスガイド5つの区分

- 【主食】 ごはん(中盛り) だったら4杯程度  
ごはん、パン、麺・パスタなどは炭水化物の供給源となるものです。「おにぎり1個」「ごはん小盛り1杯」「食パン(4~6枚切)1枚」が「1つ」の目安です。主食は人間の活動のエネルギー源となるもの。摂取量も1番多く、1日にとる量は「5~7つ」が適量とされています。
- 【副菜】 野菜料理 5皿程度  
野菜やきのこ、いも、海藻などは、各種のビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるものです。野菜サラダやお浸しの小鉢が「1つ」の目安で、1日に「5~6つ」が適量です。不足しがちな料理なので、毎日の食事に意識して取り入れましょう。
- 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  
肉や魚、卵、大豆などを使った料理は、体をつくるたんぱく質の供給源となります。鶏卵を使った目玉焼きが「1つ」の目安で、1日にとる量は「3~5つ」が適量です。脂質の多い肉料理などを食べた場合は、バランスを考えて、ほかの食事の際に主菜を少なめにしましょう。
- 【牛乳・乳製品】 牛乳 だったら1本程度  
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、骨などをつくるカルシウムの供給源となるものです。牛乳コップ半分が「1つ」の目安で、1日にとる量は牛乳びん1本分の「2つ」が適量です。
- 【果物】 みかん だったら2個程度  
りんご、みかんなどの果実や、すいか、いちごなどの果実的な野菜は、ビタミンCやカリウムなどの供給源となるものです。みかん1個、りんご半分が「1つ」の目安で、1日にとる量は「2つ」が適量です。



# バイオマスエネルギー!!

## 自然の恵みをフル活用

地球温暖化に代表される環境問題は、私たちの日々の生活に欠かせない化石資源からのエネルギーや製品などの消費と密接にかかわっています。

エネルギーの供給に化石燃料を使い続ける今の生活スタイルを続けていては、環境問題を改善できないばかりか、限りある化石資源が枯渇してしまったときに生活することができなくなってしまう。

こうした社会を変えていくには、クリーンで繰り返し使うことができるエネルギーや資源を、私たちの生活に取り入れていくことが必要です。

この取り組みのひとつが、繰り返し使える資源「バイオマス」の有効活用です。

## バイオマスとは？

新聞紙などをリサイクルに出すとき、私たちはそれを資源のひとつと考えています。また、家畜の排せつ物などは、田畑のたい肥として昔から利用されていることも広く知られています。

しかし、これが生ごみの場合はどうでしょうか？また、森林などに放置されている間伐材や家を建てる際や解体する際の廃木材などを見たとき、私たちはそれを利用することができる「資源」として考えているのでしょうか？

このような家庭や飲食店から出る

生ごみ、間伐材、廃木材などは、「バイオマス」と呼ばれ、エネルギーや製品として繰り返し再生することができる資源となるのです。

しかし、こうしたバイオマスのほとんどは、そのまま焼却されたり、埋め立てられたりするなど、有効に利用されていないのが現状です。例えば、年間で約2,200万トン発生する食品などの生ごみは、その約9割が「ごみ」として処理されています。

こうした状況を変えるためには、私たちがバイオマスについて知り、バイオマスが燃料やたい肥などのさまざまなエネルギーや製品に変わる

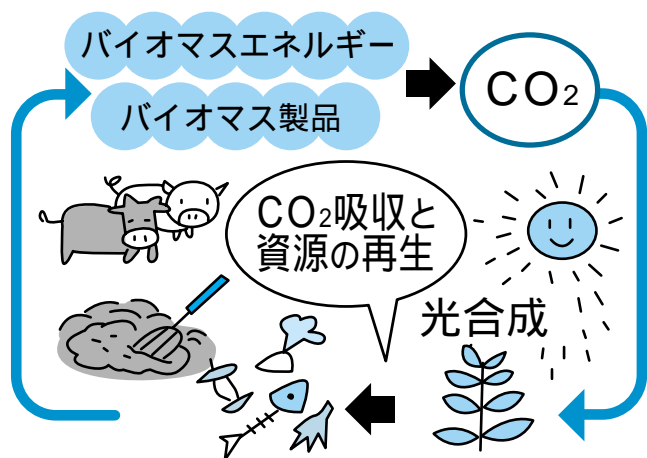
可能性をもった貴重な資源であることを理解することが必要です。

## バイオオマスのメリット

そんな中、「バイオマス」という言葉が少しずつ聞かれるようになってきたのも事実です。

最近では、車の燃料になる「バイオディーゼル燃料」やとうもろこしなどのバイオオマスを原料とした「バイオマスプラスチック」などが作られ、話題になりました。

再生可能な資源であるバイオマスには、大きなメリットがあります。



バイオマスは、もとは植物に由来するものです。植物は、光合成により大気中の二酸化炭素を吸収して成長します。

つまり、バイオマスを燃やして発電や暖房を行ったとしても、そこから発生する二酸化炭素は、以前植物が取り込んだものであり、実質的に、地球温暖化の原因となる大気中の二酸化炭素の量を増やしません。これが、化石資源とバイオマスとの大きな違いです。

## 自然の恵みで豊かな社会に

繰り返し使える資源を利用し、持続可能な社会をつくる。

これからの社会では、このような環境に配慮した暮らしに変えていくことが求められます。例えば、家庭の生ごみを、家庭菜園のたい肥に使うなどといったことも、立派なバイオマス利用のひとつです。

しかし、地域で多くのバイオマスが有効に利用されないままに放置されていたり、廃棄されていたりしても、個人でそれらを利用していくのは難しいことです。

せっかくのバイオマスを有効に、最大限利用しながら、生活のなかに持続的に組み込んでいくためには、地域の関係者や自治体、企業などが協力し、バイオマスを安定して利用していくための仕組みをつくる必要があります。



環のまちづくりに取り組む東温市は、こうしたバイオマスを総合的に利用する計画「バイオマスエネルギープロジェクト」のモデル事業地区に選ばれました。

今年の夏、8万本ものひまわりが植えられた見奈良の花畑には、多くの人が訪れ、話題となりました。

こうした地域での取り組みは、個々のバイオマスの持つメリットをさらに大きくするだけでなく、地域の活性化などにつながることも期待されています。

## 東温市

### バイオマスフェスティバル 開催のお知らせ

開催日 11月5日(日) 予定  
場所 川内支所・川内公民館  
(東温市文化祭会場)

#### 内容

もりもりCO2ダイエット

「森林や田んぼが油田に!」

「バイオマスエネルギーを考えよう!」

くわしくは、新聞折り込みチラシ等でお知らせします。



動物は私たちの心を癒してくれます。特に犬や猫などを飼うと、ペットであっても家族の一員として、かけがえのない存在であることがわかります。

しかし、排泄物の処理・悪臭や鳴き声による騒音など、ペットをめぐるトラブルも数多く発生しています。

飼い主にはペットの一生の面倒をみる強い自覚と飼い方のモラルが求められています。

この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物たちの命の大切さについてももう一度考えてみましょう。

## 犬猫の管理・愛護について

### 管理

- ・犬の放し飼いは、人に危害を加えたり、他人に迷惑をかけます。運動させるときも、犬を放してはいけません。咬傷事故の多くは飼犬によるもので、飼い主の無責任な放し飼いが原因です。猫については室内飼いに努めましょう。
- ・根気と愛情をもって、よいしつけをしましょう。
- ・鳴き声で近所に迷惑をかけるないようにしましょう。



# 生命の大切さについて 考えてみませんか

・犬猫小屋及びその周辺はいつも清潔にしましょう。

・散歩の際の汚物(ふん)は必ず持ち帰り、環境の美化に努めましょう。

・不幸な子犬・子猫を産ませないよう、飼い主の責任で繁殖制限に努めましょう。

・生後90日を超えた犬は、登録(1回限り)と、年1回の狂犬病予防注射を必ず受けなければなりません。

まだ注射されていない方は早急に動物病院で登録・注射を済ませてください。

③ 病院によっては注射しても登録や注射済票の交付手続きをしていない病院もあります。その場合は病院から狂犬病予防注射済証(証明書)を受け取って生活環境課へ持参してください。申請書は東温市ホームページからダウンロードできます。

登録した犬の所在地、所有者等が変わった場合、また、犬が死亡した場合には、生活環境課に



届け出てください。

・犬の首輪には、犬の鑑札・注射済票を必ずつけてください。猫の首輪には迷子札をつけておきましょう。

・門戸の見やすい場所に「飼い犬飼育管理の証」を掲示してください。

## 平成18年10月から

### 補装具と日常生活用具の給付制度も変わります。

平成18年10月から障害者自立支援法の完全施行により、補装具給付制度と日常生活用具給付事業は、自立支援給付の補装具費と地域生活支援事業の日常生活用具給付に再編されます。



#### 補装具の支給

利用者負担額について

平成18年 9月まで...世帯の所得状況に応じて利用者負担額を決定

平成18年10月から...補装具の価格に応じて原則として1割負担

(定率負担)

ただし、所得に応じて一定の負担上限額が設定されます(下表参照)

#### 【月額負担上限額】

区 分	世 帯 の 収 入	月額負担上限額
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得者1	市民税非課税世帯であって障害者または障害児の保護者の年収が80万円以下の人	15,000円
低所得者2	市町村民税非課税世帯であって、低所得者1に該当しない人	24,600円
一 般	市町村民税課税世帯	37,200円

本人または世帯員のいずれかの人が一定所得以上の場合( )には補装具費の支給対象外。

一定所得以上の場合とは、本人または世帯員のうち市民税所得割の最多納税者の納税額が50万円以上の場合です。

#### 種目の変更(次のように変更されます)

種 目	平成18年9月まで	平成18年10月から
点字器・頭部保護帽・人工咽頭・歩行補助杖(一本杖のみ)・収尿器・ストマ用装具(紙オムツ含む)	補装具	日常生活用具
色めがね	補装具	廃止

#### 日常生活用具の給付

利用者負担額について

平成18年 9月まで...世帯の所得状況に応じて利用者負担額を決定

平成18年10月から...利用者負担額は原則として1割負担

#### 種目の変更(次のように変更されます)

種 目	平成18年9月まで	平成18年10月から
重度障害者用意思伝達装置	日常生活用具	補装具
パーソナルコンピューター浴槽(湯沸器)	日常生活用具	廃止

問い合わせ先 社会福祉課 福祉係 Tel 964-4406

#### 愛護

- ・野犬を保護した場合や飼い犬が行方不明になった場合は、生活環境課にご連絡ください。
- ・犬猫を捨てることは、野犬・野良猫を増やすもとなり、人に

- ・危害を加えたり、糞尿悪臭や田畑荒らしなどの原因となるので絶対に止めましょう。
- ・野犬や野良猫に無責任にえさを与えないようにしましょう。
- ・飼い続けられなくなった犬猫は

自分で新しい飼い主を探しましょう。  
 ⑧ どうしてもやむを得ない場合は印鑑・鑑札等を持参の上、毎週木曜午前9時(祝日・年末年始は除く)に本庁生活環境課または

は川内健康センターへお連れください。  
 くわしくは次のところまでお問い合わせください。  
 生活環境課 ☎ 964-4415



連日のように、子どもたちが犯罪に巻き込まれたというニュースが報じられています。

特に、登下校時は子どもたちが犯罪に巻き込まれるケースが目立っており、マスコミで大きく取り上げられ、大きな社会問題になっています。

そんな中、東温市では子どもたちの安全を守るため、登下校通知システムと不審者情報等提供システムを開始しました。

## 登下校通知システム

新学期がスタートした9月1日、市内の北吉井小学校と東谷小学校で「登下校通知システム」の運用が開始されました。

このシステムは1〜3年の児童らにICカードを配布し、げた箱の横にあるカードリーダーを通すことで、子どもの登下校時刻がメールで各保護者に通知されるものです。

現在、子どもたちの周りには、学校の登下校時、放課後の遊びの時間などに起こっているさまざまな危険があり、子どもたちが安心して暮らせる地域づくりのために、各地でいろいろな取り組みの輪が広がっています。東温市でも登下校時の防犯対

# 子どもたちの安全を願って



## 登下校通知システムと不審者情報等提供システムが始まりました

策は重大な課題であるとして検討を重ねてきました。

その取り組みの一つとして今回導入したシステムは、児童ひとりひとりの登下校の時間を正確にリアルタ

イムで把握することができ、これにより、教職員と保護者は、児童一人一人が安全に登下校できたかを確認することができるようになります。

## 不審者情報等提供システム

子どもたちを狙った凶悪な犯罪の急増を受けて、不審者情報をメールで配信するサービスも全国的に広まっており、東温市でも9月からこのシステムを開始しました。

不審者情報等提供システムとは、不審者情報等の連絡があった場合、登録され方々にその情報を一斉にメール送信するものです。

緊急を要する情報でも瞬時に登録者まで伝わり、事件の未然防止ができますので、多くの皆さんの登録をお願いします。



# 不審者情報提供システムメールアドレス登録方法

不審者情報のメール配信を受けるためには携帯電話・パソコンからメールアドレス等の登録を行う必要があります。具体的な操作手順は下の図を参照してください。

携帯電話の端末によって、操作手順の画面イメージ等が異なる場合があります。

## 空メール送信

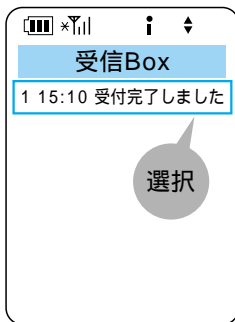
各自がお持ちの携帯電話から、下記メールアドレスに空メールを送信します。  
 (件名・本文等の入力不要です)  
 【注意】携帯電話でケータイバーコードを読み取るか、メールアドレスを手動で入力してください。メールの送信方法は、各自がお持ちの携帯電話操作説明書をご確認ください。



toon399001@om.df-solas.jp

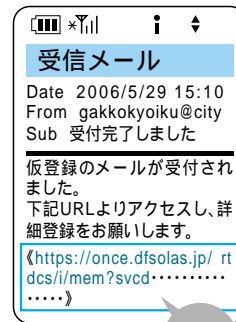
【注意】携帯電話のメール受信拒否設定等を行っている方は、次のアドレスもしくはドメインを受信許可してください。  
 受信許可アドレス:  
 gakkokyoiku@city.toon.ehime.jp  
 受信許可ドメイン: city.toon.ehime.jp

## 受付完了メールの受信



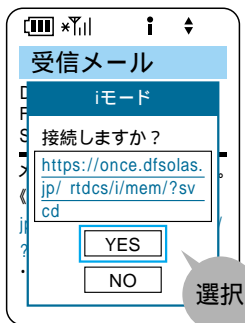
“ 受付完了 ”の通知メールが送られてきます。

## 登録画面の開設



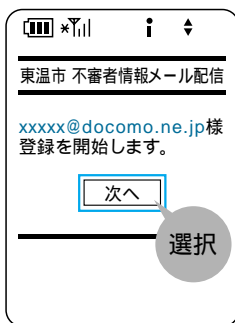
“ 受付完了 ”の通知メールを開くと本登録を行うためのURLが記載されています。

## 登録画面の開設



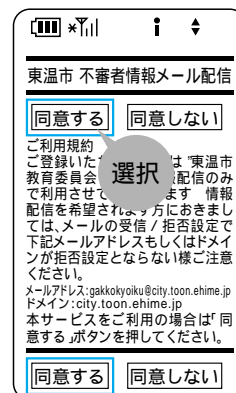
インターネットに接続しても良いか確認画面が表示されるので “ Yes ” を選択します。

## 登録開始



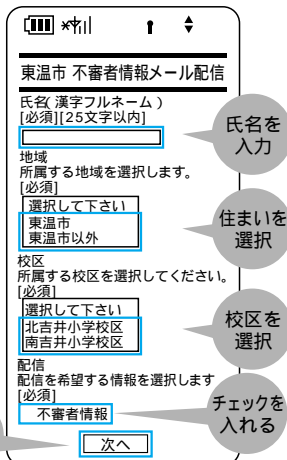
本登録用の画面が表示されるのでメールアドレスを確認して “ 次へ ” を選択します。

## 利用規約への同意



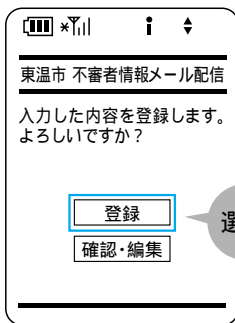
利用規約の案内画面が表示されるので内容を確認し “ 同意する ” を選択します。

## 氏名等の入力



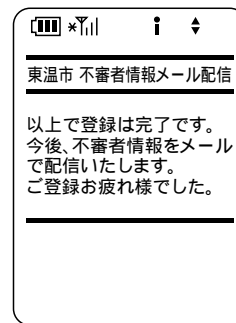
選択

## 登録完了



入力が完了したら “ 登録 ” を選択します。登録した内容を確認する場合は “ 確認・編集 ” を選択します。

## 登録完了メールの受信



上記画面が表示されたら、本登録は完了です。

芸術の秋、スポーツの秋など秋といえは何をすることも実り多い季節です。

秋も深まる11月3日(金) 4日(土) 5日(日)の3日間、中央公民館及び周辺施設、川内公民館及び福祉館において、第2回東温市文化祭を開催します。

会場では、バザーや芸能発表会をはじめ、文化の香り高い展示や愉快な催し等様々な企画をご用意しています。

ご家族、お友達をお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください。また、一般参加の作品展も行いますので、ふるってご応募ください。



# 第2回 東温市文化祭

## 広げよう…交流の輪

くわしくは、10月25日の新聞折込東温市文化祭チラシをご覧ください。

### 重信会場

11月3日(金)～5日(日)  
8時30分～21時

5日は16時までとなります。

・児童生徒作品展

・絵画、書道、硬筆、工作

・作品展示

・書道、華道、手工芸、写真、水墨画、山草

11月4日(土)

9時～

・将棋大会(一般で飛入り歓迎)

13時～

・文芸大会、短歌、俳句、川柳

(川柳の宿題…屋根、逃げる、結び)

11月5日(日)

9時30分～14時

・バザー、お茶会

・婦人会、ばっばの家、日中交流

アカシアの会等18団体

10時～12時

・お口の無料相談、フッ素塗布、歯磨き指導

・参加者に歯ブラシをプレゼント

10時～

・音楽芸能発表会

・大正琴、童謡を歌う会、重信コーラス、吹奏楽部、ポップスの歌と演奏を楽しむ会、ダンス等

10サークル

12時30分～

・吟剣詩舞、舞踊、歌謡、民謡

18時30分～

スポーツダンス

11月3日(金)～5日(日)

8時30分～21時

5日は16時までとなります。

・保、幼、小、中学生作品展

・絵画、書道、工作

・作品展示

・書道、絵画、写真、陶芸、俳画、川柳、陶芸、山草、絵手紙、手工芸、切り絵

11月3日(金)

13時～

・手作りパン即売会

11月4日(土)

9時～15時

・記念切手即売会

11月5日(日)

9時～16時

・バザー即売会、もちつき大会

・婦人会、母親クラブ、ふきのとう等7団体

9時30分～

・お茶会

13時～

・俳句会(福祉館)

11時～15時30分

・芸能発表会

・大正琴、カラオケ、民謡、フラ

ダンス、舞踊

# 医療制度改革について

国民皆保険を堅持し、将来にわたり医療保険制度を持続可能なものとしていくため、平成18年10月から国民健康保険をはじめ、各種医療制度が段階的に変わります。先月に引き続き、10月からの国民健康保険制度改革についてお知らせします。



## 改正内容

出産育児一時金の支給額の変更

被保険者が出産したときに受けられる出産育児一時金の支給額が、現行の30万円から35万円に引き上げられます。

平成18年9月30日まで  
一児につき 300,000円



平成18年10月1日から  
一児につき 350,000円

療養病床に入院する高齢者の食費・居住費の自己負担額の見直し

療養病床( 1 )に入院する70歳以上の人は、これまで食材料費相当のみを負担していましたが、今回の改正で食費(食材料費、調理コスト相当)と居住費(光熱水費相当)を負担することになります。

## 食費及び居住費の日額の標準負担額 【 】は一食単位の負担額

	改正前 (平成18年9月30日まで)		改正後 (平成18年10月1日から)	
	食材料費	居住費	食費	居住費
現役並み所得者	780円 【260円】	なし	1,380円 【460円】	320円
一般	780円 【260円】	なし	1,380円 【460円】	320円
低所得 ( 2 )	650円 【210円】 〔 500円 〕 【160円】 ( 5 )	なし	650円 【210円】	320円
低所得 ( 3 )	300円 【100円】	なし	390円 【130円】	320円
低所得 ( 4 )	-	-	300円 【100円】	0円

( 1 )おもに長期入院を必要とする患者のための病床。入院医療の必要性の高い患者(人工呼吸器、脊髄損傷、難病等の患者)については、改正前どおり食材料費相当のみを負担。( 2 )住民税非課税世帯の人( 3 )住民税非課税世帯で、年金収入等が80万円以下等の人( 4 )老齢福祉年金受給者( 5 )過去12か月の入院日数が90日を超える日以降の負担額

## 文化祭出品募集について

・水墨画  
10号までの規格作品及び四半切り縦書きは一人2点以内、それを越える作品は一人1点以内。  
軸表装で半切りは一人2点以内

・絵画  
サイズは50号以下で一人1点  
・書道  
茶掛け又は半切りで表装する  
・陶芸、手工芸 一人2点以内  
・写真 一人3点以内  
・応募期間  
10月20日(金)～30日(月)

申込書は、中央公民館と川内公民館にあります。出品募集チラシでも結構です。  
・作品搬入、展示作業  
11月1日(水)～2日(木)  
8時30分～21時  
申し込み先  
重信会場(中央公民館まで)

主催 東温市文化協会・中央公民館  
共催 東温市・東温市教育委員会

964・1500  
川内会場(川内公民館まで)  
966・4721  
出品募集についてはチラシをご覧ください。

対象者

東温市に住所を有する  
高齢者で、次の また  
は に該当する者

65歳以上の者

60歳以上65歳未満の者  
であつて、心臓、じん  
臓または呼吸器の機能  
に日常生活が極度に制  
限される程度の障害を  
有する者及びヒト免疫  
不全ウイルスにより免  
疫の機能に日常生活が  
ほとんど不可能な程度  
の障害を有する者

期間

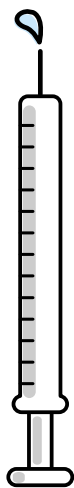
10月15日～12月31日

料金

個人負担金 1000円

接種した医療機関でお  
支払ってください。

生活保護を受けている  
方は、個人負担金が免  
除されます。料金免除  
証明書を発行しますので  
事前に市役所健康推進  
課または川内健康セン  
ターまでお越しください。  
申込方法  
接種を希望する医療機



# 高齢者対象のインフルエンザ 予防接種についてお知らせます

方法

東温市・松山市・伊予市・  
伊予郡・上浮穴郡内の  
市指定医療機関で個別

接種

関に市の指定医療機関  
かどうか確認の上、申  
し込みをしてください。  
持参品

健康保険証が老人医療

受給者証または高齢受

給者証と健康手帳

注意事項

・インフルエンザ予防接  
種は、本人が接種を希  
望する場合にのみ行い  
ます。

・東温市指定医療機関に  
説明文書と予診票を置  
いています。説明文書  
をよく読み、予診票を  
正しく記入しましょう。

・通院中の方は、必ず主  
治医と相談してから受  
けるかどうか判断しま  
しょう。

・東温市・松山市・伊予市・  
伊予郡・上浮穴郡以外  
の愛媛県内の医療機関  
で接種を希望される方は  
予防接種広域化により  
接種を受けられる場合  
がありますので、健康  
推進課（☎964・4  
407）までご連絡く  
ださい。

・高齢者以外のインフル  
エンザ予防接種につい  
ては、法に基づく接種の  
対象でないため料金の  
公費負担はありません。

成人検診の日程表(10月・11月分)

月 日	受付時間	場 所	地区割	検診実施項目							
				基本	女性	肺	胃	大腸	前立腺	子宮	乳
10月 5日(木)	7:30～10:00	川内健康センター	南方東								
	13:00～15:00		午後の地区割りはありません。								
10月12日(木)	7:30～10:00	中央公民館	横河原								
10月14日(土)	7:30～10:00	中央公民館	節目検診対象者								
10月23日(月)	7:30～10:00	川内健康センター	町東								
10月25日(水)	7:30～10:00	川内健康センター	南方西								
10月26日(木)	7:30～10:00	川内健康センター	北方西・前松瀬川								
11月 6日(月)	7:30～10:00	川内健康センター	町西								
11月 7日(火)	7:30～10:00	川内健康センター	北方東及び未受診者								
11月14日(火)	7:30～10:00	中央公民館	田窪団地・牛淵団地及び未受診者								

子宮頸、乳がん検診の受付時間 は、全て13:00～14:00です。  
今年度の節目検診の対象者は、平成19年3月31日に30・40・50・60・70歳の人です。

# 入札結果を公表します!

市では、広く行政情報を公開し、事務事業の執行の透明性を確保するよう努めています。その一環として、指名競争入札の透明性を図るため、入札結果も公表しています。公表の対象となるのは、市が発注した工事で、指名競争入札によって契約した工事です。



東温市で執行した入札結果は次のとおりです。

(平成18年7月19日～8月2日分)

入札日	工事(業務)名	場所	工期	工事(業務)概要	落札業者	税込落札金額
7/19	重信中学校ブロック塀改修工事	志津川	H18.7.21 ~H18.8.31	テニスコート北付近の破損ブロック撤去新設。90m(6段)	森貞建設(株)	3,412,500円
	北吉井小学校北校舎トイレ改修工事	志津川	H18.7.21 ~H18.8.31	北校舎トイレブース・清掃用具入れ戸の撤去新設。	藤岡萬建設(有)	2,604,000円
7/21	救助工作車(型)購入	市消防本部	H18.7.28 ~H18.12.15	救助工作車(型)1台を購入(更新)する。	(株)ヤマダ	67,095,000円
7/26	行政境界伐開業務	山之内	H18.7.27 ~H18.9.8	国土調査区域(西条市との境界)での伐開業務を委託する。	松山流域森林組合	945,000円
	国土調査現地調査用材料購入業務	川内支所	H18.7.27 ~H19.2.1	国土調査(現地調査)に必要な材料を購入する。	(株)弘和	1,696,359円
	東温市都市公園等遊具保守点検委託業務	市内	H18.7.27 ~H18.9.15	市内の公園の遊具の保守点検業務を委託する。	トス愛媛(株)	750,750円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(2工区)	田窪	H18.7.28 ~H19.2.28	重信地区統合簡易水道の仮設管を布設する。延長192.0m	(有)村上設備	1,260,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(3工区)	田窪	H18.7.28 ~H19.2.28	重信地区統合簡易水道の仮設管を布設する。延長246.6m	(有)さくらい設備	1,837,500円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(4工区)	田窪	H18.7.28 ~H19.2.28	重信地区統合簡易水道の仮設管を布設する。延長281.9m	(有)フジモト設備	2,152,500円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(5工区)	田窪	H18.7.28 ~H19.2.28	重信地区統合簡易水道の仮設管を布設する。延長263.3m	渡部電水工業(株)	3,832,500円
	川内地区統合簡易水道用地測量委託業務	市内	H18.7.27 ~H19.2.28	川内地区統合簡易水道の用地測量業務を委託する。	(株)ユニコン	1,050,000円
	重信地区統合簡易水道西岡地区・国道実施設計委託業務	西岡	H18.6.22 ~H19.3.15	重信地区統合簡易水道西岡地区・国道実施設計業務を委託する。	(株)菱和設計 コンサルタント	39,375,000円
	重信地区統合簡易水道田窪・牛淵地区実施設計委託業務	田窪 牛淵	H18.7.27 ~H19.2.28	重信地区統合簡易水道の田窪・牛淵地区の実施設計業務を委託する。	(株)菱和設計 コンサルタント	13,125,000円
川内地区統合簡易水道東谷地区実施設計委託業務	則之内	H18.7.27 ~H19.3.15	川内地区統合簡易水道の東谷地区の実施設計業務を委託する。	(株)菱和設計 コンサルタント	28,350,000円	
7/27	重信地区統合簡易水道仮設管工事(93工区)	西岡	H18.7.31 ~H19.3.9	南吉井浄水場の膜ろ過水槽築造工 一式	森松工業(株)	93,240,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(94工区)	西岡	H18.8.21 ~H19.3.9	南吉井浄水場の活性炭ろ過機設置工 一式	理水化学(株) 広島支店	62,790,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(95工区)	西岡	H18.7.31 ~H19.3.9	南吉井浄水場の電気計装設備工 一式	栗原工業(株) 松山営業所	78,960,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(96工区)	西岡	H18.8.21 ~H19.3.9	南吉井浄水場の構内配管工 一式	扶桑建設工業(株) 松山営業所	88,935,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(97工区)	西岡	H18.8.21 ~H19.3.20	南吉井浄水場の整地工 一式	萩生工業(株) 東温支店	81,585,000円
8/2	重信地区統合簡易水道仮設管工事(98工区)	田窪	H18.8.4 ~H19.1.31	田窪地区の配水管布設工 100~50 延長875.1m	渡部電水工業(株)	15,015,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(102工区)	牛淵	H18.8.4 ~H18.10.20	牛淵地区の配水管布設工 100~75 延長198.7m	(有)フジモト設備	4,305,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(105工区)	西岡	H18.8.4 ~H19.2.28	西岡地区の配水管布設工 150~50 延長1,303.0m	(有)村上設備	22,050,000円
	重信地区統合簡易水道仮設管工事(107工区)	西岡	H18.8.4 ~H18.11.30	西岡地区の配水管布設工 100~75 延長779.1m	(有)さくらい設備	12,075,000円
	川内地区統合簡易水道改良工事(10工区)	吉久	H18.8.4 ~H19.2.28	第7水源の築造工 一式	扶桑建設工業(株)	32,865,000円
	松瀬川地区光ケーブル支障移転工事	松瀬川	H18.8.21 ~H18.9.29	電力柱移転に伴う、松瀬川地区の光ケーブル移設工事。	愛媛通信建設(株)	1,207,500円
	川内地区統合簡易水道改良工事(13工区)	北方	H18.8.4 ~H19.1.31	北方地区の配水管布設工 100~50 延長493.3m	恒和設備工業(株)	11,025,000円
	東温市道路台帳整備委託業務その1	市内	H18.8.3 ~H19.1.31	市道荒木谷麓線等6路線の道路台帳整備業務を委託する。	(株)松山測量設計	1,155,000円
	東温市道路台帳整備委託業務その2	市内	H18.8.3 ~H19.1.31	市道天神鳥の子線等8路線の道路台帳整備業務を委託する。	(株)バスコ愛媛支店	1,522,500円

なお、記載内容については、工期等の変更が行われる場合があります。