

各種相談の窓口 ～悩まず相談してください～

- 行政相談**
 12月12日(水) 13時～ 福祉館
 12月27日(水) 13時～ 農村環境改善センター
- 心配ごと相談**
 12月13日(木) 13時～ 福祉館
 12月27日(水) 13時～ 農村環境改善センター
- 特設人権相談**
 12月12日(水) 13時～ 川内公民館
 12月20日(木) 13時～ 東温市役所

消費生活相談
 月～金(祝日除く) 9時～17時
 東温市役所消費生活相談窓口 (☎964-4400)

子育て相談の総合窓口
 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分
 東温市役所子育て相談窓口 (☎964-4450)

福祉館じんけん相談 12月20日(木) 19時～
各種相談事業 12月26日(水) 10時～、13時30分～
 福祉館 (☎966-3306)

- 弁護士相談** 12月11日(火) 13時30分～
司法書士相談 12月21日(金) 13時30分～
行政書士相談 12月19日(水) 13時～
土地家屋調査士相談 12月5日(水) 13時30分～
税理士相談 12月20日(木) 13時30分～
 社会福祉協議会 (☎955-5535)
 ※無料・要予約

12月・1月の当番医		
日程	当番医	電話番号
12月2日(日)	たけもと整形外科クリニック	☎955-5888
9日(日)	愛媛医療センター	☎964-2411
16日(日)	春香メンタルクリニック	☎993-7710
23日(日・祝)	八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院	☎964-5400
24日(月・祝)	愛媛十全医療学院附属病院	☎966-5011
30日(日)	中野クリニック	☎960-5800
31日(月)	山本内科胃腸科	☎966-2066
1月1日(火・祝)	訪問診療クリニック 六花	☎948-4677
2日(水)	辻井循環器科内科	☎964-0013
3日(木)	藤本内科クリニック	☎960-5500

福祉館 健康体操 12月		
日程	時間	場所
4日(火)	19時30分～	福祉館
11日(火)		
18日(火)		
25日(火)		

12月 いのとなに会いに行こう!

日時	イベント	場所	出演予定時間
2日(日)	第46回三内支所 JAまつり	JAえひめ中央三内支所	10時～12時
8日(土)	第7回 重信農業祭	東部営農支援センター	9時～15時
9日(日)	トナカイふれあい感謝祭	アイセルブ	9時～12時
15日(土)	いわがらクリスマス会	いわがらこども館	13時30分～15時

12月 地区の公民館等を利用した介護予防事業

対象者 東温市内に住所を有している65歳以上の人
 時間 ①10時～ ②13時30分～

地区訪問型運動教室【参加費：無料】

10日(月)	②上樋集会所
12日(水)	②南野田公民館
19日(水)	②下林集会所
26日(水)	①牛淵団地第一集会所 ②上村集会所

脳トレ大学 (オープン教室)【参加費：200円】

3日(月)	①横灘団地公民館、南方東公民館 ②上村集会所、土谷公民館
4日(火)	①保免集会所、北方東公民館 ②田窪団地集会所、播磨台団地集会所、南野田公民館
6日(木)	①西岡公民館、牛淵団地第一集会所 ②山之内集会所
10日(月)	①田窪公民館、上樋集会所 ②見奈良公民館、土谷公民館
11日(火)	①上林公民館、北方東公民館、町東公民館 ②田窪団地集会所、下林集会所、町西公民館
13日(木)	①牛淵団地第一集会所 ②井口集会所、樋口集会所
17日(月)	①横灘団地公民館、南方東公民館 ②上村集会所
18日(火)	①保免集会所、上林公民館、町東公民館 ②播磨台団地集会所、南野田公民館、下林集会所
20日(木)	①西岡公民館 ②山之内集会所

※参加時の飲み物は各自で用意してください。
 ※当日の気象状況によっては中止になる可能性があります。
 ※脳トレ大学に初めて参加する人は、内容説明及び状態の聞き取りをしますので、参加前に下記までご連絡ください。
 関 長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408)

12月 & 年末年始のごみ収集日

年末年始のごみ収集予定

12月・1月 燃やすごみ

日	月	火	水	木	金	土
12/16	17	18	19	20	21	22
	← 平常どおり収集します →					
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29
	← 平常どおり収集します →					
30	31	1 元日 収集 休み	2 収集 休み	3 収集 休み	4	5
					← 平常どおり収集します →	

東温市クリーンセンターの利用について (粗大ごみは受入れできません)

12月31日～1月3日の間は、受入をお休みします。年末は、日曜・祝日を除いて、9時から15時まで受入れしております。
 関 東温市クリーンセンター 山之内甲662 (☎964-0616)

愛媛医療センター

横河原366番地 (☎964-2411)
【診療時間】 8時30分～12時、13時～16時
【休診日】 土・日・祝日・年末年始
 ※受診科により診療時間が異なります。
 来院前に各科の診療時間をご確認ください。

心房細動はまれな疾患ではありませんが、合併症として脳塞栓をきたすことがあるので注意を要します。
 治療法としては、薬物療法、カテーテルアブレーション、外科的メイズ手術があります。成功率や安全性の面から、治療の中心は薬物療法となっています。薬物療法では、不整脈薬で発作を抑制する洞調律維持療法と発作が起きても頻脈になることを防ぐ心拍調節療法、抗凝固薬を用いて体内循環回路内の凝固を阻止する抗凝固療法があります。最近の傾向としては、洞調律

維持療法に重きを置くより、心拍調節療法やリスクに応じて抗凝固療法が非常に大事になっていきます。
 心不全(C)、高血圧(H)、年齢(A：75歳以上)、糖尿病(D)があると各1点、脳梗塞や一過性脳虚血発作(ごく短時間、手足の麻痺や言葉の障害が起こる発作)の既往(S)を2点として足し算し、リスクの高い人に対して抗凝固療法の開始が必要になります。
 しかし、すべての人に抗凝固療法ができる訳ではありません。出血のリスクが高い人はどうしても薬が使用しづらくなるといふ現状があります。高齢者であればあるほど出血のリスクがどうしても高くなってきます。抗凝固薬にはいくつかの種類があり、脳梗塞のリスクと出血のリスクを考えながら、自分に一番合った薬を担当医と相談していくことが必要です。
 今後心房細動と診断されたら、まず自分に抗凝固療法が必要なのかどうか考え、後遺症が残ることが多いといわれる心原性脳梗塞の予防を行うっていくことが大事です。



心房細動について



循環器内科 泉 直樹

心房細動という不整脈をご存知でしょうか。最近テレビなどでもよく報道されており、年をとればとるほど起りやすくなり、特に60歳を境にその頻度は急激に高まり、80歳以上では約10人に1人は心房細動があると言われるています。
 心房細動はまれな疾患ではありませんが、合併症として脳塞栓をきたすことがあるので注意を要します。
 治療法としては、薬物療法、カテーテルアブレーション、外科的メイズ手術があります。成功率や安全性の面から、治療の中心は薬物療法となっています。薬物療法では、不整脈薬で発作を抑制する洞調律維持療法と発作が起きても頻脈になることを防ぐ心拍調節療法、抗凝固薬を用いて体内循環回路内の凝固を阻止する抗凝固療法があります。最近の傾向としては、洞調律維持療法に重きを置くより、心拍調節療法やリスクに応じて抗凝固療法が非常に大事になっていきます。
 心不全(C)、高血圧(H)、年齢(A：75歳以上)、糖尿病(D)があると各1点、脳梗塞や一過性脳虚血発作(ごく短時間、手足の麻痺や言葉の障害が起こる発作)の既往(S)を2点として足し算し、リスクの高い人に対して抗凝固療法の開始が必要になります。
 しかし、すべての人に抗凝固療法ができる訳ではありません。出血のリスクが高い人はどうしても薬が使用しづらくなるといふ現状があります。高齢者であればあるほど出血のリスクがどうしても高くなってきます。抗凝固薬にはいくつかの種類があり、脳梗塞のリスクと出血のリスクを考えながら、自分に一番合った薬を担当医と相談していくことが必要です。
 今後心房細動と診断されたら、まず自分に抗凝固療法が必要なのかどうか考え、後遺症が残ることが多いといわれる心原性脳梗塞の予防を行うっていくことが大事です。

12月の「燃やすごみ」[紙類] 収集日

重信地区	燃やすごみ	紙類
山之内・樋口・横河原 西岡の一部・志津川・志津川南 田窪の一部	毎週月・木曜日	4日・18日 (第2週・第4週火曜日)
田窪の一部・牛淵・牛淵団地 播磨台団地・上樋・南野田 西岡の一部・北野田 北野台団地・新村	毎週火・金曜日	8日・22日 (第2週・第4週土曜日)
見奈良・田窪の一部 田窪団地・上林・下林・上村	毎週水・土曜日	6日・20日 (第2週・第4週木曜日)

関 環境保全課 (☎964-4415)

川内地区	燃やすごみ	紙類
東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川	毎週月・木曜日	8日・22日 (第2週・第4週土曜日)
北方東・北方西・南方東 南方西	毎週火・金曜日	6日・20日 (第2週・第4週木曜日)
町東・町西・前松瀬川 横灘団地	毎週水・土曜日	4日・18日 (第2週・第4週火曜日)

※田窪及び西岡は、場所によって収集日が異なりますので、分からない人は近所の人にお尋ねください。
 ※「燃やすごみ」[紙類]は午前6時～8時の間に出してください。
 ※12月24日(月・振休)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

12月の不燃物収集日

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	蛍光灯 鏡	乾電池 体温計	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 蛍光灯・鏡 体温計	空き缶 金属類 乾電池
樋口	9日・23日 (第2・4日曜日)	16日 (第3日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日	東谷・西谷 土谷・滑川 奥松瀬川	4日・18日	17日	10日	27日
上村			2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)		北方東 北方西	5日・19日	18日	11日	25日
横河原・八反地・田窪	2日・16日(第1・3日曜日)		2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日	町東・町西 前松瀬川 横灘団地	3日・17日	19日	12日	26日
志津川(八反地除く) 志津川南	9日・23日(第2・4日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
見奈良	23日(第4日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
田窪団地	16日(第3日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
下林	23日・26日(第4水曜日と 第4水曜日直前の日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
牛淵団地	9日・23日 (第2・4日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
新村		26日 (第4水曜日)	2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)	2日・9日・16日・23日					
上記以外の地区			2日(第1日曜日)	2日(第1日曜日)						

※「不燃物」を出す時間は、重信地区の場合は各地区で決められた時間、川内地区は午前6時～8時の間となります。