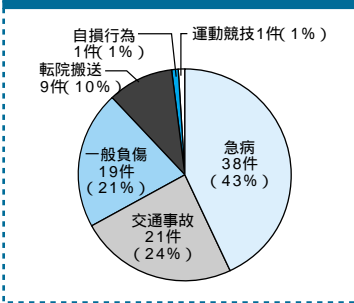


平成19年10月分 東温消防救急出件件数



生活環境課からお知らせです
六価クロム地下水モニタリング調査結果

(10月15日採水分)
牛淵地区六価クロムの地下水等モニタリング調査地点(6か所)のうち1地点の観測用井戸で環境基準値(0.05mg/l以下)を超える値(0.07mg/l)が検出されました。なお、周辺に常用的な飲用井戸もなく、人の健康等への影響を及ぼすおそれはありません。
生活環境課 ☎964-4415

保険年金課から

Tel.964-4408

納め忘れはありませんか?
国民年金保険料

国民年金保険料の納め忘れがあると、老後に受ける年金が減額されたり、受けられない場合があります。また、障害基礎年金や遺族基礎年金などについても受けられない場合があります。

保険料は、各金融機関や社会保険事務所のほか、コンビニエンスストアでも納付することができます。社会保険事務所では、皆さんの年金権を確保するため、納付期限が過ぎても納められていない場合は、ご自宅への訪問や電話で納付をご案内しています。なお、一定の所得がありながら再三の納付督促にも応じない方に対して、最終催告状の送付を行い、さらに督促状を発行して指定期限までに納付されない方については、強制徴収(差押え)を実施しています。

戸別訪問によるご案内
社会保険事務所職員や非常勤の国家公務員である「国民年金推進員」が身分証明書を携帯のうえ各家庭を訪問し、制度の説明や納付の相談を行っています。

電話によるご案内
社会保険事務所職員や国が委託した民間業者が、電話により納付の案内を行ってまいります。なお、委託には徹底した守秘義務が課せられており、個人の年金情報は守られています。

年金相談の時間延長と
休日相談のご案内について
愛媛県内の社会保険事務所では、次のとおり、年金相談時間の延長及び休日における年金相談を実施しています。平日や昼間に相談できない方は、是非ご利用ください。

毎週月曜日の時間延長の年金相談
毎週月曜日は、午後7時まで時間延長して、年金相談を実施しています。

クリーニングのトラブルを避けるために...



- クリーニングに出すとき、受け取るときは?
出す前の状態チェック
- 出す際に、「点数」、「シミ」、「穴あき」、「ほつれ」、「ボタン落ち」などをお店の人と一緒に確認し、シミや汚れはその原因を伝えることが大切です。
 - 預り証は必ず受け取り、大切に保管しましょう。仕上がったら早く引き取ってチェック
 - 紛失を防ぐためなるべく早く引き取りに行き、数の確認はもちろん「変色」、「伸縮」など変わったところが無いかお店の人と一緒に確認して受け取りましょう。
 - クリーニング事故賠償基準によると、賠償期間は衣類を受け取ってから6か月間となっています。

事故が発生したときは?
SマークやLDマークを掲示している店では、預かった品物に損傷を与えた場合、クリーニング事故賠償基準をもとに適正に対処することになっています。



休日開庁による年金相談
毎月第2土曜日は、社会保険事務所を開庁して、年金相談を実施しています。平日に来訪できない方は、「休日開庁による年金相談」を是非ご利用ください。

年金相談の時間予約を受け付けています
年金相談の待ち時間を解消するため、時間予約による年金相談を受け付けています。あらかじめ、相談希望日の前日までに、ご都合のよい日時を電話等で社会保険事務所までお申込みください。
問い合わせ先
松山東社会保険事務所
☎946・2146

東温市役所ファックス一覧表

(代表) FAX 964-1609

市役所(本庁)

1階 FAX 964-4446

2階 FAX 964-4447

4階 FAX 964-4449

5階 FAX 960-5186

川内支所 FAX 966-5679

東温市役所電話一覧表

(代表) ☎ 964-2001

総務部

総務課 ☎ 964-4400

企画財政課 ☎ 964-4401

税務課 ☎ 964-4403

市民課 ☎ 964-4404

川内支所(代表) ☎ 966-2222

保健福祉部

社会福祉課 ☎ 964-4406

介護福祉課 ☎ 964-4411

健康推進課 ☎ 964-4407

川内健康センター ☎ 966-2191

保険年金課 ☎ 964-4408

生活環境課 ☎ 964-4415

産業建設部

農林振興課 ☎ 964-4409

産業創出課 ☎ 964-4414

都市計画課 ☎ 964-4412

建設課 ☎ 964-4413

国土調査課 ☎ 966-2190

下水道課 ☎ 964-4417

会計課 ☎ 964-4402

公営企業局

水道課 ☎ 964-4416

教育委員会事務局

学校教育課 ☎ 964-4420

生涯学習課 ☎ 964-1500

中央公民館(代表) ☎ 964-1500

川内公民館(代表) ☎ 966-4721

図書館 ☎ 964-3414

〃(川内分館) ☎ 966-4721

歴史民俗資料館 ☎ 964-0701

東温市学校給食センター ☎ 966-6322

農業委員会事務局 ☎ 964-4410

監査事務局 ☎ 964-4419

議会事務局 ☎ 964-4422

東温市消防署 ☎ 964-5210

さくらの湯 ☎ 960-6511

さくら市場 ☎ 960-6511

災害に備えて“いざ”というときの連絡先

災害が発生し、または発生する恐れのある場合、市役所総務課内に災害対策本部が設置されます。

東温市災害対策本部(設置時) ☎ 964-4400

東温市役所 危機管理室 ☎ 964-4400

東温市役所(代表) ☎ 964-2001 FAX 964-1609

東温市消防署 ☎ 964-5210 FAX 964-5503

東温市地域担い手育成総合支援協議会では、農業を職業として選択し、効率的で安定的な農業経営を目指す意欲のある農業者(担い手農家)の皆さんに対し、行政、JA、農業委員会など地域の関係機関が連携して、経営状況に応じて必要な経営相談、技術指導、法人化支援、農地の利用支援等の総合相談を行うもので、窓口を市役所農林振興課に設置しました。

農林振興課から
Tel.964-4409



問い合わせ先

農林振興課
TEL. 964-4409

地域の実態に即した担い手の育成と確保を図り、望ましい農業構造の確立を目指しますので、お気軽にご相談ください。

12月 不燃物収集日程表

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	蛍光灯・鏡	空き缶・金属類 びん・ガラス類
樋口	9日 23日	16日	2日	
横河原・八反田	2日 16日			
志津川(八反地を除く)	9日 23日	2日	2日 16日	
見奈良		23日 26日	2日	
田窪団地		16日	2日	
牛淵団地	9日 23日	26日	2日 16日	
下林		23日 26日		
上記以外の地区		26日	2日	

重信地区は12月31日の「燃やすごみ」を臨時収集します。

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	びん・ガラス類	蛍光灯・鏡	空き缶・金属類 廃乾電池
東谷・西谷・土谷・滑川・奥松瀬川	4日 18日	17日	10日	27日	
北方東・北方西・南方東・南方西	5日 19日	18日	11日	28日	
町東・町西・前松瀬川・横灘団地	6日 17日	19日	12日	26日	

12月24日の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。
12月29日の「燃やすごみ」「紙類」は平常どおり収集します。
1月1日～3日は全ての収集を休みます。

ロバート先生の

英語でホット一息

東温市の皆さん こんにちは

私が東温市にきていま2か月以上が経ちますが、ゴキブリやハチの巣や地域の小学生からのたくさんの方のランチヨウ攻撃からサバイバルしてきます。私はみこしも担ぐなど、いくつかの日本の祭りに行きました。そのようなものの全部に私は慣れ、暑さも和らいできて、今では日本での生活を快適に感じています。

教室での2か月間は、私が日本語を話せないために大変な時間でしたが、私は楽しい授業にするために、東温市の子どもの関わり方がわかりました。私は特に小学校へ行くのが好きです。日本の子どもはとても恥ずかしがりやですが、シールをあげれば、彼らはアメリカの子どものと同じくらいにぎやかにすることがわかりました。子どもたちは英語を学ぶことにいつもどきどきしているわけではなく、いかもしれませんが、彼らは6フイート(約180センチ)の西洋人と交流してすぐくよるこんでいます。

ロバート・M・キュービック

English

Hello Toon,
I have been in Toon-shi for a little over two months now and have survived an infestation of cockroaches, a hive of wasps, and numerous kanchos by local elementary students. I have also carried a mikoshi-well, sort of-and been to a couple of Japanese festivals. All and all I have settled in and now feel comfortable with living in Japan; a process made all the easier by the abating heat.
Though the last couple of months in the classroom have had their trying moments on account of me not being able to speak Japanese, I have found interacting with children of Toon-shi to be a pleasant experience. I am especially fond of my elementary school visits where I have learned that while Japanese children are very shy, if given a sticker, they will become as boisterous as their American counterparts. And, while the children may not always thrilled to learn English, they are still more than happy to interact with a six foot tall westerner.



ふれあい広場

「ふれあい広場」に耳寄りな情報をお寄せください。満1歳ハッピーバースデーのコーナーでは、1月生まれの満1歳児を募集します。12月7日までに総務課広報公聴係(TEL 964-4400 E-mail:soumka@city.toon.ehime.jp)まで写真とコメントをお寄せください。



文化祭 俳句大会

選者の特選(5句)

国境の海に向きたる男郎花
夫の墓千草の径の奥にあり
雲裏のほのかに明し小望月
守り継ぐ段々畑やお茶の花
城跡の木造校舎天高し

選者 砂山主宰の豊田 晃先生

互選の最高点句
捨てきれぬもの身に纏ひ冬用意

伊賀つたえ

文化祭 川柳大会

「ライブ」

興奮のるつぽライブの中にいる
コオロギのライブは深夜まで続く

小川 清 報

「文化」

ころころと主張を変える文化人
文化の日親はホームで星を見る
「菊」

越智 一裕
三好 幸子

菊花展私を蝶にしよう
秋を着た菊人形の偽証罪

岩間 一虫
佐伯 博一
橋田呂久朗
山本 毅

四国電力が街路灯を寄贈しました



10月23日、四国電力株式会社松山支店から東温市へ16灯の街路灯が寄贈されました。これは四国電力が毎年行っている事業で、「地域と共に生き、地域と共に歩み、地域と共に栄える」姿勢を広く一般にアピールするため、『よんでんグループ ふれあい旬間』における社会貢献活動の一つです。

『えひめの道づくりを考えるフォーラム』 が開催されました

道路整備促進期成同盟会愛媛地方協議会・愛媛県市町道路整備促進期成同盟会が主催する「えひめの道づくりを考えるフォーラム」が、10月27日、松山市の愛媛県民文化会館で開催されました。行政や建設関連業者などおよそ600人が参加したフォーラムでは、四国内の高速道路の8の字の早期完成、災害に強い道路整備など、パネラーそれぞれの立場から、さまざまな提案が出されました。



10月27・28日、新居浜市でひかり交流新居浜大会が開催されました。予選を2位で通過した東温ジュニアバレーボールクラブは2日目のリーグ決勝で見事優勝しました。ご声援ありがとうございました。



10月28日、県武道館で323名が参加した第33回JKS主催空手道選手権大会が開催されました。中学生女子 中・上級形・組手 優勝 矢野真有 小学生高学年 上級組手3位 渡部洋士 小学生高学年 中級組手3位 森泰義

Meeting place

国体の弓道団体優勝の 高須賀さんにスポーツ栄誉章

第62回国民体育大会「秋田わか杉国体」の弓道競技、少年女子遠的の部で団体優勝した東温高校3年の高須賀碧栄さん（牛淵）に高須賀市長から東温市スポーツ栄誉章が贈呈されました。この大会で、県勢に初の優勝をもたらした高須賀さんは「楽しんで弓を引くことができました。」とさわやかな笑顔をみせていました。



写真中央が柳田茂由子さん

愛媛ジュニアアーツの柳田茂由子さん（川内中学校3年）が第16回JOCジュニアオリンピックカップ・ハンドボール大会の県代表に選抜され、12月25日から大阪で開催される全国大会に出場します。

さらに東温から

「合併後の東温市」についての学習会
きらり東温では、「合併後の東温市」についての学習会を次のとおり開催します。

日時 12月7日金 19時30分～9時

場所 中央公民館2階 第1研修室

講演 愛媛大学法文学部教授 藤目 節夫先生

「行政参加のまちづくり」
藤目先生は、行政との協働による地域コミュニティの活性化について、幅広くご活躍されています。文化祭のアンケートも参考に、今後の東温市について考えてみませんか。

連絡先
山内 0964・5622
金井 0964・2907



募集



自衛隊生徒募集

平成19年度の自衛隊生徒の募集が始まりました。4年間のコースで3年間終了時に、高等学校卒業資格が得られ、4年間の教育終了時に、3等陸曹に昇任いたします。

受付

11月1日～1月8日

受験資格

15歳以上17歳未満の男子（平成20年4月1日現在）

試験日 1月12日（土）

試験場所

松山市三番町8 325 1

松山農協ビル



試験科目
国語、社会、数学、理科、英語、作文
択一式（マークシート）
中学校卒業程度
問い合わせ先
自衛隊愛媛地方協力本部
松山募集案内所
☎947・3040

断酒会「さくらの会」

参加者を募集します

酒害に悩み、断酒を志す本人と家族が、お互いの体験や悩みを話し合い、断酒を支援しあうために、自助グループ「さくらの会」の例会を行っています。

お酒について一人で悩んでいる方、お互いに語り合い、仲間と一緒にお酒について考えてみましょう。多くの方が人として、社会人として健康な生活を送っています。お気軽にお越しください。

日時

毎週月曜日

19時～21時

都合により変更することもあります。

場所

中央公民館

催し

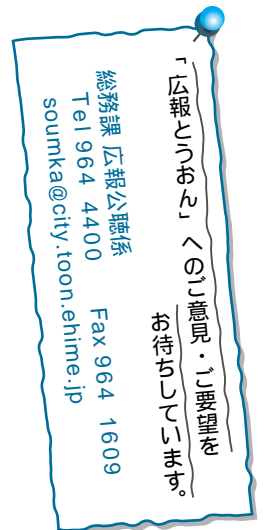


調停相談会

愛媛調停協会連合会では、無料調停相談会を開催します。

秘密は、絶対を守りますので、安心してお気軽においでください。

入会方法・問い合わせ先
さくらの会の世話人
葛原 章子
☎966・5489



愛媛FCをみんなで応援しよう

12月のホームゲーム試合日程表			
開催日	キックオフ	対戦相手	マッチシティ・マッチタウン
12/1(土)	12:00	湘南ベルマーレ	上島町

日時
12月9日(日)
10時～16時まで
場所
いよてつ高島屋 7階
キャッスルルーム
松山市湊町5 1
問い合わせ先
愛媛調停協会連合会
☎941・4151

東温市PTA連合会主催

伊藤幸弘講演会

日時 1月27日(日) 14時から
場所 中央公民館 大ホール

無料ですが聴講券が必要です。

様々な問題を抱える少年少女とその親たちのカウンセリングなどのボランティア活動が続ける中、3,000人超の相談者と向き合ってきました。自身も母を亡くした悲しさから非行に走った過去があります。約30年前に暴走族・総長という経験を経て、その後は世の中のために生きることを誓いました。現在では、NHKほか各テレビ局などで、活動ドキュメントが放送され、全国から問い合わせが殺到し注目を浴びています。



応急手当講座

大切な人命を救うために救急車が来るまでの応急手当を覚えてみませんか？
呼吸や脈が止まったときに必要な人工呼吸・心臓マッサージ・AED(自動体外式除細動器)の使用方法などの応急手当の講習を実施しますので、皆さんも是非ご参加ください。

場所 東温市役所 4階

大会議室

定員 20名まで

参加費 無料

申込先 SARARA事務局

東温市商工会内

☎ 964・1254

婦人会講演会

日時 1月12日(土) 13時

日時 12月10日(月)

13時30分

場所 中央公民館 2階

大ホール

講師 江戸 つる代先生

演題 気づく

入場 無料

新春将棋大会

日時 1月6日(日) 9時

場所 中央公民館

参加費 1000円

(弁当代を含む)

一般の方どなたでも参加できます。

連絡先 岡本

☎ 964・2737

新春川柳大会

日時 1月7日(月)

場所 中央公民館 婦人室

宿題 暦・風・自慢

初心者の方も歓迎します

ので、是非ご参加ください。

お知らせ



工業統計調査について

製造業を営むすべての事業所を対象に、12月31日を調査期日とし、本年も工業統計調査が実施されます。12月中旬から調査員が各事業所を訪問しますので、ご協力くださいますようお願いいたします。なお、調査内容が一部変更になっていきますので、記入の際にはご注意ください。

れた複合微生物資材です。

この「えひめAI・2」

を使って、家庭から出る

「生ごみ」を家庭菜園や花

壇のたい肥に使って、あな

たも「環のまちづくり」に

参加してみませんか。

日時 12月9日(日)

10時~11時

場所 中央公民館 第三研修室

持参品 ペットボトル1本

(500ml)

問い合わせ先

ちりつも共和国 西田

☎ 964・3899

問い合わせ先

市役所企画財政課

☎ 964・4401



ご存知ですか

「えひめAI・2」

えひめAI・2は、酵

母や乳酸菌を主体に愛媛県

工業技術センターで開発さ





プチSARADA!
 わくわく工作ランド
 針金や紙でいろんな物を作ってみませんか?

日時
 12月18日(火)
 16時30分～17時30分

場所
 中央公民館 3階
 会議室
 受講人数 20名
 受講資格
 市内の小学校・中学校に通う児童・生徒



プチSARADA!
 世界に飛び出せ!

英語や国際マナーについて勉強する教室です!

日時
 12月12日・26日(水)

17時30分～18時20分

場所
 中央公民館 2階
 研修室
 受講料
 一回につき500円
 材料費等一部自己負担
 保険料 500円
 (スポーツ安全保険)
 受講資格
 市内の小学校・中学校に通う児童・生徒



わんぱく広場
 世界の料理を作ってみよう!!

日時
 12月9日(日)

場所

中央公民館
 受講資格
 わんぱく広場受講生
 問い合わせ先
 生涯学習課
 ☎964・1500

わんぱく広場
 レクリエーション体験

日時
 12月22日(土)

場所
 中央公民館
 受講資格
 わんぱく広場受講生
 問い合わせ先
 生涯学習課
 ☎964・1500

平成20年
 東温市成人式について

平成20年1月13日(日) 東温市中央公民館において成人式を行います。
 該当者の方は、昭和62年4月2日から昭和63年4月1日生まれの方です。12月中、個別に式のご案内を送りますので、是非ご出席ください。
 なお、個別のご案内は、

平成19年11月1日現在東温市に住居票がある方及びすでに送付先のご連絡をいただいている方にお送りする予定です。
 東温市外に住居票を移されている該当者の方で、東温市の成人式に出席を希望される方は、東温市教育委員会 生涯学習課(☎964・1500)まで、ご連絡ください。



成人式の実行委員と
 運営スタッフ募集!

平成20年1月13日(日)に、東温市中央公民館において成人式を開催する予定

です。つきましては、成人式の実行委員および運営スタッフを募集しますので、希望される方は、東温市教育委員会 生涯学習課(☎964・1500)まで、お気軽にお申し出ください。
 実行委員：イベント企画、当日の司会などに協力していただきます。

運営スタッフ：会場での受付、場内外の整理や誘導などに協力していただきます。

連絡先
 東温市教育委員会
 生涯学習課
 ☎964・1500





冬の夜空のすすめ

図書館では、11月16日に「おほしさまを眺めん会」というイベントを開催しました。図書館には、プラネタリウム室と天体ドーム室があり、普段なかなか観ることができない星を観ることが出来ます。是非、一度足を運んでみてください。(5人以上の参加で、使いたい一週間前までに申請が必要です。)

「オリオン座」
大きくて明るくて形が特徴的。冬を代表する星座です。12月は、9時頃東の空に観えます。(見頃は1月「おとし座」)
オリオン座の隣(東側)に観えます。「プレアデス星団」(通称・すばる)という星の集まりが観えます。双眼鏡があるとよく観えます。とつてもきれいですよ。図書館には、星の本も置いてありますので、是非、お越しください。

企画展示

1階 展示コーナー (大人向け)
環境・エコロジーの本特集
今現在、世界中の大きな課題の一つが、「地球温暖化」です。何かしようと思っけれど、なかなか実行できていない方。少しずつでも実行に移すきっかけにしてみてください。
2階 展示コーナー (子ども向け)
クリスマスの本の特集
今年もさむい冬がやってきました。冬にやってくるものと言えば、「みんなが大好きなサンタさん！」ということ、今月は「クリスマス」特集をします。

図書館で、一足早いクリスマスを楽しみませんか？

新刊案内

『なぜかいいことが起こる魔法の習慣』桂川奈未 / 『池上彰の「世界がわかる！」国際ニュースなめ読み』池上彰 / 『子供を自立させる親、させられない親』上田早苗 / 『尊厳死』に尊厳はあるかーある呼吸器外し事件から』中島みち / 『手作りでおしゃべりなガーデンアイテムの作り方と飾り方』学研 / 『ホームレス中学生』田村裕 / 『勘違い敬語の事典』"型"で見分ける誤用の敬語』奥秋義信 / 『有頂天家族』森見登美彦 / 『ま

ぼろしハワイ』よしもとばなな / 『米原万里の「愛の法則」』米原万里 / 『ぶひぶひこぶたものがたり(絵本)』かさいまり / 『かいけつゾロリたべるぜ! 大いせんしゅけん(児童書)』原ゆたか

ちよつと一言

今月は、お星さまのお話をしましたが、いかがでしたか？
星はきれいですし、神話とつなげるとけっこう楽しめますよ。高い立派な望遠鏡がなくても、お手頃な双眼鏡一つあれば、十分です!



本館
☎ 964-3414 ☎ 964-7322
HP <http://www.toon-lib.jp>
メール book@toon-lib.jp
開館時間 9時~19時
休館日 12月28日~31日

川内分館
川内公民館耐震工事に伴い、休館中です。川内支所駐車場内に移動図書館車を運行しています。(運行スケジュールは、本編に掲載しています。)

定例会のご案内
ちびたちびこのおはなしかい (0~3歳向け)
12月13日(木)10時~
ちびちびちゃんのおはなしかい (0~3歳向け)
中止します。
かぼちゃんのおはなしかい (幼稚園児以降向け)
12月8日・22日(土)11時~
東温市立図書館2階 おはなしコーナー室にて
おはなしボランティア募集中!

たまゆら読書会 (北野台団地にて)
12月2日(日)10時~
川内中央読書会(川内支所にて)
12月23日(日)14時~
古典講座(中央公民館にて)
12月19日(水)
13時30分~
読書会では、随時、会員を募集しています。

移動図書館車運行表
北吉井幼稚園 4日・18日(火)
重信幼稚園 5日・19日(水)
幸楽 6日・20日(木)
北方・松瀬川・南方 1日・15日(土)
山之内・樋口・横河原 11日・25日(火)
志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵 12日・26日(水)
上樋・播磨台・野田・新村・北野田 13日・27日(木)
上村・下林・上林 14日(金)
則之内東・河之内・滑川・土谷・松瀬川 8日・22日(土)
南方・吉久・井内・則之内西 9日・23日(日)
上林小学校 6日・20日(木)
拝志小学校 7日・21日(金)
川内支所 3日・10日・17日(月)
9時半~16時半(7時間)
4日・18日(火)・5日・19日(水)
15時半~16時半(1時間)
7日・21日(金)
15時~16時(1時間)

健康相談

血圧測定等を行っています。健康に関することは、お気軽にご相談ください。

日時 毎週水曜日 9時～12時

場所 川内健康センター・市役所2階 健康推進課

こころの健康相談（予約制）

原因はわからないがしんどい、人間関係がうまくいかないなど、心や体の相談に医師と保健師が応じます。

日時 12月19日(水) 10時～12時

久米病院 大上 まどか医師

場所 川内健康センター、市役所および家庭訪問

いきいき健康講座

日時 12月11日(火) 13時30分～15時

場所 中央公民館

テーマ 「高血圧を放っておかないで」

～血圧管理と心臓への影響～

講師 愛媛大学大学院臨床看護学教授

重松 裕二先生

参加費 無料

第3回糖尿病予防教室を開催しました！

10月1日に開催した糖尿病予防教室では、家の中でできる簡単な運動の実技と、現在取り組んでいる運動についてのグループワークを行いました。グループワークでは、現在取り組んでいる運動について受講者同士で話し合いました。

今回はその一部をご紹介します。

はじめは15分のウォーキングをしていましたが、自分には効果がないようなので30～40分に増やしています。

腹筋を1日30回を目標に、朝・昼・晩に10回ずつしています。

ジムのプールで週4回40分歩いています。

寝起きには5種類のストレッチを10回ずつしています。



このように、自分に合った運動を決めて、日々の生活の中で取り組んでいます。皆さんも健康づくりのために体を動かす習慣を身につけてみませんか？

ドクターの健康百科

突発性難聴とストレス

耳鼻咽喉科 八木 拓

ある日突然に片方の耳の聴こえが悪くなったり、耳の塞がり感、耳鳴、このような経験のある方は少なくないのではと思います。聴力検査が行われれば難聴が見つかるかもしれませんが、突発性難聴は字の如く突然に発症する難聴ですが、自然治癒があり、いつの間にか症状が消失し、受診しない方も多いと思われまます。聴力検査では、難聴が低音域に限っているもの、高音域に限っているもの、全音域に認められるものといろいろです。一般的には、低音障害型は耳の塞がり感、低い音の耳鳴として自覚することが多く、回復が良いようです。反対に高音障害型は難聴と高い音の耳鳴を自覚し、増悪したり、治りの悪い傾向があります。

発症から早期に治療を始めると治りが良いようです。早く聴力検査を受けてください。確立された治療法はありませんが、ステロイド剤による治療が一般的です。治りが悪いと予想される場合には入院して治療します。聴力検査を繰り返しながら経過を診ていくことが必要です。

原因はまだよく解っていません。内耳の神経に栄養や酸素を送る血管の循環障害説が有力です。循環障害の原因となるストレスと突発性難聴の関係を考えてみました。

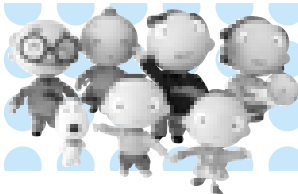
ストレスをうけると血管は収縮して、血液の流れが悪くなります。内耳へ行く血管は虚血状態になりやすいことが解ってきました。このことは突発性難聴とストレスの関係を示唆しています。

ストレスは精神的には不安、心配事、家庭内や職場での人間関係の葛藤の中から生じます。身体的には残業や出張など、長時間緊張状態を強いられることからくる疲れとして現れます。病人の介護などはこの両方が複合していて、強いストレスとなります。旅行など楽しいことであっても、日常とは違うリズムで過ごすことはストレスになります。

仕事や忘年会などで忙しい年末はストレス状態の期間です。摂生してお過ごしください。



やっぱい健康



母子保健事業



乳幼児健診・相談・教室

事業名	内容	対象児	実施日	時間	場所
赤ちゃん相談	身体計測・育児相談 栄養相談	乳幼児	毎週水曜日	9時～12時	川内健康センター
離乳食教室	離乳食のすすめ方についての学習 個別相談	平成19年 8・9月生	12月10日 (月)	受付：13時15分～ 教室：13時30分～ 15時	中央公民館
7か月児教室	この時期におこりやすい病気についての話 事故予防の話 個別相談	平成19年 5月生	12月19日 (水)	受付：12時45分～ 教室：13時～ 14時30分	
10か月児教室	歯の生え始める時期の歯に関する学習 絵本の読み聞かせや親子あそびの紹介 個別相談	平成19年 2月生	12月19日 (水)	受付：9時45分～ 教室：10時～ 11時30分	
3歳児健康診査	3歳児の健康の確認と相談	平成16年 5・6月生	12月5日 (水)	受付：13時～ 14時30分	
育児・発達相談ひろば	お子さんの運動やことばの発達、遊び方・かわり方などの相談や体験学習	幼児と保護者	12月7日 (金)	9時30分～11時	川内健康センター までお問い合わせください。 (予約制)

マタニティ教室

マタニティ教室は、同じくらいの時期に出産予定のお母さん方が集まって、妊娠・出産・子育てについて実習を交えて学習したり、心配ごとを相談したり、お友だちをつくったりする場です。お父さんをはじめ、ご家族の参加もお待ちしています。

実施日	内容
1月15日(火)	はじめまして! ・学習「妊娠中の食事、歯の健康について」 ・自己紹介・座談会「教えて!あなたの期待や不安、知っておきたいこと」
1月28日(月)	赤ちゃんがいる生活が始まるよ! ・学習「赤ちゃん用品を選ぶコツ」 ・座談会「こんにちは赤ちゃん!～赤ちゃん先輩お母さんを迎えて～」
1月下旬～2月中旬 平日の夜間か休日 を予定しています。	家族みんなで子育て! ・学習「赤ちゃんが生まれたときの手続きについて」 ・実習「赤ちゃんのお風呂」

時間 受付：13時15分～ 教室：13時30分～15時

場所 中央公民館 1階 和室 持参品 母子健康手帳

申し込み 1月8日(火)までに川内健康センターまたは健康推進課までお申し込みください。

老成人保健事業



病態別栄養相談(予約制)

食事記録にもとづいて管理栄養士による栄養計算や個人に応じた相談、またご質問などにもお答えします。是非ご利用ください。

実施日	場所	時間
12月14日(金)	市役所	9時～12時
12月21日(金)	中央公民館	栄養相談1時間

予約時間

9時～10時、10時～11時、11時～12時

CALENDAR

くらしのカレンダー

12

1

12/1 土	
2 日	当番医 西野内科クリニック TEL 964-2200 人権を語る集い 13:30~ 中央公民館
3 月	
4 火	健康体操 19:30~ 福祉館
5 水	
6 木	ふれあい相談 13:00~ 福祉館
7 金	
8 土	親子スノーボード教室 13:00~ アクロス重信
9 日	当番医 中川病院 TEL 976-7811 親子スノーボード教室 9:00~ アクロス重信 わんぱく広場 10:00~ 中央公民館
10 月	連合婦人会講演会 13:30~ 中央公民館 行政相談 13:00~ 福祉館
11 火	健康体操 19:30~ 福祉館
12 水	人権相談 13:00~ 福祉館 プチSARAが!「世界に飛び出せ!キッズ広場!!」 17:30~ 中央公民館
13 木	ふれあい相談 13:00~ 農村環境改善センター 人権問題懇談会 19:30~ 福祉館 行政相談 13:00~ 農村環境改善センター
14 金	
15 土	
16 日	当番医 白岡整形外科 TEL 960-6555
17 月	
18 火	プチSARAが!「わくわく工作ランド」 16:30~ 中央公民館 健康体操 19:30~ 福祉館
19 水	パノエをやってみようよ 19:30~ 中央公民館
20 木	ふれあい相談 13:00~ 福祉館 人権相談 13:00~ 市役所 パノエをやってみようよ 19:30~ 中央公民館

季節の足音



紅葉の季節。中でも一段と華麗に映るのが銀杏ではないでしょうか。毎年、この時期になると取材に行く銀杏並木があるのですが、真っ青な空の色と銀杏の黄色い葉っぱは本当に見事なコントラストを見せてくれます。やがて木枯らしが吹くと黄色い絨毯にはナイロン袋を持ち歩く人が…。銀杏は落葉したあとを楽しめます。

【平成8年12月】

季節の足音が聞こえる懐かしい写真を紹介します。

あのことろ

21 金	パノエをやってみようよ 19:30~ 中央公民館
22 土	わんぱく広場 10:00~ 中央公民館
23 日	天皇誕生日 当番医 西村医院 TEL 964-2461
24 月	振替休日 当番医 藤石医院 TEL 964-1234 「燃やすごみ」は平常どおり収集します。
25 火	健康体操 19:30~ 福祉館
26 水	さくらの湯 休館日 各種相談事業 市役所 10:00~ 福祉館 13:00~ Jr.リーダー育成講座冬季交流事業 久万高原町(~27日) Jr.スノーボード教室 13:30~ アクロス重信 プチSARAが!「世界に飛び出せ!キッズ広場!!」 17:30~ 中央公民館 Jr.スノーボード教室 13:30~ アクロス重信
27 木	Jr.スノーボード教室 13:30~ アクロス重信
28 金	「燃やすごみ」「紙類」は平常どおり収集します。
29 土	当番医 中野クリニック TEL 960-5800
30 日	当番医 池川内科・神経内科 TEL 964-7787 重信地区は「燃やすごみ」を臨時収集します。
31 月	元日 当番医 愛媛十全医療学院付属病院 TEL 966-5011 全ての収集を休みます。
1/1 火	当番医 愛媛病院 TEL 964-2411 全ての収集を休みます。
2 水	当番医 藤本内科クリニック TEL 960-5500 全ての収集を休みます。
3 木	

編集後記

スポーツの秋、文化の秋、というわけで今年も秋の恒例となった催し物が市内各所で行われました。

3回目を迎えた市民運動会も、秋の定番としてすっかり定着してきたようで、例年以上に盛り上がりを見せていました。今回も広報係は、写真撮影班として会場となった総合公園の多目的グラウンドを駆け回ることになりました。各地区の選手の中には同級生も何人か出場しており、活躍している様子です。「カッコよく撮ってくれよ!」その腹をどうにかせんと難しい。「あんただけには言われたくない。」そんなやり取りの後、しみじみと自分のお腹を見ると確かに言われるとおり…。

しかし、今年もあっという間に忘年会のシーズンがそこまでやってきているのでした…。