

市役所の電話番号一覧

赤字…組織再編に伴い、変更のあった部署

市外局番 (089)

市役所本庁		
会計課		964-4402
税務課		964-4403
1階 市民課	(住民票・戸籍)	964-4404
	(国保・年金)	964-4471
社会福祉課		964-4406
健康推進課		964-4407
長寿介護課		964-4408
農林振興課		964-4409
農業委員会事務局		964-4410
都市整備課		964-4412
2階 産業創出課		964-4414
	環境保全課	964-4415
上下水道課(料金・給排水設備)		964-4416
建設課		964-4472
総務課		964-4400
3階 財政課		964-4401
	企画政策課	964-4473
危機管理課		964-4483
4階 学校教育課		964-4420
	保育幼稚園課	964-4484
子育て相談窓口		964-4450
5階 監査事務局		964-4419
	議会事務局	964-4422
南吉井浄水場		
上下水道課(工事関係)		909-7900
中央公民館内		
生涯学習課(中央公民館)		964-1500
図書館		964-3414
歴史民俗資料館		964-0701
東温市教育相談		964-3437
川内公民館内		
川内公民館・川内図書館		966-4721

川内支所		
川内支所(代)		966-2222
税務課 地籍管理係		966-2190
川内健康センター		
健康推進課		966-2191
地域子育て支援センター		966-2080
学校給食センター		966-6322
東温市消防署		964-5210
		【緊急・火災 119】
小学校	北吉井小学校	964-2119
	南吉井小学校	964-3504
	拝志小学校	964-2015
	上林小学校	964-3574
	川上小学校	966-2021
中学校	東谷小学校	960-6711
	西谷小学校	960-6411
	重信中学校	964-2007
	川内中学校	966-2031
	北吉井幼稚園	964-5952
幼稚園	重信幼稚園	964-3092
	川上幼稚園	966-3755
	東谷幼稚園	966-3708
	西谷幼稚園	966-5850
	双葉保育所	964-2233
保育所	南吉井保育所	964-2235
	南吉井第二保育所	964-3122
	拝志保育所	964-3003
	上林保育所	964-6111
	川内保育園	966-2288
その他施設		
ふるさと交流館(さくらの湯)		960-6511
ツインドーム重信		955-5123
東温市総合公園		964-4440
いわがらこども館		960-5003
さくらこども館		966-6169
よしいのこども館		955-2026
グリーンセンター		964-0616

高齢者に関する総合相談

- ◎東温市地域包括支援センター ☎955-0150
- ◎在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300
- ◎在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250

こころの健康相談(予約制)

- ▶日時 4月12日(金) 13時30分~15時30分  
真光園 長尾 奈穂子 医師
- ▶場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問
- ▶定員 2人
- ▶申込 川内健康センター(☎966-2191)

健康相談

- ▶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)  
※市役所での相談をご希望の方は、ご連絡ください。  
(☎966-2191)

病態別栄養相談(要予約)

- ▶日時 4月12日(金)、19日(金) 9時~14時  
(栄養相談1人1時間)
- ▶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(☎966-2191)

元気のひけつ

河野 あつえさん  
牛淵 70歳



健康で長生きを目指しています

中央公民館で開催されている自主運動教室に参加しています。社会福祉協議会の方に協力してもらって、できるだけ自分達で運営、進行していこうという集まりです。約1時間半の教室ですが、椅子に座っての体操なので、長く続けることができます。30分くらいはロコモ体操も取り入れています。ロコモとは、筋肉や関節の疾患などが原因で、歩いて移動する機能が低下していることを言います。ロコモを予防するための運動で、号令をかけながらつま先立ちをしたり、膝を曲げたりなど簡単な体操なので気軽に取り組みます。

昔、身体を壊して入院していた時期があり、ご近所の方が「1日3人以上の人と話すのが大事よ」と教えてくださったのがきっかけで、運動教室に参加しました。あいさつして運動して帰ればいいだけだと気楽に始められたのが良かったです。65歳以上で東温市の方なら誰でも参加できますので、健康な身体で長生きしたい方はオススメです。

春のウォーキング大会  
会員以外の方も参加できます。



日時 4月25日(木) 9時集合  
※雨天中止  
集合 中央公民館 2階  
大ホール  
内容 中央公民館から森の交流センターの往復(約5.3km)を歩きます。  
参加費 100円  
(保険料・写真代)  
持参品 飲み物、タオル、帽子、会員証  
申し込み とうおん健康づくりの会事務局(健康推進課)  
(☎966・2191)

ドナー登録者へ助成します  
骨髄等の提供者に対して助成金の交付を行います。

金額 提供1回につき10万円  
必要書類 交付申請書、骨髄等の提供が完了したことを証する書類の写し、市税納付状況調査に係る同意書  
申請期間 骨髄等の提供が完了した日から90日以内  
ドナー登録は、松山市の大道献血ルームで受付しています。  
川内健康センター  
(☎966・2191)



東温市食育推進会議委員を募集します  
委嘱期間 委嘱の日から2021年3月末まで  
開催時期 平日(年2回程度)  
開催場所 市役所、川内健康センター等  
募集締切 4月26日(金)  
募集人数 若干名  
川内健康センター  
(☎966・2191)

連休に病气やけがをしたとき  
愛媛県小児救急医療相談電話 #80000または ☎913・2777  
東温市救急病院案内ダイヤル ☎964・5632  
自動音声でその日の救急病院が案内されます。  
(☎913・6333)

生涯現役! 体力をつけて社会貢献しませんか?  
約2カ月間、スポーツジムで無理のないトレーニングを行い、就労やボランティア活動に向けて基礎体力をつくる支援を行います。

開催期間 6~8月  
場所 愛媛県内スポーツ施設  
参加費 無料  
対象 愛媛県内在住55歳以上の方(事前説明会に参加できる方が望ましい)  
定員 約40人  
申込期間 4月1日~5月31日  
申込・川内健康センター  
地域連携事業推進協議会  
(☎913・6333)

健康百科

Q 花粉症を悪化させたくない! どうすれば...?

A スギ花粉の飛散は午後から多くなります。外出する場合はできるだけ午前中に済ませるのがいいでしょう。

4人に1人が花粉症…。よくある質問にお答えします。  
川内健康センター (☎966-2191)

帰宅時は玄関で服に着いた花粉を払い落とすことも大切です。マスクや花粉用のメガネも効果的です。また、症状は体調にも左右されますので、日頃よりストレスをためず、規則正しい食生活や睡眠を十分とるなど生活環境を整えて体調を良くしておきましょう。  
薬を花粉の飛散開始前の2月上旬頃より服用する「季節前投与」も症状を悪化させない効果があると言われています。  
さとつ耳鼻科咽喉科クリニック  
佐藤英光先生(☎990・1133)  
に、話をお伺いしました。