



市役所からあなたへ スポットニュース

税務課から

Tel.964-4403

固定資産の縦覧について お知らせします

毎年4月1日から最初の納期限（第1期納期限）の日までの間、東温市内に固定資産を所有する納税者の方であれば、「土地価格等縦覧帳簿」・「家屋価格等縦覧帳簿」をご覧になることにより、ご自分の所有する土地・家屋に限らず東温市内に所在する他の土地・家屋について、比較、確認することが出来ます。

平成22年度固定資産の縦覧を次のとおり行います。

ただし、縦覧帳簿のコピーはできませんので、ご注意ください。

○縦覧できる方

東温市内に固定資産（土地、家屋）を所有する納税者及び委任を受けた代理人

○縦覧期間

4月1日（木）～4月30日（金）
※土・日・祝日を除きます。

○縦覧時間

8時30分～17時15分

○縦覧場所

市役所 税務課

○持参していただくもの
印鑑、本人確認ができるもの

※代理人の場合は委任状が必要ですが、必要です。

※相続人の場合は戸籍謄本など相続関係が確認できる書類が必要です。

○手数料 無料

詳細につきましては、市役所税務課（Tel.964・4403）までお問い合わせください。



保険年金課から

Tel.964-4408

国民健康保険の 資格と届出について

国民健康保険は、職場の健康保険などとは違い、資格を取得、喪失したときに

は届出が必要です。
届出が必要な場合は次のとおりです。資格内容が変更した場合は、忘れずに14日以内に保険年金課へ届け出をしてください。

○問い合わせ先

市役所 保険年金課
（Tel.964・4408）

国民健康保険の届出が必要な場合

国保に入るとき	持参するもの
職場の健康保険の資格がなくなったとき	印鑑、健保の資格喪失証明書、被扶養者の資格喪失証明書
被扶養者からはずれたとき	
他の市区町村から転入したとき	印鑑、身分を証明するもの
生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子健康手帳
国保をやめるとき	持参するもの
職場の健康保険などに加入したとき	印鑑、国保と健保の保険証（後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの）
職場の健康保険の被扶養者になったとき	
他の市区町村へ転出するとき	印鑑、保険証
生活保護を受けはじめたとき	印鑑、保険証、保護開始決定通知書
死亡したとき	印鑑、保険証
その他の場合	持参するもの
退職者医療制度に該当したとき	印鑑、保険証、年金証書
住所・世帯主・氏名などが変更したときや世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき	印鑑、保険証
保険証を紛失したり、汚して使えなくなったとき	印鑑、身分を証明するもの、保険証
修学のため、他市区町村に住所を定めるとき	印鑑、保険証、在学証明書

こども館から4月のイベント情報

いわがらこども館

★親子で楽しむお話し会

(対象 幼児と保護者)

日時 4月7日(水)
11時～11時30分

日時 4月21日(水)
11時～11時30分

★子育て相談 (両児童館共通)

毎週水曜日 9時30分～14時 (随時受付)

さくらこども館

★親子で楽しむお話し会

(対象 幼児と保護者)

日時 4月14日(水)
11時～11時30分

日時 4月28日(水)
11時～11時30分



教育相談室は
☎964-3437
☎966-6150
です!

地域子育て支援センター

Tel.966-2080

ファミリー・サポート・
センターとうおんから

Tel.990-1130

応援します!
あなたの子育てで!

東温市では、地域における総合的な子育て支援を行う拠点として子育て支援センターを開設しています。

○開設時間

8時30分～17時30分
(月～金曜日)

子育て・サポート・ 親子遊びの広場

(月1回第2火曜日)

親子で一緒に遊んだり、子育ての楽しさや悩みなどを気軽にしゃべりしましょう。

○日時

4月13日(火)

9時30分～11時30分

○内容 「ホルダー作り」
シール帳ばさみを作ろう。
新聞で遊ぼう。

○場所 中央公民館

2階 大ホール

あおぞら広場

地域の親子が集える場所を提供しています。親子で楽しく遊んだり、おしゃべりをしたりしながら、友達づくりをしましょう。

○火曜日

時間 9時～11時

場所

川内健康センター 2階

○水曜日

赤ちゃん広場

時間 9時～11時

場所

川内健康センター 2階

○木曜日

時間 9時30分～11時

場所 さくらこども館

※火・水・木曜自由開放日

時間 13時～16時

場所

川内健康センター 2階

育児相談

子育ての悩みや不安などなどの相談をお受けしています。お気軽に電話ください。

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

利用会員(子育てを助けて欲しい人)と協力会員(子育ての手助けや協力をしてあげたい人)を登録制で、組織化した子育て支援です。

○協力会員大募集

現在、協力会員の活動可能な方が不足しています。サポート支援の活性化を図るためにも子育てサポートに協力してくれる方の力を借りたいと思います。活動できるか不安もあると思いますが体験の場として参加してみませんか。ご連絡をお待ちしています。

○ファミサポだより

会員同士が気軽に集える場として「ファミサポ広場」を2月から実施しました。

利用会員・協力会員が自由におもちゃで遊んだり絵本の読み聞かせをしたりして経験談などを話し、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

お互いの信頼関係を深



め、情報交換をすることにより、サポート支援にも役立つことと思います。
ファミサポ広場以外にも様々な研修会を企画しています。是非会員登録をし、研修会やファミサポ広場に参加してみませんか。

●4月開催予定

●4月9日(金)

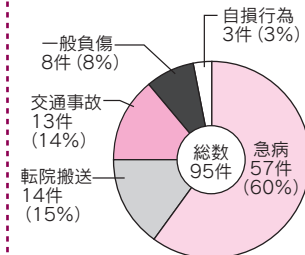
9時30分～11時30分

●4月23日(金)

9時30分～11時30分

※場所は、中央公民館3階和室です。時間内であれば、自由に参加できます。

2月の東温消防救急出場数



市民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 (2月15日採水分)

牛渕地区六価クロムの地下水等モニタリング調査地点（6箇所）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（ 0.18mg/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。

市民環境課（Tel.964-4415）

保険年金課から

Tel.964-4408

国民年金保険料の 学生納付特例制度を お忘れなく

20歳になれば、学生の方も、国民年金に加入して保険料を納めることになります。

学生納付特例制度は、所得が少なく保険料を納めることが困難な学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることを防止するため、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

申請が遅れたり、保険料を納めていない場合は未納期間となりますので申請は早めにしましょう。

○ご本人の所得のみで審査します。

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）の場合は、世帯主等の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定しますが、学生納付特例はご本人の所

得のみで判定します。申請は毎年度必要となります。

○手続きされる方は

市役所保険年金課または松山東年金事務所まで申請してください。川内支所でも申請できます。

○手続きに必要なもの

年金手帳・学生証または在学証明書・印鑑

○手続きの簡素化について

前年度に学生納付特例制度が承認された方でハガキ様式の申請書が送付された方について、引き続き学生納付特例制度を申請する場合は、ハガキ様式の申請書に学校名、氏名、住所等を記入のうえ郵便ポストへ投函ください。

○注意する点

4月末までにハガキ様式の申請書が送付されていない場合は、市役所保険年金課で申請してください。

○問い合わせ先

市役所 保険年金課
(Tel.964-4408)
松山東年金事務所
(Tel.946-2146)

幼稚園を開放します！ ～親子で一緒に遊びにきませんか～

幼稚園では、未就園児と保護者の皆さんに園を開放し、「子育て支援」のお手伝いができればと考えています。どうぞ、お気軽にご来園ください。



園名	開放日	備考
重信幼稚園 Tel.964-3092	随時 14時30分～15時30分	・園庭のみの開放になります。（春季休業中は9時～15時30分） ・駐車場は、幼稚園園庭の東側にあります。（入口は西口です）
北吉井幼稚園 Tel.964-5952	随時 15時～16時	・園庭のみの開放になります。（春季休業中は9時～16時） ・駐車場は、幼稚園南側にあります。
川上幼稚園 Tel.966-3755	随時 14時30分～15時30分	・園庭のみの開放になります。（春季休業中は9時～15時30分） ・駐車場は、園舎西側です。
東谷幼稚園 Tel.966-3708	随時 9時～16時45分	・園庭のみの開放になります。 ・駐車場は、幼稚園入口にあります。
西谷幼稚園 Tel.966-5850	随時 9時～16時45分	・園庭のみの開放になります。 ・駐車場は、園にご確認ください。

※園の都合でできない日もありますので、事前にお問合せください。

**4月1日から市役所等の
開庁時間に変更されました！**

民間企業の所定労働時間との均
衡を図るため、国家公務員の勤務
時間が改定されたことに伴い、4
月1日から市役所本庁と川内支所
および出先機関の開庁時間が17
時30分から17時15分までに変更
されました。

ゴールデンウィーク中のごみ収集予定

日	月	火	水	木	金	土
4/25	26	27	28	29 昭和の日 紙類休み	30	5/1 紙類収集
燃やすごみは平常どおり収集します						
2	3 憲法記念日	4 みどりの日 紙類休み	5 こどもの日	6 紙類収集	7	8 紙類収集
燃やすごみは平常どおり収集します						

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】FAX 964-2001

総務課 ☎ 964-4400

企画財政課 ☎ 964-4401

税務課 ☎ 964-4403

川内支所【代表】☎ 966-2222

社会福祉課 ☎ 964-4406

健康推進課 ☎ 964-4407

川内健康センター ☎ 966-2191

保険年金課 ☎ 964-4408

市民環境課

戸籍・住民 ☎ 964-4404

環境・新工ネ ☎ 964-4415

農林振興課 ☎ 964-4409

産業創出課 ☎ 964-4414

まちづくり課 ☎ 964-4412

国土調査課 ☎ 966-2190

下水道課 ☎ 964-4417

会計課 ☎ 964-4402

水道課 ☎ 964-4416

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

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

福祉館 ☎ 966-3306

○募集団体
重信地区 八反地団地

○受付場所
市役所 まちづくり課

※ただし、土曜、日曜、祝
日は除きます。

○申込受付期間

4月1日（木）～1月31日（月）

8時30分～17時15分

東温市では、平成22年度
の市営住宅の補欠入居者を
次の要領で募集します。

**市営住宅の補欠入居者を
募集します**

まちづくり課から

Tel.964-4412



問い合わせ先

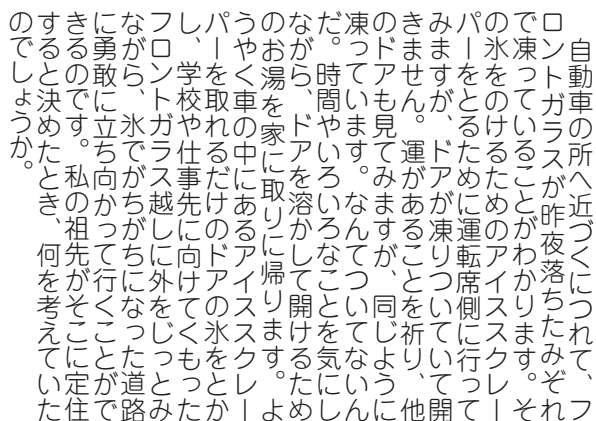
市役所 まちづくり課 (Tel.964-4412)

川内地区 寺山団地
保免団地 天神団地
※申し込みした場合、抽選
済の方の順番以降となり
ますのでご了承ください。

4月の不燃物収集日程表

重信地区	ペット・プラ その他	粗大ごみ	空き缶・金 びん・ガラ ス類	金属類
樋口・上村	11日・25日	18日	4日	
横河原・八反地・田窪	4日・18日			
志津川（八反地除く）	11日・25日		4日・18日	
見奈良	11日・25日	25日・28日	4日	
田窪団地		18日	4日・18日	
下林		25日・28日		
上記以外の地区		28日		
川内地区	ペット・プラ	粗大ごみ等	びん・金 ガラス類	金属類
東谷・西谷・土谷・ 滑川・奥松瀬川	6日・20日	22日	12日	26日
北方東・北方西・ 南方東・南方西	7日・21日	23日	13日	27日
町東・町西・前松 瀬川・横灘団地	5日・19日	21日	14日	28日

一、音



広報とうおん 4.1.2010 22

満1歳

Happy Birthday



井本 下林

ひなた
陽太くん
(4月19日)

陽太くんは、可愛いくて大好きです。
早く大きくなってください。
おじいちゃんより

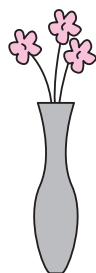


春の火災予防運動期間中の3月5日、横河原商店街を双葉保育園幼年消防クラブ員が防火パレードしました。東温市から火災がなくなるように願いをこめた「火の用心」という大きな声がこだましていました。

花のある暮らしの会

あなたの生活に一輪の花を飾ってみませんか。
花のある心豊かな生活を一緒に楽しみましょう。

- 日時 4月18日(日) 10時～12時
- 場所 東温市総合公園 会議室(西岡)
- 費用 材料費のみ 1,000円
- 準備物 花バサミ・器 (お皿、お盆)
- 問い合わせ先 NPO法人 教育倫理プラザ愛媛 中嶋(090・9779・6970)



Meeting place

青野令選手が市役所を 表敬訪問

2月23日、バンクーバーオリンピックのスノーボード男子ハーフパイプで決勝9位となった青野令選手が東温市役所を訪れ、高須賀市長に五輪結果を報告しました。青野選手が、「応援してくれた方の熱いエールに感謝しています。」と述べると高須賀市長は「4年後のソチオリンピックでの、さらなる活躍を期待しています。」と激励していました。



宇氣洲神社ジャズのタベ

境内に流れるクラッシュー・ジャズ・オーケストラの魅惑的な音色をお楽しみください。

- 日時 4月24日(土) 18時30分～20時
- ※雨天時も決行します。
- 場所 宇氣洲神社
- ※会場は、伊予鉄道横河原線 田窪駅から徒歩3分です。
- 入場料 無料
- 問い合わせ先 NPO法人 教育倫理プラザ愛媛 中嶋(090・9779・6970)



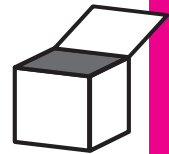
道音寺春のコンサート

幻想的な雰囲気音楽を楽しんでみませんか。
今年のテーマは、「クラシックをもっと身近に」です。是非、お越しください。

- 出演者 愛媛大学教育学部音楽専攻の大学生グループ 「D.C.」(ダ・カーポ)
- 入場料 無料
- 日時 4月18日(日) 16時30分～
- 場所 道音寺境内 東温市牛湫457
- ※会場は、伊予鉄道横河原線 牛湫駅から徒歩7分です。
- 問い合わせ先 道音寺 (TEL064・22251)



情報ボックス



母子家庭等就業支援講習会 受講生を募集します

母子家庭の母等で就業を希望する方を対象に、就職のために必要な就業に結びつく可能性の高い知識・技能を身に付ける講習会を開催します。

○科目

パソコン（ワード、エクセル、インターネット、財務会計など企業ニーズを踏まえたソフト演習（検定あり…検定料自己負担）

○講習期間

5月11日（火）～8月5日（木）
毎週火曜日及び木曜日
10時から16時まで

26回で130時間のコースとなります

※ただし、祝日は除きます。

○対象者

母子家庭の母または寡婦の方で、全日程出席できる方

※児童扶養手当証書、母子家庭医療受給者証など母子家庭が証明できるものが必要です。

※保育が必要な方は、無料で保育しますのでご相談ください。

○募集人員

20名

※応募多数の場合は、選考の上決定します。

○受講料

無料（教材費は自己負担）

○実施場所

松山市本町7丁目2番地
本町ビル1階
愛媛県母子家庭等就業・

自立支援センター

○申込受付

4月1日（木）～4月20日（火）

○申込方法

印鑑を持参の上、東温市役所社会福祉課へお申し込みください

○問い合わせ先

愛媛県母子家庭等就業・自立支援センター
（TEL 907・3200）



JICA「青年海外協力隊」 「シニア海外ボランティア」 を募集します

独立行政法人国際協力機構（JICA）では、「青年海外協力隊」と「シニア海外ボランティア」の平成22年度春の募集を行います。

これは、技術や経験を活かして、開発途上国の人々と相互理解を図りながら、人々の自助努力を促進させる形で協力活動を展開していく海外でのボランティアです。

○募集期間

4月1日（木）～5月17日（月）
（消印有効）

○応募資格

・青年海外協力隊
2010年5月17日現在で満20歳から満39歳まで

の日本国籍を持つ方

・シニア海外ボランティア
2010年5月17日現在で満40歳から満69歳までの日本国籍を持つ方

詳細は、JICAのホームページをご覧ください。また、JICA四国（TEL 087・833・0901）までお問い合わせください。

危険物取扱者試験について

平成22年度の危険物取扱者試験を実施します。

○第1回

・日時 6月13日（日）
10時 開始
・願書の受付期間
書面申請



サポーターになろう

愛媛FCをみんなで応援しよう

開催日	キックオフ	対戦相手	マッチシティ マッチタウン
4月10日(土)	14:00	東京ヴェルディ	松野町
4月24日(土)	14:00	横浜F.C	伊方町・西予市
4月29日(祝)	16:00	アビスパ福岡	

■松山広域マッチエリア日程が決定！

試合日 5月29日(土) 19:00 キックオフ
試合会場 ニンギニアスタジアム
対戦相手 ヴァンフォーレ甲府



愛媛MPをみんなで応援しよう

開催日	開始	対戦相手 / 球場
4月11日(日)	13:00	高知ファイティングドックス 新居浜市営球場
4月16日(金)	18:00	三重スリーアローズ 東予運動公園野球場
4月17日(土)	13:00	三重スリーアローズ 東予運動公園野球場
4月18日(日)	13:00	三重スリーアローズ 西予市営宇和球場
4月29日(木)	13:00	徳島インディゴソックス 坊っちゃんスタジアム

■交流戦

開催日	開始	対戦相手 / 球場
4月24日(土)	13:00	福岡ソフトバンクホークス2軍 坊っちゃんスタジアム

- 4月12日～4月22日
電子申請
- 4月9日～4月19日
電子申請
- 第2回
・日時 10月24日(日)
10時 開始
- ・願書の受付期間
書面申請
8月27日～9月7日
電子申請
8月24日～9月4日
- 第3回(乙種4類のみ)
・日時 2月13日(日)
10時 開始
- ・願書の受付期間

- 書面申請
12月6日～12月16日
電子申請
12月3日～12月13日
- 願書の提出方法
書面申請の場合は、郵送
または持参で、電子申請
の場合は、インターネット
トを利用してください。
- 問い合わせ先
東温市消防本部
(Tel 964・5213)
(消防試験研究センター
愛媛県支部
(Tel 932・8808))



行政書士による

無料相談

東温市社会福祉協議会で
は、平成22年度より愛媛県
行政書士会松山支部による
無料相談を開設すること
になりました。
相続手続きや遺言書作成
等についての相談を受け付
けますので、お気軽にご利
用ください。



郷土史講座

- 日時 4月25日(日)
13時30分～15時
- 場所 中央公民館2階
第1・第2研修室
- 講師
奈良芸術短期大学
前園 實知雄先生
- 演題
東温市の古代遺跡について
- 聴講料 無料
どなたでも、お気軽にお
越しください。

- 開設日 月1回
※4月は、21日(水)開催の予
定です。
- 場所
農村環境改善センター
○時間 13時～16時
- 料金 無料
- ※予約を優先し、1人30分
程度の相談時間となり
ます。
- 問い合わせ先
東温市社会福祉協議会
(Tel 955・5535)



申込先

歴史民俗資料館 (Tel 964-0701)

- 対象
市民(小学生以上)
- ※小学校低学年の児童は保
護者同伴でお願いします。
- 募集定員 15名
※先着順となります。

- 日時 5月1日(土)
9時30分～11時30分
- 場所 中央公民館3階
会議室
- 対象
端午の節句にちなんだ、
昔なつかしいおりがみ細工
を体験してみませんか。
小学生から大人まで、ど
なたでも参加できます。
- れきみん講座
おりがみを
つくってみよう



**プチSARAダ！
世界に飛び出せ！
キッズ広場！！**

英語や国際マナーをわかりやすく指導します。

○日時 4月21日(水)
17時～17時50分

○場所 中央公民館
2階 研修室等

○受講料 1回につき500円
教材費等自己負担

○保険料 600円
(スポーツ安全保険料)

○受講資格 市内の小学校・中学校に通う児童生徒

○申込先 生涯学習課
(Tel964・1500)

○申し込み 今年度も、中央公民館で、「花いっぱい運動」を実施します。

花いっぱい運動

○日時 5月9日(日)
9時45分～12時

○場所 中央公民館2階
大ホール

ご家族やお友達と一緒に参加して、みんなで東温市を花いっぱいにしましょう。

○開催日 4月25日(日) 種まき
5月8日(土) ポーチュラカの挿し芽

○時間 8時50分集合
9時～11時

○場所 中央公民館 西側駐車場
※小雨の場合は、決行します。

**大人と子どものふれあい広場
みんな
「舞♥とうおんよさこい」
をおどろう**

「舞♥とうおんよさこい」の振り付けを行った坊っちゃん劇場の役者さんを講師に招き、踊り方を習得します。振り付けを覚えて、夏の観月祭を盛り上げましょう。

○日時 5月9日(日)
9時45分～12時

○場所 中央公民館2階
大ホール

○講師 近藤 誠二氏
(ミュージカル「正岡子規」伊藤 左千夫 役)
平野 淳氏
(ミュージカル「正岡子規」河東 碧梧桐 役)

○参加方法 興味がある方であれば、年齢・性別と問わず参加可能です。東温市外の方も構いません。当日、飛び入りも歓迎します。

○準備物 運動できる服装、運動くつ、タオル、飲み物

○募集人数 100名

○申込先 生涯学習課
(Tel964・1500)



募集

いきがい大学

互いに学び合い、語り合い心をつなげましょう。

募集定員 200名(市内に在住する60歳以上の方)
受講料 無料(実習は全額自己負担・県外研修は半額自己負担です)
目的 高齢者を対象に、高齢社会において必要な知識や技能等を学習します。
申込締切 4月26日(月) 問合先 生涯学習課 (Tel964-1500)

開催月	事業内容	開催場所
5月	開講式・いきがいに関する講座	川内公民館
7月	簡単料理講座	中央公民館
8月	人権啓発土曜講座	中央公民館
9月	健康講座	中央公民館
10月	県外研修(歴史・文化を訪ねる)	岡山県方面
11月	人権を語る集い	中央公民館
1月	三世代交流仲よし運動会	川内公民館
2月	閉講式・健康医学講座	中央公民館

レディース学級

学ぶことで、心豊かに人生を楽しく過ごしましょう。

募集定員 200名(市内に在住する女性)
受講料 無料(実習は全額自己負担・県外研修は半額自己負担です)
目的 女性を対象に、生涯学習社会において必要な知識や技能を学習します。
申込締切 4月26日(月) 問合先 生涯学習課 (Tel964-1500)

開催月	事業内容	開催場所
5月	開講式・健康講座	中央公民館
6月	趣味講座	中央公民館
8月	人権啓発土曜講座	中央公民館
9月	教養・音楽講座	川内公民館
11月	県外研修(歴史・文化を訪ねる)	岡山県方面
11月	人権を語る集い	中央公民館
1月	三世代交流仲よし運動会	川内公民館
2月	閉講式・健康医学講座	中央公民館

4月の図書館

本館

TEL 964-3414
FAX 964-7322
ホームページ <http://www.toon-lib.jp>
メール bookin@toon-lib.jp
開館時間 9時～19時
休館日 4月30日

川内分館

TEL 966-4721
開館時間 9時～17時15分
休館日 4月18日、29日、30日

移動図書館車運行表

一般地区

-  幸楽 12日・26日(月)
-  南方・則之内・河之内・町西 12日・26日(月)
-  樋口・横河原 13日・27日(火)
-  志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵 14日・28日(水)
-  上樋・播磨台・野田・新村・北野田 8日・22日(木)
-  上村・下林・上林 9日・23日(金)
-  則之内東・河之内・滑川・土谷松瀬川 10日・24日(土)
-  北方・松瀬川・南方 3日・17日(土)
-  南方・吉久・井内・則之内西 11日・25日(日)
-  北方西・横河原・田窪団地・上林下林・南野田・堀池 4日・18日(日)

小学校・幼稚園

-  南吉井小学校・重信幼稚園 19日(月)
-  拝志小学校・東谷小学校・東谷幼稚園 20日(火)
-  西谷小学校・西谷幼稚園・上林小学校 21日(水)
-  北吉井小学校・北吉井幼稚園 15日(木)
-  川上小学校・川上幼稚園 16日(金)



くわしい場所や時間が知りたい場合は、図書館本館へお問い合わせください。



子ども読書の日 フェスティバル

4月23日は、「子ども読書の日」です。

この日にちなんで図書館では、「こども読書の日フェスティバル」を開催します。今年は、2日間にあわせて、川内公民館・東温市立図書館本館の2本立てで行います。今年のテーマは、「動物」です。

■川内公民館 4月17日(土)

※とべ動物園の飼育員さん
楽しもう！

映画「さるかに他」上映
15時～
ブックトークとお話を
楽しもう！

■東温市立図書館本館 4月18日(日)

昔ながらの紙芝居やさん
がやってくる！

14時～
映画「こんぎつね」上映
15時～
お話を楽しもう！
15時40分～



が動物のおはなしを聞かせてくれます。このイベントのみ図書館本館への申し込みが必要です。
16時～
昔ながらの紙芝居やさんがやってくる！

おはなし会のご案内

図書館では、子ども向けに毎月4回、おはなし会を実施しています。自由参加です。
皆さんも本の世界を満喫しましょう。

■ちびたちびこのお話し会 (0～3歳児対象)

4月8日(木) 10時～

■ちびちびちゃんのお話し会 (0～3歳児対象)

4月22日(木) 11時～

■かぼちゃんのお話し会 (幼稚園児以上対象)

4月10日・24日(土)

両日共に11時～

源氏物語講座のご案内

わかりやすい解説で楽しい講座を聞くことができます。一緒に紫式部が私たちに語る声を聞いてみませんか。

○講師

西窪君子先生

○日時

毎月第3・4水曜日

13時30分～15時30分

○場所

中央公民館1階 婦人室

○会費

毎月2,500円程度

○連絡先

上田(TEL964-0372)



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

精神保健家族教室

こころの病を抱える方のご家族同士で思いを語り、一緒に学んだりする場として開催します。

日時 4月19日(月) 13時30分～15時

場所 川内健康センター

内容 座談会「私の体験談～ピアカウンセリングの手法をつかって～」

65歳からのこころとからだの健康相談

65歳以上の方で心の悩みや心の病の相談、身体的な相談、地域生活の支援などに精神科医師や保健師が応じています。

お気軽にご利用ください。

日時 4月22日(木)、5月20日(木)

15時30分～、16時30分～のいずれかで
完全予約制

内容 65歳以上の方で心の悩みや心の病の相談、身体的な相談、地域生活の支援など

担当 精神科医師・保健師

場所 家庭訪問または市役所

申込み 市役所 保険年金課 (Tel 964-4408)

ご存知ですか？

新生活応援「めざましごはんキャンペーン」

皆さんは、朝ごはんをちゃんと食べていますか。

新生活が始まる4月。食育への取組みの一環として、朝ごはんをきちんと摂るよう若者に訴えるキャンペーンです。

この機会にあなたの食生活をあらためて見直してみたいかがですか。

朝食を抜いてしまうと…

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集力が出なくて、勉強や仕事がかたどらない事はありませんか。これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳のエネルギーはブドウ糖…

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、体内には大量に貯蔵しておくことが出来ません。ですから、朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

不足したエネルギーを補うには…

おすすめは、ずばり「ごはん食」です。「ごはん」は粒食なので、ゆっくりと吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかり「ごはん」を食べましょう。



ドクターの健康百科



糖尿病について

内科医 西野 仁

メタボリックシンドロームという言葉が一般的に知られるようになってきました。

このメタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満の事で、血圧・血糖・血性脂質が複数高値となった状態の事です。メタボリックシンドロームは、糖尿病の原因の約4割を占めるとも言われていますし、40歳以上の3分の1は、糖尿病もしくは予備軍とも言われています。

糖尿病はⅠ型糖尿病とⅡ型糖尿病に分類され、Ⅰ型糖尿病はインスリンが分泌されないタイプの糖尿病で、Ⅱ型糖尿病はインスリンの作用の低下もしくは分泌の不足するタイプで、糖尿病の95%はこのⅡ型糖尿病です。

Ⅱ型糖尿病の発症には遺伝的素因が深く関わっていますが、それと同じくらい、食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣や、肥満・ストレスなどが発症の原因となって、やがて内臓脂肪型肥満となり、その脂肪細胞より分泌されるホルモンの影響でインスリン抵抗性が強くなり、インスリンの作用が低下したり分泌が減少して、血糖値が上昇し糖尿病が発症します。血糖値が高い状態が長時間続くと動脈硬化が進行し、様々な合併症が起こります。

心筋梗塞・脳梗塞・腎臓が働かなくなる腎不全といった重篤な状態となります。

糖尿病と診断されたら、血糖値をコントロールする為の治療が必要ですが、基本となる食事療法と運動療法で不十分な場合に、薬物療法を行います。

薬物療法は、インスリンの分泌を促進させる血糖降下剤、小腸よりブドウ糖の吸収を遅らせ急激な血糖上昇を防ぐ薬剤、インスリン抵抗性改善薬等を組み合わせて治療されますが、最近では、小腸より分泌されるインクレチンというホルモンが、血糖降下作用があり治療薬に加わりました。このインクレチンは低血糖を起こしにくい治療薬なので、現在注目されています。

糖尿病は明確な症状がない為、病気に気付くのが遅くなりがちなので、特に40歳以上の人は積極的に健康診断を受け、できるだけ早期の治療を開始してください。

やっぱり健康

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を行っています。

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	2歳児未満	4月 7日(水)	9時30分～11時	川内健康センター
			4月21日(水)	9時30分～11時	
離乳食 教室	離乳食のすすめ方について の学習と試食 個別相談	平成21年 12月生 平成22年 1月生	4月15日(木)	受付：9時45分～ 教室：10時～ 11時30分	中 央 公 民 館
7か月児 教室	病気についての話 むし歯予防の話 小児救急と事故予防 の話 個別相談	平成21年 9月生	4月15日(木)	受付：12時45分～ 13時 教室：13時～ 14時30分	
3歳児 健康診査	母子保健法に基づく 3歳児の心とからだ の相談や病気の早期 発見・保護者の心身 の相談	平成18年 9・10月生	4月22日(木)	受付：13時～14時 健診：13時～ 15時30分	

健康増進事業

健やかな老後を過ごすための予防的な観点から40歳以上の方を対象の事業を行っています。

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。

日 時 4月9日(金)・23日(金)
9時～12時（栄養相談 1時間）
場 所 中央公民館
予約時間 9時～10時、10時～11時、11時～12時

健康相談

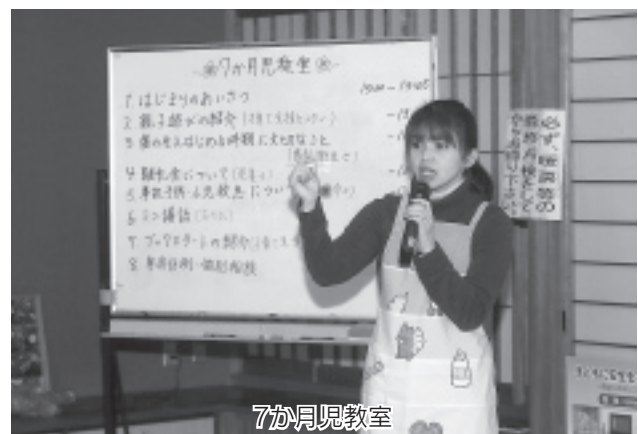
血圧測定等を行っています。健康に関することはお気軽にご相談ください。

日 時 毎週水曜日 9時～11時
場 所 川内健康センター隣の健康ハウス

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 4月14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・市役所及び家庭訪問
定 員 2名



7か月児教室

CALENDAR

4

5

季節の足音 あのことろ

日本の春といえば、やはり「桜」。そして桜は、東温市の花にもなっています。この写真は、平成19年4月1日、茶堂公園で開かれた東温宵桜新能の様子です。舞い散る花びらに彩られた能舞台は、かがり火に照らされ、優美な舞をさらに幻想的に演出しているようです。春の青空にも映える桜ですが、夜風に舞う桜の花びらは、一味違う美しさで私たちを魅了してくれます。



4/1 木	●ふれあい相談 13:00～ 福祉館
2 金	
3 土	
4 日	◆当番医 中野クリニック TEL960-5800
5 月	
6 火	
7 水	
8 木	●ちびたちぴこのおはなし会 10:00～ 市立図書館 ●ふれあい相談 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 ●福祉館じんけん相談 19:30～ 福祉館
9 金	
10 土	●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館
11 日	◆当番医 藤本内科クリニック TEL960-5500
12 月	●行政相談 13:00～ 福祉館
13 火	●健康体操 19:30～ 福祉館
14 水	●人権相談 13:00～ 川内公民館
15 木	●人権相談 13:00～ 市役所 ●ふれあい相談 13:00～ 福祉館
16 金	
17 土	■子ども読書の日フェスティバル 14:00～ 川内公民館
18 日	◆当番医 愛媛病院 TEL964-2411 ■子ども読書の日フェスティバル 11:00～ 市立図書館

19 月

20 火 ●健康体操 19:30～ 福祉館

21 水 ●世界に飛び出せ キッズ広場 17:00～ 中央公民館

22 木 ●ちびちびちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館 ●ふれあい相談 13:00～ 農村環境改善センター

23 金

24 土 ●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館

25 日 ◆当番医 白岡整形外科 TEL960-6555 ●花いっぱい運動 9:00～ 中央公民館

26 月

27 火 ●健康体操 19:30～ 福祉館

28 水 ●さくらの湯 休館日 ●各種相談事業 10:00～ 市役所 13:30～ 福祉館

29 木 ■昭和の日 ◆当番医 藤石医院 TEL964-1234

30 金

5/1 土

2 日 ◆当番医 こばやし内科クリニック TEL960-5311

3 月 ■憲法記念日 ◆当番医 八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院 TEL964-5400 ●第45回えひめ花まつり 9:00～ 花き研究指導室 (旧花きセンター)

4 火 ■みどりの日 ◆当番医 泉内科 TEL966-2226 ●第45回えひめ花まつり 9:00～ 花き研究指導室 (旧花きセンター)

5 水 ■こどもの日 ◆当番医 中川病院 TEL976-7811

6 木 ●ふれあい相談 13:00～ 福祉館

人の動き (平成22年3月1日現在)

人 口

男 16,560人 (-13)
女 18,187人 (-18)
計 34,747人 (-31)
世帯 14,011戸 (-14)
※()内は前月比

表紙の写真

黄色のじゅうたんを敷き詰めたと広がる菜の花畑の前で万歳する子どもたち。3月17日に行われた拝志保育所のお別れ遠足に同行させていただきました。見奈良のレスパシディ南側にある1万8,000平方メートルの敷地では、約100万本もの菜の花が咲き、毎年、期間限定で菜の花まつりも行われています。季節はすれの大雪という気まぐれな天気にも負けず、しっかりと花を咲かせた菜の花。みんな、菜の花に負けないよう元気で大きくなつてね。

編集後記

年に一度の消防の祭典である消防出初式。その起源は古く、江戸時代の方治2年にまでさかのぼります。当時の江戸は、その2年前の「明暦の大火」で、未だに焦土という状況。苦しい復興作業を続けている民衆を励まそうと、老中の稲葉伊予守正則が定火消総勢4隊を率いて上野東照宮前で「出初」を行うことで、民衆に希望を与えたことが始まりだといわれています。今年の東温市消防出初式はあいにくの天候のため、ポンプ操法や分列行進などは実施できませんでしたが、消防人の誇りを胸にした団員たちは凛とした表情で決意を新たにしていました。