

vol.117



とっおん TOON

2014

7

平成26年
7月1日



- 03 国民健康保険証の更新の時期です
- 12 介護予防ニュース
- 17 東温高校野球部が初のシード校に
- 21 東温スタディ成果報告会



表紙

南吉井小学校運動会

市内の小学校では3校が春に運動会を行っています。6月1日、南吉井小学校で行われた運動会では、晴天に恵まれ、児童たちは元気に徒競走やダンスなどの演技をしていました。また、昼休み直後に行われた応援合戦では、青狼(せいろう)、太陽神(アポロ)、龍神(りゅうじん)、白銀ゼウス(はくぎんぜうす)の4グループが、それぞれ多彩なパフォーマンスを繰り広げて運動会を盛り上げていました。



人の動き

平成26年
6月1日現在

人口	男	16,252人(+ 3)
	女	17,946人(+ 2)
	計	34,198人(+ 5)
世帯		14,563戸(+ 6)

※()内は前月比

03 スポットニュース 市役所からのお知らせ

交通災害共済の加入はお済みですか?/国民健康保険証の更新の時期です/後期高齢者医療制度についてのお知らせ/「平成26年経済センサス - 基礎調査及び平成26年商業統計調査」にご協力ください/教育委員会臨時職員を募集します/水道メーターの検針が7月より隔月検針に/長寿祝金を支給します/東温市農業委員会委員選挙/マナーを守って、犬との暮らしをもっと楽しく/全国消費実態調査を実施します/地域エンパワーメントカレッジの開催/狩猟免許試験の施行について/市立・私立幼稚園使用料(保育料)の減免について/臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特別給付金の申請受付中/入札結果

11 アラカルト

年金のひろば/介護予防ニュース/公共交通ニュース
消費者カUP通信/水道だより

14 カメラスケッチ

16 ふれあい広場

18 情報BOX

21 東温スタディ・図書館だより

22 やっぱり健康

24 子育てガイド

26 ドクターの健康百科

27 カレンダー

28 キラリ東温この人なう 藤井 康翔さん

東温各地の歴史・文化・史跡あれこれ

東温紀行 ⑤

北吉井のビャクシン (国指定天然記念物)

昭和22年(1947)、樋口の和田儀一さんのお世話で東京大学本田正次教授の調査を受け、その価値が認められました。

ビャクシンはヒノキ科の針葉樹で、イブキとも呼ばれるのは、滋賀県の伊吹山の自生説と、土器の蒸し器の蒸気抜き穴に、この木の葉を詰め物にしたことから、二つの説があります。

樹齢は推定800年以上。樹高20m、根廻り約7m、2幹に分かれそれぞれの周囲は4mです。

全国で国指定は8本。うち県内には、四国中央市、宇和島市、そしてこの北吉井の樹と3本が指定されています。

このビャクシンは雌株で、春に可憐な花が、秋には暗紫色の4mmほどの実をつけてくれます。

この樹の場所は、明治4年(1871)廃寺となった背後の岩峰山圓通寺の境内でした。住職だった和田氏は、石鎚講の大先達で、先祖がお山から持ち帰って植えたとの言い伝えが残っていますが、石鎚山でのビャクシンの自生は不明です。

『東温市の文化財』より



市役所からの お知らせ

教育相談室は
TEL 964-9437
TEL 966-6150
です

交通災害共済の加入はお済みですか？

社会福祉課 社会福祉係 TEL 964・4406

交通災害共済は、不幸にして交通災害にあったときに、少しの掛金で災害見舞金を受け取ることができる制度です。年度途中の加入（途中加入）も受け付けていますので、未加入の人はぜひご検討ください。

■加入資格

東温市に居住し、住民票のある人

※学生等で東温市に住民票がない人も、扶養義務者が加入する場合は加入できます。

■加入方法

今年2月に各世帯にお届けしている加入申込書に掛金を

添えて申し込んでください。

再発行を希望する人や世帯員に変更のある場合は、市役所または川内支所までお越しください。

■共済掛金

一 般 700円
中学生以下 300円

■共済期間（途中加入の場合）

掛金納付の翌日

平成27年3月31日

※転出した場合でも共済期間は有効

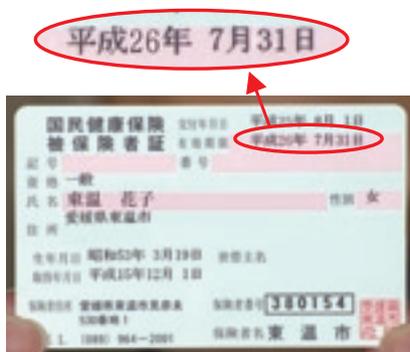
■申込受付

市役所・川内支所・各金融機関（郵便局を除く）

国民健康保険証の更新の時期です

保険年金課 国民健康保険係 TEL 964・4408

現在お持ちの保険証の有効期限は、7月31日です。翌日から使用できる新しい保険証は、**7月中、世帯ごとに簡易書留郵便で送ります**ので、届きましたら、住所・氏名や生年月日などを必ず確認してください。7月末までに届かない場合は、お問い合わせください。



現在お持ちの保険証

■注意点

○国保加入者全員分の名前があるか確認してください。（修学のため転出している世帯員は除く）

○裏面に臓器提供の意思表示欄を設けていますが、臓器提供を強要するものではなく、記入はあくまで任意です。

○高齢受給者証のみの交付はせず、70歳以上の人には、負担割合を保険証に記載しています。

○保険証の有効期限が年齢等によって異なる場合があります。

○社会保険等に加入した人で、国民健康保険の喪失手続きを済ませていない場合は、早急に手続きしてください。

○期限切れの保険証は、個人情報に十分留意して各自処分するか、保険年金課または川内支所に返却してください。（郵送可）

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

保険年金課 医療年金係 Tel 964・4408

保険証(被保険者証)の更新時期です

現在お持ちの保険証の有効期限は、7月31日です。翌日から使用できる新しい保険証は、**7月下旬に簡易書留郵便**で送りますので、届きましたら住所・氏名や負担割合などを必ず確認してください。7月末までに届かない場合は、お問い合わせください。

なお、8月以降新たに75歳となる人の保険証は、誕生日の前月に郵送します。



限度額適用・標準負担額減額認定証

こちらも7月31日で有効期限切れとなります。現在保有する人で、次の要件を満たしている人は、保険証と一緒に送りますので申請の必要はありません。新規交付を希望する場合は、お問い合わせください。

■要件

- ① 保険料の滞納がない
- ② 本年度住民税が非課税の世帯
- ③ 世帯内に所得の未申告者がいない

保険料額決定通知書を7月中旬に送付

今年度の保険料 (一人・年額) ※限度額57万円
↓
均等割額 45,231円
+
所得割額 基礎控除(33万円) 後の総所得額×9.05%

詳細については、保険証と一緒に送付する「後期高齢

者医療制度のご案内」をご覧ください。

保険料の支払いは

保険料は原則、年金天引き払いです。ただし、75歳到達後約6か月は年金からの天引きができないため、市が発送

する納付書等で直接お支払いいただきます。この間、口座振替を希望する人は、市役所もしくは各金融機関で申し込みしてください。なお、国民健康保険税を口座振替していた人も改めて申し込みが必要です。

「平成26年経済センサス・基礎調査及び

平成26年商業統計調査」にご協力ください

企画財政課 企画政策係 Tel 964・4401

7月1日を期日として、「平成26年経済センサス・基礎調査及び平成26年商業統計調査」が実施されています。

市内の事業所や企業(一部を除く)に対し、調査員が書類の配布に伺ったところですが、調査票への記入はお済みでしょうか。調査員が調査票回収のために再度お伺いしますので、記入内容をご確認のうえ、ご提出をお願いします。

■問い合わせ先

- ① 調査票の書き方に関すること
総務省コールセンター
(Tel 0120・0701・70)

※IP電話など、フリーダイヤルに接続できない場合は
(Tel 050・3786・5939)

- ② 調査員に関すること
企画財政課
(Tel 964・4401)

教育委員会臨時職員を募集します

学校教育課 総務係 TEL 964・4420

- **職種** 幼稚園講師
 (産休・育休代員)
- **採用予定人数** 1人
- **応募資格** 幼稚園教諭免許状所持者で
 8月25日から勤務可能な人
- **勤務場所** 川上幼稚園
- **報酬** 月額7,982円
 (月給制へ切替予定あり)
- **任用期間** 8月25日から平成27年3月
 31日まで
 ※更新制度あり(最長平成28年
 3月31日まで)
- **採用試験** ○日時 7月30日(水)
 ※時間は個別案内
 ○場所 東温市役所
 ○内容 作文、面接
- **受験申込方法** 履歴書(3か月以内に撮影
 した写真を貼付)と教員免許
 状の写しを持参または郵送で
 提出してください。郵送する
 場合は、特定記録郵便等、確
 実な方法で郵送してください。
 ○提出先・送り先
 東温市見奈良530番地1
 東温市役所 学校教育課
 総務係宛
- **申込受付期間** 7月1日(火)～7月23日(水)
 8時30分～17時15分
 (土日祝除)
- **その他** ※郵送の場合、7月23日必着
 合格発表は8月上旬です。



水道メーターの検針が7月より隔月検針に

水道課 管理係 TEL 964・4416

広報6月号でお知らせして
 いるとおり、7月より水道メー
 ター検針を「毎月検針」から
 「隔月検針」(奇数月)に変更
 します。

漏水にご注意

宅内漏水を放置していると
 料金に反映して高額となる恐
 れがあります。隔月検針とな
 るため、水道メーター・止水
 栓のよりこまめなチェックを
 お願いします。宅内漏水の修
 理は、市指定給水業者か東
 温市管工事業協同組合(Tel
 960・5677)に依頼して
 ください。

長寿祝金を支給します

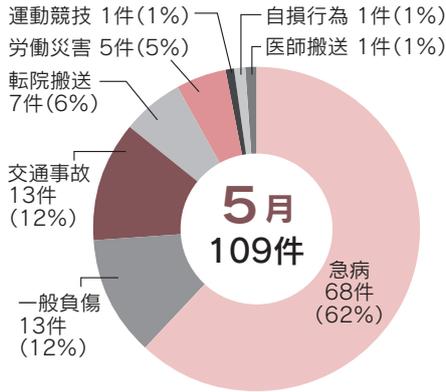
社会福祉課 高齢福祉係 TEL 964・4406

今年度、満88歳及び満100歳
 を迎える人に、長寿をお祝いし
 て祝金を支給します。

次の支給要件に該当する人
 に、7月初旬に申請書を郵送
 します。

- **支給要件** 4月1日時点で1年以上東
 温市に居住し、4月1日～平
 成27年3月31日の間に満88歳
 及び満100歳になる人
- **支給祝金** (口座振替)
 ① 満88歳 [3万円]
 ② 満100歳 [5万円]

東温市消防救急出場数



六価クロム

地下水モニタリング調査結果

(5月7日採水分)

牛淵地区の調査地点（7か所）について、2地点の観測用井戸で環境基準値（0.05mg/ℓ以下）を超える値（0.49mg/ℓ）が検出されました。周辺には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

東温市農業委員会委員選挙

東温市選挙管理委員会 Tel.964・2001

告示日 7月6日(日)
投票・開票日 7月13日(日)

※無投票の場合は実施されません。

選挙区及び定数

- 第1選挙区（旧重信地区） 13人
- 第2選挙区（旧川内地区） 13人

■投票できる人（要件）
農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人

■期日前投票

投票日当日、仕事や旅行などで投票所に行けない人は、前もって投票をすることができます。

■投票区の統廃合について

農業委員会委員選挙の投票区について、今後長期に渡り適正かつ円滑な選挙が実施できるよう左記のとおり再編します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

※変更は農業委員会委員選挙のみです。他の選挙時は今までどおりの投票区です。

選挙区	変更前		変更後	
	投票区	投票所	投票区	投票所
第1選挙区 (旧重信地区)	第1	山之内公民館	第1	北吉井小学校 体育館
	第2	北吉井小学校 体育館		
	第3	西岡集会所		
	第4	重信中学校 体育館	第2	重信中学校 体育館
	第5	南吉井小学校 体育館	第3	南吉井小学校 体育館
	第6	牛淵団地 第1集会所		
	第7	北野田公民館		
	第8	上村集会所	第4	拝志小学校 体育館
	第9	拝志小学校 体育館		
	第10	上林小学校 体育館	第5	上林小学校 体育館
第2選挙区 (旧川内地区)	第11	川内公民館 大ホール	第6	川内公民館 大ホール
	第13	奥松瀬川 公民館		
	第15	井内公民館		
	第12	川上小学校 体育館	第7	川上小学校 体育館
	第14	河之内公民館	第8	河之内公民館
	第16	土谷公民館		
	第17	滑川生活改善 センター		

マナーを守って、犬との暮らしをもっと楽しく

市民環境課 環境対策係 Tel 964・4415

犬を飼うときには、守らなくてはいけないいきまりがあります。次の事に注意して、楽しく犬と暮らしましょう。

①鳴き声

無駄吠えしないように、しっかりしつけましょう。また毎日散歩をするなどして、犬のストレス解消に努めましょう。

②散歩の仕方

散歩は運動のためにするもの。トイレタイムではありません。

せん。散歩の前に、トイレは家ですませるようしつけをしましょう。散歩中にしてしまつたフンは、必ず持ち帰り家で処理しましょう。また、水質・環境悪化の原因となりますのでフンを川や水路に流さないでください。

③放し飼い

放し飼いは絶対にしないでください。散歩中に鎖から手を放すことも同様です。じゃれて人に飛びついて怪我をさせたり、物を壊したりする危険性があります。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射について

生後91日以上の子犬には登録(生涯1回)と毎年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。登録の証明となる鑑札と、予防注射が済んだこととの証明である注射済票は、必ず犬の首輪などにつけてください。登録(鑑札交付)と注射済票交付の手続きは市民環境課のほか、動物病院でできるところもあります。

東温市に転入してきたとき

や犬を譲り受けたときなど、犬の住所・飼い主に変更があったときは届出が必要です。また、犬が死亡したときも登録の抹消を行いますので届出てください。東温市から転出したときは、引越し先の自治体の担当課で変更の届出をしてください。

野良犬に無責任にエサを与えていませんか

エサをあげれば飼い主です。他人に迷惑をかけないように、責任を持って正しく飼いましょう。

全国消費実態調査を実施します

企画財政課 企画政策係 Tel 964・4401

本年9月から11月までの3か月間、平成26年全国消費実態調査が実施されます。この調査は、統計的な方法に基づいて選定された世帯において、主に家計簿をつけていた

だく調査です。

調査の結果は、国や地方公共団体の施策などの貴重な資料となるほか、官民を問わず広く利用されます。

調査地域の世帯を確認する

ため、7月以降に調査員が、選定された地区にお住まいのすべてのお宅を訪問して、世帯主の氏名などをお尋ねします。ので、ご協力をお願いします。

集められた個人情報「統計法」により保護され、調査員等には厳格な守秘義務が課せられます。また、集計完了

後の調査票は溶解処分しますので、安心してご記入ください。



地域エンパワーメントカレッジの開催

社会福祉課 男女共同参画係 TEL964・4406

地域の様々な分野への積極的な参画を促し、個々の力を地域の結束・活性化に繋げるため、下記講座を開催します。

■主催 公益財団法人

えひめ女性財団

■実施会場 中央公民館

■募集期間

7月29日(火)～8月26日(火)

■定員 30名程度

■申込

電話またはハガキ(「東温会場」と明記の上、氏名・性別・住所・電話番号・勤務先等を書いて左記宛にお送りください。)

〒791-8014

松山市山越町450番地

愛媛県男女共同参画センター

地域エンパワーメント

カレッジ担当

(TEL926・1633)

【カリキュラム】

実施日時	テーマ	内容	講師
9月3日(水) 13時30分～ 15時30分	私の町の「男女共同参画」	男女共同参画社会の形成に向けた愛媛県と東温市の取り組みを紹介します。	愛媛県男女参画・県民協働課 男女参画グループ職員 東温市市民福祉部社会福祉課 男女共同参画係職員
	社会の変化・ 家族の変化 ～男性・女性のパートナーシップ～	少子高齢化が急速に進展する中、家族の形態も変化しています。そんな今だからこそ、男女のパートナーシップで地域力を高めていきましょう。	愛媛県男女共同参画センター 館長 越智やよい
9月10日(水) 13時30分～ 15時	地域づくりは ひらめきと 行動から ～中島はみんなの 宝島～	中島で民宿を経営する傍ら、東日本の復興ボランティアとして活躍されている講師の話聞き、自分流の地域参画のヒントを得ましょう。	(株)宝山亭 代表取締役 小田美恵
9月24日(水) 13時30分～ 15時	ちよつと 立ち止まって ～エンディング ノート～	今まで歩んできた人生を立ち止まって思い出してみませんか。そして、自分の生き方や、考え方を次世代に繋げてみましょう。	(株)公益社 仏事相談センター 所長 池永英夫

狩猟免許試験の施行について

農林振興課 農林振興係 TEL964・4409

愛媛県では、狩猟免許試験を左記のとおり施行します。

試験日時	試験場所	免許申請書の提出期間
8月5日(火) 午前9時	砥部町文化会館 3階 会議室	7月8日(火)から 22日(火)まで
9月7日(日) 午前9時	中予地方局 7階 大会議室	7月8日(火)から 8月25日(月)まで

■問い合わせ先

免許に関すること

中予地方局森林林業課

(TEL909・8767)

狩猟免許試験(初心者)予備講習会

■講習場所

愛媛県生活文化センター
(松山市北持田町139-2)

■講習日時

7月27日(日) 9時30分～

■申込期限

7月上旬

■問い合わせ先・申込

松山猟友会 (TEL921-8350)
※平日9時～16時

市立・私立幼稚園使用料(保育料)の

減免について

学校教育課 総務係 TEL 964-4420

市では、市立幼稚園使用料の減免と、私立幼稚園保育料の補助給付を行っています。詳しくはお子さんが通う幼稚園にお問い合わせください。

■対象

○東温市に住民登録していること

○東温市立幼稚園または私立幼稚園に就園していること

○4月1日現在の満年齢が3から5歳であること

■手続き

各幼稚園に配布している減免に関する申請書(調書)に必要事項を記入の上、平成26年度市県民税の課税台帳記載事項証明または納税通知書の写しを添付し、お子さんが通う幼稚園に提出してください。

い。なお、幼児と生計を一にしている父母及びそれ以外の扶養義務者全ての方の証明が必要です。

■決定の通知

各幼稚園長を通じて結果をお知らせします。

※その他対象要件・減免額等、詳細は幼稚園配布の文書または市ホームページでご確認ください。



臨時福祉給付金と

子育て世帯臨時特例給付金の申請受付中

社会福祉課 給付金窓口 TEL 993-6637

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の申請受付は9月1日(月)までです。該当の人は、期限までに申請をお願いします。

■臨時福祉給付金支給対象者

平成26年度市県民税(均等割)が非課税の人

※平成26年度市県民税(均等割)課税者に税法上扶養されている人や、生活保護を受給している人は対象になりません

■子育て世帯臨時特例給付金支給対象者

平成26年1月分の児童手当受給者で、平成25年中の所得が児童手当所得制限限度額を超えない人

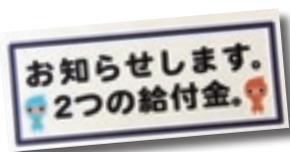
■問い合わせ先

○手続きについて

東温市給付金窓口
(TEL 993-6637)

○制度について

厚生労働省給付金専用ダイヤル
(TEL 0570-03-192)



給付金をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報情報の詐欺」にご注意ください。

給付金の手続きでATMの操作をお願いしたり、手数料などの振込を求めたりすることは絶対にありません。

入札結果【5月実施分】

総務課 管財係 (TEL964-4400)

日程	業務(工事)名	落札業者	落札金額(税込)円
5月13日	山之内関屋線道路舗装工事	(株)友建	1,468,800円
	上林生活道路舗装工事	ABC 開発(株)東温営業所	338,040円
	市道一円清掃除草委託業務(重信地区)	松山流域森林組合	4,644,000円
	市道一円清掃除草委託業務(川内地区)	松山流域森林組合	4,536,000円
	市道植樹帯管理委託業務	(有)山内農園	7,128,000円
	茶堂公園除草業務	松山流域森林組合	3,607,200円
	重信川かすみの森公園除草業務	松山流域森林組合	2,203,200円
	重信川樋口公園除草業務	高須賀緑地建設(株)	1,836,000円
	桜つつみ公園除草業務	松山流域森林組合	1,728,000円
	重信川緑地公園除草業務	松山流域森林組合	1,652,400円
	白猪の滝農村公園除草業務	松山流域森林組合	907,200円
	市庁舎空調機器保守点検委託業務	川崎設備工業(株)四国営業所	1,512,000円
	市庁舎空調機器フィルター等清掃委託業務	川崎設備工業(株)四国営業所	1,026,000円
	平成26年度東温市議会会議録調整業務	(株)会議録研究所	1,219,147円
5月20日	井口集会所改築工事設計委託業務	(株)大野建築構造事務所	2,322,000円
	向井古墳史跡整備工事施工監理委託業務	(株)イビソク 徳島営業所	5,130,000円
	障害者基本計画等策定業務委託	(株)ぎょうせい	3,240,000円
5月27日	学校給食用厨房器具購入	四国厨房(株)	1,425,600円
	東温市学校給食センター調理場内高所清掃委託業務	(株)カネカ	451,440円
	東温市学校給食センター空調設備保守点検委託業務	北四国エアコン(株)	842,400円
	東温市ふるさと交流館空調設備保守管理委託業務	曾我部電気サービス	950,400円
	斎場桜花苑照明改修工事	渡部電水工業(株)	3,823,200円
	川内公民館大ホール等ドア取替工事	(有)佐伯工業	1,922,400円
	川内支所外壁等改修工事	(有)吉川建設	16,502,400円
	下水道事業に伴う舗装復旧面積算定委託業務	(株)芙蓉コンサルタント	464,400円
	花山加圧ポンプ場送水ポンプ設備更新実施設計委託業務	(株)菱和設計コンサルタント	918,000円
	川内地区統合簡易水道事業に伴う舗装面積算定委託業務	(株)親和技術コンサルタント	345,600円
	惣田谷橋・馬渡り橋橋梁補修調査設計委託業務	(株)芙蓉コンサルタント	3,672,000円
	柳原野外活動広場トイレ整備設計委託業務	柴田建築設計事務所	669,600円
	中央公民館公用車購入業務	日産プリンス愛媛販売(株)	1,862,048円



年金のひろば
 保険年金課 医療年金係
 TEL964-4408

国民年金保険料の 免除制度があります

低収入等の理由で納付が困難なときは、申請により国民年金保険料の納付が免除される場合があります。申請は随時受け付けています。

※過去2年間（2年1か月前）までさかのぼって申請ができるようになりました。

申請免除（平成27年6月分まで）

所得に応じて次の4段階の免除制度があります。

- 全額免除
- 4分の3免除
- 2分の1（半額）免除
- 4分の1免除

■対象

- ①前年の所得が少ない人
- ②障害者または寡婦であり、前年の所得が125万円以下の人
- ③失業、倒産、事業の廃止、天災などにあったことが確認できる人
- ④生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている人
- ⑤特別障害給付金を受けている人

若年者納付猶予（平成27年6月分まで）

30歳未満の対象者は、承認を受けた期間の保険料納付が最大10年間猶予されます。

■対象（30歳未満）

- ①前年の所得が少ない人
- ②失業、倒産、事業の廃止、天災などにあったことが確認できる人

学生納付特例（平成27年3月分まで）

学生は、承認を受けた期間の保険料納付が猶予され、社会人になってから納めることができます。

■対象（20歳以上の学生等※）

- 前年の所得が118万円以下の人
 ※大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校などの学生

保険料は追納も可能

免除または猶予された保険料は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）が可能です。詳しくは保険年金課または松山東年金事務所（TEL946-2146）にお問い合わせください。

申請免除・若年者納付猶予の申請（持参物）

①年金手帳 ②印鑑 ③所得証明書（他の市区町村から転入した人）④失業などのときは次のいずれかの写し

◎雇用保険受給資格者証 ◎雇用保険被保険者資格喪失確認通知書

◎雇用保険被保険者離職票

※雇用保険の適用のない離職者は、保険年金課へお問い合わせください。
 ※申請者の配偶者及び世帯主が失業の場合は、該当するすべての人の分が必要です。

※平成25年度に、全額免除または若年者納付猶予の承認を受けている人で、継続審査の人は、手続きは必要ありません。

学生納付特例の申請（持参物）

- ①年金手帳
- ②学生証の写しまたは在学証明書（申請年度有効のもの）
- ③印鑑
- ④会社等を退職されて学生になった人は、左記◎のいずれかの書類の写し

免除制度の種類と違い	年金受給額に算入される額	老齢年金を請求するとき	万が一のときには	後から納付して受給額を増やすことも可能	審査対象
全額（15,250円）免除	承認を受けた免除の内容によって反映する額は異なる	受給資格期間に入る	障害年金、遺族年金を請求するときには、納付期間と同様にみなされる	10年以内	本人、配偶者、世帯主
一部免除（一部納付） 3/4免除 1/4納付 半額免除 半額納付 1/4免除 3/4納付				10年以内 ただし一部納付の額が2年以内に納付されていること	
若年者納付猶予（30歳未満の人のみ）				10年以内	
学生納付特例	算入されない				本人
未納	算入されない	資格期間とみなされない		2年以内 (後納制度により10年以内まで延長可能)	



介護予防ニュース

保険年金課 介護給付係
Tel.964-4408

プール使用型運動指導事業 (第2クール)

☆参加者募集☆

- 対象者 東温市内に住所を有している65歳以上で、原則として要支援・要介護認定を受けていない人
 - 内容 温水プールを利用した水中での運動やウォーキングなど
 - 場所 ふるさと交流館「さくらの湯」(東温市北方甲2081-1)
 - 日程
 - <基本毎週月曜日：第4教室>
【8月】28日、【9月】1日・8日・22日・29日
【10月】6日・20日・27日
【11月】10日・17日・26日、【12月】1日
 - <基本毎週水曜日：第5教室>
【8月】28日、【9月】3日・10日・17日
【10月】1日・8日・15日・29日
【11月】5日・12日・19日・26日
 - <基本毎週木曜日：第6教室>
【8月】28日、【9月】4日・11日・18日・25日
【10月】2日・9日・16日・23日
【11月】6日・13日・26日
 - 時間 9時～11時30分
 - 参加費 1回 310円
※別途、年間保険料1,000円が必要
 - 定員 各教室10名
 - 申込方法
8月1日(金)までに社会福祉協議会の窓口で、印鑑持参のうえお申し込みください。
(事前に社会福祉協議会までご連絡ください。)
※申込多数の場合は抽選で決定します。
- 社会福祉協議会 (Tel.955-5535)

8月事業予定

地区の公民館等を利用した介護予防事業

脳トレ大学(オープン教室)【参加費 200円】		
対象者 東温市内に住所を有している65歳以上で、原則として要支援・要介護認定を受けていない人		
4日(月)	10:00～	横灘団地公民館 上樋集会所 町東公民館
	13:30～	播磨台団地公民館 上村集会所
5日(火)	10:00～	田窪公民館、北方東公民館 上林公民館
	13:30～	下林集会所、南野田公民館
6日(水)	13:30～	滑川改善センター
7日(木)	10:00～	保免集会所、西岡公民館 南方東公民館
	13:30～	田窪団地集会所 町西公民館
21日(木)	10:00～	保免集会所、西岡公民館 南方東公民館 志津川集会所
	13:30～	田窪団地集会所 樋口集会所、町西公民館 見奈良公民館
25日(月)	10:00～	横灘団地公民館 上樋集会所、町東公民館
	13:30～	播磨台団地公民館
26日(火)	10:00～	田窪公民館、北方東公民館 上林公民館
	13:30～	下林集会所、南野田公民館
28日(木)	10:00～	西岡公民館
	13:30～	見奈良公民館、土谷公民館

※当日の気象状況によっては、中止になる場合があります。
※参加時の飲み物は、各自でご用意ください。



公共交通ニュース

まちづくり課 Tel.964-4412

東温市では伊予鉄道(株)と連携し、公共交通の利用促進に取り組んでいます。この取組みの一環として、5月22日、さくらこども館で市内の幼児と保護者を対象に路線バスの親子体験教室を開催しました。当日は約40組の親子が参加し、路線バスを利用する際の注意点を学んだ後、駐車場で路線バスの体験乗車を行いました。体験教室に参加してくれた子どもたちは「バス応援団」の団員となり、一人ひとりに団員証が交付されました。

路線バスに乗ってみよう ～路線バス親子体験教室を開催しました！～



消費者力UP 通信



突然現れるパソコンの警告表示、クリック注意！
その表示は有料ソフトウェアの広告かもしれません。

相談事例



パソコンを操作中に、何かを一緒にダウンロードしてしまったようで、画面の右側に「あなたのパソコンが脅威にさらされている」という警告表示が突然出るようになった。大手のパソコン会社のマークに類似していた警告表示だったので信用し、インストールしようとして表示をクリックすると、海外のセキュリティソフトを購入する画面になり、クレジット番号などを入力するようという案内が出た。まだ購入していないが、パソコンを立ち上げるたびに警告画面が表示されて困っている。

相談・お問い合わせ

- 東温市 消費生活相談窓口（総務課内）
Tel964-4400
※毎週月曜日及び第2・4金曜日は、専門の相談員が対応
- 消費者ホットライン電話
ゼロ・コー・ナナ・ゼロ 守ろうよ みんなを！
Tel0570-064-370

アドバイス

- パソコン画面に突然に警告表示が出て、信頼できる表示かどうか分からない場合には、クリックしないようにしましょう。
- クレジット番号の入力前に、料金や有効期間（自動更新かどうか）等を確認しましょう。
- 購入前に日本語で問い合わせができる窓口があるかを確認し、複数のソフトを比較検討して購入しましょう。
- 詳しくは、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）の情報セキュリティ安心相談窓口のHPをご参照ください。



水道だより

水道課 Tel964-4416

安全で安心な水を安定的に供給するために 平成26年度水道工事箇所（川内地区）

今年度の川内地区の工事箇所は、下図のとおりです。重信地区でも、他事業に伴う工事を南野田・志津川・横河原で予定しています。

工事期間中は、騒音や振動、また一時的な交通制限、断水などご迷惑をおかけすることになりますが、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

上水道の整備箇所



※地下埋設物の状況、その他の理由によりやむを得ず工事箇所を変更することがあります。



2 北吉井幼稚園泥田遊び
ニルニルって気持ちいい!

5月31日と6月2日、北吉井幼稚園隣の田んぼで恒例の泥田遊びが行われました。泥田の中を走ったり、泥玉を作って投げたり追いかけたり、全身で遊ぶ楽しさや喜びを体感しながら、園児も保護者も大はしゃぎで遊んでいました。



1 川内保育園幼年消防クラブ入会式
火の用心 火の用心 119

5月23日、川内保育園で初めての幼年消防クラブの入会式が行われ、年長児34人が野中環消防署長から任命書を受け取りました。幼年消防クラブは、子どもが正しい火の知識を身につけるとともに、子どもを通じて家庭の防火の普及を図ることを目的として、市内の全幼稚園・保育所の年長児が入会します。

camera sketch

まちの話題をカメラでスケッチ!



6 庁舎南側に緑のカーテン
ゴーヤ大きく育てね

5月16日、東谷幼稚園の園児たちが東温市役所を訪れ、庁舎南側にゴーヤの苗を植えつけました。市では夏場の市庁舎冷房を節減するため、庁舎の南側を幅30m、高さ10mのゴーヤの緑のカーテンで覆う取り組みを行っています。園児たちの協力で今年も節電対策の始まりです。



5 川上小学校自転車安全教室
自転車の正しい乗り方を学びました

6月3日、川上小学校体育館において、3年生を対象に自転車安全教室が開かれました。交通安全指導員等の指示に従って、出発時の周囲の確認方法や、踏み切りの渡り方、交差点での注意事項などを勉強していました。お友達といっしょになって正しい乗り方を学んだ皆さんは、きっとベストサイクリストになれるでしょう。



4 中学校総合体育大会
意気込み高らかに悔いのない試合を

6月4日、上浮穴郡・東温市中学校総合体育大会が始まりました。重信中学校・川内中学校の選手たちは、日頃鍛えてきた技を披露し、精一杯の力を出し切っているようでした。3年生にとっては最後の大会、結果に満足できず落胆する選手も見られましたが、今まで積み重ねてきた努力は、将来の糧となって生かされることでしょう。



3 水防工法訓練
出水期の安全・安心のために

5月25日、消防団、自主防災組織等が重信川河川敷に集まって梅雨や台風時期の安全・安心のために水防工法等の訓練を行いました。ロープ結索訓練では、「もやい結び」や「フナ結び」など水防に役立つ結び方を学びましたが、始めての人も多く熱心に取り組んでいました。また、越水時に行う「改良積み土のう工法Ⅱ」の訓練も参加者全員が協力し合って完成させていました。



カメラスケッチ



8 歴史民俗資料館で引札展示
近代広告の元祖

市立歴史民俗資料館で、明治時代に印刷された引札が数点展示されました。引札とは、現在の「チラシ」にあたる一枚刷りの広告のことで、展示された引札は、いずれも当時市内にあった店舗の宣伝用に刷られたものです。江戸時代、天下泰平により商業活動が活発になり、印刷技術の発展とともに大量につくられた配布広告の先駆けで、手作り風な絵柄に味わいがあります。



7 東温市若手職員プロジェクトチーム発足
若手職員の視点から施策提言

6月9日、東温市若手職員プロジェクトチームが発足し、任命書交付式が行われました。このチームは、有志により集まった主任級以下職員で構成する「施策研究グループ」として設置されたもので、高須賀市長は「これからの自治体間競争を勝ち抜くには、斬新で柔軟な発想が必要。常に前向きに考える姿勢を持ち、多くの施策が生み出せるよう期待している」と激励しました。

ふれあい広場

♥ meeting place ♥

ちょっと一言

ALT から



More differences ...

Well, I hope you enjoyed the last article concerning cultural and other differences. Let me try to entertain you a little more with my friend's adventures.

The other day he had gone shopping and bought some cocoa. It was cheap however, when pouring it into the milk and heating it up in the microwave it looked a little strange. It was not cocoa but instant milk-tea. Or how about using the washing machine? "Where do I put the detergent? It only says softener and where can I adjust the temperature for the water?" Of course he did not know that most washing machines in Japan use cold water. And one more: "Klaus, great deal! I bought 500 grams of spaghetti for only 150 Yen". "No kidding! Let me see!" Oh well, it wasn't spaghetti but "udon". So, whenever you should decide to move to a foreign country, maybe some preparation in advance can be of great help!

さらなる違い...

さて、前回の「文化などの違いについて」の記事は楽しんでいただけでしょうか。私の友人*の出来事についてもう少し楽しんでもらいたいと思います。

先日、彼は買い物に行きココアを買いました。安かったのですが、牛乳の中にそれを入れて電子レンジで温めると少し変な感じでした。それはココアではなくインスタントのミルクティーだったのです。また、洗濯機の使い方についてはどうでしょうか。「どこに洗剤を入れるの？柔軟剤しか書いてないし、水温をどこで調節するの？」もちろん、彼は日本の洗濯機のほとんどが冷たい水を使うということを知らなかったのです。さらにもうひとつ、「クラウド、すごいよ！ たった 150 円で 500 グラムのスパゲッティを買ったんだ」「まさか。見せてよ」と言うと、なんとそれはスパゲッティではなくうどんでした。

みなさんが外国へ引っ越すことを決めたときは、前もって準備をしておくと思えますよ！

*職業訓練のため3か月間日本に滞在した、日本のことを全く知らないドイツの友人

東温市の皆さん、こんにちは！私がセネガルに来て半年が過ぎました。たまに日本食が恋しくなっていますが、セネガル料理もおいしいです！そこで今回は最も代表的なセネガル料理「チエブジエン」を紹介したいと思います。



あなセネガル?!

vol. 2

JICA 青年海外協力隊 平成25年度3次隊 セネガル 大石紗己

菜を煮たあと、それらを取り出して蒸したお米を入れて炊きます。炊きあがったご飯の上に先ほどの魚と野菜をゴロゴロとのせてできあがりです。家庭の昼食で出されるのが一般的で、銀の大皿に盛ってみんなで囲んで食べます。お母さんは魚や野菜などを手でちぎってみんなに配り分けてくれます。「カイ！アニユ！（食べにおいで〜）」と知らない人でも気さくに声をかけてくれるのがセネガル人たちです。ソースにたくさん油を使っているのが少し気になりますが、私は大皿を囲んでセネガル人と一緒に食べるチエブジエンが大好きです。

遠く離れたセネガルと日本でも、お米と魚を好んで食べるという共通点があることを是非覚えておいてくださいね。



満 **1** 歳

Happy Birthday



関谷香里奈ちゃん
7月5日生まれ(牛淵)

元気に遊ぶ姿が大好きです。香里奈はみんなの宝物♡産まれてくれてありがとう。

写真掲載しませんか!

■必要事項

【満1歳】

(対象) 8月生まれ

①写真(デジカメ画像も可)

②氏名(ふりがな)

③住所 ④生年月日

⑤電話番号 ⑥父母氏名

⑦30字程度でお子さんへのメッセージ

【ペット】

①写真(デジカメ画像も可)

②名前 ③種類とメス・オス

④応募者の住所・氏名・電話番号

⑤25字程度のコメント

■締切 7月10日(木)

■応募先

必要事項を明記の上、下記まで

〒総務課広報広聴係 (TEL964-4400)

〒791-0292

東温市役所 総務課宛

メール soumka@city.toon.ehime.jp

※必要に応じて抽選を行います。

東温高校野球部が夏の愛媛大会で第4シードに



東温高校野球部が、夏の愛媛大会で創部以来初となる第4シードに選ばれました。昨秋及び今春の大会での活躍が反映されたもので、大会を前に和田健太郎監督は「ピッチャーを中心に守り、どれだけ点を取り逃げ切れるかが鍵。一つひとつ勝ち進んでいきたい」と抱負を語りました。

重信中学校や川内中学校出身の部員も多く、母校の後輩たちに大きな夢を与えてくれるような活躍を期待します。



春のウォーキング大会

5月23日、とうおん健康づくりの会が主催する恒例のウォーキング大会が実施されました。67人の参加者が、さくらの湯を出発して樋口公園を折り返し、さくらの湯に戻ってくる約6kmのウォーキングを楽しみました。



春のウォーキング大会実況報告

丹生谷 智美さん

午前9時集合、受付・説明・準備運動をして、9時30分いよいよ出発です。樋口公園へ向かう道中、遠くにはよく稔った麦畑、近くには色とりどりのお花畑、田植えが終わったばかりの田んぼなど、自然の息吹をいっぱい浴びて足取りも軽く進みます。

10時35分、樋口公園到着です。一休みした後、皆でポーズを取り写真をパチリ/再びさくらの湯目指して歩き始めます。ゴール近くの上り坂、ふと横を見るとカモたちが「ガンバレ」と声をかけてくれました。

11時30分ゴールイン! 5月にしてはちょっと強い日差しでしたが、空の青さ、目にしみる新緑、心地よい風に助けられて、全員無事に完歩することができました。次回、秋の大会ではどんな風景に会えるかな?

男女共同参画 きらり東温

自然豊かな山あいにある「どぶろく ながい」で有名な【農家レストラン ぼたん茶屋】を訪問し、どぶろく工房の見学や、代表の永井さんからこれまでの活動などについてお話しをお伺いします。

■日時 7月19日(土) 10時30分~14時30分

■集合場所 中央公民館

■昼食代 1,500円(各自支払)

■服装 日よけ・虫除けに対応できる服装、帽子、スポーツシューズ

■持参物 水筒(飲み物)

■申込期限 7月10日(木)まで

■申込先 金井 (TEL964-2907)

夏祭りin宇氣洲

■日時 7月26日(土) 18時~20時

■場所 宇氣洲神社境内(田窪)

※雨天時は中央公民館大ホール

■出演 重信中学校吹奏楽部

さくらゆめ太鼓夢童

東温市民吹奏楽団

■入場 無料【駐車場あり】

■主催 宇氣洲神社夏祭り実行委員会

■問い合わせ先

中嶋 (TEL090-9779-6970)



そうめん流し

7月27日(日) 11時~(無料)



情報 BOX

「りんご大好き！」
ひかるくん

- 学びの扉 **扉**
- お知らせ **知**
- 催し **催**
- 募集 **募**

催 第11回 地域医療連携フォーラム

- **日時** 7月27日(日) 13時～
 - **場所** ひめぎんホール (松山市道後町)
 - **主催** 松山赤十字病院
 - **入場** 無料
 - **テーマ** 『ご存知ですか？ロコモ（運動器症候群）～「寝たきり」にならないために～』
 - **講演** 『「ロコモ」を知ろう』『大腿骨頸部骨折と医療連携』『手軽にできるロコモ予防体操』
- ☎ 松山赤十字病院
地域医療連携課 (Tel926-9516)

催 上林水の元そうめん流し

- **期間** 7月5日～8月31日
 - **時間** 10時～16時
※15時30分オーダーストップ
 - **場所** 東温市上林水の元
 - **駐車場** 無料(約20台)
 - **料金** 大人500円／小学生300円／
幼児(3歳以上)200円
- ☎ 上林水の元そうめん流しの会
(Tel090-1172-5308)

知 若年求職者 合同就職面接会

- **日程** 7月16日(水)
 - **場所** ひめぎんホール (松山市道後町)
 - **第一部** (新規大卒者等の部)
10時～12時30分
※対象：新規大卒者等(今年度大学等を卒業予定の人、平成23年度以降の大学等卒業者)
 - **第二部** (一般求職者の部)
13時30分～16時
※対象：45歳未満
 - **内容** 県内企業60社程度が参加する合同就職面接会
- ☎ ジョブカフェ愛Work
(Tel913-8686)

ジョブカフェ愛Work で **検索** ▶

募 愛媛県職員(看護師) 採用試験の案内

- **日時** 7月19日(土)・20日(日)
 - **場所** 松山大学
 - **申込期限** 7月8日(火)
- ※詳細は下記へ問い合わせください。
☎ 愛媛県公営企業管理局総務課
(Tel912-2790)

知 不動産無料相談会

- 不動産の購入や売却、不動産の賃借、相続などの際に抱く疑問や不安について、日頃実務を行っている協会役員及び、弁護士、税理士等が相談に応じます。
- ※無料、秘密厳守
- **日時** 8月3日(日) 10時～16時
 - **場所** いよてつ高島屋 7階
- ☎ 愛媛県宅地建物取引業協会
(Tel943-2184)

知 所得税の予定納税(第1期分)をお忘れなく!

予定納税とは、前年分の所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上の場合、その3分の1相当額をそれぞれ7月と11月に納付する制度です。対象者には、6月中旬に税務署から「予定納税額の通知書」を送付しています。第1期分の納期限は7月31日です。口座振替納税の人は、前日までに残高確認をお願いします。口座振替でない人は、納期限までに最寄りの金融機関や所轄の税務署の窓口で納付してください。また、インターネットを利用した電子納税もできます。

☎ 松山税務署 (Tel941-9121)

e-tax で **検索** ▶

催 国際交流チャレンジ講座 「世界味めぐり in 東温市」

- 楽しく作って美味しく食べる異文化交流に、貴方も参加しませんか。各国に関するクイズもあります。
- **日時** 7月12日(土)
11時～15時
 - **場所** 東温市農村環境改善センター
 - **内容** 中国・韓国・ハワイ州料理講座
 - **参加費** 500円
- ☎ (公財)愛媛県国際交流協会
(Tel917-5678)

シーズン2014 みんなで応援しよう! 7・8月のホームゲーム日程

J2愛媛FCホームゲーム(ニンジニアスタジアム)

開催日	曜日	キックオフ	対戦相手
7月20日	日	19:00	京都サンガF.C.
7月26日	土	19:00	コンサドーレ札幌
8月3日	日	18:00	アビスパ福岡
8月17日	日	18:00	松本山雅FC
8月31日	日	19:00	大分トリニータ



マッチシティ
「東温市の日」!

7/20の前売り優待券(小中高無料、一般1,000円)のお問い合わせは、川内公民館 (Tel966-4721) まで

愛媛MP(マンダリンパイレーツ)ホームゲーム

開催日	曜日	開始時刻	対戦相手	球場
7月9日	水	18:00	徳島インティゴソックス	坊っちゃんスタジアム
7月19日	土	14:00	高知ファイティングドッグス	マドンナスタジアム
7月26日	土	13:00	香川オリーブガイナース	伊予市民(しおさい)球場
8月10日	日	18:00	高知ファイティングドッグス	坊っちゃんスタジアム

セ・リーグ公式戦
東京ヤクルトVS横浜DeNA

開催日 8月23日(土)・24日(日) 試合開始 18:00～
※各プレイガイドで前売券発売中
☎ 東京ヤクルト公式戦運営事務局 (Tel935-6748)

- 扉** 学びの扉
- 知** お知らせ
- 催** 催し
- 募** 募集

情報 BOX



「アイスクリーム大好き」
そらちゃん

扉 放課後わくわく広場 「あやつり人形」

- **日時** 7月16日(水)
16時15分～17時
- **場所** さくらこども館
- **内容** 紙コップ、タコ糸、割りばしなどを使ってあやつり人形を作ります。
- **受講資格** 市内の小学校に通う児童
- **受講料** 無料

☎ 生涯学習課 (TEL964-1500)

催 川内公民館さくら講座 メッシュクラフト体験教室

- **日時** 7月27日(日)
13時～(3時間程度)
- **場所** 川内公民館
- **対象** 東温市に住んでいる人
- **募集人員** 20人
- **参加料** 1,000円程度
- **内容** ミニ花(2種類)
- **募集締切** 7月22日(火)

☎・☑ 川内公民館
(TEL966-4721)



催 裁判所探検ツアー

- **日時** 8月13日(水)
13時15分～16時35分
 - **場所** 松山地方裁判所
(松山市一番町)
 - **内容** 実際の法廷を使った刑事模擬裁判など
 - **対象** 小学校5,6年生
 - **募集人数** 30人
 - **参加料** 無料
- 往復はがきに①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④学校名⑤学年⑥同伴する保護者の有無(有の場合、続柄と氏名)を記載し、次の宛先に郵送してください。

● **受付** 7月1日～18日(消印有効)
☎・☑ 〒790-8539 松山地方裁判所「裁判所探検ツアー」係
(TEL903-4379)

催 第10回東温市 こどもスポーツ大会

第10回目となるこどもスポーツ大会が東温市総合公園などを会場に開催されます。

- **日時** 7月26日(土) 8時～
※予備日 7月27日(日)
- **参加資格** 市内の小学4～6年生
- **種目** (予定)
キックベースボール、ソフトボール、ミニバスケットボール、ミニサッカー

☎ 生涯学習課 (TEL964-1500)

知 B型肝炎訴訟説明会

- **日時** 7月12日(土) 13時30分～
- **場所** ひめぎんホール 別館
(松山市道後町)
- **内容** 集団予防接種の際の注射器の回し打ちによるB型肝炎ウイルス感染被害について、国から和解金支払い等の救済を受けるための手続きについて
※無料・予約不要

☎ 全国B型肝炎訴訟広島弁護団
担当：近藤 (TEL082-223-6589)

募 放送大学 10月入学生募集

放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の人が学んでいます。現在10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

- **出願期間** 6月15日～8月31日
 - ※インターネットでも受付中
- ☎ 放送大学愛媛学習センター
(TEL 923-8544)

放送大学 で 検索 🔍

募 松山地域就職準備・離職 転職セミナー受講生募集

母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父で就業を希望する人を対象に、効果的な就職活動が行えるよう、自己アピールの仕方など基礎的な知識を習得する就職準備・離職転職セミナーを開催します。

- **日時** 8月7日(木) 10時～15時
- **場所** 愛媛県男女共同参画センター
(松山市山越町)
- **対象** 東温市に住んでいる人
- **募集人員** 50人
- **受講料** 無料
- **内容** 仕事の探し方、無料職業紹介事業について、他
- **募集締切** 7月25日

☎・☑ 一般財団法人愛媛県母子寡婦福祉連合会 (TEL907-3200)

催 横河原土曜夜市

伊予鉄道横河原駅前の広場にて、夜店やステージイベントなど様々な催し物を開催します。東温市イメージキャラクター「いのとん」も出演します。

- **日時** 7月19日(土) 18時
- **場所** 伊予鉄道横河原駅前広場
☎ 横河原商工連盟 吉川
(あかつき不動産 TEL964-2078)

催 郷土史講座

- **日時** 7月13日(日)
13時30分～15時
- **場所** 中央公民館第1・2研修室
- **講師** 愛媛大学教育学部
高橋 治郎 先生
- **演題** 「漣痕化石と滑川溪谷の地質について」

● **聴講料** 無料
☎ 歴史民俗資料館 (TEL964-0701)

募 自衛官募集

- 種目・試験日
- ①航空学生
(高卒見込含む 21歳未満)
▲一次試験 9月23日
- ②一般曹候補生
(18歳以上27歳未満)
▲一次試験 9月19日・20日
※いずれか1日
- ③自衛官候補生
(18歳以上27歳未満)
▲試験日
男子 9月19日・20日
女子 9月25日~29日
※男女共いずれか1日
- 受付期間
8月1日(金)~9月9日(火)
- ☎ 自衛隊松山募集案内所
(Tel947-3040)

知 不動産表示登記無料相談会

- 7月31日は「土地家屋調査士の日」です。お隣との境界がわからない、自分の土地の面積を知りたい、相続や贈与などのために土地を2つに分けたい等、不動産に関するいろいろなご相談にお答えします。電話相談もお受けします。
- 日時 7月31日(木) 10時~17時
 - 場所 松山市南江戸一丁目4-14
 - ☎ 愛媛県土地家屋調査士会
(Tel943-6769)

募 「えひめ無事故・無違反123コンテスト“2014”」参加チーム募集!

- 参加・実践型交通安全運動の一環として、運転免許をお持ちの5人が1チームとなり、123日間の無事故・無違反を目指すコンテストです。達成したチームには表彰状のほか、1等30万円分の旅行券などの賞品が抽選で当たります!
- 募集期間 7月1日~8月29日
※当日消印有効
 - 実施期間 8月31日~12月31日
 - 参加費 1人あたり1,000円
(1チーム5,000円)
 - 申込方法 警察署や交通安全協会、市町役場の窓口へ備えつけのパンフレットで申し込み
 - ☎ 県消防防災安全課
(Tel912-2321)

募 ^{えがお}愛顔あふれる感動のエピソード募集

- 愛媛県では愛顔あふれる感動のエピソードを募集しています。「人と人との支え合い」「かけがえのない人の存在」など、ご自身の体験に基づく内容であればジャンルを問いません。受賞作品は賞金を進呈するほか、知事賞・特別賞については、アニメーションにして本県出身の声優水樹奈々さんが朗読し、インターネットを通じて配信します。
- 募集期間 7月15日(火)まで
 - ☎ 県文化・スポーツ振興課
(Tel912-2972)

催 “社会を明るくする運動”
「東温市大会」開催

- “社会を明るくする運動”は、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。どなたでも参加できますので、是非ご参加ください。
- 日時 7月23日(水) 13時30分~
 - 場所 中央公民館 大ホール
 - 講演会
「子どもを犯罪の被害者・加害者にしないために~ネット社会における子育て~」
 - 講師
幸島 美智子 氏
 - ☎ 総務課
(Tel964-4400)



知 下水道排水設備工事責任技術者試験について

- 日時 11月1日(土)
13時30分~15時30分
 - 場所 松山大学2号館
(松山市文京町)
 - 試験手数料 4,000円
 - 受付期間 8月11日~9月12日
※郵送のみ(最終日消印有効)
 - 申込用紙 7月下旬より東温市下水道課窓口で配布予定
 - ☎ 東京都下水道サービス株式会社
(Tel03-3241-0818)
- ※来年度は試験が実施されませんのでご注意ください。

知 中小企業・小規模事業
「経営者保証ガイドライン」策定

- 個人保証なしで金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても一定の生活費等を残すことができないルールができました。
- ①法人と個人の資産・経理が明確に分離されている場合等において個人保証が不要となる
 - ②多額の個人保証を行っていても、経営が行き詰まる前に、早めに事業再生や廃業を決断した際に一定の生活費等が残る
 - ☎ 中小企業基盤整備機構四国本部
(Tel087-811-1752)

知 「障害者雇用納付金制度」
が改正されます

- 平成27年4月から、常時雇用している労働者数が100人を超える事業主が対象となりますので、申告・納付に向けて早めの取り組みをお願いします。雇用障害者数が法定雇用率(2.0%)を下回る場合、障害者雇用納付金を納付する必要があります。
- ☎ 愛媛高齢・障害者雇用支援センター
(Tel986-3201)

催 坊っちゃん劇場完熟一期座

- ご家族、お友達、お誘いあわせの上、是非ご来場ください。
- 日時 7月12日(土)
午前の部11時~12時30分
午後の部14時~15時30分
※開場は30分前
 - 場所 中央公民館 大ホール
 - 演目 「鼻(芥川龍之介)」
「ろくしゃく(大沢紘一)」
 - 入場料 無料
 - ☎ 関谷 (Tel984-9522)



東温スタディ成果報告会

めっちゃ

眠りと歯と糖尿病の ええはなし

5月19日、中央公民館において、4年間の研究で得られた成果を市民の健康づくりに役立てていただくために『糖尿病』『睡眠』『歯』の3つのテーマで講演会が開催され、自律神経機能や運動機能の検査体験や糖尿病、睡眠、歯科、栄養の専門家の相談が実施されました。

『糖尿病は万病のもと』

東温スタディでは糖負荷試験という糖尿病の詳しい検査を実施しました。その結果、一般の健診や病院で行われている空腹時血糖では正常と判定される人の中にも食後の血糖が糖尿病の人と同じレベルの人が多く見られました。一般の検査では見つかりにくいので、一度、糖負荷試験を受けてみてはいかがでしょうか。食事と糖尿病の関係では、血中のβカロテン（緑黄色野菜に多いビタミンAの一種）濃度が高いと血糖を下げるインスリンの効きがよいことが分かりました。野菜をしっかり食べることが糖尿病の予防や改善に効果があると考えられます。

『元気に生きるための眠り』

睡眠の質・量を低下させる病気として、眠っている間に呼吸が止まる『睡眠時無呼吸』という病気があります。東温スタディでは、検査で見つかった睡眠時無呼吸の人の特徴を分析した結果、朝の血圧が高い、食後高血糖の人が多く、注意力が低下しているということがわかりました。また、東温スタディの受診者は、比較的睡眠時間が短く、病的な眠気を感じている人の割合も他の調査より高いという結果でした。睡眠時無呼吸の治療とともに、下記の3点に気をつけて睡眠を改善しましょう。

1. 目覚めたら光を浴び、夜は光を避ける
2. カフェイン、酒、タバコは安眠の敵
3. 眠くないときは布団にはいらない

「健康づくりのための睡眠指針2014」も参考にご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>



『お口は健康のバロメータ』

全世界で最も患者数が多い病気は歯周病で、日本でも成人の8割が歯周病だと報告されています。東温スタディでは、平成23年度から歯に関する検査を実施しており、一般的な検査より詳しく検査した結果、受診者全員に歯周病がみられ、5割の方が重度の歯周病でした。

さらに歯周病は全身の健康状態にも影響があることがわかっています。東温スタディでも、男性では歯周病が進行しているほど血糖値が高いことがわかりました。

また、愛媛大学では、糖尿病予備群の人を対象に栄養・運動・歯科を組み合わせた「糖尿病ふせぎ隊」という教室を開催したところ、予備群から正常型に改善した方が40%おられました。

歯周病のケアは、かかりつけ歯科医と本人の二人三脚で行いましょう。

東温スタディとは

平成21～24年度に愛媛大学医学部が循環器疾患・糖尿病予防の科学的根拠を見つけるために、東温市民を対象に栄養・運動・睡眠・メタボリックシンドローム・糖尿病・歯科・東洋医学などの詳細な検査を行ったものです。受診者は2,000名を超える大規模な研究事業です。

●東温スタディ2期目の検査が始まります

今年は平成21年度に受診された人には既に案内を送っています。平成22～24年度に受診された人にも来年以降順次ご案内します。

※新規募集の詳細は広報8月号に掲載予定



Library Informaiton

図書館だより

本館：TEL964-3414

開館 9時～19時 休館日 31日

川内分館：TEL966-4721

開館 9時～17時15分 休館日 20日、21日、31日

真夏の夜のおばけたいかい

- 日時 8月2日(土) 19時30分～21時
- 場所 東温市立図書館 本館
- 申込期間 7月1日(火)～25日(金)
- 申込先 東温市立図書館(本館)
(TEL964-3414)

■募集人数 親子30組(定員60名)
※申込多数は抽選

■参加について

- 参加の可否は、7月25日以降に申込者全員にハガキで通知します。
- 夜間のイベントなので、お子さんのみの参加はお断りします。



移動図書館車運行表

- 幸楽(見奈良)・南方・則之内・河之内・町西
14日、28日(第2、4月曜日)
 - 希望の館・樋口・横河原 8日、22日(第2、4火曜日)
 - 志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵
9日、23日(第2、4水曜日)
 - 上樋・播磨台・野田・新村・北野田
10日、24日(第2、4木曜日)
 - 上村・下林・上林・ガリラヤ荘
11日、25日(第2、第4金曜日)
 - 則之内甲・河之内・滑川・土谷・松瀬川
12日、26日(第2、4土曜日)
 - 北方・松瀬川・南方 5日、19日(第1、3土曜日)
 - 南方・吉久・井内・則之内乙 13日、27日(第2、4日曜日)
 - 北方東・横河原・田窪団地・上林・下林・南野田・堀池
6日、20日(第1、3日曜日)
- ※小学校・幼稚園の巡回日程はお問い合わせください。

集団健診日程表（7月～8月上旬）

受付時間 ●7:30～10:00 ○8:00～10:00 □13:00～14:00

実施場所	日程	健診種別及び受付時間											
		特定健診	75歳以上健診	30歳代健診	肝炎	胸部	胃	大腸	前立腺	子宮	乳		
											マンモ	エコー	
中央公民館	7/ 8(火)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
中央公民館	7/ 9(水)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
上林公民館	7/10(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	□		
川内健康センター	7/17(木)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
川内健康センター	7/18(金)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
東谷小学校	7/28(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
南吉井小学校	7/29(火)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
北吉井小学校	7/30(水)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□
中央公民館	8/10(日)	●□	●□	●□	●□	●□	●□	●□	●□	●□	□	●□	●□
中央公民館	8/11(月)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	●□	●□

申し込みは電話でも受け付けています

川内健康センター TEL966-2191 特定健診 TEL966-2224

無料クーポン券による検診のご案内

対象者には、6月下旬に子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検査の無料クーポン券を送付しています。今まで検診を受診する機会がなかった人も、ご自身の健康のために、無料クーポン券を使って検診を受けましょう。

■対象者

東温市に住所があり、下記に該当する人
(年齢は平成26年4月1日現在)

年齢	大腸がん	肝炎 (未受診者のみ)	子宮頸がん (女性のみ)	乳がん (女性のみ)
20歳			○	
40歳	○	○		○
45歳	○	○		
50歳	○	○		
55歳	○	○		
60歳	○	○		
65歳		○		

※平成21～24年度に子宮頸がん及び乳がん検診のクーポン券対象になったものの受診されなかった人にも、無料クーポン券を送付しています。

東温市特定不妊治療費の助成

4月1日から不妊治療のうち特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）を行った人に対し治療費の一部を助成しています。

■対象者（以下のすべてに該当する人）

- 愛媛県の特定不妊治療費助成事業の対象者であること
- 夫婦のいずれかが東温市内に1年以上住所を有していること
- 市税を滞納していないこと

■対象となる治療

県が指定する医療機関において行われた特定不妊治療（体外受精・顕微授精）

■申請方法

治療が終了した年度内（愛媛県の決定通知と同じ年度内とする）に、以下の必要書類を持参の上、健康推進課または川内健康センターに申請

- 愛媛県特定不妊治療費助成事業受診等証明書（原本）もしくは写し
- 特定不妊治療費助成事業承認決定通知書の写し（愛媛県発行のもの）
- 特定不妊治療を受けた医療機関発行の領収書もしくは写し
- 印鑑（シャチハタでないもの）
- 申請者名義の口座

■助成金額及び助成期間

治療に要した費用から、愛媛県の助成金を差し引いた残りの金額で、1年度につき5万円を限度とし、通算5年間助成

- 問・申 東温市役所 2階 健康推進課 (TEL964-4407)
川内健康センター (TEL966-2191)

ひとりで悩まずに、相談を… 無料・秘密厳守

いきいき健康講座

- 日時 7月7日(月) 13時30分～15時 ●場所 中央公民館
- 内容 講演「食べる楽しみいつまでも～歯周病予防から始まるお口の健康～」
- 講師 愛媛大学大学院医学研究科 公衆衛生健康医学講座
町見歯科診療所 所長 宇都宮 久記 先生
- 対象 東温市民（東温市に住居票のある人） ●参加費用 無料
- 問・申込 川内健康センター (TEL966-2191)

健康相談

- 健康に関する相談はなんでも。
- 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)
- ※市役所での相談ご希望の人は事前にご連絡ください。

7月は 「愛の血液助け合い運動」 月間です

●なぜ献血が必要なの？

医療の現場では、輸血を必要としている患者さんに対して、安定的に血液を供給する必要がありますが、輸血用血液製剤は長期間保存ができず、特に、抗がん治療や大出血時などで使う血小板製剤は有効期限が数日程度と非常に短くなっているため、より多くの血液製剤を必要としています。

●献血にご協力を

献血に要する時間は、全血献血で10分～15分、成分献血なら40分～90分です。資格も道具もいらぬ誰でもできるボランティアとして、年に1回からでも始めてみませんか。地域ごとに運行している献血バス、6月17日に移転リニューアルオープンした大街道献血ルームで受け付けています。

元気歯つらつコンクール 応募者募集！

愛媛県では80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標に「8020運動」をすすめています。

下記に該当する人は「元気歯つらつコンクール」に応募しませんか？

■対象

- ①4月1日現在、満80歳以上の人
- ②自分の歯が20本以上ある人
(治療済みの歯を含む)
- ③同コンクールの受賞経験のない人

■内容 口腔診査

■表彰 優秀者は11月に表彰式を実施予定

■締切 7月18日(金)

■問・応募先

川内健康センター
(TEL966-2191)



☀ 熱中症予防のために ☀

「熱中症」は、体内の水分や塩分ナトリウムなどのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、重症時にはけいれんや意識の異常などの症状を引き起こす病気です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



●熱中症が疑われる人を見かけたら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
 - 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
 - 水分・塩分、経口補水液などを補給する
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**



- 予防① 暑さを避ける
- 予防② こまめに水分を補給する

●高齢者や子ども、障害者・障害児は特に注意が必要

- お子さんの様子を観察し、遊びの最中には水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日ごろから栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して、暑さに負けない体づくりを！

●節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れずに！

- 気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

ひとりで悩まずに、相談を… 無料・秘密厳守

病態別栄養相談（要予約）

食事記録にもとづいた、栄養計算や個人に応じた相談です。（相談時間：おひとり約1時間）

- 日時 7月4日(金)、18日(金) 9時～12時
- 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
- 相談員 管理栄養士

こころの健康相談（要予約）

原因不明のだるさ、人間関係がうまくいかないなど、心や体の相談。

- 日時 7月11日(金) 14時～16時
- 場所 川内健康センター、市役所・家庭訪問
- 申込 川内健康センター
- 定員 2人
- 相談員 真光園 大久保 巖彦 医師

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7月		1 子育て親子遊びの広場 中公 9時30分 2歳児教室 中公 9時30分	2 赤ちゃん広場 健康セン 9時 親子で楽しむお話し いわがら 11時 親子体操 さくら 11時	3 あおぞら広場 さくら 9時30分	4 ぴよぴよクラブ 北吉井幼 9時30分 こあらクラブ いわがら 10時30分 親子体操 さくら 11時	5
6	7 あおぞら広場 中公 9時30分	8 ぴよぴよクラブ 双葉保 9時30分 幼稚園開放 西谷幼 9時30分 すくすく 中公 10時 あおぞら広場 健康セン 9時	9 幼稚園開放 東谷幼 9時30分 重信幼 9時30分 赤ちゃん広場 健康セン 9時 親子で楽しむお話し さくら 11時 親子体操 いわがら 11時	10 ぴよぴよクラブ 上林保 9時30分 あおぞら広場 さくら 9時30分 ちびちびちゃんのお話し 図書館本館 11時	11 親子体操 いわがら 11時 ぱんだクラブ さくら 10時30分	12 かほちゃんの お話し 図書館本館 11時
13 キッズおもちゃ病院 いわがら 10時 先着30個 事前受付中 けんだま教室 さくら 14時	14	15 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	16 ぴよぴよクラブ 南吉井保 9時30分 1歳6か月児健康診査 中公 13時 親子体操 さくら 11時	17 親子で楽しむお話し いわがら 11時	18 親子体操 さくら 11時 いわがら 11時	19 伊予東温VYS レクリエーション さくら 14時 自由参加
20	21 ●海の日	22 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	23 親子で楽しむお話し さくら 11時 親子体操 いわがら 11時	24 ちびたちびこの お話し 図書館本館 11時 親子水遊び いわがら 11時	25 幼稚園開放 川上幼 9時30分 親子体操 さくら 11時 親子水遊び いわがら 11時	26 かほちゃんの お話し 図書館本館 11時 伊予東温VYS レクリエーション いわがら 14時 自由参加
27	28 おはなしワールド さくら 15時	29 あおぞら広場 健康セン 9時 すくすく 中公 10時	30 赤ちゃん広場 健康セン 9時 親子体操 いわがら 11時 さくら 11時	31 赤ちゃん相談 中公 9時30分 7か月児教室 中公 12時30分	栄養相談実施のお知らせ 子どもさんの食生活で、お困りのことは ありませんか。お気軽にご相談ください。 川内健康センター管理栄養士が、随時相 談を行っています。 TEL 966-2191 まで	

●ファミリー・サポートセンターとうおん(子育て遊び) TEL 990-1130 ●東温市地域子育て支援センター(あおぞら広場・赤ちゃん広場) TEL 966-2080
 ●川内健康センター TEL 966-2191 ●いわがらこども館 TEL 960-5003 ●さくらこども館 TEL 966-6169 ●市立図書館 TEL 964-3414
 ●東温市役所(社会福祉課)(ぴよぴよクラブ) TEL 964-4406 ●社会福祉協議会(すくすく) TEL 955-5535

こあらクラブ(いわがら)

ぱんだクラブ(さくら)

幼児教室

その他

★キラキラ☆たなばた「ブラックパネルシアター」
 日時：7月4日(金) 10時30分～
 当日先着25組 10時から整理券配布

★キッズおもちゃ病院 日時：7月13日(日) 10時～
 ※修理作業は無料、取り換え部品代は実費です。
 ★親子水遊び 日時：7月24日(木)・25日(金) 11時～
 対象：乳幼児 (雨天雷注意報の場合中止)
 水着・タオル等着替えを持参

★水鉄砲大会 日時：7月24日(木)・25日(金) 14時～
 水着・タオル等着替えを持参 対象：小学生以上

★卓球ラリーチャレンジ
 日時：7月31日(木)～8月3日(日) 14時～16時
 対象：小学生以上

★いわがらサマーフェスティバル
 日時：8月8日(金) 13時30分～
 対象：来館者全般 自由参加
 問い合わせ：いわがらこども館
 終日おもちゃの貸し出しはお休みします。

★プールあそび(雨天時は室内あそび)
 日時：7月11日(金) 10時30分～ 自由参加

★けんだま教室 日時：7月13日(日) 14時～
 対象：来館者全般 自由参加

★おにぎり弁当作りに挑戦! 日時：7月24日(木) 11時～
 対象：小学生 定員：15人 申込締切：7月17日(木)
 応募多数の場合は抽選

★第1回全国児童館・科学館・美術館対抗KAPURA大会
 「カプラ1,000ピースで作品をつくってエントリーしよう!」
 期間：7月5日(土)～8月3日(日) 対象：来館者全般

★おはなしワールド 日時：7月28日(月) 15時～
 対象：幼児～小学生 自由参加

★水でっぽう大会とスイカ割り
 日時：7月31日(木) 10時30分～ 自由参加
 対象：来館者全般 濡れてもよい格好

※雨天時8/1(金)に順延し、親子体操はお休みします。

★さくらサマーフェスティバル 対象：来館者全般 自由参加
 日時：8月7日(木) 13時30分～

健康推進課

TEL 964-4407

川内健康センター

TEL 966-2191

乳幼児健康診査 相談・教室

※乳幼児の身体計測は、地域子育て支援センターが開催している「赤ちゃん広場」でも行うことができます。

妊婦相談

内容：妊娠等に関する相談
母子健康手帳の発行
日時：執務日 8時30分～
場所：市役所健康推進課
川内健康センター

2歳児教室

内容：体操・遊びの紹介
講話「2歳の子どもの心と体」
市立保育所長の話
個別相談
対象：平成24年3・4月生
日時：7月1日(火) 10時～
場所：中央公民館

1歳6か月児健康診査

内容：内科診察・歯科診察
歯みがき・栄養・生活相談
対象：平成24年12月生
平成25年1月生
日時：7月16日(水) 13時～
場所：中央公民館

赤ちゃん相談

内容：身体計測※・子育て相談
栄養相談
対象：1歳9か月未満の乳幼児
日時：7月30日(水) 9時30分～
場所：中央公民館

7か月児教室

内容：小児科医師・歯科衛生士
救急救命士によるミニ講話
絵本のプレゼント・子育て相談
対象：平成25年12月生
日時：7月30日(水) 13時～
場所：中央公民館

ファミリー・サポートセンターとうおん

TEL990-1130 対象：12歳まで

保育園の送迎など、子育ての援助がほしい時に援助可能なサポート会員をつなぎます。事前に登録（写真2枚と印鑑）が必要です。協力会員さんも随時募集中。まずはお電話を。

今月の

「ファミサポ広場」会員の集い

日時 7月7日(月) (1回)
9時30分～
場所 中央公民館
3階 和室

ファミサポだより

会員研修会の報告

第2回研修会遠足「えひめこどもの城」に16人で出掛けました。とても気持ちの良いお天気に恵まれ、花壇の花などを見ながら工作室まで皆で散歩し、工作室ではそれぞれ子どもさんの手形や足型の焼き物に挑戦していました。焼き上がりが楽しみです。あいあい児童館でも展示物などで楽しみ、雑談をしながらお昼のお弁当を食べました。「協力会員さんと交流も出来、お手伝いをしていただけたので安心して楽しめました」など感想が有りました。これからも、沢山の人の人に参加していただきたいと思ひます。

子育て支援センター

TEL966-2080 対象：未就園児

0歳から親子交流ができ、子育てのことに限らず気軽にママたちが相談できる場所。そして何より気分転換になる場所。

- 子育て・サポート・親子遊びの広場(月1回)
7月1日(火) 七夕まつり 中央公民館 9時30分～
- あおぞら広場 火曜日 川内健康センター 9時～
木曜日 さくらこども館 9時30分～
月1回月曜日 中央公民館 9時30分～

- 赤ちゃん広場 対象：2歳児未満
水曜日 川内健康センター 9時～
- 出前遊びの広場「びよびよクラブ」
※年1回、初回参加時に保険加入(年間保険料800円)をお勧めしています。
※育児相談、家庭訪問も行っています。

いわがらこども館 TEL 960-5003

対象：乳幼児～18歳未満

さくらこども館 TEL 966-6169

休館日：火曜日 開館(4～9月) 9時30分～18時

こども館の催し(共通)

- 子育て相談
月曜日 9時30分～14時
- 親子体操(週1回程度)
対象：幼児と保護者
- おはなし会(月2回程度)
対象：未就園児と保護者
- 小学生クラブ
対象：東温市内の小学生
※初回参加時に保護者の同意書が必要
※申込は各こども館へお電話で
- 幼児教室
こあらクラブ・ぱんだクラブ
対象：未就園児と保護者

小学生クラブ

いわがらこども館

- ★工作「万華鏡」
日時：7月12日(土) 13時30分～
申込終了
- ★はりがね細工
「動物の輪ゴムかけ」
日時：8月20日(水) 13時30分～
申込期間：
7月12日(土)15時～8月4日(月)
定員：15人(申込多数は抽選)

さくらこども館

- ★牛乳パック工作
「走る自動車をつくろう」
日時：7月6日(日) 13時30分～
申込終了
- ★はりがね細工
「動物の輪ゴムかけ」
日時：8月22日(金) 13時30分～
申込期間：
7月6日(日)～8月16日(土)
定員：15人(申込多数は抽選)

愛媛医療センター

横河原366番地 (Tel.964-2411)
外来受付時間 午前8時30分～午前11時

有酸素運動のすすめ



愛媛医療センター
循環器科 船田 淳一

みなさんは運動をどれくらい意識して行っているでしょうか？健康で元気に過ごすためには、生活習慣を見直し、安全で効果的な運動習慣が重要になってきます。

運動は、健康な人の体力維持だけではなく、例えば心臓病患者さんに対しても、①「再発予防」、②「生命予後の改善」、③「将来の医療費の削減」等を目的に積極的に取り入れられています。特に、なるべく多くの筋肉を使った運動で、疲労物質の乳酸がたまりずに長時間持続可能な運動は「有酸素運動」と呼ばれ、ウォーキングやサイクリング、軽いエアロビクスなどが入ります。具体的には、有酸素運動を継続することにより、減量効果とともに血液中の糖質・脂肪成分の減少や血圧低下作用が期待でき、血管が柔らかくなることが報告されています。不整脈(脈の乱れ)の予防効果も認められています。

次の注意点を参考に、1日合

1. 軽く汗ばむ程度または運動をしながら会話ができる程度が適度の運動と言われています。
 2. 食直後の運動は避けましょう。食後は血液が胃や腸にとられます。食後1〜2時間経ってから行うのが好ましいです。
 3. 天候・環境に注意しましょう。暑い時はペースを落とし、涼しい時間帯を選びましょう。これからは多湿にも注意が必要です。
 4. 明るめの服(特に夕方や夜間のウォーキング時)や通気性の良い服装を着用しましょう。
 5. ウォーキングには適切な靴選びも重要です。特に「はきやすい靴」は「脱げやすい靴」である場合が多いので注意が必要です。
 6. 運動前や運動中に水分を適切に摂取しましょう。気温が28度以上の中で30分以上の運動は脱水を伴いやすいので特に注意が必要です。心臓病患者さんで水分制限がある場合は、主治医に相談をしましょう。
- 計20分以上、できれば30分以上の有酸素運動を習慣にして、健康で元気な生活を送っていきましょう！

①(ア)		③		⑤
カギ		(イ)	④カギ	
(ウ)	②カギ			
(エ)			(オ)	⑥
		(カ)		

カギの3文字で言葉をつくりましょう
ヒント：風邪をひかないように (答えは8月号)
6月号の答え：きぼう

クイズを解いて頭の体操

【タテ】

- ①原産地はブラジル。〇〇〇〇茸に含まれる多糖体(β-グルカン)は免疫力をアップさせるといわれている。
- ②〇〇海綿状脳症(BSE)には、プリオンとよばれる異常タンパク質が関連している。
- ③厳しい〇〇〇を課せられた営業マン。
- ④ストレスで〇〇〇〇の調子が悪い。
- ⑤鍋物・煮物では〇〇をとると美味しくできますよ。
- ⑥大豆から作られる発酵食品。朝はやっぱり「ご飯と〇〇汁」ですね。

【ヨコ】

- (ア)タンパク質は20種類の〇〇〇酸が結合して作られている。
- (イ)表現や意味がよく似た句・俳句を〇〇〇という。
- (ウ)関節痛。患部が腫れて熱をもつこともある。温泉で〇〇〇〇の湯治を行う人もいます。
- (エ)〇〇で髪をといていると抜け毛が…。
- (オ)裏目に出ること。〇〇がはずれる。
- (カ)判決に納得が行かず高等裁判所に〇〇〇した。

7月 カレンダー

7/ 1 火	●健康体操 19:30~ 福祉館
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	◆当番医 白岡整形外科 TEL960-6555 ●第9回市民バレーボール大会 8:30~ ツインドーム重信ほか
7 月	
8 火	●健康体操 19:30~ 福祉館
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	
13 日	◆当番医 たけもと整形外科クリニック TEL955-5888
14 月	
15 火	●健康体操 19:30~ 福祉館
16 水	●放課後わくわく広場 16:15~ さくらこども館
17 木	●福祉館じんけん相談 19:00~ 福祉館
18 金	●幼稚園・小学校・中学校 終業式
19 土	
20 日	◆当番医 愛媛医療センター TEL964-2411
21 月	■海の日 ◆当番医 藤石医院 TEL964-1234
22 火	●さくら感謝デー ●健康体操 19:30~ 福祉館
23 水	●さくらの湯 休館日 ●各種相談事業 10:00~、13:30~ 福祉館
24 木	
25 金	
26 土	●第10回東温市子どもスポーツ大会 (予備日:7月27日)総合公園ほか
27 日	◆当番医 池川内科・神経内科 TEL964-7787
28 月	
29 火	●健康体操 19:30~ 福祉館
30 水	
31 木	
8/ 1 金	
2 土	
3 日	◆当番医 西野内科クリニック TEL964-2200
4 月	

各種相談の窓口 ~悩まず相談してください~

行政相談

7月 9日(水) 13:00~ 福祉館
7月24日(水) 13:00~ 農村環境改善センター

心配ごと相談

7月10日(水) 13:00~ 福祉館
7月24日(水) 13:00~ 農村環境改善センター

特設人権相談

7月 9日(水) 13:00~ 川内公民館
7月17日(水) 13:00~ 東温市役所

弁護士相談 (無料:要予約)

7月15日(火) 13:30~
問・申込 社会福祉協議会 TEL955-5535

司法書士相談 (無料:要予約)

7月25日(金) 13:30~
問・申込 社会福祉協議会 TEL955-5535

行政書士相談 (無料:要予約)

7月16日(水) 13:00~
問・申込 社会福祉協議会 TEL955-5535

消費生活相談

月~金(祝日除く) 8:30~17:15
東温市役所消費生活相談窓口 TEL964-4400

子育て相談の総合窓口

月~金(祝日除く) 8:30~17:15
東温市役所子育て相談窓口 TEL964-4450

ごみ収集予定

7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
樋口・上村	13日・27日	20日	6日
横河原 八反地・田窪	6日・20日		
志津川(八反地除く)	13日・27日		6日・20日
見奈良		20日・23日	6日
田窪団地	13日・27日	20日	6日・20日
下林		20日・23日	
上記以外の地区		23日	

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	空き缶・ 金属類
東谷・西谷・土谷 滑川・奥松瀬川	1日・15日	14日	7日	24日
北方東・北方西 南方東・南方西	2日・16日	15日	8日	22日
町東・町西 前松瀬川・横瀬団地	3日・14日	16日	9日	23日

※7月21日(月)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

7月・8月の紙類収集日(全地区共通)

重信・川内共通	7月	8月
火曜日が収集日の地区	8日・22日	5日・19日
木曜日が収集日の地区	10日・24日	7日・21日
土曜日が収集日の地区	12日・26日	9日・23日

※収集の曜日は変更ありません。

愛媛県サッカー大賞2013
フットサル優秀選手藤井 こうしょう 康翔さん (26)
町西

市内のフットサルチーム「東温ケイ ル ー スK-L u z」が昨年度愛媛県フットサルリーグで優勝しました。そのメンバーのひとりで、愛媛県サッカー大賞2013フットサル優秀選手として愛媛県サッカー協会から表彰された藤井康翔さん。

きっかけはスポーツ少年団への入会

藤井さんがフットサルを始めたのは小学1年生の頃。本来3年生から入会するスポーツ少年団のサッカー競技に1年生からひとり入会。サッカーと同時に始めることとなったフットサルに、サッカー以上の楽しさを感じるようになります。中学校でもサッカー部に所属し、3年生のときにはフットサルで全国大会へも出場しました。それまでの活躍が認められ、高校では愛媛FCユースに選抜されることに。藤井さんにとってフットサルはなくてはならない競技となっていきます。

フットサルの魅力を広めたい

県外の専門学校卒業後は地元に戻って「東温K-L u z」に所属し、キャプテンとしてチームを県リーグの上位常連へと導く活躍をみせます。日々、大好きな競技ができることへの喜びを感じている藤井さんですが、フットサルがあまり知られていないことや練習環境が整っていないことには危機感を抱いているようで、「フットサルは攻守の入れ替わりが早く、サッカーよりもシュートシーンが多いので、初めて見る人にも楽しんでもらえるはず。女性も含め、もっと多くの人たちに

関心をもってもらいたい」と話します。また、優秀選手に選ばれたことについても「自分の活躍より、今までお世話になった人たちに恩返しができるよう、そして、これからフットサルを始める人たちに夢を与えられるよう更に上を目指していきたい」と謙虚に語ります。

レベルアップで

フットサルの存在感をアピール

「東温K-L u z」は過去何度か四国リーグに参戦しましたが、その度に他チームのレベルの高さを痛感しているという藤井さん。昨年度に県リーグで優勝し、今季も四国リーグへの切符を手にしました。周囲からも愛媛県のレベル底上げに繋がる活躍を期待されているようで、「強いチームはチーム内の雰囲気がいい。東温K-L u zも良い感じでまとまってきているので、ぜひ四国リーグで上位の成績を残し、フットサルが注目されるよう頑張りたい」と物静かな口調ながら内に秘めた闘志をみなぎらせます。

編集後記

拙者、蒸し暑いのは苦手でございます。取材などに参りますと、早々に汗ポタ権左衛門になってしまいう有様。せめて芳しい香りでも漂わせようと朝シャンなど試みましたがところ、心地良いことこの上なく、上機嫌で宮仕えに参る身支度を致しましたものの、整いました頃には元の汗ポタ権左衛門になっておりました。

梅雨に入りましたが、この文章を書いている頃は雨がほとんど降っていない日々が続いています。水不足が心配です。

