

広報

vol.93

# とうおん



〔特集〕

## 健康は笑顔の源

- 08 志津川土地区画整理事業
- 10 今月から各種証明書等の交付手数料を改定します

2012

7

平成24年7月1日



広報とうおん  
平成24年(2012)  
7月号(vol.93)

## 特集

# 健康は笑顔の源



初夏の陽気が漂う5月24日、恒例の春のウォーキング大会が開催され、とうおん健康づくりの会員64人や愛媛大学医学部の学生らがツインドームまでの往復5・7kmを歩きました。

その中に、学生とおしゃべりしながら、息を上げることもなく軽やかな足取りの元気なお年寄りがいます。彼の名前は菅野司眞<sup>かんのし まこと</sup>さん。南方でひとり暮らしをする82歳です。ウォーキングを趣味に持ち、自己の健康管理を怠らない、お医者

その際、看護師さんに「無菌室はご主人であるあなたしか入れません。だから風邪をひかないように気を付けてください」と言われた一言が司眞さんの人生を変えたことになりました。

その時司眞さんは「自分が病気になるわけにはいかない、自分で健康を維持していかなければ」と強く感じたそうです。

以来、食生活を見直し、妻に任せてばかりだった健康管理を自分でも行うようになりました。

なりました。

以来、毎朝のウォーキングと月2、3回の歩き遍路で、月間歩数は50万歩に上り、歩数、体重、血圧を計測し、記録を取ることが日課となっていた司眞さん。

現在では当時に比べ体重は10kg以上減少し、血圧も安定、健康診査の結果からも医師からお墨付きをもらっています。

自分のために  
手に入れた「健康」

「誰のためでもない、自分

## もくじ

### 02 特集

健康は笑顔の源  
志津川土地区画整理事業

### 10 スポットニュース

国民健康保険証の更新／  
後期高齢医療制度保険証の更新／  
市税等の差押に「タイヤロック」／  
入札結果

### 14 ア・ラ・カルト

水道だより／7月は「愛の血液助け  
合い運動」月間／公共交通ニュース  
消費者カアップ通信

### 17 ふれあい広場

A L T／きらり東温から／満1歳

### 18 カメラスケッチ

### 19 図書館だより

### 20 情報BOX

募集／催し／お知らせ／学びの扉／  
愛媛FC・MPを応援しよう

### 22 子育て

こども館／子育て支援センター／  
ファミサポとうおん／  
幼稚園・保育所園庭開放

### 24 やっぱり健康

ウォーキング教室のお知らせ／  
がん・肝炎検診無料クーポン券につ  
いて／ソフト・エアロビ教室

### 26 ドクターの健康百科

白岡整形外科 白岡 格先生  
ロコモティブシンドローム  
(運動器症候群、略称ロコモ)

### 27 7月カレンダー

当番医／イベント／ごみカレンダー

### 28 キラリ東温この人なう

豊田 将史さん

## 表紙の写真



5月24日、北吉井幼稚園の園児たちが近所の田んぼで遊びました。

## とうおん健康づくりの会 入会者募集

一緒に健康づくりを始めませんか。

### 活動内容

- ウォーキング大会（年2回）
- 健康づくりに関する講演会
- 会報の発行
- 部会活動

- ▽健康応援部会
- ▽とびっきり笑顔の会
- ▽ウォーキング部会

☎ 事務局：健康推進課  
(Tel966-2191)



菅野司眞さん

さんいらすの健康印のお年寄りです。  
その健康をどうやって手にしているのか、伺いました。  
**司眞さんに訪れた転機**  
「今でこそ健康の良さをわかってはいるけれど、昔は大きく気に留めたことなかった」と言う司眞さん。一つの大きな転機を経験したそうです。  
20年ほど前、妻と二人で受けた定期健診で、妻の腹部に水が溜まっていることが判明しました。夫婦はすぐに病院の門をたたきます。精密検査の結果、下された診断は卵巣がん。妻は即刻入院を余儀なくされ、無菌室での治療が始まりました。



とうおん健康づくりの会：春のウォーキング大会

その後、妻のがんはいったん完治したもの、数年後に転移が見つかり、闘病の甲斐なく11年前、65歳の若さで帰らぬ人となりました。  
**健康づくりの会との出会い**  
数年後、司眞さんに2度目の転機が訪れます。  
平成17年、健康診査で「糖尿病の疑いがありますよ」と保健師から保健指導を受けたため、ために参加した市のウォーキングで、歩くことの楽しさと出会ったのです。  
司眞さんは早速「とうおん健康づくりの会」に入会します。仲間がで、会での活動が何よりの趣味と



司眞さんの記録ノート

のためです。自分の健康は自分で面倒をみなければならぬですすから」と話す司眞さんにとって、自らの健康管理は当たり前のことのようにです。  
「夫婦でいるときと違い、自分で健康管理をしなければならなくなったとき、健診でアドバイスをもらえたのがとてもよかったです。自分の状態をより認識し、取り組むことができました。おかげさまで今、誰にも迷惑をかけることなく気楽な独居生活が続けていられます」と語る司眞さん。今日も元気にウォーキングに出かけます。



# 欠かせない 健康チェック

## 活用しよう！ 無料クーポン

対象者には事前に健診のお知らせと一緒にクーポン券を郵送しています。

### 肝炎ウイルス検診

【40、45、50、55、60、65歳の未受診者】

### 大腸がん検診

【40、45、50、55、60歳】

### 子宮頸がん検診

【20、25、30、35、40歳の女性】

### 乳がん検診

【40、45、50、55、60歳の女性】

※詳しくは、25ページをご覧ください。

市では特定健診等を定期的に  
に行い、病気の早期発見に力を入れていますが、残念なことに、受診率は合併直後の平成17年度をピークに伸び悩みの傾向にあります。特に働き盛りの年代である40歳代から60歳代の受診率が低下しています。

## 年1回の健康チェックで 1年間の安心を



健康推進課  
河端 千津子 管理栄養士

健康診査を受けることで、病気を早い段階で見つけることができる可能性があります。

治療もその分早く行うことができますし、軽い治療ですみ、回復が早い、治療費が少なくて済むなど、様々なメリットが得られます。

がん検診ではがんを早い段階で見つけ、早期治療のおかげで助かった人もたくさんいます。

支えなければならぬ家族のためにも、病気になるわけにはいかない、そう思っている人こそ、健康診査・がん検診を必ず受けましょう。

## 健診のもう一つの 役割

日本人の死亡率の原因の第1位は生活習慣病由来の病気です。

内臓に脂肪がたまっていくメタボリックシンドローム(メタボ)は高血圧や糖尿病を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの危険性が見えてきた状態です。

そのため、特定健診でメタボに該当することが判明した人は、特定保健指導を受け、個別に保健師等の支援を受けて、生活習慣の改善を目指します。

生活習慣病予備軍が、自分の日々の生活を見直し、改善するきっかけとなるのが、健診のもう一つの大きな役割なのです。

## 特定保健指導へ至るまでの流れ

Start → → →

ウエスト  
男  
85  
cm以上

女  
90  
cm以上

ない

BMIが25以上  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ない

ある

リスク数に応じて

生活習慣改善の必要性が 低い人

生活習慣改善の必要性が 中程度の人

生活習慣改善の必要性が 高い人

情報  
提供

動機  
付け  
支援

積極的  
支援

※リスクとは、検査結果において、血糖・脂質・血圧値に改善点が見られるもの、及び、喫煙歴があるもの



# 健康を支える 医 療

**間違った病院の認識をもっていないませんか**

東温市は、愛大医学部や愛媛病院など総合病院が立地している恵まれた環境です。ゆえに「いざとなったらいつでも行ける」「とりあえず総合病院に行けば安心」と思っていないませんか。

また、夜間や休日に「他より便利だから」という理由で総合病院の救急を利用していませんか。

医療の世界は、以前は初診から退院までを一つの病院が担う病院完結型が主流でした。しかし、現在は、かかりつけ医と連携し、それぞれの役割に応じた質の高い医療を提供するために地域全体で医療を支える地域完結型という考え方になっています。

**総合病院が役割を果たすために**

普段はかかりつけ医で診てもらい、専門的な検査や治療が必要なときはかかりつけ医から総合病院に紹介

してもらおう、それぞれの医療機関はそういった役割に沿った体制にすでになっています。

しかし総合病院には、その病院でなければ治療が難しい病気を抱えた患者や重症の救急患者が多数来院します。「何となく総合病院の方が安心、便利だろう」というだけで利用せず、かかりつけ医を持つようにしましょう。

**自分に合った  
かかりつけ医を  
見つけましょう**

かかりつけ医とは、日頃から健康相談をしたり、病気になったときは初期の診療を行う、身近な診療所（医院やクリニック）の医師のことです。

人間だから、相性があるのは当然のことです。いざという時のために、なんでも相談できる、自分にとって相性の良い医師を見つけておきましょう。



東温市医師会  
辻井循環器科内科  
辻井 武廣 医師

## 頼りになる「かかりつけ医」

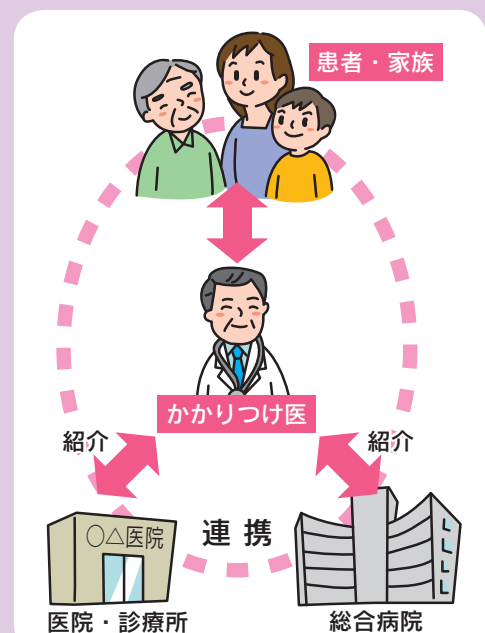
かかりつけ医は普段の生活や過去の病歴などを知っているので、急に具合が悪くなっても安心して診てもらうことができます。また、入院などが必要になったときの総合病院への紹介はもちろん、健康に生きるための総合的なお手伝いをします。



外来



往診





# 医療保険は みんなの支え合い

誰もが安心して医療サービスを受けられるよう、一人ひとりの負担をできるだけ減らすため、みんなで支え合うのが、医療保険です。国民のすべてが安心して医療サービスを受けられるようになったのは、1961年（昭和36年）の「国民医療保険制度」の実現から。年代や職業などにより医療保険制度は細分化され、誰もがいづれかの保険に加入する体制が整いました。

中でも、市町村が運営する国民健康保険（国保）は、幅広い世代、さまざまな職種の人が加入者になるため、最も身近な保険制度の一つといえます。

## 世界に誇れる特有の医療制度



保険年金課 勇 祥子 主事

## 増大する医療費

現在の日本の医療費は、そのニーズに比例するように増大してきています。

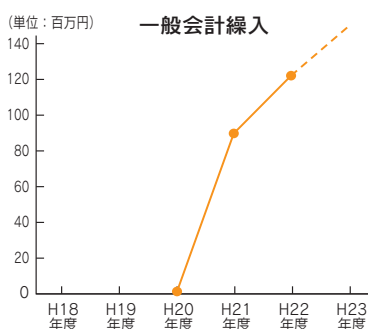
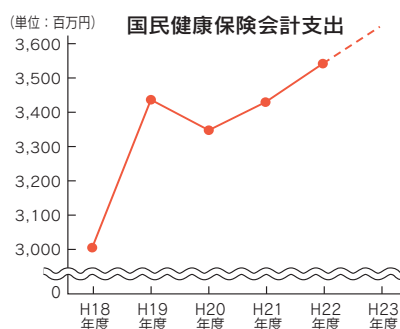
15年前（平成7年）の国民医療費はおよそ25兆円だったのに対し、平成21年には31兆円にも上りました。（総務省「日本の統計47 国民医療費の推移」より）

医療費の増大は、私たちの住む東温市でも切実な問題となっています。国保加入者は医療サービスを受けるときは、基本的に3割を負担します。残りの7割は、公費、つまり税金や補助金

### 国民健康保険・医療費の負担の概要 医療費の負担割合

| 個人負担【3割】 | 公費【7割】  |         |             |
|----------|---------|---------|-------------|
|          | 国民健康保険税 | 国や県の補助金 | その他（繰り入れなど） |

公費などの支えがあるおかげで、国保加入者が医療機関で診察などを受けた場合には3割の負担だけですみます。公費はすなわち、みんなの支えあいの部分です。（年齢等により負担割合が異なる場合もあります。）



などから負担される仕組みとなっています。

国保でまかなう医療費を見ると、平成18年はおよそ30億円だった医療費は22年には36億円に届きそうな勢いで、増大傾向にあることが分かります。さらに、東温市の国保財政は、国民健康保険財政調整基金の取り崩しが平成20年に底を尽き、現在は一部一般会計の

## 医療費をいかに抑えるか

医療サービスの充実、人々の健康を支えるうえで大切なものです。

しかし、医療費が増大すれば、それを支えるための負担も増えていくこととなります。問題点を少しでも解消するためには、「医療費をいかに抑えるか」が重要です。

普段から体を気づかい、できるだけ自分自身で健康管理を徹底することは、医療費削減に大きな効果があります。

たとえ病気になったとしても、早期に見つけることができれば、リスクを最小限にとどめられる上、医療費も最小限にとどまります。

また、最近ではジェネリック医薬品の使用により薬剤費を抑制する効果が期待されています。

健康はお金の負担を抑えるだけでなく、幸せのものにつながります。一人ひとりの取り組みが大切なのです。

繰り入れを行っています。（上記グラフ）



# 継続は力 健康づくり

塩分摂取の過多は、高血圧や糖尿病などの血管の病気に繋がり、心筋梗塞や脳

## 塩分摂取量

|              | 男性   | 女性     |
|--------------|------|--------|
| 東温スタデイ受診者の平均 | 9.4g | 9.6g   |
| 日本人の目標値      | 9g未満 | 7.5g未満 |
| 血圧が高い人の目標値   | 6g未満 |        |

愛媛大学医学部が、研究目的で行う詳細検診「東温スタデイ」では、東温市民は男女ともに、日本人の目標量より多くの塩分を摂取していることが分かっています。

## 東温市民は 塩分の取りすぎ!?



愛媛大学医学部  
斉藤 功 准教授

人間として、幸せな人生を送るためには、健康であることが条件の一つです。誰もが健康のまま長生きしたいと願っています。そのためには、一人ひとりの地道な健康づくりの積み重ねが大切です。司眞討さんは言います。「誰のためではない。自分のために、自分の体は、自分が守らないと。」

まずは自分の体と、しっかり向き合ってみましょう。

## 健康はみんなに とって宝物

梗塞など、重大な病気を引き起こす恐れがあります。東温スタデイでは現在、市健康推進課と連携し、保健指導を通して血管の病気の予防をしています。東温スタデイを実施する公衆衛生学齊藤准教授は、東温市の特徴として血糖値が高い傾向にあると警鐘を鳴らします。そして、適度な運動と、管理された食生活、そして、定期的な健康チェックの必要性を強調します。

## 寄稿



### 春のウォーキング大会 に参加して

7班  
岡田 正幸

春から初夏へ移りかわる季節の中、5月24日(木)にとうおん健康づくりの会主催の(中央公民館から市総合公園5.7kmの往復コース)ウォーキング大会に参加しました。当日は、曇りで湿度は低く、そよ風も手伝って爽やかで少し汗ばむ程度でした。新緑の公園では、けやきの木陰で森林浴ができ、20分の休憩もあつという間に過ぎました。公園の土手での記念撮影では、参加者のすがすがしい笑顔を照らしました。

全行程120分の中、全員が余裕でゴールすることができ、満足げな表情を浮かべていました。年齢と共に下肢の衰えを感じ始めた私ですが、ゴールできた自己の健康をたたえました。

事務局、運営スタッフ関係者の皆様には大変お世話になりました。体力の続く限り健康づくりの会に参加させていただきたいと思います。

## 健康づくりサークル

会員募集中

### 国際ヨガ



ヨガの型にこだわらず、無理をせずに呼吸を整えます。便通が良くなった、冷え性が治ったなどの感想多数あり  
▽毎週木曜19時～20時30分▽中央公民館老人福祉センター▽連絡先(栗田) 090-1002-8227

### 自立整体



自力整体医学指導士が人間の自然治癒力を引き出す体操を伝授  
▽毎週木曜19時～20時45分▽ツインドーム多目的ルーム▽参加費500円▽連絡先(山野) 090-4970-3386

志津川に新しい緑の  
まちが誕生します。

# 志津川

shitsukawa town

## 魅力増す「東温エリア」

少子高齢化が進み、県内の多くの自治体で人口減少が進行する中で、東温市人口はほぼ横ばいとして推移していることから、東温市は人口が流入していることが推察されます。

住まいを求める人にとって「東温エリア」は、交通のアクセスが良く、医療・福祉施設が充実し、重信川や石鎚山系の自然が身近に感じられる、魅力的な要素がたくさんある地域です。そのため、今後市内の住宅需要は増加すると見込まれています。

## 区画整理事業

東温市志津川土地区画整理組合（事務局…まちづくり課）では、平成22年度から、愛媛大学医学部の西側約23・1haの区域で、新たな住宅地をつくるための土地区画整理事業を進めています。完成後、この区域は計画戸数800戸、計画人口

## コンセプト1 散歩が楽しいまち

歩行者優先の歩きやすい道路環境を整えるほか、宅地の道路際には各住民が植栽できるスペースを設けることによって、まち全体が花と緑にあふれ、四季の香りを感じながら散歩を楽しめるまちを目指しています。



## コンセプト2 美しい景観のまち

これから建てる建物には、高さや壁面の位置、デザインなどに最低限のルールを設けています。安心して住み続けていただける住環境が将来にわたり確保されます。



※イメージです

## コンセプト3 安心・安全 安らぎのまち

交通事故を防止する「歩車共存道路」は、住宅地らしいカラー舗装や植栽などを組み合わせます。

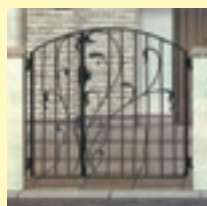


幅員8.5mのメイン道路

従来の住宅地によく見られる道路境界の高いブロック塀は、道路の見通しが悪くなる上、防犯上の危険性も指摘されています。そこで、住宅の外構には低いフェンスや生垣などを推奨します。



開放的な門扉や塀



# 松山広域都市計画事業 志津川土地区画整理事業

## 第1期 分譲地公募スタート！ 7月18日(水)～9月19日(水)

Aエリア～Cエリアの約160区画（今年度は34区画）の分譲地（保留地）が販売されます。申し込み多数の区画は抽選会を行います。



詳しいことは

東温市志津川土地区  
画整理組合事務局  
(東温市まちづくり課)

ホームページ

[www.shitsukawa.jp](http://www.shitsukawa.jp)

問い合わせ先

TEL 964-4412  
受付時間 / 8:30～17:15  
※土日祝除く

## ホームページ開設

まちづくりの取り組み内容や分譲地の情報が満載！



志津川区画整理 検索

2400人の新たなまちとして生まれ変わることになります。

**快適環境のまちづくり**

この区画整理事業は、家が建てられる住宅地を単に造成するだけでなく、快適な環境で暮らせる幸せを感じられるよう、4つのコンセプトに沿ったまちづくりを目指しています。

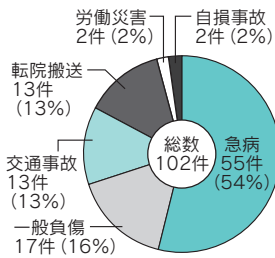


## コンセプト4 交流のあるまち

地区内に公園を7か所設置するほか、道路をコミュニティの場として整備し、ふれあいにあふれたまちを目指します。また小規模商店も立地でき、住宅地としての環境を乱さない程度のにぎわいが期待されます。



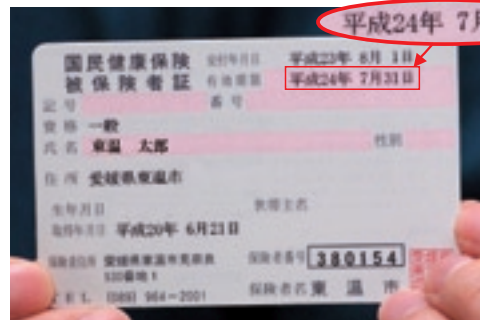
5月の東温市消防救急出場数



お送りしますので、新しい保険証が届きましたら、住所・氏名や生年月日などを

- Point1 7月中旬に
- Point2 世帯ごとに
- Point3 簡易書留郵便で

新しい保険証は、



有効期限は、7月31日です。

東温市国民健康保険  
保険証の更新について

保険年金課から

Tel.964-4408

- 必ず確認してください。7月未までに届かない場合は、お問い合わせください。
- 《注意点》
- 国保加入者全員分（修学のため転出している世帯員を除く）が揃っているかご確認ください。
  - 臓器提供の意思表示欄を裏面に記載していますが、これは臓器提供を強要するものではなく、記入はあくまでも任意です。
  - 70歳以上の高齢受給者の人は、保険証に負担割合が記載されています。（高齢受給者証のみの交付はありません。）
  - 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方は、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の上各自処分するか、保険年金課または川内支所に返却してください。（郵送可）

今月から各種証明書等の交付手数料を改定します

受益者負担の原則を踏まえ、原価や近隣市町との均衡を図るため各種証明書等の手数料を改定します。

|        | 証明の種類             | 旧料金    | 7/1から   | 担当課   |
|--------|-------------------|--------|---------|-------|
| 住民票関係  | 住民票の写し            | 200円   | 300円    | 市民環境課 |
|        | 住民票記載事項証明         | 100円   | 300円    |       |
|        | 住民票の閲覧            | 200円   | 300円    |       |
| 印鑑登録   | 印鑑登録証（市民カード）交付    | 200円   | 300円    | 市民環境課 |
|        | 印鑑登録証明書           | 200円   | 300円    |       |
| 戸籍関係   | 戸籍の附票の写し          | 200円   | 300円    | 市民環境課 |
|        | 身分証明書             | 200円   | 300円    |       |
| 外国人登録  | 外国人登録に関する証明書      | 200円   | 300円    | 市民環境課 |
| 税関係    | 租税公課に関する証明        | 200円   | 300円    | 税務課   |
|        | 固定資産税に関する公簿書類等の閲覧 | 200円   | 300円    |       |
|        | 固定資産税の物件に関する証明書   | 200円   | 300円    |       |
| 農地関係   | 農地関係諸証明           | 200円   | 300円    | 農業委員会 |
| 国土調査関係 | 成果の閲覧             | —      | 300円    | 国土調査課 |
| 廃棄物関係  | 一般廃棄物処理業許可        | 4,000円 | 10,000円 | 市民環境課 |
| 他      | その他の証明            | 200円   | 300円    | 関係各課  |



※ 料金は1通（1回）における金額です。

## 市民環境課から

Tel.964-4415

### クリーン愛媛運動の 実施について

7月を強調月間として  
クリーン愛媛運動が展開  
されますが、東温市では、  
7月15日（第3日曜日）を  
一斉実施日と決めました。  
豊かな自然と美しい風  
土に恵まれたふるさと愛  
媛を清潔に保持し、住み  
よい快適な生活環境を創  
造するため、ボランティア  
清掃活動への皆様のご参  
加をお願いします。  
なお、地区によっては実  
施日が異なる場合がありますので、ご注意ください。

### 六価クロム地下水モニ タリング調査結果 （5月21日採水）

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か所）のうち、1地  
点の観測用井戸で環境基準  
値0.05mg/リットル以下）を  
超える値（0.46mg/リットル）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。

## 保険年金課から

Tel.964-4408

### 後期高齢者医療制度 保険証の更新について

現在お持ちの保険証の  
有効期限は、7月31日です。



新しい保険証は、

Point1  
7月中旬までに  
Point2  
簡易書留郵便で

お送りしますので、新しい  
保険証が届きましたら、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日が有  
効期限です。

現在お持ちの人で次の  
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。

新規交付の場合は、お問  
い合ってください。

#### ■要件

- ① 保険料の滞納がない
- ② 平成24年度住民税が非  
課税の世帯

### 保険料額決定通知書を 7月中旬に送付

平成24年度の保険料額  
決定通知書を7月中旬に  
送付します。保険料の詳細  
については、保険証と一緒  
にお送りする「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  
か月は年金天引きできない  
ため、市役所からお送りす  
る納付通知書で、お支払い  
ください。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。

## 市税の滞納処分による自動車等の差押に「タイヤロック」！（税務課 TEL964-4403）

市民の皆さんに納付していただいている市税は、市政  
を推進し、健康で安心して暮らせるまちを築くための重  
要な財源です。

市では、納期内に納税している方との公平な税負担を  
確保するため、再三の催告にも応じず納付相談の連絡も  
ない、短期間で滞納の解消が見込めない、納税に対し誠  
意の見られない滞納者に対して、財産差押などの滞納処  
分を行っています。

昨年度からは、徴収強化を目的として国税徴収法第71  
条に基づきタイヤロック（車輪止め）による自動車等の  
差押を開始し成果を上げています。今年度も引続き対象  
件数を増加し、滞納対策を強化していきます。



### 《滞納処分の流れ》

- ①滞納が発生
- ↓
- ②督促状の送付
- ↓
- ③悪質な滞納者の抽出
- ↓
- ④自動車等の差押  
（一定期間保管）
- ↓
- ⑤インターネット公表
- ↓
- ⑥売払金を滞納市税に充当

### 納税相談をご利用ください

病気や失業、生活困窮など、やむを  
得ない事情により納期内の納付が困難に  
なった方は、納税相談を受け付けていま  
す。収納管理係までご連絡ください。

## 保険年金課から

Tel.964-4408

国民年金保険料には  
免除制度があります

国民年金は、加入者である皆さんに保険料（平成24年度月額1万4,980円）の納付をしていただくことで成り立っていますが、所得が低いなどの理由から納付が困難なときは、申請により保険料の納付が免除される場合があります。

## 申請免除

所得に応じて4段階の免除制度があります。承認を受けると、保険料の全額もしくは一部の納付が免除されます。

## ■承認期間

平成24年7月分～

平成25年6月分

## ■申請免除の種類

- 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平成23年の所得（収入）が少くない人

※申請者本人・申請者の

配偶者・世帯主のそれぞれが前年所得などの定められた基準に該当することが必要

②障害者または寡婦であって、平成23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

承認を受けると、その期間の保険料の納付が猶予されます。

## ■承認期間

平成24年7月分～

平成25年6月分

## ■対象

①30歳未満で平成23年の所得（収入）が少くない人

※申請者本人、申請者の配偶者のそれぞれが前年所得などの定められた基準に該当することが必要

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

学生は、承認を受けると、その期間保険料の納付が猶予されます。

## ■承認期間

平成24年4月分～

平成25年3月分

## ■対象

20歳以上の学生等（※）で、学生本人の平成23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（夜間部、定時制課程、通信課程の学生も対象）

免除または猶予された  
保険料は追納も可能

保険料の全額免除や一部納付等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。

そこで、これらの期間中は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。

詳しくは保険年金課または松山東年金事務所（TEL 946・2146）にお問い合わせください。

| 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（14,980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には、納付期間とみなされる | 10年以内                             | 本人、配偶者、世帯主 |
| 一部免除（一部納付）         |                          |             |                             | 10年以内<br>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                             | 本人、配偶者     |
| 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                              |            |

## 申請免除・若年者納付猶予の申請手続き

▽年金手帳（納付書等）▽印鑑   ▽他の市区町村から転入した人は（平成24年1月2日以降転入）所得証明書   ▽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の方は、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。

## 学生納付特例の申請手続き

▽年金手帳   ▽平成24年度有効の学生証の写しまたは在学証明書

▽印鑑（本人が申請、署名する場合は不要）

▽会社等を退職されて学生になられた方は、上記※のいずれかの書類の写し

下水道課から

Tel.964-4417

合併処理浄化槽の

設置に補助制度が

あります

し尿と生活雑排水を一緒に処理することが可能な「合併処理浄化槽」を設置する世帯を対象に補助制度があります。

■補助対象の区域

(1) 公共下水道事業計画区域及び農業集落排水事業対象区域を除いた東温市全域

(2) 公共下水道事業計画区域内でおおむね7年以内に供用開始の見込まれない区域

※(1)にかかわらず、早期に使用開始が見込める地域または接面に下水道が布設されていて接続が可能な土地は除きます。  
※補助対象が不明なときは、事前にお問い合わせください。

■補助対象の浄化槽

処理対象人員10人以下の浄化槽で、条件を満たし、平成24年度中に設置が完了すること

■補助対象の建物

個人住宅で、主に居住を目的とした建物（建売住宅・別荘は対象外）

■補助対象者（条件）

・自ら居住するために設置する人（法人は不可）  
・市税の滞納がない人

■補助金額

| 人槽区分    | 補助金額     | 補助金額<br>(山之内地区) |
|---------|----------|-----------------|
| 5 人 槽   | 332,000円 | 550,000円        |
| 6～7 人 槽 | 414,000円 | 700,000円        |
| 8～10人槽  | 548,000円 | 850,000円        |

※予算の範囲内で補助金を交付します。

入札結果

【平成24年4月24日～5月29日入札実施分】

総務課（Tel.964-4400）

| 日程   | 業務（工事）名                       | 落札業者          | 落札金額（税込）円   |
|------|-------------------------------|---------------|-------------|
| 4/24 | 川上小学校南校舎耐震補強改修建築主体工事          | ㈱杉野工務店        | 134,190,000 |
| 5/ 8 | 愛大医学部周辺浸水対策基本計画策定委託業務         | ㈱親和技術コンサルタント  | 2,656,500   |
|      | 西谷小学校高圧受電設備改修工事               | 渡部電水工業㈱       | 1,266,300   |
|      | 川内中学校音楽室空調機設置工事               | ㈱戒田商事         | 1,236,585   |
|      | 北吉井幼稚園遊戯室屋上防水改修工事             | 岩田建材㈱         | 3,307,500   |
| 5/15 | ツインドームトレーニング棟カーテン設置工事         | 森貞建設㈱         | 682,500     |
|      | 川内公民館非常用自家発電機取替工事             | 三徳電機㈱         | 3,307,500   |
|      | 横河原団地給湯器設置工事実施設計委託業務          | ㈱鳳建築設計事務所     | 871,500     |
|      | 市道植樹帯管理委託業務                   | (有)山内農園       | 6,720,000   |
|      | 市道一円清掃除草委託業務（川内地区）            | 松山流域森林組合      | 3,570,000   |
|      | 市道一円清掃除草委託業務（重信地区）            | 松山流域森林組合      | 2,520,000   |
|      | 筋力トレーニング機器購入業務                | ㈱スポーツマン 空港通店  | 2,572,500   |
|      | 自動券売機購入業務                     | アカマツ㈱         | 1,333,500   |
|      | 向井古墳経年変化観測業務                  | ㈱イビソク 徳島営業所   | 4,725,000   |
|      | 向井古墳発掘調査業務                    | ㈱イビソク 徳島営業所   | 2,625,000   |
| 5/22 | 樋口東温高校線付帯施設設計委託業務             | ㈱親和技術コンサルタント  | 682,500     |
|      | 防災行政無線周波数統合事業調査・設計業務          | ㈱イ・エス・エス      | 80,750      |
|      | 平成24年度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㈱      | 819,000     |
|      | 下水道事業に伴う舗装復旧面積算定委託業務          | ㈱親和技術コンサルタント  | 304,500     |
|      | 半自動体外式除細動器購入業務                | ㈱アイコーメディカル    | 2,866,500   |
| 5/29 | 東温市ふるさと交流館空調設備保守点検委託業務        | 曾我部電気サービス     | 882,000     |
|      | 平成24年度東温市学校給食センター調理場内高所清掃業務委託 | ㈱三愛           | 491,400     |
|      | 消防職員被服貸与品購入                   | ㈱岩本商会         | 1,966,335   |
|      | 市庁舎空調機器保守点検委託業務               | 川崎設備工業㈱ 四国営業所 | 1,365,000   |
| 5/29 | 市庁舎空調機器フィルター等清掃業務             | 川崎設備工業㈱ 四国営業所 | 997,500     |
|      | 東温市狭あい道路舗装工事                  | (有)フジケン       | 1,837,500   |
|      | 藤之内地区生活道路測量設計委託業務             | ㈱愛媛建設コンサルタント  | 735,000     |
|      | 前川堤防線道路改良測量設計委託業務             | ㈱親和技術コンサルタント  | 10,500,000  |

# 水道だより

水道課 TEL 964-4416

安全で安心な水を安定的に供給するために



東温市では、生活環境の改善や自然環境の保全を図るため上水道の整備を進めています。今年度の工事箇所は、下図の地域を予定しています。

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、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 上水道の整備箇所



※なお、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。

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間



### 愛の献血1 善意の献血が医療を支えています

採血して検査に合格した血液は、血液製剤として医療機関に供給されます。これらは長期間保存ができません。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を供給するために、季節を問わず、常に多くの人からの善意の献血が必要とされています。

### 愛の献血2 さまざまな病気の治療に使われている血液製剤

輸血用血液製剤は、けがの治療で使われているのは3%程度で、9割近くは病気の治療に使われています。病気のうち、半数を占めているのが、日本人の死因の第1位を占めるがんの治療です。つまり、だれもが輸血を必要とする可能性があります。

### 愛の献血3 若い世代の血液への協力が必要

高齢化社会の進行とともに血液製剤の需要も増加しています。一方で献血者数が減少していて、特に20代までの若年層が減少しています。家族や友人が輸血を必要とする時が来るかもしれません。まずは関心を持つことが大切です。

### 愛の献血4 健康な人が身近にできるボランティア

献血は資格も道具もいらない、だれでもできるボランティアです。場所は地域ごとに運行する「献血バス」や「大街道献血ルーム」で受け付けています。献血の際には、献血者の健康を守り、輸血を受ける人の安全性を確保するために、採血前の健康状態をチェックします。

愛媛県赤十字血液センター

検索

## 消費者力 アップ 通信



### 後を絶たない通信販売トラブル あなたは大丈夫？

自宅の排水管の点検や修理をめぐるトラブルが後を絶ちません。

**Q. 通信販売で、補聴器を購入し使用したところ、雑音がひどくすぐ返送したが、返品に応じてもらえなかった。クーリング・オフ制度はないのか。**

※通信販売とは、インターネットやテレビショッピング、新聞広告などによるカタログ販売等です。



お気軽にご相談ください

**A. 通信販売には「クーリング・オフ制度」はありませんが、返品特約があり、返品できる旨の表示がある場合は返品できます。必ず購入前に返品特約があるかどうかを確認しましょう。**

返品特約には、返品の可否、返品期間等の返品条件、返送料の負担について表示があり、それに従うことになります。よって「返品できない」という表示であれば、返品できません。また、「使用したものは返品不可」という表示がある場合は、返品できません。

#### ■相談・問い合わせ先

消費生活相談窓口（総務課）（TEL964-4400）  
 ※毎週月曜日は、専門の相談員が対応します。  
 消費者ホットライン電話  
 TEL0570-064-370

## 公共交通ニュース

### 公共交通の更なる利用のキッカケに。「東温市公共交通マップ」を制作

こんなニーズにお応えします！

東温市に引っ越してきたけど、どこを路線バスが走っているの？



市内の路線バスや電車の情報をまとめた公共交通マップを作りました。このマップには東温市の公共交通網を分かりやすく掲載していて、公共交通利用のキッカケになることを期待しています。

このマップは市役所の窓口で東温市に転入した方に配布しているほか、次の場所でも配布しています。



A5サイズで持ち運びに便利です

家の近くにバス停はあるけど、そのバス停からどこに行けるの？



#### ■配布場所

▽市役所総合受付 ▽川内支所

▽中央公民館 ▽川内公民館

※部数に限りがあるため、在庫切れの場合もあります。あらかじめご了承ください。

#### ■運行状況やダイヤについて

伊予鉄室町営業所 TEL941-3574

公共交通活性化に向けた取り組みについて  
 まちづくり課 TEL964-4412

## 新たな訪問

バイクで世界中を巡るのは楽しいに  
ちがいない！

2年前、ドイツハルドが世界旅行の  
途中、\*BMWに乗って私たちの所へ  
やって来ました。東谷小学校へ行き、  
子どもたちと会って、一緒に給食を食  
べました。昨年、\*KTMに乗るヒアデー  
とベルンドは、2、3日我が家に滞在  
し、川内中学校の生徒たちと一緒に給  
食を食べるなど交流を楽しみました。

今年、私たちはまたドイツから新た  
な訪問者を迎えました。2台のホンダ  
のバイクに乗ったアレクサンドラとア  
ンドレです。彼らは今まで2年間ずっ  
と旅をしています。ニュージーランド  
やオーストラリアなどを訪れ、日本に  
来る前は東南アジアへ行ったそうです。

彼らが私たちと一緒に過ごした中で  
最も印象的だったこと、それは美しい  
桜の花だけでなく川内中学校の入学式  
でした。5日後、彼らは桜の花を追っ  
かけるように日本を旅するために出発  
しました。これから韓国とロシアを訪  
れ、ドイツに帰る予定です。私は彼ら  
と共に素晴らしい時間を過ごしまし  
た。私たちは外国や外国の人々から多  
くのことを学び、少しですが、彼らの  
手助けをすることができました。新し  
い友達を作ることには本当に楽しいこ  
とです！

\*BMW…ドイツのバイクメーカー  
KTM…オーストラリアのバイクメーカー

## ALT から ちよつと 一言



### Another visit

Riding on a motorcycle around the world must be fun!  
Two years ago Diethard visited us on a BMW motorcycle  
while on his trip around the world, also going to  
Higashidani Elementary School to meet the students there  
and have lunch with them.

Last year Heidi and Bernd on their KTMs stayed with  
us for a couple of days, enjoying their meeting with  
Kawauchi Junior High School students, school lunch and  
much more. This year we had another visit from Germany,  
Alexandra and Andre on two Honda bikes. They had  
been on the road for 2 years until now and went to  
quite some places, including New Zealand, Australia and  
South-East Asia before arriving in Japan.

One of the things that impressed them very much during  
their stay with us was the ceremony for the new 1st year  
students at Kawauchi Junior High School as well as the  
cherry blossom viewing. After 5 days they left to continue  
their trip thru Japan following the cherry blossoms, finally  
returning to Germany  
via Korea and Russia.  
It was a great time with  
them, we learned many  
things about foreign  
countries and people,  
and were able to help  
them a little. It can be  
so much fun making new  
friends!



## Meeting place

## ふれあい広場

### 8月25日(土)開催 東温市民花火「観月祭」 踊り手を募集します

東温市の晩夏の風物詩、東温市民花  
火「観月祭」。市民が踊る【舞♡とうおん】  
が花火と一緒に会場を盛り上げます。

【舞♡とうおん】とは、3部作からな  
る観月祭オリジナルの踊りです。元気が  
はじける踊り【炎舞】、流れるような滑  
らかな踊り【舞流】に加え、昨年、月見  
踊りの原点に立ち返った【来舞～東温音頭～】が完成しまし  
た。あなたも踊りをマスターし、一緒に観月祭を盛り上げま  
せんか。

○対象者 年齢・住所問わず誰でも  
※企業、一般、学生等による団体（おどり連）  
としての参加も可能です。

○募集期間 7月12日(木)

○その他 練習日程等、詳細については観月祭実行委員会  
事務局までお問い合わせください。

問・申込 観月祭実行委員会  
(事務局：東温市観光物産協会 TEL993-8054)



○日 7月28日(出) 13時30分～15時  
○場 中央公民館 第1、2研修室  
○内 講義「次世代のエネルギーを考える」  
○講 師 市民環境課新エネ推進室 池川英信室長

夏がいよいよ本番になりますね。  
皆さん、今年の節電はどのように取り組めますか。  
先月に引き続き、市民レベルでできる省エネ生活や持続  
可能なエネルギーについて、考えていきます。  
今回は「夏の省エネ得々キャンペーン」を推進する東  
温市新エネ推進室から講師を迎え出前講座を行います。  
ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

きらり東温からのお知らせです

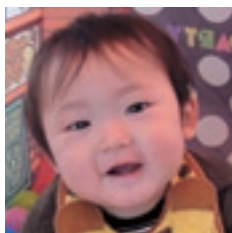
# 満1歳

Happy Birthday



**野田**  
藤岡 琉生くん  
(7月12日生まれ)

かわいい笑顔に癒されます。  
元気いっぱいすくすく育ってね。



**南方**  
浅木 祐音くん  
(7月20日生まれ)

いつも笑顔をありがとう(^-^)  
みんな祐音が大好きだよ☆



**田窪**  
一柳 七夏ちゃん  
(7月22日生まれ)

いつも笑顔をありがとう！  
これからも沢山笑おうね♪

## 男の料理教室

夏バテしやすい暑い夏、この時期にこそ食べたいのが、お酢を使った肉料理。味の決め手はお酢!!メタボ予防にも効果的です。

○日時 7月18日(水) 10時～13時  
○場所 中央公民館 栄養指導室  
○メニュー

- ①鶏肉のさっぱり焼き
- ②ゴーヤの和風サラダ
- ③焼きナスの味噌汁
- ④牛乳かん

### ○準備物

食材費として1000円・コメ1合  
バンダナ(三角巾)・エプロン

### ○申込・問い合わせ先

Tel 090・9779・6970 (中嶋)

### ○主催 NPO法人教育倫理プラザ

※定員になり次第締め切らせていただきます。



「ふれあい広場」に耳寄りな情報をお寄せください。「満1歳ハッピーパーズデー」のコーナーでは、満1歳の誕生日を迎えるお子さんの顔写真とコメントを掲載してします。市内にお住まいで発行月に満1歳の誕生日を迎えられるお子さんが対象です。7月13日までに総務課(Tel 964-4400 soumka@city.toon.ehime.jp)へ写真とコメントをお寄せください。

## 第5回

### 愛媛県少年少女空手道選手権大会で優勝

5月6日(日)、愛媛県武道館において第5回愛媛県少年少女空手道選手権大会(兼 第12回全日本少年少女空手道選手権大会県予選)が開催され、東温空手教室から11名の選手が出場しました。

池田智恵くん(川上小1年)、林高喜くん(川上小3年)、大館碧斗くん(川上小4年)の3名が各学年男子組手の部(個人戦)で危なげなく勝ち上がり見事優勝する活躍をしました。

東温空手教室は、農林業者トレーニングセンター2階剣道場で、火・水・土曜日に東温市内外の5歳から小・中学生までを対象に活動している空手教室です。

是非、お気軽に見学・体験にお越しください。

### ○連絡先

Tel 089・966・3910



## 愛媛県

### サッカー大賞2011 フットサル優秀選手表彰

東温市サッカー協会所属で東温K・Luzのメンバーである有光英二さん、久松啓伍さん、二神正雄さんの3名が、愛媛県サッカー大賞2011フットサル優秀選手として表彰されました。

平成23年度の東温K・Luzは愛媛県のフットサル大会において愛媛県リーグに優勝、プーマカップ優勝、四国リーグ入れ替え戦優勝とすべてのタイトルを取り、愛媛県リーグが発足10年目にして初めて四国で優勝しました。

また、東温K・Luz主将の二神正雄さんは川上サッカースポーツ少年団のOBであり指導者としても活躍されており、指導者の活躍はスポーツ活動に取り組んでいる子ども達の励みになります。おめでとございました。





## どぶろくオーナーが田植え体験 一本一本に収穫の祈りを込めて

どぶろく醸造元「由紀っ娘」では、原料となるお米づくりを体験する「どぶろくオーナー制度」を導入しています。5月26日、今年で3回目となった田植え体験イベントが下林の田んぼで開催され、40人の親子連れらが慣れない手つきながらも楽しく田植えを行いました。秋には稲穂が垂れ、きつと美味しいどぶろくになることでしょう。



## 第6回横河原区民防災訓練 地域防災力の強化を図る

東日本大震災を教訓に「区民の連帯強化、防災力向上」を目的として、6月10日に第6回横河原区民防災訓練が実施されました。この訓練には、約270人を超える区民が参加し、まず避難誘導訓練で会場に集合。炊き出しのカレーを食べたあと、地震体験車による地震体験、ケガの応急処置やタンカの作り方、消化訓練など実践しながら取り組んでいました。



## 第14回視覚障害者歌声会 歌いながら楽しく交流

5月23日、横河原のレストラン「マクケンジー」において、第14回視覚障害者歌声会が開催されました。これは、東温市視覚障害者協会が主催で行われているもので、誰もが聴いたことがある童謡や歌謡曲をハーモニカやエレキギター、クラリネットなどの楽器による生演奏にあわせ皆で声をだして歌い、楽しいお話も交えながら、交流を深めていました。



## 重信川クリーン大作戦 私たちの重信川を守ろう

重信川は私たちに多くの恩恵をもたらしてくれます。一方で、ポイ捨てごみなどの環境悪化が問題となっています。6月2日、国土交通省が主催する重信川グリーン大作戦が、拝志大橋下流の重信川で開催されました。清掃には重信川に関わる団体や市職員のボランティアなど約50人余りが参加し、重信川の環境が守られることを願いつつ、ごみ拾いを行いました。



## 親子で麦わら細工体験 伝統の遊びを体験

6月9日、歴史民俗資料館が親子で麦わら細工体験を開催し、20人の親子が参加しました。学芸員から蛸かこの作り方を教わった参加者たちは、試行錯誤を繰り返しながら、四角すいの形をしたかごを編み上げていました。麦わらが持つ微妙な光沢とあじのある手作りの素朴なかごが次々と完成していました。



# 図書館 だより



## 7月の図書館

本館 TEL 964-3414  
開館時間 9時～19時  
休館日 7月31日

川内分館 TEL 966-4721  
開館時間 9時～17時15分  
休館日 7月15日、16日、31日

### 一般地区の移動図書館車運行表

- 幸楽（見奈良）・南方・則之内・河之内・町西  
9日、23日（第2、4月曜日）
- 樋口・横河原  
10日、24日（第2、4火曜日）
- 志津川・八反地・西岡・田窪・牛淵  
11日、25日（第2、4水曜日）
- 上樋・播磨台・野田・新村・北野田  
12日、26日（第2、4木曜日）
- 上村・下林・上林  
13日、27日（第2、4金曜日）
- 則之内東・河之内・滑川・土谷・松瀬川  
14日、28日（第2、4土曜日）
- 北方・松瀬川・南方  
7日、21日（第1、3土曜日）
- 南方・吉久・井内・則之内西  
8日、22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  
1日、15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。

### 催 おばけ大会

日時 8月4日(土)  
19時30分～21時  
場所 図書館本館 2階・3階  
内容 お化け屋敷と雰囲気  
たっぷりの夜のおはなし会  
募集人数  
60人（応募多数は抽選）  
※小学生以下は保護者同伴  
募集期間  
7月1日(日)～25日(水)  
問・申込 図書館本館

### 知 貸し出し本ランキング

（貸出回数の多い本トップ10）  
2011年11月～2012年4月  
＜一般図書部門＞

No. 1 マスカレード・ホテル



No. 2 謎解きはディナーのあとで [1]



- No. 3 麒麟の翼
- No. 4 真夏の方程式
- No. 5 県庁おもてなし課
- No. 6 カッコウの卵は誰のもの
- No. 7 プラチナデータ
- No. 8 心を整える。
- No. 9 花の鎖
- No.10 1Q84 Book1

### 催 お星さまを眺めん会

日時 7月21日(土)  
19時30分～21時  
※当日が悪天候の場合は翌日  
予備日  
場所 図書館本館  
内容 口径20cmの  
天体望遠鏡で土星  
や夏の星座を観察  
するほか、天の川  
や織姫・彦星の解説など  
応募人員  
30人（応募多数は抽選）  
※小学生以下は保護者同伴  
問・申込 図書館本館



### オススメ新刊図書



『こおり』  
前野 紀一／文  
斉藤 俊行／絵

インクを水に溶かして凍らせると、インクと水はわかれて固まってしまう。水のふしぎな性質から、地球と氷の関係をやさしく描きます。



『濡れた太陽』（上・下）  
前田 司郎／著  
高校の演劇部に入部した相原太陽。脚本を書く夢を実現させるために考えたのは「演劇部乗っ取り計画」!?



『最強! 涼野菜レシピ』  
幸井 俊高／監修  
検見崎 聡美／料理  
野菜は「食べる薬」。トマト、冬瓜、きゅうり、なす、とうもろこしの5つの野菜＝涼野菜で、からだの中からすっきり、元気になるレシピ63を紹介。

その他、新刊を多数設置しています

### たまゆら会に参加しませんか

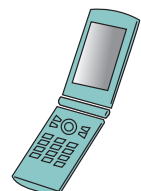
たまゆら会は、本を読み、美しい場所を訪れ、美しいものに触れ、心に刺激を受けて知識を吸収し、それを使い、脳に感動を覚えさせる活動を行っています。

日時 第2・4日曜日  
9時30分～11時30分  
場所 図書館 2階 多目的室  
会費 500円  
問 西田（TEL964-3899）

### 図書館資料の検索・予約は パソコン・携帯電話からどうぞ

東温市図書館 検索

↓ QRコードからの利用も可能 ↓



知 お知らせ

催 催し

募 募集

Information

# 情報

B O X



## 募 えひめ結婚支援センター ボランティア推進員募集

「えひめ結婚支援センター」では、独身男女に出会いの場を提供するため各地で開催するイベント運営にご協力いただく「ボランティア推進員」を追加募集します。

イベントのお手伝いを通じて、幸せな結婚へ向けサポートする愛のキューピット役としてご活躍していただける方をお待ちしています。

### ■説明会

日時 8月29日(水)

昼の部 14時30分～16時30分

夜の部 18時30分～20時30分

場所 松山市商工会館

### ■「愛結び」

お相手のプロフィールを閲覧して個別にお引き合せするものです。

問 えひめ結婚支援センター  
(Tel933-5596)

愛結び 検索



## 催 労使間の個別トラブル 無料労働相談

日時 毎月第2、第4金曜日(原則)  
14時30分～17時

場所 愛媛県庁第二別館 4階  
労働委員・相談室

対象 県内民間事業所などの労働者及び使用者

申込 前日までの予約制

料金 無料

問 愛媛県労働委員会事務局  
(Tel912-2996)

## 催 第3回郷土史講座

日時 7月22日(日)  
13時30分～15時

場所 浮嶋神社(東温市牛渕)  
※境内の駐車スペースに限りがありますので、南吉井小学校に駐車をお願いします。

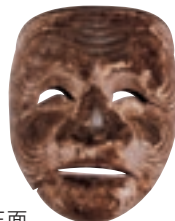
講師 浮嶋神社司宮

相原 宗正先生

演題 「雨乞い御面について」

聴講料 無料

問 歴史民俗資料館  
(Tel964-0701)



雨乞い三面  
「底筒男命(そこつつおのみこと)」

## 催 狩猟免許試験(初心者) 予備講習会

日時 7月29日(日) 9時30分～

場所 愛媛県生活文化センター  
(松山市北持田町)

### 講習の種類

○網猟・わな猟免許

○第1種・第2種銃猟免許

受講料 7,500円

※狩猟読本及び狩猟免許試験例題集は受講者に無料配布。

### 問・申込

松山猟友会(Tel921-8350)

※先着順で定員になり次第締切

## 知 所得税の予定納税(第1期) 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15万円以上である場合に、それぞれ7月(第1期分)と11月(第2期分)に事前に納付する制度です。

第1期分の納期限(口座振替日)は7月31日(火)です。

対象者には、税務署から6月中旬に「予定納税額の通知書」が送付されますので、納期限を守って納めてください。また、インターネットを利用した電子納税もご利用いただけます。

問 松山税務署(Tel941-9121)



## ■愛媛FC 7・8月のホームゲーム(ニンジニアスタジアム)

| 開催日      | 対戦相手      | キックオフ |
|----------|-----------|-------|
| 7月15日(日) | 水戸ホーリーホック | 19:00 |
| 7月29日(日) | 大分トリニータ   | 18:00 |
| 8月12日(日) | 徳島ヴォルティス  | 19:00 |
| 8月19日(日) | モンテディオ山形  | 19:00 |
| 8月26日(日) | F C 岐阜    | 18:00 |



## ■愛媛MP 7・8月の愛媛ホームゲーム

| 開催日      | 対戦相手          | 球場          | 開始時刻  |
|----------|---------------|-------------|-------|
| 7月 7日(土) | 高知ファイティングドックス | 坊っちゃんスタジアム  | 14:00 |
| 7月28日(土) | 香川オリーブガイナーズ   | マドンナスタジアム   | 13:00 |
| 8月18日(土) | 徳島インディゴソックス   | しおさい公園(伊予市) | 14:00 |

# 情報

B O X



## 扉 放課後わくわく広場

### 受講資格

市内の小学校に通う児童

### 受講料 無料

### 問・申込

生涯学習課 (Tel964-1500)

### 世界の遊び

「世界の遊びを知ろう！」

日時 7月4日(水)

16時30分～17時15分

場所 中央公民館3階 会議室

ドイツ出身のクラウス先生を講師に招き、ドイツの文化、遊びについて学びます。

### 音楽の世界

「レコードの良さを知ろう！」

日時 7月11日(水)

16時30分～17時15分

場所 川内公民館 視聴覚室

視聴覚室にあるレコードプレーヤーについて学ぶほか、レコード鑑賞会を行います。

### おもちゃの世界

「わくわく工作ランド」

日時 7月18日(水)

16時30分～17時15分

場所 さくらこども館

手作りの「PP発電型風車」を作ります。

## 扉 学びの扉

### 催 第8回東温市 こどもスポーツ大会

日時 7月22日(日) 8時～  
(予備日 7月29日(日))

場所 東温市総合公園など

### 参加資格

市内の小学4年～6年生

種目 5種目(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、ドッジボール、ミニサッカー)

問 生涯学習課 (Tel964-1500)



### 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。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、お気軽にお問い合せください。

### 出願期間

6月15日(金)～8月31日(金)  
(インターネット出願は6月1日より受付開始)

問 放送大学愛媛学習センター  
(Tel 923-8544)

放送大学

検索

### 催 陸上自衛隊 松山駐屯地納涼祭

日時 8月10日(金)

17時～20時45分

場所 陸上松山駐屯地

催し 第14音楽隊演奏、太鼓演奏、女みこし、ビンゴゲームなど

問 陸上自衛隊松山駐屯地  
(Tel975-0911)

### 催 若年求職者合同 就職面接会

日時 7月19日(木)

新規大卒者等

(平成24年3月大学等卒業予定者)

10時～12時30分

若年求職者(40歳未満)

13時30分～16時

### 場所

ひめぎんホール(真珠の間)

### 内容

県内企業60社程度が参加する  
合同就職面接会

問 ジョブカフェ愛work  
(Tel913-8686)

ジョブカフェ愛work

検索

### 催 男女共同参画講演会

日時 7月21日(土)

13時30分～15時

場所 中央公民館大ホール

演題 「家族・夫婦のつながり、  
今大切なこと～男女共同参画  
社会実現の先に～」

講師 杉尾秀哉氏

(TBS解説委員)

入場 無料

(入場整理券を持参  
してください。)

※入場整理券は東温市役所・川  
内支所・中央公民館・川内公  
民館窓口で配布中

問 東温市社会福祉課  
(Tel964-4406)



### 催 人権講座 「出会いと表現」

「出会いと表現～あることをないことにしない～」を演題に講演があります。どなたでも参加できます。

日時 8月9日(休)

13時～16時30分

場所 中央公民館 大ホール

講師 徳島県人権啓発青少年団  
体連絡協議会「止揚の会」  
大湾 昇さん



## 地域子育て支援センター (Tel966-2080)

地域における総合的な子育て支援の拠点

開設時間 8時30分～17時15分 (月～金曜日)

☆申し込みをしてから次の各催しに参加できます。

| 催し                           | 開催日      | 時間           | 場所               | 対象            | 内容                          |
|------------------------------|----------|--------------|------------------|---------------|-----------------------------|
| 子育て・サポート・親子遊びの広場             | 7月10日(火) | 9時30分～11時30分 | 中央公民館<br>2階 大ホール | 未就園児          | 七夕祭り<br>「笹飾りを作ろう」           |
| あおぞら広場<br>※ 午後は会場を自由解放しています。 | あおぞら広場   | 毎週火曜日        | 川内健康<br>センター 2階  | 2歳未満          | 紙芝居、絵本の読み聞かせ、手遊び、親子ふれあい遊びなど |
|                              | 赤ちゃん広場   | 毎週水曜日        |                  |               |                             |
|                              | あおぞら広場   | 毎週木曜日        | さくらこども館          | 未就園児          |                             |
| 育児相談                         | はっぴー♡たいむ | 毎月第1水曜日      | 川内健康<br>センター 2階  | ママ、パパ<br>その家族 | 育児相談会                       |

※年1回、初回参加時に保険加入をお勧めしています。(年間の保険料800円)

※子育ての不安や悩みについての相談をお受けしています。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 (Tel990-1130) 子育てに関する有償の援助を行うところ

ファミサポでは、保育所や幼稚園の送り迎え、放課後の子どもの預かりなど、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。事前に登録が必要です。協会会員さんの募集も随時行っています。まずはお電話を。

### ★7月「ファミサポ広場」会員の集い

日時 7月2日(月)、9日(月) 9時30分～11時30分

場所 中央公民館 3階 和室



### ファミサポだより

#### ★研修会報告「遠足」

今年度、第二回会員研修会「遠足」は、とべ動物園を予定していましたが、雨のため「えひめこどもの城」に予定を変更して実施しました。こどもの城は、低年齢でも楽しめる施設になっており、参加された会員さんからは、「久しぶりにゆっくり楽しめました」などの声が聞かれ、それぞれが思う存分に楽しみ、つかの間の癒しの時間を提供することができました。

7月の研修会は、「自然体験」上林そうめん流し・風穴に出掛ける予定です。7月5日(木) 9時30分から

## 7・8月の幼稚園開放・保育所園庭開放

保育士や園児といっしょに園庭の遊具遊び・砂場遊び

| 幼稚園開放                   | 月 日      | 時 間          |
|-------------------------|----------|--------------|
| 重信幼稚園<br>(Tel964-3092)  | 7月11日(水) | 9時～11時       |
|                         | 8月 8日(水) |              |
| 北吉井幼稚園<br>(Tel964-5952) | 7月 5日(木) | 9時30分～11時    |
|                         | 8月 9日(木) |              |
| 川上幼稚園<br>(Tel966-3755)  | 7月27日(金) | 9時30分～11時30分 |
| 東谷幼稚園<br>(Tel966-3708)  | 7月18日(水) | 9時45分～11時15分 |
| 西谷幼稚園<br>(Tel966-5850)  | 7月10日(火) |              |

| びよびよクラブ<br>(保育所園庭開放)      | 月 日      | 時 間                       |
|---------------------------|----------|---------------------------|
| 双葉保育所<br>(Tel964-2233)    | 7月 3日(火) | 9時30分～11時<br>(園庭は12時まで開放) |
|                           | 8月 7日(火) |                           |
| 川内保育園<br>(Tel966-2288)    | 7月11日(水) |                           |
|                           | 8月 8日(水) |                           |
| 上林保育所<br>(Tel964-6111)    | 7月12日(木) |                           |
|                           | 8月 9日(木) |                           |
| 南吉井第二保育所<br>(Tel964-3122) | 7月17日(火) |                           |
|                           | 8月21日(火) |                           |
| 南吉井保育所<br>(Tel964-2235)   | 7月18日(水) |                           |
|                           | 8月17日(金) |                           |
| 拝志保育所<br>(Tel964-3003)    | 7月26日(木) |                           |
|                           | 8月23日(木) |                           |



※都合により開放できない日もあります。また、各園持参品などもありますので、必ず事前にお問い合せください。

※タオル・帽子・水筒・水着・着替えなどを用意ください。(水遊びができます。)

## 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

乳幼児健診・相談・教室

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

| 事業名        | 内 容                                                       | 対 象 者                                         | 実施日      | 時 間                            | 場 所         |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|--------------------------------|-------------|
| 1歳6か月児健康診査 | ・内科診察<br>・歯科診察<br>・子育て相談                                  | 平成22年12月・平成23年1月生                             | 7月4日(水)  | 受付：13時～14時<br>健診：13時～15時30分    | ※2<br>中央公民館 |
| さくらんぼ広場    | ・親子体操<br>・ミニ講話：「2歳の子どもの心とからだ」<br>・子育て相談                   | 平成22年3・4月生                                    | 7月10日(火) | 受付：9時30分～10時<br>教室：10時～11時30分  |             |
| カンガルー広場    | ・母乳のお悩み相談しよう！～乳房マッサージ等～                                   | ・妊婦とその家族<br>・カンガルー広場に妊娠期から参加している1歳未満の保護者とその家族 | 7月19日(木) | 受付：9時30分～10時<br>広場：10時～11時     |             |
| 赤ちゃん相談     | ・身体計測 ※1<br>・子育て相談<br>・栄養相談                               | 0～1歳9か月未満                                     |          | 相談：9時30分～11時                   |             |
| 7か月児教室     | ・小児科医師、歯科衛生士、救急救命士、管理栄養士によるミニ講話<br>・絵本の紹介とプレゼント<br>・子育て相談 | 平成23年12月生                                     |          | 受付：12時30分～13時<br>教室：13時～14時30分 |             |

※1 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」でも測定できます。(22ページ参照)

※2 平成23年度と実施場所を変更しています。

## 児童館（いわがらこども館・さくらこども館）

楽しい催しを多数用意しています

|                                          | いわがらこども館 (Tel960-5003)                                                                         | さくらこども館 (Tel966-6169)                                                                                                                       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小学生クラブ<br>対象 小学生<br>※初回参加時に保護者の同意書の提出が必要 | 7月21日(土) 13時30分～15時<br>おりがみ「いきものをおろう」<br>申込締切日 7月11日(水)<br>定員 10名<br>(申込多数の場合は抽選になります。)        | 8月 3日(金) 13時30分～15時30分<br>工作「おさんぼする犬を作ろう」<br>申込期間 7月14日(土)～7月30日(月)<br>定員 15名<br>(申込多数の場合は抽選になります。)                                         |
| 幼児教室<br>対象 未就園児と保護者                      | <b>こあらクラブ</b>                                                                                  | <b>ばんだクラブ</b>                                                                                                                               |
|                                          | 7月13日(金) 10時30分～11時30分<br>「プールあそび(雨天の時は室内あそび)」<br>自由参加(水着やぬれてもよい格好、帽子、サンダル、タオル、着替、水筒等ご持参ください。) | 7月 6日(金) 10時30分～11時30分<br>「七夕をたのしもう」 自由参加<br>7月20日(金) 10時30分～11時30分<br>「プールあそび(雨天の時は室内あそび)」<br>自由参加(水着やぬれてもよい格好、帽子、サンダル、タオル、着替、水筒等ご持参ください。) |
| 親子体操<br>対象 幼児と保護者                        | 7月 6日(金)、7月11日(水)、7月20日(金)<br>7月25日(水)、7月27日(金)<br>11時～11時30分 自由参加                             | 7月 4日(水)、7月13日(金)、7月18日(水)<br>11時～11時20分 自由参加                                                                                               |
| おはなし会<br>対象 未就園児と保護者                     | 7月 4日(水)、7月18日(水)<br>11時～11時30分 自由参加                                                           | 7月11日(水)、7月25日(水)<br>11時～11時30分 自由参加                                                                                                        |
| 子育て相談(随時受付)                              | 毎週水曜 9時30分～14時 随時受け付けています。                                                                     |                                                                                                                                             |
| 伊予東温 VYS                                 | 7月28日(土) 14時～15時30分<br>「レクリエーション」 自由参加                                                         | 7月21日(土) 14時～15時30分<br>「レクリエーション」 自由参加                                                                                                      |
| 夏休みイベント                                  | 7月30日(月) 10時30分～11時30分<br>「暑さをふっとばせ！みずでっぼう大会」<br>自由参加(水鉄砲やペットボトルのキャップに穴をあけたものなどご持参ください。)       | 7月27日(金) 10時～11時30分<br>「ボディペインティングを楽しもう」<br>自由参加(顔や体にペイントをしますので、汚れてもいい服や着替をご持参ください。)<br>※雨天時は7月30日(月)に実施します。                                |
| 《お知らせ》<br>サマー！ミニフェスティバル                  | 8月 9日(木) 14時～15時30分 フェスティバル<br>15時30分～16時20分 バルーンアートショーとバルーン作り                                 | 8月10日(金) 14時～15時30分 ミニフェスティバル<br>15時30分～楽しいイベントを企画中です。                                                                                      |
| お店や楽しいイベントをたくさん用意していますので、自由にご参加ください。     |                                                                                                |                                                                                                                                             |



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

## 各種相談

### 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 | 市役所健康推進課<br>川内健康センター隣 健康ハウス |

※市役所での相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。

### こころの健康相談（要予約）

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、心や体の相談を受け付けます。

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 日 時 | 7月6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名   |
| 相談員 | 真光園 大久保厳彦医師と保健師   |

### 精神保健家族教室（要予約）

こころの病をもつ方の家族を対象に開催します。家族同士、思いを語りあいましょう。

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 日 時 | 7月11日(水) 13時30分～15時30分                      |
| 場 所 | 市役所 403会議室                                  |
| 内 容 | 講演・座談会<br>「ドクターにこれが聞きたい！<br>～病気のこと・くすりのこと～」 |
| 講 師 | 精神科医師                                       |

### 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、個人に応じた相談を受け付けます。  
(相談時間：おひとり約1時間)

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 日 時 | 7月6日(金)・7月20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      |

### 65歳からのこころとからだの健康相談（要予約）

65歳以上の方で心の悩みや心の病の相談、身体的な相談を受け付けます。

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 日 時 | 7月19日(木) 15時～17時       |
| 場 所 | 家庭訪問または市役所             |
| 申 込 | 市役所保険年金課 TEL964-4408   |
| 相談員 | SHUN心療クリニック 馬場俊一医師・保健師 |

### 遺伝相談

遺伝の心配・悩み等に関する相談を受け付けます。

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 場 所 | 愛媛県中予保健所<br>松山市北持田町132番地             |
| 申 込 | 健康増進課 難病・母子保健係<br>TEL909-8757（内線261） |

※専門医、保健師が個別に相談に応じます。  
※相談は無料で、個人の秘密は厳守します。

## ウォーキング教室のお知らせ

ウォーキングは、体にあまり負担をかけず、気軽にできます。『運動を始めたけれどきっかけが…』『続ける自信がないなあ』そんなあなたにぴったりの教室。仲間を作って楽しく始めませんか？

| 日 程       | 場 所                | 内 容                                                |
|-----------|--------------------|----------------------------------------------------|
| 9月19日(水)  | 中 央 公 民 館          | はじめまして！ 自己紹介・座談会、講義と実技、体力測定                        |
| 10月10日(水) | 中 央 公 民 館          | 歩いてみよう！ 講義と実技 ストレッチとウォーキング                         |
| 10月31日(水) | 中 央 公 民 館          | 効果的なウォーキングを体験しよう！<br>中央公民館周辺 約2.5kmのコースを歩きます。      |
| 11月14日(水) | 川 内 健 康<br>セ ン タ ー | ノルディックウォーキングを体験しよう①<br>講義と実技 ノルディックウォーキングとは        |
| 11月30日(金) | 中 央 公 民 館          | ノルディックで効果的なウォーキングをしよう②<br>中央公民館周辺 約2.5kmのコースを歩きます。 |
| 12月17日(月) | 中 央 公 民 館          | 継続するために☆ 体力測定、座談会、講師からのアドバイス                       |

時 間 13時30分～15時

準 備 物 タオル、お茶・水など、帽子（屋外を歩くとき）、筆記用具、健康手帳（お持ちでない方は、参加時に発行します。）  
※運動のできる動きやすい服装・靴でご参加ください。

対 象 者 東温市民（東温市に住民票のある方）

参加費用 200円／6回（別途スポーツ保険料300円程度がかかります。）

申 込 参加希望の方は、川内健康センターまでご連絡ください。

#### 6月号訂正・お詫び

○7ページに誤りがありましたので訂正します。

誤 脳炎ウイルス → 正 肝炎ウイルス

誤 LDLコレステロール → 正 HDLコレステロール

誤 18人 → 正 15人

誤 特定検診 → 正 特定健診

## 7月～8月上旬の各種健康診査のご案内

受診の際は、既にお送りした書類一式と健康保険証を必ずご持参ください。

### 集団健診日程表

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<br>健診            | 75歳<br>以上健診 | 30歳代<br>健診 | 肝炎 | 胸部<br>CR | 胃 | 大腸 | 前立腺 | 子宮頸 | 乳   |     |
|             |         |                     |             |            |    |          |   |    |     |     | マンモ | エコー |
| 川内健康センター    | 7/ 5(木) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 川内健康センター    | 7/ 6(金) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ／   | ／   |
| 中 央 公 民 館   | 7/12(木) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ／   |
| 中 央 公 民 館   | 7/13(金) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 東 谷 小 学 校   | 7/23(月) | ○                   | ○           | ○          | ○  | ○        | ○ | ○  | ○   | ／   | ／   | ／   |
| 南 吉 井 小 学 校 | 7/24(火) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 北 吉 井 小 学 校 | 7/25(水) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 川内健康センター    | 8/ 5(日) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 川内健康センター    | 8/ 6(月) | ●                   | ●           | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | □   | ●□  | ●□  |
| 上 林 公 民 館   | 8/ 7(火) | ○                   | ○           | ○          | ○  | ○        | ○ | ○  | ○   | □   | ／   | ／   |

※まだお申し込みをされておらず、受診を希望される方は、ご連絡ください。

問 特定健診について 保険年金課 Tel966-2224 がん検診等について 健康センター Tel966-2191

## がん・肝炎検診無料クーポン券事業について

今まで検診を受診する機会がなかった方も、ご自身の健康のために、無料クーポン券を使ってぜひ検診を受けましょう。

対象者 平成24年4月1日時点で、下記年齢に該当する方

| 子宮頸がん（女性のみ） |                     | 乳がん（女性のみ）、大腸がん |                     |
|-------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 年齢          | 生 年 月 日             | 年齢             | 生 年 月 日             |
| 20歳         | 平成3年4月2日～平成4年4月1日   | 40歳            | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 |
| 25歳         | 昭和61年4月2日～昭和62年4月1日 | 45歳            | 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日 |
| 30歳         | 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日 | 50歳            | 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 |
| 35歳         | 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日 | 55歳            | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 |
| 40歳         | 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 | 60歳            | 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 |

肝炎検診は、40、45、50、55、60、65歳の方が対象です。（未受診者のみ）

※4月20日時点で東温市に住所がある対象の方には、6月下旬に無料クーポン券をお送りしています。

対象の方でお手元に無料クーポン券が届いてない方はご連絡ください。

※乳がん検診日は、申込多数のため、クーポン券と同時にお届けした日程に9月6日(木)、10月16日(火)を追加しました。

※他市町で発行されたクーポン券は利用できません。東温市のクーポン券と交換しますので、印鑑と身分証明書と無料クーポン券を持って東温市役所健康推進課または東温市川内健康センターまでお越しください。

## ソフト・エアロビ教室（初心者向け）

楽しみながら体をうごかして、ココロもカラダも若返りましょう!!

| 内 容                      | 開 催 日                                                       | 時 間               | 場 所                   | 費 用                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 教 室 説 明 会                | 9月 3日(月)                                                    | 13時～14時           | 中央公民館<br>大ホール<br>(土足) | 無 料                            |
| 運 動 前 体 力 測 定            | 9月10日(月)                                                    | 9時～12時            |                       | 参加費<br>1,000円<br>保険料<br>500円程度 |
| エ ア ロ ビ ク ス<br>ス ト レ ッ チ | 9月24日～12月10日までの毎週月曜日<br>計12回開催（※10月8日は休日のため<br>10月9日(火)に開催） | 10時30分～<br>11時30分 |                       |                                |
| 運 動 後 体 力 測 定            | 未 定                                                         | 未 定               |                       |                                |

準備物 運動できる靴・タオル・お茶(水) 申込 川内健康センター(Tel966-2191)までご連絡ください。

※保険料については、参加者数により変動することがあります。

# ドクターの 健康百科

## ロコモティブシンドローム (運動器症候群、略称ロコモ)

白岡整形外科 白岡 格

白岡整形外科  
北方2880番地1  
Tel.960-6555



高齢化により、バランス能力や移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態を運動器不安定症といいます。2007年日本整形外科学会は、この疾患を含め、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え要介護状態、あるいはその危険性が高い状態になることをロコモと定義しました。

この概念は、内科領域でのメタボリックシンドロームに匹敵するものであり、運動器の障害を予防して介護を受ける機会を減らし、健康寿命をできるだけ延伸する啓蒙を目的に提唱されました。

ロコモを放置していると、徐々に進行し歩行障害や寝たきりになる可能性があります。ロコモの原因は、加齢による筋量低下(筋萎縮による筋力低下)や骨量減少(骨粗鬆症による脆弱性骨折)、関節や脊椎の変性(変形性膝関節症や変形性股関節症、変形性脊椎症)などがあります。これらは自覚症状がないまま進行することが多いところから、まずは自分のロコモの存在に気付くことから始まります。

ロコモの代表的なサインは、①片脚立位で靴下がはけない ②家の中でつまずいたり滑ったりする ③階段を上がるのに手すりが必要 ④横断歩道を青信号で渡りきれない ⑤15分続けて歩けない ⑥2kg程度の買い物をして、

持ち帰るのが困難 ⑦掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、やや重いものを持つ家事が困難、以上の7つのチェック項目のうち1項目でも当てはまる場合はロコモの可能性があり、専門医(整形外科)の受診を勧めています。

「動かさないでいると身体はさびつく」不動は運動器に対して、骨粗鬆化、軟骨や腱、靱帯の変性、筋肉と皮膚の萎縮が起こり、運動器の機能が低下します。この名文句は大方は正しい見方といえます。しかし、骨粗鬆症による脆弱性骨折や変形性関節症などの中には、動かないで安静を取る必要があるものも多々あります。名調子につられ、「歩かないと歩けなくなる」とか「仕事を辞めればボケル」などといって安静を軽視する向きもあります。これでは事態の解決は得られないばかりか悪化に繋がることにもなりかねません。不動と安静とは全くの同意語ではなく、重症度に応じた運動療法が不可欠になり、少しも動かさないでいるのは違うのです。あくまでもロコモチェックは自分の運動器の状態を大まかに評価することにあります。その結果、自己流トレーニングにのみ頼るのは危険性を伴うことになります。社会生活をより快適に過ごすには、正確に病態を理解し、適切に対応できる指導を是非とも受けましょう。

|            |    |   |           |   |
|------------|----|---|-----------|---|
| ①(ア)       | ③  |   | ⑤(イ)      |   |
| (ウ)        | カギ |   |           |   |
|            |    |   | (エ)<br>カギ | ⑥ |
| ②(オ)<br>カギ |    | ④ |           |   |
| (カ)        |    |   |           |   |

カギの3文字で言葉を作りましょう。  
ヒント：海の中(答えは8月号に掲載します)  
6月号のこたえ：うどん

## クイズを解いて頭の体操

### タテのカギ

- ①7月3日は「〇〇の日」。(7と3の語呂あわせ)
- ②〇〇束を数える。
- ③「商売〇〇〇〇〇」
- ④〇〇玄関。〇〇弟子。
- ⑤〇〇〇→述語。
- ⑥規律のないよせあつめ。「〇〇〇の衆」

### ヨコのカギ

- (ア)7月8日は「〇〇の日」。  
(7と8の語呂あわせ。沖縄…)
- (イ)〇〇⇄旧。
- (ウ)日本は〇〇〇〇主義国家です。
- (エ)「〇〇に入れば〇〇に従え」
- (オ)相互〇〇〇。副〇〇〇。〇〇〇点。
- (カ)預金〇〇〇〇〇〇の残高がない

## 7月のカレンダー

|       |                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/1 日 | ◆当番医 八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院 TEL964-5400<br>●東温市民大学 13:00～ 坊っちゃん劇場                              |
| 2 月   |                                                                                       |
| 3 火   | ●健康体操A 19:30～ 福祉館                                                                     |
| 4 水   | ●放課後わくわく広場「世界の遊びを知ろう！」 16:30～ 中央公民館                                                   |
| 5 木   |                                                                                       |
| 6 金   |                                                                                       |
| 7 土   |                                                                                       |
| 8 日   | ◆当番医 藤本内科クリニック TEL960-5500<br>●第7回東温市民バレーボール大会 8:30～ ツインドーム重信ほか                       |
| 9 月   | ●行政相談 13:00～ 福祉館                                                                      |
| 10 火  | ●健康体操B 19:30～ 福祉館                                                                     |
| 11 水  | ●特設人権相談 13:00～ 川内公民館<br>●いきがい大学 13:30～ 中央公民館<br>●放課後わくわく広場「レコードの良さを知ろう！」 16:30～ 川内公民館 |
| 12 木  | ●心配ごと相談 13:00～ 福祉館<br>●ちびちびちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館                                    |
| 13 金  |                                                                                       |
| 14 土  | ●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館                                                            |
| 15 日  | ◆当番医 国立病院機構愛媛病院 TEL964-2411<br>●クリーン愛媛運動 ※地区によっては実施日が異なる場合があります。                      |
| 16 月  | ■海の日<br>◆当番医 藤石医院 TEL964-1234                                                         |
| 17 火  | ●健康体操A 19:30～ 福祉館                                                                     |
| 18 水  | ●放課後わくわく広場「わくわく工作ランド」 16:30～ さくらこども館                                                  |
| 19 木  | ●福祉館じんけん相談 19:30～ 福祉館<br>●特設人権相談 13:00～ 東温市役所                                         |
| 20 金  |                                                                                       |
| 21 土  |                                                                                       |
| 22 日  | ◆当番医 西本整形外科 TEL964-1611<br>●第8回東温市こどもスポーツ大会 8:00～ 総合公園ほか                              |
| 23 月  |                                                                                       |
| 24 火  | ●さくら感謝デー<br>●健康体操B 19:30～ 福祉館                                                         |
| 25 水  | ●各種相談事業 10:00～ 市役所 13:30～ 福祉館<br>●さくらの湯 休館日                                           |
| 26 木  | ●心配ごと相談 13:00～ 農村環境改善センター<br>●行政相談 13:00～ 農村環境改善センター<br>●ちびたちこのおはなしかい 11:00～ 市立図書館    |
| 27 金  |                                                                                       |
| 28 土  | ●かぼちゃんのおはなしかい 11:00～ 市立図書館                                                            |
| 29 日  | ◆当番医 中川病院 TEL976-7811<br>●第8回東温市こどもスポーツ大会（予備日）                                        |
| 30 月  |                                                                                       |
| 31 火  | ●健康体操A 19:30～ 福祉館                                                                     |
| 8/1 水 |                                                                                       |
| 2 木   |                                                                                       |
| 3 金   |                                                                                       |
| 4 土   |                                                                                       |

## 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(月) 13:00～ 福祉館  
7月26日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

### 心配ごと相談

7月12日(木) 13:00～ 福祉館  
7月26日(木) 13:00～ 農村環境改善センター

### 特設人権相談

7月11日(水) 13:00～ 川内公民館  
7月19日(木) 13:00～ 東温市役所

### 法律相談（無料：要予約）

7月17日(火) 13:00  
圓・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

### 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

## ごみ収集予定

### 7月の不燃物収集日程表

| 重信地区       | ペット・ブラ<br>その他 | 粗大ごみ    | 空き缶・金属類<br>びん・ガラス類 |
|------------|---------------|---------|--------------------|
| 樋口・上村      | 8日・22日        | 15日     | 1日                 |
| 横河原・八反地・田窪 | 1日・15日        |         |                    |
| 志津川（八反地除く） | 8日・22日        |         | 1日・15日             |
| 見奈良        | 8日・22日        | 22日・25日 | 1日                 |
| 田窪団地       |               | 15日     | 1日・15日             |
| 下林         |               | 22日・25日 |                    |
| 上記以外の地区    |               | 25日     |                    |

| 川内地区             | ペット・ブラ | 粗大ごみ等 | びん・ガラス類 | 空き缶・金属類 |
|------------------|--------|-------|---------|---------|
| 東谷・西谷・土谷・滑川・奥松瀬川 | 3日・17日 | 19日   | 9日      | 23日     |
| 北方東・北方西・南方東・南方西  | 4日・18日 | 17日   | 10日     | 24日     |
| 町東・町西・前松瀬川・横瀬団地  | 2日・19日 | 18日   | 11日     | 25日     |

※7月16日(月)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

| 7月の「紙類」収集日程表 |         | 8月の「紙類」収集日程表 |         |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 両地区共通        | 紙類      | 両地区共通        | 紙類      |
| 火曜日が収集日の地区   | 10日・24日 | 火曜日が収集日の地区   | 7日・21日  |
| 木曜日が収集日の地区   | 12日・26日 | 木曜日が収集日の地区   | 9日・23日  |
| 土曜日が収集日の地区   | 14日・28日 | 土曜日が収集日の地区   | 11日・25日 |

※収集の曜日は変更ありません。 ※収集の曜日は変更ありません。

## 人の動き

（平成24年6月1日現在）

人口 男 16,316人（－1）  
女 18,061人（－25）  
計 34,377人（－26）  
世帯 14,201戸（±0）※（ ）内は前月比

### 6月号訂正・お詫び

○27ページ（前月比）に誤りがありましたので訂正します。  
誤 男（－52）→ 正 男（＋40） 誤 女（＋1）→ 正 女（＋42）  
誤 計（－51）→ 正 計（＋82） 誤 世帯（＋50）→ 正 世帯（＋83）

# キラリ東温この人なう 3

声楽家・カウンターテナーとしてデビュー

とよだ まさふみ  
**豊田 将史**さん(28) 南方東

「カウンターテナー」とは、極度に高いテノールの声を使って、女声のアルトからメゾソプラノの音域で歌うパートのことです。  
みやざきはやお宮崎 駿氏が監督するアニメ映画『もののけ姫』(スタジオ・ジブリ)で、めらよしかず米良美一氏が歌唱した主題歌が、映画のヒットと共にこの声種を一般的にしました。

日本人のカウンターテナー奏者は約30人。このうちソリストは数人です。豊田さんは、さらに希少とされるオペラを歌うソリストとして、2012年4月、東京ヴィヴァルディ合奏団と共演、見事に日本デビューを果たしました。

## ーデビューまでの道のり

幼少時代から高校までは、転勤族であった父親の仕事の関係で、東京や静岡、北海道などへの転校を繰り返しました。愛媛に戻ってきたのは大学から。愛媛大学工学部で電子工学を専攻しました。元々音楽が好きで、在学中は研究の傍ら、音楽活動に力を入れました。声楽家市村公子いちむらきみこ氏に師事、カウンターテナーとしての才能を見出されたことで本格的な音楽の道を志すようになり、卒業後単身アメリカ留学を決意します。

渡米後は、ニューヨーク市立大学ステテンアイランド校に進学し、卒業式で国家独唱を任されるなど、アメリカでもその頭角を現します。その後、ニューヨーク市内の音楽院に進学、2012年3月卒業、アメリカでの5年に及ぶ修行を経て、先に述べた4月の東京ヴィヴァルディ合奏団との共演で日本デビューを果たしました。



## ー舞台の上で放たれる圧倒的な存在感

「夢は一流の歌手でしか舞台に立つことができないメトロポリタンオペラで歌うこと。世界のレベルに追いつくために、もっと技術と個性の追求をしたい」と語る豊田さん。舞台上で歌う姿は圧倒的な存在感を放ちます。

今どきのやんちゃな若者のようなファッションと時折見せるはにかんだ表情は、28歳のごく普通の清潔感のある青年です。しかし「クラシック音楽のすばらしさをひとりでも多くの人に伝えたい」と熱く語る姿は意外で、見た目とのギャップに驚かされます。

現在は両親、祖母と一緒に暮らし、7月19日(木)に松山市民会館で開催される愛媛凱旋コンサートに忙しい日々を送ります。9月には再渡米し、ボストンのロンジー音楽大学校に入学する予定です。

東温市から世界に羽ばたく若い可能性から今後も目が離せません。

愛媛凱旋公演・リサイタル「英雄の愛と涙」  
▽日時 7月19日(木) 19時30分～ ▽松山市民会館 中ホール ▽一般 1,800円/学生1,000円 ▽ヤマハミュージック (TEL941-1277)



季節の足音 あのことろ  
平成18年、映画「となり町戦争」の撮影が行われ、市内各所がロケ地になりました。

編集後記  
5月21日の「金環日食」、6月6日の21世紀では最後になる「金星の太陽面通過」といった天体ショーに続いて、来月27日から、ロンドン五輪が開催されます。現地との時差の関係で、日本で競技が放送されるのは、18時くらいから夜中になりそうですが、4年に1回の大イベント!!寝不足にならうと、出場される選手を頑張らせて応援しようと思つてこのこ  
(橋)

※今月のカレンダーはページをめくったP27です。