

情報BOX

七草がゆを食べる集い

1年間の無病息災を願います。

▶日時 令和2年1月7日(火) 11時~13時
▶場所 川内公民館2階
☎川内公民館(☎966-4721)

【愛・野球博】愛媛マインレックス野球教室

▶日時 令和2年1月11日(土)14時~
▶会場 総合公園多目的広場
▶対象 年中~小学校3年生とその保護者
▶定員 50組(先着) ▶費用 無料
☎生涯学習課(☎964-1500)

2020年農林業センサスにご協力ください

全国一斉に「2020年農林業センサス(統計調査)」が実施されます。令和2年1月下旬から、該当する人のところに調査員が訪問しますので、調査票への記入にご協力をお願いします。
☎総務課(☎964-4400)

松山 確定申告会場は2/17から

税務署の確定申告会場は、令和2年2月17日(月)から3月16日(月)までの開設です。申告書はパソコン、スマホ等から国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で作成の上、電子申告または郵送により早めの提出をお願いします。*確定申告会場へは公共交通機関をご利用ください。
☎松山税務署(☎941-9121)

第71回 電話相談窓口開設

家庭及び近隣関係等における人権問題に関するあらゆる相談を受け付けます。(予約不要・無料・秘密厳守)
▶日時 12月5日(木) 9時~21時
▶電話番号 0120-325-110(フリーダイヤル・携帯電話からの相談可)
▶相談担当 人権擁護委員及び法務局職員
☎松山地方法務局(☎932-0888)

令和2年東温市成人式



成人式実行委員及び運営スタッフを募集しています。詳細は下記まで。
▶開催日時 令和2年1月12日(日)
▶場所 中央公民館(田窪)
☎生涯学習課(☎964-1500)

放課後わくわく広場

「映画タイム」16mmフィルムを上映します。
▶日時 12月18日(水)16時~17時
▶場所 よしいのこども館
▶対象 小学生以下の子ども※保護者同伴可 ▶費用 無料
☎生涯学習課(☎964-1500)

人権を語る集い

▶日時 12月8日(日) 13時30分~15時30分
▶場所 中央公民館 大ホール
▶講演 「命の根っこにある人権」
講師 愛媛県立大洲高等学校 繁樹 義一 先生
▶参加費 無料
☎生涯学習課(☎964-1500)

東温市民吹奏楽団

第6回クリスマス・コンサート
アルヴァマー序曲、天国の島、メリーポピンズ・セレクションほかを演奏します。
▶日時 12月21日(土)開演18時~
▶場所 中央公民館 大ホール
▶入場 無料
☎成瀬(☎050-3552-7282)

愛媛のプロスポーツ(12月)

愛媛オレンジバイキングス

会場	伊予市民体育館	
14(土)	VS	熊本ヴォルターズ
15(日)	開始	14時

きりり東温からのお知らせ

高齢者施設の見学、サロンでの福祉サービスと昼食を体験します。
▶日時 12月14日(土)11時30分~
▶場所 ウェルケア重信
▶費用 昼食代500円
▶申込 12月6日(金)まで
☎塩出(☎964-1137 18時以降)

ご利用ください

パーク&ライドでお出かけ!

所定の駐車場に車を停めて最寄りの駅から電車・バスに乗り、マイカーから公共交通への利用転換を促進しています。休日限定で、市役所本庁の正面駐車場に駐車スペースを設けていますので、お気軽にご利用ください。
▶お願い パーク&ライド用の駐車スペースにご協力いただける市内施設を探しています。
☎都市整備課(☎964-4412)

駐車場

市役所駐車場内
パーク&ライド専用10台分

利用時間
午前5:30~午後11:30まで
上記時間外の駐車はできません。

利用可能日
土・日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
*但し、イベント等で駐車場を利用する日を除く
(利用不可日は東温市ホームページに掲載予定)

元気のひけつ

No.12

古河 恭一さん
北野田 78歳

健康づくりの会「秋のウォーキング大会」に参加して

10月18日、中央公民館からツインドームまで約6kmのコースを歩きました。幸い明るい曇り空のもとでスタートして、行楽の秋にふさわしいものでした。
目的地のツインドームへ向かう田んぼ道は、まさに「実るほど頭を垂れる稲穂かな」を傍に、収穫の秋を感じさせ、どこからともなく香るのは、赤黄色の金木犀でした。

ツインドームへの登りは少し険しさを感じましたが、一休みしていると、隣に座っていた元気者から、次回は総合公園内で一番高い所まで登ってはどうかという提案があり、また次の機会が楽しみです。参加者は全員無事帰着でき、「健康は富に優る」を実感した一日でした。

12月の交通事故防止ポイント

- あかるい服装・反射材を着用
- かげからの飛び出し注意
- いそがず・あせらず・ゆとりもち
- はやめのライト点灯
- ななめ横断の禁止

☎松山南交通安全協会 (☎955-6558)

東温交流カフェキラキラ

どなたでもお気軽にお立ち寄りください。コーヒートとお菓子をこ用意しています。
日時: 12月21日(土)9時30分~11時30分
場所: 社会福祉協議会内(田窪) ◆費用: 百円
☎地域包括支援センター (☎955-0150)

催しと相談

受けましよう骨粗しょう症検診と歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りします。指定医療機関を予約の上、受診しましょう。

このころの健康相談

日時: 12月13日(金)13時30分~15時30分
医師: 真光園 長尾 奈穂子 先生
場所: 川内健康センター、市役所及び家庭訪問
◆持参物: 受診票、健康保険証
☎川内健康センター

検診料	
骨粗しょう症	1,000円
歯周疾患検診	500円

このころの健康講座

日時: 12月2日(月)13時30分~15時
講演: 「怒りと上手につき合う」アンガーマネジメント
講師: カウンセリングルームこのころの葉 主宰カ ウンセラール 廣瀬 一郎 先生
場所: 中央公民館2階 ◆費用: 無料
申込: 川内健康センター

精神保健家族教室

このころの病気を抱える人のご家族同士が、学習や語り合いをする場です。参加希望者はご連絡ください。
日時: 令和2年1月9日(木)14時~15時30分
場所: 中央公民館2階 ◆費用: 無料
申込: 川内健康センター

病態別栄養相談(要予約)

日時: 12月6日(金)、13日(金)9時~14時
内容: 栄養相談(1人1時間)
場所: 川内健康センターまたは市役所
申込: 川内健康センター

認知症行方不明者の発見訓練を行います

日時: 12月6日(金)14時~16時
場所: 田窪集会所 ◆参加費: 認知症サポーター養成講座を受けたことがある人 ◆内容: 15分
☎西川(志津川、☎090-4972-5235)

健康マージャン会員募集

掛けない・飲まない・吸わない健康麻雀。初心者多数で、3分の2は女性です。頭の体操になりますよ。
日時: 12月4、11、18日(水)
場所: 中央公民館会議室など
◆会費: 1,000円/3ヵ月
☎西川(志津川、☎090-4972-5235)

健康マージャン会員募集

Q. インフルエンザが流行！予防のコツは?

A. インフルエンザは、感染した人が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を、周囲の人が口や目の粘膜から体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

感染の広がりを予防する一つの方法として、感染経路を遮断することが一番効果的とされています。手洗いと咳エチケットを心がけましょう。咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。マスクを持っていない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
(厚生労働省HP参照)