

か わ ら う ち

広報

2004 6

No.369
平成16年5月25日



特集 筋トレでイキイキ生活



お田植え祭(5/8)



特集

筋トレで イキイキ生活



最近、「足腰が弱くなった...」「疲れやすい...」など感じている方、川内町では、『みんなで続ける簡単筋トレ事業』として高齢者の方を対象とした筋力トレーニング教室を開催しています。

この教室は、筑波大学から誕生した株つくばウエルネスリサーチの協力を得て、平成14年度から開始され、高齢者の介護予防の切り札として、町内外からも広く注目を集めています。

表情が変わる。気持ちに積極性が出てくる。私達の元気を支える筋力トレーニング。

これからの人生を元気で美しく健康的に過ごしていくために、あなたも簡単筋トレを始めてみませんか？

寝たきり予防にむけて

皆さんは、少しの段差に足をとられて転びそうになったことがありませんか。

高齢になるとどうしても「すり足」気味になってきます。そのため、ちよつとした段差にもつまずきやすくなり、転倒する危険が多くなります。その原因は、ズバリ「筋力の低下」です。また、筋力の低下は、骨が弱くなる原因の一つにもなっています。

この筋力の低下を防ぐためには、筋力トレーニングが必要となります。筋トレによって、すり足を予防し、体力の低下を抑える。そして、有酸素トレーニングを行



い、脳卒中や高血圧を予防することが大切です。

多くの方が健康を維持するための身近な運動に「ウォーキング」があります。

「ウォーキング」は、安全で効果のある運動です。しかし、「すり足予防」を目的とした場合、残念ながらその効果は期待できません。それは、ウォーキングで使う筋肉と歩幅を広げ、足を高く上げる筋力とは種類が違つからです。「すり足」を防ぐためには、ウォーキングと筋トレの両方を行うのが理想的です。

今では、高齢者でも筋トレで、筋肉が増えることがわかっています。また、正しいトレーニング方

法で行えば、筋トレはけつして危険ではなく、むしろ、生活習慣病の予防や改善にも役立つのです。ただし何も運動をしてない人が、いきなり筋トレをしては怪我をしてしまいます。きちんとしたメデイカルチェック、そして、指導者のもと家庭でも安心してできる筋トレを行う必要があります。

「みんなで続ける簡単筋トレ」とは？

簡単筋トレ教室で行っているプログラムは、筑波大学と茨城県大津村との共同プロジェクトの研究成果を基にした科学的根拠のある内容ですので、確実に効果的なものとなっています。

また、このプログラムは個々人の身体的特性や能力などに応じた個別プログラムですから、初めての方でも安心です。

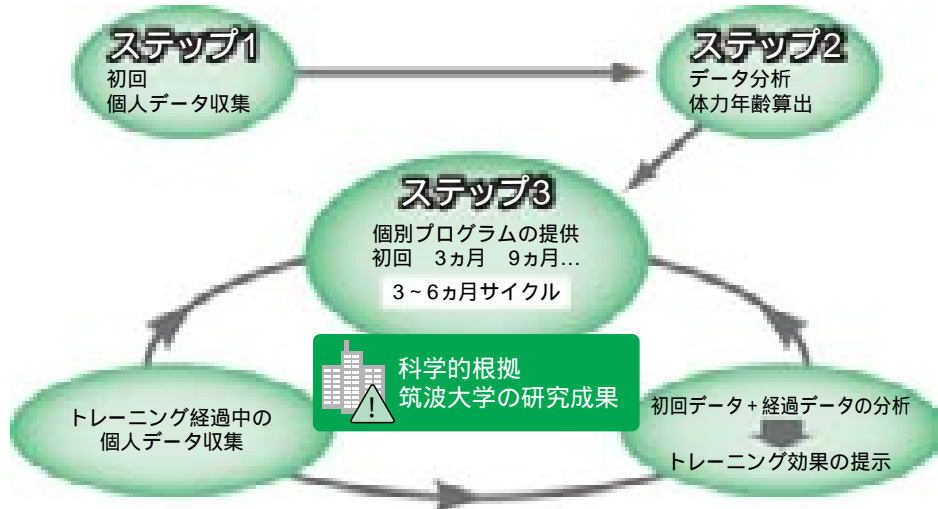
プログラムの内容は、週1〜2回の施設プログラムと週3〜4回の家庭プログラムを併せたもので、自転車やウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングが個別プログラムとして提供されます。特にマシンのみを使うような本格的な筋力トレーニングではなく、誰にでも簡単にできるプログラム

になっています。中央公民館で行われている教室は、午前と午後の部に分かれていて、筋トレと家庭では使用できない器具を使ったトレーニングをあわせて約1時間半余り、参加者の皆さんが自分のペースで楽しみながら行っています。



簡単筋トレによる効果

筋トレを続けている皆さんには、次第に身体状況や体力等に变化がでてきます。そこで、定期的に体力診断を行い、その効果を判定して、個人の状況に応じた新しいプログラムを提供します。



左の図は、みんなで続ける簡単筋トレ事業の流れを示しています。ご覧のとおり参加者の個人データを科学的に検証し、次第にステップアップしながら個別プログラムを継続的に実施していくことがわかります。

参加者の様々なデータは、パソコンを使って管理されていますが、機械はちよつと苦手と言う方も大丈夫。初めの方には、親切な指導者が健康へのアドバイス、安全管理やデータ入力の手助けを行います。

簡単筋トレは、個別プログラムですから、参加者は自分の都合の良い時間帯に施設に来て、トレーニングを実施してもらいます。

ここで、参加者の体力にどのような変化が表れたかを見てみましょう。下の図は、参加者の体力年齢の推移を示しています。

参加当初は実年齢よりも高かった体力年齢が、プログラムを始めて3ヵ月後には実年齢よりも若返っていることがわかります。

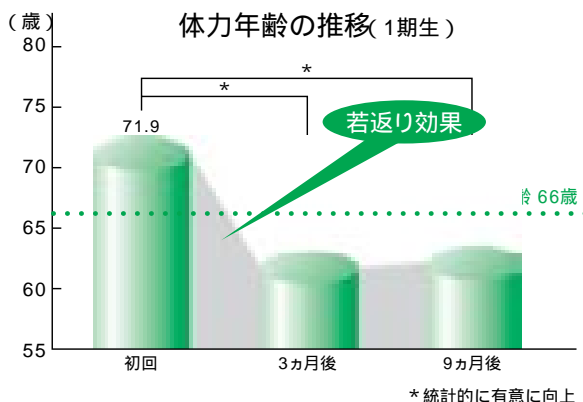
また、この教室に参加することで、体力面の向上



けではなく、それに伴う日常生活の広がりやストレスの解消など精神でのよい効果をもたらしているようです。

筑波大学と茨城県大洋村の研究成果によると、この運動プログラムで、老人医療費が一人当たり年間約2万3千円の削減効果が認められました。

筋トレの個別プログラムに終わりはありません。一生続けて、いつまでも元気で健康的に、いきいきと生活できることを目指しているのです。



この筋トレ教室を始めて気持ちが前向きになったという青木さんは、現在65歳。

年齢とともに体力の衰えを感じ始めたころ、この筋トレ教室のことを知りました。

今では、1日1万歩を目標にウォーキングも始め、保免の自宅から塩ヶ森ふるさと公園まで片道3・3キロメートルをコースに歩いているそうです。

データで見ると、青木さんの現在の体力年齢は60歳。実年齢よりも5歳若返ったそうです。続けることの秘訣は、肩肘張ら

民生委員の矢鶴さんは、最初ボランティアでこの教室に参加しました。

ボランティアとして通つうちに、次第に筋トレの面白さに惹かれていったといいます。

筋トレを始めてからは、それまでひどかった肩こりや頭痛が徐々になくなり、固かった体も柔らかくなったとか。今では、自宅のパソコンを使ってつくばウエルネスリサーチとデータの交換などをしていきます。

この筋トレ教室は、自分で実際にやってみて、成果が数字になっ

ずに、心も体も普段着で取り組むことだという青木さん。これからも筋トレを続けて自分の健康を自分自身でしっかり守っていききたいとのことでした。



て表れてくるところがいいという矢鶴さん。

この教室を一人でも多くの人に体験して欲しくて、周りの人に勧めているそうです。

山登りが趣味という片山さんは、それまでも自分の健康には気をつけていました。重信町のツインドームで器具を使った筋トレをしていましたが、



血圧が高く、体が疲れやすかったという田中さんは、筋トレ教室に通い始めてから、ふだんの生活の中で、健康についての意識が変わったといいます。

川内町にこの教室ができると聞いてボランティアとして参加したそうです。

以前は一人で筋トレをしていましたが、この教室で同じ目標を持つ多くの友達もできました。時には食事会やお茶会を開いて、仲間同士わきあい合いとした雰囲気の中で筋トレを楽しんでいます。

家では、テレビを見ながらや炊事をしながらできる「ながら筋トレ」を実践中だそうです。これからは無理をせず、自分自身で楽しむことをモットーに筋トレを続けていくそうです。

田中さんの一日は、朝起きて歩数計を身につけることから始まります。この歩数計は、筋トレをして使い始め、家事や農作業の間も自分がどれくらい歩いているかを意識するようになりました。

今では、車で移動していたところを歩いてみたり、エレベータを使わずに階段を歩くなど、生活の中でなるべく体を動かすよう心がける毎日です。

最近では、血圧も下がって疲れにくくなったという田中さん、若い頃やっていたミニバレーを再開したそうです。

森の清水を海まで届けるために

水を再生する下水道

自然のなかを循環している水。私達は、毎日、何気なく水を利用し、その恩恵を受けています。しかし、私達の生活を支え、潤いや安らぎを与えてくれた川や海は、便利さや経済性を追い求める中でずいぶん汚れてしまいました。

使った水をきれいにして川や海に戻すことは、豊かな自然を守り、快適な生活環境を維持することにつながります。

水の再生：この大切な役割を果たすのが「下水道」です。

下水道の役割

私達が自然環境を守るためにできることのひとつが、下水道の整備です。

下水道は、私達の生活で汚れた水をきれいにして川に戻します。私達の住みよい環境と豊かな自然をよみがえらせることが下水道の重要な役割です。

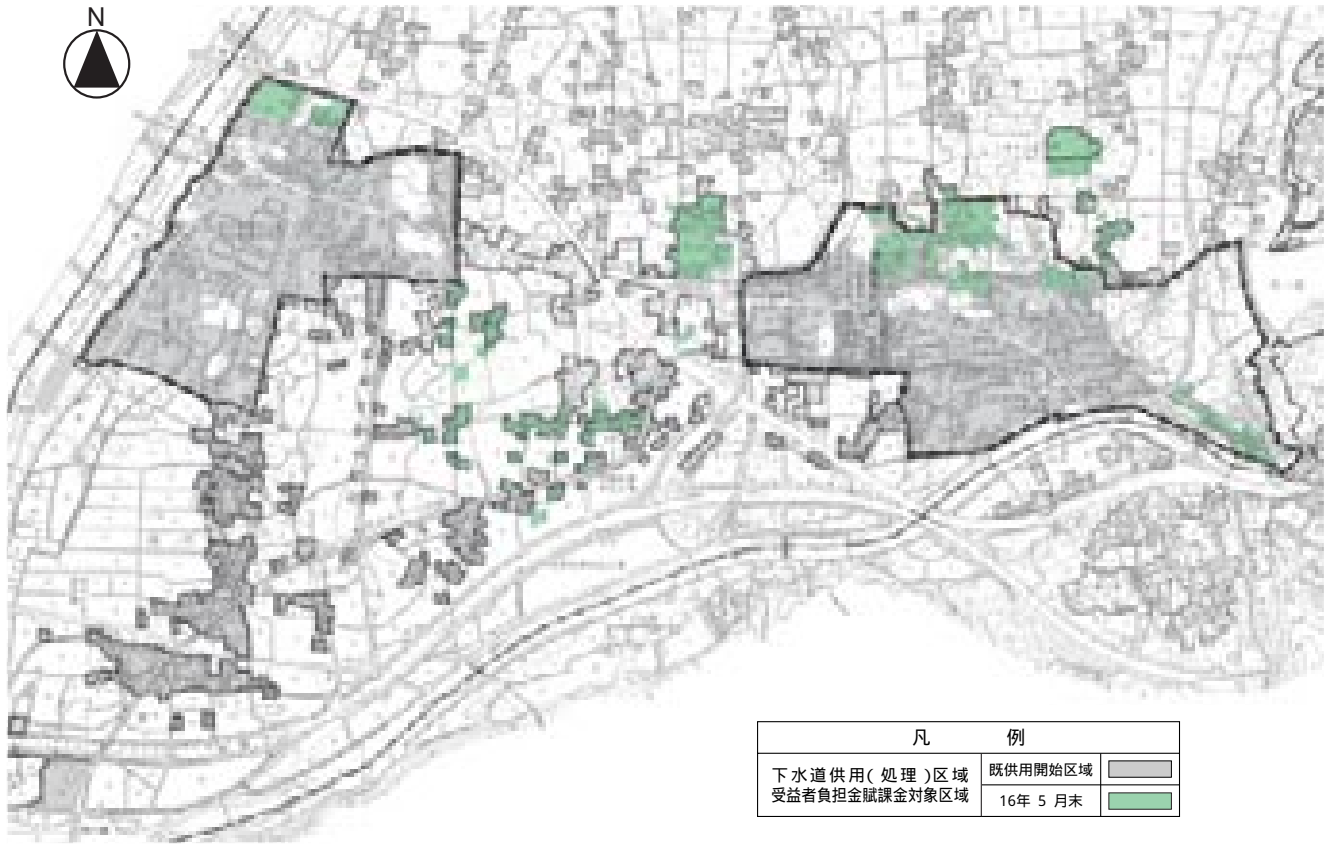
日々のくらしから生ずる汚水が住宅の周りに停滞していると蚊や蠅の発生源となったり、悪臭の原因となります。下水道を整備する

と、し尿も生活雑排水も速やかに排除され、周辺環境が改善されます。

くみ取りトイレは、悪臭の原因であるばかりか伝染病のもとになる蚊や蠅の温床となります。下水道を整備すると、水洗トイレを使用することができ、お年寄りや子どもが安心してトイレを使えるようになります。また、浄化槽によってすでに水洗トイレにしている家庭でも浄化槽の維持管理費用は要らなくなります。



川内町公共下水道供用(処理)開始区域



瀬戸内海に流入する重信川の流域である川内町は、積極的に瀬戸内海の汚染防止に努めなければなりません。本町の下水処理方式は、赤潮の発生原因である富栄養化の防止にも対応できる方式を採用しているため、河川や海の保全に貢献しています。

受益者負担金

下水道が整備されると、私達の生活はずっと快適になります。しかし、下水道施設は道路や公園と違い、使用できる地域や人が限られています。そこで、下水道を使用できる地域と使用できない地域とで生じる不公平をなくし、使用できる地域の方々に建設費の一部を負担して頂くのが「受益者負担金」制度です。

この制度は、下水道が整備される処理区域内のすべての土地所有者・権利者が対象となり、対象となる方は負担金を納めて頂く必要があります。ただし、その土地に地上権や質権などの権利がある場合は、その権利者が受益者となり、土地の所有者に代わって負担金を納めて頂くことになります。(借家やアパートに入居している方は受益者ではありません。)

排水設備工事

川内町の下水道は、平成13年3月末から吉久の「川内浄化センター」の供用が開始されて3年が経ちました。

平成15年度に行った下水道工事に伴い、新たに下水道を使用できる区域が広がります。下水道の供用が開始された区域内のお宅については、トイレや風呂、台所などから出る汚水を下水道へ流すための「排水設備工事」を行って頂く必要があります。

この排水設備工事は、下水道の供用が開始されてから6ヶ月以内(トイレの水洗化については、3年以内)に行うことが、下水道法等で義務付けられています。

排水設備工事は、関係者のご負担で行って頂きますが、町が指定した『指定工事店』でなければ工事をすることができません。また、工事を実施する場合には、あらかじめその工事内容が、法令やその他の規定等に適合するものであるか申請書や関係書類を町に提出し、確認を受ける必要がありますのでご注意ください。(申請については、指定工事店が代行します。)

考えよう

ごみのこと、環境にやさしい生活

今、私達を取り巻く環境は、多くの問題を抱えています。豊かな自然を未来へ残すために、日ごろ私達ができることから少しずつ始めてみませんか。

Clean



Recycle

毎日の生活から生じる大量のごみ。私達の便利な生活を支えてきた「大量生産・大量消費・大量廃棄」というライフスタイルが、今、ごみという大きな問題に直面しています。このままのペースでごみが増え続ければ、ごみの処分場は数年でいっぱいになります。また、大量のごみを処理し続けることで生まれる二酸化炭素は、さらなる地球温暖化を進めてしまいます。

ごみを捨てる社会から、ごみを出さない社会へ。豊かな環境と生活を持続していくためにも、資源を繰り返し利用する「循環型社会」を目指して、私達は、行動や意識を変えていく必要があります。

ライフスタイルを見直そう

3つのR(アール)でリ・スタイル!

循環型社会とは、限りある資源の消費が抑制され、環境への優しい社会のことです。

1...何よりも「ごみを出さない」、2...出してしまったごみは「できるだけ資源として使う」、3...どうしても使えないごみは「きちんと処分する」という3つの原則で、限りある資源を循環させ、有効に利用することを目指します。循環型社会の3つの原則に従い、国や企業はさまざまな取り組みを始めています。しかし、物を消費する私達生活者の取り組みがなければ、循環型社会は実現しません。

私達にできることは、これまでのライフスタイルを切り替えること。「リデュース・リユース・リサイクル」をキーワードに、自らの生活を「リ・スタイル」することです。ごみを減らし、クリーンで豊かな社会を実現していくために、あなたも「リ・スタイル」しませんか。

リデュース...Reduce

買い物をするときのちょっとした心がけで、ごみを減らすことができます。

- ・レジで袋をもらわない、買い物袋を持っていく。
- ・丈夫で長持ちするものを選ぶ。
- ・修理できるものは修理してできるだけ長期間使う。



リユース...Reuse

不要になったものは、すぐに捨てず、繰り返し使うようにしましょう。

- ・リサイクルショップやフリーマーケットの活用する。
- ・調味料・飲料やビールはリターナブル容器のものを選ぶ。
- ・トレイなどはお店に返す。



リサイクル...Recycle

どうしても出てしまうごみは、しっかりと分別して再生処理します。

- ・リサイクルされた商品や環境にやさしい商品を選ぶ。(グリーン購入の実践)
- ・リサイクルできるように町の指定に従い、きちんと分別してごみに出す。



知っていますか?

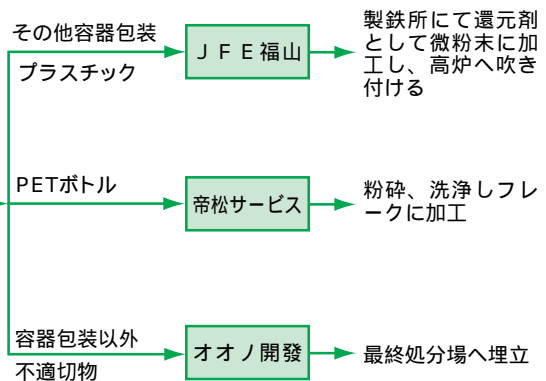
ごみリサイクルの流れ

川内町で分別収集されたごみは、様々なかたちでリサイクルされ、循環型社会の実現に役立っています。

廃プラスチックの場合



廃プラスチック類のごみは、まず松山市の工場で選別されます。その後、プラスチックは広島県福山市の高炉原料化工場で原料化され、鉄や電力へと生まれ変わり、ペットボトルについては、松山市の工場でフレークに加工され、リサイクルされています。





郵便等による 不在者投票が 変わりました



身体に重度の障害がある選挙人の選挙権行使の機会を拡充するために、郵便等による不在者投票対象者の拡大と郵便等による不在者投票をすることができるよう選挙人のうち自ら投票の記載をすることができない方のための代理記載制度が設けられました。

郵便等による不在者投票の対象者が拡大されました。

郵便等投票ができる人

介護保険の被保険者証に「要介護5」と記載されている人も、新たに郵便等による不在者投票ができるようになりました。

郵便等により不在者投票ができる方は、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証を

お持ちで、次の項目に該当する人です。ただし、候補者等の氏名を自分で書くことができる方に限ります。

身体障害者手帳をお持ちの人のうち
両下肢、体幹、移動機能の障害1級又は2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害1級又は3級の方

戦傷病者手帳をお持ちの人のうち
両下肢、体幹の障害特別項症から第2項症まで
内臓機能の障害特別項症から第3項症までの方

介護保険の被保険者証をお持ちの人のうち
要介護状態の区分が要介護5の方

郵便等投票証明書の交付

郵便等投票を行うには、あらかじめ『郵便等投票証明書』の交付を受ける必要があります。住民票のある町の選挙管理委員会に、身体障害者手帳、戦傷病者手帳又は介護保険の被保険者証を添えてお申し込みください。

手続きが終わりましたら、選挙管理委員会から『郵便等投票証明書』が届きます。選挙で投票する

際に必要となりますので、大切に保管してください。

郵便等による不在者投票に代理記載制度が導入されました。

対象者となる人

郵便等による不在者投票で代理記載制度を利用できるのは、次の2つの要件に両方とも該当する人です。

投票所に行くことができない人
身体障害者手帳、戦傷病者手帳
又は介護保険の被保険者証を持ち、『郵便等投票証明書』の交付を受けている人又はこれから申請しようとする人

投票用紙等に自書できない人

身体障害者手帳を持ち、上肢または視覚の障害の程度が1級の人
・戦傷病者手帳を持ち、上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までの人

投票に関する記載を代理で行ったものが、選挙人の指示する候補者の氏名等の記載をしなかった等の場合には、2年以下の禁錮または30万円以下の罰金に処せられるのでご注意ください。

公的年金の受給金額が変わります！

～平成16年度の年金物価スライドについて～

国民年金や厚生年金などの公的年金は、年金額の実質的な価値を維持する目的で、前年の全国消費者物価指数の上昇や下落に応じて、その翌年度の年金額を自動的に改定する「物価スライド」が行われることになっています。

平成12年度から平成14年度については、物価は下落しましたが、特例的に年金額が据え置かれていました。また、平成15年度については、過去3ヶ年の累積分の減額 2.6% を行わず、平成14年の物価下落分 0.9% のみ改定を行いました。平成16年度の年金については、保険料を負担する現役世代の賃金の低下傾向が明らかとなっていることから、現役世代との均衡を考慮し、また高齢者等の生活にも配慮し、特例として、平成15年の物価指数の下落分 0.3% のみ改定を行うことになりました。

公的年金制度は年金を受給する高齢者と保険料を負担する現役世代の世代間扶養によって成り立っていることから、今回の減額改定は公的年金制度を安定的に運営するうえで必要最低限の措置であることをご理解いただくようお願いいたします。

物価スライドQ&A

Q どの種類の年金が減額されますか？

A 物価スライド改定が行われる給付の例は、次のようなものです。

- ・老齢基礎年金・遺族基礎年金・障害基礎年金・遺族厚生年金・障害厚生年金・配偶者加給金額及び子の加算額・老齢厚生年金の定額部分及び報酬比例部分 等

Q 受給金額が、減額されるのはいつからですか？

A 平成16年4月分の給付からです。具体的には、平成16年4月～5月分の年金が支払われる平成16年6月振込分から金額が変わります。

Q 自分の年金額は、どれくらいになるのでしょうか？

A 老齢基礎年金に関しては、平成15年度は年額797,000円（ひと月あたり66,417円）でしたが、平成16年度からは年額794,500円（ひと月あたり66,208円）となります（いずれも満額の場合）。老齢厚生年金等、過去の収入等の実績に基づき支給されるものについては、おおむね0.997を乗じた額になります。

Q 年金額の変更に関する通知は、送付されるのでしょうか？

A 年金額改定通知書と年金振込通知書を6月上旬までに社会保険業務センターから受給権者宛に順次発送します。

Q 年金額が少ない者も物価スライド改定の対象となるのでしょうか？

A 年金の物価スライド制は、年金の実質的な価値を維持するために物価の上昇や下落に応じて年金額の改定を行うものであり、個々人の年金額の高低に関わらず対象となります。

あなたの年金に対する相談にお答えします。

松山年金相談センターをご利用下さい。

国民年金や厚生年金保険について社会保険事務所と同じ内容の相談ができます。お気軽にお越し下さい。

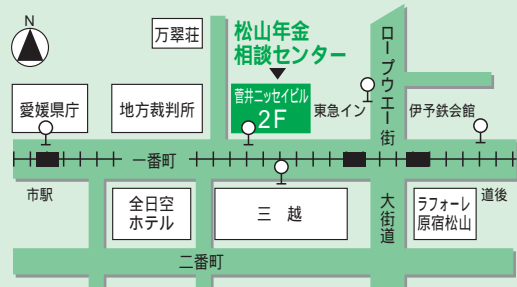
休 日/土、日、祝・祭日、年末年始
【ご持参下さい】年金手帳(基礎年金番号通知書)
年金証書

年金をもらうにはどうしたらいいの？
年金の額が知りたい？
年金を納めた期間が知りたい？
年金を受けている方の手続き等

松山年金相談センター

松山市一番町3丁目3-3 菅井ニッセイビル2F

☎089(947)9888



北方東	横灘団地	前松瀨川	奥松瀨川	土谷	滑川	井内	則之内西	則之内東	河之内	公民館長	体育部副会長	体育部副会長	主事部副会長	主事部副会長	副会長	会長	公民館連絡協議会	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	委員	委員長	体育指導員	〃	〃	〃	委員	文化財保護審議会		
桐山	上山	本田	森島	中島	玉井	東井	鶴本	宇和川	寺川	藤川	寺田	大石	田重	菅野	宇和川	三棟	大戸	菅野	曾我部	池川	山本	杉原	野口	竹井	土井	神野	渡部	和田	熊田	酒井				
高義	マサミ	進	東洋司	將	久義	一夫	涉	也	治	隆二	政澄	重臣	守臣	泰臣	仁也	義博	二郎	林次	節美	良嗣	典子	豊	信代志	修	敬子	弘史	英隆	義雄	慶一	孝				
町西	町東	北方西	北方東	横灘団地	前松瀨川	奥松瀨川	土谷	滑川	井内	則之内西	則之内東	河之内	体育部長	南方西	南方東	町西	町東	北方西	北方東	横灘団地	前松瀨川	奥松瀨川	土谷	滑川	井内	則之内西	則之内東	河之内	主事	南方西	南方東	町西	町東	北方西
田中	昭一	政澄	重美	等	誠弘	啓二	安正	文男	公一	富久	川隆	高須賀	優一	細川	河添	野口	丸山	渡部	佐川	田島	清家	佐伯	渡部	永井	白戸	大石	近藤	渡部	大島	菅野	三棟	野中		
井内	井中	井西	井下	惣田谷上	惣田谷下	和田丸	保免	一ヶ谷	永野	則之内	徳吉	音田	日浦	狩場	問屋	組長	南方西	南方東	町西	町東	北方西	北方東	横灘団地	前松瀨川	奥松瀨川	土谷	滑川	井内	則之内西	則之内東	河之内	区長	南方西	南方東
菅野	隆房	公毅	能久	悟昭	昭勇	申勇	能順	川博	日野	長野	竹内	寺健	浅野	近藤	近藤	東益	大島	渡部	三棟	渡部	上田	田島	篠森	今井	菅野	池川	長野	近藤	大下	中井	大馬			
天宮	上之	宮西	東中	西村	西村	下古	上古	猪之	下海	上海	旦上	原上	宝泉	西之	横灘団地1区	横灘団地2区	横灘団地3区	西組	横灘	鳥の子	三軒屋	三軒屋	上ヶ成	松瀨川	檜皮	添谷	川筋	相之	土谷	滑川	滑川	滑川		
田井	本宮	渡部	野口	高橋	渡部	松本	渡部	高須賀	松本	玉井	渡部	加藤	森好	上野	宇和川	鈴木	一色	佐川	三津山	寺田	高須賀	松本	竹井	今井	佐伯	渡部	花山	佐伯	今井	渡部	玉井			
伸良	幸訓	厚実	泰治	和男	英数	昭昭	昭己	篤吉	謙敏	一彰	好彰	和人	信彦	輝肇	美鈴	敏雄	光生	利重	弘豊	敏郎	直巳	政近	井修	公秋	守市	正助	花政	佐重	今明	渡部	文雄			
横灘団地	南方西	南方東	町西	町東	北方西	北方東	前松瀨川	奥松瀨川	滑川	土谷	井内	則之内西	則之内東	河之内	保健衛生委員	吉久	曲里	道向	八幡	北八幡	茶堂	森	育院之木	板戸	竹之鼻	高木	上砂	川内	下之	小坂	中之	山田	市場	
大澤	原千	西隆	渡部	栗田	松本	二神	河島	曾我部	中島	戒能	青木	宇和川	寺川	大下	渡部	東部	細川	木澤	中井	名越	福積	泉武	河添	渡部	山口	渡部	渡部	田中	八木	栗田	菅野			
イツ子	恵子	典	能典	眞八郎	則昭	保志	品守	夫一	將毅	茂也	仁治	健治	治	馬	光国	益雄	清治	英司	晋	義雄	武志	良治	常忠	将	賢典	昭一	弘	八郎	眞八郎	能久				

保健衛生推進員

問屋	近藤	恵子	西之側	渡部	千枝子
狩場	近藤	美江子	原上	上野	信男
日浦	近藤	絹子	旦之上	二神	保志
音田	近藤	加奈美	上海上	菅野	優美子
德吉	宮脇	明美	下海上	田中	政徳
則之内	長曾我部	立男	猪之窪	仲神	瞳
永野	近藤	由美子	上古市	井上	より子
一ヶ谷	仙波	照夫	下古市	田中	敦子
保免	梅木	和貴	西古市	松本	みどり
和田丸	白戸	恵美子	西中村	江戸	真理子
惣田谷下	戒能	重昭	東中村	中島	美智子
惣田谷上	高須賀	百合子	宮西	佐伯	弥生
井内下	山本	ツモル	上之町	大野	共子
井内西	戒能	怜子	宮東	三津山	一二三
井内中	八木	臣子	天神	渡部	則子
井内上	東木	美知子	市場	白戸	利子
滑川上	玉井	久義	山田	坪内	友子
滑川中	渡部	文雄	中之町	坂本	雄子
滑川下	曾我部	一	小之坂	名越	秀子
相之谷	佐伯	重明	下之沖	高瀬	なみ江
川筋	大石	カネコ	川内	山口	美代子
添谷	渡部	恵美子	上砂	宮田	恵子
檜皮	花山	恵美子	高木	大原	由美子
松瀬川音田	大野	カシ子	竹之鼻	高須賀	一恵
上ヶ成	文野	恵子	板戸	大西	隆子
三軒屋	今井	恵子	板戸	丸山	勝美
三軒屋ユメシ	松本	志津子	茶森	松木	綾
鳥の子	田野岡	智枝美	北八幡	仙波	訓啓
原	高須賀	由千子	八幡	和泉元	万須美
横灘	高木	フジ子	道幡	中島	由美子
西組	渡部	滋子	八幡	桑原	千恵
横灘団地1区	市原	明美	曲向	高橋	美代子
横灘団地2区	貞広	フユコ	吉里	相原	サダ
横灘団地3区	所谷	敦子			

西之側	渡部	千枝子	西之側	渡部	千枝子
宝泉	上野	信男	原上	二神	保志
旦之上	田井能	優美子	上海上	菅野	ヨシミ
下海上	田中	政徳	猪之窪	仲神	瞳
上古市	井上	より子	下古市	田中	敦子
西古市	松本	みどり	西中村	江戸	真理子
西中村	中島	美智子	東中村	佐伯	弥生
宮西	大野	共子	上之町	三津山	一二三
宮東	渡部	則子	天神	白戸	利子
市場	坪内	友子	山田	坂本	雄子
中之町	名越	秀子	小之坂	高瀬	なみ江
下之沖	高瀬	なみ江	川内	山口	美代子
上砂	宮田	恵子	高木	大原	由美子
高木	大原	由美子	竹之鼻	高須賀	一恵
高須賀	大西	隆子	板戸	丸山	勝美
板戸	丸山	勝美	茶森	松木	綾
北八幡	仙波	訓啓	八幡	和泉元	万須美
八幡	中島	由美子	道幡	桑原	千恵
曲向	高橋	美代子	吉里	相原	サダ
吉里	相原	サダ			

委員	水道事業運営審議会	委員	水道事業運営審議会
支部長	県人権対策協議会川内支部	支部長	県人権対策協議会川内支部
副支部長	高木忠勇	副支部長	高木忠勇
監事	高石ミヤ子	監事	高石ミヤ子
顧問	渡部キミエ	顧問	渡部キミエ
委員	乃万尚	委員	乃万尚
委員	渡部昌彦	委員	渡部昌彦
委員	山本洋子	委員	山本洋子
委員	築山雅子	委員	築山雅子
委員	小野ミヤ子	委員	小野ミヤ子
委員	橋野順	委員	橋野順
委員	戸田ゆかり	委員	戸田ゆかり
委員	近藤初美	委員	近藤初美
委員	仙波昭子	委員	仙波昭子
委員	加藤サチ子	委員	加藤サチ子
委員	宇和川由貴子	委員	宇和川由貴子
委員	桑原まさみ	委員	桑原まさみ
委員	酒井清子	委員	酒井清子
委員	相原俊雄	委員	相原俊雄
委員	山本アツ子	委員	山本アツ子
委員	大西千里	委員	大西千里

会長	桑原正雄	会長	桑原正雄
副会長	高木國雄	副会長	高木國雄
理事	山本アツ子	理事	山本アツ子
理事	名越保一	理事	名越保一
理事	菅野博	理事	菅野博
理事	高石ミヤ子	理事	高石ミヤ子
理事	戒能多喜江	理事	戒能多喜江
理事	渡部キミエ	理事	渡部キミエ
理事	乃万尚	理事	乃万尚
理事	渡部昌彦	理事	渡部昌彦
理事	山本洋子	理事	山本洋子
理事	築山雅子	理事	築山雅子
理事	小野ミヤ子	理事	小野ミヤ子
理事	橋野順	理事	橋野順
理事	戸田ゆかり	理事	戸田ゆかり
理事	近藤初美	理事	近藤初美
理事	仙波昭子	理事	仙波昭子
理事	加藤サチ子	理事	加藤サチ子
理事	宇和川由貴子	理事	宇和川由貴子
理事	桑原まさみ	理事	桑原まさみ
理事	酒井清子	理事	酒井清子
理事	相原俊雄	理事	相原俊雄
理事	山本アツ子	理事	山本アツ子
理事	大西千里	理事	大西千里

会長	渡部テルミ	会長	渡部テルミ
書記	田中ジツ子	書記	田中ジツ子
書記	高須賀浅子	書記	高須賀浅子
書記	山本洋子	書記	山本洋子
書記	後藤千恵子	書記	後藤千恵子
書記	河之内喜美恵	書記	河之内喜美恵
書記	近藤テルミ	書記	近藤テルミ
書記	前松チエ子	書記	前松チエ子
書記	横灘イッ子	書記	横灘イッ子
書記	北方渡部	書記	北方渡部
書記	町東深雪	書記	町東深雪
書記	町西順	書記	町西順
書記	南方十亀	書記	南方十亀
書記	南方大西	書記	南方大西
書記	戒能千里	書記	戒能千里
書記	渡部昭一	書記	渡部昭一
書記	黒川恒房	書記	黒川恒房
書記	野首明	書記	野首明
書記	渡部恒房	書記	渡部恒房
書記	黒川ヤエ子	書記	黒川ヤエ子
書記	佐伯繁政	書記	佐伯繁政
書記	佐伯信市	書記	佐伯信市
書記	渡部ヤエ子	書記	渡部ヤエ子
書記	成川ヒサ子	書記	成川ヒサ子
書記	河之内静馬	書記	河之内静馬
書記	河之内長曾我部	書記	河之内長曾我部
書記	則之内昭一	書記	則之内昭一
書記	白戸昭一	書記	白戸昭一
書記	菅野正臣	書記	菅野正臣
書記	井野幸明	書記	井野幸明
書記	滑川幸明	書記	滑川幸明
書記	土谷信子	書記	土谷信子
書記	奥松利夫	書記	奥松利夫

町

政

スポーツニュース



Spot News



税

町税等の納期限と税額が

変わります

集合(税料)の納期限が毎月月末に変更しましたのでご注意ください。(12月は25日、末日が土日祝日のときは翌日です。)また、法改正により均等割の税額が次のようになりました。

平成16年度から町民税の均等割の税額が改正されます。

均等割額	改正前	改正後
町民税	2,000円	3,000円
県民税	1,000円	1,000円
合計	3,000円	4,000円

国民健康保険税の

課税計算が変わります

国民健康保険は、病气や

けがなどで困ったときにお互いを助け合う相互扶助の制度です。

今年度は、世帯の資産に応じて計算しておりました資産割を廃止し、所得割、均等割、平等割の3つの項目で算出する方式に変更となりました。

平成16年度からの国民健康保険税の課税計算表

医	療	介護(2号被保険者) 40歳~64歳
所得割	税率9.1%	所得割 税率1.2%
均等割	22,000円(1人)	均等割 5,000円(1人)
平等割	26,000円	平等割 4,200円

保険税の税率は、その年に予想される皆さんの医

福祉

児童手当の現況手当の

届出はお済ですか?

児童手当を受けている方は、毎年6月中旬に「児童手当等現況届」を提出しなければなりません。

この届は、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうか確認するためのもので、提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

(役場福祉課から6月中旬に送付する書類に6月1日の状況を記載してください。) また、所得制限により今まで児童手当を受給していない方も、平成15年中の収入が著しく減少した場合や、扶養児童数が増えた場合な

療費、老人保健の負担分、介護保険の負担分によって決定いたします。

どは受給できるようになることがあります。

【現況届に必要な添付書類】
年金加入証明書又は健康保険被保険者等受給者が被用者(サラリーマン等)である場合に提出してください。

平成16年1月1日以降に川内町に転入した方は、以前住んでいた市区町村の「平成16年度所得証明書」が必要となります。

教育

児童・生徒への防犯ブザーの

配布について

全国的に小中学校の児童生徒などに対する悪質な事



6月中にお忘れなく!

新刊案内

自分を完全肯定
できますか
日本 流奈 著



脳障害・天才少年が「生きる」本質に迫る! 「私が生まれてきたのは人生を楽しむため」と言い切る著者が、たとえハンディがあっても楽に生きる心の持ち方、夢を実現させる方法を示す。人の可能性は尽きない!



問い合わせ先

- 税 税務課 (☎966-2224)
- 福祉 福祉課 (☎966-2223)
- 教育 教育委員会 (☎966-4721)
- さくらの湯 (☎960-6511)
- 防犯 総務課 (☎966-2222)
- もよおし 子育て支援センター(☎966-2080)
- 福祉館 (☎966-3306)

町長の動静

- 4 / 12 温泉施設運営整備等特別委員会
- 16 東かがわ市視察来町
重信町川内町合併協議会新市市章候補選定小委員会
- 17 松山自動車道(大洲北只～西予宇和)開通式
- 19 東温消防等事務組合臨時議会
- 23 環境保全審議会
- 27 廃置分合知事申請
川内町身体障害者協会総会
議員全員協議会
- 28 川内町老人クラブ連合会総会
- 30 川内町社会福祉協議会理事会
川内町社会福祉協議会評議員会
- 5 / 5 川内町親善ゴルフ大会
- 7 議員全員協議会
重信町川内町合併協議会
- 11 町村議会議員研修会

議会のうごき

- 4 / 12 温泉施設運営整備等特別委員会
議長・特別委員
- 16 東かがわ市視察来町 保健福祉委員長
重信町川内町合併協議会新市市章候補選定小委員会 委員
- 17 松山自動車道(大洲北只～西予宇和) 議長
開通式
- 19 東温消防等事務組合臨時議会 組合議員
- 23 環境保全審議会 委員
- 27 廃置分合知事申請 議長
川内町身体障害者協会総会
副議長・保健福祉委員長
議員全員協議会 全議員
- 28 川内町老人クラブ連合会総会 議長
- 30 川内町社会福祉協議会理事会 理事
川内町社会福祉協議会評議員会 評議員
- 5 / 5 川内町親善ゴルフ大会 議長
- 7 議員全員協議会 全議員
重信町川内町合併協議会 委員
- 11 愛媛県町村議会議長会理事会 議長
愛媛県町村議会議員研修会 全議員
- 12 温泉郡議会議長 議長

件が増加しています。川内町では、町内の小中学校の児童生徒に防犯ブザーを配布することで児童生徒への意識啓発とともに事故防止を図っています。

子ども達の安全確保のためには、子ども自身の意識とともに、地域の方々の子ども達を守る意識も大切になってきます。

万が一、子ども達の防犯ブザーを聞いた時には、その状況に応じた適切な対応で、子ども達が犯罪に巻き込まれたり、被害に



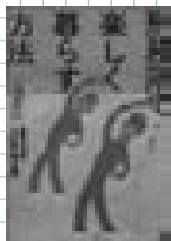
遭わないようご理解とご協力をお願いします。

さくらの湯の入浴時間を変更しました!

さくらの湯では、浴槽のお湯を毎日入れ替えるため営業時間を変更しております。なお、ジェット・泡風呂は従来どおり営業しております。早朝からご利用いただいた皆様には、ご迷惑をおかけしますが、今後とも是非ご利用ください。

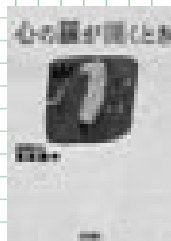


さくらの湯 開館時間 午前10時から午後11時まで
さくら市場 営業時間 午前9時から午後5時まで



刑務所で楽しく暮らす方法
八王子 与太郎 著

「刑務所こそ、最高の人間関係研修セミナーの場である」「世の中は常に、結果を出せる人間を探し求めている。前科者だろうが何だろうが。」人生再建中の著者が、塙の中の意外な生活を綴ります。



心の扉が開くとき
高本 恭子 著

音楽療法士の傍ら、奥吉野のキャンペーンガールとしても活躍する著者が、夫の死や義父の介護、子宮ガンなどをのりこえながら前向きに生きる姿を綴ったエッセイ。



ひとりじゃないから
中嶋 公仁子 著

そばにはいつも犬達がいてくれた。そして、母と娘が…。病氣と闘いながら、介助犬の育成者として歩んだ日々を振り返る。強い絆で結ばれた人と犬の感動の物語。

防犯

ひったくりに

ご注意ください

身近な日常生活のなかで、「ひったくり」の被害が増えています。その被害者の9割以上は女性。

仕事や買い物などから徒歩や自転車で帰る道すがら、バイクに乗った犯人からバッグを奪われるケースが多くなっています。

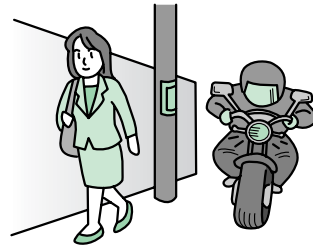
ひったくりの犯人は、多くの場合、オートバイや自転車に乗っており、歩いている人のバッグや自転車の前かごに入ったバッグをねらっています。

また、女性だけでなく、銀行帰りの人や集金中の銀行員なども、ひったくりにならわれるケースが起きています。

ひったくりの被害防止の心がけとしては、車が通る側と反対側にバッグを持つたり、歩車道を分ける分離柵がある場合は歩道側を歩けばより安全になります。

また、ショルダーバッグを持つ場合は、体につ

けてしっかり持ったり、肩に掛けるときは、バッグを体側につけ、手でベルトを握り、脇を閉じて持つようにしましょう。



子育て支援センターから

子育て広場

日時 6月15日(火)
午前9時30分～11時
(受付 9時～9時30分)

場所 福祉館
内容 親子でエアロビクス
パネルシアター

持参品 お茶、タオル、着替えなど



あおぞら広場

保育園の園庭を開放しています。園児と一緒に親子で砂場や固定遊具、おもちゃなどで遊びませんか？遊びの後は紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊び、井戸端会議なども行っています。

金曜日 時間 午前9時～11時
場所 川内保育園 園庭(雨天時は健康センター2F「ことばの教室」で行います。)

火曜日 時間 午前9時～11時
場所 福祉館

育児相談

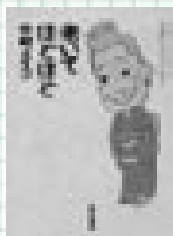
子育ての悩みや不安についての相談がありましたら、お気軽にお電話ください。

(Tel 966-2080)

福祉館から

福祉館では下記事業や講座を定期的に行っています。各種相談事業日には愛媛県人権対策協議会の各種相談員連絡協議会より相談員が来館し、皆様からの相談をお受けしますので、お気軽にお越しください。

日	行事名	開催時間
1日(火)	健康体操	午後7時30分～
8日(火)	健康体操	午後7時30分～
10日(木)	交流学習会(カラオケ教室)	午後7時30分～
14日(月)	行政相談	午後1時～4時
15日(火)	健康体操	午後7時30分～
22日(火)	健康体操	午後7時30分～
23日(水)	各種相談事業	午後1時～3時
29日(火)	健康体操	午後7時30分～
30日(水)	人権問題懇談会	午後7時30分～



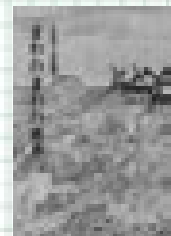
老いてほほど
中村 メイコ 著

いい人ぶらない、うそをつかない。まもなく70歳を迎える著者が提案する粋でおしゃれな老いの迎え方。夫婦間や家族間の関係、老後における自分の生き甲斐について漠然とした不安を抱いている女性達へのメッセージ。



十四年十回の
がん手術を生き抜いて
植松 文江 著

子宮の全摘手術を受けて以降、14年にわたる闘病を強いられてきた著者。壮絶な手術、副作用に苦しみながらも、家族の愛に支えられて、常に前向きで生きてきた一人の女性の手記。



まわれまわれ風車
小林 和夫 著

まわれまわれかざぐるま 小さな子が笑った まわれまわれ風車 農夫が笑った まわれまわれ あなたは平和の使者となってあまねく世界をまわれ... 中村中学校・高等学校の校長を務める著者の教育随想。

滑川ためとも祭り



釣るもよし… つかむもよし…

5月5日のこどもの日に、第12回を迎えた滑川ためとも祭りが開かれました。今年も山里の清流には、アメノウオやニジマスが放流され、初夏を思わせるまぶしい太陽のしたで、親子連れや子ども達は、水しぶきをあげながら川に親しんでいました。ほかに会場では、源為朝にちなんだ弓道場やとれたばかりの魚を焼くことのできるバーベキューテーブルなどがつくられ、思い思いの休日を楽しむ姿が見られました。





4月18日、中央公民館で商工会が主催する川内町商工まつり「多家楽市」が行われました。町の特産品や地場産品などの展示即売やもちまき、お楽しみ抽選会などもあり、大勢の人出となった商工まつり。今年は、パーティパーティバルーン教室が開かれ、子ども達の人気を集めていました。

川内町商工まつり



井内ぼたん祭り



4月25日、井内ぼたん祭りが開かれました。まぶしい新緑の中、ぼたん園を訪れた人々は、数百本のぼたんが植えられた棚田を歩きながら、様々な色の大輪の花を観賞したり、記念撮影をして山里の豊かな自然を満喫していました。

大樹なる源太桜を仰ぎけり
手を取りて歩く街道花ふぶき
金毘羅道今が盛りの源太かな
散る花に昔を思う旧街道
旧道におもいはせたり江戸時代
屋根つきの橋新架し花まつり
はじめての源太桜うっとり

白石 光子
緒方 豊子
桑原 勝
桑原 桂子
今井 均
まさかず
河野 敏朗

源太桜まつり投句優秀句



源太桜祭り投句発表



4月6日、土谷地区で開かれた源太桜祭りに寄せられた投句優秀句を発表します。

県へ廃置分合申請



4月27日、市町村合併で東温市となる川内町と重信町の町長・議長・地元県議が県庁を訪れ、2町を廃し、新市を設置する「廃置分合」の申請書を提出しました。これにより県では、6月定例県議会に廃置分合に関する議案が提出される見込みで、いよいよ新市発足に向けてのカウントダウンが始まりました。

消防団初級中級者研修



5月11日、夜間を利用して川内町消防団の初級中級者研修会が東温消防署で開かれました。当日は、女性消防団員を含め47名の団員が出席し、消防団員としての心構えについて研修を受けたあと、初級者と中級者に分かれて機械器具の取扱いや放水訓練などを身をもって体験していました。

川内町親善ゴルフ大会



5月5日、松山ゴルフ倶楽部で体育協会主催の川内町親善ゴルフ大会が開かれました。絶好のゴルフ日和となった大会には238名がエントリーし、グリーンの上では、絶妙なパットを決めるたびに歓喜の音が響いていました。



優勝	山崎 哲利
準優勝	高嶋 公一
第3位	森 信紀



第28回 さつき展

日時 5月28日～30日
場所 中央公民館

「みんなのひろば」に耳寄りな情報をお寄せください。満1歳おめでとうのコーナーでは、7月生まれの満1歳児を募集します。6月7日までに役場総務課広報係(☎966-2222 E-mail: soum@town.kawauchi.ehime.jp)まで写真とコメントをお寄せください。

エビネの花が咲きました



井内の宮内博さん宅の庭に数種類のエビネの花が可憐に咲いています。これらのエビネは、宮内さんが山仕事や農作業の合間をみつけて採集したもので、自然のなかでは、花の形や色には変化が大きく、特別に美しいものやめずらしいものが見つかることがあるそうです。



第25回 会長杯バレーボール大会

日時 6月20日(日)
場所 川内体育センター
内容 男子の部・女子の部



川内吟社五月例会報

圭一 報

小手毬は籬にもたれ暮れ残り

じゃこと炊く筍飯や道の駅

柏餅籬に吊られ子沢山

家構へ似たる農家や柿青葉

イベントの筍飯の大むすび

男腹と云われて母の柏餅

筍飯何時しか妻の味となり

古都めぐる老舗の店に柏餅

葉桜やまれに見る昼下がり

片栗の花木漏れ日を咲きにけり

谷深く山を盛り上げ椎若葉

池川 嶋谷
小倉 静波

楠 治子

近藤 千春

池川 水穂

大下 典子

菅野 斗清

矢野 久枝

矢野 主税

渡部 英隆

熊田 圭一



川柳もづく吟社五月例会報

岡本 武士 報

仕事着に着替えしゅきつと背を伸ばす

岡本 武士



茶堂
吉田

直人くん
(5月15日生)

兄ちゃんと仲良く元気に育ってね。
(父・母より)

婦人会から

日赤募金ではお世話になりました。また5月16日の花いっぱい運動では、いろいろとありがとうございました。おかげさまで花々が美しく咲き、道行く人々を楽しませてくれるでしょう。6月末の花いっぱいフォーラムでは、さらに花苗を移植して川内を花でいっぱいにしましょう。

県連婦 専門部長会
日時 6月3日(木)
各専門部のあり方を決定します。

交通安全母の会総会
日時 6月8日(火)
「交通安全は家庭から」
家族も地域も交通事故のないよう見守りましょう。



花いっぱいフォーラム
日時 6月20日(日) 9:00~
場所 産業道路へご集合ください。
9:00~ 除草・花苗移植作業
11:00~ 作業を止めて中央公民館へ移動
12:00~ 会食(用意しています)
話し合い
13:30~ ポカシ作り
花ポットを用意しています。川内町を花でいっぱいにしましょう。

6月ポカシ作り
日時 6月20日(日) 13:30~
場所 中央公民館大ホール
米のとぎ汁をお持ちください。

なつかしの しゃしん



鮎漁解禁

6月1日は、鮎漁の解禁日です。というわけで、昭和56年7月号の表紙の写真を紹介します。

現在でも県下の鮎漁は盛んで、面河川や加茂川などは、早朝から投網や釣り竿を手にしたマニアで賑わっています。

町内の表川でも、以前は地物の鮎を求めると公望の姿もあちらこちらで見られたようで、昔は、ひと網でかごに入らないほどの鮎が取れたこともあったようです。

魚は少なくなっても、澄んだ水の青さ、せせらぎの音、鳥の鳴き声など自然とのふれあいを感じさせるこのような風景は残って欲しいものです。

なつかしの写真を募集します。
役場総務課広報係までご一報を!

7月	会内	句案	日
ご	所	宿題	時
	中央公民館	連休・顔・色	7月3日(土)
		お気軽にお越し下さい。	午後7時より

女房は仕事習った元上司 大島 実
計画を立てた仕事に雨が降る 平岡 深舟
生さぬ仲親子の愛が擦れ違ふ 高岡 紫温
愛着は石鎚山と国訛り 野中 友親
愛情を五人の孫に分け与え 松岡 義国
亡き母の教え今でも生きている 篠森美登里
きつと咲く明日を信じて根を張ろう

生きていく知恵は持つてるホームレス 藤原 玲子
高瀬喜撰亭

相談

ピカイチ歯の健康相談

就学前の幼児（1歳から6歳）を対象に、ピカイチの良い歯を目指して歯の健康相談を次のとおり保健所で実施しています。是非、ご利用ください。

内容
歯科健診・歯みがき指導
フッ素塗布・健康相談
栄養相談

日時
毎月第3水曜日
13時から(予約制)
場所 所申し込み先)
松山市北持田町132
松山中央保健所
歯科相談室

(☎941・1111)



いじめ・なやみ等の
教育相談

日時
毎週火曜日
8時30分～17時
場所
川内町中央公民館 2階
教育相談室

内容
いじめ・不登校・学業不振等の教育上の悩みについて本人または保護者・関係者からの相談
相談員
教職経験豊かな教育相談員が相談に応じます。
(無料・秘密厳守)

日・週間・月間

人権擁護委員の日

6月1日は、「人権擁護委員の日」です。

人権擁護委員は、それぞれの市町村で住民の皆さんの人権が侵害されないように注意をはらい、もし人権を侵害された場合には、その相談を受け、被害救済のために速やかに適正な処置を行います。

また、街頭での啓発、講演会や座談会などを通じて、人権の大切さについて理解を深めるための活動にも努めています。

家庭内の問題や体罰、いじめなどの人権問題で困りの方は、お近くの人権擁護委員が法務局(☎932・0888)までご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。なお、川内町の人権擁護委員と人権相談は次のとおりです。

人権擁護委員敬称略)

・渡部洋美(八幡)

☎966・3481

・田中克彦(上之町)

☎966・4630

人権相談所

日時
6月2日水
13時～16時

場所
川内町中央公民館

相談内容
差別、家庭内の問題、近隣との紛争、借地・借家、児童・生徒のいじめ・体罰、交通事故など
相談担当者
法務局職員、人権擁護委員



土砂災害防止月間

6月1日から30日は、土砂災害防止月間です。

突然襲つ土砂災害。しかし土砂災害にもいくつかの前兆現象があります。それらの前兆を理解し、日頃から備えておきましょう。土砂災害から身を守るためには、私達人ひとりのこころがけが大切です。

この月間は、昭和57年の長崎県豪雨災害を契機として、昭和58年に創設され、土砂災害防止に関する国民の理解と関心を深めるため、防災知識

の普及、警戒・避難体制の整備等に関する各種運動を実施することにより、土砂災害による人命、財産の保全に資することを目的としています。



水道週間

6月1日から6月7日まで、水道週間です。

水道は、私たちの健康で文化的な生活や、さまざまな社会経済活動を支える大切な施設です。より質の高い安全で良質な水を安定的に供給できる水道施設の整備を進めるとともに、地震等の災害に強い水道づくりを進めるほか、湧水や増加する水需要に備えるため、これからも水源の開発や確保を進めていく必要があります。

こうした状況を踏まえ、水道についてさらに皆さんの理解を深めてもらうため、これからの水道事業の充実のため水道週間が設けられています。

詳しくは次の所までお問い合わせ下さい。

植えてはいけないけし	植えてよいけし
見た目に、ただけしい感じ	全体に弱々しい感じ
草丈は、比較的高い。 (1~1.5m)	草丈は、比較的低い。 (40~100cm)
葉や茎の表面には、ほとんど毛がなく、白緑色である。	葉や茎の表面には、粗い毛が生えている。
葉は、太い茎を半ば抱くような形でついている。	葉は、あざやかな緑色をしている。
花の色や花びらの数では区別できません。	

皆さんの周りに『大麻』や『植えてはいけない』『けし』はありませんか。これらは、法律によって許可無くみだりに植えることが禁止されています。

植えてはいけない『けし』をご存知ですか？

ごぞんじですか

この機会に水道の大切さを考えていただき、水道事業へのご理解とご協力をお願いします。

金を受けられます。

愛媛県優良木材住宅利子補給制度
(融資残元金に最長5年間の利子補給金支給)
県内で自らの居住する木造住宅を金融機関の融資により新築または購入する方で主要部材に50%以上の地域材を使用した場合は補助

皆さんも住宅を建設される際には、ぜひ「愛媛県優良木材住宅利子補給制度」を活用して、安全で安心な地域材を利用した木造住宅を検討していただくようお願いいたします。

県では、地域材を使用した健康で快適な木造住宅の建設を積極的に支援していきます。県産材の利用を促進することは、全国有数の林産県である本県において、地域産業の活性化だけでなく、森林の公益的機能などにより地域の環境を保全することにもなるため、県の重要課題であると考えています。

愛媛県木造住宅利子補給制度について

問い合わせ先
松山中央保健所
保健企画課医療係
(☎941・1111)

松山・上海 定期航空路線が就航します

松山空港第2の国際線として、中国上海との定期航空便が7月15日から就航することになりました。韓国便とともに、グーンと身近になった中国…。世界で一番エネルギーな街へ、松山空港から定期便を利用して出かけてみませんか。



問い合わせ先
県内に本店を有する指定金融機関及び四国労働金庫愛媛支店(申し込み先)
愛媛県土木部道路都市局 建築住宅課
(☎941・2779)

6月 ごみの収集日

もえるごみ 清掃センター ☎966-4989

収集曜日	収集地域	収集変更日又は収集休止日
毎週	月・木 東谷・西谷・土谷滑川・奥松瀬川	変更なし
	火・金 北方東・北方西南方東・南方西	変更なし
	水・土 町西・町東横瀬団地・前松瀬川	変更なし

もえないごみ・有資源

収集地域	ペットボトル・トレイ類・廃プラスチック類	廃プラスチック類	ガラス・空ビン類及び蛍光灯類	有資源	空き缶電池類
東谷・西谷・土谷滑川・奥松瀬川	6/3(木)	6/14(月)	6/7(月)	6/14(月)	6/21(月)
北方東・北方西南方東・南方西	6/1(火)	6/15(火)	6/8(火)	6/15(火)	6/22(火)
町西・町東横瀬団地・前松瀬川	6/2(水)	6/16(水)	6/9(水)	6/16(水)	6/23(水)

重信川漁業協同組合からお知らせします!

川内町表川滝下橋より上流100メートル、及び下流天神橋100メートルの区間は魚類保護の為に、釣り・投げ網を禁止しておりますのでご注意ください。

6月の当番医 (診療時間 午前9時~午後5時)

日	当番医	住所	電話
6日(日曜日)	西本 整形外科	重信町 田窪	964-1611
13日(日曜日)	宮内 病院	松山市北梅本町	975-0091
20日(日曜日)	藤石 病院	重信町 志津川	964-1234
27日(日曜日)	岸本 医院	川内町 北方	966-5670

飼えなくなった犬・ねこと 所有者不明の犬、拾得したねこの引取り

- 日 時 毎週木曜日 午前8時30分～9時
平成16年度から木曜日に変更しました。
- 受 付 健康センター
- 持参品 印鑑・登録をしている犬は、鑑札、狂犬病予防注射済票
- 不幸な犬をつくらないためにも、繁殖を希望しない場合は、不妊・去勢手術に努めましょう。
散歩の時の「ふん」は責任をもって始末しましょう。



狂犬病予防注射

成人健診

(1日で基本健診とがん検診が受診できます。)

- 実施日 6月～11月(健康カレンダーをご覧ください。)
- 場 所 健康センター
- 受 付 午前7時30分～9時30分
- 基本健診・女性健診・結核検診・肺がん・胃がん
大腸がん・前立腺がん検診
- 受 付 午後1時～2時
- 子宮頸がん・乳がん検診(視触診・マンモグラフィ)
自己負担費用について
- | | | | |
|----------------|--------|------------|------|
| 基本健診 | 500円 | 女性健診 | 200円 |
| 肺がん検診 | 200円 | 胃がん検診 | 900円 |
| 大腸がん検診 | 500円 | 前立腺がん検診 | 500円 |
| 子宮頸がん検診 | 600円 | 乳がん検診(視触診) | 300円 |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) | 2,940円 | | |
- 結核検診については無料(18歳以上)
- * 検診料金が無料になる場合がありますので、健康センターまでご連絡ください。

成人健診(節目健診)

- 実施日 6月6日(日)
- 場 所 健康センター
- 今年度30・40・50・60・70歳になる方の健診です。
- 受 付 午前7時30分～9時30分
- 基本健診・女性健診・結核検診・肺がん・胃がん
大腸がん・前立腺がん検診
- 受 付 午後1時～2時
- 子宮頸がん・乳がん検診(視触診・マンモグラフィ)
無料になる検診
- 肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん
乳がん検診(視触診)
- 料金が必要になる検診
- 基本健診・女性健診・前立腺がん
乳がん検診(マンモグラフィ)

健康百科

骨粗鬆症について

骨粗鬆症は、骨が弱くなって折れやすくなった状態です。脊椎骨折、大腿骨頸部骨折は寝たきりになってしまう大きな原因となります。骨粗鬆症人口がどの位あるのかというと、50歳以上の女性で約800万人、男性で約200万人と推計されています。

ところで、骨粗鬆症は病気でしょうか。生活習慣病である高血圧症や糖尿病は当然病気といえます。それは、高血圧を放置すれば脳卒中を発生し、糖尿病を放置すれば全身性の微小血管病変を発生することがわかっているため、無症状でも治療する必要があります。骨粗鬆症も、症状はありませんが、放置すると骨折を起こす危険が大きくなるという点で病気であるといえます。

骨粗鬆症では、治療の最終目標は骨折を予防することにあります。女性に関していえば、そのライフステージにおいて、骨粗鬆症を予防する3つの時期があるといわれています。第一は、若い時期。つまり、骨の成長が終わる1～2年前(15歳頃)から20歳前までの時期です。その人の人生で、最も骨量の高い(最大骨量)時期は20～30歳代といわれています。個人差がかなりあります。従って、この値をできるだけ高い値にすること、これが第一の予防となります。このためには、10歳後半にカルシウムを十分にとり、変なダイエットをしないことが大切です。第二は、閉経後数年間の時期。この時期は、女性ホルモンが減少することで骨量が下がる時期です。人によって急激に下がる場合もあり、この時期は検診を受け、自分の骨量がどの程度か知り、場合によっては治療を始めることが予防につながります。第三は、70歳以上の老年期。この時期は、転倒予防など、日常生活で骨折を起こさないような工夫や注意が必要になってきます。

骨粗鬆症について、その予防を中心に述べましたが、高齢になって骨折を起こさないためには、若い時期からの生活習慣が大切であると思います。頑張りましょう。

整形外科医師 光長 栄治



町のうごき

(5月1日現在)

人口	11,349人	(+39人)
男	5,414人	(+23人)
女	5,935人	(+16人)
世帯数	4,086戸	(+31戸)

人のうごき

(4月受付分・敬称略)

お誕生おめでとうございます

住所	保護者	生年月日	名前
横瀬団地2区	山田 浩孝	3.28	啓斗
横瀬団地2区	福谷 英二	3.28	桜
中之町	三守 芳昌	3.30	佑果
保免	渡部 祐二	4.1	愛梨
和田丸	池川 昭彦	4.3	さくらま
和田丸	池川 昭彦	4.3	しょうま
西組	増田 淳	4.3	りん凛
茶堂	重松 昭彦	4.16	はるき
三軒屋	山下 直樹	4.25	るり子

ごめい福をお祈りいたします

住所	氏名	年齢	死亡月日	世帯主
土谷	佐伯ハル子	89	4.7	佐伯 茂利
ガリヤ荘	渡部 伸夫	85	4.8	渡部 伸夫
惣田谷上	渡部 賢一	81	4.13	渡部 英和
竹之鼻	上野 来	78	4.17	上野 来
永野	高岡 元恵	88	4.23	高岡 元恵
小坂	山下 恒子	78	4.24	山下 健一

松山南署から

(5月10日現在・交通事故状況)

	本年	昨 年 比
発 生	560	- 23
死 者	2	- 5
傷 者	668	- 25

訂正とお詫び

5月号の「職員名簿」の欄で誤りがありましたので、以下のとおり訂正します。ここに謹んでお詫びいたします。

教育委員会

心の教育相談員	野首 恒明	退任
社会教育指導員	高須賀一恵	神野 昭
子供センター長	渡部 英隆	退任
補導センター		
社会教育指導員	補導主事 本田 知嗣	

表紙の写真



5月8日、井内の棚田で昔ながらの自然農法を体験するお田植え祭が行われました。参加した東雲女子大学の学生や西谷小学校の児童の皆さんは、一列になって田植えひもを目印に、苗をていねいに植えていきました。中には、足が抜けなくなったり、ころんでしまう人もいましたが、泥んこになりながらも自然いっぱいの田んぼの感触を楽しんでいるようでした。

編集後記

いよいよ迫りつつある合併にむけて、先月号の広報紙から重信町との交流を始めました。両町の区長さんにお互いの町の広報紙を送付し、情報の交換を図ろうというものです。また、町内の金融機関へもお願いして、広報かわうちを設置してもらおうようにしました。情報の交流が、人と人との交流につながることを期待しています。

健康センターから

乳幼児健診

子育て教室

日時 6月1日(火) 午前9時30分～12時

場所 健康センター 2階

対象児 平成14年1月～3月生まれの幼児

(2歳3ヶ月～5ヶ月児)

内容 講話 「2歳児の子どものごころとからだ」

講師 愛大教育学部助教授 吉松 靖文先生

集団遊び、手作りおやつ試食会、個別育児相談

持参品 母子健康手帳、アンケート(事前に送付します。)

育児相談

日時 6月22日(火) 受付 午前9時～10時

場所 健康センター 1階

対象児 平成15年4月～5月生まれの乳児(13～14ヶ月児)

平成15年11月～12月生まれの幼児(6～7ヶ月児)

内容 身体計測、発達相談、育児相談、栄養相談

持参品 母子健康手帳、アンケート(事前に送付します。)

乳児健診

日時 6月22日(火) 受付 午後1時～2時

場所 健康センター 1階

対象児 平成16年2月～3月生まれの乳児(3～4ヶ月児)

平成15年7月～8月生まれの乳児(10～11ヶ月児)

内容 身体計測、発達相談、小児科診察、育児相談

栄養相談

持参品 母子健康手帳、アンケート(事前に送付します。)

乳幼児相談

日時 毎週水曜日 午前9時～12時

場所 健康センター 1階

内容 身体計測、育児相談

持参品 母子健康手帳

健康相談

健康相談・栄養相談

血圧測定、尿検査を行っています。健康に関することはお気軽にご相談下さい。

日時 毎週水曜日 午前9時～12時

場所 健康センター 1階 運動指導室

こころの健康相談

精神的に不安定な状態や、痴呆等の相談をお受けしています。

日時 6月11日(金) 午後2時～4時

場所 健康センター及び家庭訪問

(注)予約制ですので、事前に保健師までご連絡下さい。

健康講座

いきいき健康講座

「リウマチについて」

日時 6月25日(金) 午後1時30分～3時

場所 健康センター

講師 松山赤十字病院 リウマチセンター

仲田 三平先生

泉めぐり2



◀ オキチモズクの由来となった伝説が残る古久のお古泉

川内町で唯一の国指定天然記念物であるオキチモズクは、淡水産チスジノリ科に属するの紅藻の一種で、学名をネマリオンブシス・トールツオサ・ヤギと言います。

昭和12年、南吉井小学校の児童が採取し、生物学の権威・八木繁一氏により研究され、7年後、国から天然記念物の指定を受けました。

現在では、熊本県の志津川、長崎県の土黒川、そして自生する北限とされる本町のお古泉にしか生育しない世界的にもめずらしい植物です。

和名につけられたオキチとは、古久にある「お古泉」からとられたもので、古くからの伝説が残るこの泉から流れる川の小石には、女性の長い髪の毛のように黒く長い水藻が生えるようになったことから、この紅藻をオキチモズクと呼ぶようになったようです。

清流に発生するオキチモズクは、30センチほどの紫紅色の円筒形で、表面にはめめりがあり、10月頃発芽して3月頃には見られなくなります。

水路の改修や水質の悪化などで絶滅の危機にあるオキチモズク。世界に一つだけのこの貴重な植物を私達の手で守りたいものです。



◀ 町道相之川線の橋にある道向蓮の泉



◀ 泉のなごりを残す川上地区第3水源地の近くにある鍋ヶ淵橋