

か わ ら い ち

広報

2003 10

No.361
平成15年9月25日

特集 いつまでも輝いて



公民館交流三世代クロッケー大会(9/7)
ふれあい広場

特集 いつまでも輝いて



生きがい活動通所支援事業 お茶飲み会 南方東部公民館

長寿大国日本。平均寿命が世界一という、かつてない長寿の時代を日本は迎えています。

社会や家族に貢献した高齢者が、仕事や子育てから解放され、自分のために過ごすことのできる時間は、今まで以上に長く貴重になっていきます。

あなたならこの大切な時間をどう過ごしますか？

いつまでもみずみずしい輝きを失わずに、人生をより充実するために必要なのは、自分自身の生きがい…。
あなたも生きがい探しをしてみませんか。

高齢者の生き方は十人十色

人はだれでも年をとって、高齢者になります。しかし、年の重ね方はそれぞれ。高齢者といっても、60歳代、70歳代、80歳代以上の高齢者では健康状態やその他様々な点で異なります。

例えば、60歳代では、多くの人が健康面も良好で、自分自身が親の介護の中心的な役割を担っていたり、80歳代になると、同じ年代でも、介護が必要になる人もいれば、年齢を感じさせず健康でいるような活動に精力的に参加している人もいます。

このように、高齢者の生き方は、その年代によって、また個人によって十人十色です。

高齢者が生きがいをもって、充実した自分の人生を楽しむためには、「高齢者だから…」「老後は余生…」な

どという画一的な枠に自分をはめ込まず、これまでの自分自身の生き方を見つめ直し、積極的に自分の役割を見つけることが大切なのです。

多様な生き方を認め合おう

高齢者のなかには、こうした画一的な枠にとらわれず、自分らしい生き方をしていく方が増えていきます。

例えば、70歳を過ぎて山登りに挑戦している方、80歳を超えてなお史跡巡りや古文書研究に情熱を注いでいる方、趣味で始めた陶芸を多くの人に指導している90歳代の方など。

また、外に出て様々な活動に積極的に参加し、地域社会とかわりをもち続けながら、生き生きと生活する高齢者も多くなっています。その活動の内容も、ボランティアから趣味や学習の活動など、実に様々です。

平均寿命が延び、長寿社会となった今だからこそ、長い高齢期をより楽しく、充実したものにするために、高齢者の多様な生き方を考え、認め合っていくことが求められているのです。



四人に一人は高齢者に

現在、日本の高齢者（65歳以上）はおよそ2,200万人。団塊の世代といわれている1947年から1949年生まれの人が高齢者の仲間入りをする2015年には3,000万

人を突破し、国民の四人に一人が高齢者になるとい時代がやってくるといわれています。

それでは川内町の場合はどうでしょうか。現在、川内町の高齢者は、2,713人（平成15年4月1日現在）で高齢化率は約23・9%と全国平均を大幅に上回り、間もなく四人に一人が高齢者となる見込みで、この割合は、少子化の進行や平均寿命の伸びなどから、今後ますます上昇することが予想されています。

高齢人口の推移

	平成6年	平成9年	平成12年	平成15年
総人口 a	10,619人	10,923人	11,125人	11,335人
老年人口 (65歳以上) b	2,127人	2,334人	2,534人	2,713人
高齢化率 b/a	20.0%	21.4%	22.8%	23.9%

こうした急激な高齢化社会の到来とともに、高齢者自らが、より社会

に貢献できる存在として、その知識や経験を社会に生かすことが欠かせなくなってきました。多くの高齢者が、積極的に自分の役割を見つけて、社会を支えられる立場から社会を支える立場へと変化することが必要とされているのです。

高齢者の生きがい

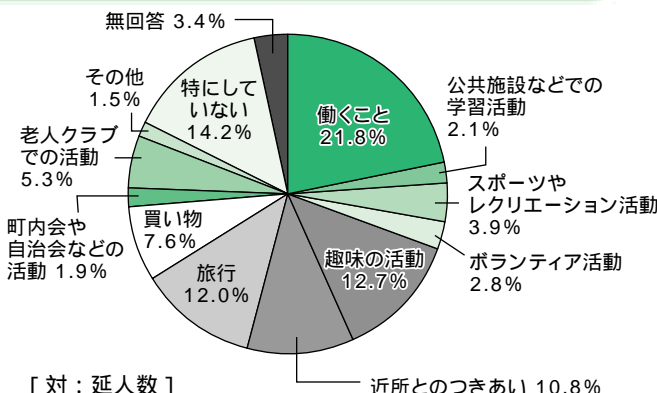
平成11年に実施された川内町高齢者保健福祉計画のアンケートで、高齢者が生きがいを感じていることは何かと聞いたところ、第1位は「働くこと」820人（38・7%）、第2位「趣味の活動」476人（22・4%）、第3位「旅行」450人（21・2%）、第4位「近所との付き合い」405人（19・1%）の順で、働くことと趣味の活動などを通じた地域の人々との交流が生きがいの中心となっていることがわかりました。

このアンケートは、複数回答方式で、延べ回答数は、3,086人。「無回答」と「特にない」を除く1,462人が一人平均2種類の生きがいを見出していることになりました。

その反面、「特にない」が532人（25・1%）で、これといった生きがいを持たない高齢者が四人に一

人もいることになり、生きがいを持つことの必要性和重要性も問われています。人の生き方は人それぞれ。生きがいも人の数ほどあるはず。いくつになっても、いろいろなことに挑戦して、自分らしい生きがいを見つけて輝きつづけるには、どうすればよいのでしょうか。

生きがいを感じることで



生きがいを持ちながら、いつまでもいきいきと暮らす元気な高齢者の姿のなかに、そのヒントを尋ねてみました。

シルバーの仕事生きがいに



渡部 泉さん(67歳)

高齢者の生きがいの第1位は「働くこと」。それでは、定年後どのようにすれば働くことができるでしょうか。

シルバー人材センターでは、地域の高齢者の皆さんが、働くことを通じて地域社会に貢献し、働く喜びを感じながら活動しています。

川内町ミニシルバー人材センターは、平成9年に結成され、現在82名の会員で運営されている団体です。

シルバー人材センターの仕事の内容は、大工仕事から庭木の手入れ、除草に家事、一般事務など多岐に及んでいます。

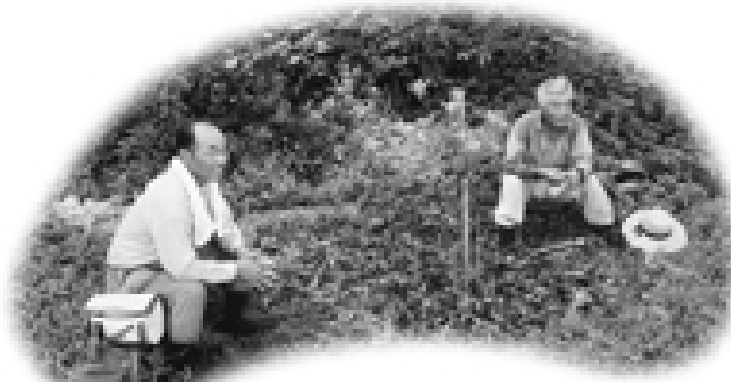
取材当日、南方の山中の果樹園で除草作業をする渡部泉さん(67歳)と大西正友さん(65歳)に同行しました。

渡部さんは、3年前前からシルバー人材センターで主に庭木の剪定や除草作業などの仕事を始めました。そのきっかけは、今までもずっと興味があった庭木の剪定をすることで、少しでも人の役に立ちたいということでした。

シルバー人材センターの中には、それまでの職業の経験を生かしている方もおられますが、渡部さんの場合は職業ではなく趣味を生かしたケースといえるでしょう。

会社勤めのかたわら、農業を営んできた渡部さん。夏の暑い日の山の下刈りも苦にならない様子で、相棒の大西さんと作業をテキパキこなしていきます。

「自分にとって一番やりがいのある仕事は、庭木の剪定。職業にはしなかったけど、昔から好きだったし、



働くことで、社会と関わり 役立っていると感じる

ずっと興味を持っていたこと。今、その仕事ができ、しかも人に喜んでもらえる。そのことが生きがいかなあ。シルバー人材センターの仕事は制約があって、利益を得るというよりは、ボランティア精神がないと続けることは難しいけど、町内にも現役時代の経験や技術をもった人はたくさんいるはず。一人でも多くの人に参加して欲しい。」



渡部さんは、町内のボランティアグループ「ボランティア友の会」で一人暮らしのお年寄りに給食を届けるボランティア活動もしています。
「庭木は、かわいがれば必ず応えてくれる。一度、手入れした家は来年もまた呼ばれるし、これからも自身で納得できる仕事を続けていきたい。」
と汗をふきながら、生き生きと話す渡部さん。その瞳は輝いていました。

絵手紙で生まれた心のゆとり

生きがい探し PART 2



梶野ミドリさん(70歳)

心なごませる絵手紙… 皆さんはご覧になったことがありますか？
絵手紙とは『絵入りの手紙』のことで、はがきサイズの小さなキャンパスに、自分で絵と文字を描き、その時々のお持ちや日頃思っていること、近況などを気軽に表現するもので、最近の癒しブームとともに全国的にも注目され、広まりつつある趣味の世界です。

川内町でも、中央公民館で月2回、昼間と夜間にこの絵手紙の教室が開かれています。

4年程前から絵手紙を始めて、今月2回教室に通いつづけていると

いう梶野ミドリさん(70歳)を取材しました。

この絵手紙を始めるまで梶野さんは、まったく絵画などの経験はなかったと言います。

「それまであまり趣味もなく、これから過ごしていく長い老後を何かに打ちこみたかった。『ヘタでいい、ヘタがいい』といわれる絵手紙の世界に惹かれて、今までなんとか続けてきました。思うように描けずやめたくなることもあったけど、心をこめて一生懸命描いて、その気持ちが相手に通じた時の喜びを励みにしています。」

絵手紙は、手紙を出したり、もらった時に感じる喜びとともに、手作りの楽しさと暖かさを届けます。描いていると、とても優しい気持ちになれ、誰にでも優しい言葉をかけたくなり、心にゆとりが生まれたと言います。

「絵手紙は、季節や自然など生活に身近なものを題材にしています。絵



絵手紙が教えてくれた人とつながる喜び

手紙を始め、今まで見過ごしていたことや気づかなかったことをあらためて考えさせられました。」

この教室に来ることで多くの人と出会い、その友人達から刺激を受けることも多いようです。

「イメージが浮かばないときは苦労します。そんな時は、仲間とおしゃべりをしてリフレッシュします。そ

の会話の中からアイデアが浮かんでくることもしばしばです。」

何にでも好奇心をもち、いつまでも挑戦しつづけたいと語る梶野さん。絵手紙のほかにも、習字、体操、白寿大学などに通っているそうで、そのバイタリティーには驚かされます。

「広く、浅くです。」

最後に、はにかみながら答えてくれました。



夫婦の絆で続ける梨づくり



熊谷セツ子さん(78歳) 熊谷 武保さん(81歳)

河之内の狩場の山中に見事な梨園があります。この梨園でおいしい梨づくりに励んでいる元気なご夫婦は、熊谷武保さん(81歳)とセツ子さん(78歳)です。
「結婚して今年で55年。夫婦で梨づくりを始めて、もう50年ほどかなあ。長いようですが、今思うと、あっという間でしたよ。」

「ご主人の武保さんは長野県出身で戦時中、疎開でこの川内町にやってきましたそうです。」

「最初、ここは榎田だったんです。そのあとミカンを植えたけどうまくいなくて、人のすすめで梨園にしました。慣れない農作業に苦労しましたが、妻と一緒にだからこまですべてやってくれたのかもしれない。」

「照れくさそうに笑う武保さんですが、梨づくりへの情熱は誰にも負けません。」

「今年は日照不足や台風の影響で、実が小ぶりになってしまい残念ですが、来年はもっといい梨をつくりまします。」

「妻・セツ子さんの梨づくりの楽しみは、丹精込めてつくった梨の実を一つ一つ袋から取り出すときだと言います。」

「手をかけて育てた梨を袋から出して、その丸々とした実を手にとった時が格別なんです。」

「ご主人と一緒に2人で育ててきた

梨の木には、一本一本思い出があるそうです。」

「この梨園には、5種類の梨を植えています。どの種類もそれぞれ、個性があつて味が違います。取れる時期も少しづつ違うんですよ。8月と9月の2カ月間は、この梨園のもとで直売をしていますから一年でも一番忙しい時期なんです。」



お客さんのために
夫婦で力を合わせて

新居浜や今治など、遠方から来てくれるお客さんも大勢いるそうで、仕事の励みになっているというセツ子さん。

「梨づくりは手がかかり、一年中休み暇がなくて大変ですが、毎年、顔を見せてくれるお馴染みさんのためにも、夫婦で力を合わせて、おいしい梨をつくり続けたいです。」

取材の途中でいただいた梨は、ご夫婦の愛情がいっぱいつまった甘くみずみずしいものでした。」



奥深い茶の道に魅せられて

生きがい探し PART 4



松木 武子さん(83歳)

昭和53年、川内町中央公民館が完成し、それ以来、町民の皆さんの生涯学習の拠点となってきました。
この公民館の誕生とあわせるように、結成されたのが茶道・好友会です。現在、9名で活動しているこのお茶の会にも元気で輝いている方がいます。
松木武子さん(83歳)は、この会が結成された時から、ずっと熱心に茶道を学んできました。
「60歳からの手習いです。子育ても落ちついて時間に余裕ができた時、若い頃から興味のあった茶道を始めてみたくなって…、タイミングも良かったんです。」



「かつたんです。」
茶道の独特な世界観が好きと言う松木さん。茶の湯は一服のお茶を点て、それをいただくという大変シンプルな所作。茶道と聞くと、型にはまった堅苦しいイメージがありますが

が、型以上に大切なのは、お客さんへのもてなしの心。そして、その心には、現代の日本人が忘れかけている日本的な伝統の良さが感じられると言います。
「日々忙しくてあわたたしい毎日を通しがちな世の中ですが、ここに来ると気持ちが安らぎます。茶道は奥深い世界ですが、これから少しずつ続けていきたい。勉強することはいっぱいありますから。」
静かにお茶を点てるその凛とした姿が、とても印象的でした。



新しい高齢者の姿

超高齢化社会といわれる新しい世紀は、高齢者の「知恵」と「力」が必要な時代です。

今回、紹介した皆さんは、それぞれ、様々なことに挑戦して、自分らしい生きがいを見つけて輝いていました。

自分の殻に閉じこもらず、いろいろな刺激を受けて、自分の中の新しい可能性を見つけること。いくつになっても自分探しをすることで、自分にはこんなところもあったのか、こんなことができるのかと自分自身を再発見できるはずですよ。

形やきつかけは何であれ、生きがいを探すプロセスにこそ意義があるのでないでしょうか。



福祉課保険係
老人保健担当 野中主査

高齢化社会が進むなか、老人医療費は年々増加し、その制度も複雑に変わっています。川内町の場合、毎月の老人医療費は、1億円以上もかかっていることとなります。

高齢者の皆さんには、自分自身の身体のことを知ったうえで、何でも相談できるかかりつけのお医者さんをもち、納得できる医療を受けることをおすすめします。また、日常のちょっとした生活習慣を見直すことで、元気な毎日を送ることができます。

まずは、自分の健康は自分自身で守りましょう！



老人保健制度では、受給者の皆さんは一部負担金を医療機関の窓口で直接支払うだけです。安いと思われ方もいるかもしれませんが、しかし、老人医療費はそれだけでまかなわれているわけではありません。老人保健による医療費の負担割合は、お年寄り本人の一部負担金があり、これを除いた分を国が約25%、県および町が6%を負担（公費負担38%）し、皆さんが加入している医療保険者が62%を拠出しているのです。

医療費がこのまま 増えつづけると

急速な高齢化に伴い、長期治療が必要な生活習慣病や慢性的な病気にかかる人が増加しています。このほかにも医療技術の進歩による診療費の高額化など、老人の医療をめぐる状況は、今後より一層厳しくなることが予測されています。

このまま医療費の増加が続いていくと、国民全体で公平に負担する仕組みになつていく老人医療費は、国民健康保険税や健康保険料、本人負担金の値上げなど様々な形で、若年層から高齢者まで、結局、私たち国民自身の負担となって返ってくるのです。

医療費を大切に

私たちの健やかな老後の生活を守るための老人保健制度。国民みんなに支えられている大切な老人医療費。

町民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」ということを意識し、「日ごろから健康づくりに取組めば、健康で安心できる老後を送ることができ、結果的に医療費の増加も抑制できることとなります。ふだんから健康づくりや健康管理、ちょっとした心がけで私たちの大切な医療費を有効的に使うことができます。

医療費を有効利用するための7か条

1. 要領よく症状の説明をしましょう。
2. 家族医を持ちましょう。
3. 同じ病気でいくつも違うお医者さんにかかるのはやめましょう。
4. 治療より予防に努めましょう。
5. 健康診断は積極的に受けましょう。
6. 栄養・運動・休養の健康三原則を守りましょう。
7. 医療費に関心を持ち、健康保持の工夫をしましょう。

「いきいき！健康かわうち21」

川内町では、町民自ら健康づくりを行い、町や社会全体で支援していくための基本方針として「いきいき！健康かわうち21」を策定しました。町は、今後この計画に基づいて、一人ひとりの健康への取り組み目標とそれを支える施策を展開していきます。

川内町では近隣市町村と比べて緑黄色野菜をあまり食べない人や、朝ごはんを食べない人が多くなっています。また、食生活に関する健康上の問題は、貧血の人、女性に肥満の人が多くことです。そして、食をとりまく環境は家族と一緒に食事をすることが少なくなり、食卓で親から子への食の技術や知識が伝わりにくくなっています。

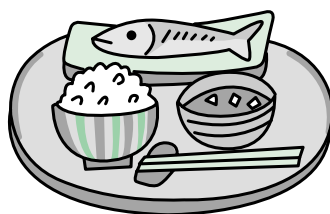


スローガン①栄養・食生活

「健康な『こころ』と『からだ』は食卓から」

～一人ひとりの取り組み目標～

- 家族や仲間と楽しく食卓を囲もう。
- 1日3食バランスよく食べよう。
- 緑黄色野菜を毎日食べよう。
- 朝ごはんを食べよう。
- 小魚、海そう類を食べよう。
- 間食、夜食は週3回までにしよう。
- 自分の食生活と健康の関係を知ろう。



～取り組みを支える施策～

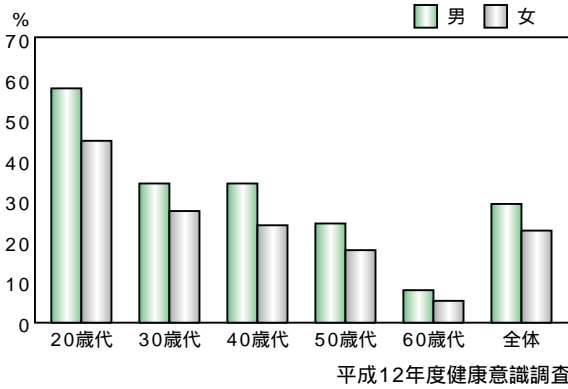
- 主食 + 主菜 + 副菜の組み合わせで食事のバランスを良くする方法をPRします。
- 保育園、幼稚園、小学校と連携した食教育を各種団体（婦人会、食生活改善推進協議会など）と実施します。
- 自分の適正体重や血液検査の値を知り、食事や運動でコントロールする方法をアドバイスします。

朝ごはんを毎日食べよう

皆さんは、朝ごはんを毎日きちんと食べていますか？

平成12年度に行われた健康意識調査によると、川内町で朝ごはんを毎日食べる人の割合は、男性が70・4%、女性が77・1%となっています。朝ごはんを毎日食べない人の割合は、20歳代の男性が最も高く、57・8%と実に6割近い人が、朝ごはんを食べない日があるのです。

朝ごはんを毎日食べない人の割合



朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。

脳は睡眠中にも働いています。脳のエネルギー源は、米やパンなどに

含まれる糖質で、その他の栄養素で代用はできません。朝食にはパンや

パンなど穀類を摂ることで、脳の働きが良くなります。勉強や仕事の効率を上げるためには、朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけることが大切です。

どうしても食欲がない場合は、ヨーグルトや果物など口当たりが良く消化の良い食品を選んでみてください。体重を減らすために朝ごはんを抜くと次の食事で体が必要以上に吸収してしまい、かえって太りやすい体質になります。朝食をしっかりと食べることは健康的に体重を減らすためにも必要なポイントです。

適 正体重を知ろう

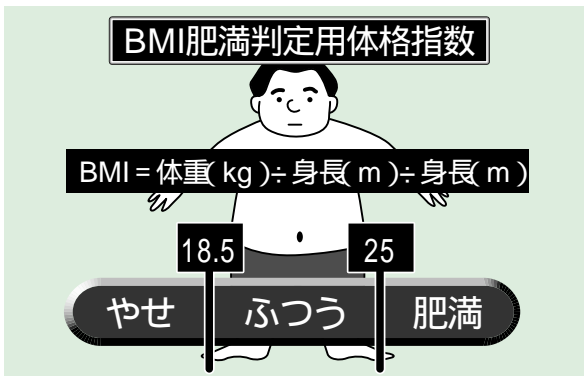
皆さんは、自分の適正体重を知っていますか？

健康づくりは、一人ひとりが毎日の生活を見直し、健康的な生活を実践することが重要です。

平成12年度の松山中央保健所管内の基本健診の取りまとめによると川内町は他の市町村に比べて、全体的に太っている人が多いことがわかりました。特に女性については、年齢とともに太っている人が増えており、肥満の傾向が見られます。

健康づくりに取り組むために知って

BMIの求め方



おきたいのは「自分の体」の状態です。それぞれの健康状態によって、目標とするべき食生活が異なってくるので、自分の体の状態をよく知ることが大切なのです。

適正体重は、身長と体重のバランスから求めるBMI「ボディ・マイ・インデックス」という体格指数から知ることができます。

適正体重とは、健康を維持するのに適した標準体重のこと。一般的にはBMI 22のときに最も病気になりにくいので、標準体重はBMIを22として次の式で求められています。

まずは、自分の適正体重を確認してから健康づくりを始めましょう。

貧血を防ごう

川内町は貧血の人も多くなっています。中でも40歳代の女性は3人に1人が貧血という結果が出ており、特に注意が必要です。

貧血防止の食事には鉄分とともにタンパク質も不足しないようにすることが大事です。また、肉類、魚介類、大豆製品そして緑黄色野菜、海藻類、海藻類をバランスよく摂ることも貧血予防の生活には効果的です。

特に、日本で伝統的に食べられてきたゴマ・ヒジキ・切り干し大根などは、これからも守りたい食材です。鉄分が多く含まれる食品の代表格のレバーはビタミンA、B2なども多く含む栄養価の高い食品ですが、有害物質がたまりやすく、コレステロールも多いので注意しましょう。

鉄分の多い食品

ヒジキ、のり、ワカメ、煮干し、いわし丸干し、シジミ、アサリ、ゴマ、大豆、凍り豆腐、きな粉、インゲン豆、パセリ、切り干し大根、ほうれん草、小松菜、アユなど

川内町議会8月臨時議会報告

川内町議会の8月臨時議会が、8月11日と8月29日の2回、開催されました。1回目の11日には、請願1件・発議1件、2回目の29日には、ふるさと交流館特別会計補正予算案等2議案を審議しました。主な審議案件については、次のとおりです。

補正予算

ふるさと交流館特別会計
補正予算額

75,698千円

補正後の予算額

243,309千円

主な補正の内容は次の通りです。
工事請負費（家族風呂等増築工
事、公共下水道接続工事他）

74,970千円

一般議案

戸籍事務のコンピュータ化
に伴う物品供給契約の締結につ
いて

戸籍事務のコンピュータ化に
伴う物品供給契約が、議会の議
決を要するため

（可決）

請願

被告発人である議員に対する辞
職勧告決議案を求める請願につ
いて

（採択）

発議

議員辞職勧告決議

田并能国男議員に対するもの

（可決）

監査委員の仕事

を紹介します

監査委員は、町の事務事業が適正
に処理されているかの監査を行って
おり、川内町では有識者1名、議会
議員1名で構成されています。

定期監査

役場の課等を対象に、財務に関す
る事務の執行及び経営に係る事業
の管理の定期的な監査

随時監査

監査委員が特に必要と認める町の
事務の執行についての監査
援助団体等監査

町が財政的援助を与えている団体
等について出納事務等の監査

例月出納検査

収入役が保管する現金等の出納に
ついての毎月検査

決算審査

一般会計、特別会計の決算及び基
金の運用状況の審査

住民監査請求による監査

地方自治法の規定で住民から監査
を求められたとき、その請求に係
る事務の執行についての監査

その他の監査

その他、地方自治法に規定された
請求や要求による随時の監査

町長の動静

8/20 川上小学校木造校舎起工式

8/23 川内町夏祭り

8/26 監査委員決算審査

8/29 議会運営委員会

9/1 8月臨時議会

9/3 宮東集会所落成式

9/3 川内町合併研究会

9/3 温泉郡北条市土地改良事業協議会研修

9/3 重信町川内町合併協議会

9/3 公民館交流3世代クローケー大会

9/3 町民運動会打合せ会

9/3 合併懇談会

9/3 ガリラヤ荘一日施設長

9/3 重信町川内町合併協議会使用料

9/19 及び手数料検討小委員会 委員

9/20 温泉郡正副議長常任委員長研修会

9/20 正副議長・常任委員長

9/20 川上小学校木造校舎起工式

9/20 正副議長・総務文教委員

9/26 四国地区町村議会議長会会長

9/26 議会運営委員会 議長・運営委員

9/27 全国町村議会シンポジウム 議長

9/27 8月臨時議会 全議員

9/28 議員全員協議会 全議員

9/28 総務文教常任委員会 総務文教委員

9/28 宮東集会所落成式 議長

9/28 川内町合併研究会 議長

9/28 直轄砂防協議会行政視察 議長

9/28 重信町川内町合併協議会 委員

9/28 公民館交流3世代クローケー大会 議長

9/28 町民運動会打合せ会 正副議長

9/28 愛媛県町村議会議長会理事會 議長

9/28 第2回愛媛県町村議会議員研修会 議長

9/28 中国四国地区社会教育研究大会 全議員

9/28 総務文教委員長

議会のうごき

介護保険料の一部(特別徴収)の金額が10月から変わります。



今年の4月から介護保険制度の円滑な運営のために、65歳以上の方の保険料額が、介護サービスの費用の見込みに応じて見直されました。

すでに65歳以上の高齢者の皆さんには、今年の保険料額をお知らせしているところですが、これらのうち年金から天引きされている特別徴収の方の介護保険料については、毎年10月に保険料の調整があることになっております。

介護保険は老後の安心をささえる、みんなの制度です。今後も保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

特別徴収の保険料額と納め方

年金から保険料が天引きされます。特に手続きの必要はありません。

特別徴収の対象者は、原則として老齢・退職年金を年額18万円以上(月額1万5千円以上)受けている方となっております。また、今年3月以降に65歳になれる方は、今年度は特別徴収の対象とはならず、普通徴収の対象となります。(原則として来年の9月分までが普通徴収による納付となり、来年の10月分から特別徴収による天引きに切り替わります。)

改定後の所得に応じた平成15年度の保険料額(納付例)

(単位:円)

期 別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	年 額
	4月	6月	8月	10月	12月	2月	
納 期	年 金 支 払 日						
第1段階	2,900	2,900	2,900	4,200	4,000	4,000	20,900
第2段階	4,400	4,400	4,400	6,100	6,000	6,000	31,300
第3段階	5,800	5,800	5,800	8,200	8,100	8,100	41,800
第4段階	7,200	7,200	7,200	10,300	10,200	10,200	52,300
第5段階	8,700	8,700	8,700	12,200	12,200	12,200	62,700

特別徴収の方の4、6、8月の保険料は仮徴収となり、基本的に前年度である2月の保険料と同額となります。そのため、本徴収となる10月以降において、保険料の調整を行うことになっています。

問い合わせ先 福祉課介護保険係 (☎ 966 - 2223) まで

高齢者対象のインフルエンザ予防接種を実施します

インフルエンザは、わが国最大の感染症です。特に高齢者が感染すると重症化しやすく、死亡例も多い病気です。流行する前に、早めの予防接種を受けてインフルエンザを防止しましょう。

対象者

川内町の住民で、次の・のいずれかに該当し、接種を希望される方

65歳以上の方

60歳～64歳で、心臓やじん臓、呼吸器に重い障害があり、日常生活が極度に制限されている方

方 法

川内町・重信町・松山市内の指定医療機関で個別接種します。

期 間

10月15日～12月31日

料 金

個人負担金 1,000円

(医療機関の窓口でお支払いください。)

申込方法

接種を希望する医療機関に直接申し込みをしてお受けください。

問い合わせ先

健康センター (☎ 966・2191)



政 町

スポット

ニュース



犬

10月は

犬の危害防止対策推進月間

です

犬による危害の発生を防止するため、犬は正しく飼いましょ。

犬はつないで飼っていませんか？

放し飼いは、咬傷事故の原因にもなり危険です。散歩の時も引き綱をつけて危害の防止に努めましょ。

犬を捨てていませんか？家族の一員として終生かわいがりましょ。飼いつづけられなくなったら、新しい飼い主をさがしましょ。どうしてもやむを得ない場合は、健康センターへ持参してください。犬を捨てることは野犬を増やすもとなりま

す。絶対に止めて下さい。トイレの始末はできていますか？

散歩の時にはフンの始末のできる用意をし、必ずフンは持ち帰りましょ。不妊・去勢手術を御存じですか？

不幸な犬をつくらないために、飼い主の責任で繁殖制限に努めましょ。犬の登録(鑑札)と狂犬病予防注射を必ず受けましょ！

生後90日を超えた犬は、登録と年1回の予防注射を必ず受けなければなりません。登録は1回限りで、2年目以降は登録の必要はありません。まだ受けてない方は健康センターへお問い合わせ下さい。登録した犬の所在地、所有者等が変わった場合

また犬が死亡した場合は健康センター(966-2191)へ届け出て下さい。



水道

給水装置工事事業者の

追加指定について

平成15年5月から8月に給水装置工事業者として追加指定した業者は次のとおりです。

- 有松岡水道工業所
- 松山市藤原町497番地 (089)921-8621
- 南條工業株
- 川内町大字南方263番地



健康センター

(089)966-2343
敏設備有

松山市星岡町202番地の4
(089)956-6562

有信栄水道工事
松山市須賀町2番3号

(089)952-3456
株松山土木工業

松山市太山寺町915番地
(089)932-8737



交通

夕暮れ時に増えています

高齢者の交通事故

秋を迎え、日が暮れて見通しが悪くなる夕方、高齢者の歩行中の交通事故が多くなっています。

問い合わせ先

- 犬 健康センター(☎966-2191)
- 水道 水道課(☎966-2238)
- 交通・防犯 総務課(☎966-2222)
- 年金マンガ 福祉課(☎966-2223)
- もよおし 教育委員会(☎966-4721)
- 子育て支援センター(☎966-2080)
- 福祉館(☎966-3306)

新刊案内

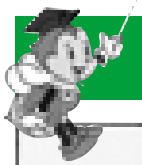


ファンタジスタ

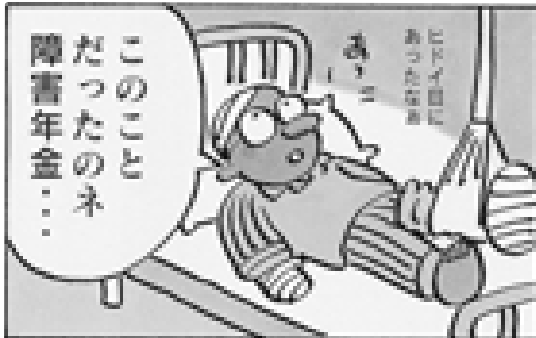
星野 智幸 著



砂にふられたものは皆、砂に变身するという。砂と戦え。とつぶやきつけて死んでいった父。川井喜延は17歳の時、妹と母とで庭を掘り、父を丸裸にして埋めた。芥川賞候補作「砂の惑星」を収録した小説集。



入ってよかった



交通事故死者数の約4割を占めるといわれる高齢者の死亡原因の約半数は「歩行中」の交通事故。特に、夕方から夜にかけての時間帯で多くなっています。夕方は、交通量が多くなり、日が落ちて見通しが悪くなるため、交通事故の危険が高まる時間帯。高齢になり、目や耳、身体の機能などが衰えてくると、危険を察知したり、とっさの行動をとったりするのが遅れてしまうため、事故に遭う危険がより高くなるのです。だれでも、年をとると身体の機能や能力は変化しま



す。それに気づかず、無理をしてしまうことが、事故の危険につながります。自分の身体の変化をちゃんと知り、自分の安全は自分で守ることが、交通事故を防止するための第一歩です。

獅子舞競演会



日時 10月11日(土)
場所 中央公民館大ホール

第37回町民大運動会



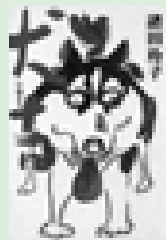
日時 10月26日(日)午前9時～
場所 川内中学校グラウンド



タオルdeストレッチ

タオルdeストレッチ
野口 克彦 著

肩こり、関節痛、腰痛、肥満...これらの中には生活習慣が原因となるものも少なくない。タオル1本で肩こりや関節痛、腰痛、肥満を解消。筋力、柔軟性、バランス能力までも鍛えられるタオルストレッチを紹介する。



犬吉

諸田 玲子 著

元禄15年12月15日、赤穂浪士が討入りを果たした朝、中野の御囲いで数万頭の犬と暮らす犬吉は一人の侍と出会う。狂気の夜に運命の恋を描く長編。



葉桜の季節に君を想うということ
歌野 晶午 著

ひよんなことから靈感商法事件に巻き込まれた「何でもやってやる屋」成瀬将虎。恋愛あり。活劇ありの物語の行方は？

防犯

今の戸締りです

安全ですか？

きちんと戸締まりしているにもかかわらず、ドロボーに入られてしまった。そんな被害がここ数年増え続けています。

平成13年中の侵入窃盗の件数は約30万件、その半数以上が住宅への侵入です。特に急増しているのが、マンションやアパートなどの集合住宅で、過去10年間で70%も増加しています。

その主な手口はピッキングといわれる施錠開けやガラス破り。ふつうに戸締まりしていても、ドロボーは道具を使って、簡単に侵入してしまつたのです。

ドロボーは人目につきにくく、侵入しやすい家を探られます。逆に、侵入するのに5分以上かかったり、近所の人に見られたり、番犬にほえられたりすると、侵入をあきらめてしまいます。ドロボーだって、余計なりスクを負いたくはないのです。

ドロボーに侵入をあきら

めさせるために、侵入経路となりやすい窓や玄関などから防犯対策を強化しましょう。

また、地域住民の連帯も大切です。不審な人を見かけたら、すぐに近くの交番に知らせるか、110番してください。



子育て支援センターから

子育て広場

日時 10月4日(土)
午前9時30分～11時
(受付 9時～9時30分)

場所 川内保育園

内容 ・「みんなで散歩しよう」
・川上神社周辺まで親子で歩く
(歩けないおさんは、乳母車で行きましょう)
・秋の草花を見たり、摘んだりして親子で自然にふれる

雨天時は川内保育園で運動遊びを行います。足にあった靴を履いてご参加ください。お茶、帽子、着替えなど、ご持参ください。

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。

毎週金曜日 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の「ことばの教室」で行います。)

毎週火曜日 時間 午前9時～11時
場所 福祉館

育児相談

子育てで困っていること、悩んでいることがあればお電話ください。(Tel 966-2080)

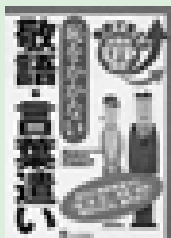
福祉館から

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さんからの相談をお受けしています。お気軽にお越しください。

詳しくは福祉館までお問い合わせ下さい。
(Tel 966-3306)

10月	行事名	開催時間
9日(木)	交流学習会(カラオケ教室)	午後7時30分～
14日(火)	健康体操	午後7時30分～
20日(月)	行政相談	午後1時～4時
22日(水)	各種相談事業	午後1時～3時
28日(火)	健康体操	午後7時30分～
31日(金)	人権問題懇談会	午後7時30分～

予定のため変更になる場合があります。



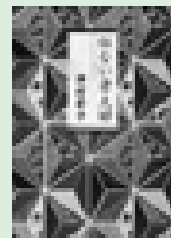
恥をかかない敬語・言葉遣い
古谷 治子 著

敬語をはじめとする「相手に好感を与える言葉遣い」はとにかく意識して実行すること。ビジネスにおいて絶対にマスターすべき敬語や言葉遣いをそれぞれの場面別・相手別にまとめて紹介するトレーニング・テキスト。



自信が持てなくなった時 どう生きるか
加藤 諦三 著

劣等感が強いと人を愛せないし、好きな人も見つからない。自信を持って自分らしい人生を送るために…。いまの自分ではいけないと思っている人に贈る、つらさに効く心のクスリ。



似ない者夫婦
津村 節子 著

夫、吉村昭との夫婦作業という危うい年月を、よく今日まで過ごしてきたもの。作家としての日常、旅の風景、突然の病魔。端正な文章で女心を描き続けてきた著者による味わい深いエッセイ。



かわうち交流市場



8月14日、ふるさと交流館「さくらの湯」で第9回を迎えるかわうち交流市場が開かれました。オープニングは、あいにくの小雨となり、さくら夢太鼓「夢童」はロビーでの演奏となりましたが、お風呂上りの入浴客は大喜び。途中からは雨も上がり駐車場に並んだ夜店は、おおぜいの人でにぎわいを見せました。交流市場は、去年から始まった迫力ある花火の打ち上げでしめくられました。



8月23日、恒例の川内町夏祭りが盛大に開催されました。夕暮れ時になると、会場となった川内中学校運動場には、多くの人が集まりはじめ、大人気のちびっこ宝つりゲームや仮面ライダーショーに、子ども達も大満足。和太鼓の演奏や盆踊りは、祭りのムードを盛り上げ、最後にお楽しみ抽選会で夏祭りは、最高潮に達しました。

川内町夏祭り





老人福祉大会

9月15日の敬老の日、中央公民館大ホールで第34回川内町老人福祉大会が開催され、町内のお年寄りや福祉関係者など約600人が参加しました。表彰式では、19名13世帯が川内町長表彰、10名が老人クラブ連合会長表彰を受賞され、米寿を迎えられた36名に愛媛県知事と川内町長から、金婚式33組、ダイヤモンド婚式12組、100歳以上の長寿の方7名に川内町長から記念品が贈られました。



川内町長表彰

来賓祝辞、受賞者代表者代表謝辞の後、小・中学生による敬老作文の発表、老人代表意見発表、川内町地域ケア会議による介護保険についての寸劇が行われ、さかなな拍手が送られていました。この後、大会宣言で会は終了しましたが、会場では様々な余興が披露され、参加したお年寄りは記念になる楽しいひとときを過ごしました。



敬老作文入選発表



川内町地域ケア会議の寸劇



アイカーネヨヨナダのハワイアンフラの余興



老人週間中の9月12日、成川町長がガリラヤ荘の一日施設長に就任しました。辞令が交付され、一日施設長となった町長は、「これからも体に気をつけて長生きしてください。」と挨拶した後、米寿を迎えたお年寄り3名に、赤ちゃんちゃんこを贈呈し、みんなで長寿を祝いました。

ガリラヤ荘一日施設長





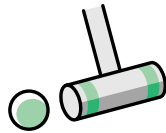
川内町軟式野球大会



優勝した「川内中学校」チーム

8月15日・16日の2日間にかけて、お盆の恒例行事となった川内町軟式野球大会が川内中学校グラウンドで開催されました。雨のため一日順延となったこの大会には、11チームが参加し、昭和45年以来となる「川内中学校」の優勝、準優勝は「きりてつ」という結果で幕を閉じました。

公民館交流三世代 クローケー大会



上位入賞チームの皆さん

9月7日、公民館交流三世代クローケー大会が行われ、重信川河川敷のふれあい広場には、選手・役員が早朝から集合しました。残暑きびしい中、子どもからお年寄りまで参加し、熱戦を繰り広げた大会の結果は次のとおりです。

大会結果

1位 横灘団地A 2位 河之内A 3位 町東部A



横灘団地で いもたきの夕べ



9月6日、横灘団地でいもたきの夕べが開かれました。これは、団地内にできた手づくりのサイクリングロードと児童公園の完成祝いと住民の親睦を深めるためのもので、会場となった運動公園には、地元の住民がたくさん集まり、手づくりのいもたきを楽しんでいました。



みんなのひろば



伊予路てくてくが川内町にやってる

10月7日(火)総合テレビ生放送

「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、11月生まれの子の満1歳児を募集します。10月6日までに役場総務課広報係(☎966-2222E mail:soum@town.kawauchi.ehime.jp)まで写真とコメントをお寄せください。

全国小学生バドミントンクラブ 全国大会で好成績



8月22日から24日、石川県美川町で全国小学生ABCバドミントンクラブ全国大会が開催され川内ジュニアバドミントンクラブの渡部克栄君、渡部翔大君が県代表として出場しました。2人は、見事決勝トーナメントに勝ち進み、渡部克栄君は全国5位という輝かしい成績を収めました。

川内町建設業組合が 草刈りボランティア



8月11日、川内町建設業組合のメンバーが川沿いの町道の草刈りボランティアを行いました。メンバー達は、真夏の太陽が照りつけるなか、汗だくになりながら雑草を刈り取り、辺りは見違えるようにきれいになりました。

文芸

川内吟社九月例会報

盆僧のバイク忙しく去りにけり	池川	圭一
河に添ひ流れる霧の海に消ゆ	高瀬	照幸
開けて寝る窓のひとつや虫時雨	大下	典子
足跡の太さありける刈田かな	小倉	静波
赤き星見上ぐ高原虫しぐれ	近藤	千春
海の家波音ばかり秋簾	矢野	主税
今日よりは刈田に遊べ鳩雀	菅野	斗清
コンバイン快音残す刈田道	渡部	英隆
夕陽今鶏頭の紅捕へけり	池川	水穂
秋簾隣家の留守を守る犬	矢野	久枝
活花の要となりし鶏頭かな	楠	治子
鶏頭やのんびり村のなんでも屋	熊田	圭一



満1歳



市場
坂本

由奈ちゃん
(10月21日生)

お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね。
(父・母より)



保免
渡部

結衣ちゃん
(10月24日生)

あっという間の一年やったね。これからもいっ
ぱい思い出作っていきましょうね。
(父・母より)

婦人会から

8月31日の廃油石鹸づくりでは、大勢の方にご参加いただきありがとうございました。新しい良質の石鹸が出来上がるのが楽しみです。12月には年末プレゼントとして皆さんにお届けできると思います。その節には使用されてのご感想をお聞かせください。

三恵ホーム包布縫い

日時 10月6日(月) 9:00~

場所 三恵ホームへ集合
どなたでもご参加ください。

文化祭バザー不用品集め

たいへんお世話様になりますが、よろしくお願ひします。「あなたの不用品は、わたしの必要品です。」施設訪問用の愛のタオル1枚運動もよろしくご協力くださいますようお願いいたします。

10月ボカシ作り

日時 10月25日(土) 14:00~

場所 中央公民館

26日(日)は、町民運動会のため、今回は25日(土)に変更させていただきます。お誘いあわせてご参加ください。

なつかしの写真



スポーツに親しもう

朝晩もめつきり涼しくなり、秋本番を迎えました。あなたは、読書の秋、食欲の秋、それとも...というわけで今月は昭和50年11月の表紙の写真から『スポーツに親しもう』をご紹介します。10月10日の体育の日に新しいスポーツとしてオリエンテーリングが紹介されました。地図と磁石だけを使って山野を駆け巡り、あらかじめ設けられた目的地を経由してゴールするこのスポーツ。誰でもでき、しかも自然に親しみながら推理力、判断力、体力を養うことができるものとして当時はかなり注目されていたようです。運動不足のあなた、この秋、新しいスポーツに挑戦してはいかがでしょう。

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！

あなたも川柳を始めてみませんか？

川柳新人講座を始めました。

川柳もづく吟社では、経験豊かなベテランの皆さんが、新人講座を開いています。

川柳には、俳句のように季語や切れ字などといったこだわりはありません。基本は、五・七五の十七文字ですが、最初は字あまり、字たらずでもとにかく作ってみましょう。

現代は恵かしい時代。こんな時代だからこそ何気ない日常のなかにある自分らしい「つぶやき」が大切です。川柳は、人間の想像力を全部使って楽しめます。急がないで、ゆっくりと自分のペースで楽しみましょう。

始めの一步が踏み出せないあなた、思い切つて初めてみませんか？これからの人生を輝かせるために...

連絡先 岡本 武士(☎9666・5119)

お電話お待ちしております

INFORMATION

募 集

南予スケッチコンテスト

豊かな自然、素朴な暮らしなつかしい風景をスケッチしながら南予を巡る。そんな旅を試してみませんか。来春開幕する「えひめ町並博2004」のプレイベントとして、南予スケッチコンテストを開催しています。

募集締切

10月31日(金)まで

募集内容

- ・テーマ
南予の町並や農村、自然等の風景を題材としたスケッチ
- ・ジャンル
絵画(油彩、版画を除く)・サイズ
F2号(額装は不可)
- 部門
・一般の部(高校生以上)
・中学生以下の部(園児・児童も含む)

各賞
最優秀賞1点(優秀賞2点)
南予の市町村町賞(各1点)ほか
問い合わせ先・応募先
〒790-8511
愛媛新聞社広告局「南予スケッチコンテスト」係
(☎935-2323)



(内子町)

日・週間・月間

法 の 日

10月1日は「法の日」です。

人々が幸せな生活を送るためには、個人の自由が保障されなければなりません。が、個人の自由は無制限に保障されるというわけではありません。

なぜなら、自分以外の人も同じように尊重されるべき自由を持っており、個人の自由と他人の自由とが衝突することもあるからです。

法は、そのような場合に、個人と個人との自由の調和を図って、社会の秩序を保つ役目を果たしています。

公 証 週 間

あなたは、公証役場をこ存じますか。

公証役場では、当事者の依頼により、金銭の貸借、不動産の売買・賃貸、損害賠償や慰謝料の支払いなど各種の契約書(公正証書)を作成しています。

公正証書とは、国から任

命された法律の専門家が作成する公文書で、判決書と同様に差し押さえや取立ての効力があります。遺言書も公証役場で作成しておくこと、家庭裁判所の検認という手続を受けることなく効力が認められ、遺産争いの防止になります。そのほか、会社の設立のための定款や私署証書の認証、確定日付の付与などの事務を行っています。

公証役場では、いつでも公正証書に関する法律相談を行っています。お気軽にお越しください。相談は無料です。

問い合わせ先
松山合同公証役場
(☎941-3871)



薬と健康の週間

10月17日(金)から10月23日(木)の一週間は「薬と健康の週間」です。

医薬品の取り扱い方や薬剤師の役割について、正しい知識をお知らせして、皆

さんの保健衛生の維持向上に役立てることを目的としています。

薬の正しい使い方

- ・お薬は、コップ1杯程度の水か白湯(さゆ)で飲みましょう。
- ・水なしで飲むと、薬がのどや食道につかえて炎症をおこしたりすることがあります。
- ・薬は水がたくさんあると良く溶け、良く吸収されます。
- ・お酒や牛乳などで飲むと、薬の効き目が強まったり、弱まったりすることがあるので止めましょう。

薬の正しい保管

- ・同じ所に保管しましょう。
- ・他の容器へ入れ替えはやめましょう。
- ・幼児の手の届かない所に保管しましょう。
- ・直射日光が当たらない所に置きましょう。
- ・熱くなる場所(ストーブのそばなど)の近くに置かないようにしましょう。

保管の注意事項

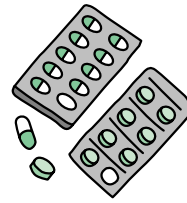
- ・冷所保存の薬(座薬、液剤、点眼剤など)は、他の食品などと区別して冷蔵庫内に保管すると良いでしょう。
- ・古い薬は、思い切って捨てましょう。



日 時 10月1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

人権相談所

相 談



・病院や薬局などで出された薬は、その人の症状や体質に合わせて処方されていますから、薬が残った場合も、同じ症状だからと言って、他の人にあげないようによしまししょう。

秋の花フェスティバル

「キラめきの秋！
涼風・青空・花いっぱい」



日 時 10月4日(土) 9時～16時
10月5日(日) 9時～15時
場 所 重信町下林甲2210-1
愛媛県花き総合指導センター

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。

知っていますか？ 建退共制度

建設現場で働く方々のための業界退職金制度です。全国どこでも、事業主がかわっても退職金は通算できるから安心です。
加入できる事業主：建設業を営む方なら誰でも対象となる労働者：ほとんど全ての建設業の現場で働く人々
掛金：日額300円(平成15年10月1日から310円)
詳しくは、もよりの建退共愛媛建支支部まで
Tel 943-5406 Fax 933-0168

10月ごみの収集日

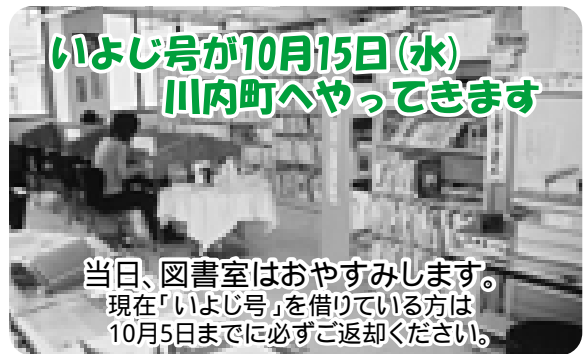
もえるごみ 清掃センター ☎966-4989

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	10月13日(月)は 10月14日(火)に変更
	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・プラスチック類	腐 着 物 類	ガラス・空ビン類及び蛍光灯類	有 資 源	空 乾 電 池 類
東谷・西谷・土谷 滑川・奥松瀬川	10/6(月)	10/20(月)	10/16(木)	10/20(月)	10/27(月)
北方東・北方西 南方東・南方西	10/7(火)	10/21(火)	10/17(金)	10/21(火)	10/28(火)
町西・町東 横瀬団地・前松瀬川	10/8(水)	10/22(水)	10/15(水)	10/22(水)	10/29(水)

いよじ号が10月15日(水)川内町へやってきました



当日、図書室はおやすみします。
現在「いよじ号」を借りている方は
10月5日までに必ずご返却ください。

10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
5日(日曜日)	西本 整形外科	重信町 田窪	964-1611
12日(日曜日)	中 川 病 院	松山市南梅本町	976-7811
13日(体育の日)	藤 石 病 院	重信町 志津川	964-1234
19日(日曜日)	友 愛 医 院	松山市水尾町	976-6262
26日(日曜日)	池川内科・神経内科	重信町 志津川	964-7787

10月健康情報

健康センター TEL 966-2191

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ください。

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

精神的に不安定な方、痴呆等の相談をお受けしています。

日時 10月10日(金) 午後1時30分～3時30分

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ください。

滑川健康相談

実施日 10月29日(水)

場所・時間 九 騎 午前11時～12時

海 上 午後1時30分～2時30分

生活改善センター 午後3時～4時

健康講座

いきいき健康講座

「呼吸器科の病気と環境」

日時 10月16日(木) 午後1時30分～3時

場所 健康センター

講師 国立療養所愛媛病院

呼吸器科 西村 一孝先生

がん検診

実施日	検査内容	受付時間	場所
10月2日(木)	胃がん	午前7時30分～9時	健康センター
10月7日(火)	大腸がん	午前7時30分～10時	
10月9日(木)	子宮がん		
10月16日(木)	乳がん		
	甲状腺がん		

料金 胃 900円 大腸 600円 子宮 700円
乳 400円 甲状腺400円

所有者の判明しない犬・拾得した猫 飼えなくなった犬・猫の引き取り

日時 第1・3月曜日 午前8時30分～9時

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。

散歩の際の「ふん」などは責任をもって始末しましょう。

ペットのフンの
持ち帰り



健康百科

コンタクトレンズを上手に使って

日本でコンタクトレンズが販売されるようになって30年余りが経ち、現在700万人以上の人利用していると推定されています。

コンタクトレンズは、メガネ枠が必要ないので、視界も広く、スポーツのときも邪魔にならず、美容的にもとても便利なものだと思います。また、近年いわゆる使い捨てレンズが出現してからいっそう便利なものになってきています。しかし、コンタクトレンズは、直接目の中に入れるものであり、扱い方を間違えると、大変危険なものにもなります。

コンタクトレンズには大きく分けて、角膜(黒目)より小さくて硬いハードレンズ、大きくてやわらかいソフトレンズがあり、それぞれ利点と欠点があります。ハードレンズは異物感が強く、使い慣れるのに時間がかかり、ずれやすいのでスポーツには不向きですが、角膜にとって大切な酸素をよく透します。ソフトレンズは入れ心地がとてもよく、使い始めた日から何時間でも使えますが、水分を多く含むため、汚れやすく菌もつきやすく、寿命が短いものです。どちらのレンズも、誰でもいつでも装着できる訳ではなく、目に病気のある人は、入れてはいけません。毎日きちんとしているつもりでも、長い間使っているうちに目に病気を起こしていることに気付いていなかったり、コンタクトレンズが汚れていることがあります。そのまま無理をして使い続けると角膜が白く濁ってしまい、元に戻らず、メガネやコンタクトレンズを使っても視力が低下してしまうことがあります。安全に使うためには、定期的に目の検診を受けることが大切です。また目の調子が悪いと感じるときは、コンタクトレンズは使わないで眼鏡をかけて下さい。よく、『眼鏡は持っていない』とか、『眼鏡が見にくくなったので今度はコンタクトレンズにしたい』と来られる方がいます。コンタクトレンズを常用する方もある程度よく見える眼鏡は必要です。そして目を休めるためにも、眼鏡に慣れるためにも、毎日短時間でも良いですから眼鏡をかけるようにして下さい。

最近は、コンタクトレンズ装着開始年齢が年々早くなり小学生から使い始めている人もいます。おじいさんになっても、おばあさんになっても、快適に、便利な道具として、コンタクトレンズも、眼鏡も使えるように、気をつけて下さい。



眼科医師 泉田 仁美

町のうごき

(9月1日現在)

人口	11,361人	(- 10人)
男	5,421人	(- 4人)
女	5,940人	(- 6人)
世帯数	4,067戸	(+ 6戸)

人のうごき

(8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
森	川本 昌宏	8. 1	大智 優成
永野	近藤 陵二	8.12	ゆうせい

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
保免	菅野 眞英	51	8. 8	菅野 眞英
森	田井野 瞳	23	8.17	田井野光男
高木	細川 明	71	8.17	細川 明
旦之上	菅野 尚宏	65	8.18	菅野 尚宏
カリア荘	河野タマノ	86	8.28	河野タマノ
和田丸	田井 進	90	8.30	田井 聡

松山南署から

(9月10日現在・交通事故状況)

	本年	昨年比
発生	1101	+ 27
死者	13	+ 4
傷者	1312	± 0

訂正とお詫び

9月号の「戸籍の窓」の欄で誤りがありました。「お誕生おめでとうございます」の龍斗くん(上砂)の保護者は佐伯義行さんでした。ここに謹んでお詫びいたします。

表紙の写真



9月7日、ふれあい広場で行なわれた公民館交流三世代クローカー大会のひとつです。カメラレポートでもふれましたが、当日は、本当に残暑がきびしくて、じっとしていても、額に汗が噴きだしてくる状態でした。そんな中で、大活躍していたのがお年寄りの皆さん。日頃の練習の成果をいかに発揮して、丸い玉を追いかけていました。

編集後記

今月は、いきいきと暮らす元気な高齢者の方を紹介しながら、その生きがいについて考えてみました。取材をして感じたことは、皆さんがいくつになっても好奇心がおう盛で前向きなこと。今回紹介できたのは、紙面の都合で一部の人たちですが、町内には、まだまだ輝いているお年寄りがたくさんおられます。この特集が、高齢者の方ばかりでなく皆さんの生きがいを見つけるきっかけになればと思います。



健康センターから

乳幼児健診

1歳6カ月児健康診査

日時 10月21日(火) 受付 午後1時~2時

場所 健康センター 2階

対象児 平成14年2月~4月生まれの幼児

内容 身体計測、問診、貧血検査、小児科診察、
歯科診察、保健指導(栄養・歯科)

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 10月28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14年8月~9月生まれの乳児(13、14ヵ月児)

平成15年3月~4月生まれの幼児(6~7ヵ月児)

内容 身体計測、発達チェック、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 10月28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14年11月~12月生まれの乳児(10~11ヵ月児)

平成15年6月~7月生まれの乳児(3~4ヵ月児)

内容 身体計測、発達チェック、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

予防接種

	日時	対象児と注意事項
三種混合	10月1日(水) 午後2時~3時	3ヵ月~7歳6ヵ月の者。 百日咳にかかったことのある方は二種混合(破傷風、ジフテリア)を受付で申し出て下さい。
ポリオ	10月15日(水) 10月20日(月) 午後2時~3時	3ヵ月~7歳6ヵ月の者。 下痢をしていると、受けられません。

場所 健康センター 2階

持参品 母子健康手帳、予防接種手帳、体温計

献血

実施日 10月14日(火)

場所・時間 松山市農協 川上支所 午前8時~9時30分

松山観光ゴルフ場 午前10時~11時50分

四国乳業 午後12時10分~2時

伊予銀行 川内支店 午後3時30分~4時30分

いこうよ 献血!



句碑めぐり



◀松山ゴルフ倶楽部の玄関前にある町内一の大きさを誇る子規の句碑

先月号の東谷に引き続き、町内に残る句碑をめぐりました。子規の句「追いつめた 鶴徳見えず 溪の景」は、白猪の滝を詠んだ観瀑の句として滝の入り口にある句碑を紹介しましたが、松山ゴルフ倶楽部の玄関前にも建てられています。この句碑は、町内で最も大きいものであるといわれています。

上砂の稲荷大明神にある佐伯みどりの句碑は、町内でもめずらしい川柳で「懸命に咲いて 根じめに 甘んじる」と詠まれています。佐伯みどりは明治44年、川上村に生まれ昭和24年川柳入門以来、川柳まつやま吟社同人・番傘川柳社同人として現在に至っています。

俳誌「渋柿」代表同人の池川綱谷の俳業40周年と喜寿を記念した句碑「さえずりにいて さえずりを忘れけり」は、保免の三島神社の境内に建てられています。町内で最も新しいこの句碑は、平成13年5月に100名以上の関係者が出席して盛大に除幕式が行われました。



◀上砂の稲荷大明神にある佐伯みどりの句碑



◀三島神社の境内にある池川綱谷の句碑