



広報

200

かわうち

3

No.354

平成15年2月25日

特集 みんなで始めよう！
筋力トレーニング

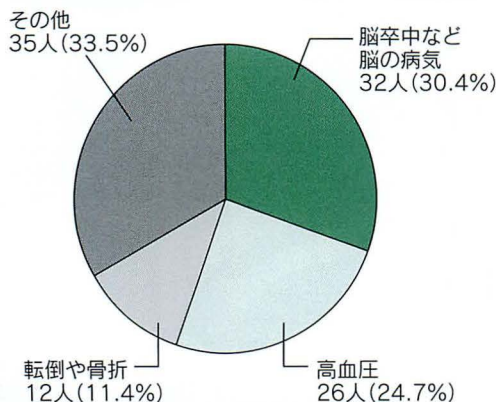
三世代交流
フェスティバル (2/1)

みんなで始めよう!

筋力トレーニング

高齢者の寝たきりを予防するための方法として、“筋力トレーニング”を取り入れる動きが全国的に広がろうとしています。1月23日、川内町中央公民館で「みんなで続ける簡単筋トレ教室」が開かれ、町内2地区より公募した住民やボランティアの皆さん約30名が参加しました。今年度から始まったこの教室は、高齢者が心身ともに健康な老後を過ごせるよう計画された新たな試みです。

介護が必要となった原因



今回紹介します「みんなで続ける簡単筋トレ教室」は、川内町の「老

川内町では、目前に迫る高齢化社会に備えて高齢者対策の充実は今後の重要な課題と捉え、若年層が中心となって支える従来型の社会から、高齢者も自立できる新しい社会の実現を目指しています。

町が、介護に必要な高齢者105人に実施したアンケートによると、介護が必要となった原因として高齢に伴う筋力やバランス感覚の低下などによる転倒や骨折と答えた方は、12人(11.4%)で、脳卒中など脳の病気と答えた方32人(30.4%)、高血圧26人(24.7%)とあわせると要介護となった原因は、骨折と脳に関連するものが大半であるという結果が出ました。(66.5%)



人保健福祉計画」に基づくもので、株つくばウエルネスリサーチと業務提携して高齢者が心身ともに健康で、地域社会を共に支える一員として生活できるよう計画されました。

具体的には、寝たきりなどの防止対策として

- ①筋力やバランス能力の回復により転倒を防止し、体力の低下による閉じこもりを防ぐ。
- ②有酸素トレーニングを行い、脳卒中や高血圧にならないようにする。

以上の2つを併せ持つトレーニング

ング教室を高齢者向けに実施することが効果的です。

また、より多くの参加者がトレーニングを続けるために

- ①高齢者にも簡単に参加できる運動メニューづくり
- ②参加者が意欲を持って続けられるプログラムづくり
- ③継続するはげみとなるような科学的なアセスメントづくり

これらを備えた「みんなで続ける簡単筋トレ教室」で高齢者の皆さんの健康で生きがいのもてる暮らしを目指します。

◆筋力トレーニングってなに？

みなさんは、老化による寝たきりを予防するために何を始めようと考えられますか？

多くの方が健康を維持するためまず最初に歩くことすなわちウォーキングを始めようと思われるのではないのでしょうか。

しかし、残念なことにウォーキングだけでは、老化に伴う筋肉量の減少は抑えられません。

これはウォーキングが筋肉の中の遅筋を中心に使っているためです。

筋肉は、歩くときなどに使う遅筋と、短時間で早く動く時に用いられる速筋の2つから構成されています。

老化により著しく細くなってしまうのは遅筋ではなくて速筋です。

ですから、老化による筋肉量の減少を抑えるためには、とくに速筋を使うような運動をすることが必要なのです。

そして、この速筋を使う運動の代表的な方法が筋肉トレーニングなのです。

◆運動しないと筋肉は、どんどん細くなる？

みなさんは、大腰筋という筋肉をご存じですか？

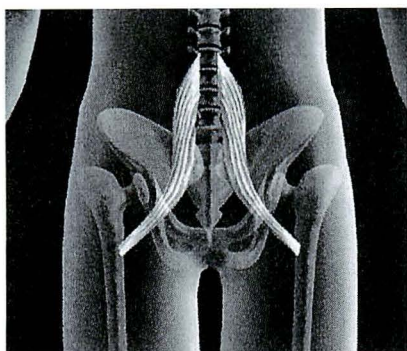
大腰筋は、足を上げるときに使う丸い形の筋肉です。この筋肉は

腰の奥で太ももの骨と背骨をつないでおり、主に立っているときに姿勢を保ったり、歩くときに足を前方に引き上げる最初の瞬間に働いています。

歩く能力に大きな影響を及ぼす筋肉として、足の筋肉の中でも、この大腰筋と太ももの伸筋群（前側の筋）が、大きな役割を果たしていることが明らかになりました。

データによると、運動を行っていない人の大腰筋は、運動を行っていない人よりも太いことがわかっています。

このことは運動を継続的に行うことで、年齢にかかわらず、老化にともなう筋肉量の減少を抑えるばかりか、筋肉量を増加させることさえ可能であることを物語っています。



写真の白い部分が大腰筋。大腿部の骨と脊椎をつないでいる筋肉。



◆すり足は老化の始まり

次に筋肉が衰えることによる「老化の悪循環」を説明します。

先に触れたように老化とともに筋肉量は減少します。とくに上半身に比べて、大腰筋と太ももの前側の筋肉の減少は顕著です。

大腰筋などの筋肉量が減少すると、歩き方がすり足気味になってきます。

これは、大腰筋と太ももの前側の筋肉の機能が低下することにより、歩行時に足を前方に引き上げる距離と高さが減少するため、すり足は、その結果生じる究極的な状態といえるのです。

すり足気味になると、ちょっとした突起物につまずきやすくなり、転倒の危険性が高まります。

高齢者の、とくに骨の弱い女性の転倒は大腿骨や骨盤の骨折をまねきやすく、そのような大きなけがは、長期間の寝たきりを余儀なくします。

この一時の転倒による病床生活により、さらなる筋肉量の減少をまねき、けがが治ってもまともに歩けなくなってしまうのです。そうすると、さらに動くことがおっくうになり、筋肉が弱まるだけでなく、内科的な病気にもかかりやすくなります。

これが、老化の悪循環なのです。

◆筋肉量と歩行能力

では、なぜ下半身の筋肉量が落ちると、歩行能力に影響するのでしょうか？

年齢とともにふだん歩くときの速度は落ちてきます。ただ、この歩行速度は60歳代になって急に落ちるのではなく、40〜50歳代から徐々に低下しているのです。

しかし、ほとんどの40〜50歳代の方はこのことに気づかず、日常生活を送っているのです。

つまり一般的には多くの40〜50歳代の方が差し迫った気持ちを抱かずにリタイアの年齢を迎え、ある日、突然、自分の老化に気づくことになるわけです。

◆高齢でも大腰筋の筋肉量は増える？

さて、歩行速度の落ちる原因ですが、歩行速度は歩くときのピッチと歩幅の長さで決まります。

興味深いことに、歩くときのピッチには老化の影響はあまりなく、20歳代と60歳代ではほとんど差がありません。しかし、歩幅は歩行速度と同様に40〜50歳代から年齢とともに直線的に低下してきます。つまり、老化による歩行速度の減少は、歩幅の低下によるものなのです。

これについては従来から下肢の筋力低下が影響するといわれていますが、この筋力低下を引き起こす筋肉こそ大腰筋と太ももの前側



の筋肉なのです。

筋肉量の減少が歩幅の短縮をまねくわけですから、それを予防するためには、筋肉トレーニングを行い、筋肉量を落とさないこと、減少した筋肉量を回復させてあげればよいことになります。

筋力トレーニングが、高齢者の寝たきりを防止するために、いかに有効であるかがわかりたいだけでしたか？

新たに始まったこの「みんなで続ける簡単筋トレ教室」は、高齢者が心身ともに健康で、豊かな生活を過ごすための試金石となるかもしれません。

筋肉トレーニングの方法は…

◆教室では…

マットや椅子などの道具を使った筋力トレーニングや自転車エルゴメーターによる有酸素トレーニングを行います。



◆家庭では…

歩数計を携帯してのウォーキングとストレッチを組み合わせ、個々の運動プログラムによって行います。

◆役場では…

個人の体力や検診結果に合わせて委託会社で運動プログラムを作成します。半年毎に体力テストを行って科学的評価にもとづき、メニューを検討し見直します。



みんなで続ける簡単筋トレ教室の特徴は…

この事業は、(株)つくばウエルネスリサーチと業務提携をして進めています。この会社は、筑波大学の体育科学系の教授・講師の方々が作った会社で、参加者のひとりひとりの身体の状態をメディカルチェックで判定し、豊富なデータとノウハウに基づいてアドバイスを受けることが可能となっています。今までの健康増進事業には、チューブ体操教室やウォークラリー、健康ウォーク、エアロピクス教室、転倒予防教室などがあり、それなりの効果は発揮していますが、その場限りで続けていく傾向が少ないようです。この事業は、科学的で客観的に評価ができ、手軽で目に見える効果で個人の継続性が見込める点でより効果的です。



福祉課 菅野保険係長

その効果は発揮していますが、その場限りで続けていく傾向が少ないようです。この事業は、科学的で客観的に評価ができ、手軽で目に見える効果で個人の継続性が見込める点でより効果的です。

筋肉トレーニングを始める前に…



①自分の体調をチェックしましょう!

その日の自分の体調をチェックする習慣をつけましょう。自宅で体調管理をする方法として、カレンダーを利用することをおすすめします。ライフスタイルの見直しにもつながり、運動を継続させるためにも効果的です。

②運動は週に1~3を目安に!

筋トレは毎日行う必要はありません。家庭での筋トレでは週2回から始めて、慣れてきたら回数を増やしていきますが、体力に応じて週1~3回を目安にします。

③運動の前後にストレッチ体操を!

筋トレの運動をする前と終わった後は、必ずストレッチングと呼ばれるストレッチ体操を行う習慣をつけましょう。ストレッチ体操は体の各部の筋や腱じん帯などを伸ばす運動のことで、体をやわらかくするために行います。体を柔軟にすることはけがの予防にも役立ちます。

④運動は自然呼吸でゆっくりと!

ストレッチ体操や筋トレの運動は、いずれもゆっくりと行い、反動をつけないようにします。また、運動するときの呼吸法は、力を入れているときに息を吐くのが理想です。

⑤食後すぐの運動は避けましょう!

運動はそれぞれのライフスタイルに合わせて、時間の取れるときに行いますが、食後に行う場合は、約1時間を過ぎてからにしましょう。

⑥体を締めつけない楽な服装で!

自宅での筋トレでは、とくに服装を用意する必要はありません。朝起きる前と夜寝る前の運動はパジャマが最適ですが、冬場は風邪を引かないように注意しましょう。



筑波大学研究員 小澤 多賀子先生

詳しくは、役場福祉課保険係までお問い合わせください TEL 966-2223

STOP! フロン

自動車を廃車にするときは…

自動車フロン券が必要です!

オゾン層の破壊や地球温暖化の原因となるフロン類…。このフロン類が大気中へ放出されることを防ぐため、「フロン回収破壊法」が平成13年6月に制定されました。この法律は同年12月以降、段階的に運用が開始され、昨年の10月からは、カーエアコンに使用されているフロン類の回収・破壊処理が義務づけられています。かけがえのない大切なオゾン層をみんなで守りましょう。

消費者と事業者の役割分担で
フロン類を回収・破壊

この法律では、指定を受けたフロンを含むカーエアコンや業務用冷凍空調機器を廃棄するとき、ユーザー、回収業者、破壊業者が、役割分担をして、適切にフロンの回収・破壊処理を進めていくことを定めています。

カーエアコンのフロン類回収 等が義務化

平成14年4月からの業務用冷凍空調機器のフロン回収等の施行に続き、10月1日からカーエアコンのフロン回収等が施行されています。

自動車フロンの回収等については、自動車ユーザー、取引業者、回収業者、破壊業者それぞれの役割分担が義務づけられました。また、製造業者・輸入業者の委

託を受け、(財)自動車リサイクル促進センターが、自動車フロン回収・破壊システムを運用しています。

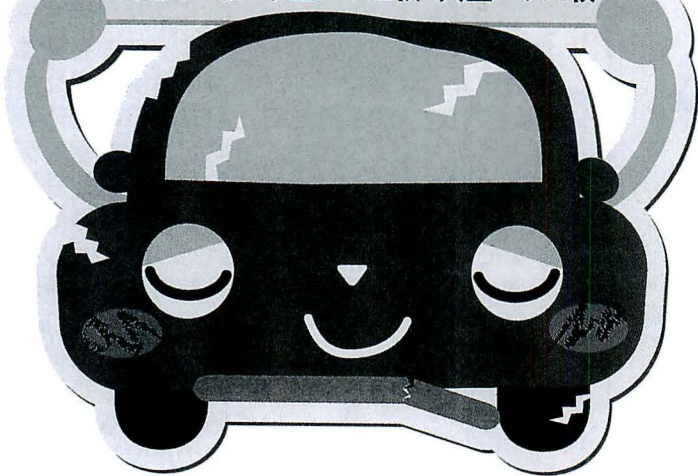
自動車ユーザーである私たちの役割は、自動車フロンの回収・運搬・破壊にかかる費用を負担すること。具体的には、郵便局やコンビニエンスストアでその費用を払い込み、「自動車フロン券」を受け取って、使用済自動車を引取業者（登録事業者）に引き渡す際、この自動車フロン券を添付します。

自動車フロンの適正な回収は、自動車ユーザーがスタート地点です。大切なオゾン層を守っていくために、私たち一人一人がフロンの回収の必要性和自分たちの役割を理解し、その責任を果たしていくことが大切です。

自動車フロン券

料金1枚 **2,580円**

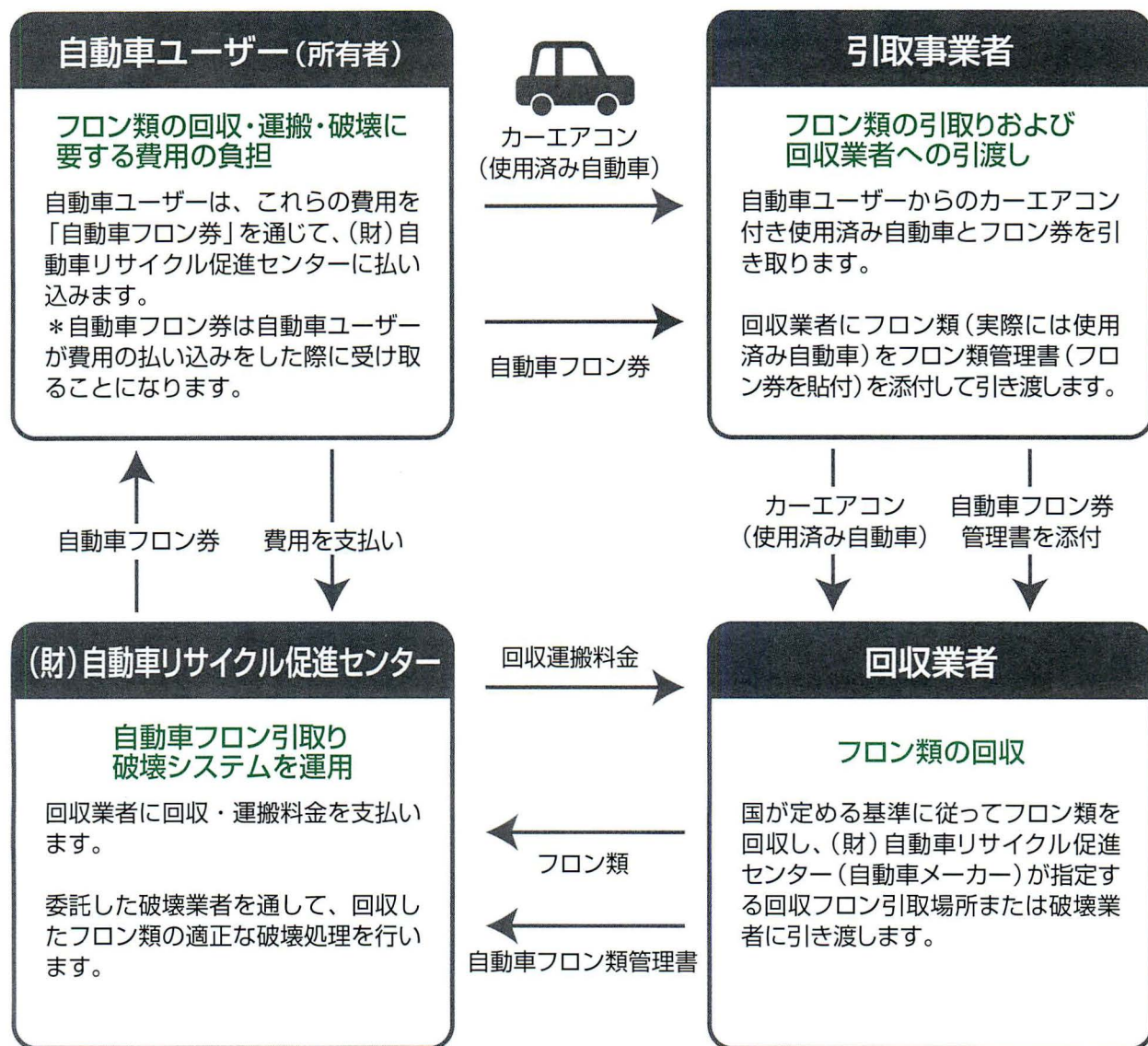
自動車1枚・小型バス2枚・大型バス4枚



安定性があり、引火性や毒性がないという特性から、エアコンや冷蔵庫の冷媒、断熱材、洗浄剤などさまざまな用途で使われてきたフロン。近年、フロンの生産や使用は、オゾン層保護法に基づいて、段階的に削減・廃止されてきていますが、過去に生産され、現在も使用されている機器の中には、フロン類が使われているものがまだ残っています。

こうした機器からのフロンの大気中への放出を禁止するため、廃棄時に適正にフロン類を回収・破壊することを義務づけた「フロン回収破壊法」が平成13年6月に制定されました。

自動車7回／回収・破壊処理の流れ

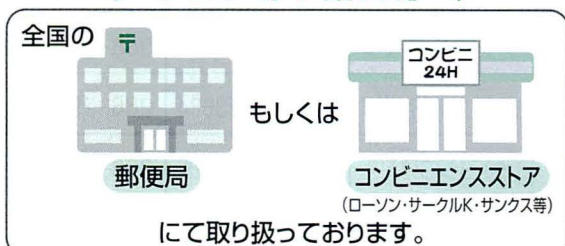


◆ 7口ノ券の具本 ◆

◆ 7口ノ券の料金表 ◆

自動車フロン券の料金1枚2,580円		
自動車(バスを除く)	1枚	2,580円
バス(乗車定員11人以上)		
小型バス(長さ7メートル未満)	2枚	5,160円
大型バス(長さ7メートル以上)	4枚	10,320円

◆ フロン券の購入先 ◆



わが家のごみを減らませんか？

私たちの日々の暮らしから毎日でてくるたくさんのごみ…。昨年9月から川内町では、ごみの出しがたが大きく変わりました。町では、みなさんにごみの減量や資源のリサイクルに取り組んでいただくことで環境に優しい町づくりを目指しています。

あなたもこの機会に家庭からでるごみを少しでも減らしてみませんか？

作戦
その1

電気式生ごみ処理機 生ごみ処理容器 を使ってみよう！

あなたは、生ごみをどのように処分していますか？川内町では電気式生ごみ処理機と生ごみ処理容器（水切りバケツ）を購入する際の補助制度をもうけています。この制度を利用して生ごみの減量とリサイクルはどうでしょうか。

◆補助金を受けるための要件は？

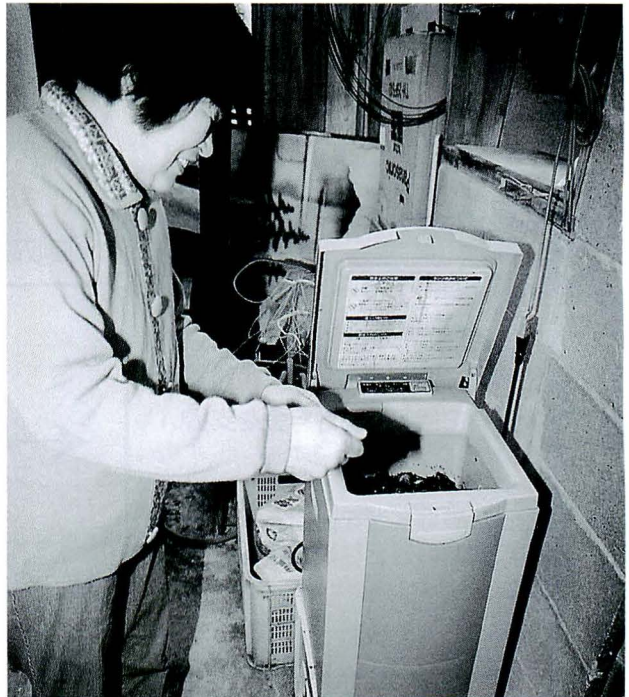
- ・町内に住んでいること。
- ・町内の一般家庭で容器を使用すること。
- ・容器の適切な管理ができること。
- ・生ごみからできた堆肥を自家処理すること。

◆補助の金額は？

- ・購入価格の2分の1で、容器については、3,000円、処理機については20,000円が限度額となります。
- ・補助対象の個数は、容器については1世帯当たり3個まで、処理機については1世帯当たり5年間に付き1個となっています。

◆補助金の申請手続きは？

- ・指定販売業者か健康センター（TEL966-2191）にお問い合わせください。



わたしも使っています！

私が電気式生ゴミ処理機を使い始めたきっかけは、昨年の秋からゴミの分別の仕方が変わったことでした。今は夫婦二人暮らし



野首 和子さん(市場)

ですので、一日に出る生ゴミはすべてこの処理機で処分しています。思ったより電気代もかかりませんし、スペースも取らないうえに匂いも気になりません。この処理機でできた堆肥は今後、庭木や野菜作りに役立てようと思っています。

◆電気式生ごみ処理機指定販売業者一覧表◆

No	販売業者名	住 所	電話番号
1	アオノ電器	大字南方283-5	966-2453
2	菅野電機	大字南方2505	966-2888
3	渡部電水工業(株)	大字南方605	966-2020
4	中予計電機設備	大字則之内乙2463-3	966-5002
5	(有)サンヨーゴ	大字松瀬川3664	966-2940
6	(株)ヨシフジ	大字南方573-5	966-3475
7	(有)宮脇機械商会	大字南方255-4	966-2073

作戦
その2

“EMぼかし” を作ってみよう！



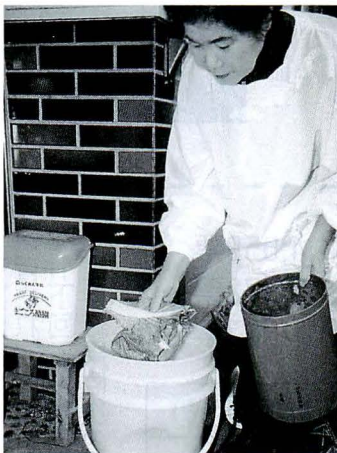
あなたは、EM菌をごぞんじですか？私たちの身の回りにいるいろいろなバクテリアの中で生ゴミを食べてエネルギーに変えて生きているいくつかの仲間が集まったグループをEM菌（有用微生物群）といいます。全国的にも注目されているこのEM菌を使った“EMぼかし”をご紹介します。

◆EMぼかしとは？

EM1号を米ぬかなどにいて、EM菌を大量にふやした粉を“EMぼかし”といいます。ぼかしとは、生ごみを発酵させて堆肥にするための材料です。このぼかしは、EM菌を薄めた液を、米ぬかなどと混ぜ、発酵乾燥させたものです。生ごみもこのぼかしを使って発酵させることで、土にとって必要な微生物をたくさん含んだ良質な堆肥になるのです。

◆ぼかしを使った堆肥の作り方

- ・水分を切った生ゴミを水切りバケツに移しかえ、EMぼかしを生ゴミ1kgに対して15～20gを全体にふりかけます。
- ↓
- ・その日に出た生ゴミはその日のうちに処理してください。
- ↓
- ・容器は空気を遮断できる密閉容器を使います。
- ↓
- ・容器に一杯になったものを、7～10日間日陰で熟成させます。
- ↓
- ・生ゴミの形はそのままでも、糠漬けのような匂いになればできあがりです。
- ↓
- ・底に残った液体は3日に1度はとり液肥として使います。（1,000～500倍に薄めて使用してください。）



◆EM菌はこんなにすごい！

EM菌をまぜると出てくる液体は、トイレ、お風呂場、キッチン、洗面所などの排水溝に流すと、ぬめりや悪臭がなくなります。また、室内、衣服、クーラーに散布すると消臭、カビ、ダニの防止にもなります。ほかにも水質の浄化など、EM菌の特性を利用した自然環境の保全などにも期待が高まっています。

私たちと一緒に ぼかし作りませんか？

私たち婦人会で、このぼかし作りをはじめてもうすぐ10年がたとうとしています。この10年の間に環境問題への関心は非常に高まってきました。生ごみも貴重な資源です。土から生まれた野菜くず・残飯などは、ぼかしで土に戻すと良質な堆肥になります。そして病気にかけにくく無農薬の野菜が育ちます。また色鮮やかな大輪の花を咲かせてくれます。ごみの減量ではじめたぼかし作りの輪がこれからも広がっていくことを望んでいます。



山本アツ子婦人会長

8	吉田ランドスケープ	大字松瀬川乙1022-64	966-5667
9	(有)ライフハウス	大字北方3126-18	966-3536
10	(株)松山生協川上店	大字南方1706-1	966-6230
11	グリーンセンター てんとうむし	大字北方甲3102	966-1231

◆生ごみ処理容器指定販売業者一覧表◆

No	販売業者名	住 所	電話番号
1	JAえひめ中央三内支所	大字則之内2812-1	966-2022
2	松山市農協川上支所	大字北方2883-1	966-5000

町長の動静

- 1/17 議会運営委員会
21 臨時議会
23 川内町将来構想研究委員会
温泉郡町村会
27 臨時議会
29 温泉施設運営整備等特別委員会
30 重信町川内町合併協議会
2/3~4 決算審査特別委員会
4 少年式
8 温泉郡婦人教育研究大会
9 四国縦貫横断自動車道建設促進協議会総決起大会
11 建国記念の日をつどい
建国記念の日をお祝いする県民大会

議会のうごき

- 1/16 合併特別委員会 議長、特別委員
17 議会運営委員会 議長、運営委員
21 臨時議会 全議員
議員全員協議会 全議員
23 川内町将来構想研究委員会 委員
27 臨時議会 全議員
議会運営委員会 議長、運営委員
28 温泉郡議長会 議長
川内町将来構想研究会企画総務部会 委員
川内町将来構想研究会産業建設部会 委員
29 温泉施設運営整備等特別委員会
議長、特別委員
30 重信町川内町合併協議会 委員
老人保健福祉計画等策定委員会 委員
川内町将来構想研究会教育文化部会 委員
川内町将来構想研究会生活環境部会 委員
2/3~4 決算審査特別委員会 特別委員
4 少年式 議長
5 中予地区議長会研修会 議長
6 議員全員協議会 全議員
9 四国縦貫横断自動車道建設促進協議会総決起大会 議長
11 建国記念の日をつどい 議長
建国記念の日をお祝いする県民大会 議長

1月臨時町議会報告

平成15年1月臨時町議会が開会され、工事請負契約などの一般議案等を審議しました。審議案件については、次のとおりです。

一般議案

○平成14年度ふるさと林道緊急整備事業惣田谷上線開設工事請負契約の締結について
(契約金額)
58,590,000円

(契約の相手方)
(株)富久土木重機

補正予算

○一般会計補正予算に、公共土木災害復旧費など8,955千円が追加され、総額5,110,880千円となりました。

議員発議

○議長不信任決議

三棟義博議長の議長の辞職を求めたもの
(可決)

議会構成が一部変わりました

議長に就任した

細川武雄氏(七十三歳)



□住所 南方七三二番地

□職業 農業

□略歴 町議七期、議長、

副議長、議会運営委員長、

監査委員、農業委員会委員

□電話 九六六一二六九三

愛媛県知事選挙

投票結果!!



任期満了に伴う愛媛県知事選挙は、1月26日に執行され、川内町開票区では、前回は22・61ポイント下回る投票率となりました。各投票区における投票結果は次のとおりです。

候補者得票数	投票総数	4,059票
かと 守行	有効投票	3,972票
和田 つかさ	無効投票	87票

投票所	有権者数(人)	投票者数(人)	投票率(%)
第1 中央公民館	4004	1820	45.45
第2 川上小学校	3349	1402	41.86
第3 奥松瀬川公民館	281	151	53.74
第4 河之内公民館	635	307	48.35
第5 井内公民館	410	236	57.56
第6 土谷公民館	150	64	42.67
第7 滑川生活改善センター	135	80	59.26
合計	8964	4060	45.29



交通災害共済に みんなで加入しよう!



愛媛県市町村交通災害共済は、万が一交通事故にあったとき、少しの掛け金で見舞金を受け取ることができる制度です。

今年も車を運転される方はもちろん、年齢を問わずご家族そろっての加入をおすすめします。

○加入資格

平成15年4月1日現在で、川内町に住民票がある方または外国人登録されている方。
ただし、学生等で町外にお住まいの方も、扶養義務者が加入する場合は可能です。

○共済掛金(1人年額)

一般 600円
中学生以下 250円
(昭和63年4月2日以降に生まれた方)
※加入はひとり一口に限ります。

○共済期間

平成15年4月1日から
平成16年3月31日まで

○加入申込み

各区長さんまたは、役場総務課
(Tel 966-2222) で受け付けます。

等級	災害の程度・ (傷害に対する) 医師の治療実日数	金額
1	死亡	100万円
2	360日以上	20万円
3	180日以上360日未満	17万5千円
4	96日以上180日未満	15万円
5	80日以上 96日未満	12万5千円
6	64日以上 80日未満	10万円
7	48日以上 64日未満	7万5千円
8	32日以上 48日未満	5万円
9	16日以上 32日未満	3万円
10	7日以上 16日未満	1万円

お済み
ですか?

国民年金保険料の 学生納付特例の更新申請

現在、国民年金保険料の学生納付特例を受けている方は、平成15年3月で承認期間が終了します。平成15年4月以降も続けて納付特例を受けたい方は、再度申請手続きが必要です。

手続きを希望する方は平成15年5月末日までに、次のものをご持参のうえ、役場福祉課保険係で手続きして下さい。

印鑑・学生証の写し

(または在学証明書など)・年金手帳



※一般の方が対象の申請免除は...

平成14年度の承認期間は平成15年6月までとなっていますので、平成15年7月頃に更新申請をしていただくことになります。

町政 スポット ニュース

Spot News



重信町川内町合併協議会事務局

「ゆとり休暇」

とりませんか？

倒産やリストラ、賃金カット…。働く人にとって、今はまさに冬の時代。この厳しい状況を一日も早く脱出し、人も社会も元氣を取り戻すためには活性剤が必要で、その活性剤となるのが「ゆとり休暇」。こんな時代に休暇なんて…と思われるかもしれませんが、休暇は本人が休養したり、リフレッシュしたりするだけでなく、経済を活性化させる効用もあるのです。こんな時代だからこそ、人も社会も元氣にする「ゆとり休暇」をとりませんか。

かし、土日や祝日の休みでは、時間が短かったり、どこも混み合ったりしていて、外出や旅行をしても、なかなかゆっくりすることができません。

混み合う時期を避けて休暇をとったり、土日や祝日に有給休暇をプラスして長めの休暇にしたりすれば、ゆとりの感じられる充実した休暇になるのではないのでしょうか。

「ゆとり休暇」は、家族との団らん、趣味や旅行、自己啓発、ボランティアなど、さまざまな活動をするゆとりの時間をつくり、働く人たちの人生を、仕事だけでは足りない、より豊かなものにしていく効果があるのです。

こうしたゆとり休暇をとるためには、仕事を計画的に進めたり、効率化したり

するなど、職場全体で工夫をしていくことが必要です。

みんなが意欲をもって、元気に仕事に取り組んでいくために、職場全体でゆとり休暇について考えてみませんか。



ヨーロッパでは、不況時代に「バカンス政策」を導入し、働く人の休暇を増やして経済を活性化させたといい実績があります。

なぜ、休暇が経済の活性化に効果があるのでしょうか。

それは、まとまった休暇をとる人が増えることで、旅行やレジャーなど余暇活動に対するニーズが増え、そうした分野での個人消費が盛んになってくるためです。

特に、ニーズが高いのが旅行ですが、休暇が増えて旅行する人が増えれば、旅

行関連産業だけでなく、観光地となる地域の雇用も増え、地域経済の活性化にもつながります。

日本では、ヨーロッパのバカンスのような制度はありませんが、有給休暇を活用すれば、バカンスのようなまとまった休暇が実現できます。

現在、働く人の有給休暇付与日数（年間）は平均で約18日ですが、実際の有給休暇取得率は約5割にすぎません。なんと合計で4億日もの有給休暇が未消化のまま消えているのです。試算によれば、有給休暇を百パーセント取得できるようにすると、その経済波及効果は12兆円にも上ります。また、余暇消費者増に伴う新規雇用や休暇の代替雇用で150万人の雇用創出効果があります。この経済波



育ててくれて、
ありがとう
葉 祥明 著

人は誰もが人生のチャレンジャー、だからハンディキャップはそのための条件の一つ。ボクもママも勇気を持った、人生のチャレンジャー！ハンディキャップという言葉を通して、子供を育てる意味を考える絵本。英文併記。



図書室だより

● 問い合わせ先 ●

くらし
…………… 総務課 (☎966-2222)
水道
…………… 水道課 (☎966-2238)
もよおし
… 子育て支援センター (☎966-2080)
…………… 教育委員会 (☎966-4721)
市町村合併
…………… 重信町川内町合併協議会事務局
(☎964-4412)

○ 子育て支援センターから ○

子育て広場

日時 3月15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 遊戯室

内容 パネルシアター

反省会

閉会式

※今回が今年度最後の子育て広場です。お誘い
合わせてご参加下さい。

あおぞら広場

お母さん同士おしゃべりをしたり、親子で一緒に
楽しく遊んだりしましょう。

毎週金曜日 午前9時～11時

冬期(12月～3月)は健康センターの「ことばの
教室」で行います。

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)



及効果は、代替雇用の労働
コストをも大きく上回る規
模となっています。
こうした経済効果を生み
出すために、職場の活性化
をはかるために、企業もこ
れまでの発想を転換し、社
員が休暇をとりやすい環境
をつくっていくことが重要
です。

キャッチセールスに

気をつけて!

「アンケートにご協力いただ
けませんか」。街中を歩いてい
るとき、こうした言葉で呼び
止められたことはありませんか。
しかし、ちょっと待ってくだ
さい。ただのアンケートのは
ずが、いつのまにか高額な商
品の契約の話に変わっていま
せんか。ここ数年、こうした
キャッチセールスに関するト
ラブルが急速に拡大しています。
最近5年間でトラブルに遭
った人のうち、約8割が女性
となっており、また、その他
の消費者相談の比率と比べて、

20歳代以下の割合が圧倒的
に高くなっています。

アンケートの依頼やお肌
の無料診断など、キャッチ
セールスは、それが販売目
的であることを告げずに、
友達感覚で親しげに声をか
けてきます。そして店など
につれていき「あなたの肌
は非常に荒れている、化粧
品が合っていない」などと
不安感をあおって、高額な
化粧品やエステの入会とい
ったさまざまな契約を持ち
かけてきます。

路上で呼び止めて店や事
務所などへ同行させたり、
販売目的を隠して接近した
りしてくるこのような商法
は「特定商取引に関する法
律」により規制されており、
うそをついたり、おどして
困らせたりして勧誘するこ
とは禁止されています。

こうしたトラブルに遭わ
ないためには、まず、路上
での呼びかけに耳を貸さな
いことです。また、呼び止
められて説明を聞いたとき
にも、相手のペースに乗ら
ず、それが自分に必要かど
うかをしっかりと見きわめ、
少しでもおかしいところが
ある場合には、あいまいな

態度を取らずに、「いりま
せん」「必要ありません」
ときっぱりと断るようにし
ましょう。

水道

給水装置工事業者の

追加指定について

平成15年1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。

◇AI住設

松山市白水台1丁目8-9

(089)922-8520

◇有港南設備

伊予市稲荷甲739番1

(089)982-4487

第6回

川内町レクリエーション
バレーボール大会

3月16日(日)

午前8時30分
午前9時～

川内体育センター他
町内体育施設利用中で
学生と生徒は除きます。

目録
開試
会場
対

時合
式所
合象

さらわれる
●岩瀬成子



さらわれる
岩瀬 成子
著

父の死、転校、まだなじめない新しい友達…。
そんな時、以前の近所の男の子・守君が行方
不明になった。麻里ちゃんに「守君を、私達
でさがそうよ」と言われた芽衣は、いやだと
は言えず…。



独り言の本音
宮林 淳子
著

身体に障害を持った息子との日常を綴った
エッセイ。様々な困難に立ち向かい、克服し、
親子が共に成長していく様を描く。生きるこ
とのすばらしさを再発見できる1冊。



四歳で
リセットされた娘
金井 ユカリ
著

愛娘が1歳2ヵ月で発病、入院、そして医療
ミス…。快方へ向かうことのない苛立ちから、
その娘と長男を虐待してしまう母親。やがて
病や育児に向き合うようになるまでの軌跡。

第7回合併協議会開催報告



1月30日9時30分から重信町役場において、第7回重信町川内町合併協議会が開催されました。協議された議題、および協議結果は次のとおりです。

それぞれの内容については、次回の合併協議会により詳細をお知らせします。

なお、次回の協議会の日程は、未定です。

〒791-0292

重信町大字見奈良530-1

重信町川内町合併協議会事務局

TEL 964-4412 (直通)

FAX 964-1609

重信町川内町合併協議会

ホームページアドレス

[http://www.town.shigenobu.ehime.](http://www.town.shigenobu.ehime.jp/html/gappei/)

[jp/html/gappei/](http://www.town.shigenobu.ehime.jp/html/gappei/)

議 案	題	協議結果
議案第41号	監査制度の取扱いに関する事	承認
議案第42号	保健事業の取扱いに関する事	継続協議
議案第43号	土地開発公社の取扱いに関する事	承認
議案第44号	水道事業の取扱いに関する事	継続協議
議案第45号	下水道事業の取扱いに関する事	継続協議

川内町での市町村合併の動き

市町村合併に対する動きは、合併協議会だけではなく、ここでも昨年10月以降の川内町における独自の取り組み状況をお知らせします。



まちづくり施策事業について意見交換をする
将来構想研究会委員の皆さん

年月日	主 な 取 り 組 み 内 容 等
H14/10/1	合併協議会川内町選出委員事前検討会(第2回)
10/18	第14回合併特別委員会開催
11/5	合併協議会川内町選出委員事前検討会(第3回)
11/29	第5回川内町将来構想研究会開催
12/3	合併協議会川内町選出委員・川内町将来構想研究会委員合同事前検討会開催(第4回)
H15/1/16	第15回合併特別委員会開催
1/22	第6回庁内合併研究委員会開催
1/23	第6回川内町将来構想研究会(兼)合併協議会川内町選出委員事前検討会(第5回)
1/28~ 1/31	川内町将来構想研究会・庁内合併研究委員会合同専門部会開催(4部会)



音羽「お受験」殺人
歌代 幸子 著

主婦はなぜ殺人鬼に変貌したのか…。「お受験」と言う狂気と、主婦・家族に潜む危険な亀裂を描き、日本中の母親を震撼させた幼児殺しの真相に迫る衝撃のノンフィクション。



体と心のSOSを
見逃さないで
星野 寛美 著

精神的にも肉体的にもストレスの多い現代、体調不良に悩む女性や人知れず痛みを耐えている女性が増えている。女性医師による働く女性のための「女性専門外来」のしくみや現状、多くの女性が悩んでいる病気について詳しく解説。



思うとおりに
歩めばいいのよ
ターシャ・テューダー 著

数多くの著作ビデオで語られたターシャの言葉を集め、さらにターシャが加筆した「ターシャの小さな哲学書」と言える美しい本。未発表写真67点収録。日本限定発売。



2月1・2日、セルジオ越後杯争奪戦川内サッカー大会が川上小学校体育館を主会場に行われました。大会には、町内外から小・中学生合わせて27チームが参加し、フットサル競技で優勝を争いました。白熱した試合の合間には、セルジオ越後氏率いるアミーゴスチームとの対戦も行われ、選手たちは、プロの技を肌で感じ取っていました。大会結果（川内町関係分）は、以下のとおりです。

【中学生の部】 川内中学校A（第3位）

第11回セルジオ越後杯争奪戦 川内サッカー大会



文化財防火訓練

1月26日は文化財防火デー。昭和24年のこの日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上したのです。保免の三島神社と宝泉の医王寺では、貴重な文化財を守るため文化財防火訓練が行われました。訓練には東温消防署員、地元消防団員、少年消防クラブ、地元有志のみなさんが参加し、放水訓練や消火活動に汗を流しました。



1月21日、川内中学校で総合学習の時間を活用した人権講座“生徒と人権擁護委員との座談会”が行われました。座談会では、参加者が車座になり人権についての質問や人権カルタをおこなったあと、各グループにわかれ、さらに議論を深めていました。

生徒と人権擁護委員との座談会



川内中学校人権講座



★第39回少年式“未来”★



立春の日の2月4日、川内中学校で14歳の春を祝う第39回少年式が開かれました。今年少年式を迎えた2年生119名の選んだテーマは“未来”。会場には、自分の決意を心を込めて書き上げた書や14歳の顔を多様な表現方法で描いた自画像が飾られ、式典終了後は、記念合唱「大地讃頌」が会場に響き渡りました。また記念行事のスキー実習は、新雪の素晴らしいコンディションに恵まれ、おもいおみのシュプールをグレンデに描きました。



三世代交流 フェスティバル

2月1日、恒例の三世代交流フェスティバルが中央公民館大ホールで開催されました。フェスティバルには子供からお年寄りまでの様々な年代が世代を超えて参加し、ゲームなどで交流を図りました。ゲームの後は、初の試みとなるツイストパンを焼きあげ、出来立てホカホカのなつかしい味にみんな顔をほころばせていました。





東谷幼稚園・小学校学習発表会



2月2日、東谷小学校で東谷幼稚園・東谷小学校合同の学習発表会が行われました。子供たちは、練習の成果を発揮し、盛んな歓声を受けました。



“心を合わせて思い出に残そう!学習発表会。”



▲5・6年生による字幕つきの“ペラペライングリッシュ”

◀4年生の“ダスト”。環境問題について考えさせられました。



▲幼稚園児が活躍した“ピーターパン”。きまっています!

幼稚園児はオペレッタに挑戦!? “野菜のパーティー” ▶

▼5年生による“しゃべる石像”。なかなかシュールでした。



“2003 みんなの笑顔 観客に”



▼1年生の“レッツ・三匹のこぶた”。可愛い狼さんです。



2月2日、西谷小学校では西谷幼稚園・西谷小学校合同の学芸会が開催され、子供たちは、笑顔の演技を観客に披露しました。



西谷幼稚園・小学校学芸会

みんなのひろば

第12回春の全国小学生 ドッジボール選手権四国大会出場

1月18日、県総合運動公園屋内競技場で開かれた第12回クロネコカップ春の全国小学生ドッジボール選手権愛媛県大会に出場した西谷オールスターズの皆さんが見事な成績を収め、3月2日に開かれる四国大会に出場することになりました。



「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、4月生まれの満1歳児を募集します。3月5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。

第11回全国小学生 バドミントン選手権大会出場

1月4日から7日まで第11回全国小学生バドミントン選手権大会が福岡県北九州市で開かれました。川内町ジュニアバドミントンクラブから小学4年生以下男子ダブルスの四国代表として出場した川上小3年生の東凌輔君・渡部克栄君は、惜しくもトーナメントの初戦で敗退しましたが、今後のふたりの競技活動にとって貴重な経験となるでしょう。



第1回中予地区 キンボール大会優勝

去る11月24日、川内体育センターで愛媛県スポーツ振興事業団主催による初めての中予地区キンボール大会が行われ、川上小学校6年生チームがみごと優勝しました。



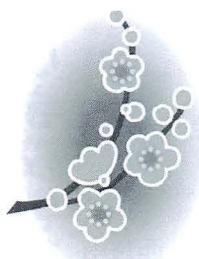
文芸

表川吟社一月例会報

戒能 多喜 報

自転車に乗り初めし子や日脚伸ぶ
片言を覚えし幼ナ日脚伸ぶ
愚痴聞いてもらへる仲間女正月
鳥どちに日脚伸びたる狭庭かな
古里のいで湯優しき女正月
日脚伸ぶ柳川下り睦まじく
梅が香に小さき願ひの絵馬吊るす
おごそかに峡の夜明けや初景色
お飾りを掛けてすべてを良しとせむ
凍道に喘ぐ車の長き列
頬紅を薄くつけけり初句会
初景色みなれし山の清々し
駅伝を手もみして待つ雪の朝
なすな粥介護する人される人
樗や老舗を守る三代目
半町に満たぬ狭田よ初景色
土器に御神酒賜はり初詣
ぬけぬけと亭主自慢や女正月

青野 八重
菅野 美岬
田中 笹子
樋口 史子
宇和川春鳥
仙波 淑子
渡部てるみ
野中 加寿
宇和川洋子
和田 準
相原 初子
領家 世津
宮崎 越路
近藤 市女
渡部 五月
菅野 美代
宇和川悠起
戒能 多喜



父ちゃんが、
子供に帰る日――

エリートサラリーマンが、
会社をやめて一念発起。
介護を通して忘れかけていた
親子の絆を取り戻す
家族再生の物語。



ホーム・スイートホーム2
日傘の来た道

日時 3月8日(土) 19:00～
場所 川内町中央公民館大ホール
鑑賞券 一般 1,000円(当日1,300円)
中学生以下 500円(当日 600円)
問い合わせ先 川内町婦人会
川内町教育委員会
(089-966-4721)

婦人会から

失敗・出しそびれハガキ集めにご協力いただきましてありがとうございました。2月12日、お金にかえて川内町社会福祉協議会まごころ銀行へ贈らせていただきました。なお、ハガキ集めポストは、年間を通して、中央公民館玄関へ置きますので、今後ともご協力をよろしくお願い申し上げます。

○3月ボカシ作り

日時 3月30日(日) 19:30～
場所 中央公民館

・ゴミの減量と春野菜作りに役立てましょう。皆さんお誘いあわせてご参加ください。なお、米のとぎ汁もお持ちください。(本紙9ページ“EMぼかしを作ってみよう”をご覧ください。)

○映画『ホーム・スイートホーム2 日傘の来た道』の前売り券を取り扱っています。介護を通して忘れかけていた親子の絆を取り戻す家族再生の物語をご家族そろってご覧ください。

なつかしの
写真



大相撲川内場所

先日、多くの相撲ファンに借しまれつつ現役を引退した貴乃花関：。相撲人気の低迷が心配されていますが、今回は当時の人気力士、若乃花や北の湖などをふくむ日本相撲協会の一行約320人が川内町にやってきた様子を収めた昭和54年12月号の表紙の写真です。この特設の土俵は、川上小学校グラウンドに作られ、町内の小中学校の児童や生徒から老人クラブのお年寄りまで約6000人の観衆を集めたということです。(ちなみに当時の川内町人口は9300人ほどでした。)この川内場所では、小学生と力士による、ぶつかりけいこに拍手や爆笑がおこり、大相撲の生の迫力を大喜びで観戦したとありました。

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！

川柳もづく吟社二月例会報

高瀬 喜撰亭 選

自分だけ遭わぬつもり事故に遭う

大島 実

保険掛け思わぬ人に狙われる

野中 友親

それぞれに思い託して流し雛

松岡 義国

お多福も女神も鬼も棲む私

藤原 玲子

流行の早さに年が追いつけず

佐々木胡舟

厳冬へ滝の流れはシャンデリア

篠森美登里

自分史へ友達と書く古い恋

高岡 紫温

救急車の流れ変えて行く

平岡 深舟

自分ならあもしろうこうもする

岡本 武士

清流に天然物と言うワサビ

高瀬喜撰亭

会内
四月ご
案内

日時 四月五日(土) 午後七時より
場所 中央公民館
場題 洗濯 弱い 満開
○お気軽においで下さい。

Information

もよおし

愛媛病院健康講座

日時

3月20日(木)
14時～15時30分

場所

国立療養所
愛媛病院内

研修棟(正面入り左すぐ)

内容

「身近な介護」

講師

大成副看護師長ほか

対象

特別な制限はありません。

聴講料

無料

申込先

国立療養所
愛媛病院

医事課

(☎964・2411)

内線214



募集

第3回愛媛の観光 フォトコンテスト

テーマ

愛媛の自然、風物などの
観光写真を募集します。

応募方法

作品は、四つ切サイズの
カラープリントとします。

作品は、過去1年以内に撮
影された未発表のものに
限ります。

・応募作品の対象は、愛媛の
風景、建物、祭り、風物、産
業などで県内外から観光
で訪れたくなるようなもの。
(人物の被写体がある
場合には、本人の承諾を
得てください。)

問い合わせ・申し込み先

詳細については、
次のところまで。

松山市大可賀

2丁目1-28

社団法人 愛媛県観光協会

(☎951・0711)



相談

人権相談所

日時

3月5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



いじめ・なやみ等の 教育相談

日時

毎週月・火・水・金曜日
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

教職経験豊かな男女の教
育相談員が相談に応じま
す。(無料・秘密厳守)

日・週間・月間

省エネルギー月間

2月は、省エネルギー月
間です。冬期は、暖房の使
用などによってエネルギー
の消費が増大する時期です。
エネルギーを多く使う時期
だからこそ、エネルギーを
できるだけ効率的に使うた
めに、家庭や学校、職場で
も省エネの工夫をし、実践
したいものです。例えば、
暖房の設定温度は20度に。
部屋を暖めすぎないで、衣
類で調節するなどもう一工
夫してみませんか。

「もう一工夫、冬の省エネ」

をテーマに省エネを呼びか
ける街頭キャンペーンなど
が全国で実施されています。
エネルギーをできるだけ効
率的に使うために、家庭や
学校、職場でも省エネの工

夫・実践を心がけるように
しましょう。

全国山火事予防運動

林野庁では、毎年、山火
事の多いこの時期に、消防
庁と連携して「全国山火事
予防運動(3月1日～7日)」
を行っています。

大切な森林を山火事から
防ぐため、一人一人が次の
事を守っていただくよう、
皆さんのご協力をお願いし
ます。

●枯草などのある火災が起
こりやすい場所では、た
き火をしないこと

●たき火を離れるときは、
完全に消火すること

●強風時および乾燥時には、
たき火、火入れをしない
こと

●火入れの許可は必ず受け
ること

●たばこの吸殻は必ず消すと
ともに、投げ捨てないこと

●火遊びはしないこと

「緑の募金」キャンペーン

樹木や森林は、地球環境
や人間の健康的な生活にと
って欠かせないものです。
特に、二酸化炭素を吸収す
ることで、地球温暖化防止

求人情報や資格について
の情報を知りたいけれど、
どこに聞いていいのかわか
らないとお困りの皆さん、
「はたらコール」をご存じ
ですか？
はたらコールは「求人情

はたらコール

いぞんじですか



に役立っています。こうした森林の整備・保全や緑化への意識を高めるため、毎年2月1日～5月31日の間、さまざまなイベントなどと併せて「緑の募金」運動が全国各地で行われます。
この募金は、里山の手入れ、水源林での植林や公共施設の緑化、また海外での森林造成などに役立てられています。

はたらコール
0120-876506
(フリーダイヤル)
携帯電話の場合
098-891-8686
(携帯電話の通話料は利用者負担となります)
受付時間
午前8時～午後10時
(土日、祝日を除く)

報を知りたい」「資格を取りたい」「仕事と育児を両立したい」など、あなたが知りたい情報の入手先をご案内します。
「はたらコール」では、仕事探しをサポートする職業紹介機関や就職に必要な能力開発を支援する機関など、全国の機関の中から、相談者のニーズに合った最寄りの機関の住所や電話番号などの情報を提供します。
また、パソコンや携帯電話を使って求人情報などを検索できる「しごと情報ネット」「ハローワーク・インターネットサービス」などのサービスも充実しています。
「はたらコール」では、パソコンを持っていないかったり操作が苦手だったりという人のために、問い合わせた人に代わって、これらの求人情報サイトを検索するサービスを行います。

交通安全指導車が新しくなりました！



みんなの幸せのために交通ルールを守りましょう！

公的な年金担保融資制度
社会福祉・医療事業団は、国民年金（老齢福祉年金を除く）、厚生年金保険、船員保険の年金を受給している方を対象に低利で融資を行っています。生活、住居、冠婚葬祭、医療などで一時的にまとまった資金が必要になったときは、返済期間中の生活を十分に考えて計画的にご利用ください。
●申し込み先
「社会福祉・医療事業団代理店」と表示された金融機関へ
●問い合わせ先
社会福祉・医療事業団
03・3438・0224

3

ごみの分別が変わりました！

3月 ごみの収集日

清掃センター ☎ 966-4989

● もえるごみ

収集曜日	収集地域	収集変更日又は収集休止日
月・木	東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川・天神	変更なし
火・金	北方東・北方西 南方東・南方西・吉久	3月21日(金)は 3月22日(土)に変更
水・土	町西・町東(天神を除く) 山田・横瀬団地・前松瀬川	変更なし

● もえないごみ・粗大ごみ

収集地域	ペットボトル・トレイ類・プラスチック類	廃プラスチック類	ガラス・空きビン類及び蛍光灯類	粗大ごみ	空き缶・乾電池類
東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川・天神	3/3(月)	3/17(月)	3/10(月)	3/17(月)	3/27(木)
北方東・北方西 南方東・南方西・吉久	3/4(火)	3/18(火)	3/11(火)	3/18(火)	3/25(火)
町西・町東(天神を除く) 山田・横瀬団地 前松瀬川	3/5(水)	3/19(水)	3/12(水)	3/19(水)	3/26(水)

当座預金、普通預金、別段預金
については平成17年3月末まで
引き続き全額保護されます！

定期預金等については、これまで同様預金者一人当たり、一金融機関毎に元本1,000万円までとその利息等が保護されます。平成17年4月以降は、当座預金等の利息のつかない預金が全額保護されることになります。 金融庁・預金保険機構

3

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
2日(日曜日)	中 川 病 院	松山市南梅本町	976-7811
9日(日曜日)	友 愛 医 院	松山市水尾町	976-6262
16日(日曜日)	国立療養所愛媛病院	重信町横河原	964-2411
21日(春分の日)	愛媛十全医療学院附属病院	川内町 南方	966-5011
23日(日曜日)	八木耳鼻咽喉科・皮膚科	重信町 牛淵	964-5400
30日(日曜日)	西 村 内 科	重信町志津川	964-2461

3月健康情報

●健康センター ☎966-2191

●予防接種●

	日 時	対 象 児 と 注 意 事 項
三種混合	3月4日(火) 午後2時～3時	生後3カ月～7歳6カ月児 ※百日ぜき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 で申し出てください。

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

●飼えなくなった犬・ねこ 所有者の判明しない犬・ねこの引取り●

日 時 第1・3月曜日 午前8時30分～9時

場 所 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・猫をつくらない為にも、繁殖を希望しない場合は、不妊・去勢手術に努めましょう。

◇散歩の際にふんをしたときは、責任をもって始末しましょう。

●犬の散歩のマナー●

犬の散歩時に犬のフンをそのまま放置して帰の方が多く、まわりの人が迷惑しています。特に農家の方が、草刈などのときに大変困っています。フンの後始末をするのは、飼い主の責任です。必ず持ち帰りましょう。犬の散歩をするときは、引き綱をつけてビニール袋などのフン入れを持って出かける習慣をつけことが大切です。愛犬家の皆さんは、まわりの人に迷惑にならないようマナーを守り責任を持って飼いましょう。



もぐもぐ教室

健康百科

め ま い

めまいは原因が分かりにくく、いろいろな病気に伴うことが多い不快な症状の一つです。めまいを繰り返すと、耳が聞こえにくくなったり、場合によっては命に関係したりすることもあるので、気をつけなければいけません。

めまいには「天井がぐるぐる回る」「雲の上を歩いているようなフワフワ感」や「立ちくちみ」などがあります。人は目と耳にある三半規管と手足にある深部知覚器というもので体のバランスをとっています。これらの器官から得られる信号に異常があるとめまいを感じるようになります。めまいが続くと自律神経の働きで「はきけ」などの気分不良を生じることがあります。めまいを生じる病気には表のように大きく分けて5つがあります。耳の病気で代表的なめまいをきたすものにメニエール病があります。突然激しいめまいをきたし、同時に難聴を伴います。内服薬にて治療を行いますが、めまいを繰り返すときには手術が効果的です。その他にもめまいを来す病気には脳や循環器、さらに神経障害や首の異常によるものなどがあります。めまいで病院を受診される時には、これらの疾患を念頭に診察を受けることになります。めまいは、その発症状況により診断がつく場合があります。上手に診察を受けるには、めまいの性状や、めまいを感じたときの状況をくわしく医師に伝えることが大切です。



種 類	病 気
耳 の め ま い	メニエール、良性発作性頭位眩暈、前庭神経炎、中耳炎
脳 の め ま い	脳腫瘍、脳循環障害、椎骨脳底動脈循環障害
循環器のめまい	高血圧、低血圧、不整脈、貧血
神経障害のめまい	自律神経失調症
首 の め ま い	首こり、首の異常

耳鼻咽喉科医師
佐藤 英光

町のうごき

(2月1日現在)

人 口	11,380人	(+12人)
男	5,424人	(+ 5人)
女	5,956人	(+ 7人)
世帯数	4,054戸	(+ 6戸)

人のうごき

(1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
茶 堂	渡部 竜太	12.28	こころ
森	渡部 浩司	1. 4	慎太郎
和 田 丸	佐伯 哲朗	1. 9	萌 絵
八 幡	菅野慎太郎	1.11	楓 華
保 免	渡部 淳	1.17	奈 緒
小 坂	渡部 繁美	1.25	陽 大

◇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
西 古 市	松本 量	69	1. 1	松本 量
井 内 西	高須賀 操	76	1. 1	高須賀 操
土 谷	河淵 重行	72	1. 2	河淵 重行
徳 吉	八幡 ツギ	88	1. 4	八幡サトノ
ガリラヤ荘	和田マサエ	84	1. 6	和田マサエ
茶 堂	林 ユキエ	53	1.12	林 忠
則之内	宇和川 稔	78	1.13	宇和川 稔
旦之上	橋本 富成	82	1.25	橋本 博勝
則之内	田原 隆見	71	1.25	田原 隆見
宮 東	三津山伊勢子	80	1.26	三津山頼子
問 屋	近藤たくみ	84	1.30	近藤 宏

松山南署から

(2月10日現在・交通事故状況)

	本 年	昨 年 比
発 生	180	+36
死 者	4	+ 3
傷 者	204	+26

表紙の写真



カメラレポートの中で書きましたが、このツイストバンドなかなかつくせになるおいしさでした。ここで作り方を紹介します。まず、生地作りは、普通のパンと同じですが、ホットケーキミックスなどお手軽でおすすめです。生地ができたなら直径2cmぐらいの棒状に伸ばして竹に巻き付けていきます。最後に焚き火の上でゆっくり回しながらじっくり焼きます。だんだん膨らんできておいしそうなお匂いがしてきます。生地の芯まで火が通ったら出来あがり。是非お試しください。

編集後記

今月は、今年度からの新たな試みとなる筋力トレーニングを特集しました。調べてわかったのですが、この「みんなで続ける簡単筋力トレ教室」の画期的なところは、科学的な裏づけが数字となって表れてくること…最近のスポーツニュースなどでもハイテクな機材をつかって科学的なデータで解説する場面などをよく見かけます。ウン十年前、学生時代に部活動で根性、根性とウサギ跳びをしていたローテクな自分がなんだか気恥ずかしくなりました。

健康センターから

●乳幼児健診●

●子育て教室

日 時 3月7日(金) 受 付 午前9時30分～12時
場 所 健康センター 2階
対象児 平成12年10月～12月生まれの幼児とその保護者
(2歳3ヵ月～5ヵ月児)
内 容 1)講話「それでいいよだいじょうぶ
～子育て応援します～」

講師 愛媛大学助教授 吉松靖文先生

- 2)集団あそび
- 3)手づくりおやつ試食会
- 4)座談会
- 5)身体計測

持参品 母子健康手帳、アンケート(事前にご送付します)

●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

●健康講座●

●いきいき健康講座

テーマ 「ボケ(痴呆症)ってどんな病気？」
日 時 3月12日(水) 午後1時30分～3時
場 所 健康センター 2階
講 師 愛媛大学医学部 老年医学講座
三木 哲郎 先生

◇一口メモ◇

痴呆ともの忘れの違いは？

痴呆は、はじめのうちは歳のせいによるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。大きな違いの一つとして、痴ほうは記憶のすべてを忘れてしまうのに対し、歳のせいによるもの忘れは記憶の一部を忘れていているという点があげられます。

●健康相談●

●健康相談・栄養相談

血圧測定、尿検査を行なっています。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

不安定な精神状態やお年寄りの痴呆等の相談をお受けしています。

日 時 3月14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。

土谷ぶらり旅



◀ 土谷が交通の要所であったことを物語る札場の道標

今回は、冬の雨の中、河之内の土谷地区を探検しました。この土谷地区は、旧桜三里沿いに開けたところで、今でも街道筋には当時をしのばれる道標が多く残されています。また源太桜祭やほたる祭などがひらかれる四季をとおして自然豊かなところでもあります。国道から細い町道を南に入ると本谷地区があります。この地区にある三島神社の境内には、高さ42m、太さ6mの町内一の杉の巨木がそびえ立っています。また拝殿は三輪田米山が書いた扁額もおさめられていました。旅のしめくりに河之内トンネルの入り口近くから山の中に入り、北條時頼の鎌倉伝説が残る根引峠を目指しました。この峠道は、河之内トンネルが抜けるまでの間、土谷と河之内を結ぶ唯一の道として人々に親しまれていたそうです。

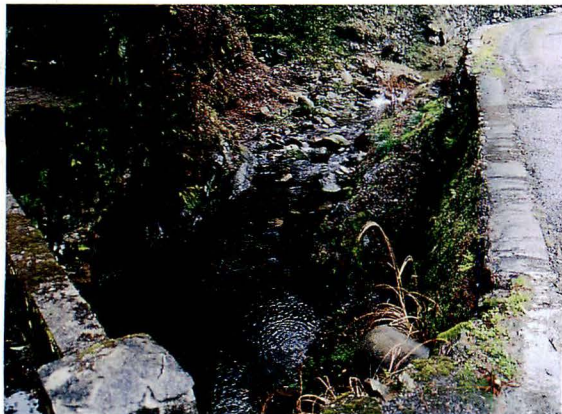
▼三島神社にある米山が書いた扁額



▼根引峠に残るお地藏さん



▼初夏には数多くのほたるが見られる本谷川の清流



▲本谷の三島神社

