○ 無理なく、気軽に、ウォーキングをはじめよう

春の陽気が気持ちいい季節になりました。日頃なかなか運動できないという皆さん、この春ウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングに必要なのは靴だけ。手軽に行える上に、心肺の機能を向上させる効果があります。歩いて買い物したり通勤したりすれば、歩く時間も無理なく作れるはず。1日5分でもいいのです。何もしないよりは、まず始めてみて心地よい達成感を味わいましょう。

ただし健康に不安のある人は、事前に運動の可否や程度を主治医に相談してください。また歩く前にはストレッチを行い、いつでも水分補給できるように水筒などを持って歩きましょう。右の「ウォーキングのコツ」を参考に、リズミカルに楽しく歩きましょう。

●ウォーキングのコツ

5月の健康カレンダー

○ 母子保健

育児相談

実施日	受付時間	場所	対象
1（火）	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳児・幼児
7（月）		小田保健センター	
8（火）		内子保健センター	

乳児健康診査

実施日	受付時間	場所	対象
2（水）	午後1時～1時15分	内子保健センター	23年8～9月生まれ

離乳食教室

実施日	受付時間	場所	対象
2（水）	午前9時30分～10時	内子保健センター	23年10～12月生まれ

予防接種

実施日	受付時間	場所	対象
10（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	23年2～24年1月生まれ
17（木）			
31（木）			

○ 成人保健

ダンディ教室（男性の料理教室）

実施日	受付時間	場所	対象
15（火）	午前9時30分～正午	小田保健センター	男性
16（水）		内子保健センター	
17（木）		五十崎保健センター	

肺がんCT検診

実施日	時間	場所	対象・料金
21（月）	午前9時30分～11時30分／午後1時～3時	五十崎保健センター	40歳以上の人 3,100円
22（火）		内子分庁	
23（水）			
24（木）	午前9時30分～11時30分	小田保健センター	

おわびと訂正

「広報うちこ」3月15日号に間違いがありました。おわびして訂正します。
24年度検診カレンダー　がん検診（子宮頸がん）
医療機関検診の料金　誤：1,200円→正：1,500円

【問い合わせ】地域医療・健康増進センター（保健センター）　☎0893（44）6155

人のうごき

（敬称略／3月5日届出分まで）

●たかさご
- 田中　慎一
- 光井　由加
- 高岡　勲
- 井上　佳奈

●うぶごえ
- 坂本ほのか
  正幸・ちあき　内子18第2
- 二宮　初寧（はつね）
  伸也・佳世　内子19第2
- 村田　海翔（かいと）
  竜哉・めぐみ　岡第1
- 三瀬南央樹（なおき）
  好英・夕子　上町
- 池田　ゆめ
  聡・あゆみ　中川西

●おくやみ
- 上田　雪衛（86）和田
- 東原　長幸（67）徳積
- 河内　清志（69）立川袋口
- 上岡千代子（79）上立山
- 上田ミチコ（99）八代
- 本田多津子（88）野村
- 堀内キヨミ（90）中川西
- 土岐　英雄（82）水地
- 永見　浩之（84）堂村
- 藤村　好子（87）小田下

まごころ銀行

（3月5日届出分まで）

次の皆様から寄付をいただきました。心からお礼を申し上げます。
内子町社会福祉協議会

金一封
- 大村　勉　様　（松尾）
- 土居　弘明　様　（古田）
- 西岡　勝博　様　（東沖）
- 宇都宮裕司　様　（西沖）

5月の各種相談日

●社会保険1日相談
▷内容：年金に関する相談
▷期日：11日（金）、22日（火）
▷時間：午前10時～午後3時30分
▷場所：内子町商工会
▷相談員：年金事務所職員
▷問い合わせ：住民課
☎0893（44）6152

●行政相談
▷行政全般に関する相談
▷期日：8日（火）
▷時間：午前9時30分～正午
▷場所：町民会館／内子分庁／林業センター
▷相談員：行政相談委員
▷問い合わせ：総務課
☎0893（44）6151

●心配ごと相談
▷日常生活での法律相談
▷期日：8日（火）
▷時間：午前9時30分～正午
▷場所：内子分庁
▷相談員：弁護士
▷問い合わせ：内子町社会福祉協議会
☎0893（44）3820

●人権相談
▷期日：8日（火）
▷時間：午前9時30分～正午
▷場所：五十崎自治センター
▷相談員：人権擁護委員
▷問い合わせ：住民課
☎0893（44）6152
※差別を受けたり、差別落書きを見つけたりしたときは、ご連絡ください。

●消費生活相談
▷悪質商法や多重債務などに関する相談
▷期日：毎週水・金曜日
▷時間：午前9時～午後5時
▷場所：内子町役場
▷相談員：消費生活アドバイザー
▷問い合わせ：相談専用電話
☎0893（44）5026

5月の小児科在宅当番医

3（木）	山下小児科（西予市宇和） ☎0894（62）6801
4（金）	ごとう小児科（大洲市） ☎0893（23）0510
5（土）	八幡浜急患センター ☎0894（24）1199
6（日）	さわい小児科医院（大洲市） ☎0893（24）7530
13（日）	ごうお小児科医院（大洲市） ☎0893（24）3936
20（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市） ☎0894（20）8800
27（日）	亀井小児科（大洲市） ☎0893（24）3757

※医師の都合により変更になる場合があります。役場までご確認ください。

大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	内科
診療時間	▷平日・土曜日：午後8時～11時 ▷日曜日・祝日　午前9時～午後6時
電話番号	0893（23）1156

救急病院

月・火	市立大洲病院 ☎0893（24）2151
水	加戸病院 ☎0893（44）5500
木	日中：神南診療所（大洲市） ☎0893（25）7720 夜間：市立八幡浜総合病院 ☎0894（22）3211
金～日	大洲中央病院 ☎0893（24）4551

内子町の人口

（平成24年3月1日現在）

人口	18,582人（△1）
・男性	8,840人（△1）
・女性	9,742人（±0）
	※（　）内は前月末比
世帯数	7,331戸（±0）