

●たかさご ●うぶごえ —♣男の子♥女の子— ●おくやみ

- 武井 敦
 - 清水 敬子
 - 西本 和倫
 - 東山 麻依
 - 久保 翔太
 - 池田 悠夏
- ♣本田 桐也 (昌浩 垂由) 内子19第1
 - ♣中川 紡 (健二 朋恵) 松尾
 - ♣下柳 滯旺 (舞) 川中2

- 宝来 典子 (86) 内子5
- 丸山 和男 (74) 内子17
- 正岡カシ子 (80) 内子19第1
- 木下 盛嘉 (89) 大久保
- 長田 輝雄 (84) 鶴川
- 大泉マス子 (96) 程内
- 宮内キミコ (89) 立川中央
- 上岩タカヨ (96) 上村
- 亀岡ミツ子 (87) 上村
- 山田ミサ子 (95) 西沖
- 藤原 岩雄 (70) 北田
- 森岡シゲ子 (102) 森
- 近藤栄美子 (82) 中川西
- 井手本康隆 (85) 源台組
- 成田ヨシ子 (99) 新田第2
- 奥嶋 亀 (86) 小田上

●まちの人口 (27年9月1日現在/()内は前月比)

- ・人口 17,613人 (△11)
- [男性 8,403人 (0)
- [女性 9,210人 (△11)]
- ・世帯数 7,258戸 (△5)

●まごころ銀行 皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。 内子町社会福祉協議会

- 丸田 茂様 (内子15) 吉岡アキコ様 (北浦)
- 宮田 淳一様 (内子19第2) 荒木 崇志様 (川上)
- 土居 淳子様 (柿原) 河野フミエ様 (寺成)
- 岡田 久雄様 (岡第2) 森岡 信利様 (森)

お詫びと訂正 9月号掲載の「うぶごえ」で、お名前^{はなの}の読み方に誤りがありました。お詫びして訂正します。誤：川本 悠乃 → 正：川本 悠乃

11月の相談日・救急当番医

- 年金1日相談
日時：10(火)・19(木)の午前10時~午後3時30分
場所：内子町商工会 ※出張相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110
- 行政相談
日時：10(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/林業センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150
- 心配ごと相談
日時：10(火)の午前9時30分~正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は、予約制となりました。前日までに電話で申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820
- 人権相談
時間：10(火)の午前9時30分~正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

- 小児在宅当番医
日 病院名 電話番号
1(日) 守口小児科(八幡浜市) 0894(24)7770
3(火) 大洲ななほクリニック 0893(25)7710
8(日) 山下小児科(西予市) 0894(62)6801
15(日) ごとう小児科(大洲市) 0893(23)0510
22(日) 八幡浜急患センター 0894(24)1199
23(月) ごうお小児科医院(大洲市) 0893(24)3936
29(日) みかんこどもクリニック(八幡浜市) 0894(20)8800
※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。
- 大洲喜多休日夜間急患センター
診療科目 診療時間 電話番号
内科 ○平日・土曜日：午後8時~11時 0893(23)1156
○日曜日・祝日：午前9時~午後6時
- 救急病院
日 病院名 電話番号
月・火 市立大洲病院 0893(24)2151
水 加戸病院 0893(44)5500
木 日中：大洲記念病院 0893(25)2022
夜間：市立八幡浜総合病院 0894(22)3211
金・土・日 大洲中央病院 0893(24)4551

11月の健康カレンダー

●母子保健~すくすく子育て~

育児相談

日	時間	場所	対象
2(月)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
4(水)		内子保健センター	
5(木)		五十崎保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	27年2・3月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
11(水)	午前9時45分~10時	内子保健センター	27年5・6月生まれ

【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

②日頃の運動でロコモ予防

実践しよう

「ロコモ」は骨や関節、筋肉などの動きが衰えた要介護の状態や、要介護のリスクが高い状態をいいます。

私たちの体は年齢とともに衰えます。筋肉の場合、男女ともに20~30代をピークに少しずつ減少し、80歳までにはピーク時の30~40%に低下するといわれています。40代になると骨や関節の機能が衰え始めます。この頃に「体が動かしにくい」「転びやすい」など、ロコモの初期症状が現れる場合が多いそうです。

ロコモ予防には運動が効果的で、特に下肢の筋肉を鍛えることが重要です。バランス能力と下肢筋力を鍛える代表的な運動を2つ紹介しますので、暮らしの中に運動習慣を取り入れて、ロコモを予防しましょう。

~次回は「ロコモ予防の食生活」を掲載します~

●開眼片足立ち

目を開けたまま片足で立ち、バランスを鍛える運動です。左右の足を交互に1分間ずつ、1日3回行いましょう。片足で踏ん張り、バランスをとることを意識しましょう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

●スクワット

椅子に座る要領で、お尻をゆっくり下ろします。膝の曲がり方は90度を超えないようにし、曲げた膝頭がつま先よりも前に出ないようにします。深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。太ももの前後の筋肉、お尻周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

※支えが必要な人は、机に手や指をつくなど、無理せず自分のペースで行いましょう。

もう受診しましたか
乳がん検診・大腸がん検診

●大腸がん検診 (今年度40歳以上)

便の潜血検査です。自宅で2日分の便を採取し、提出してください。

▷提出日 11月20日(金)

▷提出場所/時間

- ・小田保健センター/午前8時30分~11時30分
- ・内子保健センター/午前8時30分~午後3時
- ・五十崎保健センター/午前8時30分~午後3時

▷料金 500円(70歳以上、クーポン対象の人は無料)

※容器の無い人はご連絡ください。

●乳がん検診 (今年度40歳以上)

▷検診日 11月5日(木)

▷場所 内子保健センター

▷料金 1,200円(クーポン対象の人は無料)

※申込が必要です。

【申込・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