

●たかさご ●うぶごえ ●男の子 ●女の子 ●おくやみ

- 亀岡健一郎 長尾 知佳
- ♥薦田奈々子 (聖司 由里子) 内子 18 第2
- ♥石岡 葉菜 (照幸 望) 内子 21
- ♥山田 千鶴 (正樹 奈唯) 田中
- ♣福岡 暁季 (正芳 五月) 富中
- ♥本山 咲希 (真美) 鳥越

●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

- 高田 久之様 (内子 4)
- 上野 幸枝様 (内子 11)
- 田中 猛 様 (内子 17)
- 沖永 恵子様 (内子 20)
- 上岡 元子様 (田中)
- 高田喜代司様 (乙成)
- 正岡ますみ様 (本村)
- 宮中 茂之様 (立川中央)
- 雲峰 智子様 (上立山)
- 伊賀多恵子様 (河内 5)
- 山本 衛 様 (古田)
- 平井 俗史様 (東沖)
- 祖母井利春様 (上重松)
- 吉田 道保様 (下宿間)
- 宇都宮 右様 (藤社)
- 木村 哲司様 (宮原)
- 西田 恒夫様 (中田渡 2)

- 金高チエ子 (97) 内子 4
- 上野 哲夫 (82) 内子 11
- 田中一太郎 (77) 内子 17
- 岡崎 孝一 (76) 内子 20
- 山崎 義章 (90) 松尾
- 上岡 信子 (81) 田中
- 高岡 末光 (81) 護国
- 河内 元明 (64) 長田
- 笹本シマヨ (89) 大久保
- 白石ミツル (96) 江子
- 正岡興三徳 (86) 江子
- 雲峰 廣志 (72) 上立山
- 伊賀アサ子 (95) 河内 5
- 紙田 弘 (87) 黒内坊
- 長田 玲子 (86) 上村
- 五十嵐貴彦 (30) 上村
- 中野彰太郎 (93) 妙見町
- 山中 年輝 (68) 大久喜
- 上野ユキ子 (93) 岡第 2
- 岡田 芳雄 (99) 下重松
- 平井 典和 (87) 北浦
- 瀧本 静 (87) 成内
- 林 與一郎 (99) 東組
- 上野シスカ (91) 中田渡 3
- 兵頭 文子 (61) 臼杵中

●まちの人口 (28年2月1日現在/( )内は前月比)

- ・人口 17,500 人 (△43)
- 〔男性 8,358 人 (△30)〕
- 〔女性 9,142 人 (△13)〕
- ・世帯数 7,249 戸 (△10)

4 月の相談日・救急当番医

- 年金 1 日相談  
日時：12 (火)・26 (火) 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：12 (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：12 (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です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893 (44) 3820
- 人権相談  
日時：12 (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 医院名 電話番号  
3 (日) ごとう小児科 (大洲市) 0893 (23) 0510  
10 (日) 八幡浜急患センター 0894 (24) 1199  
17 (日) ごう小児科医院 (大洲市) 0893 (24) 3936  
24 (日) 八幡浜急患センター 0894 (24) 1199  
29 (金) 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

一人で悩んでいませんか

健康や家庭の問題、職場のトラブル、学校生活の悩み…… 私たちの周りには、一人で解決できない事がたくさんあります。これらの問題に直面すると、自らを責めて心に不調をきたす人もいます。心の不調は視野を狭くし、追い詰められると「うつ病」などの心の病気になるやすくなります。死を考えてしまうこともあります。

あなたの今の心は、どんな状態ですか。次のような症状がないか、チェックしてみてください。

- うつ病チェック
- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
  - 自分が役に立つ人間とは思えない
  - 訳もなく疲れたような感じがする

これらのうち 2 つ以上に当てはまり、その状態が 2 週間以上続いている場合は、うつ病の恐れがあり早めの受診が必要です。

誰かに助けを求めたり、相談したりすることは決して特別なことではありません。周囲の人に悩みを打ち明けたり、専門家に相談したりすることで、大きな問題でも対処が可能になります。

もしあなたが、何かに悩んでいる人に気付いたときは「どうしたん？」と一言掛けて、じっくりと耳を傾けてあげてください。必要なら専門機関につなげましょう。

保健センターでは随時、さまざまな心の相談を受け付けています。もし悩んでいることがあれば話してみませんか。

【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

4 月の健康カレンダー

- 母子保健  
育児相談  
日 時間 場所 対象  
1 (金) 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 小田保健センター 乳幼児  
4 (月) 五十崎保健センター  
5 (火) 内子保健センター
- 1 歳 Come かむ教室 (虫歯予防教室)  
日 受付時間 場所 対象  
20 (水) 午前 9 時 30 分～10 時 内子保健センター 27 年 2・3 月 生まれ
- 1 歳 6 カ月児健康診査  
日 受付時間 場所 対象  
8 (金) 午後 1 時～1 時 15 分 内子保健センター 26 年 8・9 月 生まれ
- 3 歳児健康診査  
日 受付時間 場所 対象  
6 (水) 午後 1 時～1 時 15 分 内子保健センター 25 年 2・3 月 生まれ

- 成人保健  
ダンディ教室参加者募集 (男の料理教室)  
時間 場所 対象 回数  
午前 9 時 30 分～午後 1 時 各保健センター 40 歳以上の男性 年 5 回

- 28 年度転倒予防運動教室参加者募集
- | 教室名         | 場所       | 対象者         | 回数    |
|-------------|----------|-------------|-------|
| い喜び喜教室      | 町民会館     | おおむね 65 歳以上 | 月 2 回 |
| はつらつビクス     | 六日市自治会館  | 65 歳以上      |       |
| いきがいチェアービクス | 大瀬自治センター | 65 歳以上      |       |
| トライ&トライ教室   | 小田保健センター | 65 歳以上      |       |

※各教室への参加を希望される人は、3 月 31 日までに地域医療・健康増進センターにお申し込みください。

【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