### ●うぶごえ — ◆男の子 ♥女の子—

- 亀岡健一朗 - 長尾 知佳 ♥薦田奈々子(聖司)内子18第2

♥石岡 葉菜 ( 照幸 ) 内子21

♥山田 千鶴 ( 正樹 ) 田中

♣福岡 晄季 ( 正芳 ) 富中

▼本山 咲希 ( 真美 ) 鳥越

西田 恒夫様(中田渡2)

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

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

#### ■おくやみ

金髙チヱ子 (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 山﨑 義章 (90) 松尾 上岡 信子 (81) 田中 髙岡 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

### 一行政相談

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)	ごうお小児科医院 (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

一八川台:	タかロ牧田志志ピノフ	_
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 ○日曜日・祝日: 午前9時~午後6時	0893 (23) 1156

### ■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	
不	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りやすくなります。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。

### うつ病チェック一

- □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

# 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)		小田保健センター	
4 (月)	午前9時30分 ~10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
5 (火)	.5, 50 %	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
い喜い喜教室	町民会館	おおむね 65 歳以上	
はつらつビクス	六日市 自治会館	65 歳以上	月2回
いきがい チェアービクス	大瀬自治 センター	65歳以上	万∠凹
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)

**2**0893(44)6155