

●うぶごえ ●男の子 ●女の子

- 松本 峻弥 (直樹 光恵) 内子18第2
- 松浦 結菜 (直樹 あゆみ) 内子19第1
- 大川 咲 (拓郎 絵梨) 内子15
- 青木 紗社 (瞬 菜保) 上村

●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

- 武智 賢様 (内子11)
- 和田 貴博様 (内子13)
- 西谷 洋昭様 (内子19第1)
- 城戸 賢治様 (村前)
- 内田 計夫様 (乙影山)
- 宮岡 武久様 (徳積)
- 菊地さつ恵様 (川中2)
- 井上 和広様 (下立山)
- 政岡 勝利様 (石畳8)
- 松下 賢志様 (鳥越)
- 河内可奈子様 (上町)
- 土居 芳雄様 (上町)
- 津田富士恵様 (下重松)
- 本田 義博様 (下宿間)
- 亀岡 三郎様 (上川西)
- 山田 清弘様 (吉野川)

●おくやみ

- 和氣 富子 (92) 内子1
- 沖野 政仁 (81) 内子2
- 武田 進 (90) 内子3
- 川本 定雄 (104) 内子7
- 上堂 晴夫 (60) 内子18第2
- 西谷平三郎 (90) 内子19第1
- 稲田 友一 (87) 内子22
- 山本 信男 (82) 宿茂
- 徳田 清治 (75) 本町1
- 折本 千年 (92) 本町1
- 内田ツヨミ (99) 立川中央
- 二宮 哲夫 (67) 日之地
- 井上タカ子 (82) 下立山
- 政岡 里美 (93) 石畳8
- 河内 功 (93) 上町
- 栗田 秀子 (85) 上町
- 土居 安子 (68) 本町
- 重岡 吉保 (89) 新川町
- 門田イチコ (96) 妙見町
- 山中アヤ子 (92) 八代
- 西野 朝子 (93) 西沖
- 徳田 猛 (69) 上川西
- 住田幸太郎 (87) 亀ヶ谷
- 源田フジ子 (92) 源台組
- 山下喜代治 (85) 掛橋
- 西田スエ子 (94) 中田渡3
- 福岡ハルミ (97) 臼杵中

●まちの人口 (31年1月1日現在/()内は前月比)

- ・人口 16,718人 (△34) [男性 8,013人 (△11) / 女性 8,705人 (△23)]
- ・世帯数 7,184戸 (△17)

3月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時: 14(木)・28(木)の午前10時~午後3時30分
場所: 内子自治センター ※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: 内子自治センター
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)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
10(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710
17(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
21(木)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
24(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
31(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
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

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の方が受診できます。

●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 夜間: 市立八幡浜総合病院	0893(25)2022 0894(22)3211
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

40歳を過ぎたら、体を動かしてロコモ予防

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。筋肉や骨、関節などの運動器が衰えることで、「立つ」「歩く」といった身体機能が低下している状態のことをいいます。

進行すると要介護状態になるリスクが高くなります。「階段に手すりが必要になった」「つまずきやすくなった」など、普段の生活で不便を感じる人は、ロコモの危険サインかもしれません。

ロコモは早期からのケア、進行予防が重要です。40歳頃から骨や筋肉は衰え始め、50歳を過ぎると急激に衰えます。そのため40歳を過ぎたらロコモを予防しましょう。

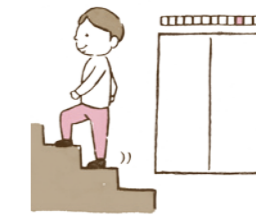
《こんな「+10」に挑戦してみよう》



近くの移動は自転車や徒歩に



テレビを見る合間に体操やストレッチ



エレベーターより階段を使う



仕事の休憩時間に体を動かす

●今より1日10分多く体を動かそう

ロコモを予防する方法の一つは運動です。厚生労働省は、今の生活より10分多く体を動かす「+10」を推奨しています。「+10」を心掛けることでロコモだけでなく、糖尿病やがん、脳卒中、認知症などの病気にかかるリスクも下げることができるといわれています。

今から普段の生活に「+10」を取り入れて、最後まで健康で生き生きとした生活を送れるようにしましょう。
~次回は「ロコモを予防する食生活」について掲載します~

3月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	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)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
7(木)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5(火)	午後1時~1時15分	内子保健センター	30年6月・7月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
15(金)	午前9時30分~10時	内子保健センター	28年12月、29年1月生まれ

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
19(火)	午前9時30分~正午	内子保健センター	30年10月まれ

●成人保健

個別栄養相談(管理栄養士が個別に相談を受けます)

日	受付時間	場所	対象
14(木)	午前9時~正午	五十崎保健センター	食生活が気になる人

◎事前に電話予約が必要です。

【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