

●たかさご ●うぶごえ —♣男の子♥女の子— ●おくやみ

城戸 浩行 万木 恵美 富永 祐太 神田 早紀 原田 俊介 平石 麻美

♣坪内 優空 (和男 茜) 内子4

♣脇坂 隆也 (進也 深雪) 西沖

♣大森 心音 (武 夢瑠) 岡第2

鈴木 勝巳 (48) 内子18第2 稲月 芳彦 (86) 柿原

藤岡 清重 (83) 松尾 宮川 悦子 (88) 上重松

上岡 美子 (68) 田中 濱奥ヤス子 (85) 打木

森田 正子 (75) 川登 沖田チドリ (95) 中川西

谷岡フミコ (85) 川登 成田 吉夫 (98) 小田上

竹本サチ子 (82) 八代 上岡マサノ (103) 日野泉

岡本都志幸 (86) 平野

●まちな人口 (元年12月1日現在/()内は前月比)

・人口 16,381人 (△19)

男性 7,876人 (△10)

女性 8,505人 (△9)

・世帯数 7,120戸 (±0)

●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

矢野佐津喜様 (内子11) 宮川 和男様 (上重松)

川本 桂子様 (宿茂) 大塚 一郎様 (宮原)

久保 善勝様 (立川袋口) 成田 清史様 (小田上)

中田 晴夫様 (岡第2)

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談 日時: 13(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: 4(火)の午前9時30分~正午 場所: 町民会館/内子分庁/小田自治センター 問い合わせ: 総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談 日時: 4(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: 4(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
2(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
9(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
11(火)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
16(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
23(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
24(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※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 ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間: 午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間: 午後8時~11時(平日、土・日曜日)

※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

曜日	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	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中: 大洲中央病院 夜間: 市立八幡浜総合病院	0893(24)4551 0894(22)3211

家族だんらんで食べる「共食」でごはんを楽しくおいしく食べよう

誰かと一緒にごはんを食べていますか。ライフスタイルの多様化や社会の変化などで、一人で食事をする「孤食」が増えています。それに伴い、さまざまな「こ食」の問題も増えてきました。健康だけでなく心にも悪影響を与える「こ食」について知り、家族の食事を見直してみませんか。

- 7つの「こ食」
- ▷孤食 一人で食事をする
 - ▷個食 家族と一緒に食卓を囲んでも、家族で食べているものがそれぞれ違う
 - ▷子食 子どもだけで食事をする
 - ▷小食 少ししか食べない
 - ▷固食 自分の好きな物しか食べない
 - ▷濃食 味付けの濃い物を好んで食べる
 - ▷粉食 粉から作られたものばかり食べる

●「共食」は心もお腹も満たす 家族みんなで食事する「共食」は、楽しい時間となり、心に豊かさをもたらします。食事をするときはテレビやスマホを見るのをやめて、1日の

出来事などを話しながら、みんなで楽しく食卓を囲むように心掛けてみましょう。

- 「共食」のメリット
- ▷誰かと一緒に食事することで会話が弾み、ごはんがおいしく感じる
 - ▷顔を合わせて食べることで、体調や心の変化に気付くことができる
 - ▷その日の出来事を共有することで、家族の絆が強まる
 - ▷さまざまな世代と一緒に食べれば、行事食や伝統食など、食文化を継承することができる
 - ▷箸の持ち方など、食事のマナーが身に付く
 - ▷食の好みや食べる早さを他の人に合わせることで、思いやりの心や協調性、社会性を育てることができる



2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
5(水)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
6(木)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
12(水)		内子保健センター	

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	平成28年12月、29年1月生まれ

1歳6カ月児健康診査

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

1歳Comeかむ教室(虫歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
20(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	平成30年12月、31年1月生まれ

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
26(水)	午前9時30分~正午	内子保健センター	令和元年9月生まれ

【問い合わせ】 内子町保健センター ☎0893(44)6155