

●たかさご

奥平 真志
道岡 優美

●うぶごえ

田中 誠人 (慎一 真由美) 内子 10
土居莉衣奈 (勇真 昌子) 内子 19 第2
黒田 慧護 (慧史 麻衣子) 富長
黒田 伊織 (昭平 慶子) 和田
沖田健太郎 (訓弘 美由紀) 河内 4
武田 啓幹 (徹也 香織) 西沖
築山 龍樹 (大樹 薫) 西沖
福本 花菜 (秀幸 美穂) 西沖
黒田 笑里 (淳一 美由紀) 日野

●おくやみ

徳岡 佚儀 (102) 内子18第1
土井 幸宗 (76) 内子 20
武智 稔 (65) 松尾
山根コトエ (94) 岡第 1
松下イツエ (77) 富中
基山ふみ子 (72) 本町 1
堀本 正吉 (98) 上日ノ地
美濃 義信 (92) 立川中央
上岡 菊子 (95) 河内 5
上田ツシコ (88) 河内 5

高岡 隆子 (81) 石畳 7
亀岡 繁男 (79) 石畳 8
山本 静雄 (56) 石畳 8
松下 滋明 (90) 上町
谷 ミナ子 (72) 上村
石丸 芳光 (61) 新川町
谷口緋沙子 (92) 古田
栗田ミサ子 (88) 大久喜
中野 善孝 (87) 大久喜
高鳥 麗子 (79) 柿原

森本 歌夫 (82) 岡第 2
福岡トラコ (99) 上重松
山本 政則 (98) 上重松
亀岡 寅雄 (93) 北田
森岡イツエ (76) 上川中
石丸 安雄 (88) 堂村
大谷 弘伸 (80) 小田上
西口 昇計 (87) 中田渡 4

●まごころ銀行(内子町社会福祉協議会)

次の皆様から寄付を頂きました。お礼申し上げます。
大岡 都規様(内子7) 倉田 和文様(豊秋町)
徳岡 栄一様(内子18第1) 中野シナ子様(大久喜)
福見 光生様(内子19第1) 栗田 幸徳様(大久喜)
峯下 芳博様(大久保) 森本 良子様(岡第2)
美濃ナミ子様(川中2) 福岡 博史様(上重松)
河内勢津子様(河内4) 吉田 一朝様(野村)
上岡 孝光様(河内5) 亀岡 良久様(北田)
亀岡 一彦様(石畳8) 石丸 市子様(堂村)
松下 忠志様(上町) 大谷 民衛様(小田上)

●まちの人口

平成25年1月1日現在
()内は前月比

人口
18,319人(△29)
[男性 8,718人(△12)]
[女性 9,601人(△17)]
世帯数
7,321戸(△8)

寒さに負けるな！
“冷めない”方法を身につけよう

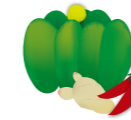
●寒いときの入浴方法

「低温長時間入浴」がお勧めです。高温では長く湯船につかることができず、体の内部まではなかなか温まりません。
①半身浴…冷えやすい下半身を集中的に温めることで、滞っていた血液を全身へ広げる効果があります。冬場は38～40度のお湯に20～30分を目安に入浴しましょう。このとき、両手はつけないのがポイントです。
②部分浴…手を温めると、頭痛や鼻づまりに効果があります。洗面器などにやや熱めの湯をはり、手首から先を15分程度つけましょう。また足をつけるだけでも全身にポカポカ効果が表れます。バケツなどに40～42度のお湯を足首が隠れるくらい入れ、10分を目安に温めましょう。



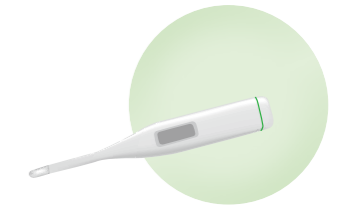
●体を温める食べ物

タンパク質には保温効果、ビタミンB・C・Eには神経を活性化させる効果、鉄分には造血促進効果があります。積極的に取り入れましょう。
○主な食材…カボチャ、納豆、黒豆、落花生、トウガラシ、ショウガ、ニラ、ニンニク、ユズ、紅茶など



●低体温症に注意

体温が1度下がるだけで、さまざまな障がい表れます。
①免疫力が低下する…人間の免疫機能は体温が36.5度のときに最も活発に活動します。このため、体温が低下すると感染症やアレルギー症状が出やすくなります。
②がん細胞が発生しやすくなる…体温35度は、がん細胞が活発になる環境だといわれています。
③基礎代謝が低下する…脂肪燃焼が悪くなって太りやすくなったり、栄養の吸収率が低下して疲れやすくなったりします。また女性の低体温は妊娠しにくくなる原因ともいわれます。



3月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：19(火)・28(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●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日(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

時間：12日(火)の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●消費生活相談

期日：毎週水曜日・金曜日の午前9時～午後5時
場所：内子町役場
問い合わせ：相談専用電話 ☎0893(44)5026

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
10(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
17(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
20(水)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
24(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
31(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

●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：神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
	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

3月の健康カレンダー

●母子保健

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
2(水)	午前10時～正午	内子保健センター	24年8～10月生まれ

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	24年6・7月生まれ

育児相談

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

【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