

●たかさご ●うぶごえ —♣男子♥女子—

- 谷宮 絢基
 - 山崎 清美
 - 中本 幸平
 - 新岡 沙織
 - 泉田 大介
 - 菅 由紀世
- ♥稲葉 夏音 (慎二 聖子) 内子19第1
 - ♥松本 絵葉 (太一 実予) 内子20
 - ♣達見 政輝 (光輝 真美) 論田2
 - ♣福岡 凱士 (義明 可奈子) 柿原
 - ♣山岡 侑雅 (紘 麻奈美) 柿原
 - ♥前田 妃菜 (哲治 妙子) 上宿間

●まちの人口 (26年7月1日現在/()内は前月比)

- ・人口 17,889人 (△15)
- 男性 8,525人 (△3)
 - 女性 9,364人 (△12)
- ・世帯数 7,279戸 (+4)

9月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：10(水)・19(金)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。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
 予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談

《町民会館/内子自治センター》
 日時：9(火)の午前9時30分~正午
 《林業センター》
 日時：10(水)の午前9時30分~正午
 問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：9(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：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

時間：9(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

●おくやみ

- 奥野 岩雄 (89) 内子7
- 山崎 眞市 (57) 内子13
- 尾崎 イソエ (96) 内子13
- 菊地 孝 (89) 内子19第1
- 土居 マサエ (94) 内子19第2
- 曾根 豊子 (89) 内子20
- 高田 恵美子 (92) 乙成
- 中塚 ハヤコ (73) 熊ノ滝
- 武田 浩一 (55) 立川中央
- 中元 ミチエ (101) 石畳8
- 山口 繁喜 (56) 上町
- 中本 ヤエコ (89) 大久喜
- 坂田 英輔 (83) 上川西
- 奥田 正美 (86) 道徳

●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

- 尾崎 義和様 (内子13)
- 菊地 哲夫様 (内子19第1)
- 石田 政子様 (和田)
- 谷尾 隆博様 (中野)
- 植岡 忠義様 (下立山)
- 高石 一男様 (石畳7)
- 中元 博美様 (石畳8)
- 山口 幸江様 (上町)
- 池田 稔様 (駄場)
- 土居 一夫様 (福岡)

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
14(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
15(月)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
21(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
23(火)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
28(日)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530

※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 ○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 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

認知症を予防しよう

誰もが年とともに物忘れをしやすいくなります。そして「認知症が始まったのでは」と心配になるものです。認知症の大きな原因は「脳細胞の減少」と「脳機能の低下」です。脳細胞を減少させる病気などを予防するために、生活習慣の改善が重要です。不活発な生活は脳機能を低下させます。脳を活発にする生活を心がけましょう。

●認知症の2つのタイプ

【アルツハイマー型認知症】

脳内の神経細胞が何らかの異常により激減し、脳が委縮することが原因とされています。

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などが原因で脳内の神経組織が破壊されることによって起こる認知症です。

日本では最近、アルツハイマー型認知症が増え、患者全体の約半数以上を占めます。アルツハイマー型認知症の発症は、環境の影響が大きく関わっていると考えられています。脳を活発にする、認知症になりにくい生活習慣を紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

ポイント!

●生活習慣で認知症を予防

- ・ウォーキングやラジオ体操、趣味のスポーツなど楽しく続けられる運動をする
- ・タンパク質を適量取る(特に青魚)
- ・野菜を多く取る。果物を適量取る
- ・バランスの良い食生活。よくかんで食べる
- ・深酒をしない
- ・タバコは吸わない
- ・血圧、血糖、脂質のコントロールに気をつける
- ・昼寝は30分程度にする

●脳を活発にする生活

- ・家族以外の人、地区の仲間などと活動する
- ・趣味を持ち、趣味で人と交流する
- ・身の回りのことは自分でする
- ・新しいことに挑戦する



／今日から認知症予防!

9月の健康カレンダー

●成人保健

乳がん検診(マンモグラフィー)

日	受付時間	場所
1(月)	午前9時~11時30分	内子保健センター
8(月)	午後1時~3時30分	

対象者/料金

○40歳以上の女性/1,200円

●母子保健

育児相談

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
9(火)	午後1時~1時15分	内子保健センター	25年12月・26年1月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
12(金)	午前9時45分~10時	内子保健センター	26年3・4月生まれ

【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