

●たかさご ●うぶごえ —♣男の子♥女の子—

- 藤田 徹
- 城戸 彩華
- 松本 晃
- 和氣亜希子
- 宮田 裕貴
- 奥村 里菜
- 大坪 孝三
- 光井 直美
- ♥竹田 莉紗 (俊彦 美香) 内子8
- ♥西岡 優里 (稔 美奈) 内子18第1
- ♣松森 良紘 (良治 夏代) 内子18第1
- ♥頼本りるは (貴哉 由梨絵) 内子18第2

●おくやみ

- 菊池 健 (89) 内子4
- 森 敬子 (89) 内子10
- 竹内 昭三 (85) 内子13
- 平井ハヤコ (89) 内子19第2
- 矢野 増衛 (82) 護国
- 大森 健一 (91) 長田
- 福岡 孝子 (78) 甲影山
- 沖野 昭夫 (80) 本村
- 奥島 富榮 (94) 日之地
- 井上キクヨ (92) 日之地
- 福山 高志 (98) 本町
- 井上 由浩 (48) 平野
- 宮崎 昭弘 (87) 天地
- 中津サキ子 (89) 平成
- 西山 保男 (60) 水元
- 土居 慶徳 (79) 中田渡2

●まちの人口 (26年10月1日現在/()内は前月比)

- 人口 17,862人 (△12)
- 男性 8,514人 (△14)
- 女性 9,348人 (+2)
- 世帯数 7,288戸 (+12)

●まごころ銀行
次の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 義行様 (護国)
- 井上 茂雄様 (日之地)
- 奥島 豊年様 (日之地)
- 小泉 藤雄様 (下立山)
- 國本 行長様 (中町)
- 徳若エミ子様 (鈴ノ子)
- 梅木 義夫様 (中田渡1)

12月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談
日時：9(火)・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
日時：9(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子自治センター/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：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

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
14(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
21(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
23(火)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
28(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
29(月)	大洲ななほレクリニク	0893(25)7710
30(火)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
31(水)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510

※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

※年末年始(12月30日~1月3日)は午前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：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④——生活習慣編——

脳は使わないと、どんどん怠け者に……

- 1年前に比べてこんな症状はありませんか？
- ▷新しい事が覚えられない
- ▷物事の段取りが立てられなくなる
- ▷道具の使い方や物の名前が出てこなくなる
- ▷人や物を見ても誰か、何か分からなくなる
- ▷イライラして落ち着かない
- ▷眠れない

脳を使って鍛えよう

- 1 計画立案
《症状》旅行の行程や買い物や料理の手順など、目標や計画を立てて行動することができなくなります。
《訓練方法》いつもと違う店で買い物をしてみましょう。道筋や効率のよい買い物の仕方を考えることで脳が鍛えられます。

- 2 注意分割
《症状》魚を焼きながら煮物を作るなど、二つ以上のことに注意を配りながら同時に行うのが難しくなります。
《訓練方法》料理や掃除などの家事がよい訓練になります。一つのことを済ませてから次のことに移るのではなく、いくつかのことを同時に行うようにしましょう。

- 3 エピソード日記
《症状》少し前の出来事があやふやになり、家計簿や日記がつけられなくなったり、過去の経験を思い出せなくなったりします。
《訓練方法》食べた物や買った物を書き留めましょう。慣れてきたら「2日遅れの日記」に挑戦。時間をさかのぼることで「いつ」「どこで」「何をした」というエピソード記憶が鍛えられます。

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

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	25年4月・5月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
3(水)	午後1時~1時15分	内子保健センター	23年10・11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

——高齢者の肺炎球菌感染症予防接種——

26年10月1日から内子町民を対象に肺炎球菌感染症予防接種を実施しています。

●26年度の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日~25年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日~20年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日~15年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日~10年4月1日生まれ
85歳	昭和4年4月2日~5年4月1日生まれ
90歳	大正13年4月2日~14年4月1日生まれ
95歳	大正8年4月2日~9年4月1日生まれ
100歳	大正3年4月2日~4年4月1日生まれ

※26年度に限り101歳以上の人も対象となります。

- 接種回数 1回
- 個人負担 4,000円
- 接種期間 27年3月31日まで
- その他 既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある人は対象外です。

【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