

# 町政 フラッシュ

◆総務課から

「こころ旅」  
「心のエピソード」を投稿しませんか

## こころ旅



※番組の旅程では、高知県から愛媛県に入る予定となっていることから、旅人の火野さんが愛南町を通過する可能性が高いようです。あなたの投稿で、火野さんが愛南町のあの場所に立ち寄るかも…

### 応募内容

- 住所・氏名等
- 思い出の場所
- 場所にまつわるエピソード



### 応募方法

- 番組ホームページ  
(<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>)
- FAX(03-33465-11327)
- お便り(TEL50-80001)

### 応募締切日

9月28日(金)必着

※詳しくは、番組ホームページをご覧ください。

### 問合せ

総務課(TEL72-7303)

俳優の火野正平さんが、視聴者から寄せられる手紙を手がかりに日本全国を旅するNHKBSPレミアムの人気番組「こころ旅」が9月24日にスタートします。火野さんは、愛媛県も旅する予定となっており、NHKでは町民の皆様からのお便りを募集しています。「思い出の風景」「忘れられない風景」「誰かに伝えたい風景」を投稿してみませんか。

## ◆県立南宇和病院から 外来予約診療の 現状とお願い

県立南宇和病院は基本的には予約診療を行っています。患者さんの症状によっては常勤医が診察しても予定通りの時間にならないことが多々起こります。

当院の医師定数は22名ですが、今年4月からは常勤医8名で診療支援の医師に依頼していただき診療を続けています。特に内科では、定数5名の常勤医が2名に減少したことから応援医師も外来診療を行っています。患者さん一人一人の症状を把握するために時間を要するため診察時間が長くなっています。

予約せずに受診される患者さんは、基本的には最後に並んでいただくこととなります。また、病状により緊急性の高い患者さんについては、予約の有無にかかわらず優先的に診察し

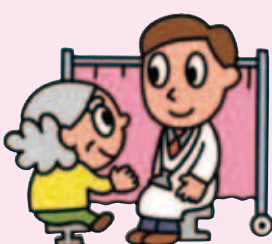
ていますので、「他科受診のついで」「本来の予約日を忘れた」「お薬がなくなった」等の理由により受診される方は、朝一番に受付されても長時間お待ちいただく午後診察になってしまいうこともあります。

このような予約外の患者さんは、内科では1日約20人にもなっており、待ち時間が長くなるだけでなく、医師の負担を増やすことにもなっていますので、必ず予約日に診察を受けていただきますようお願いいたします。

診察の待ち時間についてはご迷惑をお掛けしますが、当院としても一生懸命努力していますので、ご理解ご協力とより一層のご支援をお願いいたします。

問合せ 県立南宇和病院

(TEL72-11231)



◆防災対策課から

## au・SoftBankの

# 携帯電話に災害・避難 情報を配信します

現在愛南町では、NTTドコモの携帯電話に緊急速報メールで災害避難情報等を配信していますが、auやSoftBankの携帯電話をご利用の方にも緊急速報メールによる災害避難情報の配信を開始します。

※緊急速報メールを受信するための申込みや、事前のメールアドレス等の登録は不要です。また、月額使用料が新たに発生することはありません。

### 配信範囲

愛南町内（町外では受信できません。）

### 配信情報

気象庁から配信される「緊急地震速報」と愛南町が配信する「災害避難情報」

（土砂災害警戒情報、津波注意報・津波及び大津波警報、避難に関する情報など）

※対応機種や受信設定について不明な点は、携帯電話購入店などでご確認ください。

### 「緊急速報メール」とは

auやSoftBankが提供しているサービスで、自治体から配信する「災害避難情報」を緊急速報メールサービスに加入している自治体のエリア内にある同社の

携帯電話に配信するものです。

※NTTドコモの同種のサービスは、愛南町では昨年12月から緊急速報「NTTドコモエリアメール」として運用してまいります。

### 問合せ

防災対策課(TEL7210131)

◆防災対策課から

## 愛媛県防災士養成講座

### 開催のお知らせ

愛媛県では、自主防災組織の中心的な役割を担う人材を養成することを目的として、防災士養成講座を開催します。地域の防災力を向上するために、ぜひご応募ください。

**日程** 10月20日(土)、21日(日)、27日(土)の3日間

**場所** 南予地方局  
(7階大会議室)

**受講料** 無料

**申込み・問合せ** 9月14日(金)

**申込期日** 9月14日(金)

**申込期日** 9月14日(金)

**申込み・問合せ**

防災対策課(TEL7210131)

## ◆消防本部から 愛媛県消防操法大会



愛媛県消防学校大規模訓練場で「第27回愛媛県消防操法大会」が行われ、ポンプ車操法の一部で、愛南町代表として出場した愛南町消防団城辺方面隊第1分団城辺中支部チームが見事3位入賞を果たしました。

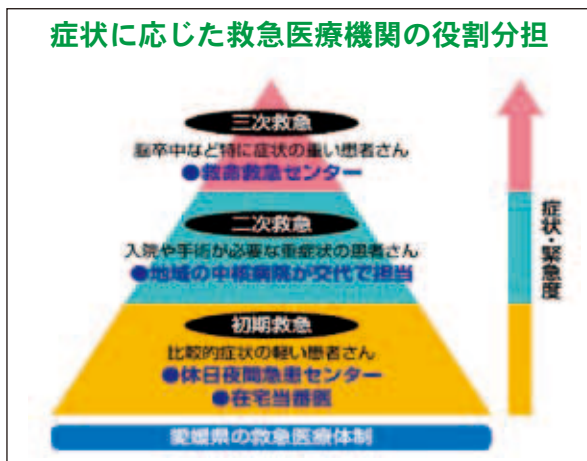
### 愛南町消防団城辺方面隊

#### 第1分団城辺中支部チーム

- 指揮者 面田 祐司
- 1番員 石田 啓介
- 2番員 藤森 聡和
- 3番員 木下 涼太
- 4番員 大野 敬視
- 補欠 黒田 雄介



◆保健福祉課から  
**愛媛の救急医療を  
守りましょう**



近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中(※)し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出勤回数が増加し、重症患者さんの搬送に支障がでるケースも増加しています。

このままでは、住民の皆様にとって適切な医療を提供できなくなるおそれがあり、そうならな

いために『愛媛の救急医療を守る143万人の県民運動(愛救143運動)』を実施しています。

これは医療機関や救急車の適切な利用を、住民の皆様一人一人に心がけていただく取組です。\*平成23年11月の1か月間に、県内救急告示病院で受診した全救急患者のうち、軽症患者の占める割合は78.7%(全救急患者14,415人、軽症患者11,337人)。ただし、平成20年11月と比較すると1.5ポイント減少(全救急患者16,362人、軽症患者13,126人、軽症患者の占める割合80.2%)。

**普段からの3つの心がけ**

- ①日頃から『かかりつけ医』を持ちましょう。
- ②健康診断や検診等により、病気の予防や早期発見に努めましょう。
- ③家庭で薬を常備しましょう。

**受診にあたっての3つの心がけ**

- ①なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- ②救急車で搬送されても、軽症の場合は通常の受付順となる場合があることに留意しましょう。
- ③休日や夜間で比較的軽症の方の方は、在宅当番医を利用しましょう。

**症状は軽いけれど、どうすれば…**

休日や夜間に、どの病院に行けばよいか分からない場合には、**えひめ医療情報ネット**(インターネット)を参考にされるか、**南宇和郡医師会休日当番医案内**(TEL7211234)をご利用ください。

お子さんの急な病気やけがの場合は、**小児救急医療電話相談**(#80000)※利用できる時間帯は毎日19時~翌朝8時、電話で#80000を押すとつながります。をご利用ください。

**問合せ** 保健福祉課(TEL7211212)

◆保健福祉課から  
**不活化ポリオワクチンの  
定期接種化について**

9月から、定期予防接種のうちポリオワクチンの接種方法などを変更しましたのでお知らせします。

**<変更点>**

ワクチン	接種方法・場所	接種回数	年齢
経口生ポリオワクチン	集団接種(保健センター)	2回	生後3か月~90か月の間にある者
↓	↓	↓	
不活化ポリオワクチン	個別接種(医療機関)	4回(初回免疫3回、追加免疫1回※)	

※平成24年9月1日時点では、4回目の追加接種は定期接種対象外です。(国内臨床試験を実施中のため、データが整い次第導入が予定されています。)

※対象となる方には、個別に通知しています。

**問合せ** 保健福祉課(TEL7211212)

◆保健福祉課から

## 睡眠とこころの健康について

こころと体の疲れをとるには質のよい睡眠は欠かせません。睡眠不足は、疲労感をもたらす。毎日々つすり眠って元気に過ごすために睡眠習慣を見直しましょう。

### 質のよい睡眠をとるコツ

○朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びましょう

毎日、決まった時間に起きて生活リズムを整えましょう。

○規則正しい食事をついましょう

朝食を食べると消化器官が働き始めて体が目覚めます。夜遅くに食物をとると寝つきが悪くなります。

### ○体を動かしましょう

無理なくできる運動を継続すると熟睡しやすくなります。

### ○布団に入る前にリラックスマししょう

ぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをしたりしてこころと体をリラックスさせましょう。

### ○ストレスを解消しましょう

ストレスをため込まないように、自分にあった方法でストレスと上手に付き合ってください。

## ◆あいなん小児医療を守る会から 勉強会を行いました

愛南町消防本部の救急救命士や消防士を講師にお招きして勉強会を行いました。

内容は、心肺蘇生、窒息、出血時の対処方法の講義でした。講師の方の指導のもと、

実際に成人、幼児、乳児の模型を使って心臓マッサージを行いました。予想以上の力が必要

でした。心肺停止状態では2〜3分で脳に影響がでるため、命を救うには正しい方法を習い、練習しておく事が重要だと感じ

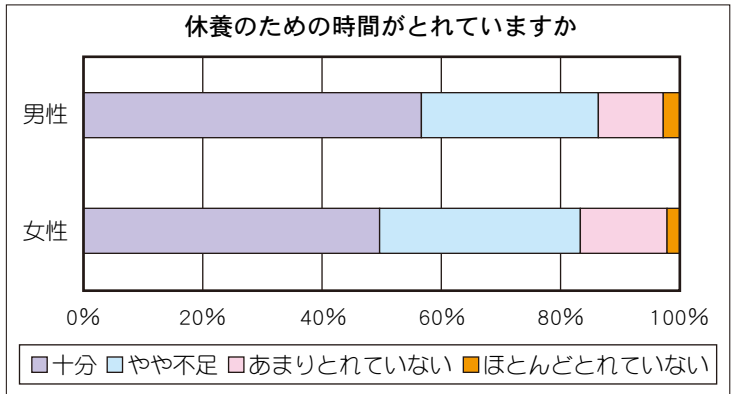
ました。心臓マッサージは、恐怖心があっても、躊躇せずに

しっかりと胸部を押すことが大切だそうです。

身近な人が生命の危機に陥った時に、一番に命を救える存在である人たちのことを「バイスタンダー」というそうです。正しい知識を身につけ、行動に移せるように勉強しておくことが大切だと感じました。



## 〈愛南町の現状〉健康づくりアンケート(H22)



※2週間以上の不眠が続くときは、かかりつけ医や専門機関に

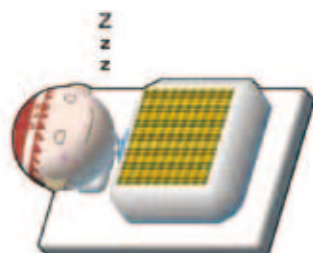
※平成22年に愛南町で実施した調査によると、十分な休養がとれていない方が約半数いるという結果がでています。

ご相談ください。

愛南町では「こころの相談窓口」を設置しています。

保健福祉課では、毎月2回

精神科医による「こころの健康相談」を予約制で行っています。また、城辺保健福祉センターや各支所で、保健師による相談も随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



愛南町健康キャラクター げんきくん

## 問合せ

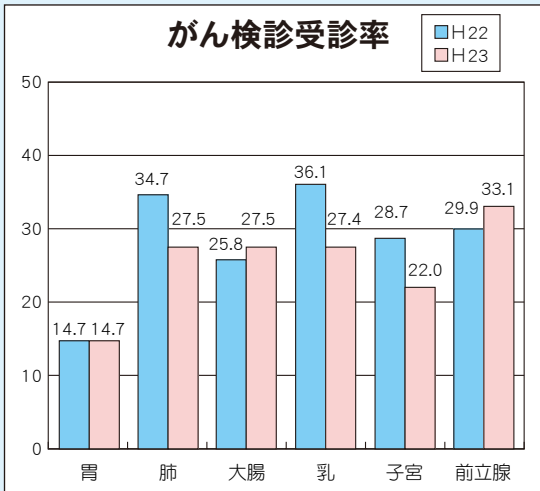
保健福祉課(TEL 721121)

◆保健福祉課から

## 9月はがん征圧月間です ～がん検診を受けましょう～

### 愛南町の現状

※SMRが100の時、全国水準といえます。

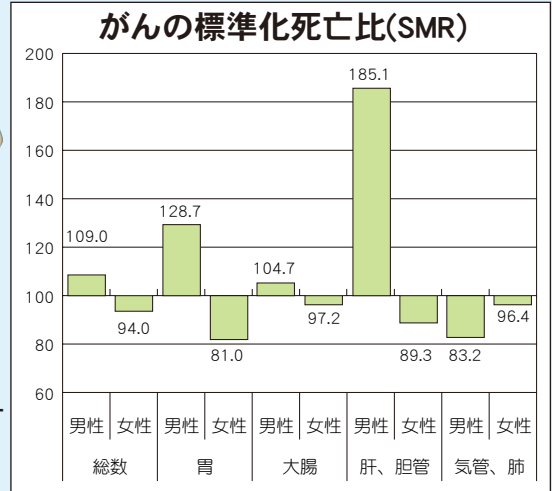


(各種検診結果集計表)

国が定めるがん検診受診率の目標は50%ですが、愛南町の受診率は40%に満たない状況です。



愛南町健康キャラクター げんきくん



(厚生労働省「人口動態統計特殊報告」H15～19)

愛南町の男性の大腸がん・胃がん・肝がん死亡率は、全国水準に比べ、高い状況です。

愛南町では、3人に1人が「がん」で亡くなっています。  
定期的ながん検診の受診が早期発見・早期治療につながります。  
がん検診を受けたことがない方は、ぜひ受けましょう。

**問合せ** 保健福祉課 (TEL 72-1212)

### 健(検)診内容

特定健診	30歳以上
胃がん・大腸がん・肺がん検診	40歳以上
子宮頸がん・骨粗鬆症検診	20歳以上女性
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上女性
乳がん検診 (※乳房超音波検診)	30歳～39歳女性 (40名限定)
前立腺がん検診	50歳以上男性
肝炎ウイルス検診	40歳以上 (これまでに健診や医療機関で受診したことのない方)

※乳房超音波検診の申込みは、定員に達した時点で締め切らせていただきます。

### ◆保健福祉課から お知らせ 日曜総合健診の

次の日程で日曜総合健診を実施します。今年受診されていない方又は9月・10月の健診を受診できない方は、ぜひ受診しましょう。**日曜総合健診は申込みがないと受診できませんので、受診を希望される方は申込みください(大腸・乳・子宮頸がん検診のクーポン券が届いている方も受診には申込みが必要です)。**

**実施日** 11月11日(日)

**場所** 城辺保健福祉センター

**受付時間** 8時30分～11時、13時30分～14時30分

※胃がん検診の受付は11時までです。

**料金** 無料

**申込期日** 10月3日(水) 17時

(期日厳守)

※申込時に、氏名・生年月日・希望健(検)診名等をお知らせください。

**申込み・問合せ**

保健福祉課 (TEL 72-1212)  
 内海支所 (TEL 85-0311)  
 御荘支所 (TEL 72-1111)  
 一本松支所 (TEL 84-2211)  
 西海支所 (TEL 82-1111)

◆保健福祉課から

### 5歳児健診歯科表彰

愛南町では、5歳児健診でむし歯が0本だったお子さんを表彰しています。

7月に実施した健診では、24名の受診者の中で9名のお子さんを表彰しました。

これからもしっかりと歯磨きをして、きれいな歯を守りましょう。

- |      |       |      |       |       |       |        |        |       |
|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 宮谷   | 保岡    | 藤岡   | 井上    | 大久保   | 黒田    | 藤本     | 尾崎     | 松原    |
| 愛    | 優     | 杏    | 傑     | 瑛     | 紗依    | 紗      | 永      | 琉     |
| 香    | 奈     | 俐    | 晴     | 太     | 里     | 希      | 真      | 也     |
| ちゃん  | ちゃん   | ちゃん  | くん    | くん    | ちゃん   | ちゃん    | くん     | くん    |
| (満倉) | (一本松) | (正木) | (城辺甲) | (城辺甲) | (蓮乗寺) | (御荘平城) | (御荘平城) | (魚神山) |

## 内田玲子の「家庭の教育力」⑧

### ★大津市いじめ問題を考える

大津市の中2男子生徒が、いじめられて自殺した問題が大きく報道されています。また、いじめ対策についても騒がれています。なぜいじめなのか、糸を手繰り寄せれば「答えは家庭の中」にあります。親は生活の中で、上の子には厳しく、下の子には甘くという差別のいじめ育てをしていなかったか。嫌がる塾をビッシリとスケジュールを組み、嫌だと訴えても受け入れない。これもいじめ育てです。そのストレスは、ブーメランのように思春期に吹き出します。「親が育てたように育つ」のです。加害者は、「遊びだった」と言っています。親も「遊びだった」と訴えています。被害者の少年に、嫌がっているのに服を脱がせたり、大金を持って来いと次々と要求したり、そのとおりにしなければトイレの裏に連れて行き殴る・蹴るの暴行をしてブルブル怯える同級生を見て面白いと言う。これが遊びといえるのでしょうか。加害者の親子は、卑劣で許されないことをしました。私は、「いじめの根っこ」があると30年以上訴え続けています。(内田玲子)



### ◆高齢・障害・求職者雇用支援機構から

## 障害者技能競技大会 開催のお知らせ

高年齢・障害・求職者雇用支援機構では、障害者の職業能力の開

発等を促進し、障害者の雇用促進を図ることを目的として「第10回 えひめアビリンピック(障害者技能競技大会)」を開催します。

**日時** 11月10日(土) 9時～15時

**場所** ポリテクセンター愛媛

**参加資格** 満15歳以上(平成24年4月1日現在)の方で、身体障

害者手帳(又は診断書)、療育手

帳(又は判定書)、精神障害者保

健福祉手帳のいずれかを所持す

る方

**参加費** 無料

**申込期日** 9月20日(木)

**申込み・問合せ** 愛媛高齢・障

害者雇用支援センター

(TEL 089-986-3201)

### 種目・定員

種目	定員
ワープロ[文書作成](一般部門)	10名
ワープロ[文書作成](視覚障害部門)	10名
データベース(一般部門)	10名
箱製作[箱折](知的障害者)	15名
喫茶サービス(知的障害者)	10名
ビルクリーニング(知的障害者)	10名

### ◆企画財政課から

## 就業構造基本調査に ご協力をお願いします

総務省では、国民のふだんの就業・不就業の状態を調べるた

め、10月1日(月)に就業構造基本調査を実施します。愛南町で

は、11の区域で無作為に抽出した世帯(約170世帯)が調査対象となります。調査の対象となった世帯には、9月下旬に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いいたします。

**問合せ** 企画財政課

(TEL 727-317)

◆愛大南水研から  
**職員を紹介します**



神野 哲也(事務員)

愛南町と愛媛大学の橋渡しの役割を担っています。両者が共に発展できるように頑張ります。

ぜひぜひよろしくお願いいたします。



吉本 喜由(事務補佐員)

微力ではありますが、愛南町と南水研の発展のためにお役に立てればと思っておりますので、よろしく願います。

—あいなん音故地新—

(…つづき)前回「美しさと技術は比例する」というお話をしました。そして最後に「つづく…」と付け足しましたが、言いたいことは全部前回お話ししてしまってる気がします…(笑)なので、話をかえましょう!!(なんてこった!)  
 ♪先日もある方から『なんで"テノヒラ"なの?』と名前の由来について聞かれました。テノヒラって聞いて、みなさんはどんなイメージを持ちますか?私の顔が浮かんだ方、100点満点!!(笑)と、そんなことはどうでもいいですね。  
 ♪テノヒラって、温かい感じがしませんか?昔、薬がなかった時代に人々は患部に手を当てて痛みを和らげたといいます。これが「手当て」。テノヒラって不思議なチカラを持つって思いませんか。誰かに背中をさすってもらったり、なでてもらうと気持ちラクになったり安心したりするでしょう?  
 ♪自分の奏でる音楽がそんな風に誰かのチカラになれば、って思いませんか。それがテノヒラの名前の由来。他にもいくつか理由はありますが、今回はこの辺で。いつかまたお話しします。(多分…笑)



(テノヒラkiku)

◆町民課から  
**高齢者・障害者の人権あんしん相談について**

**相談日時**

9月10日(月)～14日(金)  
 8時30分～19時  
 9月15日(土)、16日(日)  
 10時～17時

**電話番号** 全国统一電話番号

0570-0003-110

※予約不要です。携帯電話可、一部IP電話からは接続できません。

**相談内容** 高齢者・障害のある方への差別的扱い、相続・扶養問題等、高齢者・障害のある方の人権問題に関するあらゆる相談

**問合せ** 松山地方方法務局

(TEL0899-932-0888)

◆生涯学習課から  
**愛一グランプリの出場者を募集します**

「愛一グランプリ2012」を開催します。ぜひご参加ください。

日時 9月29日(土)  
 受付 11時45分～12時30分  
 競技開始 13時

※各種目には、参加資格があります。

参加料 無料

申込期日

9月20日(木)

申込み・問合せ

生涯学習課(TEL73-1111)

場所 南レク城辺公園多目的広場  
 種目 60m走、1000m走、



◆選挙管理委員会から

**明るい選挙、きれいな選挙、みんなそろって投票しましょう**

**平成24年10月21日(日)は**

**愛南町長選挙の投票日です**

**【期日前投票について】**

当日、仕事やレジャーなどでお出かけの場合は10月17日(水)から期日前投票ができます。また、当日、選挙権がある方で入場券が万一お手元に届かなかったり、紛失されたりした場合は入場券がなくとも投票ができますので、投票の際に申出ください。

**【投票ロジックの**

**投票終了時間について】**

投票日当日は、終了時間を19時に繰り上げています。次の地区にお住まいの方は、入場券を確認して投票してください。

○内海地域

(柏地区を除く内海全域)

○城辺地域

(中玉、脇本地区)

○西海地域

(船越地区を除く西海全域)

**期日前投票の期間と場所**

期間	10月17日(水)～20日(土)
時間	8時30分～20時
愛南町役場本庁	DE・あ・い・21
御荘支所	
一本松支所	
西海支所	

**【郵便等について**

**不在者投票について】**

身体障害者手帳等をお持ちの方又は介護保険の要介護状態区分が下の表に該当する方は、郵便等によるご自宅での投票ができます。事前にご家族の方が身体障害者手帳等をご持参のうえ、証明書の交付申請をしてください。

**問合せ**

愛南町選挙管理委員会

(TEL 7211211)

◆総務課から

**自衛隊学生募集の**

**お知らせ**

**【看護学生(看護師)】**

**受験資格** 高卒(見込み含む。)で23歳までの方

**第一次試験日** 10月20日(土)

**第一次試験地** 松山大学

**【防衛医科大学校学生】**

**受験資格** 高卒(見込み含む。)で20歳までの方

**第一次試験日** 10月27日(土)、28日(日)

**第一次試験地** 松山市総合コミュニケーションセンター

**【防衛大学校学生(前期)】**

**受験資格** 高卒(見込み含む。)で20歳までの方

**第一次試験日** 11月10日(土)、11日(日)

**第一次試験地** 宇和島市役所ほか

※いずれも願書の受付期日は10月1日(月)です。

**問合せ**

自衛隊宇和島地域事務所

(TEL 089512315431)

被保険者証	戦傷病者手帳		身体障害者手帳				
	直腸、小腸の障害	呼吸器、ぼうこう、心臓、じん臓、両下肢、体幹の障害	障害名	免疫の障害	直腸、小腸の障害	呼吸器、ぼうこう、心臓、じん臓、移動機能の障害	両下肢、体幹、移動機能の障害
介護保険の「要介護5」	○	○	特別項症	○	○	○	1級
	○	○	第1項症	○	—	○	2級
	○	○	第2項症	○	○		3級
	○	○	第3項症				

◆農業支援センターから

**愛南グリーン・ツーリズム**

**「芋ほり体験」の**

**参加者を募集します**

**日時** 9月22日(土・祝) 10時～(雨天中止)

**場所** 緑乙の畑

**定員** 10名(先着順)

**参加費** 1人 1,000円

**申込み・問合せ**

農業支援センター

(TEL 7217311)



愛なん食育推進 第28回

愛なん料理レシピ 15

魚好きになろう

愛南町食育推進協議会では、「魚好き」の町民を増やして健康

「魚好き」の町民を増やして健康

型食育によって、幼児期・学童

クラのカレー」を予定しています。

増進を図るとともに、町民の魚介類消費を高めていくために町内の保育所、小・中学校で「ぎよしよく教育」を推進しています。「ぎよしよく教育」とは、水産業を体系的に学習するもので、水産業に携わる方々をお招きしてまき網漁やカツオの一本釣り

たり、養殖場や市場の現地見学や愛南町で水揚げされた魚を触りながら特徴を知る体験学習を行ったりしています。また、旬の魚を使った調理実習も取り入れ、地域と水産業を総理解する教育を行っています。

期の子供たちの魚への知見・興味が広がっています。また、魚への理解が深まることで、魚嫌いだった子供が魚好きに好転するなどの成果が出ています。

主菜：アジの南蛮漬け



材料（4人分）

- 小アジ 15～20尾 (300g～400g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- きゅうり 1/2本
- 唐辛子 2～3本
- コンブ 3cm×5cm
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- A**
- 水 2カップ
- 酢 1カップ
- しょう油 1/2カップ
- 砂糖 1/2カップ

作り方

- ①野菜はすべて千切りにし、コンブはハサミで細く切る。唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ②Aの調味料で合わせ酢を作る。合わせ酢にコンブと唐辛子を入れる。
- ③小アジはエラと腹わた、ゼンゴを取った後、きれいに洗って、水気を充分にふき取り片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油で小アジをカラッとすまで中火で揚げる。揚げた小アジは、冷まらずに合わせ酢に漬け込む。
- ⑤小アジがすべて漬ければ、上に①の野菜をのせる。全体が漬かるようにスプーンで合わせ酢を野菜の上にかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	230kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	2.6g

使用している主な愛南産農水産物	小さなアジはゼンゴと呼ばれ、南蛮漬けにすれば骨ごと食べることができます。アジにはDHAやEPAなど血液をサラサラにする成分が含まれています。DHAやEPAは体内で合成できないため、アジ、イワシなどの青魚や一部の野菜を摂取して補っていく必要があります。
アジ	

副菜：きゅうりとさけるチーズのサラダ



材料（4人分）

- さけるチーズ 1本
- きゅうり 1/2本
- 玉ねぎ 中1個
- 大葉 6枚
- ミニトマト 4個
- A**
- 砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ (0.6g)
- 酢 大さじ2
- しょう油 小さじ1
- ごま油 小さじ2

作り方

- ①さけるチーズは半分に切り、細かくさく。
- ②きゅうりは板ずりし、塩を洗い流して輪切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにして5分ほど水にさらし、水気をきる。
- ④大葉は千切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ⑤ミニトマトは4等分にする。
- ⑥ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、冷やしておく。
- ⑦別のボールに①～④を入れて混ぜ、器に盛ってミニトマトを飾る。
- ⑧食べる前に⑥のドレッシングをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.7g

使用している主な愛南産農水産物	きゅうりは90%以上が水分ですが、カリウムやカルシウムなどの栄養素を含んでいます。きゅうりの旬は夏から秋です。体を冷やしてくれるはたらきがあるので、残暑の厳しいこの時期、火照った体を冷ますために食べると良いでしょう。
きゅうり	

毎月19日は食育の日  
学校給食・愛南〇〇カレー

◆町民課から

## こんなときには届出が必要

第1号被保険者となりますので、印鑑（本人自署の場合）は不要）をご持参のうえ、住所地の市町村で手続をしてください。

○退職した時（厚生年金や共済年金加入者の場合）  
第2号被保険者から第1号被保険者になりますので、印鑑（本人自署の場合）は不要）、年金手帳、退職の日がわかる資料をご持参のうえ、住所地の市町村で手続をしてください。

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。届出は加入する時だけでなく、被保険者の種別が変わったときにも必要です。もし、届出されなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れない場合もありますので、必ず届出をしましょう。

○20歳になったとき（厚生年金や共済年金加入者を除く。）

第3号被保険者から第1号被保険者へ異動となりますので、印鑑（本人自署の場合）は不要）、年金手帳、配偶者の退職日がわかる資料をご持参のうえ、住所地の市町村で手続をしてください。

問合せ 宇和島年金事務所  
(TEL 0895-2215344)  
町民課(TEL 727300)

### 今月の社会保険・年金一日相談

○9月19日(水)  
10時～15時30分  
(城辺商工会館2階)

◆愛媛県から

## 「みきゃん」のデザインを使用しませんか



愛媛県のイメージアップキャラクタ「みきゃん」のデザインが、民間の方が作る商品などにも使用できるようになりました。使用申請の方法など詳しくは、愛媛県ホームページをご覧ください。(http://www.pref.ehime.jp/h12200/mican-kanzumei)  
問合せ 県庁広報広聴課  
(TEL 089-912-2241)

◆愛媛県から

## 津波体験談や津波記録に関する情報提供をお願いします

愛媛県では、過去に県内沿岸部に押し寄せた津波の歴史記録や痕跡等の「津波痕跡調査」を実施しています。今後の津波対策に活用するため「実際に昭和南海地震を体験した」「過去の津波

に関する伝承・文献が我が家に残っている」といった、当時の津波情報の提供にご協力をお願いします。詳しくは、愛媛県ホームページをご覧ください。  
(http://www.pref.ehime.jp/bosai/tsunami/konseki.html)

募集期間 9月28日(金)まで

問合せ 県庁危機管理課

(TEL 089-912-1000)

◆環境衛生課から

## 9月の犬・ねこの引取りは、次のとおりです

5日・12日・19日  
水曜日の8時30分～10時  
10月の引取りは、  
3日・10日・17日・31日  
水曜日の8時30分～10時

引取りについては、決められた時間内に、認め印を持って環境衛生課又は各支所まで連れて来てください。なお、飼い犬・飼いねこの場合は、有料(愛媛県収入証紙が必要)ですのでご注意ください。

問合せ 環境衛生課(TEL 727316)

◆愛媛県司法書士会から

## 高齢者・障害者のための 成年後見相談会のご案内

愛媛県司法書士会とリーガル

サポートえひめ支部では、認知症高齢者又は障害者のご家族の方や支援を行っている関係者の方々、将来に備えて遺言や任意後見を考えている方などのため

に司法書士による無料相談会を行います。予約は不要です。お気軽にご相談ください。  
日時 9月22日(土・祝)

10時～15時(受付は14時30分まで)

会場 御荘文化センター  
相談内容 成年後見・相続・遺言・悪質商法に関する相談  
問合せ リーガルサポートえひめ支部

(TEL 089-941-8065)

◆地域包括支援センターから

## 認知症サポーター養成講座の受講者を募集します

認知症の方とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくる運動「認知症を知り地域をつくる10カ年」キャンペーンが全国で展開されています。認知症を正しく理解していただく

個人や団体、職域、学校等

※受講希望者3名以上で講座を開催します。仲間同士での受講や職場研修、総合学習等の一環としてご活用ください。

講師 愛南町認知症キャラバン・メイト

受講時間 60～90分程度

日程等 ご要望に合わせて調整します。

受講料 無料

講座修了時には、認知症サポーターの印であるオレンジリングを進呈します。

申込み・問合せ

認知症サポーター養成講座事務局

(地域包括支援センター内)

(TEL 72-7325)

## 保健事業のお知らせ (9/6～10/5)

### 各種健(検)診

内容	月	日	曜日	場所	受付時間
胃がん検診	9月	7日	金	久良ふるさとセンター	7:00～ 8:30
		13日	木	網代消防倉庫前 家串公民館	7:00～ 7:15 8:00～ 9:00
		14日	金	内海保健センター	7:00～ 8:30
乳・子宮頸がん検診 骨粗鬆症検診	9月	12日	水	城辺保健福祉センター	9:00～10:30 12:30～14:00
		21日	金	緑基幹集落センター	12:30～14:00
		25日	火	中浦交流館	12:30～14:00
	10月	28日	金	御荘文化センター	9:00～10:30 12:30～14:00
		1日	月	御荘菊川農村研修センター	12:30～14:00
		4日	木	赤水公民館	12:30～14:00

### 乳幼児健康診査

内容	月	日	曜日	場所	対象年齢
5歳児健診	9月	11日	火	城辺保健福祉センター	H19年6月 1日～7月31日生まれ
乳児健診	9月	25日	火		H24年1月11日～3月10日生まれ

### 育児相談

内容	月	日	曜日	場所	受付時間
みるく広場	9月	7日	金	一本松保健センター	9:30～11:00
げんきっ子		12日	水	内海保健センター	9:30～11:30
すくすく相談		19日	水	城辺保健福祉センター	9:30～11:00
うみのこ広場		20日	木	西海支所2階 親子ふれあい交流室	9:30～11:30
みなみっ子		24日	月	御荘夢創造館	9:30～11:30

### その他

内容	月	日	曜日	場所	時間
病態栄養相談	9月	18日	火	城辺保健福祉センター	13:30～15:30 ※要事前申込み
乳児栄養相談 「もぐもぐ教室」		27日	木	城辺保健福祉センター	13:30～15:30 ※要事前申込み

9、10月の新聞・雑誌・ダンボール等、収集日のお知らせ

御 荘	内海	一本松	西 海	城 辺
中浦漁村振興センター、御荘中学校前、赤水コミュニティセンター、長月公民館、猿鳴・左右水・尻貝・高畑各集会所	御荘菊川農村研修センター、御荘文化センター、平山・長洲・長崎・貝塚・八幡野各集会所	馬場消防詰所横、和口町営住宅駐車場、和口第二・馬瀬・深泥・寺新町各集会所、節崎コミュニティセンター	平瀨・柏崎各集会所、兵頭郁生さん宅前、旧内海支所、魚神山船越・大敷貞芳作業所、荒瀬・魚神山亀井作業場、油袋漁民センター、納さるまがかり、本松・満倉・小山本村・正木各集会所	跡・大成川・小成川・下久家・久家各集会所、武者泊消防車庫前、麦ヶ浦バス停裏、福浦駐在所手前、樽見小学校、内尾串駐輪場、上大道公民館、広見・中川各コミュニティセン
9/3	9/5	9/7	9/11	9/13
10/2	10/4	10/9	10/11	10/15
9/18	9/20	9/24	9/26	9/28
10/17	10/19	10/23	10/25	10/29

蛍光管は電気店又は環境衛生センターへ

9・10月行事予定表

日 曜	時 間	行事名	場 所
<b>9月</b>			
1 土	12:00~21:00	八朔相撲大会	緑基幹集落センター土俵
	13:30~15:00	第1回 生涯学習講座	御荘文化センター
2 日	9:30~12:10	愛南町総合防災訓練	中浦小学校グラウンドほか
	9:00~13:00	愛媛スポレク祭2012 ジュニアソフトボール大会 南宇和予選	南レク御荘 多目的広場
	8:30~15:30	第22回 どんごサッカー大会	篠山小学校 体育館横
3 月	9:00~16:00	消費生活相談員相談日	役場本庁
5 水	12:30~16:00	愛媛スポレク祭2012 クロッキー愛南町予選会	南レク御荘 多目的広場
8 土	8:00~13:00	愛南町ゴルフ協会会員大会愛媛スポレク祭愛南町予選会	あけぼのグラウンド
	15:00~ 灯籠が消えるまで	街道灯籠祭り愛南2012 山街道をゆく	山出・借都地区 (山出側の里温泉周辺)
9 日	8:30~16:00	平成24年度愛媛県下軟式野球選手権 南宇和支部予選	南レク城辺球場
10 月	9:00~16:00	消費生活相談員相談日	役場本庁
12 水	13:00~15:00	行政相談	城の辺学習館ほか
29 土	12:30~17:00	第6回 愛-1 グランプリ2012	南レク城辺 多目的広場
	13:00~16:30	スキューバ ダイビング交流会	鹿島 コーラルビーチ
30 日	9:30~15:30	スキューバ ダイビング交流会	鹿島・横島
<b>10月</b>			
1 月	9:00~16:00	消費生活相談員相談日	役場本庁
6 土	8:30~17:00	第46回 南宇和郡 中学校新人総合体育大会	南レク城辺 球場ほか
	14:00~16:00	どんごサッカー大会 フォトコンテスト 公開審査会	篠山小学校 体育館
10 水	13:00~15:00	行政相談	城の辺学習館
14 日	8:30~17:00	第8回 スポーツフェスタIN愛南	南レク 城辺球場ほか
15 月	9:00~16:00	消費生活相談員相談日	役場本庁
16 火	8:30~16:00	第32回 南宇和郡 小学校陸上競技大会	南レク城辺 多目的広場
20 土	13:30~15:00	第2回 生涯学習講座	御荘文化センター
21 日	8:30~15:00	第8回 愛南町 スポーツ少年大会 ソフトボール競技	あけぼのグラウンド
27 土	8:30~15:00	第19回 愛媛県 秋季学童軟式野球大会	南レク 城辺球場
	5:00~17:00	あいなん磯釣大会	内海・西海地域
28 日	9:00~15:00	第19回 愛媛県 秋季学童軟式野球大会	南レク 城辺球場
	9:00~13:30	愛南サッカー フェスティバル2012 (キッズの部)	南レク 城辺球場

愛いっぱい愛南産直市

9月25日(火)~10月1日(月)

時間 10:00~19:00 場所 松山三越

**9月納税等のお知らせ**

国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料 保育料 下水道使用料

町税を滞納している方には、まず督促状によつて納税を促しています。町税を滞納されたまま、本松・納さるまがかりのほかに延滞金がかかります。

① 町税等、住宅使用料、住宅共益費、駐車場使用料は、毎月、当月分が月末に振替となり、振替日は毎月21日、再振替日は翌月の10日です。

② 上水道使用料・簡易水道使用料の振替日は毎月21日、再振替日は翌月の10日です。

※ 該当日が休日の場合は、翌日となります。

9月の当直医

一般内科				
第1日曜日	2日	西本病院	御荘平城	☎73-2121
第2日曜日	9日	福浦診療所	福 浦	☎83-0510
第3日曜日	16日	県立南宇和病院	城 辺 甲	☎72-1231
敬老の日	17日	福岡内科外科医院	一 本 松	☎84-3600
秋分の日	22日	粉川ファミリークリニック	城 辺 甲	☎72-2111
第4日曜日	23日	西本病院	御荘平城	☎73-2121
第5日曜日	30日	県立南宇和病院	城 辺 甲	☎72-1231

備考1. 診療時間は午前9時から午後4時まで。  
2. 診療科目は内科系の救急患者とします。

救急担当

日曜日・祝祭日	県立南宇和病院	城 辺 甲	☎72-1231
---------	---------	-------	----------