



広報 うわじま

Uwajima

10

OCT. 2019

No.171



#健康づくり #ヨガ



10月の休日当番医

■外科系

6日(日)	友松外科・胃腸科（鶴島町）	☎22-0410
13日(日)	河野整形外科クリニック（丸之内）	☎22-1822
14日(月)	しませ医院（保田）	☎27-1888
20日(日)	二宮整形外科（榊形町）	☎25-8600
22日(火)	小川クリニック（丸之内）	☎23-3599
27日(日)	上甲外科クリニック（寄松）	☎25-5811

■内科系

6日(日)	宇都宮内科胃腸科（栄町港）	☎25-7228
13日(日)	松澤循環器科内科（天神町）	☎25-5858
14日(月)	笹岡内科（中央町）	☎24-3886
20日(日)	くきた内科クリニック（中沢町）	☎26-2260
22日(火)	沖内科クリニック（新田町）	☎25-3335
27日(日)	わたなべハートクリニック（朝日町）	☎25-1717

■小児科

6日(日)	上田小児科・外科（広小路）	☎25-0100
13日(日)	やくしじこどもクリニック（泉町）	☎24-1386
14日(月)	こばやし小児科（長堀）	☎23-1150
20日(日)	こおり小児科（中央町）	☎24-5633
22日(火)	上田小児科・外科（広小路）	☎25-0100
27日(日)	やくしじこどもクリニック（泉町）	☎24-1386

■(旧)北宇和郡

6日(日)	いわむらクリニック（吉田町）	☎52-3111
13日(日)	市立吉田病院（吉田町）	☎52-0611
14日(月)	旭川荘南愛媛病院（鬼北町）	☎45-1101
20日(日)	市立津島病院（津島町）	☎32-2011
22日(火)	町立北宇和病院（鬼北町）	☎45-3400
27日(日)	鈴木整形外科・外科（吉田町）	☎52-0104

▶軽症の人は、市立宇和島病院の救急ではなく当番の医療機関で受診してください。

▶当番医は変更になる場合があります。

【えひめ医療情報ネット】

<http://www.qq.pref.ehime.jp/>



安心安全情報メール

災害情報などの緊急なお知らせを受け取ることができます。



防災行政放送テレホンサービス

防災ラジオなどの放送内容を確認できます。

☎49-7064

目次 - contents -

2	目次
3	特集 - 特定健診 -
10	災害復興掲示板
12	認定こども園・幼稚園・保育所 令和2年4・5月 新規入園・転園受付、宇和島文化祭典 - 復興へ 愛顔の力を 令和の未来へ夢を！ -
15	くらしの情報、おしらせ、健康ガイド
26	日々是宇和島
27	イベント情報
28	まちのわだい
29	10月生まれのうわじまっ子
30	図書館だより
31	医師会健康講座・余暇のひととき
32	Uwajima smile news 2019

10月の納期 納期限：10月31日(木)

- ▶市県民税（3期）
- ▶国民健康保険料（3期）
- ▶介護保険料（3期）
- ▶後期高齢保険料（3期）

【納付は口座振替が便利で安心】市内の各金融機関に口座振替依頼書を用意しています。10月25日(金)までに申し込むと、11月に納期の到来する科目から振り替えが始まります。

■11月の納期：納期限12月2日(月)

- ▶国民健康保険料（4期）
- ▶介護保険料（4期）
- ▶後期高齢保険料（4期）

【問合先】（税金、国保料）納税課☎24-1111内線2574
（介護保険料）高齢者福祉課☎24-1111内線2161
（後期高齢保険料）保険健康課☎24-1111内線2187

人口の動き 9月1日現在

カッコ内数字は前月比

- ▶人口：74,823（-97）人
- ▶男：35,153（-32）人
- ▶女：39,670（-65）人
- ▶世帯：36,079（-22）世帯
- ▶出生：44（+11）人
- ▶死亡：112（+22）人

特集「特定健診」

からだにいいこと始めよう



勧めるワケ

今は元気だし、大丈夫！
私に限ってまさか、そんなこと。
もしも結果が悪かったら怖いなー。

皆さんは家族や知人などから健康診断を勧められて、このように思ったことはないでしょうか。

40歳から受けることができる「特定健診」。メタボ健診とも呼ばれ、生活習慣病予備群を早期に発見し、予防につなげます。また、病気の芽を早い段階で見つけることで、早期治療も期待されます。

社会保険に加入している人は、職場で健康診断を受けることができます。一方、国民健康保険に加入している主婦や自営業者などは、健診を受けるためには自身で申し込まなければいけません。

なかなか申し込みに踏み切れないあなたへ。気軽に受けられる特定健診の魅力を紹介します。

そもそも、なんで40歳から？

見えない変化が起こり始める

仕事や子育て、家事に興味……。40歳代は日常生活でもやることが多く忙しい。その忙しさゆえに、自身の健康管理がおろそかになってしまいがちです。

そして、身体に少しずつ見えない変化が現れ始めるのも40歳代です。自覚症状がないまま重症化してしまう場合もあります。そのため、普段から自身の健康状態を把握しておく必要があります。

「調子悪くないからいい」とか「普段から健康に気を付けているから大丈夫」ではなく、1年に1回は自分の身体の状態と数値で向き合ってみましょう。

健診と聞くと、つい「めんどくさい」「時間がない」と感じてしまいがちです。でも実は、料金も安く、時間もかからず、とても手軽に受けることができます。



※特定健診日程表は、広報うわじま 4 月号に折り込みしています(市ホームページでも確認できます)。



■後期高齢者健診

【対 象】75歳以上の後期高齢者
医療被保険者

【健診項目】

- ▶身長・体重・血圧測定
- ▶尿・血液検査
- ▶医師による診察

【料 金】無料

【申 込】特定健診と同じ



【特定・後期高齢者健診日程】

と き	ところ	締 切
10 / 29(火)	三間保健福祉センター	10 / 2(水)
30(水)	きさいや広場	
11 / 7(木)	明倫公民館、 三間保健福祉センター	10(木)
9(土)	J A えひめ南本所	
10(日)	津島保健センター	15(火)
17(日)、18(月)	宇和島保健センター(祝森)	21(月)
28(木)		31(木)
12 / 13(金) ～ 15(日)	きさいや広場	11 / 18(月)
19(木)		11 / 21(木)
R 2. 1 / 16(木)	きさいや広場、 吉田公民館	12 / 19(木)
17(金)	きさいや広場、 津島保健センター	

【申込・問合先】保険健康課
成人保健係 ☎24 - 1111内線
2182・2183 FAX 24 - 1124
または各支所健康推進係



特定健診は0円

必要なのは少しの時間だけ

特定健診では、次の項目が無料で受けられます。

- ▼身長・体重・血圧測定
- ▼尿・血液・心電図検査

▼医師による診察

【対 象】40～74歳の国民健康保険被保険者

※75歳以上は後期高齢者健診(無料)となります。

申し込みは電話1本！

【申 込】

①申込先に電話し、氏名、生年月日、健診希望日・項目を伝える

②健診日4～5日前に問診票が届く

③健診を受ける

④約1ヵ月後に結果が届く

※結果説明会および、生活習慣病のリスクが高いと思われる人は特定保健指導を受けられます(無料)。



365日のたった1日

お得なんです

真珠養殖を営む木下さんは、知人に婦人検診に誘われて以来、若年者健診などを含め定期的に健診を受けています。

木下さんは、子育てが少し落ち着き始めたころから、少しずつ自分の身体のこと気がなってきたそうです。家族や自分のためにやっばり元気でいなければいけません。健診に興味はありましたが、また今度ー。いつも先延ばしになっていました。

実際健診に行くと、近くの会場などでも受けられ、待ち時間を入れても1時間ほどで受けることができたそうです。思っていたより手軽に健診を受けて帰ることができたと木下さんは話します。

何より、結果が出ることで病気への不安が消え安心が得られます。結果次第では、今後の生活の見直しにもつながります。仕事や子育て、家事と忙しい毎日だけれど、365日のうちたった1日。それも1時間程度。たったそれだけなのに、とてもお得だと思いませんか。

夫の分も申し込みました！



1度受けてみて！

「私と同じように健診に行きたいと思っているけれど、先延ばしにしている人はたくさんいると思う。1度受けてみると手軽さからその後も続けて通いたくなるはず。初めの一歩が肝心。実際に受けたことがある人は、ぜひ家族や友達を誘って欲しい」と木下さんは話します。

気になっはいるけれど…。つい先延ばしになっていませんか。これを機会にぜひ1度、家族や友達を誘って健診を受けてみてください。



がん検診のススメ

40歳の方はがん検診も無料

特定健診と同じ日に、がん検診を申し込むこともできます。特に40歳の人は、肺がん(CR)・胃がん・大腸がん検診を無料で受けられます。また、女性は子宮頸がんや乳がん(マンモグラフィ)検診も無料で受けられます(予約が必要)。

特定健診とは違い、がん検診は健康保険の種類に関わらず受けることができます。職場でがん検診を受け

【集団健診料金一覧】

検 診	40歳	41〜49歳	50〜64歳	65〜69歳	70〜74歳	75歳〜
前立腺がん	700円					
肺がん(CT)	3,000円					
肺がん(CR)	無料	1,000円	無料			
胃がん		500円	無料			
大腸がん		1,000円				
子宮頸がん		500円				
子宮頸がん・体がん	-	-	2,500円	-	-	-
乳がん(マンモグラフィ)	無料	1,500円				

※40歳:昭和54年4月1日〜昭和55年3月31日生まれ。

65歳を過ぎた人は結核検診！

65歳以上の人は、年1回の結核(肺がんCR)検診が義務付けられています(無料)。

る機会がない人も申し込めます。集団健診であれば、金銭的にも安くがん検診を受けることができます。職場の健康診断に加えて、受診してみたいかがでしょうか(年齢や受診方法により検診料が必要)。

検診で見つかるがんは、ほとんどが早期がんです。早期治療に結びつけるために、自覚症状がなくてもがん検診を併せて受診することをお勧めします。



長生きも良いけれど 長く楽しむ

存分に楽しむ

山登りが趣味の藤岡さんは、60歳を過ぎてクライミングを始めました。今では、孫3人を連れて定期的に通い続けています。

藤岡さんは、知人の看護師に勧められて特定健診を受けるようになりました。自分の健康状態が数値としてわかることで、階段を使おう、食事の塩分に気をつけようなど、日常生活でも健康につながることを意識するようになったそうです。

もともと長生きの願望はそこまで強くないと話す藤岡さん。「生きていくうちは、山を登ってきれいな景色を見たり、孫と一緒にって身体を動かしたりして人生を存分に楽しみたい。今こうして楽しむことができていくのも、特定健診を受けて自分の健康に自信が持てたことがきっかけになっている。せっかく無料で受けられる機会を活かさないのはもったいない」と話してくれました。



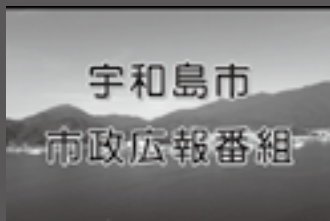
将来の自分へのプレゼントに

健診を受けても変わらない。心のどこかでそう思っていないですか。

クライミングやテニスなどの趣味を始めてみたい。健康づくり教室などに通って健康的な身体を維持したい。特定健診を受けることは、健康意識が高まり自分の好きなことを続けたり、新しいことを始めたりすることにつながります。今を測るだけではなく、将来の自分が楽しむために。あなたも特定健診を受けて、からだに良いこと始めてみませんか。

特定健診に関して、各種媒体でお知らせします。

広報番組 SNS



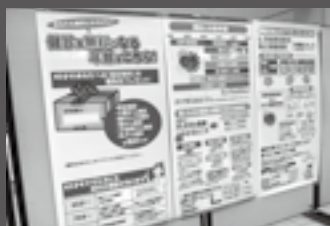
■ 広報番組：10月の放送予定

- ▶ 第1・2週：宇和島市の健康診断について
- ▶ 第3・4週：健康増進への取り組み うわじま歩ポについて

※UCATニュースの各回放送終了後、10分程度の番組を繰り返し放送します。期間中、市公式SNS(Facebook・Twitter)でも特定健診に関する情報を重点的に発信します。

【問合先】 市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111内線2407

パネル展

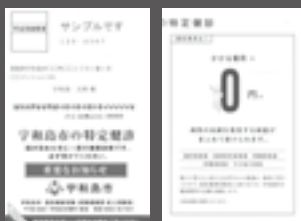


【と き】 10月2日(水)～11日(金)

【ところ】 市役所 ロビー

【内 容】 特定健診について

ハガキ勧奨



【内 容】 10月7日(月)ごろから対象者に勧奨ハガキを送付します。

【対 象】 受診をしたことがない人、不定期受診の人

<共 通>

【問合先】 保険健康課成人保健係

☎24-1111内線2182・2183



ほかにも、次のような健(検)診をお勧めしています。

- ▶ 若年者健診(19～39歳)：健康保険の種類に関わらず1,000円で特定健診と同じ項目を受診できます。
- ▶ 歯周疾患検診(40～74歳)：500円で受診できます(妊娠・治療中の人は対象外)。
- ▶ 肝炎ウイルス検診(40歳以上)：検診は生涯に1回です。特定健診と併せて無料で受けられます。

各種健(検)診の申し込みはこちらまで♪

【申込・問合先】 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182・2183 FAX 24-1124
または各支所健康推進係





復興へのあゆみ vol. 6

復興に向けて一。あゆみを進める人を紹介します。

楽しみに待っている人のために

河野 美知代 さんが営む「美味工房みちよ」は、平成30年7月豪雨により増水した河川の被害に遭い、店舗や業務用冷蔵庫など設備のほとんどを失いました。太刀魚が旬を迎えるときに襲った豪雨。水も出ない、設備も使えない状態で営業不能を余儀なくされました。

河野さんは発災直後に店舗に向かいました。そこで見た光景は、長年使い続けてきた店舗などが被災した無残な姿。その場でしばらく座り込み、被害の大きさや自身の年齢を考え、営業再開を諦めることを考えたそうです。それでも、楽しみに待つ

災害復興掲示板

本庁 ☎24 - 1111

吉田支所 ☎52 - 1111

三間支所 ☎58 - 3311

津島支所 ☎32 - 2721

宇和海支所 ☎62 - 0311

※詳しくは、お問い合わせください。



美味工房みちよ

河野 美知代 さん（写真中央）

profile

吉田町で20年以上にわたり太刀魚巻を販売。平成30年7月豪雨災害により店舗や設備を失う。グループ補助金を活用して店舗を新設し、営業を再開しました。

平成30年 7 月豪雨災害 写真募集

被害状況や復旧・復興への取り組みを記録するため、平成30年 7 月 5 日(木)以降の浸水被害、土砂崩れなど災害に関する写真やボランティア活動、炊き出しなどの各種支援や復興に関する写真を募集しています。

【内 容】

- ▶ 浸水被害、土砂崩れなど災害に関する写真（平成30年 7 月 5 日(木)以降のもの）
- ▶ ボランティア活動や炊き出しなど各種支援に関する写真
- ▶ そのほか災害、復旧・復興に関する写真

【応 募】 ①提供者氏名②撮影日時・場所③写真の説明を記入し、郵送またはEメールで応募するか、持参してください。

【応募・問合せ先】 〒798-8601 宇和島市曙町 1 番地 市長公室シティセールス推進係 ☎内線2407 ✉ saigai-ph@city.uwajima.lg.jp



■提供いただいた写真



【立間川】



【浸水被害】



【炊き出し】

※ご協力ありがとうございました。



店舗だけではなく業務用冷蔵庫などの設備も被災。



グループ補助金申請に必要な大量の書類。吉田公民館には、中小事業者を支援する窓口が設置された。



3月に行われた復興イベント。家族一同で再開を報告。

苦勞。今回の経験を通して、小規模事業者であっても普段から事業用設備などに関する書類を整理しておく大切さを学んだと話します。

美味工房みちよは、営業再開にあたり新しい挑戦も始めました。これまでは店頭販売のみでしたが、新しい店舗では食事を楽しめる席を設けました。「皆さんの支援がなければ再開にたどり着くことはできなかった。失った物も多いけれど、楽しみにしてくれている人への恩返しのためにも、10年、20年先もこの味を提供し続けたい」と河野さんは話してくれました。

認定こども園・幼稚園・保育所 令和2年4・5月 新規入園・転園受付

【問合先】福祉課子育て支援係 ☎24-1111内線2143

申込用紙配布:
10月1日(火)～

【申込用紙配布場所】申込用紙配布時に、説明を行います。時間に余裕を持ってお越しください。また、各支所では、申込用紙の配布および受付はしていません。

▶ 幼稚園：各施設

▶ 保育所：福祉課子育て支援係(市立施設希望者は、各施設でも配布します)

- ▶ 保育所入所には保育必要事由(就労など)が必要です。
- ▶ 施設利用の決定は、先着順ではありません。受付期間中に受け付けした申請について、総合的に勘案して利用調整を行います(市立認定こども園(幼稚園部分)と市立幼稚園は募集人数を超えた場合は抽選します)。
- ▶ 幼稚園と保育所の併願はできます。保育所への申し込みとして提出してください(複数の幼稚園(認定こども園の幼稚園部分を含む)の併願はできません)。

- ▶ 保育料(0～2歳児)は所得の状況により決定します。
- ▶ 施設は小学校の通学区域に関係なく、申し込みます。
- ▶ 仕事などの理由で、他市町の保育所への入所を希望する人は相談してください。
- ▶ 令和3年3月31日までの入所を希望する児童で、心身の発育・発達に不安があるときは、10月中に福祉課子育て支援係へ相談してください(幼稚園については、申し込みの際に各園へ)。

幼稚園

【幼稚園申込先】各幼稚園



■認定こども園(幼稚園部分)

【受付】11月5日(火)～15日(金) 平日：午前9時～午後5時(市立は午後4時まで)

	施設	電話番号	利用定員	預かり保育	入所可能年齢
私立	認定こども園いぶき幼稚園 (朝日町)	22-0171	47	○	満3歳から
	認定こども園八幡幼稚園 (伊吹町)	22-1827	40	○	
	認定こども園元気の泉 (伊吹町)	25-0415	90	○	
市立	番城美德認定こども園 (宮下)	27-0558	30	○	令和2年4月1日時点で3歳
	三間認定こども園 (三間町戸雁)	58-3189	20	-	

※元気の泉保育園・環太平洋大学短期大学部附属幼稚園は統合により、令和2年度から認定こども園元気の泉になる予定です。

■私立幼稚園

【受付】11月5日(火)～ 平日：午前9時～午後5時

	施設	電話番号	利用定員	預かり保育	入所可能年齢
	愛和聖母幼稚園 (丸之内)	22-1048	70	○	満3歳から
	鶴城幼稚園 (京町)	25-5369	25	○	
	村井幼稚園 (吉田町西小路)	52-0339	45	○	

■市立幼稚園

【受付】11月5日(火)～15日(金) 平日：午後1時～4時

	施設	電話番号	利用定員	預かり保育	入所可能年齢
	明倫幼稚園 (文京町)	22-6386	25	-	令和2年4月1日時点で4歳
	宇和津幼稚園 (妙典寺前)	22-7270	15	-	令和2年4月1日時点で3歳
	岩松幼稚園 (津島町岩松)	32-2401	20	-	

※清満幼稚園は、今年度末をもって閉園予定となっています。

保 育 所

【保育所申込先】福祉課子育て支援係（市立認定こども園・市立保育所は各施設（日曜日を除く午前9時～午後4時）でも申し込めます）

【受付】11月5日(火)～15日(金) 平日：午前9時～午後7時、9日(土)・10日(日) 午前9時～午後5時

■認定こども園(保育所部分)

施 設			電話番号	利用定員	閉所時間	入所可能年齢
私立	認定こども園いぶき幼稚園	(朝日町)	22-0171	3歳児以上18 3歳児未満15	18:00	6か月から
	認定こども園八幡幼稚園	(伊吹町)	22-1827	3歳児以上18 3歳児未満15	18:00	
	認定こども園元気の泉	(伊吹町)	25-0415	3歳児以上99 3歳児未満71	19:00	3か月から
市立	番城美徳認定こども園	(宮 下)	27-0558	3歳児以上70 3歳児未満30	18:30	6か月から
	三間認定こども園	(三間町戸雁)	58-3189	3歳児以上50 3歳児未満30	18:30	

※元気の泉保育園・環太平洋大学短期大学部附属幼稚園は統合により、令和2年度から認定こども園元気の泉になる予定です。
また、認定こども園元気の泉について午後6時～7時を利用する場合、延長保育料が必要です。

■私立保育所

施 設			電話番号	利用定員	閉所時間	入所可能年齢
宇和島済美保育園			(丸穂町) 22-0512	150	19:00	3か月から
立正保育園			(神田川原) 22-1377	130	19:00	
尾串保育園			(夏目町) 22-7039	120	19:00	
丸穂保育園			(丸 穂) 25-7285	170	19:00	
石丸保育園			(祝森下) 27-2260	110	19:00	
みゆき保育園			(藤 江) 22-3201	60	19:00	6か月から

※午後6時～7時を利用する場合、延長保育料が必要です。

■市立保育所・地域型保育

施 設			電話番号	利用定員	閉所時間	入所可能年齢
高光保育園			(家 藤) 22-3648	40	18:00	6か月から
住吉保育園			(住吉町) 22-0013	70	18:30	
甘崎保育園			(甘 崎) 62-0067	25	17:30	
小池保育園			(小 池) 28-0235	40	17:30	
三浦保育園			(天 満) 29-0052	20	17:00	満1歳から
吉田愛児園			(吉田町西小路) 52-0166	90	18:30	6か月から
たちばな保育園			(吉田町医王寺下) 52-1083	50	17:30	満1歳から
玉津保育園			(吉田町与村井西) 52-3714	33	17:30	
奥南保育園			(吉田町南君西) 54-0011	39	17:30	
成妙保育園			(三間町成家) 58-3208	25	18:00	6か月から
二名保育園			(三間町古藤田) 58-3198	40	18:00	
岩松保育園			(津島町寿町) 32-2102	113	18:30	
嵐保育園			(津島町嵐) 35-0005	39	18:00	満1歳から
北灘保育園			(津島町面浦) 32-4114	30	18:00	
戸島保育所			(本 浦) 64-0004	5	16:00	満3歳から
日振島保育所			(明 海) 65-0366	5	15:50	

宇和島文化祭典－復興へ愛顔^{えがお}の力を 令和の未来へ夢を！－

①第61回宇和島市民文化祭

■第14回宇和島市総合文化祭（囲碁大会）

【と き】10月6日(日) 午前9時～

【ところ】きさいや広場 市民ギャラリー

■芸能部門

【と き】10月13日(日)～12月7日(土)

【ところ】南予文化会館、コスモスホール三間ほか

【内 容】邦楽・大正琴、日本舞踊、バレエ、合唱、三曲・日本舞踊、カラオケ歌謡、民舞、ダンス・和太鼓、フラダンス、吟詠剣詩舞など

■第14回宇和島市総合文化祭（俳句大会）

【と き】10月19日(土) 午後1時30分～

【ところ】きさいや広場 市民ギャラリー

【問合先】宇和島俳句協会事務局 ☎22-0295

■展示・文芸・生活文化部門

【と き】10月20日(日)～12月1日(日)

【ところ】南予文化会館、パフィオうわじまほか

【内 容】茶道、いけばな、絵画、写真、書道、児童生徒作品、押花絵、ちぎり絵、山草、盆栽など

②吉田町文化祭・芸能祭

■第49回吉田町芸能祭

【と き】10月6日(日) 正午～午後4時

【ところ】吉田公民館

【内 容】市文化協会吉田支部所属団体などの琴曲、謡曲、日本舞踊、吟詠、大正琴、民舞、カラオケ、オカリナ、吹奏楽など

■第48回吉田町文化祭

【と き】11月9日(土) 午前8時30分～午後5時、10日(日) 午前8時30分～午後4時

【ところ】吉田公民館

【内 容】市文化協会吉田支部所属団体などのお茶席、寒蘭、書道、写真、絵画、俳句、短歌、生花、フラワーデザイン、陶芸、老人クラブ・婦人手作り・太陽の子ら作品の展示など

③第15回美沼の里・産業文化まつり

■展示の部

【と き】10月26日(土) 午前9時～午後4時、27日(日) 午前9時～午後3時

【ところ・内容】

▶三間町国民体育館：文化協会、婦人会、各種サークルの作品展示

▶三間高校：園児・小学生の作品展示

■美沼の里芸能の集い

【と き】10月26日(土) 午後1時30分～5時

【ところ】コスモスホール三間

【内 容】文化協会や各種サークルなどによる日本舞踊、民謡、コーラス、箏曲、和太鼓、ピアノ演奏など

④第46回津島町文化祭

■芸能部門

【と き】11月10日(日) 午後1時～5時

【内 容】琴、詩吟、とっば話、民舞、日舞、フラダンス、太極拳など

■展示・文芸・生活部門

【と き】11月22日(金)～24日(日) 午前9時～5時（24日(日)は午後4時まで）

【内 容】絵画、写真、生花、短歌、俳句、書道、押花、歴史文化のほか児童生徒作品・公募作品

■お茶席（無料）

【と き】11月23日(土) 午前10時～午後3時

【内 容】裏千家山村社中・山本社中のお茶席

<共 通>

【ところ】岩松公民館

【問合先】①文化・スポーツ課 ☎24-1111 内線 2732、②吉田支所教育係 ☎49-7098、③三間公民館 ☎58-3316、④津島支所教育係 ☎49-7060

プレミアム付商品券の購入

対象者には購入引換券を送付しています。購入引換券、本人確認書類、購入分の現金を持って市内の郵便局で購入してください。

【対 象】

- ①2019年度住民税（均等割）非課税者で、市に申請書を提出し要件が確認された人
- ②平成28年4月2日～令和元年9月30日の間に生まれた子どもの世帯主

【販売期間】 令和2年1月31日(金)まで

【使用期間】 10月～令和2年2月29日(土)

【料 金】 1冊4,000円（5冊まで購入可能）

【取扱店舗】 購入引換券とあわせて、商品券取扱店舗一覧表を送付します。また、市ホームページでも確認できます。

【問合先】 プレミアム付商品券事業実行委員会（商工観光課内） ☎49-7077



消費税・地方消費税の引き上げ

10月1日(火)に消費税・地方消費税の税率が10%に引き上げられます。10%のうち2.2%は地方消費税（地方税）です。

税率引き上げに合わせて、飲食料品（お酒、外食を除く）と新聞（定期購読契約・週2回以上発行）に係る税率を8%に据え置きます（軽減税率制度）。このほか、家計や景気への影響を緩和するための対策も実施します。詳しくは、「政府広報 消費税」で検索してください。



【税率引き上げの使い道】

- ①待機児童の解消
- ②3～5歳までの幼児教育・保育の無償化
- ③支援の必要な学生の高等教育（大学など）の無償化
- ④介護職員の処遇改善
- ⑤所得の低い高齢者の介護保険料の軽減
- ⑥所得の低い年金受給者への給付金の支給

【問合先】 宇和島税務署 ☎22-4511

住民票、マイナンバーカードなどへの旧氏（旧姓）併記

11月5日(火)から併記できるようになります。

【対 象】 住民票の写し、マイナンバーカード、公的個人認証サービス、署名用電子証明書、印鑑登録・印鑑登録証明書（印鑑登録証明書については性別欄を廃止）

■マイナンバーカード休日交付

申請後に交付の案内が届いた人で、平日受け取りに來れない場合などに利用してください。

【と き】 10月12日(土)・27日(日)、11月9日(土)、12月14日(土)、令和2年1月11日(土)、2月8日(土) 午後1時～5時

【ところ】 市役所 市民課

※吉田・三間・津島支所が交付場所の人でも、受取希望日の2日前までに連絡すると、市役所 市民課でも受け取ることができます。

【問合先】 市民課 ☎49-7075または各支所市民保険係

市水道料金、下水道使用料などの改定

市水道料金、下水道使用料を改定します。10月1日(火)以前から継続して使用している場合は、経過措置が適用されます。

【経過措置】

- ▶12月請求分まで：消費税率8%適用
 - ▶令和2年1月請求分から：消費税率10%適用
- ※詳しくは、各料金の担当部署にお問い合わせください。

【問合先】（水道料金）水道局管理係 ☎22-5265、（公共下水道使用料）都市整備課管理係 ☎24-1111内線2635、（小規模下水道使用料）水産課管理係 ☎24-1111内線2754

■公共施設の使用料改定

消費税など引き上げられることに伴い、公共施設の使用料などを改定します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



地域猫（野良猫）対策支援事業

（公社）愛媛県獣医師会では、野良猫（地域猫）に対して無料の不妊手術などを実施します。

【対象】生後6か月以上のメスの野良猫

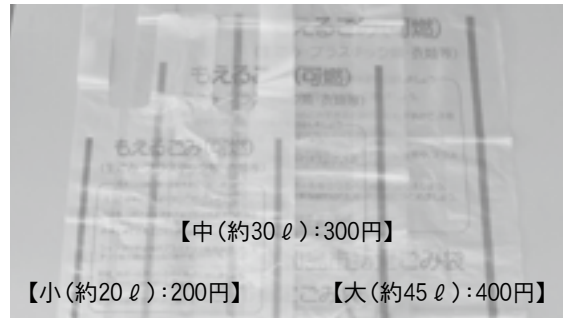
【申込】10月1日(火)～31日(木)の間に、生活環境課に備え付けの申請書に必要事項を記入し提出してください。

【申込・問合せ先】生活環境課環境衛生係 ☎内線2230または（公社）愛媛県獣医師会 ☎089 - 948 - 5367



指定ごみ袋可燃「中サイズ」の販売

10月から指定ごみ袋可燃中サイズを販売します。



【中(約30ℓ):300円】

【小(約20ℓ):200円】

【大(約45ℓ):400円】

【問合せ先】生活環境課 ☎内線2208・2229

年金相談・手続きの際は事前予約を

全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて事前予約を行っています。待ち時間短縮のためにも、ぜひ利用してください。

【予約専用番号】 ☎0570 - 05 - 4890

【申込】予約希望日の1ヵ月前から前日まで
※申し込みの時は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書）を用意してください。

【問合せ先】市民課 ☎内線2133



祝日などによる資源物回収日の振替

【古紙・缶・乾電池】

▶10月7日(月):青葉台団地、上光満、奥・下高串、長堀1・2・3丁目、夏目ヶ市上団地、別当県営第1団地、宮下団地、宮下、明倫町2・3丁目

▶10月17日(木):住吉町1・2丁目

▶10月21日(月):築地町1・2丁目、藤江1・2区

【古紙・乾電池】

▶10月7日(月):戎山

▶10月21日(月):大小浜、坂下津1区、蕨

【問合せ先】生活環境課 ☎内線2211・2234

就学時健康診断

対象者の保護者に「就学時健康診断通知書」を送付します。

【対象】令和2年4月に小学校または特別支援学校に入学予定で、平成25年4月2日～平成26年4月1日の間に生まれた子ども

※結出・戸島・日振島・畑地小学校での実施予定はありません。

【問合せ先】学校教育課 ☎49 - 7031



P C B 使用製品の処分

昭和52年以前に建てられた事業用建物には、ポリ塩化ビフェニル（以下、P C B）を使用した安定器が入った照明器具が残されている場合があります。P C B使用製品の処分期限は、令和3年3月31日(水)までです。期限内の適正な処理をお願いします。

なお、家庭用蛍光灯にはP C Bは含まれていませんが、店舗兼住宅など業務用蛍光灯が使用されている場合は確認が必要です。

【問合せ先】県循環型社会推進課産業廃棄物係 ☎089 - 912 - 2358



柔道整復・あんまなどの適正受診

柔道整復やあんま、マッサージ、はり、きゅうなどの施術は、医療保険の適用外となる施術がありますので注意してください。

【医療保険適用外の施術】

- ▶日常生活での疲れや肩こり、腰痛、筋肉疲労
- ▶疲労回復や慰安、疾病予防目的
- ▶脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の治療
- ▶整形外科などで治療中の部位

【問合先】県後期高齢者医療広域連合事業課医療給付係 ☎089-911-7733

高齢者の重症化・重度化予防訪問

保健師または管理栄養士が介護支援専門員などと連携して対象者の家庭を訪問し、生活改善のためのアドバイスなどを行います。

【対 象】 次のすべての条件に当てはまる人

- ①国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
- ②要支援1・2または要介護1の認定を受け、介護サービスを利用している
- ③過去に脳卒中を起こし、現在糖尿病、高血圧、脂質異常症の治療をしている

【問合先】高齢者福祉課地域包括支援センター ☎内線2166

ひきこもり相談窓口

ひきこもりの家族がいるなど、相談相手や解決法を見つけられず、家族だけで抱え込み悩むことも少なくありません。ひきこもりの要因や背景は複雑で、状況に応じて対応を工夫していくことが必要です。

市では相談窓口で相談を受け付け、一緒に困りごとの解決に向けて取り組みます。家族だけで抱え込まず、まずは相談してみませんか。

【問合先】くらしの相談窓口(福祉課福祉総務係内) ☎内線3126

木造住宅の耐震化支援など

住宅の耐震化(昭和56年5月31日以前に着工した一戸建て住宅など)や、道路からの垂直距離が80cm以上のブロック塀の除却などの補助を行っています。今後起こるとされている巨大地震に備えて、ぜひ活用してください。

【申 込】事前相談が必要。予算がなくなり次第終了します(先着順)。

【申込・問合先】建築住宅課建築指導係 ☎49-7028



F Mがいや (76.9MHz)

■俳句であそぼ

【と き】毎週火曜日 午後1時～
(再放送：午後8時～)

【内 容】俳句を詠む楽しさを発見しましょう
♪皆さんの投句をお待ちしています。

【パーソナリティ】

▶脇谷 梨花 さん ほか

【問合先】FMがいや ☎49-1769 ✉ r-m@gaiya769.jp
<http://www.gaiya769.jp/>



県民インタビュー動画公開

県民性である「まじめ」に着目し、県で展開中の「まじめえひめ」プロジェクトの認知拡大やイメージ定着のためインタビュー形式の動画を公開しました。公開本数は約50本を予定しています。

※毎週金曜日に追加配信。

【問合先】県まじめ課
(プロモーション戦略室内)

☎089-912-2280

✉ promotion@pref.ehime.lg.jp



市病院局職員 募集

- ▶ 正規職員：①助産師 3 人程度
 - ▶ 嘱託職員：②助産師 3 人程度③調理員 4 人
 - ▶ 臨時職員：④看護師10人程度⑤メディカルスタッフ 5 人程度⑥事務員 1 人
 - ▶ 時間制職員：⑦調理員 1 人⑧助産師 3 人程度
- 【受 付】①10月25日(金)まで②～⑧随時
【提出・問合先】市立宇和島病院総務管理課
☎25 - 1111内線21092

おしらせ

本庁 ☎24 - 1111
吉田支所 ☎52 - 1111
三間支所 ☎58 - 3311
津島支所 ☎32 - 2721
宇和海支所 ☎62 - 0311
※詳しくは、各ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

宝くじ 発売中

ハロウィンジャンボ宝くじとハロウィン
ジャンボミニが発売中(1枚300円)です。
【と き】10月18日(金)まで
【当選額】(ハロウィンジャンボ宝くじ)1等・
前後賞合わせて5億円、(ハロウィンジャンボ
ミニ)1等・前後賞合わせて3千万円
※この宝くじの収益金は、市町村の明るいま
ちづくりや福祉向上に使われます。

公証週間 (10月1日～7日)

公証役場では、公正証書の作成、私署証書、
会社の定款に対する認証、私署証書に対する
確定日付の付与などを行っています。

■ 休日無料相談

【と き】10月6日(日) 午前9時～午後5時
【ところ・問合先】宇和島公証役場 ☎25 - 2292

市職員 募集

■ 任期付職員(総合土木)

- ▶ ①農地・農業用施設の災害復旧関係 3 人程度
 - ▶ ②道路・河川などの災害復旧関係 若干名
- 【採用予定】希望を踏まえて決定
【任 期】採用から2年間
※業務の進捗などにより最長5年まで更新さ
れる可能性があります。

【受 付】(執務時間中)

- ▶ 第1期：10月1日(火)～31日(木)
- ▶ 第2期：11月1日(金)～29日(金)
- ▶ 第3期：12月2日(月)～27日(金)
- ▶ 第4期：令和2年1月6日(月)～31日(金)

【提出・問合先】総務課人事係 ☎49 - 7007

■ 臨時職員

- ▶ 保育士10人程度

【採用予定】随時

【受 付】随時(執務時間中)

【提出先】総務課人事係

【問合先】福祉課 ☎内線2139

外国クルーズ船「ル・ラペルーズ」初寄港

【と き】

- ▶ 10月4日(金)(入港:午後1時、出港:午後6時)
 - ▶ 13日(日)(入港:午前7時、出港:午後1時)
 - ▶ 23日(水)(入港:午後1時、出港:午後7時30分)
- ※4日(金)は寄港セレモニーを実施します。お
出迎え、お見送りにぜひ参加してください。

【ところ】宇和島港(坂下津岸壁)

【問合先】宇和島市観光物産協会 ☎22 - 3934

小・中学校支援員 募集

- ▶ 特別支援教育支援員(通常の学級での支援)、
外国人支援員(言葉の支援が必要な児童生徒
への支援)、学校生活支援員(特別支援学級
での支援) 10人程度

※採用後、支援員の登録をして学校からの要
請があれば随時勤務となります。

【受 付】随時(執務時間中)

【問合先】学校教育課 ☎49 - 7031



第6回美沼名画座

【と き】10月12日(土) 午後2時～、午後7時～
【ところ】コスモスホール三間
【内 容】トキワ荘の青春
【年会費】新規会員2,000円、継続会員1,500円、
小学生以下500円
【問合先】コスモスホール三間 ☎58-3312
FAX 58-3660

えひめさんさん物語「第5話 あかがね物語」

■天空の音楽祭

今では東洋のマチュピチュと呼ばれ、産業遺産のある空間で、音楽コンサートを開催。新居浜市出身 石丸 幹二 さんが出演します。

【と き】10月5日(土) 午後2時～3時30分
【ところ】東平地区(新居浜市立川町)
【問合先】東予東部圏域振興イベント
実行委員会 ☎0897-56-1300



行政書士による無料法律相談

【と き】10月12日(土) 午前10時～午後3時
【ところ】生涯学習センター(パフィオうわじま内)
【内 容】建設業許可、遺言、相続など
※秘密厳守。
【問合先】愛媛県行政書士会宇和島支部 ☎28-7782

こども支援教室「わかたけ」

保護者説明会・保護者研修会 <無料>

【と き】(保護者説明会)10月8日(火) 午後1時30分～2時30分、(保護者研修会)10月29日(火) 午後2時～4時
【ところ】こども支援教室「わかたけ」
【対 象】小・中学生の保護者
【申込・問合先】こども支援教室「わかたけ」
☎22-1642

事業承継相談会

<無料>

【と き】10月15日(火) 午前9時～正午
【ところ】市役所 701会議室
【対 象】市内に本社または事業所があり、後継者がおらず事業の承継について検討している人
【申込・問合先】10月11日(金)までに商工観光課
商工係 ☎内線2704

カフェまんまる「花飾りづくり」

【と き】10月8日(火) 午前10時～正午
【ところ】スペースゆう(袋町商店街「やつしかふえ」内)
【内 容】認知症の人とその家族、地域の人たちと交流しながら野菊や山の葉を使った花飾りづくり(材料費実費)
【問合先】高齢者福祉課地域包括支援センター
☎内線3107

行政なんでも相談所 開設

<無料>

【と き】10月17日(木) 午後1時～4時
【ところ】きさいや広場
【内 容】登記、税金、医療保険、年金、道路や河川、相続などの法律問題などに関する相談
※弁護士、司法書士、税理士、社会保険労務士などによる無料相談も開催します。
【問合先】愛媛行政監視行政相談センター(きくみみ愛媛) ☎089-941-7701

個別労働関係紛争処理制度 労働相談 <無料>

■夜間電話相談

【と き】10月10日(木)・17日(木) 午後5時15分～8時
【相談先】県労働委員会事務局 ☎089-912-2996

■労働委員専門相談

<要予約>

【と き】10月25日(金) 午後2時30分～5時
【ところ】県庁 第二別館4階労働委員・相談室
【問合先】県労働委員会事務局 ☎089-912-2996

パソコン文字通訳研修会

<無料>

【と き】10月19日(土) 午後1時～3時30分

【ところ】総合福祉センター

【内 容】講演：(第1部)パソコン要約の現状と未来、(第2部)パソコン要約とUDトーク実演

お気軽にお越しください♪

※要約筆記、手話通訳がつきます。

【問合先】宇和島難聴者協会(徳弘) ☎22-0026

おしらせ

本庁 ☎24-1111

吉田支所 ☎52-1111

三間支所 ☎58-3311

津島支所 ☎32-2721

宇和海支所 ☎62-0311

※詳しくは、各ホームページをご覧ください
かお問い合わせください。

シルバーの日～えひめ～

【と き】10月19日(土)

【内 容】

▶清掃ボランティア活動：午前7時～8時

▶普及啓発活動(仕事の依頼、質問、相談など)：
午前10時～11時

【ところ】きさいや広場

【問合先】(公社)宇和島市シルバー人材センター ☎23-3355

うわじまファミリー・サポート・センター<無料>

【と き】10月18日(金) 午後1時30分～4時

【ところ】子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【内 容】子育てを手伝いたい人(サポート会員)の説明会と養成講習会

説明会のみ
の参加も可

【対 象】市内に住む20歳以上

【申込・問合先】10月16日(水)までにファミ・サポうわじま(福祉課内) ☎49-7054

笑顔の集いinつしま

<無料>

【と き】10月20日(日) 午前10時30分～正午

【ところ】津島中学校

【内 容】生まれたときから障がいのある娘の育児経験によって感じた、命の尊さや生きることの素晴らしさについての講演

【講 師】元フリーアナウンサー 道志 真弓 さん

【定 員】300人

【問合先】津島支所教育係 ☎内線5936

防災訓練

■令和元年度愛媛県総合防災訓練

【と き】10月19日(土) 午前9時30分～正午

【ところ】鬼北総合公園(北宇和郡鬼北町)

※臨時駐車場(アルコール工場跡地)からシャトルバスを利用してください。

【内 容】避難所運営訓練、防災関係機関が連携した救出救護訓練、起震車などの体験、展示

【問合先】危機管理課 ☎内線2450

■県原子力防災訓練

【と き】10月30日(水) 午前9時10分～10時40分

【内 容】屋内退避訓練(小学校、社会福祉施設など)の進行に合わせ防災ラジオなどから緊急放送を実施

【対 象】伊方原子力発電所から30km圏内の地区(嘉島、奥南、喜佐方、玉津、立間)

【問合先】危機管理課 ☎内線2472

無料調停相談会

【と き】10月20日(日) 午前10時～午後3時30分

【ところ】生涯学習センター(パフィオうわじま内)

【内 容】調停制度の手続き、利用方法について裁判所の民事、家事調停委員による相談

※秘密厳守。

【問合先】松山地方裁判所宇和島支部
☎22-1133

男性料理教室 参加者募集

【と き】11月8日(金) 午前10時～午後1時
【ところ】鶴島公民館
【定 員】12人程度(先着順)
【申込・問合せ先】10月10日(木)～30日(水)の間に
宇和島市女性団体連絡協
議会事務局(企画情報課コ
ミュニティ推進係内)
☎49-7004 FAX 24-1166



ふすま張替技能講習会 受講者募集<無料>

【と き】10月24日(木) 午前9時～午後4時30分
【ところ】明倫公民館
【対 象】市内に住む60歳以上20人程度
【申 込】10月7日(月)～9日(水) 午後1時～5
時の間に年齢確認ができるもの(免許証・保険
証など)と印かんを持参してください。
【申込・問合せ先】(公社)宇和島市シルバー人材
センター☎23-3355

予土線フォーラム

～やっぱり、よどせんすごいぜ～ <無料>

【と き】11月3日(日) 午後1時～3時
【ところ】生涯学習センター(パフィオうわじま内)
【内 容】鉄道芸人などによる講演、トークイベント
【定 員】300人(申込多数の場合は抽選)
【申込・問合せ先】10月4日(金)までに
YODOSENサポーター事務局(南予
地方局地域政策課内)☎28-6143



宇和島看護専門学校 学校祭

<無料>

【と き】10月26日(土) 午前10時～午後2時30分
【ところ】宇和島看護専門学校
【内 容】健康診査(骨密度測定など)、フリー
マーケット、模擬店など
※雨天決行。駐車場はありません。公共交通
機関を利用してください。
【問合せ先】宇和島看護専門学校☎22-6611

予土線珍百景 募集

J R 予土線・沿線の珍しい、おもしろい写
真や絵に紹介文を書いて応募してください。

【応 募】12月25日(水)までに郵送するか、特設
ポスト(予土線ホビートレイン列車内)へ投函
してください。

【応募・問合せ先】〒760-8580 香川県高松市浜ノ町
8-33 四国旅客鉄道株式会社地域連携室「ひと結
び予土線お便りコンテスト」係☎087-825-1618

吉田ふれあい国安の郷 初心者陶芸教室

【と き】10月27日(日)、11月17日(日) 午前10時
～正午

【ところ】吉田ふれあい国安の郷

【定 員】10人

【参加料】2,000円(全2回)

【申込・問合せ先】10月18日(金)までに文化・スポー
ツ課☎49-7033 FAX 22-5058または吉田ふれあ
い国安の郷☎FAX 52-4884

令和2年成人式

【と き】令和2年2月1日(木) 午後1時30分～
【ところ】南予文化会館
【対 象】平成11年4月2日～平成12年4月1
日生まれ

※市に住民票がない人の参加申込は、11月ご
ろから受け付けます。詳しくは、広報11月
号でお知らせする予定です。

【問合せ先】生涯学習課☎内線2712

第39回さかな屋大将のお魚さばき方教室

【と き】10月27日(日) 午後2時～4時

【ところ】三間保健福祉センター

【講 師】宇和島魚買受人組合

【定 員】9人(先着順)

【参加料】1,000円(2回目以降2,000円)

【受 付】10月7日(月)～

【問合せ先】宇和島市おさかな普及協
議会事務局(水産課内)☎内線2778



心の健康相談

<無料>

【と き】10月16日(水) 午後2時～4時

【ところ】市役所

【内 容】精神科医師、保健師による個別相談

【申込・問合先】㊦ 成人保健係

☎内線2128・2183



育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
10/11(金)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子手帳)	吉 田 公 民 館	㊧
15(火)		三間保健福祉センター	㊨
21(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩
31(木)		宇和島保健センター(祝森)	㊦

思春期の個別相談

<無料>

【と き】10月24日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【対 象】思春期の子どもと保護者など

※予約満了の場合は次回の案内となります。

【申込・問合先】㊦ 成人保健係 ☎内線2128・2183

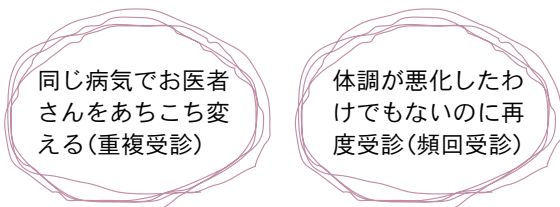
まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
10/21(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	㊧
21(月)		三 間 公 民 館	㊨
28(月)		市 役 所	㊦
28(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

お医者さんのかかり方を見直しましょう

健康づくり通信
VOL. 134

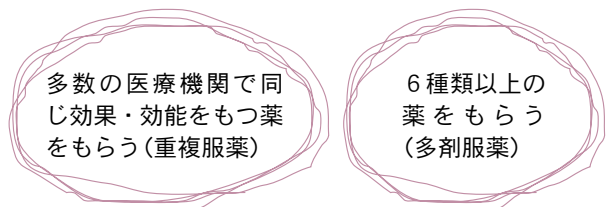
■間違っていないか？お医者さんのかかり方



病院のかかり方を見直しましょう

- ▶ 治療に不安があるときは医療機関を変える前に、納得のいくまで質問しましょう。
- ▶ 診断を受け、薬が処方されているときはきちんと薬を飲みきって次の受診を検討しましょう。

■正しい服薬してますか？



かかりつけ薬局をもち、お薬手帳を活用しましょう

- ▶ お薬手帳を薬剤師に提示することで重複投与による副作用を避けられます。かかりつけ薬局があると、お薬の使用方法や飲み合わせについて十分な説明が受けられます。

【問合先】㊦ 成人保健係 ☎内線2183

正しい医療機関のかかり方、薬の飲み方を伝えます。ぜひ相談してください。



市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

【と き】毎月第1月曜日 午後1時～2時
 【ところ】市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室
 【内 容】不登校
 【対 象】子育てに関心のある人
 【問合先】市立宇和島病院小児科 外来 ☎25-1111内線22052

託児あり
(要予約)

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



集団健診

日程表は「広報うわじま4月号折り込み」に掲載しています。



多胎児を育てる親子のつどい <無料>

【と き】10月10日(木) 午前10時30分～
 【ところ】子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)
 【内 容】親子遊び、座談会など
 【対 象】未就園児で双胎・多胎児とその家族、双胎・多胎児の妊婦とその家族
 【問合先】マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

子ども医療電話相談

夜間・休日昼間の子どもの急な病気に困ったら「☎#8000」(ダイヤル回線の場合：☎089-913-2777)へ相談してください。

【利用時間】

- ▶ 平日：午後7時～翌朝8時
- ▶ 土曜日：午後1時～翌朝8時
- ▶ 日曜・祝日：午前8時～翌朝8時

パパママスクール <無料>

【と き】10月27日(日) 午後1時30分～3時30分
 【ところ】宇和島保健センター(祝森)
 【内 容】パパの役割、赤ちゃんの特徴、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など
 【対 象】妊婦とその配偶者 16組
 【申込・問合先】10月18日(金)までにマザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

安心して救急医療を受診するために

休日や夜間の救急医療体制は限られた医療スタッフで運営しているため、医療スタッフの負担を少しでも軽減させることが必要です。救急医療の適正受診について、ご理解とご協力をお願いします。

【休日・平日夜間の受診】

毎週火曜日	医療法人沖縄徳洲会宇和島徳洲会病院 ☎22-2811
毎週木曜日	独立行政法人地域医療機能推進機構宇和島病院(JCHO宇和島病院) ☎22-5616
上記以外	市立宇和島病院 ☎25-1111

※小児救急患者は、市立宇和島病院で受け入れて対応します。

【休日昼間の受診】比較的軽症の人は、休日当番医の医療機関で受診してください。詳しくは、広報P2をご覧ください。

【問合先】㊤保健企画係 ☎内線2137

もぐもぐ子育て講座 <無料>

【と き】11月19日(火) 午後1時20分～3時(受付：午後1時～)
 【ところ】宇和島保健センター(祝森)
 【内 容】身体計測、講話、育児・栄養相談など
 【対 象】令和元年6月生まれの子どもと保護者
 【申込・問合先】11月12日(火)までに㊤母子保健係 ☎内線2130または各支所健康推進係

保健所からのお知らせ

■ 骨髄バンク登録 <無料>

【と き】 毎週火曜日 午前9時～午後3時

【ところ】 宇和島保健所

【対 象】 18～54歳の健康な人

【登録方法】 約2mlの採血

※登録希望日前日までに申込が必要。

【申込・問合先】 宇和島保健所 ☎28 - 6105

■ 薬物や危険ドラッグ相談窓口 <無料>

【利用時間】

▶ 薬物：毎週水曜日 午前10時～午後3時

▶ 危険ドラッグ：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

【相談・問合先】 宇和島保健所 ☎28 - 6105

■ 薬と健康の週間(10月17日～23日)

▶ 使用前に薬の添付文書をよく読みましょう。

▶ 用法、用量、服用方法を守りましょう。

▶ 薬の飲み合わせ(相互作用)や高齢者の薬の使用は注意しましょう。

▶ 薬は正しく保管し、古い薬の使用はやめましょう。



【問合先】 県薬務衛生課薬事係 ☎089 - 912 - 2391または県薬剤師会 ☎089 - 941 - 4165

全国糖尿病週間(11月11日～17日)

■ 糖尿病に関する絵手紙・体験記募集

【要 項】 絵手紙：ハガキサイズの紙を使用、体験記：400字程度(用紙は自由)

【申込・問合先】 10月25日(金)までに、裏面に連絡先を記入し、応募箱(市立宇和島病院 総合案内)へ投函または〒798 - 8510 宇和島市御殿町1番1号 市立宇和島病院食養科 ☎25 - 1111内線20010

■ 第11回ブルーライトアップうわじま

【と き】 11月14日(木) 午後6時30分～8時

【ところ】 市立宇和島病院 北棟2階講堂

【問合先】 市立宇和島病院食養科 ☎25 - 1111内線20010

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

【接種期間】 令和2年3月31日(火)まで

【対 象】 市内に住み、①平成31年4月2日～令和2年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上になるまたは②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)

※これまでに接種したことがある人(自費で接種した人を含む)は対象外です。なお、①の対象者には接種券などを送付しています。

【接種回数】 1回

【接種費用】 自己負担金4,000円

【問合先】 ㊦ 保健企画係 ☎内線2137



市立宇和島病院健康講座

<無料>

■ 糖尿病教室

【と き】 10月4日・11日・18日

(いずれも金曜日) 午後2時～3時

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

■ 生活習慣病予防のための料理教室

【と き】 10月9日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 調理実習：野菜たっぷりレシピ(材料代は受講者負担)

【申 込】 10月7日(月) 午後5時まで

■ 心臓病教室

【と き】 10月16日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】 心臓病・リハビリテーションに関する講義

■ 夜間糖尿病教室

【と き】 10月30日(水) 午後6時30分～7時15分

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

【ところ】 (糖尿病教室) 市立宇和島病院 北棟2階講堂、(夜間糖尿病教室・そのほか) 市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【申込・問合先】 市立宇和島病院食養科 ☎25 - 1111内線20010



高齢者のインフルエンザ予防接種

予防接種を受けて、
インフルエンザを予
防しましょう。

【対 象】市内に住み、接種する時点で65歳以上
または60歳～64歳で心臓や腎臓・呼吸器などに
重い病気のある人(身体障害者手帳1級相当)

【接種期間】10月15日(火)～12月31日(火)

【接種料金】1,000円

※生活保護世帯の人は無料(証明書が必要)。

医療機関名	電話番号
秋山医院 (堀端町)	22-2546
石川循環器科・内科 (中沢町)	20-0320
植木整形外科 (堀端町)	22-0022
上田小児科・外科 (広小路)	25-0100
宇都宮内科胃腸科 (栄町港)	25-7228
小川クリニック (丸之内)	23-3599
沖内科クリニック (新田町)	25-3335
加藤整形外科 (和霊元町)	22-7111
鎌野病院 (広小路)	24-6611
木村内科医院 (京 町)	24-0030
くきた内科クリニック (中沢町)	26-2260
楠崎内科 (本町追手)	24-2211
河野整形外科クリニック (丸之内)	22-1822
桑折小児科 (中央町)	24-5633
古賀耳鼻咽喉科 (御幸町)	22-9911
こばやし小児科 (長 堀)	23-1150
笹岡内科医院 (中央町)	24-3886
しませ医院 (保 田)	27-1888
清水内科・循環器内科 (御幸町)	22-1492
上甲外科クリニック (寄 松)	25-5811
清家消化器内科クリニック (恵美須町)	22-2266
善家脳神経クリニック (堀端町)	22-1484
ただだ耳鼻咽喉科医院 (丸之内)	25-1110
田中循環器科内科 (堀端町)	22-0504
友松外科・胃腸科 (鶴島町)	22-0410
中山内科胃腸科 (堀端町)	22-0707
長野産婦人科 (堀端町)	24-1103
二宮整形外科 (枅形町)	25-8600
萩山医院 寿レディースクリニック (寿 町)	24-6200
兵頭内科医院 (和霊元町)	25-2772
ますだクリニック (伊吹町)	23-6611
和霊町松浦内科 (和霊元町)	23-1510
松浦内科医院 (並 松)	23-1122
松澤循環器科内科 (天神町)	25-5858
三瀬内科 (中央町)	22-6166
山内産婦人科医院 (宮 下)	24-0321
山下クリニック (桜 町)	22-5030

医療機関名	電話番号
山中医院 (広小路)	22-1750
山本内科医院 (本町追手)	22-5100
吉田内科泌尿器科医院 (御幸町)	25-1330
わたなべハートクリニック (朝日町)	25-1717
勲正光会宇和島病院 (柿 原)	22-5622
宇和島徳洲会病院 (住吉町)	22-2811
JCHO宇和島病院 (賀古町)	22-5616
市立宇和島病院 (御殿町)	25-1111
遊子診療所 (遊 子)	62-0016
下波診療所 (下 波)	29-0002
戸島診療所 (戸 島)	64-0210
嘉島診療所 (戸 島)	64-0378
蔣淵診療所 (蔣 淵)	63-0011
日振島診療所 (日振島)	65-0004
松崎クリニック (三間町宮野下)	58-4828
水谷医院 (吉田町立間)	52-0144
鈴木整形外科・外科 (吉田町北小路)	52-0104
いわむらクリニック (吉田町魚棚)	52-3111
橋本内科クリニック (吉田町沖村)	52-0808
溜尾整形外科 (吉田町東小路)	52-3133
市立吉田病院 (吉田町北小路)	52-0611
口羽外科胃腸科医院 (津島町高田)	32-5000
あべ医院 (津島町岩松)	32-2616
永井内科医院 (津島町高田)	32-6688
市立津島病院 (津島町高田)	32-2011
いしむら整形外科 (鬼北町奈良)	20-6635
大野内科医院 (鬼北町近永)	45-0141
篠原医院 (鬼北町近永)	45-3370
富山医院 (鬼北町近永)	45-0360
町立北宇和病院 (鬼北町近永)	45-3400
旭川荘南愛媛病院 (鬼北町永野市)	45-1101
鬼北町国保三島診療所 (鬼北町小松)	48-0074
鬼北町国保愛治診療所 (鬼北町清水)	46-0005
鬼北町国保小倉診療所 (鬼北町小倉)	47-0202
鬼北町国保日吉診療所 (鬼北町下鍵山)	44-2250
松野町国保中央診療所 (松野町延野々)	42-0707

【問合先】保健企画係 ☎24-1111内線2137または各支所予防接種担当

「伊達な絆」を未来に繋げて

日々是 宇和島 (22)

この9月初め、私は宮城県大崎市へと向かいました。大崎市といえば、その前身の1つである旧岩出山町の時代から、伊達家の縁により、旧宇和島市と姉妹都市の関係にありました。今年は大崎市と姉妹都市になつてちょうど20年。その大崎市が仲人となり、同じく伊達家の縁で姉妹都市となった北海道当別町とは10年を迎えました。今回の目的は、それぞれの節目の年に3者が、その原点である岩出山の地にて一堂に会し、「伊達な絆 交流宣言」を盟約。改めて思いを1つにし、歴史ある「政宗公まつり」に参加することでした。本市からは牛鬼関係者など約10人が参加。調印式会場は大崎市長や当別町長をはじめとする関係者はもちろん、多くの大崎市民の皆さんで埋め尽くされていました。3者は厳粛なるセレモニーにおいて、多くの立会人に見守られながら無事に調印を果たし、その後のあいさつでも、この絆を未来につなげていきたい旨を伝えさせていただきました。そして、いよいよ「政宗公まつり」



へ。スタートしてから56回目を数えるだけあって、大武者行列は大変充実した内容でした。ただ行列を進めるだけでなく、仙台東すずめ踊りの演者たちも行列に混じりながら華麗に舞い、仙台藩士会による日本刀の演舞が披露されるなど、本市の「伊達なうわじまお城まつり伊達五十七騎大武者行列」の今後のヒントともなる内容でした。

大崎市、当別町と改めて固い絆で結ばれた今、互いの良いところをさらに取り入れながら、ともに未来に向けて歩んでいけたらと思います。



■市民と市長のふれあいトーク

▼10月23日(水) 津島支所

【申込・問合先】 10月18日(金)までに
市長公室 ☎ 49-71106



島の保健室づくりーふるさと納税クラウドファンディング募集ー

閉鎖となった旧九島診療所を再活用して、地域の人が気軽に利用できる交流の場「島の保健室」づくりに取り組みます。

市では施設改修費用の一部として、ふるさと納税制度によるクラウドファンディングを行い、10月1日(火)から寄附の募集を開始します。

九島地区に新たに設置する「島の保健室」は三間地区の多世代交流拠点施設「もみの木」をモデルにし、九島地区の皆さんの健康づくりの拠点を目指します。ほかにも島の皆さんを中心に話し合いを行い、困りごとを相談しあえる場として活用を検討していきます。市外の親戚・知人へのお声かけなど、皆さんのご協力をお願いします。



多世代交流拠点施設「もみの木」

平成30年7月豪雨災害時には、ひとり暮らしのお年寄りなどに物資を調達するなど、地域の支えあいの拠点としても大きく機能しました。

伊達博物館

■復興応援プロジェクト 秋期特別展

「東海道五十三次 - ダテハクで時間旅行(タイムトラベル) -」

東海道をテーマに、復興応援プロジェクトとして大洲市立肱川風の博物館・歌麿館から借用した浮世絵「東海道五十三次」、伊達家伝来の東海道の各宿場が時絵された美しい盃を展示します。

【と き】10月4日(金)～11月10日(日) 午前9時～午後5時 (受付: 午後4時30まで)

【ところ】伊達博物館

■伊達にゃんよと東海道すごろく☆旅

【と き】10月6日(日)・14日(月)祝 午後2時～3時

【ところ】伊達博物館 ロビー

<共 通>

【休館日】毎週月曜日(祝祭日の場合、翌火曜日休館)

【入場料】大人500円、65歳以上・大学・高校生400円、中学生以下無料

※団体(20人以上)、障がい者割引もあります。

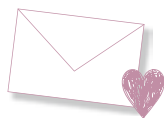
【問合先】伊達博物館 ☎22-7776 FAX 22-7819

伊達にゃんよと東海道を旅する等身大すごろくに挑戦♪参加無料。



がいなうわじまBeppinまつり&30年目のラブレター「パール婚式」

ラブレターを披露していただきます♪



【と き】10月12日(土) 午前10時～午後3時

【ところ】きさいや広場

【内 容】パール王子コンテスト、パール婚式、グルメブース、真珠アクセサリー作り、射的など

【問合先】商工観光課 ☎24-1111内線2752

✉ shoko2@city.uwajima.lg.jp

九島くるりんウォーク2019

【と き】11月23日(土)祝 午前9時40分～(受付: 午前9時～)

【ところ】旧九島小学校グラウンド

【内 容】

- ▶①鯨大師コース: 約5.5km
- ▶②鉢巻農道コース: 約7km
- ▶③海岸1周コース: 約10km

【参加料】中学生以上500円、小学生以下無料

【申 込】10月7日(月)～25日(金)の間に

①希望コース②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥駐車場希望の有無を記入し、ハガキで送るかFAXまたはEメールで申し込んでください。

【申込先】〒798-0097 宇和島市百之浦1265-6 九島地区地域づくり協議会 FAX 22-3466

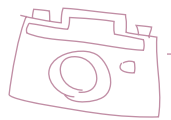
✉ kushima.kururin@gmail.com

【問合先】九島公民館 ☎22-3161

第31回みま町コスモスまつり

本年度は会場の都合により、中止となりました。





第52回三間町納涼大会

「第52回三間町納涼大会」が三間中学校グラウンドで行われました。昨年は平成30年7月豪雨により、断水や復旧作業が続いていたこともあり中止となりました。

当日は、保育園児の踊りや和太鼓演奏、地域住民たちによる盆踊りなどが行われました。最後には打ち上げ花火が行われるなど、2年ぶりとなる開催に大いに盛り上がりました。



8月13日(火)



8月19日(月)

高校生まちづくり課 ワークショップ

高校生まちづくり課第2期生のワークショップがパフィオうわじまで行われました。第1期生が20年後の宇和島にあったら良いなを描いた「うわじま圏域ビジョンマップ」を継承し、マップ中の「ネリーランド（練り物のレジャーランド）」をヒントに、どうすれば面白いまちづくりにつながるかなど、まちづくりの方向性を示す「ブランドブック」作りに取り組みます。

うわじまシティブランディング市民ワークショップ

うわじまシティブランディング事業の一環として、市民が宇和島の魅力を語り合う市民ワークショップ(全3回)が開催されました。

8月29日(木)に行われたワークショップでは、参加者が旧宇和島・吉田・三間・津島地区に分かれて、市民の考える地元ならではの魅力を体験するコース作りを行いました。

また、9月7日(土)・8日(日)には、各班に分かれて前回作った各地区のコースを巡り、写真や動画撮影を行いました。撮影した動画などは編集され、10月11日(金)午後6時30分からパフィオうわじまで行われるワークショップで披露されます(一般参加可、入場無料)。



8月29日(木)、9月7日(土)・8日(日)

Happy Birthday

10月生まれのうわじまっ子



【対象】広報発行月号が誕生月(3歳まで)の子ども

【応募】市ホームページ(https://www.city.uwajima.ehime.jp/site/kouhou/happy-birthday.html)の入力フォームから応募してください。

※写真は忘れずに添付してください。

【提出・問合せ】市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111
内線2407 ✉ koho@city.uwajima.lg.jp



あおき まなと
青木 愛翔くん
1歳 2日
(柿原)
お誕生日おめでとう♥
ご飯の催促をする食い
しん坊のまなくんです



しみず いつき
清水 樹くん
1歳 2日
(吉田町鶴岡)
樹1歳おめでとう!こ
れからも元気にたくま
しく大きくなってね☺



わき かいと
和氣 快人くん
1歳 4日
(笹町)
お誕生日おめでとう♥
これからも元気いっば
いすくすく育ってね☺



うつのみや とむ
宇都宮叶夢くん
1歳 12日
(三間町務田)
1歳の誕生日おめでとう
🎂これからも、我が家
のアイドルでいてね♥♥



いしだ こうた
石田 航大くん
1歳 21日
(保手)
生まれてきてくれてあ
りがとう!笑顔いっば
い過ごせますように🎂



あかまつ あき
赤松 暁くん
1歳 23日
(吉田町南君)
あっという間の1歳お
めでとう♥可愛くて元
気な暁がだいすき☺



とみなが ほのか
富永 穂香ちゃん
1歳 25日
(中沢町)
笑顔いっばい、やんちゃ
さん。穂香の親で幸せ
だよ★ありがとう♪



ささき しゅうま
佐々木翔麻くん
1歳 28日
(津島町高田)
翔麻はお父さんとお母
さんの宝物だよ♥すく
すく元気に育ってね★



はま とうご
濱 尊伍くん
1歳 31日
(山際)
尊くんの笑顔がみんな
大好き♥これからも家
族仲良くしようね☺



みうら たくと
三浦 匠翔くん
2歳 3日
(伊吹町)
遊ぶの大好きな匠翔
!これからもいっばい
笑って楽しもうね♥♥



わたなべ さやか
渡辺 彩楓ちゃん
2歳 3日
(山際)
牛鬼が大好きな可愛いさ
ちゃん♥これからもい
いと沢山牛鬼ごっこし
ようね♥



いまいし あき
今西 章くん
2歳 4日
(吉田町立間尻)
2歳オメデトウ★章が
いると周りが笑顔に
なるよ★アリガトウ★



たかせ まほ
高瀬 真帆ちゃん
2歳 8日
(柿原)
お外大好き真帆ちゃん
★これからも元気いっ
ぱい遊ぼうね☺♪



やまぐち し
山口 詩乃ちゃん
2歳 8日
(別当)
可愛い歌と踊りで皆を笑
顔にさせてくれる詩乃♥
元気に大きくなあれ!



ささき ここみ
笹尾 心海ちゃん
2歳 11日
(三間町三間中間)
2歳おめでとう♥元
気に大きくなってるね
♪いいに優しくね笑



はなおか うちろう
花岡央一朗くん
2歳 11日
(伊吹町)
央一朗、お誕生日おめ
でとう♥これからも、弟
想いの優しいお兄ちゃん
でいてね。



おかざき そうた
岡崎 蒼大くん
2歳 14日
(明倫町)
お誕生日おめでとう。
ねえね、いにと仲良
く元気に大きくなあれ。



おくもと こはる
奥本 小春ちゃん
2歳 21日
(保手)
出来る事が増えたね☺
ニコニコはるん♥そ
の笑顔が大好きだよ♥



つのだ いぶき
都能 生吹くん
2歳 29日
(丸穂町)
おめでとう!これから
もずっと健康で元気で
いてね!大好きだよ★



まるかわ りほ
丸川 莉帆ちゃん
3歳 2日
(祝森)
3歳おめでとう♥お手伝
いが好きな莉帆ちゃん♪
また料理作ろうね☺



すぎもと いなほ
杉本いなほちゃん
3歳 3日
(榊形町)
いなちゃんおめでとう
♥大好きなお兄ちゃん
ともっと大きくな〜れ!



たかせ ふうた
高瀬 楓天くん
3歳 5日
(保田)
優しくて甘え上手な楓天♥いつ
まで飛行機走り見れるかな?こ
れからもいっばい笑ってこう♥



さの ゆうと
佐野 友音くん
3歳 6日
(新田町)
3歳おめでとう🎂もう3歳、
まだ3歳!友音の成長が楽
しみだよ★大大大好き♥



おざき さわ
尾崎 紗和ちゃん
3歳 17日
(伊吹町)
歌も踊りも大好き紗和
ちゃん♪楽しい毎日をあ
りがとう♥大好きだよ♥



まなべ るい
真鍋 瑠くん
3歳 17日
(吉田町立間尻)
毎日全力ハッスル瑠マン
♥これからも元気いっば
い大きくな〜れ!🎂



はたの なる
羽田野 成くん
3歳 26日
(丸穂)
お誕生日おめでとう♥
なぜは成る!なっちゃん
の幸せ☺願ってます🎂



やまもとれん しろう
山本連士朗くん
3歳 27日
(吉田町奥浦)
連♥おめでとう🎂
たくさん遊んで大き
くなってね☺♪



はたおか いっせい
畑岡 一成くん
3歳 31日
(別当)
いっちゃん♥お誕生
日おめでとう☺いっ
ぱい笑って遊ぼう♥

新着図書紹介 そのほかにも多数の新着図書があります。

中央図書館

吉田町図書館

津島分館



ひと喰い介護

安田 依史／著

孤独な老人は異にはまり、判断力が体力が財産が奪われていく。現代社会の闇に焦点を当てたシリアスサスペンス小説。

(児童図書)



たいよう ほし
太陽ってどんな星?

みやはら ひろこ
宮原 ひろ子／作

太陽の黒点が減ると地球が寒くなる。その謎の解明に挑戦します。



折れた老杉

諏訪部 光彦／著

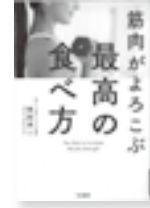
有名な伊達騒動、内紛の末の寛文事件という一大スキャンダル。それでも、なぜ仙台藩は取り潰されず安堵されたのか。その真相に迫る。



こ〜ちょ こちょ

わたなべ さとこ／絵

こどもと一緒に動物たちを、こちょこちょすると、動物たちが大笑い。ところが、らいおんさんは…。こどもが大笑いする参加型絵本。



筋肉がよろこぶ最高の食べ方

坂詰 真二／著

長年筋トレを続けている上級者も、自分のレベルに合わせて食事法を見直してみませんか。無理をせず、最高の筋肉を身につけられる方法を紹介。



にほん めいじょう
日本100名城のひみつ

はぎわら さちこ／作

城の歴史や特徴、日本100名城の紹介など、城のことがわかる、小学生のための城の入門書。

■秋の読書マラソン

【と き】10月27日(日)～11月27日(水)

【内 容】12冊読むと完走

【対 象】高校生以上

【ところ・問合先】中央図書館、吉田町図書館、津島分館

■おはなし会

▶中央図書館：「こ・あ・ら」毎週土曜日 午後2時～

▶津島分館：10月3日(木) 午後2時15分～

今月の特別展示

中央
図書館

【期間特設】没後50年獅子文六展

人気絶頂から半世紀。多くの作品が映像化された国民的作家の作品を展示します。

【月間特設】歩く



■中央図書館(パフィオうわじま内) ☎22-1065

【開館時間】午前9時～午後7時

【休館日】1、2、31

■中央図書館 津島分館 ☎32-2725

【開館時間】午前8時30分～午後5時

【休館日】1、2、5、12、14、19、22、26、31

■簡野道明記念吉田町図書館 ☎52-3169

【開館時間】午前10時～午後6時(日曜は午前9時～午後5時)

【休館日】7、14、15、21、22、28、31

■三間公民館 図書室 ☎58-3316

【開館時間】午前8時30分～午後5時

【休館日】5、6、12～14、19、20、22、26、27

検診、健診のすすめ

清家消化器内科クリニック（恵美須町）

清家 裕貴



開業して5年目を迎えました。勤務医時代にはあまり感じなかったのですが、開業してみても入院経験のない元氣な80・90歳の患者さんを数多く診察するようになり、当たり前のように言われている人生100年といったフレーズを改めて実感しています。テレビや週刊誌、インターネット、職場、飲食店など、時間や場所を問わず、健康や病気についての話題の氾濫は健康への関心の表れなのでしょう。

現在、日本人の死亡原因のトップはがんであり、約1分半に1人ががんで命を落としている計算になるそうです。医療の技術、薬剤の進歩によつてがんは治せる病気であるといった認識に向かいつつありますが、そのカギを握っているのはやはり早期発見、早期治療であります。

そのためにも検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）を定期的に受けておくことをお勧めします（ただし、健康を診断する健診とは別物です）。
検診で見つかったがんと、自覚症状があつて見つかったがんの5年生存率（診断を受けて5年後の生存確率）の間には20〜30%の違いが言われています。

先日、肝臓専門医の講演を傾聴した際、肝臓がんの治療法や考え方が大きく様変わりしていることに驚きました。自分の専門領域の分野においても、改めて知識のアップデートの必要性を実感するとともに専門医とかりつけ医の立ち位置の違いも感じました。

その一方で、がん検診の受診率はせいぜい40%程度です。「時間が取れない」「費用

がかかる」「いつでもできるだろう」といった理由が受診率低下につながっているようです。

たとえば、かかりつけ医を持つていてもすべての分野が必ずしも検査されている訳ではありません。取り返しのつかないことにならないためにも、まずは一次予防（健康診断、予防接種など）、そして二次予防（検診）を受けることをこれまで以上に意識してください。異常を指摘されたら、速やかにかかりつけ医に相談してください。宇和島市は、専門医への紹介を行える病診連携システムが県内でも先駆けて確立されています。医療の活用を行い、心身ともに充実した生活を目指していきましょう。

余暇のひととき



電柱にえさを窺う鳥おり「シヨイ」と手振れば「アホー」と飛びぬ 金谷 幸夫
木洩れ陽の金糸のごとき光を射し朝の静寂に 善家キクエ
神々しかり
ほのぼのと乙女思はず合歡の花紅刷けのごとし見つめて飽かず 善家 聖子
雨蛙じつと動かぬ雨待ちか水かけやれば空仰ぎみる 安波 五月
同じこと電話して来し友のあり氣遣ひつとも 高山 幸子
同じ返事す

深夜便炭坑節の澄みし声 岡本 昌美
水底の石に射したる秋陽かな 河野 宜子
鈴虫の軸の掛かりし茶室かな 中村 里子
庭の木に蓑虫ゆるる夕べかな 前川 つつみ
「英雄」の曲に献花の菊の花 薬師神和美
秋通路雨の峠を下りて来し 平岡千代子

姐さんの小粋な三味や夏祭り 櫻井 健
牛鬼や前向き歩く秋まつり 松 秋声
孟蘭盆会弟妹四人となりけり 金田八重子
虫時雨城の石垣算木組 松影 美鈴
一文字の軸は師の筆夏座敷 三浦 尚子
秋天へ命のかぎり千手杉 西川 洋子

梅雨明けて竿賑やかにシャツ踊る 男武志津江
せつがちが皆んなの不評背に受けて 酒井 真弓
直ぐに飛ぶ諭吉あなたもせつがちね 古本 鈴代
エアコンの音しかないワンルーム 河野 志真
気づかない頭のねじが甘いとか 大西 直子

わかば女性川柳会

木賊句会

かわせみ句会

二名短歌会

九島ほほえみクラブ

笑顔で健康的に過ごすために

九島ほほえみクラブは、蛤地区の65歳以上の女性14人で構成されています。毎朝集まりラジオ体操やうわじまガイヤ健康体操、ゲームや合唱など、体と頭の体操をしています。

「年齢を重ねて外出する機会も減り、誰かと話をして笑うことも減ってきたー。このままでは島の元気がなくなってしまう」と代表と務める平井さんは話します。

そこで、1日1回くらいみんなで集まり、身体を動かし話をしようと「うわじまガイヤ健康体操」を取り入れた健康づくりの活動が始まりました。

今では本九島や百之浦にも広がり、島内で約80人の高齢者が「うわじまガイヤ健康体操」を続けています。

最近では、九島大橋の開通により島外からくる人が増え、島の様子も随分と賑やかになってきました。平井さんは、「九島を訪れる人を元気な姿でおもてなしできるように、いつまでも健康的な身体づくりに取り組み続けていきたい」と話してくれました。

※九島地区での活動は、広報P26でも紹介しています。



有料広告

10月 OCT. 2019 市民カレンダー

けんこう相談（子育て、心の健康、乳幼児・妊産婦、一般・成人）

広報P 22をご覧ください。本…本庁 吉…吉田支所 三…三間支所 津…津島支所

●：広報うわじま10月号内で紹介しています。

日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
	【開催中】 ○伊達博物館：企画展①（～11月10日） ○畦地梅太郎記念美術館：しましま展（～11月18日）	1 ○農業委員会10月定例総会	2	3	4 ●外国クルーズ船寄港（13日・23日）P18 ●伊達博物館：令和元年度復興応援プロジェクト秋期特別展（～11月10日）P27 市役所で4のつく日は古紙回収 愛の献血 13:00-16:00 南予文化会館	5
6 ●宇和島市総合文化祭：囲碁大会 P14 ●吉田町芸能祭P14 ●宇和島公証役場休日無料相談 P18 ●伊達博物館：伊達にゃんよと東海道すごろく☆旅（14日）P27 ○四国西南地域陸上競技大会	7	8 ●こども支援教室「わかたけ」保護者説明会P19 ●カフェまんまる「花飾りづくり」P19 ○きさいや広場：高齢者趣味の作品展（～10日）	9	10 ●個別労働関係紛争処理制度 労働相談（17日）P19 ○市小学校陸上運動記録会	11 ●シティブランディング市民ワークショップP28 乳幼児・妊産婦	12 ●マイナンバーカード休日交付P15 ●美沼名画座P19 ●行政書士による無料法律相談P19 ●がいなうわじまBeepinまつり & 30年目のラブレター「パール婚式」P27
13 ●市民文化祭：芸能部門（～12月7日）P14	14 体育の日 乳幼児・妊産婦 市役所古紙回収（振替回収）	15 ●事業承継相談会 P19 乳幼児・妊産婦 市役所古紙回収（振替回収）	16 本心の健康	17 ●行政なんでも相談所 P19	18	19 ●宇和島市総合文化祭：俳句大会 P14 ●令和元年度愛媛県総合防災訓練P20 ●シルバーの日～えひめ～P20 ●笑顔の集いinつしまP20 ●無料調停相談会P20 毎月19日は食育の日
20 ○きなはいや三万石2019（吉田産業祭） ○秋のつしま商工まつり（はたらく車ショー同時開催） ●市民文化祭・展示・文芸・生活文化部門（～12月1日）P14 愛の献血 10:00-12:00、13:00-15:00 吉田公民館	21 乳幼児・妊産婦 吉三一般・成人	22 即位礼正殿の儀の行われる日	23 ●市民と市長のふれあいトークP26 ○Jアラート試験放送 ○シルバー人材センター入会説明会	24 思春期相談 市役所で4のつく日は古紙回収	25	26 ●美沼の里・産業文化まつり（～27日）P14 ●宇和島看護専門学校 学校祭P21
27 ●マイナンバーカード休日交付P15 ○宇和島市駅伝競走大会 ○定期闘牛大会秋場所 ○市立宇和島病院健康フェスティバル2019	28 本津一般・成人	29 ●こども支援教室「わかたけ」保護者研修会 P19	30 ●県原子力防災訓練 P20	31 乳幼児・妊産婦	第10回宇和島薬剤師会 市民公開講座 ＜無料＞ ■耳から認知機能を守る。 【と き】10月6日(日) 午前10時～11時30分 ※午前11時30分からお薬相談も行います。 【ところ】市立宇和島病院2階 北棟講堂 【問合先】愛媛県薬剤師会宇和島支部 ☎26-6420	

各種相談 【問合先】 本庁 ☎24-1111

■行政相談

- ▶ 4日(金) 午後1時～4時 吉田公民館
- ▶ 7日(月) 午前9時～午後3時 市役所 地下打合せ室
- ▶ 9日(水) 午前9時～正午 岩松公民館
- ▶ 11日(金) 午前9時～正午 吉田・三間公民館

■ 宅地建物相談

- ▶10日(木) 午後1時～3時 市役所 地下打合せ室

■市民法律相談 ＜要予約＞

- ▶18日(金) 午後1時～4時 市役所 602会議室
増田弁護士（1人15分程度。先着12人）
【受 付】11日(金) 午前9時から電話、窓口で受け付けます（原則市民が対象。相談時間の指定不可）。
▶11月の相談日：11月15日(金)(予約開始：11月8日(金))

<共通>

【問合先】 総務課行政係 ☎ 内線2412

■ 人権相談

- ▶ 4日(金) 午後1時～4時 吉田公民館
- ▶ 8日(火) 午後1時～4時 三間公民館
- ▶ 9日(水) 午後1時～4時 市役所 602会議室
- ▶ 10日(木) 午後1時～4時 岩松公民館

【問合先】 人権啓発課 ☎49-7034

■多重債務整理相談・消費生活相談

- ▶ 每日(平日) 午前9時～午後4時

【問合先】市消費生活センター(企画情報課コミュニティ推進係内) ☎内線2276

■子育て支援コーディネーターによる相談

- ▶毎日(平日) 午前8時30分～午後5時
福祉課子育て相談窓口(21番窓口)

【問合先】 福祉課児童福祉係 ☎ 内線3120

■家庭児童・婦人相談

- ▶ 每日(平日) 午前8時30分～午後5時

【問合先】福祉課児童福祉係 ☎ 内線2155・2142

■心配ごと相談

- ▶ 8日(火) 午前9時～正午 三間保健福祉センター
- ▶ 16日(水) 午前9時～正午 社協吉田支所
- ▶ 25日(金) 午後1時～4時 社協吉田支所

【問合先】 宇和島市社会福祉協議会 ☎23-3711

有 料 廣 告

広報紙に掲載する広告を募集
しています。詳しくは、お問い合
わせください。

【問合先】市長公室シティ
セールス推進係 ☎24-1111
内線2407