

# あいなん掲示板

■あいなん小児医療を守る会から

## 第2回 クッキング教室 ～簡単夏のおやつ～

昨年11月に開催した、食物アレルギーのある子どもにも安心して食べられる白玉粉を使ったおやつ作りが大好評だったので、今回は第2回クッキング教室として、暑いこの時期にぴったりのおやつを作ってみました。愛南町特産の愛南ゴールドを使った「キラキラゼリー」、人参ジュースを使った「にんじん白玉」。2つとも、さわやかでヒンヤリしていてとても美味しかったです

よく。そしてとても簡単でした！暑さで食欲が落ちるこれらの季節にぴったりなおやつだと思います。皆さんもぜひ作ってみてください。

詳しいレシピはプラザじょうへんに置いてありますので、興味のある方は見に来てくださいね。9月には、御荘文化センターで研修会を予定しています。今年のテーマは「震災から学ぶ」。皆さんも私たちと一緒に考えてみませんか。

問合せ あいなん小児医療を守る会  
TEL 7312288



お知らせ

## 放送大学愛媛学習センターから 放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成25年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

本学での学習は、生涯学習としても活用できます。資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

出願期間 8月31日(土)まで

問合せ

放送大学愛媛学習センター TEL 089-923-8544

お知らせ

## 愛媛県心と体の健康センターから 不妊無料相談のご案内

不妊や不妊治療について、悩みや不安はありませんか。愛媛県心と体の健康センターでは、無料相談を実施しています。秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

【電話相談】

日時 毎週水曜日 13時～16時

【面接相談】

日時 月1回(実施日は相談専用ダイヤルでご確認ください)

※面接相談は、完全予約制です。毎週水曜日の13時～16時にご予約ください。

場所 愛媛県心と体の健康センター 1階

問合せ

愛媛県心と体の健康センター

相談専用ダイヤル TEL 089-927-7117

お知らせ

## 認知症の人と家族の会から 認知症の方を介護している 家族の『つどい』について

「認知症の人と家族の会」では、心を許しあえる仲間と情報交換をし、介護する方が一息入れて心を癒すことを目的として『つどい』を行います。お気軽にご参加ください。

日時 毎月第2、第4水曜日 11時～13時

場所 城辺保健福祉センター 創造交流室

※参加費用として500円(お弁当代)が必要です。

実施日等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ

認知症の人と家族の会

愛媛県支部 南予地区事務局(松田史子) TEL 72-4970

■県立南宇和病院から

## 4月に赴任した新任医師を紹介します

■**茎田 奈央子** 内科医長

愛南町の元気に仕事をされる高齢者の方々の多さに驚いています。

私は糖尿病、透析を専門としていますが、全国的に糖尿病から透析となる患者様は年々増えています。当院でも糖尿病教室や透析予防のための診療を通して皆様に一層元気になっていただきたいと思っています。何でもお気軽にご相談ください。



■**小黒 邦彦** 医師（内科）

私は消化器分野を中心とし、幅広く内科疾患を診させていただきます。

当院で外来診療をさせていただくなかで、愛南町の健康診断、人間ドックの受診率が低いことを感じています。大きな症状が出る前に定期的に健康診断、内科外来を受診していただき、病気の早期発見・早期治療を心がけてください。



お知らせ

県立南宇和病院から

## 公開講座を開催します

テーマ 糖尿病と上手につきあうために

日時 7月18日(木) 13時～14時30分

場所 県立南宇和病院 2階大会議室

講師 茎田奈央子内科医長

問合せ 県立南宇和病院 TEL 7211231

お知らせ

宇和島保健所から

## 「精神障害者家族のつどい」のご案内

宇和島保健所では、統合失調症を発病して間もない方のご家族が集まり、情報交換会や学習会を行っています。安心して話せる場所です。一人で悩まずに、ぜひご参加ください。

日時 7月17日(水)、9月18日(水)、11月13日(水)

平成26年1月15日(水)、3月12日(水)

いずれも13時30分～15時30分

場所 宇和島保健所(南予地方局2階)

対象 発病後おおむね10年以内の統合失調症の方のご家族

申込み・問合せ

宇和島保健所 TEL 089512215211 (内線283)

お知らせ

愛媛労働局から

## 地域産業保健センターをご利用ください

県内に6か所ある地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。健康は企業の宝です。ぜひご利用ください。

サービスの内容

- ・ 医師からの意見聴取
- ・ 有所見者の保健指導
- ・ メンタルヘルスの相談・指導
- ・ 長時間労働者への面接指導

※各サービスのご利用に当たっては、事前の申込みが必要です。

問合せ

愛媛労働局健康安全課 TEL 089193515204

宇和島地域産業保健センター TEL 0801595218517

選挙管理委員会から

7月21日(日)は、参議院議員通常選挙の投票日です  
**「一票が、はじめの一步。」**  
**忘れずに投票しましょう**

参議院議員通常選挙は、選挙区選挙・比例代表選挙の2種類の投票となります。

投票日当日、仕事やレジャーなどでお出かけの場合は期日前投票ができません。入場券を持参し、町内の期日前投票所(愛南町役場本庁及び各支所)で投票を行ってください。

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でも、免許証等で本人確認ができれば投票できますので、投票の際にお申し出ください。



場所	期間・時間
本庁	7月5日(金)～20日(土) 8時30分～20時00分
DE・あ・い・21	7月5日(金)～12日(金)
御荘支所	8時30分～18時00分
一本松支所	7月13日(土)～20日(土)
西海支所	8時30分～20時00分

※入場券は7月3日頃に発送する予定です。投票日当日は、入場券に記載した投票所での投票となります。また、18か所の投票所で終了時間を19時に繰上げします。入場券でご確認ください。

問合せ

町選挙管理委員会 TEL 72-11211

愛媛県から

「えひめ河川(かわ)メール」をご存知ですか

「えひめ河川メール」は、あらかじめ登録設定した地域の河川の水位や降雨量が基準値を超過した場合のほか、愛媛県が管理するダムの放流情報などを県民の皆様にもメール配信するサービスです。

皆様がお使いの携帯電話やスマートフォン、パソコンからご利用いただけますので、ぜひ登録してみずから身を守りましょう。

登録はこちらから <http://www.kasenalarm.pref.ehime.jp>

問合せ 県庁河川課 TEL 089-912-2672



四国経済産業局から

節電にご協力ください

今夏、四国電力管内では、安定供給に最低限必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しですが、発電所で大規模なトラブルが発生した場合、安定供給できない可能性が懸念されています。このような状況をご理解の上、皆様には、9月30日までの平日(8月13日～15日を除く)、9時から20時までの間、節電へのご協力をお願いします。

※13時～16時の節電が特に重要です。

適切な室温管理や水分補給には十分注意し、無理のない範囲で節電にご協力ください。



問合せ

四国経済産業局 エネルギー対策課

TEL 087-811-8535

## ダニに注意しましょう

ダニが媒介する「重症熱性血小板減少症候群」が愛媛県内でも報告されています。この病気は、病原体を保有するマダニに咬まれることで感染します。ダニに咬まれて発熱や発疹などの症状がでた場合は医療機関を受診しましょう。

## ダニに咬まれないために……

ダニは山林、草地、荒地などに生息しています。草むらや藪に入る場合などには長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、なるべく肌の露出を避けましょう。

※ダニに咬まれた場合、自分で無理に引き抜こうとするとダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあります。ダニが吸着しているのを見つけたら、病院(皮膚科)でとってもらいましょう。

## 問合せ

宇和島保健所 TEL 0895-2215211 (内線257)

## ボランティア活動に参加してみませんか

今年も、ボランティア活動や地域活動への参加を応援する「ボランティア・チャレンジ2013」を実施します。町保健福祉課にあるボランティア・ガイドブックや愛媛ボランティアネットワーク(<http://nv.pref.ehime.jp>)をご覧ください、気になるボランティアを見つけたら、その活動に参加してみませんか。

自分の意思で、無理せず、楽しく、できることから始めてみましょう。

## 問合せ

県庁男女参画・県民協働課 TEL 089-91212305  
町保健福祉課 TEL 7211212

## — あいなん音故地新 —

## ～ 波 ～

歌の道を選んで十数年。同じ年代の音楽仲間はその道を選んだり、それ以外の夢をみつけたり…。変わらず同じように活動している仲間はさすがに減ってきた。そんな中でも、情熱を持って活動している仲間から送られてくる近況報告に励まされたり、焦ったり。。。もう焦るような歳でもないのに「あたしも頑張らんといけん」という思いに駆られてしまう。“性分”なんやろね。それが良く作用すればいいけど、そうじゃないときもある。誰かが頑張ってるから、自分も頑張らんといけん!っていうのは間違いじゃないけど、いつもそれがいいとも限らん。自分には自分のペースがあって、リズムがある。隣の仲間と同じタイミングで同じようないい波がくるわけじゃないからね。なかなかうまくいかん時は無理せず準備しとけばいい。いついい波がきてもいいように。波がきた時にうまく乗れるように“待つとく”んじゃないよ、準備しとくんやで。(テノヒラkiku)

## Kikuさんのプロフィール

アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカルとして、東京を拠点に全国で活躍中。城辺小～城辺中～南宇和高校出身