

第42回分館対抗レクハレ大会
参加者を募集します

- ▼日時 11月26日(日) 9時～
- ▼場所 松前公園体育館アリーナ
- ▼種別
 - ①女性(7人以上)
 - ②一般(男性2人以上・女性4人以上で合計7人以上)
- ※①②とも、コート内は6人で試合
- ▼締め切り 11月15日(水) 17時
- ▼代表者会 11月21日(火) 19時
- ▼文化センター2階 第1研修室
- ▼参加資格 町内に在住している人
- ▼申し込み方法 松前公園体育館文化センター、東・西・北公民館にある申込書に、必要事項を記入して、各窓口へ提出してください。
- ▶松前町スポーツ協会事務局(社会教育課内) ☎985-4138

がん検診受診率60%達成に向けて
集中キャンペーン月間

がんは、日本人の死因第1位で、年間約38万人が亡くなっています。がんによる死亡を防ぐには、早期発見・早期治療が重要です。10月は右記キャンペーン月間です。がん検診への関心を深め、受診するよう心掛けてみましょう。

▶県健康増進課健康政策グループ ☎912-2401

正しく保管し、使用期限の確認を
薬は正しく使おう

- 10月17日から23日までは、「薬と健康の週間」です。次の点に注意して、薬を安全・効果的に使用しましょう。
- 1 使用前に薬の添付文書をよく読む
注意点や副作用が記載されているので大切に保管を。
- 2 用法・用量を守る
決められた量以上は副作用が出る場合も。服用時間は左記を参考に。
- 【薬の服用時間】
 - ・食前 食事の約30分前
 - ・食後 食事の約30分後
 - ・食間 食事と食事の間(食事の約2時間後)
- 3 服用時のルールを守る
【錠剤・カプセル剤】コップ1杯の水かぬるま湯で服用する。
- 4 薬の飲み合わせに注意
薬を併用すると、作用が強くなり副作用が出たり効き方が弱くなったりすること。医師や薬剤師に相談を。
- 5 高齢者は特に注意
薬の効果が強く現れ、副作用が起りやすいため。体調の変化を感じるときは医師や薬剤師に相談を。
- ▶県薬務衛生課薬事係 ☎912-2391
- 愛媛県薬剤師会 ☎941-4165

薬物乱用の根絶を

- 10月1日から11月30日までの2カ月間は、愛媛県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です。気軽に相談してください。
- ▶薬物相談窓口
 - ①中予保健所 ☎909-8755
 - ②愛媛県心と体の健康センター ☎911-3880

危険ドラッグ相談窓口

- ③県薬務衛生課 ☎912-2393
- ④中予保健所 ☎909-8755
- ▶相談受付時間
 - ①：金曜日13時～15時、②③④：月～金曜日8時30分～17時15分



臓器移植普及推進月間
大切な人と話し合おう

臓器移植は、臓器の機能が低下し、移植でしか治らない人に臓器を移植し、健康を回復しようとする医療です。これは、第三者からの臓器提供がないと成り立ちません。

皆さんも家族などと話し合い、臓器提供の意思表示をお願いします。

▶公益財団法人愛媛腎臓バンク(県医療対策課内) ☎912-2384

10月は推進月間
骨髄バンクに登録を

- ▶登録資格 18歳から54歳までの健康な人
- ▶登録窓口 大街道献血ルーム(松山市大街道1丁目4-17) ☎932-0900
- ▶県薬務衛生課 ☎912-2391
- 公益財団法人日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

ひめボス宣言事業所を
認証します

- 県は、女性活躍推進、仕事と家庭の両立支援などに取り組んでいる企業などを認証します。一定の実績を上げると、奨励金の支給も。詳細は、ひめボスポータルサイト(次のQRコード)を確認を。
- ▶ひめボス事務局 ☎903-8822

#重信川サイクリングロード2023
フォトキャンペーン

休日のリフレッシュや健康づくりに、サイクリングを楽しんでみませんか。重信川サイクリングロードの周辺には、おしゃやかなカフェ、親子で遊べる公園や豊かな自然など、魅力的なスポットがたくさんあります。ぜひすてきな写真を撮影して、インスタグラムで投稿してください。

投稿したとくと、抽選で、県の特産品詰め合わせなど豪華景品をプレゼント!

▶実施期間 10月1日(日)～12月31日(日)

▶参加方法

- ①中予地方局公式インスタグラム(下のQRコード)をフォロー。
- ②重信川サイクリングロードの魅力が伝わる写真を撮影。
- ③「@chuyodtime」をタグ付けし、撮影日、撮影場所「#重信川サイクリングロード2023」を付けて投稿。



消費者力UP通信

注意!
還付金詐欺が増加しています

【相談事例】
役場の保険課を名乗る男性から電話があり、過去4年間で保険料の還付金が3万円程度あると説明され、「半年ほど前に封書を送付しています。今ならまだ申請できるので手続きをしてください」と言われた。封書を確認してから役場に電話を折り返すと、言ったところ、電話を切られた。

- 【アドバイス】
- 役場などからの「お金が返ってくる」という電話は、詐欺の可能性ががあります。相手先の担当部署を調べ、連絡して確認を。
 - 名前、住所、銀行名やマイナンバーなどの個人情報を聞かれても答えてはいけません。
 - 留守番電話機能やナンバーディスプレイ機能などを活用しましょう。

安心して役場の相談窓口にご相談ください!
相談は秘密厳守で、匿名でもできます。お気軽にどうぞ! 情報提供も受付中です。



- ▶消費者ホットライン いやや ☎188 (9時～17時)
- ▶消費生活相談窓口(産業課内) ☎985-4120 FAX985-4147
- 消費生活相談員 武田 咲枝

松山市との情報交換

二之丸史跡庭園
恋人の聖地認定 10周年記念イベント

10月1日、二之丸史跡庭園が恋人の聖地に認定されて10年を迎えることを記念し、イベントを開催します。

※ 天候などの影響で、内容が変更・中止になる場合あり。最新の情報は、松山城ホームページ(右のQRコード)を確認を。

▶内容

- 1 10月1日④～12月31日④
二之丸史跡庭園恋人の聖地認定10周年記念パネル展
- 2 11月18日④～26日④ 17時～21時
流水園の灯籠 ※イベント「二之丸光の庭園」と同時開催
夜間、流水園に灯籠を浮かべるなどして、夜の二之丸史跡庭園を幻想的に演出します。

▶松山市観光・国際交流課 ☎948-6557 FAX943-9001
松山城総合事務所二之丸・堀之内管理事務所 ☎921-2000