

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4 英	5 犬	6 P 近永・泉	7
8 粗大ごみ回収	9	10	11 英	12 犬 P 日吉	13 P 好藤・愛治・三島	14 古 泉
15 鬼北桃祭	16	17 中学校卒業式	18 1歳6ヵ月健診 英	19 犬 人	20 春分の日 P 近永・泉	21
22	23	24 小学校卒業式	25 英	26 保育所卒園式 (近永・さくら・好藤・小松・みどり) 犬 P 日吉	27 保育所卒園式 (清水・小倉) P 好藤・愛治・三島	28 古 三島・日吉
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4

## 休日当番医

日	医院名・電話番号	
1	友松外科・胃腸科 ☎22-0410 山本内科医院 ☎22-5100	上田小児科・外科 ☎25-0100 いしむら整形外科 ☎20-6635
8	河野整形外科クリニック ☎22-1822 楠崎内科 ☎24-2211	こばやし小児科 ☎23-1150 松崎クリニック ☎58-4828
15	加藤整形外科 ☎22-7111 和霊町松浦内科 ☎23-1510	こおり小児科 ☎24-5633 いわむらクリニック ☎52-3111
20	小川クリニック ☎23-3599 石川循環器科内科 ☎20-0320	市立宇和島病院小児科 ☎25-1111 市立吉田病院 ☎52-0611
22	上甲外科クリニック ☎25-5811 中山内科胃腸科 ☎22-0707	上田小児科・外科 ☎25-0100 市立津島病院 ☎32-2011
29	ますだクリニック ☎23-6611 田中循環器科内科 ☎22-0504	こばやし小児科 ☎23-1150 鈴木整形外科・外科 ☎52-0104

社会生活面で大きな変化を迎える3月。新生活への期待が膨らむ一方、変化には不安や心配ごとがつきもの。さらに、春は気圧の上下により、自律神経も乱れやすく体調不良が起こりやすくなる時期でもあります。そんなときこそ気を付けたいのが心の健康。ストレスが過剰になると、メンタルヘルスの不調をまねくだけでなく、身体疾患のきっかけとなります。

特に、強いストレスは血管病のリスクを高め、心筋梗塞や脳卒中の引き金になることも。ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気付くこと。身体面、心理面、行動面の変化に気付いたら、早めのセルフケアでストレス解消を促しましょう。



## 今月の表紙

1月31日、道の駅森の三角ぼうしで行われた節分行事。自分で作った鬼の帽子を被った子どもたちは、「福はうち、鬼もうち」と、元気よく節分豆をまいていました。

## 人口と世帯数 1月31日現在

人口 10,157人 (-29)  
 男性 4,748人 (-7)  
 女性 5,409人 (-22)  
 世帯数 5,005世帯 (+3)

※( )は前月比です。

## CONTENTS\_ 目次

- 002 | ぐらしのカレンダー
- 003 | 特集 広報誌で振り返る鬼北町の15年
- 008 | Info 鬼北おてがる農業倶楽部受講者募集!
- 009 | Info 交通災害共済
- 010 | まちのニュース
- 012 | Information
- 014 | まちのアルバム
- 016 | コラムの広場
- 018 | きほくのまち人探訪・戸籍の窓
- 019 | Happy Birthday
- 020 | ほくほく鬼北家族の絆  
健康づくり応援レシビ