

広報今治

いまぼり

2

2024 February
NO.357



今月のTopic

住みたい田舎ベストランキング
2年連続全4部門第1位獲得!

令和6年 成人式

子育て支援特集

わたしの今治時間 #1

島ぐらし
のびのびが育児

今治在住6年目



今治市公式 LINE アカウント

新型コロナウイルス、防災、子育て、観光イベントなどの情報を随時発信中



● 今月の表紙の人

岡村島で関前食堂を営む、加藤成崇^{しげたか}さん。お子さんの世都^{せと}ちゃんと一緒に、穏やかに豊かな島ぐらしのひと時を撮影しました。

千葉県出身で、関前の地域おこし協力隊を経て令和2年に食堂をオープン。看板メニューは島レモンのバターチキンカレーです。

- 3 住みたい田舎ベストランキング 2年連続全4部門第1位
- 6 地域おこし協力隊紹介
- 8 令和6年 成人式
- 10 子育て支援特集
- 12 「移動市役所」運行スタート
- 14 市役所からのお知らせ
いまばり暮らし応援券事業「全国共通のおこめ券」発送のお知らせ／防犯灯電気料金 補助申請の受け付け／合併20周年 関連イベント なみかた河津桜まつり など
- 19 みんなのひろば
- 21 情報のひろば
- 26 美術館・博物館ガイド
- 27 図書館だより
- 28 けんこうインフォメーション／市民医学講座
- 30 救急病院
- 32 広報いまばりアンケート

人口・世帯 (令和5年12月末現在)

人口 149,730人 (前月比228減)
男71,432人・女78,298人
世帯 76,326世帯 (前月比88減)

ダム貯水率 (1月15日現在)

玉川ダム 46.9%
うてな台ダム 30.5%

注意

新型コロナウイルス感染症の影響により、本紙に掲載している催し物などが中止・延期になる場合があります。また参加する際は感染対策に協力をお願いします。最新の情報はホームページか、各問合せ先へ確認ください。

新型コロナワクチン接種について

コロナワクチン接種は本人の同意なく接種が行われることはありません。

生後6か月以上のすべての方

(注) 初回接種

●12歳以上、5～11歳は1・2回目の接種 ●6か月～4歳は1～3回目の接種

令和6年3月31日までは自己負担なしで接種できます。(XBB.1.5対応1価ワクチン)



12歳以上



小児



乳幼児

・初回接種… 3月31日(日)までに初回接種を完了できない場合、残りの接種を希望される方は自費で受けていただくこととなります。必要な接種を完了できるよう、余裕をもって接種してください。

・追加接種… 前回接種から3か月以上経過した方。ただし、令和5年9月20日以降の追加接種は1人1回限りです。

※集団接種の実施予定はありません。個別医療機関での接種を検討ください。

予約の際は接種券が必要です。

※手元に接種券がない場合は、再発行申請を行ってください。

申請はこちら



接種予約サイト



令和6年4月以降の接種について (1月15日時点)

◆特例臨時接種(全額公費負担)は令和6年3月31日をもって終了し、季節性インフルエンザと同様の定期接種に変わる予定

■対象 ・65歳以上の方
・60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器などに障がい1級の機能障がい有する方

※対象者以外の方でも全額自己負担による任意接種が可能

■接種時期 年1回、秋冬に実施

■(備考) 流行株の状況や有効性、安全性などをもとに毎年見直した上、決定

■その他 定期接種にかかる費用などは、決定次第お知らせします。

■問合せ 今治市新型コロナワクチン接種推進本部
TEL 0898-36-1621(平日8:30~17:15)



住みたい田舎ベストランキング

人口10万人以上20万人未満の市ランキングにおいて

2年連続全4部門第1位!

宝島社「田舎暮らしの本」2024年2月号

総合部門	第1位	子育て世代部門	第1位
若者世代・単身者部門	第1位	シニア世代部門	第1位

～今治市が選ばれる理由～

- 海・山・島 恵まれた地勢と産業力
- 移住受け入れ体制の充実
- 子育て施策の充実 (今治版ニューボラ)
- ふるさとキャリア教育などUターンの促進

「多様な生活スタイルを送れるまち」

人口減少が全国的な課題となる一方で、都会で地方移住を望む声が増えており、積極的な移住定住施策を行う自治体が増えています。そのような中、宝島社「田舎暮らしの本」にて、今治市が移住先として高い評価を得ました。

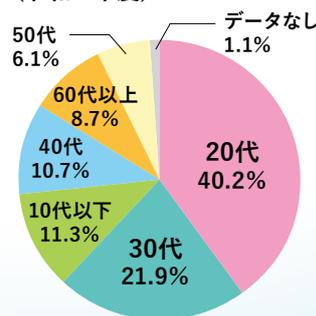
移住先として「海の近くに住みたい」など環境面の相談は多く、それらをかなえながらさまざまなキャリアを形成できる点で、今治は高い注目を集めています。

せとうちみなとマルシェをはじめとした交流や、にぎわいの促進、高校生までの医療費無償化といった子育ての環境づくりなど、多面的な施策や、移住の準備・相談を支援する体制の充実も、高い評価につながりました。

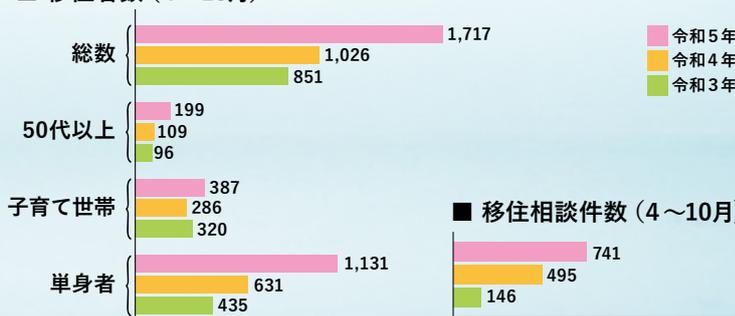
また、学校では郷土愛を育みながら将来のキャリアについて学ぶ「ふるさとキャリア教育」の開始や、今治にゆかりのある都市圏の方々との交流を図る「いまばりの集い」の開催など、関係人口の拡大やUターンの促進など将来を見据えた取り組みにも力を入れています。

今治が「住みたいまち」「戻ってきたいまち」だと多くの人に思ってもらえるよう、引き続き魅力あるまちづくりを目指していきます。

■ 年齢別移住者数 (令和4年度)



■ 移住者数 (4～10月)



問合せ先

地域振興課

TEL 0898-36-1514 FAX 0898-32-5211(代)

しまなみ振興課

TEL 0897-72-8772 FAX 0897-72-2838



住みたい田舎
ベストランキング
2年連続
全4部門第1位

わたしの今治時間 #2

スローライフ!!
フッティングライフ!!
アゲリライフ!!

今治在住1年目

今治時間で、

ピッツアを通じて感じる「しまなみの食」

越智 ^{つばさ}翼さん 大阪府→伯方

令和4年8月に、伯方島の木浦にオープンした「Pizzeria da ISOLANI (ピッツェリア・ダ・イゾラーニ)」。このお店を営む越智翼さんは、移住するまでは大阪でもイタリア料理店を経営されていました。お母さまの老後の生活を考えるとともに、コロナ禍においてご自身も新たなチャレンジをしたいと思い、お母さまのルーツである伯方島に移住を決意されました。

生活の中で大事にしたい“今治時間”について「自然との共生」を挙げられます。「魚介類や野菜などの食材がおいしい」と、イゾラーニでは、伯方島を中心にした地元食材をふんだんに取り入れたピッツアが作られています。中には、同じ伯方島への移住者が製造する柑橘

ジャムを使ったピッツアも提供していることで、移住された方同士の横のつながりにも支えられています。「食材の旬を大事にしながら、地域の食材をどんどん取り入れて、それを逆に全国にアピールしていきたい」。急速冷凍の装置を使い、焼き立ての状態をキープした「しまなみピッツア」も島しょ部や一部市外で販売されており、今後はその発信にも力を入れていくそうです。

「生地は生き物。ロスを減らしながら最高の状態でお客さんにお届けしたい」と語る、ピッツア・イタリアン一筋の越智さん。しまなみの食材を昇華させた料理を武器に、一步一步着実に、新天地での営業を行っています。



いまばり暮らし
今治市移住・定住・交流ポータルサイト



農業は子どもの頃からの夢だった

村上 ^{くにお}有郎さん / ^{みわ}美和さん / ^{だいき}大騎ちゃん(2か月) **兵庫県→菊間**

「移住を思いついたタイミングが良く、1年ずれたらまた違っていたと思う」と村上有郎さんは言います。取材時点で、愛媛県果樹研究センターで1年間の就農研修中の有郎さん。結婚後、教師を辞めて親戚の縁がある菊間に家族で移住されました。

コロナ禍でこの先どうするか考える時間ができ「人生も折り返しで、まだかなえていない夢は何かと思ったら、農家になることだなと」、中学生の頃に考えていた農家の道を一念発起されました。しかし、就農支援制度を受けられる年齢がギリギリで、すぐ就農の準備をする必要があったそうです。大阪で行われた移住相談会で今治の移住コーディネーターに空き家の探し方を教わり、家を借りて

センターで研修を始める傍ら、園地を探すため積極的に地域の人に聞いて回ったとのこと。幸い、広い園地を手放そうとする人が身近にいて、さらにそこは紅まどんななどのブランド果樹が植えられていました。「育てたいと思っていたものがすでにあり、支援を受けられる間に農業を始められそうで、運が良かった」と、移住の経緯を振り返られます。

「研修が終わって余裕ができたなら、家を買って、お祭りや釣りを楽しみたい」。初めて見たお供馬の走り込みは地元の本気度に圧倒されたそうです。先日お子さんも誕生し、始まったばかりのいま暮らしへの期待感を伺うことができました。



生きていく。

十人十色の“今治時間”。
ライフスタイルの多様化が進む中、
今治でかなえた「移住生活」について伺いました。



わたしの今治時間 #3

自然と共生。

今治在住2年目

今治の皆さんはじめまして

「地域おこし協力隊」です！





Godspeed! 皆さんに幸あれ!

たもつ アピールポイント
山本 寿さん 「マイペース」

大三島支所 住民サービス課

「50歳になったら漁師(農家)になる」と20代のころから漠然と決めていました。40代に約10年過ごしたアメリカで2つの農業と出会い、思いを強くしました。それは「最先端の技術(AI)を駆使した農業」と「有機農業」。まったくアプローチの違う農業ですが、良いものを作りたいという思いは一緒に、理解すればするほど「目からうろこ」でした。住んでいたカリフォルニアでは有機野菜はスーパーなどで簡単に購入でき、日本でも同じようになればいいなと有機農業に気持ちは傾いていきました。

移住先に大三島を選んだの

は、瀬戸内海の雰囲気が大好きだったのと、有機農業をするのに気候的、環境的によいからです。有機農業をする農家さんが多く、その方たちがネットワークを作って活動しています。私も有機農家グループ「あしたも」の一員にさせてもらい、吉川自然農園さん、のむら農園さんで研修を受けました。

最近海辺に借りた畑にブルーベリーの苗を協力隊の仲間と40本ほど植えました。人が笑顔になれる場所になればと思っています。

Godspeed!
(皆さんに幸あれ!)



地縁をいかした 交流拠点を作りたい

アピールポイント
鈴木 恵理さん 「愛嬌と初対面での人当たりの良さ」

地域振興課

母が今治出身で親戚も今治にいます。東京から帰省するたび、今治は穏やかで過ごしやすい場所だと感じていました。

前職で広島県三次市にてシェアハウス立ち上げに携わったことを機に、自然とともに暮らす豊かさを知りました。地元の東京よりは自然豊かな場所で暮らしたい、また自分の旗を立てたいという二つの気持ちが地域おこし協力隊へ応募した理由です。

シェアハウスやイベントを通じて感情や思考を共有する空間が好きで、またさまざまな土地を経験する中で興味をもった“地縁”をもっといかしたいと考えていま

す。そんな想いから、これからシェアハウス×宿×飲食という拠点を波方に作ります。地域自体が盛り上がり外からの心地よい風が吹くと、より一層活気あふれる町になると信じて。

移住して多くのご縁をいただく中で、今治には年齢問わず熱量の高い人や地元貢献意欲のある人が多いこと、協力隊の認知度が高いことに驚きました。先輩隊員達の方の恩恵を受けるとともに、今治を好きで住む人が多い町なんだなあとほっこりしています。これからも気軽に声をかけてもらえるとうれしいです!



五感で感じる しまなみに魅かれて

アピールポイント
朝倉 美恵子さん 「聞く力と親戚に似そな雰囲気」

しまなみ振興課

埼玉から来ました朝倉です。令和元年5月に初めてしまなみ海道をサイクリング目的で訪れました。目にまぶしい新緑の中、光や風を感じながら爽快に走ることがとても印象に残りました。それから合わせて13回来訪し、島の方とも顔馴染みになるくらい相性が良いと感じました。

それまで東京で忙しく仕事をしていましたが、人生100年時代、仕事を長く続けるにはどのような働き方がいいか考えた時、ミッション型協力隊の募集を見て「応募してみよう」と思い行動したことから現在に至ります。

現在、しまなみグリーン・ツーリズム推進協議会事務局に所属し、教育旅行受け入れが主な業務です。会員の皆さんと現場やワークショップで会話を重ねていくと、環境が変化する中、軸を持ちつつも柔軟な対応が必要かなと感じています。また宿泊の需要も高く、修学旅行生を「農家民泊」として受け入れてくれるホームステイ先を募集しています。

今後は、しまなみの風土に根付いて、訪れる人・関係人口を増やしたい、よりしまなみの魅力を感じてもらえるような活動をしていきたいです。



ハッピーサイクルクリエイターの まほりんです☆

アピールポイント
倉瀬 満帆さん 「バラ公園が大好きでバラを育て始めました」

サイクルシティ推進課

18歳の時、声優の学校に通うため、地元愛媛県東温市から憧れの大都会へ移住しました。当時の私は「田舎はなんもない。自由がない」と思っていました。夢に向かって頑張っていく中で弱虫ペダル(漫画)に出会い、ロードバイクに乗り始め、自転車の仕事をするために栃木県へ移住。プロロードレースチームでのPR活動、自転車屋さんでの販売・修理などさまざまな活動を行ってきました。その中で「愛媛出身なの?しまなみ海道いつか走ってみたいんだよね」と、しまなみ海道に憧れる多くの声を聞きました。その

時気づかされました「私の地元にはみんなが憧れる素晴らしいものがあつたんだ」と。しかしすぐには大好きな栃木も離れがたくて、熟考の末、1年後に地域おこし協力隊に応募。覚悟を決めて栃木から1,200km自転車車で走って帰ってきました。現在はPR活動、自転車屋さんがない地域の自転車修理、メンテナンス・サイクルイベントやコースの開拓、自転車マナー向上推進活動、時にはイベントMCなどを行いながら、地域と自転車を共存させ感動を届けられるよう取り組んでいます。



玉川



吉海・宮窪



朝倉



令和6年

成人式

令和6年の成人式が各地域で行われ、
今年は1,152人の門出を祝いました。



伯方



上浦・大三島



菊間



旧今治市・関前



誓いの言葉

すずな 石井 鈴菜さん

波方



大西



いまばりネウボラ サテライトMAP

相談

遊び場

- 児童館
- 主な公園
- 地域子育て支援拠点
- 📖 図書館
- 市役所・支所



♥Maya Marx♥

今治市には子どもたちの遊び場や、子育ての相談ができる場所がたくさんあるよ。ぜひ家族でお出かけしてみてね。



お住まいの地域周辺の子育て施設をアプリで簡単に検索できます!



いまばり子育て応援ナビ by 母子モ



母子モ



児童館

18歳未満の子どもが利用できます。
(未就学児は保護者同伴で利用してください)

利用時間

火曜日 13:30~18:00
水~日曜日 9:30~18:00

休館日

月曜日・祝日(こどもの日を除く)
年末年始
※月曜日が祝日の場合、火曜日も休館



1	枝堀児童館	枝堀町1-4-1 TEL 0898-32-2539
2	本町児童館	本町5-2-24 TEL 0898-32-3952
3	朝倉児童館	朝倉下甲529 TEL 0898-36-7102
4	樋口児童館	波方町樋口甲1755-1 TEL 0898-41-3348
5	菊間児童館	菊間町長坂2001 TEL 0898-54-5366
6	亀岡児童館	菊間町佐方428 TEL 0898-54-2606
7	伯方児童館	伯方町有津甲3-1 TEL 0897-72-3055



児童館
ホームページ



児童館
Instagram

地域子育て支援拠点

0~3歳までの子どもとその保護者が一緒に遊ぶ場です。

育児の不安や悩みの相談・親子の交流ができます。
※利用時間・閉所日は施設によって異なりますので
ホームページで確認ください。



地域子育て
支援拠点
ホームページ



1	ぱりっこ広場 (総合福祉センター)	南宝来町1-9-8 2階 TEL 0898-22-6026
2	ハルモニア広場	立花町2-6-11 TEL 0898-24-2370
3	山路白鳩つどいの広場	阿方甲1296-1 TEL 0898-52-8335
4	にこにこ広場 おおきくなあれ	喜田村8-4-48 TEL 0898-47-4022
5	輪い和い親子広場	大西町新町甲734-10 TEL 0898-53-5731
6	志々満おひさまセンター	桜井6-2-1 (保育園内) TEL 0898-48-0254
7	とらっこくらぶ	鐘場町1-3-8 TEL 0898-24-2500
8	たまっこらんど (玉川福祉センター)	玉川町大野甲86-1 2階 TEL 0898-36-8140
9	子育て広場 あそぼーの	波方町波方甲2029 TEL 0898-41-9770
10	子育てひろば しましま	伯方町北浦甲2255 TEL 070-1920-4662

子育てファミリー応援ショップをご利用ください!

妊娠中の方や、就学前の子どもがいる世帯の方が「母子健康手帳」または「子育て応援カード」を子育てファミリー応援ショップで提示すると、その店舗独自のサービスを受けることができます。

割引 ポイントUP 粗品プレゼント など



※水色のカードの有効期限は
令和6年3月31日です。

この事業は協賛店舗の善意によって提供されています。



子育てファミリー
応援ショップ
事業とは



こそだて コラム

vol.4

いまばり・
ネウボラ



Maya Marx

歯科衛生士の子育てお役立ち情報

歯みがき中の事故に気をつけましょう!

歯みがきは大切な生活習慣ですが、歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突くなどの事故が発生しています。特に1歳から3歳のお子さんの事故が多くなっています。

こんな時に のど突き事故が起きています

- 歯ブラシをくわえたまま歩いて転倒した。
- 歯みがき中にソファや椅子、踏み台などから転落した。
- 歯みがき中に人や物とぶつかった。など



子どもを事故から守るために

- 歯みがき中は保護者がそばで見守り、必ず座らせてみがくようにしましょう。
- 子ども用歯ブラシは年齢に応じたもので、のどを突かない工夫がしてあるものを選びましょう。
- 口に歯ブラシを入れる時間は短時間にしましょう。
- 歯みがきをする近くにクッションやコードなどの物を置かないようにしましょう。



市役所をより身近に

「移動市役所」運行スタート!



市役所本庁・支所に行かなくても「移動市役所」車内で、税・福祉などの担当課とのオンライン相談や住民票交付、マイナンバーカードの新規申請などができます。



詳しくはこちら

■利用可能サービス

オンライン相談	
対応課	市民税課、納税課、資産税課、福祉政策課、介護保険課、障がい福祉課、生活支援課、健康推進課、保険年金課、こども未来課、ネウボラ政策課、保育幼稚園課、市民が真ん中相談センター、市内11支所住民サービス課
証明書の交付	
住民票、印鑑登録証明書	
マイナンバーカード新規申請	

- ※オンライン相談は、対応課の混雑状況によりお待ちいただく場合があります。
- ※住民票などの交付には手数料がかかります。
- ※証明書の交付、マイナンバーカード新規申請には、本人確認書類などが必要です。
- ※諸条件により、サービスが提供できない場合があります。

2月スケジュール

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

1日(木)・15日(木)	① 泊集会所	吉海
	② 下田水集会所	
2日(金)・16日(金)	① しまなみ交流プラザ	伯方
	② 伯方農村環境改善センター	
5日(月)・19日(月)	① 友浦集会所	宮窪
	② 余所国集会所	
6日(火)・20日(火)	① 旧瀬戸老人憩の家	上浦
	② 旧上浦盛研修センター	
7日(水)・21日(水)	① 肥海集会所	大三島
	② 宗方集会所	
8日(木)・22日(木)	① JAおちいまばり旧上朝倉支店駐車場	朝倉
	② 今治市営玉川艇庫	玉川
9日(金)・26日(月)	① 九王集会所	大西
13日(火)・27日(火)	① なみっこ交流館	波方
	② 小部老人福祉センター	
14日(水)・28日(水)	① 旧歌仙地域住民学習センター	菊間
	② 太陽石油 四国研修センター横	

サービスに関する問合せ

市民が真ん中課 TEL 0898-36-1503 FAX 0898-32-5211(代)

めし 「ササ飯 ととのう、今治。」 はじめます



ササ飯とは、

「サイクリング×サウナ×飯」

の略称です。

ソフトバンクが主催する地方創生インターンシッププログラム「TURE-TECH」(ツレテク)。全国から厳しい選考を経て選ばれた大学生が今治市でこのプログラムに参加し、地域課題の解決を目指す取り組みとして生まれたのが「ササ飯」です。

「瀬戸内しまなみ海道」は、瀬戸内海の島々が織りなす絶景を楽しめるサイクリングルートとして、世界中から多くのサイクリストが集まり「サイクリストの聖地」と呼ばれるほど人気を博しています。

今治市では、新たなしまなみ海道サイクリングの楽しみ方として、しまなみ海道を訪れたサイクリストにサウナや温泉で疲れを癒やし、おいしいご当地グルメやスイーツでお腹を満たしてもらう「ササ飯」を推奨します。

登録店舗大募集!

賛同いただけるサウナ・温浴施設、飲食施設の事業者の方は、ホームページから申請手続きをお願いします。

登録によるメリット

店舗情報をマップやリーフレットなどで紹介します。



ホームページ

問合せ

サイクルシティ推進課
TEL 0898-36-1547
FAX 0898-25-2961

予讃線伊予西条駅～今治駅間

開通100周年

記念事業



日時

2月11日 (日・祝)

10:00～15:00

今治駅、菊間町かわら館周辺
伊予桜井駅で開催

JR予讃線の伊予西条駅～今治駅間が、開通100周年を迎えます。当日は記念列車の運行にあわせて、沿線の停車駅周辺で各種イベントを開催します。

詳しくはホームページを確認ください。



合併20周年
ホームページ



お供馬乗馬体験



プラレールで遊ぼう

開催イベント

今治駅

- 記念式典 ●バリエイさん撮影会
- ミニトレイン乗車体験
- JR四国制服試着・写真撮影
- プラレールで遊ぼう

かわら館周辺(菊間町)

- お供馬乗馬体験 ●モルック体験
- 瓦粘土での手形制作
- おでかけ児童館 ●鉄道模型の展示

伊予桜井駅

- 今治東中等教育学校×四国家のお宝ツアー「桜井漆器」ができた理由 ～桜井商人の心意気～

問合先

合併20周年記念事業課
TEL 0898-36-1574
FAX 0898-32-5211(代)

お知らせ

令和7年1月開催の成人式から 合同開催に変更します

市町村合併20周年を迎える令和7年1月を機に、成人式を各地域開催から合同開催に変更し、20歳の皆さんをお祝いします。

対象 **今治市全地域の20歳の対象者**
(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)

日時 **令和7年 1月12日(日)** ※開会時刻は決定次第ホームページなどでお知らせします。

場所 **今治国際ホテル**



生涯学習課
問合先 TEL 0898-36-1602
FAX 0898-32-5722

合併20周年記念事業

BARIケア

～介護ロボット・ICT展示体験会～

見守り、移乗などの介護をより円滑に行うためにサポートしてくれる介護ロボット・ICT機器などに触れ、体験いただける展示体験会と、講演会(「ケアを受ける人も、する人も、笑顔で過ごせる未来を目指す!」など)を開催します。

詳しくはホームページを確認ください。

日時 **2月17日(土)**
9:30～15:30

場所 **テクスポート今治**

参加費 **無料**

eスポーツを楽しめるコーナー、脳の体力測定をゲーム感覚で楽しめるコーナーや、介護相談コーナーもあります。来場者先着200人の方には、トートバッグなどの合併20周年記念品のプレゼントもあります。



介護保険課
問合先 TEL 0898-36-1526
FAX 0898-34-5077



介護保険課

2月の納税

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

納期限は **2月29日(木)**
 □座振替は納期限の日です
 納期限内に納めてください

市税などは、口座振替やキャッシュレス納付が便利です。もし納期限までに納付されていない場合は、財産の差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。

納付に関する不明点は気軽に相談ください。

- **問合せ** 〈市税・介護保険料について〉
 納税課
 TEL 0898-36-1512
 FAX 0898-31-3181
 〈後期高齢者医療保険料について〉
 保険年金課
 TEL 0898-36-1520
 FAX 0898-32-5211(代)

市民課窓口の時間延長日

- **日時** 毎週月・水曜日(祝・休日を除く) 19:00まで
- **内容** 住民票の写し、印鑑証明書、戸籍証明書、旅券の交付およびマイナンバーカードの手続き全般
 ※住所変更届、国保異動届、印鑑登録、旅券の申請は受け付けできません。
 ※マイナンバーカードの手続きは、月曜日のみ延長します。
- **問合せ先** 市民課
 TEL 0898-36-1532
 FAX 0898-32-1020

いまばり暮らし応援券事業 「全国共通のおこめ券」発送のお知らせ

物価高騰に直面する市民の皆さんへの支援策として、市内取り扱い店舗で食品や生活用品の購入に利用できる「全国共通のおこめ券」を、令和5年12月31日時点で市内に住民登録がある世帯へ発送します。

- **発送内容** 全国共通のおこめ券
 1世帯あたり4,400円分(440円券×10枚)
- **発送時期** 2月下旬から3月下旬
 ※有効期限はありませんので、手元に届くまでお待ちください。
- **取扱店舗** 取り扱い店舗一覧を同封
- **利用方法** 支払いの際に「おこめ券を利用したい」と店舗の方に伝えてください。
 ※不明な点は各店舗で確認ください。
- **その他** あて所不明または保管期限満了により受け取りできなかった世帯の「おこめ券」は市民参画課で保管します。
 (保管期限 令和6年6月末まで)
- **問合せ先** 市民参画課
 TEL 0898-36-1530
 FAX 0898-32-5211(代)

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金 (7万円給付金)について

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による負担増に伴い、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯)に対して、給付金を支給します。詳しくはホームページを確認ください。

- **対象** 令和5年12月1日現在、本市に住民登録がある令和5年度住民税(均等割)非課税世帯
 ※ただし、課税者の扶養親族のみで構成された世帯は除く。
- **支給額** 1世帯につき7万円
- **申請期限** 4月30日(火)必着
 ※対象と思われる世帯には12月末以降、順次案内文書を送付しています。
- **問合せ先** 価格高騰重点支援給付金コールセンター
 TEL 0898-36-1652
 (平日 8:30~17:15)



福祉政策課

Jアラート全国一斉試験放送について

2月9日(金) 11:00~

同報系防災行政無線設備の屋外スピーカーから最大音量で放送されます。また今治市緊急告知ラジオも自動的に起動し、最大音量で放送されます。協力をお願いします。

- **問合せ先** 防災危機管理課
 TEL 0898-36-1558
 FAX 0898-32-2765



弁護士法律無料相談

- 日時・場所 2月21日(水) 13:00～
市役所 第2別館8階 ミーティングルーム
(1人あたり相談時間20分まで)
- 抽選日 2月13日(火)に吉海支所、14日(水)は市役所 第2別館11階 特別会議室3号へ
抽選12:30～(12:15～12:30までにお越しください)
※代理可、電話での受け付けなし
- 選考方法 本人または代理人による抽選の上、決定
吉海支所では2人まで、本庁では吉海支所で決定した方を含め11人まで

行政無料相談

- 日時 2月14日(水) 13:00～15:00
- 場所 市役所 第2別館11階 特別会議室3号へ
※総務省に委嘱された行政相談委員が行政に関する苦情、相談なんでも承ります。

こころの健康、お悩み相談 毎週木曜日開催

- 「家族や友人との関係が気になる」「物事を悪い方向に考えてしまう」などお悩みの方、心理カウンセラーに相談してみませんか？
- 日時 2月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
9:00～12:00、13:00～17:00
 - 場所 市役所 第1別館1階 市民が真ん中相談センター
 - 相談方法 対面、電話相談 ※事前予約可、予約優先
 - 申込先 相談日前日までの8:30から17:15に
市民が真ん中相談センターへ

■問合先 市民が真ん中相談センター
TEL 0898-36-1531
FAX 0898-32-5211(代)

※各相談会は中止になる場合があります。2月1日(水)以降に市民が真ん中相談センターまで問い合わせください。



人権無料相談

常設相談

月日	時間	場所
月～金曜日(祝日を除く)	8:30～17:15	法務局今治支局

- 問合先 松山地方法務局今治支局
(旭町1-3-3)
TEL 0898-22-0855(代)

特設相談

月日	時間	場所
2月13日(火)	13:00～15:00	総合福祉センター
26日(月)		愛らんど今治 1階相談室

※支所での人権無料相談は、各支所住民サービス課に問い合わせください。

- 問合先 市民参画課 人権啓発室
TEL 0898-36-1521
FAX 0898-32-5211(代)



人権相談

家計相談会 毎月第4水曜日開催 要予約

家計の収支や金融商品の見直し、ライフプランの相談など、日本FP協会から派遣されたファイナンシャルプランナーに相談ください。

- 日時 2月28日(水) 13:00～17:00
(1人あたり相談時間45分まで/相談無料)
- 場所 市役所 第2別館8階 ミーティングルーム
- 対象 市内在住の方
- 定員 先着5人
- 申込先 2月21日(水)までに電話、または右記の
申込フォームから
市民が真ん中相談センターへ



申込フォーム

今治市・愛媛県よろず支援拠点共催 経営相談会 毎月第4土曜日開催 要予約

売り上げが減って困っている、集客力を高めたい、各種補助金の申請方法を教えてほしいなど、経営に関することを相談ください。

- 日時 2月24日(土) 10:00～14:00
(1人あたり相談時間50分まで/相談無料)
- 場所 市役所 第1別館1階 市民が真ん中相談センター
- 対象 経営にお困りの市内事業者の方
- 定員 先着3人
- 申込先 2月16日(金)までに電話、または右記の
申込フォームから
市民が真ん中相談センターへ



申込フォーム

人権について考えよう「外国人と人権」

令和4年末での在留外国人数は約308万人で、毎年増え続けており、外国人と接する機会が増えています。私たちは日本の文化をあたりまえと考え、外国人独自の文化や生活習慣について偏見の目でとらえたり、先入観により接していないでしょうか。

また、近年、特定の国籍や民族の人々への差別をとおこり、排斥する差別的言動「ヘイトスピーチ」が問題となっています。このような状況から、平成28年にはヘイトスピーチ解消法が施行されました。

共生できる社会を築くためには、一人一人がお互いを尊重し合い、相違や多様性を認め、受け入れようとする姿勢が必要です。

- 問合先 市民参画課 人権啓発室
TEL 0898-36-1521
FAX 0898-32-5211(代)

人権擁護委員に相談ください

1月1日付けで島崎義弘よしひろ氏が法務大臣から委嘱されました。今治市では、現在27人の人権擁護委員が活動しています。暮らしの中での悩みや心配事、困り事のある方は、人権擁護委員に相談ください。(相談無料、秘密厳守)

- 問合先 松山地方法務局今治支局
TEL 0898-22-0855(代)

防犯灯電気料金 補助申請の受け付け

自治会などが道路、広場などに設置している防犯灯の令和5年分(1月~12月分)の電気料金の9割を補助します。(電力会社と「公衆街路灯」契約を結んでいるものに限る)

2月13日(火)~ 3月1日(金)	9:00~16:00 (平日)	市役所(第1別館9階 191会議室)または各支所
2月19日(月)	9:30~13:00	桜井公民館
20日(火)		日高公民館
21日(水)		富田公民館
22日(木)		乃万公民館
26日(月)		清水公民館
27日(火)		波止浜公民館
28日(水)		国分公民館

- 持参物 ①電気料金払込証明書や、電気料金等振込金受領証など
※通帳では受け付けできません。
②申請書、請求書、計算用紙
※前年度申請者に送付しています。新規に申請される場合は問い合わせください。
③振込先の通帳
- 問合せ 市民参画課
TEL 0898-36-1530
FAX 0898-32-5211(代)

令和6年度 今治市公式ホームページバナー広告募集

年間約180万件のアクセスがあり、市内の皆さんを中心に多くの方に親しまれています。

- 掲載場所 今治市公式ホームページの下枠内
- 掲載料 月額15,000円(年間180,000円)
- 募集数 10枠程度(1枠 縦70×横150px、容量6kb以下)
 - ・1か月単位からでの掲載可能
 - ・申し込みをした翌々月から掲載開始
 - ・10枠に満たない場合は随時募集
- 申込先 2月1日(木)から15日(木)までに
(平日8:30~17:15) 秘書広報課へ
TEL 0898-36-1634
FAX 0898-32-5211(代)



バナー広告募集

みなと交流センター、島しょ部港湾施設および漁港施設 自動販売機設置事業者の募集

- 詳しくはホームページを確認または問い合わせください。
- 設置場所
 - ・みなと交流センター
 - ・島しょ部港湾施設および漁港施設
(早川港緑地公園、伯方港務所、宗方港務所)
 - 応募方法 2月1日(木)から14日(水)17:00までに応募申込書と参加資格証明書などを直接か郵送で(〒794-0013 片原町1-100-3 みなと交流センター3階) 港湾漁港課へ
TEL 0898-36-1545
FAX 0898-22-4121



港湾漁港課

令和6年度 なみかた海の交流センター 交流スペース使用事業者募集

「なみかた海の交流センター」の交流スペースを、地域の活性化のために活用する事業者を募集します。

- 期間 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)
- 決定方法 書面審査
- 応募方法 2月8日(木)から22日(木)までに申請書を直接、産業振興課へ ※応募要領、申請様式は産業振興課で配布
- 問合せ 産業振興課 海事都市推進室
TEL 0898-36-1540
FAX 0898-25-2961

公園施設 自動販売機設置者の募集

- 場所・販売品目
 - ①藤山健康文化公園 清涼飲料水などの飲料およびベビー用紙おむつ
 - ②今治交通公園、藤山健康文化公園 清涼飲料水などの飲料
 - ③今治交通公園、桜井総合公園、藤山健康文化公園 アイスクリーム類
- 申込先 2月1日(木)から20日(火)までに(平日8:30~17:00) 応募申込書に必要書類を添えて公園緑地課へ
※申込書は公園緑地課配布またはホームページからダウンロードができます。
TEL 0898-36-1563
FAX 0898-22-1302

思い出が詰まった大切な家を生かす方法

空き家バンクに相談ください(事前予約制)

大切な家の活用方法を一緒に考える相談会を開催します。事前予約の上、必要書類を持参して会場に直接お越しください。

- 必要書類 ①相談したい空き家や、土地について記載のある固定資産税納税通知書(最新のもの・評価証明書でも可)
②顔写真入り身分証明書

あればよいもの

- ・空き家の外観、部屋の写真
- ・部屋の間取り図面
- ・登記事項証明書(登記簿謄本)、建築確認申請書など

日時	相談場所	連絡先
2月15日(木) 14:00~16:00	宮窪支所	TEL 0897-86-2500
20日(火) 10:00~12:00	大三島支所	TEL 0897-82-0500
21日(水) 13:30~15:30	玉川支所	TEL 0898-55-2211
28日(水) 13:30~16:00	関前支所	TEL 0897-88-2111
3月13日(水) 14:00~16:00	菊間公民館	TEL 0898-54-3450

※予約がない場合は実施しないことがあります。
※地域振興課でも相談できますが、必ず事前に予約をお願いします。
予約がない場合、相談を受け付けできないことがあります。

- 問合せ 地域振興課
TEL 0898-36-1514 FAX 0898-32-5211(代)

税の申告はお早めに

市・県民税 (国民健康保険税) 申告は 3月15日(金)まで

申告が必要な方

令和6年1月1日現在、今治市内に居住し、令和5年1月1日から令和5年12月31日の間に以下の所得があった方

- ・事業所得 (営業などの所得・農業所得)
- ・給与所得 ・年金所得 ・不動産所得など

申告が不要な方

- ・令和5年分の所得税の確定申告書を提出される方
- ・給与所得のみの方で、勤務先で年末調整を受け、勤務先から今治市へ給与支払報告書が提出されており、各種控除の追加や変更がない方
- ・公的年金などに係る所得のみの方で、各種控除の追加や変更がない方
- ・令和5年中に所得がなかった方 (国民健康保険や介護保険に加入している方、児童扶養手当を受給している方、所得 (課税) 証明書などの発行が必要な方は申告が必要)

申告受付会場・日程

2月19日(月) 波止浜公民館	2月22日(木) 清水公民館
20日(火) 乃万公民館	26日(月) 富田公民館
21日(水) 日高公民館	27日(火) 桜井公民館
3月1日(金)~15日(金) 市役所 第2別館11階 特別会議室	

- 時間 公民館 10:00~15:30
市役所 8:30~17:15 (平日)
※3月15日(金)は8:30~15:30

2月19日(月)から27日(火)まで職員が各地域の公民館に出張しますので、市役所での申告・相談はご遠慮ください。

- 問合せ 市民税課
TEL 0898-36-1510
FAX 0898-32-5211(代)

申告に必要なもの

- 令和5年中の収入がわかるもの (年金・給与などの源泉徴収票、自営の方は収支内訳書など)

※事業 (営業・農業など) や不動産の収入がある方は、領収書を科目別に集計しておくなど事前に書類を整理し、収支内訳書を作成しておいてください。

- 社会保険料の支払金額がわかるもの (国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料など)

- 医療費控除を申告される方は「医療費控除の明細書」

※支払った医療費の領収書の合計額を個人・支払先別に計算し「医療費控除の明細書」を作成しておいてください。

※医療費控除額 = (支払った医療費 - 保険などで補てんされる額) - (所得の5%または10万円のどちらか低い金額)

- 医療費控除の特例 (セルフメディケーション税制) を受ける方は「同税制の明細書」・健康診断などの結果通知表など

- 生命保険料 (一般分・個人年金分・介護分) や地震保険料などの申告用控除証明書

- 障害者控除を受ける方は、障害者手帳、療育手帳や障害者控除対象者認定書など

- 寄附金控除を受ける方は、寄附金受領証など

- 申告される方の個人番号カード (マイナンバーカード)

- 配偶者控除、扶養控除など (16歳未満扶養を含む) を受ける方は、対象となる方の個人番号カード (マイナンバーカード)

- その他 所得の計算に必要な書類、口座情報 (本人名義) がわかるもの (所得税の還付を受ける方のみ)

※申告書は会場に用意しています。やむを得ず申告会場や市役所へお越しいただけない方は、市民税課または各支所に相談ください。

申告会場でのお願い

- ・受付票の記入 ・マスクの着用
- ・手指の消毒 ・体温測定

名義変更・廃車の手続きはお早めに



原動機付自転車・軽自動車の届け出について



軽自動車税種別割は、4月1日現在の所有者に対して、1年分の税金が課税されます。登録内容の変更が必要な方は、早めにご手続きをお願いします。しばらく乗らない場合でも、所有し続けるときは廃車手続きを受け付けできませんのでご注意ください。※4月2日以降に廃車の手続きをしてもその年度は課税されます。※盗難などの場合にも、盗難届出証明書などの必要書類を届け出てください。届け出がない限り、課税され続けます。※最初の新規検査から13年を経過した三輪および四輪以上の軽自動車については税率が上がります。詳しい税額はホームページを確認ください。※公道を走らない乗用装置のあるトラクタ、フォークリフトなどの小型特殊自動車も軽自動車税種別割の課税対象です。新しく取得した場合や、現在お持ちの小型特殊自動車にナンバーが付いていない場合は、ナンバープレートの交付を受けてください。

届出先

市民課または各支所

- ・原動機付自転車 (125cc以下) ※特定小型原付を含む
- ・小型特殊自動車 (農耕作業車含む) ・ミニカー

四国運輸局 愛媛運輸支局

TEL 050-5540-2076

- ・軽二輪 (125cc以上250cc以下)
- ・二輪小型自動車 (250cc以上)

軽自動車検査協会 愛媛事務所

TEL 050-3816-3124

- ・軽三輪自動車 ・軽四輪自動車

- 問合せ 市民税課
または各支所
TEL 0898-36-1510
FAX 0898-32-5211(代)



市民税課

「いまばり市民農園」利用者募集

- 対象 今治市在住の方
- 場所 高市甲32-1ほか
- 利用期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
※令和8年2月末まで更新可
- 募集区画 38区画(区画面積 約45㎡/予定)
- 利用料 年額5,200円
- その他 農業・化学肥料は使用不可
- 申込先 2月1日(休)～15日(休) 平日8:30～17:15 に
農林水産課へ
TEL 0898-36-1542
FAX 0898-32-5266

今治市スポーツ推進委員募集

- 市民のスポーツ推進のために活動していただける方を募集しています。詳しくはホームページを確認ください。
- 任期 令和6年4月1日から令和8年3月31日まで(2年間)
※活動に際し報酬および費用弁償支給
 - 応募資格 市内在住の18歳以上で次に該当する方
 - ・社会的信望があり、スポーツに関する深い関心と理解を有する方
 - ・職務を行うのに必要な熱意と能力を有し、積極的に活動できる方
 - 選考方法 書類選考 ■定員 若干名
 - 応募先 2月29日(休)までに応募用紙をスポーツ振興課へ
TEL 0898-36-1604 FAX 0898-33-1811



詳しくはこちら

新小学1年生の保護者の方へ

麻しん風しん第2期予防接種をお忘れなく。
平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれのお子さんの接種期間は3月31日(日)までです。まだ接種されていない場合は、忘れずに受けてください。

- 問合せ 健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



子どもの
予防接種



令和6年度 今治市奨学生募集

応募資格など詳しくはホームページを確認ください。

- 貸付金額 月額 高校12,000円、大学30,000円
- 返還方法 貸付終了後1年後から大学は10年以内、それ以外は8年以内に全額返還(無利子)
- 採用者数 令和6年度進学予定で所得が基準額以下の方
高校15人程度、大学25人程度
- 申込先 2月1日(休)から3月4日(月)までに申請書と必要書類を教育大綱推進課または各支所へ
※申請書は教育大綱推進課または各支所、市内中学校、高校、市のホームページから入手できます。
TEL 0898-36-1611
FAX 0898-25-1700(代)



教育大綱推進課

認知症サポーター養成講座 **要申込**

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの応援者になりませんか。

- 日時 2月22日(休)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治4階多目的ホール
- 申込先 2月15日(休)までに右記の申込フォーム
または介護保険課へ
TEL 0898-36-1528
FAX 0898-34-5077



申込フォーム

人権啓発劇「わかれ」

市内の教職員を中心とした人権啓発劇です。

- 日時 2月10日(土) 14:00～16:00
- 場所 中央公民館 4階大ホール
- 駐車場
 - ・中央公民館
 - ・旧日吉小学校運動場(17:00まで)
- 出演 みんなで人権を考える会「ころん」
- 入場料 無料
- 問合せ 今治市人権教育協議会(市民参画課内)
TEL 0898-36-1521
FAX 0898-32-5211(代)

JAL客室乗務員によるマナーアップ講座

JAL客室乗務員によるマナーアップ講座を開催します。接客マナーの基礎を学びましょう。

- 日時 3月5日(火) ①11:00～12:00
②13:00～14:00
3月6日(水) ③13:00～14:00
- 場所 ①②市役所 第2別館11階 特別会議室
③しまなみ交流プラザ(伯方)
- 参加費 無料 ※当日は参加券が必要です。
- 申込先 2月16日(金)までに右記の申込フォームから
※申し込み多数の場合抽選
- 問合せ 観光課
TEL 0898-36-1541
FAX 0898-25-2961



申込フォーム

合併20周年 関連イベント なみかた河津桜まつり

地域団体などによる桜マルシェ、バルーンショーなどを開催します。また、河津桜のライトアップも行います。

- 日時 3月3日(日) 10:00～14:00 ※小雨決行
- 場所 大角海浜公園(波方町波方)
- 問合せ 波方地域活性化推進協議会
(波方支所 住民サービス課内)
TEL 0898-41-7111
FAX 0898-41-5562



▲都大路を駆け抜ける今治北高等学校 陸上競技部

全国の舞台で大活躍

今治の高校生が全国で活躍。令和5年12月23日(土)に行われた全国高等学校弓道選抜大会では、今治工業高等学校の藤原悠雅さんが全国の頂点に立ち、12月24日(日)の全国高校駅伝競走大会では今治北高等学校が26位と健闘しました。

大会後、藤原さんは「全国大会ではこれまで以上に緊張しましたが、的のことだけを考えて臨みました。今後の目標は国体選手になることです」と語っていました。



▲藤原 悠雅さん



▲今治工業高等学校 弓道部



PK戦最強決定トーナメントin今治

新たなスポーツの分野であるeスポーツの普及と、多様な方々の交流によるにぎわいづくりを目的として、eスポーツ大会「PK戦最強決定トーナメントin今治」が開催されました。

eスポーツ体験会や、プログラミング教室、障がい者用eスポーツ機器体験会なども合わせて実施し、会場は大いに盛り上がりました。

なでしこリーグ2部昇格

FC今治レディースがなでしこリーグ2部昇格が決定した事を祝い、懸垂幕掲揚式が行われました。池崎主将は「来季は2部に上がる事で厳しい戦いになると思います。1部昇格に向け、チームとして、個人としてもっと成長していきたいです」と決意を語りました。



よい歯で健康に 受賞おめでとうございます



◆元気歯つらつコンクール

県が主催する、80歳以上で自分自身の機能する歯が20本以上ある方を対象とした「元気歯つらつコンクール」の今治管内における表彰式が行われました。市内からは青井早苗さん、金山昇さん、菅京子さん、仙波忠雄さん、曾我部正美さん、丹治子さん、森節子さん、森木和美さん、村上輝久榮さん(50音順)が受賞されました。



◆親と子のよい歯のコンクール

令和4年度に3歳児健診を受けた子どもさんと、その保護者の方を対象に、各保健所管内から選ばれた7組の審査が行われ、今治市から砂田真里さん、^{あやか}紋果ちゃん親子が最優秀賞に選ばれました。

お知らせ

みんなのひろば

情報のひろば

子育て

美術館・博物館

図書館だより

けんこう

救急病院



▲西染工 山本代表取締役(中央)、福岡氏(右)

祝 大賞受賞

西染工株式会社のキャンプ用着火剤「今治のホコリ」が「日経TRENDY2023地方発ヒット商品」の大賞を受賞しました。また、開発の責任者である同社 福岡友也商品事業部長が、「日経TRENDYマーケター・オブ・ザ・イヤー2023地方編」の新しい価値を生み出した功労者の1人に選出され、市役所で受賞の報告を行いました。



タオルのタスキ つながる絆

令和5年12月17日(日)、第11回今治タオルリレーマラソンが開催されました。今治タオルのタスキをチームでつなぎ、計20キロを走破します。今回は全8チーム、約140人の参加があり、時には視界が白くなるほど雪が降る中でしたが、全チームが完走しました。年齢も性別も、さらにはチームも分け隔てなく、和気あいあいと楽しんでいました。



せとうちみなとマルシェ

瀬戸内の美味しいものが大集合し、最大100店舗が出店する海辺のマルシェ

クーポンの利用は2月25日(日)まで

次回開催日

2/11 日・祝 **・25** 日
9:00-14:00

今治港みなと交流センターはーぱりー



お知らせ 不動産取引無料相談 毎月第3金曜日

- 日時 2月16日(金) 10:00~13:00 (受付は12:30まで)
※毎月第3金曜日
- 場所 (公社) 愛媛県宅地建物取引業協会
今治地区連絡協議会 (南大門町1-2-6)
TEL 0898-32-0090



**相続登記はお済みですか月間
相続に関する無料相談**

相続登記、遺言、遺産分割協議などに関する悩みを相談しませんか。

- 日時 2月1日(木)~29日(木)
- 場所 市内の司法書士事務所
- 問合せ 愛媛県司法書士会 今治支部 (菊池)
TEL・FAX 0898-31-5831
※愛媛県司法書士会ホームページで会員名簿を確認できます。



愛媛県
司法書士会

島しょ部一斉法律相談会

司法書士による法律相談会(無料)を開催します。

- 日時 2月23日(金祝) 10:00~15:00
- 場所 大三島公民館、宮窪公民館
- 相談方法 対面相談、電話相談
- 問合せ 愛媛県司法書士会
TEL 089-941-8065
FAX 089-945-1914

林業退職金共済制度(林退共)へ加入しませんか

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

この制度は、その従事者が林業界を辞めた時に林退共から退職金を支払う林業界全体の退職金制度です。詳しくはホームページを確認ください。

- 問合せ 独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
TEL 03-6731-2889
FAX 03-6731-2890



林業退職金共済
事業本部

サンライズ糸山 臨時休館のお知らせ

施設の保守点検および清掃のため、全館休館します。

- 場所・期間
 - ・宿泊 2月4日(日) 20:00~8日(木)
 - ・レストラン(風のレストラン) 2月5日(月)~8日(木)
- 問合せ サンライズ糸山
TEL 0898-41-3196
- その他
 - ・別棟 中央レンタサイクル(しまなみジャパン) 2月5日(月)のレンタサイクルの貸し出しを休業しますが、返却は受け付けします。(トイレ使用不可)
- 問合せ (一社)しまなみジャパン(尾道事務所)
TEL 0848-22-3911

特定最低賃金改正のお知らせ

特定最低賃金の改正が令和5年12月25日から施行されています。

- ①パルプ、紙製造業
 - ②はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業
 - ③電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業
 - ④船舶製造・修理業、船用機関製造業
- ※上記の特定最低賃金には、適用除外の労働者と、①から③の産業には適用除外の業種が定められており、これらに該当する場合は愛媛県最低賃金(1時間897円)が適用されます。詳しくは問い合わせください。

最低賃金(1時間)

①	②	③	④	愛媛県最低賃金 令和5年10月6日改正
1,006円	997円	987円	1,015円	897円

- 問合せ 今治労働基準監督署
TEL 0898-32-4560
愛媛労働局 賃金室
TEL 089-935-5205

認知症在宅介護者のつどい「みかん学級」

認知症の方を自宅介護されている方の学びと情報交換の場です。

- 日時 2月7日(水) 13:30~15:00 (受付13:00~)
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治4階多目的ホール
- 内容 認知症でもいい友!(レクリエーション、座談会)
- 講師 今治看護専門学校 眞鍋 誠子 先生
- 対象 認知症高齢者を介護されている方、または、介護経験者でアドバイスいただける方
※認知症の方と一緒に参加も可能です。
- 申込先 今治市社会福祉協議会
TEL 0898-22-6063
FAX 0898-34-6915

令和5年分
確定申告

■所得税／復興特別所得税・贈与税

3月15日(金)まで

■消費税／地方消費税

4月1日(月)まで

今治税務署

■日時 2月16日(金)から3月15日(金)まで
平日8:30~16:00
(相談開始は9:00から)



※会場の混雑状況により、16:00前でも受け付けを終了する場合があります。
※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

3月15日(金)まで

「**確定申告電話相談センター**」を開設

(土・日・祝日休み ただし2月18日(日)、25日(日)は開設)

■問合先 国税相談専用ダイヤル TEL 0570-00-5901
(受付時間8:30~17:00)

※音声案内に従い「0」を選択してください。

スマートフォンなどをお持ちの方は、原則、自分のスマートフォンなどで申告書の作成をお願いしています。

会場の混雑緩和のため、自宅から申告できるe-Taxをぜひご利用ください。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホやパソコンから画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信が可能です。

なお、確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法など動画(YouTube「国税庁動画チャンネル」)も配信されています。



確定申告書等作成コーナー



国税庁動画チャンネル

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

整理券は①税務署の入口付近で当日配付または②国税庁のLINE公式アカウントから取得することができます。

※整理券は、作成済申告書の提出のみであれば不要です。
※整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

STEP1 LINEから国税庁LINE公式アカウントを友だち追加

STEP2 トーク画面から相談を申し込む(右下)を選択

STEP3 税務署や来場希望日時を選択

STEP4 内容を確認して「申込」を選択

税務署入場時に申込完了画面を提示

STEP1
国税庁を「友だち追加」



STEP2
「相談を申し込む」を選択



STEP3
税務署・希望日時を選択



STEP4
申込完了→会場で提示

申込完了画面



マイナンバーの記載をお忘れなく

令和5年分の申告には、①マイナンバーの記載②本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

※郵送などで提出の際にも、本人確認書類の添付が必要です。

贈与税の申告について

令和5年1月1日から12月31日までに110万円を超える財産の贈与を受けた方、相続時精算課税を適用する方などが対象となります。

記帳相談コーナーの開設

■日時 3月7日(木)~13日(水) ※土・日曜日を除く
10:00~12:00、13:30~15:30

■場所 今治税務署 ■対象者 事業・不動産所得者

納税はキャッシュレス納付で!

納税は、便利で安全な振替納税の利用をお願いします。納税者名義の口座からの引き落としで納付する方法で、利用する場合は振替依頼書を提出する必要があります。振替依頼書は、e-Taxで依頼書の提出が可能です。

またスマホアプリ納付(Pay払い)も導入されていますのでご利用ください。



■問合先 今治税務署 TEL 0898-32-6100(代)

えひめ結婚支援センター ボランティア推進員募集 要予約

婚活の場で参加者のフォローをしていただける「ボランティア推進員」活動についての説明会を行います。興味のある方は応募ください。

- 日時 2月21日(水)
13:00~17:00の間で1時間程度
- 場所 城東公民館 会議室
- 申込先 2月19日(月)までに申込フォームから
- 問合せ えひめ結婚支援センター
TEL 089-998-6770



申込フォーム

喫茶ボランティア養成 珈琲の淹れ方講座

パレル コーヒー アンド ロースターズ Barrel coffee & roastersの店主さんがコーヒーの基本的な知識から入れ方までを教えてください。自宅でのくつろぎのひと時の充実や喫茶ボランティアとして活動してみませんか。

- 日時 2月26日(月)
①9:30~11:30 ②13:30~15:30
①②ともに内容は同じ(どちらかを選択)
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治 2階調理室
- 参加費 無料
- 定員 8人程度
- 申込先 今治市社会福祉協議会
TEL 0898-22-6063
FAX 0898-34-6915



申込フォーム

聞いてみよう、みんなのおもい 保護者座談会(夜の部)

生きづらさを抱える方の保護者や家族が情報交換する会です。

- 日時 2月22日(木) 19:00~21:00
- 場所 ①総合福祉センター 愛らんど今治4階多目的ホール
②オンライン会場(ZOOM会議)
- 対象 市内在住で発達障がいなど生きづらさを抱える方の家族・保護者
- 定員 20人(要事前申し込み)
- 参加費 無料
- 申込先 2月9日(金)までに、電話またはホームページから今治市社会福祉協議会へ(託児希望は2月5日(月)まで)
TEL 0898-22-6063
FAX 0898-34-6915

聴く力を育てる講習会

人とのつながりに欠かせない「聴く力」。相手の話をきちんと聴くことで、コミュニケーション力をさらに高めてみませんか。

- 日時 3月1日(金)、8日(金)、15日(金) 10:00~11:00
※3日間とも受講できる方に限ります。
- 場所 旧コンピュータカレッジ ビジネスルーム1
- 定員 9人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込先 2月15日(木)までに(公社)今治市シルバー人材センターへ
TEL 0898-22-2003

チアリーディングチームLOVENS(ラベンス) チアリーディング無料体験会

チアリーディングを体験してみませんか。運動・ダンスが苦手でもOK。楽しく体を動かしましょう。

- 日時 2月24日(土)、3月2日(土)
12:40~13:40
- 場所 中央体育館 2階 第2格技室
- 対象 年長から中学2年生まで(男女不問)
- 持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物
- 申込方法 Eメール imabari.cheer.lovens@gmail.com
(担当 山本)

河之内ふれあい農園 利用者大募集

- 利用期間 4月1日(月)~ ※更新可能
- 場所 菊間町河之内
- 対象 18歳以上の方
- 募集区画 14区画

区 間	A:2区間	B:2区間	C:10区間
面 積	85~89㎡	58~78㎡	42~55㎡
使用料(年額)	7,300円	5,200円	3,700円

- 募集期間 2月1日(木)から29日(木)までに
- 申込先 菊間支所住民サービス課へ
TEL 0898-54-3450
FAX 0898-54-5254

ペットボトルそうじき作り

不要になったペットボトルを使って、モーターと導線でプロペラが回る、ハンディそうじきを作ろう。

- 日時 2月25日(日) 9:00~11:30
- 場所 バリクリーン(今治市クリーンセンター)管理棟
- 対象 市内在住の小学生(保護者同伴)
- 定員 25人程度(先着順)
- 参加費 無料 ※持参物なし
- 申込先 2月1日(木)から23日(金)までに(8:30~17:00)
バリクリーン管理棟受付窓口または
今治ハイトラスト株式会社へ
TEL 0898-35-5186

ペットボトル
そうじき作り

令和6年度 村上海賊ミュージアムパートナー募集

展示解説や体験イベントなどで活動する「ミュージアムパートナー(ボランティアスタッフ)」を募集します。詳しくはホームページを確認ください。

- 活動期間 4月1日(月)~令和7年3月31日(月) ※1年更新
- 対象 歴史が好き、学芸員の仕事に興味がある、文化財保護の活動に協力したい、人とのふれ合いが好きなど、博物館の活動に興味を持っている高校生以上の方
- 申込先 2月1日(木)から3月1日(金)までに(休館日を除く
9:00~17:00)村上海賊ミュージアムへ
TEL 0897-74-1065

村上海賊
ミュージアム

催し物

なみかた海の交流センター 作品展

展示内容

- ① 愛媛県教育研究協議会・今治越智支部 美術委員会
市内中学生の平面作品の展示
- ② 中央公民館写真教室
写真展 受講生による写真の展示

- **展示期間** ①2月7日(水)～3月9日(土) ②3月10日(日)～31日(日)
9:00～17:00 ※火曜日休館
- **場所** なみかた海の交流センター ■ **観覧料** 無料
- **その他** フロアスペースを利用して、作品発表をしませんか。
絵画、書、写真などジャンルは問いません。
- **問合せ先** NPO法人 シクロツアーリズムしまなみ
TEL・FAX 0898-33-0069

呉服のえびすぎれ

- **日時** 2月9日(金)～13日(火)
- **場所** 常盤町2丁目、本町1丁目商店街
- **問合せ先** 今治呉服商同盟会(みかさや渡部呉服店)
TEL 0898-22-0204

えびす市

- **日時** 2月11日(日・祝) 9:00～15:00
- **場所** 今治商店街アーケード内
- **問合せ先** 今治商店街協同組合(くつ家ともだ本店)
TEL 0898-32-0964 FAX 0898-22-3366
※今治銀座(Facebook)で随時情報発信

いまばり和朗亭が帰ってきました 第12回 いまばり和朗亭(落語会)

- **日時** 2月16日(金)
昼の部 14:00開演 夜の部 18:00開演
- **場所** 中央公民館 4階大ホール
- **出演** 桂文我、桂米平、笑福亭呂好
- **観覧料** 前売り 2,500円、当日 3,000円(全席自由)
高校生以下 1,000円
昼夜通し券 4,000円
※全席自由
- **問合せ先** 関 清剛(いまばり和朗亭代表)
TEL 090-1577-4712
Eメール waroutei55@yahoo.co.jp

第1回 サン・アビリティーズ今治杯 車いすツインバスケットボール大会

- **日時** 2月24日(土) 試合開始 10:00～(予定)
- **場所** サン・アビリティーズ今治
- **参加チーム** 中四国、近畿各県の障がい者・一般の車いすツインバスケットボールチーム
- **その他** 観戦自由(無料)
- **問合せ先** サン・アビリティーズ今治
TEL 0898-48-3477
FAX 0898-47-3629

第12回 湯ノ浦発シイタケまつり

湯ノ浦温泉の源泉水で育んだ原木しいたけの植菌体験。食に対する知識と学習と健全な食生活を実践するイベントです。

- **日時** 2月25日(日) 10:00～12:00(受付9:30～)
※雨天時は3月3日(日)
- **場所** 湯ノ浦温泉 四季の湯広場
- **内容** 植菌体験、もぎとり体験、しいたけ網焼き体験、eバイク試乗会 他
- **参加費** 無料
※しいたけがなくなり次第終了します。
- **問合せ先** シイタケまつり実行委員会(四季の湯)
TEL 0898-48-0300 FAX 0898-35-2998
Eメール yunoura_shikinoyu815@cream.plala.or.jp

「第18回 俳句キッズわくわくコンテスト」 温かい辛口先生 夏井いつき氏を迎えて

市内小学校26校4・5・6年生対象として句題「音(おと)」の俳句を募集。俳人 夏井いつき氏により選ばれた入選句の表彰式を行います。

- **日時** 3月3日(日) 13:30～15:00
- **場所** 総合福祉センター 愛らんど今治4階
- **入場** 受賞関係者に限ります。時節の状況により開催を変更する場合があります。
- **問合せ先** 国際ソロプチミスト今治(田中)
TEL・FAX 0898-23-0601

いまばり日曜朝市

- **日時** 2月11日(日・祝)、25日(日) 8:00～11:00
- **場所** 今治商店街アーケード内
- **駐車場** 旧美須賀小学校屋外運動場
- **問合せ先** 今治商店街協同組合(くつ家ともだ本店)
TEL 0898-32-0964
FAX 0898-22-3366

新規出店者を募集中

- **対象** 過去に出店したことがない方
- **出店料** 3か月(朝市6回分) 無料
※業種によっては、対象外になる場合があります。

姉妹都市 尾道市

第4回 はっさく祭り開催

八朔にちなんだクイズや競技を行う「はっさくワールドチャンピオンシップ」(参加チーム募集中)。因島村上水軍陣太鼓などのステージイベントや、バザールなども開催されます。

- **日時** 3月17日(日) 10:00～14:00
- **場所** 因島土生町 中央駐車場 多目的ホール他
- **参加費** 1チームにつき 1,000円
※はっさくワールドチャンピオンシップ
- **申込先** 3月8日(金)までに(一社)因島観光協会へ
TEL 0845-26-6111
FAX 0845-26-6112
Eメール kanko@luck.ocn.ne.jp

お知らせ

みんなのひろば

情報のひろば

子育て

美術館・博物館

図書館だより

けんこつ

救急病院

今治明德短期大学

オレンジフェリーで学ぶサービス最前線

12月14日(休)の授業「地域交流演習」では、39人の学生が東予港でオレンジフェリー(四国開発フェリー株式会社)の船内を視察し、観光業や運輸業について学びました。日本初の完全個室フェリーは、まさに「動く海上ホテル」でした。



「おれんじえひめ」と記念撮影

社会人対象オープンキャンパス(場所/大講義室)

- 2月16日(金) ①18:00~19:00 ②19:00~20:00
2月14日(水)締切(入試課) ※①②どちらでも参加可能
リカレント訓練(2月初旬より募集開始予定)の説明も行います。

公開講座のお知らせ(場所/大講義室)

- 2月10日(土) 10:00~12:00
「今治平野の古墳文化 ~相の谷古墳の魅力を探る~」
愛媛県歴史文化博物館 専門学芸員 富田 尚夫氏
- 2月17日(土) 10:00~12:00
「地域から考えるしまなみ海道の観光とポテンシャル」
株式会社しまなみ 経営・事業企画部長 蓮岡 悠介氏

申込締切日 開催日前日の午前中までに地域連携センターへ

- 問合せ 今治明德短期大学
(矢田甲688)
TEL 0898-22-7279
FAX 0898-22-7857



今治明德短期大学

岡山理科大学

スポーツと健康に関する市民公開講座・シンポジウム開催

岡山理科大学において開催される「第31回日本健康体力栄養学会大会」では、一般市民の方を対象としてスポーツと健康に関する市民公開講座およびシンポジウムが開催されます。

- 日時 3月1日(金) 15:10~18:30(予定)
- 参加費 無料
- 申込方法 2月16日(金) 17:00まで ※下記申込フォームから
- 大会長 藤谷 登(岡山理科大学名誉教授)
- 問合せ 第31回日本健康体力栄養学会事務局
Eメール a-hata@ous.ac.jp



申込フォーム

シンポジウムI 「スポーツと医療」 15:10~16:10(予定)

- 演題①「スポーツと貧血」 田辺 亮介氏(田辺医院)
- 演題②「スポーツと歯科の関わり」 越智 龍彦氏(鳥生歯科医院)
- 演題③「スポーツと血液検査」 畑 明寿(岡山理科大学)

シンポジウムII 「健康づくり」 16:10~16:50(予定)

- 演題①「健康づくりの研究とウェアラブル測定機器」
石田 恭生(岡山理科大学)
- 演題②「健康づくりと健康食品-認知症予防に対するプロポリスの有用性-」
八巻 礼訓氏(山田養蜂場)

市民公開講座I 17:00~17:30(予定)

- 講師 三木谷 研一氏(ヴィッセル神戸株式会社副会長、
一般社団法人神戸レガッタ&アスレチック倶楽部会長)

市民公開講座II 17:30~18:30(予定)

- 講師 馬淵 智子氏(2008年北京オリンピックソフトボール
日本代表、金メダリスト)

- 問合せ 岡山理科大学今治キャンパス
(いこいの丘1-3)
TEL 0898-52-9000
FAX 0898-52-9022



岡山理科大学

今治看護専門学校

地域を知る実習

第一看護学科1年生の「地域を知る実習」で、地域の行事に参加しました。

みなとマルシェ・地域食堂・公民館活動などさまざまな行事に参加し、地域住民の方たちと交流することができました。特に城東公民館の文化祭では、バザーの手伝いや餅つきをさせていただき、とても有益で楽しい実習経験になりました。



紙灯笼作成

自然災害で亡くなった方への追悼で、紙灯笼を作成しました。紙灯笼は「防災フェスティバル」で希望の灯りとして灯されます。

「命の大切さ」「支えあうことの大切さ」を次世代に伝えていきたいと思ひます。



- 問合せ 今治看護専門学校
(別宮町7-3-2)
TEL 0898-22-6545
FAX 0898-22-6582



今治看護専門学校

野間仁根バラのミュージアム TEL 0897-84-2566

野間仁根生誕記念 無料観覧日のお知らせ

2月5日の野間仁根の生誕日を記念して、2月11日(日・祝)・12日(月・休)は終日観覧料が無料。
来館された方にはポストカードを1枚プレゼントします。

※「館藏品展 実りの秋と冬景色」を開催中です。

日 2月11日(日・祝)、12日(月・休)
場 野間仁根バラのミュージアム(今治市吉海郷土文化センター)
料 無料



野間 仁根

河野美術館 TEL 0898-23-3810

令和6年度 河野美術館施設使用説明会

河野美術館では、2階展示室を一般の文化芸術活動の展示のために貸し出しています。
使用説明会を開催しますので、使用希望の方は参加ください。

日 2月8日(木) 10:00~
場 河野美術館 4階講演室

※1階会議室、4階講演室の使用申し込みは
2月22日(木) 9:00~(先着順)

朝倉ふるさと美術古墳館 TEL 0898-56-3754

企画展「第32回今治地域交流展」

今治、菊間、大西、波方、玉川、朝倉地域の方々が出展する今治地域交流展を開催します。

日 2月1日(休)~3月3日(日)
場 朝倉ふるさと美術古墳館
料 無料



中央図書館 TEL 0898-36-1602(生涯学習課)

速報展「史跡 能島城跡発掘調査」

令和4~5年度に発掘調査を行った史跡 能島城跡の調査成果について展示します。

日 4月14日(日)まで
場 中央図書館 1階ロビー
料 無料



石積の検出状況

今治城

問 TEL 0898-31-9233

●自然科学館 岡山理科大学獣医学部
Muzoo企画展示「今治とタヌキ展」
開催中

●御金櫓 館藏品展
「水墨画風景 今治の港・海・来島海峡
大橋 松本奉山の世界」
2月12日(月・休)まで

上浦歴史民俗資料館

問 TEL 0897-87-4288

●川端龍子 四国遍路 草描画展
開催中

河野美術館

問 TEL 0898-23-3810

●企画展「おカネの中の日本文化」開催中
●企画展「有元利夫展」開催中

大三島美術館

問 TEL 0897-82-1234

●館藏品展
「人物画—裸婦像を中心に—」
開催中

玉川近代美術館

問 TEL 0898-55-2738

●館藏品企画展「玉美+MAYA MAXX」
開催中

村上海賊ミュージアム

問 TEL 0897-74-1065

●企画展 末長真「海賊を連れて」
2月18日(日)まで

伊東豊雄建築ミュージアム

問 TEL 0897-74-7220

●展覧会「大三島みんなの参道物語」
開催中

〈美術館・博物館情報〉 開館日・観覧料・詳しい内容などは各施設へ問い合わせください。

■開館時間/9:00~17:00 ■休館日/月曜日(月曜日が祝日の時は翌平日) ※今治城を除く ■料金/高校生以下または18歳未満、障がい者およびその介助者1人は無料(手帳を提示してください)、65歳以上・団体20人以上の団体割引があります。

中央図書館 TEL 0898-32-0695 FAX 0898-24-2613
 波方図書館 TEL 0898-41-5888 FAX 0898-41-5889

大西図書館 TEL・FAX 0898-53-3622
 大三島図書館 TEL・FAX 0897-82-0506

新着図書 (中央図書館)



ミドルエイジからの
“がんばりすぎない”ランニング

中野ジェームズ修一 著
扶桑社

40・50歳の人に向けて、脳の活性化や生活習慣病予防など、ランニングがもたらす健康効果を紹介。ランニングを始める時の注意やケア、トラブルの対処法も掲載。



くり返し読みたい源氏物語

林望 監修
白井治 画
リベラル社

「源氏物語」の中から、光源氏を取り巻く女性たちによる、恋愛への情感あふれる言葉を60歳選し、わかりやすい現代語訳と美しい日本画で紹介。

ひと粒のチョコレートに



佐藤清隆 文
ジュナイダ junaida 絵
福音館書店

「お菓子の王様」チョコレート。その歴史や作り方を詳しく紹介した絵本。チョコレートの不思議がいっぱい詰まった、親子で楽しみたい絵本。

リサイクルブックコーナー

重複している図書や保存期限を過ぎた雑誌を、市民の皆さんに無償でお譲りします(無くなり次第終了)。

- 日付・場所 ・中央図書館 1階インナーストリート
2月7日(水) 9:30~
- ・大三島図書館 1階玄関入り口
2月7日(水) 10:00~



2月の休館予定

5日(月)・13日(火)・16日(金)・19日(月)

休館期間中の返却はブックポストへお願いします。

2月の移動図書館車

日時		場所
3日・14日	土・水	9:30~10:00 波止浜公民館
		10:20~10:50 近見公民館
		13:30~14:00 日高公民館
		14:20~14:50 乃万公民館
1日・15日	木	9:40~10:10 桜井公民館
2日・16日	金	10:30~11:00 国分公民館
		15:10~15:40 鳥生公民館
6日・20日	火	14:10~14:40 関前支所
		16:00~16:30 上浦支所
7日・21日	水	10:10~10:40 清水公民館
		14:00~14:30 富田公民館
		14:50~15:20 立花カルチャーセンター
8日・22日	木	9:50~10:20 菊間支所
		11:10~11:40 玉川支所
		14:30~15:00 朝倉支所
		10:10~10:50 吉海支所
9日・23日	金	11:10~11:50 宮窪支所
		14:20~15:00 しまなみ交流プラザ

図書館&岡山理科大コラボ企画
今治サイエンスクラブ

イベント

水の中、水辺で生きる動物たち~イルカ、カワウソってどんな動物?~

- 日時 2月18日(日) 14:00~15:00
- 場所 中央図書館 3階視聴覚室
- 講師 岡山理科大学獣医学部 宇根 有美氏
- 対象 小学4~6年生
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込先 2月7日(水)9:30から中央図書館へ直接または電話で

波方歴史講座
演題「郷土の古文書から読み解く江戸時代の人びと」

イベント

現今治市域に関係する古文書の記述から、江戸時代の人びとの暮らしなどについて解説していただきます。

- 日時 2月25日(日) 14:00~15:30
- 場所 波方図書館 2階会議室
- 講師 政次 加奈子氏(今治城学芸員)
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込先 2月7日(水)10:00から波方図書館へ直接または電話で

肺炎球菌感染症予防接種はお済みですか

令和5年度の接種期間は3月31日(日)までです。対象の方へ令和5年4月に、紫色の「高齢者定期予防接種記録カード」を郵送しています。接種を希望する方は指定の医療機関へ予約し、カードを持参してください。

〈ご注意ください〉

- 令和6年度からは対象者が65歳の方のみに変わります。
- 以前、23価肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外です。

■問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

第2次今治市健康づくり計画

バリッと元気

けんこう4コマ vol.25
漫画劇場

脱 運動不足



健康の三要素である「栄養・運動・休養」を心がけ、生活習慣病予防に努めましょう。

冬場のヒートショック予防が大切です

「ヒートショック」とは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動・暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な環境温度の変化によって血圧や心拍数が上下に大きく変動し、体に悪影響が及ぶことです。冬場はリスクが高まりますので、高齢者だけでなく、心臓や脳・血管に持病がある方、高血圧や糖尿病・脂質異常症・不整脈などの動脈硬化が進行している可能性のある人も注意が必要です。

入浴に伴うヒートショック予防

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ③湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- ④急に立ち上がりずゆっくり出る
- ⑤入浴前後に、コップ1杯の水分を補給する
- ⑥入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

■問合先 健康推進課 TEL 0898-36-1533

市民医学講座 NO.227 痛みの少ない新たな傷の処置法

今治市医師会 泉 俊男

皆さんはけがをされた時どうされているでしょうか。ちょっとした切り傷や擦り傷はご自宅で処置をされることも多いでしょう。

昔は「傷はぬらしてはいけない」「傷は乾かしてカサブタができて治る」「傷は消毒しないといけない」と言われ、今もそれに従って処置をされる方もおられるでしょう。しかし、最近は「傷はぬらしてはいけないことはなく」「傷は乾かさずカサブタができないように処置をしたほうが痛みも少なくきれいに治る」「傷は消毒すべきではない」といわれています。

けがをされた時、血が出ているときはまず新しいガーゼや、きれいなタオルで傷を圧迫止血します。次に水道水でできる限りきれいに洗い、きれいなガーゼやタオルで拭き取ります。その際、血が出てきたら改めて圧迫止血します。その後、市販されている創傷被覆材(ドラッグストアで購入可能)で覆います。これは一回交換し、その都度傷の状態を確認し水道水でやさしく洗い、創の辺縁から皮膚が再生してきていたらOKで、こんなふうに経過する場合は痛みも弱くなっていきます。浅い切り傷や擦り傷なら1週間程度できれいに治ると思います。ただし表面が汚れてきたり、痛みが強くなってきたときは医療機関を受診してください。

さらに深い創、血が止まらない創、ガラス片、小石や木片などが取れない傷、動物に噛まれたり、洗ってもきれいに取れない傷はご自宅で処置せず医療機関を受診してください。

*このコーナーの記事は今治市医師会広報委員会のご協力によるものです。

健康診査

詳しい内容は「広報いまばり」4月号の折り込みチラシ（令和5年度今治市健診カレンダー）、各支所の健診は支所だよりを確認ください。詳しくはホームページを確認ください。



健診カレンダー

月	日	曜日	健診会場	健（検）診科目	特定健診など	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	大腸がん検診	肺がん検診（X線）
				料金（円）	★	無料	900	500	700
2	10	土	漁業協同組合 今治支所		○	○	○	○	○

集団健診はWEB
またはコールセンターで
予約ができます！



WEB予約はこちらから
(24時間予約可能)

★特定健診、つるかめ健診（後期高齢者健診）は無料です。30歳代健診は1,000円です。
※令和5年度の集団健診は上記日程で終了します。特定健診・子宮頸がん・乳がん・大腸がんの個別健（検）診（医療機関受診）については、3月末まで実施しています。また、がん検診無料クーポン券の有効期限も3月末までとなっていますので、期限内に利用ください。不明な点は、中央保健センターまで連絡ください。

コールセンター TEL 0120-489-355
(9:00~17:00 土日祝日を除く)

4か月児健康相談（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

2月 1日(木)	R 5.9.16～R 5.9.30生
2月15日(木)	R 5.10.1～R 5.10.15生

1歳6か月児健康診査（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

2月 6日(火)	R 4.7.1～R 4.7.31生
----------	-------------------

3歳児健康診査（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

2月27日(火)	R 2.8.1～R 2.8.31生
----------	-------------------

離乳食講習 ※予約制

2月14日(水)	10:30～11:00
2月28日(水)	

病態別栄養相談（予約制）

2月19日(月)	9:20～12:00
----------	------------

内容 管理栄養士による個別相談

生活習慣病予防調理実習（予約制／参加費550円）

3月 8日(金)	10:00～12:30
----------	-------------

内容 血管で全てが決まる!? 「私たちの体の血管を守る食事」

～30歳代の皆さんへ～

生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行してしまいます。早期発見・早期治療のために若いうちから健診を受けましょう。

デイケア（要申込）

2月29日(木)	13:30～15:00
----------	-------------

場 所 中央保健センター 2階栄養指導室
内 容 お菓子作り
対 象 精神障がいのある方
持 参 物 材料代（200円程度）・マスク・エプロン・三角巾

家族教室

2月15日(木)	13:30～15:00
----------	-------------

内 容 座談会（家族の体験談）
対 象 精神障がいがある方の家族（本人の参加も可）

こころの健康相談 ※原則1週間前までの予約制（定員1～3人）

2月16日(金)	13:30～15:30
----------	-------------

場 所 中央保健センター相談室
内 容 精神科医による対面相談
対 象 うつ、統合失調症、認知症など、こころの病気で悩んでいる本人、家族

※中央保健センターでは、電話相談など随時行っていますので希望の方は問い合わせください。

すまいるの会「東予がん患者と家族の会」

「がん」と告知された人、手術後の体調不良、治療について悩んでいる人や家族・遺族の人。がんに関するいろいろな悩みを話し合い、前向きに生きていきましょう。

いまばり町なかがんサロン（個別相談）

日 時 2月14日(水) 10:00～15:00
場 所 中央図書館 2階応接室

※図書館でのサロンが急きよ中止になった場合は、電話での相談になりますので、問い合わせ先に連絡をください。

問合先 すまいるの会「東予がん患者と家族の会」
TEL 090-7628-8892（伊藤）
TEL 090-8693-5909（門田）
TEL 090-2782-6211（青野）

今治保健所 エイズ・肝炎の血液検査・相談…無料・匿名

（前日16:00までに予約）
毎週火曜日（祝日、年末年始を除く） 10:00～11:00
TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531

難病相談（要予約）

2月14日(水) 13:00～15:00
心の問題や精神的な悩み相談…来所相談は要予約
※電話相談は随時行っています。

今治市障害者地域活動支援センターときめき

TEL 0898-34-3081
FAX 0898-34-3082

精神障がい者家族相談事業 ※予約制（電話申込制）

日 時 2月21日(水) 13:00～15:00
場 所 今治市障害者地域活動支援センターときめき
対 象 精神障がいがある方の家族
内 容 家族相談員による個別相談（秘密は守ります）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				県立今治病院	今治第一病院	白石病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
4	5	6	7	8	9	10
医師会市民病院 県立今治病院 有津むらかみクリニック 河北歯科医院	広瀬病院	済生会今治病院	県立今治病院 (8:30~17:15) (22:30~翌8:30) 今治セントラルクリニック (17:15~22:30)	白石病院	今治第一病院	木原病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
11	12	13	14	15	16	17
医師会市民病院 喜多嶋診療所 八木歯科医院	瀬戸内海病院 みぶ小児科 大三島中央病院	県立今治病院	済生会今治病院	白石病院	木原病院	医師会市民病院
18	19	20	21	22	23	24
瀬戸内海病院 まつらパンピクリニック 斎藤クリニック 久米歯科医院	広瀬病院	済生会今治病院	木原病院	白石病院	今治第一病院 あおい小児科 片山医院	木原病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
25	26	27	28	29		
医師会市民病院 はかた外科胃腸科 たちばな歯科	瀬戸内海病院	県立今治病院	今治第一病院	済生会今治病院		

▶病院の都合で変わる場合があります。えひめ医療情報ネットホームページまたは電話案内(TEL 0898-32-3300)でご確認ください。

救急病院

医師会市民病院 TEL 0898-22-7611
 今治セントラルクリニック TEL 0898-22-5251
 今治第一病院 TEL 0898-23-2000
 木原病院 TEL 0898-23-0634
 県立今治病院 TEL 0898-32-7111

済生会今治病院 TEL 0898-47-2500
 白石病院 TEL 0898-32-4135
 瀬戸内海病院 TEL 0898-23-0655
 広瀬病院 TEL 0898-47-0100

内科

医師会市民病院 TEL 0898-22-7611

小児科

あおい小児科 TEL 0898-47-0033
 医師会市民病院 TEL 0898-22-7611
 県立今治病院 TEL 0898-32-7111
 まつらパンピクリニック TEL 0898-22-0573
 みぶ小児科 TEL 0898-23-7525

島しょ部

有津むらかみクリニック TEL 0897-72-3200
 大三島中央病院 TEL 0897-82-1111
 片山医院 TEL 0897-84-2620
 喜多嶋診療所 TEL 0897-72-0250
 斎藤クリニック TEL 0897-84-4333
 はかた外科胃腸科 TEL 0897-72-1711

歯科

河北歯科医院 TEL 0898-24-1313
 久米歯科医院 TEL 0898-33-5588
 たちばな歯科 TEL 0898-33-4180
 八木歯科医院 TEL 0898-31-3124

各病院の電話番号 (50音順)

食育の日

献立紹介

大根の肉みそはさみ焼き



〈1人分〉エネルギー…149キロカロリー 塩分…0.7g

作り方

- 1 大根は2人分で8枚になるように輪切りにする(1人2個できる)。電子レンジ500Wで2~3分加熱する(少し透明になるくらい)。
- 2 鶏ひき肉に、細切りにした大根とAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 大根の水気をペーパーで拭き取り、片面に片栗粉を振る(分量外)。片栗粉を振った面が内側になるよう、②の肉だねを挟む。
- 4 フライパンにごま油と、おろしにんにくを入れて熱し、③を置いて焼く。両面に焼き色がかったら、酒を入れて約3分蒸し焼きにして完成。

大葉とみその風味が広がり、減塩でもおいしく食べられます。

材 料 (2人分)		
大根	200g	
鶏ひき肉	80g	
大葉	4枚	
A	砂糖	小さじ1
	みそ	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	いりごま	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1	
おろしにんにく	2g	
酒	大さじ1	

1日の塩分は男性7.5g・女性6.5g未満が目標です!
(塩小さじ1杯が6g)



今月の食材
『大根』

根にはビタミンCや消化酵素が多く含まれており、消化酵素には胃腸の働きを整える役割があります。生で食べる方が酵素は失われにくいですが、加熱すると甘味が強くなるので食べやすくなります。冷蔵するときは、ペーパータオルにくるんで立てて保存、冷凍するときは薄めに切ったためにゆでるか、生のまますりおろして保存袋に入れておきましょう。

■問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



※令和2年度からのレシピをホームページに掲載しています。



こころ、 疲れていませんか？

- からだ**
- 頭が痛い・重い・眠れない
 - 著しい体重の増減 など
- こころ**
- 物事を楽しめない
 - ゆうつな気分が続く など
- 行動**
- お酒の量が増えた・外出が減った
 - 仕事を休みがちになった など

今治市健康づくり計画
推進キャラクター
ケンちゃん



コウちゃん



こんな時は…

十分な睡眠をとる

食生活を見直す

簡単なリラクセス法を試す

趣味で気分転換をする

それでも2週間以上続いた時は…

専門機関に相談しましょう!

こころといのちの相談窓口(愛媛県)

こころといのちのライン相談

専門の相談員が対応し、プライバシーは厳守されます。

■相談時間

日・水・木 18:00~22:00
(最終受付 21:30)



こころといのちのほっとダイヤル

TEL 0120-188-556

平日17:00~翌9:00(土日祝日 24時間対応)

■問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533 FAX 0898-32-5511



広報いまばり アンケート

募集期間 2月29日(木)まで



皆さんの暮らしに役立つ広報紙を目指して、アンケートを実施します。回答いただいた方の中から抽選で10人の方に今治市の特産品をプレゼント！（当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます）アンケートは1分程度で回答できますので、ぜひご協力をお願いします。

- 年齢**
- | | | | |
|---|------|---|------|
| 1 | ～20代 | 4 | 50代 |
| 2 | 30代 | 5 | 60代 |
| 3 | 40代 | 6 | 70代～ |

- 性別**
- | | | | |
|---|----|---|----|
| 1 | 男性 | 2 | 女性 |
|---|----|---|----|

1 今治市の情報をどこから得ていますか？（複数回答可）

- 1 広報紙
- 2 ホームページ
- 3 SNS (LINE、Facebookなど)
- 4 新聞やテレビ
- 5 その他

2 広報紙を読んだことがありますか？

- 1 毎月読む
- 2 たまに読む
- 3 ほとんど読まない

3 どのように読んでいますか？

- 1 全てのページを丁寧に読む
- 2 必要・関心のある記事だけ読む
- 3 表紙や見出しだけ見る

4 よく読む記事は何ですか？（複数回答可）

- 1 特集記事・写真での紹介記事
- 2 市のお知らせ
- 3 みんなのひろば
- 4 子育て
- 5 美術館・図書館
- 6 けんこう・救急病院当直表

5 広報紙は読みやすいですか？

- 1 読みやすい
- 2 読みにくい

6 「読みにくい」と答えた方へ その理由は何ですか？（複数回答可）

- 1 文字が小さすぎる
- 2 カラーページが少ない
- 3 情報量が多すぎる
- 4 内容がわかりにくい
- 5 その他（自由記述）

7 どんな広報紙が読みたいですか？（複数回答可）

- 1 まちの話題やイベントの紹介
- 2 市民が登場するページを増やす
- 3 カラーページの充実
- 4 市の情報
- 5 その他（自由記述）

8 広報紙はどの大きさが良いと思いますか？

- 1 A4判（今と同じ）
- 2 新聞紙のサイズ
- 3 その他（自由記述）

9 広報紙への感想や、改善点などがあれば教えてください。（自由記述）

ご協力ありがとうございました。

- 回答方法** 右記のフォームから回答ください。メールまたは用紙で回答を希望される方は秘書広報課または各支所まで ※メールでの回答は件名を「広報アンケート」とし、質問番号と回答番号がわかるように入力して送信ください。（例）質問1…1 など



回答フォーム

- 問合先** 秘書広報課
TEL 0898-36-1634 FAX 0898-32-5211(代)
Eメール hisiyokouhou@imabari-city.jp

プレゼントを希望の方は
氏名・住所の記入をお忘れなく！

氏名		住所	
----	--	----	--

