広報今治

いまばり

2024 September 9
NO.364

i'm into imabari!

第27回 今治市民のまつり「おんまく」

MOVE 動く

今月のTopics
おんまく写真
秋のイベント情報

おんまく

第27回
今治市民のまつり

8/3(土)・4(日)

祭

CONTENTS ── 目次 ──

02 第27回　今治市民のまつり「おんまく」
05 新しい取り組み
06 イベント情報
09 みんなのひろば
10 納税・相談コーナー
11 お知らせ広場
21 美術館・博物館ガイド
22 図書館だより
23 けんこう／献立紹介／市民医学講座
27 救急病院
28 ひまわりで笑顔に

今月の表紙

8月3日㈯、4日㈰の2日間にわたり開催された「おんまく」。鮮やかな花火が市街地を彩り、エネルギッシュなダンスパフォーマンスが熱気を帯びました。今治市では夏以降もたくさんのイベントが待っています。おんまくの意味のように「おもいっきり」楽しみましょう!

人口・世帯（令和6年7月末現在）

人口　148,466人（前月比118減）
　　男70,938人・女77,528人
世帯　76,686世帯（前月比4減）

ダム貯水率（8月8日現在）

玉川ダム　100.0%
台ダム（うてな）　100.0%

笑顔のヒケツ　～わたしの楽しみ方～

豊穣の秋を満喫　　青野　等（ひとし）さん（79歳）

東京で34年間通信会社に勤務していましたが、退職後はIT市民講師を務め、63歳で故郷の今治へ戻りました。現在はリタイア生活を楽しみ、多くのしがらみから解放され、自分らしく生きる、人生の最も輝かしい収穫のとき「豊穣の秋」を迎えています。

昔からチャレンジ精神旺盛で、「学びに終わりなし」をモットーに資格取得に励んできました。人と接することが好きで、出会った人々と密にコミュニケーションを取りながら、日々成長を続けています。長寿国日本では、多くの人が充実した老後を過ごしていますが、私も防犯・防災・交通安全などさまざまなボランティア活動や趣味を楽しんでいます。アマチュア無線、クラシックギターの演奏、ビデオ撮影編集、PC・SNS・AIの活用、旅行、庭木の手入れなど、**“豊穣の秋を満喫”**しています。これまで培った知識と経験を生かし、今後の人生も自信と勇気を持って歩んでいきたいと思います。

Information
今治市役所 支所一覧

朝倉支所　TEL 0898-56-2500
玉川支所　TEL 0898-55-2211
波方支所　TEL 0898-41-7111
大西支所　TEL 0898-53-3500
菊間支所　TEL 0898-54-3450
吉海支所　TEL 0897-84-2111
宮窪支所　TEL 0897-86-2500
伯方支所　TEL 0897-72-1500
上浦支所　TEL 0897-87-3000
大三島支所　TEL 0897-82-0500
関前支所　TEL 0897-88-2111

詳しくはこちら

結婚新生活支援事業

新婚夫婦の結婚新生活時にかかる費用の一部助成が始まりました。詳しくはホームページを確認ください。

■**対　象**　令和6年1月1日～令和7年3月31日に結婚した新婚夫婦のうち
①夫婦共に29歳以下
　かつ世帯所得が660万円未満
②夫婦共に39歳以下
　かつ世帯所得が500万円未満

■**助成内容**　新築・中古住宅の取得費用、住宅のリフォーム費用、賃貸住宅の一時金（敷金礼金等）、引越費用

■**申込先**　こども未来課
TEL 0898-36-1529
FAX 0898-34-1145
または各支所

結婚新生活支援事業

出産サポートタクシー利用助成事業

病院へ通院する妊産婦さんのタクシー利用への助成制度が始まりました。詳しくはホームページを確認ください。

■**対　象**　令和6年8月1日以降に、妊娠36週以降の健診、出産、産後1か月の健診時に利用したタクシー利用料

■**申込先**　こども未来課
TEL 0898-36-1529
FAX 0898-34-1145
または各支所

出産サポートタクシー利用助成事業

「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」出場表彰金について

愛媛県の代表として出場される場合、その栄誉を称え、表彰金をお渡しします。昨年度までは大会参加後の申請だけでしたが、今年度は「今治市デジタル地域通貨実証事業」の中で、事前申請（事前配布）も受け付けます。詳しくは問い合わせください。

■**申込先**　福祉政策課
TEL 0898-36-1525
FAX 0898-32-5211㈹

出場表彰金について

バリコインについて

■**表彰金額について**

受付方法	**事前申請（ねんりんピック開催前）**
区　　分	今治市デジタル地域通貨（バリコイン）
団体出場	4,000円／人
個人出場	4,000円／人
備　　考	実証事業終了後のアンケートに協力ください。

受付方法	**事後申請（ねんりんピック開催後）**
区　　分	口座振替
団体出場	10,000円／団体
個人出場	3,000円／人
備　　考	市外の選手と合同団体で出場する場合は、表彰金は個人出場と同様とする。

愛媛県内初!

日本子育て支援大賞を受賞

今治市が、愛媛県内の自治体として初めて、一般社団法人日本子育て支援協会が選考する「日本子育て支援大賞」を受賞しました。

これからも「子育てするなら今治」と言われるようなまちづくりを目指し、さらなる「こどもが真ん中」の子育て支援施策を展開していきます。

詳しくはこちら

新入学児童　校区外通学などの受付開始

令和7年度に小学校に入学する児童で、転居予定などの事情で入学する小学校の変更を希望される方は、事前に電話で問い合わせください。

■**対象児童**　平成30年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた児童

■**申請受付**　9月2日㈪～

■**問合先**　学校教育課
TEL 0898-36-1601
FAX 0898-25-1700

NEWS

9月21日～30日　秋の交通安全運動
「見つけてね　ピカピカぼくの　はんしゃさい」

全国重点項目
①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

むすんだ絆、つながる未来
今治市合併20周年

今治市合併20周年記念事業

9/8日 いまばり映画祭

今治市合併20周年を記念して、いまばり映画祭を開催します。

今治市ゆかりの監督やスクリーン初登場の作品上映、ゲストによる舞台挨拶やワークショップなど、盛りだくさんのプログラムです。魅力あふれる映像の世界を体感してみてください。

■**場　所**　イオンシネマ今治新都市
■**観覧料**　無料（要事前申込、申込者多数の場合抽選）
■**申込先**　9月5日㈭までに南海放送のホームページ（右記二次元コード）から
■**問合先**　南海放送イベントプロモーション部
TEL 089-915-0909
（平日　9:30～17:00）

申込フォーム（南海放送）

上映作品
- 「村上海賊記」　大森　研一 監督
- 「共鳴するからいのち －近藤等則 はじまりの共鳴をさがして」　渡辺　裕子 監督、中山　章太郎 監督
- 「骨噛み」　矢野　ほなみ 監督
- 外湯巡りミステリー「道後ストリップ嬢連続殺人」　にしい 監督

9/21土▶29日
10/4金▶6日
9:00～17:00
（初日10:00から、最終日15:00まで）
※休館日　9月24日㈫

第76回　市展

市民の方や出身者から出品された美術作品の展覧会です。開展式終了後、河野美術館では智内兄助先生による講評会を行います。また上浦歴史民俗資料館（村上三島記念館）では、書道部門の市民鑑賞会を行います。

■**開展式**　9月21日㈯　10:00～
■**会　場**　**河野美術館**
※9月会期中　日本画・洋画・版画・彫刻・工芸・デザイン・写真
※10月会期中　書道部門のみ（書道移動展）
上浦歴史民俗資料館（村上三島記念館）
※9月会期中　書道部門のみ
■**観覧料**　無料
■**部　門**　洋画・日本画・版画・書道・写真・彫刻・工芸・デザイン
■**問合先**　文化振興課
TEL 0898-36-1608
FAX 0898-24-2008

10/13日
①11:30～12:10（開場10:30）
②13:30～14:00（開場12:30）
③15:00～15:40（開場14:10）

合併20周年記念特別イベント
SDGsフェスティバル・キャラクターショー

© 2024 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. SP650442

たった1つの星「地球」を守るため、今身近にできることを一緒に考え、みんなで1歩踏み出すために、ハローキティ、シナモロールとSDGsについて楽しく学ぼう!

■**場　所**　公会堂
■**内　容**　①・③「SDGsスペシャルステージ」
キャラクターたちがクイズやダンスを通じてSDGsの大切さを伝えます。
②「SDGsふれあいイベント」
キャラクターとの撮影会、ピロティでのSDGs展示物の見学
■**定　員**　①③…1,000人
②…50組
※応募者多数の場合抽選
■**参加料**　無料（全て要申込）
■**応募方法**　9月1日㈰から16日㈪・㊗までに下記の二次元バーコードから
■**当選発表**　9月20日㈮予定　※メールでお知らせします。
■**問合先**　市民が真ん中課
TEL 0898-36-1503

応募はこちら

10/10 木 18:30～（開場18:00）

西川悟平（ごへい）トーク&ピアノコンサート

■場　所　中央公民館大ホール
■入場料　一般　3,500円、高校生　2,000円、
小・中学生　1,000円
※全席指定席
■購入方法　下記の二次元バーコードから
■問合先　西川悟平サポーターズクラブ事務局
TEL 0120-520-077
Eメール　contact@goheinishikawa.com

購入はこちら

10/20 日 13:30～

今治版ネウボラ子育て応援講演会

ママもパパも楽しくなる子育て術

詳しくはホームページを確認ください。
■場　所　公会堂
■講　師　てぃ先生（現役保育士・インフルエンサー）
■定　員　1,000人
※お子さんと一緒に参加できます。
■参加費　無料（要申込）
■問合先　ネウボラ政策課
TEL 0898-36-1553
FAX 0898-34-1145

ネウボラ政策課

10/30 水 14:00～（開場13:00）

国際音楽交歓コンサート2024　愛媛公演

世界で活躍する一流のアーティストを招き、クラシックコンサートを開催します。詳しくはホームページを確認ください。
■場　所　公会堂
■入場料　無料（事前申込必要）
■申込方法　10月1日㈫までに申込フォームか往復はがきで愛媛県文化振興課へ
※先着順、座席数には限りがあります。
■問合先　文化振興課
TEL 0898-36-1608
愛媛県文化振興課
TEL 089-947-5581

ホームページ

9/15 日 17:00～（開場16:15）

瀬戸内『し・ま・の・音楽祭』2024 第8回演奏会in大島

■場　所　吉海学習交流館　大ホール

9/20 金 18:30～（開場17:45）

『し・ま・の・室内楽』伯方島公演

■場　所　伯方開発総合センター　大ホール

9/23 月・休 19:00～（開場18:15）

『し・ま・の・室内楽』今治公演

■場　所　公会堂

■入場料　一般　2,500円　高校生以下　700円
（前売り　一般　2,000円、高校生以下　500円）
■問合先　瀬戸内『し・ま・の・音楽祭』実行委員会
TEL 090-4606-2408
Eメール　setouchi.festival@gmail.com

9/16 月・祝 8:00～（受付7:00）

SUP（サップ）フェス IMABARI! ～しまなみCUP～ 開催

みんなで楽しめるSUPイベントです。初心者向けの無料体験から経験者向けのレースやビーチヨガ、キッチンカーなど楽しいイベント盛りだくさん。
■場　所　~~鴨池海岸公園~~
■対　象　小学生以上
■参加費　2,200円～5,500円（保険、ランチ券付き）
※レース参加者のみ
■エントリー方法
9月5日㈭までに下記の二次元バーコードから
※レース参加者のみ
■問合先　メールまたは今治SUP普及協会インスタグラム
Eメール　imabarisup.ispa@gmail.com

本イベントの開催内容が変更されました。詳しくは公式Instagramを確認ください。

今治SUP普及協会（Instagram）

10/20 日 8:30～（雨天中止）

第12回 今治タオルリレーマラソン参加者募集

チームごとに1周400メートルのコースを50周するリレーです。

■**場　所**　市営補助グランド
■**参加資格**　●独力で半周200メートルを完走できる方
●1チーム50人（上限）
※個人・少数参加の場合は主催者でチーム編成
●身体の不自由な方も介助者が居れば参加可
■**定　員**　500人（15チーム程度・先着順）
■**参加費**　無料
■**申込先**　9月20日㈮までに参加申込書をスポーツ振興課へ
TEL 0898-36-1604
FAX 0898-33-1811

11/3 日・祝 9:30～15:30

しまなみランニングバイク選手権2024

アドベンチャーコースを楽しむ自転車レースへのエントリー受付中です。クランクや障害物のあるコースで年齢別の予選・決勝のレースが開催されます。

■**会　場**　なみかた海の交流センター
■**対象・定員**　●2歳クラス…30人
（令和3年11月4日～令和4年11月3日生まれ）
●3歳クラス…50人
（令和2年11月4日～令和3年11月3日生まれ）
●4歳クラス…45人
（令和元年11月4日～令和2年11月3日生まれ）
●5歳クラス…45人
（平成30年4月2日～令和元年11月3日生まれ）
※年齢は選手権当日時点
※6歳の未就学児は5歳クラスに出場可
※各クラス、先着順
■**参加費**　2,000円/1人　※入場無料
■**申込先**　NPO法人シクロツーリズムしまなみ
TEL・FAX 0898-33-0069
Eメール　cyclo@cyclo-shimanami.com

個性あふれるオープンスクール

7月14日㈰、入学を検討されている方に向けた、FC今治高校里山校のオープンスクールが開催されました。この学校の1期生である現1年生らが一から企画運営し、独創的で終始和やかに学校を紹介しており、個性が発揮されたオープンスクールでした。先輩たちの熱意ある姿勢に、参加者も熱心に話に聞き入っていました。

全国的にもこの高校の取り組みは非常に高い注目を集めています。今回は、青森県や鹿児島県からの参加もあり、定員いっぱいの97組224人が参加していました。

護衛艦いずも初寄港

7月17日㈬、18日㈭に、護衛艦いずもが今治港（富田新港）に寄港しました。いずもは全長が248メートルあり、海上自衛隊最大の護衛艦です。同日に一般公開が行われ、巨大なエレベーターに乗って甲板に上がることができました。平日にも関わらず、一目見ようと大勢の観覧客でにぎわっていました。

中学生弁論大会

7月29日㈪、公会堂で開催された第74回「社会を明るくする運動」第63回中学生弁論大会において、16校の中学生たちが熱い弁論を繰り広げました。この大会は、青少年の健全な育成と犯罪のない明るい社会の構築を目指すものです。

見事、最優秀賞に輝いたのは、「つながりが持つ力」を発表した大亀愛月さん（立花中）。また、合併20周年記念特別賞を受賞したのは、「今治と私と十年後」を発表した飯尾桃華さん（南中）でした。どの学校も素晴らしい主張を展開し、会場は感動と熱気に包まれました。

魚食普及と食育

今治産の新鮮な魚を使った料理に、子どもたちは目を輝かせて挑戦しました。自分たちで魚をさばき、調理する「チャレンジクッキング」を楽しみながら、食の楽しさを学びました。講師として、食文化・料理研究家の中村和憲先生をお迎えし、今回は鯛しゃぶで味覚体験を行った後、真鯛のアクアパッツァ、なすのボロネーゼ、バーニャカウダーを一緒に作りました。

巡回ラジオ体操・みんなの体操会

全国を巡るラジオ体操イベントがついに今治市に上陸！今治港での開催には、なんと700人以上の参加者が集まりました。早朝からみんなで爽やかな汗を流し、一日の始まりを楽しみました。

NEWS

せとうちみなとバルシェ

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

次回開催日 今治港みなと交流センターはーばりー

9/14(土)・28(土) 17:00-21:30

9月の納税

■国民健康保険税　第3期
■介護保険料　第3期
■後期高齢者医療保険料　第3期

納期限（口座振替日）…9月30日㈪

口座振替の方は預金残高を確認ください。

市税などの納付は便利な口座振替や、キャッシュレス納付が利用いただけます。詳しくはホームページを確認ください。

市税等を納めるには

■問合先　●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㈹

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
■問合先　市民課
TEL 0898-36-1532　FAX 0898-32-1020

9月の移動市役所訪問スケジュール

市役所や支所に行かなくても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。**8月から税関係の証明書も取れるようになりました。**

3日㈫・17日㈫	① 泊集会所	吉海
	② 下田水集会所	
2日㈪・18日㈬	① 友浦漁港	宮窪
	② 余所国集会所	
5日㈭・19日㈭	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	
6日㈮・20日㈮	① 旧瀬戸老人憩の家	上浦
	② 旧上浦盛研修センター	
9日㈪・30日㈪	① 肥海集会所	大三島
	② 宗方集会所	
10日㈫・24日㈫	① Aコープきくま	菊間
11日㈬・25日㈬	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
12日㈭・26日㈭	① 九王集会所	大西
13日㈮・27日㈮	① なみっこ交流館	波方
	② 小部老人福祉センター	

■時　間　①10:00～11:30　②13:30～15:00
■問合先　市民が真ん中相談センター
TEL 0898-36-1531

詳しくはこちら

相談コーナー（無料）

■問合先　市民が真ん中相談センター　TEL 0898-36-1531　FAX 0898-32-5211㈹
※各相談会は中止になる場合があります。9月1日㈰以降に問い合わせください。

相談内容（相談時間）	日　時	場　所	備　考
弁護士法律相談（一人20分まで）	**9月18日㈬** 13:00～	伯方支所　1階和室	●**要申込**（先着11人） ●9月5日㈭から11日㈬までに電話で市民が真ん中相談センターへ TEL 0898-36-1531（平日　8:30～17:15）
行政相談	**9月11日㈬** 13:00～15:00	市役所　第2別館11階 特別会議室4号	**9月と10月が「行政相談月間」に定められました** ●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** 9:00～12:00 13:00～17:00	市役所　第1別館1階 市民が真ん中相談センター	●対面、電話相談 ●相談日前日までに問合先へ（平日　8:30～17:15） ※事前予約可、予約優先
家計相談会（一人60分まで）	**9月25日㈬** 13:00～17:00	市役所　第2別館8階 ミーティングルーム	●**要予約**（先着4人） ●9月18日㈬までに電話、または右記の申込フォームから 申込フォーム
経営相談会（一人50分まで）	**9月28日㈯** 10:00～14:00	市役所　第1別館1階 市民が真ん中相談センター	●**要予約**（先着3人） ●9月20日㈮までに電話、または右記の申込フォームから 申込フォーム

相談内容	日　時	場　所	問合先
人権相談（常設相談）	**月～金曜日**（祝日を除く） 8:30～17:15	法務局今治支局 旭町1-3-3	松山地方法務局今治支局 TEL 0898-22-0855㈹ 詳しくはこちら
人権相談（特設相談）	**9月9日㈪、24日㈫** 13:00～15:00	総合福祉センター 愛らんど今治 1階相談室	市民参画課　人権啓発室 TEL 0898-36-1521　FAX 0898-32-5211㈹ ※支所での人権無料相談は各支所へ
不動産取引相談	**9月20日㈮** 10:00～13:00（受付12:30まで）	今治宅地建物取引業協会 南大門町1-2-6	㈱愛媛県宅地建物取引業協会 今治地区連絡協議会　TEL 0898-32-0090

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料　**月額16,980円**
（令和6年4月～令和7年3月分）

納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。保険料が納め忘れの状態で、万一不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。納付が困難な場合など詳しくは問い合わせください。

■**納付方法**　金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ、クレジットカード、口座振替

■**問合先**　保険年金課　国民年金係
TEL 0898-36-1520　FAX 0898-32-5211㈹
今治年金事務所　国民年金課
TEL 0898-32-6141　FAX 0898-32-3519

「公の施設」指定管理者募集

	施設区分	施設名
①	保養施設	多目的温泉保養館（クアハウス今治）
②	障がい者福祉施設	障がい者文化体育施設（サン・アビリティーズ今治）
③	障がい者福祉施設	障害者地域活動支援センター（ときめき）

■**管理期間**　令和7年4月1日から令和12年3月31日までの5年間

■**対　象**　民間事業所やNPOなどを含む法人その他の団体

■**申請書類**　8月30日㈮から9月11日㈬までに担当課窓口またはホームページからダウンロード

■**担当課**　①健康推進課　TEL 0898-36-1533
②③障がい福祉課　TEL 0898-36-1527

■**申込先**　9月24日㈫から30日㈪までに（必着）
郵送または持参で担当課へ

詳しくはこちら

9月1日～10日　屋外広告物適正化旬間

屋外広告物のルールをご存知ですか

屋外広告物とは看板、立看板、はり紙、はり札、広告塔、広告板、建物など、常時または一定の期間、屋外で公衆に掲出または表示されたものです。

市内で広告物の表示を行う場合は、愛媛県屋外広告物条例に基づく許可が必要です。また工事を行う場合は、愛媛県に屋外広告業の登録をする必要があります。

※広告物を表示してはいけない物件や地域があります。
※広告物によっては、許可を受けずに表示・設置することができるものもあります。

定期的な安全点検を

広告物の倒壊や落下による事故の発生を未然に防止するため、適正な管理をお願いします。

■**問合先**　都市政策課
TEL 0898-36-1550
FAX 0898-32-5211㈹

広報いまばり7月号（16ページ）掲載「マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます」の記事について補足

令和6年12月2日㈪以降、現行の保険証が発行されなくなりますが、マイナンバーカードと保険証の一体化は強制ではなく、保険証利用登録がされたマイナンバーカードをお持ちでない方には「資格確認証」を交付する予定です。

■**問合先**　保険年金課
TEL 0898-36-1518
FAX 0898-32-5211㈹

議会が開催されます

9月定例会は次の日程で開催される予定です。
（各日10:00開会）

■**日　程**
9月6日㈮ 本会議　議案説明
（本会議終了後）広報広聴特別委員会
10日㈫ 本会議　市政に対する代表質問、議案に対する質疑
11日㈬ 本会議
12日㈭ 本会議　} 市政に対する一般質問
13日㈮ 予算特別委員会
17日㈫ 産業環境委員会
18日㈬ 建設水道委員会
19日㈭ 総務委員会
20日㈮ 教育厚生委員会
24日㈫ 広報広聴特別委員会、地域振興特別委員会、スポーツ振興特別委員会
27日㈮ 本会議　委員長報告、質疑、討論、表決

本会議は、どなたでも傍聴することができます。（委員会については5人まで）

委員会の傍聴は、委員会開会10分前までに議会事務局で受け付けし、委員会の許可を得て傍聴することができます。

なお本会議の模様は今治市議会ホームページや今治CATVで視聴できます。

■**問合先**　市議会事務局
TEL 0898-36-1580
FAX 0898-36-1582

今治市議会ホームページ

リサイクルフェアに出品する品物の収集

収集できるもの

・家具（大型家具を除く）**・日用品・子ども用品**
・おもちゃ（電気製品は除く）**・衣類**（下着は除く）

収集できないもの

・電気製品　・書籍　・自転車
・食料品および危険な品物（薬品など）

※在庫品の関係や状態によっては、引き取りをお断りする場合があります。

■**収集日**（旧今治地域は公民館、支所管内は支所で収集）

収集日	9:30～11:30	13:30～15:30
9月2日㈪	朝倉・今治・日吉	鳥生・美須賀
9月3日㈫	玉川・波方	別宮・波止浜
9月4日㈬	大西・菊間	富田・清水
9月5日㈭	桜井・国分	城東・乃万
9月6日㈮	近見・日高	立花・常盤

家具などは常時収集をしています。問い合わせください。
自宅に伺い、種類や状態を確認して判断の上、収集します。

10月20日㈰　リサイクルフェア開催
「いまばり環境フェスティバル2024」

■**問合先**　資源リサイクル課
TEL 0898-47-5374
FAX 0898-48-3942

「サイクリングしまなみ2024」

10月27日㈰　交通規制のお知らせ

瀬戸内しまなみ海道本線（西瀬戸自動車道）の交通規制を行います。ご理解とご協力をお願いします。

●今治IC～因島北IC　上下線

6:00～12:00（6時間）

●尾道大橋出入口～因島北IC　上下線

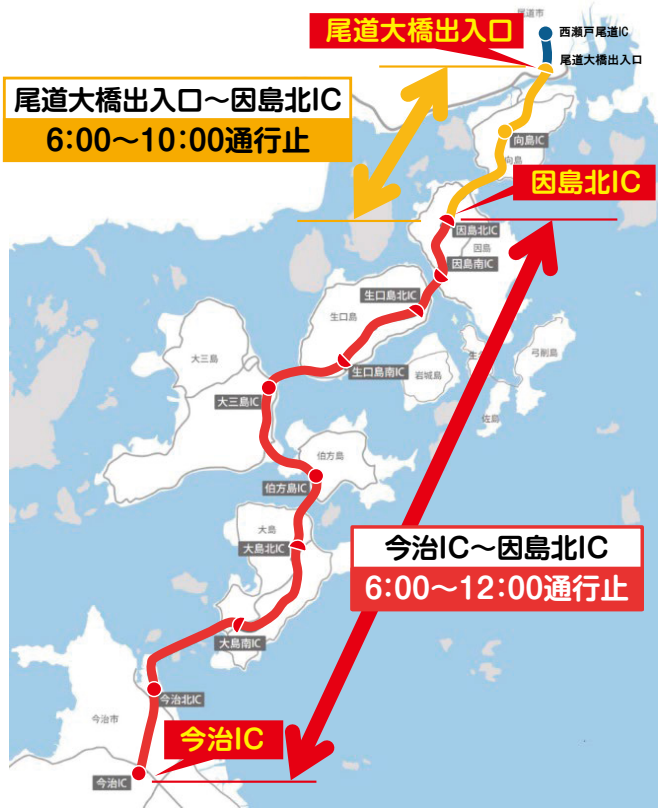
6:00～10:00（4時間）

※新尾道大橋は通行不可、尾道大橋は通行可

規制時間中は、臨時フェリーをご利用ください。臨時フェリーの詳細は、広報10月号でお知らせします。

■問合先　サイクリングしまなみ2024
実行委員会今治現地本部
TEL 0898-23-2955

サイクリング
しまなみ2024



臨時休館

上浦多々羅スポーツ公園運動場は、清掃および機械器具点検のため休館します。

■日　程　10月1日㈫～3日㈭
■問合先　●上浦多々羅スポーツ公園運動場
TEL 0897-87-2114
FAX 0897-87-2124
●上浦地域教育課
TEL 0897-87-3000㈹
FAX 0897-87-2237

2024年全国家計構造調査

県知事が任命した調査員が調査予定世帯へ訪問し、家計における収支や貯蓄・負債、就業状況、住居に関する事項などを調査します。インターネットでの回答も可能です。ご理解とご協力をお願いします。

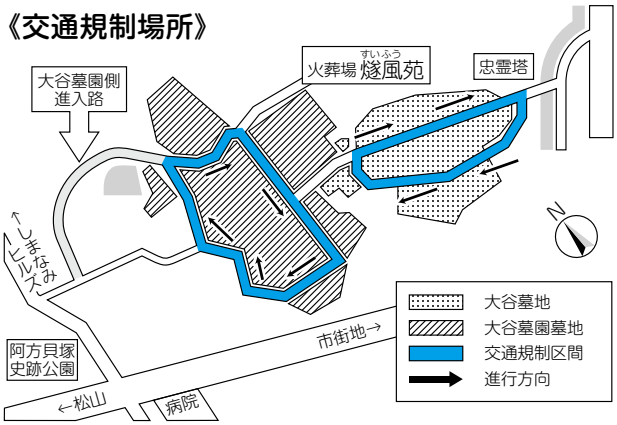
■問合先　市民が真ん中課
TEL 0898-36-1503
FAX 0898-32-5211㈹
または各支所

大谷墓地・大谷墓園墓地の交通規制

混雑が予想されますので、墓参の際は駐車場を利用ください。

■実施期間　9月19日㈭～23日㈪・㈷
6:00～18:00
■規制内容　一般車両の一方通行
■問合先　環境政策課
TEL 0898-36-1535
FAX 0898-32-5211㈹

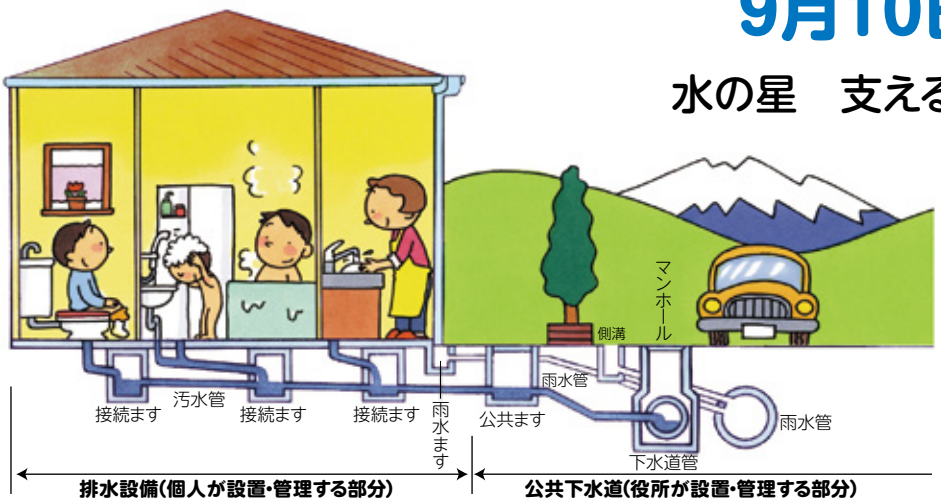
《交通規制場所》



9月10日は下水道の日

水の星　支えるあなたに　ありがとう

令和6年度の下水道推進標語



下水道人口普及率

今治市	75.8%

※令和6年5月1日現在

全国平均	81.0%
愛媛県	57.3%

※令和5年3月31日現在

下水道の役割

下水道とは、汚水や雨水を排除したり処理したりする施設のことです。下水道の整備によって、トイレが水洗化でき、また家庭からの雑排水も汚水管に接続することにより、溝や水路の汚れがなくなり、悪臭もなく、ハエや蚊などの害虫の発生を防ぎます。汚水は下水処理施設できれいな水にして海や川に戻します。また、雨水を速やかに排除して家屋への浸水などを防ぎます。

下水道は、公共用水域の水質保全や、快適な生活環境の向上を図るためには欠かすことのできない基盤施設です。

下水道に流してはいけない物 ✕

トイレットペーパー以外のペーパー／紙オムツ／衛生用品／下着類／タオル／油脂類／髪の毛

流入すると管の詰まる原因になったり、処理が困難になるため流さないでください。

殺虫剤／防臭剤／ビニルラップ類／アルミホイルなど金属類／土砂／貝殻／高濃度の薬品類

流入物の処理ができないだけでなく、処理施設の機械類の寿命が短くなったり、故障など多額の修理費が必要となります。

ガソリン／灯油／シンナー／潤滑オイル

爆発したり、引火性が強く危険です。

下水道整備地区の皆さんへ

■下水道への接続

下水処理開始の日から3年以内に接続をお願いします。市の指定工事店に依頼してください。

■融資あっせん制度、私道内への下水道管布設

くみ取り便所（し尿処理浄化槽を含む）から水洗便所に改造する際の資金の融資あっせん（市内の金融機関から無利子で借りることができる）を行っています。その他にも私道内公共下水道布設制度などがあります。

■地下水（井戸水）などを下水道に排出される方へ

地下水などを使用し、下水道に排出される方は汚水排除量の申告を行ってください。また異動事項（アパートなど賃貸住宅に入居時や休止、使用人数の変更）が発生の都度、汚水排除量申告書を提出する必要があります。

災害時の下水道の使用について

下水道管の破損やポンプ場・下水道処理施設が停止しトイレが使用できない場合があります。**道路で下水があふれていたら、トイレの使用を控えてください。災害に備えて、日頃から携帯トイレの備蓄を7日程度お願いします。**

下水道事業受益者負担金（第1期納入期限）

9月30日(月) 納入通知書は9月中旬に郵送します。

下水道接続に伴う費用負担の取り扱いが変わります

～「取付管・取付ます」の公費設置は令和8年度まで～

すでに下水道本管工事を行った区域で「取付管・取付ます」が設置されていない場合は、令和8年度（申請期限／令和8年12月28日）までは市の負担で設置します。令和9年4月1日からは個人負担での設置となりますので、設置を希望される場合は早めの申請をお願いします。

変更点（令和9年4月1日から）

●全市域が対象 ※旧今治市の合併前本管整備区域は除く

下水道本管整備完了後の「取付管・取付ます」の設置に係る工事費用はすべて個人負担となります。ただし、農地などの徴収猶予地につきましては、現行どおり市の負担で取り扱います。

●旧今治市のみ対象

旧今治市は、合併前後で異なっていた下水道事業協力費（受益者負担金相当額）を、合併前の152円／㎡を改定し合併後の400円／㎡に統一します。

詳しくはホームページの「下水道事業見直しのお知らせ」を確認ください。

悪質な「点検・清掃商法」にご注意ください!

排水設備等指定工事店

市役所から依頼されたと偽り、家庭を訪問して宅内排水管の点検や清掃などを勧める悪質な商法にご注意ください。

宅内の排水管のつまりや不具合があった場合は、今治市の指定する排水設備等指定工事店に相談ください。

■**問合先**　下水道業務課　TEL 0898-36-1570　FAX 0898-33-3609

建築住宅課からのお知らせ

昭和56年5月以前に着工された木造住宅の耐震診断耐震改修など費用を一部補助

■**申込期間**　令和7年1月31日㈮まで

耐震診断

①耐震診断技術者派遣

登録された耐震診断技術者を派遣し、耐震診断を行います。

■**負担額**　耐震診断評価料（3,000円または9,900円）

②耐震診断補助

■**補助金額**　対象事業費の3分の2以内で、限度額5万円

耐震改修設計

③耐震改修設計補助

■**補助金額**　対象事業費の3分の2以内で、限度額20万円

耐震改修など

④耐震改修工事補助

■**補助金額**　対象事業費の5分の4以内で、限度額100万円

※瓦屋根の耐風改修工事を耐震改修工事と一体して行う場合に補助金額を加算します。（加算額:対象事業費の100分の23以内で、限度額55万2千円）

※地震発生時に道路に倒壊するおそれがある住宅に補助金額を加算します。（加算額:上記の補助金を超える耐震改修対象事業費に対して上限50万円）

⑤耐震シェルター設置工事補助

■**補助金額**　限度額40万円

- 耐震診断耐震改修などの申請や相談の際は、令和6年度固定資産税課税明細書のつづりを持参してください。
- 耐震診断耐震改修などは、補助金の交付決定があった年度内に完了してください。

地震への安全対策に要する費用を一部補助

■**申込期間**　令和7年1月31日㈮まで

■**対象購入期間**　令和6年4月1日㈪～

①家具転倒防止等対策費用補助

住宅用に家具転倒防止器具およびガラス飛散防止フィルムを購入・設置に要する費用に対し補助します。

■**補助金額**　対象事業費の2分の1以内で、限度額5,000円

②感震ブレーカー設置費用補助

地震時の電気火災の発生防止のため、既存一戸建て住宅への感震ブレーカーの設置に要する費用に対し補助します。

■**補助金額**　対象事業費の2分の1以内で、限度額3万円

■**申込先**　建築住宅課
TEL 0898-36-1566
FAX 0898-25-2015

令和6年度　いまばりシェイクアウト訓練

訓練は1分程度で3つの安全行動（低く・頭を守る・動かない）を行います。どなたでも参加できますが、人数把握のため事前登録に協力ください。事前登録は入力フォーム（8月30日㈮まで）またはファクスで行えます。

■**日　時**　9月10日㈫　8:30

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

イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会議

入力フォーム

働きやすい職場づくりセミナー開催

介護人材の離職防止、定着促進に向けた働きやすい職場づくりを目指したセミナーを開催します。詳しくはホームページを確認ください。

■**日　程**　9月、10月、11月　全3回（各月1回）

■**対　象**　市内で介護サービスを提供している事業者

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

介護保険課

農業委員会からのお知らせ

農用地利用権設定で安心して農地の貸し借りを

「利用権設定」による農地の貸し借りは、期間満了により自動的に貸借関係が終了するため、農地が戻らないなどの不安もありません。

利用権設定は年4回で、今回の申込期日は10月15日㈫です。詳しくは問い合わせください。

次の場合は許可・届け出が必要です

- 農地を耕作目的で売買、貸借する場合
- 農地を耕作以外の目的で転用する場合
- 相続などにより農地の権利を取得した場合

農地の管理をお願いします

農地の所有（管理）者は、適切な管理をお願いします。特に雑草などが茂ると、耕作が困難になり、生活環境の悪化を引き起こすおそれがあります。

■**問合先**　農業委員会事務局
TEL 0898-36-1591
FAX 0898-32-5211㈹
または各支所

パパのベビーマッサージ講座

■**日　時**　9月29日㈰　10:30～11:30
■**場　所**　総合福祉センター　愛らんど今治2階ばりっこ広場
■**対　象**　父親と首がすわってから歩き始める前までの児童※講座開始時点で、予防接種後72時間を経過していないお子さんは参加できません。
■**定　員**　10組（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込方法**　9月13日㈮までにホームページの申請フォームから
※詳細は参加確定後に別途お知らせします。
■**問合先**　こども未来課
TEL 0898-36-1529
FAX 0898-34-1145

家族のきずな育成事業

スマートフォン初心者講座

■**日　程**　10月4日㈮、11日㈮、25日㈮
11月1日㈮、8日㈮
各10:30～12:00（全5回コース）
■**場　所**　総合福祉センター　愛らんど今治
2階研修室兼視聴覚室
■**対　象**　スマートフォン初心者の方
■**定　員**　15人（先着順）
■**参加料**　無料
■**持参物**　ご自身のスマートフォン（お持ちの場合）
■**申込先**　9月2日㈪ 8:30から　未来デジタル課へ
TEL 0898-36-1507（平日　8:30～17:15）
※受付開始前の申し込みはできません。

危険物保安講習会

■**種別・日時**　●給油取扱所　10月8日㈫　9:30～
●給油取扱所およびコンビナート以外の危険物施設
10月8日㈫　13:30～
■**場　所**　総合福祉センター　愛らんど今治多目的ホール1
■**対　象**　危険物の取扱作業に従事している危険物取扱者
■**申込先**　今治地区危険物安全協会
（美須賀町4-1-3㈱天宗内）
※今年度より郵送受け付け可能
■**問合先**　今治地区危険物安全協会
TEL 0898-32-5014
消防本部　予防課
TEL 0898-32-6666㈹
FAX 0898-32-0119㈹

危険物取扱者試験

■**試験日**　10月20日㈰
■**会　場**　松山大学（松山市文京町4-2）
■**申込先**　9月6日㈮までに（必着）、消防本部または東予地方局今治支局にある試験願書を消防試験研究センター愛媛県支部（〒790-0011　松山市千舟町4-5-4 松山千舟454ビル5階）へ
※電子申請も可
■**問合先**　消防本部　予防課
TEL 0898-32-6666㈹
FAX 0898-32-0119㈹

詳しくはこちら

自衛官採用試験等のお知らせ

自衛官候補生

■**資　格**　18歳～33歳未満の方
■**試験日**　9月27日㈮～29日㈰、10月26日㈯
■**受付期間**　年間を通して受付

防衛大学校学生（一般）

■**資　格**　18歳～21歳未満の方※
■**試験日**　1次試験　11月2日㈯
■**受付期間**　10月17日㈭まで

防衛医科大学校医学科学生

■**資　格**　18歳～21歳未満の方※
■**試験日**　1次試験　10月19日㈯
■**受付期間**　10月9日㈬まで

防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）

■**資　格**　18歳～21歳未満の方※
■**試験日**　1次試験　10月12日㈯
■**受付期間**　10月2日㈬まで

※高等学校または中等教育学校卒業者、高専3年次修了者（令和7年3月卒業（修了）見込みを含む）

■**問合先**　自衛隊愛媛地方協力本部
今治地域事務所
TEL 0898-33-0038

詳しくはこちら

障がい者就職面接会

就職を希望する障がい者と企業の出会いの場として、就職面接会を開催します。（午前・午後2社ずつ、合計16社参加予定）
■**日　付**　10月17日㈭、18日㈮、21日㈪、22日㈫
■**場　所**　ハローワーク今治
■**対　象**　ハローワークで登録をしている障がい者の方、これから登録をする予定の方
■**申込先**　10月11日㈮までにハローワーク今治で応募を希望する求人を選んで、参加申し込みください。
TEL 0898-32-5020

愛媛県福祉総合支援センター身体障がい者巡回相談

■**日　時**　10月31日㈭　13:00～15:00
■**場　所**　中央保健センター
■**内　容**　身体障害者手帳、更生医療などについての相談受付および整形外科医による補装具の適合判定
■**申込先**　9月30日㈪までに障がい福祉課へ
TEL 0898-36-1527
FAX 0898-32-5267

中央公民館主催講座 10月～令和7年3月（半年） 受講生募集

■**場　所**　中央公民館
■**定　員**　申込者多数の場合抽選
■**申込先**　9月17日㈫から24日㈫までに、てのひら市役所（オンライン申請）または直接中央公民館へ
※小学生絵画は、てのひら市役所（オンライン申請）のみの受け付けとなります。
■**その他**　●各講座とも初級入門程度
●教材費は別途必要
●定員に満たなかった講座は、定員まで中央公民館で申し込みを受け付けます。
●受講料は期限日までに納めてください。
●期限日までに納入できない方は必ず連絡ください。
●各講座の日程表などはホームページで確認できます。
■**問合先**　TEL 0898-32-2892
FAX 0898-32-2772

てのひら市役所

講　座	基本の曜日	時　間	募集人数（定員）	受講料（教材費別）
写　真	第１・３火曜日	19:00～21:00	20人	2,000円
初級英会話	第2・3・4水曜日	13:00～14:30	20人	3,000円
手　話	毎週木曜日	13:00～15:00	20人	4,000円
ＺＵＭＢＡ®	第１・３木曜日	20:00～21:00	30人	2,000円
手　編	第１・３金曜日	19:00～21:00	20人	2,000円
水　墨　画	第２・４金曜日	13:00～15:00	20人	2,000円
小学生絵画	第１・３土曜日	14:00～16:00	15人	2,000円

アースボヤージュ活動

アースランドで育てたラベンダーが大きくなりました。数を増やすために、一緒に挿し芽作りをしましょう。
■**日　時**　9月8日㈰　10:00～11:00
■**場　所**　しまなみアースランド
■**定　員**　20人程度（当日参加可能）
■**参加費**　無料
■**持参物**　帽子、軍手、水筒
■**申込先**　9月7日㈯までに電話または右記の申込フォームから
■**問合先**　しまなみアースランド
TEL 0898-32-5375
FAX 0898-32-3148

申込フォーム

今治史談会　研修会、例会（小中学生も参加可）

■**日時・内容**　①9月8日㈰　7:30～18:00
現地研修バスツアー「芸予要塞と毒ガスとウサギの大久野島、大三島大山祇神社と横殿宮跡」
②10月27日㈰　14:00～15:30
「馬島塩見家文書について」
柚山　俊夫氏（伊予史談会副会長）
■**場　所**　①広島県大久野島、大三島　※今治駅集合・解散
②河野美術館　4階
■**定　員**　①45人　②60人（各先着順）
■**参加費**　①8,000円　②無料　■**持参物**　筆記用具
■**問合先**　今治史談会
TEL 090-9451-4852（南條）
FAX 0898-22-0099

中央公民館からのお知らせ

子育て世代のためのおたのしみ講座（託児付）

アロマや三味線、カイロプラクティックなど
■**日　時**　10月21日㈪～令和7年2月17日㈪
10:00～11:30
※日程はホームページを確認ください。
■**場　所**　中央公民館
■**定　員**　15人（申込者多数の場合抽選）
※満6か月から就学前のお子さんの託児あり（10人まで）
■**受講料**　2,000円（教材費別途）
■**申込先**　9月30日㈪までに、てのひら市役所（オンライン申請）から
※単発のみの申し込みはできません。

ホームページ

子育て世代のための実用ペン字講座（託児付）

■**日　時**　10月28日㈪～令和7年3月3日㈪
10:00～11:00
※日程はホームページを確認ください。
■**場　所**　中央公民館
■**定　員**　20人（申込者多数の場合抽選）
※満6か月から就学前のお子さんの託児あり（10人まで）
■**受講料**　2,000円（教材費別途）
■**持参物**　筆記用具
■**申込先**　9月19日㈭までに、てのひら市役所（オンライン申請）から

ホームページ

■**問合先**　中央公民館
TEL 0898-32-2892　FAX 0898-32-2772

クアハウス今治で健康になろう　週1回実施の教室（全て有料）

教室名	日　程	曜日	時　間
第3期　水中運動教室 （関節痛予防や緩和・運動不足解消など） （スタジオでストレッチ・水中で全身運動）	10月 7日～ 12月23日	月	10:15～11:30
	10月 2日～ 12月25日	水	
	10月 4日～ 12月20日	金	
第3期　ヘルスアップ教室 ～腰痛・膝痛予防～	10月 3日～ 12月26日	木	10:10～11:30
第3期　シェイプアップ教室 ～糖尿病予防～	10月 5日～ 12月28日	土	13:45～15:15
第3期　いきいきママのリフレッシュ教室 （育児期女性対象）	10月11日～ 12月20日	金	11:00～12:00
第6期　日曜チャレンジ ●体幹安定エクササイズ ●バーベルエクササイズ	10月13日～12月　1日	日	13:40～15:10

教室名	日　時	内　容
第80回　健康セミナー ～笑って健康、姿勢美人～	9月14日㈯・15日㈰ 10:00～14:00	テーマは笑いと、リラクゼーション　落語の講演あり
からだ革命ワンデープラン 筋トレコースVol.1	9月22日㈰・㊗ 10:30～12:30	バランスアップで姿勢を保つ
日曜チャレンジ 「ハロウィンスペシャル」	10月6日㈰ 13:00～15:00	リレー形式で実習を実施 楽しい仮装大歓迎
海風香るウオーキング （完歩コース）3～5キロメートル	10月20日㈰ 8:40～14:30	尾道市・生口島（多々羅大橋） ※9月2日㈪～受付開始
小さな秋発見ウオーキング （完歩コース）3～5キロメートル	11月17日㈰ 8:40～14:30	砥部町・愛媛総合運動公園周辺 ※10月2日㈬～受付開始
ノルディックウオーキングVol.4	11月28日㈭ 9:45～14:00	新居浜市・滝の宮公園周辺 ※10月2日㈬～受付開始

▲ノルディックウオーキング

※全て事前申し込みが必要です。詳しくは問い合わせまたは各公民館に設置している冊子「健康づくり事業」で確認ください。

■申込先
クアハウス今治
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882

第42回　今治文化芸術祭

「文芸大会」作品募集　初心者歓迎

●川柳大会　投句締切日　10月25日㈮消印有効

■日　時　11月10日㈰　9:30～12:00
※出席者の当日投句締め切り9:30
■場　所　河野美術館　1階会議室
■宿　題　①共選「形」　②共選「ゆらり」　③自由吟
■その他　●各題2句、ただし句箋の数は全部で10枚
●欠席投句の方は、長さ22×幅4センチの白紙句箋1枚に1句ずつ明記して郵送ください。（裏面に氏名。ほかに住所、氏名、電話番号を記入した用紙）
■投句・問合先
〒794-0073　矢田甲474
青野舞方　汐風川柳社　今治文化芸術祭係
TEL 0898-33-0620

●俳句大会　投句締切日　10月31日㈭消印有効

■日　時　11月10日㈰　9:30～12:00
■場　所　中央公民館　2階第1会議室
■当日句　投句　当季雑詠（とうきざつえい）　3句（未発表のもの）
●開会時間までに筆記用具を持参ください。
●俳句協会会長賞、代表者選特選、互選高点句を当日表彰します。
■募集句　投句　雑詠　2句（未発表のもの）
●はがきかファクスで俳句2句、住所、氏名、俳号（フリガナ）、電話番号を記入の上、応募ください。
●俳句協会会長および代表者の選句により、特選、入選を当日発表します。
■投句先　〒794-0072　山路288
横田青天子方　今治文化芸術祭係
TEL・FAX 0898-22-4398

エンジョイサッカー・ウオーキングサッカー参加者募集

■日時・内容　サッカー（フットサル）
●年中、年長　16:00～17:00
9月25日㈬、10月9日㈬、23日㈬、11月6日㈬
●中学生　18:00～19:30
9月21日㈯、11月2日㈯、10日㈰
ウオーキングサッカー（フットサル）
●一般、シニア、男女　14:00～15:00
10月16日㈬、11月13日㈬、20日㈬
■場　所　中央体育館　■持参物　水分、体育館シューズ
■定　員　各20人程度　■参加費　無料
■申込方法　9月9日㈪10:00から電話で
今治しまなみスポーツクラブへ
TEL 0898-24-2351

今治郷土料理教室

■日　時　9月27日㈮　9:30～13:00
■場　所　中央公民館
■定　員　20人程度（先着順）
■参加費　500円
■持参物　三角巾、エプロン、マスク、ハンドタオル、食器拭き用タオル
■申込先　9月10日㈫～13日㈮　9:00から12:00までに
今治郷土料理普及協議会事務局　福本へ
TEL 090-9111-9739
※必ず本人が申し込みください。（団体不可）
※託児はありません。

傾聴ボランティア講座

普段の暮らしの中で生かすことができる傾聴の方法を学んでみませんか。詳しくはホームページを確認ください。
■日　時　10月2日㈬、7日㈪、15日㈫、22日㈫
13:30～15:30
■場　所　総合福祉センター　愛らんど今治4階ホール2
■講　師　カウンセリング「こころ庵」加地　初美氏
■定　員　30人（先着順）
■受講料　無料
■申込先　9月24日㈫までに社会福祉協議会へ
TEL 0898-22-6063

社会福祉協議会

サン・アビリティーズ今治からのお知らせ

今治市障がい者相談員協議会　わいわいフェスタ

同じ障がいのある方や家族の方が相談員となり、アドバイスをします。※当日アンケートに回答された先着200人に粗品プレゼント
■日　時　9月8日㈰　9:00～14:00
■場　所　サン・アビリティーズ今治
■内　容　●相談員による相談コーナー
●舞台上出演…太鼓、ダンス、楽器演奏など
●バザー…焼き菓子、加工食品、手づくり小物など
●出前講座　健康ひろば
●eスポーツ体験
●輪投げチャレンジ※景品有り（先着100人）

ハピネス!フラワーアレンジメント教室

障がいの有無、年齢問わずどなたでも参加可能。初心者大歓迎です。
■日　時　10月16日㈬　13:00～14:30
■場　所　サン・アビリティーズ今治
■定　員　15人（先着順）
■受講料　300円
※障がい者・介護者（1人）は無料
※65歳以上・中学生以下は半額
■教材費　1,500円
■申込先　9月4日㈬から10月2日㈬までに受講料、材料費を添えて直接サン・アビリティーズ今治へ

エンジョイ!パラスポーツ!

パラアスリートが指導してくれます。申し込みは1つでも両方でもOKです。障がいの有無は問いません。
■日時・内容　10月26日㈯
①シッティングバレーボール体験
9:30～11:30（受付9:00～）
②車いすツインバスケットボール体験
13:00～15:00（受付12:30～）
■場　所　サン・アビリティーズ今治
■対　象　小学1年生以上　■定　員　20人（先着順）
■参加費　無料
■申込先　10月9日㈬までにサン・アビリティーズ今治へ
TEL 0898-48-3477
FAX 0898-47-3629

NEWS

9月20日～26日　動物愛護週間

生命ある動物の愛護と正しい飼い方について理解と関心を深め、人と動物が共生できる社会、飼い主の責任について考えてみませんか。

ペットは家族の一員。
責任を持って
最後まで大切に飼いましょう!

- これからペットを飼う方は、最後まで飼えるのか、家族全員で相談・確認をしましょう。
- 繁殖制限に努めましょう。
- 迷子札、マイクロチップを付けましょう。
- 定期的に病院を受診し、病気の予防・早期発見をしましょう。

「かわいそうだから」と飼い主のいない猫に餌を与え、生まれた子猫は病気や交通事故で早く死んでしまうことが多く、不幸な命を増やすことになってしまいます。

■問合先　今治保健所　生活衛生課　TEL 0898-23-2500
環境政策課　TEL 0898-36-1535

タオル縫製士養成講習　受講者募集

■**対　象**　●ヘム縫い業務従事者（初心者、従事予定者含む）
●一般の方（受講料無料）

■**コース**　●月・水・金コース（9日/全18回）
午前の部／10:00～12:00
午後の部／13:00～15:00
●火・木コース（約18日/全18回）
夜間の部／18:00～20:00

■**場　所**　タオル縫製士養成所（旧城東小学校　理科室）
東門町4-3-16

■**問合先**　今治タオル工業組合
TEL 090-1451-4638
（平日　9:00～17:00）

詳しくは
こちら

新米まつり

■**日　時**　9月8日㈰　9:00～（雨天決行）
■**場　所**　玉川湖畔の里
■**内　容**　●令和6年産　玉川清流米
（コシヒカリ、あきたこまち）
●新鮮野菜、玉川の新米を使った手作り弁当、純粋日本蜂蜜、玉川清流米を使ったポン菓子、玉川日本蜂蜜を使ったみたらし団子など
■**問合先**　TEL 0898-55-3092

9月の「いまばり日曜朝市」

■**日　時**　9月8日㈰、22日（日・祝）
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）無料
※業種によっては対象外となる場合があります。

チャリティー　第44回踊・唄のつどい　しまなみ会

■**日　時**　9月8日㈰　9:30～
■**場　所**　総合福祉センター　愛らんど今治4階大ホール
■**主　催**　英御流・千秋（はなぶさごりゅう・せんしゅう）
TEL 090-2898-2078
※感染症対策のため、観客の人数制限を行います。

来島海峡大橋ライトアップ日程　9・10月

■**点灯日時**　日没～21:00
●9月1日㈰、16日（月・祝）、22日（日・祝）
●10月4日㈮～6日㈰、12日㈯～14日（月・祝）、20日㈰、25日㈮～27日㈰
※天候や、諸事情により日程などに変更があります。
■**問合先**　本州四国連絡高速道路㈱しまなみ今治管理センター
TEL 0898-23-7250
FAX 0898-23-8708

女声合唱団ル・ソレイユ第8回演奏会

創立20周年～花束代わりにこの歌を～

■**日　時**　9月21日㈯　14:00～（開場13:30）
■**場　所**　中央公民館　4階大ホール
■**演奏曲**　●「花の風」星野富弘　作詩
●茨木のり子の詩による作品集
●津軽海峡・冬景色／越冬つばめ／北酒場　他
●プーランク作品
●「唱歌の四季」女声合唱と2台のピアノ
■**入場料**　無料
■**問合先**　今治女声合唱団ル・ソレイユ
TEL 0898-25-6721（森川）

今治明徳短期大学

第29回水軍レースで今年も完漕!

7月28日㈰、宮窪港で開催された水軍レース大会で一般の部Bに出場しました。第6レース2位で惜しくも決勝進出を逃しましたが、地域活性化のヒントを学ぶことができました。

めいたんプロモーションクルー

第27回今治市民のまつり「おんまく」で躍動!

学生・教職員29人が踊り連に参加しました。

オンラインオープンキャンパス開催

■**日　時**　9月21日㈯　10:00～12:00
（専願／助成対象）

イメージキャラクター
めーたん

■**問合先**　今治明徳短期大学
（矢田甲688）
TEL 0898-22-7279
FAX 0898-22-7857

今治明徳短期大学

岡山理科大学

獣医学部オープンキャンパス開催

今年度も高校生・受験予定者・保護者などを対象に開催!!学科の紹介、個別相談会、在学生・教員による施設見学ツアーなどを実施し、約563人が参加しました。

大学の魅力や雰囲気を身近に感じられる良い機会になったのではないでしょうか。今回参加できなかった方は、WEB相談会を実施しますのでぜひご参加ください。なお、詳しい内容はホームページを確認ください。

獣医学部WEB相談会

■**日　時**　9月24日㈫～27日㈮
15:00～19:00
■**内　容**　個別学科相談

小学生向け公開講座開催

岡山理科大学獣医学部の大学生が「オモシロイ!」と思って調べたことを、わかりやすくお話しします。

■**日　時**　10月26日㈯
10:00～12:00（受付9:30～）
■**場　所**　岡山理科大学今治キャンパス
■**対　象**　小学生（高学年向け）
※保護者が同伴できます。
■**参加費**　無料（事前申し込み不要）

■**問合先**　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年生は地域を知る実習で、別宮小学校で開催された「あさかぜKAMANまつり」のお手伝いを行いました。

地域を知る実習では「地域の特徴」「暮らし」「コミュニケーション」など、生活者とのかかわりを通し、よりよい人間関係の形成を行うことを目標に、実習を行っています。

地域医療を担う看護師となるためには、まず地域を知ることから。今後も、公民館活動やマルシェなどに参加し、地域交流を深めていきます。

■**問合先**　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

大三島美術館
TEL 0897-82-1234　FAX 0897-82-1248

企画展 長野ヒデ子 絵本と紙芝居展
せとうちたいこさん しまなみ海道にいきターイ!

今治出身の絵本作家、長野ヒデ子さんの絵本、紙芝居の原画を100点以上展示。

■**期　間**　9月21日㈯～11月10日㈰
※9月14日㈯～20日㈮は展示替えのため臨時休館

「せとうちたいこさん ふじさんのぼりタイ」（童心社）

今治市立中央図書館（生涯学習課）
TEL 0898-36-1602　FAX 0898-32-5722

企画展「キラキラ 埋蔵文化財のお仕事図鑑」

埋蔵文化財とは遺跡や土器のことで、市内では約1,500ある遺跡で調査を実施しています。

調査をどこで、なぜ、どのようにして行うのか。どのようにして遺跡が見つかり、調査後はどうするのか、という、今治市の歴史を明らかにする上で重要な、埋蔵文化財のお仕事の流れを紹介。

■**期　間**　令和7年1月12日㈰まで
■**観覧料**　無料

上浦歴史民俗資料館（村上三島記念館）
TEL 0897-87-4288

第76回 市展（書道部門）

今年度は9月の会期中、書道部門の作品を当館に展示。その後、河野美術館で10月4日㈮～6日㈰に移動展示。

■**日　時**　9月21日㈯～29日㈰
■**料　金**　無料（会期中は全館無料）

展示替えのための臨時休館のお知らせ

■**期　間**　9月30日㈪～10月11日㈮
※第3展示室のみ、9月27日㈮から先んじて休館

玉川近代美術館
TEL・FAX 0898-55-2738

国宝「伊予国奈良原山経塚出土品」秋の特別公開

本品は平安時代末期の優れた工芸品です。銅宝塔をはじめ鏡、檜扇なども展示。

■**期　間**　10月5日㈯～11月4日㈪・休
※9月30日㈪～10月4日㈮は展示替えのため臨時休館

銅宝塔

朝倉ふるさと美術古墳館
TEL・FAX 0898-56-3754

大橋麻輝 古代史展「甦る乎智」

今治の「越智」は、どんな一族だったのか？その謎を解き明かす。

■**期　間**　9月22日㈰・祝～10月27日㈰
■**観覧料**　無料

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」
- 天守4階　企画展示「新収蔵品展」
- 御金櫓館蔵品展「郷土ゆかりの作家たち」**開催中**
- 第3回今治城写真コンテスト**作品募集中**

玉川近代美術館
問 TEL 0898-55-2738
- 企画展「愛媛県美術館コレクションによるおでかけ美術館」**9月29日㈰まで**

河野美術館
問 TEL 0898-23-3810
- 令和6年度今治市小中学校理科作品展**9月7日㈯～10日㈫ 9:00～16:30（最終日12:00まで）**
- 第76回市展**9月21日㈯～29日㈰（初日10:00から、最終日15:00まで）**
- 第76回市展（書道部門）移動展**10月4日㈮～6日㈰（最終日15:00まで）**

村上海賊ミュージアム
問 TEL 0897-74-1065
- 日本遺産調査研究成果報告 今治・尾道巡回展「村上海賊の海城と山城　15選」**9月16日㈪・祝まで**

野間仁根バラのミュージアム（吉海郷土文化センター）
問 TEL 0897-84-2566
- 野間仁根　館蔵品展「仁根と海」**開催中**

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**9月29日㈰まで**

大三島美術館
問 TEL 0897-82-1234
- 館蔵品展「絵のなかの"かたち"－きになる"かたち"をみつけよう－」**9月13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」**9月13日㈮まで**
※9月14日㈯～10月2日㈬ 展示替えのため臨時休館

〈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。

新着図書

台湾の妖怪図鑑

何敬堯　著　魚儂　絵
出雲阿里　訳
原書房

台湾全土を訪ね歩き妖怪の記録を収集してきた著者が、108の妖怪をかわいいイラストとともに解説。図鑑形式で、初心者にも読みやすい一冊。

マンガって何?
マンガでわかるマンガの疑問

京都国際マンガミュージアム、
京都精華大学国際マンガ研究センター
監修・編集
青幻舎

マンガの歴史や作り方、広がり方など、マンガにまつわる疑問を豊富な図版とともに解説。マンガ愛がつまった、マンガ研究の入門書。

しごとのどうぐ

三浦太郎　作
偕成社

道具がたくさん描かれたページをめくると?大工さん、時計屋さんなど、さまざまな職業の人が仕事で使う道具を紹介した絵本。

お知らせ

バルーン住職とバルーンアートにチャレンジ!【大西図書館】

前半はバルーン住職によるパフォーマンス。後半はバルーンアート作りを体験できます。

■**日　時**　9月15日(日)　14:00～15:30
■**講　師**　常高寺住職　加藤　大地氏
■**対象・定員**　親子30人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込先**　9月7日(土)　10:00から大西図書館へ直接または電話で

使ってみよう!電子図書館 inイオンモール今治新都市

タブレットを使った電子図書館の体験会をします。期間限定のお試し用IDの配布もあります。
※イベント参加の申し込みは不要です。直接来場ください。

■**日　時**　9月16日(月・祝)　13:30～16:00
■**場　所**　イオンモール今治新都市　1階
■**参加費**　無料
■**問合先**　中央図書館

X（エックス）
詳細はこちら

9月の移動図書館

詳しくは図書館のホームページや館内掲示などでお知らせします。

日時			場所
4日・18日	水	9:40～10:10	波止浜公民館
		10:20～10:50	近見公民館
		13:30～14:00	日高公民館
		14:10～14:40	乃万公民館
5日・19日	木	9:30～10:00	桜井公民館
6日・20日	金	10:30～11:00	国分公民館
		15:00～15:30	鳥生公民館
10日・24日	火	14:10～14:40	関前支所
		16:00～16:30	上浦支所
11日・25日	水	10:20～10:50	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
12日・26日	木	9:50～10:20	菊間支所
		11:00～11:30	玉川支所
		14:30～15:00	朝倉支所
13日・27日	金	10:00～10:40	吉海支所
		11:00～11:40	宮窪支所
		14:20～15:00	しまなみ交流プラザ

9月の休館予定

休館期間中の返却はブックポストへお願いします。

【中　央】9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)～10月2日(水)
【波　方】9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、18日(水)～22日(日・祝)、30日(月)
【大　西】9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、20日(金)、30日(月)
【大三島】9月2日(月)、9日(月)、20日(金)、22日(日・祝)、30日(月)
※蔵書点検などのため休館　※地方祭のため休館（17日は臨時開館）

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

かけがえのない命をみんなで守りましょう

9月10日～16日は自殺予防週間です。「誰も自殺に追い込まれることのない今治市」を目指して自殺予防に取り組んでいます。

今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進キャラクター ケンちゃんコウちゃん

心と体の健康づくりに欠かせないのが…睡眠習慣

心当たりはありませんか?

- ☑睡眠時間が短い（6時間未満）
- ☑就寝・起床時間が不規則
- ☑眠っても疲れが取れない

睡眠不足が慢性化すると集中力の低下や眠気などの症状が起こり…

肥満　うつ病　高血圧　生活の質の低下　糖尿病　心疾患

などリスクが高まります。

快眠生活のコツ

睡眠環境づくりには 光・温度・湿度の工夫が必要です

- 寝室の照明はできるだけ暗くして寝る
- 寝室にタブレット類を持ち込まない
- エアコンをうまく活用する
- 寝る1～2時間前に入浴する

運動　毎日、できるだけ体を動かす

- 平日は、通勤時やランチタイムに散歩などの軽い運動を
- 休日は、水泳、テニス、筋トレなど、体力に合わせた運動にチャレンジ

食事　規則正しい食生活

- 朝食をとる
- 就寝前の食事を控える
- 寝酒はしない
- カフェインを控える

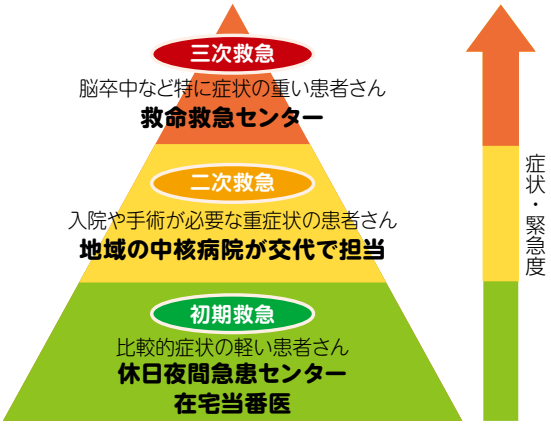
ライフスタイル　生活リズムを整える

- 同じ時間に起床して朝日を浴びる
- 夜更かしに注意する
- 日中昼寝をするときは30分未満
- 就寝1時間前には、家事や仕事から離れてリラックスする

みんなで守る地域の救急医療　救急医療は緊急的な医療です

近年、休日や夜間に二次救急医療機関に軽症の患者さんが集中しています。このため、医師への負担や、安易な救急車の呼び出しによる救急出動件数が増え、重症の患者さんの搬送に困るケースの増加や救急現場への到着時間も長くなる傾向にあります。

状況に応じた救急医療機関役割分担



愛媛県の救急医療体制

●普段からの3つの心がけ

①日ごろから「かかりつけ医」を持ちましょう。
②健康診断や検診などで、病気の予防や早期発見に努めましょう。
③家庭で病気やけがに備えて、薬や初歩的な治療材料（ガーゼや包帯など）を常備しましょう。

●受診にあたっての3つの心掛け

①なるべく通常の診療時間内に受診しましょう。救急医療は緊急事態への対応のため、医療スタッフが限られています。通常の診療時間の方が、診療体制が整っています。
②救急車はタクシーではありません。また、優先して診療されるとは限りません。症状によっては、受付順となることもあります。
③休日で比較的症状の軽い方は、在宅当番医を受診しましょう。

休日や夜間、どの病院に行けばよいか分からない場合

- えひめ医療情報ネットホームページ
- 広報いまばり
- 消防署の音声案内サービス
  TEL 0898-32-3300

えひめ医療情報ネット

お子さんの急な病気やけがの場合

- こどもの救急ホームページ
- 小児救急医療電話相談
  TEL #8000
  （19:00～翌8:00）

こどもの救急

症状は軽いけど、どうすれば…

- えひめ救急電話相談
  TEL #7119（24時間）

えひめ救急電話相談

■救急医療について　健康推進課
TEL 0898-36-1533　FAX 0898-32-5511

■救急搬送について　消防本部
TEL 0898-32-6666㈹　FAX 0898-32-0119㈹

食生活改善推進員養成講座

地域で食事に関する正しい知識の普及啓発活動を行う、食生活改善推進員の養成講座を開催します。

■**日　時**　9月25日㈬、10月2日㈬、9日㈬　全3回
10:00～13:00
■**場　所**　中央保健センター
（中央公民館内）2階栄養指導室
■**内　容**　講話、調理実習
■**参加費**　1回　550円
■**定　員**　15人（先着順）
■**申込先**　中央保健センター　栄養指導係
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

簡単ストレッチ&コンディショニング教室（後期）

簡単なストレッチで気持ちよく全身をほぐしましょう。

■**日　時**　10月7日㈪～令和7年2月17日㈪
毎週月曜日　19:00～20:00
■**場　所**　菊間公民館　2階中ホール
■**定　員**　15人（先着順）
■**受講料**　2,000円
■**申込先**　9月2日㈪から電話または菊間地域教育課へ
※申込書は菊間地域教育課にあります。
TEL 0898-54-5310
FAX 0898-54-5254

令和6年度　医師による健康教育

■**日　時**　9月25日㈬　15:00～16:00
■**場　所**　中央公民館　2階第1会議室
■**テーマ**　早めのがん検診
～知らなきゃ怖い!たばことCOPDのお話～
■**講　師**　居倉　博彦氏（iクリニック内科・呼吸器内科）
■**定　員**　40人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込先**　9月18日㈬までに電話または申込フォームから
健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

申込フォーム

こころの健康づくり講座

■**日　時**　9月12日㈭　15:00～16:30
■**場　所**　中央保健センター　1階運動指導室
■**内　容**　講話「こころの健康づくりについて」
■**講　師**　NPO法人　こころ塾　心理カウンセラー
■**定　員**　30人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込先**　健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

健康コラム

がん征圧月間

～誰一人取り残さない、がんの克服を目指して～

9月は「がん征圧月間」で、がんに関する知識や早期発見・治療を、より多くの方に知っていただくための期間です。

日本人の約2人に1人が「がん」にかかり、4人に1人が「がん」で亡くなると言われています。早期発見・治療をすることで、将来の自分を守ることにつながります。

健康を確認するために、検診を受けてみませんか?

■**問合先**　健康推進課
TEL 0898-36-1533

がん予防

親子で楽しく学ぼう　防災フェスタ

一時救命処置の講習や、災害対応、非常時持ち出しグッズ作りなど災害時に役立つ行動を学びます。

■**日　時**　9月8日㈰　10:00～15:00（最終受付14:30）
■**場　所**　イオンモール今治新都市　1階きらめきコート
■**内　容**　●一時救命処置の講習
●非常時持ち出しグッズや防災ラジオについて
●ハザードマップについての個別説明など
●子ども向け手作りコーナー（先着200人）
（新聞スリッパ・光る缶バッジ作り）
●避難所でもできるタオル体操
■**参加費**　無料（申し込み不要）
■**問合先**　済生会今治病院
TEL 0898-47-6048

救急の日フェア　9月7日㈯

救急についてみんなで関心や理解を深めてみましょう。スタンプラリーも開催しています。

■**日　時**　9月7日㈯　13:00～15:00（荒天中止）
■**場　所**　ワールドプラザ　カーニバル広場
■**内　容**　●消防車、救急車の展示
●煙体験ハウス
●水消火器体験
●応急手当体験　など
※イベント内容は変更になることがあります。
■**入場料**　無料
■**問合先**　消防本部
TEL 0898-32-6666㈹

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6年度今治市民健診カレンダー）、各支所の健診は支所だよりを確認ください。約3週間前までに申し込みください。

月	日	曜日	健診会場	健（検）診科目	特定健診など	大腸がん検診	肺がん検診 X線	肺がん検診 CT	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診 マンモ	乳がん検診 エコー	前立腺がん検診	肝炎	腹部超音波検診♠	骨粗しょう症検診
				料金（円）	★	500	700	3,000	1,400	1,200	1,200	2,500	900	無料	2,200	600
10	22	火	国分公民館		○	○	○	○					○	○		
	23	水	国分公民館		○	○	○		○	○	○		○	○	○	○
	24	木	鳥生公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	27	日	総合福祉センター		○	○	○		○	○	○		○	○	○	○
	29	火	中央保健センター		○	○	○		○	○	○		○	○	○	○
			富田公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	30	水	富田公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
11	1	金	JAおちいまばり乃万支店		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	12	火	波止浜公民館		○	○	○		○	○	○		○	○		○

WEB予約（24時間予約可能）　けんしんホームページ

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

★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。

♠腹部臓器（肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓）の超音波検査です。

～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。

4か月児健康相談

（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

9月　5日㈭	R6.4.16 ～ R6.4.30生
9月　19日㈭	R6.5.1 ～ R6.5.15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）

9月　3日㈫	R5.2.1 ～ R5.2.28生

3歳児健康診査

（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

9月　10日㈫	R3.3.1 ～ R3.3.31生

※終了後、パパママすまいる健診（保護者の健康診断）を実施しています。対象者は3歳児健康診査対象児の保護者（父母のみ）です。

離乳食講習

※予約制

9月　11日㈬	10:30～11:00
9月　26日㈭	10:30～11:00

病態別栄養相談

※予約制

9月　18日㈬	9:20～12:00
内　容	管理栄養士による個別相談

家族教室

9月　26日㈭	13:30～15:00
テーマ	精神疾患との付き合い方、家族の関わり方について

ひまわりの会

9月　13日㈮	13:30～15:00
場　所	中央保健センター　1階運動指導室
内　容	座談会
対　象	ダウン症の子どもとその保護者

※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、手術後の体調不良や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・無料）

日　時	9月　11日㈬　10：00～13：00
場　所	中央図書館　2階応接室

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

※事前の申し込みは必要ありません。治療への不安や、抱えている悩みごとを相談にお越しください。

今治保健所

TEL 0898-23-2500㈹
FAX 0898-23-2531

エイズ・肝炎相談・血液検査（祝日を除く毎週火曜日）…無料・匿名（前日16:00までに予約）

日　時	毎週火曜日（祝日、年末年始の休日を除く）	10：00～11：00

難病相談（要予約）

日　時	9月　11日㈬　13：00～15：00

生涯を通じた女性の健康相談（要予約）

日　時	9月　27日㈮　15：30～16：30	内　容	女性の心身の健康に関する相談

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）

食育の日
献立紹介
サヤインゲンのマヨ白和え

和え衣にマヨネーズを加えることでコクがでて、減塩でもおいしくいただけます。

〈1人分〉エネルギー…103キロカロリー　塩分…0.5g

材料（2人分）

	サヤインゲン	60g
	カボチャ	40g
	ニンジン	40g
	絹ごし豆腐	100g
A	すりごま	大さじ1
A	こいくちしょうゆ	小さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	マヨネーズ	小さじ2

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）

作り方

1. カボチャとニンジンは千切りにして、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
2. サヤインゲンは筋を取り3等分にして、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
3. 豆腐の水気を切り、少し崩して調味料Aを混ぜ合わせる。
4. ③に野菜を加えて和える。

今月の食材「サヤインゲン」

サヤインゲンはカロテンやビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類され、カリウム、ビタミンB群、カルシウムも含まれています。特に、若いさやにはアスパラギン酸やリジンが含まれていて、疲労回復や美肌作りの効果が期待できます。油と一緒に摂るとカロテンが体内で吸収されやすくなるので、ゴマやピーナッツ、クルミなどと和えると効果的です。保存期間は3～4日で、向きを揃えてラップできっちり包んで冷蔵庫で保存します。

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

※令和4年度からのレシピをホームページに掲載しています。

救急病院などの当直表

市民医学講座 NO.234
睡眠時無呼吸症候群の検査と治療

今治市医師会　**山内　淳子**

睡眠時無呼吸症候群（SAS）という病気について、どのような病気なのか、治療法について解説いたします。

SASは太ることで、のどの周りに脂肪が付き就寝中にのどの筋肉が緩むことで、呼吸がうまくできなくなり、体に悪影響を及ぼします。特に糖尿病がある人は、血糖値の悪化や糖尿病の合併症である網膜症、神経障害、腎症、大血管症を悪化させる可能性が指摘されています。

SASかどうか簡単に調べる方法の一つとして、STOP-Bang質問紙法があります。3つ以上当てはまるようなら「陽性」となります。自己チェックしてみてください。

①大きないびきをかいていますか?
②疲労、倦怠感、日中の眠気を感じますか?
③他の人から呼吸停止や窒息、喘ぎを指摘されましたか?
④高血圧がある、または治療中ですか?
⑤50歳以上ですか?
⑥首回りが40センチ以上ですか?
⑦男性ですか?

陽性なら、次のステップとしてご自宅で検査機器をつけて一晩寝てもらい、睡眠中の無呼吸の有無を確認します。

SASの治療としてはシーパップという方法とSAS治療専用のマウスピースをつけて寝る方法があります。シーパップは寝る際に鼻に特殊なマスクを装着して、鼻から空気を送り込むことで空気の通り道がふさがるのを防ぎます。マウスピースの作成については、SAS専門の歯科の先生とご相談ください。

また、体重を減らすことがSASの改善につながります。食事や運動など毎日の生活を見直しましょう。

※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。

けんこう4コマ漫画劇場
バリっと元気 NO.32
歩み寄るってどうやるの？

相手を思いやる「こころ」を忘れないようにしましょう。

9月 -Emergency hospital-

日	月	火	水	木	金	土
1 医師会市民病院 県立今治病院 斎藤クリニック 朝倉歯科	2 瀬戸内海病院 献血 市民会館前 (10:00～12:00)	3 済生会今治病院	4 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)	5 白石病院	6 今治第一病院	7 木原病院 (8:30～17:30) 医師会市民病院 (17:30～翌8:30)
8 医師会市民病院 片山医院 瀬野歯科医院	9 広瀬病院	10 県立今治病院	11 済生会今治病院	12 白石病院	13 木原病院	14 医師会市民病院
15 瀬戸内海病院 済生会今治病院 喜多嶋診療所 村上歯科医院(大西町)	16 今治第一病院 丹こどもクリニック はかた外科胃腸科	17 済生会今治病院	18 木原病院	19 白石病院	20 県立今治病院	21 今治第一病院 (8:30～17:30) 医師会市民病院 (17:30～翌8:30)
22 医師会市民病院 しのざき整形外科 小林歯科医院	23 瀬戸内海病院 みぶ小児科 有津むらかみクリニック	24 県立今治病院	25 今治第一病院	26 済生会今治病院	27 放射線第一病院 (8:30～17:30) 木原病院 (17:30～翌8:30)	28 白石病院 (8:30～17:30) 医師会市民病院 (17:30～翌8:30)
29 医師会市民病院 まつうらパンビクリニック 大三島中央病院 菊間歯科医院	30 広瀬病院					

▶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 (8:30～翌8:30)

医師会市民病院	TEL 0898-22-7611	済生会今治病院	TEL 0898-47-2500
今治セントラルクリニック	TEL 0898-22-5251	白石病院	TEL 0898-32-4135
今治第一病院	TEL 0898-23-2000	瀬戸内海病院	TEL 0898-23-0655
木原病院	TEL 0898-23-0634	広瀬病院	TEL 0898-47-0100
県立今治病院	TEL 0898-32-7111	放射線第一病院	TEL 0898-23-3358

内科 (9:00～17:30)

医師会市民病院	TEL 0898-22-7611

小児科 (9:00～12:00、14:00～17:00)

医師会市民病院	TEL 0898-22-7611
県立今治病院	TEL 0898-32-7111
済生会今治病院	TEL 0898-47-2500
丹こどもクリニック	TEL 0898-23-3200
まつうらパンビクリニック	TEL 0898-22-0573
みぶ小児科	TEL 0898-23-7525

島しょ部 (9:00～17:00)

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
しのざき整形外科	TEL 0897-73-1221
はかた外科胃腸科	TEL 0897-72-1711

歯科 (9:00～14:00)

朝倉歯科	TEL 0898-56-3200
菊間歯科医院	TEL 0898-54-5061
小林歯科医院	TEL 0898-55-2743
瀬野歯科医院	TEL 0898-41-8826
村上歯科医院(大西町)	TEL 0898-53-5495

各病院の電話番号(50音順)

広報今治 いまばり 9月号
2024 September NO.364
発行／今治市役所
〒794-8511 今治市別宮町1-4-1
TEL 0898-32-5200㈹
FAX 0898-32-5211㈹
編集／秘書広報課　広報広聴室　TEL 0898-36-1634
HP https://www.city.imabari.ehime.jp/
この広報紙は環境に配慮してVOC（揮発性有機化合物）成分フリーインキを使用しています。
VOC FREE
「今治市」ホームページ

笑顔いっぱい！
今年も元気な ひまわりが 咲きました

なぜ「ひまわり」を育てているのですか？

30年間、キャベツと里芋を中心に育ててきましたが、数年前からひまわりの栽培も始めました。このひまわりの品種は「キッズスマイル」で、特別に大きくならず、子どもの身長くらいまでしか育ちません。これにより、ひまわりは見やすく、周りの景色と調和して美しく楽しんでいただけます。

ひまわりを育て始めた理由は、連作障害を防ぐためと、地域の皆さんに楽しんでもらいたいという思いからです。農業は依然として若い世代の参加が少ないのが現状ですが、このひまわりを通じて農業の魅力を知ってもらい、若い方々にも興味を持ってもらえたらうれしいですね。

キャベツ農家
よしき
鳥生　義貴さん