

今月のTopics

住みたい田舎ベストランキング
3年連続全4部門第1位

20年の歩み
20歳の船出





令和7年

成人式

1月12日(日)、これまで各地域ごとに行っていたところを、今回、今治国際ホテルにて合同で開催。合併20周年の今治市と歩みを共にする、20歳を迎えた1,401人の前途に幸あることを願い、華々しくお祝いました。



誓いの言葉



無事にこの節目を迎えられたのは、何よりも、私たちを支えてくださった周りの人たちのおかげです。これからは何事も自分の選択による結果であり、それに伴う責任を果たさなければなりません。一人一人が、自分の人生を豊かに切り開いていくために努力し、周囲の方々に感謝しながら歩んでいくことが、今後大きな役割を果たすものと信じています。

近藤 そよかさん



今年は坊っちゃん劇場のキャストさんが、「鶴姫伝説」のミュージカル曲を披露してくれました！



表紙撮影に協力いただいた
お二人に聞きました

将来の抱負



高校卒業後、就職しました。まだまだ分からないこともありますが、上司からも後輩からも、頼りにされるような立派な人間になりたいと思っています。

これからは資格試験にチャレンジしたり、コミュニケーションを上手くとれるよう頑張っていきたいです。

こうすけ
藤本 浩介さん



20歳という節目を迎えましたが、まだまだ未熟なところばかりです。これからは、社会で起こる全ての事象を自分事に捉え、走りながら考えることを心がけていきたいです。そして、ただ歳を重ねた子どもではなく、社会的に自立し、チャレンジ精神を忘れない大人になろうと思います。

越智 あかりさん



—— 今月の表紙 ——

成人式に出席された方を撮影しました。合併20周年の今年は、地域の枠を越えた合同の成人式を実施。この20年で培ってきた経験や絆を大切に、ともにまだ見ぬ未来を切り拓いていきましょう。

- 02 令和7年 成人式
- 05 住みたい田舎ベストランキング 3年連続全4部門第1位
- 08 地域おこし協力隊隊員紹介
- 10 イベント情報
- 11 みんなのひろば
- 12 納税・相談コーナー
- 13 お知らせ広場
- 22 美術館・博物館ガイド
- 23 図書館だより
- 24 けんこう／献立紹介／市民医学講座
- 27 救急病院
- 28 今治人

人口・世帯（令和6年12月末現在）

人口 147,702人（前月比273減）
男70,662人・女77,040人
世帯 76,579世帯（前月比111減）

ダム貯水率（1月15日現在）

玉川ダム 84.7%
うてなダム 89.9%

今治市公式LINEをご利用いただき、ありがとうございます。

更なるサービス向上のため 1/6(月)にリニューアルしました！

使いやすく、
お役に立てる
情報をお届け
していきます。

▼設定後の画面

登録方法

受信設定をしていない場合、すべての情報が届きますので通知が多いと思う方は、設定されることをオススメします。

リニューアル その1. メニューのデザインを一新！～より見やすく、よりわかりやすく～
リニューアル その2. 「受信設定」をすると、好きな情報だけ届きます。
 ※受信設定の変更は、メインメニュー内の「受信設定」からいつでも行えます。

今治の情報を随時発信中！

今治市公式 LINE

友だち募集中

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



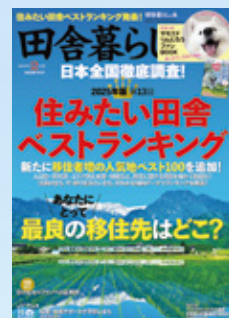
2025年版 第13回

住みたい田舎ベストランキング

人口10万人以上20万人未満のまちランキングで

3年連続 全4部門第1位

宝島社「田舎暮らしの本」2025年2月号



広報いまばり2月号で「住みたい田舎ベストランキング」特集も3年目。その前に一部の部門で1位を獲った際も特集したので、それを含めると4年目になります。それもあって市内ではよく耳にするワードになってきていると思います。ところで、皆さんはこのランキングがどういうものかはご存じですか。このランキングがどうやって決まっているかを簡単に解説します。

「住みたい田舎ベストランキング」とは?

いわば「**自治体の通信簿**」です! 移住を希望する人から、移住地探しの最良の手引きとして人気を集める『田舎暮らしの本』(宝島社)。その中で毎年実施されている大規模アンケート企画です。編集部の方々が作成した独自アンケート314項目に各自治体が回答、それをもとに「移住したくなるまち」かどうかを数値化されたランキングです。多くの移住者に参考にされるので、今治のことをより広く知ってもらえます。

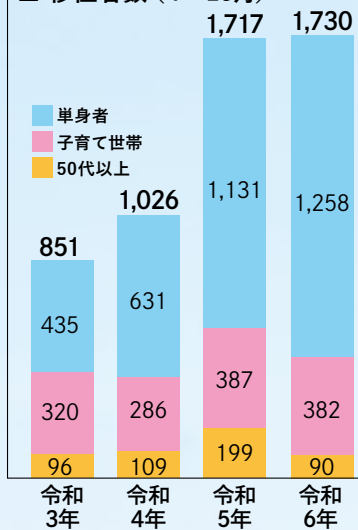
どんなアンケート項目で評価されたのか

「住みたい」と思ってもらえる魅力が問われます。例えば…

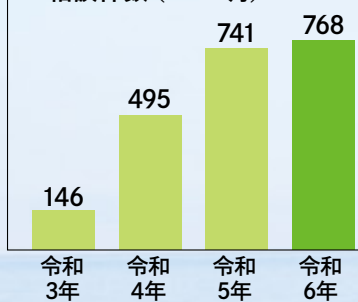
- 移住希望者が求めているあらゆる情報をワンストップ窓口で対応している
- 空き家バンクへの物件登録を非常に積極的に働きかけている
- 自然公園/清流/きれいな海/名湯/伝統芸能/伝統工芸がある
- スタートアップを支援するしくみや制度、施設がある
- 子育て世代が集まれる子育て支援施設がある
- 子育て世代を対象とした引っ越し費用の助成制度がある
- デマンドバスや乗り合いタクシーなど交通弱者向けの仕組みがある (抜粋、一部改)

新規の取り組みで評価!

■ 移住者数 (4~10月)



■ 相談件数 (4~10月)



問合せ

地域振興課

TEL 0898-36-1514 FAX 0898-32-5211(代)

しなみ振興課

TEL 0897-72-8772 FAX 0897-72-0037



今治銀座商店街の一角、かつて婦人服店だった空き店舗を改装しているのは、地域おこし協力隊3年目となった福地立憲さん。取材した12月には、活動を共にする仲間の方々と、奥の和室の漆喰を塗り替えているところでした。

「地域のスタートアップや交流の起点となるような場所『くろごま団地』を作っています」移住する前から、個人のデザイン事務所を10年ほど続けてこられている福地さん。ご自身のオフィスにするとともに、地域に開かれた拠点となる空間を整備されています。くろごま団地でできることの1つが「シェアキッチン」。そしてもう1つは、棚単位のスペースで個人がミニ書店を営むことができる「一棚書店」も併設されます。まさに“みんなで作るお店”です。

家族で移住願望があり、かつてはよく移住フェアなどに行っていたそうです。「ずっと埼玉に住んでいたの、いつか海の近くに住んでみたいと思っていました」しなみ海道には旅

行で訪れたことがあり、その情景に感動したことが移住地の決め手だったといいます。

また、移住フェアで地域おこし協力隊のことを知り、埼玉で取り組んでいた地域活動とも相性がいいと考え、応募。今治での活動では、市内で活動する方を招いたトークイベントを毎月開催し、これまで登壇されたのはなんと80人以上。多くの刺激をもらっているそうです。福地さんの周りには、多種多様な人の交流を経て、新たな活力が育まれる場となっています。「自分の活動を通して生まれる出会いには、いつも感謝しています。デザインの仕事とともに、家族との時間を大切にしながら、くろごま団地の運営をしていきたいと考えています」

福地さんの新たな拠点は、3月に完成予定。地域おこし協力隊の卒業を間近に控え、新たなスタートを切ろうとされています。



埼玉→今治(移住3年目)

商店街にできる一期一会の新拠点

福地
ふくち
立憲さん
たつおり

私の今治時間

みんなで作る、
もう一つの場所

2年前に京都からご家族で移住されたのが小川さんご夫婦です。お二人は自身の移住について「移住して良かったで終わりではなくて、ここでどんな事をやっていこうかとずっと考えています」と仰います。

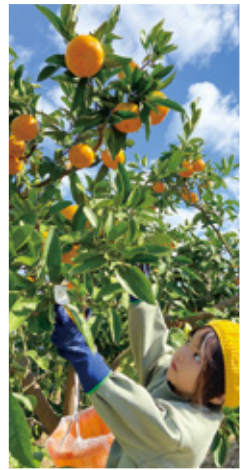
去年の5月にオープンし、伯方町伊方で柑橘とその加工品を中心に販売する「OMOYA.」を営んでおられます。これまでハッサクの甘酒やミカンゼリーなどを販売してきました。時期や年によって甘さなどが異なることから、その時採れたものの出来に合わせた加工品を考案していくのだそうです。

「妄想するのが大好きで、どんどん新しいアイデアが浮かんでくるんです」例えば、と教えていただいたのが“イノシシ用のイモ”。畑ではサツマイモも育てていて、これを檻に入れてくと百発百中で捕獲できたとのこと。人が食べるためだけでなく、イノシシを誘き寄せる餌としても考えているそうです。「自分も助かるし、島の人のためになるようなことになればいいなと思います」

移住当初を「すぐく人に恵まれていた」と振り返られるお二人。きっかけは“とある農家さんのミカンがとてもおいしくて、畑を守りたいと思ったから”。ただそれだけの、ただし熱い思いで所縁のない土地へ移住を決意されました。その結果、地域の一員として、家族で楽しく暮らす今治時間を満喫しています。伊方周辺だけでなく、伯方島全体の人に支えられて、すっかり馴染むことができた感謝され「だから、何らかの形で恩を返していければ」とこれからの生活に気持ちを込められます。

「畑も借りるだけにしているんです。代々受け継がれてきた土地を、親族の人が継げるなら一番いいですから。いつそうなってもいいように、自分らが繋いでいくという感覚です。何事にも本気で取り組んで生活して、結果的にそれが島に還元されるみたいなのが理想です」

むっちゃ理想的ですけどと語る姿に、けれどお二人の心意気があれば達成しそうだと思える頼もしさを感じることができました。



京都→伯方島(移住2年目)

“次”に繋がる生き方を

小川
おがわ
竜也
たつや
さん

幾子
いくし
さん

私の今治時間

子どもが帰りたい島に



町田 勇弥
まちだ ゆうや

今治を波方から盛り上げる!

波方地域で活動している「まっち」こと町田勇弥です。もっと目の前の笑顔を作る仕事がしたい、自分らしく生きたい、そう思って田舎へ移住することを決めました。

移住先を探している中で、波方にある透き通った海の中に立つ御崎神社の鳥居に出会い、「こんなにきれいな海があるなんて素敵だなあ」と、今治を移住先に決めました。憧れの海がある生活、好きな車を愛でられる環境、最高です。

今治や波方を「知って」実際に町の行事や草刈りに参加して「溶け込んで」地域の方と一緒に「話し合う」ことを大切に地域を盛り上げる活動を何でもしていきます! また、インスタでの情報発信と月に一回「まっちの活動紹介」と題した新聞を作成しています。



山本 晴義
やまもと はるよし

しまなみの自然を次世代へ

移住前は東京でビル管理関係の会社を運営していた(現在は副業として)私は、自然と共に生きるライフスタイルを求め、縁もゆかりもない今治市に地域おこし協力隊ミッション型「今治式自伐型林業モデルチームを作る」に応募し移住しました。

現在は、特殊伐採や狩猟免許、林業に関する各種資格や技術取得、柑橘栽培にも積極的に挑戦しながら、地域資源を生かした「今治式自伐型林業」のモデル構築を目指しています。

将来的には、自身の山を取得し、自伐型林業と柑橘栽培を組み合わせた「半林半柑橘」の持続可能な暮らしを実現したいと考えています。



森山 数也
もりやま かずなり

バリハギで今治を目的地に

北九州市からの移住を機に、好きなことを仕事として生きていくと決めました。今治には合併前から何度も訪れており、特に魚介類の美味しさは玄界灘や関門海峡にも負けないう感じていました。しかし、島しょ部や来島海峡などの強みがあるにもかかわらず、「今治に魚を食べに行こう!」という意識は当初ありませんでした。

今後、しまなみ海道と四国自動車道が繋がることで予想される中で、今治市が玄関から通過点になってしまうのではなく、目的地となるが必要だと考えています。いつでも新鮮なカワハギのお造りと海のフオグラ(肝)を楽しめる町を目指し、カワハギのブランディング化と同時に今治市の移住コーディネーターを務めています。



石井 雄一
いしい ゆういち

お接待に導かれて

ファースト“今治”コンタクトは、2020年の秋でした。コロナ禍の影響で、格闘家および日本語教師として滞在していたタイから帰国後、日本らしさを再発見するための四国遍路にて今治を訪れました。

これまで海外に滞在する機会があり、「日本のアイデンティティ」を意識させられることが多かったため、特に自然豊かで日本らしい地方都市での暮らしへの憧れを強めていたことと、お遍路で出会った今治の方々の温かな印象とが重なり、今治市への移住が実現しました。

現在は林業で自然と関わりながら、日本武道である合気道を学んでいます。来年度からは福祉に携わり、皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現に取り組んでいきます。





福濱 陽汰
ふくはま はるた

村上海賊・しまなみの魅力ある 歴史と文化を発信!!

海や歴史(特に戦国時代)が好きで、大学時代に海に関連した歴史・文化について学び、自分の出身である瀬戸内で活躍した村上海賊に興味を抱き研究しました。去年の夏、地域おこし協力隊の募集の中から「世界に村上海賊や、しまなみの歴史を発信!」を見て、村上海賊としまなみに眠る歴史や文化を深く調べて発信していくことを知り応募しました。

普段は、大島の村上海賊ミュージアムでビデオ解説やガイド案内、時に出前講座で村上海賊について解説し、興味・関心を深める解説・授業ができるよう努めています。さらに、インスタでの情報発信も行い、少しずつですが島内や、しまなみに関わる情報を発信しています。また、伝統行事の参加や、文化財巡りを通して、地元の方とコミュニケーションを深めるのも楽しいです。今後もコツコツと前に進めていきます。



兵頭 慎二
ひょうどう しんじ

楽しみながら地域を変える 地域創生の新たな挑戦

大島で農業や漁業を通じて地域の発展を目指しています。目標は、大島が儲かる仕組みを作り、地域の長期的な発展を支え魅力的な地域をつくることです。

任期3年間で地域特性を理解し、地域創生の勉強を続けて、協力隊卒業後は地域プロジェクトマネージャーになり、引き続き仕組みづくりと、地域の生活基盤の充実と地域コミュニティを充実させたいと考えています。

農業や漁業の発展に貢献し、地元産品の販路拡大を図ります。私の取り組みが地域経済の活性化とウェルビーイングに繋がることを願っています。

地域の方と共に、より良い未来を築いていける地域協力活動を通じて地域協働ができたかと考えております。



三木 典子
みき のりこ

竹の活用と船のアクティビティで 人と自然への貢献につなげたい

東京都港区南青山を拠点に、店舗を持たないオーダーメイドのフローリストとして2009年より独立開業しました。店舗の代わりに移動販売もできる「FLOWER TRUCK®」を2019年に作成。花卉生産者を訪れながらFLOWER TRUCK®で日本一周を目指す旅を、クラウドファンディングを通じて立ち上げ2022年に実施しました。

この旅で初めて訪れたしまなみ海道の風景に魅了され、大三島への移住を決めました。現在は、地域の竹を活用した商品開発を地元企業と共同で行っています。また瀬戸内海の豊かな自然と文化を生かし、船のアクティビティを核とした魅力的な地域づくりをする事で、地域の活性と海の環境維持に貢献したいと考えています。

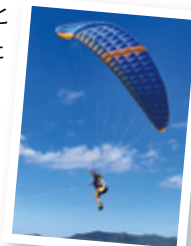


原 光佑
はら こうすけ

自然豊かな今治で、 自分らしい暮らしを

神奈川県から来た原です。

私は学生の頃から、田舎の自然豊かな環境で暮らしたいと思っていました。社会人になってからは仕事に追われて自分の時間が取れず、転職を考えていたタイミングで愛媛県の移住フェアが行われることを知り、まずは話を聞いてみようと思参加しました。複数の市町村の話を聞く中で、直感的に今治市への移住を決意しました。そのとき地域おこし協力隊の存在を知り、「やりたいことは来てからみつければいい」と言っていただき、移住コーディネーターのミッションに応募し、現在は移住者目線での移住促進、空家バンク運用を行い、今治市に少しでも興味を持ってもらうために活動をしています。



隊
員
紹
介
!

2/1 土 ▶ 9 日

オールドイマバリ大手通クエスト THE GAME

地域の特色をまとったキャラクター「座迎夢^{ざげいむ}」を収集するトレジャーハントゲームです。期間中、地域に隠されたNFTクエストステッカーを見つけ、スマホをかざして座迎夢NFT（デジタルカード）をゲットします。

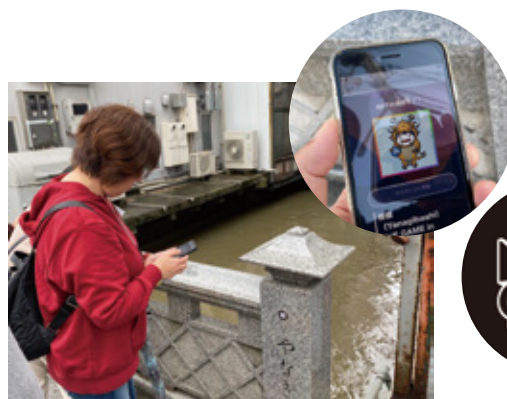
今回の地域は旧今治城下の大手通。全ての座迎夢NFTをあつめたら、江戸時代からの老舗餅店「あわびや」のバター餅がもらえます。詳しくはコード・フォー・イマバリ公式サイトを確認ください。

■参加費 無料

※2月2日(日)オリエンテーション有料



老舗餅店「あわびや」
バター餅



詳しくはこちら

2/7 金 ▶ 11 火・祝

呉服のえびすぎれ

140年超の歴史がある早春の風物詩。今治呉服商同盟会に加盟する呉服店が、年に1度の大売出しを行います。

■場 所 常盤町2丁目、本町1丁目商店街

■問合先 今治呉服商同盟会

TEL 0898-22-0204 (みかさや渡部呉服店)

TEL 0898-22-0898 (日吉屋呉服店)

2/9 日 10:00～15:00

えびす市

■場 所 今治商店街アーケード内

■問合先 今治商店街協同組合（くつ家ともだ本店）

TEL 0898-32-0964

※今治銀座（Facebook・インスタ）で随時情報発信

2/22 土 10:00～16:00

しまなみ近未来フェア

～次世代モビリティ展～

大阪・関西万博で注目されている「空飛ぶクルマ」などの次世代モビリティを体感できます。空飛ぶクルマへの地上搭乗やVR体験、ドローン操縦、Eモビリティ試乗体験など盛りだくさん！

■場 所 イオンモール今治新都市（きらめきコートほか）

■参加費 無料

■問合先 しまなみ近未来フェア実行委員会

（市民が真ん中課）

TEL 0898-36-1503



詳しくはこちら

3/2 日 10:00～14:00 ※少雨決行

なみかた河津桜まつり

地域団体などによる桜マルシェなどを開催します。河津桜のライトアップも行います。

■場 所 大角海浜公園（波方町波方）

■問合先 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

2/16 日 9:00～12:00

Myはし作り

紙やすりで削って、はんだごてで模様を描き、ヒノキの香りのお箸を作ろう。

■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 20人程度（先着順）

■参加費 無料

■申込先 2月3日(月)から14日(金)までに（8:30～17:00）

バリクリーン管理棟または問合先へ

■問合先 今治ハイトラスト株式会社

TEL 0898-35-5186



詳しくはこちら

3/2 日 13:00～16:30（12:15開場）

第18回 今治総合芸能祭

音楽・ダンス・朗読など、異なるジャンルの団体がコラボレーションして1つのステージを演出します。

さらに今回は今治市合併20周年を記念し、本市ゆかりのピアニスト智内威雄氏の特別公演も実施されます。

■場 所 中央公民館 4階大ホール

■駐車場 中央公民館・東予地方局今治支局

旧日吉小学校運動場（雨天時は利用不可）

※17:00までに在庫してください。

■入場料 無料

■問合先 今治市文化協会事務局（文化振興課内）

TEL 0898-36-1608

FAX 0898-24-2008

3/15 土 午前クラス 10:30～12:30
午後クラス 14:00～16:00

今治市×ミキハウス プレママ・プレパパセミナー

「赤ちゃんのお世話体験セミナー」を開催します。肌着の着せ方、おむつの替え方、沐浴のしかたなど、1組1体の赤ちゃん人形を使った体験もあります。

■場 所 イオンモール今治新都市 2階イオンホール

■参加料 無料（要予約）※申込者多数の場合抽選

■申込先 2月21日(金)13:00までに申込フォームから

■問合先 i.i.imabari!推進課

TEL 0898-36-1554



申込フォーム

新しい公園がオープン! 「おひさまパーク」と「マリンパーク」

今治市は現在、エリア別に地域の特徴を生かしながら、みんなで遊べる公園の整備を進めており、12月に立て続けて2つの公園をオープンしました。愛称は、それぞれ市内の子どもたちの応募と投票で決定しました。



▲はるかたマリパーク (伯方農村公園)
場所: 伯方町叶浦 (伯方S・Cパーク内、しまなみ総合庁舎付近)



▲今治こども公園おひさまパーク
場所: 町谷 (バリック隣)



▲しまなみイノシシ活用隊代表 渡邊秀典氏(左)

中国四国農政局「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」にしまなみイノシシ活用隊が選定

農山漁村の地域資源を引き出し、地域の活性化や所得向上に取り組む中国四国地区の優良事例として農林水産省から選定され、12月に選定証を授与されました。同活用隊は、島しょ部のイノシシを捕獲し、「みかんイノシシ」とブランディングして売り出すビジネスモデルを形成。都市部への販路も拡大し、令和5年度は450頭余りを処理しています。

県内初 地域通訳案内士が誕生

県内で初めて、観光庁の同意のもと実施されてきた“地域版”の通訳案内士の育成研修が12月に修了し、市内外に居住の13人が最終試験に合格しました。今後、登録申請を経て「今治・しまなみ地域通訳案内士」として、外国人旅行者に今治市やしまなみ海道の魅力や歴史などをガイドすることになります。



▲実地研修の様子

今治のこれからのまちづくりを考える

12月21日(土)に、丹下健三の都市設計から今治の未来を考える「丹下健三顕彰シンポジウム」を開催。伊東豊雄氏をはじめとした建築家や研究者を招き、講演やパネルディスカッションが行われました。配信視聴を含め、市内外から500人以上が集い、丹下健三の意思を汲んだまちづくりについて活発な意見交換となりました。



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(口座振替日)…**2月28日(金)**

口座振替の方は預金残高を確認ください。

- 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(代)

市民課窓口の時間延長日

毎週月・水曜日(祝・休日を除く) 19:00まで

- 住民票の写し・印鑑証明書・戸籍証明書の交付
- 旅券(パスポート)の受け取り
- マイナンバーカードに関する業務

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



2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、担当課とのオンライン相談や、住民票、印鑑証明書、税諸証明書の交付や、マイナンバーカードの新規申請などができます。

3日(月)・17日(月)	① 泊集会所	吉海
	② 下田水集会所	
5日(水)・19日(水)	① 友浦漁港	宮窪
	② 余所国集会所	
6日(木)・20日(木)	① Aコープはかた(伯彩)	伯方
	② 伯方農村環境改善センター	
7日(金)・21日(金)	① 旧瀬戸老人憩の家	上浦
	② 旧上浦盛研修センター	
10日(月)・25日(火)	① Aコープきくま	菊間
	② 九王集会所	大西
12日(水)・26日(水)	① 肥海集会所	大三島
	② 宗方集会所	
13日(木)・27日(木)	① JAおちいまばり旧上朝倉支店駐車場	朝倉
	② 今治市宮玉川艇庫	玉川
14日(金)・28日(金)	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)

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)	2月19日(水) 13:00～	市役所 第2別館8階 ミーティングルーム	●抽選日…2月10日(月)吉海支所、12日(水)市役所 第2別館11階特別会議室1号 12:30～(12:30までにお越しください) ※電話での受付なし ●本人または代理人による抽選 11人まで(支所2人含む)
行政相談	2月12日(水) 13:00～15:00	市役所 第2別館11階 特別会議室1号	●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)	2月26日(水) 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) ●2月19日(水)までに電話、または右記の申込フォームから
経営相談会 (一人50分まで)	2月22日(土) 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) ●2月14日(金)までに電話、または右記の申込フォームから



問 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3日(月)以降に問い合わせください。

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	問 松山地方法務局今治支局 TEL 0898-22-0855(代)
人権相談 (特設相談)	2月10日(月)・25日(火) 13:00～15:00	総合福祉センター 愛らんど今治 1階相談室	問 市民参画課 人権啓発室 TEL 0898-36-1521 FAX 0898-32-5211(代) ※支所での人権無料相談は各支所へ
不動産取引相談	2月21日(金) 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	問 (公社)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



詳しくはこちら



2/9日⑧

今治市長選挙、 今治市議会議員選挙の投票日です

■問合先 選挙管理委員会事務局
TEL 0898-36-1590



詳しくはこちら

投票時間 7:00～20:00

※島しょ部（関前除く）は19:00まで。第65投票所（岡村集会所）は17:00まで。

※選挙当日は入場券に記載している所定の投票所で投票をお願いします。

期日前投票

場 所	開設日	時 間
市民会館	2月3日(月)～ 8日(土)	8:30～20:00
各支所 (菊間は菊間公民館)		
関前支所		8:30～17:00
イオンモール 今治新都市 (2階イオンホール)	2月6日(木)～ 8日(土)	10:00～20:00

※今治市の有権者の方は、どの期日前投票所でも投票できます。

入場券

告示日前後に郵送を予定しています。

この券は投票日当日、決められた投票所に入場するためのものですので、投票の際にはお持ちください。もし、紛失など、お手元がない場合は投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票は、投票資格があれば入場券がなくても宣誓書に記入いただくことで、投票ができます。

点字投票・代理投票

目が不自由で、点字のできる方は点字投票ができます。

また、選挙人が心身の故障その他の事由により、投票用紙に自書できない場合、代理人（事務従事者）が代筆して投票する「代理投票制度」があります。

点字・代理投票を希望の方は、投票所の職員にお申しつけください。



愛媛県選挙管理委員会
キャラクターアッピー

投票支援カード・コミュニケーションボードについて

投票支援カードは、投票するにあたり補助や支援を希望の方に利用いただくものです。事前に記入し、投票する際にお持ちいただくようになります。

投票支援カードは、選挙管理委員会（以下、選管）のホームページからダウンロードして印刷できます。また、旧市内の各公民館や各支所にも備え置きしています。

コミュニケーションボードは、各投票所に配付しており、投票所における困りごとなどをイラストや文字で表示しています。

選挙公報

2月6日(木)に愛媛、読売、朝日、毎日、産経、日経の各新聞に折り込んで配付する予定です。市役所本庁のほか各支所、旧市内公民館、立花カルチャーセンター、美須賀コミュニティプラザにも備え置きます。個別配付を希望の方は郵送しますので、ご連絡ください。選管のホームページにも掲載します。

投票所の変更

投票区	変更前	変更後
34	龍岡中通集会所	今治市営玉川艇庫

選挙に関するQ&A

Q 入院中でも投票できるの？

A 指定を受けた施設等なら不在者投票できます。県の選管から指定を受けた病院や、介護施設等に入院・入所している施設内で不在者投票できます。投票用紙の請求手続きについては、入院・入所している施設の事務の方にご相談ください。

Q 市外へ転出した場合は投票できるの？

A 投票日まで他に他の市町村へ転出した方は、投票できません。

Q 仕事で市外にいる場合は投票できるの？

A まず、選管に投票用紙を請求してください。期間が短いので早めに請求をお願いします。次に、投票用紙等が届いたら、滞在先の選管で投票することができます。不在者投票ができる期間は、2月3日(月)から8日(土)までですが、投票できる時間は、滞在先の選管の執務時間内になりますので、投票に行かれる前にお問い合わせください。

※2月9日(日)20:00までに選管に必着ですが、郵送に日数を要するため、早めに投票してください。

※請求書は、選管ホームページからもダウンロードできます。またマイナンバーカードをお持ちの方は、「今治てのひら市役所」を利用してオンラインで請求できます。

Jアラート全国一斉試験放送

2月12日(水) 11:00～

同報系防災行政無線設備の屋外スピーカーや、今治市緊急告知ラジオが自動的に起動し、最大音量で放送されます。

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

急募 パートタイム会計年度任用職員(学校給食調理員)

子どもたちの大好きな給食を提供する学校給食調理員を募集しています。子どもたちに笑顔を届ける職場で一緒に働いてみませんか。

職種	勤務時間	採用人数(予定)
学校給食調理員(7.75時間)	8:00～16:45	5人程度
学校給食調理員(5.5時間)	8:00～14:30	2人程度

■業務内容 給食の調理場作業、洗浄、清掃、食缶などの運搬
■採用試験 随時
■問合先 学校給食課
TEL 0898-36-1605
FAX 0898-22-1302



詳しくはこちら

市有財産の売り払い

物件情報	所在地	土地(m ²)	予定価格(円)
旧徳重健康広場	徳重116番9	970.56	21,200,000円

※現状有姿のままの引き渡しです。必ず現地を確認してください。詳しくはホームページを確認ください。

■売買方法 一般競争入札
■入札日時 3月12日(水) 10:00～
■申込先 2月3日(月)から28日(金)までに市有財産売払入札参加申込書などを総務調整課へ
(平日 8:30～17:15)
■問合先 TEL 0898-36-1502
FAX 0898-32-5211(代)



ホームページ

令和7年度今治市公式ホームページバナー広告募集

年間約135万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3日(月)から17日(月)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



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。

※盗難の場合も、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。

※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。

※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重課税率が適用されます。

初年検査年月(初めて新規検査を受けた年月)	重課税率が適用される年度
平成22年4月から平成23年3月まで	令和6年度(2024年)から
平成23年4月から平成24年3月まで	令和7年度(2025年)から
平成24年4月から平成25年3月まで	令和8年度(2026年)から

■届出先

市民課または各支所

- 原動機付自転車(125cc以下または0.6kw以下)
- 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(126cc以上～250cc以下)
- 小型二輪(251cc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

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



詳しくはこちら

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(土)～28日(金)
■場 所 市内の司法書士事務所
■問合先 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

NEWS

行政改革推進審議会委員の募集

行政改革の推進について審議・提言を行っていただきます。応募資格など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。

- 募集人員 若干名
- 任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日(2年間)
- 応募期間 2月1日(土)から15日(土)23:59まで
- 応募先 てのひら市役所(オンライン申請)より、「行政改革に関する意見」(800字程度)を記載の上、応募ください。
※選定結果は3月中旬ごろ、本人宛に通知します。
- 問合せ 総務調整課
TEL 0898-36-1502



てのひら市役所

じっくりコトコ(子とCo)トーク参加者募集

～今治版ネウボラ拠点施設を考えよう～

市民ワークショップを開催します。

- 日時 こどもの部 2月11日(火・祝) 14:00～16:00
一般の部 3月1日(土) 14:00～17:00
一般の部 4月12日(土) 14:00～17:00
- 場所 みなと交流センター みなとホール
- 募集人員 20人程度(応募者多数の場合抽選)
- 対象 ●市内在住の18歳以下の小中高生等(こどもの部)
●市内在住の18歳以上の方(一般の部)
- 応募先 こどもの部2月7日(金)まで、一般の部2月21日(金)までにホームページの申込フォームから
- 問合せ ネウボラ政策課
TEL 0898-36-1553



ホームページ

市制50年記念公園 売店使用者選定の入札

詳しくはホームページを確認ください。

- 入札資格 市内在住で、現在でも継続して事業を営んでいる事業所または店舗経営者
- 申込先 2月17日(月)17:00までに入札申込書に納税証明書などの関係書類を添えて、公園緑地課へ
※入札申込書は公園緑地課で配布

公園施設 自動販売機設置者の募集

- 設置場所・販売品目
 - 今治こども公園おひさまパーク/町谷甲382-1
清涼飲料水などの飲料、アイスクリーム類
 - 桜井総合公園/湯ノ浦乙58-1
清涼飲料水などの飲料
 - 波方公園/波方町樋口乙730
清涼飲料水などの飲料、アイスクリーム類、清涼飲料水などの飲料および菓子類
 - 大三島藤公園/大三島町宮浦9100-1
清涼飲料水などの飲料
 - 鴨池海岸公園/大西町九王甲1168
清涼飲料水などの飲料
- 申込先 2月3日(月)から17日(月)17:00までに応募申込書に必要書類を添えて、公園緑地課へ
※応募申込書は公園緑地課で配布またはホームページからダウンロード

- 問合せ 公園緑地課
TEL 0898-36-1563
FAX 0898-22-1302



ホームページ

人権について考えよう「震災と人権」

東日本大震災(平成23年3月11日)は未曾有の大災害で、甚大な被害をもたらしました。このような災害時には、不確かな情報や偏見、差別が人権侵害や復興の妨げとなる可能性があります。

令和6年の能登半島地震では、偽・誤情報の拡散が問題となり、法務省や総務省は正しい情報の拡散と冷静な行動を呼びかけました。

避難生活における偏見や差別を防ぐため、法務省は啓発活動を実施し、人権相談を通じて心のケアを行っています。文部科学省も被災した子どもの心のケアを支援しています。

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

コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの受託事業収入を財源として、地域活動の充実・強化を促進し、地域コミュニティの健全な発展と住民福祉の向上を図る事業を行っています。今回、宝くじの助成金で2団体のコミュニティ活動備品を整備しました。

- 問合せ 市民参画課
TEL 0898-36-1530
FAX 0898-32-5211(代)

コミュニティ
助成事業



北浦自治会のコミュニティ活動備品



矢田部落のコミュニティ活動備品

空き家バンクに相談ください 事前予約制

思い出が詰まった 大切な家を生かす方法

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(最新のものの・評価証明書でも可)
②顔写真入り身分証明書

日 時	相談場所	連絡先
2月5日(水) 13:30～15:30	関前支所	TEL 0897-88-2111
12日(水) 9:00～12:00	本庁	TEL 0898-36-1514

※本庁での相談場所は、第2別館 10階ミーティングルームです。
※本庁の地域振興課では上記日程以外でも相談できますが、その際も必ず事前に予約をお願いします。

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

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

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17日(月)まで

申告が必要な方

- 令和7年1月1日現在、今治市内に居住し、令和6年1月1日～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6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で、各種控除の追加や変更がない方
 - 令和6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)証明書が必要な方などは申告が必要

申告受付会場・日程

2月19日(水) 波止浜公民館	2月25日(火) 清水公民館
20日(木) 乃万公民館	26日(水) 富田公民館
21日(金) 日高公民館	27日(木) 桜井公民館
3月3日(月)～17日(月) 市役所 第2別館11階 特別会議室	

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

2月19日(水)から3月17日(月)まで本庁職員が各会場に出張しますので、市民税課での申告・相談はご遠慮ください。

申告に必要なもの

□令和6年中の収入がわかるもの(年金・給与の源泉徴収票、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、事前に個人事業に係る書類を整理・計算し、収支内訳書を作成しておいてください。

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

□医療費控除を受ける方は「医療費控除の明細書」

医療費通知(原本提出が必要)や領収書などの合計額を個人・支払先別に計算し、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、同税制の明細書および健康診断結果通知など

□生命保険料控除(一般分・個人年金分・介護分)や地震保険料控除を受ける方は、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(ふるさと納税分を含む)

□申告される方のマイナンバーカード

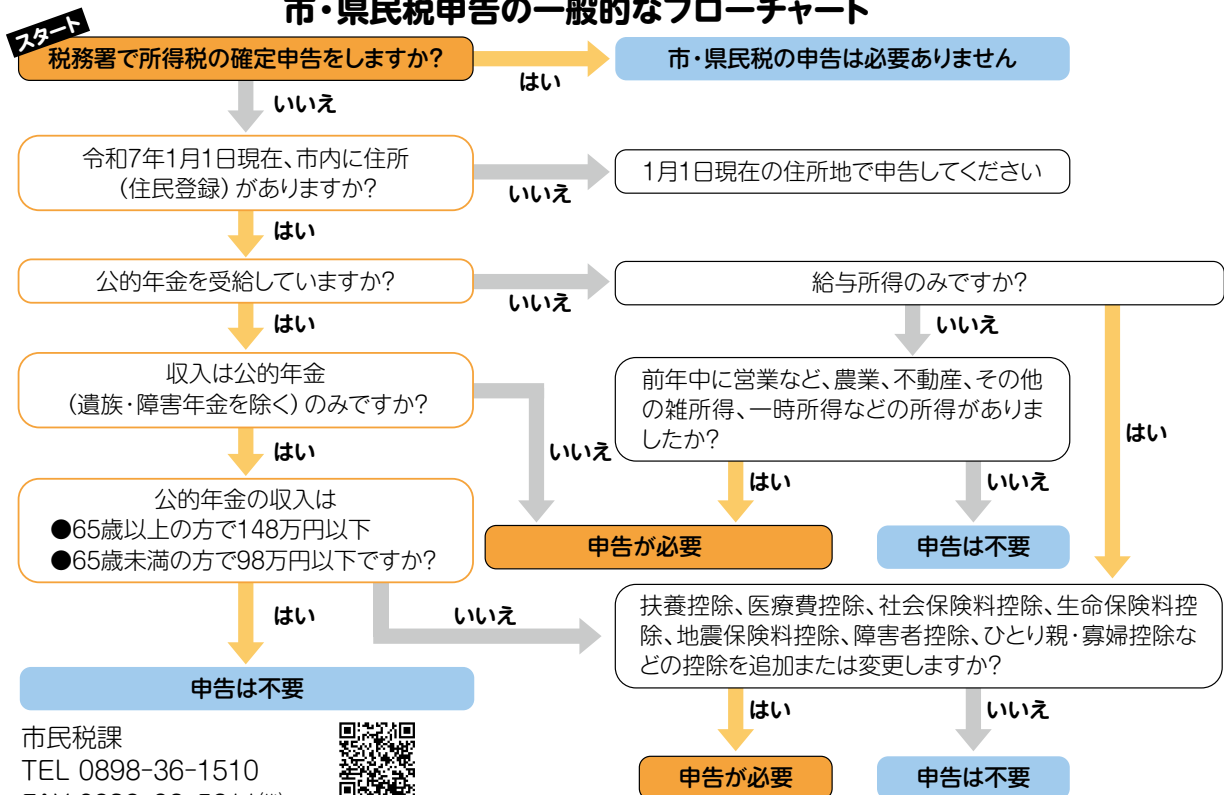
□配偶者控除、扶養控除など(16歳未満扶養を含む)を受ける方は、対象となる方のマイナンバーカード

□その他の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)

□税務署の確定申告のお知らせハガキ(お持ちの方)

※申告書は会場に用意しています。やむを得ず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。

市・県民税申告の一般的なフローチャート



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



市民税課

令和6年分 確定申告

■所得税／復興特別所得税・贈与税

3月17日(月)まで

■消費税／地方消費税

3月31日(月)まで

■問合先 今治税務署 TEL 0898-32-6100(代)

今治税務署

■日 時 2月17日(月)から3月17日(月)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。できるだけ公共交通機関をご利用ください。



3月17日(月)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3月2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。

※e-Taxの利用には、マイナンバーカードおよび以下2つのパスワードが必要です。

- ①署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
- ②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)



確定申告書等
作成コーナー



マイナンバーカード
総合サイト

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。

LINEで入場整理券を取得する方法

- 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」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

入場時に申込完了画面を提示ください。



国税庁
LINE公式アカウント

贈与税の申告について

令和6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は贈与税の申告が必要です。

令和6年分からスマホで贈与税の申告ができます。特に暦年課税・住宅取得等資金の非課税の内容で申告される方はオススメです。

マイナンバーの記載をお忘れなく

令和6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。

※郵送などの際も、本人確認書類の添付が必要です。

記帳相談コーナーの開設

■日 時 3月7日(金)～13日(木) ※土・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!

申告所得税や個人事業者の消費税の納税は、便利で安全な振替納税の利用をお願いします。

振替納税は口座(納税者自身名義)からの引き落としで納付する方法で、利用するには振替依頼書の提出が必要です。

※令和4年1月からe-Taxで依頼書の提出が可能です。



防犯灯電気料金補助申請受付

自治会等が道路、広場などに設置している防犯灯の令和6年分(1月～12月分)の電気料金の9割を補助します。

■日時・場所

2月10日(月)～ 28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17日(月)		波止浜公民館
18日(火)		桜井公民館
19日(水)		日高公民館
20日(木)	9:30～13:00	清水公民館
21日(金)		乃万公民館
25日(火)		富田公民館
26日(水)		国分公民館

■補助対象 電力会社と「公衆街路灯」契約を結んでいるもの(従量電灯などは対象外)

■持参物 ①電力会社発行の電気料金の支払いが確認できる書類
※(例)「電気料金払込証明書」「電気料金等振込金受領証」など
※通帳では受付できません。
②申請書兼請求書、計算用紙
※前年度申請者または新担当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

■問合先 市民参画課
TEL 0898-36-1530
FAX 0898-32-5211(代)

河之内ふれあい農園 利用者大募集

- 利用期間 4月1日(火)～ ※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3日(月)から28日(金)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

人権擁護委員に相談ください

1月1日付けで馬越晴通氏、久松宝詮氏、加藤経子氏、檜垣良子氏、飯野幸子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

令和7年度 今治市奨学生募集

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
- 償還方法 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 高校15人程度、大学25人程度
- 申込先 2月3日(月)から3月3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
※申請書は市内中学校、高校、教育大綱推進課または各支所で配布しています。ホームページからダウンロードすることもできます。
TEL 0898-36-1611
FAX 0898-25-1700(代)



教育大綱推進課

特定最低賃金改正

特定最低賃金の改正が令和6年12月25日から施行されています。

■業 種

- 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

■最低賃金(1時間)

①	②	③	④	愛媛県最低賃金 令和6年10月13日改正
1,050円	1,049円	1,038円	1,070円	956円

※上記の特定最低賃金には、適用除外の労働者と、①～③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956円)が適用されます。

■問合先 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



愛媛労働局

東予学舎 入舎生募集

- 対 象 愛媛県出身または縁があり、東京および周辺の短期大学、専門(専修)学校、大学に在学または入学見込みの男子学生
- 交 通 京王線西調布駅より徒歩7分(東京都調布市)
- 施設概要 鉄筋コンクリート造4階建 ■募集人数 15人
- 寮 費 月額7万5千円(2食付)
※入舎前納付金10万円
- 申込先 3月31日(月)までに必要書類を公益財団法人東予育英会へ TEL 042-488-6261
※応募用紙は東予地区各高校の教務課または本会に請求か、ホームページからダウンロードしてください。



東予学舎

林業退職金共済制度(林退共)の未請求はありませんか

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制度で、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。

- 問合先 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 03-6731-2887
FAX 03-6731-2890



林業退職金共済
事業本部

憩いの場「絆の里」

障がいのある方同士で交流する場を開催しています。途中参加・退席もできます。

- 日時 2月10日(月) 10:15~12:00
■場所 総合福祉センター 愛らんど今治2階
多目的利用室・調理室
■対象 今治市にお住まいの高次脳機能障害者・家族
■内容 交流会／調理(お好み焼き)、座談会など
■問合先 今治市障がい者生活支援センター
TEL 0898-23-1747
FAX 0898-22-8441
(平日 8:30~17:30)

松山東高等学校通信制課程生徒募集

出願資格など詳しくはホームページを確認ください。

- 説明会 2月3日(月)、16日(日)、23日(日・祝)、3月24日(月)
※入学を希望される本人に直接説明し、願書を手渡しています。
■場所 松山東高等学校(松山市持田町2-2-12)
■出願期間 ●新入学 1次 2月14日(金)~28日(金)必着
2次 3月21日(金)~4月1日(火)必着
●編入学 2月14日(金)~28日(金)必着
●転入学 3月10日(月)~17日(月)必着
■申込先 松山東高等学校 通信制課程
TEL 089-945-0131



松山東高等学校
通信制課程

労災職業病無料健康相談会

労災職業病・労災補償の説明を行います。(個別相談、電話相談あり)

- 日時 2月16日(日) 13:00~15:00
■場所 市民会館 中会議室
■対象 仕事で原因で体を悪くされた方
■持参物 ●職歴の分かるもの(厚生年金や雇用保険の記録)
●事業所健康診断の記録など
●石綿健康管理手帳、じん肺健康管理手帳
(お持ちの方のみ)
■問合先 全日本建設交運一般労働組合 愛媛県本部
TEL 089-976-5550
FAX 089-970-2820
(平日 9:00~17:00)

ボランティア推進員募集

愛媛県が開設した「えひめ結婚支援センター」が開催する婚活イベントや、1対1でお見合いする愛結びなどで出合いのキューピッドとなっていただくボランティア推進員さんを募集するための説明会を開催します。(要予約)

- 日時 2月19日(火) 14:00~16:00
■場所 城東公民館 会議室
■申込先 2月16日(日)までに申込フォームから
えひめ結婚支援センター
TEL 089-998-6770
(平日 9:00~17:00)



申込フォーム

eスポーツ体験会

年齢や性別、障がいの有無などに関わらず楽しめるeスポーツ体験会です。

- 日時 2月8日(土)、9日(日) 10:00~15:00
■場所 イオンモール今治新都市 きらめきコート
■内容 ●ゲームプログラミング
●ロボットマスターバトル
●ドローンレース
■参加費 無料
■問合先 スポーツ振興課
TEL 0898-36-1604
FAX 0898-33-1811

短歌名人に学ぶ短歌の楽しみ方 参加者募集

~おもしろい言葉をさがしてみよう~

グループで言葉を出し合って、みんなで短歌を作ります。

- 日時 3月23日(日) 10:00~12:00
※同日、文化祭作品展開催(16:00まで)
■場所 中央公民館 2階学習室(9:55までに集合)
■講師 川又 和志氏(日本歌人クラブ愛媛県代表幹事)
■対象 小学生(3年生以上)
■定員 30人(申込者多数の場合抽選)
■参加費 無料 ※大人の見学自由、学校の先生必見の内容です。
■持参物 筆記用具、カラーペン、筆ペンなど
■申込先 3月3日(月)までにホームページの申込フォームから
■問合先 中央公民館(電話申込不可)
TEL 0898-32-2892



ホームページ

なみかた海の交流センター作品展

展示内容

- ① いまばり中学生アート展(愛教研・今治越智支部 美術委員会)
② らイト☆クラブ(今治市中央公民館写真教室)作品展

- 展示期間 ①2月8日(土)~3月8日(土)
②3月9日(日)~30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しませんか。
■問合先 NPO法人シクロツーリズムしまなみ
TEL・FAX 0898-33-0069

人権啓発劇「そのバスにぼくも」

市内の教職員を中心とした人権啓発劇です。

- 日 時 2月8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)

令和6年度 今治市老人クラブ大会

今治市老人クラブ連合会(愛称:きららしまなみ)による
演芸発表や、特別ゲストによるミニコンサートなどがあり
ます。どなたでも入場できます。

- 日 時 2月22日(土) 12:30~
- 場 所 公会堂
- 内 容 式典、演芸(カラオケ・踊り・合唱など)、
ミニコンサート
- 問合せ 今治市社会福祉協議会
(老人クラブ連合会事務局)
TEL 0898-22-6018
FAX 0898-22-6022

チャリティー 第45回 踊・唄のつどいしまなみ会

- 日 時 2月9日(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。

あいみち 愛通の会 60周年記念コンサート

「古典から現代曲を」

- 日 時 2月23日(日・祝) 14:00~
- 場 所 今治国際ホテル クリスタルホール
- 入場料 無料
- 問合せ A.K.Zent(アクツェント)
TEL 0898-25-5688

いまばり日曜朝市

- 日 時 2月9日(日)、23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
- 問合せ 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。

第19回 俳句キッズわくわくコンテスト表彰式

温かい辛口先生 夏井いつき氏を迎えて

市内小学校26校の4・5・6年生を対象として句題「て」
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2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 無料
※時節の状況により入場制限する場合があります。
- 問合せ 国際ソロプチミスト今治(大澤)
TEL 090-9550-6227

第5回 外国人スピーチコンテスト

今治に在住または通勤の外国人が、心をこめて皆さん
へ日本語で思いを伝えます。情熱と日頃の学習の成果に
触れてみてください。

- 日 時 2月16日(日) 13:30~
- 場 所 今治地域地場産業振興センター
- 観覧料 無料
- 問合せ 今治市国際交流協会
TEL・FAX 0898-34-5763



詳しくはこちら

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た

初めて赤ちゃんを育てるお母さんのための仲間づくり
や、育児の学びを目的としたプログラムです。

3月 7日(金)	13:30~15:30	新しい出会い
14日(金)		赤ちゃんのいる生活
21日(金)		赤ちゃんとの接し方
28日(金)		親になること

- 場 所 ハルモニア広場(立花町2-6-11)
- 対 象 令和6年10月~12月生まれのお子さん(第1子)を
持つ初心者ママ ■定 員 5組(先着順)
- 参加費 無料(テキスト代別途1,100円)
- 申込先 2月4日(火)から21日(金)までにハルモニア広場へ
TEL・FAX 0898-24-2370

今治明德短期大学

新コース開設に向けてヨーソロー!

12月19日(木)の「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(瀬野汽船グループ)を視察し、観光業や運輸業について学びました。令和8年度新設予定の地域未来創生コースは、地域探究を学びの中心にすえた活動を展開します。



「おれんじおおさか」と記念撮影

社会人オープンキャンパス(来学型)

■2月14日(金) 18:00~20:00※2月12日(水)締切(入試課)
リカレント訓練(2月初旬より募集開始予定)の説明もします

公開講座のお知らせ(場所:大講義室)

■3月3日(月) 10:00~12:00

「左手のピアニストの芸術と福祉」

左手のピアニスト 智内 威雄氏

申込締切日…2月28日(金)午前中までに地域連携センターへ

■3月5日(水) 13:30~15:00

「これから必要な介護と生活の可能性について」

リハケアリングネットワーク 理事長 香川 寛氏

申込締切日…3月4日(火)午前中までに地域連携センターへ



イメージキャラクター
めーたん

■問合先 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

3月9日(日) WEBオープンキャンパス開催

今治キャンパス獣医学部(獣医保健看護学科のみ)のオープンキャンパスをオンラインで開催します。

■開催日時 3月9日(日) 10:00~11:00ごろ

■申込期限 3月7日(金) 17:00まで

■内容 「何が違うの??」

岡山理科大学獣医保健看護学科



「獣保の実習をのぞき見」

「これが“理大 獣保”の魅力!」

■開催方法 オンライン

※参加には事前の申し込みが必要です。



申込はこちら



2025年度 オープンキャンパス開催日程

詳しくはホームページを確認ください。

■6月15日(日) 獣医保健看護学科のみ開催

■7月26日(土)、27日(日)

■9月14日(日) 獣医学科のみ開催



■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

BLS(一次救命処置)と AED(自動体外式除細動器)

BLSとは、心肺停止や呼吸停止に対する一次救命処置のこと。シミュレータを使って、胸骨圧迫による心肺蘇生の演習と、AEDを使用しての救命処置の方法を学びました。

正しい知識と適切な処置で対応できるように、みんな真剣に講義を受けていました。



令和7年度 入学試験

■入学試験…3月4日(火)

出願期間…2月18日(火)~25日(火)

第一看護学科 一般3期試験

第二看護学科 一般3期試験

准看護科 一般4期試験

まだ間に合います!!



詳しくはホームページを確認ください。

■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



伊東豊雄建築ミュージアム

TEL 0897-74-7220

須藤玲子×伊東豊雄トークイベント

「日本の伝統的な布を現代に蘇らせる」

- 日時 2月22日(土) 14:00～15:30
- 場所 みなと交流センター はーばりー
- 料金 無料
- 定員 80人(要申込)
- 問合先 2月18日(火)までに
「2/22トークイベント参加希望」とし、名前(ふりがな)・
電話番号・住所を明記の上、メールまたは
ファクスで申し込み
メール info@tima-imabari.jp
FAX 0897-74-7225



©Masayuki Hayashi

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)

TEL・FAX 0897-84-2566

野間仁根生誕記念 無料観覧日

2月5日の野間仁根の生誕日を記念して、2月8日(土)、9日(日)を終日観覧料無料。また、来館者の方にはポストカードを1枚プレゼントします。

- 日時 2月8日(土)、9日(日) 9:00～17:00

- 料金 無料

※3月2日(日)まで

「館蔵品展森のどうぶつたち」を開催中



令和7年度今治市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(火)～令和8年3月31日(火) ※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(土)から28日(金)までに村上海賊ミュージアムへ(休館日を除く9:00～17:00)
TEL 0897-74-1065

河野美術館

TEL・FAX 0898-23-3810

郷土ゆかりの作家たち

全国各地や海外で活躍されている郷土出身作家、ゆかりの作家の洋画・日本画・版画・工芸・写真・彫刻・絵本原画など、多彩な作品を展示します。

- 日時 2月8日(土)～3月2日(日) 9:00～17:00
※開展式 2月8日(土) 10:00～

令和7年度 河野美術館施設使用説明会

文化芸術活動の展示の場として2階展示室をお貸しします。説明会を開催しますので、希望の方は必ず参加ください。

- 日時 2月7日(金) 10:00～
- 場所 河野美術館 4階講演室
※1階会議室、4階講演室は2月21日(金) 9:00～(先着順)

今治市立中央図書館(生涯学習課)

TEL 0898-36-1602 FAX 0898-32-5722

速報展

「馬越和多地遺跡―第3次調査―」

市内の発掘調査成果について解説する速報展を開催。

- 期間 4月13日(日)まで
9:30～19:00
- 料金 無料



朝倉ふるさと美術古墳館

TEL・FAX 0898-56-3754

企画展

「第33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。

- 期間 2月1日(土)～3月2日(日) 9:00～17:00
- 料金 無料

今治城

問 TEL 0898-31-9233

- 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

河野美術館

問 TEL 0898-23-3810

- 館蔵品企画展「あのひとのてがみ のぞきみ」
2月4日(火)～5月6日(火・休)

玉川近代美術館

問 TEL 0898-55-2738

- 設備工事のため臨時休館
2月28日(金)まで
※期間変更の場合あり

野間仁根バラのミュージアム

問 TEL 0897-84-2566

- 野間仁根 館蔵品展「森のどうぶつたち」
3月2日(日)まで

上浦歴史民俗資料館

問 TEL 0897-87-4288

- 深遠なる黒と白の世界―村上三島の芸術展―
開催中

大三島美術館

問 TEL 0897-82-1234

- 設備工事・展示替えのため臨時休館
2月1日(土)～3月3日(月)

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～子どもたちが描く未来編～」
開催中

岩田健母と子のミュージアム

問 TEL 0897-83-0383

- 作品メンテナンスのため臨時休館
2月4日(火)～14日(金)

《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



家計と世界情勢の関係がまるわかり! 暮らしと物価の地政学

小山堅 監修
ナツメ社



石油、小麦、半導体など、21の重要物資を巡る国際情勢を、図表やデータとともにわかりやすく解説。世界経済のしくみ、国際貿易の基礎、地政学についても掲載。

一冊で読む日本の現代詩200

西原大輔 編著
笠間書院



原民喜、坂村真民、茨木のり子、谷川俊太郎など、現代詩を代表する詩人58人の200篇を収録。『一冊で読む日本の近代詩500』(2023年刊)の姉妹編。

ひょいっひょい

たなかひかる 著
幻冬舎



電車の外をへんなのが並んで走っている。駅に着いて、それに乗り込んでくるのはお弁当のおかずたちと、なぜかおじさん!へんてこだけど、クセになる絵本。

お 知 ら せ



図書館&岡山理科大コラボ企画

今治サイエンスクラブ【中央図書館】

からだのふしぎーわたしたちのからだをつくっているものー

- 日 時 2月16日(日) 14:00~15:00
- 講 師 村田 拓也氏(岡山理科大学獣医学部)
- 対象・定員 小学4~6年生 30人

河野美術館館蔵品企画展コラボ企画

今治歴史講座【中央図書館】

あのひとのてがみ のぞきみ〜書簡が語る偉人の人物像〜

- 日 時 2月22日(土) 14:00~15:30
- 講 師 谷川 月彩氏(河野美術館学芸員)
- 定 員 50人

波方歴史講座【波方図書館】

大島島四国について解説します。

- 日 時 2月23日(日・祝) 14:00~15:30
- 講 師 松花 菜摘氏
(村上海賊ミュージアム学芸員)
- 定 員 30人

イベントの申込について(参加費無料)

各イベント開催館まで直接または電話で受付
2月7日(金)から(先着順、開館時間中)



X (旧 Twitter)
詳細はこちら

リサイクルブックコーナー【中央・大三島図書館】

- 日 時 2月15日(土)~提供資料がなくなるまで
(開館時間中)

2月の 移 動 図 書 館

その他の巡回場所は図書館のホームページでお知らせします。

日 時		場 所
5日・19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
6日・20日	木	9:30~10:00 桜井公民館
7日・21日	金	10:30~11:00 国分公民館
		15:00~15:30 鳥生公民館
11日・25日	火	14:10~14:40 関前支所
		16:00~16:30 上浦支所
12日・26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
13日・27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
14日・28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

2月の休館予定

3日(月)・10日(月)・17日(月)・21日(金)

大西図書館のみ 選挙のため、2月9日(日)も休館

休館期間中の返却は
ブックポストへお願いします。



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

新小学1年生の保護者の方へ

麻疹風しん第2期予防接種をお忘れなく。
平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれのお子さんの接種期間は3月31日(月)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。

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



子どもの
予防接種



HPVワクチンキャッチアップ接種の経過措置

■接種対象

- 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女子
 - 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女子
- 対象者で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回または2回接種をしたものの、接種期限の令和7年3月31日までに接種が完了できなかった方は、令和8年3月31日まで公費での接種が可能となりました。

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



HPVワクチンの
接種について

けんこう

献血のお願い

400ミリリットル献血に協力をお願いします。

■日時 2月9日(日) 10:00～16:00

■場所 フジグラン今治

※本人確認のため、身分証明書の提示をお願いする場合があります。
※密を避けてスムーズにご案内するためWEBでの予約をお勧めしています。

■問合先 今治くらしライオンズクラブ
TEL 0898-25-2930



予約はこちら

子どもの身体とこころの相談

歯科医による個別相談を実施します(診察はありません)。

■日時 2月12日(水) 14:00～15:00

■場所 子育てひろばハピ
(イオンモール今治新都市 1階)

■相談医 秋山 禎子先生(秋山整形・歯科)

■対象 0歳～就学前の子ども

■定員 5組程度 ※要事前申し込み

■問合先 子育てひろばハピ
TEL 0898-24-2951



申込はこちら

もっと知ってほしい乳がん～乳がんを撲滅する～

■日時 3月1日(土) 14:00～16:25

■場所 テクスポート今治1階 大ホール

■内容 ●14:05～14:20

「マンモグラフィ健診について」
かいほらクリニック院長 買原 彰彦

●14:20～14:35

「乳がんの放射線治療について」
済生会今治病院放射線治療センター長
片岡 正明

●14:35～14:50

「乳がんの外科的治療と薬物療法について」
済生会今治病院副院長 井口 利仁

●15:00～16:20

「今を生きることは」
俳優・タレント 麻木 久仁子

■受講料 無料(事前申込不要)

■問合先 済生会今治病院
TEL 0898-47-2571



健康 コラム 「冷え」で困っていませんか？

身体を温かく保つためのポイント

食事

- 煮る、炒める、蒸すなど調理法を工夫する
- 旬の食材を取り入れる



入浴

- シャワーだけで済ませず、ぬるめの
お湯にゆっくり入る



運動

- ウォーキング、ヨガやストレッチなどで
血行を促進させる



服装

- 温かいインナー、靴下などを活用する
- カイロ、湯たんぽを活用する

「冷え」をそのままにしておくと、心身の不調につながることもあります。身体を温かく保ち、寒さを乗り切りましょう!

■問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533

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。

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	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診	肝炎	腹部超音波検診	骨粗しょう症検診
							X線	CT		マンモ				
				料金(円)	★	500	700	3,000	1,400	1,200	900	無料	2,200	600
2	2	日	総合福祉センター		○	○	○	○	○		○	○	○	○
	4	火	市営中央体育館		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	7	金	中央保健センター		○	○	○		○	○	○	○	○	○
	15	土	中央保健センター		○	○					○	○		○

※好評につき2月15日(土)を追加しました。

～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。

2月の集団健診予約は健康推進課へ

※WEB・コールセンター予約は1月31日までです。



■申込先 健康推進課
TEL 0898-36-1533
(平日 8:30～17:15)



けんしん
ホームページ

★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・脾臓・腎臓・膵臓）の超音波検査です。

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 6日(木)	R6.9.16 ～ R6.9.30生
2月 20日(木)	R6.10.1 ～ R6.10.15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 4日(火)	R5.7.1 ～ R5.7.31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 18日(火)	R3.8.1 ～ R3.8.31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

2月 14日(金)	10:30～11:00
2月 27日(木)	10:30～11:00

生活習慣病予防調理実習

※予約制（参加費550円）

2月 6日(木)	10:00～12:30
テーマ	～自覚症状がなくても危険です～「高血圧予防の食事について」

ダイケア

2月 27日(木)	13:30～15:00
場 所	中央保健センター 2階栄養指導室
テーマ	料理（お菓子づくり）、座談会
対 象	精神障がいのある方
持参物	飲み物、材料代（200円程度）、マスク、エプロン、三角巾

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 14日(金)	13:30～15:30
場 所	中央保健センター 相談室
テーマ	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たいと思います。

いまばり町なかがんサロン（個別相談・無料）

日 時	2月 12日(水) 10:00～13:00
場 所	中央図書館 2階応接室

※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。

定例会（年4回開催）

日 時	2月 22日(土) 13:30～15:30
場 所	総合福祉センター 愛らんど今治1階会議室

※がん治療についての勉強会や講演会、会員同士のおしゃべりや情報交換をしています。申し込みは不要です。

■問合先

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



今治保健所

TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531

エイズ・肝炎相談・血液検査…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	2月 12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19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）

食育の日

献立紹介

白菜と油揚げの卵とじ



(1人分) エネルギー…134キロカロリー 塩分…0.8g

作り方

- 1 白菜は3センチ幅に切り、シイタケは軸を取って薄切りにする。
- 2 油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。卵は溶いておく。
- 3 鍋にAを入れて中火でひと煮立ちさせ、白菜、シイタケ、油揚げを入れる。蓋をして5分ほど煮る。
- 4 塩昆布を入れ、溶き卵を回し入れる。弱火で1分ほど、蓋をして煮たら完成。

かつおだし、塩昆布のうま味でやさしい味付けとなっています。煮汁までおいしくいただけます。

材料 (2人分)

白菜	160g
シイタケ	30g
油揚げ	30g
卵	1個
かつおだし	100ml
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩昆布	5g

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 「白菜」

白菜はクセがなく、鍋や煮物、炒め物、漬物、サラダなどさまざまな調理法で食べられます。体内で皮膚や細胞のコラーゲンを合成するのに役立つビタミンCや、余分な塩分を排出して高血圧予防が期待できるカリウムなどの栄養が含まれています。ビタミンC、カリウムは水に溶けだしやすい栄養素なので、スープや煮込み料理にするときは汁ごと食べるのがオススメです。汁ごと食べるときは食品の素材の味を生かして薄味にしましょう。

■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。

市民医学講座

NO.239

睡眠について

今治市医師会 橋田 英俊

「人生100年時代」です。通算すれば30年間は眠っていることになり、その時間を快適に過ごしたいと思うのは当然です。また有名アスリートによるマットレスのCMが流れ「睡眠の質が日中の活動の質を決める」と言われれば、さらに睡眠にこだわるを得ません。書店には睡眠に関する一般書が数多く並んでいますが、どれを手取るか、選択肢が多いと迷うものです。

信頼できる情報を基に比較的分かりやすく書かれたものとして「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご紹介します。同ガイドには、生活習慣や睡眠環境などを見直し「適正な睡眠時間を確保」とともに「睡眠休養感を高める」ための方策が推奨事項、参考情報としてまとめられています。例えば「日光を浴びると体内時計が調節されて入眠しやすくな

る」「寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる」「しっかり朝食を摂り就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う」「無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなる」「晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと(寝酒)、また喫煙は睡眠の質を悪化させる可能性がある」などです。

また、ガイドを実践しても睡眠に関連する症状が続く場合は、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が潜んでいる可能性があるため医療機関を受診するよう勧めています。インターネットで簡単に検索できますので、睡眠でお悩みの方は参考にいただければと思います。

※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 バリッと元気

NO.37

妊婦の前では



喫煙マナーを
守りましょう！

日	月	火	水	木	金	土
						1 白石病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
2 救 医師会市民病院 小 県立今治病院 島 しのざき整形外科 歯 山内歯科医院	3 広瀬病院	4 済生会今治病院	5 県立今治病院	6 白石病院	7 木原病院	8 今治第一病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
9 救 内 小 医師会市民病院 島 喜多嶋診療所 歯 鯉池歯科	10 瀬戸内海病院	11 救 今治第一病院 小 丹こどもクリニック 島 有津むらかみクリニック	12 済生会今治病院	13 白石病院	14 木原病院	15 医師会市民病院
16 救 瀬戸内海病院 小 みぶ小児科 島 斎藤クリニック 歯 丹歯科医院	17 広瀬病院	18 済生会今治病院	19 今治第一病院	20 白石病院	21 県立今治病院	22 木原病院 (8:30~17:30) 医師会市民病院 (17:30~翌8:30)
23 救 内 小 医師会市民病院 島 大三島中央病院 歯 河北歯科医院	24 救 瀬戸内海病院 小 まつうらパンピクリニック 島 片山医院	25 今治第一病院	26 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)	27 木原病院	28 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 (8:30~翌8:30) 救		内科 (9:00~17:30) 内	
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		
小児科 (9:00~12:00, 14:00~17:00) 小		島しょ部 (9:00~17:00) 島	
医師会市民病院	TEL 0898-22-7611	有津むらかみクリニック	TEL 0897-72-3200
県立今治病院	TEL 0898-32-7111	大三島中央病院	TEL 0897-82-1111
丹こどもクリニック	TEL 0898-23-3200	片山医院	TEL 0897-84-2620
まつうらパンピクリニック	TEL 0898-22-0573	喜多嶋診療所	TEL 0897-72-0250
みぶ小児科	TEL 0898-23-7525	斎藤クリニック	TEL 0897-84-4333
		しのざき整形外科	TEL 0897-73-1221
		歯科 (9:00~14:00) 歯	
		河北歯科医院	TEL 0898-24-1313
		鯉池歯科	TEL 0898-23-0418
		丹歯科医院	TEL 0898-23-0648
		山内歯科医院	TEL 0898-22-7832

各病院の電話番号 (50音順)

瓦産業と共に

受け継がれるいりこ飯



—— 菊間地区 ——
オチ新瓦産業株式会社
越智 浩子 さん



菊間は、古くから瓦産業で知られる町です。豊かな漁場にも恵まれ、かつては『いりこ漁』も盛んでしたが、現在『いりこ』は貴重なものとなりました。今回ご紹介するのは、菊間の伝統的な『いりこ飯』をおむすびにした逸品です。いりこやきくまあげ、日本酒、地元産の醤油を使用し、素材にこだわり抜いた一品となっています。

『いりこ』は『匹すず』丁寧に頭や骨を取り除き、日本酒に漬け込んでから炊き込みます。この手間をかけることで、ふんわりとした食感と豊かな風味が引き出され、食べるたびに懐かしい風景が蘇ります。

いりこ飯は、昔から家庭で親しまれ、地域の集まりでも振る舞われる『菊間の味』です。この伝統を守りながら、地域活性化の『環』として商品化にも取り組んでいます。サイクリングイベントや東京のアンテナショップで販売され、その美味しさが多くの人々に伝わっています。

また、菊間瓦も地域の誇りです。主人が手がけた道後温泉本館屋根瓦の修復作業は、菊間の技術力を象徴しています。食、産業、自然が織りなす魅力あふれる菊間町へ、ぜひ一度足を運んでみてくださーい！



△新鮮ないりこ



△いりこ飯のおむすび



今治市合併20周年記念事業で「おむすび」をキービジュアルとしたロゴマークを作成しました。
今年度は「むすぶ」をテーマに紹介します。



動画はこちら