

内子町 健康まつり 2026

未来の健康づくりは
日々の意識と生活習慣から——

8月 **土**
29日
午前9時～正午
内子町共生館

「健康」について考えるイベントを今年も開催します。講演や体験コーナー、栄養バランスメニューのバザーなど、日々の生活を振り返るきっかけがたくさんあります。どなたでも無料で参加可能です。いつまでも健やかな毎日を過ごすために、一緒に楽しく学びましょう。

《主な内容》

- ▶ 高池健康づくり優良者表彰式
- ▶ 各種団体によるバザー
- ▶ 体験コーナー
（血圧年齢測定／体成分分析装置 InBody 測定／ストレッチチェック／骨密度測定 他）
- ▶ 幼稚園・保育園児の食育ポスター展示 など



詳細は
こちらから▶

《記念講演》午前10時～11時

「内子町をもっと元気に！ 私たちでつくる『100年健康』プロジェクト」

講師 三宅 映己先生
（愛媛大学大学院医学系研究科 地域生活習慣病・内分泌学講座 教授）

健康寿命を延ばすために大切なのは、病気の兆候を早く見つけ、重症化する前に適切な治療や管理につなげることです。その第一歩が健診です。

健診では、少ない検査で体の状態を幅広く知ることができます。「忙しくて時間がない」という人もいるかもしれませんが、自分や家族の健康を守るために、ぜひ毎年受診していただきたいと思います。

内子町では、健診で異常を指摘されて

も医療機関を受診しない人が少なくありません。しかし、本当に大切なのは、異常を放置せず、早めに治療へつなげることです。現在は治療法も進歩しており、その効果は検査値などで確認できます。治療は病気のためだけではなく、これからの人生を健康で充実して過ごすためのものです。

健康について考え、行動することは、自分自身への「未来への投資」です。健診を受けることから始めて、一緒に「100年健康」を目指しましょう。

▼CHECK!▼

「地域生活習慣病・内分泌学講座」とは？

内子町と愛媛大学が連携して、平成22年に開設した寄附講座です。三宅映己先生は令和7年4月から同講座の責任者に就任。済生会小田診療所をサブセンターとして、内子町の地域医療や行政に対して次の支援を行っています。

- ① **地域医療支援** 小田診療所で週2日、診療支援を専任教員が担当し、地域の医療拠点の維持に寄与しています。
- ② **保健医療行政への協力** 「地域健康教室」を開き、生活習慣病などをテーマに健康づくりの啓発を行っています。
- ③ **医学部教育・研修医指導** 医学部生に対し、小田診療所での実習指導、町保健師との意見交換などを実施しています。

【問い合わせ】内子町保健センター ☎0893(44)6155

○ 悩みに寄り添う相談パートナー 新しい人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員は人権擁護委員法に基づき委嘱された、町の相談パートナーです。8年7月1日付けで、新しく西岡健二さんが委嘱されました。

相談は無料で、秘密は厳守されます。暮らしの中での悩みや心配事、困り事がある人は、安心してご相談ください。



西岡健二さん＝石畳8＝

【問い合わせ】
住民課 人権対策係
☎0893(44)6152

○ うちこ福祉館の事業案内

《やさしい人権講座》

● 演題 「ふつうってなに？ 絵本と遊んで柔らかく頭になろう」

● 講師 武知悦子さん（おはなし屋えつちゃん）

● 日時 8月24日（月）
午後7時～

● 参加費 無料
《健康講座》

● 内容

▽ 講話「体の健康にも影響する『心の健康』」

▽ 調理実習「心が躍る♪アレンジ料理」

● 日時 8月25日（火）
午前9時30分～

● 定員 先着15人

● 参加費 300円

● 持参品 マスク、エプロン、頭巾
《わいわい喫茶》

● 日時 9月7日（月）
午後1時～4時30分

● 参加費 無料
《各種相談を受け付けます》

うちこ福祉館では人権に関する相談を受け付けています。困りごとがあるときは、気軽にこ来館ください。

【問い合わせ】

うちこ福祉館
☎0893(44)3410

自然と涼しいっばい

小田深山溪谷で川あそび

- 開催日 8月1日（土）、2日（日）、8日（土）、9日（日）
 - 時間 午前10時～午後3時 ※雨天中止
 - 集合場所 安芸貞淵付近の三差路（県道52号）
 - 内容 安芸貞淵で探検ボート乗り、自由に川遊び 他
 - 参加費 小学生以上1人100円（現地で支払い）
- ※事前の申し込みは不要です。

【問い合わせ】小田支所 ☎0892(52)3111

○ 町村団地（地域優良賃貸住宅）の入居者を募集します



町村団地の外観

- 住所 小田363番地
- 住宅の規格・家賃など《世帯用》
- ▽戸数 7戸
- ▽面積他 92・1㎡、3LDK
- ▽家賃（月額） 2万1000円
- ▽3万1300円
- ※オール電化住宅
- 《單身用》
- ▽戸数 1戸
- ▽面積他 46・99㎡、1DK
- ▽家賃（月額） 1万7000円
- ▽1万5900円
- ※オール電化住宅

- 《共通事項》
- 入居資格 次の全てを満たす世帯
- ▽子育て世帯・新婚世帯・高齢者世帯・障がい者世帯・居住の安定に配慮が必要な世帯のいずれかで、住宅に困窮している
- ▽月額所得が15万8000円を超えない
- 申込方法 所定の申込書に住民票などを添えて提出してください。提出書類は建設デザイン課・内子分庁・小田支所にあります。
- その他
- ▽共益費1000円／月が必要です。
- ▽入居時に家賃3カ月分の敷金が必要です。
- ▽家賃は入居者の収入により決定します。
- ※詳しくは内子町のホームページをご覧ください。
- ID 146024
- 【申込・問い合わせ】建設デザイン課 管理係
- ☎0893(44)6157

○ 大人も子どもも、ゲレンデに集合「愛媛サイクリングの日in内子町」イベント

- マウンテンバイク(MTB)で夏のスキー場を走り抜ける、爽快感あふれる自転車競技大会を開催します。
- 開催日 9月19日(土)
- 場所 ソルファオダスキーゲレンデ
- 内容 芝デュアルスラローム
- ※競技参加者は、マウンテンバイクなど悪路を走れる自転車(ブレーキ付き)・ヘルメット・グローブを持参してください。
- ※長ズボンとプロテクターの着用を推奨します。
- カテゴリー、対象
- ▽オープン 中学生以上男性
- ※定員70人
- ▽レディース 中学生以上女性
- ※定員10人
- ▽キッズ1 小学4～6年生
- ※定員15人
- ▽キッズ2 小学1～3年生
- ※定員15人
- ※キッズ1・2はショートコース
- 競技開始時間
- ▽オープン、レディース 午前9時(受付は午前7時30分)
- ▽キッズ1・2 午後1時(受付は正午)



MTBを夏のゲレンデで楽しもう

- 参加費
- ▽オープン、レディース 3500円(中学・高校生は2000円)
- ▽キッズ1・2 1000円
- 申込方法 事前エントリーが必要で、次の申込フォームからお申し込みください。
- 申込期限 8月28日(金)
- ID 146626



事前エントリーはこちらから▼

【問い合わせ】

町並・地域振興課 商工観光班
☎0893(44)2118

立川志らく 独演会

十二月十二日(土)
文化交流センタースバル

《チケット販売》

- 料金
- ▽前売 5000円
- ▽当日 5500円
- ※全席指定、未就学児は入場不可
- 販売日
- ▽町民・内子座友の会先行販売 9月1日(火) 午前9時
- ▽2日(水) 午後5時
- ▽一般販売 9月7日(月) 午前9時

ID 146722

町並・地域振興課 伝統文化施設係
☎0893(44)2118

【問い合わせ】



ねんきん Q&A

国民年金保険料 免除を受けた人はぜひ「追納」を

「追納」とは、国民年金保険料の免除や納付猶予、学生納付特例を受けた人が、保険料を後払いできる制度です。

Q：追納のメリットは？

A：将来受け取る老齢基礎年金額を増やせます。1年分追納した場合に増える年金額は、全額免除期間であれば年間約1万円、納付猶予・学生納付特例期間であれば年間約2万円です。また追納した保険料は社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

Q：追納には期限がありますか？

A：あります。追納できる期間は過去10年以内に限られます。免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に支払う場合は、加算額が上乘せされます。早めの納付をお勧めします。

Q：申請・納付方法は？

A：追納するには事前の申請が必要です。年金事務所または役場で手続きができます。追納が承認されると日本年金機構から納付書が送付されるので、金融機関やコンビニ、スマートフォンアプリなどで納付してください。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。▶



【問い合わせ】

○松山西年金事務所
☎089(925)5105
○住民課 国民年金係
☎0893(44)6152

○高橋邸の利用料金を 10月1日から改定します

文化交流ヴィラ高橋邸では、維持管理にかかる経費の増加などを踏まえ、利用料を10月1日から改定します。今後も快適に利用できる施設運営に努めます。ご理解ご協力をお願いします。

※利用料などの詳細は、内子町のホームページをご確認ください。

ID 146830

【問い合わせ】

町並・地域振興課 伝統文化施設係

☎0893(44)2118



高橋邸の外観

○願書の受け付けは8月21日まで 「中学校卒業程度認定試験」を実施します

病気で中学校を卒業できなかった人などを対象に、「中学校卒業程度認定試験」を実施します。

●対象者 9年3月31日時点で満15歳以上で、次のいずれかを満たす人

- ▽病気やその他のやむを得ない理由で中学校を卒業していない人
- ▽日本国籍を有しない人

●試験日 10月15日(木)

●会場 愛媛県中予地方局

●願書受付期限 8月21日(金)

※当日消印有効

【書類請求・問い合わせ】

○愛媛県教育委員会義務教育課

☎089(912)2941

○内子町教育委員会 学校教育課(内子分庁内)

☎0893(44)2124

募集

国の平和を守る仕事
「自衛官」採用案内



案内パンフレット

《一般曹候補生》

●第2回募集

▽受付期間 7月1日(水)

▽一次試験 9月1日(火)

▽一次試験 9月16日(水)

▽一次試験 9月19日(土)

●第3回募集

▽受付期間 9月15日(火)

▽一次試験 11月20日(金)

▽一次試験 11月29日(日)

▽一次試験 12月1日(火)

《2等陸・海空士(任期制自衛官)》

▽受付期間 随時

※試験の日程は受付時にお知らせします。

《共通》

▽受験資格 18歳以上33歳未満

※詳細は自衛隊総合採用案内パンフレットをご覧ください。

パンフレットの確認はこちらから▼



【申込・問い合わせ】

自衛隊愛媛地方協力本部大洲地域事務所

☎0893(24)4123

地域の安心・安全のため
愛媛県警で働きませんか

愛媛県警察官(高校卒程度)および警察事務職員の採用試験を実施します。



募集のポスター

《警察官》

●受付期間 7月10日(金)

●第1次試験 8月5日(水)

●通常型／9月20日(日)

▽基礎能力型(SCOA)／8月下旬～9月中旬

《事務職員》

●受付期間 8月4日(火)

●27日(木)

——命のめぐもりを届けてくれる
赤ちゃんパパ・ママを募集します

- 日時 10月30日(金)午前9時30分～11時
- 場所 大瀬中学校体育館
- ※授乳・おむつ替えのスペースを用意します。
- 内容 大瀬中学校の全校生徒に、赤ちゃんを抱っこさせてあげたり、子育てのエピソードを話したりしながら交流します。
- 対象 3カ月～1歳くらいの赤ちゃんと保護者
- 申込期限 10月9日(金)



▶昨年度の様子

【申込・問い合わせ】内子町子育て支援センター
☎0893(44)6355

中学生に送る いのちの授業

内子町では中学生を対象に、赤ちゃんとの触れ合いを通して命の大切さを学ぶ「いのちの授業」を実施しています。赤ちゃんを抱っこしたり、子育て中の保護者に話を聞いたりすることで、自分の将来を考える機会になっています。

現在、授業に参加してくれる親子を募集中です。一緒に生徒たちと交流を楽しみませんか。



●第1次試験 9月27日(日)

※詳細は愛媛県警察採用サイトか、愛媛県警察ホームページをご覧ください。

愛媛県警察採用サイト▼



愛媛県警察ホームページ▼



【問い合わせ】

大洲警察署警務課

☎0893(25)1111

ポリテクセンター愛媛で
職業訓練を実施中

再就職を希望する人を対象に、新しい技術や専門知識を身に付けるための職業訓練を実施しています。現在、8年度10月期生を募集中です。

●募集科 機械CAD／NC科、電気設備技術科、いえづくり実践科

●対象者 ハローワークの受講指示・推薦などを受けられる求職者

●訓練期間 10月2日(金)～

●6カ月間

●応募期限 9月10日(木)

●受講料 無料

※教科書・作業服代などの自己負担があります。

※詳細はポリテクセンター愛媛のホームページをご確認ください。

ポリテクセンター愛媛のホームページ▼



【問い合わせ】

ポリテクセンター愛媛

☎089(972)0329

防災を学び、応募しよう
小学生の学習作品を募集

「防災」をテーマにした小学生の学習作品を募集します。応募者には参加賞があり、受賞者には豪華賞品を贈ります。学習を機に、家族で防災について考えてみませんか。

●対象 県内の小学生

●応募期限 9月30日(水)

詳細は愛媛県のホームページで確認▼



【問い合わせ】

愛媛県防災危機管理課

☎089(912)2325

「アイヌの方々のための
相談専用電話」

日常生活での困り事、嫌がらせや差別の悩みなど、何でもご相談ください。相談は無料で、匿名でも受け付けます。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

●相談専用電話
☎0120(771)2008

●受付日時 月～金曜日／午前9時～午後5時

【問い合わせ】
（労働）人権教育啓発推進センター
☎03(5777)1802

愛媛県内の企業が集まる
お仕事フェスタ2026

2日間で計50社が参加予定の
合同就職面接会です。

●日時 8月12日(水)、13日(木)
午後1時～5時

●場所 松山市総合コミュニティセンター

●対象 愛媛県内の企業に就職を希望する、15歳以上おおよね35歳未満の若年者

※保護者の見学も可能です。

●参加費 無料

※予約不要で、服装は自由です。

※参加企業は決定次第、ホームページに掲載します。

詳細はホームページを
ご確認ください▼

【問い合わせ】
（株）東京リーガルマインド松山支社
☎070(1746)5333
✉ehime-jakunen@lec.co.jp

愛媛県立図書館が
リニューアルオープン

耐震改修工事のため閉館していた愛媛県立図書館が、8月22日(土)にリニューアルオープンします。子ども読書室を全面的に改修し、より快適で利用しやすくなっています。ぜひご利用ください。

【問い合わせ】
愛媛県社会教育課
☎089(912)2931



新しくなった館内

五十崎郵便局の
営業時間が変わります

五十崎郵便局では8月24日から昼時間帯の営業を休止します。変更後の営業時間は次の通りです。

●営業時間

▽郵便窓口 午前9時～午後1時／午後2時～5時

▽貯金・保険窓口 午前9時～午後1時／午後2時～4時

※土・日曜日、休日は営業していません。

【問い合わせ】
五十崎郵便局
☎0893(44)3425

全国一斉「こどもの人権
相談」強化週間

いじめや体罰、虐待など、子どもの人権に関するあらゆる相談を電話で受け付けます。相談は無料で、予約は不要です。秘密は厳守しますので、何か問題があればすぐにお電話ください。

●期間 8月28日(金)
～9月3日(木)

●時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

○全国共通電話番号
☎0120(007)110

●相談担当 人権擁護委員、法務局職員

【問い合わせ】
松山地方方法務局人権擁護課
☎089(932)0888

結核などの感染症予防は
基本の対策の徹底から

結核の患者は八幡浜保健所管内でも毎年、確認されています。結核は適切に治療すれば治る病気です。咳やたん、微熱が2週間以上続くなどの症状がある人は、早めに医療機関を受診してください。

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です。手洗いや咳エチケットなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。



夏もしっかり感染対策

【問い合わせ】
八幡浜保健所 感染症対策係
☎0894(22)4111

特別養護老人ホーム神南荘
特別養護老人ホームみどり苑

職員募集




職種	採用数	応募資格
看護職員	1人	昭和62年4月2日以降生まれで、看護師の免許を有する人
介護職員A	若干名	昭和52年4月2日以降生まれで、介護福祉士の資格を有する人
介護職員B	若干名	平成4年4月2日～20年4月1日生まれで、採用後5年以内に介護福祉士の資格を取得する意欲がある人

※令和9年3月末までに資格取得予定の人を含む。

●受験資格（全職種共通） 次の全てを満たす人

▷普通自動車免許を有する、日本国籍の人

▷地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない

●1次試験（教養試験、作文）

▷日時 9月27日(日) 午前9時～

▷場所 特別養護老人ホーム神南荘

※2次試験は10月下旬に実施予定です。

●勤務条件など

▷勤務場所 特別養護老人ホーム神南荘／特別養護老人ホームみどり苑

▷給与 最終学歴、職歴などにより決定

▷その他 土日祝日、年末年始の勤務あり

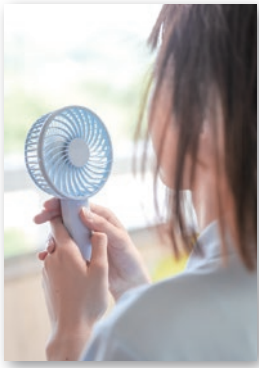
●応募方法 採用試験申込書、資格証明書の写し（取得者のみ）を、9月11日(金)までに提出してください。

※採用試験申込書は各施設の事務所、またはホームページから入手できます。

【応募・問い合わせ】
特別養護老人ホーム神南荘
☎0893(43)1901
🌐 <https://kannansou.server-shared.com/>

お知らせ

リチウムイオン電池が
原因の火災が増加中



身近に多い充電式の機器

電気機器による火災が年々増えています。特に、モバイルバッテリーなどに使われる「リチウムイオン電池」は、取り扱いを誤ると発火する恐れがあり、危険です。

リチウムイオン電池は生活に欠かせないものになっています。火災を防ぐために、正しい使用方法を再確認しましょう。

《安全に使うために》

▽PSEマーク付き製品を選ぶ

▽充電は80～90%までにして、過充電を避ける

▽落下させるなどの強い衝撃を与えない

▽夏場の車内など、高温になるところに放置しない

愛媛県司法書士会による
無料の相続相談会

6年4月から相続登記の申請が義務化されました。不動産を取得した相続人は、取得を知った日から3年以内に相続登記が必要です。6年4月以前に相続したものも対象で、違反すると10万円以下の過料が科される場合があります。

愛媛県司法書士会では、相続の無料相談会を実施します。各司法書士事務所か、相続登記相談センターにご相談ください。

●無料相談受付期間 8月3日(月)～7日(金)

※各事務所への相談は、事前に予約が必要です。

○相続登記相談センター
☎0120(13)7832

【問い合わせ】
愛媛県司法書士会
☎089(941)8065

▽異常な発熱や膨張、異臭があるときはすぐ使用をやめ、販売者などに相談する

▽廃棄時はテープで絶縁する

【問い合わせ】
内子消防署
☎0893(43)0119