

広報



まさきにあなたへ。

まさきの魅力と情報をお届け

まさき

9

September 2026

No.598

cover 大間レンコン畑
「涼しげに美しく」



キラキラ
まさき

松前の魅力みつけた!
松前ひまわり保育所

Boys & Girls, Be Ambitious!

米家 陽琉さん

健康のヒケツ

シニアヨガの皆さん



「はんぎりフェス」は8月2日に西の浜で開催されました。水鉄砲遊びや宝探しなどのイベントも行われ、会場はたくさんの人でにぎわいました。今年は高校生団体戦の「はんぎり甲子園」がなくなり、新たに小学生ペアの「最強小学生友情戦」が追加され、それぞれのレースで白熱した競漕が繰り広げられました。



はんぎりフェス

はんぎり最強小学生友情戦 優勝

(写真左から)
はまきこうだい
濱崎功大さん
いけだしょう
池田祥さん

「優勝したい」という2人の思いが繋がって勝つことができました。



各部門 優勝者

はんぎり最強軍団決定戦 優勝 伊予高 A

(写真左から)
ふじもとりのうま
藤本龍真さん
さかもととつたろう
阪本琥太郎さん
はまだゆう
濱田悠吾さん
たけだゆうと
竹田悠人さん

若さやフレッシュさを武器に、みんなで頑張れたと思います。



最強王決定戦 優勝 くぼたかあき 久保貴章さん

実力を発揮することができました。去年のリベンジが果たせてうれしかったです。



はんぎり楽笑軍団決定戦 MVP チームリストア

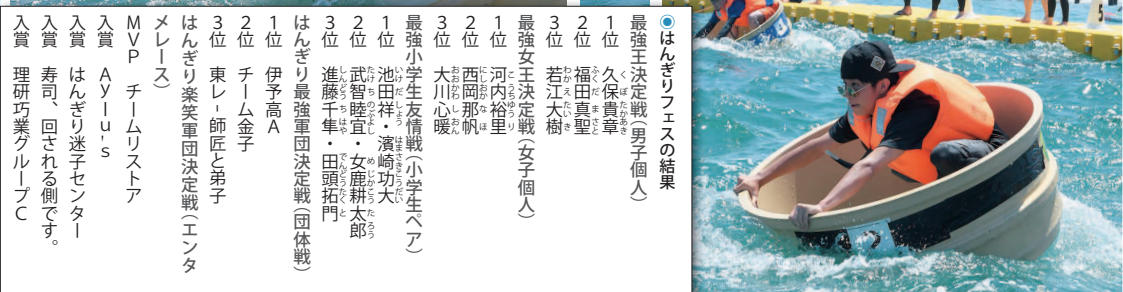
(写真左から)
にしはたよし
西畑佳樹さん
くぼたかあき
久保貴章さん
たなかこうすけ
田中浩介さん
いはやひろこ
井早亮子さん

テーマはサザエさん。優勝できると思っていたのでうれしかったです。



最強女王決定戦 優勝 こうちゆうり 河内裕里さん

2年ぶりに緊張したし不安もあったけれど、楽しいが勝ちました。やり切りました。



●はんぎりフェスの結果

最強王決定戦(男子個人)
1位 久保貴章
2位 福田真聖
3位 若江大樹

最強女王決定戦(女子個人)
1位 河内裕里
2位 西岡那帆
3位 大川心暖

最強小学生友情戦(小学生ペア)
1位 池田祥・濱崎功大
2位 武智睦宜・女鹿耕太郎
3位 進藤千幸・田頭拓門

はんぎり最強軍団決定戦(団体戦)
1位 伊予高 A
2位 チーム金子
3位 東レ・師匠と弟子

はんぎり楽笑軍団決定戦(エンタメレース)
MVP チームリストア
入賞 AYU's
入賞 はんぎり迷子センター
入賞 寿司・回される側です。
入賞 理研巧業グループC



「夏祭り前夜祭」は8月1日に文化センターで、「まさき町夏祭り」は8月2日に松前公園などで行われました。泡フェス、伊予高生と遊ぶイベント、愛媛オレンジバイキングスによるスポーツイベントなどが行われ、各会場はにぎわいました。フィナーレは、スカイランタンを夜空に灯し公園内は幻想的な景色に包まれ、その後、翼学園の生徒によるファイヤートーチパフォーマンスでは、迫力あるパフォーマンスに観客は魅了されていました。

祭 まさき町夏祭り 祭

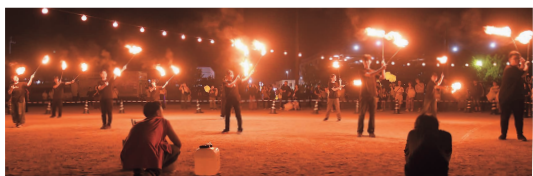


協力：日本スカイランタン協会
Reservation Number: 09141020ZELP



● まさき音頭の結果

- 優勝 伊予民踊研究会連
- 準優勝 松前町文化協会連
- 3位 松前町民生委員児童委員協議会連



優勝

準優勝

3位

Memory of summer 2026



くろき みなみ
久保みなみさん
岡田小6年

まさき町の代表としてまつまえ町に行くことを忘れないように行動しました。みんなと協力してもっこ作りをしたことや、函館空港でおそろいのキーホルダーを買ったことが心に残っています。



まえだ ひろなか
前田翔空さん
岡田小6年

飛行機の遅延があったけれど、空港でたくさんの飛行機が見れてよかったです。3日間過ごすうちに帰りたくないと思いました。早く冬になってみんなにまた会いたいです。とても心に残った交流事業でした。



まえだ りょう
前田駿さん
岡田小6年

まつまえ藩屋敷での着付け体験で、よるいを着ました。重かったけれど、新鮮な気分でした。ジンギスカンがおいしかったです。壁式住居の見学は、とても涼しく、ホトトギスの鳴き声も聞こえてすごかったです。



まつまえ町の伝統工芸品「もっこ」作り体験の後は、海で磯遊び。ジンギスカンや流しそうめんの昼食を楽しみ、まつまえ藩屋敷での着付け体験をしたり、まつまえ城を見学したりしました。遊びや体験を通して、まつまえ町の自然や歴史文化に触れる一日でした。

※「もっこ」とは、漁師がニシンなどの魚を入れて運ぶために使っていた道具のこと。

まつまえ町のみんなに
会えるのが待ち遠しい！



5_ まつまえ城の前で記念撮影



6_ 北海道といえばジンギスカン！



7_ みんなでスイカ割り 8_ 昔の人はこんな恰好をしていたんだね



特産品「まつまえ漬け」を作った後は、いよいよお別れ。今度は冬にまさき町で再会しましょう。



9_ おそろいのTシャツでまつまえ漬け作り体験
10_ あっという間の3日間。お別れがさみしいね



10_

次は、まさき町
で会おうね！



まさき・まつまえ姉妹都市 ふれあい交流事業

本町と北海道松前町は平成2年11月2日、姉妹都市提携を結び、人や物産の交流などで友好を深めています。

その一環で「ふれあい交流事業」を行い、今年も小学6年生9人が7月22日から24日まで、まつまえ町を訪問しました。

冬には、まつまえ町の児童がまさき町を訪問する予定です。

北海道松前町 北海道の最南端に位置。まさき町とは、約1,500 kmの距離がある。漢字表記が同じ町、城下町として栄えた町という共通点から、姉妹都市となっている。



函館空港で対面後、函館観光へ。五稜郭タワーから函館の景色を眺めて写真に収めるなど楽しい時間を過ごしました。まつまえ町の子も達も一緒に泊まって親睦を深めました。



- 1_ 楽しみにしていた3日間のスタート！
- 2_ 函館空港までお迎えに来てくれました
- 3_ まつまえ町のみんなに自己紹介
- 4_ 五稜郭タワーからの眺めは最高



あべりか
阿部倫花さん
松前小6年

まつまえ町のみんなはどんな人たちだろうと考えていたけれど、みんな優しくとても楽しかったです。五稜郭タワーの展望台は高すぎて笑ってしまいました。冬は、私たちがおもてなしをしたいと思います。



おきやま かいと
奥元結間さん
松前小6年

1日目は不安だったけれど、2日目は一緒に海で泳いだり、ご飯を食べたりして楽しかったです。みんなと友達になれてよかったです。おすすめのお土産を教えてもらったので、まさき町のお土産も教えたいです。



てらい あい
寺内愛来さん
松前小6年

初めての飛行機でドキドキしました。2日目のサンドウィッチ作り、もっこ作り、磯遊びなど楽しいことがたくさんありました。最終日のまつまえ漬け作りは、なかなかできない体験でとても心に残りました。



はまだりこ
濱田凜心さん
松前小6年

みんな優しく話しかけやすかったです。信号機が愛媛県と違って、縦向きでした。初めてのジンギスカンはおいしかったです。冬に会う時は、今度は私がみんなにたくさん愛媛の案内や説明をしたいです。



かとうらな
加藤蘭花さん
北伊予小6年

北海道の海はとてもきれいで、みんなで遊んだことが一番楽しかったです。最後の日にはまつまえ漬け作りをしました。また作りたいです。次は、愛媛のいいところをたくさん教えたいです。



ふかの たいと
深野泰叶さん
北伊予小6年

まつまえ町の友達がクイズ形式で方言を分かりやすく教えてくれました。もっこ作りでは、楽しいだけでなく、文化に触れることもできました。「冬にまた会おうね。元気だね」と言ってくれてうれしかったです。

健康的にダイエットしたい/ ボディメイク教室

健康的にダイエットをする教室を実施します。講師による指導のもと、さまざまな種類の運動を体験できます。

また、栄養士や保健師による栄養講座や健康講座も受けられます。ぜひ自分に合ったダイエット方法を一緒に見つけて、楽しく体をリメイクしましょう。

▶日時 ①10月15日② 26日③ ③11月13日④
④27日⑤ ⑤12月10日⑥ ⑥24日⑦ 14時～15時
評価日：令和9年1月28日⑧

▶場所 福祉センター2階 集会室

▶内容 ①②肩こり・姿勢改善トレーニング

③④初心者向けピラティス

⑤⑥初心者向けボクササイズ

※ 評価日（令和9年1月28日⑧）に全体の振り返りをします



- ▶定員 30人（先着順）
▶対象者 40～74歳の松前町国民健康保険加入者で、令和7年度か8年度の特定健診の結果が下のいずれかに該当する人
①BMI 25以上
※ BMI（体格指数）＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））
②腹囲 男性は85cm以上、女性は90cm以上

▶費用 無料

▶申込期限 10月8日⑨17時

▶申し込み方法

電話か右のQRコードから申し込む



☎健康課健康増進係 ☎985-4118

健康的な食事がしたい/ 松前町保健栄養推進協議会 会員募集

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに健康づくり推進活動を行うボランティア団体です。主な活動は月1回行う健康食の料理講習会です。

現在は40歳代～90歳代の会員119人が、5人～24人の異なる規模の10グループで地域の公民館などで活動しています。

私達と一緒に日々の暮らしの中でできる小さな健康づくり習慣を探してみませんか。

▶日時・場所 右の表のとおり

▶対象者 町内在住の人

▶申込先

代表 船山 ☎984-3677



☎健康課健康増進係
☎985-4118

支部	グループ名(活動場所)	毎月の日時
松前	火曜グループ (福祉センター)	第3火曜日 (9時30分～12時30分)
	水曜グループ (福祉センター)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)
	木曜グループ (福祉センター)	第2木曜日 (9時30分～12時30分)
	ひだまりグループ (南黒田公民館)	第2月曜日 (9時30分～12時)
	北黒田グループ (北黒田公民館)	いずれかの土・日曜日 (9時30分～12時30分)
	本村グループ (本村集会所)	第1木曜日 (9時30分～12時30分)
岡田	筒井グループ (筒井公民館)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)
	北公グループ (北公民館)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)
北伊予	第2グループ (東公民館)	第3火曜日 (9時～12時)
	東古泉グループ (東古泉公民館)	第2火曜日 (9時30分～12時30分)

健康づくりを始めましょう

いつまでも健康でいるために、無理なく楽しく健康づくりをしませんか。

運動不足を解消したい人や、メタボが気になる人など、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

運動・食生活のコラボレーションで認知症予防を/

脳活トレーニング講座

運動は生活習慣病予防や健康寿命を延ばすのに有効な健康法です。ラダーを利用して有酸素運動と脳の運動を組み合わせることで、脳の機能がより活性化します。

専門家からコグニサイズラダー（※）や認知症予防の食生活などを学びましょう。

▶日時 10月8日⑩、29日⑩、11月13日⑪、26日⑩、12月10日⑩、24日⑩ 9時30分～11時30分

▶場所 文化センター2階 ふれあい展示室

▶内容 認知症予防の運動と食生活の講話

（運動）コグニサイズラダー

（食生活）脳を活性化する生活と食べ方、記憶力と集中力を高める食事など



※ コグニサイズとは、運動と認知課題を同時に行う認知症予防プログラムです。

- ▶定員 各30人（先着順）
▶対象者 町内在住の65歳以上の人
▶費用 無料
▶申込期限 9月25日⑪
▶申し込み方法

電話か右のQRコードから申し込む



☎福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205

自宅でできる簡単なエクササイズを知りたい/

令和版！筋トレ講座

自宅で簡単に取り組める筋トレ、肩こり・腰痛体操、ストレッチです。

▶日時 10月14日、28日、11月4日、18日、12月2日、16日（いずれも⑫） 9時30分～11時30分

▶場所 文化センター2階 ふれあい展示室

▶内容

○元気！やる気！MASA筋体操

○筋トレ、肩こり・腰痛体操、ストレッチ

○運動の効果を高めるための栄養講話

▶定員 各30人（先着順）



- ▶対象者 町内在住の65歳以上の人
▶費用 無料
▶申込期限 10月2日⑫
▶申し込み方法

電話か右のQRコードから申し込む



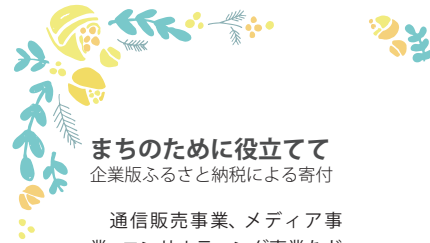
☎福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205



先進地区から防災を学ぶ 昌農内自主防災会 見学勉強会

7月19日、昌農内集会所で松前町防災士の会主催の「昌農内自主防災会 見学勉強会」が行われ、町内の防災士や区長など33人が参加しました。

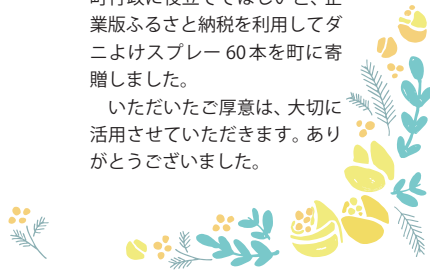
参加者は昌農内自主防災会の活動について学んだあと、防災倉庫の見学や防災資機材の使用体験を行いました。松前町防災士の会の高橋昌志会長は「一人一人が防災意識を持って、できるだけ被害が少ない町になってほしい」と話していました。今後は松前・北伊予校区でも開催予定です。



まちのために役立てて 企業版ふるさと納税による寄付

通信販売事業、メディア事業、コンサルティング事業などを運営する株式会社くらしラボ（本社：東京都）は、7月9日、町行政に役立ててほしいと、企業版ふるさと納税を利用してダニよけスプレー 60本を町に寄贈しました。

いただいたご厚意は、大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



スポーツを安全に楽しむために スケートボード用品の寄贈式と贈呈式

松山市アクティブ・スポーツ協会（池田裕之会長）は7月21日、スケートボード用品のヘルメット8点、プロテクターセット14点を町に寄贈しました。これは、松前町スケートボードスポーツ少年団が設立したことに伴い、子どもたちの安全とスポーツ振興のために寄贈されたものです。

この用品は、同日に町から松前町スケートボードスポーツ少年団（黒田千鶴団長）へ贈呈されました。黒田団長は「子どもたちが安全にスケートボードを楽しめるように、大切に使用してもらいます」と感謝を伝えていました。



一緒に健康的な体を作りませんか 町民企画講座「松前町カンフー教室」

7月12日、まさきふれあい学園の町民企画講座の一つである「松前町カンフー教室」の第一回が北伊予小学校で開催され、子どもから大人まで11人が参加しました。

これは、町民自身が講師を務める町の生涯学習事業で、同教室は毎月第2日曜日に開催しています。奇数月はアクティブコースで体を大きく使う運動を、偶数月はボディーメイクコースで「リラクゼーションカンフー」を行っており、単発での参加も可能です。講座に興味のある人は、講師の越智健太さん（☎080-1027-4846）までご連絡ください。



お腹も心も大満足 第1回たわわフェスタ

「第1回たわわフェスタ」は7月11日、エミフルMASAKIまさき村前駐車場で開催され、たくさんの人でにぎわいました。

令和8年度最初のテーマは「ビアガーデン MASAKI MEAT NIGHT 4.0」。肉料理を中心に提供する県内外の約30店舗が松前町に集結しました。会場では、ギター演奏やダンスなどのステージも行われ、訪れた人はステージを楽しみながらおいしい肉料理を味わっていました。



これからも地域のために 愛媛県少年補導委員連絡協議会会長表彰

愛媛県少年補導委員連絡協議会会長表彰が6月19日に松山市青少年センターで行われ、本町からは、藤波武男さんが表彰されました。これは、長年にわたり児童生徒の安心安全について考え、子どもたちの登下校時の見守り活動や商業施設でのパトロールなどを行い、青少年の健全育成に尽力したとして表彰されたものです。

表彰を受け、藤波さんは「補導委員の存在そのものが犯罪などの抑止力になっていると思う。子どもや地域全体がこれからも安全であってほしい」とほほ笑んでいました。



各地域で多彩な夏祭り開催 町内各地域



7月中旬～下旬にかけて、町内各地域で夏祭りが行われました。会場では多くの人が出店で食事をしたり、演芸を観覧したりして夏を楽しみました。

西高柳ではカラオケや空手の演武披露、本村では大漁を願う神事、筒井では義農太鼓の力強い音色が響き、神崎・鶴吉では北伊予小学校金管バンド部の演奏などがあり、各地域で特色豊かな祭りが行われました。



▲西高柳（西高柳集会所）



▲本村（蛭子神社）



▲筒井（筒井公民館）



▲神崎・鶴吉（伊豫神社）



農業委員などが決まる

松前町農業委員・農地利用最適化推進委員

7月20日からの3年間、農地利用などに関する意思決定を行う農業委員14人と担当地区での農地などの最適な利用を進める農地利用最適化推進委員10人の合わせて24人が決定しました。

また、農業委員の会長には大政浩史さんが、会長職務代理者には池内直人さんが選出されました。



会長
大政浩史さん



会長職務代理者
池内直人さん

▶農業委員

久保 龍彦	(南黒田・北黒田)
古川 理枝子	(宗意原・新立・本村・筒井)
八束 光男	(徳丸)
本田 啓三	(中川原)
秋山 和恵	(出作)
池内 直人	(神崎)
清川 誠	(鶴吉)
篠崎 保	(横田・大溝)
渡部 一幸	(永田・東古泉)
伊賀上 典久	(大間・上高柳)
大政 浩史	(恵久美)
重川 鐵	(昌農内・西高柳)
戎森 基晴	(西古泉・塩屋)
大川 誠	(北川原)

▶農地利用最適化推進委員

中矢 龍彦	(南黒田・北黒田)
赤星 文人	(宗意原・新立・本村・筒井)
弓立 成人	(徳丸)
加藤 正和	(中川原)
山下 廣昭	(出作・神崎)
大澤 長幸	(鶴吉・横田)
浮穴 佳温	(大溝・永田・東古泉)
仙波 正宏	(大間・上高柳)
水口 稔章	(恵久美・昌農内・西高柳)
重松 茂	(西古泉・塩屋・北川原)



絵本や人形劇の世界へようこそ！

文化講演会「長野ヒデ子とタイコさん一座」

7月26日、文化センターで文化講演会「長野ヒデ子とタイコさん一座」が行われ、約130人が参加しました。

絵本作家の長野さんは愛媛県出身で、代表作には「おかあさんがおかあさんになった日」「せとうちたいこさんシリーズ」などがあります。まず、長野さんがこれまで書いてきた絵本や紙芝居の裏話や読み聞かせが行われました。

次に、タイコさん一座で糸操り人形家の井上由利子さんによる人形劇が生演奏付きで行われ、参加した人は手拍子や掛け声を行いながら楽しいひとときを過ごしました。



お互いの国の文化にリスペクトを

ハワイ大学の学生と伊予高等学校の生徒の交流

ハワイ大学の学生2人と伊予高等学校の生徒8人は7月27日、伊予高等学校で国際交流としてお互いの伝統文化に触れ合いました。これは、愛媛県と姉妹提携する米国ハワイ州との交流促進の一環として行われたものです。自分たちの住む町を紹介した後は、ハワイのフラダンス、松前町のはんぎりを体験して交流を深めました。

ハワイ大学のレイラ・ヴィクトリア・ユセビオさんは「(はんぎりは)難しかったけれど、優しく教えてもらえた。たくさん水に落ちたが楽しかった」と笑顔を見せていました。



筋肉をつけていつまでも健康に

脳科学リハビリテーション医による講演会

7月23日、文化センターで脳科学リハビリテーション医の酒向正春さんの講演会「健康寿命の延伸の道筋『筋肉革命95』」が開催され、約460人が参加しました。

酒向さんは患者の残存能力を最大限引き出すアプローチ「攻めのリハビリ」を提唱し、長嶋茂雄さんの社会復帰を支えました。講演では「健康維持に必要なのは筋肉。運動することで認知症リスクを抑えることができる」と訴えました。参加した人は「まだ60代だけど、今できることを考えていきたい」と話していました。



町内各地で「ひまわり祭り」開催

中川原・徳丸「ひまわり祭り」

「ひまわり祭り」は、中川原と徳丸で7月下旬から8月中旬にかけて行われ、多くの人が、咲き誇ったひまわりを觀賞しながら催し物などを楽しみました。

中川原では2つのひまわり祭りが開催されました。1つ目はひよこたん池公園周辺で開催。恒例の写生大会に参加した子どもたちは、絵の具やクレヨンなどを使って、画用紙いっぱい大きなひまわりを描いていました。地域住民による演奏大会、かき氷や焼きそばなどの出店も大盛況でした。2つ目は井ノ口貴大さんの畑で開催。伊予高等学校の探Q講座「ひまわりプロジェクト」に所属する生徒21人がイベントを手伝い、青葉幼稚園の園児約70人がミニゲームを楽しみました。

徳丸は高忍日賣神社の近くのひまわり畑で開催。ひまわりに付いている白い札を見つけた子どもにはお菓子がプレゼントされる「宝探し」が開催され、訪れた家族連れは楽しんでいました。



井ノ口貴大さんの畑



ひよこたん池公園

徳丸

8月から高額療養費の自己負担限度額が変わりました

高額療養費制度とは

高額療養費制度は、支払った医療費が決められた上限額を超えて高額となった場合に、上限額を超えた額を支給する制度です。

☎保険課医療保険係 ☎ 985-4107

詳細は町ホームページ(右のQRコード)から確認してください▶



主な変更点

●自己負担限度額の変更

適用区分に応じた月ごとの自己負担限度額が変更されました。

●年間上限額の新設

月ごとの自己負担額の合計が年間の上限額を超えた場合、上限額を超えた部分が支給されます。

年間上限額の新設により、下に該当する人は、医療費負担が軽くなる場合があります。



- ・これまで「多数回該当(※1)」に該当しなかった人
- ・上限額の変更により「多数回該当」の対象から外れる人
- ・現在、毎月高額療養費制度を利用している人
- ・極めて高額な医療を受けた人

※1 過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

高額療養費制度の自己負担限度額

適用区分		令和8年7月まで		令和8年8月～令和9年7月 ※3		
70歳未満	70歳以上	月額上限 ※2	外来特例 (70歳以上) [外来年間上限]	月額上限 ※2	外来特例 (70歳以上) [外来年間上限]	【新設】 年間上限 (入院+外来)
区分ア	現役並み 所得者3	252,600円 + (総医療費-842,000円) × 1% 【140,100円】	—	270,300円 + (総医療費-901,000円) × 1% 【140,100円】	—	1,680,000円
区分イ	現役並み 所得者2	167,400円 + (総医療費-558,000円) × 1% 【93,000円】	—	179,100円 + (総医療費-597,000円) × 1% 【93,000円】	—	1,110,000円
区分ウ	現役並み 所得者1	80,100円 + (総医療費-267,000円) × 1% 【44,400円】	—	85,800円 + (総医療費-286,000円) × 1% 【44,400円】	—	530,000円
区分エ	一般	57,600円 【44,400円】	18,000円 【144,000円】	61,500円 【44,400円】	22,000円 【216,000円】	530,000円
区分オ	—	35,400円 【24,600円】	—	36,900円 【24,600円】	—	290,000円
	低所得者2	24,600円	8,000円	25,700円 【24,600円】	11,000円 【96,000円】	290,000円
	低所得者1	15,000円	8,000円	15,700円	8,000円	180,000円

※2 【 】の金額は、直近12カ月間に3回以上高額療養費に該当した場合の、4回目以降の自己負担限度額です。

※3 令和9年8月以降については改めてお知らせします。



松前のチームでホッケーがしたい 松前ホッケークラブの練習に参加

夏休み期間を利用して、海外在住の中学生が松前ホッケークラブの練習に参加しました。アイルランド在住の大塚さん(左)は、今年で2回目の参加となり、全日本中学生ホッケー選手権大会にも同チームで出場しました。「日本のホッケーに興味があった。みんな覚えていてくれて、練習も楽しい」と笑顔で話していました。イギリス留学中の城徳さん(右)は「ここで練習をすれば上達しそう。来年も参加したい」と意欲を見せていました。



心をひとつに、響く歌声

第64回愛媛県少年少女合唱連盟演奏会 今治大会

第64回愛媛県少年少女合唱連盟演奏会「今治大会」は8月11日、今治市中央公民館で行われ、松前ひまわり少年少女合唱団が出演しました。今年は児童合唱組曲『空にいた12の童話』より「もし、国民の休日をきめる係になれば」・「はらべこあおむし」の2曲を披露。団員一同、歌うことの楽しさを胸に、心を込めて歌い、練習の成果を発揮しました。

次は10月に開催予定のまさき文化祭に出演予定です。ぜひお越しください。

松前ひまわり少年少女合唱団は、随時団員を募集しています。興味のある人は、社会教育課生涯学習係(☎985-4135)までご連絡ください。



SDG s 探検隊

松前町子ども環境学園 2026

7月31日、町内の小中学生で構成される「松前町子ども環境学園2026」の学園生36人が、伊予市松前町共立衛生組合塩美園、松山市西クリーンセンター、金城産業株式会社を見学しました。普段何気なく出しているごみか、どのように処理され、どのようにリサイクルされているのか、その過程を間近で学びました。

参加した子どもたちからは「分別の重要性を実感した」「ごみを減らす工夫をしたい」といった声が寄せられ、環境について考える貴重な一日となりました。



未来を担う子どもの声を聞く

令和8年松前町子ども議会

「令和8年松前町子ども議会」は8月7日、役場の議場で行われ、町内の小中学生8人が子ども議員として町政に対する意見を述べました。

子ども議員は7月下旬から議会について学び、町議会議員の指導のもと一般質問を準備して本番に臨みました。当日は子ども議員一人一人の質問に対し、田中町長が丁寧に答弁を行いました。松前中学校1年生の上田美結さんは「質問するときは自信を持って話すことができた。次回も参加したい」と笑顔で話していました。



9月は 集団食中毒防止月間

9月は気温も高く、夏場の暑さで体力を消耗し、抵抗力が弱っている上に、気温の高い日が続くことで、食中毒の危険が高まります。

弁当やテイクアウトを利用するときは、しっかり手洗いをし、室温に放置せず、できるだけ早めに食べましょう。



健康課健康増進係
☎ 985-4118

生活習慣病は日常生活と深く関係しています。健康の保持・増進には、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康的な生活習慣の確立が大切です。この機会に見直してみよう。

① **適度な運動** 通勤時の早歩き、庭いじりや掃除など、プラス10分、体を動かしてみよう。

② **適切な食生活** 主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。塩分は控えめにし、毎日の食事に野菜を70gプラスすることを目指してみよう。

③ **禁煙** 喫煙や受動喫煙により、肺がん、心臓病、脳卒中等にかなりやすすくなります。禁煙外来を活用し、

「確実に禁煙しましょう。」

④ **良質な睡眠** 心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は、病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

⑤ **健診・検診の受診** 将来の病気につながるリスクや病気を早期に発見し、対処していくために、定期健康診断、特定健診やがん検診を受診しましょう。

※厚生労働省のホームページは下のQRコードから

健康課健康増進係
☎ 985-4118



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 健康寿命の延伸
9月は健康増進普及月間です

予防接種

予防接種を受けることで、重症化を防ぐ効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの予防接種の費用を助成します。



新型コロナウイルス感染症予防接種

- ▶ **助成対象者** 町に住民登録があり、下のどちらかに該当する人
 - ① 65歳以上の人
 - ② 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当）がある人
- ▶ **助成方法** 県内の協力医療機関に予約して接種し、個人負担のみ支払い

- ▶ **個人負担** 4,500円（生活保護などの支援給付を受けている人は個人負担金は不要。ただし、接種に行く前に福祉課地域福祉係（☎ 985-4232）で必要書類をもらうこと）
- ▶ **助成回数** 期間内1人1回
- ▶ **助成期間** 10月1日⑥～令和9年3月31日⑥
- ▶ **接種時に必要な物** マイナナンバーカードや資格確認書など住所、氏名、年齢が確認できるもの（②に該当する人は、身体障害者手帳が医師の診断書）

健康課総務係 ☎ 985-4153

安心して利用してください ジェネリック医薬品・バイオ後続品

健康課医療保険係
☎ 985-4107

ジェネリック医薬品（ジェネリック）は、先発医薬品の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、効能や効果を持つ医薬品です。

また、バイオ後続品（バイオシミラー）は、先に販売されているバイオ医薬品の特許が切れた後に製造される、先行バイオ医薬品と同じ品質、安全性、有効性を持つ医薬品です。

町は、皆さんの薬代の負担や国保から支払われる費用を抑えるため、低価格のジェネリック医薬品・バイオ後続品の利用を促進しています。

Q バイオ医薬品はどんな薬？

A バイオテクノロジーを応用して生産されたタンパク質を有効成分とする新しい薬です。糖尿病の治療

に使われるインスリン、がんやリウマチの治療に使われる抗体医薬品など、さまざまな種類があります。

Q どのくらい安くなるの？

A ジェネリックは先発医薬品と比べて5割程度、バイオシミラーは先行バイオ医薬品と比べて7割程度の値段になります。

Q 安いけれど、効き目や安全性は大丈夫？

A ジェネリック、バイオシミラーの効き目や安全性は十分に確認され、厚生労働省の承認を得て製造・販売しています。

※ お手元の薬がジェネリックかどうか知りたい場合は、医師や薬剤師に聞か、右のQRコードで確認を。



65歳以上の人への優先接種にご協力を インフルエンザ予防接種

＜64歳以下の国民健康保険加入者＞

- ▶ **助成対象者** 申請時、下の①・②両方に該当する人（右の◎は除く）
 - ① 世帯主が町税を滞納していないこと
 - ② 接種者が町税を滞納していないこと
- ▶ **助成額** 1人 1,000円（接種費用が1,000円未満のときは自己負担額を全額助成）
- ▶ **助成回数** 年度内1人1回
- ▶ **申請期限** 令和9年3月31日⑥
- ▶ **申請方法** 窓口申請書を提出するか、申請フォーム（右のQRコード）から申請
- ▶ **申請に必要な物** ①領収書（予防接種名、接種者の氏名、病院名、接種日、料金、領収日が明記してあるもの）
②世帯主名義の口座が分かるもの
- ▶ **申請窓口** 保険課医療保険係



＜65歳以上の人＞

◎ 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当）がある人を含む。

- ▶ **助成対象者** 町に住民登録のある人
- ▶ **助成方法** 県内の協力医療機関に予約して接種し、個人負担のみ支払い
- ▶ **個人負担** 1,500円（生活保護などの支援給付を受けている人は個人負担金は不要。ただし、接種に行く前に福祉課地域福祉係（☎ 985-4232）で必要書類をもらうこと）
- ▶ **助成回数** 期間内1人1回
- ▶ **助成期間** 10月1日⑥～令和9年1月31日⑥
- ▶ **接種時に必要な物** マイナナンバーカードや資格確認書など住所、氏名、年齢が確認できるもの（◎に該当する人は、身体障害者手帳が医師の診断書）

（64歳以下の国保加入者の接種のこと）

健康課医療保険係 ☎ 985-4107

（65歳以上の接種のこと）

健康課総務係 ☎ 985-4153

夜間や休日にお子さんの具合が悪くなったら 子どもの救急



(土曜) 13時～翌朝8時まで
(日・祝) 8時～翌朝8時まで
※年末年始(12月29日～1月3日)
は8時～翌朝8時まで

夜間や休日のお子さんの急な発熱やけがなどの時にどうしたらいいか悩むことはありませんか。どうしたらいいか悩む時は、判断の助けとなる①小児救急医療電話相談や②「子どもの救急ガイドブック」をかりつけ医がお休みの時に「」を活用しましょう。

①小児救急医療電話相談

夜間や休日突然お子さんの具合が悪くなった時に、看護師や医師などが家庭での応急処置の方法などについてアドバイスしてくれます。

▼短縮ダイヤル(固定電話プッシュ回線・携帯電話) #8000

▼ダイヤル回線 913-2777

▼利用できる時間

(平日) 18時～翌朝8時まで

②子どもの救急ガイドブック
「かかりつけ医がお休みの時に」お子さんが生まれたときに渡しているパンフレットです。生後1カ月～6歳くらいのお子さんを対象に、休日や夜間の急病やけが、誤飲した時にどうしたらいいのかなどの目安を示しています。

また、昼間に起こった症状は、その日の診療時間内に「かかりつけ医」に診てもらいましょう。

▼子育て支援課 子ども家庭センター係
☎ 985-4189

クラウドファンディング のお礼とご報告

5月19日～7月31日まで「飼い主のいない猫ゼロを目指して」のクラウドファンディングを行いました。

目標金額(100万円)に達成とはなりませんでした。が、いただいた寄付金は飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部助成に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

寄付額 811,000円

町民課生活環境係
☎ 985-4117

9月10日～16日は自殺予防週間 一人で悩まないで相談しましょう



【県の相談窓口】

●「こころのいのちのほっとダイヤル(通話料無料)」
☎ 0120-1188-556

▼相談時間 平日17時～翌朝9時
(※土・日曜日、祝日は24時間)



「こころの健康相談」(26ページ参照)「よろず相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

●健康課健康増進係

☎ 985-4118

●「こころのいのちのライン相談」
右のQRコードからLINEの友だち追加をすると、メッセージ機能で相談できます。

▼相談時間 水・木・日曜日の18時～22時受け付けは21時30分まで

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間 秋の夕暮れ ライトと反射材で 守る命

●全国の重点目標

- ①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

【おたさんで交通安全屋】

秋の全国交通安全運動期間に合わせ、伊予高等学校の文化祭の中

で「おたさんで交通安全屋」を開催します。



▼日時 9月23日
(水・祝) 10時～

▼場所 伊予高等学校
▼内容 交通安全啓発グッズの配布 ※なくなり次第終了します。

●危機管理課危機管理係

☎ 989-5103

9月20日～26日は動物愛護週間 動物と楽しく暮らすために

動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるため、毎年9月20日～26日まで、動物愛護週間とされています。動物を飼っている人、動物が好きなのはもちろんのこと、動物を飼っていない人、動物を好きではない人も、人と動物の共生について考えてみましょう。

▼犬の飼い方・マナー



・散歩時のふんの始末を忘れない

散歩のときは、ふんを処理するスコップ・ビニール袋などを持参して必ず飼い主が持ち帰り、周りの人に迷惑をかけるないようにしましょう。

・無駄吠えをさせない

飼い主が気にならない鳴き声でも、近所の人が迷惑している場合があります。必要以上に吠えるときは何か原因があるものです。運動不足によるストレスを防ぐことや、しつけをすることで改善される場合があります。

・放し飼い、リードを付けない散歩は禁止

犬は条例によって放し飼いが禁止されています。家では外へ逃げ出さないように飼い、散歩中は必ずリードを付けましょう。

●TNR活動をやってみませんか
これは、捕獲器などで飼い主のいない猫を捕獲し、不妊去勢手術を行い、元の場所に戻すことで、その地域の飼い主のいない猫の増加を抑制する活動です。元の場所に戻した後は、トイレの設置、餌の適切な管理を行い、近所に迷惑にならないように管理します。

町民課生活環境係

☎ 985-4117

3・11の教訓を地域の力に 在宅医療・介護連携研修会を開催します

- ▼講師 NPO法人311副代表理事 兼 事務局長 澤上幸子氏
- ▼定員 80人
- ▼費用 無料
- ▼申し込み方法 電話か左のQRコードから申し込む
- ▼締め切り 10月9日(金)



福祉課地域包括支援センター係
☎ 985-4205

精神障がい者の家族対象 家族懇談会に参加しませんか

松前町と伊予市が合同で「家族懇談会」を行います。精神障がいについて学んだり、お互いの体験を伝え合ったり、気持ちを共有したりすることが出来ます。

▼日時 ①9月30日(水) ②11月30日(月) ③令和9年2月25日(木) いずれも13時30分～15時

▼場所 伊予市総合保健福祉センター
(伊予市尾崎3番地1)

健康課健康増進係

☎ 985-4118



※26ページの「オトナの健康」をご確認ください。

Biz Guide Masaki

まさきの旬なビジネス情報をお届け



産業課商工振興係 ☎ 985-4120

「やってみたい」がつながる一日 「MASAKI BIZ HACK SCHOOL」を開催しました

合言葉は「かっこつけんで、まず、あんたのことを教えてや。そんで何か、いっしょにやろや」

8月3日、伊予高等学校で「MASAKI BIZ HACK SCHOOL」を開催しました。県内外から約70人の事業者、学生、支援機関などが集まり、一日限りの「同級生」として町の未来について語り合いました。

テーマは、地域課題の解決。立場、年齢や業種の垣根を越えて「創意工夫によって解決すべきもの」と捉え、それぞれの経験や知恵を持ち寄り、活発な議論をしました。「その視点は面白い」「一緒にやってみよう」といった声飛び交い、新たなつながりが次々と生まれました。

目指したものは、松前町に息づく「利他」の精神のもと、人と人が出会い、お互いを知り「明日から一緒に動こう」という約束を交わすことです。最後は、一人一人が未来への一歩を「約束カード」に記し、新たな挑戦へのスタートを切りました。

松前町はこれからも、挑戦する人をつなぎ、新たな価値が生まれる地域づくりを進めていきます。



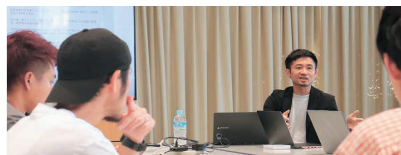
MASAKI BIZ HACK SCHOOL については
こちら▶



松前町で「チャレンジしたい!」を4カ月で実現しませんか? ロカジ松前校 4期生募集

町では、地域経済の活性化と持続可能なビジネスの創出を目指し、デジタル技術や最新の経営手法を学ぶ「ローカルビジネスカレッジ松前校」第4期の受講生を募集します。

本プログラムは、動画学習やオンライン相談、対面での定例会を組み合わせた、受講料無料の実践型プログラムです。起業の基礎、SNS・Webマーケティング、DX、補助金活用など、即戦力となる知識を体系的に学べます。



----- 本プログラムの特徴 -----
【多彩な学習形式】 30本以上の学習動画や月6回のオンライングループコンサルで悩みも解決。月1回の対面定例会で仲間とのつながりも生まれます。
【強力な講師陣】 連続起業家の伊藤健太氏やSNS運用の専門家坂井光氏が、現場で成果につながるノウハウを直接伝授します。

- **対象** 町内で事業を営む人、起業を検討中の
人、地域課題に貢献したい在住者など
- **期間** 11月～令和9年2月
- **定員** 8人（無料）
- **締め切り** 10月9日（金）
- **申し込み方法** 右のQRコード内の
専用フォームから申し込む

産業課商工振興係 ☎ 985-4120



屋外広告物の表示には許可が必要です

屋外広告物を表示・設置する場合は、町の許可が必要です。しかし、現在無許可で表示・設置している物が町内に多くあります。
無許可で表示・設置をすると、30万円以下の罰金に処される場合があります。必ず申請をしましょう。

- ▼ **屋外広告物とは**
看板、立看板、張り紙や張り札・広告塔、広告板や建物などに表示されたものなど
- ▼ **申請方法** まずは担当係へ相談を
まちづくり課都市デザイン係
☎ 985-4124
- ▼ **松山西年金事務所**
☎ 925-5105
- ▼ **町民課住民係**
☎ 985-4106

年金生活者支援給付金の請求手続きを

年金生活者支援給付金は、年金などの収入やその他の所得が一定基準額以下の人へ、年金に上乗せして支給されるものです。新たに給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です。

▼ **対象者**

- ① 老齢基礎年金を受給し、左の全てを満たす人
- ・ 65歳以上の人
- ・ 同一世帯の全員が市町村民税非課税の人
- ・ 前年の年金などの収入金額とその他の所得との合計額が約93万円以下の人（年齢によって変わります）
- ② 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得が

49万1千800円以下の人（扶養親族などの数によって変わります）

▼ **請求方法** 対象者には、日本年金機構から「年金生活者支援給付金請求書（はがき型）」が9月頃から順次届きます。必要事項を記入して、返送してください。

※ 日本年金機構や厚生労働省から電話で家族構成や金融機関の口座番号などを尋ねることはありません。不審な電話に注意してください。

● **給付金専用ダイヤル**
☎ 0570-05-4092

9月10日は「下水道の日」です

下水道の日は、下水道を全国的に普及するため、昭和36年に「全国下水道促進デー」として始まり、平成13年に「下水道の日」となりました。

に流れ、まちを清潔にします。
③ 川や海がきれいになる
汚水が川や海などに直接流れないため水質が保たれ、豊かな自然が守られます。

▼ **松前町の下水道**
平成14年から利用できるようになり、現在、筒井・浜・南黒田・北黒田・西古泉の一部地区で利用されています。

下水道が整備された区域の人は、下水道への接続をお願いします。

▼ **下水道の役割**
① さわやかな生活ができる
トイレが水洗化されるので、衛生的で快適な生活に変わります。

● **下水道を利用する皆さんへ**
公共下水道に汚水を流す場合は、使用開始の届け出を、使用を一時的に止める場合や排水設備を撤去する場合は使用休止、使用廃止の届け出をしてください。



☎ 985-4126

浜（本村）第1地区 地籍調査成果の閲覧をします

令和7年度に地籍調査を行った「浜（本村）第1地区」の成果の閲覧を行います。

調査結果に基づいて作成した地図と簿冊に誤りなどがある場合は、閲覧期間内に申し出てください。

- ▼ **期間** 10月21日（水）～11月9日（月）
- ▼ **時間** 10時～15時
- ▼ **場所** 庁舎3階 会議室
- **産業課国土調査係**
☎ 985-4127

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404
FAX 984-4011

9月9日は「救急の日」

救急医療は大切な資源です



近年、救急車の出動件数と搬送人員が増加しています。

救急車で搬送された人の半数以上が、入院を必要としない軽い症状で救急車を呼んでいる現状で、それによって緊急を要する人への対応が遅れてしまいます。

こんな理由で救急車を呼ばないで！

- ・救急車を使うとすぐに診察してもらえそう
- ・昼間は仕事で忙しい
- ・タクシー代がもったいない



普段から心がけましょう！

- ・日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう
- ・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
- ・家庭で薬を常備しましょう



本当に救急車が必要な人やあなたの大切な人の命を救うために、救急車の適正利用にご理解とご協力をよろしくお願いします。

Information

消防本部公式Instagramを開設しました！

火災予防や救急に関する情報をはじめ、防災に役立つ情報、各種イベントのお知らせ、消防・救助訓練の様子など、皆さんの安全・安心につながる情報を発信していきます。

ぜひ、フォローして、日頃の防火・防災にお役立てください。

消防本部公式
Instagram
はこちら▼



iiyo_firedept
伊予消防等事務組合
消防本部【公式】

えひめ救急電話相談 # 7119

救急車を呼ぶべき？病院へ行くべき？

県と20市町が共同で、救急の電話相談窓口を運用しています。救急車を呼ぶべきか判断に迷った時に、医師や看護師など専門家のアドバイスを電話で受けられます。(365日24時間対応)

・携帯電話、スマートフォン、プッシュ回線

☎ # 7119

・フリーダイヤル ☎ 0120-79-7119

・一部のIP電話 ☎ 909-9935

子どもを守る救急医療

子どもの体調が急に悪くなり、受診に迷った時は、子ども医療電話相談を活用してください。家庭での応急処置を医師や看護師がアドバイスします。(平日18時～翌朝8時、土曜13時～翌朝8時、日曜・祝日8時～翌朝8時)

・携帯電話、プッシュ回線 ☎ # 8000

・ダイヤル回線など ☎ 913-2777

松前の 防災力

危機管理課危機管理係
☎ 989-5103
FAX 984-6272

土のうステーションを 設置しました

松前町 防災情報
町ホームページ



大雨や台風などによる浸水被害への備えとして、自治会をはじめ地域の方々の協力のもと、町内に「土のうステーション」を設置しました(右の表)。

土のうは、住宅や事業所への浸水対策として、必要な際にご利用いただけます。台風や大雨が予想される際には、早めの備えとしてご活用ください。

● 利用方法

セルフサービス方式ですので、土のうステーションに設置してある土のうを必要な数量だけで自身でお持ち帰りください。

また、使用後の土のうは、各自の責任において適切に保管または処分してください。



土のうステーションの場所

令和8年9月1日現在

	住所	場所
松前	浜 1156 番地先	宗意箱住宅
	筒井 440 番地	神子舞団地
	浜 225 番地 2	本村集会所
北伊予	筒井 329 番地 7	筒井消防詰所東
	神崎 540 番地 1	神崎集会所
	鶴吉 292 番地 7	鶴吉いこいの広場
	大溝 330 番地 1	大溝広場
岡田	東古泉 202 番地 7	東古泉消防詰所南
	大間 327 番地 1	大間集会所
	上高柳 237 番地 1	高柳公園
	恵久美 374 番地 4	恵久美自主防災会防災倉庫前
	昌農内 315 番地 1	昌農内住民レクリエーション広場
	西古泉 457 番地 1	西古泉コミュニティ広場
	西古泉 397 番地 1	松前町第8分団消防詰所
	北川原 908 番地 5	塩屋集会所
	北川原 1022 番地 1	松前町第9分団消防詰所

避難所の生活環境改善整備の推進をしています

町では、災害時の避難所の生活環境整備のために、事業者との災害時応援協定の締結を推進しています。

3月には、防災特化型キッチンカー・トイレトレーラーの購入支援を行った福八モテナス合同会社との協定締結により、避難所への食料提供・トイレ支援の増強に取り組みました。

そのほかにも、2月には株式会社植西運送(漢方薬草湯元気人村)での入浴支援を、6月には SAUNiiiK 合同会社と「避難所ウェルビーイング支援」と呼ばれるテントサウナを活用したリラクゼーション機会の提供と心身のリフレッシュ支援など、避難所での生活環境整備のための取り組みを進めています。



◀ 刻み食やとろみ食にも対応可能なキッチンカー

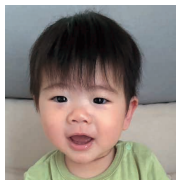


◀ 地面との高低差が低く、車いすでも利用しやすいトイレトレーラー

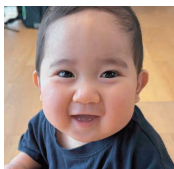
1歳です。よろしくね

総務課広報広聴係 ☎ 985-4132 メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp *受け付け後、掲載可否を返信します。

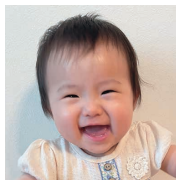
おおむら かで
大村 楓 ちゃん
令和7年9月4日生
笑顔いっぱいかえでくん♪
元気にすくすく成長してね!



ひょうどう かい
兵頭 快 ちゃん
令和7年9月30日生
好奇心旺盛な快くん。元気に
大きくなってね。



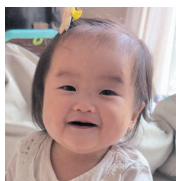
なかの めいこ
中野 芽衣子 ちゃん
令和7年9月10日生
ニコニコ芽衣子が大好き♥す
くすく元気に育ってね!



ひょうどう ねね
兵頭 寧々 ちゃん
令和7年9月30日生
おしゃべりが上手な寧々ちゃん。
のびのび成長してね。



ふくもと
福本 そら ちゃん
令和7年9月8日生
可愛い可愛いそらちゃん。す
くすく元気に大きくなあれ。



11月で1歳になる
お子さん募集
*先着 5人

背景が明るい写真をメールで送信(本文に下の必要事項を入力)してください。
▶募集期間 9月1日(※)～30日(※)
▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②アガナ
③生年月日 ④メッセージ(25文字程度)
⑤保護者の氏名 ⑥住所 ⑦電話番号



おうちで給食 recipe 153 ドライカレー



【エネルギー 354kcal (1人当たり) ※ ご飯が125gの場合】

Point 野菜が苦手な子もおいしく食べることができます。

●材料● (4人分)

合いびき肉	175g	ウスターソース	大さじ3/4
タマネギ	150g	④ トンカツソース	小さじ1強
ニンジン	70g	みりん	小さじ1/3
ピーマン	60g	水	60ml
マッシュルーム	25g	油	小さじ1強
カレールウ	1かけ	ご飯	適量

●作り方●

- 1 タマネギ、ニンジン、ピーマン、マッシュルームはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、タマネギを炒め、透明になってきたら、残りの野菜を加えて炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 肉に火が通ったら、分量の水を入れ、カレールウを加えてよく混ぜる。
- 5 4に④の調味料を加えて味を調える。
- 6 水気を飛ばしたら、出来上がり。

オトナ の健康



●健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。



福祉センター2階
☎ 985-4118
FAX 985-4158

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
総合健診	9月11日(金) (レディース健診)	9時～11時30分 13時30分～ 14時30分	福祉センター 2階	健康診断、特定健康診断、 後期高齢者健康診断、がん 検診など 申し込みはこちら▶
	9月28日(月)	8時～11時30分		
個別 栄養相談	9月7日(月)	9時～12時	福祉センター 2階	糖尿病などの食事指導 と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込み レクリエーション、創作 活動や座談会など
	9月29日(火)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	9月4日(金)	10時～11時30分	福祉センター2階 第1・2会議室	専門員による個別相談 (1人1時間) 「親亡き後の生活について ～使えるサービスを知ろう～」 講師 伊予市社会福祉協議会 田中大祐氏、伊藤拓海氏、 藤内一輝氏 ※ 申し込みは3日前まで
	9月7日(月)	9時～12時		
こころの 健康相談	9月29日(火)	13時～16時		
家族懇談会	9月30日(水)	13時30分～15時	伊予市総合保健 福祉センター2階 第1・2会議室	



☎ 985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する
相談などは、地域包括
支援センター係まで。

デュアルタスクで始める認知症予防

最近、もの忘れが増えた…と感じる人はいませんか。今回は認知症予防として注目されている「デュアルタスク(二重課題)」についてご紹介します。

デュアルタスクとは、2つ以上の行動を同時に行うことを指します。例えば「歩きながらしりとりをする」「テレビを見ながら料理を作る」「歌いながら洗濯物を畳む」などです。

これらを行うことで、脳の異なる領域が同時に活性化されます。一つの作業をするよりも脳の刺激が格段にアップするため、認知機能の維持・向上に効果が期待されています。

デュアルタスクを紹介

●計算しながら足踏み

足踏みを続けながら「100から3を順番に引く」など簡単な計算を声に出します。



●手をたたきながらしりとり

一定のリズムで手をたたきながらしりとりをします。言葉に詰まっても手をたたきリズムを止めないことが大切です。

10月からはみんなで楽しくデュアルタスクができる「脳活トレーニング講座」が始まります。一人でトレーニングは難しい人にもお勧めです。講座では、床に敷いたはしご状の「ラダー」を使い、さまざまなステップを覚えて歩くといった、楽しくて効果的な運動をします。詳しくは8ページをご覧ください。



健やかな未来のために、今から楽しく脳活を始めてみましょう。

ふるさと歴史散歩 256

～松前史談会レポート～

太山寺、白石の鼻を訪ねる III

太山寺を後にし、松山市高浜町にある岬「白石の鼻」に向かう。ここには神秘的な花崗岩の巨石群がある。昔から自然に積み上げられたと伝えられてきたが、近年の調査により巨石群の配置や形状が太陽の動きと関わりがあることが明らかになった。

巨石群は、海側の「三ツ石」と陸側の「亀石」という二つの主要な巨石で構成され、春分・秋分には三ツ石の空洞に夕日が差し込み、冬至には亀石の空洞を通過することが確認されている。平成20(2008)年に篠澤邦彦氏によって発見されて以来、古代の天体観測や儀式に使われていた可能性があるとして、松山・白石の鼻巨石群振興会により調査が続けられている。

岸边には、白石龍神社が祭られており、神聖な空気が漂うパワースポットとしても注目されている。

この日は発見者の篠澤邦彦氏に現地にお越しいただき、春分・秋分や冬至にどのように夕日が差し込むのかを、当日の写真を示しながら詳しく説明していただいた。

参加者は、古代の神秘に触れ、胸の奥に静かなロマンが芽生えた様子だった。(徳香 記)



春分の頃三ツ石の隙間から漏れる夕日の光
(松山・白石の鼻巨石群振興会提供)



発見者の篠澤邦彦氏と一緒に記念撮影。松山・白石の鼻巨石群振興会では、春分・秋分、夏至・冬至の日に白石龍神社で夕日の鑑賞会を開いているとのこと

9月の歴史散歩は実施しません。

松前史談会(鷺野) ☎ 080-5666-5439

community learning center 公民館 だより

【開館時間】 9時～22時 【休館日】 12月28日～1月4日
◆東公民館 神崎 210 ☎ 984-1159 FAX 984-1457
◆西公民館 北黒田 966-2 ☎ 984-5313 FAX 984-5313
◆北公民館 昌農内 456-1 ☎ 984-7529 FAX 984-9398

7月25日、西公民館に大洲人形劇サークル「へそ太郎」がやってきました。公演では、人形劇と腹話術が披露され、松前小学校の児童60人が観劇しました。

子どもたちは始めに、スカーフを使って音楽に合わせて踊りました。そしていよいよ観劇です。人形劇では「お芋ころころ」と「ほっかむり兵六」の2本が披露されました。子どもたちは、劇中のオチに大爆笑したり、ツッコミを入れたりして楽しく観劇しました。腹話術では、腹話術人形の「きょしくん」とのおしゃべりが面白く、終始笑いが絶えませんでした。また、操り人形も披露もされ、内容が盛りだくさんで、とても充実した楽しい時間になりました。



1_ 子どもたちは舞台上に夢中
2_ 大爆笑の人形劇

毎月順番に活動内容をお届け！
人形劇公演を実施しました

西公民館

Let's Enjoy Books

ふるさと ライブラリー

◆開館時間 9時30分～19時
◆問い合わせ ☎ 985-4140
FAX 985-1386
◆9月の休館 30日(※)
ホームページはこちら▶

おはなし会
19日(土)11時～
文化センター
2階
ふるさと学習室

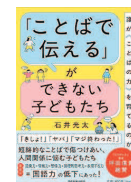
◆新着本 紹介

毎週新しい本を入荷し、随時、新着本コーナーに展示しています。貸し出し状況、予約状況はお問い合わせください。

▶おむこさんは殺人鬼
荒木あかね・著
文藝春秋



「この謎は、私を強くする」をテーマに、“人生の謎”に同志と共に立ち向かう、痛快なミステリー短編集。婚約者は連続殺人鬼？ただの浮気者？隠密調査の結末は。表題作など5編を収録



▶「ことばで伝える」ができない子どもたち
石井光太・著
日本実業出版社

「きしょ！」「ヤバ」など、短絡的なことばで傷つけあい、人間関係を悩む子どもたち。日本の国語力低下に警鐘を鳴らした著者が、“ことばの力”を伸ばす方法を紹介する

▶きょくしぶとく やかましく
寺地はるな・著
幻冬舎



どこにでもある田舎町・白日町。ある夜校長先生の家のお座敷に死体が！それでも婦人部の面々は死体の隣で「秘密」を語るお茶会を始めるが…。読んで笑っていつの間にか大号泣の人間賛歌長編



▶英語力が憑く怪談・ゴシック文学の世界
小泉勇人・著
ベレ出版

ホラーで学習すれば「英語力が身に憑く！」メアリー・シェリーやブラム・ストーカーなど、19～20世紀のホラーの名作を通して英語を学ぶ、新感覚の学習書

▶裸足のゴースト
逢崎遊・著
中央公論新社



脚の故障で選手を引退した元長距離ランナーの柴田。保険営業で心身をすり減らす日々の中、ブラインドランナーの伴走者として、再び陸上競技の世界に舞い戻ること



▶パール・ギェント(ものがたりで読む！音楽)
ヘンリック・イブセン・著
小前亮・文 理論社

グリークの音楽とともに世界中で上演されている、イブセンの詩劇「パール・ギェント」をものがたりとして楽しめる1冊

今月のおはなし会

「紙芝居おばちゃんがやってくる!!」

◆出演 えひめ紙芝居研究会のぼ～る
愛媛の伝承などを紙芝居にして伝えてい、えひめ紙芝居研究会のぼ～るさんによるおはなし会です。愛媛のおはなしを子どもから大人までお楽しみください。

今月の特別展示

一般書は2カ月ごとに、絵本は毎月テーマを変えて特集展示をしています。

9・10月の一般書テーマは「あなたはどの間に落ちる～閑落ち読書案内～」。目をそらしたくなるようで、のぞいてみたくもある「間の世界」に触れてみませんか。

健康のヒケツ

趣味に、運動に、自分らしく楽しむ私の健康法を紹介します



健康のヒケツは
「自分の体に触れ、労わり、リラックスすること」
シニアヨガの皆さん

「ヨガ」と聞くと「ハードルが高い」と感じる人もいるかもしれませんが。今回訪ねたのは、北川原集会所で月3回、地域の人を対象として活動しているシニアヨガの皆さんです。その評判は口コミで広がり、現在9人で楽しく活動しています。

まず、手を使って体の細部までゆっくり丁寧にほぐすことから始めます。その後、椅子やマットを使って筋肉を緩めたり鍛えたりします。激しい動きはありませんが、しっかりと体に効いていると感じます。最後は、口腔体操・脳トレ体操をして、黙想で終了です。「ヨガ」というより心身を整える「トータルボディケア」という表現がしっくりきます。

さらに、リラックスできる音楽で耳から脳への刺激、アロマオイルを使って鼻から脳への刺激、歌を歌うことで咽頭を鍛えて嚥下機能の向上など、指導者の有光真美先生は毎回飽きのこないさまざまな方法で全身にアプローチしていきます。

「体調不良が改善した」「肩こりがなくなった」「体の動きが良くなった」など、その効果を実感している皆さん。そして、最も実感している「癒し」の時間を楽しみにしています。

興味のある人は、まさきふれあい学園の講座をチェックしてください。



1. 「先生の言葉や声にも癒される」と話す皆さん
2. 一つ一つの動作を丁寧にしっかりと

Boys&Girls, Be

Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

パルクールとは、走る・跳ぶ・登るといった人間が本来持っている身体能力を最大限に引き出し、地形や環境に合わせて「最短距離」で「効率的」に移動する運動方法です(出典：日本パルクール協会)。そんなパルクールを小学4年生から習っている米家さんは、バレーボール部に所属しながら、週に1回スクールに通っており、練習を頑張っています。

パルクールを始めたきっかけは、運動不足を解消してほしいと感じていた母からの勧め。体験に行ったら楽しいと感じ、入会したそうです。「もともと運動が苦手だったけれど、パルクールを始めてから運動が楽しくなって、走るのも速くなった」とうれしそうに話します。

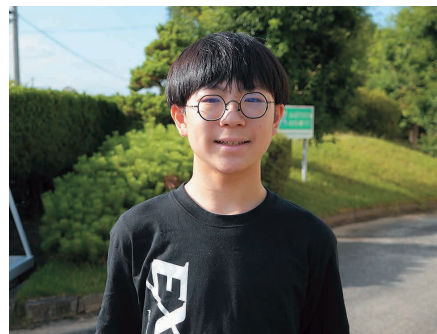
米家さんが演技をするうえで意識していることは「技のつなぎ目が見えないように滑らかに動く」こと。「全体の流れですごくいい」と話します。今後の目標を尋ねると「観客を盛り上げることができるようなパフォーマンスがしたい。パク宙やひね



よねや はる
北伊予中1年 米家 陽琉 さん
「大人になってもずっとパルクールをしたい」

り技などのダイナミックな技も取り入れていきたい」と笑顔で話してくれました。

パルクールのパフォーマンスユニット「エクスカローラメイト」に所属して活動している米家さん。今後の活躍が楽しみです。



Health

松前の魅力みつけた!

松前町の学校・幼稚園・保育所の活動を児童・生徒や先生が伝えます

松前ひまわり保育所

「つながる心、広がる笑顔 ～たくさんの出会いを大切に～」

松前ひまわり保育所は、松前町の公立保育所の中で最も規模が大きく、今年度から「こども誰でも通園制度」も始まりました。本園では安心して過ごせるクラスでの生活を土台に、人との出会いや遊びを通して子どもたちの豊かな心が育つ環境を大切にしています。

友達や保育士との信頼関係の中で安心して過ごせるようになると、その関わりは少しずつクラスを越えて広がっていきます。お店屋さんごっこや運動遊びなどの異年齢児交流では、年上の子が小さな友達の手をつなぎ、目線を合わせて関わる姿が日常となり、思いやりや優しさが広がっています。

園内で毎日手作りしている給食も子どもたちの楽しみの一つです。「今日は何かな」と目を輝かせながら給食室をのぞき、出来たての給食を味わうことで、食への興味や感謝の気持ちにつながっています。

地域との交流も子どもたちの大切な学びの場です。老人会の皆さんとの夏祭りでは、一緒にまさき音頭を踊ったり、手作りのお店を巡ったりして、世代を超えた温かな交流を経験しました。また、伊予高等学校の生徒との交流では、遊びを通して触れ合いを楽しみました。こうした出会いを重ねることで、心地よい人とのつながりや地域への親しみが深まっています。

これからも家庭や地域とともに、一人一人の育ちに寄り添い、たくさんの出会いの中で笑顔とワクワクが広がる保育所を目指していきます。



1. 異年齢でアイス屋さんごっこ「いらっしやいませ」
2. 伊予高等学校の生徒との交流ゲーム「だるまさんの一日」
3. 自園で作る給食「おいそうだね」



▼編集後記

皆さん、夏の素敵な思い出は作れましたか。今年のはんぎりフェスの衣装も個性豊かでした。あるチームは、全身白タイツに切り身のクッションを背負い、寿司に変身。「ワザビは緑の水着で表現した」と教えてくれました。凝ってますね。そんな衣装にも注目しながら、はんぎりフェスのページをご覧ください。(〇)
今年のはんぎりフェスと夏祭りが同日に開催され、体力的にどうなることかと不安に感じていましたが、盛りだくさんで楽しい一日となりました。はんぎり会場では、金髪のセクシーマーマイドやサザエさん一家など、見応えある光景が広がっていました。今年来れなかった皆さん、来年はぜひお越しください。(一)

令和8年 熊本地震災害義援金

皆さんのご協力をお願いします。

【募金箱設置場所】
庁舎1階ロビー、東・西・北公民館
【受付期間】10月29日(金)まで(予定)
※ 日本赤十字社の義援金口座に全額送金します

☎総務課広報広聴係 ☎985-4132



行 会 ってこーわい ってこーわい

「松前ホッケークラブ」

仲の良さがチームの強さ。
団結して常に高みを目指す

No. 216

6月に滋賀県で開催された「IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT 2026」。松前ホッケークラブ(男子)は決勝で惜しくも敗れましたが、準優勝を果たしました。当時を振り返り、キャプテンの東山翔太^{ひがしやま しょうた}さんは「準優勝はうれしかったけれど、優勝を逃したことが悔しかった」と話します。また、副キャプテンの大澤舶斗^{おおさわ ほうと}さんは「点が取れていない時に、いいパスが得点につながり、そこから試合の流れが変わった」とチームが勢いに乗った場面を振り返ります。

県内唯一の中学生ホッケーチーム「松前ホッケークラブ」。男子、女子それぞれのチームがありますが、男子チームは1年生4人、2年生2人、3年生10人の計16人で活動しています。仲が良く団結力があることがチームの強みで、日頃からあいさつを欠かさないなど、意識を高める行動を大切にしています。練習は週6日。基礎を大切に「厳しいけれど、自分たちのためになるから楽しい」と東山さんは笑顔を見せます。チームの強さの秘密は「試合中もいつも通りのホッケーをすること」。どんな状況でも平常心でプレーし、自分たちのリズムを保ちながら勝利を目指します。「ホッケーのまち、松前町」。この言葉どおり、松前ホッケークラブはこれからも町のホッケー魂を受け継ぎ、未来へつないでいきます。



1



2

- 1_ 目標は日本一のチーム！
- 2_ どんな場面でも、自分たちのホッケーを忘れない

広告

サンタはアイスクリームを作っている会社です。

主な取引先
赤城乳業(株)、オハヨー乳業(株)、協同乳業(株)、ハーゲンダッツジャパン(株)、(株)明治、森永製菓(株)、森永乳業(株)、モロゾフ(株)、(株)ロッテ 他

サンタ 〒791-3194 愛媛県伊予郡松前町北川原1205-1
TEL.089-984-1511

詳しくはWebへ
アイス サンタ 検索

広告

**誇れる仕事と人財を
この町の未来へ贈る**

まさき建設

広告

<組立パートさん募集>

初心者大歓迎
資格 45 歳位まで 時給 ¥1140~
休日 土日祝、GW、お盆、年末年始

KYOEI 共栄電子株式会社
愛媛県伊予郡松前町徳丸 25 番 1 ☎ 089-908-4440

広告

もっと笑顔があふれる街へ

エミフルMASAKI

〒791-3120 愛媛県伊予郡松前町筒井 850 番
TEL: (089) 984-2111

エミフル 検索

広告

うちの子ども結婚できました!

お気軽に
ご連絡
ください

独身のお子様の結婚相談

マル適マークCMS取得ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル松山
通話料無料 ☎ 0120-138-026

松山市千舟町4-5-2 平成ビル5階
営業時間: 10時~19時
定休日: 第2、第4水曜日

松前町 友だち募集中!!

LINE 公式アカウント

友だち追加は
右のQRコードから▶

☎ 総務課広報広聴係 ☎ 985-4132

■松前町ホームページアドレス <https://www.town.masaki.ehime.jp/>

※ QR コードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

