

◆◆ お菓子作り教室 ～2月14日(土) 家串公民館～

オーダーケーキMUMUの魚崎さんを講師に迎え、お菓子作り教室を開催しました。今回は「しぼりだしクッキー」を作りました。参加した19名の親子は5班に分かれて、協力しながら生地を作成。それぞれが好きな形に生地をしぼり、焼き上がったあとは、チョコレートやナッツなどでデコレーションをして完成させました。



新聞
柏坂
かしわ
ぎか

発行 〒798-3701
愛媛県南宇和郡愛南町柏390番地
内海公民館
電話番号 0895-85-1021
ファックス番号 0895-85-0889
E-Mail uchiumi-k@town.ainan.ehime.jp
題字 小島光義

◆◆ 観音岳へ山の神様をたずねて ～地域学習「山の神探訪」～



2月19日(木)、内海公民館柏分館、柏を育てる会主催による地域学習「山の神探訪」が開催され、柏小学校の5・6年生が参加しました。当日は天候にも恵まれ、子どもたちは地域の自然や信仰、歴史に触れる貴重な一日となりました。

はじめに、観音岳の中腹に鎮座する山の神様を目指して登山を行いました。道中では、地域の方々から山や信仰についての話を聞きながら進み、到着後は感謝の気持ちを込めて周辺の清掃活動を実施。持参したお供えを供え、手を合わせることで、古くから地域の暮らしを見守ってきた山の神様への理解を深めました。普段なかなか訪れる機会のない場所だけに、子どもたちにとっては新鮮で印象に残る体験となった様子でした。

下山後は深山溪谷自然館へ移動し、囲炉裏を囲んで昼食の時間を過ごしました。温かな雰囲気の中で仲間や地域の方々と一緒に食事をする中で、昔ながらの山里の暮らしの一端にも触れることができました。

午後からは学習の時間として、地域史家の織田さんより柏地域の歴史についてお話をいただきました。また、柏遊会の長田さんからは、観音岳にまつわる昔話が語られ、子どもたちは真剣な表情で耳を傾けていました。

初めて知る地域の歴史や言い伝えに、驚いたりうなずいたりする姿が見られ、地域への関心を深める良い機会となりました。

今回の山の神探訪は、自然や信仰、地域の歴史を体感しながら学ぶ貴重な学習の場となりました。子どもたちが自分たちの暮らす柏の良さや大切さを改めて感じ、これからも地域に親しみを持ち続けてくれることが期待されます。



◆◆ お灸体験教室参加者募集！ ～お灸の効果お体験してみませんか？～

1. 開催日時 **3月11日(水)** 午後7時～午後8時30分
2. 場 所 須ノ川分館
3. 申込締切 **3月9日(月)**
4. 講 師 福浦鍼灸整骨院 寺阪 嘉峰 先生
5. 募集人数 10名(先着)
6. 申 込 先 内海公民館 TEL 85-1021 多数のご参加をお待ちしています!!



第15回 内海地域高齢者の集い 2月10日 (火) ~DE・あ・い・21~

内海地域各地区から老人クラブ会員をはじめとする27名が参加し、「第15回内海地域高齢者の集い」を開催しました。はじめに愛南警察署の「なーしー座」のみなさんに、特殊詐欺について発生事例をもとにした寸劇で注意喚起をしていただき、参加者は真剣なまなざしで見つめていました。



カラオケ



ラブリーパールズ



愛南警察署 なーしー座



その後は、ラブリーパールズの皆さんによる台唱披露、カラオケ、そして最後には皆さんお待ちかね、恒例のお楽しみ抽選会で締めくくり楽しいひと時を過ごしました。

新刊図書のお知らせ!

- 成瀬は都を駆け抜ける … 宮島未奈
- さよならジャバウォック … 伊坂幸太郎
- カフェの帰り道 … 嶋津輝
- 時の家 … 鳥山まこと
- まてないの … ヨシタケシンスケ
- 放課後ミステリクラブ2 雪のミステリーサークル事件 … 知念実希人
- 放課後ミステリクラブ3 動くカメの銅像事件 … 知念実希人
- 変な家 … 雨穴
- 変な家2 … 雨穴
- 変な地図 … 雨穴
- 叫び … 島山丑雄



内海診療所からのお知らせ

3月19日(木)は、都合により

「休診」します。

内海診療所 TEL 85-0341

【スマホの困りごと相談】

※ご高齢の方や一人住まいの方で、スマートフォンの使い方などわからないことがある場合は、内海公民館(DE・あ・い・21)までご連絡ください。

簡単なことでしたら公民館職員が解決のお役に立てるかもしれません。

※スマートフォンの機種等によってはお力になれない場合もありますので、その点はご了承ください。

【内海公民館 Tel 0895-85-1021】

人口移動 (令和8年2月20日現在)

地域	世帯数	人口	先月比	
内海地域	666 戸	1346 人	±0 戸	-1 人
須ノ川	58 戸	128 人	+1 戸	+2 人
柏崎	50 戸	90 人	±0 戸	+1 人
柏	266 戸	493 人	-1 戸	-1 人

3月(弥生)の行事予定

※予定は変更になる場合があります。

【内海公民館 関連事業】

- 1 (日)お話広場 10:30~
- 3 (火)健康体操 (DE・あ・い・21) 13:30~
- 1 1 (水)お灸体験教室 (須ノ川分館) 19:00~
- 1 5 (日)ボルダリング体験教室 9:00~
- 1 9 (木)フラワーアレンジメント教室 13:30~
- 2 1 (土)DE・あ・い朝市 8:30~
- 2 1 (土)子ども俳句教室 9:30~

◆お問合せ【内海公民館 ☎ 85-1021】

【家串公民館 関連事業】

- 1 3 (金)ピラティスクラブ 19:45~
- 1 5 (日)ボルダリング体験教室 9:00~

◆お問合せ【家串公民館 ☎ 85-1121】

【魚神山公民館 関連事業】

- 1 5 (日)ボルダリング体験教室 9:00~

◆お問合せ【家串公民館 兼務 ☎ 85-1121】





第252号 令和8年3月1日
発行 家串公民館
〒798-3705 南宇和郡愛南町家串907番地2
電話・FAX兼用 (0895)85-1121

内海地域高齢者の集い



2月10日（火）に、DE・あ・い・21で内海地域高齢者の集いを開催しました。当日は27名の方に参加していただき、愛南警察署な一し一座の劇を見て、ラブリーパールズの合唱を聴きました。
昼食後、有志によるカラオケを披露して頂き、最後にお楽しみ抽選会を実施しました。



お菓子作り教室



2月14日（土）に家串公民館で親子お菓子作り教室を開催しました。講師を魚崎美沙さんにして頂き、クッキー作りをしました。

家串公民館新刊図書



新刊図書 15冊

- ・あ！パンだ！
- ・せんいんのせんいん
- ・ちいさなショベルカー ベルン
- ・とらつく
- ・でんしゃ
- ・ばんちんぱん
- ・ふーっ！
- ・王様のお菓子
- ・今日もネコ様の圧が強い 1
- ・今日もネコ様の圧が強い 2
- ・失われた貌
- ・最後の皇帝と謎解きを
- ・変な家 1 & 2 special B O X
- ・変な絵
- ・変な地図



内海診療所からのお知らせ

3月19日(木)は、都合により『休診』します。
 ※午後からの家串出張診療も休診です。
 ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。
 内海診療所 ☎ 85-0341



3月の行事予定

◆内海公民館

- 1(日)お話広場 10:30～
- 3(火)健康体操(DE・あ・い・21) 13:30～
- 11(水)お灸体験教室(須ノ川分館) 19:00～
- 19(木)フラワーアレンジメント教室 13:30～
- 21(土)DE・あ・い朝市 8:30～
- 21(土)子ども俳句教室 9:30～

◆お問合せ【内海公民館 ☎ 85-1021】

◆家串公民館

- 13(金)ピラティスクラブ 19:45～

◆お問合せ【家串公民館 ☎ 85-1121】

◆魚神山公民館

◆お問合せ【家串公民館 ※兼務 ☎ 85-1121】

◆3館合同事業

- 15(日)ボルダリング体験教室 9:00～

家串公民館区人口 (令和8年2月20日現在)

地区	世帯数	男	女	人口計	前月比
油袋	47	62	50	112	±0戸(±0人)
家串	77	75	87	162	-1戸(-2人)
平簀	83	83	76	159	±0戸(-2人)
合計	207	220	213	433	-1戸(-4人)

【内海地域】666世帯、1,346人(±0戸1人)
 【愛南町】(2月1日現在)9,674世帯、18,055人

◎予定は変更される場合がありますので、公民館へお問い合わせください。
 主事が外出している場合がありますので、事前に電話連絡等をお願いいたします。



第252号 令和8年3月1日
発行 魚神山公民館

電話・FAX兼用 (0895)87-2100 〒798-3707 南宇和郡愛南町魚神山229番地

内海地域高齢者の集い



2月10日（火）に、DE・あ・い・21で内海地域高齢者の集いを開催しました。当日は27名の方に参加していただき、愛南警察署な一し一座の劇を見て、ラブリーパールの合唱を聴きました。昼食後、有志によるカラオケを披露して頂き、最後にお楽しみ抽選会を実施しました。

お菓子作り教室



2月14日（土）に家串公民館で親子お菓子作り教室を開催しました。講師を魚崎美沙さんにして頂き、クッキー作りをしました。



家串公民館新刊図書



新刊図書 15冊

- ・あ！パンだ！
- ・せんにんのせんじん
- ・ちいさなショベルカー ベルン
- ・とらつく
- ・でんしゃ
- ・ぼんちんぱん
- ・ふーっ！
- ・王様のお菓子
- ・今日もネコ様の圧が強い 1
- ・今日もネコ様の圧が強い 2
- ・失われた貌
- ・最後の皇帝と謎解きを
- ・変な家 1 & 2 special B O X
- ・変な絵
- ・変な地図



内海診療所からのお知らせ

3月19日(木)は、都合により『休診』します。

※午後からの家串出張診療も休診です。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

内海診療所 ☎ 85-0341



3月の行事予定

◆内海公民館

1(日)お話広場 10:30～

3(火)健康体操(DE・あ・い・21) 13:30～

11(水)お灸体験教室(須ノ川分館) 19:00～

19(木)フラワーアレンジメント教室 13:30～

21(土)DE・あ・い朝市 8:30～

21(土)子ども俳句教室 9:30～

◆お問合せ【内海公民館 ☎ 85-1021】

◆家串公民館

13(金)ピラティスクラブ 19:45～

◆お問合せ【家串公民館 ☎ 85-1121】

◆魚神山公民館

◆お問合せ【家串公民館 ※兼務 ☎ 85-1121】

◆3館合同事業

15(日)ボルダリング体験教室 9:00～

魚神山公民館区人口 (令和8年2月20日現在)

地区	世帯数	男	女	人口計	前月比
網代	32	28	39	67	+1戸(+1人)
魚神山	53	67	68	135	±0戸(±0人)
合計	85	95	107	202	+1戸(+1人)

【内海地域】666世帯、1,346人(±0戸 -1人)

【愛南町】(2月1日現在)9,674世帯、18,055人

◎魚神山公民館勤務 毎週 月曜日と木曜日 午前10時00分～午後3時00分



菊川公民館だより

令和8年3月号

No.211

常会対抗グラウンドゴルフ大会

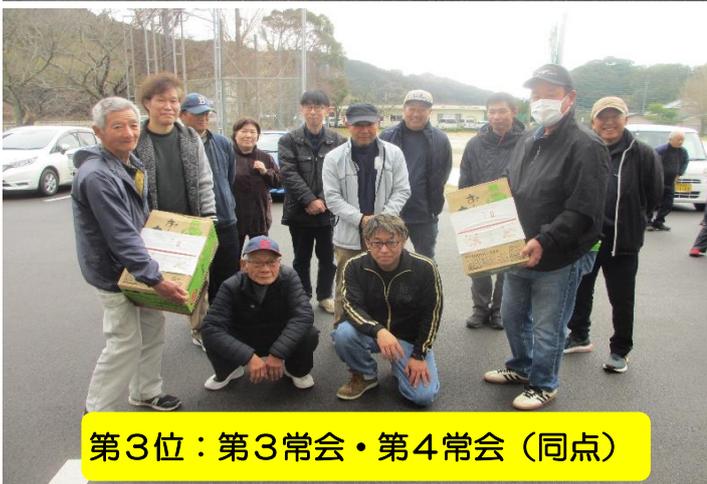
2月15日（日）、秋から延期となっていた「常会対抗グラウンドゴルフ大会」を旧菊川小学校グラウンドで開催しました。前日から当日の朝まで雨が降り続いたので、グラウンドの状態は良好ではありませんでしたが、菊川常会30人の皆さんは楽しそうにプレーしていました。常会の対抗戦ということで、今年も自治会から参加者の皆さんにお茶とお菓子を提供していただきました。会場の設営と片付けに協力していただいた青年部と消防団の皆さんにも、本当にお世話になり、スムーズに大会を進行することができました。ありがとうございました。



優勝：第2常会



第2位：第1常会



第3位：第3常会・第4常会（同点）



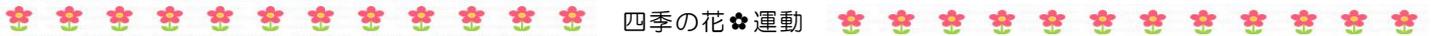
人権・同和教育学習会

2月21日（土）、菊川婦人会の活動の合間を利用して皆さんに集まっていただき、人権・同和教育学習会を実施しました。人権作品集『えがお』に掲載されている作文を朗読した後、人権・同和教育についての意見交換を行いました。



確定申告・町県民税の申告

- 日 時 令和8年3月4日（水）
- 受 付 午前9時～午後3時30分
- 場 所 菊川公民館ホール
- 持参物 所得の計算に必要な書類（源泉徴収票等）、生命保険料および地震・損害保険料等の支払証明書、医療費控除に係る明細書等、マイナンバーと本人確認ができる書類（マイナンバーカードあるいは通知カードと運転免許証等）



子どもたちの人権作品

2月9日（月）から2月25日（水）まで、菊川地域の子どもたちが作成した人権ポスターと人権標語を館内の壁に展示しました。



【編集後記】

まだ肌寒い日もありますが、ようやく春の訪れを感じられるようになってきました。年が明けてから、公民館の空調設備・照明器具の改修工事があり、2月8日（日）の衆議院議員総選挙、常会対抗グラウンドゴルフ大会など、あっという間に2月も終わり、1年が過ぎ去ろうとしています。確実に一つ一つ仕事に当たり、新年度を迎えたいです。(I)

菊川俳句会



於 菊川公民館
二月二十四日（火）

※入稿日までに集まった俳句を紹介しています。

ゆるゆると飲み干すお茶や梅座敷	空遠くはだかぎばかり連なりて	軒下に輝き流れる春の音	春寒し優しさいっしょにお見送り	お供物の賞味期限や春浅し	マイカーで近くの名所春隣	亀鳴くを確かに聞きし写真の仔	魂のあふれる春よ野へ螺旋
中川 一天 喜	宇野 孝	河野 清	河野 美	福田 清	安岡 留美子	和田 靖樹	浅野 勇一郎

◎新聞・雑誌・段ボール・廃乾電池の収集日は、3月4日（水）です。



菊川公民館区人口（令和8年2月5日現在）		
男	181人	（前月比+2）
女	178人	（前月比±0）
合計	359人	（前月比+2）
世帯数	197戸	（前月比+2）

発行元：菊川公民館

〒798-4101

愛南町御荘菊川1159-1

TEL・FAX 74-0334





平城公民館だより

平城公民館区（17地区）

世帯数：2,209世帯

人口：4,329人

令和7年2月1日現在

No.248

発行：平城公民館 〒798-4110 愛南町御荘平城2123-1
電話番号 0895-72-1011 (FAX72-0155)

休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始

鯛を学び、味わう一日

1月18日 料理教室「鯛カツバーガー」



Umidas(ウミダス)の清水陽介さんによる鯛の話では、魚の歯の実物に触れる体験もあり、参加した子ども5人と大人1人は興味津々で、海の生き物について楽しく学びました。清水さんは「海で働く人たちがいるからこそ、私たちはおいしい魚を食べることができます」と話され、子どもたちは真剣な表情で聞き入っていました。続いて関根麻里さんから鯛カツバーガー作りの指導を受け、珍しい調理道具も登場し、会場は笑顔に包まれました。ゆで卵の殻むきに挑戦した児童は、四苦八苦しながらも、自分たちで作ったバーガーの味に大満足の様子でした。



つながる地域と演奏と

2月15日 成果発表交流会



ハーモニカ教室はまゆう演奏



平成31年に始まったこの会は、今年で5回目を迎え、約100人が参加しました。演奏や踊り、合唱、抽選会で会場は大いに盛り上がり、出演者も来場者も心をついに、音楽を通して楽しいひとときを共有しました。次号では、その様子をカラー写真とともにお届けします。お楽しみに。



絵と文字で通じたよ

平城小児童の人権ポスター・人権標語



2月は、平城小学校の児童が制作した人権ポスターや人権標語を公民館に展示しました。訪れた高齢者から「上手だね」と笑顔が広がり、子どもたちの努力を地域で温かく見守りました。

笑顔と音楽でホカホカ

2月10日 地域づくり出前講座
ミュージックケア(長崎サロン)



長崎サロンの15人は、ミュージックケアを体験し、「体が温まった」「楽しい」と笑顔が広がりました。鈴の音が心地よい楽器“キララ”を見て、「作れそう」と会話も弾みました。

要注意！これって詐欺かも



愛南警察署生活安全課の石川さん(写真左)

1月21日 スマホ講座

警察署生活安全課の石川晴信係長は、県内や町内で起きた詐欺事例や、県内で約15億円もの被害が出ている現状を紹介しました。犯人が捕まってもお金は戻らない現実に、参加した8人は真剣に耳を傾けました。スマホのショートメッセージから不正アプリに誘導される手口も学び、「不安を感じたら一人で抱えず、家族や警察に相談を」と呼びかけました。

※講師等の都合により中止や延期する場合、関係者へは直接連絡します。

3月 行事予定

- 3日(火) 姿勢改善ピラティス(満員) 19:00～
- 5日(木) 出前講座(八幡野) 13:30～
- 7日(土) 健康ウォーク「ミニ四国」 9:30～
- 11日(水) ハーモニカ教室 13:30～
- 11日(水) 英会話教室 19:30～

- 14日(土) 絵手紙教室 13:30～
- 14日(土) こども生花教室 13:30～
- 17日(火) ヨガ教室 18:30～/19:40～
- 24日(火) 姿勢改善ピラティス 19:00～
- 14日・21日(土) こども茶道教室 10:00～

※茶道教室は、御荘文化センターで行います。

編集後記

2月15日の成果発表交流会では、「なんでも手伝うよ」と声をかけてくださる皆さまに支えられ、無事に終えることができました。心より感謝申し上げます。準備の中でも助け合う姿があちこちで見られ、地域のつながりが確かに根付いていることを実感し、胸が熱くなりました。私がいなくても進んでいく頼もしさに、うれしさと少しの寂しさを感じつつ、もう少しここで関わってみたいと思いました。(小川)

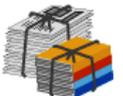
新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

3/3(火) 御荘中学校前

3/4(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

3/5(木) 寺新町・和口第2・節崎・馬瀬・深泥集会所・和口町営住宅駐車場・馬場消防詰所横



ぎょしょく料理教室

2月12日(木)に長月公民館調理室でぎょしょく料理教室を開催しました。「簡単で短時間で作れる料理」という事で「フライパンで簡単にできるパエリア」「鯛サラダ」「かぶのポトフ」



「ヨーグルト寒天ジャムソース」を作りました。参加者から「ヘルシーなうえ簡単に作れ、ボリュームもあってとても美味しかった。」と好評でした。「鯛サラダも美味しく、アクセントのピーナッツも大変良かった。」との感想がありました。一部レシピと作り方を紹介しますので、地域の皆さんも是非作ってみてください。(レシピ等必要な方は長月公民館まで連絡を!!)

パエリアのレシピ

材 料	分量(4人分)
殻つきエビ	100 g
あさり	250 g
イカ	120 g
玉ねぎ	100 g
ミニトマト	100 g
にんにく	2 かけ
パセリ	適量
レモン	1/2個
米(洗わない)	2合
合わせ調味料	
「コンソメスープの素	1個
お湯	400 cc (2カップ)
サフラン	0.2 g
塩	小さじ1/2
「こしょう	少々
白ワイン	50 cc
オリーブ油	大さじ2

簡単フライパンでパエリアの作り方

- ① お湯にコンソメとサフラン、塩、こしょうを入れておく。
 - ② フライパンにオリーブ油をいれ、つぶしたにんにくを加えて弱火にかける。
 - ③ にんにくの香りが出たら、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら米を加えて炒める。(強めの中火)
 - ④ 米にツヤが出たら、①と白ワインを入れる。全体を平らにならして、あさり、エビ、イカを並べ、強火にかける。汁が湧いてきたら中火に火加減し、蓋をして10分程度炊く。
 - ⑤ ミニトマトを散らし、蓋をして5分程度炊く。火を止めて10分蒸らす。出来上がりにパセリを散らし、レモンを添える。
- ※ ホットプレートでもできます。

長月公民館だより

3月号

mahoroba

No.241

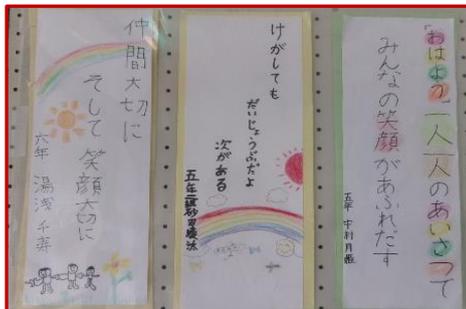
R8. 3. 1発行

平城小学校(長月地区児童)人権ポスター&人権標語の展示

2月6日(金)~26日(木)の間、長月公民館(旧長月小学校体育館)入り口に平城小学校の長月地区児童の「人権ポスター&標語」の展示を行いました。



長月公民館(旧長月小学校体育館)入り口



5年 砂田 峻汰



3年 湯浅 慣日



2年 波多野 碧士郎

ふれあいサロン

2月18日(水)にふれあいサロンが行われました。町保健師が血圧・体重・身長をはかった後、宇和島保健所の三谷歯科衛生士が歯の健康について講演を行いました。冒頭でまずは自分の歯の状態を知ることが大事



で自分の歯が何本あり固いものが食べにくくなっているかなど今どんな状態であるかをチェックし対応することが一番とのことです。但し、口腔ケアの基本は、正しい歯みがきをする事が大事とのことでした。

高齢者の口腔ケア

歯と口腔の健康を保つことは全身の健康を維持することに繋がります。口腔機能が衰えると、低栄養や誤嚥性肺炎などのリスクが増すため、適切な口腔ケアが必要です。

口腔ケアには、大きくわけ二種を中心とするケア(口腔清掃)と義歯調整を中心とするケア(口腔体操など)があります。ここでは介護者による口腔清掃のポイントについて紹介し

※歯周病(歯ぐき)は、歯の中の歯茎や歯の根などが腐って歯を支える骨が溶けることで起こる病気です。

よくに歯の歯目(歯と歯の境目)についた人便、歯垢(歯垢)に相談してください。

口の中の観察ポイント

下の図例をみて頭になるところに口をチェックしましょう。入れ歯が装着されている場合は除いて観察しましょう。

★歯ぐきの赤み・腫れ・出血
★歯ぐきの痛み・腫れ
★歯ぐきの臭い
★歯ぐきの出血
★歯ぐきの腐敗物
★歯ぐきの腐敗物

入れ歯の入れ方

上の歯(総入れ歯) 下の歯(総入れ歯) 部分入れ歯

★ブラーク(歯垢)のたまりやすい場所(歯と歯の間、歯と歯茎の間)にブラークがたまりやすくなります。

★まっすぐ当てて押し込みます。

★使用後は、流水でよく洗い、手先が乾燥しないように乾燥させて保管しましょう。

地区別(公民館別)人権・同和教育懇談会

2月22日(日)に平城公民館で御荘地区の公民館関係者や地域住民を対象に地区別人権・同和教育懇談会が行われました。講師に宇和島市議会議員の兵頭司博(のりひろ)氏を迎え、「となりの町のトップ話し」と題して講演をして頂きました。ご自身の話(障がい者との関わり)を中心に話され、途中に出身地の津島町岩松のトップ話しで会場を和ませていました。



※3月のふれあいサロン
日時: 3月18日(水) 午後1時30分~
内容: ヨガ教室
講師: 野田 恵子さん
場所: 長月公民館調理室

町県民税の申告について

◎日時 3月5日(木) 午前9時から午後3時
◎場所 御荘文化センター2階大研修室

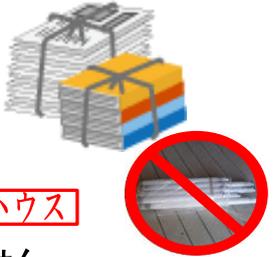
※持参物: 所得の計算に必要な書類、生命保険料等の支払い証明書、医療費控除に係る明細書等、本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)



※申告当日に来られない方には、3月16日(月)(土曜日、日曜日祝日を除く)8:30分~17:15分まで役場本庁税務課で、申告相談を行っています。(事前連絡で19:00分まで相談可能)
問合せ: 愛南町役場税務課 72-7301

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

3月の収集予定日: 3月3日(火)長月公民館
4月の収集予定日: 4月1日(水)長月公民館



※ 蛍光灯の回収はできません。
現在は、役場本庁・各支所で回収できますので、窓口の職員に声をかけてください。
※ 新聞や雑誌等以外の物は、回収しませんので持ち込みしないでください。

開館・休館のお知らせ

開館日 月曜日 ~ 金曜日
公民館主事勤務 8:30~17:15
休館日 月曜日および祝日

地区	世帯数		人口		前月比	
	(戸)	(人)	(人)	(人)	(戸)	(人)
第1	118	110	133	243	(+1)	(+1)
第2	52	52	54	106	(±0)	(±0)
第3	51	51	57	108	(±0)	(±0)
第4	50	39	39	78	(±0)	(-1)
合計	271	252	283	535	(+1)	(±0)

〒798-4105
長月公民館 南宇和郡愛南町御荘長月913番地
通常電話 72-1659
ひかり電話 572-1659
FAX(兼用) 72-1659

※ 外出している場合がありますので、ご用の場合は事前に公民館までお電話ください。

赤水 3月号 公民館だより



☆「第3回グラウンドゴルフ交流会」開催☆

1月28日（水）、旧赤水小学校グラウンドにて「第3回グラウンドゴルフ交流会」が開催されました。今年度最後の交流会は天候にも恵まれ、すがすがしい晴れ空のもと、参加者12名中9名がホールインワンを出すといった展開にかなり盛り上がっていました。

今年度も元気に交流会にご参加いただきありがとうございました。



参加者の1位～5位の入賞者には豪華景品が贈呈されました。

おめでとうございます。



- 1位 山本 博明 さん
- 2位 中田 千代子さん
- 3位 中田 利子 さん
- 4位 吉岡 怜子 さん
- 5位 山木 優巳 さん



5位 4位 3位 2位 1位



【3月】赤水公民館の事業予定について（お知らせ）

- ・ 3月11日（水） 第3回赤水公民館運営審議会
【対象】 運営審議委員
【場所】 赤水公民館
【時間】 18：30開始
- ・ 3月23日（月） フラワーアレンジメント教室
【対象】 一般
【場所】 赤水公民館ホール

※変更内容や詳細等は後日ご連絡いたします。



よろしくお願いします。



赤水老人クラブについて（お知らせ）

日時：3月11日（水） 10：00
場所：赤水公民館

「総会＋体操」の予定です。

※変更内容や詳細等は後日ご連絡いたします。



よろしくお願いします。



3月のしおかぜの会について（お知らせ）

日時：3月18日（水） 13：30
場所：赤水公民館

「総会＋レクリエーション」の予定です。

※変更内容や詳細等は後日ご連絡いたします。



新聞・雑誌・ダンボール収集日（3、4月）

・赤水コミュニティーセンター（赤水公民館）

・防城成川防災倉庫横



ストックハウス



令和8年
3月3日（火）
4月1日（水）



ストックハウス



令和8年
3月5日（木）
4月7日（火）

よろしくお願いします。



※ 蛍光灯の回収はできません。持ち込み厳禁！！
販売店での回収または、本庁・各支所での回収をお願いします。



月曜日と木曜日が小山公民館主事補助が勤務し、水曜日と金曜日が埜下主事が勤務いたします。火曜日は引き続き完全休館日となります。休館日以外は住民票等の窓口業務を行っておりますのでお気軽にご来館ください。

よろしくお願いします。



公民館電話番号

赤水公民館

575-0096 または 75-0096

火曜日は、完全休館日です。

中浦公民館

575-0334 または 75-0334

（月・火・木、埜下主事は中浦に勤務しています。）

外出している場合がありますので、ご用の場合は事前に公民館までお電話ください。



中浦公民館だより

No.238



3月号

令和 8年 2月 27日 発行

「健康サンデー25」を開催しました



12月21日（日）に中浦地区健康を守る会主催の「健康サンデー25」を開催しました。例年より遅い時期の開催となってしまいましたが、無事開催することができ、86名の方が参加されました。

ウォーキング後は、ヘルシー教室の参加者や地区の有志が調理したごはんと豚汁を食べ、昼食後は、お楽しみ抽選会を実施し、大いに盛り上がりました。来年度以降も開催する予定ですので、引き続きご参加をお願いします。



☆中浦公民館「将棋教室」&「将棋大会」を開催しました☆

2月15日（日）に中浦公民館『将棋教室』&『将棋大会』を開催しました。

松山将棋センターから児島先生を招いて指導対局や松山将棋センターの子どもたちも含め中浦将棋定例会のメンバーとトーナメント形式で将棋大会を実施しました。

大会は熱戦につぐ熱戦でとても盛り上がりを見せ、指導対局では場面場面でのより良い手の指導を受け、その手があったかと感銘を受けながら技術の向上に励みました。

令和7年度も松山将棋センターの夏季合宿を開催し、中浦地区と松山将棋センターとの交流を進めてきました。来年度以降も将棋を通じての繋がりなどを大切に事業を実施していきます。





3階ホール空調について

3階ホール利用時に空調を使用される方は、**使用手順・注意事項**をご確認の上、ご使用ください。

I 空調③のスイッチを入れる。

1時間程度 1台のみ運転

II 空調①のスイッチを入れる。

30分程度 2台運転

III 空調②④のスイッチを入れる。



中浦公民館区の人口

(R8. 1. 1日現在)

	世帯数	男	女	合計
尻貝	66 (−1)	48 (−1)	68 (−2)	116 (−3)
奥の谷	109 (−1)	97 (−1)	79 (±0)	176 (−1)
中の谷	39 (±0)	30 (±0)	34 (±0)	64 (±0)
高手	56 (±0)	50 (±0)	57 (±0)	107 (±0)
灘前	25 (±0)	19 (±0)	16 (±0)	35 (±0)
左右水	12 (±0)	14 (±0)	10 (±0)	24 (±0)
猿鳴	12 (±0)	12 (±0)	9 (±0)	21 (±0)
合計	319 (−2)	270 (−2)	273 (−2)	543 (−4)

「いきいき健康体操」のお知らせ

— 中浦老人クラブ —

・3月の「いきいき健康体操」開催予定日

3月9日(第2月曜日)、3月23日(第4月曜日)

午後1時30分～午後3時まで

中浦公民館 和室で開催予定です。

どなたでも参加することができますので、ご近所の方をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



物作り交流会の開催について

プラモデルや紙細工、ジグソーパズルなどめいめい自分の作りたい物に真剣に取り組んでいます。工作が趣味の方、趣味にしたい方は顔を出してみたいかがでしょうか？ 作品の一部は公民館3階にも展示しています。ぜひご覧になってください。

・3月の物作り交流会開催予定日

1. 日時 3月15日(日) 9:00～12:00

(毎月1回、第3日曜日に開催しています。)

2. 場所 中浦公民館 研修室

3. 参加料 無料

4. 準備物 作りたいもの(プラモデルや紙細工など)の材料など、工具(ニッパーなど)

5. 備考 工具などは公民館で準備しますが数に限りがあります。

工作物は各自で用意してください。

新聞・雑誌・ダンボール収集日(3月・4月)

・尻貝集会所

・漁村振興センター

・左右水集会所

・猿鳴集会所

令和8年

3月3日(火)

4月1日(水)

※ 蛍光管の回収はできません。

持ち込み厳禁！！

販売店での回収または、本庁・各支所での回収をお願いします。



中浦地区 将棋定例会

・3月の将棋定例会開催予定日

3月10日(第2火曜日)、

午後6時～午後9時まで

中浦公民館 和室で開催予定です。

ぜひご参加ください。



お知らせ

赤水公民館と兼務のため中浦公民館に勤務するのは毎週月曜日・火曜日・木曜日になります。

毎週水曜日は休館日です。

また、金曜日は、他の公民館主事により開館していますので、住民票等の窓口業務は、行っています。



中浦公民館だより 3月号

〒798-4125

中浦公民館 南宇和郡愛南町中浦830

通常電話 75-0334

ひかり電話 575-0334

FAX 75-0310

発行日 令和 8年2月27日 発行



館報 城の辺 城辺公民館だより



〒798-4131 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲1943番地
 発行 城辺公民館 TEL 0895-72-0065 FAX 0895-72-0031 E-mail johen-k@town.ainan.ehime.jp
 休館日 火曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)



小学校卒業記念制作 やきものの体験学習



令和8年1月27日(火)、城辺小学校図工室で、城辺公民館事業『やきもの体験学習』を行いました。この事業は毎年小学校6年生の卒業記念制作として、オリジナルのマグカップを制作します。

講師に石橋せつ子先生(せつ陶房)を招き、第一回目は、型紙などを使用し、粘土をカップの形に整えていく『成形』を行いました。

始めに、石橋先生が作り方を説明しながら実演をすると、粘土の塊がみるみるマグカップへと変わっていく様子に、児童から大きな歓声が沸き上がりました。

その後、児童たちは席に戻り、思い思いにオリジナルマグカップ制作に取り掛かりました。

模様を入れたり、飾りをつけたり、丁寧さにこだわったり…みんな、それぞれの個性が現れたカップを作っています。

今回の『やきもの体験学習』は2月25日に『絵付け』を行います。小学校最後の思い出に、ステキなマグカップができるといいですね。

新規受講生募集

城辺公民館では次の新規受講生を募集しています。受講を希望の方は、回覧の申込用紙に必要事項を記入のうえ城辺公民館へお持ちいただくか、お電話にてお申込みください。

健康づくり(ヨガ)教室

- ・募集人数…4名(※先着順)
- ・申込締切…3月10日(火)
- ・開催日…毎月第4水曜日
- ・時間…午後1時30分～2時30分

陶芸教室

- ・募集人数…5名(※先着順)
- ・申込締切…3月10日(火)
- ・開催日…毎月第2月曜日・木曜日
- ・時間…
 昼の部 午後1時30分～3時30分
 夜の部 午後6時30分～8時30分
- ・その他…初回受講時に材料費(1年分)一万円を集めます。また、別途自費にて初心者用道具セット(4千円程度)を購入していただく必要があります。

3 月 March 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
3	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
		深浦	老人クラブ役員会 13:00~	深浦公民館 青年室
			高齢者学習講座 13:30~	深浦公民館 集会室
9	月	城辺	陶芸教室 昼13:30~15:30 / 夜18:30~20:30	城辺公民館 1階ふれあい学習室 / 創作室
10	火	東海	第3回東海公民館運営審議会	東海公民館 2階大ホール
11	水	城辺	行政相談 13:00~15:00	城辺公民館 2階研修室
		深浦	深浦グラウンドゴルフ大会 13:00~	南レク城辺多目的グラウンド
12	木	城辺	陶芸教室 昼13:30~15:30 / 夜18:30~20:30	城辺公民館 1階ふれあい学習室 / 創作室
		深浦	第3回深浦公民館運営審議会	深浦公民館 青年室
15	日	深浦	にこにこサークル 一年間の反省会	深浦 なかよし館
18	水	城辺	国際交流講座 初心者C 19:00~19:45 / 経験者C 19:55~20:40	城辺公民館 2階多目的ホール
19	木	城辺	人権相談 13:00~16:00	城辺公民館 2階研修室
		深浦	婦人学級 閉講式ほか 9:00~	深浦公民館 集会室ほか
25	水	城辺	健康づくり教室⑫ 13:30~14:30	城辺公民館 3階和室

3 月 March 城辺公民館 休館日

火曜日	祝日
3日・10日・17日・24日・31日	20日(金)春分の日

*上記以外にも臨時に休館することがあります。

3 月 March 城辺公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所
19	木	矢の町集会所・城の辺学習館・松本集会所・蓮乗寺集会所
24	火	太場集会所・豊田集会所・長野集会所・中の谷、鼻共同住宅横・三島団地・愛南町役場

※ 持ち込みは、収集日の前日まで。蛍光灯の持ち込みはできません。

2 月 1日現在 城辺地域世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	122	218	1	1
緑	330	640	△2	△2
城辺	1,870	3,474	4	8
みしま荘	51	51	0	0
南楽荘	71	71	1	1
深浦	261	472	△1	△4
東海	248	445	0	△4
久良	335	564	△1	△2
計	3,288	5,935	2	△2

新刊購入のお知らせ

著：香月 美夜
『**兵士の娘**③』
第一部

著：榎木 祐人
『**ハクメイとミコチ**⑤』

身長9センチメートルのこびとの生活を描くシリーズ第5弾

著：畠山 丑雄
『**叫び**』
第174回芥川賞受賞

読書が大好きなあなたに贈る、本好きファンタジー!

『**本好きの下剋上** 第一部



緑・僧都 公民館だより



発刊 緑公民館
僧都公民館

緑公民館 TEL / FAX 0895-70-1501 E-mail midori-k@town.ainan.ehime.jp
僧都公民館 TEL / FAX 0895-70-1502 E-mail Souzu-k@town.ainan.ehime.jp



2月12日(木)

緑小学校にて、5、6年生を対象とした、第1回目緑ふるさと学習を行いました。

これは、緑地域の様々な歴史や特色を継承していくことを目的とし、令和5年度から継続的に行われてきた行事の一環です。

3回行う内の初回にあたる今回は、岡地区に焦点を当てて、これから行う学習の計画を行いました。

続いて、岡地区の全体図を掴むため、大きな方眼用紙に岡地区を書き出しました。

27日に緑丸、智恵光寺、千人塚を回り、そこで学習した内容をマップへ書き込み、後日、緑公民館和室前にて展示する流れとなっています。

普段、手書きで地図を書く機会もない中、児童達は試行錯誤しながらも、和気あいあいと授業に取り組んでいました。

3月 緑公民館 休館日

月曜日	祝日
2日、9日、16日、23日、30日	20日(春分の日)

*上記以外にも臨時に休館することがあります。

3月 緑公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	持ち込みは、収集日の前日まで。 蛍光管の持ち込みはできません。
24	火	緑基幹集落センター	

3月 緑・僧都地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
12	木	僧都	山出・僧都ふれあいサロン	僧都公民館

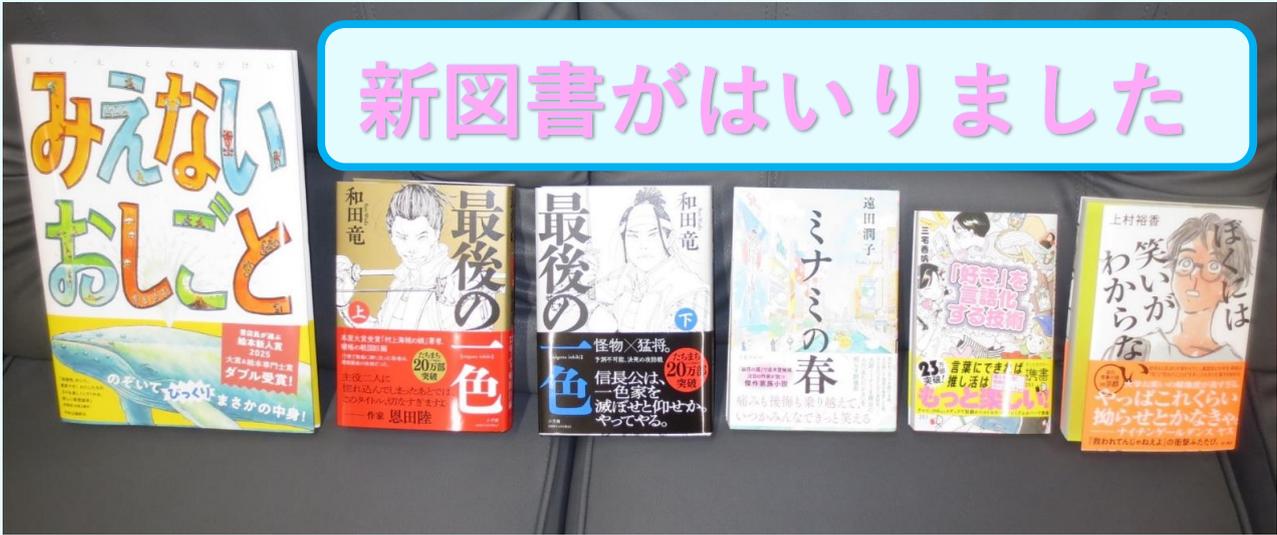
僧都・山出ふれあいサロン



2月12日(木)
 今回の僧都・山出ふれあいサロンは、かわいいおしゃれターバンを作りました。
 (皆さんとてもお似合いです。)



新図書がはいりました



3月 僧都公民館 休館日

火曜日	年末年始
3日、10日、17日、24日、31日	20日(春分の日)

3月 僧都公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日 曜	集積場所	持ち込みは、収集日の前日まで。 蛍光管の持ち込みはできません。
24 火	僧都ふれあい交流館・山出集会所	

2月 1日現在 城辺地域世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	122	218	1	1
緑	330	640	△2	△2
城辺	1,870	3,474	4	8
みしま荘	51	51	0	0
南楽荘	71	71	1	1
深浦	261	472	△1	△4
東海	248	445	0	△4
久良	335	564	△1	△2
計	3,288	5,935	2	△2

緑公民館からのお知らせ

緑小学校の150周年記念として作成された、昭和20年度～令和6年度までの歴代卒業写真等を、緑公民館1階に展示しています。

3月まで展示しておりますので、この機会にぜひお越しください！



館報 **東海** 東海公民館だより 

〒798-4344 愛媛県南宇和郡愛南町岩水114番地
 発行 東海公民館 TEL 0895-70-1504 FAX 0895-70-1504 E-mail tokai-k@town.ainan.ehime.jp
 休館日 第1、3、5日曜日・第2、4月曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

人権・同和教育研修



2月12日(木)、東海公民館中玉分館で「人権・同和教育研修」を開催しました。「人権を考える」をテーマに「反対する理由 結婚差別を乗り越えて」のDVDを視聴しました。内容は、子供の結婚に際して、人を見る前に相手が同和地区出身者だからと反対していた父親が、家族や人権同和教育活動団体の説得により、自分の誤った行動に気付いていくといったものでした。視聴後の意見交換では、「これまで人権・同和問題について関りがなかった人生でしたが、これからは自分が関係することがあれば、今日の学びを活かしていきたい。」や「これまで同和地区出身者の人と仕事をしてきたことがあるが、何も変わったところはないし、良い人やったよ」といった思いを積極的に発言するなど、これまでの経験やこれからの取り組み方など人権・同和問題について学んでいました。



新刊図書のご案内

東海公民館の図書コーナーに新刊が入っています。芥川賞、直木賞受賞作や候補作、本屋大賞2026候補作など合計18冊を新刊コーナーに置いていますので、ぜひご利用ください。

作品名	作者	作品名	作者
○ 時の家	鳥山 まこと	○ ありか	瀬尾 まいこ
○ 叫び	畠山 丑雄	○ イン・ザ・メガチャーチ	朝井 リョウ
○ カフェーの帰り道	嶋津 輝	○ 失われた貌	櫻田 智也
○ 白鷺立つ	住田 祐	○ エピクロスの処方箋	夏川 草介
○ 神都の証人	大門 剛明	○ 殺し屋の営業術	野宮 有
○ 家族	葉真中 顕	○ さよならジャバウォック	伊坂 幸太郎
○ 女王様の電話番号	渡辺 優	○ 熟柿	佐藤 正午
○ BOXBOXBOXBOX	坂本 湾	○ 探偵小石は恋しない	森 バジル
○ 暁星	湊 かなえ	○ PRIZE-プライズ-	村山 由佳

健康教育



愛媛大学医学部の学生による「健康教育」が開催されています。教室では毎回違うテーマで講話が行われ、参加者は熱心に耳を傾けています。3月の予定は下表のとおりとなっていますので、興味がある方は、ぜひご参加ください。

お問合せ先 公民館 ☎70-1504



月	日	曜日
3	5	木
	12	

時間:午後1時30分~

3月 弥生 March 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
3	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
		深浦	高齢者学習講座 13:30~	深浦公民館 集会室
7	土	久良	久良地区夜間避難訓練	久良地域
9	月	城辺	陶芸教室 昼13:30~15:30 / 夜18:30~20:30	城辺公民館 1階ふれあい学習室 / 創作室
10	火	東海	第3回東海公民館運営審議会	東海公民館 2階大ホール
11	水	城辺	行政相談 13:00~15:00	城辺公民館 2階研修室
		深浦	深浦グラウンドゴルフ大会 13:00~	南レク城辺多目的グラウンド
12	木	城辺	陶芸教室 昼13:30~15:30 / 夜18:30~20:30	城辺公民館 1階ふれあい学習室 / 創作室
		深浦	第3回深浦公民館運営審議会	深浦公民館 青年室
		僧都	僧都・山出ふれあいサロン	僧都ふれあい交流館
18	水	城辺	国際交流講座 初心者C 19:00~19:45 / 経験者C 19:55~20:40	城辺公民館 2階多目的ホール
19	木	城辺	人権相談 13:00~16:00	城辺公民館 2階研修室
		深浦	婦人学級 閉講式ほか 9:00~	深浦公民館 集会室ほか
25	水	城辺	健康づくり教室⑫ 13:30~14:30	城辺公民館 3階和室

3月 弥生 March 東海公民館・中玉分館休館日

東海	第1・3・5 日曜日		第2・4 月曜日		祝日	20日(春分の日)
	1日・15日・29日		9日・23日			
中玉	土曜日		日曜日		月曜日	
	7日・14日・21日・28日		1日・8日・15日・22日・29日			

*上記以外にも臨時に休館することがあります。

3月 弥生 March 東海公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	
11	水	満倉集会所	 収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
19	木	東海公民館・敦盛集会所	
26	木	中玉バス停跡・脇本集会所	

2月 如月 February 1日現在 城辺地域世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	122	218	1	1
緑	330	640	△2	△2
城辺	1,870	3,474	4	8
みしま荘	51	51	0	0
南楽荘	71	71	1	1
深浦	261	472	△1	△4
東海	248	445	0	△4
久良	335	564	△1	△2
計	3,288	5,935	2	△2

公民館からのお知らせ

寒さも少しずつ和らぎ暖かくなってきました。
 東海婦人学級では、5月に開催予定の「バラ鑑賞会」に向けて毎月1回、定期的に剪定や施肥作業などを行い、皆さんに楽しんでいただこうと活動しています。
 婦人学級活動に興味のある方はどなたでも参加できますので、お気軽に東海公民館までお問い合わせください。

東海公民館 ☎ 70-1504

館報

ひさよし 久良公民館だより



〒798-4353 愛媛県南宇和郡愛南町久良2095番地
 発行 久良公民館 でんわ/FAX 70-1505 メール hisayoshi-k@town.ainan.ehime.jp



「夜間避難訓練」

3月7日(土曜日)



夜7時の防災無線の合図で開始

この訓練は、夜間での地震発生時の津波に対する避難経路と一時避難所の確認、並びに声かけや要援護者の避難誘導などの方法を皆さんに知って頂くために実施するものです。

「懐中電灯等の灯りの持参と暖かい服装で

ご参加をお願いします！」

※防災無線の端末機のボリューム上げておいてください！

※雨天の場合は、実施を見送ります（防災無線で連絡）。

＜訓練内容＞

夜7:00～夜8:00 避難訓練（自宅等 ⇒各一時避難所）

防災行政無線等を合図に、声かけ、要援護者の避難誘導をしながら自宅等から各一時避難所への避難

※ 避難訓練終了後、解散。

主催：久良自主防災会・久良公民館（70-1505）

下記の「4月から（令和8年度）のタクシー券補助ほかの申請」について3月から公民館で申請のお手伝いできます。

○高齢者タクシー利用助成事業

対象者 次の1または2に該当する方。ただし、運転免許証を保有している方、介護施設入所者は対象外です。※障がい(児)タクシー利用助成事業との重複申請不可。

- 1 70歳以上75歳未満で自宅からバス乗降地点までの距離が300m以上離れている方
- 2 75歳以上

○高齢者運転免許証自主返納支援事業

○介護タクシー助成事業

○はり・きゅう・マッサージ等施術費助成事業

対象は、高齢者支援課まで

問合せ先 高齢者支援課(本庁1階)73-7125



3月 March 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
3	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
3	火	深浦	高齢者学習講座 13:30～	深浦公民館 集会室
8	日	深浦	にこにこサークル 一年間の反省会	深浦 なかよし館
11	水	城辺	行政相談 13:00～15:00	城辺公民館 2階研修室
11	水	深浦	深浦グラウンドゴルフ大会 13:00～	南レク城辺多目的グラウンド
12	木	僧都	僧都・山出ふれあいサロン	僧都ふれあい交流館
19	木	城辺	人権相談 13:00～16:00	城辺公民館 2階研修室
19	木	深浦	婦人学級 閉講式ほか 9:00～	深浦公民館 集会室ほか



1/31 ぶりを使った魚料理教室開催

城辺小児童、高齢者サロン、公民館学習グループ、久良女性あゆみ会の25名で久良特産の「ぶり」を使った料理教室を開催し、小学生児童が講師の指導の下、包丁を使って魚の調理に挑戦していました。

3月March 久良公民館休館日

第1・3・5日曜日	第2・4月曜日	国民の祝日・休日
1日・15日・29日	9日・23日	20日(金)

3月March 久良公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
26	木	久良ふるさとセンター・久良漁協横・小屋の浦集会所・日土バス停前	

2月1日現在 城辺地域公民館区世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	122	218	1	1
緑	330	640	△2	△2
城辺	1,870	3,474	4	8
みしま荘	51	51	0	0
南楽荘	71	71	1	1
深浦	261	472	△1	△4
東海	248	445	0	△4
久良	335	564	△1	△2
計	3,288	5,935	2	△2

公民館からのお知らせ



魚料理教室の後、参加児童が企画したゲーム大会でみんなで楽しむことができました。最後は、ハグをしてお別れしました。

館報

ふかうら 深浦公民館だより



〒798-4341 愛媛県南宇和郡愛南町深浦260番地
発行 深浦公民館 TEL 0895-70-1503 FAX 0895-70-1503 E-mail fukaura-k@town.ainan.ehime.jp
休館日 第1、第3、第5日曜日、第2、第4火曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

深浦婦人学級の活動紹介



公民館だより3月号では、深浦婦人学級の宣伝も兼ねて活動の紹介をします。活動日は、原則毎月第三木曜日の11時からで、料理講習会や体を動かす健康体操(ロコモ健康体操)が主な取組として実施しています。料理講習は、試食会も行いますので13時までを開催時間としています。今年度は、そのほかにフラワーアレンジメントを1回、また、皆さんの交流を兼ねて研修旅行も実施しました。塾生さんたち全員が、本当に笑顔いっぱい楽しい会話が弾むなかでの毎月一回のこの活動での集まりを楽しみにしています。



1月28日のにこにこサークルから



今年最初のにこにこサークルの取組は、粉川医師を迎えての健康講座で幕開けです。粉川先生からは、「新年を迎え運動不足の体の筋をほぐす運動で身体を動かすこと」と「タンパク質を取ることが大事ということで青魚を食べること」などのアドバイスがありました。



にこにこサークルからのお知らせ

【日 時】 令和8年3月8日(日)
11時30分～
【場 所】 深浦なかよし館
【内 容】 おひなさまかざりを作ろう
1年間を振り返って

深浦地域婦人会

クラフトテープのかこ作り

【日 時】 毎週水曜日
9:00～15:30

【場 所】 なかよし館



3月 弥生 March 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
3	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
3	火	深浦	老人クラブ役員会 13:00～	深浦公民館 青年室
3	火	深浦	高齢者学習講座 13:30～	深浦公民館 集会室
7	土	久良	久良地区夜間避難訓練	久良地域
8	日	深浦	にこにこサークル 11:30～	深浦 なかよし館
10	火	東海	第3回東海公民館運営審議会	東海公民館 2階大ホール
11	水	城辺	行政相談 13:00～15:00	城辺公民館 2階研修室
11	水	深浦	深浦グラウンドゴルフ大会 13:00～	南レク城辺多目的グラウンド
12	木	城辺	陶芸教室 昼13:30～15:30 / 夜18:30～20:30	城辺公民館 1階ふれあい学習室 / 創作室
12	木	深浦	第3回深浦公民館運営審議会	深浦公民館 青年室
18	水	城辺	国際交流講座 初心者C 19:00～19:45 / 経験者C 19:55～20:40	城辺公民館 2階多目的ホール
19	木	城辺	人権相談 13:00～16:00	城辺公民館 2階研修室
19	木	深浦	婦人学級 閉講式ほか 9:00～	深浦公民館 集会室ほか

3月 弥生 March 深浦公民館 休館日

第1・3・5 日曜日	第2・4 火曜日	祝日
1日・15日・29日	10日・24日	

3月 弥生 March 深浦公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
26	木	古月集会所・鯛越集会所・旧深浦漁協冷蔵庫前・深浦公民館	

2月 如月 February 1日現在 城辺地域世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	122	218	1	1
緑	330	640	△2	△2
城辺	1,870	3,474	4	8
みしま荘	51	51	0	0
南楽荘	71	71	1	1
深浦	261	472	△1	△4
東海	248	445	0	△4
久良	335	564	△1	△2
計	3,288	5,935	2	△2

公民館からのお知らせ

さて、だんだんと太陽の光が早い時間から地域を暖かくしていく季節に移行してきました。小、中、高校は、最年長の人たちは旅立ちの時期となります。地域の見守りをする大人の一人ひとりがお手本となって生活するよう頑張っていきましょう。

一本松地域公民館だより

回覧

令和
8年



三寒四温(寒い日が3日、暖かい
日が4日、交互に続く春先の気候)



発行所
南宇和郡愛南町一本松3520
一本松公民館

上大道(1月15日)、正木(1月19日、2月2日)書道教室：講師 小石會 和田 清子氏



今年のテーマは「書体を学ぶ」ということで、「楷書」(Kaisho)から始まり、「隷書」(Reisho)、「草書」(Soso)、「行書」(Gyosho)と学んできました。最も正式で、読みやすい書体の「楷書」から最も古い書体で、秦の時代に作られた「隷書」まで様々な種類があります。書道は長い歴史と技術の積み重ねを経て多種多様な文字や流派が誕生しました。学べば学ぶほど奥が深いですね。

正木フラワーアレンジ教室(2月10日)：講師 サフラン 佐久保 明美氏



ひなまつりアレンジ



参加者の皆さんも回数を重ねる度に、メキメキ腕を上げ、バランスよく短時間で作品作りが出来るようになりました。来月は今年度最後の教室になります。来年度も新しいアレンジに挑戦していきましょう。参加お待ちしております。

生き生き体操教室3月はお休みです！



4月15日(水)は、健康体操：原田 宣行先生です。

一本松山村開発センター 午後1:30～

生き生き体操教室(2月18日):講師 ヨガインストラクター 野田 恵子氏

今年度最後の生き生き体操教室には、今回15名の参加者がありました。天気も良く春めいた暖かい陽気の中、上着も脱いで軽やかに身体をねじり、呼吸を深く吸ったり、吐いたりゆっくりと一時間運動を楽しみました。来年度も引き続き教室を行いますので、初心者の方大歓迎です。一度教室に来てみませんか。



分館活動報告【中川分館】

今年度も地域全体で事業を盛り上げていただきました。工夫を凝らした事業を館長さん、主事さんありがとうございます。



11月23日
ウォーキング



ウォーキング後の分館主事さん手作り豚汁で、エネルギー補給。



12月20日クリスマス会と射的大会

令和8年度 愛南町健診日程のお知らせ



受診を希望される方は、必ず申込みをして下さい。

健診予約ダイヤル：0120-489-355 またはWeb ⇒



※予約者数が定員に達した場合は、別日程をご案内させていただきます。

内容：「婦人」…乳・子宮・骨 「特定」…特定・胃・肺・大腸・前立腺・肝炎
「総合」…特定・胃・肺・大腸・前立腺・肝炎・乳・子宮・骨

健診機関：☆…厚生連 ☆なし…総合保健協会 ※総合保健協会の会場では、肺がん検診「エネサプ」を実施
健診会場名に◎のある箇所は、一部地区で送迎バスを手配します。



内容	健診日	時間	健診会場	対象地域(行政区)
婦人	4月10日	金 9:30~10:30	上大道集会所	東一、東二、西一、西二、坪浜、西組
婦人	4月10日	金 13:00~14:00	篠山小学校体育館	下組第一、下組第二、徳田、宮川、本村御在所、大駄場、太田
婦人	4月22日	水 9:30~11:00	一本松山村開発センター	亀之串、八人組、東中屋、西中屋、東中組、中組西中組、内尾串第一、内尾串第二、内尾串第三 広岡、平畑、中串
婦人	4月22日	水 13:00~14:00	一本松山村開発センター	弓張、古宅、駄場、岡駄場、名路、向山、久保江
特定☆	5月12日	火 8:30~10:00	正木公民館	下組第一、下組第二、徳田、宮川、本村、御在所大駄場、太田
特定	5月13日	水 8:30~10:00	上大道集会所	東一、東二、西一、西二、坪浜、西組
特定	5月22日	金 8:30~10:30	広見コミュニティセンター	弓張、古宅、駄場、岡駄場、名路向山、久保江、亀之串
特定	5月27日	水 8:30~10:30	増田コミュニティセンター	八人組、東中屋、西中屋、東中組、中組、西中組内尾串第一、内尾串第二、内尾串第三 広岡、平畑、中串
総合	6月4日	木 8:30~11:00	一本松山村開発センター	東小山、本村第一、本村第二、坂石 東部第一、東部第二、南部、西部、北部

内容	健診日	時間	健診会場	対象地域(行政区)
◀日曜健診▶ ※申込開始 6月1日~				
総合	9月27日	日 8:30~11:00	城辺保健福祉センター (乳房超音波検査あり)	全地域
総合	11月8日	日 8:30~11:00	城辺保健福祉センター (乳房超音波検査あり)	全地域
総合	12月13日	日 8:30~11:00	城辺保健福祉センター	全地域



人口動態

西海地域全体

世帯数 892

人口 1532人

男 707人

女 785人

*2月1日現在

公民館だより

3月号

-2026年-

発行元

愛南町船越

西海公民館

☎ 82-0069

にしゅうみ

だんだん石雑作り教室



できたあ

2月5日(木)船越小学校の児童を対象に、福浦公民館の吉田主事を講師に迎え「だんだん石雑作り教室」を開催しました。吉田主事から「白などの薄い色は重ね塗りをすると綺麗に色が出ます」と教えていただきながら、タブレットで描きたい絵を検索し、思い思いの絵を熱心に描いていました。作品は外泊地区の「だんだん雑祭り」に提供され、休憩所「しおかぜ」で3月上旬から4月下旬まで展示される予定です。

成人料理教室開催を開催します

日時	3月12日(木) 午前10時
場所	西海町民会館 2階調理室
準備物	エプロン、三角巾、タオル
内容	パエリア、スープほか
申込先	西海公民館 電話 82-0069
申込期限	3月6日(金) 午後4時

男性の申込みもお待ちしております!



夜間津波避難訓練 (南予津波夜間避難訓練支援事業)



事前会



弓立地区



小浦地区



船越地区



越田地区

2月19日(木)西海公民館区内6地区合同で「夜間津波避難訓練」を実施しました。事前に各地区役員による勉強会を行い「南海トラフ巨大地震」について学びました。当日は午後7時に防災無線で一斉に避難を呼びかけ、各地区で定めた津波避難場所へ避難しました。参加者は198名、訓練後の振り返り会には約50名が参加しました。振り返り会では3班に分かれて意見交換を行い、「参加者が多く、速やかに避難できた」などの成果や「道や避難場所が暗い」といった課題が挙げられました。改善点として、高齢者支援や備蓄品・防災バッグの準備が確認されました。最後に愛媛大学の二神先生から、非常持ち出し袋は季節ごとに半分程度を入れ替え玄関に置くこと、両手が使えるヘッドライトが有効であるとの助言をいただきました。



振り返り会

【西海・西浦館内人口推移 R8.2.1現在】

地区	世帯数	男	女	人口	前月比	
	(戸)	(人)	(人)	(人)	(戸)	(人)
越田	21	16	16	32	0	0
弓立	21	17	19	36	0	0
小浦	12	7	15	22	0	0
檜月	17	11	13	24	0	0
船越	166	137	153	290	1	2
久家	60	49	47	96	-1	-1
下久家	33	25	28	53	0	0
外泊	31	27	27	54	1	2
中泊	83	62	66	128	0	0
内泊	50	35	37	72	-1	-1
計	494	386	421	807	0	2

3月 西海公民館の予定

3	火	卓球教室(毎週火曜日)	14:00 ~
4	水	健康体操教室(毎週水曜日)	13:30 ~
4	水	パソコン教室	19:00 ~
12	木	成人料理教室(調理室)	10:00 ~



武者泊分館でも健康体操教室開催

2月17日(火)武者泊分館で、通信カラオケシステムを使った健康体操を行いました。健康体操は福浦公民館でも月に1回行っているもので、武者泊分館では、今年度2回目の開催となりました。運動不足になりがちな冬場でも、椅子に座って簡単にできる体操を行いました。寒い時こそ体を動かし、関節の可動域を広げたり代謝を高めたりして、健康な体づくりに心がけましょう。楽しい健康体操ですので、皆さんもお気軽にご参加ください。



福浦地区へ伝達講習会（パエリア）

愛南町食生活改善協議会 ★ 簡単フライパンでパエリア ★ レシピ



2月9日(月)公民館の調理室で、食生活改善協議会の地区伝達講習会が行われました。今年度は食生活に変化を持たせようという趣旨で、パエリアづくりの講習を行いました。皆さんのご家庭でも、愛南の美味しい魚介類を入れて、ぜひ作ってみてください。

材料	分量(4人分)
穀つきえび	100 g
あさり	250 g
イカ	120 g
玉ねぎ	100 g
ミニトマト	100 g
にんにく	2 かけ
パセリ	適量
レモン	1/2 個
米(洗わない)	2 合
合わせ調味料	
コンソメ	1 個
お湯	400 cc(2カップ)
サフラン	0.2 g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白ワイン	50 cc(日本酒可)
オリーブ油	大さじ2

- ① お湯にコンソメとサフラン、塩、こしょうを入れておく。
- ② フライパンにオリーブ油をいれ、つぶしたにんにくを加えて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りが出たら、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら米を加えて炒める。(強めの中火)
- ④ 米にツヤが出たら、①と白ワインを入れる。全体を平らにならして、あさり、えび、イカを並べ、強火にかける。汁が沸いてきたら中火に火加減し、蓋をして10分程度炊く。
- ⑤ ミニトマトを散らし、蓋をして5分程度炊く。火を止めて10分蒸らす。出来上がりにパセリを散らし、レモンを添える。

※ 魚介や肉を好みでたっぷり使うとだしが出ておいしくできます。野菜やきのこも加えると見た目もいいです。ホットプレートでもできます。

石雛づくり教室



2月20日(金)福浦小学校で「石雛づくり(ストーンアート)教室」を行いました。各自が好きな形の石を選び、絵付けのコツを教わりながら、思い思いに絵を描きました。完成した石雛は、3月3日から外泊の「しおかぜ」入口などに飾られます。ぜひご近所お誘いあわせのうえ、足を運んでみてください。

だんだん雛祭り開催 (3月3日~4月末ごろ)

主催 : 石垣守ろう会
協力支援: 西浦公民館、西海支所



公民館カラオケ

《お知らせ》



こころの歌まつり

- 1 開催日時 令和8年3月14日(土) 12:30~14:30
- 2 場所 福浦公民館 2階ホール
- 3 参加者 ごんげんクラブ 山ゆり会 武者泊カラオケ会
公民館カラオケ教室 輪の会他
《皆様のご観覧をお待ちしております。》
- 4 内容
 - ・開会行事
 - ・DAMカラオケシステムの活用利用について
 - ・踊りやカラオケの歌唱の披露
 - ・お楽しみ抽選会
(抽選券は来場者の皆さんに当日配布します。)
 - ・閉会行事



みなさんのお越しを
お待ちしております！
お楽しみ抽選会もあるので、
ぜひ来てくださいね。



※ 問合せ先 ・福浦公民館まで 電話 83-0363

《お知らせ》

一本松病院福浦出張診療所

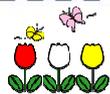
3月の休診日はありません。



3月 公民館の予定

2	月	公民館カラオケ教室	13:30 ~
4	水	武者泊カラオケ交流会	13:30 ~
5	木	山ゆり会	13:30 ~
6	金	ごんげんクラブ	13:00 ~
9	月	フラワーアレンジメント教室	13:30 ~
11	水	カラオケ発表会リハーサル	13:00 ~
13	金	カラオケ発表会準備	9:00 ~
14	土	公民館カラオケ こころの歌まつり	12:30 ~
18	水	健康体操教室	12:30 ~
25	水	音楽体操教室	12:30 ~
28	土	輪の会定例会	10:00 ~

人口移動



(令和8年2月1日現在)
西海地域：1,492人(+3)

地区	世帯数 (戸)	男 (人)	女 (人)	人口 (人)	前月比 (戸)	前月比 (人)
樽見	26	25	29	54	+1	(+1)
大成川	23	19	21	40	±0	(±0)
小成川	29	21	34	55	±0	(±0)
福浦	265	214	234	448	+1	(±0)
麦ヶ浦	17	11	15	26	±0	(±0)
武者泊	38	31	31	62	±0	(±0)
計	398	321	364	685	+2	(+1)