



# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座 夏に血圧が下がったら、 薬をやめてもいい？

第96話  
医師 加藤 文陽先生  
かとう内科

前回の夏のパーキンソン病について教えてもらいました。今回は、加藤文陽先生に夏の血圧について聞いてきました。

**マイタウン**…先生、夏になると血圧が低めになる人がいるって本当ですか？うちの主人も「夏は調子がいい」なんて言っているんですが。  
**加藤**…本当です。これは「血圧の季節変動」といって、医学的にもよく知られた現象です。暑さで手

足の血管が広がって血液が流れやすくなり、さらに発汗で水分と塩分が失われて血液量がわずかに減るため、夏は血圧が下がりやすくなります。実際、外気温が1℃上がるごとに上の血圧(収縮期血圧)がおおよそ0.4 mmHg前後下がるといって報告もあります。日本の大規模なモニタリングでは、夏と冬で収縮期血圧の平均が男性で約6.2 mmHg、女性で約7.2 mmHgと報告されています。



加藤 文陽先生  
日本内科学会 総合内科専門医  
脳神経内科学会 専門医指導医

**マイタウン**…えっ、下がっているんですか？  
**加藤**…はい。逆に、夏の季節変動に薬が重なって「下げすぎ(過降圧)」になることもあります。血圧が下がると、立ち上がった時にふらつき「起立性低血圧」が起こりやすく、転倒や骨折につながります。特に高齢の方は、血圧を一定に保つ自律神経の働き(圧受容体反射といいます)が鈍くなっているため、暑さや脱水の影響を強く受けやすいのです。

**マイタウン**…じゃあ、どうすればいいんでしょう？  
**加藤**…基本はご自宅で測る「家庭血圧」です。今の高血圧診療では、診断も薬の調整も家庭血圧を土台にすることが推奨されています。目標の目安は診察室で130/80 mmHg未満、ご家庭で125/75 mmHg未満です。ただし、年齢や体調、ふらつきの有無、腎臓や心臓の状態によって調整が必要です。

**マイタウン**…自分で判断せず、まず測って相談ですね。  
**加藤**…その通りです。特に、おしっこを出して血圧を下げる「利尿薬」を服用の方は注意が必要です。ご自身の薬が利尿

薬が分らない場合は、薬局や医療機関で確認してください。利尿薬は体の水分を減らすため、夏は脱水や電解質の異常を起すことがあります。血圧が下がると、立ち上がった時にふらつき「起立性低血圧」が起こりやすく、転倒や骨折につながります。特に高齢の方は、血圧を一定に保つ自律神経の働き(圧受容体反射といいます)が鈍くなっているため、暑さや脱水の影響を強く受けやすいのです。

も大切ですが、心臓や腎臓の事情で水分・塩分を控えるよう言われている方は、自己流で増やさず主治医の指示を優先してください。こは人に よって正解が正反対になります。

**マイタウン**…夏の血圧は「下がるから安心」ではないんですね。  
**加藤**…その通りです。「下がるから安心」ではなく、「下げすぎと転倒に注意する」季節だと考えてください。測って、記録して、迷ったら相談する。この三つが、夏を元気に乗り切るいちばんのコツです。

## まとめ

- ① 夏は血管の拡張と発汗による脱水で血圧が下がりやすい
- ② ふらつき、立ちくらみ、だるさなどがある場合は、血圧を記録して早めに相談する
- ③ 血圧が下がっても、自己判断で降圧薬をやめたり減らしたりしない

お問い合わせは  
**(医)かとう内科**  
☎(0898)23-2310

禁煙外来についてはこちら▼

パーキンソン病のリハビリ、始めませんか。症状に合わせた専門リハビリを行っています

詳細はホームページをご覧ください  
QRコードはこちら▶

ヘッドスパサロン Pono-Pono  
2th Anniversary  
Thank you♡

ご予約をいただいた方限定  
好きな箇所 **10分** プレゼント

平日のお仕事帰り、土日など埋まりやすくなるため、早めのご予約をおすすめします。

利用期間 2026.7.1(土)～2026.7.31(土)

今治市北日吉町1-1-5 2F ☎0898-55-8182  
10:00～18:00 完全予約制 有

受講者募集! **介護福祉士実務者研修**

1月受験にまだ間に合う!  
9/10 開講

会場 今治地域地場産業振興センター

受講料 (初任者研修・2級修了者) 80,000円(税込)  
(資格をお持ちでない方) 88,000円(税込)

テキスト込

教育訓練指定講座 ※要件を満たす場合は最大80%の給付があります。

ピーイング 松山市山越 6-6-22-206 ☎(089)925-8815  
http://e-be-ing.net

しまなみマーケット'26 in 伯方島  
7/19日 10:00⇒15:00

警察音楽隊がやってくる!  
軽スポーツ体験会  
FC今治主催イベント

今年度中に大島・大三島でも開催予定!お楽しみに!

しまなみマーケット実行委員会 TEL:0897-72-8772  
500円で1,500円分のイベント限定プレミアムクーポン券を販売します!

ANYTIME FITNESS エニタイムフィットネス今治別名店  
317号沿・高木脳神経外科前・ローソン2F

夏の入会キャンペーン  
7/31まで 今が入会のチャンス!

セキュリティキー発行手数料 5,500円(税込) → ¥0  
8月月会費 7,480円(税込) → 半額 ¥3,740

続けられる理由があります!  
24 365日24時間年中無休  
初心者の方への丁寧サポート  
トレーナー資格スタッフ在籍  
個別パーソナル有り  
個室シャワー・更衣室完備  
全国1200店舗利用可能

一緒に地域の健康と笑顔を支えませんか?  
**スタッフ募集!** 女性活躍中!!  
働きながら健康に!

仕事内容/受付・館内清掃・見学案内など  
シフト制(1日3時間～・週2日～OK)  
時給1,050円～  
未経験者歓迎・施設利用無料

まずはお気軽にお問い合わせください  
【受付時間】11:00～19:30  
0898-35-3560  
Instagram DM 受付中! エニタイムフィットネス今治別名店

# 地域に愛される病院へ **三木病院婦人科** 第九回

【診察日: 火曜・金曜13:30~17:30 第1・3土曜 9:00~12:10】



## 子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種と定期的な検診が大切です

6月から子宮頸がんクーポンが開始されています

子宮頸がんの主な原因はヒトパピローマウイルス(HPV)という、誰でも感染する可能性のあるウイルスです。外陰がんや尖圭コンジローマなどの発症にも関係しています。

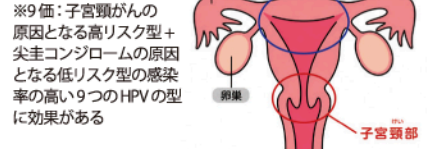
女性の出産年齢と子宮頸がんの罹患年齢は20~30代で重なり、乳がんの発症率より高くなっています。年間1万人の女性が子宮頸がんと診断され、毎年約2,900人の女性が亡くなっています。

この子宮頸がんを防ぐ方法としてワクチンが開発されました。

小学校6年生から高校1年生相当の女性は定期接種の対象になり、公費で受けることができます。ワクチンは現在9価が主流で

予防率は約90%以上と上昇しています。抗体は少なくとも12年は維持され、重大な副反応は1万人あたり5人とされています。

予防接種の副反応による健康被害は極めて稀ですが、予防接種健康被害救済制度が設けられています。(厚生労働省ホームページ参照)100%予防は出来ないで20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。



※9価:子宮頸がんの原因となる高リスク型+尖圭コンジローマの原因となる低リスク型の感染率の高い9つのHPVの型に効果がある

医療法人 天楽会 今治市泉川町1丁目3-45

**三木病院** ☎0898-32-4680

一緒に働いてくれる 看護師さん 随時募集中!



▲うたごえ喫茶を開いている宮本さん



▲ピアノの生伴奏に合わせみんなで歌う

## うたごえ喫茶

# 歌声で広がる 笑顔の輪

懐かしい歌をピアノの生伴奏に合わせてみんなで歌う「うたごえ喫茶」を開いている人がいます。その人は、宮本加苗さん46です。宮本さんが、うたごえ喫茶を始めたのは3年前。結婚・子育てを経て「昔好きだったピアノがまた弾きたい」と

活動を続けてきました。最初は手探りでのスタートでしたが、ピアノの伴奏に合わせて参加者が一つになって歌う楽しさに魅了され、

と演奏を再開。そんな時、知人から「うたごえ喫茶をやってみたら」と勧められたことがきっかけでした。参加者からのリクエストにこたえながら、懐かしい歌謡曲などをみんなで歌います。会場はイオンモール

## 鉄壁の守備で県15連覇 今治東女子ハンド部 重圧を乗り越え全国へ



▲15連覇を達成した今治東女子ハンドボール部

第80回愛媛県高校総体大会が先ごろ開催され、今治東中等教育学校(桜井)の女子ハンドボール部が優勝を果たしました。決勝では松山南を23-14で下し、15年連続となる県総体制覇を達成。今大会は連覇への重圧もあり、苦しい試合が続きました。キャプテンの齋藤優空さん

今治新都市や、アカリンベル、フリーハーモニーなど。生演奏ならではの温かい雰囲気の中、参加者同士の交流も生まれる。生の伴奏で歌えるのが楽しい。新しい友達ができ、出会いの場になった。介護をしていた頃の大切な息抜きの時間だったという声も。

宮本さんは「歌を通して、みんなと楽しい時間を共有したい。イベントなどへ出張開催もできるので、気軽に声をかけていただければ」と話しています。



▲インスタ

### 東予学生書展

応募方法 B4半紙を使用。テーマは自由。

※必ず縦6cm横8cmの出品票に住所・氏名・電話番号・学校名・学年を明記の上、作品の左下に貼りマイタウンまで郵送。又はお持ちください。

応募対象 小学生から高校生まで

応募先 (株)マイタウン今治新聞社

〒794-0811 今治市南高下町4丁目5の35

応募締切 8月4日

☎03182000 (マイタウン今治新聞社)

「18」は「本来の力が発揮できなかったが、何とか勝ち切ることができた」と振り返ります。その後の四国総体では、県大会の反省を生かし、互いに声を掛け合いながら本来のプレートを発揮。チームの持ち味を取り戻しました。普段の練習では、「当たり」や「3対3攻防」といった厳しいメニューに取り組み、守備力を強化。とにかく走り続け、攻守の切り替えを素早く行えるよう鍛えるチーム。

# 海のそばで、ペットと暮らす。ゆとりの新築戸建てでライフ。

## 完成見学会開催

2026年 7/18(土)~26(日) 予約制

新築戸建て賃貸 2棟 10:00~17:00 電話またはLINEでご予約のうえ

シー・ブリーズ A・B 造船所周辺への通勤に最適な好立地!



家賃 月80,000円

※ペット飼育時家賃月100,000円

※駐車場3台込み

- 駐車場: 家賃に含む(3台駐車可能)
- 敷金: 2ヶ月 / ■礼金: 1ヶ月
- 床面積: 77.84㎡
- 交通: 旭方バス停 徒歩2分・JR波止浜駅 徒歩8分
- 校区: 波止浜小学校・北郷中学校
- 入居可能日: 2026年8月24日
- 必須加入: 保証会社加入要・家財保険加入要
- 取引形態: 仲介 / ■手数料: 1ヶ月分+税
- 特記事項: 個人契約の方を優先に募集しております。

完成見学会のご予約やご入居に関するお問い合わせ

**LIXIL不動産ショップ** ☎0120-969-141

080-4039-2562 公式LINEからも予約できます

**COZY 愛媛東** ☎0120-089-804

SHIGE MATSU 重松建設 今治市常盤町4丁目7-6





# FC今治 **開幕!!**

8.15 SAT ホーム



## 8月のホーム戦に **無料ご招待!!** 250組 **1000**名様 ご招待!!

申込期間  
7.1-7.20

### 8.15 SAT

19:00 KO (開場16:00)  
VS **RB大宮アルディージャ**

詳細はこちらを  
チェック!!

申込期間  
7.1-8.2

### 8.29 SAT

19:00 KO (開場16:00)  
VS **モンテディオ山形**



### アシさとでの楽しみは、キックオフ前から!

アシさとで楽しめるのはサッカーの試合だけじゃない!  
キックオフ3時間前から色々なイベントやグルメが楽しめる!

8/15(土)

### ポケモンJリーグフェス開催

先着 **8000**名様に!

ピカチュウとホエルオーが  
デザインされたEVOBAG  
(ポケモンのエコバッグ)  
をプレゼント!!

\*ビジター席除くチケット保有者先着  
8000名様に入场ゲートで配布します。  
©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc.

その他  
グッズ販売やイベントも  
予定しています

8/29(土)にも  
楽しいイベントが  
盛りだくさん!!



初めての観戦でも安心!  
観戦ガイドはこちら!

お問い合わせ

FC今治事務局

contact@fcimabari.com



試合情報など詳細は  
こちらをチェック

## ブルーベリー狩り 8/31日まで 開園中!

20種類を食べ比べ! 詳しくはHPより

入園料 時間無制限!

- 一般...1,000円
- 小学生...500円
- 幼児...無料

※お持ち帰り別途料金

新鮮!採れたてを食べ放題!

農業・化学肥料を使用しない栽培にこだわっています。

西条市小松町新屋敷乙57-1 営/8:00~17:00 休/木曜日

予約制 当日予約もOK! ☎090-1329-1162

## まるごとメロンの贅沢パフェ

数量限定

ひと夏のごちそう!

バナナコッタと、甘酸っぱいフランポワーズのマカロンがアクセント!

1,180円

カントリーパパ with you

今治市石井町4丁目3-50

9時~21時 ※月曜・金曜は18時まで

☎0898-31-2588

## パソコン周辺機器の無料引取り & 非鉄金属高価買取します!

▼当社で処理するメリット!!▼

- 1 パソコン廃棄費用が **無料**
- 2 ハードディスクのデータ消去が **無料**
- 3 周辺機器も **無料引取り**

＜お持込される方へのご案内＞

・休業日...日曜、祝日、お盆休(8/12~8/15)、正月休み(12/30~1/3)

・営業時間...9時~12時、13時~18時 ※持参品...身分証明書(免許証等)、印鑑

株式会社 **エコアシスト** お問い合わせは気軽にこちらまで

今治市桜井3丁目9-5 ☎0898-35-2377

## つかさ自慢のうなぎ

7/26(日) 土用丑の日

7/21(火)までに予約するとお得です!!

予約価格 ※全て税込

- うなぎ 2,800円 → **2,500円**
- 一匹づけうなぎ 3,800円 → **3,500円**
- 蒲焼き(大) 3,800円 → **3,500円**

肉厚のうなぎ使用!

おいしいの秘密!

- ◆下ごしらえのひと手間
- ◆大将自慢の秘伝のタレ
- ◆サービスで骨せんべい付き

酒味工房 住 今治市徳重90-2

つかさ ☎0898-24-6878

## 大人数でも手ぶらで手軽に!

### せせらぎバーベキュー

9月末日までの期間限定 1日3組限定 11:00~17:00

3日前までにご予約ください

◆各セット入浴券付◆要予約(2名様より)

※1組2時間30分 ※小学生から1名無料です ※天候の状況次第でご利用できない場合もあります

予約受付中!

※写真は3名様分です

Aセット ¥4,200 / 1名様  
国産牛肉・豚肉・鶏肉(計260g) 海鮮3品・野菜・焼きそば

Bセット ¥3,200 / 1名様  
国産牛肉・豚肉・鶏肉(計180g) 野菜・焼きそば

横の川で川遊びもできます。

昭和縁日で遊ぼう

7月・8月の土・日・祝日 時間/12:00~18:00

8月11日~14日は毎日開催!

1回 200円

射的 千本リジ 宝石引き アイスクリ

鈍川せせらぎ交流館 7月・8月の休業日は7月13日・27日、8月10日・24日です

営業時間/10:30~21:00(20:30止) 7ページにクーポンあり 今治市玉川町鈍川甲218-1 ☎0898-55-4477

## 成績伸びすぎて減! 500円

この夏 今治&松山2校 7月開校記念

### 夏期講習

講習日程 7/21~8/31

学年	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
小学生	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00
中1・2年生	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00
中3年生	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00

夏期講習コース

学年	コース	料金
小学生	(算数・英語・国語)	6,125円
小学生	夏休みの宿題サポート	無料
小学生	夏期講習・予習	無料
小学生	弱点克服演習	無料
中学生	1年生 週2 (120分/回) (国語・数学・英語・理科・社会)	11,875円
中学生	2年生 週3 (120分/回) (国語・数学・英語・理科・社会)	17,500円
中学生	3年生 週4 (120分/回) (国語・数学・英語・理科・社会)	23,750円

ischool 今治校 今治市別宮町 8-413-1 ☎090-5142-0541

## 脳の活性化をサポート! ムクナ豆商品

自然栽培 ムクナ豆使用

毎日の習慣に! スッキリ・元気を応援!

注目の成分「L-ドーパ」含有!

ムクナ豆は、パーキンソン病の方だけでなく、多くの方に注目されています。

自然栽培 無添加 安心安全

水出し・お湯出しOK! 飲みやすく続けやすい!

ギフトにもおすすめ! 健康を気づかう大切な人のへ。

10包入り 1,200円(税込)

10包入り 680円(税込)

ムクナ豆アイス(3種) チョココ カカオレ 黒糖あんこ

¥300円(税込)

ムクナ豆クッキー 200円(税込)

おススメ No.1 ムクナ豆パウダー(100g) 1,000円(税込)

エコステーション はるかす 今治市桜井2丁目5-58 ☎0898-35-4680

## 夏休みにじっくりお子様の将来を考えませんか?

### オープンキャンパスは 今治明德短期大学 からはじめよう!

明德短大では、地域と連携した実践的な学びを通して、「就職に強い」人材を育成しています。

- ✓ 保育士・幼稚園教諭
- ✓ 調理師
- ✓ 介護福祉士
- ✓ 国内・総合旅行業務取扱管理者

これらの国家資格はすべて、明德短大で目指せます!

授業では、地域にどんどん出てコミュニケーション力を磨いています

当日は先輩がナビゲート 入学したら...をイメージできます!

保護者同伴、保護者のみの参加も大歓迎!

## 夏のオープンキャンパス開催

とことん満喫派 7月25日(土) 10:00~13:00

希望者は「今治魅力発見ツアー」あり(13:00~16:00)

サクッと体験派 8月23日(日) 13:00~15:00

どちらの日程も卒業後の進路について教員とじっくり話ができます

参加者特典あり! くわしくは公式サイトでチェック

学校の様子を見ることが出来るInstagramはこちら

## ニューハーフ Girl's Bar ゼブラ

# つばさちゃん 関西から参上

関西から来たでえ〜♡

7月から出動!!  
かなりの実力者!!

性別も年齢も関係ない!  
楽しむか楽しまないかそれだけ!  
みんなで最高の時間を過ごそう!

安心システム 1set60min  
飲み放題、歌い放題

ゴジラ(日曜体) ミニラ(日曜体) ゼブラ(無休) 美魔女(全日集合)(日曜体) VIPゼブラ(無休)

1時間 3,000円(税込3,300円)

今治市松本町1-4-18 ゴジラビル1F TEL 0898-22-1622(ゼブラ)  
20:00~LAST 全店舗アルバイト募集♡ ご予約受付 090-7146-3920 浜田まで

### AMUSEMENT CASINO Aces Port

今治初のカジノ空間

本場ながらのカジノゲームが気軽に楽しめる「Aces Port」。今治の夜に新しい楽しみ方を届ける、話題のお店。平日常感あふれる空間で特別なひとときを楽しめます。

☎090-8749-1451  
住 今治市旭町1-2-9 ツカサビル1F  
営 18:00~24:00  
休 無休(臨時休業あり)

### P・SPOワールドプラザ店

毎日運動をプラス

ジムゴルフラケットシンボルなど様々な楽しみ方のできる複合施設。24時間利用可能エリアもあり、いつでも自分のペースで通いやすく、健康づくりを無理なく続けられます。

☎0898-52-3787  
住 今治市東村1-14-2 センターコート2F  
営 24時間(一部を除く)  
休 年中無休 ※年末年始除く

### TOHOシネマ新居浜

公開中 ◆トイ・ストーリー5  
◆口に関するアンケート

7/10~ ◆ザ・レイジ  
◆特別先行版「鬼平犯科帳 本所の鏡/密告」  
◆ゴジラ×メカゴジラ デジタルマスター版

7/17~ ◆君と花火と約束 ◆キングダム 魂の決戦  
◆チルド ◆オブセッション 災愛

7/24~ ◆映画ちいかわ 人魚の島のひみつ  
◆だあれかとアノボ?

※上映スケジュールは変更する場合があります。  
※TOHOシネマの3D鑑賞料金は、+400円です。  
(3D鑑賞料300円+メガネ代100円)

24時間自動音声案内 ☎050-6868-5019

### マイタウンからのお知らせ

地域の得する!役立つ!楽しい人! 情報を教えてください!

たとえば...  
「○○の大会で優勝した!」  
「○○さんがこんな事で頑張っている!」  
「お店が○周年を迎えた!」(5周年から5年単位)  
「イベントの告知をしたい!」など

☎0898-31-8200  
メール mail@mytown-g.co.jp

### あなたの写真・作品を大募集

生活情報紙「マイタウン」にある 作品紹介コーナーに投稿しませんか?

対象 「写真」や「イラスト」、「創作物」など。

※注意※人物写真は掲載できません。  
※注意※携帯電話で撮影した写真は掲載できません。

応募方法:お写真のデータ(または紙焼きのもの)を【必要事項/作品のタイトル/名前/連絡先】を明記の上、メールもしくは郵送でご応募ください。  
【郵送の場合】〒794-0811 今治市南高下町4-5-35  
【メール】mail@mytown-g.co.jp  
マイタウン作品紹介コーナー係まで  
※ご応募いただいたデータは返却不可となります。ご了承ください。

# 第24回 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ

## 参加者募集

体感!瀬戸内の世界都市

2026年 10月9日(金) 10日(土) 11日(日)

参加者には 今治タオル マフラー プレゼント!

申込締切 8/31日 当日申込も有

コース	距離	スタート場所	受付	出発式	スタート
9日(金) A 星の浦から龍神の守る海都いまばり探訪コース 日本最大の海事都市を感じるコースです。	20km	はーぱりー(今治港)	8:00	8:30	8:45
B 松のトンネル潮風香る湯ノ浦コース 潮風を感じながら湯ノ浦温泉を目指します。	10km	はーぱりー(今治港)	9:00	9:30	9:45
10日(土) C これぞしまなみ!“蒼き多島美”コース スリーデーマーチの原点、今年度最長の30kmコース。	30km	はーぱりー(今治港)	7:00	7:30	7:45
D 里山から美肌の秘湯へ ゆるやか坂道コース 「里山」を体感しながら、美人肌の湯を目指します。	20km	はーぱりー(今治港)	8:00	8:30	8:45
E 4つの島を3本の橋で巡るゆめしまコース 離島の町、上島町のコースです。	10km	上島町役場 岩城総合支所	①7:10 受付終了 8:30 ②10:00 受付終了 10:30		
F 「戦国の築城名人×世界的建築家」まちなか魅力再発見コース 今治市の成り立ちを専門家(大成経凡氏)のガイドで学びます。	10km	はーぱりー(今治港)	9:00	9:30	9:45
11日(日) G 見てみんぐ海峡パノラマコース 「来島海峡大橋」を踏破するコース。ゴール後はせとうちみなとマルシェで舌鼓。	20km	はーぱりー(今治港)	8:00	8:30	8:45
H まずはここから!来島海峡大橋 踏破コース 「来島海峡大橋」を踏破するコース。ゴール後はせとうちみなとマルシェで舌鼓。	10km	はーぱりー(今治港)	①9:00 9:30 9:45 ②9:50 10:10 10:25		



誰かと歩く。 それだけで、楽しい。

2026.10.9(金) 10(土) 11(日)  
SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO

10km~30km 初心者から健脚派まで楽しめます。

橋・島・海 街中を満喫し 魅力を体感しよう!

参加費	一般 (今治市・上島町在住)		高校生以下 (今治市・上島町在住)	高校生以下 (今治市・上島町在住)
	事前申込	5,000円	2,000円	1,500円
当日申込	5,500円	2,500円	2,000円	500円

※参加日数は同いません。※参加費には保険料も含まれます。※前日の受付はございません。※A、C、E、Hコースは当日受付はございません。

各コースの見どころを 事務局スタッフが 配信中!

Instagram

大会申込に関するお問い合わせ先

### 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ エントリー事務局 (スポーツエントリー内)

受付時間10:00~17:00(土・日・祝日除く) TEL:0120-711-951

大会運営に関するお問い合わせ先

### 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ 実行委員会事務局 (今治市役所 文庫推進課内)

TEL:0898-36-1515 FAX:0898-25-2961

ワールドプラザ ☎47-0560

- ザ・ビッグ毎月20・30日はお客様感謝デー! カードでおトク!5%OFF!※一部除外品あり
- 毎月15日は55歳以上のお客さまがおトク! G.G感謝デー開催!
- ジャンプワールド毎週水曜日はポイント2倍

フジ今治店 ☎23-2311

- フジ今治店限定!毎月2回!!5日・15日 一括5%割引クーポン配信中!(モバイルエフカゴ利用時に使えるクーポンです)●毎月20日・30日はお客様感謝デー。エフカお持ちのお客様5%引き。
- チャージキャンペーン毎月25・26・27日の3日間 20,000円毎にエフカポイント200ポイントプレゼント!

マックスバリュ今治阿方店 ☎33-7824

毎週火曜日はマックスバリュ恒例『火曜市』開催!!チラシ掲載でない商品も大変お買い得になっております。週に一度のこのチャンスにぜひ『火曜市』へご来店ください。 第二日曜日は『お得サンデー』。 ご来店のお客様は、一部商品を除き5%OFF!

イオンスタイル今治馬越 ☎25-3131

イオン今治店は新しい都市型ショッピングセンター【そら今治馬越】に生まれ変わりました。リニューアルオープンした直営の【イオンスタイル今治馬越】では引き続き毎月10日のありがとうデー、20日30日のお客さま感謝デーはイオンカードご提示・WAONイオンペイのお支払いで5%OFFとお買い得です。

マイタウン お得クーポン

クーポン使ってね!

味玉かチャーシュー 1つ無料 TORITON RAMEN ☎52-9070

有効期限 令和8年7月31日

- ◆1枚につきお一人様まで
- ◆他クーポンとの併用不可

アサイーボールとドリンクの注文で200円引き hachi cafe(ハチカフェ) ☎080-9052-4147

有効期限 令和8年7月31日

- ◆1枚につきお一人様まで
- ◆他のクーポンと併用不可

大人入浴料50円引き 560円→510円 鈍川せせらぎ交流館 ☎55-4477

有効期限 令和8年7月31日

- ◆中学生以上~65歳未満の方
- ◆1枚につきお一人様まで
- ◆他のクーポンと併用不可

# おたからやへ。お取後に。

他店と見比べていたただきたいので。

**おたからや**  
古物商 石川県公安委員会 第511030014075号 広告管理番号: R8-6J 248

金・プラチナ・ダイヤ・ブランドバッグ・時計・骨董品など **買取価格に自信あり!**



## エリア本部 2店舗

### 買取金額 期間限定 7/31<sup>金</sup>まで 最大 20%UP!

※査定価格より ※買取金額5万円まで ※金券、通貨等額面付きは対象外 ※詳細はスタッフまでお問合せください。



エリア本部  
**イオンモール今治新都市店**  
今治インターから車で5分、イオンスタイル今治馬越から車で6分  
今治市にぎわい広場1番地1  
イオンモール今治新都市2F  
営業時間/10:00~21:00 定休日/年中無休



エリア本部  
**今治東村店**  
ドン・キホーテ今治店より約80m(徒歩1分)  
今治市東村1丁目15-53  
営業時間/10:00~21:00 定休日/年中無休

全店舗プライバシーに配慮した半個室を完備しています。

お問い合わせ《全店共通》☎0120-803-650 年中無休



# 超!ナツ夏祭り おもれ~イオン はじめ夏。 7.17(金)~20(月祝)

ポケモンセンターのオリジナル商品が買える「**ポケモンセンター出張所**」がオープン!

**Pokémon Center 30th Anniversary Tour**

**ポケモンセンター出張所**  
しゅつ ちやう じょ

in イオンモール今治新都市

**2026/6/12(金)~8/31(月)**

平日 10時~18時 土日祝・特例期間 10時~19時  
会場 **2F イオンホール** 特例期間: 2026/7/21(火)~8/14(金)

スマートフォン版 **特別な来店記念メダルも!**

SEIHA ENGLISH VILLAGE  
イオンモール今治新都市 英語で  
1F きらめきコート  
7/18(土) 10:30~16:30  
10:20受付開始 16:00最終入場

工作 スウィーズをつくる! イベント参加お申し込みはこちらから  
外国人の先生とえいごあそび  
工作体験 スライムづくり  
英語でお買い物体験(ご予約不要)

お問い合わせ先 SEIHA ☎0120-815-718 since 1985 営業時間 10:00~18:00

7/19(日) **ちやおごりや**  
**ゴロギョ** 2026

時間 10:00~16:00  
場所 きらめきコート他

**ウルトラマンテオショー**  
7/20(月祝)

① 11:00~  
② 14:00~  
観覧無料  
1F  
きらめきコート

©円谷プロのウルトラマン制作委員会・テレビ東京  
ショー終了後、ハイタッチ会を行います。整理券をお持ちの方が対象となります。  
※観覧の事情によりショー内容を変更・中止とする場合がございます。

専門店限定  
2026 7/17(金)・18(土)・19(日) 3日間連続!

イオンマークのカード払い AEON Pay のスマホ決済 (WAONタッチ除く)で

**10倍** WAON POINT

200円(税込)ごとに10ポイント

バスチケットプレゼントキャンペーン

対象路線 せとうちバス  
イオンモール今治新都市 今治営業所間  
2026.7.21(金)~8.31(日)の平日

期間中、1階インフォメーションで毎日先着100名さまに対象路線で使用できる**200円分**のバスチケットをプレゼント!!

配布時間: 10時30分~ ※先着に達し次第配布終了  
※お一人さま1日1回限り、イオンモールアプリ/PCのご登録が必要です。  
※8月12日(水)~14日(金)、土日祝日はご利用いただけません。

区間	運賃	所要時間
今治快線 - イオンモール	300円 → 100円	約23分
今治駅前 - イオンモール	250円 → 50円	約16分
高橋 - イオンモール	200円 → 0円	約10分

※バス運賃200円以下の場合はおつりはありません

**夏祭り**

- 7/17(金) 16:00~ 愛媛「野球おどり」
- 7/18(土) 16:00~ 高知「よさこい」
- 7/19(日) 14:00~ 徳島「阿波踊り」

その他、学校・団体のパフォーマンスが盛りだくさん!!

**シネマ情報**

- 7/3(金)~ トイ・ストーリー5
- 7/17(金)~ キングダム 魂の決戦

©2025 Disney/Pixar. All Rights Reserved.  
©2025 東映/東宝  
©2025 東映/東宝  
イオンモール今治新都市 2階 ☎0898-25-8107

# イベント情報 7・8月

…今治 …西条 …新居浜 …その他

イベント情報募集中!  
【問】マイタウンイベント情報係  
☎0898-31-8200 mail@mytown-g.co.jp ▶



**7月22日(水)~7月24日(金) 第60回 うわじま牛鬼まつり**  
時間はイベントにより異なる  
**牛鬼が練り歩く迫力の祭り**  
牛鬼パレード(24日)や、うわじまがイヤカーニバル(23日)など、祭り一色に染まる3日間。22日には海上花火大会も(坂下津会場20時~)。  
●牛鬼すとりと・きさいやロード・和霊神社など  
0895-22-5555 (うわじま牛鬼まつり実行委員会)

**7月26日(日) サマーフェスタinかみうら**  
9:00~  
**海と光と夢の祭典**  
釣り堀大会(小学生対象)・立て干し網(12時~)・餅まき・ステージイベントなどイベント盛りだくさん。夜には花火が打ち上げられ、夜空を彩る。(20時20分~)  
●多々羅しまなみ公園周辺 ☎0897-87-3000 (今治市上浦町井口9180-2) (今治市上浦支所)



**7月11日(土)~7月11日(土)**  
9:00~17:30(入場は17:00まで)※休館月曜(祝日の場合翌平日)  
**特別展 「はたらく乗り物ワンダーランド」**  
「はたらく乗り物」を題材に乗り物が持つ役割や優れた性能、動く仕組みを学べる展示会。要入館料。  
●愛媛県総合科学博物館 (新居浜市大生院2133-2) ☎0897-40-4100 (愛媛県総合科学博物館)  
**7月19日(日) 19:00~20:00**  
**夏越祭**  
ロウソク140本の光とジャズで楽しむ癒しの夏祭り。無料。  
●内宮神社 (新居浜市山根町10-3) ☎0897-41-5290 (内宮神社)

**7月25日(土) 16:00~21:00**  
**風早海まつり**  
例年4万人を超える見物客が訪れる北条の夏の一大イベント。夜約4,000発の花火が打ち上がる。  
●北条港外港野積場 (松山市北条) ☎089-993-0567 (風早海まつり実行委員会)  
**7月11日(土) 14:00~16:00**  
**古本交換会**  
自宅にある古本を持ち寄り、自由に交換できる。本を通じた出会いの場に。  
●mosaic (今治市野間甲729-2(むぎゆハウス内)) ☎070-6542-9469 (高松)  
**7月19日(日) 19:00~21:30(開場18:00)**  
**二階堂和美「潮汐」発売記念ワンマンライブ**  
スタジオライブ版「かぐや姫の物語」で主題歌を作曲・歌唱する二階堂和美のワンマンライブ。有料。要予約。  
●真鍋造機本社ビル (今治市高部甲633-3) ☎090-8479-0140 (今治ホホホ座)

**7月18日(土) 20:00~20:45**  
**かわのえ夏まつり花火大会**  
約3,600発の花火が港の夜空を彩る。圧巻のステージを堪能。  
●川之江港 (四国中央市川之江町4106 地先) ☎0896-28-6187 (四国中央市役所観光交通課)  
**7月20日(月・祝) 14:00~15:00**  
**すいか割り大会**  
制限時間以内に成功すると、美味しいスイカをプレゼント!小学生以下限定。無料。  
●ワールドプラザセンターコート2階 特設会場 (今治市東村1-14-2) ☎0898-47-0560 (ワールドプラザ)

**7月26日(日) 10:00~15:00**  
**SAIJO BASEの日**  
キッチンカーなど約50店が出店。水迎の安全セミナーやバーベキューなど、イベントも開催(有料)。  
●SAIJO BASE (西条市明屋敷131-2) ☎0897-47-6063 (SAIJO BASE)  
**7月19日(日) 10:00~11:00**  
**新幹線のおそうじ&勉強会「0系ぶらさす」**  
0系新幹線を掃除した後は、新幹線の丸い窓の中がどうなっているの覗いてみよう。要予約。要入館料。  
●四国鉄道文化館 北館 (西条市大町798-1) ☎0897-47-3855 (四国鉄道文化館)  
**7月20日(月・祝) 14:30~(開場14:00)**  
**塩崎浩二グループ帰省ライブ**  
西条出身の塩崎浩二と、東京で活躍中の対馬真由らのジャズライブ。今治出身前田文島が初参加。有料。要予約。  
●カフェときのや (新居浜市秋生252-4) ☎0897-40-3098 (ときのや)

**8月21日(金) 19:00~(開場18:30)**  
**サクソフォンデュオコンサート**  
白石雄大と西村朝。ふたつの音色が紡ぐ故郷へのハーモニー。有料。要申込。  
●愛媛県男女共同参画センター多目的ホール (松山市山越町450) ☎090-4333-4203 (白石)

## 7/11(土)~7/24(金) 救急病院当直表

7/11(土)	今治第一病院※1 今治市医師会市民病院※2	17(金)	木原病院
12(日)	今治市医師会市民病院	18(土)	今治市医師会市民病院
13(月)	広瀬病院	19(日)	瀬戸内海病院
14(火)	済生会今治病院	20(月・祝)	今治第一病院
15(水)	今治第一病院	21(火)	県立今治病院
16(木)	県立今治病院※3 ※5 消化器科久保病院※4	22(水)	木原病院
		23(木)	済生会今治病院
		24(金)	今治第一病院

※1 今治第一病院…8:30~17:30 ※2 今治市医師会市民病院…17:30~翌8:30 ※3 県立今治病院…8:30~17:15  
※4 消化器科久保病院…17:15~22:30 ※5 県立今治病院…22:30~翌8:30

**換気・消毒・マスクの徹底を!**  
電話案内 ☎(0898) 32-3300 受付時間8:30~翌8:30  
※病院の都合で変更する場合がございます。電話案内でご確認ください。

**各病院の電話番号**

今治市医師会市民病院 ☎(0898) 22-7611	済生会今治病院 ☎(0898) 47-2500
今治第一病院 ☎(0898) 23-2000	広瀬病院 ☎(0898) 47-0100
木原病院 ☎(0898) 23-0634	瀬戸内海病院 ☎(0898) 23-0655
県立今治病院 ☎(0898) 32-7111	消化器科久保病院 ☎(0898) 41-3233

**(島しょ部)日・祝日当番医表 受付時間/9:00~17:00**

7/12(日)	しのぎ整形外科 ☎(0897) 73-1221	7/12(日)	今治市医師会市民病院 ☎(0898) 22-7611
7/19(日)	大三島中央病院 ☎(0897) 82-1111	7/19(日)	済生会今治病院 ☎(0898) 47-2500
7/20(月・祝)	有津むらかみクリニック ☎(0897) 72-3200	7/20(月・祝)	あおい小児科 ☎(0898) 47-0033

**今治市消防本部が制作**  
「119番通報時のお願い動画」  
動画をみて、緊急時の流れを知ろう!  
QRコードをスキャンして動画を再生できます

**モシン修理**  
今治モシン館 井本プラザ商会  
(0898) 23-1234

全メーカー1年式間わず修理いたします。修理プログラム更新中。営業時間10時~18時

**金・プラチナ・シルバー** 宝石店だから安心・納得  
**高価買取致します!**  
いらなくなった貴金属を売ってお小遣いをGET!  
※査定料その他費用一切いただきません。宝飾・メダカ・時計  
Ochi オチ 今治市本町3-2-26 ☎23-1818

**7月度骨董番外市の御案内**  
日:7月18日(土)、19日(日) 雨、台風決行  
時:早朝7時~午後1時迄  
第1~第4会場  
第1、第2 80台完備  
買いつながら、並行して自身の終活  
二本立てで仕入れ  
どこやませ ☎0898-56-3685  
今治市朝倉上甲777-5 代表 武田 優子

**おまかせください**  
◆上朝倉 由香の新・古道員屋さん(ごみやせ) 56歳  
東へ西へ大丈夫!もうすぐ60回目の手術。もう少しやろう  
買います 古道具

▼小犬、子猫ゆづります。スグイヌ・ネコのカトリ

**片付けませんか!**  
お家の不要なもの見積・買取ります。仏壇 冷蔵庫 エアコンタンス 処分します。  
遺品整理・買取  
解体 古々家(事業部) ☎(0898) 64-1124

◆新古物買取片付け  
0120-9999-64114  
遺品整理・電位治療器・古物買取(楽器・茶道具・大工道具・古物全般)

**荒れたお庭 放置してませんか?**  
伐採・剪定・草刈りなんでもお任せ!  
プロス 070-2317-3555 (個人) 今治市本町3-2-27  
BROS 今治市大浜町2-2-7

作業が大変な伐採剪定草刈りなど暮らしのお困りごとならお任せ!お気軽にご相談ください。

**害虫駆除**  
私たちにまかせください。  
・白蟻防除施工・蜂・ゴキブリ・鼠など  
アメニティな環境づくり  
有限会社アート環境企画  
今治市且甲253-1 TEL.(0898)48-5466

**正社員 清掃スタッフ** 体力に自信のある方 大募集  
未経験でも活躍できます!  
給与/185,000円~195,000円  
時間/8:00~16:45 休日/シフト制  
資格/普通運転免許、経験者優遇  
待遇/各種保険完備、車通勤可、制服支給  
家族手当有、賞与有  
今治市延喜甲 389-2 ☎0898-23-8827

**パート スタッフ大募集**  
未経験者歓迎 日曜定休  
時給 1,050円~ 本店  
仕事内容 ①配達など②店内作業、調理補助など  
時間 ①11:00~15:00 ②15:30~19:30  
他の時間も応相談  
勤務日 週3日~OK  
応募 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。  
株式会社 二葉 今治市北宝来町1-1-10 ☎(0898)22-1859 採用担当

**お仕事探したら マイタウン**  
オススメのお仕事情報集めました!  
営業 河波

**病院内軽作業スタッフ** (介護業務なし) 未経験の方も大歓迎! 資格不要!  
ベッドシーツの交換、退院後のお部屋やナースステーションのお掃除、お食事の配膳・下膳、食事量チェック  
オムツやレンタルセットなどの物品補充、共用部分の清掃、検体出しや薬を取りに行くなどのメッセンジャー業務  
勤務地 今治市石井町の病院 (JR今治駅より車で約10分) ★車通勤OK!  
時給 1,460円+交通費(規定あり) 22時以降は1,825円 勤務時期は調整OK!  
時間 16:30~23:00(休憩45分) 休日 土・日・祝日  
待遇/給与前払い制度、有給休暇、各種保険制度、定期健康診断、制服貸与、その他福利厚生多数あり  
【応募】まずはお気軽に採用担当までお電話ください。出張面接も可能です! WEB応募はこちら▶  
Medical Care 株式会社 ルフト・メディカルケア 松山オフィス  
(派)13-300487 松山市千舟町4-6-1松山フコク生命ビル4階  
平日受付 ☎0120-31-5541 夜間・土日祝受付 ☎0120-66-1620

**工場内内職スタッフ募集!!**  
当社作業場で作業していただきます  
タオルの検品・袋入れ・箱入れ  
給与 出来高制 休日 土・日・祝  
■冷暖房完備 ■65歳以上の方大歓迎!!  
■1日4時間からOK 家庭内内職さんも募集中!  
山弘梱包 今治市郷桜井 4丁目1-18 ☎(0898) 48-2989  
まずはお気軽にお電話を(担当/山本)

今治・新居浜・松山の情報をどんどん発信♪  
Instagram \フォローしてね/ mytown\_group

求人情報も配信中!  
マイタウンの公式LINE  
コチラから登録! LINE

# global citizens

地球市民 vol.26 世界32か国を訪ねて(前編)

今治市市長公室  
秘書広報課職員

**天野 桃華さん(29)**  
あまの ももか



1997年6月6日生まれ、宮城県丸森町出身、東京外国語大学国際社会学部卒。山形県の民放テレビ局報道記者を経て、現在、今治市市長公室秘書広報課勤務。

左から順に  
天野さん、アフリカ人、タンザニア人



## 本当の支援は、自らの力で暮らす環境づくり

大学4年で休学してJICAタンザニア事務所のインターンとして渡航し、現地でドライフルーツを製造販売している日系企業でタンザニアの人と共に働いた。「それまで、国際協力というと困っている人を助けてあげるといイメージが強くありました。でも現地で働くなかで、本当の支援は地域に仕事を生み出し、人々が自分の力で暮らしていける環境をつくることだと実感しました」と話す。

大学卒業後は山形県の民放テレビ局の報道記者として勤務。そしてタンザニア滞在中に会い、JICA海外協力隊員だった天野悠河(ゆうが)さんと2年後に結婚。「世界をもっと見たい」と新婚旅行として2人で世界旅行をすることを決意。テレビ局を退職し、2022年4月に1年3か月にわたるバックパッカーの旅に出発した。(以下次号)

## 国際協力が人生の大きなテーマ

小学2年生の時にアメリカ人の女性教諭が、教えてくれた歌や踊りの授業が楽しく、また5年生の時には担任教諭が話してくれた海外協力隊の活動に興味を抱いた。また生まれ故郷の宮城県丸森町は人口1万人ほどの田舎で「いつか広い世界を見たい」との思いが海外志向を育んだ。

中学時代には、丸森町と姉妹都市だった米カリフォルニア州ヘメット市の訪問で、初めて海外旅行を経験。「自分があこがれていた世界は本当に存在する」と実感。さらに高校時代にもアメリカ・デラウェア州やワシントン州に交換留学などで訪れて「国際協力が人生の大きなテーマになった」と語る。

短期大学時代にJICA(海外協力機構)事業の一環として、故郷の丸森町がザンビアからの研修員を招いて実施していた事業に同行した。水車の技術や養蜂技術の指導を見て「何もないと思っていた田舎にも、世界で役立つ知識や技術がある」と感じてアフリカへの興味も高まった。また講義の一環でベトナム・ハノイの国家農業大学にも訪問。しかし、自分の英会話力や国際社会への理解が足りないと感じ、猛勉強に励み短期大学を卒業後、東京外国語大学の3年生への編入試験に合格。国際社会学部英語科アフリカ地域専攻で学んだ。

## ホームページにも求人情報を掲載! スマホやPCから簡単に閲覧できます!

<https://www.mytown-g.co.jp/>



### 柔道整復師・鍼灸師

月給20万〜30万円 時給1,200円

**時間**▶8:00〜19:00までの1日8時間  
週40時間、パートは時間要相談  
**休日**▶日曜、祝日、週休2日  
年末年始、GW、お盆  
**資格**▶柔道整復師・鍼灸師  
**待遇**▶年に一回昇給有、賞与有、社会保険、厚生年金、労災、有給休暇有、単身者にて住宅手当2万円支給など、他にも手当有

**ながおさ接骨院、一期一縁鍼灸マッサージ**  
今治市常盤町8-3-10日新開発ビル1階  
☎0898-35-5076(担当/ながおさ)

### 看護職員

時給1,100円〜

**仕事内容**▶送迎、健康管理、機能訓練など  
**時間**▶8:00〜17:30の間で2時間〜OK  
**勤務日**▶週1日〜OK  
**休日**▶日曜、ほか  
**資格**▶普通自動車免許(AT可)、未経験者歓迎  
**待遇**▶マイカー通勤可、昇給有(年1回程度)、WワークOK、希望休有  
**応募**▶「マイタウンを見た」と気軽にご連絡ください。

**地域密着型通所介護 デイサービスつくし**  
今治市立花町4-5-26  
☎0898-52-7516(担当/白神)

### タオルのプリント加工スタッフ

時給1,033円〜能力給

**仕事内容**▶タオルのプリント加工  
**時間**▶☎8:00〜17:00(休憩12:00〜13:00)  
☑8:00〜12:00、13:00〜17:00  
上記以外にも休憩あります  
**休日**▶土、日、祝  
**資格**▶不問、未経験者歓迎  
**待遇**▶☎昇給有、交通費支給、服装自由、各種保険完備、☑試用期間3ヶ月  
**応募**▶「マイタウンを見た」と気軽にご連絡ください。

**株式会社黒田工藝**  
今治市東村南1-3-50  
☎0898-47-4477(採用担当)

### イオンモール今治新都市クリーンスタッフ

時給1,035円

**仕事内容**▶館内清掃  
**給与**▶時給1,035円  
**時間**▶①7:00〜10:00  
②13:00〜16:00  
**勤務日**▶土・日・祝 勤務できる方歓迎  
**休日**▶週2日〜(応相談)  
**資格**▶学歴・経験不問、未経験者歓迎  
面接は今治で行います。  
Wワークも可能です!

**株式会社日東商事**  
高知県高知市本町4-2-52  
☎0120-005-210(採用担当)

## 介護職員 同時募集

時給1,035円〜

・パートスタッフのほとんどが  
未経験からのスタート、優しく丁寧に教えます!

★土・祝出勤できる方歓迎  
★穏やかなスタッフばかりで、  
人間関係も良好です!

地域密着型通所介護  
デイサービス つくし

## タオルプリント加工スタッフ

未経験・経験者大歓迎

シンプルなお仕事  
残業ほぼなし  
お気軽にお問い合わせください!

プライベートと両立しながら働けます!  
モノづくりに興味のある方歓迎

株式会社黒田工藝  
今治市東村南1-3-50  
☎0898-47-4477(採用担当)

### 調理スタッフ

時給1033円〜1080円

**時間**▶☎6:00〜19:00の間の8時間程度  
☑6:00〜19:00の間の6〜8時間  
**休日**▶☎週2日のシフト制  
☑週2〜4日のシフト制  
**資格**▶不問  
**勤務地**▶●今治市内(松本町・小泉・町谷・北日吉町・新谷・常盤町・南大門町・喜田村)  
●西条市内(小松町)  
●新居浜市内(徳常町)

**株式会社クロスサービス**  
松山市来住町1458-4  
☎089-958-7151(担当/木戸)

施設・病院での調理経験者優遇!  
パートの就業時間・休日は相談に応じます。

幅広い世代の方が活躍中!  
一緒に働きませんか?

**調理スタッフ**  
施設・病院での調理・盛付などのお仕事です



**待遇**▶昇給あり、社会保険完備、車通勤可、制服貸与、定年後の再雇用制度あり  
まずはお気軽にお電話ください

### レジ・接客スタッフ

時給1,033円〜、22時から5時 時給1,292円〜

**給与**▶①②時給1,033円〜  
③時給1,033円〜  
22:00から時給1,292円〜  
④時給1,292円〜  
**時間**▶①5:00〜9:00 ②13:00〜17:00  
③21:00〜24:00 ④0:00〜5:00  
**勤務日**▶週1日からでも可  
**資格**▶学生さんも可  
学生さん、Wワークの方歓迎!  
出勤時間などご相談に応じます

**ファミリーマート玉川町店**  
今治市玉川町中ノ切甲126-1  
☎0898-36-8220(採用担当)

### マイタウン求人ページ

4つのエリアに分別して掲載しています



☑正社員 ☑契約社員 ☑アルバイト  
☑パート ☑一般派遣 ☑業務委託  
☑紹介予定派遣 ☑独立開業

# 配布員さん募集中!

配布料が月2万〜8万円の人も!

配布枚数による歩合制です。空いている時間を有効利用し稼ぎましょう! ちょっとしたおこづかいになりますよ!

60歳以上の方も大歓迎! 随時受付 お仕事説明会開催中! まずはお電話ください。

面接に来れない方は、ご自宅にもお伺いいたします! 慣れると1エリア、2.5〜3時間でも配布可能!!

障がいのある方も活躍しています。

## 急募 マイタウン募集エリア

**今治市** ●神宮 ●阿方 ●中日吉町3丁目 ●延喜(乃万小学校周辺) ●常盤町8丁目 ●馬越町1・2丁目 **島(急募!!)** ●大三島の上浦町 ●大島 宮窪

## 急募 メール便 募集エリア

**今治市** ●菊間 ●波方 ●波止浜 ●玉川 ●大西 ●宮下 ●別宮4〜9丁目 **西条市** ●三芳 ●河原津 ●丹原全域 ●北条 ●石田 ●小松

### マイタウン



月に2回(第2・最終土発行)水曜〜金曜に配ります。

### メール便



宛名付きのDM(ダイレクトメール)を配ります。

ただいま  
キャンペーン中!  
スタート支援金!!  
新しく配布してくれる方  
1万円支給

### 〈マイタウン〉 経理・総務事務 正社員募集 経験者優遇

(仕事内容)▶請求書発行 ●入金管理 ●試算表作成  
●社会保険関係の手続き他

(時間)▶9:00〜18:00

(休日)▶完全週休二日制(土日祝)その他会社カレンダーによる

(資格)▶パソコン(ワード・エクセル・メール)の基本的操作ができる方

MYTOWN マイタウングループ  
(株)タウンネット 0120-218-020  
今治市南高下町4-5-35 担当/安井

