愛と笑顔あふれる愛媛を目指して！

2026 11 愛顔のえひめ

愛媛県民だより

えまじひめめ

KEY WORD［妊娠・出産・子育てを、ひとりで抱えないで!］愛顔のえひめ 2026.11月号 第362号 2026年11月1日発行

妊娠・出産・子育てを、ひとりで抱えないで！



◀◀◀ 今月の注目ビト

注目ビト

一般社団法人 愛媛助産師会 会長

原田 恵美（はらだ えみ）さん

愛媛助産師会は、県内3地区の助産師がつながり、妊娠・出産・育児や産後ケアを通して地域の母子を支える活動を行っています。会長を務める原田さんは、八幡浜市を拠点に「はらだ助産院」を開業。訪問を中心に母乳相談や育児相談、産後ケアなどに携わり、地域に根差した支援を続けています。10月、愛媛助産師会が宇和島市と八幡浜市で「さんばフェスタ」を開催。宇和島市のお母さん、赤ちゃんと一緒に撮影しました。

撮影風景を みきゃんがナビゲート

妊娠中から産後まで助産師が身近な相談相手に

初めての妊娠や出産、子育てには、分からないことや不安がつきもの。そんなとき、身近に相談できる存在が助産師です。妊娠中から産後まで、お母さんと赤ちゃんの心身の健康を支える存在。健診や検査、産後ケアの利用時などで、気になったことは何でも相談できます。妊娠が分かったら母子手帳を受け取り、内容を読んでみることも大切。医療機関や子育て支援センター、児童センターなど、地域の相談窓口が書かれています。南予地域では「はじめてママ産前・産後応援プラン」も始まりました。助産師による相談やケアを無料で受けられますので、ぜひご利用ください。また、産後は心身ともに大きく変化し、回復には時間がかかるもの。お子さんやお孫さんが初めての出産を迎えるご家族にも、支援があることを知っておいていただきたいです。家族も「手伝う」のではなく、一緒に子育てをするチームとして支えていけるといいですね。

「間違えたらどうしよう」と戸惑うのも、赤ちゃんを大切に思っているからこそ。つらいときは助産師に頼り、産後ケアを利用しても大丈夫。誰かに頼ることは弱さではなく、赤ちゃんを守るための大切な力です。どうか一人でがんばりすぎず、笑顔で過ごせますように。

県公式SNSでイベント情報発信中!!

県施設のイベント情報や、広報紙・広報番組をはじめ県からのお知らせを、愛媛県公式SNSで発信中。ぜひご登録ください。

Instagram　X　LINE

点字版・音声版も作成しています。
ご希望の方は、県HPまたは広報広聴課（☎089-912-2241）まで。

愛媛の子育て、応援します！

南予よりスタート！順次、東・中予にも拡大
「はじめてママ産前・産後応援プラン」

初めての出産・子育ては、不安がいっぱい…そこで愛媛県では、愛媛助産師会と連携し、「はじめてママ産前・産後応援プラン」をスタートしました。妊娠中または出産後おおむね2か月までで、初めて育児をされる方を対象に、助産師がご自宅を訪問。母子の健康状態を確認しながら、育児や心身のケアなどについて相談・支援を行います。経験豊富な助産師に気軽に相談できるのが心強い！

現在は、南予地域に住んでいる方、または南予地域に里帰りをしている方が利用できます。一人1回限りですが、無料で受けられますので、気軽に申し込みを。東・中予地域にも順次拡大する予定です。また、各市町でもさまざまな産後ケア事業を実施していますので、まずは母子手帳などで確認を。身近な支援を上手に取り入れ、初めての子育てを一人で抱え込まず、地域でのサポートを実感してみてください。住み慣れた地域で、安心して子育てしましょう！



助産師は妊娠・出産の相談係

妊娠・出産、子育てについて、情報があふれる今。「間違ってはいけない」と思うあまり、インターネットで調べれば調べるほど不安になったり、「こんなことを相談していいのかな」と遠慮したりする方も少なくありません。妊娠中は、つわりやお腹の張り、お産のこと、赤ちゃんの健康や発達など、ちょっとしたことでも不安になるもの。産後も、自分の体や赤ちゃんのこと、家族との関係など、気になることがあれば、どんなことでも身近な助産師に相談してください。



利用しよう！

はじめてママ 産前・産後応援プラン

初めての育児に対する不安や心身の不調などを助産師と一緒に解消しませんか。

サポート内容

妊娠中の心身のサポート／育児相談／授乳・搾乳／赤ちゃんのスキンケア／沐浴相談／産後の心身の不調相談

対象者（以下の2つを満たす方）
・妊娠中または出産後おおむね2か月までの方
・南予地域で初めて育児をされる方※
※南予地域に居住しているまたは上記期間中に南予地域へ里帰りしている方

利用時間
一人1回限り
月～金曜9:00～17:00（祝日を除く）のうち120分程度



ご利用の流れ

① 事前登録	② 利用申し込み	③ 日程調整・サポート実施	④ 利用後
妊娠期間中	出産後（または妊娠中）	訪問日等を調整し、ご自宅でサポートを実施します	アンケートにご協力ください

利用はコチラ！▶▶▶
すでに出産された方で、
①事前登録を行っていない場合は、
②利用申し込みから始めてください。

①事前登録　②利用申し込み

利用者の声

心配事などを聞いていただくことで不安が解消され、かなり気持ちがラクになりました。しばらくの間、まともにお風呂掃除ができていなかったのですが、赤ちゃんを見ていただいている間にすることもできて、とてもよかったです。
鬼北町

外出することが難しいなか、訪問ケアで母乳マッサージをしてもらったり、育児相談をすることができたりして、抱えていたさまざまな不安が解消できました。
八幡浜市

訪問中は気軽にいろいろなことを相談できました。家に来ていただけるのも大変助かります。なかなか相談する場面が少ないので、とてもありがたいと思いました。里帰り出産も対象なのも良いと思います。
内子町

愛顔の子育て応援サイト 「きらきらナビ」で情報発信中

愛媛での結婚、妊娠、出産、子育てを応援する「きらきらナビ」をご存じですか？ 結婚を希望する方から、妊娠中の方、18歳未満の子どもがいる家庭まで、幅広い情報を発信しています。子育て中の親子にやさしいサービスを提供する施設・店舗を紹介する「えひめのびのび子育て応援隊」をはじめ、子どもと一緒に楽しめるイベント情報や、お住まいの市町の子育て情報なども検索できます。

愛媛県公式LINEから利用できる「LINE版きらきらナビ」もあり、便利な機能がいっぱい。まずは友だち登録から！

「LINE版きらきらナビ」は便利な機能が盛りだくさん！

「子育て応援パスポート」が表示できる



お近くのパスポート対象店舗を検索できる



「えひめのびのび子育て応援隊」のパスポート登録店に、パスポートを提示すると、お得な特典が受けられます。他にも、県内の行政支援制度を検索できるほか、妊娠・出産、子育てに関する悩みを専門家に個別相談することも可能。妊娠週数やお子さんの月齢に合わせ、子育てに役立つ情報も届きます。

公式サイトはコチラ！
愛媛県公式LINEの友だち追加はコチラ！

TOPICS.1
2人目以降のお子さんが誕生したら、「愛顔っ子応援券」を利用しよう

県内紙おむつメーカー3社（花王、大王製紙、ユニ・チャーム）と県・市町が協力して、子育て世帯を応援しています。2人目以降のお子さんが誕生した世帯に、対象の紙おむつ（メリーズ、グ～ン、ムーニー、マミーポコ）の購入に使えるクーポン5万円分を交付。お住まいの市町の登録店舗（スーパー、ドラッグストア、薬局など）で利用できます。出生届と一緒に、お住まいの市町役場へ申請しましょう。
※市町によっては支援内容が異なる場合があります。

登録店舗ステッカーが目印



詳細はコチラ！

TOPICS.2
「こども誰でも通園制度」がスタート

令和8年4月から、こどもの育ちのために、保育所などに通っていない0歳6か月～2歳の子どもが、保護者の就労状況にかかわらず、月10時間まで保育所などを利用できる制度が全国でスタートしました。利用には、市町への申請と、利用する保育所などでの面談が必要です。詳しくは、お住まいの市町の保育所・幼稚園担当課へお問い合わせください。

詳細はコチラ！

今月の愛媛NEWトピック

えひめのお魚たべよう ぷくぷく大作戦!

子育て世代を中心に、お子さんが楽しみながら県産水産物に親しみ、ご家庭でも気軽に魚料理を楽しんでもらえるキャンペーンを、県内の小売店と連携して実施しています。愛媛のお魚をモチーフにした「ぷくぷくシール」などが店頭で当たります。この機会に、ぜひお近くの参加店舗へお立ち寄りください!

詳しくはコチラ!

㋐第1弾:12/20(日)まで
※第2弾は1月中旬頃開始予定
㊐漁政課
☎089-912-2605



今話題の市町HOTニュース

第22回四国中央市産業祭



農林水産物や地元企業の商品が並び、特産品紹介や体験も楽しめる地域イベント。「JAうまグリーンフェスタ」も同時開催。

㋐11/21(土)10:00~16:00、22(日)9:00~14:45 ㊎伊予三島運動公園体育館(四国中央市中之庄町1665-1)およびその周辺ほか ㊐四国中央市産業祭実行委員会(農業振興課内) ☎0896-28-6323

伊予西条鉄道フェスタ



11/21(土)は新型車両と保線用車両の展示、22(日)は大人気ミニSL乗車会! 日替わりの魅力がつまった鉄道フェスタへぜひお越しください。

㋐11/21(土)・22(日)10:00~15:00 ¥入館料大人・高校生300円、小中学生100円、ミニSL乗車券1回100円(未就学児1人につき保護者1人無料、乗車券購入は当日の四国鉄道文化館入館券の提示が必要) ㊎㊐四国鉄道文化館(西条市大町798-1) ☎0897-47-3855



愛媛県プロスポーツにぎわい創出事業「スポコン」

「スポーツ観戦」×「出会い」のカジュアルなイベントです! モルックやボッチャなどの軽スポーツ体験や、地元のプロスポーツ球団の試合を生観戦することができます。みんなで球団を応援しながら、素敵な出会いを探しませんか?

※愛媛マンダリンパイレーツ回は終了しました。

㋐㊎①愛媛FC:11/7(土)ニンジニアスタジアム、②愛媛オレンジバイキングス:11/21(土)松山市総合コミュニティセンター体育館、③FC今治:12/6(日)アシックス里山スタジアム
㊐プロスポーツにぎわい創出事業事務局((株)エス・ピー・シー内)
☎089-945-5939

申し込みはコチラ!

いちおし!イベント情報

詳細はコチラ!

えひめ・まつやま産業まつり「すごいもの博2026」

県内各地の特色ある産品の販売や食の体験、働く車の展示、県警音楽隊によるステージイベントなど、子どもから大人まで愛媛の産物を見て、触れて、食べて、楽しめます。今年もスタンプラリー参加者へ愛媛県産品が当たる抽選会も開催しますので、ぜひご来場ください。



㋐11/28(土)10:00~16:00、29(日)10:00~15:30 ㊎松山市堀之内(松山市城山公園) ㊐食ブランドマーケティング課 ☎089-912-2560

INFORMATION



ホクホクとしたさといもでつくる
愛媛の秋の風物詩

いもたき

材料(4人分) 伊予美人(さといも)…6個(250g) こんにゃく…1丁 鶏もも肉…170g にんじん…150g ごぼう…50g 松山あげ…1/3枚 だし汁…1000cc 砂糖…大さじ2 みりん…大さじ2 濃口しょうゆ…大さじ3 塩…小さじ1と1/4 青ねぎ(小口切り)…2本 七味とうがらし…少々

つくり方 ❶伊予美人・こんにゃく・鶏もも肉は一口大に切る。にんじん・ごぼうは乱切り、松山あげは短冊切りにする。 ❷鍋にだし汁と❶を入れて沸かし、アクを取り、砂糖を入れて弱火で10分ほど煮込む。 ❸❷に残りの調味料を入れて、さらに煮込む。 ❹器に盛り、青ねぎをのせ、七味とうがらしをふる。

「愛」ある素材

『伊予美人』
県オリジナル品種のさといも。真っ白できめ細かな肉質と丸い形が特長で、強い粘りとホクホクとした食感、なめらかな舌ざわりを兼ね備え、栄養価も高い。



TREND WORD

元気歯(は)つらつ 愛顔(えがお)のえひめ!

セルフケアのポイントはコチラ!

㊐健康増進課 ☎089-912-2401

11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。健やかな心と体を育むために、適切なセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアが重要です。痛みや違和感がない場合でも定期的に歯科検診を受け、歯と口の健康を保ちましょう。

::: 11月のお知らせ :::

ミニ伝言板

標準営業約款普及登録促進月間［11月］

お店選びはSマークで、厚生労働大臣認可のSマークを表示している理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店および一般飲食店は安全、安心、清潔を約束します。

問(公財)県生活衛生営業指導センター　☎089-924-3305

生活保護 追加給付

平成25年8月から令和8年3月まで生活保護を受給していた世帯を対象に追加給付を行います。保護を受給していた福祉事務所へお申し出ください。

人生活保護元受給者　締 R9.7/31(土)までに、申出書を福祉事務所へ提出(一つの福祉事務所で継続して保護を受給している場合は申し出不要)　問各福祉事務所　☎0120-179-445

第21回愛媛県知事選挙

11/15(日)は、愛媛県知事選挙の投票日です。愛媛県のリーダーを決める大切な選挙です。皆さん、そろって投票しましょう。

人満18歳以上　問愛媛県選挙管理委員会　☎089-912-2212

愛媛県公立・私立高等学校等奨学のための給付金

高校生等がいる県内の中・低所得世帯を対象に、奨学のための給付金を支給します。支給には申請が必要です。詳しくは県HPまたはお通いの学校までお問い合わせください。

国公立　私立

人保護者等が愛媛県内に住所を有し、高校生等を扶養している世帯で、保護者等全員の市町民税・県民税所得割額の合算額が182,500円未満の世帯　締11/2(月)～27(金)に、お通いの学校へ申請書を提出(県外生の場合、国公立学校は施設厚生室、私立学校は私学文書課へ提出)
問国公立学校:教育総務課施設厚生室　☎089-912-2924
問私立学校:私学文書課　☎089-912-2221

募集しています

愛媛県会計年度任用職員(事務補助職員)採用試験

愛媛県会計年度任用職員(事務補助職員)採用試験を実施します。採用は令和9年4月1日以降です。詳細は、県のHPをご参照ください。同日、障がい者対象の採用試験(筆記、面接)も行います。

時12/20(日)　場県庁、各地方局(東予、中予、南予)および支局(八幡浜)　人満18歳以上の方(R9.4/1現在)
締11/19(木)までに、webから申し込み　問人事課・東予地方局総務県民課・南予地方局総務県民課　☎089-912-2175(人事課)

県立中央病院の医療秘書(医師事務作業補助者)

県立中央病院では、医師の事務補助を行う医療秘書を募集中。年齢・資格不問。電子カルテ入力や書類作成が主な業務です。

人学歴・資格不問　締ハローワークからご応募ください
問県立中央病院総務医事課　☎089-947-1111

拉致問題を考える愛媛県民シンポジウム

県民が拉致問題に関する正しい理解と認識を深めるとともに、拉致問題の早期解決を求める県民世論を喚起するため開催します。

時12/15(火)14:00～15:50
場県医師会館5階ホール(松山市三番町4-5-3)　人350名
締12/11(金)までに、FAXまたはメールにて問へ、または申込フォームから申し込み　問長寿介護課　☎089-912-2434
F089-935-8075　✉choujukaigo@pref.ehime.lg.jp

「めぐる予土まち」フォトコンテスト

愛媛県・高知県をまたぐJR予土線沿線地域「予土まち」で撮影した写真または動画を投稿しませんか。皆さんの予土まちでの思い出や、ワクワクした体験などを教えてください！

場予土県境地域全域(宇和島市、松野町、鬼北町、四万十市、四万十町のJR予土線沿線地域)　人Instagramに投稿できる方
締12/31(木)までに、予土まち散走【公式】〈@yodo_cycling〉をフォローの上、アカウントをタグ付け&#予土まちのハッシュタグをつけて公開アカウントで投稿
問南予地方局地域政策課　☎0895-28-6143

イベント情報

令和8年度県民総合文化祭

時10/1(木)～12/31(木)

文化の秋、県文祭が10月より開催中です！11～12月には22の文化イベントを開催。新たな「好き」を見つけませんか？ お気軽にご参加ください。

場¥催しによって異なる　問県民総合文化祭実行委員会事務局(文化振興課内)　☎089-947-5581

TOBE ZOO ILLUMINATION 2026

時11/7(土)・14(土)・21(土)・22(日)・28(土)、12/5(土)・12(土)・19(土)
〈点灯時間〉17:00～20:30　〈最終入園時間〉19:30

今年もとべ動物園に幻想的なイルミネーションが登場！ 光るみきゃんとのグリーティング&撮影会も予定しています。

場県立とべ動物園(伊予郡砥部町上原町240)
¥一般600円、高齢者300円、高校生200円、小中学生100円
問とべZOOイルミネーション事務局　☎070-8528-0540

差別をなくする県民のつどい

時11/25(水)13:00～15:30

差別をなくする強調月間の主要行事として、映画「MARCH」の上映やパネルディスカッションを行います。

場県民文化会館サブホール(松山市道後町2-5-1)　人900名
締11/8(日)までに、FAX、郵送、メールまたは二次元コードにて申し込み　問人権対策課　☎089-912-2457
F089-934-4522　✉jinkentaisaku@pref.ehime.lg.jp

みんなで家事シェアフェスin中予

時11/15(日)13:30～16:00

家事・育児シェアについて楽しく学べるイベントを開催。平野ノラさんによるトークショーのほか、クイズやハイハイレース等を行います。予約不要ですが、状況によっては整理券を配付し、観覧席への入場を制限する場合があります。

場エミフルMASAKI 1Fグリーンコート(伊予郡松前町筒井850)
問少子化対策・男女参画課　☎089-912-2332

フォローしてね！
みきゃんたちの活動を発信！

みきゃん公式 Instagram　みきゃん公式 X

12ステップでこみきゃんを描こう その7

❼ハート形の鼻を描く。

10月号の答えは　伊予路

11月号プレゼントクイズ！

「?」に当てはまる文字をお答えください

Q.「はじめてママ産前・産後「?」プラン」スタート

A賞　正解者のなかから抽選でプレゼント！



「愛果28号(約2kg)」を5名さまに

愛媛県が誇る高級かんきつ「愛果28号」は、ゼリーのようにプルプルとした食感と、酸味が少なく濃厚な甘みが口いっぱいに広がる贅沢な味わいが特徴です。

提供／(株)フルーツファーム健治郎(砥部町)　☎089-907-8100

B賞　「みきゃんポーチ」を5名さまに

※A賞、B賞は選べませんので、あらかじめご了承のうえ、ご応募ください。
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締切　11月10日(火)当日消印有効

応募方法　郵便・応募フォームにて、住所、氏名、年齢、電話番号、「?」の答え、紙面へのご意見・ご感想をお送りください。あなたの住む地域のいいコト・いいモノもぜひ教えてください。(先月の応募731通)

応募フォームはコチラ

〒790-8570(住所記入不要)
愛媛県庁広報広聴課「みきゃんCLUB」宛

【個人情報の取扱いについて】個人情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。また、お寄せいただいたご意見は県のホームページや刊行物などに匿名で掲載させていただくことがありますが、ご本人の承諾のない限り、前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

次回発行日は11/29(日)です。

第362号 2026年11月1日発行　編集／愛媛県企画振興部広報広聴課
〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2　☎089-912-2241



愛顔のみきゃん

みきゃん生誕15周年

2026年11月11日に「みきゃん」は生誕15周年を迎えます。

アイコンについての説明　時日時　場開催場所　¥料金※特に表記の無い場合は、無料　人対象者　締受け付け、募集期間、応募方法※特に表記の無い場合は、申し込み不要、現地集合　問問い合わせ　☎電話　Fファクス　✉メールアドレス　休定休日　P駐車場　介スタッフの介助あり※事前連絡が必要　バリアフリートイレ　食事施設　託託児サービス

株式会社クオーレは「不用品回収クオーレ」「ゴミ屋敷片付け七福神」などを運営する生前整理業界の大手企業です。
四ツ橋新興産ビル2F2号　スカイネット株式会社