

Report!

事例発表

SAIJOみゅーず

女性の健幸と地域のつながりを考える



Hello!

こんにちは
「SAIJOみゅーず」 ですよ！



自己紹介

高橋 真優

SAIJOみゅーず代表

岡山出身

8年前に愛媛に移住

子育て中（2度の産育休を取得）

会社員

健幸アンバサダー養成講座終了



自己紹介

小長井 由衣

SAIJOみゅーず副代表

MEBUKI 代表

北海道旭川市出身

2023年8月西条市へ移住

健幸アンバサダー養成講座終了



ところで!

健幸アンバサダーとは？

健康に関する正しい知識などを
身近な人に伝える **健康の伝道師** です



smart wellness community協会
<https://www.ambassador.or.jp/>



Agenda

01 はじめに

02 今日のアジェンダ

03 はじまりは
市民モニター募集から

04 実際のモニター会議の様子

05 私たちの気づいたこと

06 ちょっとQ U I Z



07 SAIJOみゅーずの今

08 SAIJOみゅーずのこれから

09 まとめ

はじまりは西条市 「市民モニター募集」

- ・全8回のモニター会議への参加
(安心の託児つき！)
- ・「市民のための健幸(けんこう)サイト」
製作に向けた意見交換
- ・サイト完成後の記事更新
- ・専門家（Next Public Health Lab）
による健幸に関する講義

西条市にお住まいの女性の方へ

特別モニター
西条市出身・在住
塩出 伶さん
私も参加します！

西条市の健幸づくりについて一緒に考える

市民モニター募集

申し込み期間 8.12 火 - 8.22 金

こんな方を大募集

- ✓ 西条市に住んでいて、地域にちょっとかかわってみたい
- ✓ 健康や暮らしに関心がある
- ✓ 女性目線でまちづくりに参加してみたい
- ✓ 情報発信や広報活動などに挑戦してみたい
- ✓ 子育て・仕事で忙しい毎日・・・健康について考えてみたい

市民モニターって??

- 健康の専門家から
情報を取得
- 西条市民にむけて
健康情報を発信
- 様々なライフステージの
女性モニターを募集中
- モニター会議に
参加して意見交換

お問い合わせ
西条市健幸づくりプロモーション業務受託業者
株式会社イーエーシー
saijo-health@eac711.com

詳細とお申込みはこちら
西条市HPより
<https://www.city.saijo.ehime.jp/sos-hiki/kenkoiryo/kenkomonitor.html>

モニター会議始動！

メンバー構成

20～40代の女性

市民モニター：11名

西条市職員モニター：7名



毎日、家と職場の往復で、普段なかなか新しい出会いがない私たち。このモニター会議は、同世代と「女性の健幸」「市民の健幸」をテーマにどう発信の場を作っていこうかと意見を交わすことは意義深く、そして本当に楽しい時間でした。

★SAIJOみゅーず発足！第1回目参加メンバー

モニター会議の風景



託児サポートがあり、子育て中の参加者も安心して参加できました。

お母さんよりも子供たちの方がモニター会議を楽しみにしていたという微笑ましい声も。



モニター会議の風景

「私たちの声が
行政にしっかり届いている」

副市長がモニター会議の視察に。
名刺を一人一人に手渡してくれました。

市民の声が施策につながる
手ごたえを感じました。

西条市女性の健幸応援プロジェクト

SAIJO みゅーず

小長井 由衣

【事務局】
〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲324番地2
西条市総合福祉センター2階
tel: 0897-52-1215 fax: 0897-52-1293
e-mail: kenkoiryo@saijo-city.jp



西条市



あしたの健幸を支える
～今からできることを ちょっとだけ～

西条市女性の健幸応援プロジェクト

SAIJO みゅーず

高橋 真優

【事務局】
〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲324番地2
西条市総合福祉センター2階
tel: 0897-52-1215 fax: 0897-52-1293
e-mail: kenkoiryo@saijo-city.jp



西条市



あしたの健幸を支える
～今からできることを ちょっとだけ～

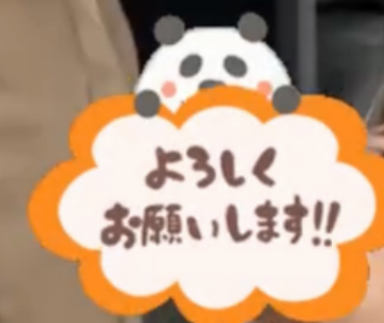


ms.saijo

📶 しゃろう・3:03 PM



市民モニターの
「SAIJOみゅーず」の皆さんへ
副市長から
名刺を贈呈しました🎉
これからの活動に
役立ててください🎵



「私たちの声が、公共の電波に!?!」



特別モニター塩出怜さんが
パーソナリティーを務める
ラジオ番組にも出演枠を
いただきました👏👏👏



「私たちの声が、市の施策に！？」

第8回モニター会議 ワークショップ (子宮がん検診受診率向上)

「どうして検診に行かない？」
「どうしたら行きやすくなる？」

西条市の施策づくりへのヒントに



あしたの健幸を支える 今からできることを、ちょっとだけ



あしたの健幸を支える
～今からできることを ちょっとだけ～

からだところ 食とくらし 動く・整える つながる・学ぶ 子育て・家族サポート まちと仕事の健幸



西条市

あしたの 健幸を支える

～今からできることを ちょっとだけ～

西条市民のための健幸サイトについて



みゆーずの声が反映されて
できあがった
ポータルサイトが
こちら！





ポータルサイト完成記念イベント 「ミューズフェスティバル」

Muse Festival
ミューズフェスティバル
～西条市 美と健康をみかく1日に～

キッチンカーも
やってくる

2026.3.8.sun

開催時間 10:00～16:00 開催場所 いとまち (西条市朔日市284-2)

多彩な
ブースが
大集合

美容 健康 グルメ

最新情報は
Instagramへ

フォローしてね

※画像はイメージです

【主催】西条市 【企画協力】愛媛朝日テレビ 【お問い合わせ】西条市健康医療推進課 TEL:0897-52-1215



参加者からの「健幸」への声

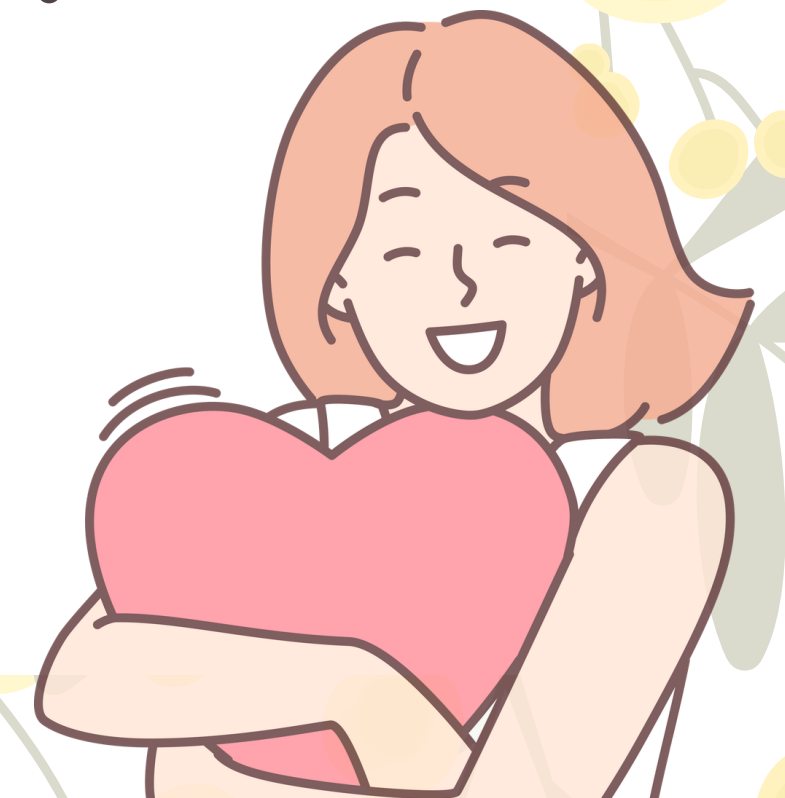


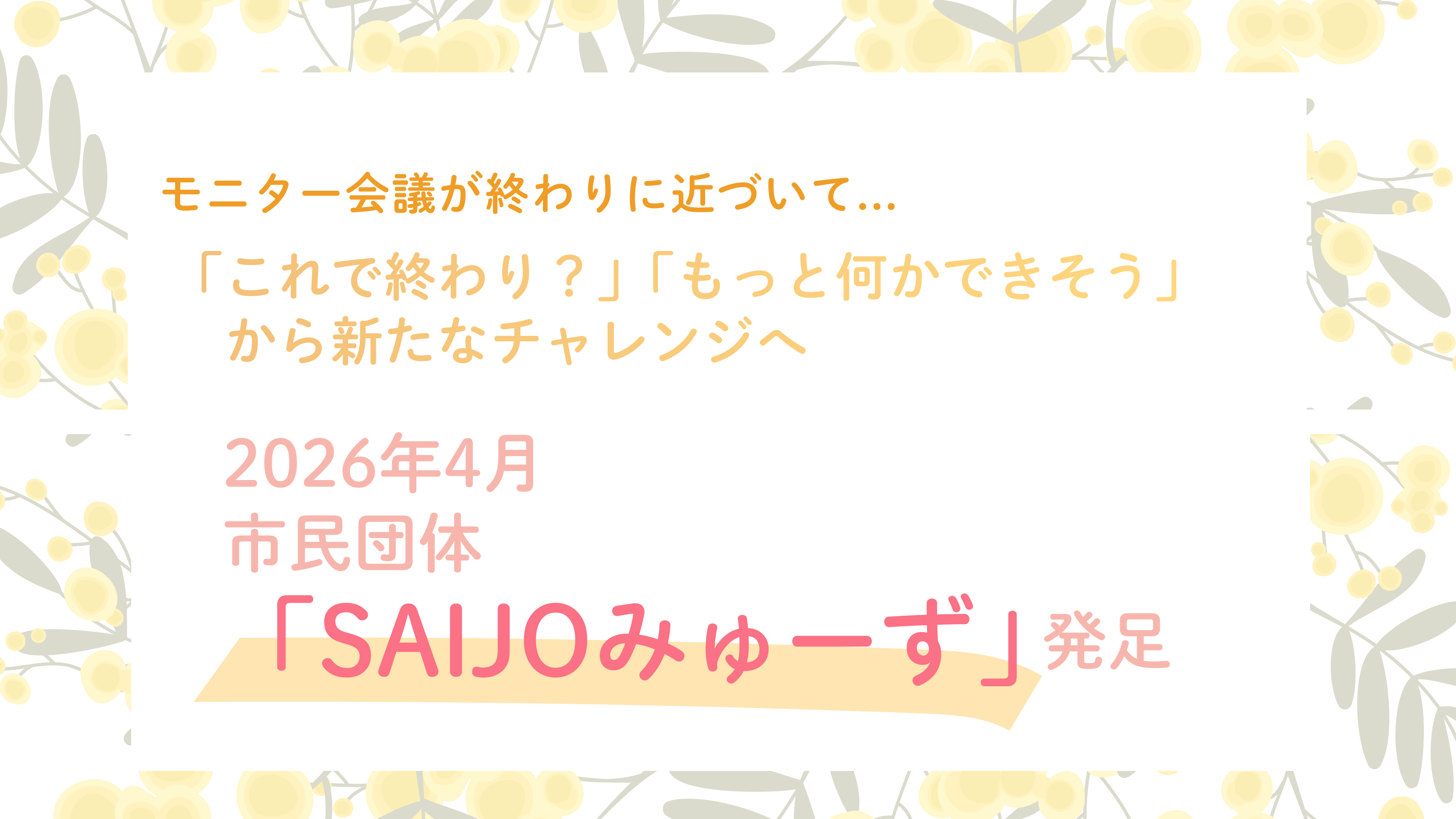
監修してくださった「Next Public Health Lab」
の先生方とトークセッションも行いました

モニター会議を通して気づいたこと

「女性の健幸 私たち自身こそ当事者だった」

今まで伝える場がなかっただけで、私たちに思いがないわけではない。
当事者として、意見を出し合えること。
それを受け止めてもらえること。
声が届き、現実が変わっていくことの喜びと驚きを
このモニター会議を通して感じました。





モニター会議が終わりに近づいて...

「これで終わり？」「もっと何かできそう」
から新たなチャレンジへ

2026年4月
市民団体

「SAIJOみゅーず」発足



ここで少し
考えてみませんか？

そもそも **健幸** とは？

健幸 = Well-being =

心も体も健康
+
自分らしく幸せに暮らせる状態

健康（Health）

病気がないこと、身体や心 状態が良いこと

主に医療や数値の観点から捉えられる、ベースとなる心身状態です。

健幸（Well-being）

自分らしく、心豊かに、幸せを実感して生きること

ただ病気でないだけでなく、人とつながりや生きがいを感じ、日々を前向きに楽しんでいる状態。それが私たち目指す「健幸（ウェルビーイング）」です。

いつも忙しく、
慌ただしい日々が過ぎていく
私たちの毎日。

みゅーずの活動が考えるきっかけに。

SAIJOみゅーずの活動の柱



発信する

女性の健幸に関する
情報発信

Instagramでの発信
記事執筆(健幸ポータルサイト)
健幸づくり推進パートナー企業の
訪問取材



つながる

気軽に交流できる
場づくり

みゅーず内夜カフェ
イベント交流



学ぶ

健幸について学ぶ
機会づくり

減塩料理教室
セミナー
ワークショップ



届ける

市民の声を行政へ

市民モニター活動
行政との連携
パブリックコメント



「知る → つながる → 学ぶ → 届ける」

の循環を通じて、
女性が自分らしく暮らせるまちづくりを目指しています

SAIJOみゅーずの今

ゆるっとつながって、ほっとする時間。

☆ SAIJOみゅーず ☆

みゅーず夜カフェ

～みんなで、ゆるっとおしゃべりしよう～

テーマは
ありません♪
雑談のみの
ゆる～い時間です

自由参加・自由入退場
出入りはいつでも自由で

家事しながらOK
ながら参加、大歓迎！

声だけ参加OK
カメラOFFでも大丈夫！

雑談のみ！
テーマはありません♪
最近のこと、なんでも話そう

作業しながらでも、
声だけでも、見るだけでもOK
気軽にメンバーで話そう

代表は作業や勉強
または洗濯たんでます

6月の毎週水曜に開催！

おいしく食べて
健康に！

SAIJOみゅーず 減塩レシピの 料理教室・ ランチ交流会

楽しく学んで、おいしくつながる時間を

日時 **7/26** 日
10:00～

会場 東予南地域交流センター
西条市石田402-1

対象 メンバー・メンバーのお子さん

講師
越智りり子さん
管理栄養士
Nourish to Glow主宰
おいしく作れて、からだにやさし
いごはんを提案してくれます♪

持ち物特になし。
気になる方はエプロン等
持参してください！
当日はりりさんとその
お子さん2人も参加されます

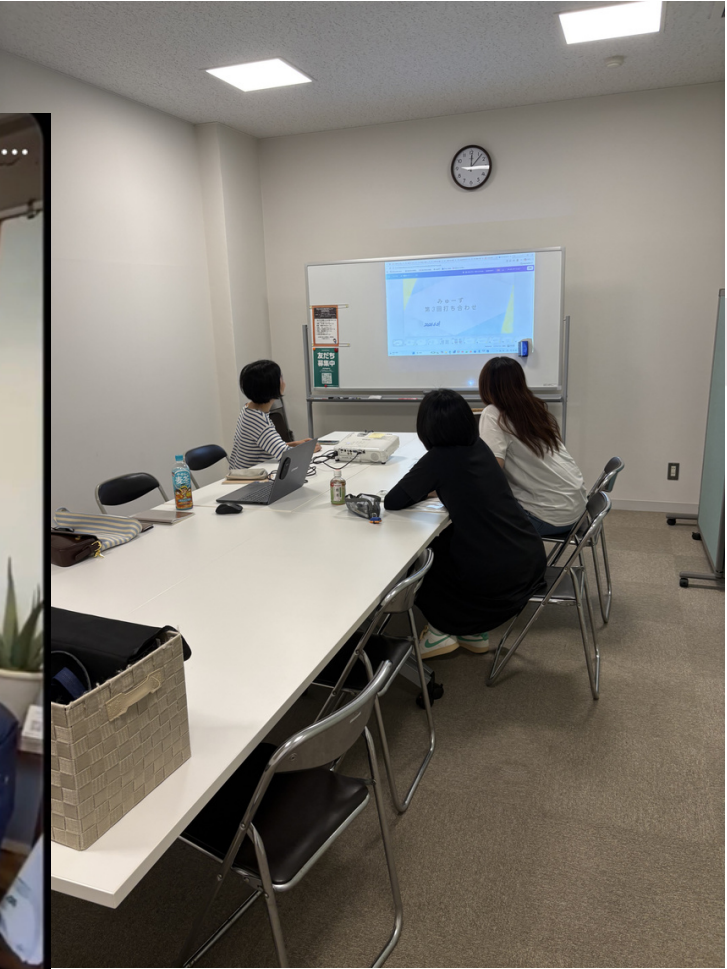
この会でできること

- ✓ 減塩のコツを楽しく学べる！
- ✓ 簡単でおいしいレシピを実習
- ✓ みんなでランチを囲んで交流♪
- ✓ メンバーやお子さんとのつながりも♪

材料代は当日現地で集金予定
1000～2000円程度
(材料代・レシピ印刷代)

SAIJOみゅーず

質問等あれば高橋・星加まで！



“整える”をはじめる日。お レーニング体験

2026.04.24 からだとこころ 動く・整える

こんにちは、SAIJOみゅーずのほっしーです★
ぽかぽかとした陽気が心地よく、春の訪れを感じるま
した。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

先日、Starryさん主催の『Woman Bodymake Project
ントレーニングを体験してきました！

オンライン開催！
みんな楽しく家でカラダ作り

新しく始める
大人の
習い事

Woman Bodymake Project

3/24(木) 21:00～21:30
対象:20～50代女性
参加方法:オンライン(room)
の途中参加も途中退席OK!
料金:無料

3/28(土) 10:00～10:30
内容:運動初めての方からできる
簡単トレーニング
(毎日続けられる簡単な運動です)
定員:各room先着10名様
※要予約

TOA
代表 高橋 星加
認定インストラクター・指導員
運動習慣の大切さ、健康
な生活を送るためのコツを
伝えます。また、運動が苦手な方
にもわかりやすい指導を行います。

LINE
@ms-saijo

私は普段デスクワークが多く、とにかく姿勢が悪いのが悩み…。
肩こりや頭痛に悩まされることも多く、「姿勢改善」は長年の課
題でもあります。

SAIJOみゅーずのほっしーです★

あしたの健康を支える
SAIJOみゅーず

西条市

MENU

西条市健幸づくり推進パートナー 「Starry」取材しました📝

2026.03.19 からだとこころ 動く・整える つながる・学ぶ

こんにちは！SAIJOみゅーずのたかはし まゆです！
私は運動とは無縁のアラサー主婦、2人の男の子のママです。

日頃から運動不足は感じているものの、
「何をしたらいいかわからない」
「服や運動器具をそろえた方がいいのかな…？」
と考えてしまい、結局何もできずにいました。

西条のパーソナルトレーニングを体験

今回は西条のStarryさんを体験させていただきました。
トレーナーはTOAさん、ニコニコとした笑顔で、とても話しやす
い穏やかな雰囲気の方でした。

ms-saijo.com

今後の主なイベントスケジュール

時期	イベント・企画名	ステータス	予定される主な内容
7月26日	(内部) 減塩レシピ調理実習・交流ランチ会	決定	管理栄養士を講師に迎え、メンバーとその家族（約 15名、子供含む）で楽しく学びます
10月予定	(外部) 男女共同参画 関連講座企画	進行中	西条市・えひめ女性財団で3者共催。 2回開催の地域に根ざした講座を企画・運営予定
11月23日予定	(外部) アクアフェスタ内イベント企画	予定	西条市の地域イベントにて、私たちらしいアイデアブースを企画中
2月予定	(外部) SAIJO BASEの日内イベント企画	予定	SAIJO BASEの日で健幸をメインテーマにしたイベントでの企画

西条の女性が自分らしく、
いきいきと輝く
「Well-beingなまちづくり」へ。

市民目線でできることを。

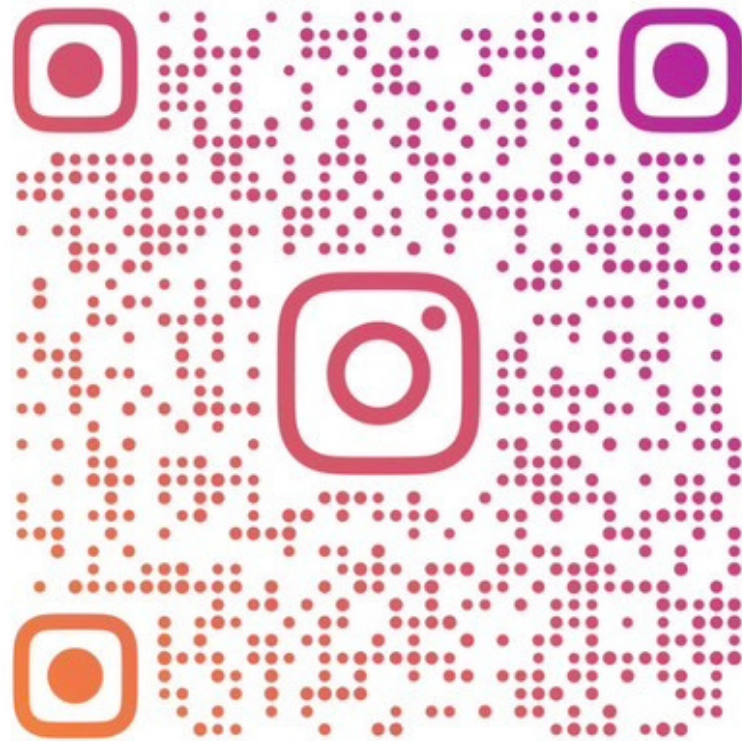


ご清聴ありがとうございました

女性がもっと、自分らしく健やかに暮らせるまちへ。
西条市で暮らす“ひとりひとり”の声を、これからのまちづくりに。

西条市公式Instagram

@ms.saijo



MS.SAIJO

ぜひフォローしてください♪

市民のための健幸サイト

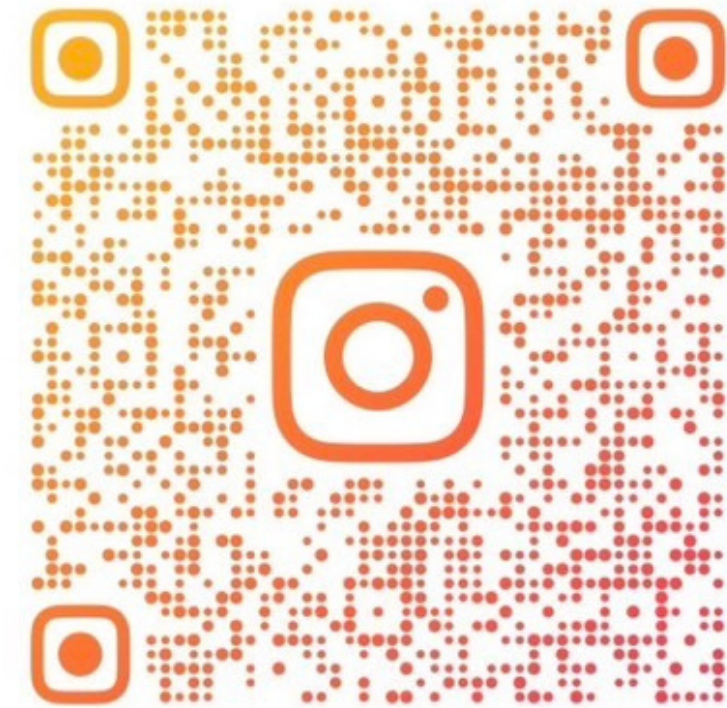
<https://ms-saijo.com>



あなたらしい「健幸」な暮らしのヒントはこちら

SAIJOみゅーずInstagram

@saijomuse



@SAIJOMUSE

ぜひフォローしてください♪