

年末年始業務のお知らせ

市役所や市の関連施設は、年末年始の期間、下記のとおりお休みします。

施設・業務・問い合わせ先など		休業日など
市役所	本庁(☎73-3000)	12月29日(木)~1月3日(火) 出生・死亡・婚姻など戸籍の届け出は、本庁の宿日直が受け付けます。
文化施設	図書館 高瀬(☎72-5631)、山本(☎63-1041)、三野(☎73-3121) 豊中(☎62-6430)、詫間(☎83-6828)、仁尾(☎56-9565) 財田(☎67-0108)	12月28日(水)~1月3日(火) (28日は月末整理日)
	公民館 高瀬(☎72-5339)、山本(☎63-1041)、三野(☎73-3114) 豊中(☎62-1155)、詫間(☎83-8811)、仁尾(☎82-5106) 財田(☎67-0108)	12月28日(水)~1月3日(火)
	山本町生涯学習センター(☎63-1041)、仁尾町文化会館(☎56-9565) 宗吉かわらの里展示館(☎56-2301)、詫間町民俗資料館・考古館(☎83-6858) マリヌウェーブ(☎56-5111)	12月29日(木)~1月3日(火)
スポーツ施設	高瀬町体育館(☎73-3135)、高瀬B&G海洋センター(☎73-4700)、緑ヶ丘総合運動公園(☎72-1500)、山本ふれあい公園(☎63-1041)、三野町体育センター(☎73-3111)、豊中町体育館(☎62-1000)、豊中町トレーニングセンター(☎62-6540)、詫間町体育センター・詫間町武道館・詫間町市民運動場・詫間町水出運動公園(☎83-4307)、三豊市弓道場(☎83-6221、83-4307)、仁尾町体育センター(☎82-5100)、財田町総合運動公園・財田B&G海洋センター(☎67-3721)	12月28日(水)~1月3日(火)
	豊中サン・スポーツランド(☎62-6163)	12月28日(水)~1月4日(水)
その他	ふれあいプラザにお(☎82-2607)、前田児童館(☎72-5594) たかせ人権福祉センター(☎72-2501)、上高野文化センター(☎62-2377) 上高野児童館(☎62-5463)	12月29日(木)~1月3日(火)
	豊中コミュニティセンター(☎62-5205)	12月28日(水)~1月4日(水)
病院	西香川病院(☎72-5121)	12月29日(木)~1月3日(火)
	永康病院(☎83-3001) ※救急の場合は、お問い合わせください。 財田診療所(☎67-3800)、志々島診療所(☎83-5708)、 粟島診療所(☎84-7009) ※財田診療所は28日(水)の午後から休診です。	
コミュニティバス	12月30日(金)~1月3日(火)まで運休します。ただし、詫間線・荘内線は12月30日(金)・31日(土)も休日ダイヤで運行します。◆問い合わせ 管財課(☎73-3003) ◆委託業者 高瀬線・高瀬仁尾線(鴨田タクシー(株)☎72-2121)、山本線・財田観音寺線2号車(本山タクシー(株)☎62-2128)、三野線・高瀬観音寺線(有)さくらタクシー☎72-5048)、財田高瀬線(株)エコロジャパン☎62-5787)、豊中仁尾線・詫間三野線(有)詫間交通☎83-3136)、詫間線1号車・荘内線(有)浦島観光☎84-6350)、詫間線2号車(藤田自動車整備工場(株)☎73-6182)、仁尾線(株)河田タクシー☎24-2918)財田観音寺線1号車(有)双葉タクシー☎67-2076)	
ごみ収集	12月31日(土)~1月3日(火)まで、ごみの収集はありません。 ◆問い合わせ 環境衛生課☎73-3007	
引取り	年内は12月22日(木)まで。年始は1月4日(水)から平常業務となります。 ◆問い合わせ 環境衛生課☎73-3007	
し尿汲み取り	年内に汲み取りを希望する人は、次の日までに居住地の許可業者へお申し込みください。 ◆12月15日(木) 詫間町(有)詫間清掃☎83-2419) ◆12月19日(月) 豊中町(有)豊中衛生社☎62-2015) ◆12月20日(火) 山本町(山本衛生社☎63-2312)、仁尾町(株)アドバンス☎82-2783)、財田町(財田クリーン☎67-2182) ◆12月21日(水) 三野町(有)三野津衛生社☎72-1086) ◆12月22日(木) 高瀬町(株)ダックス☎72-5467) 年始は1月4日(水)から6日(金)の間に平常業務となります。詳しくは許可業者にお問い合わせください。	
水道	水道の開栓・閉栓・名義変更の受け付け、水道料金の収納は、水道局料金センターで午前8時30分から午後5時15分まで受け付けます。◆問い合わせ 水道局料金センター(☎62-2142) 断水や水漏れなど緊急を要する用件は、全日対応します。◆問い合わせ 市上下水道工業協同組合(☎62-6561)	

その他の施設については、早めに各施設へお問い合わせください。

健康

生活習慣改善を心がけましょう

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

高齢期には、筋肉量や基礎代謝が低下するため、あまり食べなくてもいいと思われがちですが、実際は、十分な栄養をとって身体機能の低下を抑制させることが重要です。

【食事編】
病気を予防するため食生活の見直しをしましょう。
1日3食バランスよく
健康な体を作るためには、低栄養状態にならないよう、主食+主菜+副菜を3食きちんと食べることが基本です。

積極的にカルシウム摂取を
骨折や寝たきりの原因にもなる骨粗しょう症の予防のために、骨の生成に重要なカルシウムを多く含む食品(乳製品やひじき、大豆製品など)を積極的にとるようにしましょう。
脂っこい料理と塩分はなるべく控えて
*食べようとしても食欲がなく、食べられない時もあります。そんな時は、食べ物や食べ方を変えたりして無理をしないよう

にしましょう。

【運動編】
健康生活のために適度な運動をしましょう。
毎日できるだけ「歩く」習慣を
ウォーキングは誰にでも手軽に始められる運動です。生活の中で歩く時間を増やしましょう。
ライフスタイルに運動を取り入れて
テレビや、ラジオを聞きながらストレッチや体操をするなど毎日の生活に体を動かす機会を取り入れることが、無理なく続けられるコツです。
転倒予防に筋トレ・ストレッチを
高齢者の転倒の最大の原因は運動能力の低下にあります。転倒を予防するためには、筋力トレーニング(スクワットなど)によって足腰の筋力を向上させ、体のバランス機能を高めることが大切です。
*無理をせず、けがのないよう注意しましょう。



お知らせ

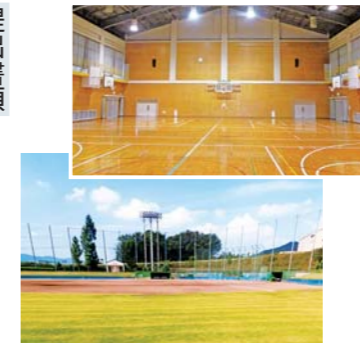
社会体育施設利用希望調書を提出してください

▶申し込み・問い合わせ 生涯学習課 ☎73-3135

平成29年度に、市内の社会体育施設を行事または大会で利用する、もしくは定期的に利用を希望する団体は「利用希望調書」を提出してください。

対象施設
体育館(アリーナ)、野球場、テニスコートなどの社会体育施設
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
*学校体育施設の利用申請は、詳細が決まり次第、広報紙などでお知らせします。

提出書類
平成29年度三豊市社会体育施設利用希望調書
*行事・大会用と定期利用用があります。
利用希望調書は、書類提出



出先の施設に置いてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
*複数の施設の利用を希望する場合は、1施設につき1枚提出してください。

提出方法
①生涯学習課および次の施設へ持参
高瀬B&G海洋センター、山本町生涯学習センター、三野支所、仁尾支所、豊中サン・スポーツランド、詫間町体育センター、財田町総合運動公園
*閉庁日や休館日はお預かりできません。

②郵送
送付先
〒767-18585
三豊市高瀬町下勝間2373番地1
三豊市教育委員会事務局 生涯学習課宛
*FAX・メールでの受け付けは行いませんので、ご注意ください。
提出期限 12月22日(木)
利用者の調整終了後には、あらためて利用許可申請書の提出をお願いします。