



▲市総合体育館では、バランスボール講座も実施。効果的な使い方と体幹を鍛えます

市総合体育館で月5回実施している「健康相談と運動処方」(詳細は27ページ)のプログラムでは、筋肉量や内臓脂肪が分析できる体組成計でのデータに基づき、健康維持のための効果的な運動をアドバイスしています。

皆さんの希望に合わせて、一緒に目標を設定することも大切なことだと思っています。トレーニングを始めるときには必ず目的があるはず。「痩せたい」とか「おなか回りの脂肪を落としたい」「体力をつけたい」「健康寿命を

目的に合わせた正しい目標設定とは

健康コラム Vol.3

延ばしたい」というような声をよく聞きます。しかし、そうした漠然とした目標では、成功しづらいことも事実です。なぜ失敗するのかというと、どれくらいの期間で、どれくらいの頻度で、どれくらいの負荷で、何のトレーニングを何セット行うのかといった具体的な目標設定ではないからです。

そこで、「健康相談と運動処方」のプログラムでは、現状の体の体組成を理解した上で、「3カ月で3キロ減量する」「半年で体脂肪率を5パーセント落とす」など、非現実的ではない目標設定をお手伝いしています。

また、長続きのコツとしては、小さな成功体験を積み重ねて、「自分ではできる」と感じる「自己効力感(セルフエフィカシー)」を高めることも大切です。実現可能で達成感を持てるような目標設定が、トレーニングでは非常に重要なのです。



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一 さん



①掘りたてのタケノコは、水分が多く歯ごたえが良いのが特徴
②土が盛り上がっていると場所を見つけて、手際よく掘り出す大西さん。「粘土質の土からは、品質が良いのが採れるんや」と話します。日差しが入るように、竹林は2～3年に一度、間伐しているそうです



▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

春の味覚 タケノコの旬は1カ月間だけ!

春の味覚といえば、一番に思い浮かぶのはタケノコですね! 三豊市では主に山本町・高瀬町・財田町で、多くのタケノコが収穫されています。例年、3月下旬から4月下旬に収穫されるタケノコですが、その出始めの時期に、タケノコ農家の大西久一さんに話を聞きました。

「香川県のタケノコは、まだ土の中にあるときに掘り出すので、食感が柔らかいと評判です。収穫期の1カ月間は、雨の日でも掘りに行かないと追いつきません。多いときには1日200キロほど掘っていましたよ」

時期を逃さず収穫されたタケノコは、新鮮なうちにアク抜きして調理するのがおすすめ。天ぷらやタケノコご飯、煮物などで今年も存分に味わい尽くしたいですね。

アク抜きの方法(掘りたての場合)

皮をむいたタケノコを沸騰したお湯で1時間湯がくと、調理可能。湯がいてすぐ調理しないときは、1～3日間、水が濁らなくなるまで浸ける(水は濁れば交換)。



大西 久一さん
(山本町)

食べる旬ナビ Vol.11 タケノコ

みどりの旬を
いただきます

＼ みとよの春を満喫しよう! / おでかけスポット大集合

第28回さぬき二ノ宮ふる里まつり



新茶摘みやタケノコ掘りなど、ふる里まつりならではの体験が人気! 茶畑ろ〜どウォーク、お茶席、新茶販売、手もみ茶実演、各種バザーなどもあります。

日時 4月29日(月・祝) 午前9時～午後3時
※小雨決行

場所 ニノ宮小学校周辺
※会場周辺には駐車場がありません。
商工会高瀬支所前の臨時駐車場から無料シャトルバスをご利用ください。

問い合わせ 高瀬茶業組合 ☎74-6011

第24回よしづ花まつり



地元の人でにぎわう花まつりでは、バザーが並ぶテント村の他、ノスタルジックカーの展示、小学生相撲大会、お釈迦様と象のパレードなどが楽しめます。

日時 4月29日(月・祝) 午前10時～午後2時
※小雨決行

場所 三野町吉津吉祥寺周辺
問い合わせ 三野町イベント推進協議会
よしづ花まつり実行委員会 ☎73-6228

島四国八十八ヶ所めぐり(栗島)



島の皆さんが温かいお接待で迎えてくれます。

日時 4月29日(月・祝)
午前7時ごろ～
場所 栗島開発総合センター前スタート

浦四国八十八ヶ所めぐり(荘内半島)

積から大浜、生里、箱の荘内半島の各地で、お接待を受けられます。

日時 4月25日(木) 午前7時～9時ごろ
場所 荘内半島各地
問い合わせ まちづくり推進隊詫間 ☎83-3639

朝獲れ朝市(春シーズン)



タイやカワハギ、ヒラメ、イカなど、三豊の海で捕れた新鮮な魚がたくさん! 朝市恒例の競りで、市場の雰囲気も味わってみてください。

日時 4月7日(日)、21日(日)
5月5日(日)、19日(日)
6月2日(日)、16日(日)、30日(日)
7月7日(日)
午前7時30分～売り切れ次第終了
場所 仁尾町漁業協同組合
問い合わせ 仁尾町漁業協同組合 ☎82-2016

七福求めて ぶら〜りみとよ 2019春編

三豊市が大好きな商工会女性部の皆さんが企画する春の“まちあるき”に参加しませんか?

「お四国山ミニ88ヶ所巡りと父母ヶ浜」
～日本のウユニ塩湖を見下ろしながら
ハーモニカで童謡を歌いませんか～

日時 4月21日(日) 正午集合
集合場所 父母ヶ浜駐車場
距離・時間 2.0km・約3時間
定員 20人
参加費 1,500円
内容 お四国山のミニ88ヶ所巡りを探索し、甘酒の接待を受けた後は、塩田で栄えた仁尾の町並みを散策します。

「新緑の里山 土讃線・さぬきさいだ駅周辺をめぐる」
～ホテルの里でフレッシュな空気を満喫～

日時 5月12日(日) 午前10時集合
集合場所 JR讃岐財田駅
距離・時間 4.0km・約3時間
定員 15人
参加費 1,500円
内容 土讃線で県内最南端の讃岐財田駅周辺を散策。県保存木「タブの木」やホテルで有名な帰来川など見どころ満載でお届けします。

申し込み方法 4月8日(月) から電話にて受付開始
申し込み・問い合わせ
「七福求めて ぶら〜りみとよ」事務局
(市商工会内) ☎72-3123