

## 募集

### 第8回「わたしの焼き物お宝展」 展示作品募集

**受** 12月15日(日)まで  
午前9時～午後5時開館(月曜休館)  
**募集作品** 家宝や思い出のある焼き物  
**応募方法** 展示館に直接持ち込み  
※令和2年1月4日(土)～26日(日)  
の展示期間終了後に、  
直接本人が引き取りに  
来てください。  
**申問** 宗吉かわらの里展示館  
☎56-2301



### 放送大学4月生(2020年度1学期) 募集

テレビ放送やインターネットを利用して授業を行い、心理学や福祉、経済など幅広い分野を学べます。  
**受** 令和2年3月17日(火)まで  
**申問** 放送大学香川学習センター  
☎087-837-9877

### 砂原児童基金(令和2年度校外教育 スポーツ奨学金事業)奨学生募集

**内** 学校外教育(塾やスポーツ教室など)にかかる経費を助成します  
**対** 経済的理由から学校外教育を十分に受けられない小学生から高校生  
**受** 令和2年1月15日(水)必着  
※詳細は財団ホームページに掲載  
**申問** (公財)砂原児童基金  
☎087-837-2230

## 相談

### 精神保健相談日(要予約)

**【思春期相談】**  
**時** 12月9日(月) 午後2時～  
**【心の健康相談】**  
**時** 12月19日(木) 午後4時20分～  
**場** 西讃保健福祉事務所  
**申問** 西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

### 社会保険労務士による出張年金相談

**時** 12月11日(水)・24日(火)  
午前10時～午後3時  
**場** 11日：危機管理センター  
24日：山本庁舎  
**内** 年金相談や年金請求・各種手続きの受け付け  
**持** 年金手帳、相談者本人であることを確認できるもの。代理人の場合は、委任状と代理人本人を確認できるもの  
**問** 街角の年金相談センター高松(オフィス) ☎087-811-6020  
市民課 ☎73-3005

### 青年・成人の発達障がいに関する 相談会(要予約)

**時** 12月20日(金) 午後1時～  
**場** みとよ未来創造館  
**対** 16歳以上の当事者およびその家族、関係者など  
**内** 生活や仕事などの「困りごと」に対して相談  
**申問** 福祉課 ☎73-3015

## 講座・教室

### 市総合体育館12月健康教室

**【健康相談と運動処方】**  
**時** 12月4日(水) 午後3時30分～5時  
5日(木)、15日(日)、19日(木)、  
22日(日) 午前9時～10時30分  
**内** 各種トレーニング機器を使った効果的な運動を専門のインストラクターがサポートします  
**料** 200円

### 【エルダー健康づくり教室】(要予約)

**時** 12月22日(日)  
午前10時30分～11時30分  
**料** 200円 数 10人

### 【バランスボール講座】(要予約)

**時** 12月15日(日)  
午前10時30分～11時30分  
**料** 200円

### 【ボール遊び教室】

**時** 毎週火曜日  
午後4時～5時(3～6歳)  
午後5時～6時(小学1～3年)  
**料** 300円

### 内 運動能力が発達する時期に遊びを通して学びます

**申問** 市総合体育館 ☎72-1500

### 三豊総合病院 みとよサブリ

**時** 12月18日(水) 午後1時30分～2時  
**テ** 脳卒中ってどんな病気?  
**申問** 健康管理センター ☎52-3366

### 三豊総合病院12月健康教室(要予約)

**【夜間糖尿病教室】**  
**時** 12月12日(木) 午後6時～7時  
**【食べて治して、ハッピーライフ】※**  
**時** 12月13日(金) 午前10時～正午  
**【腎臓病教室】※**  
**時** 12月19日(木)  
午前10時30分～午後1時  
**【男性の調理実習】※**  
**時** 12月4日(水)  
午前10時～午後0時30分  
**料** 調理実習(※)は600円が必要  
**申問** 健康管理センター ☎52-3366

### 詫間町民俗資料館・考古館 体験講座(要予約)

**【しめ縄をつくろう】**  
**時** 12月22日(日)  
午前9時～11時30分  
**数** 15人程度  
**料** 200円  
**注** 小学生低学年以下は保護者同伴  
**申問** 詫間町民俗資料館・考古館  
☎83-6858

### 中学生のための高専数学講座 (要予約)

**時** 12月21日(土)  
午前10時～午後0時30分  
**場** 香川高等専門学校詫間キャンパス  
**内** 数学の過去の入試問題を解いて、  
数学教員が解説

**対** 中学3年生  
**数** 20人(先着順)  
**持** 筆記用具、飲み物  
**申問** 香川高専詫間キャンパス  
(地域連携係) ☎83-8507

### 干支の張り子絵付け体験

**時** 12月8日(日) 午前10時～正午  
**場** 宗吉かわらの里展示館  
**内** 干支の張り子に絵付けをして、オリジナル作品を作る  
**数** 12人(先着順)  
**料** 1,500円(材料費)  
**問** 宗吉かわらの里展示館  
☎56-2301



### 香川大学サテライトセミナー

**時** 12月5日(木) 午後6時30分～8時  
**場** 豊中町農村環境改善センター  
**テ** 老いのころを知る  
～高齢者の心理学～  
**問** 香川大学事務局  
☎087-832-1368

### 家族サロン in みとよ(ひきこもり 家族会 KHJ香川県オーリーブの会)

**時** 12月24日(火) 午後2時～4時  
**場** みとよ未来創造館  
**内** ひきこもりの経験を共有する家族同士の集まりです  
**問** 福祉課 ☎73-3015



## イベント

### 第1回三豊市県展入賞および入選 作品展覧会

**時** 12月17日(火)～25日(水)  
午前9時～午後5時  
**場** 市民交流センターエントランス  
**問** 生涯学習課 ☎73-3135

### ガーデンセミナー“正月の寄せ植え作り” (要予約)

**時** 12月15日(日)  
午後1時30分～3時45分  
**場** 坂出市番の州公園管理事務所  
**内** 正月用の材料を使った寄せ植えづくりや園芸相談会など  
**料** 3,000円(材料費)  
**数** 15人(先着順)  
**講** ガーデンドesigner 牟礼 信子氏  
**申問** 坂出緩衝緑地管理事務所  
☎0877-45-6820

## その他

### 鳥獣被害対策に関する補助事業 の受け付けを終了します

令和元年度の「被害対策用ネット等設置事業」および「駆除用器具等購入補助事業」の受け付けは、12月23日(月)までです。対策を検討している人は、早めに相談してください。



**問** 農林水産課 ☎73-3040

## マリンウェーブ情報

マリンウェーブ ☎56-5111

### 八千草 薫 追悼上映会 映画「ディア・ドクター」

**時** 12月13日(金)  
①午前10時30分  
②午後1時30分  
③午後6時30分  
**料** シルバー(60歳以上)  
1,000円 ほか  
**スポーツトレーナーによる健康講座**  
**【目的別の入浴方法  
～美容・健康のための入浴方法～】**  
**時** 12月14日(土)  
午前10時～11時  
**講** 高木 駿  
(身体+研 代表トレーナー)  
**料** 500円

### 君島 遠 ものまね爆笑スーパーライブ & マジックショー

チケット好評発売中!

**時** 令和2年2月2日(日)  
開演 午後2時  
**料** 【全席指定】 一般 3,000円  
高校生以下 1,000円  
親子ペア 3,800円



## アルコールの適量を知りましょう!

年末年始は、行事が多く、飲酒をする量が増えて食生活が乱れます。お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを和らげたりします。

しかし、飲みすぎると身体に大きな負担をかけ、肝臓病や心臓病、糖尿病、肥満などの生活習慣病の原因にもなります。週に2日間の休肝日を決めて、適量をゆっくりと飲むように心がけましょう。

### 種類別適量の目安

ビール	中びん 1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎(25度)	100ml
ワイン(12度)	グラス 2杯弱 (200ml)
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml)

\*女性はこの半量が目安です



**問** 健康課 ☎73-3014

