

みとよ元気運動塾 自宅での運動プログラム

教室参加の皆さん、お元気ですか？外出する機会が減り、人と会って話す機会がなくなったり、運動不足になっていませんか？体力維持のために自宅でできる運動を紹介します。

みんなで始めよう！
レッツ！
あげあげ体操

① 太もも上げ（椅子に座って）

太ももを上へ上げよう

② 片足上げ（椅子に座って）

膝を伸ばそう

③ かかと上げ（立ち、危なくない姿勢でかかとを上げる）

1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下げます。目安は左右5回ずつ。

椅子を持ってかかとを上げよう

転ばないよう注意してね

・椅子は重くて丈夫なもの、安全なものを選んでいきましょう。
☆ポイントは上げた足をゆっくり下ろすことです！

市ホームページに「みとよ元気体操のPR動画」を掲載しています！

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3017

休日当番医 ※ = 歯科の診療時間は午前9時から正午まで
※ 休日当番医は、都合により変更になることがあります

日程	医療機関名	市町名	電話番号
7日(日)	平林医院	詫間町	83-2221
	小山医院	観音寺市	25-2354
	小野歯科医院	高瀬町	72-3888
14日(日)	山地外科医院	三野町	72-2577
	松井病院	観音寺市	23-2111
	あらかし歯科クリニック	観音寺市	23-4182
21日(日)	みずた内科	詫間町	83-7218
	三野小児科医院	観音寺市	25-7788
	おおした歯科医院	詫間町	83-7106
28日(日)	小野医院	詫間町	83-8181
	小林整形外科医院	観音寺市	25-7311
	かもだ歯科医院	観音寺市	23-3020

6月開催の以下の相談・教室は、中止となります。電話相談は受け付けていますので、各相談窓口にご連絡ください。

- 健康相談 問 健康課 ☎73-3014
- 精神デイケア・こころの相談 問 福祉課 ☎73-3015
- みとよ元気運動塾・高齢者あんしん相談 脳きり教室・オレンジかふえ 問 地域包括支援センター ☎73-3017
- もの忘れなどの電話相談窓口 問 認知症の人と家族の会 香川県支部 ☎087-823-3590 (24時間対応)

※新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、発熱または風邪の症状がある場合には、参加を控えていただくようお願いします。なお、今後状況に応じてやむを得ず延期や中止になる可能性があります。お出かけになる前に、問い合わせ先にご確認ください。

相談名	日程	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1日(月)	9:00~12:00	市民センター仁尾	総務課 ☎73-3000 または各支所
		13:00~15:00	みとよ未来創造館	
	3日(水)	13:00~15:00	市民センター三野	
	8日(月)	13:00~15:00	山本庁舎	
	10日(水)	9:00~12:00	豊中庁舎	
		10:00~12:00	財田庁舎	
17日(水)	13:00~15:00	詫間福祉センター		
職業相談	15日(月)	10:00~11:30	たかせ人権福祉センター	☎72-2501
農事相談	8日(月)	13:30~16:00	危機管理センター ※対象地域は三野・豊中・詫間・仁尾	農業委員会 ☎73-3046
就農相談	16日(火) 30日(火)	13:00~16:00 (要予約)	西讃農業改良普及センター ※対象は、新規就農予定者・就農5年以内の農業者 ※毎月第3火曜日 農業制度資金相談会開催中	西讃農業改良普及センター ☎62-3075
よろず三豊サテライト	3日(水)	9:00~17:00 (要予約)	危機管理センター	中小企業などの経営相談 産業政策課 ☎73-3012
	17日(水)		インパルみの	

4月の市内交通事故発生状況()内は前月比 発生件数6件(-8) 死者数0人(0) 負傷者数9人(-5)

マイチャレかがわ! に参加しよう!

運動などの毎日の目標の達成、健康診断などの受診、社会参加などで健康ポイントを獲得！一定の健康ポイントを獲得してマイチャレカードを受け取ると、県内協力店のサービスに加え、豪華賞品が当たるごほうび抽選に応募できます。スマホアプリ版または記録シート版(紙)で参加してみませんか？シート版は、健康課または各支所にあります。

今年度も、ごほうび抽選応募でもれなく『三豊市商品券1,000円分』が当たる!!

- 対象者** 市内に居住し、マイチャレかがわ! で一定の健康ポイント(3,000ポイント以上)を獲得し、ごほうび抽選に応募した人
- 特典** 三豊市商品券1,000円分
- 注意事項** 発送は、ごほうび抽選応募データを基に行いますので、申し込みは不要です。ごほうび抽選応募の住所・氏名は、正しく記載してください。「ごほうび抽選に応募していない人」および「ごほうび抽選で当選した人」は対象外とします。表紙に商品券1,000円分と書いていないシート版も有効です。

詳しくはホームページをチェック!

マイチャレかがわ

検索

アプリダウンロードはこちら!



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

FU.KA.YO.MI.HI.RO.BA

M's 深読みひろば

目指せ 男女共同参画社会

6月23日(火)~29日(月)は 男女共同参画週間です

キャッチフレーズ

そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。 ワクワク・ライフ・バランス

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の形成に向け、男女共同参画社会基本法が、平成11年6月23日に公布、施行されました。「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。性別を問わず、自分らしく、自分ももって輝ける生き方ができる社会について、この機会に改めて考えてみませんか。

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは
配偶者や恋人など親密な関係にある人からの身体に対する暴力、精神的な嫌がらせなどをいいます。DVは、憲法が保障する基本的人権を否定する行為であり、DV防止法やストーカー規制法などの法律で規定される犯罪です。



新型コロナウイルスとDVの関係について知っていますか？

新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業が行われる中、生活不安やストレスからDV被害の深刻化が懸念されています。どのような状況であっても、暴力は被害者の人権を侵害するものであり、決して許されることではありません。何かがおかしい。そう感じたら、ひとりで悩まず、ご相談ください。相談してみることが、ひとりでは気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。

- 〈相談窓口〉 相談無料・秘密厳守
- 子育て支援課 ☎73-3665
 - 県子ども女性相談センター ☎087(835)3211
 - 県性暴力被害者支援センター「オリブかがわ」 ☎087(802)5566
 - かがわ男女共同参画相談プラザ ☎087(832)3198
 - 三豊警察署 ☎72-0110
- ※緊急の対応が必要な場合は、ためらわずに110番を!

全国一斉女性の権利110番
日時 6月23日(火) 午前10時~午後4時
内容 女性に対する暴力や離婚に関する諸問題などの電話相談または面接相談(要予約)
相談番号 ☎087(802)5228
申し込み・問い合わせ 県弁護士会 ☎087(822)3693