

※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。

## みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室 地域包括支援センター ☎73-3017

日程	時間	場所
2日(木)	10:00~11:30	山本町保健センター
	13:30~15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
8日(水)	10:00~11:00	二ノ宮農業構造改善センター
13日(月)	10:00~11:30	市民交流センター
	13:30~15:00	みとよ未来創造館
15日(水)	10:00~11:30	詫間福祉センター
17日(金)	10:00~11:30	三野町保健センター
	13:30~15:00	仁尾町文化会館

※当日はマスク着用と体温測定をお願いします。手洗いや手指消毒を行いますので、早めにお越しください。  
 ※詫間会場はマリンウェーブから詫間福祉センターに変更します。

## 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
5日(日)	大西医院	山本町	63-2081
	森内科医院	観音寺市	25-7363
	藤村歯科医院	観音寺市	54-2274
12日(日)	永康病院	詫間町	83-3001
	国土外科医院	観音寺市	25-0290
	よしだ歯科クリニック	観音寺市	25-8773
19日(日)	安藤内科医院	高瀬町	72-5018
	細川整形外科医院	観音寺市	25-4290
	うすき歯科医院	観音寺市	52-6150
23日(木)	永野内科医院	高瀬町	74-6018
	河田医院	観音寺市	25-3668
24日(金)	多田医院	詫間町	83-2121
	クリニック池田	観音寺市	23-1500
26日(日)	しのはら医院	山本町	56-7222
	もりの木おとしクリニック	観音寺市	25-3291
	中島歯科医院	観音寺市	25-3069

7月開催のオレンジかふえ・脳きり教室は、中止します。電話相談は受け付けていますので、相談窓口にご連絡ください。  
 ☎地域包括支援センター ☎73-3017

相談名	日程	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1日(水)	13:00~15:00	市民センター三野	総務課 ☎73-3000 または各支所
	6日(月)	9:00~12:00	市民センター仁尾	
		13:00~15:00	みとよ未来創造館	
	8日(水)	9:00~12:00	豊中庁舎	
	10日(金)	10:00~12:00	財田庁舎	
	13日(月)	13:00~15:00	山本庁舎	
人権相談	6日(月)	10:00~13:00	みとよ未来創造館	人権課 ☎73-3008 または各支所
	8日(水)	9:00~12:00	豊中庁舎	
		10:00~13:00	詫間福祉センター	
	15日(水)	10:00~15:00	市民センター三野	
22日(水)	10:00~13:00	市民センター仁尾		
職業相談	20日(月)	10:00~11:30	ふれあいプラザにお	ふれあいプラザにお ☎82-2607
農事相談	7日(火)	13:30~16:00	危機管理センター ※対象地域は高瀬・山本・財田	農業委員会 ☎73-3046
就農相談	16日(木) 31日(金)	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	1日(水)	9:00~17:00 (要予約)	危機管理センター	産業政策課 ☎73-3012 中小企業などの経営相談
	15日(水)		インパルみの	

5月の市内交通事故発生状況( )内は前月比 発生件数6件(0) 死者数0人(0) 負傷者数6人(-3)

## 健康相談

健康課 ☎73-3014

血圧測定のほか、健診結果や生活習慣病の予防、禁煙などについての相談

日程	時間	場所
2日(木)	9:30~11:00	詫間福祉センター
8日(水)		山本町保健センター
10日(金)		豊中町保健センター
16日(木)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
20日(月)		三野町保健センター
22日(水)		みとよ未来創造館
28日(火)		市民センター仁尾

## 高齢者あんしん相談

地域包括支援センター ☎73-3017

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
6日(月)	10:00~11:00	市民センター仁尾
9日(木)		三豊市役所
14日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
15日(水)		豊中庁舎
16日(木)		山本町保健センター
22日(水)		詫間福祉センター
27日(月)		三野町保健センター

## 精神デイケア

福祉課 ☎73-3015

精神障がい者などに社会参加の機会を提供し、社会生活の適応性を高める場

日程	時間	場所
1日(水)	10:00~11:30	豊中町保健センター
8日(水)		
15日(水)		
22日(水)		

## こころの相談

福祉課 ☎73-3015

人間関係の悩みやうつ病などの心の病気、障がい福祉サービスの相談

日程	時間	場所
10日(金)	10:00~11:30	山本町保健センター
27日(月)	13:30~15:00	三豊市役所

## 健康コラム

Vol.18

### ウォーキングは大股で歩いて筋力アップ!

健康づくりのためにウォーキングをすることは、とても良い習慣です。着地時に片足で体重を支えるランニングに比べ、両足で体重を支えるウォーキングの方が、そのリスクも軽減されます。

健康づくりのためには、個々の体力や運動時間に応じた歩き方が重要です。速足で歩く、すなわち足の回転数を意識することは、健康づくりにとって大切な要素ですが、筋力を得るには、歩幅を意識することも大切です。足の回転が多少速くても歩幅が狭いと、足の筋力を付けることは難しいです。

一般的に自然と走り出さない境界は、時速7kmとされています。それよりも少し遅い時速5~6km程度の速さで、歩幅を広く、大股ウォーキングをすると、体で一番大きい筋肉である、太ももの前面



の筋肉(大腿四頭筋)と裏面の筋肉(ハムストリングス)が効果的に使われ、運動の強度が上がり、心肺機能の強化に加えて、筋力もアップします。これにより、ランニングに近い運動量を得ることができます。

また、ウォーキングでは目標歩数をクリアすることも大切ですが、終始同じペースで歩くだけでは大きな健康効果を得ることは難しいです。やや息が切れる程度で歩幅を意識した「早歩き」と、楽に歩ける「ゆっくり歩き」を交えることで、歩く時間も無理なく確保でき、中高年でもけがをせず、最大限の健康効果を得ることができ

ます。大股で歩くためには、背筋を真っすぐ伸ばして歩くのではなく、少し前屈になると足の運びが自然と速くなります。



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

## サラダでシャキシャキ、漬物でパリパリ 食感が楽しめる夏野菜 キュウリ



①20cmになったものから収穫。最近、品種改良が進み、昔に比べてイボ(トゲ)が少ないキュウリも増えてきています②花が咲いてから1週間程度で収穫できる大きさまで成長します③苗が病気に負けずに育つように、カボチャの苗を台木にして接ぎ木しています

家庭菜園としても人気のキュウリ。収穫のピークは6~8月のため、まさに今が旬!

「キュウリは、成分の9割以上が水分なので、水やりと肥料が大切です」と教えてくれたのは、財田町でキュウリを育てる藤川純三さん。3日に1回、多めに水をやるのが上手に育てるポイントだそうです。また、キュウリは成長がとても早いので、藤川さんは朝と夕方1日2回収穫しています。なんと、1日で倍近く大きくなっていることもあるんだとか!

「夏はからし漬けにして食べたくなりますね。からし漬けや浅漬けにすると水分が抜けるので、太めのキュウリで作るのがおすすめです」と藤川さん。「よく冷やしたキュウリにマヨネーズを付けて食べるのが一番!」と藤川さんのお孫さんの楓ちゃん。それぞれにおすめの食べ方を教えてくれました。

また、キュウリにはカリウムが含まれており、体にこもった熱を排出し、体を冷やす効果やむくみを解消する効果があるといわれています。暑い夏にぴったりの野菜ですね。



JA宝山区胡瓜部会  
 副部会長 藤川純三さん(左)  
 お孫さんの楓ちゃん(右)

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

ご食  
 ろべ

旬  
 ナビ

Vol.  
 25

キュウリ

みとよの旬を  
 いただきます