

今月のインスタギャラリー 『#lovemitoyo』 vol.1 ▶問い合わせ 産業政策課 ☎73-3012

Instagramへ投稿された「ステキな三豊」情報をご紹介します。

おすすめスポット



youko.inui さん

吉津の川津桜(三野町) いや〜ほんとメジロ撮るのはしんどい🐦 じっとしてないんだもの 近くの幼稚園児が沢山いても、桜の蜜に必死で… 人慣れしてるのかな



hi1to2mi3 さん

荘内半島オリーブ農園(詫間町) 開けた視界は雨が向かってくのがみえて 雨が過ぎると 蒼が蒼くなる 木々もきらきらその向こうへ見える 海もきらきら 海島が近い!!

おすすめグルメ



▼#瀬戸内spiceCurry #三豊市の宝

▶#古民家カフェ #季節の食材



▲#ヴィーガン 生チョコキャラメル



お気に入りのスポット、グルメなど「あなたの三豊」情報を、Instagramに「#lovemitoyo」をつけて投稿してください。いただいた情報は広報みとよに掲載するほか、Instagram「mitoyo.honma.mon」や「mitoyo_gram」、FM香川「みとよほんまもんブログ」などでもピックアップして紹介させていただきます♪

【投稿方法】

Instagramを利用している人は、

- ①アカウント「mitoyo.honma.mon」をフォロー (※QRコードを読みとってください)
- ②「#lovemitoyo」と場所、コメントをつけて投稿

あなたのとおきのおきの三豊情報をお待ちしています!!



▲「Instagram」のアカウントはこちらから

運動で免疫力を上げ、コロナ予防！
運動量が人との間隔が狭いと、免疫機能が活性化できず、免疫力が下がり、新型コロナウイルスに感染しやすく、そして重症化しやすくなるといわれています。また結果的に、将来の寝たきりリスクを高めることにも繋がります。
免疫力を高めるためには、習慣的に適度な運動を行うことが大切です。運動のメニューとして、有酸素運動と筋力の両方を習慣にすることをおすすめします。1日の平均歩数8,000歩以上(高齢者は7,000歩以上)を目標に歩くことや、大腿のような大きな筋肉を鍛えるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に行くと、血糖値や血圧が改善します。
習慣として続けると、心血管疾患、脳卒中、2型糖尿病、肥満、腎臓病、がんなどによる死亡リスクが減少することが知られています。
また、運動は体力低下を抑制するだけではなく、脳が活性化することでセロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて、気持ちの面でもリフレッシュでき、前向きな気持ちを促すといわれています。
コロナを予防するためにも、適切な感染症対策をした上で、運動をする機会を積極的に見つけることが大切です。



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

健康コラム Vol.30

感染症対策実施中 コミュニティバスにゆ〜す 7

▶問い合わせ 交通政策課 ☎73-3055

コミバス豆知識

～“乗継乗車券”を使ってお得に利用～

乗車したバスから別の路線に乗り継ぐ場合は「乗継乗車券」を利用すると無料で乗り継ぐことができます。乗継乗車券は、右の表の指定された14カ所の「乗継バス停」で降車するときには運転手が発行しますので、お気軽に申し出てください。

ただし、次の場合は乗継乗車券の利用ができません。

1. 同じ路線への乗り継ぎ(往復利用など)
2. 接続していない路線への乗り継ぎ

(例) 詫間庁舎からゆめタウンに行く場合

出発 詫間庁舎「高瀬仁尾線(三豊市役所行き)」

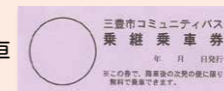
乗継 三豊市役所

・降車時に100円または回数券を運賃箱へ入れ、運転手から「乗継乗車券」を受け取る

「財田高瀬線(環の湯行き)」に乗車

到着 ゆめタウン

・降車時に「乗継乗車券」を運賃箱へ入れる



乗継バス停名	該当路線名	
①三豊市役所	高瀬線	高瀬仁尾線
	三野線	財田高瀬線
	高瀬観音寺線	豊中仁尾線
②山本庁舎	山本線	財田観音寺線
③三野町生涯学習センター	高瀬仁尾線	三野線
④豊中庁舎	財田高瀬線	豊中仁尾線
	財田観音寺線	
⑤詫間駅	高瀬仁尾線	三野線
	詫間線	詫間三野線
⑥大浜	高瀬仁尾線	詫間線
	荘内線	詫間三野線
⑦ふれあいパークみの	三野線	詫間三野線
⑧仁尾庁舎	高瀬仁尾線	豊中仁尾線
	仁尾線	
⑨観音寺駅	高瀬観音寺線	仁尾線
⑩財田庁舎	財田高瀬線	財田観音寺線
⑪神田定住センター	山本線	財田高瀬線
⑫原下	高瀬線	山本線
⑬ピカソ詫間店	高瀬仁尾線	三野線
	詫間線	仁尾線
⑭ゆめタウン	財田高瀬線	豊中仁尾線
	財田観音寺線	



三豊のお茶生産量は香川でいちばん! おうち時間でお茶を楽しみませんか?

市内では、高瀬町二ノ宮地区を中心に、約19ヘクタールでお茶が栽培されています。高瀬茶業組合のお茶は、100%三豊産。安全に管理された畑から刈り取ったお茶の葉を工場ですぐに加工し、販売しています。緑茶の魅力を高瀬茶業組合長の香川英則さんに伺いました。



▲高瀬茶業組合長の香川英則さん

「高瀬茶は、程よい渋みの中にまるやかな甘みがあるのが特徴です。今年が一番茶は、天気に悩まされ、収量が少し減ってしまいました。しかし、色や味は、いつもどおり。豊かな風味を楽しんでもらえると思います」

緑茶は、お湯の温度で味が変わります。うま味を引き出すなら、ぬるめのお湯(60℃くらい)で。水出し緑茶もおすすめです。水筒に、白湯とティーパックを入れてしばらくおけば、簡単に作れます。水出し緑茶は、すぐに飲め、色も変わりにくいので、暑い季節にぴったりです。



▲濃い緑色の茶葉は鮮度の証

また、お湯の温度を高くすればするほど、渋みが強くなります。すっきり目を覚ましたときには、熱めのお湯に入れてみましょう。

おうち時間が長い今だからこそ、茶葉から入れたお茶で、優雅なひとときを過ごしてみませんか?

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040