

今月のインスタギャラリー

『#love mitoyo』 vol.6

▶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

(詫間町)  
博智山Bakuchiyama(237m)  
幸運の聖地  
パワースポットとも言う



akiyoshi\_zen\_tanaka さん

(仁尾町)  
昨日も浜辺に居ました。  
めずらしく鏡面です。



daidd3d さん

(豊中町)  
三豊市豊中町、七宝山のふもとからある朝の風景です。田園と家々、遠くには讃岐山脈。なんでもない朝が気持ち良いです。



nobu81kamatama さん

(山本町)  
ちょっと早かった  
また行こう

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。

【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



▲「Instagram」はこちらから



▲「ブログ」でも日々の情報を発信中!

あなたのとおきの三豊情報をお待ちしています!!

健康寿命を伸ばすために、科学的なトレーニングが必要であることをテーマに平成31年からこのコラムを書かせていただきました。筋力トレーニングを継続的にすることで太りにくい体質になること、また、立ったり歩いたりすることが難しくなる「寝たきり危険ライン」は、階段を利用する程度で良いので、積極的に体を動かし、日常生活の中で今ある筋肉を維持することが、健康寿命を伸ばすために必要なことなどをお伝えしました。

新型コロナウイルスの影響で運動不足になったり、人の関わりが減ったりすると、免疫力が下がります。その結果、コロナにかかりやすく、重症化のリスクも上がり、結果的に、将来の寝たきりリスクを高めることにつながります。コロナを予防するためにも、適切な感染症対策を積

健康寿命を伸ばすために

Vol.34



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

極的に見つけることが大切です。先月号で述べたように、トレーニングで最も難しいのは継続することです。無理することなく、けがに気を付けながら、トレーニングで得られる理想の姿をイメージして、少しでも頑張ってください。

私が担当する健康コラムも今月で最後になりました。今まで読んでいただきありがとうございました。四国学院大学が管理・運営している市総合運動公園の体育館(トレーニングルーム)は令和4年5月にリニューアルオープンする予定です。市民の皆さんの健康づくりの拠点となるように、再準備をしていきます。体育館にあるトレーニングルームやアリーナ・スタジオで、定期的に私が指導させていただく予定です。総合運動公園で皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

感染対策実施中 コミュニティバスにゆ〜す 10

▶問い合わせ 交通政策課 ☎73-3055

コミバスに乗ってミヨ! ~通学編②~ ※市内の高校への行き方は、広報みとよ9月号をご確認ください。

コミュニティバスは路線によって近隣市町へ乗り入れており、市外への通学にも非常に便利です。今回は、市外の高校の最寄りバス停を紹介します。経路・ダイヤは時刻表などでご確認ください。

学校名	最寄りバス停	路線名
観音寺第一高等学校	観音寺第一高校口	高瀬観音寺線/仁尾線/財田観音寺線
観音寺総合高等学校	観音寺総合高校前	
善通寺第一高等学校	善通寺市役所前	三野線
尽誠学園高等学校	JR善通寺駅前	
琴平高等学校	琴中前	財田観音寺線
	琴平駅	

○観音寺第一高等学校/  
観音寺総合高等学校



○善通寺第一高等学校/  
尽誠学園高等学校



○琴平高等学校



全国トップクラスの日照時間がおいしさの秘けつ! ミカンの産地が営む人気の産直市

仁尾町にあるみかんの里は、毎年ミカンの収穫期に合わせて10月から4月初旬までオープンする、季節限定の産直市です。地元の特産物である曾保みかんをはじめ、キウイやハチミツ、ジャム、お酢などを取り扱っています。

「ミカンは、約20人の農家さんが出荷しています。10月は極早生、11月初旬は早生、11月末から12月は完熟早生など、ミカンは時期によって入れ替わります。また、同じ品種のミカンでも、育てる農家さんや畑によって色も味も異なるんですよ」と話してくれたのは、有限会社みかんの里 従業員の吉田容将さん。太陽の光をたっぷり浴びて育った曾保みかんは贈答品としても人気で、毎年市内外から約2万人が訪れているそうです。

「ミカンはおいしい実がなるまで約8年かかります。その土地に合う品種を先代が研究し、技術が蓄積され、産地ではおいしいミカンが作られ続けています」と話す吉田さん。

12月はミカンの収穫量がピークを迎え、年明けからはネーブルやデコポンなど、バリエーション豊かな柑橘類も登場するそうです。皆さんもいろいろなミカンを食べ比べてみてはいかがでしょうか?

▲(左から) みかんの里の  
にしたらいい  
西谷礼子さん、吉田容将さん  
こいでまよこ  
小出恭子さん

曾保みかん直売所「みかんの里」

＜営業日＞  
11月と12月：毎日営業(午前9時～午後6時)  
10月と1～4月：火曜～日曜日 ※月曜定休(午前9時～午後5時)

＜問い合わせ＞ ☎82-4924

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

産直歩き

Vol. 5

地元のいいものたくさん