

今月のインスタギャラリー

『#love mitoyo』

vol.9

▶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



rynt.benさん(山本町)
#逆瀬池
#さぬき百景だそうです



nobu81kamatamaさん(高瀬町)
田舎やけど素敵な景色がある



youko.inuiさん(高瀬町)
山頂には高さ5メートル、幅3メートル、奥行き2メートルの異様な形をした巨岩がある
それに絶妙なバランスだ
たもとは「鬼ヶ白荒神」

■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!!

今が大事!フレイル(虚弱)予防

No.10

▶問い合わせ
健康課 ☎73-3014

～自分を見つめよう!フレイル(虚弱)チェック～

今年度、広報みとよで紹介したフレイル(虚弱)予防シリーズはいかがでしたか? 1年間実践してみても自分がどのように変わったか、簡単フレイルチェックで評価してみましょう。
また結果に関わらず、今していることを継続したり、新たに挑戦したりすることでフレイルは予防できます。今できることにチャレンジしていきましょう。

簡単フレイルチェック!

- 6カ月の間で、体重が2～3kg減った
- 歩く速度が遅くなってきたと思う
- 運動(ウォーキングなど)をする頻度は週1回未満
- 5分前のことが思い出せない
- 理由もなく疲れたような気がする

当てはまった数が

1～2つはプレフレイル(前虚弱)
3つ以上はフレイル(虚弱)
の可能性があります!

出典:介護予防ガイド(国立長寿医療研究センター2019)

食事

- ・1日3食、バランスよく食べる
- ・高齢者はたんぱく質を毎食、片手のひらに乗るくらい摂る



運動

- ・ウォーキングなど運動を楽しむ
- ・自宅のできる筋力トレーニングなどを行う



交流・楽しみ

- ・感染対策をしながら人と交流する
- ・趣味などを楽しむ



お口

- ・定期的に歯科検診を受ける
- ・口内を清潔に保つ
- ・健口体操(口の体操)をする



フレイル
予防
まとめ

ふるさと納税の返礼品を出品しませんか?

ふるさと納税を通じて寄付をいただいた人に、寄付額に応じた返礼品※をお送りしています。市内で生産している農林水産物、市内で製造・加工されている製品や、市内で提供されるサービスなど、国の返礼品基準を満たしている品やサービスであれば出品できます。

市では寄付者へのお礼として贈呈する返礼品を随時募集しています。出品には登録申請書の手続きが必要です。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、財政経営課までお問い合わせください。

※返礼品は三豊市外に住民票がある人の寄付に限りお送りしています。

出品のメリット

- ・「ふるさとチョイス」、「ふるなび」、「さとふる」、「楽天ふるさと納税」といったふるさと納税のポータルサイトで商品やサービスを紹介できる
- ・新たな販路として顧客開拓につながる
- ・商品や社名などが広く知られるきっかけになり、人材の獲得などにつながる
- ・など、さまざまなメリットが考えられます。

返礼品の基準(抜粋)

1. 市内で生産している農林水産物
 2. 市内で製造・加工されている製品
 3. 市内で提供されるサービス
 4. 市内で生産された原料を半分以上使用した品
- その他、国の返礼品基準を満たす品であること



◀市ホームページ内、返礼品の出品登録についてはこちらから

▶問い合わせ 財政経営課 ☎73-3010

ミシマサイコ 三島柴胡の根を水洗いしました

高瀬茶業組合の工場の一画を借りて、昨年12月下旬に三島柴胡の根の洗浄を行いました。畑から掘り出した、根に付いた泥が乾燥する前に水洗いします。根が折れないよう、慎重かつ素早く機械に通して泥を落としていきました。



▲根を洗浄機に通して、水洗いしました

▲栽培農家の皆さんが1年間育てた三島柴胡の根

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

ミシマサイコ 三島柴胡の種を出荷しました

1月末に薬用作物「三島柴胡」の種の出荷作業が行われました。収穫したばかりの種には、不要な葉や茎が混ざっているため、水に浸したり、風で飛ばしたりして選別します。良く熟した種は沈み、茎や葉は浮かぶ性質を利用しています。選別した後は、風通しの良い所で広げて乾燥させてから出荷します。



▲出荷するために種を袋に詰めています

▲三島柴胡の種



見てみて!
薬用作物!

Vol.4