

広報 みとよ

10

One MITOYO ～心つながる豊かさ実感都市～

2024
No.226



9月5日、吉津小学校の
5・6年生が香川県産の小麦
「さぬきの夢」を使って、う
どん作りを体験しました。

撮影場所：吉津小学校

気になる入園(所)前Q & A

Q1. 保育施設などは、仕事が決まっていないと申し込めませんか？

A これから仕事を探す人でも入所の申し込みができますが、選考は就労中または就労予定の人が優先されます。

Q2. 保育施設などをいろいろ見て決めたいのですが、見学はできますか？

A 事前に希望の保育施設などに、電話で見学したい旨を伝えると見学が可能です。

Q3. 上の子は幼稚園に通園しています。下の子を保育施設などに預けることはできますか？

A 保育施設などへの入所条件として、保護者が子どもを保育できない理由があると認められる場合に、下の子を保育施設などに預けることは可能です。

Q4. 保育施設などに入所してからの「ならし保育」はどのくらいかかりますか？

A 子どもの慣れ状況により異なりますが、通常3週間程度です。初めから平常の時間で保育すると、子どもにとっては、心身ともに大きな負担となります。子どもの情緒が安定し、集団生活が楽しく送れるようにするため、ならし保育のご協力をお願いしています。ならし保育は入所日から行います。
※仕事復帰などの関係で、ならし保育の短縮を希望する場合は、各施設にご相談ください。

Q5. 保育施設などの入所の利用調整はどのようにするのですか？

A 保護者などの就労や家庭状況などにより、保育を必要とする状況を総合的に判断し、優先度の高い子どもから順に入所を内定します。保育施設の定員に達した場合などには、入所できないことがあります。

放課後児童クラブ

▶問い合わせ 子育て支援課 ☎ 73-3016

募集の概要

- 受付期間** 11月1日(金)～22日(金) ※土日・祝日は除く
- 提出先** 子育て支援課または各支所、各放課後児童クラブ
※申請書は、市ホームページからダウンロードできるほか、各提出先にあります。
- 必要書類**
- ・入会申請書(児童1人につき1枚)
 - ・児童家庭調査票(児童1人につき1枚)
 - ・保護者(父母など)の就労証明書または就労予定書
※就労予定者の場合は、承認期間は承認から3カ月以内。
 - ・保険加入意思表示書(児童1人につき1枚)
 - ・保護者の疾病や障がい、妊娠や出産などの場合は、診断書の写し、母子手帳の写しなど証明できる書類
- 注意事項**
- ・就労証明書など必要書類が添付されていない申請書は、受け付けできません。
 - ・家庭状況によって、保育料の減免を受けられる場合があります。減免の申請は、毎年度必要です。
 - ・長期休業中のみの入会も、受付期間内に申請してください。
 - ・就労証明書は、幼稚園・認定こども園・保育施設分の写しでも可能です。写しは、申請者でご準備ください。



▲申請書のダウンロード、詳細はこちら

- 対象** 保護者が就労などで昼間家庭にいない、市内の小学生(令和7年度新入学予定の児童も含む)
- 開設日時** 月～土曜と長期休業中(祝日、年末年始などを除く)
【平常登校日】 放課後～午後6時30分
【土曜日・長期休業日】 午前7時30分～午後6時30分
※土曜日は希望保育となるため、利用希望日の1週間前までに申請が必要です。
- 保護者負担金**
- 【通年利用の場合】……………月額3,000円
※8月のみ、月額6,000円
- 【長期休業日のみ利用の場合】
- 春休み(3・4月)、夏休み(7月)、冬休み(12・1月)……………各2,000円
夏休み(8月)……………月額6,000円

令和7年度

保育施設・放課後児童クラブの申し込みを11月1日(金)から開始します

幼稚園・認定こども園・保育施設

▶問い合わせ 保育幼稚園課 ☎ 73-3036

募集の概要

- 受付期間** 11月1日(金)～22日(金) ※土日・祝日は除く
- 提出先** 入園(所)希望の幼稚園・保育施設または保育幼稚園課
- 申し込み** 利用申込書に必要書類を添えて、提出先にお申し込みください。
申込書や令和7年度の入園(所)案内は、市ホームページからダウンロードできるほか、市内の幼稚園・保育施設および保育幼稚園課・学校教育課・各支所に配置しています。
※先着順ではありませんので、受付期間内にお申し込みください。
※申し込み時には、持参者の本人確認書類をお持ちください。



幼稚園・認定こども園(1号 幼稚園枠)

- 対象** 3～5歳児
(平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれ)
- 条件** 幼児・保護者ともに市内に住所があること
- 教育時間** 午前8時30分～午後2時
※私立施設は、午後2時30分まで
- 保育料など**
無料(保育料・給食費・預かり保育料)
※預かり保育料は、「保育の必要性の認定(新2号)」(就労時間が月60時間以上などの認可保育所の利用と同等の要件)を受けた場合に無料となります。
※ただし、給食費・預かり保育料には、月額上限額があります。
- 預かり保育**
全ての園で、3～5歳児の預かり保育を実施しています。
【通常保育日】教育時間終了後～最長午後6時
※幼保連携型認定こども園「スマはび丘の上 station」は、最長午後6時30分まで
【長期休業中】午前8時30分～最長午後6時
※給食あり
【早朝保育】午前7時30分～8時30分
※幼保連携型認定こども園「虹ヲわたり」は、午前7時から
※幼稚園の教育時間外に、家庭での保育が困難な幼児が対象です。
- ▶申請書のダウンロード、詳細はこちら



保育所・認定こども園(2・3号 保育所枠)・小規模保育事業所

- 対象** 生後57日目～5歳児
(平成31年4月2日～令和7年2月3日生まれ)
※0歳児は、施設ごとに受け入れ月齢が違います。
※施設によって、受け入れ対象年齢が異なります。
- 条件** ・乳幼児・保護者ともに市内に住所があること
・保護者の就労や疾病・障がい、妊娠・出産などにより、家庭での保育が困難であること
- 保育料など**
3～5歳児：無料(保育料・給食費)
※ただし、給食費は、月額上限額があります。
0～2歳児：世帯の市民税所得割額で決定します
※子どもが複数人いる場合やひとり親世帯などの場合は、条件によって保育料の軽減があります。
- 保育時間**
【保育標準時間】午前7時30分～午後6時30分
※幼保連携型認定こども園「虹ヲわたり」は、午前7時～午後6時
【保育短時間】午前8時30分～午後4時30分
【土曜日保育】
公立施設(高瀬南部保育所、松崎保育所を除く)
午前7時30分～午後0時30分
※私立施設および高瀬南部保育所、松崎保育所は、午後の保育もあります。
- その他**
マイナポータルからも申し込みができます。
▶申請書のダウンロード、詳細はこちら



※詳細は、市ホームページまたは令和7年度入園(所)案内をご覧ください。

募集

2025年4月入学
夜間中学の生徒を募集します

申し込み・問い合わせ 学校教育課 ☎ 73-3131 FAX 73-3140



夜間学級の詳細は
こちらから



三豊市立高瀬中学校夜間学級の2025年4月入学生徒を募集します。入学を希望する人は、入学希望者説明会に参加してください。説明会に参加する場合は、事前に申し込みが必要です。

日時

- ① 10月25日(金) 午後6時～7時30分
- ② 10月26日(土) 午前10時～11時30分
- ③ 10月26日(土) 午後1時30分～3時

※当日は、個別相談も予定しています。

場所
高瀬中学校夜間学級

くらし

金属ごみ・有害ごみを収集します

問い合わせ 環境衛生課 ☎ 73-3007

自治会管理ごみステーションで、「金属・有害ごみ」の収集を行います。

収集日 10月30日(水)
(栗島・志々島は10月25日(金))

※午前8時までに出示してください。

収集品目

- ① 乾電池
- ※充電式電池の回収は行いません。持ち込み場所へお持ちください。
- ② 蛍光灯、電球(LEDを含む)
- ③ 水銀体温計、水銀温度計
- ④ 使い捨てライター
- ⑤ 金属ごみ(やかん、鍋、フライパン、傘の骨など)

※5つの品目ごとに分けて、キャリーに入れて出示してください。

注意事項

- ・50cm以上のものは、粗大ごみとして処分してください。
- ・傘は、骨以外のビニールや布を取り除いてください。
- ・事務所や商店、農業などの事業活動に伴うごみは回収できません。
- ・10月30日(水)は、詫間町でのプラスチック製容器包装の回収はありません。

市役所・各支所の持ち込み場所でも、毎月2回収集しています。
(第2・第4日曜日の午前7時～9時)

お知らせ

10月は「里親を求める運動」月間です

問い合わせ 子育て支援課 ☎ 73-3016

「里親制度説明会」を開催します

日時
10月14日(月・祝)
午後2時～4時

場所
サンメッセ香川(高松市)

内容
・里親制度の説明
・里親さんによる座談会など

対象
・里親制度を知りたい人
・里親になりたい人

問い合わせ
県子ども女性相談センター
☎ 087・862・8861



※詳細は、県ホームページ「さとおやのさと」から

全ての子どもは、深い愛情に包まれて、家庭で心身ともに健やかに育つことが望まれます。しかし、現実には家庭のさまざまな事情により、家族のもとで暮らすことができない子どもがいます。

里親制度は、このような子どもたちが家族の一員として、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で健やかに成長するための制度です。



お知らせ

宝山湖ボールパーク1周年記念イベントを開催します

問い合わせ スポーツ振興課 ☎ 73-3138



▲「あそびフェス」の詳細はInstagramから



▲各イベントの詳細はこちら

昨年10月に改修工事を経て、供用を開始した宝山湖ボールパークで、1周年記念イベントを開催します。たこ焼き、カツサンド、クレープなど、キッチンカーも出店します。

日時
10月14日(月・祝)
午前10時～午後4時 ※小雨決行

場所
宝山湖ボールパーク

内容
みんなで応援しよう！

◆第1回宝山湖カップ
三豊・観音寺エリアの中学生チーム(学校、クラブチーム)、カマタマ・レ・讃岐ユースチームによる交流大会

◆小学生サッカー教室
三豊・観音寺エリアの小学生チーム(スポーツ少年団、クラブチーム)を招待し、カマタマ・レ・讃岐のスクールコーチによる教室

※参加は、招待チームのみです。

講師

※内容によって、年齢制限があります。

・UDON G.A.N.G.(パルクール)
・日本スラックライン連盟四国支部
・ストリートワークアウト香川

内容	参加費
パルクール体験会	各500円
スラックライン体験会	各500円
鉄棒教室	無料
鉄棒を使った懸垂チャレンジ	無料

参加して楽しもう！

◆健康教室
・体力測定会(握力・片足立ち・長座体前屈など)
・「ためになる健康ミニ講座」(全4回)

講師 カラダラボ 高木 駿 氏

◆あそびフェス
「アーバンスポーツを楽しもう」
・パルクール、スラックライン、ストリートワークアウトなどの都市型スポーツの体験会
・パフォーマンス見学会など

お知らせ

交番・駐在所の電話が警察署の代表電話に統一されました

問い合わせ 三豊警察署 ☎ 72-0110

9月2日(月)から県下の交番・駐在所の一般加入電話が、管轄の警察署の代表電話番号に統一されました。

電話対応の窓口を警察署に一本化することで、確実に電話を受理するためです。

交番・駐在所に用件がある場合は、管轄の警察署が電話を中継します。

※事件・事故など、急を要するものは110番、相談や落とし物などは最寄りの警察署に連絡してください。

代表電話番号 ☎ 72・0110



お知らせ

自衛官募集に係る対象者情報提供除外申請を受け付けます

申し込み・問い合わせ 危機管理課 ☎ 73-3119

自衛官募集事務は、市町村の法定受託事務であることから、市は自衛官募集に協力しています。

募集案内配布のため、市内に住民登録があり、今年度中に15歳と18歳になる人の「氏名」「住所」「性別」「生年月日」を自衛隊へ提供していますが、情報提供を望まない人は、除外申請書を危機管理課まで提出してください。

受付期限 11月29日(金)まで



▲除外申請の
詳細はこちら

10月17日(木)～23日(水)は「薬と健康の週間」です
薬と上手に付き合ひましょう！



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

薬は私たちの健康を守るため、とても大切なものです。薬との上手な付き合い方を考えてみましょう。

「お薬手帳」を活用しましょう

病院や薬局に、お薬手帳を持っていきましょう。薬の飲み合わせや重複、副作用、アレルギーなどをチェックしてくれます。複数の薬局を利用している場合は、お薬手帳を1冊にまとめましょう。

「かかりつけ薬局」を持ちましょう

複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報をまとめて継続的に管理してもらえます。薬の重複や相互作用による悪影響を防ぐことができ、治療が効果的になるようにサポートしてくれます。

「健康サポート薬局」や「認定薬局」を知っていますか？

「健康サポート薬局」では、薬の調剤に限らず、市販薬などの相談や健康食品に関するアドバイス、食事や介護への相談、適切な医療機関への紹介などを行っています。
「認定薬局」には、次の2種類の薬局があります。

地域連携薬局

通院時だけでなく、入退院時や在宅医療への対応など、医療機関や介護施設などと服薬情報を共有し、より一層連携した対応ができる薬局

専門医療機関連携薬局

がん診療連携拠点病院などと密な連携を行いながら、高度な薬学的管理ができる薬局

※医療情報ネット(ナビイ)では、「健康サポート薬局」や「認定薬局」を含む薬局を検索できます。



▲「医療情報ネット(ナビイ)」はこちらから

「おうちに「残薬」はありませんか？」

飲み忘れや飲み間違いなどで、残っている処方薬のことを「残薬」といいます。残薬がある場合は、薬剤師に相談してください。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、安全に服用できるようにアドバイスをくれたり、残薬を捨てずに済むように薬の数を調整してくれたりします。

「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

価格が安く自己負担が少なくなる「ジェネリック医薬品」があります。有効成分は同じで、効き目に違いはありません。ジェネリック医薬品を希望する場合は、医療機関や薬局にご相談ください。

薬剤耐性菌(AMR)を知っていますか？

抗菌薬の不適切な使用により、抗菌薬が効きにくい細菌(薬剤耐性菌(AMR))の増加が問題になっています。薬剤耐性菌に感染すると、治療が難しく、重症化しやすくなり、さらには死亡に至る可能性が高まります。抗菌薬は、医師・薬剤師の指示を守って正しく使用しましょう。



今年度の健康診査は、10月31日(木)までです

健康診査は、わずかな変化を早めに見つけ、あなたの健康を守ります。毎年欠かさず受けましょう。

今年度の健康診査は、三豊市・観音寺市の実施医療機関で10月31日(木)まで受診できます。受診の際には事前予約をし、5月下旬に送付した水色の封筒と健康保険証を必ず持参してください。

※健康診査の実施期間終了間際は、混み合う場合がありますので、早めに予約をして受診してください。



健康

高齢者定期予防接種

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種を開始します

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014



▲インフルエンザ
予防接種



▲新型コロナ
予防接種

対象者には予診票を送付しています。希望者は、医療機関で予約し、接種してください。

インフルエンザは青色、新型コロナウイルス感染症は白色の封筒です。

①市に住民票がある、昭和35年3月31日以前に生まれた65歳以上の人は、昭和35年1～3月生まれで、インフルエンザ予防接種を希望する人は、65歳の誕生日以降に健康課までご連絡ください。

②60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人(身体障害者手帳1級を有する人)

接種期限
令和7年3月31日(月)まで

※新型コロナウイルス感染症予防接種は、ワクチンの流通状況により、接種開始時期が遅れる場合があります。

接種費用
インフルエンザ 1,200円
新型コロナウイルス 2,100円

※生活保護世帯または市民税非課税世帯の人は、予防接種を受ける際に証明書類を医療機関に提出することで接種費用が無料になります。

健康

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費などを全額自己負担したときはご相談ください

▶申し込み・問い合わせ 健康課 ☎73-3014 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866



療養費の申請について
本人がいったん全額を支払った次のような場合は、後から健康課または各支所へ申請して認められると、自己負担額以外が「療養費」として支給されます。

※申請には時効があります。

療養費の支給対象

- ・やむを得ず、被保険者証(保険証)を持たずに診療を受けたとき
- ・医師の指示で、コルセットなどの治療用器具を作ったとき
- ・骨折や捻挫など保険適用となる内容で、柔道整復(接骨院・整骨院)にかかったとき
- ・医師の同意を得て、あんな・マッサージ、はり・灸などの施術を受けたとき
- ・限度額適用・標準負担額減額認定証の適用区分が区分Ⅱで、長期入院該当の申請をして、食事代の差額が生じたとき
- ・緊急の手術や重病などのやむを得ない理由により、医師が認めた入院や転院をする場合で、救急車で搬送が困難なとき(移送費)
- ・海外渡航中に治療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)

柔道整復(接骨院・整骨院)のかかり方

接骨院・整骨院にかかるときは、負傷の原因を正しく伝えて施術を受けましょう。また、治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう。

保険適用となる施術

打撲、捻挫、骨折、挫傷(肉離れなど)、脱臼

※応急手当を除き、医師の同意が必要です。

全額自己負担になる施術

- ・単なる肩こり、腰痛、肉体疲労
- ・特にケガはないが、疲れを取ることに目的のもの
- ・古傷など、症状改善が見られない長期の治療
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・整形外科や外科で治療中の部位など

県後期高齢者医療広域連合からのお願い

接骨院・整骨院から広域連合への療養費の請求には、保険対象外の施術など不適切な請求が見つかることがあります。

適正な保険給付のために調査が必要な場合には、広域連合から被保険者に、「負傷原因」「施術年月日」「施術内容」などを直接照会する場合があります。

このため、医療費通知や領収書は保管し、照会があった場合は、回答にご協力ください。



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

▲介護予防レンジャー 色々食べるんジャー

元気に食べてフレイル予防

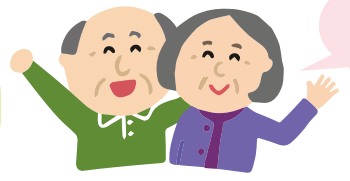
フレイルとは、年を重ね、心や体の活力が低下している状態（健康と要介護状態の間）です。放っておくと、転倒・骨折や肺炎などをきっかけに要介護状態になる可能性があります。しかし、食事や運動など生活習慣に気を付けることで、フレイルを予防することができます。

フレイル予防の3つのポイント

運動
ウォーキング・ストレッチなど

食事

社会参加
趣味・ボランティアなど



いろいろ食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう！

フレイル予防のための食事の取り方のコツ

- 朝・昼・夕の3食しっかり取りましょう。
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。
 - 調理が大変な場合は、無理せず市販の総菜、レトルト食品・缶詰などをうまく活用しましょう。
 - 主食・主菜・副菜がそろった宅配弁当も、バランスよく食べることができます。
 - 加齢とともに、筋肉量を維持しにくくなるので、意識してたんぱく質を十分に取らしましょう。
- ※たんぱく質を多く含む食品【肉類・魚介類・卵類・乳製品・豆類・穀類】



あんしん通報サービスを提供しています

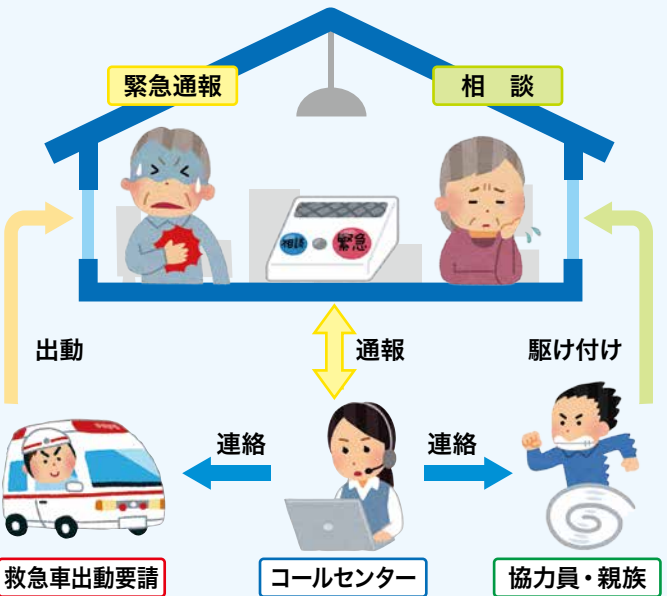
市内で1人暮らしをしている、おおむね65歳以上の人に、緊急通報装置を使用した「あんしん通報サービス」を提供しています。対象となる人は、心疾患やぜんそくなどの内科的疾患を持っている人や介護保険の要介護認定において要介護1以上の認定を受けている人です。

主なサービス内容

緊急時の救急車出動要請

健康や介護などの日常生活の相談

定期的なお伺い電話



※サービス内容や対象となる条件、費用などの詳細は、お問い合わせください。
▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

10月のご案内

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？もの忘れ外来の相談員が個別相談に応じます。

日時 10月28日(月)
午後2時～3時
場所 危機管理センター
対象 本人または家族



※希望する人は、当日会場にお越しください。
※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。

脳きり教室

認知症予防の教室 内「耳の聞こえと認知症」

日程	時間	場所
8日(火)		みとよ未来創造館
9日(水)		マリンウェーブ
21日(月)		三野町保健センター
22日(火)	13:30～15:00	仁尾町文化会館
23日(水)		豊中町保健センター
25日(金)		山本町生涯学習センター
28日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
3日(木)	10:00～11:30	山本町生涯学習センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
7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
9日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
16日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ
25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

高齢者あんしん相談

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
7日(月)		市民センター仁尾
8日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日(木)		三豊市役所
16日(水)	10:00～11:00	豊中庁舎
17日(木)		山本町保健センター
21日(月)		三野町保健センター
		詫間ふれあい交流館

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。料金 100～300円

日程	時間	場所	問い合わせ先
9日(水)	9:00～11:00	栗島開発総合センター	アーチ訪問看護みとよ ☎24-8738
16日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
17日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機なないろ(高瀬町)	みんなの看多機なないろ ☎24-8911
18日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
20日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
24日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
26日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
27日(日)	13:30～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

認知症に関する映画

「オレンジ・ランプ」の上映会を開催します

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された人の実話を基にした、認知症と共に生きる人々の希望と再生の物語です。

上映日時・場所

- 11月7日(木) 10:00～12:00
仁尾町文化会館
- 11月8日(金) 13:30～15:30
財田町公民館
- 11月9日(土) 13:30～15:30
市民交流センター

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

※映画上映後にアンケートを記入すると、市電子地域通貨「Mito Pay」ポイントを100ポイントプレゼント！
▲申し込みはこちら



文化祭

絵画、書、写真、俳句、絵手紙、木工、ちぎり絵、手芸、生け花など、市民の皆さんの力作を展示します。
また、民謡や詩吟、大正琴、吹奏楽などの芸能発表も行います。

町	内 容		日 時	場 所	問い合わせ
高瀬町	作品展示		11月 2日(土) 10:00～16:00 3日(日・祝) 9:00～15:00	みとよ未来創造館	文化協会高瀬支部(大井) ☎72-5367
	芸能発表		11月 3日(日・祝) 10:00～14:30		
山本町	作品展示	山本幼稚園	11月 2日(土)～13日(水) 9:00～20:00	山本町生涯学習センター	山本町生涯学習センター ☎24-9152
		山本小学校	11月16日(土)～28日(木) 9:00～20:00		
		三豊中学校	12月 4日(水)～17日(火) 9:00～20:00		
	芸能発表		11月17日(日) 13:00～16:00	山本町農村環境改善センター	
三野町	作品展示	11月17日(日) 8:30～15:00	三野町体育センター	三野町公民館 ☎24-9153	
	芸能発表				
豊中町	作品展示	11月 2日(土) 9:30～18:00 3日(日・祝) 9:30～16:00	・豊中町農村環境改善センター ・市民交流センター	豊中町公民館 ☎24-9154	
	芸能大会	11月 3日(日・祝) 12:00～16:00	市民交流センター		
詫間町	作品展示	11月 9日(土) 9:00～17:00 10日(日) 9:00～15:00	マリンウェーブ	文化協会詫間支部 ☎080-6281-8811	
仁尾町	作品展示	11月 3日(日・祝) 9:00～18:00 4日(月・祝) 9:00～15:00	仁尾町体育センター	文化協会仁尾支部(河田) ☎090-5163-1356	
	芸能発表	10月27日(日) 13:30～17:00			
財田町	ふるさとライブ		10月20日(日) 14:00～16:30	財田町公民館	財田町公民館 ☎24-8407
	作品展示・バザー	10月26日(土) 13:00～18:00 27日(日) 9:00～16:00	・財田町公民館 ・財田支所正面駐車場 ・健やかプラザ「コスモス」	財田町公民館	
		大野原靄王太鼓演奏	10月26日(土) 14:00～14:40		
	詫間町吹奏楽団演奏	10月26日(土) 15:00～15:40			
	芸能祭	10月27日(日) 12:00～16:00			

※日時・場所などは、変更になることがあります。
※山本町の作品展示は、年間を通して山本町生涯学習センターで開催しています。
※各地区の文化祭は、市ホームページをご覧ください。

▶各地区の文化祭は
こちらから



秋のイベント

とよなか秋のまつり

10月13日(日)午後5時30分~9時

場ゆめタウン三豊駐車場

岡とよなか秋のまつり実行委員会(大西)

☎090-5712-3455



本山太鼓まつり

10月19日(土)

午後6時~8時30分

場JA香川県豊中支店

駐車場

岡本山太鼓まつり

実行委員会(横田)

☎090-1008-6823



宇賀神社秋大祭

神社が醸造したどぶろくを参拝者に振る舞います。

10月19日(土)、20日(日)

午前11時~午後3時

(20日(日)は午前9時~11時)

場宇賀神社(豊中町)

岡年番総代(大西)

☎62-5430



第20回やまもと爽郷祭り

10月20日(日)

午前10時~午後3時

(花火は19日(土)午後7時から)

場山本ふれあい公園

岡やまもと爽郷祭り

実行委員会(堀川)

☎090-1177-4760



朝日山森林公園秋まつり

11月3日(日・祝)

午前9時~

午後3時

場朝日山森林公園

岡朝日山森林公園を守る会(福岡)

☎090-3655-7456



8/20「差別は無くならないのか」を問いかけて

人権・同和問題講演会が開かれ、約540人が参加しました。講師の絆創膏の会 大湾 昇さんは、同和問題について自らの経験談を基に講演されました。



マリンウェーブ

9/7 子どもの幸せのためにできること

自殺予防対策事業講演会が開かれ、約80人の参加者が熱心に耳を傾けました。講師の香川大学医学部小児科 医 鈴木 裕美先生は、子どもとよい関係を気付くための具体的な接し方などを講演されました。



市民交流センター

9/7 部活動の地域移行をめざし、市内中学校の柔道部・吹奏楽部が実証事業

中学校の休日部活動の地域移行に向けた取り組みとして、2つの部活動が実証事業を開始しています。柔道部は組み方や打ち込みなどの基礎練習をしたり、吹奏楽部は11月の演奏会に向けての合奏練習をしたりなど、他校の生徒と交流しながら練習をしました。



豊中町体育館武道場



高瀬中学校

おめでとうございます

9/5 日本ジュニアゴルフ選手権で優勝!

四国学院大学香川西高等学校2年生の西山 陽斗さんが、8月に埼玉県で開催された日本ジュニアゴルフ選手権男子15~17歳の部で優勝しました。



三豊市役所

9/10 1kg越えのシャインマスカットを収穫!

桑山小学校の6年生22人が、ブドウ生産者の造酒 安文さんが育てるシャインマスカットを収穫しました。顔より大きな1房を丁寧に摘み取っていました。



豊中町内

募集

市営住宅の入居者を募集します

▶申し込み・問い合わせ 建築住宅課 ☎73-3044

対象 次の条件を全て満たす人

① 現に住宅に困窮していることが
明らかな人② 市内在住または在勤の人
(定住促進住宅高瀬中央は、市
外の人も申し込み可能)③ 同居の親族または同居しようと
する親族がいる人(事実上婚姻
関係にある人や婚約者を含む)※ 一定の条件を満たす場合、単身
入居も可能です。詳しくは、建
築住宅課までお問い合わせくだ
さい。

④ 市町村税などを滞納していない人

⑤ 世帯の月額所得が基準の範囲内
であること⑥ 申込者または同居親族が暴力団
員でないこと

必要書類

・ 申込書および申立書など
(建築住宅課、各支所にあります)

・ 入居予定者全員の住民票

・ 所得証明書

・ 完納証明書(申込者のみ)
提出先 建築住宅課(郵送不可)

申込書配布・受付期間

10月1日(火)

～15日(火)

午後5時まで

※土日、祝日を
除く▲その他詳細はこちらから
※10月1日(火)以降に
公開されます

団地名(所在)	棟号室	間取り・構造	建設年度	家賃 ※入居する世帯の所得に応じて決定	駐車場 使用料	共益費
神原団地 (高瀬町下勝間)	A-302	3DK 中層耐火3階建 (3階)	平成2年度	16,900円～33,200円	1台につき 2,000円	自治会管理
	C-202	3DK 中層耐火3階建 (2階)	平成4年度	17,400円～34,100円		
定住促進住宅 高瀬中央 (高瀬町比地中)	1-401	3DK 中層耐火5階建 (4階)	平成10年度	14,000円～22,000円		3,000円
西野団地 (詫間町詫間)	A-204	3DK 中層耐火3階建 (2階)	平成7年度	19,100円～37,400円	1台につき 2,800円	3,400円
	D-231	3DK 中層耐火3階建 (2階)	平成10年度	19,400円～38,100円		

※エレベーターなし ※水洗トイレあり

地域おこし協力隊 活動レポート vol.8

▶問い合わせ
産業政策課 ☎73-3012

地域事業者さんの販売機会の創出に！イベントを企画中

協力隊としての活動も2年目に入り、地域の皆さんとのご縁が増えました。今年6月から市内の大型量販店と連携して、販売イベントやワークショップを定期開催しています。食材にこだわり、食品の製造・販売をされている人やものづくりに携わっている人がたくさんいらっしゃることを知り、今後もイベントを通して発信していけたらと思います。

イベントでは、出店いただく事業者のイメージと合うテーマを設けているので、タイトルを集めると、三豊の魅力がより具体的な言葉になって表れてきているように感じます。

イベントの開催概要は、SNSやブログなどで情報発信をしていますので、ぜひご覧ください！

これからの開催は、四季を感じられるイベントや来年度の「瀬戸内国際芸術祭」に関連付けた企画も考えているので、ご参加お待ちしております！

▲集まった事業者と一緒に販売しました

▲張り子の絵つけ体験

たけうち な お
竹内 奈央(観光振興)

三豊の暮らしと私



8月10日、三豊たくま港まつりで「乙姫」に任命され、まつり会場を盛り上げてきました！

協力隊が執筆中！

▲「週刊みとよ！
ほんまモンブログ」▲協力隊
Facebook

コミュニティバスにゆ～す 26

▶問い合わせ 地域戦略課 ☎73-3011

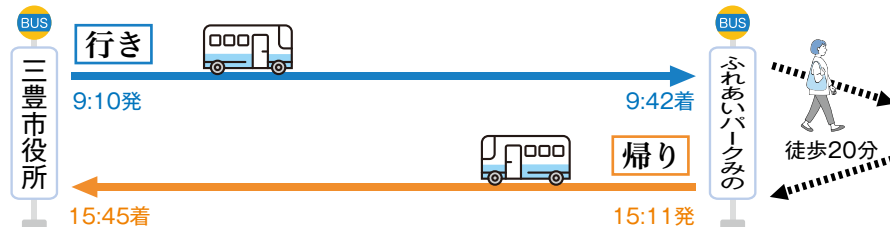
秋はコミバスでお出かけしてミヨ！

だんだん暑さが和らいで涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

今回は、「三豊市役所」からコミュニティバスで行くことができる秋のお出かけおすすめプランをご紹介します。

コミュニティバス三野線を使えば、三野町の「ふれあいパークみの」で、おいしいグルメを味わえたり、温泉を楽しんだりすることができます。道の駅横のコスモランドみには、アスレチック遊具も充実しており、子どもと一緒に楽しめます。

また、近隣の四国霊場第71番札所・弥谷寺では、これからの季節、美しい紅葉を満喫することもできます。家族や友人と一緒にコミュニティバスでお出かけし、秋の行楽をぜひお楽しみください。



▲弥谷寺



▲コスモランドみの



▲ふれあいパークみの

※時刻は一例です。
ルートやダイヤを時刻表
などでご確認ください。

▶コミュニティバス三野線の
時刻表はこちら

M's 深読みひろば

文書館だより

秋期企画展

香川用水通水50周年

三豊の水をめぐる物語 ②

～香川用水の誕生と三豊の水利～

今年は、香川用水通水50周年です。香川用水誕生の歴史と誕生以前の三豊の水利について、古い写真や歴史公文書などで紹介します。

期間 10月12日(土)～12月8日(日)

開館時間 午前9時～午後5時

休館日

月曜日、10月31日(木)、11月29日(金)

主な展示資料

- ・ 香川用水に関する古文書、歴史公文書、古写真、現況写真
- ・ 市内のため池・水利施設などに関する古文書、歴史公文書、古写真、現況写真

▲香川用水阿讃トンネル杭打式
(昭和42～43年頃)▲香川用水阿讃トンネル通水式
(昭和49年)

▼問い合わせ 市文書館 ☎63・1010



募集

自衛官（特別職国家公務員）募集

区分	応募資格
①自衛官候補生	18歳以上33歳未満の男女
②防衛大学校学生（一般）	18歳以上21歳未満の男女
③防衛医科大学校医学科学生	未滿の男女

受①随時受け付け中
②10月17日（木）まで
③10月9日（水）まで
申問 自衛隊観音寺地域事務所
☎25・6122



離職者訓練（12月生募集）
ものづくり溶接加工科

時12月3日（火）～
令和7年5月30日（金）まで
受10月31日（木）まで
場ポリテクセンター香川（高松市）
料テキスト代、作業着代実費
申最寄りのハローワーク職業相談窓口に申し込み
問ポリテクセンター香川
☎087・867・6716

相談

西讃保健福祉事務所 10月相談（要予約）

時10月10日（木）
午後1時30分～3時30分
対統合失調症の人の家族
内講義「回復期と社会参加」家族の役割」など
受10月7日（月）まで
【心の健康相談】
時10月16日（水）
午後4時20分～5時15分
【思春期相談】
時10月21日（月）
午後2時～4時
申問 西讃保健福祉事務所
☎25・2052

社会保険労務士による
無料出張年金相談（要予約）
時10月9日（水）、18日（金）
午前10時～午後3時
場9日…危機管理センター
18日…マリノウエーブ
内年金相談や年金請求・各種手続きの受け付け
持基礎年金番号が分かる書類、相談者の本人確認ができるもの
※代理人の場合は、委任状および代理人の本人確認ができるもの
申問 街角の年金相談センター高松
☎087・811・6020

講座・教室

三豊総合病院 10月健康教室（要予約）

【食べて治して、ハッピーライフ】
時10月11日（金）
午前10時～正午
内調理実習（血糖値が気になる人へ野菜たっぷりメニュー）など
料1,000円
【糖尿病教室】
時10月16日（水）
午後3時～4時
内糖尿病神経障害、サルコペニアについて など

【腎臓病教室】
時10月17日（木）
午後3時30分～4時30分
内糖尿病と腎臓病 など

【肝臓病教室】
時10月24日（木）
午後2時～3時30分
内肝臓にやさしい食事 など

【みとよサプリ】
時10月22日（火）
午後0時30分～1時
テ心不全を予防しよう
申問 三豊総合病院
☎52・3366



市総合体育館 10月健康教室

【健康相談と運動処方】
時10月10日（木）、26日（土）
午前9時～10時30分
10月17日（木）
午前8時30分～10時
内トレーニング機器での運動
料200円
【エルダー健康づくり教室】（要予約）
時10月26日（土）
午前10時30分～11時30分
内器具での正しい有酸素運動
料200円 数10人
申問 市総合体育館
☎72・1500

香川大学サテライトセミナー

時10月9日（水）
午前10時～11時30分
場豊中町農村環境改善センター
テ日本の魚の学名
問 香川大学
☎087・832・1278

香川高専託間キャンパス公開講座（要予約）

【親子でつくろう！
A1（アイ）のフォトフレーム】
時11月2日（土）
午前10時～正午
場 香川高専託間キャンパス
対 小学生の親子10組
申問 香川高専託間キャンパス
☎83・8507

司法書士総合相談センター
定例相談会（要予約）
時10月19日（土）
午後1時～4時
場 丸亀市市民交流活動センター（マルタス）
内一般相談（相続、不動産登記など）、法テラス相談、成年後見相談
※30分無料
申問 県司法書士会
☎087・821・5701

高齢者や障がい者の
あんしん相談会
時10月19日（土）、26日（土）
午後0時30分～3時30分
場19日…丸亀ひまわりセンター
26日…高松市仏生山交流センター
内福祉や成年後見の相談
問 県社会福祉協議会
☎087・861・8883



イベント

文化祭

【上高野文化センター・上高野児童館】
時10月26日（土）、27日（日）
26日…午前9時～午後5時
27日…午前9時30分～午後0時30分
問 上高野文化センター
☎62・2377
上高野児童館
☎62・5463

【ふれあいプラザにお】
時11月10日（日）
午前9時～正午
問 ふれあいプラザにお
☎82・2607



香川高専託間キャンパス
電波祭 秋季オープンキャンパス
時11月2日（土）、3日（日・祝）
午前9時30分～午後4時30分
※3日は午後3時30分まで
内模擬店、展示、ステージイベント など
問 香川高専託間キャンパス
☎83・8516

マリノウェーブ情報

▶申し込み・問い合わせ
マリノウェーブ ☎56-5111

おやじバンドまつり2024 第3弾
映画「ザ・スパイダースの大進撃」

時10月20日（日）

①午前10時30分
②午後1時30分
※いずれも開場は30分前

料 60歳以上 1,000円（前売・当日共）
一般 1,300円（当日1,500円）
高校生以下 800円（当日1,000円）
※全席自由席



おやじバンドまつりのフィナーレ！
伝説のグループ・サウンズ映画をリバイバル上映！
あの頃のお友達とお誘い合わせてお越しください。

※駐車スペースに限りがありますので、ご協力をお願いします。

図書館ニュース

▶問い合わせ 生涯学習課 ☎73-3135

★10月の休館日★

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

□休館日

…豊中町図書館
…詫間町図書館
…山本町図書館



▲おはなし会情報は
こちらから

おはなし会 研修講座 要予約

時11月17日（日） 午後1時30分～3時30分

場 みとよ未来創造館

講 絵本作家 たかい よしかず氏

内 講演、ワークショップ

数 先着80人 受10月1日（火）から

申問 みとよ未来図書館 ☎72-5631



休日当番医

※休日当番医は、都合により変更になることがあります。
受診する前に医療機関へお問い合わせください。
※歯科の診療時間は、午前9時～正午
※内=内科、外=外科、整=整形外科、歯=歯科、小=小児科

日程	医療機関名	診療科	市町名	電話番号
6日(日)	よねいクリニック	内	観音寺	52-3800
	嶋田内科医院	内	三野	73-5178
	三宅歯科医院	歯	山本	63-8500
13日(日)	石川医院	外・内	観音寺	54-5511
	橋本病院	内	山本	63-3311
	多田歯科医院	歯	観音寺	25-3247
14日(月・祝)	高室医院	内	観音寺	25-8311
	かしづかクリニック	外・内	高瀬	82-9000
20日(日)	国土外科医院	外・整・内	観音寺	25-0290
	上枝循環器内科クリニック	内	豊中	23-7010
	たくま歯科医院	歯	三野	73-5581
27日(日)	三野小児科医院	小	観音寺	25-7788
	西香川病院	内	高瀬	72-5121
	河田歯科医院	歯	観音寺	23-1181

＼手話で話そう！／

No.10

こころのバリアフリー

手話を使って、コミュニケーションの輪を広げていきましょう。

「分かる」

「分からない」

▲右手の手のひらで胸をなでおろします。

▲右手の指先で肩のあたりを2回、上にはらいます。

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015

相談名		日程	時間	場所	問い合わせ
健康	健康相談	3日(木)	9:30～11:00 (要予約)	マリンウェーブ	健康課 ☎73-3014
		9日(水)		山本町保健センター	
		11日(金)		豊中町保健センター	
		15日(火)		市民センター仁尾	
		17日(木)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター	
		21日(月)		三野町保健センター	
		30日(水)		みとよ未来創造館	
健康	さぬき若者サポートステーション※①	17日(木)	13:00～17:00 (要予約)	三豊市役所	福祉課 ☎73-3015
	青年・成人の発達障がいに関する相談	18日(金)			
	こころの相談	28日(月)	13:30～15:00		
行政・その他	行政相談	2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
		7日(月)	10:00～12:00	市民センター仁尾	
			13:00～15:00	みとよ未来創造館	
		9日(水)	10:00～12:00	豊中庁舎	
		10日(木)	10:00～12:00	財田庁舎	
		17日(木)	13:00～15:00	詫間ふれあい交流館	
		21日(月)	13:00～15:00	山本庁舎	
	人権相談	2日(水)	10:00～13:00	市民センター仁尾	人権課 ☎73-3008 または各支所
		4日(金)	9:30～12:00	山本町農村環境改善センター	
		8日(火)	9:30～12:00	財田庁舎	
		18日(金)	10:00～13:00	市民センター三野	
	職業相談	21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(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	農業委員会事務局 ☎73-3046
	就農相談	16日(水)	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
		31日(木)			
	よろず三豊サテライト※②	15日(火)	9:00～17:00 (要予約)	インパルみの	産業政策課 ☎73-3012
	知財相談				

※① 働くことに悩みを抱える15～49歳の人・家族への就労支援相談 ※② 中小企業などの経営相談

能楽発表会「本山扇戯」

11月3日(日・祝)

午後1時～2時

場 四国霊場第70番札所 本山寺
内 能の仕舞・謡 山本寺など
問 本山扇戯実行委員会
☎62・2007(本山寺)

【第63回 四国学院大学祭】

10月13日(日)

午前9時30分～午後5時30分

場 四国学院大学(普通寺市)

内 ゲストによるパフォーマンス、
屋台、移動動物園 など
問 四国学院大学 大学祭担当
☎0877・62・3966

【舞台作品上演】

10月23日(水)～27日(日)

午後7時～8時

※26日・27日は午後2時～3時

場 四国学院大学(普通寺市)

内 演出家 多田淳之介氏と共に
創作した作品「その人を知ら
ず」の上演
料 一般…1,000円
大学生以下…500円
申問 四国学院大学 上演イベント
担当
☎0877・62・2324

QRコード

▲大学祭の詳細はこちらから

QRコード

▲イベントの詳細はこちらから

令和6年度全国労働衛生週間
「推してます
みんな笑顔の健康職場」

10月1日(火)～7日(月)は
「全国労働衛生週間」です。
この週を契機として、それ
ぞれの職場で、労働衛生管理活
動の重要性を認識し、労働者の
健康確保対策を着実に実施しま
しょう。
問 香川労働局 健康安全課
☎087・811・8920
観音寺労働基準監督署
☎25・2138

QRコード

▲詳細はこちらから

高齢者の海への転落事故が多発しています

海中転落者の約66%が60歳以上の人であり、そのうち約62%が死亡・行方不明に至っています。
海に出かける際は、単独ではなく複数人での行動を心がけましょう。また、日頃から気象情報をチェックし、台風など荒天時には海や川に近付かないようにしましょう。
もし海で事故が発生した時は、海上保安庁「118番」に電話してください。

▶問い合わせ 高松海上保安部 ☎087-821-7008

税務課からのお知らせ

市県民税・森林環境税(普通徴収)(第3期分)
国民健康保険税(普通徴収)(第4期分)
介護保険料(普通徴収)(第4期分)
後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第4期分)

口座振替日 および 納期限

10月31日(木)

☆納期限内に納めましょう。
☆市税などの納付は、便利な口座振替をご利用ください。

▶問い合わせ 税務課 ☎73-3006

10月1日(火)～7日(月)は「公証週間」です
契約・遺言は公正証書で残しましょう

遺言書を公正証書で作成しておくこと、遺言者の意思を確実に保存しておくことができ、相続や遺贈の手続きが簡単になります。証書作成手続きについて、お気軽にご相談ください。

▶問い合わせ 高松公証役場 ☎087-813-3536
丸亀公証役場 ☎0877-23-4734

宝くじの助成金で
整備しました

〈詫間町：松崎東自治会〉
太鼓、獅子頭、奴用着物、奴用棒

〈豊中町：帰来地区自主防災会〉
防災資機材

▲松崎東自治会

▲帰来地区自主防災会

▶問い合わせ 総務課 ☎73-3000
危機管理課 ☎73-3119

8月の市内交通事故発生状況()内は前月比 発生件数11件(0) 死者数0人(0) 負傷者数12人(+1)
※速報値のため、実際の件数とは異なる場合があります。

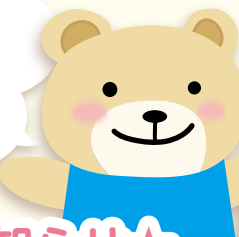
17 2024年10月 広報 みとよ

広報 みとよ 2024年10月 16

子育て情報満載!!
ホームページにも
アクセスしてください!!



☞ケータイ・スマホは
こちらからアクセス!



はじめまして
8月生まれの
赤ちゃん
29人
(男の子14人
女の子15人)

★10月のお知らせ★

乳幼児健診・10カ月児相談

個別に案内します

場所：三野町保健センター

4カ月児健診

令和6年6月生まれ

10カ月児相談

令和5年12月生まれ

1歳6カ月児健診

令和5年3月生まれ

3歳児健診

令和3年3月生まれ

◎時間差での案内、体調の確認などにご協力ください

離乳食講習会

要予約

場所：三野町保健センター

1歳未満児を持つ家族

22日(火) 10:30～11:30

希望者は15日までに電話でお申し込みください

児童相談

要予約

場所：市役所3階

18歳未満の子どもとその保護者

22日(火) 13:30～16:00

希望者は18日までに電話でお申し込みください

◎県の専門員が相談に応じます ◎保護者のみの相談も可能です

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

子育て電話相談・来所相談

子育てで気になっていることや困っていることはありますか？1人で悩まないで、一緒に考えましょう。相談内容の秘密は固く守りますので、気軽にご相談ください。

相談専用電話 ☎73-3764

日時 平日 午前9時～午後5時

場所 少年育成センター
(豊中町農村環境改善センター内)

内容 子育てで気になっていることや
困っていることの相談

対象 子ども・若者の保護者、家族、知人

▶問い合わせ 少年育成センター ☎73-3150

オンライン出産準備教室

要予約

三豊総合病院では、妊婦さんや家族を対象に、出産準備教室を開催しています。

出産に向けての準備や不安・悩みを、それぞれの専門分野の担当講師からお話します。パートナーや家族、当院以外で分娩予定の人も受講できます。



▲教室の内容などはこちらから

日時 10月8日(火)、15日(火)、22日(火)
(毎月第2・3・4火曜日)
午後2時から(1時間半程度)

場所 オンライン
(ウェブ会議アプリ[ZOOM]を利用)

予約受付 開催日の2日前までに電話予約

▶申し込み・問い合わせ 三豊総合病院 ☎52-3366

M's Smile ふおとぎやらしい

10月生まれ

●おなまえ
●生年月日
●保護者名(町名)
●メッセージ



やの なみ
①矢野 那美ちゃん
②2023年10月31日
③史也・絵美(豊中町)
④お誕生日おめでと
う!たくさんの思い
出つくっていいこ
ね!



こうどと るい
①上里 流生ちゃん
②2023年10月10日
③大生・実里(三野町)
④お姉ちゃんとこれか
らも仲良くスクス
ク育ってね!おめでと
う



しもむら このか
①下村 心乃桜ちゃん
②2023年10月7日
③将・港紗(高瀬町)
④うまれてきてくれて
ありがとう。たくさ
ん笑って元気に育っ
てね。



ごとう たいせい
①後藤 大晴ちゃん
②2023年10月5日
③成二・あゆみ(高瀬町)
④にこにこ笑顔の大
ちゃん大好き!姉弟
仲良く、元気に育っ
てね。



もり いっさ
①森 一朔ちゃん
②2023年10月5日
③知之・美香(詫間町)
④生まれてきてくれて
ありがとう。
元気いっぱい大き
くあれ!

12月生まれの 愛どる募集

市内在住で、満1歳
の誕生日を迎える愛ど
るを募集しています。

申し込み方法

市ホームページから、または秘書課まで写真を持参してください。

受付期間

10月10日(木)～31日(木)

▶申し込み・問い合わせ

秘書課 ☎73-3001

▶申し込みは
こちらから



※このコーナーの個人情報を営業目的などに利用することを禁じます。

子育てするなら
三豊が一番!

ここ笑み通信

子ども・子育て・笑顔のみとよ

こんな時はどうしたらいいの!?

なないろの専門スタッフによる

子育てちょっとアドバイス vol.9

▶問い合わせ

こども家庭センター「なないろ」
(子育て支援課内) ☎73-3016



第1回 プレコンセプションケアについて

最近「プレコンセプションケア」って聞くけど?

～若い頃から自分の身体や将来の妊娠について正しく理解して、日常生活に向き合いましょう!～

プレコンセプションケアとは?

プレ(前)コンセプション(妊娠)で、“妊娠前”の健康管理という意味です。

妊娠前の若い頃から健康意識を高めて質の高い生活を送ることで、自分の今の健康だけでなく、将来の健康、そして将来の赤ちゃんの健康につなげることが大切です。

なぜプレコンセプションケアが大切なのか?

不妊やハイリスク妊娠が増加傾向にあり、早いうちから、その原因や自分の健康状態を知り、ケアを始めることが大切だからです。

①リスクのある妊娠・出産が増えています

若い女性の「^や痩せ」と「^や肥満」の増加

「^や痩せ」は、切迫早産や早産、低出生体重児分娩などのリスクが上昇します。

「^や肥満」は、巨大児、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などのリスクが上昇します。

出産年齢の高齢化

妊娠率が低下し、流産や子どもの染色体異常の発生率が上昇するといわれています。

赤ちゃんの神経管閉鎖障害は、妊娠前から妊娠初期における葉酸の摂取不足が原因の1つといわれています。

赤ちゃんの神経管閉鎖障害は、妊娠前から妊娠初期における葉酸の摂取不足が原因の1つといわれています。

②不妊の増加

「月経不順を放置していた」「月経痛を我慢していた」「無理なダイエットで無月経になった」などが将来の不妊の原因となることがあります。

こども家庭センター「なないろ」の取り組み

管理栄養士による個別相談 妊娠を考えている女性や妊産婦、乳幼児の保護者からの食事や栄養に関する相談に応じる個別相談を実施しています。

ようさん

葉酸サプリメントの配布

今年度から妊娠届に来られた妊婦を対象に、葉酸摂取の啓発のために、希望者には葉酸サプリメントを配布しています。



将来の健やかな妊娠や出産につなげるために、早い段階から妊娠や出産の正しい知識を得て、健康的な生活を送ることが大切です。

今から健康的な生活や身体づくりに気を付けていきましょう。

第2回 は、「具体的なケアについて」をご紹介します。



みとよ キッチン

vol.3

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

動脈硬化や高血圧を予防!

鮭のラビゴットソースがけ



管理栄養士からのコメント

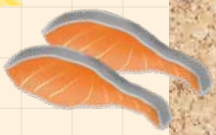
鮭は、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くする不飽和脂肪酸(DHAやEPAなど)を含んでおり、動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。

また、DHAは脳を活性化させ、認知症予防の効果もあるといわれています。他にも、カルシウムの骨への吸収を助けるビタミンDや抗酸化作用をもつビタミンEが豊富に含まれています。

ラビゴットとは、フランス語で「元気にさせる」という意味があります。ラビゴットソースをかけて、元気に過ごしましょう。

材料(2人分)

- 鮭 2切れ
- 塩 少々
- こしょう 適宜
- 小麦粉 適宜
- 油 小さじ1/2
- 玉ねぎ 小1/4個
- パプリカ 1/8個
- ミニトマト 4個
- きゅうり 1/4本
- オリーブ油 小さじ2
- 酢 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々



調味料
A

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、パプリカ・きゅうり・ミニトマトは角切りにし、調味料Aと合わせておく。
- ②鮭に塩、こしょう、小麦粉を振っておく。
- ③フライパンを熱して油を入れ、鮭を入れて両面に焦げ目が付くまで焼く。
- ④器に鮭を盛り、①のラビゴットソースをかける。

栄養価(1人分)

- エネルギー: 167kcal
- タンパク質: 16.3g
- 脂質: 7.9g
- 炭水化物: 6.0g
- 食物繊維: 0.8g
- 塩分: 0.6g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

今月の表紙は、吉津小学校で行われた「うどん教室」の一場面です。本場さぬきうどん協同組合の香川理事長などに教えてもらいながら、子どもたちは楽しそうにこねたり、のばしたりしていました。

私も試食させてもらったのですが、子どもたちが気持ちよく、一生懸命に打ったうどんは、しっかりとしたコシを感じ、やさしい味がして、とてもおいしかったです！

あまりのおいしさに、うどんが少し苦手と言っていた子どもも、4〜5杯おかわりをしていました(笑)。

後記 編集



市公式LINEをご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします！



▲友だち追加はこちら

※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年9月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,293 世帯(-1)

総人口 58,152 人(-41)

男 28,003 人(-7)

女 30,149 人(-34)

※香川県人口移動調査による