

# 広報 みとよ

One MITOYO ~心つながる豊かさ実感都市~

2

2025  
No.230



P2-5 祝二十歳の集い

撮影場所：マリンウェーブ

# 生まれた年のことを振り返ってみましょう - 2004 -

## 出来事からcheck

- 8月 21世紀初のアテネオリンピックで日本がメダル当時最多の37個を獲得
- 9月 田臥 勇太選手が、日本人初のNBA※プレーヤーに
- 10月 シアトル・マリナーズのイチロー選手がシーズン最多安打記録を84年ぶりに更新
- 11月 20年ぶりに3券種の新紙幣を発行

## ヒットしたものからcheck

- 歌謡曲 瞳をとじて(平井 堅さん)
- TVドラマ プライド
- 映画 ハウルの動く城
- 流行語 チョー気持ちいい(北島 康介選手)
- 娯楽 マツケンサンバ

## 同一年の著名人をcheck

- 浅野 翔吾選手(野球)、木原 美悠選手(卓球)
- 鈴木 福さん(俳優)、芦田 愛菜さん(女優)
- ジェイコブス 星選手(バスケットボール・パリ五輪2024日本代表)
- NiziU MIIHIさん・NINAさん(アイドル) など

※ NBA…National Basketball Association の略で、米国とカナダの30チームで構成される世界最高峰のプロバスケットボールリーグ

企画・運営スタッフの皆さん!  
お疲れ様でした!



**謝辞**

徳重 朋生さん  
これから的人生において、強い意志を持ち、最後まで諦めないことで、結果と共にまわりの方々から感謝される大人になると思います。私は未来を想像するワクワクします。今というこの瞬間にしかできないことを全力で取り組み、1日1日を大切に生き、しっかりと根を張り、大輪の花を咲かせたいと願っています。(一部抜粋)



▼問い合わせ  
生涯学習課 ☎ 73・3135

二十歳の集いが、1月12日、マリンウェーブで開催されました。460人の二十歳の皆さんのが参加し、大人としての自覚を胸に、ふるさと三豊での感謝とこれから希望を胸にそれぞれの夢に向かって、新たな歩みを踏み出しました。出席者には、2月以降に記念写真を送付します。

**祝**  
**二十歳の集い**

# 20歳に 聞いた!

今後の夢や目標など  
5つのテーマで  
インタビューをしました

## アピールポイントは?



何事にも前向きに!



いつでも笑顔で!

## どんな大人になりたい?



何事にも前向きに取り組みたい!

好きなことに全力で取り組む!

同じ夢を持つ人と一緒に頑張りたい!

仕事と私生活を両立する!

まわりの人の目標になれるように!

後輩たちにもしっかり仕事を  
教えられる人に!

資格取得に向けて、勉強中!

ライブで元気を  
もらっています!

## 今後の目標は?



仕事一筋!

柔道整復師の資格をとる!  
柔道整復師の資格をとる!

合格

楽しく生きる!

日本を飛びまわる!

世界一周

オーロラを見に行く

一生に一度は見に行つてみたい!

人生を思いっきり  
楽しみたい!

たくさん国内旅行  
をしたい!

世界を見て視野を  
広げたいです!

## 将来の夢は?



お世話になつたので、自分も人を助けてたい!

母の背中を見てなり  
たいと思いました!

20年間ありがとう!

育ててくれてありがとう!





令和6年分

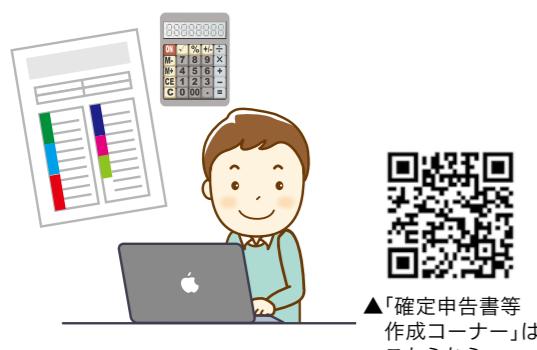
## 市県民税の申告、所得税の確定申告をお忘れなく

2月17日(月)から3月14日(金)まで

▶問い合わせ

税務課 ☎73-3006  
観音寺税務署 ☎25-2191

- 医療費控除の明細書や事業所得などの収支明細書などの必要書類は、必ず事前に作成してください。
- 身体障害者手帳など



▲「確定申告書等作成コーナー」は  
こちらから

- e-Taxのメリット**
- ・申告相談会場の混雑状況により、長時間お待たせする場合があります。
  - ・e-Taxであれば、パソコンやスマートフォンで申告書が作成でき、そのまま送信（または印刷して郵送）することで提出できます。

**確定申告はe-Taxがおすすめ！  
「確定申告書等作成コーナー」が便利**

申告相談会場の混雑状況により、長時間お待たせする場合があります。  
e-Taxであれば、パソコンやスマートフォンで申告書が作成でき、そのまま送信（または印刷して郵送）することで提出できます。

### 申告に必要なもの

- 源泉徴収票の原本（給与、退職所得、公的年金など）、支払調書の原本（報酬、保険満期など）
- 営業、その他事業、不動産などの収支内訳書（通帳や帳簿、品物や取り引きごとの収入、科目ごとの経費などをまとめたもの。令和6年中に購入した機械などを減価償却経費で計上する場合はその領収書など）
- マイナンバーカード（カードを持っていない人は、マイナンバー通知書と運転免許証などを持参）
- 通帳届出印（所得税を新規で口座振替する人のみ）
- 税務署から郵送されてきたはがき
- 本人名義の金融機関の口座番号が分かるもの
- 所得控除金額などが分かるもの
- 生命保険料、介護医療保険料、地震保険料（旧長期損害保険料）、個人年金保険料、国民年金の控除証明書
- 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の支払証明書
- 医療費控除の明細書（医療費の合計額から、保険や高額医療などの補填を差し引いた金額を事前に計算してください）



※市役所西館以外の3会場は、3月11日(火)で終了です。

場所	住所地	会場
高瀬町・三野町	三豊市役所 西館	マリンウェーブ
詫間町・仁尾町	豊中町農村環境改善センター	山本町・財田町 山本庁舎
豊中町	詫間町・仁尾町	高瀬町・三野町

### 所得税・市県民税申告相談

#### 税務署での申告相談が必要な場合

申告が必要かどうか  
確認してみましょう

※主に公的年金を受給している場合の一例です。

公的年金（国民年金、厚生年金など）の  
収入が400万円以下である

- 初めて住宅借入金等特別控除の適用を受ける
- 死亡した人の申告（準確定申告）
- 肉用牛の申告
- 青色申告・消費税の申告
- 過年度分の申告
- 土地・建物・株式の売買（譲渡所得）の申告
- 暗号資産（仮想通貨）・FXの申告
- 上場株式配当の申告

### 「障害者控除」、「おむつ代に係る医療費控除」が確定申告に利用できます

▶申し込み・問い合わせ 介護保険課 ☎73-3017

留意事項

※おむつ代の申告が1年目と2年目以降で対象となる主治医意見書の審査基準が異なります。  
※1年目、2年目以降のいずれにも該当しない場合は、かかりつけの医療機関が発行する「おむつ使用証明書」が必要となります。  
※令和5年分以前の申請は、判定基準が異なります。

詳細は、介護保険課までお問い合わせください。

**障害者控除**  
基準日（各年12月31日）時点では、65歳以上の人には、対象となる可能性があります。申請は、介護保険課または各支所で受け付けます。

**おむつ代に係る医療費控除**  
おむつ代に係る医療費控除を受けていること  
①介護保険要介護・要支援認定を受けていること  
②主治医意見書で、寝たきり状態およびカテーテル使用、尿失禁などの状態が確認できること  
※源泉徴収された所得税が、申告をすることにより還付される場合があります。

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



▲その他詳細は  
こちらから  
※2月3日(月)  
以降に公開さ  
れます

提出先	建築住宅課(郵送不可)	提出書類	申込書および申立書など (建築住宅課、各支所にあります)	入居予定時期	3月中旬
2月3日(月)～14日(金)	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時
※土日、祝日を除く	※土日、祝日を除く	※土日、祝日を除く	※土日、祝日を除く	※土日、祝日を除く	※土日、祝日を除く
建築住宅課(郵送不可)	建築住宅課(郵送不可)	建築住宅課(郵送不可)	建築住宅課(郵送不可)	建築住宅課(郵送不可)	建築住宅課(郵送不可)
提出書類	提出書類	提出書類	提出書類	提出書類	提出書類

提出書類

提出先

提出書類

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)	C-202	3DK 中層耐火3階建	2階	平成4年度	17,400円～34,100円	自治会管理
定住促進住宅 (高瀬中央 (高瀬町比地中))	1-504	3DK 中層耐火5階建	5階	平成10年度	12,000円～20,000円	1台につき 2,000円 3,000円
西野団地 (詫間町詫間)	A-204 D-332	3DK 中層耐火3階建	2階 3階	平成7年度 平成10年度	19,100円～37,400円 19,400円～38,100円	1台につき 2,800円 3,400円
宮尾団地 (財田町財田中)	105	3LDK 耐火2階建	-	平成4年度	20,400円～40,000円	2台まで 無料 自治会管理

※エレベーター無し ※水洗トイレあり

健康

## 75歳以上の皆さんへ シニアドックを受けませんか

▶申し込み・問い合わせ みとよ市民病院 ☎ 83-3001



※腹部超音波検査や前立腺がん検査、骨粗しょう症検査、頭部MRIなど各種オプション検査もあります。(別途料金が必要)

検査内容  
・腹部超音波検査や前立腺がん検査、骨粗しょう症検査、頭部MRIなど各種オプション検査もあります。  
医師の診察  
・大腸がん検査(便潜血検査)  
・胃がん検査(胃内視鏡または胃部X線検査)  
・肺がん検査(胸部X線検査)  
・医師の診察など

受付期限  
・身体計測(身長・体重など)  
・循環器検査(血圧・心電図・眼底検査)  
・血液検査(一般検査・糖代謝・脂質・肝機能・腎機能など)  
・尿検査(尿糖・尿蛋白)  
・胃がん検査(胃内視鏡または胃部X線検査)  
・大腸がん検査(便潜血検査)  
・肺がん検査(胸部X線検査)  
・医師の診察など

対象  
・75歳以上  
・誕生日以降の受診となります。

実施開始日  
・3月28日(金)まで  
・午前9時～午後5時に電話または来院で受付

※令和7年度中に、75歳になる人は、誕生日以降の受診となります。

希望ください。

※令和7年4月1日時点

※午前9時～午後5時に電話または来院で受付

5月7日(水)予定

シニアドックを受けます。

希望ください。

受診票が必要です。

健康 後期高齢者医療制度

## 高額医療・高額介護合算療養費、葬祭費を支給しています

▶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 ☎ 087-811-1866

### 負担区分と自己負担限度額

負担区分	対象	自己負担限度額(年額)
3割	現役III 課税所得690万円以上の人	212万円
	現役II 課税所得380万円以上690万円未満の人	141万円
	現役I 課税所得145万円以上380万円未満の人	67万円
2割	一般II 課税所得28万円以上145万円未満の人	56万円
	一般I 自己負担「1割」で、区分I、区分IIのいずれにも該当しない人	
1割	区分II 同じ世帯の全員が住民税非課税で、区分Iに該当しない人	31万円
	区分I 同じ世帯の全員が住民税非課税で、所得0円または老齢福祉年金受給者の人(年金の所得は、控除額80万円として計算)	19万円

支給対象  
世帯内で同一の医療保険の加入者について、1年間(令和5年8月1日～令和6年7月31日)に「医療保険」と「介護保険」の両方にかかる自己負担の合計が、自己負担限度額(年額)を超えた場合

※支給額が501円以上の人には支給します。  
※対象と見込まれる人には、申請書を2月末頃に発送予定です。

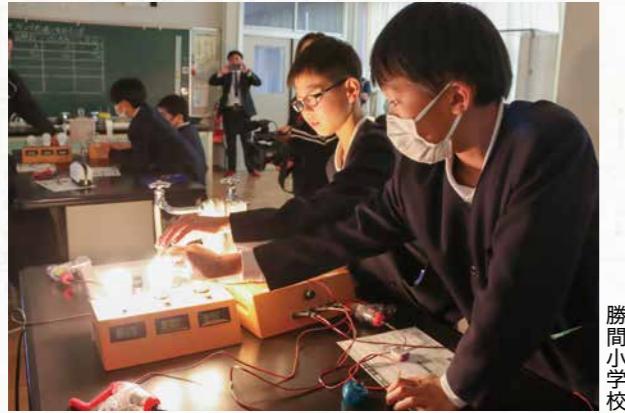
申請に必要なもの  
・被保険者証または資格確認書  
(後期高齢者医療と介護保険の両方)  
・振込口座が分かるもの(被保険者本人以外の口座への振り込みは委任状が必要)  
・年齢到達や転居などにより、医療・介護の保険者に変更があることがあります。  
※年齢到達や転居などの場合は、前保険者の発行した自己負担額証明書が必要になることがあります。

ひきこもり支援対策協議会事業  
くらし ひきこもり講演会

▶申し込み・問い合わせ 福祉課 ☎ 7

## 12/19自分たちに出来る省エネを考えよう！

勝間小学校6年生を対象に、照明に焦点を当てた省エネ教育の出前授業が行われました。3種類の電球を使った実験を行い、エコ意識を高めました。



## 12/7「お金と経済の特別授業」を開催

中・高生が金融を学ぶ部活動「みとよマネ一部」の8回目の活動として、社会的金融教育家の田内 学さんをゲストに招き、特別授業が開催されました。



## 1/12気持ちを新たに！市消防団出初式を挙行

消防団員、署員など750人、車両30台が参加し、出初式が挙行されました。規律正しい入場行進や団員表彰などが行われ、団員は職務遂行の決意を新たにするとともに、地域の安心安全に向か、さらなる結束を強めました。



## みとよHOT ほっとNEWS

詳しくは市ホームページで紹介！



上高瀬小学校

## 12/20陸上300m走で日本一！ 日本高校新記録も更新！

四国学院大学香川西高校3年生のマルティネス ブランدون ボイドさんが、第78回国民スポーツ大会陸上競技少年男子A300mで、見事優勝しました。この大会では、32.58秒をマークし、日本高校新記録を更新しました。



## 12/1618年ぶり！ロボコン大賞を受賞

香川高専詫間キャンパスのチーム「KKO」がアイデア対決・全国高等専門学校ロボットコンテスト2024に出場し、最も優れたアイデアを実現したチームに贈られる「ロボコン大賞」を受賞しました。



危機管理センター

## 12/10アフリカの音楽を楽しもう！

財田小学校の全校児童を対象に、アフリカンミュージックグループ「BALANGOMA」を招いて、コンサート「大地に響け！青空に届け！アフリカの音」が行われました。児童たちは、アフリカの楽器「ブカラブ」や「バラフォン」が奏でる軽快な音楽に合わせて、手拍子やダンスをしながら、アフリカならではの音色を楽しみました。



財田小学校

## 1/14薬用作物の収穫体験

三野津中学校1年生が、笠田高校の生徒や市の高畠地域プロジェクトマネージャーから、薬用作物ミシマサイコの収穫や洗浄方法、効能などを学びました。



三野津中学校

## 12/15新しい橋に文字を刻む

国道11号豊中観音寺拡幅事業に伴い、新しく完成する本山橋・本山小橋に地元の三豊市・観音寺市の小学生が書いた橋名板が取り付けられ、お披露目されました。



本山橋

おめでとうございます

## 12/20陸上300m走で日本一！ 日本高校新記録も更新！

四国学院大学香川西高校3年生のマルティネス ブランدون ボイドさんが、第78回国民スポーツ大会陸上競技少年男子A300mで、見事優勝しました。この大会では、32.58秒をマークし、日本高校新記録を更新しました。



## 1/18キャッチボールの正確さとスピードを競う！

2分間でキャッチボールの回数をどれだけ多くできるかを競う「キャッチボールクラシック三豊大会」が開催され、市内外から17チーム約200人が参加しました。今回で3回目となるこの大会は、小学生の部、中学生の部、一般の部の3つのカテゴリで行われ、各チームとも優勝をめざして熱い戦いを繰り広げました。



市総合体育馆

▲今年から中学生の部が初めて行われました



▲地域包括支援センターのホームページはこちらから

# 地域包括支援センター おたっしゃだより

vol.23



▲介護予防レンジャー

▶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

## 三豊市初『市民後見人』が誕生しました! ～成年後見制度の新たな担い手～

### 「成年後見制度」とは?

知的障がい・精神障がい・認知症などによって、1人で決めるに不安や心配のある人をサポートする制度です。本人の代わりに家庭裁判所から選任された「成年後見人など」が契約手続きや金銭管理などを行います。

### 「市民後見人」とは?

弁護士や司法書士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人のことを「市民後見人」と呼びます。市が行う養成研修により、一定の知識や技術などを身に付け、家庭裁判所から「成年後見人など」として選任された人です。

65歳以上の単身高齢者や認知症高齢者の増加により、成年後見制度のニーズが高まるなか、支援を必要とする人と同じ地域で暮らす身近な存在として、新たな担い手となり、活躍が期待されているのが「市民後見人」です。



### 「市民後見人の活動内容」とは?

本人の意思や生活、医療・介護・福祉など、身のまわりの事柄にも目を配りながら、生活に必要な契約や支払いなどを本人と一緒に、あるいは代理で行うことで、本人らしい生活ができるよう支援します。

### 活動にあたっての想い

市民後見人 佐藤 幸子さん



令和元年に退職し、これから先何か人の役に立つ仕事ができたらと思い、市民後見人養成講座を受講しました。「こんな私にできるのだろうか」と不安を抱きながらも、講座終了後は、社会福祉協議会の法人後見支援員として活動を始めました。

社会福祉協議会の人が優しく指導してくださったことで、不安もなくなり、初めて担当した方への毎月の訪問をスタートできました。その方の心身の状況や将来の不安などをしっかりと傾聴することや状態観察することで、ご利用者さまの声を聞き、そっと寄り添える使命感を持って支援しています。

### 市民後見人になりませんか?

養成講座を修了すると、後見人候補者として登録ができます。その後は、フォローアップ研修を受講したり、支援活動の経験を積んだりすることで、家庭裁判所から選任を受け、市民後見人としての活動が始まります。

市では、市民後見人が円滑に活動を進めていくよう、県・市社会福祉協議会と連携しながら活動の支援を行っています。

成年後見制度や市民後見人に関する相談は、地域包括支援センターへご連絡ください。

## 2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 2月10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。

### 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
3日(月)		市民センター仁尾
10日(月)		詫間ふれあい交流館
13日(木)		三豊市役所
17日(月)	10:00~11:00	三野町保健センター
18日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
19日(水)		豊中町庁舎
20日(木)		山本町保健センター

### 脳きらり教室

認知症予防の教室 内 ①元気なうちから考える「もしもの時」  
②お薬について知ろう

日程	時間	場所(内容)
3日(月)		三野町保健センター (①)
4日(火)		みとよ未来創造館 (②)
5日(水)		マリンウェーブ (②)
14日(金)	13:30~15:00	山本町生涯学習センター (①)
17日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター (②)
18日(火)		仁尾町文化会館 (①)
26日(水)		豊中町保健センター (②)

### 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(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
6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
12日(水)	10:00~11:00	二ノ宮農業構造改善センター
19日(水)	10:00~11:30	マリンウェーブ
21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

## オレンジかふえのお知らせ

### 認知症カフェ(オレンジかふえ) 運営事業者を募集します

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集える「オレンジかふえ」の運営を希望する団体を募集します。

関心のある人は、まずは運営事業実施者説明会へご参加ください。

#### 運営事業実施者説明会

日時 2月20日(木)  
午後3時~4時

場所 危機管理センター

※オレンジかふえ運営事業に応募するには、説明会への出席が必要です。

料金 100~300円

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
14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
16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
19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	山本町農村 環境改善センター	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
20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
22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
23日(日・祝)	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
27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

### 市民後見人になりませんか?

養成講座を修了すると、後見人候補者として登録ができます。その後は、フォローアップ研修を受講したり、支援活動の経験を積んだりすることで、家庭裁判所から選任を受け、市民後見人としての活動が始まります。

市では、市民後見人が円滑に活動を進めていくよう、県・市社会福祉協議会と連携しながら活動の支援を行っています。

成年後見制度や市民後見人に関する相談は、地域包括支援センターへご連絡ください。

## めざせ男女共同参画社会

No.104

### 各種審議会に占める女性委員の比率

国は、令和2年12月に閣議決定された「第5次男女共同参画基本計画」の中で、「指導的地位に占める女性の割合を2020年代の可能な限り早期に30%程度となるようめざして取り組みを進める」としています。

市でも、第4次男女共同参画プランにおいて「女性の活躍を推進する環境づくり」を重点事項に掲げ、あらゆる分野における女性の積極的な登用をめざしています。今後も、企業や団体における女性の参画を促進するとともに、性別にとらわれない管理職や役員への登用を啓発していきます。

### 市審議会の女性委員比率

年度	女性比率	委員総数	うち女性委員数
令和4年度	25.6%	667人	171人
令和5年度	26.6%	695人	185人
令和6年度	26.6%	659人	175人

(各年4月1日現在：地方自治法第202条の3に基づく審議会など)

日時  
2月19日(水)  
午後1時30分～3時  
(開場：午後1時)

場所  
市民交流センター

講師  
瀬戸内ワーカーズ株式会社  
代表取締役 原田佳南子氏

▼申し込み・問い合わせ  
人権課 ☎ 73-3008



テーマ  
『地域で生きる力  
起業・子育ての  
リアルな日々』

※託児スペースがあります。  
(要予約)

▲詳細は  
こちらから

### 男女共同参画セミナーを開催

男女共同参画社会の実現をめざし、男女共同参画への関心と理解を深めるためのセミナーを開催します。当日は、直接会場にお越しください。

## じんけん探訪 110

身近な人権問題

点字ブロックの上に自転車やバイクなどが停められていたり、スーパーなどで「障がい者専用駐車場」に無関係な人が駐車しているのを見かけます。いずれほとんどが無意識です。

注意しなければならないのは、それが無意識に行われていることです。

「耳マークカード」を見せれば、誰にでも公平に

シャンプーとリンスの区別

シャンプーとリンスの区別はどうしていますか。容器を持つたとき、サイドやポンプの先端にギザギザを感じたらシャンプーです。この工夫で、弱視の人や視覚障がい者も使いやすくなっています。



高さが異なる記帳台

ユニバーサルデザインは多方面に広がっています。銀行では、高さの異なる記帳台を設置しています。通常の高さと、さらに低いものがあり、車いす利用者や高齢者などが使いやすく

人権はしあわせづくり

人権とは生命、自由および幸福を追求する国民の権利であり、公共の福祉に反しない限り最優先されなければなりません。(憲法第13条)つまり幸せになることをめざす権利です。

▼問い合わせ  
人権課 ☎ 73-3008

地域おこし協力隊 活動レポート vol.10

▶問い合わせ  
産業政策課 ☎ 73-3012

**図書館船がやってくる！今春運行開始予定**

12月18日、県主催の『こども図書館船・ほんのもり号』のプロジェクト発表会があり、離島振興を行う協力隊として、イベントに登壇してきました。

世界的建築家の安藤忠雄さんが、県内の子どもたちのために始めるビッグプロジェクトとあって、多くの人が注目が集まり、県知事も登壇したパネルディスカッションは大変盛り上がりました。

私は「瀬戸内の美しい景色は本を読んで知ったこと」「本がたくさんの人のとの出会いや知識を広げてくれたこと」など、普段読書をするなかで感じている本の可能性をお話しました。

この『こども図書館船』は、今年4月から運航開始予定で、市の港にも停泊し、船内を見学できるようです。市内でのイベントと一緒に盛り上げていけたらと思いますので、楽しみに待っていてください！

▲「こども図書館船・ほんのもり号」プロジェクト発表会

▲竹内奈央(観光振興)

▲三豊の暮らしと私

▲「週刊みとよ！ほんまモンブログ」

▲協力隊 Facebook

協力隊が執筆中！

**取り組みやすい備蓄方法 ローリングストック**

ローリングストックとは、缶詰やレトルト食品、トレイレットペーパーなど、日常生活で消費する物を少し多く買い置きして、古いものから消費し、消費した分を買足すことで、常に一定量を家庭で備蓄する方法です。日頃から食べ慣れたものを備蓄できるメリットもあります。

▼問い合わせ  
危機管理課 ☎ 73-3119

QRコード  
非常時持出品リストは  
こちらから

**家庭内備蓄の例**

衛生用品	生活用品	食料品
・携帯トイレ ・歯磨きセット ・医薬品・マスクなど	・カセットコンロ ・新聞 ・バケツ ・毛布 ・キッチン用ラップなど	・水(1人につき1日3リットルが目安) ・アルファ化米 ・パックご飯 ・乾麺・缶詰 ・レトルト食品など

**災害に備え、家庭内備蓄を！**

**自主防災組織を作ろう！** 18

**高齢者の備え**

体力が落ちたときや食欲がなくなったときに備え、レトルトのおかゆや即席みそ汁などがあると安心です。

**乳幼児の備え**

- 粉ミルクや液体ミルク 哺乳瓶、紙コップ、使い捨てのスプーンなどを備えておくと安心です。
- 離乳食 瓶詰やレトルトの離乳食を多めに準備しておきましょう。普段から食べ慣れておくことも大事です。





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!

## ★2月のお知らせ★

**乳幼児健診・10ヶ月児相談**  
個別に案内します 場所：三野町保健センター

4ヶ月児健診	10ヶ月児相談
令和6年10月生まれ	令和6年4月生まれ
1歳6ヶ月児健診	3歳児健診
令和5年7月生まれ (一部8月生まれ)	令和3年7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

**子育てスタートアップ講座** 要予約  
おおむね妊娠20週以降の妊婦とパートナー 場所：三野町保健センター

3月2日(日) 10:00～11:30  
希望者は2月17～26日に電話でお申し込みください

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎ 73-3016

**オンライン出産準備教室** 要予約  
三豊総合病院では、妊婦や家族を対象に、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。

日 時 2月4日(火)、18日(火)、25日(火)  
(毎月第2・3・4火曜日)  
※2月は第2火曜日が祝日のため、  
第1火曜日に実施  
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 ふあとぎやらりい



まえかわ ここ  
**前川 瑞來ちゃん**  
① 2024年2月25日  
② 拓弥・由香莉(高瀬町)  
③ 1歳のお誕生日おめでとう! いっぱい食べて元気に育ってね!



かとう れお  
**加藤 玲音ちゃん**  
① 2024年2月1日  
② 広貴・麻希(豊中町)  
③ 笑顔の玲音が家族みんな大好きよ! 元気に大きくなつてね!!



もり あおい  
**森 碧唯ちゃん**  
① 2024年2月2日  
② 恒輔・樹乃(詫間町)  
③ いつともニコニコ碧くん!! にいにと遊んで大きくなつてね!!

## 4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。

▶申し込みは  
こちらから  
受付期間  
2月10日(月)～28日(金)  
▶申し込み・問い合わせ  
秘書課 ☎ 73-3001

※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。

はじめまして  
12月生まれの赤ちゃん  
16人  
(男の子5人 女の子11人)

子育てするなら  
三豊が一番!

# ここ笑み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ



ひとりはみんなのために、みんなはひとりのために

## 予防接種を受けましょう

▶問い合わせ 子育て支援課 ☎ 73-3016



私たちの身のまわりには、さまざまな感染症があります。予防接種は、感染の恐れのある疾病から子どもを守ることができる有効な手段です。

地域での流行を抑えることにより、免疫力の弱い人(ワクチンをまだ受けていない赤ちゃんや妊婦など)を守ることになります。

母子健康手帳を確認して、まだ受けていない予防接種がある場合には、早めに受けるようにしましょう。

### 予防接種の大切な3つの目的

- ①自分がかかるために
- ②もしかかっても、症状が軽くすむために
- ③まわりの人にうつさないために

### 定期予防接種

対象期間内は、無料で受けられます。対象者には、市から予診票を送付しています。医療機関に予約をして、予防接種を受けてください。予診票を紛失した場合は再発行できますので、子育て支援課にご連絡ください。

予防接種名		対象
ロタウイルス	ロタリックス(1価)	生後6週0日(推奨生後2ヶ月)～生後24週0日
	ロタテック(5価)	生後6週0日(推奨生後2ヶ月)～生後32週0日
B型肝炎		1歳の誕生日前日まで
ヒブ		生後2ヶ月～5歳の誕生日前日
小児用肺炎球菌		
5種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)	1期	生後2ヶ月～7歳6ヶ月の前日 (令和6年4月以降に接種を開始した人)
	1期	生後2ヶ月～7歳6ヶ月の前日
不活化ポリオ		
B C G		1歳の誕生日前日まで
麻しん風しん混合(M R)	1期	1～2歳の誕生日前日
	2期	幼稚園などの年長児 (平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人)
水痘		1～3歳の誕生日前日
日本脳炎	1期	生後6ヶ月～7歳6ヶ月の前日
	2期	9～13歳の誕生日前日
日本脳炎 (平成16年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人)	特例1期	20歳の誕生日前日まで
	特例2期	
2種混合(ジフテリア・破傷風)		11～13歳の誕生日前日

### 任意予防接種

希望者が任意で受ける予防接種です。

次の予防接種は、市が接種費用の一部助成を行っています。  
市が発行した予診票が必要です。

#### 予防接種名 おたふくかぜ

#### 対象 1～3歳の誕生日前日

(おたふくかぜの既往歴がないこども)

※三豊市・観音寺市の指定医療機関以外でおたふくかぜワクチンの接種を希望する場合は、事前に子育て支援課へご連絡ください。



◀転入・転出したときなど、その他詳細は  
こちらから



市立みとよ市民病院小児科でも  
予防接種が受けられます

▶対応できる予防接種  
などはこちらから





# みとよ キッチン

vol.7

今月は

健康課の管理栄養士による  
健康レシピ

カルシウムを取って、骨から健康に！

## ひじきと水菜のツナサラダ



### 材料(2人分)

■乾燥芽ひじき	3g
■水菜	70g
■コーン(缶詰粒)	40g
■大豆(水煮)	40g
■ツナ缶(水煮)	35g
■ごま油	小さじ1
■めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
■ごま	小さじ1

### 管理栄養士からのコメント

骨の材料となるカルシウムが豊富に含まれているひじき・水菜・大豆を組み合わせたレシピです。

さらに、ひじきにはマグネシウムも豊富に含まれており、骨の形成を助ける役割があります。

毎日の食事で、骨を健康に保ちましょう。

### 栄養価(1人分)

●エネルギー：94kcal	●タンパク質：7.1g
●脂質：4.2 g	●炭水化物：8.4 g
●食物繊維：4.0 g	●塩分：0.6 g

### 作り方

- ①乾燥芽ひじきは、お湯で戻して、水気をよくきる。
- ②水菜は、4cm幅に切る。
- ③コーン、大豆、ツナは、汁気をきる。
- ④ごま油とめんつゆをよく混ぜて、①②③とごまをあえる。



▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

後記  
編集



毎年2月号を華々しく飾つてくれる、二十歳の皆さん、おめでとうございます。今年は、できる限り多くの二十歳の皆さんを紹介したいと思い、たくさんインタビューをさせていただきました。その様子は、ぜひ4～5ページをご覧ください！さて、「二月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれますが、早や2月に入りましたね。節分、立春、バレンタインなど、さまざまな行事があつたり、新年度に向けて準備をしたり、あつという間に1日が過ぎていく気がしますよね。そんな中でも、チヨコつと自分にご褒美をあげながら、自分のペースで春を迎える準備をしていきましょう！

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。

また、受信設定をすると、欲しい情報のみ受け取ることができます。



▲友だち追加は  
こちらから

※QRコードは株テンソーウェーブの登録商標です

### 三豊市の人口

※令和7年1月1日現在 ( ) 内は前月比

↑世帯数 23,285 世帯(-5)

● 総人口 57,852人(-97)

男 27,857人(-42)

女 29,995人(-55)

※香川県人口移動調査による