



P2-4

南海トラフ地震の 被害想定が見直されました

11月5日、仁尾中学校でシェイクアウト訓練を行いました。1・2年生が避難者役、3年生が避難所設置・運営役を担い、リアルHUG(避難所運営ゲーム)を体験しました。

撮影場所：仁尾町体育センター

普段から目に付くところに貼っておこう

避難カード

この避難カードは、自身と家族の命を守るために避難行動や連絡先などをまとめておくものです。

地震や津波発生時の避難行動を事前に検討し、自分自身の避難カードを作ってみましょう。

分散避難 安全が確認できる場合は、**在宅避難**、**親戚・知人宅避難**も避難の方法の1つです。

地震発生

『緊急地震速報（テレビ・スマートフォン・防災行政無線など）』

※震源地が近い場合、緊急地震速報よりも早く揺れが起こることがあります。

☐ 身を守る行動



『揺れがおさまってから行動する』

- ☐ ガスの元栓を閉める
- ☐ 電気のブレーカーを切る
- ☐ 避難経路の確保
- ☐ 家族の安否確認
- ☐ 情報収集



南海トラフ地震は、
「今後**30年以内**に発生する確率が高い」

香川県が新たに県内の地震・津波被害想定を見直し、平成26年の想定より、震度6強の地域が増え、死者数なども増加しました。

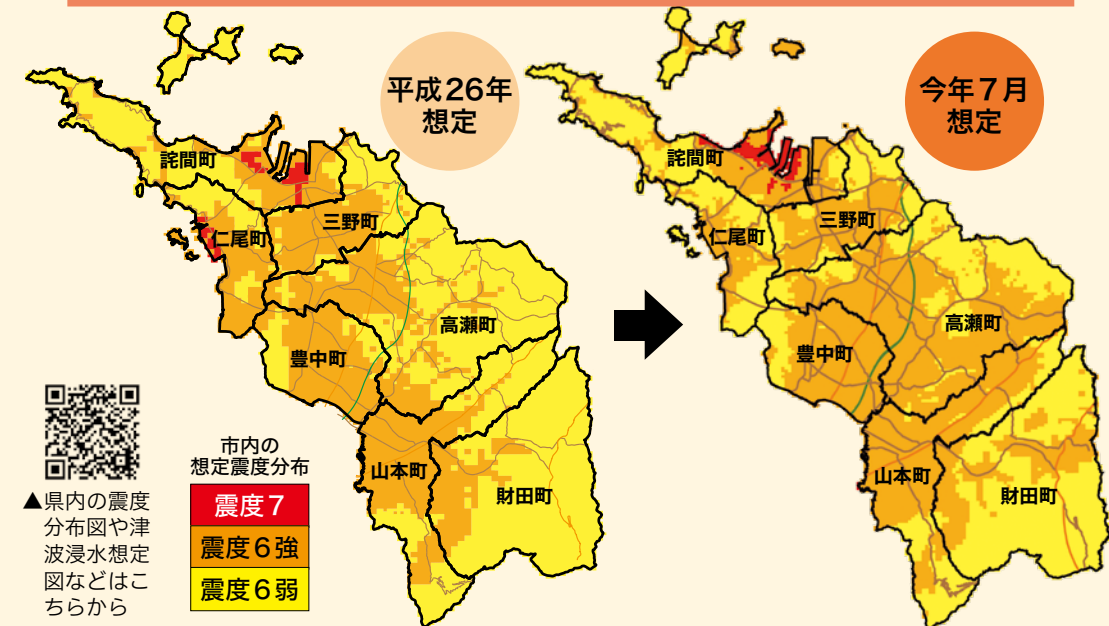
市内の新たな被害想定
(最大クラス)



死者：**880**人
負傷者：**2,600**人



全倒壊数：**6,600**棟



▲県内の震度分布図や津波浸水想定図などはこちらから

市内の想定震度分布
震度7
震度6強
震度6弱



▲市内の避難場所・避難所一覧はこちらから

安全が確認されたら、必要に応じて**避難所**へ

まずは**避難場所**に逃げる！

例 学校や公民館など

災害の危険性が無くなった後に、自宅が被災した人々や災害により帰宅が困難となった人々が、一定期間滞在することを目的とした施設のことです。



指定避難所



例 公園や学校の校庭、高台など

災害による危険が切迫した状況で、**生命の安全を一時的に確保**することを目的とした、緊急に避難する場所のことです。

指定緊急避難場所



避難場所と避難所の違い

知っていますか？

あなたはどこに逃げる？

「避難」とは「難」を「避」けることで、安全な場所にいる人まで、避難場所や避難所などに避難する必要はありません。

安全な地域に住んでいて、自分で安全が確保できる人は、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」も選択肢の1つです。



今できること……

普段から、自宅や職場の近くにある避難場所と避難所を地図で確認したり、家族と一緒に集合場所や連絡方法を話し合ったりすることが大切です。

今一度、避難行動を見直し、災害時に備えて自分自身の『避難カード』を作成してみましょう。3～4ページのカードに記入して、目に付くところで保管しましょう。

再確認

南海トラフ地震の被害想定が見直されました

▼問い合わせ 危機管理課 ☎73・3119



Yuka Fukui

岡山県新庄村出身。岡山県内の大学で地域マネジメントを専攻し、地域課題の解決やまちづくりについて学ぶ。IT企業に就職し、東京で官公庁のシステム運用・保守業務に携わる。移住後は、瀬戸内ならではの穏やかな海岸沿いをドライブすることに夢中。

“程よい田舎感”に魅せられて

地域おこし協力隊に 福井 柚香さん

移住促進や地域の活性化を目的に、移住希望者への情報発信や移住サポートに取り組み、移住コンシェルジュ（地域おこし協力隊）として、9月16日から新たに福井柚香さんが着任しています。

安心して移住できる環境づくりをめざします。また、地元に住む人たちが改めて地域の魅力を感じ、さらに愛着を深めてもらえるような取り組みを進めていきます。

三豊市には、学生時代に旅行で来たことがあり、自然を身近に感じながらも、生活するには不便のない“程よい田舎感”がいろいろあります。

“岡山県の田舎出身なので、上京した際には、人の多さや人工物に囲まれた生活に少し違和感を感じていました。友人からの紹介で地域おこし協力隊の募集を知り、転職を考えていたタイミングも重なったので応募しました。三豊市では、住民の皆さんが温かく接してくれ、移住や農業振興のために頑張っている人たちが多く、活気を感じます”

“地域と人をつなぐマッチングサイト『スマウト』を有効活用し、県外の移住希望者に向けて、魅力やイベント情報、就職支援などの情報を届けていきたいです。

自身も移住者として、身近に感じられる存在となり、地域の皆さんと協力して、移住者や移住希望者のサポートをしていきたいです”



▲任命式で山下市長から「まずは三豊市を好きになってもらい、広く自由に発信してほしい」と期待の言葉が贈られました



▲移住フェアで三豊市の魅力を紹介してきました



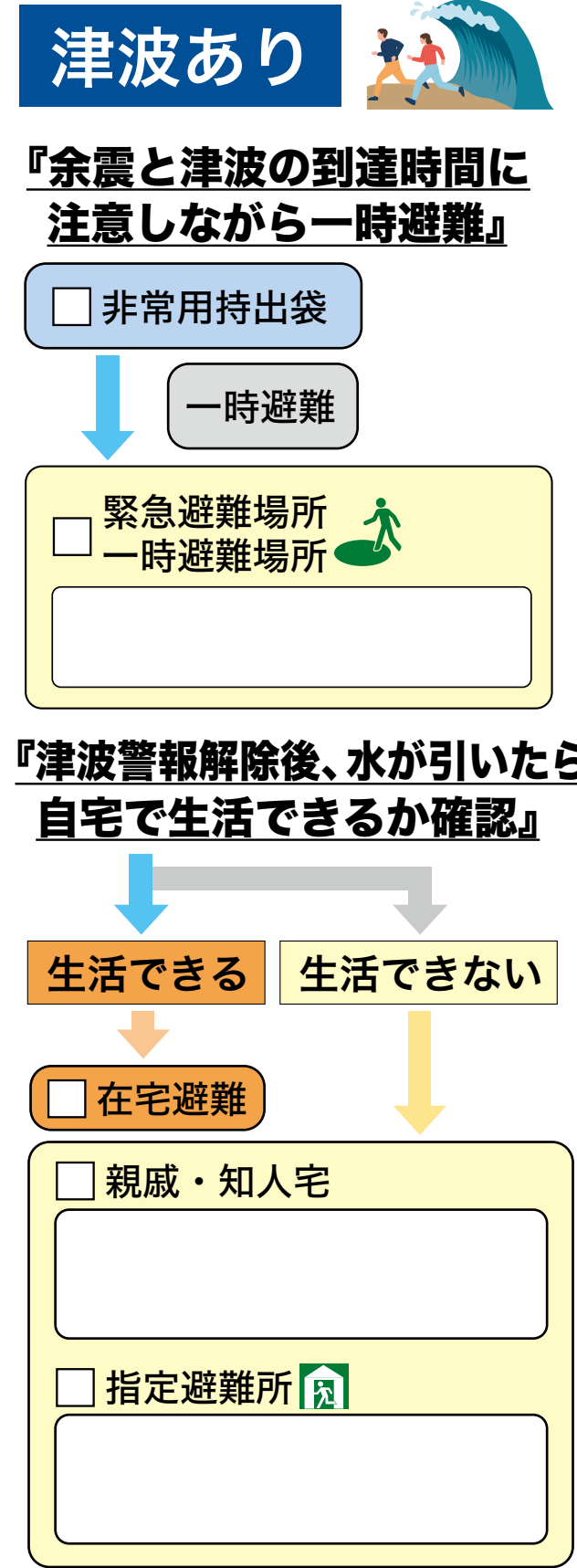
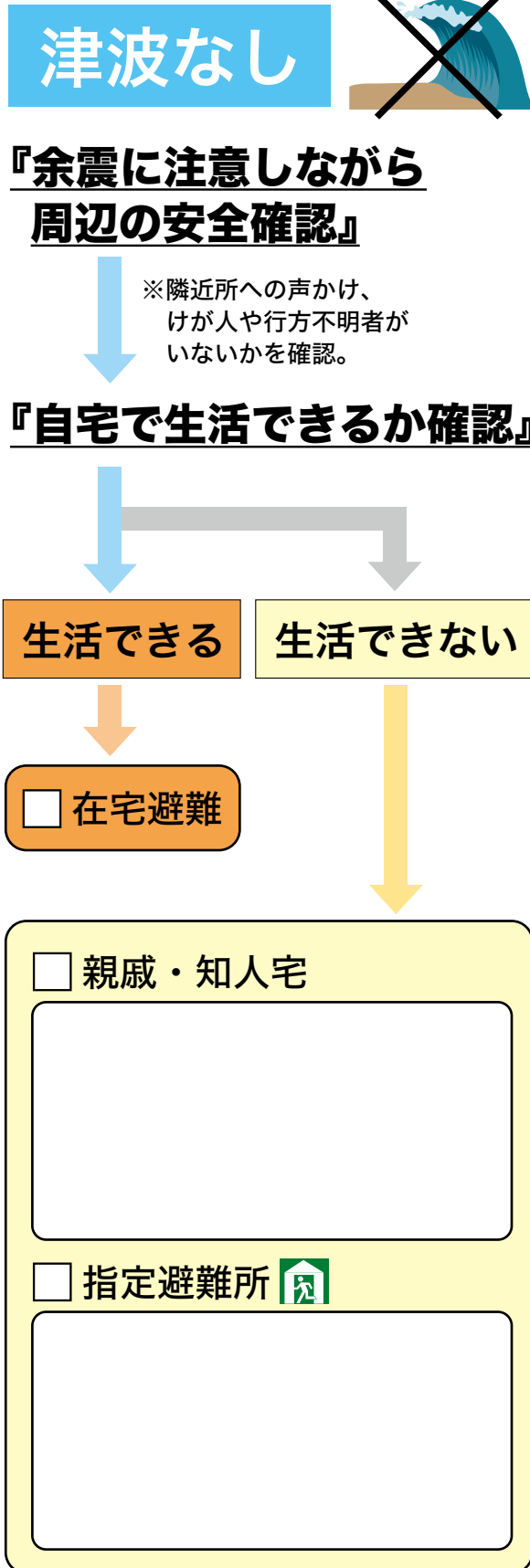
▲移住者の皆さんに、困りごとや挑戦したいことなどのヒアリングを行っています

▶問い合わせ 地域戦略課 ☎73-3011



ワンポイント

自宅で被災した場合、学校や職場で被災した場合など、さまざまな状況で考えてみよう



年末年始業務のお知らせ

市役所や市の関連施設は、年末年始の期間、次のとおりお休みします。

施設・業務・問い合わせ先など			休業日など
市役所	本庁(☎73-3000)		12月27日(土)～1月4日(日)
文化施設	図書館 図書室	みとよ未来(☎72-5631)、山本(☎24-9152)、詫間(☎83-6828)、仁尾(☎56-9565)、財田(☎24-8407)	12月28日(日)～1月3日(土)
		工事のため休館中：みとよこども図書館(2月28日(土)まで)、豊中図書館(3月31日(火)まで)	
	公民館	高瀬(☎73-3051)、山本(☎24-9152)、三野(☎24-9153)、豊中(☎24-9154)、詫間(☎24-9944)、仁尾(☎24-8406)、財田(☎24-8407)	12月27日(土)～1月4日(日)
	文化会館	仁尾町文化会館(☎56-9565)	12月28日(日)～1月3日(土)
	その他 社会教育 施設	マリンウェーブ(☎56-5111)	
		山本町生涯学習センター(☎24-9152)、三野町生涯学習センター(☎73-3135)、詫間町民俗資料館・考古館(☎23-6709)、紫雲出山遺跡館(☎84-7896)	12月29日(月)～1月3日(土)
		みとよ未来創造館(☎73-3051)、豊中町農村環境改善センター(☎24-9154)、市民交流センター(☎24-9154)	12月28日(日)～1月3日(土)
スポーツ 施設	高瀬町体育館(☎73-3138)、三野町体育センター(☎73-3111)、豊中町体育館(☎62-2071)、仁尾町体育センター(☎82-5100)、高瀬B&G海洋センター(☎73-4700)、豊中町トレーニングセンター(☎62-6540)、財田町総合運動公園・財田B&G海洋センター(☎67-3721)、宝山湖OKURAボールパーク(☎23-6014)、豊中サン・スポーツランド(☎62-6163)、詫間町体育センター・市武道館・市弓道場・詫間町市民運動場・詫間町水出運動公園(☎83-4307)		12月28日(日)～1月3日(土)
	緑ヶ丘総合運動公園(☎72-1500)、山本ふれあい公園(☎24-9152)		12月28日(日)～1月5日(月)
	たくまシーマックス(☎83-8311)		12月29日(月)～1月3日(土)
児童館・ 福祉施設	たかせ人権福祉センター(☎72-2501)、上高野文化センター(☎62-2377)、ふれあいプラザにお(☎82-2607)、前田児童館(☎72-5594)、上高野児童館(☎62-5463)、仁尾町児童館(☎080-4901-1872)		12月27日(土)～1月4日(日)
	豊中町児童館(☎62-1020)、豊中コミュニティセンター(☎62-5205)		12月28日(日)～1月5日(月)
病院	西香川病院(☎72-5121)、みとよ市民病院(☎83-3001)、財田診療所(☎67-3800)、志々島診療所(☎83-5708)、粟島診療所(☎84-7009)		12月27日(土)～1月4日(日)
コミュニ ティバス	詫間線・荘内線は、12月28日(日)、30日(火)、31日(水)、1月4日(日)も休日ダイヤで運行します。▶問い合わせ 地域戦略課(☎73-3011) ◆委託業者 高瀬線・高瀬仁尾線(鴨田タクシー㈱ ☎72-2121)、財田高瀬線・財田観音寺線 1号車(㈱エコロジャパン☎62-5787)、山本線・財田観音寺線 2号車(山本タクシー㈱☎62-2128)、三野線・高瀬観音寺線(有)さくらタクシー☎72-5048)、豊中仁尾線(イロハタクシー(有)☎25-1682)、詫間三野線(有)詫間交通☎82-7888)、詫間線 1号車・荘内線(有)浦島観光 ☎84-6350)、詫間線 2号車(藤田自動車整備工場㈱☎73-6182)、仁尾線(西讃観光㈱☎24-2918)		12月28日(日)、 12月30日(火)～1月4日(日)
ごみ収集	▶問い合わせ 環境衛生課(☎73-3007)		12月31日(水)～1月4日(日)
野犬引取り	▶問い合わせ 環境衛生課(☎73-3007)		12月27日(土)～1月4日(日)
水道	1月の水道メーターの検針業務は、1月4日(日)から開始します。 ▶問い合わせ 県広域水道企業団西讃ブロック統括センター お客さまセンター(☎25-5211) ※断水や漏水などの緊急を要する用件は、工務課(☎25-5241)まで		12月27日(土)～1月4日(日)
し尿 汲み取り	年内に汲み取りを希望する人は、次の日までに居住地域の許可業者へお申し込みください。 ◆12月15日(月) 詫間町(有)詫間清掃 ☎83-2419) ◆12月19日(金) 三野町(有)三野津衛生社 ☎72-1086)、豊中町(有)豊中衛生社 ☎62-2015) ◆12月20日(土) 山本町(㈱山本衛生社☎63-2312)、財田町(㈱財田クリーン ☎56-6800) ◆12月22日(月) 高瀬町(㈱ダックス ☎72-5467) ◆12月24日(水) 仁尾町(㈱アドバンス ☎82-2783) 年始は1月5日(月)～7日(水)に順次平常業務となります。詳しくは許可業者にお問い合わせください。		

その他の施設は、早めに各施設へお問い合わせください。

お知らせ

おめでとうございます

▶問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

秋の叙勲および危険業務従事者叙勲の発表があり、三豊市から次の皆さんが受章されました。
(敬称略・順不同)

秋の叙勲

◆瑞宝単光章
【児童福祉功労】
岡根 あつみ (高瀬町)

【消防功労】
岩井 厚憲 (仁尾町)
真鍋 保 (高瀬町)

【専門工事業務功労】
白川 智章 (豊中町)

危険業務従事者叙勲

◆瑞宝双光章
【消防功労】
小山 純一 (山本町)

◆瑞宝単光章
【警察功労】
細川 菊雄 (山本町)

募集

日本一になった人を表彰します

▶申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

市では毎年、日本一に輝いた個人や団体を「日本一名誉賞」として表彰しています。該当する場合は、お知らせください。

対象
市内在住または在勤・在学するなど市にゆかりがあり、令和6年11月25日以降に全国規模の競技会や品評会で、優勝や最優秀賞を受賞した人
※世界一など、日本一以上の成績を収めた人も表彰しています。



くらし

令和9年12月末までに

一般照明用の蛍光灯は、製造・輸出入が禁止されます

▶問い合わせ 脱炭素推進室(環境衛生課内) ☎24-8445

「水銀に関する水俣条約」における製造・輸出入廃止の対象に、一般照明用の蛍光灯が追加され、日本でも一般照明用の蛍光灯は製造・輸出入禁止になります。

製造・輸出入の禁止時期
蛍光灯の種類により製造・輸出入の禁止時期は異なり、令和8年1月以降、段階的に禁止となります。
※蛍光灯の使用・販売・購入は、禁止されません。

※1
電球型蛍光灯
令和8年1月1日から禁止

コンパクト型蛍光灯
令和9年1月1日から禁止

※2
直管型蛍光灯
令和10年1月1日から禁止

環型蛍光灯

LED照明へ切り替えましょう
蛍光灯からLED照明に切り替えることで、電気代の削減など多くのメリットが期待できます。
蛍光灯の廃棄方法
家庭で廃棄する蛍光灯は、「有害ごみ」として所定の方法で出してください。

QRコード
▲詳細はこちらから

募集

中学生の皆さんへ

放課後プラットフォーム※登録クラブ 第1弾が決定しました

▶問い合わせ ミクスポ（市文化・スポーツ振興事業団） ☎23-7080



子どもたちの『放課後の学び』をより充実させる、放課後プラットフォーム・クラブ登録制度を創設しています。この制度は、地域のクラブ活動を学校の部活動に代わる新たな『放課後の学びの場』として、市が認定・支援する仕組みです。

※プラットフォームとは：サービスの提供者と利用者をつなぐ基盤となる環境のこと。

登録されたクラブの種目（第1弾）
スポーツ（9クラブ）
バドミントン、カヌー、バスケットボール、軟式野球、バレーボール、ソフトテニス

文化・社会的活動（19クラブ）
和太鼓、吹奏楽、茶華道、川柳・俳句、書道、詩吟、囲碁・将棋、ダンス、プログラミング、人形浄瑠璃、みとよ探究部、メタバース部、みとよマネー部 など

第2弾 登録クラブを募集します
スポーツクラブ、文化教室、地域団体、保護者グループなどからの応募をお待ちしています。子どもたちの可能性を広げる活動と一緒に始めませんか？

募集期限
令和8年
1月30日（金）まで



▲登録クラブの詳細、申し込みはこちら

部員は随時募集しています！
クラブの詳細、申し込み・問い合わせは、ミクスポのホームページからご確認ください。

対象
市内の中学生
※市外の中学生も可



▲クラブ一覧はこちら

お知らせ

令和8年度に利用を希望する団体の皆さんへ

社会体育施設利用希望調書を提出してください

▶申し込み・問い合わせ スポーツ振興課 ☎73-3138



※利用者の調整終了後、改めて利用許可申請書の提出をお願いします。

提出期限
12月17日（水）まで

②郵送
※FAX・メールでの受け付けは行いませんので、ご注意ください。

提出方法
①スポーツ振興課または次の施設へ提出
・高瀬B&G海洋センター
・山本町生涯学習センター
・豊中サン・スポーツランド
・託間町体育センター
・財田B&G海洋センター
※閉庁日や休館日は、お預かりできません。

対象施設
体育館（アリーナ）、野球場、テニスコートなどの社会体育施設
※学校体育施設の利用申請は、詳細が決まり次第、お知らせします。

提出書類
令和8年度三豊市社会体育施設利用希望調書
※行事・大会用と定期利用用があります。

※複数の施設の利用を希望する場合は、1施設につき1枚提出してください。

イベント

市スポーツ少年団指導者・保護者の皆さんへ

アンガーマネジメント研修会

▶申し込み・問い合わせ 市スポーツ少年団事務局 ☎73-3138

「怒り」の感情を理解し、適切にコントロールすることで、より良い指導やコミュニケーションの実現につながります。

日時 12月20日（土）午後2時～4時
場所 市民交流センター
講師 アンガーマネジメント協会 松島 徹 氏

定員 50人
料金 500円
※市内スポーツ少年団指導者、保護者は無料。

受付期限
12月15日（月）まで



▲申し込みはこちら

くらし

有機肥料「ハイクリーンかがわ」

▶問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

「ハイクリーンかがわ」を予約販売しています。

引き渡し日時
木曜、土曜（年末年始・祝日除く）
午前9時～午後5時

引き渡し場所
高瀬協同運輸株式会社 倉庫

販売価格 1袋15kg入り 50円
※10袋単位で販売。
※引き渡し時にお支払いください。

受付期間
月～金曜（年末年始・祝日除く）
午前9時～午後5時

申し込み先
高瀬協同運輸株式会社
☎72-1234



▲詳細はこちら

お知らせ

軽自動車住所確認書が廃止されます

▶問い合わせ 市民課 ☎73-3005

軽自動車の各種手続きには住所票の写しなどを取得してください。

軽自動車の各種手続きの際に住所を証明する書類として、これまで無料の住所確認書を発行していましたが、システムが全国統一のものに切り替わるため、12月26日（金）で廃止されます。

令和8年1月5日（月）以降は、住民票の写し（有料）など取得してください。なお、住民票の写しは、マイナンバーカードを利用して、お近くのコンビニで取得することができます。



くらし

紙類・布類の持ち込み回収を行います

▶問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

日時 12月21日（日）午前7時～9時
場所 各駐車場
・みとよ未来創造館
・山本町保健センター
・市民センター三野
・豊中庁舎
・三豊警察署託問交番
・市民センター仁尾運河沿い
・財田庁舎

品目と出し方
・新聞、雑誌、ダンボール、紙パックは品目ごとに紙ひもで十字に縛ってください。
・布類は、透明または半透明の袋に入れてください。
※濡れたり汚れたりしている布類中綿の入っているものは回収できません。

健康

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

オーラルフレイルの予防に、歯科健康診査を受けましょう

▶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

「オーラルフレイル」とは、かむ力や舌の力などが弱くなり、口の機能が低下した状態です。何もせずに放置すると、低栄養や誤嚥性肺炎のリスクが上昇し、全身の健康状態の悪化につながります。

セルフチェックをしてみよう

- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 滑舌が悪い・舌が回らない
- ☐ やわらかいものばかり食べる
- ☐ 食欲がない・少ししか食べられない
- ☐ 口が乾く・おいしが気になる

1つでも当てはまる場合は、オーラルフレイルかもしれません。

75歳・80歳の人は無料で歯科検診が受けられます

受診期限
令和8年2月28日（土）まで

※歯科医院へ直接予約してください。

健診内容
・食べ物をかむ力や飲みこむ機能
・歯の本数や状態
・歯周病のチェック など

持ち物
・マイナ保険証または資格確認書
・受診券

※受診券や問診票などは、6月末に送付しています。再交付が必要な人は、県後期高齢者医療広域連合事務局までご連絡ください。



12月3日(水)～9日(火) 障害者週間

全ての人が暮らしやすいまちづくりをめざして

障がいへの理解を深めるとともに、障がいのある人々が日々の生活の中で感じる困りごとや課題を考え、ともに支え合える社会をめざしましょう。

▶申し込み・問い合わせ 福祉課 ☎ 73-3015

障がいを理由とする差別をなくしましょう

① 不当な差別的取り扱いの禁止

- 受け付けなどの対応を拒否する
- 本人を無視して介助者や支援者、付き添いの人だけに話しかける など



② 合理的配慮の提供

- 意思を伝え合うために絵や写真のカードやタブレット端末などを使う
- 段差がある場合に、スロープなどを使って補助する など



障がい者を虐待から守りましょう

虐待かどうか判断が難しい場合でも、「何か困っているようだ」「様子がいつもと違う」などの“気付き”があれば、通報や相談をしてください。
早めの対応が深刻化を防ぎます。

<相談窓口>

- 福祉課 ☎ 73-3015
E-mail: fukushi@city.mitoyo.lg.jp
- 県西讃保健福祉事務所 ☎ 25-2052

『音の出る信号機』の運用が開始されました!!

10月23日、JR高瀬駅からみとよ未来創造館の間の交差点に、視覚障がい者や幼児・高齢者などの歩行者の安全を考慮した『音の出る信号機』の運用が開始されました。
市内で第1号となるこの信号機は、目の不自由な人でも音による案内で進行方向を確認でき、安心して横断できます。多くの人が安全で快適に移動できる環境整備が進んでいます。



▲運用開始にあわせ、多くの歩行者が体験しました

会員を募集しています!

市身体障害者協会

福祉大会やスポーツ大会など地域での活動を通じて親睦を図ります。

対象

身体障害者手帳を持っている人



▲10月17日開催の障がい者スポーツ大会

みとよ視覚障がい者支援センターひかり

スマートフォンの研修会や交流会などを毎月開催しています。

対象

目が見えない・見えにくい人とその家族や支援者

選挙

令和8年1月25日(日)執行 市長選挙および市議会議員選挙に行きましょう

▶問い合わせ 選挙管理委員会事務局(総務課内) ☎ 73-3000

期日前投票

投票は、投票者本人が投票所に行き、投票所事務従事者による本人確認を経て行うことができます。近年、なりすましによる二重投票未遂事案が発生しており、貴重な1票を確実に反映させるため、運転免許証などの本人確認書類の提示をお願いする場合があります。
世帯ごとに投票所入場券を送付しますので、持参してください。
※入場券が届かなかったり、紛失したりした場合でも、選挙人名簿に登録されており、本人確認ができれば投票できます。



代理投票

病气やけがなどで、投票用紙に自身で記入が難しい場合は、従事職員が代理で投票用紙に記載する「代理投票制度」があります。希望する場合は、投票所で職員に申し出てください。
※家族や介助者が、本人の代わりに投票用紙に記載することはできません。
※投票者本人が投票所へ来ていない場合、投票することはできません。

令和8年1月25日(日)の選挙期日に、次の理由で投票することができないと見込まれる人は、期日前投票を行うことができます。
・仕事や冠婚葬祭などで、選挙期日に投票所に行けない人
・旅行やレジャーなどで、選挙期日に自分の属する投票区にいない人
・病气やけが、妊娠、老齢、身体の障がいなどのために歩行が困難な人
・天災や悪天候で、投票所に到達が困難な人
※期日前投票を行う際は、投票所入場券の裏面「宣誓書」の記入が必要です。

立候補予定の皆さんへ

立候補届出期間

令和8年1月18日(日) 告示日
午前8時30分～午後5時

立候補届出の事前審査

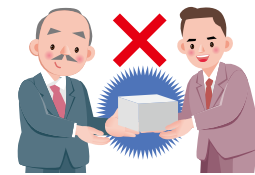
立候補届出受け付けの当日に、書類が不備で立候補できないなどのトラブルを避けるため、あらかじめ提出書類の内容を確認する期間を設けています。
※希望の時間帯は、選挙管理委員会事務局へ電話で予約してください。

選挙運動の公費負担(選挙公営制度)

市選挙管理委員会では、公職選挙法に規定のある選挙運動用自動車の使用や、ポスターやビラの作成に要する費用を公費で負担します。
公費負担の限度額などの制度の詳細は、市ホームページをご確認ください。

政治家の寄付禁止など

公職選挙法では、政治家が選挙区内の人に対して寄付をすることは、どんな名目や理由であっても禁止されています。
また、後援団体が選挙区内の人に対して寄付をすることも、一定の場合を除いて禁止されています。



▲公費負担の詳細はこちら

投票所来場カード

今回の選挙から、本市の観光地や自然の風景を取り入れた「投票所来場カード」(7種類)を各投票所で配布します。
希望する人は、投票所の職員へ申し出てください。

※「投票所来場カード」は数に限りがあります。
※投票したことを証明するものではありません。



▲投票所来場カード(例)

10/21-22 音楽とともに思い出を胸に刻もう

『よんでんアーティスト派遣事業』によるコンサートが、来年3月で閉校となる2校で開催されました。上高野小学校にはサクソフォンとハープの奏者2人が、本山小学校にはピアニストとヴァイオリニスト、チェリストの3人が招かれ、地域の人も一緒に美しい音色を楽しみました。



上高野小学校



本山小学校

みとよHOT
ぽっとNEWS

詳しくは市ホームページで紹介！



10/23 職業体験で将来を考えよう

高瀬中学校夜間学級の生徒が、学校訪問型職業体験出前授業で「イラストレーター」や「あん摩マッサージ指圧師」の職業を体験しました。



高瀬中学校

10/26 中学生映画制作スクールの完成作品をお披露目

映画制作スクールに参加した生徒28人や保護者、指導したプロの脚本家や監督などが参加し、完成した映画「よくある話」「死舞」の試写会が行われました。



危機管理センター

10/31 2回目の自動運転実証運行がスタート

昨年度に続いて、NTT西日本株式会社香川支店などと共同で、11月の1カ月間、無人運転の可能性を探る片道6.5kmの自動運転EVバスの実証運行が行われました。



詫間町内

10/29 春になったらきれいに咲いてね

詫間小学校の3年生53人が、毎年恒例のマーガレットの植え付け体験を行いました。地元の人に手伝ってもらいながら、約1,500株を丁寧に植え付けました。



フラワーパーク浦島

10/26 パンツづくり！
みんなでパンツを描こう

絵本作家のシゲリ カツヒコさんを招いて、おはなし会研修講座が開催され、親子で読み聞かせやパンツを描くワークショップなどを楽しみました。



みとよ未来創造館

10/19 にぎやかに秋を彩る！

第21回やまもと爽郷祭りが開催され、子どもたちによるかわいいダンスステージや迫力あるよさこい踊りなどで会場が盛り上がりしました。



山本ふれあい公園

11/4 ねんりんピック
バウンドテニスで2連覇！

ねんりんピック岐阜2025 バウンドテニス交流大会団体ダブルスの部に県代表で出場した『ウドンデス讃岐』が、2連覇の快挙を成し遂げました。



▲(左から)藤田 礼子さん、大西 小波さん、田尾 美恵子さん

三豊市役所

10/30 全日本実業団対抗陸上競技
選手権大会で優勝！

第73回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会の女子棒高跳に出場した田中 伶奈さんが、4m10を記録し優勝しました。



三豊市役所

10/30 大規模災害時の円滑な
法的支援のため協定を締結

市と県弁護士会は「大規模災害時における相談業務の支援に関する協定」を締結し、今後は被災者への法的支援を迅速に行うための取り組みを進めていきます。



危機管理センター

10/28 株式会社JECCからの
寄付金贈呈式

株式会社JECCから、「放課後改革」に活用してほしいと、企業版ふるさと納税として寄付をいただきました。



危機管理センター

コミュニティバスにゆ〜す 30

▶問い合わせ 地域戦略課 ☎73-3011

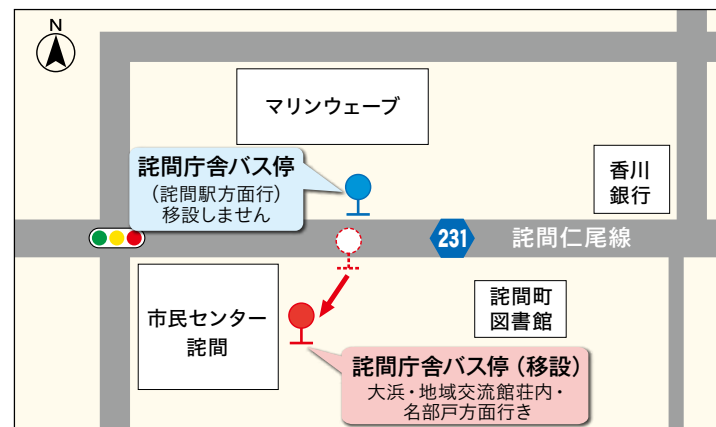
令和8年1月5日(月)から

詫間庁舎バス停(高瀬仁尾線・詫間線・詫間三野線)を移設します

令和8年1月から市民センター詫間の供用が開始されるため、詫間庁舎バス停を移設します。

1月5日(月)以降に大浜・地域交流館荘内・名部戸方面行きのバスを利用する場合は、市民センター詫間の敷地内に移設されるバス停をご利用ください。

※詫間駅方面に行くバス停の乗車場所に変更はありません。



▲バス停場所イメージ図

▶時刻表はこちらから



平和と人権を一体的に捉え、基本的
人権を大原則とする『日本国憲法』で
は、「基本的人権の尊重」について次
のように書かれています。

日本国憲法の「人権尊重」とは

国際社会の深い反省から
1945年、第二次世界大戦の悲劇
を繰り返さないという決意のもと、世
界各国は、人権を確立して平和を確保
する『国連憲章』に署名しました。
さらに1948年、「憲章」の内容
を具体化した達成すべき人権保障の水
準を定めた『世界人権宣言』が採択さ
れ、各国はこの「宣言」に合わせて、
憲法や法律を作ることになりました。



▲人権週間ポスター

人権週間
12月4日(木)～10日(水)の『人権
週間』は、県内各地で人権問題に関す
る講演会や人権啓発ポスター・パネル
展などの啓発活動が行われます。

じんけん 探訪 115

「すべての国民は、個人として尊重
される。生命、自由及び幸福追求に対
する国民の権利については、公共の福
祉に反しない限り、立法その他の国政
の上で、最大の尊重を必要とする」
(憲法第13条)
日本国憲法は、「民主主義」「平和
主義」「基本的人権の尊重」の3つの柱
で構成されています。そして、103条
のうち約4割が人権に関わる内容とな
っており、自由と権利(人権)が
保障されていることが分かります。

社会の一員としての私たち

「人権」とは、全ての人が生まれな
がらに持っているもので、誰もが幸せ
に生き、自分らしく暮らすために必要
な権利です。

人権と聞くと「差別の問題」だけを
思い浮かべがちですが、実はもっと身
近なものです。日常のちょっとした言
葉や態度の中にも、人を傷つけてしま
うことがあります。

違いを認め合い、相手の立場や気持
ちを大切にすることが、人権を守る第
一步です。私たち一人ひとりが互いを
尊重し合い、憲法の理念を日々の暮ら
しの中で実践していくことが、誰もが
安心して生きられる社会につながりま
す。

▼問い合わせ

人権課 ☎73・3008

11/9 笑顔に包まれ、瀬戸芸秋会期閉幕

10月3日から38日間開催された瀬戸内国際芸術祭が
閉幕し、最終日には吹奏楽団の演奏や紙テープなどで、
来場者は温かく見送られました。



栗島港

11/3 ダイナミックなレースに声援

秋晴れの下、今年で13回目となるみとよサイクルロ
ード宝山湖が開催され、ロードバイクの力強い走りに、沿
道の観客から多くの声援が送られました。



宝山湖周辺

11/4 自分で考えて未来を決めていく力「探究学習」へ寄付金の贈呈

トランスコスモス株式会社、株式会社ウィザース、テクマトリックス株式会社の3社から、『探究学
習(アントレプレナーシップ教育※)の推進事業』に活用してほしいと、企業版ふるさと納税として
寄付をいただきました。今年9月から、詫間中学校と高瀬中学校で実証授業が行われています。



詫間中学校

▲ビジネスの最先端の方法論を使って商品開発を体験

※アントレプレナーシップ教育とは…試行錯誤しながら新たな価値を創造する、起業家精神を育む教育

11/1 第1回健康地域交流DAYを開催

みとよ市民病院を身近に感じてもらうために開催し、
多くの来場者は、骨密度測定やなりきりドクター体験な
どで、医療や健康への理解を深めました。



みとよ市民病院

10/30 両国の異文化理解を深める

3年前から詫間中学校と交流を続けている韓国淳昌
郡から中学生20人が訪問し、日本の授業や給食体験を
通して異文化理解を深めました。



詫間中学校

▲2年生がリズム長刀を披露しました

みとよHOT
ほっとNEWS

危機管理センター

12月のご案内

もの忘れ相談会 要予約

日時 12月10日(水)
午後2時～3時
場所 山本町保健センター
受付 12月9日(火)まで



▲申し込みは
こちらから

▶申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター ☎73-3021

つなぐ会 もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 12月25日(木)
午後2時～4時
場所 みとよ未来創造館

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
1日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
8日(月)		詫間ふれあい交流館
9日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)		三豊市役所
17日(水)		豊中庁舎
18日(木)		山本町保健センター
22日(月)		三野町保健センター

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
4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
8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
12日(金)	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
17日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ

脳きらり教室

認知症予防の教室

☑「耳の聞こえと認知症」

日程	時間	場所
9日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
10日(水)		マリンウェーブ
15日(月)		三野町生涯学習センター
17日(水)		豊中町農村環境改善センター
19日(金)		山本町生涯学習センター
22日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
23日(火)		仁尾町文化会館

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 100～500円



▲10月に野田原集落センターで開催されたオレンジかふえ

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
5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
14日(日)	10:30～12:30	粟島開発総合センター	
17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	地域包括支援センター ☎73-3021
18日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機能ないる(高瀬町)	みんなの看多機能ないる ☎24-8911
20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
21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
25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(金)	14:00～16:00	みとよ未来創造館	四国学院大学専門学校 ☎72-5192

地域包括支援センター

おたっしやだより

vol.33



▲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

ヒートショックに気を付けましょう!

ヒートショックとは

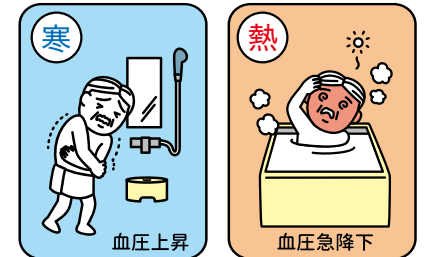
暖かい部屋から寒い部屋への移動など、気温の変化によって血圧が上下に大きく変動することが原因で、失神や不整脈が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

Q 特に注意が必要な人は?

高血圧や糖尿病などの持病を抱えた人です。

Q ヒートショックが最も起こりやすい時は?

入浴の時です。脱衣所や浴室が寒いと血管が収縮して血圧が上昇し、この状態で温かい浴槽に入ると血管が急激に広がり、血圧が下がることにより、ヒートショックが起きやすくなります。



ヒートショックの予防方法

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下で、入浴時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後や飲酒直後の入浴は控える

備えも重要

- 入浴時の事故を防ぐには、早期発見が重要です。
- 家族がいれば、ひと声かけてから入浴しましょう
- 家族は、高齢者が入浴していることを気かけ、異常を感じたらためらわずに声をかけましょう

9/20(土) みとよ未来創造館

将来の「もしも」を考えるセミナーを開催しました

次の2つのテーマについて学びました。

任意後見制度を知るセミナー

自分らしく安心した暮らしを送るため、成年後見制度や任意後見制度の仕組みや役割について理解を深めました。

エンディングノート書き方セミナー

将来のもしもの時に備え、自分が望む医療やケアについて前もって考えたことを、エンディングノートを使って身近な人と繰り返し話し合う「人生会議」の重要性を学びました。

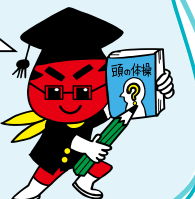


▲約50人が参加しました



▲エンディングノート

地域包括支援センターの「おたっしや出前講座」や「あんしん相談」を、ぜひ活用してね!



募集

第14回わたしの焼き物お宝展
展示作品募集

展示期間

令和8年1月6日(火)～30日(金)

受12月13日(土)まで

※展示館に直接持ち込み、展示期間終了後に、本人が引き取りに来てください。

申問 宗吉かわらの里展示館

☎23・6209



▲前回の作品

自衛官(特別職国家公務員)募集

区分	応募資格
①陸上自衛隊 高等工科学校 生徒(一般)	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子
②自衛官候補生	18歳以上33歳未満の男女(高卒見込み含む)

試験日

①令和8年1月24日(土)、25日(日)のいずれか1日

②受け付け時にお知らせ

受①令和8年1月15日(木)まで

②随時受け付け中

申問 自衛隊観音寺地域事務所

☎25・6122

無料調停手続き相談会

時12月7日(日)

午前10時～午後3時

場 豊中町農村環境改善センター

内 離婚、相続、金銭貸借、交通事故、土地の境界などの相談

問 観音寺調停協会

☎25・3467

社会保険労務士による

無料出張年金相談(要予約)

時12月10日(水)、23日(火)

午前10時～午後3時

場 10日・危機管理センター

23日・山本庁舎

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

法務局・司法書士・土地家屋

調査士会 合同相続登記などの

相談会(要予約)

時12月12日(金)

午後1時～4時

場 丸亀市市民交流活動センター

(マルチス)

内 相続登記、遺産分割、土地の境界測量などの相談

申問 高松法務局

☎087・821・6342

四国学院大学入試

対①学校推薦型選抜(B日程)

②総合型選抜(C日程)

③一般選抜(A日程)

④大学入学共通テスト利用選抜(A日程)

試験日

①12月20日(土)

②12月13日(土)、21日(日)のうちいずれか1日

③令和8年2月7日(土)

④個別試験なし

受①②12月16日(火) 必着

③④令和8年1月5日(月)～30日(金)

申問 四国学院大学

☎0120・459・433



▲詳細はこちら

砂原児童基金 奨学生募集

内 学校外教育(塾やスポーツ教室など)にかかる経費を助成

対 経済的理由から、学校外教育を十分に受けられない中・高校生

受12月15日(月) 必着

申問(公財)砂原児童基金

☎087・837・2230



▲募集の詳細はこちら

講座・教室

市総合体育館 12月健康教室

【走る教室】

(要予約)

時12月11日(木)、18日(木)

午後6時～7時

料500円 対小学生30人

申問 市総合体育館 ☎72・1500

三豊総合病院 12月健康教室

【男性の調理実習】

(要予約)

時12月3日(水)

午前10時～午後0時30分

内 調理実習(肉料理で野菜をたくさん食べよう)

料1,000円

【腎臓病教室】

(要予約)

時12月18日(木)

午後3時30分～4時30分

内 運動療法の必要性 など

【食べて治して、ハッピーライフ】

(要予約)

時12月19日(金) 午前10時～正午

内 調理実習(寒い冬を乗り切るメニュー)

料1,000円

【糖尿病教室】

(要予約)

時12月19日(金) 午後3時～4時

内 血糖値が下がらないのは、歯周病が原因かも? など

【みとよサプリ】

(要予約)

時12月23日(火)

午後0時30分～1時

内 日常生活でできる心不全予防

申問 三豊総合病院 ☎52・3366

相談

西讃保健福祉事務所

12月相談(要予約)

【思春期相談】

時12月8日(月)

午後3時～5時

【心の健康相談】

時12月17日(水)

午後4時20分～5時15分

申問 西讃保健福祉事務所

☎25・2052

居場所「リトリートたくま」

時12月13日(土)

午後1時～3時

場 マリンウェーブ

内 不登校やひきこもりなどの人に安心できる居場所を提供

問 リトリートたくま

☎090・9455・9164

三観福祉の居場所説明会

時12月13日(土)

午前9時～11時30分

場 ハイスタッフホール(観音寺市)

対 日中の居場所や就労に関心がある障がいや発達特性がある人とその家族

内 障害福祉サービス事業所の説明、障がいのある人の進路や就労に関する相談

問 障害福祉サービス事業所

やまもも ☎23・3507



▲三豊市・観音寺市の障害福祉サービス事業所はこちら

四国学院大学
人権週間講演会(要予約)

時12月18日(木)

午後2時40分～4時10分

演 子どもを「森」で育てる

申問 四国学院大学(普通寺市)

☎0877・62・2208



▲申し込みはこちら

楽しくスポーツ教室(要予約)

時12月21日(日)

午後2時～3時30分

場 高瀬町体育館

対 障がいがある人とその家族 など

申問 かかわ総合リハビリテーション福祉センター

☎087・867・7686



香川大学サテライトセミナー

時12月22日(月)

午前10時～11時30分

場 三豊市役所 西館

演 「支える人」を支える

「ケアをめぐる心理学」

問 香川大学

☎087・832・1278

ちゃんとチェック!最低賃金

働く人も、雇う人も、確認を忘れずに☑

香川県の最低賃金は、10月18日から

「時間額1,036円」です

※産業によっては、これとは別に特定最低賃金が定められているものがあります。

▶問い合わせ 香川労働局 ☎087-811-8919



時=日時 場=場所 講=講師 内=内容 対=対象 数=募集人数 持=持ち物 種=種目
料=参加費用 受=受付期間 演=演題 申=申し込み方法・申込先 問=問い合わせ先

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、整=整形外科、小=小児科、歯=歯科

日程	医療機関名	診療科	市町名	電話番号
7日(日)	クリニック池田	内	観音寺	23-1500
	みとよ市民病院	内・整	詫間	83-3001
	田中歯科医院	歯	仁尾	82-4780
14日(日)	おざきこどもクリニック	小	観音寺	24-6789
	安藤内科医院	内	高瀬	72-5018
21日(日)	大西ただし歯科クリニック	歯	観音寺	57-5095
	かもだ内科クリニック	内	観音寺	23-4976
	多田医院	整	詫間	83-2121
28日(日)	曾川歯科医院	歯	豊中	62-2002
	業天医院	内	観音寺	52-3636
31日(水)	永野内科医院	内	高瀬	74-6018
	まきの歯科医院	歯	観音寺	23-2848
31日(水)	河田医院	内	観音寺	25-3668
	みずた内科	内・小	詫間	83-7218

相談名		日程	時間	場所	問い合わせ
健康	健康相談	4日(木)	9:30～11:00 (要予約)	マリンウェーブ	健康課 ☎73-3014
		10日(水)		山本町保健センター	
		12日(金)		豊中町保健センター	
		15日(月)		三野町保健センター	
		16日(火)		市民センター仁尾	
		18日(木)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター	
		24日(水)		みとよ未来創造館	
	かがわ若者サポートステーション※①	18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	19日(金)			
	こころの相談	22日(月)	13:30～15:00		
行政・その他	行政相談	1日(月)	10:00～12:00	市民センター仁尾	総務課 ☎73-3000 または各支所
		3日(水)	13:00～15:00	みとよ未来創造館	
		8日(月)	13:00～15:00	市民センター三野	
		10日(水)	10:00～12:00	山本庁舎	
		17日(水)	13:00～15:00	豊中庁舎	
		17日(水)	13:00～15:00	財田庁舎	
	人権相談	2日(火)	10:00～13:00	マリンウェーブ	人権課 ☎73-3008 または各支所
		3日(水)	9:00～12:00	詫間ふれあい交流館	
		3日(水)	10:00～13:00	豊中庁舎	
		4日(木)	10:00～13:00	市民センター仁尾	
		4日(木)	9:30～12:00	財田庁舎	
		5日(金)	9:30～12:00	山本町農村環境改善センター	
	職業相談	19日(金)	10:00～13:00	市民センター三野	たかせ人権福祉センター ☎72-2501
		15日(月)	10:00～11:30	たかせ人権福祉センター	
		8日(月)	13:30～16:00	危機管理センター ※対象地域は高瀬・山本・財田	農業委員会事務局 ☎73-3046
	就農相談	16日(火)	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
		26日(金)			
	よろず三豊サテライト※②	16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

＼手話で話そう！／
こころのバリアフリー

No.24

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。

「気をつけて」

▲両手を胸の前に
広げて、上下に
並べます。

▲胸元に引き寄せ
ながら、ぎゅっと
握ります。

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015



▲制度の詳細は
こちらから

四国学院大学
クリスマスイルミネーション

時 12月25日(木) まで
午後5時～11時

問 四国学院大学(普通寺市)
☎0877・62・2208

料 大人 300円
18歳以下 100円

問 入権課 ☎73・3008
三豊にじいる研究会(田中)
☎080・1998・9238

対 LGBTQ+ (性的少数者)
の当事者、家族、支援者など

場 ふれあいプラザにお
※出入り自由

時 12月20日(土)
午前10時～正午

にじまちカフェ 縁

前田児童館 文化祭

時 12月6日(土)
午前9時～午後1時

問 前田児童館 ☎72・5594

料 1,000円
※高校生以下と70歳以上は無料

問 MOTOTEC MITOYO
実行委員会
☎24・0977

場 高瀬自動車学校
レースバイク展示、プロライ
ダーによるスタントショー、
キッチンカー、タイヤ輪投げ
など

時 12月7日(日)
午前10時～午後3時

モトテックミトヨ

その他

自筆証書遺言書保管制度

作成した遺言書を法務局に預
けることができる制度です。法
務局に預けることで紛失や改ざ
んの心配がなくなります。
また、遺言書が法律の様式に
合っているか、法務局が確認し
ます。いつでもご利用ください。
料 3,900円
問 高松法務局観音寺支局
☎25・4528

心温まる贈りもの (10月受付分)

このたび、次の皆さまより善意のご寄付をいただき
ました。厚くお礼申し上げます。(敬称略・順不同)

三豊市へ
明治安田生命保険相互会社 (東京都)

三豊市社会福祉協議会へ
香川県建設労働組合三豊支部 (詫間町)

犯罪被害者などの支援に関する相談を行っています

市では、国や県、警察などの関係機関と連携し、犯罪
被害者などが受けた被害の回復や軽減を
図るための相談に応じています。相談者の
秘密は固く守りますので、ご相談ください。

◀相談窓口は
こちらから

▶問い合わせ
総務課 ☎73-3000

税務課からのお知らせ

固定資産税(第3期分)
国民健康保険税(普通徴収)(第6期分)
介護保険料(普通徴収)(第6期分)
後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第6期分)

口座振替日 および 納期限 12月25日(木)

☆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

図書館ニュース ▶問い合わせ
生涯学習課 ☎73-3135

★12月の休館日★

□休館日 ○ゆめ図書館開設日

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	1/1	1/2	1/3

【年末年始休館】
12月28日(日)～
令和8年1月3日(土)

【臨時休館】
…仁尾町図書館

※みとよこども図書館は、
空調工事のため令和8年
2月末まで休館

◀イベント・
おはなし会
情報は
こちらから

マリンウェーブ情報 ▶申し込み・問い合わせ
マリンウェーブ ☎56-5111

宝くじ文化公演 マリンウェーブリニューアル記念
スクリーンミュージックコンサート

時 令和8年3月7日(土)
開演：午後3時

料 一般：2,500円
高校生以下：1,500円
※販売開始日：12月17日(水)
9時から

※全席指定席
※宝くじ助成金による特別料金です

出演者 川井 郁子・東儀 秀樹・小松 亮太・
N響メンバー・Keiko

▲その他の
講座は
こちらから



10月の市内交通事故発生状況()内は前月比 発生件数17件(+9) 死者数0人(0) 負傷者数20人(+11)
※速報値のため、実際の件数とは異なる場合があります。

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7年8・9月生まれ

10カ月児相談
令和7年2・3月生まれ

1歳6カ月児健診
令和6年5・6月生まれ

3歳児健診
令和4年4・5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

16日(火) 10:30～11:30
希望者は9日までに電話でお申し込みください

MAMATOKO 要予約
場所：市役所3階
おおむね妊娠24週以降の妊婦

17日(水) 13:30～15:30
希望者は3～12日に電話でお申し込みください

子育てスタートアップ講座 要予約
場所：危機管理センター3階
おおむね妊娠20週以降の妊婦とそのパートナー

21日(日) 10:00～11:30
希望者は8～17日に電話でお申し込みください

はじめて
10月生まれ赤ちゃん
26人(男の子7人
女の子19人)
12月のお知らせ

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

23日(火) 13:30～16:00
希望者は19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

登校渋り・不登校に関する個別相談会 要予約
2学期も終盤となり少し落ち着いたこの時期、頑張ってきた子どもたちが息切れし、登校渋りや不登校が増える時期です。
気になることがあれば、1人で抱え込まずご相談ください。

日時 12月18日(木) 午後1時30分～4時30分
場所 みたよ未来創造館
対象 市内在住の小学生の保護者
申し込み 12月15日(月)まで

相談日以外も、こども家庭センター『なないろ』では、随時ご相談を受け付けています。

▶申し込み・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

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!!

ホームページは
こちらから

ここ笑み通信
こども・子育て・笑顔のみとよ

チャイルドシートなどを貸し出しています

みたよファミリー・サポート・センターでは、チャイルドシートとベビーバスの貸し出しを行っています。
▶申し込み・問い合わせ みたよファミリー・サポート・センター ☎62-1192

チャイルドシート・ジュニアシート

申込要件
・市内在住で住民登録がある乳幼児の保護者や養育者
※出生前に申請する場合は、出産予定日の1カ月前から申請可能です。
・普通自動車免許を所有している
・チャイルドシートなどを装着できる自動車を所有している

貸出期間
1カ月以内
※最長6カ月まで延長可。
(キャリアタイプは最長3カ月)
※貸し出し予約はできません。

利用料
1カ月当たり500円
(キャリアタイプは、1カ月当たり1,000円)
※1カ月ごとに更新が必要です。

確認書類
運転者の運転免許証
※利用状況により、数に限りがあります。

チャイルドシート(キャリアタイプ)

申込要件
・市内在住で住民登録がある乳幼児の保護者や養育者

貸出期間
3カ月以内
※貸し出し予約はできません。

利用料
3カ月以内200円

確認書類
住所確認ができるもの
(運転免許証・マイナ保険証など)

M's Smile ふおとぎやらい 12月生まれ

1 おなまえ
2 生年月日
3 保護者名(町名)
4 メッセージ

そがわ あいり
① 十川 愛麗ちゃん
② 2024年12月18日
③ 貴好・美幸(仁尾町)
④ 1歳おめでとう! みんなに愛される優しい子に育ってね!

にしたに きほ
① 西谷 祈穂ちゃん
② 2024年12月19日
③ 将・瑞穂(豊中町)
④ 我が家の癒し、きーちゃん! お誕生日おめでとう! 大きくなあれ

ほそかわ るあ
① 細川 月逢ちゃん
② 2024年12月5日
③ 翔太・未紀(高瀬町)
④ 1歳おめでとう! これからも愛嬌たっぷりなルアちゃんであってね!

ふくおか あきと
① 福岡 暁人ちゃん
② 2024年12月11日
③ 裕記・奈都(三野町)
④ いつもたくさんの笑顔ありがとう! 大好きだよ!

なかにし はると
① 中西 春翔ちゃん
② 2024年12月23日
③ 誠・由香里(豊中町)
④ いつも笑顔がありがとう 元気にのびのび育ってね!

よしだ ゆき
① 吉田 有希ちゃん
② 2024年12月8日
③ 昂史・充恵(豊中町)
④ 1歳のお誕生日おめでとう! 笑顔いっぱい元気に大きくなってね☆

2月生まれ 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
12月10日(水)～26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。

ベビーバス

申込要件
市内在住で住民登録がある乳幼児の保護者や養育者

貸出期間
3カ月以内
※貸し出し予約はできません。

利用料
3カ月以内200円

確認書類
住所確認ができるもの
(運転免許証・マイナ保険証など)

▶申し込み・問い合わせ NPO法人ペアレントメンターかがわ ☎080-2978-8304

ペアメン Café 三豊 要予約

日時 12月7日(日) 午前10時～正午
場所 三野町保健センター
対象者 発達に気になる子ども、発達障がいや障がいなどがある子どもを育てる保護者
内容 同じ経験のある保護者(ペアレントメンター)を交えての座談会

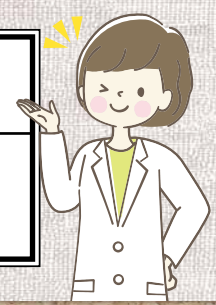
▶申し込み・問い合わせ NPO法人ペアレントメンターかがわ ☎080-2978-8304



みとよ キッチン

vol.17

今月は 健康課の管理栄養士による
健康レシピ
旬の白菜で体の中から温まる
白菜の巣ごもり卵



材料(2人分)

■白菜	2～3枚
■卵	2個
■ごま油	小さじ1/2
■だし汁	1/4カップ
■みりん、しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 白菜の芯は1cm幅に、葉はザク切りにして分けておく。
- ② フライパンを中火で熱して、ごま油を馴染ませる。白菜の芯を入れて軽く炒め、だし汁を入れて蓋をし、3分程度蒸し煮にする。
- ③ ②を強火にして、みりんとしょうゆ、白菜の葉を入れてしんなりするまで煮立て、くぼませたところに卵を落とす。
- ④ 中火にして卵がお好みの固さになるまで火を通す。

管理栄養士からのコメント

- 旬の白菜をたっぷり使った、寒い12月にぴったりの温かいレシピです。
- 冬の食卓に欠かせない白菜は、水分が多く低カロリーで、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。
- また、卵には良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。
- 栄養いっぱいの白菜と卵を合わせた「巣ごもり卵」は、体を温める1品です。

栄養価(1人分)

●エネルギー：115kcal	●タンパク質：7.3g
●脂質：6.5g	●炭水化物：5.6g
●食物繊維：1.3g	●塩分：0.9g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

早 いもので今年も残すところあと1カ月となりました。年末年始の連休には、何を食べようか、どこに遊びに行こうか、など、考えるだけでもワクワクしますよね！家族が集まるこの機会を利用して、今一度、もしもの災害時の対策を話し合ってみませんか？3・4ページの「避難カード」に避難時の行動をまとめて、目に付くところに貼っておきましょう。

表紙は、仁尾中学校で、シェイクアウト避難訓練と併せて行われたリアル避難所運営ゲームの様子です。実際にテントを張ったり、避難者を誘導したりして、有事の際に自分たちができることは何かを確認しました。



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、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です