

# 広報 みとよ

12

2025  
No.240

One MITOYO ~心つながる豊かさ実感都市~



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

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 073・3119

知っていますか？  
避難場所と避難所の違い

指定緊急避難場所

「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」も選択肢の一つです。

例 公園や学校の校庭、高台など

指定避難所

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

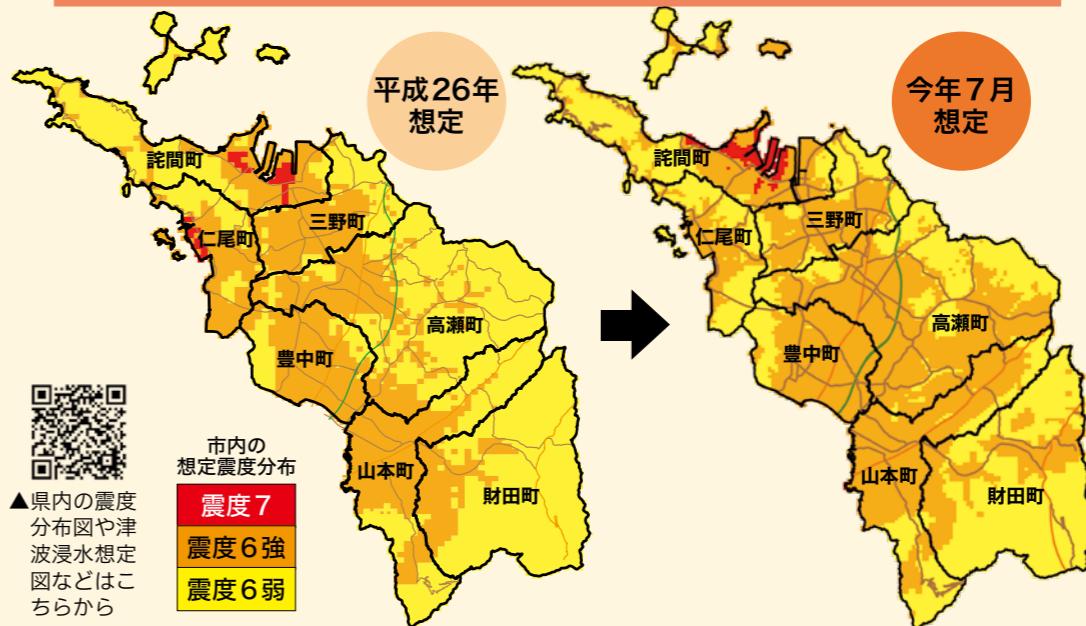
## 南海トラフ地震は、 「今後30年以内に発生する確率が高い」

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



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成してみましょう。

**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

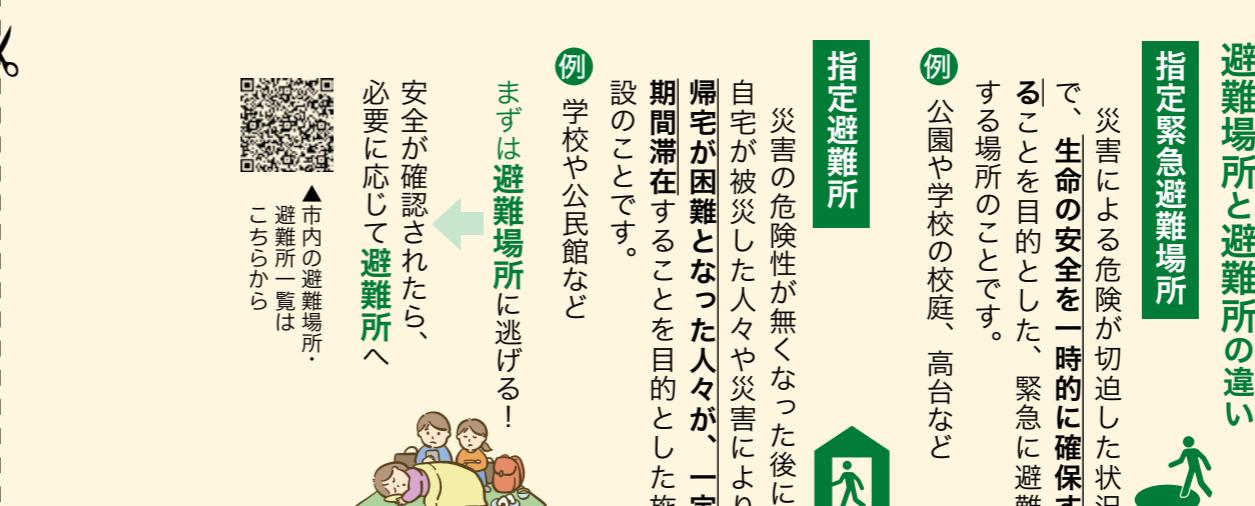


電気のブレーカーを切る

避難経路の確保

家族の安否確認

情報収集



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





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。



▲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たい、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む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。市の魅力や地域での暮らしの雰囲気を発信し、移住希望者と地域を結ぶ存在となつて、

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ます。自然を身近に感じながら、生活するには不便のない“程よい田

## 地域おこし協力隊に 福井 柚香さん

“程よい田舎感”に魅せられて

三豊市は人がやさしく  
活気がある

情報発信を通じて  
移住・定住者のサポートを

自身も一移住者として、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。

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

### 津波なし



#### 『余震に注意しながら 周辺の安全確認』

※隣近所への声かけ、  
けが人や行方不明者が  
いないかを確認。

#### 『自宅で生活できるか確認』

生活できる 生活できない

在宅避難

親戚・知人宅

指定避難所

### 津波あり



#### 『余震と津波の到達時間に 注意しながら一時避難』

非常用持出袋

一時避難

緊急避難場所  
一時避難場所

#### 『津波警報解除後、水が引いたら 自宅で生活できるか確認』

生活できる 生活できない

在宅避難

親戚・知人宅

指定避難所

## 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  | 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)               |
|                | 図書室  | 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)<br>マリンウェーブ(☎56-5111)  | 12月28日(日)～1月3日(土)               |
|                | その他社会教育施設  | 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)<br>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)<br>宗吉かわらの里展示館(☎23-6209) | 12月29日(月)～1月3日(土)               |
|                |  |   | 12月28日(日)～1月3日(土)               |
|                |  |   | 12月28日(日)～1月5日(月)               |
| 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)、栗島診療所(☎84-7009)   |   | 12月27日(土)～1月4日(日)               |
| コミュニティバス       | 詫間線・莊内線は、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)<br>◆委託業者<br>高瀬線・高瀬仁尾線(鴨田タクシー(株)☎72-2121)、財田高瀬線・財田観音寺線<br>1号車(株)エコロジヤパン(☎62-5787)、山本線・財田観音寺線 2号車(本山タクシー(株)☎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・莊内線(有)浦島観光(☎84-6350)、詫間線 2号車(藤田自動車整備工場(株)☎73-6182)、仁尾線(西讃観光(株)☎24-2918) |   | 12月28日(日)、<br>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。<br>▶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 お客様センター(☎25-5211)<br>※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。<br>◆12月15日(月) 詫間町 (有)詫間清掃(☎83-2419)<br>◆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)<br>◆12月20日(土) 山本町 (株)山本衛生社(☎63-2312)、財田町 (株)財田クリーン(☎56-6800)<br>◆12月22日(月) 高瀬町 (株)ダックス(☎72-5467)<br>◆12月24日(水) 仁尾町 (株)アドバンス(☎82-2783)<br>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。                          |   |                                 |



おめでとうございます

# M's Information

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に受章されました。

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に受章されました。  
(敬称略・順不同)

▶問い合わせ 秘書課 ☎73-3001



募集

## 日本一になった人を表彰します

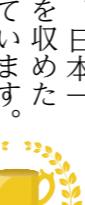
▶ 申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎ 73-3001

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 一般照明用の蛍光ランプ



家庭で廃棄するランプは、「有害ごみ」として所定の方法でしてくぞさ。

▲ 詳細は  
こちらから



◆瑞宝単光章  
瑞宝章  
（児童福祉功劳）岡根 あつみ（高瀬町）  
（消防功劳）岩井 厚憲（仁尾町）  
（専門工事業務功劳）真鍋 保（高瀬町）  
白川 智章（豊中町）

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に受章されました。  
(敬称略・順不同)

## 募集 ご意見を募集します

▶ 申し込み・問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

|  |  |
|--|--|
| 資料閲覧場所   | 新型インフルエンザ等<br>対策行動計画（案）                        |
| 市ホームページ、<br>健康課、各支所  | ご意見を募集します。                                     |
| 募集期間   | 12月10日（水）～<br>令和8年1月9日（金）午後5時<br>※郵送の場合は、締切日必着 |
| 意見の提出方法  | メール、郵送、持参または<br>FAX（送信後、要連絡）<br>健康課または各支所      |
| <br>▲資料の閲覧は |  |



### ▲資料の閲覧は こちらから

【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  
明用の蛍光ランプが追加され、日本  
でも一般照明用の蛍光ランプは製  
造・輸出入禁止になります。

**製造・輸出入の禁止時期**

蛍光ランプの種類により製造・  
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。

※ 蛍光ランプの使用・販売・購入は、  
禁止されません。

**LED照明へ切り替えましょう**

蛍光ランプから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。

**蛍光ランプの廃棄方法**

家庭で廃棄する蛍光  
ランプは、「有害ごみ」  
として所定の方法で出  
して下さい。

※1 電球型蛍光ランプ  
令和8年 1月1日から禁止  
※2 か30Wを超えるものは、令和9年1月1日  
から禁止。  
※3 ハロりん酸塩を主成分とする蛍光体を用  
いたものは、令和9年1月1日から禁止。

※2 直管型蛍光ランプ  
環型蛍光ランプ  
令和10年 1月1日から禁止

その他の施設は、早めに各施設へお問い合わせください。





10/21 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。



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に、11月の1ヵ月間、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。



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。



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。



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演した田中 恵奈さんが、4m10を記録し優勝しました。



## みとよ HOT ほっとNEWS

詳しくは市ホームページで紹介！



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。



10/26 パンツづくし！  
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。



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。



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。



10/19 にぎやかに秋を彩る！

第21回やま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りました。



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。



# 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。

マリンウェーブ  
詫間庁舎バス停(詫間駅方面行)  
詫間仁尾線  
市民センター詫間  
詫間庁舎バス停(移設)  
大浜・地域交流館荘内・名部戸方面行き

香川銀行  
詫間町図書館

▲バス停場所イメージ図

▶時刻表はこちから  
QRコード

日本国憲法の『人権尊重』とは  
平和と人権を一体化して捉え、基本的人権を大原則とする「日本国憲法」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。

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。

▼問い合わせ

人権課

☎73-3008



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。

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

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

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つており、自由と権利(=人権)が保障されていることが分かります。

## 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。



## 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。



## 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

トランスクスモス株式会社、株式会社ウイザス、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。



▲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テーマなどで、医療や健康への理解を深めました。



## 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い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。



▲2年生がリズム長刀を披露しました

みとよHOT  
\*ほっとNEWS





▲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.33



▶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

## 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・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)  |             | 市民センター仁尾           |
| 8日(月)  |             | 詫問ふれあい交流館          |
| 9日(火)  |             | 財田町国保高齢者保健福祉支援センター |
| 11日(木) | 10:00～11:00 | 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

内 「耳の聞こえと認知症」

| 日程     | 時間          | 場所                 |
|--------|-------------|--------------------|
| 9日(火)  |             | 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) | 13:30～15:00 | 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<br>(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<br>ないいろ(高瀬町) | みんなの看多機ないいろ ☎24-8911   |
| 20日(土) | 14:00～16:00 | 野田原集落センター<br>(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<br>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

# おたっしゃだより

vol.33



▶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

## 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りしない
- 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にかけ、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。



▲約50人が参加しました

### 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。



▲エンディングノート

地域包括支援センターの「おたっしゃだより講座」や「あんしん相談」を、ぜひ活用してね!







## 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 |
|        | 大西ただし歯科クリニック | 歯   | 観音寺 | 57-5095 |
| 21日(日) | 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 |
|        | 曾川歯科医院       | 歯   | 豊中  | 62-2002 |
| 28日(日) | 業天医院         | 内   | 観音寺 | 52-3636 |
|        | 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 |

＼手話で話そう！／  
No.24  
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。

「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

| 相談名               | 日程               | 時間                   | 場所   | 問い合わせ                 |
|-------------------|------------------|----------------------|--|-----------------------|
| 健 康 相 談           | 4日(木)            | 9:30～11:00<br>(要予約)  | マリンウェーブ  |                       |
|                   | 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<br>(要予約) | 三豊市役所  |                       |
| 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          |  |                       |
| 行政相談              | 1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   |                       |
|                   | 3日(水)            | 13:00～15:00          | 市民センター三野   |                       |
|                   | 8日(月)            | 13:00～15:00          | 山本町役場  |                       |
|                   | 10日(水)           | 10:00～12:00          | 豊中町役場  |                       |
|                   | 17日(水)           | 13:00～15:00          | マリンウェーブ  |                       |
| 人権相談              | 2日(火)            | 10:00～13:00          | 詫間ふれあい交流館  |                       |
|                   | 3日(水)            | 9:00～12:00           | 豊中町役場  |                       |
|                   | 4日(木)            | 10:00～13:00          | 市民センター仁尾   |                       |
|                   | 5日(金)            | 9:30～12:00           | 財田町役場  |                       |
|                   | 19日(金)           | 10:00～13:00          | 市民センター三野   |                       |
| 職業相談              | 15日(月)           | 10:00～11:30          | たかせ人権福祉センター  |                       |
| 農事相談              | 8日(月)            | 13:30～16:00          | 危機管理センター<br>※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)<br>26日(金) | 13:00～16:00<br>(要予約) | 西讃農業改良普及センター<br>※対象は、新規就農予定者・就農5年以内の農業者<br>※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 |
| よろず三豊サテライト※②      | 16日(火)           | 9:00～17:00<br>(要予約)  | インバルみの   | 産業政策課 ☎73-3012        |

※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

|            |         |       |               |           |           |            |             |               |
|------------|---------|-------|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|---------------|
| 時 12月6日(土) | 場 前田児童館 | 講 文化祭 | 内 たかせ人権福祉センター | 対 にじまちカフェ | 料 72・5594 | 数 12月6日(土) | 持 午前9時～午後1時 | 種 たかせ人権福祉センター |
| 時 12月6日(土) | 場 前田児童館 | 講 文化祭 | 内 たかせ人権福祉センター | 対 にじまちカフェ | 料 72・5594 | 数 12月6日(土) | 持 午前9時～午後1時 | 種 たかせ人権福祉センター |
| 時 12月6日(土) | 場 前田児童館 | 講 文化祭 | 内 たかせ人権福祉センター | 対 にじまちカフェ | 料 72・5594 | 数 12月6日(土) | 持 午前9時～午後1時 | 種 たかせ人権福祉センター |
| 時 12月6日(土) | 場 前田児童館 | 講 文化祭 | 内 たかせ人権福祉センター | 対 にじまちカフェ | 料 72・5594 | 数 12月6日(土) | 持 午前9時～午後1時 | 種 たかせ人権福祉センター |
| 時 12月6日(土) | 場 前田児童館 | 講 文化祭 | 内 たかせ人権福祉センター | 対 にじまちカフェ | 料 72・5594 | 数 12月6日(土) | 持 午前9時～午後1時 | 種 たかせ人権福祉センター |



|          |             |            |         |           |
|----------|-------------|------------|---------|-----------|
| 問 四国学院大学 | 時 12月25日(木) | 料 大人 18歳以下 | 対 LGTBQ | 場 ふれあいプラザ |
| 問 四国学院大学 | 時 12月25日(木) | 料 大人 18歳以下 | 対 LGTBQ | 場 ふれあいプラザ |
| 問 四国学院大学 | 時 12月25日(木) | 料 大人 18歳以下 | 対 LGTBQ | 場 ふれあいプラザ |
| 問 四国学院大学 | 時 12月25日(木) | 料 大人 18歳以下 | 対 LGTBQ | 場 ふれあいプラザ |
| 問 四国学院大学 | 時 12月25日(木) | 料 大人 18歳以下 | 対 LGTBQ | 場 ふれあいプラザ |

|         |             |          |   |             |
|---------|-------------|----------|---|-------------|
| 問 高松法務局 | 時 12月25日(木) | 料 3,900円 | 対 | 自筆証書遺言書保管制度 |
| 問 高松法務局 | 時 12月25日(木) | 料 3,900円 | 対 | 自筆証書遺言書保管制度 |
| 問 高松法務局 | 時 12月25日(木) | 料 3,900円 | 対 | 自筆証書遺言書保管制度 |
| 問 高松法務局 | 時 12月25日(木) | 料 3,900円 | 対 | 自筆証書遺言書保管制度 |
| 問 高松法務局 | 時 12月25日(木) | 料 3,900円 | 対 | 自筆証書遺言書保管制度 |

▲制度の詳細は  
こちらから

|   |                     |
|---|---------------------|
| 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に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<br>こちらから   |
| ▶問い合わせ<br>総務課 ☎73-3000  |
| ◀問い合わせ<br>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        |

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。

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| マリンウェーブ情報                                   | ▶申し込み・問い合わせ<br>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<br>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<br>高校生以下: 1,500円               |                                 |
| ※販売開始日: 12月17日(水)<br>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・<br>N響メンバー・Keiko      | ▲その他の<br>講座は<br>こちらから           |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時 12月7日(日) | 場 高瀬自動車学校 | 講 モトオト | 内 レースバイク展示、プライ |





<tbl\_r cells="

# こご笑み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ



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!!  
QRコード  
→ホームページは  
こちらから

**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

はじめて  
10月生まれの赤ちゃん  
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歳未満のこどもとその保護者  
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

**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

**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、頑張ってきたこ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 みとよ未来創造館  
対 象 市内在住の小学生の保護者  
申込み 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、隨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

## チャイルドシートなどを貸し出しています

みとよファミリー・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 みとよファミリー・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



▲在庫状況は  
こちらから

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ヶ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ヶ月以内  
※最長6ヶ月まで延長可。  
(キャリータイプは最長3ヶ月)  
※貸し出し予約はできません。

利用料

1ヶ月当たり500円  
(キャリータイプは、1ヶ月当たり1,000円)  
※1ヶ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(キャリータイプ)



▲在庫状況は  
こちらから

### ベビーバス



▲在庫状況は  
こちらから

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ヶ月以内  
※貸し出し予約はできません。

利用料

3ヶ月以内 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)



▲ファミサポの  
ホームページは  
こちらから

## M's Smile ふおとぎやらりい

12月  
生まれ

おなまえ  
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  
1. 十川  
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!



あいり  
1. 西谷  
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



にしだ  
1. 祈穂ちゃん  
2. 2024年12月19日  
3. 月逢ちゃん  
4. いつもたくさん笑顔をありがとう!



さとう  
1. 細川  
2. 2024年12月5日  
3. 月逢ちゃん  
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



よしだ  
1. 福岡  
2. 2024年12月11日  
3. 春翔ちゃん  
4. いつも笑顔をありがとう!



よしだ  
1. 中西  
2. 2024年12月23日  
3. 春翔ちゃん  
4. いつも笑顔をありがとう!



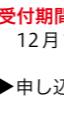
よしだ  
1. 吉田  
2. 2024年12月8日  
3. 有希ちゃん  
4. 1歳のお誕生日おめでとう!笑顔いっぱい元気にのびのび育ってね☆

### 2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

12月10日(水)~26日(金)

▶申し込み・問い合わせ  
秘書課 ☎ 73-3001

**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 発達の気になるこども、発達障がいや障がいなどがあるこ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



▲申し込みは  
こちらから

みとよ  
キッチン

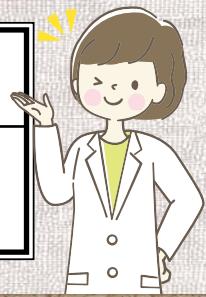
vol.17

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 |

## 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：7.3 g |
| ●脂質：6.5 g      | ●炭水化物：5.6 g  |
| ●食物繊維：1.3 g    | ●塩分：0.9 g    |

## 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。

▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

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にできることは何かを確認し合いました。

後編集



## 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11月1日現在 ( )内は前月比

世帯数 23,297 世帯(-10)

総人口 57,073人(-46)

男 27,505人(-32)

女 29,568人(-14)

※香川県人口移動調査による