広報 みとよ

One MITOYO ～心つながる豊かさ実感都市～

9
2025
No.237

P2-3 認知症と共に自分らしく生きる

8月3日、『水辺の納涼祭』が開催され、多くの家族連れや子どもたちでにぎわいました。

撮影場所：香川用水記念公園

認知症と共に自分らしく生きる

～人生100年時代～

▼問い合わせ　地域包括支援センター　☎73・3021

人生100年時代 誰もが考えたい認知症のこと

令和7年8月1日時点で、市内の高齢化率(65歳以上)は約37％で、今後は4人に1人が75歳以上になると予想されています。認知症は他人事ではなく、誰にでも起こりうるものです。

認知症になっても自分らしく

認知症になると、記憶力や判断力に変化が生じ、これまで出来ていたことが難しくなるかもしれません。しかし、『不便』ではあっても『不幸』になったわけではありません。

認知症になっても、本人が『今出来ること』を続けられるように、本人の思いや生活を尊重し、支えていけるまちにしていきませんか。

『新しい認知症観』ってなあに？

認知症になっても、何もかもが出来なくなるわけではなく、喜怒哀楽や自尊心もあります。「認知症は何も出来ない」という固定観念を見直し、本人は、希望と尊厳を持って『出来ること』に目を向けながら、その人らしく生活できるという考え方です。

その人らしさは、変わらない

記憶や判断力に変化があっても、本人の価値観や感情、好みは尊重されるべきで、誰もが自分らしく暮らす権利があります。

本人の意思や気持ちを尊重

支援者は、本人の話に耳を傾け、選択や判断する機会を確保することが求められます。表情や行動に込められた思いを尊重しましょう。

『出来ること』を生かす支援を

介護や支援は、『出来ないこと』を補うだけでなく、『出来ること』を引き出し維持させることが大切です。

小さな役割や日常の習慣が生きがいにつながります。

地域や社会全体で支え合う

認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるためには、家族だけでなく、地域や医療・福祉関係者、行政など、社会全体の連携が欠かせません。

6/28 認知症への理解を深めるために講演会を開催しました

認知症に対する漠然とした不安に寄り添うため、西香川病院の大塚 智丈(ともたけ)院長が、『認知症になってもあきらめない～自分らしく生きる～』をテーマに講演しました。

講演会後のアンケートでは、「認知症は怖い病気ではない」や「認知症になっても何も出来なくなるわけではない」など、参加者の意識に変化が見られました。

認知症サポーター養成講座　要予約

認知症について正しい知識を持ち、温かく見守る『認知症サポーター』になりませんか？

周りの理解や支えが、認知症の進行を抑えます。

開催日	時 間	場 所
9月11日(木)	13:30～15:00	山本町生涯学習センター
25日(木)	9:30～11:00	仁尾町文化会館
10月　7日(火)	13:30～15:00	豊中町保健センター
16日(木)	9:30～11:00	三野町生涯学習センター

※どの会場も同じ内容です。

定　員　各会場20人

※受講者に、市電子地域通貨「Mito Pay(ミト ペイ)」ポイントを100ポイントプレゼントします。

▶申し込みはこちらから

▲認知症サポーターを取得した百十四銀行高瀬支店の皆さん

任意後見(こうけん)制度を知るセミナー　要予約

『任意後見制度』とは、もしものときに備えて、信頼できる人に自分の生活や財産管理を託す仕組みです。

将来への不安を解消し、安心して暮らすための知識を学びませんか？

日　時　9月20日（土）午前9時30分～11時45分
場　所　みとよ未来創造館
定　員　30人
講　師　司法書士 齊藤 信也(しんや) 氏
その他　エンディングノートの書き方セミナーも行います。
※市オリジナルノートを配布します。

もの忘れ相談会　要予約

認知症について正しく理解し、早期発見・早期対応のための相談窓口です。ひとりで抱え込まず、相談にお越しください。相談の秘密は守られます。

橋本病院と西香川病院の相談員が相談に応じます。

日　時　9月10日（水）午後2時～3時
場　所　山本庁舎
※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。

▲申し込みはこちらから

つなぐ会

もの忘れが気になる本人と家族の交流会です。

自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らしや、暮らしやすい地域の在り方を一緒に話しませんか。

日　時　9月25日（木）午後2時～4時
場　所　みとよ未来創造館

▶申し込み・問い合わせ　地域包括支援センター　☎73-3021

お知らせ

9月中旬頃から、国勢調査員が調査票を配布します

令和７年度 国勢調査にご協力ください

▶問い合わせ　地域戦略課　☎73-3011

国勢調査とは

人口減少が進む日本の未来を描くために、欠かすことのできないデータを得るもので、全ての人に回答の義務があります。

調査結果は、国や地方公共団体のさまざまな施策の基礎資料になります。

調査対象　10月1日現在、市内在住の全ての人（外国人を含む）

主な調査項目
- 世帯員に関する事項（男女の別、出生年月、就業状態など13項目）
- 世帯に関する事項（世帯員の数、住宅の種類など4項目）

回答期限　10月8日（水）まで

回答方法

インターネットでの回答

調査票にあるQRコードを読み取り、パソコンやスマートフォンから、いつでも回答ができます。安心で便利なインターネット回答の積極的なご利用をお願いします。

紙の調査票での回答

紙の調査票に回答を記入して、送付用封筒で郵送してください。（調査員への提出も可能です）

国勢調査のQ&A

Q 調査員に、個人情報を知られたくないのですが…

A インターネット回答や郵送回答、または封入して調査員に提出した場合は、調査員が回答内容を見ることはありません。また調査員には、厳しい守秘義務が課せられています。

Q 回答する必要はあるの？

A 正確な統計に基づいて、公正で効率的な行政を行うためには、日本に住む全ての人および世帯からの漏れのない正確な回答が必要です。このため、全ての人に回答する義務があります。

Q インターネット回答の利点は何？

A どこでも、いつでも簡単に回答ができます。

また、回答画面も分かりやすく、チェック機能もあるため、誤回答や回答漏れが防げます。さらに、回答後も期間中であれば、何度でも回答内容の修正ができます。

くらし

9月7日(日)～13日(土)は

救急医療週間です

▶問い合わせ　健康課　☎73-3014
三観広域北消防署　☎72-2119

9月9日(火)は「救急の日」

救急車の出動件数が、毎年増加しています。緊急性のない救急要請を控え、必要としている人の元へ一刻も早く救急車が到着できるよう、限りある救急車の利用にご理解とご協力をお願いします。

病院に行くべきかどうか迷ったときは、次の番号にお問い合わせください。

大人　#7119　または　☎087・812・1055

子ども　#8000　または　☎087・823・1588

▲医療の情報「医療ネットさぬき」はこちらから

福祉

敬老祝金を贈呈します

▶申し込み・問い合わせ　福祉課　☎73-3015

多年にわたり、社会に貢献してきた高齢者を敬愛し、長寿をお祝いするために、敬老祝金を贈呈します。

対象　9月15日時点で、市内に1年以上住所を有する人で
①数え年88歳（昭和13年1月1日～12月31日生まれ）
②満100歳以上（大正15年3月31日以前の生まれ）

祝金　1万円

支給方法　指定口座へ振り込み
※対象者には、「敬老祝金振込口座申出書」を送付しています。記入後、福祉課へ返送してください。

振込日　9月下旬から随時

くらし

国民年金のお知らせ

▶申し込み・問い合わせ　市民課　☎73-3005
善通寺年金事務所　☎0877-62-1662

国民年金保険料の免除期間や納付猶予期間がある皆さんへ

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

年金額を増額するために、これらの期間の保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納めることができます。

※免除などを受けた期間の翌年度から3年度目以降に追納する場合は、一定の加算額が上乗せされます。追納は、古い期間の保険料から納めることになります。

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない人や満額受給できない人は、60歳を過ぎても国民年金に加入することができます。

任意加入条件（全てを満たすこと）
- 国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
- 繰り上げ支給を受けていない人
- 保険料の納付が480月未満の人
- 厚生年金保険、共済組合などに加入していない人

※受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の人、国外に居住する日本人で20歳以上65歳未満の人も加入できます。

申し込み方法

次のものを持って、市民課、各支所または年金事務所で手続きをしてください。
- 基礎年金番号が分かる書類
- 本人確認ができるもの
- 通帳（任意加入希望者のみ）
- 金融機関届出印（任意加入希望者のみ）

社会保険労務士による無料出張年金相談（要予約）

日時　9月10日（水）午前10時～午後3時

場所　危機管理センター

内容　年金相談や年金請求・各種手続きの受け付け

持ち物
- 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本人であることを確認できるもの

▼申し込み・問い合わせ
街角の年金相談センター高松
☎087・811・6020

福祉

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

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
香川県後期高齢者医療広域連合事務局　☎087-811-1866

被保険者が亡くなったときに、葬祭を行った人（喪主または施主）に葬祭費を支給しています。

支給金額　3万円

申請期限　葬祭を行った日の翌日から2年以内

※期限を過ぎると時効により、支給できなくなるため、早めに申請してください。

申請に必要なもの
- 葬祭費支給申請書
- 葬祭を行った人の氏名などを確認できる書類（会葬礼状、火葬許可証など）

- 葬祭を行った人の預金通帳など、口座情報と名義の確認ができるもの

※葬祭を行った人以外の申請・受領の場合には委任状が必要です。

申請先　健康課、または各支所

▲申請書類など、詳しくはこちらから

地域おこし協力隊 活動レポート 総集編

地域おこし協力隊
（農林水産業振興）
ふるいち　あやみ
古市　綾美

「農林水産物の販路拡大」をミッションとして、令和4年8月に関西から地元の三豊市に戻り、地域おこし協力隊に着任。今年8月をもって3年間の任期を終え、協力隊を卒業しました。温かく受け入れていただいた皆さんへ感謝を込めて、これまでの活動を報告します。

▼問い合わせ　農林水産課　☎73・3040

活動の趣旨

三豊の豊かな農林水産物と作り手の思いを併せて伝えることで、販路拡大をめざしてきました。

特に、平成31年にスタートした『みとよのみ®プロジェクト』を引き継ぎ、前職の経験を生かしながら、生産者の皆さんと共に情報発信やプロモーション活動を行ってきました。

▲令和4年8月の着任式

活動の成果

活動 1 広報ツールの作成

市認定地域産品『みとよのみ®』の特設サイトやパンフレットなどをリニューアルしました。

以前は冊子など紙媒体が主でしたが、新しい情報を次々と更新していくために、また市外・県外の人たちにもお知らせできるように、Webサイトや SNS などのデジタル媒体の充実に力を入れました。「食べ物や作り手そのものを見てほしい」という考えから、シンプルなデザインで写真や文章を楽しんでもらえるように工夫をしました。

▲作成した特設サイト『みとよのみ®』

活動 2 現場での取材や情報発信

▲写真撮影にもこだわりました

情報発信が滞っていたため、『みとよのみ®』の広報係として、記事作成や写真撮影に取り組みました。

認定品を生産している事業者の皆さん全員へ取材をさせていただき、「なぜ三豊市で農業を営んでいるのか」「なぜ商品を開発したのか」「今後どんな未来をめざしているのか」などを伝える記事を作成しました。

伝えるためには情報の量も大切だと考え、Web サイトでは計約 70 ページ、SNS では約 360 の投稿と更新を重ねました。

活動 3 マルシェや合同展示会などへの出展

▶マルシェに並ぶ三豊市産の品物

消費者の声が直接聞けるマルシェイベントや、バイヤー※との商談につながる展示会などに、事業者の皆さんと協力して出展しました。任期1～2年目の間、ほぼ毎月参加したマルシェでは、三豊のフルーツや野菜、加工品を求めて来場してくれるお客さんもいて、三豊の実りの魅力を再認識しました。

また、さまざまなイベントに参加し、他地域の作り手やバイヤーの話を聞きました。どんなイベントに出展すべきかや参考事例などを調査した結果、実際に参加したかったイベントに出展できることが決まりました。

※バイヤー…商品を仕入れる担当者、買い手

活動 4 バイヤーとの商談

こうした活動を通して、少しずつ『みとよのみ®』が認知され、Webサイトを通してバイヤーから問い合わせをもらえるようになってきました。

商談に関する知識や経験がなかったため、本で勉強したり、生産者やバイヤーに教えてもらったりしながら、バイヤー向け広報にも取り組みました。

その結果、数件のポップアップイベント※の開催や新規取り引きにつなげることができました。

※ポップアップイベント…短期間のみ開かれるイベント

活動 5 地域おこし協力隊のつながり

別所属の地域おこし協力隊と協働することで、観光振興などさまざまな地域おこしの取り組みと絡めて、農林水産物のプロモーションを行いました。

例えば、東京・有楽町で行われたみとよマルシェのポスターをデザインし、実際に現地でも農産物や加工品を販売するなど、1人では実現できなかったことにも関わることができました。

さいごに

着任当初は、農林水産業のことを何も知らない私が役に立てるのだろうかと不安に思うこともありましたが、地域の生産者や販売店の人など関わってくれた皆さんが寛大に温かく受け入れてくれたことで、この3年間は日々学びながら、かつ自分の得意分野も生かしながら活動することができました。

活動を通して、三豊の食べものや暮らしが大好きになりました。今後も引き続き三豊で、広報支援やWebサイトなどを手がける事務所を運営し、この地域がずっと続くようお手伝いをしていきます。

三豊市で地域おこし協力隊として活動でき、本当に充実していました。ありがとうございました。

地域包括支援センター
おたっしゃだより
vol.30

▶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

9月のご案内

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

▲介護予防レンジャー

▲地域包括支援センターのホームページはこちらから

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)		山本庁舎
22日(月)		三野町保健センター

脳きらり教室

認知症予防の教室 内「認知症と食生活の関係」

日　程	時　間	場　所
8日(月)	13:30～15:00	三野町生涯学習センター
9日(火)		みとよ未来創造館
10日(水)		マリンウェーブ
22日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
24日(水)		豊中町農村環境改善センター
26日(金)		山本町生涯学習センター
30日(火)		仁尾町文化会館

オレンジかふぇのお知らせ

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円程度

▲5月に特別養護老人ホームとよなか荘で開催されたオレンジかふぇ

日　程	時　間	場　所	申し込み・問い合わせ先
14日(日)	10:30～12:30	粟島開発総合センター	地域包括支援センター ☎73-3021
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
18日(木)	9:00～9:50	河内農村婦人の家（山本町）	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
	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
19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
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
27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

人も動物も、安心して暮らせるまちに

ペットは大切な家族の一員です。だからこそ、みんなが気持ちよく過ごせるように、地域で共に暮らすルールやマナーを見直してみましょう。

▶問い合わせ　環境衛生課　☎ 73-3007

飼い主の皆さんに守ってほしいルール

最期まで命の責任を持つ
動物の遺棄、飼育放棄、虐待は犯罪です。

マナーを守る
散歩時にでた犬のふんは、必ず持ち帰ってください。放し飼い・ノーリードでの散歩は、県の条例で禁止されています。

動物の脱走・迷子に気を付ける
行方不明になれば、すぐに保健所や警察署、環境衛生課に連絡してください。
首輪などに、飼い主の連絡先などを書いた迷子札を付けましょう。

災害に備える
水やエサなどを備蓄し、避難したときのためにゲージやキャリーバッグに慣れさせるなど、災害時の準備をしておきましょう。

むやみに繁殖させない
市の飼い犬・飼い猫に対する『不妊去勢手術の補助制度（補助額3,000円）』を活用してください。

▲詳細はこちらから

動物による感染症の知識を持つ
人と動物双方に感染する病気があります。動物の体調に気を配り、感染対策をしてください。
犬の飼い主には、飼い犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

猫はできるだけ室内で飼う
猫にとって、屋外は交通事故や感染症などの危険がいっぱいです。また、ふん尿などで近所に迷惑をかけてしまうことがあります。

プロジェクト第4弾のご支援をお願いします！

クラウドファンディング(※)の寄付金を財源とし、市愛され猫育成プロジェクト「野良猫などのTNR(※)活動費補助事業」を行っています。

目　的
野良猫の殺処分や犯罪である猫の遺棄、住民間トラブルなどを未然に防ぎ、地域で疎(うと)まれていた野良猫を『愛される猫』に変えていきます。

受付サイト【受付期限】
- ふるさとチョイス【11月9日(日)まで】
- さとふる【11月28日(金)まで】
- ふるさと納税 for Good!【12月31日(水)まで】

寄付の使い道
不妊去勢手術費などに対する補助金に活用します。

昨年度のクラウドファンディングでは、151万2,000円の寄付が寄せられました。
改めて心よりお礼申し上げます。

※クラウドファンディング…インターネットを介して、多くの人が資金を供与する仕組み。
※TNR 活動…野良猫を捕まえて、不妊去勢手術をし、元居た場所に戻す活動。

◀寄付の詳細はこちらから

みとよHOTほっとNEWS

詳しくは市ホームページで紹介！

8/4-5 子どもの健やかな成長を願って

津嶋神社の夏季大祭が行われ、参拝者は年に2日だけ架けられる『しあわせ橋』を渡って、島の本殿で子どもの健やかな成長などを願いました。

津嶋神社

8/6 日本サッカー協会 宮本会長が視察

日本サッカー協会の宮本恒靖（つねやす）会長が、宝山湖OKURA（オークラ）ボールパークを視察し、山下市長と放課後改革などについて意見を交わしました。

宝山湖OKURAボールパーク

8/2 今年も「そぉれ、水浴（あ）びせー！」

仁尾町では、江戸後期から昭和初期まで、大干（かん）ばつの際に稲わらで作った竜に水をかけて雨乞いをした風習があります。この日も恵みの雨を祈願して、第38回仁尾竜まつりが開催され、多くの人が沿道から竜に水を浴びせました。

友好都市交流で来日していた米国ワウパカ市の学生も参加しました。

市民センター仁尾周辺

8/5 友好都市韓国陜川（ハプチョン）郡の中学生と交流

友好都市の韓国陜川郡から中学生訪問団16人が三豊市を訪れ、豊中中学校の生徒と、縁日など日本文化を体験しながら交流を深めました。

豊中中学校

8/11 戦争の記憶を残すために

地元の模型愛好者団体である西讃プラ模型クラブが、『詫間海軍航空隊基地』のジオラマなどを制作し、詫間町民俗資料館・考古館に寄贈しました。

詫間町民俗資料館・考古館

7/27 みとよモリンガを知ろう！

7月下旬に県内で開催された『かがわ総文祭※2025』の一環で、高瀬高校生物部1，2年生の案内のもと、全国から集まった9校の自然科学部や生物部などの高校生27人が、みとよモリンガの畑見学や焙煎（ばいせん）体験などを行いました。

※総文祭…高校生が芸術文化活動の発表を行う全国高等学校総合文化祭

▼焙煎（ばいせん）したモリンガ

豊中町内

7/19-20 旬の果物を味わおう

旬の味フェアが開催され、地元産の桃とスイカの販売会が行われました。オープン前から長蛇の列ができ、今年も多くの人でにぎわいました。

道の駅たからだの里さいた

8/6 災害時に市民生活の早期安定を図る

市と株式会社サクセスは、『災害時における避難場所及び避難所の施設利用に関する協定』を締結。大規模災害に備えて、避難所の円滑な運営をめざします。

危機管理センター

7/31 人生ゲームで金融を学ぼう

みとよマネー部の体験入部会として、『人生ゲーム』※でお金や人生について考えるイベントが開催され、小学6年生から高校3年生の16人が参加しました。

危機管理センター

※「人生ゲーム」は（株）タカラトミーの登録商標です。

7/18 株式会社トヨタユーゼックからの寄付金贈呈式

株式会社トヨタユーゼックから、『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。

三豊市役所

Vol.4　開催せまる！

瀬戸内国際芸術祭 2025

瀬戸芸の舞台裏

in 粟島
会期：10月3日(金)
～11月9日(日)

粟島で秋会期に開催される瀬戸芸に向けて、作家や作品情報などを紹介しています。

▶問い合わせ　産業政策課　☎73-3012

〝笠田高校×市内事業者〟みとよオリジナル弁当を考案中!!

笠田高校生が考えた創作レシピを、市内事業者と一緒に何度も試作して、みとよオリジナル弁当を制作しています。郷土料理の良さと新しいアイデアが詰まった三豊市ならではのお弁当が、まもなく完成します。

瀬戸芸会期中に粟島で販売予定ですので、お楽しみに！

▲7月15日、笠田高校でレシピ検討試食会が開催されました

みとよオリジナル弁当　レシピ案

- **さわさわ**
  細長く切ったこんにゃくをだし汁で煮た、仁尾町の郷土料理。
- **いもたこ**
  タコと里芋を煮付けた香川県の郷土料理。
- **さつま**
  ほぐした白身魚をみそとだし汁と一緒にごはんにかける、西讃地域の郷土料理。
- **うどんチヂミ**
- **いりこなます**

など

廃棄されるうどんの切れ端を飼料に加えて育てた笠田高校のブランド豚『うーとん』と、『笠高赤みそ』を使ったみそカツサンドも、あわせて販売予定です！

▶笠田高校オリジナルうどん豚マスコットキャラクター「うーとん」

じんけん探訪 113

『社会的障壁』とは

障害者基本法において、『社会的障壁』とは、「障害がある者にとって、日常生活または社会生活を営む上で障壁となるような、社会における事物（じぶつ）、制度、慣行など」です。これはつまり、社会が配慮しないために発生する困難のことだといえます。

昨年4月に改正された障害者差別解消法では、事業者は、この『社会的障壁』を解消するため、障がいのある人への『合理的配慮』の提供が義務化されています。

『合理的配慮』の提供

障害者差別解消法には、「障がいを理由とする差別の禁止」と「障がい者の社会参加を推進するための『合理的配慮』」が明記されています。これは、障がいがある人も、社会的障壁がなければ日常生活や社会生活を制限なく送ることができるという考え方に基づいたものとなっています。

『合理的配慮』とは、障がいのある人が、障がいのない人と平等に社会生活を送ることができるように、社会的な障壁を取り除くため、必要かつ適切な変更や調整を行うことをさします。例えば、車いす利用者のためにスロープを設置するといったことです。

『建設的対話』がキーワード

合理的配慮の提供は、社会的障壁を取り除くために必要な対応について、事業者と障がいのある人で対話を重ね、共に解決策を見出していく『建設的対話』が重要と考えます。

障がいのある人からの申し出に対して対応ができにくい時でも、双方が意見を共有し、建設的対話に努めることで、代替の手段を見つけることもできます。その際、事業者側は、障がいの特性を理解し対話をすることが大切です。

▼問い合わせ
人権課　☎73・3008

自分を大事に　ひとも大事に

▶問い合わせ　福祉課　☎73-3015

誰もが『ゲートキーパー』になろう

9月10日（水）～16日（火）は、自殺予防週間です。

悩みを抱えた人は「人に悩みが言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」などの状況に陥ることがあります。『ゲートキーパー』とは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る人です。

家族や友だちなど、周りの人の様子がいつもと違うと感じたら…

気付く	聴く	つなぐ	見守る
家族や仲間の変化に気付いて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに、専門家に相談するように促す	温かく寄り添いながら、じっと見守る

1人でも多くの人がゲートキーパーの意識を持てば、大切な命が守られます。

相　談

●こころの相談窓口
福祉課　☎73-3015
（平日 午前8時30分～午後5時15分）
さまざまな悩みや心配に対して、保健師や社会福祉士が対応します。秘密は固く守ります。

●全国一斉『暮らしとこころの相談会』
日　時　9月10日（水）午前10時～午後1時
電話相談　☎087-802-5228（相談日のみ開設）
面談相談　県弁護士会館（高松市）※要予約
▶申し込み・問い合わせ
県弁護士会事務局
☎087-822-3693
▶その他相談窓口はこちらから

講 演 会

●こころの健康づくり講演会　要予約
「高齢者のための心イキイキ！笑顔で過ごせる10カ条」
日 時　9月27日（土）　午前10時～11時30分
場 所　市民交流センター
※オンデマンド配信も実施予定。
講 師　西香川病院 臨床心理士　野田 淳一郎（じゅんいちろう） 氏
予 約　9月24日(水)まで
※手話通訳あり。
※その他、配慮が必要な人は9月19日（金）までにご相談ください。
◀申し込みはこちらから
▶申し込み・問い合わせ　福祉課　☎73-3015

1人で悩まないで「ひきこもり相談」

どうすれば良いのか分からず、自身や家族だけで悩みや苦しみを抱え込んでいませんか？
市内には、ひきこもりについて相談できる場所があります。あなたの気持ちを大切にしながら、これからのことを一緒に考えますので、安心してご相談ください。

相談窓口

保健師や社会福祉士が、随時本人や家族などの相談に応じます。
●福祉課　☎73-3015
●県ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」
☎087-804-5115
▶その他の相談窓口はこちらから

家族教室「マーガレットの会」　要予約

日時　9月8日(月) 午後1時30分～3時
場所　豊中町農村環境改善センター
内容　経験者のメッセージ、座談会
対象　市内在住で、おおむね18歳以上でひきこもり状態の人の家族
予約　9月5日(金)まで
▶申し込み・問い合わせ
福祉課　☎73-3015
▲申し込みはこちらから

居場所「リトリートたくま」

安心できる居場所を提供し、早期に社会生活が送れるように支援します。
日時　9月３日（水）午後2時～4時
13日（土）午後1時～3時
※毎月、第1水曜と第2土曜に開催
場所　マリンウェーブ
対象　不登校・ひきこもり状態にある人やその家族
▶問い合わせ
リトリートたくま ☎090-9455-9164
（月曜～土曜 午前9時～午後5時）

9月のお知らせ September

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
②一般曹候補生	18歳以上21歳未満の男女
③看護学科学生	防衛医科大学校
④医学科学生	防衛医科大学校
⑤一般	防衛大学校学生

試験日　①受付時にお知らせ　②11月29日（土）～12月4日（木）のうち指定日　③10月18日（土）　④10月25日（土）　⑤11月1日（土）

受　①随時受け付け中　②9月16日（火）～11月21日（金）　③10月3日（金）まで　④10月8日（水）まで　⑤10月16日（木）まで

申問　自衛隊観音寺地域事務所　☎25・6122

香川高専　入学者募集説明会　（要予約）

時　①10月4日（土）　午前9時40分～11時50分　午後1時30分～3時40分　②10月11日（土）　午前10時～午後3時30分（入退室自由）

場　①詫間キャンパス　②高松キャンパス

対　中学生とその保護者

受　9月29日（月）午後5時まで

申問　香川高専高松キャンパス　☎087・869・3866

▲説明会の詳細はこちらから

視覚障がい者へのIT支援ボランティア養成講習会　受講者募集　（要予約）

時　10月9日（木）、16日（木）

場　県視覚障害者福祉センター（高松市）

数　2人

対　基本的なパソコン操作ができ、主に高松市でのIT支援ボランティア活動に参加できる人

受　9月18日（木）まで

申問　県視覚障害者福祉センター　☎087・812・5563

司法書士総合相談センター　定例相談会

時　9月20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

西讃保健福祉事務所　9月相談

時　9月8日（月）　午後3時～5時

【思春期相談】

時　9月17日（水）　午後4時20分～5時15分

【心の健康相談】

申問　西讃保健福祉事務所　☎25・2052

障がい者就職面接会　（要予約）

時　9月26日（金）　午後1時30分～3時30分

場　観音寺グランドホテル

対　身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳の交付を受けている人など

持　筆記用具、履歴書

申問　ハローワーク観音寺　☎25・4521

相談

第7回うらしまマラソン大会ランナー募集

時　11月16日（日）　受付：午前8時30分から　スタート：午前10時から

場　市弓道場付近（詫間町）　数　1,200人程度

料　一　般　5,000円　高校生　2,000円　小・中学生　1,000円

受　10月6日（月）まで　※定員になり次第締め切り

▶募集の詳細はこちらから

▶申し込み・問い合わせ　うらしまマラソン大会実行委員会　☎83-3125

講座・教室

市総合体育館　9月健康教室

【健康相談と運動処方】

時　9月4日（木）、18日（木）　午前8時30分～10時　9月13日（土）、21日（日）、25日（木）　午前9時～10時30分

料　200円

【走る教室】

時　9月4日（木）、18日（木）　午後6時～7時

料　500円　数　小学生　30人

【エルダー健康づくり教室】（要予約）

時　9月25日（木）　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

三豊総合病院　9月健康教室　（要予約）

【男性の調理実習】

時　9月3日（水）　午前10時～午後0時30分

内　調理実習（魚料理で野菜をたくさん食べよう）

料　1，000円（当日集金）

【糖尿病教室】

時　9月17日（水）午後3時～4時

内　糖尿病と腎臓の関係　他

【みとよサプリ】

時　9月30日（火）　午後0時30分～1時

内　家族が認知症かなっと感じたら

申問　三豊総合病院　☎52・3366

香川高専詫間キャンパス　公開講座　（要予約）

【第26回スイム記録会＆スタート練習会in三豊】

時　9月14日（日）　午後1時～4時

対　小学生以上の水泳経験者

数　20人

料　高校生以上　1，000円

申問　香川高専詫間キャンパス　☎83・8507

楽しくスポーツ教室　（要予約）

時　9月20日（土）　午後2時～3時30分

場　みとよ未来創造館

対　障がいがいのある人とその家族など

申問　かがわ総合リハビリテーション福祉センター　☎087・867・7686

弓道教室　（要予約）

時　10月5日（日）、12日（日）、19日（日）、26日（日）、11月2日（日）　午前9時30分～11時30分

場　市弓道場（詫間町）

対　18歳以上　10人

料　2，000円（全5回）

受　9月19日（金）まで

申問　市スポーツ協会　弓道部　070・4163・2263（午前9時～11時、午後8時～9時）

▲申し込みはこちらから

キッズ・マネー・スクール「こども投資チャレンジ！」　（要予約）

時　9月27日（土）　午前10時～正午

場　ハイスタッフホール（観音寺市）

対　三豊市・観音寺市在住の小学生とその家族

講　キッズマネースクール認定講師　内山　義之（うちやま よしゆき）　氏

数　40組（先着順）

料　子ども1人につき500円　※同席の大人は無料

問　観音寺間税会　☎25・3073

▲申し込みはこちらから

イベント

もとやま月見の宴（うたげ）

時　9月6日（土）　午後5時～9時

場　財田川リバーサイドパーク（いなり運動公園）

内　和太鼓演奏、キッチンカー　など

問　もとやま月見の宴実行委員会事務局　motto.事務局　080・4036・9433

▲詳細はこちらから

図書館ニュース

▶問い合わせ　生涯学習課　☎73-3135

★9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				

▲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　10月26日（日）　午後1時30分～

場　みとよ未来創造館

内　講演、ワークショップ

講　絵本作家 シゲリ カツヒコ 氏

受　9月16日（火）から　数　80人程度（先着順）

▶申し込み・問い合わせ　みとよ未来図書館　☎72-5631

9月のお知らせ

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

市文化協会「俳句大会」

時 9月20日（土）午後0時30分～4時
場 市民交流センター
料 500円（3句1組）
※3句は当日会場に持参、または事前に市文化協会へ持参してください。
問 市文化協会 ☎56・6251

にじまちカフェ ～縁（えん）～

時 9月27日（土）午前9時～正午
※出入り自由
場 ふれあいプラザにお
対 LGBTQ＋（プラス）（性的少数者）の当事者、家族、支援者など
料 大人　300円
18歳以下　100円
※茶菓子付き
問 人権課 ☎73・3008
三豊にじいろ研究会（田中）
080・1998・9238

四国学院大学専門学校 オープンキャンパス（要予約）

時 9月6日（土）午前10時～正午
内 見てみよう！ 介護の学校
申 問 四国学院大学専門学校 0120・72・5192

その他

9～10月は行政相談月間

福祉サービスの利用方法やこの窓口に申請してよいかなど、行政サービスについて困っていることはありませんか？
どんな小さなことでも、まずは身近な行政相談委員にご相談ください。
（今月の相談日は17ページ）
問 総務課 ☎73・3000
総務省四国行政評価支局 ☎087・826・0674

がん検診を受けましょう

がんは30年以上も死因の第1位になっており、2人に1人ががんになるといわれています。
早期発見・治療で重症化を防ぐことができるため、定期的にがん検診を受けることが大切です。
医療機関検診または集団検診のどちらかで受診できます。申し込みがまだの人は、健康課にお問い合わせください。
問 健康課 ☎73・3014

▲検診の詳細はこちらから

ミクスポ イベント情報

（市文化・スポーツ振興事業団）

3人制バスケットボール「3×3（スリーエックススリー） BALLPARK（ボールパーク）三豊」開催

時 9月15日（月・祝）午前9時45分～午後4時30分
場 ゆめタウン三豊 駐車場
※雨天時は、豊中町体育館で開催
内 ・プロチームによるエキシビションマッチ
・地元中学生による3×3大会
・フリースローチャレンジ（当日参加も可）

▶問い合わせ
ミクスポ（市文化・スポーツ振興事業団）☎23-7080

税務課からのお知らせ

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

口座振替日 および 納期限 **9月30日（火）**

☆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

心温まる贈りもの　（7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
西岡　妙子（豊中町）　近藤　房子（高瀬町）
藤田　通子（観音寺市）
キリンビール株式会社（東京都）

三豊市社会福祉協議会へ
神原　ひろみ（山本町）
みのふれあい祭り実行委員会（三野町）
四国倉庫株式会社（詫間町）
国際ソロプチミスト観音寺（観音寺市）

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

マリンウェーブ・カルチャー「糸かけアート～陰陽～」

「糸かけアート」とは、釘（くぎ）を打った板に糸をかけて模様を描く、誰でも気軽に楽しめるアートです。

時 9月28日（日）午前10時～正午
料 受講料：1,870円 ※前納
材料費：1,500円 ※当日払い
講 糸かけデザイン研究所公認
糸かけアート特級講師
藤田（ふじた） 雅美（まさみ）　先生

◀その他の講座はこちらから

7月の市内交通事故発生状況（　）内は前月比　発生件数10件（−1）死者数0人（0）負傷者数10人（−3）
※速報値のため、実際の件数とは異なる場合があります。

9月の保健・相談

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、小＝小児科、歯＝歯科
肛＝肛門科、消＝消化器内科

日程	医療機関名	診療科	市町名	電話番号
7日(日)	クニタクリニック	外・内・肛	観音寺	25-1577
	永野内科医院	内	高瀬	74-6018
	高田歯科クリニック	歯	観音寺	23-2355
14日(日)	辻整形外科医院	整	観音寺	57-1100
	西香川病院	内	高瀬	72-5121
	三宅歯科医院	歯	山本	63-8500
15日(月・祝)	高室医院	内	観音寺	25-8311
	池田外科医院	外・整・消	豊中	62-3151
21日(日)	宮崎内科医院	内・小	観音寺	25-1280
	石井医院	内	高瀬	73-6100
	さいとう歯科医院	歯	観音寺	27-9328
23日(火・祝)	石川医院	外・内	観音寺	54-5511
	上枝循環器内科クリニック	内	豊中	23-7010
28日(日)	国土外科医院	外・整・内	観音寺	25-0290
	橋本病院	内	山本	63-3311
	たくま歯科医院	歯	三野	73-5581

手話で話そう！ No.21 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。

「元気」

◀両ひじを張り、胸の前でこぶしを向かい合わせ、両手を力強く2回引き下ろします。

「疲れた」

▲胸の前で両手を開き、指先が下に向くように手を回しながら下ろします。

▶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	8日(月)	9:30～11:00（要予約）	三野町保健センター	健康課 ☎73-3014
		10日(水)		山本町保健センター	
		11日(木)		マリンウェーブ	
		12日(金)		豊中町保健センター	
		16日(火)		市民センター仁尾	
		24日(水)		みとよ未来創造館	
		25日(木)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター	
	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
			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	山本庁舎	
		10日(水)	10:00～12:00	豊中庁舎	
				財田庁舎	
		17日(水)	13:00～15:00	マリンウェーブ	
	人権相談	1日(月)	10:00～13:00	みとよ未来創造館	人権課 ☎73-3008 または各支所
		2日(火)	10:00～13:00	詫間ふれあい交流館	
		3日(水)	9:00～12:00	豊中庁舎	
		19日(金)	10:00～13:00	市民センター三野	
	職業相談	8日(月)	10:00～11:30	たかせ人権福祉センター	たかせ人権福祉センター ☎72-2501
	農事相談	8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(火)～30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
	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

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
7月生まれの
赤ちゃん
29人
(男の子 13人
女の子 16人)

★9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7年4・5月生まれ

10カ月児相談
令和6年10・11月生まれ

1歳6カ月児健診
令和6年2月生まれ

3歳児健診
令和4年2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

栄養相談　要予約

場所：市役所3階

妊娠を望む女性や妊産婦、乳幼児の保護者

12日(金) 13：30～16：00

希望者は11日までに電話でお申し込みください

MAMATOKO　要予約

場所：三野町保健センター

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

おおむね妊娠20週以降の妊婦とそのパートナー

場所：三野町保健センター

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

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

30日(火) 13：30～16：00

希望者は26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

10月7日(火) 10：30～11：30

希望者は9月16～30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

ペアメン Cafe 三豊　要予約

日 時　9月7日(日) 午前10時～正午
場 所　三野町保健センター
対 象　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

M's Smile ふぉとぎゃらりい

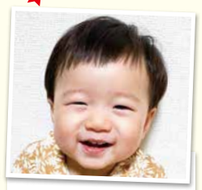
9月生まれ

❶おなまえ ❷生年月日 ❸保護者名(町名) ❹メッセージ

❶亀山(かめやま)　愛佳(あいか)ちゃん
❷2024年9月5日
❸新・由貴(仁尾町)
❹感謝を忘れず、たくさんの人に愛されて育ってね！

❶豊島(とよしま)　瑚々(ここ)ちゃん
❷2024年9月12日
❸雅大・友里(高瀬町)
❹祝1歳！！家族みんな瑚々ちゃんの成長を楽しみにしているよ☆

❶中井(なかい)　暁喜(あき)ちゃん
❷2024年9月10日
❸伸・茉依(三野町)
❹いつもニコニコのあっちゃん！これからも素敵な笑顔をみせてね！



❶大塚(おおつか)　珀空(はく)ちゃん
❷2024年9月25日
❸裕介・美弥(高瀬町)
❹我が家のアイドル珀空くん！笑顔あふれる毎日に☆

❶辻(つじ)　悠里(ゆうり)ちゃん
❷2024年9月26日
❸淳一・未知(高瀬町)
❹1歳の誕生日おめでとう！
ゆうちゃんの笑顔が大好き！

❶妹尾(せのお)　永毅(えいき)ちゃん
❷2024年9月5日
❸恭兵・佑衣(豊中町)
❹永毅☆1歳おめでとう！
笑顔が癒しの永毅☆
スクスク育ってね。

子育てするなら三豊が一番！ ここ笑(え)み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ

こんな時はどうしたらいいの!?

子育てちょこっとアドバイス vol.12

▶問い合わせ
保育幼稚園課　☎73-3036

0～2歳児向け
室内で楽しむ手作りおもちゃを紹介します

こどもたちは、毎日の遊びを通して、見る・触る・動かす・試すことを繰り返し、少しずつ世界を広げていきます。保育所やこども園で人気の手作りおもちゃを紹介しますので、ぜひおうちで作って一緒に遊んでみてください。

0歳児 ぐるぐるチェーン遊び

チェーンを引っ張ったり、つまんだりを繰り返していくことで、指先の発達が促されます。

材　料　・プラスチックチェーン　・ラップの芯(しん)
・ワイヤーネット　・結束バンド

作り方　①ラップの芯にチェーンを通し、チェーンとチェーンの先をくっ付ける。
②ワイヤーネットにラップの芯を縦にして結束バンドで固定する。

1歳児 ガシャガシャクッション

ネットを引っ張ったり、押したりすることで、手のひら・指先・手首の動作が鍛えられます。ドアノブをひねるなどの動作の練習になります。

材　料　・洗濯ネット　・レジ袋

作り方　洗濯ネットの中に、レジ袋をぐしゃぐしゃにして入れる。

2歳児 色合わせゲーム

ふたをつまんだり、色を合わせて台紙に置いたりすることで、指先の器用さが育まれます。
『自分で出来た』という体験が、意欲にもつながります。

材　料　・ペットボトルのふた　・ビニールテープ
・フェルト　・台紙（厚紙）

作り方　①ペットボトルのふた2個を合わせて、カラーのビニールテープで巻く。
②フェルトの同じ色を丸く切って台紙に貼る。

❶山下(やました)　悠月(ゆづき)ちゃん
❷2024年9月26日
❸和哉・沙耶香(財田町)
❹いつもにこにこ悠月！元気に大きくなってね！

11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申し込むか、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
9月10日(水)～30日(火)

▶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。

子育て電話相談・来所相談

子育てで気になっていることはありませんか？
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(なやみ　みなむよう)

日 時　平日の午前9時～午後5時
場 所　少年育成センター（生涯学習課内）
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　こども・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

広報みとよ
2025
9月号
令和7年9月1日発行

みとよキッチン

vol.14

今月は　詫間小学校の栄養教諭による
学校給食レシピ

絵本「パンダのポンポン」に登場する
ポンポンのサンドウィッチ

材料（2人分）

エネルギー（1人分）約100kcal

■ジャガイモ	小1個
■キュウリ	1/3本
■ニンジン	1/4本
■塩・こしょう	少々
■マヨネーズ	大さじ2弱

作り方

① ジャガイモは、皮をむいて1.5cm角に切り、水に5分ほど浸した後、ゆでる。柔らかくなったら、ザルにあげて水気を切り、フォークなどで適度に崩して冷ましておく。

② ニンジンはいちょう切りに、キュウリは輪切りにする。この順番で沸騰したお湯に入れ、さっとゆでる。ザルにあげて水気を切り冷ましておく。

③ ボウルにゆで上がった材料を全て入れ、マヨネーズと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、お好みのパンに挟んだら、できあがり。

マヨネーズに、酢小さじ1を加えて混ぜておくと、食材と混ざりやすくなります。

栄養教諭からのコメント

詫間小学校では、図書館司書と協力して『お話給食』を実施しています。お話給食とは、本に登場する料理を給食に登場させるというもので、今回は『パンダのポンポン』という絵本から取り入れた献立の紹介です。

▲『パンダのポンポン』／理論社（作・野中柊　絵・長崎訓子）

ジャガイモの大きさや固さ、崩れ具合は、家庭の好みで変えてください。

ぜひ、家庭でも本に登場する料理を作ってみてください。家庭での定番料理になるかもしれませんね。

写真の献立は、ポンポンのサンドウィッチ、鶏肉のマリネ、ミネストローネ、ネーブル、牛乳です。

▶問い合わせ　学校給食課　☎73-3134

後記　編集

夜長月ともいわれる9月になりましたが、残暑が続き、秋の気配を感じられるのはまだ先のようです。

今は『人生100年時代』。夏の疲れや熱中症にも引き続き注意しながら、健康寿命を延ばしましょう！

巻頭ページでは、体はもちろん心も元気でいるために、『認知症』との向き合い方をご紹介しています。認知症は誰にでも起こりうるものだからこそ、正しい理解が必要であり、周りと支え合うことで、不安も和らいでいくのではないでしょうか。

いつまでも自分らしく過ごすために、エンディングノートを作成したり、家族と話し合ったり、今できることから始めてみませんか？

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㈱デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口
※令和7年8月1日現在　（　）内は前月比

世帯数　23,327世帯（+19）　総人口　57,221人（-36）　男　27,576人（-17）　女　29,645人（-19）
※香川県人口移動調査による

発行・編集　三豊市役所総務部秘書課
香川県三豊市高瀬町下勝間2373番地1　☎0875（73）3001