

# 広報 みとよ

# 2

One MITOYO ～心つながる豊かさ実感都市～

2026  
No.242







企画・運営スタッフの皆さん、お疲れ様でした！



# 祝 令和8年 二十歳の集い

▶問い合わせ 生涯学習課 ☎ 73-3135

1月11日に、二十歳の集いがマリンウェーブで開催されました。490人の二十歳の皆さんが参加し、人生の節目として、新たな門出を迎えました。自分の成長を実感し、家族や地域、友人などのつながりを感じ感謝する特別な日となりました。

※出席者には、2月以降に記念写真を送付しますので、式で配布されたパンフレット記載のQRコードからお申し込みください。



## 謝辞

うつみ ゆい  
内海 結衣さん

思えば、私たちが大人になるまでに私たちのことを支えてくれた人はたくさんいたと思います。家族、友だち、先生、そして地域の人、身近な人など多くの方が私たちを温かく見守り、支えてくれています。

これからは、支えられる立場から支える立場へと成長し、感謝の気持ちを行動で返していける大人になりたいと思います。



生まれた年を振り返ってみよう！

平成17年4月～平成18年3月

- 平成17年**
- 3月 愛知万博(愛・地球博)開催
  - 6月 政府が主導した軽装運動「クール・ビズ」の開始
  - 7月 宇宙飛行士の野口聡一さんが宇宙へ
  - 10月 郵政民営化関連法案成立
- 平成18年**
- 2月 冬季五輪トリノ大会フィギュアスケートで荒川 静香選手が金メダルを獲得
  - 3月 第1回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)が開催され、日本が初代世界一に
- ヒットしたもの**
- 〔歌謡曲〕さくら(ケツメイシ)、青春アミーゴ(修二と彰)
  - 〔TVドラマ〕ごくせん、電車男、花より男子など
  - 〔映画〕スター・ウォーズ エピソード3
  - 〔ゲーム〕おいでようぶつの森

クイズに答えて、「Mito Pay」ポイントをもらおう！



正解者の中から、抽選で20人に市電子地域通貨「Mito Pay」のポイント100ポイントプレゼントします。

### クイズ

2005年に日本で開催された「愛・地球博」はどこで開催された万博？

〇〇万博

漢字2文字を入れてください。

### 応募方法

①住所②氏名③年齢④アプリ登録時に入力した携帯電話番号⑤クイズの答え⑥今月号の感想(良かった点、気になった点など)を記入し、応募フォームまたは郵便はがきでご応募ください。

### 送付先

〒767-8585  
三豊市高瀬町下勝間2373番地1  
三豊市役所 秘書課 広報担当宛

### 応募期限

2月20日(金)



▲応募はこちらから

※当選者の発表は、ポイントの付与をもって代えさせていただきます。(2月27日(金)頃までに付与予定です)

※ポイントの有効期限が3月31日(火)のため、期限までに忘れずにマネーへの交換をお願いします。

※収集した個人情報は、当該業務に限って使用します。



たなか れな  
**田中 伶奈さん**



日本一名誉賞

第73回全日本実業団対抗  
陸上競技選手権大会  
女子棒高跳びで優勝

▶9月に山口県で開催された今大会では4m10cmを跳び、社会人になってから2度目の日本一となりました



いなざわ ともか  
**稲沢 朋華さん**




日本一名誉賞

第49回ピティナ・ピアノコンペティション  
特級でグランプリ

▶国内最大級のピアノコンクール  
のファイナルで、ベートーヴェン  
〈ピアノ協奏曲第3番〉を披露し、  
1,800人の聴衆を魅了しました



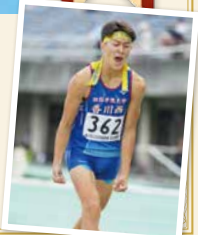
こさか れいが  
**小坂 鈴叶さん**




日本一名誉賞

第41回U20日本陸上競技  
選手権大会  
男子三段跳びで優勝

▶四国学院大学香川西高等学校2年生の  
小坂さんは、15m58cmを記録し、自身  
が持つ県高校新記録を更新しました




さかい だいすけ  
**酒井 大輔さん**



日本一名誉賞

第41回U20日本陸上競技選手権大会  
男子400mハードルと  
男子110mハードルで優勝

▶四国学院大学香川西高等学校3年生の  
酒井さんは、110mハードルで13秒41  
を、400mハードルで50秒50を記録し、  
2冠を達成しました



しおた あのん  
**塩田 空穏さん**



日本一名誉賞

少年少女全国選抜空手道選手権  
大会第13回全日本ジュニア  
チャンピオンシップ  
小学4年生女子で優勝

▶仁尾小学校4年生の塩田さんは、本大会  
で昨年に続いての全国王者となりました



ウドンデス讃岐  
た お み え こ  
田尾 美恵子さん、藤田 礼子さん、  
おおにし かなみ  
大西 小波さん、福田 久志さん、  
ひらおか ひろこ  
平岡 廣子さん、鎌倉 正弘さん



日本一名誉賞

ねんりんピック岐阜2025  
第37回全国健康福祉祭ぎふ大会  
バウンドテニス交流大会 団体ダブルスで優勝

チームワークを発揮し、女子・男子・混合ダブルス戦で、  
昨年に引き続き2連覇を勝ち取りました



## 令和7年度 特別表彰

# 日本一になった皆さんを紹介します

日本一など輝かしい活躍をした市にゆかりのある人に、平成18年から三豊市特別表彰を贈っています。20回目となる今年度は、8組の皆さんが受賞され、1月14日に危機管理センターで表彰式が行われました。

▶問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

しらかわ たけし  
**白川 猛士さん**



栄誉をたたえて

アジア アフリカ パシフィック  
ベンチプレス選手権大会  
男子マスタース4  
59kg級で優勝

▶7月に兵庫県で開催されたアジア・  
アフリカ大会で、115kgを記録し  
て優勝しました



た お み え こ  
田尾 美恵子さん  
ふじた れい こ  
藤田 礼子さん



日本一名誉賞

第43回全日本バウンドテニス  
選手権大会  
シニア女子ダブルスで優勝

▶5月に東京都で開催された大会で  
は、2人のプレイが上手く合わさり、  
全国46チームの頂点に立ちました







火の取り扱いに注意！

## 林野火災警報・注意報の運用が始まっています

▶問い合わせ 危機管理課 ☎ 73-3119 / 三観広域行政組合消防本部予防課 ☎ 23-3972

三観広域行政組合消防本部では、1月1日から林野火災の予防を目的として、『林野火災警報』と『林野火災注意報』の創設、運用を開始しています。乾燥や少雨などで火災が起こりやすい1～5月に、林野火災の予防のため注意を要する、または危険な状況と認められる気象状況の際に、市内の森林やその周囲1kmの範囲内にある土地を対象として発令されます。



▲範囲マップなど  
詳細はこちらから

### 警報発令中に火を使用すると、罰則が科せられます

- ・山林や原野などに、火入れをしない
- ・煙火を消費しない（花火など）
- ・屋外では、火遊びやたき火をしない
- ・屋外では、引火性または爆発性の物品やその他の可燃物の付近で、喫煙をしない など

	警 報	注 意 報
制 限	義 務	努力義務
罰 則	30万円以下の罰金または拘留	—
周知方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市防災行政無線（警報発令時のみ）</li> <li>・三観広域行政組合消防本部ホームページ</li> <li>・災害状況等自動案内装置（☎ 25-5000）</li> <li>・のぼり旗設置（消防署）</li> <li>・消防車両での巡回広報</li> </ul>	

警報が出たら、直ちに屋外での火の取り扱いを中止してください



### たき火をする際は、届け出をしましょう

火災予防条例の火災とまぎらわしい煙や火災を発する恐れのある行為などの届け出に、たき火が明文化されました。

たき火とは、「火を使用する設備器具の利用有無に限らず、その本来の使用方法によらないで、火をたく形態全般」とされています。

例えば、野焼きやキャンプファイヤー、どんと焼きなども含まれます。

● ● ● たき火に該当する一例 ● ● ●



● ● ● たき火に該当しない一例 ● ● ●



▶届け出に関する問い合わせ

《高瀬・豊中・三野町》北消防署 ☎ 72-2119  
《詫間・仁尾町》 第三分署 ☎ 83-2119

《山本・財田町》第二分署 ☎ 63-2119

写真でみる地域のできごと



ミトヨノヒトコマ  
ハイライト

RENEWAL

## JR 予讃線高瀬駅が生まれ変わりました



昭和34年 当時の上高瀬駅



昭和34年 高瀬駅に改築



令和7年4月 取り壊し前



令和7年12月  
完成

※駐車場などの屋外スペースは3月頃から利用可能になる予定です。

木のぬくもりを感じるパブリックスペースのほか、無料駐輪場やトイレも整備されました。



### 12/24 完成記念式典を開催

JR 予讃線高瀬駅は老朽化のため、昨年3月から市とJR 四国が共同で新駅舎の整備を行っており、12月15日から段階的に供用が開始されました。

12月24日から全ての施設が供用開始されることに併せて、完成記念式典が行われました。式典には、四国旅客鉄道株式会社の四之宮 和幸代表取締役社長をはじめ、市関係者や地元の高校生が参加し、生まれ変わった高瀬駅へ期待を深めました。





## 市営住宅の入居者を募集します

☎ 建築住宅課 73-3044

**対象** 次の条件を全て満たす人

- ・現に住宅に困窮していることが明らかなこと
- ・市内在住または在勤であること  
※定住促進住宅高瀬中央は、市外の人でも申し込みが可能。
- ・同居の親族または同居しようとする親族がいること（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。
- ・市税などを滞納していないこと
- ・世帯の月額所得が基準の範囲内であること
- ・申込者または同居親族が暴力団員でないこと

**入居予定時期** 3月中旬

- 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**

2月2日(月)～13日(金)午後5時  
※土日、祝日を除く



▲詳細はこちらから  
(2月2日(月)以降)

団地名	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)	B-202	3DK 中層耐火3階建 (2階)	平成3年度	17,100円 ～ 33,700円	1台につき 2,000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		3,000円
	2-305	3DK 中層耐火5階建 (3階)		17,000円 ～ 25,000円		
西野団地 (詫間町詫間)	C-323	3DK 中層耐火3階建 (3階)	平成9年度	19,200円 ～ 37,800円	1台につき 2,800円	3,400円

※エレベーターなし ※水洗トイレあり

## 日本年金機構の職員などを装った 不審な電話や訪問にご注意ください！

☎ 市民課 73-3005  
普通年金事務所 0877-62-1662

日本年金機構の職員や委託事業者などと称して、現金を詐取する不審な電話や訪問が増えています。

- ❗ 職員や委託事業者が訪問する際は、必ず、日本年金機構が発行した写真付きの身分証明書を携行し提示します。
- ❗ 電話や訪問で、預貯金額や口座番号、職業、家族構成などの個人情報は聞きません。
- ❗ 職員以外が現金を預かることはありません。  
職員が訪問して現金を預かる場合は、その場で『領収証書』を発行します。
- ❗ 職員が行う公的年金の手続きや年金証書などの再発行に、手数料は一切かかりません。

### 社会保険労務士による 無料出張年金相談

要予約

**日時** 2月10日(火) 午前10時～午後3時

**場所** 危機管理センター

- 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の本人確認ができるもの

▶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

## 学生の皆さんへ 奨学金を利用しませんか

☎ 教育総務課 73-3130

意欲ある学生たちが、自らの能力や適性にあった進路を自由に選択できるように応援します。

### ●給付型奨学金

- ・令和8年4月に大学や短期大学、専修学校、高等専門学校（4年生に限る）に入学する人
- ・修学意欲があり、学校長が推薦する人 など

### ●奨学金貸し付け

- ・令和8年度に、高等学校、高等専門学校、短期大学および大学、専修学校に在学する人
- ・経済的な理由により、修学が困難であると認められる人 など

※貸し付け要件は、世帯により異なります。  
※専修学校は、専門課程に限ります。  
※大学院は除きます。

### 受付期限

3月23日(月)まで  
※年度途中に貸し付けの申請をする場合は、この限りではありません。

### 申請先

教育総務課（郵送可：当日消印有効）



▲給付型奨学金の詳細はこちらから



▲奨学金貸し付けの詳細はこちらから

## 学校体育施設の年間利用には、 申請書の提出が必要です

☎ スポーツ振興課 73-3138

令和8年度に、市内の学校体育施設や運動場などを定期的に利用したい団体は、利用を希望する学校に「利用団体登録申請書」を提出してください。

### 対象施設

市内の小・中学校の運動場や体育館など

### 利用可能時間

平日 午後6時～10時  
休日 午前9時～午後10時

※学校側の利用が優先されます。  
※12月29日～1月3日は利用不可。

### 利用資格

市内に在住、在勤または在学の原則10人以上で構成された、スポーツ傷害保険に加入している団体  
※満18歳未満で構成されている場合は、成人の引率者が必要です。

**提出期限** 2月13日(金)まで

**提出先** 利用を希望する小・中学校

※同一時間帯に複数の団体から申請書が提出されたときは、利用調整会を開催する場合があります。

## 本人通知制度に登録しましょう

☎ 市民課 73-3005

「あなた」の戸籍や住民票を「あなた以外」に交付したとき、交付した事実を郵送で本人にお知らせします。不正取得抑止のため、ご登録ください。

### 対象

市の住民基本台帳や戸籍に記載されている人（過去にあった人も含む）  
**申請先** 市民課または各支所  
※マイナンバーカードなど、本人確認ができるものをお持ちください。

※交付請求者の氏名や住所などは、通知しません。  
※次の場合は、通知の対象外となります。

- ・戸籍…同一戸籍、直系血族の人が取得
- ・住民票…同一世帯の人が取得

## 人権擁護委員が委嘱されました

☎ 人権課 73-3008

1月1日付けで、次の皆さんが人権擁護委員として、法務大臣から委嘱されました。

(敬称略)

町名	委員名
高瀬町	原田 田佳子（再任）
三野町	細川 芳樹（再任）
詫間町	横山 多美子（再任）
豊中町	長田 正江（新任）





## 税務署での申告相談が必要な場合があります

税務課 73-3006  
観音寺税務署 25-2191

### 税務署での申告相談が必要な場合 イータックス (e-Taxでも可)

- ・初めて住宅借入金等特別控除の適用を受ける
- ・亡くなった人の申告（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

※次の人は、申告する前に税務課にご相談ください。  
・過去に市の申告会場で申告した事業所得の減価償却費データが必要な人  
・国民健康保険税などの支払証明が必要な人

⚠ 次のものは、e-Taxや税務署での申告をお願いします。

- ・土地の売却による譲渡所得
- ・株式売却による譲渡所得
- ・上場株式の配当所得

※市申告会場では受け付けできません。

⚠ 観音寺税務署で、土地・建物の売却による譲渡所得の申告をする場合は、**3月2日（月）以降**にお越しください。

### 確定申告にはe-Taxがおすすめです

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成ができます。

また、マイナポータル連携で控除証明書などのデータを一括で取得し、申告書の該当項目へ自動入力することができます。



▲確定申告書等作成コーナーはこちらから



▲マイナポータル連携の詳細はこちらから

#### 持ち物

- ・マイナンバーカード  
※有効期限にご注意ください。
- ・マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
- ・マイナンバーカードのパスワード2種類  
①利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）  
②署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）

▶パスワードを忘れた場合や  
ロックされた場合は、こちらから



## 確定申告で「障害者控除」「おむつ代に係る医療費控除」を受けることができます

介護保険課 73-3017

### 障害者控除

基準日（12月31日）時点で65歳以上の人は、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。  
※控除対象年内に亡くなった人の基準日は「死亡日」です。

区分	基準
障がい者	要介護認定に係る主治医意見書などで、知的障がい者（軽度・中度）に準ずると認められる。
特別障がい者	要介護認定に係る主治医意見書などで、知的障がい者（重度）または寝たきり高齢者に準ずると認められる。

### おむつ代に係る医療費控除

**必要書類** おむつ代に係る医療費控除確認書  
※介護保険課が交付します。

**交付要件** ①介護保険の要介護・要支援認定を受けていること（令和7年中のいずれかの時点）  
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

※交付要件に該当しなくても、かかりつけの医療機関が発行する「おむつ使用証明書」により、控除を受けられる場合があります。



## 令和7年分 市・県民税の申告や所得税の確定申告をお忘れなく

税務課 73-3006  
観音寺税務署 25-2191

### 市・県民税や所得税の申告相談

**期 間** 2月16日（月）～3月10日（火）の平日  
※市役所西館の会場は、3月13日（金）まで。

**時 間** 《午前の部》午前8時45分～11時  
《午後の部》午後1時～3時

#### 場 所

住所地	会 場
高瀬町、三野町	市役所西館
山本町、財田町	山本庁舎
豊中町	豊中町農村環境改善センター
詫間町、仁尾町	市民センター詫間



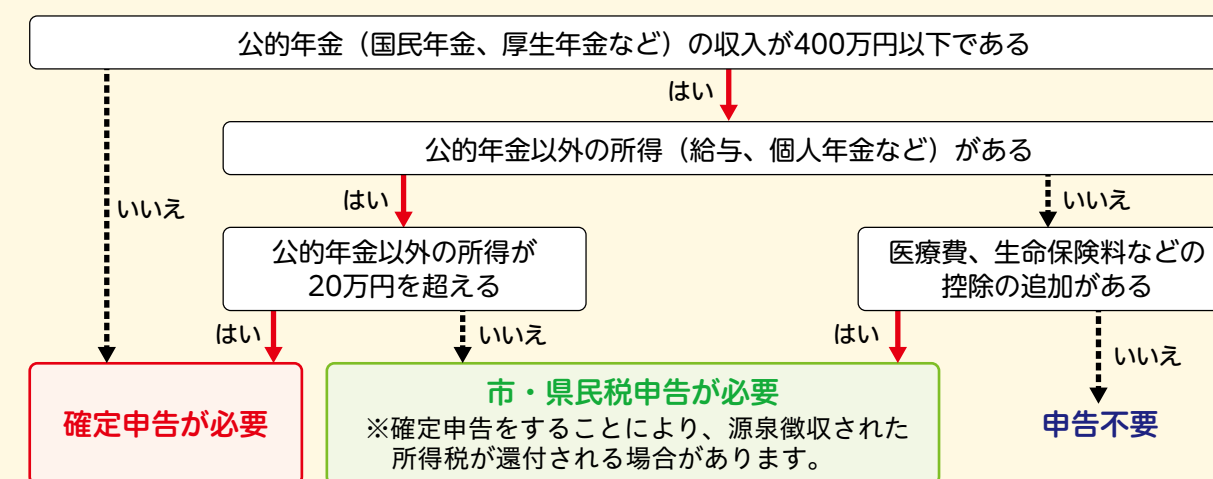
### 申告に必要なもの

- 源泉徴収票（給与や公的年金など）、支払調書（報酬や保険満期など）
- 営業、農業、不動産などの収支内訳書（通帳や帳簿、出荷先で調べた品物または取り引きごとの収入金額、科目ごとの経費などをまとめたもの）  
※令和7年中に購入した機械などを減価償却費で計上する場合は、領収書なども必要です。
- マイナンバーカード  
※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ご持参ください。
- 税務署から郵送されたはがき
- 本人名義の金融機関の口座番号が分かるもの
- 通帳届出印  
※所得税を新規で口座振替する人のみ

- 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、個人年金保険料、地震保険料（旧長期損害保険料）、社会保険料などの控除証明書
  - ・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、事前に計算しておいてください。
  - ・身体障害者手帳など

⚠ 医療費控除の明細書や事業所得の収支内訳書などの必要書類は、必ず事前に作成してきてください。

### 💡 あなたは確定申告が必要ですか？（公的年金を受給している人の場合）





## 1/13 団結して交通指導に努める

令和8年交通指導員結団式に30人の交通指導員が参加し、地域住民の安全を守るために、改めて交通安全指導に努めることを誓いました。



みとよ未来創造館

## 1/11 気持ち新たに 消防団出初式

消防団員や消防署員など総勢750人が参加し、消防団出初式が挙行政され、防火・防災への決意を新たにしました。式典では、勤続や功績のある団員が表彰されました。



市総合体育館

## 12/8 気象予報士の仕事を学ぼう

下高瀬小学校4～6年生が、気象予報士の大河内 孝子さんから、仕事の内容や天気予報から見る環境問題などについて、出前授業を受けました。



下高瀬小学校

## 12/9 海底ごみの一斉清掃

昨年度に続き、三豊海域活性化対策協議会が主体となり、三豊・観音寺市沖で、51隻の底引き網漁船を使って、大量のプラスチックごみなどを回収しました。



三豊・観音寺市沖

▲清掃に出港した船を見送る漁業協同組合の皆さん

## 1/10 元プロ選手から バスケットボールの技を学ぶ

ミクスポ(市文化・スポーツ振興事業団)主催のバスケットボールクリニックが開催され、元Wリーグ選手の岡田 麻央さんが子どもたちを指導しました。



市総合体育館

## 12/10 ブータン王国の小学生と交流

ニノ宮小学校4～6年生が、ブータン王国で活動するJICA職員 鈴木 里奈さんのオンライン講座を受け、現地の小学生とやり取りするなど国際理解を深めました。



ニノ宮小学校

## 12/12 本格的な舞台芸術に挑戦

文化庁の学校巡回公演の一環として、劇団らくりん座による演劇『あらしのよるに』が財田小学校で上演され、5・6年生もオオカミ役やヤギ役、コーラス隊として参加し、本格的な舞台芸術に触れました。



## みとよHOT ぽっとNEWS

詳しくは市ホームページで紹介！



財田小学校

## 1/7 『ごんぼだこ』天高く舞い上がれ

4月から松崎こども園へ移行する松崎保育所の5歳児が、自分たちで制作した香川県の伝統的なたこ『ごんぼだこ』を使い、たこ揚げを楽しみました。この日は晴天に恵まれましたが、風はほとんどなく、子どもたちは苦戦しながらも全力で走って、たこを上手に風に飛ばしていました。



松崎小学校

## 12/22 あいおいニッセイ同和損害保険 株式会社からの寄付金贈呈式

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社から、『自動運転プロジェクト』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。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社から三豊市への  
企業版ふるさと納税 寄付金贈呈式



三豊市役所

## 12/16 災害時などにおける車両の移動などに関する協定を締結

市とエートス協同組合は、「災害時等における車両の移動等に関する協定」を締結し、今後は有事の際に、車両の移動や一時保管などの支援を連携して行います。



危機管理センター



# コミュニティバスにゆ〜す 31

地域戦略課 ☎73-3011

コミュニティバスに乗ったことがない人へ

利用に不安のある人へ

## バスの『乗り方教室』を開催してみませんか？

気軽にバスを利用してもらうため、バスの乗り方教室を開催しています。

昨年度は、サロン『元気でいきいきみんなの会』（山本町公民館辻分館）で、乗り方の説明や実際にバスへの乗車体験を行いました。

### 『乗り方教室』開催希望の団体やサロン

随時募集中

年齢や人数は問いませんので、行事や会合などのプログラムの1つとして、取り入れてみませんか。

乗り方講座



実際に乗車もできます！



### Point! 見直されたポイント

- 従業員101人以上の企業は、男女の賃金差や女性管理職の割合を公表することを義務化。
- 女性が働きやすく活躍できる取り組みは、女性の健康面に配慮して行うことを明確化。
- 国の女性活躍推進の基本方針には、職場のハラスメント対策が盛り込まれた。

女性の職業生活における活躍を推進し、豊かで活力ある社会の実現を図るため、女性活躍推進法の期限が、令和18年3月31日まで延長されました。  
企業が女性活躍を推進して働きやすい職場を作ること、社会の活性化と持続的な経済成長が期待されます。私たちも理解を深め、より良い社会の実現に貢献しましょう。

女性活躍推進法が見直されました  
めどせ男女共同参画社会

No.109



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5年度	26.6%	695人	185人
令和6年度	26.6%	659人	175人
令和7年度	29.8%	667人	199人

令和2年に国が策定した『第5次男女共同参画基本計画』では、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%程度に増やすことを目標としています。  
市でも、「女性の活躍を推進する環境づくり」をめざし、企業や団体をはじめ、あらゆる分野における女性の参画を進め、性別にとわれない管理職や役員への登用を啓発してまいります。

各種審議会に占める女性委員の比率



## 2年に1度 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

健康課 73-3014

2月末まで、三豊市・観音寺市の医療機関で受診できます。  
受診を希望する人は、医療機関用の受診票が必要です。



### 対象者は無料クーポンが使えます

※令和8年4月1日時点

検診	年齢※
子宮頸がん検診	21歳・35歳
乳がん検診	40歳

検診の申し込み、受診票や無料クーポンの再発行は、健康課までご連絡ください。



## シニアドックを実施します

みとよ市民病院 83-3001

対象 75歳以上の人  
自己負担額 11,180円  
実施期間 5月7日(木)～令和9年3月31日(水)  
検査内容 健康診査、がん検診、オプション検査など  
※オプション検査は、別途料金が必要です。

受付期間 2月2日(月)～3月27日(金)

平日 午後1時～5時

定員 先着250人

※希望者は、みとよ市民病院まで電話または来院してお申し込みください。



▲詳細はこちら



## 血管を守る第一歩！ 特定保健指導を受けましょう

健康課 73-3014

外出や運動の減少、食べ過ぎなどで内臓脂肪が増えると、高血圧・高血糖・脂質異常などを招き、血管に負担がかかります。血管のダメージが進むと動脈硬化が進み、生活習慣病や大きな病気につながるリスクが高まります。

### 血管を元気に保つことが大切

症状がなくても、健診結果を活かして生活習慣を見直すことが、健康維持につながります。  
特定保健指導では、専門スタッフがあなたの状態に合わせて、無理なく、少しずつ改善できる方法を一緒に考えます。  
案内が届いたら、ぜひお申し込みください。



▲『みとよSTEPプロジェクト』はこちらから

### ステップ みとよSTEPプロジェクト※で 健康長寿をめざそう！

スポーツ  
毎日1秒からでも  
体を動かそう

Total  
チェック  
健診・検診を  
毎年受ける

イート  
Eat  
1日3食  
バランスよく

ポジティブ  
Positive  
まずは  
はじめの第一歩

※みとよSTEPプロジェクト…市が展開する健康づくり運動



## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ 柔道整復（接骨院や整骨院）のかかり方

健康課 73-3014  
県後期高齢者医療広域連合事務局 087-811-1866

接骨や整骨、骨つぎをする柔道整復とは、骨や関節・筋肉のけが（すべった、転んだ、ぶつけたときの新しい負傷）の治療や応急手当を目的とする施術です。  
接骨院や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	全額自己負担になる施術
<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）</li> <li>骨折や脱臼（応急手当の場合を除き、医師の同意が必要）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単なる肩こり、腰痛、肉体疲労</li> <li>特にけがはないが、疲れを取ることが目的のもの</li> <li>古傷など、症状改善が見られない長期の治療</li> <li>脳疾患後遺症などの慢性病</li> <li>整形外科や外科での治療中の部位 など</li> </ul>



▲詳細はこちら



## オレンジかふえを利用してみませんか？

オレンジかふえは、誰でも気軽に立ち寄れ、認知症について学んだり、相談したりできる場所です。看護師やケアマネジャー、理学療法士などの専門職に相談ができます。料金 100～500円

### みんなのカフェ（高瀬町）

看護師に生活面や体調管理の相談ができます。

時 2月19日（木） 14:00～16:00  
場 みんなの看多機能ないろ  
問 みんなの看多機能ないろ ☎24-8911



### みの（三野町）

リハビリや音楽療法を取り入れ、地域の人たちと楽しくお話しています。

時 2月18日（水） 13:30～15:00  
場 三野町保健センター（太陽の家）  
問 みの元気塾 ☎72-1872



### あわしまカフェ（粟島）

認知症の講話や個別相談のほか、孤食を防ぐ取り組みにも力を入れています。

時 2月8日（日） 10:30～12:30  
場 粟島開発総合センター  
問 地域包括支援センター ☎73-3021



### おいでまい（高瀬町）

四国学院大学専門学校の介護福祉士をめざす学生たちと、楽しい時間が過ごせます。

時 2月27日（金） 14:00～16:00  
場 みとよ未来創造館  
問 四国学院大学専門学校 ☎72-5192



### Café とよなか（豊中町）

医療と介護の専門職が多く、幅広く相談ができます。

時 2月15日（日） 13:30～15:30  
場 特別養護老人ホーム とよなか荘  
問 とよなか荘 ☎56-6300



### りぼん（詫間町）

若年性認知症家族会が主となり、若い人の認知症相談もできます。

時 2月26日（木） 13:30～15:30  
場 マリンウェーブ  
問 地域包括支援センター ☎73-3021



### おれんじドア結（山本町）

病院の専門職の協力があり、医療や介護の相談ができます。

時 2月18日（水） 13:30～15:30  
場 山本町老人ふれあいプラザ  
問 地域包括支援センター ☎73-3021



### なごみ（仁尾町）

地域のボランティアを中心に、レクリエーションや茶話会を楽しめます。

時 2月20日（金） 13:30～15:00  
場 仁尾町文化会館  
問 地域包括支援センター ☎73-3021



### あすは阿須波（財田町）

血圧測定や健康相談、参加者に合った創作活動などができます。

時 2月28日（土） 14:00～16:00  
場 野田原集落センター  
問 阿須波（谷口） ☎090-5712-6777



### オレンジかふえの運営事業者を募集します

運営事業に応募するには、説明会への出席が必要です。

運営事業実施者説明会  
日時 2月16日（月） 15:30～16:30  
場所 みとよ未来創造館



▲『みの』で開催されたオレンジかふえ

出かける場ができてうれしい♪

みんなで話をするのが楽しい😊

## 地域包括支援センター

# おたっしゃだより

vol.35



▲人と話すんジャー



▲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（財田町） ☎67-3788  
北部高齢者サポート（詫間町） ☎24-8820

## 2月のご案内

### もの忘れ相談会 要予約

日時 2月2日（月） 14:00～15:00  
場所 みとよ未来創造館  
対象 本人または家族  
▶申し込み・問い合わせ  
地域包括支援センター ☎73-3021



▲申し込みはこちら

### つなが会 もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 2月26日（木） 14:00～16:00  
場所 みとよ未来創造館



### 家族介護教室

#### ●認知症を正しく知ろう

日時 2月7日（土） 10:00～12:00  
場所 西香川病院  
▶申し込み・問い合わせ  
西香川病院 ☎72-6158

#### ●口腔フレイルと食のはなし

日時 2月20日（金） 13:30～15:30  
場所 特別養護老人ホーム とよなか荘  
▶申し込み・問い合わせ  
社会福祉法人 豊中福祉会 ☎56-6400

### 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
5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
9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
13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
18日（水）	10:00～11:30	マリンウェーブ

お気軽にご参加ください♪



▲みとよ元気運動塾で元気に体操！

### 脳きらり教室

認知症予防の教室

①腸活について  
②お薬について知ろう

日程	時間	場所
9日（月）		三野町生涯学習センター ①
10日（火）		みとよ未来創造館 ②
16日（月）		財田町国保高齢者保健福祉支援センター ②
17日（火）	13:30～15:00	仁尾町文化会館 ①
18日（水）		マリンウェーブ ②
25日（水）		豊中町農村環境改善センター ②
27日（金）		山本町生涯学習センター ①

### 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
2日（月）		市民センター仁尾
9日（月）		三野町生涯学習センター
		詫間ふれあい交流館
10日（火）	10:00～11:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
12日（木）		三豊市役所
18日（水）		豊中庁舎
19日（木）		山本町保健センター



募集

令和8年度県政モニター募集

任期 4月1日(水)～  
令和9年3月31日(水)

対象 県内在住の15歳以上の人

※議員や公務員など除外項目あり

年内7回程度のアンケートに回答

受 2月28日(土) まで

申 郵送・FAXまたは

応募フォームから

問 県広聴広報課

☎087・832・3021



▲申し込み方法など詳細はこちらから

香川看護専門学校 入学試験

試験日 2月21日(土)

受 2月10日(火)～17日(火)

申 問 香川看護専門学校(普通寺市)

☎0877・63・6161



▲資料請求などはこちらから

放送大学 4月入学生募集

受 第1回…2月27日(金) まで

第2回…3月16日(月) まで

申 問 放送大学香川学習センター

☎087・837・9877



▲資料請求や出願方法はこちらから

かがわ長寿大学 西校  
受講生募集

開講期間 4月～令和10年3月

場 坂出市・宇多津町の2会場を巡回実施

対 県内在住の60歳以上で、過去に受講したことがない人

数 60人 料 年 3万円

受 2月28日(土) まで

申 往復はがきによる郵送または応募フォームから

問 (公財)かがわ健康福祉機構

☎087・863・0222



▲申し込み方法など詳細はこちらから

ハナミズキの会 (要予約)

時 2月28日(土)

午前10時～11時30分

場 支援センターウイズ(観音寺市)

対 三豊市・観音寺市在住で、発達障がい、または特性があると思われる人の保護者や家族など

内 プランチミーティング

受 2月20日(金) まで

申 問 社会福祉法人ラーフ

支援センターウイズ

☎24・8111



講座・教室

市文化財保護協会

第19回郷土文化講演会

時 2月8日(日) 午後2時～4時

場 市民交流センター

演 県指定絵画をめぐる歴史物語

～松平家博物図譜と本門寺蔵日蓮上人画像～

問 市文化財保護協会

☎56・6251

健康講演会

時 2月11日(水・祝)

午前9時30分～午後0時30分

場 マリンウェーブ

内 オールラウンド予防の重要性と生活習慣 など

※終了後、健康測定会を実施

問 まちづくり推進隊 詫間

☎090・7914・5841

市総合体育館 2月健康教室

【走る教室】 (要予約)

時 2月12日(木)、19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

楽しくスポーツ教室 (要予約)

時 2月15日(日)

午後2時～3時30分

場 高瀬町体育館

対 障がいのある人と家族

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

ゲートキーパー養成講座 (要予約)

時 2月27日(金)

午前10時～11時15分

場 みとよ未来創造館

内 自殺予防のために私たちが

できること

申 問 福祉課

☎73・3015



▲申し込みはこちらから

三豊総合病院 2月健康教室 (要予約)

【男性の調理実習】

時 2月4日(水)

午前10時～午後0時30分

内 丼物でバランスよく食べよう

料 1,000円

【腎臓病教室】

時 2月19日(木)

午後3時30分～4時30分

内 腎臓病と治療選択についてなど

【食べて治して、ハッピーライフ】

時 2月20日(金) 午前10時～正午

内 調理実習(身体を丈夫に保つメニュー)

料 1,000円

【糖尿病教室】

時 2月20日(金) 午後3時～4時

内 食事療法を長く続けていくために

【みとよサプリ】

時 2月24日(火)

午後0時30分～1時

内 美味しく節塩!日々の食事から

申 問 三豊総合病院 ☎52・3366

相談

西讃保健福祉事務所 2月相談 (要予約)

【思春期相談】

時 2月9日(月) 午後3時～5時

【統合失調症 家族教室】

時 2月12日(木)

午後1時30分～3時30分

内 当事者の体験発表など

受 2月10日(火) まで

【心の健康相談】

時 2月18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

イベント

市文化協会イベント

【芸能発表会】

時 2月14日(土)、15日(日)

午後0時30分～4時

場 マリンウェーブ



▲詳細はこちらから

【囲碁大会】 (要予約)

時 3月1日(日)

午前9時30分～午後4時

場 市民交流センター

料 1,000円(昼食付)

数 50人程度

受 2月20日(金) まで

申 問 市文化協会 ☎56・6251

にじまちカフェ 縁

時 2月17日(火) 午後7時～9時

※出入り自由

場 上高野文化センター

対 LGBTQ+(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

問 入権課 ☎73・3008

三豊にじいろ研究会(田中)

☎080・1998・9238



図書館ニュース

▶問い合わせ 生涯学習課 ☎73-3135

★2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	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗



▲おはなし会情報は こちらから





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、消＝消化器内科、  
肛＝肛門科、脳＝脳神経外科、歯＝歯科

日程	医療機関名	診療科	市町名	電話番号
1日(日)	たかた内科医院	内	観音寺	23-6669
	西香川病院	内	高瀬	72-5121
	あらき歯科クリニック	歯	観音寺	23-4182
8日(日)	よねいクリニック	内	観音寺	52-3800
	池田外科医院	外・整・消	豊中	62-3151
	しらい歯科クリニック	歯	三野	72-5237
11日(水・祝)	高室医院	内	観音寺	25-8311
	岩崎病院	外・内	詫間	83-6011
15日(日)	クニタクリニック	外・内・肛	観音寺	25-1577
	今川内科医院	内	豊中	62-2052
	よしだ歯科クリニック	歯	観音寺	25-8773
22日(日)	みとよ内科にれクリニック	内	観音寺	25-1117
	嶋田内科医院	内	三野	73-5178
	中西歯科医院	歯	高瀬	72-6057
23日(月・祝)	渡辺ハートクリニック内科	内	観音寺	23-2022
	藤田脳神経外科医院	脳	高瀬	72-1135

＼手話で話そう！／  
No.26  
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。

「三豊市」



▲「み」  
人差し指、中指、薬指を伸ばして真横に向けます。


▲「とよ」  
握りこぶしを上下に重ねます。

▲「し」  
親指を立てて、人差し指、中指をまっすぐ横にします。

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015

香川高専 専門キャンパス  
「脳波×ロボット×アート  
体験会2026」(要予約)


時 3月8日(日) 午後1時～4時  
対 小・中学生 20人程度  
内 脳波・ロボット・プログラミング・アートから選択  
受 3月4日(水)まで  
申 香川高専 専門キャンパス  
☎83・8507



▲申し込みはこちらから

四国学院大学 卒業公演 (要予約)

時 2月25日(水)～3月1日(日)  
料 一般… 1,000円  
大学生以下… 500円  
内 身体表現と舞台芸術を専攻した4年生による舞台作品の上演  
問 四国学院大学  
☎0877・62・2324



▲公演の詳細はこちらから

第7回 ふれあい健康まつり


時 2月22日(日)  
午前10時～午後3時  
場 ハイスタッフホール(観音寺市)  
内 薬剤師によるお薬相談会・健康測定・こども薬局体験 など  
問 観音寺・三豊薬剤師会  
☎54・5250

冬 道の道の通行は、  
出発前の準備をしっかりと！


四国の道路でも、冬季は積雪や凍結によるスリップ事故や車の立ち往生が発生し、重大な事故や渋滞につながる可能性があります。

お出かけ前の情報収集と冬用タイヤやチェーンの準備が必要です。

問 道路緊急ダイヤル  
☎#9910  
国土交通省四国地方整備局  
☎087・851・8061




▲LINEによる通報はこちらから



▲四国の雪道情報は  
こちらから

現金チャージ分の  
マネーは、今後もご  
利用可能です。

▶有効期限の  
対象は、  
ピンク色の  
券種



Mito Pay プレミアムポイント  
の有効期限は2月28日(土)まで

その他


相 談 名		日 程	時 間	場 所	問 い 合 せ
健 康	健 康 相 談	4日(水)	9:30～11:00 (要予約)	山本町保健センター	健康課 ☎73-3014
		5日(木)		市民センター詫間	
		13日(金)		豊中町保健センター	
		16日(月)		三野町保健センター	
		17日(火)		市民センター仁尾	
		19日(木)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター	
		25日(水)		みとよ未来創造館	
こころの相談	16日(月)	13:30～15:00	三豊市役所	福祉課 ☎73-3015	
かがわ若者サポートステーション※①	19日(木)	13:00～17:00 (要予約)			
青年・成人の発達障がいに関する相談	20日(金)				
行 政 ・ そ の 他	行 政 相 談	2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	
		4日(水)	13:00～15:00	市民センター三野	
		10日(火)	10:00～12:00	財田庁舎	
		16日(月)	13:00～15:00	山本庁舎	
		18日(水)	10:00～12:00	豊中庁舎	
			13:00～15:00	マリンウェーブ	
	人 権 相 談	3日(火)	9:30～12:00	財田庁舎	人権課 ☎73-3008 または各支所
		4日(水)	10:00～13:00	市民センター仁尾	
		6日(金)	9:30～12:00	山本町農村環境改善センター	
		20日(金)	10:00～13:00	市民センター三野	
	職 業 相 談	16日(月)	10:00～11:30	上高野文化センター	上高野文化センター ☎62-2377
	農 事 相 談	9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(月) 27日(金)	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	17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

心温まる贈りもの (12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)

三豊市へ  
CLAN株式会社(丸亀市)



税務課からのお知らせ

固定資産税(第4期分)  
国民健康保険税(普通徴収)(第8期分)  
介護保険料(普通徴収)(第8期分)  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第8期分)

口座振替日 および 納期限

3月2日(月)

☆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

カーブミラーを  
清掃しました

12月6日、市勤労者協議会の会員が集まり、地域の安全のため市内の212本のカーブミラーを清掃しました。



宝くじの助成金で整備しました

宝くじの助成金を受けて、仁尾町の金坂自治会が太鼓台掛布団を整備しました。



◀コミュニティ  
助成事業の  
詳細は  
こちらから

▶問い合わせ 総務課 ☎73-3000

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

三豊市市制施行 20 周年記念  
映画 『35年目のラブレター』上映会

時 2月7日(土)  
開演：①午前10時30分  
②午後2時

料 60歳以上：1,100円  
一般：1,500円  
(前売り：1,300円)  
高校生以下：1,000円  
(前売り：800円)



◀詳細は  
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10・11月生まれ

**10カ月児相談**  
令和7年4・5月生まれ

**1歳6カ月児健診**  
令和6年7月生まれ

**3歳児健診**  
令和4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

**パパママ教室** 要予約 場所：三野町保健センター

16週以降の妊婦と家族

**15日(日) 9:45～12:00**

希望者は2～10日に電話でお申し込みください

**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

**24日(火) 10:30～11:30**

希望者は3～17日に電話でお申し込みください

はじめて  
まして

**12月生まれの赤ちゃん**  
**20人**(男の子6人  
女の子14人)

**2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

**24日(火) 13:30～16:00**

希望者は20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

**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

**3月8日(日) 10:00～11:30**

希望者は2月24日～3月4日に電話でお申し込みください

▶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!!**

QRコード

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

ひとりみんなのために、みんなひとりのために

**予防接種を受けましょう**

▶問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

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。流行を抑えることで、ワクチンをまだ受けていない免疫力の弱い赤ちゃんや妊婦などを守ることができます。母子健康手帳を確認して、早めに受けるようにしましょう。

**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一覧  
はこちら

QRコード

**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ので、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、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カ月)～生後24週0日
	ロタテック(5価)	生後6週0日(推奨 生後2カ月)～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カ月～5歳の誕生日前日
小児用肺炎球菌		生後2カ月～7歳6カ月の前日 (令和6年4月以降に接種を開始した人)
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カ月～7歳6カ月の前日
4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)	1期	生後2カ月～7歳6カ月の前日
不活化ポリオ		1歳の誕生日前日まで
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
	1期延長(令和9年3月31日まで)	令和4年4月2日～令和5年4月1日に生まれた人
	2期	平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人
すいどう 水痘	2期延長(令和9年3月31日まで)	平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人
		1～3歳の誕生日前日
日本脳炎	1期	生後6カ月～7歳6カ月の前日
	2期	9～13歳の誕生日前日
	特例1期 特例2期	20歳の誕生日前日まで (平成17年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人)
2種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11～13歳の誕生日前日

**任意予防接種**

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。  
※三豊市・観音寺市の指定医療機関以外で任意の予防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。

予防接種名	対 象
3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれで、4種混合ワクチンを4回接種して6カ月が経過した人
不活性ポリオ	
おたふくかぜ	1～3歳の誕生日前日 ※おたふくかぜの既往歴のない子ども

QRコード

▲転入・転出したときなど、  
その他詳細は  
こちらから

**M's Smile**  
**ふおと  
ぎやらい**

2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

さの むつみ  
① 佐野 睦ちゃん  
② 2025年2月9日  
③ 聖・悠(詫間町)  
④ むっちゃんお誕生日おめでとう! 産まれて来てくれてありがとう!

せき あやは  
① 関 彩葉ちゃん  
② 2025年2月21日  
③ 宏晃・亜由美(三野町)  
④ 笑顔いっぱい、我が家の癒し系のあやはちゃん! いつもありがとう

なかにし いとは  
① 中西 絃葉ちゃん  
② 2025年2月5日  
③ 敦士・優(高瀬町)  
④ 1歳 おめでとう! これからも笑顔いっぱい健康やかに育てね!

ふくしま いつき  
① 福島 稜生ちゃん  
② 2025年2月18日  
③ 壮人・未樹(豊中町)  
④ 1歳 おめでとう! 元気にすくすく育ってね! 大好きだよ!

はすい ここ  
① 蓮井 瑚子ちゃん  
② 2025年2月17日  
③ 博之・真由美(仁尾町)  
④ 初めてのお誕生日おめでとう☆笑顔いっぱいすこやかに育てね!

まなべ わたる  
① 真鍋 弥ちゃん  
② 2025年2月2日  
③ 直之・志帆(詫間町)  
④ 弥! お誕生日おめでとう! 元氣いっぱい大きくなってね!!

たなか しゅん  
① 田中 舜ちゃん  
② 2025年2月10日  
③ 秀幸・真矢(豊中町)  
④ 生まれてきてくれてありがとう! 可愛い笑顔も宝物だよ!!

にしおか はるかぜ  
① 西岡 春風ちゃん  
② 2025年2月19日  
③ 悠太・季代(豊中町)  
④ 1歳の誕生日おめでとう! 笑顔が素敵! みんなに癒しをありがとう

**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**  
QRコードから申し込むか、または秘書課まで写真を持参してください。

**受付期間**  
2月10日(火)～27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。





# みとよ キッチン



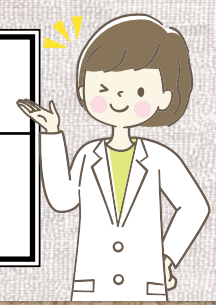
vol.19

今日は

健康課の管理栄養士による  
健康レシピ

旬の食べ物から栄養補給

春菊のごまじゃこ和え



## 材料(2人分)

●	■春菊	1/2束
●	■ニンジン	1/4本
●	■ちりめんじゃこ	適量
●	調味料	
●	■白すりごま	小さじ2
●	■砂糖	} 小さじ1/2
●	■濃口しょうゆ	

## 作り方

- ① 春菊は熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水気をよく切って、3~4cmの長さに切る。
- ② ニンジンは千切りにし、さっとゆでて水気を切る。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、具材を入れて和えたら完成。

## 栄養価(1人分)

●エネルギー：43kcal	●タンパク質：2.7g
●脂質：1.8g	●炭水化物：4.6g
●食物繊維：1.9g	●塩分：0.5g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

## 管理栄養士からのコメント

- 今が旬の春菊を使ったこのレシピは、冬に不足しがちな栄養を補える副菜です。
- 春菊とニンジンには、<sup>ベータ</sup>β-カロテン(ビタミンA)が豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を守り、乾燥しやすい冬の免疫維持に役立ちます。
- さらに、ちりめんじゃことごまを組み合わせることで、カルシウム・マグネシウム・ビタミンDを同時に摂取でき、骨の健康づくりにも効果的です。
- 低カロリーでありながら栄養価が高く、健康維持にぴったりの1品です。

## 後記



皆さんご存じかもしれませんが、せんが、JRR予讃線高瀬駅の新駅舎がついに完成しました！(12月に完成) 60年以上前に建てられた旧駅舎は、私も物心がついた時からお世話になっていた最寄り駅。子どもの頃、窓口のお姉さんから初めて東京行きの切符を買ったことを、今も覚えてます。

高校卒業後に県外へ出てからは、帰省するたびに懐かしさとちょっぴり寂しさを感じる場所になりました。新駅舎も誰かの思い出の場所になってくれたら嬉しいですね。

そんな高瀬駅を6ページで紹介しています。ぜひご覧ください。

## 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)デンソーウェーブの登録商標です

## 三豊市の人口

※令和8年1月1日現在 ( )内は前月比

🏠 世帯数 23,299 世帯(-39)

👤 総人口 56,949 人(-102)

👦 男 27,412 人(-61)

👧 女 29,537 人(-41)

※香川県人口移動調査による