

地域おこし協力隊 活動レポート vol.13

▶問い合わせ
地域戦略課 ☎73-3011

香川県移住フェア in 大阪に参加！

11月に大阪市内で開催された『香川県移住フェア in 大阪』に参加しました。当日は、地方への移住に関心を持つ多くの来場者が訪れ、三豊市ブースにも幅広い世代の人に立ち寄っていただきました。

ブースでは、住まいや仕事、子育て環境など、移住後の暮らしに関する具体的な相談が寄せられ、実際の生活の様子や地域の取り組みについて紹介しました。

三豊市の暮らしを直接伝えることで、移住に関心を持つ人の声分かる機会となり、今後の移住促進に向けた情報発信を検討する上で、実りのある経験となりました。



▲市の情報や仕事など、来場者の関心に応じた情報提供を行いました

今月の担当は
福井 柚香さん (移住促進)

好きな言葉
私の
地域おこし協力隊
移住定住促進
情報発信
いっしょに
おぼせ
三豊の秘境
探し
おぼせ
三豊はおいしいお店が
たくさんあります。
ぜひおすすめのお店を
教えてください。

魅力。
山も海も
身近に感じられる
個人で探している
おすすめのお店が
多い。

出身地
岡山県
人口700人の村育ち！
ゆっくって
おんね！
野望
香川の
うどん屋
全軒制覇

NAME
ふくい ゆうか
福井 柚香

2025年9月～
移住は
6ヶ月
まち

3月は自殺対策強化月間 気付こう 心のサイン

ストレスやこころの疲れは、自分ではなかなか気付きにくく、体の症状や行動の変化として表れることがあります。

☎ 福祉課 73-3015



次の変化にあてはまる症状が続く場合は、こころが疲れているサインかもしれません。1人で抱え込まず、周囲の人や専門の相談機関に相談してください。

こころのサイン

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 集中できない
- やる気が出ない



体のサイン

- 眠れない
- 下痢や便秘が続く
- 食欲がない
- 食べ過ぎる
- めまいや頭痛がする



行動の変化

- 簡単なミスが増える
- 遅刻や欠席をする
- 酒やたばこの量が増える



市相談窓口 福祉課 ☎73-3015
(平日 8:30~17:15)

保健師や社会福祉士が
対応します。秘密は固く
守ります。お気軽にご相
談ください。



▲メールやSNSでの
相談はこちらから

その他の相談窓口	電話番号	受付時間
香川いのちの電話	☎087-833-7830	24時間
#いのちSOS	☎0120-061-338	24時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間
西讃保健福祉事務所	☎25-2052	平日8:30~17:15

健康 ひとくちメモ

女性の健康週間 3月1日(日)~8日(日)
健康的な食生活で骨を元気に！

☎ 健康課 73-3014

近年、若い女性の「痩せ」が話題となっていますが、「痩せ」は体が必要とする栄養素を十分に得られていない状態です。筋力低下や肌荒れ、月経不順などを引き起こし、さらには骨粗しょう症の原因にもなります。

骨粗しょう症は骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。閉経によるホルモンバランスの乱れが大きな原因ですが、骨の材料となるカルシウムや、カルシウムの吸収を促進するビタミンD不足も関係しています。

こうした栄養不良が若い頃から続くと、将来的に骨がもろくなる原因にもなります。自分の体に関心を持ち、健康づくりのきっかけにしてみませんか？



▲「みとよSTEP」(栄養編)
食事のポイントなどは
こちらから

骨活のポイント

- 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えた食事
 - ・カルシウムを多く含む食品
(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類など)
 - ・ビタミンDやビタミンKを含む食品
(鮭、しいたけ、卵、ほうれん草、納豆、ブロッコリーなど)
- 定期的な体重測定
- 自分に合った運動に取り組む
(骨に適度な刺激を与える)
 - ・ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなど
- 日光浴をする (ビタミンDが合成される)



じんけん探訪117

インターネットと人権

インターネットが普及したことで私たちの生活が便利になる一方でネット上での誹謗中傷やプライバシーの侵害など、悪質な投稿が後を絶たない状況が続いています。現実社会では規制されている身元調査や部落差別に直結する情報が、ネット上では平気で暴かれ、さらされても、現行法では止めることができません。

動画共有サイトなどは多くの子どもたちも利用しており、意図せず差別や偏見に満ちたコンテンツを閲覧した結果、同和問題に対して誤った認識をすることが考えられます。さまざまなデマや偏見がネット上にあふれています。残念なこと、その情報がデマであると認識できていない現実があります。

「この情報は正しいのか」という意識を持って、慎重に情報の取捨選択をしましょう。



人権課題の解決のために
ネット上の誹謗中傷が深刻化している状況を踏まえ、政府は次のように法改正を行いました。

2022年
侮辱罪の法定刑を引き上げて
厳罰化。
2025年4月
「情報流通プラットフォーム※
対処法」を施行。

- ・SNSなどにおける削除基準の明確化
- ・迅速な削除要請への対応を事業者に義務付ける など

人権課題を解決する上で、このような法の整備は重要ですが、それだけでなく市民の皆さんが法をどう受け止め、どう行動していくのか、社会の人権に関する考え方を正していく必要があります。そのため、人と向き合い話し合い、互いを理解して共に生きるつながりを育むことが大切です。

※プラットフォームとは：
インターネット上で情報を流通させる基盤。SNSや掲示板など。

▼問い合わせ
人権課 ☎73・3008