

広報 みとよ

6

One MITOYO ～心つながる豊かさ実感都市～

2026
No.246



フランスの科学探査船
タラ号が
粟島にやってきた！



4月26日、フランスの科学探査船「タラ号」が粟島沖に停泊しました。

（一社）タラオセアンジャパン理事であり東京藝術大学学長の日比野 克彦さんが、2010年に制作した「TANeFUNe」も歓迎しました。

撮影場所：粟島沖

熱中症とは

高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、さまざまな症状がみられる状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡の危険もあります。

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと…

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



熱中症が疑われたら

- ① 涼しい場所へ避難！
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす
- ③ 経口補水液などの水分を補給する

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない時は、医療機関の受診や、救急車☎119を呼びましょう。

熱中症対策

元気に夏を
過ごすために！

健康課
73・3014



I

本格的な夏を迎える前に

暑さに慣れる体力づくり！

暑くなる季節に向けて“暑さに慣れる体の準備（暑熱順化^{しょねつじゆんか}）”が大切です。軽い運動などで汗をかき、徐々に体を暑さに慣れさせることで、熱中症のリスクを減らすことができます。

また、睡眠不足や体調不良を防ぐため、生活リズムを整えることも大切です。朝食をきちんと取り、お酒の飲みすぎには気を付けましょう。

暑さに慣れる体をつくるために、日常生活でできること

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



湯船につかり、しっかり温まる

頻度目安 2日に1回



出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

※上記はあくまで目安となります。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給しましょう。

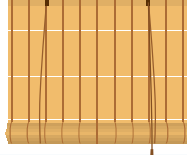
II

猛暑の日には 暑さを避けて、身を守る！

エアコンなどで
温度を調整する



遮光カーテンや
すだれを利用する



日傘や帽子を着用する



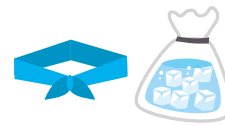
日中の外出をひかえる



通気性のよい
吸湿性や速乾性のある
衣服を着用する



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす



クーリングシェルターをご利用ください

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる場所のことです。外出時に危険な暑さに見舞われた場合や自宅に冷房設備がない場合は、十分な水分補給をするとともに、クーリングシェルターを活用しましょう。

運用期間 10月21日（水）まで

指定施設

・三豊市役所、各支所	・市内郵便局
・市内図書館、図書室	・ドコモショップ高瀬店
・マルナカ(市内各店舗)	・ホームプラザナフコ豊中店
・ゆめタウン三豊	・百十四銀行(市内各支店) など

※各施設が定める日時のみ、利用できます。
※指定場所の温度管理はできません。

☎ 脱炭素推進室 24-8445



▲指定施設に提示しているポスター



◀ 詳細はこちらから

III

室内でも外出時でも こまめに水分を補給する！

のどの渇きを感じていなくても、意識してこまめに水分を補給しましょう。



✓ 暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

✓ 高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意が必要です

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能が低下しているため注意が必要です。

子どもや障がいのある人にも、気を配る必要があります。



熱中症搬送者の
約7割が高齢者です

こども誰でも通園制度を 利用できるようになりました

▶問い合わせ 保育幼稚園課 ☎73-3036

『こども誰でも通園制度』とは？

子どもの育ちを応援するために、多様な働き方やライフスタイルに関わらず、子育て家庭の支援をする目的で創設された制度です。集団生活の体験を通して子どもの成長を促し、保護者の自由な時間も確保できます。

実施保育施設

実施保育施設	所在地	連絡先
幼保連携型認定こども園 虹ヲわたり	高瀬町比地 181-1	☎ 23-6690
高瀬中央保育所	高瀬町新名 797-1	☎ 72-5986
三野保育所	三野町大見甲 3864-1	☎ 72-5343
豊中保育所	豊中町本山甲 2256-1	☎ 62-2010



対 象

保護者の就労状況などに関係なく、保育施設などに通っていない0歳6カ月から満3歳未満の子ども

利用時間

子ども1人当たり 月10時間が上限
※1時間単位の利用が可能です。

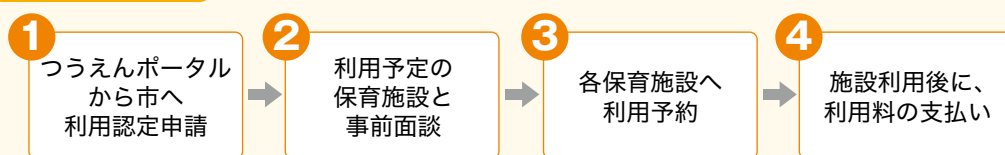
利用料金

子ども1人1時間当たり 300円
※給食やおやつがある場合は、別途実費が必要です。
※世帯の課税状況などにより、減免になる場合があります。
※「子育て応援サービス券」は利用できません。
※多子世帯の軽減はありません。



▲友だちや先生との関わりが成長につながります（高瀬中央保育所）

利用までの流れ



▲制度の詳細はこちらから

※『一時預かり事業』との違いは…

一時預かり事業は、保護者の急な用事やリフレッシュなどに一時的に子どもを預かるサービスです。こども誰でも通園制度は、家庭にいただけでは得られないさまざまな体験を通して子どもが成長し、育ちを応援することが目的です。



▲つうえんポータル



おめでとうございます

☎ 秘書課 73-3001

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

春の叙勲

◇瑞宝単光章

【消防功労】

白川 美光 (豊中町)

危険業務従事者叙勲

◇瑞宝双光章

【消防功労】

佐倉 文明 (豊中町)

皆見 和昭 (財田町)

憲法記念日知事表彰の発表があり、三豊市からは次の皆さんが受賞されました。(敬称略・順不同)

知事表彰

【交通安全功労】

磯崎 静子 (三野町)

多田 博秀 (財田町)

【環境保全功労】

曾根 修 (仁尾町)

滝口 隆男 (三野町)

【医療功労】

浜田 浩志 (豊中町)

【農業団体功労】

安藤 正博 (高瀬町)

【畜産振興功労】

近藤 政三 (山本町)

【水産業振興功労】

小山 雅司 (仁尾町)



使用期限は6月30日(火)まで

物価高騰対応生活応援商品券の使用期限について

☎ 市生活応援商品券コールセンター 0570-550-329

市から3月に配布した物価高騰対応生活応援商品券は、お早めにご利用ください。受け取りがまだの人は、産業政策課まで取りに来てください。

対象 1月1日時点で市内に住民登録がある人

支給額 市民1人当たり 1万円
※世帯主宛てに、世帯員分をまとめて送付しています。

使用可能店 ※4月3日現在
商品券取扱店舗 551店舗



◀詳細はこちらから



自衛官募集事務に係る対象者情報提供の除外申請を受け付けます

☎ 危機管理課 73-3119

自衛官募集事務は市町村の法定受託事務であることから、自衛官募集案内の配布のため、市は『氏名』『住所』『性別』『生年月日』の情報を自衛隊へ提供しています。情報提供を望まない人は、除外申請書を提出してください。

対象 市内に住民登録があり、令和9年度に15歳・18歳になる人

受付期限 11月27日(金)まで

提出先 危機管理課



▲除外申請書や詳細はこちらから



がん検診・健康診査を受けましょう

健康課 73-3014

がん検診

がん検診希望調査票を提出している人には、各検診の開始前に受診票を送付します。申し込みがまだの人は、健康課までご連絡ください。

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポンを、対象者に5月下旬に送付しています。



◀オレンジ色の封筒で送付しています

無料クーポン対象 ※令和9年4月1日時点の年齢

- ・子宮頸がん検診 21歳・35歳
- ・乳がん検診 40歳
- ・大腸がん検診 40歳

検診名	受診方法	実施期間
結核・肺がん	集団	9～11月
大腸がん	医療機関	6～10月
	集団	9～11月
胃がん	医療機関	4～11月
	集団	9～11月
子宮頸がん	医療機関	6月～令和9年2月
	集団	7～8月
乳がん	医療機関	6月～令和9年2月
	集団	7～8月
肝炎ウイルス	医療機関	6～10月

特定健康診査および後期高齢者健康診査

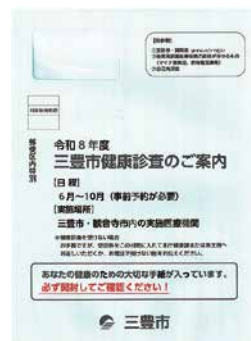
対象者には、健康診査の案内を5月下旬に送付しています。健康診査は自身の体調や病気のリスクを知る貴重な機会です。詳細は同封の案内をご覧ください。

対象 ※令和9年3月31日時点の年齢

- 特定健康診査
40～74歳の国民健康保険加入者
- 後期高齢者健康診査
後期高齢者医療保険加入者で、75歳以上または65～74歳で一定の障害認定を受けている人



▲特定健康診査



▲後期高齢者健康診査



地球に優しく、エコ経営！

省エネ設備導入などの補助金を活用しませんか

脱炭素推進室 24-8445

中小企業者が実施する「省エネ診断」や「省エネ設備」の導入に対して、補助金を交付します。

補助対象経費

省エネ診断 診断費、算定費、専門家の派遣に係る費用などの自己負担額

省エネ設備の更新および設備改良

交付申請日から前3年以内に、診断実施機関から報告を受けた省エネ診断の結果に基づく、省エネ設備の設計費・設備費・工事費（既存設備の撤去・処分費を含む）

補助金額

補助対象経費の2/3（上限100万円）

※市脱炭素経営認定事業者の場合、上限150万円。

対象

次の条件を全て満たす事業者

- ・市内に事業所を有する中小企業者であること（個人事業主も対象）
- ・市税などを滞納していないこと
- ・国、他の地方公共団体または公共的団体などから補助金などを受けていないこと
- ・補助事業者が暴力団員でないこと

募集期間 令和9年

1月15日（金）まで



◀申請方法や申請書などはこちらから



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、市外の人も申し込み可能。
- 同居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。
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
- 申込者および同居親族が暴力団員でないこと

入居予定時期 7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
 - 入居予定者全員の所得証明書
 - 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

6月15日(月) 午後5時まで
※土日、祝日を除く



▲詳細はこちらから
(6月1日(月)以降)

団地名 (所在地)	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
宮尾団地 (財田町財田中)	112	3LDK 耐火2階建	平成4年度	20,400円 ~ 40,000円	敷地内 無料	

※エレベーターなし、水洗トイレあり



空き家バンク物件のリフォームを補助します

☎ 建築住宅課 73-3044

空き家の利活用促進と地域経済活性化を目的に、市内業者による空き家バンク登録物件のリフォーム工事に対して、補助金を交付します。



対象 次の条件を全て満たす人

- 空き家バンク登録物件の購入者で、売買契約日から3年を経過していないこと
- 補助金の交付後、5年以上居住すること
- 過去に次の2つの補助金を受けたことがないこと
「空き家バンクリフォーム・地域経済活性化事業補助金」
「若者定住促進・地域経済活性化事業補助金」
- 補助対象住宅の耐震性を確保できること
※令和8年4月1日以降に物件を売買した人に限る。

リフォーム工事の要件

- 市内に本店を置く建築業などを営む法人または個人事業主が行う工事
- 市からの交付決定後に着工する工事
※交付申請書は、必ず工事前に提出してください。
- 令和9年1月末までに完了する工事

補助金額

30万円以上の工事で、
工事に要した費用の1/2
(上限100万円)



▲申請方法や
申請書などは
こちらから

おたっしやだより



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

☎ 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

▲介護予防レンジャー

フレイル予防で健康に！



フレイルって何？

フレイルとは、「高齢期に心身の機能が衰えた状態」をいいます。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

みとよ元気運動塾に参加しませんか

「みとよ元気運動塾」は、みんなで楽しく運動し、体づくりをする運動教室です。

6月は、1年に1回のフレイル測定を行います。測定は、握力や歩くスピードなどを測り、自分の体のことを知るチャンスです。「足腰が弱ってきた」「動くのが以前より面倒になった」など、思い当たる人はこの機会に参加してみませんか。



▲歩くスピードを測定しています

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

参加を希望する人は当日、直接会場へお越しください。
(日程は9ページをご覧ください)

口の健康でからだも元気に！



「最近、硬いものが食べにくくなった」「お茶を飲む時、むせることが増えたかも」など、口のちょっとした変化を感じていませんか？それは、口の筋肉や働きが少しずつ衰え始めているサインかもしれません。

「かむ・飲み込む・話す」といった口の機能が落ちると、食事が楽しくなくなったり、栄養不足で体力が落ちてしまったりと、全身の健康に影響してしまいます。

口周りの筋肉も体と同じで、意識して動かせば、いつからでも鍛えることができます。毎日の生活に、少しだけ「お口の運動」を取り入れてみましょう。

👉 「舌体操」で筋肉をほぐす

上がり舌



下がり舌



ぐるっと回って
右(左)の舌



👉 だ液をしっかり出す

3カ所のだ液腺周辺を刺激します。



じかせん
耳下腺



ぜっかせん
舌下腺



がっかせん
顎下腺

出典：香川県歯科医師会「^{けんこう}健口生活読本」

6月のご案内

もの忘れ相談会

要予約

日時 6月10日(水)
午後2時～3時

場所 山本町保健センター

受付 6月9日(火)まで



▲申し込みは
こちらから

☎ 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 6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
9日(火)	9:00～11:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)		地域包括支援センター
18日(木)		市民センター詫間

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

フレイル測定を行います

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	市民センター詫間

脳きらり教室

認知症予防の教室 内 お口の健康と認知症の関係

日程	時間	場所
9日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
10日(水)		市民センター詫間
15日(月)		三野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
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

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 100～300円



▲野田原集落センター(財田町)で飾り物作りを楽しむ参加者のみなさん

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
12日(金)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
17日(水)	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ないろ(高瀬町)	みんなの看多機能なないろ ☎24-8911
	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
19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
	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
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

4/25 咲き誇るマーガレット

フラワーパーク浦島のマーガレットが見頃を迎え、訪れた人は、満開の花畑で写真を撮ったり、花を摘んだり、思い思いの時間を過ごしていました。



フラワーパーク浦島

4/22 子どもたちの放課後の主体的な学びを支える

2月に設立した放課後共創基金の設立記念イベントが都内で行われ、子どもたちの放課後支援について、自治体・企業・地域の連携方法などが話し合われました。



東京都内

4/26 8年ぶりにフランスの科学探査船『タラ号』が栗島へ！

世界各地を航海しながら、海洋環境や気候変動などの調査・研究を行っている科学探査船『タラ号』が8年ぶりに栗島へやってきました。栗島芸術家村では、歓迎セレモニーが行われ、産・官・民が共同で海洋プラスチックごみゼロに向けて行動することを宣言した『栗島“発”海洋プラごみゼロ共同宣言書』が授与されたほか、島民たちと交流しました。



栗島芸術家村

4/19 オートバイ神社が三豊市に誕生！

熊岡八幡神社に、鈴鹿8時間耐久ロードレースで3連覇したマシンの『クランクシャフト※』が御神体として奉納され、オートバイ神社が誕生しました。



熊岡八幡神社

※クランクシャフトとは…エンジンの心臓部分ともいえる重要な回転軸

4/25 発酵文化を未来へつなげよう

『みとよ・かんおんじ発酵礼讃プロジェクト』の発足式が行われ、「どぶろく」や「麴」など、西讃地域の発酵文化について考える場となりました。



宇賀神社



詳しくは市ホームページで紹介！

4/28 5つの小学校の伝統を胸に開校

4月に開校した豊中小学校の開校式が挙行政され、旧5校から1人ずつ選ばれた児童代表から「5校の伝統を胸に、さらに素敵な伝統を作っていくことを誓います」と力強い宣言が行われました。



▲校歌を作詞作曲した仁尾町出身のシンガーソングライター藤岡 友香さんと一緒に、校歌を斉唱しました



▲中田校長が、山下市長から校旗を受け取りました

豊中小学校

5/16 栗島に『ほんのもり号』がやってきた！

瀬戸内の島々を巡る子ども図書館「ほんのもり号」が栗島に寄港しました。参加者は、ミニお遍路体験や紙芝居、クルーズなどを楽しみました。



栗島港

4/26 一番茶を収穫

5月2日の八十八夜を前に、『高瀬茶』の収穫が始まりました。今年が一番茶は順調に成長し、市内12戸の茶農家が品質のよい茶を収穫しました。



高瀬町内

5/12 株式会社レクザムからの
寄付金贈呈式

株式会社レクザムから、『みとよの未来を拓くSTEAM・AI人材×スタートアップ育成プロジェクト』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。



三豊市役所

5/12 AIの活用に向けて
県内4市3町が意見交換

AI人材の育成やAIを活用した地域課題の解決を目的とした広域自治体等人工知能活用推進協議会の総会が開かれ、参加者が意見交換を行いました。



危機管理センター

▲東京大学大学院の松尾 豊教授もオンラインで参加しました



「人権擁護委員の日」を知っていますか？

法務省と全国人権擁護委員連合会では、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定めて、制度の周知と人権尊重思想の普及高揚に努めています。人権擁護委員の活動の1つに『人権相談』があります。セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめ、インターネットでの誹謗中傷など、「自分の悩みは人権侵害かも」と感じたら、人権相談所や地域の人権擁護委員に気軽に相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

6月は『プライド月間』です

毎年6月に世界中でLGBTQ+（性的少数者）の権利を啓発するための活動が行われます。ここでいう『プライド』とは、「自尊心」や「誇り」のことです。
この機会に多様性を尊重し合える社会の実現について考えてみませんか。



▲市役所前ではレインボーフラッグを掲揚します

6月23日(火)～29日(月)は
男女共同参画週間です
令和8年度キャッチフレーズ

『あなたらしさが、
社会のチカラ』



誰もが、職場や学校、地域や家庭で、性別に関わりなく、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

女性の人権問題に関する相談を受け付けています。

「みんなの人権110番」
☎0570・003・110

「全国一斉女性の権利
ホットライン」

時 6月29日(月)
午前10時～午後4時
☎087・802・5228
※相談日のみ開設
問 県弁護士会
☎087・822・3693

▼問い合わせ
人権課 ☎73・3008

文書館だより

国際アーカイブズ週間
第21回中国四国地区
アーカイブズウィーク
市制施行20周年記念展示
「三豊市、20年のあゆみ」

平成18年1月1日に誕生した本市は、今年で20周年を迎えました。その20年の歩みを写真パネルなどで紹介します。また、三豊市『合併協定書』や『市長事務引継書』の原本を特別に展示します。

会 期
6月6日(土) ～ 8月2日(日)
午前9時～午後5時
(月曜、6月30日(火)、
7月31日(金)は休館)

主な展示資料
・三豊市20年の歩みを伝える写真パネル、歴史公文書
・合併協定書
・市長事務引継書 など



▲三豊市開市式(平成18年1月1日)



▲JR予讃線高瀬駅 完成記念式典(令和7年12月24日)

▼問い合わせ
文書館 ☎63・1010

市総合体育館で気軽にスポーツを楽しもう！



☎ 市文化・スポーツ振興事業団（ミクスポ） 72-1500

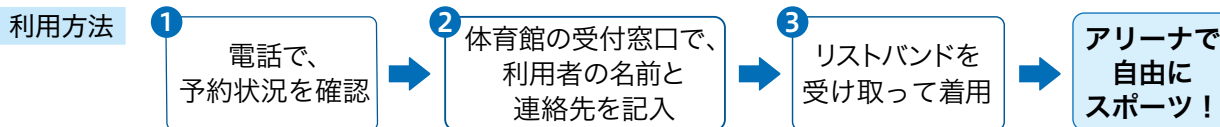
予約不要！100円で気軽に楽しめます

● 体育館アリーナの空き時間を活用し、予約なしで利用できます。「少し体を動かしたい」「子どもと遊びたい」「気軽にスポーツを楽しみたい」そんな時に、ぜひご利用ください。

- 利用時間** 平日 午前9時～午後5時
※アリーナの空き時間のみ、最大2時間まで。
- 利用料金** 1時間につき1人100円（市外の方は200円）
※未就学児は無料。



▲体育館アリーナ



無料貸し出し用具 バドミントンセット、バスケットボール、卓球ラケット、バレーボール、ゴムボール など



三豊市緑ヶ丘
総合運動公園



▲詳細は
こちらから

広報クイズに答えて！

三豊市認定地域産品 みとよのみ®『甘熟黒にんにく』をもらおう！

正解者の中から、抽選で3人に、三豊市認定地域産品「みとよのみ®」の『甘熟黒にんにく』をプレゼントします。

クイズ 暑さを避けて避難し、休憩を取れる場所のことを何というでしょう

「○○○○○」シェルター
カタカナ5文字を入れてください。
(ヒント：3ページをご覧ください)

応募方法

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④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
6月19日(金) 必着



▲応募は
こちらから

みとよのみ®認定品 『甘熟黒にんにく』

“専門農家”が作る 黒にんにく

約8カ月間をかけて育てたにんにくを、独自の製法で40日間じっくりと熟成させました。甘味が強く、臭いも生なまにんにく比べて気になりません。ポリフェノールの含有量は、生にんにくの約10倍と高く、いわば“野菜サプリメント”です。

今年で20周年を迎えた白川農場は、自然の恵みを受け、手間を惜しまず育てた、自慢のにんにくを生産しています。

▶問い合わせ
にんにく専門農家
白川農場
☎0120-372-229
(高瀬町上麻 3894)



▲認定品の詳細は
こちらから

募集

三豊たくま港まつり 『乙姫』募集

市内外のイベントで、三豊市をPRする『乙姫』を募集します。
※一定の活動費をお支払いします。

対 18歳以上

(高校生・高専3年生は除く)

数 2人

受 6月10日(水)まで

※選考委員会で審査します。

申 応募用紙に必要事項を記入し、写真とあわせて、郵送、持参またはメールで提出



▲応募用紙はこちらから

申 問 たくま港まつり協賛会事務局
☎ 54・2688

薬用作物の栽培説明会(要予約)

薬用作物について正しく理解し、栽培にチャレンジしてみませんか。

時 6月21日(日) 午後1時〜2時

場 危機管理センター

申 問 農林水産課
☎ 73・3040



▲ミシマサイコを栽培している畑

相談

ペアメンCafe せいねんきの部屋 (要予約)

時 6月7日(日) 午前10時〜正午

場 三野町保健センター

対 中学生〜30代の、発達が気になる子どもや社会参加に課題を持つ子どもの保護者

内 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 問 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

社会保険労務士による 無料出張年金相談 (要予約)

時 ① 6月10日(水) ② 6月19日(金)

午前10時〜午後3時

場 ① 危機管理センター ② 市民センター 詫間

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

講座・教室

統合失調症 家族教室(要予約)

時 6月11日(木) 午後1時30分〜3時30分

場 西讃保健福祉事務所(観音寺市)

内 本人を支えるための病気の理解と関わり方のポイント

申 問 西讃保健福祉事務所
☎ 25・2052

身近な人をなくした方の グループミーティング

大切な人との死別や喪失による深い悲しみを言葉にして、自分の心と向き合ってみませんか。

時 7月4日(土) 午前10時30分〜正午

場 みとよ未来創造館

問 福祉課 ☎ 73・3015

番の州公園ガーデンセミナー (要予約)

時 6月21日(日) 午後1時30分〜3時45分

内 爽やかに香る寄せ植え作り

数 16人 ※先着順

料 4,000円

申 問 FAXまたはメールで申し込み。 FAX: 0877・43・5213

受 6月8日(月) から

問 坂出緩衝緑地管理事務所
☎ 0877・45・6820

図書館ニュース

生涯学習課 73-3135

★6月の休館日★

□休館日

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

○…詫間町図書館臨時休館

おはなし会研修講座(要予約)

時 7月12日(日) 午後1時30分〜3時30分

場 山本町生涯学習センター

講 岡山わらべうたの会代表 脇本 幸子 氏

内 わらべうたの講演、実演 数 30人 ※先着順

受 6月10日(水) 午前10時から

申 問 山本町図書館 ☎ 24-9152

イベント

宗吉かわらの里展示館
無料開放デー
粘土工作「貯金箱を作ろう！」
 (要予約)

時 6月6日(土)
 午前9時～午後5時
数 午前・午後 各18人
 ※先着順
申問 宗吉かわらの里展示館
 ☎23・6209

香川用水記念公園イベント
【香川用水水口祭】
 (みなくもひ)

時 6月11日(木)
 午前10時～11時30分
内 配水の安全と豊潤を祈願する
 神事や奉納、うどん接待

問 香川用水土地改良区
 ☎087・8002・5711
【花の苗植え付け体験】(要予約)
時 6月13日(土)・14日(日)
 午前10時～午後3時

対 小学1～4年生と保護者
数 各日 30人
内 サルビアなどの苗の植え付け
 体験を通して、水の大切さを
 学ぶ

申問 香川用水記念公園
 ☎67・3760



シャトルラン大会&オセロ大会
 (要予約)

時 6月20日(土)
 シャトルラン…午後1時～3時
 オセロ…午後3時20分～5時
場 観音寺東公民館
対 三豊・観音寺の小学生
 ※中学生以上も参加可能。
数 シャトルラン…90人
 オセロ…40人
料 500円
受 6月13日(土)まで



申問 ふれあい夜市実行委員会
 ☎82・6003

親子料理教室
「地元旬の魚のさばき方」
 (要予約)

時 7月28日(火)
 午前10時～正午
場 観音寺総合高等学校
対 小学生の親子8組 ※先着順
持 エプロン、ハンドタオル、
 バンダナ、上履き
受 6月15日(月) 午前9時から



申問 農林水産課
 ☎73・3040

親子で楽しむ
ソーラーハウス工作教室
 (要予約)

時 8月4日(火)
 午前9時30分～11時30分
場 危機管理センター
対 市内の小学4～6年生と
 保護者
数 20組 ※先着順
内 エネルギーの『創(つくって)・
 蓄(ためて)・省(ムダをばぶ
 く)』について、工作教室を
 通じて学ぶ



申問 脱炭素推進室
 ☎24・8445

その他

農業者年金の現況届は
忘れずに提出してください
 受給者には、農業者年金基金
 から5月末に現況届が郵送され
 ています。

現況届の提出を忘れると、年
 金の支払いが差し止められるこ
 とがありますので、ご注意ください。

受 6月30日(火)まで

提出先 農業委員会事務局または
 各支所 ※郵送も可

問 農業委員会事務局
 ☎73・3046

マリンウェーブ情報 ☎マリンウェーブ 56-5111

ワンコインコンサート in マーガレットホール ～歳時記～

時 6月14日(日) 開演:午前10時30分

料 【全席自由】

一般 500円
 高校生以下 100円



◀詳細は
 こちらから



青少年の相談専用ダイヤル

専用ダイヤル ☎73-3764

時 平日 午前9時～午後5時

対 おおむね18歳までの人、その保護者や家族 など

内 友人トラブルや家庭内暴力、非行問題など、
 困っていることの相談

問 少年育成センター ☎73-3150



インフォメーションノート

心温まる贈りもの (4月受付分)

このたび、次の皆さまから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

株式会社中国銀行 (岡山県)
 高瀬陶芸クラブ (高瀬町)

大学や専門学校からのご案内

香川高等専門学校 **要予約**
 第27回スイム記録会&スタート練習会in三豊

時 7月4日(土) 午後1時~4時

場 香川高専詫間キャンパス

対 水泳経験者の小学生以上 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

手話で話そう! こころのバリアフリー No.30
 「お待ちください」

① 待つ



指を軽く折り曲げ、
 顎の下に置く。

② お願い



手を顔の前に垂直に
 立て、顔と手を軽く
 下げる。

☎ 福祉課 73-3015

市民税・県民税・森林環境税
 (全期前納および第1期分)

口座振替日 および 納期限

6月30日(火)

☆全期前納で口座振替ができなかった場合は、今年度は
 期別振替となりますので、ご了承ください。

☎ 税務課 73-3006

	相談名	日程	時間	場所	問い合わせ
行政・その他	行政相談	1日(月)	10:00~12:00 13:00~15:00	市民センター仁尾 みとよ未来創造館	総務課 ☎73-3000 または各支所
		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	市民センター詫間	
	人権相談	1日(月)	9:30~12:00	山本町農村環境改善センター	人権課 ☎73-3008 または各支所
		2日(火)	9:30~12:00 10:00~13:00	財田庁舎 市民センター詫間	
		3日(水)	9:00~12:00 10:00~13:00	豊中庁舎 市民センター仁尾	
		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	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 ※対象地域は高瀬・山本・財田	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	西讃農業改良普及センター ☎62-3075	
よろず三豊サテライト*① 知財相談	16日(火)	9:00~17:00 (要予約)	インパルみの	産業政策課 ☎73-3012	
健康・福祉	健康相談	4日(木)	9:30~11:00 (要予約)	山本町保健センター	健康課 ☎73-3014
		19日(金)		三野町保健センター	
		23日(火)		危機管理センター	
	かがわ若者サポートステーション*② 青年・成人の発達障がいに関する相談	18日(木) 19日(金)	13:00~17:00 (要予約)	三豊市役所	福祉課 ☎73-3015
	こころの相談	22日(月)	13:30~15:00		
	にじまちカフェ〜縁〜*③	27日(土)	10:00~12:00	ふれあいプラザにお	三豊にじいる研究会 ☎080-1998-9238
	思春期相談 心の健康相談	8日(月) 10日(水)	15:00~17:00(要予約) 16:20~17:15(要予約)	西讃保健福祉事務所	西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

※①中小企業などの経営相談 ※②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
 ※③ LGBTQ+ (性的少数者) 当事者や家族などの交流の場 (大人300円、18歳以下100円)

※毎月第3火曜日 農業制度資金相談会開催中

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

※小=小児科、整=整形外科、内=内科、歯=歯科

日程	医療機関名	診療科	市町名	電話番号
7日(日)	おざきこどもクリニック	小	観音寺	24-6789
	多田医院	整	詫間	83-2121
	高田歯科クリニック	歯	観音寺	23-2355
14日(日)	業天医院	内	観音寺	52-3636
	石井医院	内	高瀬	73-6100
	まなべ歯科医院	歯	豊中	62-6480
21日(日)	かもだ内科クリニック	内	観音寺	23-4976
	西香川病院	内	高瀬	72-5121
	さいとう歯科医院	歯	観音寺	27-9328
28日(日)	渡辺ハートクリニック内科	内	観音寺	23-2022
	橋本病院	内	山本	63-3311
	三宅歯科医院	歯	山本	63-8500

6月から

財田診療所の診療体制が変わります

これまで、平日の午前(9:00~12:00)と午後(14:00~17:00)の診療を行っていましたが、1週間のうち数日、午前中が休診になる場合があります。詳しい診察予定は、前月の中旬に、財田診療所のホームページに掲載します。



◀診療予定はこちらから



健康課 73-3014
財田診療所 67-3800

講座・催し情報

三豊総合病院 要予約

腎臓病教室

腎臓病食 塩分のとり方について ほか

時 6月18日(木) 午後3時30分~4時30分

食べて治してハッピーライフ

調理実習 高齢者でも食べやすいメニュー ほか

時 6月19日(金) 午前10時~正午

料 1,000円

糖尿病教室

糖尿病で失明しないために ほか

時 6月19日(金) 午後3時~4時

▶申し込み・問い合わせ 三豊総合病院 ☎52-3366

みとよ市民病院 Vol.3

けんこう一筆箋



📍 みとよ市民病院 83-3001

訪問看護は、「大変なときに使うもの」と思っていませんか。しかし、体調に少し不安がある人や通院が負担になってきた人にこそ、早めの利用がおすすめです。

看護師などが自宅を訪問し、健康チェック、服薬や体調管理の相談、生活の工夫や予防のアドバイスなど、日常に寄り添ったサポートを行います。住み慣れた環境で安心して過ごしながら、専門的なケアを受けられるのが大きな魅力です。

また、訪問看護を受けることで、ご家族の介護負担が軽減されるのも重要なポイントです。

「まだ大丈夫」と思うタイミングこそ、気軽にご相談ください。訪問看護は、自分らしい生活を続けるための心強い味方です。

市内には、5つの訪問看護ステーションがありますので、最寄りのステーションへ、気軽にお問い合わせください。



◀外来診療予定表はこちらから



◀みとよ市民病院のホームページはこちらから

👉 今月のテーマ

『気軽に訪問看護をご活用ください』



▲みとよ市民病院では、三観地区を中心に訪問看護を行っています



4月の市内交通事故発生状況()内は前月比 発生件数10件(-2) 死者数0人(0) 負傷者数11人(-5)
※速報値のため、実際の件数とは異なる場合があります。

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

すくすく成長！よくかむ習慣を身に付けよう

☎ 保育幼稚園課 73-3036

よくかんで食べることは、こどもから大人まで、全ての人にとって大切な習慣です。最近は柔らかい食べ物が増えて、かむ回数も減っています。日々の食事の中で「よくかむ」ことを意識して、口の機能を育てていきましょう。

かむ力を育てるためには

- 食材の大きさ** 丸飲み防止のため、小さく切りすぎず、かみ切りやすい大きさにする。
- 食感の工夫** 食感の異なる食材を混ぜる。
(例：オムレツなどの柔らかい物に、きのこやごぼうなどの繊維質の野菜を混ぜる。)
- 食べ方** 飲み物で流し込まない。
- 姿勢** 背筋を伸ばし、足の裏をつけて食べる。



よくかむ習慣を身に付けると

- ◆ ^{あご}顎が発達し、歯並びの改善につながる
- ◆ 消化吸収が良くなる
- ◆ 表情筋が発達し、顔つきが豊かになる
- ◆ 言葉の発音が良くなる
- ◆ 口周りの筋肉が鍛えられ、鼻呼吸につながる



「かみにくそう」「飲み込みにくそう」など、気になることがある時は、歯科医に相談いただくと安心です。

かむ力を身に付けるレシピ ささみのスティック揚げ



材料(3~4人分)

- ・ささみ 6本
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- <下味用>・酒 大さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・おろしにんにく 小さじ 1/2
- ・おろししょうが 小さじ 1/2

作り方

- ① ささみは筋をとり、縦半分切る。
- ② 下味を漬けて10分ほどおく。
※ビニール袋に入れて、もみこむとよい
- ③ 余分な汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、ささみを入れて揚げ焼きする。



みよし こうたろう

- ① 三好 洸太郎ちゃん
- ② 2025年6月9日
- ③ 浩喜・直末(仁尾町)
- ④ 祝1歳！これからもう元気にスクスク大きくなってね



たくま めい

- ① 詫間 芽依ちゃん
- ② 2025年6月2日
- ③ 悠平・亜美(高瀬町)
- ④ 1歳の誕生日おめでとう☆可愛いめいちゃんが家族の癒やしだよ！



とよしま ゆうと

- ① 豊嶋 佑都ちゃん
- ② 2025年6月17日
- ③ 佑介・愛子(高瀬町)
- ④ いつも笑顔でハイハイして来る姿に癒やされているよ！大好きだよ！



かんばら なぎ

- ① 神原 凪ちゃん
- ② 2025年6月13日
- ③ 健二・悠希(豊中町)
- ④ いつも可愛い笑顔をありがとう。元気にすくすく育ってね。

8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

6月10日(水)~30日(火)

▶申し込み・問い合わせ

秘書課 ☎73-3001

6月の お知らせ

はじめて
まして

4月生まれの赤ちゃん
18人(男の子11人
女の子7人)

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8年2・3月生まれ

10カ月児相談

令和7年8・9月生まれ

1歳6カ月児健診

令和6年11・12月生まれ

3歳児健診

令和4年11・12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

子育てスタートアップ講座 要予約

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

14日(日) 10:00～11:30

希望者は10日までに電話でお申し込みください

児童相談 要予約

18歳未満のこどもとその保護者

場所：市役所3階

23日(火) 13:00～17:00

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

▶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

離乳食講習会 要予約

1歳未満児を持つ家族

場所：三野町保健センター

16日(火) 10:30～11:30

希望者は9日までに申し込みください



▲申し込みは
こちらから

▶申し込み・問い合わせ NPO法人すくすく ☎23-6570

愛育会に入会しませんか

『み～んなで子育て愛育会!』をスローガンに、
楽しく子育てができるように活動しています。

対象 市内在住で、未就学児がいる家庭

※子育てに興味のある人や就学児がいる
家庭も入会できます。

年会費 一世帯 500円

6月のふれあい広場

愛育会では、親子が楽しい時間を過ごせるよう
に、ふれあい広場を月2回開催しています。

そのうち1回(8月と2月除く)は、保育士に
よる「わらべうた遊び」が楽しめます。

会員以外の人でも参加可能です。

日時 6月11日(木) わらべうた遊びと自由遊び
25日(木) 自由遊び

午前9時30分～11時

※わらべうた遊びは、午前10時から

場所 豊中町保健センター



▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

M's Smile ふおとぎやらい

6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



まなべ あきら
① 真鍋 翠ちゃん
② 2025年6月23日
③ 勝行・永理(三野町)
④ 1歳の誕生日おめでとう!
ニコニコ元気に大きくなあれ!



いそぎ そらや
① 磯崎 想也ちゃん
② 2025年6月2日
③ 拓也・祥子(豊中町)
④ 誕生日おめでとう☆
兄弟仲良く、元気に
大きくなってね!



にしむら ひなこ
① 西村 柁菜子ちゃん
② 2025年6月7日
③ 一貴・瑞穂(詫間町)
④ 1歳のお誕生日おめ
でと! これからも
元気に育ってね!



じょ ららん
① 徐 羅蘭ちゃん
② 2025年6月1日
③ 嘉辰・奈菜(三野町)
④ ちいさな手も笑顔も
全部愛おしくて宝物
だよ。だいすき。



かがわ とうや
① 香川 橙陽ちゃん
② 2025年6月26日
③ 裕継・紫央李(山本町)
④ これからもたくさん食
べてたくさん笑って
大きくなってね!



みとよ キッチン

vol.23

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

しょうがの香りとオイスターソースのうま味が食欲を刺激

厚揚げと彩り野菜のオイスターソース炒め



材料(2人分)

●	■厚揚げ	170 g
●	■赤パプリカ	1/2個
●	■エリンギ	1本
●	■小松菜	1~2株
●	■しょうが	少々
●	■ごま油	大さじ1/2
●	調味料	
●	■オイスターソース	大さじ2/3
●	■料理酒	大さじ1
●	■濃口しょうゆ	小さじ1/3
●	■砂糖	小さじ1
●	■鶏がらスープの素	小さじ1/2

作り方

- ①厚揚げは表面の油をキッチンペーパーで拭き取り、一口大に切る。
- ②パプリカは横半分にして縦1cm幅、エリンギは横半分にして縦4等分に切る。小松菜は4cm幅に切り、葉と茎に分ける。
- ③しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ④フライパンに、ごま油としょうがを入れて中火で熱し、厚揚げを入れて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤パプリカ、エリンギ、小松菜の茎を入れて炒める。
- ⑥小松菜の茎がしんなりしたら、小松菜の葉を入れてさっと炒める。
- ⑦調味料を入れ、手早く炒め合わせる。

管理栄養士からのコメント

気温や湿度が上がり、食欲が落ちやすい6月に最適な、厚揚げと彩り野菜の主菜です。しょうがの香りとオイスターソースのうま味が食欲を刺激し、厚揚げを使うことで脂質を抑えつつ、手軽にたんぱく質を摂取できます。さらに、パプリカやエリンギ、小松菜といった多様な野菜を合わせることで、一皿でビタミンや食物繊維まで補える栄養バランスの良いメニューです。

栄養価(1人分)

●エネルギー：199kcal	●タンパク質：11.4g
●脂質：12.9g	●炭水化物：2.7g
●食物繊維：8.8g	●塩分：1.2g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

編集 後記



初夏の風が心地よく、夏の気配を感じる季節となりました。これからの暑い夏に備え、今月号では熱中症対策について特集しています。暑さはまだ体が慣れていないこの時期は、こまめな水分補給や休息を意識して過ごしたいですね。

みとよキッチンでは、食欲が落ちやすい時期にもおすすめの料理を紹介しています。冷たいうどんがおいしい季節ですが、冷たいものを食べすぎて、胃腸を冷やさないよう気を付けましょう。旬の野菜も取り入れ、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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

三豊市の人口

※令和8年5月1日現在 ()内は前月比
 世帯数 23,313 世帯(+3) 総人口 56,533 人(-93) 男 27,204 人(-35) 女 29,329 人(-58)
※香川県人口移動調査による