

地デジ説明会を開催!

お待ちせしました。地上デジタル放送に関する説明会を行います。都合のよい会場へお越しください。(事前申し込み不要)

地デジの準備に必要な情報を専門の担当者が説明し、可能な限り個別の相談にも応じます。また、デジタルテレビはもちろんデジタルチューナー、リモコン、UHFアンテナなどが展示され、自身で手にとったり触ったり試してみたりすることができます。機器の販売や契約などは一切行いませんので、ご安心ください。

すでに説明会を開催した地区の人も参加できます。また、説明会に参加したくてもできない人は、ご相談ください。



◀ 豊中、山本、財田地区の皆さんには、案内状が12月に届いていますのでご覧ください。なお、地デジ詐欺の被害が報告されています。だまされないよう、ご注意ください。

▶ 問い合わせ
総務省 香川県テレビ受信者支援センター
＜デジサポ香川 説明会事務局＞
087-822-9213

開催日	開始時刻	地区	会場
1月 6日(水)	14:00~	三野町吉津	三野町老人福祉母子健康センター
7日(木)	10:00~ 14:00~		
8日(金)	10:00~	豊中町桑山	豊中町公民館桑山分館
12日(火)	14:00~	豊中町比地大	豊中町公民館比地大分館
13日(水)	10:00~ 14:00~		
14日(木)	10:00~	豊中町笠田	豊中町公民館笠田分館
	14:00~	豊中町上高野	上高野文化センター
15日(金)	10:00~	豊中町本山	豊中町公民館本山分館
18日(月)	14:00~		
19日(火)	10:00~	山本町辻	辻公民館
20日(水)	10:00~ 14:00~		
21日(木)	10:00~	山本町河内	河内公民館
	14:00~	山本町大野	財田大野公民館
22日(金)	10:00~	山本町辻	辻公民館
25日(月)	10:00~ 14:00~		
26日(火)	10:00~	山本町神田	神田公民館
27日(水)	14:00~	財田中・財田上	財田町公民館
28日(木)	10:00~		
	14:00~		
29日(金)	10:00~		

8月に開催された高瀬・詫間・仁尾・三野(下高瀬・大見)地区の人も参加できます。

20歳になったら国民年金の加入手続きを

支え合う
国民年金

日本国内に住む20歳以上60歳未満の人は全員、国民年金への加入と保険料納付が法律で義務付けられています。

国民年金とは

国が責任を持って運営し、保険料と国庫負担により、国民が老齢・障がい・死亡によって収入を得ることが困難になったときに年金を支給し、その生活を保障する制度です。現役世代が高齢者を支える「世代間扶養」のしくみにより、年金額は経済変動に応じてスライド(実質価値を保障)し、何歳まででも生涯支給されます。

手続き

20歳の誕生日を迎えた人は、住民登録されているところ(市内の人は市民課または各支所市民サービス課)で国民年金の加入手続きを行ってください。学生も同様です。ただし、現在、厚生年金保険や共済組合に加入している人は、改めて手続きを行う必要はありません。

年金手帳

初めて国民年金や厚生年金に加入すると、「年金手帳」が交付されます。この「年金手帳」は今後、年金に関する手続きや就職のとき、年金を受給するときにも必要となりますので、大切に保管してください。

保険料の納付が困難な人は

20歳になり、所得が少なく保険料を納めることが困難な人は、若年者納付猶予制度や学生納付特例制度などの保険料納付猶予制度を利用することができます。これは、他の年齢層に比べ所得が少ない若年層(20歳代で学生以外)の人や所得がない学生が、将来年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障がいが残ってしまった場合に障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことで。

若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。そこで、これらの期間の保険料は、10年以内であれば後で古い期間から順に納付(追納)できるようになっています。



▶ 問い合わせ

市民課 73-3005
善通寺年金事務所国民年金課
0877-62-1660

みとよHOT ほっとNEWS



11/14 日ごろの成果を披露

市内各地で文化祭が行われ、この日は詫間町文化祭がマリンウェーブで開催されました。会場では音楽や踊りのステージ発表をはじめ、華道や俳句、書道などの作品が多数展示され、大勢の来場者でにぎわいました。

11/21 秋の味を求めて人の波!

秋の収穫祭が財田町の道の駅「たからだの里さいた」で行われました。新鮮な野菜や果物を次々に買い求める人、ミカンや柿の収穫体験を楽しむ人など、取れたての秋の味を求めて大勢の人でにぎわいました。



11/28 日本一名誉表彰式

平成21年度三豊市日本一名誉表彰式がマリンウェーブで行われました。過去1年間にさまざまな分野で日本一に輝いた方へ、市長から表彰状と記念品が贈られました。表彰されたのは次の方々です。(表彰順・敬称略)

澄川 織恵

第7回神奈川大学全国高校生理科・科学論文大賞 大賞

比地大小学校

第9回環境美化教育優良校等表彰事業リサイクル活動部門 文部科学大臣奨励賞

富田 将吾

第4回高校生ロボットアメリカンフットボール全国大会 優勝



豊嶋 里帆

平成20年度「早寝早起き朝ごはん」コンテストフォト部門 最優秀賞

真鍋 英雄

平成21年度全国ラージボール卓球大会 男子シングルス70A・男子ダブルス140A 優勝

星川 恵利奈

乗鞍スカイラインサイクルヒルクライム 2009実業団の部女子 優勝

皆見 信博

第1回国際クラス別全日本卓球選手権男子シングルスクラス2 優勝

香川高等専門学校詫間キャンパス

全国高等専門学校第20回プログラミングコンテスト自由部門 最優秀賞・文部科学大臣賞

香川高等専門学校詫間キャンパス

アイディア対決・全国高等専門学校ロボットコンテスト2009全国大会 優勝

ここにホッと 眠りところの健康

睡眠には、脳と体を休息し回復させる大切な役割があります。心の疲れをためないために、質の高い睡眠を上手にとりましょう。

寝つきと目覚めがよく、熟睡感がありますか？

程よい運動習慣や就寝前のぬるめの入浴が快適な眠りの導入剤となります。

自分に合った睡眠時間がとれていますか？

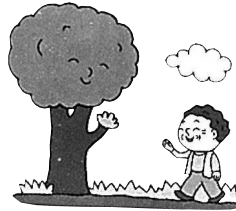
年齢とともに睡眠時間は短くなります。日中元気に活動できているかが目安です。

早寝早起きのリズムがついていますか？

体内時計が整えばストレス解消に働くホルモンの分泌量も増えます。

慢性的な睡眠障害はありませんか？

「体と心の病気」のサインかもしれません。専門の医療機関に迷わず相談を。



▶ 問い合わせ 福祉課 73-3015

三豊総合病院 1月の健康教室

腎臓病教室

腎臓が悪くなったらどうすればいいの？
～運動療法～

日時 1月21日(木)午後3時30分～5時

講師 内科医師・理学療法士

事前予約が必要です。

▶ 申し込み・問い合わせ
三豊総合病院 健康管理センター 52-2726

健康長寿応援

悪質業者にだまされない！

悪質な業者は特別な訓練を受けており、話術にたけています。高齢者の心理、環境につけてきて契約を迫ります。

<ひっかからないための心得5カ条>

財産や家族構成をむやみに教えない
契約前に家族や公的機関に相談を
署名やハンコはすぐに押さない
うまい話はまず疑おう
断るときはハッキリと



▶ 相談先
西讃県民センター 25-5135
▶ 問い合わせ
地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3017

健康知っ得情報

ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスの流行時期になりました。食中毒は夏場のものでしょうかですが、ノロウイルスの発生件数は食中毒の中では最も多く、冬場に急増します。「ヒト」から「ヒト」へ感染する場合と「食品」から感染する場合があります。抵抗力の弱い子どもや高齢者は特に注意しましょう。

症状 激しい嘔吐や下痢、腹痛、発熱といった症状がでます。症状は1日～3日続きます。

予防のポイント 調理や食事の前、下痢や嘔吐物の処理後は必ず手を洗う。
食品は中心部分が85度以上で1分以上の加熱をする。
嘔吐物、排泄物は次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤等)で消毒する。

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

がん検診の希望申込書を返信してください！

平成22年度三豊市がん検診希望申込書を、対象者のいる世帯にお送りします。
1月29日(金)までに必ず同封の返信用封筒で返信してください。

がん検診の流れ

① がん検診希望申込書が世帯に届く

「三豊市がん検診のご案内」
「希望申込書」「返信用封筒」

② がん検診希望申込書に記入する

【検診対象となる人全員の申込書です】
「案内」をよく読み希望項目に記入してください。

③ がん検診希望申込書を返信する

【1月29日(金)までに返信】
切手は不要です。

④ 問診票等(採便容器)が家に届く

問診票等は、検診日の約2週間前に届きます。
(問診票に必要事項を記入)

⑤ 検診会場で受診

がん検診は市内どこの会場でも受診できます。

⑥ 結果票が届く

結果票は、約1カ月後に届きます。

申込書の記入方法

- ・世帯員で希望するがん検診がある場合は、申込書の「希望する」に記入のうえ返信してください。
- ・子宮がん検診は、集団検診と医療機関のどちらかで受診できます。なお、平成21年度未受診の人が対象です。
- ・検診を希望しない人や三豊市国保人間ドック検診を希望する人は申込書は返信不要です。

若年検診(集団検診)

受診項目 結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診
20～39歳の人には希望申込書を送付していませんので、検診を希望される場合は、集団検診会場まで直接お越しください。

三豊市国保人間ドック検診

- 対象** 昭和11年4月1日～昭和46年3月31日生まれの人で、平成22年4月1日現在で三豊市国民健康保険加入者
- 検査内容** 特定健康診査、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診
子宮がん、乳がん検診は平成21年度未受診者
- 実施時期** 平成22年6月～10月
- 申し込み** 国民健康保険証の送付時(3月)に申込書を同封します

詳しくは、「三豊市がん検診のご案内」をご覧ください。
▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

みとよHOT ぽっとNEWS



11/29 災害から身を守る備え

三豊市震災対策総合訓練が山本町大野小学校運動場で行われました。地域の自治会や自主防災組織など総勢260人が、三観広域消防署員の指導を受けながら倒壊建物救出、応急措置、負傷者搬送などの訓練に真剣に取り組みました。

10/25 アイランドウォーク瀬戸内

三豊市体育協会レクリエーション部主催で広島県呉市の蒲刈島から下蒲刈島を歩きました。63人の参加者は、瀬戸内の多島美を眺めながら海沿いの道を歩き、朝鮮使節団の歴史を訪ねたり地元の味に舌鼓を打ちました。



11/22 エリエールレディスオープン 優勝の副賞に『たからだ米』を贈呈

第28回大王製紙エリエールレディスオープン(財田町)が開催されました。有村智恵プロが通算20アンダー、196の大会新記録で優勝し、副賞として市長から三豊市産「たからだ米」1年分が手渡されました。



みとよHOT ぽっとNEWS



11/29 練習の成果を発揮して

三豊市文化協会芸能発表会がマリンウェーブで行われました。会員の皆さんの、年に一度の発表会。日ごろの練習の成果を発揮して、舞踊や民謡、詩吟などが披露されました。