



まんテンちゃん

まんのう

Public of
Relations of
Manno



四条小学校

学校再開!

“新しい日常”が
始まりました。

特別定額給付金 2P

熱中症予防 3P

特定健康診査・
後期高齢者健康診査 5P

特別定額給付金のおしらせ

お1人につき
10万円

▶ 給付対象者及び受給権者

- ・給付対象者は、基準日（令和2年4月27日）時点で、住民基本台帳に記録されている者
- ・受給権者は、給付対象者の属する世帯の世帯主

▶ 給付金の申請及び給付の方法

感染拡大防止の観点から、給付金の申請は次の(1)及び(2)を基本とし、給付は、原則として申請者の本人名義の銀行口座等へ振込みにより行います。

※なお、やむを得ない場合に限り、窓口における申請及び給付を認めます。

(1) 郵送申請方式

- ・まんのう町から受給権者宛に郵送された申請書に必要事項を記入し、本人確認書類（いずれか1つ）と振込先口座の確認書類の写しとともにまんのう町へ郵送

(2) オンライン申請方式（マイナンバーカード所持者が利用可能）

「マイナポータル」にアクセス→申請内容を入力→振込先口座の確認書類をアップロード→マイナンバーカードによる電子署名で本人確認

申請期限：令和2年8月25日(火) 消印有効

※申請期限を過ぎると、給付金を受け取ることができませんのでご注意ください。

特別定額給付金の申請書が届かない方へ

特別定額給付金の申請書を発送しましたが、あて所不明により、郵便局からまんのう町へ返還されている申請書があります。返還された申請書はまんのう町で保管していますので、申請書が届かない方で、お心当たりのある方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】 まんのう町特別定額給付金相談窓口 ☎89-7014 午前9時～午後5時
(土日、祝日を除く)

≡ 国民健康保険に加入されている方へ ≡

新型コロナウイルスに感染または感染が疑われる被用者に 傷病手当金を支給します

① 対象者（下記のすべてに該当する方）

- ・まんのう町国民健康保険の被保険者
- ・お勤め先から給与の支払を受けている方（被用者）
- ・新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われ、療養のため勤務することができない方

② 対象となる日数 勤務することができなくなった日から起算して3日を経過した日から勤務することができない期間のうち就労を予定していた日

③ 支給額 直近の継続した3ヵ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った金額に、支給対象となる日数を乗じた額（上限あり）

④ 適用期間 令和2年1月1日から9月30日で、療養のため勤務することができない期間（ただし、入院が継続する場合は最長1年6か月まで）

⑤ 申請方法 申請を希望する場合は、事前に電話でお問い合わせください。申請書はまんのう町ホームページからダウンロードできます。申請には医師及び事業主の証明が必要です。

国民健康保険高齢受給者証を郵送します

● 高齢受給者証の適用は、70歳の誕生日翌月（1日が誕生日の方はその月）から、75歳の誕生日前日までです。

高齢受給者証は毎年8月が更新となりますので、新しい高齢受給者証を7月下旬に「特定記録郵便」にて郵送交付します。高齢受給者証は自己負担割合を示すものですので、保険証と一緒に保管し、医療機関等で受診するときは必ず提示してください。所得区分判定により、現役並み所得者は3割負担となります。それ以外の人は2割負担となります。

※令和元年中の所得等により、自己負担割合が前回と変更になる場合があります。なお、有効期限切れとなった高齢受給者証は、役場福祉保険課・各支所・出張所へご返却いただくか、できない場合は、ご自分で責任をもって破棄してください。

【問い合わせ先】 福祉保険課 ☎73-0124

新型コロナウイルス感染症の影響による減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により一定程度収入が減少した世帯に対して、介護保険料・国民健康保険税を減免します。

①対象世帯・減免額について

- ・7月10日に発送する介護保険料・国民健康保険税の納税（納入）通知書内のチラシをご覧ください。
- ・なお、特別定額給付金や持続化給付金等、国や県から支給される各種給付金は事業収入等の計算に含めません。

②必要書類

- ・介護保険料減免申請書と被保険者の減収した月の収入状況が確認できる書類
- ・国民健康保険税減免申請書と収入状況申告書および主たる生計維持者の減収した月の収入状況が確認できる書類（給与明細など）

*申請について必要な方は町ホームページでダウンロードしていただくか、ダウンロードできない方は郵送いたします。

ご注意ください

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での提出とさせていただきます。
- ・支所・出張所では対応しておりません。
- ・1次締切を7月27日（月）とします。2次締切を12月28日（月）の予定としています。

納税（納入）通知書を7月10日に発送します

国民健康保険税の納税義務者は世帯主

国保税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が社会保険に加入していても、世帯の誰かが国民健康保険に加入していれば、国保税は世帯主に課税されます。そのため、世帯主宛に納税通知書を送付することとなります。

65歳になってからの介護保険料

介護保険料は、65歳になると約6カ月後に年金から天引きされるようになります。天引きが開始されるまでは納付書で介護保険料を納めていただきます。

【問い合わせ先】 税務課 ☎73-0104

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント



新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、や「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1. 暑さを避けましょう

◎感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節

◎急に暑くなった日は特に注意し、涼しい服装にしたり、無理をしないようにする

2. 適宜マスクをはずしましょう

◎屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

◎マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3. こまめに水分補給をしましょう

◎のどが渇く前に、水分補給を心掛けましょう

4. 日頃から健康管理をしましょう

◎日頃から体温測定、健康チェック

5. 暑さに備えた体力づくりをしましょう

◎水分補給を忘れずに、無理のない範囲で



高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

後期高齢者医療制度に加入されている方へ

後期高齢者医療 保険料額が決定

保険料の計算方法

保険料率は2年ごとに見直しが行われ、令和2・3年度の保険料率は下記のとおりとなります。

なお、高齢者と若者の世代間の負担の公平化を図るために、均等割額の軽減特例制度が段階的に見直されています。皆様のご理解をお願いします。

年間保険料 (限度額64万円)	=	均等割額 49,800円	+	所得割額 基礎控除後の総所得金額等×所得割率9.78%
--------------------	---	-----------------	---	--------------------------------

※基礎控除後の総所得金額等とは、総所得金額および山林所得ならびに他の所得と区分して計算される所得の合計額から基礎控除（33万円）のみを控除した額のことです。

※所得の低い世帯の方には、「均等割額」の軽減措置があります。

保険料の納め方

保険料は原則年金から差し引きされます。ただし、年金受給額が年額18万円未満または介護保険料との合計額の2分の1を超える方は納付書または口座振替になります。

●後期高齢者医療保険料は国民健康保険税が年金天引きや口座振替になっていた方でも、最初は納付書での支払いに変わります。その後、特別徴収の要件を満たす方については、納付方法が年金天引きに変わります。

保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の条件を満たす方には保険料の減免が適用される場合があります。詳しくは下記の問い合わせ先にご連絡ください。

【問い合わせ先】 税務課 ☎73-0104 香川県後期高齢者医療広域連合 ☎087-811-1866

後期高齢者医療被保険者証を 7月中旬以降にご自宅へお送りします！

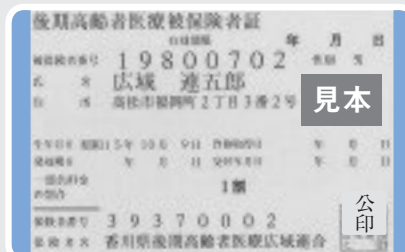
現在、被保険者の皆様がお持ちの被保険者証は、7月末で有効期限が満了となります。

8月からご使用いただく新たな被保険者証は、7月中旬以降、『特定記録郵便』（黄色の封筒）にて香川県後期高齢者医療広域連合より郵送されます。（住民票に記載されている住所地へ送付しますので、住所地以外へ送付を希望される方は事前に郵便局へ転送の届出を行ってください。）有効期限の切れた被保険者証は、役場まで返却いただくか、ハサミを入れる等して確実に破棄してください。

令和3年3月（予定）からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

（注）カードリーダーが設置されている医療機関や薬局のみとなります。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータル（※）に事前に登録が必要です。

（※）子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



表面 両端が
ムラサキ色⇒ピンク色になります

【問い合わせ先】

福祉保険課 ☎73-0124

香川県後期高齢者医療広域連合事務局

☎087-811-1866

特定健康診査・後期高齢者健康診査 に関するお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の実施は以下のとおりとなります。
皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

特定健康診査（40歳以上のまんのう町国保に加入している方）

- 集団健診…9月から実施
※人数制限を行うため予約制となります。詳細は受診券送付時に同封します通知をご覧ください。
- 個別医療機関健診…8月から実施（令和3年1月末まで）※受診券は7月下旬から郵送します。

後期高齢者健康診査

- 集団健診…今年度は中止
※新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを踏まえ中止といたしました。ご了承ください。
- 個別医療機関健診…7月から実施（令和3年1月末まで）※受診券は6月下旬から郵送しています。

〈受診券の発送に関して〉

- ・ 新規で国保に加入された方
受診券は国保に加入されてから発行されるまでに1か月程かかります。おおよそ、国保加入月の翌月末頃に発送しますのでしばらくお待ちください。
- ・ 今年75歳を迎えられる方
5月以降に75歳の誕生日を迎えられる方へは、誕生月の翌月末頃から後期高齢者健康診査の受診券をお送りします。（例：5/10が75歳の誕生日→6月末頃から郵送）
- ▲ 受診券の到着を待たずに受診を希望される方は、福祉保険課までご相談ください。
- ▲ まんのう町国保・後期高齢者医療の加入者で人間ドックを申し込まれている方は、人間ドック受診予定日の約2週間前に受診券をお送りします。

〈その他健診に関して〉

- ※ 若年健診は、9月からの集団健診で実施致しますので、ご案内の時間にお越しください。
- ※ まんのう町国保及び後期高齢者医療保険以外の健康保険の被扶養者（家族）の方の集団健診は、混雑を避けるため今年度は実施しません。各保険者が指定する医療機関で受診いただきますようお願いいたします。
- ※ 生活保護受給者証をお持ちの方
 - ・ 74歳以下：受診券の発送は7月下旬です。集団健診での受診か個別医療機関健診での受診かをお選びください。
 - ・ 75歳以上：受診券の発送は6月下旬です。個別医療機関健診をご利用ください。

【問い合わせ先】 ・ 健診に関すること 健康増進課 ☎73-0126
・ 受診券の発行に関すること 福祉保険課 ☎73-0124

国民年金についてのお知らせ

国民年金保険料の免除制度があります

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除される制度があります。一定の将来期間のほか、過去2年（申請月の2年1ヶ月前の月分）まで遡って免除を申請できます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請してください。

①免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の理由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

②納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

③学生納付特例申請

学生の方で本人の前年の所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

※本年度分の免除・納付猶予申請は、7月から行えます。学生納付特例申請は4月から受付しています。

※付加年金または国民年金基金に加入中の場合、免除等が承認されると脱退となります。

☆新型コロナウイルス感染症の影響により所得が相当程度まで下がった場合の臨時特例措置もあります。

【問い合わせ先】 ・ 善通寺年金事務所 ☎62-1662 音声ガイダンス②→② ・ 福祉保険課 ☎73-0124





満濃池名勝指定記念 オリジナルフレーム切手 『名勝 満濃池』

絶賛販売中

満濃池が国の名勝指定を受けたことを記念して
オリジナルフレーム切手が作られました。
満濃池の美しい風景や絵図など満濃池の魅力満載の切手になっています。

町内郵便局などで販売。満濃池解説パンフレット付き。1シート（84円切手×10枚）1,330円

【問い合わせ先】生涯学習課 ☎89-7100

成人式実行委員会のお知らせ

まんのう町成人式は、新成人の皆さんを中心に作り上げていく自主成人式で運営します。今年20歳となる皆様は、ぜひ実行委員会にご参加ください。第2回以降の途中参加も可能です。

第1回 成人式実行委員会

- ▶日時 8月8日(土) 19:00～ ▶会場 まんのう町仲南支所 2階 大会議室
 - ▶内容 司会・代表挨拶者・式典内容・記念品の話し合いなど(予定)
かつてのクラスメイト達と一緒に、思い出に残る成人式を作りましょう!
- 【問い合わせ先】まんのう町教育委員会 生涯学習課 ☎89-7100
Webはこちら→<https://www.town.manno.lg.jp/>

民生委員 担当地区の 変更について

民生委員の担当地区が一部変更になりました。

民生委員・児童委員は地域福祉についての身近な相談相手として活動しています。困りごとの相談や支援が必要な時は、地区を担当する民生委員・児童委員にご相談ください。

- 担当地区 満濃地区 光元・場正……………古川 勝子 (☎79-3279)
- 満濃地区 五毛・高屋原・桶樋…東條 仁 (☎79-3290)

【問い合わせ先】福祉保険課 ☎73-0124

令和2年度 狩猟免許更新日程

	日 付	場 所	申請期間
第1回	7月30日(木)	小豆島町農村環境改善センター 多目的ホール (小豆郡小豆島町池田2124)	7月2日(木)～ 7月16日(木) (必着)
第2回	8月 5 日(水)	香川県立文書館 視聴覚ホール (高松市林町2217-19)	
第3回	8月 6 日(木)		
第4回	8月 7 日(金)		
第5回	8月19日(水)	仲多度合同庁舎 3階大会議室 (善通寺市生野本町一丁目1-12)	
第6回	8月20日(木)		
第7回	8月21日(金)		

【申し込み・問い合わせ先】 香川県みどり保全課 ☎087-832-3212

土器川の刈り草

無 料 提 供

～堆肥・飼料・
敷きわりに

いかがでしょうか!～

土器川の維持管理で発生する刈り草をロール状にし無料で提供します。

▶ **提供対象** 提供条件に同意いただける方

※提供条件は香川河川国道事務所ホームページに掲載しています。

▶ **提供時期** 7月より受付開始、準備でき次第配布 ▶ **提供箇所** 土器川沿岸全域

▶ **提供形態** ロール状 予定サイズ(φ50cm、L=80cm、重さ約25kg)

▶ **提供数量** 全体で約2,000個(状況に応じ数量は増減します。)

▶ **その他** 刈り取り時期の詳細、及び刈り取り個所の詳細は土器川出張所で確認して下さい。なお、適正に利用されない場合は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、五年以下の懲役若しくは一千万円以下の罰金などの処罰が科せられる場合があります。

【申し込み・問い合わせ先】 香川河川国道事務所 土器川出張所 ☎22-8318

仲南地区の町設置浄化槽の使用者への譲渡について

平成9年から平成20年度に、仲南地区で市町整備推進事業により設置した浄化槽については、まんのう町公営設置浄化槽管理条例により、設置した翌年度から15年目の年度末をもって使用者に譲渡すると規定されています。

● **令和2年度の譲渡について** 令和2年度末(令和3年3月末)の譲渡に該当する浄化槽使用者には、本年7月上旬に通知いたしますので、受領書、維持管理誓約書および管理者変更報告書を期限までにご返送ください。なお、浄化槽の管理や法定検査が浄化槽法で義務付けられていますので、譲渡後の保守点検や清掃は業者に委託して行い、法定検査を受けるようお願いします。

【問い合わせ先】 住民生活課 ☎73-0123

お中元キャンペーン好評開催中!!

まんのう ひまわり オイル

詰合わせ
ギフト

新型コロナウイルスで不安な毎日、
そして今年も暑い夏がやってきます。

こんな時こそ、まんのう町特産のオレイン酸、
ビタミンEたっぷりの「からだ喜ぶ健康オイル」
を大切な方に贈りませんか。

▶送料 発送1件につき4,000円以上は無料、
それ以外は500円となります。ただし、北海道、
沖縄、離島は別途費用を申し受けます。

▶期間 7月1日から8月15日まで

▶申込書及び申込先

まんのう町本庁玄関ロビー・仲南支所・
琴南支所

【問い合わせ先】まんのう町地域振興課
ものづくりセンター ☎89-6633



Aセット (小)

- ・ひまわりオイル (180g) 1本
- ・ひまわりドレッシング (200ml) 1本

通常価格3,458円を

2,940円(税込)

Bセット (大)

- ・ひまわりオイル (180g) 2本
- ・ひまわりドレッシング (200ml) 1本

通常価格5,834円を

4,959円(税込)

第21回 ひまわりの里まんのう 写真コンテスト

今年もひまわりの時期がやってきました。残念ながらひまわりまつりは中止となりましたが、フォトコンテストは今年も開催します。ぜひ、元気なひまわりの写真を撮ってご応募ください。なお、応募要領については、役場本庁・支所などにチラシを設置しますので、そちらをご確認ください。町ホームページでもご覧いただけます。

【問い合わせ先】地域振興課 ☎73-0122



令和2年度

香川県 空き家再生 コンテスト

開催

空き家の利活用を一層促進するため県内において
空き家を再生、活用した事例を募集します。
優秀作品には副賞として県産品を
贈呈しますのでぜひご応募ください。



▶対象となる空き家

- (1) 住宅※1として建築された後に空き家となった県内の物件であること。
- (2) 改修工事等※2を行い、利活用を図ったものであること（再生後の用途は問いません。）。
- (3) 改修工事等の施工者（元請業者）が県内の事業者であること。
- (4) 改修工事等を令和2年9月30日までに実施した物件であること。
- (5) 再生、利活用した空き家本体に建築基準法等関係法令に明らかな違反がないこと。
- (6) 過去に当コンテストに申込を行っていない物件であること。

また、他の公的機関で実施された同種のコンテスト等に入選したものは対象外とします。

※1「住宅」とは居住の用に供されている建築物をいい、併用住宅を含みます（この要領でいう併用住宅とは、住宅の用途に供する面積が過半となる建物をいいます。）。

※2「改修工事等」とは増築、模様替え、修繕等をいいます。

▶**応募資格者** 応募者は、当該空き家の所有者、管理者若しくは入居者（以下、所有者等という）、設計者、施工者のいずれか1名とします。ただし、所有者以外が応募する場合には、所有者の同意が必要です。【2次審査（現地審査）における物件への立入りや、提出いただいた画像の使用等について同意をいただくものです。】

▶**応募期間** 令和2年7月1日(水)～9月30日(水)必着

▶**応募方法** 応募申込書に必要書類を添付し下記へ提出してください。

応募関係書類・募集要領等は下記記載の問い合わせ先、またはホームページにて入手できます。

▶応募に関する詳細ホームページ

香川県住宅課の専用サイト「香川県空き家ポータルサイト」(<https://akiya.pref.kagawa.lg.jp/>)

【申し込み・問い合わせ先】香川県土木部住宅課 ☎087-832-3583



不正改造は犯罪です！



自動車は、生活に欠かせない移動手段となっているのみならず、娯楽の道具としても認識されており、様々な部品等が販売されており、手軽に取付等ができる状況にあります。

しかしながら、①灯火の色が不適切な灯火器及び回転灯等の取り付け、②運転者席・助手席の窓ガラスへの着色フィルムの貼付け、③タイヤ、ホイールの車体(フェンダー)外へのはみ出し、④基準外ウイング(エア・スポイラ)の取り付け、⑤基準不適合マフラーの装着等の不正改造を施された車両が存在し、国民生活の安全・安心を脅かしていることが問題となっております。

これらについて、それぞれ①周囲の交通に誤認を与える、②運転者の視界を妨げ状況確認が困難となる、③歩行者に危険を及ぼすとともに車体やブレーキ機構への干渉により故障・事故の原因となる、④他の交通の妨げとなる、⑤周囲に騒音をまき散らすことが懸念されるため、禁止されております。

国土交通省では、これら不正改造を排除し、車両の安全確保及び環境保全を図るため、関係省庁、自動車関係団体等と協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しております。

皆様もぜひ、この機会にどのような改造が不正改造になるのかについての理解を深めていただき、その排除にご協力下さい。

詳しい情報はこちらから「www.tenken-seibi.com」

不正改造車を見かけたら、下記まで情報をお寄せ下さい。

【問い合わせ先】

・「不正改造車・黒煙110番」☎087-882-1355

〒761-8023 香川県高松市鬼無町佐藤20-1 国土交通省四国運輸局香川運輸支局（検査・整備・保安部門）

・総務課 ☎73-0100

地域おこし協力隊

コラム



地域おこし協力隊

水沼 佑太

はじめての登山

みなさんは登山をしたことがありますか。登山には必要な道具や知識がたくさんあります。また、楽しみ方も、撮影・スポーツ・食事を重視・のんびりした時間を過ごすなど様々あります。今回は登山の基本をご紹介します。

1【山を選ぶ】



- ・初心者の方は起伏の少ない里山がおすすめです。
- ・パンフレットや地図を見るなど、登山口から目的地までの往復時間を確認しましょう。
- ・林や森の中は暗くなるのが早いので、夕方15時頃には登山口や駐車場へ下山しましょう。
- ・計画の仕上げとして、完成した計画より15分早めると余裕が生まれるのでおすすめです。

2【前日までに登山準備をする】

- ・コースや天気を確認しておく。
- ・前日は食事をしっかりととり、早く就寝する。

3【ゆっくりとしたペースで歩く】

- ・上りも下りも平地と同じペースで歩く。
- ・一步一步確実に足を運ぶ。

景色を眺めながら楽しむ。

4【登山スタイルのポイント】

- 服装：伸縮性のあるジャージや登山パンツなど、動きを妨げない服装が良い。(ジーンズなどは不向き)
- 下着：乾きやすい素材、ウール・麻・化繊などの生地が良い。(綿は乾きにくく、体温を奪い体力を消耗するので不向き)
- 登山靴：登山で一番重要なアイテム。靴底は溝が深く、滑りにくいソールのものがおすすめ。くるぶしまで覆ってあるタイプの方が様々なシーンで使える。
- 雨具：風よけにも使える。蒸れを逃がす、透湿性の高いものがよい。
- 帽子：つばが大きく、首の日よけがついているとなお良い。天気が良い日はもちろん、頭の怪我防止にも役立つ。

5【持ち物】

- 食事：カロリーを消費するのでおにぎりやパンなど炭水化物必須。クッキーやドライフルーツ、チョコなど糖質が高い行動食もあると良い。
- 水：登山中に必要な水分量＝自重(体重＋リュック)×5×行動時間(単位：ml)
- ※出典(山本正嘉教授の研究による必要な水分量の計算式)



はじめは登山経験のある方と一緒に行動することをお勧めします。大きく澄んだ雲、おいしい空気で深呼吸。山に登ると普段感じることのできない体験ができること間違いなしです。

詳しくは、omusubi.hike@gmail.comまでお問い合わせください。

Facebookページ『OMUSUBI HIKE#まんのう』

<https://www.facebook.com/OmusubiHIKE/>

南部消防からのお知らせ

5/7・8 南部消防、震災対策訓練



仲多度南部消防組合消防本部は、琴平中学校校舎新築に伴う旧校舎解体工事に併せ、関係者の協力を得て震災対策訓練を実施しました。今回の訓練は、倒壊した建物内に取り残された要救助者救出訓練として、エンジンカッターを使用し鉄製シャッターを開放する訓練、ハンマードリル等を使用しコンクリート壁や床を効率的に破壊し進入口や救出口を作るブリーチング訓練を実施しました。

近年、南海トラフ大地震等の発生が懸念されています。瓦礫の下の救助・ゴールデントime72時間。今後も災害に備え、様々な訓練に取り組んでいきます。

戦没者等のご遺族への特別弔慰金について

第11回特別弔慰金は、令和2年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等救護法による遺族年金などの受給権者がいない場合に、つぎの先順位のご遺族一人に支給されます。

▶請求期間 令和2年4月1日(水)～令和5年3月31日(金)

▶請求順位

- ①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等救護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹など ※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入り替わります。
- ④上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等) ※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【問い合わせ先】福祉保険課 ☎73-0124

スマホをお持ちの
みなさまへ



楽しみながら歩いて、 プレゼントを当てよう!

まんのう町が推奨するウォーキングアプリ「あるくと」は、歩いた歩数に応じてポイントやカードを貯め、プレゼントに応募できます。日々の万歩計として使用できる上、ゲーム感覚で楽しめます。アプリ内で、「まんのう町」のメンバーに登録すると、メンバー内の順位が表示されます。ニックネームで参加できます。登録方法は右欄をご覧ください。

【問い合わせ先】

- ・凸版印刷株式会社 山下・太田 ☎087-851-5690
- ・学校教育課 ☎89-7100



まんのう町メンバー募集

アプリダウンロード無料

Androidの方

「あるくと」の使い方

STEP1

「aruku&(あるくと)」を
スマホにダウンロード(無料)



STEP2

「まんのう町」グループに参加

①画面の「設定」から

「団体会員認証設定」をタップ

②団体コード「manno」を入力

③「まんのう町」グループが出てきたら

「OK」を押す

iOSの方



星の
あるまち
まんのう

まんのう
天文台
だより

★ 今月の星

「ヘルクレス座の 球状星団(M92)」

南の天頂付近には、歪んだH字形をした星の並びが見えます。ギリシャの豪傑ヘルクレスをかたどった「ヘルクレス座」です。逆さまになって、こん棒を振りかざしている姿で、H字形の星の並びは、ヘルクレスの胴体にあたります。ヘルクレスの足もと(上)に球状星団M92があります。光度は6.5等と明るく双眼鏡では星雲状に見えます。また、望遠鏡で見るとまわりの星を分解して見ることができます。



まんのう天文台で撮影したヘルクレス座の球状星団(M92)

【問い合わせ先】・まんのう天文台 ☎89-0619(留守の場合は琴南公民館へ転送されます) ・生涯学習課 ☎89-7100

1日に野菜を350g食べよう!

食改の
食育だより

主菜と副菜がこの一皿に!
栄養満点のおかずレシピです!!

揚げかぼちゃの 辛子あんかけ

[エネルギー]395kcal [たんぱく質]15.0g
[脂質]18.1g [食物繊維]3.3g [食塩]1.7g

材 料 (4人分)

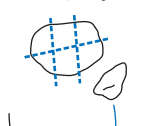
- | | |
|-------------------|-----------------|
| ● 鶏もも肉(皮なし) …200g | ● だし汁…1.5カップ |
| ● しょうゆ…小さじ2 | ● しょうゆ…大さじ1.1/3 |
| ● みりん…小さじ2 | ● 片栗粉…大さじ2 |
| ● おろししょうが…小さじ1/2 | ● 水…大さじ2 |
| ● 片栗粉…適量 | ● 練りがらし…小さじ1.5 |
| ● かぼちゃ…300g | ● 米粉…50g |
| ● さやいんげん…80g | ● 水…大さじ2 |
| ● ねぎ…20g | ● 揚げ油…適量 |

料理のポイント

- 辛子が苦手な方は、しょうがを効かせたあんもおすすめです。
- 茹でたさやいんげんを使うとカロリーが抑えられます。

作 り 方

① 鶏肉は1口大に切る。



漬け込んで、
揚げる直前に
片栗粉をまぶす。

② 1cm幅のくし型に切り肉と同じ大きさに切る。



③ ②が沸騰したら、水溶きの③を加え、とろみがつくまで混ぜる。粗熱が取れたら練りがらしを加えて混ぜる。

④ さやいんげんは素揚げし、4cm長さに切る。最後に①の肉に衣をつけて揚げる。



⑤ ③の鍋で全てを軽く混ぜ合わせ、最後にネギを加えて和える。



ふると探訪

172

四條のぽっくりさん

不老長寿は誰もが願うところであれど、働けなくなった年寄り達は若い者への負担や気兼ねから身の行末を案じ、不自由な体の子供、嫁に世話をかける辛さを思うとき、経済的や精神的にも長患いをせず安楽死したいとの人々の切実な願いが、保久利大権現や日限観音信仰の精神的土壌になっています。

鯨岩伝説ゆかりの若林神社境内に、保久利大権現と刻まれた自然石が祀られています。何の変哲もない石ですが、刻時が見つかれば信仰が蘇りました。

鬼無の衣掛山にも保久利大権現が祀られていて参拝者が多くいると聞きます。

姥捨山の伝説が残っている東北、北陸地方に日切地蔵・日限観音（日を限って祈願すると願いが叶えられる）が多く残されています。その一つに、福島県会津若松市の西光寺、蘆名盛氏（一五二一年～一五八〇年陸奥国の武将）が安土桃山時代、夢のお告げで鶴ヶ城の堀から三体の地蔵菩薩を日限地蔵として祀ったことが発端で、全国に広がったと伝えられています。

奈良県斑鳩町には、ぽっくり寺《吉田寺》があります。世界遺産法隆寺に近いこともあり、ぽっくり往生の寺として沢山の信者がおり、参拝客も多いといわれています。天智天皇（六二六～六七二）の勅願により創建され、永延元年（九八七）恵心僧都源信が開祖となり、浄土教の先駆者であった源信自ら阿弥陀如来坐像を彫り安置されています。【ぽっくりさん】、【びんころ地蔵】、【びんころ観音】と名前こそ違えど、心のよりどころとして今でも参拝する人は多くいます。御本尊は、阿弥陀如来、地蔵菩薩、薬師観音とそれぞれ違いがありますが、お詣りする人の気持ちはただ長患いをせずぽっくりとの願いのみだと思えます。近くにある隠れたぽっくりさんに行ってみては如何でしょうか？



（文責 四條 森近 育子）

まんテンちゃんの質問コーナー

まんテンちゃんは、満濃池の主からドラゴンポシエット（ドラポ）をもらいました。まんテンちゃんは、満濃池のことがいろいろ知りたいので、今日ドラポ君とお話をしています。



まんテンちゃん

ねえ。満濃池に浮いてる護摩壇岩（ごまだんいわ）のゴマダンって何？ “ごまだんご” と関係ある？

ドラポくん



護摩壇岩は浮いてないで！ 空海が満濃池の修築の時、そこに座って護摩を焚いて祈祷したとこや！

護摩ゆうたら、古くはインドに伝わる火を使った祈りの儀式のことで、“ごまだんご” のゴマは、胡麻っていう植物の種やな。これもインドが発祥やけど…



まんテンちゃん

へ～ (▽▽)

ドラポくん



その満濃池周辺では、池の中から龍神様がARで出現するんやで。満濃池の上を飛び回るんや。びっくりするでえ～。



まんテンちゃん

そのアプリの名前は、ごまだんGO（ゴー）？

ドラポくん



“ごまだんご” からいったん離れようか？ そんなモンスターおらんからな。アプリはまんのう町がプロデュースした《まんでんナビ》

free wifiも繋がるで！ ダウンロードしてな！

※このコラムは、毎年満濃池を社会見学で訪れる小学生達の質問により構成されています。

明日を拓く子を願って

育成センターの活動は、

1 補導活動、2 相談活動、3 環境浄化活動、4 広報・啓発活動、5 「小さな親切」運動があり、1〜4を重点として未然防止・抑止に向けて積極的に活動しています。

反社会的な子どもたちと向き合うとき、指導員は、表面的な言動で判断するのではなく内面にある弱さや背景にあるしんどさを丁寧に聴きとる姿勢を大切にしています。

所長のお話を聞きながら補導より子どもの人権の視点を尊重した活動であることや自身の子どもたちに対する慈愛に満ちた人柄を感じました。

広げれ！「小さな親切」運動の輪

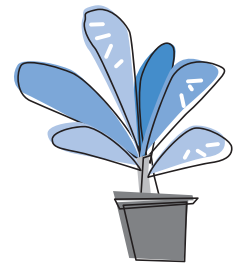
本町では、「小さな親切」運動も育成センターが担っています。「人のため、みんなのため」に行った小さな善行をみんなで認め、称賛します。実行章の授与等でさらなる動機づけになっています。そして、この活動は、地域でのあいさつ運動にもつながっています。

地域ボランティアの立哨者に頭を下げて通り過ぎる中学生や横断歩道を渡ると会釈する小学生の情報がセンターに入ってくるそうです。自ら明日を拓く子が育っています。

1〜4の活動とリンクした意義ある活動だと感じました。



片井 功 所長



新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関して、感染された方やその家族、医療機関の関係者などに対する誹謗中傷やインターネット上での差別的な書き込みなどが見られます。不確かな情報を拡散しない、差別やいじめをしないなど、国や地方公共団体等が発表する正しい情報に基づき、人権に配慮した行動をお願いします。なお、人権に関する悩み事がございましたら、お気軽にご相談ください。

【電話受付時間】 平日午前8時30分～午後5時15分

様々な人権問題についての相談はなんでも

みんなの
人権110番 ☎ 0570-003-110

いじめ・虐待(ごやうたい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら

子どもの
人権110番 ☎ 0120-007-110

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら

女性の人権
ホットライン ☎ 0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています

インターネット受付 インターネット人権相談 検索
パソコン・スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

相談する

人権110番

人権110番

町相談窓口

企画政策課

人権相談室

☎73-0106 (受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分)



お知らせ

イベント中止のお知らせ

本年度予定しておりました左記のイベントについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止となりました。楽しみにしていた方には申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

ほしぞらウォーク

問い合わせ先

生涯学習課 ☎ 89-7100

ひまわりまつり

問い合わせ先

地域振興課 ☎ 73-0122

まんのう町戦没者追悼式

問い合わせ先

福祉保険課 ☎ 73-0124

敬老会

問い合わせ先

福祉保険課(地域包括支援センター)
☎ 73-0125

7月1日から「全国安全週間」 「エイジフレンドリー職場へ！」

みんなで改善 リスクの低減

全国安全週間は、労働災害防止の重要性を認識し、安全活動を着実に実行しよう。詳しくは、香川労働局ホームページをご覧ください。左記へお問い合わせください。

問い合わせ先

香川労働局労働基準部健康安全課
☎ 087-811-8920

丸亀労働基準監督署監督・安衛課
☎ 22-6244

預けて安心!

「自筆証書遺言書保管制度」

令和2年7月10日(金)から、法務局(遺言書保管所)が遺言書を保管する「自筆証書遺言書保管制度」がスタートします。ご自身の財産をご家族へ確実に託す方法の一つとして、自筆証書遺言を検討されるに当たっては、ぜひ本制度をご活用ください。

なお、詳しい内容等は、法務省ホームページ「法務省 遺言」で検索をご覧ください。お近くの法務局へお問い合わせください。

問い合わせ先

高松法務局丸亀支局
☎ 23-0228

催し物

パーキンソン病患者・家族交流会「集う場」

「日時」7月14日(火)午前10時〜11時30分

「場所」綾川町梅の里社会福祉センター 2階談話室(綾川町滝宮276番地) 「対象者」パーキンソン病で療養されている方及びそのご家族 「内容」理学療法士による勉強会・座談会

「参加費」無料 「申込締切」7月8日 「申し込み・問い合わせ先」中讃保健福祉事務所 健康福祉課 ☎ 24-9961

四国学院大学オープンキャンパス

「日時」7月23日(木)午前11時〜午後3時30分 「場所」四国学院大学 「内容」

大学紹介、モデル授業、個別相談会、ワークショップ、キャンパスツアーなど。無料送迎バスあり(要予約)

問い合わせ先

四国学院大学入試課
☎ 0120-459-433

坂出緩衝緑地ガーデンセミナー

①農薬の使い方

②夏の寄せ植え作り

「日時」7月19日(日)①午前9時30分〜11時45分、②午後1時30分〜3時45分

「場所」番の州公園管理事務所 「参加費」①500円②3,000円 「定員」①先着20名②先着12名 「内容」①殺虫剤、殺菌剤の取扱い方法や散布方法について楽しく学べます。②観葉植物や草花を用いて、彩りよく寄せ植え作りを行う講習会です。

申し込み・問い合わせ先

坂出緩衝緑地 管理事務所
☎ 45-6820
FAX 43-5213

Eメール info@banosu.com

※申し込みは郵便またはFAX、Eメールで

無料相談

香川県司法書士総合相談センター 定例相談会

「日時」7月18日(土)午後1時〜4時(前日までに要予約) 「場所」丸亀市生涯学習センター4階講座室4 「相談内容」一般相談(相続登記、不動産・商業登記など)、法テラス相談、成年後見相談 「相談料」30分無料

申し込み・問い合わせ先

香川県司法書士会事務局
☎ 087-821-5701

7億円

サマージャンボ

7月14日(火)

同時 各1枚 発売 300円

発売期間 7月14日(火)〜8月14日(金)

抽せん日 8月21日(金)

この宝くじの収益金は、市町村のふるさと宝くじに使われます。

PCやスマホからもインターネット購入できます!

宝くじは宝くじ公式サイト

https://www.tokai.co.jp/lottery/

戸籍の窓

5月届け出分（敬称略）

※ご家族やご遺族の了解を得て掲載しています。町外の窓口で届けを提出された場合や、掲載を控えられた場合は、掲載されません。



おめでた

氏名	生年月日	保護者名	地区
かわい ゆいな 川合 結菜	4.28	康弘	西高篠
ごうだ そらと 合田 穹叶	5.2	昌弘	炭所西
ながい こころ 永井 瑚々音	5.2	信治	吉野下
かくち はづき 角地 葉月	5.6	敏幸	羽間
おおやぶ ひろ 大藪 紘	5.19	誠士	吉野下



おくやみ

氏名	死亡月日	年齢	地区
さいとう いさお 齊藤 功	4.30	91	長尾
たかやしき よしかず 高屋 舗好一	4.30	85	岸上
いのうえ としえ 井上 登志江	5.2	96	羽間
たなか はつえ 田中 初榮	5.7	90	長尾
いけだ ひろし 池田 博士	5.9	89	長尾
まなべ こ 眞鍋 トシ子	5.15	99	炭所西
たけいちりゅうしろう 竹一 龍四郎	5.29	79	炭所西
やました さちこ 山下 幸子	5.30	89	四條

募集

第130期ボートレーサー募集

【応募資格】（年齢）15歳以上30歳未満（身長）175cm以下（体重）男子49kg以上57kg以下、女子44kg以上52kg以下（視力）裸眼で0.8以上 【募集期間】7月1日（水）～9月11日（金）

問い合わせ先

日本モーターボート競走会丸亀支部
☎24-4560

求職者支援訓練

「身につくパソコン基礎科」で色々なお仕事に役立てませんか

【期間】9月8日（火）～12月7日（月）午前9時30分～午後4時10分 【場所】（有）アクセス（丸亀市土器町東）【定員】15人 【料金】無料（テキスト代は実費） 【申込】事前にハローワークに相談し申込書を8月11日（火）までに持参又は郵送

申し込み・問い合わせ先

（有）アクセス
☎22-0121

シルバー会員の入会説明会

【日時】7月10日（金）午後1時30分～【場所】まんのう地区センター会議室【対象】昭和36年3月31日以前生まれ【持参物】あり。事前にご連絡ください。【内容】働く意欲がある元気な方、健康と生きがいづくりをサポート。趣味の同好会や技能取得の講習会もあります。

問い合わせ先

（公社）仲善広域シルバー人材センター
まんのう地区センター
☎79-3911

採用試験

自衛官採用試験案内

①自衛官候補生 【応募資格】18歳以上33歳未満の男女 【受付】年間通じて【試験日】受付時にお知らせ
②一般曹候補生 【応募資格】18歳以上33歳未満の男女 【受付】9月10日（木）まで 【一次試験日】9月18日～20日の内1日
③航空学生 【応募資格】空・高卒、21歳未満の男女、海・高卒、23歳未満の

刑務官採用試験案内

【受験資格】①刑務A、刑務A（武道）、刑務B、刑務B（武道） 平成3年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
②刑務A（社会人）、刑務B（社会人） 昭和55年4月2日～平成3年4月1日生まれの方 ※①②ともに、Aは男子、Bは女子に限る 【受付】インターネット・7月21日～7月30日、郵送・7月21日～7月22日 【二次試験日】9月20日（日）

問い合わせ先

・高松矯正管区職員課
☎087-822-4469
・高松刑務所庶務課
☎087-821-6116

広告募集

「広報まんのう」に広告の掲載を希望する事業者の方を次の通り募集しています。【広告の規格】2色刷り縦6.0cm 横8.7cm（この枠と同じサイズ）【1枠につき】10,000円／月（隣り合う2枠を1広告とすることも可）「広報まんのう広告掲載申請書」に記入の上、掲載希望原稿と併せて企画政策課までお申し込みください。申請書は町のホームページからダウンロードできます。

【問い合わせ先】企画政策課 ☎73-0106

売却物件大募集！

土地 戸建 田・畑 マンション

- 空家・空地のまま使用してなく売却をお考えの方
- お住み替えをお考えの方
- 住宅ローンのお支払でお悩みの方
- 相続した不動産を売却したい方 等・・・

株式会社トータルハウジング
TEL 0877-56-4088

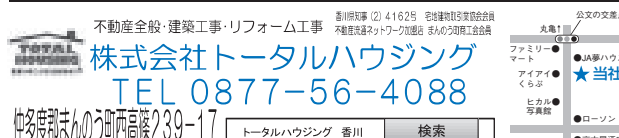
仲多度郡まんのう町西高篠239-17

トータルハウジング 香川 検索

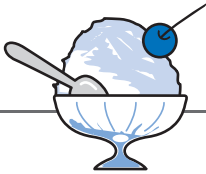
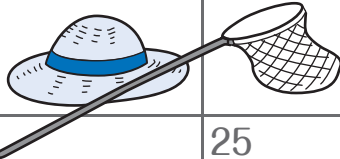
相談・提案・広告掲載無料です。

※まんのう町内で売却物件が大変不足しています！
※他地域分譲が可能な土地を探しています。
※当社で田畑の買取りもしています。

多数物件情報も有りますのでお気軽にお電話、ご来店下さい！





日	月	火	水	木	金	土
※「膝痛予防改善教室」「肩こりほぐし教室」「腰痛ほぐし教室」は3ヶ月ごとのお申し込みとなります。 ※「ピラティス」「ヨガ」「書道教室漢字・かな」「笑って健康になる講座」は年間のお申込となります。 詳細はスポーツセンターまんのう受付までお願い致します。受付時間15:00～22:00(火曜休館)			1 ピラティス 14:00～15:00	2 書道教室 漢字実用 13:00～14:00 肩こりほぐし教室 14:00～15:00 スポーツ塾 19:00～20:00	3 腰痛ほぐし教室 14:00～15:00 	4 笑って健康になる講座 14:00～15:00
5	6 膝痛予防改善教室 14:00～15:00	休館日	8	9	10	11
12 	13		15 ヨガ 14:00～15:00	16 書道教室 かな実用 13:00～14:00 肩こりほぐし教室 14:00～15:00 スポーツ塾 19:00～20:00	17 腰痛ほぐし教室 14:00～15:00 	18
19	20 膝痛予防改善教室 14:00～15:00		22	23	24	25
26	27		29	30	31	

※おはなし会 工作会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止です



スポーツセンターまんのうだより



トレーニングルーム

膝が痛い、やせたいなど、どのように運動すればいいかお悩みの方、お気軽にお越しください。初回講習会の際に詳しくお話を伺い、トレーナーが目的に合った運動メニューを作成いたします。回数券も販売中。※初回講習会に関しては一度スポーツセンターまんのうまでお問合せください。

トレーニング室利用 1回 250円

まんのうスポーツ塾

7月の生徒募集中!!

鉄棒、跳び箱、大縄跳びなど様々な運動を体験してスポーツを好きになろう！
▶場所 スポーツセンターまんのう 武道場
▶日時 7/2・16 木曜日 19:00～20:00
▶月会費 1,400円(月2回) ※傷害保険料含む
▶定員 20名※(小学校全学年対象)
※詳細はスポーツセンターまんのうまでお問い合わせください。

お問い合わせ先

☎73-3611 15:00～22:00 休館日：毎週火曜日、12月29日～1月3日
ホームページ http://towntip.jp/manno/sns/community.php?bbs_id=826



イベントや講座に関するお問い合わせはスポーツセンターまんのうまでお気軽にお問合せください。



町立図書館 だより

特設コーナー

前半：異文化見聞録～ところ変われば…～

後半：異文化見聞録～異文化狂詩曲(ラブソディー)～

町立図書館ではブログにて「農業講座」「郷土史講座」を開講しております。農業や園芸のことや郷土についてのご質問、相談等ありましたら図書館のメールアドレスまでお寄せください。まんのう町立図書館メールアドレス：toshokan@manno-library.jp

お問い合わせ先

☎56-4055 Eメール toshokan@manno-library.jp ホームページ <https://www.manno-library.jp/>
開館時間：10:00～18:00 休館日：毎週火曜日、12月29日～1月3日、特別整理期間





各種相談

行事名	日	時間	場所
無料法律相談 要予約/まんのう町商工会 ☎73-3711	18日		まんのう町商工会館
人権相談	9日	9:00～12:00	役場本庁
行政相談	17日	13:00～16:00	仲南支所
心配ごと相談	2日	13:00～16:00	満濃農改センター
	9日	9:00～12:00	琴南総合センター
	17日	13:00～16:00	仲南支所
身体・知的障害者相談	9日	9:30～11:30	琴南農改センター
		13:30～16:30	仲南支所
	16日	9:00～12:00	役場本庁
精神保健福祉相談	30日	9:00～12:00	役場本庁
交通事故巡回相談 要予約/総務課 ☎73-0100	16日	10:00～15:00	役場本庁
ものわすれ相談	1日	9:00～11:00	役場本庁

保健だより

問 健康増進課 ☎73-0126

行事名	日	時間	場所
乳幼児健診	15日	9:30～10:30	かりん健康センター
3歳児健診	22日	13:00～14:30	かりん健康センター
栄養相談 要予約	6日		かりん健康センター
こころの健康相談 要予約	9日		仲南公民館
未来運動教室	2日	10:00～11:00	かりん健康センター
	9日		満濃農改センター
	16日		勤労青少年ホーム
	30日		満濃農改センター



休日当番医

☎73-4400
(日・祝のみ)



日	医療機関名	電話番号
5日	永生病院	73-3300
12日	大山内科医院	79-3311
19日	林医院	75-5125
23日	岩崎医院	75-5161
24日	岩佐病院 (外科)	73-3535
26日	小国医院	75-2317

※当番医は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。
※診療科目、受付時間等は直接医療機関へお問い合わせください。



救急電話相談 (19:00～翌朝8:00)

- 一般 **#7899** または
☎087-812-1055
- 小児 **☎#8000** または
☎087-823-1588



2020年 町内の110番・119番

区分		5月中	1月からの累計
交通事故	物損(件)	24 (35)	169 (187)
	人身(件)	4 (4)	21 (26)
	死亡(件)	1 (0)	2 (2)
救急出動	火災(件)	0 (3)	5 (8)
	救急(件)	63 (79)	351 (424)

※カッコ内の数字は昨年同期の件数



スポーツの結果 (敬称略)

令和2年5月30日(土) 神野公民館グラウンド
参加: 62名

まんのう町グラウンドゴルフ協会杯大会

優勝: 西岡 宏之 (造 田)
準優勝: 山地 明美 (羽 間)
第3位: 山地 利正 (羽 間)



まんまんカフェ 認知症カフェ

日時 7月16日(木) 13:30～15:30 場所 旧仲南東保育所
問い合わせ先 福祉保険課 地域包括支援センター室 ☎73-0125

どなたでもお気軽に
お立ち寄りください



稲垣飛鳥の ひまわりオイル Recipe

ひまわりオイルと塩コショウのみのシンプルなレシピです。お豆腐の味もしっかり感じられます。お好みで、お醤油を垂らしていただいてもおいしいです。



豆腐と野菜のひまわりオイルソテー

毎月、香川県出身の料理研究家稲垣飛鳥さんによるひまわりオイルを使った簡単なレシピを連載しています。今月は、昨年町内の方から応募のあったレシピの中でよかったものを再現（一部編集）して連載しています。今回は「豆腐と野菜のひまわりオイルソテー」です。

材料(1人分)

- 木綿豆腐 4分の1丁(水を切っておく。)
- 片栗粉 適量 ●パプリカ(赤・黄) 4分の1個
- 茹でたブロッコリー 2つ(小分け) 2分下茹で
- しいたけ 1個 ●かぼちゃ 2切れ(5mm幅)
- ひまわりオイル 大さじ1.5
- 塩コショウ 適量

作り方

- 1 木綿豆腐を1センチ程度の厚さに切る
- 2 1の表面の水分をキッチンペーパーで抑えておく。
- 3 しいたけは半分に、かぼちゃは厚さ5mmに、パプリカは縦2等分にする。
- 4 熱したフライパンにひまわりオイルを入れ、その上に片栗粉をまぶした豆腐、その他の野菜を全て入れて弱火できつね色になるまで焼いたら、ひっくり返し、塩コショウを全体にふりかける。
両面とも、きつね色に焼けたら、完成。

〈料理研究家〉稲垣 飛鳥

香川県出身の再現レシピ研究家。フルート奏者。神奈川県在住。再現レシピが多くのメディアで取り上げられ、Yahoo!検索ランキング1位になるほど注目を集め、現在はレシピ開発、講演、商品開発など幅広く活躍する。

くらしのワンポイント

通販サイトを装う 偽サイトに注意



「スマートフォンに商品の広告メールが届いたが、不審だ」という相談。偽サイトに誘導して氏名や住所、クレジットカード番号などを入力させ、不正に個人情報などを取得する手口のおそれがあります。

心当たりのない送信元からのメールには、反応しないようにしましょう。実在する事業者名などが記載されていた場合でも、メール内の番号に電話したり、URLをクリックしたりしないことが大切です。

不安に思ったら、事業者のホームページや問い合わせ窓口に確認しましょう。

香川県消費生活センター ☎087-833-0999、
各県民センター又は「消費者ホットライン
☎188(局番なし)」へお電話ください。

困った時は
一人で悩まずに

野菜

たっぷりレシピ

入選作品

満濃中学校2年
田所 煌雅 さん

夏野菜レンチン 黄金おろしサラダ

1品の
野菜量
約300g

※応募者の学校名・学年は応募時のものです。
※町立図書館にある電光掲示板で入選作品のレシピなどをご覧いただけます。

まんのう町役場 くらしのダイヤル

市外局番(0877)					
総務課(代表番号)	73-0100	税務課	73-0104	地籍調査課(琴南支所内)	85-0103
住民生活課	73-0101	農林課	73-0105	仲南支所	77-2111
(衛生・環境)	73-0123	建設土地改良課	73-0107	琴南支所	85-2111
会計室	73-0103	企画政策課	73-0106	美合出張所	84-2111
福祉保険課	73-0124	地域振興課	73-0122	教育委員会 学校教育課・生涯学習課	89-7100
(地域包括支援センター室)	73-0125	議会事務局	73-0109	文化財室	85-2221
		健康増進課	73-0126	県広域水道企業団まんのう支所	79-0830

まちの動き
(令和2年6月1日現在)

人口
18,383人(前月比-20人) 男:8,882人 女:9,501人

世帯数
7,537世帯(前月比+3世帯)



再生紙を使用
しています。



※この広報誌は、再生紙を使用し、環境にやさしい植物性インキを使用しています。

本誌は、NTTタウンページ(株)に委託し町内全世帯を対象に配布しています。
お問合せ先/☎0120-030-702 営業時間 月～金 9:00～17:00(土曜・日曜・祝日・年末年始は休業)