



Public Relations of Manno

まんのう町

# 広報 まんのう

3  
March

2010 vol.48



第6回讃岐かりん太鼓発表会  
(上り打ち)

## 3月号の 主な内容

- あいあいタクシーの利用案内
- 国保被保険者証などの郵送開始
- かんたんフィットネスに新マシン導入
- 福祉タクシー助成券の交付申請受付 3/1~
- 巡回バス「ふれあい号」回数券の払い戻し 3/15~

## まちの 動き

〈平成22年2月1日現在〉

- 人口 20,216 人 (前月比-33人)  
男： 9,713 人  
女： 10,503 人
- 世帯数 7,045世帯 (前月比-6世帯)

●この広報誌の内容は、ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.town.manno.lg.jp>

まんのう町  
携帯版ホームページは、  
こちらのQRコードから⇒



## あいあいタクシーを上手に使って、生活の充実を

昨年11月から始まった、まんのう町デマンド乗合タクシー「あいあいタクシー」。今回、4人の利用者にインタビューをし、あいあいタクシーが移動手段として便利な反面、いくつかの課題があることも分かりました。

ここでは、利用者の声を踏まえつつ、あいあいタクシーとはどんなものなのかや、共通バス券の使い方などをご紹介します。

インタビューに応じてくれた4人は

いずれも、現在「あいあいタクシー」の愛用者ですが、意外にも「当初はその使い方がよく分からなかった」という声を聞きました。そこで、あいあいのタクシーとはどんなものなのか、利用の仕方はどうすればいいのかなど、その概要についてお知らせします。

あいあいタクシーの特徴を挙げると次のとおりになります。

- 行き先は、町内に限られ、個人宅以外であれば大抵対応可能
- 利用するには事前に登録が必要
- 乗りたい時間の30分前には予約が必要
- 土日、祝日、年末年始は運休
- 乗合タクシーの出発時間があらかじめ決まっているので、いつでも利用できるわけではない
- タクシーは乗り合いなので、必ずしも自分が思った時間に目的地に着くとは限らない

■ 旧町をまたぐときは乗り換えが必要

■ 利用料金は3000円（往復で6000円）

■ 利用料金は現金ではなく、取扱店であらかじめ購入した乗車券が共通バス券で支払う

それでは、以上のことを踏まえ、利用者的心声を聞いてみましょう。

### 家族への安心を提供する交通手段



平井良子さん

町内の接骨院に通っている平井良子さんは、オートバイを運転することもできませんが、あいあいタクシーを利用して

「家の周りは山道ばかりで、危ないからオートバイで走るのはやめてと子ども

もに言われ、あいあいタクシーを使っています」

と話す平井さん。あいあいタクシーは単なる交通手段ではなく、「家族への安心」も提供しているようです。

「あいあいタクシーを利用するようになってから、子どもも安心して



池下正三さん

平井さんと同様なことを話すのは、町内の病院に付き添いでほぼ毎日通っている池下正三さん。池下さんも自動車を運転することはできませんが、安全面を考えあいあいタクシーを利用して

### 自宅の玄関から目的地までを結ぶ交通手段

「あいあいタクシーは玄関先まで来てくれ、病院の玄関口で降りしてくれるので、雨の日でも傘は要りません」

と話す池下さん。あいあいタクシーは、9人乗りのジャンボタクシーで運行していますので、その車の大きさから家の前まで行けないこともあります。が、大抵の場合は、このように自宅の玄関先まで迎えに行くことができます。

「バスならバス停、巡回バスなら停留所まで自分で行かないといけないが、

自宅まで来てくれるあいあいタクシーは大変便利で大満足です」

### 「共通バス券」を使った方が断然お得な場合も

あいあいタクシーの利用料金の支払いは、乗車券が共通バス券のいずれかによります。

平井さんは現在、接骨院に通う回数



左から藤原シズエさん、藤原富子さん

10枚つづり3000円の乗車券を使っていますが、以前は共通バス券を使っていたそうです。ほぼ毎日利用している池下さんも共通バス券を使っています。さらに、町内の温泉施設によく通っている藤原富子さんと藤原シズエさんも共通バス券の愛用者です。

「共通バス券を持っているので、町外へ行くときでも助かっています」と話す藤原富子さん。一方、「以前は、朝出掛けるときは琴参バスを利用してきても帰りの便が遅く困っていました。今は、あいあいタクシーと共通バス券がある

ので、昼間でも帰ることができます」と、藤原シズエさんは喜んでいきます。

共通パス券は、月ごとに購入する必要はありますが、月額3000円であ  
いあいタクシーと琴参バス（美合線と炭所線）が乗り放題です。琴参バスに乗り継げば、JR琴平駅や琴電琴平駅、さらには琴参バスの琴平線とも接続していますので、差額分を支払えば善通寺や丸亀方面まで行くことも可能です。  
**課題は午後の便の使い勝手や、乗り継ぎ時間の調整、運行範囲の拡大**

「行くときはいいが、用事が済んでいざ帰るときに、あいあいタクシーの時間が合わない」と話す平井さん。現在3地区をそれぞれ1台のタクシーで運

行していることもあり、便数が利用する側にとっては十分とは言えない状況のようです。

「乗り継ぎ時間が今よりももう少し早ければいいのに」と話す藤原シズエさん。琴南地区、満濃地区、仲南地区と、地区をまたいで移動する場合は、役場本庁や琴南支所で乗り換えが必要です。今の運行の仕組みでは、乗り継ぎが昼前ぐらいに1本と夕方近くに1本なので、利用者からすれば時間の調整をしてほしいところのようです。

さらに、池下さんによれば、「あいあいタクシーで琴平まで行ければいいのに」という声もあるようです。

このように、あいあいタクシーは便利な交通手段である反面、いくつかの

課題を抱えています。それらの課題については今後、できる限り利用者にとって使い勝手のよいものとなるように、絶えず改善を図っていかねければなりません。

**ぜひ「あいあいタクシー」のご利用を**



池田智子さん

課題はあるものの、あいあいタクシーが使い方によっては便利なお交通手段であることには変わりありません。「あいあいタクシーの使い方が分からなければ、とにかく予約センターに電話してください」と

話す、予約センターで受付をしている池田智子さん。もし、ご利用に二の足を踏んでいるのなら、一度電話してみることをお勧めします。

【問い合わせ先】

企画政策課 ☎(73)0106

**通院するなら、「福祉タクシー助成券」のご利用を**

4月1日からご利用可能な「福祉タクシー助成券」の交付申請を、3月1日から受け付けます。

助成券は平成21年度と同様、1カ月一人2枚（500円分を2枚）まで使用可能です。

**■対象者**

次のいずれかの条件を満たす方

▽満75歳以上▽身体障害者手帳2級以上▽療育手帳A以上

**■受付窓口**

▽役場本庁企画政策課▽仲南支所▽琴南支所▽美合出張所

**■助成券の交付を受けるには**

申請者本人の認め印と後期高齢者医療被保険者証を、手帳の交付を受けている方は身体障害者手帳または療育手帳もご持参の上、受付窓口までお越しください。

【問い合わせ先】

企画政策課 ☎(73)0106

## あいあいタクシー予約センター ☎0877(58)8080

■利用したい便の出発30分前までに予約を。

※午前8時に出発する第1便は前日の午後5時までに。1週間前から予約可能。

■予約受付時間

午前8時30分～午後5時

※土日、祝日、年末年始を除きます。

## 巡回バス「ふれあい号」 回数券の払い戻しを 3/15から開始

巡回バス「ふれあい号」の運行を3月31日で廃止します。それに伴い、未使用回数券の払い戻しを次のとおり行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

今後は「あいあいタクシー」をご利用ください。

▽払戻期間

平成22年3月15日～平成22年5月31日

※土日、祝日を除きます。

▽払戻場所

役場本庁企画政策課、仲南支所

▽窓口受付時間

午前8時30分～午後5時15分

▽持参物／未使用の回数券

【問い合わせ先】

企画政策課 ☎(73)0106

3月31日までに

## 国保の被保険者証と高齢受給者証を郵送します

有効期限の切れた、国民健康保険（国保）の被保険者証や高齢受給者証については、4月1日以降に、町福祉保険課、各支所、美合出張所のいずれかにお返しく下さい。

**70〜74歳の国保加入者  
「1割負担」の期間が、さらに  
1年延長に**

自己負担割合が1割の方については、有効期間を平成20年4月1日から平成22年3月31日までとしていましたが、制度改正によりその期間がさらに1年間延長され、平成23年3月31日までとなりました。それに伴い、高齢受給者証の記載内容が変更されますので、新しい高齢受給者証をお送りします。

**「3割負担」の方は、4月以降  
もそのまま使用可能**

自己負担割合が3割の方（上位所得者）については、記載内容に変更がないので、4月以降も現在の高齢受給者証をそのままお使いいただけます。

なお、自己負担割合が1割か3割になるかの判定は、毎年8月1日を基準日として行いますので、有効期限は、

平成22年7月31日までとなっています。

**学業のため住所を離れている方は、新たに申請が必要**

本町から転出すれば、通常は本町の国民健康保険が使えなくなりますが、学業の関係で町内に住所がない場合、申請があれば本町の被保険者証（いわゆるマル学）を交付することができます。

現在マル学の被保険者証をお持ちの方で新年度も交付を受けたい方や、新規の方は申請が必要です。

該当する方は、被保険者証、在学証明書または学生証の写し、認め印をご持参の上、町福祉保険課、各支所、美合出張所のいずれかの窓口で手続きをしてください。

**国保以外の保険に加入したときは、役場への届け出が必要**

速やかに、国保の被保険者証、加入した社会保険の被保険者証、認め印をご持参の上、町福祉保険課、各支所、美合出張所のいずれかの窓口で手続きをしてください。

**【問い合わせ先】**  
福祉保険課 ☎（73）0124

## 60歳未満で退職された方は、国民年金の手続きをお忘れなく

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入している方を除き、国民年金に加入しなければなりません。ただし、厚生年金保険や共済組合などに加入している方は、自動的に国民年金第二号被保険者として加入している取り扱いとなっています。

**会社を退職すれば、本人と、扶養している配偶者は第一号被保険者に**

大多数の方は、会社に勤めているときは厚生年金保険の適用を受けていますが、会社を退職した場合は、国民年金第一号被保険者になります。扶養している配偶者がいる場合は、配偶者の方も国民年金の加入種別が第三号被保険者から第一号被保険者になります。

**変更手続きは、住民票のある役所の窓口で**

国民年金第一号被保険者になった場合、「国民年金被保険者種別変更（第一号被保険者該当）届」の提出が必要ですので、年金手帳をお持ちの上、住民票のある市役所、町役場で手続きを行っ

てください。

**保険料の納付が困難な場合、特例免除のご利用を**

国民年金保険料の納付が困難な場合の保険料免除制度は本来、前年の所得を基に審査しますが、前年度または当年度に会社を離職し、失業していることが雇用保険受給資格者証などにより確認できる場合は、特例的に本人の所得の有無にかかわらず、保険料免除（全額、4分の3、半額、4分の1）が認められます。ただし、配偶者や世帯主に所得があるときは保険料免除が認められない場合があります。

**免除の手続きも、住民票のある役所の窓口で**

保険料免除を希望する方は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の提出が必要ですので、雇用保険受給資格者証などの写しをご持参の上、住民票のある市役所、町役場で手続きを行ってください。

**【問い合わせ先】**  
日本年金機構善通寺年金事務所  
国民年金課 ☎（62）1660

## 県政モニター 5000人募集

▽応募資格／15歳以上（平成22年4月1日現在）の香川県内に在住している方のうち、インターネットまたは郵送を通じて県政に関するアンケート（年5回程度）の回答ができる方。ただし、①国や地方公共団体の議会の議員 ②常勤の国家公務員や地方公務員 ③過去2年間に県政モニターの経験がある方は除きます。▽募集期限／3月15日（月）※当日消印有効▽任期／4月上旬～平成23年3月31日▽応募方法／県ホームページ上の「応募入力フォーム」(<http://www.pref.kagawa.jp/kochomonitor.shiml>) または、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、自宅電話番号（携帯電話番号でも可）、郵便番号、住所、職業を書き、郵送かファクシミリで応募してください。

〔応募先／問い合わせ先〕  
香川県総務部広聴広報課  
広聴グループ「県政モニター担当」  
〒760-18570（住所不要）  
☎087（832）3021  
FAX087（862）3000

「農林漁家民宿おかあさん100選」に立藤留子さんを選定

農林水産省と観光庁は2月2日、第3回「農林漁家民宿おかあさん100選」の一人に、琴南地区で民宿を営ん



でいる立藤留子さん。写真を選定しました。

この100選は、農林漁家民宿を営む女性の

中から、地域でオピニオンリーダーとして活躍されている方を選定し、情報交換会などを通じて農林漁家民宿の普及と定着を図るため、平成19年度から行われているものです。今回で、過去2回の認定と合わせ計100人が選ばれました。県内では、立藤さんのみとなっています。

立藤さんは、薬草の知識を生かし、四季折々の薬草を釜炊きした薬草風呂を設置したり、薬膳御前を中心にした山里ならではの料理を提供したりして、都市との連携や交流を積極的にを行い、地域の訪問客増加に貢献しています。

## 議会情報

第1回まんのう町議会臨時会  
（会期／1月20日）  
〔原案承認〕

専決処分の承認について（まんのう町農村地域工業等導入に関する町税の特別措置条例の一部を改正する条例）

農村地域工業等導入促進法第10条の

## 宝くじ助成でコミュニティーの活性化を



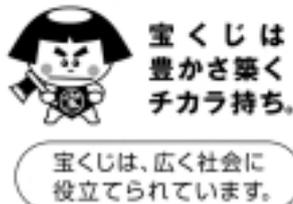
讃岐かりん太鼓



塩入自治会



後山自治会



〔原案可決〕  
電子黒板機能付きデジタルテレビ物品購入契約の締結について（平成21年度学校情報通信技術環境整備事業）  
条件付き一般競争入札により635万400円で四国通建株式会社高松支店（高松市昭和町）と契約することになりました。

デジタルテレビ等物品購入契約の締結について（平成21年度学校情報通信技術環境整備事業）  
条件付き一般競争入札により892万5000円で田中通信工業株式会社（宇多津町）と契約することになりました。

コンピューター機器等物品購入契約の締結について（平成21年度学校情報通信技術環境整備事業）  
条件付き一般競争入札により2814万円で株式会社四電工琴平営業所（琴平町）と契約することになりました。

讃岐かりん太鼓、塩入自治会、後山自治会はこのほど、財団法人自治総合センターが行っている宝くじ助成事業を活用し、太鼓や獅子油単＝写真＝を購入しました。

この事業は、自治会などが行うコミュニティー活動に必要な設備の整備などに対し助成をすることにより、コミュニティーの健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報事業を行うことを目的としています。

なお、平成23年度分の助成申請の受付については、決まり次第お知らせします。

【問い合わせ先】企画政策課 ☎(73)0106

## 香川県消費生活センターからのお知らせ 暮らしのワンポイントアドバイス

### ■クーリングオフ制度

「電話勧誘でカニを申し込んだが、よく考えると高いので解約したい」という相談。

こうした場合に役立つのが、クーリングオフ（無条件解約）制度。これは、訪問販売や電話勧誘などで商品やサービスを購入した場合、一定期間（訪問販売は契約書受領後8日間）内に書面で手続きをすれば、無条件で解約できる制度です。

従来、生鮮食品などはこの制度の対象外でしたが、昨年12月から、原則としてすべての商品・サービスが対象になりました。

ただし、店舗や通信販売で買った場合は、クーリングオフできません。事前に必要性や価格などを十分に検討しましょう。

### ■健康食品の効果

「テレビのCMを見て、血糖値が下がるといって健康食品を買ったが、3カ月飲んでも全く効果がない」という相談。

**健康食品は錠剤やカプセルの形態をしていても医薬品ではなく、あくまで食品の一つです。**それを飲むだけで健康になれるというのではなく、効果が

が科学的に検証されているとは限りません。

効果の表れ方には個人差があり、使い方によっては健康に悪い影響を及ぼす可能性もあります。病気の治療など、過大な期待をして自己判断で安易に利用しないようにしましょう。

### ■通信販売のトラブル

「通信販売で商品を買ったが、思っていたイメージと違うものが届いた。業者が返品に応じてくれない」「1回だけのつもりで申し込んだのに、定期購入の契約になっていた」という通信販売に関する相談。

新聞・雑誌の広告やテレビ、カタログ、インターネットなどの通信販売は、訪問販売や電話勧誘と違い、クーリングオフ制度の対象外です。事前に価格や商品の詳細、返品の可否などの契約条件を十分に確認してから申し込みましょう。

### ■消費生活に関する相談先

香川県消費生活センター

☎087(833)0999

【多重債務・ヤミ金融専用相談先】

☎087(834)0008

## ノロウイルスによる食中毒にご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生します。主な原因食品は、カキなどの二枚貝や、感染した人から二次汚染された食品です。

### ■ウイルスの特徴

人から人に感染▼人の腸内でのみ増殖し、食品中では増えない▼潜伏期間は24~48時間▼主な症状は激しい嘔吐や吐き気、下痢、発熱で、多くは1~2日で回復。

### ■予防方法

カキなどの二枚貝は生食せず十分に加熱調理を▼トイレの後や調理前には、必ずせっけんで十分な手洗いを▼まな板やざるなどの調理器具類はよく洗い清潔に保つ。特に、カキなどの二枚貝を扱った後の洗浄は徹底を▼嘔吐物や排せつ物は衛生的に処理を。

### ■消毒方法

熱湯や塩素系漂白剤が有効。

## スポーツの結果（敬称略）

### 第25回日本武道協議会受賞記念大会・第21回OHK杯なぎなた大会（琴平小学校、1月24日）

#### 【演技競技】

#### ■小学校高学年の部

第1位／久保田つぐみ・竹下知里 組

第2位／古市紗也・林田彩花 組

#### ■中学校の部

第1位／大岡 光・秋山弥生 組

#### ■高校の部

第1位／新居 絢・白川奈緒子 組

第2位／森本香瑠・濱崎真衣 組

第3位／増田佳那子・三輪晴香 組

#### ■一般A

第1位／池西洋子・大東智美 組  
第2位／長井紀子・吉原涼子 組

#### ■一般B

第1位／田坂奈穂・大岡 響 組

#### 【試合競技】

第1位／大野怜那▽第2位／大岡 瞳

第2位／竹下知里

#### ■中学校の部

第1位／秋山弥生▽第2位／大岡 光

#### ■高校の部

第2位／白川奈緒子▽第3位／森本香瑠

#### ■一般の部

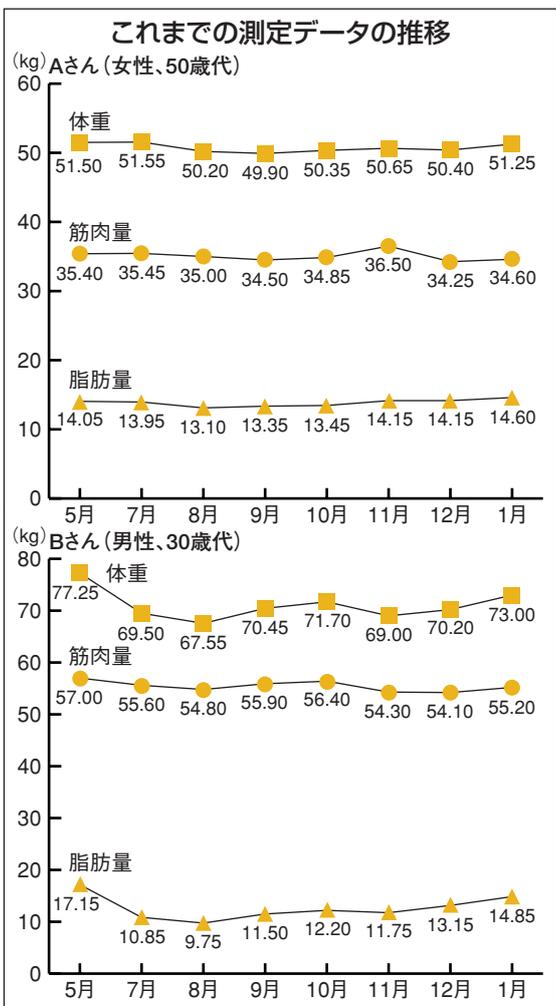
第2位／大東智美

## 運動の楽しさを味わうことで、近づく理想の姿

この講座では、筋肉を増やすことにより基礎代謝量を高め、消費エネルギーを増やし、太りにくい体質を手にするのを勧めてきました。筋力は、年齢に関係なく、トレーニングを続けることで増し、生活の質の向上も期待できます。そのほか、食事と運動（エネルギー消費）の関係、いわゆる収支の関係も大切です。

### Aさん、Bさんのトレーニング成果は？

毎回ご紹介しているAさんとBさんの測定データの推移は左図のとおりで



す。Aさんはマイペース型。トレーニングをゆっくりじっくり取り組みました。数値上では、わずかな改善ですが、「階段を息切れせずに上れるようになり、体の軽さを感じた」と、気持ちの上では大きな変化があったようです。一方Bさんは、スタートダッシュで頑張り過ぎ、夏から秋にかけペースダウンしてしまいました。そんな浮き沈みを経験し、「自分の努力次第で、理想に近づくことができる自信が持てた」と、今は、大きな流れの中で、自分の身体と向き合っているようです。何より、お二人

が言われていたのは、「運動の楽しさを味わった」ということでした。決して義務感を持ちながら取り組みないでください。皆さんそれぞれが、理想とする姿を思い描くことがやる気につながります。

### 今月の筋力トレーニング

#### 里山散策

里山は、自然がつくってくれた立派で、効果的で、そして楽しめるトレーニング施設です。早起きする、大またで歩く、腕をしっかりと振る、横歩きなど、意識の持ちようで、いろいろな種類のトレーニングができます。何より気持ちがいい。歩く時間や場所は、それぞれのペースで始めてみてください。最初は30分だけでもよいでしょう。

### 「かんたんフィットネス」に新マシン導入

「かんたんフィットネス」に、新しい筋力トレーニングマシンが設置されました。このマシン1台で胸や背中、足の筋肉を効果的に鍛えることができます。写真。スリムになりたい女性の方や、夏に向かって体を引き締めた男性の方にも対応できる本格派のマシンです。ぜひ一度ご体験ください。【問い合わせ先】健康生きがいルーム(満濃農村環境改善センター2階) ☎(73)27006

### 会員になって「花見ウォーキング」に参加しよう

▽対象者／「かんたんフィットネス」の会員とその家族の方▽日時／3月17日(水)午後1時～午後3時▽内容／満濃池森林公園駐車場に集合し、公園内をウォーキングします。桜をはじめとする春の草花を眺めながら、春の風を感じましょう。▽参加費／無料▽申込締め切り日／3月15日(月)▽その他／前日の天気予報が雨(曇り時々雨などの場合も)であれば中止します。当日は各自飲み物をご用意の上、動きやすい服装でお越しください。  
【申し込み先／問い合わせ先】健康生きがいルーム(満濃農村環境改善センター2階) ☎(73)27006



— 私たちの健康は、私たちの手で —

# ヘルスマイトへの道

12



今回は、ヘルスマイト養成講座の調理実習で行った「子育て世代のための栄養バランスの取れた食事」について取り上げます。

## 子育て世代はメタボ世代？

食べ盛りの中学・高校生を持つ40、50代は、子どもに合わせた高カロリーの食生活をする事が多く、基礎代謝が急激に下がり始めるこの時期からはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）が心配されます。

## メタボを予防するには

メタボを防ぐための心得として次のような事項があります。

■目標エネルギー量（キロカロリー）を心掛ける。

算出式は、身長（m）×身長（m）×22×25〜30。家事や事務仕事などの場合は25に、農作業など体を使う仕事の場合は30キロカロリーにします。

■脂肪の取り過ぎに気を付ける。

■ジュースやお菓子、清涼飲料水など糖分の多い食品は食べ過ぎない。

■適度な飲酒（1合程度）を心掛け、週2回は休肝日を設ける。

■塩辛い味付けは避ける。

これらのほかに禁煙や、十分な睡眠・休養を取るなど生活全般の改善が必要となります。

## 調理実習のメニューを参考にすると

今回は親だけでなく子どもも満足いくようなメニューということで実習を行いました。家族全員同じメニューでも量を調整すればダイエットのために別メニューを作る必要はありません。ポイントは、空腹感を満たすためにも低カロリー食材をうまく利用し副菜でお腹を満たすことです。

主食／ごはん150g▽主菜／キャベツたっぷり煮込みハンバーグ▽副菜／こんにゃくのオランダ煮▽副菜／野菜の千切りスープ▽デザート／豆乳ヨーグルトゼリー。

## ちよつとした一工夫でヘルシーメニューに大変身

メタボ予防なのに肉料理と思われるかもしれませんが、育ち盛りの子どもにとっては、体をつくるために必要なタンパク質をしっかり取ることが大切です。

## 絶賛放送中

### 中継テレビ「食育工房」

今月の出演者は、まんのう町食生活改善推進協議会の三井恵子さん=写真右=と特別ゲストの竹林昌秀さん=写真中央。



テレビで紹介された料理レシピ（全品）は、町ホームページや、健康増進課、各支所の窓口で手に入ります。

それならば、子どもの大好きな肉料理を一工夫でカロリーダウンさせてしましましょう。まずは肉の分量を半分減らし、脂身のない赤身の合いびき肉を使用します。しかし、このままではミニハンバーグになってしまいますので、キャベツと生シイタケを加えボリュームアップを図りましょう。この時、キャベツと生シイタケはみじん切りにし電子レンジで加熱します。

なるべく余分な油を使わないために、電子レンジでの加熱をお勧めします。

副菜は低カロリーの定番食材「こんにゃく」です。格子状に切り目（鹿の子切り）を入れることで味をなじみやすくし、さらにサイコロ状に切ることでも回数が増し、脳の満腹中枢を刺激することからダイエット効果が期待できます。スープはよく煮込むことで繊維も柔らかくなり、たくさんの野菜を1度に取ることができず。その上、いろいろな野菜から出るうま味により薄味でも十分おいしくいただけます。

## 「食後の菓子パン」で元のもくあみに

皆さんは、食後にコーヒーを飲みながら「ちよつと一口」と言って、菓子パンを食べてはいませんか。メロンパンやデニッシュパンは糖質や脂質が多く、エネルギーは何と1食分に相当する500〜600キロカロリーもあります。これでは食後にもう1食食べているようなものです。せつかくヘルシー料理を作っても工夫のかけがありません。

以上のことを参考に、目標エネルギー量に近づけるように3度の食事を工夫してみましょう。

今日の声かけ いきいき未来 愛育

# 愛育だより ④

—長炭地区母子愛育会編—



長炭地区母子愛育会（平田千波会長）では、地域の子育て支援のためにいろいろな活動を行っています。

例えば、乳幼児を抱える母親たちへの、地域の母親の声や育児サークル情報などを盛り込んだ、町母子愛育連絡協議会の季刊紙「すくすくだより」の配布・写真や、声かけ訪問です。

以前は、各世帯への訪問時に「訪問連絡カード」を手渡し、それを通じて母親と愛育班員は子育ての疑問を解決したり、乳幼児の健康などのことなら、愛育班員が町の保健師に取り次ぎ、解決を図ったりしていました。しかし、カードのやり取りでは問題解決に数カ月もかかることがあり、電話やパソコンが当たり前のように使われるようになってからは、次第にこのやり方は行

われなくなりました。

そのようになった今でも「声かけ訪問」の重要性は何ら変わっていません。

かつてカードでやり取りをしていた今は愛育班員となった人からの「子どもの成長を気にかけてくれてる人々の存在はうれしかったです」という声や、訪問を受けた母親からの「まんのう町に来て、子どもと外を散歩するだけで声をかけてもらったり、お菓子を頂いたりします。声かけ訪問には最初戸惑ったのですが、親しくなれると、心強く感じます」という声を聞くと、愛育班員による声かけ訪問は、乳幼児やその母親を、家庭内にとどめておかずに、地域みんなの温かい眼差しで包み込み、地域で安心して暮らせる環境づくりに一役買っているのです。

この「声かけ」の力を信じ、愛育班員らは地道な活動を今日も続けています。



## 基礎データ

▽結成年月日／昭和31年4月1日▽愛育班員数／52人▽会員数／723人

# 食改の食育だより



一食に野菜を120g食べよう

15分で朝食作り  
料理レシピ



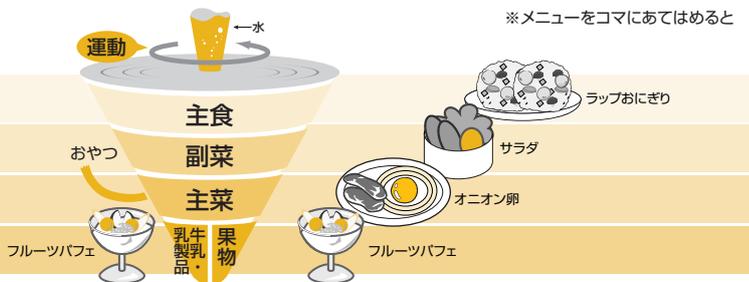
ワンプレートで栄養たっぷりの朝食メニューを作ろう。

## オニオン卵

600kcal台の栄養バランスメニュー  
ラップおにぎり、オニオン卵、簡単サラダ  
フルーツパフェ

食べた物を食事バランスガイドのコマにあてはめてみましょう。

※メニューをコマにあてはめると



材料(4人分)

- 卵 (M寸) 4個 ●玉ネギ (中～大) 1玉 ●ベーコン 20g
- 油 小さじ2 ●ケチャップ 大さじ1

作り方



玉ネギを1.5cmの輪切りにし、外側の2つの輪のみ残す。

油をひいたフライパンに玉ネギを並べ、片面を焼く。同時に、1cmに切ったベーコンも焼く。

片面に焼き目がつけば裏返し、真ん中に卵を割り入れ、火を通す。皿に盛り、ケチャップを添える。

●エネルギー 134kcal ●タンパク質 7.3g ●脂質 9.1g ●食物繊維 0.7g ●食塩 0.4g

# ふるさと探訪

48

## 阿讃南部終戦時を省みる

阿讃山麓の寒さ厳しい霜の朝。午前八時ごろ、日の丸の国旗を掲げ、整列する若者たちが毎朝力一杯唱和する「イヤサカ」の声が響く。時は昭和十七年早春。ここは満蒙開拓義勇軍訓練道場だった。小学校高等科卒業以上の少年たちが軍事と開拓技術を習得し満州に渡り、開拓後の土地に大農業を営む制度だった。戦斗帽に作業服。質素な姿だが、大きな夢を胸に抱いていたと思う。そして県農事講習所。種畜場、県林業試験場と引き継がれ現在に至る。今、国有林は五十町余りの試験場になっている。満州に渡った友は帰って来ない。昭和十二年日支事変が始まった。昭和十五年全通した土讃線で、銃を白布で巻いた兵隊が朝に夕に戦地向かった。昼は小旗、夜はちょうちんで見送った。まさに歓呼の声であった。友の父も出征した。かわいそうだと思った。出征する時、出立ちといって、親戚知人兄弟の別れの宴をし、氏神で武運長久のお参りをし、駅前で壮行の見送りと出征兵士のお礼と決意宣言などがあり、列車の窓から手を振って征く。今の成人式の年齢だった。立派に征った。昭和十九年十一月末、B 29二機が

大川山の東を北上した。飛行機雲を二本引いていた。これが香川県人初の敵機だった。昭和二十年大阪大空襲のため、列車脱線のため、真っ黒な服で鍋釜を担いで琴平から線路を歩いて来る戦災者の人たちの群れ、中学上級生の学徒出陣も相次ぎ入隊入校が続いた。

塩入に海軍航空隊、春日に詫間から予科練生数十人が民泊。堀切峠には自動車部隊が地下壕を多数つくっていた。本土決戦のため、長い軍用列車は高知へと南下は連日続いていく。

そして現在の帆船公民館前踏切の北に松根油蒸留製造工場が出来た。各地から松根が山のように集まり、黒茶色の原油が数十本も出来ていたのを見た。四月上旬、駅構内に陸軍の重砲が十門余り並べられており、ちょうど満開の桜の枝を切り偽装されており二日くらいで見えなくなった。中学生や女学生も低学年が多く乗降しており、入隊入校する者も見送る者も少なくなった。桜の花も散り終わるころ。海軍航空兵ががりりしく搭乗員服に飛行メガネ、帽子を被り帰隊中と見えた。あまり見たことがないので、周りにそれとなく集まった。

後日分かったのは、特攻出撃のため両親にお別れの帰省であったとのこと。五月に九州南方で空に散ったと伝えられた。

今静かに塩入駅や故郷を流れていった戦前の歴史を部分的に語る次第である。

(文責 大口 和泉數彦)

## 多文化共生への扉



### ボランティアと行政との連携で、地域の外国人支援を変える

国籍や言葉が違いながらも、日本人に混じり外国人がその地域の生活者として暮らせる環境をつくるためには、行政だけでなく、個々の状況に柔軟に対応できるボランティアの存在も必要不可欠です。

例えば、教育分野において重要な役割を果たしています。小中学校の授業現場での日本語教師や補助者の人員不足を補うために、他県では行政による解決を待つのではなく、ボランティアが教科指導や宿題補助などの学習支援を外国人児童生徒に行い、個々の要望や日本語習得段階、学年に合わせたきめ細かな対応をしています。これは、県教育委員会が日本語の自由な外国人児童生徒のために、彼らが在籍する小中学校へ特別非常勤講師を派遣し、日本語指導などを行っているものの、講師の派遣回数に限られているため、外国人児童生徒の教育支援が十分とは言えない状況に対処した形です。

こうしたボランティアの支援により、外国人児童生徒の授業理解度を高めるとともに、学習意欲の向上にもつながっています。

さらに、ある県では、ボランティアが市や県教育委員会に働き掛け、共催という形で外国人のための進学説明会を多言語で行っ

ています。これは言葉の壁だけでなく受験に関する情報不足や保護者の理解不足などから、受験の際の外国人枠や特例措置のことを知らず学習意欲があっても進学をあきらめている外国人生徒への支援を目的としたものです。行政と連携することで、より詳細な進学情報の提供が可能となりました。今では、この県で行われている、ボランティアと行政の連携による多言語での進学説明会が各県へと広まっています。

このように、ボランティアによる外国人支援は、行政がすぐには対応することができないところを補うだけでなく、行政と連携することで、より多くの外国人により良いサービスを提供できる仕組みをつくることもできます。そこで町国際交流協会では、町内での外国人支援を行うボランティアの育成や研修を行うだけでなく、ボランティアと行政とが連携して取り組める体制づくりも進めています。外国人支援に関心があり、きっかけや活動の場を探している方は、協会(☎75・0200、かりん会館内、水曜日休館)にぜひ一度ご相談ください。

(町国際交流協会 西川亜里)

# 人権コラム

37 シリーズ  
「暮らしの中の人権問題(9)」

「はだいろ」?

絵の具と人権



学校時代に図画や工作が得意だった方もいるでしょう。

人の顔を塗る時には「はだいろ」の絵の具を使いました。赤、黄、白の三色を混ぜた色です。「はだいろ」という絵の具チューブがありました。ところが最近、絵の具など色の呼び方が変わりました。あるメーカー

は「うすだいいい」、別のメーカーは「パールオレンジ」、「ライトオレンジ」などと名前を変えています。絵の具だけではなく、クレヨンやパステルクレヨンなども呼び名が変わっています。

その理由の一つは、国際化が進み、各地の小学校などにさまざまな肌の色の異なる外国籍の子どもたちが増えたことです。もう一つは、日本政府が国連の人種差別撤廃条約を批准し、人種差別をしない国に仲間入りしたことです。子どもの絵の具などにも人権が影響する時代になっていきます。早速、絵の具箱を開けて確かめてみませんか。

(香川人権研究所)

## 会館ジャーナル

### 4月リニューアルオープンに向けて準備中 もうしばらくお待ちください

昨年8月から実施していた増築改修工事が3月上旬、完成予定です。工事完了後3月末までは、リニューアルオープンの準備をします。3月開催の講座は仮設プレハブで行います。4月からは、新しくなった長尾会館で従来どおり講座などを行います。利用者の方には、大変ご迷惑をお掛けしますが、何とぞご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 長尾会館 ☎(79) 2021



## 人権作文コーナー



フレンジャーのようになりたい

仲間はずれのないように



南小学校 4年 好 陶太



南小学校 4年 吉原 秀俊

十月三十日、「仲よし集会」がありました。「いじめゼロ宣言」の後、六年生が、「思いやり戦たいフレンジャー」に変身して登場しました。フレンジャーは、いじめゼロのキャラクターです。けんかや仲間は

十二月九日、人権出前授業がありました。「プレゼント」というビデオを見ました。友達から仲間はずれにされていく様子を見て、いじわるして

ずれを止める「ともだちピンク」、けんかや仲間はずれはないかと注意して見のがさない「ともだちイエロー」、進んで友達づくりをしたり困っている人に声をかけたりする「ともだちブルー」の三人です。



「言っちゃだめ、自分が言われていやなこと」「ねえ、みんな見て見ぬふりはやめようよ」。この二つの合言葉をわすれずに、だれとも仲良くしようと思いました。

全校生がどのフレンジャーになるか決めました。ぼくは「ともだちブルー」に決めました。進んで何かをするのが苦手なので、ぼくがしがらみから声をかけることをがんばろうと思いました。

仲よし集会の時、ぼくは、「ともだちブルー」になりました。休み時間には、年下の子や高学年の人といっしょに仲良く遊んでいます。困っている人の相談にものりました。進んで仲良くすると楽しいです。

1月届け出分

◆第8回讃岐うどんつるつる ツーデーウォーク

◆開催日／4月3日(土)、4日(日)※雨天決行◆会場／JR坂出駅前市民広場◆コース／(1日目)崇徳上皇・へんろ道コース、(2日目)瀬戸大橋・万葉の島コース※2日間とも5km、10km、20km、35kmの4コースあり。◆スタート時間／(35kmコース)午前8時、(20kmコース)午前8時45分、(10kmコース)午前8時55分、(5kmコース)午前10時※各コースともスタート30分前までに受付を済ましておいてください。◆参加費／1500円(5kmコースは1000円)、中学生800円(5kmコースは500円)、小学生以下無料(保護者同伴のこと)※2日間参加も1日参加も同額。◆申し込み方法／最寄りの郵便局から次の口座に振り込んでください。口座番号／01610-8-108299、口座名／讃岐つるつるウォーク実行委員会事務局に「申込用紙付きパンフレット」あり。電話でお申し込みいただければ、すぐにパンフレットをお送りします。◆申し込み期限／3月19日(金)※当日の受付も行いますが、準備の都合上なるべく期限内にお申し込みください。◆その他／坂出市立東部小学校(坂出市室町1-1-21)運動場に参加者用無料駐車場を設けていますが、なるべく公共交通機関をご利用ください。

【申し込み先／問い合わせ先】

讃岐うどんつるつる ツーデーウォーク実行委員会事務局

☎0877(45)4401

募 集

◆内閣府青年国際交流事業 参加者

◆実施事業／①国際青年育成交流(9月・18日間)②日本・中国青年親善交流(9月・15日間)③日本・韓国青年親善交流(9月・15日間)④世界青年の船(平成23年1~3月・41日間)⑤東南アジア青年の船(10~12月・52日間)⑥青年社会活動コアリーダー育成プログラム(10月・10日間)◆応募

資格／18~30歳、⑥のみ23~40歳◆募集期間／2月22日(月)~3月23日(火)※当日消印有効◆その他／応募要項や申込書などは、各市町やアイパル香川(香川国際交流会館、高松市番町一丁目11-63)などで配布しています。なお、この事業の詳細については、内閣府ホームページ(<http://www.cao.go.jp/koryu/>)でもご覧いただけます。

【応募先／問い合わせ先】

香川県総務部県民活動・男女共同参画課 総務・青少年グループ

☎087(832)3195

◆平成22年度 電気通信サービスモニター

◆応募資格／電話やインターネットなどの電気通信サービスに関心がある満20歳以上の方で、「◆活動内容」の活動を行うことが可能な方。ただし、総務省、電気通信事業者に勤務経験のある方やその方のご家族を除きます。◆活動内容／①総務省が実施するアンケート調査(年2回実施予定)への回答(全員)②各地域で総務省が開催するモニター会議(年1回開催予定)への出席(別途出席をお願いする方)◆委嘱期間／平成22年6月1日~平成23年3月31日◆募集人員／四国四県で80人(各県20人程度)◆応募締め切り日／4月2日(金)※当日消印有効◆応募方法／はがき、ファクシミリまたは電子メールで次の事項を記載の上、四国総合通信局電気通信事業課までご応募ください。▽住所(郵便番号)▽氏名(フリガナ)▽電話番号(携帯電話可)▽メールアドレス(携帯電話のメールアドレスを除きます。任意)▽年齢▽性別▽職業▽応募の動機※応募の内容はモニター選考やその後の連絡用としてのみ使用します。

【応募先／問い合わせ先】

四国総合通信局電気通信事業課 〒790-8795

愛媛県松山市宮田町8-5

☎089(936)5042

FAX089(936)5014

電子メール

shikoku-jigyuu@soumu.go.jp

おめでた

健やかな成長を…(敬称略)

氏名	誕生日	保護者名	地区
上地愛琉	12.29	辰志	吉野下
金場里桜	1.4	将史	東高篠
岩井理沙	1.7	祐介	真野
大谷真生	1.8	浩二	吉野
香川輝一郎	1.8	福宏	真野
竹下恵莉香	1.8	恵三	七箇
横井結矢	1.11	善史	西高篠
森菜桜	1.14	章充	公文
大西結月	1.16	孝典	岸上
大川泰雅	1.17	和男	羽間
奥野日陽	1.20	隼士	四條
山下雄大	1.21	拓人	川東

1月届け出分

おくやみ

ご冥福をお祈りします…(敬称略)

死亡者名	死亡月日	年齢	地区
角地トシ子	1.2	72	勝浦
岡田蜜春	1.3	90	炭所東
安原ナツエ	1.3	99	吉野
加地カツ子	1.5	74	吉野下
多田五男	1.5	81	四條
末久安江	1.6	92	後山
高市金子	1.8	83	買田
大西昭	1.11	83	炭所西
細川昭三	1.15	82	大口
神崎定凱	1.17	90	長尾
大西啓文	1.24	63	吉野下
金丸貞子	1.25	75	四條
堀尾シゲノ	1.25	91	吉野下
京兼キヨミ	1.26	86	羽間
和泉保	1.27	69	岸上
細谷昌義	1.27	75	真野
増田昌則	1.27	75	七箇
枝園篤	1.29	82	新目

※ご家族やご遺族の了解を得て掲載しています。

# 情報ひろば

## 自動車の検査・登録手続きはお早めに

年度末は窓口が混雑しますので、自動車の検査や廃車、名義変更などについては、お早めに手続きされまますようお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

#### ▽検査関係

香川運輸支局検査・整備・保安部門 ☎087(882)1355

#### ▽登録関係

香川運輸支局登録部門ヘルプデスク ☎050(5540)2075

#### ▽自動車税関係

香川県県税事務所自動車税課

☎087(881)3858

#### ▽軽自動車関係

軽自動車検査協会

☎087(870)6676

## 多重債務でお悩みの方は、お気軽にご相談を

四国財務局では、借金を抱え悩んでいる方のための「相談窓口」を設けています。必要に応じ、弁護士や司法書士などの法律専門家に引き継ぎも行っていきます。

「多重債務問題」は、必ず解決する問題です。悩まずにご相談ください。

◆相談方法／まずはお電話ください。◆相談費用／不要◆受付時間／月曜日～金曜日(祝日、12/29～1/3を除きます。)の午前9時～正午、午後1時～午後5時

### 【相談先/問い合わせ先】

四国財務局財務広報相談官・多重債務相談員 ☎087(831)2155

## 催し物

### ◆住まいづくり講座(無料)

◆日時／3月19日(金)午後1時30分～午後4時◆会場／香川県社会福祉総合センター(高松市番町一丁目10番35号)7階第1中会議室◆講師／野池政宏さん(住まいと環境社代表)◆内容／省エネルギーな住まいと暮らし(高気密・高断熱住宅の長所や短所、自然エネルギーの活用方法など)、住宅版エコポイント制度◆定員／70人(申し込み先着順)◆申し込み方法／電話

### 【申し込み先/問い合わせ先】

香川県土木部住宅課住環境整備グループ ☎087(832)3584

### ◆難病講演会

◆対象者／後縦帯骨化症で療養中の方とご家族◆日時／3月24日(水)午後2時～午後4時◆会場／香川県中讃保健福祉事務所(丸亀市土器町東八丁目526番地)3階研修室◆内容／講演会「後縦帯骨化症の最新の治療」、情報交換◆講師／有馬信男先生(香川大学医学部附属病院整形外科医局長)

### 【問い合わせ先】

香川県中讃保健福祉事務所保健対策第二課 ☎0877(24)9963

### ◆国際花見の集い

まんのう町に住むインドネシアや中国、ブラジル、フィリピン、オーストラリア、ラオス、カンボジアの方々と、日本の伝統行事である花見をしながら国際交流をしてみませんか。さらに、讃岐まんのう太鼓の演奏を聴いたり、太鼓の試し打ちをしたりと、まんのう町ならではの文化も体感できます。普段と一味違った花見を楽しみましょう。

◆日時／3月28日(日)午前10時～午後1時◆会場／まんのう町勤労青少年ホーム(まんのう町岸上126)◆募集人員／在町日本人15人◆参加費／一人500円(食事代)※当日集金◆申込締め切り日／3月25日(木)※定員に達し次第終了。◆その他／事前申し込みが必要。

### 【申し込み先/問い合わせ先】

まんのう町国際交流協会事務局(かりん会館内、水曜日休館)

☎0877(75)0200

### ◆不動産鑑定無料相談会

◆日時／4月2日(金)午前10時～午後4時◆会場／(高松会場)県庁東館1階ロビー、(丸亀会場)丸亀市役所1階相談室◆内容／香川県不動産鑑定士協会所属の不動産鑑定士(各会場3人程度)が土地・建物などの不動産価格や土地取引に関する相談に応じます。◆その他／直接会場にお越しください。相談者が多数の場合、会場でしばらくお待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

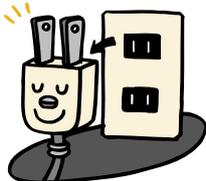
### 【問い合わせ先】

香川県不動産鑑定士協会事務局 ☎087(822)8785

## 春季全国火災予防運動 3月1日～7日

# 「消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子」

❏冷蔵庫や洗濯機、テレビなどの裏にあるコンセントは時々掃除しよう。



コンセントやプラグ周りにホコリがたまっていると、湿気を帯び、電気が流れ、過熱して火災になります。

❏山林火災多発。火の付いたタバコのポイ捨てはやめましょう。



喫煙する場合は、携帯灰皿などを準備し、確実に消火を。

## わがまちの加工食品味自慢大会

11品の加工食品が勢ぞろい



料理にはその人の人となりが出ることを伝える山中美妃子さん

地域農産物を利用した起業活動の発展や地産地消の推進に役立てようと、わがまちの加工食品味自慢大会（中讃地区生活研究グループ連絡協議会主催）が平成21年12月2日、満濃農村環境改善センターで開催されました。

各市町生活研究グループの加工食品発表に先立ち行われた、料理研究家の山中美妃子さんによる講演では、「小児には、徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育が先」と言う村井弦斎の言葉を紹介しながら食育の重要性を訴えたとともに、日ごろの、料理に取り組む姿勢を振り返るよう聴衆に促していました。

町内からは「ゴーヤのかりんとう」と「カテキンたっぷり緑茶クッキー」の2点が出品されました。

## かがわ生涯スポーツフォーラム

スポーツで広がる地域の輪



「総合型地域スポーツクラブ」の認知度を聴衆に尋ねる松永敬子さん=写真左

総合型地域スポーツクラブについて理解を深めてもらおうと、かがわ生涯スポーツフォーラム（財団法人香川県体育協会など主催）が平成21年12月12日、町民文化ホールで開催されました。

香川短期大学教授の齊藤栄嗣さんがコーディネーターになり、龍谷大学准教授の松永敬子さんと財団法人日本体育協会中央企画班員の伊倉晶子さんの三人で総合型地域スポーツクラブの意義について話し合いました。その中では、クラブが、スポーツを楽しむためだけでなく、スポーツを通して地域の問題を解決していくための組織として、住民のさまざまなニーズに応えていくことの重要性が提起されました。

## 子どもタウンミーティング

元気まんまんな「まんのうつつ子」が大集合



まちづくりの思いを発表する児童の声に耳を傾ける栗田町長

子どもタウンミーティング（まんのう町青少年育成会議主催）が平成21年12月5日、満濃農村環境改善センターで行われ、町内の小学6年生約160人が参加しました。

この会は、まんのう町総合計画にうたわれている町の将来像「元気まんまんな まんのう町」に向け、将来を担う児童に、もし自分が町長の立場に立ったらどんなまちづくりをしたいかを考えてもらおうと企画されたものです。

児童からは「図書館をつくりたい」「子どもとお年寄りと一緒に遊べる場をつくりたい」「農産物をもっと全国に発信したい」など大人と変わらぬ意見が出され、栗田町長はそれらの意見を紙に書き留めながら、時には大きくうなずく場面もありました。

## まんのう町国際交流講演会

視野を広げることと気付く世界への貢献方法



世界各国訪問時の映像を背に演奏するキム・シンさん

今後の国際交流の在り方をグローバルな視点から考えようと、まんのう町国際交流講演会が平成21年12月20日、町民文化ホールで行われ、約280人が参加しました。

財団法人日本宇宙フォーラム参与の寺門邦次さんによる講演のほか、シンセサイザー奏者のキム・シンさんによる、自身のCD『天鐘』の表題曲などオリジナル曲を中心に9曲の演奏がありました。各国で行ったコンサートの様子やそこに住む人々と触れ合う映像を背に演奏する一幕もあり、聴衆は、音楽を通じ世界へ希望を与えていくキムさんの活動を見て、地球で暮らす一員として世界のために何ができるかを考えさせられていた様子でした。



# 3月の行事予定

Event Schedule in March



日	行事名	時間	場所
1(月)	栄養相談(要予約/健康増進課 ☎73-0126)		役場本庁
3(水)	3歳児健診	13:00~14:30	満濃農改センター
4(木)	未楽来運動教室	10:00~11:00	満濃農改センター
	心配ごと相談	13:00~16:00	満濃農改センター
10(水)	心配ごと相談	9:00~12:00	琴南総合センター
11(木)	こころの健康相談(要予約/健康増進課 ☎73-0126)		役場本庁
	身体・知的障害者相談	9:30~11:30	琴南農改センター
	未楽来運動教室	10:00~11:00	満濃農改センター
12(金)	行政相談	10:00~15:00	琴南農改センター
	人権相談	10:00~15:00	琴南農改センター
	離乳食講習(要予約/健康増進課 ☎73-0126)		高篠ふれあいセンター
16(火)	栄養教室(高尿酸血症・痛風の予防と改善/要予約/健康増進課 ☎73-0126)	9:30~12:30	満濃農改センター
17(水)	3歳児健診	13:00~14:30	満濃農改センター
18(木)	身体・知的障害者相談	9:00~12:00	役場本庁
	未楽来運動教室	10:00~11:00	吉野体育館
20(土)	無料法律相談(要予約/まんのう町商工会 ☎73-3711)		まんのう町商工会館
24(水)	乳幼児健診	13:30~14:30	満濃農改センター
25(木)	こころの健康相談(要予約/健康増進課 ☎73-0126)		仲南農改センター
	精神保健福祉相談	9:00~12:00	役場本庁
	健康教室	10:00~10:30	エピアみかど
	未楽来運動教室	10:00~11:00	満濃農改センター
	健康相談	10:30~11:30	エピアみかど
	行政相談	13:00~16:00	仲南支所
	心配ごと相談	13:00~16:00	仲南支所

## 休日当番医

テレホンサービス  
☎(73)4400(日・祝日のみ)

日	科	医療機関名	電話番号
7日	内科	岩崎医院	75-5161
14日	内科	岩佐病院	73-3535
	外科	松浦外科胃腸科医院	75-3211
21日	内科	小国医院	75-2317
22日	内科	おおにし病院	75-5101
	外科	岩佐病院	73-3535
28日	内科	大浦内科消化器科医院	75-1600
	外科	山本ヒフ泌尿器科医院	75-3112

※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。



## 平成22年 町内の110番・119番

区分		1月中	1月からの累計
交通事故	物損(件)	39 ( 32)	39 ( 32)
	人身(件)	16 ( 14)	16 ( 14)
	死亡(件)	0 ( 0)	0 ( 0)
救急出動	火災(件)	1 ( 1)	1 ( 1)
	救急(件)	96 ( 83)	96 ( 83)

※( )内の数字は昨年同期の件数

## スポーツの結果 (敬称略)

日	大会名	場所	結果
1月23日(土)	まんのう町グラウンドゴルフ協会杯大会	神野公民館グラウンド 参加:67人	優勝:末久 忠(吉野)
			準優勝:栗田正信(四條)
			第3位:筒井良隆(吉野)

# 学校記者クラブ

## 楽しかった親子料理教室

今月のリポーター



高篠小学校 5年 松岡 夏姫

一月十五日金曜日に、高篠小学校で「日参観がありました。私たち五年生は、食改のみなさん方に教えていただきながら、親子で料理を作りまし

た。この日のこんだては、オムライスとコンソメ野菜スープと野菜サラダでした。私は、包丁を使うのが苦手で、最初はびくびくしてばかりでした。でも、友だちや食改のみなさんのおかげで、包丁も少し使えるようになったし、リンゴだって切るようになりました。



中でも難しかったのは、たまご割りです。割ろうとすれば、ぐちゃっとなってしまつて、もう泣きそうでした。そんな時、友だちがたまごのうまい割り方を教えてくれたので、ちょっと

と上手に割れるようになりました。たまごが焼けたので、ライスを入れようとしたその時、まちがえてフライパンのたまごの上にせてしまいました。「どうしよう」と思っていたけれど、そのまま皿にのせて、何とか完成しました。

できあがった料理は、自分たちで作ったし、みんなといっしょに食べたので、いつもよりもとてもおいしかったです。

私は、今まであまり料理をしたことがなかったので不安でしたが、食改のみなさんが教えてくださったので、上手にすることができました。また、み

なさんのおかげで、料理の楽しさというのが伝わってきました。何より一番うれしかったのは、いそがしい合間に作ってくださったおにぎりです。とてもおいしかったです。またこういう機会があったら、みんなと楽しく料理を作りたいと思いました。

## 学校美術館



「リコーダーをふく友だち」長炭小学校 3年 藤田 有梨奈



「ししまい」長炭小学校 1年 苺坂 浩貴



## 食育標語

「食卓を

みんなで囲めば

明るい笑顔」

社会福祉協議会

香川 美智代

「食べすぎた

と思ったら

7000歩」

食生活改善推進協議会

鈴木とも子



※所属名は、応募時のもの