

広報 まんのう

2
February

2010 vol.47



ことなみ土器どきフェスタ2009
(牛ハダマグロ実演解体)

2月号の 主な内容

- 2/16 納税相談開始
- 満濃中改築検討委員会委員を募集
- 町祭壇使用時の取り扱い・料金が変更
- 町長・町議選の投票日は4/18に
- 小惑星「まんのう町」が誕生

まちの 動き

〈平成22年1月1日現在〉

- 人口 20,249 人 (前月比-4人)
男: 9,726 人
女: 10,523 人
- 世帯数 7,051 世帯 (前月比-1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⇒



平成21年中の所得申告を忘れずに

申告期限は3月15日まで

【問い合わせ先】 税務課 ☎0877(73)0104

国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料にも影響する所得申告

いよいよ平成22年度町県民税の申告時期が近づいてきました。この平成21年中の所得に関する申告は、町県民税だけでなく、国民健康保険税（国保税）や介護保険料、後期高齢者医療保険料を正しく算定する基礎となるものです。

例えば、収入の有無にかかわらず申告をしなければ、国保税の軽減措置が受けられない場合があります。

この申告は、自分で計算し税額を算出するのが原則ですが、自分ではなかなかできない方のために、町では各地区に会場を設け、納税相談を行います。相談が必要な方は、日程表Ⅱ4、5ページ参照Ⅱをご覧ください。指定された会場にお越しください。

相談会場へ行く前に、まずは自分で整理を

職員一人が一日に対応できるのは10人程度です。相談者個々の事情により、その後の相談者の待ち時間が延びることもあります。十分に内容を確認させていただき相談をお受けしたいと思

ますので、領収書・証明書の整理や収支計算などあらかじめ自分でできるところは、ぜひ、ご自身で整理をしていくください。

事前の整理が不十分な場合は多少時間がかかる場合がありますので、皆さまのご協力をお願いします。

申告が必要な方は？

平成22年1月1日現在、まんのう町内に住所を有している者または現に居住している者です。ただし、所得税の確定申告書を税務署に提出する方は、町県民税の申告をする必要はありません。

(例)

▽シルバー人材センターや内職などの収入がある。

▽商工業、農業、不動産などの事業をしている。

▽生命保険や損害保険の保険金の支払いを受け取るなど、一時所得がある。

▽給与所得者や年金所得者で

・農業や事業をしている。

・2カ所以上から給与をもらっている。

・厚生年金や国民年金など2つ以上受け取っている。

・給与と年金の両方を受け取っている。

申告に必要な物は？

①印鑑（認め印で可。ただし、所得税の口座振替や還付金の振り込みを希望される場合は、金融機関への届け出印が必要です。）

②申告者本人名義の口座番号が分かる物（所得税の口座振替や還付金の振り込みを希望される場合）

③確定申告書（税務署から送付されている方のみ）

④平成21年1月1日～12月31日の収入が分かる書類

▽給与や公的年金などの源泉徴収票
▽シルバー人材センター会員配分金、内職・アルバイトなどでの支払通知書

▽生命保険会社で契約した保険金や個人年金の受取証明書

農業所得は、税法上、事業所得に該当するので、収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を算出する「収支計算」によって申告するのが原則です。

農業所得を算出するのに必要な物

収入関係

項目	書類の種類
農産物の販売金額	J A の「わが家の農業収益等集計表」、特定農業団体構成員の方は「平成20年度配分額通知書」も。
家事消費などの数量	農産物の種類や数量を記録したメモ
その他農業所得に関連して得た収入	振り込みのあった預金通帳、領収書の控えなど

必要経費関係

項目	書類の種類
雇人費	領収書、振込通知書など
小作料・賃借料	
作業委託費	
減価償却費	減価償却資産（農機具など）の領収書
利子割引料	金融機関などの返済表、利息計算書など
租税公課	領収書
その他	J A の「わが家の農業経費等集計表」、特定農業団体構成員の方は「平成20年度配分額通知書」も。

⑤所得控除額を計算するのに必要な書類

▽社会保険料の領収書または控除証明書（国民健康保険税納付証明書、介護保険料納付証明書、国民年金保険料控除証明書、任意継続保険料納入証明書など）

なお、国民年金保険料控除証明書については、専用ダイヤル（平成22年3月13日まで、平日午前8時30分～午後5時15分）☎0570・070・117（IP電話の場合は☎03・6700・1130）または日本年金機構普通年金事務所 国民年金課☎0877・62・1660へお問い合わせください。

▽生命保険料（一般、個人年金）、地震保険料の控除証明書

▽（障害者控除を受ける場合）身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳など

※認定基準日は、平成21年12月31日現在。

▽（医療費控除を受ける場合）医療費の領収書、保険などで補てんされた金額が分かる支払明細書

※おむつ代を控除するには、領収書と医師が発行する「おむつ使用証明書」（用紙は町税務課や各支所の窓口にあります。）が必要になります。ただし、医療費控除を受

けることが2年目以降で介護保険法の要介護認定を受けている一定の方は、町健康増進課（☎0877・73・0125）で交付される認定書でも可。

※あらかじめ自分で領収書の金額を集計し、「医療費の明細書」（町税務課や各支所の窓口にあります。）にご記入しておいてください。

▽（住宅借入金等特別控除を受ける場合）金融機関から交付を受けた「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」、この控除を受ける方の住民票の写し（町住民生活課☎0877・73・0101で発行）、請負契約書や売買契約書（収入印紙があるもの）の写し、家屋や敷地の登記事項証明書（高松法務局丸亀支局☎0877・23・0228で発行）など

次のような申告は、税務署の申告相談会場へ

所得税（住宅借入金等特別控除や医療費控除を受けられる方、譲渡所得（株式、土地・建物の売買）のある方、青色申告をする方）、個人事業者の消費税及び地方消費税、贈与税

「国民年金基金」をご存じですか？

【問い合わせ先】香川県国民年金基金 ☎0120（65）4192

国民年金基金は、自営業の方やフリーで働く方がサラリーマン並の年金を受け取れるようにするための公的な年金制度です。自分の収入に合わせて設計でき、将来受け取る年金を確実に増やすことができます。

サラリーマンは厚生年金のような上乘せ分がありますが、それ以外の方は、自分で上乘せ分を用意しなければ生活の基礎部分の年金（国民年金）しか受給できません。ゆとりある老後を送るためにも、国民年金基金制度をぜひご利用ください。

国民年金基金の3つの利点

①掛け金は将来も一定

少ない掛け金・自由なプランで始められます。加入後、ライフサイクルに応じて月々の掛け金を増減することができます。

②掛け金は、全額所得控除で税金が有利

掛け金は、全額所得控除の対象となり、所得税や住民税が安くなります。ほかの個人年金が年額5万円までしか所得控除されないのに比べても断然有利です。

③年金額が今から分かる

加入時に将来受け取れる年金額が確定します。

加入できる方は？

国民年金の第1号被保険者（自営業の方やフリーで働く方、その配偶者の方）の保険料を納めている方で、20歳以上60歳未満の方が加入することができます。国民年金保険料が免除（一部免除、学生納付特例、若年者納付猶予を含みます。）されている方や農業者年金に加入されている方などは対象となりません。

年金の給付は？

年金額の加入口数や年金受け取り期間は給付の型によって決まります。

毎月の掛け金は？

掛け金は、選択した給付の型、加入口数、加入時の年齢、性別により決まります。掛け金の上限は、月額6万8000円です。

分からないことがあれば一度、年金相談会へどうぞ

▽日時／2月5日（金）午前10時～午後4時▽会場／まんのう役場本庁3階第1会議室

■ 満濃地区

月 日	受付時間	対 象 地 域	会 場
2月16日(火)	9：00～16：00	炭所東	なごみ館
2月17日(水)		炭所西（江畑、平野、塩田、大向）	
2月18日(木)			
2月19日(金)		炭所西（上記地区を除く）、林の下、檜林、天神、町代	
2月22日(月)		長尾（上記地区を除く）	
2月23日(火)		公文、西高篠	高篠ふれあいセンター
2月24日(水)		東高篠、羽間	
2月25日(木)			
2月26日(金)		木の崎、野津郷、宮東	役場本庁
3月 1日(月)		旭東、光元、場正、高屋原	
3月 2日(火)		八幡、中村、鐘場、中大宮、北原、桶樋、五毛	
3月 3日(水)		神野、真野、五條	
3月 4日(木)		岸上	
3月 5日(金)		吉野下	
3月 8日(月)		四條	
3月 9日(火)		四條、吉野下	
3月10日(水)		上記に来られなかった方	
3月11日(木)			
3月12日(金)			
3月15日(月)			

■ 仲南地区

月 日	受付時間	対 象 地 域	会 場
2月16日(火)	9：00～16：00	後山、生間	仲南支所
2月17日(水)		帆山、照井	
2月18日(木)		福良見、小池	
2月19日(金)			
2月22日(月)		宮田、買田、佐文	
2月23日(火)			
2月24日(水)		宮田、買田	買田集会所
2月25日(木)		佐文	佐文公民館
2月26日(金)		久保、本目	本目集会所
3月 1日(月)		塩入、春日（野口）	春日公民館
3月 2日(火)		春日（中、下、八日組）	
3月 3日(水)		山脇	山脇集会所
3月 4日(木)		新目（下、木原）、黒川	新目小国会館
3月 5日(金)		新目（上、中）、追上	
3月 8日(月)		追上、大口	仲南支所
3月 9日(火)		上記に来られなかった方	
3月10日(水)			
3月11日(木)			
3月12日(金)			
3月15日(月)			

■ 琴南地区

月 日	受付時間	対 象 地 域	会 場
2月16日(火)	9:00~12:00	三角、川奥中、川奥上	川奥集会場
	13:00~16:00	横畑、沖野、中野・株切	
2月17日(水)	9:00~12:00	下福家、八峯、真鈴、勝浦本村	琴南総合センター
	13:00~16:00	林、家六、奈良の木	
2月18日(木)	9:00~12:00	谷所、仲野、堀田	
	13:00~16:00	名頃下、名頃上、長谷	
2月19日(金)	9:00~12:00	中熊上、中熊下	
	13:00~16:00	明神、前の川、雨島	
2月22日(月)	9:00~12:00	川東下、焼尾	琴南公民館
	13:00~16:00	川東上、猪の鼻	
2月23日(火)	9:00~12:00	皆野、淵野	
	13:00~16:00	野口上、野口下	
2月24日(水)	9:00~12:00	中通本村	
	13:00~16:00	新生上、新生下	
2月25日(木)	9:00~12:00	更生	琴南農改センター
	13:00~16:00	梶洲東、梶洲西	
2月26日(金)	9:00~12:00	木の下、備中地	
	13:00~16:00	城山、岡の峯	
3月 1日(月)	9:00~12:00	荒神上、荒神下、梅の木	
	13:00~16:00	天川、三本松下	
3月 2日(火)	9:00~12:00	三本松上、盛上	
	13:00~16:00	中央、盛下	
3月 3日(水)	9:00~12:00	栄町	
	13:00~16:00	旭町、錦町	
3月 4日(木)	9:00~12:00	仲空、風の丘、旭風会、共栄会	
	13:00~16:00	上所、下所、城山ハイツ、さくら	
3月 5日(金)			
3月 8日(月)	9:00~16:00	上記に来られなかった方	
3月 9日(火)			
3月10日(水)			役場本庁
3月11日(木)			
3月12日(金)	9:00~16:00	上記に来られなかった方	
3月15日(月)			

「まんのう町立満濃中学校改築・町立図書館整備検討委員会」の委員を募集します

応募期限は2月12日（金）午後5時まで

現在の満濃中学校は建築後約50年が経過し老朽化が激しく、耐震構造でもないため、改築の必要に迫られています。

そこで、中学校の改築方法について、平成21年度当初から、PFI手法（公共施設などの建設、維持管理、運営などを民間の資金や経営能力、技術的能力を活用して行う新しい手法）を導入し、設計・建設・維持管理を長期間（おおむね15年間～20年間）にわたり一括して発注するのがいいのか、または、従来のように、設計、建設をそれぞれ発注し維持管理は業務ごとに毎年契約する方法がいいのかを調査してきました。

その結果、一括契約や長期契約をすれば事業費が抑制され効率的な維持管理ができることや、民間事業者のノウハウにより快適な学校が整備されることなどが明らかになったので、中学校の改築はPFI手法を導入し実施することになりました。

今後は平成25年4月開校を目指し、PFI法（民間資金等の活用による公

共施設等の整備等の促進に関する法律）に基づき事業を進めていきます。

併せて、満濃中学校の教育環境や、併設予定の町立図書館の利用環境をどのようにしていくのかを考える必要があります。そこで、そのような問題を検討していく委員会の委員を次のとおり募集しますので、興味のある方はぜひご応募ください。

▽応募資格

町内に在住または在住予定（平成22年4月1日において在住であれば可）の方で、満濃中学校の改築と町立図書館の整備に関心があり、積極的に会議に参加できる方。

▽募集人員／3人程度

▽応募方法

応募用紙に必要事項をご記入の上、持参、郵送、ファクシミリまたは電子メールでご応募ください。

その際に、「満濃中学校の在り方」または「まんのう町における図書館の在り方」について、原稿用紙2枚（800字）程度にあなたの考えをお書きの上、応募用紙とともにご提出ください。

なお、応募用紙は、まんのう町教育委員会事務局学校教育課満濃中学校改築対策室または町ホームページ（<http://www.town.manno.lg.jp>）で入手できます。ご希望の方には、郵送で送付します。

▽業務内容

改築する満濃中学校における教育環境と、図書館の利用環境（位置や規模、機能、運営方法など）について検討していただきます。

▽選任方法

提出書類を基に、学識経験者などで構成される検討委員会内で選考し、教育長が任命します。

▽任期

平成22年3月から平成24年夏ごろまで

▽選考結果の通知

応募者全員に行います。

【問い合わせ先】

まんのう町教育委員会事務局
学校教育課満濃中学校改築対策室

〒766-0022

まんのう町吉野下430番地

☎（73）0108

FAX（73）0113

電子メール

pfif@town.manno.lg.jp

町長・町議会議員選挙の投票日は 4月18日（日）

平成22年4月22日任期満了に伴うまんのう町長・まんのう町議会議員選挙の概要は次のとおりです。

▽告示日（立候補届出受付日）

4月13日（火）

▽選挙すべき人員

■町長・1人

■町議会議員・18人（定数3人減。旧町単位で設けられていた選挙区は廃止。）

◆立候補予定者説明会の開催

立候補を予定されている方はご出席ください。ただし、会場の都合上、立候補予定者1人につき3人（立候補予定者を含みます。）までとさせていただきますので、ご協力ください。

▽日時／2月9日（火）午前10時～

▽会場／まんのう町役場本庁舎3階大会議室

【問い合わせ先】

まんのう町選挙管理委員会事務局（総務課内）

☎（73）0100

第4回まんのう町議会定例会

(会期／12月11日～22日)

〔修正可決〕

エピアみかどの指定管理者の指定について

まんのう町琴南健康ふれあいの里の指定管理者の指定について

まんのう町琴南高齢者婦人活動センターの指定管理者の指定について

大川山キャンプ場の指定管理者の指定について

まんのう町福祉施設美霞洞温泉の指定管理者の指定について

平成22年4月1日から平成25年3月31日まで、右記5施設の指定管理者として財団法人ことなみ振興公社が指定されることになりました。

まんのう町塩入ふれあいセンターの指定管理者の指定について

塩入ふれあいロッジの指定管理者の指定について

塩入ふるさと研修館の指定管理者の指定について

塩入健康センターの指定管理者の指定について

まんのう町仲南特産品センターの指定管理者の指定について

まんのう町仲南道の駅交流センターの指定管理者の指定について

二宮忠八飛行館の指定管理者の指定について

平成22年4月1日から平成25年3月31日まで、右記7施設の指定管理者として有限会社仲南振興公社が指定されることになりました。

〔原案可決〕

平成21年度まんのう町一般会計補正予算

歳入歳出予算の総額から歳入歳出それぞれ875万円を減額し、歳入歳出予算の総額を歳入歳出それぞれ9億9480万5千円とすることになりました。

平成21年度まんのう町国民健康保険特別会計補正予算

事業勘定の歳入歳出予算の総額に歳入歳出それぞれ1995万8千円を追加し、歳入歳出予算の総額を歳入歳出それぞれ25億1782万4千円とすることになりました。

平成21年度まんのう町簡易水道特別会計補正予算

歳入歳出予算の総額に歳入歳出

それぞれ359万円を追加し、歳入歳出予算の総額を歳入歳出それぞれ2億6539万円とすることになりました。

平成21年度まんのう町浄化槽整備推進事業特別会計補正予算

歳入歳出予算の総額から歳入歳出それぞれ200万円を減額し、歳入歳出予算の総額を歳入歳出それぞれ6510万円とすることになりました。

国営讃岐まんのう公園事務所の存続を求める意見書

国営讃岐まんのう公園事務所の廃止を行わず、国営讃岐まんのう公園の維持管理は国が責任を持って行い、四国内だけでなく全国各地から訪れる利用者の利便性などを向上させるため、さらなる施設などの充実を図ることを国に強く要望しました。

〔趣旨採択〕

かりんの湯再興について

旧かりん温泉の浴室部分の施設利用については、町の補助に頼らずNPO法人により自主運営したいという趣旨が採択されました。

〔継続審査〕

まんのう町木造住宅建築奨励条例の制定について

まんのう町議会基本条例の制定について



2010年世界農林業センサスにご協力ください



農林水産省では、2月1日現在で、全国一斉に「2010年世界農林業センサス」を実施します。

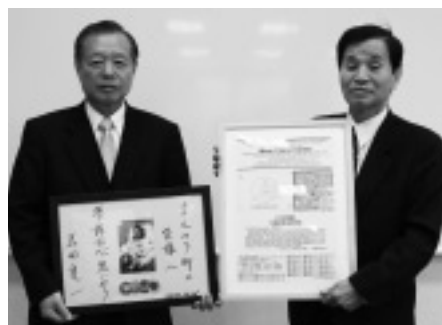
この調査は農林業の実態を明らかにし、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

調査員が農林業関係者の方々を訪問し、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

小惑星「まんのう町」が誕生

星に自治体の名前が付いたのは県内初



小惑星「Mannouchi no Uchi」が昨年12月2日誕生し、同月20日に開催された「まんのう町国際交流講演会」の中で、講演会の講師であり命名の発案者である寺門邦次（てらかど・くにつぐ）さんⅡ写真右Ⅱから、国際天文学連合（IAU）の認定証が栗田町長に手渡されました。

この小惑星は、1995（平成7）年9月20日、北海道在住の渡辺和郎（わたなべ・かずお）さんと円館金（えんだて・きん）さんによって共同発見されたものです。直径は約5kmと推定され、火星と木星の間をややつぶれた楕円軌道で約3年3カ月かけ公転しています。その軌道が、複数年にわたる追跡観測により確認されたので、1万3156番目に発見された小惑星として、IAU

が発行する『小惑星回報』に2000（平成12）年1月24日付けで登録されました。小惑星の命名提案権は発見者にあります。発見者である渡辺さんらは当初名前を付けていなかったのですが、昨年12月2日までは小惑星13156番と呼ばれていただけでした。

今回の講演会に合わせ寺門さんは、まんのう町へ何か後世に残る物をプレゼントしようと、以前から親交のあった渡辺さんに、小惑星の一つに「まんのう町」という名前を付けてもらうよう依頼しました。渡辺さんはそれを受け、小惑星名の認定を行っているIAUに申請した結果、審査に通過したので、『小惑星回報』に昨年12月2日付けで小惑星「Mannouchi no Uchi」が登録されました。この名前は、IAUの総会開催年（3年に一度）に更新される『小惑星名辞典』にも収録されることになっています。このように自治体の名前が小惑星に付けられたのは、四国では愛媛県久万高原町、同県今治市玉川町に次いで3例目、県内では初めてのことです。

放送大学・4月入学生を募集

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。

▽出願期限／2月28日（日）まで

【問い合わせ先】

放送大学香川学習センター

※資料を無料進呈中!

☎087(837)9877

この小惑星「Mannouchi no Uchi」をきっかけに、宇宙に興味を持つ子どもが増えてほしいと、旧宇宙開発事業団で日本人宇宙飛行士の選抜や養成などにかかわってきた寺門さんは今回の講演の中で、100点を取った国語の答案用紙や、その用紙の裏に描かれたスペースシャトルの絵など、小学生時代から宇宙を目指して勉強に励み、夢を実現させた宇宙飛行士若田光一さんのエピソードなどを紹介しながら、①夢を持ち、その夢を持ち続けること②夢の実現に向けて努力すること③得意な分野、1番になるものをつくること④大切だと聴衆に訴え掛けていました。

なお、小惑星「Mannouchi no Uchi」の認定証は役場本庁舎1階ロビーに、宇宙飛行士の若田光一さんと山崎直子さん直筆の色紙と共に飾られています。

まんのう町国際交流講演会を開催します（無料）

赤道直下のケニア共和国。首都ナイロビから遠く離れ、野生動物が群れを成すサバンナにあるマサイ村は、シャワームトイレも電気すらもない小さな村です。そこで暮らすマサイ族の男性と結婚された永松真紀さんを講師に招き、マサイ族の伝統的な文化やアフリカ社会が抱える問題について話していただきます。

▽日時／2月27日（土）

午後2時～午後3時30分

▽会場／かりん会館（まんのう町神野16817）

▽講師／永松真紀さん

福岡県北九州市生まれで、現在はケニア共和国在住。『私の夫はマサイ戦士の著者。より深くアフリカにふれるための企画として、国際交流や農村でのホームステイ、エコ・キャンプ、スラム訪問などに力を入れています。』

▽演題／私の夫はマサイ戦士／ケニア・マサイ族から学ぶこと

▽定員／40人（先着順）

▽申込締め切り日／2月23日（火）

▽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、水曜日は休館）

☎0877（75）02000

「ながら筋トレ」を生活の習慣に

歩く時に「すり足」になっていませんか。脚を上げる高さが低くなり、歩幅が狭くなるとそうなります。これは、脚筋力の低下によるものです。それに関係している筋肉が「大腰筋」です。この筋肉は、腰の内部にあり、背中の骨（脊椎）と大腿部の骨（大腿骨）をつないでいます。私たちが、立った姿勢を維持したり、大腿部を前方に上げ歩行や走行ができたりするのは、この大腰筋のおかげです。

すり足になると、ほんの少しの段差で転倒してしまう危険性が高まります。転倒による大腿骨などの骨折は、長期間の寝たきりになる可能性が高く、それにより筋力が低下し、けがの完治後も歩行が困難になる場合があります。筋力の低下が筋力の低下を呼び込む悪循環は、避けなければいけません。

そうならないために、ぜひとも「ながら筋トレ」をお勧めします。これは、テレビを見ながら、家事をしながら、電話をかけながらなどあることをしながら行う筋力トレーニングです。このコーナーで毎月紹介しているトレーニ

ングは、「ながら筋トレ」に最適です。ぜひとも、それを習慣にしてみてください。ただ、最初から義務化せず、気軽に挑戦してみてください。ちょっとやってみようかなと思った時が筋力トレーニングを始めるチャンスです。

今月の筋力トレーニング 「大腰筋」を鍛える

①立った姿勢で、手のひらを下にし、へその高さで両手を組みます。このとき、背筋をまっすぐに保ち、脚は肩幅に開き、安定性を保ちます。

②手のひらに向けて、ひざを当てるように、太ももを持ち上げます。太ももを上げる高さ（手のひらの高さ）は、自分の体力に合わせて調整してください。ここでの注意点は、この動作の際に上半体が前傾しないようにすること、片足で立ったときに姿勢が崩れる場合は、手を組むのをやめ、いすの背もたれなどを持ち、片足立ちでもしっかりとバランスを保つようにすることです。

③左右交互に10〜20回程度行います。

測定データ（当初測定日から約7カ月後）

	Aさん（女性、50歳代）	Bさん（男性、30歳代）
身長	157.0cm	171.7cm
体重	50.40kg（-1.10kg）	70.20kg（-7.05kg）
体脂肪率	28.1%（+0.9%）	18.7%（-3.5%）
脂肪量	14.15kg（+0.10kg）	13.15kg（-4.00kg）
筋肉量	34.25kg（-1.15kg）	54.10kg（-2.90kg）
BMI ※1	20.4（-0.5）	23.8（-2.48）
基礎代謝量	1,038kcal（-33kcal）	1,584kcal（-103kcal）

※1 肥満判定の一つの指標。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出。BMIが22のときに疾患発症の危険性が最小になるといわれています。

※ かつこ内の値は、当初測定した数値と比較しての増減。

会員になって「ヘルシー料理教室」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／2月17日（水）午前10時〜午後1時▽会場／満濃農村環境改善センター内の調理実習室▽内容／めんの代わりに糸こんにゃくを使用した「糸こんにゃくラーメン」をみんなで作ります。通常のラーメン（約900カロリー）に比べ低カロリーなラーメン（約200カロリー）です。▽参加費／500円（材料代）※当日集金▽申込締め切り日／2月15日（月）▽その他／エプロン持参

【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）2706

メタボ予防に効果的な運動教室

「かんたんフィットネス」 会員募集中

※当施設はリハビリ施設ではありません。

まずは、運動教室の見学・体験を。その際には、運動ができる服装や運動靴、タオル、飲み物などをご持参ください。専属インストラクターが「かんたんフィットネス」の概要を説明し、体験していただきます。



▽対象者／医師に運動を止められている方や、問診により運動に適さないと判断された方以外ならどなたでも可能。※病院などで治療中の方や、リハビリ中の方は利用不可。▽営業時間／平日午前9時〜午後8時※土日、祝日は休み▽会費／月額1250円（税込み）

【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）2706

— 私たちの健康は、私たちの手で —

ヘルスメイトへの道

11



今回はヘルスメイト養成講座の調理実習で行った「肥満（生活習慣病）が気になる人の食事」について取り上げます。

肥満症予防の食事とは

肥満症予防のために、守ってほしい原則として次のような事項があります。

■ 過食をせずに腹八分目を守ること。

■ 脂質を全く取らないのではなく、脂質やたんぱく質、糖質のバランスを保ち必要量を確保すること。

■ 脂肪を燃焼するために必要な、ビタミンA・C・E（エース）やB群などの各種ビタミンやミネラルを十分に確保すること。

■ 空腹感の緩和や便秘予防、そしてく回数の増加による満足感を得るためにも食物繊維を十分に取ること。

■ 体に余分なエネルギーをためにくい朝食や昼食に重点を置き、夜型の食事にしないこと。

■ 1日の食事回数が減ると、どか食いやまとめ食いなどで太りやすくなってしまうので、ゆっくり食べて欠食はしないこと。

■ 食後はすぐに片付け、食べ物は見えないところに保存すること。

これらをすべて実践するのが難しいのであれば、どれか一つからでもいいので守るように心掛けましょう。

調理実習のメニューを参考にすること

調理実習は、次のようなメニューで行いました。

主食・主菜／野菜たっぷりシーフードカレー▽副菜／トマトとキノコのマリネサラダ▽デザート／スキムミルク入りわらびもちの小豆あんかけ。

ちよつとした工夫を惜しまないことが予防の第一歩

皆さんの大好きなカレーライスですが、肥満が気になる方には要注意です。一般的なビーフカレーの場合、何と約800キロカロリーもあるのです。これに比べ、今回のカレーなら450キロカロリーにまで抑えることができます。

市販のカレーのルーは脂肪分が多いので肥満症予防の食事には向いていません。市販のルーは半量に抑え、残りはカレー粉に換えることでカロリーを

落とすことができます。しかし、これによりカレーのとりみは薄れてしまいます。そこで、材料の野菜（ジャガイモ・玉ネギ）はすり下ろして煮込むことで、コクやとりみを補うことができます。

サラダは電子レンジで加熱したキノコを使用することで、うま味の詰まったエキスを逃すことなくマリネ液と併せて取ることができます。キノコは普段の食事では不足しがちな食物繊維も豊富に含んでおり、中性脂肪やコレステロールなどの吸収を妨げ、体外に排出する作用があるので、ダイエットにはぴったりの食材です。

甘い物はダイエット中には絶対に食べてはいけないかと思っている方もいるかもしれませんが、そうではありません。甘い物は「心の栄養」になります。

我慢のし過ぎでストレスとなり、ダイエットが続かないのでは意味がありません。取るのであれば80キロカロリー程度のものとし、果物や3食の食事では取り入れることが難しい乳製品などを取るようにするといでしょう。

食事記録を付けて、自分の食生活振り返ろう

自分ではそんなにたくさん食べていないと思っても、知らず知らずのうちに食べてしまっているものです。日々の食事記録を付けてみることで、食べ過ぎていたことに気付いたり、記録をすることによるダイエット効果も得られたりします。一口のつまみ食いが将来の肥満につながります。食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

絶賛放送中

中讀テレビ「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会長の太塚滝子さん＝写真右＝と特別ゲストの東條仁さん＝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。



愛育会では、育児サークルの参加者に感想を聞いて今後の活動の参考にしています。参加している母親たちからの「保育所に入る前に、

今日の声かけ いきいき未来 愛育

仲南地区母子愛育会（安西朱実会長）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、育児サークル「たけのこ」の自主運営です。毎週金曜日午前10時～午前11時30分に仲南支所2階で行っています。毎回13組ほどの親子が参加し、年間で延べ約840人になります。

育児サークルでは、遠足や七夕まつり、月見茶会、ミニ運動会、鏡開き、節分まつり、ひなまつりなど季節に合わせた催し物だけでなく、絵本の読み聞かせⅡ写真Ⅱやリズム体操、子どものおやつ・おもちゃ作りなど毎週何らかのテーマが設けられています。

愛育だより ③

—仲南地区母子愛育会編—



同じくらしいの年の子と知り合えていい」「子どもも同世代の子と遊べるし、私たち母親も悩みなどを相談できる場所があるので、とてもありがたかった」などの声を聞くと、毎回の行事内容よりも大切なものがこの育児サークルにあることが分かります。

それは、仲南地区内での人とのつながりの場としての役割です。少子化の影響もあり、「育児サークルに来るまでは、息子は同年代の子どもと触れ合う機会がなく、私と1日中べったりの毎日だった」と振り返る母親がいるように、新米の母親と子どもはどうしても地域社会の中で孤立しがちです。そんな中、この育児サークルがあることで、地区内の母親も子どもも楽しい時間を過ごせ、友達づくりもできることから、愛育会の皆さんはこれからもずっとこの活動を続けていく決意を新たにしています。

基礎データ

▽結成年月日／昭和47年4月1日▽愛育班員数／51人▽会員数／1057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



ビタミンたっぷりの野菜を食べて
栄養バランスの取れた朝食にしよう。

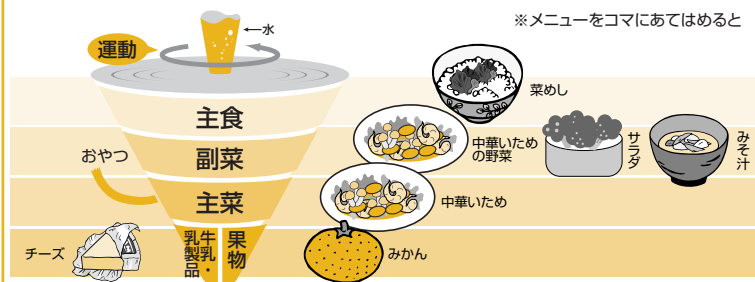
エビとホウレンソウの中華いため

600kcal台の栄養バランスメニュー

菜めし、エビとホウレンソウの中華いため、ブロッコリーとチーズのサラダ、ゴロゴロ野菜のみそ汁、みかん

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)

- エビ 8尾 ●ホウレンソウ 240g ●しめじ 40g ●卵 2個
- マヨネーズ 小さじ1と1/2 ●中華スープの素 小さじ2 ●油 小さじ1

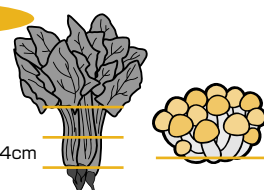
作り方

1



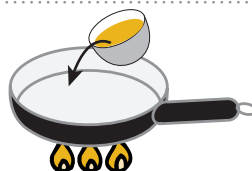
エビの殻と尾を取り、背に切り目を入れ、背わたを取る。

2



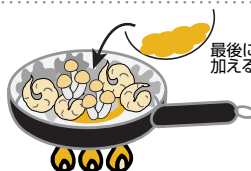
ホウレンソウは4cmに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。

3



卵液にマヨネーズを加え、フライパンで加熱し、半熟状態で取り出す。

4



同じフライパンに油をひき、①②の材料をいため付けをする。全体に火が通ったら③を戻し入れて混ぜる。

●エネルギー 86kcal ●タンパク質 8.8g ●脂質 4.6g ●食物繊維 2.0g ●食塩 0.8g

ふるさと探訪 47

「上井の庵」うわい あん

今、琴南ふるさと資料館で、「悠久の昔から人々を見守ってきた仏たちー琴南の庵とお堂」展が開かれています。この展示では、琴南地区の二十二の庵とお堂を、写真と解説文で紹介しています。

この展覧会では、町指定有形文化財の「四つ足茶堂」や洞窟に祀られた「穴薬師堂」などが紹介されています。思い立って、わが家に最も近い「上井の庵」Ⅱ左写真Ⅱに、初めて立ち寄ってみることにしました。



その庵は、山沿いの農道に面したこんもりした木々の中に静かにたたずんでいました。世

俗を離れた静かなたたずまいを眺めていると、地域の人々とこの庵の深いかわりを感じざるを得ませんでした。

展覧会の解説などによると、一間四



方位の木造のお堂は、地域の人々の寄進によって昭和五十三年四月二十日に再建されたもので、お堂の中には三つの石地蔵が祀られています。また、横の壁にはとても大きな数珠Ⅱ右写真Ⅱと千羽鶴が供えられていました。この大数珠には、長い間人の手が触れた形跡はありませんが、数珠に残る手のこすれ跡を見ながら、昔は地域の人々が講を開き、念仏を唱えながらみんな数珠を練ったであろう様子がしのべれます。

この庵の位置する上井は、造田上内田の東南にあります。この地は室町時代かそれ以前から開けていて、土器川の氾濫にも影響を受けることなく、小さな池を築き水田を開いていたといわれています。また、この辺りの山は、高松藩唯一の人工植林による「御林」でもあったようです。

なお、「琴南の庵とお堂」展は、毎週土曜日と日曜日に公開しています。

(文責 造田 森本直樹)

多文化共生への扉



外国人に生活の安心を提供できる多言語対応社会へ

外国人が日本で生活する上で、言葉の面での生活支援は大きな助けとなります。

私は約1年前、日本人男性との結婚を機にフィリピンから来日し、今月出産を控えています。異国の地で出産するのに加え、日本語がまだ十分でない私にとって自分が理解できる言語で支援されることは大変心強いものでした。

例えば、日本語と外国語が一緒に書かれている、母子健康手帳や出産に関するガイドブックがあったことです。手帳については、英語と日本語で書かれたものでした。

中身は日本語版と同じで、妊娠中の経過や出産の状態を記録できるだけでなく、妊娠中の生活や育児をする上で気を付けておくことも知ることができました。一方、ガイドブックはタガログ語と日本語で書かれたものでした。そこには出産に関係する言葉の説明や授乳、産後の生活、予防接種などについて書かれていました。これらは自分が理解できる言葉で書かれていたので、出産に関する情報源としてとても役立つものでした。

さらに、私の担当医が英語を話せる人だったことです。おかげで子どもが逆子だと分かったとき、今の胎児の状態や逆子を治すためのエクササイズ、帝王切開について英語で説明を受け、理解することができました。たまたま私の場合は、英語が堪能な産婦人科医に担当してもらうことができたが、誰もがいつもそうなるとは限りません。もし私と医師との間に共通の言葉がなければ、医療機関で活躍する通訳ボランティアの活用を考えたかもしれません。

ただでさえ外国で初めての妊娠・出産を経験することに大きな不安を感じていた中、特に医療のような日常生活ではあまり使わない単語が多い分野では、このような外国人に対する言語支援は本当にありがたいものでした。

もちろん日本に暮らしている以上は、日本語の習得は必要ですが、医療分野に限らず言語支援がさらに広がれば、外国人は日本社会にスムーズに溶け込むことができ、安心して暮らせるようになるはずです。

(三豊市 藤田ジョセリン)

人権コラム

お葬式の塩

習慣と人権



葬儀に参列すると「会葬御礼」と書かれたものが渡されます。中に塩が入った「清めの塩」があります。「これ何？」と問う若い人もいますが、葬儀から帰宅すると塩で体を「清め（けがれ払い）」ます。ほとんど習慣となっているために無意識に行って

36

シリーズ
「暮らしの中の人権問題(8)」

おり、いわれを知らない人も少なくありません。

ところで亡くなられた方は汚れた存在でしょうか。宗教によって異なりますが、故人は仏教では「仏様」、キリスト教などでは「神様」と考えられています。

このような仕事は故人の尊厳を丁寧に扱う荘厳なものです。例えば、納棺師が主人公の映画「おくりびと」が感動を呼び、アカデミー賞を受賞したことから分かります。

「差別につながる」と、「清めの塩」をやめる葬儀社もあります。

(香川人権研究所)

会館ジャーナル

津軽三味線同好会・会員募集中

- ▽日時／毎月2回・日曜日 午後7時30分～午後9時30分
- ▽会場／長尾会館
- ▽講師／津軽三味線渡辺会・渡辺淑郎（よしろう）先生
- ▽会費／月額2000円

※三味線をお持ちでない方は、1回500円でレンタル可能。
初心者大歓迎ですので、ご興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。

【問い合わせ先】 長尾会館 ☎（79）2021



人権作文コーナー



相手の気持ちを考えて



仲南小学校 5年 林 優成

友だち同士のけんかで、「死ね」とか「殺すぞ」という言葉を耳にすることがある。ぼくも、けんかをしたときに、相手に腹が立って、思わず、勢いで言ってしまったことがある。本当は言ってはいけな

うれしいことば かなしいことば



仲南小学校 2年 大西 春歌

昼休みにわたしが、どこでだれとあそぼうかなと思っている時に、かれんちゃんとおみちゃんとかなちゃん、
「春歌ちゃん、何しよん。いっしょになわとびしよう。」

とよんでくれて、いっしょになわとびをしました。なわとびも楽しかったし、声をかけてくれたことが、とてもうれしかったです。

言ってはいけないと分かっているのに、なぜ言ってしまうのか考えてみた。それは、自分のことだけを考えて、相手の気持ちを考えないからだということが気がついた。自分が言われた側の立場に立って考えられれば、きっと言わないと思う。

だから、「深く考えないで言ったことや軽い気持ちで言ったことが、相手をとて傷つけることがある」ということをきちんと考えてから、話すことが大切だと思った。

ぼくも、これからは、相手の気持ちをもっと考えるようにしたい。

12月届け出分

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
三上 紗弥	11.24	盛	四條
寺嶋 獅鳳	11.29	賢悟	吉野下
竹下 太基	12. 4	直紀	七箇
岩本 莉一	12. 7	吉弘	四條
藤本 るな	12. 7	隆幸	造田
宮地 佑紀	12. 8	正富	造田
福岡 美紅	12.11	大幸	東高篠
別所 柑奈	12.11	剛	岸上
高橋 愛紗	12.12	康治	炭所東
谷井 龍聖	12.19	正平	宮田
香川 誠翔	12.22	佳一	買田

12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	死亡日	年齢	地区
奈良 行雄	11.30	77	吉野下
西原 保江	12. 1	94	新目
小山 正義	12. 7	88	吉野
本田 美恵子	12. 8	88	岸上
香川 照美	12. 9	95	後山
澤田 光雄	12. 9	80	中通
林 チヨエ	12.14	77	造田
岡田 義輝	12.17	100	吉野下
岩嶋 ヨシエ	12.18	95	岸上
鈴木 政一	12.24	87	帆山
兼近 弘	12.25	80	生間
草薙 シズエ	12.26	90	七箇
齋藤 文子	12.28	64	吉野
木田 トヨノ	12.29	90	川東
杉上 一郎	12.31	89	吉野下
高尾 フサエ	12.31	96	長尾
寺嶋 質	12.31	84	長尾

※ご家族やご遺族の了解を得て掲載しています。

◆内容／地域防災の専門家による住まいの耐震対策のポイント解説◆定員／200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

◆川奥そば打ち道場

高冷地の清涼な環境で収穫されたそばを材料に、地元農家がそば打ち体験をお手伝いします。未経験者の方も大歓迎です。

◆とき／2月21日(日)、23日(火)、3月7日(日)、21日(日)、4月4日(日)、6日(火)◆時間／(午前の部)午前9時開始、(午後の部)午後1時開始◆会場／川奥集会場(まんのう町川東2748-6)◆料金／一人1回1800円(会場使用料、指導料、材料費)◆定員／各回10人

【申し込み先／問い合わせ先】

まんのう町琴南支所事業推進担当

☎0877(85)0102

FAX0877(85)2077

◆第7回園芸講習会「松の冬期剪定」(無料)

◆日時／2月21日(日)①午前9時30分～正午、②午後1時30分～午後4時◆会場／坂出緩衝緑地管理事務所(番の洲公園内番の洲プール西隣)◆定員／①、②それぞれ20人◆講師／末澤正義さん(日本樹木医会香川県支部、樹木医)◆内容／剪定に適切な松の剪定方法や防除方法、ガーデニング、緑化相談など◆申し込み方法／郵送、ファクシミリまたは電子メール。住所・氏名・年齢・性別・電話番号・①②いずれかの希望・質問事項を明記のこと。※電話は不可。

◆申込締め切り日／2月13日(土)

【申し込み先／問い合わせ先】

坂出緩衝緑地管理事務所

☎0877(45)6820

FAX0877(43)5213

電子メール kansyouryokuti@rhythm.ocn.ne.jp

〒762-0063 坂出市番の洲公園5番地

募 集

◆平成22年度かがわ長寿大学受講生

◆受講資格／香川県在住で満60歳

(平成22年4月1日現在)以上の方かつ過去にかがわ長寿大学を受講したことのない方(かがわ長寿大学地域セミナーのみを受講したことのある方については、受講資格あり。)◆募集人員／190人※申し込み多数の場合は、第3者による公開抽選により受講生を決定。◆募集期間／2月1日(月)～2月28日(日)当日消印有効◆開講日時／平成22年4月～平成24年3月(2年制)、年間26日間・1時限90分・1日2時限(第1時限：午前10時～午前11時30分、第2時限：午後1時～午後2時30分)※1年生は原則として月曜日、2年生は原則として火曜日に開講。◆会場／香川県社会福祉総合センター7階大会議室(高松市番町一丁目10番35号)◆受講料／1年間につき2万円◆申し込み方法／往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・電話番号・「かがわ長寿大学受講希望」と書き、下記の申し込み先へ送付してください。なお、一人につき1枚です。

【申し込み先／問い合わせ先】

財団法人かがわ健康福祉機構

長寿社会部 ☎087(863)0222

〒760-0017

高松市番町一丁目10番35号

◆平成22年度香川県立高等学校「通信制課程生徒」

◆修業年限／3年修業コース(丸亀高等学校)、4年修業コース(丸亀高等学校、高松高等学校)◆出願資格／中学校またはこれに準ずる学校を卒業した者◆出願受付期間／3月1日(月)～3月19日(金)※土日も受付を行います。ただし、3月5、8、9、10、14日は除きます。◆出願受付時間／午前9時～午後4時30分※3月19日は午後1時まで。◆入学選考料／480円◆作文・面接試験日／個別に通知◆試験会場／出願した高等学校◆年間受講料／1科目につき730円(平成21年度入学生。平成22年度入学生は未定。)、その他教科書代などが必要。

【問い合わせ先】

香川県立丸亀高等学校通信制課程

☎0877(23)6003

香川県立高松高等学校通信制課程

☎087(831)7244

情報ひろば

町の祭壇を使用するときの 取り扱いと料金が変わります

平成22年4月1日から町の祭壇を使用する際には、町の委託業者がその運搬・組み立て・撤去を行います。

使用料金(町内居住者の場合)は、祭壇の使用料・運搬代・組み立て代・撤去代すべてを含め1万2000円です。

ひつぎなどの料金はこれまでと同様の1万5000円(ひつぎ代8500円、その他用品代6500円)で、祭壇使用料とひつぎなどの購入代金を合わせると2万7000円になります。

【問い合わせ先】

まんのう町住民生活課

☎0877(73)0101

皆さまからのご意見 をお待ちしています

「まんのう町次世代育成支援行動計画(後期計画)案」について、「まんのう町パブリック・コメント手続要綱」に基づき、皆さまからのご意見を次のとおり募集します。

◆資料入手方法／役場本庁、各支所および美合出張所で閲覧可能。町ホームページからもダウンロード可。◆募集期間／2月15日(月)～3月8日(月)※郵送の場合は、同日必着。

◆意見提出方法／「まんのう町パブリックコメント意見提出用紙」にご記入の上、次の方法によりご提出ください。①福祉保険課への書面の持参②郵送(〒766-0022まんのう町吉野下430番地)③ファクシミリ：0877・73・0111④電子メール：fukusi@town.manno.lg.jp

※電話による受付はいたしません。

【問い合わせ先】

まんのう町福祉保険課

☎0877(73)0124

農業用軽油免税証の 交付申請を受け付けます

今回は、春申請者分の受付です。免税チケットは、4月1日から使用可能です。

◆日時／2月4日(木)、5日(金)両日とも午前9時～午後4時※この日以降は、香川県県税事務所(高松市松島町一丁目17番28号 ☎087・806・0317)で申請を。

◆会場／まんのう町役場本庁(3階第2会議室)、琴南支所、仲南支所◆持参物／【継続・更新の場合】印鑑、耕作証明書、使用簿、領収書、農業機械の納品書または購入証明書(農業機械に変更があったときのみ)※更新の場合は別途、県収入証紙代400円が必要。【新規の場合】印鑑、耕作証明書、県収入証紙代400円、農業機械の納品書または購入証明書※耕作証明書発行の申請は、町産業経済課、琴南支所、仲南支所でできます。

【問い合わせ先】

まんのう町産業経済課

☎0877(73)0105

琴南支所 ☎0877(85)0102

仲南支所 ☎0877(77)2114

遺児年金制度をご存じですか

まんのう町では、父または母の死亡により遺児となった児童の保護者に対し、遺児一人につき年間1万円の年金を支給しています。

要件に該当する方は、年金を受給できます。年金の受給を希望される方は、町福祉保険課に申請してください。

◆支給要件／①保護者と児童が共にまんのう町に住所を有すること②児童は義務教育終了までであること③児童の父または母が再婚していないこと◆持参物／住民票謄本、印鑑(認め印で可)、保護者名義の預金通帳

【問い合わせ先】

まんのう町福祉保険課

☎0877(73)0124

長炭駐在所の建て替え 工事をしています

平成22年1月初旬から平成22年5月初旬(予定)までの間、長炭駐在所の建て替え工事が行われています。改築の期間中、長炭駐在所員は、旧長炭公民館(香川県農協長炭支店の西隣)の一室を立ち寄り所として運用しています。

【連絡先など】

◆駐在所への連絡は

琴平警察署 ☎0877(75)0110

◆事件・事故の緊急通報は

110番へ

◆警察安全相談は #9110へ

検察審査会をご存じですか

検察審査会制度は、交通事故など犯罪の被害に遭ったのに、検察官が被疑者(犯人と思われる人)を裁判に掛けなかったこと(不起訴処分)の善しあしを、国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が審査する制度です。

この制度は、国民の一般的な良識を検察官の仕事に反映させ、より良い刑事司法を実現するため、検察審査会法により設けられています。

【問い合わせ先】

丸亀検察審査会事務局(高松地方裁判所丸亀支部内)

☎0877(23)5281

催し物

◆第四級アマチュア無線技士 養成課程講習会

◆とき／2月14日(日)、21日(日)◆

会場／岡田コミュニティセンター(丸亀市綾歌町岡田下516-1)◆定員／36人◆申込締め切り日／2月8日(月)正午※定員に達し次第、締め切り。

◆受講料／22,750円◆申し込み方法／郵送(〒763-0043丸亀市通町45窪田誠一)または持参

【申し込み先／問い合わせ先】

京極ハムクラブ 窪田

☎0877(22)4843

◆木造住宅耐震対策講座(無料)

◆日時／2月20日(土)午後1時30分～午後4時◆会場／高松市生涯学習センター・多目的ホール(高松市片原町11-1)◆講師／鍵屋一さん(東京いのちポータルサイト副理事長)



家族で見たり、参加したりして楽しんだイベント

第24回まのう町かりんまつり



対戦相手よりも丸太を高く積めるように、親子で協力する参加者ら

第24回まのう町かりんまつりが平成21年10月25日、国営讃岐まのう公園芝生広場で開催されました。

讃岐まのう太鼓や讃岐かりん太鼓、光元東上組獅子舞といった郷土芸能をはじめ、仮面ライダーW（ダブル）ショーやヒップ・ホップ・ジャズ、大正琴の調べ、リズム体操などが行われました。

このほか、県内外から8組の親子が参加した丸太積み大会もあり、トーナメント方式のもと、参加者らは制限時間内に丸太を対戦相手よりもいかに高く積み上げられるかを競いました。子どもは丸太を親に手渡し、それを受け取った親は倒れないように丸太を慎重に積み上げていました。

健康づくり講演会



高齢になっても筋力トレーニングの効果はあることを説明する久野先生

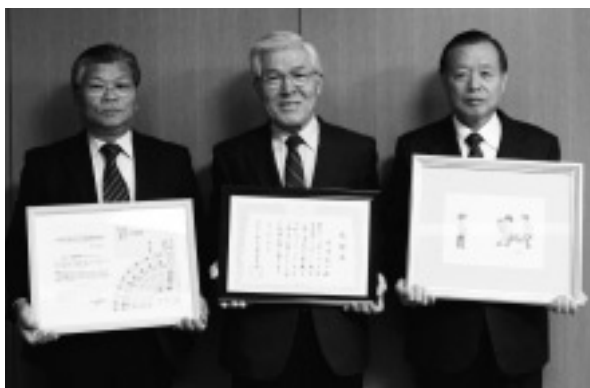
健康づくり講演会（丸亀市、善通寺市、多度津町、まのう町主催）が平成21年11月10日、丸亀市綾歌総合文化会館（アイレックス）で開催されました。

講師に、テレビ番組に多数出演している筑波大学准教授の久野譜也（くの・しんや）先生を招き、科学的根拠に基づく健康づくりについて話がありました。自身の研究成果などを交えながら世間に流布している健康常識が必ずしも正しいとは限らないことなどを聴衆に訴え掛けていました。

現在、メタボリックシンドロームの予防のために町が行っている「かんたんフィットネス」のプログラムは、久野先生の研究成果が反映されています。

一人一人が健康であることは社会にとってメリット

まのう町長感謝状



左から平田会長、寺嶋さんの父邦光さん、栗田町長

長尾出身で、野球漫画『ダイヤのA（エース）』の著者である寺嶋裕二さんに平成21年11月16日、町からは感謝状が、商品券の販売などを行う町商工会（平田正数会長）からは、実際に販売された商品券一式が贈られました。

これは、昨年11、12月に販売されたプレミアム付き商品券に寺嶋さんが描き下ろしのイラストを提供してくれたことによるものです。

寺嶋さんは「私自身が少年時代、野球に熱中し、まのう町の野山を駆け回った光景を思い描きました。このイラストが、わが故郷まのう町が元気まのう町の活気あふれる町に発展する一助に活用してもらえば幸いです」とコメントを寄せてくれました。

漫画家のイラストを町商品券に採用

第3回スポーツ大会



観客が見守る中、フラフープをコーンに向かって投げる参加者

軽スポーツ競技を行うことで、相互の親交と健康生活の維持増進を図ろうと、第3回スポーツ大会（町老人クラブ連合会仲南支部主催）が平成21年11月7日、仲南小学校体育館で開催されました。

この大会は、昨年10月に琴南地区で行われた老人ふれあいスポーツ大会と同様、今回から琴南支部や満濃支部からの参加もあり、総勢約290人となりました。

「無理をせず、けがのないように」と和田昭三支部長などのあいさつの後、赤・青・黄・白の4組に分かれ、ボール運びやパン食い競争、玉入れなどの競技が行われ、参加者らは自分のチームが優勝するように、懸命に競技に取り組んでいました。

和気あいあいとした雰囲気の中にも燃える闘志に満ちた会場



2月の行事予定

Event Schedule in February



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)	行政相談	10:00~15:00	役場本庁
4(木)	身体・知的障害者相談	9:30~11:30	琴南農改センター
	未来来運動教室	10:00~11:00	吉野体育館
	心配ごと相談	13:00~16:00	満濃農改センター
	身体・知的障害者相談	13:30~16:30	仲南支所
10(水)	心配ごと相談	9:00~12:00	琴南農改センター
	乳幼児健診	13:30~14:30	琴南農改センター
16(火)	栄養教室 (糖尿病合併症の予防と改善/要予約/健康増進課 ☎73-0126)	9:30~12:30	満濃農改センター
17(水)	乳幼児健診	13:30~14:30	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
	未来来運動教室	10:00~11:00	満濃農改センター
	人権相談	10:00~15:00	仲南支所
	2歳児健診	13:30~14:30	満濃農改センター
19(金)	行政相談	9:00~12:00	琴南農改センター
25(木)	こころの健康相談 (要予約/健康増進課 ☎73-0126)		琴平ゆうあいの家
	精神保健福祉相談	9:00~12:00	役場本庁
	未来来運動教室	10:00~11:00	満濃農改センター
	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
	法律相談 (要予約/まんのう町社協 ☎77-2991)	13:00~16:00	満濃農改センター
	出張職業相談 (ハローワーク丸亀 ☎21-8609)	13:30~15:30	役場本庁

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	ふかだクリニック	73-2211
11日	内科	いわさき循環器科内科クリニック	75-2700
	外科	たかお整形外科医院	75-1127
14日	内科	池田内科医院	73-2366
	外科	松浦外科胃腸科医院	75-3211
21日	内科	森内科医院	73-4188
	外科	山田外科医院	73-5211
28日	内科	林医院	75-5125

※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21年 町内の110番・119番

区分		12月中	1月からの累計
交通事故	物損(件)	48 (36)	432 (375)
	人身(件)	21 (19)	196 (206)
	死亡(件)	0 (0)	2 (5)
救急出動	火災(件)	2 (2)	15 (21)
	救急(件)	92 (100)	948 (984)

※()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
12月26日(土)	まんのう町 グラウンドゴルフ協会杯大会	祓川河川敷 グラウンド 参加:75人	優勝:田岡 博(岸上)
			準優勝:末久 忠(吉野)
			第3位:西山千代子(四條)

温かいふれあい

今月の
リポーター四条小学校 5年
香川 比奈

昨年、五年生は百百の家に訪問することになり、総合的な学習の時間にそのための準備をしました。

はじめはなかなか話し合いや作業が進みませんでした。しかし何度も話し合い、アイデアを出し合ってゲームやプレゼントの内容が決まっていきました。途中、作業が思うように進まなかった時は、五年生はやればできるんだという強い気持ちで、待つてくれている百百の家の人たちのことを頭にうかべながら準備を進めていきました。そうすると、お年寄りの立場になって内容を工夫することもできました。

百百の家では、準備してきたことを生かしてとても楽しく過ごすことができました。中には手が不自由だったと言ったことが聞こえにくかったりした人もいました。ゆつくりと大きな声で何度も伝えることやお年寄りの方のペースに合わせることもなども自然に分かってきました。

最後にお年寄りのみなさんとあの手をしましたが、その手の温かさは「ありがとう。」と言ってくださるよう感じました。

百百の家を訪問して

今月の
リポーター四条小学校 5年
高橋 魁

四条小学校の五年生は毎年ディケアサービス「百百の家」を訪問しています。昨年も十二月七日、百百の家を訪問しました。

当日、百百の家に着くと多くのおじいさん、おばあさんが待っていてくれました。まず私のグループは、お年寄りのみなさんといっしょにトランプで遊びました。「ババぬき」や「神経衰弱」をしました。「神経衰弱」で同じカードをひくことができると、テーブルのみんなで拍手し合って喜びました。そのあと、いっしょにカレンダーづくりをしました。折り紙で季節の飾りをつけたり似顔絵をかいたりしながら来年一年分のカレンダーを全員で仕上げることができました。とても喜んでくれたので私もうれしい気持ちになりました。最後に「りんごの歌」の合唱、「少年時代」のリコーダー演奏を聴いてもらいました。

はじめは楽しんでもらえるか少し不安でしたが、たくさんのお年寄りの方とふれあえて、心からうれしかったです。ぜひ、また百百の家を訪問したいと思っています。

学校美術館



「友だち」

満濃南小学校 3年 今井 美月



「きれいなしぜん」

満濃南小学校 1年 木村 百花

食育標語

「朝食を

きちんと食べよう

健康家族」

社会福祉協議会

大空 升美

「あ、うまい

元気に感謝し
がんばるぞ」

婦人会 藤田 アサエ



※所属名は、応募時のもの