まんのう町
Public Relations of Manno

広報まんのう

1 January

2010 vol.46

忠八祭り（モーターパラグライダーのデモフライト）

1月号の主な内容

- 町長・議長　新年のあいさつ
- 「かんたんフィットネス」本格始動
- 確定申告のお知らせ
- まんのう町奨学生の募集案内
- 1／24　まんのう町女性議会開催

まちの動き

〈平成21年12月1日現在〉

- 人口　20,253 人（前月比＋4人）
  - 男：　9,732 人
  - 女：　10,521 人
- 世帯数 7,052世帯（前月比＋5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⇒

まんのう町長
栗田 隆義

新年明けましておめでとうございます。平成二十二年の輝かしい新春を迎えるに当たりまして、町民皆様方の御多幸と御健勝を心からお祈り申し上げますとともに、日ごろから町政にお寄せいただいております御支援と御協力に対し、心から感謝を申し上げます。

町長に就任してから三年八箇月、町政のかじ取りを行う立場として改めてその責任の重さを痛感しているところであります。

今、まんのう町の新たな町づくりの指針となります『まんのう町総合計画』に基づき個性的で魅力的な町づくりを進めております。いわゆる交通弱者の足の確保対策として昨年十一月からはあいあいタクシー（デマンド乗合タクシー）の実証運行をいたしておりますが、まだまだ御不満の点が多々あると思いますが、改められるところは改め、より良きものにしてまいりたいと考えておりますので御利用方よろしくお願いいたします。また、中讃圏域中核生きがい施設につきましては昨年十二月から満濃農村環境改善センター二階の「健康生きがいルーム」で、生活習慣病の予防と改善を目的に軽運動ができる「かんたんフィットネス」を実施いたしております。是非一度、体験してみてください。

政権交代のもと、「コンクリートから人へ」「事業仕分け」等により地方自治体の「自己決定・自己責任」が強く求められており、住民の参加のもと、自治体が自らの判断と責任において多様な施策を展開していくことが必要とされております。

町民の皆様方にとっても「この町でずっと暮らしたい」そう思っていただけるようなまんのう町を、皆様方と一緒になってつくり上げたいと考えておりますので本年もよろしくお願い申し上げます。

最後に、新しい年が皆様方にとりましてより幸多き年でありますよう心から祈念いたしまして新年のごあいさつといたします。

まんのう町議会議長
末武 弘道

新年明けましておめでとうございます。平成二十二年の年頭に当たり、町議会を代表いたしまして謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

町民の皆様には、明るく希望に満ちた新年を、御家族おそろいで健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年は、まんのう町として五年目を迎えることとなります。その間、町議会に対しまして深い御理解と御協力を賜り心から感謝申し上げます。

皆様方が心配されておりました満濃池を原水とする水道水の異臭対策につきましては、昨年十月にオゾン・活性炭による高度処理施設の工事に着手し、本年三月に完了予定であります。この施設により、今後は安全で安心な水の供給が可能となります。

昨年五月には、かりんの丘公園が全面開園しました。少年野球場やアスレチック広場、多目的グラウンドなど子どもからお年寄りまで幅広い世代の人たちに利用されております。近くには国営讃岐まんのう公園や満濃池があり、立地条件にも恵まれていることから、今後、より一層の利用を期待するところであります。

昨年十一月には、町民皆様の地域公共交通として、デマンド乗合タクシー「あいあいタクシー」の実証運行が開始されました。昨年十二月には生活習慣病の予防と改善を目的に「かんたんフィットネス」が満濃農村環境改善センターで開始されました。双方とも合併以来検討を重ね、昨年事業開始されたものでありますが、今後町民皆様にとってより良い公共交通手段として、町内各地域へ普及拡大していく健康増進事業として推進してまいります。

国政においては、昨年九月に政権交代が行われ、各種事業の見直しなど、地方にとって様々な影響や変化があるものと思われます。私ども議会といたしましても、国や県の情勢に迅速に対応するとともに、まんのう町の自然、伝統を大切にしながら、『まんのう町総合計画』の推進や行財政改革に努力していく所存であります。

新しい年を迎え、まんのう町の限りない発展と皆様の御健康、御多幸を心から御祈念申し上げますとともに、今年も変わらぬ御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げまして新年のごあいさつといたします。

自分の健康は社会貢献

「かんたんフィットネス」の会員になって、メタボ予防に取り組んでみませんか？

「元気まんまん　まんのう町」。これは、平成29年度の町の将来像です。そのためには、まず町民一人一人が健康であることが必要です。

現在、日本の平均寿命は約81歳。そのうち健康で暮らせる「健康寿命」は約75歳。この約6年の差を短くし、健康寿命を平均寿命に限りなく近づけることが、より充実した人生を送る上で重要となってきます。

一人一人が健康であるということは、個人にとっては質の高い人生を送れるという利益があると同時に、社会に対しては医療費などの面において貢献することにもなります。町民と行政が共に元気である「健康の町まんのう」を目指していきましょう。

健康の第一歩は、メタボ予防

高血圧や高脂血症、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病になる原因の一つとして、「内臓脂肪の蓄積」が挙げられます。この内臓脂肪量を減少させることが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）のみならず、生活習慣病の予防にもつながっていくことになります。

内臓脂肪を減らすには、生活習慣の改善あるのみ

具体的には、運動習慣の徹底、食生活の改善、禁煙です。

「かんたんフィットネス」ではメタボ予防のために、そのうちの「運動習慣」について科学的根拠に基づいた指導を行っています。最新の研究成果が反映されていますので、効果的です。その内容は、「有酸素運動」と「筋力トレーニング（以下、筋トレ）」になります。この組み合わせがポイントです。

ウオーキングなどの有酸素運動は脂肪を燃焼させたり、血圧を下げたり、血中脂質の状態を改善したりするには効果的ですが、それだけでは不十分です。筋肉は多くの基礎代謝（人間が生きていく上で最低限使う消費エネルギー）を担っていますが、年齢とともに筋肉量は減少し、基礎代謝も20歳を境に低下していきます。基礎代謝が低下するということは、太りやすい体質になることを意味します。この基礎代謝を維持・増進するためには、筋肉量の低下を防ぐか、筋肉量を増やさなければなりません。そのために、筋トレも必要になってきます。

しかし、筋肉量はトレーニングをやめてしまうと減少していきますので、健康づくりには継続が大切です。

「かんたんフィットネス」に興味のある方は、一度ご体験を

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。見学・体験の際には、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。なお、この施設はリハビリ施設ではありませんので、ご注意ください。

■**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です。ただし、病院などで治療中の方や、リハビリ中の方はご利用できません。

■**内容**／個人の体力・身体状況に合った運動プログラムを作成し、無理なく成果が出せるようになっています。6カ月間所定の運動を継続した後、体力テストを実施し、体力や身体能力がどのように変わったか把握します。

■**営業時間**

平日午前9時～午後8時

※土日、祝日、年末年始は休み

■**会費**／月額1250円（税込み）

会員になって「初詣でウオーキング」に参加しよう

「かんたんフィットネス」の会員とその家族の方を対象に、ネイチャーフィットネスを行います。施設内の運動だけでなく、外での運動を通して会員同士の交流を図りましょう。

■**日時**／1月17日（日）午前8時50分～午前11時50分

■**内容**／満濃農村環境改善センターを出発し、途中銀座資生堂パーラーのカフェ「神椿」で小休憩の後、金刀比羅宮本宮を目指しウオーキングします。このほか、書院や高橋由一館などで芸術作品にふれる機会も設けています。

■**参加費**／無料。ただし、各自飲食代とさい銭は必要。

■**申込締め切り日**／1月15日（金）

■**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）2706

丸亀税務署から平成21年分確定申告に関するお知らせ

税務署では、確定申告書や収支内訳書などの提出書類について、『所得税の確定申告の手引き』などを参考に、自分で作成し、イータックスや郵送などでご提出いただくことをお勧めしています。なお、申告書用紙は税務署や市役所、町役場に備え付けています。

イータックスはこんなに便利

イータックスは、自宅などのパソコンからインターネットを利用し、申告・納税ができる便利なサービスです。

イータックスホームページ（http://www.e-tax.nta.go.jp）に利用開始の手続きや利用時間、パソコンの環境、イータックスソフトの操作方法、よくある質問（Q&A）など、イータックスに関する最新の情報についてお知らせしていますので、ご利用前にご覧ください。

イータックスを利用し所得税の確定申告をすると、次のように便利ですので、ぜひ一度ご利用ください。

①ホームページから簡単に申告

自宅から国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」を利用して、イータックスに送信できます。

②最高5000円の税額控除

本人の電子署名と電子証明書を付け、申告期限内にイータックスで行うと、最高5000円の税額控除が受けられます。ただし、平成19年分または平成20年分でこの控除を適用された場合は受けられません。

③添付書類の提出が省略可能

医療費の領収書や源泉徴収票などの記載内容を入力し送信することで、添付書類の提出または提示を省略できます。ただし、確定申告期限から3年間、税務署から添付書類の提出または提示を求められることがあります。

④還付金がスピーディー

イータックスで申告された還付申告は早期処理（3週間程度に短縮）しています。

⑤ワンクリックで納税

事前に税務署に預貯金口座情報などを届けておけば、即時または期日を指定し納付することができます。

⑥納税証明書が郵送

イータックスで交付請求すると、税務署へ行かなくても、郵送で受け取れます。手数料も通常より安価です。

⑦税務署が閉まっていても大丈夫

受付システムの利用可能時間であれば、いつでも申告・納税できます。確定申告期間中は24時間利用可能です。

インターネットで簡単に申告書などが作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税や贈与税、個人事業者の消費税（地方消費税を含みます。）の申告書などを簡単に作成することができます。

作成した申告書は、インターネットを利用し直接電子申告するか、A4サイズの普通紙に印刷し、添付書類とともに申告書を税務署への郵送などでご提出ください。

なお、所得税の還付申告は1月から受け付けています。郵送などで、お早めに。

申告会場について

自分で確定申告書を作成する方のために、申告会場（申告書等作成コーナー）を設置し、記載方法のアドバイスを行います。

▽設置期間

2月15日（月）～3月15日（月）

※土日を除きます。

▽受付時間

午前9時～午後4時ごろ

※申告会場が混雑した場合、受付を終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▽場所

丸亀市民会館（丸亀市大手町2－4－20）2階・第2、3、5、6会議室

※受付は第6会議室

▽その他

設置期間中は、丸亀税務署庁舎内に申告会場を設けていませんので、ご注意ください。なお、自分で作成した申告書の提出については丸亀税務署でも受け付けています。

この期間中、丸亀市民会館の駐車場は大変混雑しますので、ご来場の際は、極力公共交通機関をご利用ください。

閉庁日（土、日曜日）には、丸亀税務署では申告相談や申告書の受付は行っていませんが、郵送などや税務署の時間外収受箱に投函することにより提出できます。

▽確定申告に必要な書類など

■申告書

お持ちでない方は、会場でお渡しします。なお、昨年（平成20年分）申告会場において、電子申告をご利用された方には、申告書は郵送されておりません。

■所得の計算に必要な書類、源泉徴収票、印鑑、筆記用具、電卓など

■支払保険料（国民年金、生命保険、地震保険など）控除証明書

■国民健康保険税の支払額の分かる書類
■申告されるご本人の預貯金名義の口座番号が分かるもの（税金が還付される場合）
■昨年の確定申告書の控えをお持ちの方は、その控え
■昨年、申告会場において電子申告をご利用された方にお渡しした「黄色の封筒」一式

▽申告と納税の期限

（所得税と贈与税）
3月15日（月）まで
（消費税および地方消費税・個人事業者）
3月31日（水）まで
※期限間近になると、申告会場は大変混雑します。
※所得税と、消費税および地方消費税（個人事業者）の納税は、安全・確実・便利な振替納税（口座振替）をご利用ください。

【問い合わせ先】
丸亀税務署
☎代表０８７７（２３）２２２１
※税務署の代表電話におかけいただくと、自動音声案内が流れますので、その案内に従ってご用件の番号を選択してください。

確定申告の際には、国民年金保険料の控除証明書を忘れずに

平成21年1月～12月に納付した国民年金保険料は全額、社会保険料控除の対象として所得額から控除されます。毎月分の保険料のほか、前納した保険料、納め忘れていた前年分以前の保険料、免除期間分を追納した保険料も申告できます。被保険者（本人）の代わりに、納付義務者（配偶者や世帯主）が納めた場合は、納付義務者が所得控除を受けることができます。

所得税法の改正により、平成17年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合に、1年間に納付した額を証明する書類の添付や提示が義務付けられました。

このため、社会保険庁では1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）を平成21年11月上旬に送付しています。

確定申告の際、社会保険料控除として国民年金保険料を申告する場合には、必ずこの証明書または領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

証明内容は、平成21年1月1日～10月1日の納付額と平成21年中に納付が見込まれる場合の納付見込額です。平成21年10月1日～12月31日に初めて保険料を納付した方については、平成22年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

【問い合わせ先】
▽控除証明書専用ダイヤル
☎０５７０（０７０）１１７
※ＩＰ電話の場合
☎０３（６７００）１１３０
※いずれも、平成22年3月13日までで、平日午前8時30分～午後5時15分
▽日本年金機構善通寺年金事務所
国民年金課
☎０８７７（６２）１６６０

議会情報

第8回まんのう町議会臨時会
会期／平成21年11月30日
【原案可決】

まんのう町職員の給与に関する条例等の一部改正について

（平成21年12月1日から施行）
▽行政職給料表（1級57号給以上、2級25号給以上、3級9号給以上）を減額改定（月額２００円～８００円）
▽自宅に係る住居手当の支給廃止
▽平成21年度12月期の期末手当支給率が1・5月分（0・1月分減）、勤勉手当支給率が0・7月分（0・05月分減）。
（平成22年4月1日から施行）
平成22年度6月期の期末手当支給率が1・25月分（0・15月分減）、勤勉手当支給率が0・7月分（0・05月分減）。

まんのう町特別職の職員で常勤のものの給与及び旅費に関する条例の一部改正について

平成21年12月1日から12月期の期末手当支給率を1・6月分（0・1月分減）に、平成22年4月1日から6月期の期末手当支給率を1・45月分（0・15月分減）にすることになりました。

まんのう町企業職員の給与の種類及び基準に関する条例の一部改正について

平成21年12月1日から、自宅に係る住居手当の支給を廃止することになりました。

まんのう町議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部改正について

平成21年12月1日から12月期の期末手当支給率を1・6月分（0・1月分減）に、平成22年4月1日から6月期の期末手当支給率を1・45月分（0・15月分減）にすることになりました。

第43回中学生の「税についての作文」入賞者決定

（全国納税貯蓄組合連合会、国税庁主催）

香川県納税貯蓄組合連合会優秀賞
丸亀税務署管内納税貯蓄組合連合会会長賞

いろいろな税金について

満濃中学校2年　井内茉希

税金にはいろいろ種類がありますが、私の一番身近にある税金は消費税です。日本では消費税は五パーセントですが、外国に行けば二十五パーセントの所もあれば、消費税がない所もあるそうです。なぜ消費税があるのかと思ったこともあります。小学生の時に、なぜ税金を払うのか、また払わなければどうなるのか、という内容のビデオを見ました。そのビデオでは、税金を払わなければ火事が起こってもお金を払わなければ消防車が出動しなかったり、お金を払わなければ道路を通れなかったり、交番でも事件の内容によって相応のお金を払わなければ事件を解決してもらえない、などのことを言っていました。私たちは、税金を払うことでいろいろな公的機関を利用することで安心して暮らせているんだなあと思いました。

私の住んでいるまんのう町も一つの自治体と呼ばれています。市町村などの自治体は私たちが豊かで健康な暮らしができるよう、日々の生活の広い範囲にわたりいろいろな仕事をしています。例えば、地域を活性化させる観光イベント、町道、公営住宅、各種施設の設備、生涯学習の推進、体育施設の整備、町内会等の住民活動の支援、幼児保育、老人介護等の地域福祉、病気予防、ごみ処理等衛生環境、地域を支える農林水産の振興整備、小中学校の運営管理などがあります。そのためにかかる費用をみんなで出し合っていかなければなりません。これが税金です。

私たちが通っている満濃中学校も税金で建てられています。もし、みんなが税金を払わなければ中学校はありません。中学校は、学校として私たちが勉強するための場所だけでなく地震など災害があった時に地域の人たちが避難する場所になっています。私が生まれたころに兵庫県の神戸市で阪神淡路大震災が起こった時、小、中学校の体育館に避難したらしいです。このように困った時のために備えて造ったり、準備をしたりしているのだと思いました。そのためみんなから税金を集めているのだと思いました。

私はまだ子どもなので、お小遣いで物を買った時に払う消費税しか税金は払いませんが、私の親や、ほかの大人の人たちは、いろいろな税金を払っていることを知りました。私も大人になったらいろいろな税金を払うようになると思います。

私が大人になるころには、もしかしたら税の種類が更に増え、税の値段が上がっているかもしれません。しかし、それは私たちの暮らしを良くするために必要なものだと思います。私たちの大切なお金を集めて私たちが使用する物や私たちの生活をより良くするために使っていることが分かりました。

みんなが税金を払うことで日本が安全で住みやすい国になっていくのだと思いました。

丸亀税務署管内納税貯蓄組合連合会優秀賞

税について思ったこと

満濃中学校3年　高田大嗣

僕は普段、税金についてあまり興味がありませんでした。その理由に、僕たち中学生が直接かかわる税金は消費税くらいだということ、その消費税さえも、どのように使われているのかをよく知らないということがあります。

僕たちが買い物をする時、必ず消費税を払います。現在は五パーセントですが、将来的には、十から二十パーセントにまでなるらしいです。今はまだなんとなく払っていますが、そうなると高すぎて税の負担を重く感じ、欲しい物でも我慢してしまうかもしれません。正直なところ、これ以上増えてほしくないし、なくなってほしいとも思います。

しかし、本当に税金がなくなったら、どんな社会になってしまうのでしょうか。

まず、思いつくのは教育の問題です。僕たちが一年間学校で勉強するのにかかる費用は、百万円近いといわれています。もし、税金がなくなると、これらをすべて個人で負担することになってしまいます。しかし中には自分自身が学ぶのだから、個人で負担すればいいと考える人もいるかもしれません。確かにそういう考えもあるかもしれません。けれど、もしそうなってしまえば教育費の高さから子育てをためらう家族が増え、少子化問題にも悪影響が出てしまうおそれがあります。

次に、警察・消防の問題についても考えてみました。犯罪や災害はいつだれの身にふりかかるか分かりません。そういったことさえ個人負担にしてしまえば治安が悪くなり緊急時に対応できない、とても住みにくい社会となってしまいます。僕はそんな社会に住みたくありません。

また、ごみ問題についてもそうです。ごみ処理費用を個人負担にすると、不法投棄が増えてしまうでしょう。不法投棄は周囲の環境を悪化させるだけでなく、環境問題にも大きな影響を及ぼします。

こうして考えてみると、やはり税金は僕たちが住みやすい社会をつくるために必要なものだと思います。

また、僕は今回税負担の工夫についても学ぶことができました。その一つが、累進課税です。累進課税とは、収入が多い人ほど納めなければならない税の割合が高くなる制度のことです。同じ百万円でも、お金持ちとそうでない人にとっての価値の差は大きなものです。そういった差をなくすために、この税の制度がつくられました。お金を持っている人もそうでない人もみんなが税の負担をする社会となっているのです。

僕は、今回税の問題について考えたことをきっかけにして、これからはただ無関心に税を支払うのではなく、税金がどこでどんなふうに使われているのかなどに関心を持つようにしていきたいです。

丸亀税務署管内納税貯蓄組合連合会優秀賞

税について

満濃中学校1年　古川晴貴

まず、税についての作文を書くにあたって、歴史の資料に、税は日露戦争費の調達のために増税されその後も非常特別税は軽減されることなく、平時の課税に固定化されたと書いてあったことを思い出しました。昔から税金という仕組みがあったことにまずびっくりしました。小学校で税に関する授業を受けたことがありましたが、その時に、自分がごく当たり前に生活する環境の中でたくさんの税金が使われているということも知りました。

教育のため、健康や生活を守るため、まちづくりのため、安全を守るため、住みよい暮らしのため等といろいろなところでこの世で欠かせないものとなっています。

でも、「税金は、必要なのだろうか」「税金は、本当に役立っているのか」と思いました。

人は命が宿った時から何らかの形で税金のお世話になっています。自分がどれだけ税に助けられているかを身近なところで考えてみました。

学校に通えること、教科書が当たり前にあること。健康や生活を守ること、これも自分の家庭では、大いにこの税金に支えられていると思います。母子家庭である我が家は、今、自分も母も病院に通院しています。たくさんの医療費が必要ですが、母子家庭を助けてくれる制度で申請すれば還付してもらえる、言わば医療費無料の制度でこれも皆が納めた税金に助けられているのだということを教えてもらいました。

道路の整備では、こんなに工事ばかりで反対に危ないと思ったりしたことも何度かありましたが、自転車通学となった今は、皆が安全に通れるように道路整備をしてくださっていることも分かりました。そして安全を守るため警察、消防があること。これには税金がもし役立っていなければ救急車の有料化となり、呼びたくても呼べない状況になることもある可能性が出てきます。助かる命も救えなくなります。

こんな悲しい状況があってはならないと思います。あとは、ごみの収集、図書館、公園、スポーツ施設等住みよい暮らしが送れるように役立っているということも分かりました。

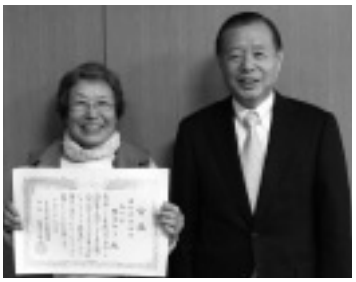
税金の使い道は内閣で話し合い予算を決めています。今、衆議院の解散により各党でのマニフェストで盛り上がっていますが、今まであまり考えないで当たり前に生活をしてきましたが、いろいろな税金の使い方があること、税金の大切さを実感し、考えることができました。国民が豊かで便利な世の中を望むのであれば、その資金は国民一人一人が納めて、よりよい日本を自分たちでつくりあげ、支えているということになります。

国民一人一人が、税金の使われ方を、詳しく考えることによって税金を納める義務の大切さを知ってほしいと思いました。

総務大臣感謝状贈呈

千葉正信さん＝写真＝が11月3日、選挙制度120周年を記念し総務大臣から感謝状が贈呈されました。これは、選挙管理委員会の委員として約17年以上在職し、選挙の管理執行や選挙の啓発事務に従事し、この功績が顕著であると認められたからです。

平成21年度農山漁村いきいきシニア活動表彰



平成21年度農山漁村いきいきシニア活動表彰式が11月5日、品川プリンスホテル（東京都港区）で開催され、忠八グループ（大西チヨエ会長＝写真左、会員数16人）が農村地域部門優良賞（社団法人農山漁村女性・生活活動支援協会会長賞）を受賞しました。

この表彰は、平成7年10月に「農山漁村高齢者いきいき月間」が設けられたことを受け、高齢化に対応した豊かで潤いのある農山漁村地域社会の構築を目指し、高齢者の、役割の評価や能力発揮の促進を図るため、地域の模範となる素晴らしい取り組みをしている高齢者グループや個人を対象に行われているものです。平成8年度に開始され、今回で14回目を迎えます。

受賞した忠八グループ（現在、買田なかよしグループ、帆山サンフラワー、追上樅の木グループから構成。）は結成から約16年がたち、仲南産直市や塩入温泉での惣菜販売、高松や坂出での週6日出張販売などを行い、中讃のおふくろの味を県内に広めています。

まんのう町では、平成18年度に馬場俊江さんが全国農業協同組合中央会会長賞を受賞したのに続き、2例目となります。

第73回香川県畜産共進会・入賞者決定

県内各地から選抜された家畜を一堂に集め、改良の度合いと飼育管理技術の比較審査を行う第73回香川県畜産共進会（香川県農業協同組合主催）の表彰式が11月29日、香川県家畜市場（綾川町千疋）で開催されました。

今回の出品頭数は、乳用牛27頭、肉専用種去勢27頭、交雑種38頭、肉専用種枝肉42頭など合計264頭でした。町内の入賞者は次のとおりです＝敬称略。

▽乳用牛の部／（銀賞）森末雅美▽肉専用種去勢の部／（金賞7）畑正芳、（銀賞）畑正芳▽交雑種（雌牛）の部／（金賞4）森藤晋作、（金賞5）森藤洋子、（銀賞）森藤洋子▽交雑種（去勢牛）の部／（金賞3）鎌田洋子、（銀賞）鎌田武彦、鎌田大輔、（銅賞）鎌田美穂▽肉専用種枝肉の部／（銅賞）畑正芳

韓国文化講座・参加者募集

毎年大好評のキムチ講習会。今回は、韓国の家庭料理事情を聞きながら、その場で作ったキムチと、讃岐うどんを使ったチゲ鍋を味わいます。

■日時／1月9日（土）午前10時～正午
■会場／かりん会館（まんのう町神野168－7）
■講師／兪善愛（ユ・ソンエ）さん
■参加費／一人500円（食事代）※当日集金
■その他／事前申し込みが必要。申込締め切り日は1月5日（火）。

【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・12月29日～1月3日が休館）
☎0877（75）0200

平成22年度土器川「河川愛護モニター」募集

国土交通省では、河川利用などに関する地域の要望などを把握し、河川愛護思想の普及・啓発および河川の適正な維持管理を図るため、昭和50年度に制定され、土器川沿川住民の方々に「河川愛護モニター」として活動をお願いしてきました。

平成22年度も土器川の河川利用の実態をより詳細に把握し、地域の声を土器川の維持管理に反映させることを目的として、平成22年度の「河川愛護モニター」を募集します。

■応募資格／土器川に接する機会が多く、河川愛護に関心を持ち、モニターの活動が積極的にできる満20歳以上の方で、土器川の近隣に居住する方
■募集人員／4人程度
■応募期限／1月29日（金）
■応募受付先／まんのう町建設課または香川河川国道事務所土器川出張所※要来庁
■選考方法／香川河川国道事務所で選考し、委嘱者には平成22年2月下旬までに通知します。
■委嘱・任期／平成22年4月1日から1年間
■手当／月額4500円程度

【問い合わせ先】
まんのう町建設課
☎0877（73）0107
香川河川国道事務所工務第一課
☎087（844）4313
香川河川国道事務所土器川出張所
☎0877（22）8318

国県町指定文化財・登録文化財マップ完成

まんのう町内にある指定・登録文化財の写真と解説文が付いたマップです。必要な方は、町教育委員会社会教育課、各支所、町内の各公民館まで。

【内容など詳細についての問い合わせ先】
中寺廃寺発掘調査室（琴南公民館内）
☎0877（85）2221

貯筋講座⑩

日常生活のちょっとした改善が、大きな目的の達成につながる

講師／四国学院大学社会学部カルチュラル・マネジメント学科
片山昭彦　准教授

新年明けましておめでとうございます。気持ちも新たに今年の目標を掲げているころではないでしょうか。

よく耳にする「生活習慣病」という言葉。生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深くかかわっていると考えられている疾患の総称です。ということは、生活習慣の改善をすれば、生活習慣病の予防に効果的ということなのです。

「運動の生活化」で、あらゆる場所をトレーニングの場に

まずは、朝目覚めた時の布団の中。寝転んだまま、背伸びストレッチングや、ひざを抱えて胸に近づけるストレッチング、ひざを立てて左右に倒す腰のストレッチングなどが、硬くなった筋肉をほぐし、全身をしゃっきりとさせるのに効果的です。

次は、台所。炊事をしながら、かかとの上げ下げの筋力トレーニング＝広報まんのう5月号（13ページ）参照＝です。おなかを少しへこませるようにし、背筋を伸ばし、姿勢を良くして挑戦してみましょう。

さらに、階段。歩幅を大きく脚を高く上げることで、大腰筋（姿勢維持や歩行のために極めて重要な筋肉）を鍛えることができます。余裕があれば、階段の一段飛ばしの上りにも挑戦してみましょう。身体の裏側の筋肉もしっかり使うので、お尻と太ももの引き締め効果があります。

このように、生活の中で、ちょっとした工夫をすることにより、そこはトレーニング場となります。いわゆる「運動の生活化」です。「ちょこっと運動」「ながら運動」で、昨年よりも健康な生活を目指しましょう。

管理栄養士からのアドバイス　ヘルシーおせち料理に挑戦

この時期は何かとごちそうを食べる機会が多くなり、ダイエット中の方にとっては頭を悩ませるのではないでしょうか。

新年会であれば、揚げ物などはできるだけ避け、汁物・鍋物など薄味のものを中心に食べ、食べ過ぎを防ぐためにも自分で取り分けましょう。

それに比べ、手作りのおせち料理は好きなように食材や味付けを変えることができます。ということは、工夫次第でダイエットメニューにもなり得るのです。

例えば、「栗きんとん」。栗の甘露煮の代わりに枝豆を潰した「ずんだあん」を使用し、さつま芋の黄色とずんだあんの緑色で2色のきんとんを作ってみてはいかがでしょうか。

「煮しめ」には、かみごたえのある根菜類や、芋の中では低カロリーの里芋などが入っており、お勧めのメニューです。鶏肉などの肉類を入れる場合は、脂身の少ない胸肉を使用するなどの工夫をしましょう。

ただし、薄味でヘルシーに仕上げたからといって、いつも以上にたくさん食べたのでは意味がありません。腹八分を心掛け正月太りを防ぎましょう。

今月の筋力トレーニング

「中殿筋」を鍛える

股関節部の、身体の横の筋肉である「中殿筋」は、横方向のバランスを取るために、とても重要な働きをしています。歩行時に、着地していない、浮いている脚側に身体が傾かないように姿勢を保持できるのは、この筋肉が働いているためです。

①いすの背もたれを持ち、いすから少し離れて立ちます。片足立ちで、しっかりとバランスを取ることができるなら、いすはいりません。

②脚を横にゆっくりと上げます。そのまま1秒ほど静止した後、ゆっくりと下げます。高く上げる必要はありませんが、真横に上げることを意識し、脚を上げたときに、身体の軸が傾かないように気を付けてください。

③左右それぞれ5～10回程度行います。

測定データ（当初測定日から約6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	50.65kg（－0.85kg）	69.00kg（－8.25kg）
体脂肪率	27.9%（＋0.7%）	17.0%（－5.2%）
脂肪量	14.15kg（＋0.1kg）	11.75kg（－5.4kg）
筋肉量	36.50kg（＋1.1kg）	54.30kg（－2.7kg）
BMI ※1	20.5（－0.4）	23.4（－2.88）
基礎代謝量	1,044kcal（－27kcal）	1,588kcal（－99kcal）

※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。

※　かっこ内の値は、当初測定した数値と比較しての増減。

ヘルスメイトへの道 10

―私たちの健康は、私たちの手で―

今年度のヘルスメイト養成講座（全5回）は無事終了し、新たに34人の受講者が修了証書を手にしました。これにより、来年度のヘルスメイト（食生活改善推進員）数は大台の３００人を超えそうです。

各回の養成講座ではテーマを設け必ず調理実習を行っていました。その中から今回は「高齢者の低栄養を防ぐ食事」を取り上げます。

年を取ったら、おかずが大事

一般的には食事の半分は主食（ご飯）からといいますが、食が細くなってきた高齢者にとってはタンパク質やミネラル源となるおかずを優先的に取る必要があります。ご飯と漬物だけの食事を続けていると、必要なエネルギーは満たすことができたとしても他の栄養素が不足し、体力や免疫力の低下だけでなく、病気にかかりやすくなり、治癒力も低下します。このようなとき、体の中では血液中のタンパク質が減少し、低栄養状態となっている場合があります。

小食の人ほど、おかずをしっかり食べることが大切です。

カルシウムをしっかり取って骨粗しょう症の予防を

骨粗しょう症は女性や80歳以上の男性に多い、骨がすかすかになる病気です。特に高齢者の場合、寝たきりや認知症の原因になり得るため注意が必要です。そこで、骨を丈夫にする食生活として①吸収率の高いカルシウム源を取ること②ビタミンDやKと一緒に取ることーを心掛けましょう。

食物に含まれているカルシウムはすべて体に吸収されるわけではありませんので、吸収率の高い牛乳・乳製品（吸収率50％）を基本に、小魚（吸収率30％）、緑黄色野菜（吸収率17％）などのカルシウムを豊富に含む食品を組み合わせた食事がお勧めです。

さらに、カルシウムの吸収を助ける作用のあるビタミンDが多く含まれている魚や干ししいたけなどや、骨を丈夫にするビタミンKを含む納豆やにらなども併せて取るとより効率的に吸収できます。

水分補給はしっかりと

生まれた時には80％あった体の水分量も成人期には60％となり、高齢期となると50～55％まで減少してしまいます。体を構成する細胞の水分が少なくなると、ほんの少しのことで脱水を招きやすく、脳梗塞などの病気に至ることも少なくありません。

そのためにも、食事の際にはお茶や水気の多い果物、汁物を添えて十分な水分を取りましょう。

調理実習のメニューを参考に

調理実習は、次のようなメニューで行いました。

主食／ご飯１５０ｇ▽主菜／鱈の粕漬け焼き▽副菜／しめじの友禅和え、さつま芋のミルク煮▽汁物／豆腐団子汁。

小食の方はご飯の量を１００ｇに減らしたり、さつま芋のミルク煮をおやつに回したりするなどして調整しましょう。

絶賛放送中

中讃テレビ「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堀尾幸子さん＝写真右＝と特別ゲストの大北撒美さん＝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。

食育標語

※所属名と学年は、応募時のもの

「愛情は
料理の基本
大切に」

満濃中学校1年
平田 円香

「一日を
Enjoy！しましょ
食事から」

満濃中学校1年
山地 佳菜

今日の声かけ　いきいき未来　愛育

愛育だより②

―琴南地区母子愛育会編―

琴南地区母子愛育会（和泉ナヲエ会長）では、地域の子育て支援のために次のような活動を行っています。

例えば、地区内のお寺で開催している「楽しい集い」があります。参加した地域の子どもたちは、住職さんから、お経の読み方や写経の手ほどきを受けたり、説法を聞いたりします。参加した子どもの保護者からは、「しつけが身に付きました。来年も参加させたいです」といった声もあり、家庭教育や学校教育とは違った第3の教育の場になっていることがうかがえます。

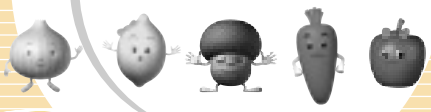
さらに、まんのう町や琴平町で生活している精神障害者とその家族や、丸亀市にある地域活動支援センター「はなぞの」に通っている精神障害者の相互交流を目的に開催される「ふれあいクラブ（町主催）」に地域の子どもたちと一緒に参加しています。そこでは、そうめん流しやおにぎり・サラダ作り、風船バレー＝写真＝などを一緒に行っています。これをきっかけに、子どもたちは、地域に暮らすさまざまな人に対する思いやりの心を自然とはぐくんでいます。

このほか、秋の彼岸ごろに開催する「料理実習」では、伝統文化を伝えることを目的に、放課後児童クラブの子どもたちと一緒におはぎ作りを行います。当然料理の後は、自ら作ったおはぎを食べるのですが、中にはそのおはぎを、その場で食べない子もいます。それは、自分が作ったおはぎは、まず仏さまにお供えするという理由からです。この子は、先の「楽しい集い」に参加していました。その理由を聞いた瞬間、愛育会の皆さんは、自分たちが行ってきたこれまでの活動に確かな手ごたえを感じたようです。

基礎データ

▽**結成年月日**／平成14年8月3日※実際の活動は、この年月日よりも前から婦人会の中に設けられた「愛育部」で行われていました。▽**愛育班員数**／20人▽**会員数**／300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

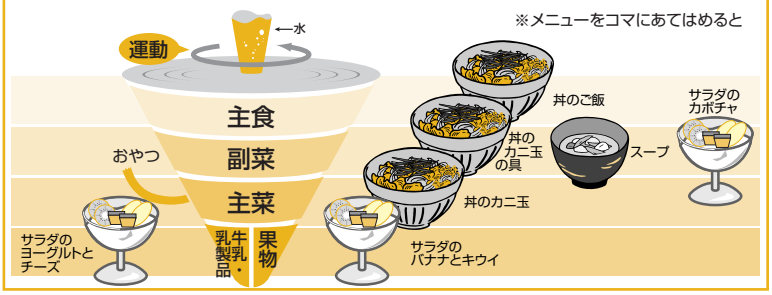
ボリュームのある丼を食べて体温を上げ、寒さに負けない体をつくろう。

和風かに玉丼

600kcal台の栄養バランスメニュー

和風かに玉ご飯、たっぷり野菜のスープ、カラフルヨーグルトサラダ

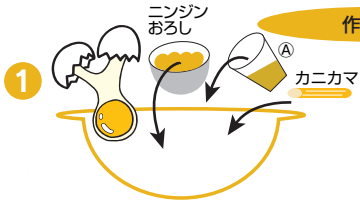
食べた物を食事バランスガイドのコマにあてはめてみましょう。



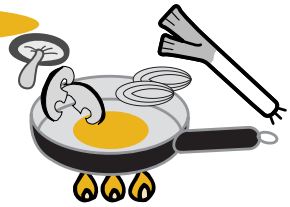
材料（4人分）

●ご飯 800g ●卵 4個 ●カニ風味かまぼこ 40g ●長ネギ 60g ●生シイタケ 40g ●ニンジン 60g Ⓐ{●だし汁 160ml ●みりん 大さじ2と1/3 ●薄口しょうゆ 大さじ1と1/3 ●塩 小さじ1/3} ●ごま油 大さじ2と2/3 ●刻みのり 適宜

作り方



1 ボウルに卵を割りほぐし、ニンジンおろし、ほぐしたカニカマ、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせる。



2 ごま油を少量ひき、3mm幅にスライスしたシイタケと長ネギを軽く炒め、①に加える。

3 フライパンにごま油をひき、具材を混ぜ合わせた卵液を一度に流し入れる。

4 4等分にし、ご飯を盛った丼にのせて、刻みのりを飾る。

●エネルギー 539kcal ●タンパク質 13.4g ●脂質 13.9g ●食物繊維 1.7g ●食塩 1.9g

ふるさと探訪 46

岩薬師

まんのう町佐岡にある岩薬師＝写真。

その昔、岩薬師の横に小さな家があり、そこに女性祈祷師が住んでいた。家族の悩みや病気平癒、道中祈願などを祈祷していた。今のようにたくさんの病院があるわけでなく、神仏に頼る時代であった。40数年前に祈祷師はいなくなったが、近所の人が言うことには、「外から帰るとおひつをぐるぐる巻きにした白い蛇がおるんや。神様の使いの蛇が食べる物を入れるおひつにおったきん、祈祷して金もうけをしたらいかんということやきん、やめる」と言って、いつのまにかいなくなった。

岩薬師の裏側に名前が刻まれている。増田善四郎、長尾〇〇、坂本濃大、増田利真、片岡傳子5名である。

長尾大隅守の縁者である、長尾家や坂本家（羽床）とうかがえるが、増田家と片岡家は岩薬師の近くに今も住んでいる人の先祖といわれている。数年前まで「ほうさん会」の人たちがお参りをしていたと聞く。

薬師如来は、日本中で一番多く祀られている仏像である。それは、来世への救いを説く阿弥陀如来と違って、現世での安らぎを助ける働きが庶民に親しまれたのではないかと思われる。薬師信仰は、飛鳥時代から始まっていたと伝えられている。

薬師如来の申し子の浄瑠璃姫と牛若丸（源義経）の物語は有名で、浄瑠璃姫は義経の妻で、義経が平泉で死んだと見せかけて、共に蝦夷に渡ったと語られている。

ここに祀られている岩薬師は名前のとおり石で出来ている。薬壺を持ち穏やかな顔つきである。毎日近所の人がお参りをして花が生けられ、今でも願掛けをしている人がいるという。

心のよりどころを求めてお参りをしている人に出くわし、小さな岩薬師が大きな役目を果たしている。いつまでも大切に守っていかなくてはと思った。

（文責　四條　森近育子）

多文化共生への扉

他国の人との交流を容易にする、自分の得意分野

僕は、父の仕事の都合で1年半前ブラジルのサンパウロから来日しました。サンパウロは日系ブラジル人の多い都市です。祖父は日本人ですが、僕は日本の文化をほとんど知らずに育ちました。そのため、ブラジルで暮らしていたとき、日系ブラジル人の友達の家に招かれ、卵焼きや手巻きずしといった日本料理を食べたのが初めてでした。さらに、その友達の両親から日本について話を聞くこともできました。

一方、まんのう町では、日本人の友達を家に招待し、ブラジル風ラザニアや、ブラジルでは一般的なゼリーデザート「ジェラチーナ・コロリーダ」を作ってあげたことがあります。一緒に食事をしながら、それらの料理は、家族や友達とパーティーをするときに食べるということも紹介しました。ほかにも僕からは、アラビアを起源とするブラジル風肉団子「キビ」や、日本とブラジルのコーヒーの味や飲み方の違いについて教えてあげました。日本人からは、たこ焼きや、香川でよく食べられているあん入りのもちを使ったお雑煮などの日本料理について教えてもらいました。

このように、僕は料理を通していろいろな人と交流してきました。料理が人との交流に役立つのは、本やインターネットとは違い、自分の体験として相手の食文化を知り、それを身近に感じられるからだけではありません。その国の歴史や伝統行事、一般的な家庭の様子なども知ることができるからです。僕と相手の外国人との間には、料理という共通の話題があるので、このことについて掘り下げていけば、相手のことも相手国のこともより理解することができます。

僕はこれからも料理を通してもっと日本を知りたいと思っています。今度は友達にすき焼きの作り方を教えてもらう予定です。僕の場合は料理でしたが、皆さんにも何かしらの得意分野はあると思います。外国人とどうかかわったらいいのか分からなければ、まずは自分が好きでたまらない分野を見つけることから始めてみてはいかがでしょうか。

（買田　新垣フェリペ）

人権コラム

35 シリーズ「暮らしの中の人権問題(7)」

ユニークフェイス

個性の主張

「ユニークフェイス」という団体があります。顔や体にあざや傷などを持つ人たちのグループです。

病気やけがなどによって顔にあざなどがあると、じろじろ見られる、いじめを受ける、初対面の人にちゅうちょされる、自分に自信が持てない、就職や結婚で差別を受けるなどの問題が起きる場合があります。

人間の価値は外見で判断できるものではありませんが、まだまだ外見で判断する人が多く、顔にあざや傷を持つ人たちは生きづらい社会となっています。

そこで、1999年に「ユニークフェイス」が東京・大阪・九州で発足しました。「傷やケロイド、あざなどは汚いとか恐いとかいうものではなく、『ユニークなもの』と受け止めてほしい」と、見た目による差別をなくす活動を進めています。

(香川人権研究所)

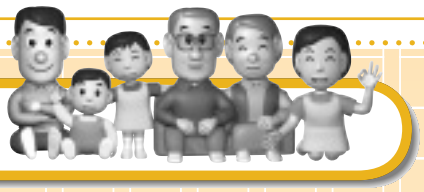
会館ジャーナル

長尾会館 ふれあいサロン

初詣で交流会

▽とき／1月13日(水) ▽集合時間／午前8時30分
▽集合場所／長尾会館
▽内容／近隣の神社を巡り初詣でをした後、昼食交流会を行います。
▽参加費／一人 2000円
※初めて参加される方は、3000円
町内在住の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。ただし、事前申し込みが必要で、定員になり次第締め切らせていただきます。参加ご希望の方は、長尾会館までお問い合わせください。【問い合わせ先】☎(79)2021

人権作文コーナー



「いのちの先生」のお話を聞いて

琴南中学校3年 萩岡 起也

今日、「いのちの先生」の話を聞いて、「命の重さ、大切さ」について改めて実感しました。

講話の中で、小学六年生の男の子が、家族と協力し父親の命を助けた、という話がありました。その話を聞いて「今まで僕は人の命を助けるなんて自分には無理だ」と思っていました。しかし、その話を聞いた後「自分にも人の命を助けることができるんだ」と少し自信がわいてきました。

そして、もしものときに焦らずに行動できるよう救急措置についてもっと深く学びたいと強く思いました。

また、話の中で小児がんにかかった「ゆきなちゃんの詩」を知り、自分の命を自分から無駄にするような人たちに対して訴えかけ、ゆきなちゃんは残り少ない命でも精一杯生きようと努力している姿にとても感動しました。

僕もこのゆきなちゃんのように、どんなに苦しくて落ち込むことがあっても、精一杯生きていこうと思いました。

今回聞いた「いのち」についての話を忘れずに、自分の家族と「命」について話しあいたいと思います。そして、家族の皆が「命の大切さ、命ひとつひとつの重み」について真剣に考え、家族の皆が与えられた命を大切に明るく暮らせるようにしたいと思います。

僕の人生は始まったばかりです。人の命を救ったこともありません。人の命について深く考えたこともありませんでした。

だから今日お話してくださった救命士湊さんのように、命についてもっと深く考え学んでいきたいと思います。

学校長による推薦書、その他必要書類をまんのう町教育委員会学校教育課までご提出ください。**◆選考方法**／学業、人物、健康および所得などの各項目をまんのう町奨学金選考委員会で検討した上、教育委員会が予算の範囲内において決定します。

【問い合わせ先】
まんのう町教育委員会学校教育課
☎0877(73)0108

◆地域で働く障害者を応援するネットワークセミナー（無料）・参加者

働きたいと思う障害者の方がたくさんいます。働きたいと思っても、その機会は少なく、限られているのが現状です。障害のある人が働きやすい環境にしていくためには、社会全体の理解が必要です。そんな彼らを知ってもらうためのセミナーを開催しますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

どちらかの参加のみ(2回目については先着20人まで)でも可能ですが、事前申し込みが必要です。申込締め切り日は、1月15日(金)。

(1回目)
◆日時／1月19日(火)午後1時30分～午後4時※午後1時受付開始**◆会場**／丸亀市保健福祉センター（丸亀市大手町2－1－7)4階・研修会議室1、2**◆内容**／関係機関の取り組み状況

(2回目)
◆日時／1月26日(火)午前9時30分～正午※香川丸亀養護学校(丸亀市飯野町東分592－1)に午前9時20分集合**◆会場**／香川丸亀養護学校など**◆内容**／香川丸亀養護学校の授業見学、福祉施設の作業見学

【申し込み先／問い合わせ先】
中讃圏域地域自立支援協議会　就労支援部会　障害者就業・生活支援センターくばら
☎0877(64)6010
FAX0877(64)6011

◆犬のしつけ教室（無料）参加者
～愛犬と楽しく暮らすために～

◆日時／1月24日(日)午前10時～午前11時30分**◆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)**◆定員**／30人程度※希望者多数の場合は抽選**◆内容**／犬の飼い方のルール、健康管理、基本的な接し方・しつけ方(実演)**◆申込受付期間**／1月4日(月)～15日(金)**◆その他**／当日、参加者の愛犬持ち込みはご遠慮ください。詳細はホームページ(http://www.pref.kagawa.jp/chusanhoken/index.htm)を参照。

【申し込み先／問い合わせ先】
香川県中讃保健福祉事務所
衛生課　☎0877(24)9964

◆四国職業能力開発大学校 平成22年度一般入試学生

◆募集学科・定員／生産技術科・20人、電子情報技術科・30人、住居環境科・20人**◆応募資格**／高等学校を卒業した者(平成22年3月卒業見込みの者を含みます。)またはこれと同等以上の学力を有すると認められる者**◆願書受付期間**／1月19日(火)～1月28日(木)当日消印有効※募集要項は、郵送料(580円切手)を同封の上、学務課へ請求してください。**◆試験日**／2月4日(木)

【問い合わせ先】
四国職業能力開発大学校　学務課
〒763-0093
丸亀市郡家町3202番地
☎0877(24)6255

◆平成22年度身体障害者訓練生（4月入校生）

◆募集対象者／身体障害者**◆募集科目・募集定員**／(1年制)OAシステム科・13人、グラフィックアート科・7人、情報ビジネス科・10人、インテリアCAD科・8人、(6カ月制)オフィスワーク事務科・13人**◆願書受付期間**／1月21日(木)まで**◆応募書類の提出先**／居住地を管轄する公共職業安定所**◆選考日**／2月3日(水)**◆応募相談・施設見学**／電話予約の上、お越しください。電話予約の受け付けは午前9時～午後5時(月曜日～金曜日)で行っています。**◆その他**／①訓練内容に応じた各種資格取得が可能②授業料は無料(ただし、教科書・検定代などの費用は自己負担)③公共職業安定所を通じて就職のあっせんが受けられます。④校内に寮設備があります。使用料は無料で、食材費・光熱水費は月額3万円程度です。

【問い合わせ先】
国立県営
兵庫障害者職業能力開発校
☎072(782)3210

おめでた　健やかな成長を…(敬称略)

11月届け出分

氏名	誕生月日	保護者名	地区
奈良和奏（ならわかな）	10.31	賢二	吉野下
小笠原和真（おがさわらかずま）	11. 2	耕平	中通
湧川陽太（わきかわようた）	11.11	俊郎	東高篠
扇谷凜（おうぎたにりん）	11.15	悟史	七箇
吉田媛美（よしだひとみ）	11.15	貴志	吉野
渡邊莉功（わたなべりく）	11.16	真弘	真野
横山陸（よこやまりく）	11.19	武志	四條
篠原希実（しのはらのぞみ）	11.20	朋紀	羽間
小山晶久（おやまあきひさ）	11.21	雅史	長尾

おくやみ　ご冥福をお祈りします…(敬称略)

11月届け出分

死亡者名	死亡月日	年齢	地区
髙尾國枝（たかおくにえ）	11. 1	64	川東
古市ナガヱ（ふるいち）	11. 2	97	長尾
増田カズヱ（ますだ）	11. 2	89	公文
小野正則（おのまさのり）	11. 4	60	四條
森近秀雄（もりちかひでお）	11. 5	89	追上
佐古義春（さこよしはる）	11. 6	79	川東
山下貞子（やましたさだこ）	11.18	84	公文
山下吉兼（やましたよしかね）	11.21	81	造田
今田カナヱ（いまだ）	11.22	95	四條
三原正幸（みはらまさゆき）	11.22	89	炭所東
山下静子（やましたしずこ）	11.22	84	四條
藤岡義昭（ふじおかよしあき）	11.23	85	長尾
葛原一男（くずはらかずお）	11.24	73	帆山
眞鍋恒男（まなべつねお）	11.24	73	造田
田井房子（たいふさこ）	11.27	81	造田
水野徳得（みずのとくえ）	11.28	75	四條
片岡シナ（かたおか）	11.29	84	岸上

※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

福祉バスの出発時刻が変わります

塩入健康センター行き福祉バスの出発時刻が、1月4日から変更になります。

新しい運行表は、福祉バス・塩入温泉・塩入健康センターに用意していますので、ご利用ください。

【変更後の出発時刻】

◆宮田・佐文・買田・生間方面／月、木曜日の午前**◆山脇・新目・本目・久保方面**／月、木曜日の午後**◆追上・大口・後山・帆山・小池・春日方面**／火、金曜日の午前**◆照井・福良見・塩入方面**／火、金曜日の午後

【問い合わせ先】

まんのう町仲南支所

☎0877(77)2111

医療費と介護費の高額な自己負担に困っていませんか

医療費と介護費の両方の負担があることにより、家計の負担が重くなっている場合に、その負担を軽減するため、「高額医療・高額介護合算療養費制度」が設けられています。

同一世帯内の国民健康保険の被保険者全員(毎年7月31日現在)について、1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)に「医療保険」と「介護保険」の両方に自己負担があり、その自己負担の合計が「高額医療・高額介護合算療養費制度」の自己負担限度額を超えた場合、申請により、自己負担限度額を超えた金額(500円を超えた場合のみ)が支給されます。

ただし、今回に限り、平成20年4月～平成21年7月の自己負担限度額の超過分と、平成20年8月～平成21年7月の自己負担限度額の超過分を比べ、多い金額が支給されます。

支給対象者には、1月中旬に案内通知を送付する予定です。

【問い合わせ先】

まんのう町福祉保険課

☎0877(73)0124

1月10日は110番の日

～いち早く(1)　いそがず慌てず(1)　冷静に(0)～

110番は、事件や事故が発生した場合に緊急に警察へ通報する電話です。

110番の通報は、高松市にある「香川県警察本部通信指令室」にすべてつながり、その通報内容は同時にモニターで琴平警察署でもお聞きしています。

通報時には、「何があったのか。どこで。いつ。犯人は。今どうなっているか。あなたの住所・氏名・電話番号」などについて、警察官の質問に従って、落ち着いて答えてください。

耳や言葉の不自由な方専用で、携帯電話メール110番(メールアドレス：kk110@docomo.ne.jp)やFAX110番(☎087・831・0100)がご利用できます。

急を要しないご相談やご要望は、琴平警察署または警察相談電話(＃9110)に直接電話するなど、110番が緊急通報電話としての機能が十分発揮できるよう、正しいご利用をお願いします。

【問い合わせ先】

琴平警察署　☎0877(75)0110

催し物

◆青少年育成　新春講演会

◆日時／1月23日(土)午前10時開演※午前9時30分受付開始**◆会場**／まんのう町町民文化ホール**◆演題**／元気に育て子どもたち～実践活動から見えるもの～**◆講師**／竹森康彦先生(元吉備国際大学教授・かがわあそびの学校代表、かぐや姫プレーパーク主宰)**◆主催**／まんのう町青少年育成会議、まんのう町男女共同参画推進委員会

【問い合わせ先】

まんのう町教育委員会社会教育課

☎0877(73)0108

◆高齢者や障害者のあんしん相談会(無料)

高齢者や障害者が安心して日常生活を送るために、関係機関が連携し、成年後見制度や日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)などについての総合的な相談会が開催されます。

◆日時／1月23日(土)午後1時30分～午後4時30分**◆会場**／丸亀市保健福祉センター(丸亀市大手町2－1－7)、東かがわ市女性センター(東かがわ市湊1810－1)**◆対象者**／高齢者、障害者、その家族および関係者**◆相談方法**／個別相談**◆相談員**／司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)専門員

【問い合わせ先】

社会福祉法人

香川県社会福祉協議会

☎087(861)8883

FAX087(861)2664

◆第1回まんのう町女性議会

町内の女性17人が議員となり、町の将来の在り方や、福祉・教育・子育て・環境などの分野の質問を町長などに行います。ぜひ、一度傍聴者として議会の雰囲気を味わいに来ませんか。

◆日時／1月24日(日)午後1時開始

◆会場／町役場本庁4階議場

【問い合わせ先】

まんのう町企画政策課

☎0877(73)0106

募集

◆平成22年度まんのう町奨学生

◆受付期間／1月4日(月)～1月29日(金)**◆資格**／町内に5年以上在住する者で、高等学校および大学などへの進学に際して学資の支弁が困難と認められる者。ただし、独立行政法人日本学生支援機構などの学資金を受けている者を除きます。**◆認定手続き**／奨学生希望者は、願書、在学

まちのニュース

軽スポーツ競技で心地よい汗をかく

第10回老人ふれあいスポーツ大会

的に目掛けてフライングディスクを投げる参加者

世代間の交流や健康づくりに役立てようと、第10回老人ふれあいスポーツ大会（町老人クラブ連合会琴南支部主催）が10月22日、琴南中学校体育館で行われました。

この大会に、今回から満濃・仲南地区の老人クラブの会員も加わり、琴南地区の老人クラブ会員を中心に約290人が参加しました。

全国の老人クラブでも行われ、転倒予防体操としても効果的な「いきいきクラブ体操」で体をほぐした後、スプーンレースやアベック風船運びでは、琴南保育所の園児らと時間を競ったり、琴南中学校マーチングバンドの演奏に聞き入ったりするなど、参加者らは楽しい一時を過ごしました。

夜空にとどろく、魂をゆさぶる太鼓の音

第24回まんのう町かりんまつり太鼓台かきくらべ

指揮者の掛け声に合わせ、力強くかき上げられた太鼓台

第24回まんのう町かりんまつり太鼓台かきくらべ（太鼓台かきくらべ実行委員会主催）が10月24日、町役場本庁前の駐車場で行われ、町内外から11台の太鼓台が参加しました。

各太鼓台が太鼓の重低音を響かせながら会場に入場し、所定位置についた後、「けがのないようにかくのが一番」と会長の田中準一さんなどのあいさつがありました。入場順にかきくらべを行い、太鼓台が見事にかき上げられると、周りにいる観衆からは拍手が起こり会場は一気に盛り上がりました。かきくらべを終えた担ぎ手たちの表情は、やり遂げた満足感で満ちていました。

子どもとのふれあいで、思わず下がる目尻

長尾ふれあいパーク交流会

園児らの肩たたきが気持ち良さそうな長生会園芸クラブの皆さん

長尾ふれあいパーク交流会が10月15日、長尾ふれあいパーク花公園で開催され、長生会園芸クラブ（小林利明会長）の会員16人と長炭幼稚園・保育所の園児48人が参加しました。

この交流会は、子どもとのふれあいの場を設けようと長生会の呼び掛けで実現し、公園で初めて行われました。公園内の畑で作られたサツマイモの収穫にはじまり、コスモス畑の迷路体験、園児らによる歌や踊りの披露や、肩たたきのプレゼントなどがありました。交流会の最後には、焼き芋の試食があり、口を大きく開け芋にかぶり付き、「おいしい」と高らかに叫ぶ園児もいました。

子どもたちにまさかの時があった場合に備える

育児サークル活動

消防署員の説明に耳を傾ける参加者ら

仲南地区母子愛育会（安西朱実会長）の愛育班員16人が10月23日、応急手当やAED（自動体外式除細動器）の使い方などを学ぶ「一般講習」を仲多度南部消防組合消防本部で受講しました。

今回の受講は、愛育会が自主運営している育児サークル「たけのこ」の活動の一環で毎年1回行われているものです。

講習では、消防署員の指導の下、乳児と1歳児以上の子どもの人形2体を使いながら、心臓マッサージや異物除去の方法などを、参加者らは真剣な面持ちで学んでいました。

育児サークル「たけのこ」は毎週金曜日の午前10時～午前11時30分、仲南支所2階で活動しています。

1月の行事予定
Event Schedule in January

日	行事名	時間	場所
5(火)日	栄養相談(要予約／健康増進課☎73－0126)		役場本庁
7(木)日	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
8(金)日	人権相談	10:00～15:00	なごみ館
13(水)日	心配ごと相談	9:00～12:00	琴南総合センター
	乳幼児健診	13:30～14:30	仲南農改センター
14(木)日	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
	身体・知的障害者相談	13:30～16:30	仲南支所
15(金)日	行政相談	9:00～12:00	琴南農改センター
16(土)日	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
17(日)日	パパ・ママ(両親)学級(要予約／健康増進課☎73－0126)		四条公民館
19(火)日	栄養教室(腎臓病の予防と改善／要予約／健康増進課☎73－0126)	9:30～12:30	満濃農改センター
20(水)日	1歳6カ月児健診	13:30～14:30	満濃農改センター
21(木)日	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
27(水)日	乳幼児健診	13:30～14:30	満濃農改センター
28(木)日	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
	未楽来運動教室	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

休日当番医

テレフォンサービス
☎(73)4400(日・祝日のみ)

日	科	医療機関名	電話番号
1日	内科	林医院	75－5125
2日	内科	岩﨑医院	75－5161
3日	内科	岩佐病院	73－3535
10日	内科	小国医院	75－2317
11日	内科	おおにし病院	75－5101
	外科	松浦外科胃腸科医院	75－3211
17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
24日	内科	永生病院	73－3300
	外科	岩佐病院	73－3535
31日	内科	大山内科医院	79－3311
	外科	川口医院	79－0711

※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		11月中	1月からの累計
交通事故	物損(件)	39 (37)	384 (339)
	人身(件)	23 (17)	175 (187)
	死亡(件)	0 (0)	0 (5)
救急出動	火災(件)	1 (3)	13 (19)
	救急(件)	72 (93)	856 (884)

※( )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
11月29日(日)	まんのう町グラウンドゴルフ協会杯大会	長炭平山グラウンド 参加:66人	優勝：大西峰子（四條）
			準優勝：明神幸宏（公文）
			第3位：大岡京子（吉野下）

学校記者クラブ

広げよう！全校仲良しの輪

今月のリポーター

満濃南小学校　6年
増田　汐里

満濃南小学校では二週間に一度「なかよしタイム」という全校生で遊ぶ時間をとっています。縦割りのグループに分かれていろいろな遊びをし、全校生みんなが今よりもっともっと仲良しになるためにこの時間がつくられました。どんな遊びにするか、どんなルールにするかは、六年生が色別リーダーを中心に話し合って決めます。「みんなにとって楽しい時間」「笑顔いっぱいの時間」になるようにと思い、知恵をしぼって遊びを考えます。低学年が分かりやすいように実際に六年生がやってみせたり、大切なところはゆっくり分かりやすく言ったりするなど工夫を付け加えてルールの説明をすることにしました。

いよいよ木曜の朝、なかよしタイムの日です。六年生が伝えた各色の場所にみんなが集まってきました。一年生から五年生まで「今日、どんな遊びをするんだろう。」とうきうきしているように見えます。はじめに、遊びとルールをみんなに説明しました。発表するときは少し不安でした。本当にこれで納得してくれるかなと思っていました。説明が終わると、「分かった。」という声がしました。私はほっとしました。

いよいよゲームです。私たちが考えた遊びは「だるまさんがころんだ」です。知っている遊びなら分かりやすいかなと思って、この遊びにしました。色別グループ二十九人、そして先生方にも入っていただいて三十一人でやりました。大きい声で「だるまさんがころんだ。」と言えない子には、先生についてもらって一緒に言ってもらいました。声に合わせてみんなが動いたり、止まったり、どんどんくり返しているうちに、みんなの笑顔がいっぱいになってきました。

終わった時、みんなの会話の中から「すごく楽しかったな。」という声が聞こえてきて、本当にうれしかったです。リーダーとして卒業までの日々が少なくなってきましたが、全校生が一つになれるよう頑張ります。

学校美術館

「運動会でミニ組み立て!」　四条小学校　4年　金森 由夏

「みんな　いっしょ」　四条小学校　1年　秀石 莉子

第10回フォトコンテスト入賞者決定

ひまわり大賞を受賞した前田さんの作品「ひまわりの里」

「ひまわりの里まんのう2009」第10回フォトコンテストの表彰式が11月15日、仲南農村環境改善センターで開催されました。

今回のコンテストに応募したのは75人で作品数は134点でした。

入賞者は次のとおりです＝敬称略。

▽ひまわり大賞／前田重信
▽ひまわり準大賞／葛西英紀
▽入選／阿河洋一、村本健、吉川努、神原孝吉、竹下和弘

再生紙を使用しています。
PRINTED WITH SOY INK リサイクル可能な大豆油インクを使用しています。

●この広報誌は、四国新聞販売株式会社に委託し、町内の全世帯に配布しています。配布についてのお問い合わせは、まんのう町企画政策課　☎(73)0106まで。

●発行／〒766-0022 香川県中多度郡まんのう町吉野下430番地 まんのう町企画政策課 ☎0877(73)0106 ●平成22年1月1日発行 ●印刷／(株)メディア・ハウス