

まんのう

10
October



第25回かりんまつり太鼓台かきくらべフォトコンテスト優秀作品

10月号の主な内容

- 私たちの努力で医療費の節約を
- 満濃中学校現場見学会 参加者募集
- 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ
- ゴミの減量にご協力を
- 10/28 第27回かりんまつり

まちの動き <平成24年9月1日現在>

- 人口 …… 19,981人(前年比-12人)
男 … 9,594人
女 … 10,387人
- 世帯数 … 7,346世帯(前年比+3世帯)



上がり続ける国保医療費 一人当たり40万円

みんなの努力で医療費の節約を

近年、国民健康保険の医療費は増加傾向が続いており、平成23年度の保険給付費については、前年度を0・3%上回る16億9、660万円、一人当たりの医療費は40万8、171円で、県平均（35万8、720円）を大きく上回っています。

また、県から高医療費の指定を受けており、国民健康保険の安定的な運営に向けた取り組みを行っているところですが、依然厳しい財政状況にあります。この状況が続けば、国保税の引き上げも検討しなければなりません。

高いお薬代

図は、県平均を1とした平成23年度の医療費を表したものです。

一人当たり費用額は、県内市町平均と比べて、入院1・18倍、入院外0・98倍で、県内の順位では、高いほうから第3位となっています。このほか、一件当り日数、一日当り

費用額が県平均を上回り、多日数、多費用の傾向が見られます。

また、一人当たり費用額（総額）の内訳では、お薬代が23%増しであり、県平均を大きく上回る結果となりました。

野菜を食べて歩こう！

香川県において、糖尿病治療者の割合が平成20年度に全国1位となり、生活習慣病予防が急務となっています。まんのう町においても、費用額の高い疾病の上位に糖尿病や高血圧性疾患といった生活習慣病があがっています。

日頃の食生活を見直し、適度な運動を心がけましょう。まんのう町では下記のとおり各種保健事業を行っていますので、ぜひご利用ください。

【国民健康保険に関する問い合わせ先】

福祉保険課

☎（73）0124

事業名	内 容	日時・場所 ※
みらくる 未来来運動教室	運動を習慣づけるための軽運動教室	毎週木曜 満濃農改センター または 勤労青少年ホーム
健康相談	保健師栄養士による健康栄養相談	通年 かりん健康センター

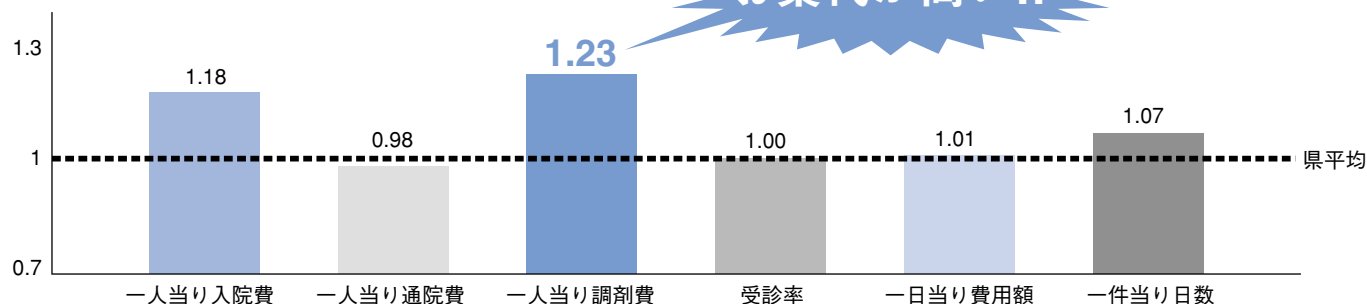
※詳しい日時・場所については行事予定のページをご覧ください。

皆様の健康づくりをサポートします

【問い合わせ先】

健康増進課 ☎73-0126

図：県平均を1とした場合の医療費分析（H23）



私たちができること

- ① 特定健診・保健指導を受け、早期発見で病気の重症化を防止する
- ② ジェネリック医薬品を上手に活用する
- ③ かかりつけ医を決め、分からないことは医師に相談する
- ④ 必要な時だけ受診し、時間外・休日受診はなるべくさける
- ⑤ 食べすぎを控え、無理せず適度な運動を心がける

まんのう町立 満濃中学校改築・図書館等複合施設 整備事業「現場見学会」

参加者募集

見学会概要

この度「まんのう町立満濃中学校改築・図書館等複合施設整備事業」において、株式会社まんでがんパートナーズが町民の皆様本事業への理解をより深めていただくため、現場見学会を開催します。せっかくの機会ですので、ぜひご参加ください。

●開催日時

- ・ 1 回目：10月26日(金) 午後2時～3時 (定員40名)
- ・ 2 回目：10月27日(土) 午後2時～3時 (定員40名)

●場所

満濃中学校改築事業作業所 (まんのう町吉野下957番地)

●内容

- ・ 工事概要の説明 ・ 工事現場見学

●主催

株式会社まんでがんパートナーズ



役場本庁1階ロビーの模型をイラスト化したもの

応募要領

●応募資格

まんのう町内在住の方

(ただし、中学生以下の方は保護者の同伴が必要です)

●募集期間

10月1日(月)～19日(金) (土日祝日を除く)
午前8時30分～午後5時まで

●応募先

まんのう町教育委員会学校教育課
満濃中学校改築対策室

☎ (73) 0120 ※受付専用臨時電話
(電話のみ 先着順)

インフルエンザ予防接種の助成事業

65歳以上の方を対象

▼インフルエンザ予防接種の一部助成事業対象者

① 町内に住所を有し、接種日現在において満65歳以上の者

② 町内に住所を有し、接種日現在において60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者。及び、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者。

対象者にはご案内が郵送されます。
自己負担金 1,000円

※ただし、生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方は無料。接種費用が全額助成になる方は「免除承認書」が必要です。

免除承認書の交付の受け方

「接種費用免除申請」の受付を行います。印鑑を持参のうえ、かりん健康センター、役場税務課、仲南支所、琴南支所、美合出張所で申請を

行ってください。

▼実施期間 10月1日～3月31日まで
(各医療機関の休診日を除く)

▼実施医療機関

県内の実施医療機関で接種できます。次の医療機関以外を希望の方は、広域用の書類が必要です。かりん健康センター、福祉保険課、仲南支所、琴南支所、美合出張所でお受け取りください。

- ・ まんのう町内医療機関
- ・ 琴平町内医療機関
- ・ 楠原内科医院
- ・ くすはら整形外科・外科医院
- ・ 滝宮総合病院
- ・ 大杉脳神経外科医院
- ・ 国立病院機構善通寺病院
- ・ 県立丸亀病院

▼持参物

郵送の「インフルエンザ予防接種(高齢者)のお知らせ」②被保険者証、自己負担金、免除対象者は免除承認書

【問い合わせ先】

健康増進課(かりん健康センター内)
☎ (73) 0126

定住自立圏共生ビジョン (素案) についての 意見を募集します

まんこの町と丸亀市は、互いに連携・役割分担することで、生活に必要な都市機能を確保し、定住（ていじゅう）を促進するために定住自立圏形成協定を締結し、この取組に賛同する他の市町とともに丸亀市・善通寺市・琴平町・多度津町・まんのう町の2市3町で圏域を形成しました。

この協定にもとづいて推進する具体的取組を記載する「定住自立圏共生ビジョン（素案）」について、意見を募集します。

意見の募集期間

10月10日（水）から
11月9日（金）まで

資料の閲覧場所

募集期間に合わせて、企画政策課、琴南・仲南支所、美合出張所窓口又は町ホームページに10月10日から設置します。

意見の提出方法

閲覧場所に置いている応募用紙に必要事項を記入のうえ、企画政策課までご持参ください。郵送、FAX、電子メールの場合は、直接、丸亀市政策課に提出してください。

〒763-8501
丸亀市大手町2-3-1
FAX (24) 8874

メール seisaku-k@city.marugame.lg.jp
詳しくは、丸亀市政策課（24）
8839まで

介護者のついで

日ごろご家庭でご家族を介護されている皆さま、少しのあいだ介護から離れて、心身ともにリフレッシュしませんか。

介護されている方同士で交流できる機会にもなります。在宅介護に役立つ情報も提供させていただきます。

ぜひ、ご参加ください。

対象者

ご家庭で家族の介護を行っている方

とき 11月20日（火）

午前8時頃出発／午後5時頃帰着

行き先 高知県

（土佐和紙工芸村・黒潮本陣ほか）

募集定員 35人

参加費 1,500円（当日集金）

申し込み期間

10月1日（月）～10月31日（水）

【申し込み先／問い合わせ先】

・福祉保険課地域包括支援センター室

☎（73）0125

・満濃荘老人介護支援センター

☎（79）3326

・仲南荘老人介護支援センター

☎（77）2323

寝具類の洗濯サービスを ご利用ください

日常生活に欠かせない寝具類を洗濯・乾燥・消毒することにより、清潔で快適な生活を過ごせるよう支援します。

利用対象者

まんのう町に住所を有する次に掲げる方と世帯です。なお、今年の6月に洗濯サービスを利用された方でも対象になりますが、入院や入所されている方は対象外です。

① おおむね70歳以上のひとり暮らしの方
② 70歳以上の高齢者のみの世帯とこれに準ずる世帯

③ 重度身体障害者の方（1、2級該当で寝たきりの方）

④ 心身の障害などの理由により寝具類の衛生管理が困難な方

対象製品

掛布団、敷布団、毛布、枕、マットレス（対象は3点、同種のもので複数でも可。）

※「めん綿、羊毛、羽毛、合繊わた」のいずれも洗濯できますが、「真わた」製品は洗濯できませんので、ご了承ください。

利用料金

1回につき300円

（利用時にお支払いください）

利用方法

洗濯サービスをご希望の方は、申請

書（福祉保険課地域包括支援センター室、各支所、美合出張所の各窓口にあります。）に必要事項をご記入のうえ、各地区担当の民生委員の意見も添えて受付窓口にご提出ください。

申請を受け付けた翌月（11月中）に、洗濯業者が寝具類を回収し、洗濯後、ご自宅へ配達します。申込みの状況により、回収・配達が遅くなる場合がありますが、ご理解とご協力をお願い致します。

受付期間

10月1日（月）～10月31日（水）

受付場所

福祉保険課地域包括支援センター室、仲南支所、琴南支所、美合出張所

【問い合わせ先】

福祉保険課地域包括支援センター室

☎（73）0125

年金相談を開設します

香川県国民年金基金では、国民年金基金についての年金相談所を開設します。お気軽にご相談ください。

とき 10月18日（木）

午前10時～午後4時

ところ まんのう町役場 玄関ロビー

【問い合わせ先】

・香川県国民年金基金

☎0120（65）4192

・福祉保険課

☎（73）0124

香川用土器川沿岸地区の 農業用水路改修工事の お知らせ

お知らせ

香川用土器川沿岸地区農業用施設は、築造から40年以上が経過し、用水路の老朽化が著しく、漏水の増大など農業用水の安定供給に支障をきたしており、施設の維持及び水管理に要する労力も増大しています。

こうした中、農業者の皆さまから改修工事の申請があったことを受け、平成20年度より国営農業用水再編対策事業「土器川沿岸地区」を実施しております。

本事業では、老朽化した農業用施設の補修・改修工事を行い、農業用水を安定的に供給し維持管理を軽減することにより、農業生産の維持・増大と農業経営の安定を図っています。

工事の施工にあたり、地域住民の皆さま方には大変ご迷惑とご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

▼本年度改修水路

- ・丸亀幹線水路
- ・まんのう町吉野下（鱈池集会所周辺）
- ・東高篠（ローソン西高篠店周辺）
- ・天川導水路
- ・まんのう町造田（三本杉橋周辺）
- ・炭所西（鎌田牧場周辺）
- ・蓮池幹線水路

まんのう町東高篠（高篠小学校周辺）
（東高篠（上池周辺））

▼工事実施時期（予定）

平成24年10月下旬～
平成25年3月下旬まで

【問い合わせ先】

中国四国農政局香川用土器川沿岸
農業水利事務所

☎（59）7370

または、建設土地改良課

☎（73）0107

下水道排水設備工事責任技術者 更新講習のお知らせ

現在、下水道排水設備工事責任技術者の登録をしている方は、平成25年3月31日をもって登録の有効期限が満了となります。引き続き登録を受ける場合は、12月に実施される更新講習を指定された会場で受講しなければなりません。

▼受講申込期間

10月1日（月）から
10月26日（金）まで

更新講習に関する説明書や申込書などは、役場建設土地改良課にあります。

【申し込み先・問い合わせ先】

建設土地改良課
☎（73）0107

満濃中学校剣道部 全国大会で初のベスト8



初のベスト8の成績をおさめた満濃中学校剣道部

8月18日から20日にかけて埼玉県越谷市で開催された平成24年度全国中学校体育大会第42回全国中学校剣道大会において、満濃中学校剣道部がベスト8の成績を収めました。

3年連続で全国大会に出場していたものの、これまでは予選リーグの壁に阻まれ敗退してきました。しかし、今回は決勝トーナメントを勝ち上がり、見事8強入りしました。

主将の壽賀崎くんは、「高校に行っても剣道を続け、今以上の成績を残せるようにがんばりたい」と語っていました。

なぎなた選手権大会で快挙



第51回全日本学生なぎなた選手権大会で優勝した大岡響さん

インターハイで優勝した大岡光さん(写真左)と秋山弥生さん(写真右)

8月12日に北信越5県で行われた全国高校総合体育大会（インターハイ）で、琴平高校3年の大岡光・秋山弥生組がなぎなた演技で優勝しました。

2人は、四条小学校時代からペアを組んでおり、「2人の呼吸と気持ちを合わせることができたことが大きな勝因だった」と語っていました。

県勢が優勝したのは4年ぶり、今回優勝した大岡光さんの姉、大岡響さんが優勝して以来の快挙です。

その大岡響さんも、1週間前の8月5日に行われた第51回全日本学生なぎなた選手権大会において、個人の部で2位、団体の部（大岡響・田中利江組）で1位の好成績をおさめました。

今後の目標として、未だ優勝していない国体で優勝したいと意気込みを見せていました。

第27回 まんのう町かりんまつり

10月28日

とき

会場 国営讃岐まんのう公園 竜頭の丘ドラムドーム

※雨天決行

※入園料無料、別途駐車料金は必要。

ただし、シャトルバスの運行有り。

※詳細は、各世帯に配布するチラシをご覧ください。



チキチキジョニーお笑いステージ



海原はるか・かなたお笑いステージ

10.28



「仮面ライダーウィザード」ショー



©2012 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

時間 ①11:25～ ②14:40～

場所 竜頭の丘ドラムドーム 観覧無料

【問い合わせ先】

産業経済課 ☎ (73) 0105

時間	実施内容
10:00	開会式
10:15	大正琴の調べ
10:40	阿波おどり公演
11:15	抽選券配布
11:25	仮面ライダーウィザード ショー (1回目)
11:55	仮面ライダーウィザード 撮影会
12:20	讃岐まんのう太鼓・かりん太鼓
12:55	リズム体操・子ども手話

時間	実施内容
13:20	獅子舞披露
13:55	チキチキジョニーお笑いステージ
14:10	海原はるか・かなたお笑いステージ
14:40	仮面ライダーウィザード ショー (2回目)
15:10	仮面ライダーウィザード 撮影会
15:35	豪華賞品当選者発表
15:45	閉会式
15:50	終了

第27回まんのう町かりんまつり

太鼓台かきくらべ

日時 10月27日 午後6時～ ※雨天決行

会場 祇川河川敷公園

出場太鼓台 (10台太鼓台)

本村太鼓台、久保組太鼓台、五条太鼓台、上組太鼓台、新道太鼓台、生稲太鼓台、天皇太鼓台、大橋太鼓台、大橋子ども太鼓台、杉ノ上太鼓台

【問い合わせ先】

かりんまつり太鼓台かきくらべ実行委員会事務局
(まんのう町商工会内) ☎ (73) 3711



かりんまつり協賛事業

第8回満濃池空海俳句大会 参加者募集

日時 10月28日 正午開場

会場 かりん会館 (まんのう町神野168番地7)

投句 三句 (当季雑詠)、午後1時締め切り

選者 岩本多賀史先生 (現代俳句協会香川県顧問)
今井 誠人先生 (現代俳句協会香川県会長)
植田 桂子先生 (俳人協会香川県事務局長)
福家 市子先生 (日本伝統俳句協会香川県代表)

賞品 主催者賞、後援者賞、その他

会費 300円

主催 まんのう池コイネット・俳句部会

【問い合わせ先】

まんのう池コイネット (かりん会館内)

☎ (75) 0200 ※水曜日休館

今一度 考えてみませんか ゴミの減量化

【問い合わせ先】 住民生活課 ☎ (73) 0101

ゴミ減量・節税対策…ゴミ排出量・処理費用 5年間の推移

		単位	H19	H20	H21	H22	H23	5年平均
収 集 量	可燃不燃ゴミ	t	2,075	1,973	1,997	1,940	2,048	2,007
	資 源 ゴ ミ	〃	880	857	841	816	799	838
	合 計	〃	2,955	2,830	2,838	2,756	2,847	2,845
支 出	可燃不燃ゴミ	千円	127,694	114,686	117,080	119,636	130,237	121,866
	資 源 ゴ ミ	〃	21,493	19,087	19,612	16,024	17,234	18,690
収 入	ゴミ袋販売	〃	12,204	17,986	18,867	12,217	11,687	14,592
	資源ゴミ売上	〃	4,365	7,957	5,390	7,453	7,731	6,579
収 支		〃	132,618	107,830	112,435	115,990	128,053	119,385
人 口 推 移		人	20,516	20,349	20,260	20,109	19,942	20,235
世帯数推移		世帯	6,940	6,992	7,045	7,110	7,174	7,052
1日1人当り排出量		g	395	382	384	376	392	386
1日1人当り処理費用		円	17.71	14.52	15.20	15.80	17.59	16.16
1日1人1g当り処理費用		円	0.045	0.038	0.040	0.042	0.045	0.042 ^①

ゴミの処理に係る費用も皆さん方の税金です！

過去5年間のゴミ収集量の推移は増減を繰り返しており、なかなか減少傾向のみとはなりません。しかし、資源ゴミについては減少傾向にあります。このゴミ排出量の増減の要因については明確に計れるものではありませんが、減少傾向にある人口数と一方では増加傾向にある世帯数との関係もその一因であろうかと思われます。しかし、処理費用の削減、処分場の延命及び地球温暖化防止の為にゴミの減量を進めて行かなければなりません。その為には住民の皆様方の日頃からのご協力が不可欠です。

「ゴミの減量化・4R」 ①リフューズ（ゴミになるものは要らないと断る）・②リデュース（ゴミになるものはできるだけ減らす）・③リユース（捨てずに再利用する）・④リサイクル（不要になった物はリサイクルする）を心がけ、今後とも一層のゴミの減量にご協力をお願いします。

上記表のように資源ゴミも町の収入源となっております。分別の仕方によっては買取り価格にも影響しますので、今後とも皆様方の分別の徹底を宜しく願います。この売却益は処理費用及び生ゴミ処理機等の補助制度に活用させていただいておりますのでぜひご利用ください。

なお、廃プラスチック等について買取りはありませんので処理費用削減の為に

- ・食品用トレイ等は販売店などの店頭回収に出しましょう。
- ・洗剤、シャンプー、調味料などは繰り返し使える容器に入った商品を選びましょう。
- ・買い物の時はマイバッグを持って行きレジ袋を使用しないようにしましょう。
- ・乾電池、蛍光灯は販売店に持込みましょう。

生ゴミは水切りが大事です。

台所の生ゴミの水切りを充分に行うと約40gの減量ができると言われています。1日1人が40g減量すると年間（5年平均：上記表参照）で $0.042\text{円} \times 40\text{g} \times 365\text{日} \times 20,235\text{人} = 12,408,102\text{円}$ ^① の税金が節約できることになります。

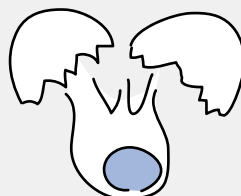
40グラムの目安



みかんの皮 約30g



町広報誌 約40g



たまご 約150g



空き缶 30～60g

重量のかさ張る生ゴミも堆肥化して肥料としてリサイクルしましょう。

- ・電気式生ゴミ処理機の補助制度（半額補助、限度額4万円）
- ・生ゴミ処理容器の補助制度（半額補助、限度額5千円）をご活用ください。

ごみ袋には名前を書きましょう！

国民年金からの
お知らせ

国民年金保険料の 後納制度が始まります

【国民年金保険料の後納とは】

「年金確保支援法」によって、2年を経過して納付できなくなった国民年金の保険料を納付することができ、これを保険料の後納制度といいます。

この保険料の後納制度によって納付できる保険料は、過去10年以内に納め忘れがある国民年金の保険料です。

国民年金保険料は、2年前までしか遡って納めることができませんが、後納制度によって、この2年を超え10年前までの納め忘れの保険料を納付できます。

保険料の後納は、平成24年10月から平成27年9月までの3年間行われるものです。

【後納制度を利用できる人】

- ・20歳以上60歳未満の人で、過去10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある人。
- ・60歳以上65歳未満の人で、過去10年以内に納め忘れの期間や未加入期間、さらには任意加入期間中に納め忘れの期間がある人。
- ・65歳以上の人で年金の受給資格がな

く、任意加入をしている人など。
なお、この後納制度は、現在老齢基礎年金を受給している人は対象となりません。

【後納保険料の額】

後納制度によって納めることができる保険料（後納保険料）の額は、納付しなければならなかった当時の保険料額に一定額が加算された額となります。

なお保険料の後納制度は、平成24年10月1日から実施されます。

後納制度によって納められる保険料は10年前までとなっていますので、保険料の後納が実施される平成24年10月から平成27年9月までの3年間の期間中でも、遡って納められる保険料は、毎月変わるようになります。

【後納出来る保険料の順序等】

後納できる保険料には順序があり、過去10年前までの保険料のうち最も古い分の保険料から納めることになります。

また、一部免除期間のうち免除されない部分が未納となっている期間についても、この保険料の後納ができます。

※日本年金機構では、対象となる方に対して、順次、「国民年金保険料の納付可能期間延長のお知らせ」を送付しています。

【問い合わせ先】

日本年金機構 善通寺年金事務所
☎（62） 1660

さといもの揚げ煮



【エネルギー】219kcal 【タンパク質】3.9g
【脂質】9.8g 【食物繊維】4.9g 【食塩】1.3g

材料（4人分）

- | | |
|-------------|------------|
| ●里芋 20個 | ●だし汁 300cc |
| ●人参 80g | ●しょうゆ 50ml |
| ●こんにゃく 1/2枚 | ●みりん 50ml |
| ●ごま 大さじ1 | ●片栗粉 小さじ2 |
| ●酢 適量 | ●揚げ油 適宜 |

その他のレシピ

- ・キノコと里芋の炊き込みご飯
- ・ブロッコリーと里芋のグラタン
- ・里芋の胡麻和え



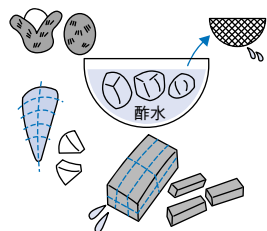
1日350gの
野菜を
食べよう!

野菜を素揚げする事で
煮物が格段に美味しく
なります

作り方

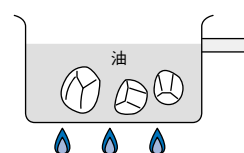
1

里芋は皮を剥いて酢水につけ水気をきっておく。人参は厚いいちょう切り、こんにゃくは下ゆでしてひょうし切りにしておく。



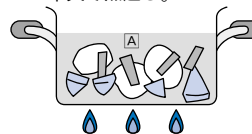
2

里芋を油で揚げる。中火で4～5分。



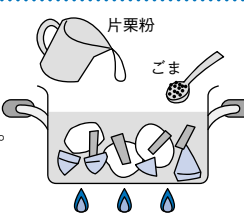
3

①を合わせ②と人参、こんにゃくを入れ中火で煮込む。



4

煮汁に水とき片栗粉を入れてとろみをつけ仕上げにごまをふる。



- 揚げると食感がほくほくし、粘りが気になくなります。
- 里芋はイモ類の中では水分が多いので、一番低カロリーです。
- 里芋には水溶性食物繊維のガラクトマンナンが含まれています。
- ガラクトマンナンはコレステロールの吸収を抑え、ドロドロ血を予防します。
- ムチンは胃粘液を保護し、食欲を促進します。

料理の
ポイント

ひそかに悩ましい…尿漏れ・頻尿

内科診療所医師 竹内 桂子



男性の頻尿の原因で前立腺肥大は有名ですが、女性に多い排尿トラブルのタイプには2つの種類があります。

Q 排尿トラブルの2つのタイプ？

A (1)腹圧性尿失禁…くしゃみ・咳をした時や重い荷物を持ち上げた時などに腹圧がかかり、もらしてしまうタイプ。出産を経験した女性に多く、原因は骨盤底筋のゆるみです。

(2)切迫性尿失禁(過活動性膀胱)…突然強い尿意が起きてトイレまで我慢できず、漏らしてしまうタイプ。膀胱の排尿筋が過剰に活動することが原因です。

両方が混在している人も閉経期の女性に多くみられます。

Q 骨盤底筋って何？

A 骨盤底筋は膀胱・子宮・直腸といった骨盤内の臓器を下から支え、膣や尿道、肛門を開閉する筋肉。女性では出産や加齢でこの筋肉が緩み、尿漏れの原因となることがあります。骨盤底筋はもとも自分でコントロールできる筋肉なので、骨盤底筋運動で自分で鍛えることで多少改善が見られます。

Q 骨盤底筋運動ってどうやるの？

A まず仰向けに寝て両足を開き体の力を抜いて始めましょう。

(1)肛門と尿道をぎゅーっと体の奥に締めるようなイメージで締めます。おならやおしっこを我慢するように。

(2)閉めたまま5秒間こらえます。

(3)5秒たったら力を抜いて10秒ほど休みます。

(4)これを10回繰り返して1セット。1日数セット繰り返しましょう。

慣れたら少しずつ回数を増やします。2、3か月で効果が表れるといわれています。

Q 私は切迫性尿失禁といわれたけど…？

いわれたけど…？

A 切迫性尿失禁の人は膀胱訓練の併用を。膀胱訓練はトイレに行きたくない時できるだけ我慢する訓練。尿意や尿漏れを気にしすぎて少ししか尿がたまっていないのにトイレに行く癖がつくと、膀胱が小さくなったり過敏になります。尿をたくさん蓄えることができなくなり、さらに尿トラブルが悪化することがあります。そこで、膀胱に尿をためる訓練で膀胱の能力を元に戻し症状を改善させることが目的です。

Q 膀胱訓練はどうやるの？

A (1)トイレに行くのを1回だけ我慢。

(2)最初は5分ほど我慢。毎回でなくても1日の中で時間帯を決めて少しずつでもOK。

(3)10分、15分と我慢する時間をだんだん延ばして。2、3時間我慢できるようにすれば達成。

訓練や運動が有効なのは上の2つのタイプの場合。感染症や前立腺肥大症では症状を悪化させることもあるので、まずは一度泌尿器科などで診察を受け、原因を知った上で、自分の尿トラブルに合う訓練を取り入れましょう。

かんたんフィットネス通信

「かんたんフィットネス」をご利用ください！

☆最新のマシンを導入♪高いトレーニング効果を発揮します♪

☆体組成測定を取り入れ、身体変化の確認が出来ます♪

☆女性インストラクターなので女性の方でも安心です♪

■料金プラン

・一般会員 (月額1000円)
・回数券 (1回 200円)

■実施場所

・満濃会場 満濃農改センター2F
・仲南会場 仲南支所2F

■設置器具

ランニングマシン、エアロバイク、筋肉トレーニングマシンなど

■利用時間

・満濃会場 午前9時～午後9時
(日曜日は、午後5時まで)

・定休日 火曜・土曜・祝日
・仲南会場 午前9時～午後5時
・定休日 土曜・日曜・祝日

※初めてご利用される方は、室内シューズ、タオル等を持って、満濃会場にお越しください。

【問い合わせ先】

健康増進課 ☎ (73) 0126

インストラクターのご紹介 ③

「かんたんフィットネス」を支える



- ★片岡ことみ
- ①インストラクター歴
昨年2月から満濃会場で指導させて
いただいています。
- ②得意種目
水泳・ストレッチング
- ③指導のポリシー
お客様に、少しでも楽しく体作りを
続けていただけるお手伝いが出来
ばと思っています。いつでもお声を
掛けてください。
- ④指導日
月曜日 (午前)
水曜日 (午後・夜間)
金曜日 (午後・夜間)
- ⑤みなさんに一言
ラジオ体操やストレッチングなど、
一緒に体を動かして元気になりま
しょう。

宝隆院について

まんのう町岸上、久保神社お旅所（神事場）から西の方向約三〇〇mのJRR土讃線椿谷踏切を渡ると四岐路になっています。その附近の竹林の中に木造平屋建（トタンふき）の建物があり、玄関の鴨居に「宝隆院」と記載された表札が掲げられています。本尊（祭神）は、安徳天皇



と穴不動明王が鎮座されておりま

す。この地に安置された沿革について地域の古老に聞いた話によりますと、昭和十二年頃、徳島県美馬郡つるぎ町一字（剣山大権現）からご神体の分霊を地域の方が授かり、岸上字寺山の元、光明寺跡のお不動さんの土地へ安置致しました。

その後、昭和四十五年頃、現在地の椿谷踏切近くの竹林へ移設いたしました。その折、既存の「ごりんさん」と共に鎮座できるように本殿拝殿との併設された木造平屋建（トタンふき）として約四坪を建立しました。

その後、参拝者の増加に伴って昭和五十八年（昭和六十二年頃、本殿拝殿等（約五坪）の増改築（木造平屋建一部鉄骨造、屋根はスレート及びトタンふき）工事をして現在に至っております。又、毎月一、二回参拝者が集って祭礼行事を行っているとの事です。

（文責 岸上 横関 保）

日本発見・再発見

第7回

日本舞踊を通してしぐさの大切さを学ぶ

今回は中国出身のロ・シヨウチクさんが日本舞踊を体験しました。



扇子を持つ手も指先をきれいに

しぐさは女性としての魅力を高めてくれる

日本舞踊の女舞を体験してまず苦労したのは、つま先を揃えたり、手の指先を揃えたりという基本の動作でした。そうすることで女性らしく見えるのだそうです。確かに基本の動作が身についている先生は、踊っていないときでもつま先が揃っている、上品で女性らしく感じました。

中国にもしぐさで女性らしさを表す文化があります。例えば文化大革命前の中国では、手の中指と親指の

指先を軽く合わせ、手で蘭の形をまねるのが女性らしいとされていた。そのため、当時の中国人女性性は、ハンカチを使うときや物を指差すときを始め、どんなときも手の美しい形を崩さないよう意識して女性らしく見せていたそうです。日本でも中国でも女性らしいしぐさは、昔から愛されていたのだと思いました。

動作は人を表す



今回指導してくれた藤間流師範の藤間瑞代さん。

日本舞踊には様々な踊りがありますが、今回は基本となる男舞と女舞を披露しました。ロさんには、正反對の踊り方を見てそれらの違いを感じていただけたようです。男舞はつま先を外に向け肘を張りますが、女舞はつま先を内に向け膝を揃え、脇を閉めるという特徴があります。それらを基本動作とし、老若男女、性格の違う役柄を踊り分けるのです。普段の自分とは別の人格を演じるには大変苦労することもあります。とても面白く、日本舞踊を続ける魅力の一つでもあります。指先やつま先の動き、ほんの些細なしぐさ一つで役の特性を表現することが出来ます。これは日常にも応用でき、ピンと伸びた背筋は若々しく見えますし、膝を揃えて座るだけで清潔感のある女性に見えると思います。

長尾会館だより

平成24年度第7回 長尾会館ふれあいパン教室



開催日時

10月9日(火)・18日(木) 9:30～13:00

場 所

まんのう町立長尾会館生活改善室
(まんのう町長尾1582番地)

内 容

講師指導のもと「セサミブレッド」と「カレー」を作ります。

参 加 費

1,000円(当日集金します)
※昼食代・材料費・受講料込み。
当日は、ハンドタオル・エプロン
をご持参ください。

申し込み

1回の定員は先着8名です。10月1日
(月)～10月5日(金)までに長尾会
館まで電話又はFAXにてお申し込み
ください。

☎79-2021 FAX56-9068

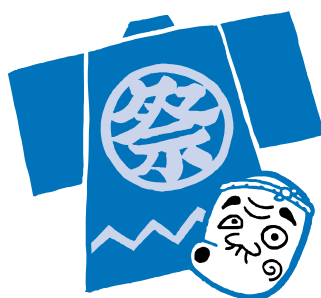
人権コラム 68

新あなたと人権シリーズ(1)

女性ちようさ 祭も男女共同参画

秋祭りのハイライトは華やかで
勇壮な「ちようさ」です。

「ちようさは男が担ぐもの」と
考えられてきましたが、最近
は「女ちようさ」も各地で登場して
います。東かがわ市の「ほろ宵ま
つり」では、10年ぐらい前から女
ちようさが奉納されています。こ
の祭りは獅子舞や奴(やつこ)、
太鼓などの伝統文化を継承する
とともに、商店街など地域振興を
図るものです。祭りには60人の女性
が法被姿でちようさを担いで練り
歩きます。そして、決して男性
ちようさに劣らぬ力強さと華やか
さで祭りを盛り上げます。



「女が参加するものではない」
との風潮が以前はありましたが、

女性の担ぎ手を募集したところ大

勢の応募がありました。ちようさ

の担ぎ手が高齢化したことや少子

化の影響がありますが、男女共同

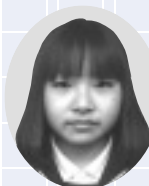
参画の考え方が広がっていること

が感じられます。

人権作文コーナー



友だちつていいな



仲南小学校 五年
大西 春歌

校ない水えい大会



仲南小学校 二年
大西 美羽

はじめに、一年生がおよぎま

五月に一泊二日のキャンプ学
習がありました。私は、そこ
で、友だちつていいなと強く思
ったことがあります。テント設
営の時、私は支柱を立てたりシ
ートを広げたりする方法が分か
らなくて困っていました。する
と、友だちが声をかけてくれた
り手伝ってくれたりしたので、
早くテントをたてることができ
ました。夕食作りの時も、仕事
が早く終わった友だちが手伝い
にかけてくれてくれました。協力
をしてくれた、チームワークが
うまくなってきたと感じました。友
だちが私を大切にしてくれたら
と、いい気持ちになりましたし、心
があたたかくなりました。友だ
ちがいるから、私は楽しく生活
できるんだなと思ったりもしま
した。

校ない水えい大会



仲南小学校 二年
國重 雄亮

した。みんないっしょうけんめ
いおよいでいました。わたし
は、「がんばれ」とおうえんし
ました。ほとんどの人が立たな
いでおよいでいたので、すごい
な、と思いました。

つきに、二年生がおよぎまし
た。わたしは、小プールでビー
トばんをつかってバタ足でおよ
ぎました。ぜんぶ立たたのでお
よぎたので、うれしかったで
す。

それから、三、四、五、六年
生がおよぎました。いろいろな
およぎ方をしていたので、びっ
くりしました。これからいっ
ぱいれんしゅうしてたくさんお
よぎるようになりたいと思いま
す。

ぼくは、ビートばんではた足
をしました。さいしょ十五メー
トルおよぎたいと思っていまし
た。だけど、ぜんぶおよげな
かったのでぜんねんでした。で
も、さいごまでいっしょうけん
めいがんばりました。一年生や
二年生みんなが手をたいて
おうえんしてくれたので、うれ
しかったです。

六年生は、およぐスピードが
とてもはやくてびっくりしまし
た。ぼくも今かられんしゅうを
がんばって、六年生になったら
はやくたくさんおよぎるよう
になりたいです。

保護者【募集人数】15組（応募者多数の場合は抽選）【参加費】1組500円（1組につきアレンジメント1つ）

【募集期間】10月12日（金）必着
【申込方法】郵送、FAX、またはメールで、参加する人の氏名、年齢（学年）、住所、電話番号を明記して下記まで

▶申し込み先・問い合わせ先

香川県農業生産流通課内
花の里かがわ推進委員会事務局
「花育係」

☎087-832-3422
FAX087-837-2481

無料調停相談会

【日時】①10月20日（土）午前10時～午後3時 ②10月25日（木）午前10時～午後3時【場所】①善通寺市民会館2階小会議室 ②丸亀市民会館1階展示室【内容】交通事故・金銭・土地建物・公害・離婚・相続等

▶問い合わせ先

善通寺簡易裁判所

☎0877-62-0315

丸亀調停協会

☎0877-23-5270

調停制度発足90周年行事(無料)

調停でつかもう、解決の糸口を

【日時】10月25日（木）午後2時～4時45分【場所】高松家庭裁判所4階大会議室【人数】40名程度【申し込み期間・方法】10月1日（月）～10月12日（金）（土日祝日除く午前8時30分～午後5時までの間）に電話申し込み。定員に達した時点で締切。

▶申し込み先・問い合わせ先

高松地方裁判所総務課

☎087-851-1537

満濃池森林公園

秋のネイチャーゲーム(無料)

【日時】10月21日（日）午前9時（受付開始）～正午【場所】満濃池森林公園森林の館横東屋【内容】全国一斉ネイチャーゲームの日である当日、香川県では、満濃池森林公園で秋のネイチャーゲームを行います。楽しいネイチャーゲームを通じて、満濃池森林公園で秋の気配を、肌で感じましょう。

▶問い合わせ先

満濃池森林公園

☎0877-78-3364

募 集

平成25年度

香川県立農業大学校学生

【募集人員等】担い手養成科／野菜園芸、花き園芸、果樹園芸、造園緑化、畜産の5コース・計45名【修学期間】2年【試験日程】①推薦入学試験…願書受付：9月28日（金）～10月11日（木）当日消印有効、試験日時：10月18日（木）②一般入学試験（前期）…願書受付：12月7日（金）～12月21日（金）当日消印有効、試験日時：平成25年1月7日（月）③一般入学試験（後期）…願書受付：平成25年2月15日（金）～2月22日（金）、試験日時：平成25年2月28日（木）

▶資料請求・問い合わせ先

香川県立農業大学校

〒766-0004 琴平町榎井34-3

☎0877-75-1141

FAX0877-75-3989

http://www.pref.kagawa.jp/nodai/

表 彰

高齢者叙勲

～旭日単光章～

元満濃町議会議員 吉本 重夫



氏名	生年月日	保護者名	地区
藤本 瑞生	7.24	桂士	吉野下
逢坂 光輝	7.25	勇治	四 條
長尾 遥	7.25	暢	七 箇
岡崎 愛星	7.28	智樹	吉 野
松園 結衣	7.29	尚也	新 目
岩本 光結	7.31	周一郎	七 箇
澤田 昊那	7.31	誠司	真 野
山下 喜一	8.5	孝博	川 東
藤井 優希	8.9	和成	吉野下
瀬戸 智咲	8.10	宏隆	吉 野
常井 美玖	8.10	威志	吉 野
鈴木 鳳牙	8.11	卓弥	帆 山
中家 來音	8.13	健一	公 文
池下 友晟	8.23	大祐	吉 野



氏名	死亡月日	年齢	地区
岩倉 茂	8.8	83	東高篠
兼近 智恵子	8.8	92	買 田
山口 幸宏	8.9	65	四 條
池口 福枝	8.10	81	佐 文
高橋 忠史	8.17	87	造 田
中井 正克	8.17	80	吉 野
森藤 一己	8.17	81	七 箇
饗庭 忠雄	8.22	89	岸 上
渡邊 義則	8.23	82	七 箇
石崎 清和	8.25	86	岸 上
高井 三雄	8.25	66	七 箇
森本 欽之	8.25	75	生 間
瀧下 フミエ	8.26	84	炭所東
渡邊 修	8.27	74	炭所西
谷江 一義	8.28	89	新 目
山神 末子	8.29	68	真 野
大羽田 基ヨエ	8.31	81	造 田

※ご家族やご遺族の了解を得て掲載しています。

忠八祭り 11月3日（土・祝）開催（雨天中止）

この日は、二宮忠八飛行館の入館が無料!!

大和クレス株式会社の敷地内に臨時駐車場を設けていますので、ご利用ください。

忠八太鼓演奏と獅子舞演舞

▶会場 道の駅「空の夢もみの木パーク」（追上424番地1）

▶実施内容 ・忠八太鼓演奏（9:40～9:55） ・獅子舞演舞（10:00～10:30）

第7回二宮忠八紙飛行機大会

▶会場 大和クレス株式会社敷地特設場（追上392番地1）

▶実施内容（受付 9:30～10:45） ・紙飛行機製作教室（9:45～11:00）

・滞空時間コンテスト開会式（11:00～11:10）

・紙飛行機滞空時間コンテスト（11:15～12:00）

・表彰、閉会式（12:10～12:30）

【問い合わせ先】仲南産直市（道の駅「空の夢もみの木パーク」） ☎75-1994



国道32号線規制変更のお知らせ

現在、国道32号線（まんのう町羽間～まんのう町買田）は、最高速度50キロ、駐停車禁止、追越し禁止の規制がそれぞれかかっています。

しかし、本年12月20日に道路拡幅工事が終了し、同区間については、四車線化されます。

これにより香川県公安委員会が駐停車禁止、追越し禁止の規制を解除します。

また、速度規制については、法定速度の60キロとなります。

解除日時については、12月20日午前0時を予定していますが、工事の都合により、この日時よりも少し延びる場合もあります。

道路環境が良くなりますが、今後とも速度は控えめで、安全運転に努めてください。

▶問い合わせ先

琴平警察署交通課

☎0877-75-0110

困ったら

一人で悩まず行政相談

10月15日（月）～21日（日）は、
行政相談週間

総務省では、10月15日（月）～21

日（日）を行政相談週間と定め、10月中に行政相談所の開設や様々な行事を行うこととしています。

本町では、15ページの日程のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が行政相談所を開設し、皆様からのご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

▶問い合わせ先

総務省四国行政評価支局

行政相談課

☎087-831-3103

催し物

不動産鑑定無料相談会

【日時】10月5日（金）午前10時～午後4時 【会場】丸亀市役所1階相談室 【内容】公益社団法人香川県不動産鑑定士協会所属の不動産鑑定士（3名程度）が、土地・建物等の不動産の価格や土地取引に関する県民からの相談に無料で応じるもの。

▶問い合わせ先

公益社団法人香川県不動産鑑定士協会事務局

高松市西内町3-7 森ビル2F

☎087-822-8785

県担当環境政策課 藤井

☎087-832-3210

第26回日本高齢者大会

【日時】10月10日（水）午後1時～4時30分：高齢者の生活・健康等に関わる学習講座・シンポジウムなど、午後5時～7時：シニア劇団公演、うたごえひろばなど、10月11日（木）午前9時～正午：講談「ふまじめ介護かく語りき」（田辺鶴瑛）・文化企画など 【会場】アルファあなぶきホール、サンポートホールなど高松市内JR高松駅近隣会場 【対象】年

齢制限なし 【参加費】1日1,000円、2日2,000円（県内割引券）

▶申し込み先・問い合わせ先

高齢者大会実行委員会

☎087-862-5761、5762（奥谷）

平成24年度高松矯正展

【日時】10月13日（土）午前10時～午後4時、10月14日（日）午前9時30分～午後3時 【場所】高松刑務所（高松市松福町2-16-63）※入場無料 【内容】パネル展示、施設見学、作業製品展示即売、特別講演、各種イベント

▶問い合わせ先

高松刑務所（作業部門）

☎087-821-6119（作業課直通）

税務講習

【日時】10月16日（火）、23日（火）、30日（火）午後1時～5時まで 【会場】高等技術学校丸亀校 【内容】職場などで必要な税金の基礎的知識習得 【講師】四国税理士会丸亀支部会員 【募集人員】15人 【対象者】在職者 【受講料】3,000円 【受付期間】10月9日（火）まで

▶申し込み先・問い合わせ先

高等技術学校丸亀校キャリアアップ担当

☎0877-22-2633

（担当：砂金（いさご））

キク体験教室

～キクの花つもと

フラワーアレンジメント作成～

【日時】10月20日（土） 【内容】①午前9時30分～10時、高松市香南町のキク栽培圃場で花つみ体験 ②午前10時15分～11時30分アレンジメント体験教室（園芸総合センター） 【対象】小学生以下の子どもとその

債務問題でお悩みの方は今すぐご相談下さい。

任意整理

現在の債務の残元金（原則将来の利息がなくなります）を3年間で弁済していくもので、裁判所を通さず、当事務所が依頼者の代理人となり、直接債権者と交渉を行います。

過払い返還

利息制限法の上限利率を越える利息で借入をしていた場合に、払い過ぎになっている利息（過払金）を取戻します。

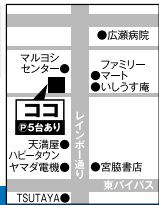
個人再生

個人再生は自己破産とは異なり、不動産などの財産を残してその他の債務を大幅に減額できるものです。住宅ローンを除いた債務が5,000万円までが対象となります。

自己破産

自己破産は債務者の財産と引き換えにその債務を弁済することとなりますが、特に財産がない場合には同時廃止という申し立てを行ない迅速に解決できます。

司法書士法人 あおぞら 無料相談受付中 ☎087-813-7590
〒760-0079 高松市松福町1012-8 ベルティ松福 2F-A
【法人名】司法書士法人あおぞら
【司法書士】田内拓也 香川県司法書士会所属
【登録番号】第311号 簡裁訴訟代理等関係業務/認定番号 第847014号
【業務案内】不動産登記/商業・法人登記/相続・遺言/債務整理/裁判手続・裁判書類作成/供託/各種法律相談
メールアドレス soudan@aozora-shihou-office.com



第4回まんのう町女性議会の議員を募集します

女性議会が平成25年1月20日（日）午後1時から、役場本庁で開催されます。女性ならではの視点から町づくりや、福祉、教育、子育て、環境などの意見を提案してみませんか。

▶応募資格 町内在住の女性

▶募集定員 若干名 ※応募人数多数の場合は、選考の上、結果をお知らせします。

▶募集期間 11月9日（金）まで

【問い合わせ先】

企画政策課 ☎0877-73-0106

第51回まんのう町仲南地区町民バレーボール大会



ネット際の攻防を見せる町民ら

真夏の日差しのもと、世代を超えたスポーツ交流

8月19日に第51回まんのう町仲南地区町民バレーボール大会が仲南小学校で開催されました。

この大会は「ふれあいが未来をつくる、さわやかバレーボール」のスローガンのもと、この時期に帰省している人を含め、年配の方から子どもに至るまでの幅広い年齢層で行われる仲南地区の一大イベントです。

参加者は、一つ一つのプレイに全力を出しながら、コート上を飛び交うボールを追いかけていました。

四条公民館夏休みいきいき教室



打ち出されたペットボトルロケットを見つめる児童ら

夏空に飛び出す科学の力

8月21日に、四条公民館で夏休みいきいき教室が開かれ、四条小学校の児童28人が参加しました。

この日は、町国際交流員のカトウリヨウさん指導のもと、ペットボトルロケットを作成しました。色とりどりの羽や、現在は存在しない国の国旗をプリントしたものを貼り付けるなどして装飾を行った後、祇川河川敷公園で実際に飛ばしました。勢いよく飛び出すペットボトルに児童らは夢中になっていました。

民生委員児童委員スローガン



湊高春会長より表彰状を受け取る谷本文子さん

声かけでつながる絆 守ろう地域

まんのう町民生委員児童委員協議会が、会員から「民生委員児童委員スローガン」を募集し、民生委員児童委員の地域に対する思いが込められた49作品の中から11点が入選し、8月7日の全体定例会で表彰されました。

湊高春会長は、「会員全員の地域に根ざした地道な活動から生まれた貴重なスローガンです。会員の心をつなぐ合言葉として様々な行事で活用したい」と抱負を話していました。

最優秀賞●声かけで つながる絆 守ろう地域 谷本文子さん
優秀賞●地域に広げよう 見守り 声かけ さしのべる手 梶野桂子さん
優秀賞●思いやり皆んなで支える 福祉の町 近藤敬子さん

第35回NAMUEクラシックバレエコンクール



上位に入賞した鈴木里奈さん（手前写真中央）、石井友理さん（手前写真左）、藤岡万琴さん（手前写真右）ら

バレエを通じて礼儀や踊る楽しさを学ぶ

8月7日、8日に、第35回NAMUEクラシックバレエコンクールが高松テルサで開催されました。

このコンクールは全国各地で行われているバレエの演技を競う大会で、今回、MAYO Ballet School（吉野）所属の鈴木里奈さん（中学校の部1位）、石井友理さん（中学校の部7位）、藤岡万琴さん（小学校高学年の部9位）がそれぞれの部門で上位に入賞しました。

Event Schedule in October

10月の行事予定



休日当番医

(日・祝のみ)

テレフォンサービス ☎73-4400

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
8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
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。

救急電話相談

(19:00～翌朝8:00)

●一般 ☎087-812-1055

●小児 ☎#8000

または☎087-823-1588



平成24年 町内の110番・119番



区 分		8月中	1月からの累計
交通事故	物損(件)	45 (45)	320 (298)
	人身(件)	13 (11)	106 (108)
	死亡(件)	1 (1)	1 (5)
救急出動	火災(件)	2 (3)	15 (4)
	救急(件)	82 (106)	675 (740)

※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)

日	大会名	場 所	結 果
8月26日	まんのう町 グラウンド ゴルフ協会 杯大会	祓川 グラウンド (参加:68人)	【優 勝】 栗田アキ子 (四 條) 【準優勝】 大西 寛 (西高篠) 【第3位】 大岡美智子 (四 條)



行事名	日	時 間	場 所
心配ごと相談	4日	13:00～16:00	満濃農改センター
	10日	9:00～12:00	琴南農改センター
	19日	13:00～16:00	仲南支所
人権相談	5日	10:00～15:00	長尾会館
身体・知的障害者 相談	11日	9:30～11:30	琴南農改センター
		13:30～16:30	仲南支所
	18日	9:00～12:00	役場本庁
こころの健康相談 [要予約/健康増進課☎73-0126]	11日		かりん健康センター
	25日		琴平ゆうあいの家
行政相談	17日	10:00～15:00	役場本庁
	19日	13:00～16:00	琴南農改センター
法律相談 [要予約/まんのう社協☎77-2991]	25日	13:00～16:00	満濃農改センター
精神保健福祉相談	25日	9:00～12:00	役場本庁
栄養相談 [要予約/健康増進課☎73-0126]	15日		かりん健康センター
栄養教室 [腎臓病予防/要予約/健康増進課☎73-0126]	26日	9:30～12:30	仲南公民館
1歳6ヵ月児健診	17日	13:00～14:30	かりん健康センター
2歳児健診	25日	13:00～14:30	かりん健康センター
乳幼児健診	31日	13:00～14:30	かりん健康センター
胃・乳がん検診 ※	15日		
	18日	9:00～11:00	満濃農改センター
	19日		
子宮頸がん検診 ※	15日		
	18日	14:00～16:00	満濃農改センター
	19日		
未来運動教室	4日		満濃農改センター
	11日	10:00～11:00	
	18日		勤労青少年ホーム
	25日		満濃農改センター

※前年度の人間ドックで乳がん検診、子宮頸がん検診を自己負担で受診された方は、
領収書を健康増進課に事前に提出することにより今年度も受診することが可能です。

学校記者クラブ

今月のリポーター



四条小学校 5年 大西 亮太



四条小学校 5年 平田 真菜

ロング昼休み

四条小学校 5年 大西 亮太
僕たちの四条小学校には、毎週木曜日に「ロング昼休み」があります。掃除の時間を昼休みに加え、他の日より十五分長く遊ぶことができる日です。この日は、先生方も一緒に楽しく遊んでいます。

また、これを利用して「レインボータイム」を行っています。たてわりで組んだ色別活動を行ったり、他の学年とペアになってゲームをしたりします。

七月は、一・五年、二・四年、三・六年がペアになって遊びました。この時は、上学年が中心になって遊びを考えました。学級会で一年生が楽しく遊べるゲームを考える時、とても悩み、クラスのみんなでいろいろな案を出し合いました。そのおかげで、楽しいレインボータイムを行うことができました。

下学年の人たちも一緒に遊べて、全校生が笑顔いっぱいになるこの時間をこれからも大切にしていきたいです。

楽しかった水泳大会

四条小学校 5年 平田 真菜
七月四日、校内水泳大会がありました。代表委員会で話し合い、体育委員会や六年生を中心に全校生で仕事を分担して準備をしました。応援グッズを作ったり、声援したり、旗やポスターを掲示したりして大会を盛り上げることができました。

最初は一、二年生によるビート板リレーです。一つのビート板を交互につないでがんばっていました。周りからは「がんばれ」「あと少し」等、応援の声が聞こえてきました。私は、二年生の補助をしました。一生懸命泳いでいました。

「ありがとう。」と言ってくれ、温かい気持ちになりました。次に三、四年生によるリレー、最後の五、六年生によるリレーは、すばらしい泳ぎで一位を争っていました。

抜いたり、抜かれたりしたけど、みんなあきらめずに力を出し切り、頑張った水泳大会でした。これからも、全校生で力を合わせていろいろなことに取り組みたいです。

学校美術館

「必要」



琴南小学校 5年 小松 天音

「おはようシャイニングデー」



琴南小学校 2年 西岡 風花

食育標語



「かんしやして
やさいをたべたら
パワーアップ」

満濃南小学校 2年 塚本 泰斗

「ばあちゃん
作る野菜は
さい高だ」

満濃南小学校 4年 濱田 有馬



※所属名と学年は、応募時のもの

再生紙を使用しています。



※この広報誌は、環境にやさしい「植物性インキ」を使用し印刷しています。

●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。