

広報



Public Relations of Manno

まんのう

1

January, 2011

vol. 58

1月号の主な内容

- 町長・議長 新年の挨拶
- 健康生きがい支援センターの愛称「かりん健康センター」に決定
- 確定申告のお知らせ
- かんたんフィットネス仲南会場・琴南会場OPEN
- 1/16 まんのう町女性議会開催



忠八祭り(忠八太鼓奉納)

●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⇒



まちの動き

〈平成22年12月1日現在〉

- 人口 20,072 人
(前月比+27人)
男: 9,657 人
女: 10,415 人
- 世帯数 7,115世帯
(前月比±0世帯)

平成二十三年 新年御挨拶



まんのう町長
栗田 隆義

平成二十三年の輝かしい新春を迎えられましたことを、謹んでお慶びを申し上げます。

多くの町民の皆様のご支援を頂き二期目の新春を迎え改めて責任の重大さを痛感いたしております。皆様方の温かいご支援とご期待に応えるためにも、本町の basic 理念である「誰もが住みよい、住み続けたいまちづくり」のために全身全霊を傾注していく覚悟でございます。

世界的な経済不況が発生し、社会全体に先行きの見えない閉塞感が充満しております。このような状況のなか、本町としては一層の行財改革・財政基盤の強化に努めますと共に職員力の向上、人材育成に努めてまいります。

合併後、最大の事業で県下では初めての本格的な PFI 事業となります満濃中学校改築工事及び町立図書館、町民体育館建設整備事業は、老朽化が激しい満濃中学校を早期に改築し、安全

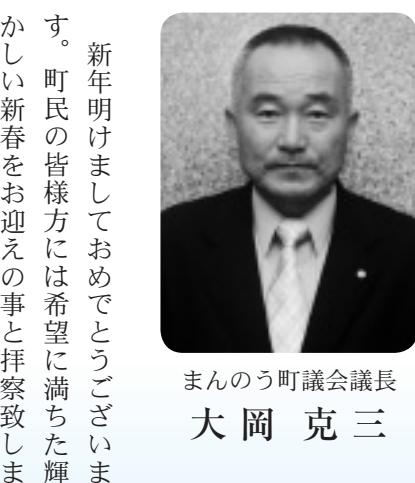
面に加え、今後の教育環境の変化にも対応できる校舎を平成二十五年四月の供用開始に向けて整備するものであります。又、町の活性化を図るために空間として、教育活動のほか生涯スポーツの拠点としても活用できるように体育馆を社会体育施設として整備するとともに、併せて町民からの要望が非常に高い図書館を生涯学習・地域コミュニティの拠点として新たに整備することといたしております。

長炭なごみ館増築の生きがい交流施設、琴南中学校校舎耐震改修工事はすでに完成いたしておりますが琴南小学校給食場及びランチルーム、高篠幼稚園の園舎増築、かりんの丘公園の野外交流施設、神野消防屯所、町道火葬場線は年度内完成の予定でございます。

具体的に各種の事業を推進していくことで本町の将来像とした「元気まんまん まんのう町」改革と協働、輝きのまち」の実現に向けて住民の皆様と連携しながら頑張って行く所存でございますので、なお一層のご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

最後に町民皆様方にとつて新しいこ

の一年が、幸多き年でありますことを心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶いたします。



まんのう町議会議長
大岡 克三

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様方には希望に満ちた輝かしい新春をお迎えの事と拝察致します。

昨年は議会に対しまして貴重な御意見暖かい御支援を賜り心から感謝申上げます。特に昨年四月執行の町議選においては十八名の同志の選任を頂き、新たな議会構成となりました。

「町民主体」の観点と「町の限りない発展」を目標に議員一同切磋琢磨している所であります。

さて、懸案であつた高屋原浄水場の高度処理施設も完成し、安全安心な水の供給が可能となりました。

かりん温泉が廃止となり、御利用頂いていた皆様方には御不便をかけ申わざなく思っています。跡地については、健康で生きがいを持ち、安心して生活できる社会づくりの為に「まんのう町健康生きがい支援センター」として整備中であります。

健康づくり施設は満濃町農村環境改善センターに統いて旧仲南・琴南に整備し、健康づくりの輪を拡大していく

予定となっています。

さらに、必要不可欠な箱物整備である満濃中学校改築は、要望の多い町民図書館・町民体育館と一体として平成二十五年春開校を目途とし、同じ敷地内に建設予定です。議会としても特別委員会において県内外数校の改築先進地又近隣の図書館を視察研修を致しました。

今回の施設整備は PFI 事業(民間活力)を利用した従来と異なる方策であり、全議員がその仕組みの研修や PFI 事業の先進地視察を実行した所です。

さて、本町は森林の面積が広大でその多面的恩恵を受けている観点から、県内で唯一、森林環境税創設促進議員連盟に加入し、全国大会にも積極的に参加をして新税創設実現を目指しています。

一方、県への要望活動も十一月に県内議長一丸となつて実施した所で本町は道路網整備・水資源確保策の陳情を行いましたが、今後も継続した陳情活動を展開して参ります。

本年が皆様方にとつて最良の年となります様御健康御多幸を祈念申し上げ、議会を代表しての新年のご挨拶とさせて頂きます。



水道課よりお知らせ

クロスコネクション（誤接続）はダメ！

■クロスコネクションとは？

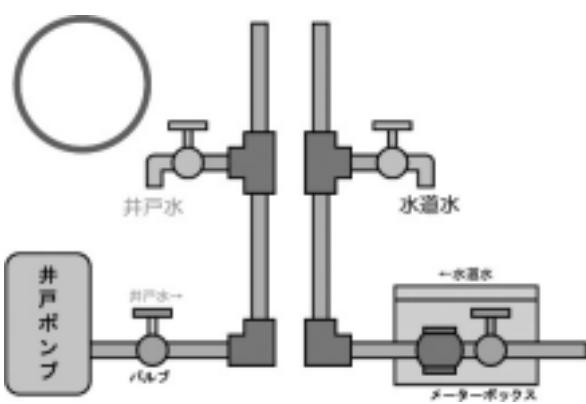
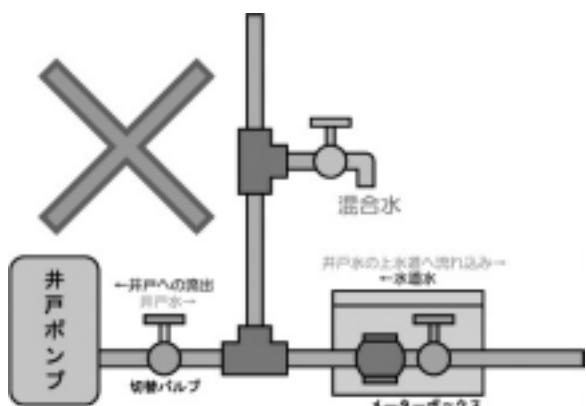
クロスコネクションとは、水道水を給水する管とその他の管（井戸水等）とを連結接続している状態のことです。

水道管とその他の管を直結し、バルブ等で切り替えて使用できるようにしている状態もクロスコネクションになります。

■どうしていけないのか

◎水道水を安全に保つためです

クロスコネクションは、井戸水などが水道本管へ逆流し、万が一その井戸水などが汚染されている場合には水道



水汚染の原因となり、水道を使用している他のお客さまへも迷惑をかけることになり最悪の場合は水道水を使用できなくなります。

◎こんなことも起きます

クロスコネクションをそのまま放置しておくと、井戸水などが水道本管に流入するばかりではなく反対に大量の水道水が「井戸」などに流れ込み、後日思いもよらない莫大な水道料金が請求されることがあります。

この場合の水道料金の免除または減額措置は一切ありませんので、請求金額の全額をお支払いいただくことになります。

■クロスコネクションを発見した場合

クロスコネクションが発見されたと

きには、水道法及びまんのう町水道給水条例の規定に基づきそのご家庭の給水を一旦停止することになります。

水道の給水管から井戸水などの管を切り離したことが確認できるまでの間、水道の利用はできません。

■自宅がクロスコネクションとなつている場合

水道工事指定工事店に連絡し、速やかに水道の給水管から井戸水などの管を切り離してください。

切離し工事に係る費用はお客様負担となります。

■水道工事指定工事店がクロスコネクションの工事を行つていた場合

指定工事店の登録抹消及び給水装置工事主任技術者の免許取り消し等の処分があります。

安心・安全な水道は、私たち皆の財

産です。一人ひとり、ルールを守った正しい利用をお願いします。

まんのう町水道課

■0877（79）0830

【問い合わせ先】

岡山のマルナカで、 ブロッコリーを対面販売



J A香川県協栄地区ブロッコリー部会長の大野義一さんとJ A香川県の関係職員らが毎年行っている関西圏での販売促進活動に、昨年に引き続き栗田町長が11月26日に同行しました。

産地直送のブロッコリーをこの日の夕方頃から販売し、1日限りの対面販売でしたが、来店者の反応は上々で順調に売上を伸ばしました。

まんのう町健康生きがい 支援センターの愛称 「かりん健康センター」に決定

旧かりん温泉を改修して、4月1日にオープンする健康生きがい支援センターの愛称には、19点の応募の中から、星野晋代さん（四條）の「かりん健康センター」が採用されました。おめでとうございます。

その他優秀賞には、丸尾享子さん（岸上）、亀山弘美さん（神野）、加納由紀さん（吉野）が選ばれました。

丸亀税務署から平成22年分確定申告に関するお知らせ

税務署では、申告書や収支内訳書などの提出書類について、自分で作成し、インターネットや郵送などで早めに提出していたことをお勧めしています。なお、申告用紙などは税務署や市役所、町役場に備え付けています。

インターネットはこんなに便利

インターネットは、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。是非ご利用ください。

①ホームページから簡単に申告

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」で作成したデータは、インターネットを利用して提出することができます。

②最高5000円の税額控除

本人の電子署名及び電子証明書をつけて、申告期限内にインターネットによる申告を行うと、所得税額から最高

5000円の控除を受けることができます。(以前にこの控除を適用された方は受けることができません。)

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は、その記載内容を入力し送信することに

より、提出または提示を省略することができます。(ただし、申告期限から3年間、書類の提出または提示を求められことがあります。)

④還付金がスピーディー

インターネットによる還付申告は早期に処理(3週間程度で還付)しています。確定申告期間中は、24時間インターネットの利用が可能です。

⑤24時間いつでも利用可能

インターネットによる還付申告は早期に処理(3週間程度で還付)しています。確定申告期間中は、24時間インターネットの利用が可能です。

⑥もっと詳しい情報は

インターネットホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)では、利用開始の手続き、ご利用時間、パソコンの環境、インターネットソフトの操作方法、よくある質問(Q&A)など、インターネットに関する最新の情報についてお知らせしています。

インターネットで申告書の作成ができます

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、贈与税および個人事業者の消費税(地方消費税を含む)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

を利用してインターネットをするか(贈与税を除く)、A4サイズの普通紙に印刷して添付書類とともに税務署へ提出してください。

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。

設置期間中は、丸亀税務署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お答えします。

インターネットで税金相談

税金のことについては、国税庁ホームページの「タックスアンサー」(<http://www.nta.go.jp/taxanswer>)がお答えします。

身近な税金に関することで分からないうことがあれば、お気軽にご利用ください。

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受取箱に投函することにより提出できます。

平成22年分の確定申告について

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っています。

△確定申告に必要な書類など

お持ちでない方は、会場でお渡しします。なお、昨年(平成21年分)申告会場において、電子申告をご利用された方は、申告書は郵送されていません。

■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

■国民健康保険税や国民年金保険料などの支払額の分かる書類

■生命保険料、地震保険料の控除証明

△場所

丸亀市民会館(丸亀市大手町2-1-4
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お答えします。

まんのう町納税相談会場について

まんのう町の納税相談会場について、

申告システムの導入により、使用できる施設が限られるため、今年から次のようにになりますのでご注意ください。

満濃地区：役場本庁

琴南地区：琴南総合センター、琴南支所（琴南農改センター）

仲南地区：仲南支所

なお、詳しい日程・地区割については、広報2月号でお知らせします。ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

税務課 **■0877（73）0104**

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残つたときや、一家の働き手が亡くなつたときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受け取られないこともありますので、「あの時に・・・」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

20歳から国民年金

- 担当係または年金事務所へお尋ねください。(20歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。)
なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合は、「学生納付特例」や「若年納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、町役場で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。
- 国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります
- 老齢基礎年金**
65歳から生涯受けられます。
- 障害基礎年金**
病気やケガで障害の状態になつた方が受けられます。
- 遺族基礎年金**
夫が亡くなつたときに子のある妻または子が受けられます。
- 年金手帳は大切に保管しましよう
公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。
- 国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。
- 年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管

【問い合わせ先】

■ 0877 (62) 166 善通寺年金事務所

被保険者の種類	第1号被保険者	第3号被保険者	第2号被保険者
対象者	20歳以上60歳未満の自営業の方、農林漁業の方、学生の方など	第2号被保険者に扶養されている配偶者	会社員、公務員など
保険料	国民年金保険料 【定額】15,100円 (平成22年度)	被保険者本人は保険料負担を要しない。配偶者の加入している年金の保険者が負担	厚生年金保険料率 16.058% (平成22年9月現在) 労使折半で保険料負担
国庫負担	基礎年金の国庫負担割合については、平成21年4月1日より、それまでの1/3から1/2へ引上げられました。		

「伝統芸能の町まんのう2010」フォトコンテスト表彰

まんのう町教育委員会では「伝統芸能の町まんのう2010」フォトコンテストを実施しました。これは町内で行われている各種伝統芸能の写真を募集し表彰するものです。受賞作品は町文化祭で展示いたしました。受賞作品は今後文化財の周知用に活用させていただきます。受賞者は下記の皆様です。=敬称略

《金賞》川北正人、《銀賞》山内康久、《銅賞》斎藤雄宰睦・片倉岩夫・寺嶋玲子、

《佳作》大池孝志・猪内政明・片岡英二・平井綾

フォトコンテストは来年度も実施予定です。多くの方のご応募お待ちしています。



金賞 「大川念仏の舞い」



表彰を受ける川北正人さん(11月20日 町文化祭会場)

体育指導委員優良団体表彰



まんのう町体育指導委員会
委員長の宮武哲也さん=写真右

11月25日にまんのう町体育指導委員会が社団法人全国体育指導委員連合から、地域スポーツの振興に顕著な業績を残し、地域住民の健康、体力の向上に貢献した功績で表彰されました。

第74回香川県畜産共進会

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74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28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18頭、肉専用種去勢19頭、交雑種16頭、肉専用種枝肉42頭など合計217頭でした。

三井利広さんが、乳用牛(48ヶ月以上)の部で、最高賞である農林水産大臣賞を受賞されました。町内の入賞者は次のとおりです。=敬称略

▽乳用牛(48ヶ月以上)の部

(農林水産大臣賞、金賞首席)

三井利広

▽乳用牛(48ヶ月未満)の部

(金賞首席) 三井利広

▽肉用種牛の部

(銅賞) 豊嶋進

▽交雑種(雌牛)の部

(金賞次席) 森藤洋子

▽肉専用種枝肉の部

(銅賞) 畑正芳



三井利広さん(大口)

第8回 長尾会館ふれあいパン教室

●はじめに：長尾会館にて、パンづくり教室を開催します。おいしいパンづくりを通じて、参加者のふれあい交流を図ることを目的としています。

参加ご希望の方は、日程をご確認のうえ長尾会館までお申し込みください。

●開催日時：平成23年1月24日(月) 9:30～12:00

●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「肉まん」を作ります。

●参 加 費：1,000円 (当日集金します)
※材料費・受講料込み

●申込み：

1月21日(金)午前中までに、長尾会館まで電話又はFAXにてお申し込みください。
(TEL・FAX0877-79-2021)



第4回まんのう町議会

臨時会

（0・025月分増）になりました。

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

会期／平成22年11月29日

原案承認

専決処分の承認について（まんのう町交通傷害保険条例の廃止について）

右記条例が廃止されました。

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22年12月1日から施行)

▽行政職給料表（2級6号給以上）
級49号給以上、4級33号給以上、5
級25号給以上、6級17号給以上）を
減額改定（月額200円～500円）
▽平成22年12月期の期末手当支給率が
1・3・5月分（0・1・5月分減）に、勤

勉手当支給率が0・65月分(0・05

（平成23年4月1日から施

平成23年度6月期の期末手当支給率が1・225月分(0・025月分減)に、勤勉手当支給率が0・675月分(0・025月分減)になりました。

立成2年1月期の期^三当^三又^三給^三が1・375月分(0・025月分増)に、勤勉手当支給率が0・675月分

平成23年度土器川 「河川愛護モニター」募集

【問い合わせ先】

香川河川国道事務所土器川出張所
0877(22)8318

第1回まんのう凧あげ大会

- と き：平成23年1月23日（日） 午前10時より午後3時まで
 - と こ ろ：まんのう町吉野4314番地1 かりんの丘公園（芝生広場、多目的グラウンド）
 - 主 催：まんのうツーリズム協会、讃岐凧天揚会
 - 内 容・凧愛好家のみなさんによる凧揚げ 10:15～
 - ・先着100名（小学生以下）
 - 無料凧作り教室 11:00～12:00
 - ・事前申し込みが必要です。
 - ・模擬店：海鮮鍋かど



【問い合わせ先】 まんのう町役場 産業経済課 ☎0877-73-0105

いきいき 健康 応援講座

風邪をひきにくくする 体づくりとは?

四国学院大学社会学部カルチャーラルマネジメント准教授 片山 昭彦



この季節、風邪対策は、万全ですか？
今日は、風邪ひきと運動に関する質問です。

Q：毎年、冬になり、冷え込むとすぐ

に風邪をひいてしまいます。運動を継続することにより、風邪をひかなくな

りますか？

A：みなさんが「体力がある」と考えるのは、どのような理由からでしょうか。「走るのが速い」「チカラ持ち」「元気」など、いろいろな要素が考えられます。一般的に体力は、①運動や活動に関わる能力（活動の基礎）、②生存や病気に対する抵抗力等の能力（生存の基礎）、以上二つの側面があり、①を「活動体力」、②を「防衛体力」と理解され、これに精神的因素も含めて体力と考えることが、一般的になっています。

■健康への運動の効果

運動による健康への効果は、生活習慣病の予防・改善、基礎体力（生活体力）の増進などが知られています。運動による肩こりの解消、不眠解消等は、みなさんも体感されていると思います。同様に、継続的な運動により、風邪をひきにくくなつた、ということをよく耳にします。しかし、プロスポーツ選手が風邪をひいて、十分な能力を発揮できずに試合に負けた：、といった

ことも聞きます。これって、矛盾？
■過激なトレーニングによる免疫力の低下？

風邪のウイルス等からカラダを守る身体の防御機能は、直接的に外部からカラダを守る皮膚や粘膜の防御と、一般的に言われる「免疫力」の2種類があります。この免疫機能ですが、適切な運動量と強度は、免疫機能を高め、過度の運動量と強度は、免疫能力を低下させることができます。

これが、風邪をひきやすい、ひきにくいといった状況に関係しています。

■大切なのは適切な運動量と強度

スポーツ選手が体調を崩しやすいのは、激しい運動によるもので、十分な休養、栄養を含めた調整が必要となります。

健康づくりのための運動に関する質問をお待ちしています。（質問は、町

福社保険課国保係までハガキ又はeメール:fukusi@townmanno.lg.jpまで。送で第4・5月曜日の午後8時30分から放送します。

「かんたんフィットネス」がより利用しやすくなりました

仲南会場
琴南会場
OPEN!!

満濃農改センターで実施中の「かんたんフィットネス」の仲南会場がオープンしました。1月から3月末まで体験期間として無料開放しますので是非ご利用下さい。また、琴南農改センターロビーの軽運動施設がリニューアルしました。こちらは誰でも無料でご利用頂けます。

■実施場所

満濃農改センター2F
仲南会場 仲南支所2F
琴南会場 琴南農改センター



■対象者

医師に運動を止められている方以外ならどなたでも可能。ただし、持病などがある方は医師にご相談下さい。

■内容

個人の身体状況を測定（体組成+体力テスト）し、個人に合った運動プログラムを作成し、それに沿ってトレーニングします。歩数計を無料貸出します。

※琴南会場はプログラムの作成はありません。

■設置器具

満濃・仲南会場／ウォーキングマシン、エアロバイク、筋トレマシンなどの総合運動機器
琴南会場／ウォーキングマシン、エアロバイクの有酸素性運動機器

■営業時間

満濃会場 平日午前9時～午後8時まで
仲南会場と琴南会場 平日午前9時～午後5時まで
※土日、祝日、年末年始は休み

■利用料金

月額1,250円

※琴南会場は専門指導員の指導がないと、専用器具がありませんので誰でも無料でご利用できます。

■利用方法

満濃会場 直接会場まで来ていただき、体験して頂いた後に入会を決めて頂きます。

仲南会場 初めてご利用される方は、インストラクターのいる火曜の午後、木曜の午後に来て頂くか、インストラクター常駐の満濃会場にて器具の使用方法の説明を受けていただく必要があります。

琴南会場 農改センター窓口に声をかけて頂いてご利用下さい。

■その他

その他詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。見学・体験は無料です。

【問い合わせ先】

健康生きがいルーム（満濃会場） 0132
または健康増進課まで 0126

ワンポイントアドバイス

年末年始は忘年会にクリスマス、お正月などの行事が続き、どうしても食べすぎてしまう方も多いのではないでしようか？また、寒い時期は運動するのも面倒くなり、こたつに入つてだらだらテレビを見るなんて事も多いですね。こういう生活を送っていると、気付いた時にはお腹周りがアレレ…？つて事になってしまっていませんか？

そんな皆さんに、年末年始の食事で失敗しないコツをお教えします。

◎時間を決めて3食食べる。

だらだら食べ続けないようにする。

◎料理は大皿から取らずに、1人分を盛りつける。

◎単品の料理は栄養バランスが偏りがち。品数を増やし、野菜料理を1品を加える。

◎油を使った料理は少量に抑える。

◎メインの料理に手を出す前に、汁も加える。

◎テーブルやこたつにみかんやお菓子を置かないようにする。

この6つのコツを守れば、知らぬ間にぼつちやりお腹になる事も予防できますよ。

この時期は色々とおいしい誘惑がありますが、冬と言つたらやつぱり鍋ですね。鍋料理は豆腐や魚・肉などの食

すますよ。

年末年始は忘年会にクリスマス、お

正月などの行事が続き、どうしても食べすぎてしまう方も多いのではないで

しょうか？また、寒い時期は運動するのも面倒くなり、こたつに入つてだらだらテレビを見るなんて事も多いですね。こういう生活を送っていると、気付いた時にはお腹周りがアレレ…？つて事になってしまっていませんか？

そんな皆さんに、年末年始の食事で失敗しないコツをお教えします。

◎時間を決めて3食食べる。

だらだら食べ続けないようにする。

◎料理は大皿から取らずに、1人分を盛りつける。

◎単品の料理は栄養バランスが偏りがち。品数を増やし、野菜料理を1品を加える。

◎油を使った料理は少量に抑える。

◎メインの料理に手を出す前に、汁も加える。

◎テーブルやこたつにみかんやお菓子を置かないようにする。

この6つのコツを守れば、知らぬ間にぼつちやりお腹になる事も予防できますよ。

これに野菜類を加えれば、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることが出来ます。また、野菜は茹でることで生よりもたくさん食べられるため、1食にとりたい野菜量120g以上が十分に摂れます。

鍋料理は短時間で調理ができ、家族みんなで楽しめますので、ヘルシーな鍋料理で正月太りを防ぎましょう！



今月の出演者は、まんのう町ヘルスマイトの饗庭靖子さん=写真右。

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。

食改の食育だより 1食に野菜を120g食べよう

15分で朝食作り
料理レシピ



あん餅雑煮

香川の郷土料理・あん餅雑煮を食べて新年を元気に迎えましょう！

600kcal台の栄養バランスメニュー → あん餅雑煮、豆腐のしょうが焼き、いのどり野菜サラダ、ミックスジュース

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)

- あん餅……………4個
- 大根(細め)……………200g
- 人参……………100g
- だし汁……………4カップ
- 白みそ……………60g
- 青のり……………適量

作り方



2



3



4



エネルギー 292kcal タンパク質 7.5g 脂質 1.1g 食物繊維 4.9g 食塩 1.2g

ふるさと探訪

58

満濃池修築に貢献した
矢原式部左衛門大輔正久大人

式部左衛門大輔宅地矢竹茂生
以矢原氏称大同三年二月神野
社再建同九月加茂神社建立弘
仁八年四月至大早奏開勅許
三月至七月万濃池成神野寺一

これは、平成13年当時護国神社宮司だった矢原國見様宅で矢原式部左衛門大輔正久大人と書かれていたのを抜粋して書きとめたものです。

力が強い奈良から交通の便利な山城国（京都）平安京に遷都し、平安遷都から鎌倉幕府設立までの約400年間は国政の中心が平安京にあつた平安時代初期の人です。

7011年の大宝律令（律は刑法
は行政組織・民の租税・労役、官史の
服務規定）は、中央の神の祭りごとを
神技官、政務を太政官との2官があり、
全国には畿内（山城、大和、河内、和泉、
摂津）・7道（東海、東山、北陸、山陰、
山陽、南海、西海）の行政区に分かれ、
その下に国・郡・里（郷）があった。国司・
郡司・里長がおかれたが、国司は貴族
が赴任し郡司はその土地の豪族が任命
された。矢原正久も、国司に協力して
地方の政治にあたつたと思われる。

原式部左衛門大輔正久大人
矢原正久と時を同じくした人物が空手
海である。

遣唐使（けんとうし）にしたがい入唐し、帰国後高野山に金剛峰寺を建て、真言宗をひらいたと讃岐の空海、比叡山に延暦寺を建て、天台宗をひらいた近江の最澄、真言宗の密教を東密、天台宗の密教を台密といい、加持祈祷により現世利益をはかる仏教が皇室、貴族、世間一般にも広まり、祈祷にたり、病気厄除け、雨乞いなど願い事をかなえさせてもらえると、持て囃された。空海は、嵯峨天皇、橘逸勢とならび三筆と呼ばれる書道にもたけていて、綜藝種智院は庶民の教育を目指した施設として有名であり、土木技術も唐から持ち帰ったと伝えられている。

雨乞いなどの祈祷 郡司 国司の力では弘仁8年（817）4月から8月の大旱魃には手の施しようがなく、弘仁11年（820）空海に矢原正久は池の修築を願い出て弘仁12年（821）9月完成する。

矢原正久は神野社を再建し、加茂神社を建立して、満濃池の側の寺を神野寺と号した。功労により位階が進み安定した生活を送り、地位や財力を世襲して今日までもその名を遺した。

(文責 四條 森近 育子)

国際交流の窓

業大学准教授の水野義道氏を講師に迎え、講演会『やさしい日本語』が被

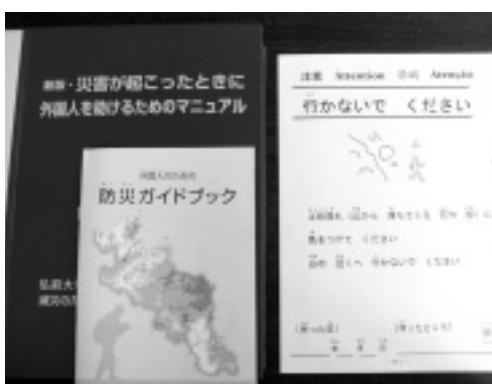


講師の水野義道氏（写真中央）

ん会館で開催されました。これは県国際交流協会が多文化共生のための『やさしい日本語』普及事業として実施し、県や各市町国際交流協会などが共催して県内5カ所で開催されたものです。

「やさしい日本語」の講演会は1月22日にも開催される予定で、講師のかながわ開発教育センター事務局長の木下理仁氏から学校現場における「やさしい日本語」の活用についてお話ししいただきます。

情報や災害情報などを迅速かつ正確に伝えようと研究が進められています。今回の講演会には、仲多度南部消防組合や町の職員、日本語ボランティア、在町外国人らが参加しました。講師の水野先生からやさしい日本語作成について「『～ましょう』などの表現は勧誘の意味にも受け取れ、混乱を招きやすいので使用しないでください」とアドバイスがあると、参加者は熱心にメモを取っていました。



災害を想定して作成された資料

「誰もが理解できる簡単な日本語で防災情報の提供を

情報や災害情報などを迅速かつ正確に

今回の講演会には、仲多度南部消防

人権コラム

47

シリーズ

「あなたと人権シリーズ⑦」



「人と人はつながっている」

あなたの先祖にはどんな人がいたでしようか。

先祖の人数は2の n 乗(n ..世代)で計算します。1世代前の先祖は2の1乗=2人(父と母)、2世代前は2の2乗=4人(祖父と祖母)、3世代前は2の3乗=8人(曾祖父と曾祖母)、20世代前は2の20乗=1,048,576人(約105万人)です。平均20歳で出

産したとすると、20世代前なら約400年前で1600年頃となります。当時の人口は諸説ありますが約1,200万人と見られます(鬼頭宏『人口から読む日本の歴史』講談社)。そのうち自分につながる先祖が約105万人いるわけですから、互いに先祖は重なり合っていることがわかります。また105万人の中には様々に人がいたことも想像できます。さらに先祖は遠くさかのぼることから、人と人はお互いに共有する部分が多いのです。一見すると1人1人は外見や家庭事情が異なりますが、むしろ、つながっている部分もあるのです。

(香川人権研究所)

第2回まんのう町女性議会

町内の女性16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16日(日)午後1時

【問い合わせ先】

まんのう町企画政策課

電話 0877-73-0106

みんながいる教室

満濃南小学校
6年 多田 葵

わたしは陸上の練習中、足を怪我して松葉杖をつくることになってしまった。元気なときは普通にできたことが、とても不便になつてしまつた。好きな体育もできない。ある体育の時間。わたしは教室で一人読書をしていた。外からはみんなのはしゃぐ声が聞こえてきた。教室の中はしんとしていた。時々、風で動く習字や絵の紙の音にどきつとなつた。時間が過ぎるのが遅く感じた。授業を終えてみんなが帰つてくると、教室の空気が変わつた。教室に光が入つてきたようだ。静かだった教室はにぎやかになつた。

わたしのクラスはみんな優しい。階段を上がる時はだれかが荷物を持つてくれたり、ロッカーカーから習字道具を取つてくれたりする。わたしは怪我をして、いつも気づかないことに気づくことができた。みんなが教室の空気を作つている。みんながいるだけで楽しい。

人権作文コーナー

「友だちってなんだろ。」

満濃南小学校
6年 古本明日香

私は、友だち関係について考えてみた。人権標語では、「友だちの輪」と書いた。だれとでも話したり、一緒に遊んだりしたいからだ。でも、正直言つて私は仲の良い友だちとか話をしないし遊ばない。友だちをつくりたいと思つてもどうしたらいいか分からぬからだ。

私は、友だちの輪を広げるために二つのことを実行することにした。まず一つ目は、声かけだ。「おはよう」「さようなら」「ありがとう」など、あいさつやなにげない一言だ。進んで声をかけることによつて気持ちが伝わると考えたからだ。

二つ目は、笑顔だ。表現一つで相手の受け取り方が変わる。笑顔で話すと相手も気持ちよくなると思う。友だちといっぱい話し、いっぱい遊ぶことは楽しいことだと思う。私は、友だちの輪を少しづつ広げるためにも、この二つのことを実行します。

11

広報まんのう 2011.1

◆第6回園芸講習会「松の冬期剪定講習会」(無料)

◆日時／2月13日(日)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時◆場所／坂出市番の州公園管理事務所(番の州プール西隣)◆講師／日本樹木医会香川県支部末澤正義氏◆定員／①、②それぞれ20名◆申し込み方法／郵送、FAXまたはEメール。※電話は不可。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。◆申し込み締め切り日／2月7日(月)

【問い合わせ先】

〒762-0063坂出市番の州公園5番地 坂出緩衝緑地 管理事務所

■0877-45-6820

FAX0877-43-5213

E-mail kansyouryokuti@rhythm.ocn.ne.jp

募 集

◆再就職支援セミナー(無料)

◆日時／①1月15日(土)、16日(日)②1月22日(土)、23日(日)※いずれも午前9時30分～午後4時15分◆会場／①サンメッセ香川(高松市林町2217-1)②丸亀市民会館(丸亀市大手町2丁目4-20)◆対象者／県内在住または県内事業所に就職を希望する求職者◆定員／各40名(先着順)◆内容／応募種類の書き方や面接の受け方など実践的なノウハウを伝授◆受付期間／①1月14日(金)まで②1月21日(金)まで

【申し込み先／問い合わせ先】

香川県労働政策課

■087-832-3368

※電話で受付、事前予約が必要

◆犬のしつけ教室(無料)

～愛犬と楽しく暮らすために～

◆日時／1月23日(日)午前10時～11時30分◆会場／香川県中讃保健所(香川県中讃保健福祉事務所内)

◆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(火)～14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。

【申し込み先／問い合わせ先】

香川県中讃保健所衛生課

(動物愛護担当)

丸亀市土器町東8丁目526

■0877-24-9964

FAX0877-24-8343

ホームページ <http://www.pref.kagawa.jp/chusanhoken/index.htm>



◆放送大学4月入学生

放送大学はテレビやラジオの放送を通して学ぶ遠隔教育の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

◆出願期間／2月28日(月)まで◆募集学生の種類／【教養学部】科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)、選科履修生(1年間で希望する科目を履修)、全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)【大学院】修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)、修士選科生(1年間で希望する科目を履修)

【問い合わせ先】

放送大学香川学習センター

〒760-0016 高松市幸町1-1

※資料を無料進呈中

■087-837-9877

◆NHK学園平成23年度生徒

◆募集内容／①高等学校4月生普通科(3年制)②高等学校専攻科社会福祉コースコミュニティ・ボランティア専攻◆出願期間／①2月1日～4月20日(必着)②2月1日～3月22日(必着)

【問い合わせ先】

NHK学園 ■042-572-3151(代表)

案内書請求フリーダイヤル

■0120-06-8881

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
田岡陽葵	10.23	邦章	吉野下
大西椿	11. 3	達也	買田
田中修平	11. 8	仁	羽間
京兼聰志	11.10	光宏	四條
増田芽依	11.10	真介	炭所西
岡田笑愛	11.17	ヤング ジェイコブ ジェラルド	炭所西
小林大晟	11.19	誠二	炭所西
松園葵生	11.22	尚也	新目

おくやみ

ご冥福をお祈りします…(敬称略)

氏名	死亡月日	年齢	地区
森井優	11. 1	87	岸上
郷田ヒサエ	11. 2	95	炭所西
松原勝親	11. 3	92	佐文
今川芳江	11. 5	102	七箇
木村季男	11. 6	84	四條
白川晶子	11. 7	87	炭所西
饗庭秀雄	11. 8	60	岸上
黒川竹一	11. 8	83	公文
吉本勉	11. 9	84	吉野
増田マス	11.11	89	山脇
宮崎高義	11.11	79	造田
宮本アヤノ	11.11	95	岸上
塚本トミヨ	11.12	98	炭所西
堀田チエ子	11.12	87	五條
眞鍋俊彦	11.12	67	炭所西
武田竹春	11.13	67	川東
佐野スミコ	11.17	91	勝浦
松原良子	11.18	80	吉野
稲毛正一	11.19	83	造田
清田泰子	11.20	77	炭所西
眞鍋義信	11.23	86	炭所東
吉川正春	11.24	83	長尾
大西キサ子	11.25	93	買田
西丸ヒフミ	11.26	97	川東
信野幸雄	11.27	58	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

INFORMATION

くらしのワンポイントアドバイス

～換金困難な外国通貨の購入～

「電話勧誘でイラク通貨(イラクディナール)を勧められ購入したが、その後業者と連絡が取れない」
「スーダン通貨(スーダンポンド)の購入を勧められた」など、外国通貨の購入をめぐる相談が多く寄せられています。

高齢者などをねらって「今買えば、将来、円に両替したときに必ずもうかる」とか「購入すれば高値で買い取る」などと勧誘します。

しかし、こうした通貨を円に換金するのは極めて困難です。また、購入後、買い取るといっていた業者と連絡が取れなくなることも。

もうけ話を安易に信じてはいけません。特に、高齢者は、家族など周囲の人も十分注意しましょう。

【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

新卒者就職実現プロジェクト (ハローワーク)

ハローワークでは、未就職卒業者の就職が1日でも早く実現できるよう、新卒者就職実現プロジェクトとして、「3年以内既卒者(新卒扱い)採用拡大奨励金」「3年以内既卒者トライアル雇用奨励金」を事業主の皆様にご活用いただき、未就職卒業者の就職支援を実施しています。

3年以内既卒者で就職が決まっていない皆さん、まずはハローワークに求職登録をしてください。

【問い合わせ先】

ハローワーク丸亀

■0877-21-8609

ご存じですか？検察審査会

交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその被疑者を起訴(裁判にかけること)してくれない。どうも納得できない。このような不満をお持ちの方は検察審査会にご相談ください。相談や審査の申立ては無料で、秘密は固く守られます。

検察審査会は、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員により、検察官が被疑者を裁判にかけなかったことのよしあしを審査します。

【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

高松坂出有料道路の無料開放 と未使用回数券の払戻し

◆無料開放日／3月27日(日)から◆

払戻手続／A：有料道路管理事務所(料金所横)へ①未使用回数券②印鑑③回数券払戻し申請書を持参
B：県道路公社本社事務所へ①～③を持参または①、③を書留郵便で郵送◆**払戻期間／A**：1月5日(水)から3月26日(土)まで**B**：1月5日(水)から6月30日(木)まで◆**申請書入手先／**有料道路管理事務所、県道路公社、県庁道路課、道路公社ホームページ

【問い合わせ先】

香川県道路公社 ■087-834-2324
ホームページhttp://www.h6.dion.ne.jp/~kgkousha/douro/

催し物

◆第13回高齢者や障害者の 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の、成年後見制度、地域福祉権利擁護事業等についての総合的な無料相談会を開催します。

◆**日時**／1月15日(土)午後1時30分～4時30分◆**会場**／高松会場：高松テルサ(高松市屋島西町2366-1)、丸亀会場：丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)(丸亀市大手町2-1-7)◆**対象者**／高齢者、障害者、その家族及び関係者◆**相談方法**／個別相談

【問い合わせ先】

香川県社会福祉協議会

■087-861-8883

FAX087-861-2664

◆関節リウマチ講演会(無料)

◆**日時**／1月22日(土)午後2時～午後4時◆**場所**／丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)4階研修会議室1・2◆**演題**／関節リウマチとロコモティブシンドローム◆**講師**／真鍋 等先生(高松平和病院副院长)◆**その他**／講演会終了後、療養相談があります。

【問い合わせ先】

RA ほのぼの会 牛田睦子

■0877-62-9398 ※ FAX 兼用

◆第5回園芸講習会「バラの 冬期剪定講習会」(無料)

◆**日時**／1月23日(日)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時◆**場所**／坂出市番の州公園管理事務所(番の州プール西隣)◆**講師**／管理事務所所長田辺剛久◆**定員**／①、②それぞれ20名◆**申し込み方法**／郵送、FAXまたはEメール。※電話は不可。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。◆

申し込み締め切り日／1月13日(木)

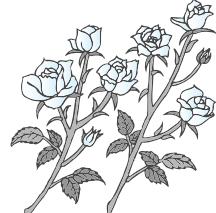
【問い合わせ先】

〒762-0063坂出市番の州公園5番地 坂出緩衝緑地 管理事務所

■0877-45-6820

FAX0877-43-5213

E-mail kansyouryokuti@rhythm.ocn.ne.jp





まちのニュース



第25回まんのう町かりんまつり



2010東みよし町まつりで演舞を行う
讃岐まんのう太鼓保存会のみなさん



みのだ連による阿波おどり公演

● 地域の郷土文化の交流を

第25回まんのう町かりんまつりが10月24日にかりんの丘公園で開催されました。今回はゲストとして東みよし町からみのだ連が出演し、時には勇猛で、時には滑稽な阿波おどりを披露しました。東みよし町はまんのう町の隣町であり、地域交流を図る意味で今回のみのだ連の出演が決まりました。また、10月31日に行われた2010東みよし町まつりではまんのう町から讃岐まんのう太鼓保存会の勇壮な演奏が披露され、お互いの交流を深め合いました。

町老連仲南支部第4回スポーツ大会



玉入れに興じる老人クラブ会員ら

● 健康で明るいまちづくりへ

11月6日に町老人クラブ連合会仲南支部主催の第4回スポーツ大会が仲南小学校で開催されました。この日は、琴南支部や満濃支部の老人クラブも参加し、合わせて325人が出場しました。大会は、「体力に応じて楽しくスポーツに興じてください」と和田昭三支部長などの挨拶の後、4チームに分かれ、ボール運びやパン食い競争、玉入れなどが行われました。参加者は自分チームに貢献しようと懸命に競技に取り組んでいました。

二宮飛行神社大祭・忠八祭り



紙飛行機の滞空時間競争の参加者ら

● 秋空に響く太鼓と忠八の夢

11月3日に道の駅「空の夢もみの木パーク」および大和クレス株式会社敷地内二宮飛行神社大祭並びに忠八祭りが開催されました。大祭は神事より始まり、忠八太鼓の勇壮な演奏や仲南地区12組の獅子舞の奉納が行われました。また、カラスを模した紙飛行機を製作して滞空時間を競い合い、上位入賞者のほかに二宮忠八の名にちなんだ下一位に「2」と「8」のつく順位の人も表彰を受けました。このほか、ブルーウイングスによる航空ショーが行われ、参加者はそのアクロバットな飛行に見入っていました。

1月の行事予定

Event Schedule in January



日	行 事 名	時 間	場 所
5(水)	栄養相談(要予約／健康増進課 73-0126)		役場本庁
6(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
7(金)	人権相談	10:00～15:00	なごみ館
12(水)	心配ごと相談	9:00～12:00	琴南総合センター
13(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
	身体・知的障害者相談	13:30～16:30	仲南支所
14(金)	乳幼児健診	13:00～14:30	仲南農改センター
15(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
16(日)	パパママ教室(要予約／健康増進課 73-0126)	13:00～15:00	四条公民館
18(火)	栄養教室(高中性脂肪血症予防／要予約／健康増進課 73-0126)	9:30～12:30	満濃農改センター
19(水)	3歳児健診	13:00～14:30	満濃農改センター
20(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	神野公民館
21(金)	行政相談	9:00～12:00	琴南農改センター
	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
26(水)	乳幼児健診	13:00～14:30	満濃農改センター
27(木)	こころの健康相談(要予約／健康増進課 73-0126)		琴平町ゆうあいの家
	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

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	ふかだクリニック	73-2211
2日	内科	いわさき循環器科内科クリニック	75-2700
3日	外科	たかお整形外科医院	75-1127
9日	内科	池田内科医院	73-2366
9日	内科	森内科医院	73-4188
10日	外科	山田外科医院	73-5211
10日	内科	林医院	75-5125
16日	内科	岩崎医院	75-5161
23日	外科	松浦外科胃腸科医院	75-3211
23日	内科	岩佐病院	73-3535
30日	内科	小国医院	75-2317

※当番医は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。



平成22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)	37 (39)
	人身(件)	8 (23)
	死亡(件)	0 (0)
救急出動	火災(件)	1 (1)
	救急(件)	60 (72)
		393 (384)
		156 (175)
		1 (2)
		15 (13)
		892 (856)

※()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28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：62人	優 勝：田中博文（真野）
			準優勝：大谷文雄（吉野）
			第3位：亀田礼子（四條）
12月5日(日)	第33回丸亀ライオンズクラブ杯少年少女バレーボール大会	飯山総合運動公園体育館	優勝：女子 長炭バレークラブ

学校記者クラブ



おじドリ!! クラブワーネル



今月のリポーター

琴南中学校 2年

小笠原奈央

私達、琴
南中学校
生徒は、「パロロン
石はじこ」行つた。」とこつこ「ヨージカル」に、ミ
クルミュージカルの方々と出演や
せていただくことがでもました。ダンスの練習は本番の一ヶ月前
くらいから始まりました。劇団員の
方に初めてダンスを見せていただき
いた時には、「こんなに生き生きと
笑顔でおどれるんだや」と驚きまし
た。一方の私たちは、振りつけは覚え
られたけれども「もはやかし
く、なかなか笑顔でおどれる」とがで
きませんでした。そんな中、あつらふ間に田中は
流れ、本番当日がやつてしましました。
リハーサルをするため、開演時間よ
りも前に会場に行き、ホールに入り
ました。劇団員の方々のリハーサル
は既に始まっていたもした。劇団員の

方の表情がとにかく真剣で、体全体
を使って、ダンスをおどり、歌を歌
い、演技をしていました。リハーサ
ルが終わったときには思わず拍手
しきつになりました。

本番はものすじで緊張しました
が、劇団員やこのおかげでコラック
スしておじる事ができました。ス

テージから客席を見ると、たくさん
のお客さんの笑顔が見えました。そ
れだけで私もうれしくなりました。
出番が終わつた後は観客の一人と
して作品を楽しめました。リハーサ
ルと同様に全てに一生懸命ですが
がしい気分になりました。ステージ
が終わつた後、劇団員の方は汗で
びつしょりでした。それでも笑顔と
汗で、いつもの2倍キラキラしていました。

最後に劇団員の方から、「今せみん
な将来何になりたいか分からな
かもしれない。だけど、色々な事に
チャレンジして、楽しんで、好きな
こと始めたから頑つてついてほしい
い。」といつてお話をうださました。

お話を聞いて、今まではチャレ
ンジする前から、「いいや無理。」と
か「ねやしへんなやない。」と決めつ
けてしまつといふがありました。こ
れからねとくに一度チャレンジし
てみようと思つた。

学校美術館



「ヘチマとり」



四条小学校 4年 古河 晴輝

「さかなのおなかのなか
であそんだよ」

四条小学校 1年 金森 光咲

食育標語



「朝ご飯
色とりどり
食べようよ」

琴南小学校 6年 堀江 真紀

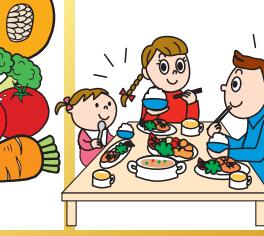
「おいしいね
家族みんなで
いただきます!」

琴南小学校 6年 黒川 怜

「赤黄緑
三色そろえて
栄養満点」

仲南小学校 6年 大窪 紗希

怜



※所属名と学年は、応募時のもの