

# みき

7

JUL.2021  
No.649



コロナに  
負けるな

ほーたる来い!



## ハラール食限定のキッチンカーが登場!! ~香川大学農学部~



みなさん、ハラール食について聞いたことはありませんか。ハラール食とは、イスラム教の教えで、食べるものが許されている食品のことです。

今、香川大学と香川大学生協とのコラボによる、それぞれの国や地域の事情に配慮したハラール食限定のキッチンカーが話題を呼んでいます。「ハラール食限定のキッチンカー」誕生のきっかけは、篤善行香川大学長の「生協でキッチンカーしないの？」との一言だったそうです。それをきっかけに、香川大学広報室がキッチンカーや容器等のデザインを担当し、西山 剛生協事業部長がキッチンカー内部厨房の設計等を行い、キッチンカーが誕生しました。

### 留学生のために

キッチンカーで販売するメニューは日本人にもハラール食を知ってもらい、ハラール食に対する理解を深めてもらいたいと学生が中心となって考えられました。

背景には、ハラール食しか口にできない留学生が生が日頃の食事に不便を感じることもなく、学生生活を送ることができるよう、また、コロナ禍のなか、留学生以外の学生も日頃の食事になるべく不便を感じることがないようという、あたたかい思いがあります。



### ハラール食キッチンカー登場!

さて、ハラール食限定のキッチンカーがいよいよお披露目となり、4月13日(火)幸町キャンパスグラウンドオーブンを前に、農学部キャンパスでは、3月16日(火)プレオープンとなりました。

当日は、留学生や学生、教職員など大勢が並んであっという間に限定100食が完売し、並んだけど買えなかった人もいたようです。



取材当日の4月21日(水)は、11時30分のオープンを前に11時前には既に準備が始まっていて、西山生協事業部長をはじめ2名のスタッフ、アルバイトの学生2名が加わり販売が開始されました。

調理が始まると辺り一帯スパイシーな肉のにおい、そう香りが漂い始め、長蛇の列ができていました。



人気のメニューは、唐揚げプレート、チキンケbab井、ケbabプレート、唐揚げやナゲットでした。特にチキンケbab井とチキンケbabプレートが好評で、販売開始1時間もしないうちに完売となりました。

**New!**

執筆者:  
三木町町民Reporter  
朝國まゆみ(あさくに まゆみ)

結婚を機に三木町民となり、約30年近くになります。子どもも、三木町の豊かな自然と人々の中で伸び伸びと学び、成長しました。普段は、留学生が多く、国際交流が盛んなこの町で日本語ボランティアとして、活躍していて、年間行事では、日本の郷土料理、昔の遊び、書道などを紹介しています。

**Information**

興味のある方は、香川大学生協ホームページでキッチンカーの詳細なスケジュールを確認できます。



り、この日も100食全てのメニューがあつという間に完売となりました。並んだけど買えなかった人がいて、「また、次には是非食べたい。」と人気の高さがうかがえました。

三木町町民Reporterの記事は三木町魅力発信サイト「KIT\*MIKI」で随時更新されています。ぜひご覧ください。

サイトはこちら→



三木町公式アカウント  
@kit\_miki\_kagawa

#きつとみき



三木町の「いいね」をみんなで発信!!

# 新型コロナワクチン接種のお知らせ

## ● 新型コロナワクチンの接種券(クーポン券)の送付について

75歳以上の人	発送済
65歳～74歳の人	発送済
60歳～64歳の人	6月24日
12歳～64歳で基礎疾患を有する人	随時(要連絡 詳しくは下をご覧ください。)
12歳～59歳の人	優先接種の対象の人の予約受付がおおむね終了した後、段階的に発送します。



※ワクチンの供給状況や接種の進捗状況により、発送時期を変更する場合があります。  
 ※令和4年3月31日時点での満年齢に基づく

## ● 12歳～64歳で基礎疾患があり優先接種を希望する人へ

下記に当てはまる人は、優先して接種券を送付しますので、接種を希望する人は、三木町新型コロナワクチンコールセンター(891-3329)(受付時間：平日9:00～17:00)までご連絡ください。随時接種券を発送します。

※6月1日時点で、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院医療で「重度かつ継続」に該当する場合)、または療育手帳を所持している人には、接種券をお送りしますので、ご連絡は不要です。

### 1. 以下の病気や状態により通院／入院している人

- |   |  |
|---|--|
| ①慢性の呼吸器の病気                              | ⑨免疫の異常を伴う神経疾患や神経筋疾患  |
| ②慢性の心臓病(高血圧を含む。)                        | ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)  |
| ③慢性の腎臓病                                 | ⑪染色体異常   |
| ④慢性の肝臓病(肝硬変等)                           | ⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)  |
| ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病<br>または他の病気を併発している糖尿病 | ⑬睡眠時無呼吸症候群   |
| ⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。)                  | ⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)) |
| ⑦免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む。)    |  |
| ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている            |  |

### 2. 以下の状態の人

- ⑮基準(BMI30以上)を満たす肥満の人  
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 ※BMI30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

## ● 予防接種について

接種を受けるには、必ず予約が必要です。接種券(クーポン券)が届いたら、予約開始日以降に予約をしましょう。

※予約の混雑状況やワクチンの配分量によっては、接種希望時期に予約がとれず、接種が遅れる可能性があります。予約可能枠には限りがありますので、ご了承ください。

※気象警報等が発令されるおそれがある場合は集団接種を中止することがありますので、ご了承ください。

## ● 予約開始日・接種会場・予約方法について

接種券(クーポン券)に同封しているご案内をご覧ください。今後、接種会場が増えた場合は町ウェブサイト、防災ラジオ、広報みき等でお知らせします。また、コロナワクチンナビでも接種会場と予約状況の確認ができます。



コロナワクチンナビ  
QRコード

## ● 接種を受ける際の注意

- ・持病がある人は、事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。
- ・接種は上腕にしますので、肩が出しやすいうつたりした服や半袖の服を着てお越しくください。

## ● ワクチンを接種した人へ

- ・ワクチンを接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかは、まだ分かっていません。ワクチンを接種した後も引き続き感染予防対策を継続するようお願いいたします。具体的には、「3密」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用のアルコールによる消毒の励行などをお願いいたします。

～新型コロナウイルス感染症の影響を受ける町内事業者の方へ～

# 三木町がんばろう事業者応援事業補助金のご案内

【補助内容】新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、事業継続している町内事業者の感染予防対策やアフターコロナを見据えた取り組み経費の一部を補助します。

—主な補助対象(令和3年4月1日以降に実施された経費も対象!)—

- ★除菌器やサーモグラフィ、空気清浄機等の購入・レンタル
  - ★パーテーションや仕切り板等の設置購入
  - ★デリバリーやテイクアウトの導入、インターネット等を活用した新たな販路開拓
  - ★事業所・店舗の改装等工事
  - ★商品・サービス提供のための必要な機械設備・ソフトウェア導入
  - ★従業員スキルアップのための研修
  - ★チラシ・DM等の作成・発送、ウェブサイトの作成・更新、インターネット等の広告
- ※補助対象とならない経費がありますので、詳しくは募集要領をご覧ください。



- 対象者** 町内に事業所・店舗を有する法人または個人事業主(市町村税の滞納がないこと)
- 補助金額** 補助対象経費の3/4(上限30万円) ※消耗品購入に要した補助対象経費は上限10万円
- 受付期間** 6月15日(火)～9月15日(水) ※当日消印有効
- 補助対象の事業期間** 令和3年4月1日～令和4年1月31日に完了する事業(令和3年4月1日以降に実施して完了している事業も対象)
- 申請方法** 三木町商工会まで郵送受付(できる限り)もしくは持参【〒761-0703 三木町鹿伏220-5】
- 申請に必要な書類** 町ウェブサイトからダウンロードしてください。  
ダウンロードが難しい方は、地域活性化課・三木町商工会でも申請書類を入手可能です。



町ウェブサイト

問い合わせ先 地域活性化課 (商工観光係) ☎891-3320(内線1514)

## 令和3年度 保険料(税)の減免について(新型コロナウイルス感染症関連)

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす人は、申請により保険料(税)の減免が受けられる場合があります。

### 1.減免の対象となる保険料(税)

- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・介護保険料(65歳以上の人)



### 2.減免の対象となる要件

- (1)新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯  
⇒保険料(税)を全額免除
  - (2)新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯で、次の①～③を満たす世帯  
⇒保険料(税)の一部を減額
    - ①世帯の主たる生計維持者の事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の10分の3以上であること。
    - ②世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であること。
    - ③減少が見込まれる世帯の主たる生計維持者の事業収入等に関する所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。
- ※介護保険料の減免要件には、(2)②の事項が含まれません。その他の事項は3つの保険に共通です。詳細は、各係(下記)までお問い合わせください。  
※申請は通知書がお手元に届いてからお願いします。

問い合わせ先 国民健康保険税……………税務課(国民健康保険税係) ☎891-3305(内線1413)  
後期高齢者医療保険料…住民健康課(保険医療係) ☎891-3303(内線1123)  
介護保険料……………福祉介護課(介護保険係) ☎891-3304(内線1215)

## 介護施設を利用したときの食費や負担限度額の基準等が一部変わります

施設を利用したサービスで支払う居住費等、食費には、基準になる額(基準費用額)が定められていますが、介護保険制度改正に伴い8月から食費の基準費用額(①)が変更されます。

また、低所得の人は申請して認められた場合、居住費等、食費は負担限度額までの支払いになりますが、8月から負担限度額の第3段階の細分化と食費の一部変更、受給要件の預貯金額などの細分化(②)が行われます。

### ① 居住費等、食費の基準費用額(1日につき)

居住費(滞在費)				食費
従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	
1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	2,006円	1,668円	1,392円 令和3年8月から1,445円

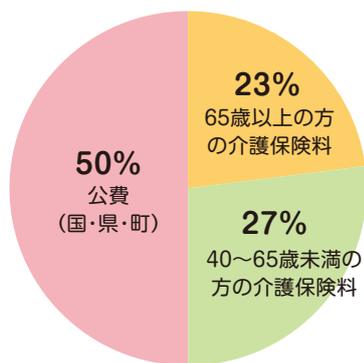
### ② 居住費等、食費の負担限度額(1日につき)

利用者負担段階	所得の状況	預貯金等の資産の状況	居住費(滞在費)				食費	
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設サービス	短期入所サービス
第1段階	生活保護受給者	単身: 1,000万円以下 夫婦: 2,000万円以下	490円 (320円)	0円	820円	490円	300円	300円
	老齢福祉年金受給者	同上	同上	同上	同上	同上	同上	同上
第2段階	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下	単身: 650万円以下 夫婦: 1,650万円以下	490円 (420円)	370円	820円	490円	390円	600円
第3段階①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下	単身: 550万円以下 夫婦: 1,550万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	650円	1,000円
第3段階②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超	単身: 500万円以下 夫婦: 1,500万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円

( )内の金額は、介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の額です。

## 65歳以上(第1号被保険者)の皆さんへ 介護保険料決定通知書を送付します

【介護保険サービスの財源】



令和3年度介護保険料決定通知書を7月中旬頃送付します。内容をご確認のうえ、納め忘れがないようお願いします。

介護保険料は、高齢者の介護を社会全体で支え、助け合う制度です。保険料は制度を運営していくための大切な財源ですので、納付へのご理解とご協力をお願いします。

負担割合は、65歳以上の人と40～65歳未満の人の人口比率などをもとに決められます。本町は介護認定率が高く、サービスの利用も多いため給付費が高額になっています。そのため、他市町と比べると介護保険料が高い状況です。

#### ◎保険料の納め方

- 特別徴収…年金から天引きになります
- 普通徴収…納付書等で各自納めます

問い合わせ先

福祉介護課(介護保険係) ☎891-3304(内線1215・1217)

## ⚠️ 新型コロナワクチン接種の便乗詐欺に注意 ⚠️

「自宅に公的機関を名乗る者から『新型コロナウィルスのワクチンが接種できる。後日全額返還されるので10万円を振り込むように。すぐに〇〇銀行へ行ってほしい。』という電話があった。」という相談が寄せられています。

ワクチン接種は無料です。市町などが、ワクチン接種のために金銭や個人情報などを電話・メールで求めることはありません。不審に思ったら、消費生活センターや新型コロナワクチン詐欺消費者ホットラインにご相談ください。

困ったときは一人で悩まずに香川県消費生活センター、各県民センターまたは消費者ホットラインへお電話ください。

問い合わせ先

新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン ☎0120-797-188  
香川県消費生活センター ☎833-0999 / 消費者ホットライン ☎188(局番なし)

## 令和3年度 後期高齢者医療保険料額が決定されます。

保険料率は2年ごとに見直しが行われ、令和2・3年度の保険料率は下記のとおりです。保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と被保険者の令和2(2020)年中の所得に応じて決まる「所得割額」の合計額となり、被保険者には、7月中旬に保険料額決定通知書を送付します。

また、高齢者と若者の世代間の負担の公平化を図るために、均等割額の軽減特例制度が段階的に見直されています。皆さまのご理解をお願いします。

### 保険料の 計算方法

$$\text{年間保険料 (限度額64万円)} = \text{均等割額 49,800円} + \text{所得割額 基礎控除後の総所得金額等} \times \text{所得割率9.78\%}$$

※保険料の賦課期日は、4月1日です。ただし、年度途中で被保険者資格を取得した人の賦課期日は、資格取得日となります。

※基礎控除後の総所得金額等とは、総所得金額及び山林所得並びに他の所得と区分して計算される所得の合計額から基礎控除(最大43万円)を控除した額のことです。

後期高齢者医療保険料は国民健康保険税が年金天引きや口座振替になっていた人でも、最初は納付書での支払いに変わります。その後、特別徴収の要件を満たす人については、納付方法が年金天引きに変わります。

### 1. 4月、6月支給分の年金から保険料が天引き(仮徴収)された人

(8月支給分の年金からも保険料が天引きとなります。4、6月の保険料額と同額です。)

年間の保険料額が確定し、確定額から仮徴収された額を差し引いた額をもとに10月、12月、2月支給分の年金から天引きします。

### 2. 1以外の人

#### ①納付書または口座振替により納付される人(普通徴収)

年間の保険料額は、8期に分けて納付していただきます。

#### ②10月支給分の年金から保険料の天引きが開始される人

7月から9月までは、納付書または口座振替により保険料を納付していただき、10月、12月、2月支給分の年金から残りの保険料が天引きされます。

#### 納期限

第1期	8月 2日(月)	第5期	11月30日(火)
第2期	8月31日(火)	第6期	1月 4日(火)
第3期	9月30日(木)	第7期	1月31日(月)
第4期	11月 1日(月)	第8期	2月28日(月)

#### ◆納付方法の変更について◆

保険料を年金から天引きされている人で、口座振替による納付をご希望の人は、下記にご注意のうえ、住民健康課保険医療係へお申し出ください。

※納付方法を口座振替に変更しても、納付していただく年間の保険料額は、変わりません。

※町指定金融機関等に口座振替依頼書を提出していただき、その本人控をご持参のうえ、住民健康課保険医療係で納付方法の変更をお申し出ください。

## 75歳・80歳の歯科健診が始まります。

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか?「オーラルフレイル」は、歯や口に関する“ささいな衰え”を放置することで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の低下につながる状態のことです。「オーラルフレイル」は、フレイルの前段階であるため、まずはご自身のお口に関心を持っていただき、適切な予防をすることが大切です。

歯科健診は、歯の本数や状態、歯周病のチェックをするだけでなく、食べ物を噛む力や飲み込む機能、舌や唇を使って食べ物を取り込む機能の低下などを調べます。お口の状態を知ることは、**ご自身では気づけなかった誤嚥(誤嚥性肺炎の原因)などの健康状態を知ることに繋がります。**

定期的に歯科健診を受け、健康長寿を目指しましょう!

令和3年4月1日時点で75歳(昭和20年4月2日~昭和21年4月1日)の方、80歳(昭和15年4月2日~昭和16年4月1日)の方は、後期高齢者医療制度で歯科健診を無料で受けることができます。対象者には、広域連合から受診券を発送しますので、自分のお口の状態を知るためにも必ず受診しましょう。



## 後期高齢者医療被保険者証の送付について

現在、被保険者の皆様がお持ちの被保険者証は、7月末で有効期限が満了となります。

そのため、8月からご使用いただく新たな被保険者証を、全ての被保険者に7月中旬以降『特定記録郵便』（黄色の封筒）でお届けします。

- ※ 7月下旬以降、被保険者証がお手元に届かない場合は、配達状況を確認しますので、住民健康課保険医療係へお申し出ください。
- ※ 香川県後期高齢者医療広域連合から、住民票に記載されている住所地へ送付します。送付先の変更等の個別対応はいたしかねますので、住所地以外への送付をご希望の方は、事前にお近くの郵便局へ転送の届出を行ってください。

### 被保険者証

カードサイズで色は、『黄色で左右の端に青色のライン』です。紛失等には十分ご注意ください。※宛名等を記載している台紙から、被保険者証部分をはがし取ってご使用ください。

**古い被保険者証との主な変更点** 【表面】・両端が桃色から青色に変更

### 被保険者証を受け取ったら

被保険者証等に記載されている内容に間違いがないか確認してください。記載内容に相違がある場合は、お手数ですが、住民健康課保険医療係へお申し出ください。

### 有効期限の切れた被保険者証の返還

現在お持ちの被保険者証は、8月1日以降使用できませんので、住民健康課保険医療係までお返しいただくか、ご自身で破棄をお願いします。

### マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

一部(※)の医療機関や薬局の窓口で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。本格的に健康保険証利用が開始されるのは、令和3年10月頃の予定です。現在のプレ運用期間においても、利用できる医療機関・薬局は順次拡大される予定です。また、健康保険証として利用する場合には、事前にマイナポータルから健康保険証利用の「初回登録」が必要です。登録方法については、スマートフォン、ご自宅のパソコン(カードリーダーが必要)などで登録できます。なお、健康保険証でもこれまでどおり受診が可能です。(※)カードリーダーが設置されている医療機関や薬局のみとなります。



問い合わせ先 —— 住民健康課(保険医療係) ☎891-3303(内線1123) / 香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎811-1866

## 国民年金基金相談会のご案内

**とき** 7月2日(金) 10:00~15:00 **ところ** 役場会議室棟 4号会議室

国民年金基金は、「自営業の人にもサラリーマン並みの老後保障を」ということで平成3年にできた制度です。国民年金に上積みして、より豊かな老後を保障するもので、自分の将来設計に合わせて年金を積み立てられます。特徴としては、国の国庫負担が入っているので利回りが民間より良く、税金面では、掛金が全額社会保険料控除となるので所得税・住民税が軽減されます。加入できる方は20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者及び60歳以上65歳未満の国民年金任意加入者、海外居住の国民年金任意加入者です。ただし、国民年金の保険料を免除されている方や、農業者年金に加入している人は加入できません。このたび、国民年金基金についての相談会を開設しますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 —— 全国国民年金基金香川支部 ☎0120-65-4192(フリーダイヤル)

## 熱中症予防について

### 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。室内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

### 症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど



### 熱中症を防ぐためにできること

- ・室内では、扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテン、すだれを利用
- ・屋外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
- ・からだの蓄熱を避ける…通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす
- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難
  - ・からだを冷やす(衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など))
  - ・水分補給(水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給)
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

### ＜ご注意＞

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です。詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

## ■今年も受けよう住民結核・肺がん検診!

バスで町内各地を巡回し、全地区で住民結核・肺がん検診を行います。結核は過去の病気ではありません。役場実施の「日帰り人間ドック」を受診した人や受診予定の人、定期的に医療機関でレントゲン撮影を受けている人は、今回の結核・肺がん検診を受ける必要はありませんが、職場などで検診を受けていない人はぜひこの機会に受診しましょう。

**検査内容** 胸部レントゲン間接撮影・<sup>かく</sup>喀たん検査(条件あり)

**受診方法** 結核・肺がん検診受診券に必要事項を記入し、最寄りの会場へお越しください。費用は無料です。

**注意事項**

- ①半年以内に胸部レントゲン撮影や胸部CT撮影を実施した人、または予定のある人は、受診について主治医にご相談ください。
- ②最近6か月以内に血痰の症状があった人は、医療機関を受診してください。
- ③妊娠中の人および妊娠の疑いのある人は受診をご遠慮ください。
- ④検診着の着替えはありませんので、あらかじめ検診に適した無地のTシャツ・トレーナーなど金具やホックがついていない服装でお越しください。

**感染対策  
のための  
お願い**

- ①体調に不調のある人は検診をお断りさせていただきます。
- ②マスク着用でお越しください。
- ③撮影ごとに接触した箇所の消毒を行うため、検診車内へのご案内は一人ずつ行います。そのため、通常より検診時間が長くなることが予想されます。
- ④受付は、受付時間からのみ実施します。密集・密接の防止のために、早めのご来場はお控えください。

### 【住民結核・肺がん検診日程表】

月 日	実 施 会 場	受 付 時 間
6月22日(火)	小菘下所三差路	9:10 ~ 9:20
	小菘集会場	9:40 ~ 10:10
	吉谷生活改善センター	10:50 ~ 11:10
	本村三差路	11:30 ~ 11:45
	田中公民館	14:00 ~ 16:00 ★17:00 ~ 19:00
6月23日(水)	池戸商工センター	9:00 ~ 11:45
	あいあいタウン(ダイキ南側駐車場)	14:00 ~ 15:30
	池戸商工センター	★16:30 ~ 19:00
6月25日(金)	文化交流プラザ(北側玄関横の駐車場)	13:30 ~ 16:00
6月26日(土)	文化交流プラザ	● 8:30 ~ 11:00(2台)
6月27日(日)	文化交流プラザ	● 8:30 ~ 11:00(2台)
7月13日(火)	津柳地区コミュニティセンター	9:00 ~ 9:20
	堂ヶ平集会所	9:40 ~ 9:50
	中山生活改善センター	10:10 ~ 10:30
	広野生活改善センター	10:50 ~ 11:00
	神山一区集会場	13:00 ~ 13:20
	神山公民館	13:40 ~ 14:00
	西鹿庭公民館	14:20 ~ 14:40
8月24日(火)	文化交流プラザ(北側玄関横の駐車場)	9:00 ~ 11:00

● 6月26日(土)・27日(日)は胃・子宮頸・乳がん検診も同時実施します。

★ は夜間検診です。

## ■骨密度測定のお知らせについて

保健師による骨密度測定(超音波による測定)を行います。足首で測定しますので、すぐに脱ぐことのできる靴下等でお越しください。

**対 象** 三木町にお住まいの人(全年齢対象)

**料 金** 無 料

**感染対策  
のための  
お願い**

- ①体調に不調のある人は測定をお断りさせていただきます。
- ②マスク着用でお越しください。
- ③受付は、受付時間から実施します。密集・密接の防止のために、早めのご来場はお控えください。

【日程表】※予約は不要です。

月 日	実 施 会 場	受 付 時 間	月 日	実 施 会 場	受 付 時 間
7月 9日(金)	井戸教育集会場	9:30 ~ 10:30	9月 7日(火)	池戸商工センター	9:30 ~ 10:30
8月 3日(火)	田中公民館	10:45 ~ 11:45	10月21日(木)	神山公民館	9:45 ~ 10:45

問い合わせ先

住民健康課(健康係) ☎891-3303(内線1119)

# 国民健康保険税の納税通知書を送付します 期日までに納めましょう

令和3年度の国民健康保険税(以下『保険税』とします。)の税額が決まりました。7月上旬に、今年度の納税通知書を送付します。国民健康保険(以下『国保』とします。)は、病気やけがに備えて、普段から保険税を納めることにより支え合っていく制度です。

皆さんが安心して医療を受けるために、納付へのご理解とご協力をお願いします。

## 保険税(年税額)の計算方法

1世帯の限度額は99万円		限度額は63万円		限度額は19万円		限度額は17万円	
<b>保険税</b>		<b>医療給付費等分</b> (加入者全員が該当)		<b>後期高齢者支援金等分</b> (加入者全員が該当)		<b>介護納付金分</b> (40～64歳の加入者)	
①所得割額	+	課税基準額(※1)×6.7%	+	課税基準額(※1)×2.05%	+	課税基準額(※1)×1.45%	
②均等割額		加入者1人につき 27,900円		加入者1人につき 9,700円		加入者1人につき 10,400円	
③平等割額		1世帯につき 24,200円		1世帯につき 6,900円		1世帯につき 5,300円	

● ①～③の合計額が、納めていただく保険税です。

※1 課税基準額は、令和2年中の総所得金額から基礎控除額を差し引いた額です。総所得金額が2400万円以下の場合、基礎控除額は43万円です。

## 納税通知書は世帯主あてに送付します

納税義務者は世帯主です。世帯主が国保に加入していなくても、世帯主に納税義務があるため、納税通知書は世帯主に送付します。

## 保険税の納付方法

### (1) 普通徴収

普通徴収の方法には、納付書での納付と口座振替の2つがあります。納入場所および口座振替取扱金融機関は、納税通知書に記載しています。

### (2) 公的年金からの特別徴収

次の要件を全て満たす世帯主は、公的年金から特別徴収(年金天引き)されます。

対象となる人には、特別徴収税額決定通知書を送付します。

- ① 世帯主が国保に加入している。
- ② 世帯主の介護保険料が特別徴収対象年金から特別徴収されている。
- ③ 世帯内の国保加入者全員が、65歳以上75歳未満である。
- ④ 世帯主の特別徴収対象年金が年額18万円以上で、保険税と介護保険料の合計額が、特別徴収対象年金定期支給額の1/2を超えない。

対象となる人でも、納付方法を口座振替に変更することができます。

※75歳になる年度は、公的年金からの特別徴収ができません。普通徴収となりますので、ご注意ください。

## 保険税の軽減について

世帯の前年中所得が右記の基準以下の場合、保険税の均等割と平等割が軽減されます。

申請は不要ですが、所得が不明の場合は軽減できません。下記の「所得の申告はできていますか。」をご覧ください。

軽減判定所得(※2)	軽減割合
基礎控除額43万円+10万円×(給与所得者等の数(※3)-1)	7割
基礎控除額43万円+28.5万円×(被保険者数※4)+10万円×(給与所得者等の数(※3)-1)	5割
基礎控除額43万円+52万円×(被保険者数※4)+10万円×(給与所得者等の数(※3)-1)	2割

※2 軽減判定所得とは、世帯主・被保険者・特定同一世帯所属者の前年中の総所得金額等の合計額です。

※3 一定の給与所得者(給与収入55万円超)と公的年金等の支給(60万円超(65歳未満)または110万円超(65歳以上))を受ける人。

※4 同じ世帯の中で、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人を含む。

### 所得の申告はできていますか?

世帯主および国保加入者の収入が0円でも所得の申告をしないと軽減制度の対象になりません。

所得がない人、遺族年金・障害年金などの非課税となる所得のみの人でまだ所得の申告ができていない人は、申告をお願いします。

詳しくは、納税通知書に同封している保険税のリーフレットをご覧ください。

問い合わせ先

税務課(国民健康保険税係) ☎891-3305(内線1413)

# 防衛省より自衛官等募集のお知らせ

防衛省では令和3年度の自衛官等の募集を行っています。

区 分	応募資格	受付期間	試 験 日
航空学生 (パイロット)	海上:18歳以上(高卒(見込含)) 23歳未満の者 航空:18歳以上(高卒(見込含)) 21歳未満の者	7月1日(木)～ 9月9日(木)	1次:9月20日(月) 2次:10月16日(土)～21日(木)のうち 指定する1日 3次:海上/11月19日(金)～12月15日(水) のうち指定された1日 航空/11月13日(土)～12月16日(木) のうち指定された1日
一般曹候補生 (第2回)	採用予定月の1日現在において、 18歳以上33歳未満の者 ※ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の 末日現在、33歳に達していない者に限る。	7月1日(木)～ 9月6日(月)	1次:9月16日(木)～19日(日)のうち 指定する1日 2次:10月9日(土)～24日(日)のうち 指定する1日
自衛官候補生	採用予定月の1日現在において、 18歳以上33歳未満の者 ※ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の 1日から起算して3月に達する日の翌月の末日 現在、33歳に達していない者に限る。	年間を通じて 行っております。	受付時にお知らせします。

問い合わせ先

自衛隊香川地方協力本部 さぬき地域事務所 ☎894-2627

## 三木町シルバー人材センター 入会説明会のご案内

シルバー人材センターは、会員に就業の場を提供することにより、高齢者の生きがいづくり、健康づくりを進め、活力ある高齢社会の実現を目指しています。町内在住で概ね60歳以上の健康で働く意欲のある方、技術や経験を活かして地域社会に貢献してみませんか。三木町シルバー人材センターへの入会をお考えの方、シルバー人材センターに興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

草刈・剪定が  
できるかた  
歓迎

**と き** 7月14日(水)13:30～/8月11日(水)13:30～  
**と ころ** 一般社団法人三木町シルバー人材センター  
事務所 三木町大字氷上370番地1  
農村環境改善センター南側(旧JAオートパル)

問い合わせ先

一般社団法人三木町シルバー人材センター ☎899-8817

## オルケスタ・デ・ラ・ルス コンサート

チケット販売中



日本のラテンミュージックを代表するサルサバンド、オルケスタ・デ・ラ・ルスが三木町にやってきます!彼らの熱い演奏でラテンの風と刺激的なステージをお楽しみください。

**と き** 8月29日(日) 開演 16:00(開場 15:15)  
**と ころ** 文化交流プラザ メタホール  
**入 場 料** 全席指定席 一般 3,500円(鑑賞友の会 3,000円)  
※未就学児入場不可 ※感染防止対策として、座席の間隔を空けて販売 ※公演の変更は、ホームページ等でお知らせします

問い合わせ先

三木町文化交流プラザ ☎898-9222

## 広告を掲載しませんか?

町コミュニティバスのダイヤ改正に伴う時刻表を作成するため、新たに広告を掲載する希望者を募集します。

### 広告について

掲載位置	規 格	掲載期間	広告掲載料(税込)	備 考
運行路線図 (時刻表チラシ)	1枠 縦55mm×横85mm	印刷し、町が使用を終るまで 又は次期ダイヤ改正まで	1枠 10,000円	印刷部数 15,000部

**申請期限** 7月30日(金) 17:00まで **ダイヤ改正時期** 令和3年10月頃 **時刻表配布時期** 令和3年9月頃

問い合わせ先

政策課(企画調整係) ☎891-3302(内線2213)

# おめでた

4月  
受付分

# おくやみ

4月  
受付分

赤ちゃん	保護者	地域	氏名	年齢	地域
石原 椋	崇嗣	天神町	大森 一郎	66	高木北
石井 陽稀	寛希	大塚	池添 修	70	二条
有塚 美海	久	長楽寺	中柄千代栄	93	二条
山地 春人	人司	長楽寺	井内 修	78	正一区
濱野 陽斗	富之	平木下所	鎌倉善一郎	87	四区
池ノ内優希	祐也	新開1	福井 義信	65	南山
香西 結希	朋哉	尾崎	本木コマエ	86	塚脇
白井 未桜	悠太	大塚	元木 敏昭	71	川勅
山西 雄星	尚人	鹿伏東	松原 勲	76	川東
高橋		井	坂東 正春	92	花丸
			十河 勲	95	川西
			小竹ミツ子	93	四区
			鍋嶋 松男	81	小谷
			石原 和子	93	茶園
			松山 翠	96	大塚団地



※「おめでた・おくやみ」欄に掲載を辞退される場合は、届出のとき窓口にお知らせください。

逆境へ力を呉れたサプライズ	林 志津子
湿布せず消える痛みと意地っぱり	植村とみ子
梅雨入りが早いと妻が怒り出す	大高 正和
竹槍と被爆の昭和忘れまじ	青木 實
年の功三猿という処世術	藤野 ささき

# 三木川柳会

鏡なら笑顔のために磨きます  
諸行事をコロナ次々消してゆく  
溶岩が山の形を変えて行く

田岡 弘  
十河みち子  
三浦 洋子

## 「社協会費」にご協力を

三木町社会福祉協議会は、福祉のまちづくりを進めるため、毎年住民のみなさまに会費のご協力をお願いしています。会費は、活気ある運営と住民みなさまの参加、協力による地域福祉を実現するために欠かすことのできないものであり、地域福祉活動やボランティア活動などの財源として活用しています。皆さまが、地域福祉活動などに参加するひとつの方法として、ご理解とご協力をお願いします。

- 一般会員 ー □ 500円以上
- 賛助会員 ー □ 1,000円以上

問い合わせ先 三木町社会福祉協議会 ☎891-3317

## 「日赤会費」にご協力を

日本赤十字社は、国内災害救護、国際活動、救急法などの講習、赤十字ボランティア(赤十字奉仕団)、青少年赤十字、看護師などの教育、医療事業、血液事業、健康管理事業など幅広い活動を展開しています。これらの活動は、皆さまからご協力いただいた「日赤会費」によって支えられています。

日本赤十字社の活動の趣旨にご賛同のうえ、ご協力をお願いします。

- 今年度の目標額 3,554,000円
- 一世帯あたり 500円以上でお願いします。

問い合わせ先 日赤香川県支部三木町分区 (三木町社会福祉協議会 ☎891-3317)

裏面切取線に沿って切り取りご利用ください。

# トRESTA 白山 割引券

2021.7.15限定(7月第三木曜日)

毎月第3木曜日は、三木町民の日

- 三木町民が対象になります。
- 裏面を切り取り、会計時にお渡しください。
- 入浴・フロント機売店・レストランは1枚で1人、テニスコートは1枚で1時間、1回のご利用で2時間までが割引対象になります。
- 回数券は対象外です。
- 他の優待券との併用やコピー、三木町ウェブサイトからのプリントアウトしてのご利用はできません。

FreeDial サイク サヌキ  
0120-319-124

## 町の人口 令和3年6月1日現在 ( )内は前月比

世帯数 10,889世帯(△3) 男 12,862人(△13)  
人口総数 26,728人(△32) 女 13,866人(△19)

### 5月中の異動

転入 59人 転出 69人 出生 11人 死亡 33人

## 町内の火災・救急発生状況

区分	5月	1月からの累計
火災	0	9(9)
救急	97	510(514)

( )内は昨年同期

## 町内交通事故発生状況

区分	5月	1月からの累計
発件数	10	51(39)
死者	0	0(0)
負傷者	15	68(48)

( )内は昨年同期

# 三木町 × 香川大学 健やかあすなるプロジェクト

フリースペースに来ませんか？

- 場所** 白山文化センター
- 日時** 毎週火曜日 13:00 ~ 15:00
- 対象** 学校以外に居場所がほしい小中学生
- 活動** 外遊び、おやつ作りなど自由  
※学校の出席日数へ加算されます。※小児科医に無料相談できます。(予約制)

【特別イベント】

7月13日(火)は流しそうめんを  
します。参加費無料。竹からスライ  
ダーをつくってみましょう。



## ペアメンCafé in 三木町

ペアレントメンターかがわのメンターさんが三木町に来てくれます！

- 場所** 白山文化センター和室
- 日時** 7月6日(火) 13:00 ~ 15:00
- 対象** 発達が気になるお子さん、不登校のお子さんを持つ  
保護者、パートナーが発達障害でコミュニケーションがうまくとれず悩んでいる人
- 活動** ペアレントメンターへの相談・参加者との情報交換や交流  
\*当日はフリースペースも開催していますので、子ども指導員と活動できます。

ペアレントメンターとは…発達障害  
児者の家族支援を行う研修を受けた  
先輩保護者。信頼のおける相談相手  
として活動しています。

オンライン子育て交流会 Zoomを使って子育てについて学んだり、おしゃべりします。

- 日時** 7月10日(土) 16:00 ~ 17:00
- 対象** 子どもを育てている方、子育てに関心のある人
- テーマ** 「よい行動の促し方とほめ方」  
※お申し込み完了後にZoomのURLを送ります。  
初めての人は事前に使い方を教えます。



NPO法人親の育ち  
サポートかがわ

申込・問い合わせ先 ————— NPO法人親の育ちサポートかがわ(香川大学 鈴木 9:00 ~ 16:00) ☎891-2465

高齢者活躍人材確保育成事業 広告

## 60歳以上の元気な仲間を求めています!

シルバーの魅力をもっと知りたい方や  
入会をご検討の方は、県内各シルバー人材センターに  
ぜひお電話ください。

- ☑ 年金以外の収入で余裕を得られます。
- ☑ 都合のいい時間に自分に合った働き方ができます。
- ☑ 適度な仕事は、健康寿命に大きな効果があります。
- ☑ 地元貢献でき、仲間作りに最適です。

公益社団法人 香川県シルバー人材センター連合会 ☎087-811-7880

入会ご希望の方は  
まずはお電話下さい

お問合せ申し込み

一般社団法人 三木町シルバー人材センター(木田郡三木町大字氷上370-1) ☎087-899-8817

- 事務
- 販売員
- 建物管理
- 家事援助
- 農業支援
- 自動車運転
- 除草・剪定
- 企業に派遣



下記割引券を切り取って、ご利用ください。

**サマージャンボ**  
7億円  
5千万円

1等前後賞合わせて7億円  
1等5億円、前後賞各1億円

1等前後賞合わせて5,000万円  
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は、  
市町村の明るく住みよい  
まちづくりに使われます。

7月13日(火) 同時発売 各1枚 300円  
販売期間: 7月13日(火)~8月13日(金) 抽せん日: 8月25日(水)  
2021年市町村議員選挙

PCやスマホで  
ネット購入!  
宝くじ公式サイト

テニスコート半額 1枚につき2名まで 2021.7.15限定 トRESTタ白山	テニスコート半額 1枚につき2名まで 2021.7.15限定 トRESTタ白山	テニスコート半額 1枚につき2名まで 2021.7.15限定 トRESTタ白山	テニスコート半額 1枚につき2名まで 2021.7.15限定 トRESTタ白山
入浴半額 1枚につき1名 2021.7.15限定 トRESTタ白山	入浴半額 1枚につき1名 2021.7.15限定 トRESTタ白山	入浴半額 1枚につき1名 2021.7.15限定 トRESTタ白山	入浴半額 1枚につき1名 2021.7.15限定 トRESTタ白山
20% OFF フロント売場 (一部商品を除く) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	20% OFF フロント売場 (一部商品を除く) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	20% OFF フロント売場 (一部商品を除く) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	20% OFF フロント売場 (一部商品を除く) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山
10% OFF レストラン (昼限定) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	10% OFF レストラン (昼限定) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	10% OFF レストラン (昼限定) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山	10% OFF レストラン (昼限定) 2021.7.15限定 1枚につき1名 トRESTタ白山

## 5月16日(日) 香川県空手道選手権大会3連覇!

5月16日(日)に開催された「令和3年度春季香川県空手道選手権大会」で、白山小学校2年生の竹内季衣奈さん(陽空会三木町空手道スポーツ少年団所属)が「組手競技小学2年女子の部」で優勝し、8月28日(土)に東京武道館で開催される「第21回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場予定です。

竹内さんは同大会の令和元年度「幼年部の組手の部」、令和2年度「組手競技小学1年女子の部」でも優勝しており、今大会で三連覇を達成しています。竹内さんの今後のますますのご活躍を期待しています。



5月21日(金)



三木町

MS&AD  
三井住友海上

三井住友海上火災保険株式会社

との包括連携協定

防災センターで、本町と三井住友海上火災保険株式会社が両者の強みを生かし、地域の活性化及び住民サービスの向上を図ることを目的に包括連携協定を締結しました。

現在、「SDGs」への社会・経済の関心が高まっている中、両者の持つ人的・知的資源を最大限に活用し、持続可能な地域づくりの実現を図ります。



6月6日(日)

## 歯と口の健康フェスタ! WEB開催!

今年は、Webで、歯と口の健康フェスタを開催し、香川県内の様々な地域から多くの方に参加いただきました。

参加者の皆さんと三木町内の観光スポットを巡ったり、ブラッシング方法を歯科衛生士さんから教わったり、朝食メニューコンクールでは、食育大賞・食育賞に選ばれた生徒さんの朝食メニューの紹介が行われました。

今年は皆さんお家からの参加になりましたが、Webを通じて皆さんで楽しく、歯と口の健康について学ぶことができました。



## 三木中学校 女子水泳部 新人戦優勝

昨年11月7日に開催された香川県中学校新人体育大会で、三木中学校女子水泳部9人が6年ぶりに総合優勝しました。

チームワークを大切にし、メリハリのある練習ができたことが第一の勝因と語ってくれました。また、冬の練習ができないうちでも、筋トレをゲーム感覚で楽しみながら皆で話し合うことも忘れずに練習し続けたことが、チームの強い団結力となって優勝できたのかもしれない。

次の目標は県中学総体で優勝することと語ってくれた水泳部の皆さんのご活躍を応援しています。



## お知らせ

**日本年金機構が委託した社会保険労務士による無料年金相談のご案内**

時 7月1日(木)

午前10時～午後3時

所 役場会議室棟4号会議室

※お越しの際は、年金手帳、年金証書、運転免許証などをお持ちください。

問 住民健康課(生活係)

☎ 89113303(内線1115)

**国民年金保険料免除等の申請について**

内 令和3年度分(令和3年7月分から令和4年6月分までの期間)の免除等の申請受付を7月1日から開始します。免除等の申請を希望される方(令和2年度分の免除等の申請時に継続希望が承認されている方を除く)はお早めにお手続きください。また、平成26年4月から法律が改正され、2年1か月前の月分まで遡って免除申請をすることができるようになりました。過去に保険料の未納期間がある方は左記までお問い合わせください。

問 住民健康課(生活係)

☎ 89113303(内線1115)

高松東年金事務所 国民年金課  
☎ 86113866

**愛の献血に皆様の協力を願います!**

内 輸血医療に必要な血液を確保するため、400ml献血を実施します。この機会に、是非ご協力をおねがいします。

対象者：男性17歳以上、女性18歳以上で、体重50kg以上の方

※男性は前回の献血から12週間、女性は前回の献血から16週間間隔が空いていない場合は献血できません。献血カードで前回の献血日をご確

認の上、お越しください。

時 7月29日(木)

午前9時～午前11時30分、午後0時30分～午後4時

所 三木町保健センター

持参物/献血カード

主催/三木町

協賛/ライオンズクラブ

問 住民健康課(健康係)

☎ 89113303(内線1119)

**ハローワーク高松マザーズコーナー出張相談のご案内**

内 お子様の年齢に関係なく育児をしながら再就職を希望される方を支援するため、ハローワーク高松の相談員が次のとおり出張相談を行います。お子さまを連れて相談いただくことも可能ですので、ぜひご利用ください。

時 7月21日(水)午前10時～午後0時

8月18日(水)午前10時～午後0時

(右記時間帯の内、ご都合の良い時間にお越しください。)

所 防災センター 第3研修室(和室)

費用 無料

問 ハローワーク高松(しごとプラザ高松)  
☎ 82318609

## 募集

**女性の健康相談**

内 生を通して大きく変化する女性の身体と心。それぞれの時期で、女性特有の悩みや健康トラブルがあるものです。「病院に行くほどではないけれど、ちよつと心配」そんな不安に女性医師が相談に応じます。

時 7月9日(金)

午後3時～午後5時

所 個別面談(1人20～30分)

大川合同庁舎  
2階相談室

東讃地区にお住まいの女性

予約制(午前8時15分～午後5時)

他 香川大学医学部附属病院医師

産婦人科医師・漢方専門医・思春期保健相談士塩田敦子先生

問 東讃保健福祉事務所 保健対策課

母子保健担当

☎ 087912918264

**夏のごどもの集まり**

内 生活スタンプラリー(衣・食・住・家計のこと)

ミニ講座(朝ごはん作りのヒント、SDGsについて、こづかい帳、テーブル

フワフワ、パン作り、ちくちく縫い、お菓子作り)

時 7月27日(火)、7月29日(木)、7月31日(土)、8月3日(火)、8月6日(金)

の午前10時～午後0時

所 高松友の会館

小学生とその保護者

先着4組

問 1組800円(実費徴収あり)

高松友の会

☎ 82118996

## 催し

文化交流プラザ

☎ 089819222

**メタ・ライブラリーからのお知らせ**

雑誌リサイクル

内 メタ・ライブラリーで使用した平成30年6月・7月号の雑誌を1人2冊までお持ち帰りいただけます。

時 7月4日(日)

午前9時30分～

イベントホール

**7月のおはなし会**

〜どんぐりクラブのおはなし会〜

時 7月10日(土)

午後2時～午後2時20分

所 メタライブラリー内おはなしコーナー

人 5組(当日先着順)

中止になる場合がありますので、ホームページをご確認ください。

池戸公民館

☎ 8139853

**アートギャラリー展示案内**

手作りダブル親子展Vol.3

(ニット・イラスト・粘土工芸)

ハンドメイド RIM&YOM

時 7月1日(木)～7月11日(日)

**6月23日から29日は**

**「男女共同参画週間」**

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ」

令和3年度の男女共同参画週間啓発ポスターが決定しました。「私だから、」の時代となるよう、男女共同参画について考えてみませんか。



令和3年度 男女共同参画週間

6/23から6/29



氷上小学校2年  
(現氷上小3年)

谷本 葵

「お兄ちゃんがんばれえ。」  
今日も家ぞくみんなで野きゅうのおうえんです。わたしも、お兄ちゃんにとどくように声をはりあげます。

わたしは、まいしゅう土曜日、日曜日にお兄ちゃんの野きゅうのれんしゅうやし合のおうえんに行きます。お兄ちゃんのがんばるすがたが大すきです。

わたしは、さいきん、そんなお兄ちゃんやなかよしの友だちを見ていて、わたしも野きゅうをやつてみたいと思うようになりました。そこで、お父さんに話してみました。

「あおいは女の子やし、野きゅうじゃなくて、ほかのスポーツにしたら。」

わたしはびっくりしました。お兄ちゃんの野きゅうのチームには、一人だけ女の子がいます。だから、わたしも野きゅうができると思つていたのに、女の子だからできないというりゆうが分かりませんでした。

つぎに、おじいちゃんとおばあちゃんにわたしの野きゅうをやりたい気もちをつたえてみました。そうするとやっぱり、

「女の子やし、野きゅうじゃなくてピアノとかにしたらえんじやないかな。」

と、言われました。なんで女の子やけんつてみんな言うんやろう。なんでお兄ちゃんが野きゅうをやりたいつて言つたら、みんなはよろこんでくれたのに、わたしのこ

は女つてだけではんたいされるのかわかりませんでした。

でもプロ野きゅうせん手は男の人ばかり。女の子は野きゅうをすることをあきらめなくてはいけないのかなと思つて、つぎにお母さんにそうだんしてみました。

「野きゅうは男の子に人気のスポーツやし、お父さんやおじいちゃんたちは、体の小さいあおいがチームのみんなについて行けるか心ばいして言つてくれてるんやで。でもあおいが本気でやりたいと思つているならその気もちを話してみたらいいよ。」

と、言つてくれたので、家ぞくみんなである時に自分の気もちを話してみました。

「わたしは、走るのもおそいし、野きゅうがうまくなるかはわからんけど、今はどうしても野きゅうがやりたい。だから、わたしもやらせてほしい。」

と話しました。そうすると、おじいちゃん、

「おじいちゃんが子どものころは、女の子が野きゅうをするなんて考えられなかつたけど、今は女の子でもやらせてもらえるんね。けがをせんか心ばいやけど、あおいがそんなにやりたいんなら、みんなでおうえんするよ。がんばつてね。」

と、言つてくれました。

そして、つぎの日曜日にお兄ちゃんのユニフォームをかりて野きゅうの体けんに行かせてもらいました。チームのみんなもとてもやさしく教えてくれました。上手にキヤッチボールはできなかつたけど、「生けんめいボールをおいかけました。バuntingでもむねがわくわくして、本当に楽しかつたです。わたしは女の子だけ、やっぱり野きゅうがやりたいです。女の子だからつて、やりたいことをあきらめたりしません。」

わたしは、毎日すぶりをして、大すきな野きゅうをがんばります。そして、お兄ちゃんのようなせん手になりたいです。

## 「家庭でできる食中毒予防のポイント」

管理栄養士の食育LIFE通信

食中毒の多くが飲食店で発生していると思われがちですが、一年を通して家庭でも発生しており、症状が軽いと風邪などと同様に体調不良として見過ごされています。今回は、すぐに始められる食中毒予防のポイントを紹介します。



### 【ポイント① 食品の購入】

・肉や魚、野菜など生鮮食品は新鮮な物を購入する。・ショッピングバッグはこまめに洗濯する。

### 【ポイント② 家庭での保存】

・食材を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎず、定期的に庫内を整理・清掃する。

### 【ポイント③ 下準備】

・調理台やシンクが汚れていれば調理前に清掃する。・包丁やまな板、洗浄用スポンジなどきれいに洗浄する。

### 【ポイント④ 調理】

・加熱調理は中心部まで十分加熱する。(75℃ 1分以上) ・電子レンジで加熱する際は、むらが生じないように時々かき混ぜる。

### 【ポイント⑤ 食事】

・しっかり手を洗い、清潔な食器に盛り付ける。・調理後の食品は、室温に長く放置しない。

問い合わせ先

住民健康課(健康係) ☎891-3303(内線1119)

## 希少糖を使った料理紹介 No.19



### ～菜の花とにんじんの和え物～



### 材料(4人分)

菜の花 …………… 1束(約200g)  
にんじん …………… 1/3本(30g)

② すりごま …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 大さじ1  
③ 希少糖含有シロップ …… 小さじ2  
酢 …………… 小さじ1  
塩 …………… 小さじ1/4

### 作り方

①菜の花は3～4cm長さに切り、にんじんは細切りにする。  
②鍋にお湯を沸かし、菜の花とにんじんをさつとゆでる。冷水に取り、水気を絞っておく。  
③ボウルに②を入れて混ぜ合わせ、②を加えてあえる。

(レシピ作成者:管理栄養士 山下 由美子さん)

さつとゆでて、和えるだけでできあがり。色が変わりにくい和え物なので、野菜の持っている豊かな色合いが楽しめます。



2021年7月		MIKI*CHO カレンダー				
日/SUN	月/MON	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
				1 年配者向テニス教室 主婦向テニス教室	2	3 学生向テニス教室
4 四宮医院(内) 高松市西植田町 849-0201 第32回社会人 サッカー交流大会	5 マイナンバー 延長開庁 ~19:00	6 少年相談 10:00~15:00	7 心配ごと相談 10:00~15:00 行政相談 10:00~15:00 一般向 テニス教室	8 年配者向 テニス教室 主婦向 テニス教室	9 健康相談 9:30~10:30 第1回 ゲートボール教室	10 第26回町内 フットサル大会 学生向 テニス教室
11 櫻村病院(外) 平木 898-0338 アイン薬局 三木店 平木 814-6340 マイナンバー休日開庁 9:00~15:00	12 なんでも相談 10:00~12:00 第35回 氷上支部 ソフトバレーボール大会	13 少年相談 10:00~15:00	14 一般向 テニス教室	15 年配者向 テニス教室 主婦向テニス教室 マイナンバー 延長開庁 ~19:00	16	17 学生向 テニス教室
18 三好内科医院(内) 高松市川島本町 848-2288 第32回社会人 サッカー交流大会 テニス部 第3回交流会	19 乳幼児相談(予約制) 9:30~11:00 総合相談(健康・栄養) 13:30~15:00	20 少年相談 10:00~15:00	21 心配ごと相談 10:00~15:00 障がい者相談 10:00~15:00 一般向 テニス教室	22 河野内科医院(内) 高松市東山崎町 847-8150 年配者向 テニス教室 主婦向 テニス教室	23 安元クリニック(泌尿器・皮膚) 高松市東山崎町 847-1300 まりも調剤薬局 高松市東山崎町 847-1590	24 第26回町内 フットサル大会 学生向 テニス教室
25 中島内科クリニック(内) 鹿伏840-2237 クオール薬局 三木学園通り店 鹿伏891-1900	26 マイナンバー 休日開庁 9:00~15:00	27 少年相談 10:00~15:00	28 一般向 テニス教室	29 健康相談 9:45~10:45 年配者向 テニス教室 主婦向テニス教室	30	31 学生向 テニス教室

町税等の納期 6月分 町県民税(第1期) 7月分 固定資産税(第2期)・国民健康保険税(第1期) 介護保険料(第1期)・後期高齢者医療保険料(第1期) 月末までにお忘れなく

緑...各種相談

赤...休日当番医・休日当番薬局(変更することもありますので、当日の新聞やHP「医療Netさぬき」などでご確認ください。また診療時間は医療機関により異なりますので、各医療機関へお問い合わせください。)

青...スポーツ協会行事案内(日程、会場が変更になる場合があります。お問い合わせは生涯学習課(スポーツ振興係)まで Tel891-3314(内線2515))

橙...健康行事(子どもの健診・予防接種、相談に関するお問い合わせ...こども課(母子保健係) Tel891-3322(内線1818)おとなの各種検診・予防接種に関するお問い合わせ...住民健康課(健康係) Tel891-3303(内線1120))

桃...マイナンバーカード交付に関するお問い合わせ...住民健康課(住民係) Tel891-3303(内線1113)

●救急電話相談を利用しましょう

夜間のけがや発熱など、体調が心配なときは、受診が必要かどうかを相談することができます。  
・大人向け救急電話相談 (☎087-812-1055) 毎日19:00~翌日8:00  
・小児救急電話相談 (#8000 または ☎087-823-1588) 毎日 19:00~翌日8:00



医 休日当番医	武 B&G海洋センター武道場
歯 休日当番歯科医	サ 総合運動公園サッカー場
薬 休日当番薬局	テ 総合運動公園テニスコート
住 役場住民健康課	農 農村運動広場
相 役場相談室	グ すばく三木屋内ゲートボール場
防 防災センター	平 平木テニスコート
会 役場会議室棟	平 平井小学校体育館
体 B&G海洋センター体育館	商 池戸商工センター

直通電話(ダイヤルイン) 市外局番(087)

課・室・局等名	連絡先	課・室・局等名	連絡先	課・室・局等名	連絡先
総務課	891-3301	地域包括支援センター	891-3321	教育総務課	891-3313
政策課	891-3302	地域活性課	891-3320	生涯学習課	891-3314
契約監理課	891-3323	土木建設課	891-3307	少年育成センター	891-3316
税務課	891-3305	農林課	891-3308	議会事務局	891-3311
住民健康課	891-3303	農林課(地籍調査係)	891-3319	選挙管理委員会	891-3301
人権推進課	891-3324	環境下水道課	891-3315	農業委員会	891-3310
こども課	891-3322	環境下水道課(クリーンセンター)	898-2554	監査委員	891-3311
福祉介護課	891-3304	出納室	891-3306	受付(担当課が分らないとき)	891-3300

三木町 防災行政メール 登録アドレス

miki-town@raiden.ktaiwork.jp

配信内容(気象情報:大雨、洪水、強風に関する警報、緊急地震速報、火災情報等)