琴平町

public relations KOTOHIRA

広報

ことひら

VOL.495

11月の主な内容

2-7 町政情報
8 地域活動情報ひろば
9-11 教育委員会だより
12-13 情報ひろば
14 カメラレポート
15 子育て情報
16-19 健康情報













● こんぴら石段マラソン

2018
11
November

南海トラフ地震に備える!!

香川県シェイクアウト訓練～県民いっせい地震防災行動訓練～

大規模地震の発生時には、まずは自らの身は自らで守るという「自助」の考え方に基づいて、「いのち」を守ることが大切です。

安全確保行動を通じて、地震防災の必要性を改めて確認していただくためにシェイクアウト訓練を行います。

また、この訓練に合わせてご自身の家庭、職場などで地震を想定し実際に建物の外へ避難する訓練や消火訓練、非常用持ち出し袋などの中身や備蓄品の賞味期限等の再確認などのプラスワン訓練を行いましょう。

日時 **11月1日(木)　午前10時**

訓練内容 訓練時刻になったら机の下に隠れたり、身をかがめるなどの「安全行動1−2−3」を約1分間行ってください。

訓練参加登録 実施日前日までに、専用Webサイト等から参加登録をお願いします。
http://www.shakeout.jp/event/kagawa/

訓練開始の合図 防災行政無線により訓練用の緊急地震速報を放送します。



※都合によっては日時を変更して実施することもあります。

Jアラート全国一斉情報伝達訓練

Jアラートは弾道ミサイル情報、緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から市町防災行政無線を自動起動し、伝達するシステムです。全国一斉にこのJアラートによる防災行政無線の起動訓練を行います。

日時 **11月21日(水)　午前11時**

配信文 「これはJアラートのテストです。」×3回

問 総務課　☎75-6700



金倉川沿線自治体（丸亀市・善通寺市・琴平町・まんのう町）（合同海ごみ撲滅）

金倉川等町内全域一斉クリーン作戦

金倉川流域の清掃をすることで、ごみが下流に流れるのを防ぎ、「海ごみ」の減少につながります。

本町では、ごみのないきれいで豊かな海をめざし、クリーンリバーKaNaKuRa主催による「金倉川沿線自治体合同一斉クリーン作戦」に協賛し、海ごみ撲滅清掃作戦を左記のとおり、行います。

ぜひ、ご家族、ご近所お誘い合わせの上ご参加下さい。申込み用紙は、役場住民サービス課で配布している他、本町ホームページからもダウンロードできます。（自治会等には別途ご案内しています。）

日時　**11月11日(日)**
午前9時受付開始
午前9時20分出発式

集合場所　**琴平町役場、象郷小学校**

軍手、火ばさみ、ごみ袋は当日お渡しします。
軍手、火ばさみをお持ちの方はご持参ください。

※雨天中止（小雨の場合、左記までお問い合わせ下さい。）

問 住民サービス課　☎75-6707





平成31年度 保育所（園）入所申込みについて



来年度の保育所（園）入所の申込みは

12月3日（月）～14日（金）

の期間で受付いたします。

申込用紙は**11月26日（月）**より各保育所（園）・町子育て支援課に用意いたします。

なお、詳細につきましては、12月号の広報に掲載します。

問 子育て支援課 ☎75-6719

平成31年度 幼稚園 入園申込みについて



来年度の幼稚園入園の申込みは

12月3日（月）～14日（金）

の期間で受付いたします。

申込用紙は**11月26日（月）**より各幼稚園・町教育委員会生涯教育課に用意いたします。

なお、詳細につきましては、12月号の広報に掲載します。

問 教育委員会 ☎75-6715

「丸山獅子組自治会」が祭り用備品を整備しました

丸山獅子組自治会では、コミュニティ活動の活性化を目的として、一般財団法人自治総合センターが実施している一般コミュニティ助成事業（宝くじ助成）を活用し、獅子頭等祭り用備品を新調しました。







一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業（宝くじ助成）を実施しています。

問 企画政策課 ☎75-6701

平成30年度 戦没者追悼式のご案内

平成30年度琴平町戦没者追悼式を次のとおり行います。

【日時】11月 6日（火）
◆受付 午後1時
◆開式 午後1時30分

【場所】琴平町文化会館 2階 大ホール



問 福祉保険課 ☎75-6723

人事異動（10月1日）

※（ ）内は前職名

■転任

香川県広域水道企業団へ派遣（税務課長） 松浦 啓昭

総務課主幹（生涯教育課長） 森 雄二

税務課長（高齢者支援課長） 鎌田 健雄

生涯教育課長（香川県広域水道企業団への派遣を解く） 細川 和徳

■兼務

福祉保険課長兼高齢者支援課長 友枝眞理子

新副町長が就任しました

10月1日付で、大林正和（おおばやしまさかず）氏が就任しました。

任期2022年9月30日までの4年間です。



※9月30日付で教育長を退任

9月分資源収集状況

品　名	収集量（単位kg）	売却費（円）
アルミ缶	1,110	55,500
スチール缶	760	11,400
新聞	9,720	150,660
雑誌	5,780	67,048
段ボール	4,850	55,775
ペットボトル	2,350	23,500
無色ビン	1,780	0
茶色ビン	1,582	0
その他	594	0
プラスチック	4,160	0
合　計	32,686	363,883

9月分資源ごみ処理に要した費用 **427,593円**

※資源リサイクル回収に、町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

年末調整説明会及び消費税軽減税率制度説明会のご案内

丸亀税務署では、事業者の方を対象として、年末調整及び消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので、ぜひ説明会にお越しください。

説明会日程

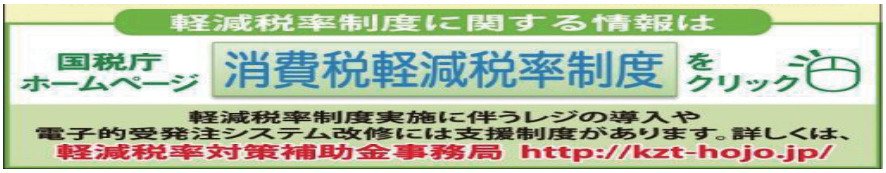
日 時 ▶ 11月16日(金)午後1時30分～午後4時
場 所 ▶ 丸亀市大手町2丁目1番20号
丸亀市生涯学習センター3階ホール
内 容 ▶ 第1部　年末調整説明会　午後1時30分～午後3時30分
第2部　軽減税率制度説明会　午後3時30分～午後4時

日 時 ▶ 11月19日(月)午後1時30分～午後4時
場 所 ▶ 善通寺市文京町3丁目3番1号
善通寺市民会館
内 容 ▶ 第1部　年末調整説明会　午後1時30分～午後3時30分
第2部　軽減税率制度説明会　午後3時30分～午後4時

日 時 ▶ 11月20日(火)午後2時～午後4時30分
場 所 ▶ 丸亀市綾歌町栗熊西1680番地
丸亀市綾歌総合文化会館　アイレックス大ホール
内 容 ▶ 第1部　年末調整説明会　午後2時～午後4時
第2部　軽減税率制度説明会　午後4時～午後4時30分

問 丸亀税務署　法人課税第一部門　☎23-2226

※混雑の状況により、受講いただけない場合がありますので、予めご了承ください。また、駐車場には限りがありますので予めご了承ください。



ヴィスポことひらからのお知らせ

ヴィスポことひらは、皆様のおかげで14周年を迎えます。

琴平町民の皆様に感謝の気持ちを込めて、11月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)の4日間は琴平町民の方は無料で施設利用できます。

＊受付にて琴平町民であることの証明（免許証等）を提示していただきます。
＊中学生以下の方はプール・お風呂のみのご利用。小学生以下のお子様は保護者の同伴が必要です。

マシン・マッサージ機リニューアルのお知らせ

10月に筋トレ系マシンおよびマッサージ機の更新を行いました。さらに利用しやすくなりましたので是非ご来館ください。会員にならなくても都度利用もできます。

問 ヴィスポことひら ☎75-0010　（火曜日定休）

琴平町選挙管理委員会からのお知らせ

今回のテーマは『在外選挙制度』

1　制度の概要

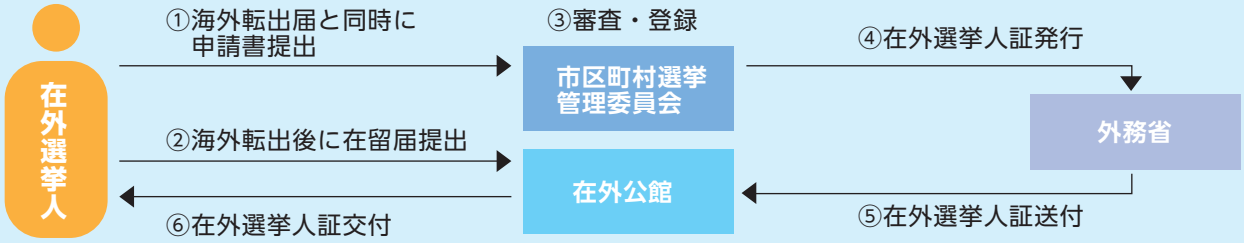
仕事や留学などで海外に住んでいる人が、外国にいながら国政選挙に投票できる制度を「在外選挙制度」といい、これによる投票を「在外投票」といいます。在外投票ができるのは、日本国籍を持つ18歳以上の有権者で、在外選挙人名簿に登録され在外選挙人証を持っている人です。

2　在外投票を行うには、在外選挙人名簿に登録されていることが必要です。

在外選挙人名簿への登録の申請方法は、**「出国時申請」・「在外公館申請」**の2種類があります。

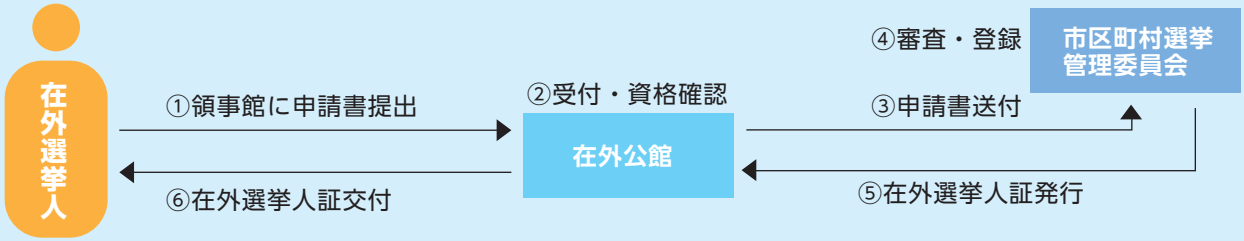
(1)　出国時申請　**※平成30年6月1日より開始されました!**

対象者は、満18歳以上の日本国民で、国内の最終住所地の市区町村の選挙人名簿に登録されている者です。申請できる期間は転出届を提出した日から転出届に記載された転出予定日までの間です。



(2)　在外公館申請

対象者は、満18歳以上の日本国民で、引き続き3ヶ月以上その者の住所を管轄する領事官の管轄区域内に住所を有する者です。実際に登録されるためには、その在外公館の管轄区域内に引き続き3ヶ月以上住所を有していることが必要ですが、登録の申請については3ヶ月経っていなくても行うことができます。



3　投票方法は、「在外公館投票」・「郵便等投票」・「日本国内における投票」の3種類があります。

(1)　在外公館投票

在外選挙人が、在外公館等投票記載場所へ自ら出向いてその場で投票する方法です。投票記載場所を設置していない在外公館もありますので、投票記載場所の設置の有無については、管轄の在外公館にお問い合わせください。投票できる期間・時間は、原則として、選挙の公示又は告示の翌日から投票記載場所ごとに決められた日までの、午前9時30分から午後5時までです。(投票できる期間・時間は、投票記載場所によって異なりますので、各在外公館にお問い合わせください。)

(2)　郵便等投票

郵便等投票は、在外選挙人が、あらかじめ登録地の市区町村選挙管理委員会に投票用紙及び投票用封筒の交付を請求し、自宅等に送付された投票用紙等に現在する場所で記入し、登録地の市区町村選挙管理委員会へ郵送するという手順で投票を行う方法です。※住所や投票用紙の送付先に変更が生じた場合には、必ず住所を管轄する在外公館に在外選挙人証を添えて変更の届出を行ってください。

(3)　日本国内における投票

日本国内における投票は、在外選挙人が、選挙期間にちょうど一時帰国していた場合や帰国してまだ間がないため国内の選挙人名簿に登録されていないような場合に、国内の投票方法(選挙当日の投票、期日前投票、不在者投票)を利用して投票する方法です。なお、いずれの投票方法についても、在外選挙人証の提示が必要です。

詳細は、町ホームページでも確認できます。

問 選挙管理委員会　☎75-6700

男女共同参画の推進



女性社長　四国が全国一

女性活躍推進法によって企業での女性幹部登用に期待が高まっています。信用調査会社「帝国データバンク」高松支店の調査では、四国は女性社長の割合が9％（全国平均7.9％）で全国9地域のトップでした。社長11人のうち1人が女性です。30年前の1988年、男女雇用機会均等法ができた頃の4.6％から約2倍に増えています。女性社長が多い業種は、1位が不動産業20・3％、続いてサービス業13・1％、小売業11・7％などです。事業所別では1位が保育所60％、続いて料亭47・6％、美容室39・5％、老人福祉事業38・4％などです。

社長就任の理由は同族継承63・2％（全国平均50・4％）、内部昇格5.9％（同8.3％）、創業者25・3％（同35・6％）です。女性社長比が全国一高い一方、創業者や内部昇格で社長になる割合は全国平均を下回っており、女性管理職が少ないことがうかがえます。

男女ともに頑張れる町づくり

男女が互いに能力を発揮できる町をめざす「琴平町男女共同参画推進条例」の概要を紹介します。

【目的】

男女がともに人権を尊重し、男女共同参画を推進して豊かで活力ある町を作るのが目的です。男女共同参画とは、男女が性別に関係なく個人として尊重され、自らの意思で社会のあらゆる分野の活動に参画する機会が確保され、社会の対等な構成員として活動し、責任を分かち合うことです。

【基本理念】

①男女が個人として個性と能力を発揮する機会を確保し、男女ともに個人の人権を尊重する②男女の性別による固定的な役割分担意識等に基づく制度や慣行を見直し、男女ともに自由に活動を選択できる③男女が社会の対等な構成員として町の政策や方針、また事業所や町民団体の方針立案及び決定に参画する機会が確保される④男女が、相互の協力と社会の支援の下、家庭生活（家事、育児、介護等）と、職場・学校・地域等あらゆる場面での活動とが両立できるようにする⑤男女が対等な関係の下で互いの性について理解を深め、妊娠、出産等について互いの意思を尊重し、生涯、心身の健康が維持される。

【町の責務】

町は男女共同参画推進を主要施策と位置づけ、町民、事業者及び町民団体・国・県・他地方公共団体と連携・協力して取り組む。

【町民の責務】

家庭、職場、学校、地域などあらゆる分野で積極的に男女共同参画に努めなければならない。

【事業者の責務】

事業活動の中で男女対等な参画機会を確保し、雇用上の格差を解消するとともに、職場での活動と家庭・地域等における活動とが両立できる就業環境を整備するよう努めなければならない。

【町民団体の責務】

町民団体はセクシュアル・ハラスメント防止に努めなければならない。

【性別による権利侵害の禁止等】

町民は①性別による差別的取扱い②セクシュアル・ハラスメント③ドメスティック・バイオレンスをしてはならない。また①性別による固定的役割分担意識を助長させる表現や男女間の暴力を助長する表現、過度の性的な表現をしないように努めなければならない。

「不満」が2割超

男女共同参画の推進に「満足」4.7％、「不満」20・6％（第4次琴平町総合計画策定アンケートより）。

問 人権同和室　☎75-6701





スマホ・ケータイ安全教室

琴平中学校及び榎井小学校の両校において「スマホ・ケータイ安全教室」が9月19日と21日に開催されました。

NTTドコモ「スマホ・ケータイ安全教室」事務局の講師からスマホ使用によるトラブルの紹介や、これらを防ぐ方法について具体的な事例の紹介もありました。近年、子どもたちによるスマホを使ってのトラブルに巻き込まれる事例が増えつつあります。被害者または加害者にもなりうる可能性があるので、危険性があることを理解し正しく知り使用することが大切となります。

また、人権擁護委員からスマホを使って友達に連絡するときは、相手に嫌な思いをさせないよう気をつけることと、困ったことがあった時には周りに大人、先生、人権擁護委員に気軽に相談して下さいとお話がありました。

問 人権同和室　☎75-6701

知って得する国民年金
～社会保険料（国民年金保険料）控除証明書～



▼納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告の際、その**全額が社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。**

控除の対象となるのは、平成30年中（1月～12月）に納めた保険料全額です。（過去の年度分や追納保険料なども含みます。）

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の負担すべき保険料を支払っている場合、その保険料も併せて控除が受けられます。

▼控除証明書の発送時期

平成30年11月、または平成31年2月のいずれかで発送予定。

平成30年1月から9月までの間に保険料を納めた実績がある方は、平成30年11月発送予定になります。

平成30年11月発送の対象とならなかった方で、平成30年10月から12月末までに保険料を納めた方は、平成31年2月発送予定となります。

▼控除証明書を大切に保管ください!

届きました控除証明書は、年末調整や確定申告を行う際に必要です。大事に保管し、申告の際には、忘れずに添付をお願いします。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万が一の際にも心強い味方です。保険料をきちんと納めて、豊かな生活を送りましょう。

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約」を行っています。年金事務所でご相談される際には「予約相談」をぜひご利用ください。

◆ 予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。

◆ お申し込みの際は、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約の方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570−05−4890」、または、お近くの年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。

問 住民サービス課　☎75-6704　善通寺年金事務所　☎62-1662

くらしのワンポイントアドバイス

香川県消費生活センター

「お試し」のつもりが定期購入に!?

「健康食品の広告を見て1回だけの『お試し』だと思って割引価格で購入したが、実際は定期購入契約だった」という相談が寄せられています。

広告では商品の特徴や安さが目立ち、販売条件や返品特約などの表示を見落としがちです。通信販売はクーリング・オフできません。注文する時は定期購入が条件になっていないか、解約・返品できるか、業者の連絡先などをしっかり確認しましょう。

申込内容は印刷するなどして保存を。業者に連絡をした時も記録を残しておきましょう。

困った時は一人で悩まずに　香川県消費生活センター 087-833-0999、各県民センター、又は「消費者ホットライン　188（局番なし）」へお電話ください。

こんぴーくん活動日記!!





こんにちは。こんぴーくんの活動報告です。

9月10日にテレビせとうちで毎週放送している「どようひるど～よ」という番組の取材がありました。

ミュージシャンの中村ヒロキさんがリポーターに来られて、こんぴーくんが旧金毘羅大芝居(金丸座)を案内しました。建物の時代を感じる奥深さや、見得も切れるこんぴーくんの動きに終始驚いておられる様子でした。こちらは9月29日に放送されたようなので、ご覧になった方もいらっしゃるかと思います。

9月14日は毎月定例となっている高松空港の出迎えでしたが、この日は公会堂でイベントを控えたサーカスの方々が到着する日でもありました。また観光客も非常に多い日で、中国語がたくさん飛び交う中での活動でした。みなさまとも多くふれあうことができ、一緒に撮った写真など拡散してくれることを祈っています。





9月21日は「道の駅 空の夢もみの木パーク」で交通安全キャンペーンのイベントが開催され、こんぴーくんも参加してきました。まんのう町の「まんテンちゃん」も来ていて、園児たちと一緒に、記念品を渡しながらドライバーに交通安全を呼びかけました。前日は雨でしたが、当日は晴天に恵まれて無事に開催することができました。

これからもこんぴーくんは頑張りますので応援のほどよろしくお願いします。

地域おこし協力隊活動れぽ!!

こんにちは、地域おこし協力隊の山崎です。今年の夏休みは「こんぴらムササビナイト」というタイトルで、夜の金刀比羅宮におじゃましてムササビ観察会を数回開催しました。ムササビも生息することが出来るほど深い自然が琴平町には残っていること、ぜひ皆さんにも知っていただきたい思いから開催する運びとなりました。今年度の追加開催は今のところ予定はありませんが、来年以降も開催できるように、夏休みといわず他の時期でも開催できるように計画中です。機会がありましたら、ぜひご参加お待ちしております。今回ご参加くださいましたみなさま、本当にありがとうございました。





続いて地域おこし協力隊の陳からの活動報告です。今年、町内の色々なイベントの手伝いしながら台湾茶を紹介し、「台湾新北市瑞芳区との友好交流締結式」「中学校のホームスティー」「中国語授業」「旧金毘羅大芝居の除幕式」「台湾美食展」「こんぴらだんだん」「香川県琴平町観光物産展」などの国際交流に協力させていただきました。

国際交流の仕事は幅広くて、観光・産業・教育・文化など広い分野にも関わっておりますが、主な仕事は翻訳、通訳ですが、お互いにコミュニケーションが円滑にいけるようコーディネートしたり、宣伝物のデザインをしたりしています。行政のみならず、観光協会、商工会、民間企業や町民など様々分野の方々との連携を行いながら町を盛り上げていこうと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。





地域おこし協力隊では体験活動を募集しています!

町民の皆様から、隊員が協力できる「体験活動」を募集し、様々な本町の特性を体験してもらうこととしています。お気軽にご連絡ください。

問 企画政策課 ☎75-6701
FAX:73-2120 E-mail:kikaku@town.kotohira.lg.jp

教育委員会 9月定例会報告

1 教育上の諸問題

中学校改築について
学校施設の修繕等について
学習状況調査について
いじめ・自殺防止について

2 報告・連絡事項

①9月議会について　9月4日（火）
②臨時休校について　9月7日（金）
③校務連絡会　9月16日（日）
④運動会　9月23日（日）
　3小学校・北幼稚園
　南幼稚園　9月22日（土）
　あかね保育園
⑤小児生活習慣病対策事業による採血
⑥琴平中学校職場体験学習
　9月19日（水）・20日（木）
⑦北幼稚園訪問　9月28日（金）
⑧榎井小学校訪問　10月19日（金）
⑨さぬき歌舞伎まつり
　10月27日（土）・28日（日）
⑩豊明文化祭　11月12日（月）・13日（火）
⑪町民体育祭　11月4日（日）
⑫今後の定例教育委員会の日程（予定）
　10月定例教育委員会　10月25日（木）
　11月定例教育委員会　11月29日（木）
⑬その他

問 教育委員会 ☎75-6715

新教育長に任命されました

10月1日付で、教育長に篠原好宏（しのはらよしひろ）氏が任命されました。

任期は、2021年9月30日までの3年間です。



9/27 第73回　国民体育大会 出場選手の表敬訪問

9月29日から福井県で行われる国民体育大会（なぎなた・ソフトテニス）に出場する本町出身の4名の選手が表敬訪問しました。

選手達は、「厳しい戦いになると思うが、指導してくださった先生方や一緒に練習してくれた仲間達のためにも、1勝でも多く勝てるようにがんばりたい。」と意気込みを語りました。



また、片岡町長、山神議長、大林教育長、篠原指導監（役職は取材当時）から激励の言葉が贈られました。

ACTことひら（町立ギャラリー） 11月の展示案内

第37回 琴平町文化祭

10月25日（木）～
12月4日（火）

お茶会

11月11日（日）

展示場所:琴平町176番地
展示時間:午前9時～午後5時
☎73-2655　休館日:毎週水曜日

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です（11月1日～11月30日）

11月は、内閣府が主唱する「子ども・若者育成支援強調月間」です。期間中、全国的に子ども・若者育成支援に取り組みます。

本町では、国や県の主旨を踏まえ、町民に育成支援のスローガン

「いのち　輝く　みんなの　未来」



を浸透させるため、町役場北側に懸垂幕を設置して啓発を行います。

また、青少年が健やかに育つように少年育成センターでは、関係機関と連携を密にしながら、育成支援に努めたいと思います。

次代を担う青少年の健全育成は、町民のすべての願いであり責務でもあります。

子ども・若者育成支援の重要性について町民一人一人が認識を深め、家庭、学校、地域社会等が連携協力して子ども・若者の育成支援に取り組むことができるよう、みんなで支えましょう。

問 少年育成センター ☎75-0919

琴中改築ニュース

～愛♡と夢と笑顔☺があふれる学校!～

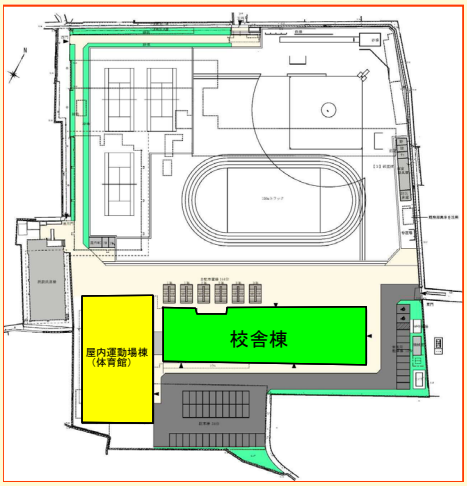
工事説明会を開催しました

9月6日に琴平中学校改築工事の概要説明や工事期間中の安全対策等について近隣住民や保護者の皆様に工事説明会を開催しました。今後は、施設の老朽化により早期改築を目指すため、グラウンド内に新校舎・新体育館を建設（第Ⅰ期工事）し、平成32年春に開校予定です。その後は旧校舎・旧体育館を解体し、跡地にグラウンド等を整備する予定です。（Ⅱ期工事　平成32年度入札予定）

工事名	平成 29 年度（繰越）琴平中学校改築工事（第Ⅰ期）
工事概要	①プール等解体
	②校舎棟（鉄筋コンクリート造３階建）
	建築面積　1,545.80 ㎡　延床面積　4,361.82 ㎡
	③屋内運動場（体育館）棟（鉄筋コンクリート造一部鉄骨造３階建）
	建築面積　1,398.93 ㎡　延床面積　2,840.70 ㎡
	④屋外附属建物（通路、自転車置場、ゴミ置場、受水槽ポンプ室）
	⑤外構工事
工期	平成 30 年８月 17 日～平成 32 年１月 31 日
施工者	合田・四国建設特定建設工事共同企業体
	（代表者）㈱合田工務店（高松市）
	（構成員）四国建設工業㈱（琴平町）
監理者	㈲磯野建築事務所（高松市）



新校舎のイメージ



配置計画図

教育委員会だより

安全祈願祭を開催しました

琴平中学校改築工事（第Ⅰ期）の工事着工にあたり、9月8日に合田・四国建設特定建設工事共同企業体主催の安全祈願祭が執り行われ、片岡町長、町議会議員、地元県議、教育委員、学校関係者、PTA役員代表、生徒会役員代表、地元自治会長、工事関係者など約50人が出席しました。

式典後は片岡町長より「新しい中学校は、ICTを活用した様々な教育が実現できるよう最新技術と設備を備え、全ての教室に空調を完備するなど教育環境の充実に努めている。災害発生時の避難所としても防災拠点としての役割も担うべく、自立型の空調機器や炊き出しも可能な調理室、防災倉庫を完備している。2020年3月の卒業式が新体育館で迎えられるよう期待し、県内で一番新しい中学校施設をアピールしていきたい。」と式辞を述べ、中学校完成に期待を膨らませました。





玉串奉てんをする生徒会役員代表



くわ入れをする片岡町長、山神議長、大林教育長



問 学校整備推進室 ☎75-6728

こんぴら子ども塾 11月予定表

11月7日（水） 午後3時15分～午後４時15分
- 榎小理科室…華道
- 象小理科室…森の生きもの観察会
- 山下農場…れんげの種まき

11月21日（水） 午後３時15分～午後４時15分
- 琴小視聴覚室…そろばん
- 琴小体育館…キッズテニス
- 榎小多目的教室…銭太鼓

11月28日（水） 午後１時15分～午後２時15分
- 琴小体育館…大喜利

Kamatamare SANUKI
カマタマーレ讃岐
ホームゲームのお知らせ
場所：Pikaraスタジアム（県立丸亀競技場）
11月4日（日）14:00開始
vs 栃木SC
11月17日（土）14:00開始
vs 京都サンガF.C.
お問い合わせ
株式会社カマタマーレ讃岐
087-887-3280

◆「満タン&灯油プラス1缶」運動

全国石油商業組合連合会は、大規模災害発生直後、店頭混雑によってガソリン等燃料が入手困難となった状況を回避するために、消費者に対して日頃から車の燃料を満タンにしておくこと等を推奨する「満タン&灯油プラス1缶運動」を、平成31年3月31日まで全国展開しています。

大規模災害に備え、日頃から、「車のタンクは満タン」に、「灯油は多めの軒先在庫」を習慣づけましょう。

問 県石油商業組合 ☎087-833-9665

試験

◆ 自衛官等採用試験案内（陸上自衛隊高等工科学校生徒）

対 平成31年4月1日現在で、15歳以上17歳未満の男子（中学校卒業者等）

内 試験によって日時、会場等が異なります。詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊善通寺地域事務所 ☎63-2363

募集

◆ シルバー会員の入会説明会

働く意欲があり、「生涯現役」を目指す方へ!健康のために身体を動かしましょう。仲間づくりのための同好会や各種講習会もあります。

時 11月15日（木）午後1時30分～

所 仲善広域シルバー人材センター（善通寺市ワークプラザ2階）

対 昭和34年3月31日以前に生まれた方

他 持参物がありますので、事前にご連絡ください。

問 （公社）仲善広域シルバー人材センター琴平地区センター ☎75-0277

ヘルスメイト通信

～琴平町食生活改善推進協議会～

「食改 会員研修を開催しました!」

9月21日（金）、会員研修を開催しました。この研修は、主となり活動している企画委員以外の会員さんも参加していただき、勉強会と会員同士の交流を目的として年に2回食改が自主開催しています。今回は、血管力を高める食生活の話や、琴平町ストレッチマスターの池田町子さんに講師としてお越しいただき、誰でも簡単に日々継続できるストレッチを実演していただきました。池田さんのおかげで明るい和やかな会員研修となりました。



問 福祉保険課 ☎75-6705

11月 子育て支援センター ひまわり 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・リトミック	2 ・ふれあい遊び	3 文化の日 お休み
4 お休み	5 ・IT よろず相談	6 ・あさっちぇ	7 ・芋煮会	8 ・新聞遊び	9 ・うめ組との ふれあい遊び	10
11 お休み	12 ・歌おう踊ろう！	13 ・手芸教室	14 ・うめ組との ふれあい遊び	15 ・おやつ作り ・異文化にふれよう	16 ・ふれあい遊び	17
18 お休み	19 ・IT よろず相談	20 ・小麦粉粘土	21 ・みんなで遊ぼ	22 ・楽器を鳴らして楽しもう	23 勤労感謝の日 お休み	24
25 お休み	26 ・わらべ歌遊び	27 ・遊びの宅急便「親子であそぼう」	28 ・みんなで遊ぼ	29 ・お誕生会 ・給食試食会	30 ・ふれあい遊び	

● ひまわり開所時間

毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～正午／午後2時～午後4時

● 育児相談

面接相談…毎週月～金曜日（祝日を除く）
午前9時～午後4時
電話相談…TEL 75-3060（土日祝日を除く）
午前10時～午後4時
訪問相談…電話で予約（土日祝日を除く）

● 園庭開放

「あおぞら」…毎週月～土曜日（祝日を除く）
午前9時～午後4時
※園行事などで利用場所が限定される場合があります。

● 対象 0歳児～就学前児親子

※詳しくは、情報誌 月刊「ひまわり」をご覧ください。情報誌 月刊「ひまわり」置き場所（敬称略）…町役場・総合センター・琴平郵便局・やまもと耳鼻咽喉科

琴平町地域子育て支援拠点事業委託施設
あかね保育園子育て支援センターひまわり

Webからも予定がご覧いただけます。 http://www.akane.or.jp/（携帯電話・スマートフォン・パソコン共通）

サーバー回線の混雑によりつながりにくい場合もあります。その時は何度か試してみてください。

情報ひろば
joho-hiroba

時日時　所場所　料料金　内内容　対対象　申申込み
問お問い合わせ　資資格　定定員　規規制　他その他

催し

◆農大ふれあい市

時 11月3日(土)午前10時30分～午後2時
所 県立農業大学校
料 無料
内 農作物や堆肥の販売など
他 駐車場は榎井小学校運動場・県西部林業事務所も利用できますが、数に限りがございます。できる限り公共交通機関のご利用等をお願いします。
申 県立農業大学校学生自治会
☎75-1141

◆「第12回木の実アート展」(観る、遊ぶ、食べる!)

時 11月9日(金)～11月18日(日)
午前10時～午後3時
所 坂出市番の州公園管理事務所(旧番の州プール西隣)
内 ①観る…木の実アート展、写真展示など
②遊ぶ…木の実アート「作り方教室」、木の実で遊ぶコーナー、クイズラリー
③食べる…焼芋、その他飲食物の販売
④その他、鉢植えバラ、ブルーベリーの苗の販売など
他 事前に申し込みが必要なイベントもあります。詳細はお問い合わせください。
問 坂出緩衝緑地管理事務所
☎45-6820

◆無料税金相談

時 ①11月10日(土)、11日(日)
午前11時～午後3時
②11月12日(月)
午前10時～午後4時
所 ①フジグラン丸亀フードコート館
②四国税理士会丸亀支部(丸亀商工会議所会館1階)
内 相続税、贈与税、所得税、消費税などの税金に関する相談
申 予約優先
問 四国税理士会丸亀支部☎22-0041
(受付:午前10時～午後4時)

◆三豊ドリームカーフェスタ

時 11月11日(日)午前8時30分～午後4時
所 西讃地域の観光名所・商業施設など
県内に点在する美しい風景や観光名所をチェックポイントとして、地元の農産物や海産物を楽しむ機会を織り交ぜながら県内をラリー形式で通行します。
申 お問い合わせください。
問 三豊ドリームフェスタ　検索

◆独立行政法人国立病院機構 四国こどもとおとなの医療センター 附属善通寺看護学校 第20回学生祭

時 11月17日(土)午前10時～午後2時
所 同校
内 公開講座「運動と栄養で健康長寿に」、バザー、看護技術体験コーナー等
問 同校　☎62-3688

◆まさかの時の食を今! 森林公園でできる非常時の一汁一菜 新米でおにぎりを作ろう!

時 11月17日(土)午前10時～午後1時
(午前9時30分より受付開始)
所 満濃池森林公園森林の館
料 800円
定 25名(電話受付先着順)
申 11月1日(木)～11月8日(木)
問 公園管理事務所　☎57-6520

◆四国少年院施設見学会

時 11月18日(日)　午前10時～正午
所 四国少年院(善通寺市善通寺町2020番地)
内 施設見学等を通じて、少年院の教育活動を紹介します。
定 40名程度(先着順。18歳未満の方は保護者同伴)
申 必要。電話申込(11月15日(木)締切)
他 携帯電話、カメラ等は施設内に持ち込めません。
問 四国少年院庶務課　☎62-1251
(受付:午前9時～午後5時)

◆若年性認知症とご家族の交流会

時 11月21日(水)午前10時～正午
所 綾川町国民健康保険総合保険施設えがお
料 無料
内 認知症当事者からのお話と茶話会
申 電話申込(080-4719-5073)
11月12日(月)締切
問 いわき病院　県若年性認知症支援相談窓口
☎080-4719-5073　担当:吉見

◆満濃池森林公園開園以来初企画! 紅葉ライトアップ

時 11月23日(金・祝)～12月2日(日)
日没後～午後9時
所 満濃池森林公園ふれあいの森
料 入園料・駐車料無料
問 公園管理事務所　☎57-6520

◆ひきこもり対策研修会

時 11月30日(金)午後2時～午後4時
所 県社会福祉総合センター7階大会議室
料 無料
内 演題:「ひきこもりにおける家族支援の実際～家族が元気でいるために～」
定 150名(要申込)
問 県精神保健福祉センター
☎087-804-5115

◆第8回満濃池空海こんぴら しあわせツーデーウオーク

時 12月8日(土)・9日(日)　午前8時20分スタート(受付:午前7時30分～)
内 詳細はお問い合わせください。
問 まんのう公園管理センター業務管理グループ企画担当　☎79-1700

お知らせ

◆犯人逮捕にご協力を! (旧琴南町山中における女子高生被害の殺人死体遺棄事件)

平成9年(1997年)3月15日の夜、県立高校1年生の真鍋和加さん(当時16歳)が旧ローソン詫間駅前店を出たまま行方不明となり、何者かに殺害され、翌日の16日に旧琴南町の山中で遺体が発見されました。情報をお待ちしています。
問 琴平警察署　☎75-0110
県警察本部捜査第一課
☎0120-120-016

◆11月は「Sマーク」普及登録促進月間です

Sマーク(標準営業約款制度(厚生労働大臣認可))は、法律で定められた消費者(利用者)擁護に資するための制度です。
約款に従って営業することを登録した「理容店」・「美容店」・「クリーニング店」・「めん類飲食店」・「一般飲食店」では、「安全」・「安心」・「清潔」を約束する信頼できるお店です。
問 (公財)県生活衛生営業指導センター
☎087-862-3334

カメラレポート

9/9



敬老会

75歳以上の高齢者の方を対象にした敬老会が、ことひら温泉琴参閣で行われ、約400名の方が出席されました。今年も、町内婦人会や五條あゆみの会の皆様のご協力をいただき、様々な企画が用意されました。

ステージでは、琴平警察署の方による防犯についての講話や、町内小・中学校の児童・生徒、地域の方々による歌や踊り等の披露が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

町長は、冒頭のあいさつでご長寿をお祝いするとともに、サプライズ企画として「本日のご長寿さん」と題し、参加された方のうち最高齢の方をご紹介し花束贈呈を行いました。

多彩な企画に、ご出席いただいた方々からは大きな拍手が送られ、楽しいひとときを過ごされた様子でした。

9/6



介護予防講演会

「いつまでも元気な脳で過ごす　体験!認知症予防のコグニサイズ」をテーマに、地域包括支援センターが、総合センターで介護予防講演会を開催しました。

これは、「かがわ認知症予防月間」に合わせて行われ、町民46名が参加されました。

コグニサイズは、「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を組み合わせてできた新しいエクササイズで、頭を使いながら体も動かすので脳の機能の維持に効果があると注目されています。

参加者は、認知症についての講義を受けた後、慣れない動きに苦戦しながらも楽しくコグニサイズを体験することができたようで、会場の至るところで笑いが絶えない講演会となりました。

9/21~30



秋の交通安全キャンペーン

「秋の全国交通安全運動」期間中に、まんのう町の「道の駅空の夢もみの木パーク」でのキャンペーン(主催:琴平地区交通対策連絡協議会)や、町内各保育所・幼稚園の子どもたちによるドライバーへの安全運転の呼びかけが行われました。

子どもたちが、ドライバーの方々に「気を付けて運転してください。」「交通安全お願いします。」と言って啓発グッズを手渡すと、ドライバーの皆さんは、思いがけないプレゼントに驚きながらも、笑顔で「ありがとう」と答えていました。

これから秋の行楽シーズンが始まり、遠方に出かける機会も多くなります。普段の運転はもちろんですが、遠方にお出かけの際などは特に安全運転を心がけ、悲惨な交通事故を起こさないようにしましょう。

9/15・16



瀬戸内サーカス「こんぴらだんだん」

第4回国際創作サーカスフェスティバル「こんぴらだんだん」(主催:瀬戸内サーカスファクトリー)が、9月15日(土)・16日(日)の2日間、公会堂、文化会館等で盛大に開催されました。

本町では、初めての開催で、メイン公演の日仏共同作品「ルフラン―風の記憶」は、公会堂の庭園を舞台に、生演奏の音楽にのせて、クラウドスイングという空中ブランコのような空中技、ジャグリング、大旗の演技に観客が魅了されました。

また、フランス、台湾をはじめ、国内各地からアーティストが集まり、「人形浄瑠璃」「実験劇場」「ナイトセッション」など様々なパフォーマンスに、会場が大きな拍手で包まれました。

乳幼児相談

ピヨピヨ広場

予約不要
ぜひお越しください

11月27日(火)　琴平町ふれあい交流館

第1部　乳児相談　午前10時～午前11時30分受付

内 容　身体計測・育児相談・離乳食相談など
※平成30年6月生のお子さんにはブックスタート(絵本の読み聞かせ・絵本のプレゼント)もあります!!

対 象　平成30年8月生(3か月児)・平成30年6月生(5か月児)・1歳未満の乳児

第2部　幼児相談　午後1時30分～午後3時受付

内 容　身体計測・育児相談・栄養相談・1歳記念手形(平成29年10月～12月生のお子さん)
※1歳記念手形の受付は午後2時30分まで

対 象　1歳以上の幼児

とっと相談

2歳半相談　午後1時30分～午後3時30分受付

内 容　言語聴覚士による聴こえやことばの相談・身体計測・幼児相談・栄養相談

対 象　平成28年4月～6月生

●この他、お子さんのことばや発達、育児に関する悩みや不安などの相談の場も設けています。



子育てマメ知識

叱り上手・褒め上手は子育て上手!

子どもを社会の一員としてルールを守れる大人に育てるために必要な「しつけ」。しかし、幼いからこそなかなか理解してもらえなかったり、身につかないためにイライラしてしまう経験もよくあること。時には立ち止まって子育てを振り返ってみましょう。



●叱り上手

・感情のままに怒鳴らず落ち着いた声で目を見て話す
・否定するだけでなく、してほしいことと理由を伝える
・短いことばではっきりと伝える
・暴力や子どもの存在を否定することばは絶対に言わない
・叱った後は気持ちを切り替え、子どもに安心感を与える
・養育者同士でしつけを共有する



●褒め上手

・着替えができた、ご飯を完食した、片付けができたなど、小さなことでもできたことを一緒に喜ぶ
・「片付けしたら気持ちがいいね」「おかげで助かったよ」など、行動の結果どんないいことが起きたかをことばで伝える



子育ては「愛情をもって根気強く」

子育てに正解はありませんが、うまくいかないことが多いもの。だからこそ、普段から子どもの意欲やできたことを褒めて自尊心を育み信頼関係を構築しておくこと、根気強く向き合うことが大切です。

オレンジリボンキャンペーン　11月は「児童虐待防止推進月間」

「虐待を受けたと思われる子ども」を見つけたときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、ご相談ください。

児童相談所全国共通ダイヤル　いちはやく 189番



身近な相談窓口・連絡先

●県西部子ども相談センター(児童相談所)　☎ 24-3173
月～金:午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

●子育てホットライン(家庭教育相談)　☎ 087-861-4951
月～金:午前9時～午後4時30分、午後6時30分～午後10時
日　:午後1時～午後4時30分　(祝日・年末年始を除く)

●子どもと家庭の電話相談　☎ 087-862-4152
月～土:午前9時～午後9時(祝日を除く)

●町子育て支援課　☎ 75-6719
月～金:午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

問 子育て支援課　☎75-6719

高額医療・高額介護合算療養費制度

医療と介護両方の負担が長期にわたって継続的に重複している世帯にとっては、家計の負担は軽くありません。このような場合の負担の軽減を図るために設けられたのが、高額医療・高額介護合算療養費制度です。この制度では、世帯内の同一の医療保険の加入者の方について、1年間（今年度申請分:平成29年8月1日～平成30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、その合計が算定基準額を超えた場合、申請によって基準額を超えた金額が支給されます。

●平成30年７月診療分までの算定基準額

所得区分		算定基準額（後期高齢者医療制度+介護保険の自己負担限度額）
現役並み所得者		67万円
一　　般		56万円
低所得者	Ⅱ	31万円
	Ⅰ	19万円

※　平成30年８月診療分から現役並みの区分が細分化され、金額が変更となっています。
※　平成30年８月診療分以降は来年度の申請になります。
※　自己負担額から限度額を差し引いた額が501円以上の場合に限り支給されます。
※　計算期間は毎年８月１日から翌年７月31日までの１年間です。
※　申請には２年の時効があります。

＊高額介護合算療養費の該当になった対象者には、香川県後期高齢者医療広域連合より、平成29年度分申請書（平成31年１月頃発送予定）が送付されますので申請してください。

申請に際しては

●高額介護合算療養費等申請書兼自己負担額証明書交付申請書
●別紙「高額介護合算療養費・高額医療介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）」
●印鑑（認印　注:申請者ごとに印鑑をご用意ください。）
●口座を確認できるもの（被保険者本人以外の口座への振込は委任状が必要となります）
●個人番号が確認できるもの（個人番号カード又は通知カード等）
●窓口に来られる方の身分証明書（運転免許証等）
をご持参ください。

問 福祉保険課　☎75-6705　県後期高齢者医療広域連合　☎087-811-1866

後期高齢者医療制度からお知らせ



受診マナーを守りましょう

次のことに気を付けて受診しましょう
●休日や夜間に救急医療機関で受診しようとする場合、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう（緊急患者が優先的に受診できるようにしましょう）。
●かかりつけの医師を持ち、気になることがあれば、まずは相談しましょう。
●複数の医療機関に同じ病気で受診することは控えましょう
（重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります）。

問 県後期高齢者医療広域連合　☎087-811-1866



11月14日は『世界糖尿病デー』
11月9日～15日は『全国糖尿病週間』です!

知らないとコワイ 糖尿病



糖尿病にかかる人は、生活習慣や社会環境の変化に伴って急速に増えています。香川県は糖尿病にかかる人や糖尿病で亡くなる人が全国ワースト２位です。

糖尿病はどんな病気?

血糖値が高い状態が続く病気で、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌や働きが低下することで起こります。糖尿病は数種類ありますが、約90％が２型糖尿病です。２型糖尿病は肥満や運動不足などが原因です。血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が傷つきます。そのことにより糖尿病の三大合併症(糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害)、脳卒中、心筋梗塞などが起こりやすくなります。

なぜこわい?

初期には自覚症状がないため、気づいた時にはかなり進行していることが多くあります。また、治療をせずに血糖値が高い状態を放置すると、合併症を引き起こし、末期には、失明したり、透析治療が必要になったりすることがあります。

防ぐためには

1 肥満の解消
適正体重を目指しましょう。

2 食べ過ぎ、飲み過ぎをやめる
一日の摂取エネルギーを守ることが大切。アルコールは意外にも高エネルギーなので注意を。

3 ストレスを解消する
ストレスによって自律神経や内分泌機能に異常が起こると、ブドウ糖の代謝が低下します。

4 栄養バランスのとれた食生活
ビタミン・ミネラルはインスリンの代謝をスムーズにします。

5 適切な運動習慣
適度な運動は血糖値を下げ、肥満予防にも効果的です。

問 福祉保険課　☎75-6705

骨髄等移植ドナーを支援します

骨髄等移植ドナー支援事業助成金について

琴平町では、骨髄等提供者の増加、多くの骨髄等移植の実現を目指し、骨髄等を提供した方（ドナー）及びドナーを雇用している事業所を対象に補助金を交付します。

助成対象者及び助成金額

①骨髄等の提供時に町内に住所を有する方であって、(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了し、これを証明する書類の交付を受けた方
・骨髄等の提供1回につき10万円
②助成対象ドナー（助成金の交付の決定を受けた者に限る。）が骨髄等を提供するために最初に通院した日から当該提供を完了した日までの間、引き続いて雇用している町内に事務所を有する事業所
・助成対象ドナー1人の骨髄等の提供1回につき5万円

※ドナー休暇を取得可能な提供者及びドナー休暇制度を定めている事業所は対象になりません。

詳細は福祉保険課までお問い合わせください。

問 福祉保険課　☎75－6705

8月末までに町の健(検)診を受けていない方へ

追加健(検)診のご案内

今年度最終の健(検)診です!
ぜひ受診してください

結核・肺がん検診

日時▶11月30日(金) 午前9時30分～午前11時30分　**場所▶総合センター**

対象者	内　容	自己負担金
40歳以上で**今年度結核・肺がん検診未受診の方**	胸部X線検査	無料
	喀痰検査	69歳以下　500円 70歳以上　300円

特定健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

日時▶12月6日(木)午前8時30分～午前11時 午後1時～午後3時30分　**場所▶総合センター**

検診種別	対象者	内　容	自己負担金
特定健診	40歳～74歳の本町国保加入者で**今年度特定健診未受診の方**	案内参照	800円
前立腺がん検診	50歳以上の男性で**今年度前立腺がん検診未受診の方**	血液検査	500円
肝炎ウイルス検診	今年4月1日現在40・45・50・55・60歳で**過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方**		無料

※今回の特定健診対象者には、はがきでご案内をお送りしています。受診する方は福祉保険課へお申込みください。肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の申込をしていなかった方も、今からでもできますので福祉保険課までお申込みください。

申込締切▶11月22日(木)

申込・問　福祉保険課 ☎75-6705

11月の休日当番医・当番薬局

変更の際はホームページにご案内いたします。

日　付	病　院　名	TEL	薬　局　名	住　所	TEL	FAX
11月 3日	林　医　院	75-5125	ドラッグハウス幹薬局	まんのう町吉野下948-1	75-5598	75-5683
11月 4日	岩　崎　医　院	75-5161	うじけ調剤薬局	琴平町299-5	58-9065	58-9066
11月11日	岩佐病院(内科)	73-3535	そうごう薬局　琴平店	琴平町榎井775-13	73-3781	73-3782
11月18日	小　国　医　院	75-2317	スター薬局　四條店	まんのう町四條784-5	75-0710	75-0720
11月23日	おおにし病院	75-5101	NPすなはら薬局	琴平町320-18	75-2300	75-1100
11月25日	山田外科医院	73-5211	駅前調剤薬局	琴平町170-4	56-4431	56-4432

小児救急電話相談　**電話番号:＃8000** または **087-823-1588**　**毎日 午後7時 ～ 翌朝 午前8時**

休日・夜間の急な子どもの病気について、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

地域包括支援センターだより

自分のために、家族のために。
健康長寿を目指そう!

体力づくりをしましょう
～健康寿命をのばすために～



運動機能の急激な低下は、自然の老化よりも、むしろ身体を使わないためにおこります。
全身の筋肉量の約7割は下肢(足)に集中しているため、足の筋肉が弱ると、日常生活に不便が生じたり、血流が悪くなり、脳の働きが低下する可能性が高くなります。
日常生活の中で体を動かすと、こころの健康や生活の質の改善、寝たきりや死亡を減少させる効果があります。

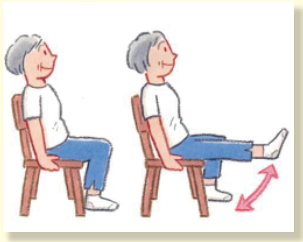
筋力アップの3つのポイント



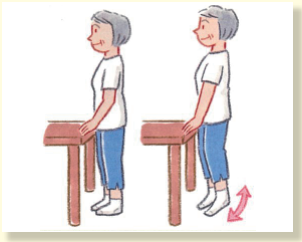
Ⅰ. 日常生活の中でからだを動かす習慣をつける
エスカレーターやエレベーターの利用を控え階段をあがる・買い物に歩いていく・掃除や洗濯などの家事をする・体操をする・庭のお手入れをする・犬の散歩をする　など

Ⅱ. 毎日できるだけ歩く(ウォーキング)
歩くことは、心肺機能を向上させ、筋力を維持させるのに効果的です。無理のない範囲で、楽しみながら、毎日できるだけ歩くようにしましょう。

Ⅲ. 筋力トレーニングを行う
簡単な筋力トレーニングでも十分に筋力は鍛えられます。1日少しの時間でもいいので、自分の体調に合わせながら筋力トレーニングを行いましょう。



①机や椅子、壁などに手を添えてかかとをゆっくりとあげ、ゆっくりと下げます。



②机や椅子、壁などに手を添えて、かかとをゆっくりとあげ、ゆっくりと下げます。



③椅子に座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。椅子や机に手を添えてみてもいいです。

開催中! 健康太極拳

呼吸を意識したストレッチとゆったりとした動きの太極拳で心身のバランスを整えてみませんか。
毎月1回(第2火曜)開催の教室です!



日　時 11月13日(火) 午後1時30分～午後3時
場　所 総合センター　**対　象** 65歳以上の町民　※体験可・保険代のみ必要です

開催中! 脳力向上！頭のげんき塾

毎回異なる内容で楽しく笑いながら脳の活性化に取り組めます。笑いは心も元気にします。
頭のげんき塾に参加して、脳も心も若返らせましょう!

日　時 11月14日(水)（毎月第2水曜） 午前9時30分～午前11時30分
内　容 11月はゲーム、脳トレ学習、ストレッチ、指体操、ミニ講義「悪徳商法について」を予定
場　所 総合センター　**対　象** 65歳以上の町民　※事前申込みが必要



問 地域包括支援センター ☎75-6880

2018 November 11 こんぴらカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11月の町税等の納期 国民健康保険税…3期 介護保険料…3期 後期高齢者医療保険料…5期 総セ 総合センター ゆ家 ゆうあいの家 福祉 福祉保険課 かりん かりん健康センター 仲南 仲南公民館 文化 文化会館 ふ交 ふれあい交流館 教育 教育集会所 デイ 苗田デイ・サービスセンター				1 ほっとひといき琴平 10:00～13:00 総セ こんぴらすこぶる元気塾⑧ 13:30～15:30 総セ 香川県シェイクアウト訓練 10:00	2 いきいき健康教室 10:00～11:30 総セ	3 文化の日
4 第31回町民体育祭 8:30～14:30(予定) ヴィスポことひら 要申込	5 健康相談 10:00～11:30 総セ	6 元気力アップ教室[栄養] 10:00～11:30 総セ 戦没者追悼式 13:30～ 文化	7	8 ほっとひといき琴平 10:00～13:00 総セ 法務相談 10:00～15:00 総セ こんぴらすこぶる元気塾⑨ 13:30～15:30 総セ こころの健康相談 14:00～ 要予約 かりん	9 いきいき健康教室 10:00～11:30 ゆ家	10
11 クリーン作戦 9:00～受付 母子愛育会 「おそとDEあそぼ」 10:00～12:00 満濃池森林公園 要申込	12 第38回豊明文化祭 9:00～18:00 教育 ふ交 デイ	13 第38回豊明文化祭 9:00～15:00 教育 ふ交 デイ 親子のわんわん教室 9:30～11:30 ふ交 健康太極拳 13:30～15:00 総セ 弁護士相談 13:30～15:30 要予約 地域福祉ステーション	14 脳力向上!頭のげんき塾 9:30～11:30 総セ	15 ほっとひといき琴平 9:30～13:00 総セ 法務相談 10:00～15:00 総セ こんぴらすこぶる元気塾⑩ 13:30～15:30 総セ	16 いきいき健康教室 10:00～11:30 総セ	17 胃がん検診 8:15～11:15受付 役場前 予約制
18	19	20 大腸がん検診 福祉 9:00～15:00 ヘルスメイト養成講座 9:30～13:00 総セ	21 大腸がん検診 福祉 9:00～15:00 行政相談 10:00～15:00 総セ Jアラート 全国一斉情報伝達訓練 11:00	22 大腸がん検診 福祉 9:00～15:00 障がい者・児生活支援相談 9:00～12:00 総セ ほっとひといき琴平 10:00～13:00 総セ こころの健康相談 14:00～ 要予約 仲南	23 勤労感謝の日 ごみ収集はありません 琴平中学校人権劇 9:00～12:00 琴中体育館	24
25	26 元気力アップ教室[運動] 10:00～11:30 総セ	27 ピヨピヨ広場 (第1部)乳児相談 10:00～11:30受付 (第2部)幼児相談 13:30～15:00 ふ交 とっと(2歳半)相談 13:30～15:30受付 ふ交	28 まちの保健室 10:00～12:00 ゆ家	29 乳がん検診 総セ 子宮頸がん検診 9:00～11:00受付 総セ	30 肺がん検診 9:30～11:30 総セ	

行事について：行事の色が　青→相談、オレンジ→福祉・保健関係、みどり→その他

11月の相談日

相談種別	日時	場所
ふれあい相談	不定期開催 事前にお問い合わせください。(☎75-1371)	地域福祉ステーション
弁護士相談	【要予約】☎75-1371 11月13日(火) 午後1時30分～午後3時30分	地域福祉ステーション
少年相談	月～金曜日(祝日以外) 午前9時～午後5時	少年育成センター
行政相談	11月21日(水) 午前10時～午後3時	総合センター
法務相談	11月8日(木)・15日(木) 午前10時～午後3時	総合センター
障がい者・児生活支援相談	11月22日(木) 午前9時～正午	総合センター

交通事故

種別＼月・計	9月	累計
発生件数	3件	29件
傷者	3人	37人
死者	0人	0人

(琴平警察署)

火災・救急

種別＼月・計	9月	累計
火災	0件	4件
救急	46件	563件

(仲多度南部消防署)

琴平町の現況

(平成30年9月末現在)

■人口／8,735人(前月比−21人)　●男／4,016人(前月比−10人)　●女／4,719人(前月比−11人)　■世帯数／3,723世帯(前月比+2世帯)

※平成28年10月26日総務省公表の平成27年国勢調査確定値を基に推計しています。

発行／琴平町役場企画政策課
香川県仲多度郡琴平町榎井817-10
TEL(0877)75-6701　FAX(0877)73-2120
●琴平町ホームページアドレス／URL: http://www.town.kotohira.kagawa.jp
●琴平町メールアドレス／E-mail:kotohira@town.kotohira.lg.jp