

東京2020オリンピック 聖火リレー

(関連記事P10)



◎今月の主な内容

- P.2 児童手当制度のご案内 現況届の提出をお願いします
- P.3 「人権擁護委員の日」、「男女共同参画週間」について
- P.4 綾川町職員採用試験のお知らせ



児童手当制度のご案内

現況届の提出をお願いします

児童手当制度は、児童を養育している者に児童手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。

支給対象 町内に居住し、中学校3年生（15歳に達したあと最初の3月31日までの間にある児童）までの児童を養育している方。

※児童手当を受けるためには申請が必要です。出産した際、引越し等で受給者や児童の住所に変更があった際、公務員になった際などは申請をお願いします。

支給金額

児童の年齢		所得制限限度額（表1参照）	
		未 満	以上(特例給付)
3歳未満		1万5,000円	5,000円
3歳～ 小学生	第1・2子	1万円	
	第3子以降	1万5,000円	
中学生		1万円	

※第何子の数え方…生まれてから18歳に達したあと最初の3月31日までの間にある児童を年齢の高い順に数えます。（受給者が養育し生計を共にしている児童に限る。）

〈表1〉 所得制限限度額

扶養親族の数	所得制限限度額
0人	622.0万円
1人	660.0万円
2人	698.0万円
3人	736.0万円
4人	774.0万円
5人	812.0万円

※世帯合計ではなく、受給者本人の所得のみが対象です。

支給月 原則として、毎年6月、10月、2月に、それぞれの前月分までの手当を支給します。

「現況届」をお忘れなく！

児童手当を受給されている方は、6月中に「現況届」の届出が必要です。この届は、毎年6月1日における状況を記載し、引き続き手当を受給する要件があるかどうかを確認するためのものです。

現況届が必要な方には、5月下旬に申請書類を郵送しますので、**令和3年6月1日(火)から令和3年6月30日(水)までに届出をお願いします。**

この届出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

現況届に必要なもの

- ・ 現況届
- ・ 受給者が下記に該当する場合は「保険証の写し」の提出が必要になります。
各種共済組合（国家公務員共済・地方公務員等共済・日本郵政共済 等）に加入している場合
※私立学校教職員共済を除きます。
- ・ 児童と別居（住民票が別）している場合…「別居監護申立書」
※この他に必要に応じて書類が必要になる場合があります。

手続方法 役場子育て支援課 または 綾上支所へ申請してください。
※返信用封筒(返送料不要)を同封しますので、郵送申請へのご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先／役場子育て支援課 ☎876-6510

くらしのワンポイント アドバイス

子どものオンラインゲーム課金で高額請求

「小学生の息子が、無断で親のクレジットカードを使ってオンラインゲームの有料アイテムを購入し、高額な請求が届いた」など、子どもが無断でオンラインゲームに課金してしまったという相談が寄せられています。

周囲の大人は、ゲームの課金の仕組みや支払い方法を理解しておきましょう。日頃から親子でゲームの利用ルールをよく話し合っておくことが大切です。

端末にクレジットカード情報を登録したままにしておくと、子どもが自由に課金できてしまいます。カード情報を削除しておくなど、クレジットカードの管理を徹底しましょう。

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。

6月1日は「人権擁護委員の日」です

1949（昭和24）年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことを記念し、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定めて、この日を中心に人権擁護委員制度の周知及び人権思想の普及・高揚に努めています。

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間の方々です。現在、全国の市町村にて配置され、地域に密着した活動を行っています。

皆さんの中で、差別の問題、家庭内の問題（夫婦、親子、結婚、離婚、扶養、相続等）、隣近所とのもめごと、外国人差別の問題などでお困りの方は、人権相談所または地域の人権擁護委員にお気軽にご相談ください。相談は無料で、相談内容等の秘密は固く守られます。

また、電話での相談は、**みんなの人権110番（☎0570-003-110）**

いじめ・体罰・虐待など、子どもに関する相談は **子どもの人権110番（☎0120-007-110）**

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなどでお困りの方は、

女性の人権ホットライン（☎0570-070-810）

までお気軽にお電話ください。

綾川町人権相談所 開設場所・開設日

綾上いきいきセンター 6月10日（木）9時～12時

綾南農村環境改善センター 6月21日（月）9時～12時

（但し、新型コロナウイルスの状況により、変更・中止となる場合があります。）

あやがわの人権擁護委員

綾川町には8名の人権擁護委員がいます。私たち人権擁護委員は皆様の人権が侵されないように、いつでも相談相手となり、人権の大切さを訴える活動をしています。



氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
岡内 利文	畑 田	山本 正昭	北	緒方 一美	粉所西	原 俊則	西 分
大上 茂	陶	真鍋由美子	羽床下	四宮 玲子	山田下	西山 修	羽床上

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには政府や地方公共団体だけでなく、国民のみなさん一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ決定!!

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」

内閣府では「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会。みんなで築いていく、男女共同参画社会とは?!みなさんが進んでいく社会への願い・想いのこもったキャッチフレーズ」をユース世代対象に募集し、応募総数2,785点の中から、審査の結果、上記の作品を令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズの最優秀作品に選びました。

内閣府男女共同参画推進本部は、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

問い合わせ先/役場住民生活課 ☎876-1114

ここから下は広告です

広告

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの**宝くじポイント**が獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で**1ポイント1円**としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能!
抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ「会員登録」!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



令和3年度綾川町職員採用試験のお知らせ

令和4年4月1日採用予定職員の採用試験を次のとおり実施します。

試験区分	採用予定人員	主な受験資格
一般行政事務 (大学卒業程度)	4名程度	昭和62年4月2日～平成12年4月1日生まれで、大学卒業者又は卒業見込み者
土木・建築 (大学卒業程度)	1名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で、1級土木施工管理技士又は1級建築士の資格を有する者
保育教諭 (短大卒業程度)	4名程度	昭和57年4月2日～平成14年4月1日生まれで、保育士資格及び幼稚園教諭免許の両方を有する者又は取得見込み者
保健師 (短大卒業程度)	1名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた者で、保健師免許を有する者又は取得見込み者
募集要項・申込書等 配布開始日	令和3年5月24日(月)	
募集要項・申込書等 配布場所	綾川町役場1階・総務課 募集要項については綾川町ホームページでもご覧になれます。 http://www.town.ayagawa.lg.jp/	
申込書配布・受付期間	令和3年5月24日(月)から6月15日(火)まで(平日の午前9時から午後5時まで)	
第1次試験	令和3年7月11日(日) (於)香川県自治会館、ホテルマリパレスさぬき及びホテルパールガーデン	
第2次試験	令和3年9月中旬予定	
最終合格者決定	令和3年10月中旬予定	

※第2次試験日及び最終合格者決定時期は変更する場合があります。
※詳細につきましては、募集要項をご覧ください。

問い合わせ先/役場総務課 ☎876-1906(直通)

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活特別給付金(ひとり親世帯分)

ひとり親世帯の支援のため、新たな給付金の支給を実施します！

給付金の対象となる方

- 令和3年4月分の児童扶養手当が支給される方
 - 公的年金等の受給により、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方※¹
 - 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方※²
- ※¹既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額又は一部停止されたと推測される方も対象となります
※²児童扶養手当の認定を受け、全部停止になっている方及び所得限度額を超えているなどの理由で同手当の申請を行っていない方など

給付額 児童1人当たり一律5万円

給付金の支給手続・給付時期

- ①に該当される方については、香川県より支給されていますのでご確認ください。
- ②、③に該当される方については申請が必要です。受付後随時支給します。

問い合わせ先/役場子育て支援課 ☎876-6510

----- ここから下は広告です -----

広告

地産
地消

讃岐もち豚 100% 使用の、とんかつシリーズ

おかげ様で 大好評いただいております！


オレンジハウス
モーニング・とんかつ
珈琲・ソフトクリーム

営業時間 6:30 ~ 15:00
【年中無休】(ラストオーダー 14:30)
モーニング 6:30 ~ 11:00
ランチタイム 11:00 ~ 13:30
〒761-2306 綾歌郡綾川町北696-1
TEL 087-876-3188

テイクアウトできます！



第三者(加害者)の行為で受けた傷病と後期高齢者医療制度について

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)の行為で受けた傷病によって、後期高齢者医療制度で治療を受けた場合、香川県後期高齢者医療広域連合が、一時的に立て替えた医療費を加害者に請求することになります。

そのため医療機関を受診する際に申し出ていただくとともに、必ず役場保険年金課窓口または広域連合に「第三者行為(交通事故等)による傷病届」を提出し、示談をする場合は事前にご相談ください。

この届出(傷病届等関係書類の提出)は法律で義務付けられていますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、届出に必要な書類については、当広域連合ホームページまたは役場保険年金課の窓口にあります。(交通事故証明書はお近くの警察署、交番、または香川県運転免許センターにてご相談の上、取得してください。)

- ※ どんな小さな交通事故でも警察に届けて「事故証明書」をもらいましょう。
- ※ 加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療で立て替えた医療費を加害者側に請求できない場合がありますので、御注意ください。
- ※ 傷病届等の提出先は、役場保険年金課窓口です。



届出に必要なもの ・ 保険証 ・ 印鑑 ・ 事故証明書 など

後期高齢者医療健康診査が始まります

令和3年5月1日より、後期高齢者医療健康診査が始まります。後期高齢者のみなさんも、予約が必要なものは早めに予約をして、期間内に受診しましょう。

糖尿病などの生活習慣病の重症化やフレイルの予防のために重要です。健康診査を受けて、うどんのようになが〜くたっしやに健康長寿をめざしましょう。

問い合わせ先/香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎811-1866 役場保険年金課 ☎876-1593

綾川町あんしんタクシー助成事業を実施します

令和3年度も「綾川町あんしんタクシー助成券」を配布します。

対象者 令和3年度中に以下のいずれかに該当する方で、綾川町に住所を有する方

- ① 満75歳以上の高齢者
- ② 身体障害者手帳(1級・2級)をお持ちの方
- ③ 療育手帳(㊤・A)をお持ちの方
- ④ 精神保健福祉手帳(1級・2級)をお持ちの方
- ⑤ 令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に妊娠届を提出した方、もしくはこの間に出産予定か出産後1年に満たない方

支給枚数 ①②③④に該当する方 500円×24枚 ⑤に該当する方 500円×48枚

利用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

申請方法 綾川町健康福祉課 綾上支所 えがおに「綾川町あんしんタクシー助成券交付申請書」を備え付けておきますので、ご記入ください。窓口に来ることが困難な場合は申請書を送付いたしますので、健康福祉課(☎876-1113)へお問い合わせください。申請書提出後、郵便にて助成券を送付します。

町内のタクシー会社で利用できます。



問い合わせ先/役場健康福祉課 ☎876-1113

----- ここから下は広告です -----

広告

**塗装・リフォーム
受付中**

ありがとう!!
人生一生懸命
挑戦中!!

テレビでも大好評!!

- 塗装工事
- リフォーム工事
- 土木・解体工事

塗装工事のことなら
じつはら建設にお任せ下さい!!
一生懸命頑張ります!!
御見積もり・ご相談 無料

じつはら建設株式会社
☎0120-76-4848

スマホ決済ポイント還元事業を実施します

キャッシュレス綾川！最大30%戻ってくるキャンペーン 30%

新型コロナ対策として、キャッシュレス決済を始めてみませんか。期間中に対象店舗においてPayPayで支払うと、決済金額の最大30%をPayPayボーナスで付与します。みんなで町内のお店を応援しましょう。

実施期間 令和3年8月1日(日)～令和3年8月31日(火)

1回あたりの付与上限：1,000円相当 **期間中の付与上限**：5,000円相当

※6月中旬に新規加入希望事業者への説明会を予定しています。このキャンペーンでは、町外の消費者へお店の発信もでき、利用も見込まれます。初期導入費用が0円で加入できますので、是非ご検討ください。詳細につきましては、役場経済課（876-5282）までお問合せください。

※町民のかたで、PayPayアプリの設定などについては、「PayPayカスタマーサポート窓口」（0120-990-634）、またはソフトバンクショップへお問い合わせください。

あやがわスマイル応援券（20%プレミアム付商品券）の発行について 20%

綾川町では、今年度も新型コロナウイルスの影響により落ち込んだ消費の回復を図るため、「あやがわスマイル応援券」を発行します。募集は、8月下旬からを予定しています。

問い合わせ先／役場経済課 ☎876-5282

綾川町建設課からのお知らせ

昭和56年以前建築の住宅(借家を含む)にお住いの方へ

「住まいの耐震化」無料相談会を開催!! 参加無料!!

(☎087-876-5280) 6月1日(火)より受付します！

耐震化に詳しい建築士を綾川町役場に呼びます。 **事前予約制** です。電話によりお申し込みください。
※定員を超えた場合は、締め切らせていただきます。

■ 日時	7月21日(水)	■ 持参物	①住宅の間取り等の図面、住宅の写真
■ 場所	綾川町立生涯学習センター 研修室(綾川町役場東隣)		②固定資産税課税明細書
■ 料金	無料		③印鑑(認め印)

問い合わせ先／役場建設課 ☎876-5280

中村隊員がゆく！
地域おこし 第12回
協力隊活動通信



皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の中村です。思い起こせば三月に、息子の運転する車にゆられやってきました。京都とはちがう地に、期待と不安がうずまく私でした。

しかし、公民館館長のお話を聞かせていただいたり、自転車ですれちがった中学生から『こんにちは！』とあいさつをもらったりで楽しくなりました。

綾上地区の第一印象は、「山なみごとつても美しいこと」です。高鉢山から大高見峰(たかんぼさん)、堤山と続く

パノラマはきれいで、(京都の東山よりもです。)(「いいひと、いいまち、いい里山」のキャッチフレーズで、その楽しさや面白さを発見し、町内外の方々に伝えたいと妄想する私です。

四月初め高山航空公園で、さくらの会の方々と「おもてなしたこ焼き」を焼かせていただきました。若々しい皆さんと交流ができ嬉しかったです。遊具もあり素敵な公園でしたよ！親子でも来てくださいね。

【問い合わせ先】
役場総務課 いいちまち推進室
☎87615577



高山航空公園の遊具たち



高鉢山から たかんぼさんの山なみ



綾川町体育協会部活動の紹介（一般）

部 名	活 動 日	活 動 場 所	連 絡 先		備 考	
バレーボール	毎週 木曜 20:00~22:00	滝宮小学校体育館	鈴木 博文	090-1329-4944		
	毎週 火・金曜 第1・3 土曜 20:00~22:00	綾南中学校体育館				
	毎週 水曜 20:00~22:00	羽床小学校体育館				
	毎週 第2・4 土曜 20:00~22:00	陶小学校体育館				
バドミントン	毎週 水・金 19:30~21:30	B&G綾上海洋センター	町体協事務局	876-3580	綾川町 総合運動公園 管理事務所	
	毎週 土曜 20:00~22:00	昭和小学校体育館				
	毎週 日曜 20:00~22:00	滝宮小学校体育館				
卓 球	毎週 水曜 19:30~21:30	総合運動公園体育館	山口 守	878-3178		
	毎週 金曜 20:00~22:00	B&G綾上海洋センター				
	毎週 土曜 20:00~22:00	昭和小学校体育館				
ラージボール卓球	毎週 月曜 19:30~21:30	昭和小学校体育館	細谷 伸一	080-3928-6021	月曜日の練習(昭和小) 担当者:真嶋輝清 連絡先:877-1911 日曜日の練習(羽床小) 担当者:射場義臣 連絡先:876-5208	
	毎週 火・木 8:30~11:00	総合運動公園体育館				
	毎週 日曜 19:30~22:00	羽床小学校体育館				
剣 道	毎週 水・日 20:00~22:00	綾上中学校武道場	池内 大介	090-7578-8285		
ゲートボール	活動場所が多いため、連絡先までお問い合わせください		松本 善昭	877-1704		
レスリング	毎週 火・金 20:00~21:30	B&G綾上海洋センター武道場	山本 達夫	877-1780		
綱 引	毎週 月・金 20:30~22:00	昭和小学校体育館	橋本 文弥	876-3562		
ソフトバレーボール	毎週 月・火・金 20:00~22:00	滝宮小学校体育館	福家 孝司	090-1323-8098		
	毎週 日曜 20:00~22:00	陶小学校体育館				
	毎週 土・日 15:00~18:00	陶小学校体育館				
	毎週 水・土 20:00~22:00	羽床上体育館				
	毎週 月・木 20:00~22:00	西分体育館				
	毎週 月曜 20:00~22:00	綾上農村環境改善センター				
	毎週 火曜 20:00~22:00	綾上中学校体育館				
	毎週 水・金 20:00~22:00	綾上中学校体育館				
	毎週 木・金・日 20:00~22:00	綾南中学校体育館				
	毎週 火・金 20:00~22:00	羽床小学校体育館				
	毎週 火・水・木・日 20:00~22:00	昭和小学校体育館				
	毎週 日曜 15:00~17:00	昭和小学校体育館				
毎週 土曜 18:00~22:00	綾上小学校体育館					
毎週 金・土 19:00~21:00	枋所体育館					
ホ ッ ケ ー	第1・3 金曜 19:00~21:00	ふれあい運動公園人工芝グラウンド	町体協事務局	876-3580	綾川町総合運動 公園管理事務所	
野 球	毎週 水曜 19:00~21:30	ふれあい運動公園野球場	吉田 昭博	090-8280-7171		
ソフトボール	随時、活動日を決めますので連絡先にお問い合わせください。		昭和小学校運動場	町体協事務局	876-3580	綾川町総合運動 公園管理事務所
空 手 道	毎週 月・火・木 18:30~21:00	旧羽床上小学校	北林 秀章	090-3181-4477		
	毎週 水・金 18:30~21:00	綾南農村環境改善センター				
グラウンドゴルフ	毎週 土・日 9:00~10:30	羽床小学校運動場	穴吹 静	090-7572-3328		
	毎週 火・木・土 9:00~10:30	枋所運動場				
	毎週 木・日 9:00~10:30	昭和牛市場広場・空港公園				
テ ニ ス	毎週 木曜 19:00~21:00	総合運動公園テニスコート	松元 健	090-4504-7587	http://www.c-sqr.net/c/cs43011/	
	毎週 土曜 13:00~15:00					
	*夏季 15:00~17:00					
カローリング	毎週 月曜 8:30~12:00	綾南農村環境改善センター	久保 達雄	876-1290		
	毎週 月曜 9:00~12:00	羽床上体育館				
	毎週 金曜 8:30~12:00	綾上農村環境改善センター				
	毎週 土曜 13:00~15:00	昭和小学校体育館				
	毎週 日曜 9:00~12:00	羽床小学校体育館				
	毎週 日曜 13:00~15:30	枋所体育館				

※ なお、都合により、活動日（練習日）が変更になる場合があります。

さいきん 最近よく聞くけど

仕事・人間関係・金銭管理などで困っています。

はっ たつ しょうがい なん おとなの発達障害って何なん？

発達障害とは -----

複数のことに注意が払えない、説明されたことのイメージがうまく作れないなど、生まれながらに持つ特性であり、本人の性格や保護者のしつけが原因ではありません。発達障害にはいくつかの種類があり、それらの間に明確な境界線はありません。複数の特性を併せ持つ人もいます。

大切なのは、特性を知り、生活にもたらす影響と必要な対応策などを検討することです。

このような特性があると、具体的には日常生活で右記のような状態が見られます。

- どの職場でも注意されることが多くて仕事が続かない。
- 高校は卒業したが、就職が決まらず、ずっと家にいる。
- 育児、家事、仕事を要領よくこなすことが難しく、周りに迷惑をかけてしまう。
- 入学後、大学になじめず、欠席が続いているため、留年が心配だ。
- 職場で仕事の話は出来るが、日常会話が苦手で、職場の人間関係も上手くいかない。
- 家族に相談せずに、衝動買いをしてしまい、家族に迷惑をかけてしまう。



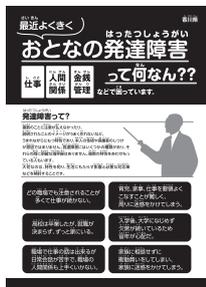
巡回相談のご案内

発達障害の専門家が同席し、上記のようなことでお困りの方の巡回相談を行っております。お気軽にご利用ください。

巡回相談日：6月1日(火) 9時30分～11時30分

場所：綾南農村環境改善センター 相談室

予約：役場健康福祉課 ☎876-1113



詳細なパンフレットもあります。ご覧になりたい方は、「綾川町役場 健康福祉課」まで

健康コラム Vol.182

「マスクをしても笑顔が肝要です。」

お：おうかくまくをきたえれば
う：うんどうするとき
か：かっこよく
く：くうきのとりこみよくなって
ま：マスクをしていても
く：くるしくない!?

感染対策としてのマスクを外出時につねに行うようになって久しくなりました。暑いときにはつらいところもありますが、自身を守るためにもマスクの正しい着用法が必要です。鼻だしマスク、あごかけマスクでは、感染対策として不十分なことはもちろんのことです。生活習慣病予防の観点からは、マスクをしているから運動できない、しなくてもいいということもありません。マスクをしながらでも運動を楽しむことは可能なのでは?というところで、本日は、マスクをしながらの比較的快適な方法を考えてみましょう。

マスクをしながらの運動で大切なことは、運動強度と呼吸法です。マスクをしながらの運動では呼吸が浅くなりがちです。気づかずに運動を続けると頭痛や気分不良のもとになります。慣れるまでは普段の運動強度の8割くらいからはじめるのがよいでしょう。スピード、パワー、時間、自分のからだのすみずみまで意識して運動強度をコントロールしてみま

しょう。さらにもう一つコントロールすべき筋肉があります。それが横隔膜です。むねとはらの間にあり、呼吸において重要な役割をはたします。息を吸い込むときに押し下げ、胸をいっぱい広げて空気を吸い込みましょう。うまくできるとおなかがかぶくらみません。ゆっくり大きく呼吸することを意識しましょう。運動しながらの腹式呼吸をこれまでしたことのない人は、まずはどちらかからやってみましょう。歩行しながら呼吸を足してみましよう、あるいは深呼吸しておいて歩いてみましよう。それぞれ独立させながら意識して最適な呼吸、運動を調整してみましよう。集中して自分の体をコントロールしましよう。うまく動かせてきたら、さらにいっ、はい! えがお!!

につこり笑って、ゆつくり大きく呼吸しながら、あるいて、加速、加速、はしって。呼吸が乱れそうになったら、減速、減速、あるいて、ゆつくり大きく呼吸、リズムを整えて、難しくかったら止まってもいいですよ。呼吸を整えて、うまく体をうごかせたら、肺! 笑顔!!

呼吸は、意識して調整することが出来ます。運動の一部としてコントロールするとマスクをしたままでも比較的快適に過ごせます。体を精密に操縦することは楽しいです。笑顔になると体はリラックスしてよりらくに呼吸、運動することが出来ます。

陶病院内科 堀口 正樹

四国学院大学

四国学院大学オープンキャンパス

日時 6月19日(土) 午前11時～午後3時30分
場所 四国学院大学
内容 大学紹介、ヨンガクセミナー、モデル授業、個別相談、キャンパスツアー、マグノリア学寮個別相談・見学など。
問い合わせ先 四国学院大学入試課
 フリーダイヤル：0120-459-433
 メールアドレス：info@sg-u.ac.jp
備考 事前予約制となっています。
 無料送迎バスあり(要予約)
 ※ホームページ(<https://www.sg-u.ac.jp>)からも予約可能です。

劇団 オムツかぶれ公演「キョウセイ(仮)」

日時 6月25日(金)～27日(日)
場所 四国学院大学ノトススタジオ
内容 四国学院大学准教授 仙石桂子が作・演出を手掛け、「いまここで生きること」をテーマに一年ぶりの新作をお届けします。
問い合わせ先 四国学院大学パフォーミング・アーツ研究所
 ☎0877-62-2324

対象者 在職者で、パソコンの基本操作ができる方
定員 各15名
料金 各15名
 ①3,000円
 (別途テキスト代2,200円)
 ②2,000円
 (テキスト代含む)
申込期間 ①6月22日(火)まで
 ②7月6日(火)まで
申込先 〒763-18513
 同校総務課
 ☎0877(22)2633

日時 6月8日(火)～24日(木)
場所 坂出市番の州公園 噴水広場 周辺 アジサイ園
料金 無料
内容 アジサイ園約600株 約50種類のアジサイが咲き誇る姿が楽しめます。
問い合わせ先 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

新型コロナウイルス感染症 対策のため、開催日の変更になる場合があります。

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内
 高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利(年1.66%(令和3年5月6日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの返済(返済猶予)ができます。
 詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、左記のコールセンターへお問い合わせください。
問い合わせ先 教育ローンコールセンター
 ☎0570-1008656
 (ナビダイヤル)又は
 ☎(03)5321-18656

放送大学入学生募集
 放送大学は、10月入学生を募集しています。
 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
 (心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
出願期間 6月10日(木)～8月31日(火)
 9月1日(水)～9月14日(火)
資料請求(無料)・問い合わせ先 〒760-10016
 香川県高松市幸町1-1
 (香川大学北キャンパス内)
 放送大学香川学習センター
 ☎(837)9877

香川県立高等技術学校丸亀校講座
①パソコン講習(パワーポイント)
②Autocad講習(基礎)
日時 ①7月6日(火)～9日(金) 午後6時～9時
 ②7月20日(火)～8月3日(火) 毎週火、木曜日 4日間 午後6時～9時
場所 香川県立高等技術学校丸亀校 (丸亀市港町307番地)
内容 ①Word、Excelの知識を活かしたPower Pointの基本操作や便利な機能
 ②機械設計等で多く使われているAutoCADの基本的な操作方法や図形の書き方

全国一斉女性の権利ホットライン
日時 6月24日(木) 午前10時～午後4時
場所 香川県弁護士会館
内容 ☎(802)5228
 ※相談日のみ開設
 電話相談(予約不要)及び面接相談(予約制)を実施予定。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、面接相談を中止する場合があります。

アジサイ開花情報
日時 6月8日(火)～24日(木)
場所 坂出市番の州公園 噴水広場 周辺 アジサイ園
料金 無料
内容 アジサイ園約600株 約50種類のアジサイが咲き誇る姿が楽しめます。
問い合わせ先 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

ここから下は広告です

広告

これまで綾川町営で運行していた葬儀の無料送迎バスは、令和3年4月1日以降廃止となります。

綾川葬祭は今まで通り、すべてのご葬儀・ご法要の送迎を**無料サービス**させていただきます。

綾川葬祭
 家族葬・一般葬・法要
 ☎0120-56-5940
 【本社】〒761-2306 綾歌郡綾川町北1250番地6

例) 会館 → 火葬場 → 会館
 (無料) (無料)



山田上地区交通指導員任命 4月1日～

4/1

山田上地区の交通指導員として、塩田 隆文さんに委嘱状が交付されました。今後は、児童の通学路の交通安全等街頭での交通指導、交通安全に関する広報活動の推進にご協力いただきます。

◀左から 塩田隆文さん、前田町長



ランドセルカバーを贈呈

綾南ボランティア協議会（会長 三好規雄・会員17名）は、綾川町の5つの小学校に入学する新1年生に、ランドセルカバーを贈呈しました。

本協議会では、「新1年生が事故にあわず 安全に通学ができるよう」願いを込めて、昭和50年から毎年実施しています。

◀左から 高田副会長、昭和小学校 中尾教頭



本のご寄贈 ありがとうございました

4/6

公益財団法人 オイスカ様より、海岸林再生プロジェクトの様子を綴った書籍「松がつかぬあした」を贈呈していただきました。今回のご寄贈は、教育機関や図書館等で活用させていただきます。誠にありがとうございます。

◀左から オイスカ四国支部 泉会長、前田町長



東京2020オリンピック聖火リレーが 行われました

4/18

綾川町において東京2020オリンピック聖火リレーが行われました。当日は晴天のもと、7名のランナーが綾川町を駆け抜けました。

Photo by Tokyo 2020

また、道の駅「滝宮」ではミニセレブレーションが行われ、香川県立農業経営高校 拓心太鼓による演奏や綾川町スポーツ少年団のサポートランナーによりイベントに華を添えていただきました。



公民館の窓〈公民館クラブの紹介〉

No. 102

山田クラフトバンド (山田公民館)

カラフルな荷づくりひもから、バッグ・小物・バスケットと大小様々な作品ができて上がります。でき上がった作品を自分で使用した時には、この上ない幸せを感じます。もし色あせても、元々紙できておりますので処分も楽々です。

私達といっしょに手づくり作品に挑戦してみませんか。

〈第3木曜日 10:00~12:00〉



詳しいお問い合わせは各公民館へお願いします。

昭和公民館	877-1536	陶公民館	876-2553	滝宮公民館	876-1931
羽床公民館	876-0120	粉所公民館	878-2914	西分公民館	878-3065
山田公民館	878-2910	羽床上公民館	878-1481		

綾川文芸

綾上川柳会 題『消える』

消しゴムのとおりに飯台ゆらぐなり
山下 繁郎
思い出の中に消したい過去がある
山田 周蔵
この世から消えるときまで詩詠^{うたうた}
丸本うらら
診断の説明聞いて声消える
真辺 明子
チンパイパイ近頃メガネよく消える
渡辺千代子
消せないのスイッチ入った恋だもの
池内 良子
ふるりの姿団地が消していく
西尾三重子
孫二人嫌なことなどすぐ消える
渡辺 博則
おしゃべりしてあれっ頭痛が消えている
清木 純子
服整理思い出消してゆくように
さいとうみえこ
大切な品がどこかへ消えている
三好 節子
敗戦時墨で消された本配る
千田みのる
記憶から消えないようにと絵に残す
林 せつ子
やっと終わり選挙事務所の灯が消える
松井 政子

桐の花句会

菩提樹の花の香拡ぐ山札所
中村 文
山里に水の早走る代田かな
松浦 智子
せ、らぎの流れ豊かに薄暑かな
岡田ノブ子
田植機の規則正しきリズムかな
奥野 祐子
山里に置く懸かり藤彩見えし
田所 紀代
山里の緑風に座す癒やし茶屋
藤井美佐子
裏庭の一偶白き鴨足草
塩田 啓子
うどん屋の暖簾の垂れる夕薄暑
峠 眞知子
春の夜のなつかしタンゴラジオから
乙武由美子
里山につつじの盛り麗かに
松岡 章子
豆飯の星のごとくにをどりけり
乙武 壽子

各イベント、行事は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止になる場合があります。

おはなし会のお知らせ

※申し込みは不要です。
 ※おはなし会カードをお持ちください。
 初めておはなし会に参加される方には当日お渡しします。

トマトさんのおはなし会

日 時：5日(土) 午前11時～
 場 所：生涯学習センター 絵本コーナー
 対 象：どなたでも

クイズdeおはなし会

日 時：16日(水) 午後3時45分～
 場 所：生涯学習センター 絵本コーナー
 対 象：どなたでも

図書館イベント

映画でえ〜が

ニューヨーク 公共図書館(字幕)

日 時：6月26日(土) 午後12時半～午後5時
 7月25日(日) 午後12時半～午後5時

場 所：生涯学習センター 研修室
 対 象：どなたでも
 定 員：各回15名(※申込み要 5月26日(水)受付開始)
 内 容：世界中の図書館員の憧れの的、ニューヨーク公共図書館。その舞台裏を2016年アカデミー名誉受賞のドキュメンタリーの巨匠、フレデリック・ワイズマン監督が映像化した作品です。
 ※上映中、換気のため10分の休憩を数回とります。

『第8回 綾川町 図書館を使った調べる学習コンクール作品展』

期 間：6月21日(月)～27日(日)
 時 間：午前10時～午後9時
 会 場：イオンモール綾川 グリーンコート
 内 容：昨年行われた、第8回 綾川町 図書館を使った調べる学習コンクールで最優秀賞・優秀賞・館長賞を受賞した作品の一部、図書館のご案内や、クイズなどを展示いたします。

6月の図書館 休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	*25	26
27	28	29	30			

※25日(金)は生涯学習センターを午後7時まで開館します。

綾川町立生涯学習センター／☎876-6100

開館時間：午前9時～午後6時
 毎月最終金曜日は午後7時まで開館

綾上図書館／☎878-2251
 開館時間：午前9時～午後5時



令和3年度 アート講座 第3回目

『彫刻と町のイメージ・プロジェクト』

日 時：13日(日)
 午前の部 午前10時～正午
 座 学：デッサン・彫刻技法・町のイメージについて
 午後の部 午後1時～午後3時 屋外デッサン
 会 場：生涯学習センター 研修室
 講 師：オスカー ロベラス 氏(フランス人彫刻家)
 定 員：12名 ※申込み要 申込受付中
 (定員に達し次第受付終了)
 ※見学は自由 申込不要
 対 象：高校生以上(中学生以下は保護者同伴)
 持ち物：2B鉛筆・A4スケッチブック
 内 容：令和元年度、令和2年度と続き、本年も視覚的、実践的にデッサンと彫刻の学習を続けます。町の新たなイメージと一緒に彫刻にしてみましょう。

ロシア文学講座

アントン・チェーホフ『桜の園』

日 時：27日(日) 午前10時～
 会 場：生涯学習センター 研修室
 講 師：十川 宣治 氏
 定 員：15名 ※申込み要 5月26日(水)受付開始
 対 象：一般
 内 容：春になれば一面ピンクに咲きこぼれる、美しいさくらんぼ果樹園に、伐採の斧の音が響き渡る。帝政ロシア末期、一見牧歌的な農村に何が起こったのか。古き良き時代と荒々しい新しい時代の相克のなかで、揺れる人びとが描かれます。

第1回『図書館で学ぶスマホ教室』

日 時：30日(水)
 ①午前の部 午前10時半～正午
 ②午後の部 午後2時～午後3時半
 会 場：生涯学習センター 研修室
 講 師：携帯電話会社スマホアドバイザー
 定 員：各回15名 ※申込み要 6月1日(火)受付開始
 対 象：①午前の部 スマートフォンをお持ちでない方
 スマートフォンの扱いに不安がある方
 ②午後の部 スマートフォンの扱いに不安がある方
 内 容：
 ①午前の部 初めてのスマホ教室(Android)
 まずは触って体験してみませんか? タッチ操作の基本や文字入力を学びましょう。
 ②午後の部 スマホ操作入門(Android)
 スマホは持っているけど、使い方に不安がある方。メール・インターネット・地図などの基本操作を体験しましょう。
 ※講座用に準備したスマートフォンで受講して頂きます。
 ※iPhoneについてご質問がある方は、ご自分のスマートフォンをお持ちください。

インターネットと人権問題 ネット社会の現実

「部落差別解消推進法」が成立した背景には、ネット社会における差別的悪質化・深刻化があります。ネット上では爆発的にデマや偏見が拡散されています。

部落問題について無知・無理解・無関心な人ほど、デマや偏見を鵜呑みにしています。

具体的な事例としてネット上では、全国の被差別部落の所在地リスト（「部落地名総鑑」）や部落出身者などの個人情報一覧リストが作成されたり、結婚や就職時の身元調査、不動産取引における土地差別調査に悪用されたりしています。

さらに、「部落地名総鑑」が公然と出版されようとしていたり、オークションサイトで売買したりする人まで出ています。これまでの身元調査お断り運動や就職差別撤廃等の取組が一瞬にして壊され、深刻な状況が起きています。

【ミサイトで起きていること】

「ヤフー知恵袋」等で「同和」の単語で検索すると、約820万件余がヒットします。1/3近くが「部落って怖い地域なんですか」など質問自体が差別と偏見に満ちた書き込みになっています。

ショックなことに、質問に対するベストアンサーの多くが、差別や偏見に基づく回答だということです。そして、その差別的な回答に、多くの「いいね」がついています。部落問題に知識のない人が質問し、偏見や差別意識を助長する悪意のある回答であつてもベストアンサーに選ばれていく状況が生まれています。

さらに、差別を助長する具体的な事例として、「同和地区ってガラが悪いんですか」「風紀が悪いんですか」という質問に対して、「近寄るな」「車の運転は注意しろ」「何があるかわからんぞ」というのが、ベストアンサーになっていくわけです。質問者は、「そうですか。わかりました」と疑うこともなく、こうした差別や偏見をスッと受け入れてしまう状況があるのです。

ネットが若い世代の情報源

若い世代の人たちが、何かのきっかけで部落問題に関心を持った時、まず、ネットで検索をかけ、差別的サイトから部落問題について学習していくこととなります。

特に、YouTubeなどは、大勢の子どもたちも見ているので、このような差別や偏見に満ちたコンテンツを閲覧した場合、部落問題との出会い方が非常にマイナスになってしまふことが容易に予想されます。

また、外国から県内に来ている実習生が、同和問題を知ったきっかけは、若い世代と同様に、ネットからという報告もあります。今、あらためて情報リテラシーや人権教育、社会啓発が必要と考えます。決して、誤った情報を信じたり、惑わされたりしないようにしたいものです。

家族そろって 楽しい食事で 心を笑顔に!!

新しい生活様式を取り入れた生活を送るようになってから、知らぬ間にストレスが蓄積し、心の健康を維持することが難しくなっている子どもが増えています。子どもたちが、今まで冷静に判断できていたことができずに思いもよらぬ言動をとってしまったり、やる気がわいてこない、集中して取り組めない、幸福感を感じないなどを訴えたりする時には、脳内の「セロトニン」の低下が考えられます。セロトニンには、感情を動かす脳の働きに作用し精神を安定させる働きがあります。セロトニンが不足すると、イライラを発散しようとしてやけ食いをしてしまう過食症、ストレスで神経質になり食事を拒んでしまう拒食症などの摂食障害をも引き起こし、健康を維持するために必要な栄養素のバランスがとれなくなってしまうことがあります。

食べ物や食生活を見直し変えたからといって、ストレスの根本が解消するわけではありませんが、家族で和やかに食事をすると腸内でセロトニンが生成され、身体だけでなく心にも栄養が補給されるのでストレスを軽減することができます。

心の不調を防止するために

○一日3食適量を規則正しく

○様々な食べ物で栄養素の補給を

(主食3：主菜1：副菜2の割合で)

○家族で和やかに会話をしながらの食事を心がけましょう。また、家族みんなで、

◇何をやるかの意見を出し合い話し合っ

◇料理を作ったり食卓の準備や片づけをしたりする

◇味や調理法などについて感想を言い合っ

など「共に」できることをしていると互いのコミュニケーションが図れ、ストレスをため込まなくなり「おいしく・楽しく・リラックス」した食事を心がけ、心を笑顔にしましょう。





〈マークの説明〉

- ☺ こどもと保護者対象
- ♪ 大人対象
- ♡ こころ・精神保健
- ✳ 高齢者・介護関係
- ◇ セミナー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ☺2歳児健康相談 (H30.12.1 ～H31.1.25生) えがお	3	4	5
6	7 ♪ヘルスアップ教室 13:20～15:00 (要予約) いきいきセンター ☺子ども相談 13:30～16:30 (要予約) えがお ☺親子ここから教室 (発達支援親子教室) 15:30～16:30 (要予約) えがお	8 ☺ことばの相談 13:30～(要予約) えがお	9 ♪お口の健康相談 13:30～15:00 (要予約) いきいきセンター ✳認知症相談 14:00～16:00 (要予約) 溝淵クリニック	10	11 ✳いっぶく広場 9:30～10:30 いきいきセンター ☺乳児健診 (R2.8月、R3.2月生) えがお	12
13	14 ♪ヘルスアップ教室 13:20～15:00 (要予約) いきいきセンター	15 ☺3歳児健診 (H29.10月生) えがお	16 ◇いきいきセミナー 13:30～15:00 (要予約) いきいきセンター ♡こころの健康相談 14:00～(要予約) えがお	17	18 ✳いっぶく広場 9:30～10:30 えがお	19 ☺パパママ教室 9:00～12:00 (要予約) えがお
20	21 ♪ヘルスアップ教室 13:20～15:00 (要予約) いきいきセンター	22 ☺ことばの相談 13:30～(要予約) えがお ✳びなんかずらの会 13:30～14:30 えがお	23 ☺離乳食講習会 10:00～12:00 (要予約) いきいきセンター ♪健こう相談 13:30～15:00 (要予約) えがお	24 ♡こころの健康相談 14:00～(要予約) いきいきセンター	25 ♡みんなのいきいの場 (精神保健) 13:30～ いきいきセンター	26
27	28 ♪ヘルスアップ教室 13:20～15:00 (要予約) いきいきセンター	29	30 ☺1歳半健診 (R1.11月生) えがお	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white;"> <p>申込み 問い合わせ先</p> <p>えがお ☎876-2525 いきいきセンター ☎878-2212</p> </div>		

♪お口の健康相談 予約制

6月9日(水) 午後1時30分～3時 (1人30分ずつ)
 6月4日(金)～10日(木)は 歯と口の健康週間
 一生を共に歩む自分の歯
 歯みがきで心と体を健やかに

場所：いきいきセンター

歯科医師・歯科衛生士へ個別相談ができます。お口のお手入れ方法等、お気軽にご相談ください。

◇いきいきセミナー 予約制

6月16日(水) 午後1時15分～ 足裏プリント(はだして足型をとります)
 午後1時30分～3時 講演と実技
 場所：いきいきセンター

内容：足裏を整えて転倒予防
 ～足元から全身のバランスをととのえましょう～
 講師：フットケアポディスト 池田陽子先生

★前日までにお申込み下さい(定員20名)
 ★はだしになれる服装でお越し下さい。

食べることを
大切にする
人づくりのまち

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

あなたは、ふだん、どこで食事をしますか？
だれと食事をしますか？どんなものを食べますか？
食事で気をつけていることはありますか？

綾川町の
食
どうなってる？

あなたのカラダは、あなたが食べたものでできています。
食べる事を大切にする事は、あなたのカラダを大切にする事ですよ。

毎日
食べよう

朝ごはん

毎日
食べよう

野菜

いつも
意識して

うす味

毎食
そろえよう

主食・主菜・副菜

- ・主食（ごはん・麺・パンなど）
 - ・主菜（肉・魚・卵・豆腐など）
 - ・副菜（野菜・きのこ・海草など）
- バランスよく色々な食品を食べましょう。



出来る事
ひとつから
はじめませんか
つけませんか

健康づくりで
ごほうびゲット！

まいにち健康チャレンジ！ マイチャレかがわ！

「マイチャレ＝毎日続ける私の健康づくり目標」を続けると健康ポイントが貯まる取組です。一定以上ポイントが貯まるとごほうびが当たる！？かも。さあ、あなたも理想のカラダのごほうび目指してLet'sマイチャレ！



みんな
参加しようよ

詳しくは

マイチャレかがわ

検索

アプリ版も！
ダウンロードは
こちら！



綾川町民限定ごほうびあります！

あやがわ特別賞

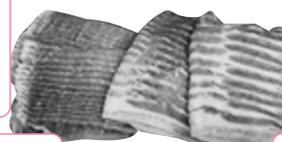


綾川町
特産品が
当たる!?

今回の特別賞はシャインマスカット！
9月1日(水)までに3000ポイント
たまった人が対象です

令和3年3月には「讃岐もち豚」が5名に当たりました！

がんばった分だけ
もらえるごほうびが
あるので始めよう
と思いました。



健康管理が
できるから
使っています。

当選すると思って
いなかったの
とても嬉しい。

以前よりも健康に
気をつかうよう
になりました！

♡こころの健康相談

本人・家族などのこころの相談をお受けします。

予約制

6月16日(水) 午後2時～
場所：えがお

相談担当：精神科医師

6月24日(木) 午後2時～
場所：いきいきセンター

相談担当：精神保健福祉士

♪健こう相談

6月23日(水)
午後1時30分～3時
(1人30分ずつ)
場所：えがお

予約制

血圧・体組成・骨密度測定、
個別相談（保健師・管理栄養士）ができます！

😊保健師による子育て相談の日

6月16日(水)
午前10時～11時
場所：子育て支援センターにじ
(昭和認定こども園内)
☎877-2226



※偶数月は「にじ」、奇数月は「しいのき」(滝宮こども園内)で実施します。



えがおいいきいき



綾川町地域包括支援センターは、国保総合保健施設えがお内にあり、高齢者の介護や認知症、権利擁護等の総合相談窓口です。

一生おいしく食べるために、今からはじめよう

あなたのお口の状態は？やってみよう！
オーラルフレイル・チェック

質問項目	はい	いいえ
半年前とくらべて固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している※	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前とくらべて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあん位の固さの食べ物がかめる		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

あなたのマスクの下は
への字になっていませんか？

口の周りの筋肉も使わなければ衰えます。それがオーラルフレイルです。進行すると食欲低下や肺炎、外出が減ることで介護が必要になる可能性が高まります。食べて、笑って、会話する。そんなささいな日常を大事にするためにも、ささいな衰えも見逃さないで。



▶ 判定

合計点数が以下の場合	
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

ながらで実践！口腔体操

パ

唇をはじくように

パパパパパパ (8回)

タ

舌先を上の前歯の裏につけるように

タタタタタタ (8回)

カ

舌の奥を上あごの奥につけるように

カカカカカカ (8回)

ラ

舌を丸めるように

ララララララ (8回)

テレビを観ながら…入浴しながら… まずは1回2セット。無理せず、楽しく続けましょう。

毎日続けて、表情イキイキ若返り!!

あれっ?と思ったら。専門医に相談できます。

認知症相談



6月9日 水 溝渚クリニック
心療内科

時間/14:00~16:00 (要予約)

ご希望の方は事前に地域包括支援センターまでご連絡ください

認知症の人を介護している家族の集いの場
びなんかずらの会



6月22日 火 えがお

時間/13:30~14:30

認知症の人を介護している皆さん、介護仲間を作りませんか？

どなたでもお気軽にお立ち寄りください
いっぴく広場



6月11日 金 いきいきセンター
6月18日 金 えがお

時間/9:30~10:30 (両日)

新型コロナウイルス感染防止対策のため、中止になる場合があります

問い合わせ・申し込み

綾川町地域包括支援センター
(国保総合保険施設えがお内)

TEL 876-1002

ごみ収集日程表

2021 6月	可燃ごみ 白色	破碎ごみ 緑色	粗大ごみ 緑色のシール	有害ごみ	プラスチック 容器包装 黄色	ピンク色ビン 水色 ペット ボトル 缶類	古紙
畑田・千疋地区	1日(火)	10日(木) 24日(木)	24日(木)	10日(木)	3日(木) 17日(木)	10日(木)	2日(水)
陶地区	4日(金) 8日(火)	2日(水) 16日(水)	2日(水)	16日(水)	9日(水) 23日(水)	16日(水)	9日(水)
滝宮・萱原・ 北地区	11日(金) 15日(火) 18日(金)	9日(水) 23日(水)	23日(水)	9日(水)	2日(水) 16日(水)	9日(水)	16日(水)
羽床下・小野・羽床下・ 西分・牛川地区	22日(火) 25日(金)	14日(月) 28日(月)	14日(月)	28日(月)	7日(月) 21日(月)	28日(月)	23日(水)
粉所・山田・ 東分地区	29日(火)	3日(木) 17日(木)	17日(木)	3日(木)	10日(木) 24日(木)	3日(木)	23日(水)

注) ごみは必ず収集日の朝8時までに自分が利用しているごみステーションへ出してください。
天候・交通事情等によりやむを得ず収集日や収集時間の変更がある場合があります。

6月

●休日当番医・薬局

日にち	病院・薬局名	電話番号	場所
6日 (日)	溝渕クリニック (内)	087-876-0056	綾川
	みさき眼科クリニック (眼)	0877-98-7773	飯山
	ダイヤ薬局 滝宮店	087-870-8101	綾川
	イオン薬局 綾川店	087-876-6224	綾川
13日 (日)	吉馴医院 (内・胃・外)	0877-98-2012	飯山
	アライブ薬局 飯山店	0877-56-8320	飯山
20日 (日)	上原耳鼻咽喉科医院 (耳)	087-874-4133	国分寺
	くすはら整形外科・外科医院 (整)	0877-86-2340	綾歌
	えむ調剤薬局	087-875-9272	国分寺
	あやうた調剤薬局	0877-86-5255	綾歌
27日 (日)	陶病院 (内・小)	087-876-1185	綾川
	もみの木薬局	087-876-9341	綾川
	スエ薬局	087-876-0271	綾川

※休日当番医・薬局は変更することがあります。お電話での確認をお願いします。

●生きがいデイサービスの予定

綾川町もみじ温泉社会福祉センター

(綾川町東分甲343-3)

西分・牛川・東分・羽床・陶地区	火曜日
山田・滝宮地区	水曜日
粉所・山田・昭和地区	木曜日
東分・西分・牛川・陶・滝宮・ 羽床地区	金曜日
粉所・山田・昭和地区	土曜日

・一般のお風呂利用時間は、
正午から午後6時までです。
休館日は、月曜日と祝日です。

・新型コロナウイルス感染症
予防対策に、みなさまのご協力よろしく
お願いします。

町内一般…400円

65歳以上・小人・身体障害者方…250円

問い合わせ先

綾川町梅の里社会福祉センター ☎ 876-4221

綾川町もみじ温泉社会福祉センター ☎ 878-1155



相談日程

綾川町では各種相談を実施しています。相談は無料で秘密は固く守ります。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、開催日が変更になる場合があります。

【行政相談】

役所や公団などの仕事についてお困りの人や、苦情、要望のある人はご相談ください。

日時／6月15日(火) 15時～19時
場所／綾南農村環境改善センター
担当／総務課 ☎876-1906
相談員／行政相談委員

【人権相談】

家庭内のいざこざをはじめ、日常生活の場で起きるトラブル、人権問題等でお困りの人はご相談ください。

日時／6月21日(月) 9時～12時
場所／綾南農村環境改善センター
担当／住民生活課 ☎876-1114
相談員／人権擁護委員

【くらしの相談】

日常生活での心配のある人はご相談ください。

日時／6月1日(火)、21日(月)
9時～12時
場所／梅の里社会福祉センター
担当／綾川町社会福祉協議会
☎876-4221
相談員／民生児童委員

【障害者相談】

身体・知的・精神・高次脳機能障害、おとなの発達障害の相談を行います。

日時／6月1日(火)
9時30分～11時30分
場所／綾南農村環境改善センター
相談室
担当／健康福祉課 ☎876-1113
相談員／相談支援事業所職員
アルプスかがわ相談員

【職業相談】

現在、職を探している方はご相談ください。

日時／6月18日(金)
9時30分～11時30分
場所／綾南農村環境改善センター
担当／経済課 ☎876-5282
相談員／公共職業安定所の係員

【なんでも相談】

行政・くらし・身体障害者の各種相談を行います。各分野の専門の相談員が相談に応じます。

日時／6月10日(木) 9時～12時
場所／いきいきセンター
担当／支所住民係 ☎878-2204
相談員／行政相談委員・民生児童委員・
身体障害者相談委員

【消費生活相談】

契約トラブル、商品やサービスなどにかかる相談、苦情に応じます。

日時／6月25日(金) 10時～15時
場所／綾南農村環境改善センター
相談室
担当／経済課 ☎876-5282
相談員／消費生活専門相談員

【行政書士相談】

行政書士が相続・遺言問題等、皆様のちょっとしたトラブルや官公庁に提出する書類等についてご相談を受けます。

日時／6月3日(木) 9時～12時
場所／梅の里社会福祉センター
担当／綾川町社会福祉協議会
☎876-4221
相談員／香川県行政書士相談員

【年金相談】

街角の年金相談センター高松による出張年金相談を行います。

日時／6月11日(金) 10時～15時
場所／綾南農村環境改善センター
相談室
担当／保険年金課 ☎876-1593
相談員／街角の年金相談センター
高松職員

夜の役場

6月1日(火)、15日(火)
午後5時30分～7時

戸籍や住民票の交付、税金や保険・年金の相談など、昼間と同じ仕事をしています。お仕事で昼間役場へ来られない方は夜の役場をご利用ください。

6月に納めるもの

[納期限]

● 町県民税(第1期)	} 6月30日(水)
● 保育料	
● 町営住宅使用料	

指定された金融機関の窓口へ

口座引き落とし

[期日]

● 町県民税(全期)	} 6月15日(火)
● 町県民税(第1期)	
● 保育料	} 6月30日(水)
● 町営住宅使用料	

通帳の残高をあらかじめ確かめておきましょう。

たばこ税も貴重な町の財源です。
たばこは町内で買いましょう!

マイナンバーカードの健康保険証利用の申込が、役場住民生活課でできるようになりました!

必要な物:マイナンバーカード、カードを作った際に決めた数字4桁の暗証番号。
本人(15歳未満の方は親権者)が窓口に来てください。

マイナンバーカードの受取・更新がまだの方へ

マイナンバー(個人番号)カードの交付および電子証明書の更新処理を、下記の日程で土曜日、日曜日も行います。平日の日中に役場へ来られない方は、ぜひご利用ください。

受付日時: 6月19日(土)、27日(日) 9時から12時まで

※送付済の「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼照会書」、本人確認書類、個人番号通知カード等をご持参ください。

注) マイナンバーカードの交付のみの対応になります。
転入・転出等の届、各種証明書の発行はできませんので、ご了承ください。

問い合わせ先/役場住民生活課 ☎ 876-1114





綾川町役場ダイヤルイン電話番号 市外局番 (087)

本庁 〒761-2392

香川県綾歌郡綾川町滝宮299番地

1F	健康福祉課	876-1113
	子育て支援課	876-6510
	保険年金課	876-1593
	住民生活課	876-1114
	会計室	876-1116
	税務課	876-5284
	経済課	876-5282
	農業委員会	876-5283
	FAX (各課)	876-3120

1F東棟	総務課	876-1906
	いいまち推進室	876-5577
	建設課	876-5280
	FAX (各課)	876-1948

2F	議会事務局	876-0733
	FAX	876-3660

3F	教育委員会	876-1180
	FAX	876-3701

綾上支所 〒761-2292

香川県綾歌郡綾川町山田下2224番地

TEL (代表)	878-2211
住民係	878-2204
長柄ダム再開発事業推進室	878-2206
事業係	
FAX	878-1576

防災無線専用ダイヤル

876-2299

時間外専用ダイヤル

814-4050

E-mail ayagawa@town.ayagawa.lg.jp ホームページ <https://www.town.ayagawa.lg.jp>

香川県広域水道企業団高松ブロック統括センター

高松市番町一丁目8番15号
高松市防災合同庁舎

- お客さまセンター 839-2731 (水道の使用開始・中止のお手続き等)
- 水道整備課 839-2761 (道路での水漏れ/水が出ない、にごる等)
- 夜間・休日の急な水道のトラブル 839-2731

新型コロナワクチン予防接種
綾川町コールセンター
899-8600

町内の110番 119番

物損	人身/けが	死亡
63件 (237)	3件/3人 (9/12)	0件 (0)

火災	救助	救急
4件 (14)	1件 (5)	63件 (324)

令和3年5月1日現在 ()内 令和3年1月より累計

住民登録

4月中の動き	出生 16人・死亡 36人
	転入 62人・転出 77人
令和3年	人口 23,749人・男 11,567人
4月末現在	世帯数 10,074戸・女 12,182人

夜間の急病は救急電話を利用しましょう

夜間のけがや発熱など、対応が心配な時は、受診が必要かどうかを専門のスタッフに相談することができます。

- 一般向け救急電話相談 (☎ #7899または ☎812-1055)
 - 小児救急電話相談 (☎ #8000または ☎823-1588)
- 毎日 午後7時～翌朝8時

あくまでも電話によるアドバイスです。診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

食改さんのおすすめ

～アイデアで減らそう! 家庭の食品ロス～

スマート・フードライフ

Smart・Food Life

使い切り・リメイクレシピ

発行：香川県環境森林部廃棄物対策課、料理：香川県食生活改善推進連絡協議会レシピ集より



～「冷蔵庫にあるもの」の使い切りレシピ～

野菜のあんかけお焼き

調理時間
30分

材料(2人分)

冷やごはん ……320g	めんつゆ(ストレート) ……100ml
片栗粉 ……大さじ2	水 ……50ml
冷蔵庫にあるもの	顆粒干し貝柱の素 ……小さじ1
しめじ、人参、玉ねぎ	水溶き片栗粉
キャベツ 等	片栗粉 ……大さじ1
ブロックベーコン 50g	水 ……大さじ1と1/2
	サラダ油 ……大さじ1

作り方

- 1 しめじはほぐしておく。
- 2 人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロックベーコンは短冊切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを先に炒め、①と②の残りの食材を炒める。
- 4 ③にめんつゆ、水、顆粒干し貝柱の素を入れて味つけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 冷やごはん片栗粉を入れてよく混ぜ、160gずつのおにぎりにして1cmの厚さにしておく。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、⑤の両面に焦げ目がつくように焼く。
- 7 皿に⑥を置き、上から④をかける。



たるるポイント!

スマート・フードライフ
推進キャラクター
「たるる」

☆どんな食材でも具材にできそうなので、冷蔵庫を整理したい時にピッタリだね!
☆ベーコンがなくても、冷凍している豚肉や魚介類でもおいしくできそうだね。

ひとくち×も

- 野菜類はご家庭の冷蔵庫にあるもので対応可能。
- 炊きたてご飯ではなくても、あったかい料理に変身できる。



#Smile Ayagawa

インスタグラムで皆様からご投稿をいただいた作品です。企画詳細はこちら▶▶▶▶



Smile Ayagawa

編集・発行
〒761-2392 香川県綾歌郡綾川町滝宮299番地
綾川町役場 総務課 ☎087-876-1906



綾川町



ayagawa_official

