

広報

たかまつ



No.1665

2019

11.15

KAGAWA
ICEFELLOWS



©KAMATAMARE SANUKI

エールを、つなぐ!



© S.M.E

特集 高松のワンチーム 未来への希望

こども未来館でプラネタリウムを観よう

最期まで自分らしく暮らすために

感染性胃腸炎(ノロウイルス)に気をつけましょう!

2

6

8

10



地元選手に注目!

▶入団のきっかけは?

小学校の頃からずっとサッカー選手になりたいと思っていました。大学1年からはチームの練習に参加していて、トライアウトを受け、オファーをいただいたので。

▶福家選手が一番の武器は?

シュートとスピード。一瞬の隙も見逃しません!

▶試合前のルーティンは?

シチュエーションを想定して、ゴールのイメージをします。

▶市内でよく行く場所は?

新屋島水族館、さぬきこどもの国

▶オフのときの気分転換は?

試合の振り返りをしたり、やっぱりサッカーをしたり…。あとは子どもと遊んでいます。

▶ファンへのメッセージ

地元のファンはとっても温かいです。皆さんに勝利を届けていきたいです。



カマタマーレ讃岐

ふけ ゆうき 福家 勇輝 選手 (ポジション:FW 背番号21)



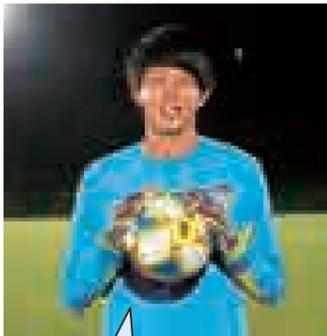
ファンから何て呼ばれたい? 「ふけ」か「ゆうき」気軽に!

カマタマーレ讃岐のスローガンは「結束」。ホームタウン、クラブ全ての人たちの思いを結び、それをチカラにして、より良い未来へ進みます。悪天候の中でも、日々、練習とトレーニングを積み重ね、皆さんに夢と希望と感動をお届けするため頑張ります。

カマタマーレ讃岐に会いに行こう!



練習場所: 東部運動公園、香川県総合運動公園など
◆お問い合わせ カマタマーレ讃岐 (☎887・3280)



カマタマーレ讃岐U-15所属 松原 快晟さん(ポジション:GK)に聞きました

小学校3年生からサッカーをしていて、両親がカマタマーレ讃岐のファンだったこともあり、試合はよく見に行っていました。今、U-15に所属しているので、トップチームの選手とコーチと交流することもあり、よい刺激になります。僕も日本代表(U-15)に選ばれているので、頑張ります。

◆カマタマーレ讃岐U-15セレクション(1次) 11月24日(日)開催! 申込締め切り: 11月20日(水) 必着 詳しくはホームページで。



特集 高松のワンチーム 未来への希望



これから見られる公式戦ホームゲームはこれ!

- カマタマーレ讃岐** (Pikaraスタジアム) 12月1日(日)午後1時
- 香川ファイブアローズ** (市総合体育館) 12月7日(土)午後6時
- 香川アイスフェローズ** (トレスター山) 11月30日(土)
- 香川アイスフェローズ** (トレスター山) 12月20日(金)午後7時

高松市ホームタウンデー開催!

とき: 12/7 日 18:00~ 8日 13:00~

ところ: 市総合体育館

- ★2階自由席無料観戦!
- 対象: 市内在住の中学生以下
- ★イラストコンテスト開催
- ★その他イベント盛りだくさん

ファイブアローズを応援しよう

選手たちの熱い戦い: 「生」で見なくちゃもったいない!!

子どもの頃の憧れの職業の一つといえば「スポーツ選手」。その夢を高松市で叶えている人たちがいます。私たちの地域に根付くスポーツチーム(地域密着型トップスポーツチーム)は、サッカー、バスケットボール、野球、アイスホッケーの競技にそれぞれ1チームあります。せっかく、身近で選手たちの熱い戦いが観戦できるので、生で見なくちゃもったいない! 私たちも応援で選手と一つの「ワンチーム」に。今回は、地元出身選手に注目して、各チームの魅力に迫ります。

さあ、みんなで応援に行こう!

公式戦開催カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
カマタマーレ讃岐											
地域のイベントに参加することも!?											
小・中学校のミニバスケットや部活動の指導に行くこともあるよ。											
香川ファイブアローズ											
シーズンオフには、小・中学生の野球教室に参加。											
香川アイスフェローズ											
リンクを使えないときは、体育館などでトレーニング!											
そろそろ、リンクで練習開始だよ!											



香川オーリーブガイナース



地元選手に注目!

ファンから何て呼ばれたい?
「いっしー」
とか?

いしだ けいすけ
石田 啓介 選手
(ポジション: 投手 背番号18)

香川オーリーブガイナースは、プロ野球(NPB)やメジャーリーグを目指す選手育成の場、日本独立リーグ、四国アイランドリーグplusの公式球団です。たくさんの人を魅了するプレーをお約束します!

香川オーリーブガイナースの代表取締役社長 三野 環さんに聞きました

試合だけでなく地域の人たちと交流し、応援してもらってこそ「地域でいきるプロスポーツ団体」としての意義を全うできていると考えています。トップリーグでは味わえない選手との距離感を体感してください。皆さんのお越しを球場で待っています。



香川オーリーブガイナースに会いに行こう!

練習場所: レクザムスタジアム、県営第二球場など

◆お問い合わせ
香川オーリーブガイナース
(☎813・1466)

チーム情報は
QRコードから



まだまだ魅力的な選手
がいっぱいいるよ!
友達・家族などを誘って、
会いに行ってみよう!

▶プロを目指したのは?

野球を始めた小学生の頃からプロ野球選手が夢でした。

▶石田選手の一の武器は?

ピッチャーなので、コントロール。制球の安定性は自分のセールスポイントです。

▶試合前のルーティンは?

身の回りの片付けを必ずしたり、寝るときの服装を決めたり、ベンチに入るときは右足から…とか、20個以上あります(笑)。間違えたことはありません。

▶市内で好きな場所は?

うどん大好き! よくうどん屋に行きます。

▶オフのときの気分転換は?

休みの時も野球です。中学の同級生と草野球をするとリラックスできます。

▶ファンへのメッセージ

来シーズンこそ優勝! ファンに恩返ししたいです。たくさん声援に答えていきます。



香川ファイブアローズのブースターに聞きました

テレビと違って、生で見るバスケットボールの試合は、その臨場感が最高! 自分もチームの一員って感じで、応援にも力が入っちゃいます。ゴー・ウィン・アローズ!

香川ファイブアローズに会いに行こう!

ホームアリーナ: 市総合体育館

◆お問い合わせ
香川ファイブアローズ
(☎813・7120)



チーム情報はQRコードから

▶入団のきっかけは?

小学校6年生の時に見たファイブアローズの試合で感動して始めました。Bリーグができ、そこに参入することを知ることがきっかけで、挑戦しました。

▶安部選手の一の武器は?

クイックスリー、シュート、動きの速さ

▶試合前のルーティンは?

試合は決まったソックスとインナーで。

▶市内でよく行く場所は?

実はインドア派、しいて言えばカフェ巡りかな?

▶ファンへのメッセージ

いつも熱いエールを送ってくれてありがとう。スリーポイントシュートの成功率アップ! 攻めと守りの課題を克服します!

ファンから何て呼ばれたい?
「あべみか」
「あべ」かな!



あべ みずき
安部 瑞基 選手
(ポジション: SG 背番号29)

香川ファイブアローズは、スピード感あるアップテンポなバスケットボールで、見る人を熱くさせます! バスケットボールを通じて、子どもたちに夢を与え、地元の人たちから愛される球団を目指します。

香川アイスフェローズ



地元選手に注目!

ファンから何て呼ばれたい?
「とら」でも、
「とらちゃん」
でも(笑)

とら なおと
虎 直人 選手
(ポジション: DF 背番号17)



香川アイスフェローズの練習は、選手の仕事が終わってから夜遅くまで行われます。激しい(荒い)スポーツだけど、チームメイトや試合相手などお互いに尊敬し、取り組みます。

▶選手になったきっかけは?

6歳からアイスホッケーを始めました。父と兄もしていたので、自然と、その流れで選手になりました。

▶虎選手の一の武器は?

けがをしないこと。うまく攻撃を避けてアグレッシブに攻めていきます。

▶試合前のルーティンは?

キャプテンいじり(?)で緊張ほぐし

▶オフのときの気分転換は?

寝てます…子どもに起こされますが。

▶ファンへのメッセージ

ファンの皆さんがフレンドリーでうれしいです。チーム3冠! Jアイスウエストでは15連覇を目指します。



香川アイスフェローズのマネージャー 杉山 富美さんに聞きました

マネージャーは、いつでも味方となれる存在でありたいと思っています。試合で泣いたり笑ったりする選手の表情を一番近くで見られて幸せ。個性的な選手たちの「命がけの戦い」を間近に見て、その迫力を感じてください。



香川アイスフェローズに会いに行こう!

練習場所: トレスタ白山

◆お問い合わせ 香川アイスフェローズ

お問い合わせ、チーム情報はQRコードから



**縁結び支援センターの
会員を募集しています**

かがわ縁結び支援センター(EN-MUSUかがわ)では、結婚を希望する人の出会い・結婚をサポートしています。縁結びマッチングに登録して、1対1の素敵な出会いをしてみませんか？

対象
県内に在住か通勤している20歳以上の独身の人
入会登録料
1万円
(登録日から2年間有効)
お問い合わせ
かがわ縁結び支援センター



とき 12月1日(日)
午後0時30分～4時30分
ところ 市美術館
対象 30代の独身の人(婚歴不問)
定員 男女各15人
参加費 2000円
申し込み 11月17日(日)までにEN-MUSUかがわ公式ウェブ 사이트(www.ems-kagawa.jp)のイベントページから。

<イチオシポイント>

- ・美術館ボランティアによる楽しいギャラリートーク
- ・ワークショップ「MY物語絵本」の制作体験
- ・ユニークなミュージアムグッズのお土産つき



安野光雅(さかさま) 1969年©空想工房

市美術館に1日だけ「ドキドキ婚活ミュージアム」がオープンします。開催中の特別展「安野光雅 空想と風景 絵本原画の魅力」を一緒に眺めて、絵に隠された楽しい仕掛けを発見したり、ノスタルジーあふれる風景の中に生きる人々の小さなストーリーを追いかけてたり...。アートをきっかけにお互いの距離を縮めませんか？

EN-MUSUイベントキャラバン×高松市美術館
ドキドキ婚活ミュージアム!!
くふしごと空想がいっぱい!
オトナも楽しい絵本の世界de会いましょう。
お問い合わせ かがわ縁結び支援センター(☎862・1711)

**第23回国分寺町冬のまつり
ステージ出演者&
雪合戦大会出場チーム募集**

お問い合わせ 同実行委員会(☎080・3620・3043)

とき 来年1月19日(日)
ところ 国分寺町橘ノ丘総合運動公園

<ステージ出演者>

参加費：1コマ(15分)3,000円



<雪合戦大会(小学生チーム)>

参加費：1チーム2,000円



申し込み

12月10日(火)まで(必着)に、郵送、電話かEメールで同実行委員会事務局(〒769-0102国分寺町国分1400-1 Eメール festival@komati-kokubunji.com)へ。 ※募集要項は公式ウェブサイト(http://www.komati-kokubunji.com/2020huyu/)に掲載しています。

**第14回「高松産ごじまん品」
男の料理教室**

お問い合わせ 農林水産課(☎839・2422)

高松産ごじまん品の黒豆やごぼうなどを使っておせち料理に挑戦!



とき 12月7日(土)午前9時30分～午後1時30分
ところ 香南アグリーム
対象 市内に在住か、通勤している男性
定員 抽選20人
参加費 1,000円

申し込み 11月25日(月)まで(必着)に、住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由をはがきかファクスで、農林水産課(〒760-8571 FAX839・2423)へ。

**こども未来館で
プラネタリウムを観よう**

大人も!
子どもも!

◆お問い合わせ こども未来館(☎839・2571)

◆**勤労感謝の日**
日頃の疲れを癒しませんか?

◆**全国一斉企画!**
熟睡プラ寝たリウム

プラネタリウムの星空の下、すぐに眠れる絵本「おやすみロジャー」(飛鳥新社)の朗読を聞いて熟睡できる大人のためのプラネタリウムです。

- ◆**とき** 11月23日(土)午後1時30分～2時30分
- ◆**定員** 先着70人
※投影開始1時間前から5階で整理券配布。
- ◆**料金** 無料

安眠グッズ持ち込みOK!



★**解説員さんのおすすめポイント!**

2011年から始まり、年々広がりを見せている「熟睡プラ寝たリウム」にこども未来館が初参加します!満天の星たちに囲まれながら、日常を忘れてぐっすり眠ってみませんか?



◆**秋の夜空に見える星座は?**

**星空おはなし会
～プラネタリウムで読み聞かせ～**

秋の夜空を彩る星座のお話(みずがめ座・うお座・やぎ座の神話)や、お話の中に登場した星や星座を紹介します。

- ◆**とき** 11月23日(土)午前10時15分～、午後3時～(各回約30分)
- ◆**対象** 3歳児以上
- ◆**定員** 先着各60人
※投影開始1時間前から5階で整理券配布。
- ◆**料金** 無料

★**解説員さんのおすすめポイント!**

夢みらい図書館の司書さんの癒される語りと解説員によるおもしろ星空案内をお楽しみください!お話のイラストは子ども司書さん作!そちらもお楽しみに☆



◆**子どもも楽しめるプラネタリウム**

- ◆**とき** 土・日曜日、祝日
- ◆**料金** 大人500円、高校生300円、4歳児～中学生100円



©Benesse Corporation/しまじろう

しまじろう
おつきさまのひみつ

11月24日(日)から始まります!

◆**ものっそ
星空☆トークショー**

全編生解説!

12月からのテーマは「極地の星空」。オーロラが輝く仕組みや北極の星の動きを解説します。住む場所によって星空がどのように違うかが体感できます。

実はすごい!

こども未来館の投影機!!

世界初!日本とドイツの技術が結集した統合型プラネタリウムを導入しています。光学式投影機・スカイマスターZKP4とデジタル式映像投影機・メディアグローブΣを組み合わせた同館のプラネタリウムは世界初のシステムです。

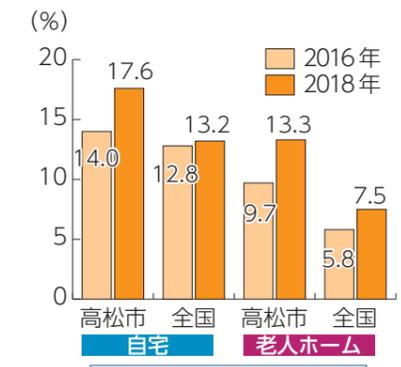
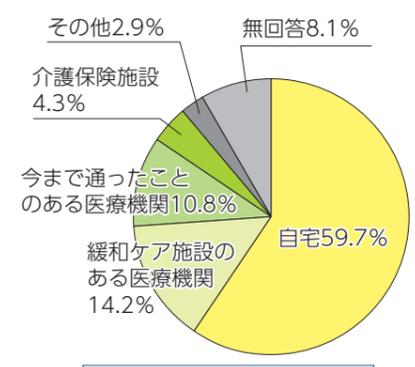
美しく、本物に近い星空を映し出します。



11月23日は 在宅医療の日

最期まで自分らしく暮らすために

皆さんは、自分や家族が医療や介護が必要になったとき、どこでどのように暮らしたいか考えたことはありませんか？自宅、老人ホームなどの施設、医療機関など、どこで療養するかは大切な選択です。いつか来るその時のために、元気なときから、医療や介護が必要になったときに、どうしたいかについて、大切な人と話し合っておきましょう。



自宅でも過ごす(在宅療養)という選択

自分の最期を迎えたい場所は、市民の約60%の人が自宅と答えています。しかし、実際に自宅で亡くなっている人は、少しずつ増加していますが、約17%にとどまっています。

基本的には、本人の希望、家族の意向、医療上の判断をあわせて決定しますが、医療機関や施設ではなく、訪問医療、訪問介護などでケアを受けながら、住み慣れた自宅で過ごすという選択肢もあります。安心して在宅生活が続けられるよう、医療と介護のさまざまな職種の人たちが連携して在宅療養を支えています。

身近な人にこんなことを伝えてみましょう

どんな風に暮らしたい？ 心配、不安なこと これからの楽しみは？ 大切にしたいこと

「どこで過ごしたいか」だけでなく、いろいろな話をしてみてください。思いを共有しておく、実際に医療や介護が必要になったときに、迷ったり、後悔したりすることが少なくてすむかもしれません。

気持ちが変わっても大丈夫。その時の状況や気持ちを第一に考え、最適な選択を考えることが大切です。



在宅療養を支える専門職

在宅医療支援センター

昨年10月に開設し、在宅医療に関する相談や退院調整の支援、在宅医療の普及啓発などを行っています。

- 相談時間：平日の午前9時～午後4時
- 相談方法：窓口(市役所2階 長寿福祉課内) 電話(☎839・2344) ファクス(FAX839・2352) Eメール(✉chouju@city.takamatsu.lg.jp)
- 相談料：無料

在宅医療に関する不安や悩みなど、一緒に考えます。気軽に相談してください。



在宅医療に関する出前講座も行っています。ぜひ、地域で活用してください。

お問い合わせ 在宅医療支援センター
(長寿福祉課内) ☎839・2344

お問い合わせ 農林水産課(☎839・2422)

もしも出会ってしまったら？ 「イノシシに襲われないための3原則」

今年も、市内全域からイノシシの出没情報が多く寄せられています。また、市街地にも出没し、サンポート高松や屋島西町などでは、イノシシと接触して怪我をする事象が発生しています。イノシシは12月ごろに繁殖期をむかえることから、今後、活動が活発になります。不意にイノシシと出会ってしまったら、焦らずに「3原則」を思い出してください。

思い出して！3原則

- 一、何もせずに放っておきましょう
- 一、ゆっくりと後退し、静かにその場から立ち去りましょう
- 一、決して威嚇したり、追いかけてください

もしもイノシシに出会ったら!!



正しい行動はこっち!

そりそり

- ◆イノシシを寄せ付けないために
 - ・イノシシが隠れる場所(草むら・やぶなど)を無くし、見通しの良い環境を作りましょう。
 - ・耕作していない田畑や藪原では、草刈りや木の伐採などの管理を定期的に行いましょう。
 - ・水田で稲刈り後に出てくる「ひこぼえ」を放置せず、稲刈り後は早めに耕うんしましょう。
- ◆イノシシから守るために
 - ・金網柵や電気柵で農地の周囲を囲うのは、とても有効な方法です。
 - ・市では、材料費の助成や広域的にイノシシ被害を防ぐためのアドバイスも行っています。

街中でイノシシを見かけたら 警察か農林水産課へ 連絡してください!

近年、イノシシが海を泳いで市街地に上陸する事例も確認されています。街中だけでなく、海上での目撃情報についても連絡してください。

パブリックコメントを実施します 次期高松市鳥獣被害防止計画

お問い合わせ 農林水産課(☎839・2422)

本市では、鳥獣による農林水産業などに係る被害を防止するため、3年ごとに鳥獣被害防止計画を策定しています。

今回、これまでの被害状況や捕獲実績などを踏まえ、新たに第5期目(令和2～4年度)となる次期計画を取りまとめました。市民の皆さんからのご意見・ご提案を募集します。

新たに計画に盛り込む事項

- ①捕獲・防護・環境整備の一体的な施策の展開
 - ・市街地に近い里山での捕獲強化
 - ・防護柵の維持管理
 - ・被害防止のため市民への意識啓発 など
- ②職員による緊急対応
 - ・関係機関との連携強化
- ③将来的な捕獲の担い手の育成
 - ・新規狩猟者の確保・育成

資料閲覧場所

農林水産課(市役所5階)、市民相談コーナー(市役所1階)、各総合センター・支所・出張所、ホームページなど

応募方法

12月9日(月)までに、所定の用紙に記入し、郵送、ファクス、Eメールか直接、農林水産課(〒760-8571 FAX 839・2423 Eメール nousui@city.takamatsu.lg.jp)へ。

※所定の用紙は資料閲覧場所にあります。

お問い合わせ 生活衛生課(☎839・2865)
保健対策課 感染症対策室(☎839・2870)

感染性胃腸炎(ノロウイルス)に気をつけましょう!

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。



- ◆**感染の仕方**は?
- 人から
 - 感染者の吐物や便に触れる。
 - 感染者が調理した食品を食べる。
 - 食品から
 - ノロウイルスに汚染された二枚貝を加熱不十分な状態で生で食べる。
 - 汚染された水を消毒不十分な状態で摂取する。

予防には手洗いが大事

- ◆**予防するためには?**
 - 二枚貝など、ウイルスに汚染されている可能性のある食品は、十分に加熱(85℃90度で90秒以上)しましょう。
 - 調理器具やシンクはしっかりと洗浄・消毒しましょう。
 - トイレの後や調理・食事の前には、よく手を洗いましょう。
- 手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らすのに最も有効です
- 爪は短く切りましょう
 - 石けんは十分に泡立てましょう
 - 流水でしっかりとすすぎましょう
 - 清潔なタオルかペーパータオルで手を拭きましょう



- ◆**症状**は?
- 感染後24～48時間で、吐き気、おう吐、下痢、発熱などの症状が現れます。症状は1～2日で治まり後遺症はありませんが、免疫力の弱い高齢者や乳幼児は、重症化する場合があります。
- ◆**治療法**は?
- 特効薬はなく、脱水症状がひどい場合は、点滴などで、水分補給の対症療法が行われます。

- 吐物や便の処理をするときは、使い捨て手袋とマスクを使用し、ウイルスが飛び散らないようにしましょう。
- 感染が疑われる場合は、入浴は最後にし、タオルなどの共用はやめましょう。
- 自らの予防が大切です。感染を広げないためにも予防を徹底しましょう。

お問い合わせ 高松市営住宅管理センター(☎802・3660)

市営住宅入居の申し込みを受け付けます

■**主な入居資格要件**■

- 市内に住居を必要としており、住宅に困窮している
- 申込者が成人であり同居親族がいる(単身者は別途要件あり)
- 世帯収入額が基準の範囲内である
- 住宅を所有していない(共有物件を含む)
- 都道府県営・市区町村営住宅の名義人でない
- 市税などを滞納していない
- 暴力団員でない

■**入居時期**■

来年1月末ごろ

■**申し込み**■

とき▼12月2日(月)～10日(火)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日は除く。
※土・日曜日は除く。
ところ▼高松市営住宅管理センター
(市役所7階)

※申し込みは、本人か同居予定者が行ってください。郵送での受け付けはできません。ただし、県外からの申し込みに限り、委任状を持った代理人の申し込みを受け付けます。

■**必要書類**■

- ①市営住宅入居申込書
※高松市営住宅管理センター、市営住宅課(市役所7階)、各総合センター・支所・出張所にあります。
 - ②入居予定者全員のマイナンバー
 - ③申し込みに来る人の本人確認ができるもの
- ※運転免許証や障害者手帳など顔写真のあるものは1点、健康保険証など顔写真のないものは2点。

■**抽選**■

とき▼12月12日(木)午前10時～
ところ▼市役所3階32会議室
※入居予定者、補欠者を決定します。
なお、抽選会への出席は自由です。
※当選者を対象に資格審査・実態調査を行い、要件に該当しない場合は入居資格を失います。

●**特定公共賃貸住宅について**

特定公共賃貸住宅は、中堅所得者層を対象に賃貸住宅を郊外に整備しているもので、常時申し込みを受け付けています。ただし、資格審査後に空き家改修工事を開始するため、入居は約半年後となります。ご了承ください。

募集团地(令和元年12月)

申込区分	団地名(所在地)	戸数(戸)	構造・階数	間取り	住宅使用料(円)
世帯のみ	屋島西町新浜(屋島西町)	1	4階建3階	3DK	24,800～36,900
		1	4階建4階	3DK	22,000～32,800
	上之町第1住宅(上之町)	1	5階建5階	3DK	29,400～57,700
	朝日町(朝日町)	1	4階建4階	3DK	15,700～19,200
		1	4階建1階	3DK	17,500～19,200
	川東(由良町)	1	3階建3階	3DK	27,800～54,700
	木太町B(木太町)	1	4階建2階	3DK	28,600～56,200
旭ヶ丘(宮脇町)	1	5階建2階	2DK	27,600～54,200	
単身者も申し込み可	木太町本村(木太町)	1	3階建1階	3K	12,900～19,200
	高松町(高松町)	1	4階建1階	3DK	20,200～39,000
		1	5階建1階	3DK	15,600～22,000
	すみれ(田村町)	1	5階建2階	3DK	17,600～27,000
	水田(東山崎町)	1	平屋建て	2K	6,600～9,900
		1	4階建2階	3DK	13,900～21,000
寺井町(寺井町)	1	2階建て	2DK	10,400	
	1	2階建て	3K	10,400	
	1	2階建て	3K	10,400	
子育て世帯向け	太田上町(太田上町)	1	3階建1階	3DK	28,600～56,100
	香西本町(香西本町)	1	8階建8階	2DK	26,400～51,800
高齢者世帯付世帯向け	旭ヶ丘(宮脇町)	1	5階建4階	2DK	20,200～39,800
		1	8階建1階	2DK	26,400～39,300
	香西本町(香西本町)	1	8階建5階	2DK	21,100～41,400

※風呂(浴槽、給湯設備)、網戸などが標準設備となっているため、令和2年度以降は、その部分が住宅使用料に反映されます。なお、住宅使用料は収入などにより決定するため、毎年度変動します。
※住宅使用料とは別に、駐車場使用料と共益費が必要です。
※犬・猫などのペットは飼育できません。

お問い合わせ 納税課(☎839・2222)

知っていますか? 税のこと。

11月11日～17日は、「税を考える週間」です。この機会に税金の意義や役割について考えてみませんか。

◆**市税は身近な暮らしを支えています**
市民の皆さんに納めていただいた税金は、福祉や教育、防災事業のほか、公園や道路などの整備をはじめとして皆さんの身近な暮らしを支えています。

◆**市税の期限内納付にご協力をお願いします**
本市の大切な財源である市税は、皆さんに納付していただくため、下記のような納付方法があります。納期限を過ぎると督促手数料や延滞金がかかる場合もありますので期限内に納付ください。

- ▶口座振替
- ▶休日・夜間の市税窓口開庁(7月・12月各1回)
次の日程は、12月8日(日)午前9時～午後5時
12月9日(月)午前8時30分～午後8時
- ▶市・県民税、固定資産税、軽自動車税のコンビニエンスストアでの納付
- ▶決済アプリによる納付推進
- ▶市納税案内センターによる納付案内

◆**スマホで手軽に確定申告**◆



申告会場は混雑してたけど、ICカードリーダーは持っていないし、e-Taxは無理かなー。
そういう方も税務署で発行されるIDとパスワードがあれば、スマホでも申告できますよ。

国税庁ホームページ確定申告書等作成コーナーで作成した申告データは、IDとパスワードを入力するだけで、自宅などから簡単に、電子申告をすることができます。IDとパスワードの発行は、申告する人が運転免許証などの本人確認できる書類をお持ちの上、近くの税務署にお越しください。
電子申告(e-Tax)の質問は、お気軽に高松税務署までお問い合わせください。
■お問い合わせ 高松税務署(☎861・4121)

◆**市納税案内センターをかたる不審な電話に注意!**
市納税案内センターでは、金融機関名や口座番号を指定して市税の振り込みをお願いするような案内は行いません。もし、不審な電話があった時などには納税課(☎839・2222)へ連絡をお願いします。

まちの話題

10/13 台湾に行ったつもりで

北浜アリーで「高松的台湾夜市2019in北浜アリー」が開催されました。これは、共生社会ホストタウンの相手地域に登録されている台湾のことをもっと知ってもらい、身近に感じてもらうイベントです。

北浜アリーの小道には、台湾グルメやかわいい雑貨などのお店が並び、倉庫では交流都市 基隆市の様子が投影されていました。訪れた人たちは、異国の雰囲気を楽しみながら過ごしていました。



10/14 みんなで楽しむスポーツの秋

体育の日の恒例イベント、「トリムの祭典」が中央公園で開催されました。天候にも恵まれたこの日、会場には約6,000人が訪れ、フォークダンスやヨガなどのステージイベントの他、キンボールやダイヤゾンボールの体験コーナーなどを楽しんでいました。ご当地キャラクターもニュースポーツに挑戦し、会場を盛り上げていました。



10/14 世界の文化に触れてみよう！

アイパル香川で「かがわ国際フェスタ2019」が開催されました。在住外国人の皆さんとの交流・ふれあいの場であるこのイベントでは、さまざまな国の食べ物を楽しめるだけでなく、香川に住んで感じたことをテーマにして、「にほんごスピーチ発表会」なども行われました。

特に、国際交流員などによる「世界のものづくりワークショップ」は大人気！参加者は、好きな色の画用紙を使ってオリジナルの灯籠を作るなど、作品づくりを通して世界の伝統と文化に触れていました。



10/14 伝えるってムズカシイ…

市美術館で「目からウロコ！の鑑賞教室」が行われました。参加者は、美術館の作品鑑賞を今よりも何倍も楽しむための手法を学ぼうと、目隠しした人にどんな絵なのか言葉で伝えたり、1つの作品を見ながら発見や感想、疑問などを伝えあいました。他の人の感じ方を聴くことで、思いがけない発見が生まれ、より深い作品鑑賞に繋がっていました。



マイナンバーカードは身分証明書以外にも使えます。

各種証明書

をコンビニで取得できる！

全国のコンビニで住民票の写しや課税証明書などが取得できる！

自治体ポイント

で買い物ができる！

地域の商店やオンラインでお買い物に使える！

健康保険証として

使える！
2021年3月(予定)からスタート！
ピツとかずだけでOK！
とっても便利に！

行政機関とのやりとりがオンライン申請できる！

確定申告や子育て関係の行政手続きができる！

マイナンバーカードをまだ持っていない人は、ぜひ作ってください。

マイナンバーカードであれこれ... マイナンバーカードでできること
お問い合わせ
マイナンバーカード交付係(☎839・2287)

住民票・マイナンバーカード等に旧姓併記ができます！

お問い合わせ 市民課(☎839・2282)

住民票やマイナンバーカード等に旧姓併記することにより、婚姻等で氏に変更があった場合でも、旧姓での印鑑登録や旧姓を公証することができます。

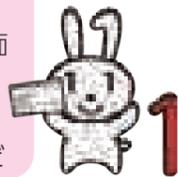
◆旧姓併記されるもの◆

- ・住民票の写し
- ・マイナンバーカード、通知カード
- ・印鑑登録証明書
- ・公的個人認証サービスの署名用電子証明書



◆旧姓併記をすると...◆

- 各種の契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場合でその証明に使える
- 就職・転職時など仕事の場面でも本人確認ができる
- 旧姓の印鑑で印鑑登録ができる



◆申請手続き◆

▶申請に必要なもの

- ①戸籍謄本等(併記したい旧姓の記載されている戸籍謄本等から現在の氏が記載されている戸籍に至る全ての戸籍謄本等)
 - ②マイナンバーカードまたは通知カード
 - ③本人確認できる書類(運転免許証など)
- ※代理人が届け出る場合は委任状が必要です。

▶申請場所

市民課(4番窓口)、各総合センター・支所(出張所・市民サービスセンターは受付できません)

▶申請時間

平日午前8時30分～午後5時



みんなの病院だより

お題 口内炎(歯科)口腔外科高丸先生

お問い合わせ

みんなの病院医事課(☎813・7171)

口内炎は、皆さんも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。痛みを感じて集中できなかったり、食事がとれづらかったりしますよね。



口内炎は入れ歯や矯正器具が当たったり、間違えて噛んでしまった時など物理的な刺激や細菌の増殖などによるものもありますが、一般的に多いのは「アフタ性口内炎」です。発症の原因ははっきりしていませんが、免疫力の低下やストレス、睡眠不足、ビタミン不足などの関与が考えられ、赤く縁取られた丸く白い潰瘍ができます。1週間程度で自然に治りますが、刺激や細菌が増殖すると長引く恐れがあります。口腔内を清潔にし、特に口内炎の近くにある歯はきれいにしましょう。

2週間経っても治らない時や口腔内以外にも症状が出てくる場合は、違う病気が隠れている可能性があります。また、常に同じ場所に口内炎ができることもよくありません。慢性的な刺激が原因であると考えられますので、病院で診察を受けましょう。

口内炎を予防するには、口の中を清潔に保つこととバランスの良い食事が大切です。体調を崩しやすいこの季節に普段の生活を見つめ直しましょう。

※このコラムは毎月15日号に掲載します。

募集

高松市役所吹奏楽団

第48回定期演奏会 出演者

開来年2月15日(土) 所サンポートホール高松 5人程度 申11月11日(月) 29日(金) (必着)に、申込用紙を郵送か直接、広聴広報課(市役所5階 760-185 71 ☎839・2161)へ。 ※申込用紙は、案内所市役所1階)にあります。市ホームページからもダウンロード可。



第10回高松・三木出会い・ふれあいフリン作戦 清掃ボランティア

開12月1日(日) 午前9時~10時30分 ※小雨実施。 開開会式/公洲森林公園第4駐車場 清掃場所/公洲森林公園周辺道路 申11月22日(金)までに、環境指導課 適正処理対策室(☎839・2370)か東植田コミュニティセンター(☎849・0104)へ。 ※当日受け付け可。 他軍手、飲み物持参

第6回国分寺クリーン作戦 清掃ボランティア

開12月8日(日) ①午前8時30分~10時 ②午前9時~10時30分 ※小雨実施。 開開会式/①国分寺南部小学校 ②国分寺町盆栽集出荷場 清掃場所/①高速道路高架下周辺道路・国道32号線側道 ②農免道路 申11月29日(金)までに、環境指導課 適正処理対策室(☎839・2370)か国分寺南部コミュニティセンター(☎874・

1116)、国分寺北部コミュニティセンター(☎874・5805)へ。 ※当日受け付け可。 他軍手、飲み物持参

施設行事

市図書館

①夢みらい図書館開館3周年記念事業

●講演会「しめかざりについて」

開12月8日(日) 午前10時30分~正午 所たかまつミライエ 園小学3年生以上 入先着80人 無料 ※希望者は直接会場へ。

●ワークショップ「しめかざりを作ってみよう！」

開12月8日(日) 午後1時15分~3時15分 所たかまつミライエ 園小学3年生~高校生(小学生は保護者同伴) 入申込先着30組 料300円 申12月1日(日)まで (消印有効)に往復はがきで、住所、氏名、年齢、電話番号を夢みらい図書館(〒760-10068 松島町一丁目15-1 ☎833・7727)へ。

②おはなしの催し

●中央図書館(☎861・4501)

●コトツツリリーのへや

開11月16日(土) 午前10時30分~11時 手遊び、読み聞かせなど 園幼児~小学校低学年

●本さんこんにちは

開11月16日(土) 午後2時~2時30分 手遊び、絵本の読み聞かせなど 園3歳児~小学生

●ここにこおはなしひろば

開11月20日(水) 午後3時30分~3時50分 手遊び、絵本の読み聞かせなど 園幼児~小学校低学年

②芸術士とあそぼう!

〜ミニクリスマスリースをつくろう〜 開12月1日(日) 午後1時~4時(受け付けは3時30分まで) 園3歳児~小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)

①②いずれも、無料 ※希望者は直接会場へ。

1-KODE瓦町(瓦町FLAG8階) ①想いを表現する〜組織を動かす! 事業計画の立て方・つくり方

開12月8日(日) 午前10時30分~午後0時30分 所市民活動センター 園市民活動団体、コミュニティ関係者など 入申込先着30人 料無料 申12月1日(日)までに市民活動センター(☎812・7534)へ。 ②想いを継続する 報・ソーシャルメディア活用術 開12月15日(日) 午前10時30分~午後0時30分 所市民活動センター 園市民活動団体、コミュニティ関係者など 入申込先着30人 料無料 申12月8日(日)までに市民活動センター(☎812・7534)へ。

①シングルマザーの会

開12月1日(日) 午後1時30分~3時30分 園ひとり親・これからひとり親を考える女性 料無料 ②子育ておしゃべりサロン 開12月5日(木) 午前10時~正午 園乳幼児の保護者の交流・相談など 料無料 ③女性のための就労支援講座 開12月9日(月) 午後1時30分~3時 園

男女共同参画センター(☎833・2282)

●わらべうたであそぼう 開11月21日(木) 午前10時30分~11時 園わらべうた、読み聞かせなど 園乳幼児と保護者

●伝々虫のおはなし会

開11月23日(土) 午前10時30分~11時 園お話、絵本の読み聞かせ、わらべうたなど 園幼児~小学生

●ゆめみおはなし会

開11月17日(日) 午後2時~2時30分 園幼児~小学生 園絵本の読み聞かせなど

●ウイングのおはなし会

開11月22日(金) 午前10時30分~11時 園絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど 園9か月~未就園児と保護者

●伝々虫のおはなし会

開11月25日(月) 午前10時~10時20分 園お話、絵本の読み聞かせ、わらべうたなど 園乳幼児と保護者

●おはなしひろば「なかよし」

開11月16日(土) 午後2時~2時30分 園紙芝居、絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 園幼児~小学生

●アクセントのおはなし会

開11月23日(土) 午後2時~2時30分 園絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 園幼児~小学生

●エホンデエガオ「おはなしスマイル」

開11月16日(土) 午前11時~11時30分 園手遊び、絵本の読み聞かせなど 園幼児~小学生

●おはなしほけつと

開11月16日(土) 午後2時~2時30分 園絵本の読み聞かせ、紙芝居など 園幼児

採用につながる応募書類の書き方・面接のポイント 入申込先着30人 料無料

④摂食障がい家族の会

開12月21日(土) 午後1時30分~3時30分 料無料 ※希望者は直接会場へ。

⑤あなたのおしごと相談室

女性のおしごと相談室 開毎週月・水・金曜日、午前10時~午後5時(要予約、1人50分)

①~⑤いずれも、申電話で同センターへ。(④は除く) 園託児あり(無料、1週間前までに要予約)

石の民俗資料館(☎845・8484)

開11月29日(金)~12月8日(日)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで。ただし、8日は午後4時まで)。 ※月曜日休館。 園「OS工房」と「草萌」の作品展 料無料

菊池寛記念館(☎861・4502)

開12月7日(土) 午後1時30分~3時 園サンクリストアル高松 第1集会室 園田山泰三さん(全国漢文教育学会 評議員)による「菊池寛と石濱金作」 入先着80人 料無料 ※希望者は直接会場へ。

歴史資料館(☎861・4520)

開11月16日(土)~12月27日(金)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで) ※月曜日休館。 料200円(大学生150円、高校生以下など無料)

収蔵品展「高松山ものがたり」

開11月16日(土)~12月27日(金)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで) ※月曜日休館。 料200円(大学生150円、高校生以下など無料)

文芸講座

開12月7日(土) 午後1時30分~3時 園サンクリストアル高松 第1集会室 園田山泰三さん(全国漢文教育学会 評議員)による「菊池寛と石濱金作」 入先着80人 料無料 ※希望者は直接会場へ。

歴史資料館(☎861・4520)

開11月16日(土)~12月27日(金)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで) ※月曜日休館。 料200円(大学生150円、高校生以下など無料)

収蔵品展「高松山ものがたり」

開11月16日(土)~12月27日(金)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで) ※月曜日休館。 料200円(大学生150円、高校生以下など無料)

文芸講座

開12月7日(土) 午後1時30分~3時 園サンクリストアル高松 第1集会室 園田山泰三さん(全国漢文教育学会 評議員)による「菊池寛と石濱金作」 入先着80人 料無料 ※希望者は直接会場へ。

歴史資料館(☎861・4520)

開11月16日(土)~12月27日(金)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで) ※月曜日休館。 料200円(大学生150円、高校生以下など無料)

第10回 レインボー・イルミネーション フェスティバル とき 11月30日(土) 午後6時~ ところ レインボーロード遊歩道ほか 点灯時間 来年1月14日(火)までの 午後6時~翌日午前6時 イベントもやってるよ! 詳しくは、太田地区コミュニティ協議会ホームページで。 お問い合わせ 太田コミュニティセンター(☎867・4139)



募集 施設行事 イベント スポーツ その他

サンポートホール高松(☎825・5010)

① デリバリーアーツ

津軽三味線ユニット「来世楽」

時12月1日(日)午後2時〜3時 所高松
さんさん荘(西植田町) 無料 ※希望者は直接会場へ。

② 高松国際ピアノコンクール連携コンサート
あ感動がよみがえる世界へ羽ばたく若きピアニストと仲間たち

来年2月		日時	料金
9日	午後2時〜	500円	2500円 (学生1000円)
8日	午後5時〜	500円	
9日	午後5時〜	500円	500円
9日	午後5時〜	500円	500円

内出演者/青柳晋、古海行子、伏木唯、務川慧悟、坂本彩、鐵百合奈、樋口一朗
他全席指定。未就学児入場不可。

高松国分寺ホール(☎875・0162)

① 子育て応援ひろば・こども

時11月27日(水)午前10時〜正午 所保健
師による冬の健康についての話と相談会
無料

② ホールDeカラオケ

時11月29日(金)午前10時〜午後8時 所
1曲500円

③ 国分寺クリスマスマーケット

時11月30日(土)午前10時〜午後4時
①〜③いずれも、※希望者は直接会場へ。

生涯学習センターまなびCAN
(☎811・6222)

① 生駒氏の讃岐統治と高松城を取り巻く

支城
時12月5日(木)午後1時30分〜3時 所
申込先着80人 無料

② 認知症サポーター養成講座

時12月6日(金)午前10時〜11時30分 所
申込先着40人 無料

③ 家庭における省エネ・節電の進め方

時12月13日(金)午後1時30分〜3時 所
申込先着70人 無料

④ まなびCAN子ども教室

わかるさんすう! たのしいさんすう!
時12月14日・21日の各土曜日、午前10時
〜11時30分 所5歳児〜小学2年生(保
護者同伴) 申込先着各20人 40
0円

⑤ 七宝焼で作る素敵なアクセサリー教室
あなただけの椿のブローチを作ろう

時12月13日(金)午後1時30分〜3時30分 所
申込先着12人 1800円(材料費
含む) 時12月6日(金)午後4時までに

⑥ 令和元年度小・中学生環境保全ポスターコンクール入賞作品展

時11月20日(水)〜12月4日(水)、午前9
時〜午後10時(日曜日・祝日は午後5時
まで) ※月曜日休館。 無料 所環境
保全推進課(☎839・2393)

①〜⑤いずれも、申電話が直接、同セン
ターへ。

イベント・催し

高松市震災対策総合訓練

時11月24日(日)午前9時〜正午 所鬼無
小学校 所危機管理課(☎839・2184)

高松国際ピアノコンクール推進事業
ミュージック・イン・スタイル岩崎淑
シリーズVol.42

時12月1日(日)午後2時〜 所サンポ
ートホール高松 4000円(学生20
00円、前売り500円引き) 所同美

子ペア5300円(前売りのみ) ※会員
無料。 所マイシアター高松(☎868・22
51)

ゼロベースニコラン練習会&伴歩・伴
走講習会

時12月1日(日)午前9時〜正午 所香川
県総合運動公園(生島町) 無料 所
んと虫パートナーズ 長松さん(☎090・
9554・7558)へ。

気候変動講演会inかがわ

時12月1日(日)午後1時30分〜3時30
分 所かがわ国際会議場 所江守正多さ
ん(国立環境研究所地球環境研究センタ
ー副センター長による「地球温暖化リ
スクと「卒業素」への道」 所申込先着1

団地内道路などの
私道の路面改修工事費用を
一部助成します!

お問い合わせ 道路管理課(☎839・2515)

■対象となる私道

- 舗装されていて、公道まで接続している
- 境界が明確で、幅員がおおむね3m以上ある
- 利用戸数が2戸以上ある
- 主な利用目的が事務所、倉庫、店舗、集合住宅の進入路でない など

※私道所有者と隣接地の所有者・居住者など、関係者全員の同意が必要です。私道所有者が現存する営利法人の場合は対象外です。

■補助額

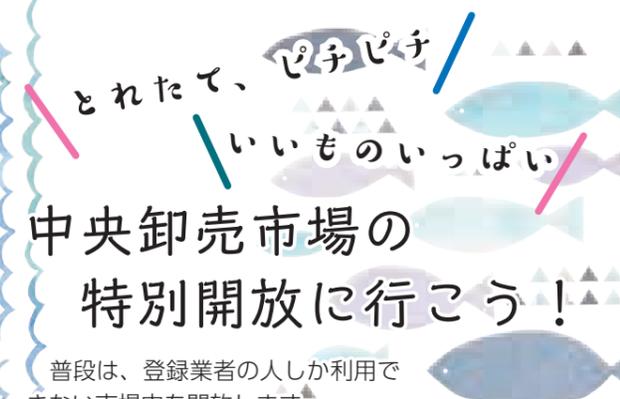
- 交付対象経費(上限あり)の60%
- 公道から公道へ通り抜けできる部分は交付対象経費の80%

助成を希望する人は、事前に相談してください

80人 無料 所前日までに、はが
きかファクス、Eメールで講演会参加
希望・住所・代表者氏名・参加人数・
連絡先を記入し、県環境政策課(☎832・
3215 FAX 806・0227 Eメール
kankyoseisaku@pref.kagawa.lg.jp)
へ。

男女共同参画社会推進事業

時12月2日(月)、①午後1時30分〜2時
50分 ②午後3時〜5時 所男女共同参
画センター 所①工藤ゆかりさん(弁護士)
による「離婚を考えるときに知ってお
きたいこと〜離婚に伴う諸問題、DV
対応、ひとり親への支援」②相談 所
②市内に在住か通勤する①を受講した人
所申込先着①50人程度 ②4人(1人30分
程度) 無料 所11月15日(金)〜29日
(金)に、電話で男女共同参画・協働推進



中央卸売市場の
特別開放に行こう!

普段は、登録業者の人しか利用できない市場内を開放します。
市場の雰囲気を楽しむもよし! 鮮魚、生鮮野菜・果実、お花などの買い物を楽しむもよし! ぜひ、中央卸売市場に来てください。

- とき** 11月30日(土)午前8時〜10時 ※売り切れ次第、終了します。
- ところ** 中央卸売市場 水産物棟・加工水産物棟など(青果棟は開放していません)
- 駐車場** 水産物棟2階駐車場、花き棟駐車場

◆お問い合わせ 市場業務課(☎862・3411)

行委員会事務局(☎812・5583)

合唱うたがえ

Winter Chorus&TAGOE

時12月8日(日)午後2時〜 所KOD
E瓦町アートステーション 無料
※希望者は直接会場へ。 所高松国分寺
ホール(☎875・0162)

柴野栗山213年祭

時12月1日(日)午前9時〜午後3時 所
栗山記念館(牟礼町牟礼) 所作品展、茶
会、等の演奏会、餅つきなど 無料(茶
会は500円) ※希望者は直接会場へ。
所栗山記念館(☎845・5996)

第3回国際交流ボウリング大会

時12月22日(日)午前11時30分〜午後3時
30分 所太平洋ボウル 所高校生以上の①

課(☎839・2275)へ。

第2回フラット35全国一斉相談会

時11月24日(日)午後1時〜2時10分 所
カルチャールーム(丸亀町吉番街東館)
所申込先着30人 無料 所事前に電話
グループ(☎825・0512)へ。

LGBTを知っていますか?〜基礎知識と支援者入門編〜

時12月10日(火)午後1時30分〜3時 所
木太コミュニティセンター 所申込先着
100人 無料 所電話で、木太コミ
ュニティセンター(☎834・5547)へ。
所ハネル展/12月7日(土)〜20日(金)

ぴっぴ子育てセミナー

時11月28日(木)午前10時〜11時30分 所
東八ヶ部南集会場 所親も子も喜ぶほめ
方・叱り方 500円 所事前に家庭
倫理の会香川 澁谷さん(☎090・7428・
6826)へ。 所託児あり(無料、要予
約)

ハンセン研修会

「ハンセン病回復者のこれから」
時12月7日(土)午後1時30分〜4時 所
サンポートホール高松 所基調講演「家
族訴訟裁判から見る当事者のくらし」、
座談会 所申込先着100人 無料
所11月29日(金)までに、香川県社会福祉
士会(☎0877・98・0854)へ。

特別講演会「養育費と面会交流」

時12月1日(日)午後1時30分〜3時 所

在住外国人②日本人 所申込先着①30
人②20人 1000円 所12月6日
(金)までに電話で、高松市国際交流協会
(☎837・6003)へ。 ※同協会ホーム
ページからも申し込み可。

ユネスコサロン・ナウナウ文化財

時11月23日(土)午後2時〜4時 所四国
ガス・ピポット高松(松福町二丁目) 所
文化財や歴史ニュースについて 10
0円 ※希望者は直接会場へ。 所高松
ユネスコ協会 千葉さん(☎090・5758・
4936)

マイシアター高松第318回鑑賞例
会タング

時11月23日(土)午後6時30分〜 所サン
ポートホール高松 所小学1年生以上
3000円(前売り2000円引き)、親

さぬきこどもの国 所先着50人 無料
※希望者は直接会場へ。 所面会交流支
援センター香川(☎090・1006・11
90)

スポーツ

市民スケート教室

時11月27日(水)〜29日(金)、正午〜午後
2時 所トRESTA白山 6200円
所11月26日(火)正午〜午後1時に直接
トRESTA白山アイスアリーナ入り口へ。
所香川県スケートフォークダンス協会
植野さん(☎882・7032)

冬休みスケート教室

時12月26日(木)〜28日(土)、午前9時〜
10時30分 所トRESTA白山 4歳児〜
中学生 所申込先着60人 5000円
所12月1日(日)午前9時〜正午に、参加
費を持って直接、トRESTA白山アイスア
リーナ入り口へ。 所高松市スケート連
盟 元木さん(☎090・2825・6644)

屋島シーサイドウォーク〜屋島半島
最北端「長崎ノ鼻」へ〜

時12月8日(日)午前9時30分市総合体育
館集合、正午ごろ長崎ノ鼻解散予定 ※
雨天実施。 所10km以
上歩ける人 所申込
先着100人 5
00円 所12月6日
(金)までに、電話で
市総合体育館(☎822・
0211)へ。



しっかり 食べまいよ！ お品書き30

日々の生活に欠かせない食事。皆さんは何に気をつけていますか？「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんたちは、健康につながる食生活の啓発活動をしています。ヘルスマイトさんたちの活動紹介と、健康につながるメニューを紹介します。

今月のヘルスマイトさん



高松市食生活改善推進協議会
(勝賀ブロック：鬼無地区)

鬼無地区は8人のヘルスマイトで、男性料理教室や自主研修などを実施し、地域の人たちの食生活改善のための活動に、日々取り組んでいます。

特に研修では、簡単に美味しくできる料理をみんなで研究し、意見交換しながら楽しく料理を作っています。

ヘルシー・ポイント

乾物や缶詰を使った、火を使わないサラダです。マヨネーズを入れず、切り干し大根に塩昆布とゴマだけでも美味しく食べられます。ただし、塩昆布の入れすぎには要注意！

～今月のお品書き～ 切り干し大根のサラダ



材料(4人分)

切り干し大根：40g
塩昆布：10g
ちくわ：2本半
コーン缶：3分の1
キュウリ：1本
塩：少々
マヨネーズ：大さじ4
コショウ：少々
レタス：適量
トマト：1個

作り方

- ①切り干し大根はしっかりもみ洗いをして汚れを落とし、20分程度水で戻し、固く絞る
- ②①を3～5cmくらいの食べやすい長さになり、塩昆布と和える
- ③ちくわは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする
- ④キュウリは薄切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水分を絞り、コーン缶は水気を切る



- ⑤ボウルに②③④とマヨネーズを入れて混ぜ、コショウで味を整える



- ⑥器にレタスを敷き、⑤を入れてから、くし形に切ったトマトを盛り付ける



塩昆布のうま味がマヨネーズとあわさって、優しい味になりますよ。

この日曜物は、環境に優しい水と太陽の光の植物油
インキ、印刷配合率の70%再生紙を使用しています。

広報たかまつ No.1665 令和元年11月15日発行 編集発行 高松市広報広報課
〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
TEL 087-839-2161 FAX 087-861-1559