

# セトナミ

2026.APRIL  
vol.10

総発行部数  
35,000部  
東かがわ市・さぬき市  
総発行部数  
33,500部  
その他エリア  
1,500部

TAKE FREE

セトナミ

4月号

vol.10 2026年3月20日発行 発行/株式会社セトナミ 発行人/福光智宏 企画/編集/セトナミ編集部 〒769-2601 香川県東かがわ市三本松934番地14  
●広告掲載・配布に関するお問合せ ☎0879-49-3415 MAIL setonami2023@gmail.com

無料

巻頭特集

「農家」という選択肢

東かがわの若手農家たち

Young Farmers in Higashi-KAGAWA.

【その他特集】

春を運ぶひとはこ お弁当特集

未来をつくる高校生たち 総合的な探究の時間

B3優勝を目指して終盤戦へ! 香川ファイブアローズ選手紹介

# AutoMAX

地域No.1を目指して



国産・輸入車全メーカーの新車はもちろん、

高年式・低燃費の中古車を豊富に取り揃えております。

売ります



新車・中古車販売

買います



高価買取

直します



車検点検整備・板金

守ります



保険

貸します



オートマックスのレンタカー

自社レンタカーを常時約70台ご用意  
利用シーンに合わせた車を選べる!



オイル交換永久無料!

※当店で新車・中古車を購入したお客様にのみ。



AutoMAX  
有限会社オートマックス

オートマックス本社 / サービスファクトリー  
〒769-2512 香川県東かがわ市落合 122-1  
【営業時間】 9:00~19:00(土日祝:9:00~18:00)  
【定休日】 水曜日

ご予約・お問い合わせ  
0879-24-3361



Features

- 03 巻頭特集  
「農家」という選択肢  
東かがわの若手農家たち
- 05 春を運ぶひとはこ お弁当特集
- 09 未来をつくる高校生たち 総合的な探究の時間
- 15 B3優勝を目指して終盤戦へ! 香川ファイブアローズ選手紹介

Regulars

- 13 ザ・レジェンド
- 13 かがわ企業名鑑
- 14 求人情報
- 17 うちの子じまん
- 18 全力キッズ
- 21 プレゼント

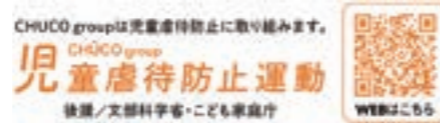
「セトナミ」は各家庭に配布するフリーマガジンです。本誌に掲載されている広告内容につきましては、掲載者がその責任を負うものとします。本誌に掲載している価格は、すべて税込表示です。「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。掲載内容は2026年3月10日時点の情報です。

セトナミ

Cover



左から山下弘さん、藤本和希さん、荒井悠貴さん、砂川拓也さん、牛のふうかちゃん。若手農家が集まり、それぞれの生産物を手に撮影を行いました。その中でひととき存在感を放っていたのが、牛のふうかちゃん。2025年9月生まれの女の子です。今後は繁殖母牛として、元気な子牛を産み育てながら、大切な役割を担っています。



# 春の人気車大集合!

## フレッシュ大商談会開催中

個性イロイロ♪ N-BOXシリーズ

**N BOX** 4年連続 **No.1**※

※2022年～2025年の登録車を含む国内新車販売台数第1位 (全軽自協・自販連調べ)

Photo:N-BOX (FF) ファッションスタイル  
ボディカラーはプレミアムアイボリーパールⅡ&ブラウン

**N-BOX**  
ファッションスタイル(2トーン)

車両本体価格(消費税10%込み)  
**1,898,600円\***

型式:6BA-JF5 0.66L FF/CVT(トルクコンバーター付)

Photo:N-BOX CUSTOM (FF)  
ボディカラーはプラチナホワイトパール(有彩色:33,000円高)

**N-BOX**  
CUSTOM

車両本体価格(消費税10%込み)  
**1,923,900円\***

型式:6BA-JF5 0.66L FF/CVT(トルクコンバーター付)  
上記価格には写真の有彩色の価格が含まれておりません。

Photo:N-BOX JOY ターボ (FF)  
ボディカラーはフィヨルドミストパール&ブラック

**N-BOX**  
Joy

車両本体価格(消費税10%込み)  
**2,191,200円\***

型式:6BA-JF5 0.66L FF/CVT(トルクコンバーター付)+パドルシフト

# 毎月最終日曜日※に開催

## 食べる、遊ぶ、学ぶ、が体験できる一日

# HAPPY BASE マルシェ

# ハピマル

ここで出会える。月イチ交差点

初回 **4月26日(日)10時~15時**

●まちの味を運ぶキッチンカー登場

●スマホの悩み丸っと解決!スマホ相談窓口

●親子で楽しむ芝生あそび開催【雨天中止】

今後の開催予定

- 5月31日(日) 10時~15時
- 6月28日(日) 10時~15時

※開催月によっては最終日曜日以外に開催する場合があります。最新日程は随時告知いたします。

主催:JOYFIT HAPPY BASE 東かがわ市温水プール(東かがわ市白鳥525番地(旧白鳥小学校跡地)/TEL:0879-24-9250)

「RS」ならではのスポーティー。さらに優雅な走りを楽しむSUV。

# CR-V

登場

Photo:CR-V e:HEV RS BLACK EDITION  
ボディカラーはスレートグレーパール(有彩色:44,000円高)

**CR-V e:HEV RS BLACK EDITION (4WD)**

車両本体価格(消費税10%込み)  
**5,779,400円\***

型式:6AA-RS6 2.0L 4WD/電気式無段変速機  
上記価格には写真の有彩色の価格が含まれておりません。

# 中古車 在庫100台以上!

※2025年8月31日現在

在庫検索は **こちらから**

東かがわ店

さめき店

福祉車両もあります!

店頭相談大歓迎!!  
お客様にピッタリの一台を見つけます。  
お気軽にご来店ください。  
\*写真はイメージです。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

\*価格は全て消費税(10%)込みの価格です。掲載価格には消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。  
●車両本体価格は応急パンク修理キット付きの価格です。●メーカーオプション/販売店でセットする付属品は、車両本体価格に含まれておりません。●メーカーオプションは組み合わせによっては同時装着できない場合がございます。また他の複数のメーカーオプションとセット装着になる場合がございます。●本仕様ならびに装備は予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。●車両本体のみでもご購入いただけます。●写真は印刷物のため、実際の色とは多少異なることがあります。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

**Honda Cars 東かがわ**

東かがわ店 ☎(0879)25-3535 東かがわ市馬塚333-9

さめき店 ☎(0879)53-2020 さめき市長尾東1532-1

ふじもとファーム  
藤本和希さん(35歳)



Instagram

### 3代目が歩む農業の道

**祖** 父の代から3代目。令和2年から1年間のインターンを経て就農し、現在は就農7年目を迎えました。米やアスパラガスなど多品目を手掛ける中、特に注力しているのがハウス栽培のランキュラスです。「花は見た目が命」という信念のもと、茎の強度や鮮度、花持ちの良さを追求しています。病気への予防策など、ハウス栽培特有の難しさにも細心の注意を払いながら、日々品質の向上に励んでいます。先代たちが築いてきた土壌を受け継ぎながら、自らの意志で選んだ農業という道で、これからも挑戦を続けていきます。

**【主な生産物】**

ランキュラス、ひまわり、さとうきび、アスパラガス、水稲、キウイ、ブロッコリー

**【買えるお店】**

JA、みろくふれあい市場

### 自己責任という『やりがい』を耕す

**自** 自動車関連の会社員を経て、30歳で農業の世界へ。「全てが自己責任」という達成感に惹かれ、2017年に未経験で独立しました。現在は青ネギを中心に、メロンやさとうきびなど多角的な栽培に取り組んでいます。夏場の酷暑対策として、朝は4時、夕方は17時以降を作業時間に充てるなど、収穫時間を工夫し実直に作物と向き合っています。その努力が実り、香川県野菜立毛品評会で農林水産大臣賞を受賞。目標だった夢を叶えました。「美味しいという言葉が一番のやりがい」と笑顔で語る荒井さんは、これからも地域の食を支え続けます。

**【主な生産物】**

青ねぎ、メロン、さとうきび、水稲

**【味わえるお店(青ネギ)】**

どさん子、吉本食品、お好み焼きべべ、魚源、味道源、麺工房六車、TOIRO COFFEE、八十八庵、かねぎん坂野、株式会社おおみね

荒井農園  
荒井悠貴さん(39歳)



Instagram



## 東かがわの若手農家たち

### 30代以下、この地域で農業を仕事として続けている人たち

#### 「農家」という選択肢

異なる原点から農業の道を選んだ4人。挑戦と工夫を重ねながら、地域の食を支える若手農家の今に迫ります。

### 畜産と耕種で描く、次の農業

**県** 外で農学を学び、JA勤務を経て2017年に就農。2023年に父の経営を継ぎ、120頭規模の牛舎を新設しました。現在は牛・野菜・米を組み合わせた複合経営に取り組んでいます。畜産で生まれる堆肥を畑に還し、耕種で育てた飼料作物を牛に戻す。そうした循環型農業を実践しています。また2021年からは、江戸時代から続く伝統製法を受け継ぎ、和三盆の原料となる白下糖づくりにも取り組んでいます。地域の恵みと受け継がれてきた技を、次の世代へ丁寧につないでいきたいと考えています。

**【主な生産物】**

オリーブ牛、アスパラガス、さとうきび、白下糖、水稲

**【味わえるお店】**

味道源(オリーブ牛)

**【買えるお店】**

くつわ堂(瓦せんべい)、夢葉房(和三盆まんじゅう、和三盆ぶりん、和三盆バームクーヘン)

砂川農園  
砂川拓也さん(32歳)



公式サイト

16 Farm  
山下弘さん(36歳)



Instagram

### 元造園業からの転身

**造** 園の仕事で長く庭や緑に向き合ってきましたが、ご縁があって農業の道に進み、今年で5年目になります。これまで培ってきた土づくりや季節の変化を読む感覚は、作物づくりでも確かに役立っていると感じています。ただ、天候や収量に大きく左右される農業は想像以上に厳しく、失敗を重ねながらここまで来ました。5年目を迎えた今、ようやく経験と判断が結びつき、自分なりの農業の形が見え始めています。自然と向き合い、地域に根差した営みを、これからも丁寧に続けていきたいと考えています。

**【主な生産物】**

アスパラガス、ブロッコリー、ニンニク、スイートコーン

**【味わえるお店】**

TOIRO COFFEE(アスパラガス・ブロッコリー)

吉本食品(スイートコーン)

**【買えるお店】**

TOIRO COFFEE

## FARMERS MARKET こんちゃんち

こんちゃんちでは、こんちゃん農園で育てた旬の野菜と水主米を使ったお弁当を販売しています。季節ごとに珍しい野菜が並ぶのも楽しみのひとつ。米屋ならではの炊き立てごはんは大盛り・特大も無料で、しっかり食べたい日にも頼れる存在です。店内は野菜や委託販売もあり、食卓にやさしい彩りを届けてくれます。ふたが閉まらないほどのメガ盛り弁当も是非食べてみて!

【FARMERS MARKET こんちゃんち】  
東かがわ市水主4412-3  
営業時間: 8:00-13:00  
定休日: 火・木・日・祝日  
TEL: 0879-24-9662



農家だからできる、  
ごはん大盛りは無料です



## カフェ 第二楽章



お米はこだわりの水主米を  
ぜひ召し上がれ

日替わり弁当とおにぎりセットを販売しています。お米は、冷めても美味しいこだわりの「水主米」を使用しています。日替わり弁当の具材はランチメニューと同じ内容のため、店内でお食事ができない日でも、当店の味をお弁当でお楽しみいただけます。人気のふわふわおにぎりセットは、5種類の具材の中から好きな2種類を選べるお得なセットです。

【カフェ第二楽章】  
東かがわ市中筋224-4  
営業時間: 9:00-17:00  
定休日: 水曜日  
TEL: 0879-49-2698



## ステーキハウス 四季

食卓に「おいしい!!」をお届けします。旨味の強い金のオリーブソースや箸で切れるほどの柔らかなヒレまで、2,000円~6,700円の幅広いラインナップがあります。厳選肉は秘伝のタレで手作りのおかずと水主米でお召し上がりください♪特大海老フライは身がぎっしりと詰まり、食べ応え抜群。自家製のタルタルソースもお客様からご好評をいただいております。

【ステーキハウス四季】  
東かがわ市三本松680-111  
ランチ: 11:30~14:30 (L.O. 14:00)  
ディナー: 17:00~22:00 (L.O. 21:00)  
定休日: 月曜・火曜  
TEL: 0879-25-2478



お届けします  
食卓に「おいしい!!」を

ステーキ重(極上ロース) 3,000円

春を運ぶ ひとほこ

# お弁当

ぽかぽかとやわらぐ空気に、外へ出かけたくなる季節がやってきました。日々のご褒美にも、行楽のおともにも選びたくなる、東讃エリアのお弁当を集めました。

## 醸匠 ま津風



至福の組み合わせ  
ビフカツ×ピラフ、

旬の野菜を使った温野菜に、人気のビフカツピラフを合わせた贅沢なお弁当が楽しめます。サクッと揚がったビフカツの旨みと、風味豊かなピラフは相性抜群。桜のムースタルトをはじめ、桜のパンナコッタや甘酒ゼリーなど、春限定のデザートがそろいました。ま津風では新メニューも続々登場。自家製スープも好評ですので、あわせてご賞味ください。

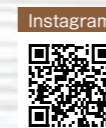
【醸匠 ま津風】  
さぬき市津田町津田2576-5  
営業時間: 10:30~15:00  
定休日: 土・日・祝  
TEL: 0879-42-2929



## 市場食堂 はに屋

さぬき市長尾の東部青果市場内にある「市場食堂 はに屋」は、2人で切り盛りする小さなお店です。日替わり弁当はささみチーズロールや油淋鶏、えび天重、チキンカツ、ナポリタンまで!?お客様に喜んでもらうため、豊富なバリエーションが魅力です。大量注文ではおまかせ弁当も承ります。仕込み状況により休業する場合があります、事前に問い合わせいただくのが確実です。

【市場食堂 はに屋】  
さぬき市長尾西1160-2東部青果市場 内  
お弁当予約時間  
当日注文: 9:00 - 11:00 事前予約: 9:00 - 17:00  
大量注文: 受取希望日の1週間前までに要予約  
定休日: 水・土・日・祝 (\*土・日・祝日は、事前予約がある場合のみ営業いたします)  
TEL: 090-5713-1094



バリエーション豊富な  
日替わり弁当

油淋鶏弁当 800円

about “セトナミ”

私たちは地域フリーマガジンの運営を通じ、香川で活動する事業者様の想いに向き合ってきました。伝えたいことを伝えるかたちにするため、デザインから発信までワンストップでサポートします。

# MEDIA × DESIGN

情報整理 × 発信

Problem

自分たちの強みや想いを、  
どう伝えればいいのか分からない。

取材や編集で培った視点を活かし、  
考えや背景を整理しながら、  
伝える言葉と表現に落とし込みます。

Answer

Problem

広告のデザインを見直したいが、  
何を基準に選べばよいのか  
分からない。

こんなお悩みがあれば

## セトナミ

にご相談ください!

Problem

1つの会社に安心して  
制作から運営を任せたい。

制作から発信まで、  
一気通貫で伴走する  
パートナーとして対応します。

Answer

媒体運営 × デザイン制作 × 運用サポート

Answer

Problem  
都市部の制作会社では、  
香川の感覚が伝わりにくい。

Answer  
セトナミだからこそ、  
地域の特性にあった、  
「温度感」のある  
デザインを  
お届けします。

Problem

何に手を付けるべきか分からない。  
今の広告が正解なのか不安。

Answer  
これまでの取り組みや  
反応を振り返り、  
今の方向性を整理したうえで、  
次の一手と一緒に考えます。

Answer

## セトナミ

株式会社セトナミ  
住所：東かがわ市三本松934番地14  
電話：0879-49-3415 メール：setonami2023@gmail.com

お問合せはこちら



獲れたてのしらすを炊き上げ、お店に直送!

お土産もお持ち帰りいただけます!

わんちゃんと一緒に食事ができる  
テラス席もあります!



# 海のすぐそばで、 炊き立ての一杯を

▼ Shop info

スタッフ  
募集中!

【営業時間】

ショップ&カフェ / 10:00~16:00

ランチ / 11:00~14:00

【定休日】水曜日

(その他の休業日は公式Instagramにて随時お知らせします)

さぬき市津田町鶴羽1295-1 TEL:0879-23-7260



公式HP



Instagram



公式LINE

試食・ダシの試飲できます!



自家製温泉卵のトッピングが  
無料プレゼント  
期限:2026/3/20~5/31  
※お会計にお申し付けください  
※1枚につき、1個サービスします。  
クーポン



# 香川県立津田高等学校の取り組み

たとえば「香川県に若者が残るために何が必要か？」をテーマにした発表では、就職や進学による県外流出に加え、交通の不便さや遊ぶ場所の少なさといった生活者視点の要因が具体的に提示されていました。さらに、観光地の増加から人の流れが生まれ、経済が回り、若者が増え、街が活性化していくという因果の流れを図で示し、課題解決までの道筋を見える形にしています。

また、「バスケットボールを使った地域創生」をテーマにした発表では、性別や国籍を問わず参加しやすい競技特性を強みにしながら、少子高齢化と世代差のあるコミュニケーションを結びつけて考えていました。一方で、体育館の不足や球技禁止の場所など、現実的な制約にも目を向けていました。そのうえで、コストをかけた施設整備と、ほとんどコストをかけずに「きっかけ」をつくる活動を比較しながら、「できることから始める」という実装の視点が示されていました。

## 課題を「分解」する力

私が立ち会ったのは、2・3年生による探究学習の発表会でした。こちらは探究サイクルの「出口」にあたる場面です。生徒たちは自らテーマを設定し、調査・分析を重ねたうえで、その成果を発表していました。若者流出、地域のにぎわい、スポーツや文化の活用、農業の継続など、扱うテーマは多岐にわたります。注目したのは、香川県の課題を大きな言葉で語るのではなく、「なぜそうなるのか」「何が妨げになっているのか」を丁寧に分解していたことです。

## 探究の「出口」 問いへの答え

# 問いを立て、地域と向き合う。未来をつくる高校生たちの総合的な探究の時間



変化の激しい時代に求められるのは「答えのない問いに向き合う力」。地域の課題を「自分ごと」として考え抜く高校生たちの姿を通して、探究学習がもたらす成長と未来をお伝えします。

# 香川県立三本松高等学校の取り組み



## 探究の「入口」 地域情報をどう届けるか

1年生を対象とした探究の「入口」にあたる時間。生徒たちが具体的な研究テーマを決める前段階として、農林水産課や生涯学習課、戦略情報課など9課の東かがわ市役所職員と外部講師約30人が訪問し、実際の課題設定や解決に向けた取り組みについて直接話を聞いて考える機会が設けられていました。

この日は1年生が11のグループに分かれ、私が参加したテーマは「地域の情報をどうすれば届けられるか」でした。

## 情報が届いていない現実

衝撃を受けたのは、東かがわ市の公式SNSや「セトナミ」の存在を知らない生徒がほとんどだったこと。地域の有名な場所についても「分からない」と答える生徒が大半を占め、情報そのものが届いていない現実が浮き彫りになりました。



## 探究のプロセス 4つのステップを繰り返す「探究のサイクル」で構成されます。



## 思考の結実

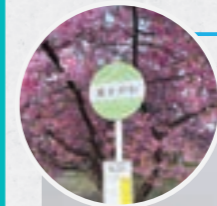
私が心に残ったのは、多くのテーマが最終的に「自分ができていることは何か」という問いに立ち返っていたことです。行政や大人任せにせず、高校生の立場でも関われる行動や、小さく始められる一歩を考えていた点に、探究学習の価値がよく表れていました。



人は見た目100%なのか？内面なのか？  
女子高生から見た男子高生の何気ないしぐさにキュンとすることを伝授したときは聞いている生徒の顔が上がっていました。

## 生徒たちが考えた「届け方」

それでも生徒たちは、少人数グループに分かれて熱心に話し合いを始めました。日常的な情報収集は「友達から聞く」という回答が多く、身近な人間関係を通じた情報伝達が中心であることが分かりました。そこから出てきたアイデアは、生徒たちの実感に根ざしたものでありました。「定期券を東かがわ市のデザインにする」「インフルエンサーを活用する」。どれも、自分たちがどう情報に届けるかを振り返り、発想したものです。



東かがわ市戦略情報課の小坂さんは、市の認知度向上を目的に、観光スポットへ「東かがわ」と記したバス停標識型の看板を設置しました。SNSに投稿されることで、自然に東かがわ市のPRにつなげる狙いと話す。

## 「問いの芽生え」に立ち会う

この時間の狙いは、ディスカッション形式を通じて地域課題を「自分事」として捉える環境をつくること。大人がどのように課題を見つけ、動いているかという「背中」を見せることで、生徒自身が身近なところから自分なりのテーマを見つけ出していく。探究サイクルの序盤ならではの、瑞々しい問いの芽生えに立ち会えた時間でした。



香川県立三本松高等学校  
〒769-2601  
東かがわ市三本松1500-1  
TEL:0879-25-4147



香川県立津田高等学校  
〒769-2401  
さぬき市津田町津田1632-1  
TEL:0879-42-3125



## セトナミ編集長の感想

2022年度から高校で導入された「総合的な探究の時間」。三本松高校と津田高校では、参加してきた探究のステージは違いましたが、どちらにも共通していたのは、地域の課題を「自分ごと」として引き受けようとする姿勢です。高校生たちが真剣に地域と向き合う姿から、「答えのない問い」に向き合う力は、これからの社会を支える誰もが必要とするものなのだと思えました。セトナミとしても、この学びを継続して支えていきたいと思えます。

通信費見直しの  
第一歩!

# ピカラモバイルってどうなの?

診断の結果、「そろそろ見直し時かも」と感じた方は、月々の料金が抑えられる「ピカラモバイル」がおすすめ。気になる通信品質や料金、サポート面について、ピカラモバイルユーザーに聞いてみました。



## お客様の声

通信は  
快適?

「通信が安定していて、動画もサクサク動きます。」  
「自宅では2人で動画を同時に見ても、特に何の問題もなく使用できているので安心です。」

User's VOICE

普段の連絡や動画視聴といった日常的な使い方であれば、特段の不便は感じないという評価が多いようです。

料金の  
実感は?

「料金が良心的なので家計への負担が少ないサービスだと思います。」  
「ネットとスマホをセットで使うと、割引があるところが助かります。」

User's VOICE

スマホ単体の料金だけでなく、「インターネット(ピカラ光ねっと)とセットにすることで負担が軽くなった」という声も。通信費は毎月の合計で考えることが大切です。

サポート  
体制は?

「機種変更の相談で丁寧に教えてくれた。」  
「サポートが丁寧で、分からないことも最後までしっかり教えてもらえる安心感があります。」

User's VOICE

価格や速度だけでなく、「相談できる体制」、「地域密着の安心感」も選ばれる理由の一つ。不安がある方ほど、サポート体制は重要なポイントになりそうです。

まとめ

格安スマホは、通信・料金・サポートのバランスで考えることが大切。  
価格だけでなく、使い心地や相談体制まで含めて比べてみると、  
インターネットとあわせて利用できる地域密着型のサービスという選択肢もあります。

こんなプランも  
あるみたいですよ

# ピカラモバイル

「でんきとっしょ割」「ピカラっしょ割」適用で

# 月々990円

(税込)

※音声 & データ通信タイプ / 3GB の場合

お問い合わせ

STNet

ピカラモバイル  
サービスセンター

通話料  
無料

0800-777-2110

【受付時間】9:00~19:00  
(ただし、弊社指定日を除く)



※「でんきとっしょ割」は四国電力の対象電気料金プラン(おとけプラン、でんかeプラン、でんかeマンションプランまたは昼トクプラン)にご加入の方が対象で、対象電気契約とピカラモバイル契約者住所が同一に限ります。ピカラモバイル月額基本料金より110円/月割引となり、四国電力の対象電気契約1契約につき、5回線まで適用。ご契約には、STNet所定の方法によりお申込みが必要です。他キャンペーンと同時併用可能で、ピカラモバイル法人契約は対象外です。 ※「ピカラっしょ割」は、ピカラ光ねっと(まるごとピカラ、お仕事ピカラは対象外)のご契約およびピカラモバイルにご加入の方が対象で、ピカラ光ねっとの契約者住所または設置場所住所とピカラモバイルの契約者住所が同一に限ります。ピカラモバイル月額基本料金より330円/月割引となり、ピカラ光ねっと1契約につき、1回線まで適用。他キャンペーンと同時併用可能で、ピカラモバイル法人契約は対象外です。

割引額は税込価格からの割引です。

いまの暮らしにフィットしていますか?

# 春の通信費点検

# ¥

確かに  
気になる...



食品や光熱費など、身のまわりのものが少しずつ値上がりしている中、家計を見直したいと感じている方も多いのではないのでしょうか。進学や就職、引っ越しなど、暮らしが動く春は、固定費を見直すタイミングでもあります。生活は変化しているのに、通信費の契約は「そのまま」になっていませんか? まずは、今の暮らしにきちんと合っているかを確認してみましょう!

## スマホ・ネット通信費見直しサインチェック

# Check!

- 毎月の通信費の合計を、すぐに言えない
- 契約しているスマホやネットの料金プランを把握できていない
- ここ2年以上、契約内容を見直していない
- 契約した当時と、スマホやネットの使い方が変わっている
- 家族構成や利用人数に変化があった
- 「少し高いかも」と感じたことがある
- 使っていないオプションがある気がする
- 「なんとなく安心」で現在の通信サービスを継続している
- サポートが不安で新しいサービスを避けている
- 乗り換えが面倒そうで検討を後回しにしている

いくつ  
当てはまりますか?



## 診断結果

チェック数が **0~2 個**

### 現状納得

いまの契約を理解し、納得して使えている状態です。大きな見直しの必要性は低いかもしれません。

チェック数が **3~6 個**

### ズレが出始めている

生活と契約の間に、少しずつズレが生じている可能性があります。一度、内容を整理してみる価値があります。

チェック数が **7 個以上**

### 見直し優先

「現状を把握できていない」、「生活の変化に追いついていない」状態です。通信費を整えることで、家計も気持ちも軽くなるかもしれません。

私たちと一緒に働きますか?  
未経験者も大歓迎

ざぬきの“まちづくり”を支える建設会社です



現場のこと、会社のことなど発信中。まずは雰囲気を見てください!

0879-43-2355

日常をチェック!

HPはこちら

# 正社員募集中!

仕事と子育ての両立を応援します

1月・4月・7月・10月の年4回入社!

【雇用形態】：正社員  
【仕事内容】：生・損保の営業、人材の導入および会社から指示された事項  
【資格】：高校卒業程度の学力を有すること、性別不問  
【給与】：17.5万円～35万円  
※固定残業代【おおむね15時間分(2.1万円～4.2万円)】が含まれます。  
※15時間を超えた分は別途支給。  
※現在仕事をお持ちの方あるいは過去に正社員として働いた経験のある方は、能力・経験・前職年収を考慮し「35万円」を限度に検討します。

【勤務時間】：9:00～17:00  
(実働7時間、休憩1時間のみなし労働時間制)

【勤務地】：住友生命保険相互会社 高松支社 東かがわ支部  
※上記勤務地で勤務を継続することが適当でない事情(例えば、勤務所の再編・廃止等)が生じた場合には、会社の指示する勤務所になることがあります。

【休日】：土、日、祝日、年休あり  
年末年始休暇・健康増進休暇あり

【社会保険】：健保・厚年・労災(入社日から付保)  
雇保(入社翌月から付保)

初めての方も安心な研修体制があります!  
まずはLINE WORKSからお問い合わせください!

あなたの未来を強くする 住友生命

お仕事紹介MOVIEをイメージしてください!

住友生命保険相互会社 高松支社 東かがわ支部  
〒769-2603 東かがわ市横内625-1ナランテナントビル2F  
Tel:0879-25-0511 担当:平田 25-02-037-002

## 求む!未来のヒーロー!

# 香川県警察官大募集

大卒程度 申込期間 3月2日(月)～4月7日(火)

※インターネット申込

## 株式会社 開洋

FILE.001

住所:東かがわ市引田2767-2・電話番号:0879-33-2526  
創業年:2007年・事業内容:水産物の加工・販売

HPはこちら

PROFILER ▶

### ここが強み

- ・もったいないを大切にする発想力
- ・骨まで活かす丁寧な加工技術
- ・魚本来の力を届けたいという想い

### 未来のビジョン

瀬戸内海の恵みを余すことなく活かす取り組みを広げ、健康を支える食卓と、資源を大切に作るものづくりを地域に根づかせます。



株式会社開洋の原点は、魚の骨を目の前にした「もったいない」という気持ちでした。これまで捨てられていた部分を、やわらかく食べられるよう工夫し、新しい商品へと生まれ変わらせています。瀬戸内海の魚と小豆島のしょうゆを使った「瀬戸内海鮮そぼろ」は、その代表的な一品です。魚の栄養は身だけではなく、実は、頭や骨にも体に必要な栄養素が多く含まれているのです。だからこそ魚を丸ごとと食べることが、日々の健康づくりにもつながります。ごはんのお供としてももちろん、パスタや炒め物にも使える手軽さも選ばれている理由です。年齢を重ね健康を意識し始めた方や、家族の食事を大切にしたい方へ。瀬戸内海の恵みを無駄なく活かす姿勢を、地域に根づかせていきます。



1個100g入りで900円前後(オープン価格)。  
讃州井筒屋敷や栗林庵などで販売しています。

KAIYO CO., LTD.

# かがわ企業名鑑

KAGAWA COMPANY DIRECTORY

魚の力を  
まるごと届ける会社

## お家で仕事始めませんか?

子育てママやシニア世代も活躍します!

ダブルワーク・未経験の方大歓迎!  
カバンを作るお仕事です。

# 在宅ワーク募集中!

簡単な手作業  
カバンの簡単なテープ貼りや折り、印付けなど

縫製工  
カバン内装部の簡単な縫製。  
※ミシン貸出あり、研修期間あり。

仕事内容

仕事条件  
・1日数時間程度作業できる方  
・土日祝しかできない方も大丈夫です。

応募方法  
履歴書不要  
まずはお気軽にお電話ください。

給与  
月額 ¥5,000～  
¥50,000以上可能

お問い合わせは 0879-25-0265

株式会社ドラゴン 〒769-2601 香川県東かがわ市三本松69  
https://www.dragon-factory.com/

## セルフホワイトニングサロン

# 初回限定無料

LINE友達or口コミしてくれる方限定



メニュー  
プレミアムセルフホワイトニング5000円  
レギュラーセルフホワイトニング3000円

SELF DUCK 東かがわ店

その他各種回数券有ります

東かがわ市三本松680-71前田ビル1階  
お問い合わせ 070-5076-5476

## The Legend

ザ・レジェンド

学びは終わらない  
知を循環させる人

アケミグループ代表 松井 明美さん

東かがわ市三本松。古い倉庫をリノベーションしたその場所は、美容室であり、学び舎「あけみ塾」でもあります。「アケミグループ」を率いる松井さんは、美容「家」三代目。「人生は勉強」と語り、国際資格や中医学を修め、外からも中からも整える美容を追求し、独自の理論と技術を築いてきました。知識と経験を循環させ、後世へ伝えることを使命に、教える子は100名を超えています。地域おこしの思いで始めた挑戦は、いまや日本全国へと広がりました。「教える欲が止まらないよ」。そう笑いながら、自らを「ばあちゃん仙人になりたい」と語る79歳。その飾らぬ言葉と生き方は、地域と次世代を力強く照らし続けます。

# ARROWS Fivearrows 選手紹介 Heroes!!



矢のように速く、鋭く、真っすぐに。コートを駆ける選手たちと、会場の熱を最大化するパフォーマンスたちは、それぞれの役割を背負ったチームのヒーローだ。香川ファイブアローズのヒーロー達を紹介!

## PLAY MAKER



静かな闘志を秘めた

司令塔

#9 請田 祐哉 PG

#24 ニューベリー リチャード PG



チームをつなぐ  
信頼の架け橋

チームをつなぐ  
信頼の架け橋

DUNK!!



ゴール下を制圧する

絶対的  
存在感

#5 アレックス デイビス PF

#6 ジェイコブ ランプキン PF



CHANCE

高いシュート力の  
安定感

安定感

#4 高橋 克実 PG



勝利への扉を開く

渾身の一撃

## LAST GAME

4.18 SAT 15:00 START  
4.19 SUN 14:00 START

vs 山口パッツファイブ  
in あなぶきアリーナ香川(メイン)

## OTOKOMAE



声援を背負って

決め切る男

#13 高橋 育実 SG

#31 タッカー ヘイモンド SF



NICE SHOOT!

勝利への道を切り拓く

スコアラー

BLOCK!



相手の攻撃を断ち切る

破壊力

#2 カロンジ 磯山 バトリック C



試合の流れを引き寄せる

職人

#8 高橋 耕陽 SF



地道な歩みを止めない  
努力家

#1 佐藤 大介 PF



#46 今林 萌 SG

ワンプレーで局面を切り拓く

突破力

DEFENCE PRESSURE!!!

会場の温度を上げる  
勝負の起爆剤

#26 小林 巧 PG



声で支え、背中で語る  
チームの精神的柱

Mood MAKER

#15 根来 新之助 SF

# B3優勝を 目指して、終盤戦へ!!

## Next Schedule 2026

04.04 SAT 14:00 START VS 04.05 SUN 14:00 START  
湘南ユナイテッド  
バスケットボールクラブ  
in 高松市総合体育館

04.18 SAT 15:00 START VS 04.19 SUN 14:00 START  
山口パッツファイブ  
in あなぶきアリーナ香川(メイン)

試合情報



黄×炎を加速させる

キュートなエナジー

アロニャー



たっちちゃんさんの  
うら

手打うどん職人さんちの  
ひめちゃん

しのりんさんちの  
ひのとろら

さらさんちの  
こむぎ

そうかんたさんちの  
おもちゃちゃん

0さんさんちの  
トコ

木村さんちの  
ぼたん

ハッピーさんちの  
パウロとペス

うーさんちの  
ダン

ゆうさんちの  
くるみ

アンパンマンさんちの  
ペイペイ

BELLさんちの  
鈴とまろ

そら豆さんちの  
お嬢

さゆりさんちの  
うめ、ゆず

おかださんちの  
くう

みーちゃんさんちの  
ちよこ

レインボーさんちの  
こむぎ

はるさんちの  
ハニちゃん

ヨリちゃんさんちの  
まるちゃん

つるみんさんちの  
ぼん

tomoさんちの  
こはると夢

ゆんもさんちの  
じゅん、べに、茶々丸

たーとしさんちの  
チャーミー

ばんどうさんちの  
にこ

LOVE CUTE!!

# うちの子 じまん

みなさんのペットの写真を大募集!  
「かわいいうちの子」を  
自慢してください!

応募は  
こちらから

## Full Power Kids



地域で輝く

# 全カ キッズ

セトナミはスポーツに  
打ち込む子どもたちを  
応援しています

### 東かがわフットボールクラブ

**練習日時**  
1年生:月・土 18:30~19:30(本町グラウンド)  
2~6年生:月・水・土 18:30~20:30(本町グラウンド)

**問い合わせ**  
鴻池:080-1990-3507



東かがわ市内の小学校から元気がいっぱいの子どもたちが集まり、活動しています。

低学年では、体を動かす楽しさを感じながら、サッカーの基本とゴールを決める喜びをたくさん体験します。

高学年になると、「止める・蹴る・運ぶ」といった基礎技術をしっかりと身につけ、試合数も増やしながら、全員が主役のサッカーで技術と自信を高め、中学校へつなげる力を育てています。

木谷グループ 三本松校

## いつでも・だれでも 学習相談会

志望校が決まっていなくても大丈夫。  
勉強や学校生活の事、なんでもご相談ください!

新高1生・保護者 歓迎  
相談だけでもOK!  
無料体験も受講可能

学習相談会にご参加いただいた方限定で、  
大学入試の基礎がわかる小冊子をプレゼント!  
※先着順・なくなり次第終了

木谷グループ 三本松校  
TEL:0879-25-6175 東かがわ市三本松10-4

# 百年 さーもん

THE HYAKUNEN SALMON  
THE PREMIER FARMER'S FISH FARMING SINCE 1907

## 4月中旬発売予定

### 養殖一筋、百年間

服部水産有限会社  
東かがわ市引田128-24  
TEL:0879-49-2847

ご購入は  
ECサイトから



# 空き家お悩み相談室

ワンストップで安心！  
**CASE 02**  
 空き家の維持費に悩むYさんの場合

**Question**  
 自宅に届いた固定資産税の納税通知書を見て、胸がざわつきました。母が亡くなって3年、実家は空き家のままです。誰も住んでいないのに、税金や火災保険、光熱費の基本料金、草刈り代などがかり続けています。ひとつひとつは小さく感じても、積み重なると確かな負担になります。このまま払い続けていけるのか。自分たちの老後資金まで圧迫するのではないかと考えると、不安ばかりが膨らみます。

**Answer**  
 通知書に目を止めたこと自体が大切な一歩です。不安や迷いを感じたのは、現実から目を背けずに向き合おうとしている証でもあります。大きな決断を急ぐ必要はありません。まずは「何となく不安」という状態から少し抜け出すための、小さな整理から始めていきましょう。

- 1. 年間のコストを棚卸しする**  
 はじめに、空き家の維持管理に年間いくらかかっているのかを書き出してみましょう。固定資産税、保険料、管理費、交通費などを合計します。数字で確認すると、漠然とした不安が具体的な判断材料に変わります。
- 2. 費用と気持ちの両面から選択肢を考える**  
 次に、その家を今後どうするかを整理します。保有を続けるのか、活用を促すのか、将来的に整理するのか。大切なのは、すぐに結論を出そうとしないことです。費用だけでなく、思い出や家族の気持ちも含めて、段階的に整理していく視点が安心につながります。
- 3. 結論を急がず、身近なところから整える**  
 家の中にある家財に目を向けてみましょう。何を残し、何を手放すのかを一つずつ仕分けていく時間は、自然と気持ちの整理にもつながります。室内が整ってくると家全体の状況が見えやすくなり、その先の選択を落ち着いて考えられるようになります。

**まとめ**  
 空き家と向き合うことは、現実を受け止める時間とも言えます。家財を仕分け、思い出の品を整える。その積み重ねが、将来どのような道を選ぶにしても、納得して前に進むための支えになります。

お問い合わせはこちら  
 高松市林町2028-1  
**0120-410-100**

大工仕事 ガラス・ドア修理  
 カギ交換 ハチの巣駆除

# 家の小さな修理

ご相談ください！

ユウ建 細川 祐三 | 東かがわ市湊1102-8  
 TEL.090-9459-1608

あつたらいいな Point!

外からの断熱、耐震アップで古き良きを残す

上部構造評点1.0  
 断熱等級5相当  
 使った補助金  
 耐震改修/窓リノベ

しわく堂は“あつたらイイナ”を日常に届ける暮らしづくりパートナーです。

Shiwakudo 新築内覧会!!  
 【新築/リノベーション/断熱/耐震】  
 【店舗/クリニック/工場】  
 文化財創造事業・広告デザイン...etc

ひまわりニュータウン  
 モデルハウス  
 販売いたします

For Sale

家計や環境のことも考えた、オール電化+太陽光の住まい

生活施設が身近で、毎日の暮らしを支える環境

予約制  
 来場予約は  
 こちらから

成約特典  
 JCBギフト券  
**20万円分**  
 プレゼント!  
 ※令和8年6月30日(火)までの成約

価格 **3,500万円** (税込)

大川建設株式会社 0879-43-2057  
 〒761-0981 しまき市大川町富田2901-3

# 一級建築士が提案するもう一つの選択 CONMAI HOUSE 欲しい時に、欲しい空間

お問合せNo.1  
**サロン・カフェ・ショップにおすすめ**

例えば・・・カフェとして  
 テラス席にも

自分好みにアレンジ

人気モデル!

## 光と風をたっぷり取り込むNo.1モデル

半分外でカフェ気分  
 手軽にアウトドアで至福のリラックス

もはや家?? **ご要望の多いコンマイハウス!**

新しい「家のカタチ」  
 「小さくても、必要な機能はすべて完備」  
 住むにはコレで十分?もう少し大きくすれば2人でも住める  
 この春 新たな家のカタチを体感しませんか?  
 現在製作中!

上記間取りで **498万円(税込)** ※現地組立タイプになります ※運送費・据付費等は別途

2026年5月下旬 完成予定  
 詳細はInstagramにて順次公開

Instagram

〒769-2402 しまき市津田町鶴羽2764-3  
**展示場** HOUSE STYLE 夢空館 ☎0879-23-7444

〒769-2511 東かがわ市小磯449-1  
**本社** 株式会社ハウサービス ☎0879-25-8444

**セール期間 4/30木まで**

**見積&現場下見 無料**

**エクステリア・窓まわりのリフォームは Nisshoにおまかせ!!**

**今年も来ました! 窓リフォーム補助金**

**2026年の補助金はホームラン級!**

**Nissho 住まいのリフォームフェア**

**イベント期間 4/11土・12日** (開催時間 10:00~17:00)

**年に一度のビッグチャンス! メーカー値上げ前の最終特価!!**

Google MAP: 香川県東かがわ市引田1665-1 Nissho 総合展示場

カーナビ検索: 電話 0879-33-2642

お問合せはお電話・WEB・LINEで!

通話料 無料 0120-20-8900

Instagram: お得な情報や施工事例を発信! (フォローはこちら)

LINE: 友だち追加 (友達追加はこちら)

YouTube: お得な情報を配信中! (チャンネルはこちら)

Web: お問い合わせはこちら! (https://www.nissho-grp.co.jp)

# 読者アンケート&プレゼント ご感想をお聞かせください!

今号もセトナミをご覧いただきありがとうございました。  
読者様に寄り添った誌面づくりのため、  
ぜひみなさまのご感想をお聞かせください。 応募はこちらから



それ、セトナミで  
届けませんか?

セトナミは、このまちで暮らす、みなさんの声でつくられる  
参加型フリーマガジンです。  
あなたの投稿が、誰かの笑顔や発見につながります。

## ①あなたの推しおしえて!

大好きなあの人、通い続けているあのお店、元気をもらえるあの景色。  
あなたの好きが、誰かの新しい出会いになります。

投稿募集しています!



## ②ザ・レジェンド

長年地域を支えてきた人、技を磨き続けてきた職人、語り継ぎたい大切な存在。  
時代を刻んできたその背中を、次の世代へ届けます。

## 掲載をご希望の方

- お店や会社の魅力を伝えたい
- 新しい取り組みを知ってほしい
- 地域の方にもっと存在を知ってもらいたい

掲載をご希望の方は、  
問合せフォームよりご連絡ください。



## パートナー

株式会社滝川印刷 矢野 果奈  
重松 伸 山本 小百合

## 編集後記

鼻がムズムズする季節になりました。春ですね。  
卒業、入学、新しい一歩。暖かくなり動きやすいの  
で色んなところに行きたい! 今回のお弁当特集は  
自信をもってこの弁当を食べたいと思ったところ  
に取材を申し込んで企画をすることができました。  
自分で言うのもなんですが良い特集ができた  
ので予約時には「セトナミ見て予約しました!」と  
ひと言添えていただけたら、とても嬉しいです!  
「セトナミは香川をデザインする」というキャッチ  
フレーズを今年にもっと体感できるように突き進  
んでいきます。次号もお楽しみに!(編集長とも)

次号7月号 | 6月20日(土)発行予定

**イベント 2日間限定**

**ご来場特典** 先着20名様 金の桑卵1パックプレゼント

**ご来場特典** Nisshoオリジナル タオル1枚プレゼント

**ご来場 2日間限定** お見積り特典 見積合計10万円以上の方 北海道産ブランド米 ゆめぴりか 1kgプレゼント

**美味しいグルメ** TOIRO COFFEE, Pinky Pig

**たまごクジ** 小学生までのお子様限定! 可愛い卵型のクジ! 何が当たるかな?

**アミ戸張替** 熱に強い! 丈夫なグラスファイバー繊維 大小問わず1枚 1,000円(税込)

**リフォームフェアだけの目玉商品!** 目玉商品まだまだあります!!

**2台用 4本柱** ジーポートPro 900タイプ 間口5,504mm×奥行5,450mm×高さ2,355mm 定価928,800円 58%OFF 特別価格 46.8万円 (税込514,800円)

**ソラリアテラス囲い** 間口2,730mm×奥行1,470mm×高さ2,000mm 定価835,900円 56%OFF 特別価格 44.8万円 (税込492,800円)

**レセパLタイプ H2500** 間口2,904mm×奥行1,499mm×高さ2,500mm 定価209,100円 47%OFF 特別価格 13.8万円 (税込151,800円)