

## 1/10 祝百歳。長寿の秘訣は優しい笑顔

百歳を迎えた高橋テル工さんを、白川市長が訪問し長寿を祝いました。大正6年柞田村に生まれ21歳で結婚、水稲や野菜作りに励みながら一男一女を育て、地域のひとと俳句やよ歌なども楽しんだそうです。現在は、施設で穏やかな毎日を過ごしているテル工さん。幼なじみ（百歳）とのおしゃべりが楽しみで、食事のときには二人並んで声をかけ合いながら食べています。



## 12/21 観音寺のまちを美しく!

「観音寺エコ・アダプトロード認定証」交付式がありました。新たに道路の里親として活動することになったのは、観音寺信用金庫ボランティアの皆さん。須田雅夫理事長は「環境美化に取り組むことで、地域社会に貢献できることをうれしく思っている。多くの人に観音寺の美しさを見直してもらいたい」とあいさつ。白川市長が認定証とベストなどを渡しお礼を述べました。



## 12/25 立派なしめなわが完成

高室地区青少年保護育成会が約20年前から実施している恒例行事、3世代ふれあい「しめなわ作り」が高室小学校でありました。老人クラブや長寿会、自治会の人たちの手ほどきを受け、6年生と保護者がしめなわ作りに挑戦。参加した児童は「難しかったけど自分たちで作ると愛着がわき、正月に飾ることが楽しみ」と笑顔で話していました。



## 1/4 開けるのが楽しみ!本の福袋

中央図書館で、お薦めの新刊本3冊が入った福袋の貸し出しがあり、開館前からたくさんの方が列をつくりました。これは、年始に読書の機会を持ち、本への関心を深めてもらおうと5年前から始まったもので、「楽しい」や「食べ物」など5種類の子も用と、18種類の大人用が各25袋用意されました。訪れた人は袋の中の本を想像しながら手に取っていました。



## 1/8 防火の誓いも新たに出初式

消防団の出初式が市立総合体育館で行われ、市内8方面隊の22分団が勢ぞろいしました。式典では、消防活動に対して功績があった団員などへの表彰が行われたほか、大野原小学校マーチングバンドの演奏もあり、火災の予防や消火など、市民の安全・安心のために活動してくれる消防団の出初式に花を添えました。



## 1/11 子どもたちの弾ける笑顔がたくさん!

柞田保育所と柞田幼稚園の子どもたちが心待ちにしていた劇団バクの人形劇が柞田保育所でありました。元気いっぱいに歌を歌ったり、手遊びをしたりした後、イソップ物語の「うさぎとかめ」を観劇。楽しい歌や踊りがさらに舞台を盛り上げ、子どもたちは大きな声で笑ったり、うさぎやかめを一生懸命応援したりと物語の世界に引き込まれていました。



**Q** 年金を受け取るために必要な年金受給資格期間が短縮されるようですが、どのように変わりますか。

**A** 年金を受け取るために必要な年金受給資格期間（厚生年金・国民年金保険料を納めた期間、保険料を免除された期間などを通算した期間）が従来の25年から10年に短縮されました。これにより、年金を受けることができなかった人も、年金が受給できる可能性が増え、また納付された年金保険料を年金の支払いにつなげていくことができるようになります。すでに65歳以上の人で、

**Q & A**  
市では、市民の皆さんが希望あふれる毎日を過ごせるよう、さまざまな施策や業務を行っています。その内容は多岐にわたり、また、社会の変化に伴い複雑化しています。そこで、市民の皆さんから寄せられた「質問・ご意見を、回答と合わせてお伝えします。」

**Q** 今秋の正式オープンに向けて旧紀伊小学校に整備されている、ふるさと学芸館はどのような施設ですか。

**A** 観音寺市の特色を示す考古、歴史、民俗、自然科学に関する資料などを展示した展示室や、体験学習室、研究室、ガイダンススペース（図書室も兼用）、ワークショップルーム等を配置し、市内の児童から成人まで、幅広い世代が楽しく体験学習や、教養・学習講座を受講しながら交流することができる機能をもたせた施設です。展示物には、昔の生活や農耕などで使われていた民具や、遺跡からの出土品、植物や昆虫などの生き物、岩石や化石、天体に関するもの、道標・丁石や常夜灯等を含む有形・無形文化財関係の資料などがあります。正式オープンに向け、今後さまざまな整備を行います。文化振興課 ☎23-3943

**Q** 屋外の水道管が凍って水が出なくなりまし。対処方法はありますか。

**A** 家庭でできる凍結防止方法  
① 露出した水道管や蛇口は保温材や布などを巻き、濡れないように上からビニールテープを巻きつける  
② 水道メーターは、メーターボックスの中に布きれや発泡スチロールなどを入れて保温する  
水道管が凍ってしまった場合凍った部分にタオルや布などをかぶせて、その上からゆっくりと「ぬるま湯」をかける。（急に熱いお湯をかけると、水道管や蛇口が破裂する恐れがあります）  
水道管が破損した場合  
元栓（止水栓、バルブ）を閉めて、市指定給水装置工事業者へ修繕を依頼してください。また、近隣で破損を発見し、住人が不在の場合は、水道お客さまセンター（☎25-5211）まで連絡してください。水道局監理課 ☎25-5212

**Q** 広報かんおんじ9月号で紹介された「アニメで地域活性化プロジェクト」では、その後どのような取り組みがされていますか。

**A** 市内の各種団体で構成されるアニメで地域活性化プロジェクト会を、平成28年4月の発足からこれまで8回開催。市を挙げての歓迎態勢を整え、全国からアニメファンを呼び込み、事業が活性化するように、次のコラボレーション企画を実施しています。  
① 等身大パネル7体を琴弾公園内の観音寺市総合コミュニティセンターに設置  
② 2月5日に、出演声優5人を招いて『結城友奈は勇者である』スペシャルイベント讃州中学文化祭 in 観音寺市を開催  
③ 銭形砂絵、伊吹島などの市内の名所が背景になったポスターを作成  
④ 作品の中に登場した風景を紹介する舞台探訪マップを作成  
⑤ スタンプラリーを開催  
企画課 ☎23-3917

# 元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

## 健康増進計画・食育推進計画

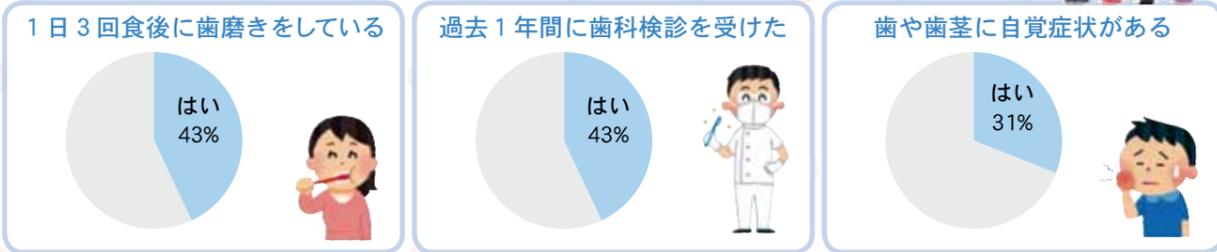
歯の健康グループ

健康増進課 ☎ 23-3964



### 歯に関する意識調査 ～成人式～

「若い世代の人たちに歯の健康に関心をもってもらおう」と、1月8日に行われた成人式で、歯に関する意識調査を行いました。調査結果の一部を紹介します。



たくさんの新成人の皆さんに協力をいただき、ありがとうございました。歯の健康を維持し、歯周病を予防するためには、食後の歯磨き習慣や定期的な歯科検診が大切です。

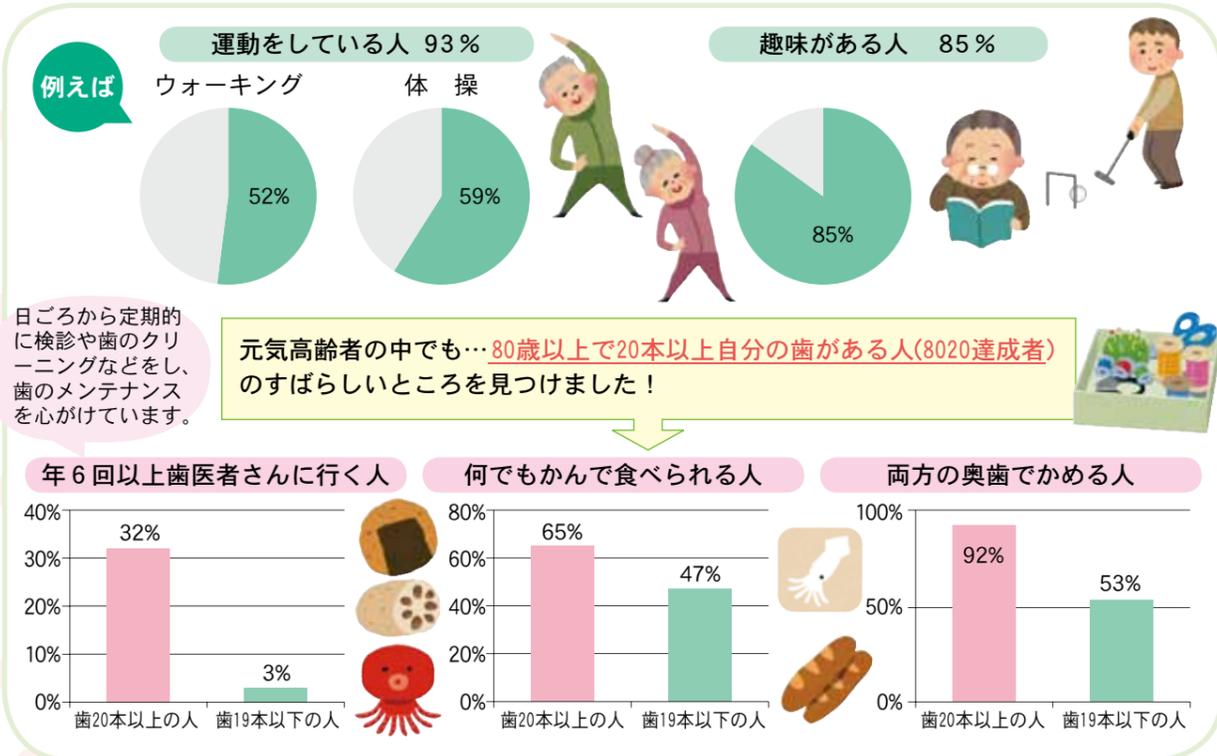
成人という節目を迎えたことをきっかけに、歯の健康を見つめ直す人が増えることを期待しています。



### 観音寺市の元気高齢者の秘密を探ろう!!

市内で元気に生活している68人の高齢者を対象に、普段の生活を振り返るアンケート調査を実施し、元気の秘訣を探りました。今回は、その中でも特に80歳以上の人の結果を紹介します。

『健康寿命香川県第1位』を目指して、元気で長生きできるヒントを見つけてみてください。



### 三豊総合病院健康教室

☆食べて治して、ハッピーライフ

時 2月10日(金)午後2時～午後3時  
内 高齢者の食事＝食事でむせたら要注意！嚥下障害について、いつまでもおいしく食べるために(お口の健口体操)

☆腎臓病教室

時 2月16日(木)午後3時30分～午後5時  
内 腎不全とサプリメントについて、腎臓病食(タンパク質の取り方について)、腎移植について

☆男性の調理実習

時 2月1日(水)午前10時～午後0時30分  
内 調理実習＝バイキング(選んで作って食べよう)

☆夜間糖尿病教室

時 2月9日(木)午後6時～午後7時30分  
内 試食会＝糖尿病食を食べてみよう、よくかんで満腹に！

料 調理実習、試食会は600円  
注 各教室とも予約が必要。調理実習、試食会は1週間前まで  
申問 同病院企業団健康管理センター ☎ 52-2726

みとよサプリ

時 2月15日(水)午後1時30分～午後2時  
内 インフルエンザとノロウイルス  
所 三豊総合病院南棟ホール  
問 同病院 ☎ 52-3366



時 日時 所 場所 内 内容 数 人数  
対 対象 料 料金 受 受付期間 主 主催  
持 持参物 注 注意 申 申込先 問 問合先

### 男性料理教室

時 2月3日(金)午前9時30分～午後1時  
所 保健センター  
時 2月7日(火)午前9時30分～午後1時  
所 豊浜福祉会館  
数 各教室30人(定員を超えた場合は抽選)  
持 200円、エプロン、三角巾  
受 各教室1週間前まで  
主 市食生活改善推進協議会  
申問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

### 献血のお知らせ

時 2月22日(水)午前9時30分～午後0時30分  
所 大野原いきいきセンター  
主 大野原地区献血推進協議会  
問 健康増進課 ☎ 23-3964

### 学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎ 57-6660

### 1品で野菜がたくさん取れるすぐれもの ふるさとスープ

栄養たっぷりの冬野菜(レタス、ブロッコリー、セロリ、ネギ、ハクサイ、ホウレンソウ、コマツナ、ニンジン、ダイコン、カブ、ハヤッカ、ミズナなど)がおいしい季節になりました。このような地元でとれる旬の野菜をたっぷり使ったスープは、食べると体が温まり、寒い冬にはピッタリの料理です。しかも、忙しい朝でも簡単に作れて、1品でたくさんの野菜も取れるので、食卓のお助けメニューとしてもお薦めです。寒さで甘みが増した冬野菜のおいしさをじっくり味わいながら、心も体も温まってください。



〈献立〉豊浜小学校

- ★ 照り焼きチキンバーガー
- ★ ふるさとスープ
- ★ ココア豆
- ★ りんご
- ★ 牛乳

### ふるさとスープ

材料(4人分)

ウインナー60g(またはベーコン20g)、タマネギ150g、ニンジン60g、ダイコン200g、セロリ30g、レタス200g、ブロッコリー60g、コンソメ5g、塩1g、こしょう少々、水600ml

作り方

- ウインナーは1cmの輪切り、タマネギとニンジンは1cm角の色紙切り、ダイコンは1.5cm角のサイコロ、セロリは幅1cm程度のうす切り、レタスは3cm角に切る。ブロッコリーは小房に切りさつとゆでる。(芯も使う)
- 鍋にバターを溶かして(弱火)タマネギを炒め、タマネギが透き通ってきたら、水とコンソメを加える。(時間がない時には、タマネギを生のままスープに入れてもよい)
- スープが沸いたら、ダイコン、ニンジン、セロリを加えて煮る。
- ダイコンが煮えたら、ウインナーとレタス、ブロッコリーを加えて沸かし、塩、こしょうで味を整える。