

健康だより

問 健康増進課
 ☎23-3964 ☎25-5900
 ①kenkou@city.kanonji.lg.jp

「貯筋カード」をリニューアルしました

3種類の「貯筋カード」でみなさんの悩みに合わせた運動を提案します。1カ月継続して取り組まれた方は、チェックを付けた「貯筋カード」を提出場所に持って行くと景品がもらえます。ぜひ活用してください。

所 市役所、公民館、市内歯科医療機関など
 ※市ホームページからダウンロード・印刷して利用することもできます。

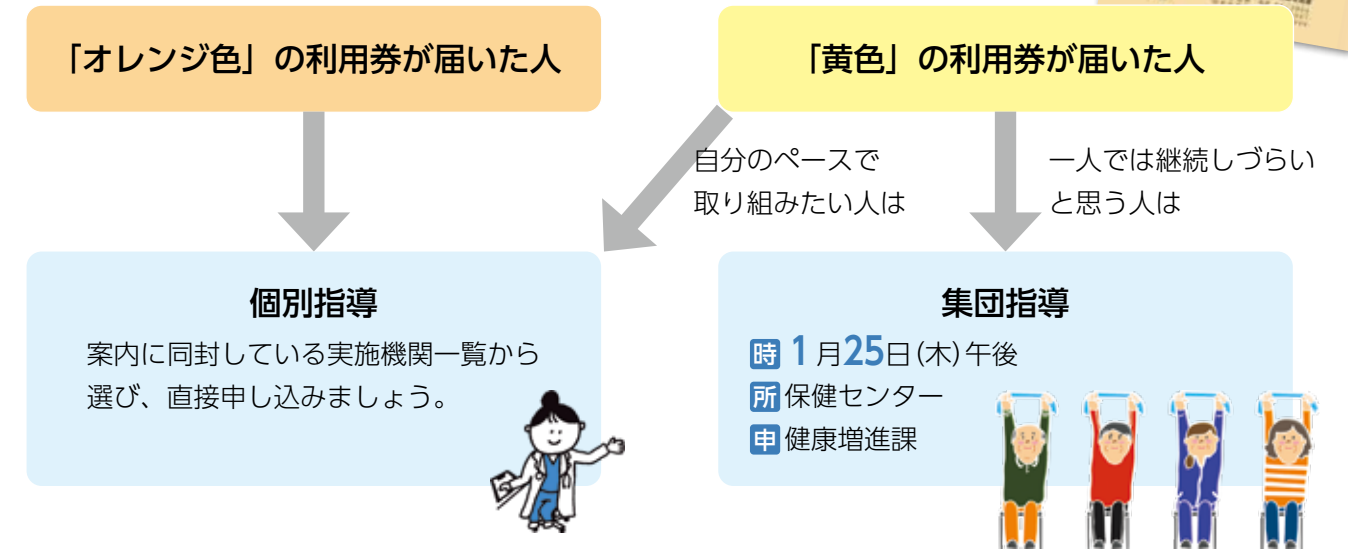
問 健康増進課



①お腹周りの運動
 ②肩こり・ストレートネックの予防改善体操
 ③足の筋力アップの運動

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1. 腹筋 10回	2. 腹筋 10回	3. 腹筋 10回	4. 腹筋 10回	5. 腹筋 10回	6. 腹筋 10回	7. 腹筋 10回
8. 肩こり体操 10回	9. 肩こり体操 10回	10. 肩こり体操 10回	11. 肩こり体操 10回	12. 肩こり体操 10回	13. 肩こり体操 10回	14. 肩こり体操 10回
15. 足筋力アップ 10回	16. 足筋力アップ 10回	17. 足筋力アップ 10回	18. 足筋力アップ 10回	19. 足筋力アップ 10回	20. 足筋力アップ 10回	21. 足筋力アップ 10回

右の封筒が届いた皆さんが対象です 健康応援プログラム(特定保健指導)を受けましょう!



Q 「集団指導」では、どんなことをするのか?

半年間の全3回コースで、仲間と一緒に楽しく健康のためにできることを探しましょう。



理学療法士による体操講座

グループワーク

医師による生活習慣病についての話

前回参加した先輩たちにインタビュー



(写真左から)
 筋力アップ教室に参加して自宅でも体操を続けることで、より身軽に動けるようになりました。ますます趣味の写真撮影を楽しんでいます。

良いきっかけになりました。

電話で勧められ「まだ若いし元気なのに」と渋々参加しましたが、おかげで自分の生活の課題が分かりました。今回頑張ったことで自信ができました。

今、自覚症状がなくてもこのままの生活習慣を続けると、今後、心疾患や脳血管疾患等の命に関わる病気につながるリスクが高まります。ぜひこの機会を利用してください。

問 健康増進課 成人保健係

冬は感染症に注意しましょう

ノロウイルスとは

感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかに付着しているだけで食品や人、床、ドアノブ、便器などさまざまところから感染する恐れがあります。回復後も、しばらくは便からウイルスの排出が続くので注意が必要です。

●症状

嘔吐や下痢、発熱などが感染後1~2日に現れ、症状は3日程度で治まります。感染していても、症状がない場合もあります。

●予防

- ・食品は中心温度が85~90度で90秒以上加熱する
- ・調理や食事の前には、せっけんと流水でしっかり手を洗う
- ・嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋を使用し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を染み込ませたペーパータオルなどで嘔吐物を周囲から中心に向かって拭き取り、ビニール袋に入れ、袋の口を縛る。廃棄後は流水とせっけんでしっかり手を洗う

インフルエンザとは

感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染します。

●症状

高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水などで、普通の風邪に比べて全身に現れる症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

●予防

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・マスクを着用する
- ・小まめに換気する
- ・3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ・適切な時期に予防接種を受ける

問 健康増進課

香川県西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

子育て応援情報

パパママ教室 心の準備コース

安心して赤ちゃんを迎えるために準備しませんか？

時 1月21日(日)午前9時～正午
(午前8時50分～受け付け)

所 保健センター

内 子どもの歯と口についての話 (歯科医師)、
妊娠・出産・子育てについての話 (助産師
や作業療法士など)、ワークショップ、子
育て支援サービスの紹介

対 妊婦とその家族

数 10組 (先着順)

受 12月25日(月)～令和6年1月5日(金)

持 筆記用具、飲み物、母子健康手帳

注 事前に、市ホームページに掲載している動画「妊
娠中からの準備」を視聴してください。当日は
マスクの着用をお願いします。

申問 健康増進課 母子保健係

☎ 23-3964

✉ kenkou@city.kanonji.lg.jp

●メールで申し込む場合

件名：「パパママ教室」

本文：「参加日・住所・氏名(夫婦)・出産予定
日・電話番号」を明記してください。



オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
12月12日(火)	・妊娠の経過と正常と異常について ・妊娠から子どもの歯の健康について ・産後の経過と母児同室について	産婦人科医師 歯科医師 助産師
12月19日(火)	・子どものなりやすい病気について ・入院の時期、方法、出産準備について	小児科医師 助産師
12月26日(火)	・妊娠中の過ごし方について ・妊娠中から授乳中のお薬について ・妊娠中の栄養について	助産師 薬剤師 管理栄養士

時 午後2時～(1時間半程度)

対 妊婦やその家族、同病院で分娩予定以外の人も
受講可能

料 無料 **注** Zoomを使用

申 産婦人科外来または西3病棟へ電話予約

※開催日2日前までに予約が必要

問 三豊総合病院 ☎ 52-3366

相談

家庭児童 相談	子育ての不安、 養育困難、虐待、 家庭内の相談など	月～金曜日 (祝日、年末 年始を除く) 午前8時30分 ～午後5時	市役所 1階 家庭児童 相談室
母子・父子 自立相談	ひとり親家庭の 相談や援助、貸 付など		
児童相談 (要予約)	12月13日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)		

問 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎ 23-3957

育児相談 (要予約)	12月26日(火) 午前9時15分～午前11時15分	保健 センター
心理相談 (要予約)	12月26日(火) 午前9時～午前11時50分	

問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

✉ kenkou@city.kanonji.lg.jp
件名「育児相談申し込み」、本文「お子さんの名前、
生年月日、住所、電話番号、相談したい内容」を記入。
事前に電話またはメールで申し込みしてください。



Library News 図書館だより



中央図書館 ☎ 23-3960
大野原図書館 ☎ 54-5715
豊浜図書館 ☎ 52-1206



休館日 4・11・18・25
年末年始の休館日 29日(金)～1月3日(水)

中央図書館

- ★おはなし会 2日(土)10:00～10:40
- ★英語のおはなし会 12日(火)11:00～11:30
- ★つぼみ愛書会 15日(金)13:30～
- ★英語をたのしもう! 毎週(金)14:30～15:00

大野原図書館

- ★クリスマスおはなし会 9日(土)10:30～11:30

豊浜図書館

- ★工作教室 2日(土)13:30～14:30
クリスマスツリーをつくろう!
定員16人(要予約:豊浜図書館まで)
- ★おはなし会 23日(土)10:30～11:00



お正月の寄せ植えを作ろう!

12月16日(土)10:00～11:00

場 所: 中央図書館 2階 多目的ホール
講 師: 岸上ファーム グリーンアドバイザー
岸上 幸美 氏

定 員: 30人 (要予約:12月1日(金)から受け付け開始
中央図書館 ☎ 23-3960)

材料費: 1,000円

持参物: ゴム手袋、持ち帰り用の箱



今月のおすすめ本

『ちょっと変えれば人生が変わる!』
部屋づくりの法則
高原美由紀/著 青春出版社



心理学×脳科学で一級建築士が見つけた
住まいの空間の「しかけ」で人生が
好転!そこで過ごしているだけで幸せ
になる部屋づくりのヒントを紹介。

『きたかぜのくれた テーブルかけ』
いもとようこ/文・絵
ノルウェー民話より 金の星社



北風に大切な粉を吹き飛ばされたハンス。
代わりに3つの宝物をもらいますが、
宿屋のおかみに狙われます。勇気ある
少年は…。ノルウェーに伝わる名作。

令和4年12月生まれ ハロキッズ!! 1歳お誕生日おめでとう Hello Kids!!

令和5年3月生まれの子どもを募集します

受 付: 12月1日(金)午前8時30分から(先着順)

申込方法: 秘書課へ電話または窓口で申し込み。

申し込み後、1週間以内に申込書と

写真を提出してください。

窓 口: 秘書課 広聴広報係・大野原支所・

豊浜支所・伊吹支所

問い合わせ先: 秘書課 広聴広報係 ☎ 23-3915



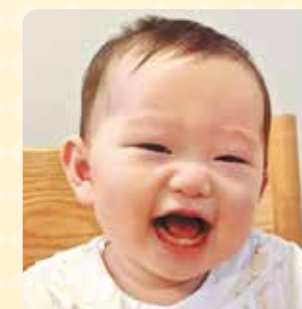
三宅 満巴 ちゃん
父 寛明さん 母 真純さん



藤田 知奈 ちゃん
父 貴士さん 母 綾香さん



森川 楷理 ちゃん
父 友弥さん 母 夏奈江さん



松浦 莉穂 ちゃん
父 佳弘さん 母 恵梨さん



藤田 暖大 ちゃん
父 啓介さん 母 佳苗さん



三宅 瑠飛 ちゃん
父 雄飛さん 母 遥香さん

全国大会出場おめでとうございます //

(写真左から敬称略)



特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」
 (10月7日～17日開催)
 (前列) 弓道: 中村佑理 ライフル射撃: 久保志緒利、井下紗彩也 陸上競技: 豊田ひなた、武藤心温、川上大智
 (後列) ソフトテニス: 森川樹 アーチェリー: 清水花梨、合田温、吉田舜、シモンズ煌大



ねりんピック笑顔のえひめ2023
グラウンド・ゴルフ交流大会
 (10月29日～30日開催)
 大西節子、宝田博子、久保早苗



第41回全日本ジュニア新体操選手権大会
 (11月17日～19日開催)
 観音寺R.G (前列) 西森結絆、西森絆莉、白川彩世 (後列) 白川彩世、三好初音、眞鍋凜

10/28 観音寺音楽フェスティバルが4年ぶりに開催 一流音楽家が共演

ハイスタッフホール大ホールで第10回観音寺音楽フェスティバルを開催し、約700人が音楽家9人の躍動感あふれる演奏を堪能しました。公演に先駆け、25日から27日まで市内小中学校と特別支援学校ではぐくみコンサートを開催。クラシック音楽だけでなく、アニメ主題歌の演奏やクイズもあり、児童生徒たちは和やかな雰囲気の中、音楽に親しんでいました。



かんおんじタウン情報

10/4 万が一に備え バス置き去り防止訓練

観音寺中央幼稚園でバスに取り残された場合を想定し、ボタンを押して助けを求める訓練があり、全園児約130人が参加しました。市では市立幼稚園・こども園の通園支援バス9台に安全装置を取り付け、随時訓練を実施。「SOSボタン」を押すと、ブザーが鳴り「車内に人がいます。確認してください」という警告が車外に流れます。園児は緊張した様子でボタンを押し、助けを求められることを確かめていました。



10/23~ 長寿を祝い90歳顕彰訪問

対象の352人に市から顕彰状と記念品を贈り、訪問希望者21人のもとを市長が訪ね、お祝いをしました。安藤義雄、宮本和子、川崎直一、石山智、岩本榮藏、鈴木淳一、高橋巧、鈴木一江、齊藤一枝、大倉スミ子、坂本澄子、藤川美生、石橋尚子、筒井安子、福田サキノ、合田ヨシ子、杉本哲男、荻田誠一郎、宮武武子、中村初子、佐伯可代子 (敬称略、順不同)



10/29 花と緑がいっぱいのまちに

10月の都市緑化月間にあわせて、萩の丘公園で4年ぶりにグリーンフェスティバルが開催されました。苗木の無料配布や抽選会、大野原羅王太鼓の迫力ある演奏が行われ、開会前から多くの方が列を作りました。募金者抽選会では胡蝶蘭やシクラメン、ガーベラなどが用意され、来場者はくじで当たった花をうれしそうに抱え「植えるのが楽しみ」と話していました。



子どもたちのふるさと応援活動

10/25 観音寺中学校

1年生が砂ざらえを行いました。銭形砂絵の外周を2人1組で交代に砂上げし、形を整えました。



10月29日には観光客や市職員など約400人で砂ざらえを実施。現在、美しく整った砂絵を見ることができます。

小・中学生が、地域のあちこちで活躍中！さまざまな取り組みを紹介します。

