

# 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

運動・身体活動グループ

健康増進課 ☎ 23-3964

運動の大切さを知り、気軽に体を動かそう

自分の体を知り、自分の体に合った運動を一生続けよう

子育て中のお母さんで運動不足を感じている人を対象に、ボディメイク教室（姿勢美人になろう！）を、子育て支援センター「ほっとはうす萩」で開催しました。

10月24日と11月28日に開催した教室には32人が参加し、講師の高木駿先生からストレッチや筋力トレーニングの指導を受けました。参加者からは、この教室をきっかけに運動の大切さや楽しさを実感し、今後も続けてみたいという感想が寄せられました。



### 参加者の声

- ・普段、体を動かすことがないので楽しかった
- ・骨盤のゆがみや姿勢が気になっていたので、よい機会になった
- ・実際に教えてもらったので、やり方がよく分かった
- ・肩や背中がすっきりした

## 教室での運動の一部を紹介!!

### 【腰部・脇の下・体側のストレッチ】



- ① 仰向けになり膝を立て、両手を伸ばし手の甲を床にくっつける。
  - ② 手の甲が床から離れないように気を付けながら、両膝を左右に動かす。
- ☆ストレッチのポイント☆
- 伸ばしている部位を意識する。
  - 痛すぎない（痛気持ちいい）範囲で維持し、伸びを感じなくなるまで行う。
  - 呼吸を止めない（理想は鼻で吸い、口で吐く）

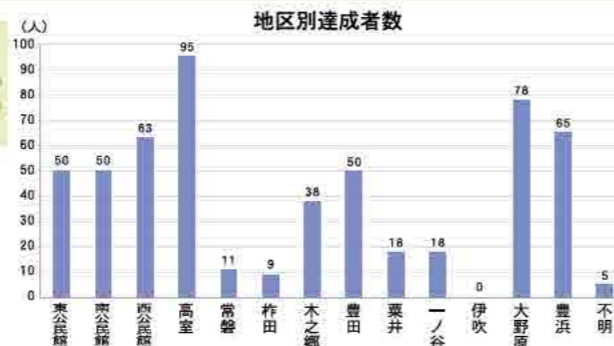
### 【ヒップリフト：お尻の筋力トレーニング】



- ① 上向きに横になり、つま先を上げる。
  - ② そのまま、膝から肩までが真直ぐになるようにお尻を引き上げる。
- 上げ下げに3秒ずつかけ、ゆっくりと20回行う。
- ☆お尻の筋力トレーニングのポイント☆
- 両足をついた状態でしっかりと安定させ、負荷が軽い場合は、片足でやってみる。

### 貯筋カード

運動・身体活動グループでは、今より多く（できればプラス10分）体を動かした日に色を塗り、100日達成を目指す貯筋カードを平成26年4月から配布しています。ことしの10月末までに、カードを利用した延550人が100日運動を達成しました。貯筋カードは健康増進課、各公民館、市内歯科医院で配布しています。ぜひ、健康づくりに活用してください。



# 健康だより

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

## 受けてください 命を守る大切な検診

平成30年度がん検診申込書を1月に郵送します。受診を希望する人は、申し込んでください。年に1回の検診を心がけましょう。

受 1月26日(金)まで  
申 申込書に記入し、同封の返信用封筒(切手不要)で返送してください。

注 平成30年度から、胃がんの「医療機関検診」が始まります。検査方法は内視鏡検査です。対象者は50歳、52歳、54歳、56歳、58歳(平成31年4月1日現在)の人です。内視鏡検査を受けた翌年は、市が行う胃がん検診は受けられません。子宮頸がん検診は2年に1度です。平成29年度に受けた人は受診できません。(平成30年度クーポン対象者は受診できます) 申し込みをしていない場合は、検診の案内ができません。



問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

## 骨密度測定をしませんか

健康な骨は、組織がしっかりしていて密度が高く丈夫です。しかし、組織が粗くなってスカスカな状態(骨粗しょう症)になると、日常生活のささいな動作でも骨折しやすくなります。「大丈夫」と思っているあなたも、骨のチェックをしてみましょう。

時 2月6日(火)午後1時30分～午後3時30分  
所 豊浜福祉会館

時 2月9日(金)午後1時30分～午後3時30分  
所 大野原いきいきセンター

数 各40人(予約が必要、先着順)  
料 無料  
注 保健センターでは毎月1回実施。日程は広報紙の保健カレンダーに記載(要予約)  
申 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

## 「プレパパ・プレママ大学」参加者募集

～赤ちゃんがいる生活のイメージ講座～

妊娠、出産、子育てを考えている人を対象に、育児に関わる前の心の準備講座を開講します。

時 1月21日(日) 午前9時30分～正午  
所 保健センター

内 小児科医や臨床心理士、助産師の話。男女に分かれてのトークタイム、子育て支援サービスの紹介、希望者は赤ちゃんのお世話の仕方など。

対 妊娠を考えている男女または妊娠中の夫婦とその家族

数 20組(先着順) 受 1月12日(金)まで  
持 筆記用具、お茶、母子健康手帳(お持ちの人)  
申 健康増進課母子保健係 ☎ 23-3964

## 薬剤師による お薬と健康相談会

◇薬や健康に対する不安や疑問はありませんか?  
◇現在飲んでいる薬に関して心配なことはありませんか?  
◇薬と健康食品やサプリメントとの飲み合わせなど不安なことはありませんか?  
◇薬の副作用やアレルギーで悩んでいませんか?  
◇在宅介護の薬の管理に悩んでいませんか?

どんなことでも気軽にご相談ください。

時 1月18日(木) 午後1時30分～午後4時

所 大野原支所2階ロビー

料 無料  
申 観音寺・三豊薬剤師会 ☎ 54-5250



## 三豊総合病院健康教室

●腎臓病教室  
時 1月18日(木)午後3時30分～午後4時30分  
内 腎移植について、腎不全の治療選択について

●肝臓病教室  
時 1月25日(木)午後2時～午後4時  
内 肝硬変とその合併症、自己免疫性肝炎にかかる注意事項、肝臓にやさしい痩せる運動

注 各教室とも予約が必要  
申 同病院健康管理センター ☎ 52-3366

## みとよサプリ

時 1月17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を予防しよう

所 三豊総合病院南棟ホール  
問 同病院 ☎ 52-3366

# 子育て応援情報

## トピックス

### 義務教育に必要な経費の一部を援助します

小・中学校に通学している児童・生徒のいる世帯のうち、経済的に困っている保護者で、その世帯が下記の要件に該当する場合(世帯全員)、給食費や学用品費など、学校に必要な費用の一部を援助します。

#### 就学援助の要件

- 市民税が世帯全員非課税である
- 個人の事業税・固定資産税が減免されている
- 国民年金保険料が免除されている
- 国民健康保険税が減免または徴収猶予されている
- 児童扶養手当を受給している
- 世帯全員の合計所得が一定基準以下であるなど(世帯の人数や構成員の年齢によって異なります)

**注** 単身赴任等で別居している場合でも、同一世帯と見なします。

**申** 通学している(入学予定の)小・中学校へ申請書類をご提出ください。申請書は学校教育課および各小・中学校でお渡しします。また、市のホームページからもダウンロードできます。その他、添付書類が必要な場合があります。

### 新入学学用品費等を入学前に支給します

平成30年4月に小学校入学予定で、次の全ての要件に該当する希望者は、就学援助費のうち「新入学学用品費等」を入学前に支給します。希望者は学校教育課に申請してください。

**対** ○市内に住所を有している人

- 子どもが平成30年4月に小学校へ入学予定の人
- 左記の「就学援助の要件」に該当する人

※平成30年3月末日以前に市外へ転出する人や生活保護受給中の人は対象外

**受** 1月9日(火)～31日(水)(土・日曜日を除く)

**持** 印鑑、振込先である保護者名義の預金通帳、就学援助の要件に応じた証明書類

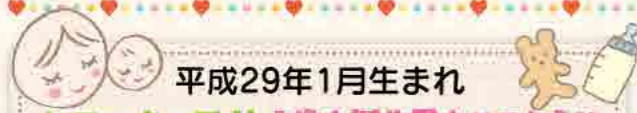
**審査結果** 3月上旬ごろに保護者に通知します。

**支給時期** 3月中旬～下旬ごろ(4月に申請し認定された人は、6月末ごろ)

**支給額** 40,600円

**注** 転出等により対象にならなくなった場合は、返還していただきます。

**問** 学校教育課 ☎23-3938  
通学している小・中学校



平成29年1月生まれ

ハローキッズ!! 1歳お誕生日おめでとう  
**Hello Kids!!**

平成29年4月生まれの子どもを募集します

**受付** 1月4日(木)から  
**場所** 秘書課広聴広報係・大野原支所・豊浜支所・伊吹支所  
**申込方法** 申込用紙に写真を1枚添えて持参または郵送  
**注意** 応募多数の場合は先着順  
**問い合わせ先** 秘書課広聴広報係 ☎23-3915



あおい  
**伊達 碧ちゃん**  
父 千浩さん 母 沙貴さん  
(柞田町)



やまと  
**村上大和ちゃん**  
父 雅彦さん 母 麻見さん  
(大野原町大野原)



そらと  
**十鳥宇永ちゃん**  
父 雅基さん 母 友恵さん  
(中田井町)



すずの  
**西山鈴乃ちゃん**  
父 俊司さん 母 莉沙さん  
(粟井町)



そうすけ  
**影井蒼祐ちゃん**  
父 亮介さん 母 那津美さん  
(南町)



そうた  
**大川颯太ちゃん**  
父 大輔さん 母 亜紀さん  
(柞田町)

## 講座・教室

### 育児教室「心愛カフェ」

**時** 1月19日(金)午前10時～午前11時30分

**所** 保健センター1階

**内** 親子のふれあい遊び、リトミック・歌遊び(NPO法人ミュージックサポート・ネットワーク♪ ぱびぷべぼ)、臨床心理士による子育て相談

**対** 3歳までの子どもと保護者

**持** 母子健康手帳

**注** 前日までに申し込んでください。

**申** 健康増進課母子保健係

☎23-3964

## 相談

<b>家庭 児童相談</b>	子育ての不安、 養育困難、虐待、 家庭内の相談など	土・日曜日、祝 日を除く毎日 午前8時30分 ～午後5時	市役所 1階 家庭児童 相談室
<b>母子・父子 自立相談</b>	ひとり親家庭の 相談や援助、貸付 など		
<b>児童相談 (要予約)</b>	1月10日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)		
<b>問</b>	子育て支援課こども・女性相談係 ☎23-3957		
<b>育児相談</b>	1月23日(火) 午前9時30分～午前11時		保健 センター
<b>問</b>	健康増進課母子保健係 ☎23-3964		

## コラム お子さんのイヤイヤ期・反抗期に悩んでいませんか? 臨床心理士 入江 輝

「子どもが反抗期で困っています」という相談が2件あった。1件は3歳の男の子を育てているお母さん。イヤイヤ期が続いていて、何でも自分でしたがるけれどうまくできなくてお母さんに八つ当たりをしてくるという。そして、もう1件は中学2年生の男の子を育てているお母さん。ゲームばかりして勉強しないのでゲームを取り上げようとしたら「やめろークソババア!!」と怒鳴られたそうだ。この2つの母子のように、子どもがお母さんに全力で不満をぶつける様子は、年齢は違っているがとてもよく似ている。

なぜ、このようなことが起きてくるのだろうか。小児精神科医の渡辺久子先生は次のように述べている。子どもの0歳～4歳と、10歳～14歳は脳が急に発達する時期である。急激な発達によって疲れやすく、心が不安定になりやすい。だが実は、子どもの反抗期は親子関係を見直す重要な機会でもある。親子それぞれが自分自身と向き合い、親子で向き合い、もう一度育て直しをするのだ。

## 観音寺市愛育会だより

### 愛育のひろば タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌いながら、体に触れて、心にタッチ!子どもと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

**時** 1月24日(水)午前10時30分～午前11時30分

**所** ほっとはうす萩(旧萩原小学校)

**講** 乾昌代先生

**対** 6カ月ぐらいまでの赤ちゃんと保護者

**数** 30人(先着順) **料** 無料

**持** バスタオル、飲み物 **主** 愛育会

**申** 健康増進課母子保健係 ☎23-3964

### 赤ちゃん同窓会

**時** 1月10日(水)午前10時30分～正午

**所** ほっとはうす萩(旧萩原小学校)

**内** 手形や足形をとる、記念撮影など

**対** 平成29年7月～9月生まれの赤ちゃんと保護者

**持** 赤ちゃんの飲み物、手足を拭くためのタオル

**料** 200円(材料費、写真郵送料等)

**主** 愛育会わかば

**申** 健康増進課母子保健係 ☎23-3964



このように渡辺先生は、現代の子どもやその家族が置かれている現状を見つめながら、子どもたちの未来のために私たち一人ひとりに何ができるのかを、真剣に考えておられる。先生のことは、エネルギーに満ち溢れ、的確で時に厳しく、同時に子どもを取り巻く全ての人を手を取り合って見守っているような温かさも含んでいる。

その渡辺先生がこの度、観音寺市にお越しくださることになった。とても素晴らしい機会である。先生の人柄に、ことばに触れ、日ごろの子育てや、子どもたちの未来を見つめるきっかけにさせていただきたいと思う。

(原文どおり)

