



時 日 時 所 場 所 内 容 対 象
 数 募 集 人 数 持 持 参 物 料 料 金 受 受 付 期 間
 主 催 申 申 込 先 注 意 問 問 合 先
 協 賛

男性料理教室のご案内

時 2月13日(火) 午前9時30分～午後1時

所 保健センター

時 2月16日(金) 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

安全な輸血のため400ml 献血にご協力ください。

時 2月7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

協 大野原地区献血推進協議会

時 2月27日(火)

午前9時30分～午前11時30分

午後0時30分～午後4時30分

所 市役所1階エレベーターホール

協 観音寺ライオンズクラブ

対 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳、
 体重が 男女とも50kg以上
 65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に
 献血をしたことがある人

問 健康増進課 ☎23-3964

観音寺市民が元気で 長生きするために

- ・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、自分に合った運動を一生続けよう
- ヘルスプラン運動・身体活動グループ



参加者募集!「パパママ教室」

夫婦や家族で赤ちゃんを迎えるための準備をしませんか? おじいちゃん、おばあちゃんの参加も歓迎します。

時 3月4日(日) 午前9時～午前11時30分
 (午前8時45分～受付)

所 保健センター

対 妊娠中の夫婦とその家族

内 妊娠中の過ごし方、お産の経過、妊婦体験、赤ちゃんの世話の仕方、お風呂実習

数 20組(先着順)

持 母子健康手帳、フェイスタオル・バスタオル各1枚、ビニール袋、筆記用具、お茶

受 2月5日(月)～3月1日(木)

申 問 健康増進課母子保健係

☎23-3964

電子メール kenkou@city.kanonji.lg.jp

メールでの申し込みの場合は、件名「パパママ教室」、本文「参加日、住所、夫婦の氏名、出産予定日、電話番号、夫婦以外の参加者がいる場合はその旨」を記載して申し込んでください。



三豊総合病院健康教室

●男性の調理実習

時 2月7日(水) 午前10時～午後0時30分

内 調理実習(冷凍食品で簡単料理)

●夜間糖尿病教室

時 2月8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!)

●食べて治して、ハッピーライフ

時 2月9日(金) 午後2時～午後3時

内 いつでもおいしく食べるために(お口の健康の話)、毎日実践歯を守る生活習慣

●腎臓病教室

時 2月15日(木)

午後3時30分～午後4時30分

内 腎臓病のまとめ、グループワーク

料 調理実習、試食会は実費600円

注 各教室とも予約が必要(調理実習、試食会は1週間前までに要予約)

申 問 同病院健康管理センター

☎52-3366

みとよサプリ

時 2月21日(水) 午後1時30分～午後2時

内 自宅でできるお薬管理

所 三豊総合病院南棟ホール

問 同病院 ☎52-3366

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

栄養・食生活・食育グループ

健康増進課 ☎23-3964

グループの取り組みとして出前講座を実施しました

親子料理教室(子ども会)



久保田米養士「子どもの食生活について」

社会に出て自立していくために、食生活の大切さや食事が体づくりの基本であることを話してくれました。
体が喜ぶおやつや打ち込みうどんを親子で一緒に作りました。料理教室を通して、親子のふれあいや食の大切さを学べたようです。



頑張って伸ばしてるよ!

おやこの食育教室「お魚をさばいてみよう」(高室小学校・豊田小学校)

高室小学校6月14日
参加者38人



豊田小学校10月25日
参加者38人



骨も捨てずに
骨せんべいにしたよ!

魚のムニエル
おいしく作れました。

<参加者の感想>

☆親子料理教室

- ・アイスやお菓子のカロリーのお話を聞いたとき、普段食べているお菓子のカロリーがすごく高かったのに驚きました。「食」について意識をしようと思いました。(子)
- ・どんどん親の手伝いをしようと思いました。(子)
- ・体にいいおやつ作りが体験できてよかったです。(母)
- ・5歳でも包丁を使って料理ができました。(母)
- ・いつもは食事を残したりすることがあるが、子どもと一緒にご飯を作ると、よく食べてくれました。(母)

☆お魚をさばいてみよう

- ・魚をさばくのが、とても楽しかったです。また家で魚をさばいてみたいです。(子)
- ・普段あまり子どもと一緒に料理をしないので、貴重な体験ができてよかったと思いました。(母)

子育て応援情報

相談

家庭児童相談

子育ての不安・養育困難・虐待等について、家庭児童相談員等が相談に応じます。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

時 月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時

所 家庭児童相談室

対 18歳未満の子どもとその保護者

女性相談

離婚に関する事やドメスティックバイオレンス（DV）に関する事、その他家庭内における悩み等について、女性相談員が相談に応じます。

時 月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時

所 家庭児童相談室

母子・父子自立相談

ひとり親家庭の悩みや生活の維持・自立、福祉資金貸付等について母子・父子自立支援員が相談に応じます。

時 月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時

所 家庭児童相談室

対 ひとり親家庭

注 電話での相談も可

問 子育て支援課こども・女性相談係

☎23-3957

児童相談 (要予約)	2月14日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	市役所1階 家庭児童 相談室
問	子育て支援課こども・女性相談係	☎23-3957
育児相談	2月20日(火) 午前9時30分～午前11時	保健 センター
問	健康増進課母子保健係	☎23-3964

平成29年2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5月生まれの子どもを募集します

受付 2月1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



よしあき
小西克明ちゃん

父 建克さん 母 理恵さん
(瀬戸町)



さほ
大森佐保ちゃん

父 貴生さん 母 聡子さん
(中田井町)



えま
高橋恵麻ちゃん

父 侑也さん 母 亜衣さん
(茂木町)



りこ
景山莉己ちゃん

父 真義さん 母 理菜さん
(観音寺町)



えり
高瀬瑛梨ちゃん

父 裕介さん 母 桂子さん
(柞田町)



ふうか
村井風香ちゃん

父 隆将さん 母 江里さん
(吉岡町)

講座・教室

＊バレンタインコンサートIN萩＊

観音寺市子育て支援センターほっとはうす萩主催の手作りコンサートです。一緒に音楽を楽しみませんか。音楽好きの仲間による音楽ライブやスタッフの歌の発表もあります。参加をお待ちしています。

時 2月10日(土)午前10時30分～正午

所 ほっとはうす萩 (旧萩原小学校)

申問 ほっとはうす萩

☎23-6101



♡観音寺市愛育会だより♡

＊1歳おめでとう会＊

同じ時期に生まれた赤ちゃんとお保護者の茶話会に参加し、交流を深めませんか？みんなで1歳になったことを喜び合い、お祝いしましょう。

時 2月14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 誕生カード作り、リズム遊びや読み聞かせ、座談会(子育ての楽しみや悩みことなどの情報交換)

対 平成28年11月～平成29年3月生まれの赤ちゃんとお保護者

数 30組程度(先着順)

持 赤ちゃんの飲み物、バスタオル

料 200円(材料費、写真郵送料等)

主 愛育会わかば

申問 健康増進課母子保健係

☎23-3964



＊参加者募集 健康づくり「なわとび大会」＊

○団体の部 長なわとび(12～15人)

8の字とび(12～15人)

○個人の部 後ろとび、前とび

時 2月25日(日)午前9時～ **所** 大野原会館

対 小学6年生まで

持 なわとび、体育館シューズ、タオルなど

受 2月14日(水)まで

申問 市民スポーツ課

☎23-3941



＊愛♡3世代子育て講演会＊

たっぷり甘えさせてしあわせ脳を育てる！

エネルギーに満ち溢れ、的確で時に厳しく、同時に温かさも含んでいる渡邊久子先生の人柄やことばに触れて、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を作りませんか。ぜひご参加ください。

時 2月17日(土)午前10時～午前11時30分
(午前9時30分開場)

所 ハイスタッフホール(観音寺市民会館)
小ホール

講 小児精神科医

渡邊久子先生

数 先着200人

料 無料 **主** 愛育会

注 事前申し込みが必要

申問 健康増進課母子保健係

☎23-3964



＊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 2月28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お保護者

数 30人(先着順)

料 無料

持 バスタオル、飲み物

主 愛育会

申問 健康増進課母子保健係

☎23-3964

