

子育て応援情報

親子防災教室

もし、災害が起きたとき、どのようにすれば子どもを守り救えるのか。災害時のおやつ作りや子ども用AEDの使い方などを一緒に学びましょう。

時 11月25日(日)

午前10時～午前11時30分
(受付 午前9時30分～)

所 保健センター1階

講 日本赤十字社香川県支部 職員

注 11月9日(金)までに要申し込み。託児あり

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964



タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌いながら、赤ちゃんの心と体に優しくタッチ!

時 11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 15組(先着順)

料 無料

持 バスタオル、飲み物

主 観音寺市愛育会

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

市内在住の20歳以上の人は、誰でも受講できます。なお、受講したい科目のみの受講も受け付けます。皆さんの参加をお待ちしています。

申問 観音寺ファミリー・サポート・センター ☎25-7708

●受講日程と内容(4日前までに要申し込み)

開催日	時間	内容	場所
11月12日(月)	9:00～10:30	事業を円滑にすすめるために	観音寺市社会福祉センター2階 第3会議室
	10:30～12:00	子どもの栄養と食生活	
16日(金)	9:00～10:30	保育の心 子どもの世話・遊び1	
	10:30～12:00	保育の心 子どもの世話・遊び2	
19日(月)	9:00～10:30	心の発達と保育者のかかわり	
	10:30～12:00	子どもの安全・心肺蘇生法	
21日(水)	9:00～10:30	子どもの身体の発育と病気	
	10:30～12:00	小児看護の基礎知識	

一 会 員

- おねがい会員 市内に在住または在勤で、生後6カ月から小学6年生までの子どもを持つ保護者
- まかせて会員 市内に在住の20歳以上の人で、「まかせて会員養成講座」を受講修了した人
- 両方会員 おねがい会員、まかせて会員の両方の条件を兼ねる人

9月の1歳おめでとう会

初めてのお誕生日を迎えた子どもたち8人をみんなでお祝い。誕生カードを作って子どもの成長と一緒に喜び、親子で楽しい時間を過ごしました。



9/12



11月は児童虐待防止推進月間 虐待かも?と思ったら189番へ

子どもを虐待から守るために

- 子どもや親の様子が変だと思ったら、相談や通報をしてください。
- 生命に危険が及ぶ場合は迷わず警察へ。相談や通報をした人の情報が漏れることはありません。
- 「しつけ」という理由でも、大人が子どもに著しい苦痛を与えたり、子どもの成長に悪影響を及ぼしたりする場合は虐待です。

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	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
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)		11月14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		11月20日(火) 午前9時15分～午前10時45分	保健センター
問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964			

いち はやく 児童相談所 全国共通ダイヤル
☎189

連絡先(☎は24時間受付)

- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いち はやく) 近くの児童相談所につながります。
- 観音寺警察署 生活安全課 ☎25-0110
- 西部子ども相談センター ☎0877-24-3173
- 子どもと家庭の電話相談 ☎087-862-4152
午前9時～午後9時 月～土曜日(祝日を除く)
- 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎23-3957
午前8時30分～午後5時 月～金曜日(祝日を除く)
※上記時間外は守衛室に電話を転送後、担当者に連絡します

育児教室「心愛カフェ」

育児教室を奇数月に開催しています。子どもの発達や子どもとの関わり方について、臨床心理士や作業療法士、栄養士、保健師、保育士などからアドバイスを受けることができます。

時 11月16日(金) 所 保健センター1階

内 親子のふれあい遊び、「子どもの心を育む栄養の話」、臨床心理士による子育て相談

対 0カ月～3歳までの子どもとお保護者

持 母子健康手帳

注 前日までに申し込みが必要

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

平成29年11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30年2月生まれの子どもの募集します

受付: 11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



しゅな
大福 柊愛ちゃん
父 和弘さん 母 悠香さん



いと は
松本 絃芭ちゃん
父 浩之さん 母 玲子さん



しん たろう
伊達 心太郎ちゃん
父 昌毅さん 母 宏美さん



だい すけ
請川 大裕ちゃん
父 康太さん 母 裕加さん



さら
川東 紗来ちゃん
父 志遠さん 母 有梨奈さん



ひ より
石川 日和ちゃん
父 詳明さん 母 千紘さん

健康だより

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

健康づくり・ふる里探検ウォーキング

三豊干拓に沿って歩き、海辺の景色を楽しみながら健康づくりをしませんか。

時 11月20日(火) 小雨決行
 午後1時集合(花稲漁港公園)～午後4時
 内 花稲漁港公園から防波堤沿いを歩き、途中で一方宮を参拝、一の宮公園を巡る、全長約6kmのコース

料 無料
 持 タオル、帽子、飲み物、雨具、「ふる里探検隊」の冊子(持っていない人には当日お渡しします)

受 11月13日(火)までに申し込みが必要
 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 11月4日(日)午前9時～午後2時
 所 保健センター(ふくしまつり会場)
 協 観音寺地区献血推進協議会、観音寺ライオンズクラブ

時 11月11日(日)午前8時～午後3時
 所 豊田公民館
 協 豊田地区献血推進協議会
 問 健康増進課 ☎23-3964

三豊総合病院健康教室

●夜間糖尿病教室

時 11月8日(木)午後6時～午後7時
 内 糖尿病と循環器疾患、糖尿病の予防と改善を目指して～運動療法を中心に～

●食べて治して、ハッピーライフ

時 11月9日(金)午後2時～午後3時
 内 骨粗しょう症について知ろう、いつまでも背筋を伸ばして歩くために

●腎臓病教室

時 11月15日(木)午後3時30分～午後4時30分

ちょっと読んでいかな～健康豆知識

糖尿病って?

よく耳にするのは、日本人に多い2型糖尿病と呼ばれる生活習慣に深く関係している病気です。膵臓から分泌されるインスリンが十分に働かないために、血液中の糖が増えすぎます。すると、過剰な糖が血管や神経を傷つける

血管や神経が傷ついて合併症が起こる糖尿病は、食べ過ぎや運動不足など悪い生活習慣を見直すことで予防ができる病気です。

糖尿病の3大合併症

- し 神経障害(手足のしびれ等) → 足指の切断など
- め 網膜症(目が見えにくくなる等) → 失明
- じ 腎症(腎臓機能の低下) → 人工透析、腎臓移植

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

魚見山健康ウォーク2018

時 12月9日(日) (少雨決行)
 午前8時30分受付、午後3時ごろ解散
 所 豊浜南部集会所集合
 内 魚見山森林公園を中心に往復約12kmを歩く
 料 200円(当日集金)
 持 弁当、飲み物、雨具など
 問 豊浜支所 ☎52-1200

内 腎臓病食・カリウムについて、社会福祉制度について
 注 各教室とも予約が必要
 申 問 同病院健康管理センター ☎52-3366

みとよサプリ

時 11月21日(水)午後1時30分～午後2時
 内 転倒予防について～気を付けよう 転ばぬ先の杖～
 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 生活習慣病の予防グループ



健康増進課 ☎23-3964

私たち生活習慣病の予防グループは、若い世代の人にも健康に関心を持ってもらうために、「こどもの生活習慣は大人の生活習慣に影響される！」をスローガンに活動しています。

今回、初めて栄養・食生活・食育グループと一緒に、メンバーの国土先生が校医をされている一ノ谷小学校の4年生とその保護者を対象に出前講座を実施しました。小児生活習慣病予防健診が行われる前に実施したことで、健診の意味や生活習慣について学ぶことができました。

国土先生から「生活習慣病や子どもと大人の現状」についてお話がありました！



栄養士の山岡さんからは「食べ物の組み合わせ」についてお話がありました！



1日の野菜摂取量350g・・・実際量ると、こんなにたくさんの量があります！



「早寝・早起き・朝ごはん」の体操を親子で一緒に覚えました！

小児生活習慣病予防健診までに子どもたちが気がつけたいこと

- ・間食を減らす
- ・食べ過ぎない
- ・野菜をしっかり食べる
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守る
- ・ゲームをする時間を減らす
- ・休み時間に外で体を動かす遊びをする

保護者の感想

- ・小さい頃からの生活習慣が、生涯を通じた健康な生活習慣に影響するとあらためて思いました。
- ・両親共に働いており、バランスの取れた食事は作れていません。理想を意識し「作らない」と思うと、ストレスにもなります。
- ・うどん屋さんにも協力してもらい、地元の野菜が食べられるようにして欲しいです。
- ・野菜350gは思ったより多いが、工夫次第では取れるのかなとも思いました。



「生活習慣病や食生活」の出前講座を、各小学校で計画しています。また、小児生活習慣病予防健診の結果をまとめたチラシを、健診を受けた市内の小学4年生に配布します。「自分のために・子どものために・家族のために、家族みんなで健診を受けましょう！」

ふるさと学芸館です

問 ふるさと学芸館(旧紀伊小学校)
午前9時～午後5時(月曜休館)
☎080-2974-4531

えっ、日本から香川県が消えている!?

「香川県観音寺市大野原町丸井」これは、ふるさと学芸館がある所の地名です。その前は、「香川県三豊郡大野原町大字丸井」、さらにさかのぼると「香川県豊田郡紀伊村」という時代もあります。市や郡、町、村は時代で変化するものの、「香川県」という地名は発足時から変わらないだろう、そう思っていたところ、10月に開催した企画展「名東懸(みょうどうけん)とかんおんじ」の準備をする中で、「香川県」という県名が消えていたことを知りました。

明治時代から、香川県の変遷をたどってみましょう。明治4(1871)年、廃藩置県により丸亀県と高松県ができ、同年11月に高松県と丸亀県が合併して「香川県」が誕生しました。しかし、わずか2年後の明治6年、現在の徳島県と淡路島を合わせた「名東懸(みょうどうけん)」に編入され、香川県は消えます。

さらに2年後の明治8年、名東県から離れ、ふたたび香川県(第2次)となりますが、翌明治9年、愛媛県に編入され、また香川県は消えます。

この年には、ほかにも動きがありました。淡路島が兵庫県に、徳島県が高知県に編入されたのです。四国は愛媛県と高知県の2県だけの時代がしばらく

続きましたが、その後徳島県が設置され、明治21年に香川県(第3次)が復活し現在に至っています。

香川県という地名が二度も消えていたことに驚きますが、変遷を経て現在の香川県となった背景には、ふるさとを思う人々の強い願いがあったのではないのでしょうか。

今年は、平成最後に向かう年であり、明治元年から満150年、香川県が全国で最後に設置されてから130年を迎える節目の年です。私たちの住む町も、その時々で市・郡・町・村がつながりながら時代を重ね、平成17年、新たに「観音寺市」として誕生し、現在に至っています。

自分が暮らす場所の地名にどのような歴史があるのか、地名の由来は何なのか。私たち一人ひとりの名前に親から子への温かい願いが込められているのと同じように、地名にも、昔々その地を切り拓いてきた先人の願いが込められているのではないのでしょうか。

香川県や市町村の変遷、地名の由来などの資料を学芸館に置いてあります。ぜひご来館ください。



Library News 図書館だより

休館日(月曜) 5・12・19・26日

中央図書館

- ★おはなし会 3日(祝・土) 13:30~14:10
- 24日(土) 10:30~11:10
- ★英語のおはなし会 13日(火) 14:30~15:00
- ★つぼみ愛書会 16日(金) 13:30~
- 「息子が人を殺しました 加害者家族の真実」阿部恭子著(幻冬舎文庫)
- ★大人の図書館ツアー 10日(土) 14:00~15:00
- ★英語をたのしもう! 毎週(金) 14:30~15:00

大野原図書館

- ★おはなし会 10日(土) 10:30~11:30
- ★古典文学講座 17日(土) 9:30~11:30
- ★英語のおはなし会 30日(金) 11:00~11:30

豊浜図書館

- ★工作教室 10日(土) 13:30~14:30
- ロールペーパーの芯で恐竜をつくろう!
- ★おはなし会 24日(土) 10:30~11:00
- ★英語のおはなし会 27日(火) 14:30~15:00

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

『ふしぎゆかいな いきもの達』特集



小学生がえらぶ「こどもの本」総選挙で第1位になった『おもしろい! 進化のふしぎ ざんねんないきもの事典』など、大人も楽しめる本を集めました。

『大人の図書館ツアー』笑いヨガ

11月10日(土) 14:00~15:00
中央図書館2階多目的ホール
講師 三木佐和子氏
★要申し込み
中央図書館
TEL 23-3960
★参加費無料
飲み物持参

終了後
閉架書庫
見学あり!

今月のおすすめ本

『京都お守りめぐり』
神宮館編集部/編 神宮館



絶対に欲しくなる京都にある89の寺317のお守りが勢ぞろい! 縁結びや金運、学業成就など御利益別に紹介。

『がんばらないストレッチ』
田川直樹/著・文 主婦の友社



病院に行くほどではないけれど、毎日体がつらい、重い、だるい。こんな症状が、1動作わずか1分のストレッチで改善する。

平成30年度 観音寺市生活支援ボランティア養成研修

高齢者が安全・安心に生活していくためには、地域住民同士の見守りや支え合いが必要です。地域でボランティア活動をしてみませんか?

有償ボランティア募集中!

高齢者宅を訪問し、ゴミ出し、掃除、買い物などの生活支援を行います。



- 応募資格
 - ①市内在住の人
 - ②地域でボランティア活動してみたい人
 - ③2日間の受講が可能の人
- 会場 市役所2階 201・202会議室
- 受付期間 11月16日(金)まで
- 研修日程と内容

開催日	時間	内容	講師
1日目 12月11日(火)	13:00~13:50	介護保険制度と地域包括ケアシステムについて	高齢介護課 職員
	14:00~15:50	老化に伴うこころとからだの変化および健康づくりについて	看護師 丸山 由香利さん
	16:00~16:50	認知症を学び地域で支えよう	認知症キャラバンメイト 大西 潤さん
2日目 12月12日(水)	13:00~14:50	高齢者への対応および接し方について	介護福祉士 大廣 洋子さん
	15:00~15:50	生活支援ボランティアの活動について 事例検討 事業説明	介護福祉士 大廣 洋子さん 地域包括支援センター 職員
	16:00~16:50		

- 研修修了後、修了証明書をお渡しします。
- 申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎25-7791

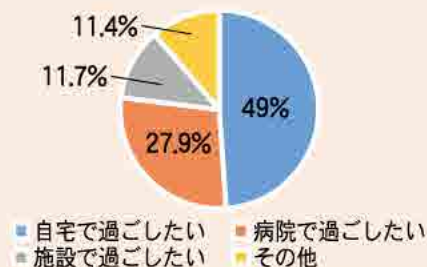
在宅医療と介護を共に学ぶフォーラム ~家でのおもたら、どしたらえんな?~

「高齢になり、医療や介護が必要になっても住み慣れた自宅で暮らしたい」それは誰もが願うことです。そのためにはどうすればよいか、一緒に学びましょう。

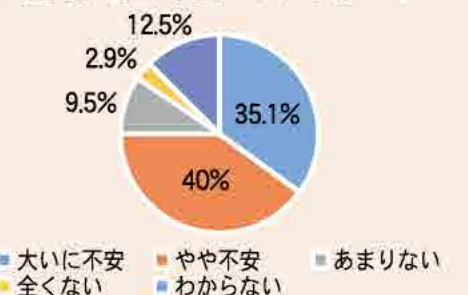
- 日時 12月8日(土)午後1時~午後3時30分(開場 午後0時30分)
- 場所 ハイスタッフホール小ホール
- 講演 「はじめての在宅医療」 ●参加費 無料
- 講師 長尾 和宏先生(医療法人社団裕和会理事長、長尾クリニック院長)

~自身や家族のエンド・オブ・ライフ(人生の最終段階)をどう過ごすか考えてみましょう~

Q 医療と介護が同時に必要になったとき、どこで暮らしたいですか?



Q 在宅医療に不安がありますか?



※三豊総合病院が三豊・観音寺市の65歳以上5,000人を対象に調査 ●問い合わせ先 地域包括支援センター ☎25-7791