

子育て応援情報

子育て講演会

スマートフォン等のメディアが子どもにも与える影響についてのお話です。日ごろの子育てを振り返るきっかけを作りませんか。

時 2月17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
講 尾崎貴視先生(おざきこどもクリニック院長)
料 無料
注 2月8日(金)までに要申し込み。託児あり。
主 観音寺市愛育会
申 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

愛育会のイベント情報

●1歳おめでとう会

時 2月13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)
内 誕生カード作り、紙芝居、リズム遊び、座談会(子育ての情報交換)など
対 平成29年12月、平成30年1月～3月
生まれの赤ちゃんと保護者

数 30組程度(先着順)
料 200円(材料費、写真代)
主 観音寺市愛育会わかば



●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 2月27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カ月ぐらまでの
赤ちゃんとの保護者

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 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964



パパママ教室 体験コース

ご夫婦・ご家族で赤ちゃんを迎えるために準備しませんか?おじいちゃん、おばあちゃんの参加もお待ちしております。

時 3月3日(日)午前9時～午前11時30分
(受付 午前8時45分～)

所 保健センター
数 20人(先着順)
内 お産の経過と陣痛時の過ごし方、妊婦体験、赤ちゃんのお世話の仕方、赤ちゃんのお風呂実習
対 妊婦とその家族
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、飲み物
受 2月4日(月)～28日(木)
申 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964
①kenkou@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。
※夫婦以外の家族が参加する場合は、申し込みの際に連絡してください。



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)		2月13日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	
育児相談		2月26日(火) 午前9時15分～午前10時45分	保健 センター
問 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎23-3957			
問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964			

「ほっとはうす萩 すくすく体操」が完成!

ほっとはうす萩に集まる親子が触れ合い、子どもたちが音楽や歌詞に興味を持って体を動かしてすくすく育ってほしいと願って、オリジナル体操を制作しました。

作詞は、ほっとはうす萩の山本センター長、作曲は村田志織さん(大野原町萩原)、振り付けは中嶋こゆきさん(大野原町萩原出身)です。

「すくすく体操」は、ふれあいほっとタイム(平日午前11時30分～午前11時45分)の中で行います。みんなで楽しく踊りましょう。

※行事がある日は実施されない場合があります。詳しくは市ホームページの「ほっとはうす萩通信」の行事予定表で確認してください。

[ホームページ](#)

暮らしの情報⇒健康・福祉⇒児童福祉

ほっとはうす萩 すくすく体操 歌詞

のーし のーし のっし のし (一部抜粋)
のーし のーし のっし のし
のーし のーし のっし のし
怪獣歩きでのっし のし



ピョン ピョン ピョン ピョン
ピョン ピョン ピョン
うさぎもいっしょに ピョンピョンピョン



大きく 大きく 大きくなーれ
大きくなって キリンさんになーれ
小さく 小さく 小さくなーれ
小さくなって 小さくなって
ダンゴ虫になーれ



起きろ 起きろ 起きろー 朝だ元気に起きろー
走るよ 走るよ 走ーるよー
ランランランニングー

いろいろな動物や虫、生き物が歌詞の中に出てきます。動きをまねて楽しくダンスしましょう。



私たち
楽しく
踊りましょう!

ガオーッ



問 ほっとはうす萩
☎23-6101

ほっとはうす萩
スタッフ

平成30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30年5月生まれの子どもを募集します
受 付: 2月1日(金)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



はな
三好 英ちゃん
父 速人さん 母 摩実さん



いち と
岡田 一杜ちゃん
父 康伸さん 母 亜矢さん



ゆ に
福岡 心結ちゃん
父 誠二さん 母 芳さん



そ まる
福岡 染ちゃん



う た
鴫田 詠ちゃん
父 紘治さん 母 伶香さん



ゆ き と
今宮 雪翔ちゃん
父 翼さん 母 恵美さん

健康だより

時日時 場所 内容 対象
 数募集人数 持持持物 料料金 受受付期間
 主催 協協賛 申申込先 注注意 問問合先

男性料理教室

時 2月1日(金)
 午前9時30分～午後1時
 所 保健センター
 数 30人(定員を超えた場合は抽選)
 持 200円、エプロン、三角巾
 受 1週間前まで
 主 市食生活改善推進協議会
 申 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13日(水)
 午前9時30分～正午
 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26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

三豊総合病院健康教室

● 男性の調理実習
 時 2月6日(水)
 午前10時～午後0時30分
 内 調理実習(卵料理で野菜をたくさん食べよう)
 ● 食べて治して、ハッピーライフ
 時 2月8日(金)
 午後2時～午後3時
 内 年齢と嚥下(お口の健康の話)、いくつになっても自分の歯で食べるために
 ● 夜間糖尿病教室
 時 2月14日(木)
 午後6時～午後7時30分

子宮頸がん医療機関検診は2月末まで

時 2月28日(木)まで ※診療時間内
 所 観音寺市・三豊市内の指定医療機関(5カ所)
 内 子宮頸部細胞診
 対 平成30年度に20歳以上になる人で昨年度に検診を受けていない人(無料クーポン対象者は除く)
 持 子宮頸がん医療機関検診受診票、無料クーポン券(対象者)、健康保険証、診察券(お持ちの人)
 料 2,100円(69歳以下)
 500円(70歳以上)
 ※クーポン対象者は無料です。
 申 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

ちょっと読んでいかな～健康豆知識③

糖尿病といっても
 まず検査値のことがよく分からんな～

市の健診で行っている糖尿病に関する血液検査は、主に2つあります。「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」と「空腹時血糖値」です。
 ① HbA1c → 「過去1～2カ月の平均血糖値」を表します。
 ② 空腹時血糖値 → 「10時間以上絶食した後の、早朝空腹時の血糖値」を表します。
 これらの検査値は、急に数値が高くなるわけではありません。偏った食生活や運動不足などが続くことで、徐々に高くなっていきます。その段階が、「正常型」・「境界型(糖尿病予備軍)」・「糖尿病型」の3つに分類されます。

動脈硬化が進行しています

	正常型	境界型(糖尿病予備軍)	糖尿病型
HbA1c(%)	5.6未満	6.0～6.4	6.5以上
空腹時血糖値(mg/dl)	100未満	110～125	126以上

あなたの検査値がどの段階にあるのか確認してみてください!

内 試食会(糖尿病食を食べてみよう、よくかんで満腹に!)
 ● 腎臓病教室
 時 2月21日(木)
 午後3時30分～午後4時30分
 内 腎臓病について、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 同病院健康管理センター
 ☎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

私たちのグループは「将来、健康でいられる食生活を送ろう」を目標に、働き盛りの世代とその子どもたちに向けた活動に取り組んでいます。

子ども会・愛育会での親子料理教室
 小学校での食育講演会



▲食育講演会(柞田小学校)



▲豊浜愛育会



1日350gを
 目標に野菜を
 取りましょう!



▲豊田子ども会

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・大野原小学校・豊浜小学校)



☆お母さんと一緒に魚をさばけて、とても楽しかった。(子)
 ☆いつも食事を残すけれど、自分で作ったことでよく食べてくれました。(母)



この教室は、親子で一緒に料理を作るだけでなく、食材の選び方やおやつを取り方など食の大切さを学ぶ機会にもなっています。

セルリーとえび天の炒め物

材 料	4人分	作 り 方
えび天	120g	① えび天は、そぎ切りにする。 ② セルリーは、筋を取って斜め切りにする。ニンジンも、短冊切りにする。 ③ フライパンでごま油を熱し、セルリーとニンジンを入れてさっと炒め合わせ、えび天を加えて焼き肉のたれで調味する。 ④ 器に盛り、いりごまを散らす。
セルリー	140g	
ニンジン	40g	
焼肉のたれ いりごま	大さじ2 好みで	

※セルリーは、キャベツや白菜、大根で代用してもおいしく食べられます。