

7/19 上位入賞目指して、頑張ります！

豊浜小学校自転車クラブが、白川市長に第54回交通安全子供自転車全国大会に出場することを報告しました。市長は「プレッシャーに負けないで、平常心で競技に臨み、実力を十分発揮してください」と激励。児童たちは「最後の大会、悔いのないよう全力で挑みます」「緊張に打ち勝ち、好成績を残します」と大会に向けての決意を力強く述べました。



桑名陽太・細川賀史・佃和真・藤川侑希・神木駿介（敬称略）

7/30 第19回全日本少年少女空手道選手権大会 第27回全国中学生空手道選手権大会



▲第19回全日本少年少女空手道選手権大会／豊浜小学校2年＝井原永稀、4年＝遠山ひより、大野原小学校2年＝岡田莉々翔、6年＝高橋大地、一ノ谷小学校6年＝磯野みらい
▲第27回全国中学生空手道選手権大会／大野原中学校1年＝高橋大海、近藤玲也（敬称略・順不同）

7/23 高校生が魚のさばき方を指導

観音寺総合高等学校で親子お魚さばき教室が開催され、親子連れ38人が参加しました。同校食物系の生徒が講師を務め、魚のさばき方のほか、タイやアジを使った「洋風漁師めし」や「ピタパンサンド」の作り方を調理しながら説明しました。市内から参加した6歳の女の子は「魚をさばくのは緊張した。お母さんと家でまた挑戦したい」と笑顔で話していました。



7/29 第13回全国中学生少林寺拳法大会

8月に善通寺市で開催される全国大会に出場する、山岡龍叶さん（観音寺中学校1年・男子単独演武の部）と岸上由依さん、牧野心優さん（共に中部中学校1年・女子組演武の部）の激励会がありました。3人とも全国大会初出場。大会で選手宣誓を務める山岡さんは、「これまでの練習の成果を十分に発揮し、良い結果が出るよう県代表として頑張ります」と決意を述べました。



8/5 世界的なプレイヤーの誕生を待っています

第34回日本クラブユースサッカー選手権（U-15）大会に出場するF.C.コマラント所属の下川温大さん（三豊中学校2年・本大町）の激励会が行われました。四国大会で得点王に輝いた下川さんのポジションはフォワードで、俊足が武器。「トップクラスのチームで、自分の力が全国でどれだけ通用するか、全力で戦ってきます」と決意表明しました。

※大会には、同じチームに所属する土井嘉人さん（中部中学校3年・杵田町）も出場



7/27 大学生が小学生の宿題をサポート

夏休みの宿題に役立ててもらおうと、市と香川大学が協力し、「みんなでワクワクホームワーク～サマラポ～」を3日間開催しました。この日は、親子26人と大学生7人が参加し、ハーバリウムやプラネタリウムの制作、シャボン玉実験に挑戦。大学生に教えてもらいながら、親子で工作や理科実験に取り組んでいました。



7/4 ホールインワンを狙います

第74回国民体育大会グラウンド・ゴルフ競技会に出場する、岡田邦香さん（杵田町）の激励会がありました。健康づくりから始めたグラウンド・ゴルフも、今では県代表の腕前。本市女子では3年ぶりに、男子6人女子6人の県代表選手の一人に選ばれました。市長から「体調を整えて頑張ってください」と激励されると、「練習通りに頑張ります」と笑顔で答えました。



7/4 上位を狙って、頑張ります

第36回全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場する、井上莉空さんと矢野亜希菜さん（大野原小学校6年）の激励会がありました。3回目の出場となる井上さんと初出場の矢野さんは粘り強く攻撃的なテニスが得意。市長から「強豪選手に臆することなく、練習の成果を発揮してください」と激励されると「1試合でも多く勝ち上がります」と決意表明しました。



7/4 夢は競輪選手、目標に向かって

令和元年度全国高等学校総合体育大会自転車競技大会に出場する、森川勇斗さん（笠田高校3年・古川町）の激励会がありました。全国大会初出場の森川さんはプロの競輪選手を目指し、毎日練習に励んでいます。「けがや危険がつきものの厳しい競技ですが、練習の成果が出せたとき魅力を感じます。全国大会では自分の力を出せるように頑張ります」と決意を述べました。



7/17 令和元年度全国高等学校総合体育大会



▲陸上競技大会／観音寺総合高等学校3年＝長野一輝（110mハードル・4×100mリレー）、柴坂磨拓（棒高跳び・4×100mリレー）、合田悠馬（棒高跳び）、山下翔也（4×100mリレー）、2年＝小出健太（4×100mリレー）（敬称略・順不同）
選手を代表して、長野さんが「1つでも次のステージに進めるよう頑張ります」と決意を述べました。

子どもたちのふるさと応援活動

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。

高室小学校

全校児童127人が地域を清掃

学年をまたぐ縦割り班を作り、日ごろの感謝の気持ちを込めて清掃をしました。



栗井小学校

全校児童69人が栗井神社を清掃

あじさい祭り開催前に、神社境内の草抜きや清掃を一生懸命に行いました。





日時 対象 申込先
場所 料金 注意
内容 受付期間 問合せ先

9月24日～30日は結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。患者の咳やくしゃみで結核菌が空中に飛び散り、それを吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し、結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します。特に、80歳以上の人は、結核を発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行してしまう可能性があります。

予防対策として、「規則正しい生活を送ること」や「定期的に検診を受けること」、「咳が2週間以上続くときは医療機関で受診すること」が大切です。早期発見のために、年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう。ことし、検診を受診していない人は、ぜひ9月の肺がん検診を受けてください。(検診の日程は16ページの「9月のがん検診日程」を参照ください。)

問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

健康づくり、 できることから始めよう

9月は健康増進普及月間です。糖尿病、がん、脳卒中などの生活習慣病を予防するため、できることから始めましょう。



統一標語
1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

- ✓ **あと10分歩きましょう**
10分程度歩けば、歩数1000歩が補えます
- ✓ **あと70グラムの野菜を食べましょう**
野菜不足の人は、トマト半分をプラス
- ✓ **禁煙でたばこの煙をマイナス**
たばこには200種類以上もの有害物質が含まれています
- ✓ **健診・検診で健康チェック**
健診は毎日の健康を守る最大の武器です

市では、気軽に参加できる運動教室や料理講習会の開催、がん検診、特定健診(10月末まで)などを実施しています。積極的に参加してください。



本年度最後の集団検診です。がん検診を受けてください

春に受け忘れた人や受診を希望する人は、この機会にぜひ受診してください。

所 保健センター

検診内容	対象
子宮頸がん	20歳以上
肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん	40歳以上

注

- 胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は、時間予約制です。受診を希望する人は、必ず事前に問い合わせてください。乳がん検診の午後の時間帯は、予約状況に応じて変更することがあります。
- 肺がんと胃がん検診の両方を受ける場合は、肺がん検診を先に受けてください。
- 子宮頸がん・乳がんは2年に1度の検診です。平成30年度に受けた人は受けられません。(クーポン対象者を除く)
- 平成30年度に市の胃内視鏡検査を受けた人は、本年度の胃がん検診は受けられません。

9月のがん検診日程

9月	受付時間	検診の種類
22日 (日)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～11:30	肺がん
	9:00～11:30	乳がん
	13:30～15:00	大腸がん
	13:00～15:00	子宮頸がん
23日 (祝・月)	8:30～11:00	胃がん
	8:30～11:30	大腸がん
	9:00～11:30	乳がん
	13:30～15:00	子宮頸がん
	9:30～10:30	肺がん
24日 (火)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～11:30	乳がん
	13:30～15:00	乳がん

問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

乳がん検診を10月の休日に行います

働き盛り世代の人が受診できるように、日曜日に検診を行います。

対 県内在住の40歳以上の女性

2年に1度の検診のため、平成30年度に受けた人は受けられません。申し込み後に市から送付する問診票を必ず持参して受診してください。

料 70歳未満 1,500円、70歳以上 500円

40歳(クーポン券対象者) 無料

※令和2年4月1日現在の年齢です。

検診結果 後日自宅へ通知します。精密検査が必要となった場合は必ず受診しましょう。

問 香川県健康福祉総務課 ☎ 087-832-3261

健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964



	受付期間	実施日	実施時間	定員	場所	申し込み先
医療機関検診	8/5(月)～ 10/11(金)	10/20(日)	9:00～10:00	15	三豊総合病院(観音寺市)	☎ 52-2726
			9:00～12:00	20	かしづかクリニック(三豊市)※	☎ 82-9000
集団検診 (中西讃地区)	8/5(月)～ 9/27(金)	10/6(日)	9:30～11:30	30	善通寺市民会館(善通寺市)	(県)総合健診協会 ☎ 087-881-6309 ※受付時間 平日9:00～17:00
			13:00～14:30	30		
	8/5(月)～ 10/4(金)	10/13(日)	9:30～11:30	30	保健センター(観音寺市)	
			13:00～14:30	30		

※かしづかクリニックは、受付期間以降も可能な範囲で受け付けを行う場合があります。

献血のお知らせ

問 健康増進課 ☎ 23-3964

時 9月8日(日)

午前9時～正午、午後1時～午後3時

所 香川県農業協同組合大野原支店

主 観音寺中央ライオンズクラブ

時 9月23日(祝・月)

午前9時30分～正午、午後1時～午後3時30分

所 大野原中央公園(萩まつり会場)

主 大野原地区献血推進協議会

三豊総合病院健康教室

●夜間糖尿病教室(試食会)

時 9月12日(木)午後6時～午後7時30分

内 糖尿病食を食べてみよう、バランスのよい食事とは

●食べて治して、ハッピーライフ

時 9月13日(金)午後2時～午後3時

内 突然、倒れた人がいたときの対処法、AEDの使い方と心肺蘇生法の実演

●腎臓病教室

時 9月19日(木)午後3時30分～午後4時30分

内 糖尿病と腎臓病、足のお手入れについて

注 各教室とも予約が必要(試食会は1週間前までに要予約。実費600円が必要)

申 問 同病院健康管理センター

☎ 52-3366

みとよサプリ

時 9月18日(水)午後1時30分～午後2時

所 三豊総合病院南棟ホール

内 講演「ヘモグロビンA1cってなあに? 食後血糖を測ろう」

問 同病院 ☎ 52-3366

～差押えになる前に！すぐ納付！～
9月～12月は県内一斉「滞納整理強化期間」です



●税金は大切な財源です

市民の皆さんが納めた税金は、福祉や教育、環境、防災などの身近なサービスや事業を行うための大切な財源です。税金を滞納すると、財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすだけでなく、納期限内に税金を納めている多くの皆さんとの公平性を欠くことになります。

●差押えをする場合があります

財源の確保と、納税モラルの向上を図るため、市は県や三観広域行政組合と連携し、9月から12月までを県内一斉の「滞納整理強化期間」と定め、財産の差押えを中心とした滞納整理に集中的に取り組めます。

納期限までに納付していない人には、督促状や催告書により自主納付をお願いしていますが、それでも納付がない場合は、法律に基づき預金や給与などの財産調査を行います。その結果、財産があるにもかかわらず、滞納していることが分かった場合には、財産（預貯金、給与、生命保険、自動車や不動産など）の差押えを行います。

市税の納め忘れがないか確認し、納期が過ぎているものがあれば、早急に納付をお願いします。

●問い合わせ先

税務課 徴税係 ☎23-3922

滞納整理の流れ



差押え



売却

地域課題の解決に向けた活動の事例として、昨年度開催した観音寺市自治基本条例講演会で講師を務めた前田眞氏（愛媛大学社会連携推進機構教授）が携わった活動の一部を紹介します。

まちづくり学校双海人
愛媛県伊予市の双海地区（旧双海町）の活性化を目的に、平成24年に結成された団体です。

●学校運営のキーワード
①多様性（年齢、居住地などに関係なく）、②対等・平等（組織、立場などに関係なく）、③オープン（分かりやすく、誰でも参加、他任に任せない）、④小さな社会実験から（まずはやってみる、小さく始める）をキーワードに、多様な参加者が集う地域活性化の学び場として、さまざまな取り組みを行っています。

●コミュニティビジネス
地域資源である美しい夕日を生かして「よるカフェ」の運営を行い、そこからカフェをオープンする人が現れています。また、ピアガーデンや軽トラ市といったイベントの開催や、団子の商品開発などを行い、地域の活性化を図っています。

●移住・交流の取り組み
双海地区の人口は10年間で千人減少しており、集落の維持が困難となるものが危惧されています。その状況に歯止めをかけるため、移住体験ツアーの開催や、行政のバックアップを得ながら空き家の貸家利用などを進め、子育て世帯の移住を実現しています。

地域課題の解決には、多くの人を巻き込んでそれぞれの強みを生かし、協働して取り組むことが重要です。

シリーズ 自治基本条例⑭
「協働のまちづくり その②」
企画課 ☎23-3917

国民健康保険に加入している40歳～74歳の皆さんへ

特定健康診査の結果は、いかがでしたか？
対象者は、「特定保健指導」を受けましょう

Q 特定保健指導って何？
どんな人が対象になるん？



特定健康診査を受診すると、

健診結果により、生活習慣の改善が必要な人は、医師・保健師・栄養士などと面談を受けることができます。面談では、生活習慣改善につながる目標を一緒に決め、3カ月以上目標に取り組んで、結果を一緒に振り返ります。

特定保健指導の対象者は、

メタボリックシンドロームのリスクがある人が対象です。改善のためには、内臓脂肪を減らすことが大切です。



メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満（おなか周りが出ている）＋高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上該当した状態。血管壁が厚く、硬くなる動脈硬化の進行が早くなる。



Q これまでの生活習慣を否定されるんやろか…。



そんなことはありません。スタッフと作戦会議をして、まずは自分にできることから始めてみましょう。



Q ① 費用は？
② どこで受けるん？
③ どこも痛くないし、放っておいたらいいの？



- ① 費用は無料です。
- ② 指導は市が契約した10カ所の病院で受けることができます。
- ③ 数値が悪いまま放っておくと、心臓病や脳卒中など命に関わる疾患になる危険性が高くなります。この機会にご自身の健康について、一緒に考えてみませんか？



特定保健指導の様子（集団）



対象者には、特定保健指導利用券をお送りします。封筒が届いたらすぐに開封して、特定保健指導を受けましょう。

問い合わせ先 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

