



11/4 瀬戸内国際芸術祭 2019が閉幕

伊吹島に県内外や海外から18,622人が来場し、多くの観光客でにぎわいました。9月28日の開幕から38日間、芸術祭を支え、盛り上げてくれたたくさんの島の人やボランティア、見送り隊の皆さん、ご協力ありがとうございました。

9/26 「ヤドンマンホールが、できたやあん」

ポケットモンスターの人気キャラクター「ヤドン」をデザインしたマンホールのふたが、大正橋プラザ前の歩道に登場しました。ヤドンは、県が「うどん県PR団」に任命しており、デザインマンホールは世界に1枚のオリジナルデザイン。観音寺市をはじめ、県内16市町に設置されています。



©2019Pokémon.©1995-2019 Nintendo/ Creatures Inc./ GAME FREAK inc.

10/15 面白い！小学生プログラマー誕生

高室小学校6年生が、タブレットを使ってロボットを動かすプログラミングを体験しました。「難しかったけれど、ロボットの操作は上手にできた」「楽しかった、もっといろいろやってみたい」と、子どもたちは目を輝かせ、満足そうな笑顔を見せていました。プログラミング授業は、2学期中に市内全小学校で行われます。



10/22 8カ国の料理にお腹も心もまんぷく

観音寺市国際交流協会主催の「お国自慢の料理大会」が開かれ、市内外在住の外国人や市民45人がブルガリアやフィリピン、カナダ、ベトナムなど8カ国の料理を作り試食しました。このうち中国チームは水餃子を皮から手作りし、アメリカチームは数種類のパイやケーキを手際よく調理。参加者は出来たての料理を食べ、「海外旅行に行った気分」と笑顔を見せていました。



11/10 生放送で自慢の歌声を披露

司会に小田切千アナウンサー、ゲストに門倉有希さんと前川清さんを迎え、「NHKのど自慢」がハイスタッフホールで開催されました。前日の予選会に参加した約250組の中から選ばれた20組が本大会に出場し、会場や全国のお茶の間に歌やパフォーマンスを届けました。出場者が歌いだすと、観客がエールを送り、手作りのうちわや横断幕で応援しました。



全国大会出場おめでとうございます

10/23 2019年少林寺拳法全国大会 in あいち 出場選手激励会



組演武 中学生女子の部：倉田和佳（中部中学校2年） 小山純怜（豊中中学校2年）（敬称略・順不同）共に栗井スポーツ少年団に所属の2人は息もぴったり。昨年に引き続き出場し、上位入賞を目指します。「良い成績を残したい。体調を整え練習の成果が全て出せるように頑張ります」と決意を述べました。

10/25 第37回全日本ジュニア新体操選手権大会 出場選手激励会



個人競技女子：細川葵菜（ミッキー新体操クラブ、高瀬高等学校1年）（敬称略）昨年に引き続き、2度目の全国大会出場。白川市長から「毎日の厳しい練習の成果を発揮してください」と激励されると、「ノーマスで、みんなに感動を与える演技を目指して頑張ります」と意気込みを語りました。

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。

大野原小学校

6年生92人がボランティア清掃

10/21



秋祭り後、地域の皆さんと一緒に大野原八幡神社境内や神社周辺の清掃活動を行いました。

一ノ谷小学校

5年生51人が地域の高齢者宅を訪問

10/25



あやとりや百人一首カルタなどで楽しく交流し、手紙とプレゼントを渡しました。

健康だより

時日時 場所 内容 対象
 数募集人数 料金 受付期間 持持参物
 主催 申込先 注意 問問合先

歯ッスル教室

時 12月25日(水)午後1時30分～午後3時
 所 保健センター
 内 歯周病検診の結果、歯周病予防に関する講話、正しいブラッシングの方法
 対 令和元年度歯周病検診受診者のうち要指導、要精検と判定された人
 数 30人(先着順) 料 無料
 受 12月18日(水)まで
 持 歯周病検診結果(クリーム色の用紙)
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

男性料理教室

時 12月13日(金)午前9時30分～午後1時
 所 保健センター
 時 12月17日(火)午前9時30分～午後1時
 所 豊浜福祉会館

数 各30人(定員を超えた場合は抽選)
 料 200円
 持 エプロン、三角巾、筆記用具
 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

ふれあい健康まつり

時 12月8日(日)午前10時30分～午後3時
 所 ゆめタウン三豊2階下りエレベーター横
 内 健康度測定(血圧・肺年齢・骨密度など)、残業整理、お薬相談、栄養相談、こども薬局など
 料 無料
 問 観音寺・三豊薬剤師会事務局 ☎54-5250

口の衰えをあきらめないで

65歳からの介護予防教室「さわやか教室」を開催します



こんな症状に心当たりはありませんか？

- 口が乾く
- むせる
- 食べ物をこぼす
- 食事に時間がかかる
- 口の中に食べかすが残る
- 口臭がある
- うがいがうまくできない
- 薬が飲みにくい
- 痰がからむ

「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、口は生きていくために欠かせない役割を担っています。口の力は年齢とともに衰えていきますが、放置しておくと、歯周病や誤嚥性肺炎などの病気に発展する恐れがあります。正しいケアを身に付け、口の健康を維持しましょう。

さわやか教室

● 豊浜会場
 時 12月6日(金)午後1時30分～午後3時30分(午後1時～受け付け)
 所 豊浜福祉会館2階
 ● 観音寺会場
 時 12月16日(月)午後1時30分～午後3時30分(午後1時～受け付け)
 所 保健センター1階

内 歯科衛生士の話、健口体操、ガムテスト(かむ力)、管理栄養士の話(低栄養にならないために)、簡単調理レシピの紹介・試食
 対 市内在住の65歳以上の人
 数 各50人(先着順)
 料 無料
 受 11月29日(金)まで
 ※2会場のうち1カ所を選び、窓口または電話で申し込み
 申 問 地域包括支援センター ☎25-7791



冬は感染症に注意しましょう



感染性胃腸炎

ノロウイルスとは

感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかに付着しているだけで食品や人、床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染する恐れがあります。回復後もしばらくは、便からウイルスの排出が続くので注意が必要です。

症状

嘔吐や下痢、発熱などが感染後1～2日に現れ、症状は3日ほどで治まります。感染していても、症状がない場合もあります。

予防

- 食品は中心温度が85～90度で90秒以上加熱する
- 調理や食事の前には、せっけんと流水でしっかり手を洗う
- 嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋を使用し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を染み込ませたペーパータオルなどで嘔吐物を周囲から中心に向かって拭き取り、ビニール袋に入れ、袋の口を縛る。廃棄後は流水とせっけんでしっかり手を洗う

インフルエンザ

インフルエンザとは

感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染します。

症状

高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水などで、普通の風邪に比べて全身に現れる症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

予防

- 流行前(10月～12月)に予防接種を受ける
- 人混みを避ける
- 部屋の湿度を適度に保つ
- 外出後に手洗いを行う



問 健康増進課 ☎23-3964
 香川県西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

三豊総合病院健康教室

● 男性の調理実習

時 12月4日(水)午前10時～午後0時30分
 内 鍋料理で野菜をたくさん食べよう

● 夜間糖尿病教室

時 12月12日(木)午後6時～午後7時
 内 歯周病は糖尿病の合併症～口は全身の健康を映す鏡～、年末年始を上手に過ごそう!

● 食べて治して、ハッピーライフ(調理実習)

時 12月13日(金)午前10時～正午
 内 高齢でもおいしく、食べやすくする工夫

● 腎臓病教室(調理実習)

時 12月19日(木)午前10時30分～午後1時
 内 たんぱく質を控えた食事

注 各教室とも予約が必要(調理実習は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 12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「脳卒中ってどんな病気？」
 問 同病院 ☎52-3366

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)
☎24-8123

えっ、お年玉ってお餅だったの？

12月に入ると気忙しい感じがするのは、新しい年を迎えるため、さまざまな準備に追われるからでしょうか。

大掃除やしめ飾り、おせち料理などの正月準備は、新年の「歳神様」を迎えるためのものとされています。お迎えした歳神様の居場所が鏡餅といわれ、年末には、鏡餅を準備するために昔から餅つきが行われてきました。鏡餅には歳神様の魂が宿り、神棚に供えた家族分の小さな丸餅を「お年魂(神様からの魂)＝お年玉」としていただく料理が「お雑煮」で、お餅を食べることで生命力が与えられると言われられてきました。

また、鏡餅をいただく「鏡開き」には「歯固め」という意味もあります。丈夫な歯で何でも食べられることが長生きにつながるため、健康と長寿を祝い、年の初めに固い餅などを食べるようになったようです。

こうしてみると、お餅は大切な食べ物であったと

考えられます。

お餅といえば臼ときねでつくりますが、どちらも食生活で最も重要な道具の一つとして、弥生時代から使われてきました。臼は、稲などの殻を剥がしたり大豆やソバなどを粉にしたりする「ひき臼(すり臼)」と、きねと一緒に使い、精米したり餅をついたりする「つき臼」の2種類があります。きねは、形状で「縦ぎね」と「横ぎね」に分けられます。月のウサギが餅つきに使っているのは、丸太の中ほどを細く削り、握りやすく作られた縦ぎねです。横ぎねは丸太に柄を付けたもので、上から振り下ろし、強い力でつくることができます。

ふるさと学芸館にも、きねや木摺臼、土摺臼、石臼、大唐など、当時重宝された道具を大切に展示しています。どれも実際に触ったり動かしたりできますので、ぜひ体験してみてください。

どうするす 土摺臼(とうす)▶



学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎57-6660

種類には野菜をたっぷり入れよう!

寒いこの時季、だしの効いた温かいうどんが食べたくになります。そんな時におすすめしたいのが、香川の郷土料理で野菜たっぷりの「しっぽくうどん」です。

しっぽくうどんは、大根やニンジン、里芋、鶏肉、油揚げなど数種類の具を味付けしただし汁で煮込み、ゆであうどんにかけたものです。不足しがちな野菜を一度に取れる、おいしくて体に優しい料理です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



- 〈献立〉 観音寺保育所・幼稚園
- スイートロールパン
 - しっぽくうどん
 - ひじきとじゃこの鉄骨サラダ
 - ミニトマト ● ミカン

しっぽくうどん 材料 (4人分)

ゆであうどん200g、鶏もも肉60g、ニンジン32g、大根80g、里芋60g、シイタケ12g、葉ネギ12g、油揚げ20g、煮干だし汁480cc、薄口しょうゆ小さじ2強、濃口しょうゆ小さじ1/2、本みりん小さじ3/4

作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②鶏もも肉、ニンジン、大根、里芋は一口大に切り、シイタケは薄切りにする。油揚げは細切り、葉ネギは小口切りにする。
- ③鍋に①と葉ネギ以外の②を入れて煮込む。
- ④鶏肉と野菜に火が通ったら、しょうゆ、本みりんを加え、火を止める前に葉ネギを加える。
- ⑤温めたうどんに具とだし汁をたっぷりかけて完成。

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

心のモヤモヤと上手に付き合う方法を見つけよう

市内小学5年生を対象に「子どもの心の健康教室」の出前教室を行っています。「魔女のモヤモヤBOX」という劇を通して、自分の力だけでなく周囲の人に助けをもらいながら、ストレス(モヤモヤ)と上手に付き合う方法を考えました。



問い合わせ先

健康増進課(休養・心の健康・アルコール・たばこグループ) ☎23-3964

小学5年生511人に聞きました (平成30年度出前教室のアンケートから)

モヤモヤしたことがありますか?

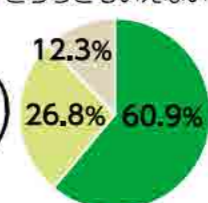
■ はい ■ いいえ ■ わからない



約3割がストレスを抱えています

悩んだとき、困ったとき、誰かに相談していますか?

■ している ■ していない ■ どちらともいえない



主な相談相手(複数回答)

■ 母 ■ 友達 ■ 父 ■ 祖母 ■ 姉 ■ 先生 ■ その他

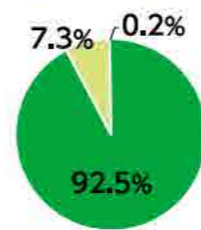


両親や友達に相談する子が約7割

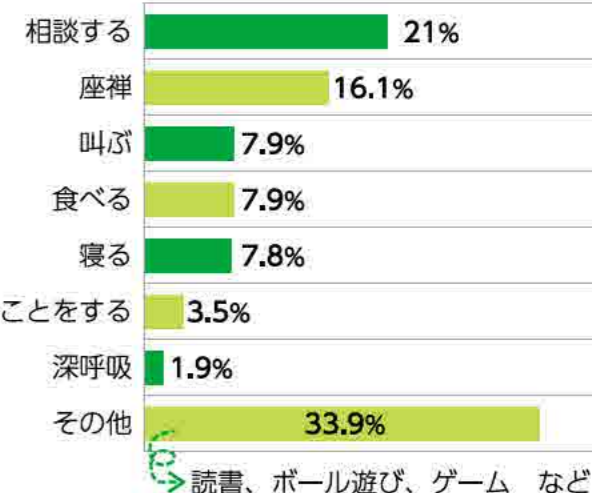
受講後のアンケート結果

モヤモヤ解消法が見つかりましたか?

■ はい ■ いいえ ■ わからない

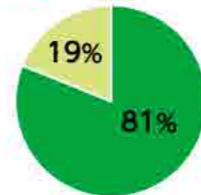


どんな解消法を見つけましたか?(複数回答)



相談したい相手が見つかりましたか?

■ はい ■ いいえ



受講した多くの子どもたちが、相談できる相手やストレス解消法を見つけることができました。ただ、昨年度より相談したい相手が見つかった割合が約1割減少しているため、大人から、子どもの話を子どもの目を見て聞いてあげる時間を持ちましょう。

子育て応援情報

パパママ教室 心の準備コース

夫婦や家族で、赤ちゃんを迎えるために準備しませんか。

時 令和2年1月19日(日)午前9時～正午
(午前8時45分～受け付け)

所 保健センター

内 歯と口の知識のお話(歯科医)、妊娠・出産・子育てのお話(小児科医、助産師など)、ワークショップ、子育て支援サービスの紹介

対 妊婦とその家族 **数** 20人(先着順)

受 12月23日(月)～令和2年1月16日(木)

持 筆記用具、飲み物、母子健康手帳

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964
E:kenkou@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。

赤ちゃん同窓会

赤ちゃんの成長の軌跡を手形や足形で残しませんか?

時 12月11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)

対 令和元年7月・8月生まれの赤ちゃんと保護者

持 タオル、飲み物

料 200円(材料費、記念写真の郵送料など)

主 愛育会わかば

申問 健康増進課 母子保健係
☎23-3964



観音寺幼稚園・観音寺中央幼稚園で預かり保育を行います

令和2年4月から、次の幼稚園で新たに預かり保育を行います。(大野原幼稚園、豊浜幼稚園は従来どおり実施)

幼稚園名	対象年齢	定員
観音寺幼稚園	3～5歳児	おおむね50人
観音寺中央幼稚園		おおむね40人

預かり保育時間

幼稚園開園日: 幼稚園教育時間終了後～午後6時
幼稚園開園日以外(長期休業中など): 午前8時～午後6時

利用要件

令和2年度に観音寺市立幼稚園への入園が決定しており、保護者等の事情により保育を必要とする場合(月64時間以上の就労、保護者の疾病・障がいなど)に限ります。

注 ●定員を大幅に上回った場合は、保育の必要性が高い順に選考し、利用をお断りすることがあります。

●給食がない日の預かり保育には、弁当が必要です。

●幼稚園への入園申し込みは、随時受け付けします。

●預かり保育申込書は、入園認定後の入園前健康診断日(1月中旬)に配布する予定です。

問 子育て支援課 ☎23-3962



放課後児童クラブ支援員登録募集中!

放課後、保護者が仕事や病気のために、家庭で保育ができない児童を預かっています。子どもたちの保育をしてくれる人を募集します。

対 週に3日から4日程度(1日4時間)勤務ができる人。学校教諭、幼稚園教諭、保育士の有資格者または経験者を歓迎。資格、経験がなくても可。

受 随時

持 履歴書、有資格者は各種資格証書の写し

申問 子育て支援課 ☎23-3962

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)	12月11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	12月17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			

平成30年12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31年3月生まれの子どもを募集します

受付: 12月2日(月)午前8時30分から(先着順)
申込方法: 秘書課へ電話または窓口で申し込み。
申し込み後、1週間以内に申込書と写真を提出してください。
窓口: 秘書課 広聴広報係・大野原支所・豊浜支所・伊吹支所
問い合わせ先: 秘書課 広聴広報係 ☎23-3915



かずみ
柴田一臣ちゃん
父 教雄さん 母 真知子さん



まお
酒井麻緒ちゃん
父 蓮さん 母 実穂さん



ゆうや
門畑侑弥ちゃん
父 文弥さん 母 美帆さん



りの
嶋田梨乃ちゃん
父 祐二さん 母 早紀さん



りんと
植村麟音ちゃん
父 浩明さん 母 末由子さん



しゅんすけ
那須俊介ちゃん
父 克隆さん 母 有希さん



ゆうし
鬼村優志ちゃん
父 博明さん 母 郁美さん



あおい
山下葵ちゃん
父 裕輝さん 母 麻里百さん