



長尾 格さん (観音寺町)

大正8年に医師の娘として善通寺市に生まれた長尾さん。観音寺市に嫁いで75年になります。字が上手く、手先が器用で、人形作りが得意だったそうです。好きな食べ物は魚や貝のお吸い物、山菜のほか、ケーキやアイスクリームなどの甘いものも大好き。現在は長男ご家族と穏やかに過ごしています。



篠原 幸秋さん (新田町)

大正8年に農家の長男として生まれた篠原さん。青年学校卒業後は直島製錬所で勤務し、長女誕生後に観音寺市に帰ってきました。昔から規則正しい生活を続けており、好き嫌がなく、何でも残さずよく食べるそうです。娘さんと自宅で生活しながら、デイサービスでのドライブやゲームを楽しみに過ごしています。

12/25 楽しく動いて健康づくり

共同福祉施設でのびのび教室が開催され、30人が参加しました。寒さで固まった体をほぐし、椅子に座って足を曲げ伸ばしたり指を動かしたり、家でもできる簡単な運動を行いました。この日の最高齢は97歳。「毎月来るのが楽しみ」「教室が選べるから、自分に合った運動ができる」と参加者は笑顔を見せていました。



同教室は毎月開催しています。詳しくは24ページへ

12/26 「よいしょ〜！」餅つきで交流

ふたば保育園で餅つきが行われ、0〜5歳児136人が参加しました。この日ついたのは、子どもたちが地域の畑で収穫した紅芋を練りこんだ餅やよもぎ餅、合計7日分。子どもたちは祖父母や地域の人と一緒に餅をついたり、掛け声を掛けたり、歌に合わせて踊ったりと大はしゃぎ。出来たての餅をおいしそうに頬張っていました。



1/4 「新刊貸し出し福袋」求めて行列

年始から読書に親しんでもらおうと、中央図書館で新刊3冊を詰めた福袋の貸し出しが行われました。「ミステリー」「歴史」「健康」などジャンル別に分かれており、どんな本が入っているかは袋を開けてのお楽しみ。開館30分前から並んだという坂本町の女性が取ったのは「ダイエット」の福袋。「お正月に太ってしまったのでちょうど良かった」と笑顔で話していました。



1/12 地域を守る消防団、胸を張って出初式

観音寺市消防団出初式が総合体育館で行われ、市内8方面隊の22分団から575人が参加しました。永年勤続消防団員や無火災分団など109人12分団の表彰、大野原小学校マーチングバンドの演奏が行われました。矢野幹和団長は、「自らの地域は自分たちが守り、いかなる時も災害に立ち向かう精神を持って尽力する」と宣誓しました。



全国大会出場おめでとうございます

12/17 野菜を食べて糖尿病を予防しよう

豊浜福祉会館で男性料理教室があり、17人が参加しました。たっぷりの野菜やタンパク質が多い鶏胸肉を使うと、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。生活習慣改善法を学んだ後、参加者は食生活改善推進員に手ほどきを受けながら、6品の料理を完成させ、「上手に出来た」と満足そうでした。



次回は2月18日(火)開催。詳しくは19ページへ

12/17 第3回W・K・O(世界組手連盟) ジャパンアスリートカップ本大会出場選手激励会



高校男子の部65kg未満：石川 叶大 (一道会館、大野原町) (敬称略)

3年連続全国大会出場となった石川さんの得意技はパンチと二段蹴り。「同階級最後の出場なので、悔いが残らないよう結果を出したい。入賞目指して頑張ります」と決意を語りました。

12/19 幸せな1年になりますように

豊浜小学校6年生58人が体育館でしめ縄作りを体験しました。子どもたちに日本の伝統文化を伝えようと、観音寺市女性団体連合会が毎年開催している行事です。長寿会の皆さんに縄のない方を教わりながら、手と足を使って一生懸命にしめ縄を作る子どもたち。完成したしめ縄を手に「よりをかけるのが難しかった」「おばあちゃんの家に飾ろう」と話していました。



12/25 フルーツたっぷり、ロールケーキが完成

大野原いきいきセンターでほっとはうす秋の親子教室が行われ、14組の親子がロールケーキ作りに挑戦しました。スポンジ生地を焼き、生クリームを塗って巻いていき、たくさんの果物をのせて完成。「初めて参加したけど一緒に作って楽しかった。早く食べたい」と子どもたちは待ちきれない様子でした。



子どもたちのふるさと応援活動
小・中学生が、地域のあちらこちらで活躍中！さまざまな取り組みを紹介します。

中部中学校

生徒59人が
エコ・アダプト
ロード活動

草刈りやごみ拾いを
して、通学路を美しく清
掃しました。



柞田小学校

5年生85人が
楽陽荘を訪問

歌やゲーム、絵本の読
み聞かせ、肩たたきな
どをして、楽しく交流
しました。



健康だより

時日時 場所 内容 対象
 料料金 受付期間 持持参物
 申込先 注意 問問合先

子宮頸がん検診は2月末まで

子宮頸がん検診は、がん検診の中で唯一20歳から受けられます。近年、20～30歳代の若い世代で子宮頸がんの発病や死亡が増えています。2年に1回の定期的な検診を受けましょう。

時 2月29日(土)まで ※各機関の診療時間内
所 観音寺市・三豊市内の指定医療機関
 (三豊総合病院、香川井下病院、もりの木おおにしクリニック、高瀬第一医院、細川病院)
対 令和元年度に20歳以上になる人で、前年度に受診していない人(無料クーポン対象者は除く)
料 2,100円(69歳以下)、500円(70歳以上)
 ※クーポン対象者(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ、平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)は無料
持 子宮頸がん医療機関検診受診票、無料クーポン券(本年度対象者)、健康保険証、診察券
注 事前申し込みが必要
申 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

乳がん検診は2月末まで

乳がんは年々増加しており、市の検診でも毎年約10人に乳がんが発見されています。この機会に、ぜひ検診を受けてください。

医療機関	検診曜日	受診期間
三豊総合病院	水・木	2月27日(木)まで
香川井下病院	月・金	2月28日(金)まで
かしづかクリニック(三豊市)	月～土(木は午前のみ)	2月29日(土)まで

内 問診、視触診、マンモグラフィ検査
対 令和元年度に40歳以上になる人で、前年度に受診していない人(無料クーポン対象者は除く)
料 1,500円(69歳以下)、500円(70歳以上)
 ※クーポン対象者(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ)は無料
持 乳がん検診受診票、無料クーポン券(本年度対象者)、健康保険証、診察券
注 事前申し込みが必要
申 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

献血のお知らせ

時 2月14日(金)午前9時30分～正午
所 大野原いきいきセンター
時 2月27日(木)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
対 体重50kg以上で男性17～69歳、女性18～69歳
 ※65～69歳は、60～64歳の間に献血をした人
問 健康増進課 ☎23-3964
 (協賛) 観音寺ライオンズクラブ

三豊総合病院健康教室

- 男性の調理実習
時 2月5日(水)午前10時～午後0時30分
内 麺料理で野菜をたくさん食べよう
- 夜間糖尿病教室(試食会)
時 2月13日(木)午後6時～午後7時30分
内 糖尿病食を食べてみよう、よく噛んで満腹に
- 食べて治して、ハッピーライフ
時 2月14日(金)午後2時～午後3時
内 高齢者の認知症とその対応、安心できる在宅療養生活を送るために

- 腎臓病教室
時 2月20日(木)午後3時30分～午後4時30分
内 腎臓病について(まとめ)
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。実費600円が必要)
申 同病院健康管理センター ☎52-3366
- みとよサプリ
時 2月19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「転倒防止について」
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

3世代親子料理教室を各地で開催しました

健康増進課(栄養・食生活・食育グループ) ☎23-3964

8月10日 郷土料理教室



11月24日 高室地区



三豊ナスのナスそうめんなど、野菜たっぷりの料理を作りました

朝ご飯や野菜を食べる大切さを学びました

12月15日 粟井地区



野菜を使ったレシピを募集します

健康のため、野菜は1日350グラム取ることが望ましいといわれています。ただ、これだけの野菜を食べるのはなかなか簡単なことではありません。そこで、皆さんからおすすめの野菜レシピを募集します。ぜひ写真も添えて申し込んでください。

提出期限：3月31日(火)まで
 提出先：健康増進課 窓口(市役所1階)



プレゼント
 レシピを提出してくれた人に、ミニタオルまたはまな板を1つプレゼントします(先着50人まで)

350グラムの野菜。目安は両手3杯分です!

- 淡色野菜 両手2杯分
- 緑黄色野菜 両手1杯分

子育て応援情報

育児教室「心愛カフェ」

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 2月14日(金)午前10時～午前11時30分

所 保健センター1階

内 ●親子のふれあい遊び

●リトミック・歌遊び

NPO法人ミュージックサポートネットワーク
ワークぱぴぷぺ

対 0カ月から3歳までの子どもと保護者

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

パパママ教室 体験コース

夫婦や家族で赤ちゃんを迎えるために準備しませんか。おじいちゃんやおばあちゃんの参加もお待ちしています。

時 3月8日(日)午前9時～午前11時30分

(午前8時45分～受け付け)

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やお風呂実習

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10日(月)～3月5日(木)

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

@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 2月12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9月・10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



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26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



親子子育て講演会 「がんばってるのに気づいてね、お母さん」

日ごろの子育てを振り返るきっかけを作りますか。

時 2月9日(日)午前10時～午前11時30分

(午前9時～受け付け)

所 保健センター

講 鳴門教育大学大学院教授

あいほら 粟飯原 良造先生

対 就学前のお子さんの保護者

料 無料

注 託児あり(先着20人、事前申し込みが必要)

申問 健康増進課 母子保健係

☎23-3964



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12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 子育て・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談	2月25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31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!!
令和元年5月生まれの子どもを募集します

受付: 2月3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



あやせ
石井愛弥彩ちゃん
父 裕さん 母 祐子さん



高岡いずちゃん
父 謙伍さん 母 あゆ美さん



あやね
高橋綾音ちゃん
父 弘行さん 母 由佳さん



おうた
牧野桜大ちゃん
父 博一さん 母 さやかさん



りつ
中川律ちゃん
父 浩行さん 母 真奈美さん



りく
藤川凜空ちゃん
父 翔さん 母 早耶香さん



あいか
堀口愛華ちゃん
父 将司さん 母 恵美さん



じょう
松本丈ちゃん
父 幸一郎さん 母 亜紀さん