

1/28 第69回「社会を明るくする運動」作文コンテスト
全国連合小学校長協会会長賞 受賞報告会



一ノ谷小学校6年 木下心葉 (敬称略)
作文「人と人とのつながり」で、全国第2位にあたる全国連合小学校長協会会長賞を受賞した木下さんは、「驚きと喜びの気持ちでいっぱい。ありがたい気持ちを忘れずに、あいさつを広めたい」と語りました。

1/30 第75回国民体育大会冬季大会
出場選手激励会



▲スキー／監督＝清水良徳 (大野原町)、成年男子Aジャンプスラローム選手＝近藤一樹 (流岡町) (敬称略)
近藤さんは小学1年生からレースを始め、全国大会への出場はことしで8回目です。「シード権を狙いたい。大会初日にいい滑りをし、チームに勢いをつけられるように頑張ります」と決意を述べました。

2/1 教育功労賞・教育奨励賞表彰式



教育功労賞：6人
教育奨励賞：一般5人、小学生12人、中学生5人、
大野原小学校マーチングバンド
他の模範となる児童や生徒のほか、長年にわたり学校保健や学校教育、青少年健全育成などの分野で貢献された方々に教育委員会より表彰状を贈り、功績をたたえました。

2/3 「鬼は外～！」琴弾八幡宮で豆まき

琴弾八幡宮の節分祭が行われ、市内の4つの保育所や幼稚園児約200人が参加しました。お多福や鬼の面をかぶった子どもたちは、赤鬼や緑鬼から逃げながら、大きな声で「鬼は外～、福は内～」と豆まきをしました。豆まきの後は鬼たちと仲直りし、「優しい鬼さんで楽しかった」とにっこり。1年の健康と幸せを願いました。



2/5 厚生労働大臣から認知症希望大使に任命

渡邊康平さん(池之尻町)が、認知症本人大使「希望大使」に選ばれたことを白川市長に報告しました。希望大使には、認知症になっても前向きに暮らす姿を積極的に発信する役割があり、渡邊さんを含め、全国で5人が初めて任命されました。渡邊さんは「認知症になるとできないことがあるが、できることもたくさんある。偏見を少しでも和らげたい」と話していました。



2/8 ミュージカルを前に、地域住民と出演者が交流

ミュージカル「夢つむぎの詩」の舞台モデルになった、五郷地区の魅力を紹介するイベント「夢の里 五郷」を五郷活性化センターで開催し、104人が参加しました。旧五郷小学校海老濱分校の卒業生などが学校生活の思い出や当時の生活について語り、ミュージカルに出演する小・中学生と交流しました。



ミュージカルは3月15日(日)開催。詳しくは23ページへ

姉妹都市交流

1/18-24 真狩村と交換作品展

北海道真狩村から絵画の便りが届きました。ことしは真狩小学校から20点、御保内小学校から5点、計25点の作品。スキーを楽しむ姿などが生き生きと描かれた図画や力強い習字が、中央図書館1階ギャラリーに展示され、訪れた人の目を楽しませていました。真狩村では、観音寺・高室・伊吹小学校の児童の作品35点が展示されています。



2/3 宗鑑ゆかりの地から13人が訪問

俳諧の祖・山崎宗鑑の縁で姉妹都市提携を結んでいる滋賀県草津市の常盤(ときわ)学区自治連合会が、観音寺市を訪問しました。常盤学区は宗鑑が生まれた旧常盤村があった場所で、昭和59年にこの地域で刈ったヨシを使って一夜庵の屋根ふき替えを行っています。この日は一夜庵を訪れ、一夜庵保存会の皆さんの案内のもと、庵内を見学しました。



1/22 「寒さなんてへっちゃら!」雪遊びに夢中

大野原幼稚園の5歳児74人が、スノーパーク雲辺寺でそり滑りをしました。園児たちは「一緒に滑ろう」「下まで競争だ」と声を掛け合い、体の向きでスピードを調節しながら、チビッコゲレンデを上から下まで一気に滑り降りていました。そり滑りのほか、雪の山にトンネルを掘ったり雪合戦をしたりして、雪遊びを楽しみました。



2/1 秋葉原でがんおんじフェアを開催

JR秋葉原駅周辺のUDXアキバ広場(東京都千代田区)にて「四国のまんなか!まるごと!がんおんじフェア」を開催しました。交流・定住人口の増加を図るため、観光客などに市特産品の販売や、観光・移住情報、ふるさと納税の紹介などを行い、市の魅力をPRしました。アニメ「結城友奈は勇者である」のファンも多数駆け付け、会場を盛り上げてくれました。



2/2 市民手作りの音楽祭、ことしも盛況

ハイスタッフホール大ホールで、第15回観音寺市民音楽祭が開催され、18団体約600人が参加しました。市内小・中学校、高等学校の合唱部や吹奏楽部のほか、音楽愛好家で作る混声合唱団や吹奏楽団などが、日ごろの練習の成果を披露。ホールに響く伸びやかな歌声や息の合った演奏で、大勢の観客を音楽の世界へ引き込みました。





時 日時 所 場所 内 内容
 対 対象 料 料金 注 注意
 申 申込先 問 問合せ先

予防接種を受け忘れていませんか？

3月31日までが公費助成対象期間です。対象者には通知を送付していますので確認してください。

麻しん風しん混合2期ワクチン

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

高齢者肺炎球菌予防接種

○下表の人（過去に一度でも23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外）

○60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
101歳以上	大正8年4月1日以前生まれ

健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

結核・肺がん検診を受けましょう

令和2年度の結核・肺がん検診（豊浜地区・大野原地区）を行います。日本人のがん死亡原因の1位は肺がんです。早期発見のために、年に1度は検診を受けましょう。

対 40歳以上

内 胸部エックス線検査	64歳以下 200円
	65歳以上 無料
かくだん 内 喀痰検査	500円

注 ○事前申し込みは不要です。

○喀痰検査は50歳以上の高喫煙者のみ対象で、この検査のみの受診はできません。

検診日時	会場
4月2日 (木)	9:30～11:30 JR豊浜駅
	13:00～13:30 長谷公民館
	14:00～15:30 豊浜公会堂
4月3日 (金)	9:30～10:30 豊浜西部集会所
	11:00～11:30 箕浦自治会館
	13:00～13:30 大平木公民館
4月6日 (月)	9:30～11:30 豊浜南部集会所
	13:00～14:30 豊浜福祉会館
	4月7日 (火)
4月8日 (水)	10:40～11:00 海老津集会所
	13:00～15:00 農協萩原支店
	9:00～11:30 いきいきセンター
4月9日 (木)	13:00～15:00 中姫ふれあい会館
	9:00～10:00 安井公民館
	10:30～11:30 大野原会館
4月10日 (金)	13:00～14:00 農協五郷支店
	14:30～15:30 萩のふるさと会館
	9:00～10:00 石砂集会所
4月13日 (月)	10:30～11:30 白坂公民館
	13:00～14:30 農協紀伊支店
	9:00～10:00 中林集会所
4月13日 (月)	10:30～11:30 花稻研修センター
	13:00～15:30 いきいきセンター

※ビレッジハウス大野原での実施は令和2年度から中止となります。

健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

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

目指せ！おいしく食べて、いきいき長寿 口の体操を毎日の習慣にしましょう

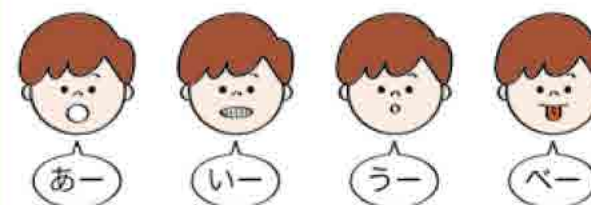
健康増進課（歯の健康グループ）☎23-3964

舌の筋肉の衰えで全身の老化が早まる

舌を鍛える体操で老化を防ぐ！

あいうべ体操

1日30回（10回×3セット）以上が目標です。



- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

唾液には大事な働きがいっぱい

消化を助ける 口の中を清潔にする 口の中を保護する 抗菌作用、虫歯を防ぐ

だえきせん※
唾液腺マッサージ

食事前に水分を多めに取ってから、各5～10回を目安に優しく行いましょう。

- ① じかせん 耳下腺
- ② がっかせん 顎下腺
- ③ ぜっかせん 舌下腺



両頬に親指以外の4本の指をそろえてあて、奥歯の周囲をグルグル回転させてもみほぐす
 耳の下から顎の下にかけて、指先で下から柔らかく押し上げる
 親指の腹を使い、顎の下側を軽く押しよるようにマッサージする

※唾液腺：唾液を分泌する腺のこと。耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つがある

昨年11月26日に豊浜公会堂で開催された「いきいきサロンリーダー会」（市社会福祉協議会主催・86人が参加）で、オーラルフレイルに関する出前講座を行いました。三豊総合病院歯科衛生士の成行さんを講師に招き、いろいろな口の体操を教わりました。

※オーラルフレイル：口腔機能（「食べる」「飲む」ための機能など）の衰えのこと

あいうべ体操



唾液腺マッサージ



巻き笛で口を鍛えよう



＼ 口が衰えていないか、試してみよう ／
「ブクブクうがい」「ガラガラうがい」は上手にできますか？



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 同病院健康管理センター ☎52-3366

みとよサプリ

時 3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「減塩生活始めませんか」

問 同病院 ☎52-3366



三豊総合病院健康教室

●夜間糖尿病教室

時 3月12日(木)午後6時～午後7時

内 これからの糖尿病治療について
食事療法を長く続けていくために

●食べて治して、ハッピーライフ（調理実習）

時 3月13日(金)午前10時～正午

内 コツコツ貯めよう 骨を丈夫に保つバランスメニュー

子育て応援情報

ほっとはうす萩の親子教室

子育て支援センターほっとはうす萩では、楽しい教室を企画しています。参加をお待ちしています。

●忍者の修行「巻物をさがせ編」

忍者修行を通して、体と心を鍛えませんか。

時 3月20日(祝・金)午前10時30分～正午

所 ほっとはうす萩

講 豊南流忍者軍団

対 5、6歳の子どもと保護者

数 24組(先着順) **料** 1組200円

持 運動のできる服、上靴、運動靴

申問 ほっとはうす萩 ☎23-6101

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 3月25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)

調 乾昌代先生

対 6カ月ぐら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

3月1日～7日は 子ども予防接種週間



入園入学など新生活が始まる前に、体調を整え、予防接種を受けましょう。各医療機関で接種日時を確認し、事前予約をお願いします。

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)	3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 ことども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談	3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			

愛育会の会員を募集しています

観音寺市愛育会って？

親子の健康増進を通じて、地域や家族の健康づくりを進め、自分たちの住む地域をより良くするために各地区で活動をしているボランティア団体です。

赤ちゃんから就学前の子どもを持つ親やその家族、活動に賛同してくれる人なら、誰でも参加できます。気軽に問い合わせてください。

このような親子の触れ合い遊びを定期的に開催しています



タッチケア&わらべうた

観音寺市愛育会わかばって？

愛育会の活動に賛同している人を中心に、子どもを持つ親同士のつながりが広がることを目的として活動しています。

会員は、子育てを終えた人やお孫さんがいる人、子育て中の人などさまざまです。

「赤ちゃん同窓会」を、年間を通して子育て支援センター「ほっとはうす萩」で開催しています。会員になり、一緒に子育て中のお父さん、お母さんを応援しませんか。



赤ちゃん同窓会

「赤ちゃん同窓会」への思い

- 親同士の仲間づくりにつながるように
- パパ、ママと赤ちゃんの思い出づくりになるように

申問 愛育会事務局
(健康増進課 母子保健係)
☎23-3964

平成31年3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6月生まれの子どもを募集します

受付：3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



ひなた 福島暖大ちゃん
父 良太さん 母 亜希美さん



りと 前川俐登ちゃん
父 尚輝さん 母 ゆみさん



めい 横山芽衣ちゃん
父 裕史さん 母 美香さん



れい 伊藤伶ちゃん
父 誠さん 母 幸子さん



まひろ 佐藤真大ちゃん
父 高之さん 母 祐子さん



けいじん 三好繫仁ちゃん
父 尉博さん 母 さつきさん



ゆきは 掛川由希羽ちゃん
父 陽平さん 母 博子さん



さな 串橋咲凪ちゃん
父 真人さん 母 弥生さん