

## 受けてください 命を守る大切な検診 令和5年度がん検診申込書をお送りします

がん検診を希望する人は、申し込みをお願いします。問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

### がん検診申し込みの流れ



**1** 1月に世帯単位でがん検診申込書が届く

**2** 申込書で、自分が受診できる検診を確認する

封筒を開けて自分が受診できるがん検診を確認してください。  
65歳以上の人は、感染症予防法により年1回の結核検診が義務付けられています。

**〈申し込み不要の人〉**

- ・国保（後期）人間ドックを希望する人
- ・人間ドックのオプションで乳がん・子宮頸がん検診を希望する人

**〈検診を受けられない人〉**

- ・子宮頸がんと乳がん検診は2年に一度です。令和4年度に受けた人は受けられません。（令和5年度クーポン対象者は除く）
- ・令和4年度に市が実施した胃内視鏡検査を受けた人は、令和5年度の市の胃がん検診（内視鏡検診・バリウム検診）は受けられません。

**3** 1月27日(金)までにいずれかの方法で申し込む

- ①家族全員分を記入の上、同封の返信用封筒（切手不要）に入れてポストに投函
- ②健康増進課成人保健係（本庁1階④窓口）まで持参
- ③FAXで（公財）香川県総合健診協会へ送信（087-881-6329）

### 「骨の教室」に参加しませんか？

要介護になる原因の約1割が骨折・転倒によるものです。本年度実施した市の骨密度測定の結果を見ると、40～60歳代のうち約6割に骨量の減少がみられます。骨の強さには生活習慣が大きく関わっており、生活を見直すことで、骨の強さが改善します。



**時** 1月20日(金)午後1時30分～午後3時  
**所** 働く婦人の家2階軽運動室  
**内** 骨粗しょう症予防のための食事と運動  
**対** 市内在住の人  
**数** 30人（先着順） **料** 無料  
**受** 1月13日(金) まで  
**申問** 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

## 特定保健指導利用券の期限は3月末まで 特定保健指導を受けましょう

特定健診ポスターモデルの山下さん（豊浜町）に、特定保健指導を受けた感想を聞きました。

### 特定保健指導とは？

特定健診の結果により、生活習慣の改善が必要な人は、医師・保健師・栄養士などとの面談を受けることができます。面談の中で、生活習慣改善につながる目標を一緒に決め、3カ月を目安に取り組み、その結果を一緒に振り返ります。

**Q** 特定保健指導の通知が届いた時の感想は？

**A** 自分では大丈夫だと思っていましたが、同封されていた健診結果を見た家族から「これってメタボじゃない？」と言われてドキッとしました。通知には『特定健診と特定保健指導はセットです』と書かれており、健診後も健康になるために応援してくれるように感じました。

**Q** 特定保健指導ではどんなことをしましたか？

**A** 30分程で終わりました。健診結果の詳細や栄養素やカロリーについての説明があり、日々の生活習慣を振り返りました。40歳を過ぎると、一口食べるごとに箸を置き、味わいながら20回くらい噛むよう教えてもらいました。いつも寝る前にアイスクリームを食べていましたが、ご飯よりカロリーが高いと聞き、夕食後は何も食べないことを決めました。

**Q** 特定保健指導の感想は？

**A** 受ける前は、「特定保健指導」「積極的支援」などの難しい言葉に戸惑いましたが、実際に受けてみると良かったです。指導のとおり、朝ごはんをしっかり食べるようにしたら体が楽になったし、運動のためにときどき歩くようになりました。無理のない目標と一緒に考えてくれるので、取り入れやすかったです。

**Q** まだ特定保健指導を受けていない人にメッセージを

**A** 病気になってから生活習慣を見直す方がもっと大変なので、早いうちから少しでも意識付けしていくことは大事だと思います。体とは一生の付き合いなので、今始めることが大事です。

**特定保健指導利用券 手元に残っていませんか？**  
**「動機づけ支援」の人へ集団指導を実施予定です。**

**時** 1月19日(木)午後（時間未定） **所** 中央図書館  
**内** 生活習慣病予防のお話、栄養と食事のお話、自宅でできる運動の実践  
**問** 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

全国大会出場おめでとうございます (写真左から、敬称略)



令和4年度3R促進ポスターコンクール  
小学生低学年の部 最優秀賞  
豊浜小学校1年 篠原遥俊  
小学生高学年の部 優秀賞  
一ノ谷小学校6年 田埜未来



第50回マーチングバンド全国大会  
(12月10日・11日開催)  
大野原小学校・観音寺マーチングバンド  
Humming Wind



第10回全日本ジュニアチャンピオン  
シップ空手道選手権大会  
(12月18日開催)  
日本空手道 真心會館 石川烈己

11/30 心を込めたマンホールおまもりで受験生を応援

ハイスタッフホールで下水道課職員がマンホールおまもりを配布しました。マンホールは、丸い(試験で丸がつく)、落ちない、すべらないという特徴があり、受験生に縁起がよいといわれています。おまもりは職員が全て手作りし、絶景のパワースポット高屋神社で合格祈願参りをしています。受験生や家族50人に、「合格しますように」と手渡ししました。



12/1 音楽制作アプリでオリジナルの曲作り

メディア教育を推進する一ノ谷小学校で、文化庁主催の電子楽器ワークショップが行われ、3年生約40人が曲作りを体験しました。専用のアプリケーションを用いて伴奏を録音した後、ピアノやバイオリン、ドラムの音源を使って思い思いに演奏。最後に、各楽器のメロディーを重ねて自分だけの曲を完成させました。児童は「いい曲ができてうれしい」と話していました。



おいしいイベントを開催 食を楽しむイベントが開催され、大勢の人でにぎわいました!

11/20 第5回おいしいかんおんじ物産展

ハイスタッフホールで地元事業者を中心に物産展や体験イベントが開催され、市内外から多くの人が訪れました。



12/3 観音寺パンストリート

観音寺商店街エリアに、四国や岡山、京都のパン店20店舗が集まり、パンを買い求める人たちが行列ができました。



# かんおんじタウン情報

11/11 観音寺総合高校 創立100周年記念式典

100年の伝統とともに、新時代へと歩み始めた観音寺総合高等学校。ハイスタッフホールで記念式典を開催し、来賓や生徒、同窓会関係者など約950人が出席しました。式典に出席した佐伯市長は「夢は諦めた時点でただの夢になってしまう。くじけそうになっても諦めず、一生懸命チャレンジして欲しい」と将来を担う生徒たちに力強く語り、祝辞を述べました。



11/12 新・ふるさと応援大使が就任しました!

東京都有楽町駅前広場でかんおんじフェアを開催し、特産品販売など市の魅力のPRや、観音寺市ふるさと応援大使の委嘱式を行いました。本市出身のお笑い芸人ガリベンズ矢野さんは、「まだまだ知らないことが多いので、勉強して市の魅力を伝えたい」、AKB48の行天優莉奈さんは「ファンの方が訪れたいと思える魅力をたくさん発信したい」と抱負を語ってくれました。



11/17 災害時の給水など想定し、合同防災訓練

災害時の断水被害に備えて近隣県の連携を深めようと、観音寺小学校で日本水道協会中国四国地方支部合同防災訓練を実施。応援要請を受けた岡山県と高知県から給水車3台と隊員12人が駆け付け、6年生94人が参加しました。家庭でできる備えなどを聞いた後、応急給水袋への給水訓練を行いました。児童は「家族にも伝え、災害に備えていきたい」と話していました。



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。

10/23 中部中学校

1年生から3年生まで76人がエコアダプトロード周辺の清掃活動を行い、軽トラック1台分のゴミや草を集めました。



10/24 一ノ谷小学校

5年生47人がふるさとクリーン作戦。一ノ谷教育支援会の皆さんと触れ合いながら、下校時に通学路を清掃しました。



11/8 豊浜小・中学校

地域貢献の一環として、生徒会が中心となり全校生徒168人が豊浜小学校と合同で町内を清掃しました。



# 子育て応援情報

令和4年1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4年4月生まれの子どもを募集します

受付: 1月4日(水)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

## 放課後児童クラブ入所児童募集

令和5年度に放課後児童クラブの利用を希望する人は申請してください。令和4年度から引き続き利用希望の人も、申請が必要です。

**所** ①観音寺第1なかよし教室、観音寺第2なかよし教室、高室なかよし教室、常磐なかよし教室、柞田第1なかよし教室、柞田第2なかよし教室、豊田なかよし教室、栗井なかよし教室、大野原第1なかよし教室、大野原第2なかよし教室、豊浜第1にじ教室、豊浜第2にじ教室

②一ノ谷なかよし教室

**対** ①市立小学校②一ノ谷小学校に通う、保護者などが放課後留守となる児童  
※希望者が多数の場合は、学年が低い児童を優先します

**受** 1月6日(金)～20日(金)  
(土・日曜日、祝日を除く)

### ●申請に必要な書類

- ・放課後児童クラブ利用申請書
- ・同居家族が放課後留守であることが証明できるもの(就労証明書、医師の診断書など)
- ・調査票
- ・利用確認票

※書類は12月1日(木)からお渡ししています。

### ●申請書の配布場所・提出先

- ①子育て支援課(午前8時30分～午後5時15分)、各放課後児童クラブ教室(午後2時～午後6時)
- ②観音寺市社会福祉協議会(午前8時30分～午後5時15分)、一ノ谷なかよし教室(午後2時～午後6時)

**注** 就労証明書など、必要な書類が添付されていない申請は、受け付けできません。過年度の放課後児童クラブ保育料に滞納がある場合は、利用できません。

### 問 子育て支援課

☎23-3962 ②23-3993  
観音寺市社会福祉協議会  
☎25-7773 ②25-7736

## 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	月～金曜日(祝日を除く) 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)		1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(要予約)		1月31日(火) 午前9時15分～午前11時15分	保健センター
心理相談(要予約)		1月31日(火) 午前9時～午前11時50分	

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** 1月25日(水)  
午前10時15分～午前10時45分  
(午前10時～受け付け)

**所** ほっとはうす萩

**講** 乾 昌代先生

**対** 6カ月ぐらまでの赤ちゃんと保護者

**数** 6組(先着順)

**料** 無料

**持** バスタオル、飲み物

**申問** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

**主** 観音寺市愛育会



森谷 朔馬 ちゃん 父 和毅さん 母 路子さん  
三好 美誉 ちゃん 父 尉博さん 母 さつきさん  
西山 大芽 ちゃん 父 夏樹さん 母 杏菜さん  
大西 愛恵 ちゃん 父 修人さん 母 真子さん



武内 紗弓 ちゃん 父 隆幸さん 母 祐子さん  
高橋 芽似 ちゃん 父 貴洋さん 母 有さん  
川西 玄真 ちゃん 父 崇仁さん 母 梨乃さん  
島岡 灯 ちゃん 父 幸士さん 母 真弓さん

## Library News 図書館だより

中央図書館 ☎23-3960  
大野原図書館 ☎54-5715  
豊浜図書館 ☎52-1206

休館日 9・16・23  
1/29(日)～2/2(木)は、資料整理のため3館とも休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**中央図書館**  
★おはなし会 7日(土)10:00～10:40  
★英語のおはなし会 10日(火)11:00～11:30  
★リサイクル図書の配布 14日(土)～20日(金)  
(休館日を除く)  
★つぼみ愛書会 20日(金)13:30～  
★英語をたのしもう! 毎週(金)14:30～15:00

**大野原図書館**  
★初貸し出し(お年玉くじ) 4日(水)9:00～  
★おはなし会 14日(土)10:30～11:30

**豊浜図書館**  
★新春図書館おみくじ 4日(水)9:00～  
★工作教室 7日(土)13:30～14:30  
紙コップで飛び出すウサギをつくろう!  
定員:10人(要予約:豊浜図書館まで)  
★おはなし会 28日(土)10:30～11:00

**図書館貸し出し福袋**  
— ことしは新春福引きで運だめし —  
1月4日(水) 9:00～  
場所: 中央図書館

福袋にお薦めの新刊を入れて貸し出します。  
どんな本が入っているかは、開けてからのお楽しみ!

**今月のおすすめ本**

「これ、台所でつくれます。」  
農文協/編  
うかたまBOOKS

「チョコちゃんと学ぶ チコッと孫子 困難を上手にのりこえるヒント!」  
NHK「チョコちゃんに叱られる!」制作班/制作協力  
湯浅邦弘/監修 河出書房新社

発酵漬物から手打ち麺、ベーコン、チーズまで。家にある道具で作れる本格的な加工食品を名人たちに教わりました。

社会を生き抜く、へこたれない心を育てる。世界のリーダーたちに読みつがれる「孫子」を、チョコちゃんと一緒に探求。人生に役立つヒントがいっぱい!

## 就学援助制度

問 学校教育課 ☎ 23-3938 ㊟ 23-3925  
通学している小・中学校



経済的理由により就学に困っている人を対象に、義務教育に必要な経費の一部（給食費や学用品費など）を援助します。

### ●小・中学校に通学している場合

#### 就学援助の要件

- ・市民税が世帯全員非課税または固定資産税・個人事業税が減免されている
- ・国民年金保険料が世帯全員免除されている
- ・国民健康保険税が減免または徴収猶予されている
- ・児童扶養手当を受給している
- ・世帯全員の所得が一定基準以下である（世帯の人数や構成員の年齢によって異なります）  
など

**注** 単身赴任などで別居している場合でも、同一世帯と見なします。

**申** 通学している小・中学校へ申請書類を提出してください（随時受付）。申請書は学校教育課や各小・中学校でお渡しします。その他、添付書類が必要な場合があります。

### ●小学校に入学する場合

就学援助費のうち、新入学学用品費を入学前に支給します。

**対** 次の全ての要件に該当する人

- ① 市内に住所があり、令和5年4月に子どもが小学校へ入学予定の人
- ② 左記の就学援助の要件に該当する人

**受** 1月12日(木)～31日(火)

(土・日曜日を除く)

**持** 印鑑、保護者名義の預金通帳、就学援助の要件に応じた証明書類（児童扶養手当証書の写しなど）

**審査結果** 3月上旬ごろに保護者に通知します。

**支給時期** 3月中旬～下旬ごろ

**支給額** 54,060円

**申** 学校教育課へ申請書類を提出してください。

受付期間以降も随時受け付けしていますが、新入学学用品費は4月10日(月)までに申請した人が対象です（ただし、入学後支給）。

## 放課後児童クラブ支援員募集

**時** 放課後1日4時間勤務（小学校の行事や夏休みなどの長期休業で変更あり）

**内** 小学1～6年生の保育

**対** 子どもが好きな人。小学校・幼稚園教諭や保育士の資格がある人、経験者を歓迎します。（年齢不問）

**数** 若干名

**申** 子育て支援課へ履歴書を提出

**問** 子育て支援課

☎ 23-3962 ㊟ 23-3993

## 母子保健推進員 (ママズサポーター)募集

育児に関する悩みを聞いたり、市が行う母子保健事業（離乳食講習会や9～10カ月児相談など）のお手伝いをしたりなど、子育て中のお母さんやお父さんの身近な相談役として、あなたの子育ての経験を地域に役立てませんか。

**問** 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

## オンライン出産準備教室

月日	内容	講師	時間
1月10日(火)	・妊娠の経過と正常と異常について ・妊娠から子どもの歯の健康について ・産後の経過と母児同室について	産婦人科医師 歯科医師 助産師	午後2時～ 1時間半程度
1月17日(火)	・子どものなりやすい病気について ・入院の時期、方法、出産準備について	小児科医師 助産師	
1月24日(火)	・妊娠中の過ごし方について ・妊娠中から授乳中のお薬について ・妊娠中の栄養について	助産師 薬剤師 管理栄養士	

**対** 妊婦やその家族、同病院で分娩予定以外の人も受講可能

**料** 無料

**申** 産婦人科外来または西3病棟へ電話予約  
※開催日2日前までに予約が必要

**注** Zoomを使用

**問** 三豊総合病院 ☎ 52-3366

