

健康だより

問 健康増進課

☎23-3964 ⑤25-5900
 ①kenkou@city.kanonji.lg.jp

子宮頸がん検診を受けましょう

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28日(火)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6カ所

対 令和4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を除く）

料 2,100円（69歳以下）、500円（70歳以上）
 ※無料クーポン対象者（昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ、平成13年4月2日～平成14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

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

献血にご協力を

安全な輸血を行うため、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

時 2月14日(火) ①午前9時30分～午前11時30分
 ②午前9時30分～午後4時30分

所 ①大野原いきいきセンター
 ②市役所1階 エレベーターホール

対 体重50キログラム以上で男性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 ①大野原地区献血推進協議会②観音寺ライオンズクラブ、観音寺地区献血推進協議会

乳がん検診を受けましょう

乳がんは全国的にも年々罹患数が増加しています。2年に1回の定期的な検診であなたの体を守りましょう。

医療機関	検診曜日	検診期間
三豊総合病院	水・木	2月22日(水)まで
香川井下病院	火・金	2月28日(火)まで
かじづかクリニック(三豊市)	月～土(木は午前のみ)	

※三豊総合病院と香川井下病院は、申し込み時に受診日時を指定します。

※香川井下病院は外来診療時間での案内となるため、混雑状況により待ち時間が生じる場合があります。

内 問診、視触診、マンモグラフィー検査

対 令和4年度に40歳以上になる人で、前年度に受診していない人

料 1,500円（69歳以下）、500円（70歳以上）
 ※無料クーポン対象者（昭和57年4月2日～昭和58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

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

腎臓病 予防講演会

腎臓は生活習慣との関連が深い臓器です。腎臓病の初期から中期にかけては自覚症状がないからこそ、あなたの大切な腎臓を守るために、「今」できることを見つけませんか？

時 2月26日(日)午後1時～午後2時

所 ハイスタッフホール小ホール

講 秋山 賢次医師（みとよ内科にれクリニック）

内 腎臓病について、腎臓を守る大切なこと、透析治療の現場から

対 市内在住の人

数 150人
 （感染対策のため定員に上限あり）

料 無料

受 2月6日(月)～2月17日(金)

注 事前申し込みが必要

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

オールシーズンフォトコンテスト 作品募集

魅力的な観音寺市の風景を撮影した写真を募集します。題材のジャンルは問いません。入賞作品は市の観光PRに使用させていただきます。

●応募規定

- ・令和5年1月1日以降に市内で撮影したもの
- ・未発表または発表予定のないもの
- ・市内で撮影したことが確認できるもの
- ・作品は単写真とし、応募点数は1人4点まで

●サイズ

カラープリント四つ切り（W4は可能）

●応募方法

作品の裏面に応募票（自作可）を貼付し、観光協会事務局へ持参または郵送してください。応募用紙は道の駅ことひきや大正橋プラザ、市役所（総合案内所、商工観光課）、各支所にあります。

●締め切り

12月28日(木)必着

●審査・発表

令和6年1月下旬に審査し、直接入賞者に通知します。入賞作品は市内の主要な公共施設で展示・発表します。

●注意

- ・応募作品は返却しません。
- ・応募作品の著作権は、撮影者に帰属します。
- ・観光PRなどに活用するため、応募作品の使用に関しては主催者（観音寺市観光協会）に一任いただきます。
- ・入賞作品は、賞品と引き換えにネガまたはデータを提出してください

応募先・問い合わせ先

〒768-0062

観音寺市有明町3番37号

観音寺市観光協会事務局 ☎24-2150



学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉観音寺こども園

- ビビンバ ●レンコンサラダ
- 春雨スープ ●ミカン

みんな大好き ビビンバ

園でも人気メニューのビビンバ。ほんのりと香るニンニクが食欲をそそり、卵の黄色やホウレン草の緑色、ニンジンのオレンジ色と色鮮やかで、目でも楽しめます。

ごはん、肉、野菜と一緒に取れる簡単レシピです。ぜひ家庭でも作ってみてください。

ビビンバ 材料 (4人分)

米2合、卵2個、牛肉150g、葉ネギ10g、ニンジン50g、モヤシ・ホウレン草各100g、ニンニク少々、サラダ油小さじ1、ごま油小さじ2

【調味料①】 砂糖・しょうゆ 各小さじ1、本みりん・酒 各小さじ2

【調味料②】 しょうゆ小さじ2、ごま油・ゴマ 各小さじ1

作り方

- ① 米を炊飯する。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、いり卵を作る。
- ③ フライパンにごま油とすりおろしたニンニク、牛肉を入れて炒める。色が変わったら調味料①と小口切りにした葉ネギを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ごはんに②と③を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ナムルを作る。ニンジンは細切り、ホウレン草は幅2cm程度に切る。
- ⑥ 鍋に水とニンジンを入れて火にかける。沸騰したら、モヤシを入れ1分ほど加熱し、ホウレン草を入れてさっとゆであげる。
- ⑦ 水を絞り、調味料②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑧ ④に⑦を乗せ、盛り付ける。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事が中止・延期となる場合があります。

子育て応援情報

パパママ教室 体験コース

安心して赤ちゃんを迎えるために準備しませんか？感染症対策をしてお待ちしています。

時 3月12日(日)

午前9時～午後0時30分の間で2時間程度
(午前8時45分～受け付け)

所 保健センター

内 お産の経過と陣痛時の過ごし方、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

数 12組 (先着順)

受 2月13日(月)～24日(金)

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、体調確認のアンケート (事前に申込者に送付予定)

注 事前に、市ホームページに掲載している動画を視聴してください。

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。

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)	2月8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)	2月28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)	2月28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

時 2月22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カ月ぐらい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



オンライン出産準備教室

月日	内容	講師	時間
2月14日(火)	・妊娠の経過と正常と異常について ・妊娠からこ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
2月21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	
2月28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 **注** Zoomを使用

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

問 三豊総合病院 ☎ 52-3366

令和4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4年5月生まれの子どもを募集します

受付: 2月1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



大平隼成ちゃん
父 淳さん 母 育実さん



二神希実ちゃん
父 彰敏さん 母 由佳さん



藤田琉偉人ちゃん
父 瑛樹さん 母 理菜さん



村田明優武ちゃん
父 和水さん 母 志織さん



米谷和桜ちゃん
父 直也さん 母 幸恵さん



上田陽翔ちゃん
父 開斗さん 母 普美子さん



富原律ちゃん
父 駿さん 母 結佳さん



福田菜桜ちゃん
父 颯樹さん 母 真岐さん



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 6・13・20・27

中央図書館

- ★おはなし会 4日(土)10:00～10:40
- ★つぼみ愛書会 17日(金)13:30～
- ★英語のおはなし会 21日(火)11:00～11:30
- ★英語をたのしもう! 毎週(金)14:30～15:00

豊浜図書館

- ★工作教室 4日(土)13:30～14:30
ストローでパズルをつくろう!
定員: 10人(要予約: 豊浜図書館まで)
- ★おはなし会 25日(土)10:30～11:00



にゃんにゃんにゃん特集



2月22日は日本の猫の日。

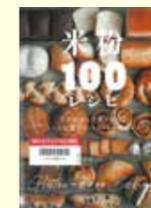
「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日」という趣旨で1987年に制定されました。猫の本を手にとってほっこり癒されてみませんか。



今月のおすすめ本

『米粉100レシピ』

高橋ヒロ/著
主婦と生活社



ふわふわ&もちもちおいしい米粉の食パンから米粉で作った方がおいしいシフォンケーキまで、100レシピ紹介! 米粉ならではの香りや甘み、食感が楽しめます。

『おぼけのしかえし』

内田麟太郎/作 山本孝/絵
岩崎書店



仕返しをテーマに、かわいい子どものお化けたちが、人間を怖がりながらも、大切な仲間や家族を守るために勇気を振り絞って立ち向かいます。

かんおんじタウン情報

12/15 観音寺市の観光まちづくりを考えよう

ハイスタッフホールで「観音寺市観光まちづくりシンポジウム」を開催し、約120人が参加しました。(株)北海道宝島旅行社の鈴木宏一郎さんが、『地域の地域による地域のための観光とは』というテーマで基調講演し、観光で地域を良くする「観光地域づくり」の大切さや商品開発のポイントなどを説明。その後、鈴木さんの進行で、佐伯市長のほか3人の有識者が、市の魅力や課題について意見交換を行いました。



12/18 おせち料理づくりにチャレンジ!

男性向け料理教室「パパご飯」が開催され、14人が参加しました。琴平町の温泉旅館で総料理長を務め、現代の名工に選ばれた武田利史さんの指導のもと、田作りとだて巻きを作り、かまぼこや野菜の飾り切りにも挑戦しました。参加者は「普段はあまり料理をしないので難しかった。だて巻きが上手にできたので、家でも作ってみたい」と話していました。



12/21 「ほのぼの柞田」発足! 楽しい地域づくりへ

柞田地区第2層協議体「ほのぼの柞田」の発足会が行われました。勉強会を重ねながら柞田地区が目指す地域像を考え、「気軽にしゃべらん 笑顔で楽しく!」をスローガンに発足しました。参加者の高木克志さんは「つながりが希薄になっているので、気軽に集い話せる場所を作りたい」と話していました。市内では、第2層協議体13地区全てが立ち上がりました。



1/4 新しい本との出会い! 図書館で貸し出し福袋

ことしで11回目となる新刊本や景品が入った福袋を貸し出しイベントを中央図書館で開催しました。大人・子ども用合わせて50袋用意し、密を避けるため整理券を配布して福引で袋の番号を決める方式。福袋を受け取った小学4年生は、「週に5冊くらい本を読むが、いつもは選ばない本が入っていておもしろそう。来年もまた来たい」と話していました。



11/19 戦後77年 戦没者追悼式を開催

ハイスタッフホールで戦没者追悼式を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3年連続して規模を縮小しての開催となりました。式では市遺族連合会の石川豊会長らが追悼の言葉を述べたほか、参列者が菊の花を献花して戦没者を悼みました。佐伯市長は「恒久平和の実現に全力を尽くし、郷土観音寺の更なる発展に向け着実に歩みを進めていく」と述べました。



12/8 太鼓って楽しい! 小学生が体験

高室小学校で、太鼓芸能集団「鼓童」の公演があり、全校児童121人が鑑賞しました。メンバー7人の迫力ある演奏の後、太鼓の種類や音の違いについて詳しく説明があり、児童たちから驚きの声が上がっていました。太鼓体験コーナーに参加した6年生の児童は、「たたくと、振動で手がビリビリした。普段味わえない体験ができた」と話していました。



12/9 粟井地区で高齢者の移動支援サービス開始

移動・外出に困った高齢者を支援しようと、粟井地区で「おでかけ あじさい便」の出発式が行われました。第2層協議体「楽しくあわい」の取り組みで、自宅と買い物や病院などの目的地を移動する際に利用できます。運転手やアシスタントは、地域住民のボランティア45人が交代で担当。利用者は「無理をして自転車で買い物に行っていたので助かる」と話していました。



〓 全国大会出場おめでとうございます 〓



第27回一般男女ジャンクラシック
パワーリフティング選手権大会
(3月17日～19日開催)
香川修一さん(観音寺市職員)



第31回全国小学生バドミントン選手権大会
(12月23日～27日開催)
三観ジュニアバドミントンクラブ
竹川龍さん、大西莉生さん(写真左から)