

# 子育て応援情報

## ペアメンCafe

「子どもの発達が気になる」「子育てがちょっとしんどいな」など、いろいろな子育ての悩みを話したり、情報交換したりしませんか。ペアレントメンターを囲んで気軽に話しましょう。

### ●ペアレントメンターとは

ペアレントメンター養成研修を修了した先輩保護者などのこと。専門家ではなく、同じ親としての視点を大切に、子どもの発達に関する悩みの相談や助言を行います。

**時** 7月9日(日) 午前10時～正午

**所** 中央図書館

**対** 子どもの発達に何らかの不安を感じている保護者

**注** 前日までに申し込みが必要

**申問** NPO法人ペアレントメンターかがわ

☎080-2978-8304

✉info@pmentor-kagawa.org

のびのびくらぶ事務局

✉tmjmr.0817@gmail.com

## 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、年末年始を除く) 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	午前8時30分～午後5時	
児童相談(要予約)	7月12日(水) 午後1時30分～午後4時(県の専門相談員が対応)		
<b>問</b> 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談(要予約)	7月25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)	7月25日(火) 午前9時～午前11時50分		
<b>問</b> 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964 ✉kenkou@city.kanonji.lg.jp 件名「育児相談申し込み」、本文「お子さんの名前、生年月日、住所、電話番号、相談したい内容」を記入。事前に電話またはメールで申し込みしてください。			

## こんにちは赤ちゃん事業

生後4カ月までの赤ちゃんがいる家庭を、市の保健師や市が委託した助産師が訪問しています。

赤ちゃんの体重測定や、お母さんの育児に対する不安や悩みなどの相談を受けたり、子育て支援に関する情報を提供したり、楽しく育児ができるように支援します。

**注** 日程を事前に相談した後、身分証を携帯した保健師や助産師が訪問します。安心して訪問を受けてください。

商品の販売などはしていません。この事業に便乗した業者には十分注意してください。

**問** 子育て支援課 児童福祉係 ☎23-3962

健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

## タッチケア&わらべうた

**時** 7月26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お母さん

**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

## 7月・8月は 家庭教育啓発月間

子どもの生活習慣は家庭から

- ・早寝早起き朝ごはん
- ・テレビやゲーム、スマートフォンはきちんと利用時間を決めましょう
- ・ラジオ体操や体を動かす遊びなどを、家庭で無理のない範囲で行いましょう

## 麻しん風しん(MR)混合予防接種

麻しん(はしか)は感染力が大変強い感染症です。対象者には通知を送付していますので、早めに接種しましょう。

**対** 市内に住所があり、次に該当する人

① 1歳以上2歳未満

② 平成29年4月2日～

平成30年4月1日生まれ

**料** 無料

**問** 健康増進課 母子保健係

☎23-3964 ☎25-5900



令和4年7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10月生まれの子どもを募集します

受付: 7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

## オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
7月11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 ・産後の経過と母乳について	産婦人科医師 歯科医師 助産師
7月18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
7月25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

**時** 午後2時～(1時間半程度)

**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



小林沙奈ちゃん  
父 拓磨さん 母 菜月さん



中村泰心ちゃん  
父 優仁さん 母 瑞希さん



富田涼香ちゃん  
父 浩司さん 母 さやかさん



高橋琉叶ちゃん  
父 友希さん 母 有希さん



細川 權ちゃん  
父 高義さん 母 彩さん



山本 咲綺ちゃん  
父 啓二さん 母 優利佳さん

# 健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 ☎ 25-5900

📧 kenkou@city.kanonji.lg.jp

## がん集団検診 (大野原・豊浜地区)

● 大野原地区

時 7月5日(水)～11日(火)

所 大野原いきいきセンター

● 豊浜地区

時 7月18日(火)～20日(木)

所 豊浜福祉会館

内 胃がん、乳がん、子宮頸がん

対 胃・乳がん：40歳以上、子宮頸がん：20歳以上

注 ・時間予約制のため、事前申し込みが必要です。

・乳がん、子宮頸がんは2年に1度の検診です。

令和4年度に受けた人は受けられません。

・令和4年度に市の内視鏡検査を受けた人は、本年度の胃がん検診は受けられません。

申問 健康増進課 成人保健係

## がん検診無料クーポンを送付しています

特定の年齢の人を対象に、子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の無料クーポン券(はがき)を送付しています。今まで受診したことがない人も、がんの早期発見のため、この機会に受診してください。

対 市内に住所があり、下表に該当する人

子宮頸がん検診
<対象者生年月日> 昭和63年4月2日～平成元年4月1日 平成14年4月2日～平成15年4月1日
乳がん・大腸がん検診
<対象者生年月日> 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日

注 クーポン券は、市が実施する検診に限り使用できません(ただし、国民健康保険加入者の一日人間ドックでは使用できません)。検診を希望する人で申し込みをしていない人は、問い合わせてください。

申問 健康増進課 成人保健係

## 75歳・80歳の歯科健康診査

令和5年4月1日時点で75歳(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ)および80歳(昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ)の被保険者は、無料で歯科健康診査を受けることができます。

対象者には、香川県後期高齢者医療広域連合から受診券を送付します。自分の口腔の状態を知るためにも必ず受診しましょう。

問 同事務局 ☎ 087-811-1866

☎ 087-811-1865



## 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 7月25日(火)午前9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

(協賛) 観音寺ライオンズクラブ

## 令和5年度の特健康診査ポスターモデル 合田さんにインタビュー

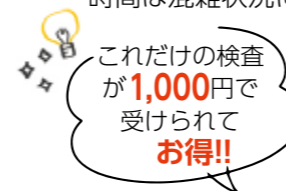
特定健診のポスターのモデルは合田さん夫妻。合田さんは毎年欠かさず健康診査を受けています。

### Q 毎年健康診査を受けているのはなぜですか?

以前から不定期に受診しており、久しぶりに特定健診を受けて結果を聞きに行ったところ、その日にCTを撮り、心臓の血管に狭窄が見つかったため翌日手術をしました。それ以降、毎年健診を受けています。悪いところがないと言っている妻にも健診を勧めています。

### Q 健康診査を受けるにあたって負担はありますか?

私は人間ドックを受けましたが、半日程度で終わるので仕事にもあまり支障がありません。※各医療機関で特定健診を受ける時にかかる時間は混雑状況にもよりますが1時間程度です。



## 健康診査で何が分かる?

毎年、6月から10月末までに特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しています。体や血管の状態は外からでは分かりません。1年に一度は健康診査を受診し、下の表を参考に健診結果を振り返りましょう。

問 健康増進課 成人保健係

	検査項目	基準値	この検査で分かること	発症しやすい病気や症状
身体測定	BMI	18.5以上25未満	肥満や痩せでないか 計算方法: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	<b>肥満</b> 糖尿病や高血圧、腎臓病などさまざまな疾患を引き起こす危険性あり
	腹囲 (cm)	男性 85未満 女性 90未満	内臓脂肪の蓄積量 ⇒内臓脂肪は合併症を引き起こす	
血圧	収縮期血圧 (mm Hg)	130未満	血管にかかる最も強い圧力	<b>高血圧</b> 自覚症状がほとんどないが、心筋梗塞などを疾患を引き起こす
	拡張期血圧 (mm Hg)	85未満	血管にかかる最も弱い圧力	
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	150未満	血液に含まれる中性脂肪の量 ⇒高くなると肥満の原因になる	<b>脂質異常症</b> 血液中の脂質のバランスが崩れている状態
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	善玉コレステロールの量 ⇒不要なコレステロールを肝臓へ運搬する	
	LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	悪玉コレステロールの量 ⇒増加すると動脈硬化を進行させる	
代謝系	空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	10時間以上絶食した後の血液に含まれるブドウ糖の量	<b>糖尿病</b> 血管を傷つけ、神経障害や腎症、脳卒中などを引き起こす
	HbA1c (NGSP値) (%)	5.6未満	1～2か月にわたる血糖値の平均	
	尿糖	(-)	尿に含まれるブドウ糖の量 ⇒血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖が漏れ出す	
腎機能	尿蛋白	(-)	腎臓に障がいがあるかどうか	<b>腎臓病</b> 放っておくと人工透析が必要になる危険がある
	血清クレアチニン値 (mg/dl)	男性 1.00以下 女性 0.7以下	腎臓の機能	
	eGFR (ml/分/1.73m <sup>2</sup> )	60.0以上	慢性腎臓病 (CKD) の指標	
	微量アルブミン尿 ◎	30mg/gCr未満	糖尿病性腎症の指標	
	血清尿酸値 (mg/dl)	2.1～7.0	血液中の尿酸の割合	
肝機能	AST(GOT) (U/L)	30以下	肝臓に異常があるかどうか	<b>肝機能障害</b> 肝細胞に炎症が起こり、破壊され、肝硬変や肝不全を引き起こす
	ALT(GPT) (U/L)	50以下	肝機能の指標	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	肝機能の指標	
その他	心電図	異常なし	心臓の機能	<b>心臓病</b> 肥満、糖尿病、高血圧など該当数が多いほど発症しやすい
	眼底検査 ※	異常なし	動脈硬化の程度	

◎昨年度の検診結果に基づき必要者に実施 ※医師の判断に基づき選択的に実施

5/16・29 行政相談委員の皆さんに感謝状が贈呈されました



総務大臣から感謝状  
高橋良幸さん（杵田町）  
観音寺市行政相談委員（平成31年4月～  
令和5年3月）として尽力



四国行政評価支局長から感謝状  
中野泰良さん（大野原町）  
観音寺市行政相談委員（令和元年5月～）  
として尽力

5/25 給食が楽しみに！そら豆のさや剥き体験

食材への興味や生産者・調理員への感謝の気持ちを育てようと、高室小学校1～3年生57人がそら豆のさや剥きをしました。地元産そら豆約33キログラム分を剥き、翌日の給食でそら豆の甘煮に。1年生のクラスではそら豆納入業者の荻田さんから剥き方を教わりながら、児童らは力いっぱい豆を剥き、「さやの中はふかふかしていて、お布団みたい」と話していました。



6/8 デジタル活用のため連携協定締結

市は株式会社Liquitous（リキタス）とDXを通じた市民の行政参加促進に関する連携協定を締結しました。今後、市民の皆さんが市の実施する事業などについて評価できる場をオンライン上に構築予定です。佐伯市長は「持続可能な行政運営を維持するため、市民のニーズを可視化・把握するための新しい仕組み作りに取り組みたい」と話していました。



6/12 伊吹島での洋上学習がスタート!

ことしで47回目となる洋上学習の開講式が観音寺港で行われ、杵田小学校4年1組の27人が参加しました。佐伯市長が「島の人たちと触れ合い、教室では学べないことをたくさん学んでください」とあいさつすると、児童たちはワクワクした様子で船に乗り込みました。この日は、いりこ漁の解禁日。いりこの加工場や島内を巡って漁や島の歴史について学びます。

洋上学習は、10月20日まで9小学校の4年生と教員548人が参加する予定です。



# かんおんじタウン情報

5/12 株式会社ダイナムと災害協定

災害時に救援対応を円滑にして地域住民の安全確保を図るため、市と株式会社ダイナムは避難場所等の施設利用に関する協定を結びました。協定内容は、車中泊避難者の一時避難場所の提供とトイレ等の施設利用など。佐伯市長は「自然災害が少ない地域でも今はいつ起こるか分からない。地域の皆さんにとって心強いご協力で、大変ありがたい」と話していました。



5/14 国道11号豊中観音寺拡幅 開通を祝う会

4月26日に豊中町上高野～本山間が4車線化したことを記念し、三豊市市民交流センターで記念式典が開催され、約200人が出席しました。佐伯市長は「国道11号が西讃地域の人々にとって、安心安全な生活につながることを期待しています」とあいさつ。当日は、本大若連中の獅子舞演奏や地元中・高校吹奏楽部の演奏、笠田高校の産直バザーなども行われました。



5/24 五郷里づくりの会 五郷の魅力発信に尽力

五郷里づくりの会が、令和4年度農業農村整備事業広報大賞の優秀賞を受賞しました。これは、全国農村振興技術連盟が農業農村整備事業の広報活動で顕著な功績のあった団体に贈るもの。五郷の棚田や同会の活動が数多くメディアに取り上げられ注目を集めた点などが評価。前会長の藤田一さんは「活動をより一層活発にしていきたい」と話していました。



「里づくり新聞」の発行やSNSでの情報発信にも積極的に取り組んでいます。

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。

5/1 大野原小学校 国指定史跡・大野原古墳群の魅力発信プロジェクトを始動

6年生93人が、市職員の説明を聞きながら平塚・角塚古墳の現地調査をした後、椀塚古墳の周りを保存会の皆さんと清掃しました。

