

# かんおんじタウン情報

## 5/8 100歳の長寿を祝い市長が訪問

高木ミ子コさん(大野原町)が4月27日に100歳を迎え、佐伯市長が長寿を祝いました。家族や施設職員、入所者の皆さんが集まりにぎやかにお祝い。百寿の色「ピンク」のちゃんちゃんこを着て顕彰状や花束を受け取りました。高木さんは甘いものが大好きで、今からの季節の楽しみはアイスクリームを食べることだそうです。これからもお元気で過ごしてください。



## 5/14 うらの島の魅力をパンフレットで発信

伊吹小・中学校の児童生徒が伊吹島の絶景や郷土料理、漁業、行事を紹介するパンフレットを作成し、十河教育長に贈呈しました。手書きのイラストや写真のほか、二次元コードを掲載し動画を閲覧できる工夫もされています。伊吹中学校2年の大川暖斗さんは「昨年度の全校生9人で協力し、伊吹に来たいと思ってもらえるようなパンフレットができた」と話しました。



パンフレットは市役所総合案内、観音寺港券売所、市観光協会、道の駅とよはま、JR観音寺駅で配布しています。

## 6/2 「いつまでも歯と口を大切に」イベント開催

ハイスタッフホールで「歯と口の健康週間まつり」が開催され、家族連れでにぎわいました。県・市歯科医師会の協力により検診やフッ素塗布が無料で行われ、〇×クイズや豆運びゲームなど楽しく健康を学ぶさまざまなイベントも開催。参加した小学2年生の児童は「毎日お母さんと一緒に歯磨きしています。これからも自分の歯を大切にしたい」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。

### 5/2 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96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、<sup>ひんがしづつ</sup>梶貫塚古墳の周りを保存会の皆さんと清掃しました。



# 5年ぶりに2日間開催！ 第59回かんおんじ銭形まつり

## 銭形花火

4,500発の花火が夜空を彩ります！

- 日時 7月13日(土) 午後8時～
- 場所 財田川河口(琴弾廻廊裏)

※実施困難な場合は14日(日)または15日(月・祝)に延期

## 銭形よさこいや銭形おどり、学生音楽祭、ゼニガタライブなど イベント盛りだくさんの1日！

- 日時 7月14日(日) 午前10時～
- 場所 ハイスタッフホール、商店街エリア

会場周辺は交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。詳しい内容や時間は二次元コードからホームページを確認してください。

問い合わせ先 かんおんじ銭形まつり実行委員会(観音寺商工会議所内)

☎25-3073

銭形まつり  
ホームページは  
こちらから！



ことしも  
ふるさと応援大使の  
ガリベンズ矢野さんが  
銭形まつりを  
盛り上げます！



## 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 1・8・15・22・29

### 中央図書館

- ★おはなし会 6日(土)10:00~10:40
- ★英語のおはなし会 9日(火)11:00~11:30
- ★つぼみ愛書会 19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

- ★おはなし会 13日(土)10:30~11:30

### 豊浜図書館

- ★工作教室 6日(土)13:30~14:30  
七夕飾りを作ろう！  
定員16人(要予約：豊浜図書館まで)
- ★おはなし会 27日(土)10:30~11:00
- ★英語のおはなし会 31日(水)14:30~15:00

## 特集 夏休みの宿題おたすけコーナー

自由研究や工作、読書感想文など…。  
早くから準備しておけば  
楽しい夏休み間違いなし！  
夏休みの宿題のヒントに  
なる本を集めてみました。



## 今月のおすすめ本

『天国からの宅配便 時を越える約束』  
柘サナカ/著 双葉社



依頼人の死後に届け物をするサービス「天国宅配便」の配達人・七星が贈る感動のシリーズ。遺品をきっかけにふたをしてきた過去に向かい合う4つの物語。

『パンダのおさじと ふりかけパンダ』  
柴田ケイコ/作 ポプラ社



好き嫌いが多いばこちゃん。「ふりかけパンダ」を料理にかけて、おさじが教えた呪文を唱えると、いつもの料理がパンダ料理に大変身！でも約束事がある…。

# 子育て応援情報

## 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30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

**料** 無料

**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	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		
児童相談(要予約)	7月10日(水)午後1時30分～午後4時(県の専門相談員が対応)		
育児相談(要予約)	7月30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30日(火)午前9時～午前11時50分		

**問** 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎ 23-3957  
 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。

## ペアメンCafe

「子どもの発達に気になる」「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14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

©tmjrm.0817@gmail.com

## タッチケア&わらべうた

**時** 7月24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お保護者

**数** 10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
7月9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
7月16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23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

令和5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5年10月生まれの子どもを募集します

受付：7月1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



山地沙奈ちゃん  
父 達也さん 母 知恵さん



植岡隼叶ちゃん  
父 昂紀さん 母 綾さん



坂本惺玖ちゃん  
父 航さん 母 沙妃さん



大塚月遥ちゃん  
父 貴章さん 母 愛さん



石原優作ちゃん  
父 周作さん 母 咲希さん



川崎愛莉ちゃん  
父 陽介さん 母 多恵さん



井澤陸斗ちゃん  
父 孝文さん 母 みゆきさん



藤川想史ちゃん  
父 一貴さん 母 江里奈さん

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  
 合言葉は「早寝 早起き 朝ごはん！」  
 家族や地域の人々と触れ合う時間が多くなる7月・8月は家庭教育啓発月間です。望ましい生活習慣を心掛けましょう。

- ・ラジオ体操や体を動かす遊びなどを、無理のない範囲で行いましょう
- ・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

# 健康だより

## 健康増進課

☎ 23-3964 (成人保健係・母子保健係)  
 © 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1日(月)～5日(金)

所 大野原いきいきセンター

### ●豊浜地区

時 7月18日(木)～22日(月)

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。令和5年度に受けた人は受けられません。
- ・令和5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

## 令和6年度「プラス10(テン)運動教室」

今よりプラス10分体を動かすと、健康寿命を伸ばすことができるといわれています。運動習慣のない人、運動を始めてみたい人、どんな運動をしたら良いかわからない人はぜひこの機会に参加しませんか。

時 2クール目日程：7月23日(火)、8月20日(火)  
 9月3日(火)午後1時30分～

※3クール目以降の日程は広報かんおんじでお知らせします。

コース	筋力アップコース	ストレッチコース
会場	大野原会館	働く婦人の家 2階 軽運動室
内容	筋トレや体幹トレーニングをします。筋肉をつけて代謝を上げましょう！	ストレッチ体操をします。運動習慣のない人や運動が苦手な人にもお薦めです！
講師	山本浩史先生 (健康運動指導士)	古市敬子先生 (健康運動指導士)

## がん検診無料クーポンを送付しています

対象者に、各種がん検診の無料クーポン券(はがき)を送付しています。がんの早期発見のため、この機会に受診しましょう。

対 市内に住所があり、生年月日が以下の人

子宮頸がん検診
<対象者生年月日> 平成元年4月2日～平成2年4月1日 平成15年4月2日～平成16年4月1日
乳がん・大腸がん検診
<対象者生年月日> 昭和59年4月2日～昭和60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す(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)。

申問 健康増進課 成人保健係

## 献血にご協力を

時 7月23日(火)午前9時30分～午後4時30分

所 観音寺市役所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歳以上は60～64歳に献血した人

問 健康増進課

協 観音寺ライオンズクラブ



## 年1回の健診が始まっています

毎年、6月から10月未まで特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しています。生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。1年に1度は健康診査を受診し、健診結果を確認して生活習慣を振り返りましょう。

＼わずか3つのステップで受けられる！／

<STEP 1> 健康診査実施医療機関一覧から医療機関を選ぶ

<STEP 2> 医療機関に予約する

<STEP 3> 予約日に受診する

### ●実施期間

6月1日(土)～10月31日(木)

※9月・10月は予約が多くなりますので、早めの受診をお願いします。

### ●対象者

- ・国民健康保険加入者(40歳～74歳)
- ・後期高齢者医療被保険者



最新の「健康診査実施医療機関一覧」はQRコードから確認してください



これだけの検査が  
 費用：1,000円  
 時間：1時間程度  
 で受けられてお得！



## 健康診査で何が分かる？(検査項目の一部を紹介)

正確な値を測定するために、空腹時(前の食事から10時間以上空ける)に受けましょう。

	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	肥満や痩せてないか 計算方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	肥満 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	高血圧 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	脂質異常症 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時間以上絶飲食した後の血液に含まれるブドウ糖の量	糖尿病 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	
腎機能	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	腎臓病 放っておくと人工透析が必要になる危険がある
	尿蛋白	(-)	腎臓に障がいがあるかどうか	
	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	
肝機能	微量アルブミン尿	◎ 30mg/gCr未満	糖尿病性腎症の指標	痛風・動脈硬化・腎機能障害
	血清尿酸値(mg/dl)	2.1～7.0	血液中の尿酸の割合	
	AST(GOT)(U/L)	30以下	肝臓に異常があるかどうか	
その他	ALT(GPT)(U/L)	50以下	肝機能の指標	肝機能障害 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
	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	心臓病 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	

◎昨年度の健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

## 風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう

風しんの発生・まん延を予防するために、風しんの抗体保有率の低い年代を対象に、抗体検査と予防接種の助成を行っています。令和6年1月時点で抗体検査を受けていない人には、4月中旬ごろに勧奨はがきを送付しました。風しんの抗体検査は、事業所健診や特定健診の機会にも受けることができます。クーポン券の使用期限は令和7年3月31日までです。この機会に実施医療機関で受けましょう。

**時** 令和7年3月末まで

**対** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

**注** 無料（クーポン券を医療機関に持参してください）

**問** 健康増進課 母子保健係

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は日本肝炎デーです。自身や家族のためにも肝炎ウイルス検査を受けたことがない人はこの機会に受検してください。

**時** 指定医療機関等にて通年で実施（市内では三豊総合病院、香川井下病院、クリニック池田）

**料** 無料

**問** 香川県感染症対策課

☎087-832-3303



指定医療機関

## 75歳・80歳の歯科健康診査

令和6年4月1日時点で75歳（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ）および80歳（昭和18年4月2日～昭和19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** 香川県後期高齢者医療

広域連合事務局

☎087-811-1866



## 学校給食

### 食育コーナー

学校給食課 ☎57-6660

### ねばねばパワーで暑い夏を元気に過ごそう！

納豆のかき揚げは、納豆が苦手な児童からも「食べやすい」と評判の人気メニューです。

納豆は、タンパク質・鉄・カリウム・食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれている食べ物です。

普段はそのまま食えることが多い納豆を、揚げ物にして味わってみてください。

### 納豆のかき揚げ

**材料** (4人分)

納豆1パック、ちくわ1/2本、ジャガ芋1/2個、ニンジン1/5本、サヤインゲン2本、天ぷら粉大さじ2、塩少々、水大さじ2、揚げ油適量

**作り方**

- 1 ちくわは幅3mmの半月、ジャガ芋とニンジンは太めの千切り、サヤインゲンは幅1cmに切る。
- 2 納豆を混ぜ、①と混ぜ合わせる。
- 3 ②に天ぷら粉、塩、水を加えて混ぜる。
- 4 一口大にして、160℃の揚げ油で揚げる。



〈献立〉 観音寺学校給食センター

- 炊き込みごはん ●牛乳
- 納豆のかき揚げ ●キュウリの酢の物
- 茎わかめのきんぴら