

12月1日までに交付された保険証は、12月2日以降も有効期限まで使うことができます。12月2日以降に、保険証を紛失したり、差し替えが必要になったりした場合はマイナ保険証を利用してください。

	令和6年		令和7年			
	10月～12月	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
国民健康保険・ 後期高齢者医療	12月2日保険証発行終了 令和7年7月31日 まで有効（最大） 令和7年12月1日 まで有効（最大） 12月2日経過措置終了					
被用者保険	経過措置期間 令和6年12月1日までに交付された保険証は最大1年間有効です。 経過措置期間中に保険証の有効期限が到来した場合や、転職・転居 などで保険者の異動が生じた場合は失効します。					

お手元にある保険証の有効期限が切れる前に、**「資格確認書」※2**を郵送します。資格確認書を医療機関に提示すれば、これまでどおり保険診療を受けることができます。保険証廃止後に新たに資格取得する人には、マイナ保険証の登録状況に応じて**「資格確認書」**または**「資格情報のお知らせ」※3**を交付します。各種医療費助成証（こども・ひとり親・重度心身障害者等）を持っている人は、これまでどおり医療機関などの窓口に表示してください。

※3
資格情報のお知らせは、マイナ保険証を持っている人が自身の情報を簡単に確認できるようお送りする書面です。医療機関では使えませんので、受診の際はマイナ保険証を持参してください。

●就職や転職、扶養認定、転居などで保険証が変更になる場合は手続きが必要です

保険証が変更になる場合は、これまでどおり保険者への手続きが必要です。国保の加入や喪失の手続きは加入者自身で行う必要があります。健康増進課国保医療係（４番窓口）、または各支所で手続きしてください。

●マイナ保険証を使うメリット

過去の診療情報に基づき、
より良い医療を受けることができる

受診時・調剤時にマイナ保険証で受け付けし、情報提供に同意することで、過去に処方された薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師に共有できます。

自身の健康管理に役立つ

処方された薬や特定健診の情報が、マイナポータルでいつでも見ることができます。

手続きなしで、高額療養費の限度額を超える
支払いが不要になる

限度額認定証などがなくても、外来・入院ともに個人単位で同一医療機関、同一月内の支払いが原則として自己負担限度額までとなります。市役所での事前手続きが原則ありません。

※マイナ保険証に対応していない医療機関などでは利用できません。長期入院該当の場合は市役所で限度額適用認定証の申請をする必要があります。



問い合わせ先

【国民健康保険被保険者証について】 健康増進課 国保医療係 ☎23-3927

【後期高齢者医療被保険者証について】

香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866

【マイナンバーカードの保険証利用について】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

5番を選択し、音声ガイダンスに従って進んでください。

受付時間（年末年始を除く）

平日：午前9時30分～午後8時 土・日曜日、祝日：午前9時30分～午後5時30分



詳しくは
厚生労働省
ホームページを
確認してください

学校給食 食育コーナー

ぎゅうぎゅうチャーハンで地元食材の旅！

オリーブ牛やニンジン、玉ネギ、ニンニク、ちりめん、小松菜など地元の食材をふんだんに使った「ぎゅうぎゅうチャーハン」。ちりめんを使うことでうま味が増し、塩分を減らすことができます。さらに観音寺市産のブロッコリーやレタスなどを使うのもお勧めです。

作り方は一般的なチャーハンと同じなので、ぜひ家庭でも作ってみてください。

ぎゅうぎゅうチャーハン

材料 (4人分)

ご飯3合分(麦1割入れる)、牛肉100g、玉ネギ120g、ニンジン40g、小松菜40g、ニンニク1片、ちりめん10g、炒め油適量

【調味料】

食塩ひとつまみ、こしょう少々、中華スープの素・砂糖各小さじ1、ウスターソース小さじ1/2

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉 観音寺学校給食センター

- ぎゅうぎゅうチャーハン
- 牛乳●ハモのから揚げ
- 観音寺サマーサラダ●おいり

作り方

- ① ニンジンは5〜6mmのサイコロの形に、小松菜は1cm程度に切る。ニンニクと玉ネギはみじん切り、牛肉は一口大に切る。
- ② フライパンに油を引いて熱し、ニンニク、牛肉、野菜（小松菜以外）、ちりめんの順に入れて炒める。調味料を入れて混ぜ、全体に味がなじめばご飯を入れて炒める。最後に小松菜を入れてさっと炒める。

徘徊の心配がある高齢者に反射ステッカーを配布しています



認知症などで徘徊の心配がある高齢者が行方不明になったとき、早期発見や事故の未然防止ができるよう、観音寺市認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク事業において「反射ステッカー」を配布しています。ステッカーの配布には、徘徊の心配がある人の情報を事前登録する必要があります。登録内容は、緊急時に備え観音寺警察署と共有します。

●対象

市内在住で、認知症などで外出時に道に迷うおそれがある高齢者

●申請方法

申請書に写真2枚（顔がよく分かるものと、全身が確認できるものを各1枚）を添えて提出

●ステッカー



1人につき20枚配布します。登録者が普段履いている靴などに貼ってください。つえなど、いつも持ち歩いているものに貼ってもかまいません。

ステッカーが貼られた靴などを履いた高齢者を見かけたら、声掛けをお願いします。

- 夜間、早朝などに一人でのいる
- 道端に座り込んでいる
- 赤信号でも横断しようとする、車道を歩いているなど危険な行動がみられる など

登録者が行方不明になったら

観音寺警察署に捜索願を提出してください。また、本人の特徴の一つとして、ステッカーを貼っていることと、ステッカーの番号を伝えてください。登録者が身元不明で保護された場合は、ステッカー番号をもとに登録連絡先に連絡します。

問い合わせ先 高齢介護課 高齢者福祉係 ☎23-3968 ☎23-3993

スマホ教室を開催します

スマートフォンをうまく使いたい人、LINEアプリをもっと活用したい人向けに、基本的な操作や便利な機能についてお伝えします。各回1時間程度で、1月も開催予定です。ぜひ気軽に参加してください。

- 人数 各回12人（先着順）
- 対象 市内在住の人
- 料金 無料
- 申し込み先

(株)たかせんテレコム

☎080-8746-2304

平日午前9時～午後5時

(開催日前日の正午まで申し込み可能)

問い合わせ先

企画課 ☎23-3917



【基本講座】

スマホの基本操作（文字入力、電話帳の登録等）やカメラ・インターネットの使い方などについてお伝えします。日ごろのスマホの疑問にもお答えします。

月日	時間	場所
11月13日(水)	午前10時～午後3時～	豊浜福祉会館
11月20日(水)	午前10時～午後3時～	伊吹公民館 働く婦人の家
12月12日(木)	午前10時～午後1時～	観音寺東公民館 働く婦人の家
12月20日(金)	午前10時～午後1時～	大野原中央公民館

【LINEの基本講座】

LINEの基本操作を中心にお伝えします。（メッセージ、写真、スタンプの送り方など）

月日	時間	場所
11月13日(水)	午後1時～	豊浜福祉会館
12月12日(木)	午後3時～	働く婦人の家
12月20日(金)	午後3時～	大野原中央公民館

各公民館、支所でマイナンバーカード出張申請を行います

受付日時		場所	持ち物
11月6日(水)	午前9時30分～午前11時	伊吹公民館	①本人確認書類 (運転免許証・パスポート・身体障害者手帳など顔写真入りのもの1点、または顔写真なし2点) ※本人確認書類が無くても受け付けできますが、カードの受け取りは市民課まで来ていただく必要があります。 ②通知カード（持っている人のみ） ③交付申請書（持っている人のみ） ④住民基本台帳カード（持っている人のみ）
7日(木)	午前9時30分～午前11時	観音寺東公民館	
8日(金)	午前9時30分～午前11時	観音寺西公民館	
11日(月)	午後3時～午後4時30分	柞田公民館	
12日(火)	午後3時～午後4時30分	木之郷公民館	
13日(水)	午前9時30分～午前11時 午後3時～午後4時30分	豊浜支所 一ノ谷公民館	
14日(木)	午前9時30分～午前11時	大野原支所	
15日(金)	午前9時30分～午前11時 午後3時～午後4時30分	栗井公民館 高室公民館	
18日(月)	午後3時～午後4時30分	豊田公民館	
19日(火)	午前9時30分～午前11時	常磐公民館	
20日(水)	午後3時～午後4時30分	観音寺南公民館	

●注意

- ・申請書の準備のため、事前に電話予約をお願いします。住所・氏名・生年月日・希望申請場所を電話で伝えてください。
- ・必要書類がそろっている人は、本人限定受取郵便で来庁せずにカードを受け取ることができます。
- ・申請に必要な写真はその場で撮影します。(写真撮影無料)

申し込み・問い合わせ先

市民課 ☎23-3924 (受け付け時間：平日午前8時30分～午後5時15分)



香川県シェイクアウトー県民いっせい地震防災行動訓練ー

南海トラフ地震に備えて、香川県内一斉にシェイクアウト訓練を行います。

●日時 11月5日(火) 午前10時

●場所 自宅や職場、学校などそれぞれの場所

●訓練の合図

訓練時刻の午前10時に、防災行政無線から一斉放送します。

●参加方法

- ・香川県シェイクアウトのホームページから登録
- ・公共施設などで配布しているパンフレットに必要事項を記入し、香川県へ郵送またはFAX

問い合わせ先

香川県危機管理課

☎087-832-3183

☎087-831-8811

観音寺市危機管理課

☎23-3940 ☎23-3920



シェイクアウトってなに？

2008年にアメリカで始まった地震防災訓練で、その場で、短時間で、手軽に行うことができます。地震による被害を減らすために、「安全確保行動1-2-3」を身につけましょう。

1分間

安全確保行動1-2-3



宝くじ文化公演 水曜日のカンパネラ プレミアムライブ2025

- 日時 2月22日(土)
午後2時開演(午後1時開場)
- 場所 ハイスタッフホール 大ホール
- 料金 全席指定 一般 2,500円
1人4枚まで。2歳以下膝上1人まで無料
(座席が必要な場合は有料)、3歳以上はチ
ケットが必要です。
※入場料は、宝くじの助成により特別料金に
なっています。前売り入場券が完売した場
合、当日券の販売はありません。

- 前売り販売日 11月16日(土)
ハイスタッフホール窓口：午前10時～、
インターネット：正午～、電話：午後2時～
※この公演は友の会特典(先行予約、割引)の対象
ではありません。

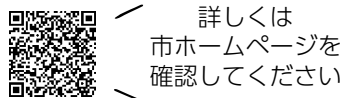
問い合わせ先

ハイスタッフホール(観音寺市民会館)
☎23-3939



インスタグラムフォトキャンペーン 「#かんおんじふおと2024秋冬」作品を募集しています

市民や観光客に広く市の魅力を発信して
もらうため、インスタグラムでフォトキャン
ペーンを行っています。



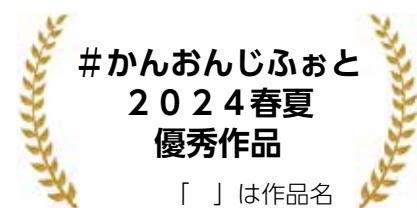
優秀賞(5人) 賞品

- ・市の特産品5,000円相当
- ・市マスコットキャラクター銭形くんグッズ

受付期間 1月31日(金)まで

注意 投稿写真は9月1日以降撮影分から有効

問い合わせ先 ふるさと活力創生課
☎23-7803



「春の鼓動」



「夕風の音」



「黄昏ドリームタワー」



「日本の渚100選の地、有明浜」



「虹架かるゆる抜き」

人権講演会

スマホ世代の子どもとどう向き合うか
～おとなの知らない子どもの世界～

- 日時 12月8日(日)午後2時～
(午後1時～受け付け)

- 場所 ハイスタッフホール小ホール

- 入場料 無料 ※事前予約不要

- 講師 石川結貴さん(ジャーナリスト)
＜プロフィール＞

家族・教育問題、青少年のインターネット利
用、児童虐待などをテーマに取材。豊富な取
材実績と現場感覚をもとに多数の話題作を発
表している。『スマホ危機 親子の克服術』(文
春新書)では、子どものスマートフォン利用
の実態報告とともに、具体的かつ実践的な対
応方法を紹介。また、スマホやネットがも
たらす数々の社会現象を追い、利便性の背後
にある新たな問題を提起した『スマホ廃人』
(同)は、平成30年度～令和2年度の国公立
大学入試問題に採用されている。出版のみな
らず、専門家コメンテーターとしてのテレビ
出演、全国各地での講演会など幅広く活動す
る。

問い合わせ先 人権課 ☎23-3928



事業承継セミナー

円滑な事業承継を支援し、市内経済の維持・
発展を図るため、事業承継セミナーを開催しま
す。

- 日時 11月26日(火)
午後2時～午後4時

- 場所 中央図書館2階多目的ホール

- 対象 市内事業者

- 料金 無料

- 注意 事前申し込みが必要

申し込み・問い合わせ先

商工観光課 ☎23-3933



第13回ふれあい文化祭の開催

「ここから始まる。人権文化のまちづくり！」
ーオープン・スマイル・アクティブー

- 日時 11月2日(土)
午前9時30分～午後2時

- 場所 ふれあい文化センター ほか
(坂本町七丁目14番77号)

- 内容 こども園・小中学校・県立学校作品展示
どんぐりストラップ・缶バッジ製作 など

問い合わせ先

人権課 ☎23-3928

ふれあい文化センター ☎24-4113

小・中学生人権擁護作品展

- 日時 11月22日(金)～12月6日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日を除く)

※12月6日(金)は午後4時まで

- 場所 市役所1階エントランスホール

問い合わせ先 人権課 ☎23-3928

第3回「ONSEN・ガストロノミー ウォーキングin観音寺市」を開催します

壮観な豊稔池ダムや夕陽が美しい一の宮公園など
を巡り、地元の名産品をふんだんに活用した郷土料
理を楽しむ第3回「ONSEN・ガストロノミーウォ
ーキングin観音寺市」を開催します。

ことしは大野原～豊浜コースへと変更し、まちなか
とはまた違った観音寺市の魅力を発見できます。詳
しくは二次元コードを確認してください。

- 日時 11月9日(土)

申し込み・問い合わせ先 企画課 ☎23-3917

ONSEN・ガストロノミーツーリズム
推進機構ホームページ

