

健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 (成人保健係・母子保健係)
 ① kenkou@city.kanonji.lg.jp

男性料理教室に参加しませんか

● 保健センター

時 12月20日(金)午前9時30分～正午

● 豊浜福祉会館

時 12月25日(水)午前9時30分～正午

● 大野原いきいきセンター

時 12月26日(木)午前9時30分～正午

持 200円、エプロン、三角巾、筆記用具

数 各10人 (先着順)

受 各教室 1週間前まで

申問 健康増進課

主 市食生活改善推進協議会



栄養・食生活・食育 グループの取り組み

11月1日に観音寺中学校で調理実習を行いました。実際に魚をさばいて料理をすることで、身近な地域の食に興味・関心を持ち、「作る喜び、食べる喜び、振る舞う喜び」を感じることで、また、フードロスの観点を持ち、食に対する感謝の気持ちを育むことを目的としています。

観音寺中学校でさばいた魚を丸ごと一匹食べる調理実習を行いました

初めて魚を
さばきました



みそ汁の塩分を
測りました

こんなに上手に
できました！



骨は捨てずに「骨せんべい」にしました

「野菜100レシピ」を作成中です！

香川県民は、1日の野菜摂取量が100グラム程度足りていません。そこで、毎日の食事に1皿プラスしてもらえるように、100の野菜レシピを作成しています。今後、市ホームページに掲載していく予定です。

ブロッコリーとチーズのおかか和え

材料	作り方
ブロッコリー 200g ベビーチーズ 4個 削りがつお 12g 濃口醤油 小さじ4	①ブロッコリーは小房に分けて熱湯でさっとゆで、ザルに移して水気を切る。 ②ベビーチーズは6～8等分に切る。 ③ボウルに削りがつおと濃口醤油を入れて混ぜ合わせる。 ④③に①・②を加えて和える。



ちょこっと
豆知識

ブロッコリーは2026年度から「指定野菜」(特に消費量が大きく国民生活に重要な野菜として、国が指定する野菜)になります。ブロッコリーに多く含まれている葉酸は、赤血球の生産を助け、体の発育にも重要なビタミンです。

今より10分体を動かそう！「プラス10^{テン}運動教室」

今より10分多く体を動かすと、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。

市では、3カ月を1クールとした年4クールの運動教室を開催しており、本年度は最後の開催となります。コースは2種類あり、自分に合ったコースを選んで申し込んでください。

対 健康診断を受けた40～74歳の人のうち、気になる数値があり、改善したい人

数 各30人(先着順)

申 12月18日(水)～20日(金)

注 前回参加した人も再度申し込みが必要

問 健康増進課 成人保健係

コース	筋力アップコース	ストレッチコース
日時	1月21日(火)、2月18日(火)、 3月11日(火)午後1時30分～	1月21日(火)、2月18日(火)、 3月18日(火)午後1時30分～
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)
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく参加できた ・家での運動方法が分かった ・体が動くようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・とても体が楽になった ・運動習慣が付いてきた ・毎日コツコツ続けていきたい

冬は感染症に注意しましょう

ノロウイルスとは

感染性胃腸炎の主な原因の一つで感染力が非常に強く、食品や人、床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染する恐れがあります。回復後もしばらくは便からウイルスが排出されるので注意が必要です。

● 症状

嘔吐や下痢、発熱などが感染後1～2日に現れ、症状は3日程で治まります。感染していても症状がない場合もあります。

● 予防

- ・食品は中心温度が85～90度で90秒以上加熱する
- ・調理や食事の前には、せっけんと流水でしっかり手を洗う
- ・嘔吐物を処理するときは、使い捨てマスクと手袋を使用し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を染み込ませたペーパータオルなどで嘔吐物を周囲から中心に向かって拭き取り、ビニール袋に入れ、袋の口を縛る。廃棄後は流水とせっけんでしっかり手を洗う

インフルエンザとは

感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染します。

● 症状

高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水などで、普通の風邪に比べて全身に現れる症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

● 予防

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・マスクを着用する
- ・小まめに換気する
- ・3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ・適切な時期に予防接種を受ける

問い合わせ先

西讃保健福祉事務所 保健対策課

☎ 25-2052

健康増進課

☎ 23-3964

子育て応援情報

市への申請が必要な人はお忘れなく！ 児童手当制度は10月分（12月支給）から拡充されています

令和6年10月分からの拡充対象者の中には、市へ受給や増額の申請を行う必要のある人がいます。拡充対象者は、申請しないと受給や増額ができませんので注意してください。（生計中心者が公務員の場合は勤務先で申請してください）

●拡充対象者

- ①高校生年代の子のみを養育している人
- ②養育する子が3人以上いて、新たに多子加算（第3子以降）の算定対象となる18歳年度末を経過した後、22歳年度末までの経済的負担のある子（進学かどうかに関わらず）がいる人
- ③所得上限超過により児童手当・特例給付を受給していない人

令和7年3月31日までに申請すれば、拡充分の児童手当を令和6年10月分から受給することが可能ですが、早めの申請をお願いします。

問 子育て支援課 ☎23-3962



詳しくは市ホームページを確認してください

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、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）		12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）		12月24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）		12月24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

①kenkou@city.kanonji.lg.jp
件名「育児相談申し込み」、本文「おさんの名前、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。

オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
12月10日（火）	・妊娠の経過と正常と異常について	産婦人科医師
	・妊娠から子どもの歯の健康について	歯科医師
12月17日（火）	・産後の経過と母児同室について	助産師
	・子どものなりやすい病気について	小児科医師
12月24日（火）	・入院の時期、方法、出産準備について	助産師
	・妊娠中の過ごし方について	助産師
	・妊娠中から授乳中のお薬について	薬剤師
	・妊娠中の栄養について	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



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 2・9・16・23・30

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
- ★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
※27日を除く

大野原図書館

- ★クリスマスおはなし会
（公財）明治百年記念香川県青少年基金助成事業
14日（土）10：30～11：30

豊浜図書館

- ★工作教室 7日（土）13：30～14：30
クリスマスを楽しもう！
定員16人（要予約：豊浜図書館まで）
- ★おはなし会 28日（土）10：30～11：00

お正月の寄せ植えを作ろう！



12月14日（土）
10：00～11：00

場所 中央図書館 2階多目的ホール
講師 岸上ファーム グリーンアドバイザー 岸上 幸美 氏
定員 30人（要予約：12月1日（日）からカウンターで受け付け開始、電話受け付け不可）
対象 市内在住または貸し出しカードを持っている人
材料費 1,500円
持参物 ゴム手袋、持ち帰り用の箱

今月のおすすめ本

『選りすぐり道具とレシピ
ずっと伝えたかった』
藤井恵/著 主婦の友社



藤井恵さんのレシピのおいしさの秘密は信頼する道具たち。数知れず持っている中から選りすぐりの道具と、それらから生まれたお気に入りのレシピを紹介。

『れいぞうこのかみさま』
うえだしげこ/作・絵 教育画劇



なりた料理の夢を叶えてくれる「冷蔵庫の神様」がいるといううわさ。しょうくんの家の冷蔵庫にやってきた王様卵はどんな料理になりたいと願うのか。

令和5年12月生まれ
ハロキッズ!! 1歳お誕生日おめでとう
Hello Kids!!
令和6年3月生まれの子どもを募集します

受付：12月2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



井下 柚羽 ちゃん
父 智樹さん 母 彩さん



泉宮 琉花 ちゃん
父 良正さん 母 唯さん



山田 依桜 ちゃん
父 涼太さん 母 結香さん



細川 和玖 ちゃん
父 康太郎さん 母 未結さん

100歳おめでとうございます //

10/10-22 長寿を祝い、市長が訪問。これからもお元気でお過ごしください!



加地トミ子さん(大野原町)が10月7日に100歳を迎えました。「母は花が好きで、よく田んぼで育てていた」と話す息子さんからの花束のプレゼントに、トミさんは大喜び。元気の秘訣は、何でも食べることです。



大森フミ子さん(中田井町)が10月13日に100歳を迎えました。フミさんは旅行や温泉が好きで、よく海外にも行ったそうです。風呂に入るのが好きで、肌がツルツル。元気の秘訣は、何でも食べ、よく寝ることです。

10/8 建設マネジメント四国から寄付金贈呈

株式会社建設マネジメント四国から、道の駅とよはまの改修に活用してほしいと「道の駅」設備環境整備支援金を寄付いただきました。高松営業所の大西良明所長は「道の駅が目的地になったり、広域的な防災拠点として活用されたりと役割が変わってきている。道の駅の施設のリニューアルに支援させていただき、地方創生や地域活性化に協力できれば」と話していました。



道の駅とよはま
1999年8月に登録され、県内では13番目の道の駅。香川県の西の玄関になっています

10/11 土に触れ、秋の宝物みつけた!

常磐地区イエロー隊の皆さんと観音寺こども園の4歳児76人がサツマイモの収穫体験をしました。イエロー隊のメンバーに手伝ってもらいながら、何個も連なったサツマイモを掘り出したり、サツマイモの周りの土を優しく取り除いたり。園児たちは、ワクワクした様子で芋を探しながら「宝探しみたいで楽しい」と話していました。



10/14 万博を香川から盛り上げよう

来年4月から10月まで大阪市で開催される大阪・関西万博の開幕半年前を記念したイベントがサンポート高松で開催され、県内市町が特産品や伝統工芸品を紹介するコーナーを設けました。本市はちょうさ祭りを彩る金糸銀糸の刺繍やかがり手まり、水引などの工芸品や観音寺ブランド認証品を紹介。万博では、会場内に帆船「せとのかげはし号」を設置し、県の魅力を世界に発信する企画展示を行う予定です。



かんおんじタウン情報

// おめでとうございます //

(写真左から)



第36回全国健康福祉祭とっとり大会
ねんりんピックはばたけ鳥取2024
ゲートボール交流大会出場(10月19日~21日開催)
伊井治代さん、大西宏和さん、吉田ミノルさん
伊井勝利さん、佐川政司さん



第33回日本剣道連盟全国大会(9月15日開催)
安藤一昭さん(讃岐抜刀道)
形部・個人戦(四・五段)優勝
三宅康司さん(讃岐抜刀道)
実技部・個人戦(六・七段)優勝

9/30 観音寺商店街振興組合から寄付金贈呈

観音寺商店街振興組合から、8月3日に開催された「第2回復活!土曜デー」でのチャリティー募金を寄付いただきました。荻田明弘実行委員長は「子どもたちが楽しめる場所、帰ってきたいと思える場所を提供できれば土曜デーを開催した。未来を担う子どもたちのために活用してほしい」と話していました。寄付金は図書館での児童図書購入に活用させていただきます。



10/7 伊吹いりこを使ったクラフトビール完成

県内5市と包括連携協定を結ぶ「よい仕事おこしフェア実行委員会」による各市の特産品を使ったご当地ビールが完成し、披露式が東京都で開催されました。本市は釜揚げいりこが原料の「イブキエビスエール」で、佐伯市長が三豊市、善通寺市、さぬき市、東かがわ市の市長と商品をPR。ご当地ビールは羽田空港隣接の羽田イノベーションシティで販売されています。



子どもたちのふるさと応援活動

小・中学生が、地域のあちらこちらで活躍中! さまざまな取り組みを紹介します。

9/17 伊吹小・中学校

高齢者ふれあい訪問と島内清掃

全校生が高齢者の家を訪れ、手作りのカレンダーとげんこつ飴を手渡し、いつも見守ってくれている地域の皆さんに感謝の気持ちを伝えることができました。道中は島内清掃にも取り組み、島がきれいになりました。

