

子育て応援情報

ひとり親家庭の自立を支援します

●母子家庭等自立支援給付金事業

ひとり親家庭のお父さんやお母さんの修業を支援するため、受講料などを助成します。必ず受講前に相談が必要です。詳しくは問い合わせてください。

●自立支援教育訓練給付金事業

自らの能力開発のために教育訓練講座を受講し、修了した場合に、その経費の一部を支給します。

●高等職業訓練促進給付金等事業

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、養成機関で6カ月以上修業する場合に、高等職業訓練促進給付金を支給します。修業期間修了時には、修了支援給付金を下表のとおり支給します。

区分	訓練促進給付金(月額)	修了支援給付金	通学支援金
市民税非課税世帯	100,000円	50,000円	通学に要する公共交通機関の運賃の2分の1
市民税課税世帯	70,500円	25,000円	

●母子父子寡婦福祉資金貸付事業

ひとり親家庭や寡婦などの経済的な自立、修学などの資金が必要なときに、貸し付けの相談を行っています。

問 とも家庭課 とも・女性相談係

☎ 23-3957 ☎ 25-5900

オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
8月12日(火)	・妊娠の経過と正常と異常について	産婦人科医師
	・妊娠からこどもの歯の健康について	歯科医師
	・産後の経過と母児同室について	助産師
8月19日(火)	・子どものなりやすい病気について	小児科医師
	・入院の時期、方法、出産準備について	助産師
8月26日(火)	・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

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)	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)	8月13日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)		
問 こども家庭課 こども・女性相談係 ☎ 23-3957			
育児相談 (要予約)	8月26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)	8月26日(火) 午前9時～午前11時50分		
問 こども家庭課 おやこ保健係 ☎ 23-7899 ①kodomokatei@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。			

赤ちゃんの笑顔写真展

毎年人気の写真展をこしも開催します。

時 8月29日(金)～31日(日)

29日(金)午前9時～午後5時

30日(土)午前9時～午後5時

31日(日)午前9時～午後3時

所 中央図書館多目的ホール

●赤ちゃんモデル(0歳～2歳)を募集

参加費は無料で、希望する人には撮影写真を1枚プレゼントします。

問 子育て応援NPOフレンズ ☎ 24-8690

8月は各種手当の現況届提出月です

右表の対象者は現在の支給の有無にかかわらず、毎年8月に現況届の提出が必要です。受給者には、日程などの通知を8月初旬までに送付します。

現況届の提出がない場合は、8月分(児童扶養手当は11月分)以降の手当を受給することができません。受給資格の継続に必要な手続きのため、必ず窓口で手続きをしてください。

注 児童扶養手当の提出は、受給者本人が手続きしてください。(全部停止者のみ郵送可)

手当の種類	手続きに必要なもの ※	窓口
児童扶養手当	①受給者本人の健康保険証または本人確認ができるもの ②児童扶養手当証書(持っている人)	子育て支援課 児童福祉係 ☎ 23-3962 ☎ 23-3993 または大野原・豊浜・伊吹支所
特別児童扶養手当	マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	
特別障害者手当	①受給資格者現況届 ②所得状況届 ③年金の種類(障害基礎年金など)と受給額(令和6年1月～12月)が確認できるもの ④マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	社会福祉課 障がい福祉係 ☎ 23-3963 ☎ 23-3993 または大野原・豊浜・伊吹支所
障害児福祉手当		

※その他場合により必要な書類があります。

学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎ 57-6660

旬のトマトでミネラルとビタミンを補給!

ミネストローネはイタリアの野菜スープです。たくさんの野菜の味が調和して、くせがなく、苦手な野菜でも知らず知らずのうちに食べられます。メインのトマトにはカリウムが豊富に含まれており、体温調整に役立ちます。また、ビタミンCやビタミンAなどを含み、免疫力を上げ、紫外線や熱によるストレスから体を守ってくれる働きがあります。野菜たっぷりのスープをぜひご家庭でも作ってみてください。

ミネストローネ

材料 (4人分)

玉ネギ(中)1個、ベーコン20g、ニンジン(中)2/3本、ジャガイモ(中)1個、キャベツ70g、トマト(中)1/2個、ニンニク1/4片、オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ 各大さじ1、コンソメ小さじ1と1/3、塩小さじ1、こしょう少々、白ワイン小さじ1/2、水カップ2～3

ベーコンの代わりに豚肉を使用してもおいしくできます!

作り方

- ジャガイモとトマトは1.5cmくらいの角切り、ニンジンは5mmのいちょう切り、玉ネギは薄切り、キャベツは幅2cmの色紙切り、ニンニクはみじん切りにする。ベーコンは幅5mmに切る。
- 鍋にオリーブ油を入れ、ニンニクとベーコンを炒めて白ワインを振り入れる。玉ネギを入れてしんなりしたら、ジャガイモと水を加えて20分ほど煮る。
- ニンジンとキャベツ、トマトを入れて軟らかくなったら、コンソメを加える。トマトピューレとトマトケチャップを入れ、塩とこしょうで味を調える。



〈献立〉観音寺学校給食センター

●全粒粉パン ●牛乳 ●ささみのレモンソースがけ ●元氣サラダ ●ミネストローネ ●スモモ

健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 ⑤ 23-5900
⑤ kenkou@city.kanonji.lg.jp

歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚症状がなく進行します。歯周病菌が全身に運ばれると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな影響があります。定期健診を受け、生活習慣病を予防しましょう。

時 8月1日(金)～10月31日(金)

所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院
(個人通知に記載)

対 市内に住所があり、本年度に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

料 無料

注 事前予約が必要。
対象者には7月末ごろ受診券を送付しています。

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎ 23-3964



がん患者アピアランスケア助成事業を利用してください

がん患者の心理的負担を軽減し、治療と就労、社会参加などとの両立を支援するために、医療用ウィッグ・乳房補整具の購入費用を助成します。

対 次の要件を全て満たす人が対象です。

- ①申請日に観音寺市に住所がある人
- ②がん治療（手術・薬物治療または放射線治療）を受けた・受けている人で補整具を購入した人
- ③補整具の購入に対して、他の助成金等を受けていない人

〈対象となる補整具〉

- ・医療用ウィッグ（全頭用）と装着に必要な頭皮保護用のネット
- ・乳房（胸部）補整具（補整下着・人工乳房等）

〈申請に必要な書類〉

- ①交付申請書
- ②補整具の購入に係る領収書の写し
- ③がん治療を受けたことが分かる書類
- ④現住所と生年月日が確認できるもの

〈対象期間〉

申請日から過去1年以内に購入した補整具が対象（補整具を購入した日の翌日から1年以内に申請が必要です）

料 補整具の購入費（消費税を含む）の3分の2（千円未満の端数は切り捨て）で上限2万円以内
※購入の際に要した送料や振込手数料は対象外。
助成金は対象者一人につき、補整具の種類ごとに1回限り。

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎ 23-3964

蚊に注意しましょう

デング熱や日本脳炎など、蚊に刺されることで起きる感染症があります。

●対策

①蚊の発生を防ぐ

蚊は水のあるところに卵を産みます。バケツや空き缶、ビニールシートなど水のたまりそうな物は片付け、植木鉢の受け皿などは定期的（週1回程度）に水を捨てましょう。

②蚊に刺されないようにする

野外活動時は長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避け、虫よけ剤などを利用しましょう。

③不安なときは医療機関にすぐ相談



問 健康増進課 予防係 ☎ 23-3927

西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎ 25-2052

香川県警察音楽隊コンサート

お子さんとご家族が楽しめる曲を、本物の「生きた音」でお届けします。ぜひ、お越しください。

時 8月23日(土) 午前10時30分～午前11時30分
(開場 午前10時～)

所 ハイスタッフホール大ホール

対 お子さんとそのご家族

内 香川県警察音楽隊の演奏、交通安全のお話

料 無料

申 不要（直接会場にお越しください）

問 愛育会事務局（こども家庭課おやこ保健係）

☎ 23-7899

パパママ教室 体験コース 参加者募集

時 9月21日(日)

午前9時～午後0時30分の間で2時間程度

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、赤ちゃんのお風呂実習など

対 出産を迎えるご夫婦 数12組(先着順)

受 8月25日(月)～9月5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、お茶

注 ・事前に市ホームページで配信しているパパママ教室体験コースの動画をご覧ください。
・申込者には、事前にご案内と体調確認アンケートを郵送します。

申 問 こども家庭課 おやこ保健係

☎ 23-7899

⑤ kodomokatei@city.kanonji.lg.jp

●メールで申し込む場合

件名：「パパママ教室」

本文：「参加希望日・住所・氏名(夫婦)・妊婦さんの生年月日(和暦)・出産予定日・電話番号」を記入してください。

※メールで申し込む場合も、申込期間内に申し込んでください。

令和6年8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6年11月生まれの子どもを募集します

受付：8月1日(金)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



石田 想乃 ちゃん
父 和也さん 母 麻衣さん



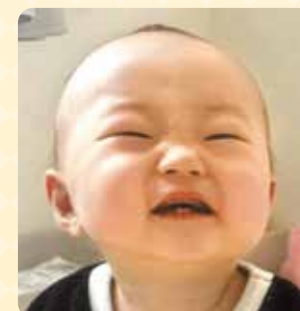
合田 鼓太郎 ちゃん
父 哲也さん 母 奈葉さん



堀川 敢太 ちゃん
父 翔太さん 母 沙季さん



杉山 七海 ちゃん
父 正晃さん 母 衣純さん



佐伯 涼桜 ちゃん
父 昌哉さん 母 春花さん



白石 泉 ちゃん
父 航記さん 母 礼子さん



一緒に頑張りましょう！

健康づくり推進のため、

香川県と県内17市町による協同宣言である「人生100年時代の健康寿命の延伸に向けた

健康づくりの推進」に参画しています。 健康増進課 健康づくり推進係 ☎23-3964

大切なのは「見える化」です



健康診査

銭形くんから、6月30日に健診案内の手紙を送りました。届いたら健診に行きましょう。生活習慣病は誰でもかかる可能性があります。1年に1度は自分の体の状態を確認する習慣を付けましょう。

対 国民健康保険に加入している40～74歳の人



健診を受けるだけではもったいない。

もっと生活習慣・健康状態を「見える化」しましょう。

保健師・管理栄養士が「見える化測定器」を活用してサポートします！



骨密度・健康栄養相談

健診の結果、異常値があった人には案内をお送りします。骨密度測定で自分の骨の状態を知ることできます。健康について気になることがある人なら誰でも参加できます。

時 月1～2回開催（予約制）

※詳しい日程は問い合わせてください。

所 保健センター、大野原いきいきセンター、豊浜福祉会館

見える化測定器



かかとの骨で簡単に骨密度を測定

案内が来たら参加しましょう！私は「骨太」でした！



腎臓サポート相談

腎臓は沈黙の臓器と言われ、知らないうちに病気が進行していることもあります。この機会に生活習慣について一緒に見直しましょう。来所された人には家庭で簡単に汁物の塩分濃度が測定できるキットをプレゼント！

時 月1～2回開催（予約制）

所 保健センター

対 特定健康診査を受診した国民健康保険加入者で市から案内が届いた人



見える化測定器

尿検査で「ナトカリ比」が分かる！

ナトカリ比とは？

ナトリウム（塩分）とカリウム（野菜や果物等）のバランスのこと。ナトカリ比が高いと高血圧の危険性が高くなります。

プラス10運動教室

日常生活で今より10分身体を動かす時間を増やすことで、健康寿命が延びるといわれています。運動が苦手な人でも楽しくできる「リズムストレッチコース」と筋肉をつけて代謝を上げる「筋力アップコース」の2コースがあり、3ヶ月1クールで好きなコースを選んで参加できます。

対 40～74歳の市民で、健康診査を受診・受診予定の人

時 月1回

所 大野原会館

講 ずばっシュ豊浜インストラクター

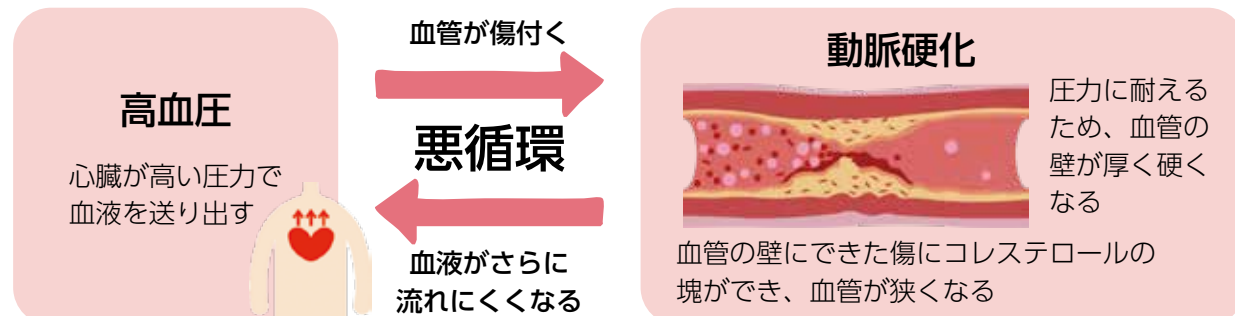


家でも継続 腹囲マイナス3cm！
(R 6参加者平均)



楽しくできる運動の方法が学べます

高血圧警報発令中！観音寺市は、県内でも高血圧の人が多いです



！ 高血圧の主な原因は塩分の取り過ぎ！心臓、脳、腎臓に負担がかかり、大きな病気につながります

適度な塩分とたっぷりの野菜で大きな病気を予防しよう

塩の働き



- ・体の水分量を調整する
- ・血圧を調整する
- ・胃酸のもととなり、消化・殺菌する

野菜の働き



- ・余分な塩分を排出し血圧を下げる
- ・脂質・糖を排出する
- ・栄養素の代謝を助ける
- ・免疫を高めて体を守る

香川県民の食塩と野菜の摂取量（1日あたり）

塩分	国の目標値	香川県民
男性	7.5g未満	14.8g
女性	6.5g未満	11.4g

※高血圧症は6g

野菜	国の目標値	香川県民
男性	350g以上	251.6g
女性		238.3g

！ 約2倍の塩分を摂取！

約70g不足
例えば補うには
ミニトマト5個程度

適塩＋ベジアップキャンペーン

市では「適塩＋ベジアップキャンペーン」と称し、楽しく適塩生活を学べる教室を開いています。いつまでも元気に過ごすために、できることから始めませんか？

職員が「出前講座」を開催します

野菜摂取量や塩分摂取量が簡単に分かる「ベジメータ」や「ナトカリ計」を用いて、自分の体の状態を知り、高血圧を予防する生活習慣についてお話しします。10人以上のグループを対象に開催します。

申 秘書課 ☎23-3915

見える化測定器

～佐伯市長も野菜摂取量を定期的に測定しています～



保健師がアドバイス

指をたった10秒挟むだけで野菜摂取量が分かる！

前回より改善
していますね