

子育て応援情報

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)	9月10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)	9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)	9月30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 @kodomokatei@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。			

観音寺市子育て応援ブックが新しくなりました

子育て中の人や、これから子育てする人のための情報誌です。子育て支援課などで配布していますので、ぜひ活用してください。市ホームページから電子書籍版も確認できます。(9月下旬公開)

内 赤ちゃんが生まれたら・相談支援や子育て支援、経済的支援、保育所(園)・こども園・幼稚園・小学校、お出かけガイドなど

問 子育て支援課

☎23-3962

☎23-3993



タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌い、赤ちゃんとのスキンシップで絆を深めながら、親子で笑顔になる時間を過ごしませんか。

時 9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カ月ぐらい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 こども家庭課 おやこ保健係

☎23-7899

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
9月9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
	・産後の経過と母乳育児について	助産師
9月16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
9月30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

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

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

注 Zoomを使用

問 三豊総合病院 ☎52-3366

思いがけない妊娠の悩み、一人で悩まず相談してください

無料で相談でき、秘密は固く守られます。本人以外からの相談も受け付けています。

相談窓口

・こども家庭課 こども・女性相談係

☎23-3957

・こども家庭課 おやこ保健係

☎23-7899

・香川県産婦人科医会

かがわ妊娠SOS(メール相談)

・香川県助産師会 妊娠出産サポートセンター

☎087-843-5588

妊娠・出産・子育てなどの疑問や心配事に
関する相談

(年中無休・午前6時～午後10時)

・香川県子ども女性相談センター

☎087-835-3211(電話相談)

(月曜日～土曜日※祝日を除く・午前9時～午後9時)

産みたいが、育てていく自信がないなど、何らかの理由で子どもを育てられない場合には、特別養子縁組や里親などの制度があります。制度について詳しくは、問い合わせてください。

・香川県西部子ども相談センター

☎0877-24-3173

令和6年9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12月生まれの子どもを募集します

受付: 9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



清水 空ちゃん
父 勇紀さん 母 舞さん



大森 颯音ちゃん
父 翔吾さん 母 可奈さん



眞鍋 蒼摩ちゃん
父 諒也さん 母 葵さん



柴田 徠央ちゃん
父 直樹さん 母 みうさん



今井 瑞翔ちゃん
父 将喜さん 母 優さん



一方 隅遥己ちゃん
父 允章さん 母 裕美子さん



藤村 緒杜ちゃん
父 章太さん 母 まりなさん



白石 隼陽ちゃん
父 大貴さん 母 藍さん

健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 ⑤ 25-5900

⑤ kenkou@city.kanonji.lg.jp

かがわマンモグラフィサンデー

働き盛り世代の女性が受診できるよう、乳がん月間である10月の休日に乳がん検診と子宮頸がん検診を行う「かがわマンモグラフィサンデー」を実施します。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

対 観音寺市に住民票があり、乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の女性（2年に1度の検診のため、令和6年度に受けた人は受けられません）

問 県健康政策課 ☎ 087-832-3261 市健康増進課 健康づくり推進係 ☎ 23-3964

<協力医療機関での検診>

受付期間	実施日	医療機関	実施時間	定員		申し込み先
				乳	子宮	
9/1(月)～10/3(金)	10/13(月・祝)	香川井下病院	9:00～11:00	15		☎ 52-2215
9/1(月)～10/10(金)	10/19(日)	かしづかクリニック (三豊市高瀬町)	9:00～11:00	10		☎ 82-9000
		三豊総合病院	9:00～10:20	20	10	☎ 52-2726

料 乳がん：69歳以下 1,500円、70歳以上 500円、40歳 無料（無料クーポン券持参）
子宮頸がん：69歳以下 2,100円、70歳以上 500円、21・35歳 無料（無料クーポン券持参）

<検診車での検診>

受付期間	実施日	実施時間	定員		実施場所	申し込み方法
			乳	子宮		
9/1(月)～10/3(金)	10/13(月・祝)	10:00～11:30	20		イオンモール綾川	1 インターネット（専用フォーム） https://mammographysunday.kenshin-yoyaku.com/auth/login [24時間対応] 
		13:30～15:00	25			
9/1(月)～10/17(金)	10/25(土)	10:00～11:30	20	90		
		13:30～15:00	25			
		17:00～18:30	20			
						2 電話 (公財) 香川県総合健診協会 ☎ 087-881-6309 受付：平日午前9時～正午、午後1時～午後5時 電話は混雑する恐れがあるため、インターネット予約に協力してください。

料 乳がん：69歳以下 1,500円、70歳以上 500円、40歳 無料（無料クーポン券持参）
子宮頸がん：69歳以下 1,000円、70歳以上 500円、21・35歳 無料（無料クーポン券持参）



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間 結核はまだまだ身近な病気です

結核は、結核菌により主に肺に炎症が起こる病気です。患者の咳・くしゃみから結核菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します。

全国では1日に28人が新規感染し、そのうち4人が亡くなっています。特に80歳以上は発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行する可能性があります。

早期発見・早期治療は本人だけでなく、家族や職場の人への感染防止のためにも大切です。「規則正しい生活を送る」「定期的に検診を受ける」「咳が2週間以上続くときは受診する」など意識して行動しましょう。

問 健康増進課 健康づくり推進係 ☎ 23-3964

献血にご協力を

時 9月23日(火・祝)午前9時30分～正午、午後1時～午後3時30分

所 大野原中央公園（萩まつり会場）

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ことがある人

問 健康増進課 予防係 ☎ 23-3927

協 大野原地区献血推進協議会



令和7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。3カ月を1クールとした運動教室を年4回開催しています。2種類のうち、自分に合ったコースを選んで申し込んでください。

時 3クール目日程：

10月7日(火)、11月11日(火)、12月9日(火)

コース	筋力アップコース	リズムストレッチコース
時間	午後2時30分～午後3時30分	午後1時～午後2時
会場	大野原会館	
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。	音楽に合わせて体を動かします。運動が苦手な人にもお薦めです。
講師	山本浩史先生（すぽっシュ豊浜）	石川久美子先生（すぽっシュ豊浜）

参加者の腹囲平均マイナス3センチメートル！家で続けられるような運動を教えてください。ので、日ごろ運動習慣のない人はぜひこの機会に参加してください。



男性料理教室

時 ① 9月19日(金)保健センター

② 9月25日(木)大野原いきいきセンター

③ 9月30日(火)豊浜福祉会館

各日午前9時30分～正午

数 各20人

料 200円

持 エプロン、三角巾、筆記用具

受 各教室1週間前まで

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎ 23-3964

主 市食生活改善推進協議会



9月は健康増進普及月間です

みんなで健康寿命をのばそう！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

市では、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」という目標に向け、地域各関係団体や住民ボランティアが集まり、5グループに分かれて活動しています。

- 1 ふだんより10分多く歩きましょう
- 2 1日あと70グラムの野菜を追加しよう
- 3 禁煙する
- 4 1日6時間は睡眠時間を取りましょう



1 栄養・食生活・食育グループ

“秋バテ”予防！今のうちからカラダのメンテナンスを始めましょう！

秋バテ予防には、1日3食バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい生活が大切です。また、旬の野菜はその時期に体が必要とする栄養素が豊富で栄養価が高く、味が濃く、おいしさ倍増と良いこと尽くしです。夏の疲れをリセットして、これから訪れる食欲の秋を楽しみましょう。

野菜100レシピをホームページに掲載しています！



赤・黄・緑の3色の食品をバランス良く食べましょう！



2 身体活動・運動グループ

夕日の美しい一の宮公園でウォーキングをしませんか？

散策コースは全長約1.3km、30～40分のコースです。メンバーが下見を繰り返し、子どもから高齢者まで歩きやすいコースを作りました。コース途中にクイズを設けていますので、クイズの答えを探しながら楽しく歩くことができます。暑い日でも、松林を歩くと涼しくて自然を感じられます。歩いて健康づくりをしましょう！



ウォーキングマップはこちら



一の宮公園

4 歯・口腔の健康グループ

心身の健康は、お口の健康から！

生涯にわたり、口の健康を保持するために、子ども向けには小学校で「歯っぴー歯みがき教室」と称した講座を行い、成人・高齢者向けにはオーラルフレイルの啓発・予防の出前講座に出向きます。全世代に歯と口の健康の普及啓発を行い、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりを推進していきます。

健康な歯を保って、生涯自分の歯で心も体も元気に！



3 休養・心の健康・飲酒・喫煙グループ

こころの健康、大事にしませんか？

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。こころの健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めに気づき、上手に付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。現代の子どもたちは、たくさんのストレスを抱えていると言われ、若者・子どもの自殺者数も増加しています。近年はSNSがトラブルの要因となり、人間関係がさらに複雑になっています。子どもは大人にさまざまな形でSOSを発しています。まずはSOSに気づき、声を掛けてあげることで、少しでもストレスを和らげることにつながるかもしれません。

家族で悩みを共有しよう！



「ゲートキーパー」の役割
大切な人の悩みに気づき、支えるゲートキーパー（命の番人）になろう！

香川県ゲートキーパー推進キャラクター「きーもん」

ストレスと生活習慣は密接に関連しています。ストレスを軽減するためにも、生活習慣を整えよう！

5 健康管理・生活習慣病予防グループ

大人も子どもも、みんなで生活リズムを整えよう！
～ はやね はやおき あさごはん ～

生活リズムを整えるとこんな良い事があります

- 睡眠の質の向上
- 集中力の持続
- 免疫力の向上
- ストレス軽減
- 生活習慣病の予防

小学校での出前講座で、小児生活習慣病予防の話をしています。みんな、生活リズムは大事だよ！

ドクターX

生活リズムを整える5つのポイント
～できることから家族で始めてみましょう～

- 1 朝起きたら、太陽の光を浴びよう
- 2 朝ごはんをしっかり食べよう
- 3 寝る前のゲームや携帯、テレビは控えよう
- 4 しっかり体を動かす遊びや運動をしよう
- 5 子どもは夜9時までに、大人も6時間以上は寝るようにしよう

★成長ホルモンが出るゴールデンタイム：午後10時～午前2時
★成人期の適正睡眠時間：6時間以上
(厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』より)