

～ステップアップのヒントを見つける～ 創業者 MEET UP 2025

事業の継続と創業者同士のネットワークづくりを支援するため、金融機関と支援機関、市が連携して「創業者 MEET UP 2025」を開催します。

- 日時 11月21日(金)
午後1時～午後4時50分
- 場所 観音寺商工会議所
- 対象 創業後おおむね5年以内の人
- 参加料 無料
- 注意 事前に申し込みが必要です。
イベント終了後に観音寺商工会議所青年部主催の交流会を開催します(参加費：3,000円)。
交流会への参加は任意です。

タイムスケジュール

- ①午後1時～………売り上げ確保のためのプロモーション基礎知識
- ②午後2時40分～………実行力を高める！お金の知識
- ③午後4時～………先輩創業者トークセッション

詳しくはこちら ▶



問い合わせ先 商工観光課 ☎23-3933

スローサイクリング Instagramフォトコンテスト

「観音寺市スローサイクリングマップ」を片手に、各コースに掲載されているスポットやお店で写真を撮ってInstagramに投稿しましょう。

自転車で走行しながら、見て、食べて、感じて、街の魅力や自転車で回る楽しさを味わってみませんか。入賞者には豪華な賞品をプレゼントします。ぜひ、ご応募ください。

- 募集期間 12月31日(水)まで
- 条件 「観音寺市スローサイクリングマップ」(Web版でも可)に掲載されているスポットやお店の投稿に限ります。

●参加費 無料

問い合わせ先

観音寺市スローサイクリング体験イベント事務局〈(一社)観音寺市観光協会内〉
☎24-2150 ☎23-0404
⑤info@kanonji-kanko.jp

応募方法など
詳しくはこちら



第14回ふれあい文化祭

人権文化のまちに生きる

- 日時 11月1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、ストラップ・缶バッジ制作、特別企画展「マイクロアグレッション、ってなに？」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18日(火)～12月5日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)
- 場所 市役所1階エントランスホール
- 内容 習字(書写)、ポスター

問い合わせ先 人権課 ☎23-3928



観音寺市3大プロジェクト ～道の駅編～



教えて！新「道の駅」かんおんじ(仮称)の疑問点

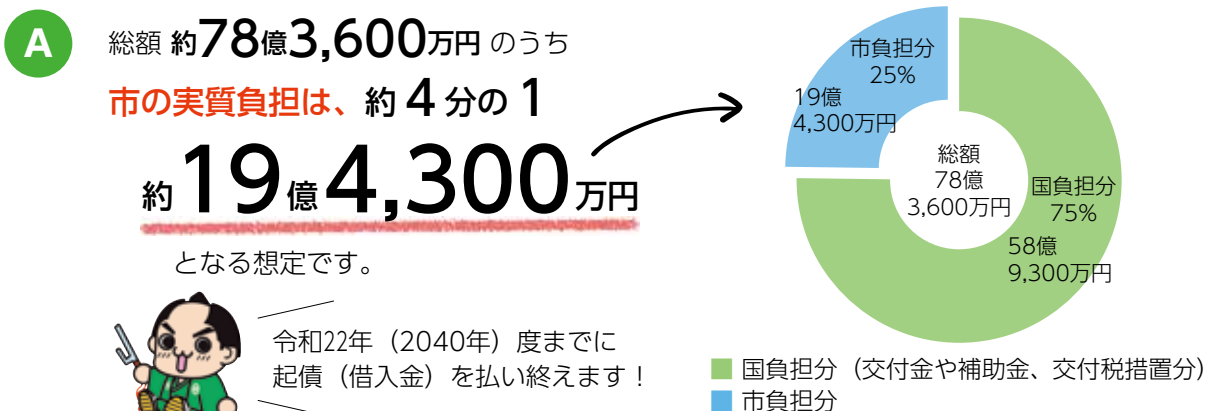
現在、観音寺市では、中四国最大級の新たな道の駅の整備をめざし、事業の検討を進めています。

さまざまな疑問にお答えするために、新「道の駅」かんおんじ(仮称)に関するQ&Aを不定期で掲載していますが、今月は特に多い2つの質問についてお答えします。

その他のQ&A
はこちら



Q 新しい道の駅を整備するのに、いくらお金がかかるの？



Q 新しい道の駅には何ができるの？

A 主に、地域経済を活性化する機能、市民の憩いや子育てに関する機能、防災に役立つ機能を整備します。

地域経済



農畜産物直売所

◀ イメージ
道の駅まえばし赤城(群馬県赤城市)
出典：同道の駅ホームページ

憩い



市民の交流空間

◀ イメージ
丸亀市市民交流活動センター「マルタス」
出典：同センターホームページ

防災



災害派遣物資輸送

◀ イメージ
出典：陸上自衛隊ホームページ

子育て



大型遊具

◀ イメージ
ひまわりの丘公園(兵庫県小野市)

💡 道の駅と言えば、休憩施設やトイレ、売店を想像しますが、最近は地方創生の起爆剤として進化しています

問い合わせ先 プロジェクト推進課
☎23-7577 ⑤23-3920
⑤project@city.kanonji.lg.jp



新「道の駅」に関する情報は市ホームページで発信しています！

健康だより

検査結果の情報提供にご協力をお願いします

情報提供とは？

通院時に特定健診と同じような検査を受けている場合、その結果を提供いただくことで特定健診を受診したとみなすことができます。情報提供いただいた検査結果は、より良い保健事業の運営や結果に基づく案内に活用します。

情報提供のメリット

- ①特定健診の受診率が高くなると、国からの交付金が増額されるため、**将来的な国民健康保険税増額の抑制につながります。**
- ②**保健事業を無料で活用**できます。健康状態に合わせて、保健師や管理栄養士との健康相談や、野菜摂取量測定、骨密度測定などもできます。

情報提供方法

かかりつけ医に特定健診受診券を持っていき、「情報提供をする」と伝えるか、検査結果を健康増進課（1階4番窓口）に持参してください。

時 令和8年3月まで

対 国民健康保険に加入している40歳～74歳の人のうち特定健診を受診していない人

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎ 23-3964

400ミリリットル献血にご協力を

実施場所	豊田公民館	柞田公民館
日 時	11月9日(日) 午前8時～午後3時	12月7日(日) 午前9時～正午、午後1時～午後3時
対象者	体重50Kg以上で、男性17歳～69歳・女性18歳～69歳 ※65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血をしたことがある人	
協 賛	豊田地区献血推進協議会	柞田地区献血推進協議会 柞田地区社会福祉協議会 観音寺中央ライオンズクラブ

問 健康増進課 予防係 ☎ 23-3927

プラス 適塩+ベジアップ教室で あなたの健康状態を「見える化」しよう

「適塩」とは「健康的な生活を送るための適切な食塩摂取量」のこと。食塩は過剰に取り過ぎると、心臓や脳などの大きな病気につながります。

観音寺市は、県内でも高血圧の人が多い状況です。高血圧を予防するためには、塩分を意識することに加えて、余分なナトリウムを排出する野菜をしっかりと取ることも大切です。適塩プラスベジアップ教室で、調理実習を通して、楽しく学びましょう！

時 ①12月11日(木)午前10時～午後1時

② 2月13日(金)午前10時～午後1時

所 大野原いきいきセンター

内 調理実習、講話、各種測定

1日の3分の2の野菜が取れて
塩分2g程度のおいしい
適塩メニューを紹介！



<ベジメータ測定>
野菜摂取量が分かる

<ナトカリ比測定>
塩分と野菜等の
バランスが分かる



<血圧測定>

対 74歳までの市内在住の人

数 各20人（先着順）

料 無料

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

ヘルスプラン 身体活動・運動グループ

「フレイル」って知っていますか？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、「要介護」になる危険度が高いといわれています。

早い段階で生活習慣を見直すことで、フレイルから健康な状態に引き返すことが可能です。人生100年時代を健康に楽しく過ごしましょう。

あなたもフレイル自己チェック☑

- 1～2つ当てはまる人 ▶フレイル予備軍
3つ以上当てはまる人 ▶フレイル

- ☐ ペットボトルのふたが開けられない
- ☐ 6カ月で体重が2～3kg以上減った
- ☐ 外出して人と話すことが減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 横断歩道を青信号で渡れない

今日から始めよう！4つのフレイル予防

- フ** ダンの生活の中で座りっぱなしにならないように、こまめに体を動かそう
- レ** ベルアップは焦らずに、楽しんでできる運動をコツコツ続けよう
- イ** チニチ3食、食べましょう！体をつくるタンパク質を忘れずに～定期的な歯科受診で、かむ力を維持しよう～
- ル** ソルンとポジティブ思考で、人と交流する機会を持とう～まずは、1日1回の外出から～

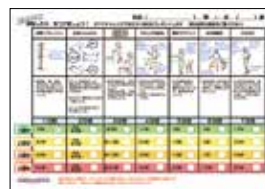
過ごしやすくなった今、寒さを乗り切る体を作ろう！

3種類の「貯筋カード」を配布中

達成した人には景品をプレゼントします。ぜひ取り組んでみてください。

<カード設置場所>

健康増進課4番窓口、保健センター、大野原支所、大野原いきいきセンター、豊浜支所、すばっシュ豊浜、市内歯科医院（一部を除く）



学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎ 57-6660

ほくほくのサツマイモを食べよう！

でんぷんが主成分のサツマイモには、食物繊維やビタミン類が多く含まれています。食物繊維は便通をよくし、お腹の健康に役立ちます。ふかしたり、焼いたりすると手軽に美味しく食べることができるので、おやつにもお勧めです。学校給食でも、ご飯やみそ汁、シチュー、天ぷらなどさまざまな料理で登場します。今月はサツマイモご飯のレシピを紹介！ぜひご家庭でも作ってみてください。

サツマイモご飯

材料（4人分）

米3合、サツマイモ中1本、
酒大さじ1、塩小さじ1/2

作り方

- ① サツマイモはよく洗う。皮ごと1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② 米を洗い吸水し、3合の目盛りに合わせて水を加える。
- ③ サツマイモ、酒、塩を入れ、炊飯する。



〈献立〉観音寺市学校給食センター

●サツマイモご飯 ●牛乳 ●ちくわのごま揚げ ●野菜のポン酢じょうゆあえ ●豆腐汁