

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)	12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)	12月23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23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。			

オンライン出産準備教室

助産師が中心となり、それぞれ専門分野の担当講師が、妊婦さんたちに楽しく役に立つお話をします。

時 12月9日(火)、16日(火)、23日(火)

午後2時～(1時間半程度)

対 妊婦やその家族、同病院で分娩予定でなくても

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

教室の内容
などはこちら /



令和6年12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7年3月生まれの子どもを募集します

受付: 12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



細田 純礼 ちゃん
父 将志さん 母 佑果さん



宮崎 絃央 ちゃん
父 美行さん 母 美帆さん



宮下 英登 ちゃん
父 直樹さん 母 佳奈さん



藤井 心晴 ちゃん
父 彰英さん 母 優佳さん

四国まんなか交流協議会を紹介します

●四国まんなか交流協議会って何?

四国中央市(愛媛県)、三好市(徳島県)、観音寺市の3市により、県境を越えたネットワークの確立と四国中央地域の活性化を目的として、平成20年4月に設立しました。

●今年のイベント

今後は、「観光」をテーマとした交流事業などの連携を深めていきます。本年度は、9月に三好市の「イケダ夜市」、11月には「KAN-ON」どんぐりマルシェに参加してきました。また、3市の広域連携研修も予定しています。



ぜひ来て! 四国中央市・三好市からのPR情報

四国中央市

霧の森交湯〜館(道の駅霧の森内)
令和7年3月にリニューアル!
四国の中央に湧出した泉質抜群の名湯「霧の森温泉」を手軽に楽しめる立ち寄り湯です。

営業時間 午前10時～午後9時

※足湯は、午前9時～午後4時

※月曜定休日

入浴料など
詳しくはこちら /



四国中央市新春競書大会
四国まんなか交流協議会でつながる観音寺市と三好市からも書道が好きな児童・生徒が参加し、「書」の腕前を競う大会です。書道パフォーマンス甲子園とは違った雰囲気を体感してください。

時 令和8年1月18日(日)

所 伊予三島運動公園体育館



三好市

祖谷のかずら橋
日本三奇橋の一つであり、国の重要有形民俗文化財に指定されています。平家伝説にゆかりがあり、追手から逃げる際にいつでも切り落とせるよう、シラクチカズラという植物で架けたと伝えられています。冬には雪が積もり、美しい雪景色が広がります。



大歩危祖谷温泉郷
ケーブルカーで登り天空露天風呂が楽しめる「ホテルかずら橋」、ケーブルカーで降りた祖谷溪の谷底に広がる露天風呂や壮大な景色を見渡せる展望露天風呂を備えた「ホテル祖谷温泉」など、絶景を堪能できる温泉が充実しています。



冬の三好市は、美しい雪景色が楽しめます。雪道の運転には十分注意してください。

問い合わせ先 ふるさと活力創生課 ☎ 23-7803 ⑤ 23-3920

健康だより

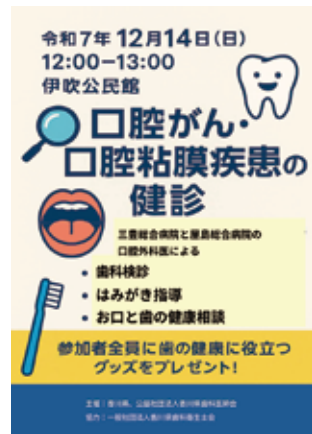
男性料理教室に参加しませんか

- 時** ①12月12日(金)保健センター
②12月16日(火)大野原いきいきセンター
③12月19日(金)豊浜福祉会館
各日午前9時30分～午後1時
- 数** 各20人(先着順)
- 受** 各教室開催1週間前まで
- 持** 200円、エプロン、三角巾、筆記用具
- 申問** 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

伊吹歯科検診を開催します

伊吹公民館で、口腔がん検診・口腔粘膜疾患の健診を実施します。参加者には歯の健康に役立つグッズをプレゼントします。

- 時** 12月14日(日)
正午～午後1時
- 所** 伊吹公民館
- 内** 歯科検診
歯みがき指導
口と歯の健康相談など
- 料** 無料
- 問** 健康増進課
健康づくり推進係
☎23-3964



今より10分体を動かそう！「プラス10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われています。

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50人(先着順)

申 12月16日(火)～19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 健康づくり推進係 ☎23-3964



コース	リズムストレッチコース	筋力アップコース
日程	1月20日(火)、2月10日(火)、3月10日(火)	
時間	午後1時～午後2時	午後2時30分～午後3時30分
会場	大野原会館	
内容	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。	筋トレや体幹トレーニングをします。筋肉を付けて代謝を上げましょう。
講師	石川 久美子先生 (すぽっシュ豊浜)	山本 浩史先生 (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、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。



ヘルスプラン 栄養・食生活・食育グループ

年末年始は、体重増加の赤信号！

年末年始は、ごちそうやお酒を楽しむ機会が増え、生活リズムが乱れがちになります。ついつい体重が増えてしまうという人もいるのではないでしょうか。年末年始を過ごす上で、気を付けるポイントを紹介します。

いつもの生活リズムで

1日3食、時間を決めて食べましょう。だらだら食べや食べ過ぎに注意！

野菜を食べよう

野菜は低カロリーで満腹感が得られるため食べ過ぎ防止につながります。体内の余分な糖・脂質・ナトリウムを排出する働きもあります。

アルコールは適量を

ビール1本 酎ハイ1本 日本酒1合
(500ml) (350ml) (180ml)
※1日にいずれか1種類。
女性や高齢者は半分量
※週1～2日は休肝日に

間食はとり過ぎ注意

おやつはすぐ手の届く所に置かないようにしましょう。



香川県民は、1日の野菜摂取量が100g程度足りていません。
毎日の食事に1皿プラスできるレシピを紹介します。



野菜100レシピは市ホームページで順次公開予定！

セルリーとニンジンのしりしり

<材料(1人分)>

- ・セルリー 40g
- ・ニンジン 35g
- ・ツナ缶(水煮) 10g
- ・ごま油 大さじ1/4
- ・ポン酢 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1/2

- ① セルリーは筋を取り除き、葉と茎に切り分ける。葉は食べやすい大きさに切り、茎の太い部分は縦半分に切り、斜め細切りにする。
- ② ニンジンは、千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①・②を加えしんなりするまで炒める。
- ④ ③に、ツナ缶・ポン酢を加えて炒める。
- ⑤ 器に盛り、いりごまを上からふる。



観音寺ブランド認証品のセルリーは、ビタミンやカリウムなどの栄養価が高く、葉には、茎の2倍のベータカロテンが含まれています。



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所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

- ・適切に手洗いをを行い、手指消毒する
- ・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

香川県西讃保健福祉事務所
保健対策課
☎25-2052
健康増進課 予防係
☎23-3927

