

# 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)	1月14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)	1月27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)	1月27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。			

## 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 1月28日(水)

午前10時15分～午前10時45分  
(午前10時～受け付け)

所 ほっとはうす菰

講 乾 昌代先生

対 6カ月ぐらいまでの赤ちゃんとの保護者

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

## パパママ教室 心の準備コース

時 1月25日(日)

午前9時～午後0時30分

所 保健センター

対 出産を迎えるご夫婦 数 12人(先着順)

受 12月22日(月)～1月9日(金)

注 ・事前に市ホームページで配信している動画「妊娠中からの準備」をご覧ください。  
・当日はマスクの着用をお願いします。

申問 こども家庭課 おやこ保健係

☎23-7899

@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。

動画やコース内容、持ち物などはこちら



## 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 1月13日(火)、20日(火)、27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



## 放課後児童クラブ入所児童募集

令和8年度に放課後児童クラブの利用を希望する人は申請してください。令和7年度から引き続き利用を希望する人も申請が必要です。

### 教室一覧

①観音寺第1なかよし教室、観音寺第2なかよし教室、高室なかよし教室、常磐なかよし教室、柞田第1なかよし教室、柞田第2なかよし教室、柞田第3なかよし教室、豊田なかよし教室、栗井なかよし教室、大野原第1なかよし教室、大野原第2なかよし教室、豊浜第1にじ教室、豊浜第2にじ教室

②一ノ谷第1なかよし教室、一ノ谷第2なかよし教室

対 ①市立小学校など②一ノ谷小学校に通う保護者などが放課後留守となる児童

※希望者が多数の場合は、学年が低い児童を優先します

受 1月6日(火)～20日(火)

(土・日曜日、祝日を除く)



### ●申請に必要な書類

- ・放課後児童クラブ利用申請書
- ・同居家族が放課後留守であることが証明できるもの(就労証明書、医師の診断書など)
- ・調査票
- ・利用確認票

※書類は12月1日(月)からお渡ししています。

### ●申請書の配布場所・提出先

①子育て支援課(午前8時30分～午後5時15分)、各放課後児童クラブ教室(午後2時～午後6時)

②観音寺市社会福祉協議会

(午前8時30分～午後5時15分)、一ノ谷なかよし教室(午後2時～午後6時)

注 就労証明書など、必要な書類が添付されていない申請は受け付けできません。過年度の放課後児童クラブ保育料に滞納がある場合は、利用できません。

問 ①子育て支援課 ☎23-3962

②観音寺市社会福祉協議会 ☎25-7773

令和7年1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4月生まれの子どもを募集します

受 付: 1月5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



はるき 雛尾 春葵 ちゃん  
父 隆文さん 母 杏奈さん



えいと 井川 瑛 ちゃん  
父 直樹さん 母 礼子さん



いつき 大平 樹季 ちゃん  
父 祥司さん 母 静香さん





# 健康だより

## けんしんで年に1度の健康チェック！ 新年度がん検診・健診の申し込み開始

令和8年度がん検診・健康診査等申込書を1月に郵送します。がんや生活習慣病の早期発見のため、1年に1回は受診しましょう。

### ●申し込み書が届いたら

#### ①開封する

「令和8年度がん検診・健康診査等のご案内」を読み、受診できる検(健)診を確認

#### ②記入する

- ・世帯全員の希望の有無を確認
- ・「申込書」に希望する検(健)診、または希望しない理由をチェック

#### ③提出する

同封の返信用封筒に入れて、**1月23日(金)**までに返送

**注** がん検診申込書は世帯単位で送付します。開封し、自身が受診できる検(健)診を確認してください。

**問** 健康増進課 健康づくり推進係

☎23-3964



## 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** 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

(野菜たっぷりの適塩メニュー紹介)

・各種測定(野菜摂取量、塩分と野菜・果物等の摂取比率、血圧)

・講話

**対** 74歳までの市内在住の人

**数** 20人(先着順)

**料** 無料

**受** 2月6日(金)まで

**問** 健康増進課

健康づくり推進係

☎23-3964



## 学校給食 食育コーナー

### 切り干し大根を味わおう！

寒い時期に作られる切り干し大根は、太陽の光と冷たい風で乾燥させることで、うま味と甘味がぎゅっと凝縮します。生の大根よりもカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富です。煮物もおいしいですが、さっとゆでてあえ物にするとシャキシャキとした食感が楽しめます。今月は、切り干し大根と小松菜のごま酢あえを紹介。旬の恵みを感じながら、ぜひご家庭でも作ってみてください。

### 切り干し大根と小松菜のごま酢あえ

**材料** (4人分)

切り干し大根25g、キャベツ80g、小松菜・ニンジン各50g、ちりめんじゃこ10g、すりごま大さじ1

**【調味料】**

酢・しょうゆ各大さじ1、砂糖大さじ1/2

**作り方**

- ① 切り干し大根は、ぬるま湯につけて戻し、ざく切りにする。
- ② キャベツとニンジンは千切り、小松菜は幅1cmに切る。
- ③ ①②をゆでて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、③とちりめんじゃこ、すりごまをあえる。



学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉観音寺市学校給食センター

●わかめご飯●牛乳●鶏肉のゆずしょうゆ焼き●切り干し大根と小松菜のごま酢あえ●ふしめん汁

## 就学援助制度

**問** 学校教育課 ☎23-3938

通学している小・中学校



経済的理由により就学に困っている人を対象に、義務教育に必要な経費の一部(給食費や学用品費など)を援助します。

### ●小・中学校に通学している場合

#### 就学援助の要件

- ・市民税が世帯全員非課税である、または固定資産税・個人事業税が減免されている
- ・国民年金保険料が世帯全員免除されている
- ・国民健康保険税が減免または徴収猶予されている
- ・児童扶養手当を受給している
- ・世帯全員の所得が一定基準以下である(世帯の人数や構成員の年齢によって異なります) など

※単身赴任などで別居している場合でも、同一世帯と見なします。

**申** 通学している小・中学校に申請書を提出してください(随時受け付け)。申請書は学校教育課や各小・中学校でお渡しします。その他、添付書類が必要な場合があります。

### ●小学校に入学する場合

就学援助費のうち、新入学学用品費を入学前に支給します。

**対** 次の全ての要件に該当する人

①市内に住所があり、令和8年4月に子どもが小学校へ入学予定の人

②左記の「就学援助の要件」に該当する人

**受** 1月13日(火)～30日(金)

(土・日曜日を除く)

**申** 学校教育課に申請書類を提出してください。受付期間以降も随時受け付けしていますが、新入学学用品費は、4月10日(金)までに申請した人が対象です。(ただし、入学後支給)

**持** 印鑑、保護者名義の預金通帳、就学援助の要件に応じた証明書類(児童扶養手当証書の写しなど)

**審査結果** 3月上旬ごろに保護者に通知

**支給時期** 3月中旬ごろ

**支給額** 57,060円



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 5・12・19・26

(年始の休館日は1/1～1/3)

※1月27日(火)～2月6日(金)は、図書館システムの入れ替えと資料整理のため、3館とも休館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

#### 中央図書館

- ★おはなし会 10日(土)10:00～10:40
- ★英語のおはなし会 13日(火)11:00～11:30
- ★つばみ愛書会 16日(金)13:30～
- ★リサイクル図書の配布 17日(土)～23日(金)
- ★英語をたのしもう! 毎週(金)14:30～15:00

#### 大野原図書館

- ★初貸し出し(お年玉くじ) 4日(日)9:00～
- ★おはなし会 10日(土)10:30～11:30

#### 豊浜図書館

- ★新春図書館おみくじ 4日(日)9:00～
- ★工作教室 10日(土)13:30～14:30  
すごろくをつくってあそぼう!  
定員16人(要予約:豊浜図書館まで)
- ★おはなし会 24日(土)10:30～11:00

### 図書館貸し出し福袋 -ことは新春福引きで運だめし-

1月4日(日)9:00～ 中央図書館

お薦めの新刊本が入った福袋で貸し出します。

どんな本が入っているかは、開けてからのお楽しみ!

大人:35袋 子ども:15袋

※本市の貸出カードを持参してください。福袋は数に限りがあるため、一家族につき大人用・子ども用それぞれ1袋までの引き換えになります。



#### 今月のおすすめ本

『斎藤一人 超・一日一語  
三三六のメッセージ』  
斎藤一人/著 ぴあ



どんな状況でも「未来は明るい」と信じる一人さん。つらさを打ち消すような、明るい未来を信じる言葉やみんなの心に寄り添う言葉を毎日1語ずつ紹介する名言集。

『友だちと仲良くなれる魔法のことは帳  
こんなときなんて言う?』  
吉井奈々/著 松本麻希/マンガ 幻冬舎



相手も自分も大切にできる言い方が身に付くと、話すことが楽しくなります。けんかした時や誘いを断りたい時など、友達と仲良くなれる「ことばの使い方」を紹介。