

# 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)	3月11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)	3月17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)	3月17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 ⑤kodomokatei@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 3月25日(水)  
午前10時15分～午前10時45分  
(午前10時～受け付け)

所 ほっとうはうす萩

講 乾 昌代先生

対 6ヶ月ぐらいまでの赤ちゃんと保護者

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

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ています。

時 3月10日(火)、17日(火)、24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  
＼

## 麻しん風しん混合2期ワクチン

公費助成は、3月31日(火)までです。接種忘れないように注意しましょう。

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

問 健康増進課 予防係 ☎ 23-3927

### 3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間



入園や入学など新しい生活が始まる前に体調を整え、この機会に予防接種を受けてください。

接種の際は各医療機関に接種日時を確認後、事前予約をしてください。

問 健康増進課 予防係 ☎ 23-3927

## 愛育会および賛助の会 会員募集

### ● 観音寺市愛育会とは

親子の健康増進を通じて、地域や家族の健康づくりを進め、自分たちの住む地域をより良くするために各地区で活動しているボランティア団体です。赤ちゃんから就学前の子どもを持つ親やその家族、また愛育会活動に賛同してくれる人であれば、どなたでも参加できます。気軽に問い合わせてください。

問 観音寺市愛育会事務局

(こども家庭課 おやこ保健係)

☎ 23-7899 ☎ 25-5900

### ● 観音寺市愛育会賛助の会とは

愛育会の活動に賛同していただいているを中心にして、子どもを持つママ同士のつながりが広がることを目的として活動しています。会員は、子育てを終えた人や孫がいる人、子育て中のひとなど、さまざまです。一緒に子育て中のママたちを応援しませんか。



川崎 韶弥ちゃん  
父 稲平さん 母 小百合さん



大澤 茉子ちゃん  
父 陽介さん 母 奈央子さん



小川 暖ちゃん  
父 英二さん 母 歩さん



高橋 陽ちゃん  
父 卓投さん 母 茜さん



岡上 鷗真ちゃん  
父 昇太郎さん 母 かおるさん



八百美嵐ちゃん  
父 幸治さん 母 汐里さん



篠原 実結ちゃん  
父 裕樹さん 母 佳代さん



村上 桜都ちゃん  
父 寛太さん 母 里葉さん



## 観音寺市3大プロジェクト～観音寺駅編～



### 観音寺駅を中心としたまちづくりに関するワークショップを開催しました!

観音寺駅を中心としたまちづくりプロジェクトの一環として、「第1回観音寺駅を中心としたまちづくりミーティング」と題して今の観音寺駅周辺に対する思いを自由に話すワークショップを開催しました。事業者や大学生など約30人が参加し、関係者も交えてにぎやかな雰囲気で進みました。



#### 「第1回観音寺駅を中心としたまちづくりミーティング」の様子

観音寺駅周辺の「良いところ」「課題」を参加者が発表しました。たくさんの声をいただき、さまざまな気付きがありました。最後に、観音寺駅周辺に対する未来（ビジョン）を言葉にしました。



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

## 学校給食 食育コーナー

### よくかんで食べよう！

よくかんで食べることは、脳の活性化や口腔内の健康保持など、さまざまな利点があります。また、食材を小さくかむことで消化吸収がしやすく、胃腸への負担を和らげます。今回紹介するいりこ入りかき揚げは、野菜だけのかき揚げよりかみ応えがあります。成長期の子どもだけでなく、大人も日常的に「かむ」ことを意識した献立を取り入れてみませんか。ぜひご家庭でも作ってみてください。

#### いりこ入りかき揚げ

材料 (4人分)

中羽いりこ20g、むきエビ30g、サツマイモ1/2本、玉ネギ1/2玉、天ぷら粉100g、揚げ油適量

【天つゆ】  
だし汁100ml、しょうゆ・砂糖  
各大さじ1、みりん小さじ1

\*天つゆは、調味料を鍋に入れ、砂糖が溶ける程度に温める。

作り方

- 1 サツマイモは幅1cm程度の細切りにし、水にさらす。玉ネギは薄切り、むきエビはぶつ切りにする。
- 2 大きめのボウルで天ぷら粉を冷水で溶く。
- 3 ②に食材を加えて、衣を全体にまぶす。
- 4 170℃程度に熱した揚げ油に③を1/8量ずつくい、滑らせながら落とし入れる。
- 5 上下を返しながら両面がきつね色になるまで揚げる。

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉 観音寺こども園

●いりこ入りかき揚げ丼 ●白菜のごま酢あえ ●かき玉汁 ●バナナ

## 健康だより

### 生活習慣・健康状態見える化チャレンジ

皆さんの健康づくりを応援するため、香川県が骨密度や野菜摂取量を手軽に測定できる巡回イベントを開催します。自身の健康状態をその場で簡単にチェックできますので気軽に参加してください。

時 3月13日(金) 午前10時～正午、  
午後1時30分～午後3時30分

所 マルナカ観音寺駅南店 料 無料

申 事前申し込み不要

問 県健康政策課 ☎087-832-3273

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性の心身は、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとに大きく変化します。骨密度は20代をピークに減少に転じ、女性の場合は更年期世代から減少スピードが加速します。骨密度低下防止のためには、幼少期から生活習慣に気を付けること、その後の下がり幅を小さくすることが重要です。下記QRコードから、自分の年代に合った予防方法を確認してください。

女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ



厚生労働省  
「骨活のすすめ」



### 今より「プラス10分」の運動を! 運動教室に参加しませんか

日常生活の中で今より10分多く体を動かすと、健康寿命を延ばすことができるといわれています。3ヶ月を1クールとした年4回の運動教室を開催します。コースは2種類あるので、自分に合ったコースを申し込んでください。

#### <プラス10(テン)運動教室>

時 1クール目日程：4月14日(火)、5月12日(火)、  
6月9日(火)

##### リズムストレッチコース

時間	午後1時～午後2時
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すすめです。
講師	石川久美子先生（すぽっしゅ豊浜）
	筋力アップコース
時間	午後2時30分～午後3時30分
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。
講師	山本浩史先生（すぽっしゅ豊浜）

所 大野原会館

対 健康診断を受けた人で、気になる数値があり、改善したい人（40～74歳まで）

数 各50人（先着順）

受 3月9日(月)～13日(金)

注 今後の日程は、広報紙でお知らせします。

問 健康増進課

健康づくり推進係  
☎23-3964



### 手軽に適塩! / 具だくさんミルク豚汁



#### 「乳和食」とは?

和食に、コクや旨味のある牛乳を使用したメニューのこと。しょうゆやみその量を減らしてもおいしく仕上がり、簡単に減塩できます。カルシウムも一緒にとることができます。一石二鳥です。

コレステロールが気になる人は豆乳でも構いません。豆乳は女性ホルモン（エストロゲン）に似た働きをする大豆イソフラボンが豊富です。

#### 材料 (1人分)

豚こま切れ肉 15g  
厚揚げ 15g  
ゴボウ 10g  
大根 30g  
コンニャク 15g  
ニンジン 10g  
長ネギ 10g  
だし汁 90cc  
牛乳 40cc  
みそ 大さじ1/2  
ごま油 大さじ1/4

#### 作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 ゴボウは小さめのささがき、大根はいちょう切り、コンニャクは短冊切り、ニンジンは皮付きのまいまいちょう切りにする。
- 3 厚揚げは1cm角のさいの目切り、長ネギは小口切りにする。
- 4 鍋にごま油を熱し、①を炒め、②を加えて炒める。
- 5 ④にだし汁を加えて食材に火が通ったら③を入れてひと煮立ちさせ、牛乳・合わせ味噌を加えて火を止める。



おめでとうございます



第118回日本美術展覧会  
書の部門  
入選  
高嶋禎葉さん



ユニクロ全日本ジュニアテニス  
選手権2025  
女子ダブルス12歳以下 優勝  
プレジールテニスアカデミー  
吉川汐里さん(常磐小学校6年)



第75回「社会を明るくする運動」  
作文コンテスト小学生の部  
香川県推進委員会委員長賞  
請川遙音さん(柞田小学校5年)

### 1/23 他の協議体にまなぼう!全体交流会開催

ハイスタッフホールで第2層協議体全体交流会が開催され、約150人が参加しました。各協議体の活動や4地区が実施している介護予防体操の紹介、座談会などが行われ、メンバー同士で意見交換をしながら交流を深めました。参加者は「とても参考になった。自分たちの地域らしさを大切にしながら、今日の学びを地域づくりに生かしていきたい」と話していました。



### 1/31 交流38年 もっと知りたいアップルトン

姉妹都市・米国アップルトン市から2家族6人が来日し、観音寺市国際交流協会が市内で開催した交流会に24人が参加しました。1988年から両市でホームステイ交流を行っており、交流事業に長年尽力するアンナ・ファレルさんとマリークレア・ショードアさんが、アップルトン市の気候や文化、建築物などについてクイズを交えながら紹介しました。



### 2/7 令和7年度 教育功労賞・教育奨励賞表彰式

他の模範となる児童や生徒、長年にわたり本市の教育の振興に貢献された皆さんに教育委員会より表彰状を贈り、功績をたたえました。

**教育功労賞** 学校歯科医1人、教職員1人  
**教育奨励賞** 教職員3人、小学生9人、中学生5人  
1団体(大野原小学校マーチングバンド)



# かんおんじタウン情報

### 12/18 せとうち留学生 卒業を前に市長へ報告

せとうち留学（全国からの生徒募集）制度を活用して県外から市内高等学校に就学し、ことし3月に卒業予定の生徒と市長との報告・意見交換会を行いました。生徒らは、出身地と比べて「観光資源が豊富」「電車やバスの本数が少ない」など、本市に対する印象について報告。また、佐伯市長から将来の夢について尋ねられると「ものづくりに関わりたい」「カフェを開きたい」などと力強く語っていました。



### 12/26 生活協同組合コープかがわより寄付金贈呈

包括連携協定を締結している生活協同組合コープかがわより社会貢献基金（寄付金）を頂きました。この基金は食品トレイや牛乳パックを店舗などで回収しリサイクルした収益を積み立てたもので、ほつとはうす萩のおむつバンク運営に役立てられます。佐伯市長は「大変ありがとうございます。これからも力を借りしながら共に前に進んでいきたい」とお礼の言葉を述べました。



### 1/17-25 真狩村からの贈り物!児童の力作展示

中央図書館で市と姉妹都市である北海道真狩村の小学生の図画や習字を紹介する作品展が開催されました。「季節を感じて」と題して、スイカやうちわを描き真狩村の夏を表現した図画や力強い習字など24点展示。親子で来館した人は、アサガオが描かれた作品を見て「こんなに離れている北海道でも咲くんだ」と驚きながら、「作品を通してつながりを感じる」と話していました。



保育所の雪遊びや吹雪の中の出初式、「蝦夷富士」と呼ばれる美しい羊蹄山、かわいいエゾリスなど真狩村の冬の風景も紹介！

小・中学生が、地域のあちらこちらで活躍中！  
さまざまな取り組みを紹介します。

### 12/29-30 一ノ谷小学校

一ノ谷小学校少年消防クラブの活動として、6年生の代表者が一ノ谷地域の夜回りを実施しました。

