

子育て応援情報

ひとり親家庭の自立を支援します

●母子家庭等自立支援給付金事業

ひとり親家庭のお父さんやお母さんの就業を支援するため、資格取得の受講料などを助成します。必ず受講前に相談が必要です。詳しくは問い合わせてください。

●自立支援教育訓練給付金事業

自らの能力開発のために教育訓練講座を受講し、修了した場合にその経費の一部を支給します。

●高等職業訓練促進給付金等事業

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、養成機関で6カ月以上修業する場合に、高等職業訓練促進給付金を支給します。修業期間修了時には修了支援給付金を表のとおり支給します。

区分	訓練促進給付金(月額)	修了支援給付金	通学支援金
市民税非課税世帯	100,000円	50,000円	通学に要する公共交通機関の運賃の2分の1
市民税課税世帯	70,500円	25,000円	

●母子父子寡婦福祉資金貸付事業

ひとり親家庭や寡婦などの経済的な自立、修学などの資金が必要なときに、貸し付けの相談を行っています。

問 こども家庭課 こども・女性相談係
☎ 23-3957 ☎ 25-5900

パパママ教室体験コース 参加者募集

ご夫婦・ご家族で赤ちゃんを迎えるために準備しませんか。

時 9月13日(日)

午前9時～正午(午前8時45分～受け付け)

所 保健センター

内 お産の経過と陣痛時の過ごし方、赤ちゃんのお世話の仕方、赤ちゃんのお風呂実習など

対 出産を迎える家族

数 20組(先着順)

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 午前8時30分～午後5時	市役所1階 家庭児童相談室 (電話相談も受け付け)
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)	8月12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

赤ちゃんの笑顔写真展

毎年人気の写真展をこどもも開催します。

時 8月28日(金)～30日(日)

午前9時～午後5時 ※最終日は午後3時まで

所 中央図書館多目的ホール

●赤ちゃんモデル(0歳～2歳)を募集中

参加費は無料で、参加者には撮影写真を1枚プレゼント。

問 子育て応援NPOフレンズ ☎ 24-8690

8月は各種手当の現況届提出月です

各種手当の受給者は、現在の支給の有無にかかわらず、毎年8月に現況届の提出が必要です。

現況届の提出がない場合は、8月分(児童扶養手当は11月分)以降の手当を受給できません。必ず窓口で手続きしてください。

注 児童扶養手当は、受給者本人が手続きしてください。(全部停止者のみ郵送可)

手当の種類	手続きに必要なもの※	窓口
児童扶養手当	①受給者本人の本人確認ができるもの ②児童扶養手当証書(持っている人)	子育て支援課児童福祉係 ☎ 23-3962 ☎ 23-3993 または大野原・豊浜・伊吹支所
特別児童扶養手当	マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	
特別障害者手当	①受給資格者現況届 ②所得状況届 ③年金の種類(障害基礎年金など)と受給額(令和7年1月～12月)が確認できるもの	社会福祉課障がい者福祉係 ☎ 23-3963 ☎ 23-3993 または大野原・豊浜・伊吹支所
障害児福祉手当	④マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	

※その他場合により必要な書類があります。



令和7年8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11月生まれの子どもを募集します

受付: 8月3日(月)午前8時30分から(先着順)
申込方法: ふるさと活力創生課へ電話または窓口で申し込み。申し込み後、専用フォームを案内します。
窓 口: ふるさと活力創生課
大野原支所・豊浜支所・伊吹支所
問い合わせ先: ふるさと活力創生課 ☎ 23-7803



下川 風 稀 ちゃん
父 達也さん 母 穂乃佳さん



喜 多 瞳 ちゃん
父 智さん 母 恵さん



大 西 絢 土 ちゃん
父 哲平さん 母 美裕さん



石 川 空 弥 ちゃん
父 友登さん 母 美桜さん



前 川 晴 瑠 ちゃん
父 直輝さん 母 あかりさん



小 出 司 道 ちゃん
父 忠司さん 母 奈々さん



福 田 凜 響 ちゃん
父 大珠さん 母 可奈さん



山 下 脩 聡 ちゃん
父 健太朗さん 母 侑香さん

健康だより

歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚症状がなく進行します。歯周病菌が全身に運ばれると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな影響があります。定期健診を受け、生活習慣病を予防しましょう。

時 8月1日(土)～10月31日(土)

所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院
(個人通知に記載)

対 市内に住所があり、本年度に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

料 無料

注 事前予約が必要。

対象者には7月末ごろ受診券を送付します。

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎23-3964 ☎25-5900



がん患者医療用補整具助成事業を利用してください

がん患者の心理的負担を軽減し、治療と就労、社会参加などとの両立を支援するために、医療用ウィッグ、乳房補整具の購入費用を助成します。

対 次の要件を全て満たす人が対象です。

- ①申請日に観音寺市に住所がある人
- ②がん治療(手術・薬物治療または放射線治療)を受けた・受けている人で補整具を購入した人
- ③補整具の購入に対して、他の助成金等を受けていない人

<対象となる補整具>

- ・医療用ウィッグ(全頭用)と装着に必要な頭皮保護用のネット
- ・乳房(胸部)補整具(補整下着・人工乳房等)

<申請に必要な書類>

- ①交付申請書
- ②補整具の購入に係る領収書の写し
- ③がん治療を受けたことが分かる書類
- ④現住所と生年月日が確認できるもの

<対象期間>

申請日から過去1年以内に購入した補整具が対象(補整具を購入した日の翌日から1年以内に申請が必要です)

<助成金額>

補整具の購入費(消費税を含む)の3分の2(千円未満の端数は切り捨て)で上限2万円

※購入の際に要した送料や振込手数料は対象外。

助成金は対象者一人につき、補整具の種類ごとに1回限り。

申問 健康増進課 健康づくり推進係

☎23-3964 ☎25-5900

蚊に注意しましょう

デング熱や日本脳炎など、蚊に刺されることにかかる感染症があります。

●対策

①蚊の発生を防ぐ

蚊は水のあるところに卵を産みます。バケツや空き缶、ビニールシートなど水のたまりそうな物は片付け、植木鉢の受け皿などは定期的(週1回程度)に水を捨てましょう。

問 健康増進課 予防係

☎23-3927

②蚊に刺されないようにする

野外活動時は長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避け、虫よけ剤などを使用しましょう。

③不安なときは医療機関にすぐ相談する

西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎25-2052



産後ケア事業を利用してください

安心して子育てができるように、出産後のお母さんの心身のケアや育児のサポートを目的として、産後ケア事業を実施しています。

●利用の流れ

- ①電話などで希望の施設を予約する。
 - ②市に電子申請する。窓口の「産後ケア事業利用申請書」に記入し申請可。
 - ③利用当日、利用票(利用日数分)と必要物品を持参し利用する。
 - ④利用終了後、施設に利用料を支払う。
- ※利用料金や利用可能施設などの詳細は、市ホームページを確認してください。

問 こども家庭課 おやこ保健係

☎23-7899 ☎23-5900



電子申請

観音寺市愛育会 ミニ運動会

いろいろな形のシールを思い思いにシートに貼っていき、そのシートを使って競技遊びをします。ぜひ、お越しください。

時 8月22日(土)

午前10時～午前11時30分(午前9時40分開場)

所 大野原会館

対 0歳～小学校低学年の子どもとその家族

料 無料

数 80組

申 8月10日(月)までに電話で申し込み

※申し込みの際に、参加する家族の氏名、お子さんの氏名と年齢、住所、連絡先を伝えてください。

問 愛育会事務局(こども家庭課 おやこ保健係)

☎23-7899 ☎23-5900

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スタッフが、妊婦さんたちに楽しく役に立つお話をしています。

時 8月4日(火)、18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

詳しくはこちら



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 3・10・17・24・31

中央図書館

- ★おはなし会 1日(土)10:00～10:40
- ★英語のおはなし会 4日(火)14:30～15:00
- ★つばみ愛書会 21日(金)13:30～
- ★英語をたのしもう! 毎週(金)14:30～15:00
※8月14日を除く

大野原図書館

- ★英語のおはなし会 7日(金)10:30～11:00
- ★チョット怖いおはなし会 8日(土)10:30～11:30

豊浜図書館

- ★工作教室 1日(土)13:30～14:30
カラーパズルをつくろう!
定員16人(要予約:豊浜図書館まで)
- ★おはなし会 22日(土)10:30～11:00

特集

夏休みの宿題 おたすけコーナー

夏休みの宿題の自由研究、工作、読書感想文…ヒントになる本を集めました。早くから準備をしておけば、楽しい夏休みになること間違いなし!



今月のおすすめ本

『キッチンでできる
草木染めレッスン帖』
佐藤麻陽/著 ブティック社



自宅でできる草木染めのレッスンブック。初心者でもできるように、基本的な草木染めから応用までを写真解説で紹介。染めたアイテムもたくさん掲載しています。

『チーターどっちいったー?』
大塚健太/作 かとうかりん/絵
PIE International



お弁当を奪ったチーターを探せ!見つけたのはヒョウやジャガーなど見た目が似ている動物。チーターはどこ?ネコ科の動物の違いも分かるユーモア絵本です。

今のちょっとした見直しが未来の元気と時間をつくる 通知が来たら、受けよう！特定保健指導

問い合わせ先 健康増進課 健康づくり推進係 ☎23-3964 ☎25-5900

まずは特定健康診査を受けましょう

生活習慣病は誰でもかかる可能性があります。年に1度は自分の体の状態を確認する習慣をつけましょう。

時10月31日(土)まで

対国民健康保険に加入している40歳～74歳の人



健診を受けるだけではもったいない
もっと生活習慣・健康状態が見える化しましょう！



かんおんじ健康応援プログラム（特定保健指導）

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高い人に案内を送付します。案内が届いた人は、個別指導と集団指導のどちらかを選んで申し込んでください。

集団指導って
どんなことを
するの？

健康増進課 職員



集団指導で見える化にチャレンジ！

約半年間で3回体をチェック！5～6人の仲間と一緒に生活習慣を改善しましょう。

所保健センター

料無料 申電話で健康増進課まで申し込んでください。



ベジメータで野菜量を測定

ベジメータでは、指を10秒かざすだけで、過去1カ月の推定野菜摂取量が分かります。

野菜には、余分な塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれているので、高血圧予防のためにも野菜を食べることが大切です。



少し野菜が足りて
いないようですね

がーん…



緑黄色野菜を、毎食食べて
リベンジ測定しましょう！

何をぐれくらい食べたら
改善しますか？

▲管理栄養士による栄養相談

尿検査でナトリウムとカリウム比を測定

ナトリウムとカリウム比とは？

ナトリウム（塩分）とカリウム（野菜や果物等に多く含まれる）のバランスのこと。ナトリウム比が高いと高血圧の危険性が高くなります。



ナトリウムと
カリウム
比測定器



インボディで今のカラダを測定

3カ月を1クールとしたプラス10運動教室を年4回開催しています。「筋力アップコース」で、インボディ（InBody：体組成計）を導入します。体を構成する筋肉量、体脂肪量、水分量などの成分を正確に測定できる体成分分析装置です。ぜひ、自分の体の変化を楽しみに参加してください。



裸足で装置に乗って
レバーを握るだけ！
数十秒～1分程度で、
測定できます。

筋力アップコース（2クール目）

時8月18日(火)、9月8日(火)

午後2時30分～午後3時30分

所大野原会館

内夏バテ防止のために体力向上を
めざした運動をします

講山本浩史先生（すぽっしゅ豊浜）



※運動が苦手な人でも楽しくできる「リズムストレッチコース」もあります。詳しくは問い合わせてください。

私たちがサポートします！一緒に頑張りましょう

一緒に生活習慣
を振り返り、
あなたの生活に
寄り添います

保健師

管理栄養士

ライフスタイルに合わせた
食生活をサポ
ートします

家でできる
簡単な運動を
お伝えします

健康運動指導士

※医師や歯科衛生士
もサポートします！

よし！
まずは行って
みよう！



学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎57-6660

栄養満点キーマカレーで元気いっぱい！

キーマカレーは、ひき肉のたんぱく質と、野菜のビタミン・食物繊維と一緒にとることができる、バランスの良い料理です。暑い夏にも食欲をそそり、ナンだけでなく、ご飯や麺類にも合わせやすいのが特徴です。また、チーズや夏野菜を加えることで、鉄分やカルシウムなど不足しがちな栄養素も補うことができるため、成長期の子どもたちにもうれしい一品です。

給食で人気のキーマカレー。ぜひ味わってください。

キーマカレー

材料（4人分）

豚もも肉ミンチ60g、木綿豆腐1/4丁、玉ネギ（中）1/2個、ニンジン1/4本、葉ネギ1本、ニンニク1かけ、油小さじ2

【調味料】

チキンコンソメ小さじ1、カレールウ16g、トマトケチャップ大さじ1、塩・こしょう少々

作り方

- 1 玉ネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切り、葉ネギは小口切りにする。
- 2 木綿豆腐の水分を切り、ほぐしておく。
- 3 フライパンに油をひき、玉ネギ、ニンジン、ニンニク、木綿豆腐、豚ミンチを炒める。
- 4 葉ネギ、カレールウ、トマトケチャップを入れて炒める。
- 5 塩・こしょう、チキンコンソメを入れて味を調える。



〈献立〉観音寺市学校給食センター

●ナン ●キーマカレー ●牛乳
●ジャーマンポテト ●元気サラダ