

子育て応援情報

思いがけない妊娠の悩み、一人で悩まず相談してください

無料で相談でき、秘密は固く守られます。本人以外からの相談も受け付けています。

相談窓口		相談方法	受付時間
こども家庭課	こども・女性相談係	電話 ☎23-3957	年末年始・祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	おやこ保健係	電話 ☎23-7899	
香川県助産師会 (香川県委託)	かがわ妊娠SOS	LINE	24時間受け付け
	妊娠出産サポート	電話 ☎050-5367-3151 LINE	年末年始・祝日を除く 月～金曜日 午前10時～午後2時 LINEは24時間受け付け
香川県子ども女性相談センター		電話 ☎087-835-3211	年末年始・祝日を除く月～土曜日 午前9時～午後9時

産みたいが、育てていく自信がないなど、何らかの理由で子どもを育てられない場合には、特別養子縁組や養育里親などの制度があります。制度について詳しくは、問い合わせてください。

●香川県西部子ども相談センター ☎0877-24-3173
(年末年始・祝日を除く月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分)

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)	9月9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)	9月15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)	9月15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			
事前に右のQRコードからウェブ予約 または電話で申し込み。ウェブ予約は 5日前までの受け付け、以降は電話で 申し込んでください。			

子育て応援ブックが新しくなりました

子育て中の人や、これから子育てする人のための情報誌です。子育て支援課などで配布していますので、ぜひ活用してください。市ホームページから電子書籍版も確認できます(9月下旬公開)。
内 赤ちゃんが生まれたら・相談支援や子育て支援、経済的支援、保育所(園)・こども園・幼稚園・小学校、お出かけガイドなど
問 子育て支援課 ☎23-3962 ⑤23-3993



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 9月8日(火)、15日(火)、29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

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 9月30日(水)
午前10時15分～午前10時45分
(午前10時～受け付け)

所 ほっとはうす萩

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、赤ちゃんが水分補給できる飲み物

申問 こども家庭課 おやこ保健係
☎23-7899 ⑤25-5900

主 観音寺市愛育会

令和7年9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12月生まれの子どもを募集します

受付: 9月1日(火)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



三宅心凰ちゃん
父 郁也さん 母 沙姫さん



飛鷹晴ちゃん
父 賢太さん 母 弥華さん



瀬戸湊斗ちゃん
父 友太さん 母 鈴果さん



平山柁希ちゃん
父 侑人さん 母 紗由美さん



真鍋蓮翔ちゃん
父 大樹さん 母 瑠楓さん



石川羽玖ちゃん
父 明斗さん 母 彩香さん



久保明依咲ちゃん
父 貴俊さん 母 侑希さん



土田莉子ちゃん
父 裕也さん 母 絢香さん

健康だより

かがわマンモグラフィサンデー（乳がん・子宮頸がん検診）

働き盛り世代の女性が受診できるよう、休日にがん検診を実施します。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

対 観音寺市に住民票がある、乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の女性

※2年に1度の検診のため、令和7年度に受けた人は受けられません。

申 各表の申し込み先へ直接申し込んでください(先着順)。定員になり次第締め切りますので、早めの申し込みをお薦めします。

検診結果

後日自宅へ通知します。精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう。

<協力医療機関での検診>

受付期間	実施日	医療機関	実施時間	定員		申し込み先
				乳	子宮	
9/1(火)～10/9(金)	10/18(日)	かしづかクリニック (三豊市高瀬町)	9:00～11:00	10		☎82-9000
		三豊総合病院	9:00～10:20	20	10	☎52-2726

料 乳がん：69歳以下 1,500円、70歳以上 500円、40歳 無料（無料クーポン券持参）
子宮頸がん：69歳以下 2,100円、70歳以上 500円、21・35歳 無料（無料クーポン券持参）

<検診車での検診>

受付期間	実施日	実施場所	実施時間	定員		申し込み方法
				乳	子宮	
9/1(火)～25(金)	10/4(日)	イオンモール綾川	10:00～11:30	20	90	1 インターネット(専用フォーム) https://mammography-sunday.kenshin-yoyaku.com/auth/login 2 電話 (公財)香川県総合健診協会 ☎087-881-6309 受付：平日午前9時～正午、午後1時～午後5時 電話は混雑する恐れがあるため、インターネット予約に協力してください。
			13:30～15:00	25		
9/1(火)～10/9(金)	10/18(日)	イオンモール高松	10:00～11:30	20		
			13:30～15:00	25		
			17:00～18:30	20		
9/1(火)～25(金)	10/4(日)	イオンモール綾川	10:00～11:30	20		
			13:30～15:00	25		

料 乳がん：69歳以下 1,500円、70歳以上 500円、40歳 無料（無料クーポン券持参）
子宮頸がん：69歳以下 1,000円、70歳以上 500円、21・35歳 無料（無料クーポン券持参）

問 県健康政策課 ☎087-832-3261 市健康増進課 健康づくり推進係 ☎23-3964



献血にご協力を

時 9月19日(土)

午前9時30分～正午

午後1時～午後3時30分

所 大野原中央公園（萩まつり会場）

対 体重50キログラム以上で

男性17～69歳、女性18～69歳

※65～69歳は、60～64歳の間に献血を

したことがある人

問 健康増進課 予防係

☎23-3927

協 大野原地区

献血推進協議会



男性料理教室

時 ① 9月25日(金)保健センター

② 9月29日(火)大野原いきいきセンター

③ 9月30日(水)豊浜福祉会館

各日午前9時30分～正午

数 各20人（先着順）

料 300円

受 各教室1週間前まで

持 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

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

結核は、結核菌によって引き起こされる感染症です。患者の咳・くしゃみから結核菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します。

特に70歳以上の人は、発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行する可能性があります。

早期発見・早期治療は本人だけでなく、家族や職場の人への感染防止のためにも大切です。「定期的に検診を受ける」「咳が2週間以上続くときは受診する」など意識して行動しましょう。

問 健康増進課 健康づくり推進係

☎23-3964

適塩+ベジアップ教室

時 10月8日(木)、令和9年2月17日(水)

各日午前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

対 市内在住の74歳以下の人

数 各20人（先着順）

料 無料

受 各教室1週間前まで

申問 健康増進課 健康づくり推進係 ☎23-3964

1日に必要な野菜量の3分の2を摂取できて、塩分2グラム程度のおいしい適塩メニューを紹介します！



令和8年度 プラス10(テン)運動教室

今よりプラス10分体を動かすと、健康寿命を延ばすことができるとわれています。3カ月を1クールとした運動教室を年4回開催しています。2種類のうち、自分に合ったコースを選んで申し込んでください。

時 3クール目日程

10月6日(火)、11月10日(火)、12月8日(火)

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)

料 無料

受 9月14日(月)～18日(金)

注 前回参加した人も再度申し込みが必要

申問 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
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）	石川雅也先生（すぽっシュ豊浜）

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れるので、日ごろ運動習慣のない人や、どんな運動をしたらいいかわからない人は、ぜひこの機会に参加してください。

9月は健康増進普及月間です

市では、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」という目標に向けて、地域各関係団体や住民ボランティアが集まり、5グループに分かれて活動しています。

1 栄養・食生活・食育グループ

ベジメータ®で推定野菜摂取量を見える化

9月から健康増進課窓口にベジメータ測定ができます。

平日

午前10時～正午

午後1時～午後3時

※イベント等の関係で測定できない場合があります

野菜レシピをホームページに掲載しています！



2 身体活動・運動グループ

肩こり予防&解消に！

すきま時間にやってみましょう！



3 休養・心の健康・飲酒・喫煙グループ

こころを守ろう！命を守る「ゲートキーパー」

ゲートキーパーは、大切な人の悩みに気づき、声を掛け、話を聞き、支えることができる「命の門番」といわれています。

●9月10日～16日は「自殺予防週間」

現代の子どもたちは、たくさんのストレスを抱えているといわれ、若者や子どもの自殺者数も増加しています。子どもが発するさまざまなSOSに大人が気づき、声を掛けてあげることが、少しでもストレスを和らげることにつながるかもしれません。

香川県ゲートキーパー推進キャラクター「きーもん」



4 歯・口腔の健康グループ

口の衰え、見逃していませんか



これらは「オーラルフレイル（口のささいな衰え）」のサインかもしれません。オーラルフレイルは、口だけでなく全身の健康にも影響することがあります。早く気づき、口をしっかりと動かすことで改善が期待できるので、口の健康体操で楽しく予防を始めましょう。

動画はこちら



5 健康管理・生活習慣病予防グループ

子どもから大人まで、みんなで生活リズムを整えよう！～はやね はやおき あさごはん～

生活リズムを整えるとこんな良いことがあります

- ✓ 睡眠の質の向上
- ✓ 集中力の持続
- ✓ 免疫力の向上
- ✓ ストレス軽減
- ✓ 生活習慣病の予防



小学校での出前講座で、小児生活習慣病予防の話をしています。
健康は日々の良い生活習慣から！

ドクターX



生活リズムを整える6つのポイント
できることから、家族みんなで始めてみましょう

朝

- ①朝起きたら、太陽の光を浴びよう
- ②朝ごはんをしっかり食べよう



昼

- ③しっかり体を動かす遊びや運動をしよう
- ④おやつは時間や量を決めて食べよう
(目安：150～200kcal)



夜

- ⑤寝る前のゲームや携帯、テレビは控えよう
- ⑥子どもは9時間以上、大人も6時間以上は寝るようにしよう

