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 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）	12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

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ます。

時12月８日(火)、15日(火)、22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

赤ちゃん同窓会

お子さんの手形や足形を取ったり、音楽に合わせて手遊びをしたり、楽しい催しを予定しています。

時12月11日(金)
午前10時～午前11時
所保健センター
対市内在住の令和８年７月～９月生まれのお子さんとその家族
数15組（先着順）
料無料
申12月８日(火)までに、参加される家族の氏名、お子さんの氏名と年齢、お住まいの町名、電話番号を連絡してください。
問こども家庭課 おやこ保健係
☎２３－７８９９ Ⓕ２５－５９００
主観音寺市愛育会

クリスマス音楽会&ダンスワークショップ

クリスマスの音楽を聴いたり、踊ったりして楽しい時間を過ごしませんか。愛育会の歌「グーチョキパーで愛・♥・あい」ダンスワークショップも同時開催します。

時12月19日(土)
午前10時～午前11時
所観音寺共同福祉施設 ２階軽運動室
対お子さんとその家族
料無料
申12月11日(金)までに、参加される家族の氏名、お子さんの氏名と年齢、お住まいの町名、電話番号を連絡してください。
問こども家庭課 おやこ保健係
☎２３－７８９９ Ⓕ２５－５９００
主観音寺市愛育会

パパママ教室　心の準備コース

時令和９年１月24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
内妊娠・出産・子育ての話（安産で赤ちゃんを迎えるために、子どもの発達、赤ちゃんとの関わり方など）、先輩パパママとの交流
対出産を迎えるご夫婦
数20人(先着順)
持母子健康手帳、筆記用具、お茶
申12月21日(月)～１月８日(金)の間にウェブまたは電話で申し込み
問こども家庭課 おやこ保健係
☎２３－７８９９ Ⓕ２５－５９００

ウェブ予約

子どもたちを性暴力から守るための新しい法律「こども性暴力防止法」が12月25日にスタートします

こども家庭庁ホームページはこちら▶

●公式キャラクター「こまもろう」が目印



<こども性暴力防止法 事業者マーク>

「こまもろう」は「こどもをまもろう みんなでまもろう」という思いから生まれた、こども家庭庁の公式キャラクター（フクロウがモチーフ）です。子どもを性暴力から守る取り組みを行っている事業者の目印になります。

●制度のポイント日本版ＤＢＳ（犯罪事実確認）の導入

子どもと接する業務に就く人について、過去に性犯罪前科がないかを国が確認する仕組みが始まります。事前の予防と環境づくり、密室での２人きりを避けるなど、トラブルを防ぐルールや相談窓口の整備を進めます。社会全体で子どもたちの安全・安心を守りましょう。

問子育て支援課 ☎２３－３９０３ Ⓕ２３－３９９３
学校教育課 ☎２３－３９３８ Ⓕ２３－３９２５

令和７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８年３月生まれの子どもを募集します

受　　付：12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



横内梓羽（しう）ちゃん
父 健人さん　母 茉弥さん



間渕乃愛（のあ）ちゃん
父 勇樹さん　母 遥香さん



上田紬希（つむぎ）ちゃん
父 開斗さん　母 普美子さん

健康だより

男性料理教室に参加しませんか

時 ①12月18日(金)保健センター
②12月22日(火)大野原いきいきセンター
③12月23日(水)豊浜福祉会館
各日午前９時30分～正午
持 ３００円、エプロン、三角巾、筆記用具
数 各20人（先着順）
受 各教室開催１週間前まで
申問 健康増進課　☎２３－３９６４
主 市食生活改善推進協議会

令和８年度定期高齢者帯状疱疹予防接種は令和９年３月31日まで

公費助成を受けて、接種できるのは生涯に一度だけです。

不活化ワクチンを接種する人は、令和９年１月31日までに１回目の接種を済ませましょう。

対 接種日に市内に住民票がある①または②の人
①令和８年度以内に、65・70・75・80・85・90・95・１００歳になる人
②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

注 ・この予防接種に接種義務はありません。本人が接種を希望する場合に限り、接種します。
・対象者にはすでに案内を送付しています。予診票の再発行を希望する人は連絡してください。

問 健康増進課 予防係　☎２３－３９２７

冬の感染症に気を付けましょう

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ところ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（おうと）や下痢、発熱などが感染から１～２日後に現れ、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。

例年より早く流行しています！

●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

・こまめに手洗い、手指消毒
・マスクを着用する
・こまめに換気する
・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　健康増進課　☎２３－３９２７　西讃保健福祉事務所 保健対策課　☎２５－２０５２

参加者の腹囲平均マイナス３センチメートル！プラス10運動教室に参加しませんか

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言われています。

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。

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は、ぜひ参加してください。

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７日(月)～11日(金)
注 前回参加した人も再度申し込みが必要です。
今クールのみ、会場を変更していますので下記表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

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19日(火)、2月9日(火)、3月9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	市立総合体育館 ※会場を変更していますので、注意してください。	
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）

学校給食 食育コーナー

学校給食課　☎５７－６６６０

旬のサバを幽庵焼きにして味わおう！

秋から冬にかけて旬を迎えるサバ。健康な体づくりに役立つタンパク質やＤＨＡ、ＥＰＡなどの脂質が多く含まれています。サバの幽庵焼きは、しょうゆやみりん、ユズ酢などを合わせたたれにサバを漬け込み、香ばしく焼き上げたものです。ユズの爽やかな香りが、サバのおいしさを引き立てます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



〈献立〉観音寺市学校給食センター
●麦ごはん●牛乳●サバの幽庵焼き
●野菜のごまあえ●厚揚げのみそ汁
●おはぎ

サバの幽庵焼き

材料（４人分）
サバの切り身４切れ、酒大さじ２
【たれ】
こいくちしょうゆ・本みりん各大さじ３、ユズ酢（ユズの絞り汁）大さじ１



作り方
❶ サバの切り身に酒をまぶす。
❷ バットなどに、こいくちしょうゆ、本みりん、ユズ酢を合わせて「幽庵地（ゆうあんじ）」と呼ばれる漬けだれを作る。
❸ サバの水分を拭き取り、②に20～30分漬け込む。
❹ ❸から取り出して軽く汁気を拭き取り、魚焼きグリルやフライパンに皮目を上にして並べ、中火で両面にこんがりと火が通るまで７～８分焼く。焦げやすいので弱めの中火で注意して焼く。

かんおんじタウン情報

9/16 レジェンド開催地賞を県内で初受賞！

ことし２月に開催された第４回「ONSEN・ガストロノミーウォーキングin観音寺市」が、一般社団法人ONSEN･ガストロノミーツーリズム推進機構から「レジェンド開催地賞」を受賞しました。実行委員会の守谷通会長は「非常に名誉な賞を頂けてうれしい。ボランティアスタッフの皆さんがいきいきと動いてくれたおかげ」と佐伯市長に喜びを報告しました。



▼レジェンド開催地賞
おおむね４回以上開催され、参加者アンケートの満足度が毎回高い評価を維持している開催地に贈られる。

9/30 株式会社ミトラから寄付金贈呈

株式会社ミトラ（高松市）から企業版ふるさと納税による寄付金を頂きました。同社は、交流・関係人口の拡大と地域経済の活性化をめざす本市の取り組みに賛同。観音寺市出身の徳永泰久常務取締役は「数多くの観光地を擁する人気のある素晴らしい地域。新『道の駅』整備などの設備拡充に活用し、さらに魅力あふれるまちづくりに役立ててほしい」と話していました。



10/16 100歳の長寿を祝い、市長が顕彰訪問

堀口フサ子さん(大野原町)が９月27日に１００歳を迎えました。今日はお孫さんが用意してくれた洋服を着てお祝い。フサ子さんは、ご主人と巡った四国八十八ヵ所や石鎚山への登山、北海道旅行など思い出話をしてくれました。施設で仲の良い方とソファでおしゃべりをしながら楽しく過ごされており、今週末にある地元・田野々のお祭りへの外出を楽しみにしています。



10/28 子どもたちのふるさと応援活動 観音寺中学校 １年生が銭形砂ざらえ

銭形砂絵の外周溝の砂をスコップでかき上げ、保全活動に取り組みました。活動を通して、地域の理解を深めました。



10/31 まちのシンボル・銭形砂絵を美しく

観光客や市職員など３４２人が参加し、砂絵内部に入って草抜きを行った後、スコップなどで砂の形を整えました。



＼ 全国大会出場おめでとうございます ／

（写真左から敬称略）



第25回全国障害者スポーツ大会
（10月23日～ 26日開催）
Hataくらす　橋本拓巳
観音寺中学校　冨田颯翔



２０２６全日本ジュニア新体操チャレンジカップ
（11月26日開催）
観音寺ＲＧ　西森咲結



第44回全日本ジュニア新体操選手権大会
（11月27日～ 29日開催）
観音寺ＲＧ　大谷夢叶、西山愛珠、中村苺華、石川日葵、糸川里那、尾海舞紘

10/20 姉妹都市･草津市議会が本市を視察！

姉妹都市の滋賀県草津市議17人が行政視察で来訪しました。１日目は開業に向けて準備を進めている新「道の駅」かんおんじ（仮称）の計画を調査。２日目は、２０２６年８月開園のなぎせ公園のスポーツ施設や草津市出身の俳諧の祖・山崎宗鑑ゆかりの一夜庵、ちょうさ会館を巡り、本市の最新施策と両市の深い歴史文化への理解を深め、交流を促進しました。



10/25 まちを花と緑でいっぱいに！

萩の丘公園で、グリーンフェスティバルｉｎ観音寺２０２６が開催。苗木の無料配布や募金による苗木抽選会、緑化相談や物産販売などが行われ、多くの人でにぎわいました。香川県の県木「オリーブ」の苗木が無料配布されたほか、抽選会の賞品として、胡蝶蘭やシクラメンなどが用意され、子どもから高齢者まで幅広い年代の人々が抽選を楽しみに、長蛇の列をつくっていました。



10/27 絵本のオムライスが登場！読書×給食夢のコラボ

読書週間に合わせ､絵本『給食室の日曜日』から「にちようびのオムライス」が給食に登場しました。観音寺中学校では、栄養教諭が調理の様子を紹介し、実際に使うお玉やしゃもじを披露すると、生徒はその大きさに興味津々。珍しいメニューに大喜びで、卵にケチャップで思い思いの絵を描き、楽しそうに頬張っていました。

観音寺市内の学校給食で実施される「もぐもぐ読書ウィーク（10月27日～ 11月６日）」。全８冊の絵本や本に出てくる料理がメニューとして登場します。

