

≡ 広報 さかいで

2016
(平成28年)

1

No.1306



- 3 成人式のご案内
- 4・5 おとめ隊とBOSAIシミュレーション
- 7 税の申告がはじまります
- 9 認知症をもっと知ろう

—竜吐水祝賀放水—

男性247人、女性247人が大人の仲間入り



成人式のご案内

【対象者】 平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれたかた
【日時】 1月10日(日) 【受付】 午後0時30分～ 【開式】 午後1時30分 【会場】 市民ホール

※本市に住民登録がなく、案内状をお持ちでないかたも当日参加できますので、ぜひ会場までお越しください。
なお会場内への保護者および一般のかたの入場はご遠慮ください。

■詳しくは、市生涯学習課(☎44・5025)へ

成人式を迎えて
自分たちが生まれ育った坂出で今日こうして成人式を迎えられることを大変嬉しく思います。今日まで大切に育ててくれた家族はもちろん、友人、先生方、地域のかたがた、職場の上司、先輩・後輩のかたがたには、感謝の気持ちでいっぱいです。
自分の二十年間を振り返ってみますと、いろいろな辛い時や苦しい時がありました。そんな状況乗り越えてこられたのは、自分の周囲のかたがたに支えていただいたからです。
自分は社会人としてしっかりと自覚を持ち、なおかつ責任を持って立派な社会人、一人の大人として、今まで自分たちを見守ってくださったかたがたや、自分たちが育ってきたこの坂出を盛り立てていけるような大人になりたいと思います。



山条 右京 さん
(西庄地区)

新成人の声

成人式を迎えて
今、こうして生まれ育った坂出で、二十歳という人生の大きな節目を迎えることができ、とても嬉しく思います。振り返ると、この20年は長いようであつという間でした。嬉しいことや楽しいことはもちろん、自分の思うようにならずに悔しい思いをしたこともたくさんありました。そのたびに家族をはじめ、友達や先生方、たくさんのかたがたに支えてもらい、ここまで成長することができました。今まで、私がやりたい事に全力で打ち込んでこられたのも、この温かい支えがあったからこそだと、とても感謝しています。
これからは、社会人の一員として今まで以上に自覚と責任を持った言動を心がけたいと思います。そして、お世話になったかたがたへの感謝の気持ちを忘れずに、一步一步、自分の道を歩んでいきたいです。
最後になりましたが、これまで私を支えてくださったかたがたへ、本当にありがとうございます。まだまだ半人前の私ですが、これからもよろしくお願ひします。



福崎 遥 さん
(西部地区)



明けましておめでとうございます。みなさまがたには輝かしい新春を健やかに迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。
また、日頃より市政に對しまして、温かいご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。さて、地方創生が叫ばれるなか、昨年十月に、人口増対策と地域活力の向上を目標に「坂出市人口ビジョン」と「坂出市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定いたしました。今後とも、市民、民間事業者、行政が相互に連携・協力を図りながら、「働きたい住みたい子育てしたいまち」さかいでの実現を目指してまいる所存でございます。
さらに、市政の最上位の方針であり、あるべき将来のまちづくりの指針ともなります「坂出市まちづくり基本構想」については、今年度末の完成に向け、鋭意策定作業に取り組んでいるところでありますが、市民のみなさまとの共働のもと、本市の特性を活かした、真の意味での「坂出創生」に着実な歩みを進めてまいりたいと考えております。
結びに、今後とも、市民のみなさまのより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、みなさまがたにとりまして、素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

坂出市長 綾 宏

平成28年の年頭にあたりまして、謹んで新春のお慶びを申し上げます。
また、市民のみなさまには市議会に對し深いご理解を賜り、心から感謝申し上げます。
本年春には瀬戸内国際芸術祭2016が開催されます。春会期の会場、沙弥島では、市民のみなさまのご協力のもと、3年前に引けを取らない大きな賑わいがもたらされるものと期待し、非常に楽しみにしております。
さて、本市では、人口が減少局面に突入り多方面に影響を及ぼしつつある現状を受け、瀬戸内の要衝としてのポテンシャルを再認識しながら「坂出市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。また、今後もまちづくり基本構想やグランドデザインなど、本市の将来を描く大切な計画の策定が急がれていますが、本市を取り巻く環境は厳しい状況であります。我々議員一同は、ふるさとの未来のために、議会の政策形成機能の充実を図るとともに、監視機能の強化により一層努めてまいり所存です。
どうか本年がみなさまにとりまして、よい年になりますよう心からご祈念申し上げ年頭の挨拶とさせていただきます。



坂出市議会議長 前川 昌也

市長	綾 宏
副市長	加藤 悟史
議長	前川 昌也
副議長	大藤 匡文
市議会議員	植原 芳美、植原 泰、東原 章、鳥飼 年幸、若谷 孝彦、村井 修治、齊藤 義明、出田 泰三、茨 智仁、植原 敬介、野角 満昭、若杉 輝久、松成 国宏、楠井 常夫、吉田 耕一、大前 寛乗、山条 忠文、(議席順) 東山 光徳

平成26年5月に、女性の視点から防災について考えるため、市役所の女性職員11人で結成。「楽しく取り組む防災」をモットーに勉強 検討を重ね、家庭や職場で気軽に防犯について、市民や職員を対象にした研修等を行っています。平成27年からは2期生が活動を開始!

131おとめ隊 PROFILE



中井 麻矢さん (イヤホン)

Situation 6 **ホコリがすごい**
 欲しいのは **マスク・レインコート**
 災害時に、想像以上につらいのがホコリ。マスクは、感染症の予防や、女性が化粧をできないときにも便利です。

庄野 真紀さん (チョコレート)

Situation 7 **携帯電話の充電がない!**
 欲しいのは **充電用バッテリー**
 情報収集や家族との連絡の生命線である携帯電話! 常にフル充電を心がけ、さらに外づけのバッテリーや手回し充電器を普段からカバンに携帯しておきましょう。

谷本 秀子さん (メガネ)

Situation 8 **お風呂に入れない**
 欲しいのは **帽子・ヘアゴム**
 一番気になるのが髪の毛の汚れ。ヘアゴムで髪をまとめたり、帽子をかぶるだけで、不快感がだいぶ軽減されます。

131 おとめ隊と

BOSAI シミュレーション

坂出市の女性職員防災チーム「131おとめ隊」が地震後の11の困りごとを紹介。何を備えておけば解決できるか、あなたも一緒に考えてみましょう!

START 地震発生直後

身を守ったり事態を把握することで精一杯です。

体験者's VOICE 飛行機が落ちたかと思った外が怖いほど静かだった

Situation 1 **まっくらで何も見えない**
 欲しいのは **ライト**
 暗闇はそれだけで不安になるもの。いざというときに電池切れ...なんてことにならないよう、ライトと乾電池はセットで備えておきましょう。

片山 直子さん (家族の写真)

Situation 5 **トイレに困る**
 欲しいのは **簡易トイレ・ビニール袋**
 水を流せないときに水洗トイレを使ってしまつと後が大変! 洋式便座のときは便座を上げて大きめのビニール袋をかぶせ新聞紙などを入れて使うようにしましょう。

高橋 千恵さん (いつも使っている毛布)

地震数時間後
 体験者's VOICE なんとか無事だったけど、まだまだここからが大変。

避難所がいっぱいで入れなかった家族の安否がわからず不安だった

Situation 4 **持出品が押入れの奥で取り出せない**
 欲しいのは **防災ベスト**
 せっかく準備していたのに持出品を取り出せなかった...実際によく聞く体験談です。地震直後は最低限必要なものだけを持ち出すことを考えて、ベストなどのポケットへの収納がおすすめです。ハンガーにかけて保管も簡単!

松林 哉子さん (携帯用音楽プレイヤー)

- ✓ これだけは持ち出したい!!
- 食品・水
- 携帯電話
- ラジオ
- 現金(小銭)

131おとめ隊の紹介氏名(非常時に持ち出したいもの)

片山 亜美さん (ハンカチ)

Situation 2 **テレビが映らず情報が得られない**
 欲しいのは **ラジオ**
 停電でテレビが映らないこともしばしば。正確な情報を得るためには、ラジオを準備しましょう。スマホのアプリや車で聴くという方法も。

瀬田 知佐さん (枕)

Situation 3 **割れたガラスが散乱して歩けない**
 欲しいのは **靴・毛布**
 靴をはく、毛布を敷くなどして部屋から脱出しましょう! カーテンをしめておくと、室内へのガラスの飛散を防げます。



Situation 10 **あたたかいものが食べたい**
 欲しいのは **カセットコンロ**
 非常食は常温のものが多く、冬は特に温かい食べ物が恋しくなります。ガスや電気がとまっても使えるカセットコンロは、卓上コンロをIHに買い替えても捨てずにとっておきましょう。

小笠原 静香さん (消臭スプレー)

屋島 量子さん (子どものお気に入りグッズ)

地震1週間後~

3週間程度は気が張っていますが、それを越えると心身の不調を訴える人が増えてきます。

体験者's VOICE 配給品をめぐってけんかが起こり、情けなくて泣いた

1/31 131おとめ隊と楽しく学ぶ SAKAIDE 防災フェスタ

〇〇〇〇〇〇がポテトサラダに!? 炊飯器がなくてもお米が炊ける??

女性消防団 チームコスモスもくるよ

電気・ガスなどのライフラインが途絶えた中で、あなたはどんな料理を作りますか? 災害時だけでなく、普段から試したくなる「ちょっとうれしい非常食づくり」に挑戦しましょう。

- 日時 1月31日(日) 午前10時~
- 場所 勤労福祉センター
- 対象 親子24組(先着順)
- 持ち物 親子1組につきお米1合
- 申込締切 1月22日(金)

親子で参加できる企画で子どもも楽しめたのでよかった
 身近なもので、防災グッズを作ったりして勉強になった

昨年の参加者の声

QUESTION ライフラインはどのくらいで復旧するの?

	阪神・淡路大震災	東日本大震災
電気	8日	3日(東北) 9日(東京)
上下水道	21日	78日
ガス	30日	67日

おとめ隊が制作中の131カード



地震発生から一連の行動をわかりやすく記載。

頭ではしなければいけないと分かっているのになかなか行動に移せないのが「防災への備え」です。一気に揃えようと「頑張る」のではなく、日常の買い物ときなどに「少しだけ意識すること」、これも立派な防災への備えです。そのためには、普段から災害時の様子を想像しておくことが大切です。おとめ隊では、その手助けになればとの思いから「131カード」を制作中です。完成しましたら、広報等でお知らせしますので、ぜひご活用ください。



INTERVIEW 131おとめ隊 リーダー 谷本 秀子さん 広報 さかいで 4

消防出初式

消防団・職員の士気高揚を図るとともに、市民の火災予防に対する認識を一層深めるために消防出初式を開催します。

日時 1月10日(日)
午前10時～11時30分
会場 白峰中学校運動場
※雨天の場合は、白峰中学校体育館で式典のみ



参加者 消防団員・職員、番の州地区特別防災協議会、婦人防火クラブなどの消防関係者約650人、消防車両65台、子ども消防車
内容 分列行進、優良消防団員・職員等の表彰

※特別演技として、消防団員が法被・地下足袋の雄姿で江戸時代の竜吐水祝賀放水のお披露目をします。



(株)モリタWildfire Truck仕様

詳しくは、市消防本部(☎46・0119)へ

市長サロン(市長対話事業)を開催しました

坂出市PTA青少年育成部会(11月25日)

参加者の主な発言

- ① 学校給食のメニューに、肉やデザート割合が少なくなった。子どもたちが楽しみにしているのに、週に1度でも贅沢な給食が出たらと思う。
- ② 災害対策の教育が進んでいる小学校もあると聞くが、市全体としては災害に対する教育などを行っているか。また、災害に対する全般的な対策について教えてほしい。



市長の主な発言

- ① 学校給食会は「存じでしょうか?」公益財団法人で法人格を持っていて、その中の献立作成委員会には栄養教諭やPTAの代表者が委員として参加している。市は事務経費を出しているが、根本的にはすべてその会で決めることになっている。教育委員会は別の法人格である学校給食会が運営しているところは高松と坂出だけ。ぜひ保護者のみなさんから、学校給食会に要望を伝えてほしい。
- ② 各学校で安全指導計画を作成し、避難訓練等を行ったり、市でも県と合同で校区ごとの訓練を実施している。地域によって災害種別が異なるので、危機監理室に講師を依頼して研修を行っている地区もあると聞いている。また、昨市内に緊急指定避難所を38カ所設定し、今年は優先的に開設する避難所を10カ所決めた。種別ごとにハザードマップを作成しているのを確認してほしい。

詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

小・中・高生の健全育成に関する優秀作品入選者の発表

市青少年育成センターが募集した「青少年の健全育成に関するポスター・作文・標語」にポスターの部199点、作文の部112点、標語の部466点の応募がありました。特選に選ばれたかたをご紹介します。(敬称略)

ポスターの部	標語の部
三木 陽生 附属小1年	古家 諒也 附属中2年
山本 啓貴 坂出小4年	松崎 笑奈 白峰中3年
金岡 勇磨 附属小6年	
喜瀬 裕成 金山小6年	
西森 愛子 東部中2年	
西川 夏希 東部中3年	
岡村 菜乃 東部中3年	
藤井 夢萌 白峰中3年	
寒川 千春 東部小5年	
浅田 詩乃 坂一高1年	
大濱 夏菜 坂一高1年	
入江 千晶 坂出高2年	
作文の部	
四十塚 慶 西庄小2年	
中島 祐理子 坂出小3年	
安野 那奈子 府中小6年	
喜瀬 裕成(金山小6年)	
標語の部	
白川 優飛 坂出小1年	
中澤 龍音 東部小2年	
内田 光星 府中小2年	
猪熊 紗和 林田小6年	
大山 響暉 東部小1年	
竹村 舞祐 東部中1年	
森 雄一 附属中1年	
伴 美紅 白峰中3年	
河崎 葉月 坂商高2年	
STOP万引き	
万引き=窃盗罪	
藤井 夢(白峰中3年)	
浅田 詩乃(坂一高1年)	

詳しくは、市青少年育成センター(☎46・2777)へ

市・県民税 所得 税

税

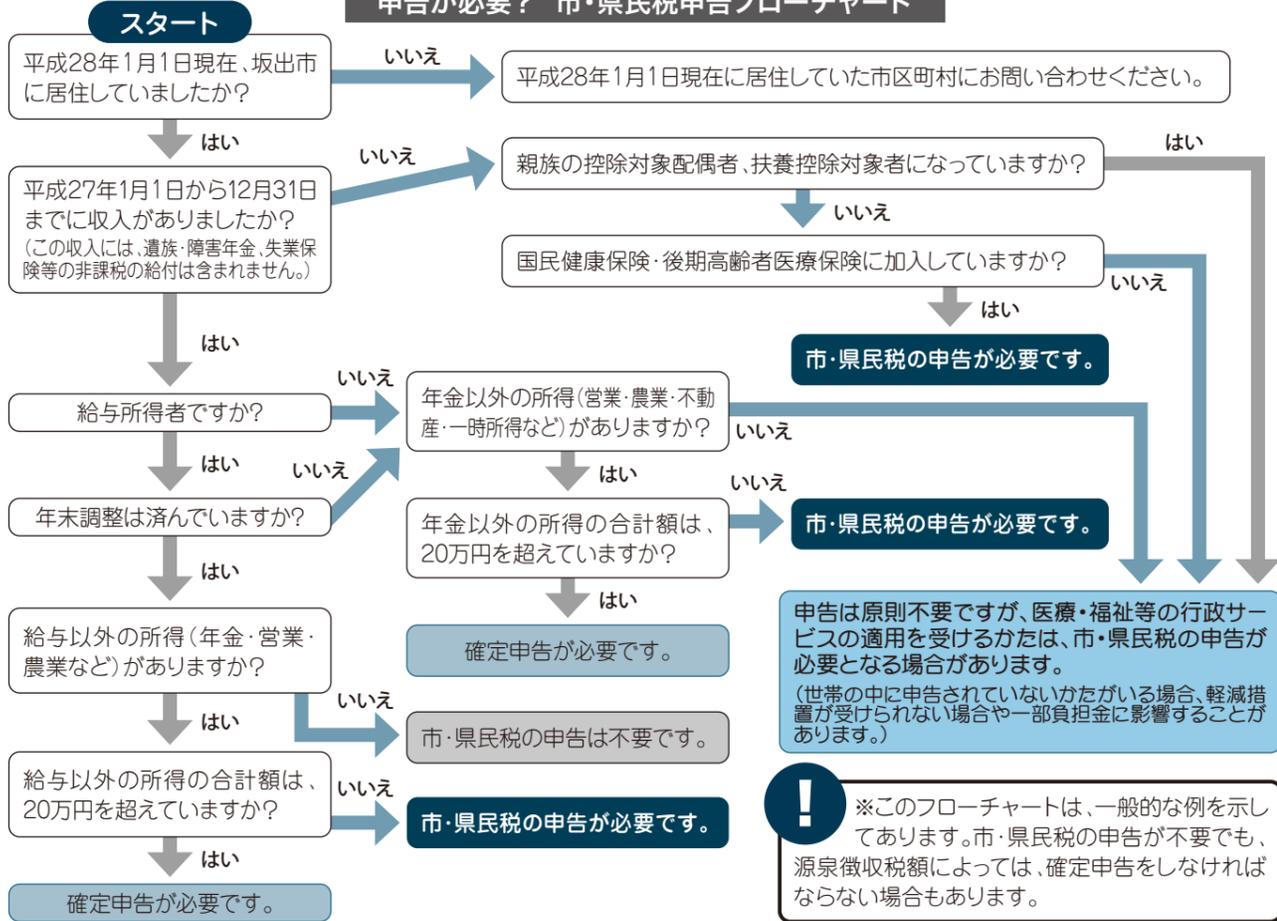
の申告がはじまります

申告準備はお早めに!

市・県民税の申告は、平成28年度の市・県民税(個人住民税)を算定するための基礎資料となります。申告が必要と思われるかたには1月末頃に申告相談の案内はがきを送付しますので申告に必要な資料は、お早めに準備しておいてください。また、案内はがきを送付していないかたも、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定資料等の各種手続に必要となりますので、下記のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。

〈申告相談日〉 2月16日(火)～3月15日(火) ※日程や会場等の詳細は、2月号広報に掲載します。

申告が必要? 市・県民税申告フローチャート



所得税および復興特別所得税、贈与税、消費税および地方消費税 確定申告会場の設置について (坂出税務署からのお知らせ)

場所 坂出合同庁舎1階 坂出税務署(京町二丁目6番27号)

期間 2月8日(月)～3月15日(火)(土・日曜日および祝日を除く)

受付期間 午前8時30分～午後4時

相談開始 午前9時

注意事項 上記の期間より前は確定申告会場を設置していませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

詳しくは、坂出税務署(☎46・3131)へ

公的年金等に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告をする必要がありません(所得税の還付を受ける場合は必要です)。

ただし、市・県民税において生命保険料控除や医療費控除などの各種控除を受けようとする場合は、市・県民税の申告が必要です。

詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

固定資産を所有しているかたへ

毎年1月1日に、土地・家屋・償却資産を所有しているかたに、固定資産税が課税されます。ただし、所有者として登記(登録)されているかたが1月1日以前に死亡している場合等には、1月1日現在で、その土地・家屋を現に所有しているかた(相続人等)が納税義務者になります。また、次のような場合には、お手数ですが、ご連絡くださいますようお願いいたします。

- ① 家屋を取り壊した場合や、新築または増築した場合
- ② 新しく居住用家屋を建て住宅用地として利用したり、住宅用地から居住用以外に利用するなど、土地の利用状況に変更があった場合
- ③ 市外の居住者で、住所地を変更した場合

詳しくは、市資産税課 (☎44・5033)へ

入札参加申請の追加受付

有効期間は1年間、市が平成28年度中に発注する建設工事、測量・建設コンサルタント業務等およびそれ以外の契約(物品供給など)に係る指名競争入札に参加されるかたを受け付けますので、入札参加資格審査申請書を提出してください。

受付期間 1月25日(月)～2月5日(金)
受付方法 郵送または持参
受付場所 市総務課
※申請書等は市ホームページからダウンロードできます。

詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

平成28年度 学校給食用物資の納入登録業者募集

学校給食用物資の納入を希望する業者は、次のとおり登録業者申請書を提出してください。なお、現在の登録業者についても更新が必要となります。

受付期間 1月4日(月)～29日(金)
午前9時～午後4時(土・日・祝日は除く)
受付場所 (公財)坂出市学校給食会事務所(坂出市室町一丁目1番21号)
※申請書は、学校給食会事務所受付窓口にて備え付けています。

詳しくは、(公財)坂出市学校給食会 (☎46・5748)へ

コミュニティ助成で 備品を整備

(一財)自治総合センターの「宝くじの助成金」を受けて、笠指獅子舞保存会がコミュニティ活動に必要な獅子舞用油単、獅子鉦、獅子鉦吊り台、獅子舞用股引、法被等を整備しました。



使用者も 労働者もチェック!
香川県の最低賃金が改正

件名	時間額
最低賃金 すべての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)	719円
特定最低賃金(産業別)	
冷凍調理食品製造業	750円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	850円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	805円
船舶製造・修理業、船用機関製造業	860円

詳しくは、香川労働局 賃金室 (☎087・811・8919)へ

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利(年2.05% (平成27年11月10日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることが可能です。

詳しくは、教育ローンコールセンター (☎0570・008・656)または (☎03・5321・8656)へ

香川丸亀国際ハーフマラソン 大会交通規制のお知らせ

日時および交通規制区間
2月7日(日)
午前10時25分～午後1時50分
県道33号線(ピカラスタジアム(県立丸亀競技場)～坂出市京町)
午前10時25分～11時10分
国道11号線(ピカラスタジアム(県立丸亀競技場)付近上り車線)



詳しくは、香川丸亀国際ハーフマラソン 大会組織委員会事務局(☎24・6274)へ

平成28年4月採用 坂出市立病院医療職員募集

問 市職員課 ☎44・5003

申込期間 1月4日(月)～22日(金)
※郵送のみ受付(当日消印有効)

試験日 2月11日(祝)

職種・人員 ・助産師 3人程度
・看護師 10人程度

受験資格 受験する職種の資格免許を有し、昭和41年4月2日以降に生まれた者



瀬戸内国際芸術祭2016沙弥島会場 通訳ボランティア募集

問 坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

瀬戸芸2016にて、沙弥島会場の作品を制作するアーティストの通訳をしてくださるボランティアを募集します。

活動期間 平成28年3月上旬～4月中旬
※半日単位で数回の参加も可

活動内容 アーティストが坂出滞在中の英語通訳サポートで、主に制作ワークショップ参加者への通訳をしていただきます。

活動場所 坂出市内

応募期限 1月29日(金)



市かいご課・坂出市社会福祉協議会(ボランティアセンター) 合同講座開催(ボランティアスクール&介護予防サポーター)

問 坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

ボランティアスクールとは、ボランティア活動をはじめようとするかたを対象に、ボランティアに関する基礎知識やボランティア体験、講演会などを通して自分に合った活動を見つけていただく講座です。

地域の活動に参加し、地域のかたと関わり、活躍する介護予防サポーターもその活動の1つで、今回ボランティアスクールと合同で介護予防サポーター養成講座を開催します。

自らの生きがいづくり・健康づくりのために介護予防の知識を学び、周りの人たちに伝えていくことで、仲間づくりや地域に貢献してみませんか?

日時 1日目:2月16日(火) 13:30～16:00
2日目:2月17日(水) 13:30～16:45
※2日間の受講が必要です。

会場 勤労福祉センター

対象者 市内在住のかた 料金 無料

申込期間 1月18日(月)～29日(金) (土・日除く)



認知症を もっと 知 Vol.1

このコーナーでは、認知症を正しく理解していただくともに認知症になっても地域でともに支えあい安心して、いきいきと暮らせるよう実践している取り組み等をご紹介します。まず初回は認知症を「もっと知ろう」です。

認知症は身近な病気

認知症は加齢による「もの忘れ」や心の病気と混同されがちですが、認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活するうえで支障が出てくる状態をいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」です。

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
何を食べたか思い出せない	食べたことを忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症で最も多い「アルツハイマー型認知症」の病状に、もの忘れがあります。加齢によるもの忘れを認知症かも心配されるかたも多いですが、認知症と加齢によるもの忘れは違います。(右表参照)

もの忘れについて気になることがあればご相談ください。

今月の「こどもアートバス」は坂出中央幼稚園の園児のみなさんの作品を展示しています。

くらしの 情報



スポーツ



新春ウオークへ坂神社への初詣とシンボル土場見学

みんなでスポーツさかして事務局(☎45・6670)

時 1月23日(土) 午前8時30分〜午後2時
場 林田小学校集合(約11km)
定 50人(申込先着順)
料 500円(会員300円)
申 1月19日(火) 申込締切

第14回讃岐うどんつるつるティーウオーク

参加者募集

讃岐うどんつるつるティーウオーク実行委員会(☎45・4401)

時 4月2日(土)・3日(日) 午前7時〜
場 JR坂出駅前市民広場集合
内 2日/崇徳上皇へんろ道コース
3日/瀬戸大橋・万葉の島コース
※両日とも5・10・20・35kmのコースがあります。

催し・イベント



香川大学サテライトセミナー

基礎から学ぶマネー講座

〜私たちを取りまく環境の変化〜

市政策課(☎44・5001)

時 1月19日(火) 午前10時30分〜正午
場 市民ふれあい会館
料 無料(申込不要)
他 講師 野村證券 齊川 幹也氏
香川大学教授 清國 祐一氏

坂出法人会

新春講演会〜四国新幹線と四国・西日本の発展〜

(公社)坂出法人会(☎45・5810)

時 1月30日(土) 午後5時30分〜7時
場 坂出グランドホテル
料 無料
他 講師 京都大学教授 藤井 聡氏

懐かしSP盤レコードコンサート

&お宝映像

坂出のまちを楽しむ会塩崎(☎090・776・3912)

時 1月8日(金) 午前10時〜午後3時
場 みなとまちカフェ(港町マキタ本店横)
料 無料

文学講座〜平家物語〜

坂出市文化協会多田羅(☎46・5357)

時 1月17日(日)・2月7日(日)・3月6日(日)
午後1時〜
場 大橋記念図書館



料 一般 1,800円(当日2,200円)
中学生 1,000円(当日1,200円)
小学生以下は無料。1日参加も2日参加も同額。

健康づくり・仲間づくりに無料卓球体験

坂出市卓球連盟事務局 旅田
(☎090・4339・4403)

時 1月17日(日)・24日(日)
午前9時30分〜正午
午後1時〜3時30分

場 卓球場 あえの風(コープ坂出店西側)
対 初心者・60歳以上のかた歓迎
他 各日100人(申込不要)
室内用運動シューズ等を持参要。

募集



働く女性の家 一日講座 恵方巻きを作ろう

勤労福祉センター(☎46・2463)

時 1月28日(木) 午前9時30分〜
場 勤労福祉センター
定 20人(申込先着順)
料 1,000円(材料代)
申 1月13日(水)〜20日(水)に材料代を持参の上、直接右記まで。

五色台自然楽校

来峯神社への初詣&あん餅雑煮

五色台レジャーセンター(☎47・2479)

時 1月11日(月) 午前8時50分〜午後2時
場 五色台レジャーセンター集合
内 自然観察、森作り
定 20人(申込先着順)

古文書講座・坂出市史を読む会

坂出市史編さん所(☎44・4044)

古文書講座

1月9日(土) 午前10時〜、2月6日(土)・3月5日(土) 午後2時〜

場 勤労福祉センター

坂出市史を読む会

1月16日(土)・2月20日(土)・3月19日(土) 午後2時〜

場 大橋記念図書館

国際ソロプチミスト坂出チャリティーバザール

同事務局大坪(☎090・1008・8164)

時 1月24日(日) 午前9時30分〜午後3時
場 市民ホール

新春囲碁大会・坂出囲碁研修会

坂出囲碁研修会 田中(☎47・2901)

時 1月9日(土)・2月13日(土)
午前9時30分〜
場 中央公民館
料 1,000円(昼食代含む)
他 毎週土曜日午前中に入門教室(無料)開催中。

その他



危険物取扱者試験(第3回)

市消防本部(☎46・0983)

時 2月27日(土) 乙種第4類
2月28日(日) 乙種第4類
乙種(第4類以外)・甲種・丙種

料 800円(小学生以下は500円)
1月6日(水) 申込締切

第16回ガーデンセミナー バラの冬期剪定

坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820、☎43・5213)

時 1月24日(日) ①午前9時30分〜
②午後1時30分〜

場 番の州公園管理事務所
定 各20人(申込先着順)
料 500円

申 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望する時間帯・手入れに関する質問事項を明記の上、郵便またはFAXで。
1月10日(日) 受付開始

満濃池森林公園松の剪定教室と庭の管理方法

満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)

時 1月17日(日) 午前8時30分〜正午
場 満濃池森林公園(まんのう町)
定 25人(申込先着順)
料 無料
申 1月5日(火)〜12日(火)

さかいででの創業・経営応援セミナー

〜夢をカタチに、やりたいことを実現!〜

日本政策金融公庫 高松支店
(☎87・8510278、☎87・8218472)

時 1月30日(土) 午後1時〜
場 大橋記念図書館
対 創業予定のかた・創業後間もないかた
定 20人(申込先着順)
料 無料
申 1月5日(火) 受付開始

場 香川大学工学部(高松市)
1月18日(月)〜27日(水)までに、(一財)消防試験研究センター香川県支部へ申込書を郵送、またはインターネット上の電子申請にて。

「お試し」のほが定期購入に

香川県消費生活センター(☎087・8330999)

「健康食品のネット広告を見て、1回だけのお試しだと思って注文した。後日、注文もしていないのに同じ商品が届き、業者に確認すると定期購入を前提としたお申し込みだったと分かった。キャンセルを申し出たが「広告には定期購入が条件と記載している」と言われ、応じてもらえなかった。」という相談があります。

通信販売はクーリング・オフ制度がないので、申し込む前に広告などに記載されている契約内容や利用規約などをしっかり確認しておきましょう。

検察審査会をご存じですか

丸亀検察審査会事務局(☎23・5281)

交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあつたが、検察官が被疑者を起訴(裁判にかけること)してくれない…このような不満をお持ちのかたは検察審査会にご相談ください。費用は無料で秘密は固く守られます。

善意の贈り物

大橋記念図書館へ
児童図書(50万円相当)
株式会社 たまや

ちびっこ探険学校ヨロン島

国際青少年研修協会(☎03・64179721)

時 3月26日(土)〜4月1日(金)
場 鹿児島県与論町(鹿児島県)
対 小学2〜6年生
申 3月4日(金) 申込締切
他 2月14日(日) 午後3時30分、岡山国際交流センター(岡山県)で説明会を開催。

春休み海外研修 参加者募集

国際青少年研修協会(☎03・64179721)

時 3月26日(土)〜4月5日(火)(全9〜11日)
場 英国・豪州・カナダ・フィジー・ニュージーランド等
対 小学3年生〜高校3年生
申 2月1日(月) 申込締切
※コースにより異なります。

放送大学4月入学生募集

放送大学香川学習センター(☎087・8379877)

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。
申 3月20日(日) 申込締切

パソコン講習(データベース入門)

県立高等技術学校丸亀校(☎22・2633)

時 1月18日(月)〜21日(木) 午後6時〜9時(全4日)
場 県立高等技術学校丸亀校(丸亀市) 在職者 **定** 15人
料 3,000円(テキスト代2,100円が別途必要)
申 1月4日(月) 申込締切

1月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、小島、権岩	王越	茂、加庄、西庄	富、大屋、高屋、林田、神谷、青海	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻
4~5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	鈴木設備商会 46-2021	山田管工業 46-1894	長尾環境設備 46-3863	大信総業 46-1530	胸室、入船、福江、谷、江尻
6~10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	高倉工業所 46-3057	キトロ工業所 42-0126	藤堂設備 48-2860	光産業 46-5096	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻
11~15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	森崎工業 46-1371	46-1894	昇栄水道 48-0358	十河電機水道 47-0328	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻
16~20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	中條電機水道 46-4261	46-1894	高橋産業 46-4984	ナカトミ 47-0729	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻
21~25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901	旭電機水道 46-2898	46-1894	長尾環境設備 48-2860	大信総業 46-1530	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻
26~月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	松岡水道 46-4602	46-1894	藤堂設備 48-2860	光産業 46-5096	京、指、笠、止、旭、横津、入船、福江、谷、江尻

その他=元、本、寿、白金、御供所、宮下、八幡、常盤、築港、中央、坂出、新浜、池園、花、青葉、文京、富士見、瀬戸、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

今月の納税

税

国民健康保険税 ※ 7期
介護保険料 ※ 7期
後期高齢者医療保険料 ※ 7期

納期限は、2月1日(用)です。
市税は納期内に納めましょう。
お支払いは便利な口座振替で。
※の付いているものは、コンビニ(ヒュンズ)・ストアでも納められます。



相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談 男女共同参画相談	20日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(金) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(木) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談 IT相談(随時)	20日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701)
労務相談	13:00~15:00	※商工業者を対象とした相談です。 (要予約)
金融相談	10:00~15:00	
商工業者法律相談	13:00~16:00	
年金相談	第3(火)(要予約) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 ※ご予約は、街角の年金相談センター高松 (☎087・811・6020)
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市こども課 (☎44・5027)
障がい・療育相談	第2(火) 9:30~11:30	市ふくし課 ※事前に電話で実施の確認を お願いします。(☎44・5007)
視覚障がい者 支援相談	第2(火) 9:30~11:30 (4・8・12月実施)	
身体障がい者相談員 (当事者)による相談	第1(木) 10:00~12:00	福祉会館2階 (☎46・5078)
育児相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	子育て支援センター みどり保育園内 (☎44・3930) 金花保育園内 (☎46・8747)
住宅耐震相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市建設課 (☎44・5011)
福祉総合一般相談	毎週(月)~(金) 9:30~15:00	
法律相談(弁護士相談日)	第3(木) 13:00~16:00	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (☎45・1133)
社会保険労務士相談	第1・3(水) 9:30~12:00	
成年後見制度相談	第2・4(金) 13:00~15:00	成年後見センター 坂出市社会福祉協議会内 (☎46・5038)
交通事故相談	毎週(火)・(木)・(土) 8:30~17:00	交通相談所 勤労福祉センター内 (☎46・5511)
交通事故相談(弁護士相談日)	第2・4(土)(要予約) 9:00~12:00	※勤労福祉センターの開館日に あわせて、相談日の変更あり。
教育相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	少年育成センター (☎46・2777)
就職相談(40歳未満対象)	第3(水)(要予約) 10:00~16:00	教育会館1階 ※ご予約は、さぬき若者サポートステーション (☎58・1080)

学園だより

今月レポート
してくれるのは



東部中学校
バレーボール部
男子部長 2年
敷地 泰成さん

東部中学校バレーボール部は男子8人、女子10人で活動しています。私たちは顧問の先生のご指導を頂きながら、練習に励んでいます。少しずつですが一つひとつのことがうまくできるようになっていると思うし、4月に入学してきた1年生とも一丸になり、ひとつのチームとして成長できていると思います。でも、試合慣れしていなかったり個人の課題をかかえたりしています。だからこれからの練習をさらに真剣に、声を出して一生懸命に取り組みたいです。

障がいの差別



附属坂出中学校
1年 安田 早希さん

私の姉は障がい者。そう気づいた時の驚きは今でも覚えています。ある日のことです。博物館に行つて楽しかったのか、姉は帰りたくないと言いました。最後には泣いてしまい、いつもなら誰かが私といっしょに姉のことをなぐさめてくれるのに、この日は、誰も…。姉のことをただ、うるさい子だと思つていっているかのように、にらんで通りすぎていきました。この時私は、世の中すべての人が障がい者を理解し、接してくれるのではないと知りました。また、テレビでよく見るようになったパラリンピックでも新聞の記事を見れば、差別を感じます。オリンピックの一面よりはるかに小さな一面がすみにのつていただけなのです。社会では、私の姉以外にもたくさん障がい者がいて、その中には、差別を受けている人も少なくはないのです。もちろん、障がい者も、この世界に生まれてきた大切な人。人は一人ひとり、違つているのがあたり前なのです。その違いをお互いに認め合うことが差別をなくすることにつながるのです。私たちの身の周りで障がい者が困っている時、自分たちができることが一つでもあれば、あたたかい手をさしのべてください。そのやさしさが社会を明るくする一歩になるのです。

じんけん愛坊の 人権だより

minnanao hiroba

みんなの広場

One Point 英会話

このコーナーでは、坂出市内の小中学校でALT(外国語指導助手)として活躍している先生に、日常生活で役立つ英会話について教えてもらいます。

今回は
ティファニー先生

時間にもお金にも使える“spend”

Happy New Year! How will you **spend** your new year? How will you **spend** your otoshidama? (明けましておめでとうございます！新しい年をどのように過ごしますか？お年玉をどのように使いますか？)

ここに出てくるspendという単語は、「費やす」という意味を持ち、時間にもお金にも使うことができます。一般的に、時間を話題にするときは「spend time -ing」、お金を話題にするときは「spend money on -ing / 物」という形で使うことが多いです。

(例)
時間：I spent the New Year's holiday playing karuta cards and kite flying.
(私は、カルタ取りや凧揚げをしてお正月を過ごした。)
お金：I will spend my otoshidama on "Sakaidemaro" products.
(私は、お年玉でさかいでまろグッズを買います。)
※spentはspendの過去形



1月31日に防災フェスタを開催する市の女性職員防災チームは
ぼうさい
1310000隊
ヒント：4~5ページ

はがきに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・広報誌に対する感想を書いてお寄せください。

応募の宛先 〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号 市秘書広報課 宛

応募締切 1月12日(火)必着

正解者の中から抽選で3名様に、市内共通商品券(500円分)を差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

先月号の正解 42,000人(12人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

- 初級** **まんで** (正解率92%)
【用例】 答えは**まんで**まちごつた。
- 中級** **～しな** (正解率42%)
【用例】 帰り**しな**に買ってきて。
- 上級** **かちこむ** (正解率8%)
【用例】 若いうちに**しっかりかちこむ**。



坂出弁講座 vol.7

今月のほお～言

すべて同じ意味を表す方言
どんな意味でしょう？

ヒント：素肌に化粧のセーターを着たとき

つかつか (つかほか) 山形
いざい 宮城・秋田・青森
いがかい 広島
しかしか 岐阜・三重・滋賀

【正解】はじかい(共通語ではむずがゆい・ちくちくするなど) 稲などの先にある針のような毛を意味する「芒」が語源のようです。

坂出弁クイズの答え 初級)全部 中級)途中 上級)鋭る (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)



僕に見える世界

坂出高校学校 2年 野保 菜奈子さん

市内の高校写真部より毎月とっておきの1枚が届きます。来月は坂出商業高校！

PHOTO

防災 歩

防災訓練・研修の 企画運営のポイント

「一年の計は元旦にあり」ということで、今回は防災訓練や研修の企画・運営について考えてみませんか。何から始めたらいいかわからないというかたは、下記のポイントに沿って企画してみましょう。

- ポイント**
- 人 企画・運営は複数で**
1人で企画・運営するのは大変なので、何人か中心になる仲間を集めましょう。(自主防災会、自治会、婦人会、仲間づくりの会、PTAなどなど)
- 物 必要な資機材をリストアップ**
訓練や研修の内容を決め、どんな資機材が必要かリストアップする。
※市の資機材も貸出可能です。
- お金 必要な資金はどこから？補助は？**
経費がどれくらい必要かを計算し、補助制度がないか調べる。
- 補助あり** 市では、自主防災組織に活動費補助として、費用の1/2の助成(限度額2万円)を行っています。(年度で1回)また市職員による訓練・研修の指導も無料で行っています。
- 場所 開催する会場はどこにする？**
無料で使用できる集会場等を使うかたが多いようです。
- ご不明な点があれば、お気軽に危機監理室までご相談ください。
- 問合せ先** 市職員課危機監理室(☎44・5023)

防災ひとくちメモ 今月の放送は13・27日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1Mhz)

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信

今年は 新型ノロウイルス に注意! 予防のポイントは?

ライオン(株)ヘルスケアマイスター 山岸 理恵子 さん

毎年、11月から2月頃にかけてノロウイルスを原因とする食中毒が多く発生しています。特に今年は「新型ノロウイルス」が流行する可能性があるとの情報もあり、例年にも増して注意が必要です。

ノロウイルスは手や食品などから口に入り、感染します。以下の対策で感染のリスクを減らしましょう。

1 カキなどの二枚貝はよく加熱して食べる

カキなどの二枚貝の身にウイルスが蓄積していることがあります。食べる前に中心部まで火を通しましょう。加熱の目安は**中心部分が85℃以上になってから、1分以上**です。

2 正しい手洗いを徹底する

ノロウイルスは消毒用アルコールでは殺菌できないため、予防のためには、正しい手洗いでウイルスを洗い流すことが大切です。**食事や調理の前、トイレの後には必ず正しい方法で、指先、指の間、手首までていねいに洗いましょう。**手を拭くタオルやハンカチも常に清潔なものを使うよう心がけてください。

問合せ先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

招きやみ

11月1日～30日 (ご遺族の申込みにより掲載しています)

Recommend 3歳から5歳向け



でんごんでーす ジェン・カラーチー 絵
伝言ゲームのおかしさがぎゅっとつままった絵本。電線に止まった鳥たちは次々と勝手なことばかり伝えていき...? 読みきかせに最適。

Recommend 開業をお考えのかたに



個人事業の教科書1年生 新星出版社 発行
慣れない手続きや申請書類等の書き方を実例で紹介。開業に関連したあらゆる事例をわかりやすく解説してくれる心強い一冊。

Recommend 一般向け



世界一のジェラートをつくる フェデリコ・グロム/ガイド・マルティネッティ 著
ジェラート業界に革命をおこした若き2人の奮闘記。無謀と思われた夢を実現していく過程が興味深く、物語としても楽しめる。



図書館で遊ぼう!

8日(金)	本のリサイクル八日市	10:00～
9日(土)	英語よみきかせ	11:00～
〃	映画の会	14:00～
13日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
16日(土)	おはなし会	14:00～
19日(火)	ゆりがごおはなし会	10:30～
23日(土)	おはなし会	11:00～
30日(土)	紙芝居の会	11:00～
〃	創業支援セミナー	13:00～
31日(日)	読書会bibluv	10:00～
毎週(火・出)	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～

5日(火) ブックススタート(場所:地域保健センター) 13:30～
今月の展示 あやめ会のみなさんによる手芸展

なかよしブックン

※別冊等の詳細はホームページで確認できます。

とき	地区
5日(火)	府中
6日(水)	加茂
7日(木)	川津
13日(水)	瀬居
14日(木)	金山・江尻
15日(金)	西庄
19日(火)	島しょ部
20日(水)	林田
21日(木)	府中
22日(金)	東部
26日(火)	松山・王越
27日(水)	東部小
28日(木)	坂出小

図書館通信 「なかよしブックン」ご存じですか?
図書館まで行くのが困難なかたのために、バスにさまざまな種類の本を載せて、各地域のステーションや学校などを月に1回巡回しています。ぜひご利用ください。

- 貸出 ランキング** (平成27年5月～10月) 起業や独立に関する本
- ベテラン税理士だけが知っている一人起業の成功パターン 堂上孝生 著
 - しあわせを掴む起業のカタチ 日野佳恵子 著
 - クリエイター独立マニュアル グラフィック社編集部 編
 - あたりまえだけどなかなかできない起業のルール 四ツ柳茂樹 著
 - トコトンわかる個人事業の始め方 松山正光 著

Gallery

- ☎44・5057 市民ギャラリーかもめ 開館時間 7:30～18:30(土・日・祝 8:30～17:00)
- 平成27年度 交通安全意識の高揚に関するポスター展 1月8日(金)～15日(金) 最終日は15:00まで
 - 全日本写真連盟坂出白峰支部写真展 1月16日(土)～24日(日) 初日は11:00～ 最終日は15:00まで
 - 平成27年度 第64回香川県青年大会写真展 1月26日(火)～2月1日(月) 最終日は15:00まで

Hall

☎45・1505 市民ホール 火曜休館

日	曜	行事名
10	日	平成28年 坂出市成人式
17	日	カラオケ喫茶北山 チャリティー歌謡公演発表会
24	日	国際ソロプチミスト坂出 チャリティーバザール
30	土	健康教育講演会
31	日	絹舞会 おどりの会

Art Museum

- ☎45・7110 開館時間 9:00～17:00 市民美術館
- 郷土の作家シリーズ⑥ -孤高の画人-「雨宮典正展」
会期 1月8日(金)～24日(日)
入館料 無料
 - アール・ブリュット 「ふしぎなたね 2016winter展」
会期 1月8日(金)～24日(日)
入館料 無料
 - 第45回幼児画展 「みて!みて!ぼくの絵、わたしの絵」
会期 1月29日(金)～31日(日) 最終日の入館は15:30まで
入館料 無料

第1回「市民のための美術館セミナー」 申込不要
1月11日(祝) 14:00～15:30
講師 明石 安哲(四国新聞シニア編集室)
田中未知子(瀬戸内サーカスファクトリー代表)



Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP 3～5歳児の食事づくりのポイント

- ・食事は大人の半分より少し多いくらい+間食1～2回
体の大きさの割に多くのカロリーが必要です。
- ・バランスは基本的に大人と同じ
幼児は炭水化物の割合を大人より多めに。味付けは大人より控えめに。

Q

ごはんばかりを食べ、おかずを食べず心配です。どのようにしたらいいでしょうか。(4歳児のママより)

A

ごはんに限らず、「ぱっかり食べ」は子どもによく見られる食行動です。食事の最大の目的は空腹を満たすことです。ごはんをはじめとする炭水化物は、効率的に空腹を満たすことができ、また、身体の中でエネルギーに変わります。成長するために必要な栄養素はたくさんありますが、エネルギーをとってこそ他の栄養素を生かすことができるのです。ですから、ごはんやパン、芋といった炭水化物を多く含む食べ物ばかりを食べていたとしても一食一食で気にせず、「一週間のトータルで他のものも食べていればいいかな」くらいにおおらかに考えてみましょう。あまり神経質になって、食事自体が嫌なものだとマイナスなイメージができてしまうのも怖いので、リラックスして楽しみながら食事ができるといいですね。それでも気になるというときは、環境に変化を付けてみましょう。友達と一緒に食事したり、使う食器を普段のものに変えてみたりという小さな変化で、おかずまでペロっと平らげてしまうこともありますよ。(市こども課)

健康教室

市けんこう課(☎44・5006) / 地域包括支援センター(☎44・5091) / 市立病院(☎46・5131)

	内容	講師	とき	ところ	問合先
講話	ミュージック・ヒーリング～音楽でココロいきいき、カラダはつらつ～	音楽療法士 三崎 めぐみ	15日(金)14:00～15:30	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」～介護者の身体のリフレッシュ～	作業療法士 石橋 常子	26日(火)14:00～15:00	市役所東館2階	〃
	アンチエイジング教室「キラキラ輝き☆カラーのちから」	ケアコーディネーター 小見山 野	27日(水)14:00～15:30	市民ふれあい会館	〃
	糖尿病教室「体調を崩した時は…」	糖尿病内科部長 大工原裕之	13日(水)14:00～15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	今年のインフルエンザ	診療部長 中村 洋之	19日(火)14:00～15:00	〃	〃
実技	今年のノロウィルスは要注意!	臨床検査技師 丸山 理栄子	27日(水)14:00～15:00	〃	〃
	ひきしめ&足長ストレッチⅡ	運動指導士 太田 幸世	26日(火) 9:30～11:00	市民ふれあい会館	市けんこう課
	寒さによる腰痛予防	運動指導士 安部 武矩	5日(火)14:00～15:30	〃	地域包括支援センター
	男性はつらつ教室	運動指導士 吉田 美由紀	13日(水) 9:30～11:00	勤労福祉センター	〃
	寒さによる腰痛予防	運動指導士 池田 陽子	21日(木) 9:30～11:00	市民ふれあい会館	〃
	ヨーガで心も体もリラックス	ヨーガ講師 片山 鈴子	22日(金) 9:30～11:00	〃	〃
音楽に合わせて体操教室	運動指導士 尾島 文子	27日(水) 9:30～11:00	〃	〃	

歯を失う原因の約4割は歯周病です!

40・50・60・65・70・75歳のかたは検診無料

歯周疾患の早期発見・早期治療開始により、健康で快適な生活を送りましょう。



紛失の場合は再発行できます(印鑑要)

受診期限 1月30日(土)
 検診実施医療機関 市内の歯科医院
 持参物 平成27年5月に送付した受診券
 (平成27年度特定健診・後期高齢者健診および各種健診等の受診券)
 問合先 市けんこう課(☎44・5006)

無料検診対象者

40歳	¥50.4.2～¥51.4.1生
50歳	¥40.4.2～¥41.4.1生
60歳	¥30.4.2～¥31.4.1生
65歳	¥25.4.2～¥26.4.1生
70歳	¥20.4.2～¥21.4.1生
75歳	¥15.4.2～¥16.4.1生

母子保健行事

場所：地域保健センター ☎45・7437

対象

3～4ヵ月児健康診査	5日(火)13:15～14:45	平成27年9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	21日(木)13:15～14:45	平成26年7月生まれ
2歳児相談	14日(木) 9:30～11:00	平成26年1月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	21日(木) 9:30～11:00	平成25年6・7月生まれ
3歳児健康診査	28日(木)13:15～14:45	平成24年6月生まれ
離乳食講習	12日(火)13:00～15:00	生後4～5ヵ月
※場所:四国電力 坂出営業所ふれあいサロン		
子育てサークル	19日(火)13:30～15:00	生後3ヵ月～1歳
ババママ学級(要予約)	17日(日)10:00～11:30 13:30～15:30	妊婦のかたと家族
かもめ教室(要予約)	19日(火) 9:30～11:30	子育てに不安のあるかた

相談

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 要予約	18日(月)13:30～16:30	地域保健センター	
こころの健康相談 要予約	13日(水)14:00～17:00	地域保健センター	
こども相談 要予約	育児に不安をお持ちのかた	15日(金) 9:00～11:00 13:30～15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約	言葉の遅れや発音が気になるかた	14日(木)13:30～15:30	地域保健センター

休日当番院



1日(祝)	鶴野医院 宇多津町(☎49・0431) 内 西山脳神経外科病院 加茂町(☎48・3366) 内・外
2日(土)	高橋内科医院 文京町(☎46・3315) 内 福家内科クリニック 加茂町(☎48・0331) 内 くわはら医院 宇多津町(☎49・3200) 外
3日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
10日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
11日(祝)	佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 うちだ小児科医院 駒止町(☎46・2622) 小 みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) 外
17日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
24日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外
31日(日)	つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930) 内 ままだ整形外科外科医院 室町(☎46・5056) 外

健康

One

ポイント

よろこぶ「昆布」

昆布は「よろこぶ」に通じる縁起のいい食べ物として、お正月のおせち料理に欠かせません。しかし、めでたさを演出するだけでなく、体にも良い食品です。

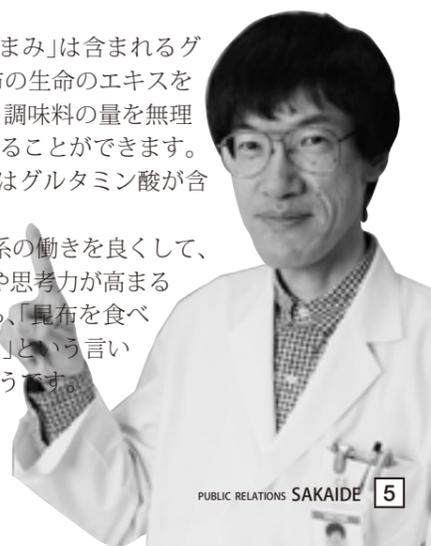
沖縄伝統料理に欠かせない昆布ですが、沖縄では昔から全国平均の1.5倍消費されています。それも沖縄近海で採れるわけではなく、一番遠い北海道からわざわざ運んで来て使っているのですから、沖縄県人は長寿だったわけです。

特有のヌメリ成分は水溶性食物繊維のアルギン酸で、血液中のコレステロールを減少させ、整腸効果をもたらし便秘を解消させます。血圧を下げるカリウムや、骨や歯を強くしイライラ防止に役立つカルシウムも豊富です。ヨードは体内の代謝を活発にしますが、これが不足していると低体温や精神不安、抵抗力低下、老化をもたらします。

そして、食物の味としての「うまみ」は含まれるグルタミン酸によるものです。昆布の生命のエキスをだしのうまみとしていただくと、調味料の量を無理なく減らして、料理の塩分を抑えることができます。ちなみに同じ海藻でもワカメにはグルタミン酸が含まれないのでだしができません。

グルタミン酸が脳細胞や神経系の働きを良くして、これを摂取していると知的活動や思考力が高まることはあり得ますが、残念ながら、「昆布を食べると髪の毛が増えたり、黒くなる」という言い伝えは迷信で、何も根拠はないようです。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生





わが家のアイドル
けいすけ
前場 恵介ちゃん
(京町一)
H26.8.11生
わが家のいたずら坊主!
元気に育ってね★



こうすけ
濱岡 宏輔ちゃん
(林田町)
H26.6.26生
ごはんをモリモリ食べて、
いつも元気いっぱい!

自慢の逸品



投稿者 浜崎 かおりさん
(王越町乃生)
わが家の玄関でお出迎え!
行ってきまーす、お帰りをさい!

まる通信

みなさんあけましておめでとうおじゃる!
昨年はゆるキャラグランプリをはじめ、
本当にお世話になったおじゃる。
今年もよろしく頼むおじゃるよ。

ゆるキャラグランプリ2015

総合 204位 (564位)
得票数 20,356票 (2,466票)
※()は昨年の結果

Information
~まるのスケジュール帳~

1/17(日) AM11時頃
楽市楽座 @ JR 坂出駅前

※最新のまるの予定は、
市ホームページ「まるの部屋」で見てね。

女性の活躍には何が必要か



- 参加者(右から・敬称略)—
- 羽白 淳 (内閣官房 企画官)
 - 徳田 善紀 (丸亀市副市長)
 - 徳倉 康之 (ファザーリング・ジャパン理事)
 - 綾 宏 (坂出市長)
 - 増田 明美 (司会)

勤労福祉センターで中讃初の「女性が輝く社会づくり講演会」が行われました。第1部では、内閣官房すべての女性が輝く社会づくり推進室企画官の羽白 淳さんによる、政府の取り組みや課題などについての講演がありました。第2部のパネルディスカッションでは、育児中の4人の男性パネリストが、性別による役割分担意識の解消や長時間労働の是正等について議論し、「女性が活躍できる社会を作ること、男性にとっても働きやすい環境づくりに繋がる」と結んでいました。

12/6 新会場を力走

昨年まで番の州有地で開催されていた「坂出マラソン大会」の会場が今年から変更され、番の州球場・公園内遊歩道で開催されました。今年は過去最多となる917人が参加。日頃からスポーツ少年団等で鍛えた体力を生かし、小学生からタートルまで各部門別に設定された1km~3.5kmのコースを力いっぱい駆け抜けました。



こんな島があったらいいな



瀬戸内国際芸術祭2016に向け、神戸芸工大の作品制作ワークショップ「しましまワークショップ」が海の家で行われました。参加した親子連れ20人は、海を模したしま模様が描かれたビニール製のシートに、行ってみたい島や想像上の島を自由に描き、夢あふれる海図を作りました。

【しましまワークショップ工程】

- ① 黒画用紙に行ってみたい島の形を描き切り取る
- ② 波が描かれたシートに、島の形を黒く転写
- ③ それぞれの島に好きな絵を描いて、色塗り

決まりゴト 島には赤い食べ物を描くこと!

心の健康は笑顔から



▲健康づくりをすすめる市民の会のメンバー
(休養・こころの健康づくり・喫煙・飲酒グループ)

笑いでストレス軽減を図ろうと「健康づくりをすすめる市民の会」が市民ふれあい会館でイベント「笑タイム」を開催しました。マジックや漫才、腹話術などたくさんのプログラムが行われた中、特に盛り上がったのが「笑いヨガ」。笑顔を取り入れながら身体を動かし、参加者は笑いの効果を体感していました。



観光や地域活性化など多方面で相互の協力を約束

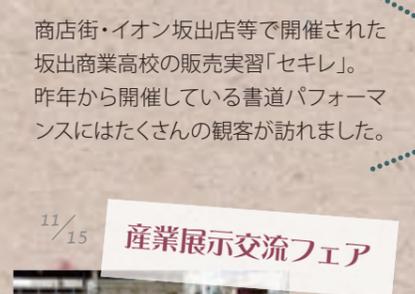


小原紅早生
収穫体験
おいしそう!!



インドネシアの
民族舞踊披露

白峰ライオンズクラブの50周年記念行事で坂出を訪れていたインドネシアの中学生が市役所中庭で民族舞踊を披露しました。



産業展示交流フェア



坂出駅北口に、企業等の約50のブースが出店。



坂商セキシ

2016年も 笑顔あふれる街に



「笑タイム」
平成27年11月21日開催

③ページ参照

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE

坂出市

検索

DATA

12月1日現在 ()内は前月比
 人口 52,860人 (-59)
 男 25,188人 (-32)
 女 27,672人 (-27)
 世帯 21,462世帯 (-7)

(11月)
 出生 30人 (-7)
 死亡 76人 (23)
 転入 131人 (11)
 転出 144人 (9)
 交通事故 65件 (死者0人)
 救急 344件
 火災 6件

※平成22年の国勢調査を基本に、
 毎月の住民移動から推計した人口・世帯数です。

市制施行 昭和17年(1942)
 市の面積 92.51km²
 市の木 珊瑚樹
 市の花・草花 桜・コスモス

NEW 認知症をもっと知ろう
 誰かに伝えたいくなる坂出弁講座
 市内高校写真部作品



介護予防サポーター講座も受けられる！
ボランティアスクール

助産師3人・看護師10人
市立病院職員募集

瀬戸内国際芸術祭2016作品制作
通訳ボランティア募集

フローチャートで早わかり
税の申告が始まります

131おとめ隊と一緒に
防災シミュレーション

アプリ「i広報紙」
 でもお届け中

iphone



Android



編集・発行/坂出市総務部秘書広報課
 〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目3番5号
 ☎0877-44-5000

この広報紙は、資源保護のために
 再生紙を使用し、環境にやさしい
 大豆油インクを使用しています。

