

≡ 広報

さかいで

2016
(平成28年)

7

No.1312



- 2・3 交流員と気軽におしゃべり
- 4・5 夏休みイベント特集
- 8 参議院議員選挙
- 9 一日子育て支援センター

※今年のラジオ体操大会は、7月3日(日)午前10時から林田小学校体育館で開催



新たな一歩
交流員受け入れます

瀬戸大橋が完成した年に始まった坂出市と米国サウスサリト市との姉妹都市交流事業。以来200名を超える中高生が金門橋をめざして旅立ち、たくましく成長して帰国しました。
28年目の今夏、姉妹都市交流を市民により身近なものにし、国際感覚を養ってもらうため、サウスサリトから3カ月間、姉妹都市交流員を受け入れました。幼稚園や小中学校での出前授業と、姉妹都市カフェ、レベル別の英会話教室を開催し、夏休みには国際理解講座等も開催します。
英語は高校以来というかたや現在進行形で英語学習に取り組んでいるかたも、中学で習い始めたばかりという君も、サウスサリトやアメリカの生活に興味があるかたでも、きっと自分にあう講座が見つかります。気軽な気持ちで「英語」を始めませんか。

姉妹都市交流をより身近にするため、米国サウスサリト市より交流員のチヨコが坂出市内に3カ月滞在し、出前授業・各種講座・英会話教室等を開催します。米国文化に関する認識を深めたり、英語に触れたりする機会を提供します。



プロフィール

名前 ローレン チヨコ ウォン
趣味はアイススケート、絵を書くこと、登山。日本のゲームやファッションに興味あり。英語、フランス語、日本語が話せます。

こんにちは、私はチヨコです。2011年にサウスサリト市短期留学生として坂出を訪れたとき、みなさんが優しく、素敵な思い出がたくさんできました。交流員として坂出に戻って来ることができて嬉しいです。みなさんと会えるのを楽しみにしています。ぜひ講座や姉妹都市カフェに来てください。英会話の練習や、アメリカや日本の文化についてお喋りしましょう！



講座・英会話・姉妹都市カフェを開催

申込方法 受付開始日の8時30分から申し込みを開始します。(先着順)
お名前、郵便番号、住所、電話番号、小学生の場合は学年を電話またはメールにてお知らせください。



申込先

坂出市国際交流協会(市秘書広報課内)
☎44・5000 ✉kokusai@city.sakaide.lg.jp

坂出市 国際交流

検索

詳しくは、「坂出市 国際交流」で検索！

国際理解講座

時…日時 場…場所 定…定員 料…料金

7/4 Mon 受付開始

「英語で挑戦！ホームメイドハンバーガー」

時 7月19日(火) 9:30~12:30
場 中央公民館
定 高校生以上20人(先着順)
料 800円(会員400円)

7/6 Wed 受付開始

「英語で挑戦！世界のスイーツ教室」

ブラウニー&アイスクリーム
時 8月9日(火) 9:00~12:00
場 勤労福祉センター
定 小学生20人(先着順)
料 400円(会員200円)

7/11 Mon 受付開始

「交流員チヨコのお絵かき教室」

時 7月26日(火) 8月2日(火) 9:30~11:30
場 海の家(沙弥島)
定 連続受講できる小学生20人(先着順)
料 400円(会員200円)

申込不要 当日参加OK

姉妹都市カフェ

7月5日(火)、12日(火) 15:00~17:00
夏休み期間中(7/16~9/3) 毎週火・木・金曜日 13:00~15:00 毎週土曜日 15:00~17:00 ※8/6、8/11~13、8/19は休み
場 坂出市観光案内事務局 おもてなしまちの駅(人工土地1階)
料 200円(お茶代込)

7/1 Fri 受付開始

英会話

期間：7月16日(土)~9月3日(土) ※8/11~13は、すべての講座を休講

①基礎から!トラベル英会話

・水曜日コース(全7回) 10:00~11:30
・土曜日コース(全7回) 13:00~14:30

英語をもう一度習いたいかたにオススメ!

②英会話初級

・木曜日コース(全6回) 19:00~20:30
・金曜日コース(全6回) 10:00~11:30

基礎を固めながら生きた英語を学ぼう!

③英会話中級

・水曜日コース(全7回) 13:00~14:30
・土曜日コース(全7回) 10:00~11:30

読む・聞く・話すをレベルアップ!

場 勤労福祉センター 定 中学生以上20人
料 4,000円(会員2,000円) 初級のみ3,500円(会員1,750円)
※すべてのコース、テキスト代が別途必要

④キッズ英会話

・毎週火曜日(全6回) 16:00~17:00
場 勤労福祉センター
定 小学4~6年生 20人
料 4,000円(会員2,000円)

⑤英語で読み聞かせ&親子英会話@図書館

時 7月21日(木)・8月4日(木) 8月18日(木)・8月25日(木) 10:45~11:30
場 大橋記念図書館 料 無料
定 親子(小3まで)各回10組

ラジオ体操

平成28年度 坂出市ラジオ体操週間 7月24日(日)~30日(土) 6:30~6:40

市生涯学習課 ☎44・5025

各地域で行われているラジオ体操に参加してみませんか。夏休みの朝は、ラジオ体操で規則正しい生活を!

わくわく! さかいでっこ探けん隊

市生涯学習課 ☎44・5025 FAX 46・7140
y-sakane@city.sakaide.lg.jp

体験

電話、FAXまたはメールにて申込みを受け付けますが、いずれの方法でも申込開始時間は8時30分からです。申込開始時間前の受け付けはできませんので、ご注意ください。申込みの際、参加者名・学校学年(年齢)・保護者名・住所・電話番号・FAX番号(FAXでの申込みの場合のみ)をお伝えください。申込開始日で定員に達した場合は初日申込者の中で抽選をします。

夏休みわくわく探けん 瀬戸内国際芸術祭「女木島・男木島探けん」

- 時 ●8月4日(木) 9:00~17:20 ●8月10日(水) 9:00~17:20
※どちらか1回の参加となります。申込みの際、第1希望日、第2希望日をお伝えください。
- 場 坂出港集合(入船町 港町交差点北)
- 内 貸切船で瀬戸内国際芸術祭開催中の女木島・男木島でのアート鑑賞、鬼ヶ島大洞窟探検等
- 定 小中学校親子50人 料 大人 3,000円 小中学生 1,500円(芸術祭鑑賞券は別途必要)
- 申 7月11日(月) 8時30分~



「学ぶ!! 未来のトンボ学校」

廃校となった旧王越小学校で、夏休みに学ぶ新スポット「トンボ学校」を開校します。のどかな山里王越で学校や学年の枠を超えて楽しい1日を過ごしましょう。

- 時 右記の日程・時間割 ※1日ごとに募集、全日参加可能
集合 9:30 解散 16:00
- 場 旧王越小学校
- 対 小学生
- 定 30人 料 1日800円
- 申 7月4日(月) 8時30分~



日程・時間割

開催日	7月22日(金)	7月28日(木)	8月2日(火)	8月18日(木)
1時間目	図工 ちぎり絵でうちわを作ろう	英語 英語かるたを使って学ぼう	図工 絵手紙を描いて出そう	国語 坂出の昔話を聴こう
2時間目	家庭科 王越婦人会のみなさんと一緒に収穫体験・昼食作り			
昼 食				
3時間目	習字・図工 絵日記を筆で描こう	理科 動くおもちゃ、ロケットを作ろう	国語 新聞を使って楽しく学ぼう	図工 写生大会
4時間目				

実験

塩の実験講座「ソル・ラボ」 ~塩で固まる!?石けんづくり~

市文化振興課 ☎44・5036

- 時 7月23日(土) 10:00~12:00
- 場 塩業資料館
- 対 小学生親子
- 定 10組20人(先着順) 料 1人100円
- 申 7月20日(水)までに、電話にて



レシピ

7月、8月は「家庭教育啓発月間」です。夏休みも早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。簡単レシピが県教育委員会のホームページに掲載されています。スマートフォン等で右のQRコードからアクセス!



募集

さかいでっこガイド隊 隊員募集

市生涯学習課 ☎44・5025 FAX 46・7140
y-sakane@city.sakaide.lg.jp

ふるさと「さかいで」のことが好きで、坂出のことをもっと知りたいかた、自分が知ったことを、ほかの人に伝えたいかた、さかいでっこガイド隊として活躍してみませんか。今期のテーマは「さかいで港の魅力探訪!」です。港やサイロ・製粉会社の見学を通して、自ら情報発信できる子どもガイドの養成講座を開催します。

- 時 7月26日(火) 8:45~16:00(第1回)
- 場 教育会館(集合・解散)
聖通寺山、坂出港西ふ頭、林田サイロ、製粉会社等
- 対 市内に通学している小学5、6年生および中学生(休日にガイドができるかた)
- 定 15人(先着順) 料 無料
- 申 電話・FAX・メールにて

※2回目以降について
夏休み中に台本を作って練習し、秋と春のツアー時(5回開催)に交代でガイドします。(日時は後日連絡)



夏休みの思い出づくり

イベント特集

申込要 申込が必要なものです。 時 日時 場 場所 対 対象 定 定員 料 料金 申 申込 内 内容

親子・一般カヌー教室 ~シーカヌーツーリング~

- 時 7月31日(日) 9:00~
- 場 王越地区
- 定 20人
- 料 1人 2,500円
- 申 7月12日(火)から電話にて

府中湖 ダンボールカヌー大会

- 時 8月7日(日) 10:00~
- 場 府中湖カヌー競技場
- 定 30チーム(先着順) ※1チーム2人
- 料 1チーム 2,000円
- 申 7月20日(水)から電話にて



映像

カンカンSUN製作委員会 木山 ☎090・6288・6823

ミニ映像作りワークショップ

- 時 7月24日(日) ①タイムラプス 10:00~11:30
②こまどりアニメ 13:30~15:00
- 場 市民ふれあい会館
- 対 小学4年生~6年生・中学生
- 定 ①30人 ②30人(どちらも先着順)
- 料 無料 申 7月15日(金)までに、電話にて



観察

みんなでスポーツさかいで事務局(月曜休館日) ☎45・6670

ナカダ浜の海の生き物調べ

- 時 7月31日(日) 12:30~16:00
- 場 沙弥島海の家
- 定 40人(先着順)
- 料 500円
- 申 7月21日(木)までに、電話にて



美術館

市民美術館 ☎45・7110

伝統工芸士・神内さんの「ミニ鬼瓦づくり」

- 時 7月18日(祝) 9:30~11:30
- 場 市民美術館研修室
- 対 小学生親子
- 定 10組(先着順) 料 1組 500円
- 申 7月5日(火) 9時から電話にて



見学

大東川浄化センター ☎46・2016 FAX 46・2046
daisoku@estate.ocn.ne.jp

夏休み親子下水道見学会

- 時 7月27日(水)~29日(金)・8月1日(月)~2日(火) 10:00~12:00
- 場 中讃流域下水道 大東川浄化センター(宇多津町)
- 対 小学生(保護者同伴) 定 各日20組40人(先着順)
- 申 7月20日(水)までに、電話・FAX・メールにて(空きがあれば前日まで受け付けします)

図書館

大橋記念図書館 ☎45・6677 FAX 45・6678

四国学院大学留学生による外国語絵本のよみかかせ会

- 時 7月16日(土) 14:00~15:00
- 対 5歳~小学生
- 定 20人(先着順)
- 申 直接図書館まで(7月1日(金)より受付)
- 内 留学生による絵本読み聞かせと遊び

※下記のイベントは申込不要、自由に参加できます。

イベント名	開催日	時間
映画の会	7/2(土)・7/20(水)・7/27(水)・8/3(水)・8/10(水)・8/17(水)・8/24(水)	14:00~15:00
太陽黒点観測会(天候により中止あり)	7/21(木)・7/28(木)・8/4(木)・8/18(木)・8/25(木)	10:00~11:00
かみしばいの会	7/22(金)・8/5(金)・8/12(金)・8/19(金)・8/26(金)	14:00~15:00
天体観測会(雨曇天時はDVD上映)	7/15(金)・7/22(金)・8/9(火)・8/12(金)・8/16(火)	19:30~21:00

プロから学ぶ本にまつわるエトセトラ 中・高・大学生の未来をつなぐ講演会&ワークショップ

- 時 8月18日(木) ①講演会 13:00~
②ワークショップ 15:00~
- 対 ①中学生~一般 ②中学生~大学生
- 定 ①30人 ②10人(先着順)
- 申 図書館(7月20日(水)より受付、FAX可)
- 内 豆本作り講師による仕事についての話とワークショップ

介護保険施設に入所されているかたへ

介護保険負担限度額の認定(食費・部屋代の軽減制度)

介護保険施設に入所されているかた(ショートステイ利用者含む)の食費・部屋代の自己負担額を、所得段階によって引き下げる制度があります。利用される場合は、申請が必要です。また引き続きこの制度を利用される場合は、8月末までに更新手続きが必要です。



申請に必要なもの

- ・印鑑
- ・本人および配偶者のかたの預貯金等が確認できる書類(通帳・有価証券等)

食費・部屋代の負担軽減の判定内容が変わります
 食費・部屋代の負担軽減措置の利用者負担段階の判定に、非課税年金(遺族年金・障害年金)も含めて判定することになります。

平成28年 8月から

●食費・部屋代の負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階			食費	部屋代				多床室
				ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室		
					特養	特養以外		
第1段階	預貯金等が単身で1千万円以下、夫婦で2千万円以下	生活保護受給者	300	820	490	320	490	0
		老齢福祉年金受給者						
第2段階		住民税非課税世帯※	390	820	490	420	490	370
		課税年金収入額と非課税年金収入額および合計所得金額の合計が年額80万円以下						
第3段階		住民税非課税世帯※	650	1,310	1,310	820	1,310	370
		課税年金収入額と非課税年金収入額および合計所得金額の合計が年額80万円超						
第4段階		一般	1,380	1,970	1,640	1,150	1,640	370(特養840)

※世帯の非課税および預貯金の判定は、世帯を分離している配偶者を含みます。

■詳しくは、市かいご課(☎44・5090)へ

心身障がい者・ひとり親家庭等の福祉医療費受給資格者の送付
 7月下旬に8月1日から有効な受給資格者証(水色)を送付します。有効

詳しくは、香川県後期高齢者医療広域連合事務局
 ☎087・811・1866へ

平成28年4月1日時点で75歳の被保険者(昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれ)のかたは、後期高齢者医療制度で歯科健康診査を無料で受けることができます。
 対象者には広域連合から受診券を7月頃に発送しますので、自分の口腔の状態を知るためにも必ず受診しましょう。

75歳の歯科健診が始まります
 健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています(80歳以上)。
 歯と口のケアは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康を守るためにも、とても大切なことです。
 例えば、口腔ケアを行うことで舌や唇などの機能が良くなり、おいしく食べられることで食事の量が増え、栄養状態の改善が図られます。また、高齢者に多い、だ液の中の細菌が誤嚥によって肺に入ることで起こる誤嚥性肺炎の予防にもつながります。



水道メーターの一斉取替
 水道メーターの一斉取替を行います。対象者には事前にはがきで通知しますのでご確認ください。
対象地区 中央町・築港町・本町・元町・京町・室町・旭町・横津町・久米町・青葉町・池園町・大池町・江尻町・瀬居町・林田町・加茂町・川津町・青海町・主越町・番の州町・沖の浜・西大浜北・西大浜南の各町の一部
期間 7月5日(火)～25日(月)
費用 無料
取替業者 市内指定給水装置工事業者
詳しくは、
市水道局監理課(☎46・4300)へ

水道メーターの一斉取替
 水道メーターの一斉取替を行います。対象者には事前にはがきで通知しますのでご確認ください。
対象地区 中央町・築港町・本町・元町・京町・室町・旭町・横津町・久米町・青葉町・池園町・大池町・江尻町・瀬居町・林田町・加茂町・川津町・青海町・主越町・番の州町・沖の浜・西大浜北・西大浜南の各町の一部
期間 7月5日(火)～25日(月)
費用 無料
取替業者 市内指定給水装置工事業者
詳しくは、
市水道局監理課(☎46・4300)へ

詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

期限が終了した受給資格者証は、市けんこう課へ返却してください。
子ども医療費助成受給資格者証をお持ちのかたへ
 子ども医療費助成受給資格者証(緑色・青色)をお持ちのかたは、現在の受給資格者証を継続してお使いください。
こんな時には届出を
 住所変更等による受給資格者証の記載事項の変更、加入されている健康保険証に変更がある場合
受給資格停止通知について
 心身障がい者およびひとり親家庭等医療費助成については、所得制限があります。所得制限を超えるかたには、「受給資格停止通知」を送付します。

国民健康保険税 (2p明細書)

納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封しています。

平成28年度 国民健康保険税明細書

納期/月	保険料額		納期限(普通徴収)	納付方法
	特別徴収(年金天引)	普通徴収(納付書納付)		
4月				2ページ目 ※年金天引きの方 金融機関等窓口で納める必要はありません。 ※特別徴収の方 別添の納付書にて納めてください。 ※口座振替の方 下記の口座番号を 金融機関等窓口で納める必要はありません。 ※口座振替の方は、口座からの引落しが となります。
5月	年金天引	普通徴収		
6月				
1期/7月				
2期/8月				
3期/9月				
4期/10月				
5期/11月				
6期/12月				
7期/1月				
8期/2月				
随時/3月				
通年度				
小計				

◇振替先口座
 口座番号
 金融機関名
 振替区分
 「口座番号」は個人情報保護のため、一部表示していません。

介護保険料 (2p明細書)

介護保険料明細書

介護保険料明細書

納期・月	保険料額		納期限(普通徴収)	これからの納付方法
	特別徴収(年金天引)	普通徴収(窓口払等)		
4月				2ページ目 ※「年金天引」「口座振替」「年金天引および口座振替」「口座振替および年金天引」のいずれかの表示がある場合は、金融機関等窓口で納める必要はありません。 ※「納付書納付」「年金天引および納付書納付」「納付書納付および年金天引」のいずれかの表示がある場合は、この通知書の5枚目以降の納付書により、金融機関等窓口で納めてください。
5月	年金天引	普通徴収		
6月				
第1期 7月				
第2期 8月				
第3期 9月				
第4期 10月				
第5期 11月				
第6期 12月				
第7期 1月				
第8期 2月				
3月				
小計				

後期高齢者医療保険料 (2p納入通知書)

納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封しています。

平成28年度 後期高齢者医療保険料納入通知書

月(納期)	保険料額(円)		普通徴収の場合の納期限
	特別徴収(年金からの天引)	普通徴収(納付書での納付)	
4月	年金天引	普通徴収	
5月			
6月			
7月(1期)			
8月(2期)			
9月(3期)			
10月(4期)			
11月(5期)			
12月(6期)			

※特別徴収義務者
 特別徴収対象年金

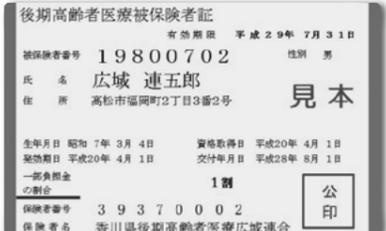
詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

後期高齢者医療被保険者証の送付

香川県後期高齢者医療広域連合では、被保険者証の有効期間を、毎年8月1日から7月31日までの1年間と定めています。現在、被保険者のみなさんがお持ちの被保険者証は、7月末で有効期限が満了となります。そのため、8月からご使用いただく新たな被保険者証を被保険者1人に1枚ずつ「特定記録郵便」で7月15日以降「黄色の封筒」でお届けします。

主な変更点
【表面】両端が桃色から青色に変更

詳しくは、(被保険者証に関すること)市けんこう課(☎44・5006)へ
 (制度全般に関すること)香川県後期高齢者医療広域連合事務局(☎087・811・1866)へ



納付方法の変更について
 (国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)
 保険税(料)を年金から天引きされているかたで、口座振替による納付をご希望のかたは、市税務課市民税係へお申し出ください。滞納がない場合は口座振替に切り替えることができます。なお、介護保険料は申し出による納付方法の変更はできません。

国保・介護・後期の納税(入)通知書を発送
ご確認ください。納付方法が年度途中で年金天引きから納付書での納付に切り替わる場合があります。

平成28年度の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料がかかるかたに、7月中旬ごろに各通知書を発送いたします。今年度の納付方法については各通知書の2ページ目に記載しておりますので、ご確認ください。納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封していますので、納期限までの納付をお願いいたします。年度の途中で、納付方法が年金天引きから普通徴収(納付書払い/口座振替)に切り替わる場合もありますので、各通知書を必ずご確認ください。

参議院議員通常選挙

まず一票 18からの意思表示
参議院議員通常選挙が行われます。大切な国政選挙です。みんなで投票しましょう。

■投票日
7月10日(日)

■投票時間
午前7時～午後8時(瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、檀石の投票所は午前6時～午後7時)

■投票できるかた

平成10年7月11日までに生まれ、たかたで、平成28年3月21日以前に住居基本台帳に登録され、引き続き坂出市に住所を有しているかた

※投票所変更のお知らせ

王越町乃生地区の第23投票区投票所は、農協乃生集会所から生活介護事業所(旧あつけしの家)に変更となりました。

■期日前投票

投票日当日、都合が悪い場合は期日前投票ができます。

●投票場所

坂出市教育会館(久米町1-18-20)

●持参物

入場整理券(裏面の投票用紙請求書兼宣誓書に記入が必要)

●投票期間

7月9日(土)まで

●投票時間

午前8時30分～午後8時

※投票所に入場できる子どもの範囲拡大
公職選挙法の改正により、選挙人が投票所に行ける子どもが「幼児」から「18歳未満」に拡大されました。ただし、投票所の秩序を保持することができなくなるおそれがある場合は、投票所への入場をお断りすることがあります。

■詳しくは、市選挙管理委員会

(☎44・5020)へ

さかいでブランドに認定



市産業課(☎44・5012)



自家製 鳥焼きあし
(照り焼・梅じそ焼)

(株)オカヤマ
☎46・2710

国産若鳥足を、リンゴ・金時にんじん・黒ニンニク等をすりおろした秘伝のたれで風味豊かに焼き上げた「照り焼」と、鳥皮と肉の間に梅・しそをはさみ『坂出の昔塩』をまぶした「梅じそ焼」の2種類です。



自家製 おばあちゃんのモツ煮

(株)オカヤマ
☎46・2710

新鮮なモツを、希少糖・黒ニンニクを使用した秘伝のたれで煮込みました。金時にんじんや生姜がより一層うまみを引き立てます。真空パックで、2週間程度の常温保存が可能です。

サヌカイト 置きチャイム

(有)平井石産
☎47・2765

サヌカイトを丁寧に切り出し、卓上型のチャイムに仕上げました。土台は木目の美しいウオルナットを使用しています。

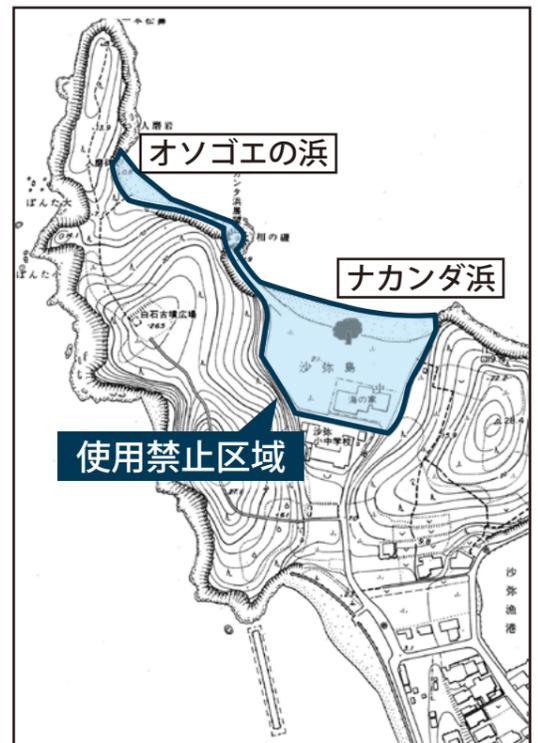
サヌカイト おとなりのれん

(有)平井石産
☎47・2765

サヌカイトとガラスビーズが奏でるキラキラと澄んだ音色。20mmのサンキャッチャーが光を集め、触れるたび通るたびに音色が響きます。

沙弥島ナカダ浜等を守る条例制定 平成29年4月より禁止

沙弥島ナカダ浜等(地図参照)でのバーベキュー、花火、たき火等火気の使用が禁止となります。



■詳しくは、市文化振興課(☎44・5036)へ

瀬戸内国際芸術祭2016夏会期 ワークショップ参加者募集!!

問 市産業課にぎわい室 ☎44・5015

アジアと瀬戸内の交流をテーマに、アジア諸国からパフォーマンス集団が島々にやってきます。坂出市には、ジャグリングとエアリアル2人組「うつしおみ」がワークショップ等を開催します。世界の技を身近に体感できるワークショップの参加者を募集します。

ワークショップ 7月21日(木) 午前10時～

対象 親子10組(小学生以上)

料金 無料

場所 中央公民館(イオン坂出店3階)

ショーイング

7月21日(木) 午後1時30分～

場所 駅前市民広場 料金 無料

※19日は檀石島、岩黒島、20日は与島、瀬居島、沙弥島で開催します。



人権を守る 坂出・綾歌ブロック集会および人権講演会

問 市人権課 ☎44・5008

日時 7月25日(月) 場所 市民ホール

ブロック集会 午後1時30分～2時

人権講演会 午後2時～3時30分

講師 ゴルゴ松本氏

内容 『出張! ゴルゴ塾 命の授業』

入場料 無料(事前申込不要)

(ゴルゴ松本氏のコメント)

「始まりは愛」

日本語の始まりは愛です。愛は気です。

傷つくときが気付くときなんです。

傷つくこと、傷つけてしまうこと、みな

が経験します。けれど、私たちの世界は

愛にあふれているんです。

命の授業を聴いてください。



人がすき、まちがすき、創ろう子育ての“輪” 第22回一日子育て支援センター

問 市子ども課 ☎44・5027

「地域みんなで子育てをする」以前はあたりまえのことでした。子どもは、家族以外の人たちからたくさんのお話を学び、心豊かな人間に育ちます。地域の人々とふれあいたい子育て奮闘中のかた、子育ての知恵を次世代に伝えていきたいかたは、気軽にお越しください。

日時	場所	日時	場所
7月13日(水)	林田公民館	10月13日(木)	勤労福祉センター
9月6日(火)	東部集会所	10月14日(金)	加茂公民館
9月8日(木)	金山集会所	10月19日(水)	王越保健センター
9月14日(水)	松山公民館	10月26日(水)	西庄公民館
9月27日(火)	南部公民館	11月16日(水)	川津老人いこいの家
10月12日(水)	府中公民館		

※開催時間は午前10時から正午です。



育児不安についての相談や、子ども同士・親同士のふれあいや情報交換等も行っています。

●坂出子育てふれあいセンター みどり保育園内 ☎46・4363、44・3930

●きんか子育てふれあい教室 金花保育園内 ☎46・8747

認知症を もっと 知ろう

認知症に関する取り組み②

「おかえり支援サポーター」登録でメールが届きます

認知症等の高齢者の徘徊による事故を防ぎ、一刻も早く安心できる場所へ帰るために協力して下さるサポーターを募集しています。(平成28年5月末おかえり支援サポーター数248人・事業者数55)

問 地域包括支援センター ☎44・5091

おかえり支援サポーターは下記QRコードから登録できます。お持ちの携帯電話等で読み取り登録ください。



「認知症の高齢者がいなくなった…」



行方不明届 利用申請書 提出

坂出警察署



市かいご課



行方不明者の情報をメールで配信

おかえり支援サポーター



「メールの情報とよく似ている…坂出警察署に連絡してみよう」



勝つ“ため”

坂出高校 3年 新池 未来さん

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

Library

☎45・6677

大橋記念図書館

火～金 9:00～18:00 土・日・祝 9:00～17:00

休館日

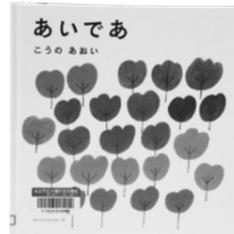
- 4日(月)
- 11日(月)
- 19日(火)
- 25日(月)
- 29日(金)



館長補佐 大藤 伸治さん

Recommend

0歳から3歳向け



あいであ
この あおい作

美しい色使いと厳選された言葉で想像力がかきたてられる絵本。おだやかな朝から一転、冒険にでるまでの勇ましいストーリー。

Recommend

一般向け



田嶋春にはなりたくない
白河 三兎 著

頼んでもいないのにお節介をやき、次々と騒動を巻き起こす田嶋春。“面倒なヤツ”だけど、なぜか憎めない。不思議と最後には爽快感が残る連作小説。

Recommend

一般向け



小さな店のショップイメージグラフィックス
PIE BOOKS 編

日本各地の個性溢れるお店のDMや販売グッズなどを紹介。デザインの参考としてはもちろん、気になるお店があれば実際に足を運んでみては？

防災

はしる

vol.49

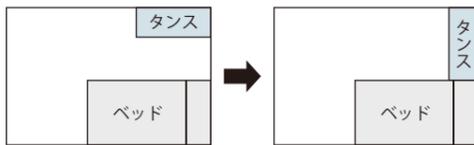
歩

おうちの中の防災

4月の熊本地震を受け、みなさんも自身の備えについて関心が高まっていることと思います。地震が起こったときの備えとして、もっとも大切なことは、けがをしないための備えです。けがをして救助や支援が必要な状態になってしまったら、いくらその後の備えをしても無駄になってしまうかもしれません。

地震が起こると家具や家電の中身が飛び出し、倒れてきます。寝室のタンスやキッチンの冷蔵庫、食器棚の固定は必須です。もし壁に穴をあけられない場合は突っ張り棒やストッパーを利用する方法もあります。

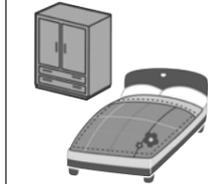
家具が倒れる方向にベッドや出入口がないように配置することも有効です。



また、昭和56年5月31日以前に着工した住宅の耐震対策補助金もありますのでぜひ活用ください。(詳しくは市建設課まで)

地震が起こると被害があったところに注目が集まりがちですが、その裏できちんと備えていた人は被害が軽減されています。ぜひみなさんもおうちの中を見直してみてください。

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



「食中毒」が発生しやすい季節を前に、「正しい手洗い」を実践!

「親子体力づくり」みんなでアラウータン体操

5月21日「親子体力づくり」イベントで、市内の保育所(園)に通う子どもとその家族が、さかいでまると一緒に「アラウータン体操」をして「正しい手洗い」を覚えてくれました。



坂出市役所でも、職員みんなで「手洗いチェック」を実施しました。「正しい手洗い」を広げましょう!



問合せ先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

図書館で遊ぼう!

2日(出)	英語よみかかせ	11:00～
8日(金)	本のリサイクル八日市	10:00～
9日(出)	おはなし会	14:00～
12日(火)	ゆりがごおはなし会	10:30～
13日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
16日(出)	おはなし会	11:00～
21日(木)	サカライト市交流員による英語読みかせ	10:45～
31日(日)	読書会bibluv	10:00～
毎週(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 夢ゆめクラブのみなさんによる指人形展

なかよしブックン

とき	地区
1日(金)	東 部
5日(火)	府 中
6日(水)	加 茂
7日(木)	川 津
8日(金)	附 属
12日(火)	松山・王越
13日(水)	瀬 居
14日(木)	金山・江尻
15日(金)	西 庄
20日(水)	林 田
21日(木)	府 中
22日(金)	島しょ部
27日(水)	東 部

※別冊等の詳細はホームページで確認できます。

図書館通信

図書館で月や星座、太陽黒点観察ができます!

天体望遠鏡を使って定期的に観察会をしています。特に夏休みには太陽黒点観察も行っています。詳細は今号のイベント特集ページ(4p)をご確認ください。

貸出ランキング

(平成27年11月～平成28年4月)

ペットに関する本

- ニッポンの犬 岩合 光昭 著
- 猫モチ帖 三オブックス 出版
- 猫との暮らしを楽しむヒント228 西イズミ 著
- ネコの心理学 西東社 出版
- イヌの心理学 西東社 出版

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)

- 全日本写真連盟香川県本部2016香川女性写真展
7月6日(水)～14日(木) 初日は12:00～ 最終日は15:00まで
- 夏山野草展
7月16日(土)～17日(日) 初日は8:30～ 最終日は16:00まで
- 非核平和祈念「児童絵画・習字展」(市立小学生の作品展)
7月30日(土)～8月8日(月) 最終日は12:00まで

Hall

☎45・1505

市民ホール 火曜休館

日 曜	行 事 名
6 水	附属坂出学園 オーケストラコンサート
16・17 土・日	カワイ音楽教室発表会
25 月	人権を守る坂出・綾歌ブロック集会・人権講演会

Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 市民美術館

第17回 書之美

香川の書壇を代表する一流書家の作品が会派を超えて一同に展示

会 期 平成28年7月2日(土)～7月24日(日)
休館日 月曜日(ただし18日(祝)は開館、19日(火)は休館)
入館料 無 料

夜のギャラリーコンサート

出 演 加島華奈子(ピアノ)、西浦詩織(ヴァイオリン)、柴崎絃生(チェロ)
会 場 「藏本利彦・秀彦」展会場
日 時 8月7日(日) 18:30～20:00
料 金 1,000円(観覧料を含む)
申 込 7月5日(火) 受付開始(定員50人)

招へやみ

5月1日～31日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)



Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP

子どもの体温調節のポイント

- 1 気温が高い日はエアコンなどを活用する
- 2 服は汗を吸収する素材を選ぶ
- 3 ベビーカー使用時は日よけをおろす

Q

これからの暑い時期。子どもの体温調節はどうすればいい？
(0歳児のママより)

A

乳幼児は体温調節機能が未熟で、成長していくにつれて、自分で体温を外気温に合わせて調整できるようになります。そのため、暑い時期には気温と一緒に体温が上昇してしまわないように、乳幼児期のお子さんは室温や着るもので調節してあげる必要があります。

夏の室温は26～28℃位、湿度は50～60%位が丁度よく、外気温との差が5℃以上にならないように気をつけ、気温が高い日中はエアコンをかけるなどしましょう。服は汗を吸収する綿素材がおすすめです。吸湿性の悪い素材は熱がこもりやすく、汗で体が冷えてしまいます。背中やわきの下を手で触ってみて服が湿っていれば、こまめに着替えをさせてあげましょう。ベビーカーで外出する際には、大人が歩く高さよりベビーカーの方が気温が3～5℃高いため、服を着せすぎないようにし、ベビーカーの日よけをおろしましょう。(市けんこう課)

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～音楽でコロロいさま、カラダはつらつ～	音楽療法士 大浦 美樹	1日(金)14:00～15:30	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	アンチエイジング教室「見て、聞いて、楽しく♪」	どっこいしょの会	20日(水)14:00～15:30	〃	〃
	認知症サポーター養成講座	認知症キャラバンメイト	22日(金)14:00～15:30	市役所東館2階	〃
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		26日(火)14:00～15:00	〃	〃
	肺癌の治療について～内科治療から最新の外科治療～	呼吸器外科部長 中野 淳	12日(火)14:00～15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	糖尿病教室「運転の楽しみと責任！」	糖尿病内科部長 大工原裕之	13日(水)14:00～15:00	〃	〃
実技	検査結果の解釈(特定健診を中心として)	臨床検査科技師長 松下 博文	27日(水)14:00～15:00	〃	〃
	Let's エアロ～初心者ソフトエアロ編～	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
	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	地域包括支援センター
	正しいウォーキングを身につけよう	運動指導士 池田 陽子	7日(木) 9:30～11:00	市民ふれあい会館	〃
	正しいウォーキングを身につけよう	運動指導士 安部 武矩	5日(火)13:30～15:00	〃	〃
	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	〃	〃
ヨーガで心も体もリラックス	運動指導士 福岡 有華	22日(金) 9:30～11:00	〃	〃	

がん検診 (要予約)

市けんこう課(☎44・5006)

胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	結核・肺がん検診
15日(金)8:30～ 加茂公民館 20日(水)8:30～ 地域保健センター 22日(金)8:30～ 西庄公民館 26日(火)8:30～ 地域保健センター	7日(木)14:00～ 地域保健センター	15日(金)13:00～ 加茂公民館 19日(火)13:00～ 府中公民館 20日(水)13:00～ 西庄公民館	4日(月) 9:00～15:20 王越・松山 6日(水) 9:30～14:45 与島 12日(火) 9:00～15:15 西庄・林田 25日(月) 9:00～13:45 川津

※予約の状況によりご希望の検診時間の変更をお願いすることがあります。

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28年3月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	21日(木)13:15～14:45	平成27年1月生まれ
2歳児相談	14日(木) 9:30～11:00	平成26年7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12・平成26年1月生まれ
3歳児健康診査	28日(木)13:15～14:45	平成24年12月生まれ
離乳食講習	12日(火)13:00～15:00	生後4～5ヵ月児とその家族 ※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歳児とその家族
パパママ学級(要予約)	10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	11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 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

自動音声案内(☎45・0199)

3日(日)	上里医院 江尻町(☎45・8111) 内 いけうち小児科医院 宇多津町(☎49・2100) 小 ままだ整形外科外科医院 室町(☎46・5056) 外
10日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
17日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
18日(祝)	まつむら内科クリニック 江尻町(☎44・1133) 内 富士クリニック 宇多津町(☎49・7576) 内 番の州ハピネスクリニック 八幡町(☎44・5566) 外
24日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外
31日(日)	佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 宇多津病院 宇多津町(☎56・7777) 内・外

「ウナギと梅干し」の食べ合わせ

健康

One

ポイント

食べ合わせとは、ある特定のものを一緒に食べることで健康に影響を及ぼしたり、食品が持っている有効な成分の働きを阻害する組み合わせのことをいいます。昔から言われる良くない食べ合わせの代表が「ウナギと梅干し」ですが、本当なのでしょうか？

ウナギは疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含み、高たんぱく、高脂肪で、少量で高エネルギーを摂れるため、夏バテで食欲が落ちやすい時期にお勧めの食品です。一方、梅干しに豊富に含まれるクエン酸にも疲労回復効果があります。つまり、どちらも疲労回復に効果があり、その点では相乗効果がある良い組み合わせといえるのです。

では、なぜ「うなぎと梅干し」の組み合わせが良くないと言われてきたのでしょうか。梅干しで口の中がさっぱりするので、脂っこいうなぎを食べ過ぎないようにするための注意、といったところでしょうか。同様に「天ぷらとスイカ」も良くない食べ合わせとして有名ですが、実際両者を一緒に食べても栄養学的に問題はありませぬ。

かつて食中毒の防止や食べ過ぎを戒めるための目的があった食べ合わせは、現代は神経質になる必要は全くないと思いますが、栄養学的には是非覚えておいてもらいたい食べ合わせを紹介します。

キュウリ、ニンジンに「アスコルビナーゼ」というビタミンCを破壊する酵素が含まれます。この酵素は酸や熱に弱いので、サラダなどビタミンCを多く含む野菜と一緒に摂取する場合は、酢を含んだドレッシングやレモン汁を使うとビタミンCを無駄にすることを防ぐことができます。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

投稿写真募集中!

7/13 締切

募集内容

- ・アイドル(1歳半のお子さま)
- ・ペット ・キャラ弁
- ・自慢の逸品(盆栽、手芸作品など)

記入事項

住所・氏名(ペットの名前)・生年月日・
連絡先・コメント(24文字以内)

郵送でもメールでも、持参していただいてもOKです!

記念に1枚応募してみませんか?

〒762-8601

香川県坂出市室町2-3-5

✉his yokouhou@city.sakaide.lg.jp

☎44・5000



まる通信



ゆるキャラグランプリ投票開始!

○ 投票期間: 7月22日~10月24日

○ 投票方法など詳細はこちら

<http://www.yurugp.jp/>

一日一票「さかいでまる」に
ワンクリックお願いします♪

Information

~まるのスケジュール帳~

7/1(金) AM10時頃

七夕飾りつけ

@JR坂出駅コンコース

7/3(日) AM10時頃

ラジオ体操大会

@林田小学校体育館

7/10(日) PM3時頃

カマタマーレ讃岐 VS 愛媛FC

@丸亀競技場 カマタマ広場

7/17(日) AM11時頃

楽市楽座 @坂出駅前周辺

7/23(土) PM6時頃

みどりの夕べ

@みどり保育園

※最新のまるの予定は、
市ホームページ「まるの部屋」で見てください。

カヌーのまち さかいで

5/29



5月29日に開催された「綾川クリーンリバーカヌーツーリング」では、参加者約30人が、身近な河川敷の清掃を行い、そのあと3キロのカヌーツーリングを楽しみました。

6月10日には、カナダオリンピック委員会が、東京五輪におけるカヌー・ボートの事前合宿候補地として、府中湖カヌー競技場の視察に訪れました。



6/10

Big Band Jazz Festival

5/29



瀬戸大橋記念公園マリンドームにて、今年もビッグバンド・ジャズフェスティバルが開催されました。雄大な瀬戸大橋をバックに、ゲストの近藤淳さんと県内のビッグバンドによる熱いセッションが繰り広げられました。

広がる囲碁の輪

5/22

元町名店街・本通商店街で第35回津島寿一杯記念囲碁まつりが開かれました。今年は、小中学生にも囲碁を広めようと、第1回こども囲碁名人戦が初開催。初心者向けの入門教室もあり、囲碁の輪が広がりました。

バラ



May-June

花菖蒲



June

あじさい



June-July

Flower Calendar



イオン坂出店で、坂出歯っぴいフェスタが6月5日にありました。歯のみがき方をチェックする歯ブラシコーナーだけでなく、顕微鏡で虫歯菌を見ることができるコーナーや、歯医者さんが作ったゲームで遊べるコーナーがあり、大人も子どもも楽しく歯の学習ができました。



6/5

歯っぴいフェスタ

さかいでの四季 フォトコンテスト

6/5

未来に残したい風景や日常を写真に残そうと、広く県内外から募集したフォトコンテストの表彰式が6月5日に坂出市民美術館で行われました。普段見慣れた景色にも、こんな一面があったのかと、新たな発見がありました。



裏表紙に受賞作品を掲載しています

最優秀賞『秋の大屋富橋から』
宮武 直樹(高松市)

坂出市観光協会賞『ひこうき雲』
長尾 亜紀(坂出市)

坂出港振興協会賞『たたずむ港』
山本 隆博(坂出市)

KBN香川テレビ放送網賞『波の詩』
谷 俊明(坂出市)

高校生の部 最優秀賞『はいチーズ!』
青木 理紗(坂出商)

四季賞

『帰り道』寺西 信義(高松市)

『冬を越すハウス』岬 敏彦(丸亀市)

『憧憬』田中 淳(まんのう町)

『古のロマン』木村 明(丸亀市)



人命救助等で感謝状

5/16



親子体力づくり

5/21



さかいでの四季
フォトコンテスト
受賞作品
関連記事 3ページ



さかいで
ブランド



自家製 おはあちゃんのモツ煮

4品追加



サヌカイト 置きチャイム



サヌカイト おとなりのれん



自家製 鳥焼きあし
(照り焼・梅じそ焼)

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

6月1日現在 ()内は前月比
人口 52,763人 (-65)
男 25,155人 (-38)
女 27,608人 (-27)
世帯 21,364世帯 (-20)

(5月)
出生 27人 (2)
死亡 50人 (-11)
転入 116人 (-85)
転出 158人 (-75)
交通事故 38件 (死者0人)
救急 329件
火災 2件

※平成27年の国勢調査(速報値)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 92.49km²
市の木 珊瑚樹
市の花木・草花 桜・コスモス



認知症をもっと知ろう -9-
誰かに伝えたいくなる
坂出弁講座 9
市内**高校写真部**作品 6

創ろう子育ての”輪”
一日子育て支援センター -9-

納付方法の確認を!
納税通知書等を発送 -6-

今年**は青色**です
後期高齢保険証をお送りします -6-

この夏チヨコと
「英語」を始めてみませんか -2・3-

思い出いっぱい作るっ!
夏休みのイベント特集



アプリ「広報紙」
でもお届け中



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)