

≡ 広報 さかいで

2017
(平成29年)

1

No.1318



酉年

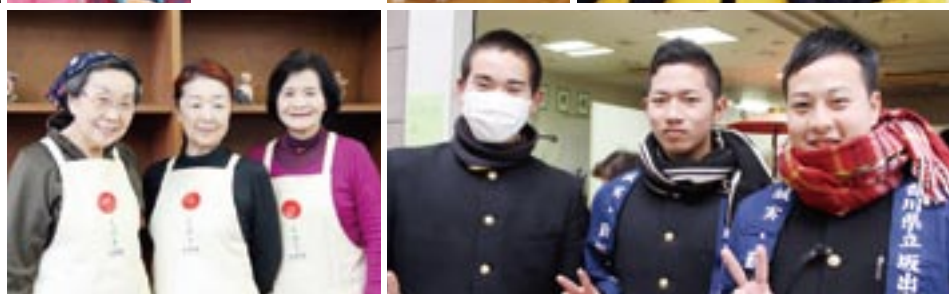


笑顔

あふれる一年に。



- 3 成人式のご案内
- 4 SAKAIDE防災フェスタ
- 5 スポーツ・芸術コーナー
- 6 税の申告がはじまります



成人式のご案内

市生涯学習課 ☎44・5025

1月8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

平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれたかたが対象
※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。

新成人からのメッセージ



二宮 奈海 さん
(東部地区)

今20歳を迎え1番に思うことは、ここまでたくさんの愛で育ててくださった両親への感謝の気持ちです。ありがとうございました。振り返ると、この20年間はさまざまなことがあったと思います。楽しいこと、うれしいことはもちろん、悲しいこと、悔しいこともありました。そのたびに、私は周りのかたがたに支えられていると感じます。ぶつかり合いながらも、常にそばにいてくれた友達、厳しいご指導の中に大きな愛を注いでくださった先生方、ありがとうございました。今まで経験してきたことは何一つ無駄ではなく、貴重な宝物となりました。

そして、私がたくさん感じてきた愛を、次は誰かに注げるよう精進してまいります。

成人式を迎えて

感謝



林 和哉 さん
(加茂地区)

私は、生まれ育ったこの坂出で成人式を迎えることができ、大変うれしく思います。これまでの20年間を振り返ると、約10年間野球をし、白球を追い続けました。全力を尽くして野球に没頭できたのも、家族の支え、先生方の支えのおかげであり、人との関わりが自分自身を成長するきっかけになりました。たくさん迷惑をかけたと思いますが、自分のしたい事を経験させてくれた周りの人たちに感謝の気持ちでいっぱいです。

今年の4月からは、立派な社会人になるため野球を通じて身につけた礼儀やコミュニケーション能力を生かして社会のために貢献したいと思っています。また、周りの人たちにも恩返しのできる気持ちを込めて地域を支えられる存在になりたいと思っています。これからも日々成長するために感謝の気持ちを忘れず、全力で何事にも取り組んでいきたいと考えています。本当に、ありがとうございました。

はたちの祭典企画運営委員会

12人の新成人が集まって、成人式で行われる「はたちの祭典」を企画しました。写真はどれを使おう?BGMはどの曲にしよう?お世話になった先生がたへの取材など…子どもの頃を懐かしみながら、みんなで話し合い、一度っきりの成人式を盛り上げようと計画しました。新成人のみなさん、ぜひ成人式にご参加ください。



男性249人、女性205人が
晴れて大人の仲間入り

年頭のご挨拶

坂出市長 綾 宏



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。地方自治体を取り巻く環境は依然として厳しく、めまぐるしさを増す社会・経済情勢とあわせ、時代の先行は不透明であります。一方、国では、地方創生の本格展開に向け、国および地方において官民総力を挙げて取組を加速していくこととされています。このような中、本市では、昨年、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」を策定し、人口増対策をはじめ地域活力の向上に取り組んでまいりました。引き続き、本市の実情に応じたきめ細かな取組を継続するとともに、今後、立地適正化計画の策定等まちなか再生と住みやすい環境づくりを進め「働きたい 住みたい 子育てしたい 共働のまち さかいで」の実現に全力を尽くしてまいります。また、本市ならではの特徴や特色を生かし、さらなる飛躍を遂げるため、幅広いアート事業を展開し、本市の新たな魅力発信と付加価値の創造に努めてまいりたいと考えております。本年は市制施行75周年の節目の年であり、これまで先人が築いてこられた礎と歴史に想いを馳せ、ふるさと坂出を明るい未来へと繋いでいく契機にしたいと思っておりますので、市民のみなさまには、さらなる市政発展のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

坂出市議会議長 若杉 輝久



明けましておめでとうございます。平成29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対し深いご理解を賜り、心から感謝申し上げます。迎えました本年は市制施行75周年という節目の年であり、さらなる飛躍を遂げるための意義ある年でもあります。さて、昨年は熊本地震や鳥取県中部地震により多くの尊い命が犠牲になったと同時に先人が現代まで築き上げてきた歴史の一部が傷くも崩れ去り、改めて自然の驚異を感じさせられました。一方で、被災地での自衛隊の懸命な救援活動をはじめ、地域ボランティア団体等の支援活動に感動を覚えるとともに、家族の絆や地域の連帯の大切さを再認識した年でもありました。市議会では、これまでの議会報告会に加え、新たに各常任委員会と各種団体との意見交換会に取り組みしております。引き続き、より多くの市民のみなさまのご意見を市政に反映できるよう努めてまいります。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お願い申し上げます。

- | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 市 | 綾 | 宏 | 市 | 綾 | 宏 |
| 副 | 加藤 | 悟史 | 副 | 加藤 | 悟史 |
| 議長 | 若杉 | 輝久 | 議長 | 若杉 | 輝久 |
| 副 | 村井 | 孝彦 | 副 | 村井 | 孝彦 |
| 市 | 植原 | 泰 | 市 | 植原 | 泰 |
| 議長 | 脇 | 芳美 | 議長 | 脇 | 芳美 |
| 副 | 東原 | 章 | 副 | 東原 | 章 |
| 議長 | 鳥飼 | 年幸 | 議長 | 鳥飼 | 年幸 |
| 副 | 若谷 | 修治 | 副 | 若谷 | 修治 |
| 議長 | 齊藤 | 義明 | 議長 | 齊藤 | 義明 |
| 副 | 出田 | 泰三 | 副 | 出田 | 泰三 |
| 議長 | 茨 | 智仁 | 議長 | 茨 | 智仁 |
| 副 | 大藤 | 匡文 | 副 | 大藤 | 匡文 |
| 議長 | 前川 | 昌也 | 議長 | 前川 | 昌也 |
| 副 | 植 | 敬介 | 副 | 植 | 敬介 |
| 議長 | 野角 | 満昭 | 議長 | 野角 | 満昭 |
| 副 | 松 | 国宏 | 副 | 松 | 国宏 |
| 議長 | 楠 | 常夫 | 議長 | 楠 | 常夫 |
| 副 | 吉 | 耕一 | 副 | 吉 | 耕一 |
| 議長 | 大前 | 寛乘 | 議長 | 大前 | 寛乘 |
| 副 | 山 | 忠文 | 副 | 山 | 忠文 |
| 議長 | 東 | 光徳 | 議長 | 東 | 光徳 |

小・中・高生の健全育成に関する優秀作品入選者の発表

市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187点、作文の部120点、標語の部476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)

問 市少年育成センター(☎46・2777)

ポスターの部

- 谷江 竜ノ介 東部小1年
竹林 和泉 加茂小4年
増原 心 坂出小6年
横田 ひかり 東部小6年
森田 康生 松山小6年
谷本 愛斗 瀬居中1年
峯 小百合 白峰中2年
高橋 晴香 坂出中3年
山下 真依 東部中3年
松本 愛果 白峰中3年
大西 侑輝 坂工高1年
安藤 希花 坂一高1年
田村 愛彩華 坂一高1年

作文の部

- 田中 太郎丸 附属小3年
田中 佐和 西庄小5年
高橋 実夢 松山小6年
前田 真実 東部中1年
糸川 侑汰 坂出中2年

標語の部

- 泉端 健生 西庄小1年
中元 ほのか 坂出小2年
白川 優飛 坂出小2年
中澤 龍音 東部小3年
山中 美奈 府中小6年
大平 大輝 附属中2年
藤川 萌加 坂出中3年
大澤 大加 坂出中3年
藤川 実加 坂出中3年
谷田 鉄太郎 坂工高1年



安藤希花 (坂一高1年)



高橋 晴香 (坂出中3年)



森田 康生 (松山小6年)

消防出初式

問 市消防本部(☎46・0119)

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8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、こども消防車
内容 分列行進、優良消防団員・職員等の表彰
※特別演技では、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。



131 おとめ隊と楽しく学ぶ

SAKAIDE 防災フェスタ ～みて、きいて、やってみる防災～

問 市危機監理室(☎44・5023) 申込先 まろっ子ひろば(☎35・8119)

小さな子ども連れで地震などの災害にあったらどうしよう!? そんな不安を少しでも解消してもらうため、楽しく学べる防災講座をさかいで131おとめ隊が開催します!

- 日時 1月31日(火) 10:30～11:30 会場 まろっ子ひろば(さかいで子育て支援センター)
定員 12組 ※初めてまろっ子ひろばを利用されるかたは、登録が必要です。
対象者 興味のあるかたはどなたでも(子どもがいなくても参加できます)
内容 ○講演「ママのための防災」(10:30～11:00) ○自由に見学! 防災ブース(11:00～11:30)



食べてみよう! 「防災食」

家庭でできる防災食をご紹介します! 試食もあります♪

作ってみよう! 「防災グッズづくり」

身近にあるものでスリッパやマスクを作ります♪

見てみよう! 「防災グッズ」

おとめ隊が集めた便利でかわいい防災グッズを紹介します! 役立つ防災グッズのプレゼントもあります!

ボールゲームフェスタin坂出

アトランタ五輪バスケットボール代表の岩屋睦子さんなど8人を講師に迎え、親子でさまざまなボールを使って「あそび」の中で、楽しく運動能力をアップする「ボールで遊ぼう」とバレーボール・ラグビー・ハンドボール・バスケットボールなどのボール競技を順番にチャレンジして、ボールゲームを楽しく体験する「キッズチャレンジ」を開催します。トップアスリートの指導のもと、親子で運動の楽しさを体感してください。

- 日時 1月28日(土)
【第1部】ボールで遊ぼう 9:00～11:45 年長～小学2年生と保護者 60組120人
【第2部】キッズチャレンジ 13:00～17:00 小学3年～6年生の児童 120人
会場 市立体育館
参加費 無料
申込開始日 1月10日(火) (先着順)
申込方法 FAXまたはメールにて申込みを受け付けます。申込みの際、参加者名・学年・性別・身長・保護者名・住所・電話番号をご記入ください。

■申込・問い合わせは、市生涯学習課(☎44・5025、☎46・7140、✉y-sakane@city.sakaide.lg.jp)へ

アンドロイド演劇『さようなら』+平田オリザトーク

脚本・演出を平田オリザが手がけ石黒浩研究室が開発した、実在のモデルそっくりのアンドロイドと、人間の俳優が共演する演劇プロジェクト
2月25日(土) 開場 17:30 開演 18:00
2月26日(日) 開場 13:30 開演 14:00
会場 市民ホール 料金 無料(要事前申込・先着順)
申込開始日 1月10日(火)



『平田オリザ』ワークショップ・講演会

ワークショップ(定員30人) 2月25日(土) 10:00～11:30
講演会(定員150人) 2月25日(土) 13:00～14:30
会場 市民ふれあい会館 料金 無料(要事前申込・先着順)
申込開始日 1月10日(火)
■申込・問い合わせは、市文化振興課(☎44・5036)へ

スポーツ・芸術コーナー



第1回ふるさと坂出スポレク大会

広く市民の間にスポーツを普及させ、市民相互の親睦と体力作りを目指し、活力あるふるさとづくりを目的として、ふるさと坂出スポレク大会を開催します。当日の競技に加え、市民の既存行事への参加を促進し、全ての市民に生涯スポーツに親しんでもらうため、坂出マラソン大会など、数種目の競技の結果・参加状況も得点化し、成績上位3地区を表彰します。

当日は、地区対抗によるアジャタ(玉入れ)レクリエーションゲームを実施します。

日時 1月15日(日) 開会式 9:00～
会場 市立体育館

■詳しくは、市生涯学習課(☎44・5025)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

交通規制日時および区間
2月5日(日) 10:25～14:00 県道33号線 Pikaraスタジアム(県立丸亀競技場)～坂出市京町
2月5日(日) 10:25～11:20 国道11号線 Pikara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

要介護認定者のかたに対する税の控除について

問 市かいご課 ☎44・5090

確定申告などにより所得税や市県民税の所得控除を受けられるかたで下記の「障害者控除対象者認定書」、「おむつ使用証明書に代わる確認書」が必要なかたは、印鑑を持参して市かいご課窓口までお越しください。

障害者控除

身体障害者等の手帳をお持ちでないかたでも、65歳以上のかたで障がいの程度が障がい者に準ずるものとして市町村長の認定を受けている場合は障害者控除の対象となります。控除を受けるためには、かいご課で発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

《対象となるかた》

本市に住所があり、平成28年12月31日現在で要介護1以上の認定を受けているかたで、主治医意見書または認定調査票に記載されている寝たきり度や認知症の状態が一定の基準に該当し、「身体障がい者または知的障がい者に準ずるかた」として認められるかた

おむつ代に係る医療費控除

おむつ代に係る医療費控除を受けることが2年目以降(1年目については、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要)のかたは、当該年の要介護認定に係る主治医意見書の内容が基準を満たせば、かいご課にて「おむつ使用証明書に代わる確認書」を発行できます。なお申告の際には、おむつ購入時の領収書が必要です。

坂出税務署からのお知らせ

問 坂出税務署 ☎46・3131

確定申告会場の設置について

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の確定申告会場を次のとおり設置します。
会場 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16日(木)～3月15日(水) (土、日曜日を除く。) 受付期間 8:30～16:00(相談開始9:00～)
注意事項 ●上記の期間より前は確定申告会場を設置しており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。
●開設初日の2月16日および申告期限が近づきますと、大変混雑が予想されますので、あらかじめご承知おきください。

平成28年分以降の確定申告書等の提出の際には、マイナンバーの記載 + 本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。



本人確認書類

マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちのかたは

- マイナンバーカードだけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。
- ご自宅等からe-Taxで送信すれば、本人確認の提示または写しの提出が不要です。

マイナンバーカードをお持ちでないかたは

番号確認書類	身元確認書類
《ご本人のマイナンバーを確認できる書類》 ●通知カード ●住民票の写しまたは住民票記載事項証明書 (マイナンバーの記載があるものに限り。) などのうちいずれか1つ	《記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類》 ●運転免許証 ●公的医療保険の被保険者証 ●パスポート ●身体障害者手帳 ●在留カード などのうちいずれか1つ

市・県民税 所得税



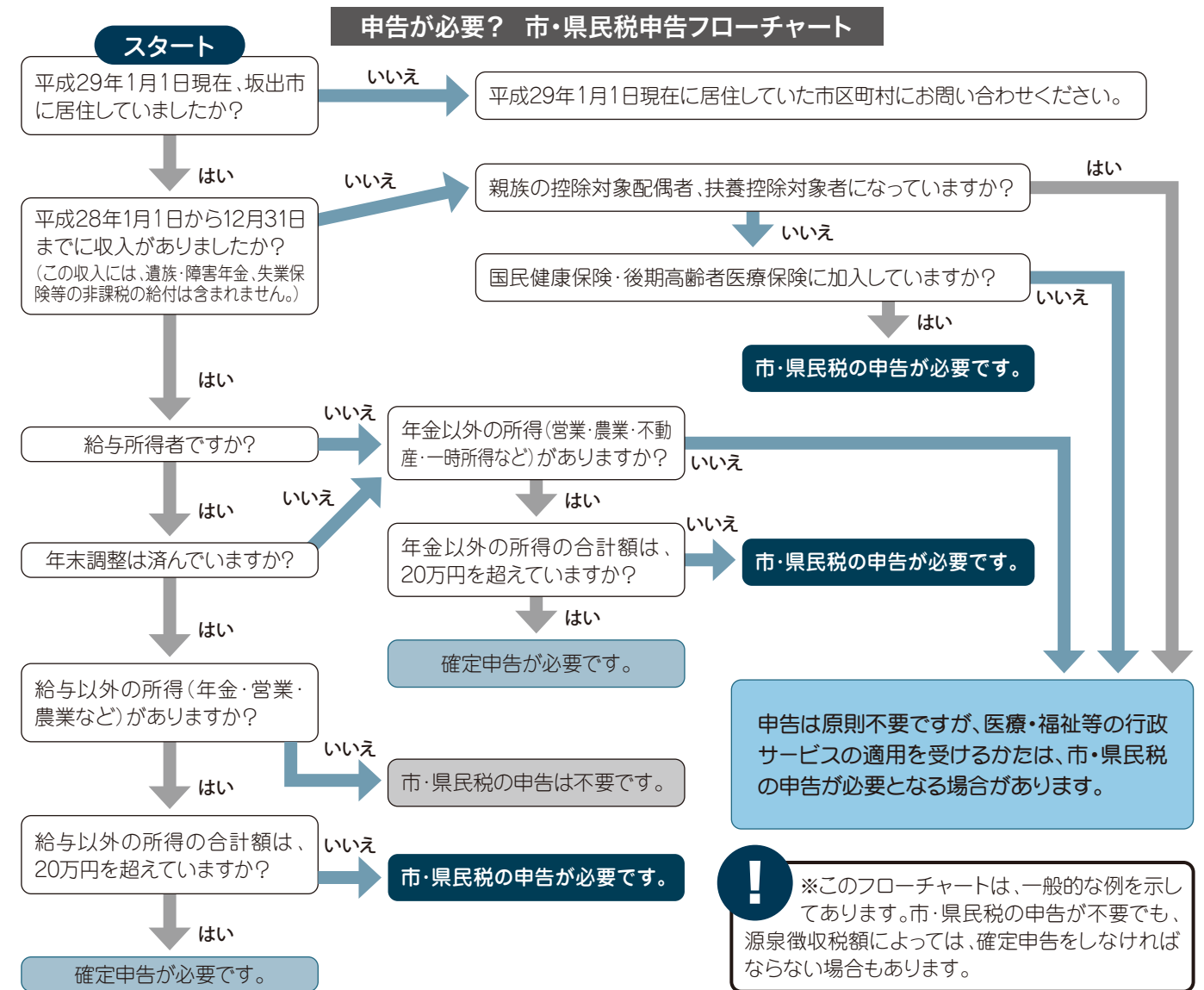
の申告がはじまります

申告準備はお早めに!

問 市税務課 ☎44・5004

市・県民税の申告は、平成29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(木)～3月15日(水) ※日程や会場等の詳細は、2月号広報に掲載します。



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。

お口の中の健康状態をチェック 歯周疾患検診・歯科健診は もう受けられましたか？

歯と口の中のケアは、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、とても大切です。ぜひこの機会にお口の中の健康状態をチェックしましょう。



無料検(健)診対象者		受診期限
40歳	S51.4.2～S52.4.1生	1月31日(火)
50歳	S41.4.2～S42.4.1生	
60歳	S31.4.2～S32.4.1生	
65歳	S26.4.2～S27.4.1生	
70歳	S21.4.2～S22.4.1生	2月28日(火)
75歳	S15.4.2～S16.4.1生	

有効期限は2年間！ 入札参加願いの受付

市が平成29・30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。



■詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ
受付期間 1月30日(月)～2月10日(金)
受付方法 郵送または持参
受付場所 市水道局3階中会議室
※申請書等は市ホームページからダウンロードできます。

平成29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。

■詳しくは、(公財)坂出市学校給食会(☎46・5748)へ
受付期間 1月4日(水)～31日(火)
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備え付けています。

イノシシにご注意ください

坂出市内でイノシシの目撃情報がありました。イノシシに不意に出会ってしまったら、あせらずに、ゆっくりとその場を離れてください。市街地でイノシシを見かけたときは、市産業課、坂出警察署または県庁みどり保全課まで連絡してください。特に犬を連れていたりきは危険です。イノシシは、犬と飼いを即座に敵と判断し、攻撃してくる可能性がります。犬の散歩をするときは、十分に注意してください。



もし、イノシシに出会ってしまったら？
①何もせず放っておきましょう。イノシシは臆病なので、ほとんどの場合はそのまま逃げていきます。
②ゆっくりと後退し、静かにその場を立ち去るか、物陰にかくれましょう。
③決して威嚇したり、追い払ったりしないでください。

農地の借受希望者を募集

香川県農地機構では、農地の有効利用を推進するため、新規就農を目指すかたや規模拡大を図る認定農業者等に農地の貸付を行っています。農地の借受を希望されるかたはご相談ください。また農地を貸していただけるかたも募集中です。

■詳しくは、市産業課(☎44・5012) 香川県農地機構(☎087・831・3211)へ

臨時福祉給付金および障がい 遺族基礎年金受給者向け給付 金の申請はお済みですか

市では、9月下旬に臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障がい遺族基礎年金受給者向け)の申請書を対象になる可能性があるかたに送付しています。まだ申請されていないかたは、支給要件をご確認のうえ、お早めに手続きをお願いします。

■詳しくは、市臨時福祉給付金支給事業実施本部(☎44・5051)へ

国の教育ローン(日本政策金融公庫)のご案内

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1.81%)(平成28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出来ます。

■詳しくは、教育ローンコールセンター(☎0570・008656)または(☎03・5321・8656)へ

1月10日は110番の日

110番通報は警察への緊急電話です。緊急の事件・事故の場合には、落ち着いてすぐに110番してください。緊急の対応を必要としない各種相談などは、警察相談専用電話(☎9110)をご利用ください。

■詳しくは、坂出警察署(☎46・0110)へ

第15回 讃岐うどん つるつるツデーウォーク

問 讃岐うどんつるつるツデーウォーク実行委員会 ☎45・4401

古のロマンと瀬戸大橋のまち坂出を中心として讃岐の春を全国の仲間とともに楽しく元気に歩きましょう。

開催日 4月1日(土)・2日(日) 雨天決行
会場 JR坂出駅前市民広場集合
コース 1日/崇徳上皇・へんろ道
2日/瀬戸大橋・万葉の島
※両日とも5・10・20・35kmのコースあり

参加費 一般 1,800円(当日2,200円)
中高生 1,000円(当日1,200円)
小学生以下は無料(ただし保護者同伴)
1日参加も2日参加も同額です。



第14回 レキブンコウ ひついいし魅て遊び2

問 市文化振興課 ☎44・5036

今回のレキブンコウでは、11人の射手が弓射を行ってその年の豊作を願う櫃石島の伝統的神事の「櫃石ももて祭」(県指定無形民俗文化財)を見学し、櫃石の史跡や文化財をめぐる予定です。

日時 1月22日(日) 午前9時～正午
集合場所 坂出合同庁舎(バスで櫃石島に向かいます)
定員 20人(抽選) 参加料 1人300円
申込期間 1月10日(火)～13日(金)
午前9時～午後5時

申込方法 電話のみ



注意
島歩きでは、島内の起伏の激しい場所を回る予定です。

出前ミーティング・市長サロン 市長対話事業開催希望グループ募集中

問 市秘書広報課 ☎44・5000

市民との共働によるまちづくりを推進していくことを目的として、市長対話事業を実施しています。市長と直接お話を希望されるグループのみならず、ぜひご応募ください。

対象 市内に居住、通勤または通学する者により構成されたおおむね10人以上15人未満のグループ。

開催時間 1時間30分以内
申込方法 あらかじめテーマを選定し、申込書(市ホームページ・秘書広報課)に必要事項を記入の上、秘書広報課までご提出ください。



平成29年4月採用 坂出市立病院医療職員募集

問 市職員課 ☎44・5003

チームワークを大切に、誠心誠意医療に尽くすことができるかたのご応募をお待ちしております。

申込期間 1月4日(水)～20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 5人程度
受験資格 受験する職種の資格免許を有し、昭和42年4月2日以降に生まれた者



認知症を もっと知ろう

認知症予防について③

認知症の原因となる病気で脳血管性認知症があります。これは脳梗塞や脳出血などが原因となっておきる認知症です。冬は寒暖の差が激しく、血管に与える負担が大きくなるため、脳梗塞や脳出血が生じやすくなります。冬のお風呂は危険が多いため特に注意が必要です。暖かい部屋から寒いお風呂場に移動すると、血管が縮み血圧は上昇します。その後、熱いお湯につかると、今度は血管が広がり、急に血圧が下がります。こうした血管の急激な収縮は脳梗塞などのリスクを高めます。

冬のお風呂で気をつけたいこと ※急激な温度差を体と与えない注意が必要

- 入浴前に脱衣場を暖房器具で暖める ●衣服を脱ぐ前に風呂場のドアを開け、脱衣場と同じ室温にする
 - 足からゆっくり掛け湯をして、お湯に体を慣らしてから湯船につかる
 - お風呂のお湯の温度は最初から高温にはしない。ぬるいと感じた場合でもいったん体を温めてから温度を上げる
- 入浴後はもちろん、入浴前にもコップ1杯の水を飲みましょう。



くらしの 情報

スポーツ

第19回さわやかランニングデー
坂出市陸上競技協会 高木
(☎090・5275・3180)

1月22日(日) 午前9時〜(雨天中止)
鎌田池公園集合
ウォーキング・ランニング
無料

新春ウォーク
〜坂出の歴史めぐり(ノミの鼻等)〜
みんなでスポーツ事務局(☎45・6670)

1月21日(土) 午前9時〜午後0時30分
教育会館集合(移動は約8km)
300円(会員200円)
1月13日(金) 申込締切
歩きやすい服装・靴・飲みもの(雨天時は雨具)

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7日(土)・2月4日(土)・3月4日(土) 午後2時〜
勤労福祉センター
坂出市史を読む会
1月21日(土)・2月18日(土)・3月18日(土) 午後2時〜
大橋記念図書館

健康講座「足の変形と痛み」
四国医療専門学校(☎41・2345)

1月19日(木) 午後2時〜3時30分
同校附属鍼灸治療院・接骨院(宇多津町) 無料

さかいででの経営応援セミナー
経営のヒントに!! 自社の取組を活かす
新たな事業展開を考える
日本政策金融公庫 高松支店
(☎087・851028, ☎087・821847)

1月28日(土) 午後1時〜
大橋記念図書館
事業を営んでいるかた・創業予定のかた・創業後間もないかた
20人(申込先着順) 無料
1月4日(水) FAX受付開始

早春の里山ハイキング
坂出市レクリエーション協会事務局(☎46・4768)

2月4日(土) 午前9時〜正午
城山神社周辺
40人(申込先着順)
300円(保険料・資料代)
2月1日(水) 申込締切

イベント・体験
五色台自然楽校
〜根香寺への初詣&あん餅雑煮を食べよう〜
休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

1月15日(日) 午前8時50分〜午後2時
足尾神社の東側(旧五色台スカイライン入口)集合
40人(申込先着順)
500円(保険料・食材料費)
1月13日(金) 申込締切

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)

1月29日(日) 午前9時30分〜午後3時
市民ホール
国際理解講座「マレーシアのスイーツ作り」
坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)

2月10日(金) 午後1時30分〜4時
四国電力(株)坂出営業所ふれあいサロン
20人(申込先着順)
800円(会員400円)
1月12日(木) 受付開始

新春の就職面接会2017 in 中・西讃
ハローワーク坂出(46・5545)

1月13日(金) 午後1時30分〜3時30分
オークラホテル丸亀(丸亀市)
平成29年3月新規大学等卒業予定者(3年以内既卒者含む)および中途採用希望者
参加企業数約40社

国際理解講座「マレーシアのスイーツ作り」
坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)

2月10日(金) 午後1時30分〜4時
四国電力(株)坂出営業所ふれあいサロン
20人(申込先着順)
800円(会員400円)
1月12日(木) 受付開始

香川大学サテライトセミナー
市政課(☎44・5001)

1月18日(水) 午前10時〜11時30分
市民ふれあい会館
楽しく学んで、楽しく実践!
やさしい健康講座「尿検査、便検査のはなし」
無料(申込不要)
講師:医学部准教授 宮武伸行氏

募集・その他

新春の就職面接会2017 in 中・西讃
ハローワーク坂出(46・5545)

1月13日(金) 午後1時30分〜3時30分
オークラホテル丸亀(丸亀市)
平成29年3月新規大学等卒業予定者(3年以内既卒者含む)および中途採用希望者
参加企業数約40社

PCB廃棄物が残っていませんか?!
香川県廃棄物対策課(☎087・8323229)

PCB(ポリ塩化ビフェニル)を含む機器は、届出や期限内の処理が法律で義務付けられています。
高濃度PCB廃棄物については、次の期限までに処分委託しなければなりません。(使用中の機器についても、この期限までに使用を廃止して処分する必要があります。)

高圧トランス・コンデンサ等:
平成30年3月31日まで
安定器等・汚染物:平成33年3月31日まで

放送大学 29年度4月生募集
放送大学香川学習センター
(☎087・8379877)

テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。(資料請求は無料)
3月20日(祝) 申込締切

危険物取扱者試験(第3回)
市消防本部(☎46・0119)

(試験日)
3月4日(土) 乙種第4類
3月5日(日) 甲種・丙種・乙種(第4類以外)

春休み海外研修交流事業 参加者募集
国際青少年研修協会(☎03・64179721)

3月25日(土)〜4月5日(水) ※
英国・豪州・カナダ・カンボジア等
小学校3年生〜高校3年生 ※
2月3日(金) 申込締切
1月14日(土) 午後3時〜4時30分
サンポートホール高松(高松市)で説明会を開催。
※コースにより異なります。

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

満濃池森林公園 松の剪定教室とお庭の管理方法
満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)

1月15日(日) ①午前8時30分〜正午
②午後1時30分〜5時
満濃池森林公園(まんのう町)
①②各35人(申込先着順) 料 無料
1月5日(木)〜8日(日)

第70回さかいで楽市楽座初市
同実行委員会(☎46・2701)

1月15日(日) 午前9時〜午後2時
駅前およびその周辺
※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集中。

青年団国際演劇交流プロジェクト2016 『愛のおわり』
四国学院大学SIPA研究所(☎62・2425)

1月19日(木)・20日(金) 午後7時30分、
21日(土) 午後1時、
四国学院大学(普通寺市)
一般2,800円(学生・65歳以上のかた1,800円、高校生以下800円)

青年団国際演劇交流プロジェクト2016 『愛のおわり』
四国学院大学SIPA研究所(☎62・2425)

1月19日(木)・20日(金) 午後7時30分、
21日(土) 午後1時、
四国学院大学(普通寺市)
一般2,800円(学生・65歳以上のかた1,800円、高校生以下800円)

危険物取扱者試験(第3回)
市消防本部(☎46・0119)

(試験日)
3月4日(土) 乙種第4類
3月5日(日) 甲種・丙種・乙種(第4類以外)

春休み海外研修交流事業 参加者募集
国際青少年研修協会(☎03・64179721)

3月25日(土)〜4月5日(水) ※
英国・豪州・カナダ・カンボジア等
小学校3年生〜高校3年生 ※
2月3日(金) 申込締切
1月14日(土) 午後3時〜4時30分
サンポートホール高松(高松市)で説明会を開催。
※コースにより異なります。

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

放送大学 29年度4月生募集
放送大学香川学習センター
(☎087・8379877)

テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。(資料請求は無料)
3月20日(祝) 申込締切

第17回ガーデニングセミナー「バラの冬剪定」
坂出緩衝緑地管理事務所
(☎45・6820, ☎43・5213)

1月22日(日) ①午前9時30分〜11時45分
②午後1時30分〜3時45分
番の州公園管理事務所
①②各20人 料 500円
1月5日(木) から、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・質問事項を記入の上、郵便、FAXまたはメールで。
(☎kansyouyokuti@hythm.ocn.ne.jp)

講座・セミナー
平成28年度このころの病気をもち人の家族学習会
香川県中讃保健福祉事務所
(☎24・9963, ☎24・8341)

2月9日(木) 午後2時〜4時
香川県中讃保健福祉事務所(丸亀市)
「このころの病気を理解し治療や生活をサポートするために家族が知っておきたいこと」
トするために家族が知っておきたいこと」
講師:西紋病院院長 西紋孝一氏
無料
1月26日(木)までにFAXまたは電話で。

ボランティアに興味をお持ちのかたへ
坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)

2月1日(水)
坂出グランドホテル
市民ボランティアや地域での助け合いに関する講演
無料
1月25日(水) 申込締切

危険物取扱者試験(第3回)
市消防本部(☎46・0119)

(試験日)
3月4日(土) 乙種第4類
3月5日(日) 甲種・丙種・乙種(第4類以外)

春休み海外研修交流事業 参加者募集
国際青少年研修協会(☎03・64179721)

3月25日(土)〜4月5日(水) ※
英国・豪州・カナダ・カンボジア等
小学校3年生〜高校3年生 ※
2月3日(金) 申込締切
1月14日(土) 午後3時〜4時30分
サンポートホール高松(高松市)で説明会を開催。
※コースにより異なります。

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

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

1月の水道当番店

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、瀬屋、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

じんけん愛坊の

人権だより



林田小
6年 猪熊 百合亜さん

被爆体験者の話から

わたしの母は広島出身である。なので、わたしは今までに何回か平和記念公園を訪れたことがある。原爆ドームも見だし、原爆資料館も見学した。原爆の恐ろしさについて少しは知っているつもりだった。

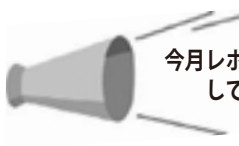
11月17日、学校に広島で実際に被爆を体験した村上さん、奥原さんのお二人がいらっしやって、わたしたち六年生に語ってくださいました。それはわたしにとって想像以上に悲しいものだった。

奥原さんは当時19歳だったそうだ。その体験は聞くだけで鳥肌が立った。70年以上もの時が過ぎているのに、一瞬で大勢の命が奪われてしまった時の様子を生々しく、また、涙ながらに語ってくださいさる姿に心が動かされた。特に、自分の弟や妹の骨を拾い集めて新聞紙に包んだ話は、聞いていて本当に悲しかった。この話から戦争は絶対起こってはならないという思いを強くした。

原爆ドームは世界遺産になっている。それは過ちを犯す人間への警告だと話していた。「してよい戦争はありません。」奥原さんはそう話していた。

2月、わたしは校外学習で再び広島平和記念公園を訪れる。「安らかに眠ってください。過ちは繰り返しませんから。」この言葉の意味をもう一度考えたい。

学園だより



今月レポート
してくれるのは

坂出市立白峰中学校
吹奏楽部



部長 2年
大西 涼子 さん

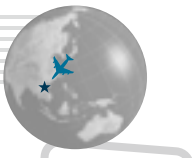
私たち白峰中学校吹奏楽部は、1年生8人、2年生15人の計23人で活動しています。

8月に行われた吹奏楽コンクールでは、部員全員で力を合わせ、心に残る演奏をすることができました。10月の白峰祭では、明るい演奏で会場を盛り上げました。12月は、アンサンブルコンテストに向けて毎日一生懸命、限られた時間を大切に、金賞をめざして練習に取り組みました。3月にはスプリングコンサートも行う予定です。これからは「一音入魂」を合い言葉に、一つ一つの音に心を込めて演奏していきたいと思っています。

minnano hiroba

みんなの広場

viva! グローバル坂出



身近に暮らす外国出身者に、坂出や日本の魅力、生活の中で驚いたことを教えてもらいました。



ファム ティ ホアさん
(坂出在住:1年8か月)

仕事:介護職
坂出のお気に入りスポット
:瀬戸大橋記念公園、玉越の海岸線から見る海
好きな坂出グルメ:肉うどん
好きな日本語:為せば成る

海
瀬戸内海の穏やかさは私の癒しです。ふるさとのハイフォンも海に面しているので、海を眺めるのが大好き。特に乃生岬周辺の道を車で走るのがお気に入り、高松へ行くときは遠回りしてこの道を通ります。春になったらこの沿線で満開の桜を楽しみたいです。

子どもの交通マナー
小学生の交通マナーがとてもいいです。交通ルールを守り、手をあげて横断歩道を渡ったあと、おじぎをしている姿が印象的。ベトナムでは、小学1年生が一人で歩いて学校へ行くことは珍しいですが、日本ではルールやマナーをちゃんと教えているから大丈夫なんです。

坂出の人
以前住んでいた町に比べ、人がやさしくて親切。職場では、苦しいことや嬉しいことなど何でも相談したり、アドバイスしてもらえたりしてとても幸せです。恵まれた環境のおかげで、坂出を自分のふるさとのようにとても愛しています。



広報クイズ

初開催の地区対抗
スポレク大会といえば

第1回

〇〇〇〇坂出 スポレク大会

ヒント: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13日(金)必着

正解者の中から抽選で3名様に、図書カード(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 マングローブ(12人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

- 初級** **ぴっぴ** (正解率100%)
【用例】年越しに**ぴっぴ**食べたんな。
- 中級** **しぎように** (正解率42%)
【用例】**しぎように**訪ねてくる。
- 上級** **そこらもつれ** (正解率25%)
【用例】**そこらもつれ**で決着をつけよう。



坂出弁講座

vol.19



もういくつ寝るとお正月〜♪

お正月といえば、たこ揚げですね♪
たこ揚げは中国から伝わってきた当時、その形から「いか」「いかのぼり」と呼ばれていました。
いかのぼりは上方で大流行し、日本各地に広がるとともに、「とんび」「てんばた」「はた」など、それぞれの土地でさまざまな呼び方をされました。江戸では、上方への対抗心から「いか」ではなく「たこ」と呼ばれたといわれています。その後、都が江戸に移ったために、「たこ」が標準語となりましたが、坂出など関西地方では「いか」と呼ぶ習慣が、方言として残っています。

坂出弁クイズの答え 初級)うどん 中級)たびたび 上級)程よいところ (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)

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	18日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	16日(月) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	10日(火) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談 IT相談(随時) 労務相談 金融相談 商工業者法律相談	18日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 10:00~15:00 13:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。 (要予約)
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 (4・8・12月実施)	第2(火) 9:30~11:30	(☎44・5007)
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) まろっ子ひろば内(☎35・7374) ※9:00~17:00
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) ※事前に福祉総合一般相談を受けてください	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	
土地家屋調査士相談 (6・9・12・3月実施)	第2(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間隔日にあわせて、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)



休館日

- 1日(祝)～4日(水)
- 10日(火)
- 16日(月)
- 23日(月)
- 30日(月)
- 31日(火)



館長補佐
大藤 伸治 さん

Recommend

経営応援セミナー開催記念特集

開業準備に



「起業」「開業」を考えたならこの一冊
広瀬 元義 著

数字関係を中心に、やるべきこと・しなくてもよいことなど要点を絞って紹介してくれています。多くの準備に追われる起業に心強い一冊。

ビジネスのヒントに



そうだ、星を売ろう
永井 孝尚 著

実話を基にしたビジネス本。読みやすいストーリー仕立てで、仕事における考え方やポイントが自然とつかめる内容になっています。

集客力UPに



実用的なチラシデザイン
リンクアップ/グラフィック社編集部 編

新規事業を知ってもらうためには欠かせない宣伝。数多くのデザイン実例が掲載されているので、集客力に悩む経営者にもおすすめです。

図書館で遊ぼう！

7日(土)	英語よみかかせ	11:00～
夕	映画の会	14:00～
8日(日)	本のリサイクル八日市	10:00～
11日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
14日(土)	おはなし会	14:00～
17日(火)	ゆりがごおはなし会	10:30～
21日(土)	おはなし会	11:00～
28日(土)	紙芝居の会	11:00～
夕	さかいで経営応援セミナー	13:00～
29日(日)	読書会biblurv	10:00～
毎週(土)・(日)	ぼそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～
10日(火)	ブックスタート(場所:地域保健センター)	13:30～

今月の展示 かおり会のみなさんによる手芸展

なかよしブックン

とき	地区
5日(木)	川 津
6日(金)	東 部
11日(水)	加 茂
12日(木)	金山・江尻
13日(金)	附 属
17日(火)	松山・王越
18日(水)	瀬 居
19日(木)	府 中
20日(金)	西 庄
24日(火)	島しょ部
25日(水)	林 田
26日(木)	坂 出 小
27日(金)	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

新規事業をお考えのかたは図書館へ！

1月28日(土)、日本政策金融公庫と坂出商工会議所の共催により、「さかいで経営応援セミナー」(申込要)を開催します。特集コーナーでもパンフレットや関連本を貸出中！ぜひご利用ください。

貸出ランキング

(平成28年5月～平成28年10月)

セールス・経営に関する本

- 誰も教えてくれないセールスの教科書 菊原 智明 著
- 85歳、おばあちゃんでも年商5億円 和田 京子 著
- ハンドメイド作家のたのしい売り方BOOK 白崎 力 著
- 「起業」を決めたら「最初」に読む本 大坪 孝行 編著
- 田舎・郊外でお店、はじめました。 長井 史枝 著

PHOTO

チームメイト

坂出高校 2年 岩崎 瑞紀さん



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！

防災

はっすの vol.55

歩

慣れない雪でも大丈夫！
覚えておきたい4つの注意点

あけましておめでとうございます！寒い日が続いていますね。香川ではあまり雪は降りませんが、慣れていない地域ほど事故やケガが多くなりますので、雪が降ったときの注意点を確認しておきましょう。

- 服装**:靴は底が凹凸のあるゴム製のものを選びましょう。ない場合は、靴の裏に貼る滑り止めを100円ショップなどで購入することもできます。また、転んだときに両手を使えるようにしておきましょう。防寒はもちろんケガ防止のため手袋も忘れずに！
- 車の運転**:どうしても車を使わないといけないうちは冬の間は冬用タイヤに交換しておきましょう。運転するときは、車間距離をしっかりととり、なるべくフットブレーキは使わずエンジンブレーキで停車するようにします。橋の上やトンネルの入り口は特に滑りやすいので注意しましょう。
- 歩き方**:歩き方の基本はペンギン歩き(足の裏全体で地面を垂直に踏みしめ、狭い歩幅で足を高く上げずに一定の速度で歩く)です！横断歩道、店の入り口、日陰は特に転びやすいので注意しましょう。
- 転び方**:どんなに注意しても転んでしまうときもあります。前に転ぶとすりむいてしまいますので、危ないと思ったときは、重心を後ろにもっていき、尻もちをつくように心がけましょう。

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11・25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

風邪・インフルエンザの流行に備え「手洗い教室」を実施しました

11/7「ヘルスケアマイスターによる手洗い教室」を附属坂出小、東部小、府中小、川津小の4校で実施。
①手洗いの大切さ ②正しい手の洗い方(DVD鑑賞)
③手洗いクイズなどを通じて、「正しい手洗い」について学んでいただきました。



【附属坂出小学校】



【府中小学校】



【東部小学校】



【川津小学校】

みんなで「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)

招くやみ

11月1日～30日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

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28年度交通安全意識高揚に関するポスター作品の展示

1月5日(木)～13日(金) 初日は13:00～ 最終日は12:00まで

白峰写団 写真展示

1月14日(土)～22日(日) 初日は11:00～ 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
8	日	平成29年 坂出市成人式
15	日	カラオケ喫茶北山 チャリティー歌謡公演発表会
21	土	健康教育講演会
29	日	国際ソロプチミスト坂出 チャリティーバザール

Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 / 入館無料 市民美術館

新春『坂出サーカス美術館展』

「写真家フィリップ・ジビルが撮る現代サーカス」写真展

会 期 1月7日(土)～29日(日)
(10日(火)、16日(月)、23日(月)は休館日)
入館料 無料(ただしサーカス公演中は入館できません)

現代サーカス「サカイデ マングローブ」公演

～美術館を回遊しながら現代サーカスを楽しみます～
期 間 1月21日(土)～29日(日)計10回公演
観覧料 一般500円(小学生以下、高齢者などは100円)
チケット 12月3日(土)より美術館窓口で販売中。
ただし、定員になり次第販売終了。

30人限定!

サーカス無料見学会

1月26日(木) 11:00からリハーサル公演がご覧いただけます。見学を希望されるかたは1月7日(土)より美術館窓口にて配布される見学券をお受け取りください。(定員で締切)

Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP

ポイント

- かまわずに飲み込めるやわらかいものばかり与えない
- 適度な食材の硬さ、大きさのものを与える
- 食卓の雰囲気大切に

Q

かむ力が未発達で食べ物を丸飲みしてしまいます。
(2歳児のママより)

A

通常は1歳を過ぎて乳歯の奥歯が生えてくるころから、徐々に食材をかみつぶしながら食べられるようになってきます。しかし、ヨーグルトやシチューのようにかまわずに飲み込めるものを中心だと、かむ力が育ちにくくなることがあります。そこで、まずは前歯でかみきることや、奥歯でかみつぶすことを再学習させるための食材選びが必要です。おでんの具のような煮野菜(大根、にんじん、じゃがいもなど)、魚のソテーなど、あまり硬くなく少し大きめのサイズのもが適しています。慣れてきたらかみごたえのある食材を増やしますが、上手に食べられるようになるのは3~4歳頃ですから、あせる必要はありません。また、食欲を育てるためには、食卓の雰囲気も重要です。家族がしっかりかむところを見せながら「よくかむとおいしいね」と教えてあげてください。(市けんこう課)

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	10日(火) 13:15~14:45	平成28年9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	19日(木) 13:15~14:45	平成27年7月生まれ
2歳児相談	12日(木) 9:30~11:00	平成27年1月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	19日(木) 9:30~11:00	平成26年6・7月生まれ
3歳児健康診査	26日(木) 13:15~14:45	平成25年6月生まれ
離乳食講習	31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	17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)	15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)	17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	16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	11日(水) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 要予約	20日(金) 9:00~11:00 13:30~15:30	地域保健センター 育児に不安をお持ちのかた
ことばの相談 要予約	12日(木) 13:30~15:30	地域保健センター 言葉の遅れや発音が気になるかた

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)

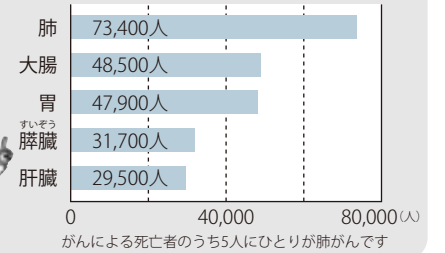
	内容	講師	とき	ところ	問合先
講話	ミュージック・ヒーリング~音楽でコロロいいき、カラダはつらつ~	音楽療法士 栗田 京子	13日(金)14:00~15:30	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	楽しいフラダンス	王越フラガールズ	18日(水)14:00~15:30	〃	〃
	認知症サポーター養成講座	認知症キャラバンメイト	27日(金)14:00~15:30	市役所東館2階	〃
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		24日(火)14:00~15:00	〃	〃
	インフルエンザと肺炎~最近の話~	副院長 中村 洋之	24日(火)14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	糖尿病教室「身体を冷やさないように」	糖尿病内科部長 大工原 裕之	11日(水)14:00~15:00	〃	〃
実技	危険! ノロウィルスの恐怖	臨床検査技師 尾崎 理恵	25日(水)14:00~15:00	〃	〃
	フットセラピーで元気な足裏づくりII	運動指導士 太田 幸世	24日(火) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	市けんこう課
	正しいストレッチ体操	運動指導士 池田 陽子	5日(木) 9:30~11:00	〃	地域包括支援センター
	正しいストレッチ体操	運動指導士 安部 武矩	17日(火)13:30~15:00	〃	〃
	男性はつらつ教室	運動指導士 吉田 美由紀	11日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	〃
	ヨーガで心も体もリラックス	運動指導士 福岡 有華	27日(金) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	〃
音楽に合わせて体操教室	運動指導士 尾島 文子	25日(水) 9:30~11:00	〃	〃	

他人事じゃない肺がん ~早期発見・早期治療!~

現在、がんによる死亡者数第1位の肺がん。肺がんと呼ばれ「喫煙者の病気」と考えられがちですが、近年では非喫煙者の肺がんが増加しています。咳や痰、胸痛などで発見された場合に比べ、検診で無症状のうちに発見できれば、根治できる可能性は高まります。年に一度は必ず検診を受け、早期発見につとめましょう。

問合先 坂出市立病院 呼吸器外科(☎46・5131)

【がんによる死亡者数 ワースト5 (H26)】



休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

1日(祝)	林内科呼吸器科医院 白金町(☎46・5302) 内 松山医院 宇多津町(☎49・0706) 内 みのリクリニック 駒止町(☎59・0082) 外
2日(月)	峯小児科医院 寿町(☎46・4315) 小 つちだ内科クリニック 川津町(☎46・8451) 内 まへだ整形外科外科医院 室町(☎46・5056) 外
3日(火)	小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595) 内 上里医院 江尻町(☎45・8111) 内 番の州ハピネスクリニック 八幡町(☎44・5566) 外
8日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
9日(祝)	伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930) 内 うちだ小児科医院 駒止町(☎46・2622) 小 井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町(☎49・1700) 外
15日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
22日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外
29日(日)	香川成人医学研究所附属診療所ウエルクリニック 横津町(☎45・2312) 内 西山脳神経外科病院 加茂町(☎48・3366) 内・外

健康

One

ポイント

夢はみなけりゃ始まらない

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分けられます。レム睡眠は脳が働いているのに、身体は筋肉がゆるんで眠っている状態で、この睡眠の時には眼球が激しく動く様子がみられます。一方、ノンレム睡眠は脳が完全に眠っているのに、身体の筋肉がゆるんでいない状態にあります。簡単に言うと、浅い眠りがレム睡眠で、深い眠りがノンレム睡眠になります。

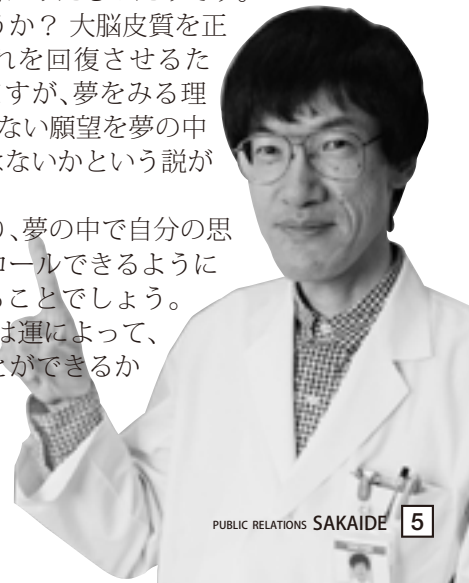
私たちの睡眠は、1時間半前後のノンレム睡眠の後、10~20分のレム睡眠に入ります。平均的な睡眠は、一晩のうちこの2種類の眠りを交互に4~5回繰り返すのです。

レム睡眠のときに人は夢をみます。8時間の睡眠をとる人なら、合計1時間半くらいは夢をみている計算になりますが、内容を覚えている夢は目覚める直前にみたものだけです。

人はなぜ夢をみるのでしょうか? 大脳皮質を正常に発達させるため、脳の疲れを回復させるため、などいろいろな説がありますが、夢をみる理由の一つに、現実では満たされない願望を夢の中でかなえようとしているのではないかという説があります。

睡眠中にみた夢を記録したり、夢の中で自分の思い通りにストーリーをコントロールできるようになると、睡眠がより楽しくなることでしょう。そして人は努力次第で、あるいは運によって、その夢を本当に実現させることができるかもしれません。

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!

1/13
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



小原紅早生 収穫体験

11/22



南部保育所とルンビニ幼稚園の園児たちが、小原紅早生みかんの収穫を体験しました。大きいみかんを袋いっぱい収穫した子どもたちは、しぼりたてのみかんジュースを飲んで大喜びでした。

花岡コレクション2016 encounter

坂出第一高校ファッションデザイン科の生徒による恒例のファッションショーが市民ホールであり、生徒たちは自分たちでデザイン・制作した多種多様な衣装を身にまとい、堂々とランウェイに登場。コンテストに入賞した作品のお披露目や、デザイン画の展示も行いました。



11/12



12/10-11

2016坂商フェア セキレ

坂出商業高校が主催する「セキレ」が今年で24回目を迎えました。商店街会場では、自分たちで仕入れた品物を笑顔で販売。子どもがお仕事体験できる体験型のお店もありました。イオン坂出店会場では、書道部や写真部など文化部による展示やパフォーマンスが行われました。

生涯学習フェスタ

11/12-13



まなとピアフェスティバル」が今年新たに「生涯学習フェスタ」にリニューアルして開催されました。会場となった中央公民館と勤労福祉センターでは、市民のかたが日ごろの生涯学習活動の成果を発表しました。また、ズンバや囲碁・将棋、小物作りなどの体験講座も開かれ、たくさんのかたが生涯学習活動にふれることができました。



まる通信

《ゆるキャラグランプリ結果》

307位 / 1413体
(前回204位/1727体)

4位 / 13体
(前回4位/15体)

たくさんのお応援嬉しかったのでおじゃる!結果は、前回は上回ることができず残念じゃったが、みんなには感謝いっぱいでおじゃる!

おへんろさんに
変身でおじゃる!

Information
~まるのスケジュール帳~

1/14(土) AM10時頃
加茂保育所マラソン大会
@加茂保育所

1/15(日) AM11時頃
楽市楽座 @JR坂出駅前

1/22(日) AM10時頃
ゆるキャラ大集合in瀬戸大橋
@与島パーキングエリア

※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。



12/3

大阪府泉佐野市と特産品相互取扱協定を締結しました。両市の特産品を相互に広く情報発信します。



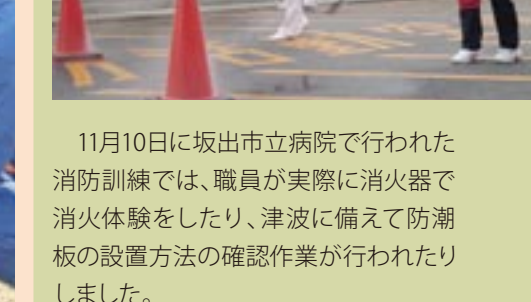
11/27

坂出市健康まつりでは骨密度測定コーナーや、ヘルシー料理試食会がありました。



11月13日には府中小学校で、地震を想定した避難防災訓練が行われ、地域のかたなどが参加しました。避難誘導訓練や土のう作り、倒壊した家屋から負傷者を救出・救護する訓練などを通して、地域防災力の向上を図りました。

防災・消防訓練



11月10日に坂出市立病院で行われた消防訓練では、職員が実際に消火器で消火体験をしたり、津波に備えて防潮板の設置方法の確認作業が行われたりしました。

11/12



じんけん学ぼうdayではバルーンショーも行われ、アーティストと一緒に人権の大切さを楽しく学びました。



11/10-19

木の実に作った素敵な作品がいっぱいの木の実にアート展では作り方教室やクイズラリーも楽しめました。

11/10

熊本地震の被災者のために市内の小中学校で集めた募金の贈呈式がありました。

あけまして
おめでとうございます

ことしも
よろしくのう♪



PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE

坂出市

検索

DATA

12月1日現在 ()内は前月比
人口 52,550人 (-4)
男 25,120人 (15)
女 27,430人 (-19)
世帯 21,340世帯 (21)

(11月)
出生 31人 (-8)
死亡 62人 (-4)
転入 135人 (2)
転出 108人 (-28)
交通事故 39件 (死者0人)
救急 340件
火災 1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

市内高校写真部作品 6



誰かに伝えたいくなる坂出弁講座 9

認知症をもっと知ろう -9-

お口の中の健康状態をチェック
歯科健診はもう受けましたか? -8-

マイナンバーに注意!
税の申告が始まります -6・7-

新イベントをチェック!
スポーツ・芸術コーナー -5-

みて、きいて、やってみる防災
SAKAIDE防災フェスタ -4-

20年間の感謝とともに...
成人式のご案内



アプリ「マチイロ」
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