

力のっぱい 押せ！押せ！



- 2・3 秋を楽しみませんか
- 4 市役所新庁舎が着工
- 5 市有地売払い情報
- 9 ゆるキャラグランプリ

市制施行75周年記念事業

能楽公演「松山天狗」

問 市にぎわい室 ☎44・5015

保元の乱に敗れ、讃岐国松山に流され、恨みをのんで崩じた崇徳院の心境と周辺を描いた坂出市にゆかりの「松山天狗」を能楽五流派のひとつ金剛流が上演します。

11月4日(土) 15時開演予定

会場 青海神社(屋外仮設舞台)
席数 250席(自由席)
入場料 前売券 2,000円(当日券2,500円)
小・中学生 1,000円
※10月16日(月)から販売開始
販売場所 市観光協会、市にぎわい室
市内各公民館



※入場券の予約、取り置きはできません。満席になり次第、販売を終了させていただきます。雨天の場合、中止あるいは会場を変更する場合があります。

歴史を感じる まち歩き

問 市観光案内所 ☎45・1122

白峯寺宝物館を特別公開
崇徳上皇の足跡と国宝神谷神社をめぐる
毎月第3日曜日開催中 要予約

崇徳上皇にまつわる名所と県内2つしかない国宝のうちの1つ、神谷神社本殿を巡ります。

時 10月15日(日) 9:20
場 市観光案内所(JR坂出駅構内)集合
料 2,000円(昼食・お茶付)
定 20人



約5時間/約30km(バス移動が基本)

偉大なる人物「久米通賢」!!
さかいで駅近ぶらり旅
毎月第3土曜日開催中 要予約

「塩のまち」として栄えた坂出の当時の面影が随所に見られる坂出駅周辺。塩づくり体験もあります。

時 10月21日(土) 9:50
場 市観光案内所(JR坂出駅構内)集合
料 1,500円(保険料・飲食代含む)
※未就学児は100円(保険料のみ・飲食代別途必要)
定 10人(2人未満の場合は中止)



約2時間/約2km

7世紀の風景に溶け込もう
菅原道真の風を感じて
要予約

道真が国司在任中の4年間に詠んだ歌から場所を特定し散策します。昼食は郷土料理弁当をご堪能下さい!

時 10月22日(日) 8:50
場 府中小学校運動場集合
料 1,000円(昼食付)
定 20人
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)



約3時間/約2km

さかいで3島物語～櫃石島・岩黒島編～ 要予約 問 市観光案内所 ☎45・1122 ✉kankou@mail.kbn.ne.jp

普段は車で立ち入りが制限されている櫃石島、岩黒島。瀬戸内海では珍しい黒い砂浜や櫃石島の語源ともされる巨石など、一見の価値あり。

時 10月28日(土)8:45 場 市観光案内所(JR坂出駅構内)集合
料 2,000円(飲み物・昼食付) 定 20人(応募者多数の場合は抽選)
対 小学生以上、健脚者に限る(小学生は保護者同伴)
申 郵送(はがき可)または、メールにて受付。10月14日(土)必着



約6時間/約7km

特集 秋を楽しみませんか

坂出市体育協会設立70周年記念

坂出市民健康づくりの日

問 市体育協会事務局 (市立体育館内) ☎45・6670

午前中は全国ラジオ体操連盟指導委員の桜田敬子先生を迎え「みんなでラジオ体操」を午後からは坂出市スポーツ推進委員会による「体協加盟団体交流 スポーツ玉入れ(AJTA)大会」を開催します。

10月9日(体育の日) 午前10時～

会場 市立体育館
持ち物 タオル・飲み物
※昼食は各自で準備してください。

- みんなでラジオ体操 午前10時～11時30分 (開場 9時30分)
- スポーツ玉入れ(AJTA)大会 午後1時～3時30分



市制施行75周年記念

第16回 市民体育祭

問 市生涯学習課 ☎44・5025

「秋空にはじけるパワーと地域力」

10月29日(日) 開会式 午前9時30分

会場 番の州球場 ※雨天順延なし

市内12地区対抗方式で市民総参加により5年に一度開催される市民体育祭。

大会スローガンには、応募総数31点の中から車谷豊文さん(寿町一)の「秋空にはじけるパワーと地域力」が選ばれました。また優秀賞には前場智子さん(京町一)、平田篤孝さん(青葉町)、岩崎郁夫さん(福江町一)、藤井雄盛さん(林田町)の作品が選ばれました。

5年に一度のスポーツの祭典「市民体育祭」に多数のご参加とご来場をお待ちしています。



ふるさとウォーク～林田町の社を訪ねて～ 申込不要 問 市生涯学習課 ☎44・5025

林田地区にある雲井御所跡、総蔵神社、総社神社などを巡ります。(約5km)申し込みは不要です。当日、歩きやすい服装、靴でお越し下さい。

日時 10月22日(日) 受付 8時30分(雨天決行)
場所 林田小学校集合 参加料 無料



市有地売払い情報



■詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

公募抽選を行います

お申し込みいただけるかた

市税等の滞納のない個人または法人(市内外は問いません。)

物件番号	① ~ ⑦
申込受付期間	10月2日(月)~31日(火) 8:30~17:00 (土・日・祝日を除きます。)
申込区画数	1世帯につき1物件まで。法人は1法人(本店・支店等は同一法人とみなす)につき1物件。 (同一物件への申込が複数ある場合は公開抽選を行います。)
申込方法	※抽選参加申込書を市総務課へ提出してください。

- ① 売払い価格
- ② 面積(m²)
- ③ 建ぺい率(%) / 容積率(%)
- ④ 地目
- ⑤ 用途地域
- ⑥ 所管課
- ⑦ 特記事項

注意事項

契約締結時(11月予定)に売買代金の10%以上を契約保証金として納付し、残金は市が指定する日(12月予定)までに全額一括払いとします。その他の詳細は、市総務課に備え付けてある「市有地売払いの公募抽選説明書」、または市ホームページをご覧ください。

物件番号 ①

林田町字川原1995番7

- ① 6,145,840 円
- ② 225.95
- ③ 70 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 白地(特定用途制限地域)
- ⑥ 総務課

物件番号 ②

川津町字山田4066番15

- ① 1,558,299 円
- ② 173.53
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 第一種住居地域
- ⑥ 都市整備課

物件番号 ⑦

江尻町字江尻新開191番542

- ① 6,978,960 円
- ② 193.86
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 第一種中高層住居専用地域
- ⑥ 都市整備課

物件番号 ③

林田町字洲鼻前2915番15

- ① 4,055,940 円
- ② 214.60
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 準工業地域
- ⑥ みなと課

物件番号 ④

林田町字洲鼻前2915番42

- ① 3,726,971 円
- ② 205.91
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 準工業地域
- ⑥ みなと課

物件番号 ⑤

林田町字洲鼻前2915番43,44

- ① 6,332,007 円
- ② 354.89
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 準工業地域
- ⑥ みなと課
- ⑦ 専用水路敷地 16.28 mを含みます

物件番号 ⑥

林田町字洲鼻前2915番46

- ① 5,962,638 円
- ② 312.18
- ③ 60 / 200
- ④ 宅地
- ⑤ 準工業地域
- ⑥ みなと課

物件番号 ③ ~ ⑥

市役所 新庁舎が着工

平成32年(2020年)5月完成予定

■詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

昭和32年に建設され今年で60年を迎える坂出市役所の本庁舎は、耐震強度の不足等の事情により、本年7月から建て替え工事を行っています。

新庁舎は、「安全・安心で市民と環境にやさしい庁舎」の基本理念のもと、「安全と安心の確保・市民サービス機能の充実・経済性と環境への配慮」の3つを基本方針として設計されており、現在の庁舎敷地内の北側に建設されます。

新しく建設される建物は、新庁舎と倉庫棟の2棟で、新庁舎は4階建てで免震構造を採用しており、大地震の際にも、庁舎機能を維持することができるようになっています。

新庁舎建物概要

	新庁舎	倉庫棟	現在の庁舎
構造	鉄筋コンクリート造 免震構造	鉄骨造	鉄筋コンクリート造
階数	4階	平屋	3階
延床面積	6,133.30㎡	299.54㎡	3,516.33㎡

新庁舎新築スケジュール

期間	工事内容
平成29年 7月~	南倉庫解体、新倉庫建設
平成30年 3月	かいこ課(包括支援センター)が合同庁舎へ移転
平成30年 4月~	北館・食堂棟解体
平成30年 9月~	新庁舎建築着手
平成32年 5月~	新庁舎完成・移転、旧庁舎解体
平成32年 9月~	駐車場等外構工事
平成32年11月	建て替え工事完了

東館の外壁改修を行います

現在、新倉庫棟の建設を行っています。10月からは東館の外壁改修工事にも着手します。

工事期間中は東館の周囲に足場が設置されますが、ふくし課、地籍調査推進室の業務は通常どおり行われます。

H29.9.9新庁舎新築工事安全祈願祭

売却に至らなかった物件について

公募抽選により売却に至らなかった物件については、予定価格・売払い価格と同一価格で先着順による売却を行います。これについては、複数の物件へ申し込みができます。

申込受付期間

12月4日(月)~平成30年7月31日(火)
午前8時30分~午後5時
(土・日・祝日・年末年始を除きます)

受付場所 市総務課

5 2017.10

広報さかいで 4

市民課からのお知らせ

電気設備法定点検に伴う本庁舎の停電のため、左記の期間、証明書の発行ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

坂出駅市民サービスセンター

発行停止日時

10月8日(日) 8時30分～13時

発行ができない証明書

住民票の写し・住民票記載事項証明書

印鑑登録証明書・住所確認書

戸籍の全部(個人)事項証明書

戸籍謄(抄)本・戸籍附票

証明書コンビニ交付サービス

発行停止日時

10月8日(日) 終日

発行ができない証明書

戸籍の全部(個人)事項証明書・戸籍附票

■詳しくは、市民課(☎44・5005)へ

平成30年4月採用

坂出市立病院 医療職員募集

申込期間 10月2日(月)～20日(金)

※郵送のみ受付(当日消印有効)

試験日 11月12日(日)

職種・採用人員

・薬剤師1人程度 ・助産師3人程度

・看護師3人程度

受験資格

受験する職種の資格免許を有し、昭和63年4月2日以降に生まれた者

平成29年度の国家試験に合格する見込みの者も可

■詳しくは、市職員課(☎44・5003)へ



困ったら

一人で悩まず行政相談

10月16日(月)～22日(日)は、行政相談週間

総務省では、行政相談週間を定め、各種の行事を実施しています。相談は無料で秘密は厳守されます。

10月の定例相談

日時	場所	行政相談員
10月18日(水) 10時～15時	市本庁舎 2階	萩内 充子 末包 正則

■詳しくは、総務省四国行政評価支局行政相談課(☎0877・8311・3103)または市総務課(☎44・5002)へ

水銀(体温計・温度計・血圧計)の回収箱を設置

ご家庭で不要となりました、水銀体温計・水銀温度計・水銀血圧計の回収を行っています。水銀による環境汚染を防止するため、分別回収にご協力をお願いします。

回収箱設置場所 本庁1階生活課窓口、各出張所・勤労福祉センター・南部公民館・西庄公民館・リサイクルプラザ・生活課(常盤町)

注意事項 水銀式は、液体が銀色です。電子式、アルコール式(液体が赤色)は対象外です。不燃ごみとしてお出しください。お出しただく際に割れないようにご注意ください。お持ち帰りください。箱に入らない場合は、直接職員にお渡しください。なお事業所(病院・学校・会社等)からの持ち込みはできません。

■詳しくは、市生活課(☎46・4503)へ

10月は「骨髄バンク推進月間」

白血病など命の危険にかかわる血液の難病の患者さんは、骨髄移植および末梢血幹細胞移植により治ることが期待できます。しかし患者さんのご家族のかた以外で血液のタイプが一致する確率は、数百人から数万人に一人と少ないのです。そのため一人でも多くのかたが骨髄等の提供への協力を理解をお願いします。

市けんこう課では、骨髄等提供支援事業を平成29年8月より開始しました。公益社団法人日本骨髄バンクが実施する事業において、骨髄等を提供したかたおよびそのかたを雇用している事業所に対して助成金を交付するものです。

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

10月は「里親を求める運動」月間

里親制度を知っていますか

事情があつて保護者と一緒に生活できない子どもたちが、家族の一員として、温かい愛情と家庭的雰囲気の中で健やかに成長するために里親制度があります。里親制度について知りたかた、里親になりたいかたを対象に「里親制度説明会」を開催しますので、ご参加ください。

日時 10月29日(日) 14時～16時

場所 かがわ総合リハビリテーションセンター内福祉センター

内容 里親制度について、体験談等

■詳しくは、県子ども女性相談センター(☎0877・8622・8861)または県西部子ども相談センター(☎24・3173)へ

納め忘れはありませんか?

後期高齢者医療保険料・国民健康保険税・介護保険料の納付方法について

10月は、納付方法切り替えの時期です。納付方法がこれまで年金からの引きであったも、納付書での納付に変わっている場合があります。7月に送付した各通知書を今一度ご確認ください。10月以降の納付方法が納付書納付の場合は同封の納付書にてお支払いください。詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

計量器の定期検査を実施

取引や証明に使用するばかりは、計量法に基づき2年に1回定期検査を受けなければなりません。はかりの定期検査を左記の日程で実施しますので、必ずいずれかの会場で検査を受けてください。

検査日	時間	場所
10月24日(火)	10時～10時15分 10時30分～10時45分	櫃石中学校 岩黒小中学校
11月1日(水)	10時～15時	与島出張所
11月2日(木)	10時～15時	香川県農協 松山支店
11月6日(月)	10時～15時	香川県農協 林田支店
11月9日(木)	10時～15時	坂出市役所
11月13日(月)	10時～15時	坂出市役所

■詳しくは、香川県計量検定所(☎0877・8811・2517)へ

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「10・10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、この日を「目の愛護デー」とされました。この機会に、「目の大切さ」を意識し、病気の予防に努めましょう。

子どもの目の発達

子どもの目の機能は生まれてから発達を続け、6歳にほぼ完成します。強い屈折異常(遠視、近視、乱視)や斜視があると目の機能の発達が遅れ、十分な視力が得られないことがあります。

《こんな症状はありませんか?》

- ・ものを見るとき目つきがおかしい
- ・屋外に出ると非常にまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・ものに近づいて見る
- ・頭を傾けたり、横目で見る

このような症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

大人の目の病気

パソコンやスマートフォン の普及などにより、目を酷使する機会が増え、目の健康にさまざまな影響を及ぼしています。

中高年からの主な目の病気に、緑内障・白内障・加齢黄斑変性・糖尿病網膜症があります。これらは、自覚症状がなく進行したり、加齢や生活習慣病が原因で起こります。早期発見・早期治療のためにも、眼科を受診しましょう。なお生活習慣病が原因の場合、その疾患も同時に治療する必要があります。1年に1回は特定健診等の健康診査を受けましょう。

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

下水道排水設備工事 責任技術者更新講習

現在、下水道排水設備工事責任技術者の登録をしているかたは、平成30年3月31日をもって登録の有効期限が満了となります。引き続き登録を受けたい場合は、11月に実施される更新講習を指定された会場で受講しなければなりません。坂出市で登録されているかたは、左記の講習を受講してください。

日時 11月30日(木)

午前部 9時30分～正午
午後部 13時30分～16時

会場 綾歌総合文化会館「アイレックス」

申込期間 10月10日(火)～31日(火)

(土・日除く)

■詳しくは、市都市整備課(☎44・5017)へ

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、農地を借り受けて、新規就農や規模拡大、農地の集約化を目指す農業者等に貸し付けを行っています。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しています。

募集期間 10月2日(月)～11月2日(木)

■詳しくは、市産業課(☎44・5012) または香川県農地機構

(☎0877・8311・3211)へ

10月17日(火)～23日(月)は「薬と健康の週間」

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。程度には差がありますが、薬は効き目(効能・効果)だけでなく、副作用という「リスク」を併せ持っています。医師、薬剤師等の専門家から適切なアドバイスを受け、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。

「かかりつけ」の薬剤師・薬局を持つ

身近で相談しやすい「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つことで、複数の医療機関を受診していても、同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないか等をチェックしてもらうことができます。また薬の副作用や飲み間違いなど、いざという時に相談ができ、飲み忘れや飲み残しの問題などを解消することができます。

ジェネリック医薬品はお財布の味方

医療機関で処方される薬のほとんどが、新薬(先発医薬品)です。新薬の特許が切れた後に製造販売される新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効き目を持つ医療用医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)といいます。新薬よりも研究開発費が抑えられるので低価格(新薬の3割～5割程度)で、効能・効果を落とさずに、自己負担を軽減できます。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、主治医やかかりつけ薬剤師に相談しましょう。

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

高松法務局人権擁護部 (人権相談所) 移転のお知らせ

高松法務局人権擁護部および香川県人権擁護委員連合会は、平成29年10月30日(月)から、新庁舎に移転して業務を開始することになりましたのでお知らせします。

新庁舎所在地

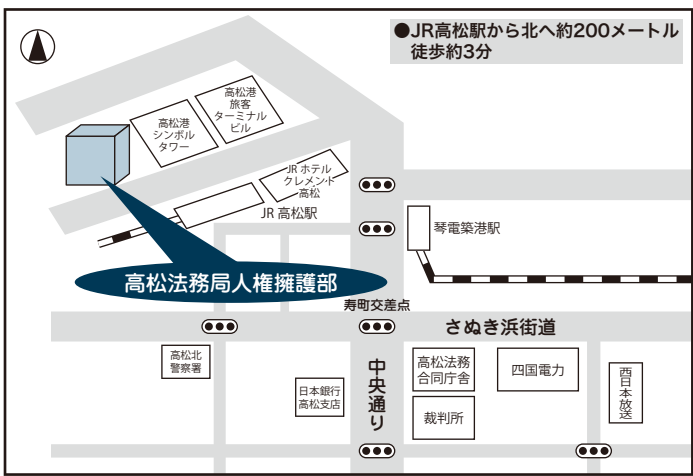
〒760-0019

高松市サンポート3番33号

高松サンポート合同庁舎南館2階

(☎0877・8211・7850)

(10月30日(月)から)



■詳しくは、高松法務局人権擁護部

(☎0877・8155・5311)へ (10月27日(金)まで)

2017さかいで光輝里フェスティバル 駅前広場イルミネーション大募集

問 市都市整備課 ☎44・5017

坂出駅北口を中心に今年もさかいで光輝里フェスティバルを開催します。ハナミズキ広場にイルミネーションを展示していただけるかたを募集します。個人、団体、企業は問いません。

募集期間 10月2日(月)～31日(火)
設置場所 ハナミズキ広場
※個人および団体には、材料費として上限2万円を補助します。



秋の緑化推進事業 花と緑のオータムフェア

問 市都市整備課 ☎44・5017

サンゴジュ・ヒラドツツジ・オリーブ等の苗木、花の種の無料配布や抽選で鉢花・球根などを進呈する緑化募金、緑化相談、緑化樹展示即売を行います。

日時 10月24日(火) 10:00～12:00
※ただし、苗木がなくなり次第終了
場所 市民広場(JR坂出駅北口)



第59回 坂出市民芸術祭

会場 坂出市民ホール 問 市文化協会事務局(中央公民館内) ☎46・2422

芸術文化の一層の振興を図ることを目的として「市民芸術祭」を坂出市民ホールで開催します。市民のみならずの多彩な文化活動を紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

- 10月 8日(日)13:00～ 坂出みんなの友の会 **民謡**
- 10月22日(日)11:00～ 公民館日舞 **日舞**
- 10月29日(日)13:00～ 坂出三曲協会 **邦楽三曲**
- 11月 5日(日)11:00～ 坂出市吟剣詩舞道友の会 **吟剣詩舞**
- 11月12日(日)13:00～ ジュニアコンサート **洋楽**
- 11月18日(土) 9:30～ 坂出市民歌謡愛好会の会 **歌謡**
- 11月19日(日) 9:30～ 坂出市民歌謡愛好会の会 **歌謡**
- 11月26日(日)13:00～ 坂出みんなの友の会 **民謡・民謡**
- 16:00～ 坂出市民音楽会 **洋楽**



目標は12,480票! さかいでまる ゆるキャラグランプリ2017途中経過

問 TEAMさかいでまる事務局(市にぎわい室内) ☎44・5015

今年は、「古(いにしえ)のロマンのまちさかいで」にちなんで12,480票の獲得を目標にしていますが、9月15日(金)現在1,221票で228位となっております。最後まで投票にご協力ください。

投票期間 11月10日(金) 18:00まで
投票方法等 詳細はこちらから



1日1票
まろに
投票して
のう!

瀬戸内海の絶景スポット 瀬戸大橋スカイブリッジツアー

問 市観光案内所 ☎45・1122 kankou@mail.kbn.ne.jp

海拔175メートルの塔頂部から瀬戸内海を堪能できるツアーです。普段は立ち入ることができない場所を特別に公開していただきます。

日時 11月3日(祝)
① 9:00～② 9:30～③ 13:00～④ 13:30～(12人4回)
場所 与島パーキングエリア集合
料金 500円 定員 48人(応募多数の場合抽選)
対象 小学4年生以上
申込方法 郵送(はがき可) または、メールにて受付。
10月20日(金)必着



平成29年度 坂出市教育文化祭

拓こう未来 一思いや願いをつなごう 問 同運営委員会事務局(東部小学校内) ☎46・0234

「ふるさと坂出」の未来を担う幼児・児童・生徒が、作品制作や演技、研究に取り組んだ成果の発表の場です。ぜひご来場ください。

- 科学体験発表会**
小学校 10月5日(木) 13:30～16:30 場所 市水道局
中学校 10月4日(水) 13:50～16:30 場所 市教育会館
- 体育実技発表会**
10月18日(水) 9:30～12:00 場所 市立体育館
- 展覧会**
10月21日(土) 9:00～16:30
22日(日) 9:00～16:00 場所 東部小学校体育館
- 小学生版画展**
平成30年2月16日(金)～23日(金) 場所 市民ギャラリーかもめ



健康通信 Vol.7

65歳以上のみなさんへ 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

問 市けんこう課 ☎44・5006

インフルエンザは、普通のかぜとは違い感染力が強く、高齢者や慢性疾患をもつかたがかかると、肺炎などを併発し重症化することがあります。そのため次のかたを対象にインフルエンザの予防接種を行います。身体に抗体ができるまでに2週間程度かかるため、早めに接種することをお勧めします。

対象者 ・本市に住民登録のある65歳以上のかた(9月下旬に接種券を送付します)
・60歳以上65歳未満のかたであって、心臓・腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身のまわりの生活を極度に制限されるかた、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあるかたは申し出により接種券を交付します。(要印鑑・身体障がい者手帳)

接種期間 10月2日(月)～平成30年3月31日(土)

接種費用 1,200円 ※市県民税非課税世帯、生活保護世帯のかたは申請(要印鑑)により無料



平成30年度 園児募集



ルンビニ幼稚園(☎46・9775)

- 募集人員 3歳児(3年保育) 35人程度
平成26年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた幼児
4歳児(2年保育) 若干名
平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた幼児
※満3歳になられたお子さんは、随時入園できます
 - 受付期間 11月1日(水)～12月4日(月)
(保育を必要とするお子さんについては) 広報さかいで11月号でお知らせします
 - 預かり保育時間 保育終了後～18:00 ※春・夏・冬休み期間中も実施
- 平成30年4月1日認定こども園移行に向けて申請中

認定こども園 坂出一高幼稚園(☎45・2141)

- 入園説明会(親子でお越しください)
10月28日(土) 13:30～15:00
11月 1日(水) 9:30～11:00
 - 募集人員 3歳児(1号認定) 30人 (2号認定) 10人
4・5歳児(1号認定) 若干名(2号認定) 若干名
※預かり保育あります
 - 受付期間 (1号認定) 11月1日(水)～17日(金)
(2号認定) 広報さかいで11月号でお知らせします
- ★未就園児親子登園 ひよこぐみ(どなたでも参加できます) 水曜日または金曜日 9:30～11:00

くらしの 情報



イベント・体験

みなと一番地を歩こう！

坂出市観光案内所 ☎45・1122

時 10月7日(土) 午後1時
場 シルバー人材センター横集合
定 30人程度 **料** 無料
申 10月6日(金) 申込締切

坂出市友愛のつどい

坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

時 11月3日(祝) 午前10時〜午後1時
場 五色台病院横ブルミエ
対 障がいのあるかたとその家族等
内 フライングディスク・ポッチャ・カラオケ等
料 無料
申 10月6日(金) 申込締切

五色台体験教室
段ボール製オーブンでピザ&薫製づくり
五色台ビクターセンター ☎47・2479

時 10月29日(日) 午前9時30分〜午後1時30分
場 五色台ビクターセンタークラフトハウス
定 7グループ(1グループ4人程度で調整します)
料 1グループ4,000円
申 10月15日(日) 申込締切

第22回坂出市社会福祉大会
坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

時 11月6日(月) 午後1時30分〜4時
場 市民ホール
内 式典および伊藤真波氏による講演

高松矯正展
高松刑務所(高松市)
時 10月28日(土) 午前9時〜午後4時
29日(日) 午前9時〜午後3時

時 11月18日(土) 午後2時〜5時
場 坂出第一高校
対 乳幼児をもつパパ・ママ・子ども
内 坂出一高生とパパが料理に挑戦!
定 親子30組
料 大人1人500円・子ども無料
申 11月9日(木) までに電話にて

イクケン香川」子育てカレッジ
わはネット ☎087・822・5589

発達障がい児等支援研修会
中讃保健福祉事務所 ☎24・9963

時 11月6日(月) 午後1時30分〜3時30分
場 中讃保健福祉事務所(丸亀市)
対 発達障がい児等の子どもを持つ親等
定 60人 **料** 無料
申 10月13日(金) 申込締切

秋の山野草展
坂出野草の会 三野 ☎46・6913

時 10月21日(土) 午前11時〜午後5時
22日(日) 午前9時〜午後4時
場 勤労福祉センター

さかいで子育てフェスティバル
さかいで子育て支援センターまろっ子ひろば ☎35・8119

時 10月28日(土) ①午前10時〜正午
②午後1時〜3時
場 まろっ子ひろば
対 0歳〜小学校就学前の子どもと保護者
定 ①②各60組(先着順)
内 読み聞かせ・ベビーマッサージ・小物づくり・ダンスや歌等
料 無料
申 10月24日(火) 申込締切

第79回さかいで楽市楽座 十月市
同実行委員会 ☎46・2701

時 10月15日(日) 午前9時〜午後2時
場 駅前およびその周辺
内 ※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集中。

かがわ〜くフェア(秋の就職面接会)
県就職・移住支援センター ☎087・802・4700

時 10月5日(木) 午後1時〜4時
場 サンメッセ香川(高松市)
対 平成30年3月に大学・短大・専門学校などを卒業予定者(既卒者)・中途採用希望者
料 無料(申込不要)

不動産鑑定無料相談会
香川県不動産鑑定士協会 ☎087・822・8785

時 10月6日(金) 午前10時〜午後4時(予約不要)
場 香川県庁(高松市)・丸亀市役所(丸亀市)

司法書士・土地家屋調査士による「法の日」協賛 登記無料相談会
香川県司法書士会 ☎087・821・5701
香川県土地家屋調査士会 ☎087・821・1836

時 10月7日(土) 午前10時〜午後3時
場 勤労福祉センター(予約不要)
内 相続等の不動産登記・商業登記、土地建物の調査・測量・分筆等の登記および境界問題、その他法律相談

無料労働問題相談会
香川県労働委員会事務局 ☎087・832・3723

時 10月12日(木) 午前10時〜午後4時
場 丸亀市役所(丸亀市)
内 解雇・賃金未払い・パワハラなど労使間のトラブルに関する相談
申 10月11日(水) 正午 申込締切

ハッピーハロウィーン in 坂出
坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

時 10月28日(土) ①午前9時30分〜
②午前10時30分〜
場 市民ふれあい会館および商店街周辺
内 ハロウィーンの紹介・ゲーム・トリッククオアトリート
定 満3歳児〜小学生各回50人
(未就学児は保護者同伴)
料 600円(会員300円)
申 10月10日(火) 申込締切

おいでまい 美味しい炊き方&食味体験
香川県農業試験場 ☎087・814・7311

時 11月4日(土) 午前10時〜午後0時30分
場 香川県農業試験場(綾川町)
定 30人
料 無料
申 10月25日(水) までに往復はがきまたはメールで

図書館講演会
宇宙ってどんなところ? 宇宙人は本当にいるの?
大橋記念図書館 ☎45・6677

時 11月2日(木) 午後7時〜
場 大橋記念図書館
内 JAXA社友・木場田繁氏による宇宙のお話し
定 小学生の親子20組(先着順)
料 無料
申 10月3日(火) 受付開始

10月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、小島	山田管工業	王越	西庄、加茂、府中	林田、高屋、神谷、大屋、富、青海	鈴木設備商会	高倉工業所	森崎工業	中條電機水道	旭電機水道	松岡水道	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎
1~5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053				昇栄水道 48-0358	十河電機水道 47-0328	鈴木設備商会 46-2021	高倉工業所 46-3057	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎
6~10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192				高橋産業 46-4984	ナカトミ 47-0729	高倉工業所 46-3057	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎	
11~15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656				長尾環境設備 46-3863	大信総業 46-1530	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎	
16~20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807				藤堂設備 48-2860	光産業 46-5096	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎	
21~25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901				昇栄水道 48-0358	十河電機水道 47-0328	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎	
26~月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794				高橋産業 46-4984	ナカトミ 47-0729	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	松岡水道 46-4602	松岡水道 46-4602	京、久米、指、横津、室、旭、福江、谷、江、虎	

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、潮屋、沙弥、番の沖、州ノ浜、西大浜北・南

生涯学習セミナー
坂出モラロジー事務所 ☎45・3754

パブリック・コメント(意見公募)
香川県が策定する二級河川綾川水系河川整備計画(原案)について市民のみなさまからのご意見をお待ちしております。
※計画案は香川県のホームページに掲載
10月上旬〜下旬

募集・相談



健康講演会
健康を考えるつどい ☎45・8441
第14回健康を求めて

古文書講座
坂出市史編さん所 ☎44・4044



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)
税務相談 IT相談(随時) 労務相談 金融相談(随時) 商工業者法律相談 創業相談	18日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 10:00~15:00 13:00~16:00 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)
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
子どもの発達相談	第2(水)(要予約) ①13:00~②14:30~	かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館(☎85・5277)
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)

学園だより



坂出中学校
男子バスケットボール部

主将 横井 大晟さん

僕たち、坂出中学校男子バスケットボール部は7月の総体終了後、2年生9人、1年生9人で新チームがスタートしました。部員同士で意見を出し合い、「自分たちで考えるバスケット」をモットーに、「坂出市長杯優勝」と県新人戦優勝」を目標に掲げ、日々練習に取り組んでいます。体幹トレーニングやフットワークなどの基礎練習、スタミナをつけるための走る要素を多く含んだ練習をしています。すぐに先生に頼るのではなく、チームの問題は自分たちで解決できるようにしています。これからも、部員全員が自覚を持って部活動はもちろん、日常生活でも人の役に立ち、応援されるチームになれるように頑張ります。

「自分さえ良ければ」をやめよう

「櫃石島ってどんなところ？」島の外で出会う人によく聞かれます。そのたびに僕は櫃石島への愛を熱く語っています。海があり、山もあり、自然の魅力がぎゅっしり凝縮されています。どこに行っても僕が落ち着く場所、それが櫃石島です。しかし、そんな櫃石島でも、困っていることがあります。それは、海岸に流れ着くゴミの山です。海は、いろいろなところとつながっています。島の中で出たゴミだけでなく、どこから来たのかわからないようなものまで、たくさんあります。島の人がゴミを拾っても、次から次へと流れてきます。僕たち櫃石島の住民は、海とともに暮らしています。海が汚れると、僕たちの生活も苦しくなるのです。みなさんは、見ず知らずの通行人が自分の家の周りにゴミを捨てたとしたら、どう思いますか。陸地に住む人は何気ない気持ちで川や海にゴミを捨てるのかもしれませんが、島に住む人からしてみれば、家の周りにゴミを捨てられているのと同じことなのです。「自分さえ良ければそれでいい」という考えは、やめにしませんか？

育成センターだより

櫃石中学校
3年 櫃本 凌さん

minnana hiroba

みんなの広場

viva viva!! グローバル坂出

身近に暮らす外国出身者に、坂出や日本での暮らしについて話してもらいました。

ホアン チョン フィ さん
(坂出在住:9ヵ月)

職業:塗装の仕事
好きな日本食:天ぷら、刺身(日本に来るまで食べたことがありませんでした)
買って帰りたい日本土産:うどん、くすり(効き目がすごい!)
趣味:サッカー

坂出に住むきっかけ
昨年12月に実習生の受入組合を通して、ベトナムから丸亀に来ました。日本語研修を受けた後、組合で紹介された今の会社を気に入ったので働くことに決めました。会社の寮がすぐ隣にあるので、そこで他の実習生と一緒に暮らしています。

坂出の印象など
坂出はふるさとのハイズオンと似ていて、田舎でのんびりした印象です。夏の暑さはよく似ていますが、坂出に来るまで雪を見たことがありませんでした。先日の大橋まつりは町じゅうがにぎやかで楽しかったです。これまでに瀬戸大橋記念公園に行ったり、電車で高松や岡山に遊びに行きましたが、日本にいた間に富士山に登ったり、大阪のユニバーサルスタジオに行きたいと思っています。

将来の夢
日本は木造の家が多いですが、ベトナムの家はレンガ造りで細長い家が一般的です。いつかベトナムに帰ったら、家を作る会社を作りたいと思っています。

広報クイズ

5年に1度の市民体育祭。今回の大会スローガンは、**秋空にはじけるパワーと〇〇カ**

ヒント:2ページ

坂出弁クイズ

初級 **ざまくい** (正解率100%)
【用例】ざまくいとかやけど、どうぞ。

中級 **しつけんこと** (正解率33%)
【用例】しつけんことしたもんで体壊した。

上級 **しゃしゃこ** (正解率17%)
【用例】うまい話にしゃしゃこを入れる。

坂出弁講座 vol.28

風呂いった?

湯船に浸かるのが心地よい季節になりました。これからの季節、温泉旅行に行かれるかたも多いでしょうが、日々の生活の中でこのような会話を耳にしたことはあるでしょうか。「風呂いっとな?」
-「とうにいっとなで。まだいっとならんかったん? はよいらんかな!」
この「風呂いる」は方言ですが、上の会話には2つの意味があることがわかりましたか?1つは「お風呂にお湯がたまる」、もう1つは「お風呂にはいる」の意味です。そしてこの「お風呂にはいる」の意味の「風呂いった」は「銭湯などに行った」の意味ではないという点もこの方言の特徴です。

先月号の正解 コスモス(12人のご応募をいただきました。)



虹

坂出高校 2年 原口 七砂さん

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

はしらの

vol.64

歩

防災グッズの新常識

「モバイルバッテリー」



現代の生活に欠かせないものとなった携帯電話やスマートフォン。災害時の家族の安否確認や情報収集にも大変有効な手段となります。いつでも充電ができるモバイルバッテリーは今や必須の防災グッズです。さまざまな種類がありますので、選ぶときのポイントをお伝えします。

・容量(mAh)
容量の大きさにより何回充電できるかわかります。目安の充電回数はスマートフォンの内臓バッテリーの容量によって変わるので注意しましょう。

・重量(g)
とっさの場面で使えるようにいつも持ち歩くことが大切です。負担にならない重さのものを選びましょう。

・出力(A)
出力の大きさによりスマートフォンの充電にかかる時間が変わります。高速充電できるものをおすすめします。

・入力(A)
入力の数によってモバイルバッテリー自体を充電する時間が変わります。忘れずにチェックしましょう。

その他、USBポートの数やデザイン、価格など選ぶポイントはさまざまありますが、せっかく準備しても、使いにくかったり、持ち歩いていなかったりすると無駄になってしまいます。自分の生活スタイルに合ったものを探してみてください。

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



ご家庭で「手洗い」について、考えてみてください。

10月15日は、「世界手洗いの日」

ライオン(株)ヘルスケアマイスター
山岸 理恵子 さん

「手洗い」は誰でもできる予防策です！

世界で5歳の誕生日を迎えられずに命を終える子どもは年間590万人。そのうち、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎などにかかって命を失う子どもたちは年間約150万人もいます。

自分の体を病気から守る、誰にでもできる予防策が、

「せっけんを使った正しい手洗い」です。

せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもたちの命が守られ、また下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

(出典:公益財団法人日本ユニセフ協会)

坂出市では、2014年から市民のみなさまの健康増進のために「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクトを実施しています。「世界手洗いの日」にご家庭で、「手洗い」について考えてみてください。

問合せ先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

おこやみ

8月1日～31日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

Recommend

天体イベント開催記念特集

小学生～一般向け



アームストロング～宙飛ぶネズミの大冒険～
トーベン・クールマン 作

人間より先に月面着陸したネズミのおはなし。猛勉強をし手作りの宇宙服でついに月へ……！めくるたびワクワクする小さなネズミの大きな冒険。

一般向け



星に願いを、そして手を。
青羽 悠 著

科学館でいつも一緒にいた宇宙好きの幼なじみ4人。成長し疎遠になっていったが館長の死を機に止まった時が一気に動き出していく。

一般向け



まぬけなこよみ
津村 記久子 著

初詣に通う意外なきっかけから、裏切られた“カビ”との関係、待ち続けるみかんのはなし……。歳時記を通した芥川賞作家の日常とは。

休館日

1日(日)～2日(月)
特別整理期間
10日(火)
16日(月)
23日(月)
30日(月)
31日(火)

図書館主事
松岡 佑氣 さん



図書館通信

図書館が宇宙に染まる？！

21日の天体観望会(キャンドルナイト同時開催)や28日の子どもお月見会、来月2日にはJAXA関係者による講演会も開催！天体イベントめじろ押しの図書館に来てね！



図書館で遊ぼう！

7日(出)	英語よみきかせ	11:00～
／	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～
／	天体観望会(キャンドルナイト)	19:00～
28日(土)	紙芝居の会	11:00～
／	子どもお月見会	18:00～
29日(日)	読書会bibluv	10:00～
毎週(火) (出)	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～
3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 読書週間企画展示～本に恋する季節です！～



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
3日(火)	府 中
4日(水)	加 茂
5日(木)	川 津
6日(金)	東 部
11日(水)	瀬 居
12日(木)	金山・江尻
13日(金)	附 属
17日(火)	島しょ部
18日(水)	林 田
19日(木)	府 中
20日(金)	西 庄
24日(火)	松山・王越
25日(水)	東 部

Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

墨遊会 水墨画展

～10月1日(日)15:00まで

ライオンズクラブ 平和ポスター展

10月2日(月)～11日(水) 初日は11:00～ 最終日は13:00まで

秋の山野草展

10月14日(土) 9:00～15日(日)16:00まで

第52回さかいで大橋まつりフォトコンテスト 応募作品展示会

10月16日(月)～22日(日) 初日は13:00～

Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜休館

日 曜	行 事 名
1 日	映画「この世界の片隅に」上映会
8 日	坂出市民芸術祭(坂出みんなの友の会)
12 木	坂出市戦没者追悼式
15 日	ヤマハ英語フェスティバル KIDS&ENGLISH
22 日	坂出市民芸術祭(公民館日舞)
29 日	坂出市民芸術祭(坂出三曲協会)

☎45・7110

Art Museum

開館時間 9:00～17:00

市民美術館

▲かがわ文化芸術祭2017参加行事

『現代童画の世界展 2017』

併催 現代童画ジュニア展

全国で活躍するナイーブ系美術作家70人による絵画展

会 期 10月7日(土)～29日(日) 初日は13:00～

休館日 10日(火)、16日(月)、23日(月)

入館料 無料



嵐柴 茂
「海へ」

関連イベント

10月22日(日) 18:00～18:40

キャンドルナイト「ジュニア合唱団コンサート」
指揮/石田えりな 伴奏/平川万梨 フルーツ/浅原久美子

10月28日(土) 18:00～20:30

夜の美術館「子どもお月見会」



Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP
上手に活用する方法

- 子どもの成長に有益な番組などを選んで見せる
- 時間を決めて見せる
1回30分まで、1日2時間までが目安
- 見ているときも話しかけて、コミュニケーションをとる

Q

スマートフォンを子どもが触りたがり、渡さないと言いつつ騒ぎだします。そのまま渡しているのですが、どの程度見せてもいいのでしょうか。
(1歳6か月児のママより)

A

1~2歳の子どもは好奇心旺盛です。また、自分の要求がはっきりしてきて、思いどおりにならないと大声で泣いたりする時期でもあります。外出先などでは静かにしてほしいと思い、そのままスマートフォンを見せてしまうことがありますよね。

子どもは親や他者との会話や遊びの中で、「自分の気持ち」を伝えるための言葉や「他者の気持ち」を感じる力を発達させ、体やこころが成長していきます。しかし、スマートフォンなどのメディアを見る時間が長くなると、人とのコミュニケーションの時間が少なくなり、言葉や社会性に遅れがみられる傾向にあると言われています。また、視力の発達の妨げや、体力・運動能力の低下にもつながります。これらの影響を考え、長時間は見せず、子どもとのコミュニケーションを大切にしましょう。

スマートフォンなどのメディアを見せること自体が悪いのではないため、ママが忙しい時間帯や静かにしなければならぬ公共の場所では、上手に活用するといいですよ。(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か月児健康診査	3日(火) 13:15~14:45	平成29年6月生まれ
1歳6か月児健康診査	19日(木) 13:15~14:45	平成28年4月生まれ
2歳児相談	12日(木) 9:30~11:00	平成27年10月生まれ
3歳児健康診査	26日(木) 13:15~14:45	平成26年3月生まれ
離乳食講習	10日(火) 13:00~14:30	生後4~5か月児とその家族 ※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か月~1歳児とその家族
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
ベビーマッサージ(要予約)	13日(金) 10:00~11:30	1歳未満のお子さんと家族 ※場所:勤労福祉センター



相談

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 **要予約**
16日(月) 9:00~12:00 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

子ども相談 **要予約** 育児に不安をお持ちのかた
20日(金) 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
12日(木) 13:30~15:30 地域保健センター

心臓病以外にも、脳梗塞や認知症、そしてがんの予防効果があり、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギーを予防し、慢性関節炎などの症状をやわらげてくれます。

EPAは青背の魚の中でも、イワシに一番多く含まれます。イワシはその昔「猫またぎ」と言われ、とれ過ぎて猫も飽きて食べない魚でしたが、近年は水揚げ量が極端に減って、高嶺の花となっていました。

紫式部はイワシが好物でしたが、平安朝では卑しい魚とされ高貴な者は食べられませんでした。内緒に食べた後、焼いた匂いが消えないうちに家人が戻ってバレてしまい、叱られたそうです。

健康長寿と言われる日本人は、昔からよく魚を食べてきました。しかし、食の欧米化が進んで肉食中心となった沖縄県の長寿伝説が崩れたのは、周知の事実です。

厚生省の4万人を対象にした11年間にわたる大規模調査でも、魚をよく食べる人が心筋梗塞や狭心症といった心臓病にかかりにくいことが確かめられました。理由は魚の脂、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)にあります。

EPAとDHAは赤血球の膜をしなやかにして、赤血球が細い毛細血管をスムーズに通り返して体の隅々まで行き渡るようにしてくれます。血液をサラサラ状態にして、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血管を若々しく弾力性を保って、動脈硬化の進行を防いでくれるのです。

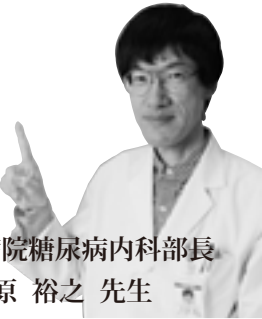
健康長寿と言われる日本人は、昔からよく魚を食べてきました。しかし、食の欧米化が進んで肉食中心となった沖縄県の長寿伝説が崩れたのは、周知の事実です。

厚生省の4万人を対象にした11年間にわたる大規模調査でも、魚をよく食べる人が心筋梗塞や狭心症といった心臓病にかかりにくいことが確かめられました。理由は魚の脂、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)にあります。

EPAとDHAは赤血球の膜をしなやかにして、赤血球が細い毛細血管をスムーズに通り返して体の隅々まで行き渡るようにしてくれます。血液をサラサラ状態にして、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血管を若々しく弾力性を保って、動脈硬化の進行を防いでくれるのです。

10月4日は「イワシ(104)の日」

健康 One ポイント



市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

集団がん検診 (胃がん・子宮頸がん・乳がんは要予約)

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
6日(金)8:30~ 松山公民館	2日(月)14:00~ 西浦公民館	5日(木) 9:00~ 地域保健センター	29日(日) 9:00~ 坂出市役所
19日(木)8:30~ 川津公民館	西浦小学校 権石小学校 与島出張所	13:00~ 地域保健センター	10:45~ コープ坂出
27日(金)8:30~ 林田公民館	25日(水)14:00~ 地域保健センター	10日(火) 9:00~ 王越町保健センター	
29日(日)8:30~ 地域保健センター	27日(金)14:00~ 林田公民館	13:30~ 松山公民館	
	30日(月)14:00~ 川津公民館	12日(木) 9:00~ 川津公民館	
		17日(火)13:00~ 林田公民館	

※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。

休日当番院

自動音声案内 ☎45・0199

1日(日)	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 永井整形外科医院 川津町 ☎45・1177 外 鎌田歯科医院 川津町 ☎46・2580 歯
8日(日)	回生病院 室町 ☎46・1011 内・小・外 みどりの歯科医院 寿町 ☎46・6480 歯
9日(祝)	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 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 吉田歯科医院 加茂町 ☎48・3355 歯
22日(日)	聖マルチン病院 谷町 ☎46・5195 内・小・外 綾坂歯科医院 林田町 ☎47・4618 歯
29日(日)	小林内科胃腸科医院 富士見町 ☎45・9595 内 西山脳神経外科病院 加茂町 ☎48・3366 内・外 ホワイト歯科医院 笠指町 ☎45・3526 歯

健康教室

● 実技 □ 講話

市民ふれあい会館 (9:30~11:00または14:00~15:30)		☎
5日(木) 9:30~	● 腰痛・膝痛予防体操 (池田 健康運動指導士)	B
11日(水) 9:30~	● 音楽に合わせて体操教室 (尾島 健康運動指導士)	B
18日(水) 14:00~	□ 備えあれば憂いなし!~正しく知ろう、認知症~ (香川 医師)	B
19日(木) 14:00~	□ ミュージック・ヒーリング (大浦 音楽療法士)	B
20日(金) 9:30~	● ヨーガで心も体もリラックス (福岡 健康運動指導士)	B
24日(火) 9:30~	● 脳活性化エクササイズ (太田 健康運動指導士)	A
24日(火) 14:00~	● 腰痛・膝痛予防体操 (田中 健康運動指導士)	B

勤労福祉センター (9:30~11:00)		☎
13日(金)	● 脳とからだの若返り教室「コグニサイズ」(リハビリ専門職)	B
18日(水)	● 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B
27日(金)	● 脳とからだの若返り教室「コグニサイズ」(リハビリ専門職)	B

坂出市立病院 2階講堂 (14:00~15:00)		☎
10日(火)	□ 塩分を摂り過ぎいませんか?高血圧・心不全のお話 (循環器内科部長 吉川 圭)	C
11日(水)	□ メタボの日々 (糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C
25日(水)	□ 脳卒中の予防と薬について (薬局長 香川 雅俊)	C

☎A=市けんこう課 ☎44・5006 B=市地域包括支援センター ☎44・5091 C=市立病院 ☎46・5131

少年相撲教室 8/26



時津風部屋から佐ノ山親方と力士2人をお招きし、少年相撲教室が開かれました。実際にまわしをつけてもらって力士と相撲をとることができ、子どもたちにとって貴重な経験となりました。



ダンボールカヌー 8/20



ダンボールとガムテープだけを使って、自分で工夫して組み立てたカヌーに乗り、距離とタイムを競うダンボールカヌー大会では、すぐに沈む艇もあったりして楽しい大会となりました。

はだしフェスタ 9/3



はだしフェスタでは裸足RUNの第一人者である吉野 剛さんによる裸足ランニング講習会が行われたほか、しっぽとりゲームやはだしレースなど、大人も子どももはだしになって思いっきり体を動かして楽しめました。

坂出市の輝くスポーツ選手

全国大会や世界大会で活躍する坂出市のスポーツ選手が市長を表敬訪問し、出場した大会の成績を報告しました。

少林寺拳法(坂出専修道院拳友会所属)
山田 葵選手・谷 龍一選手・浦田 堅人選手
大西 彪雅選手・大西 千匡選手



2017少林寺拳法世界大会の組演武3位。第44回全国高等学校少林寺拳法大会の組演武2連覇。

新体操 喜田 純鈴 選手

12歳で出場した全日本選手権で史上最年少優勝を果たす。初出場の第35回世界新体操選手権大会では12位に入賞。日本体操協会新体操特別強化選手に指名されており、2020年東京五輪での活躍が期待される。



新体操 林 美梨香 選手

第55回四国中学校総合体育大会で個人総合1位(フープ1位、ボール1位)。第48回全国中学校体育大会で個人総合3位。

柔道 宮脇 政美 選手

坂出市柔道協会の会長兼選手であり、2017日本ベテランズ国際柔道大会73kg級個人の部で優勝。



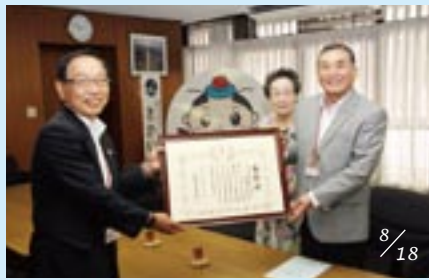
日赤地区表彰

日本赤十字社会員増強運動での会費(社資)募集目標額の達成率が過去5年間110%を超えていることから、日本赤十字社香川県支部から特別感謝状の贈呈がありました。



高齢者訪問 8/21-22

新たに95歳になられたかた、夫婦共に90歳以上になられたかたのお宅を訪問し、ご長寿をお祝いし記念品を贈呈しました。いつまでもお元気でお過ごしください。



茶道体験 8/17

夏休みに交流の里 おうごしで開催された「学ぶ!!未来のトンボ学校」で市民のかたから寄贈していただいた茶器を使って、茶道の体験教室を行いました。初めて茶道を体験する子どもたちも多く、お茶の作法に興味津々な様子でした。

投稿写真募集中!

アイドル(平成28年4~6月生まれのお子さま)・ペット・キャラ弁・自慢の逸品のお写真を募集しています。

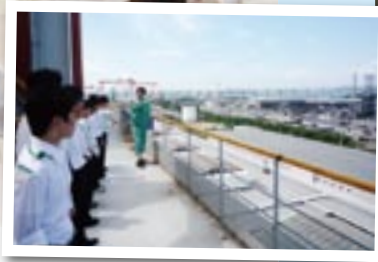
記入事項:住所・氏名(ペットの名前)・生年月日・連絡先・コメント(24文字以内)
※メールでも投稿していただけます。his yokouhou@city.sakaide.lg.jp
■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

10/11 締切

企業訪問バスツアー 8/23-24



地元企業の魅力に触れ、Uターン就職を推進しようと、大学生などを対象とした坂出市企業訪問バスツアーを実施しました。2日間で8つの企業を訪問した学生からは「おもしろそうな企業を見つかった」「就職への意欲が高まった」といった声が届きました。



算数・数学オリンピック 8/20



7月30日に実施された「さかいで-なかたど-あやうた算数・数学オリンピック」の表彰式が開催され、成績優秀者や優れた数学的思考ができた解答者に金・銀・銅メダルや表彰状が贈られました。



わが家の

ペット

すーちゃん

投稿者

Fさん

(林田町)

ふわふわすーちゃん(´▽`)マイペースな毎日です。

まる通信

Information
~まるのスケジュール帳~

10/1(日) 9:00頃
家族ふれあい運動会
@加茂幼稚園

10/1(日) 11:00頃
水のフェスティバル in 府中湖
@府中湖カヌー研修センター周辺

10/6(金) 10:20頃
子育て支援センター合同ミニミニ運動会
@坂出駅前市民広場

10/9(祝) 10:00頃
坂出市民健康づくりの日
@坂出市立体育館

10/15(日) 11:00頃
楽市楽座 @JR坂出駅前

10/21(土)・22(日)
ご当地キャラ博in彦根
@滋賀県彦根市

10/28(土) 10:10頃・13:10頃
さかいで子育てフェスティバル
@まるっ子ひろば

10/28(土) 18:00頃
子どもお月見会
@大橋記念図書館

10/29(日) 9:30頃
市民体育祭 @番の州球場

※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。

News まるニュース

まるグッズのご紹介♪



新発売! さかいでまるのマスキングテープ
1個 250円(税込)
坂出市観光協会(☎35・8428)

CHECK

1

香風園 観月会

10/3 (tue) ~ 10/7 (sat)
18:00 ~ 20:30

CHECK

2

キャンドルナイト

10/21 (sat) ~ 10/22 (sun)
17:30 ~ 21:00

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

9月1日現在 ()内は前月比
人口 52,180人 (-30)
男 24,961人 (-11)
女 27,219人 (-19)
世帯 21,407世帯 (-1)

(8月)
出生 33人 (11)
死亡 60人 (2)
転入 143人 (5)
転出 146人 (-3)
交通事故 31件 (死者1人)
救急 359件
火災 1件

※平成27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 92.49km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス

市内高校写真部作品

6

誰かに伝えたい坂出弁講座

9

健やかで幸せに暮らす健幸通信

-9-

ゆるキャラグランプリ途中経過

-9-

さかいでまる

瀬戸大橋スカイブリッジツアー

-9-

瀬戸内海の絶景を空から

市有地売却情報

-4~5-

林田・川津・江尻の全7区画!

工事行程をお知らせします

-4-

市役所新庁舎が着工

スポーツ・歴史・文化
特集 秋を楽しみませんか



iphone

Android

アプリ「マチイロ」
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

