

# 広報 さかいで

2022  
(令和4年) **10**  
No.1387



坂出のまちづくりを若者目線で考える「さかいで未来会議」 先進地視察の様子 詳しくは9・18ページへ

## 主な内容

- 秋は坂出を楽しもう！ ..... 2、3
- 市有地売却のご案内 ..... 4、5
- 医療機関で受ける健(検)診の受診期限は10月末です！ ..... 6
- 令和5年度私立認定こども園園児(1号認定)募集 ..... 7
- 地震から命を守る！住まいの耐震化補助 ..... 8
- 市独自の新しい不妊治療の助成制度が始まります！ ..... 9







## 坂出市市制施行80周年記念・坂出市民ホール再開記念イベント 朗読劇「家族草子」2022坂出

日常の家族の風景を題材に、ときには厄介な家族を、それでもやっぱり大切な存在としての家族の絆を、台本を片手に朗読劇として演じます。



日時 11月3日(祝)  
1部 13:30開演(13:00開場)  
2部 16:30開演(16:00開場)  
※入替制。公演内容は同じです。

場所 坂出市民ホール  
料金 大人1,000円、中高生500円、  
小学生以下無料(保護者同伴)  
定員 各先着400人(自由席)  
チケット販売 市文化振興課ほか  
出演 明樹由佳(坂出市出身)ほか

☎ 市文化振興課(☎44・5036)



うまく伝わらないこともある



## 鍋島灯台150周年・坂出市市制施行80周年記念コンサート in Sakaide

海上保安庁音楽隊と坂出高校吹奏楽部によるコンサート



日時 11月12日(土)13:00開演(12:00開場)  
場所 坂出市民ホール  
料金 無料  
申込 往復はがき、メールにて下記まで。申込者多数の場合は抽選。  
往復はがきでの申し込みは、往復はがきの裏面には申込者の郵便番号、住所、氏名、電話番号、鑑賞希望者全員の氏名(4人まで)を、返信はがきの表面には申込者の郵便番号、住所、氏名を記載してください。  
メールでの申し込みは、タイトルに「コンサート応募」と記載し、申込者の郵便番号、住所、氏名、電話番号、鑑賞希望者全員の氏名(4人まで)を記載してください。

申込先 〒760-0064 高松市朝日新町1-30  
高松海上保安部 海上保安庁音楽隊コンサート受付係  
✉ jcg6takamatsukotsu1-3m7a@mlit.go.jp

申込締切 10月31日(月) 必着

☎ 高松海上保安部交通課(☎087・821・7012)



## 坂出市市制施行80周年記念 第63回坂出市民芸術祭

芸術文化の一層の振興を図るため、市民の皆さんの多彩な文化活動を紹介し、ぜひご覧ください。

日時	団体名	演目
10月22日(土) 10:30~	坂出市民歌謡愛好会の会	歌謡
10月23日(日) 10:30~	坂出市民歌謡愛好会の会	歌謡
10月29日(土) 13:00~	ジュニアコンサート	洋楽
10月29日(土) 15:30~	坂出市民音楽会	洋楽
10月30日(日) 13:00~	坂出みんなの友の会	民謡・民踊
11月13日(日) 11:00~	坂出市吟剣詩舞道友の会	吟剣詩舞
11月20日(日) 13:00~	坂出三曲協会	邦楽三曲
11月27日(日) 12:00~	坂出市日本舞踊協会	日本舞踊
12月 4日(日) 13:00~	坂出みんなの友の会	民踊

場所 坂出市民ホール

☎ 中央公民館内坂出市文化協会事務局(☎46・2422)

# 秋は坂出を楽しもう!



## 坂出市市制施行80周年記念・鍋島灯台150周年記念事業 瀬戸大橋スカイツアー+与島歩き

推しポイントは、島歩き!瀬戸大橋登頂!鍋島灯台内に入れる!島のお母さんのお昼ごはん!

日時 10月22日(土)8:45 坂出市観光案内所(JR坂出駅構内)集合 9:00出発  
Aコース 瀬戸大橋登頂~昼食~島内散策、鍋島灯台見学  
Bコース 島内散策、鍋島灯台見学~昼食~瀬戸大橋登頂

料金 5,000円(飲み物・昼食付)

定員 両コース合わせて30人(申込先着順)

申込 電話、郵便、メールにて下記まで

申込先 〒762-0045 坂出市元町1-1-1 坂出市観光案内所  
☎45・1122 ✉ sakaide-kankou@kzd.biglobe.ne.jp

☎ 市産業観光課(☎44・5103)

## 「讃岐国府と開法寺」展

讃岐国府跡や開法寺跡で出土した遺物や遺跡の写真などを展示します。また、市職員による国府教室では、実際の遺物をご覧いただけます。

日時 パネル展 10月3日(月)~28日(金)  
8:30~17:15(土・日・祝日を除く。)

国府教室 10月19日(水)14:00~14:30

場所 市役所本庁舎本館1階市民ロビー

☎ 市文化振興課(☎44・5036)

## 萩原朔太郎大全2022

朔太郎と詩友 中河与一

~狭岑の島を訪ねて~

坂出市出身の作家中河与一と萩原朔太郎に関する資料を展示します。

日時 10月の土・日・祝日(全11日)9:00~16:00

場所 万葉会館(駐車場:沙弥島万葉会館バス停東隣)

料金 無料

☎ 市文化振興課(☎44・5036)

## 花と緑のオータムフェア

日時 10月29日(土)10:00~12:00

※苗木がなくなり次第終了

場所 市民広場(JR坂出駅北口)

内容 苗木の無料配布、緑の募金、緑化相談、  
緑化樹展示販売

☎ 市都市整備課(☎44・5017)

## 瀬戸内国際芸術祭2022イベント

### GREEN SPACE オーチャード王越

自然豊かな土地 王越のさらなる魅力となるような場所づくりに着手します。そのキックオフイベントとして、オリーブ植栽のための土づくりと穴掘り、記念植樹を行います。(画像はイメージです。)

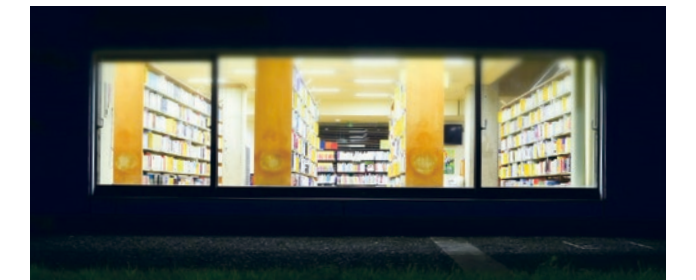
日時 10月22日(土)10:00~

場所 旧王越診療所跡地(王越町乃生810番地4)

☎ 市産業観光課(☎44・5103)

## BOOK at ME

あなたにぴったりの本をみんなで選ぶワークショップ



日時 10月29日(土)19:00~20:00

場所 大橋記念図書館

定員 一般10人(申込先着順)

料金 無料

申込 10月4日(火)~図書館カウンターまたはメールにて

☎ 大橋記念図書館(☎45・6677)

✉ library@city.sakaide.lg.jp



**注意事項**

契約締結時（11月予定（※物件番号⑧は12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（※物件番号⑧は1月予定））までに全額一括払いとします。その他の詳細は、市財務課に備え付けてある「市有地売払い参加説明書」または市ホームページをご覧ください。

**各項目の内容**


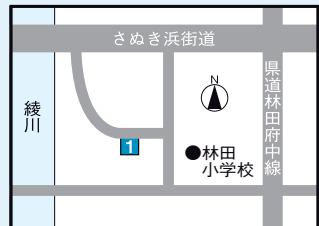
- ①売払い価格/最低入札価格
- ②面積(m) ③建ぺい率(%) / 容積率(%)
- ④地目 ⑤用途地域 ⑥所管課

# 市有地売却のご案内

市財務課(☎44・5088)



**公募抽選、一般競争入札を行います**

**物件番号 ①**

**林田町字川原1995番7**  
 ①5,490,585円  
 ②225.95  
 ③70/200  
 ④宅地  
 ⑤白地(特定用途制限地域)  
 ⑥財務課

**物件番号 ②**



**池園町507番30**  
 ①15,441,571円  
 ②413.85  
 ③60/200  
 ④宅地  
 ⑤第二種中高層住居専用地域  
 ⑥財務課

**物件番号 ③**





**川津町字山田4066番15**  
 ①1,318,828円  
 ②173.53  
 ③60/200  
 ④宅地  
 ⑤第一種住居地域  
 ⑥都市整備課

**物件番号 ④**


**江尻町字江尻新開191番542**  
 ①6,380,955円  
 ②193.95  
 ③60/200  
 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 ⑤**

**入船町一丁目322番128**  
 ①12,799,806円  
 ②700.86  
 ③60/200  
 ④宅地  
 ⑤準工業地域  
 ⑥財務課

**物件番号 ⑥**




**江尻町字江尻新開220番4**  
 ①5,021,830円  
 ②781.00  
 ③70/200  
 ④雑種地  
 ⑤白地(特定用途制限地域)  
 ⑥都市整備課

**物件番号 ⑦⑧⑨**



<p><b>物件番号⑦</b>                  川津町字東山2360番5                  ①17,114,431円                  ②2,178.24                  ③70/200                  ④宅地                  ⑤白地(特定用途制限地域)                  ⑥都市整備課</p>	<p><b>物件番号⑧</b>                  川津町字東山2360番22,23                  ①26,358,437円                  ②5,023.27                  ③70/200                  ④宅地                  ⑤白地(特定用途制限地域)                  ⑥都市整備課</p>	<p><b>物件番号⑨</b>                  川津町字東山2360番27                  ①12,692,947円                  ②1,843.03                  ③70/200                  ④宅地                  ⑤白地(特定用途制限地域)                  ⑥都市整備課</p>
---	---	--

**都市計画の変更についての説明会・公聴会を開催します**

都市計画道路(福江松山線)の変更について説明会を開催します。後日、計画内容に対し、公聴会の開催を予定しています。

**●説明会**  
 日時 10月13日(木)午後7時～  
 場所 坂出合同庁舎4階大会議室

**●原案の閲覧と公述の申し出**  
 計画の原案を閲覧できます。また、公聴会に出席して意見を述べたいかたは、原案閲覧場所にある公述申出書を提出してください。  
 日時 10月14日(金)～28日(金)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 (土・日を除く。)

**●公聴会**  
 場所 市都市整備課、県都市計画課  
 希望者は直接会場へお越しください。ただし、公述の申し出がないときは、公聴会を中止します。  
 日時 11月10日(木)  
 午後2時～

**市都市整備課**  
 (☎44・5017)



**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。)など  
**売却方法** 物件番号①～④:公募抽選 物件番号⑤～⑨:一般競争入札  
**申込受付期間** 10月3日(月)～31日(月)8:30～17:00(土・日・祝日を除く。)  
**申込方法** 公募抽選、一般競争入札ともに「市有地売払い参加説明書」をご確認のうえ、所定の様式によりお申し込みください。

**売却に至らなかった物件について**  
 公募抽選、一般競争入札により売却に至らなかった物件については、各物件に記載された価格と同一価格で先着順による売却を行います。  
**申込受付期間** 12月1日(木)～令和5年7月31日(月)8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く。)  
**受付場所** 市財務課



## 10月17日～23日は行政相談週間 困ったら一人で悩まず行政相談



総務省では、今年度の行政相談週間を10月17日(月)から23日(日)までと定め、行政相談所の開設や普及啓発活動を行うこととしています。

本市では、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が下記のとおり行政相談所を開設し、皆さんの相談に応じます。

国の仕事やサービスなどについて「困っていることがある」、「説明や対応に納得ができない」などのご意見、ご要望をお持ちのかたは、お気軽にご相談ください。

**日時** 10月19日(水) 10:00～15:00

**場所** 市役所本庁舎本館3階小会議室1

**行政相談委員** 井上 博樹、谷本 秀子

**☎ 市総務課(☎44・5002) または  
総務省四国行政評価支局行政相談課  
(☎087・826・0674)**

## 戦没者追悼式の規模縮小による開催について

先の大戦における戦没者へ哀悼の誠を捧げ、平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。

今年度は10月上旬を予定していますが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況に鑑み、参加人数の削減、時間短縮、お供え物の見合わせ等、昨年同様式典規模を大幅に縮小するため、遺族のかたのご参列は、代表として遺族会役員のみとします。その他のご遺族の皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

**☎ 市ふくし課(☎44・5007)**

## 10月1日～7日は公証週間 契約・遺言は公正証書で

相談無料

公証役場では、金銭の貸借、離婚に伴う養育費等の支払いなど各種の契約書(公正証書)を作成しています。遺言書を公正証書で作成しておくこと、遺言者の意思を確実に保存しておくことができ、相続や遺贈の手続きが簡単になります。お気軽にご相談ください。

**☎ 高松公証役場(☎087・813・3536)  
丸亀公証役場(☎23・4734)**

## 10月1日は浄化槽の日

浄化槽法が昭和60年10月1日に全面施行されたことから毎年10月1日は「浄化槽の日」とされています。

**浄化槽の維持管理をされていますか？**

浄化槽は設置するだけでなく、適正な維持管理がとて重要で、維持管理を行っていないと、十分な処理がなされず、悪臭や害虫が発生したり、汚水がそのまま放流されたりしてしまいます。

●保守点検(年3回以上)

浄化槽がうまく機能するようにメンテナンスを行います。

●清掃(年1回以上)

浄化槽を使用することで槽内に堆積する汚泥などをくみ取り、各装置の掃除を行います。

●法定検査(1年ごと)

浄化槽の保守点検・清掃が基準どおりに実施されているかどうか、浄化槽から放流される水が適正に処理されているかどうかを検査するものです。

**合併処理浄化槽を新設されるかたへ**

本市では、合併処理浄化槽を新設されるかたに補助金を交付しています。ぜひご活用ください。

**☎ 市都市整備課(☎44・5017)**

## まちあい保健室に相談してみませんか 要予約

健康についてちょっと相談したいことがあるけど、市役所までは行きづらい、身近に相談できる場所があればいいなと思っているかた、近くの公民館では、気軽に相談できる「まちあい保健室」を開催しています。

また、11月は転倒予防のための「足指力測定」を実施します。転びそうになったときの踏ん張る力を知ることができます！

11月の開催日程	場 所	定員(人)
2日(水) 13:30～15:30	勤労福祉センター	40
8日(火) 10:30～11:30	中央公民館西浦分館	20
9日(水) 9:15～11:20	西庄公民館	40
11日(金) 9:15～11:20	王越町保健センター	40
11日(金) 13:15～15:20	川津公民館	40
14日(月) 9:15～11:20	金山集会所	40
15日(火) 9:15～11:20	松山公民館	40
21日(月) 9:15～11:20	府中公民館	40
22日(火) 9:15～11:20	南部公民館	40
24日(木) 9:15～11:20	加茂公民館	40
28日(月) 9:15～11:20	林田公民館	40

**☎ 市けんこう課(☎44・5006)**

## なりたい自分になる！美活プロジェクト★

痩せたい、太りたい、筋肉美になりたいなど、自分のめざしている姿はありませんか。管理栄養士などの専門職がサポートします。健康に興味・関心があるかた、自分のペースと一緒に「なりたい自分」になりましょう！

開催日程	場 所
10月～2月の第4(月) 9:30～10:00	林田公民館
10月～2月の第3(火) 9:30～10:00	松山公民館
10月～2月の第2(金) 13:30～14:00	川津公民館
10月～2月の第3(月) 9:30～10:00	府中公民館
10月～2月の第4(木) 9:30～10:00	加茂公民館
10月～2月の第2(水) 9:30～10:00	西庄公民館
10月～2月の第4(火) 9:30～10:00	南部公民館

※府中公民館は12月のみ第1(月)

加茂公民館は 2月のみ第4(金)

**定員** 各公民館10人程度

**申込** 10月14日(金)までに下記へ

**☎ 市地域包括支援センター(☎44・5091)**

## 防災情報はかがわ防災Webポータルで

県では、避難に役立つ情報(雨量、河川水位、河川カメラ、避難情報など)を、パソコンやスマートフォン向けに提供しています。

<https://www.bousai-kagawa.jp/>



## 医療機関で受ける健(検)診の 受診期限は10月末です！

新型コロナウイルスまん延中であっても、健(検)診は必要です。感染を恐れて受診を自粛している間に、がんや生活習慣病が進行することもあります。

市から送られている受診券を確認し、対象になっている健(検)診は10月末までに必ず受診し、ご自身の健康を守りましょう。

●受診方法については、受診券同封の「健(検)診のお知らせ」または「健(検)診カレンダー」をご確認ください。

●受診券を紛失されたかたは、市けんこう課までお問い合わせください。

●乳がん・子宮がん検診は2月末まで、歯周疾患健診は1月末まで、集団がん検診は2月の指定日まで実施しています。

**☎ 市けんこう課(☎44・5006)**

## 10月17日～23日は薬と健康の週間

私たちの健康を守るため、薬はなくてはならないものです。薬との上手な付き合い方を考えてみましょう。「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

医療機関で処方される薬の多くには、価格が安く自己負担が少なくなる「ジェネリック医薬品」があります。効き目に違いはありませんので、ぜひ医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品」を希望してください。

**☎ 市けんこう課(☎44・5006)**

## 10月10日は目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされました。

アイフレイル(加齢による目の機能低下)を感じたら早めの眼科受診で、目の健康寿命を延ばしましょう！

**☎ 市けんこう課(☎44・5006)**

## オミクロン株対応ワクチンの接種について

新型コロナワクチンについて、9月27日(火)以降、従来型のワクチンからオミクロン株対応のワクチンに変更します。

オミクロン株対応ワクチンの接種は、12歳以上で前回の接種日から5カ月経過した3～5回目接種のかたが対象です。また、現時点では接種できる回数は1人1回です。

※3、4回目が未接種のかたはすでに送付している接種券を使用して予約してください。今後接種対象になるかたには、随時接種券を送付します。

**☎ 坂出市新型コロナワクチン接種コールセンター  
(☎85・3100)**

## 令和5年度 私立認定こども園 園児(1号認定)募集



### 坂出一高幼稚園(☎45・2141)

●入園説明会(参加はご家族で1人まで)

11月2日(水) 9:30～11:00  
11月5日(土) 9:30～11:00  
各回30人程度、ホームページより受付

●募集人員

**3歳児** (1号認定) 20人程度  
**4・5歳児** (1号認定) 若干名  
※預かり保育あります  
保育終了時～18:30

●受付期間

11月1日(火)～17日(木)

★未就園児親子登園

ひよこぐみ(どなたでも参加可能)  
水曜日 10:00～11:00

### ルンビニ幼稚園(☎46・9775)

●入園説明会(参加はご家族で1人まで)

10月29日(土) 14:30～16:00  
11月 2日(水) 16:00～17:30

●募集人員

**3歳児** (1号認定) 20人程度  
**4・5歳児** (1号認定) 若干名  
**満3歳児** (1号認定) 15人程度  
※満3歳のお誕生日を迎えた翌月から入園できます

●受付期間

11月1日(火)～18日(金)

●預かり保育

※春・夏・冬休み期間中も預かり保育を実施しています。

### きんかこども園(☎46・8747)

●入園説明会の開催見合わせについて

令和5年度の合同入園説明会は、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、実施を見合わせます。  
見学や説明は個別に対応しますので、お気軽にご連絡ください。

●見学受け入れ日時

月～金曜日の10:00～15:00  
(祝日・年末年始を除く。)  
※必ず事前にお電話でお申し込みください。日時はご希望に添えない場合があります。

市立・私立保育所、認定こども園(2号・3号認定)、事業所内保育所、市立幼稚園の新入園(所)児の募集は11月を予定しています。



坂出の新しい未来、創造中

# まちづくり通信 第5号



このコーナーでは、「坂出再生」に向けたまちづくりの取り組み状況についてご紹介していきます。

「さかいで未来会議」は、坂出のまちづくりを考える学生らによるワークショップ。今回は、まちづくりの先進地視察のレポートをお届けします。

8月23日に第6回「さかいで未来会議」を開催し、岡山県の岡山市にある複合商業施設「ランチ岡山北長瀬」と、高梁市にある「高梁市図書館」へ視察に行きました。

ランチ岡山北長瀬では、建物の景観や、開催されているイベント、出店しているお店の特徴などについて、詳しくお話を伺うことができました。実際に自分たちで歩いてみて、施設内には買い物ができるお店をはじめ、勉強ができるスペース、運動ができる場所などさまざまな施設がそろっており、家族連れの利用が多かったという印象を受けました。

高梁市図書館では、主に図書館を中心としたまちづくりについて学びました。高梁市図書館は、高齢化や人口流出が進むなかで、活気を取り戻そうと「未来につなぐ図書館」をコンセプトにさまざまなジャンルの取り組みを行っていました。特に印象的だった

のが、ヨガ教室や写経写仏の会といった意外なイベントが開催されていたことです。また、館内にカフェや勉強ができるスペース、こどもが遊べる場所、観光案内所などがあり、市民が集う場所として親しまれていました。

今回の先進地視察で、それぞれ印象的だったことや、坂出でも活用できそうなことを参考に、今後のワークショップに活かしていきます。

「さかいで未来会議」メンバー 香川大学 加藤 渚



## 住みたいまち! さかいで

坂出市 独自!

新しい不妊治療の助成制度  
坂出市幸せはこぶコウノトリ応援事業  
が始まります!

今年4月から不妊治療に対する保険適用が開始しましたが、保険適用後、治療の内容によってはこれまでより自己負担額が増加する場合があります。

そこで、体外受精、顕微授精の不妊治療（生殖補助医療）を受けているかたのうち、保険診療の自己負担分（3割相当）や保険外診療の全額自己負担分について、新たに市独自の助成事業を始めます。

助成要件 以下のすべてを満たすこと

- ・生殖補助医療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないまたはその見込みが極めて少ないと医師に診断されたもの
- ・夫婦ともに坂出市民であること
- ・市税の滞納がないこと
- ・初回の助成に係る治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満のものであること

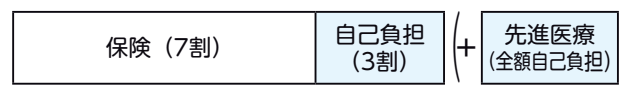
坂出市は、子育て世代に選ばれるまちをめざしています。このコーナーでは、坂出に住んでよかった!と思えるような情報をご紹介します。

### 助成回数

- ・子ども1人につき、妻の年齢が40歳未満は通算6回、40歳以上43歳未満は通算3回まで

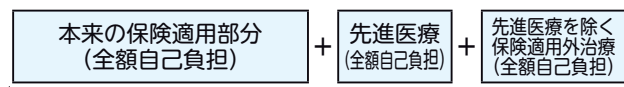
### 治療の種類と助成額

#### ①保険診療の場合



自己負担額に対し、治療内容により最大5万円または2.5万円の助成

#### ②保険外診療の場合



自己負担額に対し、治療内容により最大30万円または10万円の助成



詳しくは市ホームページをご覧ください。

市けんこう課 ☎44・5006

## スマホ教室を開催します

参加料無料!

高齢者歓迎!

スマートフォンに興味があるかたや初心者のかた向けにスマホ教室を開催します。

内容	日時	場所
講座① スマホの使い方、マイナンバーカードの申請方法	10月11日(火) 9:00~10:00	府中公民館
	10月18日(火) 9:00~10:00	中央公民館与島分館
	10月25日(火) 9:00~10:00	松山公民館
講座② マイナポイントの申請方法	10月11日(火) 11:00~12:00	府中公民館
	10月18日(火) 11:00~12:00	中央公民館与島分館
	10月25日(火) 11:00~12:00	松山公民館

定員 各回10人(申込先着順)

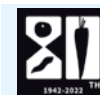
持ち物 講座① スマートフォン ※1、個人番号カード交付申請書 ※2  
講座② スマートフォン ※1、マイナンバーカード(4桁の暗証番号)、決済サービスのICカードまたはアプリ、通帳またはキャッシュカード

※1 貸し出し用もありますので、お持ちでないかたもご参加いただけます。

※2 紛失した場合や届いていない場合などは不要です。

申込 10月5日(水) 10:00~電話にて下記まで。

☎ スマホ教室受付センター(土・日・祝日を除く10:00~17:00) ☎25・0377



## 坂出市市制施行80周年記念 令和4年度坂出市教育文化祭 ~チャレンジ 共に拓こう ふるさとの未来~

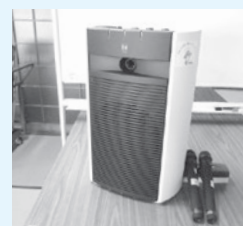
内容	日時	場所
坂出市教育文化祭展覧会	10月22日(土)・23日(日) 9:00~16:30(23日は16:00まで)	東部小学校体育館
坂出市教育文化祭 科学体験発表会(小学校)	10月5日(水) 14:15~16:15	坂出市役所本庁舎本館3階 中会議室2
坂出市教育文化祭 科学体験発表会(中学校)	10月5日(水) 13:50~16:30	坂出市教育会館
坂出市教育文化祭音楽会	10月20日(木) 14:00~16:30	坂出市民ホール
坂出市小学生版画展	令和5年2月(予定)	中央公民館

※詳しくはWebサイト <http://www.sakaide.ed.jp/bunkasai/> をご覧ください。

☎ 市学校教育課 ☎44・5024

## コミュニティ助成で整備しました

(一財)自治総合センターでは、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため宝くじの社会貢献広報事業を行っており、宝くじの助成を受けてコミュニティ活動に使用する備品等を整備しました。



西庄町別宮自治会  
ワイヤレスアンプセット、ホワイトボード等



東部地区連自治会  
スクリーン、プロジェクター等

## 地震から命を守る! 住まいの耐震化補助

市では、住まいの耐震化に対し補助を行っています。

対象住宅 昭和56年5月31日以前に建てられた住宅

対象者 住宅所有者または所有者の承諾を得たかたで市税を滞納していないかた

耐震診断		
上限9万円(補助率90%) 診断士が訪問し、住まいの耐震性能を正確に診断します		
耐震改修	簡易な耐震改修	耐震シェルター・ベッド
100万円まで全額補助	50万円まで全額補助	20万円まで全額補助

補助金活用実績(令和3年度)

診断費 10.7万円	改修費 160万円
補助費 -9.0万円	補助費 -100万円
負担額 1.7万円	負担額 60万円

なんと!  
自己負担額は  
61.7万円

☎ 市建設課 ☎44・5011



# くらしの情報

## イベント・スポーツ

**わくわく〜さかいで〜探けん隊募集親子でみかん狩りしよう!**(鯛めしのお土産付き)  
市生涯学習課 (☎44・5025)



10月22日(土)午前9時30分〜11時  
交流の里おつし  
小学生親子50人  
1,200円  
10月3日(月)〜6日(木)  
※QRコードを読み取り、サイトから応募ください。

**五色台自然楽校**  
〜ドンブリ図鑑作りと秋の森歩き〜  
休暇村讃岐五色台 (☎47・0231)

11月6日(日)午前9時30分〜午後3時  
五色台ビクターセンタークラフトハウス  
無料  
11月3日(祝)までに電話にて  
ドンブリ銀行開催  
帽子・飲み物・雨具・軍手・弁当持参

**消費税インボイス制度等説明会**  
坂出税務署 (☎46・3134)

①10月25日(火)②11月16日(水)③12月13日(火)  
登録申請相談会 午前10時30分〜11時30分  
消費税の仕組みから知りたいかたへ  
午後1時30分〜2時30分  
坂出合同庁舎2階会議室  
各日15人(申込先着順)  
無料  
電話にて要予約

**令和4年度統合失調症の家族学習会**  
中讃保健福祉事務所 (☎24・9963)

第1回 10月27日(木)午前10時〜正午  
第2回 11月24日(木)午後1時30分〜3時30分  
中讃保健福祉事務所(丸亀市)  
回復力を高める家族のコミュニケーション  
30人(申込先着順)  
無料  
10月13日(木)申込締切  
講師 古新町こころの診療所  
精神保健福祉士 斎中 康人氏

**「乗馬体験とアニマルセラピーを学ぶ」**  
さかいで子育て支援センター  
まっす子(☎35・8119)

10月29日(土)午前10時〜正午  
こころの医療センター 五色台  
5〜9歳の子どもの保護者  
10組(申込先着順)  
無料  
専用申込フォームにて  
講師 こころの医療センター 五色台医師・  
馬術選手 宮本 薫氏

**みんなで健幸ウォーキング**  
みんなスポーツさかいで事務局 (☎85・5354)

①10月9日(日)②20日(木)  
午前9時〜(8時50分受付)  
市民広場集合  
のどかな鎌田池を歩く  
(さかいで健幸マップのコース⑥)  
100円(保険料)※会員は無料  
①10月6日(木)②18日(火)申込締切

**みんなで学ぼう!エンジョイ!!ウォーキング**  
みんなスポーツさかいで事務局 (☎85・5354)

11月5日(土)午前9時〜(8時50分受付)  
坂出市緩衝緑地内まろっこパーク集合  
緩衝緑地でのウォーキングや芝生広場での  
リズム体操など

100円(保険料)※会員は無料  
11月1日(火)申込締切

**異文化理解イベント**  
「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)

10月22日(土)午前9時30分〜11時30分  
市民ふれあい会館  
ハロウィーンの紹介、ゲーム、簡単な工作  
満3歳児〜小学生30人(未就学児は保護者同伴)  
500円、会員とその同居家族は300円  
10月11日(火)申込締切、応募多数の場合抽選

**第128回さかいで楽市楽座十月市**  
同実行委員会 (☎46・2701)

10月16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

**ガーデンセミナー「農業の使い方」**  
坂出緩衝緑地管理事務所  
(☎45・6820、☎43・5213)

10月16日(日)午後1時30分〜3時45分  
番の州公園管理事務所  
20人(申込先着順)  
1,000円  
10月3日(月)〜FAXまたはメールにて  
講師 NPOかみは 樹木医 西山 聡氏

**働く女性の家 1日講座 ちぎり絵(千支卵)**  
勤労福祉センター (☎46・2463)

11月6日(日)午前9時30分〜  
勤労福祉センター  
20人(申込先着順)  
1,650円  
10月25日(火)〜11月1日(火)

**香川大学サテライトセミナー**  
市政策課 (☎44・5001)

10月13日(木)午前10時〜11時30分  
市役所本庁舎本館2階大会議室  
薬膳(中医薬膳学)のすすめ  
無料(申込不要)  
講師 教育学部教授 睦 五月氏

**下水道排水設備工事責任技術者更新講習**  
市都市整備課 (☎44・5017)

登録有効期限は令和5年3月31日に満了します。引き  
続き登録を受ける場合は左記の講習を受講してください。  
12月13日(火)午前の部 午前9時30分〜正午  
午後の部 午後1時30分〜4時  
丸亀市綾歌総合文化会館アイレックス  
10月3日(月)〜28日(金)

**備讃瀬戸海上交通センター一般公開**  
備讃瀬戸海上交通センター (☎49・3366)

10月30日(日)午前10時〜午後3時  
備讃瀬戸海上交通センター(宇多津町)  
無料

**坂出市出身フルート奏者**  
「松浦綾音フルートリサイタル」  
源内音楽ホール事務局 (☎87・8994・1000)

12月4日(日)午後2時開演(1時30分開場)  
源内音楽ホール(さぬき市)  
1,000円(全席自由)  
※愛好者の会会員2割引  
チケットは源内音楽ホール、ユープラザ  
うたづなど11カ所販売中

**講座・募集**  
文学講座「奥の細道」  
坂出市文化協会 多田羅 (☎46・5357)

10月2日(日)午後1時〜  
大橋記念図書館

**国際理解講座**  
「ベトナムのファストフード作りを楽しもう」  
坂出市国際交流協会事務局 (☎44・5000)

10月18日(火)午前10時〜11時30分  
坂出市勤労福祉センター 割烹室  
バイナー作り(持ち帰り)、食文化の紹介  
15人(申込先着順)  
1,000円(会員600円)  
10月3日(月)〜電話にて

**市美術展覧会 出品作品募集**  
中央公民館 (☎46・2422)

11月26日(土)・27日(日)(作品搬入日)  
市内在住・在学・在勤のかた  
絵画・彫刻・美術工芸・書・写真等  
展覧会は12月3日(土)〜11日(日)に  
市民美術館で開催します。

**相談**

**行政書士電話相談**  
香川県行政書士会 (☎87・8666・1121)

10月6日(木)午前10時〜午後3時  
相談電話番号 ☎87・8022・8180

**無料労働問題相談会**  
香川県労働委員会事務局  
(☎87・8322・3723)

10月13日(木)午前9時30分〜午後4時30分  
丸亀市役所3階302会議室  
解雇や雇止め、パワハラなど職場のトラ  
ブルに関する相談  
10月12日(水)午後5時申込締切  
応募多数の場合先着順

**事業承継相談会**  
香川県事業承継・引継ぎ支援センター  
(☎87・8022・3033)

10月5日(水)・6日(木)①午前10時〜11時  
②午後1時〜2時③午後3時〜4時  
坂出商工会議所  
無料  
電話にて要事前申込

**介護予防教室「ミュージック・ヒーリング」**  
地域包括支援センター (☎44・5091)

「ミュージック・ヒーリング」は、認知症予  
防を目的とした、音楽療法士による歌を聴  
いたり楽しく歌ったりする教室です。  
①10月7日(金)②11月25日(金)  
③12月23日(金)午後2時〜3時  
市民ふれあい会館2階  
各35人(定員を超えた場合は抽選)  
各回開催日3日前まで

**古文書講座 新版坂出市史を読む会**  
坂出市史編さん所 (☎44・4044)

古文書講座  
10月1日(土)・11月5日(土)  
12月3日(土)午後2時〜  
新版坂出市史を読む会  
①10月8日(土)・11月26日(土)  
12月10日(土)午後2時〜  
②10月22日(土)・11月19日(土)  
12月17日(土)午後2時〜  
①現代篇②中世篇・近世篇  
勤労福祉センター

**第12回公開講座**  
「今と違った100年前の図書館」  
鎌田共済会郷土博物館 (☎46・2275)

10月29日(土)  
午前の部 10時〜11時30分(9時30分開場)  
午後の部 1時30分〜3時(1時開場)  
鎌田共済会郷土博物館2階講堂  
各回20人(申込先着順)  
無料  
10月4日(火)〜受付開始  
講師 同館長 大山 眞充氏

**マイナンバーカードづくりませんか**  
土日開庁実施中!

市役所1階市民課窓口で  
マイナンバーカードの申請、  
交付等ができます。

10月9日(日)・22日(土)  
11月13日(日)・26日(土)  
9:00〜12:00

市市民課 (☎44・5005)へ電話にて  
平日 9:00〜17:00

予約制

**水道の漏水のお問い合わせ**  
道路上および道路からメーターまでの  
間で漏水している場合

香川県広域水道企業団 中讃ブロック統括  
センター 水道整備課 (☎98・1103)

メーターから家庭内の各蛇口等までの  
間で漏水している場合

お知り合いの水道業者または  
坂出市上下水道工業協同組合  
(☎45・4633)

**今月の納税**

市・県民税※……………3期  
国民健康保険税※……………4期  
介護保険料……………4期  
後期高齢者医療保険料……………4期

納期限は、10月31日(月)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。  
(※の付いているのは、コンビニエンス  
ストアやスマホ決済アプリで支払えます。)



# 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	19日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	17日(月) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(金) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
税務相談 IT相談 経営相談 労務相談 金融相談 法律相談 創業相談 事業承継相談	19日(水) 10:00~16:00 13:00~15:00 14:00~16:00 10:00~16:00 10:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。
年金相談	第2(木)(要予約) 10:00~15:00	本庁舎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	市子ども課 (☎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)
手話通訳者設置	毎週(月)・(水)・(金) 8:30~17:00	市ふくし課 (☎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) きんかこども園内(☎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) 9:30~12:00	
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	
成年後見制度専門職相談 (弁護士・司法書士) ※3日前までに要予約	第2(木) 13:00~16:00	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(水)・(木)・(金)* 8:30~17:15	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(木) (要予約) 9:00~12:00	※相談日が変更となる場合があります。 *第4(金)9:00~15:00は うたづ安全安心ステーションで 出張相談を実施。
教育相談	毎週(月)~(金) 9:00~17:00	少年育成センター (☎46・2777)

## 学園だより

坂出中学校 男子ソフトテニス部  
2年 中村 圭太さん



僕たち坂出中学校男子ソフトテニス部は、2年生16人、1年生13人で活動しています。みんなの共通点は、ソフトテニスが好きなおことです。そして、その気持ちをやる気に換え、県大会出場をめざして、日々一生懸命練習に取り組んでいます。また、男子ソフトテニス部では、「礼儀」も大切にしています。僕たちの技術は未熟で、まだまだソフトテニスを上手にできるわけではありません。だからこそ、礼儀を正し、みんなで上手くなっていけるよう頑張っています。

僕たち坂出中学校男子ソフトテニス部は、2年生16人、1年生13人で活動しています。みんなの共通点は、ソフトテニスが好きなおことです。そして、その気持ちをやる気に換え、県大会出場をめざして、日々一生懸命練習に取り組んでいます。また、男子ソフトテニス部では、「礼儀」も大切にしています。僕たちの技術は未熟で、まだまだソフトテニスを上手にできるわけではありません。だからこそ、礼儀を正し、みんなで上手くなっていけるよう頑張っています。

## みんなの広場 minnanohiroba

### 外国人住民に伝わるやさしい日本語を学ぼう

「やさしい日本語」は、外国人にとって簡単でわかりやすい日本語のことです。普段使う日本語を工夫して、外国人とコミュニケーションをとってみましょう。今月も、話し方のポイントを紹介しします。



#### ポイント④

必要のない言葉を使わない

「ええと」「じゃあ」「うーん」などは、なるべく使わないようにしましょう。

**例文** ええと、あー、うーん、そうですねー、だいたい5,000円ぐらいかなあ…。  
**話し方例** 5,000円ぐらいです。



#### ポイント⑤

積極的に言葉を言い換える

伝わっていないと思ったら、もっと簡単な言葉や表現に言い換えましょう。具体例を示すことも有効です。

**話し方例** 粗大ごみは、来週の月曜日に捨ててください。粗大ごみは、机やいすなどの大きいごみです。

### 簡単な話し方例の紹介

- こちらにご記入ください。 → これに書いてください。
- 何かお探ですか。 → 何が欲しいですか。
- 趣味は何ですか。 → 何が好きですか。スポーツ？音楽？料理？

## 育成センターだより

もう一度スマホと向き合ってみよう



林田小学校  
6年 谷川 もねさん

スマホは、すぐに人と連絡が取れ、簡単に情報を得られるなど大変便利です。今ではスマホを中心とした世界も広がってきています。しかし、スマホが便利なものである一方で、使い方を誤れば悪いこともあります。そこに気付かなければ、スマホの使用はどんどん悪い方向に進んでいくのではないのでしょうか。

スマホの使用で、私が特に気を付けたいことは、友達との文字でのやり取りです。文字だけの連絡だと、表情が見えず、相手がどう思っているのかが分かりにくいいため、送られた側は、内容によっては悪く捉えてしまうことがあります。たった一言で、だれかを傷つけてしまうこともあるのではないかと思います。だからこそ、文を送る際は、送られる側の立場に立って、どう受け取るかをきちんと考えることが大切だと思っています。

私は、あまり考えずに言いたいことを言ってしまう場合があります。だから、もう一度スマホと向き合ってみようと思えます。そして、ネットでのトラブルが起きないように、気を付けてスマホを使用していきたいです。

## Let's ころばんで体操!

転倒して骨折してしまうと、長期間動けなくなり、回復しても今までのように動けなくなる可能性があります。転倒する場所として一番多いのは「自宅」だと言われており、住み慣れている場所こそ注意が必要です。

コード類をまとめたり、滑り止めマットを敷いたりと住宅環境を整えることも転倒予防に大切ですが、転ばないように足腰の筋力をつけ、もしまずいたとしても怪我をしないよう踏ん張る力をつけることも大切です。

これまで、おうちでできる、簡単に手軽なストレッチや転倒予防体操を紹介してきましたが、転倒予防体操「ころばんで体操」を続けることで、足腰の筋力がつき、日常生活で転びにくくなります。

いきなりたくさん頑張ろうとすると、怪我につながってしまうこともあるので、無理をせず自分のペースで続けるようにしてくださいね。

「ころばんで体操」は市公式YouTubeで動画配信しています。ぜひ、動画を見ながら体操をしてみてください!



「ころばんで体操」の動画はこちらから



## 広報クイズ & アンケート

クイズ正解者の中から抽選で3人に図書カード(500円分)が当たります。当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズ  
新しい不妊治療の助成制度  
坂出市幸せはこぶ  
〇〇〇〇〇〇応援事業

### アンケート

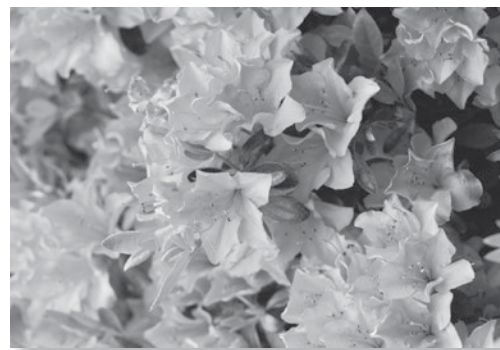
- よかった記事・よくなかった記事とその理由
- よりよい広報誌づくりのために、「広報さかいで」に関するご意見、ご感想

### 応募方法

郵便はがきに①クイズの答え②アンケートの回答③住所④氏名⑤年齢を記入して、下記へ送付してください。10月12日(水)必着。

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号  
坂出市秘書広報課





# 「華」PHOTO

坂出高校 1年 針生 琉愛さん

市内の高校写真部より毎月とおきの1枚が届きます。来月は坂出商業高校!

## 防災

vol.124



## 大切な人に 防災ギフトを 贈りませんか?



さかいで131おとめ隊\* 山田愛莉(秘書広報課) 問合せ先 市危機管理課(☎44・5023)

\*さかいで131おとめ隊とは市職員有志による防災チームです。

防災ひとくちメモ 今月の放送は5、19日(水)午後0:07~、7:07~(FM SUN 76.1MHz)

災害の備えをこまめに後回しにしてしまう人も多いと思います。ギフトで贈れば大切な人が備えるきっかけになります。今回はお祝いやプレゼントとして贈りたい防災ギフトをご紹介します。

### 1. 防災セット

防災リュックのような一式セットは避難時にすぐ持ち出せます。

### 2. スタイリッシュな防災グッズ

デザインにこだわったグッズはインテリアになじんで置く場所に困りません。

### 3. カタログギフト

防災グッズ専門のカタログギフトも販売されています。受け取った人が選んで注文できるのが魅力です。

### 4. 非常食

災害が起こらなくてもローリングストック。ギフトだからこそ味にもこだわると喜ばれます。

### 5. キャンプグッズ

災害時のサバイバルに役立ちます。アウトドアやキャンプ好きな人に。

防災ギフトで、大切な人に守りたいという気持ちを届けてみませんか。

## 「キレイキレイのまち 坂出」

プロジェクト通信

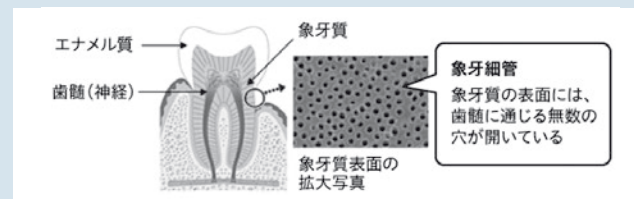


### 冷たいものが 歯にしみる人に

#### 「知覚過敏」の原因と対処について

ライオン(株)オーラルケアマイスター 平野 正徳 さん

むし歯でもないのに冷たいもので歯がしみたり、痛みが生じる症状を「知覚過敏」といいます。知覚過敏になると、なぜ痛みを感じるのでしょうか? 歯は、通常はエナメル質と歯ぐきに覆われていて、こうした刺激から守られています。しかし、歯周病や不適切なブラッシングなどが原因で歯ぐきが下がってくると、歯の根元の部分の「象牙質」が露出してしまいます。象牙質には、「歯髄」につながる無数の穴が開いており、ここを通して刺激が神経に伝わり、痛みを感じてしまうのです。知覚過敏が気になるかたは、ハミガキの際、次の点に気をつけましょう。



- ①薬用成分が入った知覚過敏ケア用のハミガキ剤を使いましょう。
- ②軽い力で歯をみがくようにしましょう。
- ③すすぎは冷たい水ではなく、ぬるま湯ですすぎましょう。歯の根元が露出した状態は「根面う蝕」になりやすいので、早めに歯科医院で相談することをお勧めします。

問合せ先 市政策課(☎44・5001)、市けんこう課(☎44・5006)

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。

## 秋の読書週間「本と珈琲と音楽と」イベント特集

本



### 本が好き

安野 光雅 / 著 山川出版社  
子どもの頃から本が好きだった著者が読みふけた書物の中から、世間ではあまり知られていない名著をイラストとともに紹介。

珈琲



### 月とコーヒー

吉田 篤弘 / 著 徳間書店  
甘くないケーキ、世界の果てのコンラドリー、セーターの袖の小さな穴...一日の終わりに読むために紡がれた24の短編集。

音楽



### 永遠をさがしに

原田 マハ / 著 河出書房新社  
世界的な指揮者の父とふたりで暮らす和音のもとにあらわれた型破りな「新しい母」。孤独な少女が音を取り戻すまでの物語。

☎45・6677

図書館HP ▶



## Library

大橋記念図書館  
火~金 9:00~18:00  
土・日・祝 9:00~17:00

### 休館日

- 3日(月)
- 11日(火)
- 17日(月)
- 24日(月)
- 28日(金)
- 31日(月)



### 図書館通信

#### 1日限りの特別な夜を図書館で...

10月29日(土) 午後6時~9時、特別に図書館を開館し、朗読会や弾き語りLIVE、選書会のイベントを行います。一部事前申し込みが必要なものもあります。詳細は2ページにて。ぜひお越しください。

## 図書館で遊ぼう!

1日(出)	こども映画の会	14:00~
◇	英語よみかきせ	15:00~
7日(金)	天体観望会	19:00~
8日(出)	本のリサイクル八日市	10:00~
◇	おはなし会	14:00~
12日(水)	わらべうたであそぼう	10:30~
14日(金)	としょかんカンガルータイム	10:00~
15日(出)	おはなし会	11:00~
22日(出)	紙芝居の会	11:00~
29日(出)	本と珈琲と音楽と	18:00~
30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~
4日(火)	ブックスタート(地域保健センター)	13:30~

今月の展示 読書週間企画展示「本からとびだしたキッズルーム」

## なかよしブックン

※時間等の詳細はホームページで確認できます。

とき	地区
4日(火)	府 中
5日(水)	加 茂
6日(木)	川 津
7日(金)	東 部
13日(水)	金山・江尻
14日(金)	附 属
18日(火)	松山・王越
19日(水)	林 田
20日(木)	府 中
21日(金)	西 庄
25日(火)	島しょ部
26日(水)	瀬居・東部
27日(木)	坂 出 小

### 貸出ランキング

(令和4年2月~7月)

小説(一般)	冊数	著者
1 白鳥とコウモリ	1	東野 圭吾 著
2 クスノキの番人	2	東野 圭吾 著
3 塞王の楯	3	今村 翔吾 著
4 ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人	4	東野 圭吾 著
5 希望の糸	5	東野 圭吾 著

## Gallery ☎44・5001

市民ギャラリーかもめ  
**国際平和ポスター展** 10月5日(水)~13日(木)  
5、6、7、11、12日 15:00~19:00  
8、9、10日 9:00~19:00  
13日 15:00~17:00  
**第4回 秋の山野草展**  
10月15日(土) 9:00~17:00  
10月16日(日) 9:00~16:00  
**華道家元池坊丸亀支部ミニ花展・青年部発表記念花展**  
10月22日(土)、23日(日) 10:00~16:00

## Hall ☎45・1505

市民ホール 火曜日休館

日	曜	行事名
2	日	映画会『ぼけますから、よろしくお願ひします』
7	金	坂出市戦没者追悼式
8	土	坂出市市制施行80周年記念 クラシックコンサート ~音楽で巡る世界の旅~
16	日	第39回坂出市民大学
20	木	坂出市教育文化祭音楽祭
22	土	坂出市民芸術祭 坂出歌謡愛好会の会
23	日	◇
29	土	坂出市民芸術祭 ジュニアコンサート・坂出市民音楽祭
30	日	坂出市民芸術祭 坂出みんなの友の会(民謡・民路)

## Art Museum ☎45・7110

市民美術館  
開館時間 9:00~17:00/入館無料  
**第37回 現代童画の世界展**  
併催: 2022現代童画ジュニア展  
10月8日(土)~23日(日)  
8日(土)は13:00~開館  
11日(火)、17日(月)休館

## 市民提案型企画事業① ETstudio プレゼンツ

旅する尺八奏者 香川初来 氏  
**ブルース・ヒューバナー  
ギャラリーコンサート**  
日時 10月22日(土)  
18:30~(18:00開場)  
料金 一般2,000円など  
定員 35人(電話にて申込先着順)

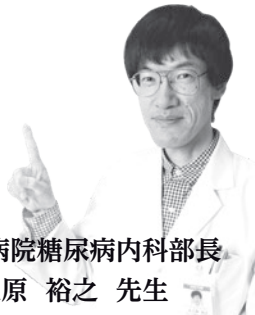


## 招くやみ

8月1日~31日 (ご遺族の申し込みにより掲載しています)

日	曜	行事名
2	日	映画会『ぼけますから、よろしくお願ひします』
7	金	坂出市戦没者追悼式
8	土	坂出市市制施行80周年記念 クラシックコンサート ~音楽で巡る世界の旅~
16	日	第39回坂出市民大学
20	木	坂出市教育文化祭音楽祭
22	土	坂出市民芸術祭 坂出歌謡愛好会の会
23	日	◇
29	土	坂出市民芸術祭 ジュニアコンサート・坂出市民音楽祭
30	日	坂出市民芸術祭 坂出みんなの友の会(民謡・民路)





市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生

## 青空の下で運動を 始めましょう

厚労省の10都府県の45〜74歳の男女計83,034人の調査では、日常生活で体をよく動かしている人はそうでない人に比べ、死亡リスクが3割から4割低くなると報告されています。運動して体の筋肉の収縮が起きると、低ブドウ糖、低酸素状態、虚血により細胞内のエネルギーが欠乏することで、アデノシナーン酸キナーゼという遺伝子のスイッチがONになり、エネルギーを消費する経路を止めて、産生経路の効率を高めるように作用する結果、長生きにつながっていくとされます。そしてこれは運動の種類にかかわらず、日常生活でいかに体を動かす時間を増やすかが重要だといえます。

運動することで、インスリン抵抗性が改善されて血糖値が下がります。体重が減って、高血圧や脂質異常症が改善され、心肺機能が向上します。いらだちや不安感が抑えられ、ストレスが軽減されます。筋力がつくことで体力に自身が持てます。

加齢による骨粗しょう症から骨折を起こすと、寝たきりの原因となります。日常生活で骨に負荷をかけることで、骨が強くなります。ウォーキングのように体重負荷があまりかからない弱い刺激でも、長く続けることで骨を鍛えることができます。

爽やかな季節となり、戸外で体を動かすのに絶好の機会を迎えました。体を動かすことの意味を思いながら、ウォーキングでもラジオリオ体操でも、できる運動から取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 自分らしく生きる 障がい福祉通信 vol.7

問 市ふくし課 ☎44・5007

### 障がい者就労施設をご支援ください

障がい者就労施設では、障がいのある人の自立と社会参加を促進するため、さまざまな商品の製造・販売や、草刈、農作業などを行っており、市内には9事業所あります。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、障がい者就労継続支援事業所などへの業務（各種軽作業、清掃など）の発注が減少し、また各種イベントの中止・延期による自主製品（お菓子、布製品など）の販売機会が減少しているため、そこで働く障がい者の工賃（給料）への影響が深刻となっています。

ぜひ、企業・団体の皆さんには障がい者就労継続支援事業所などへの業務発注や自主製品の販売の場の提供を、市民の皆さんには自主製品の購入について協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。

### 母子保健行事

場 所：地域保健センター ☎45・7437  
問合先：市けんこう課 ☎44・5006

- 対象**
- 3〜4カ月児健康診査 4日(火) 13:00〜14:30 令和4年6月生まれ
  - 1歳6カ月児健康診査 20日(木) 13:00〜14:30 令和3年4月生まれ
  - 2歳児相談 13日(木) 9:15〜10:45 令和2年10月生まれ
  - 3歳児健康診査 27日(木) 13:00〜14:30 平成31年3月生まれ  
※場所：坂出市役所本庁舎本館2階 大会議室
  - 子育てサークル 要予約 18日(火) 13:30〜15:00 生後3カ月〜1歳児までとその家族
  - かもめ教室 要予約 18日(火) 9:30〜11:30 子育てに不安のあるかた
  - 離乳食講習 5日(水) 13:00〜14:30 生後4〜5カ月児とその家族  
※場所：かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館2階
  - ベビーマッサージ 要予約 3日(月) 10:00〜11:30 1歳未満のお子さんと家族  
※場所：まろっ子ひろば

### 相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

- 場所**
- 栄養相談 要予約 17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 5日(水) 13:00〜16:00 地域保健センター
  - こども相談 要予約 発達や育児に不安のあるかた 21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 13日(木) 13:30〜15:30 地域保健センター

### 集団がん検診

市けんこう課 ☎44・5006  
★香川県総合健診協会 ☎087・881・6309 ※受診時はマスクの着用をお願いします。すべてのがん検診について、予約を実施日の7日前までをお願いします。また、当日受診券がないかたは受診できません。

結核・肺がん検診	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
3日(月) 9:00〜 川津公民館	12日(水) 8:30〜 地域保健センター 23日(日) 8:30〜 地域保健センター 25日(火) 8:30〜 西庄公民館	15日(土) 9:30〜 坂出市役所★ 13:00〜 坂出市役所★ 17日(月) 14:00〜 府中公民館	14日(金) 9:00〜 地域保健センター

### 休日当番院

医療Netさめぎ ☎0120-979-199

- 2日(日) いけうち小児科医院 宇多津町 ☎49・2100 小  
まつむら内科クリニック 江尻町 ☎44・1133 内  
たかはし整形外科医院 笠指町 ☎45・6121 外
- 9日(日) 回生病院 室町三 ☎46・1011 内・小・外
- 10日(祝) 佐藤医院 駒止町二 ☎46・3387 内  
永井循環器内科医院 川津町 ☎44・1177 内  
永井整形外科医院 川津町 ☎45・1177 外
- 16日(日) 坂出市立病院 寿町三 ☎46・5131 内・小・外
- 23日(日) 聖マルチン病院 谷町一 ☎46・5195 内・小・外
- 30日(日) 富士クリニック 宇多津町 ☎49・7576 内  
つぎき内科クリニック 林田町 ☎47・0130 内  
井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町 ☎49・1700 外

### 健康教室

実技 講話 Bは市内在住の65歳以上のかた対象

市民ふれあい会館			☎
5日(水) 10:00〜11:00	子育て世代のためのyoga教室※	福岡 ヨガ講師	A
6日(木) 9:30〜 75歳以上 10:30〜 74歳以下	腰痛・膝痛予防体操	森 健康運動指導士	B
7日(金) 14:00〜15:00	ミュージック・ヒーリング(予約者のみ)	野方 音楽療法士	B
13日(木) 9:30〜 75歳以上 10:30〜 74歳以下	音楽に合わせて体操教室	尾島 健康運動指導士	B
19日(水) 14:00〜15:30	坂出発祥☆「自強術」にチャレンジ!	自強術 講師	B
19日(水) 15:00〜16:00	子育て世代のためのyoga教室※	福岡 ヨガ講師	A
21日(金) 9:30〜 75歳以上 10:30〜 74歳以下	ヨーガで心も体もリラックス	福岡 健康運動指導士	B
27日(木) 13:30〜 75歳以上 14:30〜 74歳以下	腰痛・膝痛予防体操	六車 健康運動指導士	B

※子育て世代のためのyoga教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、託児も含め10組まで（前日までに市けんこう課に予約）とさせていただきます。

勤労福祉センター			☎
5日(水) 14:00〜15:00	男性はつらつ教室	吉田 健康運動指導士	B
7日(金) 9:30〜 75歳以上 10:30〜 74歳以下	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
28日(金) 9:30〜 75歳以上 10:30〜 74歳以下	脳とからだの若返り教室〜運動教室〜	リハビリ専門職	B

Bの健康教室について、時間や内容が変更になる可能性があります。ご不明な点は市地域包括支援センターへお問い合わせください。

坂出市立病院			☎
糖尿病教室、健康教室は中止します。			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





9/8~12 庭園の美と音楽に包まれて  
香風園観月会

中秋の名月の前後5日間、香風園がライトアップされ、演奏会が開催されました。坂出市在住の彫刻作家さとうゆうじ氏の作品も展示され、来場者は幻想的な雰囲気の中で秋の月を楽しみました。



8/22 透明ディスプレイモニター寄贈  
川崎重工労働組合坂出支部



ふくし課窓口に設置し、聞こえないかた、聞こえにくいかたとのコミュニケーション支援に活用させていただく予定です。

8/23 さかいで未来会議  
先進地のまちづくりを体感!

さかいで未来会議のメンバーが、坂出緩衝緑地の利活用とJR坂出駅前複合施設の整備をテーマとしたワークショップに向け、岡山県の複合商業施設「ランチ岡北長瀬」と「高梁市図書館」の視察に行ってきました。先進的な施設の中を実際に歩いたり、運営するかたにお話を聞いたりしてイメージやアイデアを膨らませました。



9/1 新しい学校給食センターからの給食がスタート

9月1日から全ての市立幼小中学校へ新しい学校給食センターからの給食提供を開始しました。本市初のPFI事業により、坂出産の地場産物を積極的に取り入れた安全安心でおいしい学校給食を提供します。この日の献立は、鶏肉の唐揚げ、さつまいものみそ汁、野菜のしそあえ。おいしそうに笑顔で食べる姿や、たくさんおかわりする姿がみられました!



さつまいものみそ汁には、坂出で採れた「金時いも」が!

まろ通信



**Information**  
~まろのスケジュール帳~  
10/16(日) 11:00ごろ  
楽市楽座 @JR坂出駅前  
10/23(日) 10:00ごろ  
坂出市民健康づくりの日  
@坂出市立体育館  
※最新のまろの予定は、市ホームページ「まろの部屋」で見てください。



おだりこちゃん  
小田 莉子ちゃん  
(加茂町) R2.1.13  
お茶目なわんぱくガール  
我が家のアイドルです



いわたんま  
岩本 典真ちゃん  
(旭町三)  
R1.11.1生  
いっぱいお喋りできる  
ようになってきたよ  
楽しいね♡



ごとうひより  
後藤 日陽莉ちゃん  
(昭和町一)  
R2.12.7生  
はじめてのビニール  
プールでたくさん遊びました♪



おおかわ えいと  
大川 栄斗ちゃん  
(加茂町)  
R2.7.6生  
元気いっぱい!  
笑顔いっぱい!  
2歳おめでとう♡

8/17 白峰中学校軟式野球部  
18年ぶり全国大会へ

四国大会で18年ぶりの優勝を飾り、全日本少年軟式野球大会への出場権を獲得。正木主将は「四国代表として堂々とプレーしてきます」と決意表明しました。



8/25 大相撲坂中特別場所講演会  
「無限の可能性! ~明日への扉~」

本市の「心をはぐくむ講師派遣事業」により、君ヶ濱一蔵親方(元関脇 琴勇輝関)に進路や生き方について講演いただきました。







# GOGO!★さかいで消防 CALL119

**番の州分署**は番の州公園の南にあり、ポンプ車の他に、番の州コンビナート工業地帯の災害に備えて、3点セットと呼ばれる特殊な車も配備しています。3点セットについて簡単にご紹介します。



**1**  
大型高所放水車  
高さ約22mから  
水を出す車



**2**  
大型化学車  
水と泡原液（石鹼水  
と同じ成分）を  
混ぜて出す車



**3**  
泡原液搬送車  
泡原液（4,000L）を  
運ぶ車

香川県内では、坂出市消防本部だけに配備されている特殊な車です。気軽に見学に来てください！

市HPでも消防本部の紹介を掲載中

坂出市消防本部

検索



## DATA

9月1日現在（ ）内は前月比  
人口 49,482人(-25)  
男 23,645人(-5)  
女 25,837人(-20)  
世帯 21,332世帯(14)

(8月)  
出生 15人(-3)  
死亡 73人(14)  
転入 175人(6)  
転出 142人(-36)  
交通事故 17件(死者0人)  
救急 431件  
火災 4件

火災に関する放送内容は  
☎ 45・4949で  
防災行政無線の放送内容は  
☎ 85・6131で  
ご確認ください。

市制施行 昭和17年(1942)  
市の面積 92.49km<sup>2</sup>  
市の木 珊瑚樹  
市の花木・草花 桜・コスモス

※令和2年国勢調査の確定値を基本に、  
毎月の住民異動から推計した人口・世帯数です。



### つくりかた

- 1 にんじんを千切り、たまねぎを薄切り、パセリをみじん切りにする。ツナは汁気をきる。
- 2 鍋に湯を沸かし、にんじん、たまねぎ、パセリを入れてさっとゆでる。冷水に取り、水をきる。
- 3 2とツナをボウルに入れ、混ぜ合わせたドレッシングとあえて仕上げる。

健幸ライフの第一歩は「食事」から！  
今月は大人気給食の  
レシピをご紹介します！

## さかいで健幸 クッキング

### キャロットサラダ

#### 材料(4人分)

にんじん	120g	ドレッシング	
たまねぎ	40g	酢	大さじ1
パセリ	2g	油	小さじ1
ツナ缶	小1缶(約70g)	砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1/8
		こしょう	少々

### ワンポイント！

ドレッシングがなじむと、よりおいしくなります

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE

坂出市

検索

編集・発行/坂出市政策部秘書広報課  
〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目3番5号  
(☎ 44・5000)

アプリ「マチイロ」  
でもお届け中

iPhone



Android

