

働きたい 住みたい 子育てしたい 共働のまち

広報さかいで



祝! 20歳



2024

2

No.1403

坂出エリアの路線バスのお気に入りルートを探して
プレゼントを当てよう!

#私の坂出バスルート ハッシュタグキャンペーン

Instagram公式アカウント
@sakaide_ticketqr



☎ キャンペーン委託事業者
株式会社ナイスタウン(☎087-862-7100)

cam
paign 1

公式アカウントをフォロー&いいね!
でキャンペーンの発信をお手伝い

Instagramの公式アカウント
をフォローして投稿に
いいね!する
だけでOK!

10名様

さめき純生うどん
(250g)と鎌田醤油
お試しセット



cam
paign 2

TicketQRをダウンロードして
バスを利用した写真をタグ付け投稿

- ① TicketQRをダウンロード
- ② 坂出エリアの路線バスの車窓から
の景色やおすすめスポットを
撮影
- ③ 写真に公式アカウントを
タグ付けて投稿

3名様

さめき姫いちご
(4パック入り)



cam
paign 3

#私の坂出バスルートを付けて
路線バスのお気に入りルートを投稿

- ① TicketQRをダウンロード
- ② 坂出エリアの路線バスの車窓から
の景色やおすすめスポットを撮影
- ③ 「#私の坂出バスルート」の
ハッシュタグを付けて、写真
とともにお気に入りのルート
を文章で紹介!

2名様

金ラベルオリーブ牛ロースステーキ(1kg)



- ウェブサイトやSNSなどに掲載
している、投稿者が撮影したも
のでない写真は対象外です。
- 事務局で厳正な抽選の上、当選
者を発表します。
- 当選者にはキャンペーン終了後、
公式アカウントよりDMでご連
絡させていただきます。
- キャンペーン2と3の当選には
TicketQRアプリ登録時に発行
されるお客様番号が必要です。

3月3日(日)締切

TicketQRで
バス無料デー



坂出市内の路線バスの乗車がなんと**無料!**

実施日 2月の全ての土・日・祝日
3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日・祝)、12日(月)、
17日(土)、18日(日)、23日(祝)、24日(土)、25日(日)

対象者
・TicketQRアプリ利用者
・坂出市民割プリペイドチケット
利用者

TicketQRアプリはこちら



☎ 市政策課(☎44-5001)

Android iOS

どうやって使ったらいいの?
便利なTicketQRアプリの使い方を教えます!

TicketQRを出張サポート

市内の路線バスのご利用は、便利なキャッシュレ
ス決済アプリ「TicketQR」で!マイナンバーカード
で市民認証ができれば、運賃が**100円割引**に!

ダウンロードの方法や使い方など、出張サポートします。
対象者 おおむね5人以上の団体(坂出市民に限る。)
申込先 サポート委託事業者(株)レッツ(☎35-8902)
※希望日の1週間前までにご連絡ください。個人のかたは、
サポート窓口(株)レッツ)をご利用ください。

目次 Contents

- 3 | #私の坂出バスルート ハッシュタグキャンペーン
- 4 | 市の家計簿
令和4年度決算報告
市職員の給与と定員状況
- 10 | 税の申告が始まります
- 12 | 新型コロナワクチン
令和5年秋開始接種は令和6年3月31日で終了します
- 14 | イベント情報
- 15 | 第34回坂出天狗まつり
- 16 | カメラレポート
- 18 | 図書館
- 19 | さかいで子育て応援Q&A/母子保健行事
- 20 | 健康Oneポイント/健康行事
- 21 | さかいで健康クッキング/一緒にやりまい元気アップ体操
- 22 | 育成センターだより/「やさしい日本語」を学ぼう
- 23 | 突撃!となりの生涯学習/自分らしく生きる障がい福祉通信
- 24 | 暮らしの情報
- 26 | 市民美術館/市民ホール/まろ通信/防災はじめの一步
- 27 | 相談あれこれ/広報クイズ&アンケート/編集後記
- 28 | #さかいでDAYS

今月の表紙

令和6年はたちのつどい 晴れ着姿で、懐かしい面々と笑顔の再会

統計情報

1月1日現在 ()内は前月比
人口 48,685人(-64)
男 23,370人(-39)
女 25,315人(-25)
世帯 21,282世帯(-17)

12月の異動
出生 13人(-18)
死亡 83人(+5)
転入 112人(-50)
転出 106人(-26)
交通事故 14件(死亡0人)
救急 435件
火災 0件

今月のマイナンバー窓口

平日(予約優先)
8:45~17:00
休日(予約のかたのみ)
2月11日(日・祝)8:45~12:00
※予約は、市市民課まで電話にて
☎44-5005 平日8:30~17:00
※休日は、最終予約者の手続き終了
後、受付を終了します。

今月の納税 納期限2月29日(木)

国民健康保険税 8期
介護保険料 8期
後期高齢者医療保険料 8期



天狗うどん

坂出には日本八天狗の一狗である相模坊天狗の伝承が
あります。天狗の名前にかけた10の具(テンのグ)が
入った天狗汁に、讃岐の特産物“うどん”を加えたのが
「天狗うどん」です。2月10日、11日に開催される坂出
天狗まつりでも、食べることができます。

市の家計簿

市民の皆さんからの税金などが昨年度どのように使われたか、令和4年度決算報告、令和4年度決算より算定した健全化判断比率、令和5年度上半期業務状況（企業会計）、職員の給与・定員状況を掲載します。

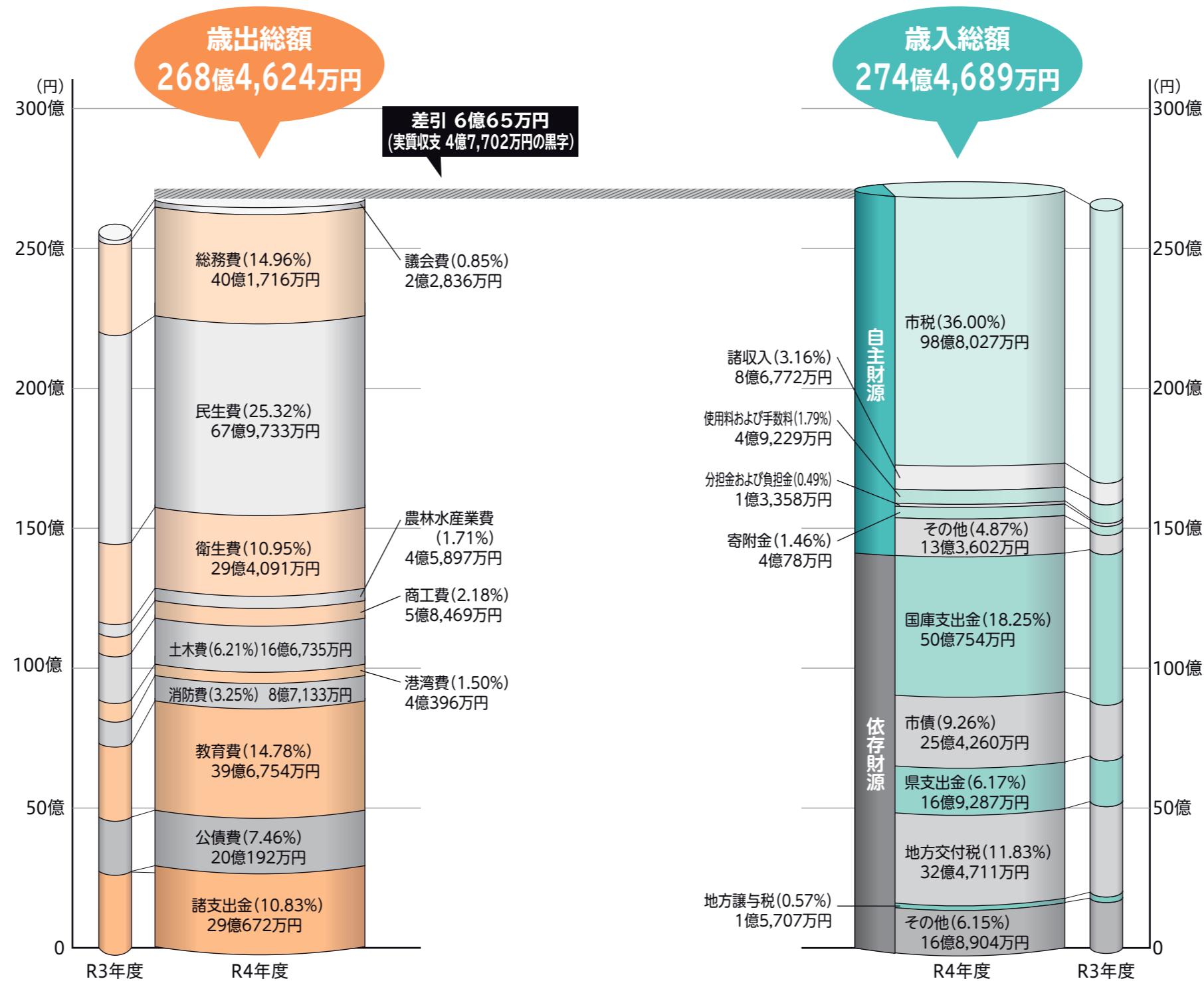
令和4年度決算報告

一般会計

新型コロナウイルス感染症・物価高騰対策に重点

市税を主な財源として、学校、道路などの建設・整備をはじめ、福祉、消防、教育など市の行政運営の基本的な経費を計上した会計です。令和4年度決算については、国庫支出金や地方交付税は減少したものの、市税や市債の増加により、歳入は前年度から増加に転じています。また、歳出についても、学校給食センター整備事業や生活支援（プリペイドカード）事業により、増加に転じています。結果、歳入・歳出ともに前年度に比べ増加となっています。

令和4年度の歳入は274億4,689万円、歳出は268億4,624万円、差し引き6億65万円、差引収支は4億7,702万円の黒字決算となっています。



令和4年度中に
市民1人当たりに使われた金額
(人口50,715人(令和5年4月1日現在)で算出)

529,355円 (↑)
(497,714円)

費目ごとに見てみると...

- 総務費 79,210円 (↑) (64,030円)
- 民生費 134,030円 (↓) (146,621円)
- 衛生費 57,989円 (↑) (55,511円)
- 土木費 32,877円 (↑) (32,639円)
- 教育費 78,232円 (↑) (51,473円)
- 公債費 39,474円 (↑) (37,731円)
- その他 (諸支出金、消防費、商工費など) 107,543円 (↓) (109,709円)

○内の矢印は令和3年度決算と比較した増減を表しています。
()内の数字は令和3年度決算

本市におきましては、今後も行財政改革を積極的に推進し、限られた財源の中で「最少の経費で最大の効果」があげられるよう効率的な市政運営を進めていきます。



用語解説

- 歳入**
 - 自主財源** 市町村が自らの手で徴収または収納できる財源
 - 依存財源** 国や県から交付されたり割り当てられるものなど
 - 市税** 市民税、固定資産税、軽自動車税など
 - 使用料および手数料** 施設やサービスの提供で得るお金
 - 分担金および負担金** 保育所や施設入居者の負担金など
 - 寄附金** ふるさと坂出応援寄附金など
 - その他(自主財源)** 財産収入、繰入金、繰越金
 - 市債** 道路や学校などを整備するために借り入れたお金
 - 国庫支出金、県支出金、地方交付税、地方譲与税** 国や県から交付されるお金
 - その他(依存財源)** 利子割交付金、地方消費税交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、国有提供施設等所在市町村助成交付金、交通安全対策特別交付金、地方特例交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、環境性能割交付金、法人事業税交付金
- 歳出**
 - 議会費** 議会の運営など
 - 総務費** 総務、企画、財務、国際交流など
 - 民生費** 児童福祉、高齢者福祉、障害者福祉など
 - 衛生費** 検診、予防接種、環境保全、墓地整備など
 - 農林水産業費** 農業、水産業の振興
 - 商工費** 商工業、観光振興、消費者や労働者の対策など
 - 土木費** 道路や公園、住宅の整備など
 - 港湾費** 港湾や漁港施設などの建設、維持管理
 - 消防費** 消火、救急活動、防災対策など
 - 教育費** 学校、公民館、図書館などの教育施設の維持、整備など
 - 公債費** 施設整備などの借入金返済
 - 諸支出金** 過年度支出、特別会計繰出金など

Q 坂出市の財政状況は？

令和4年度決算により算定した健全化判断比率などについて

平成19年6月に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が制定されました。この法律は、健全化判断比率などの財政指標を設け、その比率に応じて早期（経営）健全化基準（イエローカード）と財政再生基準（レッドカード）が定められています。平成20年度（平成19年度決算）から健全化判断比率などを公表し、平成21年度（平成20年度決算）からは、健全化判断比率などのうちいずれかが基準以上の場合は、財政健全化計画などの策定が義務付けられています。本市の健全化判断比率と資金不足比率は、下表のとおり、全て基準を下回り、本市の財政状況が「健全段階」であることを示す結果となりました。

今後とも、行財政改革実施計画を着実に実行し、効率的な財政運営を行ってまいります。

健全化判断比率 本市の健全化判断比率は、全て基準を下回りました。

健全化判断比率	令和4年度決算	早期健全化基準	財政再生基準	用語の説明
実質赤字比率	- (▲3.35)	12.85	20.00	一般会計等の実質的な赤字額の標準的な収入に対する割合(財政運営の深刻度を示す)
連結実質赤字比率	- (▲53.10)	17.85	30.00	全会計の実質的な赤字額の標準的な収入に対する割合(地方公共団体全体としての運営の深刻度を示す)
実質公債費比率	7.9	25.0	35.0	一般会計等の実質的な借入金の返済額の標準的な収入に対する割合(資金繰りの危険度を示す)
将来負担比率	73.8	350.0		一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の残高の標準的な収入に対する割合(将来負担の程度を示す)

資金不足比率 本市の資金不足比率は、全特別会計において、基準を下回りました。

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
病院事業	-(▲102.1)	20.0
下水道事業	-(▲9.6)	
坂出港港湾整備事業	-(▲658.0)	

資金不足比率とは
各公営企業の資金不足額の事業規模に対する割合で、経営状況の深刻度を示します

※比率が算定されない場合は「-」で表示し、参考に黒字(資金剰余)の比率を「▲」で表示しています。

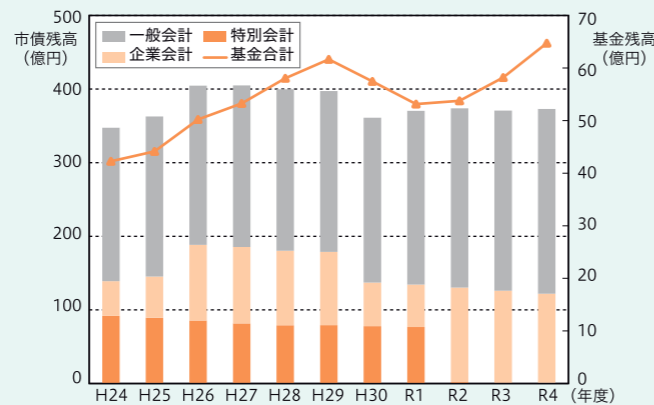
Q 坂出市の預貯金と借入金はどのくらい？

基金と市債

坂出市の預貯金に当たる基金残高は、令和4年度末現在、64億7,339万円となっています。

一方、借入金に当たる市債残高は、令和4年度末現在、373億30万円(一般会計250億9,932万円、特別会計1億409万円、企業会計120億9,689万円)です。

市民1人当たり 預貯金 12万7,643円
借入金 73万5,489円



特別会計

特定の歳入をもつて特定の事業を行う場合など、他の会計と区分して経理する必要がある場合に、法律や条例に基づいて設置しているものです。令和4年度の8の特別会計の決算状況は、次のとおりです。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	60億4,815万円	58億6,314万円
与島診療所	617万円	617万円
港湾整備事業	1億5,237万円	1,068万円
王越診療所	1,082万円	1,082万円
坂出駅北口地下駐車場事業	4,535万円	4,535万円
介護保険	59億4,651万円	57億8,616万円
介護保険介護予防支援	5,807万円	5,807万円
後期高齢者医療	10億4,099万円	10億4,093万円

貸借対照表 (令和5年3月31日)

資産の部		負債・資本の部	
固定資産	140億6,957万円	固定負債	64億8,502万円
流動資産	1億3,686万円	流動負債	5億6,775万円
		繰延収益	54億5,274万円
		資本金	15億2,784万円
		資本剰余金	1億7,308万円
合計	142億643万円	合計	142億643万円

損益計算書 (令和4年4月1日～令和5年3月31日)

費用の部		収益の部	
営業費用	7億5,289万円	営業収益	4億3,266万円
営業外費用	8,055万円	営業外収益	4億78万円
特別損失	0万円	特別利益	0万円
当年度純利益	0万円		
合計	8億3,344万円	合計	8億3,344万円

有収水量 2,030,924m³

貸借対照表 (令和5年3月31日)

資産の部		負債・資本の部	
固定資産	54億8,145万円	固定負債	59億6,233万円
流動資産	70億3,380万円	流動負債	9億182万円
		繰延収益	11億9,693万円
		資本金	20億1,125万円
		資本剰余金	859万円
		利益剰余金	25億8,101万円
		評価差額等	△1億4,668万円
合計	125億1,525万円	合計	125億1,525万円

損益計算書 (令和4年4月1日～令和5年3月31日)

費用の部		収益の部	
医業費用	64億1,542万円	医業収益	63億5,065万円
医業外費用	3億6,266万円	医業外収益	14億9,861万円
特別損失	3,979万円	特別利益	1億3,437万円
当年度純利益	11億6,576万円		
合計	79億8,363万円	合計	79億8,363万円

延べ患者数 入院 54,777人 外来 135,351人

下水道事業

令和4年度は、久米町二丁目、元町二丁目などで下水道布設工事を行い、処理区域面積の拡大を図りました。

令和4年度の業務実績は、処理区域面積345.54ha(前年度比0.81%増)、水洗化人口11,433人(前年度比1.91%増)、有収水量2,030,924m³(前年度比0.46%増)となりました。

また、事業収支の状況は、営業収益が4億3,266万円、営業費用が7億5,289万円で、これに営業外収支などを加えると、収支0円となっています。

病院事業

令和4年度も中讃地域の第二種感染症指定医療機関としての中心的な役割を担い、公立病院としての使命を果たすべく病院運営を行いました。また、医療機能、患者サービス、入院環境の充実を図るため、ベッドサイドモニタの増設、自動遺伝子解析装置の導入などを行いました。

令和4年度の事業収支は、医業収益が63億5,065万円(13.44%増)、医業費用が64億1,542万円(2.76%増)で、これに医業外収支などを加えると、11億6,576万円の純利益となりました。

企業会計

民間の会社のように、その事業の収入で支出をまかなう独立採算事業で、本市では下水道事業と病院事業があります。

令和5年度上半期業務状況(企業会計)

病院事業 (令和5年9月30日)

資産の部		負債・資本の部	
固定資産	55億299万円	固定負債	59億5,902万円
流動資産	72億7,888万円	流動負債	6億6,094万円
		繰延収益	10億7,408万円
		資本金	20億1,125万円
		資本剰余金	859万円
		利益剰余金	32億7,746万円
		評価差額等	△2億947万円
合計	127億8,187万円	合計	127億8,187万円

損益計算書 (令和5年4月1日～9月30日)

費用の部		収益の部	
医業費用	31億2,316万円	医業収益	34億2,807万円
医業外費用	1億8,269万円	医業外収益	6億38万円
特別損失	2,742万円	特別利益	127万円
当年度純利益	6億9,645万円		
合計	40億2,972万円	合計	40億2,972万円

下水道事業 (令和5年9月30日)

資産の部		負債・資本の部	
固定資産	138億9,236万円	固定負債	64億8,502万円
流動資産	12億3,920万円	流動負債	15億9,646万円
		繰延収益	53億4,916万円
		資本金	15億2,784万円
		資本剰余金	1億7,308万円
合計	151億3,156万円	合計	151億3,156万円

損益計算書 (令和5年4月1日～9月30日)

費用の部		収益の部	
営業費用	3億9,238万円	営業収益	2億1,776万円
営業外費用	3,879万円	営業外収益	2億1,342万円
特別損失	1万円	特別利益	0万円
当年度純利益	0万円		
合計	4億3,118万円	合計	4億3,118万円

職員の給与に関すること

人件費の状況 (令和4年度普通会計決算より)

住民基本台帳人口 (令和5年1月1日)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 令和3年度の 人件費率
50,931人	268億3,542万4千円	4億7,356万5千円	50億1,443万4千円	18.7%	19.1%

・人件費には、特別職に支給される給料・報酬を含みます。

職員給与費の状況 (令和4年度普通会計決算より)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たり 給与費(B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
496人	20億4,926万9千円	4億9,608万7千円	7億6,180万2千円	33億715万8千円	666万8千円

・職員手当には退職手当を含みません。
・職員数は、地方公務員給与実態調査にて報告した普通会計関係に属する令和4年4月1日現在の職員の総数です。
・給与費については、任期付短時間勤務職員、フルタイム会計年度任用職員の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいません。

職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	305,331円	387,202円	40.8歳
技能労務職	292,011円	345,775円	49.7歳

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分		10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満
		一般行政職	大学卒 282,800円	333,500円	367,500円
	高校卒	- 円	- 円	- 円	- 円

・該当職員が3人以下の場合は、-で表示しています。

職員手当の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	坂 出 市		国		
	期 末	勤 勉	期 末	勤 勉	
期末手当 勤勉手当	6月期	1.2月分 (0.675月分) (※1.25月分)	1.0月分 (0.475月分)	1.2月分 (0.675月分)	1.0月分 (0.475月分)
	12月期	1.2月分 (0.675月分) (※1.25月分)	1.0月分 (0.475月分)	1.2月分 (0.675月分)	1.0月分 (0.475月分)
	計	2.4月分 (1.35月分) (※2.5月分)	2.0月分 (0.95月分)	2.4月分 (1.35月分)	2.0月分 (0.95月分)
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	本市と同じ	
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分		
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分		
	最高限度	47.709月分	47.709月分	本市と同じ	
	その他の 加算措置	定年前早期退職特例措置 (2~20%加算)	定年前早期退職特例措置 (2~45%加算)		
調整額	職務の級などに応じて 調整額の制度あり				
退職時特別昇給	なし				

・職員手当は、上記手当のほか、特殊勤務手当・時間外勤務手当などがあります。
・期末手当・勤勉手当の()内は、暫定再任用職員に係る支給割合です。
・期末手当・勤勉手当の(※)内は、会計年度任用職員に係る支給割合です。

職員の初任給の状況 (令和5年4月1日現在)

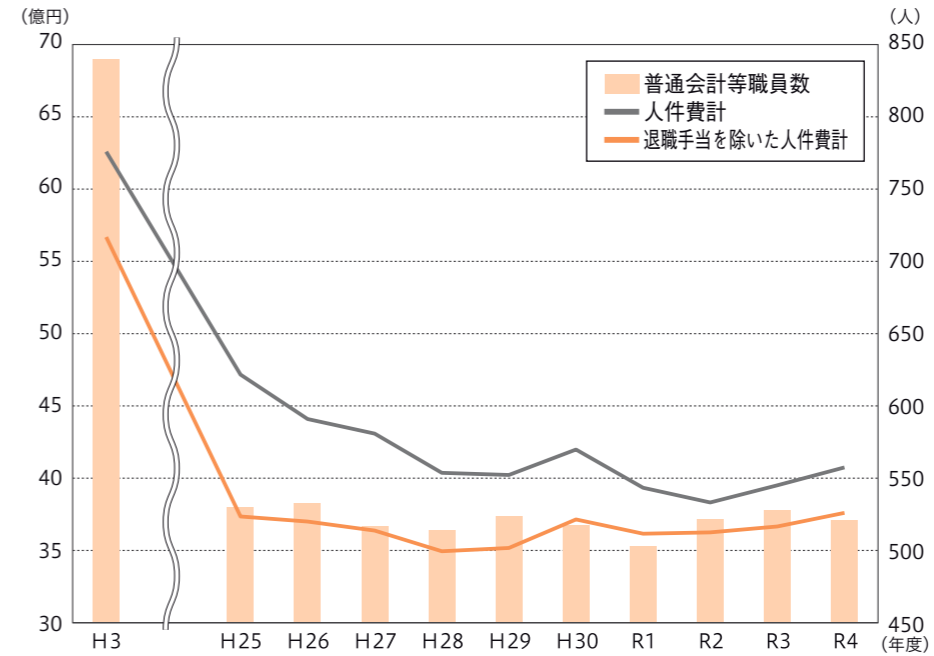
区 分	坂出市	国
一般行政職	大学卒 191,700円	185,200円
	高校卒 158,900円	154,600円

特別職の報酬等の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	給料月額等
給 料	市 長 885,000円
	副市長 679,000円
	教育長 610,000円
報 酬	議 長 554,000円
	副議長 483,000円
期 末 手 当	議 員 433,000円
	市 長 6月期 1.65月分 12月期 1.65月分 計 3.30月分
	副市長
	議 長 副議長 議 員

市職員の給与と定員状況

普通会計における人件費決算と職員数の推移



※定員適正化計画における普通会計職員数には、介護保険および後期高齢者医療関係職員数を含まず。

本市の職員数については、第二次定員適正化計画終了後の平成27年度以降は、同計画での目標職員数500人を基本とし、長期的な視点に立った定員管理を行っています。普通会計などでは、平成3年4月時点で839人であった職員数を、令和5年4月現在で491人（暫定再任用職員・任期付職員・公益的法人等派遣職員を除く。）まで削減し、この間の人件費は累計額で約302億円を削減しました。

また、給与などについても、適宜見直しを行っています。

今後も、良質な行政サービスを提供するため、必要な人材の確保を図りながら、適正な定員管理とともに、適切な給与水準の維持により、総人件費の抑制に努めます。

職員数に関すること

部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

部門	区分	職 員 数		対前年 増減数 (人)	主 な 増 減 理 由
		令和4年 (人)	令和5年 (人)		
一般行政部門	議会	6	6		
	総務	83 (7)	87 (9)	4	体制強化のための増
	税務	26	26		
	労働	1 (1)	1 (1)		
	民生	113 (3)	114 (4)	1	体制強化のための増
	衛生	56 (4)	53 (6)	▲3	業務体制見直しによる減
	農水	19 (1)	19 (1)		
	商工	9	9		
	土木	45	46	1	体制強化のための増
	小計	358 (16)	361 (21)	3	
特別行政部門	教育	59 (6)	58 (6)	▲1	業務体制見直しによる減
	消防	79	78	▲1	業務体制見直しによる減
	小計	138 (6)	136 (6)	▲2	
公営企業等	病院	277 (2)	269 (6)	▲8	業務体制見直しによる減
	水道	23 (1)	22	▲1	業務体制見直しによる減
	下水道	4	4		
	その他	30	29	▲1	業務体制見直しによる減
	小計	334 (3)	324 (6)	▲10	
合 計	830 (25)	821 (33)	▲9		
	[890]	[890]	(0)		

・職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いています。
・[]内は、条例定数の合計です。
・()内は、暫定再任用職員・任期付職員で内数です。

一般行政職の級別職員数の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	標準的な 職務内容	職員数 (人)	構成比 (%)
1級	主 事 技 師	46	16.8
2級	主 事 技 師	60	21.9
3級	係 長 主 事 主 技 師	47	17.2
4級	副主幹 係 長 主 査	33	12.0
5級	課長補佐 副主幹	40	14.6
6級	課 長 主 幹 課長補佐	27	9.9
7級	課 長	11	4.0
8級	部 長	10	3.6

・坂出市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。
・暫定再任用職員・任期付職員を除きます。



令和5年分の申告が始まります

受付期間 2月16日(金)～3月15日(金)

☎ 市税務課(☎44・5004)

申告相談の日程

●2月16日(金)～3月15日(金)

市役所での申告相談 予約制

受付時間 9:00～16:30

会場	月日	対象地区
市役所本庁舎 本館3階 中会議室1	2月19日(月)	市内全町
	2月20日(火)	
	2月21日(水)	
	2月22日(木)	
	3月13日(水)	
	3月14日(木)	
市役所税務課 市民税係 ⑤番窓口	上記以外の全日程 (土・日・祝日を除く。)	
	3月9日(土)	
	3月10日(日)	

出張所・公民館での申告相談について、初日の午前中は混雑が予想されます。時間をずらすなど、申告時間の分散にご協力ください。

出張所・公民館での申告相談 予約不要

受付時間 9:30～15:00

会場	月日	対象地区
王越出張所	2月16日(金)	王越町
川津出張所	2月26日(月)	川津町
	2月27日(火)	
竹浦公民館	2月28日(水)	瀬居町 9:30～11:30
与島公民館	2月28日(水)	与島町 13:00～15:00
林田出張所	2月29日(木)	林田町
	3月1日(金)	
西庄公民館	3月4日(月)	西庄町
松山出張所	3月5日(火)	大屋富町、青海町
	3月6日(水)	
加茂出張所	3月7日(木)	加茂町
	3月8日(金)	
府中出張所	3月11日(月)	府中町
	3月12日(火)	

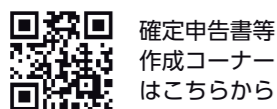
坂出税務署からのお知らせ

確定申告はマイナンバーカードを利用したスマホ申告がおすすめです

●確定申告書はe-Taxで便利に作成

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホから画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書を作成し、e-Taxにより送信することができます。

特に給与所得者のかたは、スマホカメラで撮影するだけで源泉徴収票の内容を自動入力できるなど、スマホ申告がとても便利です。ぜひご自宅などからご利用ください。



確定申告書等作成コーナーはこちら



「動画で見る確定申告」はこちら

●インボイス発行事業者の消費税の申告にも対応

消費税納税額を売上税額の2割に軽減するいわゆる「2割特例」の申告書も作成することができます。

簡易課税制度や「2割特例」の申告書を作成する場合、売上金額などの入力だけで税額などが自動計算されます。

※「2割特例」は、インボイスの発行事業者の登録を行うことにより、免税事業者から課税事業者になった事業者のかたが適用できます。

電話による申告相談をご利用ください

●e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方に関する問い合わせの専用窓口としてヘルプデスクを設置しています。

○ナビダイヤル(全国一律市内通話料金)



●確定申告電話相談センター

所得税、消費税、贈与税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。坂出税務署にお電話いただき、自動音声案内に従い「0番」を選択してください。

開設期間 1月17日(水)～3月15日(金)

坂出税務署 ☎46・3131

●国税相談専用ダイヤル(全国一律料金)

お電話いただき、自動音声に従い「0番」を選択してください。

専用ダイヤル ☎0570・00・5901

令和5年1月1日～12月31日の1年間の所得などを申告するもので、令和6年度市・県民税と森林環境税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの算定基礎となる非常に重要なものです。

市役所での申告相談は、事前予約制です。予約がないかたについては原則受け付けできませんので、前日までにご予約ください。

申告が必要なかた

令和6年1月1日現在、坂出市に住所があり、以下に該当するかたは申告が必要です。

- 給与または公的年金以外の所得があるかた
 - 複数の勤め先から給与の支払いを受けているかた
 - 各種控除を追加するかた(生命保険料控除や医療費控除など)
 - 所得がないかたで、国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者とその世帯主または所得課税証明書の必要なかた
- ※次の内容の申告については、市役所では受け付けできませんので、税務署での申告をお願いします。
- 青色申告、土地建物の譲渡所得、仮想通貨に関する所得、山林所得、雑損控除、外国税額控除、住宅借入金等特別控除(初年度)、消費税の申告、令和4年分以前の確定申告、準確定申告
その他、相談内容によって税務署に案内する場合があります。

申告に必要なもの

- マイナンバーカード
お持ちでないかたは、個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)
 - 所得の計算に必要な書類
 - ①給与・年金所得者
源泉徴収票(なければ給与明細書、事業主の支払明細書など)
 - ②その他の所得者
収入金額と必要経費のわかる帳簿書類、領収書など
 - ③農業所得者
収支金額のわかる書類(JAの集計表、収支内訳書など)、経費の計算に必要な書類など
 - 生命保険料、個人年金保険料、地震保険料などの支払額証明書
 - 国民健康保険税、国民年金保険料などの領収書(令和5年中に支払ったもの)
 - 身体障害者手帳など(障害者控除を受けるかた)
 - 医療費控除の明細書、医療費通知(医療費控除を受けるかた)
事前に「人」「病院・薬局など」ごとに医療費支払額を合計し、医療費控除の明細書を作成しておいてください。
 - 国税電子申告の利用者識別番号がわかる書類
 - 申告者本人の口座情報がわかるもの(所得税の還付を受けるかた)
- ※同一世帯以外のかたが代理で申告する場合は、上記に加え、委任状と代理のかたの本人確認書類も必要です。

申告相談の予約方法

- LINE予約(詳しくは市ホームページをご覧ください。)
 - ①市公式LINEのメニュー画面より、「税の申告相談」をタップ
 - ②「税の申告相談会予約」の「申し込む」をタップ
 - ③予約コースを選択し、希望日時をカレンダーから選択
 - ④氏名・生年月日・電話番号を入力し、「入力内容を確認する」をタップ
 - ⑤予約内容を確認し、「注意事項・利用規約に同意する」にチェックを入れ、「予約内容を確定する」をタップ
- 窓口予約
市役所税務課市民税係(⑤番窓口)にお越しください。
※上記の方法による予約が難しいかたは、市税務課にお問い合わせください。
※予約時間から15分経過しても来庁されていない場合は、予約が自動的にキャンセルとなります。



市ホームページ

市公式LINE

国民年金基金相談会

国民年金基金とは老齢基礎年金に上乗せする第1号被保険者のための公的な年金制度です。

令和6年4月から国民年金基金の掛金が引き上げられる予定です。加入を検討されているかたはぜひご相談下さい。

令和6年3月末日までに加入申し込みをされたかたやすでに加入中のかたについては、掛金の変更はありません。

日時 2月16日(金) 10:00~15:00

場所 市役所本庁舎本館3階小会議室2

対象者 20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者、60歳以上65歳未満の国民年金任意加入者など

※国民年金保険料を免除されているかたや農業者年金に加入しているかたは加入できません。

☎ 全国国民年金基金香川支部
(☎0120・65・4192)

もうけ話に関するトラブルにご注意

SNSやマッチングアプリで知り合った相手から副業や投資に勧誘され、指示されるままに数百万円送金した途端、相手と連絡が取れなくなり、出金できないという相談が寄せられています。



「確実にもうかる」「楽に稼げる」などのうまい話はありません。本当に稼げる方法は、他人に教えません。取引内容やリスクが十分に理解できなければ契約しないでください。

不安な場合は、消費生活センターにご相談ください。電話番号は局番なしの「☎188」(いやや)です。

☎ 香川県消費生活センター
(☎087・832・3790)

Jアラートによる全国一斉放送訓練

緊急時において迅速かつ確実に情報を伝達するため、防災行政無線を使用して訓練放送し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の起動確認を行います。ご理解とご協力をお願いします。

日時 2月9日(金) 11:00ごろ

内容 同報系防災行政無線を使用し、緊急一斉放送 ※FMサンでも緊急割り込み放送を行います。

エリア 市内全域

☎ 市危機管理課(☎44・5023)

坂出市高齢者福祉計画および第9期介護保険事業計画(素案)へのパブリックコメントを実施しています

坂出市では、介護サービスの利用状況と高齢者を取り巻く環境の変化を踏まえ、制度改正の趣旨や新たな課題に対応した総合的な施策の展開を図るための計画「坂出市高齢者福祉計画および第9期介護保険事業計画」(素案)について、市民の皆さんからのご意見をいただきたいため、パブリックコメントを実施しています。

実施期間 2月19日(月)まで

素案の閲覧方法

市かいご課、ふくし課、各出張所にて。
市ホームページでも閲覧できます。



意見を提出できるかた

- ・市内に住所を有するかた
- ・市内に事務所または事業所を有する個人、法人その他の団体
- ・市内の事務所または事業所に勤務するかた
- ・市内の学校に在学するかた
- ・その他、この計画に関して利害関係を有する個人、法人その他の団体

提出方法

住所、氏名、フリガナ(団体の場合は、所在地と団体名)を記載し、郵送、FAX、電子メール、持参にて下記まで。

☎ 〒762-8601坂出市室町2-3-5
市かいご課(☎44・5090 FAX44・5028)
☎ kaigo@city.sakaide.lg.jp

全ての香川県最低賃金が改正されました

件名	時間額	効力発生日
香川県最低賃金	918円	令和5年10月1日
特定(産業別)最低賃金		
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	1,040円	令和5年12月15日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	982円	令和5年12月15日
船舶製造・修理業、船用機関製造業	1,041円	令和6年1月3日
冷凍調理食品製造業(改正がなかったため香川県最低賃金が適用)	918円	令和5年10月1日

☎ 香川労働局賃金室(☎087・811・8919)

坂出市営テニスコートの使用料改正について

令和6年4月1日から、市営テニスコートの使用料を改正します。

●日中料金

現在 1コート1時間につき400円

改正後 1コート1時間につき500円

●夜間料金(ナイター使用時)

現在 1コート30分につき350円

改正後 1コート30分につき400円

※高校生までの人のみで使用する場合は、生徒料金として、現在の使用料のまま使用できます。

☎ 市生涯学習課(☎44・5025)

公園の維持管理に作業ロボットを導入します

公園維持の効率化を図るため、市が管理する公園のうち、広さや土地条件が適合する、次の8カ所の公園において、自動で芝や雑草を管理するロボットを導入し、運用を開始します。

公園名	所在地
御供所公園	御供所町
鎌田池公園	小山町
田尾坂公園	八幡町
下川津緑地公園	川津町
まるっこパーク	久米町
西大浜第1公園	西大浜北
西大浜第2公園	西大浜南
西大浜第3公園	西大浜南



運用日時

2月1日(木)~(深夜に3時間程度)

注意事項

- ・作業中のロボットや太陽光設備には触れないでください。ロボットに触ると、異常と判断して機械が停止して警報装置が作動します。
- ・公園内での自動車の駐車や忘れ物にご注意ください。障害物があるとロボットが作業できなくなります。

☎ 市都市整備課(☎44・5017)

新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種は 令和6年3月31日で終了します

2月、3月の新型コロナワクチン接種について、コールセンターで予約できる医療機関は下記のとおりです。直接予約できる医療機関は、市ホームページでご確認ください。令和6年度以降は「定期接種」となり、自己負担がかかる場合があります。

対象者 生後6カ月以上のすべてのかた

接種会場	対象者	日時
市立病院	12歳以上	毎週木・金曜日 14:30~15:30
	5歳以上 12歳未満	第1・4火曜日 16:00~16:30
	生後6カ月以上 5歳未満	第1・4火曜日 15:00~15:30
回生病院	12歳以上	3月16日(土)・23日(土) 9:00~10:00

※接種状況によって日時が変更する場合があります。 ※接種券を紛失した場合は、コールセンターで再発行が可能です。



市ホームページ

☎ 坂出市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
(☎85・3100 ☎聴覚障がい者等専用85・3177)

令和6・7年度 資源有価物入札指名業者の募集

参加資格

- ・市内の業者であること
- ・市内でリサイクル物品の取引業の活動実績が2年以上あること
- ・市税を滞納していないこと
- ・その他坂出市資源有価物入札参加資格基準に該当していること

提出物

- ①リサイクル物品入札参加資格審査申請書
- ②営業経歴書
- ③納税証明書(令和3・4年度分)
- ④登記簿謄本
- ⑤営業許可証明書

※①②は市指定様式を使用してください。

※③④⑤は写しでもかまいません。

書類の提出

2月5日(月)~16日(金)、郵送または持参にて下記まで。

☎ 〒762-0011 坂出市江尻町24-1
リサイクルプラザ(☎44・2320)



2月10日 土

テングウォーク 12:30出発
 コース 松山小⇄白峯寺 10.9km
 ※当日参加できます。
 12:00までに松山小学校に集合

天狗うどんの販売 11:00~13:00
 会場 JA香川県松山支店

相模坊まつり 15:00~19:00
 会場 相模坊社 (大屋富町)

天狗にちなんで10.9km
 歴史ある道を歩きます



2月11日 日・祝

第30回天狗マラソン大会

会場 林田運動公園
 開会式 9:00~
 15kmの部 10:00スタート
 5kmの部 10:30スタート
 ※当日参加はできません。
 臨時駐車場はランナー専用です。

天狗村 11:00~13:00

天狗うどんの販売、さかいでブランドなどの直売
 会場 林田運動公園

☎ 市産業観光課(☎44・5103)

男女共同参画講演会
「もしも」に備える「いつも」を考えよう
目からウロコのぼうさい

「防災」と言っても、飲食物や非常用トイレの準備、ハザードマップの確認など、やるべきことはたくさん。何から始めればいいのか分からない…と戸惑うかたも多いでしょう。被災体験から生まれた「しほママ流備え」を楽しく学びませんか。来場者には防災食のプレゼントもあります！



日時 2月23日(祝) 13:30~15:30 (13:00開場)
 場所 市役所本庁舎本館2階大会議室
 講師 防災・安心プランナー
 柳原 志保 氏 (歌う防災士 しほママ)
 定員 150人 (申込先着順)
 申込 2月16日(金) までに、申込フォームから、もしくは申込書(市ホームページからダウンロード可)を持参またはFAXにて下記まで。
 ※当日は、要約筆記があります。

申込フォーム  市ホームページ 
 ☎ 〒762-8601 坂出市室町2-3-5
 市人権課(☎44・5008 ㊟44・3604)

おいしく減塩するコツを教えます
腎臓を守るための大切なお話

腎臓は一度悪くなってしまうと、元の状態に戻すことはとても難しく、生活に支障が出る場合もあります。腎臓をできるだけ長く良い状態に保つためのお話です。参加者には減塩に役立つグッズをプレゼント！※昨年12月に開催したものと同様の内容です。ご好評につき2回目の開催です。

日時 3月14日(木) 14:00~15:30
 場所 市役所本庁舎本館2階大会議室
 定員 50人 ※12月に受講したかたは対象外
 持ち物 最新の健康診断の結果
 参加料 無料
 申込 2月26日(月)~3月8日(金)、電話にて下記まで。

☎ 市かいご課地域包括支援センター(☎44・5091)

フレイル予防栄養教室
石窯でピザを焼こう！

いつまでも自分の体で元気で過ごしたい。そのためにはどうすればいいの？元気な体作りは食事から！体を支える骨と筋肉を作る栄養素がたっぷり入ったピザを、石窯で焼いてみませんか。

日時 2月20日(火) 9:30~12:00
 場所 交流の里おうごし
 内容 講話「もっと丈夫に！骨と筋肉を作る栄養のお話」、調理実習
 対象者 市内在住の65歳以上のかた
 定員 16人 (申込先着順)
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク (任意)
 受講料 無料
 申込 2月1日(木)~9日(金)、電話にて下記まで。
 ☎ 市かいご課地域包括支援センター(☎44・5091)

明るい選挙啓発ポスター展

子どもたちが政治や選挙に関心を持ち、選挙が明るく正しく行われるよう呼びかける、啓発ポスター展を開催します。市内の小・中学生からの応募作品約60点を展示します。

日時 2月5日(月)~9日(金)
 8:30~17:15
 場所 市役所本庁舎本館1階市民ロビー
 ☎ 市選挙管理委員会事務局(☎44・5020)

ふるさとウォーク
~讃岐国府の里巡り~

「古のロマンのまち さかいで」の歴史的・文化的遺産を肌で感じながら歩きませんか。



日時 3月3日(日) 9:00~ (8:30受付開始)
 場所 府中小学校運動場集合
 コース 府中小学校を出発し、城山神社、讃岐国府跡、府中ダムなどを巡る約6km
 参加料 無料
 申込 当日集合場所にて
 ☎ 市生涯学習課(☎44・5025)



12/16 画家 山口一郎さんとクリスマスツリー作り

市民ふれあい会館で、本市在住の画家 山口一郎さんを講師に招き、オリジナルのクリスマスツリーを制作しました。参加者はツリー型にカットした段ボールに色を塗ったり、飾りを貼り付けたりしました。



12/21 図書館で高校生と一緒にエコバッグを染めてみよう！

坂出工業高校化学工学科の生徒が講師となり、小学生向けの染め物のワークショップを行いました。輪ゴムなどでエコバッグの布をしぼり、藍の染色液につけて、色の変化を楽しみました。



12/19 坂出クリーン株式会社より寄付

会社設立50周年の節目を迎えた坂出クリーン株式会社様から、本市の発展のために役立ててほしいと寄付金をいただきました。寄付金は市民のために有効活用させていただきます。



12/17 さかいでまろハッピーバースデー！

12月の楽市楽座で、12月4日生まれの市公認キャラクター「さかいでまろ」の誕生日をお祝いしました。今回は10周年を記念し、親子ユニット「福島節と渚」による音楽会が開催されました。



12/21 新型コロナウイルス感染症対策功労者に感謝状

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、約3年間に及ぶ感染症対策が一つの区切りを迎えたことから、市内32の病院・診療所と8保険薬局に感謝状を贈呈しました。



1/4 子育て中の挑戦でグランプリ 綾 梨紗さん表敬訪問

マレーシアで開催された女性の外面と内面の美などを競う世界大会「MISS & MRS LEGEND UNIVERSAL GRAND FINAL 2023」でグランプリを獲得した綾さんが市役所を訪問し、結果を報告しました。



1/7 市民ホールで417人の門出祝う 令和6年はたちのつどい

20歳の節目を迎えられたかたがたをお祝いするはたちのつどいが市民ホールで開催され、417人が振り袖やスーツ姿で出席しました。

出席者らは上映された動画で思い出を振り返ったり、一緒に記念写真を撮ったりして旧友との久しぶりの再会を楽しみながら、大人としての決意と自覚を新たにしました。



12/25 ひつし福王寺・夢・アート・スタジオ造形教室でたこ揚げ

旧櫃石小学校の校舎を利用した日本画家 福王寺一彦さんのアトリエで造形教室が行われました。参加者は展示されている福王寺さんの作品を鑑賞した後、オリジナルのたこを制作し、運動場で元気いっぱいなたこ揚げをしました。



12/26 冬休みトンボ学校で正月飾りとおいしいピザ作り

交流の里おうごしにて冬休みトンボ学校が行われました。参加した親子らは、竹の花器に花を飾って正月飾りを作ったり、自分でピザ生地を伸ばして具材をトッピングし、窯で焼いた熱々のピザを頬張ったりして交流を深めました。

さかいで 子育て応援 Q&A



Q 来年度から小学校に入学する子どもがいます。予防接種で忘れていないものがないか心配です。

麻しん・風しん混合ワクチン予防接種<第2期>はお済みですか？

平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子さんは、接種日が令和6年3月31日を過ぎると全額自己負担となります。

麻しんに感染すると、熱やせき、鼻水が出たり、ぶつぶつが出たりします。肺炎や中耳炎も合併しやすく、脳炎になることもあります。

風しんに感染すると、熱やぶつぶつが出たり、首や耳の後ろのリンパ節が腫れたりします。まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が発生することもあります。

まだ予防接種がお済みでないかたは体調の良い日に受けるようにしましょう！

予診票は「こんにちは赤ちゃん訪問」時にお渡しした予防接種ノートに添付しています。紛失した場合も再発行できますので、母子手帳を持参の上、市けんこう課⑭番窓口までお越しください。

市子育て世代包括支援センター(けんこう課内⑭番窓口) ☎44・5006

今月の乳幼児健康診査

市けんこう課 ☎44・5006

内容	日時	対象者	場所
3～4カ月児健康診査	6日(火) 13:00～14:30	令和5年10月生まれ	地域保健センター
1歳6カ月児健康診査	15日(休) 13:00～14:30	令和4年8月生まれ	地域保健センター
2歳児相談	8日(休) 9:15～10:45	令和4年2月生まれ	地域保健センター
3歳児健康診査	22日(休) 13:00～14:30	令和2年7月生まれ	市役所本庁舎本館2階大会議室

今月の子育てサポート行事

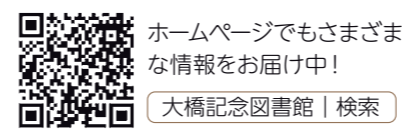
市けんこう課 ☎44・5006

内容	日時	対象者	場所
子育てサークル(要予約)	20日(火) 13:30～15:00	1歳までの子どもとその保護者	地域保健センター
もぐもぐ歯っぴいスクール(要予約)	16日(金) 10:00～11:30	1歳までの子どもとその保護者	地域保健センター
かもめ教室(要予約)	20日(火) 9:30～11:30	子育てに不安のあるかた	地域保健センター
こども相談(要予約)	9日(金) 13:30～15:30	子育てに不安のあるかた	地域保健センター
ことばの相談(要予約)	8日(休) 13:30～15:30	子どもの言葉の発達が気になるかた	地域保健センター
離乳食講習	7日(水) 13:00～14:30	4～5カ月児の保護者	かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館2階
子育て世代のためのyoga教室(要予約)	7日(水) 28日(水) 10:00～11:00	各日20組まで	市民ふれあい会館4階
ベビーマッサージ(要予約)	5日(月) 10:00～11:00	1歳までの子どもとその家族	きんか子育てふれあい教室(きんかこども園内)

さかいで子育て支援センター まろっ子ひろば ☎35・8119

こころの相談室

- ①講話「ストレスとの付き合い方」②心理士による個別相談
- 日時** 2月20日(火) ①10:45～ ②9:30～10:30、11:00～12:00
- 場所** まろっ子ひろば 相談室
- 対象** 小学校低学年までの子どもの保護者
- 申込** ①申込不要②電話にて要申込
- 協力** こころの医療センター五色台 心理士 大田 圭悟 氏



ホームページでもさまざまな情報をお届け中！
大橋記念図書館 | 検索

図書館

子どもでつながる。未来でつながる。

開館日 火～金 9:00～18:00
土・日・祝 9:00～17:00
休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、29日(休)
電話 45・6677
FAX 45・6678

図書館通信



高校の紹介も！ バラエティー豊かな市民展示コーナー

館内の一角に展示スペースがあり、去年の12月は県立坂出工業高校によるミニギャラリー展を開催しました。授業で使う道具や制作物を、多くのかたが立ち止まって熱心に見ていました。月ごとに変わるさまざまな団体の展示をぜひお楽しみください。

RECOMMEND 幼児



ようこそこどものけんりのほん
子どもの権利・きもちプロジェクト 文
えがしらみちこ 絵 / 白泉社
「だからあなたのきもちはとってもだい
じなんだ」。国連の「子どもの権利条約」
をもとに、子ども自身にも分かりやす
いように語りかけてくれる絵本。接す
る大人も読んでおきたい一冊です。

RECOMMEND 一般



とびきりてがるなおやつ
中平真紀子 著 / KADOKAWA
クッキーやゼリー、和菓子まで…さま
ざまなジャンルのお菓子が簡単に作れ
るレシピが満載。砂糖の代わりに本み
りんを使うなど、ダイエット中のかた
にもおすすめです。



とき	地区
1日(休)	川 津
2日(金)	東 部
6日(火)	府 中
7日(水)	加 茂
8日(木)	金 山
9日(金)	附 属
15日(休)	府 中
16日(金)	西 庄
20日(火)	松山・玉越
21日(水)	林 田
22日(木)	坂 出 小
27日(火)	島しょ部
28日(水)	瀬居・東部

※時間などの詳細はホームページで確認できます。

今月のイベント

とき	内容
3日(土)	こども映画の会 14:00～
//	英語よみきかせ 15:00～
8日(木)	本のリサイクル八日市 10:00～
9日(金)	としょかんカンガルータイム 10:00～
10日(土)	おはなし会 14:00～
14日(水)	わらべうたであそぼう 10:30～
17日(土)	おはなし会 11:00～
24日(土)	紙芝居の会 11:00～
25日(日)	読書会 bibluv 10:00～
毎週(火・土)	ぱそこん寺子屋 9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く) 14:00～
第1・第3日	こどもプログラミング相談室(事前予約制) 9:00～

貸出ランキング 令和5年6月～11月

お菓子作りの本(一般)	
1	今日の3時にまにあうおやつ 婦人之友社 出版
2	失敗なしのチーズケーキ 石澤清美 著
3	とんでもないお菓子作り 江口和明 著
4	日本茶のさわやかスイーツ 本間節子 著
5	新しいお菓子の作り方 江口和明 著

今月の市民展示

図書館による「Gomaさんとつかったみんなのへんてこパン」展



材料 (2人分)

- お好みの野菜(写真はジャガイモ、鶏もも肉 40g タマネギ、ニンジン、パセリ) 白ワイン 小さじ1/2 レタス 2枚 水 120g パター 小さじ1 チキンコンソメ(固形) 1/2個 サラダ油 小さじ1 牛乳・豆乳 各大さじ3 小麦粉 小さじ2 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。レタスは手でちぎる。 2 フライパンにバター、サラダ油小さじ1/2を入れて熱し、小麦粉を振り入れじっくりと炒め、ルウを作る。 3 鍋にサラダ油小さじ1/2を熱し、鶏肉を炒め、ワインを振る。 4 野菜を加えて炒め、水、チキンコンソメを加えて煮る。 5 具材が柔らかくなったら、ルウ、牛乳、豆乳を加えて煮る。 6 塩・こしょうで味を調えて、レタスとパセリを加えてさつと煮て仕上げる。



レタスのシチュー

坂出の旬の食材

レタス



葉が重なり合い球状になる、玉レタスのトンネル栽培をしています。葉がしっかりと中に巻いて球体になるには、水分と温度の管理が一番重要。トンネルのビニールを開閉して換気を行います。生はもちろんおいしいですが、レタスのしゃぶしゃぶなど温かいメニューもおすすめですよ。



(株)小原農園 小原 啓二さん

市地域包括支援センターオススメ

一緒にやりまい 元気アップ体操



おうちでできる、簡単で手軽なストレッチや体操を紹介します！ 今月は、「踏ん張りの練習」です。

- 1 自分の周りに、ボールなどを床置きする 2 立った所から一歩片足を踏み出し、前・横・後ろ・斜めといろいろな方向の物を拾う元の位置に戻り、もう片方の足も踏み出して同じように物を拾う

腰痛に注意し、膝を曲げてしゃがんで拾いましょう。

「こんな体操が知りたい」など皆さんのリクエストを下記までお送りください！ 〒762-8601 坂出市室町2-3-5 市かいご課地域包括支援センター 宛

節分の豆まきには炒った大豆が使われます。豆まき後に、自分の年齢に1足した数の豆を、無病息災を祈りながらいただきます。日常では煮豆や納豆のほか、大豆を豆の形のまま食べる機会はそう多くはないでしょう。大豆は「畑の肉」と言われるように35〜45%がタンパク質で、他の豆類は炭水化物が主体なのに比べてかなり特殊です。しかも大豆タンパクは植物性でありながら、人が体内で合成できない必須アミノ酸を豊富にバランスよく含んだ良質なものです。最近、大豆タンパクの一つであるβ-コングリシニンが内臓脂肪を減少させると報告され、腸内環境研究で名高い藤田紘一郎・東京医科歯科大学名誉教授が絶賛されました。インソラボンは配糖体の仲間、食物では大豆に最も多く含まれていて、骨粗しょう症予防や更年期障害の改善に効果があると考え、乳がん、前立腺がん、胃がんの予防効果が挙げられます。そんな成分を含んだ大豆を細かく砕いてすりつぶし、加熱し、搾った豆乳を凝固させたものが豆腐です。大豆から豆腐に移したビタミンE、B群、ナイアシンは美肌づくり、皮膚や粘膜の健全化に効果があるといわれます。健康を増進し老化を遅らせる成分を含む豆腐は長寿食と言え、肉食習慣の欧米においても豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」の名は世界で通用する言葉になりました。



市立病院糖尿病内科部長 大工原 裕之先生

健康食、美容食、長寿食、世界の「TOFU」

健康教室

市かいご課地域包括支援センター(☎44・5091)

Table with columns: 日 時, 対 象, 内 容, 講 師, 場 所. It lists various health classes like '尿失禁予防体操' and 'ミュージック・ヒーリング' with dates and times.

市立病院の糖尿病教室、健康教室は中止します。

市立病院(☎46・5131)

相談

市けんこう課(☎44・5006)

Table with columns: 内 容, 日 時, 場 所. It lists 'こころの健康相談(要予約)' and '栄養相談(要予約)'.

休日当番医

休日当番医は都合により変更することがあります。受診の際は、当日の新聞紙面や医療Netさぬきの休日当番医案内などで確認し、事前に医療機関へお問い合わせください。



医療Netさぬき

医療Netさぬき(☎0120・979・199)(24時間受付)

突撃！ とよりの生涯学習

山田 真由美さんにお話を聞きました！

Q パソコンクラブの魅力を教えてください。

分からないところは先生に気兼ねなく何回でも聞けます。会員のかたがたも空気感が似ていてほんわかしたムードです。

Q パソコンは山田さんの生活に生かされていますか。

先生に教えてもらいながら作ったクリスマスカードを職場で配ると、とても喜んでもらえてうれしかったです。また、自治会の集まりにパソコンを持参し、昔は手書きだった自治会のお知らせをワードで作成して掲示できるようになりました。

パソコンなんて今更・・・でもできると楽しい！



坂出パソコンクラブ

坂出パソコンクラブは現在15人が在籍する生涯学習自主グループです。隔週木曜日13:30~15:30に中央公民館でパソコン教室をしています。

お気軽に中央公民館(☎46・2422)までお問い合わせください。

自分らしく生きる 障がい福祉通信

vol.23

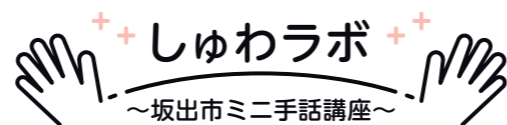
ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している、内部障がいや難病、妊娠初期など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からないかたが、周囲の人たちから援助や配慮を受けやすくなるよう身に着けるマークのことです。発声ができないなど、意思表示が困難な場合もあります。

ヘルプマークを身に着けていて困っているかたがいたら声をかける、電車・バスの中では席を譲る、また、災害時は安全に避難するための支援をするなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークは、市ふくし課窓口で配布しています。

☎市ふくし課(☎44・5007)



あいさつや気になるワードを手話でどう表現するか、市公式YouTubeの動画でレクチャーします。



手話動画



- ①両手を握って交互に腕を振る
- ②片手の5本指を折り曲げて下ろす

育成センターだより

最後のソーラン節



瀬居中学校 3年 新宅 優恵 さん

五月、四年ぶりに地域との合同運動会が盛大に開かれた。中学生はソーラン節を披露する。合同運動会は嬉しかったけれど、ソーラン節を踊ることには不安があった。瀬居中学校の全校生は三年生二人。二人で大勢の人の前で踊らねばならない。そしてこれが瀬居中学校の最後のソーラン節になる。私たちは最後の踊り手なのだ。責任は重大だ。

運動会が近づき、地域の方から「頑張ってるね」「楽しみにしてるよ。」と声をかけていただいた。不安で一杯だった私の気持ちが少しずつ変わっていった。私はひとりではない、これまでソーラン節を踊り継いできた先輩方みんなの気持ちも一緒なのだ。そしてたくさんの地域の方が私たちを応援してくれている。みんなの気持ちが私の背中を押してくれた。大きな動きと大きなかけ声を心がけて毎日一生懸命練習を重ねた。

運動会本番、みんなのかけ声と手拍子の中、二人で最後のソーラン節を踊りきった。支えてくれる人々とのつながりを全身で感じたこの日のソーラン節を私は決して忘れまい。

外国人住民に伝わる「やさしい日本語」を学ぼう

ドキドキは通じない

体の調子が悪いとき、頭が「ガンガン」する、胸が「ドキドキ」するなどの擬音語・擬態語(オノマトペ)をよく使いますが、日本語特有の表現のため、外国人に伝わりません。使わないで話しましょう。

●次の会話をやさしい日本語にしてください。

頭がぼうつとする。体もガクガク。えらくなってきた。

どうしたん。大丈夫？熱は？家帰って休んだら？

測ってみる。あ！38.5℃！帰る！クラクラしてきた…。

擬音語・擬態語を使わないようにできましたか。右上の会話は、やさしい日本語の会話例です。

私は、頭が痛いし、体も寒いです。具合が悪いです。

どうしましたか。大丈夫ですか。熱を調べてください。病気のときは、家で休んでください。

熱を調べます。38.5℃あります。早く帰りたいです。気持ちが悪いです。

ほとんどの国では摂氏(℃)が使われ、アメリカなどの限られた国で華氏(°F)が使われています。

具合が悪いときのやさしい日本語

体の具合のほか、何をしたいか(熱を調べたい、トイレに行きたい、休みたい、薬を飲みたい、病院に行きたい)を、例を挙げながら聞いてみましょう。

くらしの 情報

時…日時 場…場所
対…対象者、応募資格など
内…内容 定…定員
料…料金 申…申込 他…その他

イベント・スポーツ

五色台自然楽校「つるを使って、 つる細工をしよう」

休暇村讃岐五色台 ☎47・0231

時 3月3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
集合
内 早春の森歩き、竹林の整備、つる細工
定 40人
料 無料
申 2月4日(日)午後3時～、電話にて
他 長袖長ズボン・長靴・帽子・軍手・
せん定ばさみ・弁当・飲み物持参



みんなで健幸ウォーキング

みんなでスポーツさかいで事務局 ☎85・5354

時 ①2月11日(祝)②22日(木)
午前9時～(8時50分受付)
場 坂出市役所集合
内 金山から笠山の裾野を歩く
③さかいで健幸マップのコース②
料 100円(保険料)
申 ①2月8日(木)②20日(火)申込締切

第142回さかいで楽市楽座二月市

同実行委員会 ☎46・2701

時 2月18日(日)午前9時～午後2時30分
場 JR坂出駅前とその周辺
※出店者やパフォーマンズ披露希望者も随
時募集中

耳の日記念講演会

香川県障害福祉相談所 ☎087・867・2696

時 3月3日(日)午後1時～4時
場 善通寺市民会館
対 「聞こえ」に不安を持っている人、補聴器のことで悩んでいる人やその家族、聴覚障がいに関心のある人
内 ①「聞こえ」の仕組みと難聴をきたす疾患について香川大学医学部耳鼻咽喉科学教授星川広史氏
②「後悔しない補聴器の買い方・使い方」
いなもと耳鼻咽喉科院長稲本隆平氏
定 120人(申込不要)
料 無料

講座・相談

ガーデンセミナー「家庭で楽しむ果樹の育て方」

坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820

時 2月18日(日)午後1時30分～3時45分
場 番の州公園管理事務所
定 20人(申込先着順)
料 1,000円
申 2月5日(月)～、FAXまたはメールにて
☎43・5213、info@banosu5.com
他 講師 NPOかみは田辺剛久氏

文学講座「紫式部日記」

坂出市文化協会多田羅 ☎46・5357

時 2月4日(日)午後1時～
場 大橋記念図書館

傾聴ボランティア養成講座

坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

時 2月27日(火)午後1時30分～3時30分
場 坂出ブランドホテル
内 傾聴の基礎、方法などに関する講義・演習
定 20人(申込先着順)
料 無料
申 2月20日(火)までに電話にて
他 講師 認定NPO法人ブリーフワークがわ

相続登記はお済みですか月間 司法書士無料相談会

香川県司法書士会 ☎087・821・5701

時 2月3日(土)午前10時～午後3時
場 市民ふれあい会館
内 相続相談(登記・遺産分割・遺言)、登記相談(売買・贈与・名義変更)など
料 無料(申込不要)

司法書士総合相談センター定例相談会

香川県司法書士会 ☎087・821・5701

時 2月17日(土)午後1時～4時
場 マルタス2階ROOM2(丸亀市)
内 一般相談、法テラス相談、成年後見相談
料 30分無料(前日までに要予約)

募集・試験

手話通訳者養成講座受講者募集

香川県聴覚障害者福祉センター
☎087・868・9200

時 試験日 3月16日(土)午前10時～午後1時
場 香川県聴覚障害者福祉センター(高松市)
対 18歳以上の手話学習経験がおおむね2年以上のかた
申 申請書をホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、
1月25日(木)～
2月22日(木)必着

令和6年度県政モニター募集

県広聴広報課 ☎087・832・3021

任期 4月1日から1年間
対 4月1日現在で15歳以上の県内在住のかた(常勤公務員や令和5年度県政モニターを経験したかたなどは除く)
申 3月1日(金)までに郵送、FAX(☎087・862・3000)または専用フォームにて



野球審判員募集

坂出軟式野球連盟合団 ☎090・5144・9090

未経験者でも丁寧に教育指導します。気軽にご応募ください。野球チームの参加も随時受付中。
場 主に番の州球場と林田運動公園球場
対 ・未永く坂出のスポーツ振興に貢献していただけるかた(経験・年齢・性別・住所不問)
・3～12月の日曜日(1月当たり2～3日)開催の連盟主催の試合に参加可能なかた(全日参加の必要はなし)
定 数人程度
料 審判対応日は飲食代、交通費程度を支給

かがわ長寿大学(西校)受講生募集

かがわ健康福祉機構 ☎087・863・0222

時 令和6年4月～令和8年3月(2年制)
場 市民ふれあい会館・ユープラザうたづ(宇多津町)の2会場で巡回実施
対 4月1日現在で60歳以上の県内在住のかたで、過去に当大学の受講歴のないかた
定 60人程度(応募者多数の場合抽選)
料 年間30,000円
申 2月1日(木)～29日(木)、往復はがきにて。記載方法など詳しくはホームページへ



公共職業訓練(離職者向け)4月生募集

ポリテクセンター香川訓練課 ☎087・867・6716

●ビル管理技術科
時 4月2日(火)～9月27日(金)
午前9時～午後3時10分
場 ポリテクセンター香川(高松市)
定 15人
料 無料(テキスト代・作業着代別途)
申 2月1日(木)～29日(木)、最寄りのハローワーク職業相談窓口にて

香川看護専門学校 令和6年度入学試験

同専門学校総務部 ☎63・6161

第1看護学科 一般・社会人
第2看護学科 一般
時 3月9日(土)午前9時～
場 香川看護専門学校(善通寺市)
内 小論文・面接
申 2月19日(月)～29日(木)必着

コミュニティ助成で整備

(一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の助成を活用し、整備しました。
坂出市消防団
救助用レインコート150着

高齢者歓迎！参加料無料！ スマホ教室を開催します

ガラケー利用者でスマホ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。

開催日	時間	内容
2月	6日(火)	9:30～11:30 ①
		13:30～15:30 ②
	14日(水)	9:30～11:30 ②
		13:30～15:30 ①
	20日(火)	9:30～11:30 ①
		13:30～15:30 ②

内容	
①	アプリのインストール方法 スマホへのアプリの追加と探し方など インターネットの利用方法 スマホでの検索、ニュース閲覧、ブックマークの登録方法など
②	SNS(LINE)の使い方 LINEの設定や友だちの追加方法、文章・写真の送り方など 全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法 病気やけがの緊急度の判定や医療機関・受診手段の検索など

場 所 中央公民館
定 員 各回5人(申込先着順)
参加料 無料
申 込 開催日前日の17:30までに電話にて。

問 スマホ教室受付センター(☎25・0377)
定休日:第3火曜日
受付時間:10:00～17:30

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

10の具が入った「○○うどん」

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

①クイズの答え②アンケートの回答③住所④氏名⑤年齢を記入の上、応募フォームまたは郵便はがきで下記までご応募ください。



フォームはこちら

〒762-8601

坂出市室町2-3-5

「広報クイズ&アンケート」係 宛

2月15日(木)必着

編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行して初めての「はたちのつどい」。振り袖や真新しいスーツに身を包み、マスクを外して旧友や恩師と笑い合う姿があちらこちらで見られました。まだまだ感染の波は大きくなったり小さくなったりを繰り返していますが、お互いの顔を見て接することの喜びを感じられたはたちのつどいとなったことと思います。(ゆ)

『防災はじめての一步』のコーナーが連載140回を迎えました。平成19年4月号から、日常に防災を取り入れてもらうため、できるだけ優しい表現でお届けしています。

元日、テレビは緊急放送に切り替わり、正月の光景は一変しました。いつどこで起きるか分からない災害に、私たちは常に備えることしかできません。毎月防災を見直すきっかけにしませんか。(あ)

相談あれこれ

相談名	日	時	場所・問合せ
行政相談 男女共同参画相談	21日(水)	10:00~15:00	市総務課(☎44・5002)
人権相談	15日(水)	10:00~15:00	坂出合同庁舎3階(☎44・5008)
定例農家相談	7日(水)	9:00~11:00	市農業委員会(☎44・5013)
税務相談	21日(水)	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。
IT相談	21日(水)	10:00~16:00	
経営相談	21日(水)	応相談	
労務相談	21日(水)	13:00~15:00	
金融相談	21日(水)	応相談	
法律相談	21日(水)	14:00~16:00	
創業相談	21日(水)	10:00~16:00	本庁舎3階(☎087・811・6020) ※ご予約は、街角の年金相談センター高松
事業承継相談	21日(水)	10:00~16:00	
年金相談(要予約)	第2(木)	10:00~15:00	
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(☎44・5007)
手話通訳者設置	毎週(月)・(水)・(金)	8:30~17:00	☎相談予約 ☎手話通訳予約
育児相談	毎週(月)~(金)	8:30~17:00 8:30~17:00 9:00~17:00	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)
子どもの発達相談(要予約)	第2(水)	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	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター(☎45・1133) ※法律相談は事前に福祉総合一般相談を受けてください。
法律相談(弁護士相談日)	第3(木)	13:00~16:00	
社会保険労務士相談	第1・3(水)	9:30~12:00	坂出市社会福祉協議会内 成年後見センター(☎46・5038) ※3日前までに要予約
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)	第2(木)	13:00~16:00	
交通事故相談*	毎週(水)・(木)・(金)	8:30~17:15	勤労福祉センター内交通相談所(☎46・5511) *第4(金)は閉所します。
交通事故相談(要予約)(弁護士相談日)	第2・4(木)	9:00~12:00	
教育相談	毎週(月)~(金)	9:00~17:00	少年育成センター(☎46・2777)

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

おでかけ情報

まろ通信

☎市産業観光課 ☎44・5103



まろのスケジュール帳

※最新の予定は、市ホームページ「まろの部屋」で見てください。

10日(土) 11:00ごろ

テングウォーク 松山小学校運動場

11日(日・祝) 9:45ごろ

坂出天狗マラソン大会 林田運動公園

18日(日) 11:00ごろ

楽市楽座 JR坂出駅前

市民ホール ☎45・1505

火曜日休館

4日(日) ~うまれてきてくれてありがとう~
monさん おかえりなさいコンサート

市民美術館 ☎45・7110

開館時間 9:00~17:00 入館無料

香川短期大学デザインアートコース卒業展

日時 2月9日(金)~12日(月)

12日(月)は15:00まで

第45回 毎日児童生徒書き初めコンクール

日時 2月15日(木)~18日(日)

18日(日)は15:30まで

11日(日・祝) スタインウェイピアノリレーコンサート

17日(土) 坂出市民歌謡愛好会の会

18日(日) 第37回チャリティーカラオケ発表会

24日(土) AQUA FESTIVAL 2024

25日(日)

防災はじめての一步 vol.140



☎市危機管理課(☎44・5023)

各家庭で最低3日分の備蓄をしましょう

先日能登半島において最大震度7の大きな地震が発生しましたが、世界で起こる地震のうち10分の1が日本で起こると言われるほど、日本は地震がとても多い国です。そのため常に地震の危険性があり、備えておく必要があります。その中でも坂出市において最大級に対策が必要なのが、「南海トラフ地震」です。皆さんも耳にしたことがあると思いますが、「南海トラフ地震」は今後30年以内に70~80%の確率で発生するといわれています。「南海トラフ地震」が最大クラスで起こった場合、坂出市では最大震度6強が予想されています。

「南海トラフ地震」に備えて、自宅の備蓄はできているでしょうか。各家庭で最低3日分を目安に備蓄をしましょう。市でも備蓄をしていますが、必要な時に必要なかたに物資が行き渡るためには、市民のかた一人一人が自宅に備蓄していることが重要です。まだのかたはぜひ用意してください。すでに備蓄はできているというかたは、定期的に中身の見直しを行いましょう。



● 防災ひとくちメモ (FM SUN 76.1MHz) 今月の放送は7日・21日(水)12:07~、19:07~

#さかいで DAYS

応募はこちらのフォームから
☎ 市秘書広報課 (☎44・5000)



坂出市内の風景やおすすめの場所、日常の一コマなどすてきな写真を紹介します。



(左)
@市消防本部のイベント
「みんなのヒーロー」
消防職員の皆さんのたくましい姿を見て憧れを抱きました。
(坂出商業高校1年
齋藤 舞さん)

(右) @林田町
空に現れた大きなワニ
(さる さん)



ホームページ



LINE



X(旧Twitter)



YouTube

