

広報

さかいで

3

2008
(平成20年)
NO.1212

<http://www.city.sakaide.lg.jp/>

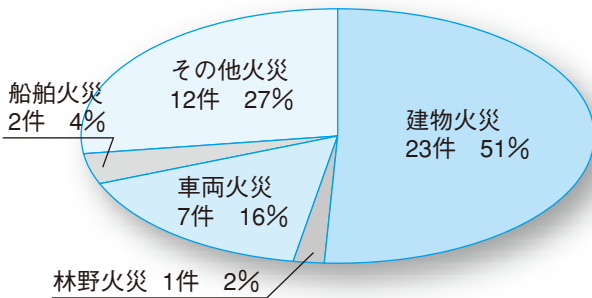


主な内容

- 平成20年春季全国火災予防運動・・・・・・・・・・ 2
- 平成20年度固定資産課税台帳の閲覧と縦覧が始まります・・ 3
- 後期高齢者医療被保険者証等を送付します・・ 4
- 年度末・年度始めの日曜日 市役所を一部開庁します・・ 5
- 第6回讃岐うどんツルツルツデーウォーク・・ 6

平成20年春季全国火災予防運動

坂出市の火災状況(平成19年)



3月1日(土)~7日(金)

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、3月1日から7日までの1週間、春の火災予防運動が全国一斉に展開されます。

市民のみなさまも「住宅火災から命を守る7つのポイント」に留意し、火の用心をお願いします。

住宅火災から命を守る 7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

詳しくは、市消防本部 (☎46・0119) へ



●バス優先レーンをご存じですか？
一般車両は、通常どおりバス優先レーンを通行できませんが、路線バスの正常な運行を妨げてはならないと道路交通法に規定されています。バス優先レーンでバスを見かけたら、バスに道を譲ってください。

■詳しくは、四国運輸局自動車交通部 客課 (☎087・8835・6363) へ

環境にやさしいバスを利用しましょう
人間1人を1km運ぶために排出するCO₂の量と比較すると、バスはマイカーの約3割といわれています。地球温暖化の主な原因の1つである自動車から排出されるCO₂の削減には、マイカーからバス等の公共交通への利用転換が効果的です。
バスを利用しない理由として、バスの運行速度が遅い、いつ到着するかわからないなどが挙げられています。バス利用促進のためには、円滑なバス運行の確保が大きな課題となっています。バスの利便性が向上し、バスの利用者が増えれば、マイカー利用者が減少し、道路混雑の改善にもつながります。環境にやさしいバスの利用促進のため、みなさまのご協力をお願いします。

公衆衛生事業功労



山岡 勉 氏
与島町 78歳
与島校区連合自治会長

厚生労働大臣表彰

市有地の売却について

市保有の土地を次の要領で売却します。

所在地 川津町字春日3145番 他

地目 宅地

面積 151.17㎡

価格 2,509,422円

単価 16,600円/㎡

申込方法 市建設課に備え付けの用紙にて申し込んでください。

申込受付期間 3月3日(月)～25日(火)

午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く)

申込資格・条件

- ・市税等を滞納していない個人または法人で、坂出市内外は問いません。
- ・個人のかたは同一世帯で複数の申し込みはできません。また、法人については、本店・支店等は同一法人とみなし、複数の申し込みはできません。

※申込多数の場合は、公開抽選を行います。

売却代金の納付

契約締結時(3月末予定)に売却代金の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(4月末予定)までに全額一括払いとします。

■詳しくは、市建設課(☎44・5011)へ



軽自動車・原動機付自転車等の諸手続きについて

異動手続きは4月1日(火)までに

平成20年度の軽自動車税は、平成20年4月1日現在の所有者に課税されますので、軽自動車や自動二輪車などの廃車・名義変更は4月1日までに所定の手続きを済ませますようお願いいたします。

4月2日以降に廃車した場合、平成20年度は課税され、還付はありません。下取りに出すときなどは注意が必要です。また、廃車等の手続きができていない場

合は、継続して課税されることとなります。異動手続きは、必ず行ってください。盗難や紛失した車両についても各機関にお問い合わせください。

●手続きに必要なもの

- ▼**廃車手続き** 所有者および使用者の印鑑・標識番号
- ▼**名義変更** 譲る人と譲られる人の印鑑等
- ▼**車体変更** 所有者の印鑑・販売証明書等

- 原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車の手続きについてのお問い合わせは、市税務課管理係(☎44・5004)へ**

■**軽自動車の手続きについてのお問い合わせは、軽自動車検査協会香川主管事務所(高松市国分寺町)**
(☎087・870・6676)へ

■**自動二輪車の手続きについてのお問い合わせは、香川運輸支局(高松市鬼無町)**
(☎050・5540・2075)へ

新しい国民健康保険証を送付します

現在、国民健康保険に加入されているかたは、保険証の有効期限が平成20年3月31日で切れるため、4月からは新しい保険証との交換が必要です。

市では、新しい国民健康保険証を3月下旬までに被保険者のいる各世帯主あてに送付します。有効期限が切れた国民健康保険証は、4月以降のできるだけ早い機会に市市民課または各出張所、坂出駅市民サービスセンターへお返しくください。

■詳しくは、市市民課(☎44・5005)へ

平成20年度固定資産課税台帳の閲覧と縦覧が始まります

◆課税台帳の閲覧

閲覧は、納税義務者のかたが所有する土地・建物の平成20年度評価額等を確認するためのものです。

●閲覧できるかた

- ①坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ②納税義務者と同居の親族や納税管理人で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③納税義務者の代理権を明らかにできる

書類(委任状)を持参したかた

- ④借地借家人で、契約書などの権利関係を示す書類を持参したかた
- ⑤賦課期日以降の新所有者で、その事実を証明できるかた

●**期間** 4月1日(火)から通年(土・日・祝日を除く)

●**手数料** 6月2日(月)までは名寄台帳を無料で交付します。

◆縦覧帳簿の縦覧

縦覧は納税者のかたが土地・建物の平成20年度評価額を比較検討するためのものです。

●縦覧できるかた

- ①坂出市に固定資産を有する納税者
- ②納税義務者と同居の親族や納税管理人で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③納税者の代理権を明らかにできる書類(委任状)を持参したかた

●**期間** 4月1日(火)～6月2日(月)(土・日・祝日を除く)

●閲覧や縦覧に必要なもの

- ・印鑑および本人確認ができる書類(運転免許証・納税通知書)
- ・法人の場合は委任状または法人の代表者印(社印)

本人確認ができない場合や必要な書類が不足している場合は、閲覧・縦覧をお断りすることがありますのでご注意ください。

※出張所縦覧日程については、広報さかいで4月号でお知らせします。

■詳しくは、市税務課固定資産税係

(☎44・5004)へ

後期高齢者医療被保険者証等を 送付します



後期高齢者医療被保険者証

上の写真は後期高齢者医療被保険者証の原寸大見本です。カードの色は浅葱色です。紛失等には十分ご注意ください。

被保険者証等の送付について

平成20年4月1日から後期高齢者医療制度が始まることから、3月中旬に後期高齢者医療制度の被保険者となるかた一人ひとりに被保険者証等が配達記録郵便で送付されます。

被保険者証を受け取った後は、被保険者証等の記載内容について間違いがないかご確認ください。なお、記載内容は2月下旬のデータを基に香川県下一括で作成されています。その後に変更があった場合は、お手数ですが市保健課へお申し出ください。

老人保健医療受給者証等の

返還について

現在お持ちの老人保健医療受給者証、国民健康保険、被用者保険の被保険者証等は、平成20年4月1日以降は使用できなくなります。発行元の保険者等へお返しください。

※老人保健制度の限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証を

お持ちのかたには、後期高齢者医療制度の限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証が、3月中旬に被保険者証とは別便で郵送されます。旧制度で発行されたものは市保健課にお返しください。

保険料の通知について

後期高齢者医療制度の年金天引きによる保険料徴収(特別徴収)が4月から始まります。特別徴収の対象者には、4月初旬に通知書が送付されます。

また、納付書により保険料を納付していただく普通徴収は、7月から始まります。普通徴収の対象者には7月初旬に納付書等が送付されます。

詳しくは、県後期高齢者医療広域連合事務局(☎087・811・1866) または市保健課(☎44・5006)へ

★配達記録郵便について

配達記録郵便とは安全かつ確実に届けられるよう、郵便局の配達員が直接手渡しで配達する方法です。今回の後期高齢者医療被保険者証の受取時には、受領印が必要となります。

・配達時に不在の場合

郵便局の配達員が「不在連絡票」を郵便受け等に入れますので、連絡票に記載された連絡先に配達日をご連絡いただくか、預かり郵便局までお越しいただき、お受け取りください。

なお、不在連絡票に記載された郵便局での保管期間が過ぎた場合は、市保健課でお受け取りいただくことになります。



開庁日 平成20年3月30日(日)
4月6日(日)
開庁時間 午前8時30分～午後5時

年度末・年度始めの日曜日 市役所を一部開庁します

春は、就職・入学・転勤などの季節。これに伴うさまざまな手続きで、年度末・年度始めには、多くの市民のかたが市役所を訪れ、大変込み合います。
市では、こうした状況を緩和し、市民サービスの向上を図るため、年度末・年度始めの日曜日2回の市役所開庁を開始します。

■日曜開庁時の利用案内

●市民課(本庁舎1階北☎44・5005)
交付できる証明書等

- ・住民票の写し
- ・戸籍の全部事項、個人事項証明書
- ・戸籍附票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・身分証明書
- ・住民票記載事項証明書
- ・軽自動車住所確認書
- ・外国人登録原票記載事項証明書

本庁舎
②～④番
窓口

受付内容

- ・出生、婚姻、離婚、死亡届などの戸籍届書
 - ・転入、転出、転居などの住民異動届
 - ・印鑑登録申請
 - ・国民健康保険加入・喪失手続き
 - ・国民年金保険料免除申請
 - ・国民年金学生納付特例申請
 - ・国民年金手帳再交付申請
 - ・年金切替手続き
 - ・外国人登録申請
- ※国や他市町に確認が必要な業務については、対応できない場合があります。

●税務課(本庁舎1階南☎44・5004)
交付できる証明書等
・所得証明書

- ・納税証明書
- ・固定資産評価証明書
- ・固定資産税名寄せ台帳の写し
- ・営業証明書

本庁舎
⑧～⑪番
窓口

受付内容

- ・原動機付自転車の登録、廃車、名義変更
- ・市税の納税および納税相談

●保健課(本庁舎1階東☎44・5006)
受付内容

- ・乳幼児医療費助成申請
- ・母子医療費助成申請
- ・心身障害者医療費助成申請

本庁舎
⑤番
窓口

●社会福祉課(東館1階☎44・5007)
受付内容

- ・保育所入所申込
- ・児童手当認定請求および変更届
- ・児童扶養手当認定請求および変更届

●清掃事業課(本庁舎1階☎44・5035)
受付内容

- ・ごみ収集等の相談
- ・し尿処理申込

本庁舎
①番
窓口

●水道局(水道局庁舎1階☎46・4300)
受付内容

- ・水道の使用開始・廃止
- ・水道料金の収納

★日曜開庁日に、本庁舎1階市民課内に開設する特設窓口

●高齢介護課(北館☎44・5090)
交付できる証明書等

- ・介護保険受給資格証明書
- ・介護保険申請の受付
- ・転入継続申請の受付
- ・介護保険被保険者証の返還

本庁舎
②番
窓口

●学校教育課(合同庁舎3階☎44・5024)
受付内容

- ・住民異動に伴う転校手続き申請

本庁舎
②番
窓口

平成20年4月から 可燃ごみの祝日収集を始めます

可燃ごみの収集は、月・木曜日収集区域と火・金曜日収集区域に分けて行っています。これまで収集日が祝日と重なった場合は収集を行っていませんでしたが、平成20年4月からは祝日に関係なく収集を行います。

■詳しくは、市清掃事業課
(☎46・4503)へ

瀬戸大橋開通20周年記念協賛

瀬戸大橋のまち・坂出

第6回 讃岐うどんツルツルツデーウォーク

日時 4月5日(土)・6日(日)

雨天決行

会場 JR坂出駅前市民広場

瀬戸大橋をはじめ、へんろ道、万葉の里 沙弥島など春うらかな讃岐路を全国の友と一緒に歩きませんか。本場、讃岐うどんのお接待もあります。

コース 1日目 崇徳上皇・へんろ道コース
2日目 瀬戸大橋・万葉の島コース
※2日間とも10km・20km・35kmのコースあり

スタート時間 35kmコース 8:00
20kmコース 8:45
10kmコース 8:55

参加料 一般1,500円 中学生800円
小学生以下無料(保護者同伴)
※2日間参加も1日参加も同額

記念品等の贈呈 参加記念品・完歩証・バッジ・ゼッケン・コースマップ等のほか、ゴール会場で手打ちうどん等のお接待あり

申込方法 最寄りの郵便局から次の口座に振り込んでください。
口座番号 01640-6-17033
口座名 讃岐うどんツルツルウォーク実行委員会
(市役所・市立体育館・事務局に申込用紙付きパンフレットがあります。電話での取り寄せもできます。)
※直接、坂出商工会館内事務局でも受け付けます。

申込期限 3月21日(金)
※当日受付も行いますが準備の都合上、なるべく期限内に申し込んでください。

無料駐車場 東部小学校運動場に参加者用駐車場を設けていますが、事故防止のため、なるべく公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込みは、
〒762-0001 坂出市京町3-3-8 坂出商工会館内
讃岐うどんツルツルツデーウォーク実行委員会事務局 (☎45・4401 ㊚45・4420)



5kmウォークのご案内

初心者、子ども、熟年者等のために5kmウォークを開催します。
スタート時間 10:00
参加料 一般500円、中学生300円、小学生以下無料(2日間参加も1日参加も同額)
バッジの贈呈とうどんのお接待あり
申込・問合せ先 (☎45・4401 ㊚45・4420)

ウォーキング
グッズ等が当たる
抽選会あり

詳しくは、角山運動公園温水プール (☎49・4770)へ

区分	基本料金	回数券料金	定期券料金(1ヵ月)
プール使用料	小学生以下 (3歳未満は無料)	11枚綴り 2,500円	3,000円
	中学生・高校生	11枚綴り 3,500円	4,200円
	大人	11枚綴り 5,000円	6,000円
	65歳以上	15枚綴り 4,500円	4,200円
団体の場合	2割引 (20人以上の団体)		
トレーニング室使用料	100円	11枚綴り 1,000円	
会議室・和室使用料	坂出、宇多津広域行政センター設置及び管理に関する条例(昭和50年条例第1号)に定める額		

※コインロッカーは無料になります。

- 使用料 毎週木曜日(ただし、木曜日が祝日の場合は翌日)
- 休館日 7・8月 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時
- ◇ 7・8月以外の月 月・火・水・金曜日 午後1時～8時
- 開館時間

4月1日より、角山温水プールの開館時間と利用料金を左記のとおり改定いたします。みなさまのご利用をお待ちしています。

角山温水プールの利用案内

知ってまあか 国民年金 学生納付特例申請の手続きが簡素化されます

20歳になると、学生のかたも国民年金への加入が義務付けられています。国民年金制度では、保険料納付が困難な場合に社会人になってから後払いできる「学生納付特例制度」を設けています。対象は、大学・専門学校等、定められた学校に在学しており、本人の前年度所得が一定額以下のかたです。承認期間は4月から翌年3月までで、申請は毎年行う必要があります。

平成20年度より申請手続きが簡素化されます。前年度の申請が2月下旬までに承認されたかたには、在学予定期間により、翌年度の申請書がはがき形式で送付されます。引き続き在学予定のかたは、必要事

項を記入の上、返送してください。学生証の写し等は必要ありません。

国民年金保険料額が改定されました

平成20年4月からの保険料は、月額14,410円です。保険料の納付は、お得な前納制度をご利用ください。一定期間分をまとめて納めると、保険料が割り引かれます。4月に社会保険庁から届く前納用納付書により納付できます。ご希望の月からの前納もできますので、下記までお申し出ください。

■詳しくは、市市民課年金係(☎44・5005 内線155)、高松西社会保険事務所(☎087・822・2841)へ

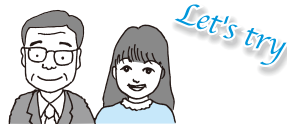
防災 はじめの一步 No.12 必ず来る！ 南海地震②

地震の規模は「マグニチュード(M)」で表され、数値が1つ大きくなるとエネルギーの量は約30倍になります。右図は東海地震、東南海地震、南海地震の発生時期と規模をまとめたものです。3つの地震は過去ほぼ同じ時期か同時に発生しています。単独で発生した昭和南海地震(M8)は、本市では震度5を記録し、死者数16人、全壊家屋件数161戸という被害をもたらしました。3つの地震が同時に発生した場合にはさらに大きな被害が出るのが予想され、被災地域も関東から九州と広範囲に及びます。この場合、他地域からの救援が困難になることも予想され、各家庭での備えがますます重要となります。

	南海	東南海	東海
慶長地震	1605年	同時発生(M7.9)	
宝永地震	1707年	同時発生(M8.6)	
安政地震	1854年	32時間後(M8.4)	同時発生(M8.4)
昭和東南海地震	1944年	(M7.9)	
昭和南海地震	1946年	(M8.0)	
20XX年	同時発生？		

ひとくち 英語&中国語

外国のかたに日本のひなまつりを紹介してみましよう。



(ひな人形を見ながら) とても美しく、華やかですね!

英語では They are very beautiful and colorful!

中国語では 这些真漂亮,真华丽!

女の子の成長と健康を祈ります。

英語では We celebrate girl's growth and good health.

中国語では 我们祝愿 女孩子们的 成长和 健康。



身近な外国人の女の子も仲間に入れて、一緒にお祝いをしてみませんか。

さかいで今昔 ⑧9

角山から番の州を望む



(昭和57年) 高木文雄さん(福江町一)より



(現在)

このコーナーでは、昔の市内の写真を募集します。懐かしい貴重な写真をお持ちのかた、ぜひご連絡ください。

市秘書課広報係(☎44・5000)へ

手話で話そう ①45 坂出の地名 その26 昭和町

市内の町名を表現します。

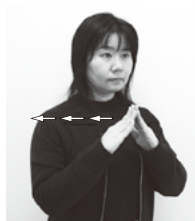
昭和

+

町



<昭和>親指と人差し指を襟首にあて、昭和初期に流行した高い襟を表現



<町>両手で屋根の形を作り、左から右へ移動させることで、家が密集した町を表現

第18回坂出市瀬戸大橋駅伝競走大会

加茂Aチーム 3年ぶり2度目の栄冠



川津Aチームの藤本将さんと
山内すみれさんによる選手宣誓



瀬居町婦人会による温かい
あめ湯のお接待 (第6中継所)



寒さを吹き飛ばす
熱い応援!! (2区)



1区の難所「両景橋」の急坂にて

1月20日、みぞれ交じりの雨が降りしきる中、正午の号砲とともに市内12校区の代表27チームが一斉に市役所前をスタート。市役所から瀬居までの折り返し10区間20.88kmのコースを270人の選手が1本のたすきに思いを込めて駆け抜けました。



レースも終盤、力を振り絞り、たすきをつなげる (第8中継所)



瀬戸大橋を背に激走は続く (5区)



27チームが一斉にスタート

大会成績(上位10チーム)

優勝	加茂A	1時間15分34秒
2位	西部A	1時間16分14秒
3位	川津A	1時間16分42秒
4位	林田A	1時間18分33秒
5位	府中A	1時間18分48秒
6位	川津B	1時間18分59秒
7位	松山A	1時間18分59秒
8位	東部A	1時間19分13秒
9位	金山A	1時間20分43秒
10位	中央A	1時間21分38秒



栄光のゴールを切った
竹内真也さん (加茂A)



優勝 加茂Aチームのみなさん

区間新記録

- 1区 加茂A 竹内真美
記録 5分43秒58
- 7区 金山A 松本 悠
記録 6分45秒31



2位 西部Aチームのみなさん



3位 川津Aチームのみなさん



平成20年坂出市成人式

今年市内では、男性306人、女性295人の計601人が成人を迎え、1月14日、市民ホールで開催された成人式には、華やかな晴れ着に身を包んだ518人の新成人が集いました。プロジェクターで映し出された懐かしい写真に大きな歓声が沸いた「はたちの祭典」の後、「記念式典」は厳かな雰囲気の中で進行。多くのかたから温かい激励のことばが送られる中、新成人代表の東原直哉さん（中央校区）と中西里美さん（西庄校区）の成人のことばで締めくくられました。新成人のみなさんの今後ますますの飛躍を祈念しています。



思い出語りでいきいき元気

1月31日、市大橋記念図書館と市立病院が連携し「思い出語り活動」が西又会場（川津町）で開催されました。思い出語り（回想法）とは、昔の遊びや道具などにふれて思い出を語り合うことにより脳の活性化につなげるというもの。参加した西又自治会の高齢者のみなさんは、図書館ボランティア「たんぼぼ」の道本綾子代表の指導でお手玉遊び等を楽しんだ後、お釜、そろばんなど昔の道具にふれ、楽しそうに思い出話に花を咲かせました。おしゃべりって楽しいものですね。



テロ発生に備えて

1月25日、四国電力坂出發電所に県、市など11機関と番の州6事業所から247人が集結し、テロ発生に備えた防災訓練が実施されました。訓練は発電所内への不審者侵入、石油タンク爆破、海上への油流出等を想定。午前の図上訓練に続き、午後からは実地を交えた訓練が行われ、各機関の役割分担と情報伝達などを確認し合い、連携を強めました。

第1回幼児ふれあい茶道教室



1月30日、幼児ふれあい茶道教室が市民ふれあい会館にて開催され、市内12幼稚園の年長園児270人が茶道の礼儀作法を学びました。同教室は、本市初の女性小学校長として市立加茂小学校長、市立坂出幼稚園長などを歴任し、幼児・児童教育と情操教育として茶道の普及に尽力された故大石キヨ子氏の遺志を継ぎ、「大石キヨ子記念会」（藤原操 代表理事）からの寄付金を基に市教育委員会が開催したものです。園児たちは、かわいいねずみの和菓子とお抹茶を前に思わずニコリ!! 裏千家淡交会Aグループのみなさんの指導を受けながら接客係と客を交互に体験しました。

学園広場

東部中学校野球部



ほくたち野球部は2年生5人、1年生8人の計13人という少ない人数ですが、とても仲良く、チームワークが良いチームです。『みんなの思いを一球に』というテーマのもと、明るく、楽しく、元気よく、そして、マナーよくをモットーに日々の練習に耐えてきました。その結果、昨年10月に行われた坂出・綾歌新人大会において準優勝し、県大会への出場権を獲得することができました。また、県大会でも、ベスト8に入ることができました。負けたことは悔しかったけれど、この思いを胸に、さらに練習に励んでいきたいと思えます。

今後、13人全員の力を合わせて練習に取り組み、春や夏の大会に向けて頑張っていきたいです。

1年

克明

少年育成センターだより

No.431

地域・家庭・関係機関が協力して「子どもたちの安全」を守りましょう！

坂出市少年育成センターでは、青少年の健全な育成・保護および非行防止のため、関係機関および各団体などと連携して、補導活動・巡回パトロールを実施しています。

昨今においては、子どもたちをねらった不審者による悪質で許し難い、痛ましい事件が起きています。特に市内においても、不審者の被害による通報が、平成19年中に33件、当育成センターに寄せられており、今後も同様の事件が発生する可能性も十分考えられます。

よって、当育成センターでは不審者対策として、平日の午後2時間、市内の小・中・高校を中心に危険箇所や下校時

の巡回パトロールを強化しています。巡回では、青色回転灯を回しながら、放送による啓発を実施し、地域や家庭に子どもたちの安全確保・犯罪抑止を呼びかけています。また、市内12校区では、市長から委嘱された少年育成センター補導員が、それぞれ数人ずつ、子どもたちの健全な成長と安全な生活を願い、校区内の補導活動・巡回パトロールに取り組んでおります。

青少年の健全な成長のために、今後も地域の防犯体制の整備を図り、地域・家庭・関係機関が協力し、子どもたちの安全な生活および健全な成長を見守ってほしいものです。なお、今後も子どもたちのことで心配なことや気になること、不審者に関するさまざまな情報などを校区の補導員または少年育成センターまでご連絡くださるようお願いいたします。

(☎46・2777)

人権だより

No.448

心のいたみが分かる人に

ほくは、以前、人権についての授業を受けました。ある学校に転校してきたおとなしい人が、方言を使うという理由でみんなに笑われ、いじめられるという話です。

この話を讀んだとき、これは許せないことだと思いました。いじめられる理由は方言や性格です。方言はその地方の伝統的な言葉だと思えます。性格は一人ひとり違って当然だと思います。このように間違った見方を理由に人を傷つけることは絶対にしてはいけません。それに、何より大切なことは、どんな理由があ

小 5年 哲朗さん

あつてもいじめは絶対にしないという強い意志をもつことだと思えます。

ほくは、幼稚園のとき、友だちを傷つけてしまったことがあります。何をしたかなど、細かいことは覚えていませんが、先生からその子が幼稚園に行きたくないと言っていることを聞き、びっくりしたことを覚えています。その時、初めて自分がその子にとっていやなことをしたこと気づきました。いじめようと思つたわけでもないのに自分がしたこと友だちを傷つけることがあることを知りました。心の底から謝りました。なぜ、その子の気持ちを分かってくれられなかったのか、なぜ、そこまで追いやつたのかという反省の気持ちでいっぱいでした。

それから、ずっと、人の心のいたみのわかる人になりたいと思つています。これからも、相手の気持ちを考えた行動や言葉かけをしていきます。

こころの散歩道

川柳

- | | | |
|------------------|-----|-------|
| がま口の底を叩いて果たす義理 | 川津町 | 古川カツ子 |
| 財布から絆のからむ音がする | 旭町 | 中井 里美 |
| 物価高たえて財布はダイエツト | 林田町 | 溝口 光甫 |
| レシートばかり小銭の文句きく財布 | 林田町 | 川西 葉月 |
| ばあちゃんの財布優しい声で開く | 林田町 | 柳生 初子 |
| がちりと稼ぎふくらむ冬財布 | 林田町 | 溝口 和風 |
| へそくりをいつもねたんている財布 | 川津町 | 山下 隆一 |
| 寝たきりの枕の下に空財布 | 寿町 | 角森 悠史 |
| 秋財布チラシが誘うせち料理 | 飯山町 | 古川 久子 |

楽しい生涯学習

191



ルビークラブ (マクラメ編み)

「マクラメってなんですか?」とよくたずねられます。マクラメはアラビア語の「ムクラム」が語源で「交差して結ぶ」という意味のようです。ふろしきを結ぶ、糸をつなぐ。その単純な技法が発展して装飾性を持つようになり、今のマクラメの基礎結びが生まれました。材料は身の回りにあるひも状のものがあれば結べます。ミサंगाや携帯ストラップ、大きなものではバッグやタペストリー、テーブルセンターなどが作れ、生活に密着した手芸だと思えます。

毎週水曜日に勤労福祉センターで午後1時30分から3時30分まで、創作と手仕事のおもしろさを楽しんでいます。マクラメに興味を持たれたかたは、ぜひ一度のぞきにきてください。

代表 山口 津夜子(☎98・2623)

スポーツサークル



坂出フットボールクラブ

私たち坂出フットボールクラブ(坂出FC)は毎週土・日曜日および祝日に坂出四国ガスグラウンドで練習を行っています。

当クラブは勝ち負けを追及するクラブチームではありません。サッカーの技術修得を通じて、社会に通用する礼儀を身に付け、『思いやりの心』・『優しい心』、そして何事にも立ち向かっていける『強い心』を養う場であることを大切に考えています。小学1年生から参加できますので、一度見学に来て、練習風景をのぞいてみてください。ぜひ子どもたちにサッカーを経験させてみてください。その他詳細については、各小学校のスポーツ少年団または下記までお問い合わせください。問合せ先 森(☎090・1575・0301)

元気に二人三脚

63



今月は

与島町にお住まいの
笹野 正雄さん(81歳)
紺絃子さん(75歳)
ご夫妻のお宅に

おじゃま!

結婚後の50年を振り返り

正雄 6人兄弟の二男として与島で生まれ育ちました。当時の与島は石材業と塩業の島。3年間親方のもとで修行して、石材職人になり、石材業一筋でやってきました。22歳で結婚し、4女に恵まれました。娘4人を嫁に出すことが張り合いとなり、一生懸命働きました。冬でも朝2時には石場へ出ていました。45歳で今の家を建てることができました。

紺絃子 私も与島の塩浜で生まれ育ちました。夫とは遠縁で、親同士で話が決まっていたようで、新制中学を卒業してすぐ17歳で結婚。結婚後は与島小学校で給食調理員として30年間勤めました。当時は水道がなく、給食用の水は井戸までくみに行っていたんですよ。ピーク時には児童・教師合わ

せて180人分を1人で作っていました。当時は毎日仕事から帰ったら夕食の準備をして、夫の採石道具を研ぐ火を起こしに行っていました。子どものころは塩田で働き、学校を出ても働きどおし…。

正雄 妻は頑固な私についてきてくれ、よく働いてくれました。本当に感謝しています。

紺絃子 夫は几帳面な性格で、私はのんびり屋。お互いに言いたいことを言って、よくけんかをしています。

健康の秘訣は

正雄 50歳のときにバイク事故で大けが、55歳で胃がん、60歳で腸閉塞、72歳で脳梗塞と、何度か入院しましたが、規則正しい生活を心掛け、今は至って元気です。でも晩酌はやめられません。

紺絃子 甘いものが好きなのですが、食べ過ぎないようにしています。夫のお酒の飲みすぎが心配です。私が言っても聞かないけれど…。

正雄 ハハハ…。

今の楽しみは

正雄 週3回のゲートボールと釣りです。

紺絃子 友達とバスで坂出の呉服屋やかんぽに行くこと。2日に1回は市街へ行きます。瀬戸大橋のおかげで昼までには帰ってこられます。夫が昼ごはんを待っていますからね。

正雄 盆や正月、秋の運動会には子ども4人、孫9人、ひ孫5人が集まりにぎやかです。橋がついてからは、日帰りでも会えるようになりました。

市の施設情報

市民美術館 ☎45・7110
開館 9:00~17:00 (入館は16:30)

第22回現代仏像彫刻展

県内外で仏像彫刻に取り組んでいるかたがたの作品を展示します。熟練の技と、敬けんな信仰心が彫り込まれたさまざまな仏像群を、ぜひご覧ください。

会期 2月23日(土)~3月2日(日)月曜休館
入館料 無料
主催 市教育委員会、市民美術館

手描友禅着物展「心聴」その玉響

目に見えない真理を感得する目や心を持つための在り方、修行の意である「観行」を原点に制作した作品20点を展示します。

会期 3月2日(日)~9日(日)月曜休館
最終日は15時まで
入館料 無料
主催 手描友禅 悠

市民ギャラリー **かもめ** ☎44・5057
7:30~19:00

坂出商業高校・坂出高校写真部合同写真展

3月1日(土)13:00~6日(木)最終日は16:00まで

トールペイント作品展
3月8日(土)・9日(日)最終日は17:00まで

シルバー人材センター春季毛筆、手芸作品展
3月11日(火)~19日(水)最終日は13:00まで

絵手紙展「いかす女のまつり」
3月21日(金)~29日(土)最終日は16:00まで

市民ホール ☎45・1505
~休館日~毎週火曜日

日	曜	行 事 名
1	土	坂出保育園おゆうぎ会
23	日	プチ・フェスタ・コンサート
30	日	都美弥会おどりぞめ

市立体育館 ☎45・6670
~休館日~毎週月曜日

日	曜	行 事 名
1・2・15	土・日・土	第27回香川県ミニバスケットボール新人大会
9	日	香川県レディース卓球選手権大会 第23回坂出市長杯綱引き大会
16	日	香川県オープン年齢別卓球大会
22	土	西讃地区中学生バドミントン強化練習会
23	日	平成19年度坂出市議会議長杯ふれあいバドミントン大会
30	日	第9回全四国オープンーナメント正統道拳法選手権大会

3月 3月の生活情報

スポーツ

平成20年度坂出市ソフトボール協会への
チーム登録(男・女)受付中

受付締切 3月31日(月)
問合せ先 坂出市ソフトボール協会事務局
木内(☎46・2745)

春休み子ども水泳教室 初心者募集

日時 3月27日(木)、29日(土)、31日(月)、4月2日(水) 全4回 午前11時~正午
会場 角山運動公園温水プール
対象 小学3年生~6年生の初心者(25m泳げないかた)
定員 7人(先着順)
参加料 無料(プール使用料は必要)

募 集

第6回坂出グラウンド・ゴルフ会長杯

申込 3月1日(土)から、申込書を左記まで
問合せ先 角山運動公園温水プール
(☎49・4770)

日時 4月27日(日)午前8時30分
会場 瀬戸大橋記念公園ふれあい広場
参加料 1,500円(保険料、弁当代を含む)
問合せ先 坂出グラウンド・ゴルフ協会事務局
上乃(☎48・0246)

電気通信サービスモニター募集

応募資格 電話・インターネット等の電気通信サービスに関心がある満20歳以上のかた。ただし、総務省および電気通信事業者に勤務経験のあるかたおよびその家族を除く。

募集人数 四国四県で80人

内容 ・年2回のアンケート調査への回答
・各地域で開催する年1回のモニター会議への出席

※モニター会議については別途出席を依頼するかたのみ

任期 平成20年6月1日~平成21年3月31日
謝金 アンケートに回答した場合および

☎45・6677 火~金 9:00~18:00 土・日 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日・祝日20日(木)・月末整理日31日(月)

大橋記念図書館

4月より祝日開館を始めます

新刊情報



世界が見た
ひたむきな日本人
日経ナショナル
ジオグラフィック社 編



雅楽
鳥居本 幸代 著



祝宴
ディック・ランシス 著

今月の

市民展示コーナー

つくしグループのみなさんによる手芸展示

図書館で遊ぼう!!

映画の会 1日(土)14時~
あそびの広場 2日(日)10時30分~
紙芝居の会 8日(土)14時~
15日(土)・22日(土)11時~
絵本作家 高島純さんおはなし会
9日(日)10時~
ゆりかごおはなし会
11日(火)10時30分~

ながしブックンの予定 (移動図書館)

と き	場 所
4日	西 庄
11日	松 山
18日	島しょ部
5日	加 茂
12日	瀬 居
19日	林 田
26日	府 中
6日	川 津
13日	王 越
27日	府 中
7日	東 部
14日	金 山
21日	中 央

平成20年度国家公務員採用試験

種類	受付期間	第1次試験日
国家公務員Ⅰ種	4月1日(火)～8日(火)	5月4日(日)
国家公務員Ⅱ種	4月11日(金)～22日(火)	6月22日(日)
国税専門官		
労働基準監督官	4月1日(火)～14日(月)	6月15日(日)
法務教官		
航空管制官	7月22日(火)～8月5日(火)	9月28日(日)

種類	受付期間	第1次試験日
海上保安学校学生(特別)	4月1日(火)～8日(火)	5月18日(日)
国家公務員Ⅲ種	6月24日(火)～7月1日(火)	9月7日(日)
刑務官		9月21日(日)
入国警備官		
皇宮護衛官	7月22日(火)～8月5日(火)	9月28日(日)
航空保安大学校学生		
海上保安学校学生		
海上保安大学校学生	8月28日(木)～9月9日(火)	11月1日(土) 2日(日)
気象大学校学生		

【高等学校卒業程度】
 問合せ先 人事院四国事務局 第二課試験係
 ☎087・831・4765
<http://dlj-og.jp/inf/www/~/dntu>

【大学卒業程度】
 さかいでArtクレヨンプリ2008作品募集
 平面作品(洋画、日本画、版画など)の全国公募展です。市民のかたがたの作

品応募をお待ちしています。
 会期 4月20日(日)～5月4日(祝)
 作品搬入 直接搬入 3月22日(土)・23日(日)
 委託搬入 3月20日(祝)・21日(金)
 午前9時～午後4時30分
 出品料 1点2,000円で1人2点以内
 審査員 針生一郎氏(美術評論家)
 濱野年宏氏(芸術イノベーション推進)
募集要項の取寄せ 切手をはり、あて名を明記した返信用封筒(長形3号)を同封し、希望部数を明記して左記まで
申込 3月11日(火)～19日(水)必着で、出品料と関係書類を添えて左記まで
問合せ先 市民美術館 さかいでArtクレヨンプリ2008係 ☎762・0043
 坂出市寿町1-3-35 ☎45・7110

坂出市児童館放課後児童健全育成事業 平成20年度みのり教室 児童募集
対象 市内在住で保護者がともに就労しており、家庭において保育する人がいない小学1年生～3年生の児童。学校から徒歩で来館できる児童で、児童のお迎えができる家庭
募集期間 3月3日(月)～7日(金) 午後1時～5時(土・日曜日を除く)
申込 申込書を左記まで。書類選考の上、

応募者多数の場合は抽選
問合せ先 坂出市児童館 ☎46・5078
内閣府青年国際交流事業 参加者募集
コース 国際青年育成交流(9月) 日本・中国青年親善交流(9月) 日本・韓国青年親善交流(9月) 世界青年の船(平成21年1月～3月) 東南アジア青年の船(10月～12月)
応募資格 18歳以上30歳以下のかた
募集期間 2月25日(月)～3月21日(金) 当日消印有効
問合せ先 県民活動・男女共同参画課 ☎087・832・3195

催し
源氏物語講座
日時 3月2日(日)午前10時～
会場 大橋記念図書館
講師 佐藤 恒雄 氏(香川大学教授)
瀬戸大橋開通20周年記念 瀬戸大橋スカイツアー参加者募集
 瀬戸大橋の塔頂(海拔175m)から

の大パノラマを体験してみませんか。
日時 4月26日(土)・27日(日)・5月10日(土)・11日(日)
集合場所 与島パーキングエリア
対象 新小学4年生以上で、高所恐怖症でないかた(約1時間30分の行程で、途中はしごと、階段の昇降あり)
定員 各日150人
参加料 1人500円
申込 3月17日(月)必着で、参加希望日、参加者全員(1組5人まで)の氏名・年齢、代表者の住所・氏名・電話番号・携帯電話番号を明記し、往復はがきまたはインターネットにて左記まで
問合せ先 本四高速(株)スカイツアー係 ☎7010304 岡山県都窪郡早島町早島 2985 ☎086・483・1100
<http://www.jp-honshi.co.jp/seto-ohashi/>

小学生のためのおこづかい帳講座
日時 3月8日(土)午前10時30分～11時30分
会場 勤労福祉センター1
講師 植田 和也 氏
対象 小学1年生～6年生
定員 20人 **参加料** 無料
申込 3月7日(金)までに左記まで
問合せ先 わはは・ひろば坂出 ☎45・6586

相談名	とき	ところ
行政相談	19日(水) 10:00～15:00	市総務課 ☎44・5002
男女共同参画相談	18日(火) 13:30～16:00	市企画課 ☎44・5001
人権相談	14日(金) 10:00～15:00	勤労福祉センター ☎46・2463
定例農業相談	10日(月) 9:00～11:00	市農業委員会 ☎44・5013
記帳指導相談	19日(水) 13:00～16:00	商工会議所 ☎46・2701
IT相談(要予約)	10:00～16:00	
労務相談	13:00～15:00	
金融相談	10:00～15:00	
商工業者法律相談	13:00～16:00	
巡回経営相談	12日(水) 13:00～16:00	府中公民館 ☎48・0101
家庭児童・女性相談	毎週(月～金) 8:30～17:00	市社会福祉課 ☎44・5007
アルコール相談	第1(火) 13:30～15:30	
療育相談	第2(火) 9:30～11:30 第4(火) 13:30～16:30	
身体障害者生活支援相談	毎週(月～土) 9:00～17:00	障害者生活支援センター・ピア瀬戸療護園内 ☎56・3070
育児相談	毎週(月～金) 9:00～17:00	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
高齢者住宅相談	毎週(月～金) 8:30～17:00	市建設課 ☎44・5011
高齢者職業相談	毎週(月～金) 9:00～16:00	高齢者職業相談室 ☎44・5030
福祉総合一般相談	毎週(月～金) 9:30～15:00	社会福祉協議会 ☎45・1133
法律相談(弁護士相談日) <small>※事前に一般相談を受けてください。</small>	第3(木) 13:00～16:00	
社会保険労務士相談	毎週(水) 9:30～12:00	
交通事故相談	毎週(火・木・土) 8:30～17:00	中央公民館相談室 ☎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	
教育相談	毎週(月～金) 8:30～17:00	少年育成センター ☎46・2777

各種相談

坂出困研研修会 はじめての人歓迎

日時 3月9日(日)午前9時
会場 勤労福祉センター

東山魁夷せとうち美術館 第4期テーマ作品展
魁夷一夢の中／未知の国への誘い
春に想う／自然の彩り

会期 4月13日(日)まで

午前9時～午後5時 月曜休館

入場料 一般300円、高校生150円、小・中学生100円

問合せ 東山魁夷せとうち美術館 (☎44・1333)

関節リウマチ講演会

日時 4月10日(木)午後3時～4時30分

会場 丸亀市保健福祉センター(丸亀市) 講演 「リウマチ治療のこれから」

宇多津タリニック 倉田典之 氏 ※講演終了後、療養相談があります。

参加料 無料

問合せ RAほのぼの会 島田 (☎28・7524)

その他

中讃流域下水道(大東川処理区)変更案
についての公聴会を開催します

●閲覧について

期間 3月4日(火)～18日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)

場所 県都市計画課、市都市計画課 ●公聴会の開催について

日時 4月10日(木)午後2時

会場 坂出合同庁舎4階大会議室

※公聴会で意見を述べたいかたは、3月18日(火)までに公述申出書と公述の要旨(8000字以内)を提出してください。公述の申し出がない場合、公聴会は中止となります。

提出・問合せ 県都市計画課 〒7600、8570高松市番町4-1-10

(☎087・832・3557)

遺言・相続に関する無料法律相談

日時 4月15日(火)午前10時～午後4時
会場 香川県弁護士会館(高松市)

申込 完全予約制。4月11日(金)までに左記まで
問合せ 香川県弁護士会 (☎087・822・3693)

自動車事故による重度後遺障害者への介護料支給

自動車事故による重度の後遺障害のため、移動、食事、排泄など日常生活において介護が必要な状態にあるかたに、介護料を支給しています。このほか交通遺児等に対する貸付(無利子)も実施しています。

●常時介護

自賠責認定等級

第1級1号または第1級2号

旧自賠責認定等級

第1級3号または第1級4号

●随時介護

自賠責認定等級

第2級1号または第2級2号

旧自賠責認定等級

第2級3号または第2級4号

金額 月額29,290円～136,880円

※介護保険法等による給付を受けたときは、対象外になります。

問合せ (独)自動車事故対策機構 高松支管支所 被害者援護担当

(☎087・851・6963)

平成21年1月、上場会社の株券が電子化されます

株券電子化に伴い、上場会社の株券は無効となります。電子化により、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で電子的に管理され、株式の管理や取引がより効率的に、安全に行えるようになります。

お手元の株券が本人名義になっていない場合は、電子化により株主としての権利を失うおそれがあります。ご自宅や貸し金庫で長期間保管されている株券の中には、

名義書換や転居の際の住所変更などが済んでいないものもあると考えられますので、この機会にご確認ください。

問合せ 日本証券業協会 証券決済制度改革推進センター

(☎03・3667・4500)

事業主のみならず、パートタイム労働法が変わります 4月1日施行

パートタイム労働者がその持てる能力

を一層有効に発揮することができるよう雇用環境を整備するため、パートタイム労働法が改正されました。パートタイム労働者の賃金は、その働きや貢献に応じて決定していただくこととなります。また、通常の労働者(正社員等)と同視すべきパートタイム労働者(正社員等)とは、パートタイム労働者であることを理由とした差別的な取扱いが禁止となります。

この他、労働条件の文書交付等、待遇の決定についての説明義務、通常の労働者への転換の推進等に係る改正が行われています。

問合せ 香川労働局雇用均等室 (☎087・811・8924)

テレビ広報番組のお知らせ「坂出市政たより」

放送日時 3月23日(日)午前7時45分～8時
放送局 西日本放送

今月の水道当番店

日付および作業者名	大池、小山、川津	その他	駒止、笠指、京、室旭、横津、入船、昭利、久米、福江、谷江尻	林田、高屋、神谷、大屋、青海	西庄、加茂、府中	王越
1～5日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	鈴木設備 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	キトロ 42,0126
6～10日	中山住設 46-4427	中川水道 46-2901	長尾環境設備 46-3863	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	
11～15日	山田管工 46-1894	高倉工業 46-3057	森崎工業 46-1371	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	
16～20日	小林水道 46-5977	山田水道 46-3794	中條電機 46-4261	ナカトミ 47-0729	高橋産業 46-4984	
21～25日	中山住設 46-4427	多田羅水道 46-3053	旭電機水道 46-2898	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
26～月末	山田管工 46-1894	藤沢住設 46-2192	松岡水道 46-4602	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	

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、池田、花、青葉、文京、富士見、瀬尾、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

おくやみ 1月1日～1月31日

(ご遺族の希望により掲載しています)

健康教室

と き	内 容	講 師	と ころ	問 合 先
25日(火) 9:30~11:00	実技 64歳までの運動「簡単体力測定で筋力チェック」	運動指導士 渡里 美佳	市民武道場	市保健課
6日(木) 14:00~15:30	講話 高脂血症について～中性脂肪とコレステロールはどう違う?～	医師 和田 義生	市民ふれあい 会館 ☎44・5070	市地域包括 支援センター ☎44・5091
13日(木) 14:00~15:30	講話 音楽で気分転換～普段の生活に音楽を～	音楽療法士 野方 國枝		
13日(木) 9:30~11:00	実技 高齢者の運動「体力・筋力を維持しよう」	運動指導士 渡里 美佳	王越町保健センター	市立病院 2F講堂 ☎46・5131
28日(金) 14:00~15:30	実技 高齢者の運動「運動総集編」	運動指導士 中村 麻紀		
3日・17日(月) 14:00~15:30	実技 高齢者の運動「関節やわらかころばん体操」	運動指導士 森 明美		
12日(水) 14:00~15:00	糖尿病教室「糖尿病生活Q&A」	糖尿病内科医長 大工原裕之		
18日(火) 14:00~15:00	講話 たばこと健康	診療部長 中村 洋之		
26日(水) 14:00~15:00	講話 薬の話	薬局長 穂山 芳弘		

母子保健行事 ところ 地域保健センター ☎45・7437

内 容	と き	対 象
3~4ヵ月児健康診査	4日(火) 13:15~14:45	平成19年11月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	13日(木) 13:15~14:45	平成18年9月生まれ
2歳児相談	6日(木) 9:30~11:00	平成18年3月生まれ
3歳児健康診査	27日(木) 13:15~14:45	平成16年8月生まれ
こども相談(要予約)	21日(金) 9:00~11:00	子育てに不安のあるかた
ことばの相談(要予約)	6日(木) 13:30~15:30	言葉の遅れや発音が気になるかた
離乳食講習	10日(月) 13:15~14:00	生後3~4ヵ月
子育てサークル	10日(月) 14:00~15:00	生後3ヵ月~1歳まで

栄養相談(対象:64歳以下のかた)

11日(火) 13:30~15:30 地域保健センター
 ※要予約 市保健課(☎44・5006)
 ※65歳以上のかたは、市地域包括支援センター
 (☎44・5091)へご相談ください。

予防接種 個別接種

個 別 接 種	対 象 者
麻しん・風しん混合(1期)	平成19年3月生まれ
麻しん・風しん混合(2期)	平成13年4月2日~ 14年4月1日生まれ
ジフテリア・百日せき・破傷風 混合(DPT)	平成19年12月生まれ
BCG	

※母子健康手帳をご持参ください。
 ※麻しん・風しん混合(2期)については、平成20年3月31日
 を過ぎると公費負担の対象になりません。体調のよい日に
 早めに接種しましょう。

健康相談

毎週月~金曜日 8:30~17:00 市保健課

パパママ学級のご案内

今回のパパママ学級は、栄養士による妊娠中に必要な栄養のお話があります。赤ちゃんのお風呂やおむつ替えの練習もしますので、ママだけでなく、ぜひご家族でお越しください。

日 時 3月20日(祝)13:30~15:30
 会 場 地域保健センター
 準備物 母子健康手帳、筆記用具
 申 込 事前に下記まで。定員になり次第締切
 問合先 市保健課(☎44・5006)

休日当番医院

日	内 容	町 名	電 話 番 号
2 (日)	内 松山医院	宇多津町	49・0706
	小 峯小児科医院	寿町三	46・4315
	外 番の州ハピネスクリニック	八幡町三	44・5566
9 (日)	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
16 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
20 (祝)	内 土田内科医院	川津町	46・8451
	内 西山脳神経外科病院	加茂町	48・3366
	外 前田外科医院	江尻町	46・5955
23 (日)	内・小・外 聖マルチン病院	谷町一	46・5195
30 (日)	内 小林内科胃腸科医院	富士見町一	45・9595
	内 上里医院	江尻町	45・8111
	外 高尾医院	元町一	46・5111

※当番医院のお知らせは(☎45・0199)
 診療時間9:00~18:00

編 集 後 記

好天に恵まれ、全国から944人のランナーが参加した第14回坂出天狗マラソン大会。競技終了後のランナーに話を聞いてみました。今大会の最遠来者、千葉県から初参加の遠藤さんは、「天狗うどんが楽しみです…来年は友達を連れてきます」と笑顔で話し、第1回から連続出場中の虎尾夫妻は、「景色がいいし、天狗うどんもうまい、何よりスタッフの対応が親切。」とのうれしいご意見。婦人会のみなさんが作る温かい天狗うどんとスタッフの応対を通し、お接待の心が参加者に伝わっていることを実感し、疲れが吹っ飛びました。4月は瀬戸大橋開通20年、坂出は多くの人びとが集う機会に恵まれます。大切にしたいですね、お接待の心。

坂出市立病院糖尿病内科医長 大工原 裕之

確かに価格も安くなって、種がなく、皮さえむけばそのまま食べられる手軽さも人気の理由でしょうが、実はバナナを「魔法の果物」と呼ぶにふさわしい魅力があるのです。
 まず、B1、B2、Cなど各種ビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。特に体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムが多く含まれ、高血圧予防効果に優れます。豊富な食物繊維は便秘を予防し、脂肪はわずか0.1%、1本あたり約90キロカロリーとご飯半膳分のカロリーでダイエット食に好適です。
 含まれるセロトニンは満腹感を与え、精神を落ち着かせて、ダイエット中のイライラを緩和するだけでなく、脳を活性化させて、集中力を高めるので、受験生のおやつにもおすすめです。
 甘さのもともなる糖質は、ブドウ糖、果糖、ショ糖、デンプンなど吸収される速度が違いますが、種類があり、順番に吸収されてエネルギーを絶えず供給するので、マラソン選手をはじめスポーツ選手にも好まれます。
 最近の研究では白血球の数を増やし、質を高め、ポリフェノール含有量も多く、免疫活性性を高める効果がわかりました。



魔法の果物「バナナ」

幼いころ、「バナナ」は高級な果物、病気になったときの栄養食と思っていました。昔はミネラルもリンゴもイチゴも果物はみな、今よりずっと酸味が強かったのに、バナナはいつ食べても甘くて、給食の献立に出る日は妙にうれしかったものです。総務省調査では日本人が今1番多く食べる果物がバナナで、1人が1年間に平均47本食べているそうです。

わが家の アイドル



アイドル大募集!!

今月は平成18年9月から11月
生まれのお子さんを募集します。
ご希望の方は、お子さんの名・住
所・生年月日・保護者の氏名・連絡先
を明記のうえ写真・メッセージ(28字以
内)を添えて郵送でご応募ください。

申込・問合せ先
〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
市秘書課広報広聴係(☎44・5000)へ

締切日 3月10日(月) 必着
応募者多数の場合は抽選

おいしい!!とモリモリ何でも
食べる、大食い王子です♪

想生ちゃん
そうい

父と母は断言します!
瑚乃美の笑顔はサイコーです♡

瑚乃美ちゃん
このみ

わが家の太陽!これからも
元気に明るく育ってね!!

佳奈ちゃん
かな

いつもニコニコの睨来
元気に大きくなあれ♡

睨来ちゃん
さくら

本当に生まれてきてくれて
ありがとう!

広人ちゃん
ひろと

アンパンチ炸裂!
いっぱい食べて大きくなあれ♡

健杜ちゃん
けんと

今月の 優



(みんなで
がっそうたのしかった!)



(カヌーだいすき!)

幼 5歳児
拓巳ちゃん
たくみ

保 5歳児
ほのかちゃん



中 2年
詠理さん
えり



小 3年
晃己さん
こうき



小 3年
里紗さん
りさ

(材料) 4人分

米	240g
米酒	大さじ2
塩	小さじ1
甘塩鮭の切り身	2切れ
じゃがいも	200g
バター	10g
塩・こしょう	少々
細ねぎ	少々

- ① 鮭は魚焼きグリルで両面をこんがり焼く。
- ② じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。フライパンにバターを溶かし、表面が透き通るまでいため、塩、こしょうをふる。
- ③ 炊飯器に水、酒、塩を加えて混ぜ、じゃがいも、鮭を順にのせ、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったたら鮭を取り出し、皮と骨を取り除いて粗くほぐす。釜に戻し入れ、全体をさっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、ねぎを散らす。

北海ごはん



遊食ふぁいる 168

「1人分の栄養量」

エネルギー	347 kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	4.9g
カルシウム	11mg
塩分	0.6g

市の動き

2月1日現在
() は前月比

市制施行	昭和17年(1942)
市の面積	92.46km ²
市の木	珊瑚樹
市の花・草花	桜・コスモス



人口56,516人(15)
男26,848人(14)
女29,668人(1)



世帯数
21,481世帯(36)



出生 29人
(-7)



死亡 56人
(5)



転入 169人
(-8)



転出 127人
(-23)



交通事故 47件
(死者0人)



救急 287件



火災 1件

※広報に掲載された写真は、希望者に差しあげます。
お気軽に市秘書課(☎44・5000)までお申し出ください。
【表紙の写真】第1回幼児ふれあい茶道教室