

広報

# さかいで

10

2008  
(平成20年)  
NO.1219

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



## 主な内容

- 特集 介護予防はじめてみませんか・・・ 2～5
- 市指定ごみ袋についてのお知らせ・・・ 6
- 被用者保険の被扶養者の長寿医療制度の  
保険料の納付が始まります・・・ 6
- 秋の行政相談週間・・・ 7
- 市有地の分譲・・・ 9～11

# 介護予防

## はじめしてみませんか！

高齢化が進む中、介護は他人事ではなくなっています。生涯にわたり自立した暮らしを続けるためには、日常生活の中で老化のサインを早めに発見し対応することが大事です。健康を維持し、介護が必要な状態にならないために、介護予防に取り組みましょう。

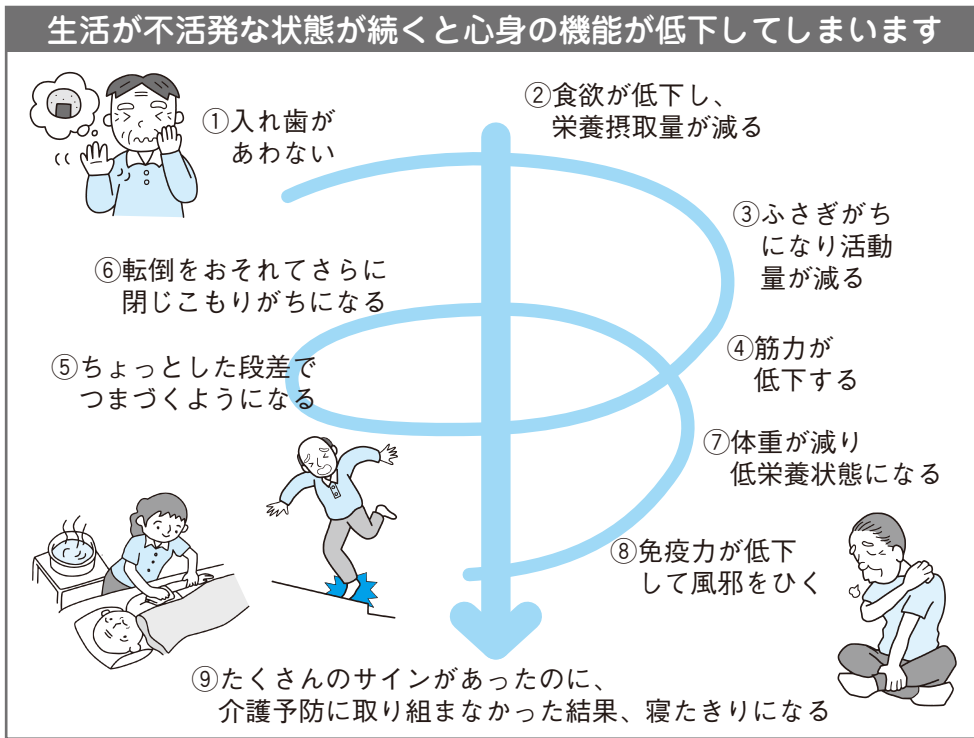
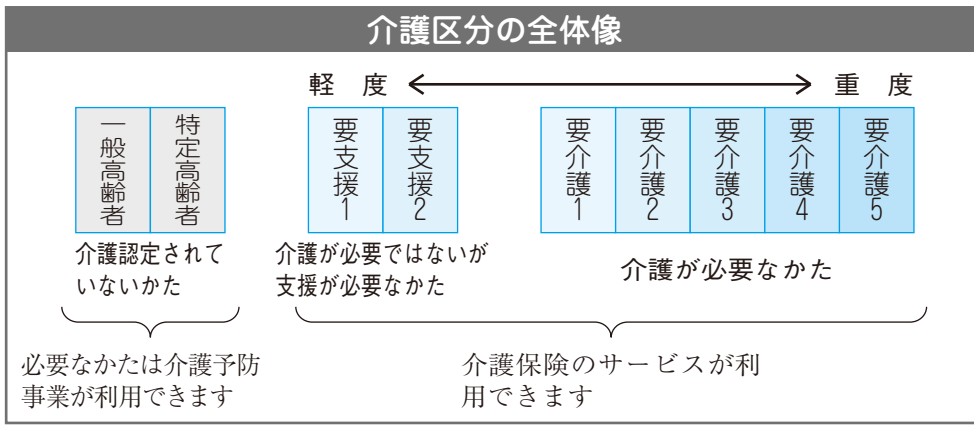
### 介護予防はなぜ必要なのでしょうか

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、いくつになっても住み慣れた所で、いきいきとした生活が送れるからです。高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や転倒による骨折、関節疾患などが多くみられます。このような生活機能の低下は、早期に取り組めば予防できるものなのです。

### 介護予防の重視

平成12年4月にスタートした介護保険制度は、平成18年4月には、要介護者を増やさない介護予防を重視した制度へと改正されました。坂出市では、制度が始まった平成12年度には2,223人だった介護保険認定者数が平成20年6月には、3,095人になりました。その中でも、要支援と要介護1の認定を受けた軽度のかたが、約1・4倍にもなっています。

全国的にも急速な高齢化が見込まれており、将来的に介護を必要とする状態に至る「介護予備軍」と呼ばれるかたも増えています。こうしたかたが、介護を必要としない状態で快適な日々を過ごせるよう、介護予防が重視されるようになりました。



**介護予防で悪循環を断ち切ろう！**

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、ごく身近なことから始まります。左下図のように入れ歯の不調を放置しておいたことが、低栄養状態や、筋力の低下につながり、やがて閉じこもり、寝たきりへ

。動かないでいると、心身の機能が低下する「生活不活発病」に陥ってしまうことがあります。生活不活発病のサインに早めに気づき、介護予防に取り組んで、こうした悪循環を断ち切ることが大切です。

介護予防は、特別なことではありません。日ごろから身体を動かしたり、食生活に気をつけたり、楽しみを持って過ごしたりすることが、大切なのではないのでしょうか。介護予防とは、自分らしい人生を送ることそのものなのです。あなたも普段の生活の中で、できることから始めてみませんか。あなたの元気な明日のために！



地域包括支援センターでの相談

## 地域包括支援センターが高齢者のみなさんをサポートします

坂出市地域包括支援センターは、高齢者のかたが住み慣れた地域で、その人らしい生活を継続することができるように、平成18年4月に設置されました。保健、医療、福祉サービスをはじめ、さまざまなサービスを必要に応じて総合的、継続的に提供し、地域における包括的な支援を実現するための機関です。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が中心となり高齢者のみなさんの支援を行っています。3職種スタッフは、それぞれの専門知識を生かしながら互いに連携をとり、「チーム」として高齢者を支えています。

地域包括支援センターでは、大きくわけて次の業務を行っています。

● **さまざまな問題の相談に応じます**

高齢者の生活全般にわたって幅広く相談を受け、必要なサービスや機関を紹介します。

● **高齢者のみなさんの権利を守ります**

悪質な訪問販売等による消費者被害の防止や高齢者虐待防止等に取り組みます。

● **地域のつながりを強めます**

地域ボランティア活動の支援や医療機関を含めた関係機関とのネットワークを作り、暮らしやすい地域にします。

● **介護予防事業を進めています**

要支援1、2のかたの介護予防サービスのケアプランを作成し、要介護とならないように支援します。

要支援、要介護になるおそれのあるかたに、介護予防事業の利用により健康維持が積極的に行えるよう支援します。

次ページでは、市が行っている介護予防事業を紹介します。

市が実施している

介護予防事業

特定高齢者(要介護)になる  
おそれのある高齢者)向け

生活機能評価の結果、筋力低下、栄養低下等がみられ、特定高齢者に選定された場合は、介護予防ケアプランを作成し利用します。

●**栄養改善**  
特定高齢者が参加できる介護予防プログラム

管理栄養士等の指導により、低栄養や疾病を防止するための指導や相談を行います。

●**運動器の機能向上**

機能訓練指導員等の指導により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動等を行います。



●**口腔機能の向上**

歯科衛生士等の指導により、口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能の向上訓練を行います。

生活機能評価を受けましょう!

65歳以上のかた全員に、市から基本チェックリストが送付されます。

チェックリストによる判定

特定高齢者候補者のかたは生活機能検査を受けます

- ・問診・身体計測・診察
- ・嚥下テスト・血液検査
- ・心電図検査等

特定高齢者に選定された場合

生活機能の向上が必要なかたは介護予防プログラムに参加できます。

一般高齢者の場合  
地区で実施する「はつらつ教室」等に参加しましょう!



このほかにも、保健師等が自宅を訪問し、生活機能に関する問題について必要な相談・指導を行う次の事業があります。

- 認知症予防・支援**
- 閉じこもり予防・支援**
- うつ病予防・支援**

一般高齢者  
(元気な高齢者)向け

一般高齢者向けの介護予防事業として、運動や講話の「はつらつ教室」等を実施しています。地域の高齢者が自ら活動に参加し、介護予防に向けた取り組みが主体的になされることを目指し、介護予防に関する知識の普及・啓発に努めています。市内在住の65歳以上のかたなら、どなたでも参加できます。参加されるかたは、各会場に直接お越しください。

平成20年10月はつらつ教室のお知らせ

運動教室 「正しくウォーキング」

日	時	会場
10月 1日(水)	14:00~15:30	川津公民館
10月 7日(火)	14:00~15:30	加茂公民館
10月10日(金)	14:00~15:30	王越公民館
10月17日(金)	13:30~15:00	府中公民館
10月21日(火)	9:30~11:00	西庄公民館
10月23日(木)	9:30~11:00	松山公民館
10月27日(月)	9:30~11:00	林田公民館

医師による講話 「活動的な85歳を目指そう」

日	時	会場
10月 9日(木)	14:00~15:30	加茂公民館
10月16日(木)	14:00~15:30	府中公民館

音楽療法士による講話

日	時	会場
10月 8日(水)	14:00~15:30	林田公民館

健康運動指導士のお話



中村麻紀 健康運動指導士

「はつらつ教室の目的は、高齢者が気軽に参加でき、終わった後はすっきりと元気になって帰宅すること。口コミによるお誘いがきっかけとなって教室の輪、仲間づくりの輪が広がって

す。参加してくれたみなさんが、そろって体操し、笑って過ごして帰っていきけるような楽しいはつらつ教室にしようと心がけてやっています。」

はつらつ教室参加者にお話を聞きました

●「仲間に来て話ができるので、はつらつ教室はとても楽しみにしてるんです。これまでは家で横になってしまっていることが多く、健康のためにも運動しなくちゃなと思っていました。ですが、ひとりだしなかなかきっかけもなくて…。そんなときに友達からはつらつ教室

# シヤキつと体操

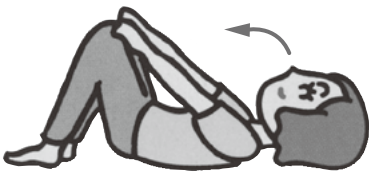
自宅を手軽に行える、介護予防体操を紹介します。生活の中に取り入れてみましょう。

## もも上げ体操



椅子の背もたれなどを支えにして立ちます。片方のももを足の付根から引上げます。

## おなかシェイプ体操

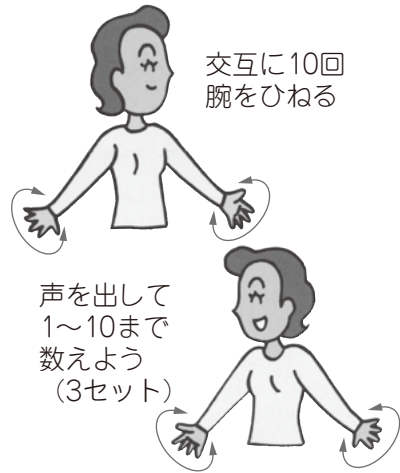


息を吐きながら、おなかを小さく縮め、おへそを覗き込みます。

## 足裏マッサージ



## きらきら体操



考案者 健康運動指導士  
中村 麻紀・森 明美

に誘われて、参加してみると大きな声を出して笑ったり、身体を動かしたりするのがすごく楽しくて、そのうちにこれまでできなかったことができるようになって、自分でも驚いているんですよ。これからも、健康のためにとか難しく考えないで、気軽な気持ちでできる限り参加を続けたいですね。」



●「私はこの教室が始まった当初から参加させてもらっています。生活の中でほかには特に何もしてないのですが、この教室に参加してからは、風邪ひとつひいていません。元気に過ごすことができているのは、やはりこの教室で頭と身体の体操ができていけるせいかなと思っています。毎日の食事もおいしく食べられます。おかげで体重が増えちゃったことが今の悩みかしら(苦笑)。教室では大勢の人と一緒にいろんなお話ができ雰囲気がいいのでとても楽しいんです。普段の生活ではどうしてもひとりで過ごすことが多くなってしまうので、教室がある日はうきうきとした気持ちで出掛けてます。はつらつ教室は、生活の中で、ひとつの張り合いみたいなものになってますね。目標ですか？メタボ解消です！」

## 介護予防サポーター 活躍中!

介護予防サポーターは、高齢者自らの積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを促進するために、地域での普及啓発活動をする支援者です。県が実施する研修を終了後、坂出市介護予防サポーターとして登録し、はつらつ教室等で協力していた

だいています。現在の登録者数は53人です。



## 地域包括支援センター から一言

地域包括支援センターが、市に設置されて2年半が経過します。

住み慣れた地域で、自立した生活を続けるためには、高齢者自身が介護予防を自分の問題であると認識し、一人ひとりが介護予防意識を持つことが大切ではないでしょうか。

歳をとっても、いきいきとした生活を長く続けるために、介護予防事業に参加してみませんか。スタッフ一同お待ちしております。



詳しくは、市高齢介護課  
地域包括支援センター

(☎44・5091)へ

### 市指定ごみ袋についてのお知らせ

#### ●指定収集袋の形状が変わりました

市では、今年4月1日からの家庭ごみ（可燃ごみ、不燃ごみ）の処理有料化に伴い、家庭ごみを出す際には指定収集袋（レジ袋形45ℓ・30ℓ・15ℓ）をご使用いただいています。9月下旬より袋の形が平形に変更されました。袋の料金、容量、種類の変更はありません。

指定収集袋は、お近くの指定収集袋売りさばき所でお買い求めください。  
※レジ袋形もこれまでどおり使用できます。

#### これまでの指定収集袋



#### 新しい指定収集袋



#### ●旧ごみ袋の買い取りについて

家庭ごみの処理有料化前に使用されていた旧ごみ袋（地区衛生組織あっせん袋）については、今年9月末まで指定収集袋と同様に使用できる経過措置が設けられています。

10月1日以降は旧ごみ袋が使用できなくなるため、未使用の旧ごみ袋を次のとおり買い取ります。

#### 買い取り場所

市役所1階①番窓口	(☎44・5035)
市清掃事業課(常盤町)	(☎46・4503)
林田出張所	(☎47・0201)
加茂出張所	(☎48・0350)
府中出張所	(☎48・0101)
川津出張所	(☎46・2553)
松山出張所	(☎47・0903)
王越出張所	(☎42・0102)
与島出張所	(☎43・0002)
坂出駅市民サービスセンターかもめ	(☎44・5057)

#### 買い取り期間

10月1日(水)～12月26日(金)  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
※坂出駅市民サービスセンターのみ  
月～金曜日 午前7時30分～午後7時  
土・日・祝日 午前8時30分～午後5時15分

#### 買い取り価格(1枚あたり)

可燃ごみ用袋・大(白色・半透明) 11円  
可燃ごみ用袋・中(白色・半透明) 8円  
不燃ごみ用袋(黄色・半透明) 12円  
その他プラスチック用袋(緑色・半透明) 11円

破損したり、使用した袋の買い取りはできません。また、昭和54年以前の自身の見えない「乳白色の袋」は対象外です。買い取りの際は印鑑(認め印可)をお持ちください。

詳しくは、市清掃事業課

(☎46・4503)へ

### 被用者保険の被扶養者であつたかたの長寿医療制度の保険料の納付が始まります

被用者保険の被扶養者であつたかたの長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の保険料について、平成20年4月から9月までは凍結措置により納付していただいておりませんでした。平成20年10月からは納付していただくようになります。※被用者保険の被扶養者とは、政府管掌保険、船員保険、健保組合、共済組合等の保険の被扶養者のことです。

#### ●保険料について

所得割額の負担はなく、均等割額の9割が軽減されます。

#### ●納付方法

#### ●特別徴収(年金天引き)のかた

10月支給の年金から天引きが開始されます。該当者には7月に通知書を送付していますので、ご確認ください。

#### ●普通徴収(納付書または口座振替)のかた

市から送付される納付書または口座振替により納付してください。該当者には10月初旬に通知書を送付しますので、ご確認ください。

#### ●普通徴収の納期限

第4期	10月31日(金)
第5期	12月1日(月)
第6期	平成21年1月5日(月)
第7期	平成21年2月2日(月)
第8期	平成21年3月2日(月)

詳しくは、市税務課市民税係

(☎44・5004 内線126)へ

### 市営墓地管理者からお願い

#### 立ち枯れはお持ち帰りください

お盆、お彼岸、お正月などにお墓に献花した草花の立ち枯れ等は、必ず家庭まで持ち帰り、可燃ごみとして出してください。立ち枯れやお供え等を墓地内や道路わきに捨てる行為は、周りの墓地使用者や周辺住民のかたに大変迷惑をかけています。墓地使用者一人ひとりがマナーに気を付けて、きれいな墓地にしましょう。

詳しくは、市保健課

(☎44・5006)へ

### 視覚障害者のための録音図書を作ります

24時間テレビで寄贈された機器を使い、視覚障害者のための録音図書を作ります。録音図書は、専用の再生機が必要です。購入にあたっては補助制度もあります。録音図書の作成・貸し出しを希望のかたはお申し出ください。

#### 録音ボランティア募集

大橋記念図書館では、録音図書作成にご協力いただけるボランティアも募集しています。



録音するボランティア

詳しくは、大橋記念図書館

(☎45・6677)へ

第53回菊花展示品評会

日時 10月19日(日)~11月5日(木)  
8:30~17:00  
※最終日は正午まで  
会場 市民広場(JR 坂出駅北口)  
内容 盆栽・大輪など約400点の展示、菊苗・菊鉢物・花苗等の即売

■詳しくは、市商工観光課  
(☎44・5015)へ

花と緑のオータムフェア

日時 10月27日(月)  
10:00~13:00  
会場 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、緑化樹展示即売、緑のアンケート

■詳しくは、市都市計画課  
(☎44・5017)へ

瀬戸大橋オータムイベント

香川県や坂出市などで組織する瀬戸大橋開通20周年記念事業実行委員会では、瀬戸大橋の利用促進を図るため、10月の土・日曜日を中心に、瀬戸大橋フィッシャーマンズ・ワーフ、与島プラザで楽しいイベントやプレゼントキャンペーンを実施します。

●主な内容

GO!GO!瀬戸大橋プレゼント  
瀬戸大橋サウンドフェスタ  
与島ちびっこファミリーフェスタ  
瀬戸大橋カラオケのどじまん

■詳しくは、県交通政策課  
(☎087・832・3134)  
市企画課(☎44・5001)へ

与島PA Uターン割引

平成21年3月31日まで、瀬戸大橋では「与島PA Uターン割引」が実施されます。

【割引内容】与島PAまでの瀬戸中央自動車道の往復通行料金を50%割引(ETC搭載車での利用に限る。)

【料金例】

●坂出北IC⇄与島PA(往復)  
普通車 3,800円→1,900円  
軽自動車 3,000円→1,500円

●坂出IC⇄与島PA(往復)  
普通車 3,900円→1,950円  
軽自動車 3,200円→1,600円

■詳しくは、本州四国連絡高速道路(株)坂出管理センター  
(☎45・5511)へ



行政相談  
秋の行政相談週間  
10月20日(月)~26日(日)

総務省の行政相談制度では、国の仕事、独立行政法人やJR四国・NTT西日本などの特殊法人の仕事についての苦情・意見・要望を承り、問題の解決を促進し、行政運営の改善を図っています。お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。

●10月の定例相談

日時 10月15日(水)午前10時~午後3時

会場 市水道局3階小会議室

●本市の行政相談委員

久米千鶴子 氏

(寿町二 ☎46・4490)

猪熊 寿一 氏

(林田町 ☎47・2216)

●行政苦情110番

(☎0570・090・110)

■詳しくは、四国行政評価支局行政相談課

(☎087・831・3103)

市総務課(☎44・5002)へ

●展覧会

日時 10月25日(土)

午前9時~午後4時30分

10月26日(日)

午前9時~午後4時

会場 東部小学校体育館

●科学体験発表会

会場 市水道局3階大会議室

【小学生の部】

日時 10月15日(水)

午後1時30分~4時30分

【中学生の部】

日時 10月17日(金)

午後1時30分~4時30分

●音楽発表会

日時 10月16日(木)

午前9時30分~午後3時30分

会場 市民ホール

■詳しくは、市学校教育課

(☎44・5024)へ

平成20年度教育文化祭  
「みづめようふるさと坂出」  
「豊かな心でいきいきまわって」

毎日の買い物にエコバッグを！  
買い物で「Eco-キャンペーン」



より多くの人が環境問題を考え、環境にやさしい買い物をするきっかけとなるよう、10月1日(水)から31日(金)まで、県内全域で「買い物でEco!キャンペーン」を行います。レジ袋は全国で年間305億枚使われており、マイバッグを持参することは、ごみの減量、石油資源の節約、二酸化炭素排出量の削減につながります。地球温暖化などの環境問題に対応するため、私たち一人ひとりが、毎日の生活を環境の観点から見直しましょう。

■詳しくは、県民活動・男女共同参画課内 ネットワークグリーンコンシューマーかがわ事務局

(☎087・832・3176)へ

<http://www.greenconsumer-kagawa.org/>



10月1日は  
住宅・土地統計調査の日

10月1日「平成20年住宅・土地統計調査」が行われます。調査の対象となった世帯には、調査員が調査票を持って訪問しますので、ご協力をお願いします。



■詳しくは、総務省統計局、香川県、市企画課(☎44・5001)へ

# 坂出市水道水の水質検査結果について

平成20年8月5日に水道法に基づき、水道水の水質基準項目の検査を行いましたので、その結果をお知らせします。

## 健康に関する項目

検査項目	基準値	検査結果
<b>細菌</b>		
一般細菌	100個/ml以下	10個/ml未満
大腸菌	検出されないこと	検出されず
<b>無機物・重金属</b>		
カドミウムおよびその化合物	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
水銀およびその化合物	0.0005mg/l以下	0.00005mg/l未満
セレンおよびその化合物	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
鉛およびその化合物	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
ヒ素およびその化合物	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
六価クロム化合物	0.05mg/l以下	0.005mg/l未満
シアン化物イオンおよび塩化シアン	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	10mg/l以下	0.18mg/l
フッ素およびその化合物	0.8mg/l以下	0.09mg/l
ホウ素およびその化合物	1.0mg/l以下	0.1mg/l未満
<b>一般有機物</b>		
四塩化炭酸	0.002mg/l以下	0.0002mg/l未満
1,4-ジオキサン	0.05mg/l以下	0.005mg/l未満
1,1-ジクロロエチレン	0.02mg/l以下	0.002mg/l未満
シス1,2ジクロロエチレン	0.04mg/l以下	0.004mg/l未満
ジクロロメタン	0.02mg/l以下	0.002mg/l未満
テトラクロロエチレン	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
トリクロロエチレン	0.03mg/l以下	0.003mg/l未満
ベンゼン	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
<b>消毒副生成物</b>		
塩素酸	0.6mg/l以下	0.15mg/l
クロロ酢酸	0.02mg/l以下	0.002mg/l未満
クロロホルム	0.06mg/l以下	0.026mg/l
ジクロロ酢酸	0.04mg/l以下	0.004mg/l未満
ジブromoklorometan	0.1mg/l以下	0.01mg/l未満
臭素酸	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満
総トリハロメタン	0.1mg/l以下	0.04mg/l
トリクロロ酢酸	0.2mg/l以下	0.02mg/l未満
ブromोजiクロロメタン	0.03mg/l以下	0.011mg/l
ブromホルム	0.09mg/l以下	0.009mg/l未満
ホルムアルデヒド	0.08mg/l以下	0.008mg/l未満

## 水道が有すべき性状に関する項目

検査項目	基準値	検査結果
<b>色</b>		
亜鉛およびその化合物	1.0mg/l以下	0.01mg/l未満
アルミニウムおよびその化合物	0.2mg/l以下	0.08mg/l
鉄およびその化合物	0.3mg/l以下	0.03mg/l未満
銅およびその化合物	1.0mg/l以下	0.01mg/l未満
マンガンおよびその化合物	0.05mg/l以下	0.005mg/l未満
<b>味</b>		
ナトリウムおよびその化合物	200mg/l以下	7.1mg/l
塩化物イオン	200mg/l以下	8.3mg/l
カルシウム、マグネシウム等(硬度)	300mg/l以下	39mg/l
蒸発残留物	500mg/l以下	78mg/l
全有機炭素	5mg/l以下	1.3mg/l
<b>発泡</b>		
陰イオン界面活性剤	0.2mg/l以下	0.02mg/l未満
非イオン界面活性剤	0.02mg/l以下	0.005mg/l未満
<b>カビ臭</b>		
ジオスミン	0.00001mg/l以下	0.000001mg/l未満
2-メチルイソボルネオール	0.00001mg/l以下	0.000001mg/l未満
<b>臭い</b>		
フェノール類	0.005mg/l以下	0.0005mg/l未満
<b>基本的性状</b>		
PH値	5.8以上8.6以下	7.3
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	1度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

**判定** 上記項目は水質基準値を満たしています。

## 朝一番には、水道水は飲み水以外にお使いください

本市のほとんどのご家庭では、給水管の一部分に鉛管を使用しています。通常の使用状態では問題ありませんが、給水管の中に水道水が長時間滞留すると水質基準を超える鉛が溶け出す場合があります。念のため朝一番にはバケツ1杯の水を飲用以外にご使用ください。

詳しくは、市水道局工務課浄水係 (☎48・0124) へ

**10月19日から**  
**香川県最低賃金改定**

**時間額651円に**

この最低賃金は、臨時やパートを含むすべての労働者に適用されます。ただし、特定の産業(①冷凍調理食品製造業②一般機械器具製造業③電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス製造業④船舶製造・修理業、船用機関製造業)については、産業別最低賃金が適用されます。

■お問い合わせ・ご相談は、  
香川労働局賃金室  
(☎087・811・8919)  
坂出労働基準監督署  
(☎46・3196) へ

**10月は「労働保険適用促進月間」**

労働者(アルバイトを含む。)を1人も雇っている事業主は、労働保険(労働保険、雇用保険)に加入する義務があります。

平成21年度の更新手続きから、申告、納付時期が6月1日から7月10日までの間に変更になります。詳細は平成21年度の更新手続きの時期までにお知らせします。

詳しくは、香川労働局労働保険徴収室  
(☎087・811・8917)  
坂出労働基準監督署  
(☎46・3196)  
坂出公共職業安定所  
(☎46・5545) へ



# 市有地の分譲

申込期限は  
10月31日(金)  
申込多数の場合は  
公開抽選

【申込受付期間】 10月1日(水)～31日(金) 8:30～17:00 (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。

【申込区画数】 ・下記20物件のうち、いずれか1物件のみ申し込みできます。

・申し込みは、1個人1回（同一世帯のかたは同じ申込者とみなす）、1法人1回（本店・支店等は同一法人とみなす）に限ります。

※同一物件への申し込みが複数ある場合は、公開抽選を行います。

【申込方法】 各物件の所管課に備え付けてある申込用紙にて、各所管課へお申し込みください。

【売買代金の納付】 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。

物件番号	所在地	建ぺい率(%)	容積率(%)	面積(m <sup>2</sup> )	売払い価格(円)	単価		所管課
						(円/m <sup>2</sup> )	(円/坪)	
1	築港町一丁目260番5	60	200	327.60	11,040,120	33,700	111,400	財政課
2	林田町字川原1995番7	70	200	225.95	8,586,100	38,000	125,600	〃
3	久米町一丁目478番7、8	80	300	234.54	19,865,538	84,700	280,000	〃
4	八幡町一丁目3001番3	60	200	104.83	4,759,282	45,400	150,100	〃
5	西大浜南一丁目11番14	60	200	395.63	21,364,020	54,000	178,500	都市計画課
6	西大浜南一丁目11番12	60	200	395.62	21,363,480	54,000	178,500	〃
7	中央町160番15	60	200	76.45	3,738,405	48,900	161,700	〃
8	駒止町一丁目4387番7	80	400	123.74	15,220,020	123,000	406,600	〃
9	駒止町一丁目4388番9	80	400	236.64	32,183,040	136,000	449,600	〃
10	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	213.95	6,054,785	28,300	93,600	港湾課
11	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	205.91	5,580,161	27,100	89,600	〃
12	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	354.88	9,475,296	26,700	88,300	〃
13	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	284.88	7,748,736	27,200	89,900	〃
14	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	311.91	8,920,626	28,600	94,500	〃
15	林田町字洲鼻前2915番15の内	60	200	245.59	6,876,520	28,000	92,600	〃
16	林田町字洲鼻前2915番32	60	200	204.84	5,510,196	26,900	88,900	〃
17	林田町字洲鼻前2915番33	60	200	204.78	5,570,016	27,200	89,900	〃
18	林田町字洲鼻前2915番31	60	200	204.78	5,692,884	27,800	91,900	〃
19	川津町字春日3145番18、19、20	70	200	151.17	2,433,837	16,100	53,200	建設課
20	川津町字山田4066番15	60	200	173.53	2,637,656	15,200	50,200	下水道課
	川津町字山田4066番25 計（上記2区画で1物件とみなす。）	60	200	107.66 281.19	1,464,176 4,101,832	13,600	45,000	

次ページ以降に地図を掲載しています。

## ■売却に至らなかった物件について

上記公募期間中に売却に至らなかった物件については、公募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】 11月20日(木)～平成21年7月31日(金) 8:30～17:00 (土・日・祝日を除く。)

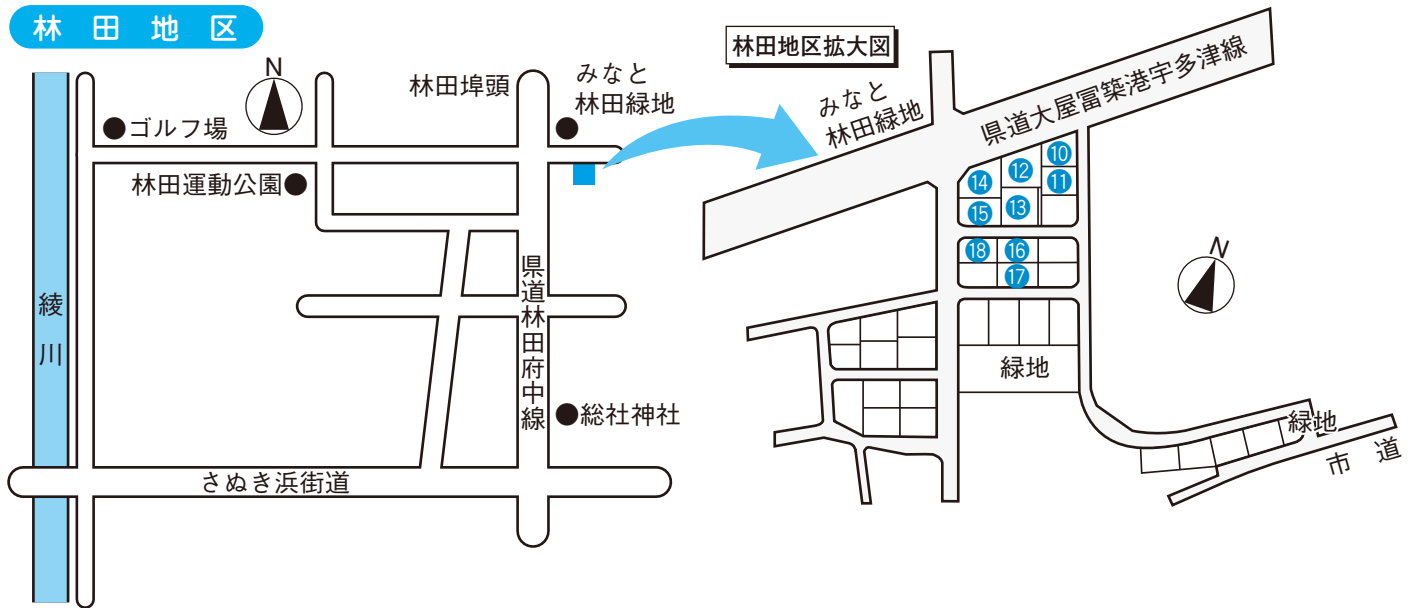
【申込区画数】 ・複数の物件に申し込むことができます。

・20号物件については、2区画のいずれか一方のみを売却することも可能です。

■詳しくは、市財政課（☎44・5003）、都市計画課（☎44・5017）、港湾課（☎44・5010）、建設課（☎44・5011）、下水道課（☎44・5016）へ

10～15号物件 林田町字洲鼻前2915番15の内  
 16号物件 林田町字洲鼻前2915番32  
 17号物件 林田町字洲鼻前2915番33  
 18号物件 林田町字洲鼻前2915番31

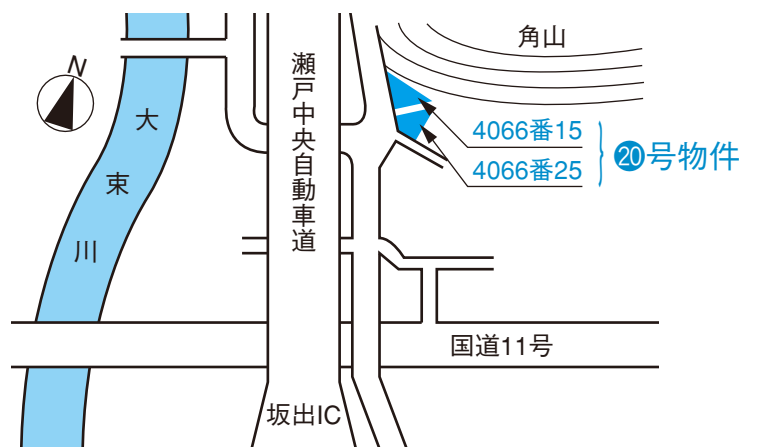
地 目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 準工業地域  
 その他 12号物件は、専用水路敷地16.27㎡を含みます。  
 10～15号物件は、分筆により地番等が変わります。



19号物件 川津町字春日3145番18、19、20  
 地 目 宅地、雑種地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 白地（特定用途制限地域）

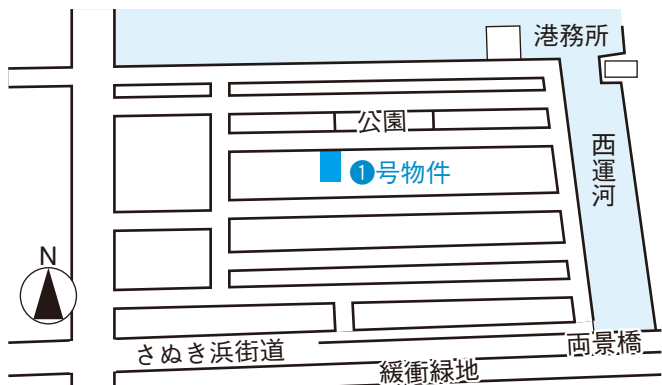


20号物件 川津町字山田4066番15  
 川津町字山田4066番25  
 地 目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 第一種住居地域

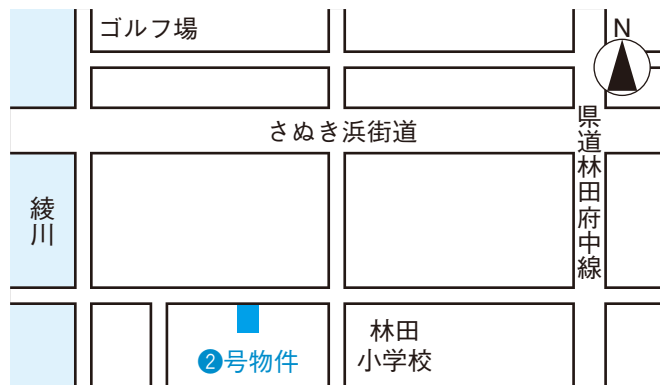


# 市有地の分譲

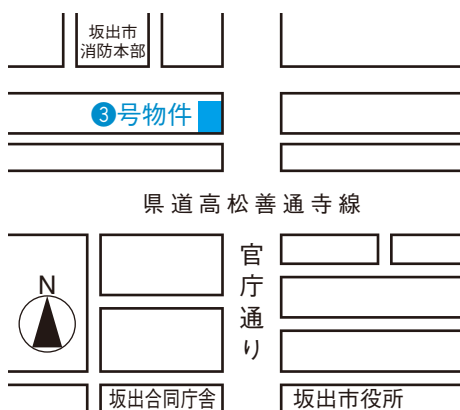
1号物件 築港町一丁目260番5  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 準工業地域



2号物件 林田町字川原1995番7  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 白地 (特定用途制限地域)



3号物件 久米町一丁目478番7、8  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 近隣商業地域  
 その他 公共下水道供用区域

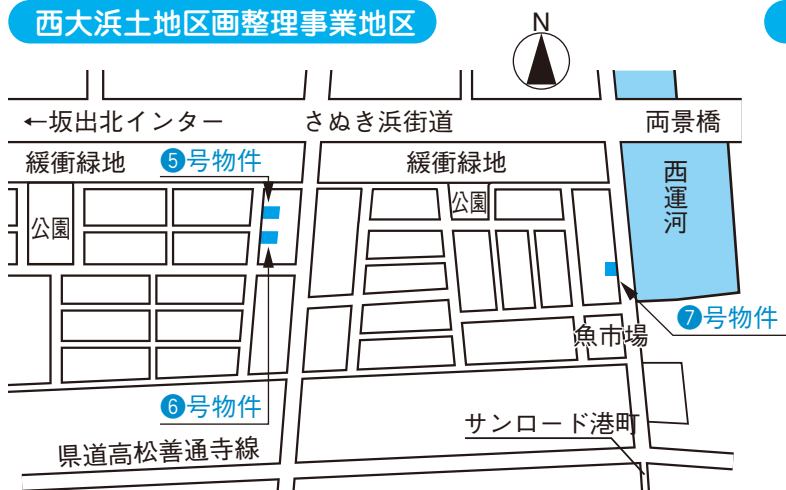


4号物件 八幡町一丁目3001番3  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 第一種住居地域



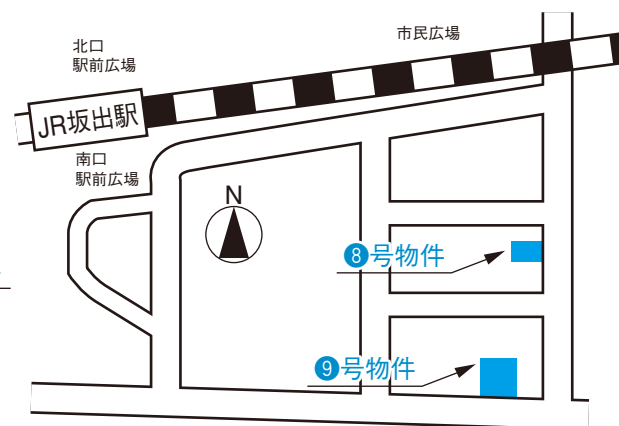
5号物件 西大浜南一丁目11番14  
 6号物件 西大浜南一丁目11番12  
 7号物件 中央町160番15  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 第一種住居地域  
 その他 公共下水道供用区域

## 西大浜土地区画整理事業地区



8号物件 駒止町一丁目4387番7  
 9号物件 駒止町一丁目4388番9  
 地目 宅地  
 都市計画区域 非線引き都市計画区域  
 用途地域 商業地域  
 その他 公共下水道供用区域

## 坂出駅南口拠点整備土地区画整理事業地区



学園広場

附属中学校吹奏楽部



一人ひとりの努力で美しい町に  
私たちの学校では、毎年、お大師市の前や、夏休み前に、ふるさと瀬居町を美しくするため、学年別や地区別に分かれ、クリン作戦をしています。この夏、私は、学校から20分ほど歩いた本浦を清掃しました。1時間くらい、たばこの吸いながら、ペットボトル、ガラスの破片などを分別していきましました。どんどんビニール袋が重たくなってきた、においもきつくて、持ちたくないなという気になってきましたが、「美しい瀬居のためだ」と思って続けました。中味がまだ入った弁当が落ちていた時は、「ど

少年  
育成センター  
だより

No.438

小 6年  
莉緒さん

うして、食べ物まで捨てるのだろう。食べられないなら、家に持ち帰って食べればいいのに」と少し腹が立ちました。捨てるのは簡単ですが、一度ごみになったものを捨てるのは、数も多く大変です。特に、ガラスの破片などは、小さくてもするどいのでけがをしないように気をつけて拾っていきましました。どうして平気で捨てるのでしょうか。きっと後のことは考えずに捨てるに違いありません。すごく悲しいです。心のどこかに、よこれでも関係ないとか、ごみ箱を探すのがめんどくさいからという気持ちがあるのかもしれない。もし、一度でもごみ拾いを体験すると、ごみを捨てる人の気持ちや、終わった後、ごみの無いすがすがしさを味わうにちがいありません。だから、きっとごみを捨てなくなります。私は、ごみは絶対持ち帰ってほしい。一人ひとりの心づかいや、努力がごみの無い美しい社会につながると思っています。

私たちの附属坂出中学校は、昨年学校創立60周年を迎えました。吹奏楽部員は1・2・3年合わせて39人で、限られた時間の中で、「一音入魂」を合い言葉に毎日一生懸命練習に取り組んでいます。8月2日には瀬戸大橋パレード、4日には第56回全日本吹奏楽コンクール香川県大会に出場しました。コンクールでは、大栗 裕作曲の「吹奏楽のための小狂詩曲」を演奏し、銀賞をいただきました。秋には運動会や坂出市教育文化祭音楽会、校内の文化祭があり、いろいろな曲を演奏する予定です。聴いてくださるかたが、明るく楽しい気持ちになっていただけるように、心を込めて元気いっぱい演奏していききたいと思えます。



No.455

中 3年  
梓さん

心の壁

私は、ハンセン病のビデオを見てあらためて人権について考えてみました。昔はハンセン病に感染した人は他の人たちから隔離され自分の家族とも一緒に暮らせなかつたことを知りました。どんなに小さな子どもでも親と暮らすのが許されないなんて、どうしてそこまでしなくてはいけなかつたのかと思いました。ビデオを見ていて、強く印象に残った言葉があります。それは、「差別はだれの心にもひそんでいる。差別の壁をなくすことは、心の壁をとかしていくことから始ま

ると思う。」です。人の心や気持ちは目に見えないものだから、人をすぐに傷つけたり、こわしたりしてしまします。人の心に大きな穴をあけるのが人の行動や言葉なら、人の心の穴を埋めてあげることができるのも人の行動や言葉だと思います。いつだって人には失敗があります。人は完ぺきな口ポットじゃないから。でももし、失敗して人を傷つけてしまったなら、もう一度一からやり直せばいいと思います。正しい知識を身につけ、もうこれ以上だれも傷つかなくてすむように、そんな世の中を心がけていけば、いつか傷ついた人の心もいやすことができるのではないかと思います。つねに自分の心の中に人を傷つける心はないか見詰め、思いやりの心を忘れずにいたいと思います。

こころの散歩道

俳句

魚売りの空荷で帰る梅雨夕焼  
手に触れし枝垂れ桜の濡れてをり  
山積みの薪の目減りや山笑ふ  
新緑の風の抜けゆく座敷かな  
汗の子の服脱ぎすてる速さかな  
放牧の牛に記号や路の藪  
竹の子の一人歩きや藪の外  
花吹雪大師の池の風にのり  
路の藪仔牛の角の伸びてきし  
画架立てる沙弥の浜辺の薄暑光  
筆とめて一息入れる薄暑かな  
足許にさざ波起こす散りざくら  
梅雨明けや木の葉それぞれ光もつ  
原爆忌白黒写真見てをりぬ

- |      |       |    |
|------|-------|----|
| 江尻町  | 起     | 豊子 |
| 久米町  | 鎌田千雅子 |    |
| 宇多津町 | 柴村 貞美 |    |
| 江尻町  | 杉崎佳奈代 |    |
| 京町   | 洲崎ヒサエ |    |
| 青葉町  | 鈴木 貞子 |    |
| 江尻町  | 木下千工子 |    |
| 駒止町  | 豊嶋 明代 |    |
| 福江町  | 中村ゆき子 |    |
| 西庄町  | 野本喜美子 |    |
| 江尻町  | 樋田 行雄 |    |
| 江尻町  | 樋田まゆみ |    |
| 寿町   | 前田 幸子 |    |
| 寿町   | 前田 吾迷 |    |

# 楽しい生涯学習

198



## コーラスあんず

コーラスあんずは、南部公民館で活動を始めて2年になります。私たちのグループは、ほとんどが合唱初心者です。最初のころは、アルトの不思議なメロディーにかなり戸惑い、不安を覚えたものでしたが、今では正確なメロディーにたどり着くまでの時間が大分短縮できるようになりました。

練習は呼吸法、発声、カデンツ、曲をハモるという流れですが、なぜかメンバー全員が汗びっしょり！スポーツをするのと同じぐらいの脂肪燃焼ができるかもしれません。

「歌うのは好きだけど楽譜が読めないわ」というかた、大丈夫です。先生が丁寧に教えてくださるし、みんなと一緒になので怖くないですよ。ぜひ一緒に歌いましょう。

練習日時 毎週木曜日 13:00~14:30 代表 松尾 陽子(☎46・8352)

# スポーツサークル



## 少林寺拳法 讃岐府中道院

少林寺拳法は、心と体の修練を通して自信と勇気と行動力を身につけ、思いやりと正義感を持った、真に強い人間を育てる「行」として、だれでも、楽しく、幅広い年齢層で行うことができ、「心と体の健康づくり」として普及しています。

私たち讃岐府中道院では、幼稚園児から大人まで約25人で週2回、修行に励んでいます。勝つことよりも、自分に負けない事をモットーに取り組んでいます。道場の活動は練習以外に府中町の史跡清掃、ごみ拾い、坂出市少林寺拳法協会の海の清掃活動も行っています。また地域の行事に参加し演武などを行い、地域に根ざした活動を今後も展開していきたいと思っています。

道院長 山下 真司

# 元気に二人三脚

68



今月は

府中町にお住まいの  
羽床 正吉さん(85歳)  
ヨシエさん(84歳)  
ご夫妻のお宅に

おじゃま!

## 結婚後の50年を振り返り

正吉 府中で生まれ育ち、学校を出てからは旋盤の会社で勤めましたが、昭和18年に徴兵され、南京で終戦を迎えました。半年後に復員し、23歳で結婚。定年まで会社勤めをしたあとは、附属養護学校(現 附属特別支援学校)で6年間用務員として勤務しました。

ヨシエ 23歳のときに国分寺の端岡から嫁いできました。1男2女に恵まれ、子育てが落ち着いてからは60歳まで勤めました。子どもたちはみんな近くにいたので、よく顔を見せてくれます。旅行によく行くのですが、娘夫婦が毎年、島根の大根島にボタンの花を見に連れて行ってくれるんですよ。今年松江フォーゲルパークで見たペゴニアはすば

らしかったですよ。

正吉 うちは奥さんが良いので、あまり苦労というものはないですね(笑)。

## 健康の秘訣は

正吉 ゲートボールを20年ほどやっていましたが、最近ではベタンク。あとは毎日妻と一緒に畑仕事で2時間ほど汗を流します。うちは季節の野菜が食卓に並ぶんですよ。肉、魚はあまり食べません。ひざに水がたまって痛むのも大分よくなりました。

ヨシエ 夫が食べ物の好き嫌いがある分、つつい私が食べ過ぎてしまいます。特に悪いところはありますが、血糖が少し高めなので気をつけています。畑へは片道30分を歩いて行きます。

## 今の楽しみは

ヨシエ 週1回のカラオケ。地域の同好会にも入っていて、みんなで集まっては食事と歌を楽しんでいます。

正吉 南前谷地区の仲間づくりの会「日の出会」のメンバーで行く日帰り旅行。今年は高知へ行ってきました。最近では人が集まる場所へ行っておしゃべりするのが好きですね。

ヨシエ 庭に大好きなボタンをたくさん植えています。育てるのが難しい花ですが、きれいに咲いたときに近所のかたが喜んでくれるのが張り合いになるんですよ。

## 知ってまあか 国民年金 国民年金基金をご存じですか

### 国民年金基金とは

「自営業のかたにもサラリーマンなみの老後保障を」ということで、平成3年に誕生したのが「国民年金基金」です。

老齢基礎年金に上積みして、より豊かな年金を保障するもので、自分の将来設計に合わせて年金を積み立てられます。

### 加入できる人は

20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者のかたです。ただし、国民年金の保険料を免除されているかた、農業者年金に加入しているかたは加入できません。

### 国民年金基金のメリット

国民年金基金は、掛け金のすべてが社会保険料として所得から控除され、税制面で優遇されています。また、何口からでも加入でき、加入後も増減可能で、それぞれのかたに合った年金設計ができる等のメリットがあります。

### 国民年金基金相談会

日時 10月10日(金)10:00~16:00

会場 市役所玄関ホール

問合せ 香川県国民年金基金(☎0120・654・192)  
ローゴヨ イクニ

## 防災 はじめの一步 災害時の連絡方法① 災害用伝言ダイヤル

大規模な災害が発生すると、家族や知人への電話が込み合い、電話はつながりにくくなります。そんなときに被災地のかたの安否や居どころを確認する方法の1つが「災害用伝言ダイヤル」です。

震度6弱以上の地震発生時等において電話回線が込み合うと、「災害用伝言ダイヤル」サービスがNTTより提供され、NTTの加入電話や公衆電話、ほとんどの携帯電話やPHSから利用できるようになります。

### 伝言を録音する場合

- ①「171」のあとに「1」をダイヤルする。
- ②被災地のかた→自宅など連絡を取りたい電話番号\*を市外局番からダイヤルする。
- 被災地以外のかた→連絡を取りたい被災地のかた

の電話番号\*を市外局番からダイヤルする。

- ③伝言を録音する。

\*録音用の電話番号に携帯電話やPHS、IP電話の番号は使用できません。

### 伝言を再生する場合

- ①「171」のあとに「2」をダイヤルする。
- ②連絡を取りたい被災地のかたの電話番号を市外局番からダイヤルする。
- ③伝言があれば再生されます。

録音・再生どちらの場合でも「171」をダイヤルすると操作説明の音声案内が流れますので、それを聞きながら操作してください。

## ものしり 英語&中国語

今月は動物の名前について紹介します。



日本語	英語	中国語
犬	ドッグ dog	ゴウ 狗
猫	キャット cat	マオ 猫
パンダ	パンダ panda	ションマオ 熊猫
うさぎ	ラビット rabbit	トゥーズ 兔子
馬	ホース horse	マー 马

### 一口メモ

どれも身近な動物ですが、中国語では猫以外は、日本語と少し違います。中国を代表するパンダは、字に愛くるしさが現われていますね。



## さかいで今昔 ⑨6

福江町二丁目より笠山方面を望む



(昭和49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。

市秘書課広報広聴係(☎44・5000)へ

## 手話で話そう ①52 坂出の地名 その33 中央町

市内の町名を表現します。

中

+

央

+

町



<中>左手の親指と人差し指、右手の人差し指で「中」の字を表現



<央>右手の人差し指と中指を広げながら「央」の字の下部を表現



<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43回 さかいで大橋まつり



パレードから

瀬戸大橋開通20周年を記念して、今年もさかいで大橋まつりが盛大に開催されました。7月27日の市民ゴルフ大会に始まり、8月3日の太鼓台競演までの全行事が無事行われ、期間中の人出は約127,100人。今年は北京五輪を控え府中湖で調整中のフィンランドボートチームも、太鼓台競演の応援に駆けつけてくれました。



北京五輪に出場のフィンランドボートチーム



太鼓台競演から



総おどちから



宝くじは  
橋の下の  
チカラ持ち。  
宝くじは、広く社会に  
役立てられています。

### ドラゴンカヌー艇とライフジャケットを整備

(財)自治総合センターによる宝くじのコミュニティ活動助成金を受けて、今年度府中地区の湊田自治会と南前谷自治会がドラゴンカヌー各1艇とライフジャケット各20着を整備しました。今後同自治会では、活動の一環として府中湖水のフェスティバルドラゴンカヌー大会に参加するなど、地域のコミュニケーションを図る目的で有効活用されます。



### 第56回日本PTA全国研究大会

8月23日、第56回日本PTA全国研究大会かがわ讃岐路大会第6分科会が、瀬戸大橋記念公園内マリンドームで開催されました。全国から約750人の参加があり、基調講演では教育再生会議委員の宮本延春氏が自身の体験を講演しました。実践発表では、市内の児童による人権ミュージカル「こどもオペレッタ」も上演され、人を思う気持ちの大切さが伝えられました。



### 櫃石島での交流

9月7日、坂出市子ども会育成連絡協議会（長尾猛会長）が「瀬戸大橋と島巡り」を開催しました。参加したのは子ども会の会員と保護者等約100人で、坂出港を船で出港し、瀬戸大橋を見学しながら櫃石島へ。櫃石小・中学校の児童、生徒とクイズ等のゲームで交流した後、チヌ飯づくり体験をしました。史跡巡りでは、昭和54年まで使われ交流の場でもあった井戸などを見学。海岸の清掃活動も行い、櫃石島の歴史と文化を理解する1日になりました。



# 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46回坂出市美術展覧会**  
会期 10月11日(土)~19日(日) 14日(火)休館  
最終日は15:00まで  
入館料 無料  
主催 坂出市文化協会、市民美術館

**第10回深雪アートフラワー・フラワーデザイン展**  
会期 10月24日(金)~26日(日)  
最終日は15:30まで  
入館料 無料

**市民ギャラリー かもめ** ☎44・5057 開館7:30~19:00  
(土・日・祝日 8:30~17:15)

**国際ソロプチミスト坂出「こどもたちの絵画展」**  
10月2日(木)~6日(月)最終日は15:00まで  
**第5回香油会絵画展**  
10月11日(土)~14日(火)最終日は17:00まで  
**平和の写真展**  
10月16日(木)~18日(土)最終日は15:00まで  
**さつき秋季展示会**  
10月25日(土)・26日(日)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
5	日	坂出市民芸術祭 (公民館日舞)
12	日	坂出市民芸術祭 (坂出みんなの友の会)
16	木	坂出市教育文化祭音楽会
19	日	坂出市民芸術祭 (坂出みんなの友の会)
25・26	土・日	坂出市民芸術祭 (カラオケ)
31	金	平成20年度坂出市戦没者追悼式

**市立体育館** ☎45・6670  
~休館日~毎週月曜日

日	曜	行 事 名
3	金	西日本実年ソフトボール大会(雨天時開会式) 坂出地区高等学校PTA連絡協議会親睦バレーボール大会
4	土	第35回坂出市長杯中学校バスケットボール大会
5	日	四国卓球選手権大会団体の部中学校予選会 全国レディース卓球フェスティバル大会県予選会 四国レディース卓球大会県予選会
11・12	土・日	第29回香川県中学生新人バドミントン選手権大会
13	祝	第20回ソフトバレーボールブロック予選
18	土	西讃地区中学生バドミントン強化練習会
19	日	第25回坂出オープンレディースバドミントン大会
25	土	坂出ジュニアバドミントン大会
26	日	全日本卓球選手権大会マスターズの部リハーサル
30	木	林田町民バレーボール大会
30	木	初心者卓球講習会

# 10月 くらしの 情報

## スポーツ

**第47回坂出市長杯ソフトボール大会**  
(A・Bクラス、スローピッチ、女子)

**日時** 10月26日(日)午前8時  
**会場** トクヤマ坂出グラウンド、林田グラウンドほか  
**申込・問合せ** 事務局 木内  
(☎46・2745)

**平成20年度ふるさとウォーク**

く角山テッペンから見る坂出の歴史  
**日時** 10月26日(日)午前8時30分~雨天決行  
**集合場所** 市民美術館  
**コース** 市民美術館↓西山八幡神社↓角山テッペン広場↓ピリケ井戸↓坂出八

## 募集

**第3回**  
わくわくさかいてっこ探検隊(秋期)参加者募集  
**日時** 10月25日(土)午前9時30分~正午

## 卓球初心者講習会

**日時** 10月30日、11月13日、20日、27日  
の木曜日 午後7時~9時  
**会場** 市立体育館  
**対象** 市内、近郊在住または勤務のかた  
**参加料** 一般・高校生 1,000円  
小・中学生 500円  
**問合せ** 坂出市卓球連盟 旅田  
(☎090・4339・4403)

## 剣道初心者講習会

**日時** 10月7日(火)、9日(木)、11日(土)  
午後7時~8時  
**会場** 市民武道場 **対象** 小学1年生以上  
**申込** 直接会場にて  
**問合せ** 後藤 (☎46・3521)

幡神社↓州賀金比羅社↓地神社↓久米  
通賢墓碑↓市民美術館(約3時間)  
**参加料** 無料  
**問合せ** 市体育課 (☎44・5025)

**大橋記念図書館** ☎45・6677 火~金 9:00~18:00 土・日・祝日 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日、特別整理期間13日(祝)~20日(月)  
読書週間 10月27日(月)~11月9日(日)

## 新刊情報



タチコギ  
三羽 省吾 著



ミラト年代記1  
ラルフ・イザウ 著



おそろし  
宮部 みゆき 著

## 図書館で遊ぼう!!

映画の会 4日(土)14時~  
源氏物語 5日(日)10時~  
あそびの広場 5日(日)10時30分~  
紙芝居の会 11日(土)14時~  
25日(土)11時~  
子どもお月見会 11日(土)18時~  
野点、琴、尺八体験コーナーも同時開催!  
ゆりかごおはなし会  
21日(火)10時30分~  
子どもお作法教室 茶道  
26日(日)14時~  
星を見る会 31日(金)19時~  
※雨天の場合は11月1日(土)

## おがしづっくんの予定 (移動図書館)

と き	地 区
7日	府 中
21日	島 しょ部
28日	松 山
1日	加 茂
8日	瀬 居
22日	西 庄
29日	林 田
2日	川 津
9日	王 越
23日	附 属
30日	府 中
3日	東 部
10日	金 山
24日	西 部
31日	中 央

今月の

## 市民展示コーナー

神余孝夫さんによる大正・昭和マッチ文化展



洋州、中近東の約80カ国  
**派遣期間** 1年間または2年間  
**資格** ●日系社会青年ボランティア  
 20歳(平成21年4月1日現在)〜39歳(平成20年11月10日現在)で、日本国籍を持つこと

**派遣先** 中南米地域の日系団体  
**派遣期間** 2年間  
**資格** ●シニア海外ボランティア  
 40歳〜69歳(平成20年11月10日現在)で、日本国籍を持つこと

**派遣先** アジア、アフリカ、中南米、大洋州、中近東の約50カ国  
**派遣期間** 1年間または2年間  
**資格** ●日系社会シニア・ボランティア  
 40歳〜69歳(平成20年11月10日現在)で、日本国籍を持つこと

**派遣先** 中南米地域の日系団体  
**派遣期間** 2年間  
**申込・問合せ先** JICA四国支部  
 (☎087・833・0901)

**平成21年度障害者職業訓練生募集**  
**●1年制**  
**定員** O Aシステム科 20人  
 グラフィックアート科 20人  
 情報ビジネス科 20人  
 インテリアCAD科 15人

**●6ヵ月制**  
**定員** オフィスワーク事務科 15人

**第1回選考**  
**願書受付** 10月1日(水)〜30日(木)  
**選考日** 11月12日(水)

**第2回選考**  
**願書受付** 12月8日(月)〜平成21年1月22日(木)  
**選考日** 平成21年2月4日(水)

**問合せ先** 国立県営兵庫障害者職業能力開発院  
 校(☎072・782・3210)

**平成21年准看護学生募集**  
**資格** 高等学校卒業以上および平成20年度卒業見込みの健康な方

**募集人員** 20人  
**修業年限** 2年  
**願書受付** 10月15日(水)午後5時締切  
**選考日** 10月16日(木)

**問合せ先** 坂出医師会附属看護学院  
 (☎45・4080)

**平成21年度善通寺看護学校学生募集**  
**資格** 推薦 高校または中等教育学校卒業見込みの者で学校長の推薦者  
**社会人** ①、②のいずれかの条件を満たす者

①高校または中等教育学校卒業業者で出願時までに2年以上就業  
 ②大学または短期大学卒業業者(見込みを含む)  
**願書受付** 10月1日(水)〜14日(火)  
**試験科目** 10月29日(水)  
 英語I・II、小論文、面接  
**合格発表** 11月5日(水)  
**問合せ先** 善通寺病院附属善通寺看護学校  
 (☎62・3688)

催し

源氏物語講座

**日時** 10月5日(日)午前10時  
**会場** 大橋記念図書館  
**講師** 香川大学名誉教授 佐藤 恒雄 氏

**坂出囲碁研修会 はじめてのかた歓迎**  
**日時** 10月5日(日)午前9時  
**会場** 勤労福祉センター1

第4回園芸講習会

秋植え草花についての講習と球根の植え付け実習を行います。初心者向けの内容です。  
**日時** 10月12日(日)  
**第1回** 午前10時〜正午  
**第2回** 午後1時〜3時  
**会場** 番の州公園管理事務所  
**参加料** 無料  
**定員** 各回20人(先着順)  
**申込** 住所、氏名、年齢、電話番号、希望の回、質問事項を明記し、郵送またはFAXにて、10月8日(水)までに左記まで  
**問合せ先** 坂出緩衝緑地管理事務所  
 〒762-0063 坂出市番の州公園5  
 (☎45・6820 FAX43・5213)

県立丸亀競技場 体育の日無料解放

どなたでも参加していただけるイベントが盛りだくさん!  
**日時** 10月13日(祝)午前9時〜午後5時  
**会場** 県立丸亀競技場(丸亀市)  
**内容** 地元有名選手と一緒に陸上体験、フットサルミニゲーム、スタンプリリー、エンタランス展示ほか  
**問合せ先** 県立丸亀競技場(☎21・5800)

潰瘍性大腸炎医療相談会

**日時** 10月23日(木)午後2時〜4時  
**会場** 中讃保健福祉事務所(丸亀市)  
**対象** 潰瘍性大腸炎で療養されているかたおよび家族  
**講演** 「潰瘍性大腸炎の治療と日常生活」  
 松田内科医院 院長 松田 和也 氏  
**申込** 10月21日(火)までに、左記まで  
**問合せ先** 中讃保健福祉事務所 保健対策第二課 難病担当(☎24・9963)

北方領土青少年のつどい

北方領土の元島民のかたのお話を聞いたり、クイズに答えて、北方領土問題について勉強しませんか。  
**日時** 10月25日(土)午後1時  
**会場** ホテルニューフロンティア(高松市)  
**対象** 小・中・高校生  
**定員** 40人(先着順)  
**申込** 住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、はがきまたはFAXにて10月14日(火)必着で左記まで  
**問合せ先** 県広聴広報課  
 (☎087・832・3820 FAX087・837・0421)

相談名	とき	ところ
行政相談	15日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
男女共同参画相談	16日(木) 13:30~16:00	市企画課 (☎44・5001)
人権相談	15日(水) 10:00~15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	10日(金) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
税務相談	15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	
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	
障害児(者)支援相談	第2(火) 9:30~11:30	障害者生活支援センター・ピア瀬戸療護園内 (☎56・3070)
身体障害者生活支援相談	毎週(月~土) 9:00~17:00	
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	中央公民館相談室 (☎46・5511)
交通事故相談	毎週(火・木・土) 8:30~17:00	
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

その他

「法の日」無料登記相談

土地、建物の調査、測量、登記についての相談をお受けします。  
 日時 10月4日(土)午前10時～午後3時  
 会場 勤労福祉センター  
 問合せ 香川県土地家屋調査士会  
 (☎087・821・1836)

「法の日」無料法律相談

日時 10月2日(木)  
 午前9時30分～午後3時30分  
 会場 高松家庭・簡易裁判所(高松市)  
 問合せ 香川県弁護士会  
 (☎087・822・3693)

10月は「里親を求める運動」月間

家庭のさまざまな事情で保護者と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭に迎え入れ、保護者に代わって健やかに養育してくださる里親を求めています。  
 申し込みを希望されるかは、お問い合わせください。調査の結果、適格なことを知事が里親として認定し、登録されます。

●ファミリー募集

県では、児童福祉施設に入所している児童に、週末や休暇期間などに家庭生活を体験してもらう「週末ホームステイ事業」を実施しており、その家庭(ファミリー)も募集しています。

問合せ 子ども女性相談センター  
 (☎087・862・8861)  
 西部子ども相談センター  
 (☎24・3173)

契約・遺言は公正証書で

10月1日(水)～7日(火)は「公正証書週間」  
 公正証書では、当事者の依頼により遺言書を作成するほか、法律行為に関して確実な証拠を残し、争いを未然に防止するため、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、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。また、金銭の支払いを約束した公正証書は、裁判をすることなく差押えの手続きを執ることが出来ます。

証書作成手続きの相談は公正証書週間を問わず無料です。お気軽にご相談ください。  
 問合せ 丸亀公正証役場(☎23・4734)  
 高松公正証役場  
 (☎087・851・9870)

無料労働相談会

解雇、退職、賃金未払い、労働条件の引き下げ等の労使関係上のトラブルについて、弁護士等が相談をお受けします。  
 日時 10月14日(火)～17日(金)  
 正午～午後4時  
 会場 県庁ギャラリー(高松市)  
 対象 県内の事業所勤務の労働者、使用者  
 問合せ 香川県労働委員会事務局  
 (☎087・832・3721)

危険物取扱者試験

日時 11月29日(土) 乙種第4類  
 11月30日(日) 甲種、丙種、乙種第1・2・3・5・6類  
 会場 香川大学工学部(高松市)  
 受付期間 10月15日(水)～24日(金)  
 申込先 (財)消防試験研究センター香川県支部  
 〒760・0066 高松市福岡町2-2-2香川県産業会館4階  
 問合せ 市消防本部(☎46・0119)

名義貸しにご注意ください

「借金をしたいので名前を貸してくれ。迷惑はかけない」と友人に頼まれ、承諾したところ、私あてに借金の支払請求書がきた、「業者の販売員から『代金は支払わなくていいから商品を買ったこととして』と頼まれて名義を貸したら、クレジット会社から自分あてに高額な商品代金の請求がきた」などの苦情が寄せられています。

名義貸しの場合、無断で名義が使われた場合と違い、名義人の責任が問われるため、借金や代金を支払わなければなりません。安易な名義貸しはしないようにしましょう。断る勇気が必要です。

問合せ 香川県消費生活センター  
 (☎087・833・0999)  
 多重債務・ヤミ金融専用相談  
 (☎087・834・0008)

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
後期高齢者保険料	4期

・納期限は10月31日(金)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。

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、昭和、久米、福江、谷江尻	林田、高屋、神谷、大屋富、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	鈴木設備商会 46-2021	十河電機水道 47-0328	昇栄水道 48-0358	キトロ工業所
6～10日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901	長尾環境設備 46-3863	ナカトミ 47-0729	高橋産業 46-4984	420126
11～15日	山田管工業 46-1894	高倉工業所 46-3057	森崎工業 46-1371	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
16～20日	小林水道 46-5977	山田水道 46-3794	中條電機水道 46-4261	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	
21～25日	中山住設 46-4427	多田羅水道 46-3053	旭電機水道 46-2898	十河電機水道 47-0328	昇栄水道 48-0358	
26～月末	山田管工業 46-1894	藤沢住設 46-2192	松岡水道 46-4602	ナカトミ 47-0729	高橋産業 46-4984	

その他:元、本、赤、白、御供所、宮下、八幡、常盤、築港、中央、坂出、新浜、池園、花、青葉、文京、富士見、瀬尾、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

おくやみ 8月1日～8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
21日(火) 13:30~15:00	実技 筋力トレーニングなら、お手軽チューブ体操	運動指導士 森 愛華美	市民ふれあい 会館 ☎44・5070	市保健課
9日(休) 14:00~15:30	講話 増やそう善玉、減らそう悪玉コレステロール	医師 三木 洋		
2日(休) 14:00~15:30	講話 ご存じですか?外反母趾	医師 松浦 一平		
7日(火) 9:30~11:00	実技 高齢者の運動「リズム体操とバランスアップ運動」	運動指導士 渡里 美佳	市立病院 2F講堂	市地域包括 支援センター ☎44・5091
28日(火) 14:00~15:30	実技 高齢者の運動「正しいウォーキング②」	運動指導士 中村 麻紀		
8日(休) 14:00~15:00	糖尿病教室「秋の食事療法」	糖尿病内科医長 大工原裕之		
14日(火) 14:00~15:00	講話 やめた人から健康になれる(禁煙のすすめ④)	内科医員 吉原タ美子		
22日(休) 14:00~15:00	講話 元気に年をとろう	リハビリテーション科主任 安藤千枝子		

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	7日(火) 13:15~14:45	平成20年6月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	16日(休) 13:15~14:45	平成19年4月生まれ
2歳児相談	9日(休) 9:30~11:00	平成18年10月生まれ
3歳児健康診査	23日(休) 13:15~14:45	平成17年3月生まれ
こども相談(要予約)	17日(金) 9:00~15:30	子育てに不安のあるかた
ことばの相談(要予約)	9日(休) 13:30~15:30	言葉の遅れや発音が気になるかた
離乳食講習	3日(金) 10:00~11:30	生後3~4ヵ月
子育てサークル	6日(月) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳まで
パパママ学級	15日(休) 13:30~15:30	妊婦さんと家族

予防接種 個別接種

ジフテリア・百日せき・破傷風混合(DPT)	麻しん・風しん混合(MR)	BCG
平20・7月生まれ	平19・10月生まれ	平20・7月生まれ

※上記対象者は、公費負担の対象です。お早めの接種をお勧めします。  
※母子健康手帳をご持参ください。

ポリオワクチン ところ 地域保健センター

と き	対 象 者
8日(休)	平成19年7月1日~10月31日生まれ
10日(金)	平成19年11月1日~平成20年2月28日生まれ
14日(火)	平成20年3月1日~6月30日生まれ
11月11日(火)	10月8日、10日、14日に服用できなかった子

時間 14:00~15:30

栄養相談(対象:64歳以下のかた)

21日(火) 9:00~12:00 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。

健康相談

毎週月~金曜日 8:30~17:00 市保健課

がん検診

胃がん	子宮がん	乳がん	と ころ
1日(水) 8:40~10:30	3日(金) 13:30~15:00		地域保健センター
3日(金) 8:40~8:50			沙弥島集会場
3日(金) 9:30~10:30	6日(月) 13:30~13:50	9日(休) 13:00~15:00	中央公民館西浦分館
	6日(月) 14:40~14:50		櫃石小学校
	6日(月) 15:20~15:40		与島出張所

※前日までに市保健課へご予約ください。

献血

地 区	と き	と ころ
府 中	4日(土) 10:00~12:00・13:00~16:00	カヌー研修センター
東 部	5日(日) 9:00~12:00・13:00~15:00	東部小学校
金 山	10日(金) 14:00~16:00	マルナカ坂出店
加 茂	19日(日) 10:00~12:00・13:00~15:00	加茂小学校

休日当番医院

日	内 容	町 名	電 話 番 号
5 (日)	内 伊藤内科消化器科クリニック	川津町	44・1930
	小 うちだ小児科医院	駒止町一	46・2622
	外 西山脳神経外科病院	加茂町	48・3366
12 (日)	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
13 (祝)	内 北條クリニック	江尻町	46・2201
	内 宇多津浜クリニック	宇多津町	56・7007
	外 くわはら医院	宇多津町	49・3200
19 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
26 (日)	内・小・外 聖マルチン病院	谷町一	46・5195

※当番医院のお知らせは(☎45・0199)診療時間9:00~18:00

編 集 後 記

朝晩涼しくなり、過ごしやすくなりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、みなさん一人ひとり過ごし方があられると思います。さんまに栗ご飯に…秋の味覚を思い浮かべる私は、食欲の秋らしいです。今回、介護予防について特集しました。運動教室を取材し、笑顔が絶えない参加者のみなさんを見て、私も写真を撮る手を止めて参加したくなりました。介護予防は特別なことではなく、日ごろの生活に自分なりの楽しみを取り入れ、健康を保つ取り組みです。難しく考えないでみなさんもこの秋、体を動かすことから始めてみませんか。

坂出市立病院糖尿病内科医長 大工原 裕之

EP Aは青背の魚の中でも、サバやサンマやアジを抜いて、マイワシに断トツ多く含まれます。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、高根の花となってしまいました。紫式部はイワシが好物でしたが、平安朝は卑しい魚とされ高貴な者は食べられませんでした。内緒で食べた後、焼いたにおいが消えないうちに家人が戻ってバレてしまい、しかられたそうです。



健康 243  
10月4日は「イワシ(104)の日」

健康で長生きだと言われる日本は、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り、魚を日本一食べない県になった沖縄の長寿伝説が崩れたのは、この最近の周知の事実です。厚労省の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。EP AとDHAは赤血球の膜をしながらして、赤血球が細い毛細血管をスムーズに通っ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。心臓病以外にも、脳梗塞や脳血管性認知症、そしてがんを予防する効果があり、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。

# わが家のアイドル

## アイドル大募集!!

今月は平成19年4月から6月生まれのお子さんを募集します。ご希望のかたは、お子さんの名前・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  
〒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 10月10日(金) 必着  
応募者多数の場合は抽選

明るく、元気に・・・  
ド根性で頑張ろう!

わが家の福娘♥春奈ちゃん  
歌って踊って毎日楽しいね♪

わが家の大切な宝物はいつも  
キラキラ輝いています!!

いつも笑顔で元気いっぱいさくら  
お兄ちゃんと仲良くね♥

うち寄すはいつも心に  
希望の万波

甘えん坊でやんちゃなゆうくん  
けがをせずに元気に育ってね

万琉ちゃん  
まる

桃菜ちゃん  
もな

総一郎ちゃん  
そういちろう

裕馬ちゃん  
ゆうま

さくらちゃん

春奈ちゃん  
はるな

# 今月の優



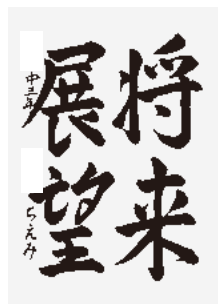
(たのしいクッキング)

5歳児  
凜ちゃん  
りん



(だいすきなおかあさん)

幼 5歳児  
苑加ちゃん  
そのか



中 3年  
ちえみさん



小 4年  
愛さん  
あい



小 3年  
千尋さん  
ちひろ

坂出市食生活改善推進協議会

(材料) 約4人分

- 讃岐コーチン 1枚と1/3枚
- 塩、こしょう、ガーリックパウダー 適量
- 小麦粉 大さじ2
- 卵 1個
- パン粉 36g
- オリーブ油 大さじ4
- トマトソース

- トマト水煮缶 200g
- たまねぎ 1/4個
- にんにく 1/4かけ
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩、砂糖 各2g
- こしょう 少々
- パセリ 少々

- 讃岐コーチンは厚みを半分にし、縦に3等分する。両面に塩、こしょう、ガーリックパウダーをふる。
- ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 天板にオーブンシートを敷き、②を並べる。上からオリーブ油を回しかけ、200℃に熱したオーブンで約10分焼く。
- トマトソースを作る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒める。香りが出たときたまねぎを入れて透き通るまで炒める。そこへトマトの水煮を入れ、2/3くらいになるまで煮詰める。塩、砂糖、こしょうを入れて味を調える。
- 血にソースを敷き、③の肉をのせる。上からパセリのみじん切りをふる。

## 讃岐コーチンのガーリックパン粉焼き



## 遊食ふぁいる (175)

「1人分の栄養量」	
エネルギー	188 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	6.3 g
炭水化物	15.8 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.9 g
塩分	1.6 g

## 市の動き

9月1日現在  
( )は前月比

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



人口56,281人(-52)  
男26,753人(-23)  
女29,528人(-29)



世帯数 21,642世帯(4)



出生 22人(-17)



死亡 51人(0)



転入 133人(-26)



転出 156人(-7)



交通事故 61件(死者0人)



救急 295件



火災 3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】はつらつ教室