

広報

# さかいで

9

2005  
(平成17年)  
NO.1182



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



## 主な内容

- ◆衆議院議員総選挙 . . . . . 2
- ◆老人の日・老人週間（長寿者番付）・ 3~7
- ◆9月9日は救急の日 . . . . . 8
- ◆市有地の分譲 . . . . . 10~11
- ◆災害への備えを考える . . . . . 12~13

## 衆議院議員総選挙

投票日 9月11日(日)

衆議院解散による総選挙は、8月30日(火)に公示され9月11日(日)投票日となりました。

### 投票できる人は

この選挙で投票できる人は昭和60年9月12日までに生まれた人で、平成17年5月29日までに坂出市に転入し、住民登録をして引き続き現在も住民基本台帳に登録されている人です。ただし、平成17年5月30日から6月1日までに坂出市に転入した人が対象となる場合もありますので、該当するかたは市選挙監理委員会へお問い合わせください。

### ●対象者

9月11日の投票日に

- ① 区域を問わず職務もしくは業務に従事すること。
  - ② ①以外の用途または事故のため投票区の区域外に旅行または滞在すること。
  - ③ 疾病、負傷、妊婦等のため歩行が困難であること、または監獄、少年院等に収容されていること。
  - ④ 市の区域外の住所に居住していること。
- このようなかたは、前もって期日前投票・不在者投票をしましょう。入場整理券が届いていれば、ご持参ください。

### 郵便投票

#### ●対象者

★身体障害者手帳所持者

- ① 両下肢か体幹または、移動機能の障害が1級または2級
- ② 心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害が1級から3級

### 入場整理券

投票所の入場整理券は、はがきで郵送します。紛失したり、忘れた場合でも投票はできませんので、投票所へ行って受付にその旨を申し出てください。入場整理券は8月30日頃発送予定です。

なお、入場整理券がお手元に届かなかった場合はお早めに市選挙管理委員会(☎44・5020)までご連絡ください。

### 動物を愛するあなたへ

#### 犬を捨てないでください

飼えなくなつたからといって犬を捨てると野犬化して他人に迷惑をかけることとなります。自分だけなら大丈夫だろうという安易な考えは、不幸な野犬を増やすだけです。

参考(動物の愛護及び管理に関する法律第二十七条)

#### 愛犬は必ずつないで飼ってください

放し飼いの犬は、道路や公園を汚したり、他人の庭や畑を荒らしたり、また他人に危害を加える場合もあります。犬の放し飼いは他人に大きな迷惑をかけるので、必ずつないで飼ってください。

参考(香川県動物の愛護及び管理に関する条例第七条)

詳しくは、市保健課  
(☎44・5006)へ

# ご長寿

おめでとうございませう

くいつまでもお元気で



9月15日は老人の日  
9月15日～21日は  
老人週間です

坂出市の地域別高齢者人口（平成17年4月1日現在住民基本台帳より）

	全体人口			65歳以上人口			高齢化率 %(B/A)
	男	女	計(A)	男	女	計(B)	
西部	3,044	3,434	6,478	721	1,123	1,844	28.47
中央	3,214	3,563	6,777	677	1,061	1,738	25.65
東部	4,482	4,871	9,353	774	1,186	1,960	20.96
金山	3,053	3,221	6,274	592	837	1,429	22.78
西庄	1,068	1,104	2,172	292	378	670	30.85
林田	3,088	3,271	6,359	631	837	1,468	23.09
加茂	1,450	1,560	3,010	336	441	777	25.81
与島	764	854	1,618	216	301	517	31.95
府中	2,638	2,898	5,536	544	750	1,294	23.37
川津	2,857	3,069	5,926	566	830	1,396	23.56
松山	1,990	2,141	4,131	485	735	1,220	29.53
王越	680	723	1,403	219	297	516	36.78
計	28,328	30,709	59,037	6,053	8,776	14,829	25.12

本市では、今年8月1日現在で、65歳以上のかた14,777人、90歳以上のかた746人が老人の日を迎えることとなります。  
だれもが年を重ね、迎える高齢期。私たち一人ひとりが高齢者の問題をもっと身近なことから捉えていくことが大切です。  
生きがいのある豊かな老後を過ごせるよう、また健康で楽しい充実した人生が送れるよう、明るく豊かな長寿社会づくりに取り組みましょう。

本市では、敬老の日になんで、「第30回坂出市老人クラブ芸能祭」を次の通り開催いたします。

とき 9月19日(祝)  
午後1時～  
ところ 坂出市民ホール



社会に長年尽くしてこられた高齢者のかたがため、ご長寿をお祝いするため、「坂出市長寿者番付」(8月1日現在で9月15日を基準日とし90歳以上となるかた)を次項以降に掲載します。

詳しくは、市福祉事務所  
(☎44・5007)へ

# 寿者番付

年齢基準は平成17年9月15日(8月1日現在)

順位	氏名	年齢	住所
190			
191			
192			
193			
194			
195			
196			
197			
198			
199			
200			
201			
202			
203			
204			
205			
206			
207			
208			
209			
210			
211			
212			
213			
214			
215			
216			
217			
218			
219			
220			
221			
222			
223			
224			
225			
226			
227			
228			
229			
230			
231			
232			
233			
234			
235			
236			
237			
238			
239			
240			
241			
242			
243			
244			
245			
246			
247			
248			
249			
250			
251			
252			

順位	氏名	年齢	住所
253			
254			
255			
256			
257			
258			
259			
260			
261			
262			
263			
264			
265			
266			
267			
268			
269			
270			
271			
272			
273			
274			
275			
276			
277			
278			
279			
280			
281			
282			
283			
284			
285			
286			
287			
288			
289			
290			
291			
292			
293			
294			
295			
296			
297			
298			
299			
300			
301			
302			
303			
304			
305			
306			
307			
308			
309			
310			
311			
312			
313			
314			
315			

順位	氏名	年齢	住所
316			
317			
318			
319			
320			
321			
322			
323			
324			
325			
326			
327			
328			
329			
330			
331			
332			
333			
334			
335			
336			
337			
338			
339			
340			
341			
342			
343			
344			
345			
346			
347			
348			
349			
350			
351			
352			
353			
354			
355			
356			
357			
358			
359			
360			
361			
362			
363			
364			
365			
366			
367			
368			
369			
370			
371			
372			
373			
374			
375			
376			
377			
378			

# 坂出市長

年齢基準は平成17年9月15日(8月1日現在)

順位	氏名	年齢	住所
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			

順位	氏名	年齢	住所
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			
117			
118			
119			
120			
121			
122			
123			
124			
125			
126			

順位	氏名	年齢	住所
127			
128			
129			
130			
131			
132			
133			
134			
135			
136			
137			
138			
139			
140			
141			
142			
143			
144			
145			
146			
147			
148			
149			
150			
151			
152			
153			
154			
155			
156			
157			
158			
159			
160			
161			
162			
163			
164			
165			
166			
167			
168			
169			
170			
171			
172			
173			
174			
175			
176			
177			
178			
179			
180			
181			
182			
183			
184			
185			
186			
187			
188			
189			

# 寿者番付

年齢基準は平成17年9月15日(8月1日現在)

順位	氏名	年齢	住所
568			
569			
570			
571			
572			
573			
574			
575			
576			
577			
578			
579			
580			
581			
582			
583			
584			
585			
586			
587			
588			
589			
590			
591			
592			
593			
594			
595			
596			
597			
598			
599			
600			
601			
602			
603			
604			
605			
606			
607			
608			
609			
610			
611			
612			
613			
614			
615			
616			
617			
618			
619			
620			
621			
622			
623			
624			
625			
626			
627			
628			
629			
630			

順位	氏名	年齢	住所
631			
632			
633			
634			
635			
636			
637			
638			
639			
640			
641			
642			
643			
644			
645			
646			
647			
648			
649			
650			
651			
652			
653			
654			
655			
656			
657			
658			
659			
660			
661			
662			
663			
664			
665			
666			
667			
668			
669			
670			
671			
672			
673			
674			
675			
676			
677			
678			
679			
680			
681			
682			
683			
684			
685			
686			
687			
688			
689			
690			
691			
692			
693			

順位	氏名	年齢	住所
694			
695			
696			
697			
698			
699			
700			
701			
702			
703			
704			
705			
706			
707			
708			
709			
710			
711			
712			
713			
714			
715			
716			
717			
718			
719			
720			
721			
722			
723			
724			
725			
726			
727			
728			
729			
730			
731			
732			
733			
734			
735			
736			
737			
738			
739			
740			
741			
742			
743			
744			
745			
746			



# 坂出市長

年齢基準は平成17年9月15日(8月1日現在)

順位	氏名	年齢	住所
379			
380			
381			
382			
383			
384			
385			
386			
387			
388			
389			
390			
391			
392			
393			
394			
395			
396			
397			
398			
399			
400			
401			
402			
403			
404			
405			
406			
407			
408			
409			
410			
411			
412			
413			
414			
415			
416			
417			
418			
419			
420			
421			
422			
423			
424			
425			
426			
427			
428			
429			
430			
431			
432			
433			
434			
435			
436			
437			
438			
439			
440			
441			

順位	氏名	年齢	住所
442			
443			
444			
445			
446			
447			
448			
449			
450			
451			
452			
453			
454			
455			
456			
457			
458			
459			
460			
461			
462			
463			
464			
465			
466			
467			
468			
469			
470			
471			
472			
473			
474			
475			
476			
477			
478			
479			
480			
481			
482			
483			
484			
485			
486			
487			
488			
489			
490			
491			
492			
493			
494			
495			
496			
497			
498			
499			
500			
501			
502			
503			
504			

順位	氏名	年齢	住所
505			
506			
507			
508			
509			
510			
511			
512			
513			
514			
515			
516			
517			
518			
519			
520			
521			
522			
523			
524			
525			
526			
527			
528			
529			
530			
531			
532			
533			
534			
535			
536			
537			
538			
539			
540			
541			
542			
543			
544			
545			
546			
547			
548			
549			
550			
551			
552			
553			
554			
555			
556			
557			
558			
559			
560			
561			
562			
563			
564			
565			
566			
567			



# 9月9日は救急の日

昨年の管内（坂出市・宇多津町）の救急出動件数は3,353件で、1日平均約9件出動したことになります。

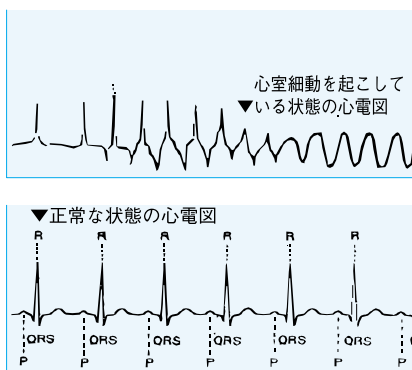
119番通報により救急車が到着するまでの平均所要時間は約6分で、そのわずかな時間が生死を左右します。近くに居合わせた人による応急手当てで、尊い命が救われるのです。

## 突然の心停止

### あなたは何ができますか？

日本における病院外での心停止の発生件数は、年間2〜3万件と推測されます。この数字は交通事故による死者数の約3〜4倍といわれています。

救急車が到着するまであなたは何ができますか？



## ◆ AEDとは？

内因性突然死の主な原因には、心室細動（心臓がけいれん状態となりポンプ機能が失われる状態）が挙げられます。心室細動発生後は1分経過することにより救命率が10%低下するといわれており、いかに迅速に救命処置を行うかが生死を分けることとなります。

心室細動が発生している場合、心臓に電気ショックを与える電氣的除動が最も効果的な方法といわれています。この電氣的除動を自動的に行うのがAEDです。

## ◆ AED使用の注意点

AED使用の対象となる傷病者は、「意識なし」「呼吸なし」「循環のサインなし」の状態であることが前提となります。呼吸や循環のサインがある場合は使用できません。また、AEDの使用できる傷病者は8歳以上あるいは体重が25kg以上の場合に限られます。

## 救急講習会を

### 受講してみませんか

市消防本部では、事故予防の心構え・119番通報要領・AED使用方法・心肺蘇生法その他応急手当などの各種講習会を実施しています。

■救急講習会のお問い合わせは  
市消防本部救急係

(☎46・0119)へ

## AED(自動体外式除細動器)はみなさんにも使えます

これまで、AEDを使用できるのは医師や救急救命士に限られていましたが、2004年7月から救命のためであれば一般市民のみなさんにも使えるようになりました。

AEDの操作は、音声ガイダンスに従うだけで簡単にできます。

### AEDの使用方法



① AEDの電源を入れます。機種により自動的にONになる場合もあります。



② 傷病者の衣服を取り除き電極パッドを貼ります。



③ 音声ガイダンスに従い除細動ボタンを押します。



音声ガイダンスに従い除細動ボタンを押します。

## 使いやすくなりました!!

### 医療ネット讚岐



香川県の医療機関情報サイト「かがわ救急医療情報ネットワーク」が、7月1日より「医療ネット讚岐」としてリニューアルされました。

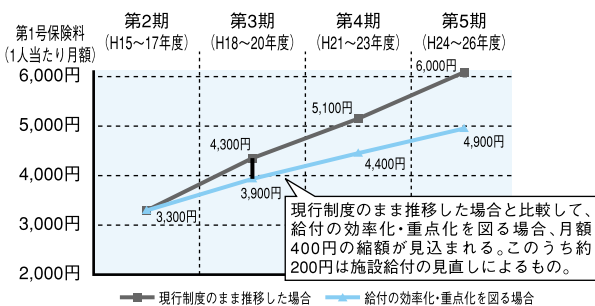
カテゴリ分けされたトップ画面、診療科目をはじめ、バリアフリー、セカンドオピニオン、学会認定医、在宅医療等さまざまな条件で検索ができ、地図上からも最寄りの医療機関が検索できます。任意の医療機関を選択し、自分だけの「かかりつけ医リスト」を作成できます。

■ <http://www.qq.pref.kagawa.jp/>



# 介護施設入所者の個人負担が変わります

第1号保険料(全国平均)の見直し



介護保険制度は施行から5年を経て、国民の老後の生活を支える制度の一つとして定着してきました。しかし、介護保険制度から給付される費用は年々増大しており、このままでは大幅な保険料の引き上げが必要となると予想されています。この保険料の上昇を少しでも抑えるためには、介護保険から給付される費用を効率化・重点化することが急務であり、平成17年10月から全国一斉に保険給付の見直しが実施されます。

## 改正点 1 「居住費」や「食費」は、保険給付の対象外になり、所得段階に応じて自己負担が必要となります

現行制度では、同じ要介護状態でも、在宅生活の場合は家賃・高熱水費などの居住費や食費を本人が負担しているのに対し、施設に入所（入院）しているかたの場合は、これらの費用は保険から給付されており、費用負担が大きく異なります。今回の見直しでは、同じ要介護状態であれば、どこでサービスを受けても給付と負担が公平となるよう、介護保険の保険給付の範囲を「介護」に要する費用に重点化し、「居住」や「食事」に要する費用は、保険給付の対象外（自己負担）となります。

## 2 所得段階ごとの「居住費」と「食費」の負担額（日額）

所得の低いかたには、下記の表のとおり利用者負担第1段階～第3段階の負担限度額を設定し、負担軽減を行います。また、施設側に基準費用額と負担限度額の差額分を支給します。

区分	対象者	食費の負担限度額（日額）	居住費の負担限度額（日額）				
			ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室（特養）	従来型個室（特養以外）	多床室
①利用者負担第1段階	・生活保護受給者 ・市民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者	300円	820円	490円	320円	490円	0円
②利用者負担第2段階	・市民税世帯非課税のかたで課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下のかた	390円	820円	490円	420円	490円	320円
③利用者負担第3段階	・市民税世帯非課税のかたで利用者負担第2段階以外のかた（課税年金収入が80万円超266万円未満のかたなど）	650円	1,640円	1,310円	820円	1,310円	320円
基準費用額	—	1,380円	1,970円	1,640円	1,150円	1,640円	320円

※ 上記の表における①～③の減額を受けるかたは「介護保険負担限度額認定証」の交付を受ける必要があります。特定入所者介護サービス費等の申請書を、市福祉事務所介護保険係の窓口へ提出してください。審査後、食費・居住費等の負担限度額を記載した「介護保険負担限度額認定証」を交付します。

## 3 高額介護サービス費の見直し

現在、保険給付の1割は利用者に負担していただいておりますが、月々の1割負担の合計額が、所得段階に応じた上限額（利用者負担第1段階～第4段階）を超えた場合は、超過額が高額介護サービス費として申請により払い戻されています。今回の見直しでは、利用者負担第2段階のかたの負担限度額引き下げを行います。

見直し前の上限額		見直し後の上限額	
A,B 以外の者	37,200円	利用者負担第4段階	37,200円
A 市民税世帯非課税者等	24,600円	利用者負担第3段階	24,600円
B 生活保護受給者等	15,000円	利用者負担第2段階	15,000円
		利用者負担第1段階	15,000円

### ■高額介護サービス費の申請手続きが簡単になります

現在、高額介護サービス費の申請は、領収書を添付し、窓口申請をしていただいておりますが、10月からは窓口申請は初回のみで済みます。利用者が初めに指定した口座に該当月毎に自動的に振り込まれるようになります。

■詳しくは、市福祉事務所介護保険係（☎44・5007）へ

# 市有地の分譲

市では、市保有の土地(物件番号1～20)を次の要領で分譲いたします。

## 申込受付期間・方法

- 平成17年9月1日(木)～30日(金)8:30～17:00(土日祝日除く)
- 各物件管轄課に備え付けてある申込用紙にて

## 申込資格・条件

- 坂出市内外を問わず、法人もしくは個人で、いずれも市税等を滞納していない者

## 申込区画数

- 個人・法人ともに1区画とし、法人の場合は1店舗、1事業所に限ります。  
【備考】④号物件については、2～4分割での協議に応じます。  
⑦⑧号物件は、重複して申し込みできます。
- 同一区画において申し込みが複数ある場合は、公開抽選を行います。

## 売買代金の納付

- 契約締結時(10月予定)に売買代金の10%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。

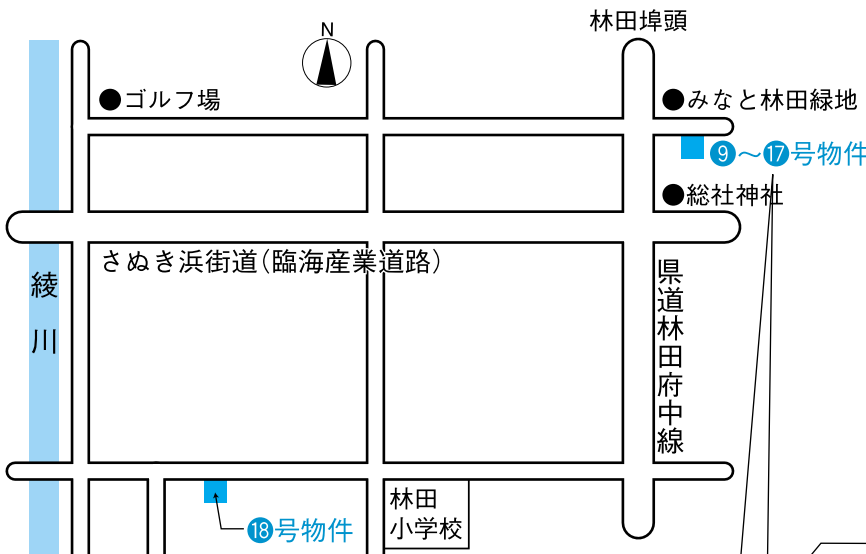
申込期限  
9月30日(金)まで  
申込者多数の場合は公開抽選

物件番号	物件所在地	建ぺい率(%)	容積率(%)	面積(m <sup>2</sup> )	単価		売り払い価格(円)	申込先
					(円/m <sup>2</sup> )	(千円/坪)		
1	西大浜南一丁目11番12	60	200	395.62	70,100	231.7	27,732,962	都市計画課
2	西大浜南一丁目11番13	60	200	395.62	70,100	231.7	27,732,962	都市計画課
3	西大浜南一丁目11番14	60	200	395.63	70,100	231.7	27,733,663	都市計画課
4	中央町169番1,17,18,19	60	200	2,672.31	79,800	263.8	213,250,338	都市計画課
5	中央町161番7,8	60	200	118.52	72,400	239.3	8,580,848	都市計画課
6	中央町160番15	60	200	76.45	63,500	209.9	4,854,575	都市計画課
7	駒止町一丁目4386番3	80	400	231.57	158,000	522.3	36,588,060	都市計画課
8	駒止町一丁目4386番10	80	400	231.56	155,000	512.4	35,891,800	都市計画課
9	林田町字洲鼻前2915番15	60	200	213.95	41,000	135.5	8,771,950	港湾課
10	林田町字洲鼻前2915番42	60	200	205.91	39,200	129.6	8,071,672	港湾課
11	林田町字洲鼻前2915番43	60	200	338.61	40,600	134.2	13,747,566	港湾課
12	林田町字洲鼻前2915番45	60	200	284.88	39,400	130.2	11,224,272	港湾課
13	林田町字洲鼻前2915番46	60	200	311.91	41,300	136.5	12,881,883	港湾課
14	林田町字洲鼻前2915番47	60	200	245.59	40,600	134.2	9,970,954	港湾課
15	林田町字洲鼻前2915番32	60	200	204.84	39,000	128.9	7,988,760	港湾課
16	林田町字洲鼻前2915番33	60	200	204.78	39,400	130.2	8,068,332	港湾課
17	林田町字洲鼻前2915番31	60	200	204.78	40,200	132.9	8,232,156	港湾課
18	林田町字川原1995番7	70	200	225.95	45,000	148.8	10,167,750	管財課
19	江尻町字北新開1264番10	60	200	181.73	71,100	235.0	12,921,003	管財課
20	江尻町字北新開1264番15	60	200	202.65	74,100	245.0	15,016,365	管財課

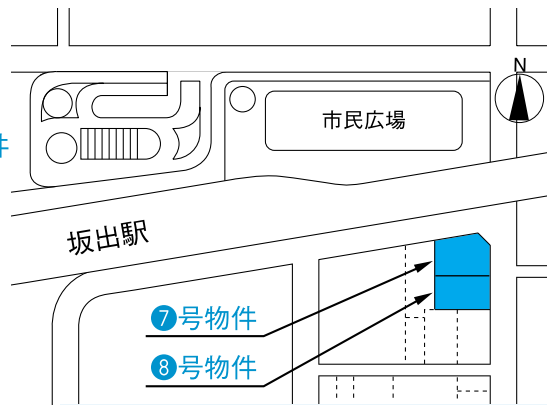
# 市有地の分譲



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 ①②③⑤⑥号物件  
第二種住居地域 ④号物件  
※⑥号物件以外は、全て公共下水道の供用区域です。



都市計画区域／非線引き都市計画区域  
用途地域／用途白地地域（特定用途制限地域）



都市計画区域／非線引き都市計画区域  
用途地域／商業地域  
※全て公共下水道の供用区域です。



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

都市計画区域／非線引き都市計画区域  
用途地域／第二種住居地域

詳しくは、  
市都市計画課  
管港  
財湾  
課課  
（電話）  
444444  
・55017  
・50010  
・30017  
（電話）  
444444  
・55017  
・50010  
・30017

# 9月1日は防災の日

## 災害への備えを考える



### ■坂出市水防本部の 設置基準

警報の発令前に、時間雨量15mm（11月～3月は20mm）を超えるか連続雨量が1000mmに達する見込みのあるとき、市では水防本部設置への準備態勢に入り、大雨・洪水・高潮・暴風（台風接近時）の各警報のうち1つ以上が発令されたとき、市長を本部長とした坂出市水防本部が設置されます。

### ■災害時避難勧告等の 発令の周知について

避難勧告等を発令する場合、市民のみならず安全に配慮する必要があることから、可能な限り、昼間の早い時間帯に行うよう考えています。

周知の方法については、水防信号（サイレン吹鳴装置）・テレビ（香川テレビ放送網）2または5チャンネル）・FMラジオ（エフエムサン76・1MHz）・有線放送・市ホームページ・広報車・連合自治会の連絡網等により正確で迅速な周知を図ります。

本市では、昨年の台風等災害時の対応を検証し、平成17年度坂出市水防計画をまとめました。8月号では災害に備えての自主防災組織についてご紹介したところですが、今月号では台風シーズンを目前にし、台風等の水害に絞って検討し、水防計画の中から市民のみならず直接関係する災害への備えを考えていきます。

### ■避難勧告等の 発令の目安について

市では、次の目安に従って、避難準備情報・避難勧告・避難指示を発令します。

#### 【避難準備情報】

従来「自主避難の呼び掛け」、「避難注意情報」と表現されていた、避難行動に時間を要する人たちに避難を求める発令事項です。避難勧告の発令が予想される状況で、避難勧告より前に、高齢者等が余裕をもって避難行動ができるタイミングで発令されます。

#### 【避難勧告】

大雨洪水災害の場合  
河川の水位が警戒水位を超え、今後の時間雨量が30mmを越えると予想されるとき  
高潮災害の場合  
高潮警報が発令され、潮位が東京湾平均海面（T.P）上1.84mを観測し、さらに潮位が上昇すると予想されるるとき

#### 土砂災害の場合

①前日までの連続雨量が100mm以上あり、当日の雨量が30mmを超え、今後の予想

時間雨量が20mmを超えるとき、または当日の雨量が50mmを超えたとき

②前日までの連続雨量が40mm以上100mm未満であり、当日の雨量が60mmを超え、今後の予想時間雨量が20mmを超えるとき、または当日の雨量が80mmを超えたとき  
③前日までに降雨がない場合で、当日の雨量が80mmを超え、今後の予想時間雨量が20mmを超えるとき、または当日の雨量が100mmを超えたとき

#### 【避難指示】

災害発生の事象が避難勧告の段階よりも悪化し、災害の発生が切迫し、かつ確実視される場合、または突然災害発生の事象が現われたとき

※前述の目安にかかわらず、その地域の特性および気象状況に応じて人の生命または身体を災害から保護し、その他災害の拡大を防止するため、特に必要があると認められるときは、避難勧告等を行うことがあります。

# 防災関連情報

## 水防信号って？

参考：香川県水防信号規則第61条

### 第1信号

警戒水位（潮位）に達したことを知らせます。

#### 警鐘信号

○休止 ○休止 ○休止

#### サイレン信号

約5秒 約15秒 約5秒 約15秒

○ー 休止 ○ー 休止

### 第4信号

必要と認める区域内の居住者に避難のため立ち退くべきことを知らせます。

#### 警鐘信号

乱 打

#### サイレン信号

約1分 約5秒 約1分 約5秒

○ー 休止 ○ー 休止

※避難勧告等の場合は、上記第4信号（サイレン信号）を消防本部管理のサイレンで市民のみなさまに周知します。

## 救助用ボートを配備

市では昨年の災害を教訓に、今年度救助用ボート13艇と救命胴衣93着を購入しました。道路等が冠水した場合、高齢者等避難することが困難なたたちの救助に活用します。

## 避難情報配信サービス開始

8月10日から香川県は「避難情報配信サービス」を開始しました。これは、登録しておくだけで各市町役場が発表した避難勧告などの避難情報が携帯電話のメールに自動で配信されるものです。

詳しくは、  
県防災局危機管理課  
(☎087・832・3183)へ

## 指定避難場所

場所	住所	電話番号	場所	住所	電話番号
西部小学校	白金町一丁目3番7号	☎46-2149	瀬居中学校	番の州町11番地	☎46-9193
中央小学校	寿町三丁目1番2号	☎46-2124	櫃石小学校	櫃石585番地17	☎43-0203
中央公民館	寿町一丁目3番5号	☎46-2422	櫃石中学校	櫃石585番地17	☎43-0204
坂出中学校	小山町318番地	☎46-1188	岩黒小中学校	岩黒240番地	☎43-0104
東部小学校	室町一丁目1番21号	☎46-0234	市民ふれあい会館	本町一丁目2番1号	☎44-5070
東部中学校	久米町二丁目7番46号	☎46-2159	万葉会館	沙弥島70番地1	☎46-9154
金山小学校	谷町三丁目1番23号	☎46-2329	沙弥小中学校	沙弥島152番地	☎45-6016
西庄小学校	西庄町524番地	☎46-2662	※水害時を除く		
林田小学校	林田町2191番地	☎47-0270	坂出高等学校	文京町二丁目1番5号	☎46-5125
白峰中学校	林田町181番地	☎47-0211	坂出商業高等学校	青葉町1番13号	☎46-5671
加茂小学校	加茂町1099番地	☎48-0601	坂出工業高等学校	御供所町一丁目1番2号	☎46-5191
府中小学校	府中町1193番地3	☎48-0610	坂出市立体育館	入船町二丁目1番59号	☎45-6670
松山小学校	高屋町1050番地	☎47-0606	※水害時のみ		
王越小学校	王越町木沢211番地	☎42-0104	与島小学校・中学校	与島町514番地4	
川津小学校	川津町3093番地3	☎46-3884	※与島小中学校については現在休校中のため一時避難場所として市中央公民館と島分館・与島開発総合センターを開放します。		
瀬居小学校	瀬居町1490番地	☎46-9194	市民広場	京町一丁目3793番地49	
			※水害時を除く		

## 一時避難所の必要性

上表の指定避難場所は、大勢のかたが避難できる安全な場所として設置されています。水防本部設置と同時に、各施設の責任者が待機に入り、避難勧告等が発令されれば、指定避難場所として開設されます。

しかし、昨年の災害時では、実際に災害が発生して指定避難場所へ移動しようとしても、道路が冠水して動けないという事例が多く見られました。また、自宅からの指定避難場所までの距離も大きな問題でした。

そもそも避難勧告等の発令は、全世帯が

最寄りの指定避難場所へ避難することを促すというものではありません。危険な地域のかたに安全な場所に避難してもらうという趣旨で出されています。居住している地域で緊急に避難できる安全な場所で生命の安全を確保するということが何より大切なのです。

こうした地域ごとで安全な避難場所「一時避難所」を持つことが重要になっています。ぜひ、この機会に考えてみてください。

### 土のうの配布

市では河川や堤防等の決壊を防ぐため土のうを用意しています。また、海岸部や河川流域、標高の低い土地に居住するかたで自らの財産を守るうえで、土のうが必要な場合があります。可能な限り無償給付を行います。必要なかたは市消防署までご連絡のうえお受け取りください。

市消防署 (☎46・0119)

### 土のうは効果的に

個人での土のうの使用例としては、玄関などの間口に2段程度積み、水が入らないようにするのが効果的です。家の周りを全て土のうで囲むというような使用は1世帯で数百個の土のうが必要になります。必要最小限の土のうで効果的に使用してください。

土のう1つの重さは、約17kgあり、その運搬と設置には大変な労力が必要です。運搬時の気象状況、道路の状況によつてはさまざまな事故など、2次災害の危険も伴います。災害が目前に迫った緊急時には無理に土のうを設置することは危険です。土のうを設置す

る場所の特性を把握して、気象情報等を参考に予測をし、早めの対応が重要です。使用後の土のうの処分については、個人の責任で行ってください。

### 土のうに早変わり

水深の浅い初期の段階なら、家庭にあるもので対応することが出来ます。

### ゴミ袋を利用

40ℓ程度の容量のゴミ袋を二重にして、半分程度の水を入れ、すき間なく並べます。段ボールに入れてつなげれば強度が増し、積み重ねることも出来ます。

### プランターとシートを利用

土の入ったプランターを縦長に並べ、レジャーシートを巻きつけて補強します。プランターの代わり、水を入れたポリ容器や中に土を入れ重くしたビールケースなども利用できます。



## 18年度入学児童の健康診断

来年春 小学校へ入学するみなさんへ

市教育委員会では、来年4月に小学校へ入学する児童の就学時健康診断を各小学校で10月4日より実施します。内容は、内科、歯科、耳鼻科、眼科、その他の検査です。

該当する児童の保護者には、前もって通知しますので、時間厳守のうえ、必ず受診してください。

9月10日までに通知書が届かない場合は、市教育委員会学校教育課（☎44・5024）へお問い合わせください。

日 時	実施小学校
10月4日(火) 午後1時～	中央小学校 (岩黒小学校) 林田小学校 加茂小学校
10月5日(水) 午後1時～	西部小学校 (櫃石小学校) 東部小学校 川津小学校
10月6日(木) 午後1時～	府中小学校 松山小学校 (王越小学校) 西庄小学校
10月12日(水) 午後1時～	金山小学校 瀬居小学校 (沙弥小学校)

※櫃石小の診断は西部小で、岩黒小は中央小で、沙弥小は瀬居小で、王越小は松山小で実施します。

## 坂出市ふれあいセンター

と き 9月23日(祝) 12時30分～

と ころ 市民ホール

内 容 障害者の交流と社会参加の促進  
芸能披露(お笑い・のど自慢)  
アトラクション

「漫才」酒井 くにお  
とおる

「歌謡ショー」加渡 京子

入場は無料で、どなたでも入場できます。

詳しくは、市福祉事務所障害福祉係

(☎44・5007 内線168) へ

## 9月10日は「下水道の日」

下水道 いつか私にもどる水

私たちの家庭などから出る汚水を集めて処理し、きれいな水にして海や川へ戻すのが下水道(汚水)の役割です。下水道ができれば、蚊やハエのいない衛生的な生活環境が確保でき、海や川の水質汚濁が解消され、美しい自然環境を取り戻すことができます。



本市の下水道整備事業は、認可区域678ヘクタール(主に旧市街地)において、雨水・汚水の分流方式による整備を行っています。これまでは、市街地の深刻な雨水(浸水)対策が急務であったこともあり、その対策に大きな予算を投じてきたことなどから、平成16年度末現在の汚水整備の人口普及率は、13.2%と未だ低い水準にとどまっています。今後も、市民のみならず、文化的で快適な生活を実現するため、汚水整備事業を積極的に推進していきます。

また、汚水整備事業の効果を最大限発揮させるためには、汚水管敷設地域の各家庭が水洗便所、台所、洗濯、風呂などの排水設備を汚水管に接続していただく必要があります。まだ接続工事をされていないかたは、できるかぎり早期に実施していただくようお願いいたします。

なお、下水道整備工事に際しましては、騒音や振動、交通規制などでご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ぜひとも下水道の意義をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

※排水設備工事は、坂出市排水設備指定工事店へお申し込みください。

お問い合わせ・ご相談は、市下水道課

(☎44・5016) へ

## 香風園 観月会

池泉廻遊式日本庭園の「香風園」で今年も観月会を開催いたします。ライトアップされた幻想的な雰囲気が漂う庭園の中で、中秋の名月を観ながら秋を感じてみませんか。

香風園では、この3日間は午後9時まで開園時間を延長し、休憩所も開いていますのでぜひご来園ください。

と き 9月16日(金)～9月18日(日)  
18:00～21:00

と ころ 香風園



9月17日(土)午後7時から香風園内の時雨亭において、坂出三曲協会による邦楽演奏会を、また、9月18日(日)午後7時から今藤長由利先生による長唄三味線演奏会を行います。

※車でご来園のかたは坂出駅地下駐車場(30分無料)をご利用ください。

詳しくは、市商工観光課(☎44・5015) へ

## 男女共同参画担当委員による相談を開始します (9月から毎月第3木曜)

日 時 9月15日(木)(毎月第3木曜) 13:30～16:00

会 場 坂出市民ふれあい会館1階 研修室

内 容 「暮らし・女男(ひと) 何でも行政相談」

相談料 無料(秘密厳守)

男女共同参画担当委員  
久米 千鶴子さん(坂出市寿町二丁目2-3 ☎46・4490)

問合先 坂出市企画課(☎44・5001)

「男女共同参画担当委員」は、国の男女共同参画基本計画に基づいて、男女共同参画に関する政府の施策についての苦情処理の中心的な役割を果たす役目を担っています。住民の相談をお聴きし、解決方法を助言したり解決できるよう関係機関に取り次いだりしますのでお気軽にご相談ください。

## 第7回水のフェスティバルin府中湖

水の大切さ、有効利用について考え、魅力あふれるまちづくりに貢献するため、府中湖において第7回水のフェスティバルin府中湖を実施します。



10月1日(土) 13:00~

- **いきいきウォーク** 13:30スタート
  - ショートコース 府中湖周辺 5km
  - ロングコース 国府の里六社めぐり 10km
  - ミニコース 府中湖カヌー研修センター周辺

- **イベントおよび接待**
  - 完歩賞おたのしみ抽選会ほか
  - うどん、あめゆの接待

- **三世代交流ドラゴンカヌー体験** 14:30乗船

10月2日(日) 8:30~

- **第7回 坂出府中湖ドラゴンカヌー大会**  
 ところ 府中湖カヌー競技場  
 種目 ドラゴンカヌーレース 300m  
 成年男子の部 成年女子の部 小学生の部

- **水のステージ・テント村**
  - 鴨川福神太鼓 8:00~
  - 総合開会式 8:30~
    - ・ 節水展 ・ 水道展 ・ 手打ちうどん実演
    - ・ 伝承あそび ・ 警察展 ・ バザーコーナー
    - ・ 坂出金時市 ・ 公民館活動発表会
    - ・ プラスバンド演奏 ・ 獅子舞
    - ・ 川柳コンテスト表彰式および展示ほか
  - 表彰式・閉会式

詳しくは、市府中出張所 (☎48・0101) へ

## 2005さかいで まなとピア フェスティバル

～生きがいと ゆめを育てる 生涯学習～

### 参加者募集



#### ●フリーマーケット (家庭不用品など)

必要としているかたもいます！家に眠っている不用品をリサイクルしてみませんか。

と き 11月13日(日)  
 定 員 コーナーが埋まり次第締め切ります。

#### ●私の我楽苦多コレクションコーナー

自分の大切な宝物。コレクションとして集めている宝物。この機会にみなさんに見てもらってはどうか。

と き 11月12日(土)・13日(日)  
 定 員 コーナーが埋まり次第締め切ります。

#### ●まなとピアフェスティバルのボランティアスタッフ募集

まなとピアフェスティバルの運営スタッフとして参加してみませんか。

と き 11月13日(日)8:30~16:00  
 対 象 者 18歳以上のかた  
 内 容 受付・会場案内・展示物監視  
 ステージ担当の計30人程度

■申し込み・問い合わせは  
 市社会教育課 (☎44・5026) へ



- **申し込み・問い合わせは**  
 市都市計画課 (☎44・5017) へ
- 主 催 光輝里フェスティバル実行委員会
- 募 集 期 間 9月1日(木)~30日(金)
- 設 置 場 所 市民広場・市民・市民団休用  
 ハナミズキ広場・企業用



12月4日から来年1月9日まで坂出駅前ハナミズキ広場、市民広場を主会場として坂出の冬を彩る「2005さかいで光輝里フェスティバル」を開催します。この催しに出展する創意あふれる、光の展示物を募集します。



あなたの夢を形にしてみませんか？  
**光輝里フェスティバル展示物大募集**

学園広場

岩黒小中学校バドミントン部



岩黒小中学校では、小学生と中学生が一緒に部活動の練習をしています。部員は中学校2年生1人、小学校6年生2人、4年生3人、3年生1人の計7人で力を合わせて活動しています。中学生が1人のため、練習がなかなかうまくいかないときがあります。フットワークや素振りなど、各自が課題をもって練習するようにしています。普段は、小学生にあわせた練習が中心ですが、試合が近くなると中学生（試合に出る人）を中心に練習をするようになります。そんなときは、基本練習をした後、先生とゲームをしています。

このような少ない人数の部ですが、バドミントンに対する熱意は、人一倍もっています。これからも技術と精神力向上のために日々練習を重ね、その成果を試合で発揮したいと思えます。

部長 岩中 里美

少年  
育成センター  
だより

No.401

小 6年  
恵里花さん

「たばこの害について」

私は、授業参観日に「たばこの害」について勉強しました。授業の前にアンケートをとりました。私はたばこがきらいです。煙の近くに行くのが気分が悪くなり、せきが出るからです。私は以前から、どうしてたばこがあるのだろう、どうして大人の人はたばこをすうのだろうとずっと思っていました。

最初は、ビデオを見ました。たばこの煙には二種類あり、主流煙は自分にもたらせ副流煙は、その煙をすった人にも害をもたらせるのです。私はたばこの成分がニコチンという毒やタールといって肺をよごし、発ガン性物

質であることを知り、びっくりしました。また、未成年者は法律でたばこをすうことを禁止されていますが、それは年れいがかさいほど深く有害があるからだということを初めて知りました。

「未成年者喫煙防止法」というのは、

これから大人になっていく私たちの大切な体を守っていくためにある法律だということがわかりました。そして、たばこの最大の害は一度すい始めるとなかなかやめられないということです。他の行動については悪いことはやめ、正しい行動をすることができず、たばこは体に悪いと知りながら、やめることがむずかしいといえます。

私はこのように体に悪いたばこをぜったいにすわないし、今、すっている人にも、ぜひ自分の体の健康のためにも、たばこをすうのをやめてほしいと思います。

人権  
だより

No.418

中 3年  
沙侑美さん

「岡田 健さんから学んだこと」

先日、私たちの学校で立志式がありました。その時、身体障害者総合リハビリセンターの岡田健さんの講演がありました。岡田さんは、この櫃石島出身で、野球で甲子園出場を果たし、大学でも体育教師を目指し、がんばって来た人です。しかし事故で下半身不随になってしまいました。一時は絶望し、自殺まで考えたそうです。そんな岡田さんが立ち直れたのも、周りの人の温かい支えと、岡田さん自身の強い信念があったからこそだと思います。「自分は下半身が動かなくなったけれどそれではよかったのかもしれない。」と言

った岡田さんに私はびっくりしました。自分の体が動かなくなってもよかったと思う人なんかいないと私は思っていたのです。でも、岡田さんは違いました。どんな逆境にも負けず、自分から何でも挑戦する姿勢に感動しました。少年野球チーム監督への挑戦、車椅子バスケットボールへの挑戦。もし私の足が動かなくなってしまうたら、はたして岡田さんのように強い心を持てるだろうかと思いました。障害があろうとなかろうと、夢を実現させるため信念を持って生きていく岡田さんを尊敬します。

岡田さんのお話を聞いて、私は勇気がわいてきました。私には理科の先生になるという夢があります。これから、自分の夢に向かって岡田さんのように何事にも挑戦して頑張って生きたいと思えます。

こころの散歩道

川柳

初夏の風こころ爽やか丸く吹く  
輪になつて食べた昔をなつかしむ  
へこんでも時間がたてば丸くなる  
耐えてきた昨日にふれぬ丸い背な  
車椅子も出かけて見たい夏祭り  
細々とためた小銭のゼロ金利  
一杯の酒でころころ出る本音  
戦争の歴史を語る重い口  
検査員図星だらうと詰めてくる  
新聞でつつむ親切だつてある

横津町	近藤 木蓮
府中町	竹本 美千子
府中町	笹尾 よしみ
府中町	香川 遊
府中町	東条 サチコ
府中町	川滝 マサ子
府中町	横山 たま枝
府中町	香川 大
府中町	大野 勝
府中町	香川 寿



楽しい生涯学習

161



かなわかば会

私たち「かなわかば会」は、かなの美しさ、古筆の美しさを求めて、今井積恵先生のご指導

のもと、中央公民館のグループ活動にておけいこをしています。

練習日は毎月第1、2、4金曜日、年間活動としては「積翠会書作展」、「まなとピア展」に日ごろの成果の作品を出展したり、月刊誌「書香」、「墨華」に競書を提出して、自己の努力の結果を楽しんでいます。現在、この9月に市民ギャラリーかもめにて開催予定の「第11回積翠会書作展」に向け、作品の作成に日々頑張っています。おけいこ日には先生のご指導をいただき、お互いの作品を鑑賞したり、和気あいあいと楽しいひとときを過ごしています。

代表 近藤 友子

スポーツサークル



府中スポーツ少年団剣道部

府中スポーツ少年団剣道部では、5歳から12歳までの子どもたち総勢19人が青屋忠勝先生のもと練習に

励んでいます。市内の試合では低、中、高学年ともに好成績を残しており、また、剣道以外の活動も学年を越えて協力し合い、いろいろな経験を積めるよう行っています。

「中学生になっても剣道をしたい」という子どもたちの声に、剣道部の活動を通してたくさんの宝物を手に入れられるよう、これからもみんなで仲良く「心、技、体」を磨いていきたいと思えます。

育成会代表 山原 洋子

みんなでボランティア

27

北山輝彦さんとカラオケなかまたち



自動車整備工場を営んでいる北山さんは、昔から大のカラオケ好きで、趣味が高じて昭和62年にカラオケ喫茶「北山」を開業し、県内中のカラオケなかまが集う場所として定着しています。日ごろの練習の成果を発表する場を設けるにあたり、「好きなことをして人のためになれば最高」と毎年チャリティーカラオケ大会を開催し、参加者全員の総意で、第1回大会から坂出市社会福祉協議会に寄附をしていただいています。当初、参加者100人程度で始めた大会は、今では1開催につき運営的にも限界となる380人が参加するようになり、近年では年2回開催しているとのこと。市内だけでなく、県内でカラオケなかまのネットワークは大きな広がりを見せています。「目標は、車椅子100台の寄附。好きなカラオケを一生続けたい。」と北山さん。今までに寄附していただいた車椅子は28台を数えます。今後ますますのご活躍を!!

元気に二人三脚

39



今月は

府中町にお住まいの  
福崎 義昭さん(80歳)  
ツヤ子さん(78歳)  
ご夫妻のお宅に

おじゃま!!

50年を振り返って

義昭 国鉄を定年退職後もネクタイ生活が長く、今も色々な役目が回ってきます。「日々是好日」と天真爛漫にやっています。  
ツヤ子 亡くなったお姑さんと仲が良く、主婦業と農業を楽しくやって来れました。長男夫婦とは同居、長女次男世帯、孫たちもみんな近くにいるから心強いですね。

元気の秘訣は

義昭 5年前の大病で、はじめて健康のありがたさがわかりました。今は適度な運動を心がけて元気でやっています。  
ツヤ子 元々体が丈夫なんですかね、好き嫌がなく何でもおいしく食べられます。

今の楽しみは

義昭 国鉄時代に先輩から酒か麻雀のどちらかはしないと云われ、麻雀はよくしました。資格も色々取り、小学校時代から写真も…。  
ツヤ子 昔はよく映画を見ました。邦画がいいですね。

## 知ってまあか 国民年金 年金受給者は誕生日に現況届を提出しましょう!!

年金を受給しているかたは、毎年1回、誕生日（障害基礎年金の一部を除く）に現況届を提出してください。これは、引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大事な届です。

現況届の用紙は、毎年誕生日の初旬に送付されますので、住所・氏名などを記入して、誕生日の末日までに社会保険業務センターへ提出してください。

現況届の提出を忘れると、年金の支払いが一時止まる場合があります。その後遅れて現況届を提出しても、その停止されていた年金の支払いは、翌月か、翌々月になりますのでご注意ください。

なお、引っ越し等により住所が変わったときは、社会保険事務所に住所変更届を提出しないと、新しい住所に現況届の用紙が届きません。

もし現況届が届かない時や紛失した時は、高松西社会保険事務所もしくは市市民課年金係までご相談ください。

■詳しくは、高松西社会保険事務所 (☎087・822・2861)  
市市民課年金係 (☎44・5005) へ

## 介護保険 Q&A (83)

**Q** 「新予防給付」と「地域支援事業」について知りたいのですが?

**A** 要介護状態をできるかぎり予防し、要介護状態となっても状態が悪化しないようにする「介護予防」の新しい取り組みとして、平成18年4月から、「新予防給付」と「地域支援事業」が創設されます。

「新予防給付」においては、現行の要支援・要介護1に当たる「予防給付」の対象者の範囲、サービス内容、マネジメント体制等を見直し、高齢者本人の身体機能のうち、できないことをケアで補うだけでなく、本人がで

きることを増やし、生活機能を向上させることを目標としています。

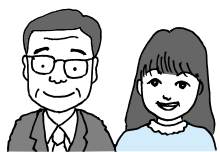
具体的には、地域包括支援センターの保健師などが問題状況を把握し、心身の自立性向上に実効が見込める計画を作成し、サービス利用の効果などを評価しながら、事後評価まで総合的な「介護予防マネジメント」を行うこととなります。

「地域支援事業」においては、地域包括支援センターが中心となって、要支援・要介護に至る前の高齢者に介護予防事業、包括的支援事業その他の地域支援事業を提供するとともに、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるように、介護保険サービスを中心としたさまざまなサービスを提供することとなります。

## ワンポイントイングリッシュ

～ QUIZ 42 ～

今回も英語の頻出表現を紹介します。  
答えはこのページの下にあります。



Let's try

Give it your  .  
ギヴ イット ユア  
(頑張ってね。)

何かの目標に向かって励んでいる人への励ましの言葉です。頑張っていることに対して、あなたの最善を尽くしてくださいという意味です。

返答として I'll try my  . (しっかりやります。) などと言います。

## さかいで今昔 (59)

金山から聖通寺山を望む



(昭和35年頃) 山下 文雄さん(林田町)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 (114) スポーツに関する手話表現 その10

スポーツの手話表現は、それぞれの種目の動きや特徴にちなんであらわされています。

アーチェリー



左手の4指を前に向けてのばし、右手で弓を引く動きをする

弓道



両手で弓を引く動きをする

射撃



両手で銃をかまえ、右人差指で引き金を引くと同時に両手を後ろに引く



## 暴走族追放 キャンペーン

7月15日、坂出駅前市民広場に坂出市暴走族等対策協議会の会員約90人とパトカー6台、白バイ8台が集結。通行する若者たちにチラシを配り、暴走族の追放を訴えました。



## さぬきこどもの国がやって来た!!

7月25日、さぬきこどもの国が西庄児童館を訪問し、「ぺっちゃんコップ」で盛り上がりました。絵を描いたビニールコップをオープンに入れるとペンダントに早変わり!!



## お魚さん大きく育てね!!

7月29日、瀬戸大橋記念公園にて、水産資源の大切さをPRし豊漁を祈念する第36回放魚祭が開催されました。式典には漁業関係者や瀬居・坂出中央幼稚園の園児ら約240人が出席し、神事の後にベラ、ヒラメなどの稚魚約5万匹を放流しました。



中尾食品(資)にて



四国電力(株)坂出發電所にて

## 夏休みの宿題に役立ったかな?!

7月28日、公募で集まった親子19組49人が市政バスに参加し、市内の企業や施設の見学を行いました。今年ご協力いただいたのは、中尾食品(資)、リサイクルプラザ、四国電力(株)坂出發電所、大東川浄化センターのみなさんでした。大変お世話になりました。



大東川浄化センターにて



坂出市とサウサリート市の友好のシンボル 柳の前にて



車イス体験コーナーにて



折り紙体験



華道体験

## サウサリート市短期留学生

7月30日、サウサリート市から留学生5人と引率者2人とそのお子さんの一行が坂出に到着し、10日間ホームステイしました。8月1日の表敬訪問の後、日本の文化にふれるさまざまなプログラムを体験。8月9日、一行は坂出を出発し無事に帰国しました。

## 第7回ボランティアのつどい

7月30日、勤労福祉センターに日ごろからボランティア活動を行っている16の団体が大集合。さまざまなボランティア活動を体験して、その理解を深めるきっかけになればと毎年開催されています。今年は300人の参加がありました。

# 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33回 毎日児童生徒硬筆展

幼児から高校生までの児童生徒を対象とし、毎年1回実施している公募の硬筆展です。応募作品(約4,500点)の中から特選以上の作品を約2,300点展示します。

会期 9月8日(木)~9月11日(日) 最終日は16時まで  
入館料 無料

## 第14回 てんさらばさら絵画展

会員11名によるグループ展です。それぞれが持ち味豊かに描いた絵画(油彩・水彩・パステル)を約50点展示します。お気軽にお越しください。

会期 9月14日(水)~9月19日(祝) 最終日は16時まで  
入館料 無料

**市民ギャラリー かもめ** ☎44・5057  
7:30~19:00

## 積翠会書作展

9月4日(日)~9月11日(日) 17:00まで

## もくれん会絵画展

9月16日(金)~9月25日(日) 16:00まで

## 敬老ポスター・標語展

9月27日(火)~10月4日(火)

**坂出市民ホール** ☎45・1505  
~休館日~毎週火曜日

日	曜	行 事 名
4	日	ピアノ発表会
5	月	キャリア教育講演会
11	日	坂出市民大学夏期講座
19	祝	坂出市老人クラブ芸能祭
23	祝	坂出ふれあいのつどい
28	水	新規年金受給者説明会

**市立体育館** ☎45・6670  
~休館日~毎週月曜日

日	曜	行 事 名
3	土	第24回 香川県年齢別バドミントン選手権大会 県スボレク親子バドミントン大会
4	日	第16回 府中町体育協会バレーボール大会 香川県中学生バドミントン強化練習会
10	土	四国卓球選手権大会(カデット以下)県予選会
11	日	平成17年度 モアーク杯バドミントン大会
17	土	香川県中学生バドミントン強化練習会
18	日	第26回 加茂町民バレーボール大会
19	祝	第24回 坂出市本部長杯バレーボール大会
23	祝	第48回 坂出市王座決定卓球大会 第42回 中西讃地区高校剣道定期新人戦
24・25	土・日	平成17年度 四国総合バドミントン選手権大会

# 9月 9月の生活情報

## スポーツ

### 第10回市内秋季ソフトボール (Aクラスおよび女子)

**日時** 9月18日(日)午前8時~  
**会場** トクヤマ坂出グラウンド他  
**問合せ先** 坂出市ソフトボール協会事務局  
木内 ☎46・2745

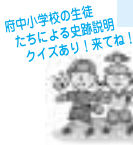
### 坂出ソフトボールクラブ会員募集

**対象** 市内の小学校3年生から6年生の女子  
**練習日** 毎週土・日曜日の午前中  
**場所** 坂出中学校グラウンド  
**申込・問合せ先** 事務局 小林  
(昼間 ☎46・6384、夜間 ☎44・4225)

### 平成17年度ふるさとウォーク

#### 国府の里巡り

**日時** 9月11日(日)雨天決行  
**集合場所** 府中小学校  
**コース** 府中小学校→開法寺塔跡→鼓岡神社→西山神社→城山神社→わん塚→讃岐国府跡→新宮古墳→天満宮→府中ダム→府中小学校(約8km)  
**問合せ先** 市体育課 ☎44・5025



府中小学校の生徒たちによる史跡説明会です。ぜひ参加してください。

### ジョギング教室

**日時** 9月15日(木)~全10回  
午後7時~9時  
**会場** 香川県立丸亀競技場  
**対象** 一般男女  
**定員** 50人(先着順)  
**参加料** 2,900円(保険料500円を含む)  
**申込** 参加料を添えて、直接丸亀競技場管理事務室まで  
**問合せ先** 香川県立丸亀競技場 ☎21・5800

## 募集

### 市美術展覧会の開催と出品作品募集

**日時** 10月8日(土)~16日(日)

### 会場 市民美術館

#### 募集種目

- 第1部 絵画
- 第2部 彫刻・美術工芸
- 第3部 書・篆刻
- 第4部 写真

**出品資格** 市内在住または市内へ勤務しているかた

**募集期間** 10月1日(土)~2日(日)

**問合せ先** 市中央公民館 ☎46・2422

### 平成17年度子育てボランティア養成講座(基本課程)

**日時** 9月22日、10月13日毎週木曜日  
**会場** 中央公民館  
**対象** 育児支援ボランティア活動に関心のあるかた  
**参加料** 500円(資料代、保険料)  
**託児** 無料  
**申込締切** 9月15日(木)  
**申込先** わはは・ひろは坂出 ☎45・6586

### 精神保健福祉ボランティア講座

**日時** 9月22日(木)、29日(木)、10月6日(木)、13日(木) 全4回 午前9時30分~12時  
**会場** 丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)・地域生活支援センターはなぞの  
**内容** 講義および施設見学、グループワーク等

## 大橋記念図書館

☎45-6677 火~金 9:00~18:00 土・日 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日 祝日19・23日振替休日20日(火) 月末整理日30日(金)

ブックンの予定(移動図書館)

とき	場 所
火 6日	瀬居・西庄
火 13日	松山
火 27日	西庄・江尻
水 7日	加茂・府中
水 14日	瀬居・沙弥
水 21日	府中・林田
水 28日	府中・加茂
木 1日	川津
木 8日	林田・王越
木 15日	小山・府中
木 22日	西庄・横津
金 16日	島しょ部

### 図書館で遊ぼう!!

- あそびの広場 4日(日)14時~
- 紙芝居の会 10日(土)14時~  
24日(土)14時~
- ゆりかごおはなし会 15日(木)10時30分~
- 子ども映画の会 17日(土)14時~
- 子どもお月見会 18日(日)18時~

### 新刊情報



地産地消と循環的農業  
三島 徳三 著



外来水生生物事典  
佐久間 功 著



辞世千人一首  
萩生 待也 編著

地図のない旅	澤地 久枝 著
木へんを読む	佐道 健 著
死神の精度	伊坂幸太郎 著
ホーンテッド・ファミリー	草上 仁 著

**対象者** 精神保健福祉および精神保健ボランティア活動に関心があり、全日程出席可能な方  
**受講料** 無料  
**申込・問合せ先** 中讃保健福祉事務所保健対策第二課 金澤 (☎24・9963)

**社会保険制度実務講習**  
**日時** 9月26日(月)～28日(水)  
 午後1時～5時

**会場** 丸亀高等技術学校  
**内容** 健康保険、年金、雇用保険、労働保険等の制度についての基礎的な知識や実務手続き

**募集人数** 15人(在職者)  
**受講料** 3,050円  
**申込締切** 9月12日(月)  
**申込・問合せ先** 丸亀高等技術学校 (☎22・2633)

**NHK学園生涯学習通信講座受講者募集**

通信講座なのでマイペースで学べます。  
**講座** 俳句、短歌、川柳、書道、ペン字、絵画、手芸、英語、ハンダ、中国語、資格、福祉資格、教養など  
**受講期間** 3カ月～1年(講座により異なる)  
**申込** 年中受付  
**問合せ・資料請求先** NHK学園 (☎042・572・3151)  
 資料請求フリーダイヤル (☎0120・06・8881)

**讃岐三百「棉」の学習会参加者募集**

棉から糸へ、糸から布へ。はた織機で布を織ってみませんか。  
**日時** 9月17日(土)午前10時～  
**会場** 五色台ビジターセンター内  
**対象** 一般  
**定員** 7人  
**主催** 讃岐三百推進協議会  
**問合せ先** 猪熊 (☎47・1828)

**ジルベルコール香川混声合唱団团员募集**

歌の好きな方ならどなたでも歓迎します。一緒に楽しく歌いませんか。  
**日時** 毎週土曜日 午後1時30分～4時

**場所** 中央公民館  
**問合せ先** 戸松 (☎49・6940)

**シャンソン同好会**

フランス語でシャンソンを歌ってみませんか!  
**日時** 第2・4金 午前10時～11時30分  
**会場** 生涯学習センター「まなびらんど」(丸亀市)

**講師** 別府葉子  
**対象** 初心者  
**会費** 12,000円(半年)  
**問合せ先** 尾崎 (☎23・7262)

催し

**源氏物語講座**

**日時** 9月18日(日)午前10時～  
**会場** 大橋記念図書館  
**講師** 佐藤恒雄先生(香川大学教授)

**坂出園基研修会 はじめてのかた歓迎**

**日時** 9月11日(日)午前9時～  
**会場** 勤労福祉センター

**香川ものづくりフェスタ2005**

～香川の「技」が大集合～

技能五輪・アビリンピック山口大会に出場する選手たちが活躍する姿を間近で見られるチャンスです!ものづくり体験コーナーやファッションショー、技能士の作品展示即売もあります。  
**日時** 9月23日(祝)午前10時～午後4時  
**会場** サンメッセ香川

**入場料** 無料  
**問合せ先** 香川県庁アビリンピック推進室内 2006技能五輪&アビリンピックinかがわ推進協議会事務局 (☎087・832・3373)

**国営讃岐まんのう公園「コスモスフェスタ」**

**期間** 9月17日(土)～10月16日(日)  
 午前9時30分～午後5時  
 (コスモスファンタジックナイト開催日 は午後9時まで開催) 期間中無休  
**コスモスファンタジックナイト開催日**  
 9月23日(祝)、24日(土)、25日(日)  
 10月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、10日(祝)、15日(土)、16日(日)  
**入園料** 大人400円、小人80円  
 (コスモスファンタジックナイト開催日)

の午後5時以降、大人280円、小人50円、10月16日(日)は入園無料  
**問合せ先** 国営讃岐まんのう公園 まんのう公園管理センター (☎79・1700)

その他

**水道メーターの一斉取替について**

**対象地区** 京町・室町・旭町・横津町・入船町・久米町・昭和町・江尻町・川津町・西大浜北・西大浜南・府中町・西庄町 各町の一部  
**期間** 9月6日(火)～9月26日(月)  
**取替業者** 市内指定給水装置工事業者  
**費用** 無料  
**問合せ先** 市水道局監理課業務係 (☎46・4300)

**無料調停相談会**

**日時** 9月15日(木)午前10時～午後3時  
**会場** 丸亀市民会館  
**問合せ先** 丸亀調停協会 (☎23・5111)

相談

相談名	とき	ところ
行政相談	21日(水) 10:00～15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(木) 10:00～15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	9日(金) 9:00～11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
金融・税務 社会保険相談	21日(水) 10:00～15:00	商工会議所 (☎46・2701)
労務相談 商工業者法律相談	21日(水) 13:00～15:00 13:00～16:00	商工会議所 (☎46・2701)
家庭児童・婦人相談	毎週(月～金) 8:30～17:00	市福祉事務所 (☎44・5007)
酒害相談	第4(木) 13:30～15:30	市福祉事務所 (☎44・5007)
療育相談	第2(火) 9:30～11:30 第4(火) 13:30～16:30	市福祉事務所 (☎44・5007)
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	社会福祉協議会 (☎45・1133)
社会保険労務士相談	毎週(水) 9:30～12:00	社会福祉協議会 (☎45・1133)
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	中央公民館相談室 (☎46・5511)
教育相談	毎週(月～金) 8:30～17:00	少年育成センター (☎46・2777)

高齢者や障害者のあんしん相談会

**日時** 9月19日(祝)午後1時～4時  
**会場** 香川県社会福祉総合センター  
**対象** 高齢者、障害者、その家族と関係者  
**費用** 無料  
**受付** 直接会場にて  
**問合せ先** 社会福祉法人 香川県社会福祉協議会 地域福祉課 阿部  
 (☎087・861・8883)

高松法務局登記相談室設置のお知らせ

登記に関するご相談に、より迅速、細やかに対応するため、高松法務局本局登記部門に「登記相談室」を設置し、従来の窓口でのご相談に加えて、登記相談専用の電話を設置しました。  
 相談内容は、不動産に関する登記、地図・土地境界に関する登記、会社・法人に関する登記、その他登記に関する一切についてです。専門の相談員がご相談に応じますので、お気軽にご利用ください。  
**受付時間** 月曜日～金曜日  
 午前8時30分～午後5時  
**問合せ先** 高松法務局登記相談室  
 (☎087・821・2103)

全国三斉土地家屋調査士・司法書士法律相談

**日時** 10月1日(土)午前10時～午後3時  
**会場** 中央公民館  
**内容** 土地家屋調査士・司法書士の業務に関する相談  
**費用** 無料  
**問合せ先** 香川県土地家屋調査士会  
 (☎087・821・1836)  
 香川県司法書士会  
 (☎087・821・5701)

専門調理師・調理技能士試験受験申請書の受付

9月12日(月)～10月7日(金)消印有効  
 (願書請求は受付中)  
**実技試験問題公表** 12月1日(木)  
**実技試験日**  
 平成18年1月15日(日)～2月17日(金)

**学科試験日** 平成18年1月15日(日)  
**合格発表** 平成18年3月31日(金)  
**問合せ先** (社)調理技術技能センター  
 (☎03・3584・1931)

平成17年度道路交通センサスにご協力ください

この調査は、生活の中で自動車などのように使われているかをおおむね5年ごとに調査するものです。調査員がお宅にお伺いし、アンケート形式で行いますので、ご協力をお願いします。  
**調査期日** 9月から11月にかけての決められた1日  
**調査対象** 県内にお車を所有しているかたの中から無作為に選ばれたかた  
**問合せ先** 県土木部道路建設課  
 (☎087・832・3524)  
<http://www.skr.miri.go.jp/>

終戦当時の引揚者のかたがたへ

税関では、お預かりしている次の通貨・証券などをお返ししています。  
 ○終戦後、外地から引き揚げてこられたかたで、上陸港の税関・海運局に預けられた通貨・証券など  
 ○外地の集結地において、領事館などに預けられた証券などのうち、日本に送還されたもの  
 返還の申し出は、本人ばかりでなく、ご家族のかたでも結構です。お心当たりのかたは、最寄りの税関へお問い合わせください。  
**問合せ先** 坂出税関支署 (☎44・9210)

今月の納税

固定資産税	3期
国民健康保険税	3期
介護保険料	3期

・納期限は9月30日です。  
 ・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。

善意の贈り物

長生園へ (敬称略)		
品名	寄付者	住所
新聞	山口一夫	御供所町一室町三
新聞	毎日新聞坂出版売所	室町三
川柳誌	案山子川柳社	府中町
理髪奉仕	川滝富美代	瀬居町
花の苗	瀬戸内セレモホール	室町三
教育委員会へ (敬称略)		
品名	寄付者	寄付先
加茂小学校体育館用網戸26枚	加茂校区施設資金管理会	加茂小学校

以上のかたがたから心温まるご寄付がありました。

水道当番店

日付及び作業者名	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、大屋雷、青海	西庄、加茂、府中	王越
1～5日	小林水道 46-5977	高倉工業 46-3057	鈴木設備 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	キトロ 42126
6～10日	中山住設 46-4427	山田水道 46-3794	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	多田羅水道 46-3053	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	藤沢住設 46-2192	中條電機 46-4261	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	
21～25日	中山住設 46-4427	ナニワヤ 46-5656	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	田中水道 46-2807	高橋産業 46-4984	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、池園、花、青葉、文京、富士見、瀬居、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

おくやみ

(ご遺族の希望により掲載していません)

7月1日～7月31日

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か月児健康診査	6日(火) 13:30~15:00	平17.5月生まれ
子育てサークル	5日(月) 13:30~15:00	生後4か月~1歳ごろまで
1歳6か月児健康診査	15日(木) 13:30~15:00	平16.3月生まれ
2歳児相談	8日(木) 9:30~11:00	平15.9月生まれ
3歳児健康診査	22日(木) 13:30~15:00	平14.2月生まれ
こども相談(要予約)	16日(金) 9:00~11:00	子育てに不安のある人
パパママ学級	17日(土) 13:30~15:30	妊婦さんおよび家族

予防接種 個別接種

三種混合 <small>ジフテリア・百日せき・破傷風</small>	麻しん(はしか)	風しん	BCG
平17.5月 生まれ	平16.8月 生まれ	平16.8月 生まれ	平17.6月 生まれ

※個別接種については実施対象月です。  
母子健康手帳、印鑑をご持参ください。

日本脳炎予防接種廃止のお知らせ

平成17年7月29日付けで、厚生労働省より定期予防接種として実施しておりました日本脳炎第3期対象年齢14歳以上16歳未満の予防接種が廃止となりましたのでお知らせします。

健康教室 ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
8日(木) 14:00~15:30	講話 ストレス ~あなたのこころお元気ですか?~	医師 佐藤 仁先生
15日(木) 9:30~11:00	実技 貯筋しよう チューブ体操	運動指導士 森 明美

がん検診

胃がん	子宮がん	乳がん	ところ
14日(水)・15日(木) 8:30~10:30	12日(月) 13:00~14:30	13日(火) 13:00~15:00	川津公民館
28日(水) 8:30~8:45			沙弥集会場
28日(水) 9:30~10:30	28日(水) 9:30~10:00	28日(水) 9:00~11:00	西浦公民館
	28日(水) 10:50~11:00		榎石小学校 運動場

健康教室 ところ 市立病院2F講堂 ☎46・5131

と き	内 容	講 師
13日(火) 14:00~15:00	「難聴の種類と その対策」	耳鼻咽喉科医長 武田 純治先生 耳鼻咽喉科医員 稲本 隆平先生
14日(水) 14:00~15:00	糖尿病教室 「糖尿病の飲み薬」	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
28日(水) 14:00~15:00	「家族がたおれたら “救急蘇生法”教えます」	副総看護師長 堂尾 律子

献血

地 区	と き	と ころ
松 山	10日(土) 9:30~15:00	松山公民館
林 田	18日(日) 9:00~12:00	林田小学校前
東 部	18日(日) 9:00~15:00	東部小学校運動場
西 部	18日(日) 9:30~15:00	西部つどいの家
府 中	10月1日(土) 11:00~16:00	府中湖カヌー研修センター

※欧州渡航歴のあるかたは、変異型クロイツフェルト・ヤコブ病の症例のため、安全性が得られるまで、滞在歴等により受け入れを制限しております。

※輸血用血液の安全性をさらに向上するため、本人確認をさせていただきますので、受付の際にご自身を証明できるものの提示をお願いします。

休日当番院

日	内 容	町名	電話番号
4 (日)	内 うち小児科医院	駒止町一	46・2622
	小 宇多津浜クリニック	宇多津町	56・7007
	外 番の州ハピネスクリニック	八幡町三	44・5566
11 (日)	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
18 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
19 (祝)	内 国重医院	元町四	46・5501
	小 宇多津クリニック	宇多津町	56・7777
	外 前田外科医院	江尻町	46・5955
23 (祝)	内 三木内科胃腸科医院	宮下町	46・3658
	小 赤沢病院	府中町	48・3200
	外 高尾医院	元町一	46・5111
25 (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

お盆に各地から帰省してきた友人たちと久々に会いました。残暑の節、このお盆という時期は、帰省するほうも、それを待つ側も、気忙しい反面なんだかホッと心の休まるひとときなのではないでしょうか。帰省した友人たちと「やっぱり香川はええ」、「水大丈夫?」、「うどんのコシが違う」と故郷の話で盛り上がり、香川で暮らし、帰ってくる者待つ身である私は、なんだかたまらなく嬉しくなっていました。そして私自身も香川、坂出の良さを再確認でき、元気をもらったのでした。

茄子の一番の特徴はあの鮮やかな青紫色です。漬物に釘やミョウバンを入れるとイオンと結びついてきれいな青藍色になります。「ナスニン」という色素によるもので、この色素はコレステロールを下げ、動脈硬化の予防になります。

そして茄子の皮には抗がん作用や老化防止効果のある「ポリフェノール」が多く含まれていますから、皮ごと、煮たり揚げたりするとよいでしょう。

漢方では、のぼせや高血圧の人が食べると良いといわれます。酒の肴にして、悪酔い予防効果も期待されます。さらに体を冷やす「冷」の野菜として、鎮痛や消炎作用も併せ持っています。

タイトルのことわざは、実はお嫁さんへのいたわりです。秋ナスは体を冷やすので、お嫁さんの妊娠への悪影響を心配したり、秋ナスには種が少ないので子宝に恵まれないことを案じた、お嫁さんへの思いやりが正しい意味なのです。

坂出市立病院糖尿病内科医長 大工原 裕之



秋ナスは嫁に食わずな

茄子は1年中出回っていますが、露地ものは7、10月が旬です。特に「秋ナス」は皮が薄く色が良くなり、実が充実して糖分が増えて美味しくなります。この秋は陰暦で、今で言うと8、9月の旬の頃ということになります。

栄養面では94%が水分で、主成分は糖質でそれ自体は低カロリーですが、油と相性が良く、油を吸収する特性があります。カロリリーを多く摂りたい人や、肝臓病で蛋白質からカロリリーを摂れない人には、とても有効に使える野菜です。

# わが家の アイドル



キラキラ輝く目。  
この夏からはお兄ちゃん！  
兄弟仲良く元気でね！

優和ちゃん  
ゆうわ

元気いっぱい明奈ちゃん  
皆に愛され、素直な子に  
育ってほしいね。

明奈ちゃん  
あきな

## アイドル大募集!!

今月は平成16年3月から平成16年5月  
生まれのお子さんを募集します。ご希望の  
人は、お子さんの氏名・住所・生年月日・保護者の  
氏名・連絡先を明記のうえ写真・メッセージを添え  
て郵送またはご持参のうえご応募ください。

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 9月9日(金)必着  
応募者多数の場合は抽選

元気いっぱい  
笑顔いっぱい  
大きくなあれ!!

千春ちゃん  
ちはる

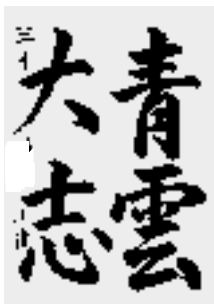
# 今月の 優



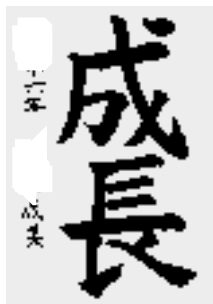
幼 5歳児  
健太郎ちゃん  
けんたろう  
(くろいわてんまんぐうの  
かぶとむし)



保 5歳児  
谷 胡桃ちゃん  
くるみ  
(夏まつりで食べたアイスクリン、  
めちやめちやおいしかったよ)



中 3年  
美佳さん  
みか



小 6年  
成美さん  
なるみ



小 5年  
裕介さん  
ゆうすけ

### (材料)4人分

- なす 400g
  - ピーマン 80g
  - 赤ピーマン 40g
  - 豚バラ肉(薄切り) 200g
  - 赤とうがらし 1本
  - ごま油 大さじ3
- A
- みそ 大さじ3
  - 砂糖・酒・みりん 各大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1

坂出市食生活改善推進協議会

- (作り方)
- ①なすはヘタを取って縦半分  
に切り、一口大の乱切りに  
し、水につけてアクぬきを  
する。水気をかいておく。
  - ②各ピーマンは縦半分に切っ  
てヘタと種を取り、一口大  
の乱切りにする。豚肉は5  
cm長さに切る。とうがらし  
は種を取り、小口切りにする。
  - ③鍋を熱してごま油をひき、  
豚肉を炒めて色が変わった  
らなすを加えて色よく炒める。  
ピーマンととうがらしも加  
えて軽く火が通るまで炒める。
  - ④Aを混ぜ合わせて加え、強  
火で汁気がほぼなくなるま  
でからめる。

## 鍋しぎ



## 遊食ふぁいる 138

「1人分の栄養量」

エネルギー	314kcal
たんぱく質	13.5g
塩分	2.4g
脂質	18.3g
カルシウム	22mg

## 市の動き 8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・草花	桜・コスモス



人口57,149人(-24)  
男27,247人(-26)  
女29,902人(2)



世帯数  
21,370世帯(5)

(7月)



出生 33人  
(5)



死亡 44人  
(-3)



転入 122人  
(-34)



転出 135人  
(-23)



交通事故 66件  
(死者0人)



救急 289件



火災 7件

※広報に掲載された写真は、希望者に差し上げます。お気軽にお申し出ください。  
【表紙の写真】2005年さかいで大橋まつり海上花火大会(番の州公園より)

RADIO 76.1MHz ラジオ CATV 香川テレビ放送網 文字放送