



さかい下

2004
(平成16年)

1

NO.1162

謹賀新年



主な内容

- ◆ 年頭のあいさつ 2
- ◆ 成人式 3
- ◆ 第14回瀬戸大橋駅伝競走大会 5
- ◆ 市県民税等の申告相談日程 6
- ◆ 指定避難場所の追加指定 7

迎春



年頭のあいさつ

坂出市長

松浦 稔明

市民の皆様、新年明けましておめでとうございます。希望に満ちた輝かしい2004年の新春をお迎えることと心からお慶び申し上げます。

迎えました新年は、これまで本市の人口減の最大の要因とされてきました都市計画の線引きの撤廃がようやく実現されます。これもひとえに市民の皆様方のご協力なくしては成し得なかったものと感謝申し上げます。この都市計画の線引きが廃止されますと、本市の今後のまちづくりは、市民の皆様方の希望に沿うような、生活利便性と良好な環境を兼ね備え各地域に即した基盤整備が進められ、また、中心市街地は交通利便性とともに自然的魅力もある地区として整備され、人口の増加を図られる



年頭のあいさつ

坂出市議会議長

本多 聡

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、健康で輝かしい新春を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

昨年、「スポレク香川2003」が開催され、本市においてはターゲット・バードゴルフ、年齢別バドミントンの二競技が行われ、全国から多数の方にご参加いただきました。また、年齢別バドミントンには韓国からもご参加をいただき、坂出のすばらしさを感じていただいたと思っております。これも、市民の皆様のご理解とご協力のおかげと衷心より感謝申し上げます。

ものと期待しております。また、駅南口土地地区画整理事業も完成に向け着実に進んできております。今後とも、市民の皆様方とともに、郷土坂出の更なる発展に向け邁進いたす所存でありますので、より一層のご指導ご協力をお願い申し上げます。

さて、我が国の経済は依然として好転の兆しが見えず、地方財政も大変厳しい局面を迎えております。更には、環境問題、教育問題、社会保障制度全般に関わる問題等様々な問題が浮上してきております。

このような中、本市におきましては創意・工夫を凝らし、徹底した行財政改革に積極的に取り組みながら、多様化する課題に的確に対応しているところであります。このような時代こそ、現実から目を背けることなく地道な努力を重ねつつ、着実に一歩ずつ歩んで参りたいと考えております。

どうか、今後とも市民の皆様方におかれましては、「瀬戸内の交流拠点・活力とふれあいの坂出」の実現に向けて、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

市機能と環境資源を備えた交流拠点都市の形成を目指す」という基本理念のもとに新たな都市計画区域マスタープランに基づいて新しいまちづくりを具体的に進めていくスタートの年となります。

さて、我が国の経済は、依然として厳しい状態が続いており、地方財政は、分権型社会の進展や、さまざまな分野における構造的な社会情勢の変化に直面しており、今後、地方分権の時代にふさわしい簡素で効率的な行政システムの構築を目指す必要があります。

そういった中で、市議会といたしましては、少子高齢時代に対応した福祉の向上や教育環境の充実、都市基盤の整備など、多様化した市民ニーズに的確に対応べく、重要な課題に全力で取り組んでまいりる所存であります。本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、本年が皆様方にとりましてご健康に恵まれ、幸多い年でありませう心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

市長 松浦 稔明
助役 大西 泰次
収入役 田中 利文

議長 本多 聡
副議長 平田 修一

市議会議員
松浦 加代子
山條 健二
別府 敬
植前 寛
大前 一
吉田 耕
若杉 国輝
松成 実
池田 睦
瀬戸 隆
吉田 忠
中河 昭
富岡 之
藤岡 照
葛西 雄
木下 利
綾下 哲
稲田 吉
香川 利
東川 茂
村井 友
友光 信
徳平 樹
宏清 弥
吉利 巨
利哲 昭
哲忠 郎
藤岡 之
葛西 雄
木下 利
綾下 哲
稲田 吉
香川 利
東川 茂
村井 友
友光 信
徳平 樹
宏清 弥
吉利 巨
利哲 昭
哲忠 郎

(議席順)

成人おめでとう ごぞろぞろです



成人式のご案内

今年成人式を迎えるのは、昭和五十八年四月二日から昭和五十九年四月一日までに生まれたかたちです。坂出市では、男性三百二十人、女性三百三十八人がめでたく成人を迎え、晴れて大人のなまかりをします。

とき 平成十六年一月十二日(月)
十時受付 十一時開式
ところ 坂出市民ホール

※学生などで、市外へ住所を移されているかたも参加できますので、当日会場受付までおいでください。

詳しくは、市社会教育課(☎44・5026)へ



二十歳を迎え
西庄校区代表
長尾穂文さん

今年二十歳を迎えて、アルバムや文集を読み返す機会を得ました。そこで私が小学校の文集に、将来「人にやさしくできる仕事をしたい」と書いてあるのを見つけました。今、私は看護師になるために勉強をしているところです。小学校のときにそんなことを書いたことなど、もう忘れてしまっていました。が、その時したかったことを、今こうして目指して頑張っている自分があることがとても嬉しく感じられました。

これからも看護師として頑張っていく中で、この二十歳を迎えたときに発見できたことは私の支えになっていくと思います。この気持ちを忘れずにこれからも進んでいきたいと思っています。



二十歳
王越校区代表
泉良樹さん

早く二十歳になりたいと思っていた十代。やっとな大人の仲間入りだと喜んでいましたが、今思うとやっぱり十代の頃がよかったです。今までは周りの人や家族、祖父、祖母などにいっぱい甘えただけ、これからはそういうわけにはいきません。気持ちを新たに、自分が後悔しないようにしたいです。何事にもチャレンジして、絶対あきらめずに、目標を持って周りの人から信頼を得たいと思います。そして、これから生きていく上で、様々な人たちのふれ合いやたくさんさんの経験を通して、いろんなことを勉強したいと思います。

最後に、今まで二十年間、僕を見守り、支えてくれた家族、友達、そして、今まで出会ったいろいろな人たちにお礼を言いたいです。ありがとうございました。僕はこれからもがんばります！

新成人の 声



大人になるということ
東部校区代表
深谷恭平さん

「成人＝法的な自由の代償として、同時に責任を与えられること。」

法律的自由は以外と分かりやすいが、責任に関しては、今の大人たちに聞いてみても言葉少ないのが現実。今まで周りの大人たちに抑え込まれながらも大切に育てられ、いろいろな面でお世話になっている。その代わりで与えたものは、喜び・希望・失望・心配など。

「もう誰の手も借りず一人で生きる」と言っても、それだけでは大人とはいえないだろう。キーワードとなる責任、社会的責任がのしかかってくる。最近、遠慮しているかのような責任逃れや、責任をもつことをひたすら先送りしている者が少なくないように思われる。そんな大人に私はならない。

成人とは二十歳になったから与えられる特別なものではなくて、ごく当たり前のこと。



愛する存在に
加茂校区代表
田村有希さん

私たちが生まれてきて二十年が経とうとしています。お母さんの腕に抱かれていた小さな私も、社会的に大人と認められる年齢になりました。

私は、新成人の代表として成人式のお手伝いをしてるうちに、「大人ってなんだろう?」と考えるようになりました。二十歳の誕生日を迎えれば大人? 社会人として働き出したら大人? そんな疑問が生まれてきたとき、ある新成人へ宛てたメッセージに目を奪われました。「愛される存在から愛する存在へ」このメッセージに私の疑問に対する答えがすべて詰まっているような気がしました。私たちがここに存在しているということは、誰かが私たちを愛してくれたという証なのです。子どもは愛される存在。大人とは愛する存在なのだと思えます。だからこそ、この成人式をきっかけに、自分を支えてくれるすべての人に感謝し、自分もまた、誰かを支えて、周りから頼られる存在になっていきたいと思います。

今日まで私を支えてくれた家族、友達、出会えたすべての人に感謝しています。みんなありがとうございます。そして、これからもよろしくお願いたします。

おめでとーございます

法務大臣表彰



末包 悦子 氏

府中町 66歳
更生保護功勞

文部科学大臣表彰



佐野 伊勢子 氏

瀬居町 52歳
PTA活動振興功勞

坂出市文化体育振興協議会表彰

坂出市文化体育振興協議会では、文化および体育の向上と振興に長年貢献されたかたがたの表彰を十一月十七日市水道局にて行いました。



「体育の部」

秋山 功氏
久米町一 71歳

坂出市柔道協会名誉会長

柔道の普及をとおして本市のスポーツ振興に寄与

「文化の部」

森田 敏子氏
本町一 82歳

坂出市文化協会副会長
坂出短歌会会長

文芸活動をとおして本市の文化の向上に寄与

統計功労者表彰

平成十五年度統計調査優良者として、十一月二十日県庁ホールにて表彰状伝達式が行われました。(敬称略)

総務大臣表彰受賞者

廿日出 國雄(久米町)就業構造基本調査

経済産業大臣表彰受賞者

山本 正幸(昭和町)工業統計調査等

香川県統計協会会長表彰受賞者

北原 等(西庄町)個人 (有)長尾電機(八幡町)事業所
香西幸子(江尻町)個人 (株)沖紙器(高屋町)事業所

小・中・高生の健全育成に 関する優秀作品入選者の発表

市少年育成センターでは、「秋の青少年健全育成強調月間」の事業の一環として、市内の小・中学生を対象に、青少年の健全育成に関する標語・ポスター・作文を募集しました。

今年度も昨年度に引き続き、特に、「万引き防止」に力点を置いて活動を繰り広げています。

応募総数は、標語の部が二百十四点、ポスターの部が百四十点、作文の部が七十八点ありました。

その中で、特選作品は次のかたがたです。(敬称略)

標語の部

遠真	小1年
望	小2年
美佳	小3年
桃子	小4年
也加	小5年
拓土	小6年
大輔	中1年
佑依	中2年
麻衣	中2年
孝太	高1年
幸代	高2年
知里	高3年
卓也	高3年

ポスターの部



美佳	小1年
愛莉	小2年
翼	小4年
綾花	小4年
健司	小5年
佳代子	小6年
彩佳	小6年
千亜美	中1年
あゆ	中3年
彰子	中3年
由佳	中3年
ゆりの	高1年
沙弥佳	高3年

作文の部

美佳	小1年
愛加	小4年
洋	中1年
春菜	高2年

後世に歌い継がれる祝い唄

「塩飽お舟唄」

この程、坂出市文化体育振興協議会が市内に伝わる伝統文化を後世に伝えるための事業として、塩飽お舟唄保存会のご協力のもと塩飽諸島に伝わる「塩飽お舟唄」のビデオを制作いたしました。大橋記念図書館にて鑑賞ご希望のかたに貸出ししていますのでお気軽にご利用ください。

「塩飽お舟唄」は約四百年前、織田信長、豊臣秀吉から塩飽人名としての特別な自治制度が許されていた塩飽水軍が、豊臣秀吉の朝鮮出兵の御座船進水時に祝い唄として歌い上げたのが始まりと言われています。

瀬居町では、婚礼、新築、船の進水、子どもの出産、命名などの祝いの席で歌われ、また瀬居中学校では教材として学び、古老共々卒業式で歌うほど地元で親しまれています。

詳しくは、社会教育課(☎44・5026)へ

入札参加願いの受付について

有効期間は1年間です

坂出市が平成16年度中に発注する建設工事、測量・建設コンサルタント業務等およびそれ以外の契約(物品供給等)に係る指名競争入札に参加を希望されるかたを受付しますので、次のとおり入札参加資格審査申請書を提出してください。

受付期間 1月26日(月)～2月6日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
坂出市役所総務部管財課

■提出要領については業種ごとに異なります。

■申請要領、電算入力票、市指定様式は、坂出市ホームページのお知らせからも取り出せます。

http://www2.city.sakaide.kagawa.jp/procedure/keiyaku.html
詳しくは、管財課(☎44・5003)へ

災害時における指定避難場所の追加指定

■従来からの指定避難場所

避難場所	住所	避難場所	住所
西部小学校	白金町一丁目3番7号	王越小学校	王越町木沢211番地
中央小学校	寿町三丁目1番2号	川津小学校	川津町3093番地3
中央公民館	寿町一丁目3番5号	瀬居小学校	瀬居町1490番地
東部小学校	室町一丁目1番21号	瀬居中学校	番の州町11番地
坂出中学校	小山町1番1号	万葉会館	沙弥島70番地1
東部中学校	久米町二丁目7番46号	沙弥小中学校	沙弥島152番地
金山小学校	谷町三丁目1番23号	与島小学校	与島町514番地4
西庄小学校	西庄町524番地	与島中学校	与島町514番地4
林田小学校	林田町2191番地	櫃石小学校	櫃石585番地17
白峰中学校	林田町181番地	櫃石中学校	櫃石585番地17
加茂小学校	加茂町1099番地	岩黒小中学校	岩黒240番地
府中小学校	府中町1193番地3	市民ふれあい会館	本町一丁目2番1号
松山小学校	高屋町1050番地	市民広場	京町一丁目3793番地49



市内には災害時における指定避難場所がすでに26カ所指定されていましたが、この度地域住民の安全確保を図るため、新たに県立高等学校3校が追加されました。災害は起きてしまってからでは遅く、日頃からの準備が必要です。現在のお住まいから最も近い指定避難場所を一度確認してみてください。

■新規追加された指定避難場所

避難場所	住所
坂出高等学校	文京町二丁目1番5号
坂出商業高等学校	青葉町1番13号
坂出工業高等学校	御供所町一丁目1番2号

■詳しくは、市総務課（☎44・5002）へ

労働基準法の改正について

労働基準法が改正され、平成16年1月1日から施行されます。主な改正点は下記のとおりです。

① 有期労働契約

有期労働契約期間の上限が原則1年から原則3年に延長されます。

② 解雇

判例において確立されている「解雇権濫用法理」が明文化されました。

③ 裁量労働制

企画業務型裁量労働制の導入、運用に当たっての要件・手続きが緩和されました。

■詳しくは、香川労働局（☎087・831・7285）または坂出労働基準監督署（☎46・3196）へ

幼稚園児募集

平成16年度の市立幼稚園児（3・4・5歳児）の入園申し込みを次のとおり受け付けます。



●受付期間

1月5日(月)～13日(火)

●募集幼稚園

3・4・5歳児		4・5歳児
林田	松山	西部
加茂	王越	坂出
府中	瀬居	東部
川津	櫃石	金山
		西庄

水道管も冬じたくを

冬になると水道管の水が凍って出なくなったり、水道管が破裂する事故が起きます。寒さから水道管を守りましょう。

水道管の凍結を防ぐには！

水道管がむき出しになっているところや北向きの風当たりの強いところは凍りやすいので、保温材か布・毛布などを巻いて保温し、ぬらさないようにしましょう。

水道管が凍って水が出ないときは！

タオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけながら、気長に溶かしてください。急いで熱湯をかけると、蛇口や水道管が破裂することがありますので注意しましょう。

■給水装置などの凍結防止のお問い合わせは、市水道局（☎46・4596）へ

西部幼	☎46・4643
坂出幼	☎46・2923
東部幼	☎46・3989
金山幼	☎46・3286
西庄幼	☎45・4725
林田幼	☎47・0290
加茂幼	☎48・0105
府中幼	☎48・0907
川津幼	☎46・2772
松山幼	☎47・0210
王越幼	☎42・0213
瀬居幼	☎44・0782
櫃石幼	☎43・0203

●入園資格(市内に居住し、次に該当する幼児)

・5歳児（1年保育）

平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた幼児

・4歳児（2年保育）

平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた幼児

・3歳児（3年保育）

平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた幼児

●申込受付

受付期間の午前8時30分から午後5時まで、各幼稚園で受け付けします。ただし、土・日曜日は除きます。

■詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。

の広場

楽しい生涯学習 141

せん 笥の集い



私たちのグループは昭和40年から「西部茶会」として集まり、昭和61年に現在の「笥の集い」と名を改めました。中央公民館で毎週木曜日の午後、大林俱子先生に教えていただき8人で茶道を楽しんでおります。みなさん20年以上続けており、こんなに長く続けられるのも心優しい人たちばかりで、気を使わずお稽古に参加できるおかげだと思っています。

月に一度は、大林先生から「お茶事」と呼ばれるいろいろなお作法を教わり大変勉強になります。いつものお点前とは、また違ったお茶の奥深さを感じております。

楽しくお茶をいただき、みなさんとおしゃべりもし、和やかな時間を過ごせる、週に一度のこの集まりが生きがいとなっています。 代表者 三好 数子

信頼する気持ち

今、私が一番大切に思っているものは「信頼する気持ち」です。人を信頼することが、私を支えてくれています。誰でも一人ではどうしていいかわからないことがいっぱいあって、不安定な心を持って生きている人もいるのではないのでしょうか。勉強、部活動、恋愛、夢や将来、友人などについて悩んだ時、友達、先生、両親に相談することはとても大切です。特に、何でも相談できて本音で言い合える友達を持つことは、簡単なことではないけれど、一番大事だと思います。

私自身、学校やクラスが変わって友人とうまくつき合えなかったり、信じていた人を失ってしまったったり、とても悲しい時期もありました。私は毎日、急に不安になる気持ちを抑えるのが

少年
育成センター
だより

No.381

高 3年
智景さん

精一杯でした。周りの人が私には手の届かないところに行ってしまった感じがして、孤独と自分を責める気持ちに潰されそうでした。作り笑顔をしても、気持ちがついていきません。そして、自分の気持ちを押し殺すことが大人になることだと思いました。

でもその時、落ち込んでいた私を支え励ましてくれたのは友人や先生でした。その人たちのおかげで、少しずつだけけど、夢や目標を持ち、自分らしく前向きになれました。とても感謝しています。

だからこそ私は、人を信頼する心を多くの人に持って欲しいと思うのです。人は、人間関係によって高め合い、生きていくのではないのでしょうか。絶対に一人では変わりません。人とつき合うことは、相手の人を良くしたりためにしたりすること、怖いことなのかもしれない。自分もまた、相手を信頼するということは、自分をさらけ出すということ、勇気が必要になります。でも、信頼する気持ちを失っては、何も始まらないと思います。

私は信頼できる人たちが周りにいることをとても嬉しく思っています。その人たちの笑顔を見るとき、強くなれる気がします。これからは友人と一緒にお互いに支え合っていきたいです。

みんなで ボランティア



7

坂出手話サークル コスモス

毎年恒例というクリスマス会におじゃましてみると、幼小中高生をはじめ幅広い年齢層50人が和気あいあいと楽しそう。会長の末兼さんにお話を聞きました。「会員以外に日頃の活動で知り合った人たちが参加してくれるとにうれしいことです。毎週木曜日は公民館、土曜日は市立病院でろうあ者を講師に迎えて手話の勉強をしており、要請があれば幼小中高校にも出向いています。私たちは決して手話を教えるという表現はしません。人と人とのつきあいを大切に、ともに学び合いましょうと呼びかけます。手話を身に付けるには独学では難しく、実践が第一です。」と笑顔で話してくれました。平成3年会結成当時10人だった会員は年々増え、現在30人で活動中ですが、もっと会員を増やし手話がどこでも通じるようになるのが夢とのこと。

今後ますますの活躍を期待しています!!



学園広場



坂出中学校 サッカー一部



僕たちは、市新人戦・総体と白峰中にきん差で破れ県大会に出場できなかった。その時の悔しさを胸に3年生最後の大会となる四国新聞社杯に向け、夏休みも練習に励んだ。目の前の一試合を大切にみんなで臨んだ。「県営のメインで戦おう」と言う先生の言葉に僕たちは胸を弾ませた。どの試合も忘れられないものとなった。準決勝の末、PK戦で破れた時は辛かった。泣いた。決勝までいきかけた。でも、全てを出して戦ったので悔いはなかった。こんな経験ができたのも大貫先生、大林先生のご指導と共に戦った仲間たちのお陰だと感謝している。これからは坂中サッカー部で学んだことを忘れず、何事に対しても一生懸命に取り組んでいきたい。

3年

裕己

みんな

スポーツサークル 39

ほてい軟式野球チーム



昨年、居酒屋ほていを経営する彦江さんを監督にチームを結成しました。若い頃目指していた、甲子園に行くという目標を思い出したかのように、チーム一丸となって白球を追いかけてがんばっています。若い人から中年の人まで年齢はさまざまですが、グラウンドに出たら歳を忘れて楽しく練習・試合ができるチームです。私たちのこれからの目標は、大きく言って全国大会と言いたいのですが、まずは一試合一試合勝っていくことです。

皆さんも青春時代を思い出し、私たちと白球を追いかけて、野球をしてみませんか？

主将 西山 晃典
連絡先 彦江 英夫 (☎44・0281)

人権 だより

No.398

きみならどうする

道徳の時間に「きみならどうする」という物語を勉強しました。話の中にはいじめっ子のイサオといじめられっ子のテルオ、それを見ているマコという女の子が出てきます。イサオは学校で友達とテルオをいじめていました。ランドセルを投げたり、うで立てふせをさせたり、とてもひどいことをしていました。その光景を見ていたのがマコでした。

小 5年
ひかりさん

分かる。止めると今度は自分がいじめられるかもしれない。という思いです。先生から「もし、あなたがその場にいたらどうしますか。」と聞かれました。私はその答えがなかなか出てこなかったけれど、やっばり、放っておけないと思います。なぜなら、もし、自分がいじめられていたら絶対だれかに助けてもらいたいと思うからです。それに、テルオがいじめられていることをテルオのお父さんやお母さんが知ったら、すごく悲しむと思います。それを考えたらだまってはいられません。

自分より弱い人を見つけて、いじめめる人が一番ひきょうだけど、いじめを知っていて言わない人もひきょうです。人の悲しみやつらさが分かり、共に歩める人が本当にやさしくて強い人だと思います。私もそういう人になりたい。

文芸

こころの散歩道

藁屋根の二尺の厚さ銀杏散る
風呂吹や悼みの文の短かかり
木の葉髪母と毎朝あう鏡
冬の夜やつぶやき多き一人者
通夜と婚飲む酒同じ冬の菊
かけ声の太き鍬入れ山紅葉
紅葉山つなぐ吊橋渡りけり
拜む手を広げてみたる冬の蝶
冬の夜麻酔のさめぬ夫と居て
生涯を指輪せぬ手や菜を間引く
団栗の一つ残りし洗濯機
何時迄の狐りや冬の蚊に鳴かれ

元気に二人三脚 (半世紀) 19



本町
國時 裕さん(80歳)
あや子さん(74歳)

結婚当時の思い出は？

二人： 昭和24年頃は、まだまだ貧しい時代でほんとに何もなかったですね。

50年を振り返って

裕： 仕事仕事とやってきましたが、ガンとの闘いを3回もして大きな手術もしました。

あや子： 10年近く寝たきりだった母親の介護と子供の受験などがかさなって、そりゃもう大変だったんです。

元気な秘訣は？

裕： 会社は数年前に息子に任せていますが、今でも会社に出勤して、出張したりもしています。それが元気の秘訣ですかねえ。

今の楽しみは？

裕： ほとんど毎日、囲碁を楽しみにふれあい会館に通ってます。子供の頃からの趣味なんですよ。「国時杯」って囲碁大会知ってます？

婚歴50年以上の元気なご夫婦（どちらかお一人が80歳以上）を募集します。ぜひ、ご連絡ください。
市秘書課広報広聴係 (☎44・5000) へ

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 元町 | 林田町 | 林田町 | 府中町 | 八幡町 | 元町 | 谷町 | 本町 | 福江町 | 文京町 | 笠指町 | 文京町 |
| 前田 | 浜田 | 河井 | 和木 | 濱田 | 末吉 | 伊勢野 | 真鍋 | 笠井 | 大竹 | 中山 | 山崎 |
| 千鶴子 | 久利子 | 利子 | すづ子 | 友子 | 芳美 | 登代子 | 弘子 | 葉治女 | いそみ | あぐり | 青穂 |

俳句



知って得する国民年金

成人式を迎える皆さん、
20歳は国民年金に加入する年齢です。

若い皆さまがたは、「年金はお年寄りのためのもの」と考えがちですが、実は、そうではありません。一家の働き手が亡くなった時には遺族年金が、事故や病気で障害が残った時には障害年金が支給されます。もちろん、お年寄りになった時に支給される年金も若い時からかけてきたものの積み重ねによって支給額が決定します。

自分の老後や大切な家族のためにも、20歳になった誕生日を記念して自分で市役所市民課の国民年金窓口で加入手続きを行いましょう。

なお、国民年金加入時に交付される年金手帳に記載された「基礎年金番号」はあなただけの一生の番号になります。また、年金手帳は今後、就職や転職で厚生年金や共済組合に加入する際にも必要となりますので、大切に保管してください。

国民年金基金の相談会があります

国民年金基金とは老齢基礎年金に上積みしてより多くの年金を保障するもので、加入できる人は20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者です。

日時	2月4日(水)10:00~16:00
場所	坂出市役所 玄関ホール
問合せ	香川県国民年金基金 (☎0120・338・885)

シリーズ 介護保険 Q & A

64



Q 要介護認定の更新申請をしたところ、要介護3から要介護2になりました。年々高齢になってきているので重くなるのかもしれませんが、軽くなるのは納得できません。再度、調査のやり直しをしてもらえますのですか。

A 介護保険制度では、要介護認定の有効期間内に要介護状態の程度が変化した場合には変更申請をすることができます。

しかし、要介護認定が下がったことを理由に調査のやり直しとか変更申請の受付をすることはできません。

要介護度は重症度ではなく、必要とされる介護の量で決まり、要介護認定については、主治医の意見書および訪問調査の両面から審査判定をしておりますので見た目だけの判断とは違ってきます。

動く、歩く、ものを持ち上げるなどといった何気ない日常の動作が体力維持に役立ちますので、自力でできることはなるべくしていただくのが本人のためになります。

必要以上の重い認定は本人のせいかくの意欲を失わせると同時に、介護保険では要介護度によって介護報酬が設定されていますので、要介護度が高くなれば自己負担（1割）も高くなります。

年を取っているから要介護度は重いのが当たり前という考え方は誤っています。本人の自立性を励まし、尊重してあげましょう。



~ QUIZ 22 ~

ワンポイントイングリッシュ

Let's try

あけましておめでとうございます。今月は新年の誓いについての英会話です。答えはこのページの下にあります。

A: What's your New Year's resolution?

ホワッツ ユア ニューイヤーズ レゾリューション
(あなたの新年の誓いはどんなものですか。)

B: I want to my English, and I want to quit smoking.

アイウォントゥ マイイングリッシュ アンド アイ ウォット クイット スモッキング
(英語を上達させたいです。あと、禁煙もしたいです。)

今年中に達成したい目標を立てることをmake New Year's resolutionといいます。
は上達・改善させるという意味の単語が入ります。禁煙するはquit smokingです。
今年英語で新年の誓いを立ててみませんか？

手話で話そう

94

都道府県名の手話表現 その3

都道府県の手話表現は、歴史、人物、名産品等それぞれの土地柄にちなんであらわされています。

広島

鳥取

島根

山口



厳島神社の鳥居を表す

<鳥>+<取る>

<島>+<基本>

元の意味は木の根

<山>+<口>

シリーズ

さかいで今昔 39

坂出市初の歩道橋(白金町)



(昭和43年)



(現在)

このコーナーでは、昔の市内の写真を集めます。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



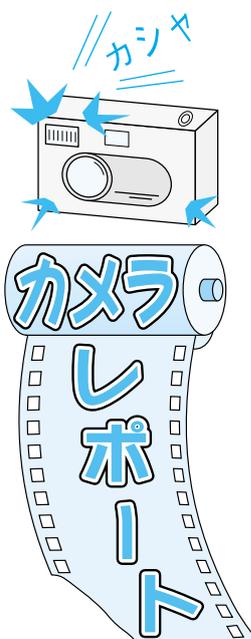
親子体力づくり

11月8日、瀬戸大橋記念公園にて坂出市内全保育所の親子1300人が参加し開催されました。ミニマラソンに大玉転がし、縄跳び、靴飛ばし、色んな運動、遊びがいっぱい。親子で楽しく遊び、ふれあいを深めることができたのでは。



東山魁夷美術館起工式

11月7日、日本画家・故東山画伯の作品を展示する「東山魁夷美術館」の起工式が画伯の祖父の出身地・櫃石島が見渡せる沙弥島にて行われました。鉄筋コンクリート鉄骨造り2階建てで述べ床面積820㎡。約260点の作品を展示・収蔵。2005年春オープン予定です。



2003 さかいでまなとピアフェスティバル

11月8・9日、JR坂出駅周辺会場にて毎年恒例の生涯学習の祭典が開催されました。9日はあいにくの雨でしたが、参加者2300人の熱気に満ちた2日間でした。来年はあなたの出番かも!!



クリスマス料理講習会

毎年大人気の坂出第一高校の料理講習会が、12月9日に開催されました。7倍の競争率で選ばれた参加者は、今年は特大のクリスマスケーキ“ブッシュドノエル”やフランス料理などを作り上げ満足そうでした。

私の考えを語る会

11月20日、市民ホールにて開催され、小学生の部7組10人と中学生の部4人の発表がありました。また、全体合唱の部では、「翼をください」を手話で合唱し、会場全体が一体感に包まれました。

まんががんキャンプinオータム

夏に続いての第2弾。学生等ボランティア企画・運営の日帰りキャンプが11月29日に海の家で行われました。小学生37人とボランティアスタッフ 27人が繰り広げたドラマ。まだまだ続きそうです。お楽しみに!!



情報



Information

スポーツ

大山スキーバスツアー募集 市体育指導委員会主催

日時 1月23日(金)～25日(日)
参加料 大人 25,000円
小人(小学生以下) 21,000円
定員 35人(先着順)
締切 1月14日(水)
申込・問合先 市体育課
(☎44・5025)

坂出スキー協会バスツアー 初心者募集

日時 2月7日(土)～8日(日)
場所 鳥取県 大山スキー場
参加料 大人 20,000円
小人(小学生) 18,000円
定員 30人(先着順)
申込・問合先 喜田
(☎46・3250)

募集

平成16年度准看護学生二次募集

定員 若干名
修業年限 2カ年
資格 高等学校卒業以上および平成16年卒業見込みの健康なかた

願書締切日 1月21日(水)午後5時まで
選考日 1月22日(木)午前9時～
合格発表 1月28日(水)午前10時～
問合先 坂出市医師会附属看護学院
(☎45・4080)

平成16年度学校給食用物資の 納入登録業者募集

受付 1月5日(月)～30日(金)
午前9時～午後4時
(土・日・祝日は除く)
・所定の申請用紙は事務局にあります。
・現在の登録業者は更新してください。

申込・問合先 (助坂出市学校給食会事務局 坂出市室町1-1-21)
(☎46・5748)

陶工をめざせI ～縄文人の技を学ぼう～

日時 1月24日(土)午前9時～
午後3時30分(雨天決行)
集合場所 五色台ビクターセンタークラフトハウス
内容 自由な発想で粘土を手びねりし、自分だけのオリジナル土器を作る。土器作り体験を通して先人の知恵や苦労を学ぶ。

参加料 大人 800円
高校生以下 400円
募集人数 40人(先着順)
申込・問合先 五色台ビクターセンター
(☎47・2479)

子育てホームヘルパー養成研修

日時 3月8日(月)～12日(金)
午前9時～午後4時
会場 香川県立保育専門学院
対象 子育てホームヘルパーとして活動可能なかた
募集人数 20人程度

申込締切 1月29日(木)
申込・問合先 県子育て支援課
(☎087・8332・3283)

平成16年度高等学校 通信制課程生徒募集

修業年限 3年修業コース(丸亀高校)
4年修業コース(高松高校・丸亀高校)
資格 中学校またはこれに準ずる学校を卒業した人
年間受講料 1科目につき690円、
その他教科書代等が必要
受付期間 3月1日(月)～20日(土)正午
入学選考料 480円
面接試験日 個別に通知
面接場所 出願した高校
問合先 丸亀高等学校 通信制課程
(☎23・6003)

高松高等学校 通信制課程
(☎087・831・7251)

四国職業能力開発大学校 平成16年度学生募集

募集学科・定員
生産技術科 20人・電子技術科 20人
住居環境科 20人・情報技術科 20人
応募資格 高校卒業業者(卒業見込者)
入試科目 数学I・英語I
願書受付 1月20日(火)～28日(水)
試験日 2月4日(水)
受験料 18,000円
問合先 四国職業能力開発大学校
学務課(丸亀市)
(☎24・6255)

陸上自衛隊第2混成団音楽隊 定期演奏会

日時 2月1日(日)開演午後2時～
会場 香川県県民ホール
申込 往復はがき(住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・希望人数を明記) 善通寺市南町2-1-1 第2混成団本部広報室「定期演奏」係まで(応募多数の場合抽選)



LIBRARY 大橋記念図書館

新刊案内



箱崎ジャンクション
藤沢 周 著



「見えない星」を追い!
ロバート・フット 著



コールド・ロード
T・ジェファーソン・パーカー 著

装丁の仕事160人
日本図書設計家協会編
日本プラモデル興亡史
井田 博 著
渚にて
久世 光彦 著
夜のミッキー・マウス
谷川俊太郎 著

移動図書館

とき	場所
6日	瀬居・西庄
7日	鳥しよ部
14日	沙弥・江尻
21日	加茂・府中
28日	瀬居・林田
8日	府中・加茂
15日	瀬居・松山
22日	川津・府中
29日	林田・王越
16日	川津・府中
23日	松山・王越
30日	沙弥・西庄

図書館行事

紙芝居の会 10日(土)14時～
子ども映画の会 24日(土)14時～



Municipal Hall 坂出市民ホール

☎45・1505

～休館日～
毎週火曜日

12月	日曜	成人式
24日	日曜	新春カラオケ発表会

入場料 無料
申込締切 1月13日(火)消印有効
問合せ先 陸上自衛隊第2混成団本部広報室 (☎62・2311)

ママさんコーラス「あんず」
メンバー募集

歌の好きなかた、楽譜が読めなくても大丈夫。ていねいに指導します。ぜひ一緒に歌いましょう。練習日、場所などは左記までお問い合わせください。

問合せ先 松尾 (☎46・8352)



源氏物語講座

日時 1月11日(日)午前10時
会場 勤労福祉センター
講師 佐藤恒雄先生 (香川大学教授)

坂出囲碁研修会 初心者歓迎

日時 1月11日(日)午前9時
会場 勤労福祉センター

消防出初式

日時 1月11日(日)
 午前10時～12時
会場 綾川右岸河川敷
 (雲井橋、新雲井橋)
雨天の場合 林田小学校体育館で式典のみ

参加者 消防団員・職員・番の州地区特別防災協議会・婦人防火クラブなどの消防関係者約650人・消防車両65台
内容 分列行進・消防車両による祝賀放水(雨天中止)・優良消防団員、職員の表彰

第45回花き展示品評会

日時 1月31日(土)～2月2日(月)
 午前9時～午後5時
 (最終日は午後3時まで)

会場 市民ホール
内容 バラ、カーネーション等の切花・シクラメン、洋ラン、観葉植物等の鉢物・加工食品等の展示即売
問合せ先 市農林水産課 (☎44・5012)

住まいづくりの講座

これから家を建てようとするかた、家づくりに興味のあるかたのための講座
日時 2月4日(水)
 午後1時30分～4時

会場 香川県社会福祉総合センター
講師 シックハウスを考える会 理事長 上原 裕之氏
 (南六車工務店大工棟梁 六車 昭氏)
募集人数 70人(先着順)
参加料 無料
申込方法 1月30日(金)までに電話で
申込・問合せ先 県住宅課 (☎087・832・3584)

その他

1月10日は「110番の日」

身近な犯罪 防ごうあなたの 110番
警察の相談ダイヤル#9110
 110番は、みなさんが事件事故などにあわれたときの「警察への緊急通報用電話」です。110番通報は、高松市にある県警本部通信司令室で受理するとともに、警察署でも同時に内容を聞き、近くにいるパトカーや警察官を現場に急行させます。
 110番をかけた時には、
 ・何がありましたか？
 ・いつ、どこでありましたか？
 ・けが人はいますか？
 ・犯人の特徴および逃げた方向・手段は？
 ・あなたの住所・名前・電話番号は？
 などの質問をしますので、あわてず落ち着いて答えてください。
 急を要しない「相談」や「要望」問い合わせなどは、
 ・警察相談110番
 (一般電話087・831・0110)
 (プッシュ回線電話#9110)
 ・坂出警察署(☎46・0110)を利用されますようお願いいたします。

西行のみち完成記念

文化講演会
2月7日

市では、「西行のみち」(乃生・白峯寺線歩道)の完成を記念し、市民の皆さんに歴史的・文化的価値をより深く認識していただくため、哲学者、梅原 猛先生を迎え、「崇徳上皇と西行」と題しての文化講演会を開催します。



梅原 猛 先生

●日時 2月7日(土) 午後1時30分～2時30分
 ●会場 白峯寺客殿
 ●定員 150人程度(先着順)
 ●入場料 無料(入場整理券が必要)
 ●受付 1月5日(月)～
 ●申込・問合せ先 市商工観光課(☎44・5015)へ
 ※当日、松山小学校から白峯寺までバスによる送迎をします。

市民ギャラリー
かちめ
 ☎44・5057
 OPEN 7:30～19:00

◆非行防止(ポスター・標語)優秀作品展
 1月6日(火)～1月16日(金)15時まで

日	曜日	行 事 名
10	11日(土)	平成15年度香川県総合バドミントン選手権大会
12	月	第46回坂出市民卓球大会
17	土	第21回香川県中学1年生種目別競技大会バドミントン競技
23	25日(金)	第50回四国卓球選手権大会(一般・ジュニア)
27	火	坂出市学童ミニバスケットボール
31	土	第18回県高校新チーム強化バドミントン大会



Gymnasium

市立体育館

☎45-6670

～休館日～
 毎週月曜日



Art Museum

市民美術館

☎45-7110

OPEN 9:00～17:00
 (入館は16:30)

さかいでArtグランプリ2004 作品募集

平面作品(日本画、洋画、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おります。
出品申込期間 3月2日(火)～3月21日(日) 必着(月曜休館)
出品料 1点につき2000円(1人につき2点以内)

第33回 幼児画展

「みて！みて！ほくの絵・わたしの絵」をテーマに、坂出市内保育所の0歳から5歳児の作品を1300点余り展示します。ぜひご覧ください。
会 期 1月23日(金)～1月25日(日) 最終日は15時30分まで
入館料 無料

華道一生活坂出支部展

華道一生活坂出支部会員によるいけばな発表会です。ひとりでも多くのかたがたに鑑賞していただき、普及させることを目標としています。ぜひお越しください。
会 期 1月31日(土)～2月1日(日) 最終日は16時まで
入館料 無料

相談 1月

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	13日(火) 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	21日(水) 13:00~15:00	商工会議所 (☎46・2701)
商工業者法律相談	13:00~16:00	
健康相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	市保健課 (☎44・5006)
家庭児童・婦人相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	市福祉事務所 (☎44・5007)
精神保健福祉相談 (要予約)	第2・4(金) 13:30~15:30	中讃保健所坂出支所 (☎46・0250)
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>※事前により相談を要してください。</small>	第3(木) 13:00~16:00	社会福祉協議会 (☎45・1133)
交通事故相談	毎週(火~金) 第2・4(土)・第1・3(日) 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) 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・7140)

善意の贈り物

長生園へ (敬称略)

品名	寄付者	住所
慰問袋	高松信用金庫	寿町二
おはぎ	東部婦人会	谷町二
川柳誌	案山子川柳社	府中町
新聞	毎日新聞坂出販売所	室町三
新聞	杉本正廣	八幡町四
月刊誌	J A 西庄支店女性部	西庄町
タオル・石鹸	杉山正行	久米町二
鉢植え花	瀬戸内セレモホール	室町三
5,000円・踊り	春古会	高松市
理髪奉仕	川滝富美代	瀬居町

**法律扶助の日記念
法律事務所開放無料法律相談**

日時 1月26日(月)~30日(金)
午後1時~4時

会場 協力いただく弁護士・司法書士事務所
受付 電話予約要
(☎087・811・4507)

住宅ローン返済でお困りのかたへ
住宅金融公庫では、①不況による倒産など勤務先等の事情により返済が困難になり、②年収倍率年収/公庫への年間総返済額が4倍以下で③返済条件の変更で今後の返済を継続できるかたについて、返済期間15年間延長するなどの救済措置を講じています。

問合せ 返済中の金融機関、または住宅金融公庫四国支店
(☎087・825・0514)

水道メーターの音取替えについて

対象地区 笠指町・旭町の一部

期間 1月8日(木)~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 水道局監理課業務係
(☎46・4300)

国民健康保険税 7期

介護保険料 7期

納期限は2月2日です。
市税は納期限内に納めましょう。
お支払いは便利な口座振替で。

お詫びと訂正
広報12月号で掲載しました第一回危険業務従事者叙勲の消防功労受章者、坂下信氏の元職に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。
正しくは、元市消防司令長です。

水道当番店 1月

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 大屋富、青海	西庄、加茂、府中	王越
4~5日	小林水道 46-5977	ナニワヤ 46-5656	松岡水道 46-4602	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
6~10日	中山住設 46-4427	田中水道 46-2807	鈴木設備 46-2021	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	キ ト ロ
11~15日	山田管工 46-1894	中川設備 46-2901	津川水道 46-3317	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	4 2 ・ 0 1 2 6
16~20日	小林水道 46-5977	長尾環境設備 46-3863	森崎工業 46-1371	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	
21~25日	中山住設 46-4427	高倉工業 46-3057	中條電機 46-4261	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
26~月末	山田管工 46-1894	四電工 46-5673	旭電機水道 46-2898	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

おくちみ
11月1日~11月30日

(遺族の希望により掲載していません)

母子保健行事 ところ 勤労福祉センター ☎46・2463

内 容	と き	対 象
離乳食講習	8日(木) 13:30~15:00	平15.9月生まれ

ところ 地域保健センター ☎45・7437

内 容	と き	対 象
5か月相談	6日(火) 9:30~11:00	平15.8月生まれ
子育てサークル	19日(月) 13:30~15:00	生後3か月~1歳ごろまで
1歳6か月健康診査	15日(木) 13:15~14:30	平14.7月生まれ
2歳相談	8日(木) 9:30~11:30	平14.1月生まれ
3歳健康診査	22日(木) 13:00~15:00	平12.6月生まれ
こども相談(要予約)	14日(木) 9:00~11:00	子育てに不安のある人

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>	日本脳炎	麻疹(はしか)	風しん
---------------------------------------	------	---------	-----

平15.9月生まれ 平12.12月生まれ 平14.12月生まれ 平14.12月生まれ

※個別接種については実施対象月です。委託医療機関で満7歳半までに受けましょう。母子健康手帳、印鑑をご持参ください。

がん検診

胃がん	子宮がん	乳がん	ところ
19日(月)・20日(火) 8:30~10:30	14日(木)・26日(月) 13:00~14:30	16日(金)・21日(木) 13:30~15:00	地域保健センター ☎45・7437

健康教室 ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
7日(木) 9:30~11:00	骨密度検査・ 医師相談(ボケ)	医師 今田和仁先生
8日(木) 14:00~15:30	講話 ウイルス肝炎 の正しい知識	医師 高橋 幹先生
27日(火) 14:00~15:30	実技 チューブ体操	運動指導士 渡里 美佳
29日(木) 14:00~15:30	講話 転倒予防・骨折予防	医師 高橋裕彦先生

冬季にSARSとインフルエンザが混合して流行することが懸念されます!

SARSを疑う対象は、以下の3点です。

- 10日以内のSARS伝播確認地域へ渡航歴又はSARS患者との接触。
(平成15年9月30日現在、WHOが指定するSARS伝播確認地域はありません。)
- 38度以上の急な発熱。
- せきや息苦しきなどの呼吸器症状。

心配なことや相談のあるかたは、中讃保健所坂出支所(☎46-0250)へご連絡ください。

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	痔のはなし	診療部長 若林 久男先生
14日(水) 14:00~15:00	糖尿病教室 『自己管理のためのTips』	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
28日(水) 14:00~15:00	上手に食べて 健康に	管理栄養師 中村 佳代

休日当番院

	内 容	町名	電話番号
1 (木)	内・小 佐藤内科医院	元町一	46・3387
	外 富士クリニック	宇多津町	49・7576
	外 まえだ整形外科外科医院	室町三	46・5056
2 (金)	内・小 つざぎ内科クリニック	林田町	47・0130
	外 伊藤内科消化器科クリニック	川津町	44・1930
	外 番の州ハピネスクリニック	八幡町三	44・5566
3 (土)	内・小 うちだ小児科医院	駒止町一	46・2622
	外 宇多津町浜クリニック	宇多津町	56・7007
	外 前田外科医院	江尻町	46・5955
4 (日)	内・小 三木内科医院	寿町三	46・3658
	外 赤沢病院	府中町	48・3200
	外 高尾医院	元町一	46・5111
11 (日)	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
12 (月)	内・小 高橋内科医院	文京町一	46・3315
	外 鶴野医院	宇多津町	49・0431
	外 北条医院	江尻町	46・2201
18 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
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

新年あけまして、おめでとうございます。今年も申年です。今は親月会で坂出の名所となった香風園。何年か前までサルがいたのをご存知ですか?子どもの頃、よく公園に遊びに行っていたのを見ていたのを思い出しました。と言ってもほんの少し前ですよ。そう言い訳しながらまたひとつ歳をとってしまいました。公園で遊び、お年玉と年賀状を楽しみにしていた頃はよかったです。

表紙の写真は、城山から見た日の出です。決して夕日ではありませんのでお間違えなく。

今年も広報さかいでをよろしくお願ひいたします。

(坂出市立病院糖尿病内科医長)

大工原 裕之

頭痛がひどいと、脳に何か悪い病気があるのではと心配しますが、手足の麻痺やしびれ、ケイレン、意識障害など、他の症状がいつしよに出ていなければ、大部分は大それた病気ではありません。コーヒを飲んだり、お風呂に入ったり肩の凝りがほぐれて、頭痛が治ってしまうこともあります。しかし頻度は少ないですが、脳腫瘍や脳動脈瘤の刺激であったり、髄膜脳炎だったりということがあるので、いつもの鎮痛剤が効かずにしつこい痛みが強くあったり、突然バットで殴られたような激しい痛みがおそれられた時には、ただちに医者に診てもらわなければならない。

頭痛がひどいと、脳に何か悪い病気があるのではと心配しますが、手足の麻痺やしびれ、ケイレン、意識障害など、他の症状がいつしよに出ていなければ、大部分は大それた病気ではありません。コーヒを飲んだり、お風呂に入ったり肩の凝りがほぐれて、頭痛が治ってしまうこともあります。しかし頻度は少ないですが、脳腫瘍や脳動脈瘤の刺激であったり、髄膜脳炎だったりということがあるので、いつもの鎮痛剤が効かずにしつこい痛みが強くあったり、突然バットで殴られたような激しい痛みがおそれられた時には、ただちに医者に診てもらわなければならない。



アタマガイタイ...

新年早々、頭の痛い話で恐縮です。頭痛は文字通り頭が痛いことですが、「脳の痛み」ではありません。脳ミソ自体は痛みを感じることはないのです。頭蓋骨の中の血管と脳を包んでいる髄膜に痛みを感じる場所があって、何か異常があつてここが刺激されると頭が痛むのです。それに頭蓋骨の外側の皮膚、筋肉や筋膜、頭の周りの血管も痛みを感じます。

★わが家のアイドル★

祭り好きの晴生
明るく強い子に育ってね

あみ姉ちゃんと
仲良くね!!

健人ちゃん()
たけと H...生

晴生ちゃん()
はるせ H...生

とにかく元気な陽向子
たくましく育て

歌が大好き優人君
将来はジャニーズかな?

優人ちゃん()
ゆうと H...生

陽向子ちゃん()
ひなこ H...生

いつまでも元気で
やさしい子になってね

百香ちゃん()
ももか H...生

**わが家のアイドルを
募集します。**

掲載希望の人は、秘書課
広報広聴係 (☎44・5000)
にご連絡ください。
※3月号掲載は、H14年9
月生まれのお子さんです。

★ぼくたちわたしたちの作品★



(長なわとびで
新記録を出しました)

保 5歳児
智哉ちゃん
ともや



(あぶらえ
~なしとほおずき~)

幼 5歳児
昌輝ちゃん
まさき



(たけうまって
たのしいよ)

幼 5歳児
旭ちゃん
あさひ



遊ぶ食ふあいる 118

チーズ入りちまきおこわ

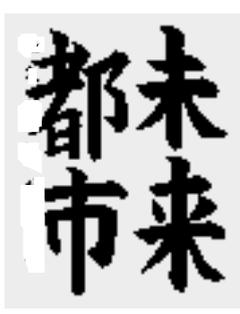
「1人分の栄養量」

エネルギー	418kcal	たん白質	13.1g
脂質	7.0g	カルシウム	92mg
塩分	1.3g		

- (材料) 4人分
- もち米 245g
 - 米 105g
 - ゆで大豆 50g
 - にんじん 25g
 - とうもろこし 50g
 - チーズ 50g
 - 鶏胸肉 50g
 - だし昆布 5cm
 - 酒 大さじ1
 - しょう油 大さじ1と1/2
 - くま笹(柏の葉) 8枚

- (作り方)
- ①もち米、米は合わせて洗いザルにあげておく。
 - ②にんじんは5mm角に切り、鶏肉は小さく切っておく。
 - ③だし昆布はハサミで小さく切っておく。
 - ④炊飯器に①を入れ、普通より1割少ない水を入れて、だし昆布、にんじん、鶏肉、調味料を入れて炊く。
 - ⑤炊き上がる直前にゆで大豆、とうもろこしを入れる。
 - ⑥熱いうちにチーズを入れて混ぜる。適当な大きさに握り、笹で包む。

坂出市食生活改善推進協議会



小 6年
だいすけ
太亮さん



中 2年
ようこ
蓉子さん

市の動き 12月1日現在 ()は前月比

市制施行 昭和17年(1942)
市の面積 92.45km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス

人口57,748人(-46) 男27,512人(-9) 女30,236人(-37)	世帯数 21,130世帯(8)	出生 34人 (-4)	死亡 49人 (0)	転入 135人 (5)	転出 166人 (-10)	交通事故 61件 (死者2人)	救急 242件	火災 1件
---	-----------------	-------------	------------	-------------	---------------	-----------------	---------	-------

※広報に掲載された写真は、希望者に差し上げます。お気軽にお申し出下さい。
ホームページアドレス <http://www.city.sakaide.kagawa.jp/>

「広報さかいで」は資源保護のため、再生紙を使用しています。
編集発行 坂出市総務部秘書課 〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目番地445-0000