



# さかいで

2004  
(平成16年)

11

NO.1172



## 主な内容

- ◆ 特集 ふるさと再発見 . . . . . 2~4
- ◆ 秋の全国火災予防運動・119番の日 . . . . . 5
- ◆ ごみに関する作品入選者 . . . . . 6
- ◆ 2004 さかいで まなとピア フェスティバル . . . . . 7

ふるさと  
再発見

# 西行法師のみち と保元伝承



▲歌人らしく、歌膝を立て歌を詠む「西行法師」の石像（頓証寺殿横）

## 歌聖西行法師

本名 佐藤義清のりよきよ。一一一八年佐藤康清の嫡子として出生。文武両道に秀で、鳥羽院の北面の武士として衛府に勤仕しましたが、二十三歳のとき出家し、法名を円位と号し、西行と称しました。当時、歌聖とうたわれた崇徳上皇の歌人集団にも加わり、新古今和歌集においても九十四首の歌が撰進され、その筆頭歌人の榮譽を与えられています。

西行は、崇徳上皇崩御後一一六六年から一一六八年にかけて白峯詣でを行なっています。



▲平成16年2月7日に行なわれた西行法師のみち完成記念式典

本年二月七日に完成記念式典が行なわれた「西行法師のみち」は、本市の新たな観光資源として官民一体となって整備されました。「坂出天狗まつり」の原点となっている崇徳上皇ゆかりの保元伝承の数々を立体的につなげて行く、歴史と文化、ロマン探訪の道です。

行楽の秋、ちようど西行法師が白峯詣でに坂出を訪れたのもこの季節。「西行法師のみち」をたどり、坂出に息づく歴史と文化、ロマン探訪の旅に出かけてみませんか。



▲頓証寺殿の相模坊天狗像



▲頓証寺殿（白峯寺境内）



▲白峯御陵

### ■崇徳上皇の讃岐配流

一五六六年七月十三日崇徳上皇は保元の乱に敗れ、讃岐の松山に配流の身となられた。八月三日讃岐国阿野郡松山の津に御着船し、庁官綾高遠の林田の御堂に入られ、隣接する長命寺にお移し申しあげたといわれ、この寺が「雲井御所」であるといわれています。

その後、配所を鼓岡（府中町）に移され、一一六四年八月二十六日御年四十六歳の波乱に満ちたご生涯を閉じられました。崩御の子細は都に進まれ、都からの下知を待つ二十日間、玉体は野沢井（西庄町）の霊泉に浸されたといわれています。やがて京から白峯山に奉葬せよとの宣下があり、九月十六日に御殯柩は西庄を出発し、十八日に稚児ヶ嶽巖上で茶毘に付されたのです。

### ■西行法師の白峯詣で

西行と崇徳上皇の関係は殊のほか深く、保元の乱の敗戦直後に、上皇が御髪をおろして覚性法親王のもとに庇護を求められたときも西行は仁和寺に馳せ参じています。このとき上皇との面会は許されず、上皇の崩御の数年後、一一六六年、一一六八年の間に西行は白峯詣でに出かけたのです。秋も深まりつつある十月、

西行五十歳前後のとき、船で王越町乃生に着いた後、しばらく庵を結び、やがて西行は、峻険白峯の御陵へと杖をひきます。このとき西行がたどった道は王越町から御陵所青海村へと抜ける鎌の刃越えで、屏風を立てたように行く手を拒む稜線越えの山街道でした。きびしい山路を踏み迷いながら西行は、御陵所稚児ヶ嶽の巖上へと足をのぼし、

「松山の波に流れて来し舟の やがて空しくなりにけるかな」

「松山の波の景色は変わらじを 形無く君はなりましにけり」と詠っています。

西行の白峯詣ではいうまでもなく上皇の御霊鎮めの旅でした。不遇客愁のうち悲運の生涯を閉じられた上皇の無念に思いを重ねながら、ようやくたどり着き、その積年の思いは、

「よしや君 むかしの玉の床とても かからん後は何にかはせん」の鎮魂絶唱の歌となっています。

### ■白峯文学・松山文学

崇徳上皇のご生涯を題材とした物語や詩、歌などは数多く残され、「保元物語」「源平盛衰記」「山家集」「撰集抄」「謡曲松山天狗」「雨月物語」など枚挙にいとまがありません。これらは、白峯文学・松山文学とも言われる独特の文学で、特に西行が遺した白峯の歌は、その先駆をなすものです。

こうした崇徳上皇の怨霊説話と、西行が演じた鎮魂の旅とが互いに交錯しながら、やがて白峯という幽幻の舞台の中で融け合い、幻想化され、一方、相模坊という天狗伝承と混ざりながら、壮大なドラマが展開されていきました。

### ■謡曲「松山天狗」の世界

西行が御陵への険しい道を踏み分けて行くが、生い繁る荊は旅人の足を拒む。そこへ一人の老翁（実は崇徳上皇の御霊）が現われ、「貴僧は何方より来られたか」と尋ねる。西行は「拙僧は都の嵯峨の奥に庵を結ぶ西行と申す者、新院がこの讃岐に流され、程なく亡くなられたと承り、御跡を弔い申さんと思ひ、これまで参上した次第。何とぞ、松山のご廟所をお教え願いたい」と案内を乞う。やがて二人は「踏みも見ぬ山道の岩根を伝ひ、苔の下道」に足をとられながら、ようやく御陵前にたどりつく。院崩御後わずか数年にもかかわらず、ご陵墓のあまりの荒廃ぶりに西行は涙ながらに

よしや君  
むかしの玉の床とても  
かからん後は何にかはせん  
と院に捧げた。

老翁は「院ご存命中は都のことを思い出されてはお恨みのことが多く、伺候する者もなく、ただあの白峯の相模坊に従う天狗どもが

お仕えするほかは参内する者もない。」と言ひ、何時しか木影にその姿を消していく。

しばらくして何処からともなく「いかに西行 これまで遙々下る心ざしこそ返す返すも嬉けれ 又只今の詠歌の言葉肝に銘じて面白さに いでいで姿を現さん」と院のお声。院は西行との再会を喜び楽しい遊びのひと時を過ごされるが、ふと物憂い昔のことと思ひ出でてか、次第に逆鱗の姿へと変わりゆく。

やがて吹きつる山風に誘われるように雷鳴がとどろき、あちこちの雲間・峰間から天狗が羽を並べて翔け降りて来る。

「そもそもこの白峯に住んで年を経る相模坊とはわが事なり。さても新院思わずもこの松山に崩御せらる。常々参内申しつつ御心を慰め申さんと、小天狗を引き連れてこの松山に随ひ奉り、逆臣の輩をことごとくとりひしぎ蹴殺し仇敵を討ち平らげ歎慮を慰め奉らん」

相模坊はひたすら院をお慰め申しあげ、院はその忠節の言葉にご機嫌もうるわしく次第にそのお姿を消していく。そして、天狗も頭を地につけて院を拝し、やがて小天狗を引き連れ白峯の峰々へと姿を消していく。

時は鎌倉初期、場所は讃岐の国の松山とあります。

「ふる里天狗草紙」より

# 西行法師のみち

さぬき浜街道からの入口となる鳥居



青海神社

至高松

さぬき浜街道



新道



新道の終点付近の石段から望む  
稚児ヶ滝

稚児ヶ滝

白峯御陵付近の歌碑  
群と石灯笼



白峯御陵

白峯寺

十三重の塔

旧道



旧道の石段と石灯笼

新道から旧道への接続地点



西寺展望台

白峯パークセンター

木製の手すりを備え付けた新道の石段と歌碑群



■「西行法師のみち」の概要  
「西行法師のみち」は、さぬき浜街道の入口から白峯寺までの全長1340m。石段の幅は旧道の幅3・5メートルに合わせて作られており、石段の数は旧道部分の510段と新設の石段320段を併せて830段あり、木製の手すりを整備した遊歩道です。従来のみちと違い、上り口となる青海神社と白峯寺の急勾配

「西行法師のみち」の竣工によせて

白峯伝承保存会 磯野 實氏

「西行法師のみち」の参道脇に整備された保元伝承歌碑群は、保元（白峯）伝承に深い係わりを持ちながらその時代を生きた人たちが後世に遺した詩魂の数々であり、わが郷土坂出の歴史とも深く係わり合うものである。保元物語、雨月物語等々の諸文献は、保元（白峯）文学、松山文学ともいわれる郷土坂出に伝承されてきた独特の文学的・歴史的詞藻であり、これらを改めてひもとき直すことは、わが郷土に根ざす広範な文化の復興を意味するもので、貴重な手立てとなるものである。二月に行なわれている恒例の「さかいで天狗まつり」も、白峯伝承をテーマとした「雨月物語」をその出発点としている「まつり」なのである。

日本の歴史の大きな転換期、平安末期の乱脈混沌の時代に争われた「保元の乱」。崇徳院の奇しき宿縁を背負い保元敗戦者として讃岐配流の身となった痛恨の日々と再び都へ許されることなく白峯山に亡んでいったご無念は、この世に人間の営みが続く限り永遠に生き延び、私たちはその悲しみと無念を訴え続けていくことだろう。西行法師の白峯参陵の旅の中に、こうした敗者に対する止むに止まれぬ莊嚴な姿勢が見え隠れするのもそのためであろう。今回竣工の「西行法師のみち」が、単に崇徳院への「御魂鎮め」としてのみならず、このみちが私たち歴史の中に生きる人間の一人として「人間性回帰」への清冽な道筋であって欲しいと願うのは、決して私一人ではなさそうである。

最後に、今回歌碑群等の建立という大事業に広くご参画くださった地元をはじめ関係各位の熱いご高志に対し、心から敬意を表する次第である。



磯野實氏 郷土歴史家、西行法師のみち整備促進協議会役員。編集・著書には「ふる里天狗草紙」「西行法師のみち歌碑群とその解題」など。

# インフルエンザを予防しましょう

毎年年末から2月ごろにかけてインフルエンザが流行しています。特に今年は、鳥インフルエンザが変異して新型インフルエンザが発生する危険性が高まっています。

インフルエンザ予防には、ワクチンの接種や日常生活における予防対策を行うことが大切です。医師と相談のうえ、予防接種を受け、事前に予防対策をとることをお勧めします。

## 乳幼児や高齢者は特に要注意

乳幼児が感染すると肺炎や気管支炎などの合併症を起こす恐れがあります。また最近では、乳幼児に見られる脳炎や脳症とインフルエンザの関係が注目されています。

高齢者においては、高齢者施設などでの集団感染が報告されています。心疾患、肺疾患、腎疾患などの基礎疾患を持っている人が感染すると、肺炎などの合併症を起こして死に至る場合もあります。

## インフルエンザ予防対策

- 睡眠など休養をよくとり、栄養に気を配る
- 人込みを避ける
- 室内の乾燥に気をつける
- マスクの着用
- 手洗いとうがいの励行
- かかったと思ったら安静にし、早めの診察を受ける
- 予防接種を受ける

※市からのインフルエンザ予防接種の通知が届いている人へ

ワクチンの効果が十分に発揮されるのは、接種後約2週間から5カ月の期間です。満65歳を超えられたかたは、早めの接種をお勧めいたします。

詳しくは、市保健課（☎44・5006）へ

# 秋の全国火災予防運動

～11月9日から15日まで～

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生防止、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的として、「住宅防火基本方針」に基づき、高齢者のかたたちを中心とした火災による死者発生を大幅に減少させることを目指しています。

## 主な火災予防週間行事

- 消防団消防演習  
とき 11月14日(日)8時から  
ところ 瀬居町
- 市内小学生の防火ポスター優秀作品展  
とき 平成16年11月4日(木)まで  
ところ 市民ギャラリー かもめ

「火は消した？  
いつも心に  
きいてみて」



西部小 6年  
好井 勇人さん



附属小 6年  
山地 弘高さん



岩黒小 6年  
岩中 まきさん

# 11月9日は「119の日」

～119番は市民と消防をつなぐ命の掛け橋です～

傷病者が出た場合、救命活動は通報時から始まっています。円滑な救命活動を行うためには、通報者をはじめ傷病者の周りにいるかたのご協力が不可欠です。

救命隊が迅速に救急現場に到着し適正な処置を行うには、通報者の情報が頼りです。どのような現場なのか、またけが人の人数および状態により対応は変化します。また、傷病者の状態によっては、通信指令員が応急手当法を指導する場合があります。あなたは災害現場などで傷病者を目前にし、通報から始まる救命のために冷静な行動が取れますか。次の「119番のかけ方」を確認してみてください。

## 119番のかけ方

- ①救急です！（火事です！）
- ②場所は      町      丁目      番      号の      です。  
※アパート名、階数、部屋番号なども忘れずに！
- ③目標物は      の      です。  
例：「近くに〇〇小学校があります。  
そこから東へ約50mです。」
- ④状況は、     でケガ人がいます。  
例：「交通事故（急病・運動等）で、負傷者が〇人います。」  
例：「民家（工場）が燃えています。」  
「逃げ遅れが〇人いるようです。」
- ⑤私の名前は      です。  
※通報者の名前
- ⑥今かけている電話番号は      です。  
※携帯電話から通報する時は、すぐに電話番号をいえるように予め工夫しましょう。

詳しくは、市消防本部（☎46・0119）へ

# おめでとうございます

総務大臣表彰



末永安男氏  
72歳  
川津町

10月13日、長年にわたる行政相談委員活動による功績が認められ、末永安男氏が総務大臣表彰を受賞されました。

## あじがつけいげいごうしました

### 台風被害による被災者への義援金

#### 災害義援金

〔10月8日現在〕

- 三十万円 生活協同組合全国都市職員災害共済会(東京都) 坂出ライオンズクラブ(京町)
- 二十万円 金光教四国教務センター(新居浜市) 坂出市役所坂高会(室町)・坂出市役所坂商同好会(室町)
- 十万円 医療法人財団大樹会総合病院回生病院(室町) 三造環境エンジニアリング(株)(玉野市)
- 五万円 全国市議会議長会(東京都) (社)全国市有物件災害共済会四国支部(高松市) 坂出市役所常磐会(室町)
- 三万円 第一法規(株)四国支社(高松市)
- 一万円 西田 洋子(川口市)・高井 リツ(観音寺市) 東口 昌之(泉佐野市)
- 金一封 四国市議会議長会(松山市) 東 早江(尼崎市)・金谷 伸充(高槻市) 福永 晋士(小樽市)・山脇正之助(神戸市) 小森 誠(鹿児島市)・中嶋 紋子(松戸市) 安倍 賢(美祢市)・池田ミネ子(西庄町) 本田 豊(丸亀市)・松川 洋子(高屋町)



▲ライオンズクラブ国際財団・坂出ライオンズクラブ・坂出白峰ライオンズクラブによる義援金等贈呈式

#### 災害救援物資

〔10月8日現在〕

- タオル (株)ぎょうせい(東京都) みはらそろばん塾(北九州市)
- 衣類 (株)セシール(高松市)
- 商品券(三十万円相当) 坂出白峰ライオンズクラブ(西大浜北)
- 商品券(二十万円相当) ライオンズクラブ国際財団

# ふみに関する作品入選者

市では、環境衛生意識の高揚のため、市内の小学校の児童生徒対象にごみに関する標語とポスターを募集しました。応募作品は標語233点・ポスター258点あり、審査の結果、次のかたが入選されました。



#### 標語の部

- 西部小学校4年 上聖 ひとみ
- 西部小学校4年 悠太
- 中央小学校6年 隆太
- 中央小学校6年 文則
- 中央小学校6年 那子
- 中央小学校6年 優登
- 中央小学校5年 瑞穂
- 東部小学校6年 康平
- 府中小学校6年 有咲
- 府中小学校6年 千春
- 附属小学校4年 昂弘
- 川津小学校6年 早織
- 川津小学校5年 智保
- 坂出中学校1年 里保
- 坂出中学校1年 敢輝
- 坂出中学校1年 信輝
- 坂出中学校2年 祐二
- 東部中学校2年 美郷
- 東部中学校3年 麻衣
- 東部中学校3年 将利
- 白峰中学校3年 紗子
- 白峰中学校3年 優美
- 白峰中学校2年 豊美

#### ポスターの部

- 岩黒中学校1年 里美 裕奈
- 附属坂出中2年 加奈
- 附属中学校1年 喜奈
- 瀬居中学校2年 美喜
- 西部小学校5年 弘佳
- 西部小学校4年 篤美
- 東部小学校4年 麻美
- 東部小学校4年 慎吾
- 西庄小学校4年 大地
- 西庄小学校6年 千紘
- 加茂小学校4年 藍沙
- 府中小学校6年 康平
- 府中小学校6年 由子
- 林田小学校6年 未諒
- 松山小学校5年 雅弘
- 附属小学校4年 篤記
- 附属小学校5年 理恵
- 坂出中学校1年 理恵
- 東部中学校1年 千恵
- 東部中学校1年 千恵
- 白峰中学校2年 愛絵
- 白峰中学校1年 真愛

## 第24回 坂出市小・中学校児童生徒

### 私の考えを語る会

とき 11月17日(水)13:30～  
ところ 市民ホール



詳しくは、市同和教育課 (☎44・5027) へ

## 人がすぎ、まちがすぎ、創ろう子育ての“輪” 第10回 一日子育て支援センター

『子育て支援』よく耳にする言葉ですが、以前は地域みんなで子育てをするのはあたりまえのことでした。子どもは、家族以外の人たちからたくさんのお話を学び、心豊かな人間に育ちます。地域の人々とふれあいたい子育て奮闘中のかた、また、子育ての知恵を次世代に伝えていきたいかたがた、気軽にお越し下さい。

と き	と ころ	内 容
11月 9日(火)	王越公民館	・育児相談 ・親子あそび ・情報交換
11月16日(火)	勤労福祉センター	・地域のかたのお話

詳しくは、市福祉事務所児童母子福祉係 (☎44・5007内線166) へ

## 香川県民手帳・ノートの販売のお知らせ

香川県統計協会発行の2005年版県民手帳・ノートを次のとおり販売します。

#### 【取扱店】

店 名	電 話
宮脇書店新坂出店(サティ4階)	59・1988
宮脇書店坂出江尻店	45・6200
宮脇書店坂出白金店	45・7968
坂出室町書店(室町タウン)	45・9724
市役所売店	46・3111(内線111)

#### 【価格】

県民手帳 一冊 400円 (含消費税)  
県民ノート 一冊 500円 (含消費税)

#### 【販売時期】

11月中旬より店頭販売(品切れの場合がありますので、お早めにお買い求めください。)

詳しくは、市企画課(☎44・5001)へ

# 2004 さかいで まなとピア フェスティバル



## 7日(日)～14日(日)

市民美術館 ○公民館および働く婦人の家講座生・自主グループの作品発表・展示  
郷土資料館 ○さかいで古代探検隊～埋蔵文化財センター発～(28日まで開催)

## 9日(火)～14日(日)

(財)鎌田共済会郷土博物館 ○久米通賢特別展

## 13日(土)～14日(日)

図書館 ○放送大学説明会、大型紙芝居(13日)  
○講演会『日露戦争100年「一太郎やあい」の虚像と実像』(14日)  
○映画鑑賞会(子ども向け)、本のリサイクルコーナー(14日)  
○子ども体験活動・ボランティア活動支援センターの活動紹介(13・14日)

勤労福祉センター ○華道展(13・14日)  
○子ども(親子)体験教室(13・14日)  
生け花・美術(パネル絵)・将棋・囲碁・手編み  
絵てがみ・籐工芸・料理など【参加者募集】

郷土資料館 ○久米通賢翁顕彰展(13・14日)  
ふれあい会館 ○人権啓発アニメ映画上映(13日)  
○中河与一コーナー、健康まつり、我楽苦多コレクションコーナーなど(13・14日)  
○芸能まつり(14日)

市民ギャラリー「かもめ」 ○山野草展(13・14日)

## 14日(日)

駅前ハナミズキ広場 ○オープニングセレモニー、友遊あいらんどステージ、飲食コーナー  
市民広場 ○体験・相談・飲食・販売コーナー、フリーマーケットなど  
駅周辺通路 ○フリーマーケット  
香風園 ○万葉茶会、オカリナのミニコンサート&試奏会【参加自由】  
邦楽の子ども体験教室(箏・尺八)【参加者募集】

北側側道幅広歩道 ○フリーマーケット  
市民美術館前芝生広場、図書館・美術館東側通路  
○ふるさとの親子まつり

中央公民館周辺 ○展示・体験・飲食・販売コーナー、フリーマーケット  
リサイクルプラザ ○リサイクルプラザ開設5周年記念「体感・循環リサイクルフェア」

※会場内でのスタンプラリーでプレゼント進呈!

■詳しくは、チラシをご覧ください。 市社会教育課 (☎44・5026)



## 第11回 西庄文化センター文化祭

テーマは「調和」～身近な環境を考える～

文化教室の作品発表をはじめ、子どもからお年寄りまで、たくさんの参加作品を展示するほか、高齢者交通安全教室や健康コーナーなどの催しも実施します。また、手づくり体験ができる「ふるさと伝承あそび」も合わせて実施します。



と き 11月19日(金)・20日(土)  
ところ 西庄文化センター  
西庄児童館  
日 程  
19日 お茶接待、餅つきなど  
20日 高齢者交通安全教室、  
健康コーナーなど、  
ふるさと伝承あそび  
(教育集会所)

■詳しくは、西庄文化センター (☎46・5884) へ

## 第11回 坂出天狗マラソン大会参加者募集

と き 平成17年2月13日(日)  
15km 午前10時 スタート  
5km 午前10時30分 スタート  
コース 林田運動公園をスタート・ゴールとして  
大屋富町馬返しまでの海岸線折り返し

参加者資格  
15km 男女とも 18歳以上  
5km 男女とも小学生以上、  
ただし、小学生は保護者同伴

参加費  
15km・5kmとも三千元  
ただし、どちらも高校生以下二千円  
定員  
(両コースあわせて)1,000人程度

■申し込み先  
市商工観光課内大会事務局 (☎44・5015) へ



少年  
育成センター  
だより

No.391

小 6年  
重貴さん

お年寄りから学んだこと

22%が「万引き、問題ない」これは、朝の会で担任の先生が配ってくれたプリントの見出しです。東京都の調査で中学生と高校生の内、「万引きは、絶対にやっつけてはいけない。」と答えた人は全体の75%で、「そんなに大きな問題ではない。」「よくあること。」が22%いたそうです。22%は五人に一人の割合です。わたしは、これはとても多いと思います。五人に一人が万引きすると大変です。万引きを問題ないと思う理由について学級で話し合ってみました。みんなから

は、「万引きする物は、高い物ではなく安い物が多いから。」という意見が出ました。しかし、たとえ10円のものでも、お金をはらわずに持っていくのはどろぼうです。値段は高くても安くても関係ありません。それにわたしは、家族のことが頭に浮かびます。万引きをして、それが見つかる、家族に迷わくをかけます。父や母は、すごく悲しむと思います。わたしは、父や母を悲しませたくありません。

同じ東京都の調査で、万引きをする理由の内、「ストレス解消」と「みんなやっつけているから」が、ともに30%ずつくらいありました。そんな理由で物を盗んで、家族を悲しませたり、一生をだめにするのは、ものすごく不幸です。後悔することがないよう「万引きは絶対だめ」ということを忘れずにいたいです。そして、みんなにも分かってほしいです。「万引きは絶対だめ！」

学園広場

白峰中学校バレーボール部



私たち白峰中女子バレーボール部は、明るくて元気いっぱいチームです。部員は14人と少ないですが、一年生、二年生ともに仲がよく、一人一人が「レベルアップ」という目標に向かって、一日一日の練習を大切に部員全員で協力してがんばっています。

七月に三年生がぬけてしばらく経ちました。今まで先輩たちを応援していた立場から、実際に試合でプレーする立場になり、たくさんすることを学びました。それは、大きな声を出すことの大切さや、試合中は相手のペースに乗せられないように、自分たちのプレーをすることの大切さです。私たちの今の目標は、十二月の市新人戦で優勝し、一月の県大会でいい戦績を残すことです。そのために、どんな強豪にも向かっていける自信を練習で培い、全員が一丸となって一つの目標に向かって努力することで、チームワークを高めていきたいと思ひます。

これからの大会において、「自分たちのプレー」ができるように、普段の練習から大切にしていきたいです。そして、白峰中女子バレーボール部の伝統を築いていきたいと思ひます。

主将

紗都

人権  
だより

No.408

小 6年  
優花さん

江戸時代の身分制度を学習して

私は、社会科の時間に、江戸時代の身分制度の「きびしく差別されていた人々のくらし」について学習しました。学習を通して、自分の今の生活とつないで考えると、差別は人間が作り出したものということが分かりました。人間が差別を作り出したものなら「人間がなくなればならない。」ということも、みんなでも考えました。悪口を言われると、とてもつらいし、仲間はずれをされても、とてもいやな気持ちになります。私はこれから、そ

んなことをされた人の気持ちになって考えなければいけない、自分がそんなことをされたらどんな気持ちになるか考えなければいけないと思ひました。今は、差別などはこの六年松組にはないけれど悪口を言われたりする子が出てきたりするかも知れません。その時は、止められる人になれたらなと思ひます。

「止めようよ。」と言うには勇気がいります。それは、私はあまり人に「○しなよ。」というのは好きでないからです。でも、自分の心の中で思っているだけでは、何も解決にはなりません。自分の気持ちを「伝える」ことが大事なのだと思ひます。「洪染め一き」から学んだように、一人ひとりが、おかしいと思うことを「伝える」という行動に移すことが、生活を良くしていくことにつながるのだと思ひます。友達なら分かり合えると、私は信じています。

こころの散歩道

短歌

なで肩に花の開ける菖蒲園に茶会の出合いを連なりて待つ

風にのり祭太鼓のひびく朝 長屋門出づ君の亡骸

五分咲きの桜の下に輪になって少女ら歌い花降りとなる

趣味多くそれぞれの友また増えぬそれぞれの知恵いただきながら

未だ真似のできざるものに母の掌の小さきに揃う三角おにぎり

只ひとり無人の駅に降り立てば櫻の木陰で曾孫手を振る

無人駅の傍に咲けるむらさきは友の植えたる芝桜の花

江尻町 樋田 まゆみ

川津町 日根野谷勢津子

青葉町 平崎 福恵

旭町 藤田 千慧美

福江町 前川 真佐子

西庄町 間島 秀子

府中町 松崎 静子



楽しい生涯学習

151



青園民踊同好会

昭和58年に始まりましたので、古い歴史があります。今は会員も少なく、相当の年配になりましたが、自分の健康のために民踊を楽しんでいます。そうはいつても稽古をする以上、基本は正確に、要点はしっかりと把握し、踊りの「基礎」と「雰囲気」はきちんと身につけるよう心がけ、日本民踊の伝承に努めています。

時には話はずんで、健康相談や社会問題で大いに盛り上がりします。仲間と楽しい時間が過ごせるのが、心身の元気のもとになっています。

練習場所は南部公民館で、週一回木曜日の午前9時から11時までです。皆様も見学を兼ねて、一度気軽においでしてみませんか。

代表者 福田 百合子

スポーツサークル



松山剣心会スポーツ少年団

創立して18年になります。現在の団員は13人で、毎週木・日曜日の二時間練習に励んでいます。剣心会の指導方針は、「大きな声であいさつ。正座して話を聞く。履物は出舟型に。何事も自分から先に動く。」ことです。剣は、まっすぐに刃筋正しく、強く相手の面を打ち抜くことを指導しています。

指導部は、北山始先生をはじめ、卒団した父兄等大勢の先生方があたり、みなさん気持ちいい汗を流しています。また、正月の餅つき、花見、夏季練成(キャンプ)、ハゼ釣り、クリスマス会など親子での行事もあります。

剣道は生涯を通じてできるスポーツであり、武道です。剣心会を巣立った子どもたちがさらに修練を積み、強い気力、体力を持ち、社会に役立つ一人前の人間になってもらいたいと期待しつつ指導にあたっています。

代表 松本 博男

みんなでボランティア

17

「藤間元千弥会」

平成7年から府中公民館で藤間元千弥先生の指導のもと会員10人で、毎週水曜日に2時間の稽古に打ち込んでいます。「日本舞踊は見た目以上に体力を使うもので、冬でも汗をかくほど。踊りが好きで、躍り続けるために健康に気をつけ節制もできるの。」と会長の福江さん。踊りを通してのボランティア活動は、年に6回の施設慰問。市内はもちろん近隣の町からも是非来て欲しいとの声がかかるという。現在は近々開催される「水のフェスティバル」に向けて準備中とのこと。「望まれて行くということに張り合いを感じます。お客さんに日舞のすばらしさを知ってもらい、またわたしたちの元気を分けてあげたい。」と元千弥先生。「楽しく明るくなかまづくり」がモットー、着物の似合うすてきなみなさんでした。現在新規会員募集中とのこと。



元気に二人三脚

29



今月は

京町二にお住まいの  
由佐 徳雄さん(80歳)  
ミスノさん(80歳)  
ご夫妻のお宅に

おじゃま!

50年を振り返って

徳雄: 母の代からの米屋をずっと続けています。脳梗塞で3回入院しましたが、今も元気でお店に出ています。長い間、自治会長やいろんな会の会計などやってきました。

元気の秘訣は?

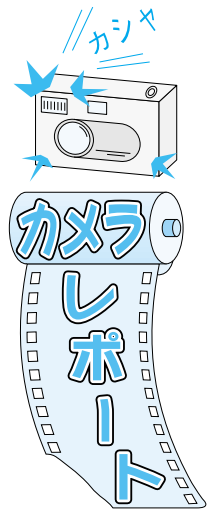
徳雄: 60年以上続けている日記を書くことと、二人で一緒に民謡を歌うことですかね。民謡に通ってもう20年近くになりますが、一つの唄を歌いこなすのは、なかなか大変です。

ミスノ: 今も、現役で保険会社に勤務して、毎日、車の運転もしています。民謡はお互い批評し合って楽しんでいます。仕事も趣味も、とても充実していますね。

今の楽しみは?

二人: お互い仕事を続け、同じ趣味で楽しんでいる今の生活が最高ですね。健康に気をつけながら、まだまだがんばりたいですね。





### 敬老月間 高齢者訪問

9月14・15日、市内の95歳以上の高齢者宅および90歳以上の夫婦宅を松浦市長と村井議長・池田副議長が訪問し、ご長寿を祝福しました。また、22日は市内の高齢者福祉施設10カ所を訪問し、入所者のご長寿をお祝いし、市長の三味線と副議長の唄が披露されました。

### 秋の交通安全キャンペーン



9月21日県道33号線の市役所北交差点で交通安全協会など関係者70人が「ストップ・ザ・交通事故」「忘れないでシートベルト」「守りまよ交通マナー」のプレートで安全運転を呼びかけました。秋の交通安全県民運動に合わせて実施されたもの。お疲れさまでした。



### 第2回全日本ターゲット・パードゴルフ大会

9月18・19日瀬戸大橋記念公園に全国から200人の選手が集い、熱戦を繰り広げました。昨年本市で開催されたスポレク香川2003で出場した選手の再出場もありました。うどんの接待にも力が入っていました。

### ロータリー児童文庫開所式

9月28日大橋記念図書館は坂出ロータリークラブ（会長 稲田修氏）の児童図書約2000冊の寄贈を契機に、ロータリー児童文庫を開設しました。同クラブの創立50周年記念事業の一環。出席していた幼稚園児は早速本を手にとって大喜びでした。



### 第4回観月会



9月27・28日秋の訪れを感じさせる観月会が香風園にて開催されました。28日雨の中開催された邦楽演奏会では、ライトアップされた庭園に、琴や三味線、尺八の音色が響き渡り、降りしきる雨もその幻想的な雰囲気の一役買いました。訪れた観客は、傘を片手に立ち止まり熱心に聞き入っていました。



**スポーツ**

**坂出マラソン大会**

日時 12月5日(日)  
 コース 瀬戸大橋博覧会駐車場跡地  
 種目 一般男女・タートル男女・中学生各学年男女・ジュニア各学年男女 先着1、2000人  
 申込締切 11月15日(月)  
 申込・問合先 市体育課  
 (☎44・5025)

**卓球初心者講習会**

日時 11月の毎週木曜日(4回)  
 午後7時~9時  
 会場 市立体育館  
 参加料 一般 1,000円  
 中学生以下 500円  
 参加希望者は卓球のできる服装で直接体育館にお越しください。

**第52回市長杯ソフトテニス大会**

日時 11月14日(日)  
 (雨天の場合11月21日)  
 会場 市営テニスコート  
 参加資格 市内在住および勤務・在学者  
 参加料 一チーム5000円  
 申込締切 11月5日(金)  
 申込・問合先 坂出球友会 松本  
 (☎46・3033)

**募集**

**マタニティ・ヨガ教室**

胎児も妊婦も元気なお産を!  
 日時 11月30日(火)  
 午前10時~12時  
 会場 勤労福祉センター2階会議室  
 対象者 妊娠15週から10カ月の妊婦とその家族、マタニティ・ヨガに関心のある人  
 講師 田中 幸子先生  
 (日本マタニティ・ヨガ協会員)  
 参加料 無料  
 締切 11月29日(月)  
 ※当日託児します。託児定員15人(先着順) 締切11月22日(月)  
 申込・問合先 市社会教育課  
 (☎44・5026)

**和紙ちぎり絵 一日講座(と)**

日時 11月21日(日)  
 午前9時30分~午後3時  
 会場 勤労福祉センター  
 定員 30人(先着順)  
 参加料 2,200円(材料費など)  
 申込 11月16日(火)午前9時~  
 参加料を添えて直接勤労福祉センター  
 (☎44・2463)へ

**ガーデニング講習**

(お正月用松竹梅寄せ植え)  
 日時 12月17日(金)  
 午前10時~12時  
 会場 勤労福祉センター  
 対象 市内に在住する高齢者(60歳代前半)  
 定員 30人(先着順)  
 受付 11月22日(月)  
 受講料 2,000円  
 (鉢持参のかたの材料費一部負担) 3,000円  
 (鉢代と材料費一部負担)  
 申込・問合先 (社)坂出市シルバー人材センター (☎46・1488)

**第15回坂出一高クリスマス料理講習会**

日時 12月9日(木)午前8時35分  
 会場 坂出第一高等学校  
 参加料 無料  
 定員 20歳以上のかた50人  
 (応募多数の場合抽選)  
 申込 往復はがきで住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入  
 〒762・0032 坂出市駒止町2-1-3 坂出第一高等学校食物科  
 (☎46・2157)  
 締切 12月2日(木)必着

**自衛隊生徒採用試験**

受験資格 15歳以上17歳未満の男子で中学卒業者(卒業予定者)  
 受付期間 11月1日(月)~  
 試験日 17年1月11日(水)まで  
 問合先 自衛隊丸亀募集事務所  
 (☎23・6420)

**屋島の秋をまんてがん染しもう**

瀬戸内海国立公園再発見ツアー  
 日時 11月23日(火)(小雨決行)  
 午前9時~午後3時  
 集合場所 屋島山上 南嶺駐車場(ドライブウェイの通行料は各自負担)  
 内容 瀬戸内海国立公園指定70周年を記念しての記念植樹やかずらによるかご作り・リース作りを行う。  
 参加料 大人 3000円  
 高校生以下 2000円  
 募集人数 40人(先着順)  
 申込・問合先 五色台ビジターセンター  
 (☎47・2479)

**コールベル・坂出 女性コーラス団員募集**

歌の大好きなかた、と一緒に歌いませんか!お気軽にお立ち寄りください。  
 日時 毎週木曜日 午前10時~12時  
 会場 中央公民館 3階音楽室



LIBRARY

**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3日(水)・23日(火)  
 月末整理日30日(火)

**新刊案内**



あなたの石 関口 尚 著



作ろう草玩具 佐藤 邦昭 著

**移動図書館**

とき	場所
2日	瀬居・西庄
9日	西庄・横津
16日	島しよ部
17日	瀬居・西庄
24日	府中・加茂
10日	府中・加茂
17日	林田・松山
24日	林田・松山
4日	川津
11日	林田・王越
18日	小山・府中
25日	小山・府中
5日	加茂・府中
12日	沙弥・江尻

**図書館行事**

紙芝居の会 13日(土)14時~  
 子ども映画の会 27日(土)14時~  
 2004さかいでまなとピアフェスティバル  
 講演会 14日(日)14時~  
 日露戦争百年「二太郎やあいの虚像と実像」  
 講師 石井 雅大氏



Municipal Hall

**坂出市民ホール**

☎45-1505

~休館日~  
 毎週火曜日

日	行事名
3日	坂出市民芸術祭(吟剣詩舞道大会)
6日	坂出市戦没者追悼式
10日	坂出市市民芸術祭(吟剣詩舞道大会)
11日	年末調整説明会
13日	坂出市民芸術祭(シニアサポート市民音楽祭)
17日	第24回 私の考えを語る会
20日	創作新舞踊発表会
21日	松美会15周年記念日舞発表会
23日	坂出市民芸術祭(坂出みんよう友の会)
25日	人権高座上演会
28日	坂出市民芸術祭(日舞公演)

問合せ 榎並 (☎45・2376)

新成人へのはなむけの言葉募集

新たに大人の仲間入りをする新成人へ、人生の先達としてあたたかい言葉や思いを手紙に託してみませんか？ 手紙は1月10日「成人の日」に相手先に届きます。  
※記入要領および送付用封筒は、市社会教育課・最寄の公民館・出張所に備えて付いています。

問合せ 市社会教育課 (☎44・5026)

ジルコールベル香川(混声合唱団)団員募集

毎週土曜日午後、坂出中央公民館で練習しています。歌の好きなかたならどなたでも歓迎します。特に男性を求めています。  
ご一緒に楽しく歌いませんか。

問合せ 戸松 (☎49・6940)

催し

源氏物語講座

日時 11月3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)

第20回国時杯争奪囲碁大会

日時 11月7日(日)午前9時  
会場 勤労福祉センター

坂出市戦没者追悼式

日時 11月6日(土)午前10時  
会場 市民ホール  
参加校 西部・中央・東部・金山・与島・府中・西庄

2004芸術祭

第19回坂出民踊連合会  
日時 11月20日(土)午後6時  
会場 市民ホール  
入場料 無料

坂出工業高等学校「坂工展」

テーマ 夢と希望  
～坂工フェスティバル2004～  
日時 11月6日(土)  
午前9時30分～午後3時  
会場 坂出工業高等学校  
内容 科展(機械・電気・建築・化学工学) クラス展など  
※右記化学工学科展において食用油の回収を行います。家庭で不要になった食用油がありましたら、ペットボトル等に入れてお持ち下さい。なお、希望のかたには廃食用油から作った軽油代替燃料(ディーゼル車のみ使用可)を同量進呈します。

問合せ 坂出工業高等学校 (☎46・5191)

親子で参加しよう!

「家庭教育フェスタ2004」  
日時 11月7日(日)  
午前10時～午後4時  
会場 さぬきこどもの国  
内容 ワークショップ、子育てバザール、食べ物市場、お楽しみ発表会など

問合せ 県教育委員会事務局生涯学習課 (☎087・832・3773)

第3回暮らし知って得セミナー

高齢社会の中でいつまでも元気で健康に暮らすために  
日時 11月14日(日)  
午後1時30分～4時  
会場 ユープラザうたづ  
講演 「年金これからどうなるの?」  
香川県金融広報アドバイザー 鈴木 一恵氏  
「安全・安心・安らぎの家づくり!」  
福祉住環境コーディネーター1級 山本 尚子氏

申込・問合せ 元気で歳を重ねられる暮らしづくり研究会事務局 (☎49・9662)

その他

角山運動公園温水プール

休館のお知らせ  
プール内の水の入れ替えおよび25mプール塗装工事、設備点検のため休館  
期間 11月5日(金)～30日(火)  
※12月1日(水)から平常どおり開館

ボランティアスクールの開催

日時 11月20日(土)・21日(日)  
午前9時～12時  
会場 勤労福祉センター  
内容 視覚障害者、知的・身体障害者、聴覚障害者へのボランティア活動  
対象 ボランティア活動に興味がある人  
定員 30人  
締切 11月15日(月)  
申込・問合せ 坂出市社会福祉協議会 (☎46・5078)

お年玉付年賀葉書11月1日発売

～あの年に 最初のおめでとく～  
問合せ 坂出郵便局 (☎46・2393)  
ゆうびんホームページ  
[/df.jsodundeif.jsodf.jp/www/~/dnu](http://df.jsodundeif.jsodf.jp/www/~/dnu)

今月の納税

固定資産税	4期
国民健康保険税	5期
介護保険料	5期

納期限は11月30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。

Art Museum  
**市民美術館**  
☎45・7110  
OPEN 9:00～17:00 (入館は16:30)

2004さかいてまなとピアフェスティバル  
入館料 無料  
第21回 香川県高等学校総合文化祭展覧会 写真展  
11月17日(水)～11月21日(日) 初日13時から最終日は12時まで  
第21回 香川県高等学校総合文化祭展覧会 生活デザイン展  
11月18日(木)～11月21日(日) 最終日は15時まで  
第10回 積翠会書作展(西行法師のみち竣工記念展)  
今年二月白峯御陵に至る西行法師のみち竣工の際の石碑の歌及び西行の筆跡、臨書等約60点を額装、軸装にて展示いたします。  
入館料 無料  
11月25日(木)～11月28日(日) 最終日は15時まで

Gymnasium  
**市立体育館**  
☎45-6670  
～休館日～  
毎週月曜日

日	曜	行事名
3	水	平成16年度 県高校新人バドミントン選手権大会
4	木	初心者 卓球講習会
6	土	平成16年度 県高校新人バドミントン選手権大会
7	日	初心者 卓球講習会
11	木	初心者 卓球講習会
13	土	坂出市 中学校新人体育大会バドミントン競技
14	日	坂出 白峰ライオンズクラブ杯 第19回香川県中讃地区ジュニアバレーボール大会
18	木	初心者 卓球講習会
20	土	全国高校選抜 卓球大会(県予選会(団体))
21	日	第30回 市長杯 9人制 バレーボール大会
23	火	第17回 全国マシニング大会 四国大会
25	木	初心者 卓球講習会
28	日	会長杯 ドッジボール大会

市民ギャラリー  
**がもめ**  
☎44・5057  
OPEN 7:30～19:00

◆山野草展  
11月13日(土)～11月14日(日) 15時30分まで

◆さつき展示会  
11月20日(土)～11月21日(日) 17時まで

◆全日写連坂出白峰支部のテーマ「煙突」写真展  
11月22日(月)～11月30日(火) 16時まで

# 相談 11月

相談名	と き	と ころ
行政相談	17日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	16日(火) 10:00~15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	10日(水) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
金融・税務 社会保険相談	17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	17日(水) 13:00~15:00 13:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701)
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)
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)
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・2777)

ルンビニ幼稚園	坂出一高幼稚園
<p>○募集人員ならびに資格</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児(3年保育)60人 平成13年4月2日より平成14年4月1日までに生まれた幼児</li> <li>・4歳児(2年保育)15人 平成12年4月2日より平成13年4月1日までに生まれた幼児</li> </ul> <p>○入園志望手続</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・願書受付期間 11月1日(月)~12月1日(水)</li> </ul> <p>○預かり保育時間</p> <p>保育終了後~18時まで</p> <p>○満3才児保育をしています。 (随時入園)</p> <p>■詳しくは、ルンビニ幼稚園 (☎46・9775)へ</p>	<p>○募集人員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児(3年保育)55人 平成13年4月2日より平成14年4月1日までに生まれた幼児</li> <li>・4歳児(2年保育)若干名</li> <li>・5歳児(1年保育)若干名</li> </ul> <p>※満3歳児保育も受け付けています。</p> <p>○入園説明会</p> <p>11月11日(水)・24日(水) 午前9時30分~11時30分</p> <p>○受付期間 11月1日(月)~12月2日(水)</p> <p>○預かり保育時間</p> <p>保育終了後~18時まで</p> <p>■詳しくは、坂出一高幼稚園 (☎45・2141)へ</p>

平成17年度園児募集

テレビ広報番組	11月は「賃金不払残業解消キャンペーン月間」
<p>「ふるさと坂出」</p> <p>11月27日(土)午前7:15~7:30 瀬戸内海放送(K S B)</p>	<p>全国一斉無料相談ダイヤル開設</p> <p>11月23日(火)9:00~17:00 労働基準局 ☎0120・897・933</p>

## 水道当番店 11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
1~5日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	中條電機 46-4261	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
6~10日	中山住設 46-4427	中川設備 46-2901	旭電機水道 46-2898	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	キ ト ロ
11~15日	山田管工 46-1894	長尾環境設備 46-3863	高橋産業 46-4984	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	4 2
16~20日	小林水道 46-5977	高倉工業 46-3057	松岡水道 46-4602	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	0
21~25日	中山住設 46-4427	山田水道 46-3794	鈴木設備 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	1 2 6
26~月末	山田管工 46-1894	多田羅水道 46-3053	津川水道 46-3317	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

## 善意の贈り物

長生園へ (敬称略)

品名	寄付者	住所
川柳誌	案山子川柳社	府中町
新聞	毎日新聞坂出版売所	室町三
理髪奉仕	川滝富美代	瀬居町
煙草	日本たばこ産業(株)高松支店	高松市
鉢植え花	瀬戸内セレモホール	室町三

以上のかたがたから心温まるご寄付がありました。

9月1日~9月30日

おくやみ

(遺族の希望により掲載していません)

■母子保健行事 今月のみ地域保健センターに変更します ☎45・7437

内 容	と き	対 象
離乳食講習	4日(休) 13:30~15:00	平16.7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	2日(火) 9:30~11:00	平16.6月生まれ
子育てサークル	8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	18日(休) 13:30~15:00	平15.5月生まれ
2歳相談	11日(休) 9:30~11:00	平14.11月生まれ
3歳健康診査	25日(休) 13:30~15:00	平13.4月生まれ
こども相談(要予約)	19日(金) 9:00~11:00	子育てに不安のある人
パパママ学級	17日(水) 13:30~15:30	妊婦さんおよび家族

風しん(三日はしか)の予防接種はお済みですか?

風しんは、ウイルスに感染してから14日~21日の潜伏期間の後、発熱とともに全身に淡い発疹が出て通常3日程度で消失します。

妊娠初期の女性が、風しんにかかると出生児が先天性風しん症候群(心奇形、白内障、聴力障害など)発生することがありますので、妊娠前に予防接種を受けておくことが大切です。風しんワクチンを接種することで感染を予防できる疾患ですので、過去に風しんにかかった事のない人や、予防接種を受けていない人は早目に受けるようお勧めします。

ただし、公費負担で受けられる年齢は満1歳~満7歳半までです。(標準的な年齢は出生後12カ月~18カ月)

■がん検診

胃がん	子宮がん	ところ
8日(月)・9日(火) 8:30~10:30	16日(火) 13:00~14:30	地域保健センター 45・7437

乳がん検診

今月より、マンモグラフィー(乳腺・乳房専用のX線撮影)と医師の視触診による乳がん検診が始まります。

先日、回覧等で申し込みをされたかたのみに受診通知書を送付します。検診日の10日前までに通知が届かない場合は、保健課までご連絡ください。

申し込みをされていないかたは人数の都合上、当日の検診はお断りさせていただきます。

第15回健康まつり ~ひろげよう!健康の輪~

日 時	11月13日(土)9:30~16:30 14日(日)9:30~15:30
会 場	市民ふれあい会館3階
内 容	健康相談 骨密度測定 歯科相談(健診)など

■献血

地 区	と き	と ころ
中 央	2日(火) 10:00~12:00 13:00~16:00	ラクダヤ店前

■健康教室 ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
11日(休) 14:00~15:30	講話 高血圧	医師 松本 康彦先生
30日(火) 9:30~11:00	実技 肩こりらくらく体操	運動指導士 渡里 美佳

■健康教室 ところ 市立病院2F講堂 ☎46・5131

と き	内 容	講 師
9日(火) 14:00~15:00	全身疾病と関する 眼の病気	眼科医員 北島 仁先生
10日(水) 14:00~15:00	糖尿病教室 「コンビニの利用法」	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
24日(水) 14:00~15:00	乳房撮影について	放射線科主査 小椋 一作

■休日当番院

	内 容	町 名	電 話 番 号
3 (水)	内 三木内科胃腸科医院	寿町三	46・3658
	小 赤沢病院	府中町	48・3200
	外 西山脳神経外科病院	加茂町	48・3366
7 (日)	内 高橋内科医院	文京町一	46・3315
	小 鶴野医院	宇多津町	49・0431
14 (日)	外 くわはら医院	宇多津町	49・3200
	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
21 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
23 (火)	内 福家内科クリニック	加茂町	48・0331
	小 林内科呼吸器科医院	白金町三	46・5302
28 (日)	外 まえだ整形外科外科医院	室町三	46・5056
	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

4月号の編集後記で、近々「西行法師のみち」の特集をしますと書いてから、かなり月日が経ってしまいました。今回、磯野先生のご指導・ご協力のもと、特集を組むことができました。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

秋も深まり、行楽のシーズン到来です。今年の紅葉はどうか、楽しみです。歴史と文学の散策のため、また健康のためのウォーキングにと、それぞれの想いで多くの人が集えば、「西行法師のみち」はさらに生きて来ることでしょう。古に西行法師が坂出を訪れたのは、ちょうどこの季節。あなたも出かけてみてはいかがでしょうか。

話を聞いてみるとアメリカ人はサラダを朝食に食べることはまずないそうです。トーストも薄くスライスしたパンをカリカリになるまで焼いたものが普通で、厚さ3センチ以上もある私のトーストを見た時はびっくりしたとか。ハンバーガー(サンドイッチ)は昼食に食べるもので、確かにハンバーガーショップでも朝食時間帯はマフィンかパンケーキです。ロールパンは夕食の時、パスタを朝に食べることもないそうです。

自由の国アメリカでも食べ物に関して意外に自由がないように、朝、昼、夕の食事では食べるものはだいたい決まっています。日本ではご飯、パン、麺類、おかずの肉、魚、卵、野菜、そしてお汁をいつ食べてもよいわけで、香川県では朝からうどんを食べる人もいますよ。食べることに限らず日本人は世界中で最も自由を楽しんでいるのかもしれない。

ただし日本人の小学生のコレステロール値はアメリカ人の小学生の値より高くなっていますから、動物性脂肪を摂り過ぎないように、栄養バランスには十分気をつけたいものです。

(坂出市立病院糖尿病内科医長)

大工原 裕之



自由な日本人の食事

先日ある国際セミナーに出席した際、ホテルのレストランで朝食を摂っていると、アメリカ人のドクターがいると、アメリカ人のドクターをのぞき込んで「あなたも朝食にサラダを食べるのか?」と訊いてきました。その時、私はテーブルの自分のトレイにオムレツと野菜サラダ、厚切りトーストとトマトジュースを取っていたのです。

# わが家の アイドル



## アイドル大募集!!

今月は平成15年7月から9月  
生まれのお子さんを募集します。  
ご希望の方は、お子さんの氏名・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  
送でご応募ください。

申込・問合せ  
〒762-8601 坂出市室町2丁目3番5号  
市秘書課広報聴係(☎44・5000)へ

締切日 11月22日(月)  
応募者多数の場合は抽選

元気いっぱい  
「ハア〜イ!」

遥菜ちゃん  
はるな

笑顔絶やさず  
大きくなってね

秀太ちゃん  
しゅうた

いつも周りを和ませてくれて  
ありがとう

遼馬ちゃん  
りょうま

元気いっぱい台風娘!  
少しは女の子らしくなってネ!

希音ちゃん  
ねね

いろいろなことに興味を持って  
わんぱくに育ってね!

隆晟ちゃん  
りゅうせい

元気ですくすく育ってね

佑也ちゃん  
ゆうや

# 今月の 優



幼 5歳児  
彩ちゃん  
あや  
(おともだちといっしょに  
ブランコにのったよ!)



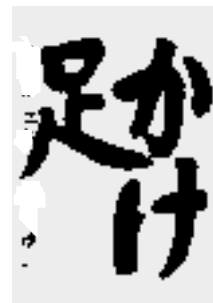
幼 5歳児  
優花ちゃん  
ゆうか  
(こども音楽ひろば  
とっても楽しかったよ)



中 1年  
彩花さん  
あやか



小 5年  
衿奈さん  
えりな



小 3年  
唯さん  
ゆい

坂出市食生活改善推進協議会

(材料) 4人分  
キャベツ 300g  
ロースハム 50g  
A  
マヨネーズ 大さじ3  
しょう油 大さじ1  
酢 大さじ1/2  
塩 少々

- (作り方)
- ①キャベツの葉は芯をとり、幅1cmの食べやすい大きさに切る。熱湯で1〜2分ゆでてざるに上げ、広げるようにして粗熱を取る。
  - ②ハムは1枚を8等分に切る。
  - ③ボウルにAを合わせてよく混ぜ、キャベツの水気を絞って加え、ハムを加えてまんべんなく混ぜる。



## 遊ぶ食ふあいる 128

### キャベツのサラダ

「1人分の栄養量」

エネルギー	69kcal
たん白質	2.3g
塩分	0.6g
脂質	5.5g
カルシウム	32mg

## 市の動き 10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57,456人(-63)  
男27,358人(-41)  
女30,098人(-22)



世帯数 21,239世帯(-16)



出生 32人 (6)



死亡 41人 (-1)



転入 135人 (-63)



転出 189人 (-4)



交通事故 68件 (死者0人)



救急 271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。お気軽にお申し出ください。  
ホームページアドレス <http://www.city.sakaide.kagawa.jp/>

RADIO FM76.1 ラジオ CATV 香川テレビ放送網 16  
76.1MHz 文字放送