

February



≡ 広報

さかいで

No.1294

2015
(平成27年)

1

Maro Film

迎春

January



December

Film

Maro Film



新年のごあいさつ.....2P
成人式のご案内.....3P
平成26年分所得の申告について...5P
<http://www.city.sakaide.lg.jp/>



祝 成人

今年、成人式を迎えるのは、平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれたかたがたです。本市では、男性270人、女性220人が晴れて大人の仲間入りをします。

日時 1月11日(日) 受付 午後0時30分 開式 午後1時30分 会場 市民ホール

成人式
ご案内

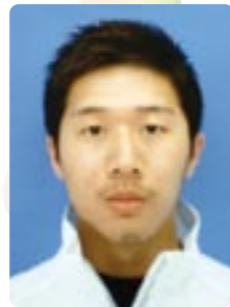
※本市に住居登録がなく、案内状をお持ちでないかたも当日参加できますので、ぜひ会場までお越しください。
※会場内への保護者および一般のかたの入場はご遠慮ください。

■詳しくは、市生涯学習課(☎44・5025)へ



新成人の声

成人式を迎えて



角森 洋紀 さん
(金山地区)

今日、成人式を迎え、まず一番に掲げたいことは、両親への感謝の思いです。振り返れば、これまでいつも陰ながら支え守り、そして間違ったことをすれば大きな愛情をもちて時には厳しく叱り正しく教えてくれました。社会人として今こうして仕事に励むことができるのも、大切に育ててくれた両親がいたからだと改めて実感しています。また、自分のこれまでの過程において、時には友人と意見の食い違いなども経験しながら成長し、この成人式を迎えることができたのだと思います。

大人となった今、これからは支えてもらうだけではなく、しっかりと自立して親や友人など周りの人たちの助けになれるよう努力していきたいと思っています。

二十歳になって

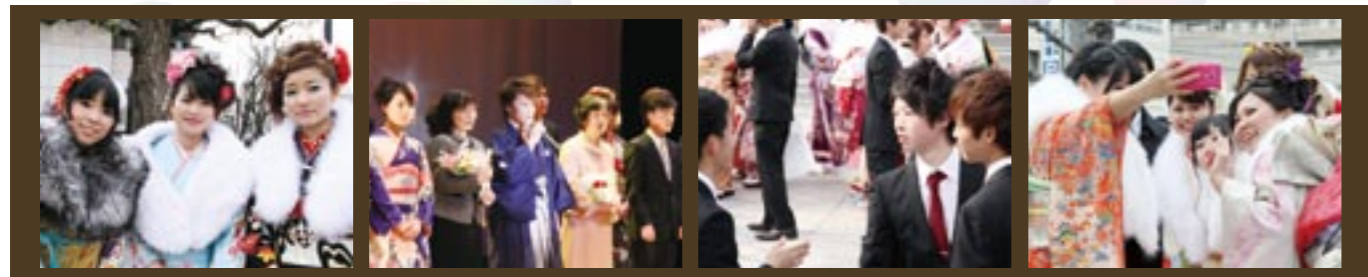


田中 里沙 さん
(東部地区)

今、こうして20歳という大きな節目を迎えることができ、とてもうれしく思います。生まれてから今日までの20年間、長いようで短くあつという間でした。思い返してみると、楽しいことばかりだけではなく、辛いこともたくさんありました。でも家族や友達、先生方などたくさんの方に支えられこれまでに成長することができたのだと本当に感謝しています。

春からは社会人1年生になります。社会人になるということは今まで以上に責任を持って行動しなくてはなりません。不安もたくさんありますが、自分らしく前に進んでいき、少しでも社会に貢献できるような大人になりたいです。そして、支えられるばかりでなく、誰かを支えていくことができる大人になりたいと思います。

今日という素晴らしい日を迎えられたことと、今まで支えてくれた人への感謝の気持ちを忘れず、これからの先の人生を一日一日を大切に過ごしていきます。



明けましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は市政運営にあたり、多大なるご尽力をいただきましたことに心より感謝申し上げますとともに、市民のみなさまからの「信託と温かいご支援を賜る中、引き続き、市政の舵とりを担わせていただきます。

昨年は、利用しやすく市民に親しまれる市内公共交通を目指し、坂出市循環バスの東西2ルート化を実現するとともに、かねてより市民のみなさまの願いであった新市立病院を開院するなど、快適で安心安全のまちづくりに鋭意取り組んでまいりました。

また、新年度は将来の坂出を描くまちづくり基本構想とグラウンドデザイン策定を予定しており、引き続き、「市民本位」「市民参加」「市民対話」による市政運営を基本理念とする中、限られた財源の有効活用と効率的かつ効果的な施策を執行し、さらに「市民共働」のまちづくりに取り組む所存であります。

今後とも、より一層のご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。年頭のあいさつといたします。



坂出市長
綾 宏

明けましておめでとうございます。平成27年の年頭にあたりまして、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年12月には新市立病院が無事開院し、市民の期待に十分添えるよう、医師団が一体となって治療等に取り組みものと確信しております。

さて、国会では地方創生関連2法が成立し、各地方が地域性を生かした政策によって、人口減対策、地方創生の実現に向けて動き出すこととなります。

しかし、地方の抱える諸課題に独自の視点で取り組んでいかなければならず、自己決定とその責任の範囲は拡大し、同時に議会の役割は一層大きくなったといえます。我々議員一同は、坂出の輝かしい未来のために、議会の政策形成機能の充実と監視機能の強化に努めてまいりる所存でございます。

どうか本年も地域で共に支え合い、安心して暮らせるまちづくりが出来るよう、更にはみなさまにとりましてよりよい年になりますよう、心からご祈念申し上げ年頭のあいさつとさせていただきます。



坂出市議会議員
植條 敬介

議長 植條 敬介	副議長 松田 実	市議会議員 齊藤 義明 出田 泰三 若谷 修治 茨 智仁 脇 芳美 村井 孝彦 野角 満昭 楠井 常夫 末包 保広 別府 健二 前川 昌也 大藤 匡文 大前 寛乗 若杉 輝久 松成 国宏 吉田 耕一 中河 哲郎 木下 清 山条 忠文 東山 光徳 (議席順)	市長 綾 宏	副市長 加藤 悟史
-------------	-------------	---	-----------	--------------

平成26年分 所得の申告について



本年1月1日現在、坂出市に住所を有するかたは、3月16日(月)までに市への申告が必要です。ただし、次のかたは市への申告は必要ありません。

- ・税務署で確定申告をするかた
- ・平成26年中の所得が給与所得のみ、あるいは公的年金所得のみのかたで、扶養控除、医療費控除、寄附金控除ほか各種控除の適用を受けようとする場合

注意

所得がないかたでも次の場合は、申告が必要です。

- ・国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入されているかた（世帯の中に申告されていないかたがいる場合、軽減措置が受けられない場合や一部負担金に影響することがあります。）
- ・所得課税証明書等の証明書が必要なかた

申告相談のご案内について

1月末に申告相談のご案内ハガキをお送りします。(申告書はお送りしませんが、申告に必要な資料はまとめておいてください。)

なお、市では『申告システム』機器を導入し申告に対応しております。申告の際は、職員が申告システムへ直接入力しますので、申告書に記入していただく必要はありません。

案内がないかたも、申告が必要と思われる場合は申告をしてください。

申告に必要なもの

- ・印鑑
- ・所得の計算に必要な書類
給与・年金所得者
源泉徴収票(ない場合は、給与明細書や事業主の支払証明書など)
- その他の所得者**
収入金額と必要経費がわかる書類、帳簿書類、領収書など
(平成26年分の所得申告から帳簿書類の提出が必要です)
- ・生命保険料、個人年金保険料、地震保険料などの支払額証明書
- ・国民健康保険税、国民年金保険料などの領収書
- ・医療費の領収書など
- ・障がい者控除を受ける場合は、身体障がい者手帳など

申告相談の場所および日時について

平成26年分所得の申告相談は2月17日(火)から3月16日(月)までを予定しています。各出張所等での日程については、2月号広報誌でお知らせします。

※事業所得・不動産所得・譲渡所得等があるかた、税務署から申告案内が届いているかたは、税務署にて確定申告をしてください。

■詳しくは、市税務課市民税係(☎44・5004)へ

■詳しくは、市かご課
(☎44・5099)へ



申請方法
市かご課にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。申請者の印鑑が必要です。

対象者
本市に住所があり、当該年12月31日現在で要介護1以上の認定を受けているなど、寝たきりや認知症の状態が一定の基準に該当し、「身体障がい者」または知的障がい者に準ずるかたとして認められるかた

確定申告における障がい者控除について
身体障がい者手帳等の交付を受けていなくても、要介護認定をお持ちのかたで、手帳の交付基準に準ずると認められる場合は、所得税法および地方税法に規定されている障がい者控除を受けることができます。

この控除を受けるためには、「障がい者控除対象者認定書」が必要です。なお、申請は毎年必要となります。

■詳しくは、市産業課(☎44・5012)へ



音色の異なる3本のサヌカイトからなるドアチャイム。ドアの開閉時に癒しの音色が楽しめます。

有限会社
平井石産
☎47・2765

讃岐坂出カンカン石ドアチャイム



ジョナサンスパイス
株式会社
☎47・2616

坂出産の黒にんにくをペーストにして味噌とあわせ、再度熟成させたものに合鴨骨付きも肉を漬け込んだ商品。

次の商品がさかいでブランドとして認定されました。
鳴のがちやぼん黒にんにく味噌漬®



高橋 眞昭 氏

本町三
元日本ボーイスカウト
香川連盟副理事長

おめでとうございます
文部科学大臣表彰

瀬戸大橋駅伝競走大会 第25回瀬戸大橋駅伝競走大会

最後の大会となります。
沿道でのご声援をお願いします。

日時 1月18日(日) 正午スタート
コース 市立体育館→沙弥島→瀬居町→市立体育館(20.541km)
開会式 午前10時～



■詳しくは、市生涯学習課(☎44・5025)へ

消防出初式

消防団・職員の士気高揚を図るとともに、市民の火災予防に対する認識を一層深めるために、消防出初式を開催します。

日時 1月11日(日) 午前10時～11時30分

会場 白峰中学校運動場

※雨天の場合は、白峰中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、優良消防団員・職員等の表彰

※特別演技では、消防団員が法被・地下足袋の雄姿で、江戸時代の竜吐水祝賀放水のお披露目も実施します。



■詳しくは、市消防本部(☎46・0119)へ

国民健康保険からのお知らせ

詳しくは、市けんこう課
(☎44・5006)へ

70歳未満のかたの高額療養費が変わります

国民健康保険に加入されている70歳未満のかたの高額療養費の自己負担限度額等が本年1月診療分から、所得により3区分から5区分に変更になります。(下表)
限度額適用認定証(標準負担額減額認定証)をお持ちのかたのうち、変更になるかたには新しい認定証を送付します。
70歳から74歳までのかたの自己負担限度額の区分は変更ありません。

〈平成26年12月以前〉

区分	表示	世帯の所得要件	自己負担限度額
上位所得	A	600万円超	150,000円+ (総医療費-500,000円)×1% <4回目以降:83,400円>
一般	B	住民税課税世帯で 600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% <4回目以降:44,400円>
低所得	C	住民税非課税世帯	35,400円 <4回目以降:24,600円>

〈平成27年1月以降〉

表示	世帯の所得要件	自己負担限度額
ア	901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% <4回目以降:140,100円>
イ	600万円~ 901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% <4回目以降:93,000円>
ウ	住民税課税世帯で 210万円~ 600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% <4回目以降:44,400円>
エ	住民税課税世帯で 210万円以下	57,600円 <4回目以降:44,400円>
オ	住民税非課税世帯	35,400円 <4回目以降:24,600円>

・総医療費…医療費10割の額
・4回目以降…1年間で、4回以上高額療養費に該当した場合の4回目からの自己負担限度額
・所得は総所得金額から基礎控除額33万円を差し引いた額

70歳から74歳までのかたの一部負担割合について

70歳から74歳までの国民健康保険の一部負担割合は、住民税課税所得が14.5万円以上のかた、およびそのかたと同一世帯のかたは、原則3割となっていました。が、本年1月から新たに70歳になるかたがいる世帯で、同一世帯の70歳から74歳までのかたの基礎控除後の総所得金額の合計が210万円以下の場合、2割(昭和19年4月1日以前に生まれたかたは1割)になります。

後期高齢者医療の一部負担割合について

本年1月1日から後期高齢者医療制度の改正により、一部負担割合(3割または1割)の区分判定基準が変更となります。これまでの判定基準では、住民税課税所得が14.5万円以上のかたの一部負担割合は原則3割となっていました。が、14.5万円以上であっても、左記の①②の両方に該当するかたおよびそのかたと同一世帯の被保険者の負担が1割になります。
① 昭和20年1月2日以降に生まれた被保険者
② ①に該当するかたとその同一世帯の被保険者の基礎控除後の総所得金額等の合計額が210万円以下のかた
※総所得とは各種控除を行う前の所得です。
詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

2015年農林業センサスにご協力ください

本年2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2015年農林業センサス」が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立つために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。農林業を営んでいるみなさんのところに1月下旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。
詳しくは、市政策課(☎44・5001)へ



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が募集した「青少年の健全育成に関するポスター・作文・標語」にポスターの部480点の応募があり、そのうち、ポスター154点、作文20点、標語42点が入賞し、特選に選ばれたかたは次のとおりです。

ポスターの部

- 三野 菜々子 加茂小2年
- 竹林 菜穂 加茂小4年
- 村上 花奈 附属小4年
- 村岡 彩花 附属小6年
- 金川 友希 附属小6年
- 和泉 拓真 東部中1年
- 濱本 七海 東部中1年
- 岡崎 悠生 坂出中2年
- 綾井 海斗 坂出中2年
- 吉田 咲紀 附属中2年
- 木下 勇希 坂工高1年
- 大西 春菜 坂一高1年

作文の部

- 川津 小4年
- 府中 小5年
- 附属 小5年
- 坂出 中2年
- 東部 中2年

標語の部

- 田中 凌太 川津小1年
- 福濱 結太 附属小1年
- 大坪 陽結 東部小2年
- 福本 南陽 東部小3年
- 山本 伊織 坂出小4年
- 中山 梨枝 坂出小4年
- 赤井 佑哉 白峰中1年
- 橋本 雅哉 白峰中3年
- 赤川 希美 坂工高2年
- 村川 美弘 坂商高2年



加茂小4年 竹林 菜穂



附属小6年 金岡 彩花



展示の様子

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう 三ない運動

贈らない!
求めない!
受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝

地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入

お祭りへの寄附・差入

町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入

落成式・開店祝等の花輪

病気見舞

お歳暮・お年賀

入学祝・卒業祝

葬儀の花輪・供花

秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」
総務省 寄附の禁止 検索

(公財) 明るい選挙推進協会
明るい選挙推進協会 三ない運動 検索

詳しくは、市選挙管理委員会(☎44・5020)へ

第69回香川丸亀国際ハーフマラソン大会 交通規制のお知らせ

- 日時 2月1日(日) 午前10時35分スタート
- 交通規制
- ・国道11号線 (県立丸亀競技場付近上り車線) 午前10時25分~11時10分
 - ・県道33号線 (県立丸亀競技場~坂出市京町) 午前10時25分~午後1時50分

詳しくは、香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会事務局 (☎24・6274)へ



香川県農地機構 ~安心して農地を貸借できる仕組みです~

- ・香川県農地機構は、県から農地中間管理機構として指定を受けた公的機関です。
- ・香川県農地機構が受け手との間に入り調整するため安心です。
- ・資料の回収も香川県農地機構が行います。

※農地の状況等により、借り受けることができない場合もあります。

詳しくは、市産業課(☎44・5012) 市農業委員会(☎44・5013)へ

農地の貸借お任せください

香川県農地機構では、何らかの理由で農業を続けられなくなったかたや、相続で農地を取得しても農業をする予定のないかたなどから農地を借り受け、規模拡大や農地の集約化を目指す担い手農家に転貸し、農地の有効活用を進める業務を行っています。安心して貸借できるだけでなく、助成金の対象にもなりますのでお気軽にご相談ください。なお、担い手側となるかたの募集も行っています。

楽しく学べる! SAKAIDE 防災フェスタ

日時 1月31日(土) 午前9時30分～午後1時

防災をもっと身近に感じてもらうため、様々な団体が集まった防災フェスタを開催します。さあ、みなさんも来て・見て・触れて、楽しく防災してみませんか。

チームコスモスとさかいで131おとめ隊による 親子でソ・ナ・エようがい!

場所 市民ふれあい会館 事前申込必要
時間 午前9時30分～午前11時
内容

- ◇ぼうさい体操第1を一緒に踊ろう!
市女性消防団員「チームコスモス」
- ◇ダンゴムシになったり、障害物を歩いたり
いろんな体験をしてみよう!
市防災女性チーム「さかいで131おとめ隊」



楽しく防災!

■詳しくは、市職員課危機監理室(☎44・5023)へ

LPガス協会による 防災講演・展示

場所 市民美術館
時間 午前11時～正午
内容 ◇災害時に役立つLPガスについての講演と展示
LPガス協会
問合先 市生涯学習課(☎44・5025)へ

坂出市婦人団体連絡協議会(坂出市赤十字奉仕団)による 炊き出し体験

場所 市民美術館 鳥瞰庭
時間 午前11時～無くなり次第終了(200食予定)
問合先 市ふくし課(☎44・5007)へ

同美術館では坂出市婦人団体連絡協議会による生活文化展も開催します。

1月31日(土) 午前9時～午後4時
2月1日(日) 午前9時～午後3時

坂出歴史文化講座 しきブンコウ 「古代の山岳修行と古代寺院を考える」

四国霊場開創1,200年を迎えた第81番札所「白峯寺」の客殿(県指定文化財)で講座を行います。

日時 1月31日(土) 午前9時～正午
集合 坂出市役所(バスで移動)
定員 20人(先着順)
講師 文化財保護審議会委員 竹内 信夫氏
参加費 200円(保険料含む)
申込 住所・氏名・年齢・電話番号をFAXまたは電話にて

白峯寺古図



■詳しくは、市文化振興課(☎44・5036・☎46・7140)へ

崇徳上皇没後850年記念事業 能楽公演の開催

崇徳上皇没後850年記念として、保元の乱に敗れて讃岐国松山に流され、恨みをのんで崩じた崇徳院の心境と周辺を描いた本市ゆかりの能「松山天狗」を上演します。あわせて仕舞二番と狂言も紹介します。



狂言「清水」茂山家
能 金剛流「松山天狗」

日時 2月14日(土) 開場 正午～ 開演 午後1時～
会場 市民ホール
定員 700人
入場料 前売券 2,000円 当日券 2,500円
(高校生以下はいずれも1,000円)

市内チケット取扱い場所

市観光案内所(JR坂出駅構内)・市産業課にぎわい室
各市公民館

■詳しくは、崇徳上皇没後850年記念事業実行委員会事務局(市産業課にぎわい室内 ☎44・5015)へ

市立病院医療職員募集

職種	予定人員	受験資格
助産師	3人程度	各種免許を有し、平成27年4月1日から勤務が可能なる者で、昭和40年4月2日以後に生まれた者
看護師	10人程度	

申込期間 1月5日(月)～23日(金)
(消印有効)
試験日 2月11日(祝)

■詳しくは、市職員課(☎44・5003)へ

市営墓地使用者募集

名称	面積	使用料	管理料(年額)	区画数
1号区	1.8㎡	36万円	1,500円	127区画
2号区	2.25㎡	45万円	2,000円	98区画
3号区	4.0㎡	80万円	3,500円	25区画

※管理料は3年分前納(年度途中の場合はその年度分は月割)となります。

申込資格 本市に住所または本籍地を有するかたで1年以内に墳墓を建立できるかた
申込方法 本籍地が記載された住民票抄本と印鑑を持参し、市けんこう課6番窓口にて申込み
申込受付期間 1月9日(金)～30日(金)締切後、2月に説明会・抽選会等を予定
■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

子ども子育て支援事業計画(案)への意見を寄せください

本市では、子ども子育て支援法に基づき、平成27年度から5年間を計画期間とする「坂出市子ども子育て支援事業計画」の策定を進めています。この計画案に対するみなさんのご意見を募集します。

募集期間 1月21日(水)
閲覧方法 市子ども課・各出張所・市ホームページ

応募要件 市内に住所を有するかた、市内に在勤・在学のかた
市内に事務所または事業所を有するかた、法人等

応募方法 所定の様式(Word形式で様式自由)に、住所・氏名・フリガナ(団体の場合は所在地および団体名)を記入し、郵便・FAX・電子メール・またはご持参ください。
■詳しくは、市子ども課(☎44・5027)へ

平成27年度学校給食用物資の納入登録業者募集

学校給食用物資の納入を希望する業者は、次のとおり登録業者申請書を提出してください。なお、現在の登録業者についても更新が必要となります。

受付期間 1月5日(月)～30日(金)
午前9時～午後4時(土・日・祝日は除く)
受付場所 (公財)坂出市学校給食会事務局
※申請書は、受付窓口へ備え付けています。
■詳しくは、(公財)坂出市学校給食会(☎46・5748)へ

国有地一般競争入札のお知らせ

四国財務局では国有地を一般競争入札にて売り払いしています。(個人・法人どちらでも購入可)

売払物件 坂出市福江町二丁目680番3
最優先価格 2,350万円

地目 宅地および工作物一式

面積 769.92㎡(約232.90坪)

用途地域 第一種低層住居専用地域
(建ぺい率60%容積率100%)

受付期間 1月6日(火)～15日(木)

開札日時 1月26日(月)午前10時

開札場所 四国財務局別館2階第1会議室

■詳しくは、四国財務局統括国有財産管理官(☎087・831・2131)へ

国の教育ローンのご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象に日本政策金融公庫が行う公的な融資制度です。



子ども1人につき350万円以内を固定金利(年2.25%)(平成26年11月10日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができま。

■詳しくは、教育ローンコールセンター(ナビダイヤル☎0570・008656)または(☎03・5321・8656)へ

有効期間は2年です！ 入札参加願いの受付について

市が平成27・28年度中に発注する建設工事、測量・建設コンサルト業務等およびそれ以外の契約(物品供給など)に係る指名競争入札に参加されるかたを受け付けますので、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)

受付方法 郵送または持参

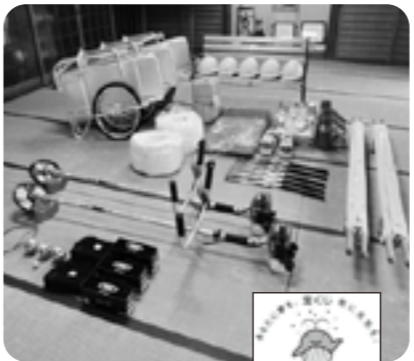
受付場所 市水道局3階 中会議室

※申請書等は市ホームページから取り出せます。

■詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

コミュニティ助成で備品を整備

(一財)自治総合センターは、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、宝くじの社会貢献広報事業を行っており、今回、八十場自治会が宝くじの助成金を受けて、エアコン・ネット・刈払機・担架等、コミュニティ活動に使用する備品を整備しました。



くらしの情報



スポーツ

新春ウオーケ

国府跡発掘現場と府中湖畔をあるく

みんなでスポーツさかいで(☎45・6670)

1月24日(土) 午前9時～午後2時
府中小学校集合(移動は約10km)
50人(申込先着順)
500円(会員300円)(保険料含む)
1月20日(火) 締切

募集

讃岐国府跡発掘現場を見る

市文化振興課(☎44・5036、☎46・7140)
1月24日(土) 午前9時～正午
坂出市役所集合(バス移動)

大戦で父等を亡くした戦没者遺児を対象として、旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。

場 フィリピン、中国
料 9万円

催し・イベント

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会事務局(☎03・3261・5521)

平成26年度香川県障がい者技能競技大会

香川高齢・障害者雇用支援センター(☎087・814・3791)

時 1月25日(日) 午前8時30分～午後3時30分
場 かがわ総合リハビリテーションセンター(高松市)
料 無料

花き展示品評会

市産業課(☎44・5012)

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

市民ホール
切り花の展示
洋ラン・サイネリア・
観葉植物等の鉢物
の展示即売



20人(先着順)
200円(保険料含む)
住所・氏名・年齢・電話番号を、FAX
または電話にて。

国際理解講座「仏のパレンタイン」

坂出市国際交流協会(☎44・5000)

時 2月11日(祝) 午後1時30分
場 勤労福祉センター
内 ガトーシヨコラ作り・パレンタインカード作り
料 小学生親子15組(申込先着順)
1組500円
申 1月6日(火) 受付開始

五色台自然楽校

休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

時 1月18日(日) 午前8時50分～午後3時
場 五色台レジャーセンター
内 森歩き・森作り体験・凧揚げ
料 40人(申込先着順)
1人500円
申 1月10日(土) 締切

凧を作って揚げてみよう

時 1月18日(日) 午前8時50分～午後3時
場 五色台レジャーセンター
内 森歩き・森作り体験・凧揚げ
料 40人(申込先着順)
1人500円
申 1月10日(土) 締切

パワースポットを探しに行こう!

時 2月1日(日) 午前8時50分～午後3時
場 五色台レジャーセンター
内 森歩き・竹の除伐作業・パワースポット探し
料 40人(申込先着順)
1人300円
申 1月24日(土) 締切

第29回チャリティーバザール

国際ソロプチミスト坂出(☎0900・9459・0566)

時 1月18日(日) 午前9時30分～午後3時
場 坂出市民ホール

その他

危険物取扱者試験(第3回)

市消防本部(☎46・0119)

時 2月28日(土) 乙種第4類
3月1日(日) 乙種第4類以外
場 香川大学工学部(高松市)
申 1月20日(火)～29日(木)に、一般財団法人消防試験研究センター香川県支部へ。

全国一斉生活保護ホットライン

香川県弁護士会(☎087・822・3693)

時 1月19日(月) 午前10時～午後1時
对生活保護受給者のかた、受給をお考えのかた
内 電話相談(☎0120・158・794)
(相談日のみ開設)

高齢者や障がい者のあんしん相談会

香川県社会福祉協議会(☎087・861・8883)

時 1月17日(土) 午後1時30分～4時30分
受付は4時まで
場 高松テールサ(高松市)
丸亀市保健福祉センター(丸亀市)

第14回ガーデンセミナーバラの冬期剪定

坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820、☎43・5213)

時 1月25日(日) ①午前9時30分～11時45分 ②午後1時30分～3時45分
場 番の州公園園管理事務所
料 各回20人(申込先着順)
500円
申 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・①②のうち希望する時間帯・質問事項を記入の上、郵便またはFAXで。1月11日(日) 受付開始
〒7620063 坂出市番の州公園5番地

剪定教室(松)とお庭の管理方法教室

満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)

時 1月18日(日) 午前8時30分～正午
場 満濃池森林公園森林学習展示館
内 まんのう町
料 30人(申込先着順)
1月6日(火)～13日(火)

古文書講座

古文書講座

古文書講座・坂出市史を読む会

坂出市史編さん所(☎44・4044)

時 1月10日(土) 午前10時～、2月7日(土)・3月7日(土) 午後2時
場 勤労福祉センター2階研修室
申 坂出市史を読む会
1月17日(土)・2月21日(土)・3月21日(祝) 午後2時
場 大橋記念図書館

古文書講座・坂出市史を読む会

坂出市史編さん所(☎44・4044)

時 1月10日(土) 午前10時～、2月7日(土)・3月7日(土) 午後2時
場 勤労福祉センター2階研修室
申 坂出市史を読む会
1月17日(土)・2月21日(土)・3月21日(祝) 午後2時
場 大橋記念図書館

ご存じですか? 検察審査会

丸亀検察審査会事務局(☎23・5281)

交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあつたが、検察官がその被害者を起訴裁判にかけることしてくれないことに納得できない、このような不満をお持ちのかたは、検察審査会にご相談ください。相談や審査の申立ては無料で、秘密は固く守られます。

ネットオークショントラブルにご注意

香川県消費生活センター(☎087・833・0999)

「落札した中古のパソコンが正常に動かない」「運う商品が送られてきた」「出品者と連絡が取れない」などネットオークションに伴う詐欺の被害やトラブルなどにあうケースが増えています。

ネットオークションは個人間取引が原則です。出品者や商品の信頼性の判断は、最終的に自分で負わなければなりません。取引を行う前に、出品者へ商品の状態を照会したり、返品条件、出品者の身元や評価の確認はもちろん、サイトの注意事項や補償制度の有無なども十分に確認して利用しましょう。

善意の贈り物

大橋記念図書館へ

児童図書(50万円相当)
株式会社 たまや
創業支援関係図書(10万円相当)
社団法人 坂出法人会

出会い!ふれあい!親子でさかいで探検隊

国府跡発掘現場と崇徳上皇ゆかりの地

坂出市レクリエーション協会(☎46・3690)

時 1月31日(土) 午前9時～午後1時
場 香川県埋蔵文化財センター
料 親子20組
1人500円(軽食・保険料含む)
申 1月19日(月) 締切

春休み海外派遣参加者募集

(公財)国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)

時 3月25日(水)～4月5日(日)
(9～11日間※)

NHK学園生徒・受講者募集

NHK学園(☎042・572・3151)

●広域通信制高等学校普通科
対 中学校を卒業したかた、または平成27年3月に卒業見込みのかた、高等学校中退者ほか
申 1月25日(日)～4月30日(木)
●社会福祉士養成課程 通信制
対 大学等を卒業したかた(一般養成科、福祉系大学等において基礎科目を履修して卒業したかた(短期養成科))
申 2月25日(水) 締切
●生涯学習通信講座
対 一般 申 通年申込受付

1月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他
4～5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053
6～10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192
11～15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656
16～20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807
21～25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901
26～月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794

区域	大池、小山、川津	その他
4～5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053
6～10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192
11～15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656
16～20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807
21～25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901
26～月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794

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、瀬屋、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

相談あれこれ

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	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
男女共同参画相談	8日(木) 9:00~12:00	
定例農家相談	7日(水) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談	21日(水) 13:00~16:00	
商工業者IT相談(要予約)	10:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701)
労務相談	13:00~15:00	※商工業者を対象とした相談です。 (事前予約者優先)
金融相談	10:00~15:00	
商工業者法律相談	13:00~16:00	
年金相談	第3(火)(要予約) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 ※ご予約は、街角の年金相談センター高松 (☎087・811・6020)
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市こども課 (☎44・5027)
障がい・療育相談	第2(火) 9:30~11:30	市ふくし課 ※事前に電話で実施の確認を お願いします。
視覚障がい者 支援相談	第2(火) 9:30~11:30 (3・6・9・12月実施)	(☎44・5007)
育児相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	子育て支援センター みどり保育園 (☎44・3930) 金花保育園 (☎46・8747)
住宅耐震相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市建設課 (☎44・5011)
福祉総合一般相談	毎週(月)~(金) 9:30~15:00	
法律相談(弁護士相談日)	第3(木) 13:00~16:00	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (☎45・1133)
社会保険労務士相談	第1・3(水) 9:30~12:00	
成年後見制度相談	第2・4(金) 13:00~15:00	成年後見センター 坂出市社会福祉協議会内 (☎46・5038)
交通事故相談	毎週(火)・(木)・(土) 8:30~17:00	交通相談所 勤労福祉センター内 (☎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	※勤労福祉センターの開館日に あわせて、相談日の変更あり。
教育相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	少年育成センター (☎46・2777)
就職相談(40歳未満対象)	第3(水)(要予約) 10:00~16:00	教育会館1階 ※ご予約は、さぬき若者サポートステーション (☎58・1080)

学園だより

今月レポート
してくれるのは



坂出中学校 柔道部

部長 3年 中橋 克彦さん

僕たち柔道部は礼儀を大切に日々練習に励んでいます。厳しい稽古の中から克己心や忍耐力を身に付けることができました。夏の大会までの試合や練習では負けることも多くありましたが、その度に「もっと強くなりたい」と昼のトレーニングや道場での稽古に取り組みました。3年生最後の県総体では優勝することができず悔しい思いをしましたが、今まで指導していただいた先生がたや応援してくださった保護者のかたがたには感謝の気持ちでいっぱいです。全国大会出場を目指して達成することはできませんでしたが、柔道を通して精神的にも肉体的にも成長し、精力善用自他共栄の精神を学ぶことができました。

一人ひとりの力で



白峰中学校
2年 津村 夏捺子さん



人権だより

じんけん愛坊の

私は昨年、部活動の一環として大島青松園に行きました。最初に大島に住んでいる人の話を聞きました。そして、ハンセン病の回復者たちが今までとてもひどい差別や偏見にあったことを知りました。だけど、その人たちは負けずに闘って前向きに生きていました。私たちがあたりまえと思ってることは決してあたりまえのことではないことを知りました。家族がいて、友だちがいて、健康で。そんな私たちがふだん何気なく言っている「死ね」や「死にたい」の一言一言がとてもいけないことだと思いました。生きたくても生きられなかった、そんな人たちのためにも、今の私たちが毎日あたりまえと思わずに大切に生きる、そのことが一番だと思いました。

今年の夏、再び私は大島青松園を訪れました。1回目のときに次もまた来たいと思っていたからです。私自身が人の役に立ちたい、そう思ったからです。しかし、私には話を聞くことしかできませんでした。しかし、そんな小さなことでも一人ひとりが自分の力できることをしていけば、それが集まって大きな力になっていくのではないかと思います。一人ひとりの力でこの世界は少しずつでもいじめや差別のない世界に変わっていきと思っています。

minnanao hiroba

みんなの広場

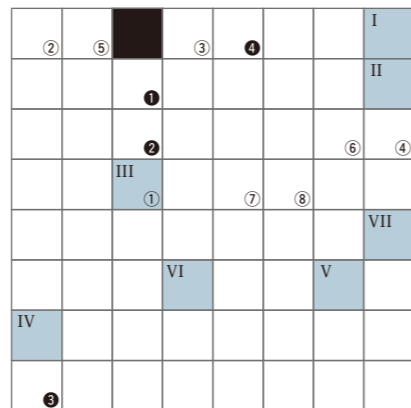
世界をのぞき見！クロスワードパズル

～ 世界のお正月 ～

日本では、お正月はおせち料理を食べて①神社へ初詣に行くのが一般的ですが、①世界各地にはいろんなお正月スタイルがあります。そもそも②1月1日だけがお正月ではありません。中国では旧正月「春節」を祝います。③タイ、④ラオスなどの⑤仏教国では⑥4月頃にお正月を迎えます。一方、クリスマス重視の欧米では1月1日は単なる⑦休日ですが、大みそかのカウントダウンや花火は盛大に行われます。お正月料理としては、イタリアではレンズ⑧豆は⑨お金の象徴なのでお正月にたくさん食べると良いとされています。フランスでは「ガレット・デ・ロワ」という⑩ケーキをみんなで食べ、その中に人形が入っていた人には幸運が訪れるといった⑪ゲームとしても楽しめます。

※下線を英単語に直して、下の表に記入しましょう。

●はヨ、○はタに並べます。



問 1～VIIの文字を並べるとなんという言葉になるかな？

応募の宛先 ⑨ページの広報クイズ宛先と同じ
応募締切 1月20日(火)必着



広報クイズ

裏表紙のまるわらいで完成した
まるの似顔絵・画像
をお送りください

ヒント：まるのいろんな表情ができるよ

はがきまたはメールで、クイズの答え・住所・氏名・年齢・広報誌に対する感想を書いてお寄せください。

応募の宛先

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
市秘書広報課 宛

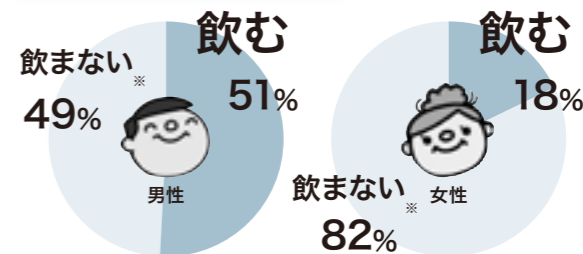
✉ hisyokouhou@city.sakaide.lg.jp

応募締切 1月9日(金)必着

応募者の中から抽選で3名様に、市内共通商品券(500円分)を差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

先月号の正解 免震・耐震(19人のご応募をいただきました。)

お酒を飲みますか



飲むと答えた人に聞きました

飲酒の頻度

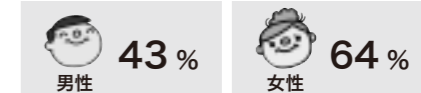
	男性	女性
毎日	65%	40%
週に4～5日	17%	20%
週に2～3日	18%	40%



飲みすぎに注意

飲酒量

適量以下の飲酒をしている人



適量クイズ

缶ビール(350ml)	何 缶	缶チューハイ(350ml)	何 缶
日本酒	何 合	ハイボール(350ml)	何 缶
焼酎	何 合	ワイン(750ml)	何 本

※含まれるアルコール量や体調によっても変わります。

※坂出市健康についてのアンケート調査より(平成26年実施)
(クイズの答えは②ページ)

ランキング でみる

坂出市

みんなで集まる機会が増える年末年始。今月は、コミュニケーションツールとしても有効なお酒について調べてみました。



つな 繋がる未来

坂出高校 3年 弁野 真結さん

市内の高校写真部より毎月とっておきの1枚が届きます。来月は坂出商業高校！

防災 歩

はしるの

vol.31

今年

地域の防災力アップ！

共助

地域の防災力といえば、「自主防災組織」ですね。大規模災害発生時には、消防機関等の公助活動が困難となる場合があります。そんなときに、地域のかたが自主的に初期消火や救出・救護、また避難誘導や避難所運営、二次災害防止のための巡視などを行うことによって、被害や混乱を最小限に押さえることができたという例も多く聞かれます。災害時にこのような活動が行えるよう、普段から地域で自主防災組織を結成し、災害に備えて活動を行っておくことが大切です。

自主防災組織のカバー率*は、香川県全体では80.8%ですが、本市では58.2%（平成26年4月1日現在）とまだまだ低いのが実情です。そこで、まだ結成していない地域では、ぜひ結成を今年の目標にさせていただきたいと思います。また、すでに自主防災組織を結成しているものの、あまり活動が活発でないという組織は、訓練等を行い地域の防災力アップにつなげてくださね。

現在、本市では、自主防災組織の資機材の購入や訓練等の活動費などに補助を行っています。また、自主防災組織の結成方法や訓練内容については、お気軽に危機監理室までお問い合わせください。

*全世帯数のうち、自主防災組織の活動範囲に含まれている地域の世帯数のこと。

問合せ先 市職員課危機監理室(☎44・5023)

防災ひとくちメモ 今月の放送は7・21日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1MHz)

国民年金は、すべての公的年金の基礎となるものです。国内にお住まいの20歳から60歳までの加入者、またはその加入者に扶養されている配偶者を除いて、国民年金の第1号被保険者となります。公的年金は、やがて訪れる老後や生活の安定を損なうような万が一の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

20歳の誕生日を迎えたかたは、市役所で国民年金の加入手続きを行ってください。学生のかたも同様です。初めて国民年金に加入したかたには、後日、日本年金機構から年金手帳が交付されます。年金手帳は、年金の手

知っておきたい

国民年金

20歳になったら 加入手続きを！

毎月15日までに、日本年金機構から送られてくる納付書によって納めます。納めた保険料は、社会保険料控除の対象となり、住民税や所得税が軽減されます。学生のかたや所得が少ないなど経済的に保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度があります。

届出先 市市民課年金係 (☎44・5005)

問合せ先 高松西年金事務所 国民年金課 (☎087・822・2841)



☎45・6677 Library 大橋記念図書館 火～金9:00～18:00 土・日・祝9:00～17:00

休館日 1日(祝)～5日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月) 30日(金)

Recommend 小学校高学年から一般向け Recommend 一般向け Recommend 一般向け



わたしの心のなか シヤロン・M・ドレイパー 著

メロディは脳性まひのために言葉が発することができず、彼女の秘められた知性を知る人は誰もいなかった。障がいについて考えることができる物語。



読む力が未来をひらく 小学生への読書支援 脇 明子 著

たくさん速く読むことよりも大切なのは、しっかりとした物語をじっくり味わう体験。どんな本をどうやって届けばよいのか、理論と実践から語った1冊。



こうやって数字を使えば、仕事はもっとうまくいきます。 深沢 真太郎 著

ビジネスシーンで役立つ数学的思考方をストーリーで解説。数字音痴の青年と数学女子・智香の会話を楽しみながら、明日から使えるデータの生かし方が学べる。



図書館司書 岡田 侑紗さん

図書館で遊ぼう！

8日(木)	本のリサイクル八日市	10:00～
10日(土)	英語よみかかせ	11:00～
〃	映画の会	14:00～
14日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
16日(金)	創業支援セミナー	14:00～
17日(土)	紙芝居の会	14:00～
20日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30～
24日(土)	紙芝居の会	11:00～
31日(土)	紙芝居の会	11:00～
毎週(火)出	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出	14:00～

6日(火) ブックススタート (場所: 地域保健センター) 13:30～
今月の展示 坂出・竹友会のみなさんによる竹細工

なかよしブックン

※別冊等の詳細はホームページで確認できます。

とき	地区
6日(火)	府中
7日(水)	加茂
8日(木)	川津
9日(金)	東部
14日(水)	瀬居
15日(木)	金山・江尻
16日(金)	附属
20日(火)	松山・王越
21日(水)	林田
22日(木)	府中
23日(金)	西庄
27日(火)	島しょ部
28日(水)	東部小
29日(木)	坂出小

図書館通信 坂出の創業を応援します！
日本政策金融公庫と図書館の共同企画「さかいでの創業応援フェア」を開催中です。創業に関する資料や創業企業の特徴等、創業に役立つ情報を展示しています。図書館にはビジネス書も多数ありますので、ぜひご活用ください。

貸出 ランキング

(平成26年5月～10月)

数学の本	著者
1 カリスマ先生の数学・証明問題	山本俊郎 著
2 数学ガール	結城浩 著
3 トモエそろばんの大人そろばん塾	トモエ算盤園 著
4 基礎からわかる数学入門	遠山啓 著
5 数学ガールの秘密ノート	結城浩 著

Gallery ☎44・5057 市民ギャラリーかもめ 開館時間 7:30～18:30(土・日・祝 8:30～17:00)

さかちゃん写真展 1月8日(木)～12日(祝)
全日本写真連盟 坂出白峰支部写真展 1月17日(土)～25日(日) 初日は10:00～、最終日は15:00まで

Hall ☎45・1505 市民ホール 火曜休館

日	曜	行事名
11	日	平成27年 坂出市成人式
18	日	国際ソロプチミスト坂出 チャリティーバザール
24	土	健康教育講演会
25	日	チャリティー歌謡公演発表会
31	土	花き展示品評会

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

新春企画 収蔵品展 近年の寄贈寄託作品の中から、昭和の坂出にゆかりのある画家・北浜正幸(魚堂)と書家の香川竹甫・中原一耀・今井積恵の作品を紹介します。
会期 1月9日(金)～18日(日) 13日(火)は休館日



「讃岐坂出両景橋」北浜 魚堂

あなたに届けたい「彼女たちの絵画展」
アーティスト木村代紀の画業を、7人の画友とともに油彩・水彩・パステルなど約30点で振り返ります。
会期 1月9日(金)～15日(木) 13日(火)は休館日

招きやみ

11月1日～30日 (ご遺族の申込みにより掲載しています)

子育てのお悩み相談室



- ・食材は必ず火を通す
- ・食材、手指、調理器具は清潔に
- ・離乳段階に応じて食べられる食材かを確認する

Q

離乳食で生ものを食べさせてもいいですか？

(0歳児のママ)

A

赤ちゃんの離乳食では、「何を、いつから、どのように食べさせたらいいの？」とお母さんの心配事も多くなると思います。

離乳食の開始は、一般的に5ヵ月頃が目安です。赤ちゃんは消化機能が未発達で細菌に対する抵抗力も弱いので、離乳食期は必ず火を通すことが基本です。お刺身などの生ものは細菌感染の恐れがあるので、早くても2歳、できれば3歳前後まで食べさせるのは待ちましょう。また、アレルギーの心配があるお子さんは、小児科医に相談してから生ものを食べさせるようにしましょう。その他にも、食中毒やアレルギー症状を引き起こす可能性があるはちみつを食べさせたり牛乳をそのまま飲ませたりするのは、1歳以降からがよいといわれています。

また、離乳食ではいろいろな食材を体験させていくことが大切ですが、いきなりたくさんの種類の食材を食べさせるのではなく、お子さんの様子を見ながら少量ずつ食べさせてあげましょう。また、食材や手指、調理器具などの衛生面には気を付け、家族で楽しく食事をすることを心がけましょう。

(市けんこう課)



健康教室

市けんこう課(☎44・5006) / 地域包括支援センター(☎44・5091) / 市立病院(☎46・5131)

	内容	講師	とき	ところ	問合先
講話	実はあなたも？意外と身近な骨粗しょう症	医師 永井 新二	8日(木)14:00~15:30	市民ふれあい会館	市けんこう課
	ミュージック・ヒーリング~音楽でコロいいきいき、カラダはつらつ~	音楽療法士 三崎 めぐみ	9日(金)14:30~16:00	〃	地域包括支援センター
	歌って、笑って、若返り♪	音楽療法士 三崎 めぐみ	29日(木)14:00~15:30	〃	〃
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		27日(火)14:00~15:00	市役所東館2F	〃
	糖尿病教室「ヒートショックにご用心」	糖尿病内科部長 大工原 裕之	14日(水)14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
実技	今年のインフルエンザ対策(エボラは大丈夫?)	診療部長 中村 洋之	20日(火)14:00~15:00	〃	〃
	隣の人の息は止まっていますか?睡眠時無呼吸症候群について	臨床検査技師 中條 晃志	28日(水)14:00~15:00	〃	〃
	フットセラピーⅡ	運動指導士 太田 幸世	6日(火) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	市けんこう課
	音楽に合わせて体操教室 (バラコン)	運動指導士 尾島 文子	14日(水) 9:30~11:00	〃	地域包括支援センター
	椅子に座って体操教室	運動指導士 森 明美	6日(火)14:00~15:30	〃	〃
	椅子に座って体操教室	運動指導士 池田 陽子	15日(木) 9:30~11:00	〃	〃
	ヨーガで心も体もリラックス	ヨーガ講師 片山 鈴子	23日(金) 9:30~11:00	〃	〃
男性はつらつ教室	運動指導士 久保 みどり	21日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	〃	

歯を失う原因の約4割は歯周病です！

40・50・60・65・70・75歳のかたは検診無料

歯周疾患の早期発見・早期治療開始により、健康で快適な生活を送りましょう。

受診期限 1月31日(土)

検診実施医療機関 市内の歯科医院

持参物 平成26年5月に送付した受診券

(平成26年度特定健診・後期高齢者健診および各種健診等の受診券)

問合先 市けんこう課(☎44・5006)



紛失の場合は再発行できます(印鑑要)

無料検診対象者

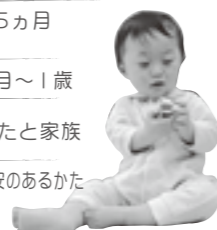
40歳	\$49.4.2~\$50.4.1生
50歳	\$39.4.2~\$40.4.1生
60歳	\$29.4.2~\$30.4.1生
65歳	\$24.4.2~\$25.4.1生
70歳	\$19.4.2~\$20.4.1生
75歳	\$14.4.2~\$15.4.1生

母子保健行事

場所：地域保健センター ☎45・7437

対象

3~4ヵ月児健康診査	6日(火)13:15~14:45	平成26年9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	15日(木)13:15~14:45	平成25年7月生まれ
2歳児相談	8日(木) 9:30~11:00	平成25年1月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	15日(木) 9:30~11:00	平成24年6・7月生まれ
3歳児健康診査	22日(木)13:15~14:45	平成23年6月生まれ
離乳食講習	13日(火)13:00~15:00	生後4~5ヵ月
※場所：四国ガス ビボット坂出		
子育てサークル	20日(火)13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳
パパママ学級(要予約)	18日(日)10:00~11:30 13:30~15:30	妊婦のかたと家族
かもめ教室(要予約)	20日(火) 9:30~11:30	子育てに不安のあるかた



相談

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 (要予約)	19日(月)13:30~16:30	地域保健センター
こころの健康相談 (要予約)	13日(火)14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 (要予約)	育児に不安をお持ちのかた	
	16日(金) 9:00~11:00	地域保健センター
	13:30~15:30	〃
ことばの相談 (要予約)	言葉の遅れや発音が気になるかた	
	8日(木)13:30~15:30	地域保健センター

休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

1日(祝)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
2日(金)	国重まこと医院 笠指町(☎46・5501) 内・小 宇多津クリニック 宇多津町(☎56・7777) 内 永井整形外科医院 川津町(☎45・1177) 外
3日(土)	三木内科胃腸科医院 宮下町(☎46・3658) 内 赤沢病院 府中町(☎48・3200) 内・小 井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町(☎49・1700) 外
4日(日)	小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595) 内 上里医院 江尻町(☎45・8111) 内 眞鍋外科内科医院 宇多津町(☎49・6611) 外
11日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
12日(祝)	いけうち小児科医院 宇多津町(☎49・2100) 小 まつむら内科クリニック 江尻町(☎44・1133) 内 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121) 外
18日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
25日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外

胃腸にやさしい「春の七草」

健康

One

ポイント

カブ(蕪)の別名は「すずな」。春の七草の1つです。根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。根には炭水化物の消化を促すジアスターゼやアミラーゼを含むので、正月の飲み過ぎ、食べ過ぎで疲れた胃腸の不調を整えるのに有効です。

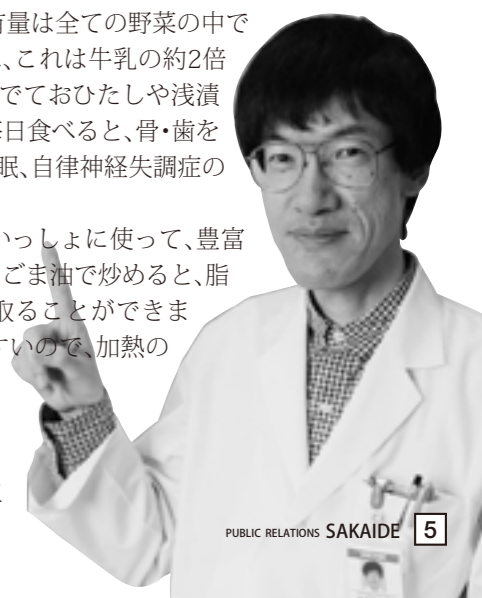
カブは大根と同じアブラナ科の植物で、味や食感がよく似ていますが、カブの方が甘味があって、やわらかく、ポトフなどの洋風料理にもよく使われています。

カブの葉には、強力な抗酸化作用で、血管の老化である動脈硬化を予防するβ-カロテンが多く含まれます。ビタミンCはカブ100g中に75mgも含まれていて、オレンジやトマトの約3倍に当たります。

また、貧血を予防・改善する鉄、高血圧を予防・改善するカリウムが豊富です。特にカルシウムの含有量は全ての野菜の中で最も多く、100g中230mg含まれ、これは牛乳の約2倍に当たります。そのため、葉をゆでておひたしや浅漬けにしたり、味噌汁の具にして毎日食べると、骨・歯を丈夫にして、イライラや不安、不眠、自律神経失調症の予防・改善につながります。

カブを調理するときは、葉もいっしょに使って、豊富な栄養素を吸収しましょう。葉をごま油で炒めると、脂溶性のβ-カロテンを効率よく取ることができま。カブは煮過ぎるとくずれやすいので、加熱のし過ぎに気を付けてください。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生



わが家の
アイドル



じんた
今池 陣大ちゃん
(川津町)
H25.6.1生
陣大の笑顔は元気の源!!
すくすく大きくなあれ!



しんゆう
大岡 真悠ちゃん
(加茂町甲)
H25.6.18生
車も絵本も大好き。
元気で大きくなあれ!

真っ赤なみかんおいしいよ



11月中旬より出荷が始まった小原紅早生の収穫体験が青海町の農園で行われ、参加した川津幼稚園・西部保育所・府中保育所の園児・児童37人が摘みだてのみかんの甘さを堪能しました。また、東京都および宮城県のスーパ―や市場では、市長や生産者らがさかいでまると一緒に本市特産品のPRを行い、知名度の向上を図りました。



トッセルズの様子
(東京都内のスーパーにて)

自慢の逸品



投稿者 石川 佐智恵さん
(元町二)

つまみ細工で髪飾りを作ってみました♪

まる通信

あけましておめでとうおじゃる!
今年もまるは元気いっぱいおしごとにつとめるので、よろしくおじゃる!



Information
~まるのスケジュール帳~

- 1/10(土) AM9時頃
マラソン大会 @南部保育所
- 1/17(土) AM9時30分頃
マラソン大会 @加茂保育所
- 1/18(日) AM11時頃
楽市楽座 @坂出駅前周辺
- 1/24(土)
かがわ安心フェスタ @イオン綾川

※最新のまるの予定は、市ホームページ「まるの部屋」で見てね。



地域で学ぶ防災



林田小学校運動場で地元住民、消防団員等約760人が参加し、初期消火や救出・救護、炊き出し等の防災訓練を行いました。参加者が苦戦していたのが、大人でもなかなかの力と継続を必要とする心肺蘇生。圧迫の適切な強さを学ぶキットを用いて、子どもから大人までが声を掛け合い、楽しみながら防災について学んでいました。

投稿写真
募集中!

アイドル(平成25年7月~9月生)・ペット・キャラ弁・自慢の逸品のお写真を募集しています。
記入事項:住所・氏名(ペットの名前)・連絡先・コメント(24文字以内)
※メールでも投稿していただけます。his yokouhou@city.sakaide.lg.jp
■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ



番号呼出制や補聴システムを導入

難聴者の補聴器等に、特殊な音声信号を届ける機器(カウンターループヒア)



開院式で謝辞を述べる砂川院長



中央小学校跡地に新市立病院が開院しました。延床面積はこれまでの約2倍で、最新医療機器の導入や透析室の新設のほか、地震や津波等にも対応できる十分な設備を整えました。「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」をモットーに、中讃地域の新医療拠点として安定した医療の提供を目指します。

市民に愛される病院に



合同消防訓練



災害時等にスムーズな救護活動が行えるよう、消防署と市立病院が合同消防訓練を実施しました。院内に29人の行方不明者が取り残されたという想定のもと、実働訓練を開始。隊員は、病院の内部経路・病院職員との連携体制等を確認しながら、約30分で全員の発見・救出に成功しました。

府中を元気に



府中小学校6年生が府中町のよさを知ってもらおうと、「府中町を元気にするツアー」を行いました。2人1組で2名の参加者をガイドし、まちの歴史や魅力を伝えました。

図書館ボランティアに感謝状



市内小学校での読み聞かせや図書館のボランティア活動を長年行ってきた「坂出子どもの本を楽しむ会」(代表 阿河 多恵子さん(写真中央))に、日本図書館協会から感謝状が贈られました。

瀬戸フィルハーモニー交響楽団が、商店街を会場に地元音楽家とのコラボコンサートを開催しました。これは、音楽で商店街を元気にしたいと坂出商店街が企画したもので、第1回目には坂出高校吹奏楽部がゲスト出演。通行人も足を止め、心地よい音色と素敵なパフォーマンスを楽しんでいました。



音楽ひろば in 商店街

1/24・2/28にも開催予定

まろのふくわらい

まろわらいに挑戦

まろグッズ発売中

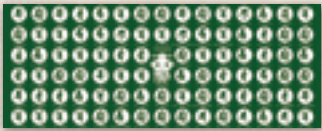
坂出市観光協会 (☎45・1122)



まろ缶バッジ
大200円
小100円

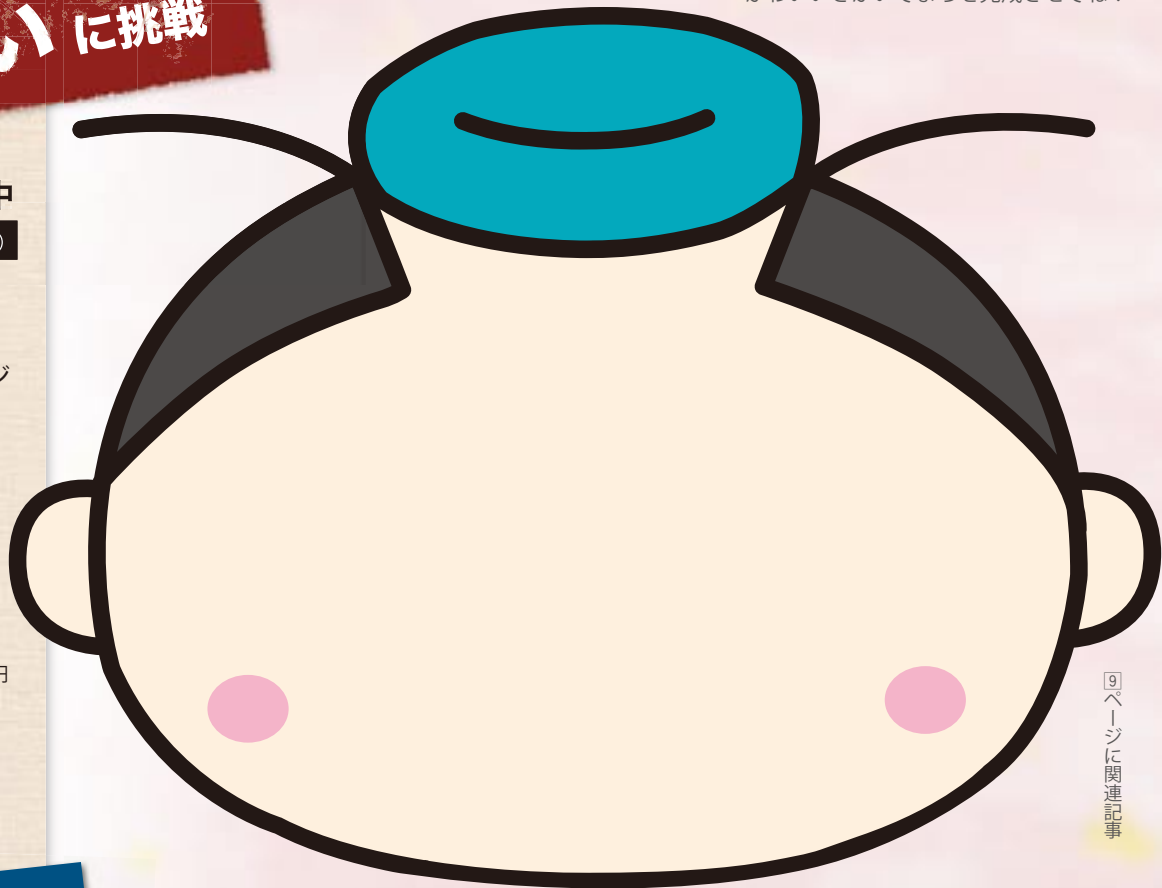


まろキーホルダー・
ピンバッジ 380円



手ぬぐい 400円

下の顔パーツを点線で切り取り、
かわいさかいでまろを完成させてね!



9ページに関連記事

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

さかいで ブランド 2品追加

鶉のがちゃぼん
黒にんにく味噌漬®



讃岐坂出カンカン石
ドアカチャイム

DATA

12月1日現在 ()内は前月比

人口 53,360人 (-89)
男 25,415人 (-47)
女 27,945人 (-42)
世帯 21,391世帯 (-22)

(11月)
出生 19人 (-9)
死亡 60人 (2)
転入 99人 (-31)
転出 147人 (12)
交通事故 55件 (死者0人)
救急 330件
火災 2件

※平成22年の国勢調査を基本に、
毎月の住民移動から推計した人口・世帯数です。

市制施行 昭和17年(1942)
市の面積 92.46km²
市の木 珊瑚樹
市の花木・草花 桜・コスモス

市内高校写真部作品 6
抽選で市内共通商品券広報クイズ
ランキングでみる坂出市 9



崇徳上皇能楽公演

-9-

没後850周年記念

SAKAIDE 防災フェスタ

-9-

防災を楽しく学ぶ!

高額療養費制度改正

-6-

70歳未満の自己負担限度額が変わります

瀬戸大橋駅伝競走大会

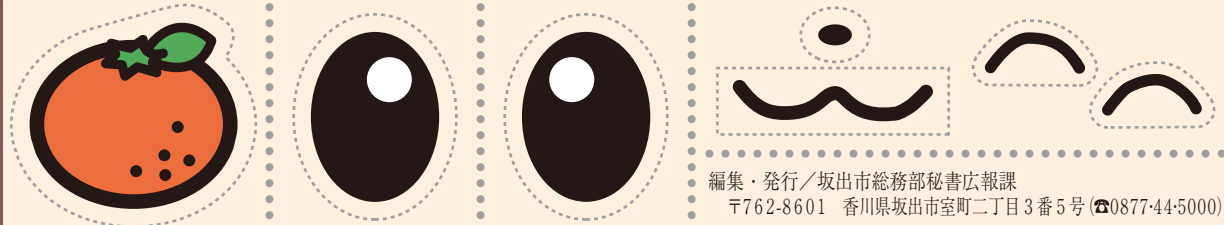
-4-

今年で25回の歴史に幕

平成27年成人式

-3-

今年の対象者は490人



編集・発行/坂出市総務部秘書広報課
〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目3番5号 (☎0877-44-5000)