

≡ 広報

さかいで

2016
(平成28年)

5

No.1310



- 2・3 子育て支援センター特集
ぼうさい
- 4 131カード完成
- 7 今年も発売まるプレ2016
- 8 まちあるき&花めぐり



坂出子育てふれあいセンター

☎44・3930

育児相談 毎週 月曜日～金曜日 8:30～17:00
園庭開放・自由あそび 毎週 月曜日～金曜日
場所 みどり保育園内 坂出市八幡町2-2-17

子育ては大変!?



地域の人々との交流がない

きんか子育てふれあい教室

☎46・8747

育児相談 月曜日～金曜日 8:00～17:00
園庭開放・自由あそび 毎週 月曜日～金曜日
場所 金花保育園内 坂出市西庄町638-1

子育て支援センター特集



少子化や核家族化の進行により、子育てに関する悩みや不安を持つご家庭が多くなってきています。子育て支援センターでは、子育て相談や子育てに関する情報の提供、イベント・講座などを通して、子育て家庭を支援します。

さかいで子育て支援センター「まるっ子ひろば」が4月に林田町に新しくオープンしました。

さかいで子育て支援センター

まるっ子ひろば

■詳しくは、まるっ子ひろば(☎35・8119)へ

ママ友をつくりたい!

子育てについて話を聞いてほしい!



New! 子育て支援策

多子世帯への幼稚園・保育所の保育料の減免、助成を拡大



- 18歳未満の子どもが3人以上いる場合
第3子以降の保育料を小学校入学前まで無料とします。
- 第1子が幼稚園・保育所に通っている場合
第2子の保育料を無料とします。



5歳児健診について

対象は28年度に満5歳になるすべてのお子さんです
(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)

この健診は、お子さんの健やかな成長や発達を促すとともに、ご家族のかたが安心して子育てができるように実施するものです。専門的な立場から、子どもの発達の様子をみたり、この時期ならではの保護者の悩みや相談に応じたりしていきます。

健診の主な内容

集団の中での活動の様子や個別健診の状況を見て、その結果をご家族のかたにお伝えします。

健診後の支援内容(一例)

希望する家族のかたへ、子どもの発達状況に応じた支援のアドバイスや子育て相談をします。また、相談機関の紹介もします。

●市内の公立・私立の幼稚園・保育所に通う対象児

通園(所)している幼稚園・保育所で6月～12月に集団健診をします。

●市内に住所を有し、私立幼稚園に通う対象児または在宅等の対象児

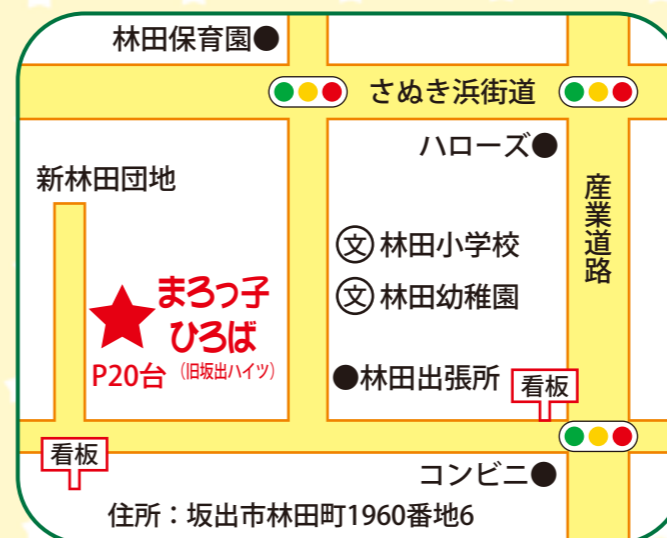
6月～平成29年2月の第3木曜日の午後に市教育会館もしくは市役所東館で個別健診・保護者面談が受けられます。(要予約)

■詳しくは、幼稚園に関すること 市学校教育課(☎44・5024)、保育所に関すること 市こども課(☎44・5027)へ



まるっ子ひろば
山神 由美子 センター長

スタッフと語り合ったり、保護者同士が交流したりし、心をほっとさせる情報提供の場として、まるっ子ひろばをご利用ください。



「まるっ子ひろば」って、こんなところ

子育てひろば

保護者と就園前の子ども(0～3歳)や妊婦さんのための屋内スペース。いつ来て、帰ってもよいので、おさまの体調や機嫌にあわせて利用しましょう。スタッフがいつもいるので、初めてのかたも気軽に利用できます。

OPEN 月～金曜日 10:00～15:00

屋外ひろば

保護者と就学前の子ども(0～6歳)のための遊び場です。大型の日除けテントがあるので、日差しが強いときや小雨の日でも遊べます。

OPEN 月～金・日曜日 9:00～17:00

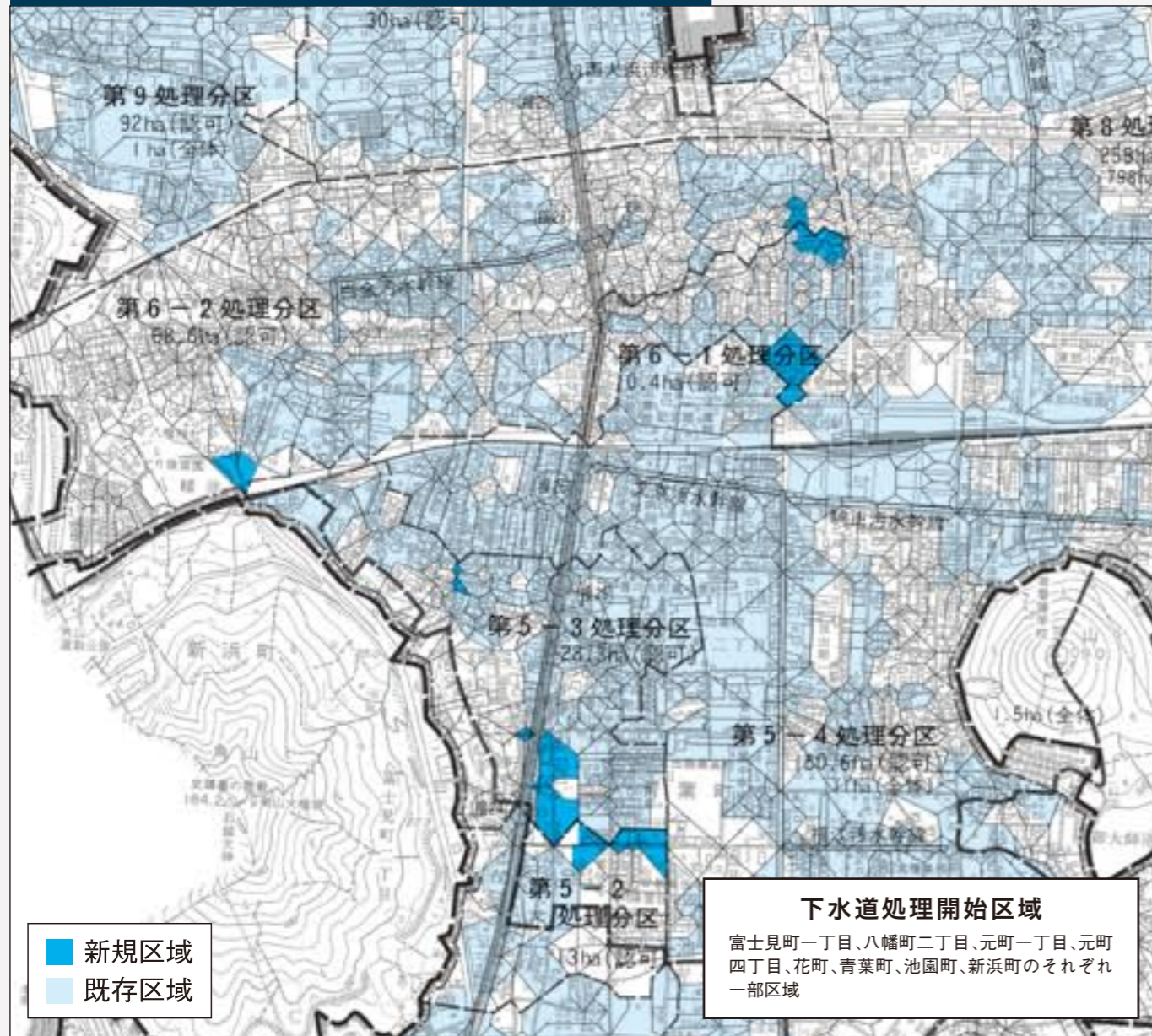
子育て相談

就学前の子どもや妊婦さんのいろいろな悩みや困りごとなどについて、一緒に考えたり情報提供します。相談費用は無料です。

(子育て相談専用) ☎35・7374 月～金曜日 9:00～17:00



下水道処理区域が拡大しました



市では、汚水(し尿と生活排水)と雨水を別々の下水道管で処理する分流式の下水道整備を進めています。今年度も新たに3.92ヘクタールの汚水整備区域が使用可能になりました。これらの地域では、下水道法に基づき5月1日から処理を開始します。これにより、本市の事業認可区域678ヘクタールのうち309.83ヘクタールの汚水整備が完了しました。
 なお、今回処理開始の対象となる個々の土地所有者など関係のかたがたには、別途通知書でご連絡します。

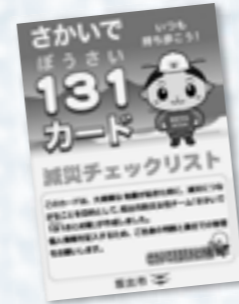
■詳しくは、市都市整備課(☎44・5017)へ

鴨川浄水場に緊急遮断弁等を整備
 南海トラフ地震等の大規模災害が発生し市内への水道水を供給する配水管が破損した場合に備えて、鴨川浄水場に、緊急遮断弁および応急給水施設を整備しました。
 震度5以上の地震が発生し配水管が破損、大規模漏水により配水量が一定量を超えた場合、緊急遮断弁が自動的に作動します。これにより、市民の飲料水を確保するとともに漏水による道路陥没等の二次被害の軽減を図ることが可能となります。

■詳しくは、鴨川浄水場(☎48・0124)へ



水道メーターの一斉取替
 水道メーターの一斉取替を行います。対象者には事前にはがきで通知しますのでご確認ください。
対象地区 御供所町・宮下町・中央町・築港町・常盤町・八幡町・白金町・本町・京町・旭町・横津町・昭和町・入船町・新浜町・小山町・駒止町・笠指町・谷町・江尻町・西庄町・林田町・府中町・川津町・番の州町の各町の一部
期間 5月6日(金)～25日(水)
費用 無料
取替業者 市内指定給水装置工事業者
 ■詳しくは、水道局監理課(☎46・4300)へ



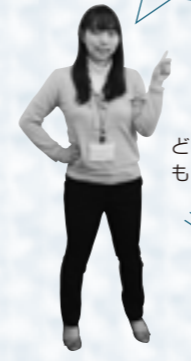
さかいて"131"カード 完成!!



問合せ 市危機監理室(☎44・5023)

坂出市の女性職員防災チーム「131おとめ隊」が、大規模な地震が起きたときに、減災につながることを目的として防災カードを作成しました。事前の備えから地震発生後の一連の行動までわかりやすく記載しているので、いざという時でもこのカードを見れば落ち着いて行動できるようになっています。

カードは市役所受付または各出張所で配布しています。また市ホームページからもダウンロードすることもできます。「さかいて「131」カード」で検索してください!



どこでももらえる?

おすすめポイント1

持ち歩きグッズや地震が発生したときの身の守りかたなど記載しています。

おすすめポイント2

津波情報が発表された場合、どこに避難して、どこで集まるかを家族と相談して記入できます。

おすすめポイント3

必要な連絡先を書いておけば携帯電話が使えなくても安心です。

おすすめポイント4

裏面が津波ハザードマップになっているので、どこにいてもすぐにチェックできます!

折りたたむとお財布にも入るのでいつも持ち歩いてください。

広げると、こんなに大きく!!

住宅耐震改修等事業について ~あなたの家の耐震診断・改修工事を実施しませんか~

住宅の耐震対策補助金

地震による住宅の倒壊等を防ぎ、災害に強いまちづくりを促進するため、住宅の耐震診断および耐震改修工事等に要する費用の一部を補助します。なお今年度から借家も対象となりました。

- 対象建築物** 市内に存在する昭和56年5月31日以前に着工した住宅で、過去にこの補助金を受けていない建築物
- 対象者** 対象となる住宅の所有者や入居者等で、市税を滞納していないかた

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>耐震診断 (上限9万円)</p> <p>耐震診断に要する費用の90%を補助</p> | <p>耐震改修工事 New (上限90万円)</p> <p>地震に対して倒壊することの無いレベルまで、安全性の向上を図る工事について、耐震改修工事に要する費用全額を補助</p> | <p>簡易耐震改修工事 New (上限50万円)</p> <p>安全性の向上を図る工事について、簡易耐震改修工事に要する費用全額を補助</p> | <p>耐震シェルター等 New 設置工事 (上限20万円)</p> <p>生命を守るための装置(耐震シェルター及び耐震ベッド)の設置工事に要する費用全額を補助</p> |
|---|---|--|--|

緊急輸送道路沿道建築物等の耐震対策支援事業

地震発生時における建築物等の倒壊によって緊急輸送道路の閉塞を防ぎ、避難や救援救急活動、緊急物資の輸送等の支障が生じないように、緊急輸送道路沿道の住宅・建築物の耐震診断、耐震補強設計、耐震改修、建替えに要する費用の一部を補助する制度の受け付けを行っております。
 (※1)緊急輸送道路とは、地域防災計画で定められた災害時などに避難活動等に必要の交通の確保を目的に主要な道路として指定された道路をいいます。

■詳しくは、市建設課(☎44・5011)へ

市長対話事業 を開催しました

川津小学校 子ども議会
〈2月9日開催〉



●参加者の主な発言

常山登山マップ作りや奉仕活動を行うため、常山の登山道をみんなが登りやすくなるように整備してほしい。

●市長の主な発言

平成26年より、坂出市観光協会主催で身近な山である角山や笠山、城山などを登る「さかいで里山めぐり」を年6回程実施しています。どのツアーも単に登山するだけでなく、頂上でぶっかけうどんを食べたり、野草を採って天ぷらにして食べてみたり普段なかなかできない内容となっており、参加者からは大変好評を得ています。

常山も昨年3月にツアーを初めて開催し、頂上では瀬戸内海や川津の町の風景などを楽しみました。川津小学校では「常山フェスタ」や常山マップを作る計画をしているなど、みなさんが常山を愛する気持ちが十分に伝わってきました。また川津小学校の児童だけでなく地元の「常山会」が年末に登山道の草刈りや枝切りなどを行っているとも聞いており、川津町のみなさんが常山を大事にしていると感じています。質問にあった登山マップ作りや奉仕活動を行うための登山道の整備ですが低学年の児童も登りやすくできるように地元の人も相談してまいりたいと考えています。

■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員の活動を広くみなさんに知っていただくため、人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、より一層の人権啓発に努めています。

人権の問題や近隣とのトラブルなど、困っていることはありませんか。相談は無料で、人権擁護委員が適切なアドバイスを行います。相談内容等の秘密は固く守られますので安心してご相談ください。

特設人権相談所開設

日時 5月16日(月)・6月1日(水)
午前10時～午後3時

会場 坂出合同庁舎3階

全国共通人権相談ダイヤル

平日の午前8時30分～午後5時15分
☎0570・003・110

専用電話相談(常設)

平日の午前8時30分～午後5時15分
・子どもの人権110番(通話無料)

☎0120・007・110

・女性の人権ホットライン

☎0570・070・810

■詳しくは、市人権課(☎44・5008)へ

軽自動車税の減免申請の 手続きについて

身体などに障がいがあるかたで、一定の要件を満たすかたに対する軽自動車税の減免を行っています。

減免申請手続きを行う場合には、個人番号(マイナンバー)が必要になります。詳しい要件は事前に市税務課までお問い合わせください。

なお、減免申請の期間は納付書が届いてから5月24日(火)までとなっています。申請の期間を過ぎますと今年度の減免が受けられませんのでご注意ください。

■詳しくは、市税務課

(☎44・5004)へ

高齢者に対する自動ブレーキ等装備車 (先進安全自動車)の購入助成について

香川県では、高齢ドライバーの交通事故抑止を図るため、平成28年度から香川県独自の施策として、先進安全自動車を購入する費用を補助します。

補助対象者

①自動ブレーキ②車線逸脱警報(またはレーンキープアシスト)③ペダル踏み間違い時加速抑制装置のASV装置3つ全てを備えた乗用車(新車)を購入する県内在住の65歳以上の高齢者(自ら使用する場合に限る)

補助金額 定額3万円

■詳しくは、香川県くらし安全安心課
(☎087・832・3230)へ

5月9日(月)から申請窓口開設

高齢者向け給付金の支給 について

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)
賃金引上げの恩恵がおよびにくい所得の少ない高齢者のかたへの支援等のため年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。対象になる可能性のあるかたには、申請書等を発送します。

給付対象者

平成27年度臨時福祉給付金(6千円)の支給対象者のうち平成28年度中に65歳以上になるかた(昭和27年4月1日以前に生まれたかた)
※ただし、本人を扶養しているかたが課税されている場合や、生活保護制度の被保護者等は対象外

給付額

対象者1人につき3万円

申請手続き

5月中旬頃に市から給付対象になる可能性のあるかたへ申請書等を郵送します。必要事項を記入の上、本人確認、振込先等の書類を添えて郵送または市の窓口へ提出してください。審査後6月中旬以降に口座へ振り込みます。

また給付金を装った不審な電話が発生しています。「振り込め詐欺」にご注意ください。

■詳しくは、坂出市臨時福祉給付金等支給事業実施本部(☎44・5051)へ

「坂出市健康づくりをすすめる 市民の会」参加者募集

平成27年度に策定した「坂出市健康増進・食育推進計画」を推進するにあたり、「坂出市健康づくりをすすめる市民の会」を昨年5月に立ち上げました。

市民の会に参加して、一緒に市民の健康づくりに取り組んでいただけるかたを募集します。申し込みは随時行っておりませんが、申し込みの際に参加動機等をお聞かせください。

・市内在住で健康づくりに関心があるかた

・月1回程度の平日昼間に出席できるかた

■詳しくは、市けんこう課

(☎44・5006)へ

「経済センサスー活動調査」に ご協力ください

総務省と経済産業省は、平成28年6月1日現在で、「経済センサスー活動調査」を実施します。全国すべての事業所および企業の経済活動の状況等を明らかにすることを目的としています。調査員が5月下旬に調査書類をお届けしますので、みなさまの調査へのご理解とご協力をお願いします。



なお、インターネットでも、ご回答いただけますので、回答しやすい方法で、ご回答をよろしく願います。

■詳しくは、市政策課
(☎44・5001)へ

新たに後期高齢者医療制度 に加入されるかたへ

資格取得日について

○年齢到達のかた…75歳の誕生日
○転入されたかた…住所を定めた日

被保険者証について

75歳になられるかたには、被保険者証を誕生日までに香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便でお届けします。誕生日から使用してください。

保険料について

最初は納付書(普通徴収)により保険料を納めてください。保険料は、資格取得日を含む月から月割で算定します。



※国民健康保険税が年金天引きまたは口座振替になっていたかたでも、当初は納付書での支払いとなります。口座振替による納付を希望される場合は別途手続きが必要です。

■詳しくは、

◎被保険者証に関すること

市けんこう課(☎44・5006)

◎保険料のこと

市税務課(☎44・5004)

◎制度全般に関すること
香川県後期高齢者医療広域連合
(☎087・811・1866)へ

坂出市プレミアム付き商品券

まるプレ2016を販売

1万セット販売
(総額1億1千万円分)



坂出商工会議所では、坂出市内の取扱店で利用できるプレミアム付き商品券「まるプレ2016」を発行します。11,000円分の商品券(500円×22枚)を10,000円で販売します。
(1人2セット限り)

申込方法

- (1)坂出商工会議所ホームページよりWeb申込
5月1日(日)より利用可
- (2)はがき・FAXなどで標題に「まるプレ申込」と記載した上で、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号(携帯可)を記入し送付・送信
- (3)坂出商工会議所窓口にて記入申込

申込締切 5月31日(火) 午後5時まで

当選通知 応募多数の場合は抽選を行います。当選されたかたには6月20日(月)までに当選通知書を送付いたします。落選されたかたへの通知はありません。

■申込み・問合せは、坂出商工会議所

〒762-8508 坂出市京町3-3-8 坂出商工会館5階
(☎46・2701、☎45・6165)へ

市の融資制度のご案内

ご利用ください

| 融資名および対象者 | 限度額 |
|--|--|
| ◆中小企業融資 ・小口融資 ①市内に住所または主たる事業所を有し②同一事業を引き続き6カ月以上営む中小企業者③市税の完納者 | 運転資金 500万円 設備資金 700万円 利率(年) 2.0% |
| ◆小売商業近代化資金融資 ①市内に住所および店舗を有し②同一事業を引き続き2年以上営んでいる③市税の完納者 | 500万円～ 800万円 利率(年) 2.0% |

(注)利率については、平成28年4月1日現在のものです。保証協会の対象事業であること。完済後の利子補給および奨励金制度があります。

■申込み・問合せは、坂出商工会議所(☎46・2701)へ

まちあるき

集合場所
坂出市観光案内所前
(JR坂出駅構内)

木々の緑もそよ風も気持ちいいこの季節。歩きやすい靴をはいて、坂出の魅力探しに出かけましょう。

坂出市観光案内所 ☎45・1122

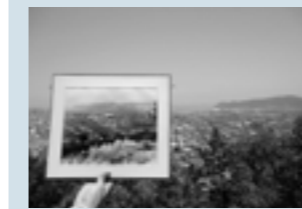


春の遍路道をあらく 白峯寺～根香寺

時 5月7日(土) 午前8時50分～
料 2,000円(昼食代含む)
定 先着20人

所要時間
5h

Check 新緑のシャワーを浴びながら歩く遍路道!!



さかいで里山めぐり～笠山編～

時 5月14日(土) 午前9時20分～
料 1,000円(軽食代含む)
定 先着20人

所要時間
3h

Check 山頂で食べるぶっかけうどんの味は格別!!

毎月第3日曜日に開催中



悲運の帝 崇徳上皇のゆかりの地を巡るバスツアー

時 5月15日(日) 午前9時20分～
料 2,000円(昼食代含む)
定 先着20人

所要時間
5h

Check 第75代崇徳天皇にゆかりのあるスポットを巡ります。

毎月第3土曜日に開催中



あまからめぐり

時 5月21日(土) 午前11時～
料 1,500円(食事付)
※未就学児は100円(食事代別途)
定 先着10人

所要時間
2h

Check ご当地グルメの白みそあん餅雑煮も味わえます。



さかいで三島物語～与島・小与島～

時 5月28日(土) 午前8時45分～
料 2,000円(昼食代含む)
定 先着20人

所要時間
6h

Check 坂出のグランドキャニオン「小与島」に行こう!



さかいで三島物語～櫃石島・岩黒島～

時 6月4日(土) 午前8時45分～
料 2,000円(昼食代含む)
定 先着20人

所要時間
6h

Check パワースポットや地元食材を使った昼食が大人気。

平成29年4月採用 坂出市立病院 医療職員募集

問 市職員課 ☎44・5003

申込期間 5月16日(月)～6月10日(金)
※郵送のみ受付(当日消印有効)
試験日 6月26日(日)
職種・人員 ・臨床検査技師(細胞検査士) 1人程度
・助産師 5人程度 ・看護師 10人程度
受験資格 受験する職種の資格免許を有する者または平成29年に実施される国家試験に合格する見込みの者で、昭和62年4月2日以降に生まれた者



第51回 さかいで大橋まつりポスターデザイン募集

問 坂出まつり協賛会事務局(市産業課にぎわい室内) ☎44-5015

今年で51回目を迎える「さかいで大橋まつり」のポスターデザインを募集します。熱気で盛り上がる坂出市をイメージした夢の広がるデザインを募集します。

締切日 5月27日(金)必着 優秀賞 1点 5万円
提出先 坂出まつり協賛会事務局(市産業課にぎわい室内)



過去のポスター(今年は獅子舞競演はありません。)

市指定有形文化財 「坂出壱田図」特別鑑賞会・一般公開

問 市文化振興課 ☎44・5036

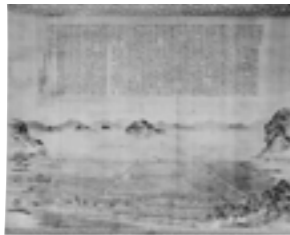
「坂出壱田図」の修復完了を記念し、原本の一般公開を行います。ぜひこの機会に「塩の町坂出」を象徴する文化財をご覧ください。

●特別鑑賞会(修復作業についての解説および講演)

日時 5月7日(土) 午前10時～正午
場所 市民美術館 定員 50人 参加料 無料
講師 市史編さん所 所長 唐木 裕志氏

●一般公開

日時 5月8日(日)
午前9時～午後5時
場所 市民美術館
入館料 無料



第35回 第1回 津島寿一杯記念囲碁まつり/こども囲碁名人戦

問 津島寿一杯記念囲碁まつり実行委員会 ☎080・3835・6188

坂出市名誉市民であり、日本棋院総裁などを歴任した津島寿一氏の功績をたたえ開催している囲碁まつりが、今年で35回目を迎えます。

日時 5月22日(日) 午前9時～午後4時30分
会場 坂出商店街
内容 ①囲碁まつり大会 ②こども名人戦
③プロ棋士による指導碁
参加料 ①②③のいずれも昼食代込
大人2,000円、中学生以下1,000円



花めぐり



番の州公園
第3回バラ祭り

時間 5月10日(火)～19日(木) 午前10時～午後3時
場所 番の州公園内 料金 無料

14(土)・15(日) 坂出ブランド品販売
13(金)～15(日) バラ苗販売
14日(土) 午後1時30分～ ゴスペルミニコンサート
15日(日) 午前10時～午後2時 淡交会お茶会(有料)
15日(日) ①午前11時～ ②午後1時30分～
オープンセミナー「バラの手入れ方法」(無料)

関連イベント

■詳しくは、坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820)へ

人工土地屋上庭園
ローズガーデン

屋上庭園が
バラ色に染まります



見頃 5月13日(金)～22日(日) 午前9時～午後4時
料金 無料
(※今年は関連イベントはありません。)

■詳しくは、ローズガーデン友の会(坂出市観光案内所内(☎45・1122))へ

さかいでブランドに認定

ミカン醤油

堺屋の伝統ある本格だし醤油に温州みかん果汁を加えました。さわやかな柑橘の甘さと醸造醤油のうま味と塩っぱさが料理の味を引き立たせる風味だし醤油です。

堺屋醤油(株) ☎47・3151

■詳しくは、市産業課(☎44・5012)へ

市内の民家や公園を巡ります
オープンガーデンツアー
坂出花巡り

日時 5月16日(月)・17日(火)
① 午前10時～
② 午後1時30分～
定員 各回20人
(申込多数の場合は抽選)
料金 1,500円(保険料・昼食代含む)
申込 5月1日(日)～8日(日)までにFAXにて下記へ



認知症を もっと 知ろう

認知症は早期発見 早期診断、早期治療が大切

認知症を早期に発見し治療することは、その後の認知症のかたの生活を左右する非常に重要なポイントとなります。

認知症の早期発見が大切な理由

- ・脳の病気や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合があります。そのような場合は、外科的な処置や薬を正しく調整することで回復する場合があります。
- ・病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。
- ・アルツハイマー型認知症の場合は、効果に個人差はありますが、薬で進行を遅らせることができます。初期から使い始めると自立した生活を長くすることも可能になります。



くらしの 情報



スポーツ

綾川クリーンリバーカヌーツーリング

坂出市カヌー研修センター(☎48・1885)
 5月29日(日) 午前9時～
 坂出市綾川中・下流域
 30人
 1,000円(保険料等含む)
 5月10日(火)～24日(火)

坂出市身体障がい者団体連合会 福祉・スポーツ大会参加者募集

坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)
 5月14日(土) 午前9時30分～
 東部小学校体育館
 市内在住で身体障がい者手帳をお持ちのかたおよび付き添いのかた
 5月11日(水) 申込締切

満濃池森林公園 春の野鳥観察会

満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)
 5月21日(土) 午前9時～正午
 満濃池森林公園(まんのう町)
 無料

四国医療専門学校 整形外科医による「健康教室」

四国医療専門学校(☎41・2345)
 5月19日(木) 午後2時～3時30分
 同校附属鍼灸治療院・接骨院(宇多津町)
 乗松 尋道(元香川大学医学部教授による「下肢(脚)の痛み」の講演・お灸体験・健康相談
 無料

募集

絵手紙講座生募集

市生涯学習課(☎44・5025)
 6月10日(金)～平成29年2月
 午前9時30分～11時30分(全8回)
 中央公民館 定 40人(申込先着順)
 無料(材料費は各自負担)

スポーツチャンバラ講座生募集

市生涯学習課(☎44・5025)
 6月4日(土)～7月2日(土)の毎週
 土曜日 午前9時～11時(全5回)
 市民ふれあい会館
 40人(申込先着順) 料 無料

角山運動公園温水プール休館

角山運動公園温水プール(☎49・4770)
 水の総入れ替えおよび機械・設備点検等のため、休館します。
 5月16日(月)～6月17日(金)
 ※6月18日(土)より通常どおり開館します。

初心者のためのウォーキング

市けんこう課(☎44・5006)
 5月29日(日) 午前9時～正午
 市民ふれあい会館4階集合
 30人(申込先着順)
 5月9日(月)～13日(金)

わくわくーさかいでつこ探けん隊

小学生体育教室トランポリン・跳び箱
 市生涯学習課(☎44・5025)
 5月28日(土) ①午前9時～②午前10時～③午前11時～(各50分)
 市立体育館
 ①低学年 ②中学年 ③高学年
 ①12人 ②14人 ③14人
 無料 申 5月9日(月)

イベント・体験

第62回さかいで楽市楽座 五月市

同実行委員会(☎46・2701)
 5月15日(日) 午前9時～午後2時
 駅前およびその周辺
 ※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集中。

坂出ファミリー・サポート・センター 子育てサポーター養成講座 受講生募集

坂出ファミリー・サポート・センター(☎46・20055)
 6月2日(木)・3日(金)
 午前9時15分～午後2時55分
 6日(月) 午前9時15分～午後0時25分
 坂出市福祉会館
 市内在住で20歳以上のかた
 子どもの病気・発達・遊び等の知識を深めるための講習 料 無料
 5月27日(金) 申込締切

夏休み海外研修交流事業 参加者募集

国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)
 7月22日(金)～8月14日(日)※
 英国・豪州・カナダ・サイパン等
 小学校3年生～高校3年生※
 5月26日(木)・6月9日(木) 申込締切※
 5月14日(土) 午後1時30分～3時、サ
 ンポートホール高松(高松市)で説明
 会を開催。
 ※コースにより異なります。

社会保険制度実務講習

県立高等技術学校丸亀校(☎22・2633)
 6月10日(金)・17日(金)・24日(金)
 午後1時10分～5時10分
 県立高等技術学校丸亀校(丸亀市)
 在職者(社会保険事務初心者)
 15人
 3,296円(テキスト代含む)
 5月26日(木) 申込締切

沙弥島万葉まつり

市文化振興課(☎44・5036)
 5月29日(日) 午前10時～午後3時30分
 万葉会館
 万葉くらし体験(竹食器づくり、万葉か
 ゆづくり)・万葉ウォーク(遺跡めぐり)
 50人(要事前申込)
 大人300円・子ども200円

五色台の森で遊ぼう!

みんなでスポーツさかいで事務局(☎45・6670)
 5月14日(土) 午前9時～午後3時
 五色台ビクターセンタークラフトハ
 ウス集合
 竹を使って食器・箸づくり
 流しそうめん・バームクーヘンづくり
 1,000円(食材費等含む)
 5月12日(木) 申込締切

みなと歩き

坂出市観光案内所(☎45・1122)
 5月28日(土) 午後1時～3時
 坂出シルバー人材センター横集合
 30人程度 料 無料
 5月27日(金) 申込締切

ほたるよ!こい!ナイトハイク

みんなでスポーツさかいで事務局(☎45・6670)
 6月4日(土) 午後7時～9時20分
 川津小学校集合 内 ホタルの観賞
 500円(会員は300円)
 6月3日(金) 申込締切

さかいでオレンジかふえ実施事業者募集

地域包括支援センター(☎44・5091)
 認知症の人や家族のかたの相談・交流
 の場を運営できる事業者
 5月2日(月)～6月13日(月)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

カルチャー講座 受講生募集

香川短期大学 地域交流センター(☎49・5500)
 楽しくイタリアン!!
 5月22日(日) 午前9時30分～午後0時30分
 同校調理実習室(宇多津町)
 小学生以上 定 40人(申込先着順)
 1,500円
 5月2日(月)～12日(木)

親子講座 読み聞かせと手作り絵本

5月24日(火)・31日(火) 午前10時～正午
 同校渚荘(宇多津町)
 絵本に興味のあるかた10組
 絵本1セット1,000円
 5月20日(金) 申込締切

スマートフォンの料金滞納に注意

携帯端末を分割払いで購入した場合、毎月の請求に端末代が含まれています。携帯電話会社への支払いが滞ると、指定信用情報機関に滞納情報が登録され、将来、クレジットカードを作ることや、ローンなどの新たな借り入れができなくなる恐れがあります。スマートフォンの料金だからと安易な気持ちで滞納すると、不利益が大きいことを知っておきましょう。
 香川県消費生活センター(☎087・833・0999)

ガーデンセミナー「何でも園芸相談会」

坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820、☎43・5213)
 5月22日(日) 午後1時30分～3時45分
 番の州公園管理事務所
 25人(申込先着順)
 500円
 5月1日(日)から、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・セミナー名相談内容を記入の上、郵便またはFAXで。

第13回坂出歴史文化講座「レキフンコウ」水を求めて〜2つの鎌田池〜

市文化振興課(☎44・5036)
 5月14日(土) 午前9時30分～正午
 坂出市役所集合
 20人
 200円

坂出囲碁研修会

坂出囲碁研修会 田中(☎47・2901)
 5月14日(土)・6月11日(土) 午前9時30分～
 中央公民館
 1,000円(昼食代含む)

じんけんフェア2016

みんなで築こう人権の世紀、
 市人権課(☎44・5008)
 5月3日(祝) 午前9時30分～午後4時
 丸亀市生涯学習センター(丸亀市)ほか
 人権啓発パレード、キーホルダーづく
 り、パネル展等

5月の水道当番店

| 区域 | 大池、小山、川津 | その他 | 石黒島 榎岩 小島 | 王越 | 林田、高屋、 神谷、大屋富、 青海 | 西庄、加茂 府中 | 榎尾環境設備 |
|--------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|
| 1～5日 | 小林水道 46-5977 | 多田羅水道 46-3053 | 鈴木設備商会 46-2021 | 大信総業 46-1530 | 長尾環境設備 46-3863 | 藤堂設備 48-2860 | キトロ工業所 42・0126 |
| 6～10日 | 中山住設 46-4427 | 藤沢住設 46-2192 | 高倉工業所 46-3057 | 光産業 46-5096 | 昇栄水道 48-0358 | 高橋産業 46-4984 | |
| 11～15日 | 山田管工業 46-1894 | ナニワヤ 46-5656 | 森崎工業 46-1371 | 十河電機水道 47-0328 | 高橋産業 46-4984 | 高橋産業 46-4984 | |
| 16～20日 | 小林水道 46-5977 | 田中水道 46-2807 | 中條電機水道 46-4261 | ナカトミ 47-0729 | 長尾環境設備 46-3863 | 藤堂設備 48-2860 | |
| 21～25日 | 中山住設 46-4427 | 中川設備機器 46-2901 | 旭電機水道 46-2898 | 大信総業 46-1530 | 藤堂設備 48-2860 | 藤堂設備 48-2860 | |
| 26～月末 | 山田管工業 46-1894 | 山田水道 46-3794 | 松岡水道 46-4602 | 光産業 46-5096 | | | |

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

| 今月の納税 | 税 |
|--|----------------------------------|
| 納期限は、5月31日(火)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。 ※の付いているものは、「コンビニエンス」 (ストア)でも納められます。 | 固定資産税 ※……………1期 軽自動車税 ※……………全期 |



人権だより

人権学習支援事業をご活用ください

人権について「学びたい・知りたい」ときに、人権課が学習支援をいたします。学習テーマや形態など、ご希望にあわせて対応しますので、各種団体、市民グループや企業の研修会など、ぜひご活用ください。

■学習テーマ
「女性の人権(男女共同参画)」「子どもの人権」「高齢者の人権」「障がい者の人権」「同和問題」「パワハラ・セクハラ」など、さまざまな学習テーマが選べます。

■学習形態

①講演型学習
講話を中心とした学習形態です。

②ビデオ・DVD視聴型学習
テーマ毎のビデオ・DVDを視聴して学習する形態です。

③意見交換型学習(参加体験型学習)
講師や進行役を中心に、参加者のさまざまな考えや価値観等を話し合う形態です。

④現地研修型学習
人権に関わりのある施設や場所に行き、説明を聞きながら学習する形態です。見て歩くことで正しい理解や認識を深めます。

(例：西庄・川津文化センター、大島青松園、香川県人権啓発展示室など)
■詳しくは、市人権課(☎44・5008)へ

学園だより



東部中学校
バドミントン部
部長 3年 成行 麻弥さん



私たち東部中学校バドミントン部は平成28年3月現在2年生7人、1年生11人です。私たちは中学校から本格的にバドミントン競技を始めたので、小学校からクラブ等で練習していた人にはなかなか勝つことができません。しかし、あいさつ、試合でのマナー、行動を正して香川県で一番の良いチームになろうという目標をもっています。まだまだ顧問の先生から指示をいただくことも多い私たちですが、先輩たちが達成できなかった男女団体県大会出場を目標に、これからの練習に励んでいきます。

相談あれこれ

| 相談名 | とき | ところ |
|--|---|--|
| 行政相談 男女共同参画相談 | 18日(水) 10:00~15:00 | 市総務課 (☎44・5002) |
| 人権相談 | 16日(月) 10:00~15:00 | 坂出合同庁舎3階 (☎44・5008) |
| 定例農家相談 | 9日(月) 9:00~11:00 | 市農業委員会 (☎44・5013) |
| 記帳指導相談 IT相談(随時) 労務相談 金融相談 商工業者法律相談 | 18日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 10:00~15:00 13:00~16:00 | 商工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。 (要予約) |
| 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 (4・8・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 みどり保育園内 (☎44・3930) 金花保育園内 (☎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) ※事前に福祉総合一般相談を受けてください | 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) |

minnana hiroba

みんなの広場

viva! グローバル坂出

身近に暮らす外国出身者に、坂出や香川、そして日本の魅力を教えてもらいました。



From 韓国・仁川
キム ウンジョン さん
(坂出在住2年目)

坂出に住むきっかけ：
留学時に知り合った日本人男性と結婚し、昨年
から主人の仕事の都合で。
仕事：外国人観光客の多いコンビニで販売
の仕事

坂出に住み始めたばかりの私にとって、 印象に残るあれこれをご紹介します

- 金時人参** 初めて食べた時、ホクホクの食感が新鮮で、驚きました。韓国人にもウケること間違いなし！
- 自転車の多さ** 歩道が整備されていない韓国では、学生が自転車通学することは珍しく、バスなどを使います。坂出だけでなく、日本が自転車大国であることにびっくり！
- コンビニでトイレ!** 韓国のコンビニには、誰でも利用できるトイレの開放はありません。日本のコンビニはとても便利です。韓国へ旅行する場合は、コンビニで用は足せないことにご注意を！



おとめ隊が作成した
減災のためのカードといえば
さかいで
〇〇〇カード
ヒント：4ページ

はがきに、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

応募締切 5月11日(水)必着

正解者の中から抽選で3名様に、図書カード(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 まろっ子(11人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

- 初級** **さら** (正解率100%)
【用例】さらの服を着る。
- 中級** **まぶらかす** (正解率50%)
【用例】ダイヤの指輪をまぶらかす。
- 上級** **しのべる** (正解率25%)
【用例】金庫にしのべておく。



今月のほお〜言 「ハサミ、かってきて」

「ハサミ、かってきて」と頼まれたらどうしますか？ハサミを買いに文房具屋さんに向かうでしょうか。でも、もしかしたら、依頼主はハサミを買ってきてほしいのではないかもしれません。というのも、香川では「借りる」ことを「かる」、「借りてきて」を「かってきて」と言うことがあるからです。(「買ってきて」ほしいときには、「こうてきて」と言ったりします。)ですから、「かってきて」と言われたら、「買って」くるのか、「借りて」くるのか、確認してみたほうがいいかもしれませんね。

坂出弁クイズの答え 上級)新しい 中級)見せびらかす 初級)片づける (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)

坂出弁講座

vol.11



PHOTO

力持ち

坂出商業高校 2年 磯部 朋華さん

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。来月は坂出第一高校！

Library

☎45・6677

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

休館日
2日(月)
9日(月)
16日(月)
23日(月)
30日(月)
31日(火)

Recommend
小学生向け



企業内職人図鑑 8
～私たちがつくっています。 建築・木工～
こどもくらぶ 編

“和船”という日本特有の木造船をつくる職人や、100年以上使い続けられることを目指す家具職人たち。優れた技術で「ものづくり」を支えてきたことがわかります。

Recommend
一般向け



しないことリスト
pha 著

本当はしなくてもよいことに日々縛られていませんか…?さまざまな具体例を挙げながら固定観念を捨てるための考え方を教えてください。

Recommend
一般向け



文化庁国語課の勘違いしやすい日本語
文化庁国語課 著

“奇特な人”は“変わり者”という意味ではなく、正しくは褒め言葉!?“国語に関する世論調査”に基づいた、文化庁によるちょっとためになる日本語の本。



館長 小川 俊緒

防災

はつらつ vol.47

歩

JR坂出駅北口と南口に、津波浸水想定区域等表示マップを設置しました。

津波警報が発表された時に、通勤・通学や観光などで駅を利用しているかたが、付近の浸水予想と、どの方向に逃げればよいかを確認できるようになっています。この地図の内容は、平成26年4月に各戸配布した津波ハザードマップから、坂出駅付近の内容を抜粋したものです。駅の近くを通りかかった時は今回設置したマップの場所をご確認ください。

また、坂出市女性職員で結成する「131おとめ隊」がこのたび作成した131カード(※4ページ参照)の裏面に、市内全域の津波ハザードマップが印刷されています。このカードを小さく折りたたんで持ち歩けば、移動先でも津波の浸水想定が確認できますのでぜひ市ホームページからダウンロードして携帯してくださいね。



駅北口(地下駐車場階段横) 駅南口(ロータリー北側)
問合先 市職員課危機監理室(☎44・5023)

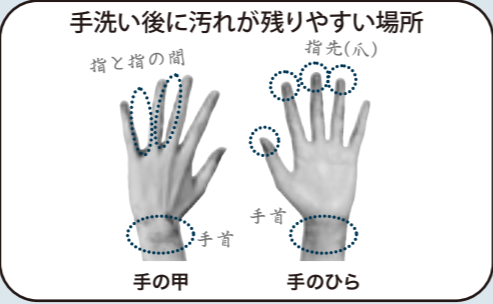
防災ひとくちメモ 今月の放送は11・25日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1Mhz)

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信



5月はプロジェクトの「手洗い強化月間」です!

ご家庭でも、毎日健康で元気に過ごせるよう「正しい手洗いの方法・タイミング」について、家族みんなで考えてみてください。



きちんと洗ったつもりでも、意外に汚れが残りがやすいところが「指先」「指の間」「手首」です。食事の前、外から帰った後、トイレの後にはしっかり手を洗いましょう!



イベントの案内

親子体力づくり(坂出市保育所ブロック会主催)
5月21日(土) 9:30～ 瀬戸大橋記念公園
(対象:市内の保育園児とその家族)
プロジェクトも参加いたしますので、ライオンちゃんたちと一緒に、体操しながら「正しい手洗い」を学びましょう。

問合先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

図書館で遊ぼう!

| | | |
|--------|----------------------|--------|
| 7日(出) | 英語よみかかせ | 11:00～ |
| 8日(日) | 映画の会 | 14:00～ |
| 8日(日) | 図書館まつり | 10:00～ |
| 11日(水) | わらべうたであそぼう | 10:30～ |
| 13日(金) | 天体観察会 | 19:30～ |
| 14日(土) | おはなし会 | 14:00～ |
| 17日(火) | ゆりかごおはなし会 | 10:30～ |
| 21日(土) | おはなし会 | 11:00～ |
| 28日(土) | 紙芝居の会 | 11:00～ |
| 29日(日) | 読書会bibluv | 10:00～ |
| 毎週(出) | ばそこん寺子屋 | 9:00～ |
| 毎週(日) | ほんご@坂出(第5日曜は除く) | 14:00～ |
| 10日(火) | ブックスタート(場所:地域保健センター) | 13:30～ |

今月の展示 瀬戸内国際芸術祭で図書館とつながろう

なかよしブックン

| とき | 地区 |
|--------|-------|
| 6日(金) | 東部小 |
| 10日(火) | 府中 |
| 11日(水) | 加茂 |
| 12日(木) | 川津 |
| 13日(金) | 附属 |
| 17日(火) | 松山・王越 |
| 18日(水) | 瀬居 |
| 19日(木) | 金山・江尻 |
| 20日(金) | 西庄 |
| 24日(火) | 島しょ部 |
| 25日(水) | 林田 |
| 26日(木) | 府中 |
| 27日(金) | 坂出小 |

※別冊等の詳細はホームページで確認できます。

図書館通信 第7回 図書館まつりを開催します

5月8日(日)の図書館まつりでは、紙芝居、昔遊び、手作り工作、お茶席、本のリサイクル市など、親子で楽しめるイベントが目白押しです。

図書館友の会主催

貸出ランキング (平成27年9月～平成28年2月)

山歩きの本

- 山歩きはじめての一步 4 山と渓谷社/出版
- 一歩ずつの山歩き入門 四角友里/著
- 今日からはじめる山歩き JTBパブリッシング/出版
- 登山入門 野村仁/著
- これで身につく山歩き100の基本 大関義明/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)

- 第11回墨遊会 水墨展 ～5月4日(祝)最終日は15:00まで
- 第9回「あかねの会」書道・写真・山野草作品展 5月14日(土)～19日(木) 初日は9:00～ 最終日は16:00まで
- 絵手紙サークル かもめ展 part12 5月20日(金)～27日(金) 初日は13:00～ 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 |
|----|---|---|
| 1 | 日 | Sister&ESS K-POP Like a Dream コンサート2016 |
| 29 | 日 | 自彊衛生誕100年祭 in 坂出 |

Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 市民美術館

美術館選「春のロビー展」
会期 ～5月8日(日)
併催展示
・古銭の展示(中村正数コレクション)
・ふしぎな動物園 @青のワルツ広場

春の美術館まつり
日時 5月8日(日) 9:00～17:00
・市指定文化財「坂出壘田図」一般公開
・産直市「テント村」など(10:00～14:00)

さかいでの四季フォトコンテスト2016

会期 5月28日(土)～6月19日(日)
・一般の部(入賞 12点、入選 約80点)
・高校の部(入賞 10点、入選 約70点)



おこやみ

3月1日～31日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP

言葉の遅れの予防・改善のために

- 1 テレビを消す
- 2 子どもと一緒に遊ぶ
- 3 実体験をする

Q

テレビは集中して見られたり、音に合わせて踊ったりできるのに、同年代の子に比べて言葉が遅れている気がします。(2歳児のママ)

A

子どもの発達には大まかな目安はありますが、ゆっくりの子も早い子もいます。心配しすぎるのは損だけで、安心してゆったりと構えて過ごすのが何より大事です。

ただ、テレビやDVDなどを見て喜んでいるし、静かに見ているからといって、何時間もつけっぱなしにしていることはありませんか。乳幼児期の母子間コミュニケーションが不足すれば、言葉や表情が乏しくなるのは当然の成り行きです。大好きなお母さんに話したい気持ちが動くから、言葉がでます。人とのやりとりを学ぶ3歳までの大切な時期に、一方通行の音と映像の刺激でしかないテレビ等に子どもを預けてしまっははいけません。赤ちゃんを人間に育てられるのは人間だけです。

テレビやDVDの見せ過ぎ、ゲームのやり過ぎは子どもの脳の発達を阻害します。できれば、2歳までは見せなくてもいいくらいです。その空いた時間を子どもと一緒に心身をフルに使って楽しく遊んでください。そのすべてが、幼児番組に優る教育になります。(市こども課)

健康教室

市けんこう課(☎44・5006) / 市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 | ミュージック・ヒーリング～音楽でコロロいきいき、カラダはつらつ～ | 音楽療法士 三崎 めぐみ | 24日(火)14:30～16:00 | 市民ふれあい会館 | 市地域包括支援センター |
| | アンチエイジング教室「NEW☆スポーツ・カローリングに挑戦」 | カローリング協会 | 18日(水)14:00～15:30 | 坂出市民武道場 | 〃 |
| | 認知症サポーター養成講座 | 認知症キャラバンメイト | 27日(金)14:00～15:30 | 市役所東館2階 | 〃 |
| | 座談会 認知症家族会「ほほえみの会」 | | 24日(火)14:00～15:00 | 〃 | 〃 |
| | 知っておきたい!おなかの病気 | 内科医員 琢磨 慧 | 10日(火)14:00～15:00 | 市立病院2F 講堂 | 市立病院 |
| | 糖尿病教室「あたりまえのことがすばらしい」 | 糖尿病内科部長 大工原裕之 | 11日(水)14:00～15:00 | 〃 | 〃 |
| 実技 | 歩行時の息切れ!!年のせいにしていませんか? | 理学療法士 早山 敏弘 | 25日(水)14:00～15:00 | 〃 | 〃 |
| | Let's 運動～基礎筋トレ～ | 運動指導士 太田 幸世 | 24日(火) 9:30～11:00 | 市民ふれあい会館 | 市けんこう課 |
| | 男性はつらつ教室 | 運動指導士 吉田 美由紀 | 11日(水) 9:30～11:00 | 勤労福祉センター | 市地域包括支援センター |
| | 下肢の筋力トレーニング | 運動指導士 池田 陽子 | 12日(木) 9:30～11:00 | 市民ふれあい会館 | 〃 |
| | 下肢の筋力トレーニング | 運動指導士 安部 武矩 | 17日(火)13:30～15:00 | 〃 | 〃 |
| | 音楽に合わせて体操教室 | 運動指導士 尾島 文子 | 25日(水) 9:30～11:00 | 〃 | 〃 |
| ヨガで心も体もリラックス | 運動指導士 福岡 有華 | 27日(金) 9:30～11:00 | 〃 | 〃 | |

NEW

アンチエイジング教室でカローリング始めます

北欧やカナダで有名な氷上のスポーツ「カローリング」を体育館などのフロアで手軽に体験できるカローリング。健康教室で新たに体験できるようになりました。新しいことに挑戦することは、ほどよい緊張感を感じることができ、脳への良い刺激になります。この機会にぜひ、体験してみませんか?(日程は上記表参照)

問合先 市地域包括支援センター(☎44・5091)



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 | 10日(火)13:15~14:45 | 平成28年1月生まれ |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 19日(木)13:15~14:45 | 平成26年11月生まれ |
| 2歳児相談 | 12日(木) 9:30~11:00 | 平成26年5月生まれ |
| 2歳6ヵ月児歯科健康診査 | 19日(木) 9:30~11:00 | 平成25年10・11月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 26日(木)13:15~14:45 | 平成24年10月生まれ |
| 離乳食講習 | 31日(火)13:00~15:00 | 生後4~5ヵ月 |
| ※場所: 四国電力坂出営業所 ふれあいサロン | | |
| 子育てサークル | 17日(火)13:30~15:00 | 生後3ヵ月~1歳 |
| パパママ学級(要予約) | 15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) | 17日(火) 9:30~11:30 | 子育てに不安のあるかた |
| もくもく遊びスクール(要予約) | 27日(金) 9:30~11:30 | 1歳未満のお子さんと家族 |
| ベビーマッサージ(要予約) | 13日(金)10:00~11:30 | 1歳未満のお子さんと家族 |
| ※場所: 市民武道場 | | |

相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

場所

| | | |
|--------------|----------------------------|----------|
| 栄養相談 要予約 | 16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 | 11日(水)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 | |
| | 20日(金) 9:00~11:00 地域保健センター | |
| | 13:30~15:30 地域保健センター | |
| ことばの相談 要予約 | 言葉の遅れや発音が気になるかた | |
| | 12日(木)13:30~15:30 地域保健センター | |
| 献血 | 5日(祝) 9:00~12:00 | 織社神社 |

休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

| | |
|--------|---|
| 1日(日) | 林内科呼吸器科医院 白金町(☎46・5302) 内 西山脳神経外科病院 加茂町(☎48・3366) 内・外 |
| 3日(祝) | まつむら内科クリニック 江尻町(☎44・1133) 内 うちだ小児科医院 駒止町(☎46・2622) 小 永井整形外科医院 川津町(☎45・1177) 外 |
| 4日(祝) | 佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 富士クリニック 宇多津町(☎49・7576) 内 高尾医院 元町(☎46・5111) 外 |
| 5日(祝) | つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930) 内 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121) 外 |
| 8日(日) | 回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外 |
| 15日(日) | 坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外 |
| 22日(日) | 聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外 |
| 29日(日) | 松山医院 宇多津町(☎49・0706) 内 峯小児科医院 寿町(☎46・4315) 小 みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) 外 |

健康

One

ポイント

5月のこころの風邪

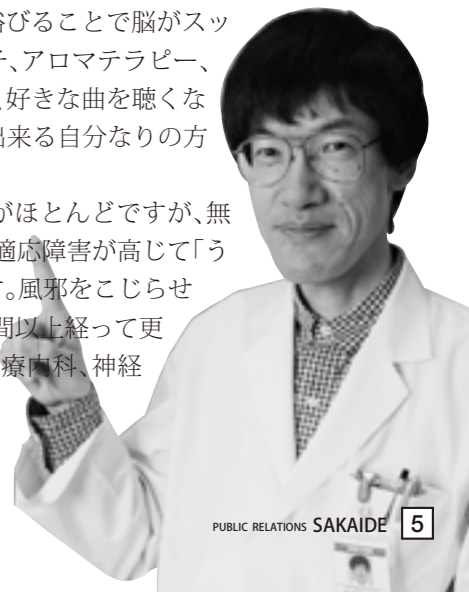
新生活のスタートを切って仕事や環境に慣れようとして、心も体も「緊張」状態が続いていると、自律神経のうち交感神経系が優位となって、動悸、肩こり、頭痛、不眠などがみられます。「やる気が出ない」、「イライラする」、「最近、気分がすっきりしない」などの症状が続いたら、5月の心の風邪とも言われる「5月病」の可能性があります。

これは適応障害といって生活環境の変化に伴うストレスが原因です。その人のもともとの性格や、受けるストレスの大きさによって、なりやすさの個人差はありますが、ストレス社会の現代においては誰もがかかる可能性のある病気といってよいでしょう。

その日のストレスはその日のうちに自分に合った方法で解消しましょう。睡眠は特に大切ですが何時間寝ればよいということではなく、朝きちんと起きて光を浴びることで脳がスッキリします。深呼吸やストレッチ、アロマセラピー、お気に入りの絵や詩をながめる、好きな曲を聴くなど、簡単に気持ちの切り替えが出来る自分なりの方法を決めておくと楽です。

5月病は自然に回復する場合がほとんどですが、無理を重ねて頑張っているうちに適応障害が高じて「うつ病」に移行する場合があります。風邪をこじらせたら内科を受診するように、2週間以上経って更に深刻になるようなら早めに心療内科、神経科を受診して下さい。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生





自慢の逸品



投稿者 K・Tさん
(市内在住)

まるのお財布が出来たぞよ
これで いつでも一緒よのう

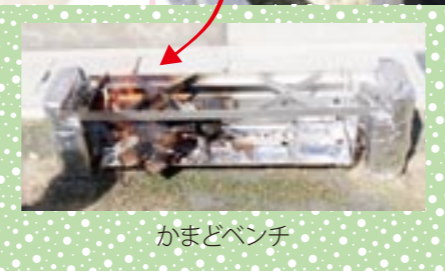
防災ロード完成!

3/26

旭町に新たな自転車歩行者道ができました。ベンチがかまどになったり、日よけのパーゴラがテントになったりと災害時を想定した設計になっています。春には藤棚も楽しめます。



パーゴラ



かまどベンチ

循環バス乗車10万人達成

4/7



10万人達成者は柳生 弥生さん。「ほがらか体操」のお花見の帰り道だったそうです。運行本数も増え、雨の日は特に便利な循環バス。みなさんもぜひご利用ください。

君が代斉唱代表に

3/16

第88回選抜高校野球大会開会式での国歌斉唱代表に坂出高校の三好 優夏さんが選ばれました。今大会には、県内から2校が出演し、香川県勢が大活躍の大会となりました。



今年も開催 うどんつるつるツデーウォーク

4/2・4/3



瀬戸内の景色や満開の桜が魅力のつるつるウォークは14回目を迎えました。ゴールした後のうどん接待が何よりうれしいサービスで、うどんを楽しみにしている県外からの参加者も。



一緒に歩いてうれしいワン!

投稿写真
募集中!

アイドル(平成26年11月~平成27年1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。

5/11
締切

記入事項:住所・氏名(ペットの名前)・生年月日・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

瀬戸芸 in 沙弥島

3/20-4/17

3月20日から開催された瀬戸内国際芸術祭では、アート作品の展示だけでなく、さまざまなイベントがありました。天気のよい日が多く、青空や桜の下で心地よい潮風を感じながら芸術を楽しむことができ、沙弥島ならではの感動がありました。



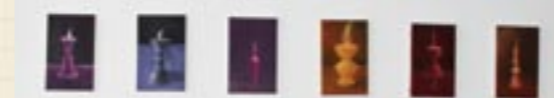
坂出市人口 52,896人目の来場者



星山 美緒さん(高松市) 4/16



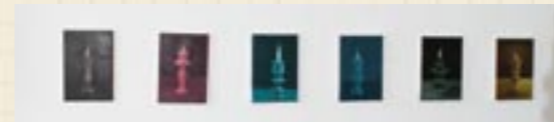
市内5島の島めしもすぐに完売!



瀬戸芸パートナーシップ事業 坂出アートプロジェクト

3/13-5/6

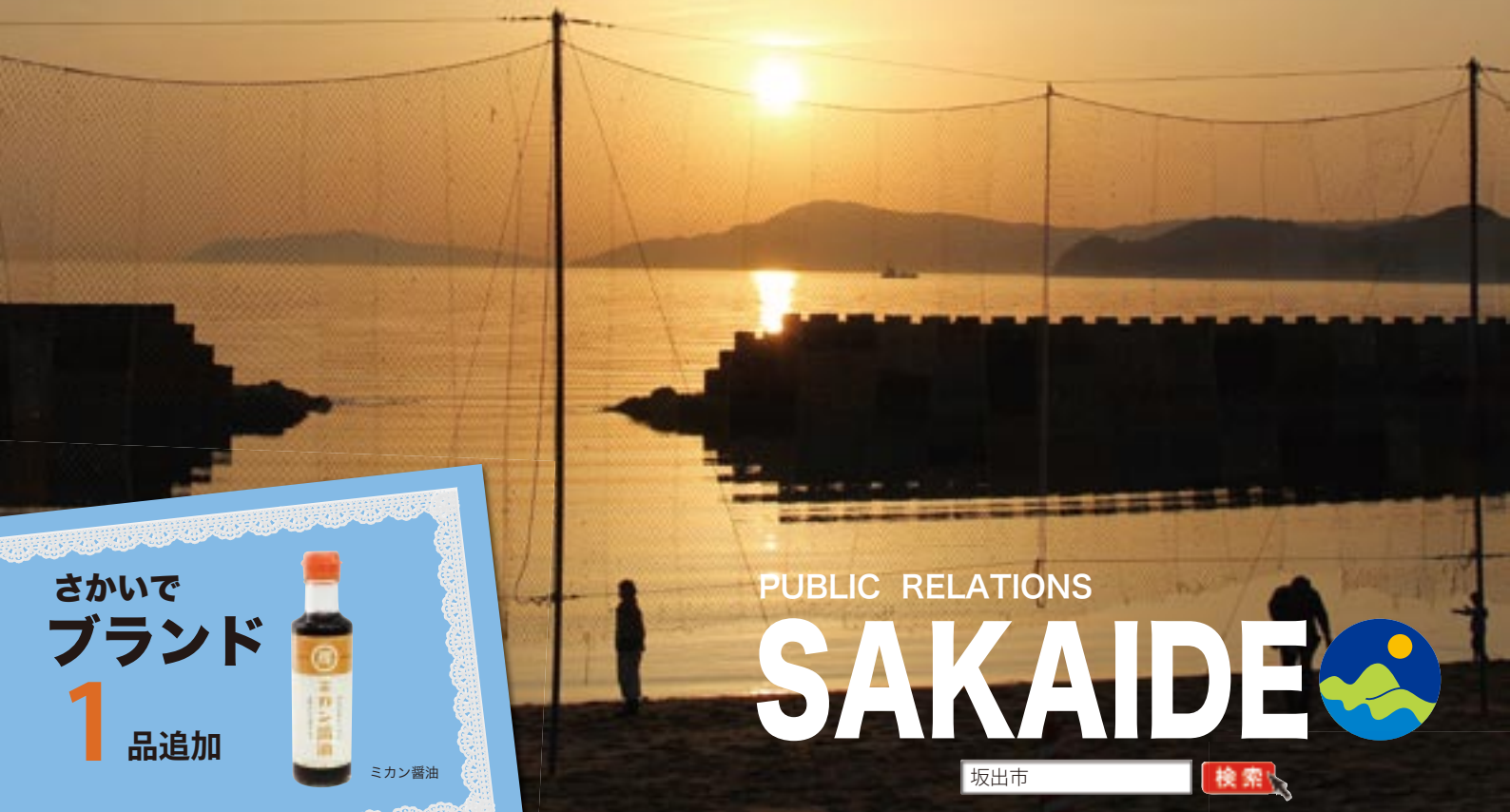
旧藤田外科医院や坂出人工土地をメイン会場に、5月6日まで開催されています。2つの会場の間にある坂出商店街でのお買い物も楽しみながら、スタンプラリーに挑戦してみましょう。



瀬戸内国際芸術祭2016 沙弥島

4.17 閉幕

たくさんのご来場ありがとうございました



さかいで
ブランド
1 品追加



ミカン醤油

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

4月1日現在 ()内は前月比
人口 52,896人 (-117)
男 25,214人 (-55)
女 27,682人 (-62)
世帯 21,381世帯 (24)

(3月)
出生 22人 (-5)
死亡 62人 (-16)
転入 287人 (162)
転出 364人 (224)
交通事故 46件 (死者0人)
救急 362件
火災 2件

※平成27年の国勢調査(速報値)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 92.49km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス

認知症をもっと知ろう -9-
誰かに伝えたいくなる
坂出弁講座 9
市内高校写真部作品 6



第51回さかいで大橋まつり
ポスターデザイン募集 -9-

まちあるき
坂出の魅力探しに出かけよう -8-

今年も販売
まるプレ2016 -7-

いつでもどこでも持ち歩こう
おとめ隊作成131カード ほうさい -4-

特集
子育て支援センター
悩み相談や交流の場に



アプリ「i広報紙」
でもお届け中

iphone



Android



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