



## ぼくらの府中湖

作詞 府中小学校の子どもたち  
 補作監修 山田 兼士  
 作曲 田中久美子  
 演奏 瀬戸フィルハーモニー交響楽団

城山の緑を映し 綾川の流れ受けて  
 府中湖の水面には 風が吹くよ  
 命の水に抱かれ 水鳥が遊び  
 明るく楽しく 今日翼を広げる

飛べよ 飛べよ 青い空に向かって  
 飛べよ 飛び立てよ 私と僕の夢を乗せてね

(1番のみ抜粋)



- 2 新たなにぎわい創出を支援
- 3 生涯楽習フェスタ2016
- 6 認定こども園
- 8 コグニサイズで認知症・転倒予防

がく しゅう ～出逢い・ふれあい・学びあい・そして共に～

# 生涯 **楽習** フェスタ2016



11月12日(土)・13日(日) 10:00～15:00 ■ 市生涯学習課 ☎44・5025

「まなとピアフェスティバル」が、『生涯楽習フェスタ』としてリニューアル。出逢い、ふれあい、学びあい、そして共にをテーマとし、日頃の活動の成果の発表や展示、様々な体験学習のコーナーを設けています。ぜひこの機会に見るだけでなく、参加して楽しく学びませんか。

### 中央公民館

- 作品展示(11/12(土)は16:30まで)  
公民館・働く女性の家講座生等
- 体験学習  
ちぎり絵・エッグクラフト・  
絵手紙・囲碁・将棋・習字・  
親子生け花教室等



### 勤労福祉センター

- ステージ発表  
ピアノとお話・大正琴・詩舞・締太鼓・フラダンス・吹奏楽演奏・スポーツ  
チャンバラ・構成吟詠・民謡・よさこい踊り・ダンス・二胡・カラオケ・日舞
- お茶会
- 体験学習 ZUMBA・スポーツチャンバラ・バルーンアート・小物作り等



## 子どもから高齢者まで楽しく **学** び、ふれあう週末

瀬戸大橋記念公園芝生広場  
(雨天時：マリンドーム)

### 第35回 ふるさとの親子まつり

11月6日(日) 10:00～15:00

- 主な催し  
クラフト作り・バザー販売・子ども  
体験コーナー
- ステージイベント  
つうけんとまろの返して大会  
紙飛行機とぼし大会等
- スタンプラリーも開催  
(小学生以下先着500人)

■ふるさとの親子まつり実行委員会  
事務局(市生涯学習課内) ☎44・5025



市民美術館

### じんけん学ぼう day

11月12日(土) 10:00～16:00

- 主な催し  
人権啓発ポスター・パネル展  
人権アニメの上映・バルーンア  
ーティストによるバルーンショー
- 人権アニメ上映・バルーンショー  
午前の部 10:30～11:40  
午後の部 13:15～14:30

■市人権課 ☎44・5008



勤労福祉センター

### 坂出市健康まつり

11月27日(日) 9:30～13:00

- 主な催し  
健康づくりをすすめる市民の会  
(夕焼けおにぎり試食会等)・  
予防歯科啓発・メタボ予防コー  
ナー
- アンケートに答えると  
さかいでまろイラスト付きハンド  
タオルプレゼント(先着300人)

■市けんこう課 ☎44・5006



## 多くのにぎわいを創出しました

	来場者数
BIGBAND JAZZ FESTIVAL in 坂出	約350人
株式会社劇団マエカブ5周年記念公演 「傾奇者のパレード」	約850人
カンカンSUN「映像で地域を元気に」	約150人
バル in SAKAIDE	約11,000人
はだしフェスタ in 坂出2016	約800人



9/11

はだしフェスタ in 坂出 2016 (はだしランニングを広める会)

坂出に新たなにぎわいを

## 平成29年度 にぎわい創出事業募集 〇〇市にぎわい室 ☎44・5015

平成28年度にぎわい創出採択事業の一つの「はだしフェスタin坂出2016」では坂出市出身の吉野剛さんによる裸足ランニング講習会が開催され多くの子どもたちが元気いっぱい裸足で走る姿が見られました。

また坂出商工会議所青年部主催の「バル in SAKAIDE」ではキャンドルに彩られた坂出駅前夜の新たなにぎわいが創出されました。

今年も市民のみなさんの知恵と工夫が詰まった企画で坂出市の魅力をアピールし、集客力が高まるような事業やにぎわいを創出する効果が高いイベントを公募します。審査会において選考された団体には1事業につき50万円を上限に補助します。

**応募方法** 所定の申請用紙に必要事項を記入の上、12月26日(月)午後4時までに市産業課にぎわい室へ提出してください。

**審査会** 平成29年2月頃開催予定



BIGBAND JAZZ FESTIVAL in 坂出 (SKGジャズオーケストラ)



バル in SAKAIDE (坂出商工会議所青年部)



株式会社劇団マエカブ5周年記念公演「傾奇者のパレード」 (株式会社劇団マエカブ)



映画カンカンSUN「映像で地域を元気に」 (カンカンSUN製作委員会)

### にぎわい創出事業 審査委員募集

応募のあった事業計画の中から、市が補助する事業を決定する審査委員も募集します。みなさんの積極的な参加をお待ちしています。

#### 応募条件

18歳以上で市内在住または市内在勤のかた3人程度

#### 応募方法

800文字程度に応募動機をまとめたものを記入の上、12月26日(月)までに市産業課にぎわい室へ提出してください。

■市にぎわい室(☎44・5015)

☎ リサイクルプラザ ☎44・2320

# ごみに関する作品入選発表

市では、環境衛生意識の高揚のため、市内の小・中学生を対象にごみに関する標語とポスターを募集し、ポスター220点、標語443点の応募がありました。今回は坂出環境センター開設25周年に伴い坂出市長・坂出市議会議長・記念事業実行委員会会長賞も選出しました。各作品につきましては、リサイクルプラザ4階に平成29年8月末日まで展示しておりますので、ぜひご来館ください。(敬称略)



ポスターの部(小学生)



市長賞 三宅 逸功(附属小6)



議長賞 橋崎 桃奈(松山小6)



会長賞金賞 森 壮介(坂出小5)

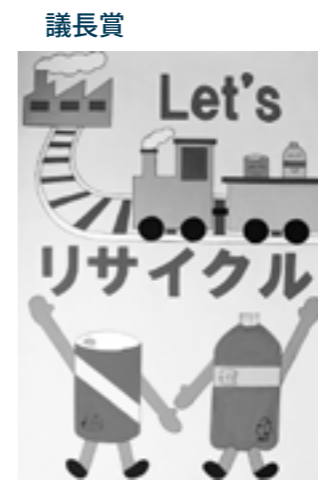
- 入選
- 会長賞銀賞 山本 弘樹(林田小4)
  - 会長賞銅賞 高木 美詩(東部小6)
  - 大野 紗耶(坂出小6) 喜田未来乃(坂出小5)
  - 谷村 芽唯(坂出小5) 山本 美咲(坂出小4)

竹内 妃桜(林田小5) 細川 心虹(林田小4)  
出口奈月紀(府中小5) 高橋 利佳(附属小6)  
山下 茉莉(附属小5) 大平 匠人(附属小4)

ポスターの部(中学生)



市長賞 山下 詠美(東部中3)



議長賞 徳田 梨紗(白峰中3)

- 入選
- 富田 祐吏(白峰中3) 西田有佳里(白峰中3)
  - 上原 章吾(白峰中1) 永原 京佳(白峰中1)
  - 松浦 颯士(白峰中1) 亀井 彩(白峰中1)
  - 来田 峻(白峰中1) 只野 瑠美(東部中3)
  - 藤田 八重(東部中3) 寅野 愛夏(東部中2)
  - 森田 祐起(東部中2) 貴田 華麗(東部中2)
  - 岩本 創(岩黒中1)

標語の部(小学生)

市長賞 橋 萌々香(坂出小6)  
ポイ捨てゼロ 未来をかえる あなたの手  
議長賞 島本 愛里(坂出小5)  
止めないで 資源は何度も 回ってる  
会長賞金賞 氏家 茉緒(府中小6)  
分別で 小さな命の 再生を

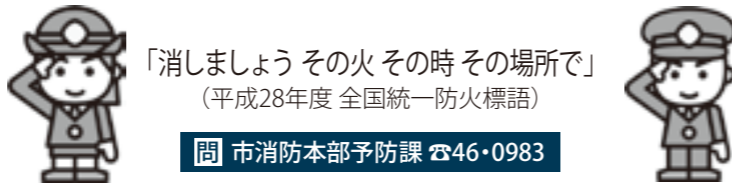
会長賞銀賞 久米 妃莉(坂出小4)  
会長賞銅賞 中村 瑞希(附属小5)

標語の部(中学生)

市長賞 井上 真緒(坂出中1)  
ゴミ発見 拾って捨てるを 常識に  
議長賞 宮武 奈穂(東部中2)  
コンビニで おしぼり断り 社会に貢献

- 入選
- 永井麻莉菜(坂出中3) 下川 花輝(坂出中2)
  - 松本 尚(坂出中2) 福嶋 蘭良(坂出中2)
  - 横井 楓(坂出中2) 宮本 祐琳(坂出中1)
  - 竹内阿加里(坂出中1) 森藤 芹菜(坂出中1)
  - 阿河 美空(坂出中1)

## 秋の全国火災予防運動 11月9日(水)～15日(火)



空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えますので十分な備えをして、火災予防に取り組んでいきましょう!

小学生の防火作品展 場所 市民ギャラリーかもめ 日時 11月7日(月)から13日(日)

香川県知事賞など管内の小学生から応募のあった防火作品を展示します。

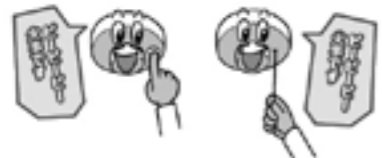
### 坂出地区防火安全協会会長賞 (敬称略)



石井克典(附属小6) 増井 誠(附属小6) 長尾兵樹(坂出小5)

## 取りつけただけではダメ! 住宅用火災警報器

定期的に作動確認し、音を聞きましょう!



ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認します。定期的に作動確認し、家族で火災時の警報音を聞いてみましょう。

### 音が鳴らない場合は?



それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。

住宅用火災警報器には交換時期があります。概ね10年経った機器は、本体の交換をしましょう。



### 南海トラフ地震に備える!!

## 防災行政無線などを用いた情報伝達訓練を実施します

☎ 市危機監理室 ☎44・5023 市消防本部 ☎46・0119

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、防災行政無線を使用した情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練で、全国的に行われます。またFM SUN(76.1MHz)緊急割り込み放送にも配信します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。なお、防災行政無線による放送は11月4日(金)の訓練放送と11月29日(火)の情報伝達装置のテスト放送の2回行います。

11月4日(金) 10:00～「訓練放送」	11月29日(火) 11:00～「テスト放送」
「こちらは、防災坂出市です。ただいまから訓練放送を行います。」	「これは、テストです。」
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」	「こちらは、防災坂出市です。」

### 香川県シェイクアウト ～ 県民いっせいで地震防災行動訓練 ～

シェイクアウト訓練は、訓練時刻にそれぞれの居る場所で自分の身を守る行動をとるというシンプルな訓練です。子どもから大人まで気軽に参加でき、日頃の防災対策を確認するきっかけづくりになります。

日時 11月4日(金) 14:00  
(10:00からの情報伝達訓練に合わせて実施するなど日時の変更可能)  
場所 家庭・学校・職場などそれぞれの場所



### 坂出市 震災対策避難防災訓練

日時 11月13日(日) 9:00～12:10  
場所 府中小学校運動場  
対象 府中地区





# 認定こども園について

問 市こども課 ☎44・5027 園児募集について 坂出一高幼稚園 ☎45・2141

## ●認定こども園とは

幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持つ、教育と保育を一体的に行う施設です。3～5歳のお子さんは、保護者の働いている状況に関わりなく教育・保育を一緒に受けます。保護者の就労状況が変わっても、通い入れた園を継続して利用できます。また子育て支援の場が用意されていて、園に通っていない子どものご家庭も、子育て相談や親子の交流の場などに参加できます。

## ●坂出一高幼稚園は認定こども園(幼稚園型)になります

香川県知事の認定を受けて平成29年4月より坂出一高幼稚園が認定こども園(幼稚園型)になります。1号認定児(教育のみ)の申し込みは11月1日(火)から2号認定児(保育が必要)の申込時期は「広報さかいで12月号」でお知らせします。

### 平成29年度 坂出一高幼稚園園児募集

年齢	認定区分	募集人員	申込期間・申込方法
3歳児 (H25.4.2～H26.4.1生)	教育のみ(1号認定)	30人	11月1日(火)～25日(金) 直接幼稚園に申込
	保育が必要(2号認定)※	10人	「広報さかいで12月号」でお知らせします。
4・5歳児	教育のみ(1号認定)	若干名	11月1日(火)～25日(金) 直接幼稚園に申込
	保育が必要(2号認定)※	若干名	「広報さかいで12月号」でお知らせします。

※保護者の就労や、妊娠・出産、疾病・障がい、介護・看護、求職活動などの保育を必要とする事由に該当している場合。

## 健診はもう受けられましたか？

### 特定健診・後期高齢者健診

6月～8月中に受診できなかったに受診していただくために11月中に受診期間を設けています。今年最後の健診の機会ですので、ぜひ受診して健康状態をチェックしましょう。



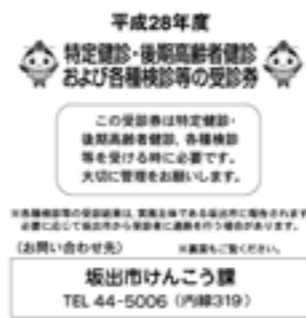
## がん検診はもう受けられましたか？

がん検診の集団検診は、時間予約制になり、待ち時間が短縮されています。ぜひ受診しましょう。

これまで受診できなかったかたは、11月中であれば各医療機関において個別検診で受診できます。

### 医療機関での実施期間

11月1日(火)～30日(水)  
※胃・乳・子宮頸がんの集団検診は、平成29年2月まで実施しています。



詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

## 「年末調整」説明会を開催します

日時 11月17日(木) 午後2時～4時  
場所 市民ホール

対象者 給与等を支払っている、源泉徴収義務者

その他 年末調整関係書類を事前にお送りしますので、ご来場の際には必ずご持参ください。

詳しくは、坂出税務署 法人課 税第1部門(☎46・3131)へ

※音声ガイダンスに従い、②をダイヤルまたはプッシュしてください。

## 多重債務でお悩みのかたに

四国財務局には、借金を抱え悩んでいるかたのための相談窓口を開設しています。必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家への引き継ぎも行っていきます。相談は無料。まずはお電話ください。こちらから電話のかけ直しをして対応します。

受付時間 月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)午前9時～正午・午後1時～5時

詳しくは、四国財務局 多重債務相談窓口(☎087・831・2155)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、このたび北須賀自治会が宝くじの助成金を受けて、テレビ・冷蔵庫・座卓等、コミュニティ活動に使用する備品を整備しました。



## 水道メーターの一斉取替

水道メーターの一斉取替えを行います。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 築港町・常盤町・八幡町

白金町・寿町・本町・元町・京町・室町

旭町・昭和町・入船町・富士見町

花町・駒止町・谷町・福江町・江尻町

林田町・加茂町・府中町・川津町

王越町・番の州町・沖の浜・西大浜北

西大浜南の各町の一部

期間 11月7日(月)～25日(金)

費用 無料  
取替業者 市内指定給水装置工事業者

詳しくは、市水道局監理課(☎46・4300)へ

## 市営住宅入居者募集

募集期間 11月1日(火)～10日(木)  
受付場所 市建設課

### 今回募集する市営住宅一覧

	住宅名	建設年度	戸数	間取り	入居時の家賃(円/月)
公営住宅	八十場西団地	昭和52年度	1	3K	12,800～21,900
	八十場中団地	昭和54年度	1	3K	14,200～25,400
	八十場中団地	昭和55年度	1	3K	14,400～27,100
	御供所団地	昭和60年度	1	3DK	17,300～34,200

入居決定時には、市内在住の保証人が2人必要

### 入居資格

- ・市内に住所または勤務先を有して現に住宅に困っているかた
- ・入居の際、同居の親族がいるかた(今回は単身入居者の募集はありません)
- ・市税の滞納のないかた
- ・収入が所定の基準に適合するかた
- ・暴力団員でないかた

詳しくは、市建設課(☎44・5011)へ

## 必ずチェック最低賃金! 使用者も 労働者も

香川県最低賃金

時間額 **742円**

平成28年10月1日から!

※産業によっては、これとは別に特定最低賃金が定められているものがあります。

詳しくは、香川労働局賃金室(☎087・811・8919)へ

要予約

12/23(祝) PM 3:40～  
申込締切 12/9(金)

## 瀬戸大橋 トワイライトブリッジツアー Twilight Bridge Tour

場所 / 与島パーキングエリア集合  
定員 / 10組 20名 (応募多数の場合抽選)  
対象 / ご夫婦またはカップル (18歳以上)  
料金 / 3,000円 / 1人 (クリスマス限定ディナー付)

問 坂出市観光案内所 ☎45・1122

### 城山城の遺跡をめぐる (健脚コース)

Check! 飛鳥を守る幻の古代山城からみる歴史ロマン



所要時間 **5H**

時 11月27日(日) 8:50～  
場 観光案内所前(JR坂出駅構内)集合  
料 1,000円 (軽食・お茶付)  
定 先着20人

### 秋の遍路道を歩く

Check! 紅葉狩りをしながら白峯寺から根香寺へ



所要時間 **4H**

時 11月19日(土) 8:50～  
場 観光案内所前(JR坂出駅構内)集合  
料 2,000円 (飲み物・昼食・お土産付)  
定 先着20人

### 加茂山稲古墳群と国室神谷神社をめぐる

Check! 関西地方に負けない古墳がそこに



所要時間 **5.5H**

時 11月12日(土) 8:50～  
場 観光案内所前(JR坂出駅構内)集合  
料 1,500円 (飲み物・昼食・お土産付)  
定 先着20人

### 崇徳上皇の足跡をたどる

Check! 府中町内の上皇ゆかりの地を訪ねる



所要時間 **3H**

時 11月6日(日) 9:00～  
場 府中小学校運動場集合  
料 1,000円 (抹茶付)  
定 先着20人

## 秋のまち歩き 特集

要予約

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。

問 坂出市観光案内所 ☎45・1122

## 第23回 坂出天狗マラソン大会参加者募集

問 市産業課にぎわい室内  
坂出天狗マラソン大会事務局 ☎44・5015

瀬戸大橋の架かる瀬戸内の景色を楽しみながら海岸線を折り返すコースです。ゴール後ランナーのみなさんには天狗うどんの無料サービスがあります。

- 日時** 平成29年2月12日(日) 雨天決行  
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⇄大屋富町馬返し
- 参加資格** 15km:18歳以上 5km:小学生以上  
※小学生は保護者同伴に限る。
- 参加料** 15km:4,000円 5km:3,000円  
※ただし、5kmの高校生以下は2,000円
- 定員** 両コース合わせて1,300人(先着順)
- 申込方法**  
①大会公式ホームページから<http://www.e-marathon.jp/sakaide/>  
②RUNTES(インターネット)から<http://www.runnet.jp/>  
③大会専用郵便振替用紙
- 申込締切** 11月25日(金)



## 第10回 観る 遊ぶ 食べる 木の实アート展



観覧  
無料

問 坂出緩衝緑地管理事務所(住所:番の州公園5)  
☎45・6820 FAX43・5213  
✉kansyouryokuti@rhythm.ocn.ne.jp

幼児から大人まで楽しめるどんぐり等の木の实による作品約200点の展示、坂出市観光協会による物産展、バラ専門業者による「鉢植えバラ」の販売もあります。ぜひ一度ご覧ください。

**日時** 11月10日(木)~19日(土) 午前10時~午後3時  
**場所** 番の州公園管理事務所  
**物産展**

さかいでブランド、軽食、焼き芋の販売  
11/12(土)・13(日)・19(土) 10:00~15:00  
「鉢植えバラ苗」販売  
11/12(土)・13(日) 10:00~15:00  
木の实アート作り方教室開催!!

**日時** 11/12(土)・13(日)・19(土)  
①10:30~12:00 ②13:30~15:00

**定員** 各回10人(先着順)※小学3年生以上  
**申込** 郵便またはFAX、メールで



## 第17回 西庄・川津文化センター文化祭

テーマ「輝~その一瞬を全力で~」

問 市西庄文化センター ☎46・5884

文化教室の作品発表や幅広い年齢層からの作品を展示するほか、健康コーナーやふるさと伝承の遊びなど盛りだくさん!

2年に一度の文化祭にみなさんのご来場をお待ちしています。

**日時** 11月22日(火) 午前9時~午後4時30分  
11月23日(祝) 午前9時~午後3時  
**会場** 西庄文化センター・西庄児童館  
西庄教育集会所



## さかいで介護の日 2016

コグニサイズで認知症・転倒予防

問 市かいご課 ☎44・5091

みなさんは、コグニサイズをご存知ですか。コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭で考えながら体を動かすことで、脳と体の機能を効果的に向上させることが期待されます。コグニサイズや転倒予防の体操をしたり、オレンジかふえコーナーで認知症について学んでみませんか。

**日時** 11月23日(祝) 10:00~15:00  
**場所** 市民ふれあい会館

- 10:00~12:00 さかいでオレンジかふえコーナー
- 10:00~12:00 計測・体操「転ばん身体をつくろう! ~自分の身体を知って転倒予防~」
- 13:30~15:00 講話・体操「最近よく聞くコグニサイズとは? ~身体を動かして認知症を予防しよう!~」
- 10:00~15:00 作品展「みんなの広場」  
「かいご川柳コーナー」



## 配偶者やパートナーからの暴力で悩んでいますか?

問 市人権課 ☎44・5008

女性に対する暴力をなくす運動期間 11月12日(土)~25日(金)

配偶者等からの暴力や性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、決して許されるものではありません。ひとりで悩まず、ご相談ください。

また、この運動期間をきっかけに、一人ひとりがよく考え、暴力のない社会づくりをめざしましょう。

相談先

- 市子ども課(☎44・5027)
- 香川県警察本部 警察総合相談センター 全国共通短縮ダイヤル(#9110) または(☎087・831・0110)
- ※最寄りの警察署でも相談できます。緊急の場合は110番へ
- 香川県子ども女性相談センター(☎087・835・3211)
- かがわ男女共同参画相談プラザ(☎087・832・3198)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

**日時** 11月14日(月)~20日(日)  
平日 午前8時30分~午後7時  
土・日曜日 午前10時~午後5時

**相談先** 全国共通・ナビダイヤル(☎0570・070・810)  
**相談員** 人権擁護委員および高松法務局職員

## 11月は児童虐待防止推進月間

問 市子ども課 ☎44・5027

虐待を受けたときや子育てに悩んだときには、児童相談所や市の窓口などに連絡してください。



● 児童相談所



● 香川県西部子ども相談センター ☎24・3173

子どもと家庭の電話相談

子どもに関する悩み、心配ごとについて、何でもご相談ください。専任の相談員がお受けします。

● 香川県子ども女性相談センター内  
「子どもと家庭の電話相談」 ☎087・862・4152

**受付時間** 月~土曜日 午前9時~午後9時  
(年末年始・祝日を除く)

## 認知症を もっと 知ろう

### 認知症予防について①

問 地域包括支援センター ☎44・5091

認知症は脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れてしまうことで生じ、加齢が最も大きな要因となっています。

このため、「認知症は防ぎようがない…」と思われがちですが、認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防・改善が有効です。

また認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす(発症を遅らせる)ことが明らかになっています。楽しく運動することは、脳のアルツハイマー病変を弱めたり、記憶をつかさどる海馬の働きを高められるため、楽しく継続できる運動習慣を身につけましょう。今月の23日(祝)に開催される「さかいで介護の日2016」では運動と計算やしりとりなどを組み合わせた「コグニサイズ」の講演会を開催します。運動だけでなく脳の活動も活発にするコグニサイズをぜひ体験してください!(詳しくは8P参照)



# くらしの情報



## スポーツ

### 角山運動公園温水プールの休館について

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。  
11月7日(月)～20日(日)  
※11月21日(月)より通常どおり開館します。

### 第40回坂出マラソン大会

市生涯学習課(☎44・5025)  
12月4日(日) 午前7時50分～午後4時  
番の州公園・番の州球場  
小学生以上  
ジュニア・中学生・一般タートルの部  
1,000人(申込先着順)  
11月18日(金) 申込締切  
当日午前8時～午後4時は、番の州公園全体に通行規制がかかります。

### 健康講演会 ～第3回健康を求めてin坂出～

健康を考えるつどい(☎45・8444)  
11月13日(日) 午後0時30分～5時  
坂出市民ホール  
前売1,000円(当日1,500円)  
他 講師：吉田 俊道氏、山口 康三氏

### 第68回さかいで楽市楽座 十一月市

同実行委員会(☎46・2701)  
11月20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。

### 働く女性の家 一日講座

勤労福祉センター(☎46・2463)  
①ちぎり絵(干支 酉)  
時 11月20日(日) 午前9時30分～  
料 1,950円  
②クリスマスフラワーアレンジ  
時 11月26日(土) 午前9時30分～  
料 2,000円  
定 ①②各20人(申込先着順)  
場 勤労福祉センター  
申 11月1日(火)～12日(土)

### 香川大学サテライトセミナー

市政課(☎44・5001)  
11月9日(水) 午前10時～11時30分  
市民ふれあい会館  
楽しく学んで、楽しく実践！  
やさしい健康講座「こころのはなし」  
無料(申込不要)  
他 講師：医学部准教授 宮武 伸行氏

### 五色台クリーンハイキング

みんなでスポーツさかいで事務局(☎45・6670)  
11月6日(日) 午前9時～午後2時  
白峰パークセンター集合 料 無料  
11月4日(金) 申込締切

### イベント・体験



金山サヌカイト「けい」の里探訪  
～古代の海辺歩き～  
坂出市観光案内所(☎45・1122)

### 五色台自然楽校

休暇村讃岐五色台(☎47・0231)  
11月13日(日) 午後1時～3時  
市役所駐車場集合(現地まで車で移動)  
30人程度 料 無料  
11月12日(土) 申込締切

### 五色台自然楽校

11月6日(日) 午前8時50分～午後3時  
森の中の散策、竹林の除伐、自然素材でのタペストリーづくり 料 3000円  
11月3日(祝) 申込締切

### ①秋の森を歩こう

12月4日(日) 午前8時50分～午後3時  
森の中の散策、竹林の除伐、干支づくり  
200円(別途材料費など必要)  
12月1日(木) 申込締切  
五色台ビジターセンター集合  
①②各40人(申込先着順)

### ②初冬の森を歩こう

11月19日(土) 午前10時30分～11時30分  
同校(善通寺市) 料 無料  
動きやすい服装でお越しください。

### 普通看護学校学生祭 公開講座 「災害時に多いエコノミー症候群を防ぐには」

普通看護学校(☎62・3688)  
11月19日(土) 午前10時30分～11時30分  
同校(善通寺市) 料 無料  
動きやすい服装でお越しください。

### 楽しみながら始めましょう！ 認知症予防講座～運動編～

回生病院(☎46・1630)  
11月26日(土) 午後1時30分～3時  
回生病院 料 無料  
動きやすい服装でお越しください。  
講師：四国学院大学社会学部准教授  
片山 昭彦氏

### 県立保健医療大学第2回公開講座 ～健やかに生きよう～

同大学事務局(☎087・870・1212)  
11月22日(火) 午後1時30分～4時  
香川県社会福祉総合センター(高松市)  
100人(申込先着順) 料 無料  
11月15日(火) 申込締切

### 坂出一高クリスマス料理講習会

坂出第一高校食料科(☎46・2157)  
12月7日(水) 午前8時50分～午後1時  
坂出第一高校 対 20歳以上のかた  
45人 料 無料  
往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・  
電話番号を明記し、11月28日(月)必着  
で郵便にて。  
〒762-0032 坂出市駒止町2-1-3

### 読書週間よみかかせ会&講演会

大橋記念図書館(☎45・6677)  
イギリス人(県国際交流員)による  
①英語絵本よみかかせ会  
②講演会「イギリスに出会おう 文化と歴史」  
11月12日(土)  
①午前10時～10時40分  
②午前10時50分～11時30分  
①小学生以下②中学生以上  
①20人②30人(いずれも申込先着順)  
大橋記念図書館 料 無料  
11月1日(火) 受付開始  
講師：コーリン・アンドリュース・ジョセフ氏

### キャッチザ自然Ⅱ～秋の那智山を歩こう～

かがわ自然観察会(☎46・3690)  
11月27日(日) 午前9時30分～午後1時30分(受付は午前9時)  
とらまるパペットランド(東かがわ市)南駐車場集合  
40人 料 2000円  
11月24日(木) 申込締切  
※住所氏名年齢連絡先を記入の上、メールで。  
☐y.tomokob@hb.jp.jp)

### 五色台体験教室 ～ミニ門松づくり～

五色台ビジターセンター(☎47・2479、☎47・0448)  
12月18日(日) 午前9時30分～午後0時30分  
五色台ビジターセンタークラフトハウス  
高さ約40センチのミニ門松づくりに挑戦  
15セット(申込先着順)  
1セット1,000円  
11月1日(火)から電話受付開始、4日(金)からFAX・ホームページ受付開始

### 海難防止川柳コンテスト

第六管区海上保安本部(☎0822538475)  
海難防止をテーマとした川柳(20文字程度・自作で未発表のもの)を一人3作品まで募集します。  
12月2日(金) 締切

### 香川県民手帳・ノート販売

市政課(☎44・5001)  
宮脇書店坂出白金店/新坂出店(イオン4階・コメリパワー坂出店・市役所売店)  
県民手帳400円/県民ノート600円  
※品切れになる場合がありますのでお早めにお買い求めください。

### 11月はねんきん月間です

高松西年金事務所(☎087・822・2842)  
11月28日(月)～30日(水)  
午前10時～午後6時  
イオンモール高松(高松市)  
高齢・遺族・障害年金手続き、年金見込額の試算、後納制度等の相談  
※本人確認書類をお持ちください。

### 国民年金基金相談会

香川県国民年金基金(☎0120・65・4192)  
11月8日(火) 午前10時～午後3時  
坂出市役所本庁舎1階ロビー  
国民年金基金等についての相談会

### 介護のしごと就職フェア

坂出公共職業安定所(☎46・5545)  
11月7日(月) 午後1時30分～3時30分  
オークラホテル丸亀(丸亀市)  
介護・福祉分野で就職を希望する方(大学卒業予定者も可)

### 市美術展覧会 出品作品募集

中央公民館(☎46・2422)  
11月26日(土)・27日(日)(作品搬入日)  
市内在住・在学・在勤のかた  
絵画・彫刻・美術工芸・書・写真等  
展覧会は12月3日(土)～11日(日)、市民美術館で開催します。

### 青少年の健全育成に関する優秀作品展

坂出市青少年育成センター(☎46・2777)  
11月12日(土)・13日(日) 午前9時～午後9時  
イオン坂出店3階中央公民館前のスペース  
市内小・中・高の児童・生徒による健全育成に関するポスター・標語作品の展示  
※同作品展は11月23日(祝)～27日(日)にギャラリーでも行います。(☐ページ参照)

### かがわくフェア(秋の就職面接会)

高松商工会議所(☎087・825・3518)  
香川県労働政策課(☎087・832・3369)  
11月2日(水) 午後1時～4時  
サンメッセ香川(高松市)  
平成29年3月の大学・短大・高専・専修学校等の卒業予定者(既卒者含む)および中途採用希望者  
無料(予約不要)  
※JR坂出駅から無料送迎シャトルバス有り。

## 11月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、小与島、権岩	王越	林田、高屋、神谷、大屋、青海	西庄、加茂、府中	長尾環境設備
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	藤堂設備 48-2860	昇栄水道 48-0358	長尾環境設備 46・3863
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	昇栄水道 48-0358	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863
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	高橋産業 46-4984	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863
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	高橋産業 46-4984	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863
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	高橋産業 46-4984	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863

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

納期限は、11月30日(水)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	5期
国民健康保険税	5期
介護保険料	5期
後期高齢者医療保険料	5期



じんけん愛坊の

# 人権だより



金山小  
5年 深井 ルナさん

## 人権旬間に考えたこと

6月の人権旬間に「えつ、これも人権」というビデオを見ました。そのビデオでは、外国の人、男女平等、高い者の問題など、いろいろな人権についての問題が取り上げられていました。

私が一番心に残ったことは、誤った情報が広まり、つらい思いをした女の子の話です。うわさを広めた人は、女の子が大きな荷物を持って出かけている様子を見て、家出したと思いきみ、周りの人に話したのです。そのことで、女の子は家出をした子と言われて傷つきました。

思いこみで言われた言葉に傷つくという例は、私の周りでもあります。私の友達で、そうじの時間に、きちんと片付けをしていたのに、周りの子から「最後まで片付けしてよ」と、きつく言われた子がいました。友達はとても悲しそうでした。近くにいた私もいやな気持ちになりました。十分に確かめもせず、友達が片付けをしていないと決めつけて言ったために、そのようなことになったのです。

思いこみから誤ったうわさを広めたり、人を責めたりすることが、相手をとんでも傷つけることを、私は実感しました。私は、相手の話をしっかりと聞いたり、確かめたりしてから話すことを心がけたいです。また、人から聞いたらうわさも、うのみにせず、きちんと確かめるようにしたいです。

# 学園だより



坂出中学校  
卓球部



部長 2年 野坂 拓弥さん  
坂出中学校卓球部は男子14人、女子4人で活動しています。平日は、週2回の体育館練習と週2回の外練習をしています。外練習では、筋力トレーニングやダッシュをして卓球に必要な体力づくりをしています。体育館練習では、技術面を磨くために試合形式で練習をしたり、卓球練習をしたりしています。土日は練習試合や大会に出場し、そこで課題を見つけています。このチームの目標は、新人戦の団体戦で県大会ベスト8に入ることです。いつも熱心にご指導くださる顧問の先生や外部コーチに感謝し、大会で結果を出していきたいです。また、あいさつや清掃など卓球以外のことにも力を入れ、人間力も向上させたいです。

# 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	16日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(火) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7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	16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	本庁舎2階 第1会議室 ※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。 (☎44・5007)
視覚障がい者 支援相談 (4・8・12月実施)	第2(火) 9:30~11:30	(☎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) まろっ子ひろば内(☎35・7374) ※9:00~17:00
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	
土地家屋調査士相談 (6・9・12・3月実施)	第2(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閉館日にあわせて、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



まなとピアフェスティバルが  
生涯○○フェスタ  
2016にリニューアル!  
ヒント:3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** 11月9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 25年(18人)のご応募をいただきました。

## viva! グローバル坂出

身近に暮らす外国出身者に、坂出や日本の魅力、生活の中で驚いたことを教えてもらいました。  
From フィリピン



**ヴォネット パニ瓦斯さん**  
(坂出在住:11ヵ月)

**仕事:**子どもを中心に英語を教える英会話講師  
**坂出のお気に入りスポット:**香風園、瀬戸大橋記念公園  
**好きな日本食:**うどんとたこ焼き(刺身など生魚はちょっと苦手)  
**おすすめの日本土産:**抹茶や抹茶のお菓子

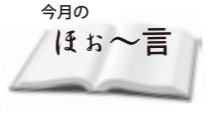
**交通の便**  
出身地のバギオ市は山あいに位置し、ジープニーといういつも満員の乗合バスかタクシーしかないのに比べ、坂出には電車とバスがあって、どこでも行けて嬉しいのです。

**日本で見つけた「便利」**  
暖房付きの便座や、温水洗浄できる便座を見たことがなかったので目からうろこが落ちました。とっても快適!自動販売機がそこかしこにあって、種類が多いのには圧倒されます。コンビニで光熱費の支払いができるのも驚きでした。

**あいさつ**  
坂出のレストランの店員さんは何度もあいさつしてくれるし、注文をとるのも親切で丁寧。また日本語にはあいさつの種類が多くて驚きでした。母国では、「いただきます」「ごちそうさま」「ただいま」に当たる言葉はありません。

## 坂出弁クイズ

- 初級** **ちびる** (正解率100%)  
【用例】鉛筆が**ちびる**。
- 中級** **まろう** (正解率33%)  
【用例】壊したものは**まろう**責任がある。
- 上級** **なやむ** (正解率0%)  
【用例】この機械を**なやむ**のは自信がある。



## おせげなな〜

11月といえば、七五三ですね。  
11月15日前後の休日には、晴れ着姿の親子連れを神社でよく見かけます。旧暦の11月は収穫を終え、その実りを神に感謝する月、15日は鬼宿日で何をすることも良い日とされています。江戸時代五代将軍徳川綱吉がこの日に、わが子の健康を盛大に祈願したことが七五三の始まりといわれ、七五三の年齢は、3歳に「髪置」、5歳に「袴着」、7歳に「帯解」という古くからある成長祈願の儀式がもととされています。今月の方言は、「おとなっばいな〜」という意味です。晴れ着姿の子どもさんを見かけたら、声をかけてあげてくださいね。



坂出弁クイズの答え 初級)すり減る 中級)弁償する 上級)取り扱う (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)

## 坂出弁講座 vol.17



# PHOTO

## 秋祭り

坂出商業高校 2年 丸岡 日明登さん

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！

## 防災

はつゆの vol.53

## 歩

聴こえてますか？ ゆうやくこやけ♪

4月より正午に「エーデルワイス」、午後5時に「夕焼け小焼け」の音楽が流れていますがみなさんお気づきでしょうか。これは、災害時などに、市内69カ所に配置したスピーカー等で防災情報をお知らせするための「同報系防災行政無線システム」を利用したものです。つまり、この音楽は時刻をお知らせすることだけが主な目的ではなく、いざという時に重要な情報を市民のみなさんに伝えられるよう、スピーカーの故障の有無の確認を兼ねています。実際に、最近の雷などの影響で電源が落ちていたことに、地元のかたの通報で気づくことができた事例があります。もしも、音楽が聞こえなくなったら故障の可能性があるので、危機監視室までご連絡をお願いします。また、広報5ページでもお知らせしていますが、11月4日と29日に訓練放送があります。放送した内容が聞き取りづらかった場合は☎85・6131にて再度放送内容を確認することができますのでご利用ください。また、実際の災害時には携帯やラジオ、テレビなどと併用して情報収集に努めてください。ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

問合せ先 市職員課危機監視室(☎44・5023)

防災ひとくちメモ 今月の放送は2・16・30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

#### 風邪の予防は「ウイルス感染」を防ぐことが大切です！

ライオン(株)ヘルスケアマイスター 山岸 理恵子 さん

#### 風邪を効果的に予防する「4つの習慣」

風邪は、ほとんどの場合、ウイルスの感染によって発症します。つまり、ウイルス感染を防ぐことが風邪予防のポイントです。

- 1. 人混みを避ける**  
ウイルスは、くしゃみや咳などで飛沫感染します。
- 2. バランスのとれた食事と十分な栄養の確保**  
からだが疲れていると、ウイルスに感染しやすくなります。
- 3. 適度な温度と湿度を保つ**  
ウイルスは、低温、低湿度に強いことから、気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスの活動が活発化し、感染リスクが高まります。からだを温かくし、加湿器などを使って乾燥を防ぎましょう。
- 4. 手洗いとうがいの徹底**  
外出先から帰宅したときはもちろん、家族に風邪をひいた人がいる時は、手洗いとうがいを徹底して行いましょう。目に見えなくても、手にはウイルスや細菌がたくさん付いています。そのウイルスや細菌が、鼻や口を通して体内に入ると感染することもあります。

風邪が流行している時期は、より丁寧な手洗いを心がけましょう！

問合せ先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

## 招きやみ

9月1日～30日 (ご遺族の申込みにより掲載しています)

- ### 休館日
- 7日(月)
  - 14日(月)
  - 21日(月)
  - 28日(月)
  - 30日(水)

### Recommend

4歳から一般向け

Recommend 一般向け

Recommend 一般向け

みる 高橋 常政 絵

人工知能とは 松尾 豊 編

男の詫び状 野坂 昭如 著

目元にあるのに正しく見えていないこと、ないかな?想像力がかきたてられる絵本。固定観念にとらわれがちな大人にも。

最近耳にする「人工知能」。しかし専門家の間でもその定義が明確になっていないと知っていましたか?哲学にまで及ぶ白熱した議論は必見。

長年精力的に活動し、惜しまれつつも昨年この世を去った野坂昭如。多くの著名人との往復書簡を通して溢れるメッセージ。

図書館司書 曾川由紀子 さん

### 図書館で遊ぼう!

日	内容	時間
5日(土)	英語よみきかせ	11:00～
〃	講演会「子育てと本のコト」	14:00～
〃	映画の会	14:00～
8日(火)	本のリサイクル八日市	10:00～
〃	ゆりかごおはなし会	10:30～
9日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
11日(金)	天体観望会	19:00～
12日(土)	「イギリスによる英語絵本よみきかせ会」	10:00～
〃	講演会「イギリスに学ぶ 文化と歴史」	10:50～
〃	おはなし会	14:00～
19日(土)	おはなし会	11:00～
26日(土)	紙芝居の会	11:00～
27日(日)	読書会bibluv	10:00～
毎週(火)	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～

1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 読書週間企画展示 & オレンジリボン

### なかよしブックン

とき	地区
1日(火)	府中
2日(水)	加茂
4日(金)	東部
8日(火)	松山・王越
9日(水)	瀬居
10日(木)	金山・江尻
11日(金)	附属
15日(火)	島しょ部
16日(水)	林田
17日(木)	府中
18日(金)	西庄
22日(火)	川津
24日(木)	坂出小
25日(金)	東部

### 図書館通信

#### イギリスに会いましょう!

よみきかせ会&講演会開催

11月12日(土)、イギリス人の県国際交流員を迎え英語絵本よみきかせ会では簡単な作業を、併せて行う講演会では英語詩の朗読なども楽しみます。

### 貸出ランキング

(平成28年3月～平成28年8月)

料理の本	著者
1 コウケンテツのごはん	コウケンテツ 著
2 一度にたくさん作るからおいしい煮込み料理	上島 亜紀 著
3 お料理上手と思われる持ち寄り&さし入れレシピ	馬場 香織 著
4 サンキュ!安!うま!早!レシピBOOK	ベネッセコーポレーション 出版
5 読売新聞家庭面の100年レシピ	読売新聞生活部 編

## 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)

### 防火作品展

11月7日(月)～13日(日) 初日は10:00～ 最終日は17:00まで

### 「税に関する作品」の展示

11月15日(火)～22日(火) 初日は13:00～ 最終日は15:00まで

### 青少年の健全育成に関する優秀作品展

11月23日(祝)～27日(日) 初日は9:00～ 最終日は17:00まで

### 坂出市人権展覧会

11月28日(月)～12月5日(月) 初日は13:00～ 最終日は14:00まで

## Hall

☎45・1505

市民ホール (場所:地域保健センター) 火曜休館

日	曜日	行事名
3	祝	坂出市民芸術祭(坂出市吟剣詩舞道友の会)
5・6	土・日	坂出市民芸術祭(坂出市民歌謡愛好会)
11	金	坂出市戦没者追悼式
12	土	花岡コレクション2016(坂出第一高校ファッションショー)
13	日	第3回 健康を求めてin坂出市民ホール
14	月	大学・短期大学・専門学校 進学相談会
16	水	第36回 私の考えを語る会・第31回 人権展覧会
17	木	平成28年分 年末調整説明会
20	日	坂出市民芸術祭(坂出三曲協会)
23	祝	坂出市民芸術祭(坂出みんなの友の会)
27	日	ヤマハ ジュニア・オリジナル・コンサート

## Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 市民美術館

### 第28回 MOA美術館坂出市・中讃児童作品展

会期 11月5日(土) 10:00～17:00  
6日(日) 10:00～15:00

### 第33回 高等学校総合文化祭写真展

会期 11月16日(水)～20日(日)  
ただし16日は13:00開館、20日は12:00閉館

### 第2回 美術館セミナー

- ・ 11月13日(日) 午後2時～3時
- ・ 美術館第1展示室 / 定員40名(参加無料)
- ・ テーマ「現代サーカスと坂出サーカス美術館展」
- ・ 講師 田中未知子(瀬戸内サーカスファクトリー代表)





Child Care

# 子育てのお悩み相談室

PICK UP

## 対象者は？

平成28年4月1日以降に生まれた  
生後2ヵ月から1歳までの子ども

Q

**B型肝炎ワクチンの予防接種はしないといけなの？**  
(0歳児のママより)

A

平成28年10月から、B型肝炎ワクチンの予防接種が定期予防接種(無料化)になりました。B型肝炎は、B型肝炎ウイルスが血液体液などを介して感染する肝臓の病気です。B型肝炎ワクチンの予防接種をすると、感染を予防し、肝炎や感染後の肝硬変、肝臓がんを防ぐことができますので、接種されることをおすすめします。

定期接種対象者は、平成28年4月1日以降に生まれたお子さまで、対象者のかたには9月に予診票(接種券)を送付しております。

ワクチンは、生後2ヵ月から1歳になるまでの間に合計3回皮下注射します。3回すべて接種するのに約5ヵ月かかります。そのため平成28年4月、5月生まれのお子さまで接種を希望されるかたは、1歳のお誕生日前までに3回接種できるよう早めに医師と相談して予防接種を受けてください。(けんこう課)

## 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	1日(火) 13:15~14:45	平成28年7月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	17日(木) 13:15~14:45	平成27年5月生まれ
2歳児相談	10日(木) 9:30~11:00	平成26年11月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	17日(木) 9:30~11:00	平成26年4・5月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 13:15~14:45	平成25年4月生まれ
離乳食講習	8日(火) 13:00~15:00	生後4~5ヵ月児とその家族
※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	15日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳児とその家族
ババママ学級(要予約)	20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)	15日(火) 9:30~11:30	子育てに不安のあるかた
もくもく語らいスクール(要予約)	25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)	11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)	21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)	9日(水) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 (要予約)	18日(金) 9:00~11:00 13:30~15:30	地域保健センター
☝育児に不安をお持ちのかた		
ことばの相談 (要予約)	10日(木) 13:30~15:30	地域保健センター
☝言葉の遅れや発音が気になるかた		
献血	20日(日) 9:00~12:00 27日(日) 9:30~12:00 13:30~16:00	王越出張所 勤労福祉センター マルナカ坂出店

## 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	問合せ先
講話	糖尿病が気になるかたへ~初期症状から合併症まで知っておこう!~	吉田内科医院 吉田 和矢	10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~音楽でコロロいきいき、カラダはつらつ~	音楽療法士 大浦 美樹	18日(金) 14:00~15:30	〃	地域包括支援センター
	NEW☆スポーツ"カラーリング"に挑戦	カラーリング協会	16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	25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」		22日(火) 14:00~15:00	〃	〃
	漢方薬の話①	副院長 田岡 輝久	8日(火) 14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
実技	糖尿病教室「食欲の秋に食べ過ぎないための工夫」	糖尿病内科部長 大工原裕之	9日(水) 14:00~15:00	〃	〃
	誤嚥性肺炎の予防~長く安全に食べるために~	言語聴覚士 斉藤 恵美子	30日(水) 14:00~15:00	〃	〃
	脳活性化エクササイズ I	運動指導士 太田 幸世	22日(火) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	市けんこう課
	肩こり予防体操	運動指導士 安部 武矩	1日(火) 13:30~15:00	〃	地域包括支援センター
	肩こり予防体操	運動指導士 池田 陽子	10日(木) 9:30~11:00	〃	〃
	男性はつらつ教室	運動指導士 吉田美由紀	9日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	〃
	ヨーガで心も体もリラックス	運動指導士 福岡 有華	25日(金) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	〃
	音楽に合わせて体操教室	運動指導士 尾島 文子	30日(水) 9:30~11:00	〃	〃

## がん検診 (要予約)

市けんこう課(☎44・5006)

胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
9日(水) 8:30~ 地域保健センター 29日(火) 8:30~ 林田公民館	29日(火) 14:00~ 林田公民館	7日(月) 9:00~ 地域保健センター 13:00~ 地域保健センター

※予約の状況によりご希望の検診時間の変更をお願いすることがあります。

## 休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

3日(祝)	峯小児科医院 寿町(☎46・4315) 小 つちだ内科クリニック 川津町(☎46・8451) 内 番の州ハビネスクリニック 八幡町(☎44・5566) 外
6日(日)	小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595) 内 宇多津病院 宇多津町(☎56・7777) 内・外
13日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
20日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
23日(祝)	上里医院 江尻町(☎45・8111) 内 いけうち小児科医院 宇多津町(☎49・2100) 小 高尾医院 元町(☎46・5111) 外
27日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外

健康

One

ポイント

## ほうれん草といえばポパイ

子どもの頃に見たアニメで、ピンチになったポパイが缶詰を開けてほうれん草を食べた途端にパワーが全開、オリーブを助け、悪役のブルートを打ち負かします。でも未だかつて私はほうれん草の缶詰を見たことがありません。

小学校の家庭科で「ほうれん草の油いため」を作りました。火を使った調理実習で一番初めのメニューでした。先生から短時間でサッといためるよう言われた記憶があります。

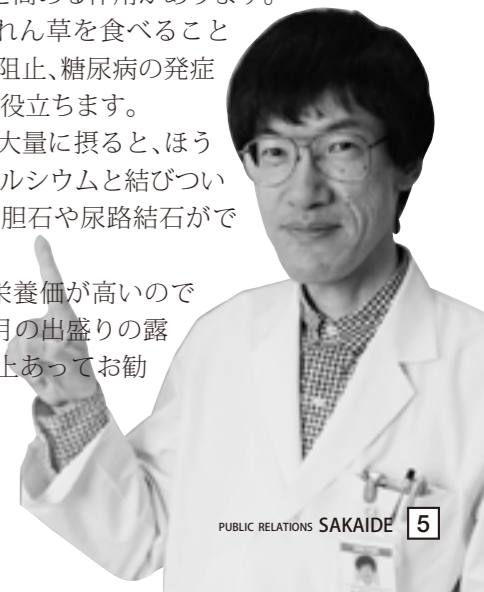
ほうれん草の元気の秘密は、含まれるビタミンA、C、E、鉄分、葉酸にあります。これらの成分は、血行を良くし、造血を促進して、筋肉のエネルギー産生を増やすように働きます。ビタミンA、C、Eはまとめてビタミン「エース」と呼ばれ、活性酸素に対抗して強い抗酸化作用を発揮して、免疫能を高める作用があります。

この「エース」を多く含むほうれん草を食べることで、癌の予防や動脈硬化進行の阻止、糖尿病の発症予防や糖尿病合併症の予防にも役立ちます。

ただ、体にいいからとあまり大量に摂ると、ほうれん草に含まれるシュウ酸がカルシウムと結びついて結石を作りやすくなるので、胆石や尿路結石ができやすい人は要注意です。

何でも旬のものがおいしく栄養価が高いのですが、ほうれん草も11月から1月の出盛りの露地ものが、栄養価が夏期の倍以上あってお勧めです。

市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生





はやと  
西尾 颯透ちゃん  
(王越町木沢)  
H27.5.23生  
小さくても元気いっぱい!  
たくさん食べて大きくなあれ♡

まる通信

ゆるキャラランフ  
リでの応援本当にありが  
とうおしゃる！みなさんの  
応援がすごうれしかったで  
おしゃる。これからまる  
をよろしく頼むのう。



Information  
~まるのスケジュール帳~

- 11/3(祝) AM11時15分頃  
坂出市友愛のつどい  
@五色台病院 プルミエ
  - 11/5(土) AM9時40分頃  
中讃秋のびちびちとれたて市  
@旧世界のガラス館駐車場周辺
  - 11/6(日) AM9時30分頃  
ライフスクエア坂出 秋祭り  
@ライフスクエア坂出
  - 11/6(日) PM2時頃  
ふるさとの親子まつり  
@瀬戸大橋記念公園芝生広場
  - 11/12(土) AM8時頃  
坂出ブルーオーシャンズ旗争奪親善交流大会  
@林田運動公園
  - 11/12(土) PM1時頃  
生涯学習フェスタ2016  
@勤労福祉センター
  - 11/19(土)~20(日)  
世界キャラクターさみっとin羽生  
@埼玉県羽生市
- ※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。

演劇大学inさかいで  
~演劇はおもしろい! 2~

昨年に引き続き、10月8日から10日までの3日間、演劇大学が開校されました。今年は、狂言の講師として小梶直人先生や、劇作家で演出家の鹿目由紀先生を加え、大人から子どもまで楽しめる8つの講座を開校。町なかを歩いて脚本の題材を探したり、演劇の技術を学んだりし、最終日には3日間で作り上げた戯曲やダンス、狂言等を発表しました。



カンカンSUN

9/24

坂出市出身の木山みどりさんが監督した映画「カンカンSUN」の上映会で、出演者を交えたトークショーがあり、撮影時の苦労話や裏話がばろり。そのあと、映画にも登場する小松玲子さんによるサヌカイトの演奏があり、癒しのひとときを過ごしました。



午前はみんなでラジオ体操を、午後はスポーツ玉入れ(AJTA)体験を行い、約400人が爽やかな汗を流しスポーツの秋を満喫しました。



桜+コスモス=坂出市の花  
坂出小の児童が地元のお年寄りと一緒に、桜の木の周りにコスモスの苗を植えました。

投稿写真  
募集中!

アイドル(平成27年5月~7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)・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

11/9  
締切

第18回水のフェスティバル  
in府中湖

10月1日、2日に水の花のフェスティバルが盛大に開催されました。今年は府中ダム建設50周年を記念して作られたテーマ曲「ぼくらの府中湖」が、府中小6年生と瀬戸フィルハーモニー交響楽団によって披露されました。ドラゴンカヌー大会では、計49チームが優勝をかけた熱戦を繰り広げました。



坂出アートプロジェクト  
-秋会期- 始まる

春に開催された坂出アートプロジェクトが再び開催されています。初日の10月8日には各作家の解説を聞きながら人工土地会場を巡るツアーがありました。会期は11月6日までで、旧藤田外科では、多種多様なワークショップがありますので、ぜひアート体験をしてみましょう。



本を読むっておもしろい



大橋記念図書館による出前授業が林田小学校で開催されました。子どもの本の専門家である増田喜昭さんから本の楽しみ方や選び方のお話を聞いたあと、実際に本選びの体験をしました。

一流の文化芸術に触れて

落語芸術協会による落語公演が、加茂小学校でありました。事前に行われたワークショップでは、落語の実演や鑑賞のしかたを学びました。代表の児童が実際に着物を着て高座に上がり、練習の成果を披露する一幕も。日本の一流芸能に触れることで、豊かな心を育てようという機会となりました。



# Memory of SHAMIJIMA

～ To See the Next ～

## 瀬戸芸の思い出をもう一度

島メシも

あるよ～

待ってね～

11月4日(金)・5日(土)

10:00 - 16:00 アート作品展示  
(5日は18:00まで)

- 巨大モザイクアート
- 沙弥島フラッグ
- スナップパペット

11月5日(土)

- 11:00 - 14:00 島メシ販売
- 13:00 - 16:30 えのきコンサート
- 14:00 - 18:00 アレンジ漁師鍋のお接待
- 18:30 - 18:45 打ち上げ花火  
etc.

ナカダ浜で  
ジャズや演劇も...

PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

### DATA

10月1日現在 ( )内は前月比  
人口 52,584人 (-63)  
男 25,100人 (-7)  
女 27,484人 (-56)  
世帯 21,328世帯 (-17)

(9月)  
出生 25人 (-6)  
死亡 65人 (3)  
転入 114人 (-14)  
転出 137人 (1)  
交通事故 42件 (死者0人)  
救急 311件  
火災 1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 92.49km<sup>2</sup>  
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  
誰かに伝えたい坂出弁講座  
市内高校写真部作品

6

9

瀬戸内の景色が魅力のひとつ  
天狗マラソンランナー募集

-9-

さかいで介護の日2016  
コグニサイズで認知症・転倒予防

-8-

火災・地震・災害  
その時に備えて十分な確認を

-5-

生涯学習フェスタ2016  
〜出逢い・ふれあい・学びあい・そして共に〜

-3-

坂出に新たなにぎわいを  
平成29年度にぎわい創出事業募集

アプリ「マチイロ」  
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

