

≡ 広報

さかいで

2017
(平成29年)

6

No.1323

- 
- 2・3 健やかに 幸せな まちへ
4 晴れの栄誉おめでとうございます
5 かわつ花菖蒲園の一般開放
6 住んでいたあなたのお家は大丈夫?



けんこう



心も体も健康に!

できるだけ要介護状態にならない、悪化しないことを目標に坂出市では高齢者のかたを対象に介護予防教室を開催しています。教室は全部で4種類。「はつらつ教室」「ミュージック・ヒーリング」「アンチエイジング教室」「コグニティブ」を各地域で毎月開催しています。

ミュージック・ヒーリング

5月9日に開催されたミュージック・ヒーリング。会場のふれあい会館には60代から90代までの男女約100人の参加者で満席状態。癒しの音楽を聞きながら、ゆっくり運動をする教室と思えばいいのですが、会場では先生の演奏にあわせて昭和の懐かしの歌を大合唱したり、リズムよく手やうちわを振りながら歌うことも。人気の理由は講師の三崎先生の息もつかせぬユーモアあふれるおしゃべり。笑うことで心も体も元気にさせ、また懐かしい歌を口ずさみ昔の思い出話に花を咲かせることで脳に刺激をあたえ介護予防に効果があるとされています。三崎先生の話術で終始笑いが止まらない90分間でした。



ミュージック・ヒーリング

はつらつ教室

5月11日、加茂公民館で開催されたはつらつ教室。介護予防サポーターを含む24名のかたが参加し、椅子に座った状態で行う運動を中心に森先生指導のもと90分間軽い運動で汗を流しました。身近にあるラップの芯を使い上半身を伸ばしたり、腕や足をマッサージしたり、「運動前より体が軽くなった。」と参加者からは好評でした。また指と頭を使った脳トレトレーニングは、うまくできないことも。日頃あまり使っていない指先の運動に会場全体が笑顔に包まれていました。



はつらつ教室

参加者募集中!!

参加をご希望のかたは、5P右下の健康教室に詳しい日時をご紹介します。はつらつ教室に参加される場合は、動きやすい服装・靴でお越しください。またタオル・飲み物を持参してください。費用は無料で予約の必要もありません。各地区の公民館でも「はつらつ教室」を毎月開催しております。ぜひ参加をお待ちしています。

詳しくは、市地域包括支援センター
(☎44・5091)へ

健やかに 幸せな まちづくりのため 新たに始めました

人間ドックの個人負担額が定額になりました

今年度から、人間ドックの自己負担額を定額にすることで、受診しやすくなりました。生活習慣病の予防、疾病の早期発見・治療のために人間ドックを受診しましょう。

対象者

国民健康保険に加入している満40歳以上のかた、または後期高齢者医療に加入しているかた。

自己負担額

胃がん検診で「X線検査」を選んだ場合 18,000円
胃がん検診で「内視鏡検査」を選んだ場合 20,000円

助成対象検査期間

8月1日(火)～平成30年1月31日(水)

助成利用方法

契約医療機関に、あらかじめ予約のうえ、市けんこう課へ、人間ドック受診申込書を6月30日(金)までに提出してください。詳しくは、5月末頃に送付した特定健診・後期高齢者健診および各種検(健)診等の受診券に同封されている「平成29年度人間ドックご利用案内」をお読みください。

詳しくは、市けんこう課
(☎44・5006)へ



「坂出ささえまる ネットワーク」発足

坂出市では、住み慣れた地域で誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくりを目指し、「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。その一環として、現在、地域で展開されている助け合い・支え合い活動のさらなる充実を図るため、関係団体や事業所間の連携、情報共有を図る市全体の話し合いの場として「坂出ささえまる ネットワーク」を設置しました。

本ネットワークは自治会や地区社会福祉協議会、民生児童委員、婦人会、老人クラブ、そして社会福祉法人やシルバー人材センター等から選出されたかたから構成され、それぞれの特色や強みを活かしながら、地域の生活課題を解決するための方策を協議していくこととしています。

詳しくは、市地域包括支援センター
(☎44・5091)へ



平成29年度の各種検(健)診が始まります!

検(健)診の対象になるかたには、5月末頃に受診券をお送りしています。対象となる検(健)診には、氏名等が印刷されていますので、どの検(健)診が受けられるか受診券で、まず確認しましょう。なお年齢・性別・受診歴・加入の医療保険等により対象とならない検(健)診には、「対象外」と印字されています。胃内視鏡検査(胃カメラ)は50～59歳のかたを対象に今年度から始めました。しかし咽・喉頭、鼻腔などの疾病により胃内視鏡の挿入ができないかたや呼吸不全のあるかた、急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のあるかたなどは、検査が受けられない場合があります。

詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

●医療機関での検(健)診を希望されるかた

- 1 同封しているカレンダーで実施医療機関を探します。
(実施機関には☆印または★印がついています)
- 2 予約が必要かどうかを確認し、予約をしましょう。
(予約が必要な場合★印がついています)
- 3 受診します。
持参物 受診券、保険証、自己負担金
(特定健診・後期高齢者健診対象者は質問票)
※検(健)診時、治療が必要な病変が発見される場合があります。必ず「保険証」を持参しましょう。
- 4 検(健)診結果を聞きに行きましょう。

●検診車でのがん検診を希望されるかた

- 1 同封しているカレンダーで希望する場所と日程を確認します。
- 2 6月1日(木)から予約を受け付けます。受付順に予約時間が決められます。検診日の10日前までに、けんこう課に申し込みましょう。
- 3 検診日の約1週間前に問診票が届きます。
問診票に必要事項を記入しておきましょう。
- 4 予約時間に受診します。
持参物 受診券、問診票、自己負担金
- 5 けんこう課から約1ヵ月後に検診結果が送られてきます。

●がん検診推進事業

平成29年4月2日以降に下記の年齢になるかたには、無料で受診できるクーポン券を送付しています。

○乳がん検診

41歳・46歳・51歳・56歳・61歳の女性

○子宮頸がん検診

21歳・26歳・31歳・36歳・41歳の女性





かわつ花菖蒲園の一般開放



日時 6月1日(木)～14日(水)
9:00～16:00
会場 かわつ花菖蒲園
(川津浄水場)

入園無料

古くは水道施設として使用されていたろ過池を整備し、92種類、約4万本のハナショウブが咲きほこる「かわつ花菖蒲園」で季節の風情を楽しんでみませんか。

かわつ花菖蒲祭

日時 6月4日(日) 9:00～15:00
内容 公民館活動芸能発表
バザーコーナー等
問合せ 市川津出張所(☎46・2553)



かわつ花菖蒲茶会

日時 6月11日(日) 10:00～15:00
茶券 1席300円(当日券あり)
問合せ 市産業課にぎわい室
(☎44・5015)



第59回水道週間

6月1日(木)～7日(水)

市民生活や産業活動を支えている水道についての理解と関心を高めるために、水道週間期間中、全国でさまざまな行事が開催されます。本市では次のとおり行事を開催しますので、みなさまのお越しをお待ちしています。



鴨川浄水場施設見学

鴨川浄水場の施設見学をしてみませんか。
日時 6月1日(木)～7日(水) (土・日除く)
9:00～16:00
会場 鴨川浄水場



詳しくは、市水道局鴨川浄水場(☎48・0124)へ

水道よろず相談

日時 6月1日(木)～7日(水) 9:00～16:00 (土・日除く)
会場 市水道局玄関ホール
内容 ・蛇口など水道器具の展示と即売(即売品の取り替え費用は無料)
・パッキン、ゴム付ケレップ(1人5個まで)の無料配布と取り替え方法の説明
※相談所開設期間中、ご家庭のパッキン(ゴム付ケレップ)を無料で取り替えます(1軒につき5か所まで。蛇口の形状により、取り替えできないことがあります。希望されるかたは、市水道局にお問い合わせください。
・市内小学5年生による水道についてのポスター入選作品展示

水道週間のポスター入賞者(5年生)

坂出小学校	大西 功真	藤本妃実莉
東部小学校	石塚 真貴	高橋 郁美
金山小学校	塩崎 遥音	丸山朔太郎
西庄小学校	香川 萌音	山本 佳奈
林田小学校	波多野智也	大西 芽衣
加茂小学校	井上 心巴	山本 莉那
府中小学校	森奥 聖斗	原下みなも
川津小学校	伊勢氷々葵	白川 未羽
松山小学校	小川真優子	山本 海月
瀬居小学校	須鼻 泰生	長谷川愛生

(敬称略)

詳しくは、市水道局監理課(☎46・4300)へ

漏水調査にご協力ください(無料)

水道局では、水道管の漏水個所を早期に発見するために、専門業者に委託し道路内の配水管からお客さまの敷地内にある水道メーターまで漏水調査を行います。調査員は、水道局発行の業者名・氏名を記した身分証明書を携行し調査を行っていますので、お伺いした際にはご協力をお願いします。なお、この調査でお客さまに調査費用等を請求することはありません。

調査区域

新浜町・富士見町・文京町・青葉町・花町・池園町
駒止町・笠指町・福江町・谷町・小山町・大池町
江尻町(一部)・西庄町(一部)・川津町

詳しくは、市水道局工務課維持管理係(☎46・4597)へ

春の叙勲

【鉄道業務功労】



宮崎 耕介氏
元四国旅客鉄道坂出駅長
谷町二

【消防功労】



竹本 喜治氏
元市消防団副団長
加茂町

瑞宝単光章

【地方自治功労】



土居 正氏
元市収入役
加茂町

瑞宝双光章

【地方自治功労】



松田 實氏
元市議会議員
府中町

【地方自治功労】



稲田 茂樹氏
元市議会議員
青葉町

旭日小綬章

おめでとうございます

憲法記念日 知事表彰



【教育文化功労】
坂出小学校運動場
芝生管理委員会
多年にわたって地域の自治会が主体となって芝生の維持管理に尽力し、児童の健全な成長に寄与した。



元副市長
元助役、元収入役
江尻町



元市議会議員
坂出土地改良区理事長
谷町二

【地方自治功労・土地改良功労】
中河 哲郎氏



本市では、長年それぞれの分野でその進展に尽くされた、次のかたがたが晴れの荣誉に輝かれました。



香川県菓子工業組合
副理事長
駒止町一

【観光振興功労】
荒木 聰氏



坂出商工会議所
副会頭
江尻町

【商工団体功労】
石井 淑雄氏



坂出商工会議所
常議員
駒止町二

【商工団体功労】
林 紘毅氏

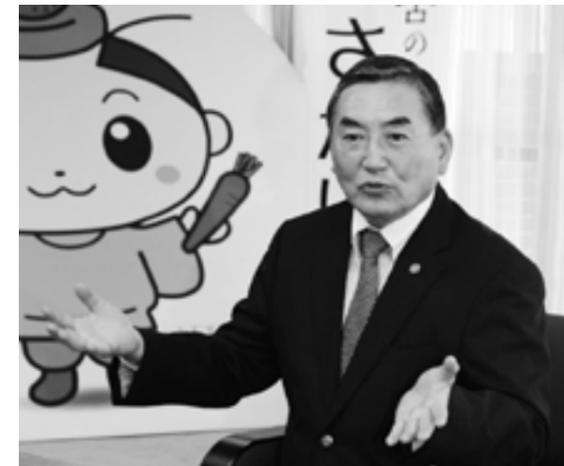


香川県
食品衛生協会副会長
府中町

【食品衛生功労】
尾崎 正明氏

市長に 綾 宏氏が再選

任期満了に伴う坂出市長選挙が5月7日に告示され、現職の綾 宏氏(64歳)のほかに立候補の届け出がなかったため、無投票で3選が決まりました。



さらなる「市民共働」
健やかに、幸せになれるまちへ

「初当選時から「市民本位、市民参加、市民対話」で臨んできたが、さらなる「市民共働」を推し進めるとともに、市民ニーズを見極め、地域の特性や財源も含め、バランス感覚を大事にして市の活性化や人口減少対策などの課題に、全力を注ぎたい。また市民のみなさんが健やかに、幸せになれるまちを目指したい。」と抱負を語りました。

あなたが住んでいたお家は大丈夫ですか？

坂出市内の空き家数は・・・

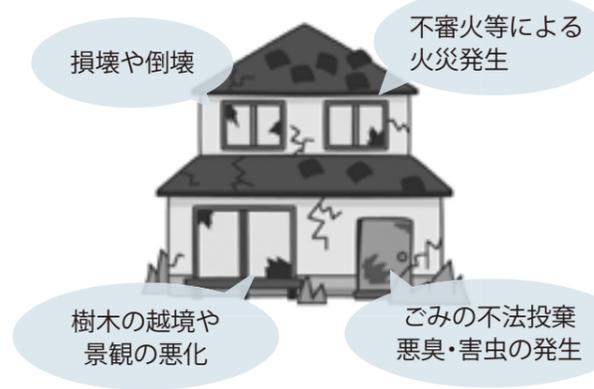
地区別空き家数・空き家率

地区	空き家数	空き家率
西部	305	5.1%
中央部	301	6.9%
東部	465	7.9%
金山	201	4.9%
西庄	72	4.2%
林田	186	3.9%
加茂	63	2.7%
府中	151	4.0%
川津	68	1.7%
松山	95	2.7%
王越	81	5.9%
与島	189	13.0%
坂出市計	2,177	5.1%

「空き家」とは、人の居住や使用がされていないことが常態であるものをいいます。昨今の社会情勢において、単身世帯や高齢者世帯が増加する傾向にあり、それに伴い空き家も増加しています。そのような中で、適切に管理できていない空き家が全国的に問題となっています。

坂出市では、今後の空き家対策の検討資料とするため、市内全域において外観目視による空き家等実態調査を昨年9月から平成29年2月にかけて実施しました。

実態調査を行った結果、空き家数は約2,200件(全体の5.1%)、この中で倒壊等の恐れのある危険な空き家は約100件ありました。



空き家を放置することで、老朽化が進み、建物の倒壊や破損等により、周辺住民の生活環境に悪影響をおよぼすおそれがあります。実際に悪影響をおよぼしている空き家に関する相談などが市に寄せられています。

安全で安心な地域社会の実現と魅力あるまちづくりの推進のため、空き家を所有・管理しているかたは、適切な管理をお願いします。

詳しくは、市共働課(☎44・5009)へ

空き家に関するQ&A

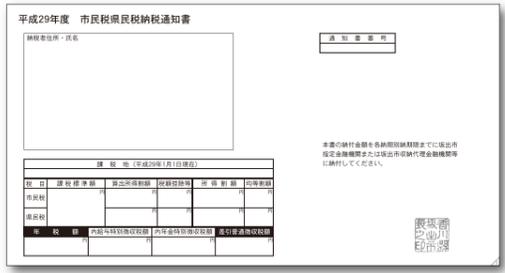
1 空き家の問題って何ですか？

空き家そのものが問題というわけではありません。空き家を適正に管理せずに放置すると、建物はどんどん老朽化して、倒壊する危険性が高まり周辺の住民のかたがたに迷惑をかけたおそれもあります。空き家の屋根から瓦が落ちるなどして他人を傷つけるなどした場合、その所有者等の責任となり、損害賠償を問われることもあります。

2 空き家を相続したのですが、住む予定はありません。どうすればいいのでしょうか？

放置しておくといろいろな問題の要因となるおそれがありますので、定期的に管理する必要があります。また、人が住んでいたほうが建物の傷みも少なく、管理もされることが多くなりますので、ご自身で居住する予定がない場合には、賃貸や売却等も考えてみてはどうでしょうか。

「空家等対策の推進に関する特別措置法」では「空家等の所有者または管理者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空家等の適切な管理に努めるものとす」と規定され、所有者等が自らの責任により適切に対応することが求められています。



平成29年度市民税・県民税の納税通知書を発送します

6月上旬に納税義務者あてに「平成29年度市民税・県民税納税通知書」を発送します。また平成29年度市民税・県民税を給与から特別徴収の方法で納めていただくかたについては、5月中旬に勤務先へ「特別徴収税額の決定通知書」を発送しています。

- 課税されるかた 平成29年1月1日現在本市に居住し、平成28年中に所得のあったかた
- 非課税のかた
- 生活保護法の規定による生活扶助を受けているかた
 - 障がい者、未成年者、寡婦・寡夫のかたで前年中の合計所得金額が125万円以下のかた
 - 前年中の合計所得金額が下表以下のかた

<扶養親族数に応じた非課税限度額表>

	合計所得金額	給与収入のみで非課税の限度額	公的年金収入のみで非課税の限度額	
			65歳未満のかた	65歳以上のかた
本人のみ	280,000円	930,000円	980,000円	1,480,000円
扶養1人	728,000円	1,378,000円	1,470,667円	1,928,000円
扶養2人	1,008,000円	1,680,000円	1,844,000円	2,208,000円
扶養3人	1,288,000円	2,099,999円	2,217,334円	2,488,000円

(市民税・県民税のよくあるご質問)

- Q 収入は年金のみですが、雑所得に額が記載されています。雑所得とは何ですか？
- A 税金を計算する際に収入は所得に計算され、その所得額にもとづいて課税されます。年金の収入は、所得としては雑所得という項目に該当します。したがって収入が年金のみのかたは、雑所得の額が年金の所得となります。
- Q 年金から市民税・県民税が差し引かれることになっています。どうしてですか？
- A 65歳以上(4月1日時点)のかたは、年金の所得にかかる税額は、原則年金からの差し引きとなります。現在の制度では、ご本人様の意思による納付方法の選択は認められていません。
- Q 亡くなった家族の市民税・県民税はどうなりますか？
- A お亡くなりになった日が1月2日以降の場合は、前年の所得に対して課税されることとなります。納税義務は相続人に継承されるため、相続されたかたがお支払いをいただく必要があります。

詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

空き家に関する相談窓口のご案内

坂出市では、市内に空き家を所有・管理するみなさんが抱える問題について、専門的なアドバイスを受けられるように、下記団体と協定を締結し、相談窓口を設置しています。なお、無料での相談は、その内容により有料となることがありますので、お問い合わせの際にご確認ください。

○空き家の管理、改修、解体、売買、賃貸等に関すること
 公益社団法人 香川県宅地建物取引業協会
☎ 087・823・2300 時間 平日 9:00～17:00 (祝・休日、年末年始を除く)

○空き家の相続・登記、不在者財産管理、成年後見等に関すること
 香川県司法書士会
☎ 087・821・5701 時間 平日 10:00～15:00 (祝・休日、年末年始を除く)



平成29年度 所得・課税証明書の発行について

平成29年6月1日(木)より、平成29年1月から12月までの合計所得金額と平成29年度に賦課された住民税額が記載された「平成29年度所得・課税証明書」が発行可能となります。

※発行の際には、運転免許証などの本人確認書類の提示が必要です。なお、代理人が申請される場合は必ず委任状もご持参ください。

詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

各種証明書のコンビニ交付サービスの一時利用停止について

税証明書の年度更新作業に伴い、マイナンバーカードを利用した各種証明書のコンビニ交付サービスの利用を一時停止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

交付停止日時
 6月13日(火)
 午前6時30分～午後11時

交付を停止する証明書
 住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍(全部事項証明書・個人事項証明書)・戸籍附票・所得課税証明書

※所得課税証明書については、6月1日(木)から19日(月)まで停止します。市税務課の窓口での交付となります。

詳しくは、市民課(☎44・5005) 市税務課(☎44・5004)へ

児童手当 現況届の提出を忘れずに

児童手当は、中学校卒業までの児童を養育しているかたに支給されます。児童手当を受けているかたは、毎年6月に「現況届」の提出が必要で、(公務員のかたは勤務先へ) 6月上旬に「現況届」を郵送しますので、必要書類を添えて6月30日(金)までにご提出ください。なお、提出がない場合6月以降の手当が受けられなくなりしますのでご注意ください。

児童手当の現況届を休日受付します!
日時 6月18日(日)
午前8時30分~午後5時
場所 本庁舎1階 玄関ホール

詳しくは、市子ども課(☎44・5027)へ

不法投棄は犯罪です! 絶対にやめましょう

市では頻りに不法投棄されている場所等の巡回パトロールを行っています。しかし不法投棄を未然に防止するためには、市民のみなさんの監視の目も大切になります。人目につきにくい場所や管理が行き届いていない場所が投棄されやすくなりますので、土地所有者(管理者)は除草や見回りをするなど、こまめな管理を心掛けてください。また散歩中などのペットのふん・はしを飼い主が責任を持って後始末してください。ご協力をお願いします。
詳しくは、市生活課(☎46・4503)へ

市営住宅入居者募集

募集期間 6月1日(木)~9日(金)
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	12,800~21,400
	八十場中団地	昭和54年度	1	3K	14,200~24,900
	御供所団地	昭和60年度	1	3DK	17,300~33,800
	新林田団地	平成元年度	1	4DK	22,700~45,500
	常盤団地	平成5年度	1	3DK	22,500~49,200

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

国民健康保険・後期高齢者医療 交通事故にあったときの届出

交通事故など第三者の不法行為によって受けた傷病の医療費は、本来、加害者が負担すべきものですが、「傷病届」を提出することで、保険診療を受けることができます。



この場合、保険者(坂出市国保や香川県後期高齢者医療広域連合等)が、一時的に立て替えた医療費を加害者に請求します。そのため、第三者の行為でケガや病気になったときは、必ず保険者まで届出をしてください。この届出(傷病届等関係書類の提出)は法律で義務付けられていますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、届出に必要な書類については、坂出市国保担当窓口または香川県後期高齢者医療広域連合ホームページにあります。(交通事故証明書は近くの警察署、交番、または香川県運転免許センターにてご相談の上取得してください。)

どんな小さな交通事故でも警察に届けて「事故証明書」をもらいましょ。また加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、保険で立て替えた医療費を加害者に請求できない場合がありますので、ご注意ください。

- 詳しくは、国民健康保険に加入のかた 市けんこう課(☎44・5006) 後期高齢者医療に加入のかた 市けんこう課(☎44・5006) または 香川県後期高齢者医療広域連合(☎087・811・1866)へ
- 6月1日は人権擁護委員の日
ご相談ください
人権擁護委員
- 4月1日付で、法務大臣より次のかたが人権擁護委員に委嘱されました。本市では、9人の人権擁護委員が人権問題でお悩みのかたのご相談に応じます。お気軽にご相談ください。
- 再任された委員(敬称略)**
神成 章(京町一) ☎46・2592
- 在任中の委員(敬称略)**
谷口 正行(府中町) ☎48・0696
三野 郁子(八幡町三) ☎45・7226
中山香代子(菅土町二) ☎45・8449
中村 修二(西庄町) ☎46・0618
久保 勝是(川津町) ☎45・1254
井上 賀博(加茂町) ☎48・0264
木下 恵子(王越町) ☎42・0449
野村 亮子(林田町) ☎47・1737
- 詳しくは、市人権課(☎44・5008)へ

第6回さかいで-なかたど-あやうた 算数・数学オリンピック参加者募集

問 市学校教育課 ☎44・5024

申込方法 学校から配布された参加申込書を坂出市内の学校に通う児童生徒は学校へ、坂出市在住で市外の学校に通う児童生徒は市学校教育課へ提出してください。

参加対象者 小学生の部 5・6年生
中学生の部 1・2・3年生

申込期間 6月1日(木)~12日(月)

実施日 7月30日(日) 受付8:40~

小学生の部 9:30~11:00
中学生の部 9:30~11:30

実施場所 坂出市立坂出中学校

参加料 無料



平成29年度キャッチフレーズ 6月23日(金)~29日(木)男女共同参画週間

『男で〇、女で〇、共同作業で〇。』

問 市人権課 ☎44・5008

本市では、『男女がともに認め合い、輝き、ともに創るまち』を基本理念にだれもが性別にとらわれることなく、ともに支えあい、ともに責任を担い、自分にふさわしい生き方を選択できるような男女共同参画社会の実現をめざしており、この週間にあわせて街頭キャンペーンを開催します。

街頭キャンペーン

日時 6月28日(水) 15:30~

場所 JR坂出駅周辺

※啓発チラシ・グッズを配布します。



問 市けんこう課 ☎44・5006

6月4日(日)~10日(土)は、歯と口の健康週間です

むし歯と歯周病は、歯垢が継続的に蓄積されることが原因で発生します。歯垢を除去しないで放置しておくと、ますます大きく強固になり、むし歯や歯周病の発生と進行の危険性を高めます。歯周病は、むし歯と違い、深刻な痛みや腫れとして自覚するまでは、気付かない場合が多いため日常的に歯垢を除去し、むし歯や歯周病になりにくい歯と口の環境づくりを行うことが大切です。毎日の歯磨き習慣とともに、早期発見のため、定期的な受診を行い、大切な歯を守りましょう。

海上保安庁巡視艇による 親子クルージング参加者募集

問 ☎762-8601 坂出市室町2-3-5 坂出港振興協会事務局(市みなと課) ☎44・5010

開催日時 7月17日(海の日)1回目9:00 / 2回目10:30
※天候や緊急出動等により中止になる場合があります

対象者 小学生と保護者(大人1人と小学生2人まで)

定員 各回 親子20組 (応募者多数の場合は抽選)

応募方法 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・希望時間・電話番号を記入し上記事務局まで、ご応募ください。

応募締切 6月26日(月) 必着



ローズソムリエ「小山内 健」講演会 バラの魅力と楽しみ方

問 人工土地ローズガーデン友の会 ☎45・1122

「NHK趣味の園芸」講師のローズソムリエ小山内健氏による講演会を開催します。

日時 6月4日(日) 13:30~15:30

場所 坂出市民ホール

入場料 500円(先着800人)

講演会と同時開催

- 小山内健氏サイン会、撮影会 時間 11:30~(先着30人)
- 飲食コーナー、バラ苗、さかいでブランド認定商品、坂出銘菓販売 時間 11:30~



健幸 通信
Vol.3

- 歯周病になると全身のさまざまな部位に影響を及ぼします。
心筋梗塞・脳血管疾患 肺炎 糖尿病 早産・低体重児の出産など

歯周病早期発見のため、歯周疾患検診を実施します。

実施期間 6月1日(木)~平成30年1月31日(水) 自己負担額 無料
対象者 40・50・60・65・70歳のかた ※対象者には受診券を送付しています。



くらしの 情報



スポーツ

2017坂出市民登山学校(第2回)
 登山学校事務局 植松
 (☎090・9778・1375)

6月6日(火) 午後7時〜9時
 勤労福祉センター

定 場 30人
 料 4,000円(全5回分)

他 第3回以降は7月4日(火)、20日(木)、
 9月5日(火)に実施します
 (☎sikokunoyama1707_0821_0407@yahoo.co.jp)

みんなで体力測定会
 市生涯学習課(☎44・5025)

6月24日(土) 午前9時〜午後1時
 オアシス元町

内 握力・長座体前屈・開眼片足立ち・棒反応など
 料 無料

五色台体験教室
 五色台レジャーセンター
 (☎47・2479、☎47・2048)

●蜂蜜絞り&蜜ろうキャンドルづくり
 時 7月22日(土) 午前9時30分〜午後
 0時30分

申 6月1日(木) 受付開始

●山の日制定記念 昆虫観察会
 時 8月5日(土) 午前9時〜午後1時
 申 6月15日(木) 受付開始

場 五色台レジャーセンター クラフトハウス
 各30人
 料 各200円(キャンドルづくり希望者
 は別途1個500円)

**第16回坂出歴史文化講座「レキブンコウ」
『城山史跡巡り』**
 市文化振興課(☎44・5036)

6月25日(日) 午前9時30分〜正午
 坂出市合同庁舎集合

場 20人程度(申込先着順)
 料 無料

申 6月5日(月)より受付開始
 他 講師:梶 英憲氏

**ほがらかキャンプ参加者募集
くしまなみの風を感じて**
 市生涯学習課(☎44・5025)

7月5日(水)〜6日(木) 泊2日
 サンライズ糸山(愛媛県)
 市内在住で65歳以上のかた
 30人
 料 14,000円
 申 6月16日(金) 申込締切

第47回親子・一般カヌー教室
 坂出市カヌー研修センター(☎48・1885)

7月2日(日) 午前9時〜
 カヌー研修センター
 1人1,000円
 申 6月13日(火)〜27日(火)

第38回市長杯少年剣道大会
 坂出市剣道連盟事務局前田
 (☎090・4698・4329)

7月17日(祝) 午前9時〜午後3時
 市立体育館
 申 市内在住および市内各道場所属の小中学生
 6月23日(金) 申込締切

イベント・セミナー
 キャッチ・ザ・自然!
 く干潟の生き物を探そう

かがわ自然観察会(☎y-tonokob@hbp.jp)

6月24日(土) 午後2時〜4時
 綾川河口

定 場 40人 料 3000円

申 6月20日(火)までに、氏名・住所・年
 齢・連絡先を記入の上、メールで。

ほたるよーこい!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10日(土) 午後7時〜9時20分
 川津小学校集合(有料送迎バス有)

場 ホタルの観賞 料 3000円

申 6月6日(火) 申込締切

第59回坂出市吟詠剣詩舞道チャリティー大会
 坂出市吟詠詩舞道友の会 山条
 (☎090・9453・0066)

6月25日(日) 午前10時〜
 勤労福祉センター 料 無料

場 香川大学サテライトセミナー
 大学の歴史〜ヨーロッパ近代学問の日本への導入〜
 市政策課(☎44・5001)

6月28日(水) 午前10時〜11時30分
 市民ふれあい会館

場 無料(申込不要)
 他 講師:香川大学准教授 山本 珠美氏

平成29年教科書展示会
 大橋記念図書館(☎45・6677)

6月16日(金)〜29日(木)
 大橋記念図書館

場 平成30年度に全国で使用される教科
 書の展示

募集・その他
 土器川の刈り草 無料提供
 堆肥・飼料・敷きわら等に

香川河川国道事務所 土器川出張所
 (☎22・8318)

6月より受付開始、順次配布
 土器川沿川全域
 現地引き取りが可能で、全量を適正に
 利用できるかた
 料 ロール(重さ約25kg)

**五色台自然楽校
くすめん流しをしよう**
 休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

7月2日(日) 午前8時50分〜午後3時
 五色台レジャーセンター前集合

場 森の散策、食器づくり
 40人

申 1人500円(保険料・食材費等)
 6月29日(木) 申込締切

まるっこ子ひろば「リサイクルデー」
 さかいで子育て支援センター まるっこ子ひろば
 (☎35・8119)

6月12日(月)〜19日(月) 午前9時〜午後5時
 まるっこ子ひろば 地域交流スペース

場 新生児から110センチまでの夏物
 子ども服や絵本・おもちゃなど

ひとり親家庭交流行事
 坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)

7月17日(祝)

場 ニューレオマワールド(丸亀市)
 ひとり親家庭の子どもと保護者
 1,000円(子どもは無料)

申 6月9日(金) 申込締切
 他 坂出市母子寡婦福祉連合会主催

**坂出ウッドプラスアンサンブル
吹奏楽コンサート2017**
 坂出ウッドプラスアンサンブル小川
 (☎090・7627・4065)

6月25日(日) 午後1時30分〜
 市民ホール

場 500円(小学生以下は無料)

**坂出市ファミリー・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**
 坂出市ファミリー・サポート・センター
 (☎46・2055)

6月28日(水)・29日(木) 午前9時〜午後2時55分
 30日(金) 午前9時15分〜午後0時25分

場 坂出市福祉会館

申 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
 申 6月23日(金) 申込締切

全国一斉労働相談ホットライン
 香川県弁護士会事務局
 (☎087・822・3693)

6月9日(金) 午前10時〜午後4時
 無料相談電話番号は☎0120・61
 0168(相談日のみ開設)

平成29年度労働保険年度更新
 香川労働局(☎087・811・8917)

労働保険(労災保険および雇用保険)の
 年度更新は6月1日(木)から7月10日
 (月)までの間となっていますので、事業
 主のかたはお早めに手続きをお願いします。
 電子申請も利用できます。

外国人(技能実習生)雇用主のみなさまへ
 坂出警察署(☎46・0110)

外国人の不法滞在・不法就労の防止に
 ご協力ください。
 外国人の雇用の際は、必ずパスポート・
 在留カード等で「在留資格」「在留期限」等
 を確認してください。

アジサイ祭り・ガーデンセミナー
 坂出緩衝緑地管理事務所
 (☎45・6820、☎43・5213)

●第3回「アジサイ祭り」
 時 6月10日(土)〜22日(木) 午前10時〜午後3時
 40種類のアジサイ。アンケートに答
 えると抽選で40人にアジサイ苗の
 プレゼント。
 料 無料

ガーデンセミナー
 時 6月25日(日) ①午前9時30分〜
 ②午後1時30分〜

内 ①アジサイの剪定②多肉植物の香植え
 ①25人②15人(申込先着順)
 ①500円②1,500円

申 6月1日(木)から、郵便・FAXま
 たはメールで。
 場 番の州公園管理事務所

第75回さかいで楽市楽座 六門市
 同実行委員会(☎46・2701)

6月18日(日) 午前9時〜午後2時
 駅前およびその周辺

場 ※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集中。

ダブルケアカフェ
 わはは・ひろば坂出(☎45・6586)

6月12日(月) 午前10時〜正午
 デイサービスらくだや、喫茶よりみち
 どなたでも(ダブルケアのかた・知り
 たいかた)

内 ダブルケア(育児と介護についてお
 茶を飲みながらお話ししましょう)
 料 無料(申込不要)

6月の水道当番店

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

今月の納税

市・県民税 ※……………1期

納期限は、6月30日(金)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。)

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、潮見、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

育成センターだより



林田小学校
6年 小山 凌央さん

スマートフォンを使うときは・・・

ぼくは、野球が大好きです。プロ野球中継をよく見ます。その時、テレビのコマーシャルでスマートフォンのコマーシャルをよく見ます。ぼくは、スマホを持っていませんが、友だちやいとこは、タブレットやスマホを持っています。さまざまアプリを使って遊ぶのは「楽しそうだな」と思っています。アプリゲームを使わせてもらった時は、とてもおもしろく楽しかったです。

学校では、スマートフォンの使い方での授業がありません。先日、ぼくたちの先輩である、白峰中学校の生徒会のみなさんが、スマートフォンの使い方について、劇をして教えてくれました。「K(携帯)S(スマートフォン)G(ゲーム)、Stop9時まで!」ケータイみるより夢みよう!」を合い言葉に、夜9時を過ぎてKSGをしていたら、脳の働きが悪くなり授業にも集中できなくなることを学びました。もし、ぼくがスマホを持ったら、お父さんやお母さんと相談したり、ルールを決めたりして、正しく使いたいです。ぼくは児童会役員をしているので、この「KSG・Stop9時まで!」ケータイみるより夢みよう!」を広めていきたいです。

学園だより



坂出市立瀬居中学校
ソフトテニス部



部長 3年 山口 実桜さん

私たち瀬居中学校ソフトテニス部は、現在3年生2人、2年生2人の4人で活動しています。今のところ女子1ペア、男子1ペアしかいませんが、1戦でも多く勝ち、県大会に出場することを目標に、週6日、約2時間練習しています。毎日学校外を走り、乱打、ボレー、スマッシュ、サーブレシーブなど、基本練習をして、技術の向上をめざしています。部員数が少なく、複雑な練習がなかなかできませんが、工夫しながら技能面と精神面をしっかりと鍛えて、目標達成をめざして努力していきたいと思っています。

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	21日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	1日(木) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(水) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
税務相談 IT相談(随時) 労務相談 金融相談 商工業者法律相談	21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。 (☎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
子どもの発達相談	第2(水)(要予約) ①13:00~②14:30~	かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館 (☎85・5277)
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)	10(土)・22日(木)(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)

viva viva!! グローバル坂出

身近に暮らす外国出身者に、坂出や日本での暮らしについて話してもらいました。

サムラトゥル ファアティ さん
(坂出在住:2年目)

職業:食鶏処理
好きな日本料理:ラーメン、骨付鳥、たこ焼き、うどん、おもち
趣味:山登り(飯野山が好きですが、富士山にも挑戦予定!)
将来の夢:インドネシアでレストランを開くこと
家族に買って帰りたい土産: だらやき、抹茶味のお菓子、着物

坂出での暮らし

インドネシア人の同僚と会社の寮で暮らしています。炊事や掃除などを分担していますが、料理が好きな私は主に炊事担当です。また、子どものころからボーイスカウトをしているので、坂出でもボーイスカウトに参加しているんな国の人との交流を楽しんでいます。

日本式のルール

大阪でエスカレーターに乗った時、みんな右側に寄って立っていました。急ぐ人のために左側を空けるという暗黙のルールを発見してうれしかったです。セルフのうどん屋に初めて行った時は、注文をとりに来てくれるものと思い、ずっと席に座って待っていました。声をかけてもらってやっとうどん屋のルールが分かり、ちょっと恥ずかしかったです。

休日の楽しみ方

日本に来て初めて雪を見ました。今までに春や秋に京都や神戸、大阪に遊びに行ったことはありますが、今度は冬のスキーにチャレンジしたいです。お祭りも楽しみの一つです。大野原の友達に誘われてちょうさを担ぎました。チャンスがあれば坂出の太鼓台も担いでみたいです。

minnano hiroba

みんなの広場



地域で展開されている
助け合い・支えあい活動の
さらなる充実を図るため
坂出○○○○○
ネットワーク を設置
ヒント:2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 6月9日(金)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 みなと(20人)のご応募をいただきました。

坂出弁クイズ

- 初級** **こさげる** (正解率92%)
【用例】なべ底の焦げつきをこさげる。
- 中級** **にしにしする** (正解率42%)
【用例】お腹がにしにしする。
- 上級** **こいさ** (正解率17%)
【用例】こいさは地元の集まりがある。



坂出弁講座

vol.24

今月の
ほお〜言 **かたつむり**
いろいろ

かたつむりには方言がいくつかあって、「なめくじ」と呼ぶ地域もあります。民俗学者の柳田國男はかたつむりの方言が古いものから順に同心円状に広がっているという方言圏論を提唱しました。最近では、童謡の影響で「でんでんむし」が広く使われ、中には「つのだし・やりだし」と呼ぶ地域もあります。ほかにも「おとめ」や「へびたま」、「みみず」などユニークな呼び方もあるようです。

坂出弁クイズの答え 初級)削り取る 中級)しくしく痛む 上級)今晚 (正解率は、秘書広報課アンケート結果より)



休館日

- 5日(月)
- 12日(月)
- 19日(月)
- 26日(月)
- 30日(金)

Recommend 一般向け



ママたちが非常事態!?
～最新科学で読み解くニッポンの子育て～
NHKスペシャル取材班 著
夜泣きはママを守るための仕組みだった?! 放送後大反響があったテレビ番組を書籍化。最新科学で悩めるママたちが救われるかもしれません。

図書館司書 橋本 侑紗 さん



Recommend 一般向け



男子の作法
弘兼 憲史 著

「課長高耕作」などの漫画で知られる著者が、70代をまえに日々感じることをまとめたエッセイ。肩の力を抜いて気軽に読める一冊です。

Recommend 小学生向け



こども お金の教科書
こばやし てるひろ 著

急速に普及してきた電子マネーやネットショッピング。お金にまつわる最新の情報を、こども向けにわかりやすく紹介してくれています。

図書館で遊ぼう!

2日(金)	天体観望会	19:30～
3日(土)	英語よみかせ	11:00～
8日(木)	本のリサイクル八日市	10:00～
10日(土)	おはなし会	14:00～
13日(火)	ゆりがごおはなし会	10:30～
14日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
17日(土)	おはなし会	11:00～
24日(土)	紙芝居の会	11:00～
25日(日)	読書会bibluв	10:00～
毎週(火・土)	ぼそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～
6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 友禅染友の会(坂出)のみなさんによる友禅染展



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
1日(木)	川 津
2日(金)	東 部
6日(火)	府 中
7日(水)	加 茂
8日(木)	金山・江尻
9日(金)	附 属
13日(火)	松山・王越
14日(水)	瀬 居
15日(木)	府 中
16日(金)	西 庄
20日(火)	島しょ部
21日(水)	林 田
22日(木)	坂 出 小
28日(水)	東 部

図書館通信

学生向けに新しくHPを作りました!

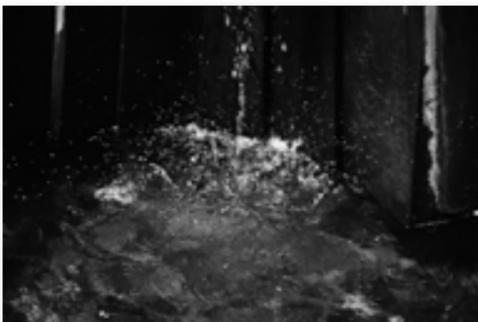
当館にはティーンズコーナーがあり、イベントなども定期的に行っています。先月からは新しいHPも開設! 特集担当者のおすすめ本紹介など、ぜひご覧ください。

貸出 ランキング

(平成28年10月～平成29年3月)

伝記の本

- 山本五十六戦後70年の真実 NHK取材班 著
- 田中角栄池田隼人かく戦えり 栗原 直樹 著
- 考え方ひとつで人生は変わる 稲盛 和夫 著
- 龍馬の家計簿 大村 次次郎 著
- 長宗我部元親・盛親 平井 上総 著



しぶき 飛沫

坂出第一高等学校 3年 岡田 汰一さん

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。来月は坂出高校!

PHOTO

防災 歩

vol.60

もしもミサイルが飛んできたら!?

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。平成28年2月に北朝鮮から発射されたミサイルは、約10分後に1600km離れた沖縄上空を通過しました。ミサイルが落下する可能性がある場合は、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら落ち着いて、直ちに次のとおり行動してください。

ミサイル落下の可能性がある!?

- ・屋外にいる場合
ミサイル着弾時の爆風や破片などを避けるため、できる限り頑丈な建物や地下街などに避難してください。建物がない場合は物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守ります。
- ・屋内にいる場合
窓から離れ、できれば窓のない部屋に移動してください。
- ・自動車の車内にいる場合
ガソリンなどに引火する恐れがあります。車から離れて頑丈な建物や地下街に避難するか、地面に伏せて頭部を守ってください。

近くにミサイルが落下した!?

- ・屋外にいる場合
口と鼻をハンカチで覆い、現場から離れて密閉性の高い屋内または風上に避難してください。
- ・屋内にいる場合
換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして屋内を密閉してください。

詳しくは「国民保護ポータルサイト 武力攻撃やテロなどから身を守るために」をご覧ください。
http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryu/hogo_manual.html



問合せ先 市職員課危機監理室(☎44・5023)

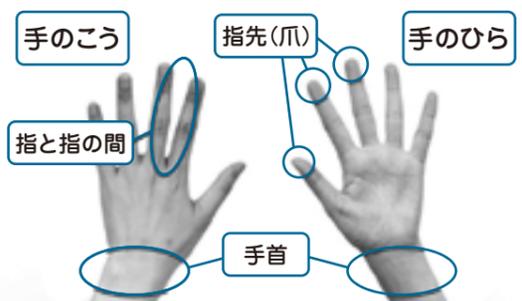
防災ひとくちメモ 今月の放送は7・21日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1Mhz)

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信



6月は「手洗い強化期間」です!

食中毒が発生しやすい季節を前に、「正しい手洗いの方法・タイミング」について、ご家族みんなで考えてみましょう。



きちんと洗ったつもりでも、意外に汚れが残しやすいところが「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!

6月イベントのご案内

6月3日(土)の「親子体力づくり」で「手洗いチェック」をして「正しい手洗い」を学びましょう。瀬戸大橋記念公園(芝生広場)でお待ちしています!

問合せ先 市政策課企業立地推進室(☎44・5001)



Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜休館

日 曜	行 事 名
3 土	おながくはっぴょうかい
4 日	ローズソムリエ小山内健バラセミナー
8 木	高松西社会保険委員会研修会
11 日	ヤマハ ピアノ・エレクトーンフェスティバル2017
12 月	平成29年度 算定基礎届事務講習会
14 水	ライセンスアカデミー 進学相談会
15 木	2017年大学・短期大学・専門学校 進学相談会
17・18 土・日	ヤマハ ピアノ・エレクトーンフェスティバル2017
21 水	女性セミナー&人権学習講座
25 日	坂出ウッドプラスアンサンブル演奏会2017

☎45・7110

Art Museum

開館時間 9:00～17:00 / 入館無料

市民美術館

さかいでの四季 フォトコンテスト2017

会 期 ～6月18日(日) (月曜日は休館)
入館料 無料

県内外より応募作品365点のうち受賞作品など168点を展示します。

《最優秀賞》



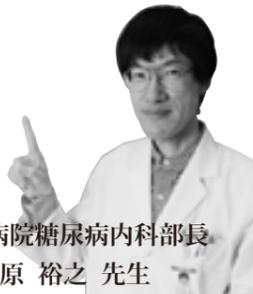
「錦秋に祈る」 山本隆博(坂出市)

招きやみ

4月1日～30日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

「食べ合わせ」を考える



市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

この季節、「食べ合わせ」を気にされる方が少なくありませんが、食べ合わせを戒める伝承には科学的根拠がないものがほとんどです。

「うなぎと梅干し」は迷信です。うなぎはビタミンA、B1を豊富に含む滋養強壮、疲労回復効果の高い食品です。梅干しに含まれるクエン酸は、胃酸の分泌を促し食欲を増進するうえ、うなぎの脂の消化も助けます。栄養学的にはむしろ好ましい食べ合わせになります。

「天ぷらとスイカ」も迷信です。油で揚げた熱い天ぷらと水分の多い冷えたスイカを一緒に摂れば、胃腸に大きな負担がかかると思われていますが、実際はほとんど支障がありません。

一方、理想的な食べ合わせも少なくありません。その好例が「生ハムとメロン」で、生ハムの塩分(ナトリウム)をメロンに含まれるカリウムが排泄します。また、生ハムの塩味をメロンの甘みが和らげます。この食べ合わせは科学的にも、味的にもすぐれています。

「豚カツとキャベツの千切り」も好ましい食べ合わせです。キャベツに含まれる塩素、硫黄は消化・吸収を促進します。さらにキャベツ特有のビタミンU(キャベジン)は胃酸過多によるむかつきを抑制するので、揚げ物の付け合わせに最適です。

「カレーとらっきょう」、「寿司とガリ」、「刺身とわさび」、「サンドイッチとピクルス」なども食欲増進、消化促進、殺菌などの観点からすぐれた食べ合わせと言えます。

市けんこう課 ☎44・5006

集団がん検診 (胃がん・子宮頸がん・乳がんは要予約)

胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	結核・肺がん検診
22日(木)8:30～ 地域保健センター 27日(火)8:30～ 地域保健センター	29日(木)14:00～ 地域保健センター	12日(月) 9:00～ 地域保健センター 13:00～ 地域保健センター	14日(水) 9:00～15:30 中央・西部 23日(金) 9:00～14:40 東部・金山

※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。

Q

暑さのせいで部活動での練習や試合後、食欲が落ちてしまいます。暑さに打ち勝つ食事のとり方について教えてください。
(中学校運動部員の母親より)

A

気温の上昇に加えて、練習での体の負担は食欲減退や倦怠感などの夏バテ症状を起こします。そうめんや冷やしうどんなどのあっさりした麺類などをとる機会が増えますが、エネルギー源である炭水化物をカバーしても、練習で消耗した筋肉の材料となる、たんぱく質やビタミン類が不足します。夏場のメニュー作りにおすすめの食材が豚肉です。たんぱく質はもちろんですが、ビタミンB1も多く含んでいるので疲労回復効果が期待できます。食欲を刺激するニンニクやカレーなどの食品を使ったメニューも良いでしょう。

そして大切なことは、脱水した水分を十分に補給することです。練習中の水分補給はもちろんですが、食事でも汁物などで水分補給をしましょう。間食などでとる場合はクエン酸やビタミンCたっぷりの果物がお勧めです。体調を維持するのはもちろん、練習の効果を上げるために、日ごろからバランスの良い食事をとり、試合本番で実力を発揮しましょう。
(市学校教育課)

Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP

夏バテ予防にこの食材をチェック!

- ①辛み成分で胃を刺激
キムチ・カレー・香辛料など
- ②疲労回復にビタミンB1
豚肉・大豆・ナッツなど
- ③食べ物の吸収を促すクエン酸
梅干し・レモンなど

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29年2月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	15日(木) 13:15～14:45	平成27年12月生まれ
2歳児相談	8日(木) 9:30～11:00	平成27年6月生まれ
3歳児健康診査	22日(木) 13:15～14:45	平成25年11月生まれ
離乳食講習	13日(火) 13:00～14:30	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	20日(火) 13:30～15:00	生後3ヵ月～1歳児とその家族
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
ベビーマッサージ(要予約)	9日(金) 10:00～11:30	1歳未満のお子さんと家族 ※場所：勤労福祉センター



相談

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 要予約	19日(月) 9:00～12:00	地域保健センター
こころの健康相談 要予約	14日(水) 14:00～17:00	地域保健センター
こども相談 要予約	16日(金) 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	8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

休日当番院

自動音声案内 ☎45・0199

4日(日)	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
	井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町 ☎49・1700 外

11日(日)	回生病院 室町 ☎46・1011 内・小・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
--------	----------------------------------

健康教室

● 実技 □ 講話

市民ふれあい会館 (9:30～11:00または14:00～15:30)		☎
1日(木) 9:30～	● 下半身の筋力アップ (池田 健康運動指導士)	B
8日(木) 14:00～	□ 気付かないうちに歯周病!? ～歯周病の恐ろしさとは～ (樋口 歯科医師)	A
9日(金) 14:30～	□ ミュージック・ヒーリング (三崎 音楽療法士)	B
14日(水) 9:30～	● 音楽に合わせて体操教室 (尾島 健康運動指導士)	B
16日(金) 9:30～	● ヨーガで心も体もリラックス (福岡 健康運動指導士)	B
22日(木) 14:00～	● チームで対抗! カローリング★ (カローリング協会) ※坂出市民武道場	B
27日(火) 9:30～	● 引きしめ&足長ストレッチI (太田 健康運動指導士)	A
27日(火) 14:00～	● 下半身の筋力アップ (田中 健康運動指導士)	B

勤労福祉センター (9:30～11:00)		☎
9日(金)	● 脳とからだの若返り教室「コグニサイズ」(リハビリ専門職)	B
21日(水)	● 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B
23日(金)	● 脳とからだの若返り教室「コグニサイズ」(リハビリ専門職)	B

市立病院 2階講堂 (14:00～15:00)		☎
13日(火)	□ 音楽は心の栄養素!! (名誉院長 砂川 正彦)	C
14日(水)	□ 健康フェスティバル2017 (糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C
28日(水)	□ マンモグラフィ検査について (診療放射線技師 三木あずさ)	C

☎A=市けんこう課 ☎44・5006 B=市地域包括支援センター ☎44・5091 C=市立病院 ☎46・5131

投稿写真募集中!

6/9
締切

募集内容

- ・アイドル(H27.12~H28.2月生まれ)
- ・ペット ・キャラ弁
- ・自慢の逸品(盆栽、手芸作品など)

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)

郵送でもメールでも、持参していただいてもOKです!

記念に1枚応募してみませんか?

〒762-8601

香川県坂出市室町2-3-5

☞his yokouhou@city.sakaide.lg.jp

☎44・5000



図書館まつり 4/30



市民ボランティア「図書館友の会」と共働して開催した第8回図書館まつりでは、おはなし会や昔あそびなどを楽しむ子どもたちでにぎわいました。この日、「もったいないばあさん」の著者で絵本作家の真珠まりこさんをお招きしたおはなし会や講演会も開かれ、地球環境問題について考える機会となりました。

昔あそびに
挑戦!



おはなし会

瀬戸大橋展望茶会



4月29日、瀬戸大橋記念公園内にある「刻月亭」で瀬戸大橋展望茶会が開催されました。若葉の緑やくぐり滝など瀬戸大橋記念公園の景観美を満喫しながら、ゆったりとしたお茶のひとときを過ごしました。



まる通信

今年も梅雨の季節がやってきたのう。6月1日から14日まで、かわつ花菖蒲園を楽しめるみたいじゃ! まろもきれいなお花を見に行こうかのう!



Information

~まろのスケジュール帳~

6/3(土) 9:30頃

親子体カづくり

@瀬戸大橋記念公園 芝生広場

6/4(日) 10:00頃

歯っぴいフェスタ

@イオン坂出店

6/4(日) 14:50頃

日台観光サミット in 四国

@瀬戸大橋記念公園

6/4(日) 18:30頃

自動車学校謝恩花火祭

@坂出自動車学校

6/17(土) 10:00頃

西部囲碁道場開所式

@西部つどいの家

6/25(日) 9:00頃

子どもドッジボール大会

@市立体育館

※最新のまろの予定は、
市ホームページ「まろの部屋」で見てね。

緑のフェスティバル



4月15日、市民広場で緑のフェスティバルが開かれ、サクラやサンゴジュなど9種類700本の苗木無料配布が行われました。緑化募金をされたかたには、抽選で鉢花や草花の種が贈呈されました。

バラ祭り

5/12-14



バラ祭りが開かれた番の州公園では、157種210本のバラが咲き誇り、園内はバラの香りで満たされていました。バラ苗の販売やお茶会なども開かれ、多くの人でにぎわいました。



ローズフェスタ

5/7-14



坂出人工土地の屋上庭園が一般公開されたローズフェスタでは、香りたたくよう天空のバラ園を楽しむことができました。

柿本人麻呂の歌に登場する「玉藻」古代ではこの海藻を利用して「藻塩」を作っていました。



万葉集の歌人 柿本人麻呂が沙弥島にいたときに思いを馳せる万葉まつり。古代米や藻塩などを使った万葉粥づくり体験では、今年も万葉を歩く会のかたがたと一緒に竹がまや竹食器を家族で力を合わせて作りました。午後は、古代の史跡や歌碑などを巡る沙弥島の万葉ウォークを楽しみました。

沙弥島万葉まつり

4/29

オリジナル
食器が完成!



おとめ隊任命式 5/1



市女性職員有志による坂出市防災女性チーム「さかいでぼうさいおとめ隊」の第4期メンバーの任命式が行われました。



坂出市市制施行75周年記念事業

かわつ花菖蒲園一般開放

6月1日(木)～14日(水)

- 6月4日(日) かわつ花菖蒲祭
- 6月11日(日) かわつ花菖蒲茶会

-5ページ参照-

PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

5月1日現在 ()内は前月比
 人口 52,281人 (-41)
 男 24,999人 (-15)
 女 27,282人 (-26)
 世帯 21,382世帯 (10)

(4月)
 出生 27人 (-10)
 死亡 57人 (-27)
 転入 213人 (-147)
 転出 224人 (-129)
 交通事故 34件 (死者0人)
 救急 331件
 火災 1件

※平成27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 92.49km²
 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

誰かに伝えたい坂出弁講座

9

健やかで幸せに暮らす健幸通信

-9-

男で○、女で○、共同作業で◎

-9-

男女共同参画週間

算数・数学オリンピック

-9-

解けるかな?

空き家に関する相談窓口を設置

-6-

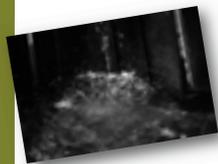
住んでいたお家は大丈夫?

人間ドック・検(健)診情報

-2・3-

健康チェック!

介護予防教室で
心も体も健幸に!



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

