

## 鍋島灯台と瀬戸大橋

瀬戸大橋が架かる与島に隣接する鍋島に明治5年に設置された県内最古の西洋式灯台です。緑色と赤色が交互に光る珍しい灯台で多くの島や暗礁があり、水路も複雑だったため建設当初は、この光を認識した船舶は、最寄りの停泊地に止まり、夜明けを待って通航したそうです。





市危機監理室 (☎44・5023)

# 南海トラフ地震の発生確率が引き上げ!! 防災力を高めよう

政府は、今後30年以内の南海トラフ巨大地震の発生確率を「70%~80%」に、引き上げました。災害による被害を少なくするために「自助」「共助」「公助」がありますが、その中でも、自分の身の安全を守る「自助」は、最も基本的な防災対策です。必要な備えや対策をもう一度、考えてみましょう。

今後30年以内に **70%~80%** の確率で発生するといわれる南海トラフ巨大地震  
坂出市でも **震度6強の強い揺れ**が予想されます

坂出市の南海トラフ(最大クラス)の地震・津波による被害想定(概要)				
香川県地震・津波被害想定(第二次公表 平成25年8月)				
死者	負傷者	避難者	その他	建物倒壊(全壊)
290人 <small>(うち津波による230人)</small>	840人	避難所 13,000人	その他 8,400人	1,500棟

被害を少しでも減らすためには、日々の備えが大切です。

## 備える 1 家庭でできる防災から始めよう

支援物資が届かない!!

大震災が発生したときは、電気や水道、通信などのライフラインが止まってしまふ可能性があるため、数日間自力で生活できるように、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

特に南海トラフ地震は被害地域が広いので、支援は大都市や、甚大な津波被害が予想される徳島県や高知県に集中することが予想されます。そのため私たちは特に自分たちで備えておくことが必要です。(左図参照)

非常用持ち出しバッグの準備を  
非常時は冷静な判断が難しくなり、

多すぎてしまったり、 unnecessaryなものを入れて、必要なものが入っていないことが多々あるそうです。限られた時間で最低限必要なものを持ち出せるよう、事前に準備・チェッククリストの作成をしておきましょう。自分で持てる重さかどうかの確認も忘れずに!

家族で相談しましょう

家族で安否確認の方法や逃げる場所、集合場所を話し合っておきましょう。今月の防災ははじめの一步(6P)では安否確認の方法をお知らせしています。

- 最低限、家庭に備えてほしい備蓄 (人数分×3日分でできれば1週間分)
- 飲料水(1人1日3リットル)  
ライフラインの中でも特に水道の復旧は時間がかかると予想されます。水は多めにストックしておきましょう。
- 食べ物  
(アルファ米、レトルト食品、カップ麺、冷凍ご飯など)  
長期保存できるアルファ米も良いですが、いつも食べているものを多めにストックしておき、食べた分を購入するローリングストックが賞味期限も気にせず備蓄できるのでおすすめです。
- トイレ用品、トイレトペーパー  
トイレの備えは必須!水道が使えなくても、自宅のトイレにセットしてゴミとして処分できるものもあります。ゴミ袋とペットのトイレ砂で代用することもできます。
- カセットコンロ、BBQセット  
これがあれば、ガスや電気が止まっても、簡単な調理ができ、温かい食事が食べられます!

## 備える 3 防災に関する知識を深めよう

地域防災の要「自主防災組織」

阪神・淡路大震災では、倒壊した建物から救出された人の約7割が、家族や近所の住民などにより救出されています。「共助」の基本は、近所付き合いです。住民同士が交流できるように、普段から地域行事や自主防災組織の訓練に参加して、お互いを知り、つながりを持つ。その積み重ねが、地域の防災力の強さにもつながります。

ましたら市危機監理室、消防本部まで、ご相談ください。

J-アラートによる全国一斉情報伝達訓練放送を実施

市内全域およびFMサン緊急割込み放送に配信します。ご理解、ご協力をお願いします。

日時 3月14日(水)午前11時頃

放送内容

「これはJアラートのテストです。」  
×3回  
「こちらは防災坂出市です。」



## 備える 2 津波まで2時間、浸水区域外へ逃げる

津波ハザードマップを持ち歩こう

平成25年に香川県が公表した南海トラフ巨大地震被害想定(概要)では、坂出市における津波による死者は230人で全体の8割近くを占めています。しかし、地震発生後すぐに避難する人が100%になれば、県内の津波による死者数の4,600人が200人に減少することです。

津波は、紀伊水道、鳴門海峡などを通過し、坂出市に到達するまでには約2時間かかるといわれています。車での避難は、道路の陥没や渋滞で迅速な避難ができない可能性があるため、できるだけ使用しないでください。また、一度津波がくると引くまでに時間がかかるので、非常用持ち出し袋や防寒着などを持って浸水想定区域外に避難しましょう。

した131カードは、避難の際の注意事項や、裏面に津波ハザードマップが印刷されています。市役所受付または各出張所で配布しています。また左記のQRコードを読み取れば、お持ちのスマホにも保存しておくことができます。ぜひ活用ください。

## 備える 4

こんな場所で...

### 緊急地震速報が届いたら!?

震度5弱以上の地震が発生し、震度4以上の揺れが予想される地域には緊急地震速報が届きます。届いたら揺れが来るまでに身を守る行動をとりましょう。

寝ていたら  
→枕で後頭部をガード

枕を後頭部にのせて落下物の衝撃を防ぎましょう。寝ている時はすぐに行動できないので、寝室は落ちてくるもの、倒れてくるものがないようにしておきましょう。

食事の準備中  
→火を消して安全ゾーンへ移動

食器や包丁などキッチンには危険がいっぱいです。火を消してリビングなどへ移動しましょう。火から離れている場合は、揺れ始めたら、お湯などでやけどをする場合があるので無理に消しに行くのはやめましょう。

車を運転中  
→急ブレーキは厳禁

ハザードランプをつけてゆっくり路肩に停車しましょう。車を置いて避難する際は、消防車や救急車等の緊急車両の妨げにならない場所に停車しましょう。

外を歩いていたら  
→広いスペースへ移動

電信柱や倒壊する恐れのあるもの、ビルの窓ガラスや看板など落ちてくるものがない広いスペースへ避難しましょう。



**Q 事務所の場所や連絡先は変わりますか？**

**A 住所や電話番号は変わりません。**

名称のみ変更となります。

**Q 申請や問い合わせ窓口は変わりますか？**

**A 変わりません。**

監理課：水道使用の各種届出  
料金・検針など  
工務課：水道工事申請・配水管  
工事・漏水など

**Q 水道料金は  
どうなるの？**

**A 今までの料金体系  
と同じです。**

10年後の2028年度から、香  
川県広域水道企業団で統一  
した料金となる予定です。

**Q 検針や料金の請求は？**

**A 今までと変わりません。**

使用水量のお知らせ(検針票)  
や納付書等は、香川県広域水道  
企業団からの、ご案内となりま  
す。また納付方法や納付期限に  
ついては変更はありません。

香川県広域  
水道企業団  
坂出事務所  
Q & A

**Q 使用開始・中止  
変更などの届け出は？**

**A 今までと変わりません。**

今までどおり、坂出事務所にご  
連絡ください。なお電子申請で  
の申し込みは、香川県広域水道  
企業団ホームページからの届  
け出に変更されます。

**Q 新設工事などの際  
に必要な分担金は？**

**A 名称は変わりますが、  
金額は変わりません。**

名称が「分担金」から「加入金」  
に変わりますが、金額は今ま  
でと変わりません。

**Q 水道管の漏水修繕  
の依頼は？**

**A 今までと変わりません。**

敷地内の漏水は、地域指定当番  
店(市広報に掲載)など水道工  
事店にお申し込みください。道  
路上の漏水は、坂出事務所工務  
課へご連絡ください。

**Q 他市町分の受付  
はできますか？**

**A 他市町分の受付は  
できません。**

坂出市のみの受付となり、  
他市町分の受付はその水道  
を管轄する各事務所へ願  
いします。

**ご注意下さい**

- 坂出市外の水道の各種お届け、料金等のお問い合わせ、漏水等のご連絡は坂出事務所では受付できません。その水道を管轄する香川県広域水道企業団の各事務所までお願いします。
- 今後、制度等の統一により変更が生じる場合があります。変更が生じる際は、その都度お知らせいたしますのでよろしくをお願いします。

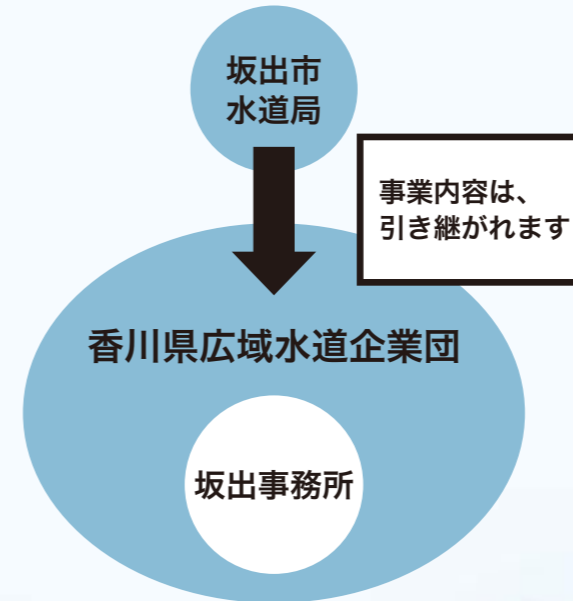
平成30年4月1日から、坂出市水道局は

# 香川県広域水道企業団 坂出事務所

になります。

■詳しくは、市水道局監理課(☎46・4300)へ

香川県広域水道企業団とは香川県と県内8市8町の水道事業が統合し、共同で水道事業を運営する一部事務組合(特別地方公共団体)のことで、坂出市水道事業も平成30年4月より、香川県広域水道企業団へ事業統合されます。それに伴い、市水道局は香川県広域水道企業団坂出事務所として業務を行うこととなります。



## 香川県広域水道企業団 坂出事務所

香川県広域水道企業団として、坂出市内の水道事業の運営をおこないます。

**事務所の場所・連絡先等**

坂出市水道局庁舎が、坂出事務所の庁舎となります。  
住所や電話番号の変更はありません。

**香川県広域水道企業団坂出事務所**

坂出市室町二丁目2番2号  
監理課(☎46・4300)、工務課(☎46・4597)

## 4月1日以降の、水道のご使用について

○現在の坂出市水道事業(水道局)との給水契約は、香川県広域水道企業団に引き継がれます。

現在水道を使用されているかたは、契約内容(使用中止や使用者氏名、お支払方法等)の変更がない場合は、特にお届けの必要はありません。

○水道の使用開始・中止などの届け出方法

香川県広域水道企業団坂出事務所へのお届けとなります。坂出事務所窓口・電話または、香川県広域水道企業団のホームページ(<http://union.suido-kagawa.lg.jp>)にてお届けいただけます。

○水道料金について

水道料金は今までの料金体系と変わりません。これまで通り、奇数月に2ヵ月分をまとめて請求いたします。また、お支払い方法も今まで同様に、納入通知書(納付書)または口座振替でのお支払いとなります。なお、2020年度から、お支払い方法としてクレジット収納の取り扱いが開始される予定です。

## 4月1日以降の、水道工事について

○水道の新設・改造・修理工事をおこなう際は、香川県広域水道企業団の指定工事店へ依頼して下さい。

市の給水装置工事指定工事店は、香川県広域水道企業団の指定工事店となります。指定工事店については、坂出事務所工務課へお問い合わせください。香川県広域水道企業団ホームページにも掲載予定です。また4月より、鉛製給水管の取り換え促進のため、助成金交付制度が開始される予定です。



# 市役所を一部開庁します

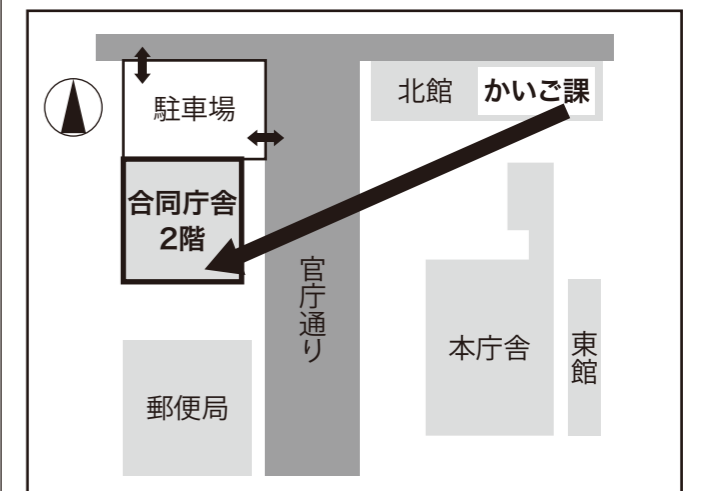
3月25日(日)・4月1日(日) 8:30~17:00

年度末、年度始めの市役所窓口の混雑を緩和し、市民サービス向上を図るため、上記の2日間、市役所を一部開庁します。

課	日曜開庁時の受付場所	電話番号	開庁日に利用できる業務
市民課	本庁1階①~③番	☎44・5005	住民票・戸籍・印鑑登録証明書などの交付 転入・転出・転居などの住民異動届 出生・婚姻・死亡届などの戸籍届書の受付 通知カード・個人番号カードに関する受付 ※国や他市町に確認が必要な業務については、対応できない場合があります。
学校教育課	本庁1階③番	☎44・5024	住民異動に伴う転校手続き申請
けんこう課	本庁1階⑤番	☎44・5006	医療費助成申請(子ども・ひとり親・心身障がい者)
税務課	本庁1階⑨~⑪番	☎44・5004	各種証明書等の交付(固定資産税証明書を除く)、 原動機付自転車の登録・廃車・名義変更、 市税の納付、納税相談
こども課	本庁2階	☎44・5027	保育施設等の入所申し込み 児童手当申請等
水道局	水道局1階	☎46・4300	水道の使用開始・廃止、水道料金の支払い ※4月より「香川県広域水道企業団坂出事務所」となりますが、4月1日も上記業務を行います。

## 3月19日(月)から 新庁舎建て替え工事のため かいご課が合同庁舎2階に移転します

本庁舎建て替え工事のため、本年4月より北館の解体工事に着手します。  
このため、現在北館にて執務を行っているかいご課(介護保険係・地域包括支援センター)については、3月19日(月)から、坂出合同庁舎2階へ移転します。なお電話番号の変更はありません。  
市民のみなさまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 4月から市の組織が一部変わります けんこう課に「健幸推進係」を設置します

市民のみなさまが、「健やかに」「幸せに」暮らせる「健幸のまち」実現に向けた取り組みを、関係各課と連携して推進するため、けんこう課の「管理係」を「健幸推進係」に変更します。  
「健幸推進係」では、新たに、健幸のまちづくりに係る総合企画および総合調整について担当します。  
また、けんこう課の「健康係」を「保健指導係」に変更します。



課名	係名	主な業務
けんこう課	健幸推進係(旧管理係)	健幸のまちづくり、墓地の使用、犬の登録に関すること。
	保険医療係(変更なし)	医療給付に関すること。
	保健指導係(旧健康係)	健康の増進に関すること。

## 幼児2人同乗用自転車の貸し出しについて

子育て家庭をサポートするため、幼児2人同乗用自転車をお貸しします。保育所等への送迎やお出かけに便利な自転車です。



## 軽自動車・原動機付自転車等の諸手続きについて

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。自動車税とは異なり、軽自動車税には、月割り制度がありません。年度の途中で廃車や名義変更などをされた場合も、1年分の税金が課税されますので、異動手続きは4月1日までに済ませてください。盗難や紛失した車両についても手続きが必要で、手続きをしないと来年度以降も引き続き課税されますのでご注意ください。

## 香川運輸支局からのお願い

年度末は窓口が混雑しますので、自動車の検査・廃車・名義変更等は、お早めにご来店をお願いします。

- 詳しくは、四国運輸局香川運輸支局  
検査関係 ☎087・882・1355  
登録関係 ☎050・5540・2075  
自動車税関係 香川県県税事務所  
☎087・881・3858
- 軽自動車関係 軽自動車検査協会  
☎050・3816・3122

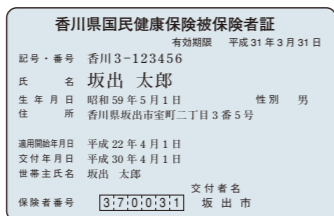
## 【軽自動車税】

車種	手続き場所等
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市税務課管理係 ☎44・5004 持参するもの 標識番号(ナンバープレート) 認印(廃車…所有者、名義変更…新旧所有者)
排気量125ccを超えるバイク	香川運輸支局(高松市鬼無町) ☎050・5540・2075
軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会香川主管事務所 (高松市国分寺町) ☎050・3816・3122

※軽自動車税は、所有していることに基づいて課税されます。原動機付自転車・小型特殊自動車を取得された場合は、取得してから15日以内に市税務課に申告し、ナンバープレートの交付を受けてください。公道走行の有無とは関係ありません。

## 新しい国民健康保険被保険者証を送付します

現在、国民健康保険に加入されているかたは、保険証の有効期限が3月31日で切れるため、4月からは新しい保険証との交換が必要です。市では、新しい国民健康保険被保険者証(紫色)を3月中旬までに被保険者のいる世帯主あてに送付します。  
有効期限の切れた国民健康保険被保険者証(緑色)は、4月以降のできるだけ早い機会に市市民課または各出張所、坂出駅市民サービスセンターまでお返しください。



※新しい保険証は、4月1日からご使用ください。

## 後期高齢者医療制度 葬祭費の支給金額が変わります

平成30年4月1日以降に亡くなられた後期高齢者医療制度の被保険者の葬祭費を5万円から3万円に改定します。

## 進学や就職などで引っ越したら 住民票を移しましょう!

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。そのため、進学や就職などに伴い、実家を離れるかたは、引っ越し先の市区町村へ住民票を移す必要があります。選挙権を行使するためにも忘れずに住民票を移しましょう。  
※新住所で投票するためには、新住所地に転入届をした日から選挙の公示または告示日の前日までに3カ月以上住んでいる必要があります。



## 資源ごみの抜き取りや持ち去り防止にご協力ください!

近年、市の委託業者以外の者が、収集日に出された資源ごみ(新聞・雑誌など)を勝手に持ち去っているといった情報が市に寄せられています。資源ごみは、きちんとリサイクルすることで適正に再資源化され、また市の貴重な収益となり、各施策にも利用されています。  
この抜き取り等の行為を防ぐためにも集積場への搬出をできるだけ収集日の当日の朝に搬出(朝8時半まで)するなど対策の一つになると思われまます。ご理解、ご協力をお願いします。

### 第18回レキブンコウ 「坂出のみなと文化」参加者募集

問 市文化振興課 ☎44・5036 ㊟46・7140  
✉ bunkashinkou@city.sakaide.lg.jp

今回のレキブンコウでは古代山城、上皇配流、製塩、商工業の発展など古代から現代に至るまで文化の礎であった坂出の港にスポットを当て、坂出発展の秘密を探ります。

日時 3月17日(土) 9:30～11:30

集合場所 市教育会館

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込方法 3月1日(木)から

電話、FAX、メールにてお申し込みください。



### 坂出市健康づくりをすすめる市民の会主催 お花見ウォーキング～初めてのノルディックウォーキング～

問 市けんこう課 ☎44・5006

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持って歩く運動のことで、下半身への負担を軽減し、全身の筋肉を使う効果の高いフィットネスウォーキングです。鎌田池公園を巡るアップダウンのある約6kmの道をお花見気分楽しく歩きましょう。

日時 4月4日(水)9:00～12:00(※雨天時は6日(金)に順延)

集合場所 市民ふれあい会館3階

定員 30人(先着順)

持ち物 タオル・飲み物・レジャーシート(必要なかた)

申込期間

3月1日(木)～15日(木)

電話にてお申し込みください。



### 坂出港開港70周年記念事業 坂出港フォトコンテスト

問 坂出港振興協会事務局(市みなと課内) ☎44・5010

坂出港は今年で開港70周年。「あなたの坂出港」のベストショットをご応募ください。

応募期間 3月19日(月)～5月11日(金)

応募対象者 18歳以下 撮影範囲 坂出港

応募方法 市ホームページに掲載している応募票を作品裏面に貼付して上記事務局までご応募ください。

募集要項の詳細は市みなと課ホームページをご覧ください。



### 男女がともに認め合い、輝き、ともに創るまちへ 男女共同参画委員会委員を募集

問 市人権課 ☎44・5008 ✉ jinken@city.sakaide.lg.jp

男女共同参画計画の見直しや推進に関する委員会の新しい委員を市民のかたから募集します。

募集人員 2人以内

募集期間 3月1日(木)～20日(火)

任期 5月11日(金)から2年間

応募資格 男女共同参画の推進に関心があり年に数回の会議等に参加できる市内在住の満20歳以上のかた

応募方法 市役所受付・市人権課・各出張所にある所定の応募用紙と作文(市ホームページからもダウンロードできます)を郵便またはメールで、ご提出ください。



## 健康通信

Vol.12

### 見守り活動に関する協定を結びました

問 市ふくし課 ☎44・5007  
地域包括支援センター ☎44・5091

坂出市では、高齢者等が住み慣れた地域で安心して生活ができる環境を整備するため、市と民生委員、事業者等が、それぞれの立場から連携・協力して行う高齢者等の見守り活動に関する協定を締結しました。これは、新聞や郵便の配達等で、「新聞や郵便物が数日たまったままになっている」など普段と異なる高齢者宅等の異変を感じた協定事業所から、速やかに地域包括支援センターに連絡をしていただき、関係機関が連携して必要な支援を行うものです。見守り活動への協力に関心がある事業所は、市ふくし課へお問い合わせください。

#### <協力事業者>

- ・日本郵便株式会社市内13郵便局
- ・香川県農業協同組合市内6支店
- ・朝日新聞サービスアンカーASA坂出
- ・四国新聞販売店四国会
- ・読売新聞香川販売株式会社
- ・YC国分寺坂出東部



### 春の火災予防運動 3月1日(木)～7日(水)

問 市消防本部予防課 ☎46・0119

## 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

(平成29年度 全国統一防火標語)

春の火災予防週間の時季は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。「火災を起こさないためにできること」を、みなさんで話し合ってください。

#### 香川県知事賞受賞作品(敬称略)

松井望々 栗松山小(5)



大平 匠人 附属小(5)



### 平成30年度 固定資産税課税台帳の閲覧・縦覧が始まります

問 市税務課 ☎44・5004

#### ●課税台帳の閲覧

納税義務者のかたが所有する土地・建物の平成30年度評価額等を確認するためのもの

閲覧できるかた

- ①坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ②納税義務者の同居の親族や納税管理人で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③納税義務者の代理権を明らかにできる書類(委任状)を持参したかた
- ④借地借家人で、契約書などの権利関係を示す書類を持参したかた
- ⑤賦課期日以降の新所有者で、その事実を証明できるかた

期間 4月2日(月)から通年(土・日・祝日を除く。)

※5月31日(木)までは名寄台帳の写しを無料で交付します。

出張所閲覧日程については、広報さかいで4月号でお知らせします。

#### ●縦覧帳簿の縦覧

納税義務者のかたが土地・建物の平成30年度評価額を比較検討するためのもの

縦覧できるかた

- ①坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ②納税義務者の同居の親族や納税管理人で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③納税義務者の代理権を明らかにできる書類(委任状)を持参したかた

期間 4月2日(月)～5月31日(木)

(土・日・祝日を除く。)

#### 閲覧・縦覧に必要なもの

- ・本人確認ができる書類(運転免許証、保険証など)
- ※法人の場合は、委任状または法人の代表者印(社印)が必要です。

### 働く女性の家講座・中央公民館市民講座 受講者募集(前期)

#### 働く女性の家講座(勤労福祉センター)

講座名	講師	期間	曜日	時間	定員
英会話	ジューズプロダクション	4/10～6/19	火	9:30～11:30	20
ZUMBA	藤川 亜紀	4/17～6/19	火	10:00～11:30	50
ちぎり絵	中村千恵子	4/11～6/13	水	9:30～11:30	25
スローエクササイズ	塩津 陽子	4/11～6/20	水	19:00～20:30	50
カントリークラブ	柴島みどり	4/12～6/21	木	9:30～11:30	20
初心者の手編み	黒川 由佳	4/19～7/ 5	木	13:30～15:30	15
フラダンス	榎本 静香	4/12～6/21	木	19:00～20:30	20
煎茶と礼法	大塚 律子	4/13～6/22	金	13:00～15:00	20
着装とマナー	中西寿恵美	4/13～6/22	金	18:30～20:30	20

申込…先着順 受講料1,300円を添えて、4月3日(火)午前9時～勤労福祉センター(☎46・2463)へ

#### 中央公民館市民講座(予定) (対象者:市民または市内の勤務者)

講座名	講師	期間	曜日	時間	定員
つとらタンのバスケット	森林 文	4/9～6/18	月	9:30～11:30	15
ふるさとの民謡	阿部 桑佑	4/9～6/18	月	13:30～15:30	35
(初級)漢字書道	北條 雅僊	4/10～6/12	火	9:30～11:30	35
音楽で楽しむ心ほし(ソング)	北條郁美・古田桂子	4/10～6/12	火	10:00～11:20	15
(初心者)山野草栽培法	大谷 徳三木資之	4/10～6/12	火	13:30～15:30	30
陶芸	塩入美智子	4/11～6/13	水	9:30～11:30	20
男性料理教室	松永美恵子	4/11～6/13	水	18:30～21:00	25
絵手紙	佐藤 鈴子	4/13～6/29	金	9:30～11:30	30
女性料理教室	斉藤 恵子	4/13～6/22	金	10:00～12:30	25
げんたい書	眞鍋 草香	4/13～6/22	金	13:30～15:30	35
(初心者)パソコン	小谷真由美	4/14～6/23	土	10:30～12:00	20

申込…先着順 受講料1,300円を添えて、4月3日(火)午前9時～中央公民館(イオン坂出店3階☎46・2422)へ

※料理教室は材料代5,700円、その他講座により材料代が必要

# くらしの 情報



## スポーツ・イベント

### さめぎ富士登山ウォーク

みんなでスポーツさかいで事務局(☎45・6670)  
 3月10日(土) 午前9時30分〜午後1時  
 丸亀市野外活動センター(飯野山登山口)集合  
 50人(申込先着順)  
 500円(会員300円)  
 3月7日(水) 申込締切

### 五色台カフェ野草ランチ

五色台レジャーセンター  
 (☎47・2479、FAX47・2048)  
 4月7日(土) 午前9時30分〜午後1時  
 五色台レジャーセンタークラフトハウス  
 25人  
 1人500円(保険料込)  
 3月8日(木)〜25日(日) 午後4時

### ダブルケアカフェ

さかいで子育て支援センター  
 まろっ子ひろば(☎35・8119)  
 3月21日(祝) 午前10時〜正午  
 2階子育てひろば  
 当事者・ダブルケア(育児と介護を知りたいかた・不安があるかたなど)なたでも  
 ダブルケアについて情報交換・かいご  
 課保健師による個別相談

### 五色台自然楽校

休暇村讃岐五色台(☎47・0231)  
 ●早春の森歩き&つるを採ってかごを編もう  
 3月4日(日) 午前8時50分〜午後3時  
 無料  
 3月2日(金) 申込締切

## 平成30年度国家公務員採用試験

### ●院卒者試験・大卒程度試験

試験名	受付期間	第1次試験日
総合職試験(院卒者・大卒程度)	インターネット申込 3月30日(金)〜4月9日(月)	4月29日(祝)
総合職試験(院卒者・法務区分)	インターネット申込 9月11日(火)〜18日(火)	9月30日(日)
総合職試験(大卒程度・教養区分)	インターネット申込 8月3日(金)〜27日(月)	9月30日(日)
一般職試験(大卒程度)	インターネット申込 4月6日(金)〜18日(水)	6月17日(日)
皇宮護衛官(大卒程度) 法務省専門職員 財務専門官 国税専門官 食品衛生監視員 労働基準監督官 航空管制官	インターネット申込 3月30日(金)〜4月11日(水)	6月10日(日)

### ●高卒程度試験

試験名	受付期間	第1次試験日
一般職試験(高卒者) 一般職試験(社会人) 税務職員	インターネット申込 6月18日(月)〜27日(水) (郵送・持参 6月18日(月)〜20日(水))	9月2日(日)
刑務官 皇宮護衛官(高卒程度) 入国警備官 航空保安大学校学生 海上保安大学校学生	インターネット申込 7月17日(火)〜26日(木) (郵送・持参 7月17日(火)〜19日(木))	9月23日(祝)
気象大学校学生 海上保安大学校学生	インターネット申込 8月23日(木)〜9月3日(月) (郵送・持参 8月23日(木)〜27日(月))	10月27日(土) 28日(日)
海上保安大学校学生(特別)	インターネット申込 3月30日(金)〜4月6日(金) (郵送・持参 3月30日(金)〜4月3日(火))	5月13日(日)

問合せ先 人事院四国事務局 第二課試験係(☎087・880・7442)  
<http://www.jinji.go.jp/shikoku/>

## 第38回体力づくり壮年ソフトボール大会

市生涯学習課(☎44・5025)  
 3月18日(日) 午前8時〜  
 総社グラウンド  
 坂出市在住、1チーム15人以内(監督含む)  
 30歳以上の部、40歳以上の部、50歳以上の部  
 無料 3月12日(月) 必着

## 春休み子ども水泳教室 受講生募集

角山運動公園温水プール(☎49・4770)  
 3月24日(土)〜28日(水)  
 午前11時〜正午(5日間)  
 角山運動公園温水プール  
 坂出・宇多津の小学3〜6年生の初心者  
 10人(申込先着順)  
 無料(プール使用料は必要)  
 3月3日(土) 受付開始(印鑑要)

## 講座・セミナー

### ガーデンセミナー

坂出緩衝緑地管理事務所  
 (☎45・6820、FAX43・5213)  
 ①宿根草・水生植物の株分け方法  
 ②堆肥の作り方(実演)  
 3月11日(日) ①午前9時30分〜11時45分  
 ②午後1時30分〜3時45分  
 番の州公園管理事務所  
 ①②各25人(先着順)  
 ①②各500円  
 郵便・FAXまたはメールで申込受付中。

## 外国語講座

坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)  
 ●英会話トレーニング中級  
 4月11日〜7月11日の水曜日のうち13回  
 午前10時〜11時15分  
 勤労福祉センター  
 10人(申込先着順)  
 11,000円(会員8,000円)  
 テキスト代別途  
 3月7日(水) から受付開始

### やさしい基礎英語

4月12日〜7月12日の木曜日のうち13回  
 午後1時30分〜2時45分  
 勤労福祉センター  
 15人(申込先着順)  
 10,000円(会員7,000円)  
 テキスト代別途  
 3月8日(木) から受付開始  
 ※見学者希望者はお問い合わせください。

## 働く女性の家 一日講座

勤労福祉センター(☎46・2463)  
 ●家庭料理  
 3月23日(金) 午前10時〜  
 1,000円(材料費)  
 3月1日(木) 受付開始  
 ●ちぎり絵(こいのぼり)  
 4月8日(日) 午前9時30分〜  
 2,400円  
 3月23日(金)〜30日(金)  
 勤労福祉センター  
 各20人(申込先着順)

## 春日森歩き&春の恵みをいただく!

4月1日(日) 午前8時50分〜午後3時  
 1人500円(保険料込)  
 3月29日(木) 申込締切  
 五色台レジャーセンター集合  
 各40人(申込先着順)  
 自然観察・竹の除伐・総合学習

## カロリニング・スラックライン教室

みんなでスポーツさかいで事務局(☎45・6670)  
 3月27日(火) 午前9時〜正午  
 市立体育館  
 40人(申込先着順)  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 1組500円(1組2人、1人追加ごとに100円追加)  
 3月23日(金) 申込締切

## 募集・その他

●第16回サウスリート市派遣短期留学生募集  
 坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)  
 3月12日(月) から応募書類を配布します。  
 市内在住の中学3年〜高校3年生で  
 姉妹都市交流に意欲的な生徒  
 ※申し込み等詳細は4月号で案内します。



## 坂出港開港70周年記念 さかいで塩まつり 踊り子募集

坂出港振興協会事務局(市みなと課内)(☎44・5000)  
 「さかいで塩まつり」で「坂出みなとばやし」を踊ってくれる子ども・大人を大募集。  
 5月13日(日)  
 瀬戸大橋記念公園  
 興味のあるかたはどなたでも  
 4月20日(金) 申込締切  
 ※事前に練習を行う予定です。

## 使用済み鉢土(古土)を回収します

坂出緩衝緑地管理事務所  
 (☎45・6820、FAX43・5213)  
 市内在住で、使用済みの鉢土やプランターの土をお持ちのかたを対象に無料回収を行います。(最大100Lまで)。ゴミや雑草が混じっているもの・溝土は不可。  
 住所・氏名・年齢・電話番号・おおよその土量を明記し、FAXまたは郵便で。3月1日(木)〜27日(火)必着。

## 暮らしとこころの総合相談会

香川県弁護士会事務局  
 (☎087・82223693)  
 3月6日(火) 午前10時〜午後1時  
 香川県弁護士会館(高松市)  
 面接相談(要予約)または電話相談  
 (相談電話番号は☎087・802・5228(相談日のみ開設))

## 英語絵本よみかせ会

アメリカ人講師による  
 大橋記念図書館(☎45・6677、FAX45・6678)  
 3月17日(土) 午後2時〜3時  
 大橋記念図書館 無料  
 3歳〜小学生20人(申込先着順)  
 3月3日(土) から図書館力ウンターまたはFAXにて。  
 講師: 異国文化交流員 ジョナサン・マッカーリー氏

## 第84回さかいで楽市楽座 三月市

同実行委員会(☎46・2701)  
 3月18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。

区域	大池、小山、川津	その他	駒止、笠指、京、室、旭、横津、入船、昭和、久米、福江、谷、江尻	林田、高屋、神谷、大屋、青海	西庄、加茂府中	王越	榎石、黒岩、小島
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	キトロ工業所 420126	十河電機水道 470328
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		
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		
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		
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	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	藤堂設備 48-2860		

その他=元、本、青、白、金、御供所、宮下、八幡、常盤、築港、中央、坂出、新浜、池田、花、青葉、文京、富士見、瀬居、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南



# 人権だより

じんけん愛坊の



西庄小学校  
6年 田中 佐和さん

## 大島青松園を訪問して

わたしは、大島青松園を訪問しました。そこで、ハンセン病回復者であるかたがたの話聞いて、ハンセン病についての考えが変わりました。これまでの学習から、ハンセン病患者のかたがたが差別に苦しんできたこと、ハンセン病になってしまおうといやでも療養所に入れられたこと、らい予防法がなくなって隔離されることはなくなつたけれどほとんどの人たちが高齢で、療養所を出て生活することが難しいことを学びました。だからわたしは、ハンセン病になつたかたがたがかわいそうだと思つていました。しかし、大島青松園を訪問して、たとえ国が相手でも、らい予防法の法律をなくしてほしいという気持ちで行動したかたがたがおられたことを知りました。また、療養所を出ることができず、ここに残つていても、元気で、前向きな気持ちで生きておられることも分かりました。わたしたちのようにハンセン病について学びに来た人に話を聞いて、次の世代にも正しい知識を伝えてもらえるように、自分にできることをして、精一杯生きておられるからです。とても力強い生き方だと思いました。

この大島青松園にいるかたがたのためにも、差別を見きわめ、正しく行動し、周りの人にも正しく伝えられる人になりたいです。

# 学園だより



今月レポート  
してくれるのは



東部中学校  
吹奏楽部  
部長 山下 みやびさん

去年8月に新体制になり、初めての大会は、11月に行われたマーケティングコンテストでした。大変なこともありましたが、部員全員で協力して練習に専念し、四国大会で銀賞をいただくことができました。また、12月に行われたアンサンブルコンテストでは、部内でのコミュニケーションを大切に、学年をこえてアドバイスをし合えるような雰囲気にしていきました。その成果が実り、金賞1チーム、銀賞2チームという結果を残すことができました。

次の大会でも、お世話になっているかたがたに、感謝の気持ちを届けられるよう、常に本気で練習に取り組みます。

# 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	14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)
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 IT相談(随時) 労務相談 金融相談(随時) 商工業者法律相談 創業相談	22日(木) 13:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 10:00~15:00 13:00~16:00 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)
手話通訳者設置	毎週(月)・(水)・(金) 8:30~17:00	市ふくし課 (☎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) まるっ子ひろば内(☎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)	第2・4(土)(要予約) 9:00~12:00	※勤労福祉センターの間隔日にあわせて、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)

## minnano hiroba みんなの広場



南海トラフ地震は  
今後30年以内に  
70~〇%の確率で  
発生すると  
いわれています  
ヒント:2・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** 3月12日(月)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 11(13人のご応募をいただきました。)

**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。

**From ベトナムハイフォン**

**ファン ムティ フォン さん**  
(坂出在住:2年5ヵ月)

**職業:**大学生 **家族:**姉とおいと3人暮らし  
**故郷のおすすめ:**ハイフォン名物の、エビを練り込んだ麺をかにのスープで食べるパインダークアがおすすめです。  
**好きな日本食:**からあげ、うどん、焼き肉、鍋料理

**坂出で暮らすきっかけ**  
日本語学校へ留学したいと思っていた頃、すでに日本で働いていた姉が坂出に引っ越したので、自分も坂出に住むことにし、高松の語学学校に入学しました。

**日本や坂出の第一印象**  
ベトナムはバイクが多いのに対し、日本は車ばかりだなと感じましたが、その割に道路や空気がきれいだなという印象を持ちました。来日当初は、小学生が重そうなるランドセルを背負って、荷物をたくさん持って通学している姿が、強く印象に残りました。ベトナムの小学生は、好きなカバンを持って、もっと身軽に通学しています。

**日本に来て驚いたこと**  
日本に来て、個人病院やクリニックがたくさんあることに驚きました。ベトナムでは、各市に一つ、大きな市立病院があるくらいです。休日にも診察が受けられる当番医システムはとていいと思います。ただ、ベトナムでは昔から伝わる健康の知恵のようなものがたくさんあり、軽い風邪や頭痛などの時には、病院には行かず、よもぎなどの薬草や漢方を飲んで治します。

**将来の夢**  
大学を卒業したら日本で就職したいと思っていますが、いつかベトナムに帰り、日本語を教える学校を作りたいなと夢見ています。

## 坂出弁クイズ

**初級** **けつまぐ** (正解率83%)  
【用例】前見て歩かんとけつまぐで。

**中級** **ことわけする** (正解率33%)  
【用例】反省したならことわけしてきな。

**上級** **じゃびる** (正解率17%)  
【用例】せっかくの縁談がじゃびってしもた。

坂出弁講座  
vol.33

答えは枠下に

## 今月のほお〜言

### てんでこ

東日本大震災において津波が押し寄せたあの日から、7年の月日が経とうとしています。当時よく耳にした「津波てんでんこ」という教え。これは、津波の際は人のことはかまわずてんでんばらばらに逃げなさいという教えです。しかし、大切な家族を助けに家に戻った人や、目の前で助けを求める人を放っておかず避難が間に合わなかった人が多く犠牲となりました。地震の際、とっさの判断に迷わないためにも、普段から自分がどう避難するかを考え、また、家族とも話し合い、信頼関係を築いておくことが大切です。

坂出には「てんでこ」という方言があります。近く発生するといわれている南海トラフ地震の際にてんでこに避難できるように、いま一度家族と話し合っておきましょう。

坂出弁クイズの答え 初級)つまぐ 中級)謝る 上級)破談になる (正解率は、秘書広報アンケート結果より。)



# 夢の地 花園

坂出第一高等学校 2年 北山 聖華さん

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。来月は坂出高校！



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！

## 防災

## はっすの 歩



災害時、家族や大切な人にすぐに会えなくても無事であることが確認できれば安心できます。しかし、普段のように連絡を取り合うことはできません。もしもに備えて、安否確認の方法などを家族で事前に話合っておきましょう。

○災害用伝言ダイヤル(171)  
「171」に電話をし、電話番号にてメッセージを音声で登録します。被災地の電話は混み合いますが、こちらはつながりやすくなります。

○災害用伝言板  
Webページやアプリにてメッセージテキストを電話番号で登録・確認することができます。また、事前に登録したアドレスに通知するサービスもあります。家族のアドレスを登録しておきましょう。詳しくは「災害用伝言板」で検索！

○SNS (LINE、Facebook、Twitterなど)  
インターネットは電話に比べつながりやすい可能性があります。事前にアカウント登録をしておきましょう。

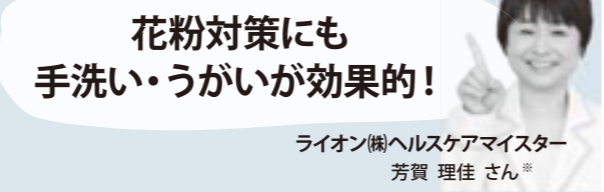
○公衆電話  
公衆電話は災害時もつながりやすいので、設置場所を確認しておきましょう。また停電時テレフォンカードは使えないので硬貨を用意しておきましょう。

災害用伝言サービスは災害が発生すると利用できるようになりますが、毎月1日・15日、また防災週間などに体験できるので、使い方を確認しておきましょう。

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14・28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



### 花粉対策にも 手洗い・うがいが効果的！

### 花粉を避ける「日常生活」のポイント

1. 花粉飛散が多い時期は、不急の外出を避ける
2. 外出時はメガネやマスクなどで顔のまわりをガードする
3. 花粉が付着しやすい服装\*を避ける  
\*表面に凹凸がある衣類や静電気が発生しやすい繊維等の素材など
4. 帰宅後に花粉を洗い流す  
帰宅直後のうがい・手洗いを習慣づけましょう。顔や目の洗浄も効果的です。
5. 規則正しい生活習慣を心がける

この時期は、風邪やインフルエンザも流行しています。「正しい手洗い」を習慣化して、元気に過ごしましょう。

※今月から新任マイスターとなります。よろしくお祈りします。

問合せ先 市政課企業立地推進室(☎44・5001)

## 招きやみ

1月1日～31日		(ご遺族の申込みにより掲載しています)
3	土	坂出保育園 おゆうぎ会
11	日	在宅医療普及啓発講演会
17	土	ピアノ発表会
18	日	シナジー英会話発表会
25	日	都美弥会 おどりぞめ
28	水	人気アニメ集合！ちびっこ映画まつり
31	土	プチ・フェスタ・コンサート

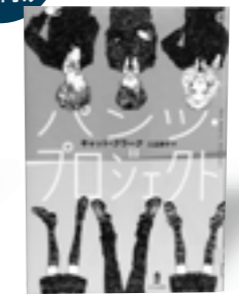
# PHOTO

Recommend  
小学校低学年向け



60秒のきせき～子ネコがつくったピアノ曲～  
エイミー・ジュン・ベイツ 絵/評論社  
ある日、作曲家のモシェは60秒以内の曲を作ることに。「むりだよ！そんなこと」落ち込んだその時、飼った猫が鍵盤の上を歩いて…。

Recommend  
中学生～一般向け



パンツ・プロジェクト  
キャット・クラーク 著/あすなろ書房  
「女子はスカート着用？冗談じゃない！リヴは理不尽な校則を相手に、自分らしさを取り戻すための作戦を実行する。パワフルな青春小説。」

Recommend  
一般向け



東京時間旅行  
鹿島 茂 著/作品社  
オリンピックは東京をどのように変えたか？神楽坂にフランス人が密集するわけは？純喫茶の「純」って？25年にわたる東京ドキュメンタリー。

休館日  
5日(月)  
12日(月)  
19日(月)  
26日(月)  
31日(土)



図書館司書 曾川由紀子 さん

## 図書館で遊ぼう！

3日(土)	英語よみかきせ	11:00～
4日(日)	映画の会	14:00～
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)	ゆりかごおはなし会	10:30～
14日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
17日(土)	アメリカ講師による英語絵本よみかきせ	14:00～
24日(土)	紙芝居の会	11:00～
25日(日)	読書会biblurv	10:00～
毎週(土)	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～
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「坂出野草の会」のみなさんによる山野草展

## なかよしブックン

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
22日(木)	坂出小
23日(金)	林田
28日(水)	東部

※時間等の詳細はホームページで確認できます。

図書館通信  
アメリカ人講師による英語絵本よみかきせ会開催  
3月17日(土)、県国際交流員、ジョナサン・マッカーリーさんをお招きして英語絵本を読んでもらったり、遊んだりして楽しめます。詳しくは図書館にて。

貸出ランキング	1	2	3	4	5
(平成29年7月～平成29年12月)	旅立ちぬ	ナミヤ雑貨店の奇蹟	火花	連環の罫	コンビニ人間
小説(一般)	佐伯 泰英 著	東野 圭吾 著	又吉 直樹 著	上田 秀人 著	村田 沙耶香 著

## Gallery

☎44・5057 市民ギャラリーかもめ

シルバー人材センター書道・手芸作品展  
3月5日(月)～12日(月) 初日は10:00～ 最終日は11:00まで  
坂出商業高校写真部「香川ファイブアローズ・香川オリーブガイナーズ写真展」  
3月14日(水)～20日(火) 初日は9:00～ 最終日は17:00まで  
市内三校(坂高・坂商・坂一)合同写真展  
3月21日(祝)～30日(金) 初日は12:00～ 最終日は14:00まで  
飯野山の写真展  
3月31日(土)～4月5日(木) 初日は14:00～

## Hall

☎45・1505 市民ホール 火曜休館

日	曜	行事名
3	土	坂出保育園 おゆうぎ会
11	日	在宅医療普及啓発講演会
17	土	ピアノ発表会
18	日	シナジー英会話発表会
25	日	都美弥会 おどりぞめ
28	水	人気アニメ集合！ちびっこ映画まつり
31	土	プチ・フェスタ・コンサート

## Art Museum

☎45・7110 開館時間 9:00～17:00/入館無料 市民美術館

### 第32回 現代仏像彫刻展



「増長天」小野 賢史

香川・岡山を中心に現代仏像彫刻に取り組む仏師や愛好家の交流展

会期 3月6日(火)～25日(日)  
(12日(月)、19日(月)、22日(木)は休館日)



◇賛助出品  
「千手観音(切り絵)」池知 隆



## 耳が痛くなったら…

飛行機が着陸する時や新幹線がトンネルに入った時、高層ビルのエレベーターに乗った時などに、耳が痛くなった経験をお持ちのかたも多いと思います。

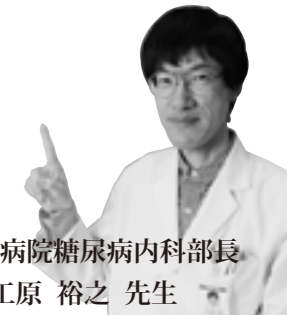
人間の耳は鼓膜の外側の「外耳」と内側の「中耳」に分けられます。中耳は「耳管」という管でどとつながっていて、この管が開くことにより外気圧と中耳の気圧が同じに保たれます。

先ほどの乗り物に乗っている時に、急に外気圧が変化して中耳の気圧と差がみられた時、耳管が開かないままだと中耳の気圧が調整されずに、耳が詰まったような感じや痛みを覚えることになるのです。

では症状が現れた場合、どうしたらよいのでしょうか。いずれの場合も耳管を開かせて、外気圧と中耳の気圧差を無くせばよいのです。首を回したり、あくびをして顎を動かすことで、耳管が開くようにしてください。水を飲んだり、ガムやアメを口に入れるのも同じ効果があります。

どうしても治らない時は、スキューバダイビングで行う「耳抜き」が効果的です。鼻をつまみ口を閉じて、耳から意図的に空気を吹出すという方法で、外部へ出ていく空気によって耳管が開いて中耳の気圧が調整されます。

人の言うことが自分の弱点や欠点に触れて、聞くのがつらいことを「耳が痛い」といいますが、残念ながらこの場合はいくら耳管を開くようにしてもダメですね。



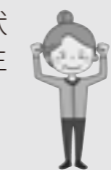
市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生

### ～骨粗しょう症にならないために～

- ① 規則正しくバランスのとれた食事 + 骨の健康に役立つ栄養 (例: 玄米・海藻・種実類・魚・大豆食品・きくらげ・干しいたけ・緑黄色野菜)
- ② ウォーキングや筋力トレーニングで骨を強くする
- ③ 日光浴をしてカルシウムの吸収を助けるビタミンDを形成
- ④ 喫煙は控える (喫煙すると、カルシウムが吸収されにくくなったり、女性ホルモンの働きを低下させたりする)
- ⑤ 骨粗しょう症検診を受診する

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」

圧倒的に女性に多い病気「骨粗しょう症」。45歳頃から骨を丈夫に保つ女性ホルモンが急激に減少し、それに伴い骨量も減少してしまいます。寝たきりや介護が必要な状態にならないために、この機会に生活習慣を見直して予防しましょう！



問合せ 市けんこう課(☎44・5006)

## 休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

4日(日)	松山医院 宇多津町(☎49・0706) <b>内</b> 峯小児科医院 寿町(☎46・4315) <b>小</b> くわはら医院 宇多津町(☎49・3200) <b>外</b>
11日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) <b>内・小・外</b>
18日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) <b>内・小・外</b>
21日(祝)	つちだ内科クリニック 川津町(☎46・8451) <b>内</b> 小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595) <b>内</b> みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) <b>外</b>
25日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) <b>内・小・外</b>

## 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～	● 自前のコルセットづくり (池田 健康運動指導士)	B
2日(金) 14:00～	□ ミュージック・ヒーリング (岩永音楽療法士)	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
20日(火) 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～	● Let's運動～ストレッチⅡ～ (太田 健康運動指導士)	A
27日(火) 14:00～	● 自前のコルセットづくり (田中 健康運動指導士)	B

勤労福祉センター (9:30～11:00)		☎
1日(木)	● 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B
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
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

坂出市立病院 2階講堂 (14:00～15:00)		☎
13日(火)	□ (月経困難症・更年期)にも効く漢方治療 (産婦人科部長 戸田 千)	C
14日(水)	□ ハートを大事にする生活 (糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C
28日(水)	□ 花粉症と薬のはなし (薬剤師 塩津 恵子)	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)

**Q** 予防接種は必ず受けなければいけないのでしょうか。  
(2ヵ月児の母親)

**A** お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、百日せきでは生後3ヵ月、麻疹(はしか)では生後12ヵ月までに、ほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で抵抗力(免疫)をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。  
予防接種の重要な役割は主に3つあります。

- ① 赤ちゃんが病気にかからないようにすること。  
(発症すると死亡する確率が高い病気や大きな後遺症が残る病気から守ることができます。)
- ② 周りの人にうつさないようにすること。  
(赤ちゃんはもちろん、ご家族のかたも、大切な人を守るために予防接種を受けることは大切です。)
- ③ 感染時に軽い症状で済ませること。  
(仮に病気にかかっても、病気の重症化を防ぐことができます。)

乳幼児期の予防接種は種類も回数も多いので、受け忘れのないように計画を立てるようにしましょう。また、予防接種について疑問や不安があれば、かかりつけ医や保健師などに相談しながら受けましょう。(市けんこう課)

## Child Care

# 子育てのお悩み相談室

### PICK UP

#### 予防接種を受ける前に

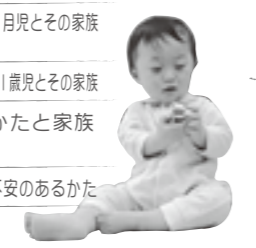
- お子さんの体調はどうですか
- 予防接種の効果や副反応等はわかりましたか
- 予診票の記入はできていますか
- 母子健康手帳は持ちましたか

## 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11月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	15日(木) 13:15～14:45	平成28年9月生まれ
2歳児相談	8日(木) 9:30～11:00	平成28年3月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	7日(水) 13:15～14:45	平成27年8・9月生まれ
3歳児健康診査	22日(木) 13:15～14:45	平成26年8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
パパママ学級(要予約)	11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 <b>要予約</b>	19日(月) 13:30～16:30	地域保健センター
こころの健康相談 <b>要予約</b>	14日(水) 14:00～17:00	地域保健センター
子ども相談 <b>要予約</b>	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 <b>要予約</b>	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	

## 第2回 ふるさと坂出スポレク大会

今年で2回目となるふるさと坂出スポレク大会が市制施行75周年を記念して市立体育館で開催されました。すでに開催されたラジオ体操会や老人クラブスポーツ大会への参加得点に加え、当日のアジャタ大会との総合得点で順位が決まるとあって、市内12地区による熱戦が繰り広げられました。結果、見事1位に輝いたのは松山地区のみなさんでした。

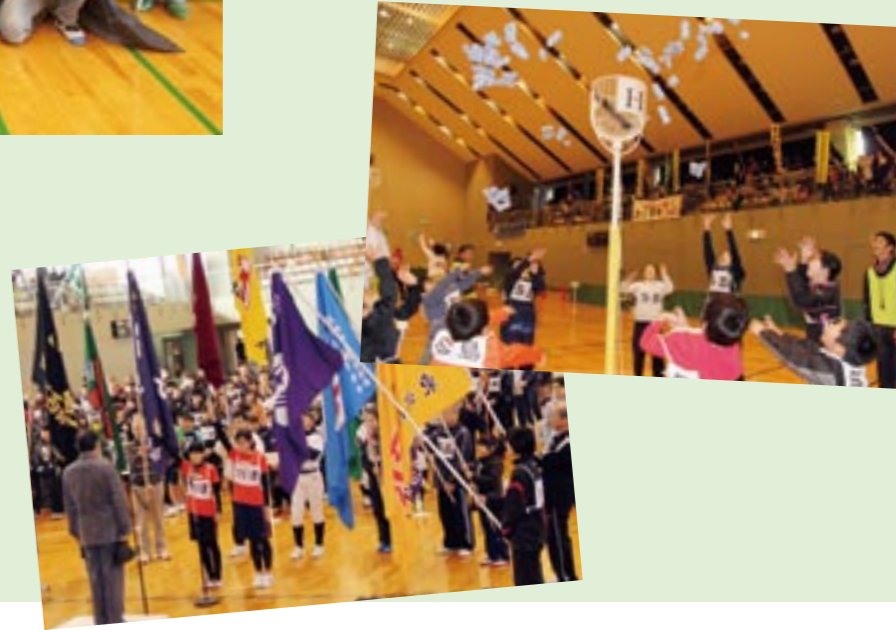


### 総合成績

- 総合優勝 松山地区 (総合得点 89.5点)
- 準優勝 加茂地区 (総合得点 86.0点)
- 第3位 川津地区 (総合得点 79.5点)

### アジャタ大会

- |         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| キッズの部   | 1位 川津 | 2位 中央 | 3位 松山 |
| レディースの部 | 1位 金山 | 2位 加茂 | 3位 西庄 |
| シニアの部   | 1位 与島 | 2位 松山 | 3位 加茂 |
| 一般の部    | 1位 松山 | 2位 中央 | 3位 金山 |



▲大的…33の黒丸はかつては梵字であったといわれている

## 櫃石ももて祭 1/28

市の文化芸術に触れるレキブンコウ(坂出歴史文化講座)で県指定無形民俗文化財である櫃石ももて祭の見学を行いました。櫃石ももて祭は櫃石島の伝統的神事であり、11人の射手が一齐に弓射を前かがみで行う点が昔ながらの特徴です。雪の降る寒い日でしたが、うどんのお接待で心も体も温まりました。



▲矢直し…手作りの矢で、先端が五角形になっているズンドウ矢を作成・修理する

## SOMPO ボールゲームフェスタ in 坂出 1/27



ボールゲームフェスタでは岩屋 睦子さん(バスケットボール)や野澤 武史さん(ラグビー)、鈴木 啓太さん(サッカー)などトップアスリートを講師にお迎えし、午前中は親子でボールを使い楽しく遊びました。午後はトップアスリートの指導を受けながら、子どもたちがラグビー、バレーボール、バスケットボール、ハンドボールの4種目を順番にチャレンジしました。



## 文化財防火デー消防訓練 1/26



文化財に対する防火意識を高め、防災活動において関係機関と消防機関との連携体制の強化を図ることを目的とした文化財防火デー消防訓練が清立寺で行われました。清立寺関係者のかたによるバケツリレーや消火器を使用した初期消火が行われたあと、通報を受けつけた消防隊員による放水消火訓練、救急隊員による救急活動訓練が行われました。



## 知っ得!? だれかに話したくなる防災 1/31



市女性職員有志からなる防災チーム「さかいでぼうさい131おとめ隊」によるSAKAIDE防災フェスタが勤労福祉センターで開かれ、突然の地震の際に役立つ情報などをみんなで楽しく学びました。また、防災にアロマを取り入れるという新しい視点が紹介されました。



わが家のアイドル  
ひさき  
高木 日咲ちゃん  
(元町一)  
H28.9.15生  
ひーちゃんの笑った顔が可愛くて大好き♡



ゆうしん  
赤松 結心ちゃん  
(川津町)  
H28.10.12生  
毎日笑顔をありがとう!  
すくすく大きくなあれ😊



まかな  
明石 愛叶ちゃん  
(林田町)  
H28.9.28生  
トマトとダンスが大好き!  
緑の野菜もがんばろう!

### まる通信



まるも菅原道真のような  
国司になりたいのう♪  
今は坂出市PR戦略係長  
として頑張るおじやる!

### Information ~まるのスケジュール帳~

- 3/4(日) 10:00頃  
音楽フェス「Thanks SETO 30th  
-Count Down Fes-」第3弾  
@与島パーキングエリア
- 3/18(日) 9:30頃  
消防防災ひろば  
@消防本部
- 3/18(日) 11:00頃  
楽市楽座 @JR坂出駅前
- 3/25(日) 10:00頃  
お城下スプリングフェスタ  
@愛媛県松山市

※最新のまるの予定は、  
市ホームページ「まるの部屋」で見えてね。

### 投稿写真 募集中!

アイドル(平成28年9~11月生まれのお子さま)・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

# SAKAIDE -Photo Gallery-

ふるさと坂出スポレク大会(1/21開催)  
SOMPOボールゲームフェスタ(1/27開催)



PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

## DATA

2月1日現在 ( )内は前月比  
人口 51,952人 (-113)  
男 24,824人 (-61)  
女 27,128人 (-52)  
世帯 21,335世帯 (-45)

(1月)  
出生 21人 (-9)  
死亡 87人 (3)  
転入 94人 (-52)  
転出 141人 (36)  
交通事故 29件 (死者0人)  
救急 393件  
火災 3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 92.49km<sup>2</sup>  
市の木 珊瑚樹  
市の花木・草花 桜・コスモス

健やかで幸せに暮らす **健幸通信** -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



坂出港開港 **70周年** 記念  
**坂出港フォトコンテスト** -9-

お花見気分楽しくウォーク  
**初めてのノルディックウォーキング** -9-

3月25日・4月1日  
**市役所を一部日曜開庁** します -6-

何が変わるの? どんななるの?  
**広域水道企業団 Q&A** -4~5-

南海トラフ地震の発生確率が引き上げ  
**防災力を高めよう**



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)