

ふれあい朝

- 2・3 節目の年を迎えた坂出のこの一年
- 5 人権週間 みんなで築こう人権の世紀
- 6 かがわ健康ポイント事業
- 7 年末年始 市役所の業務案内



サウサリート市修学旅行生来坂



5月10日～17日

30年にわたる姉妹都市交流の中で初めてとなる修学旅行生の受け入れ。初来日した20人の児童が、坂出ならではの体験をするとともに市内小学校を訪問して交流を深めるなど、今後の交流に対する裾野の広がりを感じさせてくれました。

瀬戸大橋開通30周年記念 海上自衛隊練習艦せとゆき一般公開



4月28日～29日

瀬戸大橋開通30周年を記念して、海上自衛隊の練習艦「せとゆき」が一般公開された林田港には、近隣から多くの人々が訪れ、艦橋や甲板からは詰めかけた人たちの興奮した様子が伝わってきました。



節目の年を迎えた**坂出**のこの一年

瀬戸大橋が開通してから今年で30周年を迎えるとともに、サウサリート市と姉妹都市提携を結んでから30年目となる今年。さらには、坂出港が開港70周年を迎えるなど、本市にとっては多くの面で節目となる一年になりました。今年も残すところあと1カ月。節目の年を祝う記念事業とともに、記憶に残る話題を「広報さかいで」の中から取り上げて、坂出の「この一年」を振り返ります。

坂出港開港70周年記念 海上保安庁巡視船艇による市民クルージング



7月22日

坂出港開港70周年に際して、恒例の市民クルージングが例年よりも大型の巡視船艇を使用して行われました。快晴の海上で、笑顔と歓声いっぱいのクルージングとなりました。

子育て情報発信ツールをリニューアル



7月1日

市公式ホームページ内の「子育て応援サイト」や「子育て応援Book」を坂出商業高校情報技術科の皆さんの協力でリニューアル。子育て情報がより伝わりやすくなることが期待されます。

循環バス乗車20万人達成



2月20日

平成24年10月に運航を開始した坂出市循環バスの乗車人数が通算で20万人に到達。20万人目の乗客となったかたには、坂出市と循環バスを運行する琴参バスから記念品が贈呈されました。

見守り活動に関する協定を締結



1月22日

高齢者等の日常生活上の異変に迅速に対応するため、活動の趣旨に賛同する事業所と民生児童委員協議会連合会、および坂出市の三者で見守り活動体制の整備を行うとの協定を締結しました。

東京2020大会に向けて ハンガリーカヌーチームが事前合宿



10月5日～13日

東京2020大会に向かってハンガリーカヌースプリントチームが府中湖カヌー競技場で事前合宿を行い、基礎トレーニングに励みました。また、世界のトップアスリートと触れ合う交流プログラムは、地元児童らにとって貴重な体験となりました。

瀬戸大橋開通30周年記念花火大会



8月11日

さかいで大橋まつりのフィナーレを飾る花火大会では、瀬戸大橋開通30周年記念事業香川県実行委員会との共催で、例年以上の数の花火が打ち上げられ、多くの来場者で賑わう中、夏の夜空を彩りました。

瀬戸大橋開通から30年目の年に



4月8日

4月10日で開通から30年を迎えた瀬戸大橋。地域を繋いできた橋への感謝と魅力再発見をテーマに記念式典や感謝祭が開催されたほか、一年を通して各種の記念事業が企画され、たくさんの方々の話題を提供してくれました。

姉妹都市提携から30周年を祝福



4月7日

姉妹都市提携30周年を記念して、サウサリート市から訪問団が訪れ、記念式のほか記念植樹を行いました。また、両市の30年間の歩みを写真で紹介するパネル展には、懐かしい思い出がよみがえったとの声が寄せられました。

第70回「人権週間」 12月4日(火)～10日(月)

■詳しくは、市人権課
(☎44・5008)へ

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

人権週間は、国連総会において世界人権宣言が採択された日を記念してできたものです。「人権」とは、人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持っている権利です。全ての人個人として尊重される平和で豊かな社会を実現しましょう。



人権週間関連行事

「人権啓発街頭キャンペーン」

日時 12月1日(土) 11:00～
場所 JR坂出駅周辺

「第33回 人権展覧会」

日時 11月27日(火)～12月4日(火)
場所 市民ギャラリーかもめ

「特設人権相談所」

日時 12月14日(金) 10:00～15:00
場所 坂出合同庁舎3階

「じんけんフェスタ2018」

日時 12月8日(土) 10:00～
場所 サンポートホール高松 ほか

障がい者を理由とする偏見や差別をなくそう

障がいのある人が職場で差別待遇を受けたり、店舗でのサービス等を拒否されるなどの人権問題が発生しています。そのような中、平成28年4月に「障害者差別解消法」が施行されました。この法律では、役所や会社やお店などの事業者が、障がいのある人に対して正当な理由なく障がいを理由として差別することを禁止するとともに、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を行う合理的配慮が求められます。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、障がいの有無にかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う「心のバリアフリー」の推進によって、共生社会を実現するため、この問題についての関心と理解を深めていくことが必要です。

「障がい者週間」 12月3日(月)～9日(日)

■詳しくは、市ふくし課
(☎44・5007)へ

障がい者週間は、障がいや障がいのある人への関心と理解を深めるとともに、障がいのある人の社会参加を促進するために設けられています。障がいへの理解を深めるには、行政だけでなく、私たちみんながそれぞれの立場で協力し合うことが必要です。また、「障害者差別解消法」では、不当な差別的取り扱いを禁止し、合理的配慮の提供を求めています。

この機会に、誰もが人格と個性を尊重し合いながら、住み慣れた地域の中で共に豊かに安心して生活できる「共生社会」実現に向けて、一緒に取り組んでいきましょう。



不当な差別的取り扱い

障がいを理由として、正当な理由もなく、サービスの提供を拒否することや制限などです。正当な理由があると判断した場合は、その理由を説明し、理解を得るよう努めることが大切です。

(例) 障がいを理由として、

- 窓口での対応を拒否したり、順番を後回しにする。
- お店の利用や補助犬(盲導犬等)の入店を拒否する。



合理的配慮の提供

(好ましい例)

- ◎車いすのかたが乗り物に乗る時の手助けをする。
- ◎窓口での筆談や読み上げなどを行う。



中橋 恵美子 氏
白金町
NPO法人
わははネット理事長

【女性活躍推進功績】
藍綬褒章



藤本 末義 氏
川津町
元国勢調査員
元市環境経済部長

【国勢調査功労】
【地方自治功労】
瑞宝双光章



楠井 芳則 氏
加茂町
香川県中小企業団体
中央会常任理事

【中小企業振興功労】
旭日双光章



寺嶋 秀行 氏
川津町
元公立学校長

【鉄道業務精励】
大川 則宏 氏
加茂町
JR四国高松運転所助役

国土交通大臣表彰



平成30年度 教育功労者表彰

市教育委員会では、社会教育、社会体育ならびに学校教育において功績のあった教育功労者およびスポーツ等において顕著な実績を挙げた児童・生徒の表彰を行いました。表彰を受けたのは次のかたがたです。(敬称略)

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| <p>市内勤続教職員</p> <p>田井 敏之(東部小)</p> <p>井手下 礼子(坂出中)</p> <p>山地 茂(坂出中)</p> <p>田中 勝子(東部中)</p> <p>本庄美保子(東部小)</p> <p>四十塚恵理(川津小)</p> | <p>社会体育功労者</p> <p>荒川 恭光(元町)</p> <p>河崎 康浩(川津町)</p> <p>藤井 清明(林田町)</p> <p>原 健一(府中町)</p> <p>矢野 一郎(加茂町)</p> <p>白井 巧(白金町)</p> <p>浅野 一善(沙弥島)</p> <p>入江 一徳(府中町)</p> <p>蒲生 康宏(府中町)</p> <p>山地 幸典(川津町)</p> <p>松本 賢市(青海町)</p> <p>本多 秀司(駒止町)</p> <p>水野 省吾(旭町)</p> <p>山下 伸基(久米町)</p> <p>中元 和弘(林田町)</p> <p>北山 博昭(川津町)</p> <p>池田 晃英(神谷町)</p> | <p>社会教育功労者</p> <p>濱田 英雄(新浜町)</p> <p>井上 喜雄(西庄町)</p> <p>井尻 寿志(加茂町)</p> <p>阿河 富夫(加茂町)</p> <p>木下 恵子(王越町)</p> <p>竹内 信夫(西庄町)</p> <p>谷本 秀子(川津町)</p> | <p>教育委員会表彰</p> <p>教育功労者</p> <p>谷口 利夫(元市学校給食会理事長)</p> <p>八木 宏暢(学校医)</p> <p>淡河美智子(学校医)</p> | <p>教育委員長表彰</p> <p>社会教育功労者</p> <p>坂出商業高等学校写真部</p> <p>社会体育功労者</p> <p>宮脇 政美(西大浜南)</p> <p>浦田 堅人(川津町)</p> <p>山田 葵(谷町)</p> <p>大西 彪雅(久米町)</p> <p>大西 千匡(久米町)</p> <p>森黒 大(府中町)</p> <p>花車 優(府中町)</p> | <p>実績顕著な個人</p> <p>喜田未来乃(坂出中1年)</p> <p>植田 蒼翔(東部中2年)</p> <p>北島 有紗(白峰中3年)</p> <p>大森 日葵(坂出小4年)</p> <p>池永 佳蓮(府中小6年)</p> <p>末包 姫菜(府中小6年)</p> <p>西久保稀娃羅(府中小4年)</p> <p>薄井 悠斗(川津小5年)</p> <p>山田 大雅(瀬居小1年)</p> | <p>感謝状</p> <p>河崎 孝(高松市)</p> <p>実績顕著な団体</p> <p>東部中学校野球部</p> <p>白峰中学校家庭科部</p> |
|--|--|--|--|--|---|---|

第25回 坂出天狗マラソン大会 「おもてなし隊」募集!



問 坂出天狗マラソン大会事務局(市にぎわい室内) ☎44・5015

私たちと一緒に、あたたかい「おもてなし」でマラソン大会を盛り上げていきませんか。たくさんのご応募をお待ちしています!

募集期間 12月3日(月)～12月21日(金)
募集人数 20人程度
活動日時 平成31年2月10日(日) 9:00～13:00(予定)
主な活動 ゴール直後のランナーへのタオルかけ・飲み物渡し、コース沿道でのランナーへの応援、会場内コンシェルジュサービス(観光情報案内)等



“一期一笑”～感謝を込めて～ 2018坂商フェア「セキレ」



問 坂出商業高校 ☎46・5671

坂商生全員が一丸となって、仕入れから販売・経理まで行うデパート方式の販売実習です。

日時 12月8日(土)・9日(日)
9:30～14:30
会場 坂出商店街(元町名店街・本通り商店街)
イオン坂出店
内容 販売実習・イベント
文化部展 等



新成人の門出を祝う 平成31年 成人式のご案内



問 市生涯学習課 ☎44・5025

日時 平成31年1月13日(日)
受付 12:30～ 開式 13:30～
会場 市民ホール
対象者 平成10(1998)年4月2日生まれから平成11(1999)年4月1日までに生まれたかた

案内状は、11月下旬に新成人対象者へ送付しています。ただし、大学生など市外にお住まいで、本市に住民登録がないかたへは送付されません。案内状をお持ちでないかたも、当日受付できますので、ぜひ会場へお越しください。



2018 さかいで ひかり 光輝里フェスティバル



問 市都市整備課 ☎44・5017

冬のまつりとして恒例となった当イベントは、毎年多くのかたの協力と参加をいただき、今年で16回目を迎えます。今年も、クリスマスイベントを開催しますので、ぜひ会場にお立ち寄りください。

点灯期間 12月1日(土)～平成31年1月3日(木)
17:00～22:00(12月31日のみ翌朝6時まで)
クリスマスイベント
12月22日(土) 17:00～19:00
会場 JR坂出駅北口 市民広場
※雨天中止の場合は23日(日)に順延



受付開始日 12月4日(火) 8:30～(先着順) わく!さかいでっこ探けん隊(冬休み)

問 市生涯学習課 ☎44・5025

●《冬休みトンボ学校》楽しく親子で体験しよう!!
ピザ作りや竹を使った花瓶作りを体験します。
日時 12月26日(水) 10:00～14:00
場所 交流の里おうごし 対象 小学生20人とその保護者
参加料 子ども2,000円(大人900円)
講師 王越町共に生きるまちづくり推進協議会のかたがた
●英語で遊ぼう!!
日常で使うあいさつや、簡単な英語表現を学習したり、単語かるたで遊ぼう。
日時 12月27日(木) 9:30～11:30 場所 中央公民館
対象 小学生20人 参加料 無料
講師 佐藤 隆之氏

関西地方に負けない古墳がそこに 要予約 加茂山樋古墳群と国宝神谷神社をめぐる

問 市観光案内所 ☎45・1122

地元のかたのガイドにより、1300年も前から現存する古墳めぐりと、県内でも数少ない国宝「神谷神社本殿」を訪れます。普段味わえないアドベンチャー体験を味わってみませんか。
日時 12月8日(土) 9:00(集合8:50)
場所 市観光案内所(JR坂出駅構内)集合
料金 2,000円
(飲み物・お土産付)
定員 20人
所要時間/コース距離 約5.5時間/約2km



受付開始日 12月10日(月) 8:30～(先着順) ボールゲームフェスタ in 坂出

問 市生涯学習課 ☎44・5025

日時 平成31年1月26日(土) 場所 市立体育館
●ボールであそぼう 9:00～11:20
親子でさまざまなボールを使った「あそび」の中で、楽しく運動能力アップを図る。
対象 年長～小学2年生とその保護者 60組 120人
●キッズチャレンジ 13:00～17:00
バレーボール・ラグビー・ハンドボール・バスケットボールの4競技を順番にチャレンジして、ボールゲームを楽しく体験。
対象 小学3年生～6年生 120人
講師 日本トップリーグ連携機構に所属する選手または指導者



坂出市都市計画マスタープラン(案)、坂出市立地適正化計画(案)のパブリックコメントを実施しています

問 市都市整備課 ☎44・5017 ✉ tosiseibi@city.sakaide.lg.jp

坂出市では、都市計画に関する基本的な方針を示す都市計画マスタープラン(案)と、コンパクトシティ形成を推進するための立地適正化計画(案)について、市民の皆さまからのご意見をお伺いするため、パブリックコメントを実施しております。

募集期間 11月26日(月)～12月25日(火)
閲覧方法 市都市整備課、各出張所、市ホームページ
意見の提出方法 所定の様式(それ以外も可)に住所と氏名を記入し、郵送、FAX、メールまたは市都市整備課にご持参ください。



健康通信

Vol.21

ご存知ですか?『フレイル』

問 市けんこう課 ☎44・5006

フレイルとは病名ではなく、筋肉や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれています。元気に日常生活を送り、健康寿命を延ばすためにはフレイルの予防・改善が大切です。

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善しましょう!

栄養

バランスよく、しっかり食べましょう。また、歯の状態がよくないと飲み込む機能の低下につながります。歯の定期検診を受けましょう。

社会参加

趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かなだけでなく、認知症を防ぐためにも大変有効です。

運動

1日中家で過ごすことが多くなると脳への刺激が減ってしまいます。散歩など外出する機会を増やしましょう。



「これからの地域支援を考える フォーラム2018」を開催しました!

問 市地域包括支援センター ☎44・5091

11月6日のフォーラムには、各地区の代表者など、100人を超えるかたにご参加いただきました。講師の榎本真幸先生からは、高齢社会を考える際、「支える人」と「支えられる人」に区分せず、「その人らしく生きることこそが健康・幸せである」との視点が必要というお話がありました。また、「元気高齢者が、ときどき医療・ときどき介護の生活でやりたいことをやって『ありがとう』と言われて生き抜くことができるまちづくりを目指し、市民と行政の『共働』によって実現させていこう」と力強いメッセージをいただきました。

さらに、市の職員で構成する出前市役所のメンバーも同席した地区別のグループワークでは、各地区の代表者による活発な話し合いが行われ、「日頃からの関係づくりが、困ったときの助け合いの第一歩」「積極的に地域に関わる意識を持つことが大事だ」などの意見が出されました。

坂出市では今後とも、地域の話し合いの場である協議体の設置に向けた取組みを「坂出ささえまるネットワーク」の皆さん、地域の皆さんとともに推進してまいります。



グループワークの様子

講演する榎本先生

育成センターだより

SNSは『諸刃の剣』



岩黒中学校
3年 岩本 創 さん

東日本大震災からもうすぐ8年。震災では電話が不通となり、SNSが安否確認に有効に活用されました。その後も「既読」機能などが考えられ、SNSは災害時のツールとしてますます便利になっています。ところが今そのSNSが、中高生の間では、なかまはずしやいじめ、さらにはそれが原因で自殺へ追い込む、恐ろしい凶器と化す場合があります。冗談で送ったメッセージが誤解を招いたり、確認が遅れると「未読」無視と判断されたり、トラブルが続出していると聞きます。

以前社会科で学習した「権利」と「義務」の関係のよきに、SNSを使う「権利」をもっている人は、最低限のモラルを守る「義務」を果たさないといけないとは思っています。そして僕も将来携帯電話を利用するときには「SNSは、『諸刃の剣』なんだ」ということをしっかりと認識し、ラインやメール等では特に、顔が見えなくても送信先の人をしっかりと意識して無責任な情報や誤解を受けるようなメッセージを送らないように十分に気をつけたいと思っています。

学園だより



坂出中学校
男子バレーボール部
部長 東 俊介 さん



僕たちバレーボール部男子は、「明るく、元気に」を合い言葉に練習に励んでいます。体育館を使える日はボールを使って、フォーメーションを確認しながら、試合を想定した練習をしています。外練習では、ランニングや筋力トレーニングで体力の向上に努めています。

バレーボールは一つのボールを繋ぐスポーツです。僕たちは、ボールを繋ぐためにみんなで心を繋ぎます。そして、県大会出場という目標を達成するために、これからも仲間と力を合わせて頑張ります。

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	19日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	14日(金) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(金) 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(随時) 商工業者法律相談 創業相談	19日(水) 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) <small>※商工業者を対象とした相談です。(要予約)</small>
年金相談	第2(木)(要予約) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 <small>※ご予約は、街角の年金相談センター高松(☎087・811・6020)</small>
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市子ども課 (☎44・5027)
障がい・療育相談	第2(火) 9:30~11:30	市ふくし課 <small>※事前に電話で実施の確認をお願いします。</small> (☎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) まろっ子ひろば内(☎35・7374) <small>※9:00~17:00</small>
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	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (☎45・1133)
法律相談(弁護士相談日) <small>※事前に福祉総合一般相談を受けてください</small>	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
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(水)・(木)・(金) 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(木)(要予約) 9:00~12:00	<small>※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。</small>
教育相談	毎週(月)~(金) 9:00~17:00	少年育成センター (☎46・2777)

挑戦! おもてなし英会話



東京オリンピック&パラリンピックまであと2年。そして訪日外国人の波は地方にも!坂出に来てよかったと思ってもらえるように、今こそ勇気をだして外国人とのコミュニケーションに挑戦しましょう。

今回は、小売店での一コマです。何かを探している様子の外国人に、シンプルな表現で話しかけてみましょう。

Good morning. May I help you?
いらっしゃいませ。お伺いしましょうか?



I am looking for souvenirs from Kagawa.
香川のお土産を探しています。



Here we have our local souvenirs.
こちらに地元のお土産が置いてあります。



「いらっしゃいませ」は、午後なら「Good afternoon.」です。カジュアルに「Hello」でも大丈夫です。「May I help you?」はいろいろな場面で相手に手を差し伸べるときに使える言葉です。何かを look for (探す) しているお客さんを見かけたら思い切って聞いてみましょう。

minnano hiroba

みんなの広場



12月1日から始まる
かがわ健康ポイント事業



かがわ!

ヒント:6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 12月10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 ハンガリー(15人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

初級 どくれる (正解率83%)
【用例】わがままが通らずどくれる。

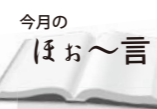
中級 ぶる (正解率58%)
【用例】この傘、穴が開いてぶっりよる。

上級 けんたい (正解率25%)
【用例】謝礼はおけんたいでもらっつけ。



坂出弁講座

vol.42



今月の
ほお〜言

シャンシャン



12月に入ると、街はいつきにクリスマスモードに包まれ、街中ではクリスマスソングにのせて、シャンシャンという鈴の音をよく耳にします。鳥取県で開催される世界最大規模の傘踊り「鳥取しゃんしゃん祭」は「鈴の音がしゃんしゃん鳴る」という意味と市街地の温泉で「湯がしゃんしゃん沸く」という意味から名づけられたそうです。「衰えを見せず、元気で活動しているさま」の意味もある「しゃんしゃん」ですが、私たちはまた違った意味でも使いますよね。例えば「しゃんしゃんしまい」という風に用いられ、「さっさと、早く」という意味になりますが、実はこれは方言です。反義語の「ぐずぐずする」という意味の「よもよもする」も方言です。

昨年6月に上野動物園で生まれたパンダの名前もシャンシャン。「しゃんしゃん大きくなりまい」とは言わず、ゆっくりとあたたかく成長を見守っていきたいですね。

坂出弁クイズの答え 初級)すねる 中級)漏れる 上級)遠慮なく (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)



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

休館日

- 3日(月)
- 10日(月)
- 17日(月)
- 25日(火)
- 29日(土)～1月4日(金)



朝焼け

坂出第一高等学校 3年 久富 愛侑さん



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！

防災

はつめ

vol.78

歩

防災グッズも衣替え



さかいで131おとめ隊* 田岡 実紗(市立病院医事課)

災害に備えて防災グッズをきちんと用意しているかも多いと思いますが、一度準備して終わりではありません。防災グッズも洋服の衣替えと一緒に季節に応じて定期的に見直しを行いましょう。

○衣服

夏に備えたTシャツや薄手の下着は、冬には予備の着替えとして役に立ちますが、冬の寒さには対応できません。手袋、帽子、冬用下着、ストールなど防寒具を追加しておきましょう。スキーウェアなどを入れておいてもいいですね。

○防寒グッズ

使い捨てカイロ、アルミブランケットなどを追加しましょう。アルミブランケットは羽織る以外に床に敷くことでレジャーシート代わりに利用できます。

冬は特に温かい食事が欲しくなりますので、カセットコンロとガスボンベも忘れずに準備しておきましょう。

○暖房器具

ライフラインが止まっても使用できる暖房器具として、石油ストーブ、ガスボンベ式ストーブがあります。冬は空気の乾燥で被害が広がりやすいので、消火器の設置、場所の確認など、二次災害への備えも必要です。

冬に備えた防寒具などは、夏にはかさばって余分な荷物になります。また、汗をかくので着替えを多めに追加する必要があります。季節に応じてそのときに使えるものを備えることが重要です。

問合せ先▷市職員課危機監理室(☎44・5023)

*さかいで131おとめ隊とは市女性職員有志による防災チームです。

防災ひとくちメモ 今月の放送は12・26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



ウイルスや細菌をばらまかない「咳エチケット」



ライオン(株)ヘルスケアマイスター 芳賀 理佳さん

風邪をひいている人が咳やくしゃみをする時、ウイルスなどの病原体は3～5mも飛び散ると言われています。もしも自分が風邪やインフルエンザにかかってしまったら、病原体をばらまいて他人に迷惑をかけないように、普段から身に着けておきたいのが「咳エチケット」。4つのポイントをご紹介します。

4つのポイント

① ティッシュペーパーなどで口と鼻をカバー

咳やくしゃみする時に使用したティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

② マスクをする

隙間がないように顔にぴったり密着させます。

③ 「肘ブロック」をする

とっさに咳やくしゃみが出そうになったら袖や上着の内側で覆い、しぶきが飛び散るのを防ぎましょう。



④ 手を洗う

咳やくしゃみをした後は、手を洗いましょう。

感染症の拡大を防ぐために実践しましょう！

問合せ先▷市政課企業立地推進室(☎44・5001)

Recommend
小学校
高学年向け



ふたご探偵 1

ペニー ワーナー 著 / KADOKAWA

なぜ解きが大好きなライラと、手品が大好きなジェイクの双子のきょうだい「暗号クラブ」の著者による新シリーズ。

Recommend
一般向け



ショコラティエ

藤野 恵美 著 / 光文社

母子家庭で育った聖太郎と製菓会社の御曹司・光博。神戸を舞台に、お菓子作りを通して親友になった二人の友情と成長を描く。

Recommend
一般向け



村上春樹語辞典

ナカムラ クニオ 著 / 誠文堂新光社
道前 宏子

〇〇語辞典シリーズに村上春樹語が登場。印象的な料理や、独特な比喩表現などキーワードで読み解く村上春樹ワールド。



代表 友杉さん

図書館通信

キラキラはあとさんが表彰されました

図書館をはじめ幼稚園や小学校などで読み聞かせボランティアとして活躍している「キラキラはあと」さんが、全国優良読書グループとして、読書推進運動協議会より表彰されました。

貸出ランキング

(平成30年4月～平成30年9月)

片付けの本

- 「引き出し1つ」から始まる!人生を救う片づけ 井田典子 著
- 40歳からの「心地よい」が見つかる 大人のシンプル片付け 堀川波 著
- 毎日がときめく片づけの魔法 近藤 麻理恵 著
- 今日からだれでも片づけ上手。 原田 さよ 著
- 家事代行のプロが教えるかしこいそうじ術 CaSy 著



図書館で遊ぼう!

1日(出) 英語よみかかせ	11:00～
◇ 子ども映画の会	14:00～
8日(出) 本のリサイクル八日市	10:00～
◇ おはなし会	14:00～
11日(火) ゆりかごおはなし会	10:30～
12日(水) わらべうたであそぼう	10:30～
15日(出) おはなし会	11:00～
22日(出) 紙芝居の会	11:00～
23日(祝) 読書会bibluv	10:00～
毎週(出) ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(出) にほんご@坂出(第5日曜日を除く)	14:00～

4日(火) ブックススタート (場所:地域保健センター) 13:30～

今月の展示 友禅楽友の会(坂出)のみなさんによる展示



なかよしブックン

※時間等の詳細はホームページで確認できます。

と き	地 区
4日(火)	府 中
5日(水)	加 茂
6日(木)	川 津
7日(金)	東 部
11日(火)	松山・王越
12日(水)	瀬 居
13日(木)	金山・江尻
14日(金)	附 属
18日(火)	島しょ部
19日(水)	林 田
20日(木)	府 中
21日(金)	西 庄
26日(水)	東 部

Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

坂出市人権展覧会

～12月4日(火) 最終日は14:00まで

香川県高等学校総合文化祭

写真展覧会優秀作品展

12月19日(水)～27日(木)

初日は16:00～ 最終日は18:00まで

Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜休館

日 曜	行 事 名
5 水	坂出高等学校 人権映画鑑賞会
9 日	キッズ・ジュニア・ダンスフェスティバル2018
16 日	ピアノ発表会
24 祝	瀬戸フィルハーモニー交響楽団 クリスマスコンサート

☎45・7110

Art Museum

市民美術館

第56回 坂出市美術展

坂出市文化協会恒例の展覧会。絵画や書、水墨、工芸、写真等の発表。

会 期 12月1日(土)～9日(日) 最終日は15:00まで

坂出市婦人団体連絡協議会 生活文化展

女性の和と輪でつなぐ手作り品展

会 期 12月15日(土)～16日(日) 最終日は15:00まで

来年の瀬戸芸 詳細決まる!

「瀬戸内国際芸術祭2019春会期」(4/26～5/26)では江尻町出身の美術家南条嘉毅さんが初参加。沙弥島会場で土を使ったインスタレーションを制作します。美術館でも郷土作家シリーズ⑨「南条嘉毅展」を8月に開催予定です。

10月1日～31日

おこやみ

(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

指しゃぶりをやめさせるには

- 一緒に遊ぶ
- 手を握ってあげる
- 心を落ち着かせてあげる

Q

指しゃぶりがやめられません。（2歳児のママより）

A

指しゃぶりは、2～3ヵ月頃から始まり、発達段階において自然なことです。しかし、大きくなるにつれて、眠い時、手持ち無沙汰な時、心細く不安を感じた時などに、気持ちを落ち着けるために特定のタイミングで指しゃぶりをすることがあります。

指にタコができるほどの指しゃぶりは、おしゃぶりと同じように、あごの発育や歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。しかし、指しゃぶりをやめさせようと怒ったり叱ったりすると、そのことがストレスになり余計に指しゃぶりが増えることがあります。指しゃぶりをしているなと気づいたときには、声をかけたり、一緒に遊んだりして気持ちを他へ向けてあげるようにしましょう。

また、眠い時などは、手を握ってあげるなど、心を落ち着かせてあげるように関わってあげましょう。口や唇の形が心配な場合は、早めに歯科医師など専門家に相談するようにしましょう。

（市けんこう課）

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	4日(火) 13:15～14:45	平成30年 8月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(木) 13:15～14:45	平成29年 6月生まれ
2歳児相談	13日(木) 9:30～11:00	平成28年12月生まれ
3歳児健康診査	27日(木) 13:15～14:45	平成27年 5月生まれ
離乳食講習	11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	18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)	18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)	14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・献血

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 要予約	17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	12日(水) 14:00～17:00	地域保健センター
こども相談 要予約	21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	13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	9日(日) 9:00～11:30 13:30～16:30	王越出張所 マルナカ坂出店

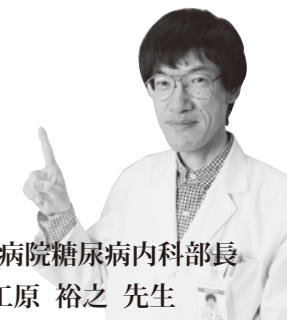
健康 One ポイント

乾燥と肌

秋田美人や新潟美人など日本海側の女性は、色白で肌のきれいな人が多いといわれますが、太平洋側では〇〇美人という言葉聞きませぬ。冬に雨や雪の日が多い日本海側地方の人は、日照時間が短いので浴びる紫外線量が少なく、太平洋側に比べて湿度が高くなるので、その分きれいな肌が保てることとなります。

寒い時期は汗をかきにくくはありますが、人間の皮膚は毛細血管からにじみ出す水分でいつもしっとり潤うようになっています。この皮膚表面の水分は空気が乾燥すれば常に蒸発していき、気温10℃で湿度70%以上であれば、肌は適度にしっとりしていますが、60%以下でカサカサになり、40%台で相当ひどくなります。気温15℃でも湿度30%以下になると最悪のつっぱる素肌状態になります。乾燥肌がしわになると皮脂欠乏性湿疹（乾燥性湿疹）となり、冬期に最も多く発生する皮膚病です。皮膚が乾燥するとかゆみを伴い、かくことによりさらに悪くなってしまう。

乾燥が進む冬の肌の手入れは、まず保湿を心がけることが大切です。忘れがちなのが入浴後で、何となく肌がしっとりしているような気がしますが、入浴中にはかなりの汗をかき、肌の水分が減少しています。入浴前に少量の水分を取り、入浴後は十分な水分補給と保湿クリームを忘れないようにしましょう。



市立病院糖尿病内科部長 大工原 裕之 先生

集団がん検診 (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	大腸がん検診
11日(火) 8:30～ 地域保健センター	11日(火) 14:00～ 地域保健センター	3日(月) 9:00～ 地域保健センター	11日(火) 9:00～ 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

2日(日)	北條クリニック 江尻町 ☎46・2201 内 吉田内科医院 元町 ☎44・1020 内 まえだ整形外科外科医院 室町 ☎46・5056 外
9日(日)	回生病院 室町 ☎46・1011 内・小・外
16日(日)	坂出市立病院 寿町 ☎46・5131 内・小・外
23日(祝)	聖マルチン病院 谷町 ☎46・5195 内・小・外
24日(祝)	国重まこと医院 笠指町 ☎46・5501 内・小 三木内科胃腸科医院 宮下町 ☎46・3658 内 番の州ハピネスクリニック 八幡町 ☎44・5566 外
30日(日)	赤沢病院 府中町 ☎48・3200 内・小 福家内科クリニック 加茂町 ☎48・0331 内 高尾医院 元町 ☎46・5111 外

健康教室

市民ふれあい会館 (それぞれ1時間30分)		☎
5日(水) 19:00～	● 楽しまナイト運動倶楽部 (片山 健康運動指導士)	A
6日(木) 9:30～	● 転ばないからだづくり (池田 健康運動指導士)	B
6日(木) 14:00～	☒ 糖尿病はなぜこわい? 知っておきたい糖尿病 (桑島 正道先生)	A
7日(金) 14:00～	☒ ミュージック・ヒーリング (大浦 音楽療法士)	B
13日(木) 9:30～	● 音楽に合わせて体操教室 (尾島 健康運動指導士)	B
19日(水) 14:00～	☒ 心のこもったプレゼント (夢*ゆめクラブ)	B
21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
21日(金) 19:00～	● 楽しまナイト運動倶楽部 (太田 健康運動指導士)	A
27日(木) 14:00～	● 転ばないからだづくり (田中 健康運動指導士)	B

勤労福祉センター (9:30～11:00)		☎
11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
19日(水)	● 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B
28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)		☎
11日(火)	☒ おしっこが出にくい人・間に合わない人 (泌尿器科医長 矢野 敏史)	C
12日(水)	☒ 糖尿病教室「新しい年をきれいな空気で迎える」(糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C
26日(水)	☒ 健診を受けよう (臨床検査技師 横井 祐介)	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



しょうま
大西 渉真ちゃん
(御供所町一)
H29.6.28生
わが家の癒し系
アイドル!!
元気に大きくなあれ☆

作って着よう よろいかぶと

7/8 ~ 10/21



一時期坂出の聖通寺山にあった聖通寺城主として讃岐を治めていた仙石秀久にちなみ、7月から兜編と鎧編の2部構成で開催された甲冑講座がついに10月21日に最終回を迎え、個性あふれる自信作がお披露目されました。

ハッピーハロウィーン in 坂出

10/27



世界のイベントやお祭りを体験し異文化に触れてもらおうと、坂出市国際交流協会主催で「ハッピーハロウィーン in 坂出」が開催されました。オバケやいろいろなキャラクターに仮装して参加した子どもたちは、ハロウィーンにちなんだ歌やゲームを楽しんだ後、商店街に繰り出し「トリックオアトリート」と言ってお菓子をおねだりしました。



まる通信

Information ~まるのスケジュール帳~

- 12/16(日) 11:00頃
楽市楽座 @JR坂出駅前
- 12/20(木) 10:30頃
12月生まれの誕生会&クリスマス会
@西部保育所
- 12/21(金) 15:30頃
回生病院クリスマス会
@回生病院
- 12/22(土) 11:30頃
読売にぎわい祭り in 坂出
@海の幸ふれあい市場

※最新のまるの予定は、市ホームページ「まるの部屋」で見てください。

News まるニュース

さかいでまるのシールが リニューアル!



さかいでまるに出会えばもらえるかも...?
楽市楽座などで一緒にダンスをしてくれた人にプレゼントしています!
※販売はしていません。



ふるさとの親子まつり

瀬戸大橋記念公園で開催されたふるさとの親子まつり(同実行委員会主催)にはたくさんの親子連れが訪れ、クラフトづくりや生け花体験を楽しんだり、ゲームで体を動かして遊んだりしていました。



第40回交通安全高齢者自転車大会において3連覇を果たした坂出市老人クラブ連合会のみなさんが市役所を訪れ、市長に優勝報告を行いました。



株式会社タイヨー神戸屋との間で、災害時協力協定の調印式が行われました。これにより、災害時に応急食料の供給が行われるようになります。

消防防災ひろば

10/14



防火服を着ての放水体験や、はしご車搭乗体験が人気の消防防災ひろばでは、今回初めてキッズレスキュー隊になりきりロープ渡りを体験するコーナーが登場。チームコスモスによる防火防災学習も行われ、親子で楽しく防災について学びました。

花と緑の オータムフェア

10/22



花と緑あふれる街づくりを目的とした「花と緑のオータムフェア」が今年も開催され、サクラやサンゴジュなど11種類の苗木700本を無料配布したほか、造園協会による緑化相談などが行われました。



10/20

子どもお月見会

夜の太橋記念図書館で子どもお月見会が開かれ、子どもたちは十三夜の月をめながら、野点や邦楽演奏、絵本の読み聞かせを楽しみました。また、口径200mmの大きな天体望遠鏡で月を観察し、その迫力に大興奮の様子でした。



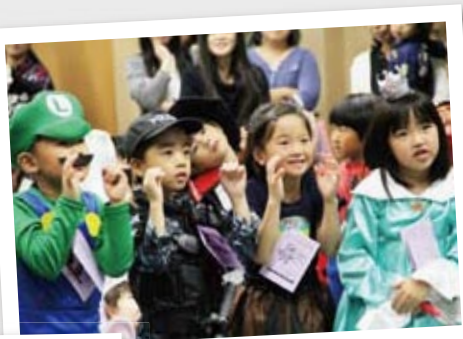
チェンバロコンサート

市民美術館の現代童画展に寄せて行われた石川陽子さんのチェンバロコンサートでは、華やかなバロック時代を思わせる音色とともにソプラノ歌手の石田えりなさんや坂出ジュニア合唱団とのコラボ演奏を楽しみました。



SAKAIDE -Photo Gallery-

ハッピー・ハロウィーン in 坂出 (10/27開催)



PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE

坂出市

検索 

DATA

11月1日現在 ()内は前月比
人口 51,590人 (-30)
男 24,641人 (-25)
女 26,949人 (-5)
世帯 21,414世帯 (-23)

(10月)
出生 27人 (8)
死亡 50人 (-24)
転入 146人 (39)
転出 153人 (43)
交通事故 29件 (死者0人)
救急 292件
火災 2件

火災に関する放送内容は
☎45・4949で
防災行政無線の放送内容は
☎85・6131で
ご確認ください。

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

※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。



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

新成人の門出を祝う
平成31年 成人式のご案内

トップアスリートから学ぶ!!
ボールゲームフエスタ in 坂出

年末年始(12月24日～1月4日)
市役所の業務案内

晴れの栄誉おめでとございます
各種表彰受賞者発表

「広報さかいで」で振り返る
坂出のこの一年

-9-

-8-

-7-

-4-



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
(☎44・5000)