

# 広報 さかいで

2019  
(平成31年)

1

No.1342



- 3 成人式のご案内
- 4 SAKAIDE 防災フェスタ
- 6 税の申告が始まります
- 9 さかいでオレンジかふえ

# 年頭のご挨拶



明けましておめでとうございます。市民のみなさまがたにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことに謹んでお慶び申し上げます。

また、日頃より市政運営にあたり、多大なるご尽力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

さて、現在、地方自治体においては少子高齢化の急速な進展、家族形態の変化、先行き不透明な経済情勢、さらには科学技術の急激な発展など、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。特に、人生100年時代を迎え、「超長寿社会」に突入していくなかで、より多くのかたが幸せな人生を送れるよう健康寿命の延伸が不可欠なものとなってきております。

そこで、本市においては、昨年よりすべての市民が「健やかに」「幸せに」暮らせる「健幸(けんこう)のまちづくり」に取り組んでおり、今後も、みなさまの健康づくりはもとより、コミュニティ活動やまちづくり等を含めた総合的な事業展開を市民共働り進め、さまざまな課題解決に向けて鋭意施策を進めてまいります。

そして、市民のみなさまが「ふるさと坂出」で生きがいをもって自分らしい暮らしができる環境を整え、誰もが住んでいて良かったと心から実感できるまちへと地域一九となり本市をさらに成長させてまいりたい所存です。

今後におきましても、さらなる市政発展のため、市民共働りにより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

坂出市長  
綾 宏

平成31年の年頭にあたりまして、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

また、市民のみなさまには市議会に対し深いご理解を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、瀬戸大橋が開通30周年、また、坂出港が開港70周年を迎え、市内外において多種多様なイベントが催されました。さかいで大橋まつりでは、香川県とのタイアップにより、中四国最大級の海上花火大会が開催され、県内外から大変多くのみなさまにお越しくださいました。節目の年にふさわしい盛り上がりを見せた一年となりました。

しかしながら、全国に目を向けますと6月の大阪北部地震に始まり、西日本各地に甚大な爪痕を残した平成30年7月豪雨、9月の北海道胆振東部地震など改めて自然の驚異を感じさせられた一年でもありました。一方で被災地での自衛隊の懸命な救援活動をはじめ、全国からのボランティア等の支援活動に感動を覚えるとともに、家族の絆や地域の連帯の大切さを再認識したところであります。

さて、迎えました本年は瀬戸内国際芸術祭2019が開催されます。市民総参加で創り上げた、あの「感動」と「絆」を、再び市民のみなさまと分かち合えるものと、大変心待ちにしているところであります。

市議会では、議会報告会や各常任委員会と各種団体との意見交換会を通して、引き続き、より多くの市民のみなさまのご意見を市政に反映できるよう努めてまいります。

どうか本年がみなさまにとりまして、よい年になりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

坂出市議会議長  
大前 寛乗



# 成人式のご案内

☎ 市生涯学習課 ☎44・5025

1月13日(日) 市民ホール ※インスタ映えスポットあり(新成人代表企画)

今年、成人式を迎えるのは、平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれたかたがたです。坂出市では、男性243人、女性267人が晴れて大人の仲間入りをします。

12:30~ 受付開始

13:30~ はたちの祭典  
「平成最後の  
平成史上最高の私たち!!」  
※スライド上映あり(新成人代表企画)

14:00~ 記念式典



本市に住民登録がなく、案内状をお持ちでないかたも参加できますので、ぜひ会場までお越しください。なお、会場への保護者および一般のかたの入場はご遠慮ください。

## 新成人からのメッセージ

### 感謝

無事に成人式を迎えることができ大変嬉しく思います。今、ここまでの20年間を振り返ると、あっという間だったなと感じます。

今まで大切に育ててくれた家族や友達、先生がたにはとても感謝しています。

これからの自分の行動でお世話になったかたがたに、少しづつ恩返しをしていきたいです。

そして、今年のテーマのように平成史上最高の私たちがそれぞれの場所で大活躍することを願っています。

最後になりますが、ここまで支えてくださったかたがた、本当にありがとうございました。これから成人として責任ある行動をしていきたいと思ひます。



浜崎 郁也 さん  
(府中地区)

## 新成人を迎えて

私たちのためにこのような盛大な成人式を開催してくださいましたこと、大変感謝いたします。

長いようであっという間だったこの20年間を振り返ると、さまざまな経験や思い出がよみがえるとともに、お世話になったかたがたの顔が脳裏に浮かびます。今、私がこうして成人式を迎えることができたのは、周りのかたがたのたくさんの支えと応援、そして抱えきれないほどの愛情のおかげです。特に、どんな時も味方でいてくれ、時には背中を押してくれた両親には大変感謝しています。

生まれ育ったこの坂出で、たくさんの時間を共にした友人と迎える成人式を節目に、未来に向かって新たなスタートを切ります。今までよりも一層、責任が大きくなり、大きな壁にぶつかることでしょう。くじけそうになった時は、お世話になったかたがたや仲間の顔、そしてこの坂出市を思い出して、その壁にまた立ち向かいます。そして夢や目標に向かって切磋琢磨するとともに、故郷である坂出市の発展に貢献できるよう精進いたします。



山口 愛生 さん  
(与島地区)

- |       |       |
|-------|-------|
| 市長    | 綾 宏   |
| 副市長   | 加藤 悟史 |
| 教育長   | 國重 英二 |
| 議長    | 大前 寛乗 |
| 副議長   | 若谷 修治 |
| 市議会議長 | 植原 泰  |
|       | 脇 芳美  |
|       | 東原 章  |
|       | 鳥飼 年幸 |
|       | 村井 孝彦 |
|       | 齊藤 義明 |
|       | 出田 泰三 |
|       | 茨藤 智仁 |
|       | 大藤 匡文 |
|       | 前川 昌也 |
|       | 植條 敬介 |
|       | 野角 満昭 |
|       | 若杉 輝久 |
|       | 松成 国宏 |
|       | 楠井 常夫 |
|       | 吉田 耕一 |
|       | 山条 忠文 |
|       | 東山 光徳 |

小・中・高生の健全育成に関する優秀作品入選者の発表

問 市少年育成センター (☎46・2777)

市少年育成センターが募集した「青少年の健全育成に関するポスター・作文・標語」に、ポスターの部147点、作文の部126点、標語の部475点の応募がありました。特選に選ばれたかたがたをご紹介します。(敬称略)

- ポスターの部: 三木奈枝子 坂出小2年, 福田悠大 坂出小3年, 三木陽生 附属小4年, 三野愛佳 林田小5年, 高橋郁美 東部小6年, 平川稟乃 東部中2年, 森真 東部中2年, 竹林菜穂 東部中2年, 猪熊遥 白峰中3年, 貴田華麗 坂出商1年
標語の部: 小野蒼依 東部小1年, 松尾里紗 附属小1年, 岡田永希 林田小2年, 二場心美 坂出小3年, 田中那和 西庄小5年, 中川千花穂 東部小6年, 中川佳音 附属中1年, 濱本桃花 坂出中3年, 谷本愛斗 瀬居中3年, 香川恭子 坂出商1年
作文の部: 山津陽向 加茂小2年, 小笠原佳穂 附属小5年, 山本佳奈 西庄小6年, 井上花梨 坂出中1年, 中澤ひなた 東部中1年, 来田峻 白峰中3年



「坂出親子おてつ隊」の募集について

～瀬戸内国際芸術祭2019～
来春開催の瀬戸内国際芸術祭を地元から盛り上げるため、坂出市PTA連絡協議会と坂出市子ども会連絡育成協議会が共同で「坂出親子おてつ隊」を結成し、行事を行いますので、ぜひご参加ください。なお、「坂出親子おてつ隊」は登録制で、登録者のみに行事ごとの参加希望をお聞きます。
○お接待茶屋
日時 4月28日(日)～5月26日(日)
期間中、毎日曜日10:00～15:00(予定)
場所 沙弥島ナカダ浜
内容 来場者に抹茶と手作り落雁菓子を提供する。沙弥島の史跡を案内する。
○ワークショップ
・神戸芸術工科大学アートプロジェクト2019
・草木染めハンカチ、茶器の制作 など
参加方法 1月10日(木)までに坂出親子おてつ隊事務局(市産業課にぎわい室内)までFAX(46・4056)にて申し込み。

問 同事務局(市産業課にぎわい室内) ☎44・5015

瀬戸内国際芸術祭2019 作品鑑賞パスポート前売券発売開始

3年に一度の現代アートの祭典「瀬戸内国際芸術祭」が4月26日に開幕します。会期中、作品と関連施設を鑑賞できる作品鑑賞パスポートの前売券を販売中です。すべての会期で有効な「3シーズンパスポート」に加え、春・夏・秋の「会期限定パスポート」も販売します。
3シーズンパスポート 前売 3,800円 当日 4,800円
会期限定パスポート(春・夏・秋用) 前売 - 当日 4,000円
※高校生のかたは身分証を提示すると3シーズンパスポートを3,000円、会期限定パスポートを2,500円で購入できます(当日現地販売のみ)。
【購入方法】瀬戸内国際芸術祭公式サイト、コンビニエンスストアほか各種プレイガイドで販売しています。

第73回香川丸亀国際ハーフマラソン大会 交通規制のお知らせ

交通規制日時および区間
2月3日(日)10:20～14:00
国道11号、県道33号線
Pikaraスタジアム(県立丸亀競技場)～坂出市京町



詳しくは、香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会事務局(☎24・6274)へ

「マイチャレかがわ!」始めていますか? 健康ポイントを貯めて市の特典もゲット!

かがわ健康ポイント事業「マイチャレかがわ!」を12月1日から開始しています。この機会に楽しみながら継続的に健康づくりを実践してみませんか。
実施期間 3月1日(金)まで ※市の特典は3月2日以降も継続
対象者 小学生以上の県民
参加方法 記録シートまたはスマートフォンアプリを用いて健康ポイントを貯めます
参加特典 ①1,000ポイントごとに特典カードを発行 ②1,000ポイントごとに県の抽選商品の応募ハガキを発行
Point ③市独自の特典として、けんこう課窓口での特典カード発行時に先着でプレゼント!
1,000ポイント取得でオリジナルタオル (先着300人)
2,000ポイント取得でオリジナルファイル (先着200人)
3,000ポイント取得でウエストポーチ (先着50人)
※アプリまたは郵送で特典カードを取得したかたは、確認するためのスマホなどを窓口にご持参ください。
詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

消防出初式

日時 1月6日(日) 10:00～11:30
会場 林田町 雲井橋下綾川河川敷
※雨天の場合は、白峰中学校体育館で式典のみを行います。
参加者 消防団員・職員、番の州地区特別防災協議会、婦人防火クラブ、幼少年消防クラブなどの消防関係者約650人、車両約65台
内容 分列行進、優良消防団員等の表彰、祝賀放水
※特別演技として、松山分団 小型ポンプ操法(香川県消防操法大会出場)

消防団・職員の士気高揚を図るとともに、市民の火災予防に対する認識を一層深めるために消防出初式を開催します。

問 市消防本部庶務課 ☎46・0119



ぼうさい 131 おとめ隊と楽しく学ぶ SAKAIDE 防災フェスタ

～おとめ隊と女子会しませんか～
日時 1月31日(木) 10:00～12:00 (9:30～受付)
場所 中央公民館音楽室4(イオン坂出店3階)
対象 防災に興味のある女性
定員 先着40人(要申込) 参加費 無料
申込先 ☎44・5023 (市危機監理室)

おとめ隊とは♡坂出市役所の女性職員有志による防災チームです

問 市危機監理室 ☎44・5023

防災のお話
坂出で災害が起こったらどうなるの!? 身近で役立つ情報をお伝えします!

防災クッキング
災害時にも簡単にできる水漬けパスタを作ります!

もぐもぐタイム
試食しながら不安に思っていることなどをおとめ隊と一緒にしゃべりましょう!



コミュニケーション助成で整備
(一財)自治総合センターの「宝くじ」の助成金を受けて、コミュニケーション活動に必要な備品を整備しました。
原自治会(西庄地区) 机、椅子、テレビ等

Table with 2 columns: 役職名 (President, Vice President, etc.) and 氏名 (Members' names).

市連合自治会役員選任のお知らせ
昨年9月の臨時総会におきまして、次々とおり連合自治会役員が選任されました。

# 坂出税務署からのお知らせ

問 坂出税務署 ☎46・3131

## 所得税・復興特別所得税、贈与税、消費税・地方消費税の確定申告会場の設置

- 会場** 坂出合同庁舎1階 坂出税務署(京町二丁目6番27号)
- 期間** 2月18日(月)～3月15日(金)(土、日曜日を除く。)
- 受付時間** 8:30～16:00(相談開始9:00～)
- 注意事項**
- 上記の期間より前は確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。
  - 会場の混雑状況により、16:00前であっても受付を終了させていただく場合があります。
  - 期間中、確定申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくこともあります。ご自宅で作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を是非ご利用ください。

## マイナンバーの記載忘れにご注意ください!

平成30年分の所得税、贈与税および消費税の確定申告書につきましては、マイナンバーの記載と本人確認書類(※)の提示または写しの添付が必要です。申告書等提出の都度必要となりますので、前年分の申告書に記載・提示等されたかたも同様です。また、郵送等による提出の際には本人確認書類の写しの添付をお願いします。

※本人確認書類…マイナンバーカード、通知カード + 運転免許証など



## 平成31年1月からe-Taxの利用手続きがより便利になりました!

- マイナンバーカード方式**
- ①マイナンバーカード、②ICカードリーダーライターをお持ちであれば、自宅のパソコンからe-Taxで申告ができます。
- ID・パスワード方式**
- マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでないかたでも、税務署で①ID(利用者識別番号) ②パスワード(暗証番号)の発行を受ければ、e-Taxで申告ができます。発行を希望されるかたは、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

## 創業支援セミナー

創業を考えているが、どのように進めていいかわからない。創業したもの、軌道に乗らなくて困っている。創業後、企業を成長させた事例を知りたい。とにかく参考となる情報が欲しい。そのようなお悩みを持っているかたはご参加ください!

- 会場** 坂出商工会館(久米町一丁目14番14号)
- 日時** 1月19日(土)13:00～16:00(開場12:00)
- 対象者** 事業を営んでいるかた  
創業後間もないかた  
創業予定のかた
- 定員** 30人(先着順)
- 内容** 専門家が事例を交えて新たな事業展開へ向けたポイント等をアドバイス。ゲスト経営者によるトークセッションもあります。

申・問 坂出商工会議所 経営支援課(☎46・2701)

## 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)

お子様の教育資金をサポート!  
「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

- 融資額** お子さま1人につき350万円以内
- 金利** 年1.78%(平成30年11月12日現在、母子家庭のかたなどは年1.38%)
- 返済期間** 15年以内(母子家庭のかたなどは18年以内)
- 使いみち** 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など
- 返済方法** 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済可)
- 保証** (公財)教育資金融資保証基金

申・問 教育ローンコールセンター(☎0570・008656または☎03・5321・8656)

## 市・県民税 所得税



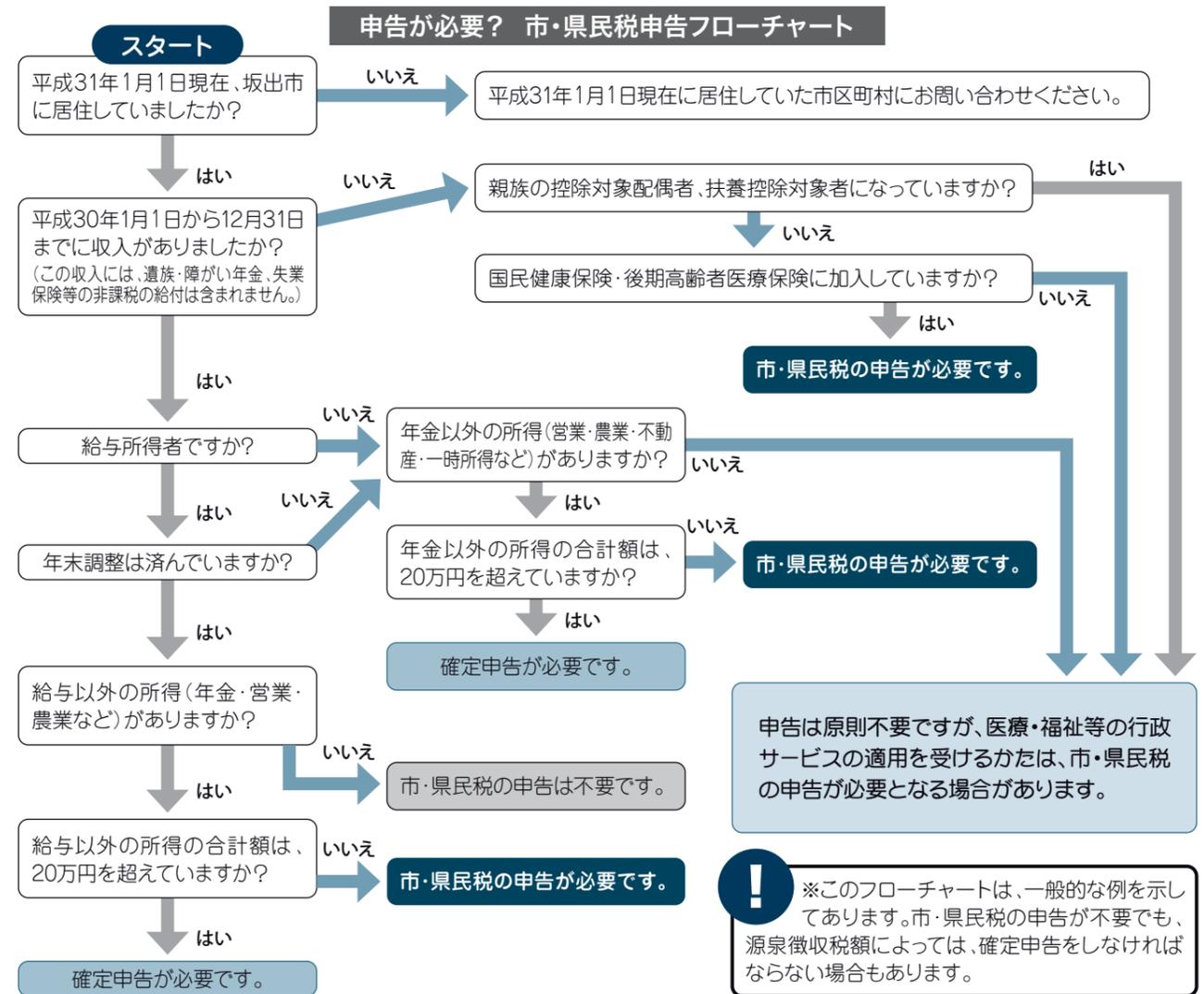
の申告がはじまります

申告準備はお早めに!

問 市税務課 ☎44・5004

市・県民税の申告は、平成31年度の市・県民税(個人住民税)を算定するための基礎資料となります。申告が必要と思われるかたには1月末頃に申告相談の案内はがきを送付しますので申告に必要な資料は、お早めに準備しておいてください。また、案内はがきを送付していないかたも、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定資料等に必要となりますので、下記のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。

〈申告相談日〉 2月18日(月)～3月15日(金) ※日程や会場等の詳細は、2月号広報に掲載します。



申告は原則不要ですが、医療・福祉等の行政サービスの適用を受けるかたは、市・県民税の申告が必要となる場合があります。

## 公的年金等に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告をする必要がありません(所得税の還付を受ける場合は必要です)。ただし、市・県民税において生命保険料控除や医療費控除などの各種控除を受けようとする場合は、市・県民税の申告が必要です。

# おめでとうございます

## 厚生労働大臣表彰

社会福祉功労者  
松岡 満雄氏(民生委員・児童委員)  
ボランティア功労者  
大林 セツ氏

平成31年4月採用

## 坂出市立病院 医療職員募集

申込期間 1月4日(金)～1月25日(金)  
※郵送のみ受付(当日消印有効)  
試験日 2月10日(日)  
職種・採用人員  
・臨床検査技師(細胞検査士) 1人程度  
・看護師 8人程度  
受験資格  
受験する職種の資格免許を有し、昭和43年4月2日以後に生まれたかた

詳しくは市職員課(☎44・5003)へ

平成31年度

## 小・中学校へ入学する児童・生徒を持つ保護者のかたへ

●就学援助制度について  
経済的な理由で小・中学校への就学が困難であると認められるときは、学校で必要となる費用の一部を援助する制度があります。  
新入学生については入学周知会案内文書に資料を同封しています。  
入学する予定の学校にご相談ください。  
詳しくは、市学校教育課  
(☎44・5024)へ

有効期間は2年間で

## 入札参加願いの受け付けについて

市が平成31・32年度中に発注する建設工事・測量・建設コンサルタント業務等およびそれ以外の契約(物品供給など)に係る指名競争入札に参加されるかたを受け付けますので、入札参加資格審査申請書を提出してください。



受付期間 1月28日(月)～2月8日(金)  
受付方法 郵送または持参  
受付場所 香川県広域水道企業団坂出事務所  
3階中会議室

※申請要領、電算入力票、市指定様式は、市ホームページの手続き案内からダウンロードできます。  
詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

## 坂出市地域福祉計画(案)のパブリックコメントを実施します

地域福祉に関する基本的な方針を示す地域福祉計画(案)について、市民のみならず皆様からの意見をお伺いするため、パブリックコメントを実施します。  
募集期間 1月7日(月)～2月6日(水)  
閲覧方法 市ふくし課、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、メールアドレスは市ふくし課にご持参ください。  
詳しくは、市ふくし課(☎44・5007)へ  
fukusi@city.sakaide.jp

## 坂出市議会議員選挙の立候補予定者説明会について

平成31年4月21日執行予定の坂出市議会議員選挙に係る立候補予定者等説明会を開催します。立候補を予定しているかた(代理人可)は、ご出席ください。  
日時 2月19日(火) 午後1時30分  
場所 教育会館2階大会議室  
(久米町一丁目18番20号)

詳しくは、市選挙管理委員会事務局  
(☎44・5020)へ

## 平成30年度 明るい選挙啓発ポスター展

子どもたちが政治や選挙に関心を持ち、選挙が明るく正しく行われるよう呼びかける明るい選挙啓発ポスター展を開催します。  
日時 1月22日(火)～27日(日)  
午前9時～午後9時



展示作品  
県審査入選作品および坂出市応募作品約130点  
詳しくは、市選挙管理委員会事務局  
(☎44・5020)へ

## 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)の説明会

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)の説明会を開催します。  
日時 1月16日(水) 午後7時  
場所 坂出合同庁舎4階大会議室  
詳しくは、市都市整備課  
(☎44・5017)へ

平成31年度

## 学校給食用物資の納入登録業者募集

学校給食用物資の納入を希望する業者は、次のとおり登録業者申請用紙を提出してください。なお、現在の登録業者についても更新が必要となります。  
受付期間 1月4日(金)～31日(木)  
午前9時～午後4時  
(土・日・祝日は除く)

受付場所 (公財)坂出市学校給食会事務局  
(室町一丁目1番21号)  
※登録業者申請用紙は、受付窓口へお持ちください。

詳しくは、(公財)坂出市学校給食会  
(☎46・5748)へ

## 1月10日は110番の日

110番通報は警察への緊急電話です。緊急の事件・事故の場合には、落ち着いてすぐに110番してください。緊急の対応を必要としない各種相談などは、警察相談専用電話(☎9110)をご利用ください。  
詳しくは、坂出警察署(☎46・0110)へ

## 第17回 讃岐うどん つるつるツデーウオーク

問 同実行委員会事務局 ☎45・4401

古のロマンと瀬戸大橋のまち坂出を中心として讃岐の春を全国の仲間とともに楽しく元気に歩きませんか。  
開催日 4月6日(土)・7日(日) 雨天決行  
集合場所 JR坂出駅前市民広場集合  
コース 6日/崇徳上皇・へんろ道(5・10・25・35kmコース)  
7日/瀬戸大橋・万葉の島(5・10・20・35kmコース)  
参加料 一般 1,800円(当日2,200円)  
中高生 1,000円(当日1,200円)  
※1日参加も2日参加も同額です。小学生以下は無料(ただし保護者同伴)。  
申込期限 事前申込は3月9日(土)まで  
※申込期限後も受付は可能(名簿への記載はなし)



## 第20回レキブンコウ ひついいし魅て遊び4

問 市文化振興課 ☎44・5036

今回のレキブンコウでは、11人の射手が弓射を行ってその年の豊作を願う櫃石島の伝統的行事の「櫃石ももて祭」(県指定無形民俗文化財)の見学を行います。  
日時 1月27日(日) 9:00～  
集合場所 教育会館(バスで櫃石島に向かいます)  
定員 20人(抽選・未参加者優先) 参加料 300円  
申込期間 1月9日(水)～18日(金)のうち平日9:00～17:00  
申込方法 電話のみ  
注意 当日は、島内の起伏の激しい場所を回る予定です。



## さかいで第九合唱団が歓喜の歌を響かせます さかいで第九演奏会

問 市産業課にぎわい室 ☎44・5015

瀬戸フィルハーモニー交響楽団によるオーケストラ演奏と、一般公募からなる「さかいで第九合唱団」による合唱をぜひお楽しみください。  
日時 1月14日(祝) 開場13:30 開演14:00  
場所 市民ホール  
料金 一般 2,000円 高校生以下 1,000円  
チケット販売場所  
坂出市観光案内所  
坂出市観光協会  
中央公民館  
市産業課にぎわい室



## 府中・加茂大型古墳群見学と讃岐うどん人気店での昼食

要予約

問 市観光案内所 ☎45・1122

ガイドと県下有数の大型古墳を巡りながら、人気うどん店も訪れます。  
日時 1月20日(日)  
8:50集合  
※荒天時中止  
集合場所 府中小学校運動場  
定員 20人  
参加料 700円(昼食代別途必要)  
対象 小学生以上  
※小学生の参加は保護者の同伴が必要(約2.5時間/約3km)



## さかいでオレンジかふえ OPEN 問 市地域包括支援センター ☎44・5091

「さかいでオレンジかふえ」とは、認知症のかたやそのご家族が専門職と相談したり、地域のかたと交流し、お茶を飲みながら困っていることなどを語り合い、情報共有できる場所です。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

カフェ名	開催日時(毎月)	場所	連絡先
カローレ	第1木曜日 14:00～16:00頃	加茂町678-1 中讃地域生活支援センター	☎48・0061
お散歩カフェ	第1金曜日 15:00～17:00頃	加茂町593-1 西山脳神経外科病院	☎48・3366
彩葉茶屋	第2月曜日 13:30～16:00頃	府中町147-11 作業所彩葉	☎48・3900
まほろば	第2木曜日 14:00～16:00頃	西庄町88-1 まほろば	☎45・8880
カフェひなた	第2日曜日 13:30～15:30頃	青海町829-1 みんなの広場「悟」	☎47・3030
京町茶屋	第3火曜日 14:00～16:00頃	京町3-6-56 フラワーガーデン京町	☎59・0502
かけはしcafé	第3木曜日 14:00～16:00頃	大屋富町3100-13 松ヶ浦荘	☎47・3501
よしみちカフェ	第4木曜日 14:00～16:00頃	元町2-1-1 らくだや	☎45・1162
くつろぎカフェ	第4土曜日 14:00～15:00頃	駒止町1-3-5 みのリククリニック	☎59・0082

## 健康通信 Vol.22



# くらしの情報



## スポーツ

### 第21回さわやかランニングデー

坂出市陸上競技協会 高木  
(☎090・5275・3180)

時 1月27日(日) 午前9時〜(雨天中止)  
場 鎌田池公園集合  
内 ウォーキング・ランニング  
料 無料

### 新春ウォーク

みんなでスポーツさかいで事務局  
(☎45・6670)

時 1月27日(日) 午前9時〜正午  
場 松山出張所集合  
内 8km程度のウォーキング(〜レトロな倉庫群〜厳島神社〜青海神社)  
定 40人(申込先着順)

### ガーデンセミナー「バラの冬剪定(実習)」

坂出緩衝緑地管理事務所  
(☎45・6820、☎43・5213)

時 1月27日(日) ①午前9時30分〜11時45分  
②午後1時30分〜3時45分  
場 番の州公園管理事務所  
定 ①②各25人  
料 500円  
申 郵便・FAXまたはメールで申込受付中。

### 古文書講座

坂出市史編さん所(☎44・4044)

時 1月5日(土)・2月2日(土)・3月2日(土) 午後2時〜  
場 勤労福祉センター

### 思春期精神保健研修会

香川県精神保健福祉センター  
(☎087・804・5566)

時 1月22日(火) 午後2時〜4時  
場 県立文書館(高松市)  
内 思春期の子どもたちの性の健康  
定 150人 料 無料  
申 1月11日(金) 申込締切  
他 講師:大阪大学大学院准教授野坂祐子氏

### 放送大学2019年度1学期生募集

同大学香川学習センター  
(☎087・837・9877)

テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。(資料請求は無料)  
申 3月17日(日) 申込締切

料 300円(保険料等)  
申 1月18日(金) 申込締切

### 早春の里山ハイキング

〜府中ダム&国府跡遺跡発掘現場見学〜  
みんなでスポーツさかいで事務局  
(☎45・6670)

時 2月2日(土) 午前9時〜正午  
場 城山神社集合  
内 4km程度のウォーキング  
定 40人(申込先着順)  
料 300円(保険料・資料代)  
申 1月22日(火) 申込締切

### 2019坂出スキー協会スキー教室

事務局 大谷(☎85・6650)

時 2月16日(土)  
場 大山ホワイトリ조트(鳥取県)  
定 20人程度  
料 無料(交通費・レンタル代・リフト券代等別途)  
申 2月5日(火) 申込締切

## イベント

### 五色台体験教室〜野鳥観察会〜

五色台レジャーセンター  
(☎47・2479、☎47・2048)

時 2月9日(土) 午前9時30分〜正午  
場 五色台レジャーセンタークラフトハウス  
定 20人  
料 300円(保険料込)  
申 1月4日(金) 午前10時〜26日(土) 午後4時

### 香川大学サテライトセミナー

市政課(☎44・5001)

時 1月22日(火) 午前10時〜11時30分  
場 市民ふれあい会館  
内 ヒット商品と科学技術―青色LEDの開発―  
料 無料(申込不要)  
他 講師:創造工学部教授須崎嘉文氏

## 募集・その他

### 危険物取扱者試験(第3回)

市消防本部予防課(☎46・0983)

時 (試験日) 3月2日(土) 乙種第4類、3日(日) 甲種・丙種・乙種 第4類以外  
場 香川大学創造工学部(高松市)  
申 1月15日(火)〜24日(木)に、(一財)消防試験研究センターへ。

### 高齢者や障がい者のあんしん相談会

香川県社会福祉協議会  
(☎087・861・8883)

時 1月19日(土) 午後1時30分〜4時30分  
場 高松テルサ(高松市)  
料 無料(予約不要)

### ご存じですか? 検察審査会

丸亀検察審査会事務局(☎23・5281)

交通事故や詐欺などの犯罪の被害にあったかたで検察官がその被疑者を起訴してくれないといったお悩みをお持ちのかたは、お気軽にご相談ください。費用は無料で秘密は固く守られます。

### まるっ子ひろば「音楽ひろば」

さかいで子育て支援センター  
まるっ子ひろば(☎35・8119)

時 1月16日(水) ①午前11時〜11時30分  
②午後2時〜2時30分  
場 まろっ子ひろば2階  
料 無料(予約不要)

### 金山げいの里 探訪

坂出市観光案内所(☎45・1122)

時 1月23日(水) 午後1時〜3時  
場 シルバー人材センター横集合  
定 15人程度  
料 無料  
申 1月22日(火) 申込締切

### 国際ソロプチミスト坂出 チャリティーパーザー

同事務局水本(☎090・6283・0034)

時 1月27日(日) 午前9時30分〜午後3時  
場 市民ホール

### 福祉のしごとサポートフェア

香川県福祉人材センター  
(☎087・8333・0250)

時 1月31日(木) 午後1時〜4時  
場 サンメッセ香川小展示場(高松市)  
対 福祉の職場への就職を希望するかた、福祉の仕事に関心のあるかた  
内 社会福祉施設等担当者による求人説明・就職相談コーナー等  
料 無料(申込不要)

### 「海の管制官」ワークショップ参加者募集

備讃瀬戸海上交通センター(☎49・3366)

時 1月4日(金)〜31日(木)まで毎日  
午前10時〜午後5時までの間約2時間  
場 備讃瀬戸海上交通センター(宇多津町)  
対 高校生〜概ね23歳までのかたで管制業務に興味のあるかた  
内 運用管制官の業務体験  
料 無料  
申 参加希望日の1週間前までに電話にて

### 「満タン&灯油プラス1缶」運動にご協力を

香川県石油商業組合  
(☎087・833・9665)

東日本大震災や熊本地震が発生した際、ガソリン等の燃料が入手困難となった経験を踏まえ、3月31日まで「満タン&灯油プラス1缶」運動に取り組んでいます。  
日頃から「車のタンクは満タン」、「灯油は多めの軒先在庫」を習慣づけ、大規模災害に備えましょう。

### 石綿による健康被害を受けたかたのご遺族のみなさんへ

香川労働局労災補償課  
(☎087・811・8921)  
坂出労働基準監督署  
(☎46・3196)

労災保険法では、業務上死亡した労働者の遺族補償給付の請求権は5年で時効となりますが、石綿健康被害が原因で業務上死亡したときは、特例により5年以上経過していても平成34年(2022年)3月27日まで特別遺族給付金の請求ができます。

### 第94回さかいで楽市楽座初市

同実行委員会(☎46・2701)

時 1月20日(日) 午前9時〜午後2時  
場 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。

### 五色台自然楽校

〜真冬の森を歩こう〜  
休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

時 2月3日(日) 午前8時50分〜午後3時  
場 五色台ビクターセンター集合  
内 どんぐりひな人形作り  
定 40人(申込先着順)  
料 無料  
申 1月31日(木) 申込締切

## 講演・講座

### 文学講座〜平家物語〜

坂出市文化協会 多田羅(☎46・5357)

時 1月6日(日) 午後1時〜  
場 大橋記念図書館

### 新春講演会

坂出法人会(☎45・5810)

時 1月26日(土) 午後2時〜3時30分  
場 坂出グランドホテル  
内 家田と行く四国八十八カ所の旅  
定 100人  
料 無料  
他 講師:家田 莊子氏

## 1月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	旭電機水道	大信総業	長尾環境設備	藤堂設備	昇栄水道	高橋産業	長尾環境設備	藤堂設備
4~5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	46-2898	46-1530	46-3863	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860
6~10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	鈴木設備商会 46-2021	光産業 46-5096	48-2860	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860
11~15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	高倉工業所 46-3057	十河電機水道 47-0328	48-0358	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860
16~20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	森崎工業 46-1371	ナカトミ 47-0729	48-2860	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860
21~25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901	中條電機水道 46-4261	大信総業 46-1530	48-2860	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860
26~月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	旭電機水道 46-2898	光産業 46-5096	48-2860	48-2860	48-0358	46-4984	46-3863	48-2860

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、池田、花、青葉、文京、富士見、瀬居、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

## 今月の納税

国民健康保険税 ※ 7期  
介護保険料 ※ 7期  
後期高齢者医療保険料 ※ 7期

納期限は、1月31日(木)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(インス)」  
※でも納められます。



じんけん愛坊の  
人権だより



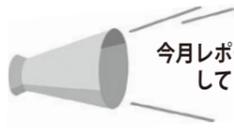
東部中学校  
3年 山崎 空音さん

国立療養所大島青松園を訪問して

二年時の人権学習で、ハンセン病について学校の授業で学習していたので、ハンセン病について僕自身は理解できていると思っていました。しかし、昨年、実際に大島青松園に行ってみて、ハンセン病回復者のかたの気持ちまでは理解できていないことに気付きました。実際に大島青松園を見学することによって、入所者のかたがどんなに辛い思いでここに来られたのだろうとか、もし、自分が同じ立場ならどんなことを思っただろうと考えました。

入所者のかたのお話を聞いて、国の誤った法律でたくさんの方が差別や偏見に苦しめられたことが分かりました。また、入所者のかたも高齢になり、ハンセン病のことを伝えてくれる人も少なくなっています。このままでは、ハンセン病による差別も過去のことになってしまいかもしれません。しかし、差別や偏見によって、大島青松園に隔離された人々のことを忘れず、差別や偏見がここまで人を苦しめたという事実を、僕が次の世代に伝えていかなければなりません。そうすることで、僕自身も差別を見抜き、差別を許さない心が身に付けられると思います。これから自分の身の回りでできごとを目を向けるとともに、正しい知識を身に付け、差別や偏見により誰かがつらい思いや、苦しい思いをしないように心がけていきたいです。

学園だより



今月レポート  
してくれるのは

東部中学校 剣道部  
主将 眞鍋 凜 さん



私たち剣道部は、2年生2人、1年生6人の少ない人数で、みんなで声をかけ合いながら練習に励んでいます。練習に対する意識を上げるために、声出しを当番制にするなどして、前向きに取り組めるように工夫しています。今の目標は毎日の練習に全員が休まず参加し、剣道の技能を向上させることです。新人戦では、女子団体が県大会に出場し、精一杯の試合をすることができました。これからも礼儀を大切にすること、しんどいときにも声を出すことなど心の面でも成長していきたいです。

minnano hiroba

みんなの広場

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。

今月は、親しくなった外国人をお正月に家に招いた時のシチュエーションです。

Happy New Year! Welcome to my house.

明けましておめでとうございます。ようこそいらっしゃいました。



Wow! You look nice in that kimono.

わー、その着物お似合いですね。



Thank you. Do you want to try on a kimono?

ありがとう。着物を着てみますか?



“look nice in”は、その服装が似合っている人に使う褒め言葉です。“try on”は、洋服や靴、帽子などを試着するときに見える便利な言葉です。お店で試着したい時は、“Can I try this on?”と積極的に尋ねてみましょう。



広報  
クイズ

現在市内に9カ所ある  
坂出市認知症カフェの名称は?

さかいで



かふえ

ヒント:9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 1月11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 マイチャレ(25人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

初級 むつごい (正解率92%)

【用例】あの店の料理はむつごい。

中級 ねんがあける (正解率33%)

【用例】海外研修のねんがあける。

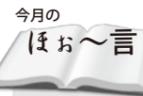
上級 とうかい (正解率0%)

【用例】島との間をとうかいする。



坂出  
弁  
講座

vol.43



今月の  
ほお〜言

新年に運だめし



あけましておめでとございます。

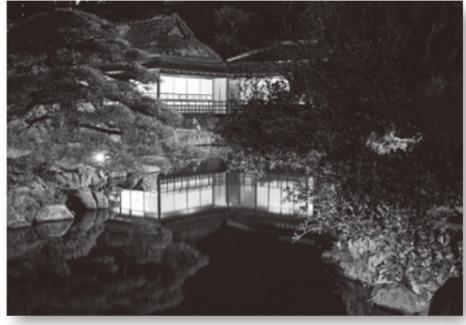
新しい年に誰もが願うことといえば、「幸運」ですよね。初詣でのお賽銭では、つついご縁を意識して5円玉を用意するかたも多いのでは。「四葉のクローバー探し」や「勝負事の前にカツを食べる」など運気を上げるための行動「験担ぎ」をしたことがあるというかたは大勢いらっしゃると思います。しかし、何をやってもついていない日ってありますよね。そんな運のない人のことを、このあたりでは「ぶにがない」という風にいいます。「ぶに」には「運」の他に「分け前」という意味があり、その意味の「ぶに」はより広い地域で使われているようです。「運」を意味する方言は他に「まん」というものもあり、運に見放されることを「まんがそこねる」と表現します。

初詣で、おみくじをひく機会があれば、ぜひ使ってみてください。

坂出弁クイズの答え 初級)あくい 中級)契約期間がおわる 上級)往復 (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)

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	16日(水) 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(随時) 商工業者法律相談 創業相談	16日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 10:00~15:00 13:00~16:00 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2(木)(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 ※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(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	※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) 9:00~17:00	少年育成センター (☎46・2777)



# PHOTO

## 変わらないもの

坂出高校 2年 豊島 北斗さん

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。来月は坂出商業高校！

# 防災

はっすの vol.79

# 歩

大切な  
データ・思い出  
管理術

被災した際、もちろん生命が助かること、怪我などを負わないことが第一です。負担にはなりますが、物が壊れても修復したり、新しいものに変えたりすることは可能です。しかし、中にはそういったことができないものもあります。

被災後のボランティアの中には「思い出の品を探し出す」というものもあるそうです。家族の写真や、子どもの成長記録は、代替品はありません。もし、それらがすべて奪われてしまったら、とても大きなストレスを感じるでしょう。

そこで提案したいのが写真などのデータをインターネット上のクラウドに預けておく、二重管理する方法です。そうしておけば、現物やパソコンなどが失われても、復元が可能です。利用するサービスによっては日常のデータ管理やアルバム作りが容易になるものや、複数の機器から登録や確認ができるものもあります。

子どもの成長記録の管理には平成30年7月より坂出市が運用を開始した電子母子健康手帳「まるっ子メモリー」をお勧めします。身長や体重、予防接種の履歴管理に加え、アルバム機能も備わっています。携帯頻度の高いスマートフォンで登録しておく、大切な子どもの記録をいつでも確認できるので、ぜひ活用ください。



さかいで131おとめ隊\* 柴田 咲由子(こども課) 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9・23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 芳賀 理佳さん

#### 日頃から心がけたい「4つの習慣」

風邪がはやる季節になりましたね。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。そこで、風邪の季節に心がけたい4つの習慣をご紹介します。

- ① 人混みを避ける**  
外出しなければならぬ時は、マスクを忘れずに。
- ② バランスのとれた食事と十分な休養の確保**  
規則正しい生活をして、健康管理に努めましょう。
- ③ 適度な温度と湿度を保つ**  
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時はもちろん、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。手には、目に見えなくても、ウイルスや細菌がたくさん付いていることも。石けんやハンドソープをよく泡立てて、洗い残しのないようにしっかりと洗いましょう。

風邪の流行時は、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)



## 11月1日~30日 招へやみ

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

13	日	平成31年 坂出市成人式
14	祝	瀬戸大橋開通30周年記念事業 「さかいで第九演奏会」
20	日	絹舞会 おどり初め
27	日	国際ソロプチミスト坂出 チャリティーバザー

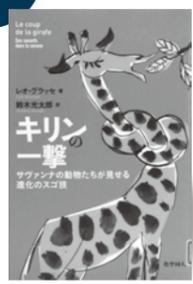
## キレイキレイのまち 坂出 Library

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

☎45・6677

**休館日**  
1日(祝)~4日(金)  
7日(月)  
15日(火)  
21日(月)  
28日(月)  
31日(木)

Recommend 一般向け



キリンの一撃  
レオ グラッセ 著 / 化学同人

キリンの首が長いのは、高い所にある木の葉を食べるため…だけじゃなかった。生物学の研究者が最新の研究を紹介。

Recommend 一般向け



変わったタイプ  
トム ハンクス 著 / 新潮社

アメリカの国民的俳優による初の小説集。ユーモアと優しさにあふれた筆致で、人生のひとコマを映画のように紡ぐ。

Recommend 小学生向け



こどものための防災教室  
今泉 マコ子 著 / 理論社

地震や台風、大雨など、いつどんな災害が起きてもおかしくない環境にいる私たち。もしもに備えて親子で読みたい防災の本。



図書館司書 伊東さん

### 図書館で遊ぼう！

5日(出)	英語よみかかせ	11:00~
◇	子ども映画の会	14:00~
8日(火)	本のリサイクル八日市	10:00~
9日(水)	わらべうたであそぼう	10:30~
12日(出)	おはなし会	14:00~
19日(出)	おはなし会	11:00~
22日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30~
26日(出)	紙芝居の会	11:00~
27日(日)	読書会bibluv	10:00~
毎週(火・出)	ばそこん寺子屋	9:00~
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜日を除く)	14:00~

8日(火) ブックススタート 13:30~  
(場所:地域保健センター)  
今月の展示 友禅染友の会(加茂)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
8日(火)	府 中
9日(水)	加 茂
10日(木)	川 津
11日(金)	東 部
16日(水)	瀬 居
17日(木)	金山・江尻
18日(金)	附 属
22日(火)	松山・王越
23日(水)	林 田
24日(木)	府 中
25日(金)	西 庄
29日(火)	島しょ部
30日(水)	東 部

### 図書館通信

あけましておめでとうございます。  
本と人、人と人をつなぐ図書館として、みなさんのお役にたつ情報をお届けできるよう活動してまいります。本年もどうぞよろしくお祈りします。

### 貸出ランキング

(平成30年5月~平成30年10月)

- 物語(児童)の本
- 「かいけつゾロリ」シリーズ 原 ゆたか 著
  - ねこのおんがえし 中川 李枝子 著
  - エルマーのぼうげん ルース スタイルズ ガネット 著
  - うみのおぼけずかん 斉藤 洋 著
  - しあわせなら名探偵 杉山 亮 著

## Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

### 平成30年度 交通安全意識高揚に関するポスター作品展

1月8日(火)~15日(火)  
初日は9:00~ 最終日は12:00まで

## Hall

☎45・1505

市民ホール 火曜休館

日 曜	行 事 名
13	日 平成31年 坂出市成人式
14	祝 瀬戸大橋開通30周年記念事業 「さかいで第九演奏会」
20	日 絹舞会 おどり初め
27	日 国際ソロプチミスト坂出 チャリティーバザー

## Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00~17:00

市民美術館

### 美術館選/新春のロビー展 『県展草創期の坂出ゆかりの作家』展

収蔵作品のなかから、明治大正生まれで県展初期から出品している16作家を紹介。  
会 期 1月8日(火)~20日(日) 15日(火)は休館

### 第48回 幼児画展 「みて!みて!ぼくの絵、わたしの絵」

市内13保育所全児童(0歳~5歳児)が出品する絵画作品展  
会 期 1月25日(金)~27日(日) 最終日は15:30まで

### 第6回 市民のための美術館セミナー

1月14日(祝) 13:30~14:50  
第1部 講話「うどん県とアート県」  
講師:明石安哲(コラムニスト)  
第2部 対談「西陣織でアートする」  
尾田美和子(西陣織研究家)×明石安哲  
※1日だけ「西陣織の平山郁夫作品」が特別展示されます。



Child Care

# 子育てのお悩み相談室

PICK UP

## 上の子に接するときのポイント

- 上の子の話を聞く時間を作る
- たくさん抱きしめてあげる
- 気持ちに余裕がないときは無理せず「程よい距離感」をとる

Q

下の子が生まれてから、上の子を叱ってしまいます。  
(3歳児のママより)

A

つい上の子には厳しくあたってしまったり、下の子には甘くなってしまったりなど、きょうだいを育てていると「平等に扱えていないのではないかと」悩むこともありますよね。ママも人間ですし、きょうだいの育児を頑張っている分、心に余裕がなくなり、つい叱ってしまうこともあると思います。

下のきょうだいが生まれると、どうしても下の子のほうに手がかかるため、上の子には「お兄(姉)ちゃんなんだから我慢しなさい」と言ってしまうがちですが、上の子はママの愛情を独占できず、つらい思いをしていることもあります。上の子を叱ってしまいそうなときは、一度深呼吸をして、落ち着いたら抱きしめてあげながら「最近お兄(姉)ちゃんの相手ができなくてごめんね」「ママはあなたのことが大好きだよ」と言葉をかけてあげるようにしましょう。また、お昼寝の合間やパパに下の子のお世話を任せるなどして、短時間でもいいので上の子と一対一で関わる時間を作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	8日(火) 13:15~14:45	平成30年 9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	17日(木) 13:15~14:45	平成29年 7月生まれ
2歳児相談	10日(木) 9:30~11:00	平成29年 1月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	16日(水) 13:15~14:45	平成28年6・7月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 13:15~14:45	平成27年 6月生まれ
離乳食講習	22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	15日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳児とその家族
パバママ学級(要予約)	13日(日) 10:00~11:30 13:30~15:00	妊婦のかたと家族



## 相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

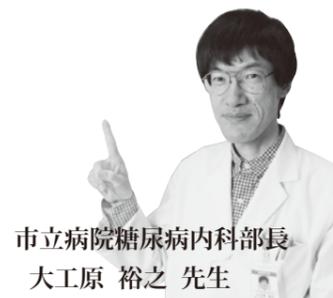
場所

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	育児に不安をお持ちのかた 18日(金) 9:00~11:00 13:30~15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約	言葉の遅れや発音が気になるかた 10日(木) 13:30~15:30	地域保健センター

「魔法の杖」を二振りすることは、何も難しいことではありません。ニコッと笑顔を見せることで、周りの人たちがどれだけ心に安らぎを感じ、元気をもらっているか。日々の暮らしも仕事もきつと豊かなものになると思います。みなさんが「魔法の杖」を振ることで、幸多き一年になりますように。

「魔法の杖」を二振りすることは、何も難しいことではありません。ニコッと笑顔を見せることで、周りの人たちがどれだけ心に安らぎを感じ、元気をもらっているか。日々の暮らしも仕事もきつと豊かなものになると思います。みなさんが「魔法の杖」を振ることで、幸多き一年になりますように。

## 笑顔は「魔法の杖」になる



市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生

歯を失う原因の約4割は歯周病です！

## 40・50・60・65・70・75歳のかたは検診無料

歯周疾患の早期発見・早期治療開始により、健康で快適な生活を送りましょう。

検診実施医療機関 委託医療機関  
持参物 平成30年に送付した受診券

紛失の場合は再発行できます(印鑑要)



【問合先】

40~70歳までのかた 市けんこう課(☎44・5006)

75歳のかた 香川県後期高齢者医療広域連合事務局(☎087・811・1866)

## 休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

1日(祝)	富士クリニック 宇多津町(☎49・7576) 内 つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121) 外
2日(祝)	伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930) 内 うちだ小児科医院 駒止町(☎46・2622) 小 永井整形外科医院 川津町(☎45・1177) 外
3日(祝)	香川成人医学研究所附属診療所ウェルクリニック 横津町(☎45・2312) 内 永井循環器内科医院 川津町(☎44・1177) 内 井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町(☎49・1700) 外
6日(日)	林内科呼吸器科医院 白金町(☎46・5302) 内 松山医院 宇多津町(☎49・0706) 内 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121) 外
13日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
14日(祝)	峯小児科医院 寿町(☎46・4315) 小 小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595) 内 永井整形外科医院 川津町(☎45・1177) 外
20日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
27日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外

## 健康教室

市民ふれあい会館 (それぞれ1時間30分)			☎
9日(水) 14:00~	📺 ミュージック・ヒーリング (三崎 音楽療法士)	B	
9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	
10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	
16日(水) 14:00~	📺 歌って、笑って、脳の活性化! (香川 さやか 福け隊)	B	
18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	
23日(水) 14:00~	📺 あなたの血管・心臓が危ない!? 知っておきたい高血圧 (永井 正浩 先生)	A	
24日(木) 14:00~	🏃 冷えを解消! からだばかばか体操 (田中 健康運動指導士)	B	
25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	
29日(火) 9:30~	🏃 冷えを解消! からだばかばか体操 (安部 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	
16日(水)	🏃 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B	
25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)			☎
9日(水)	📺 糖尿病教室「ジーンとくる話」(糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C	
15日(火)	📺 今年のインフルエンザ (副院長 中村 洋之)	C	
23日(水)	📺 栄養とからだの健康チェック (管理栄養士 国方 ちあき)	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)

11/10~11



みれい  
原 三伶ちゃん  
(府中町)  
H29.8.4生  
うちのヤンチャガール！  
優しい素直な子に  
育ってね☆

### ぴちぴちとれたて市



「中讃秋のぴちぴちとれたて市」が坂出市で初めて開催されました。会場となった海の幸ふれあい市場では、マグロの解体ショーやアジのつかみどり体験、オリブハマチのしゃぶしゃぶ試食などが行われ、多くの人でにぎわいました。



### 生涯学習フェスタ2018

「生涯学習フェスタ2018」が開催され、日頃から生涯学習に取り組んでいるかたがたの作品の展示やステージ発表が行われました。また、生け花パフォーマンスや講演、体験教室などが催され、多くの方が生涯学習に触れる機会となりました。



### まる通信

あけましておめでとうおじゃる！  
みんなは年明けうどん食べたかろう？



### じんけんフェア2018inさかいで



脚本を平塚直隆さん、演出を株式劇団マエカブ代表の岡田敬弘さんが手掛けたオリジナル人権劇『弱虫クエスト』を核とした人権啓発イベントが開催されました。人権劇では公募による出演者とマエカブ劇団員、市長の総勢22人が熱演を繰り広げ、また世界人権宣言70周年にちなんだパネル展や体験啓発ブースなど、多くのかたが人権について理解を深めました。



### 映像ディレクター 岡内さん 出前授業



「プロフェッショナル 仕事の流儀」や「クローズアップ現代」など数々の名立たる番組に携わる坂出市出身の映像ディレクター岡内秀明さんが坂出商業高校で出前授業を行い、テレビの裏側や魅力的な映像の作り方など貴重なお話をしてくださいました。



### 木の実アート展示

11/9~18 一番の州公園に大集結した木の実を使ったかわいらしい作品に、訪れたかたは思わずにっこり。作り方教室やガイドウォークなども行われ、にぎやかな様子でした。



### 震災対策避難防災訓練

住民の防災意識を高めるため、南海トラフを震源とする地震を想定した避難防災訓練が川津地区で行われました。地元消防団による消火・救出訓練、段ボールを使った間仕切り設置訓練、炊き出し訓練などが行われました。



### 小原紅早生収穫体験

川津幼稚園、府中幼稚園、江尻保育所、加茂保育所の子どもたちが真っ赤に育った小原紅早生の収穫体験を行いました。とったばかりのみかんを食べたり絞ったジュースを飲んだりして「あま〜い」と幸せそうな様子でした。



### 全国大会結果報告会



10月27日~28日に行われた「2018年少林寺拳法全国大会 in ぐんま」に出場し、組演舞や団体演舞で最優秀賞を獲得するなど素晴らしい活躍をされた坂出専修道院拳友会と坂出東部拳法部スポーツ少年団の選手のみなさんが市長を訪れ、結果報告を行いました。

### Information ~まるのスケジュール帳~

- 1/9(水) 8:00頃  
クルーズ船「にっぽん丸」  
歓迎事業  
@坂出港林田ふ頭
- 1/12(土) 9:30頃  
加茂保育所マラソン大会  
@加茂保育所
- 1/20(日) 11:00頃  
楽市楽座  
@JR坂出駅前

※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。

投稿写真募集中！

1/11 締切  
アイドル(平成29年7~9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。hisuyokuhou@city.sakaide.lg.jp  
■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

# SAKAIDE -Photo Gallery-

生涯楽習フェスタ2018(11/10-11開催)



PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

## DATA

12月1日現在 ( )内は前月比  
人口 51,582人 (-8)  
男 24,650人 (9)  
女 26,932人 (-17)  
世帯 21,449世帯 (35)

(11月)  
出生 20人 (-7)  
死亡 63人 (13)  
転入 166人 (20)  
転出 131人 (-22)  
交通事故 32件 (死者0人)  
救急 338件  
火災 3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 92.49km<sup>2</sup>  
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



歓喜の歌がついに！  
**さかいで第九演奏会**

-9-

フロアチャートでチェック！  
**税の申告がはじまります**

-6~7-

**坂出親子おてつ隊募集**

-5-

瀬戸内国際芸術祭2019

おとめ隊と女子会しませんか!?  
**SAKAIDE 防災フェスタ**

-4-

510人が大人の仲間入り  
**平成31年成人式のご案内**



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)