

≡ 広報 さかいで

2019
(平成31年)

3

No.1344



- 2・3 瀬戸内国際芸術祭2019 in 沙弥島
- 4 年度末 市役所を一部開庁します
- 5 統一地方選挙が行われます
- 9 市民ホール 45th Anniversary Memorial Event

坂出親子おてつ隊ワークショップ
「茶器をつくろう」



注目作家

今回、初参加となる南条嘉毅さんは坂出市出身。制作場所を故郷坂出の沙弥島に決め、島の風景と歴史の蓄積を表現します。また、3回目の参加となる五十嵐靖晃さんは、「そらあみ」を編んで人々や島々を繋ぎます。

南条嘉毅さん Yoshitaka Nanjo

沙弥島の今の風景の礎となった塩田の様子を想起させるインスタレーション作品を制作。作品を通して島の歴史や文化を来場者に伝えたいと考える坂出市出身のアーティスト。夏には坂出市美術館に会場を移して“郷土の作家シリーズ9 南条嘉毅個展「透ける表層、漂う大地(仮)」”と題した個展を予定。パワフルに活躍する今注目のアーティストです。



五十嵐靖晃さん Yasuaki Igarashi

島のかたから「おー、久しぶりやお、帰ってきたんかぁ。」と迎えられ、握手で応える五十嵐さん。与島5島を“繋ぐ”ため、3月上旬から坂出で滞在しながら制作を始めます。坂出で始まる塩飽諸島を“繋ぎ合わず”そらあみ。それは3年に1度、芸術祭の年に現れ、塩飽諸島の海にかかる、つながりの象徴です。



そらあみツアーの参加者を募集します!

瀬戸内国際芸術祭坂出市実行委員会事務局 (市産業課にぎわい室内) ☎44・5015

五十嵐靖晃さんや地元の方と一緒に、そらあみを編むワークショップを開催します。この機会に、普段はあまり行くことのない島をめぐり、作品制作を通じて、島の魅力を発見してください。

日程表

番号	行き先	開催日	集合時間	集合場所	開催場所
1	瀬居島	3/3(日)	9時30分	JR坂出駅構内 観光案内所前	竹浦公民館
2	岩黒島	3/9(土)	〃	〃	岩黒集会所
3	与島	3/10(日)	〃	〃	与島開発総合センター
4	櫃石島	3/16(土)	〃	〃	櫃石漁協集会所
5	沙弥島	3/17(日)	〃	坂出市万葉会館	坂出市万葉会館

参加料金 1,000円(昼食付) ※当日集金
 申し込み先 瀬戸内国際芸術祭坂出市実行委員会事務局 (市産業課にぎわい室内)
 受付時間 8:00~17:15(月~金曜日)
 申込締切 各コース開催日の3日前まで
 定員 各コース20名(先着順)



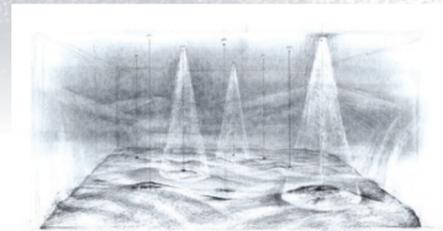
アナヒタ・ラズミ「フードクラブ(仮)」



※イメージ

かつて日本に多く存在したイランからの移民。もし当時の移民が日本に残って文化を共有できていれば、新しい“なにか”が生まれていたのではないか。そのような“なにか”を食文化の視点から描く、イラン出身でベルリン在住のアーティスト。会期中は来場者と一緒に“なにか”を模索するワークショップを開催します。

南条嘉毅「一雫の海」



※イメージ

今、日常に見えている世界と、長い年月で変化し続け蓄積されてきた世界、現実と非現実を旅するような空間を表現します。

五十嵐靖晃「そらあみ」〈島巡り〉



編んだ漁網の網目を通して、土地の風景をとらえ直そうとするもので、網越しに見える沙弥島の波打ち際は時間帯によって刻一刻と表情を変え、夕方には格別の夕日を眺めることができます。

瀬戸大橋と瀬戸内海の大パノラマが飛び出す旧沙弥小・中学校では、多彩なアート作品がお目見え!

レオニート・チシコフ「沙弥島の上にかかる月と太陽」ほか



※イメージ

モスクワ在住のアーティスト。“月”と“塩”と万葉歌人の“柿本人麻呂”をイメージソースに、それぞれの物語を表現した3つのインスタレーションを旧沙弥小・中学校の3部屋を舞台に展開します。互いに関連する3つの作品は、過去の追憶や記憶からなにを見せてくれるのだろうか。

沙弥島



大岩オスカー「大岩島2」



直径12メートルのエア・ドームに描かれた絵の中の出入口が、実際の出入口となっており、中に入るとサインペンのみで描かれた、瀬戸内をイメージした風景が360°パノラマで広がります。過去の瀬戸内国際芸術祭で人気を博したアート作品が、万葉会館で5月1日から公開されます。



交通アクセス

会期中は、沙弥島島内への車両の乗り入れができません。瀬戸大橋記念公園の駐車場にお車を停めてください。また、会期中はJR坂出駅発着のシャトルバスが運行されます。

開幕まで60日を切った瀬戸内国際芸術祭2019。今回で3回目となる沙弥島会場でも参加アーティストが決定し、開幕に向けた準備も始まっています。今回は沙弥島会場で開催する注目アーティストや作品についてご紹介します。

春会期 4月26日(金)~5月26日(日)

瀬戸内国際芸術祭2019 in 沙弥島

開幕目前! アートが彩る春

SETOUCHI TRIENNALE 2019





「伝えなきゃ! 自分の思いを 投票で」

4月に統一地方選挙が行われます

選挙	香川県議会議員選挙	坂出市議会議員選挙
投票日 投票時間	4月7日(日)午前7時～午後8時 (瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、櫃石の投票所は午前6時～午後7時)	4月21日(日)午前7時～午後8時 (瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、櫃石の投票所は午前6時～午後7時)
投票の できるかた	平成13年4月8日までに生まれた日本国民で、平成30年12月28日以前に住民基本台帳に登録され、引き続き坂出市に住所を有しているかた。 なお、県内の他市町の選挙人名簿に登録されているかたで、12月29日以降に本市に転入されたかたは、前住所地の市町で投票することになります。(「引き続き香川県内で居住する」旨の証明書または確認申請が必要。)	平成13年4月22日までに生まれた日本国民で、平成31年1月13日以前に住民基本台帳に登録され、引き続き坂出市に住所を有しているかた。
期日前 投票	投票日当日に都合が悪いかたは、期日前投票ができます。 場 所 坂出市教育会館 坂出市久米町一丁目18番20号 持参物 投票所入場整理券	
	期 間 3月30日(土)～4月6日(土) 時 間 午前8時30分～午後8時	期 間 4月15日(月)～4月20日(土) 時 間 午前8時30分～午後8時

■詳しくは、市選挙管理委員会事務局(☎44・5020)へ

霧海難防止運動

第六管区海上保安本部では、春先から梅雨時期にかけて発生する「濃霧」での視界制限に伴う船舶事故等を防止するため、3月1日(金)から「霧海難防止運動」を実施します。次の点を心がけて運航し、海難を未然に防ぎましょう。

- 厳重な見張りの励行(釣り中も)
- レーダーの適切な使用
- 安全な速力による航行、適切な避航動作
- ライフジャケットの常時着用
- 携帯電話などの連絡手段の確保

万が一、事故が発生した時には「118番」に連絡してください。

■詳しくは、坂出海上保安署(☎46・5999)へ

100%

香川県警察からのお知らせ

平成31年2月1日～

可搬式速度違反自動取締装置

による**速度取締り**を開始します。

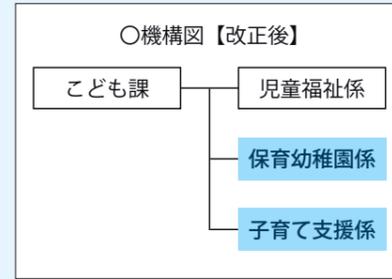
■詳しくは、坂出警察署 交通課(☎46・0110)へ

(可搬式速度違反自動取締装置)

警察署	路線名	区 間	規制速度
坂出警察署	市道	坂出市駒止町一丁目1番1号先 ～坂出市池園町7番11号先の間	40km/h

上記、重点路線以外にも、交通事故発生状況、取締要望に基づき、幹線道路等においても取締りを実施します。

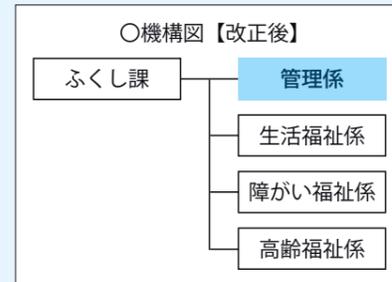
就学前児童の窓口を一元化



就学前児童の保護者や事業者の利便性の向上と、就学前児童に関する施策の立案・展開や幼児教育の充実を図るため、幼稚園、保育所、認定こども園に関する事務手続や相談等の窓口を一元化します。このため、幼稚園に関する主な事務をこども課に移行し、こども課の2係体制を3係体制に再編・整備します。

児童福祉係	児童手当・児童扶養手当の支給、家庭児童相談、児童虐待への対応
保育幼稚園係【新規設置】	保育所、幼稚園、認定こども園の入所入園に関する事務
子育て支援係【新規設置】	病児・病後児保育事業、地域子育て支援拠点事業、みのり教室の運営、出産祝金の支給

ふくし課の係の統合



平成25年4月1日に、「社会福祉法人の指導監査業務」を所管する部署として、ふくし課内に指導監査係を設置しましたが、国において社会福祉法人指導監査実施要綱が制定され、事務負担の軽減が図られたことに伴い、ふくし課内の小規模係の解消を図る観点から、指導監査係の所掌事務を管理係に移管し、5係から4係に再編します。



■詳しくは、市政課(電話44・5001)へ

市役所を一部開庁します

3月24日(日)、31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、左記の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	住民異動に伴う就学手続き申請
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⑧～⑪番	☎44・5004	各種証明書等の交付 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

※市役所に併せて一部開庁します

香川県広域水道企業団坂出事務所	坂出事務所1階	☎46・4300	水道の使用開始・廃止、水道料金の支払い
-----------------	---------	----------	---------------------

4月から
市の組織が一部変わります

多様な行政需要に対応するとともに、限られた職員で質の高い行政サービスを提供するため4月1日より組織機構の一部を見直します。

問 市消防本部予防課 (☎46・0119)

3月1日(金)～7日(木)は春の火災予防運動

春の火災予防運動

『忘れてない？サイフにスマホに火の確認』

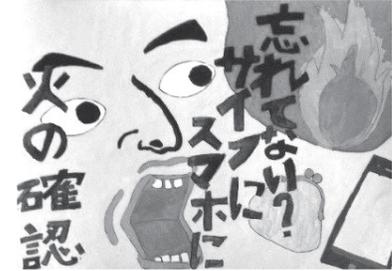
(平成30年度 全国統一防火標語)

3月1日(金)から7日(木)までの間、春の火災予防運動が展開されます。この時季は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。家族や隣近所で声をかけあい、火災に対して十分な備えをして、火災予防に取り組んでいきましょう!!

【平成30年度 受賞防火作品】



坂出地区防火安全協会長賞
小笠原 佳穂さん
(附属坂出小5年)



坂出市消防長賞
藤澤 栄さん
(坂出小5年)

消防関係者をよそおった詐欺にご注意ください

近年、電話で消防職員と身分を偽って、個人情報聞き出そうとする事案が報告されています。消防からはそのような電話は一切いたしませんので、怪しい場合は、その場では絶対返事をせずに、消防もしくは警察に相談してください!!

問 市税務課 (☎44・5004)

平成31年度 固定資産税課税台帳の閲覧・縦覧が始まります

●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31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1日(月)から通年(土・日・祝日を除く。)
※5月31日(金)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31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1日(月)～5月31日(金)
(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

問 市けんこう課 (☎44・5006)

「マイチャレかがわ!」を継続して市の特典をもらおう!

かがわ健康ポイント事業「マイチャレかがわ!」は、3月1日に県の抽選賞品の特典を終了しましたが、坂出市独自の特典は、継続しています。アプリや記録シートを継続利用し、健康ポイントを貯めて市の特典をもらいましょう。1,000ポイントごとに市の特典を先着でプレゼントしますので、お忘れのかたも、けんこう課の窓口までお越しください。



※アプリ利用のかたは、確認するためのスマホを窓口にご持参ください。

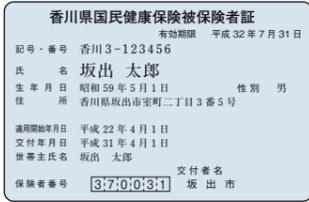
新しい国民健康保険被保険者証を送付します

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(うす茶色)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。

なお、平成32年度(2020年度)から国民健康保険被保険者証と高齢受給者証が一体化され、有効期間が「8月1日から翌年7月未まで」に統一されます。

そのため、移行年度である平成31年度においては、特別に有効期間が4月1日から平成32年7月未までの1年4カ月の被保険者証を交付します。

有効期限の切れた国民健康保険被保険者証(紫色)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。

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す。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。

【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かたは、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。

幼児2人同乗用自転車レンタルサイクル事業

市では、子育て家庭をサポートするため、平成31年度の幼児2人同乗用自転車を貸し出します。保育所等への送迎やお出かけに便利な自転車です。



募集期間 3月11日(月)～22日(金)
申込方法 市こども課に備え付けの申請書提出(認印が必要)

なお、応募多数の場合は抽選します。

対象者 平成25年4月2日～平成30年4月1日までに生まれた幼児を2人以上養育し、市内に在住、住民登録している16歳以上のかた

貸出期間 平成32年(2020年)3月末日までの1年間
使用料 無料(ただし修繕費用等は自己負担)
貸出台数 15台(応募多数の場合は抽選)
詳しくは、市こども課 ☎44・5002(入)

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、お早めに手続きをお願いします。

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
自動車税関係については香川県県税事務所 ☎087・881・3858

軽自動車関係については軽自動車検査協会 ☎050・3816・3122(入)

「民泊制度勉強会」を開催します

瀬戸内国際芸術祭の開幕を前に、遊休不動産の活用方法の1つとして注目度が高まっている民泊の普及・活用を目的とした勉強会を開催します。住宅宿泊事業に関する制度や届出方法、民泊制度運営システムの操作、苦情相談等について説明するほか、実際に住宅宿泊事業を営んでいるかたからの体験談等を伺います。

日時 3月7日(木) 午前10時～11時(予定)
場所 市観光協会事務所
定員 20人(要事前申込)
料金 無料

申込 市観光協会まで
詳しくは、市観光協会 ☎35・8428(入)

香川県の最低賃金

件名	時間額
香川県最低賃金 すべての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)	792円
特定最低賃金(産業別)	
冷凍調理食品製造業	793円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	915円
船舶製造・修理業、船用機関製造業	928円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	862円

詳しくは、香川労働局 賃金室 ☎087・811・8919(入)

詳しくは、市市民課 ☎44・5005(入)

詳しくは、市税務課 ☎44・5004(入)

神戸芸術工科大学アートプロジェクト2019 アート制作ボランティア募集

問 瀬戸内国際芸術祭坂出市実行委員会事務局
(市産業課にぎわい室内) ☎44・5015

アート作品の制作ボランティアを募集します。

【北浦地区】

中山 玲佳「しましまのうみ」@防波堤
3月8～13、18～20、23～28日



防波堤50mに巨大な壁画を描きます。ペイント作業を手伝っていただくため、汚れても良い服装でお越しください。

【竹浦地区】

戸矢崎 満雄「千年の星空」@和田邸
3月8～10、21～25日



4月6～8、13～16、26～27日

空き家となった民家の屋根裏部屋に貝ボタンをつるして星空を作ります。ボタンに糸を通す補助をお願いします。

ふるさとウォーク 林田町の社を訪ねて

問 市生涯学習課 ☎44・5025

「古のロマンのまち さかいで」の歴史的・文化的遺産を肌で感じながら歩く、「ふるさとウォーク」を開催します。

日時 3月24日(日)8:30受付(雨天決行)

場所 林田小学校運動場集合

コース 林田小学校→雲井御所→総倉神社→八坂神社
→総社神社→史跡三十六(古戦場)→林田小学校

距離 約6km

参加料 無料

申込 当日受付

その他 小学生以下の参加は保護者同伴



坂出市民ホール 45th Anniversary Memorial Event サヌカイト Sound Concert

問 市文化振興課 ☎44・5036

日時 3月31日(日)10:00～17:00

場所 市民ホール 参加料 無料

内容 【午前の部】

人工土地記録映像&コンサート

①記録映像「人工土地第一号」上映

②コンサート

サヌカイト演奏 林 千景 & 坂出高等学校音楽科

【午後の部】

市民ホール建築説明&撮影会(1回目13:00～、2回目15:00～)

①記録映像「人工土地第一号」上映

解説 市民ホール職員

②市民ホール内部撮影会

その他 ロビー展「市民ホールが開館したあの頃の風景」



レキブンコウ 甲冑講座～第一期生作品展示会

問 市文化振興課 ☎44・5036

坂出市ゆかりの戦国武将である仙石秀久にちなみ、今年度はじめて開催した「甲冑講座」の第一期受講生の作品展示会を開催します。いずれも手作りとは思えないほどの力作揃いです。

日時 3月10日(日)10:00～15:00

場所 イオン坂出店

1階催事場

その他 観覧無料



平成31年度(前期)受講者募集

中央公民館市民講座(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(人)
つとらタンのバスケットリー	森林 文	4/8～6/24	月	9:30～11:30	15
ふるさとの民謡	阿部 桑佑	4/8～6/24	月	13:30～15:30	35
(初級)漢字書道	北條 雅徳	4/9～6/25	火	9:30～11:30	35
音楽で体ほぐし心ほぐし(リトミック)	北條 郁美・古田 桂子	4/9～6/18	火	10:00～11:20	15
(初心者)山野草栽培法	大谷 徳・三木 資之	4/9～6/18	火	13:30～15:30	30
陶芸	塩入 美智子	4/10～6/19	水	9:30～11:30	20
男性料理教室	松永 美恵子	4/10～6/19	水	18:30～21:00	25
絵手紙	佐藤 鈴子	4/12～6/28	金	9:30～11:30	30
女性料理教室	斉藤 恵子	4/12～6/21	金	10:00～12:30	25
げんだい書	眞鍋 草香	4/12～6/21	金	13:30～15:30	35
太極拳	後藤 満	4/12～6/21	金	14:00～15:30	15
(初心者)パソコン	小谷 真由美	4/13～6/22	土	10:30～12:00	20

申込…受講料1,300円を添えて、4月2日(火)9:30～ 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。なお、応募多数の講座は抽選といたします。

文化史さかいでシリーズV さかいで塩物語を発行

本シリーズは、坂出の歴史についてテーマを選び、ヴィジュアルで分かりやすく紹介していくための冊子、いわば市民の歴史ガイドブックになればと願って発刊するものです。

同シリーズの中でも、本書は、さかいで塩物語と題して、江戸時代に坂出に繁栄と有名を轟かせるに至るまでの製塩の歴史を坂出市域の遺跡を網羅的に取り上げ、検証を加えることから明らかにしようとするものです。

文化史さかいでシリーズV 「さかいで塩物語」 A4判 30ページ

販売価格 300円
販売場所 坂出市史編さん所
(勤労福祉センター2階)
市総務課
各出張所

■詳しくは、市史編さん所
(☎44・4044)へ



坂出市立地適正化計画に伴う 届出制度の運用が始まります

坂出市では、坂出市立地適正化計画を3月末に公表する予定です。これに伴い、4月1日から一定規模以上の開発・建築行為等を行う場合は、都市再生特別措置法に基づき、事前の届出が必要となる場合があります。制度内容については市ホームページ、または市都市整備課までご確認ください。

■詳しくは、市都市整備課(☎44・5017)へ

労働保険の加入手続きはお済みですか?

労働保険(労災保険および雇用保険)は政府が管掌する保険制度であり、原則として労働者を一人でも雇用したら必ず加入し、労働保険料を納付しなければなりません。電子申請も利用できます。

■詳しくは、香川労働局総務部労働保険徴収室(☎087・811・8917)へ

自動車税・自動車取得税の減免制度について

平成31年度自動車税の身体・精神・知的障害者に対する減免申請を出張して受け付けますので、ご利用ください。

日時 4月9日(火)・16(火)・5月14日(火)
いずれも午前9時～午後4時

場所 中讃税務窓口センター(香川県坂出合同庁舎内・江尻町1355)
※減免申請の要件等については、必ず事前にお問い合わせください。

■詳しくは、香川県税務所自動車税課(☎087・806・0314)へ

健康通信

Vol.24

新たに2社と 見守り活動に関する協定を締結

問 市ふくし課 ☎44・5007
市地域包括支援センター ☎44・5091

新聞や郵便等の配達や訪問で、高齢者等の日常生活に何らかの異変を感じた場合、速やかに市地域包括支援センターに連絡していただき、迅速に関係機関が連携して必要な支援を行うため、坂出市と民生児童委員協議会連合会、協力事業者との間で高齢者等の見守り活動に関する協定を締結しています。

坂出市では、新たに香川ヤクルト販売株式会社および生活協同組合コープかがわと協定を締結し、すでに協定を締結している事業者と合わせて8社からご協力をいただいています。見守り活動の協力に関心がある事業者は、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	読売新聞香川販売株式会社
香川県農業協同組合市内6支店	YC国分寺坂出東部
朝日新聞サービスアンカーASA坂出	香川ヤクルト販売株式会社
四国新聞販売店四国会	生活協同組合コープかがわ



くらしの情報



スポーツ

さめぎ富士登山ウォーク

みなでスポーツさかいで事務局 (☎45・6670)
 3月9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
場 40人(申込先着順)
料 500円(保険代・軽食代)
申 3月6日(水)申込締切

春休み子ども水泳教室 初心者募集

角山運動公園温水プール (☎49・4770)
 3月23日(土)〜27日(水)
 午前11時〜正午(5日間)
場 角山運動公園温水プール
対 坂出・宇多津の小学3〜6年生の初心者
定 10人(申込先着順)
料 無料(プール使用料は必要)
申 3月1日(金)受付開始(印鑑要)

ありがとう坂出市民ホール② 市民が主役！ワンコイン・コンサート

坂出シニアライオンズクラブ塩崎
 (☎090・9776・3912)
 3月10日(日)午後3時〜7時30分
場 市民ホール
料 500円
他 出演者：鴨川福神太鼓保存会、坂出ウツドブラス・アンサンブル、好井敏彦、SKGジャズ・オーケストラ

まるっ子ひろば パパだっ子育てに悩んでる！

さかいで子育て支援センター
 まるっ子ひろば (☎35・8119)
 3月24日(日)午前10時〜正午
場 まるっ子ひろば1階
対 0〜2歳児を育てているパパ
料 無料
申 3月19日(水)申込締切
他 座談会参加家族は母子で楽しめるプログラム有

講座・セミナー

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
時 4月10日〜7月10日の毎週水曜日午前10時〜11時15分(5月1日は除く、全13回)
場 市民ふれあい会館
定 10人(申込先着順)
料 11,000円(会員8,500円)資料代込
申 3月6日(水)から受付開始

2019年度 国家公務員採用試験

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29日(金)〜4月8日(月)	4月28日(日)
総合職試験(院卒者・法務区分)	インターネット申込 9月10日(火)〜17日(火)	9月29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2日(金)〜26日(月)	9月29日(日)
一般職試験(大卒程度)	インターネット申込 4月5日(金)〜17日(水)	6月16日(日)
皇室護衛官(大卒程度)	インターネット申込 3月29日(金)〜4月10日(水)	6月 9日(日)
法務省専門職員(人間科学)		
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		

●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)	インターネット申込 6月17日(月)〜26日(水) (郵便・持参6月17日(月)〜19日(水))	9月 1日(日)
一般職試験(社会人)		
税務職員		
刑務官		9月15日(日)
皇室護衛官(高卒程度)	インターネット申込 7月16日(火)〜25日(木) (郵便・持参7月16日(火)〜18日(木))	9月22日(日)
入国警備官		
航空保安大学校学生		
海上保安大学校学生		
気象大学校学生	インターネット申込 8月22日(木)〜9月2日(月)	10月26日(土) 27日(日)
海上保安大学校学生	(郵便・持参8月22日(木)〜26日(月))	
海上保安大学校学生(特別)	インターネット申込 3月29日(金)〜4月5日(金) (郵便・持参3月29日(金)〜4月2日(火))	5月12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/>

ハッピーイースターin坂出

坂出市国際交流協会事務局 (☎44・5000)
 3月27日(水)午前9時〜11時30分
場 勤労福祉センター
対 満5歳児〜新小学6年生
定 50人(申込先着順)
料 600円(会員300円)
申 3月4日(月)受付開始

五色台カフェ野草ランチ

五色台ビジターセンター
 (☎47・2479、☎47・2048)
 4月6日(土)午前9時30分〜午後1時
場 五色台ビジターセンタークラフトハウス
対 30人(小学生以下保護者同伴)
料 1人500円(保険料込)
申 3月5日(火)午前10時〜23日(土)午後4時

第96回さかいで楽市楽座三月市

同実行委員会 (☎46・2701)
 3月17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。

●やさしい基礎英語

4月11日〜7月11日の毎週木曜日午後1時30分〜2時45分(5月2日は除く、全13回)
場 勤労福祉センター
定 15人(申込先着順)
料 10,000円(会員7,000円)テキスト代別途
申 3月7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。

片手でクッキング教室

市けんこう課 (☎44・5006)
 3月13日(水)午後1時30分〜3時30分
場 四国電力坂出事業所ふれあいサロン
対 両手で調理することが困難な状況にあるかた、もしくは支援者
定 8人(申込先着順)
料 200円

手話通訳者養成講座受講者募集

香川県聴覚障害者福祉センター
 (☎087・8668・9200)
 4月6日(土)午前10時〜正午(試験日)
場 香川県聴覚障害者福祉センター(高松市)
対 18歳以上の手話学習経験がおおむね2年以上のかた
申 3月22日(金)申込締切

ガーデンセミナー

坂出緩衝緑地管理事務所
 (☎45・6820、☎43・5213)
 ①ランの管理方法、②早春の寄せ植え作り
時 3月10日(日)①午前9時30分〜11時45分
場 ②午後1時30分〜3時45分
場 番の州公園管理事務所

募集・相談

①25人、②12人
 ①500円、②2,500円
申 郵便・FAXまたはメールで申込受付中。

不動産鑑定無料相談会

香川県不動産鑑定士協会事務局
 (☎087・8222・8785)
時 4月5日(金)午前10時〜午後4時(申込不要)
場 県庁本館(高松市・丸亀市役所丸亀市)土地・建物等の不動産価格や土地取引に関する相談

社会福祉協議会職員募集

坂出市社会福祉協議会 (☎46・5078)
対 社会福祉士・精神保健福祉士いずれかの資格を持ち、普通自動車免許を有する大卒以上35歳以下のかた
定 指導員1名
※ 申込および採用日等詳しくはお問合せください。

自衛官等募集

自衛隊丸亀地域事務所 (☎23・6420)
予備自衛官補(一般・技能)
時 (一般)4月21日(日)・技能)4月20日(土)
対 18歳以上34歳未満(保有技能に応じ特例有)
申 4月12日(金)申込締切
自衛隊一般幹部候補生(大卒・院卒)
時 5月11日(土)
対 22歳以上26歳未満(院卒は28歳未満)
申 3月1日(金)〜5月1日(水)

3月の水道当番店

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、青海	西庄、加茂府中	王越	石黒島与島
1〜5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	高倉工業所 46-3057	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	森崎工業 46-1371	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	中條電機水道 46-4261	十河電機水道 47-0328	昇栄水道 48-0358	420126	470328
16〜20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	旭電機水道 46-2898	ナカミ 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	鈴木設備商会 46-2021	大信総業 46-1530	長尾環境設備 46-3863	420126	470328
26〜月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	高倉工業所 46-3057	光産業 46-5096	藤堂設備 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、池園、花、青葉、文京、富士見、瀬居、沙弥、番の州、浜ノ浜、西大浜北・南

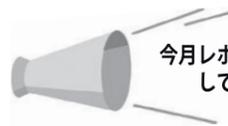
【お詫びと訂正】
 広報2月号7ページの基金と市債のグラフの凡例に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
 (誤) 企業会計
 (誤) 特別会計
 (誤) 一般会計
 正 企業会計
 正 特別会計
 正 一般会計



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	20日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44-5002)
人権相談	15日(金) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44-5008)
定例農家相談	7日(木) 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	20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(水)(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 <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(☎443930) 金花保育園内(☎468747) まろっ子ひろば内(☎357374) <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	
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 (☎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	<small>※勤労福祉センターの開館日に 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)

学園だより



今月レポート
してくれるのは

附属坂出中学校 茶道部
部長 2年 山下 京香 さん



私たちの学校の茶道部では、お抹茶やお菓子を楽しみながら、茶道の礼儀作法を身につけています。秋の文化祭では、来てくださったかたがたに美味しいお抹茶やお菓子を振る舞うとともに、身につけたお点前などを披露しています。

茶道はお花やお菓子、お茶碗の形などが季節によって異なっており、季節ごとにいろいろな雰囲気を楽しめるのが魅力です。また、私たちの部のもう一つの特徴は、学年関係なく、明るく和気あいあいと話ができることです。作法を教わるときは真剣に、お抹茶やお菓子をいただくときは和やかに活動できています。これからもみんなで協力してお稽古に励みたいと思います。



人権だより

人権学習で学んだこと



瀬居小学校
6年 長谷川 愛生さん

私は人権学習で、差別をされていた人びとの差別に立ち向かう強い気持ちと行動力を学びました。江戸時代に、きびしく差別されていた人びとは、渋染一揆を起こします。藩がきびしく差別されていた人びとだけに、別段御触書を出したからです。でも、差別されていた人びとは、この命令に屈せず、武力ではなく、嘆願書を書き、話し合いで解決しようとしたのです。当時、藩にこのようなことをすれば、捕らえられることが分かっていたので行動です。私は、みんなで命をかけて、差別をなくしていかうとする強い気持ちを感じました。また、明治時代になり、政府はきびしく差別されていた人びとに、平民になるといふ解放令を出します。でも、かえって生活は、経済的に苦しくなり、差別はよりひどくなっています。そして、大正時代になっても、差別はなくならず、差別されていた人びとは、差別を自分たちの力でなくしていかうと、全国水平社を立ち上げました。この強い信念と努力に、とても熱い気持ちを感じました。

私たちの身の回りには、さまざまな差別があります。差別は絶対に許されないものです。私は、お互いの人権を守るための大切さをしっかりと考え、「差別をしない」「差別を許さない」という行動に移していきたいと思えます。

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もう1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、衣料品店にお客さんが来た時の会話です。

This looks nice. Can I try it on?
これは素敵ですね。試着してもいいですか？

Sure. Go ahead.
もちろんです。どうぞ。

It's a little short.
ちょっと短いですね。

How about this? It's a longer size.
こちらはいかがでしょう？長いサイズのもので。

以前学習した look nice と try on を、別の場面で復習してみました。行動を促す Go ahead は「前方に行く」という意味で、「お先にどうぞ」という意味でも使われます。a little は「少し」という意味ですが、言葉を和らげたいときに使える、丁寧な表現です。



広報クイズ

坂出市民ホールで

〇周年

メモリアル イベント開催！

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 3月11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 開法寺(18人のご応募をいただきました。)

坂出弁クイズ

初級 わやくる (正解率100%)
【用例】まとまった話をわやくる。

中級 だすい (正解率58%)
【用例】ゴムが伸びてズボンがだすい。

上級 そとすばり (正解率17%)
【用例】この子はそとすばりなんよ。



坂出弁講座

vol.45



今月の
ほお〜言

季節のおすし

3月3日はひな祭り。女の子の健やかな成長を願うひな祭りの定番料理といえば、ちらしずしですね。最近では、見た目もかわいい小さな手まりずしやカップずしがはやっていて、大きなずし桶を使って、ちらしずしをつくるご家庭はめずらしくなっているかもしれません。この、ずし桶のことをこのあたりでは『はんぼ』と呼びますが、一般的には、『飯台』や『飯切』、地域によっては『さまし』などとも呼ばれているようです。

ずしといえば、讃岐の郷土料理でさかいでブランドでもある「押抜きずし」のさわらがもうすぐ旬を迎えます。季節のものを取り入れて、食の面からも春を楽しみたいですね。

クイズの答え 初級)かきまわす 中級)ゆるい 上級)内弁慶 (正解率は、秘書広報課アンケート結果より。)

☎45・6677

Library

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

休館日

- 4日(月)
- 11日(月)
- 18日(月)
- 25日(月)
- 31日(日)

PHOTO

「灯り」

坂出第一高等学校 1年 澤和 夢叶さん



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

はっさく

vol.81

歩

家族ルールを作るの！

通勤時や通学時、プライベートで出かけているときなど、いつでも被災するかは分かりません。家族がバラバラに行動している昼間の時間帯に地震が起こったら、家族がどこにいるか、家族の安否も分かりません。そこで、不安を少しでも和らげるために、災害が起こった際の家族ルールを決めておきましょう。

また、日頃から家族写真を持ち歩くこともお勧めです。家族が離ればなれになったとしても、写真を見るとホッとすることができ、家族を探すときにも役立ちます。

それぞれ家族形態や生活スタイルは異なります。下記を参考にお家にあった家族ルールを作りましょう。

【家族ルールの例】

- ・地震から身を守るためどう行動するか
- ・安否確認方法は何かを使うか（災害用伝言版、災害用伝言ダイヤル、SNSなど）
- ・子どもは誰がどこに迎えに行くのか
- ・津波の危険があるかないか
- ・住宅が全壊したら、どこに集まるのか
- ・避難する際のルートで危険なところはないか
- ・貴重品・備蓄などはどこに置いているのか



さかいで131おとめ隊* 松岡 麻美(ふくし課)

*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。

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6日・20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



外出の機会が増える春。正しい手洗いを身につけましょう！

ライオン(株)ヘルスケアマイスター 芳賀 理佳さん



春到来。暖かくなると外出する機会が増えますが、その分、風邪や食中毒のリスクも高まります。そこで、「洗い残しのない正しい手洗い」を身につけましょう！

- 1.流水で目立つ汚れを落とし、ハンドソープを泡立てる
- 2.手のひらと指を洗う
手のひら、手の甲をこすり、指の間は手を組むように洗う。親指は、反対の手でねじるように洗う。
- 3.指先と爪を洗う
指先、爪の間は反対の手のひらの上で指先をこするように洗う。
- 4.手首を洗う
手首を反対の手でねじるようにして洗い、最後に流水で十分に洗い流す。
- 5.手を拭くタオルは清潔なものを使いましょう！

しっかり洗うには約30秒はかかります。今日から意識してやってみましょう。 問合せ先▷市政課企業立地推進室(☎44・5001)

Recommend

4・5歳～



せん

スージー リー 作/岩波書店

えんぴつ先から一本の線が生まれ、スケート靴をはいた赤い帽子の女の子がすべりだす。韓国の絵本作家による文字のない絵本。

Recommend

一般向け



廃道を歩く

石井 あつこ 著/洋泉社

新道がつくられ役目を終えた旧道など、地図から消え、人々の記憶からも消えつつある過去の道を、地形図と現地探索で紐解く。

Recommend

一般向け



ホットサンド倶楽部

大林 千菜葉 著/シンコーミュージック・エンタテイメント

パンは「食べられるお皿」だ！冷蔵庫にある定番食材から、パーベキューなどのシーンに合わせた食材までバリエーション豊富に紹介。

図書館司書 川崎さん



図書館で遊ぼう！

2日(土)	英語よみかかせ	11:00～
夕	映画の会	14:00～
8日(金)	本のリサイクル八日市	10:00～
9日(土)	鈴木潤氏講演会	14:00～
12日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30～
13日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
16日(土)	おはなし会	11:00～
23日(土)	紙芝居の会	11:00～
24日(日)	読書会 bibluv	10:00～
毎週(火)	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～

5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の展示

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
1日(金)	東 部
5日(火)	府 中
6日(水)	加 茂
7日(木)	川 津
8日(金)	附 属
12日(火)	松山・王越
13日(水)	瀬 居
14日(木)	金山・江尻
15日(金)	西 庄
19日(火)	島 しょ 部
20日(水)	林 田
22日(金)	府 中
27日(水)	東 部

図書館通信

高校生による写真展を開催中！

香川県立坂出商業高等学校 写真部による写真展を開催しています。テーマは「What a photogenic book！」です。期間は3月30日(土)まで。

貸出ランキング	1 未来	2 下町ロケット	3 沈黙のパレード	4 ファーストラヴ	5 すぐ死ぬんだから
(平成30年7月～平成30年12月)	湊 かなえ 著	池井戸 潤 著	東野 圭吾 著	島本 理生 著	内館 牧子 著
予約の多い本(一般書)					

Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

いきいきシルバー展示会

3月4日(月)～11日(月) 初日は10:00～ 最終日は11:00まで

市内三校(坂高・坂商・坂一)合同写真展

3月21日(祝)～29日(金) 初日は12:00～ 最終日は14:00まで

Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜休館

日	曜	行 事 名
2	土	坂出保育園 おゆうぎ会
7	木	かがわ長寿大学卒業証書授与式
9	土	ありがとう坂出市民ホール①
10	日	ありがとう坂出市民ホール②
16・17	土・日	株式劇団マエカブ2019年本公演「ドロシーとグズの魔法使い」
21	祝	プチ・フェスタ・コンサート
24	日	都美弥会 おどりぞめ
31	日	坂出市民ホール 45th Anniversary Memorial Event

☎45・7110

Art Museum

開館時間 9:00～17:00

市民美術館

第33回 現代仏像彫刻展

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5日(火)～24日(日)
(11日(月)、18日(月)、22日(金)は休館日)

◇賛助出品：池知隆の切り絵「釈迦三尊像」

予告/
春の芸術祭「岡山富男のゆかいな動物園」
4月19日(金)10:00にプレオープンします。



おこやみ

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

1月1日～31日



Child Care

子育てのお悩み相談室

PICK UP

子育て情報

- ① 坂出市子育て応援サイト
- ② さかいで子育て応援BOOK



Q

坂出に引っ越してきたばかりで、ママ友達もおらず、子どもの遊び場がわかりません。
(2歳児のママ)

A

坂出市には「子育て支援センター」や「親子のひろば」など、子どもと保護者、妊婦さんが利用できる場所があります。自由に遊んだりお話ができるほか、親子体操やストレッチ、読み聞かせなどのイベントも盛りだくさんです。お子さんの新たな一面を発見したり、お友達とのやりとりを通じて、学べることもたくさんあるのではないのでしょうか。もちろん、子育てをしている同じ立場なので、ママ友作りの有効な場でもあると思います。さらに子育てには不安や悩みがつきものですが、子育て支援員さんや管理栄養士さんなど専門家にも気軽に相談できますよ。

また「坂出市子育て応援サイト」や「さかいで子育て応援BOOK」をご存知でしょうか。子どもの遊び場(交流の場や公園など)以外にも、妊娠期から就学前の母子保健事業、医療費や手当、サポート事業、保育所、幼稚園などの子育てをされているかたに役立つ情報が満載です。ぜひご利用ください。

(市こども課)

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	5日(火) 13:15~14:45	平成30年11月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(水) 13:15~14:45	平成29年9月生まれ
2歳児相談	14日(木) 9:30~11:00	平成29年3月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	6日(水) 13:15~14:45	平成28年8・9月生まれ
3歳児健康診査	28日(木) 13:15~14:45	平成27年8月生まれ
離乳食講習	12日(火) 13:00~14:30	生後4~5ヵ月児とその家族 ※場所：四国電力坂出事業所 ふれあいサロン
子育てサークル	19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)	10日(日) 10:00~11:30 13:30~15:30	妊婦のかたと家族



相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

場所

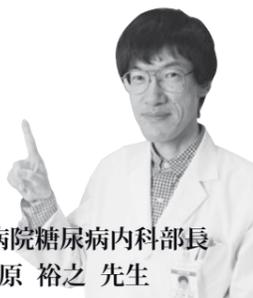
栄養相談 要予約	18日(月) 13:30~16:30	地域保健センター
こころの健康相談 要予約	13日(水) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 要予約	15日(金) 9:00~11:00 13:30~15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約	14日(木) 13:30~15:30	地域保健センター

「かあさんお肩をたたきましょ」が始まる『肩たたき』(西条八十作詞)の歌を、最近の子ども達は知らないでしょう。歌詞に出てくる「縁側」が何か知らない子どもも多いようです。現代なら家庭で電動式マッサージチェアでしょう。肩こりのメカニズムは今でも十分に説明されているわけはありませんが、その多くは首や肩の筋肉の疲労で、血液循環が悪くなった結果です。首筋から背中にかけて広がる僧帽筋が肩こりに最も関係が深いと考えられています。肩こりを予防する方法として大切なことは、まずよい姿勢を保つことです。背筋を真っすぐに伸ばし、頭は前に出さず、あごを引いて、できるだけ首を長く伸ばすことを意識しましょう。頭の重さは変えられませんが、日頃から首や肩の運動を心がければ、肩こりを軽くできるはず。首を前後左右に動かしたり、屈伸、捻転などを繰り返します。さらに肩を上げたり下げたり、回転させたりひねったり、首と肩を連動させてあらゆる方向への運動を少しの時間を見つけては行って、筋肉の血液循環を良くすることが大切です。シャワーや入浴、温湿布などで肩の筋肉を温めるのも、手軽に肩こりを予防する方法です。それでも改善しなければ鎮痛剤や筋肉弛緩剤治療が必要になります。

「かあさんお肩をたたきましょ」が始まる『肩たたき』(西条八十作詞)の歌を、最近の子ども達は知らないでしょう。歌詞に出てくる「縁側」が何か知らない子どもも多いようです。現代なら家庭で電動式マッサージチェアでしょう。肩こりのメカニズムは今でも十分に説明されているわけはありませんが、その多くは首や肩の筋肉の疲労で、血液循環が悪くなった結果です。首筋から背中にかけて広がる僧帽筋が肩こりに最も関係が深いと考えられています。肩こりを予防する方法として大切なことは、まずよい姿勢を保つことです。背筋を真っすぐに伸ばし、頭は前に出さず、あごを引いて、できるだけ首を長く伸ばすことを意識しましょう。頭の重さは変えられませんが、日頃から首や肩の運動を心がければ、肩こりを軽くできるはず。首を前後左右に動かしたり、屈伸、捻転などを繰り返します。さらに肩を上げたり下げたり、回転させたりひねったり、首と肩を連動させてあらゆる方向への運動を少しの時間を見つけては行って、筋肉の血液循環を良くすることが大切です。シャワーや入浴、温湿布などで肩の筋肉を温めるのも、手軽に肩こりを予防する方法です。それでも改善しなければ鎮痛剤や筋肉弛緩剤治療が必要になります。

肩たたきは過去の光景?

健康 One ポイント



市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

麻疹風しん2期の予防接種はもう受けましたか?

感染症予防のためには、ワクチンを接種し免疫を獲得することが有効です!

麻疹風しん2期対象のかたは、平成31年3月31日を過ぎると全額自己負担になりますのでご注意ください。まだ予防接種がお済みでないかたは体調の良い日に受けることをおすすめします。



- 対象者・・・?
- 1期：生後12月~24月
 - 2期：平成24.4.2~平成25.4.1.生まれ

問合せ 市けんこう課(電話44・5006)

休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)※
医療Netさぬき(☎0120・979・199)
※自動音声案内は3月末で終了となります

3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 くわはら医院 宇多津町(☎49・3200) 外
10日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
17日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外
21日(木)	佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 富士クリニック 宇多津町(☎49・7576) 内 みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) 外
24日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外
31日(日)	つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930) 内 まえた整形外科外科医院 室町(☎46・5056) 外

健康教室

●実技 □講話

市民ふれあい会館(それぞれ1時間30分)		☎
1日(金) 14:00~	□ ミュージック・ヒーリング (岩永 音楽療法士)	B
6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
7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
14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
15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(水) 14:00~	□ 見て、聞いて、楽しく♪ (どっこいしょの会)	B
28日(木) 14:00~	● 自前のコルセットづくり (田中 健康運動指導士)	B
29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
勤労福祉センター(9:30~11:00)		☎
8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
20日(水)	● 男性はつらつ教室 (森 健康運動指導士)	B
29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)		☎
12日(火)	□ 有毒生物にかまれたらどうしましょう (外科医長 前田 典克)	C
13日(水)	□ 糖尿病教室「足もとを見つめる」 (糖尿病内科部長 大工原 裕之)	C
27日(水)	□ 骨粗しょう症と薬のはなし (薬剤師 小畑 文)	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)

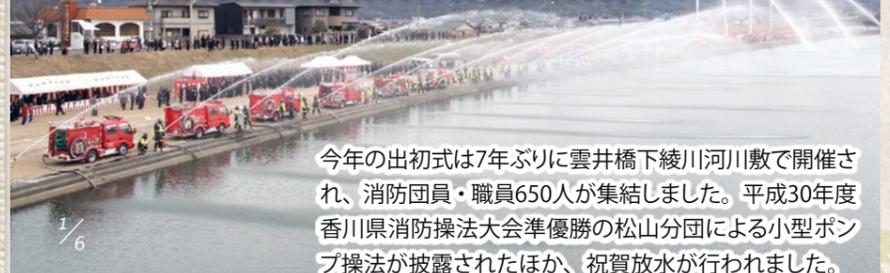


わが家の
アイドル
明石 麗愛ちゃん
(林田町)
H29.10.4生
ぶにぶにほっぺとフカフカ
のおなかが最高ラブリー!



梶野 未智ちゃん
(林田町)
H29.8.20生
沢山食べていっぱい遊んで
スクスク大きくな〜れ!!

坂出市消防出初式



今年の出初式は7年ぶりに雲井橋下綾川河川敷で開催され、消防団員・職員650人が集結しました。平成30年度香川県消防操法大会準優勝の松山分団による小型ポンプ操法が披露されたほか、祝賀放水が行われました。

ミニ門松づくり



松山幼稚園の園児たちが、正月の風物詩でもある門松づくり体験を行いました。家族と力を合わせてノコギリを使い竹を切ったあと、思い思いの飾りつけを行い、自分だけのミニ門松が出来上がると嬉しそうにしていました。



まる ハッピーバースデー!

12月4日生まれのさかいでまるの誕生日会が楽市楽座で催されました。たくさんのお祝いにお祝いに来た子どもたちがお祝いに訪れ、さかいでまると一緒にダンスを踊ったほか、坂出第一高校の生徒が特製バースデーケーキをふるまいました。

投稿写真
募集中!

3/11 締切
アイドル(平成29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。hisuyokuhou@city.sakaide.lg.jp
■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

平成31年 成人式

男性219人、女性235人の新成人が平成最後の成人式に出席し、新成人代表が制作したインスタ映えスポットで写真を撮ったり、恩師との再会を喜んだりしていました。新成人は、無事成人を迎えられたことへの感謝と未来への希望を胸に晴れ晴れとした様子でした。
なお、市民ホール休館に伴い、来年は市立体育館に会場が変更となります。



- 新成人が生まれた1998年~1999年の出来事-
- 98.4 プロレスラーのアントニオ猪木が引退
- 98.4 明石海峡大橋開通
- 98.6 FIFAワールドカップフランス大会に日本が初出場
- 98.6 大相撲・貴乃花と若乃花、史上初の兄弟横綱誕生
- 98.8 夏の甲子園で松坂大輔投手がノーヒットノーラン達成

さかいで第九演奏会



瀬戸大橋開通30周年を記念して、ベートーヴェン作曲「交響曲第9番」の演奏会が開催されました。瀬戸フィルハーモニー交響楽団演奏のもと、指揮者の松岡究さん、坂高出身のソリスト4人を迎え、この日のために公募により結成され、8ヵ月間練習を重ねてきた「さかいで第九合唱団」のみなさんによる歓喜の歌が新春の市民ホールに響きわたりました。



香川県と台湾桃園市との交流協定を機に2016年より始まったスポーツ交流事業のメンバーに選ばれた坂出市在住の高校女子ソフトボール選手5人の壮行会を行いました。

まる通信



Information

- 3/9(土) 14:00頃
ありがとう坂出市民ホール①
親子で遊ぼうin市民ホール
@市民ホール
- 3/17(日) 11:00頃
楽市楽座 @JR坂出駅前
- 3/24(日)
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」で見てね。

平成31年成人式

(1/13開催)



PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

2月1日現在 ()内は前月比
人口 51,500人(-17)
男 24,608人(-6)
女 26,892人(-11)
世帯 21,443世帯(20)

(1月)
出生 29人(1)
死亡 84人(19)
転入 162人(56)
転出 124人(-10)
交通事故 17件(死者0人)
救急 357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 92.49km²
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。

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-



坂出市民ホール45周年
アニメーションメモリアルイベント

-9-

レンタル希望者募集
幼児2人同乗用自転車

-7-

統一地方選挙
4月7日・21日は投票に行こう

-5-

3月24日・31日
市役所一部日曜開庁

-4-

開幕目前！アートが彩る春
瀬戸内国際芸術祭2019 in 沙弥島

開幕目前！アートが彩る春



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)