

広報  
さかいで

2019  
(令和元年)

10

No.1351



2018. Oct. 7.  
坂出市郷土資料館 ゆき



## 健幸マップを手に、おすすめコースを楽しもう！

詳しくは、同時配布の「健幸マップ」をチェック

- ① 田尾坂から街なかを歩く(一周6.2km)
- ② 一文字堤防から西大浜緑地を歩く(一周5km)
- ③ 東大浜緑地から東西の運河を歩く(一周7.5km)
- ④ JR高架側道から坂出聖田の歴史を歩く(一周4km)
- ⑤ 角山の裾野を歩く…角山の健脚コースあり(一周5.5km)
- ⑥ のどかな鎌田池を歩く(一周4.8km)
- ⑦ 金山から笠山の裾野を歩く(一周4.7km)
- ⑧ 春日神社から黒岩天満宮周辺を歩く(一周7km)
- ⑨ かわつ貯水池から大東川周辺を歩く(一周6.5km)
- ⑩ 日本有数のカヌー競技場・府中湖を歩く(一周8km)
- ⑪ 讃岐国跡などの府中の史跡を歩く(一周7.7km)
- ⑫ 東鴨・西鴨神社と加茂古墳群を歩く(一周4.5km)
- ⑬ 加茂の北部を歩く…岩屋寺をめざす健脚コースあり(一周5.2km)
- ⑭ 国宝神谷神社と神谷川沿いを歩く(一周6km)
- ⑮ みかんの丘から青海川を歩く(一周6.5km)
- ⑯ 厳島神社からミニ八十八カ所を歩く(一周5.5km)
- ⑰ 交流の里おうごしから乃生を歩く(一周5.5km)
- ⑱ 交流の里おうごしから木沢を歩く(一周5.2km)
- ⑲ 林田港と総社神社周辺を歩く(一周7.8km)
- ⑳ 史跡三十六古戦場と雲井御所周辺を歩く(一周5km)
- ㉑ 西庄の寺社と醍醐古墳群を歩く(一周6.5km)
- ㉒ 瀬居のお大師さんの道を歩く(一周3.8km)
- ㉓ 万葉の史跡を訪ねて沙弥島を歩く(一周3.2km)
- ㉔ 与島プラザの周遊歩道から与島を歩く(一周5km)
- ㉕ 黒浜海岸の岩黒島を歩く(一周2km)
- ㉖ 坂出最北端の榎石島を歩く(一周5km)

### コース⑥ のどかな鎌田池を歩く 一周4.8km

所要時間1時間25分

所要時間1時間25分

JR坂出駅南口 スタート/ゴール

目印: 別荘の井戸、三交路、鎌田池の桜

コース⑥ 楽しい日々を記入しましょう。

### 「健幸マップ」完成記念ウォーキングイベント

「さかいで健幸マップ」の完成を記念したウォーキングイベントを開催します。イベント当日は健康運動指導士を招いて「さかいで健幸マップ」のコース⑥を歩きます。参加者には先歩証と記念品を贈呈しますので、ぜひご参加ください。

開催日時 10月19日(土) 9:30~12:00

集合場所 坂出駅前市民広場

実施内容 ①ウォーキング(4.8km) 坂出駅前市民広場~鎌田池公園  
②健康遊具の使い方など

参加費 無料

定員 先着40人

参加条件 市内に在住または勤務しているかた

準備物 動きやすい服装、タオル

申込 10月10日(木)までに市けんこう課へ

問 市けんこう課 ☎44・5006



## さかいで 健幸マップ エンジョイ!! ウォーキング

「みんなでスポーツさかいて」の会員の皆さんが実際に歩いてコースを選んだておじゃる。



# ほろ

## さかいでを歩こう!

市内ウォーキングコース「さかいで健幸マップ」が完成!

健やかに幸せに暮らせる健幸のまちづくりを目指して

坂出市では、市民一人ひとりが主体的に健やかに過ごせるための活動に取り組み、幸せを感じることができるよう、健幸のまちづくりを進めています。

生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすためには、日々の運動が大切です。体に負担をかけ過ぎず気軽に取り組める「ウォーキング」の促進を図るため、市内の名所を巡るウォーキングコースを載せた「さかいで健幸マップ」を作成しました。

問 市けんこう課 ☎44・5006

「さかいで健幸マップ」のコース上には、健康遊具が設置された公園がいくつかあります。ウォーキングとあわせて健康遊具を活用すると、健康づくりの効果がさらに高まりますので、ぜひご活用ください。

ここで紹介した公園以外にも、市内には複数の公園に健康遊具が設置されています。公園ごとに違う種類の健康遊具がありますので、ウォーキングコースを巡りながら探してみてください。

### ウォーキング×健康遊具

コース②

西大浜第2公園

コース③

東大浜第3公園

コース⑤

花町ポケットパーク

### 健幸ワンポイントアドバイス

#### ウォーキング開始前のセルフチェック

- 体調をチェックして、体調がよくないときは中止しましょう。
- 気候や歩く時間・場所に応じて、服装や持ち物を考えましょう。

#### 準備・整理運動、水分補給を忘れずに!

- ケガや筋肉痛の予防、疲労を残さないために、ウォーキング前後に体操をしましょう。
- ウォーキング前後や途中には、こまめな水分補給を心がけましょう。

### カッコよく歩いてみよう!

ウォーキングを効果的な運動にするためにも、まずは自分の目で歩く姿を見て、正しいフォームに修正してみましょう。

- あごを軽く引き、視線は少し遠くへ♪
- 腕を上腕(二の腕)から大きく素に振る♪
- 肩のチカラを抜いて♪
- 歩幅は大きく長い脚で歩く感覚で♪
- かかとから着地して、着地した足の裏全体に体重を乗せていくイメージで♪

# 市有地売払い情報



■詳しくは、市総務課(☎44・5002)へ

## 公募抽選および一般競争入札を行います

### お申し込みいただけるかた

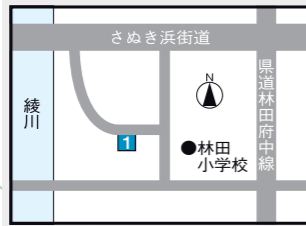
市税等の滞納のない個人または法人(市内外は問いません。)

物件番号	①～⑧(公募抽選：①～⑦、一般競争入札：⑧)
申込受付期間	10月1日(火)～31日(木) 8:30～17:00(土・日・祝日を除きます。)
申込区画数	1世帯につき1物件まで。法人は1法人(本店・支店等は同一法人とみなす)につき1物件。 (同一物件への申込が複数ある場合は公開抽選を行います。)
申込方法	※抽選参加説明書もしくは市有地売払い(一般競争入札)参加説明書をご確認のうえ、所定の様式によりお申込ください。

- ①売払い価格/最低入札価格
- ②面積(m<sup>2</sup>)
- ③建ぺい率(%) / 容積率(%)
- ④地目
- ⑤用途地域
- ⑥所管課
- ⑦特記事項



物件番号 ①

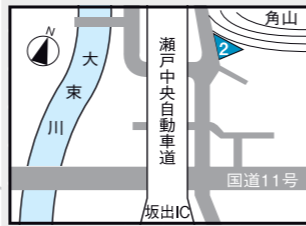


林田町字川原1995番7

- ①5,874,700円
- ②225.95
- ③70/200
- ④宅地
- ⑤白地(特定用途制限地域)
- ⑥総務課

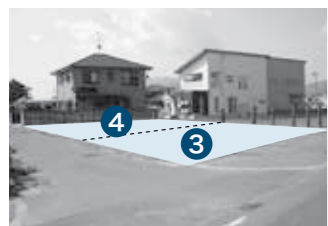


物件番号 ②



川津町字山田4066番15

- ①1,459,387円
- ②173.53
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤第一種住居地域
- ⑥都市整備課



林田町字洲鼻前2915番15

- ①3,734,040円
- ②214.60
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤準工業地域
- ⑥みなと課

林田町字洲鼻前2915番42

- ①3,438,697円
- ②205.91
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤準工業地域
- ⑥みなと課

物件番号 ③～⑥



林田町字洲鼻前2915番43,44

- ①5,857,953円
- ②354.89
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤準工業地域
- ⑥みなと課
- ⑦専用水路敷地16.28mを含みます

林田町字洲鼻前2915番46

- ①5,494,368円
- ②312.18
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤準工業地域
- ⑥みなと課

### 注意事項

契約締結時(11月予定)に売買代金の10%以上を契約保証金として納付し、残金は市が指定する日(12月予定)までに全額一括払いとします。その他の詳細は、市総務課に備え付けてある「市有地売払いの説明書」、または市公式ホームページをご覧ください。

物件番号 ⑦

江尻町字江尻新開191番542

- ①6,746,328円
- ②193.86
- ③60/200
- ④宅地
- ⑤第一種中高層住居専用地域
- ⑥都市整備課

一般競争入札

物件番号 ⑧

江尻町字江尻新開220番4

- ①5,382,000円
- ②780.00
- ③70/200
- ④雑種地
- ⑤白地(特定用途制限地域)
- ⑥都市整備課

### 売却に至らなかった物件について

公募抽選により売却に至らなかった物件については、売払い価格と同一価格で先着順による売却を行います。これについては、複数の物件へ申し込みができます。※ただし、物件番号⑧以外のもの

### 申込受付期間

12月2日(月)～令和2年7月31日(金)  
午前8時30分～午後5時  
(土・日・祝日・年末年始を除きます)

受付場所 市総務課

## 水道料金・下水道使用料等の消費税率変更について

10月1日より消費税および地方消費税の税率が改正されたことから、水道料金や給水装置の新設、また増径に伴う加入金等のほか、水道料金と同時に請求を行う下水道使用料についても、消費税率が10%となります。

なお、改正消費税法の経過措置に伴い、消費税率が10%となる時期については、下記のとおりとなります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### ○消費税率10%の適用開始時期

種別	条件	適用開始時期
水道料金 下水道使用料	・9月30日以前から継続して使用中のかた(※) ・10月1日以降に新規に使用開始し、11月以降も継続して使用されるかた	令和元年度5期 (12月検針・1月請求)
	・10月1日から10月31日までの間のみ使用されたかた	令和元年度4期 (10月検針・11月請求) ※令和元年度5期以降の請求はありません。
加入金	・10月1日以降に給水装置の工事申込をされたもの	令和元年10月1日

※9月30日以前から使用されている場合、令和元年度4期(10月検針・11月請求分)の消費税率は8%となります。(10月31日までに使用を中止された際も同様です。)

※消費税率以外の変更はありません。

### ■詳しくは、水道料金・加入金・工事費に関すること

広域水道企業団坂出事務所監理課(☎46・4300)へ

下水道使用料に関すること

市都市整備課(☎44・5017)へ

(下水道使用料の徴収は広域水道企業団に委託しています。)

### おめでと〜ございませす

高齢者叙勲  
瑞宝双光章



吉原 信幸 氏  
富士見町一  
元公立学校長

## 坂出市循環バス中ルートの 実証実験運行のお知らせ

JR坂出駅と市内の総合病院をコンパクトに巡る「循環バス中ルート」の実証実験運行を行います。一周約25分で運行し、総合病院等へスムーズに移動できますので、ぜひご利用ください。

### 実施期間

12月2日(月)～

令和2年2月29日(土)

※ただし、日・祝日および12月31日

1月3日は運休

### 運行ルート

JR坂出駅→聖マルチン病院→回生病院→市立病院→JR坂出駅  
※運行時刻や料金など詳細な内容については、坂出市公式ホームページをご覧ください。

### 詳しくは、

市都市整備課(☎44・50017)へ

## 火を使用するすべての飲食店に 消火器の設置が必要となります

平成28年12月に発生した新潟県糸魚川市大規模火災の教訓を踏まえ、平成30年3月28日に消防法施行令の一部が改正されました。10月1日から小規模な飲食店等に対する「消火器具」の設置義務の範囲が拡大されます。消火器具を設置しなければならぬ防火対象物としては、飲食店等で延べ面積が150㎡未満のもののうち、火を使用する設備または器具(防火上有効な措置として総務省令で定める措置が講じられたものを除く)を設けたものが追加されます。詳細は、市消防本部ホームページをご覧ください。

詳しくは、市消防本部(☎46・0119)へ

## 計量器の定期検査のお知らせ

取引や証明に使用するばかりは、計量法に基づき2年に1回定期検査を受けなければなりません。はかりの定期検査を次の日程で実施しますので、必ずいずれかの会場で検査を受けてください。

検査日	時間	場所
10/21(月)	10時～15時	坂出合同庁舎
10/23(水)	10時～15時	J/A松山支店
10/24(木)	10時～15時	J/A林田支店
11/5(火)～8(金)	10時～15時	坂出合同庁舎
11/11(月)	10時30分～10時45分	岩黒中学校
	11時～11時15分	与島出張所

詳しくは、市産業課(☎44・50012)へ

## 第8回全国道の駅「シンポジウム」 道の駅まつり in 宇多津

これからの観光や産業振興について提案するとともに、「道の駅」が地域活性化の拠点として、新たな活動や取組を深化させる契機になることを目的にシンポジウムを開催します。また、当日は四国内の多数の「道の駅」がグルメ出店する、道の駅まつりを同時開催します。

日 時 10月23日(水) ※参加自由

①シンポジウム 14時～17時30分

②道の駅まつり 10時～15時

会場 ユープラザうたづ

(宇多津町浜六番丁88番地)

詳しくは、宇多津町地域整備課内宇多津町実行委員会事務局(☎49・80012)へ

## 10月1日～7日は「公正証書週間」です

### 契約・遺言は公正証書で

公正証書とは、遺言書を作成するほか、金銭の貸借、離婚に伴う養育費等の支払いなど各種の契約書(公正証書)を作成してあります。遺言書を公正証書で作成しておく、遺言者の意思を確実に保存しておくことができる上、相続や遺贈の手続が簡単になります。また、金銭の支払いを約束した公正証書は、裁判をすることなく差押えの手続きを執ることができます。証書作成手続についての相談は一切無料です。

詳しくは、高松公正証書場(☎087・813・3536)または丸亀公正証書場(☎23・4734)へ

## 空き家を考えよう〜手遅れになる前に 第2回 空き家対策セミナー

空き家の適切な管理や活用方法、相続の際の注意点などについて、専門の講師によるセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

講師 上田 真一 氏

(NPO法人

空家・空地管理センター代表理事)



日 時 11月9日(土) 13時30分～16時

(15時30分～支援制度の紹介)

会場 丸亀市保健福祉センター

4階 研修会議室

定員 180人(先着申込順)

参加費 無料

駐車場 無料駐車場(73台)があります。

申込方法 電話もしくはFAX、メール

に住所・氏名・連絡先をご記入の上、

お申し込みください。

申込期間 11月8日(金)まで

詳しくは、香川県土木部住宅課

(☎087・832・3583)

☎087・806・0239

✉jutaku@pref.kagawa.lg.jp)へ

## 困ったら 一人で悩まず行政相談

10月7日(月)～13日(日)は、行政相談週間

総務省では、行政相談週間を定めて、様々な行事を実施しています。当市では、以下のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が行政相談所を開設し、皆さまからのご相談に応じます。

### 10月の定例相談

日時	場所	行政相談員
10月16日(水) 10時～15時	市本庁舎 2階	萩内 充子 末包 正則

詳しくは、総務省四国行政評価支局行政相談課

(☎087・826・0674)または市

総務課(☎44・5002)へ

## 坂出市放課後児童クラブの 運営事業者を募集します

委託事業 児童福祉法第6条の3第2項に規定する放課後児童健全育成事業  
対象施設 仲よし教室(17カ所) およびみのり教室(1カ所)

運営方法 運営業務委託(公設民営)

委託開始 令和2年4月から

選定方法 プロポーザル方式

応募方法 指定の参加表明書に必要書類を添付し、市教育総務課に持参、もしくは

郵送で提出してください。

※詳細は、10月1日以降に市公式ホームページをご覧ください。参加表明書等、

各種様式もダウンロードできます。

### 詳しくは、

市教育総務課(☎44・50026)へ

## 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「10・10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、この日を「目の愛護デー」とされました。この機会に「目の大切さ」を意識し、病気の予防に努めましょう。

### 重点目標

目は暮らしに寄り添っているものだからお悩みがあれば、どうぞお早めにご相談ください。私たち眼科専門医はあなたの目の味方です。

### 子どもの目の発達

子どもの目の機能は生まれてから発達を続け、6歳にはほぼ完成します。強い屈折異常(遠視、近視、乱視)や斜視があると目の機能の発達が遅れ、十分な視力が得られないことがあります。

《こんな症状はありませんか?》

- ・ものを見るとときの目つきがおかしい
- ・屋外に出ると非常にまぶしがる
- ・目を細めて見たり、ものに近づいて見る
- ・頭を傾けたり、横目で見る

このような症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

### 大人の目の病気

パソコンやスマートフォン普及などにより、目を酷使する機会が増え、目の健康にさまざまな影響をおよぼしています。中高年からの主な目の病気に、緑内障・白内障・加齢黄斑変性・糖尿病網膜症があります。早期発見・早期治療のためにも、

眼科を受診しましょう。なお、生活習慣病が原因の場合、その疾患も同時に治療する必要があります。1年に1回は特定健診等の健康診査を受けましょう。

### 詳しくは、

市けいせい課(☎44・50006)へ

## 令和2年度 私立認定こども園 園児募集

### 認定こども園

坂出一高幼稚園(☎45・2141)

#### ●入園説明会(親子でお越しください)

11月2日(土) 9:30～11:00

11月6日(水) 9:30～11:00

#### ●募集人員

3歳児

(1号認定)30人程度

(2号認定)10人程度

4・5歳児

(1号認定)若干名

(2号認定)若干名

※預かり保育あります

#### ●受付期間

(1号認定) 11月1日(金)～14日(木)

(2号認定)

広報さかいで11月号で掲載

#### ★未就園児親子登園

ひよこぐみ(どなたでも参加可能)

水曜日 9:30～11:00

### 認定こども園

ルンビニ幼稚園(☎46・9775)

#### ●入園説明会(1～3号認定児共通)

11月7日(木) 16:00～17:30

11月9日(土) 15:00～16:30

#### ●募集人員

3歳児

(1号認定)20人程度

4・5歳児

(1号認定)若干名

満3歳児

(1号認定)10人程度

※満3歳のお誕生日を迎えた翌月から

入園できます

#### ●受付期間

11月1日(金)～12月2日(月)

#### ●預かり保育時間

保育終了時～18:00まで

※春・夏・冬休み期間中も実施

2・3号認定については、広報さかいで

11月号でお知らせします

### 認定こども園

きんかこども園(☎46・8747)

#### ●入園説明会

10月30日(水) 14:00～

※主に1号認定での入園を検討されているかたへのご説明です

#### ●募集人員

3歳児

(1号認定)5人程度

4歳児

(1号認定)5人程度

5歳児

(1号認定)5人程度

※ただし、2号認定児の人数により変動

があります

#### ●受付期間

11月5日(火)～15日(金)

市立・私立保育所、認定こども園(2号・3号認定)、事業所内保育所、市立幼稚園の新入園(所)の募集は11月を予定しています。

### 令和元年度 消防防災ひろば

問 市消防本部 ☎46・0119

新イベント「みんなで消防車を引っ張ろう!」のほか、キッズレスキュー体験、放水体験、サバイバル飯づくりや、地震体験車といった体験イベント満載の消防防災ひろばを開催します。(雨天時は内容変更あり)

日時 10月27日(日)9:30~11:30  
場所 坂出市消防本部庁舎周辺  
駐車場 駐車場は教育会館、創価学会坂出文化会館、坂出合同庁舎をご利用ください。



#### はしご車搭乗体験

受付日時 10月1日(火)9:00~  
定員 先着40組  
(1組4人まで、3歳以上)

### 2019さかいで光輝里フェスティバル 駅前広場イルミネーション大募集

問 市都市整備課 ☎44・5017

JR坂出駅北口を中心に「2019さかいで光輝里フェスティバル」を開催します。今年もハナミズキ広場にイルミネーションを展示していただけるかたを募集します。個人、団体、企業は問いません。

募集期間 10月1日(火)~31日(木)  
設置場所 ハナミズキ広場  
助成金 個人、団体には材料費として上限2万円を補助します。



### 知られざる坂出の歴史が今蘇る さかいでセンゴク歴史絵巻

問 市文化振興課 ☎44・5036

432年前、聖通寺城主 仙石秀久が四国勢を率いて九州豊後に陣出した様子を、甲冑講座二期生が自作甲冑を身に纏い聖通寺山で再現します。

日時 10月27日(日)13:00~15:00頃  
場所 鹽竈神社  
(坂出市常盤町2-1-75)  
申込 参加はマイ甲冑持参のかたに限り。(要事前申込)  
その他 観覧自由(駐車場に限りあり)  
トイレは山頂の公衆トイレのみですのでご注意ください。



### 秋の緑化推進事業 花と緑のオータムフェア

問 市都市整備課 ☎44・5017

緑化推進事業の一環として、ハナミズキやオリーブ等の苗木を配布するほか、花の種の無料配布を行います。また、抽選で鉢花・球根などを進呈する緑化募金、緑化相談、緑化樹展示即売を行いますので、ぜひお越しください。

日時 10月22日(祝)10:00~(苗木がなくなり次第終了)  
場所 JR坂出駅前市民広場



### 健康通信 Vol.30

#### 65歳以上のみなさんへ 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

問 市けんこう課 ☎44・5006

インフルエンザは、感染力が強く、高齢者や慢性疾患をもつかたがかかると、肺炎などを併発し重症化することがあります。そのため、次のかたを対象にインフルエンザの予防接種を行います。身体に抗体ができるまでに2週間程度かかるため、早めに接種することをお勧めします。

対象者 ・本市に住民登録のある65歳以上のかた (9月中旬に接種券を送付しています)  
・60歳以上65歳未満のかたであって、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能に障がいがあり、身のまわりの生活を極度に制限されるかた、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあるかたは、申し出により接種券を交付します。(要印鑑・身体障がい者手帳)

接種期間 10月1日(火)~令和2年3月31日(火)

接種費用 1,200円 ※市県民税非課税世帯、生活保護世帯のかたは申請により無料



### 能楽公演「松山天狗」

問 市にぎわい室 ☎44・5015

保元の乱に敗れ、讃岐国松山に流された崇徳上皇の心境と周辺を描いた本市にゆかりの能楽「松山天狗」を上演します。

日時 10月26日(土)13:30開演(12:30開場)  
会場 鼓岡神社 屋外仮設舞台(府中町5116番地)  
席数 200席(自由席)  
入場料 前売券2,000円  
(当日券2,500円)  
入場券 10月1日(火)販売開始  
販売場所 市観光協会 中央公民館  
府中出張所 にぎわい室



※満席になり次第、販売を終了させていただきます。  
※雨天が予想される場合は府中中学校体育館で開催します。

古のロマンあふれる府中町を「府中ほととなび」によるガイドで、まちあるきしてはいかがですか。

問 市観光案内所 ☎45・1122

#### ●菅原道真の風を感じて! 申込要 プラス苔玉作り体験

日時 10月20日(日)8:50集合 約3時間  
料金 1,500円(昼食付)  
定員 20人

#### ●讃岐国府跡と崇徳上皇ゆかりの地を巡る 申込要

日時 10月26日(土)8:50集合 約2.5時間  
料金 無料

上記ともに集合は府中中学校運動場、小学生以上対象です。(小学生は保護者同伴)



### 四国地方整備局高松港湾・空港整備事務所協力

### 海面清掃兼油回収船「美讃」一般公開 および港湾業務艇等による海上調査

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

#### 《「美讃」一般公開》※事前申込不要で随時見学可

日時 11月4日(祝)9:00~13:00(最終受付12:30)  
場所 西運河東側(「海の幸ふれあい市場」西側)

#### 《海上調査》※事前申込が必要

日時 11月4日(祝)  
集合場所 坂出市港務所 1回目9:00集合 2回目10:30集合  
※天候や緊急出勤等による中止の場合があります。

行程 港務所にてビデオ視聴→「美讃」見学→海上調査(総所要時間:1時間45分程度)

対象者 10歳以上(10歳以上12歳未満は保護者同伴。応募はがき1枚につき3人まで)

定員 各回20人(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢(11月4日時点)・希望時間・電話番号を記入し、上記事務局までご応募ください。

申込締切 10月18日(金)必着

駐車場 「海の幸ふれあい市場」、「食楽市場 美膳」、「せんり」(坂出市入船町1-5-14)の駐車場をご利用下さい。



### 坂出市民健幸づくりの日

問 市スポーツ協会事務局(市生涯学習課内) ☎44・5025

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の平井孝子先生を講師に迎える「みんなでラジオ体操」と、スポーツ玉入れ(AJTA)大会を実施します。

日時 10月27日(日) 場所 坂出市立体育館

#### ●みんなでラジオ体操 10:00~11:30(開場9:30)

講師 平井 孝子 先生  
NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員  
アシスタント 清水 沙希 先生  
NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント



#### ●市スポーツ協会加盟団体交流 スポーツ玉入れ(AJTA)大会 13:00~15:30

### 生涯学習フェスタ2019

問 市生涯学習課 ☎44・5025

#### 文化の秋・芸術の秋を満喫しよう!

日頃の活動の成果の発表や展示をするのと同時に、当日参加して学べる体験教室も多数設けています。

日時 11月9日(土)~10日(日)9:30~16:30

場所 ・中央公民館  
(作品展示・体験教室・生け花フェスティバル)  
・勤労福祉センター  
(ステージ発表、体験教室、お茶会)



# くらしの情報



## イベント

### ハッピーハロウィーン in 坂出

坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

**時** 10月26日(土)午前9時30分～正午  
**場** 市民ふれあい会館および商店街周辺  
**内** ハロウィーンの紹介・ゲーム・トリックオアトリート  
**定** 満3歳児～小学生80人  
**料** (未就学児は保護者同伴)  
 5000円(会員とその同居家族3000円)  
**申** 10月8日(火)申込締切  
**他** 応募者多数の場合は、抽選を行います。

### 第103回さかいで楽市楽座十月市

同実行委員会 ☎46・2701

**時** 10月20日(日)午前9時～午後2時  
**場** 駅前およびその周辺  
**他** ※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集中。

### 県立保健医療大学 第2回公開講座「健やかに生きよう」

同大学 ☎087・870・1212

**時** 11月11日(月)午後1時30分～4時  
**場** 香川県社会福祉総合センター(高松市) 80人(申込先着順) **料** 無料  
**申** 11月5日(火)申込締切

### 医療講演会「自己免疫性の肝臓病の理解」

中讃保健福祉事務所 ☎24・99961

**時** 10月18日(金)午後2時～4時  
**場** 中讃保健福祉事務所(丸亀市)  
**対** 自己免疫性の肝臓病で療養されているかた、ご家族、関心のあるかた  
**定** 50人(申込先着順) **料** 無料(要予約)  
**他** 講師：帝京大学医学部 教授 田中 篤氏

### 東直子氏講演会「声に出して楽しむ言葉」

大橋記念図書館 ☎45・6677、☎45・6678

**時** 11月17日(日)午後1時30分～3時  
**場** 市民ふれあい会館  
**内** 歌人・作家の東直子さんと言葉の美しさを味わい朗読を楽しむ講演会  
**定** 50人(申込先着順) **料** 無料  
**申** 10月11日(金)から図書館力カウンターまたはFAXで受付開始

### ひきこもり対策研修会

香川県精神保健センター ☎087・804・5115

**時** 10月30日(水)午後2時～4時  
**場** レクザムホール(高松市)  
**定** 150人(要申込) **料** 無料  
**他** 講師：山口大学大学院教授 山根 俊恵氏

### 国際理解講座「英語で習おう！ 英国・ウェールズのおやつ」

坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

**時** 10月16日(水)午前9時45分～午後0時30分  
**場** 四国電力坂出事業所ふれあいサロン  
**定** 24人(申込先着順)  
**料** 800円(会員500円)  
**申** 10月1日(火)から受付開始

### 五色台自然楽校 ～柿を使ってお菓子を作ろう～

休暇村讃岐五色台 ☎47・0231

**時** 11月3日(祝)午前8時50分～午後3時  
**場** 五色台ビシターセンター集合  
**定** 40人  
**料** 無料  
**申** 10月31日(木)申込締切

### 第35回 國時杯囲碁大会

坂出市囲碁研修会 ☎080・3835・6188

**時** 10月12日(土)午前9時～  
**場** 中央公民館(イオン坂出店3階)  
**料** 1,000円

### さかいで婚活物語Ⅶ 恋の面タリスト

坂出商工会議所青年部 ☎46・2701

**時** 11月24日(日)午前10時～午後3時  
**場** 坂出市内  
**対** 22～45歳までの独身男女  
**内** グループでBQやさまざまなアトラクション。メンタルトレーニングも行う。  
**申** 坂出商工会議所青年部ホームページにて

### 古文書講座

坂出市史編さん所 ☎44・4044

**時** 10月5日(土)・11月2日(土)・12月7日(土)午後2時～  
**場** 勤労福祉センター

### 生涯学習セミナー「心新たに生きる」

坂出モラロジー事務所 ☎45・3754

**時** 10月18日(金)・19日(土)午後6時30分～9時  
**場** 市民ふれあい会館  
**料** 2,000円

### ガーデンセミナー

坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820、☎43・5213

**時** 10月20日(日)①午前9時30分～②午後1時30分  
**場** 番の州公園管理事務所  
**定** ①20人②12人(申込先着順)  
**料** ①5000円②3,000円  
**申** 9月30日(月)から郵便、FAXまたはメールで申込受付中

### 身につくパソコン基礎科

アクセス ☎22・0121

**時** 11月29日(金)～令和2年2月28日(金) 午前9時30分～午後4時10分  
**場** アクセス(丸亀市)  
**定** 15人 **料** 無料(テキスト代別途)  
**申** 事前にハローワークに相談し、申込書を10月31日(木)までにアクセスに持参または郵送

### 農研機構 一般公開

西日本農業研究センター ☎62・0800

**時** 10月26日(土)午前9時30分～午後3時  
**場** (受付終了)午後2時30分  
**内** 四国研究拠点(仙遊地区)(普通寺市) 研究成果の紹介・ミニ講演等

### リサイクルフェア

坂出市リサイクルプラザ ☎44・2320

**時** 10月13日(日)午前9時30分～正午  
**場** 坂出市リサイクルプラザ  
**内** リサイクル自転車等の販売 (なくなり次第終了)

### 坂出市友愛のつどい

坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

**時** 11月2日(土)午前10時～午後1時  
**場** こころの医療センター五色台構内  
**内** 障がいのあるかたとその家族等  
**申** フライングディスク・ボッチャ・カラオケ等 無料  
**申** 10月4日(金)申込締切

### コーディネーターの子育て情報提供日

さかいで子育て支援センター まろっ子ひろば ☎35・8119

**時** 10月9日(水)午前11時30分～18日(金)午後2時30分  
**場** まろっ子ひろば  
**内** 保育園・幼稚園情報の提供や日々の困りごと等の相談  
**対** 0歳～就園前の子どもと保護者 無料

### 家事家計講習会

丸亀友の会 佐柄 ☎090・2780・7773

**時** 10月26日(土)午前10時～11時40分  
**場** 勤労福祉センター  
**料** 300円  
**他** 託児有(要予約・300円)

### 募集・その他



### 香川県民手帳・ノート販売

市政課 ☎44・5001

**時** 10月中旬以降  
**場** 宮脇書店 坂出白金店・新坂出店(イオン坂出店2階) / 市役所売店  
**料** 県民手帳5000円 / 県民ノート7000円  
**他** ※品切れになる場合がありますのでお早めにお買い求めください。

### 危険物取扱者試験(第2回)

市消防本部 ☎46・0119

**時** 11月23日(祝)乙種第4類  
 11月24日(日)甲種・丙種・乙種(第4類除く)  
**場** 香川大学創造工学部(高松市)  
**申** 書面申請：10月8日(火)～18日(金) 電子申請：10月5日(土)～15日(火)

### 「法の日」週間記念無料法律相談

香川県弁護士会 ☎087・8222・3693

**時** 10月17日(木)午前10時～午後2時  
**場** 香川県弁護士会館(高松市)  
**内** 1人30分以内の面接相談(要予約)  
**申** 10月10日(木)申込締切

### 五色台体験教室

五色台ビシターセンター ☎47・2479

●五色台・秋の実りを味わおう！  
**時** 10月27日(日)午前10時～午後2時  
**内** どんぶりや栗をトッピングする。ピザ作り！  
**定** 6グループ(1グループ4人程度)  
**料** 1人700円(保険料+材料費)  
**申** 10月12日(土)午後4時申込締切  
 ●四国のみち五色台ウォーク！  
**時** 11月13日(水)午前9時30分～午後2時  
**定** 20人(小学生以下保護者同伴)  
**料** 1人300円(保険料込)  
**申** 10月11日(金)午前10時～26日(土)午後4時 五色台ビシターセンター

### 秋の山野草展

坂出野草の会 三野 ☎090・4783・2897

**時** 10月19日(土)午前11時～午後5時  
 20日(日)午前9時～午後4時  
**場** 勤労福祉センター

### 講演・講座



**地域で暮らす外国人支援を考える**  
 香川県社会福祉士会 ☎98・0854  
 香川県介護福祉士会 ☎85・9560

**時** 10月19日(土)午後1時30分～4時  
**場** 飯山総合保健福祉センター(丸亀市) 介護福祉士・社会福祉士会員、社会福祉に興味のあるかた  
**内** 香川まるがめ子どもほんごひろば代表 安藤州一氏の講演および実践報告  
**料** 500円(会員無料)

### 10月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、小島、王越	林田、高屋、神谷、青海	西庄、加茂、府中
1～5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	ナカトミ 47-0729	森崎工業 46-1371	昇栄水道 48-0358
6～10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	キトロ工業所 42-0126	中條電機水道 46-4261	高橋産業 46-4984
11～15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	石黒島 47-0729	旭電機水道 46-2898	長尾環境設備 46-3863
16～20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	ナカトミ 47-0729	ニシオ 45-0051	藤堂設備 48-2860
21～25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901	ナカトミ 47-0729	鈴木設備商会 46-2021	昇栄水道 48-0358
26～月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	ナカトミ 47-0729	高倉工業所 46-3057	高橋産業 46-4984

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

市・県民税	3期
市健康保険税	4期
国民健康保険税	4期
介護保険料	4期
後期高齢者医療保険料	4期

納期限は、10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、コンビニエンスストアでも納められます。)

# 育成センターだより

## 非行防止教室から学んだこと



西庄小学校  
6年 佐々木 優さん

夏休み前に、警察署のかたから非行防止についての話を聞きました。その中で、心に残ったことが二つあります。

一つ目は、非行の中で一番多い問題が万引きだということです。しかも、中学生は少しずつ減っているのに、小学生は増えていること、二〇一八年度は中学生よりも小学生の方が多かったという事に驚きました。小学生でも、補導され、家族や学校に迷惑がかかります。私は、もし誘われてもきっぱり断ったり、友だちが関係していたら注意したりする強い心を持ちたいです。今回、勉強した「万引きはしない・させない・見逃さない」を守って、犯罪に巻き込まれないようにしたいと思います。

二つ目は、ネットについてです。ネットによるいじめや、ネット依存など、小・中学生も被害にあっているというニュースを見たり、話を聞いたります。ネットはとても便利なものですが、「話している相手の顔が見えない」「世界中とつながっている」という怖さがあります。香川県でも、軽い気持ちでしたことが、いじめになったり、怖い思いをしたりしたということがあったと聞き、驚きました。一学期、ネットのルールについての授業があり、そのとき家族と話し、ネットを使うときの我が家のルールを決めました。「宿題をしてからする」「時間を決めてする」「食事中はしない」「終わり」と言われたらだらしなくしてしまわないこと、ゲームが楽しくて、つい、だらだらしてしまわないこと、ルールを守って、「もうちょっと…」という気持ちがあっても、やめられるようにしたいと思います。

私はまだスマホを持っていません。もし、自分がスマホを持つときには、怖い被害にあわないように、フィルタリングを設定してもらいます。そして、少しでも変だなと思ったら、すぐに、周りの大人に相談したいです。今回学んだことを忘れず、スマホやパソコンなど、時間やルールを決めて正しく使っていきたいです。

# 学園だより



今月レポート  
してくれるのは

坂出中学校  
軟式野球部

主将 横井 亮太 さん



現在、坂出中学校野球部は、2年生6人、1年生8人、計14人で活動しています。練習では、試合を想定して一球一球に集中することを大切にしています。また、2年生同士で意見を出し合い、自分たちで考えながら練習に取り組んでいます。特に意識していることは、なかまに対する思いやりの気持ち、心のこもった挨拶、道具を大切に扱うこと、支えてくださっているかたがたへの感謝の気持ちです。これらを大切にできるチームが、強いチームになる近道だと信じ、日々活動に取り組んでいます。まだまだ実力的には強いチームではありませんが、これからも14人で力を合わせて「真の強いチーム」になれるように頑張ります。そして、最後の総体では県大会優勝を目標に、一戦必勝で一日一日の練習を大切に、最終的に14人全員が笑顔でいられるように励まし合って頑張ります。

分たちで考えながら練習に取り組んでいます。特に意識していることは、なかまに対する思いやりの気持ち、心のこもった挨拶、道具を大切に扱うこと、支えてくださっているかたがたへの感謝の気持ちです。これらを大切にできるチームが、強いチームになる近道だと信じ、日々活動に取り組んでいます。まだまだ実力的には強いチームではありませんが、これからも14人で力を合わせて「真の強いチーム」になれるように頑張ります。そして、最後の総体では県大会優勝を目標に、一戦必勝で一日一日の練習を大切に、最終的に14人全員が笑顔でいられるように励まし合って頑張ります。

# 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	16日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(火) 10:00~15:00	本庁舎2階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(月) 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 事業承継 働き方改革推進相談	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 10:00~16:00 13:30~15:30	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	本庁舎2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(☎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 (☎45・1133)
社会保険労務士相談	第1・3(水) 9:30~12:00	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (☎45・1133)
土地家屋調査士相談 (6・9・12・3月実施)	第2(水) 9:30~12:00	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター (☎45・1133)
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開館日に 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)

## 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。

行楽シーズンになると、宿を探すお遍路姿の外国人を市内で見かけます。今月は旅行客が宿にきた場面を取り上げてみました。



I was wondering if は、何かを確認したい時や依頼したい時、許可をもらう時に遠回しに尋ねる丁寧な表現で、いろいろな場面で使われます。availableは「空いている、都合がいい」という意味で、人にも物にも使える便利な単語です。

## 新コーナー Szia!ハンガリー

坂出市は、ハンガリーカーヌースプリントチームの東京2020大会に向けた事前合宿地に決定しており、ハンガリーのホストタウン\*にもなっているのですが、みなさんはハンガリーがどんな国かご存知でしょうか。ハンガリーのことを知って、選手のみなさんを気持ちよくお迎えしましょう！！

Q このコーナーのタイトルに使われているハンガリー語「Szia (スィア)」とはどういう意味でしょう？

- ①こんにちは ②カーヌー ③クイズ



正解は、①こんにちは です。「Szia!」は、親しい間柄で使われるハンガリーの挨拶です。「おはよう」「こんにちは」「またね!」などさまざまな意味を持っています。ハンガリーからのお客さんに会う機会があれば、「Szia!」と元気に挨拶できるといいですね!

(\*) ホストタウンとは、東京2020大会を機に、地域の活性化等を推進するため大会参加国と地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方公共団体のことです。



## 広報クイズ

### 市内〇コースを巡る

さかいで健幸マップが完成

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 10月10日(木)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 4(14人のご応募をいただきました。)



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

### 休館日

1日(火)～7日(月)  
特別整理期間  
15日(火)  
21日(月)  
28日(月)  
31日(木)



## 「夏到来」

坂出高校 2年 佐藤 春花さん

市内の高校写真部より毎月とおきの1枚が届きます。来月は坂出商業高校！

# 防災

はしるの

vol.88

# 歩

## 「備蓄食品に野菜をプラス！」



さかいで131おとめ隊\*  
脇 未来(人権課)

\*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。

災害時の避難生活で多くの人が陥った野菜不足。備蓄食品は、アルファ米やインスタント麺など主食となるものが多く、便秘や肌トラブル、不眠などのさまざまな体調不良を引き起こしました。そこで、野菜備蓄のコツを知って避難生活での野菜不足解消に努めましょう！

**発災直後3日間** 水や熱源がない場合にもすぐに飲食できる野菜ジュースがおすすめです。

**発災4日以降～** 日常の食事に近づけるために「主食+おかず」のプランを考えましょう。すぐ食べられる缶詰・瓶詰・レトルトなどが便利です。

**発災1ヵ月後～** 流通機能が回復してくると缶詰・レトルトに加えて長期保存できる根菜類(じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ごぼうなど)や店が開き入手可能な少ない水で洗える果菜類(トマト・なす・ピーマンなど)を取り入れましょう。

このように、事前に準備しておくことで野菜不足を軽減できます。しかし、野菜の缶詰やレトルトだけでは1日あたりの野菜の目標摂取量350gには足りません。それを補うためにも1食1本程度野菜のジュース缶をローリングストック(消費しながら備蓄)しておきましょう。

問合せ▷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 9日・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



### 赤ちゃんにもうつる ミュータンス菌に注意!



ライオン(株)オーラルケアマイスター  
平野 正徳 さん

### むし菌菌といわれるミュータンス菌とは

ミュータンス菌とは球状の小さな菌で、歯垢(プラーク)の中にひそみ、酸をつくって歯を溶かします。

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には「ミュータンス菌」はいません。

同じスプーンを使うなどすると、親の唾液が原因で、ミュータンス菌が子どもへうつる機会となります。



乳歯の期間で奥歯が生えてくる頃から歯列が完成するまでは、ミュータンス菌がうつりやすいので、特に注意が必要です。

お口の中をキレイにして、  
お子さんとスキンシップをしましょう。  
問合せ▷市政策課企業立地推進室(☎44・5001)  
市けんこう課(☎44・5006)

### Recommend

幼児向け



### タコヤン

富安 陽子 文・南 伸坊 絵 / 福音館書店

ある日、海から「あそびましょ」とタコヤンがやってきた。「タコと遊ぶのはいやだなあ」と最初は思ったしよちゃんでしたが…。

### Recommend

小学校高学年から



### 世界は「 」で満ちている

櫻 いいよ 著 / PHP 研究所

たまに嫌なこともあるけれど、楽しかった世界が一変。突然、学校で孤立してしまった由加。リアルで胸に迫る青春小説。

### Recommend

一般向け



### 刑罰

フェルディナント・フォン・シーラッハ 著 / 東京創元社

短編の名手が、実際に起こった事件に材を得て、異様な罪を犯した人々の素顔や、刑罰を科されなかった罪の真相を描き出す。

図書館司書 川崎 さん



## 図書館で遊ぼう!

8日(火) 本のリサイクル八日市	10:00～
夕 ゆりかごおはなし会	10:30～
12日(土) 英語よみかきせ	11:00～
夕 おはなし会	14:00～
夕 子どもお月見会	18:00～
18日(金) 赤ちゃんタイム	9:00～
19日(土) おはなし会	11:00～
23日(水) わらべうたであそぼう	10:30～
26日(土) 紙芝居の会	11:00～
27日(日) 読書会 bibluluv	10:00～
毎週(出) ぼそこん寺子屋	9:00～
毎週(日) にほんご@坂出(第5日曜は除く)	14:00～
1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 読書週間企画展示「わたしの本棚」

## 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
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 子どもお月見会を開催します!

10月12日(土)、子どもお月見会をします。おはなし会は18時から、天体観望会は19時30分からです。

貸出ランキング	おしゃれの本
1 60代からの着こなしレシピ 佐藤 恵子 著	3 服を買うなら、捨てなさい 地曳 いく子 著
2 おしゃれのちから 石田 純子 監修	4 大人のおしゃれの新しい買い方 堀川 波 著
	5 買わないおしゃれ M/パターン研究所 著

## Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

### ●坂出3ライオンズクラブ 平和ポスター展

10月1日(火)～9日(水)  
初日は13:00～ 最終日は15:00まで

### ●第54回さかいで大橋まつり フォトコンテスト応募作品展

10月10日(木)～16日(水)  
初日は13:00～ 最終日は13:00まで

### ●秋の山野草展

10月19日(土)9:00～20日(日)16:00

### ●香川オリーブガイナース・ 香川ファイブアローズ 写真展

10月22日(祝)～30日(水)  
初日は9:00～ 最終日は15:00まで

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 / 入館無料

### ▲かがわ文化芸術祭2019参加行事

## 『現代童画の世界展 2019』 併催 第34回現代童画ジュニア展

全国で活躍するナイーブ系美術作家70人による絵画展

会 期 10月12日(土)～11月3日(祝) 初日は13:00～

休館日 月曜日 (ただし14日開館、15日休館) 入館料 無 料

### 関連行事

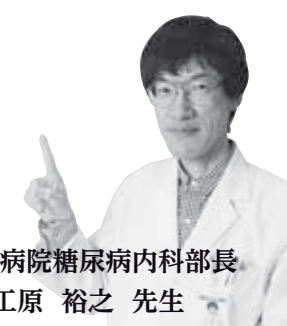
10月12日(土) 18:00～20:30	「子どもお月見会+現童ジュニア展」
10月19日(土) 18:00～	「入谷麻友 電子オルガンリサイタル」 料金:一般1,000円 問合せ:市文化振興課 (☎44・5036)
10月27日(日) 13:30～14:10	「秋のギャラリーコンサート」 出演:坂出ジュニア合唱団+加茂コーラスすみれ 指揮:石田えりな 伴奏:北川陽香 賛助出演:上野晃代 (ソプラノ)

## おこやみ

8月1日～31日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)





市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生

## 「かがわ」と「かながわ」の違い

2017年人口動態統計によると、香川県の人口10万人当たりの糖尿病死亡率率が全国ワースト4位で、私の出身の神奈川県は何とベスト1位、つまり人口当たりの糖尿病死亡率が最も少ない県でした。高校卒業まで18年住み、今も実家(横須賀)に帰る機会のある神奈川県と、大学入学から現在まで生活している香川の違いは何なのか、実際に両県で暮らした私なりに分析してみました。

高校時代は自宅から駅まで徒歩10分、電車に一駅乗って、また15分歩いて学校へ。この往復が3年間でした。しかしベッドタウンの横須賀から横浜や東京に通勤するとなると、ラッシュの電車で片道1〜2時間揺られるだけでかなりカロリーを消費しそうですし、バスや地下鉄の乗り換えで階段を昇り降りして、通勤の往復だけで1日かなり歩くことになりそうです。マイカーがあっても道路が渋滞して余計に時間がかかるので、首都圏に住む人達は必然的に歩かざるを得なくなります。

それが香川にいる今の私は、通勤、買い物全て車で、1日に歩く距離はたかが知れています。そうすると香川と神奈川の糖尿病死亡率の違いは、歩行によるカロリー消費量の差によるところが一番大きいのではないかとというのが私の結論です。

市けんこう課 ☎44・5006

## 集団がん検診(胃がん・子宮頸がん・乳がんは要予約)

胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	結核・肺がん検診
4日(金) 8:30~ 松山公民館 13日(日) 8:30~ 地域保健センター 21日(月) 8:30~ 西庄公民館	9日(水) 14:00~ 川津公民館 11日(金) 14:00~ 地域保健センター 28日(月) 14:00~ 西浦公民館 権石小学校 与島出張所	3日(日) 9:00~ 林田公民館 7日(月) 9:00~ 王越町保健センター 13:30~ 松山公民館 16日(水) 9:00~ 川津公民館	13日(日) 9:00~ 坂出市役所 10:45~ コープ坂出 18日(金) 9:30~ 与島地区(権石~岩黒~沙弥~瀬居)

**Q** 離乳食での鉄分補給のポイントについて教えてください。(8ヵ月児のママ)

**A** 妊娠8ヵ月頃から、へその緒を通じてお母さんから赤ちゃんへ「貯蔵鉄」という鉄分が送られています。しばらくはこの鉄分が十分に蓄えられているのですが、生後9ヵ月を過ぎる頃には、貯蔵してあった鉄分を使い切ってしまうため、鉄分が足りないと貧血となる場合があります。

**離乳食で鉄分をとるポイント**

- レバー(鶏、豚、牛)、赤身魚(かつお、まぐろ)、青魚(いわし(しらす干し)、さば、さんま)、豆(納豆、きなこ、高野豆腐)、海藻(焼きのり、青のり)、青菜(小松菜、ほうれん草)がおすすめ。
- きなこ、すりおろした高野豆腐、青のりをごはんにご混ぜ込んだり料理にふりかけると食べやすくなります。焼きのりは口の中に貼りつきやすいので、水分を含ませてとろとろにし、ほかの食材と混ぜてあげるなどの工夫が必要です。
- 下ごしらえが手間な食材は、市販のベビーフードを活用しましょう。

離乳食が順調に進んでいるのか心配な時は、食べる前に配膳した状態を、写真に撮りましょう。ものさしやメジャーなどの目盛りと並べて写すと分かりやすいです。1〜2週間をめやすに、かかりつけ医師、保健師、栄養士等に客観的に見てもらいましょう。(市けんこう課)



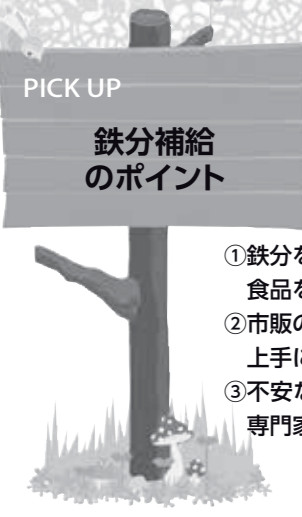
Child Care

## 子育てのお悩み相談室

PICK UP

### 鉄分補給のポイント

- ①鉄分を効率よく摂る食品を選ぶ
- ②市販のベビーフードも上手に活用
- ③不安な時は写真に残し、専門家に相談



## 母子保健行事

場 所：地域保健センター ☎45・7437  
問合先：市けんこう課 ☎44・5006

対 象

3〜4ヵ月児健康診査	1日(火) 13:15~14:45	2019年6月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	17日(木) 13:15~14:45	2018年4月生まれ
2歳児相談	10日(木) 9:30~11:00	2017年10月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 13:15~14:45	2016年3月生まれ
離乳食講習	8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	15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)	15日(火) 9:30~11:30	子育てに不安のあるかた



## 相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

場 所

栄養相談 要予約	21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	9日(水) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 要予約	18日(金) 13:30~15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約	10日(木) 13:30~15:30	地域保健センター
献血	4日(金) 9:00~11:30 12:30~16:00	坂出合同庁舎

## 休日当番院

医療Netさぬぎ ☎0120・979・199

6日(日)	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 高尾医院 元町(☎46・5111)外
13日(日)	回生病院 室町(☎46・1011)内・小・外
14日(金)	香川成人医学研究所附属診療所ウエルクリニック 横津町(☎45・2312)内 永井循環器内科医院 川津町(☎44・1177)内 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
22日(金)	北條クリニック 江尻町(☎46・2201)内 吉田内科医院 元町(☎44・1020)内 井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町(☎49・1700)外
27日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195)内・小・外

## 健康教室

実技 講話

坂出市民武道場(14:00~15:30)		
4日(金)	Hop Step ウォーキング①	尾島 健康運動指導士 A
18日(金)	Hop Step ウォーキング②	尾島 健康運動指導士 A
市民ふれあい会館		
3日(木)	腰痛・膝痛予防体操	池田 健康運動指導士 B
4日(金)	ミュージック・ヒーリング	栗田 音楽療法士 B
9日(水)	子育て世代のためのyoga教室(託児は要予約)	福岡 ヨガ講師 A
10日(木)	音楽に合わせて体操教室	尾島 健康運動指導士 B
16日(水)	転ばぬ先の足元対策~転倒予防~	リハ連携会 B
18日(金)	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)	子育て世代のためのyoga教室(託児は要予約)	福岡 ヨガ講師 A
24日(木)	腰痛・膝痛予防体操	田中 健康運動指導士 B
勤労福祉センター(9:30~11:00)		
9日(水)	男性はつらつ教室	渡里 健康運動指導士 B
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
25日(金)	脳とからだの若返り教室~運動教室~	リハビリ専門職 B
坂出市立病院2階講堂(14:00~15:00)		
8日(火)	タバコと肺の病気~その1本、吸いますか?~	呼吸器外科医員 久保 友人 C
9日(水)	糖尿病教室「目は口ほどに物を言う」	糖尿病内科部長 大工原 裕之 C
23日(水)	認知症予防のためのリハビリテーション	リハビリテーション科技師 平尾 芹奈 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)

まる通信

### さかいでまる基金にご寄付をいただきました!

高田一ぶく堂さま  
ありがとうございます。

個人からのご寄付も  
楽市楽座にて  
募集しています



※さかいでまる基金は、TEAMさかいでまろが、これからの坂出市を担う子どもたちに、より坂出市に馴染みをもってもらうため、ノベルティグッズの配布やPRイベント等の実施に活用します。

### Information ~まろのスケジュール帳~

10/1(火) 10:00頃  
赤い羽根共同募金 街頭募金活動  
@JR坂出駅北口

10/6(日) 11:00頃  
水のフェスティバル in 府中湖  
@府中湖カヌー研修センター周辺

10/12(土) 9:10頃  
家族ふれあい運動会  
@川津幼稚園

10/20(日) 10:10頃  
さかいで子育てフェスティバル  
@さかいで子育て支援センター  
まろっ子ひろば

10/20(日) 12:00頃  
楽市楽座 @JR坂出駅前

10/27(日) 10:00頃  
坂出市民健康づくりの日  
@坂出市立体育館

※最新のまろの予定は、市ホームページ「まろの部屋」で見てください。



### 健やかに 幸せに

8/30, 9/2

新たに95歳になられたかたや夫婦ともに90歳以上になられたかたのお宅を市長らが訪問し、「いつまでも健やかに幸せにお過ごしください」とご長寿をお祝いしました。



### 南条嘉毅展・ワークショップ

坂出市出身アーティストとして「瀬戸芸」に出品し注目を集めた南条嘉毅さんの個展が市民美術館で開かれ、セレモニーやギャラリートークなどが行われました。また、南条さんと土絵具で絵を描くワークショップが塩業資料館で行われました。



7/28, 8/6~9/1



### 算数・数学オリンピック表彰式

8/18



「第8回さかいで-なかたど-あやうた算数・数学オリンピック」の表彰式が行われ、優れた解き方や独創的な考え方をした児童生徒に表彰状やメダルが贈られました。

### 投稿写真 募集中!

アイドル(平成30年4~6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

10/10 締切

## 全国大会出場おめでとう!

全国大会出場を決めた選手のみなさんが市長を表敬訪問しました。



川津走友会 佐藤 結月さん  
(全国小学生陸上競技交流大会出場)



坂出東部チーム  
(全国ママさんバレーボール大会出場)



白峰ドッジボールクラブ(全日本  
ドッジボール選手権全国大会出場)



坂出第一高校(少林寺拳法部・ラグビーフットボール部・柔道部・放送部)



白峰中学校カヌー部・府中湖カヌークラブ(全国中学生・全国少年少女カヌー大会出場)  
中学生女子カヌーフォア優勝:白峰中・谷本 夢乃さん、細谷 京花さん、来田 碧さん  
男子・女子小学4年生以下普及艇1位:府中小・末包 稀一郎さん・西久保 心寧さん



### ダンボールカヌー



自分たちで段ボールを組み立てて装飾したオリジナルのカヌー艇でタイムを競う「府中湖ダンボールカヌー大会」では、すぐに沈んでしまう艇もあり笑いの絶えない楽しい大会となりました。

### 夏休み宿題応援企画!



府中町の開法寺跡から出土した青銅の判子について学び、自分だけの判子づくりを体験。彫刻刀を使って真剣な表情で取り組んでいました。

7/28, 8/3  
夏休みの宿題を応援するイベントを開催しました。パネルに家具を配置し、本物の壁紙やタイルを使って自分の部屋の模型を製作。インテリアのプロのアドバイスで、理想の部屋が完成しました。



### お接待体験



子どもたちにお遍路文化に触れてもらおうと、お遍路さんにお茶やお菓子をふるまう「お接待体験」が第81番札所の白峯寺で行われました。

### アジャタ大会



「みんなでチャレンジ『アジャタ』大会」が開催され、参加した21チーム153人がスポーツ玉入れを楽しみました。

### 中学生議会



中学生議会が坂出市議会議場にて行われ、市内6校の生徒会役員45人が「住みよいまちづくり」について市長らと議論を交わしました。

# ごとうゆきさんの さかいでスケッチさんぽ

旅のスケッチ画家ごとうゆきさんが描いた今月のスポットは「郷土資料館」。大正8年に坂出商業学校として建設が始まった市内最古の学校建築物です。現在は郷土資料館として1階のみ公開されています。建物周辺の文化財も含めて一度見学してみたいはいかがでしょうか。



## ACCESS



PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

## DATA

9月1日現在 ( ) 内は前月比  
人口 51,169人(-63)  
男 24,487人(-31)  
女 26,682人(-32)  
世帯 21,485世帯(-31)

(8月)  
出生 26人(-10)  
死亡 67人(3)  
転入 113人(-44)  
転出 135人(3)  
交通事故 18件(死者0人)  
救急 363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 92.49km<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-  
新コーナー **Szia!ハンガリー** 9  
市内 **高校写真真部** 作品 6



海のごみや油を回収  
**お掃除船「美讚」一般公開** -8-

特設舞台が鼓岡神社に！  
**能楽公演「松山天狗」** -8-

坂出市循環バス  
**中ルート実証実験運行** -6-

林田・川津・江尻の8区画！  
**市有地売却払い情報** -4~5-

市内ウォーキングコース  
**さかいで健幸マップ完成**



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)