

≡ 広報

さかいで

2019
(令和元年)

12

No.1353



クリスマスはすぐそこ！ 冬のイベント特集

クリスマスコンサート in 坂出

問 市にぎわい室 ☎44-5015

瀬戸フィルハーモニー交響楽団によるクリスマスコンサートを開催します。アンサンブルによるミニコンサートをお楽しみください。



日時 **12月21日(土) 14:00~**
 場所 中央公民館多目的ホール(イオン坂出店3階)
 料金 無料(整理券必要) ※未就学児入場可
 整理券配布 **12月6日(金) 9:00~**
 配布場所 市観光案内所(JR坂出駅構内)
 中央公民館(イオン坂出店3階)
 各出張所
 ※座席数は250席です。整理券がなくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

瀬戸大橋トワイライトブリッジツアー

問 市観光案内所 ☎45-1122

海拔175mの塔頂部から瀬戸内海の雄大なパノラマ夜景を体感。その後、与島プラザ内レストランで限定ディナーを。



日時 **12月21日(土) 15:40~**
 場所 与島パーキングエリア集合
 定員 10組20人(応募多数の場合抽選)
 対象 夫婦またはカップル(18歳以上)
 料金 3,500円/1人(クリスマス限定ディナー付)
 申込方法 郵送(はがき可)またはメールにて受付。
12月7日(土)必着
 〒762-0045 坂出市元町1-1-1
 kankou@mail.kbn.ne.jp まで

2019さかいで光輝里フェスティバル

問 市都市整備課 ☎44-5017

17回目を迎え、冬のまつりとして恒例になりました。今年も光の癒しとともにクリスマスイベントを開催します。



点灯期間 **12月1日(日)~令和2年1月3日(金)**
17:00~22:00
 (12月31日のみ翌朝6:00まで)

クリスマスイベント

日時 **12月21日(土) 17:00~19:00**
 (雨天中止の場合は22日(日)に順延)
 会場 JR坂出駅北口 市民広場

空き家の適正管理を

空き家の適切な管理は、「空家等対策の推進に関する特別措置法」と「坂出市空家等対策の推進に関する条例」により、所有者や管理者の責任とされています。空き家は私有財産であり、近隣住民等に悪影響を及ぼさないよう、適切に管理しなければなりません。管理不十分な空き家が原因で近隣住民等に人的・物的損害が出た場合、所有者等が賠償責任を問われる可能性があります。

空き家バンクに登録しませんか

空き家バンクは物件を登録し、市が情報を公開することで、空き家を買ったり貸したりしたい人と、空き家の賃貸や売却を考えているかたは、登録を検討してみたいかがでしょうか。詳しくは、市政課(☎44・50001)までお問い合わせください。

放置されたままの空き家が近隣に及ぼす危険性



老朽化による倒壊

屋根瓦の落下や壁の崩落、ブロック塀の倒壊などによって、近隣住民や通行者等に被害を及ぼす場合があります。



草木の繁茂・害虫の発生

草木が生い茂ると害虫が発生します。また、景観の悪化や悪臭の発生など、まちのイメージを下げる一因になります。

空き家に関する相談窓口のご案内

坂出市では、市内に空き家を所有・管理するみなさんが抱える問題について、専門的なアドバイスを受けられるように、下記団体と連携を図っています。なお、無料での相談は、その内容により有料となることがありますので、お問い合わせの際にご確認ください。

○空き家の管理、改修、解体、売買、賃貸等に関すること

公益社団法人 香川県宅地建物取引業協会

☎087-823-2300

平日9:00~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

○空き家の相続・登記、財産管理、成年後見等に関すること

香川県司法書士会

☎087-821-5701

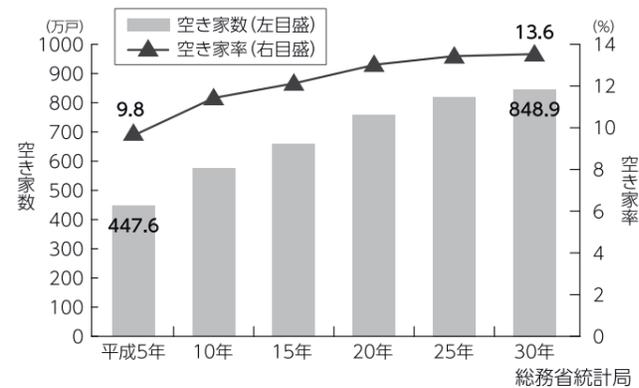
平日10:00~15:00(祝・休日、年末年始を除く)

家の将来を考えよう どうする？空き家問題

人口減少・高齢化に伴って、全国的に適切に管理されていない空き家の発生が大きな社会問題になっています。家や土地の持ち主に限らず、家族みんなで家の将来について今できることを考えてみませんか。

問 市共働課 ☎44-5009

空き家数および空き家率の推移(平成5年~平成30年)



総務省が5年ごとに行う「住宅・土地統計調査の最新版がこのほど発表されました。この「平成30年住宅・土地統計調査」によると、全国の空き家数は約848万9千戸、総住宅数に占める空き家の割合(空き家率)は13.6%と、過去最高となっています。空き家数の推移をみると、調査の開始以来これまでずっと増加が続いており、平成に入ってから30年間で約45万9千戸の増加となっています。少子高齢社会を迎え、本市でも高齢者の一人暮らし世帯が増加する中、空き家は今後さらに増える見込まれています。

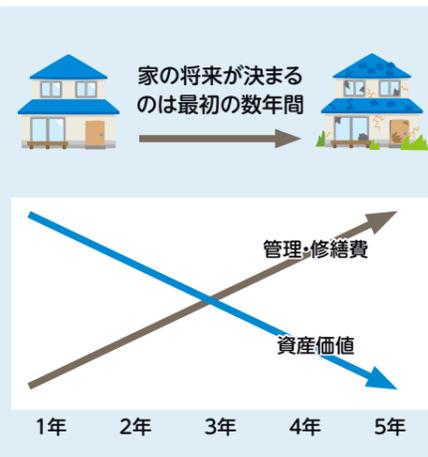
増え続ける空き家

空き家になる前に

誰にでも空き家の所有者や管理者になる可能性があります。両親が亡くなったたり、施設に入ることになったりしたため、空き家になった実家を相続・管理することになったり、転勤に伴って家族で引っ越すことになり、空き家を管理することになったり、空き家になることが目になってからでは対応が遅くなってしまいます。建物や土地の登記を確認し、相続について家族で話し合ってみましょう。また、必要に応じて、弁護士や司法書士などの専門家に相談し、相続・登記の手続きを確認することも大事です。

空き家は早めの対応が重要

空き家は時間の経過とともに資産価値が下がる一方で、管理費や修繕費が上がります。また放置すると急速に劣化し、近隣のかたにも迷惑をかけることになります。



第71回 人権週間 12月4日(水)～10日(火)

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、昭和23年12月10日の国連総会において、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。すべての人が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。

- 不当な差別、職場・学校でのいじめ、相隣間のトラブル、インターネットでの誹謗中傷・プライバシー侵害など、「これは人権上問題では?」と感じたりすることはありませんか。その場合は、人権相談所あるいは地元の人権擁護委員にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。
- いじめや虐待など子どもの人権に関する相談・情報は、「子どもの人権110番」(☎0120-007-110)まで、
- 夫や恋人からの暴力、職場におけるセクシャルハラスメントやストーカー行為など女性の人権に関する相談・情報は、「女性の人権ホットライン」(☎0570-070-810)まで、
- そのほか差別や虐待、パワーハラスメントなどの相談・情報は、「みんなの人権110番」(☎0570-003-110)までお気軽にお電話ください。

人権週間関連行事

「人権啓発街頭キャンペーン」

日時 12月7日(土)11:00～
場所 JR坂出駅周辺

「第34回人権展覧会」

日時 11月26日(火)～12月3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16日(月)10:00～15:00
場所 坂出合同庁舎3階第1会議室

「じんけんフェスタ2019」

日時 11月30日(土) 10:00～
場所 サンポート高松

詳しくは、市ふくし課(☎44・5007)へ

障がい者週間 12月3日(火)～9日(月)

障がい者週間は、障がいのある人への関心を深めるとともに、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。

■知っていますか? 「合理的配慮」

「障害者差別解消法」は「障がいのある人もない人も共に暮らせる社会」を目的に、障がいのある人への「不当な差別的扱いの禁止」と「合理的な配慮の提供」を自治体や事業者などに求めています。

「合理的配慮」と言っても難しいことではなく、ちょっとした気遣いで助かる人がいます。障がいにはさまざまな種類があり、個人によっても違いますが、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安心して生活できる「共生社会」の実現に向けて、この機会に一緒に考えてみませんか。

「ちょっとした手助け」
が大きな力に

(例1)
車いすのかたが乗り物に乗るときに手助けをしたり、ドアの開閉を手伝う。



(例2)
窓口での筆談、読み上げなどを行う。また、できるだけ短文で簡潔な情報で伝える。



お越しください!

「ヨロコビ・ワゴンセール」

〈参加施設・団体〉

- 朝日園/朝日平成園/あゆみ園/八幡園/
- どんぐり山作業所/わかたけ/楽笑/野の花/
- 坂出市観光協会/香川県社会就労センター協議会



障がいのある人の就労体験の場として、お弁当やお菓子、各種グッズ等を販売する「ヨロコビ・ワゴンセール」を市役所本庁舎の1階ロビーで開催しています。開催日・時間は、毎週月・水・金曜日の10:30～13:30です。市役所にお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。



厚生労働大臣表彰
医療法人社団
五色会
(佐藤仁理事長)



藤井 良廣 氏
青海町
(南四国造船社長)

【業務精励功績】(外構工事業)

黄綬褒章

秋の褒章



森崎 敏彦 氏
旭町一
元(一社)香川県
管工事業協会会長

【専門工事業振興功績】

旭日双光章

秋の叙勲

おめでとうございます
本市では、長年それぞれの分野でその進展に尽くされた、次のかたがたが晴れの栄誉に輝かれました。



知事・県教育委員会表彰



坂出市立大橋記念
図書館友の会
(森本領武代表)

【教育文化功労】



神成 章 氏
京町一
市民生委員・児童委員

【社会福祉功労】



鎌田 幸成 氏
川津町
元3等陸尉

第33回 危険業務従事者叙勲

【防衛功労】

瑞宝单光章

西田 佳史 氏
西庄町
元1等陸尉

【防衛功労】

瑞宝双光章

令和元年度 教育功労者表彰

市教育委員会では、本市教育に貢献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。表彰を受けられたのは次のかたがたです。(敬称略)



教育長表彰 社会教育功労者 坂出市立大橋記念図書館友の会

- 荒井 清和(加茂小)
- 樋口 良子(加茂小)
- 大前 昌弘(坂出中)
- 半山 章人(白峰中)
- 金岡 優(加茂町)
- 渡辺 久修(大屋富町)
- 荒川 敏信(府中町)
- 濱田 慶二(瀬居町)
- 大玉 道男(与島町)
- 宮本 弘一郎(福江町)
- 角森 雅紀(福江町)
- 瀬川 秀治(谷町)
- 山田 武夫(久米町)
- 古川 静子(富士見町)
- 合田 昭平(白金町)
- 平田 孝雄(府中町)
- 松浦 照正(大屋富町)
- 井尻 寿志(加茂町)
- 猪熊 一詞(林田町)
- 川崎 泰弘(御供所町)
- 西川 佳子(林田町)
- 福岡 秀之(江尻町)
- 三野 光喜(大屋富町)
- 岩本 太(岩黒)
- 桑島みどり(元町)

教育委員会表彰

社会教育功労者

- 中山 章司(西大浜南)
- 浅山 満(久米町)
- 松本 圭司(八幡町)
- 浦田 堅人(川津町)
- 山田 葵(谷町)
- 大西 彪雅(久米町)
- 大西 千匡(久米町)
- 谷 龍一(宮下町)
- 高木 晴生(大屋富町)
- 出井 達也(西大浜南)
- 森黒 大(府中町)
- 山本 乃愛(加茂町)
- 森黒 開(府中町)
- 喜田 純鈴(富士見町)
- 井上 暉央(府中町)
- 池口 黎於(川津町)
- 角 裕二朗(林田町)
- 蒲生 斎樹(府中町)
- 池田 健人(神谷町)

教育長表彰

社会体育功労者

- 喜田 未来乃(坂出中2年)
- 植田 蒼翔(東部中3年)
- 井上 将馬(東部中3年)
- 大河内 星那(東部中3年)
- 伊藤 流星(東部中3年)
- 藤澤 克明(白峰中3年)
- 谷本 夢乃(白峰中3年)
- 細谷 京花(白峰中3年)
- 来田 碧(白峰中2年)
- 佐藤 結月(川津小4年)
- 西川 桃絆(川津小4年)
- 末包 稀一郎(府中小4年)
- 西久保 心寧(府中小3年)
- 山田 大雅(瀬居小2年)

令和2年 新年名刺交換会のご案内

日時 令和2年1月6日(月) 12:00~13:00
会場 坂出グランドホテル
(坂出市西大浜北1-2-33)
会費 2,000円
申込 12月13日(金)までに会費を添えて直接下記まで。



■詳しくは、
坂出商工会議所(☎46・2701)
市秘書広報課(☎44・5000)へ

中小企業年末緊急融資 のお知らせ

資金使途 運転資金(200万円以内)
貸付利率 1.8%
融資期間 12ヵ月
申込期間 12月2日(月)~17日(火)
(土・日曜日を除く。)



■詳しくは、
坂出商工会議所(☎46・2701)
市産業課(☎44・5012)へ

『確認しましょう』 香川県最低賃金

時間額 **818円**

令和元年10月1日から!

※産業によっては、これとは別に特定最低賃金が定められているものがあります。



■詳しくは、
香川労働局労働基準部賃金室
(☎087・811・8919)へ

年末年始 市役所の業務案内

12/27(金)~1/5(日)

○1日業務 ×休み

施設	日	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	
本庁・各出張所		○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
婚姻・死亡届など		○	※1									
坂出駅市民サービスセンター		○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
田尾火葬場		○	×	○	○	○	×	○	×	○	○	
市立病院		○	○ AMのみ	×	×	×	×	○	×	○ AMのみ	×	
水道	給水装置工事申し込み	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	給水開始・廃止届	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	修繕申し込み	※2										
		水道当番表 P11参照										
いみ・し尿	可燃ごみ	月・木曜日収集地区		×	×	×	○	×	×	×	×	
		火・金曜日収集地区		○	×	×	×	○	×	×	×	
	紙類の資源ごみ	第1水曜日収集地区		1/1日(水)は休みです。8日(水)が収集日となります。								
		第4水曜日収集地区		×	×	×	×	×	×	×	×	×
	不燃ごみ・紙類を除く資源ごみ	収集日該当地区のみ										
	し尿収集 ※3	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
持ち込み	角山環境センター (14:00~16:00)	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	
	リサイクルプラザ (13:00~16:00)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	坂出環境センター (9:00~16:00) ※4	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
文化施設	時雨亭・翠松閣	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
	市民ふれあい会館・勤労福祉センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	大橋記念図書館	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	
	市民美術館・郷土資料館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	中央・各地区公民館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	塩業資料館・万葉会館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	
	交流の里 おうごし	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	産業展示館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	
	与島開発総合センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	市立体育館・府中湖カヌー競技場	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
体育施設	番の州球場・林田運動公園・総社グラウンド	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	市営テニスコート・市民武道場	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	角山運動公園温水プール	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

※1 本庁・各出張所が休みの場合、市役所守衛室で受け付けます。
※2 申し込み、お届け先は香川県広域水道企業団坂出事務所(旧水道局)となります。
※3 年内のし尿収集は、12月16日(月)までです。以降の申し込みは来年の収集になります。
※4 ただし12:00~13:00は除く。

令和元年分の所得税および復興特別所得税の 確定申告の手続きについて(お知らせ)

■詳しくは、坂出税務署(☎46・3133)へ

坂出市役所の申告相談会場では、パソコンを利用した「電子申告(e-Tax)」での確定申告書データの作成・送信を行っています!! 「電子申告(e-Tax)」での確定申告書データの作成・送信を行うためには、ID(利用者識別番号)が必要になりますので、お手数ですが、坂出税務署で事前の取得をお願いします。運転免許証などの本人確認書類(※)をご持参の上、坂出税務署へ以下の時間帯にお越しください(土・日・祝日を除く)。

※すでにID(利用者識別番号)を取得いただいているか
たは不要です。

担当部署	時間帯・連絡先
坂出税務署 個人課税第一部門	9:00~11:00、13:00~16:00 0877-46-3133(ダイヤルイン)

マイナンバーカードを取得すると何ができるの?

■詳しくは、市市民課(☎44・5005)へ

個人番号(マイナンバー)とは、国民一人ひとりが持つ12ケタの番号を社会保障、税、災害対策などの分野で利用する制度で、マイナンバーカードの裏面に記載されます。

ここでは、マイナンバーカードを作るメリットをお知らせします。

メリット1 行政手続きがスムーズに

さまざまな行政手続きで個人番号(マイナンバー)と本人確認の証明が必要になりますが、マイナンバーカードは一枚で両方の確認ができる唯一のカードです。

メリット2 待たずに便利!

住民票などの証明書がコンビニで取得できます
全国のコンビニで6:30~23:00まで発行可能。
(年末年始およびメンテナンス日を除く)

メリット3 確定申告等の手続きがオンラインで可能

ご自宅のパソコンを使って確定申告(e-TAX)ができるほか、「マイナポータル」で各種手続きができるようになります。

おもて面は顔写真入りで「身分証明書」に!



うら面のICチップはあなたの本人確認ができる「電子証明書」入り!



利用可能なコンビニ

24 全国の・セブン・イレブン
・ローソン
・ファミリーマート
・ミニストップ など

発行できる証明書および手数料

住民票の写し 300円/印鑑登録証明書 300円
戸籍450円/戸籍附票300円/所得課税証明書 300円

サービスのご利用には「マイナンバーカード」が必要です。申請はお早めに!

カードの申請は ⇒ 通知カード 申請書 QRコード

<郵送で> <パソコンで> <スマホで> <証明写真機で>※

※機器の対応をご確認ください。

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう 三ない運動

贈らない! 求めない! 受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

- 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入
- お祭りへの寄附・差入
- 町内会の集會・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入
- 落成式・開店祝等の花輪
- 病気見舞
- お歳暮・お年賀
- 入学祝・卒業祝
- 葬儀の花輪・供花
- 秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

■詳しくは、市選挙管理委員会(☎44・5020)へ

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」 (公財) 明るい選挙推進協会

総務省 寄附の禁止

検索

明るい選挙推進協会 三ない運動

検索

まだ間に合います♪ 「マイチャレかがわ!」で 健康ポイントを貯めて 特典をもらおう!

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

先着100名

3,000ポイントを貯めると、けんこう課の窓口でプレゼント



ハンドソープ

抽選総数40名

県の抽選に応募すると、自動的に市の抽選に参加できます。
【10月・1月】 坂出市長賞 各10名
【3月】(抽選の落選者) さかいでまる賞 20名



お肉のギフト券 5,000円 さかいでブランド 3,000円相当

※記録シート(紙)は市けんこう課、各出張所に配置。「マイチャレかがわ」Webサイトからもダウンロードできます。

※アプリは「マイチャレかがわ」で検索し、ダウンロードしてください。

固定資産税についてのお知らせ

毎年1月1日は固定資産税の賦課期です。令和2年度の固定資産税は、令和2年1月1日現在で、土地、家屋および償却資産を所有しているかたに課税されます。各種届出はお済みですか？

市では、市内の土地・家屋・償却資産についての課税台帳を備え付け、固定資産税を課税していますが、所有する固定資産について令和元年（平成31年）中に次のような変更があった場合、届出等が必要で

- 土地、家屋について
 - ①家屋を新築、増築した場合
 - 家屋の「評価調査」を行います。
 - ②家屋を取り壊した場合
 - 「家屋滅失届」の提出が必要です。
 - ③未登記家屋を売買、相続等した場合
 - 「家屋課税（補充）台帳登録名義人変更届」の提出が必要です。

提出がない場合、取り壊した家屋や、所有権移転前の所有者に課税されるおそれがあります。登記物件について登記簿上で所有権を移転した場合でも、未登記の物件については前記③の手続きが必要となります。

また、毎年1月1日現在で、居住のための家屋が建っている土地は、居住部分の割合によって固定資産税が軽減されます。ただし、その土地が居住以外の用途（駐車場・店舗等）に変更された場合は、軽減措置が適用されなくなります。

償却資産について

事業用償却資産の令和元年（平成31年）中の増減等について、償却資産申告書の提出が必要です。個人でも、10kW以上で全量売電の太陽光発電設備は事業用償却資産として申告が必要です。

提出期限 令和2年1月31日（金）
詳しくは、市税務課（☎44・5004）へ

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致問題とその他北朝鮮当局による人権侵害問題について多くの人の関心と認識を深めてもらうため、12月10日（火）から16日（月）までが啓発週間と定められています。

この機会に理解を深め、拉致問題の早期解決に向け、ともに考えていきましょう。
詳しくは、市ぶくし課（☎44・5007）へ

J・アラートによる全国一斉情報伝達訓練放送を行います

緊急時における市民のみなさまへの迅速かつ確実な情報伝達のため、防災行政無線を使用した訓練放送を流し、J・アラートの起動確認を左記の日程で行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、FMサン緊急割込み放送にも配信します。

日時 12月4日（水） 午前11時頃
内容 「これはJアラートテストです。」を3回放送
詳しくは、市危機管理室（☎44・5023）へ

新成人の門出を祝う 令和2年 成人式のご案内

問 市生涯学習課 ☎44・5025

日時 令和2年1月12日（日）
受付 12:30～ 開式 13:30～
会場 市立体育館（今年度より会場変更となります）
※駐車場は送迎車乗降場となりますので、公共交通機関や自家用車の相乗りにご協力ください。
※会場には暖房設備がありません。
対象者 平成11（1999）年4月2日～平成12（2000）年4月1日までに生まれたかた

案内状は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。



第26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2日（月）～12月20日（金）
募集人数 20人程度
活動日時 令和2年2月9日（日）9:00～13:00（予定）
主な活動 ランナーへのタオルかけ・飲み物渡し、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



「セキレ令和」～新時代のおもてなし～ 2019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7日（土）・8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
※先着100人に坂商生デザインのエコバッグをプレゼント!
店舗数 クラス展 15店舗
団体店舗 2店舗
文化部展 5団体



第18回 讃岐うどん つるつるツデーウォーク

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、讃岐の春を楽しく元気に歩きませんか。
日時 4月4日（土）・5日（日）（※雨天決行）
会場 JR坂出駅前市民広場集合
コース 4日/崇徳上皇・へんろ道コース（5・12・25・35km各コース）
5日/瀬戸大橋・万葉の島コース（5・10・20・30km各コース）
参加料 一般 1,800円（当日2,200円）
中高生 1,000円（当日1,200円）
※2日参加でも同額。小学生以下無料（ただし保護者同伴）。
申込期限 令和2年3月7日（土）まで
※申込期限後も受付は可能（名簿への記載はなし）



健康通信 Vol.32 正しい飲酒をしましょう!

お酒を飲むきっかけや機会が増えてくる季節です。「百葉の長」と呼ばれるお酒も、飲み方や量を誤ると健康を害するだけでなく、時には生命の危険に関わることがあります。適度にお酒を飲むことは、人とのコミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを和らげたりします。お酒を飲まれる場合は、適正な飲酒に心がけ、楽しんで飲みましょう。



1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

適正飲酒の10か条

第74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

問 香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会 ☎24・6274

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



くらしの情報



スポーツ

第62回 坂出市民卓球大会
坂出市卓球連盟事務局 旅田
(☎090・4339・4403)

令和2年1月13日(祝)午前9時～
市立体育館
内 一般・中学(団体・シングルス)
申 12月21日(土)必着
〒762-0002 坂出市府中町1214

小学生陸上教室
Pikaraスタジアム(☎21・5800)

12月26日(木)・土・日曜日(全7回)
午後5時30分～7時30分
Pikaraスタジアム(丸亀市)
定 小学3年生～5年生50人(申込先着順)
料 5,000円
申 12月2日(月)から受付開始

国際理解講座
「大人も子どもも！太極拳を体験しよう」
坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)

12月22日(日)午前9時30分～11時30分
勤労福祉センター
定 40人(申込先着順)
料 200円(会員100円)小学生以下無料

講座・セミナー
ガーデンセミナー「正月の寄せ植え作り」
坂出緩衝緑地管理事務所
(☎45・6820、☎43・5213)

12月15日(日)午後1時30分～3時45分
番の州公園管理事務所
定 15人(申込先着順)
料 3,000円
申 11月24日(日)受付開始

くらしのセミナー
マネープランの必要性・金融商品の
特徴とリスク(預ける・貯める・殖やす)
市産業課(☎44・5012)

12月18日(水)午後2時～3時30分
坂出合同庁舎4階
場 無料
申 12月16日(月)申込締切

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 令和2年1月8日～3月18日の毎週水曜日
午前10時～11時15分(全10回)
場 市民ふれあい会館
料 9,000円(会員6,500円)
やさい基礎英語
時 令和2年1月9日～3月19日の毎週木曜日
午後1時30分～2時45分(全11回)
場 勤労福祉センター
料 8,500円(会員6,000円)テキスト代別途
若千名(申込先着順)見学可能

第8回 坂出市インディアカ協会年忘れ親睦大会
同協会市川(☎46・7867)

12月22日(日)午前9時10分～
市立体育館2階
対 18歳以上のかた
内 女子・男子・混合チーム(1チーム6人以内)
料 1チーム2,000円
申 12月6日(金)までに市立体育館(☎45・6670)へ

角山運動公園温水プールからのお知らせ
角山運動公園温水プール(☎49・4770)

●冬休み子ども水泳教室
時 12月21日(土)・22日(日)・25日(水)・27日(金)の午前11時～正午(全4日)
場 角山運動公園温水プール
対 小学3年生～6年生の初心者
申 10人(申込先着順)
料 無料(ただしプール使用料は必要)
申 12月2日(月)受付開始(印鑑持参)
●開館記念・無料開放のお知らせ
時 12月8日(日)午前10時～午後6時
※小学3年生以下は保護者同伴(水泳帽着用のこと)

イベント

剪定教室と剪定道具手入れ教室
満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)

12月15日(日)午前9時～正午
同公園 森林学習展示館(まんのう町)
定 25人(申込先着順)
料 無料
申 11月29日(金)～12月6日(金)

令和元年度統合失調症の家族学習会
中讃保健福祉事務所(☎24・9963)

12月25日(水)午後1時30分～3時30分
中讃保健福祉事務所(丸亀市)
対 統合失調症で治療中のかたの家族等
内 統合失調症について薬物療法を中心に
定 30人
料 無料
申 12月18日(水)申込締切
他 講師：三船病院副院長 川田浩氏

募集・その他

使用済み鉢土(古土)を回収します
坂出緩衝緑地管理事務所
(☎45・6820、☎43・5213)

市内在住のかたを対象に、使用済みの鉢土やプランターの土の無料回収を行います。(最大100Lまで)、「ゴミや雑草が混じっているもの・満土は不可」
申 住所・氏名・年齢・電話番号・おおよその土量・自宅周辺略図を明記し、FAXまたは郵便(必着)で。
12月1日(日)～27日(金)

五色台自然楽校～新春の森歩き～
休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

令和2年1月5日(日)午前8時50分～午後3時
五色台ビジターセンター前集合
場 森の中の散策、干支(子)作り
内 40人
定 無料
申 令和2年1月2日(木)申込締切

五色台体験教室～三門松づくり～
五色台ビジターセンター
(☎47・2479、☎47・2048)

12月21日(土)午前10時～午後0時30分
五色台ビジターセンタークラフトハウス
場 16グループ(応募者多数の場合抽選)
定 1人100円(保険料込)＋セット1,500円
申 12月7日(土)午後4時申込締切
他 干支の置物作り(子)体験も実施中！
(体験料300円)

働く女性の家 1日講座 かんたんおせち
勤労福祉センター(☎46・2463)

12月20日(金)午前10時～
勤労福祉センター
定 20人(申込先着順)
料 1,000円
申 12月1日(日)～15日(日)

第105回さかいで楽市楽座 歳末大市
同実行委員会(☎46・2701)

12月15日(日)午前9時～午後2時
駅前およびその周辺
場 ※出店者やパフォーマンズ披露希望者も随時募集中。

全国一斉生活保護ホットライン
香川県弁護士会事務局(☎087・822・3693)

12月17日(火)午前10時～午後1時
内 無料電話相談。電話番号は☎0120・158・794(相談日のみ開設)

善意の贈り物
大橋記念図書館へ
ビジネス支援関係図書(10万円相当)
公益社団法人 坂出法人会

テレビ広報番組のお知らせ
放送局 香川テレビ放送網 (15分間)
放送日時 12月15日(日)午後6時～
QRコード

【お詫言と訂正】
広報11月号6ページの「ごみに関する作品入選発表」の氏名および学年に誤りがありました。訂正してお詫言いたします。
正)小林 璃奈(東部中2) 誤)小林 璃奈(東部中1)
正)正館野 斗躍 誤)誤)館野 斗躍

今月の納税

市県民税	4期
国民健康保険税	6期
介護保険料	6期
後期高齢者医療保険料	6期

・納期限は、令和2年1月6日(月)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、「J」(JIB)、「H」(HIN)です。
(ストアでも納められます。)

坂出工業高校 新体操演技会
坂出工業高校(☎46・5191)

12月8日(日)午後2時～(開場1時30分)
坂出工業高校体育館
場 新体操部・坂出ジュニア新体操クラブ
内 および招待選手による演技
他 縄跳び・ホッピングマット等の体験
コーナーあり

令和元年度歳末チャリティバザー開催
坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)

12月8日(日)午前9時30分～午後1時
福祉会館周辺
場 物品販売、食べ物コーナー

片手でフッキング教室
市けんこう課(☎44・5006)

12月11日(水)午後1時30分～3時30分
四国電力坂出事業所ふれあいサロン
場 片手で調理することを体験してみたいかた
対 8人(要予約・申込先着順)
定 200円
料 無料

まるっこ子ひろば「音楽ひろば」
さかいで子育て支援センター
まるっこ子ひろば(☎35・8119)

12月10日(火)午前11時～、
24日(火)午前11時～、午後2時～
まるっこ子ひろば
場 0歳～就園前の子どもと保護者
内 季節の歌や楽器あそび。午前は体を動かすあそび、午後はふれあいあそび。
料 無料

水道当番店 12月1日～令和2年1月3日

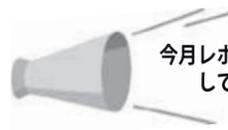
日	1～5日	6～10日	11～15日	16～20日	21～25日	26～28日	29日	30日	31日	1月1日	1月2日	1月3日
区域	大池、小山、川津	小林水道 46-5977	中山住設 46-4427	山田管工業 46-1894	小林水道 46-5977	中山住設 46-4427	山田管工業 46-1894	山田管工業 46-1894	小林水道 46-5977	中山住設 46-4427	山田管工業 46-1894	中山住設 46-4427
その他*	多田羅水道 46-3053	藤沢住設 46-2192	ナニワヤ 46-5656	田中水道 46-2807	中川設備機器 46-2901	山田水道 46-3794	山田水道 46-3794	多田羅水道 46-3053	藤沢住設 46-2192	ナニワヤ 46-5656	田中水道 46-2807	中川設備機器 46-2901
駒止、笠指、京、室、旭、横津、入船、昭和、久米、福江、谷、江尻	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-4261	旭電機水道 46-2898	ニシオ 45-0051	鈴木設備商会 46-2021	高倉工業所 46-3057	森崎工業 46-1371	中條電機水道 46-4261	旭電機水道 46-2898	ニシオ 45-0051	鈴木設備商会 46-2021	高倉工業所 46-3057
林田、高屋、神谷、大屋富、青海	大屋富工作所 47-0252	光産業 46-5096	十河電機水道 47-0328	ナカトミ 47-0729	大信総業 46-1530	大屋富工作所 47-0252	大屋富工作所 47-0252	光産業 46-5096	十河電機水道 47-0328	ナカトミ 47-0729	大信総業 46-1530	大屋富工作所 47-0252
西庄、加茂、府中	昇栄水道 48-0358	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863	藤堂設備 48-2860	昇栄水道 48-0358	高橋産業 46-4984	昇栄水道 48-0358	高橋産業 46-4984	長尾環境設備 46-3863	藤堂設備 48-2860	昇栄水道 48-0358	高橋産業 46-4984
王越	キトロ工業所 42-0126											
榎石、岩黒、与島、小与島	十河電機水道 47-0328											
	長尾環境設備 46-3863											
	十河電機水道 47-0328											
	ナカトミ 47-0729											

※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、瀬原、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

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	18日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	16日(月) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	9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	18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 (発達障がい含む)	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	
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>※相談日が変更となる場合あり。 *第4(金)9:00~15:00は うたづ安全安心ステーションで 出張相談を実施。</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 白峰中学校 吹奏楽部
してくれるのは 部長 2年 河合 美咲さん



吹奏楽部は、23人で活動しています。さまざまな学校行事での演奏に加え、夏の吹奏楽コンクールや冬のアンサンブルコンテストに向けての練習を頑張っています。平日は各パートのリーダーを中心に曲の練習をし、休日には体力をつけるための運動や基礎練習なども行っています。

先輩・後輩関係なく、助け合いながら各コンクールで「金賞」を目標に頑張ります。

先輩・後輩関係なく、助け合いながら各コンクールで「金賞」を目標に頑張ります。

「ちよつとしたことで」
みなさんは、ちよつとしたことで、相手を傷つけてしまったり、自分が傷ついたことはありませんか。私もあります。「わざとじゃないのに。」無意識だったとしても、だれかが悲しんだことは変わりありません。人権を尊重するために気をつけることを二つ考えてみました。
一つ目は、うわさです。うわさを信じこんでしまうと、うわさされた人の印象が悪くなる可能性があります。その思いこみが、結果的に相手を傷つけたり、悲しませてしまうかもしれません。だから、人のことを悪く言うようなうわさは、勝手に広めないことが大切だと思います。
二つ目は、伝え間違いです。特に、SNSなどの文字での会話に多くあると感じます。文字では、感情が伝わりにくくなってしまい、分かりません。それが原因で誤解が生じることがあります。だから、できるだけ直接会って話をして、誤解を招くことのないようにすることが大切だと思います。
自分の言動で誰かが嫌な思いをすることがないように、よく考えて行動したいです。



白峰中学校
1年 川田 文香さん

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1年を切りました。訪日外国人の波はますます地方にも！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。

外国のかたに、日本の年末の慣習を知ってもらいましょう。



How do people spend New Year's Eve in Japan?

日本では大晦日をどうやって過ごしますか？

Many people eat soba buckwheat noodles to wish for a long lasting life. But we eat udon noodles instead in Kagawa.

長寿を願って蕎麦を食べる人が多いですが、香川では代わりにうどんを食べます。



他の慣習として、大掃除はyear-end cleaningと言えますが、欧米では春の大掃除(Spring cleaning)が一般的なので、We do "spring cleaning" at the end of the year. といっても理解されやすいかもしれません。

Szia!ハンガリー

ハンガリーのホストタウンとして、ハンガリーについて知識を深めましょう！！

Q 12月といえばクリスマス！ハンガリーのクリスマスの定番料理はなんでしょう？

- ①川魚のスープ「ハラースレー」
- ②木の実のペーストが入ったお菓子「バイグリ」
- ③ハンガリー版ロールキャベツ「トルトットカーポスタ」



レベカさん

正解…①②③全部!
ハンガリーのクリスマスにはおいしい食べ物がたくさん！さまざまな定番料理があります。その中に日本人もなじみ深いロールキャベツによく似た「トルトットカーポスタ」という料理があります。ハンガリーのロールキャベツのポイントは「真っ赤なスープ」と「中のタネにお米を入れる」という2点です。スープの赤色はパプリカパウダーの色。ハンガリーではパプリカの生産が盛んで、多くの料理にパプリカやパプリカを乾燥させて粉末にした真っ赤なパプリカパウダーを利用しています。また、タネにお米を入れることで、まろやかな味わいになるんですよ。



パプリカは美肌効果のあるビタミンが豊富なので、ハンガリーには肌の綺麗な人が多いのだとか！

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

コンビニでの証明書取得は
〇〇〇〇〇〇
カードで！

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(火)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 中(18人のご応募をいただきました。)



PHOTO

「食物科魂」

坂出第一高校 2年 井戸 友平さん

市内の高校写真部より毎月とおきの1枚が届きます。来月は坂出高校！

☎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

2日(月)
9日(月)
16日(月)
23日(月)
29日(日)～1月4日(土)

防災

はっすい

vol.90

歩

災害時に役立つ「おくすり手帳」

「おくすり手帳」とは、薬の服用履歴やアレルギーの有無などを記録しておく手帳のことで、みなさんの中にも持っている方が多いと思います。災害時のために、ぜひ備えていただきたいものがこの「おくすり手帳」です。

おくすり 災害時のメリットは？

災害時にはいつもとは違う病院や薬局に行くことになるかもしれません。そんな時、おくすり手帳があれば、普段どんな薬を飲んでいるか、アレルギーや副作用の有無などを正確に伝えることができます。

おくすり どこでももらえるの？

おくすり手帳は、調剤薬局でもらうことができます。また、スマートフォンで利用できる電子おくすり手帳アプリもあり、家族のデータも管理できるものもあります。

おくすり すぐできる「おくすり手帳の備え」

- ・一人1冊にまとめる
- ・普段から保険証や常備薬と一緒に持ち歩く
- ・コピーしてお財布や避難用持ち出し袋などに入れておく
- ・携帯電話に写真を残しておく

普段、何気なく使っているおくすり手帳ですが、災害時ほど重要な役割を果たします。非常時に慌てることのないよう、災害時の備えを普段から心がけてみましょう。

問合先▷市職員課危機監理室(☎44・5023)

さかいで131おとめ隊*
古川 美樹(けんこう課)

*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。

防災ひとくちメモ 今月の放送は 4日・18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



お手ふきシートの上手な使い方、ご存じですか？



ライオン(株)ヘルスケアマイスター
芳賀 理佳 さん

要介護者の手の清潔にも

お手ふきシートはアウトドアだけでなく、手が洗いにくい要介護者の手指の汚れをふき取り、清潔にする時にも役立ちます。手の中でもっとも汚れがつきやすいのは、ものによく触れる指先です。

効果的に汚れをふき取るには、手のひらや手の甲だけでなく「指の腹から爪の生え際」を意識して、指先をめぐるといいでしょう。



ほかにも、下の図の点線で囲んだ部分は汚れが残りやすいので、意識して清潔にしましょう。



問合先▷市政課企業立地推進室(☎44・5001)

Recommend 4才くらい～



まんまるダイズみそづくり
ミノオカ リョウスケ 作 / 福音館書店

お味噌汁に浮いているつぶつぶはなあに？そんな疑問から子どもたちがみそ作りに挑戦します。作ることと食べることが楽しくなる絵本。

Recommend 一般向け



アネモネの姉妹リコリスの兄弟
古内 一絵 著 / キノブックス

一番近い存在でありながら、その内面は謎が多い兄弟姉妹の関係。花言葉モチーフに描く連作短編集。

Recommend 一般向け



ルビンのツボ
齋藤 亜矢 著 / 岩波書店

絵を描く心の起源を研究する著者が、アートとサイエンスの交差するフィールドを舞台に、体と心で感じたことを綴るエッセイ集。



図書館で遊ぼう！

7日(出) 認知症講座	10:00～
◇ 英語よみかきせ	11:00～
◇ 子ども映画の会	14:00～
8日(日) 本のリサイクル八日市	10:00～
10日(火) ゆりかごおはなし会	10:30～
11日(水) わらべうたであそぼう	10:30～
14日(土) おはなし会	14:00～
20日(金) 赤ちゃんタイム	9:00～
21日(土) おはなし会	11:00～
22日(日) 読書会 bibluv	10:00～
28日(土) 紙芝居の会	11:00～
毎週(出) 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～
3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 フラワーガーデン京町のみなさんによる手作り作品

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
3日(火)	府 中
4日(水)	加 茂
5日(木)	川 津
6日(金)	東 部
10日(火)	松山・王越
11日(水)	瀬 居
12日(木)	金山・江尻
13日(金)	附 属
17日(火)	島しよ部
18日(水)	林 田
19日(木)	府 中
20日(金)	西 庄
25日(水)	東 部

図書館通信 今年もやります！さきどり福袋

今年で3回目となるさきどり福袋を実施します。12月21日(土)から貸出します。30袋限定なので、お早めに。

貸出ランキング (平成31年4月～令和元年9月)	予約の多い本(一般書)
1 希望の糸 東野 圭吾 著	3 一切なりゆき 樹木 希林 著
2 そして、ボタンは渡された 瀬尾 まいこ 著	4 大家さんと僕 これから 矢部 太郎 著
5 むらさきのスカートの女 今村 夏子 著	

Gallery ☎44・5057

市民ギャラリーかもめ

- 坂出市人権展覧会
開催中～12月3日(火)
最終日は14:00まで
- ラパレット ミシンキルト作品展
12月5日(木)～9日(月)
初日は9:00～
最終日は15:00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(木)～25日(水)
初日は9:00～
最終日は15:00まで

Art Museum ☎45・7110

開館時間 9:00～17:00 / 入館無料

- 第57回 坂出市美術展覧会
坂出市文化協会恒例の美術展、絵画や書、水墨、工芸、写真等の発表。
会 期 11月30日(土)～12月8日(日) 最終日は15:00まで (12月2日(月)は休館)
- 坂出市婦人団体連絡協議会 生活文化展
会 期 12月14日(土)～15日(日) 最終日は15:00まで

募集

第3期市民ボランティア「美術館ファミリー」募集

「市民と共に創る美術館」を目指し、第3期ボランティアを広く市民から募集いたします。

- 対 象 18歳以上、坂出にゆかりのあるかた
- 任 期 2年
- 申 込 令和2年1月7日(火)～3月6日(金)

要項は美術館窓口で12月3日(火)から配付します。

招くやみ 10月1日～31日 (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

食事を集中して食べるには

- ・おもちゃなど気になるものは片付ける
- ・空腹で食事時間を迎えられるように
- ・大人も落ち着いて一緒に食べる

Q

食べ終わっていないのに立ち歩くので、困っています
(1歳6ヵ月児のママ)

A

子どもは飽くなき探求心があり、好奇心旺盛です。けれども、自分の興味・関心がないものについては飽きるのも早いです。食事にしても、食べ始めた直後はお腹も空いているのでパクパク食べますが、満腹になってくると遊びたくなり、スプーンやおかずで遊び食べしたり、おもちゃで本当に遊びだしたりします。

まずは食事の環境を整えてみましょう。

- ☆おもちゃを片付ける
- ☆テレビは消す
- ☆空腹で食事時間を迎えられるようにする
- ☆10分待っても食べないようなら片付ける
- ☆大人も立ったり座ったりせず、落ち着いて食卓につくようにする

(市けんこう課)

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	3日(火) 13:15~14:45	2019年8月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	19日(木) 13:15~14:45	2018年6月生まれ
2歳児相談	12日(木) 9:30~11:00	2017年12月生まれ
3歳児健康診査	26日(木) 13:15~14:45	2016年5月生まれ
離乳食講習	10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	17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)	17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)	16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)	11日(水) 14:00~17:00	地域保健センター	
こども相談 (要予約)	発達や育児に不安のあるかた	20日(金) 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	12日(木) 13:30~15:30	地域保健センター
献血	8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

幸せを感じる「坂出金時」

坂出は「坂出金時」というおいしいサツマイモの産地です。サツマイモは主成分が糖質で、味も甘いことから、太る食品と考えられがちですが、カロリーは100gあたり132キロカロリーで、ご飯より低めです。脂質はほとんど含まれず、栄養源となりながら太りにくい食品と言えます。

サツマイモはビタミンB群、C、Eやカリウムなどミネラルを含んで栄養バランスが良いことから、準完全食品とも呼ばれます。通常、ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、サツマイモのビタミンCは加熱調理しても壊れにくい性質があります。また、鮮やかな黄色みを帯びた「坂出金時」はβ-カロテンが豊富で、老化や生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用を有します。

そして豊富な食物繊維は水分を吸収して膨れ、腸を刺激して便通がよくなります。そして、ゆっくり胃から腸へ進むため、一緒に食べた食品の栄養の吸収が緩やかとなり、血糖値の急上昇を防いで、糖尿病の予防にも有効です。

全身のリンパ球の60%は小腸に存在します。快感と関係しているセロトニンの85%も腸に存在します。食物繊維により腸のぜん動運動が長く続くと、副交感神経が刺激されて、リンパ球が増加して体の抵抗力、免疫力が高まり、セロトニンが分泌されて幸せ感や満足感が増します。「坂出金時」を食べて幸せを感じましょう。



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
10日(火) 8:30~ 地域保健センター 16日(月) 8:30~ 府中公民館 18日(水) 8:30~ 地域保健センター	9日(月) 14:00~ 地域保健センター	2日(月) 9:00~ 地域保健センター	18日(水) 9:00~ 地域保健センター

休日当番院

医療Netさめぎ(☎0120・979・199)

1日(日)	松山医院 宇多津町(☎49・0706)内 峯小児科医院 寿町(☎46・4315)小 番の州ハピネスクリニック 八幡町(☎44・5566)外
8日(日)	回生病院 室町(☎46・1011)内・小・外
15日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131)内・小・外
22日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195)内・小・外
29日(日)	つちだ内科クリニック 川津町(☎46・8451)内 宇多津病院 宇多津町(☎56・7777)内 まえだ整形外科外科医院 室町(☎46・5056)外

健康教室

実技 講話

市民ふれあい会館		☎
4日(水) 10:00~	1h ● 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
5日(木) 9:30~	1.5h ● 転ばないからだづくり 池田 健康運動指導士	B
11日(水) 14:00~	1.5h □ ミュージック・ヒーリング 三崎 音楽療法士	B
12日(木) 9:30~	1.5h ● 音楽に合わせて体操教室 尾島 健康運動指導士	B
18日(水) 14:00~	1.5h □ 思い出語り~あの日、あの時~ 思い出語りの会	B
20日(金) 9:30~	1.5h ● ヨーガで心も体もリラックス 福岡 健康運動指導士	B
26日(木) 14:00~	1.5h ● 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)※25日は14:00~15:30		☎
11日(水)	● 男性はつらつ教室 渡里 健康運動指導士	B
13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(水)※	● 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)		☎
10日(火)	□ 慢性腎臓病について 腎臓内科医長 中村 英祐	C
11日(水)	□ 糖尿病教室「年末、お正月を楽しむために」 糖尿病内科部長 大工原 裕之	C
25日(水)	□ 冬の感染症対策~ノロウイルスについて~ 臨床検査技師 上村 梨恵	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)

投稿写真募集中!

12/10 締切

募集内容
 ・アイドル(1歳半のお子さま)
 ・ペット ・キャラ弁
 ・自慢の逸品(盆栽、手芸作品など)

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)

郵送でもメールでも、持参していただいてもOKです!
 記念に1枚応募してみませんか?

〒762-8601
 香川県坂出市室町2-3-5
 ✉his yokouhou@city.sakaide.lg.jp
 ☎44-5000



まる通信



12月4日生まれの
さかいでまるをお祝いしよう!
 さかいでまるハッピーバースデー
 in 楽市楽座
 12/15(日)10:00~13:00
さかいでまる基金 募集中!

Information

- 12/10(火) 10:30頃
クリスマスツリー飾りつけ
@JR坂出駅コンコース
- 12/14(土) 16:00頃
ウィンターファンタジー
@国営讃岐まんのう公園(まんのう町)
- 12/15(日) 11:00頃
楽市楽座 @JR坂出駅前
- 12/20(金) 10:30頃
12月生まれの誕生会&クリスマス会
@西部保育所

※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。



ハッピーハロウィン



仮装して参加した子どもたちは、ハロウィンにちなんだカードゲームやアップルボビングなどを体験した後、商店街へ繰り出し「トリック・オア・トリート!」と英語で元気よくお菓子をねだりました。



「さかいで健幸マップ」完成を記念したウォーキングイベントで、健康運動指導士から歩き方や健康遊具の使い方を学び、ウォーキングの楽しさを体感しました。



崇徳上皇の心情と周辺を描いた能楽「松山天狗」が鼓岡神社で金剛流により上演され、讃岐国府跡や上皇ゆかりの地を巡る「まちあるき」も併せて開催されました。



図書館出前授業

子どもの本専門店店主の増田 喜昭さんを講師にお招きし白峰中学校で出前授業を開催しました。読書の楽しみを伝えるお話を聞いた後、約300冊の本の中から読みたい本を一人1冊選びました。



水のフェスティバル

「水のフェスティバル in 府中湖」が開かれ、ウォークラリーやステージイベントが行われたほか、2日目のドラゴンカヌー大会では36チーム約430人が参戦し、竜をかたどった「竜神艇」で熱戦を繰り広げました。



花と緑のオータムフェア

花と緑あふれる街づくりにつなげようと「花と緑のオータムフェア」で、オリーブやブルーベリーなど14種類700本の苗木が無料配布されたほか、抽選でコショウランやシクラメンなどの花鉢がミスさかいでや市長らから贈られました。



坂出市出身で電子オルガン奏者の入谷麻友さんによるコンサートが現代童画展開催中の市民美術館で開催され、来場者は音楽と絵画の融合を楽しみました。



人口減少を克服していくために坂出市に必要なものについて、香川大学の協力のもと市内4高校の生徒に高校生目線で話しあってもらうワークショップを開催しました。



白峯寺で松山小学校6年生を対象に見学授業が行われ、「四国遍路」の世界遺産登録に向けた取り組みや、貴重な建造物などを次代につなげる大切さを学びました。



さかいでセンゴク歴史絵巻

甲冑講座第2期生の作品披露イベント「さかいでセンゴク歴史絵巻」が、聖通寺山の塩竈神社で開催され、4歳から92歳までの受講生たちが「マイ甲冑」を身に付けて、433年前に仙石秀久が四国連合軍を率いて九州豊後に出陣したシーンを熱く再現しました。



国際理解講座

イギリスの中の異国と称されるウェールズ出身のギャビー ワットさんを講師にお招きし、ウェールズのおやつ作りを体験しながら、ウェールズ人の愛国心や国技と言われるラグビーへの熱狂ぶりなど日本ではあまり知られていないウェールズの魅力を紹介してもらいました。



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「菅原神社(坂出天満宮)」。1800年代に坂出村内に落雷火災が多発したため、「天神」として菅原道真をお祀りする神社を創建しました。学問の神様としても慕われる菅原道真は讃岐国司として坂出で4年間過ごしたといわれ、坂出には城山の明神原や黒岩天満宮など道真ゆかりの遺跡が多く存在しています。



ACCESS



PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE

坂出市

検索

DATA

11月1日現在 ()内は前月比
 人口 51,170人(-26)
 男 24,468人(-29)
 女 26,702人(3)
 世帯 21,524世帯(5)

(10月)
 出生 25人(-1)
 死亡 66人(-1)
 転入 159人(-20)
 転出 144人(33)
 交通事故 22件(死者0人)
 救急 330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
 ご確認いただけます。

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 **健康通信**
S z i a ! ハンガリー
 市内 **高校写真部** 作品 6
 9



新成人の門出を祝う
令和2年成人式のご案内

年末年始(12月27日〜1月5日)
市役所の業務案内

晴れの榮譽おめでとうございます
各種表彰受賞者発表

クリスマスはすぐそこ！
冬のイベント特集

家の将来を考えよう
どうする？空き家問題



iphone

Android

アプリ「マチイロ」
 でもお届け中



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)

