

坂出ゆかりの作家シリーズ③



猪熊弦一郎「砂上坐婦」(1936年)

猪熊弦一郎(1902~1993)高松生。父の八太郎は加茂村出身で、松山尋常小学校初代校長(1892~1897)。弦一郎は小学校の2年間を坂出で過ごし、旧制丸亀中学より東京美術学校へ。美校では藤島武二に師事。31歳で帝展無鑑査、新文展参加に反対する仲間と新制作派協会を結成。戦後の日本美術を代表する抽象画家のひとり。晩年に丸亀市猪熊弦一郎現代美術館が開館。(鴨神社寄託・市美術館所蔵作品)



いろいろな種類のとんぼを探してみよう！

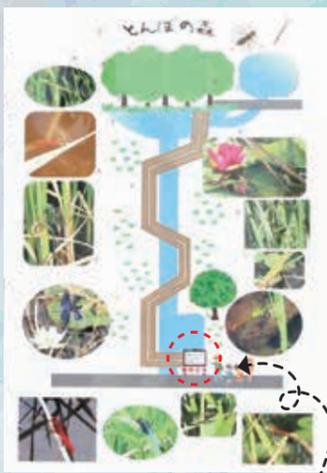
豊かな自然が残る王越地区は、県絶滅危惧種を含め約30種類のとんぼが生息する「トンボの里」として知られています。例年親子を対象にした観察会「とんぼウォッチング」を開催しており、そこで見られたとんぼの一部をここで紹介します。



▲チョウトンボ



▲ショウジョウトンボ



遊歩道の入口に見取り図があるよ！

種類によってはオスとメスで体色が違うよ



▲ハラビロトンボのオス



▼ハラビロトンボのメス

とんぼを呼ぶミニビオトープ

ありあわせの材料で水場をつくり、庭先にとんぼを呼ぶこともできます。プラスチックの水鉢等に赤玉土を入れ、植物を植えます。水草を入れ、植物が沈まない程度に水を入れて、できあがり！



ときどきチェックして水を補充してください。



駐車は
こちらに！
交流の里
おうごし

わくわく！さかいでっこ探けん隊

※②と⑤の講座は、どちらか一方に参加できます。

市生涯学習課 ☎44-5025 FAX 46-7140
✉y-sakane@city.sakaide.lg.jp

1.親子でカヌーを体験しよう！

時 7月24日(祝)／8月7日(金)
9:30～12:00

※どちらか1日を選んで参加してください。

場 府中湖カヌー研修センター
対 小学生(4年生以下は保護者同伴)
定 先着8組 料 無料



2.王越とんぼランドでトンボウォッチング！ ～杉の木の虫かごづくりと虫取り～

時 8月1日(土)9:00～12:00
場 交流の里おうごし

対 小学生親子
定 先着10組
料 1,000円



3.絵手紙に挑戦！

時 8月3日(月)9:30～11:30
場 中央公民館

対 小学生(3年生以下は保護者同伴)
定 先着10人 料 300円
内 カラー段ボール紙を使って暑中見舞いはがきを作成しよう！



4.ちぎり絵に挑戦！

時 8月11日(火)9:30～11:30
場 中央公民館

対 小学生(3年生以下は保護者同伴)
定 先着10人 料 400円
内 うちわにちぎり絵を描いて、夏らしい楽しい作品を作ろう！



5.王越とんぼランド探索& ピザ作り体験しよう！

時 8月17日(月)9:30～13:30
場 交流の里おうごし

対 小学生親子
定 先着親子20人 料 1人800円
内 いろいろな種類のトンボや虫を見つけよう！



注意 電話、FAXまたはメールで申込を受付しますが、**申込は7月6日(月)の8:30～です。申込開始時間前の受付はできませんので、ご注意ください。**申込の際、参加者名・学年・保護者名・住所・電話番号をお伝えください。なお、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、例年よりも定員を少なくして開催する予定ですが、状況により講座を中止にすることがあります。

時 …日時 場 …場所 対 …対象 定 …定員 料 …料金 申 …申込 内 …内容

王越とんぼランド

王越地区の住民を中心に結成した「王越とんぼプロジェクト実行委員会」が水路や遊歩道を整備し、とんぼが生育しやすい環境にしたもので、昨年の7月にこの場所で生まれ変わった「王越とんぼランド」の落成式を行いました。

もともと旧王越小学校児童らも学習の場として利用していた「とんぼランド」を再生したもので、とんぼの観察や自然学習などを通じて王越の自然に触れ、王越の魅力を感じてもらうことを目的としています。

例年、7～10月にかけて多くのとんぼが飛び交う様子が見られ、なかなか目にする事ができない珍しい種類のとんぼに出会うこともできます。また、交流の里おうごしでご用意するさまざまな自然体験プログラムには、とんぼランドを散策するコースもありますので、この夏、皆さんも訪れてみてはいかがでしょうか。



周辺マップ
お車でお越しの際は、交流の里おうごしの駐車場をご利用ください。

緊急速報メール訓練の実施について

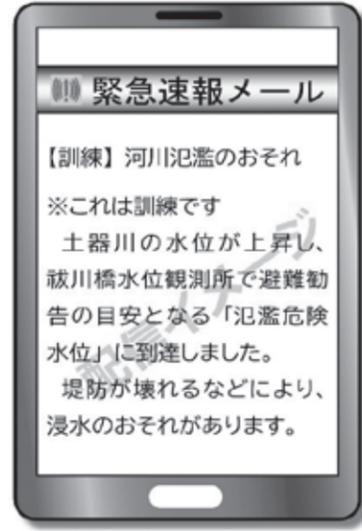
緊急速報メール(プッシュ型配信)訓練を行います

「緊急速報メールの周知」と「水防意識の向上」を目的に土器川流域(丸亀市・坂出市・善通寺市・宇多津町・琴平町・多度津町・まんのう町)を対象とした緊急速報メール(プッシュ型配信)の配信訓練を実施します。

災害時の避難行動を意識する機会にもなりますので、受信の際はご確認をお願いします。

なお、この配信訓練では、受信に際して実際に避難等の必要はありません。

日時 7月15日(水) 9:00頃
(大雨等の状況により中止する場合があります。)



配信イメージ

【ご注意ください!!】

緊急速報メールは、配信対象地域の携帯電話、スマートフォンへ強制的に配信され、メッセージとともに警告音(チャイム音)が鳴りますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

■詳しくは、香川河川国道事務所 工務第一課(☎087・821・1619)へ

海の事故ゼロキャンペーンを実施します

海上保安庁では、7月16日(木)～31日(金)の間、海の事故ゼロキャンペーンを実施します。

海に船で出かける際は、機関などの点検を必ず行い、航行中や釣り中にも常に周りの見張りを行うなどして、事故を起こさないようにしましょう。また、日ごろから気象情報をチェックし、台風など荒天時には海や川に近づかないようにしましょう。

もし、海で事故が発生した時は、海上保安庁につながる「118番」に電話してください。



海難防止強調運動
香川県地区推進連絡会議

■詳しくは、高松海上保安部 航行安全課(☎087・821・7008)へ

土器川の刈り草を無料提供～堆肥・飼料・敷わらにいかがですか～

土器川の維持管理で発生する刈り草をロール状にし、無料で提供します。

時期 7月より受付開始、順次配布

場所 土器川沿川全域

対象 提供条件に同意いただけるかた

※提供条件は香川河川国道事務所HPに記載

形態 ロール状(φ50cm、L=80cm、約25kg)

数量 全体で約2,000個

※状況に応じて数量は増減します

その他 刈り取り時期および刈り取り箇所の詳細は土器川出張所で確認してください。



■詳しくは、香川河川国道事務所 土器川出張所(☎22・8318)へ

令和2年
7月から

1人あたり上限5,000円分がもらえる!

マイナポイント事業が始まります

問 市政策課 ☎44・5001

マイナンバーカードを取得し、キャッシュレス決済サービスを選択してマイナポイントを申し込むと、マイナポイントが付与されます。

マイナポイントとは?

消費活性化策の一環で、キャッシュレス決済を利用して買い物をしたりチャージをしたりすると、金額の25%分のマイナポイントが国から付与されます。
期間：令和2年9月～令和3年3月

どんな準備がいるの?

ポイント還元を受けるためにはマイナンバーカードを取得し、マイナポイントの予約(マイキーIDの設定)およびマイナポイントの申込(決済サービスの選択)が必要です。



たとえば4人家族なら……



最大20,000円分の
マイナポイントに!

マイナンバーカードの作成

問 市市民課 ☎44・5005

STEP 1

(1) 郵送やインターネットで申請

スマートフォンやパソコン、郵便、証明用写真機で申請できるほか、市民課1番窓口で写真の撮影等、申請のお手伝いをしています(要事前予約)。→広報1月号5Pを参照

(2) 交付通知書をお届け

申請から1～2か月後に受け取りの案内をお送りします。

(3) カードの受け取り

必要書類をご準備の上、本人が市民課1番窓口までお越しください。なお、平日に来庁できないかたを対象に、毎月第2日曜日の午前中にカードの交付を行います(要事前予約)。→広報1月号5Pを参照

マイナンバーカードの申請方法はこちら



マイナポイントの予約

問 市政策課 ☎44・5001

STEP 2

マイナポイントの付与を受けるには、スマートフォンやパソコンを使って、「マイナポイントの予約(マイキーIDの設定)」をする必要があります。マイナポイントアプリをダウンロードして、アプリの指示に従って操作してください。

手順1 マイナポイントアプリをダウンロード

手順2 アプリの指示に従って、マイナンバーカードを読み取り

※ スマートフォンはカード読み取り対応機種にのみ対応します。また、パソコンからのご利用にはカードリーダーが必要です。

手順3 マイナンバーカード申請時または取得の際に設定した4桁のパスワードを入力

マイキーIDの設定方法はこちら



STEP 3

マイナポイントの申込 令和2年7月～

マイナポイントアプリで任意のキャッシュレス決済サービスを選択し、マイナポイントを申込。
※ 令和2年9月から、選択したキャッシュレス決済を使用して買い物やチャージをするとマイナポイントが付与されます。

マイナンバー制度全般の
問い合わせ先

国のマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178
(平日9:30～20:00、土・日・祝日は9:30～17:30)

国保・介護・後期の納税(入)通知書を発送します

納付方法が年度途中で年金天引きから納付書での納付に切り替わる場合があります。

本年度の保険税(料)がかかるかたに、7月中旬に各通知書を発送いたします。今年度の納付方法については各通知書の2ページ目に記載してあります。納付方法欄に「納付書納付」の表示があるかたは、同封の納付書にて納付をお願いいたします。年度の途中で、納付方法が年金天引きから普通徴収(納付書払い/口座振替)に切り替わる場合がありますので、各通知書を必ずご確認ください。

国民健康保険税 (2p明細書)

納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封しています。

| 納期/月 | 保険税額 | 納期限 |
|-------|------------|------------|
| 4月 | 特別徴収(年金天引) | 普通徴収(普通徴収) |
| 5月 | 年金天引 | 普通徴収 |
| 6月 | | |
| 1期/7月 | | |
| 2期/8月 | | |
| 3期/9月 | | |

2ページ目

納付方法

※年金天引、口座振替、年金天引および口座振替、口座振替および年金天引のいずれかを選択する場合は、金融機関等窓口で納付する必要があります。

後期高齢者医療保険料 (2p納入通知書)

令和2年度 後期高齢者医療保険料納入通知書

平成 年度分の後期高齢者医療保険料

納付方法

※特別徴収の欄に金額がある場合は、この通知書の5枚目以降の納付書により、金融機関等窓口で納付してください。

| 月(納期) | 保険料額(円) | 普通徴収の場合の納期限 |
|--------|---------------|---------------|
| 4月 | 特別徴収(年金からの天引) | 普通徴収(納付書での納付) |
| 5月 | 年金天引 | 普通徴収 |
| 6月 | | |
| 1期(1月) | | |

2ページ目

納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封しています。

介護保険料 (2p明細書)

介護保険料明細書

納期・月

4月

5月

6月

第1期 7月

特別徴収(年金天引)

普通徴収(窓口払等)

納期限(普通徴収)

年金天引

普通徴収

※「年金天引」、「口座振替」、「年金天引および口座振替」、「口座振替および年金天引」のいずれかを選択する場合は、金融機関等窓口で納付する必要があります。

2ページ目

納付書納付の表示があるかたは、納付書を同封しています。

これからの納付方法

65歳以上のかたの介護保険料について

消費税率引き上げに伴い、市民税非課税世帯のかたの介護保険料を減額します。

| 保険料所得段階 | 対象者 | 年間保険料 |
|---------|---|---------|
| 第1段階 | ・生活保護を受給しているかた ・世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ・世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下のかた | 20,100円 |
| 第2段階 | ・世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額+合計所得金額が80万円を超え、120万円以下のかた | 33,500円 |
| 第3段階 | ・世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額+合計所得金額が120万円を超えるかた | 46,900円 |

※第4段階から第9段階までのかたについては、変更ありません。

■詳しくは、市税務課(☎44・5004)へ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと等による保険税(料)の減免を受けられる場合があります。詳細については、国保・介護の場合は納税(入)通知書、後期の場合は被保険者証に同封のご案内とホームページをご覧ください。要件に該当するかたについては、必要書類を揃えた上でお早めにお申し出ください。

「オーラルフレイル」という言葉を存じですか? 「オーラルフレイル」は、歯や口に関する「ささいな衰え」を放置することで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の低下につながる状態のことです。「オーラルフレイル」は、フレイルの前段階であるため、まずはご自身のお口に関心を持つていただき、適切な予防をすることが大切です。

歯科健診は、歯の本数や状態、歯周病のチェックをするだけでなく、食べ物や噛む力や飲み込む機能、舌や唇を使って食べ物を取り込む機能の低下などを調べます。お口の状態を知ることが、ご自身の健康状態を知ることになります。

定期的に歯科健診を受け、健康長寿を目指しましょう!

令和2年4月1日時点で75歳(昭和19年4月2日)昭和20年4月1日)のかた、および80歳(昭和14年4月2日)昭和15年4月1日)のかたは、後期高齢者医療制度で歯科健診を無料で受けることができます。

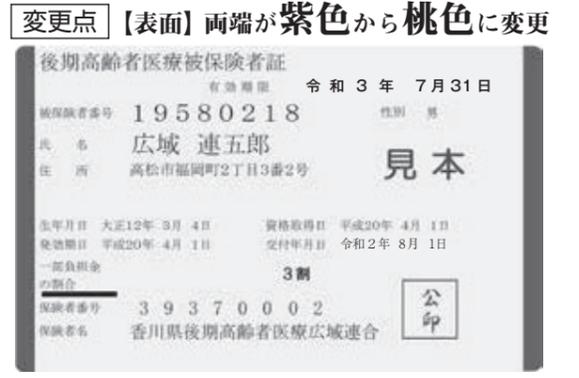
対象者には広域連合から受診券を発送しますので、自分のお口の状態を知るためにも必ず受診しましょう。

■詳しくは、香川県後期高齢者医療広域連合事務局(☎087・811・1866)へ

75歳・80歳の歯科健診が始まります

後期高齢者医療被保険者証を送付します

香川県後期高齢者医療広域連合では、被保険者証の有効期間を、毎年8月1日から7月31日までの1年間と定めています。現在、被保険者のみなさんをお持ちの被保険者証は、7月末で有効期限が満了となります。そのため、8月からご使用いただく新たな被保険者証を被保険者1人に1枚ずつ『特定記録郵便』で7月中旬以降に「黄色い封筒」でお届けします。



■詳しくは、被保険者証に関すること
市けんこう課(☎44・5006)へ
制度全般に関すること
香川県後期高齢者医療広域連合事務局(☎087・811・1866)へ

心身障がい者・ひとり親家庭等の福祉医療費受給資格者証の送付

7月下旬に8月1日から有効な受給資格者証(ねずみ色)を送付します。有効期限が終了した受給資格者証は、市けんこう課へ返却してください。

●子ども医療費助成受給資格者証をお持ちのかたへ
子ども医療費助成受給資格者証(緑色・青色)をお持ちのかたは、現在の受給資格者証を継続してお使いください。

●こんな時には届出を
住所変更等で受給資格者証の記載事項に変更があった場合、加入している健康保険が変わった場合

●受給資格停止通知について
心身障がい者・ひとり親家庭等医療費助成については所得制限があります。所得制限基準額を超えるかたには、「受給資格停止通知」を送付します。

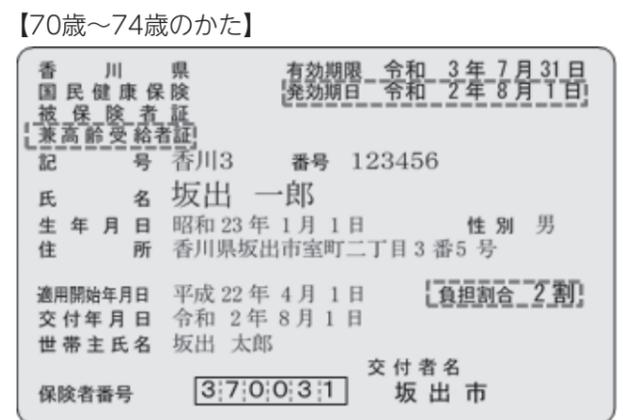
●ひとり親家庭等医療費助成の所得判定の対象範囲の変更について
ひとり親家庭等医療費助成における所得判定は、これまで受給者本人および同一世帯の扶養義務者でしたが、「同一世帯」が「同一住所」に変更になりました。同居者の届出が必要なかたは、ひとり親家庭等医療費同居者届出書を提出してください。

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

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がお持ちの被保険者証は、7月31日で有効期限が満了となります。市では、新しい国民健康保険被保険者証(青色)を7月中旬に被保険者のいる世帯主あてに送付します。

なお、70歳~74歳の人には、これまで別々に送付されていた被保険者証と高齢受給者証が一体化され、被保険者証1枚で高齢受給者証を兼ねる「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。新しい被保険者証は、8月1日からお使いください。



■詳しくは、市市民課(☎44・5005)
市けんこう課(☎44・5006)へ

国民健康保険の「医療費のお知らせ」を送付します

「医療費のお知らせ」は、国民健康保険で診療を受けた場合の医療費総額をお知らせするものであり、年に2回、世帯主あてに送付しています。

このたび、令和元年11月診療分~令和2年4月診療分の「医療費のお知らせ」のはがきを7月下旬に送付いたしますのでご確認ください。なお、はがきの再発行はできませんので、確定申告等の医療費控除に利用されるかたは大切に保管してください。

■詳しくは、市けんこう課(☎44・5006)へ

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。

～塩を使って電気を使わず シャーベットを作ってみよう～

問 市文化振興課 ☎44・5036

夏休み塩の実験講座「ソルラボ」Part5

塩を使うと電気を使わなくてもシャーベットを作ることができちゃう!?実験をしながら楽しく塩の性質を勉強しよう。

日時 8月2日(日) 10:30～12:00

場所 塩業資料館

料金 無料

定員 10人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴

申込方法 7月6日(月)9:00～

受付(電話のみ)

※上記お問い合わせ先まで



まちあるき さかいで駅近ぶらり旅

要予約

問 市観光案内所 ☎45・1122

全国有数の「塩のまち」として栄えた坂出。まちを歩けば当時の面影や、新たな発見があるかも。歩いた後の「あん餅雑煮」もお楽しみに。

日時 7月18日(土) 10:00(9:50集合)

集合 JR坂出駅構内観光案内所

料金 750円(飲食代・保険料含む)

定員 10人(県内のかた限定)

時間/距離 約2時間/約2km

今回は、まちあるき再開記念として、通常費用の半額1,500円→750円で開催します。



良い睡眠で体も心も健康に

問 市けんこう課 ☎44・5006

休養の一つである睡眠は、不足すると疲労感をもたらすだけでなく、情緒を不安定にし、生活の質に大きく影響するので、睡眠を十分にとることが重要です。

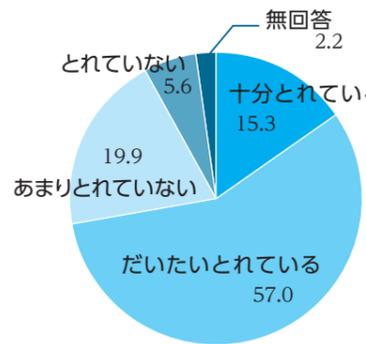
【質の良い睡眠をとる方法】

○生活習慣のポイント

- ・適度な運動を習慣的にしましょう。ただし、就寝直前の激しい運動は避けましょう
- ・しっかり朝食をとって心と体を目覚めさせ、元気に一日を始めましょう
- ・就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪くします
- ・就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取を避けましょう
- ・就寝前は、ぬるめのお湯でゆったり入浴してリラックスしましょう

○環境づくり

- ・寝室の温度・湿度は心地よいと感じられる程度に調整しましょう
- ・明るい光は目を覚ます作用があります。寝室は不安を感じない程度の暗さにしましょう



睡眠による十分な休養が取れていますか (H30年実施の市民アンケートより)

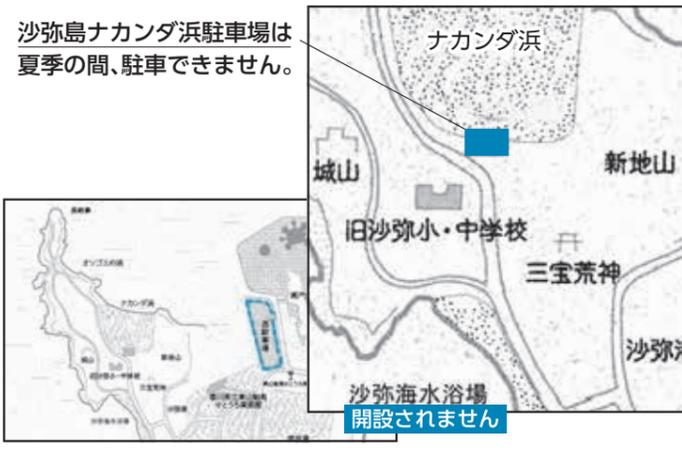
私のマイチャレ 「健幸宣言」



篠原 秋稔 さん

はつらつサポーターが私の生きがいです

平成18年から運動教室の「はつらつ教室」に参加し、はつらつサポーター(介護予防サポーター)として活動しています。教室に参加するだけでなく、教室の準備・運営、参加者への声かけ・見守りなどをすることで、参加者が「今日も楽しく運動できた!ありがとう」と喜んでもらえることにやりがいを感じ、今ではそれが生きがいとなっています。当初は、20秒しかできなかった片足立ちが今では5分間できるようになり、自身の体力・筋力も向上し、心身ともに充実した毎日を送っています。



詳しくは、市文化振興課(☎44・5036)へ

7、8月は 家庭教育啓発月間です

夏休みも早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。簡単レシピが県教育委員会のホームページに掲載されています。スマートフォン等で左のQRコードからアクセスしてください。

詳しくは、県教育委員会事務局(☎087・8322・3773)へ

沙弥島ナカダ浜駐車場 夏季期間閉鎖のお知らせ

沙弥島周辺の夏季の期間における混雑によるトラブルを回避するため、ナカダ浜駐車場は、利用できませんのでお知らせします。

期間 7月1日(水)～8月31日(月)

※なお、今年は沙弥島西ノ浜の海水浴場の海開きを行います。海水浴場駐車場も開設されませんので、沙弥島を訪れる場合は、瀬戸大橋記念公園など、近隣の駐車場をご利用いただき、島内への車両の乗り入れはご遠慮ください。

7月は強調月間です 第70回社会を明るくする運動

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

あやまちからの立ち直りを支えていける地域をつくるため、自分には何ができるのかを、みなさんで考えてみませんか。

詳しくは、市ふくし課(☎44・5007)へ

甲冑講座 作って着ようよさいかぶと②鎧編

プラスチックを使い、着用できる本格的な甲冑(当世具足)を作ります。今年が集まったの制作はありません。動画をしながら、ご自宅での制作になります。

講師 讃州甲冑会 会長 十河延康氏

材料費 15,000円(実費)

※申込時に納入

定員 先着42人

その他 希望者には8月9日(日)、8月30日(日)に短時間の講習あり

※小学生以下は保護者同伴

③小具足編を9月に開催予定

詳しくは、市文化振興課(☎44・5036)へ

令和2年度 香川県空き家再生コンテスト

「空き家再生・活用事例募集」空き家の利活用を一層促進するため、県内の空き家を再生、活用した事例を募集します。優秀作品には副賞として県産品を贈呈します。

対象の空き家

- 住宅として建築された後に空き家となった県内の物件で、増築、模様替え、修繕等の改修工事を県内の施工者(元請業者)が9月30日までにを行い、利活用を図ったもの(再生後の用途は問いません)。その他条件等については、香川県土木部住宅課までご確認ください。

応募資格者

当該空き家の所有者、管理者もしくは入居者(以下、所有者等という)、設計者、施工者のいずれか1名(所有者以外が応募される場合は、所有者の同意が必要です)。

応募方法

応募申込書に必要書類を添付し、9月30日(水)までに提出してください。(必着)

詳細は「香川県空き家ポータルサイト」で検索してください。

詳しくは、香川県土木部住宅課生活企画グループ(☎087・8322・3583)へ

令和2年度 自治会役員一覧 (敬称略)

令和2年度 自治会役員一覧 (敬称略)

Table of municipal association members for the 2020 fiscal year, organized by neighborhood (e.g., 本村, 川津, 松山, 加茂, 与島, 府中).

Table of municipal association members for the 2020 fiscal year, organized by neighborhood (e.g., 大池東, 西庄, 林田, 加茂, 与島, 府中).

自治会は地域住民の日常生活の基礎をなす重要な役割を担っています。加入されていないかたは、加入しましょう！



くらしの情報



イベント

第54回親子・一般カヌー教室

坂出市カヌー研修センター(☎48・1885)

時 7月19日(日)午前9時～
場 カヌー研修センター
定 ペア20組(先着順)
料 1人1,000円
申 7月1日(水)～15日(水)

栄養士さんのおはなし

さかいで子育て支援センター
まろっ子ひろば(☎35・8119)

時 7月16日(木)午前11時～
場 まろっ子ひろば2階
対 0歳～就学前の子どもの保護者
内 乳幼児期の子ども水分補給について
料 無料
他 協力:市こども課

身につくパソコン基礎科

アクセス(☎22・0121)
時 9月8日(火)～12月7日(月)
午前9時30分～午後4時10分
場 アクセス(丸亀市土器町東)
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8月11日(火)までにアクセスに持参または郵送

ひまわり教室 親子募集

坂出市児童館(☎46・5078)
時 第1・3木曜日 午前10時～11時30分
場 坂出市児童館(福祉会館3階)
対 市内在住で、保育園等に通っていない2・3歳児とその保護者
内 いろいろな遊び・保護者相互の交流等年間300円(保険料)おやつ代、行事参加費などは必要に応じて実費
申 7月1日(水)～7日(火)午前9時～午後5時
他 ご利用の際は、手洗い・手指の消毒など新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。(状況により入室する場合あり)

特別定額給付金の申請はお済みですか？

5月下旬に特別定額給付金の申請書をお送りしています。まだ申請されていないかたは、必要書類を添付のうえ、お早めに手続きをお願いします。

申請受付期限 8月21日(金)

問 坂出市特別定額給付金担当窓口(☎44・5030)

教科書展示会

大橋記念図書館(☎45・6677)
時 7月3日(金)～16日(木)
場 大橋記念図書館
内 来年度使用される教科書見本の展示

五色台体験教室 ハチミツ絞り&蜜蝋キャンドル作り

五色台ビジターセンター(☎47・2479、☎47・2048)
時 7月25日(土)午前9時30分～正午
場 五色台ビジターセンタークラフトハウス
定 12家族(小学生以下保護者同伴)
料 1人700円(保険料込)
申 7月1日(水)午前10時～15日(水)午後4時
他 7月31日(金)まで写真展「かがわの夏を彩る鳥たち」を開催しています。

みんなで健康ウォーキング

みんなでスポーツさかいで事務局(☎85・5354)
時 ①7月12日(日)②23日(祝)
場 午前9時～正午(受付8時50分)
場 加茂公民館集合
内 さかいで健康マップのコース③を歩きます
料 100円(保険料・会員無料)

四国学院大学オープンキャンパス

同入学試験(☎0120・459・4333)
時 7月23日(祝)午前11時～午後3時30分(予定)
場 四国学院大学(善通寺市)
内 大学紹介、モデル授業、個別相談会、演劇体験ワークショップ、キャンパスツアーなど
他 無料送迎バスあり(要予約)

坂出こども茶道教室 受講者募集

大橋記念図書館(☎45・6677)
時 7月～11月の第4日曜日午後2時～(全5回)
場 大橋記念図書館
対 小学生～高校生(連続受講可能なかた15人(申込先着順))
料 無料(別途テキスト代が必要)
申 7月1日(水)から図書館カウンターにて受付開始

お知らせ

刑務官採用試験

高松刑務所庶務課(☎087・8211・6116)
高松矯正管区職員課(☎087・822・4469)
時 ①刑務A・B、刑務A・B(武道)
②刑務A・B(社会人)
対 9月20日(日)(第一次試験)
時 ①平成3年4月2日～平成15年4月1日生まれのかた②昭和55年4月2日～平成3年4月1日生まれのかた
申 インターネット:7月21日(火)午前9時～30日(木)(受信有効)
郵送:7月21日(火)～22日(水)(通信日付印有効)

全国安全週間

香川労働局(☎087・8111・8920)
坂出労働基準監督署(☎46・3396)
香川労働局では、7月1日から7日までを安全週間として、安全意識の高揚と事業場における自主的な安全管理活動の促進を図り、労働災害防止対策を推進する(こと)としてます。詳しくは香川労働局HPをご覧ください。

第112回さかいで楽市楽座 七月市

同実行委員会(☎46・2701)
時 7月19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 水鉄砲を作ろう

休暇村讃岐五色台(☎47・0231)
時 8月2日(日)午前8時50分～正午
場 五色台ビジターセンター
内 夏の森歩き、竹で水鉄砲づくり
定 30人(小学生以下保護者同伴)
料 200円(材料費、保険料)
申 7月30日(木)申込締切
他 持ち物:山歩きの服装、水に濡れた時の着替え

パーキンソン病患者・家族交流会「集う場」

中讃保健福祉事務所健康福祉課(☎24・9961)
時 7月14日(火)午前10時～11時30分
場 梅の里社会福祉センター(綾川町滝宮276)
内 理学療法士による勉強会・座談会
料 無料
申 7月8日(水)までに電話にて

募集・講座

古文書講座
坂出市史編さん所(☎44・4044)
時 7月4日(土)・8月1日(土)・9月5日(土)午後2時～
場 勤労福祉センター

令和2年度危険物取扱者保安講習会

市消防本部予防課(☎46・09883)
香川県危険物安全協会連合会(☎087・812・6663)
対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在製造所等において、危険物の取り扱い作業に従事しているかた
料 4,700円
●コンピナート編
時 9月8日(火)～10日(木)
場 コスモ石油株 坂出物流基地
定 各日とも100人
●一般編(給油取扱所編含)(☎)
時 12月3日(木)
場 回生病院
定 180人
※申請に必要な書類は市消防本部にて配布

預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

高松法務局丸亀支局(☎23・0228)
7月10日から法務局(遺言書保管所)が遺言書を保管する「自筆証書遺言書保管制度」がスタートします。ご自身の財産をご家族へ確実に託す方法の一つとして自筆証書遺言を検討の際はぜひご利用ください。
詳しくは法務省HP「法務省遺言で検索」をご覧ください。

善意の贈り物

ふるさと坂出応援寄附(5千円)をいただくことができました。
ふるさと坂出応援寄附(5千円)
前田 静枝さん(笠指町)

夏休み親子手話教室

香川県聴覚障害者福祉センター(☎087・868・9200)
時 8月2日(日)①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分、③5日(水)午後1時30分～3時30分
場 香川県聴覚障害者福祉センター(高松市)
対 小学生～中学生(子どもだけの参加可)20組(申込先着順)
料 1組500円
申 7月1日(水)午前9時から受付開始

ガーデンセミナー

坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820、☎43・5213)
時 ①農業の使い方②夏の寄せ植え作り
7月19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 ①20人②12人(いずれも申込先着順)
料 ①500円②3,000円
申 6月28日(日)から郵便、FAXまたはメールで申込受付中。

キャンプ指導者養成講習会

香川県キャンプ協会事務局 寺嶋(☎090・8697・5216)
時 9月19日(土)～21日(祝)
場 五色台少年自然センター(高松市)20人程度
定 15,000円(学生12,000円)
申 7月31日(金)午後10時申込締切
他 インストラクター資格取得(18歳以上)には申請費用15,000円が別途必要

市内で買いたく 元気なまちに！

現在、飲食店をはじめとしたさまざまな業種で売り上げが落ち込んでいます。市内のお店や事業者をご利用いただき、「元気なまち」を取り戻すべく、皆さまのご協力をお願いいたします。

水道の漏水についての お問い合わせ

道路上および道路からメーターまでの間で漏水している場合

香川県広域水道企業団 中讃ブロック 統括センター 坂出支所(☎46・4300)

メーターから家庭内の各蛇口等までの間で漏水している場合

お知り合いの水道業者または坂出市上下水道工業協同組合(☎45・4633)

今月の納税

| | |
|------------|----|
| 固定資産税 | 2期 |
| 国民健康保険税 | 1期 |
| 介護保険料 | 1期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 1期 |

納期限は、7月31日(金)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。
※(ストア)でも納められます。

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。

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 | 15日(水) 10:00~15:00 | 市総務課 (☎44・5002) |
| 人権相談 | 15日(水) 10:00~15:00 | 坂出合同庁舎3階 (☎44・5008) |
| 定例農家相談 | 7日(火) 9:00~11:00 | 市農業委員会 (☎44・5013) |
| 記帳指導相談 IT相談 経営相談 労務相談 金融相談 法律相談 創業相談 事業承継相談 働き方改革推進相談 | 15日(水) 13:00~16:00 10:00~16:00 10:00~16:00 13:00~15:00 13:00~15:00 14:00~16:00 10:00~16:00 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(☎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) 9:30~12:00 | |
| 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 | |
| 成年後見制度専門職相談 (弁護士・司法書士) <small>※3日前までに要予約</small> | 第2(木) 13:00~16:00 | 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 してくるのは 東部中学校 男女卓球部 女子部長 3年 寒川 菜友歌さん



卓球部は、男子13人・女子19人の計32人で活動しています。「部員全員の技能向上とさわやかなあいさつ」を心がけ、日々の練習ではフットワーク・外周・トレーニングなど基礎練習を頑張っています。顧問の先生やコーチのご指導のもと、日々前進できるよう励んでいます。チームの課題は積極的に行動することと、さらなる上達をめざすことです。課題点を克服し、目標に一歩でも近づき、達成できるように頑張っています。そして、人としても大きく成長できるようにこれからの活動でも努力を続けていきます。

差別のない未来をつくらう

毎日テレビをつけると、新型コロナウイルスのことが報道されています。世界中で四十万人以上の命をうばった病気で、日本でも緊急事態宣言が出され、毎日当たり前のように行っていた大好きな学校が臨時休校となったり、一生けん命練習していたダンスの発表会が中止となったりしました。今までの生活がけき変化したのです。

世界中で新型コロナウイルスがもたらした被害は、以前授業で習ったハンセン病に似ていると思いました。家族から引きはなされ、りょう養所に連れて行かれ、帰りたくても帰れなかったという事実を学びました。正しく理解されずへん見をもたれ、周りの人から差別を受け、悲しい思いをしていたことも学びました。新型コロナウイルスにかかった人や医療従事者、その家族に対するへん見や差別があることも知り、私はショックを受けました。医療従事者のかたは自分もかかるかもしれないリスクを負っても人々のために日々働いてくれています。そしてだれに対しても平等に向き合ってくれています。私は、差別やへん見がなくなるように、まず自分の周りの人々を大切にしようと思えました。互いを思い合い、相手の立場になって考えることで、差別やいじめも減っていくはずなんです。

今回のことで、家族や周囲の人々と過ごす今の日常は当たり前でなく、宝物の日々なんだと思いました。私が生きている今は誰かが生きてきた今かもしれません。その大切な今、私ができることは身の回りのおかしいことに対して「違う。」と声をあげることです。それが差別のない未来に繋がるのではないのでしょうか。



人権だより



東部小学校 6年 香川 寧音さん

minnano hiroba

みんなの広場

挑戦! おもてなし英会話

来るべき日に備えて、自宅学習を続けておもてなし力アップに努めましょう。

今月も、先月に続いて市役所新庁舎の話題です。



availableは日常会話でもビジネスでも頻繁に使われる便利な単語なので、2回目ですが再度ご紹介します。主語が物の場合「利用できる、入手できる」という意味で、人の場合は「空いている、都合がいい」と意味が多少変わりますが、核となるのは「利用可能な」という意味です。

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 ハンガリーの医師「センメルヴェイス・イグナーツ」は、今では当たり前になっている〇〇を最初に始めた人です。いったい何を始めたのでしょうか。

- ①マスクの着用 ②うがい ③手洗い



正解...③手洗い
センメルヴェイスは手洗いの父と呼ばれています。細菌の存在さえ知られていなかった19世紀半ば、妊婦の命を奪う「産褥熱」の原因を探るなかで、感染性のある微粒子が解剖等を行う医師の手を介して患者の身体に侵入したのではと考え、次亜塩素酸カルシウムを使った手洗いを始めました。手洗いを実施した病院では「産褥熱」による死者が激減しましたが、世間ではすぐに重要性が認められず、理解されたのは彼の死後でした。

※ハンガリーでは人物の名前を日本と同じく姓・名の順で記します。

広報クイズ

王越とんぼランドには
約〇〇種類の
とんぼが生息しています

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 7月8日(水)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 55(13人のご応募をいただきました。)



新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。



船上

坂出高校 2年 真光 芽生さん

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！

PHOTO

防災

はっさく

vol.97

歩

避難時にも

「感染症予防」を意識して



さかいで131おとめ隊* 長野 麻衣(生涯学習課)
*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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後も気の抜けない状況が続きます。台風や大地震に備えて「感染症予防」を意識した避難について考えてみましょう。

●あらかじめ避難先を考えておく●

ハザードマップを確認し、災害時、自宅にどのような危険が考えられるかを知りましょう。もし自宅が安全であれば避難する必要はありません。市の指定する避難場所以外の安全な場所（自宅の2階、親戚・知人宅等）へ避難するの一手です。 ※避難場所においても感染防止対策を行います。感染を恐れて避難をためらわず、危険な場合は必ず避難しましょう。

●衛生用品を持参する●

避難場所の衛生用品は不足する可能性があります。マスク、消毒液、体温計などを可能な限り持参するようにしましょう。（一時的な避難場所開設時は物資の配給がないため、その他の必要なものも自分で持参してください。）

●避難場所での体調管理・感染予防に努める●

入所時または入所中に発熱や咳などの症状がみられる場合は管理者へ速やかに報告し、管理者の指示に従いましょう。また、体調の良し悪しに関わらず、手指の消毒、手洗い、うがい、咳エチケット、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保を各自心掛けましょう。

問合先▷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 8日・22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



液体製品も取り入れて お口の健康を保ちましょう!

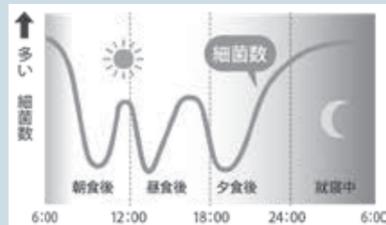


ライオン(株)オーラルケアマイスター 平野 正徳 さん

こまめに使うのがポイント

液体のデンタルリンスやマウスウォッシュには基本機能として、口の中を爽快にする、口臭を防ぐなどの効果があります。口臭が気になる時、人と会う前など、こまめに使うと良いでしょう。特に、寝ているあいだは唾液の分泌が少なくなると口の中の自浄作用が低下し、細菌が増殖しやすい状態になるため、就寝前に使用しておくこともおすすめです。「殺菌剤」が配合されているものならさらに効果的です。

また、配合されている成分により、むし歯を防ぐ、歯肉炎や歯周炎を防ぐ、歯を白くするなどの効果があるものもあります。



店頭でどれを選べばいいのか、迷ってしまう……。そんな時は、「効果」「香味」の2つをポイントに、自分のスタイルや好みに合うものを選ぶのがおすすめです。

問合先▷市政策課(☎44・5001) 市けんこう課(☎44・5006)

招くやみ

5月1日~31日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

キレイキレイのまち 坂出

Library

☎45・6677

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

休館日

- 6日(月)
- 13日(月)
- 20日(月)
- 27日(月)
- 31日(金)

Recommend

高学年から



地政学でわかるわたしたちの世界
ティム・マーシャル 著 / 評論社

世界でおこるいろいろな事態は、実は地形と深い関係がある。イラストたっぷり、はじめて地政学を学ぶ人にもおすすめ。

Recommend

中学生から



鐘を鳴らす子供たち
古内 一絵 著 / 小峰書店

ラジオドラマ「鐘の鳴る丘」に出演することになった良仁。戦争もたらした混乱にふり回されながら、懸命に生きる子供たちを描く物語。

Recommend

一般向け



ピカソになれない私たち
一色 さゆり 著 / 幻冬舎

東大に入るよりも難しいといわれながら就職率は一桁に近い美術大学で、将来に不安を感じながらキャンパスに向かう学生をリアルに描いた青春小説。

図書館で遊ぼう!

| | | |
|--------|------------------|--------|
| 4日(出) | 子ども映画の会 | 14:00~ |
| ◇ | 英語よみかきせ | 15:00~ |
| 8日(水) | 本のリサイクル八日市 | 10:00~ |
| ◇ | わらべうたであそぼう | 10:30~ |
| 10日(金) | としょかんカンガルータイム | 10:00~ |
| 11日(出) | おはなし会 | 14:00~ |
| 18日(出) | おはなし会 | 11:00~ |
| 25日(出) | 紙芝居の会 | 11:00~ |
| 26日(日) | 読書会 bibluluv | 10:00~ |
| 28日(火) | 天体観望会 | 19:30~ |
| 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~ |

7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「発掘された 讃岐国府跡」展(文化振興課)

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(水) | 加茂 |
| 2日(木) | 川津 |
| 3日(金) | 東部 |
| 7日(火) | 府中 |
| 8日(水) | 瀬居 |
| 9日(木) | 金山・江尻 |
| 10日(金) | 附属 |
| 14日(火) | 松山・王越 |
| 15日(水) | 林田 |
| 16日(木) | 府中 |
| 17日(金) | 西庄 |
| 21日(火) | 島しょ部 |
| 22日(水) | 東部 |

図書館通信 古のロマン 讃岐国府跡



埋蔵文化財専門員 宮畑さん

「讃岐国府跡」は約1300年前、讃岐の中心的な場所でした。昨年度は国の史跡に指定され、特に注目を集めている遺跡です。現地で出土した貴重な遺物を図書館にて展示しています。

埋蔵文化財専門員 木野戸さん

Art Museum

市民美術館

☎45・7110

開館時間 9:00~17:00/入館無料

第21回「書之美」

県内書壇を代表する書道家が出品する県内最大規模の書道選抜展。
会期 開催中~7月12日(日) 休館日 月曜日

夏休み恒例のワークショップについて

神内さんの「ミニ鬼瓦教室」、辻野さんの「造形教室」、館長の「子ども絵画教室」は今年中止します。

市民ボランティア「美術館ファミリー」情報 『ごとうゆき坂出12景/絵葉書セット』

6枚セット500円(2種類)で販売中。先着50セットには「ゴーヤ収穫体験参加証」がついています。



令和2年度

かがわ緑のカーテン実施宣言

5月31日に市民ボランティア21人によってゴーヤ42株を移植。7月下旬には県内最大級「夏のゴーヤナーレ」内覧会を予定しています。



身体がよるこぶナッツ



クルミ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツなどのナッツ類の主成分は脂肪です。しかし、そのほとんどはαリノレン酸やオレイン酸といった健康に良いとされる油で、動脈硬化を防ぎ、脳梗塞や心臓病のリスクを減らす効果があります。

αリノレン酸は体内で作ることのできない必須脂肪酸で、血栓予防や中性脂肪低下、炎症抑制作用が注目されます。オレイン酸はオリーブ油に豊富に含まれることで知られ、悪玉のLDLコレステロールを減らす働きがあります。

さらにナッツには、ビタミンやポリフェノールなど抗酸化物質も多く含まれます。抗酸化物質はがんや老化の誘因となる活性酸素を消して、アンチエイジングにも役立ちます。

クルミ摂取でLDLコレステロールが減少した九州大学の報告によると、αリノレン酸やオレイン酸に加え、リノール酸、ミネラル、食物繊維、アミノ酸などがバランスよく含まれるためと見えています。

2004年から8年間ミス・ユニバース日本代表に栄養指導をしていたオーストラリア出身のエリカ・アンギャルさんが、アーモンドが美容に良いと紹介しています。ただし、脂肪を含むナッツ類はエネルギーが高いので、片手に軽く一握り分を小分けにして適量を守るようにし、その分、他の間食を控えて下さい。

7月の健康教室について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「はつらつ教室」等は一部、通常より時間を短縮し、75歳以上、74歳以下の2グループに分けることにより人数を減らしての開催となります。参加される際は、マスクと、当日お配りするフェイスシールドを着用しての参加をお願いします。日程については、右の表をご覧ください。市地域包括支援センターへお問い合わせください。

健康教室

| 市民ふれあい会館 | 実技 | 講話 |
|-------------------------------------|----|----------------------------|
| 2日(木) 9:30~ 75歳以上 10:40~ 74歳以下 | ● | 足指と足首を柔らかくしよう 池田 健康運動指導士 B |
| 8日(水) 10:00~11:00 | ● | 子育て世代のためのyoga教室※ 福岡 ヨガ講師 A |
| 9日(木) 9:30~ 75歳以上 10:40~ 74歳以下 | ● | 音楽に合わせて体操教室 尾島 健康運動指導士 B |
| 15日(水) 14:00~15:30 | □ | 『笑いヨガ』でフレイル予防 山本 幸男 B |
| 17日(金) 9:30~ 75歳以上 10:40~ 74歳以下 | ● | ヨーガで心も体もリラックス 福岡 健康運動指導士 B |
| 22日(水) 15:00~16:00 | ● | 子育て世代のためのyoga教室※ 福岡 ヨガ講師 A |
| 30日(木) 13:30~ 75歳以上 14:40~ 74歳以下 | ● | 足指と足首を柔らかくしよう 六車 健康運動指導士 B |

※子育て世代のためのyoga教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、託児も含め10組まで（前日までに市けんこう課に予約）とさせていただきます。

| 勤労福祉センター | 実技 | 講話 |
|------------------------------------|----|-------------------------------|
| 3日(金) 9:30~ 75歳以上 10:40~ 74歳以下 | ● | 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 |
| 8日(水) 14:00~15:00 | ● | 男性はつらつ教室 森 健康運動指導士 B |
| 31日(金) 9:30~ 75歳以上 10:40~ 74歳以下 | ● | 脳とからだの若返り教室~運動教室~ リハビリ専門職 B |

Bの健康教室について、時間や内容が変更になる可能性があります。ご不明な点は市地域包括支援センターへお問い合わせください。

| 坂出市立病院2階講堂 (14:00~15:00) | 実技 | 講話 |
|--------------------------|----|--|
| 8日(水) □ | □ | 糖尿病教室「要らないものを捨てる」 糖尿病内科部長 大工原 裕之 C |
| 14日(火) □ | □ | “スターウォーズ”から医療を学ぶ~創造は想像から生まれる 小児科医員 植月 元一 C |
| 22日(水) □ | □ | 感染症から自分を守りましょう 感染管理認定看護師 岡崎 朋身 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)

健幸ライフの第一歩は「食事」から！地域の食生活改善推進員さんから、坂出ならではのヘルシーレシピを教わりました！

じゃこピーマン



つくりかた

- 1▶ ピーマン、パプリカはヘタを除いてせん切りにする。
- 2▶ 鍋で油を熱し、1を軽く炒め、調味料を加えて少し煮る。
- 3▶ 最後に、しらす干しを加えて、軽く火を通せばできあがり。

ワンポイント!

すべての材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで2分程度加熱してもOK



さかいて健幸クッキング



- 材料(2人分)
- ▶ ピーマン 2個
 - ▶ パプリカ(赤) 1/4個
 - ▶ しらす干し 大さじ1
 - ▶ みりん 小さじ1/2
 - ▶ しょうゆ 小さじ1/2

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、掲載イベント等の開催を中止・延期する場合があります。

| 母子保健行事 | 場所 | 対象 |
|---|---------------------|----------------|
| 3~4か月児健康診査 7日(火) 13:15~14:45 | 地域保健センター (☎45・7437) | 令和2年3月生まれ |
| 1歳6か月児健康診査 16日(木) 13:15~14:45 | 市けんこう課 (☎44・5006) | 平成31年1月生まれ |
| 2歳児相談 9日(木) 9:30~11:00 | | 平成30年7月生まれ |
| 3歳児健康診査 30日(木) 13:15~14:45 | | 平成28年12月生まれ |
| パバママ学級(要予約) 12日(日) 10:00~11:30 13:30~15:30 | | 妊婦のかたと家族 |
| 子育てサークル(要予約) 21日(火) 13:30~15:00 | | 生後3か月~1歳児とその家族 |
| 離乳食講習 1日(水) 13:00~14:30 | | 生後4~5か月児とその家族 |

※場所：かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館2階

| 相談・献血 | 場所 |
|--|----------|
| 栄養相談 要予約 20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 29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 17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 9日(木) 13:30~15:30 | 地域保健センター |



ナッツちゃん
投稿者 赤澤 さん(京町三)
気温も高くなったのが、この姿からも分かります◎



かわつ花菖蒲切り花配布

かわつ花菖蒲園の一般開放が新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となったことを受け、地元の子どもたちなどに切り花の配布を行いました。



投稿写真募集中!

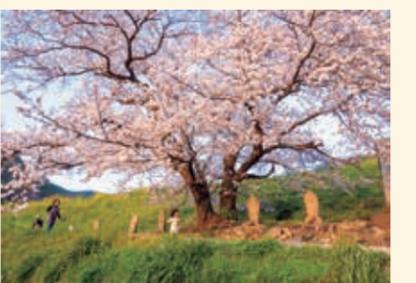
募集内容
・アイドル(1~2歳頃のお子さま)
・ペット・キャラ弁・自慢の逸品

記入事項
住所/氏名(ペットの名前)/生年月日/
電話番号/コメント(24文字以内)

申込方法(郵送・メール・持参どれでもOK!)
〒762-8601
香川県坂出市室町2-3-5
✉his yokouhou@city.sakaide.lg.jp
☎44・5000

第8回さかいでの四季フォトコンテスト

『第8回さかいでの四季フォトコンテスト』の入賞作品をご紹介します。
6月に予定していた作品展は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたが、8月に臨時展として市民美術館で入賞作品21点を公開する予定です。

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>四季賞</p> <p>大漁旗はためく(谷口豊彦)</p>  | <p>四季賞</p> <p>放水(藤井富美子)</p>  | <p>坂出港振興協会賞</p> <p>ノクターン(田中淳)</p>  | <p>坂出市観光協会賞</p> <p>そらあみふわり旅(遠藤昭宏)</p>  |
| <p>四季賞</p> <p>夕日を浴びて(谷俊明)</p>  | <p>まちかど賞</p> <p>祭りの日(原田美智子)</p>  | <p>まちかど賞</p> <p>園庭(金崎修一)</p>  | <p>KBN 香川テレビ放送網賞</p> <p>The 府中ダム(尾崎浩昌)</p>  |



さかいで131おとめ隊 第7期メンバー任命式

女性目線で防災・減災対策を推進するため、平成26年度に結成された市女性職員有志による防災チーム「さかいで131おとめ隊」の第7期メンバーの任命式が行われました。



国勢調査実施本部設置

5年に1度の国勢調査の実施本部を設置しました。今回の調査では、調査票の郵送提出のほか、インターネット回答もできますので、ご協力をお願いします。



坂出ライオンズクラブ テント・カヌーパドル寄附

カヌー競技の普及や競技力向上に役立てるため、坂出ライオンズクラブよりテント5張とカヌー競技用パドル7本の寄附をいただきました。



総務大臣感謝状贈呈式

平成25年から7年間にわたり市の行政相談委員を務められた末包正則さんが令和2年3月末に退任されたことに伴い、長年の功労を称え総務大臣より感謝状が贈られ、市役所で贈呈式を行いました。

最優秀賞 2018年の傷跡(宮武直樹)



高校生の部 最優秀賞 円満出港(川田咲幸)



まる通信 News まろニュース

表情の違うさかいでまるの顔のデザイン!(3色セット)



さかいでまる ふせん 1個 200円(税込)
問 坂出市観光協会 ☎35・8428

まる秘情報

まるのテーマソング『Let's まろフレンズ!』にあわせダンスの新しい振り付けができたておじゃる♪ 公開まで待っててのう!

※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。

