

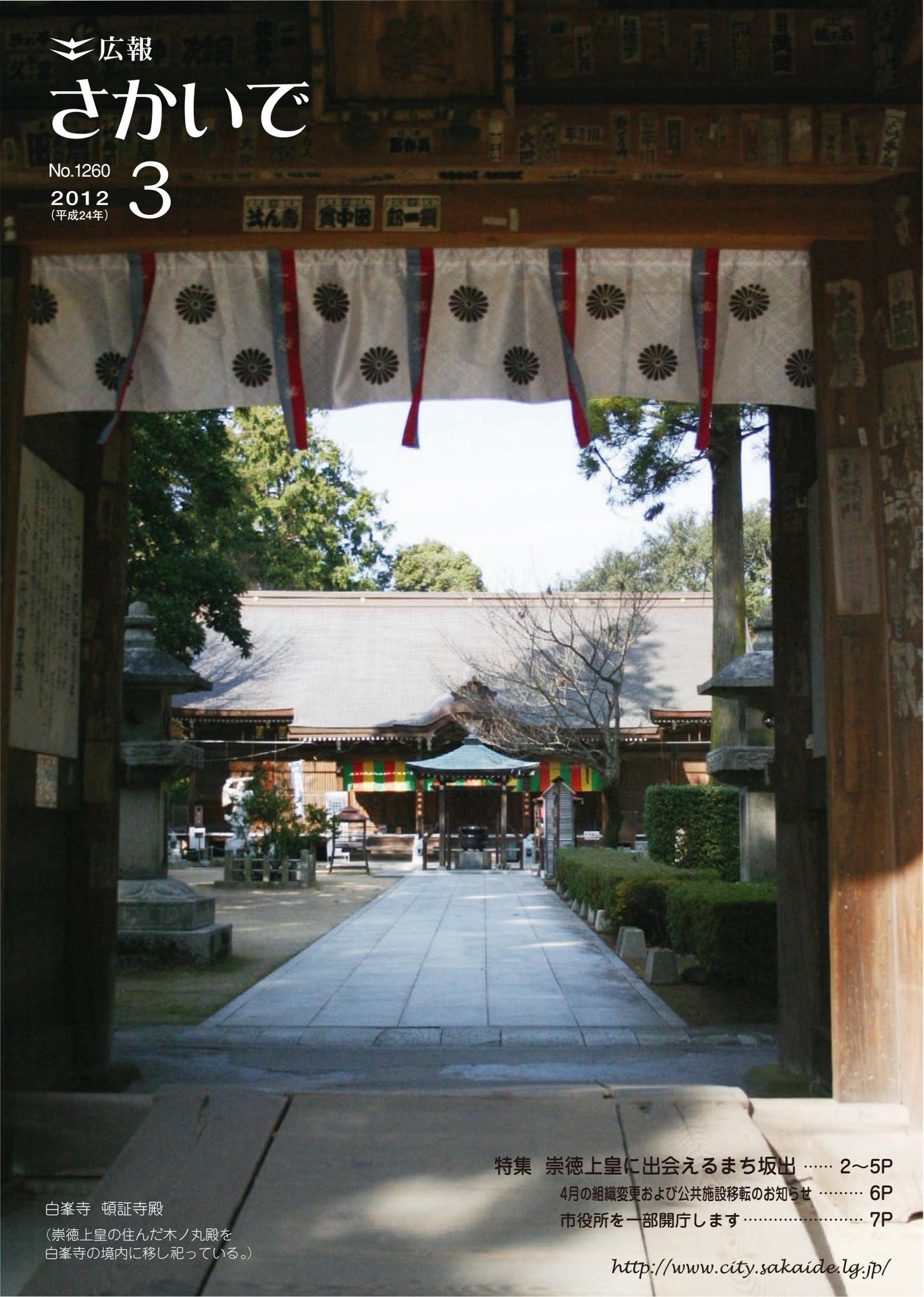
≡ 広報

さかいで

No.1260

2012
(平成24年)

3



白峯寺 頓証寺殿

(崇徳上皇の住んだ木ノ丸殿を
白峯寺の境内に移し祀っている。)

特集 崇徳上皇に出会えるまち坂出 …… 2～5P

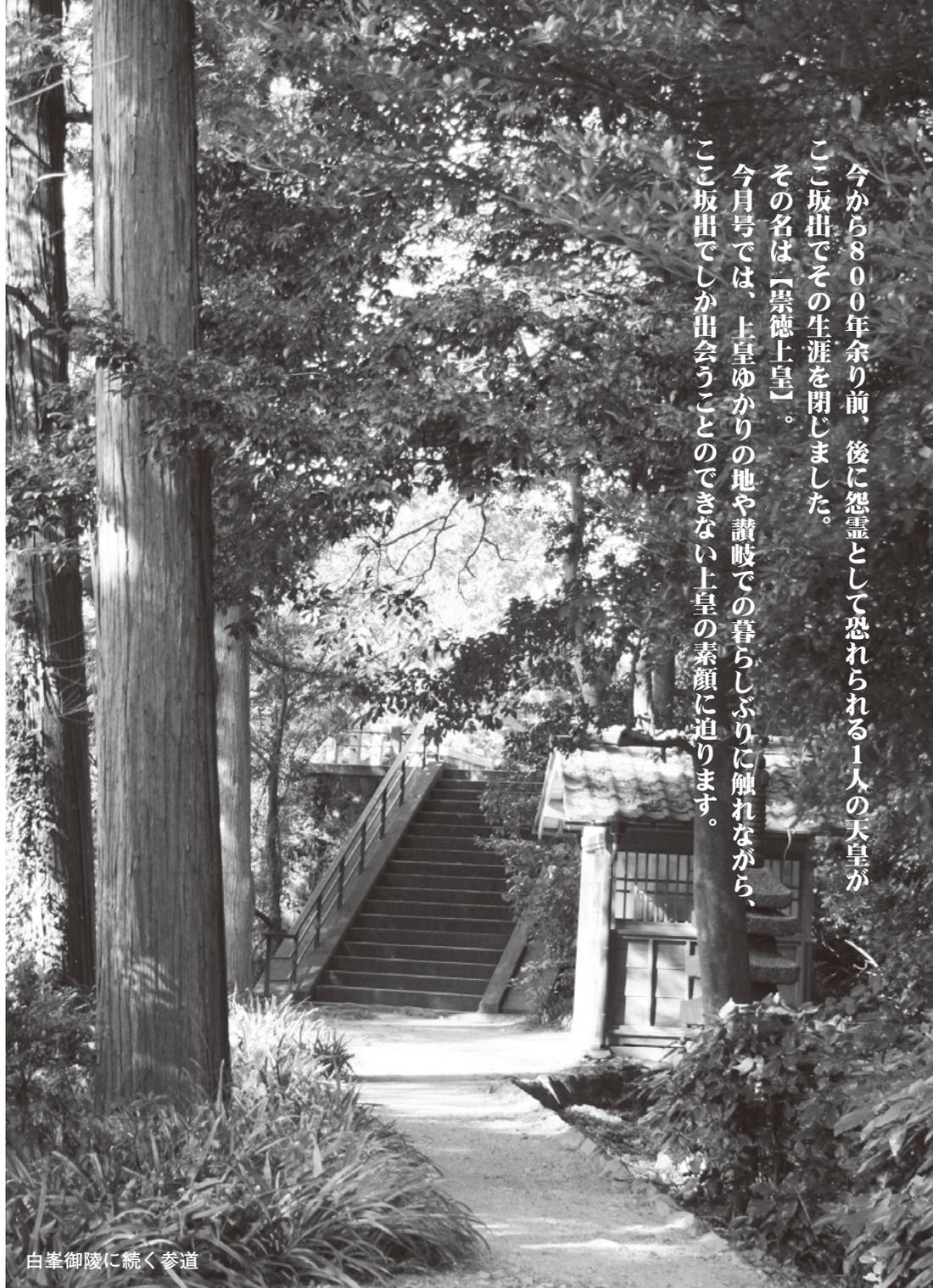
4月の組織変更および公共施設移転のお知らせ …… 6P

市役所を一部開庁します …… 7P

<http://www.city.sakaide.lg.jp/>

崇徳上皇に出会えるまち坂出

NHK大河ドラマ「平清盛」に11よよ登場



白峯御陵に続く参道

今から800年余り前、後に怨霊として恐れられる一人の天皇が
 ここ坂出でその生涯を閉じました。
 その名は「崇徳上皇」。
 今月号では、上皇ゆかりの地や讃岐での暮らしぶりに触れながら、
 ここ坂出でしか会うことのできない上皇の素顔に迫ります。

崇徳上皇はなぜ坂出にやってきたのか

崇 徳上皇が生きた時代は院政の最盛期。政治の実権を握っていたのは天皇ではなく、治天の君と呼ばれる天皇の父や祖父でした。崇徳上皇も、天皇退位後、治天の君となる日を夢見て、一日も早い息子（重仁親王）の天皇即位を望んでいました。しかし、天皇位は崇徳上皇を疎む鳥羽上皇（崇徳上皇の父）の思惑によって、崇徳上皇の異母弟の近衛天皇、さらに実弟の後白河天皇へと継承されます。こうした処遇に崇徳上皇は、不満と怒りを募らせていきます。

鳥

羽上皇の崩御後すぐ、崇徳上皇と後白河天皇の確執は、源氏平家を巻き込んだ武力衝突に発展しました。これが、世に名高い保元の乱です。この戦に敗れた崇徳上皇は讃岐の国へと配流され、ここ坂出で8年の歳月をお過ごしになったのです。

崇徳上皇年表

- 1119年 崇徳上皇生まれる
- 1123年 わずか4歳にして
天皇に即位
(白河上皇の院政)
- 1141年 21歳で退位
- 1156年 保元の乱に敗れ、
讃岐に配流される
- 1164年 46歳で崩御





上皇のお墓。
東京、近畿地方以外で天皇陵があるのは、山口とここ坂出のみ。



1 松山の津

上皇が着船したところ。現在の海岸線からは2km離れたこの場所が、当時の海岸線であった。



2 雲井御所跡

木ノ丸殿ができるまで上皇が飯に住んでいた場所。



3 擬古堂(木ノ丸殿)

崇徳上皇の讃岐での住まいを復元したもの。上皇が住むには大変粗末なものだった。



6 白峰宮

崇徳上皇を祀るため、二条天皇が建てた神社。



5 八十場の清水

崩御後、腐敗を防ぐため上皇の遺体はこの清水に浸されていた。



4 柳田

上皇が暗殺されたといわれる場所。

7 白峯御陵



さかいでっこガイド隊に聞く

崇徳上皇が怨霊と 呼ばれるようになった理由

配流後、上皇は京都に納めてもらうため、3年をかけて190巻もの写経をしました。しかし、お経は呪いを恐れた朝廷にあえなく突き返されてしまいます。

それを知った上皇はお経に自らの血で天皇家への恨みの言葉を書き、悲しみと怒りで爪も髪も切らずに天狗のような姿になったそうです。

以来、豪雨や火事など都で起きた災いは崇徳上皇の怨霊の仕業ではないかと恐れられるようになったと伝えられています。

ガイド隊
耕太郎くん

(小)

アクセス

Q どうやっていくの?



公共交通機関を使う

J R 予讃線・琴参バス(王越線)



レンタサイクルを使う

時間 午前9時~午後4時30分

使用料 1日1台 200円

問合先 坂出市観光案内所

(☎45・1122)



タクシーを使う

- ① 松山の津(高屋町) 車で約15分、自転車で約45分
バス王越線高屋局前下車徒歩約10分
- ② 雲井御所跡(林田町) 車で約10分、自転車で約25分
バス王越線雲井橋下車徒歩約5分
- ③ 擬古堂(府中町) 車で約20分、自転車で約45分
J R 讃岐府中駅から徒歩約10分
- ④ 柳田(府中町) 車で約20分、自転車で約40分
J R 讃岐府中駅から徒歩約10分
- ⑤ 八十場の清水(西庄町) 車で約10分、自転車で約15分
J R 八十場駅から徒歩約10分
- ⑥ 白峰宮(西庄町) 車で約10分、自転車で約20分
J R 八十場駅から徒歩約5分
- ⑦ 白峯御陵(青海町) 車で約30分、
バス王越線高屋下車徒歩1時間

J R 坂出駅より



宮内庁書陵部 陵墓守部
三好 恵一 さん

教員退職後、平成7年から白峯御陵の管理・清掃等を行っている。

「近年は県外からも観光客が増えていますが、やはり崇徳上皇に怖い怨霊のイメージを抱いてこられるかたが多いですね」白峯御陵を管理する三好さんは言う。「怨霊のイメージは物語によって作り出されたもの。一度先入観を捨て、上皇という人物自身を理解してもらいたいですね」と続ける。

西行法師のみち

三好さん
おすすめスポット



白峰のふもとから御陵に続く「西行法師のみち」。上皇と西行法師の歌を刻み込んだ歌碑が建てられている。

名前の由来となった西行法師は上皇と親交が深く、上皇の崩御から3年後に、その魂を慰めるためこの地を訪れ歌を詠みました。

御陵の近くでは、上皇と西行の歌碑が並んでおり、あたかも2人が時空を超えて掛け合いをしているかのようです。(三好さん)

崇徳上皇の素顔を
みなさんに
知ってもらいたい

「歌聖と呼ばれ、現在に至るまでその歌がみんなに愛され続けていることが、上皇の人柄や魅力の証でしょう」三好さんは嬉しそうに語る。

「視線で見つめる作者の存在に気付かされるだろう。」

そんな三好さんが訪れた人に必ず紹介する歌があるという。
**浜千鳥跡は都へ通へども
身は松山に音のみぞなく**
上皇がここ坂出で、生まれ育った京都を偲んで詠んだ歌だ。崇徳上皇はこのほかにもたくさん歌を残している。歌のテーマは四季の移ろいから望郷や恋愛に至るまでさまざま。しかし、どの歌をとっても、歌に描かれた世界を繊細かつ情緒豊かな視線で見つめる作者の存在に気付かされるだろう。

あなたも崇徳上皇に会いに行きませんか？



News 1

できました
**崇徳上皇
探索まっぴ**

広報でお伝えしきれなかった上皇ゆかりの地もたくさん紹介。上皇ゆかりの地めぐりのお供にぜひ！

設置場所

坂出市観光案内所(JR坂出駅構内)、市にぎわい室、商工会議所



News 2

身も心もあつたか
**白峰パークセンター
オープン**

五色台山中を走る県道180号から白峯寺に向かう山道の入口に建つ2階建ての建物。中に入ると開放感のある大きな窓からは瀬戸内海と坂出市街を一望でき、景色を眺めながらランチや本格珈琲を楽しめます。坂出ブランドも好評販売中！

開館日時 毎週日曜日 午前9時～午後4時

さかいでっこガイド隊が案内！
崇徳上皇ゆかりの地探検ツアー

定員 各20人

日時 3月14日(水)・22日(木)・23日(金)
午前9時30分～午後2時

参加料 1,000円(昼食代含む)

申込・問合せ先 社会教育課(☎44・5026)

好評につき
増便決定!!

今注目のガイド付きまち歩き！

古のロマン崇徳上皇まち歩きツアー

坂出商工会議所と観光協会、市にぎわい室がタイアップして実現したまち歩きツアー！(バス移動あり)

日時 4月以降の毎月第1・3日曜日
(ただし、4月は第3日曜日のみ)
午前9時30分～午後2時30分

参加料 1,000円(昼食代含む)

申込・問合せ先 坂出市観光協会
(☎45・1122)

坂出市のみなさんへ



※
「崇徳上皇の役をお願いします」と井浦新さんをお願いしたとき、彼がとても嬉しい顔をしていたことを覚えています。その時、新さんはすでに崇徳上皇の役どころをつかんでいるのだらうなと感じました。

崇徳上皇は怨霊と恐れられましたが本当は、心根がとても美しい方でした。彼自身に醜い部分はなく、時代の変わり目の中で損な役割を背負わされてしまったのだと思います。その点は平清盛と似ています。

新さんは崇徳上皇の足跡をたどり、坂出市を訪れたそうです。崇徳上皇が地元の方々にとっても愛されていたと、新さんはまるで自分のことのように喜んで話してくれました。

坂出市のみなさんが800年以上にもわたり、彼の魅力を語り継いで来なければ、きっと新さんと崇徳上皇の出会いもなく、私たちがドラマとして描くこともなかったと思います。歴史は人が紡ぐもの。そんなことを教えてくれた坂出市のみなさんのご期待に添えるようなドラマを作りたいと思います。

NHKチーフプロデューサー

磯 智明

※井浦新さん…大河ドラマ「平清盛」で崇徳上皇を演じる俳優ARATAさん。NHK高松局のHPにARATAさんからのメッセージが掲載されています。



取材途中に、県外から崇徳上皇ゆかりの地巡りに訪れたという2人の女性観光客にお話を聞くことができました。感想を尋ねると、一番印象に残っているのは訪れた先で聞いた人々の話だといいます。

「地元では怨霊としてさぞかし恐れられているのだらう」との想像に反し、彼女たちが話を聞いて感じたのは地元の人々の上皇への『愛着』。そしてここ坂出が上皇ゆかりの地であることに対する『誇り』だったそうです。上皇が地元の人々に今なお深く愛されている様子は、800余年前配流された上皇をあたたく迎えた当時の人々の姿を彷彿とさせ、歴史のロマンを感じたと話してくれました。

長年にわたり畏怖され、全国的に怨霊として恐れられてきた崇徳上皇。しかし、その隠された素顔は、権力争いに翻弄された京都の地ではなく、配流先のここ坂出だからこそうかがい知ることができるとはなideでしょうか。

地元に住む私たちが上皇について理解し、その魅力を語り継いでいく、こうしたことが坂出の歴史を本当の意味で豊饒なものにしていくのかもしれない。

【特集 崇徳上皇に

出会えるまち坂出 終わり】

4月の組織変更および公共施設移転のお知らせ

教育委員会の組織が変わります

多様化する教育行政の中で、迅速で効率的かつ実効性のある教育委員会事務局の運営を遂行していくため、「市民本位・市民参加・市民対話」によるまちづくりの視点から、限られた職員で質の高い行政サービスを提供する行政運営への移行を推進するため組織機構の改革を行います。



●主な機構改革の内容

教育総務課

従来の学校教育課のうち職員の服務・人事などを担当とする管理係と施設整備の施設係を所管し、従来の社会教育課のうち「仲よし教室」を放課後児童係として所管します。

生涯学習課

社会教育課における社会教育係と体育課を集約し、生涯教育全般について担当します。併せて社会教育施設・スポーツ施設の一体的管理を行ないます。

学校教育課

従来の学校教育課のうち、幼稚園・小学校・中学校の教育課程および教育内容、児童・生徒の就学に関する事務を所管し、学力の向上やいじめなどの教育上の課題に適切に対応し学校教育の充実を目指します。

文化振興課

社会教育課における文化青少年係を文化財係と文化振興係に分離し、文化芸術振興に関し総合的な推進を図ります。また、図書館を統合し、図書館・美術館・郷土資料館等の施設の一体的な活用を目指します。



公共施設を移転します



【中央公民館】

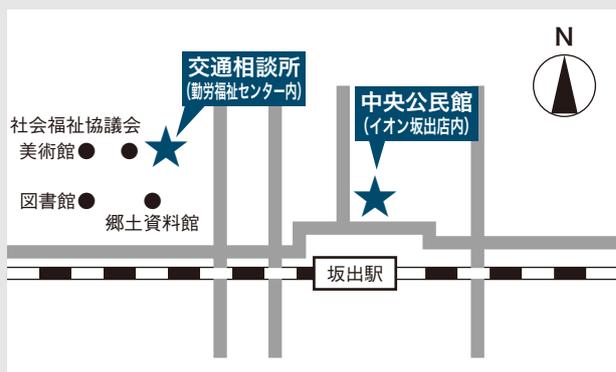
◆移転先 イオン坂出店 アメニティ館3階
※移転に伴い開館時間を午前9時～午後9時30分に変更します。

■詳しくは、中央公民館（☎46・2422）へ

【交通相談所】

◆移転先 勤労福祉センター2階相談室
※相談日が勤労福祉センター休館日に当たる場合は前日に振り替えて開設しますので、ご注意ください。

■詳しくは、交通相談所（☎46・5511）へ

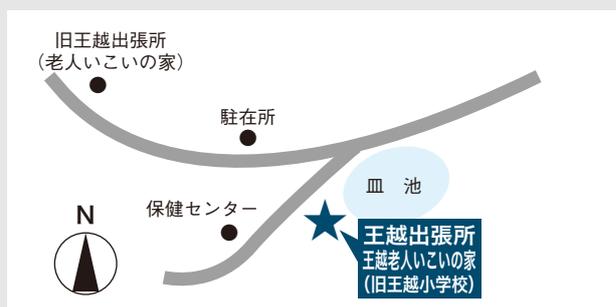


【王越出張所】

【王越老人いこいの家】

◆移転先 旧王越小学校

■詳しくは、王越出張所
（☎42・0102）へ



市役所を一部開庁します

3月25日(日)、4月1日(日) 午前8時30分～午後5時

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、年度末・年度始めの日曜日、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 ①～③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 <small>※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。</small>
学校教育課	本庁③番	☎44・5024	住民異動に伴う転校手続き申請
けんこう課	本庁⑤番	☎44・5006	医療費助成申請(乳幼児・ひとり親・心身障がい者)
税務課	本庁 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 <small>※4月1日は平成24年度固定資産税課税台帳の閲覧・縦覧も可能です。</small>
こども課	本庁2階	☎44・5027	保育所の入所申し込み、 子ども手当申請、児童扶養手当申請
かいご課	北館	☎44・5090	住民異動に伴う介護手続き申請
生活課	本庁④番	☎44・5035	ごみ収集等の相談、し尿処理申し込み
水道局	水道局1階	☎46・4300	水道の使用開始・廃止、水道料金の支払い



春季全国火災予防運動

春先は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。3月1日(木)から7日(水)まで、全国一斉に火災予防運動を実施します。この機会に火災予防について、もう一度考えましょう。

もう住宅用火災警報器は設置しましたか？

昨年6月からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されました。「私の家は大丈夫」と思われるかもしれませんが、大切な命を守るため、この機会に設置しましょう。



住宅用火災警報器

消したはず 決めつけないで もう一度

住宅防火
いのちを守る
7つのポイント

▶ 3つの習慣

- ① 寝たばこは、絶対やめる
- ② ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ ガスこんろ等のそばを離れるときは、必ず火を消す

▶ 4つの対策

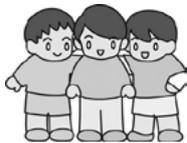
- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ② 寝具等からの火災を防ぐため、防災品を使用する
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ④ 高齢者や体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制を作る

■ 詳しくは、市消防本部(☎46・0119)へ

手続きはお済みですか？

子ども手当認定請求について

昨年10月から子ども手当の支給額と支給要件が一部変更になりました。



子ども手当を受給するためには全員、認定請求書等を提出する必要がありますが、未提出のかたがおられます。まだ、申請をされていないかたは、期限の3月30日(金)までに提出してください。

提出期限までに提出がない場合は、昨年10月以降の手当の受給ができなくなりますのでご注意ください。公務員のかたは所属庁で手続きをしてください。

なお、出産・転居の際は提出期限に関わらず、速やかに申請してください。

■詳しくは、市こども課
(☎44・5027) へ

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ときも、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(日)(自動二輪車・軽自動車は3月30日(金))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税金がかかってしまいます。

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・印鑑(廃車…所有者、名義変更…新旧所有者)
自動二輪車	香川運輸支局(高松市鬼無町) ☎050・5540・2075
軽自動車	軽自動車検査協会香川主管事務所 (高松市国分寺町) ☎087・870・6676

■詳しくは、市税務課 (☎44・5004) へ

おめでとうございます

文部科学大臣優秀教員表彰

島田 知子氏



青葉町 57歳
坂出小学校

平成24年度固定資産税課税台帳の閲覧と縦覧が始まります

●課税台帳の閲覧

閲覧は、納税義務者のかたが所有する土地・建物の平成24年度評価額等を確認するためのものです。

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 納税義務者と同居の親族や納税代理人で、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(日)から通年

(土・日・祝日を除く。)

手数料 5月31日(木)までは名寄台帳の写しを無料で交付します。

●縦覧帳簿の縦覧

縦覧は、納税者のかたが土地・建物の平成24年度評価額を比較検討するためのものです。

縦覧できるかた

- ① 坂出市に固定資産を有する納税者
- ② 納税義務者と同居の親族や納税代理人で、納税通知書・課税明細書を持参したかた
- ③ 納税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(日)～5月31日(木)

(土・日・祝日を除く。)

閲覧や縦覧に必要なもの

- ・印鑑
- ・本人確認ができる書類(運転免許証、納税通知書など)

※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。

出張所縦覧日程については、広報さかいで4月号でお知らせします。



■詳しくは、市税務課固定資産税係
(☎44・5004 内線159) へ

第10回
記念大会

ウォーキング大会

古のロマンと瀬戸大橋のまち・坂出

讃岐うどんつるつる ツデーウォーク

4月7日(土)、8日(日)開催 雨天決行

- 会場 JR坂出駅前市民広場
- コース 7日(土) 瀬戸大橋・万葉の島コース
8日(日) 崇徳上皇・へんろ道コース
※5km・10km・20km・35kmのコースあり
- スタート時間 35kmコース 午前8時
20kmコース 午前8時45分
10kmコース 午前8時55分
5kmコース 午前10時
- 参加費 一般1,500円 中学生800円
(5kmコースは一般1,000円 中学生500円)
小学生以下無料
- 申込 当日受付にて



坂出へ全国から集まったウォーカーとともに、瀬戸大橋をはじめ、へんろ道、万葉ロマンの島・沙弥島など歴史文化や自然あふれる讃岐路を多くの仲間と友情を深めながら歩きませんか。ゴール会場ではうどんの接待もあります。

無料駐車場

東部小学校運動場に参加者用駐車場を設けていますが、満車になる場合もありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



■問合先

〒762-0001 坂出市京町三丁目3-8

坂出商工会館内

讃岐うどんつるつるツデーウォーク

実行委員会事務局 (☎45・4401) へ

新しい国民健康保険証を 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証(水色)を3月下旬までに被保険者のいる世帯主あてに送付します。

有効期限の切れた国民健康保険証(桃色)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。

新しい保険証には臓器提供意思表示の機会拡大のため、保険証裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。

なお、昨年度より保険証は1人1枚の個人カード化しています。

※新しい保険証は、4月1日からご使用ください。

■詳しくは、市市民課
(☎44・5005 内線217)へ

森林の所有者届出制度が 4月からスタートします

昨年4月の森林法改正により、今年4月以降に森林の土地の所有者となったかたは、市長への事後届出が義務付けられました。

対象者 個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得したかた(面積に関わらず)

届出をしなければなりません。
届出期間 土地の所有者となった日から90日以内

届出先 市産業課

■詳しくは、市産業課(☎44・5012) または
県みどり整備課
(☎087・832・3464)へ

シルバー人材センターからの お知らせ

当センターは、4月1日より社団法人から公益社団法人へ移行となります。公共性と公益目的事業に添う法人運営の重要性を再認識し、高齢者の仕事を通じた生きがいのある生活づくりを推進し、地域社会の発展に貢献します。

なお、4月1日から作業経費にかかる事務費を7%から10%に変更します。

仕事を依頼したいかたへ

庭木の手入れ、草刈、草抜き、清掃、建物管理、筆耕等さまざまな仕事を承っています。お気軽にご相談ください。

会員を募集しています

市内在住60歳以上のかたで、当センターの趣旨に賛同し健康で働く意欲のあるかた

■詳しくは、坂出市シルバー人材センター(☎46・1488)へ

じんけん愛坊の



人権だより

No.496

私たちの心

小 5年
陸翔 さん

「大勢でやっていった、一人では止められなかった、私のせいじゃない」レイフ・クリスチャンソン作
「わたしのせいじゃない」
くせきにんについて」
の一節です。私たちは、人権学習で「自分の責任」についてこの詩を題材に、日頃の生活をふり返りました。

休み時間の出来事です。14人のそばで泣いている子どもがいます。「始まりを見ていないから、ぼくは知らない」口々に自分の言い分を口にします。泣いている子を助けようとせず、自分を弁護する言葉ばかりを言っています。ぼくだったら、まず「大丈夫？」と声

をかけるのに。だんだん腹が立つてきました。さらに物語は続きます。「自分のせいじゃないか、その子がかわってるんだ。他の子はみんな普通なのに」とまで言い出す始末です。相手のせいにするなんて最低です。

普段の自分がどの考え方に近いのかも話し合いました。自分をゆつくりと見つめ直すと「たたいも私は平気だった、みんなたいたいんだもの」と言った子どもが私の考えの中でぐるぐると回りました。ひよっとしたらこんなことを考えていたかも…。最後にこの後を想像しました。私は全員が「ごめんなさい」と謝るラストシーンを考えました。

私のクラスにいじめはありません。でもいじめにつながるような出来事はひよっとしたら起こっているかもしれないかもしれません。常に敏感な心で対応したいと思いました。

少年育成センターだより

No.479

子どもの安全確保について
～防犯パトロールの実施～

誘拐や連れ去りなど子どもが被害者となる犯罪は大人の目が届かない学校の登下校時を狙って行われることが多く、時間帯は、午後3時から6時頃に集中しております。子どもたちが使う通学路は、一見、安全そうですが、この道は絶好の犯行場所とも言えます。待ち伏せすれば、必ず子どもは通るからです。

そのため、市内ではPTAや自治会など多くの地域住民の方が通学路に出て要所で立番を行い見守り活動を実施しております。登下校時における通学路の安全を確保することが、犯罪者から子どもたちを守る第一歩です。

次に、青パトを使った防犯パトロールの実施についてであります。防犯パトロールは、犯罪者を捕まえるというよりも、犯罪者に犯罪機会を与えないことが目的です。巡回中の青パトを見た犯罪者には「スキのないまちだ」とアピール出来るでしょう。そして、巡回中は、住民の方とも互いに声を掛け合うようになれば活動のPRもでき、まち全体の防犯意識も高まることでしょう。

少年を守る母の会

～会員募集～

「母親の立場から子どもの健全育成に関する活動と一緒に参加してみませんか。」

子育ての終わったかたも大歓迎です。多くのかたのご参加をお待ちしています。

申し込みは、4月1日までに、坂出市少年育成センター（☎46・2777）または校区の母の会連絡員へ



学園広場

附属中学校バレーボール部

バレーボール部員のほとんどが中学校から始めた初心者です。だからこそ、時間を有効に使い基礎を大切に練習を積み重ねています。プレー面だけでなく、気持ちのよいあいさつをしたり、身の回りの整理整頓を心がけたりと、日常生活面でも成長できるように取り組んでいます。日頃から私たちを支えてくださっている地域や学校関係者のかたがた、そして家族に感謝の気持ちを忘れず、夏の県大会に出場し一勝できるように、日々努力していこうと思います。応援よろしくお願いたします。

2年 亜由美



スポーツサークル

SFC坂出

SFC坂出は、市内の小学生が集まったスポーツ少年団のサッカーチームです。監督7人、コーチ8人、1年から6年までの男女約120人で活動しています。各学年ごとに分かれて練習したり、大会に参加したりします。最近では女子チームも盛んに対外試合をしたりします。日々の練習を大切に、試合にも精力的に参加しています。試合で賞を取ることができたときはメンバーと一緒に大喜びをし、練習が辛いときは励まし合い、スポーツを通してしか得られない友情が得られます。

練習は土日午前9時から正午まで四国ガスグラウンドでしています。一度のぞきにきてみませんか。

代表 森 博史



元気に二人三脚 104



今月は

西山 西庄町にお住まいの
義則さん(83歳)
光子さん(78歳)
ご夫妻のお宅に

おじゃま!!

結婚後50年を振り返って

義則 昭和40年から西庄で電気店を営んでいました。農家の長男であった私が、電気関係の仕事に就くことになったのは、戦後まもなくのある出会いがきっかけでした。

当時、農機具製作会社で一般工員として働いていた私に、会社の先輩が「手に職をつけたほうが良い」と電気について一から教えてくれたのです。毎日のように先輩の自宅に通い、電圧や抵抗などを実践で教わる日々。気がつく自分ではラジオを作れるほどになっていました。教わった電気の技術を生かし、広島の浚渫工事会社に就職。当時日本最大の浚渫船による工事に携わることができました。

その後、香川に戻り電気店を開設。大型店の進出によって店を閉めるまでの30年間、先輩への感謝の気持ちを忘れた日は1日ありません。

光子 大阪生まれ。戦争を機に母の故郷、坂出へ。17歳から小学校の事務員として市内の小・中学校に勤めました。絵や字を書くことが好きで、当時は手書きだった学校要覧を作成したり、壁一面の大きさの紙に学芸会用の背景を描いたりしたことも。

主人とは22歳のときに結婚。2人の子どもに恵まれ、子育ての合間にはフラダンスやパソコンなどたくさん習い事をして過ごしました。

義則 今は農業をしています。料理に使う材料はだいたい畑で揃えますよ。

今の楽しみ

義則 店を構えていたスペースにスピーカーやマイクを置いて、カラオケルームにしています。自分の歌声を録音し、うまく歌えていないところを徹底的に練習。この繰り返しの上達の秘訣と信じて頑張っています。

光子 ガーデニングです。押し花に使うための花を育てたのがきっかけで、今では新しい季節がくるとに苗を買いに出かけていますよ。

第22回 坂出市瀬戸大橋駅伝競走大会

川津A 4連覇!
瀬戸大橋駅伝競走大会



優勝 川津Aのみなさん



2位 林田Aのみなさん



3位 松山Aのみなさん



1月15日、正午の号砲とともに市内12校区(地区)の代表26チームが市立体育館前をスタート。コースは市立体育館から瀬居町までの折り返し10区間20.541km。選手たちは沿道からの声援を受けながら、地域の想いが込められた一本のタスキをゴールまでつなぎました。



優勝のゴールテープを切った
川津A 魁斗さん

大会成績(上位6チーム)

優勝	川津A	1時間13分44秒
2位	林田A	1時間15分43秒
3位	松山A	1時間15分57秒
4位	府中A	1時間17分 4秒
5位	加茂A	1時間17分31秒
6位	東部A	1時間17分45秒



力強く選手宣誓する加茂校区の
蘭さん(左)と 実怜さん



大漁旗が選手を後押し!

区間新記録

1区	府中A	山本 優希	5分20秒67
6区	川津A	山内 樹	6分11秒21
10区	川津A	野方 魁斗	5分 5秒11

※1、10区は新コース (敬称略)



第41回「幼児画展」

1月27日~29日、市内全13保育所・園の園児が、感動や想像したことを表現した絵を展示した第41回「幼児画展」が市民美術館において開催されました。画用紙いっぱいに人の顔を大胆に描いた作品や笑顔が並び楽しかったお楽しみ会の様子が伝わってくる作品など、園児たちの多彩な表現に来場者は目を引きつけられていました。

第45回グッドカンパニー大賞 グランプリ受賞

1月20日、東京・丸の内の東京商工会議所において第45回グッドカンパニー大賞（社団法人 中小企業研究センター主催）の表彰式が行われ、協和化学工業株式会社(林田町)が最高賞となるグランプリを受賞しました。

「グッドカンパニー大賞」は、優良な中小企業を全国から発掘・顕彰することを通じて中小企業の振興を図り日本経済発展に寄与することを目的として昭和42年に創設されたものです。



協和化学工業株式会社
代表取締役 松島 慶三 氏

受賞理由は、創業以来、地球環境に配慮し健康に優しい製品作りに取り組んできた点、および医薬分野での制酸剤・緩下剤や工業分野での無機化学製品が国内外において高い評価を得ている点が評価されたもので、グランプリの受賞に代表取締役 松島慶三氏は「これまでの取り組みが評価されよかった。これからも新しい製品開発に取り組んでいきたい」と話していました。

協和化学工業株式会社

歴史 昭和22年に製塩の副産物である「にがり」を原料に、酸化マグネシウム類の製造を創業。昭和27年に法人を設立以来、幾多の無機化学薬品を産み出し、国内外でトップシェアを確立している。



幼児ふれあい茶道教室

2月10日、幼稚園の園児たちが伝統的なお茶の作法を学ぶ、幼児ふれあい茶道教室が市民ふれあい会館で開催されました。この教室は、市の幼児教育や茶道界に功績があった、故大石キヨ子氏のご遺志を受け実施されているもので、市内の幼稚園から年長園児が参加。園児たちは、慣れない手つきでお茶をたててもてなしたり、緊張した様子でお茶を飲んだりしていました。



花き展示品評会

2月4日、5日、花き展示品評会が市民ホールにおいて開催されました。

53回目の開催となる今回も、県内の花き生産者のみなさんが愛情いっぱい育てた約200点の色とりどりの鉢花、洋ランなどが会場いっぱいに並び、来場者の目を楽しませていたほか、即売も行われ大勢の来場者で賑わっていました。

知っていますか 国民年金

～保険料納付が困難な場合、
退職(失業)による特例免除があります～

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のかたは、厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入しているかたを除き、国民年金に加入しなければなりません。

会社などに勤めているときは厚生年金保険等の適用を受けていますが、退職した場合は国民年金第1号被保険者になります。また、扶養している配偶者がいる場合、配偶者のかたも加入種別が第3号被保険者から第1号被保険者になります。

- 国民年金第1号被保険者になった場合は、被用者年金の資格喪失年月日(または退職日)がわかる書類、年金手帳、認印等をお持ちのうえ、市役所で手続きを

退職されたかたは 国民年金の手続きをお忘れなく

行ってください。

- 保険料納付が困難な場合、前年度または当年度に会社を離職し、失業していることが雇用保険受給資格者証等により確認できる場合は、特例的に本人の所得の有無に関わらず保険料免除が認められます。(ただし、配偶者や世帯主に所得があるときは保険料免除が認められない場合もあります。)
- 保険料免除を希望されるかたは、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票の写し、年金手帳、認印等をお持ちのうえ、市役所で手続きを行ってください。

問合先 市市民課年金係 (☎44・5005)
高松西年金事務所 国民年金課
(☎087・822・2841)

防災 はじめの一步

今回は、災害時要援護者対策について紹介します。

阪神大震災や東日本大震災など、大規模災害発生時には多くの高齢者や障がい者のかたが被災されました。

市では災害時要援護者避難支援計画を策定し、在宅で障がい者手帳の交付や要介護認定を受けているかた等を対象に支援者を決めて避難行動につなげようとしています。災害発生時に要援護者を守るには、どのような人がどこにいるかを把握し、誰がどんな方法で避難するか等の個別計画をつくり、日頃

災害時要援護者が安心して 暮らせる支援体制づくり

から準備し訓練しておく必要があります。

この制度は、支援が必要と意思表示があった人をあらかじめ名簿に登録し、地域の支えあいで万が一の場合に備えるものです。災害時要援護者のかた一人ひとりが安全・安心に暮らせる地域社会の形成の実現には、多くのみなさまがたの力が必要となります。この計画を有効に機能させるため今後も取り組んでまいりますので、みなさまがたのご理解ご協力をお願いします。

問合先 市職員課危機監理室 (☎44・5023)

Sakaide's Historic Sites in English

～坂出の史跡を英語で紹介～

最終回の今月は坂出の史跡(historic site)を紹介します。

Shiromineji Temple is the 81st temple of Shikoku 88 Temple Pilgrimage.

Shiramine is known as the site of the Retired Emperor Sutoku's mausoleum.

Buddhist monk Saigyō wrote a poem at this site, dedicating it to the Retired Emperor Sutoku who had been banished from the court after his defeat in the Hogen Rebellion.



白峯寺は四国八十八箇所霊場の第81番札所です。

白峰には崇徳上皇の御陵があることで知られています。

西行法師は、保元の乱で敗れ配流された崇徳上皇をしのぶ歌をこの地で詠みました。

英語で自分たちの文化を紹介することを目的に、12個のトピックを紹介してきました。来月からは、逆に、外国文化を皆様に紹介するコーナーを予定しています。お楽しみに。

■健康教室

と き	内 容	講 師	と ころ	問合先
8日(木)14:00～15:30	講話 女性の健康応援!!～更年期障がいと骨粗しょう症～	医師 小倉 智子	市民ふれあい会館	市けんこう課 44・5006
13日(火) 9:30～11:00	実技 膝・腰痛、肩こり予防・改善体操で体スッキリ!	運動指導士 渡里 修		
1日(木) 9:30～11:00	実技 椅子に座って体操教室	運動指導士 池田 陽子	市民ふれあい会館	市地域包括 支援センター 44・5091
8日(木) 9:30～11:00	講話 ヨーガの不思議パワー ～体と心のリラクゼーション～	ヨーガ講師 今村 和子		
14日(水) 9:30～11:00	実技 音楽に合わせて体操教室	運動指導士 尾島 文子		
14日(水)14:00～15:30	長寿の秘訣は食事から!	管理栄養士 國代 梓		
16日(金)14:00～15:30	実技 音楽に合わせて体操教室	運動指導士 中村 麻紀		
27日(火)14:00～15:30	実技 椅子に座って体操教室	運動指導士 森 明美		
27日(火)14:00～15:00	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」			
22日(木) 9:30～11:00	実技 男性はつらつ教室	運動指導士 渡里 美佳	市民武道場	
13日(火)14:00～15:00	講話 ドライアイとテクノストレス眼症	眼科部長 大垣 修一	市立病院 2F 講堂	市立病院 46・5131
14日(水)14:00～15:00	糖尿病教室 季節の変わり目にご用心!	糖尿病内科部長 大工原 裕之		
28日(水)14:00～15:00	講話 薬のはなし:ジェネリック医薬品を中心に	薬局長 香川 雅俊		

■母子保健行事 ところ 地域保健センター ☎45・7437

内 容	と き	対 象
3～4ヵ月児健康診査	6日(火)13:15～14:45	平成23年11月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	15日(木)13:15～14:45	平成22年9月生まれ
2歳児相談	8日(木) 9:30～11:00	平成22年3月生まれ
3歳児健康診査	22日(木)13:15～14:45	平成20年8月生まれ
こども相談(要予約)	16日(金) 9:00～15:30	子育てに不安のあるかた
ことばの相談(要予約)	8日(木)13:30～15:30	言葉の遅れや発音が気になるかた
離乳食講習	2日(金)10:00～11:30	生後3～4ヵ月
子育てサークル	13日(火)13:30～15:00	生後3ヵ月～1歳
パパママ学級(要予約)	11日(日)13:30～15:30	妊婦さんと家族
かもめ教室(要予約)	13日(火) 9:30～11:30	子育てに不安のあるかたのサークル

■栄養相談 (要予約)

と き	と ころ
5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)

と き	と ころ
27日(火) 13:30～16:30	地域保健センター

■健康相談

と き	と ころ
月～金曜日 8:30～17:00	市けんこう課

麻しん・風しん混合ワクチン接種はお済みですか

麻しん・風しん混合ワクチン接種2期、3期、4期対象者で未接種のかたは、お早めの接種をお勧めします。3月31日を過ぎると、公費負担の対象になりません。

対象者

- 2期：平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
- 3期：平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ
- 4期：平成 5年4月2日～平成 6年4月1日生まれ

予防ワクチン接種の公費負担が延長されます

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチン接種の公費負担事業は、平成24年3月末までの実施予定でしたが、平成24年度も引き続き実施することとなりました。

対象者

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 5歳未満の男女
子宮頸がん予防ワクチン 中学1年生相当～高校1年生相当の女子(ただし、平成23年度中に初回接種されたかたは、高校2年生になっても対象)

※平成24年度に使用できる予診票は3月末ごろ送付します。

■休日当番院

日	内科および小児科		外 科
4(日)	赤沢病院 府中町(☎48・3200)	高橋内科医院 文京町一(☎46・3315)	たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121)
11(日)	回生病院 室町三(☎46・1011)		回生病院 室町三(☎46・1011)
18(日)	坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)		坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)
20(祝)	松山医院 宇多津町(☎49・0706)	福家内科クリニック 加茂町(☎48・0331)	くわはら医院 宇多津町(☎49・3200)
25(日)	聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)		聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)

※当番医院のお知らせは(☎45・0199)(自動音声案内が流れます) 診療時間9:00～18:00

スポーツ

春休み子ども水泳教室 初心者募集

日時 3月24日(土)～28日(水)
午前11時～正午(全5回)
会場 角山運動公園温水プール
対象 小学3～6年生の初心者
定員 10人(先着順)
参加料 無料(プール使用料は必要)
申込 3月2日(金)～左記まで。
問合せ先 角山運動公園温水プール
(☎49・4770)

第4回坂出新体操フェスティバル

日時 3月20日(火)午後2時～
会場 坂出工業高校体育館
問合せ先 横田(☎45・9495)

募集

五色台自然楽校

日時 3月4日(日)・4月1日(日)
午前8時50分～午後3時
集合場所 五色台ビクターセンター
内容 自然観察、森づくり体験、総合学習
参加料 1人2000円(小学生未満無料)
定員 各日40人
申込・問合せ先 休暇村讃岐五色台
(☎47・0231)

第4回大東川クリーンウォーク

大東川周辺の自然と親しみ、清掃しながら約5kmのコースを歩きます。
日時 3月18日(日)
午前9時～11時30分(雨天中止)
集合場所 宇多津小学校グラウンド(宇多津町)

平成24年度国家公務員採用試験

● 大学卒業等程度

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)	4月2日(月)・3日(火) (インターネット申込 4月2日(月)～9日(月))	4月29日(日)
航空管制官	4月2日(月)・3日(火) (インターネット申込 4月2日(月)～12日(木))	6月10日(日)
法務省専門職員		
国税専門官		
労働基準監督官		
財務専門官		
皇宮護衛官	4月10日(火)・11日(水) (インターネット申込 4月10日(火)～19日(木))	6月17日(日)
食品衛生監視員		
一般職試験 (大卒程度)		

● 高等学校卒業程度

試験名	受付期間	第1次試験日
海上保安学校 学生(特別)	4月6日(金)～11日(水) (インターネット申込 4月2日(月)～9日(月))	5月20日(日)
一般職試験(高卒者)	7月2日(月)～10日(火) (インターネット申込 6月26日(火)～7月5日(木))	9月9日(日)
税務職員		
刑務官	7月30日(月)～8月7日(火) (インターネット申込 7月24日(火)～8月2日(木))	9月30日(日)
海上保安学校学生		
皇宮護衛官		
入国警備官		
航空保安大学校学生	9月3日(月)～11日(火) (インターネット申込 8月30日(木)～9月6日(木))	11月3日(土) 4日(日)
海上保安大学校学生		
気象大学校学生		

問合せ先 人事院四国事務局 第二課試験係
(☎087・831・4765)

<http://www.jinji.go.jp/shikoku/>

定員 150人

参加料 無料

申込 代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数を明記の上、電話またはFAXで左記まで。

問合せ先 大東川流域水環境保全推進協議会事務局(宇多津町住民生活課内)
(☎49・8000、FAX49・8026)

予備自衛官補一般・技能採用

応募資格 一般 18歳以上34歳未満
のたか／技能 18歳以上で国家免許資格等を有するかた
受付締切 4月4日(水)

一次試験日 一般 4月14日(土)
技能 4月15日(日)

問合せ先 自衛隊丸亀地域事務所
(☎23・6420)

内閣府青年国際交流事業

参加青年募集

実施予定事業 ①国際青年育成交流流(9月)②日本・中国青年親善交流(9月)③日本・韓国青年親善交流(9月)④世界青年の船(平成25年1～3月)⑤東南アジア青年の船(10～12月)⑥青年社会活動コアリーダー育成プログラム(10月)

対象 ①～⑤18歳～30歳、⑥23～40歳
(平成24年4月1日現在)

募集締切 3月16日(金)当日消印有効
申込・問合せ先 県民活動・男女共同参画課
(☎087・832・3195)

香川短期大学 俳句入門講座

日時 3月10日(土)・24日(土)
午前10時～正午
会場 ユープラザうたづ(宇多津町)
参加料 無料
申込締切 3月9日(金)
申込・問合せ先 香川短期大学
(☎49・5500)

「いろんな多文化を知ろう」
参加者募集

外国人講師と一緒に、英語を織り交ぜながら
ゲーム感覚で多文化について学ぶ講座です。

日時 3月20日(祝) 午前10時～

会場 ふれあい会館

定員 30人(先着順)

参加料 500円(国際交流協会会員
とその家族は無料)

申込・問合せ先 坂出市国際交流協会事務局
(市秘書広報課内) ☎44・5000



催し

源氏物語講座

日時 3月4日(日) 午前10時～

会場 大橋記念図書館

講師 香川大学名誉教授 佐藤 恒雄氏

坂出囲碁研修会

日時 3月11日(日) 午前9時～

会場 勤労福祉センター

参加料 1,000円(昼食代含む)

問合せ先 坂出囲碁研修会 田中
(☎47・2901)

第12回さかいで楽市楽座 三月市

日時 3月18日(日) 午前8時～午後1時

会場 駅前およびその周辺

問合せ先 坂出商工会議所青年部
(☎46・2701)

第32回手話まつり

日時 3月18日(日)

午前10時～午後4時

会場 善通寺市民会館(善通寺市)

内容 講演、アトラクション、福引等

参加料 前売り 1,300円
当日 1,500円

問合せ先 中讃ろうあ協会 手話ま
つり実行委員会(☎75・5185)

その他

狩猟免許試験(わな猟)

野生のイノシシ等の獣類を捕獲
するための免許試験です。

日時 3月25日(日)

会場 県庁(高松市)

受験料 5,200円(他の狩猟免許
を持っている場合は3,900円)

申込締切 3月12日(月)

※試験前に初心者狩猟講習会(有料)
を任意で受けることができます。

申込・問合せ先 県みどり保全課
(☎087・832・3212)

不動産鑑定無料相談会

日時 4月6日(金)

午前10時～午後4時(予約不要)

会場 県庁(高松市)

丸亀市役所(丸亀市)

問合せ先 香川県不動産鑑定士協会
(☎087・822・8785)

求職者支援制度をご存じですか

求職者支援制度とは、雇用保険を
受給できないかたが、職業訓練によ
るスキルアップを通じて就職支援
を受けながら、早期就職を目指す、

国の支援制度です。

対象 ハローワークに求職申込み
をしていて、働く意思と能力があ
り、職業訓練等の支援が必要と認
められるかた

支援内容 職業訓練(無料)、ハロー
ワークによる就職支援、職業訓練

受講給付金(月10万円)の支給等
※一定の要件があります。

問合せ先 香川労働局 求職者支援室
(☎087・804・8900)

借金を抱え、一人きりで悩んでいませんか?

四国財務局には安心して相談で
きる国の相談窓口があります。

(秘密厳守・相談料無料)

また、必要に応じて、弁護士・司
法書士などの法律専門家に引き継
ぎも行っております。

問合せ先 四国財務局 財務広報相談
官 多重債務相談員
(☎087・831・2155)

香川県救急電話相談

すぐに病院へ行ったほうがいい
かな? 応急手当のしかたが分から
ない等: そんなときに、看護師が相
談に応じ、必要な場合は医師による
サポートが受けられます。

相談日時 毎日午後7時～翌朝8時

電話番号 一般向け救急相談
(☎087・812・1055)

小児救急相談
(☎087・823・1588)

※これらは相談・助言を目的とす
るものです。症状が重くすぐに救
急車が必要な場合は119番通
報をお願いします。

市の施設情報

市民美術館

☎45-7110 開館時間9:00~17:00(入館は16:30まで) 月曜休館

第26回 現代仏像彫刻展

会期 3月4日(日)まで
入館料 無料

前田 襄展

会期 3月10日(土)~20日(祝)
入館料 無料

市民ギャラリー かもめ

☎44-5057 開館時間7:30~19:00(土・日・祝 8:30~17:15)

シルバー人材センター「毛筆・手芸作品展」

3月12日(月)~19日(月) 初日は13:00~、最終日は11:00まで

坂出三校(坂高・坂商・坂一)写真部合同作品展

3月27日(火)~4月2日(月) 初日は12:00~、最終日は12:00まで

市民ホール

☎45-1505 火曜休館

日	曜	行事名
3	土	坂出保育園 おひなまつりおゆうぎ会
15	木	大学・短期大学・専門学校 進学相談会
18	日	ピアノ発表会
24	土	Re:count LIVE(アマチュアバンド発表会)
25	日	プチ・フェスタ・コンサート(ピアノ発表会)

大橋記念図書館

☎45-6677 火~金 9:00~18:00 土・日・祝 9:00~17:00
休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、31日(土)

新刊情報



笑い三年、泣き三月。
木内 昇 著



世界一の昆虫
リチャード・ジョーンズ 著



茂木健一郎の科学の興奮
茂木健一郎 著



図書館で遊ぼう!!

ながよしブックンの予定

(移動図書館)

日	内容	時間
3日(土)	映画の会	14:00~
10日(土)	紙芝居の会	14:00~
13日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30~
14日(水)	わらべうたであそぼう	11:00~
17日(土)	紙芝居の会	11:00~
24日(土)	紙芝居の会	11:00~
毎週(火)・(土)	ばそこん寺子屋	9:00~

6日(火) ブックスタート 13:30~
(場所:地域保健センター)

と き	地 区
火 6日	府 中
13日	松 山
7日	加 茂
水 14日	瀬 居
21日	林 田
1日	川 津
8日	王 越
木 15日	府 中
22日	金山・江尻
2日	東 部
9日	附 属
金 16日	西 庄
23日	島しょ部

今日の展示コーナー

「坂出野草の会」のみなさんの山野草

放送局

放送日時

3月25日(日)
午前7時45分~8時

「坂出市政だより」

テレビ広報番組の
お知らせ



区 域	大池、小山、川津	その他	胸止、笠指、京、室、旭、横津、入船、昭和、久米、福江、谷、江尻	林田、高屋、神谷、大屋富、青海	西庄、加茂府中	王 越	榎石黒岩与島小与島
1~5日	小林水道 46-5977	中川設備機器 46-2901	鈴木設備商会 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538		
6~10日	中山住設 46-4427	高倉工業所 46-3057	長尾環境設備 46-3863	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	キトロ工業所	十河電機水道
11~15日	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	森崎工業 46-1371	十河電機水道 47-0328	昇栄水道 48-0358	4	7
16~20日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	中條電機水道 46-4261	ナカトミ 47-0729	高橋産業 46-4984	2	0
21~25日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	旭電機水道 46-2898	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	0	3
26~月末	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	松岡水道 46-4602	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	1	2
						2	8

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、沖ノ浜、西大浜北・南

3月の水道当番店

1月1日~31日

おこやみ

(届出時に承諾を得て掲載しています)

～こころの散歩道～ 川柳

こころ秘す芒は風に抱かれる
 宇宙船地球の俺が見えるかい
 本当はお返ししたい誕生日
 月並みな幸せでよい対の箸
 一合の酒が長生きせよという
 川下にひどい話が流れつく
 点線がきれいで羽目を外せない
 追伸の文字から夜が深くなる
 人生はまわり道程面白い
 決心はついた笑顔がやってくる

大屋富町 旭町 府中町 府中町 府中町 府中町 府中町 旭町 川西
 青蝶 文生 玖生 サチコ 佳月 ひろみ 川子 里美 藤田千恵美 福家珍男子
 府中町 旭町 江尻町 府中町 西庄町 府中町 府中町 府中町 府中町

薬草の研究家によると、春野菜には春という季節のエネルギーが詰まっています。春野菜を食べれば大地の元気がもらえるわけです。春の食材の特徴は「苦み」です。「良薬口に苦し」ではありませんが、苦みこそ薬効の宝庫です。



春の料理には苦みを盛り

春といえば花粉の季節ですが、ウドは鼻炎や頭痛を緩和します。旬の野菜を食べることで花粉症対策になるのですから、自然の摂理というのはおもしろいものです。昔の人は、季節ごとの旬の薬効を、長い間の生活の中でちゃんと知っていたのでしょう。

なかでも注目したいのがアシタバです。アシタバはセリ科の野草で、その苦みは独特です。慣れていないと敬遠したくなる人もいますが、コロケの具に混ぜ込んだり、八宝菜に入れたりすると、苦みは薄れます。苦みに耐性のある人はサラダにしてもいいでしょう。その薬効は素晴らしく、豊富に含まれるポリフェノールがガンや潰瘍を抑え、免疫力向上や認知症予防にも効果を発揮するといえますからすごいものです。

同じセリ科のセリも負けていません。解熱、鎮痛、血圧降下、精神安定のほか、去痰、鎮咳、充血の軽減を促します。セリなどの水菜は肉料理との相性が良いですが、水菜には脂肪分の分解を助ける働きがあります。フキも去痰、鎮咳のほか、魚毒の解毒作用が期待できるといわれます。

～市立病院糖尿病内科部長 大工原裕之～

相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談	21日(水) 10:00～15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(木) 10:00～15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	12日(月) 9:00～11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談 IT相談(要予約) 労務相談 金融相談 商工業者法律相談 経営相談	21日(水) 13:00～16:00 10:00～16:00 13:00～15:00 10:00～15:00 13:00～16:00 随時(要事前申込)	商工会議所 (☎46・2701)
家庭児童・女性相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	市子ども課 (☎44・5027)
アルコール相談	第1(火) 13:30～15:30	市ふくし課 (☎44・5007)
障がい・療育相談	第2(火) 9:30～11:30	
視覚障がい者対象 支援相談	第2(火) 9:30～11:30	障害者生活支援センター・ピア 瀬戸療護園内 (☎56・3070)
身体障がい者 生活支援相談	毎週(月)～(土) 8:30～17:30	
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)
木造住宅耐震相談	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	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	
社会保険労務士相談	第1・3(水) 9:30～12:00	中央公民館相談室 (☎46・5511)
交通事故相談	毎週(火)・(木)・(土) 8:30～17:00	
交通事故相談(弁護士相談日)	第2・4(土)(要予約) 9:00～12:00	少年育成センター (☎46・2777)
教育相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	
職業相談(40歳未満対象)	第3(水)(要予約) 10:00～16:00	勤労福祉センター (☎46・2463)

