

坂出ゆかりの作家シリーズ⑰



雨宮 典正 「御殿場の富士」 (2002年／油画)

雨宮 典正(あめみや のりまさ) 1924年 台湾生まれ、1945年に父の郷里坂出に帰郷。戦争で荒廃した地方の芸術振興を自らの使命とし、同世代の画友らとともに戦後香川の美術を切り開いた作家の一人。県展では知事賞連続受賞、審査員、招待作家。1960～1970年代に「行動美術」や「自由美術」など中央展に出品し、鮮烈な色彩と形象が画壇でも注目されたが名声を求めず、やがて出品を辞し、林田町のアトリエで妥協のない制作姿勢を生涯貫いた。1981年に県教委より「香川的美(飯野山)」の制作委嘱、作品は県立ミュージアムに収蔵。晩年は自身のルーツとなる信州を放し、現地取材による「富士山シリーズ」は開放的で郷愁誘う作品。2012年逝去。

とっておきの眺め!



登山（トレッキング）の楽しみは十人十色、息を切らせて山道を登るばかりではありません。道中の景観や植物を楽しんだり、史跡を巡ったり。何ととっても山頂から見晴らす眺めは最高のご褒美。秋の気配を感じる9月、市内の里山を満喫してみませんか。

閑を求めて 里山の原風景を巡る

季節ごとに表情を変える山肌の色合い。登山道の道みちで出会う豊かな景観や動植物。里山は、日常のすぐ傍にありながら、非日常を感じる癒しのスポット。
坂出市内には、登山（トレッキング）に適したたくさんの里山があります。
市内中心部からは、車で約20分で城山の登山口に着くことができます。城山は古代の山城が築かれ、国府が存在した時代には、讃岐の中心を成した場所。今でも当時の山城の石塁や城門跡などの遺構が各所に残り、古代に想いを馳せることができます。

一本榎のたもとで 出会う天上の眺め

城山の特徴は山の周囲（円面距離）が長いこと。そのため、登山口が複数存在し、それぞれに距離や難度が異なります。展望台や遺跡群、不動の滝と呼ばれる滝を経由するなど、選ぶルートによって変化に富んだ楽しみ方ができます。
登った先にあるのは、山頂に立つ一本の榎。そして、そこからは、壮大な讃岐平野の眺めと、おむすび型の「ビュート」と呼ばれる山の連なりが視界いっぱい広がります。涼風が吹き渡る山頂で、眼下の景色を独り占めできる、身近な絶景ポイントです。

城山DATA

- 標高 462.3m
- コース数 7種類
- 参考時間 2~2.5時間
- 山頂までのアクセス
 - ・府中方面から
県道33号線より県道188号線へ
 - ・川津方面から
国道11号線または国道438号線より県道189号線へ

**初心者にも安心
山頂まで簡単アクセス**
城山は初心者でも安心して登れる、間口の広さも魅力です。
初めての登山（トレッキング）



府中町から見た城山の全景。古代の朝鮮式山城「城山城」の遺構が今も各所に点在している。



登山口から一歩山に踏み込むと、一面の濃い緑に包まれ、非日常の世界が広がる。



展望所の一つ、綾北展望所からの眺め。金山、常山の左に飯野山が望める。

広報番組で紹介

城山トレッキングコースについて、坂出市広報番組を制作しました。「城山里山の会」のガイドのもと、登山の魅力や楽しみ方について紹介するとともに、準備物や注意点についても触れています。

映像の準備が整いしだい、市ホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。

には、準備を含めて不安に感じることがあるかもしれません。城山には県道188号線・189号線が山頂まで整備されており、登山コースの大半がこの県道の近くを通っています。コースの一部を車で移動するなど、自分に合わせた楽しみ方をすることが可能です。
山頂まで車でアクセスし、景色を撮影することから山に触れてみる、といった楽しみ方もあるかもしれません。
暑さも和らぐ季節になりましたが、水分補給や体調の変化に注意しながら、出発前の準備運動や下山後の整理運動を心がけて登山（トレッキング）を楽しみましょう。



救急要請時のお願い

救急隊は傷病者を適切な医療機関へ迅速に搬送することを心掛けていますが、近年、救急隊の現場滞在時間が長くなる傾向があります。理由の一つとして、発熱や呼吸困難の訴えなど、新型コロナウイルス感染症が疑われる傷病者は、専門的な治療を必要とする事があり、医療機関側も傷病者の受け入れが困難になる場合があります。

そこで、救急活動が円滑に行われるようにするため、いくつかのお願いがあります。

毎日の体温記録をお願いします

救急要請時に、体温の聴取を行います。毎日の検温を行うことで、体の不調や異変に気付くことができます。

14日以内の県外移動歴を把握してください

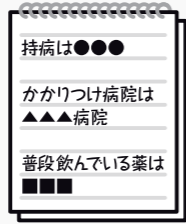
救急要請した2週間前までに、新型コロナウイルスが流行している地域への訪問歴があったかや、新型コロナウイルス患者との濃厚接触があったかなどの確認を行います。

救急車を呼んだら、こんな物を用意しておく便利です。

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬 (おくすり手帳)
- 母子健康手帳 (乳幼児の場合)
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル

救急車が来たら、こんなことを伝えて下さい。

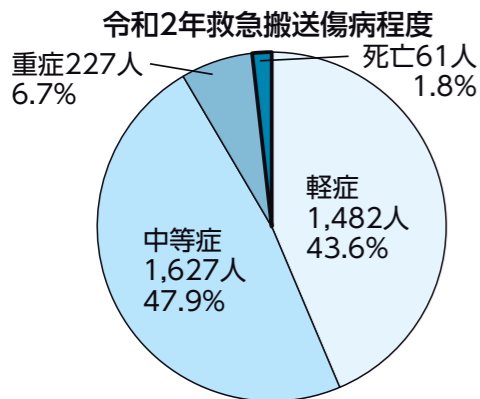
- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報 (持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示等)



* 持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておく便利です。

総務省消防庁 救急車利用マニュアルより抜粋

救急車の適正利用にご協力をお願いします



令和2年中、坂出市消防本部管内で救急搬送された人数は3,397人でした。その内、全体の4割以上にあたる1,482人が入院を必要としない軽症と診断されています。

今後、高齢化社会に伴い、救急搬送される人は増加すると予想されます。そこで救急車が必要な重症者の元へ早期に出場できるように限りある救急資源の中で、救急車の適正利用にご協力をお願いします。また、救急車を呼ぶべきかどうか判断に困った場合などは、総務省消防庁から発行されている「救急車利用マニュアル」をご参照ください。

救急相談窓口も活用してください

電話番号 #7899・・・な(7)や(8) なら救(9) 急(9) 電話相談へ

※ #7899はプッシュ回線、携帯電話(主要電話3社)からご利用いただけます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話等からは、かけられません。☎080・812・1055をご利用ください。

相談受付時間、体制

午後7時～翌朝8時(毎日)で看護師が相談に応じ、必要に応じて常時待機している医師がサポートします。

その他

小児救急電話相談・・・#8000 または ☎087・823・1588



9月9日は『救急の日』

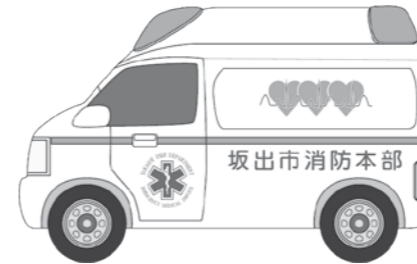
救急医療週間 9月5日(日)～9月11日(土)



問 市消防本部 ☎46・0119

「救急の日」は、救急業務および救急医療に対して正しい理解と認識を深めていただくため、昭和57年度に定められました。自分の大切な家族や友人の命を守り救うために、そして市民同士が「命を慈しみ合う」安心で安全な社会を築くために、この救急医療週間に機に、応急手当てに関する知識および技術を学んでください。

新型コロナウイルス禍での救急活動



令和3年1月1日～6月30日の半年間で救急出場件数は1,635件でした。そのうち原因はさまざまですが、発熱(37.5度以上)症状の人は232人いました。

救急隊が感染を広げないための取り組み

新型コロナウイルス感染症の流行により、手洗いやうがい、マスクの着用など感染予防が推奨されている中、救急隊員も感染を避けるため感染防止資器材をつけて出場しています。特に、新型コロナウイルス感染症が疑われる事案では、出場時や帰署後にも、他の傷病者等に感染を広げないための感染予防対策を行っています。ここでは、実際にどのような感染予防対策を行っているかを紹介しています。

救急車内の養生



オゾン発生器での消毒



新型コロナウイルス感染症が強く疑われる事案には、救急車を専用のシートで養生し、出場しています。養生している救急車内ではウイルスや菌の拡散防止を図っており、また次の現場に出場した際に感染を広げないようにするため、帰署後には救急車内のオゾン消毒、また使用資器材にはアルコール消毒を行っています。

坂出市消防本部では、感染防止対策を強化し、安心・安全な救急体制を確保しています。

もし新型コロナウイルス感染症を疑ったら

まず、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談したうえで、受診してください。どこに相談すればいいかわからない場合は、保健所や香川県新型コロナウイルス健康相談センターに連絡してください。

香川県新型コロナウイルス健康相談センター ☎0570・087・550

※聴覚障がい等で電話の相談が難しいかたは、保健所の感染症相談窓口にてFAXでご相談してください。

坂出市災害時用バンダナを作成しました

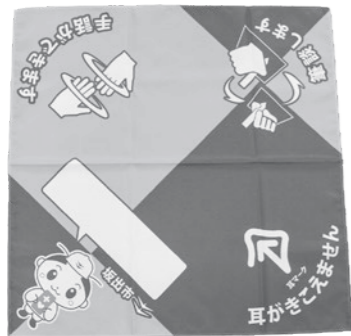
問 市危機監理室 ☎44-5023
市ふくし課 ☎44-5007

災害時用バンダナとは、災害時など支援が必要なときに身につけることで、障がいがあることや手話・筆談でのコミュニケーションなどの支援が必要であることを周囲に知らせたり、支援を必要とするかたに手話などができると知らせたりすることができるものです。

今回、坂出市オリジナルの災害時用バンダナを作成しました。
必要なかたへ、無料で配布しますので、ぜひご利用ください！

坂出市災害時用バンダナの特徴

バンダナの四隅に「耳が聞こえません」「手話ができます」「筆談します」のメッセージと、自由に必要なこと（ex.「妊娠しています」「目が不自由です」など）を書き込めるスペースがあります。



1. 使い方

- ・バンダナのメッセージが見えるように背中に羽織る
- ・避難所の個別ブースに掲示する など

2. 配布場所

- ・市ふくし課障がい福祉係（本庁舎本館2階）
- ・坂出市社会福祉協議会（寿町1-3-38）

3. 配布対象者

- ・災害時に配慮が必要な市内在住者
- ・手話が使える市内在住者 など

このバンダナを身につけている人を見かけたら、配慮をお願いします。



坂出市ライフジャケット レンタルステーションを開設

問 市生涯学習課 ☎44-5025

Sakaide Lifejacket Santa Project様から寄贈いただいた、子ども用ライフジャケットを、プールや海、川など水辺で活動する際に、安全で楽しく活動できるよう無料でレンタルしています。



貸出可能なライフジャケットのサイズ

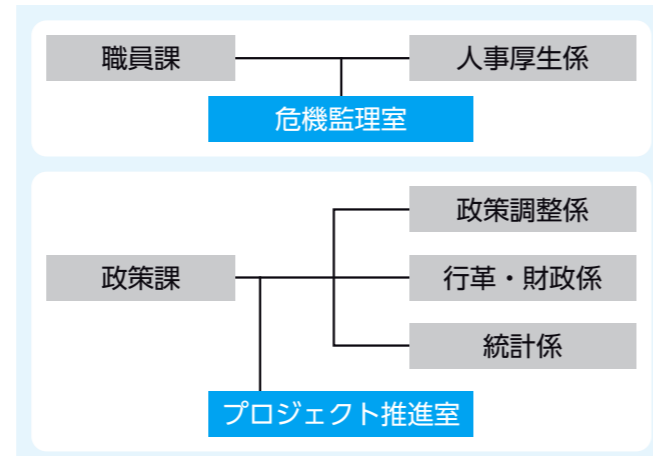
- Sサイズ 推奨身長 90cm～100cm
- Mサイズ 推奨身長 100cm～120cm
- Lサイズ 推奨身長 120cm～150cm

- 対象 市内在住・在学の子どもの保護者
および引率・監督する市内団体
- 貸出場所 市カヌー研修センター ほか
- 貸出期間 原則1週間以内

9月から市の組織が一部変わります

問 市政課 ☎44-5001

「坂出再生」に向けた新たなまちづくりを推進するため、政策課内に新たに「プロジェクト推進室」を設置し、公民連携の推進、中心市街地の活性化、市域全体におけるデジタル化等に取り組みます。また、現在の危機監理室を改編し、情報監理推進係の所掌事務を「プロジェクト推進室」に移管し、危機監理室では、防災対策に専門的に集中して取り組むことにより防災対策の強化を図ります。



1

マイナンバーカード出張申請のご案内

問 市市民課 ☎44-5005

市職員が公民館などに出張し、マイナンバーカードの申請を受け付けます。まだマイナンバーカードをお持ちでないかたは、この機会にぜひ出張申請をご利用ください。

- メリット1** 市役所に行かなくてもマイナンバーカードの申請ができる！
- メリット2** マイナンバーカードの申請に必要な顔写真を無料で撮影します！



◆利用の流れ



◆出張申請の申込条件

- ・市内で活動する団体等において、おおむね10人以上の申請が見込まれること
- ・申込団体において、会場の手配や机・椅子等の備品を準備できること
- ・申請会場に電源があること
- ・駐車場の用意ができること
- ・申込団体において、申請者の取りまとめ、関係書類の配布等が行えること
- ・原則として、10：00～15：00までの間で実施できること



◆出張申請当日に必要な持ち物

出張申請受付当日に必要な持ち物

- ・通知カード ※お持ちのかたのみ
- ・住民基本台帳カード（住基カード） ※お持ちのかたのみ
- ・個人番号カード申請補助サービス申込書
- ・本人確認書類 A書類2点もしくはA書類1点+B書類1点
A書類がない場合はB書類2点

A書類	顔写真付きの公的な身分証明書 例) 運転免許証・パスポート・身体障害者手帳 など
B書類	氏名・生年月日/氏名・住所が記載された書類 例) 健康保険証・年金手帳・社員証 など

地元で買って、地元へ還元!

プレミアム率 100%!

問 市企業活力推進室 ☎44-5103

さかいでエールクーポン券(坂出市プレミアム付商品券)

5,000円で10,000円分のお買い物ができるクーポン券

新型コロナウイルス感染症の影響により落ち込んだ消費の喚起および、市内事業者の支援を目的に、市内店舗および事業所等を対象とした「さかいでエールクーポン券（プレミアム付商品券）」を発行します。

【購入申込】

- 対象者 坂出市民
- 申込方法 原則インターネット(ハガキも可)による事前申込
- 申込期間 9月22日(水)～30日(木) 必着
- 当選通知 10月上旬に発送(応募者多数の場合は抽選)
- 利用期間 10月15日(金)～12月31日(金)

※申込方法の詳細や引換場所等は、9月中旬ごろに坂出商工会議所のホームページ等でご案内します。なお、購入は1人1冊(販売価格5,000円)まで。

【取扱店募集】

さかいでエールクーポン券(坂出市プレミアム付商品券)が利用できる市内店舗および事業所等を募集します。

- 申込期間 ～9月7日(火)
※上記期間後も取扱店は随時募集しています。
- 対象店舗 坂出市内の店舗および事業所
- 手数料 無料
※参加資格の詳細や登録申請書等は坂出商工会議所ホームページ等でご確認ください。



後期高齢者医療制度加入時の納付口座届出等の手続きについて

問 市けんこう課 ☎44・5006

75歳になると、現在加入している国民健康保険や各社会保険（扶養）などから外れ、自動的に後期高齢者医療保険に加入することになり、年齢到達の前月に後期高齢者医療被保険者証が送られます。

以前に加入していた医療保険制度の保険料納付・医療給付の口座情報は引き継がれませんので、後期高齢者医療に加入された際には、以下の手続きを推奨しています。

【後期高齢者医療被保険者証が届いた際に推奨される事前手続き】

1. 保険料納付口座の届出等（市税等取扱金融機関窓口）

事前に納付口座を届出しておく、保険料が年金から天引き（年金特別徴収）できない場合に、届出口座からの引き落としになり、窓口で納付（普通徴収）する手間や納付忘れを防ぐことができます。

2. 医療給付口座（高額療養費）の申請等（市けんこう課10番窓口）

後期高齢者医療制度の高額療養費には、自動償還制度があります。一度、支給申請をしておく、高額療養費が発生した際に、自動的に申請口座に振り込まれるようになり、大変便利です。

※後期高齢者医療制度では、世帯主だけでなく、被保険者ごとに口座を申請する必要がありますので、ご注意ください。なお、高額療養費以外の医療給付制度（治療用装具を作った時など）には、自動償還制度がありませんので、該当する場合には、支給申請が必要になります。



お子さまの麻しん・風しん混合予防接種（第2期）はお済みですか？

問 市けんこう課 ☎44・5006

感染症の予防のためには、ワクチンを接種し、免疫を獲得することが有効です。

まだ麻しん・風しん混合予防接種（第2期）がお済みでないかたは体調の良い日に受けるようにしましょう！



- 対象者** 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子さま
- 期間** 令和4年3月31日まで
- 費用** 上記期間内であれば無料
※接種日が令和4年3月31日を過ぎると全額自己負担となりますので、ご注意ください。

接種時に必要なもの：
母子健康手帳・予防接種予診票（接種券）

高額介護サービス費の基準が変わります

問 市かいご課 ☎44・5090

高額介護サービス費は、月々の介護サービス費の自己負担額（1～3割）が世帯合計で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されるものです。

高齢化が進み介護費用や保険料が増大する中、負担能力に応じた負担を利用者のかたがたに願う観点から、負担の上限額が一部変わります。

●令和3年8月から、太枠の部分が新設されました。

区分	限度額(月額)
年収約1,160万円以上のかた	140,100円(世帯)
年収約770万円以上、1,160万円未満のかた	93,000円(世帯)
年収約383万円以上、770万円未満のかた	44,400円(世帯)
上記以外の市民税課税世帯のかた	44,400円(世帯)
世帯全員が市民税非課税	24,600円(世帯)
・高齢福祉年金受給者のかた ・前年の合計所得金額+課税年金収入額の合計が80万円以下のかた等	24,600円(世帯) 15,000円(個人)
生活保護を受給しているかた等	15,000円(個人)

ご相談ください 人権擁護委員

7月1日付で、法務大臣より次のかたが人権擁護委員に再任されました。人権問題に関するご相談に応じています。

- 再任された委員(敬称略)
- 三野 郁子 (八幡町三)
 - 井上 賀博 (加茂町)
 - 神成 章 (京町一)
 - 木下 恵子 (王越町)
 - 谷原 範保 (高屋町)
 - 中山 香代子 (富士見町二)
 - 中村 修二 (西庄町)
 - 野村 亮子 (林田町)
 - 三木 友見 (府中町)
- 詳しくは、市人権課(☎44・5008)へ

「まろっぴーパーク」芝生広場の利用開始について

本年4月1日に完成した久米町の「まろっぴーパーク」芝生広場について、芝生の養生期間が終了しましたので、利用を開始します。

個人の利用は自由ですが、物の販売等の営業行為や競技会等で公園の一部を独占して利用する場合、手続きが必要となる場合がありますので、市都市整備課までお問い合わせください。

■詳しくは、市都市整備課(☎44・50017)へ

情報開示の状況

坂出市情報公開条例第25条の規定により、令和2年度の行政文書の公開の実施状況を公開します。

内 訳			公開請求の件数
全部公開決定の件数	58件	90件	
一部公開決定の件数	30件		
非公開決定の件数	2件		

個人情報の開示

坂出市個人情報保護条例第52条の規定により、令和2年度の個人情報の開示等の実施状況を公開します。

個人情報取扱事務の登録件数	開示請求の件数	
	全部開示決定の件数	一部開示決定の件数
521件	36件	17件
18件	1件	0件
訂正請求の件数	0件	0件
利用停止請求の件数	0件	0件

■詳しくは、市総務課(☎44・50002)へ

9月10日は「下水道の日」

下水道雨水も汚水もすーいすーい

Q 下水道って、なぜ必要なの？
発生した汚水をそのまま流すと川や海が汚れます。下水道が整備されると、蚊やハエのいない衛生的な生活環境が確保でき、海や川の水質汚濁が解消され、美しい自然環境を取り戻すことができます。

Q 下水道の日ってなんですか？
下水道施設の全国的な普及を図るため、下水道の大きな役割の一つである「雨水対策」を念頭に、台風シーズンである210日を過ぎた220日(立春から数えて)が適当であると考え、9月10日を下水道の日としたものです。

汚水整備事業の効果を最大限発揮させるためには、汚水管敷設備地域の各家庭が水洗便所、台所、洗濯、風呂などの排水設備を汚水管に接続していただく必要があります。

下水道整備工事に際しましては、騒音や振動、交通規制などでご不便・ご迷惑をおかけしますが、ぜひとも下水道の意義をご理解いただき、ご協力をお願いします。

※排水設備工事は、坂出市排水設備指定制工事店へお申し込みください。

■詳しくは、市都市整備課(☎44・50017)へ

都市計画変更についての説明会を開催

都市計画公園（聖通寺山公園の一部区域）の変更について説明会を開催します。また後日、計画内容に対し、ご意見をいただく場として、公聴会の開催を予定しています。

- 説明会 ※希望者は直接会場へ
日時 9月6日(月)午後4時～
場所 坂出合同庁舎4階大会議室
- 素案の閲覧
日時 9月8日(水)～22日(水)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日は除く
- 公聴会 ※中止となる場合があります
日時 9月30日(木)午後2時～
場所 坂出合同庁舎4階大会議室
- ◆公述申し出とその手続き
公聴会で意見を述べたい場合、公述の要旨を400字詰め原稿用紙2枚以内にまとめ、素案の閲覧場所にある「公述申出書」に添付して、郵送もしくは直接市都市整備課へ提出してください。

期限 9月22日(水)当日消印有効
場所 市都市整備課

※公述の申し出がなかった場合、公聴会の開催を取りやめますので、傍聴を希望するかたは、開催の有無を事前に市都市整備課にお問い合わせください。

■詳しくは、市都市整備課(☎44・50017)へ



しあわせぐるり、しこくるり。 四国ディステーションキャンペーン

問 四国ツーリズム創造機構 ☎087・813・0432

10月から12月にかけて、JRグループ6社や旅行会社と地元自治体および観光関係団体等が協力して実施する国内最大級の観光キャンペーン「四国ディステーションキャンペーン」が、「しあわせぐるり、しこくるり。」をタイトルに展開されます。期間中には、四国各地で特別展などが開催される予定です。
●開催期間 10月1日～12月31日



しあわせぐるり、しこくるり。
～四国の 風・水・色 を感じて～

サヌカイト&ピアノユニット【奏香】× バス・バリトン村山岳ジョイントコンサート

問 市文化振興課 ☎44・5036

～秋の調べに願いを込めて～
香川県出身で、国内外で活躍しているオペラ歌手の村山岳氏(バス・バリトン、ピアノ伴奏:長田和也)が坂出高校出身のユニット【奏香】のサヌカイト:白杵美智代、ピアノ:長田順子とジョイントした夜のギャラリーコンサートをお楽しみください。

日時 10月16日(土)
18:30開演(18:00開場)

場所 市民美術館
定員 先着30人
料金 一般 1,000円
学生 500円
※保護者同伴で中学生以下無料
申込 9月6日より電話受付
(平日9:00～17:00)



第21回 香風園 観月会

中秋の名月にあわせ、ライトアップされた日本庭園「香風園」を会場に、幻想的な雰囲気の中で、中秋の名月を鑑賞しながら、ゆったりと音楽を楽しみませんか。

日程	時間	演奏
9/20(祝)	19:00～20:00	ジャズサクソ四重奏 TANT
9/21(火)	19:00～20:00	ピアノ三重奏 トリオ・ルーナ
9/22(水)	19:00～20:00	邦楽演奏会 今藤 長由利 先生ほか
9/23(祝)		一般開放のみ
9/24(金)	18:30～19:30	吹奏楽演奏会 坂出高等学校吹奏楽部

※各演奏会当日が雨天の場合、香風園西隣の市民ふれあい会館で実施。ただし、9月24日(金)の吹奏楽演奏会は雨天の場合、中止となります。(警報発令時は全行事中止)

問 市観光協会 ☎35・8428
期間 9月20日(祝)～24日(金)
開園時間 18:00～20:30
場所 香風園
※中秋の名月は9月21日です。



浄瑠璃人形遣い 木偶舎+勘緑 楽しく音楽 おもしろ人形

問 市文化振興課 ☎44・5036

音楽と演劇がコラボした斬新な人形浄瑠璃を今年も万葉会館を舞台に演じます。

日時 10月14日(木)
18:30開演
(18:00開場)

場所 万葉会館
定員 60人
料金 一般1,000円、小中学生 500円
※未就学児は無料

申込 9月1日より電話受付(平日9:00～17:00)
その他 坂出駅から無料送迎バスを運行。(要事前申込)
坂出駅 17:30発
復路は終演後、万葉会館を出発します。



表現力を伸ばすワークショップ キラキラライトと身体で遊ぼう

問 市文化振興課 ☎44・5036

ペンライト等を使って遊んだり、曲に合わせて身体を動かしたりするワークショップを開催します。最後はフラッシュモブでダンスも!?誰でも参加できますので、ぜひお申込ください。

日時 ①9月4日(土)②23日(祝)③11月3日(祝)④21日(日)
①身体を動かしてみよう 9:00～11:30
②曲に合わせて踊ってみよう 9:00～11:30
③広い場所で踊ってみよう(練習) 15:00～18:00
④広い場所で踊ってみよう(本番) 15:00～18:00

場所 ①②教育会館2階大会議室、
③④瀬戸大橋記念公園
定員 50人
料金 無料
申込 市文化振興課で電話受付(9月3日締切)
※小学生以下は要保護者同伴



第27回 一日子育て支援センター

問 市こども課 ☎44・5027

支援センタースタッフによる、パネルシアターや読み聞かせなど、親子で楽しめるあそびを行います。地域のかたとの情報交換や、市栄養士への相談もできますので、気軽にご参加ください。(予約不要)

●子育て支援センター 開催時間 10:00～11:00 内容 育児相談、親子あそび、情報交換、地域のかたとお話し

日時	場所	日時	場所
9月15日(水)	府中公民館	10月15日(金)	勤労福祉センター
9月16日(木)	林田公民館	10月27日(水)	西庄公民館
9月21日(火)	内浜西自治集会所	11月17日(水)	川津ふれあい会館

※コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数を制限する場合があります。また、当日はマスク着用(大人のみ)での参加をお願いします。

※中止となる場合は、市ホームページでお知らせします。
地域子育て支援センター(2カ所)や、各地区のお母さん同士で結成した子育てサークルへのご参加もお待ちしております。



- 育児不安についての相談や、子ども同士・親同士のふれあいや情報交換等を行っています。
- 坂出子育てふれあいセンター みどり保育園内 ☎46・4363、44・3930
- きんか子育てふれあい教室 きんかこども園内 ☎46・8747



Vol.53

フレイル予防のポイント 食事について①

問 市地域包括支援センター ☎44・5091

今回は、フレイルの予防・対策で重要な食事についてです。加齢に伴う食事量の低下により、栄養不足の状態となります。栄養不足になると筋肉の材料が少なくなり、体中の筋肉量の低下が進みます。この状態を「サルコペニア」といいます。筋肉が少なくなると体を動かすことが億劫となり、消費エネルギーが少なくなることで食欲が低下して低栄養になります。さらに、筋肉量の低下が進み、悪循環のサイクルに繋がります。

まずは自分のBMIを計算してみましょう。「痩せ」に当てはまっているかたは、フレイルの危険性が高まります。

BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m)} × 身長 (m)}

18.5未満(痩せ)	18.5～25未満(標準)	25以上(肥満)
食べやすい工夫をして、しっかりといろいろな食材を食べるようにしましょう	ゆっくりとよく噛み、いろいろな食材を食べるようにしましょう	摂取カロリーの見直しと適度な運動を心がけましょう



令和3年度 敬老会について

問 市ふくし課 ☎44・5007

敬老会は、市から婦人会や自治会への委託により、9月を中心に各地区で開催していますが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、ご参加いただく皆さまの健康と安全を第一と考え、例年通りの対象者が一堂に会した会合形式の開催は困難であると判断しました。つきましては、婦人会や自治会から対象者への記念品等の配布をもって、敬老会の開催に代えさせていただきます。

また、これまで敬老会の会合の中で実施しておりました「ご夫婦どちらかが80歳以上表彰」の記念品についても婦人会や自治会に配布をお願いしていますが、一部、市より直接対象者に配送する場合があります。



新型コロナワクチン キャンセル待ちリストへの登録について

問 市けんこう課 ☎44・5006

市の集団接種や個別接種でキャンセルがあった場合、キャンセル枠で接種を受けられる「キャンセル待ちリスト」への登録を開始しています。なお、登録者の状況により、受付を一時中断する場合があります。

対象者 坂出市の発行した接種券をお持ちで、1回目の接種を受けていないかた

登録から接種までの流れ

1. 坂出市新型コロナワクチンコールセンター(☎85・3100)に電話し、氏名等を登録
2. リスト登録順に連絡があり、接種可能な場合、指定日時・会場で接種を受ける。

※登録は、予約および接種を確約したものではありません。



9月21日は世界アルツハイマーデー

問 市地域包括支援センター ☎44・5091

1994年に「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症の啓発を実施しています。

坂出市でも「世界アルツハイマーデー」に連動した普及啓発活動を展開します。

●認知症啓発パネル・オブジェ展示

日時 9月21日（火）～30日（木）
場所 市役所本庁舎1階市民ロビー

●認知症関連書籍コーナー

日時 9月1日（水）～30日（木）
場所 大橋記念図書館

●認知症サポーター養成講座

日時 9月21日（火）①10：00～ ②14：00～ ③19：00～（①②は会場開催、③はZOOMで開催）

会場 ①②市役所本庁舎2階大会議室

定員 各回30人程度

申込 ①②電話で申込、③メール（kaigo2@city.sakaide.lg.jp）に住所・氏名・電話番号を記載
※9月15日（水）申込締切

●もの忘れ相談プログラム

日時 9月21日（火）9：00～17：00
場所 市役所本庁舎2階大会議室



※上記内容については、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、中止する場合があります。

最近よく聞くけど

おとなの発達障がいって何なん？

問 市ふくし課 ☎44・5007



発達障がいとは・・・

複数のことに注意が払えない、説明されたことのイメージがうまくつけれないなど、生まれながらに持つ特性であり、本人の性格や保護者のしつけが原因ではありません。発達障がいにはいくつかの種類があり、それらの間に明確な境界線はありません。大切なのは、特性を知り、生活にもたらす影響と必要な対応策などを検討することです。

このような特性があると、日常生活で右のような状態が見られます。

- どの職場でも注意されることが多くて仕事が続かない
- 高校は卒業したが、就職が決まらず、家にいる
- 育児、家事、仕事を要領よくこなすことが難しく、周りに迷惑をかけてしまう
- 入学後、大学になじめず欠席が続いているため、留年が心配だ
- 職場で仕事の話はできるが、日常会話が苦手で、職場の人間関係がうまくいかない
- 家族に相談せずに衝動買いをしてしまい、家族に迷惑をかけてしまう

障がい療育相談

毎月第2火曜日
9：30～11：30

右記日程は、発達障がいの専門家が同席し、上記のようなことでお困りのかたの巡回相談を行っています。お気軽にご利用ください。（事前に電話予約をお願いします。）

9月14日（火）
1月11日（火）

住まいの耐震化!! 南海トラフ地震に備えて

～あなたと大切な人を守るために今すぐ 耐震改修 してください～

問 市建設課 ☎44・5011



補助金が出ます！

耐震診断	上限9万円 費用の90%を補助
耐震改修	100万円まで全額補助
簡易な耐震改修	50万円まで全額補助
耐震シェルター ・ベッド	20万円まで全額補助

【対象住宅】

昭和56年5月31日以前に建てられた住宅（一戸建て、長屋建て）



【対象者】

住宅の所有者または所有者の承諾を得たかた、市税を滞納していないかた

※毎年実施している無料相談会は、新型コロナウイルスの影響により延期または中止



防災イツモ講座を開催します!!

新型コロナウイルス感染症の感染防止を念頭に置いた新たな生活様式の実践に伴い、被災後に避難所での生活を前提としない「在宅避難」という考え方が注目され始めています。

香川県では「在宅避難」をキーワードに住宅の被災対策を考える、県民向けの動画放映講座を開催します。

【講座内容】

- ・いま、注目の「在宅避難」とは？
- ・在宅避難おすすめ防災グッズ紹介
- ・災害時の非常食について
- ・災害時のトイレ対策について
- ・あなたにもできる住まいの耐震化
- ・あなたにもできる家具の転倒防止

日時 9月10日（金）14：00～16：00頃まで

場所 市役所本庁舎2階 大会議室

主催 香川県住宅課

申込 香川県住宅課（☎087・832・3584）へ

「香川県家具類固定サポート制度」利用者募集中!

「香川県家具類固定サポート制度」は、大規模地震の発生に備えるため、ご家庭にある家具類の固定方法のアドバイスから固定作業までを行う制度。現在、利用者の追加募集を行っています。

◆申請締切

9月30日（木）※先着200世帯

◆申請方法

県危機管理課に郵送、FAXまたはメールで申請書を提出。申請書は県ホームページをご覧ください。市危機管理室の窓口などで入手できます。

申請後、香川県防災士会の「家具類固定サポーター」が、事前診断と取付支援の合計2回、家庭を訪問します。

◆申請・問い合わせ先

香川県危機管理課（☎087・832・3242）

コミュニティ助成で整備

（一財）自治総合センターの「宝くじの助成金」を受けて、コミュニティ活動に必要な自主防災組織の資機材を整備しました。



古戦場自治会 自主防災会

テント、防災倉庫、発電機、投光器など



くらしの情報

イベント・スポーツ

第42回体力づくり壮年ソフトボール大会
市生涯学習課 ☎44・5025

時 9月19日(日)午前8時～
場 総社グラウンド
対 坂出市在住、1チーム15人以内(監督含む)
内 30歳以上の部、40歳以上の部、50歳以上の部
料 無料 申 9月13日(月)必着

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 ☎35・8119

時 10月24日(日)①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
場 まろっ子ひろば
対 0歳～小学校就学前の子どもと保護者
内 大型紙芝居、工作、音楽ひろばなど
定 ①各60人(申込先着順) 料 無料
申 9月27日(月)～定員になり次第締切

一法の日「協賛合同無料相談会
香川県行政書士会 ☎087・8666・1121

時 10月2日(土)午前10時～午後3時
場 市民ふれあい会館1階
内 行政書士・土地家屋調査士・司法書士による各種相談
料 無料(予約不要)直接会場へ

暮らしの相談会
香川県弁護士会事務局長 ☎087・8222・3693

時 9月14日(火)午前10時～午後1時
場 香川県弁護士会館(高松市)
内 面接相談(要予約)または電話相談
相談電話番号 ☎087・8022・5228(相談日のみ開設)
料 無料

介護予防教室「ミュージック・ヒーリング」開催します!

「ミュージック・ヒーリング」は、認知症予防を目的とした、音楽療法士による歌を聴いたり楽しく歌ったりする教室です。新型コロナウイルス感染症予防のため事前予約制とし、10月～12月開催の教室について、参加のご予約を受付いたします。

- ①～③のうちご希望の日程を選び、お申込みください。申込みは①～③のうち、一日のみの申込みとなります。
- 時 ①10月1日(金) 午後2時～3時
 - ②11月5日(金) 午後2時～3時
 - ③12月24日(金) 午後2時～3時
- 場 市民ふれあい会館2階
定 各35人(応募者多数の場合抽選)
申 9月15日(水)申込締切
- 申込・問合せ先 市地域包括支援センター ☎44・5091(土日祝は除く)

五色台自然楽校
「秋の実りをいただきます」
休暇村讃岐五色台 ☎47・0231

時 10月3日(日)午前9時30分～午後3時
場 五色台ビクターセンタークラフトハウス集合
内 自然観察、森づくり、木の実採り
料 無料 申 9月30日(木)申込締切
他 長袖長ズボン・帽子・長靴・弁当・水筒

第118回さかいで楽市楽座九月市
同実行委員会 ☎46・2701

時 9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

みんなで健幸ウォーキング
みなでスポーツさかいで事務局 ☎85・5354

時 ①9月12日(日)②23日(祝)
午前9時～受付8時50分
場 市民広場集合
内 JR高架側道から坂出壱田の歴史を歩く
料 1000円(保険料・会員無料)
申 ①9月9日(木)②21日(火)申込締切

在住外国人といっしょにカヌー体験
坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

時 10月3日(日)午前9時～正午
場 カヌー研修センター(在住外国人は、市役所本館玄関前集合)
内 在住外国人と交流しながらカヌー体験
市民・協会会員計10人、県内在住外国人20人(申込先着順)
料 3000円 申 9月22日(水)申込締切

令和4年度 准看護学生募集
坂出市医師会附属看護学院 ☎45・4080

時 (試験日)12月2日(木)午前9時～
場 坂出市医師会附属看護学院
申 10月29日(金)～11月30日(火)
他 10月17日(日)午前10時～オープンキャンパス開催(前々日まで)に要予約

試験・講座・セミナー

危険物取扱者試験(第2回)
市消防本部予防課 ☎46・0119

時 (試験日)11月3日(祝)乙種第4類
7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：9月21日(火)～10月1日(金)
電子：9月18日(土)～28日(火)午後5時
(二財消防試験研究センター香川県支部へ)

簿記検定(3級)受験講習
県立高等技術学校丸亀校 ☎22・2633

時 10月13日(水)～11月5日(金)
午後6時～9時(月・水・金の全10回)
場 県立高等技術学校丸亀校(丸亀市)
在職者15人
料 6,000円(テキスト代別途)
申 9月29日(水)申込締切

簿記検定(3級)受験講習
県立高等技術学校丸亀校 ☎22・2633

時 10月13日(水)～11月5日(金)
午後6時～9時(月・水・金の全10回)
場 県立高等技術学校丸亀校(丸亀市)
在職者15人
料 6,000円(テキスト代別途)
申 9月29日(水)申込締切

ファミリースポーツ教室
坂出市スポーツ協会事務局 ☎85・5354

時 9月25日(土)午前9時30分～午後3時
場 五色台ビクターセンタークラフトハウス集合
内 市内在住の4歳以上の子どもと保護者
竹クラフト、流しそうめん
定 親子15組
料 1組1,000円
(1人追加ごとに500円追加)
申 9月17日(金)申込締切
他 帽子・タオル・水筒

自然災害の中で生き抜く知恵と力
五色台ビクターセンター ☎47・2479

時 9月26日(日)午前10時～正午
場 五色台ビクターセンタークラフトハウス
内 身近なものを使って生き抜く体験
7組(小学3年生以上) 料 3000円
他 9月20日(祝)まで「ぞわめく昆虫展」も開催中

擬古堂四季彩ライブ
市産業課にぎわい室 ☎44・5015

時 9月26日(日)午前10時～
場 鼓岡神社
内 和太鼓・フラダンスステージを開催

**第11回公開講座「中世の讃岐
武士の誕生と讃岐の人びと」**
鎌田共済会郷土博物館 ☎46・2275

時 10月16日(土)午後1時30分～3時
場 市民ふれあい会館
内 40人(申込先着順) 料 無料
申 9月21日(火)から受付開始
他 講師：徳島文理大学教授上野進氏

ガーデンセミナー「家庭菜園の基礎」
坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820、☎43・5213

時 9月12日(日)午後1時30分～3時45分
場 番の州公園園管理事務所
内 家庭菜園での夏・冬野菜の育て方について学べる野菜作り初心者対象のセミナー
定 15人(申込先着順) 料 5000円
申 8月30日(月)から郵便、FAXまたはメールで申込受付開始。

求職者向け職業訓練11月生募集
ポリテクセンター香川訓練課 ☎087・8677・6716

①機械・CADオペレーション科
②ものづくり溶接加工科(導入付コース)
時 ①11月2日(火)～令和4年4月28日(木)
②11月2日(火)～令和4年5月31日(火)
午前9時～午後3時10分
場 ポリテクセンター香川(高松市)
定 ①15人②7人
料 無料(テキスト代・作業着代別途)
申 9月1日(水)～30日(木)にハローワーク職業相談窓口で申込み

自衛官等募集
自衛隊丸亀地域事務所 ☎23・6420

●防衛大学校学生(一般)
時 11月6日(土)・7日(日)(第1次試験)
対 18歳以上21歳未満のもの(自衛官は23歳未満)
申 10月27日(水)申込締切

調停手続無料相談会
丸亀調停協会 ☎45・6790

時 9月9日(木)午前10時～午後3時
場 丸亀市生涯学習センター(まなびらんど)
内 交通事故・損害賠償・土地建物・家庭問題・遺産相続等の相談(先着順)

今月の納税

納期限は、9月30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や、スマホ決済アプリで支払えます。)

固定資産税	3期
国民健康保険税	3期
介護保険料	3期
後期高齢者医療保険料	3期

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水道整備課 ☎98・1103

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

お問い合わせ先
坂出市上下水道工業協同組合 ☎45・4633

無料労働問題相談会
香川県労働委員会事務局 ☎087・8322・3723

時 10月6日(水)午前9時30分～午後4時30分
場 丸亀市役所
内 解雇や雇止め、パワハラなど職場のトラブルに関する相談
申 10月5日(火)午後5時申込締切
申込多数の場合は先着順

司法書士総合相談センター定例相談会
香川県司法書士会 ☎087・8211・5701

時 9月18日(土)午後1時～4時
場 丸亀市市民交流活動センター(マルタス)
内 一般相談、法テラス相談、成年後見相談
料 30分無料(前日までに要予約)

相談
香川看護専門学校(善通寺市) 学校・学科・奨学金説明、学校案内、看護体験など

調停手続無料相談会
丸亀調停協会 ☎45・6790

時 9月9日(木)午前10時～午後3時
場 丸亀市生涯学習センター(まなびらんど)
内 交通事故・損害賠償・土地建物・家庭問題・遺産相続等の相談(先着順)

香川看護専門学校オープンキャンパス
同専門学校総務部 ☎63・6161

時 9月26日(日)午前10時30分～午後0時30分
場 香川看護専門学校(善通寺市)
内 学校・学科・奨学金説明、学校案内、看護体験など

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	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	市農工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。 (要予約)
年金相談	中止	街角の年金相談センター高松 (☎087・811・6020)
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市子ども課 (☎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 ※事前に電話で実施の確認を お願いします。 (☎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) きんかこども園内(☎46・8747) まろっ子ひろば内(☎35・7374) ※9:00~17:00
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) ※事前に福祉総合一般相談を受けてください	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) ※3日前までに要予約	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)* 8:30~17:15	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(木)・第4(水) (要予約) 9:00~12:00	※相談日の変更となる場合あり。 *第4(水)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。
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



坂出中学校
バスケットボール部
主将 3年 弾正原 かれんさん



いつも元気で明るい坂出中学校女子バスケットボール部です。部員は17人です。私たちは、毎日いろいろな名言を目標にして、気持ち高め、毎日練習

に励んでいます。私たちの大好きな言葉は「時間は有限。努力は無限。後悔は永遠。」です。練習では、声を出すこと、分からないことを教え合うこと、自分たちの意見をぶつけ合うことを大切にしています。一人ひとりの目標、チームの目標をしっかりと、その目標を目標で終わらせず、達成できるよう頑張ります。

プラスの言葉で笑顔を広げよう

みなさんは、プラスの言葉を知っていますか。プラスの言葉とは、うれしい気持ちや感謝を伝えるなど相手を大切に作る言葉で、その言葉によって、元氣ややる気がでたり、明るい気持ちになったりします。言われた方はもちろん、言った方も心が温かくなる魔法の言葉です。このような言葉をたくさん使い、笑顔を広げるため、私の学校では人権学習が行われました。私はこの学習を通して分かったことがあります。それは、言葉の重みです。学習の一つとして、プラスの言葉を伝え合う活動に取り組みしました。見つけた友だちの輝きや、言われてうれしかった言葉、すなわちプラスの言葉をメッセージに表し、贈り合う活動です。これを全校生で贈り合いました。一か月の活動を終えて、私の学校では、マイナスの言葉は減り、プラスの言葉を使う場面に多くふれるようになったと思います。何より、学校全体に笑顔が広がりました。

言葉の力は大きいと実感しました。使い方によって、周りの人をも前向きに明るくすることができます。よりよい人間関係を築くこともできるのです。しかし、その逆もあります。みなさんはふだん、プラスの言葉とマイナスの言葉のどちらを多く使っていますか。今、使った一言が、人を元気づける言葉だったか、傷つけていないか、常に振り返りたいと思います。

プラスの言葉で笑顔を広げよう



西庄小学校
6年 山本 実果さん

じんけん愛坊の
人権だより

minnana hiroba

みんなの広場

外国人住民に伝わるやさしい日本語を学ぼう

「やさしい日本語」は、外国人にとって簡単でわかりやすい日本語のことです。普段使う日本語を工夫して、外国人とコミュニケーションをとってみましょう。今月も、書き方のポイントを紹介しします。



ポイント⑤
1文を短く、文の構造を簡単にする

1文の長さは、24拍から30拍までにします。日常生活で使う日本語に慣れた外国人に伝える場合でも、最大48拍までにしましょう。1拍は、ひらがな1文字です。小文字の「っ」や「の」は1拍に数え、小さい「ゃ」「ゆ」「よ」は数えません。

例文...52拍

今朝、7時頃、香川県の高松市と坂出市を中心に広い範囲で強い地震が発生しました。
◎1文を短くします。
◎名詞にかかる節(名詞を説明する下線部分)の構造を簡単します。

書き換え例...28拍

今日 朝 7時頃、香川県で 大きい 地震が ありました。

簡単な言葉(書き換え例)の紹介

- グラウンド・校庭 → 外で 運動する 広い ところ
- センター、○○スタジアム、○○クリニック、○○体育館 → 固有名詞は、そのまま伝えた方が伝わりやすいです。
- スーパー、コンビニ → 場所が決まっている場合は、具体的な店の名前で伝えましょう。

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!!

先日閉幕した東京2020オリンピック。坂出市府中湖カヌー競技場で事前合宿を行ったハンガリーのチームはカヌースプリント競技でいくつのメダルを獲得したでしょう。
①6個 ②3個 ③2個



レベカさん

ハンガリーカヌースプリントチームは以下の競技で計6個のメダルを獲得しました!これは今回カヌースプリント競技に出場したチームの中で最も多い数です。メダルを獲得した選手の皆さんおめでとうございます!

- 金 男子カヤックシングル 1000m、200m
- 女子カヤックフォア 500m
- 銀 男子カヤックシングル 1000m
- 女子カヤックシングル 500m
- 銅 女子カヤックペア 500m

正解...①6個



▲1000mで金メダルを獲得したコパス・バーリント選手



広報クイズ

フレイル予防のために
自分の○○○
を計算してみよう!

ヒント:11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 9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 30(20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。

キレイキレイのまち 坂出

☎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

- 6日(月)
- 13日(月)
- 21日(火)
- 27日(月)
- 30日(木)



「青空を彩る雲」

坂出第一高校 3年 谷本 朋香さん

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！

防災

はっしょの

vol.111

歩

ユニバーサル デザインで伝わる 防災メッセージ



さかいで131おとめ隊*
山田愛利(こども課)

*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 1日・15日・29日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1MHz)

「ピクトグラム」を知っていますか？最近では、東京オリンピック開会式でのピクトグラムパフォーマンスで話題となりました。一目見て直感的に意味が伝わるようデザインされていて、外国人や障がいのあるかたも含め「誰もが内容を判断できる」ため、災害時においても有効です。今回は、7ページで紹介している「坂出市災害時用パンダナ」に使われているピクトグラムを紹介します。

- ヘルプマーク**
援助や配慮を必要としているかた
- 耳マーク**
聞こえが不自由です・不自由なかたへ配慮します
- 手話マーク**
手話で対応をお願いします・対応します
- 筆談マーク**
筆談で対応をお願いします・対応します

さまざまな背景の違いや能力差にかかわらず、できるだけ多くの人々が利用可能であるようにデザインする「ユニバーサルデザイン」の考え方を防災にも取り入れたいですね。

問合せ先▷市職員課危機監理室(☎44・5023)

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信



非常時の持ち出し品には 歯ブラシを忘れずに



ライオン(株)オーラルケアマイスター
平野 正徳 さん

水が少ない時の歯みがき方法

9月1日は「防災の日」です。災害時には水不足など、衛生上のリスクが高まります。また、災害によるストレスに加え、歯みがきができずに口の中が不衛生な状態が続くと、むし歯や歯周病に加え、ご高齢のかたは、口の中の細菌が誤って肺に入る誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)などのリスクも高まります。そのため、災害時でもできるだけこまめにお口のケアを行うことが大切です。非常時の持ち出し品には必ず、歯ブラシを準備しておくようにしましょう。歯ブラシがあれば、水が不足していても効果的に歯垢を除去できます。少量の水でもできる歯みがき方法を紹介しますので、皆さんも参考にしてみてください。

水が少ないときの歯みがき方法

- ①コップに少量の水を入れ、歯ブラシをぬらして歯をみがきます。
- ②歯ブラシが汚れたら、ティッシュなどの水で口をすすぎます。
- ③最後にペットボトルの水で口をすすぎます。



出典：日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会

問合せ先▷市政策課(☎44・5001)
市けんこう課(☎44・5006)

Recommend
小学生向け



つくって役立つ!
防災工作
学研プラス / 出版

水・電気・ガスなど困るシーンごとに、簡単に作れる防災グッズを紹介。いざという時のために事前に家族で試作してみるのもおすすめ。

Recommend
一般向け



物語のものがたり
梨木 香歩 著 / 岩波書店

数々の名作を生み出してきた小説家が、「秘密の花園」など世界の児童文学を独自の視点で深く洞察する本書。児童文学の見方が変わるかも。

Recommend
一般向け



いやです、だめです、いきません
清永 奈穂 著 / 岩波書店

とっさの対処を子どもに教えるのは難しいもの。この本は、保護者がどう伝えたら子どもが「自分で自分を守るようになるのか」を教えてくれる、心強い一冊。



図書館通信

公衆無線LAN(Wi-Fi)、使えます!

館内(主に1F閲覧室)にて公衆無線LAN(Wi-Fi)サービスを開始しました。図書館をご利用の際の調べ物や学習等にご活用ください。

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(休)	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～
17日(金)	天体観望会	19:00～
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bibluv	10:00～
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～
7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 読書会bibluvによる「カバーと本」展

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(休)	加茂
2日(休)	川津
3日(金)	東部
7日(火)	府中
8日(休)	瀬居
9日(休)	金山・江尻
10日(金)	附属
14日(火)	松山・王越
15日(休)	林田
16日(休)	府中
17日(金)	西庄
22日(休)	東部
28日(火)	島しょ部
29日(休)	坂出

貸出ランキング	料理に関する本
1 syunkonカフェごはん 4	山本 ゆり 著
2 おかずチャートで迷わない!即決晩ごはん	上田 淳子 著
3 栗原心平のとっておき「パパごはん」	栗原 心平 著
4 家政婦makoのずばろ冷凍レシピ	mako 著
5 みそ汁はおかずです	瀬尾 幸子 著

Gallery

☎44・5001

市民ギャラリーかもめ

フラワーガーデン 入居者作品展

9月13日(月)～20日(祝)
13日は15:30～19:00
14日～17日は15:00～19:00
18日～20日は9:00～19:00



☎45・7110

開館時間 9:00～17:00(13・21日休館) / 入館無料

第49回 毎日児童生徒硬筆展

9月9日(木)～12日(日)
※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、中止となりました。

第30回 てんさらばさら絵画展

会員11人による油彩・水彩画を展示。(第3展示室)
9月18日(土)～26日(日)
最終日は16:00まで

Art Museum

市民美術館

障がいをもった人たちのアート 第10回 ふしぎnaたね展

パワフルな芸術活動を支援する交流展(第1・2展示室)
9月18日(土)～26日(日)

ふしぎna交流イベント

- ①9月18日(土) 時間は非公表
音楽療法グループWALKSのコンサート
- ②9月26日(日)10:00～14:00
ふしぎnaマーケット

7月1日～31日

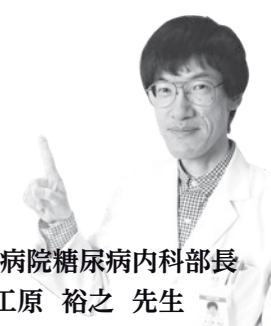
おこやみ

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

尿がでるまで

私たちは1日に1〜1.5リットルほどの尿を排泄します。この尿をつくっているのが「腎臓」です。腎臓は握りこぶしほどの大きさで、腰の上のあたりの背中側に左右一つずつあります。腎臓の役割は、血液の状態を監視して、体内の水分の量や血液の成分を一定に保つことです。腎臓には、心臓から送り出される血液の約4分の1が送られ、その量は1日に約1,500リットルにもなります。腎臓はその大量の血液をろ過し、老廃物を濃縮させて尿をつくり出します。水を飲むなどして体内の水分量が増えたり、たくさん尿がつくられます。逆に運動などで汗を多くかいて体内の水分量が減ると、少量の濃い尿がつくられます。こうして尿の量を増減することで、体内の水分量をコントロールしているのです。

腎臓でつくられた尿は、「尿管」を通過して「膀胱」へ送られます。膀胱は尿をためておくための伸び縮みする袋です。膀胱には、尿がたまってきたかどうかを知らせるセンサーがついていて、尿が150ミリリットルほどたまると、脳へ信号が送られて尿意を感じるようになります。尿の黄色い色は、古くなった赤血球が壊されてできる「ウロビリリン」という色素によるものです。尿がコーラのような色をしている、濁っている、泡がたつてなかなか消えないときには、肝臓の機能に異常がある可能性があります。



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) ※受診時はマスクの着用をお願いします。

すべてのがん検診については、予約を実施日の7日前までをお願いします。また、当日受診券がないかたは受診できません。

胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	結核・肺がん検診
1日(水) 8:30~ 松山公民館 2日(木) 8:30~ 地域保健センター 26日(日) 8:30~ 地域保健センター	3日(金) 9:30~ 西庄公民館 10:30~ 加茂公民館 14:00~ 地域保健センター	14日(火) 9:00~ 松山公民館 11:00~ 王越町保健センター 28日(火) 9:00~ 地域保健センター 13:00~ 地域保健センター	13日(月) 9:00~ 府中公民館 10:30~ 加茂公民館 24日(金) 9:00~ 榎石旧港(榎石バス停) 10:00~ 岩黒集会場 11:00~ 与島分館

休日当番院

医療Netさめぎ(☎0120-979-199)

5日(日)	三木内科胃腸科医院 宮下町(☎46・3658)内 赤沢病院 府中町(☎48・3200)内・小 番の州ハピネスクリニック 八幡町(☎44・5566)外
12日(日)	回生病院 室町(☎46・1011)内・小・外
19日(日)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131)内・小・外
20日(月)	松山医院 宇多津町(☎49・0706)内 林内科呼吸器科医院 白金町(☎46・5302)内 高尾医院 元町(☎46・5111)外
23日(木)	福家内科クリニック 加茂町(☎48・0331)内 つちだ内科クリニック 川津町(☎46・8451)内 まえだ整形外科外科医院 室町(☎46・5056)外
26日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195)内・小・外

健康教室

●実技 □講話 Bは市内在住の65歳以上のかた対象

市民ふれあい会館			
2日(水)	9:30~ 75歳以上 10:30~ 74歳以下	●あたまとからだの体操	池田健康運動指導士 B
3日(金)	14:00~15:00	●ミュージック・ヒーリング(予約者のみ)	栗田音楽療法士 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 10:30~ 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	□聴いて歌ってからだを元気に♪	香川ささやか届け隊 B
17日(金)	9:30~ 75歳以上 10:30~ 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
29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 14:30~ 74歳以下	●あたまとからだの体操	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			
3日(金)	9:30~ 75歳以上 10:30~ 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
16日(木)	13:30~ 75歳以上 14:30~ 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	
糖尿病教室、健康教室は中止します。	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!
今月は大人気給食のレシピをご紹介します!

刻み昆布とさつまいもの煮物



つくりかた

- 1 刻み昆布をさっと洗い、水に浸してもどす。食べやすい長さに切る。
- 2 さつまいもは、1cm幅の輪切りまたは半月切りにして水にさらした後、水をきる。にんじんと油揚げは、短冊切りにする。
- 3 鍋にだし汁、昆布、にんじん、油揚げ、酒を入れてふたをして火にかける。煮立ったら弱火にして5分程度煮る。
- 4 砂糖、さつまいもを加えて煮る。
- 5 しょうゆ、みりんを加え、煮含める。



さかいて健幸クッキング



- 材料(4人分)
- 刻み昆布 10g
 - さつまいも ... 小1本(120g)
 - にんじん ... 1/4本
 - 油揚げ 1/4枚
 - 酒 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ ... 小さじ2
 - だし汁 1/2カップ

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：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	7日(火) 13:15~14:45	令和3年5月生まれ	
1歳6ヵ月児健康診査	16日(木) 13:15~14:45	令和2年3月生まれ	
2歳児相談	9日(木) 9:30~11:00	令和元年9月生まれ	
3歳児健康診査	30日(木) 13:15~14:45	平成30年2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	21日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳児とその家族	
離乳食講習	1日(水) 13:00~14:30	生後4~5ヵ月児とその家族	
※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			
市けんこう課 (☎44・5006)			
場 所			
栄養相談 要予約	13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	8日(水) 9:00~12:00	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	
献血	11日(土)	松山公民館は中止となりました。	



せんり 千連ちゃん
(林田町)
R2.7.31生
うまれてきてくれて
ありがとう

9/8 締切

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



まる通信

Information
~まるのスケジュール帳~

9/19(日) 11:00頃
楽市楽座
@JR坂出駅前

9/29(水) 10:30頃
金山小学校運動会
@金山小学校



楽市楽座にてスタンプラリーを開催してておじゃる☆

スタンプを集めると「まるグッズ」をプレゼント!

※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。

問 市産業課にぎわい室 ☎44-5015

ミニ鬼瓦教室



市民美術館で夏の親子ワークショップとして香川県伝統工芸士神内俊二さんのミニ鬼瓦教室が開催されました。参加した親子は、土台に瓦粘土で作った角や牙などを付け世界にひとつの鬼瓦作りを楽しみました。

ライフジャケット贈呈式



ライフジャケットを安全教室や水辺の遊びなどで手軽に利用できる環境を整え、子ども達の命を守ることを目的としてSakaide Lifejacket Santa Project代表の河野優須子さんよりライフジャケット85着と啓発用絵本40冊を寄贈していただきました。ライフジャケットはレンタルできますので、詳しくは7ページをご覧ください。

楽市楽座10周年



「さかいで楽市楽座」の10周年を記念したセレモニーがハナミズキ広場で開催されました。長くステージイベントに出演している歌手しんげんさんが楽市楽座への思いが詰まったオリジナル曲を初披露し、会場は盛り上がりました。

クルマエビ放流体験



生き物の尊さと海の恵みを広く知ってもらおうと沙弥海水浴場でクルマエビの放流体験が行われ、参加した府中こども園の園児たちは、6cmほどのクルマエビの稚魚を海に放流し、「早く大きくなってね。」と元気に声をかけました。

6/26~7/18

第22回「書の美」



県内で活躍する書道家70人の作品展「書の美」が市民美術館で開催され、来館者は漢字やかな、前衛など幅広いジャンルより選ばれた作品の美しさに触れました。

第7回ラジオ体操大会



健康増進や地域・家族間交流の促進を目的としたラジオ体操大会が西庄小学校の体育館で行われ、参加者たちは1級ラジオ体操指導士の本多秀司先生より効果的な体の動かし方を学び汗を流しました。

社会を明るくする運動

犯罪・非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くことを目標とする「社会を明るくする運動」の強化月間に伴い、内閣総理大臣と香川県知事からのメッセージが保護司協会会長より市長へ手渡されました。



行方不明者保護活動 功労者への感謝状贈呈



行方不明になっていた高齢者を早期発見し、助けたとして特別養護老人ホームパート職員・横井鈴代さんへ坂出地区防犯協会連合会長と坂出警察署長より感謝状が贈呈されました。

東京2020オリンピック ハンガリー代表チーム交流事業



東京五輪に出場したハンガリーカヌースプリントチームが府中湖カヌー競技場で五輪出場前に公開練習を行いました。練習を見学した地元高等学校のカヌー部員等は、世界で活躍する選手の姿に刺激をうけました。五輪の結果については、9ページSzia!ハンガリーコーナーをご覧ください。

昭和人のつぶやき

通賢さんによって造られた東運河、両景橋から東大浜緩衝緑地にかけ、さぬき浜街道の南側にあった。当時は塩や燃料の運搬のために使われていたが、時代は変わり昭和30年代より外国から輸入された材木の貯木場として再利用。両景橋のすぐ下に運河に架かっていた臨港線の名残の鉄橋の一部が今も残されている。昭和40年頃の撮影。



市民美術館の写真資料コレクションより
写真家 長田晴雄の視点 6



「東運河の貯木風景」

さかいで健康クッキング

くわしくは
4 ページ!!



PUBLIC RELATIONS

SAKAIDE



坂出市

検索

DATA

8月1日現在 () 内は前月比
人口 49,995人(-80)
男 23,892人(-24)
女 26,103人(-56)
世帯 21,339世帯(-28)

(7月)
出生 16人(-3)
死亡 63人(5)
転入 110人(10)
転出 143人(38)
交通事故 16件(死者1人)
救急 330件
火災 3件

火災に関する放送内容は
☎ 45・4949で
防災行政無線の放送内容は
☎ 85・6131で
ご確認ください。

市制施行 昭和17年(1942)
市の面積 92.49km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス

※令和2年国勢調査の速報値を基本に、
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** -11-
S z i a / ハンガリー 9
市内 **高校写真部** 作品 6



無料でレンタル
ライフジャケットレンタルステーション開設

- 7 -

坂出市オリジナル
災害時用バンダナを作成しました

- 7 -

地元で買って、地元に戻元!
「さかいでエールクーポン券」発行

- 6 -

マイナンバーカード
出張申請のご案内

- 6 -

楽しみ方は十人十色
市内の里山を満喫



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)