

坂出ゆかりの作家シリーズ⑱



北濱 正幸「白峯寺の山門」(1964年/油彩)

北濱 正幸(きたはま まさゆき/1911~1997)坂出生まれ。旧制丸亀中学校卒。文検教員免許取得し、大阪で教員に。帰郷後は観音寺商業高校、坂出高校、坂出工業高校で美術教員。制作活動として戦後坂出の風景画を精力的に描く。晩年は号「魚堂」による瀬戸大橋ゆかりの墨彩画が多い。1989年度版「広報さかいで」表紙には瀬戸大橋架橋の色紙絵が連載された。坂出高校の旧校舎にあったこの作品は氏の代表作。大会議室改修のあと、2012年PTA会長より寄託申請があり、市民美術館が保管している。

もっと身近に図書館を

坂出市立 大橋記念図書館

寿町1丁目3番10号
 TEL 45-6677
 FAX 45-6678
 開館時間
 9:00～18:00
 (土日祝～17:00)
 休館日
 月曜日
 (祝日の場合は翌日)
 館内整理日
 特別整理期間
 11/24～12/1
 年末年始



コロナ禍のなか、おうち時間が増え、本を手にする機会が多くなったかたもいるのではないのでしょうか。坂出市立大橋記念図書館では、市民の皆さまにより身近にご利用いただけるよう、普段からさまざまな取り組みを行っています。今回はその一部をご紹介します。

問 大橋記念図書館 ☎45-6677

図書館と連携

市民の情報拠点に

今年開設し、多くの相談者が訪れているSaka Biz。そのSaka Bizの眺所長がおすすめる本のコーナーを設置したところ、常に貸出中となるほど人気になっています。

また、坂出商工会議所が開催している「創業セミナー」で本の出張展示を行ったり、「としよかんカンガルータイム」では、まろっこ広場やボランティアの皆さんの協力を得て、育児相談や本選びのお手伝いを毎月実施しています。「気軽に訪れる図書館で子育て相談や息抜きができるのはありがたい」と乳幼児を持つお母さんたちに好評です。



カンガルータイムの様子

こんなサービス、ご存じですか？ 図書館のサービス

プロによる本探しのお手伝い

本のタイトルが分からなくて困ったことはありませんか？大橋記念図書館には一般書・児童書あわせて約19万冊もの資料が所蔵されています。詳しい本の情報がわからなくても、「司書」という専門の資格を持つ職員がヒントを頼りに探したり、調べもののお手伝いをしています。読みたい本の所蔵が無い場合、リクエスト（購入希望）を受付しています。また、他の図書館から取り寄せるサービスもありますので、お気軽にお声がけください。



ご自宅からでも

「この本が図書館にあるのか知りたいけれど、行く時間がない！」、そんな時は自宅に居ながらインターネットで蔵書検索をすることができます。また、読みたい本が貸出中の場合は、ホームページから予約することもできます（事前登録が必要）。



蔵書検索・予約はこちら

迷路が出現？楽しい特集に注目！

毎月館内にいろいろな特集コーナーを設け、市民の皆さまに楽しんでもらえるよう展示にも工夫しています。現在開催中の「秋のBOOK FES」では、坂出工業高校建築科の生徒さんが制作した、素敵なゲートがお出迎えます！順路に沿って歩けば、秋ならではのたくさんのおすすり本に出会えると思います。ぜひ中に入ってみてくださいね！



リニューアルした「なかよしブックン」

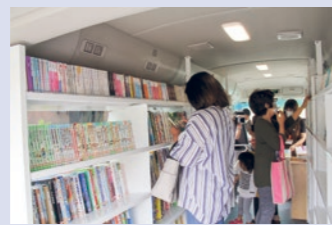


絵本作家のはたこうろうさんがラッピングデザインを手掛け、車体右側では海に、同じく車体左側では大空へ本に乗って飛び出していく子どもたちが描かれています。

利用者の声



新しくなった移動図書館車はデザインが可愛いし、車内が明るくなって本が見やすいです。それに本を借りる時に、地域のかたと会ってお話しできるのも良いところだと思います。



車内には、乳幼児～大人向けのさまざまなジャンルを約2,000冊搭載



後部に取り付けられた昇降リフト

移動図書館車が新しくなりました！

大橋記念図書館では、移動図書館車「なかよしブックン」を18年ぶりに刷新しました。移動図書館車は、高齢者など図書館まで来ることができないかたのために、月に1回のペースで市内の小学校や島しょ部、福祉施設などを巡っています。利用者カード（本人確認の上、当日発行が可能です）があれば誰でも利用することができます。また、新しい車両は高齢者や障がい者にもやさしい構造になっています。側面の出入り口には、乗り降りができるようにステップを設け、後部には車椅子やベビーカーに乗ったままでも利用できるようにリフトを設けています。

実際にあった調べものを紹介！



質問

以前本で見た「讃岐版の桃太郎」の話が読みたい（40代女性）

回答

郷土資料や民話の本を中心に探し、以下の本をご案内しました。

- ①「日本の昔話18～讃岐・伊豫篇～」(武田明/編・未来社)
- ②「全国昔話資料集9 西讃岐地方昔話集」(武田明/編・岩崎美術社)

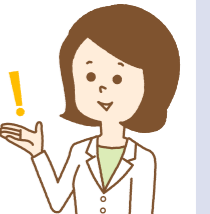
あらすじ

桃太郎は桃から産まれず、力持ちの人物として描かれている。引き抜いてきた大木を家に持ち帰るが、その大木が倒れ、おじいさんとおばあさんが死んでしまう。その後、たらいに乗って鬼のいる島に行き、鬼退治をして宝物を持ち帰る。

担当者より

利用者の話と一致し、ホッとしましたが、一般的な桃太郎のお話とだいぶ違うのには驚きました。

インターネットで簡単に情報検索できる時代ですが、それが正しい情報とは限りません。図書館では「本」というツールを使って、できるだけ正確かつ多角的にご案内することを心掛けています。





問 市消防本部予防課 ☎46・0983

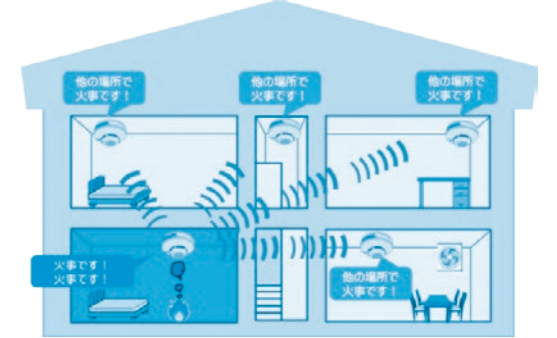
11月9日(火)から15日(月)まで「秋の全国火災予防運動」を実施します。火災は、財産、そして命までも奪う恐ろしいものです。火災に対して十分な備えをして、隣近所の助け合いを大事にし、皆で声をかけあって火災予防に取り組んでいきましょう！

住宅火災や被害を軽減するため火災発生原因の大部分を占める煙草や火気の取扱い、電気機器の維持管理等の防火に対する習慣と、過熱防止センサー付きのコンロを推奨する出火防止や避難経路の確保等の早期避難の対策を含む10のポイントを守りましょう。

いのちを守る10のポイント
4つの習慣
6つの対策
1 寝たばこは絶対にしない、させない
2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
3 こんろを使うときは火のそばを離れない
4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
5 初期消火
6 早期避難
7 避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
8 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う
9 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
10 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
11 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火用品を使用する
12 火災を小さいうちに消すために、消火器を投函し、使い方を確認しておく

住宅用火災警報器の点検方法
警報器のボタンを押す、またはひもを引いて音を確認する
◎正常な場合 「ピーピーピー」「ピーピーピー火事です」「正常です」など
×異常がある場合 「・・・(無反応)」「ピッ・・・ピッ・・・」(電池切れ)「ピッピッピッ・・・ピッピッピッ・・・」(故障)など ※メーカーによって異なります。

寿命とされる10年が経過し住宅用火災警報器の買い替えをご検討中のかたへ
住宅用火災警報器には右図のように1つの感知器が作動した際に他の感知器も作動する『連動型』があります。より早く火災に気付くためにも『連動型住宅用火災警報器』の設置をご検討をお願いします。



第23回 中河与一文芸賞・幹子賞

坂出市出身の作家中河与一と妻の歌人幹子の功績をたたえ、ともに、子どもに文学への関心を高めてもらおうと、坂出市内の児童生徒を対象に作文と短歌を募集し、作文205編、短歌255首の応募がありました。上位入賞者は以下のとおりです。(敬称略)

- 中河与一文芸賞(作文)
大好きな野菜ジュース 東部小4年 福岡 良祐
優秀賞 おばあちゃんからおしえて もりったこと
附属小1年 小笠原成良
ミルクから教わったことは 坂出小6年 濱邊 地成
オリンピックから学んだこと 坂出中1年 大谷 紗也
伝えて 伝えて 東部中2年 佐藤 紀代
やなせたかしさんが教えてくれたこと 東部中2年 寒川 汐莉
佳作 13編

- 中河幹子賞(短歌)
父の墓さわると石があつかった夏バテする など水かけ冷やす 東部小4年 福岡 良祐
優秀賞 一位 ほうせん花屋間はだらんと葉をたれて 心ばいしたよ休んでたんだね 川津小3年 久保 陽仁
二位 せめこんで相手が動いたそのしゅん 間一本になれと面にとびこむ 東部小4年 櫻井 優歩
三位 ふと気付きばあちゃんの背を追いついて ぼくの世界は遠く広がる 坂出小6年 好井 祐晴
入選 12名

ごみに関する作品入選発表

市では、環境衛生意識の高揚のため、市内の小・中学生を対象にごみに関する標語とポスターを募集し、ポスター141点、標語208点の応募がありました。入選・佳作作品につきましては、リサイクルプラザ4階に展示していますので、ぜひご来館ください。(敬称略)

ポスターの部入選(小学生)
木原 みずぎ(川津小6)
谷本 瑞樹(東部小4)
道北 花奈(東部小4)
ポスターの部入選(中学生)
大喜多 麗(東部中1)
原岡 翔瑛(東部中3)
窪田 聡介(白峰中1)
高橋ゆりあ(白峰中1)
松本 怜樹(白峰中3)
標語の部入選(小学生)
小口 楓日(坂出小6)
荒木 瑠花(東部小4)
三木 夢海(加茂小5)
坂巻 花呂(川津小5)
山下 紘杜(附属小5)
標語の部入選(中学生)
中村 圭太(坂出中1)
楠 月花(坂出中2)
田中 庵理(東部中1)
原岡 翔瑛(東部中3)
古家加奈子(白峰中2)
若林 千裕(白峰中3)

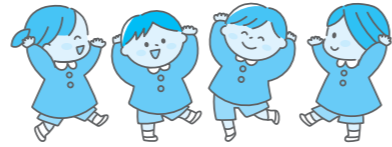
●表彰式・記念講演会(入場無料)
日時 11月28日(日) 午前10時～
行事 表彰式 午前10時～10時45分
講演 午前10時45分～11時20分
場所 万葉会館(沙弥島70-1)
『中河与一と感染症』 田山 泰三(短歌史研究者)
※マスク着用でご出席ください。

詳しくは、中河与一・幹子顕彰会事務局(☎46・5300)へ

384へせ 辰巳 諒(附属小5)
瀬戸の海 横井 雅哉(附属小4)
人間の力で海を守ろうよ! 木原 みずぎ(川津小6)
おぼろげな海 谷本 瑞樹(東部小4)
海も生きている。 奈尾 花音(金山小5)
海のゴミ。なくそうよ 道北 花奈(東部小4)
海に傘はいらないよ 齊藤 文咲(附属小6)
私がします 池下 妃奈乃(附属小4)
ポスターの部入選(小学生)
大喜多 麗(東部中1)
原岡 翔瑛(東部中3)
窪田 聡介(白峰中1)
高橋ゆりあ(白峰中1)
松本 怜樹(白峰中3)
標語の部入選(中学生)
中村 圭太(坂出中1)
楠 月花(坂出中2)
田中 庵理(東部中1)
原岡 翔瑛(東部中3)
古家加奈子(白峰中2)
若林 千裕(白峰中3)

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。

令和4年度 市立幼稚園・保育施設等 新入園(所)児募集



市立幼稚園

入園資格 3歳児 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
4歳児 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
5歳児 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ

申込受付 11月8日(月)～19日(金) (土・日除く) 8:30～17:00
印鑑をお持ちいただき、直接各幼稚園にお申し込みください。ただし、瀬居幼稚園については、市こども課までご連絡ください。
※令和3年1月1日に本市に住民登録がないかたは、マイナンバーが分かる書類および身分証明書が必要

坂出中央幼稚園 ☎46・3989
林田幼稚園 ☎47・0290
加茂幼稚園 ☎48・0105
瀬居幼稚園(休園) ☎44・5027 (市こども課)

保育所・認定こども園・事業所内保育所

※認定こども園(1号認定)の入園は直接園へお申し込みください。

入所資格 ・市内に住所を有する小学校就学前の乳幼児で、保育が必要な児童
・公立保育所・公立認定こども園は1歳以上児(南部保育所のみ生後6ヵ月以上児)
・私立保育所・事業所内保育所は生後8週間以上児
・私立認定こども園の2号認定は満3歳以上児、3号認定は生後8週間以上児～満3歳未満児(ルンビニ幼稚園は満2歳後の次の4月からの入所)

※申込は児童の出生前および5月以降の途中入所希望も可能です。

申込受付 各保育施設等(保育所・認定こども園・事業所内保育所)
11月8日(月)～19日(金) 9:00～17:00(土・日除く)
市こども課保育幼稚園係(本庁舎1階)
12月6日(月)～10日(金) 9:00～17:00



必要書類 1. 坂出市教育・保育給付支給認定申請書 兼 現況届 兼 保育施設等入所申込書
2. 0～2歳児の保育料および3～5歳児の副食費免除対象判定のための資料(令和3年1月1日に本市に住民登録がないかた)
3. 家庭で保育できないことを証明する書類(就労証明書や診断書等)

| | | |
|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| ○公立保育所 | ○公立認定こども園 | ○私立保育所 |
| 江尻保育所 ☎46・4339 | 府中こども園(2・3号認定) ☎48・0880 | 坂出保育園 ☎45・5528 |
| 西部保育所 ☎46・5925 | 松山こども園(2・3号認定) ☎47・0584 | 育愛館 ☎46・5812 |
| 南部保育所 ☎45・0140 | ※川津こども園(2・3号認定) ☎46・1217 | 愛集苑保育所 ☎45・2822 |
| 加茂保育所 ☎48・2801 | ○私立認定こども園 | 林田保育園 ☎47・0709 |
| ○事業所内保育所(地域枠) | 坂出一高幼稚園(2号認定) ☎45・2141 | みどり保育園 ☎46・4363 |
| オリーブガーデン ☎59・4330 | ルンビニ幼稚園(2・3号認定) ☎46・9775 | ※川津こども園(1号認定)の申込は川津幼稚園(☎46・2772)へ |
| | きんかこども園(2・3号認定) ☎46・8747 | |

令和3年度坂出市戦没者追悼式の規模縮小について
11月上旬に予定している戦没者追悼式について、新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、参加人数の制限、時間短縮、お供え物の見合わせ等を行うとともに、式典規模を大幅に縮小するため、遺族のかたのご参加は、代表として遺族会役員のみとします。その他のご遺族の皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。
詳しくは、市ぶくし課 ☎44・5007へ

新型コロナウイルスワクチンコールセンター
市役所本庁舎3階 ☎85・3100
詳しくは、市けんこう課 ☎44・5006へ

教育委員会委員に林氏
市教育委員会委員に林陽子氏(林田町46歳)が9月29日付で任命されました。任期は令和7年9月28日までです。
詳しくは、市教育総務課 ☎44・5026へ

新型コロナウイルスワクチン接種の予約方法変更について
対象者の8割以上のかたが1・2回目のワクチン接種を終え、新規予約が減少したことに伴い、順次、接種体制を縮小してまいります。今後、1回目のワクチン接種を希望されるかたは、電話または来所予約してください。

令和4年度 にぎわい創出事業を募集します

本市の魅力アピールし、集客力が高まるような事業やにぎわいを創出する効果が高いイベント事業を公募し、支援します。

にぎわいを創る
イベント事業を応援します!
問 市産業課にぎわい室 ☎44・5015

- 補助金額** 1事業につき上限50万円
同一事業の場合、連続する3ヵ年までとし、以下の補助金額とします。
(1年目) 50万円、(2年目) 40万円、(3年目) 30万円
- 審査方法** 一次審査：書類選考
二次審査：プレゼンテーション (2月～)
- 応募方法** 申請用紙に必要事項を記入し、12月17日(金) 16:00までに市産業課にぎわい室へ提出

採択事業例



2021シャッターオープンプロジェクト

令和3年度にぎわい創出事業 SUNNY SPOT FESTIVAL



「繋がる・楽しむ・助け合う」をテーマに音楽フェスやマルシェ・ワークショップ等を行います。
日時 11月7日(日) 11:00～16:30
場所 瀬戸大橋記念公園内マリンドーム・展示広場
料金 無料
主催 匠プロジェクト

令和3年度にぎわい創出事業 さめき国府まつり



擬古堂での演奏や鼓岡文書庫所蔵の宝物の展示のほか、カフェ・バザーなどを開催します。
日時 11月21日(日) 10:00～14:00
場所 鼓岡神社周辺
料金 無料
主催 讃岐国府まつり実行委員会

～脱炭素社会の実現に向けて取り組みます～ 坂出市「ゼロカーボンシティ」宣言

問 市共働課 ☎44・5009

本市は、坂出市議会 令和3年9月定例会において、2050年までに二酸化炭素等の温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」実現に向けて取り組んでいくことを宣言しました。



- ゼロカーボンとは
二酸化炭素等の温室効果ガス排出量と、森林等の吸収による除去量との間の均衡を達成した状態のこと。
- 身近な地球温暖化対策の一例
 - 照明やテレビはこまめに消す
 - 省エネ性能の高い電気製品を選ぶ
 - 太陽光発電などの再生可能エネルギーを利用する
 - 車の利用を控え、公共交通機関を利用する
 - 買い物はマイバッグを利用し、レジ袋の使用を控える
 - ごみを削減する

坂出ビジネスサポートセンターSaka-Biz / 相談件数500件を突破! 多数のチャレンジ進行中

問 市企業活力推進室 ☎44・5103

相談業務開始から半年と2週間を迎えた坂出ビジネスサポートセンターSaka-Bizは、9月14日に相談500件を突破しました!

9月末日現在で、市内外の190事業者にご利用いただき、相談者の延べ人数は680人を超えています。

■500件目の相談者は塚田木材㈱
記念すべき500件目は、富士見町の塚田木材㈱さまでした。塚田様とは売上向上につながる顧客との効果的なコミュニケーション方法や、webマーケティング(web分析、インスタグラム活用)についてディスカッションしています。



▲写真右から、塚田浩之社長、有松沙桜さん、眺センター長

塚田木材㈱
良質な古材を取り扱い、調達は国内屈指! 全国に展開する大手生活雑貨店からも継続的に受注しています。

チャレンジしたい事業者を、
無料で何度でもサポートします!
坂出ビジネスサポートセンター Saka-Biz
平日 9:30～17:00 ☎85・3015(要予約)
HPからも予約可能





第2次募集 令和3年度 坂出市職員募集

問 市職員課 ☎44・5003

| 職種 | 予定人員 | 職種 | 予定人員 |
|--------------------|------|----------|------|
| A 事務(大学) (デジタル) | 1人程度 | C 土木(短大) | 1人程度 |
| B 土木(大学) | 1人程度 | | |

第1次試験日 12月12日(日)
 第2次試験日 第1次試験合格者のみに後日通知
 申込期限 ~11月13日(土)まで
 申し込みは郵送のみ受付(13日の消印有効)
 採用予定日 令和4年4月1日
 申込書・募集要項

ハローワーク坂出および市役所にて配布、また、市ホームページからもダウンロードできます。なお、受験資格など詳細については募集要項をご覧ください。

「みかん狩りウォーキング」を開催します!!

問 市けんこう課 ☎44・5006

みかん農園まで歩いた後、楽しくみかん狩りをしましょう!
 ひとり2~3kgのみかんのお土産つきです。
 日時 11月28日(日)9:00~12:30 ※雨天中止
 場所 松山公民館集合
 コース 松山公民館~みかん農園(約3km)
 定員 30人(応募者多数の場合は抽選)
 対象 往復1時間の山道を自力で歩けるかた
 ※R1年度参加のかたはご遠慮ください
 料金 800円
 持物 タオル・飲み物・マスク・リュックサック
 申込 11月1日(月)~10日(水)



第15回 木の実アート展

問 坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820

木の実アート作者9人による作品約150点の展示のほか、「クイズラリー」や「やじろべえ作り」など、自然との触れ合いを楽しめる「木の実アート展」を開催します。

日時 11月5日(金)~14日(日)10:00~15:00

場所 番の州公園管理事務所(旧番の州プール隣)

香川短大生ボランティアによる「クイズラリー」(無料)

11/6(土)、7(日)、13(土)、14(日)限定

※先着20人に「木の実詰合せ袋」をプレゼント!

木の実アート作者による「やじろべえ作り」、
「ナチュラルクラフトワークショップ」(無料)

11/7(日)、14(日)限定 10:00~11:30、12:30~15:00

展示期間終了後、アンケートに答えたかたの中から30人に展示作品をプレゼント!

第27回 坂出天狗マラソン大会参加者募集

問 同事務局(市産業課にぎわい室内) ☎44・5015

日時 令和4年2月13日(日)
 15km 10:00/5km 10:30 スタート

参加料・参加資格

[15km] 5,000円/18歳以上

[5km] 4,000円/小学生以上

※小学生は保護者同伴(保護者は別途申込必要)

※5kmの高校生以下の参加料は2,000円

定員 両コース合わせて900人程度(先着順)

申込方法

※12月10日(金)申込締切

①インターネットから申込

右記 QRコードより▶▶▶

②専用郵便振替用紙



市営住宅入居者募集

問 市建設課 ☎44・5011

募集期間 11月1日(月)~19日(金) 受付場所 市建設課

| | 住宅名 | 竣工年度 | 構造/階数 | 間取り | 月額家賃(円) |
|------|--------------|--------|-------|-----|---------------|
| 公営住宅 | 緑町団地(7号) | 昭和60年度 | 簡耐2 | 3DK | 17,300~32,000 |
| | 御供所団地(3号) | 昭和60年度 | 簡耐2 | 3DK | 17,300~31,900 |
| | 新林田団地(C302号) | 平成元年度 | 耐火3 | 2DK | 18,000~37,300 |
| | 常盤団地(B303号) | 平成5年度 | 耐火4 | 3DK | 23,000~48,400 |

※常盤団地を除いて、単身入居可。ただし条件あり。

入居資格

- 市内に住所または勤務先を有して現に住宅に困っているかた
- 入居の際、同居の親族がいるかた(単身での申込みの場合は条件があります)
- 市税の滞納がなく、収入で月額所得(諸控除後)の金額が次の基準に適合するかた
公営住宅では158,000円(裁量階層214,000円)以下のかた
(夫婦子ども2人の標準世帯で、年間総収入が4,472,000円未満程度)

入居資格や注意事項について、詳しくは市ホームページをご確認ください。

11月12日(金)~25日(木) 女性に対する暴力をなくす運動

問 市人権課 ☎44・5008

女性への暴力は、女性の人権を侵害するもので、決して許されません。ひとりでも悩まず、ご相談ください。

市こども課 (☎44・5027)

香川県警察本部全国共通短縮ダイヤル(#9110)または

(☎087・831・0110)※緊急の場合は110番へ

香川県子ども女性相談センター (☎087・835・3211)

かがわ男女共同参画相談プラザ (☎087・832・3198)

香川県性暴力被害者支援センター「オリーブかがわ」

(☎087・802・5566)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

日時 11月12日(金)~18日(木)
 平日8:30~19:00 土・日10:00~17:00
 相談先 全国共通ナビダイヤル(☎0570・070・810)

ひとりでもOK おうちで防災訓練

問 市危機監理室 ☎44・5023

訓練をしてオリジナル防災グッズをもらっちゃおう!!

日時 11月1日(月)~12月28日(火) オリジナルマスキング

対象 市内に在住・通勤・通学のかた テープ

誰でもかんたん3ステップ

① 訓練内容と訓練日時を決める
 ハザードマップの確認
 マイ・タイムラインの作成
 香川防災ナビを使って自宅チェック
 備蓄品、非常持ち出し袋のチェック

② 決めた日に訓練して、届出書(窓口・HPでダウンロード)に記載(☑するだけ)し、市危機監理室へ提出

③ 防災グッズ+非常食をプレゼント!!
 香川防災ナビのインストールで+1個



Vol.55

フレイル予防のポイント 運動について

問 市地域包括支援センター ☎44・5091

今回は「運動」についてです。動かないことが続くと、心と身体の機能が低下し、フレイルが進行します。横になって過ごしたり、長時間座ったままだったりするといった動かない時間を少しでも減らし、積極的に体を動かしましょう。

ラジオ体操は、有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングが一度に行える運動です。まずは、ラジオ体操から始めてみませんか。また、坂出市オリジナル体操の「ころばんで体操」も、ストレッチや筋力トレーニングを行うことができるので、ぜひ自宅で体操を行ってください。運動が苦手なかたでも、毎日の生活の中で掃除や家事を行う、散歩に出掛ける、積極的に階段を使うなど、1日10分程度でも意識して身体を動かす機会を作りましょう。



「ころばんで体操」

「坂出市のYouTubeにて動画を配信しています。また、団体向けにDVDの貸し出しも可能です。

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」を受けて各団体が備品等を整備しました。



坂出市少年婦人防火委員会/坂出市少年消防クラブ

資器材:強力LEDライト
 訓練:夜間警戒活動訓練

J-アラートによる全国一斉緊急 地震速報訓練の実施について

問 市危機監理室 ☎44・5023

市民の皆さまへの迅速かつ確実な情報伝達に資するため、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下記の日程で行います。なお、FMサン緊急割込み放送にも配信します。

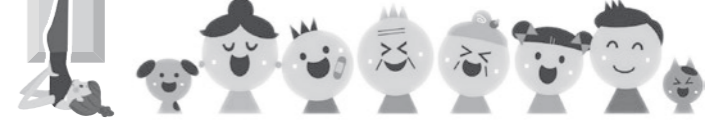
日時 11月5日(金)10:00頃
 内容 「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」を3回放送

エリア 市内全域
 ※災害発生時などは、遅れたり中止したりする場合があります。

香川県
 シェイクアウト
 緊急地震速報
 訓練と同時に
 実施されます。



くらしの 情報



イベント・スポーツ
 市生涯学習課 ☎44・5025

第45回坂出マラソン大会
 市生涯学習課 ☎44・5025

時 12月5日(日)午前7時50分〜午後1時
 場 番の州公園・番の州球場
 対 市内在住または在学の小学生(ジュニア)
 ※感染症拡大防止のため時間短縮での開催となり、中学生・一般タートルの部は実施しません。
 定 600人(申込先着順)
 申 11月19日(金)申込締切(当日受付なし)
 他 当日午前8時〜午後2時は、番の州公園全体に通行規制がかかります。

角山運動公園温プール休館のお知らせ
 角山運動公園温プール ☎49・4770

水の総入れ替えおよび機械・設備点検等のため休館します。
 時 11月8日(月)〜15日(月)
 ※11月16日(火)より通常どおり開館します。

**建築職人育成学校
匠の学舎オープンスクール**
 匠の学舎 ☎89・1676

時 11月20日(土)午前9時〜受付開始
 場 匠の学舎(琴平町)
 内 授業体験(木製家具・左官等)・在校生との交流等

セミナー・講座
 オンライン「世界を知ろう」セミナー
 市生涯学習課 ☎44・5025

①カナダツアー〜カナディアアンロックイから〜
 ②オンライントルコ料理教室
 時 ①11月13日(土)午前10時〜11時
 ②12月18日(土)午後3時〜4時30分
 場 各自自宅からパソコン・スマホで参加
 定 各約30人 料 無料
 他 ①講師・カナダ在住ツアーガイド 田中康一氏
 ②講師・トルコ在住イスタンブールのキッチン主宰 大濱裕実氏

※②はあらかじめレシピを送りますので、材料は各自で準備してください。

お花を使った手作り講座
 市生涯学習課 ☎44・5025

①秋のドライフラワー swaps を作る
 ②お正月の花飾り
 時 ①11月17日(水)②12月27日(月)
 午後1時〜3時
 場 中央公民館
 定 各20人(申込先着順)
 料 ①2,000円②3,000円

みんなで健幸ウォーキング
 みんなでスポーツさかいで事務局 ☎85・5354

時 ①11月14日(日)②25日(木)
 午前9時〜(受付8時50分)

**キャッチ・ザ・自然Ⅱ
〜秋の高鉢山を歩こう〜**
 さかいで自然観察会 ☎80・2125・3007

時 11月23日(祝)午前9時30分〜午後0時30分
 場 西分公民館(綾川町)集合
 定 20人(約5kmの登山道を歩けるかた)
 料 1人300円(保険料・おやつ代等)
 申 11月19日(金)までに電話またはメールにて sizen-kansatu@outlook.jp
 他 長袖長スボン・帽子・水筒・弁当(昼食の「更科そば」を希望しないかたのみ)

冬の親子ワークショップ
 市文化振興課 ☎44・5036

①クリスマスツリー・リースを作ろう!
 ②流水でクリスマスツリーを作ろう!
 時 ①12月4日(土)②11日(土)
 午前9時30分〜11時30分
 場 教育会館2階大会議室
 対 ①未就学児と保護者②小学生と保護者 各10組(申込先着順)
 料 各600円
 申 ①②11月8日(月)午前9時から受付開始
 他 ①講師・高松短期大学学生
 ②講師・彫刻家辻野氏(高松短期大学教授)

**国際理解講座
地域の外国人と交流を楽しもう**
 坂出市国際交流協会事務局 ☎44・5000

時 11月21日(日)午前10時〜正午
 場 市役所本庁舎2階大会議室
 内 いろいろな国出身の在住外国人から文化や言葉を教わりながら交流
 定 25人(申込先着順)
 料 500円(会員300円)

働く女性の家 1日講座ちぎり絵(千支・寛)
 勤労福祉センター ☎46・2463

時 11月6日(土)午前9時30分〜
 場 勤労福祉センター
 定 20人(申込先着順) 料 1,650円
 申 11月2日(火)から受付開始(4日(木)は休館)

相談・募集・その他
 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 ☎87・821・5701

時 11月20日(土)午後1時〜4時
 場 丸亀市生涯学習センター
 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)

坂出市美術展覧会 出品作品募集
 中央公民館 ☎46・2422

時 11月27日(土)・28日(日)(作品搬入日)
 市内在住・在学・在勤のかた
 内 絵画・彫刻・美術工芸・書・写真等
 展覧会は12月4日(土)〜12日(日)に
 市民美術館で開催します。

秋のまち歩き
 坂出市観光案内所 ☎45・1122

①ミステリーハンターと巡る古代の山城
 ②秋の遍路道があるく
 時 ①11月13日(土)②20日(土)
 午前8時50分〜

五色台自然楽校〜クリスマスリース作り〜
 休暇村讃岐五色台 ☎47・0231

時 12月5日(日)午前9時20分〜午後3時
 場 五色台ビジターセンタークラフトハウス
 内 森歩き・竹の除伐・クリスマスリース作り
 料 無料
 申 12月2日(木)申込締切
 他 長袖長スボン・帽子・軍手・弁当・入浴の準備

第119回さかいで楽市楽座十一月市
 同実行委員会 ☎46・2701

時 11月21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

青少年の健全育成に関する優秀作品展
 坂出市青少年育成センター ☎46・2777

時 11月8日(月)〜19日(金)午前8時30分〜
 午後5時(最終日は正午まで)
 場 市役所本庁舎1階市民ロビー
 内 市内小・中・高の児童・生徒による健全育成に関するポスター・標語作品の展示

陸上自衛隊高等工科大学 生徒募集
 自衛隊丸亀地域事務所 ☎23・6420

●一般採用試験
 時 (試験日)令和4年1月22日(土)または23日(日)
 申 11月1日(月)〜令和4年1月14日(金) 推薦採用試験
 時 (試験日)令和4年1月8日(土)〜11日(火)のうち1日
 申 11月1日(月)〜12月3日(金)
 対 15歳以上17歳未満の男性

事業承継相談会
 香川県事業承継・引継ぎ支援センター
 ☎87・802・3033

時 11月10日(水)・11日(木)①午前10時〜
 11時②午後1時〜2時③午後3時〜4時
 場 坂出商工会議所
 料 無料(電話にて要予約)

消費税インボイス制度説明会の開催
 坂出税務署 ☎46・3134

時 ①11月16日(火)②12月7日(火)
 午後2時〜3時
 場 坂出合同庁舎2階会議室
 定 事業者のかた各15人(申込先着順)
 料 無料(電話にて要予約)

ナポリンピッツェリアのピザスタンドラリー
 坂出商工会議所青年部 ☎46・2701

市内のエントリーされているお店に行き、ナポリタン関連商品を食べてスタンプを集め、豪華景品をゲットしよう!
 申 12月31日(金)応募締切
 ※詳しくは、「坂出商工会議所青年部HP」をご覧ください。


わくわく〜さかいで〜探けん隊
 市生涯学習課 ☎44・5025

①陶芸体験&ポニーの乗馬をしよう!
 ②クリスタルアートリウムを作ろう!
 ③絵手紙に挑戦!!「年賀状を描こう」
 時 ①11月23日(祝)午前9時30分〜正午
 ②12月4日(土)午前10時〜正午
 ③12月18日(土)午前9時30分〜11時30分
 場 ①五色台病院セラピーガーデン
 ②③中央公民館
 定 ①小学生15人(保護者同伴)
 ②15人(小学4年生以下は保護者同伴)
 ③小学生10人(4年生以下は保護者同伴)
 料 ①1人1,000円②1,000円③300円
 申 ①②11月8日(月)③12月1日(水)
 午前8時30分受付開始(申込先着順)

講演「江戸時代 お茶の世界」
 市文化振興課 ☎44・5036

時 11月21日(日)午前11時〜正午
 場 市民ふれあい会館
 定 70人(当日受付・先着順)
 料 無料
 他 講師・京都先端科学大学教授 西村俊範氏
 ※駐車場は、旧市立病院駐車場をご利用ください。

テレビ広報番組のお知らせ
 放送終了後ホームページで動画配信
 ふるさと坂出
 放送日時 11月20日(土)午前10時30分〜
 (15分間)
 放送局 瀬戸内海放送 (KSB)



水道の漏水についてのお問い合わせ
 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

! 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
 ! 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

お問い合わせの水道業者または
 坂出市上下水道工事業協同組合 ☎45・4633

今月の納税 税

・納期限は、11月30日(火)です。
 ・市税は納期内に納めましょう。
 ・お支払いは、便利な口座振替です。

| | |
|------------|----|
| 固定資産税* | 4期 |
| 国民健康保険税* | 5期 |
| 介護保険料 | 5期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 5期 |

(*)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。)

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 | 17日(水) 10:00~15:00 | 市総務課 (☎44・5002) |
| 人権相談 | 15日(月) 10:00~15:00 | 坂出合同庁舎3階 (☎44・5008) |
| 定例農家相談 | 8日(月) 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 | 17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 | 商工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。 (要予約) |
| 年金相談 | 第2(木)(要予約) 10:00~15:00 | 本庁舎3階 ※ご予約は、街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 | 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・4(木) (要予約) 9:00~12:00 | ※相談日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。 |
| 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
してくれるのは

白峰中学校
軟式野球部

部長 正木 智哉さん



僕たち野球部の目標は、県大会優勝、全国大会出場です。そのために絶えず試合を想定した、目的意識のある質の高い練習を心がけています。また、練習でも試合でも、全力疾走、全力発声、全力追球、全力投球、全力打撃の5つの全力に努めています。そのことが勝利に繋がるとともに、応援して下さるかたに感動を与えることができると考えています。コロナ禍で対外試合等、制限が多々ありますが、野球ができることに感謝し、チーム一丸となって明るく元気に活動したいと思います。

相手が気持ちよく生きるために思い合うことがすばらしい。これから私も互いを思い合う心を大切にしていきたいです。

じんけん愛坊の
人権だより

思い合う心

「人権」といわれると、どのようなことを思い浮かべますか。

私の祖母は、目の病気のため、片目が不自由です。今では、年れいもあり、さらに見えづらくなりました。耳も聞こえづらくなったので、近くに行つて大きな声で「はあば、あのね」と呼びかけてから会話が始まります。おじも、五年ほど前から車いすに乗っています。車いすでは、小さな段差や細い通路が通りづらく、入り口の大きさによっては入店できない店もあります。そんな時、道がもう少し広ければなあ、段差をカパーするしくみがあれば気持ちよく生活できるのと思ひます。そのため、助かるのは、「バリアフリー」や「ユニバーサルデザイン」が取り入れられている所です。

バリアフリーとは、「障がいがある人が社会生活をしていく上で、バリアとなるものをとりのぞく」という意味で、ユニバーサルデザインとは「障がいの有無、年齢、性別、人種に関わらずいろいろな人々が利用しやすい設計」という意味です。私は、この心を東京パラリンピックで感じました。パラリンピックの出場者は、自分のすべてを出し切つて輝いていました。競技には、その人に合ったルールが設けられ、多くのかたがサポートしていました。

相手が気持ちよく生きるために思い合うことがすばらしい。これから私も互いを思い合う心を大切にしていきたいです。



松山小学校
6年 三好 七空さん

minnano 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分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⑦

文末の表現を統一する

- ◎ 文体は、丁寧語「です」・「ます」にします。
- ◎ 可能表現は、「〇〇することが できます」にします。
- ◎ 不可能表現は、「〇〇することが できません」にします。
- ◎ 指示文末は、「〇〇してください」にします。
- ◎ 受身「~れる/られる」、使役「~せる/させる」は、動作する人を主語にした文にします。
- ◎ 二重否定は使いません。

【問い】 次の言葉や文章を「やさしい日本語」にしてください。

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| (1) 【丁寧語】 学校へ行く。 | (6) 【受身】 太郎くんは、先生にほめられました。 |
| (2) 【可能】 火を使えます。 | (7) 【使役】 先生は、生徒に教室を掃除させました。 |
| (3) 【可能】 燃えるごみ | (8) 【二重否定】 通れないわけでもないわけでもないですか。 |
| (4) 【不可能】 電話は使えません。 | |
| (5) 【指示】 ・手を洗きましょう。 | |

↓
【答え】

- | | |
|----------------------|------------------|
| (1) 学校へ いきます。 | (6) 先生は、太郎くんを ほめ |
| (2) 火を 使うことが できます。 | ました。 |
| (3) 燃やすことが できる ごみ | (7) 生徒は、教室を 掃除しま |
| (4) 電話を 使うことが できません。 | した。 |
| (5) 手を 洗つて ください。 | (8) 通ることが できます。 |

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 先般閉幕した東京2020パラリンピックのカヌー競技で、ハンガリーはKL1-200mの部において金メダルを獲得しました。KL1の「K」はカヤック、では「L1」は何を表すものでしょう。

①障がいの程度 ②年齢 ③体重の重さ



シャーラさん

障がいの程度を表すもので、L1~3に分かれています。パラカヌーに参加できるのは足に障がいを持ったかたですが、人によって障がいの程度はさまざまなので、胴体を動かせるか、継続して踏ん張ったり、腰かけたりすることができるか、腰でカヌーを操作することができるかといった確認事項に基づいてクラス分けがなされます。数字が小さくなるほど重程度のクラスになります。

正解…①障がいの程度



移動図書館車
「なかよしブックン」が

〇〇年ぶりに
新しくなりました

ヒント：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 11月10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 462(22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。



PHOTO

「一生懸命」
坂出商業高校 1年 荒川 麻央さん

市内の高校写真部より毎月とおきの1枚が届きます。来月は坂出第一高校！

防災

はっすの vol.113

歩

ダンゴムシのポーズ

地震が起きたときは、頭や太い血管が流れている首、手首を守ることが大切です。そこでとっていただきたい姿勢がダンゴムシのポーズです。3歳以上のお子さんでも練習すると、このポーズをとることができるので、いざという時のために練習してみてください。

やり方
片方の手のひらで首の後ろを覆い、もう片方の手をクロスさせて被せ、そのまま頭頂部を床につけます。

Point /
頭を守ることに必死になり、首の後ろが無防備になってしまうと意味がないので、意識して首も守りましょう。

Point /
赤ちゃんや3歳未満のお子さんがあるかたは、足を少し開き、太ももに下向きで挟み込み、上から身体で覆うようにダンゴムシのポーズをして守ってください。

11月5日午前10時にシェイクアウト訓練という県民いっせ地震防災行動訓練があります。(8ページ参照) ぜひその際に実践してみてください。

問合せ先▷市職員課危機監理室(☎44・5023)

さかいで131おとめ隊* 山本真衣(かいご課)
*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 10日・24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

しせき 歯石が付いていませんか。
ライオン(株)オーラルケアマイスター 平野 正徳 さん

歯石のできる原因と対策
「歯石」という言葉をご存知ですか。歯石とは、唾液中のカルシウムなどが歯垢に沈着して石灰化し、歯に石のようにこびりついたものです。みがき残した歯垢を放置しておくと、個人差もありますが2~3日で石灰化し始めます。上の奥歯の外側や下の前歯の内側などが特に歯石が付きやすい場所なので、鏡でお口の中を確認してみてください。



歯石そのものは病原性があるとは考えられていませんが、表面がざらざらしており、歯垢や細菌が付着しやすいため、周りの歯ぐきに炎症が起きやすくなる等、歯周病やむし歯などのリスクが高まります。一度付いた歯石は日常の歯みがきでは取り除くことができず、歯科医院で取り除いてもらう必要があるため、日頃から歯石が付きやすい場所を意識して歯みがきをし、歯石の元となる歯垢をしっかり除去することが大切です。また、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具もあわせて使うと効果的です。

問合せ先▷市 政策 課(☎44・5001) 市けんこう課(☎44・5006)

Recommend 特別コーナー「秋のBOOK FES」開催

~秋ならではの個性豊かなブースが図書館に出現中!~

47BOOKS ~本で都道府県を旅しよう~



雲を紡ぐ 伊吹 有喜 著 / 文藝春秋

岩手県盛岡市を舞台に傷ついた家族が再生していく物語。実在するお店や名所も随所に描かれ、いつか訪れたいと思わせてくれる一冊。

本棚食堂 ~本で味わうおいしい料理~



サルデーニャの蜜蜂 内田 洋子 著 / 小学館

決まってボロネーゼソースのパスタで迎え入れてくれる家族の過酷な物語や、スープ料理が有名な町の秘められた歴史…。料理を通じイタリアを静かに見つめるエッセー。

祭りと民俗 ~本で親しむ地域の文化~



おまつり万歳! たかぎ なおこ 著 / 文藝春秋

定番から変化球モノまで、全国津々浦々のお祭りを探し出しては、ご当地グルメも一緒にとことん味わい尽くす!とにかく賑やかで楽しい本。

図書館で遊ぼう!

| | | |
|--------|----------------------|--------|
| 6日(出) | 子ども映画の会 | 14:00~ |
| ◇ | 英語よみかきせ | 15:00~ |
| 10日(休) | わらべうたであそぼう | 10:30~ |
| 12日(金) | としょかんカンガルータイム | 10:00~ |
| 13日(出) | おはなし会 | 14:00~ |
| 19日(金) | 天体観察会 | 19:00~ |
| 20日(出) | おはなし会 | 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~ |
| 2日(火) | ブックスタート(場所:地域保健センター) | 13:30~ |

今月の展示 読書週間企画展示「秋のBOOK FES」

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 |
|--------|--------|
| 2日(火) | 府 中 |
| 4日(木) | 川 津 |
| 5日(金) | 東 部 |
| 9日(火) | 松山・王越 |
| 10日(水) | 加 茂 |
| 11日(木) | 金山・江尻 |
| 12日(金) | 附 属 |
| 16日(火) | 島 しょ 部 |
| 17日(水) | 林 田 |
| 18日(木) | 府 中 |
| 19日(金) | 西 庄 |

☎45・6677

キレイキレイのまち 坂出

Library

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

休館日
1日(月)
8日(月)
15日(月)
22日(月)
24日(水)~12月1日(水)
特別整理期間



図書館通信
県内図書館のおすすめ本が集合!
「思い出の本 ~忘れられない一冊~」をテーマに、県内の公共図書館がおすすめの本をそれぞれ紹介する初めての連携企画です。バラエティー豊かな本が集まりました。ぜひお立ち寄りください。

貸出ランキング
(令和3年3月~令和3年8月)

| ペット(一般) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|----------|------------|--------------------------|--------|-----------|
| | 柴犬のひみつ | 猫と暮らすインテリア | いちばんよくわかるハムスターの飼いかた・暮らし方 | ヤギと暮らす | ハムスター |
| | 山と溪谷社 出版 | 朝日新聞出版 出版 | 成美堂出版 出版 | 地球丸 出版 | 誠文堂新光社 出版 |

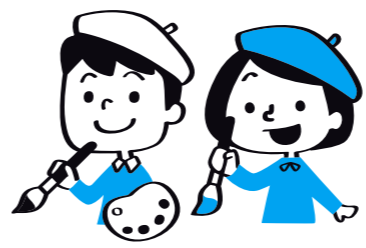
Gallery

☎44・5001

市民ギャラリーかもめ

小学生が描いた 絵はがきの展示

11月12日(金)~18日(木)
12日は17:00~19:00
13日・14日は9:00~19:00
15日~18日は15:00~19:00



Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00~17:00(月曜日休館)/入館無料

第32回 MOA美術館 中讃児童作品展(坂出地域)

11月6日(土)・7日(日)
7日は16:00まで

第16回 墨遊会 水墨画展

11月10日(水)~14日(日)
14日は15:00まで

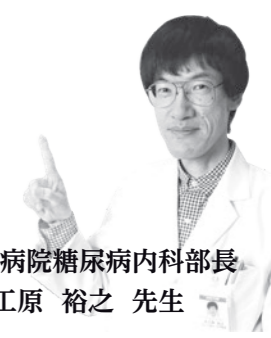
かがわ文化芸術祭2021 第38回 香川県高等学校総合文化祭 展覧会写真展

11月17日(水)13:00~
21日(日)15:30

県下約20校より約400点の写真が並ぶ。特別展示として全国コンクールの香川代表作品も紹介される。

招くやみ

9月1日~30日 (ご遺族の申込みにより掲載しています)



市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

平熱には個人差があります

体温は脇の下で測るのが一般的で、舌先や肛門で測ると脇の下で測るより少し高めになるといわれますが、測定部位による一定の差はありません。むしろ体温は1日の時間帯により変化します。朝は低く、夕方になると高くなる傾向があるため、正しい体温を知るためには、いつも同じ時間に、同じ部位で測ることが大切です。

体温計には種類があり、最近では数秒程度の短時間で検温ができる「予測式体温計」が普及しています。これは測定部位における短時間の測定値から、平衡温度を演算して表示するものです。「赤外線式体温計」は昨年来の新型コロナウイルスに普及しました。発熱者の検知目的に大いに普及しました。瞬時に測定することが可能です。昔からあった「水銀体温計」は水銀に関する水俣条約により、今年から国内での製造が禁止されました。

ちなみに、従来の水銀体温計に赤い数字で表示されている「37℃」を「発熱」と考えているかたが多いのですが、これは熱の有無を判断する基準ではありません。乳幼児から高齢者までさまざまな人の体温の平均値として示された数値です。「発熱」は37.5℃以上と考えるべきで、予防接種の際に注射を見合わせる体温の基準値にもなっています。

体温には高め、低めといった個人差があります。ぜひ、自分の平熱を知っておいていただき、たいと思えます。それには一定の期間、毎日検温し、体の状態と照らし合わせてみるというでしょう。

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(月) 8:30~ 西庄公民館 12日(金) 8:30~ 加茂公民館 17日(水) 8:30~ 林田公民館 24日(水) 8:30~ 王越町保健センター | 30日(火) 14:00~ 榎石小学校 15:00~ 与島分館 | 8日(月) 9:00~ 川津公民館 13:00~ 地域保健センター | 28日(日) 9:30~ 地域保健センター |

休日当番院

医療Netさめぎ(☎0120-979-199)

| | |
|--------|---|
| 3日(祝) | いけうち小児科医院 宇多津町(☎49・2100) 小 西山脳神経外科病院 加茂町(☎48・3366) 内・外 |
| 7日(日) | まつむら内科クリニック 江尻町(☎44・1133) 内 佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 くわはら医院 宇多津町(☎49・3200) 外 |
| 14日(日) | 回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外 |
| 21日(日) | 坂出市立病院 寿町(☎46・5131) 内・小・外 |
| 23日(祝) | 富士クリニック 宇多津町(☎49・7576) 内 つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) 外 |
| 28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 | | | ☎ |
|----------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 5日(金) | 9:30~ 75歳以上 10:30~ 74歳以下 | ● 肩こり解消体操 池田 健康運動指導士 | B |
| 5日(金) | 14:00~15:00 | ● ミュージック・ヒーリング(予約者のみ) 大浦 音楽療法士 | B |
| 10日(水) | 14:00~15:30 | □ 骨粗しょう症にならない?食事のコツ教えます★ 管理栄養士 | B |
| 10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 |
| 11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 |
| 16日(火) | 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 |
| 25日(水) | 13:30~ 75歳以上 14:30~ 74歳以下 | ● 肩こり解消体操 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 | | | ☎ |
|----------|------------------------------|-------------------------------|---|
| 17日(水) | 14:00~15:00 | ● 男性はつらつ教室 安部 健康運動指導士 | B |
| 18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~コグニサイズ~ リハビリ専門職 | B |
| 26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~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・おやつレシピをご紹介します!

豆腐ドーナツ



つくりかた

- 1 ホットケーキミックスと軽く水を切った豆腐を固まりがなくなるまで混ぜる。
- 2 油を熱し、生地をスプーンで落としながら揚げていく。
- 3 砂糖をまぶす。

ワンポイント!
砂糖にきな粉を混ぜてもおいしいです。



さかいて健幸クッキング



材料(子ども4人分)

- ホットケーキミックス 80g
- 豆腐 80g
- 砂糖 12g
- 油 適量

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) |
|-----------------|-----------------------------------|----|--|
| 3~4ヵ月児健康診査 | 2日(火) 13:00~14:30 | 対象 | 令和3年7月生まれ |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 18日(木) 13:00~14:30 | | 令和2年5月生まれ |
| 2歳児相談 | 11日(木) 9:00~10:45 | | 令和元年11月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 25日(木) 13:00~14:30 | | 平成30年4月生まれ |
| パバママ学級(要予約) | 14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) | 16日(火) 13:30~15:00 | | 生後3ヵ月~1歳児までとその家族 |
| もくもく書いスクール(要予約) | 26日(金) 10:00~11:30 | | 1歳未満のお子さんと家族 |
| 離乳食講習 | 10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) |
|---------------------|-----------------|----------------------------------|-------------------|
| 栄養相談 要予約 | 場所 | 15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 | | 10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 | 19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 | 11日(木) 13:30~15:30 | 地域保健センター |



ニコルちゃん
投稿者 榎垣さん
(横津町)
お友達と6歳の
記念撮影♡

11/10
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

福王寺一彦氏 紺綬褒章伝達式

昨年7月に本市に日本画「三日月」を寄贈
いただいた福王寺一彦氏が紺綬褒章を受章
され、市役所で伝達式が行われました。作
品は、市民ロビーに展示しておりますので
ぜひご覧ください。



スタンド式非接触型検温器の 寄付に伴う感謝状贈呈式

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を
目的に、株式会社サクセスよりスタンド式
非接触型検温器を寄贈していただきました。
寄贈いただいた検温器は、教育委員
会にて活用されます。

災害時における物資の供給 に関する協定書調印式

大規模な災害時に、市民生活の早期安定化
に必要な物資の供給を受けることを目的に、
三協フロンティア株式会社と協定を締結し、
オンラインで調印式が行われました。



池知隆の切り絵 「坂出の太鼓台」贈呈式

高知県在住の切り絵作家・池知隆氏より
連尺太鼓台を題材にした切り絵作品「坂
出の太鼓台」が連尺自治会へ寄贈され、
川津出張所で贈呈式が行われました。

「私の地元応援募金」に よる寄付目録贈呈式

昨年度に引き続き、明治安田生命保険相互
会社より「私の地元応援募金」による寄付
をいただきました。寄付金は、医療や子育
てなどの事業・施策に活用される予定です。



在住外国人といっしょに カヌー体験

県内在住の外国人と市内在住の日本人が交流を
図るためカヌー体験イベントが府中湖カヌー競
技場で行われ、参加者は府中湖の豊かな自然
を感じながらカヌーを満喫しました。また、
カヌーに乗って「玉入れ」にも挑戦し、参加
者が協力し合うことで交流を深めました。



第36回現代童画の世界展

市民美術館で現代童画
の世界展が開催され、来
館者は全国で活躍するナ
イーブ系美術作家の個
性豊かな作品に見入っ
ていました。また、現
代童画ジュニア展も2
年ぶりに併催され家族
で楽しむ姿が多く見ら
れました。



マリンドーム・フラフェスタ 2021 in さかいで

瀬戸大橋記念公園でフラ
フェスタが開催され、出
演者たちは優雅なフラダ
ンスステージを披露し、会
場は華やかな雰囲気にな
りました。



まる通信
楽市楽座にて
毎月じゃんけん大会を開催

ぜひ参加して
ほしいの☆

優勝者には
豪華景品!!

Information
~まるのスケジュール帳~

11/1(月) 10:00頃
花と緑のオータムフェア
@市民広場

11/21(日) 11:00頃
楽市楽座 @JR坂出駅前

※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

昭和人のつぶやき

番の州が埋め立てられ瀬居島が陸続きとなり、西浦漁港が整備された頃の写真。絡み合った延縄をほどこき、修繕しながら子どもを遊ばせているお母さん。瀬居島の延縄漁は伝統があり、技術力も高く、瀬戸内はもちろん、遠くは土佐沖や串本あたりまで小さな漁船で出漁していたようだ。残念ながら今は後継者がなく、伝統漁業も先が心配されている。



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 8



「島のお母さん」

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

10月1日現在 ()内は前月比
人口 49,951人(-33)
男 23,848人(-21)
女 26,103人(-12)
世帯 21,338世帯(-21)

(9月)
出生 25人(-12)
死亡 62人(-7)
転入 145人(3)
転出 141人(20)
交通事故 13件(死者0人)
救急 294件
火災 0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
市の花木・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** -9-
S z i a / ハンガリー 9
市内高校写真部作品 6



2月13日開催
坂出天狗マラソンランナー募集 -9-

訓練をして防災グッズをもらおう!
おうちで防災訓練 -8-

市立幼稚園・保育施設等
令和4年度新入園(所)児募集 -7-

脱炭素社会の実現に向けて
「ゼロカーボンシティ」宣言 -6-

移動図書館車がリニューアル
もっと身近に図書館を



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)