

㊦ 広報
さかいで

2022
(令和4年)

1

No.1378

謹賀新年



城山山頂からの 初日の出



成人式のご案内 Coming of Age Ceremony

1月9日(日) 市立体育館

問 市生涯学習課 ☎44・5025

今年、成人式を迎えるのは、平成13年4月2日～平成14年4月1日までに生まれたかたがたです。坂出市では、男性228人、女性233人の計461人が晴れて大人の仲間入りをします。



受付 混雑回避のため、スムーズな入退場にご協力ください。

- 12:50～ 白峰中学校区
- 13:00～ 坂出中学校区・島しょ部中学校
- 13:10～ 東部中学校区・附属坂出中学校

開式 13:30～

※新型コロナウイルス感染症対策のため、時差来場や時差退場、マスク着用・検温・手指消毒等にご協力ください。
 ※駐車場には限りがありますので、お車での送迎にご協力ください。また、路上駐車や近隣店舗への無断駐車等の周囲への迷惑行為はお避けください。
 ※入場券は新成人対象者へ送付していますが、大学生など市外にお住まいで、本市に住民登録がないかたへは送付されません。市ホームページから印刷し、当日ご持参ください。

成人式を迎えて



本日、無事に成人式を迎えることができ大変嬉しく思います。長いようで短いそんな20年間。振り返ってみると沢山の思い出がまるで昨日のここのように思い浮かびます。今私がここまで成長できたのは、大切に愛情を込めて育ててくれた両親をはじめ、時に厳しく時に優しく常に私たちのことを考えてくださった先生がた、嬉しいことも悲しいこともともにしてきた友人達、そして温かく見守ってくださった地域のかたがたのおかげです。

20歳という節目を迎え、これまでお世話になったかたに恩返しができるような、そんな大人にならるよう、みずからの言動に責任を持ち、社会に貢献できるような、そんな人物にならるようこれからも努力していきたいと思っています。

本当にありがとうございました。



西部地区
津山 遥奈 さん



与島地区
空本 弘市 さん

本日は、無事成人式を迎えることができましたことを心より嬉しく思います。このように無事に成人式を迎えられたのは、家族をはじめ先生がた、地域のかたがた、友達などさまざまな人がいてくれてこそだと思っています。

20歳という節目を迎えて過去を振り返ってみると、たくさんの思い出があります。楽しかったことや悲しかったこと、やっておけばよかったという後悔もあります。これからの人生、やっておけばよかったとは思わないよう、やりたいことはなんでも挑戦して悔いのない人生にしたいと思っています。家族にも迷惑をかけないような立派な大人になって、これからも親孝行していきたいです。今はコロナで限りがありますが、その中でもできることを探してたくさんの経験を積んでいきたいです。

新年のご挨拶

New year greeting



市長 有 福 哲二

明けましておめでとうございませう。皆さまには、希望に満ちた新春を健やかにお迎えのことと謹んでお慶び申し上げますとともに、日頃より市政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、改めて心より感謝申し上げます。

さて、昨年、私は皆さまの信任をいただき、市政という重責を担わせていただくこととなりました。これまで抱いておりました構想を実現するため、プロジェクト推進室の立ち上げ、先進地視察等、「坂出再生」に向けた準備を着実に進めてまいりました。

その構想の一つとして、次代を担う若い世代に標準を合わせ「住みたいまち」として選ばれる新たな「まちづくり」を展開してまいりたいと考えております。中心市街地における「まちづくり」については、まちのイメージを変え、新しいまちの創造に向けたさまざまな取り組みが必要と感じております。

一方で、アフターコロナにおいては「人間中心」をコンセプトとした「まちづくり」を進めることが重要であることから、「豊かさ」や「ゆとり」を感じる身近な緑地や公園の重要性が再認識されております。市民の皆さまにとつて、質の高いオープンスペース（公共空間）を創り上げていきたいと考えております。

しかし、これらは、行政が単独で行うのではなく、市民の皆さま、事業者の皆さまと協力することで初めて成しえるものであり、民間事業者からも提案を募集する等、多くの声を反映して未来へ進む新しい挑戦を始めてまいります。また、予断を許さない新型コロナウイルス感染症については、3回目のワクチン接種も順次開始しており、今後の感染状況も併せて注視してまいります。

市民の皆さまには、引き続き市政運営に関し、ご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまのご健康とご多幸を祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。



坂出市議会 議長 齊藤 義明

新年明けましておめでとうございませう。市民の皆さまにおかれましては、健やかで清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素から市議会に対し深いご理解を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、香川県においても新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、まん延防止等重点措置が発令されるなど一昨年と同様に自粛を求められる年でありました。加えて、年末においては、県内では新規感染者の発生がない日が続き、収束の兆しも見られていたが、新しく発生したオミクロン株により今なお予断を許さない状況が続いています。このような中、感染症対策にご尽力いただいている医療関係者等の皆さまには心より感謝申し上げます。

一方で、延期された東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、日本代表のすばらしい活躍によるメダルラッシュとMLB大谷翔平選手の大活躍が日本国民に大きな勇気と感動を与えてくれました。

迎えました本年は、市制施行80周年という節目の年であり、本市がさらなる飛躍を遂げ、市民の皆さまにとつても明るく希望に満ちた年となるよう、着実な感染症対策を図るとともに、ウィズコロナ、アフターコロナを見据え産業・福祉・教育などさまざまな分野において必要な施策を講じ、今までのない活気を創出することが期待されます。

市議会としましては、今後も市民の皆さまの声を傾け、信頼される開かれた議会となるよう議会改革を推進していく中で、議員一丸となって市政発展に全力を傾注していく所存であります。

どうか令和4年が皆さまにとりまして、よい年になりますよう心からご祈念申し上げます。

- | | |
|-------|---------|
| 市長 | 有 福 哲二 |
| 副市長 | 浦 田 俊一 |
| 教育長 | 山 田 知志 |
| 議長 | 齊 藤 義明 |
| 副議長 | 茨 智仁 |
| 市議会議員 | 小 笠 原 浩 |
| | 植 原 泰 |
| | 寒 川 佳枝 |
| | 丸 岡 豊和 |
| | 山 条 真嗣 |
| | 脇 芳美 |
| | 東 原 章 |
| | 鳥 飼 年幸 |
| | 若 谷 修治 |
| | 野 角 満昭 |
| | 若 杉 輝久 |
| | 楠 井 常夫 |
| | 吉 田 耕一 |
| | 村 井 孝彦 |
| | 大 藤 匡文 |
| | 前 川 昌也 |
| | 植 條 敬介 |
| (議席順) | 大 前 寛乗 |

新型コロナワクチン追加(3回目)接種券の送付時期について

問 市けんこう課 ☎44・5006

3回目の接種券は、2回目接種月の7ヵ月後の月末に送付します。8ヵ月を経過しても接種券が届かないかたは、コールセンター（☎85・3100）までお問い合わせください。

●3回目接種券の発送時期（目安）

2回目接種	接種券の発送時期	3回目接種時期（目安）
令和3年3.4月	令和3年11月25日	令和3年12月以降
令和3年5月	令和3年12月末	令和4年1月以降
令和3年6月	令和4年1月末	令和4年2月以降
令和3年7月	令和4年2月末	令和4年3月以降
令和3年8月	令和4年3月末	令和4年4月以降
令和3年9月	令和4年4月末	令和4年5月以降

3回目の接種に使用するワクチンは、1・2回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、mRNAワクチンであるファイザー製またはモデルナ製のワクチンを接種できます。

接種できるワクチンは医療機関により異なります。ただし、モデルナ製ワクチンの薬事承認や配送状況によっては、ファイザー製ワクチンを使用することがあります。

●ワクチン接種会場

ファイザー接種会場	対象年齢	モデルナ接種会場	対象年齢
回生病院	18歳以上	イオン坂出3階 (中央公民館多目的ホール)	18歳以上
聖マルチン病院	18歳以上		
赤沢病院	18歳以上	坂出市立病院	18歳以上
西山脳神経外科病院	18歳以上		
こころの医療センター五色台	20歳以上		
みのりクリニック	18歳以上		
なかの循環器内科クリニック	20歳以上		



令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金(国制度)を実施

問 市こども課 ☎44・5027

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、生活の支援を行う観点から、令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金(国制度)を実施します。対象児童は、平成15年4月2日～令和4年3月31日までに生まれた児童で、児童手当を受給中のかたは申請不要です。

なお、児童手当を現在受給しておらず、高校生等の児童のみを養育しているかたや、公務員等のかたは別途申請が必要になります。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

支給額 対象児童1人あたり10万円
申請期間 3月11日(金)(新生児除く)

国民健康保険および後期高齢者医療制度に係る「医療費のお知らせ」について

「医療費のお知らせ」は、診療を受けた際の医療費総額をお知らせするものです。

●国民健康保険

問 市けんこう課 ☎44・5006

年に2回送付します。
令和3年5月～10月診療分を1月末に送付します。
※ 令和2年11月～令和3年4月診療分については、令和3年7月に送付しています。

●後期高齢者医療制度

問 香川県後期高齢者医療広域連合 ☎087・811・1866

年に1回送付します。
令和2年11月～令和3年10月診療分を1月末に送付します。

【注意】「医療費のお知らせ」は再発行できません。また、確定申告に利用する場合、保険対象外および令和3年11～12月診療分については、領収書に基づいて作成した医療費控除の明細書が別途必要です。

小・中・高生の健全育成に関する優秀作品入選者の発表

市少年育成センターが募集した「青少年の健全育成に関するポスター・作文・標語」に、ポスターの部134点、作文の部101点、標語の部374点、総数609点の応募があり、特選に選ばれた児童・生徒の皆さんをご紹介します。(敬称略)

ポスターの部

道北 花奈	東部小4年
尾松 希絆	東部小6年
山中 志結	加茂小2年
木谷 悠人	附属小3年
木谷 彩乃	附属小5年
寒川 汐莉	東部中2年
横田 さくら	東部中2年
大西 芽衣	白峰中3年
石井 絢蔵	坂工高1年
大前 葵	坂出小5年
新居 煌士	附属小3年
中川 了今	附属小6年
土田 晃大	坂出中2年
徳田 雷斗	坂出中2年
横田 さくら	東部中2年

標語の部

曾根 湊丞	坂出小1年
益繁 結衣	坂出小5年
竹一 竜也	東部小4年
山本 実果	西庄小6年
山中 真悠子	加茂小3年
米田 吏織	加茂小6年
大林 璃沙	川津小2年
佐藤 大仁	川津小5年
黒田 眞也	坂出中1年
中澤 龍音	東部中2年
行成 仁	瀬居中2年
山内 創太	附属中1年
神余 瑠志	附属中3年
長野 実夢	坂一高1年



詳しくは、市少年育成センター(☎46・2777)へ

国民健康保険ご加入中のかたへ 冬の特定健診のご案内

問 市けんこう課 ☎44・5006

対象者のかたへ1月下旬に冬の特定健診の受診券を送付します。今年度、まだ受診していないかたは、必ず受診するようにしましょう！

なお、実施期間の後半になりますと、受診希望者が増え、希望日で予約が取れない場合もありますので、早めに受診しましょう！

また、受診後に特定保健指導の対象になられたかたは、ぜひご参加ください。無料で、生活習慣の改善を目的に行われる保健指導を受けられます。

対象者 国民健康保険に加入中の40歳以上(令和4年3月末時点)のかたで、今年度の特定健診を未受診のかた

期間 2月1日(火)～3月26日(土)
(日曜日は2月20日、3月6日のみ)

場所 香川成人医学研究所
ウェルチェックセンター
(坂出市横津町三丁目2-31)

※ 予約方法など詳しくは、お届けする受診券をご確認ください。



マイナポータルで健診の結果情報が閲覧可能になりました！

問 市けんこう課 ☎44・5006

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように申し込みをしたかたについては、令和2年度以降の健診結果をマイナポータルで閲覧できるようになりました。

国民健康保険にご加入中のかたは、令和2年度に受診した健診結果についてはすでに閲覧可能ですが、令和3年度以降に受診した健診については、健診受診月の翌々月の月末までに登録が完了する予定です。(医療機関から健診結果提供が遅れた場合は、予定より遅くなる場合があります。)

なお、社会保険等にご加入中のかたは、保険者等の状況により閲覧時期が異なりますので加入先の保険者等にご確認ください。

マイナポータルとは？

政府が運営するオンラインサービスです。

マイナポータルを利用するには？

利用者証明用電子証明書をICチップに搭載したマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルでアカウントを開設(利用者登録)することで、マイナポータルを利用できるようになります。

坂出税務署からのお知らせ

問 坂出税務署 ☎46-3131

確定申告会場についてのお知らせ

所在地	坂出市京町二丁目6番27号 坂出合同庁舎1階（坂出税務署）
開設期間	令和4年2月16日(水)～3月15日(火)まで(土、日・祝日を除く。)
受付時間	8:30～16:00まで【相談開始は9:00から】 ※ 混雑状況により、16:00前であっても受付を終了させていただく場合があります。
ご注意	<p>【感染症対策のお知らせ】</p> <p>○ 期間中、会場内の混雑を回避するため入場制限を実施する場合があります、その場合、後日の来場をお願いすることがあります。</p> <p>※ ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をぜひご利用ください。</p> <p>【駐車場混雑のお知らせ】</p> <p>○ 例年、駐車場が大変混雑しますので、極力、公共交通機関をご利用ください。</p>

スマホでかんたん！確定申告

申告書の作成はこちらから！



スマートフォンで申告可能

- スマートフォンで国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセスすれば、画面の案内に従って入力するだけで申告書が作成できます。
- 作成した申告書はそのままe-Taxを利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

- ※1 e-Taxをご利用になる場合は、**マイナンバーカードかID・パスワードが必要**となります。
- ※2 マイナンバーカードを使って**e-Taxをする場合は、スマートフォンがマイナンバーカードの読み取りに対応している必要**があります。
- ※3 ID・パスワードは、税務署で即日発行します。その際、**申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類**をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

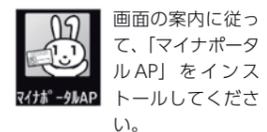


読取対応端末の一覧はこちら！

「スマホ専用画面」がより便利に

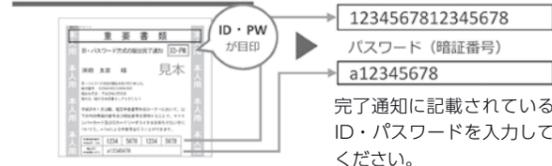
- 令和4年1月から「スマホ専用画面」において、以下のことが可能となります。
- ① スマホのカメラ機能を使った源泉徴収票の自動入力
- ② 特定口座年間取引報告書（上場株式等の譲渡所得等・配当所得等）、上場株式等の譲渡損失額（前年繰越分）および外国税額控除の申告

マイナンバーカード方式



マイナンバーカードを認証して事前準備をしてください。

ID・パスワード方式



ID（利用者識別番号）
1234567812345678

パスワード（暗証番号）
a12345678

完了通知に記載されているID・パスワードを入力してください。

マイナンバーをお忘れなく！

市・県民税 所得税



の申告がはじまります

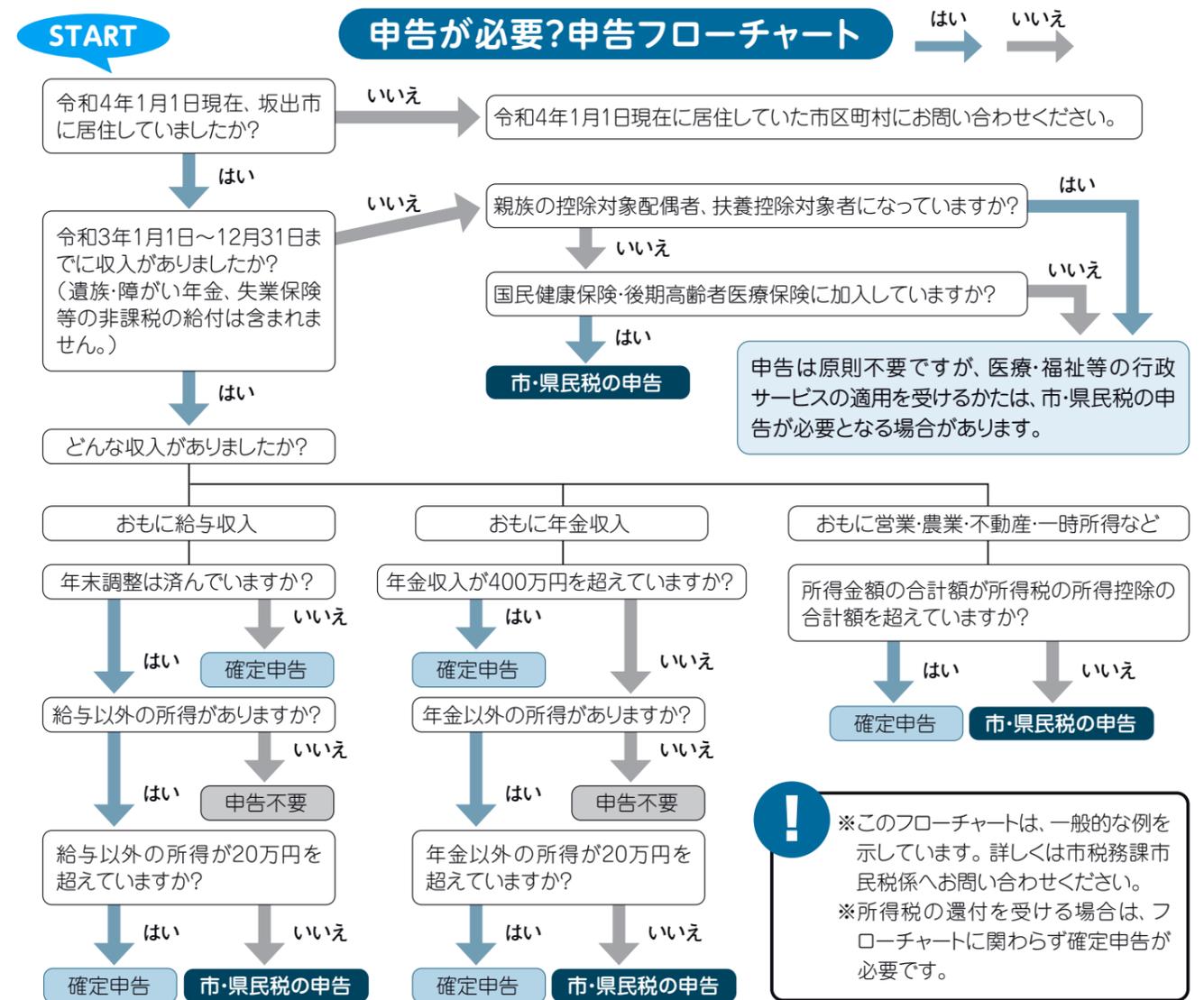
申告準備はお早めに！

問 市税務課 ☎44-5004

市・県民税の申告は、令和4年度の市・県民税（個人住民税）を算定するための基礎資料となります。申告が必要と思われるかたには、2月上旬頃に申告相談の案内はがきを送付しますので、申告に必要な資料は、お早めにご準備ください。

また、案内はがきを送付していないかたも、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定資料等に必要となりますので、下記のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。

〈申告相談日〉2月16日(水)～3月15日(火) ※日程や会場等の詳細は、2月号広報に掲載します



申告は原則不要ですが、医療・福祉等の行政サービスの適用を受けるかたは、市・県民税の申告が必要となる場合があります。

※このフローチャートは、一般的な例を示しています。詳しくは市税務課市民税係へお問い合わせください。 ※所得税の還付を受ける場合は、フローチャートに関わらず確定申告が必要です。

公的年金等に係る確定申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告をする必要がありません（所得税の還付を受ける場合は必要です）。ただし、市・県民税において生命保険料控除や医療費控除などの各種控除を受けようとする場合や、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合は、市・県民税の申告が必要です。

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。

SOMPO ボールゲームフェスタ in 坂出

問 市生涯学習課 ☎44・5025

トップアスリートから指導を受けながら、ボールを使ったさまざまな「遊び」を体験し、運動する楽しさを伝えます。

日時 2月11日(祝)
場所 市立体育館(入船町2-1-59)
申込 1月5日(水)~2月6日(日)

- あそびバ! 9:00~11:30
いろいろな遊びを、親子で楽しもう!
- キッズチャレンジ 13:00~16:30
トップアスリートから、バレーボール・ラグビー・ハンドボール・バスケットボールなどの競技を教えてもらおう!

対象 年中~小学2年生と保護者 50組100人
アンバサダー 大野 均 氏(元ラグビー日本代表)



専用サイトはこちら

Happiness コンサート by 瀬戸フィルハーモニー交響楽団+

問 市産業課にぎわい室 ☎44・5015
nigiwai@city.sakaide.lg.jp

日時 2月27日(日) 14:40~(13:00開場)
※13:30~市内高等学校吹奏楽部による演奏
場所 市民ホール(京町2-1-13)
定員 400人(応募者多数の場合は抽選)
料金 無料(1人500円程度の赤い羽共同募金等にご協力ください)
申込 1月14日(金)~28日(金)

- ①希望者全員の氏名(フリガナ)、年齢(1組2人まで)
- ②代表者の住所、電話番号を明記の上、郵送(はがき可)またはメールにて



SAKAIDE 防災フェスタ 「生きて。-おとめ隊からの挑戦状-」

目指せ! ぼうさい さかいで131マスター

問 市危機監理室 ☎44・5023

災害にあったときに正しい行動が取れるかを試す体験型の防災ゲームです。時間内にすべての挑戦をクリアした人には「さかいで131マスター」に認定します! ※おとめ隊とは市女性職員による防災チームです。

日時 1月30日(日) 10:00~12:00(受付9:30~)
場所 勤労福祉センター(寿町1-3-38)
対象 家族・友人の2~4人のチーム
定員 先着6チーム(応募者多数の場合は抽選)
申込 1月5日(水)9:00~

「おとめ隊からの挑戦状」参加の旨と参加者の①氏名②年齢③住所④電話番号を明記の上、m-syono@city.sakaide.lg.jpまで ※電話受付は行いません。



ご参加お待ちしております!

男女共同参画事業「読みメンプロジェクト」 “はらぺこめがね” がやってくる!

問 市人権課 ☎44・5008
大橋記念図書館 ☎45・6677

父親の積極的な子育てへの参加を推進するため、注目の夫婦イラストユニット「はらぺこめがね」を講師に招き、子育てと絵本に関するおはなしと、家族で参加できるワークショップを開催します。

日時 2月26日(土) 講演会 9:30~10:30
ワークショップ 11:00~12:00

場所 市民ふれあい会館(本町1-2-1)
定員 講演会 80人、ワークショップ 50人
申込 1月18日(火)9:00~
持参、郵送、FAX、メールにて
備考 要約筆記・無料託児所(要事前申込)あり



詳しくはこちら

県営住宅常時募集の開始について

県営住宅では、毎年3・6・9・12月に年間4回の定期募集を行っています。定期募集で応募がなかった住戸(一部を除く)について、いつでも申し込み可能な「常時募集」を開始します。入居資格 定期募集と同じ。募集団地 香川県営住宅管理センターのホームページでご確認ください。申込方法 受付は直接来庁のみで先着順。※受付時間は8時30分~17時15分。入居予定 申込受付した月の翌月の1日。その他 申込から入居までの手続きや入居後のルール等については定期募集と同じ。詳しくは、あなびき公営住宅コンシェルシアム ☎087・832・3587へ

クロスボウ(通称:ボウガン)の所持は原則禁止になります

銃砲刀剣類所持等取締法の一部を改正する法律により、クロスボウ(通称:ボウガン)の所持が原則禁止・許可制になります。すでに自宅などに所持している場合、施行後6カ月以内に、警察に所持許可申請をするか、適法にクロスボウを所持できる人に譲渡するか、警察に処分依頼をして廃棄しなければならず、違反した場合には刑罰の対象となります。警察での処分費用はかかりませんので、所持しているかたはお問い合わせください。詳しくは、坂出警察署生活安全課 ☎46・0110へ



有効期間は1年間です

入札参加申請の追加受付について

令和4年度中に発注する建設工事、測量・建設コンサルタント業務等およびそれ以外の契約(物品供給など)の入札参加資格審査申請(追加)の受付を行います。なお、中間年は紙の申請のみです。かがわ電子入札システムの入力本所が行います。受付期間 1月24日(月)~2月4日(金)(当日消印有効) 受付方法 原則、郵送 受付場所 市総務課 ※申請要領、電算入力票、市指定様式は、ホームページからダウンロードできます。詳しくは、市総務課 ☎44・5002へ

学校給食用物資の納入登録業者募集

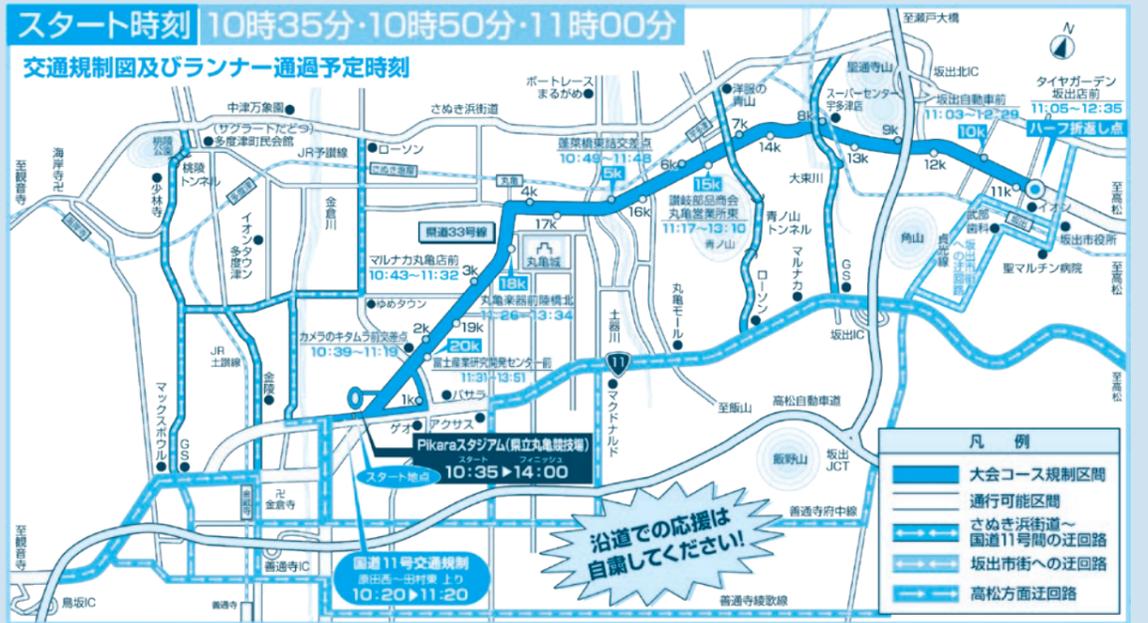
令和4年度の学校給食用物資の納入を希望する業者は、次のとおり登録業者申請用紙を提出してください。なお、現在の登録業者についても更新が必要となります。受付期間 1月7日(金)~31日(月) 9時~16時(土、日・祝日は除く) 受付場所 (公財)坂出市学校給食会事務局 坂出市室町一丁目1-21 ※登録業者申請用紙は受付窓口で備付け 詳しくは、(公財)坂出市学校給食会 ☎46・5748へ

第75回 香川丸亀国際ハーフマラソン大会交通規制のお知らせ

問 香川丸亀国際ハーフマラソン大会組織委員会 ☎24・6274

交通規制日時 令和4年2月6日(日) 10:20~14:00

交通規制区間 国道11号、県道33号線 Pikaraスタジアム(県立丸亀競技場)~坂出市京町



健康通信 Vol.57

フレイル予防のポイント ~社会参加について~

問 市地域包括支援センター ☎44・5091

今回は「社会参加」についてです。人とのつながりが希薄になると、さまざまなことへの興味や関心がなくなり、そこから食欲低下や身体機能の低下がみられてフレイルが進行します。新型コロナウイルス感染症予防によって、外出の機会が減ることで人との交流が減り、フレイルの危険性が高まります。感染予防対策を行いながら、人との交流を続けることが重要です。

離れていてもできる人づきあいを楽しみましょう

- ・離れている家族や友人と電話で話をする
- ・手紙を書いたり、携帯電話やパソコンでメールや写真を送る
- ・近所のかたと外で会った時に挨拶をする

好奇心や関心を持ちましょう

- ・世の中のできごとに興味をもつ
- ・気になることや新しいことに挑戦する



社会的役割を持ちましょう

- ・ボランティア活動に参加する
- ・地域の活動に参加する

身なりを整えて、規則正しい生活を送りましょう

- ・毎日、同じ時間に起床し、就寝する
- ・毎朝、パジャマから着替えて身だしなみを整える



くらしの情報



スポーツ

新春ウォーク

みんなでスポーツさかいで事務局 (☎85・5354)

時 1月22日(土)午前9時～正午(受付8時40分)

場 勤労福祉センター駐車場集合

内 8km程度のウォーキング

対 (八幡神社～ゆるぎ右～塩竈神社)

定 30人(申込先着順)

料 1000円(保険料・会員無料)

申 1月14日(金)申込締切

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 ①1月9日(日)②20日(木)

場 午前9時～午後0時30分(受付8時50分)

内 交流の里おつごし集合

対 交流の里おつごしから乃生を歩く

料 1000円(保険料・会員無料)

申 ①1月6日(木)②18日(火)申込締切

セミナー・講座・講演

パーキンソン病の医療講演会

中讃保健福祉事務所 (☎24・99961)

時 2月9日(水)午後2時～4時

場 中讃保健福祉事務所(丸亀市)

対 パーキンソン病で療養されているかたと家族

内 パーキンソン病とつまく付き合おう

料 無料

申 1月31日(月)までに電話にて

他 講師：岡山赤十字病院神経科 中島誠氏

ガーデンセミナー「バラの冬剪定(実習)」

坂出緩衝緑地管理事務所

(☎45・68020、☎43・5213)

時 1月30日(日)午後1時30分～3時45分

場 番の州公園管理事務所

定 15人(申込先着順) 料 5000円

申 1月5日(水)から郵便・FAXまたはメールにて

坂出市ファミリー・サポート・センター 子育てサポーター養成講座受講生募集

坂出市ファミリー・サポート・センター

(☎46・2055)

時 2月2日(水)～4日(金)(全3日)

場 福祉会館

対 市内在住で20歳以上のかた

内 子どもの病気・発達・遊び等の知識を深めるための講習

料 無料

申 1月28日(金)申込締切

※託児あり(1月24日(月)までに要申込)

早春の里山ハイキング

～府中ダム&国府跡遺跡発掘現場見学～

みんなでスポーツさかいで事務局 (☎85・5354)

時 2月5日(土)午前9時～正午(受付8時40分)

場 城山神社集合

内 4km程度のハイキング

定 20人(申込先着順)

料 300円(保険料等)

申 2月1日(火)申込締切

イベント

「海の管制官」ワークショップ

備讃瀬戸海上交通センター (☎49・3366)

時 3月31日(木)まで(日・祝日・年末年始除く)

場 午前10時～午後5時までの間で約1時間

対 同センター(宇多津町)

内 高校生～おむね29歳までで管制業務に興味のあるかた

申 運用管制官の業務体験 料 無料

参加希望日の1週間前まで

tupera tupera (ツペラツペラ) 絵本ライブ

坂出子ども本を楽しむ会 大野

(☎090・1004・2120)

時 2月19日(土)午後1時～

場 市民ホール

定 250人程度(申込先着順)

料 中学生以上1,000円、小学生以下無料(保護者同伴)、当日集金

申 1月5日(水)から大橋記念図書館カウンターにて。詳しくは図書館HPをご覧ください。

古文書講座・新版坂出市史を読む会

坂出市史編さん所 (☎44・4044)

●古文書講座

時 1月8日(土)・2月5日(土)・3月5日(土) 午後2時～

●新版坂出市史を読む会

時 1月15日(土)・2月19日(土)・3月19日(土) 午後2時～

場 勤労福祉センター

防災士研修講座

防災士研修センター (☎03・35506・5051)

時 3月26日(土)・27日(日)要2日間受講

場 香川県社会福祉総合センター(高松市) 61,900円(試験料・登録料含む)

申 1月28日(金)申込締切(先着順)

他 防災士研修センターHPより申込み

市危機監理室(☎44・5023)

では25,000円の補助を行っています。(資格取得後の申請となります。)

試験

危険物取扱者試験(第3回)

市消防本部 (☎46・0119)

時 (試験日)2月26日(土)乙種第4類 27日(日)甲種・乙種(第4類以外)・丙種

場 香川大学創造工学部(高松市)

書面申請：1月11日(火)～20日(木)

電子申請：1月8日(土)～17日(月)午後5時

(一財)消防試験研究センター香川県支部へ

基本がワカル～やってみる剪定体験教室

満濃池森林公園管理事務所 (☎57・6520)

時 1月16日(日)①午前9時～正午 ②午後1時30分～4時30分

場 同公園 森林学習展示館(まんのう町)

定 各15人(申込先着順) 料 無料

申 1月6日(木)～9日(日)

プレママ&赤ちゃんひろば

さかいで子育て支援センター

まろっ子ひろば (☎35・8119)

時 1月26日(水)午前11時～11時30分

場 まろっ子ひろば

対 1歳までのお子さんと保護者

内 スキンシップをしてみよう

料 無料(要予約)

ボランティア体験フェス

坂出市社会福祉協議会 (☎46・5078)

時 ①2月6日(日)②11日(祝)

場 午前9時30分～正午

内 ①勤労福祉センター②福祉会館

対 ボランティアグループの活動を体験

申 ①小物作り・本の読み聞かせ②朗読・手話 各日15人程度(中学生以上)

料 無料

申 1月21日(金)までに参加希望日を電話にて

令和3年度狩猟免許試験

県みどり保全課 (☎087・8322・3212)

時 2月26日(土)～28日(月)

場 ※各日で受験可能試験が異なります。

場 県庁北館(高松市)

内 わな猟、第1・2種銃猟

料 各5,200円

申 2月4日(金)申込締切

他 市産業課(☎44・5012)では狩猟免許取得に要する経費の一部助成を行っています。(試験日前日までに要申込)

令和3年度狩猟免許試験

県みどり保全課 (☎087・8322・3212)

時 2月26日(土)～28日(月)

場 ※各日で受験可能試験が異なります。

場 県庁北館(高松市)

内 わな猟、第1・2種銃猟

料 各5,200円

申 2月4日(金)申込締切

他 市産業課(☎44・5012)では狩猟免許取得に要する経費の一部助成を行っています。(試験日前日までに要申込)

令和3年度狩猟免許試験

県みどり保全課 (☎087・8322・3212)

時 2月26日(土)～28日(月)

場 ※各日で受験可能試験が異なります。

場 県庁北館(高松市)

内 わな猟、第1・2種銃猟

料 各5,200円

申 2月4日(金)申込締切

他 市産業課(☎44・5012)では狩猟免許取得に要する経費の一部助成を行っています。(試験日前日までに要申込)

その他

相続登記はお済みですか月間司法書士無料相談会

香川県司法書士会 (☎087・8211・5701)

時 2月5日(土)午前10時～午後3時

場 市民ふれあい会館他県下6会場

内 相続相談(登記・遺産分割・遺言)、登記相談(売買・贈与・名義変更など)

料 30分無料(要予約)

書き損じはがきを集めています

カンボジア地雷撤去キャンペーン事務局

(☎092・8333・7575)

カンボジアの地雷被害をなくすため、書き損じや未使用のはがき、未使用切手等を集めて換金し地雷撤去団体へ寄付をします。

申 3月31日(木)必着

送付先：〒814-0002 福岡市早良区西新1-7-10 7702

(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン宛

スタインウェイピアノリレーコンサート in 市民ホール

ピアノ演奏をリレーのようにつなげて演奏していくイベントです。

時 1月30日(日) 午前の部：午前10時～正午 午後の部：午後1時～4時

定 60人(組) 申込先着順

料 5分以内 500円、10分以内 1,000円

申 1月5日(水)午前9時より申込受付開始

市ホームページより申込書をダウンロードし、持参・メールまたはFAXにて

申込・問合せ 市文化振興課 ☎44-5036 FAX46-7140

五色台自然楽校

休暇村讃岐五色台 (☎47・0231)

●新春の森歩き

時 1月9日(日)午前9時30分～午後3時

内 干支作り(寅) 定 10グループ

申 1月6日(木)申込締切

他 長袖長ズボン・帽子・絵筆・弁当・入浴の準備

●真冬の森を歩こう

時 2月6日(日)午前9時30分～午後3時

内 餅花作り 定 30人

申 2月3日(木)申込締切

他 長袖長ズボン・帽子・弁当・入浴の準備

五色台レジャーセンタークラフトハウス集合

料 無料

市内公立保育所保育士募集

市こども課 (☎44・5027)

●職種・採用人員

・保育士(会計年度任用職員) 若干名

・保育士資格をお持ちのかた

申 ハローワークを通じてご応募ください。

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

お問い合わせ先

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

税

国民健康保険税※……………7期

介護保険料……………7期

後期高齢者医療保険料……………7期

納期限は、令和4年1月31日(月)です。

市税は納期内に納めましょう。

お支払いは、便利な口座振替です。

(※)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	19日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	14日(金) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(金) 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	19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) <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 <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) きんか子ども園内(☎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)* 8:30~17:15	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	<small>※相談日の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
してくれるのは

坂出中学校
女子バレーボール部

主将 田中 希実さん



私たち坂出中学校女子バレーボール部は、2年生3人、1年生11人で活動しています。部員全員の仲が良く、部内の雰囲気も明るいです。部のモットーである「あたりまえ」を大切に、日々の練習に励んでいます。「あ」は明るく、「た」は楽しく、「り」は理想を高く、「ま」は前向きに、「え」は笑顔で、という意味があります。また、今年度から挨拶などの声出しに力を入れ、2年生を中心に練習のとき呼びかけています。今後の大会に向けては、部内で切磋琢磨しながらバレーボールの技術を磨き、一回でも多く勝てるように頑張ります。

「基本的人権」が尊重されるためには、私たち一人ひとりが相手を理解しようとする気持ちをもって、積極的に人と関わっていくことが必要です。これからは私自身の問題として身のまわりの差別問題に向き合い、人との直接的なコミュニケーションを通して、人権感覚を身に付けていきたいです。



人権だより



白峰中学校
3年 山本 佳奈さん

差別をなくすために今の私にできること

日本国憲法の中にある「基本的人権」。しかし、今の日本には多くの差別問題が残っていることを社会科公民の授業で学びました。差別をなくすためにはどうしたらよいのだろうかと思っていた時、学校で竹上精一先生の「身のまわりの差別から考える」という人権に関するお話を聴く機会がありました。「差別は私たち自身の問題です。」

この言葉にはっとしました。これまでLGBTや障がい者差別について学んではいましたが、差別はみんなの問題として、どこか他人事のように私は考えていました。差別をなくすためには、自分の意識を変えることから始めなければなりません。自分事として差別問題に向き合うために、竹上先生は「人権感覚」を身に付ける必要性を話されていました。それは、人とコミュニケーションをとることでしか育たないということなのです。

SNSが普及した今、人と人とのつながりが希薄になっています。自分の身のまわりの差別問題や人に関心をもつこと、何かあった時に、「関わらない」とか「無視をする」のではなく、「相手と直接話し合うこと」が大切なだと改めて考えさせられました。

minnana hiroba

みんなの広場

新コーナー

Let's ころばんで体操!

おうちでできる、簡単で手軽なストレッチや転倒予防体操を紹介します!今月は「首の運動(座位・立位)」です。



座位



立位

① 首を前後左右に倒します。

Point 首の筋肉が伸びているのを感じましょう。
無理に伸ばさないこと!

② 首を回します。

③ 反対方向に回します。

注意事項

- 無理をせず、自分の体調に合わせて体を徐々に動かしましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 痛みがあったり痛みが出た場合は、迷わず運動を控えましょう。
- ふらつく場合は、何かにつかまるか座って行いましょう。



広報
クイズ

「ゼロ〇〇〇〇 シティ」宣言

2050年温室効果ガス排出
実質ゼロをめざして

ヒント: 2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

1月12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 城山(17人のご応募をいただきました。)

外国人住民に伝える にほんご まな 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。今月は、8月号から12月号までに紹介したポイントを使って、やさしい日本語に書き換えてみましょう。

- ポイント**
- ④ 伝えたいことを整理し、重要度が高い情報に絞る
 - ⑤ 1文を短く、文の構造を簡単にする(24拍から48拍まで)
 - ⑥ 主語・述語は、1文につき1組だけ使う
 - ⑦ 文末の表現を統一する
 - ⑧ あいまいな表現を避け、具体的に伝える

次の文章を、下線部分に気をつけて「やさしい日本語」にしてください。

《問1》ヘルメット、手袋、会社指定の作業服を着用して、昨日と同じ時間※にお集まりいただけますでしょうか。

(※今日は、令和4年1月12日とします。)

《問2》雪の影響で、JR予讃線の高松~坂出間は、現在不通となっております。運行再開の時期は、未定ですので、今しばらくお待ちください。

お急ぎのかたは、誠に恐れ入りますが、他の公共交通機関や交通手段をご利用くださいますようお願い申し上げます。

回答例

《問1》2022年1月12日 午前10時に、
・ヘルメット(頭を守るもの) ・手袋 ・会社が決めた作業服を着て、会社に 来て ください。

《問2》雪のため、高松駅と 坂出駅の間で、今 電車が止まっています。いつ 動くか 分かりません。
急いでいる 人は、バスや タクシーに 乗ってください。



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

お目々ぱっちり

坂出高校 2年 石井 美彩紀さん

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！

防災

はっすの

vol.115

歩

地震による被害は、揺れだけでなく、火災によるものもあります。阪神・淡路大震災の際は約300件もの火災が発生しています。もし火災が発生してしまったら、大地震の際は消防も通常時のように対応することはできないので、大きな被害となる可能性が高くなります。

そんな地震による火災を防ぐための3つの注意点をお伝えします。

1 揺れが収まったら、電気機器類のスイッチを切り、こたつ・電気ヒーター・アイロン・ヘアドライヤーなどの電熱器具はプラグをコンセントから抜く。ガス機器を使用している場合は、火を消し、ガス栓を閉める。

2 家から離れて避難する場合は、ブレーカーを落とす。地震時の火災でもっとも多いのが電気火災です。停電が復旧し通電再開時にショートした火花で爆発が起こる恐れもあります。また、余震で物が落ちてスイッチが入ったり、配線が傷んで出火することがあります。

3 通電を再開する場合は、電気機器が破損していないか、配線やコードが破損していないか、ガス漏れはないか等入念にチェックし、しっかりと安全確認してから、ブレーカーを戻す。

問合せ先▷市職員課危機監理室(☎44・5023)

さかいで131おとめ隊*
宮本晶子(監査委員事務局)

*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 5・19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



フレイルに陥らないために



ライオン(株)オーラルケアマイスター
平野 正徳 さん

オーラルフレイルの予防対策

「フレイル」とは、加齢により活力や生活機能が低下し、心身が衰えた状態のことです。フレイルは、要介護状態に陥る手前の段階と考えられていますが、フレイルの段階であれば、日常生活の見直しや専門家の指導などにより、健康な状態に戻すことも可能です。

このフレイルに陥らないためには、「オーラルフレイル(口の虚弱)」を防ぐことも大切です。「オーラルフレイル」とは、噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えることで、全体的なフレイル進行の前兆とも言われています。オーラルフレイルを予防するためには、普段から歯ごたえのあるものをよく噛んで食べるなど、噛む力を低下させないことや、むし歯や歯周病のケアなど日頃からの口腔のケアが大切です。また、歯医者さんを定期的を受診し、保健指導などを受けることも、オーラルフレイルの予防に役立ちます。



参考：平野浩彦・飯島勝矢ほか、
『オーラルフレイルQ&A』
医学情報社、2017

健康 プレフレイル フレイル 要介護
前段階 虚弱 身体機能障害

問合せ先▷市政策課(☎44・5001)
市けんこう課(☎44・5006)

招くやみ

11月1日~30日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)

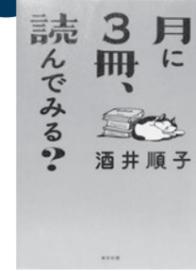
Recommend
小学校
低学年向け



コレットとわがまま王女
ルイス スロポドキン 作 / 瑞雲舎

ある王女がコレットの住む町にやってくる。本物の王女を初めて見るコレットはどんなに素敵だろうと楽しみにしていましたが…。

Recommend
一般向け



月に3冊、読んでみる?
酒井 順子 著 / 東京新聞

「箱根駅伝」や「方言」、「結婚」など、バラエティーに富んだテーマで、人気エッセイストが毎回3冊読んでみたら…? 本の世界がさらに広がる一冊です。

Recommend
一般向け



浮世絵動物園

赤木 美智・渡邊 晃・日野原 健司 著
小学館

労働のパートナーとしてだけでなく、ペットとしても大切にされていた江戸時代の動物たち。いきいきと描かれる動物たちにくぎ付け!

☎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(祝)~4日(火)
- 11日(火)
- 17日(月)
- 24日(月)
- 28日(金)
- 31日(月)

図書館で遊ぼう!

8日(出) おはなし会	14:00~
12日(休) わらべうたであそぼう	10:30~
14日(金) としょかんカンガルータイム	10:00~
15日(出) おはなし会	11:00~
22日(出) 紙芝居の会	11:00~
30日(日) 読書会 bibluv	10:00~
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~
4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 友禅染友の会(坂出)の皆さんによる手書友禅染 簪小物など

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
5日(火)	加茂
6日(水)	川津
7日(木)	東部
12日(水)	瀬居
13日(木)	金山・江尻
14日(金)	附属
18日(火)	松山・王越
19日(水)	林田
20日(木)	府中
21日(金)	西庄
25日(火)	島しょ部
26日(水)	東部
27日(木)	坂出

図書館通信

お仕事に役立つ本が たくさん入りました!

公益社団法人坂出法人会さまよりご寄贈いただいた本を中心に、今年も「お仕事応援フェア」を開催中。ぜひビジネスの参考にしてくださいね。

- #### 貸出ランキング
- (令和3年5月~10月)
- 1 地図でスツと頭に入る幕末・維新 昭文社 出版
 - 2 忘れてしまった高校の日本史を復習する本 KADOKAWA 出版
 - 3 総図解よくわかる古代史 新人物往来社 出版
 - 4 ゼロからやりなおし日本史見るだけノート 宝島社 出版
 - 5 地図でスツと頭に入る戦国時代 昭文社 出版

Art Museum

市民美術館

☎45・7110

開館時間9:00~17:00/入館無料

第51回幼児画展 「みて!みて! ぼくの絵、わたしの絵」

1月21日(金)~23日(日)
23日は15:30まで

華道家元池坊丸亀支部花展 「会いたくて~瀬戸内に」

1月29日(土)・30日(日)
29日は10:00~16:30
30日は10:00~15:30

受贈記念② 池知隆の切り絵 お四国きり絵の旅「愛媛編」

1月8日(土)~16日(日)
11日(火)は休館



58番 仙遊寺

市民ボランティアによる 小画集の発行事業① 市民美術館コレクション集 《上巻》



池知隆の「お四国きり絵の旅」

魔法の言葉「ありがとう」

世の中は、人と人が関わり合っているものです。そこには当然、数々のストレスが生まれます。しかし、自分ひとりだけでは生きていくことができません。

人と関わり合うことは、人に「お世話になる」ということです。人と気持ちを通じあわせてこそ、生きていく意味が出てきます。「ありがとう」の一言でお互いに心が通じ合い、お互いに心が軽くなる。人と人のわだかまりがスッと消えて、安らかな空気が流れ込んでいきます。「ありがとう」と言った人も、言われた人も幸せになって、そこに人と人の「はつらつ」が生まれ、「笑い」が生まれ、「元氣」が生まれる、きっと魔法の言葉なのだと思います。

最近は何かに何かしてもらった時に、「どうも」とか「助かった」と言うだけで「ありがとう」と言ったつもりになっている人も多いようですが、やっぱり、「ありがとう」とちゃんと言葉に出して言ったほうが、うれしい気持ちが相手にしっかりと伝わるし、微笑みを添えられればなお素敵でしょう。

皆さんに、たくさん「ありがとう」と言って、ストレスのない心の健康を保っていただきたいです。最後に、マザー・テレサの言葉から。やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする。



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
19日(水) 8:30~ 地域保健センター	28日(金) 14:00~ 地域保健センター	12日(水) 9:00~ 地域保健センター 13:00~ / 14日(金) 9:00~ 地域保健センター 13:00~ / 30日(日) 9:00~ 地域保健センター

休日当番院

医療Netさめぎ(☎0120-979-199)

1日(水)	宇多津病院 宇多津町(☎56・7777)内 小林内科胃腸科医院 富士見町(☎45・9595)内 高尾医院 元町(☎46・5111)外
2日(木)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195)内・小・外
3日(金)	上里医院 江尻町(☎45・8111)内 いけうち小児科医院 宇多津町(☎49・2100)小 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121)外
9日(木)	回生病院 室町(☎46・1011)内・小・外
10日(金)	香川成人医学研究所附属診療所ウエルクリニック 横津町(☎45・2312)内 北條クリニック 江尻町(☎46・2201)内 番の州ハピネスクリニック 八幡町(☎44・5566)外
16日(木)	坂出市立病院 寿町(☎46・5131)内・小・外
23日(木)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195)内・小・外
30日(木)	吉田内科医院 元町(☎44・1020)内 なかの循環器内科クリニック 林田町(☎85・9200)内 高尾医院 元町(☎46・5111)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		
6日(水)	9:30~ 75歳以上 10:30~ 74歳以下	冷えを解消!からだぽかぽか体操 池田 健康運動指導士 B
7日(木)	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
12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
13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
19日(水)	14:00~15:30	初心者でも簡単!「カローリング」で盛り上がり! カローリング協会 B
21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
26日(木)	15:00~16:00	子育て世代のためのyoga教室※ 福岡 ヨガ講師 A
27日(木)	13:30~ 75歳以上 14:30~ 74歳以下	冷えを解消!からだぽかぽか体操 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		
7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
12日(水)	14:00~15:00	男性はつらつ教室 森 健康運動指導士 B
28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)

さかいて健幸クッキング

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!

いり大豆煮



つくりかた

- 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて加熱し、沸騰させる。
- いり大豆、種を除いた鷹の爪を入れて中火にし、約10分煮る。出来上がったら火から下して冷ます。

ワンポイント!

冷蔵庫で1週間程度保存できる。香川県の郷土料理“しょうゆ豆”風な一品。



材料(つくりやすい分量)

- いり大豆(節分の豆など) …… 130g
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 15g
- しょうゆ …… 20g
- 鷹の爪 …… 2本

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	4日(火) 13:00~14:30	令和3年9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(木) 13:00~14:30	令和2年7月生まれ
2歳児相談	13日(木) 9:00~10:45	令和2年1月生まれ
3歳児健康診査	27日(木) 13:00~14:30	平成30年6月生まれ
パパママ学級(要予約)	16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)	18日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳児までとその家族
離乳食講習	5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	17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	5日(水) 13:00~16:00	地域保健センター
こども相談 要予約	21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	13日(木) 13:30~15:30	地域保健センター



ラムちゃん
投稿者 塩崎さん
(八幡町一)
ちょっとおちゃめな女の子
わが家の癒し系女子です

1/12
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



昨年は大変お世話になったおじゃる。今年もまるのことよろしくのう☆

Information
~まるのスケジュール帳~

1/7(金) 11:30頃
松山子ども園新園舎落成式
@松山子ども園

1/16(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



陶芸体験&ポニーの乗馬をしよう!

わくわく!さかいでっこ探けん隊の講座で陶芸とポニーの乗馬体験が行われました。乗馬は初めての子どもが多く、最初は不安な様子でしたが、乗ってみるとすぐに慣れたようで笑顔になっていました。



木の实アート展

子どもから大人まで幅広い年齢層のかたが訪れ、どんぐりや松ぼっくりなどを使ったかわいらしい作品を楽しみました。作品を写真に収める姿も多くみられました。



「ゼロカーボンシティ」宣言懸垂幕設置



9月定例会で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めざす「ゼロカーボンシティ」宣言を行い、その取り組みを広く周知するために懸垂幕を設置しました。



災害時における段ボール製品の調達に関する協定書調印式

株式会社朝日ダンボールとJパックス株式会社との協定締結により、大規模災害時に段ボールベッドなどが速やかに供給され、避難所での生活環境の向上が図られます。



生涯学習フェスタ

勤労福祉センターで2年ぶりに「生涯学習フェスタ」が開催され、生け花や書道、小物作品などの展示や民謡や踊りなどのステージを通じて日頃の生涯学習の成果を発表しました。



図書館講演会&製本体験



参加者は、作家・株式会社万葉社代表 佐々木良さんからひとり出版社立ち上げの経緯やSNSを活用した本作りの工夫など興味深い話を聞いたあと、製本を体験し有意義な時間を過ごしました。



みかん狩りウォーキング



地域の外国人と交流を楽しもう



ベトナム、台湾、ネパール、モンゴル、ジャマイカ出身の外国人ゲストからその国の代表的な食べ物や観光地、生活様式などを教えてもらったり質問をしたりしながら交流を深めました。



「江戸時代 お茶の世界」

京都先端科学大学契約教授の西村俊範さんに世界に誇る日本の茶文化と歴史について浮世絵や古書などをもとに江戸時代の一般の人々の喫茶の様相や当時の文化に触れながら講演をしていただきました。



花と緑のオータムフェア

花と緑あふれる街づくりを目的とした「花と緑のオータムフェア」が開催され、サクラやサンゴジュなど13種類の苗木500本が無料配布されたほか、緑化募金にご協力いただいたかたへ抽選で鉢花や球根が贈られました。

避難所担当職員研修

災害発生時に避難所をいかに開設し運営するかを理解するため、避難所運営ゲーム(HUG)を使って避難所で起こるさまざまな出来事を模擬体験し、避難所運営マニュアルについて学びました。



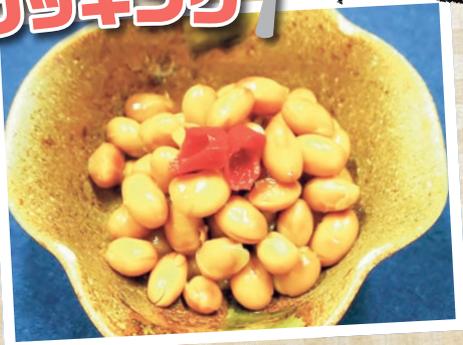
あけまして おめでとうございます

うどんは太くて長いことから、古来より長寿を願う縁起物として食べられてきました。最近では、年の初めに食べる赤い具材が入った紅白のうどんを「年明けうどん」と呼び、その年の人々の幸せを願うものとされています。皆さんも長寿と2022年の幸せを願って「年明けうどん」を食べてみてはいかがでしょうか。



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

12月1日現在 ()内は前月比
人口 49,807人(-84)
男 23,782人(-39)
女 26,025人(-45)
世帯 21,282世帯(-41)

(11月)
出生 29人(3)
死亡 71人(2)
転入 94人(-30)
転出 136人(-5)
交通事故 21件(死者0人)
救急 266件
火災 1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** -9-
Let'sころばんで体操! 9
市内 **高校写真部** 作品 6



読みメンプロジェクト
はらぺこめがねがやってくる! -9-

フローチャートでチェック!
税の申告がはじまります -6-

子育て世帯へ
臨時特別給付金(国制度)を実施 -4-

新型コロナワクチン
3回目接種券の送付時期について -4-

461人が大人の仲間入り
令和4年成人式のご案内



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)