

# 広報 さかいで

2022  
(令和4年) **6**  
No.1383



かわつ花菖蒲園 今年は3年ぶりの一般開放！

## 主な内容

坂出市パートナーシップ宣誓制度を導入します	2
新型コロナワクチン4回目接種について	3
各種表彰者発表	4
参議院議員通常選挙	5
令和4年度の各種健（検）診が始まります！	6
児童手当・特例給付について 制度が一部変わります	8





# 新型コロナワクチン4回目接種について



アマビエまる

予防接種法に基づき、新型コロナワクチンの3回目接種の完了から5カ月以上経過したかたについて、4回目の接種が可能となります。

予約方法や接種会場など最新の情報については、市ホームページ、市公式LINE等でお知らせします。

## 対象者(接種可能なかた)

- ① 60歳以上のかた
- ② 18歳以上で基礎疾患を有するかたやその他重症化リスクが高いと医師が認めるかた

基礎疾患を有するかたの範囲については次のとおりです。

### 1 以下の病気や状態で、通院、入院しているかた

- ・慢性の呼吸器の病気
- ・慢性の心臓病（高血圧を含む。）
- ・慢性の腎臓病
- ・慢性の肝臓病（肝硬変など）
- ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
- ・免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。）
- ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障がいなど）
- ・染色体異常
- ・重症心身障がい（重度の肢体不自由と重度の知的障がいとが重複した状態）
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障がい者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障がい（療育手帳を所持している場合）

### 2 基準（BMI 30以上）を満たす肥満のかた

※BMI 30の目安：身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg

## 接種券について

- ① の対象者 6月上旬以降、随時発送します。
- ② の対象者 市コールセンター（☎85・3100）において申し込み後、発行します。

接種可能なワクチンはファイザー社製または武田/モデルナ社製のワクチンです。いずれのワクチンにおいても、海外で実施された研究によると、オミクロン株流行期において、4回接種することで、中和抗体価の上昇が確認されたこと等が確認されています。

※ワクチンの追加接種を受けても、発症などを完全に予防できるわけではありません。ワクチン接種に関わらず、引き続き、適切な感染防止策を行う必要があります。

## 1~3回目の接種について

引き続きワクチン接種は可能です。予約は、下記コールセンターへお願いします。

問 坂出市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎85・3100

6月1日から

LGBTなどの性的少数者は、性的指向、性自認に関して、偏見や無理解のため、地域や職場などで心ない好奇の目にさらされたり、不当な差別を受けたりするなど生活するうえで困難な状況におかれています。

そのような状況を踏まえ、本市では、坂出市人権尊重のまちづくり条例の理念に基づき、互いに人権を尊重し、多様性を認め合う社会の実現をめざす取り組みの一つとして、6月1日から「パートナーシップ宣誓制度」を導入します。

## パートナーシップ宣誓制度とは

一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、お互いを人生のパートナーとして認め合い、協力して共同生活を行うことを宣言し、市がその宣誓を公的に証明する制度です。

## 法律との違い

婚姻は、民法に基づく制度であり、相続権や扶養義務などの法的な権利・義務を伴いますが、パートナーシップ宣誓制度は、法的な権利や義務を伴いません。

### 対象者

#### 次のすべてに該当するお二人

- ・成年に達していること
- ・坂出市民であること（転入予定者を含む。）
- ・配偶者がいないこと
- ・宣誓者以外の人とパートナーシップの関係でないこと
- ・互いに近親者でないこと

### 必要書類

- ・住民票の写し
- ・婚姻していないことを証明する書類
- ・本人確認書類

第 号

パートナーシップ宣誓証明書

宣誓日 年 月 日

年 月 日生 年 月 日生

上記両名が、坂出市パートナーシップの宣誓の取扱いに関する要綱第7条の規定に基づき、パートナーシップの宣誓をされたことを証明します。

年 月 日 坂出市長 印



「互いに人権を尊重し、多様性を認め合う社会へ」

# 坂出市パートナーシップ 宣誓制度を導入します

## — 市民・事業者の皆さまへのお願い —

本制度は、法律上の効果が生じるものではありませんが、宣誓されたお二人のパートナーシップの関係を尊重し、市として応援するものです。

この趣旨を十分にご理解いただき、本制度利用者が婚姻しているかたと同じサービス・対応などを受けることができる社会が実現するよう、ご協力をお願いします。

問 市人権課 ☎44・5008

おめでとうございます

本市では、長年それぞれの分野でその進展に尽くされた次のかたがたが、晴れの栄誉に輝かれました。

第64回水道週間

6月1日(水)～7日(火)

市民生活や産業活動を支えている水道についての理解と関心を高めるために、本市では次のとおり行事を開催します。皆さまのお越しをお待ちしています。

かわつ花菖蒲園の一般開放

古くは水道施設として使用されていたろ過池を整備した、かわつ花菖蒲園。70種類、1万8,000本のハナシヨウブが咲き誇ります。

日時 6月1日(水)～14日(火)

午前9時～午後4時

会場 かわつ花菖蒲園(川津浄水場)

市産業観光課(☎44・5103)



春の叙勲

旭日小綬章



石井 淑雄 氏  
元坂出商工会議所会頭  
江尻町

瑞宝双光章



國重 英二 氏  
元公立小学校長  
川津町

瑞宝单光章



赤川 齊 氏  
元坂出市消防団分団長  
江尻町

瑞宝单光章



西山 まゆみ 氏  
元救護施設清水園総務課  
副主幹兼主任看護師  
林田町

褒章

藍綬褒章



吉原 良一 氏  
協同組合全国製粉協議会副会長  
青葉町

瑞宝双光章



江口 義隆 氏  
元三等海佐  
昭和町一

瑞宝双光章



河合 宏昭 氏  
元坂出市消防司令長  
神谷町

瑞宝双光章



井上 光晴 氏  
元丸龜郵便局長  
八幡町二

危険業務従事者叙勲

【消防功労】



河合 宏昭 氏  
元坂出市消防司令長  
神谷町

【防衛功労】



江口 義隆 氏  
元三等海佐  
昭和町一

高齢者叙勲

瑞宝双光章



井上 光晴 氏  
元丸龜郵便局長  
八幡町二

参議院議員 通常選挙

今夏、参議院議員通常選挙が行われます。大切な国政選挙です。忘れずに投票しましょう。

投票できるかた

日本国民で、選挙期日に18歳以上のかたで、公示日前日の3カ月以上前から坂出市の住民基本台帳に登録されていて、引き続き坂出市に住んでいるかた

投票時間

午前7時～午後8時(瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、檀石の投票所は午前6時～午後7時)

入場整理券

世帯の全有権者分を封筒に入れて世帯主のかた宛てで郵送します。なお、入場整理券を紛失したり、忘れたりした場合でも本人確認ができれば投票はできます。投票所の受付に申し出てください。

期日前投票について

投票日に、仕事や冠婚葬祭、その他所用で投票区域外に出かけるなどで投票所へ行けないかたは、期日前投票をご利用ください。

投票期間

公示日の翌日から選挙期日の前日まで

投票時間

午前8時30分～午後8時

投票場所

坂出市教育会館  
久米町一丁目18番20号

持参物

入場整理券(裏面の投票用紙請求書兼宣誓書に記入が必要)  
※入場整理券が届いていなくても本人確認ができれば投票できます。

不在者投票について

他市町村に滞在中や入院中などの理由で投票日に投票所へ行けないかたは、滞在地の選挙管理委員会や入院中の病院などで事前に投票することができます。

投票期間

公示日の翌日から選挙期日の前日まで  
市ホームページからダウンロードできます。

特別郵便等投票について

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などを行っているかたで、一定の要件に該当するかたは、特別郵便等投票ができます。

体が不自由なかた

身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証のいずれかをお持ちで、定められた障がいの程度(区分)に該当するかたは、あらかじめ市選挙管理

委員会委員長が発行する「郵便投票証明書」の交付を受けることで、郵便による不在者投票ができます。

成年被後見人のかた

平成25年から、公職選挙法の改正により成年被後見人のかたの選挙権が回復されました。ご本人が記載できない場合は代理投票(選挙人の意思に基づき、投票所の係員が代わって記載する制度)を行うことができますので、投票所受付にお申し出ください。

市選挙管理委員会(☎44・5020)

男女共同参画週間

6月23日(木)～29日(水)

「あなたらしい」を築く、「あなたらしい」社会へ  
男女共同参画社会基本法の公布・施行日にちなみ、6月23日から29日までの一週間を「男女共同参画週間」と定めています。

本市では、『だれもがともに輝き・認め合い・創るまち』を基本理念に、だれもが性別にとらわれないことなく、ともに支えあい、ともに責任を担い、自分にふさわしい生き方を選択できるような男女共同参画社会の実現をめざしています。

街頭キャンペーン

啓発チラシ、グッズを配布します。  
日時 6月24日(金) 午後4時～  
場所 JR坂出駅周辺  
市人権課(☎44・5008)

都市計画の変更についての説明会・公聴会を開催します

都市計画道路(駒止谷内線・駒止大池線)の変更について説明会を開催します。後日、計画内容に対し、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 6月10日(金) 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 6月10日(金)～6月24日(金)  
午前8時30分～午後5時15分

場所 市都市整備課(土・日を除く)

公聴会

公述の申し出がなかった場合、公聴会は開催しません。公聴会を傍聴したいかたは、事前に開催の有無について、左記へお問い合わせください。

日時 6月29日(水) 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は、公述の要旨を400字詰め原稿用紙2枚以内にとり、素案の閲覧場所にある「公述申出書」に添付して、郵送または直接市都市整備課へ提出してください。

提出期限 6月24日(金) 消印有効

提出先 市都市整備課

〒762・8601

坂出市室町二丁目3番5号  
市都市整備課(☎44・5017)

漏水調査にご協力ください(無料)

香川県広域水道企業団では、水道管の漏水箇所を早期に発見するため、専門業者に委託し道路内の配水管からお客様の敷地内にある水道メーターまで調査を行います。調査員は、香川県広域水道企業団が発行する業者名・氏名を記した身分証明書を携行しています。なお、この調査でお客様に調査費用等を請求することはありません。

調査区域  
全区域 王越町、大屋富町、青海町  
一部区域 林田町、高屋町、江尻町、西庄町

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)



## 市営住宅入居者募集

募集期間 6月1日(水)～14日(火)  
受付場所 市建設課

問 市建設課 ☎44・5011

### 募集住宅

団地名	竣工年度	構造/階数	間取り	月額家賃(円)
緑町団地(7号)※	昭和60年度	簡易耐火/2	3DK	17,300～32,700
新林田団地(C302号)※	平成元年度	耐火/3	2DK	18,000～38,100
新林田団地(E302号)※	平成7年度	耐火/3	2DK	18,900～49,300
常盤団地(A206号)	平成3年度	耐火/4	3DK	21,200～42,600
常盤団地(B303号)	平成5年度	耐火/4	3DK	23,200～49,700

※は、単身入居可。ただし、条件あり

### 入居資格

- ・市内に居住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  
※単身での申し込みは条件あり
- ・市税の滞納のないかた
- ・月額所得(諸控除後)の金額が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)

### 注意事項

- ・過去に市営住宅使用料の滞納があるかた、明渡訴訟を提起され市営住宅を退去したかたは申し込みできません。
- ・暴力団員による不当な行為の防止に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員は申し込みできません。
- ・入居の申し込みができるのは1戸のみです。同じ住戸に複数の申し込みがあった場合は、抽選により入居者を決定します。
- ・連帯保証人として、市内に住所を有し、市税の滞納がなく、当初家賃の12カ月分を保証する能力を有するかた1人が必要です。
- ・入居手続き後においても、住宅の修繕工事内容によっては、入居可能日が遅れる場合があります。
- ・入居手続きには、当初家賃3カ月分の敷金が必要です。
- ・ガスコンロや湯沸かし器等の設備は付属していません。
- ・月額家賃に光熱水費や共益費等は含まれていません。
- ・ペットの飼育はできません。

## 県営住宅入居者募集

募集月 6月、9月、12月、3月  
(各月1日～10日ごろ)  
※応募がなかった住戸については、一部を除いて常時募集を行います。

募集団地 下記までお問い合わせください

### 入居資格

- 以下のすべてに該当するかた
- ・住宅に困っている
  - ・同居親族または同居しようとする親族がいる
  - ・収入が所定の基準に該当している
  - ・県税などの滞納がない
  - ・暴力団員でない

問 あなぶき公営住宅コンソーシアム  
(香川県営住宅管理センター)  
(☎087・832・3587)

## 令和4年度の各種健(検)診が始まります!

5月下旬に送付した受診券と健(検)診カレンダー(国保加入者は、健(検)診のお知らせ)をご覧ください。必ず受診するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響による中止、延期等がありましたら、広報さかいで、市ホームページ等で随時お知らせします。



### がん検診について

#### 医療機関での健(検)診を希望されるかた

実施期間 令和4年6月1日(水)～10月31日(月)

子宮頸がん検診と乳がん検診のみ 令和4年6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

実施場所 坂出市および宇多津町の委託医療機関

※詳しくは、健(検)診カレンダー(健(検)診のお知らせ)をご覧ください。

#### 検診車でのがん検診を希望されるかた

実施期間 令和4年6月～令和5年2月の指定日

実施場所 地域保健センター、各公民館等

※詳しくは、健(検)診カレンダー(健(検)診のお知らせ)をご覧ください。

検診車での集団がん検診は希望日の7日前までに市けんこう課に予約が必要です。

検診の予約受付は、6月1日(水)から開始します。

#### ●無料クーポン対象者について●

下記の年齢のかたは、別途送付する「クーポン券」をご利用いただくと無料で受診できます。この機会を逃さず、ぜひ検診を受けましょう!(年齢基準日:令和5年4月1日)

- ・乳がん検診 41、46、51、56、61歳のかた
- ・子宮頸がん検診 21、26、31、36、41歳のかた

#### 国民健康保険特定健診・後期高齢者健診について

実施期間 令和4年6月1日(水)～10月31日(月)

対象者 国民健康保険特定健診 40歳以上(令和5年3月31日時点)のかたで坂出市国民健康保険被保険者  
後期高齢者健診 坂出市に住所のある後期高齢者医療被保険者

実施場所 坂出市および宇多津町の委託医療機関

※詳しくは、健(検)診カレンダー(健(検)診のお知らせ)をご覧ください。

#### 令和4年度市県民税非課税世帯のかた

市県民税非課税の証明を受けるとがん検診は無料(胃内視鏡検査は半額)、特定健診は70歳未満のかたのみ500円減額となります。対象と思われるかたは、受診券を持って、市けんこう課にお越しください。

※特定健診の非課税証明を受けることができるのは、世帯の国民健康保険被保険者全員が市県民税非課税の場合に限ります。

## 人間ドックのご案内

生活習慣病の予防、疾病の早期発見、治療のために、人間ドックを受診しましょう。

対象者 国民健康保険に加入している満40歳以上のかた、または後期高齢者医療に加入しているかた

自己負担額 男性 18,000円 女性 20,000円

(胃がん検診で「内視鏡検査」を選んだ場合は、この金額に2,000円が上乗せされます。)

助成対象受診期間 令和4年8月1日(月)～令和5年1月31日(火)

#### 助成利用方法

契約医療機関にてあらかじめ予約のうえ、6月30日(木)までに、市けんこう課へ「人間ドック受診申込書」を提出してください。詳しくは、5月末ごろに送付した特定健診・後期高齢者健診および各種健(検)診等の受診券に同封されている「令和4年度人間ドックご利用案内」をご覧ください。

問 市けんこう課 ☎44・5006

## 不法滞在・不法就労防止にご協力ください

外国人を雇用する際は、在留カード、旅券等のコピーではなく、必ず実物を見て、「在留期間」、「在留資格」、「就労制限の有無」等を確認してください。

問 坂出警察署(☎46・0110)

## 飼い主のいない猫のために寄付金を募ります!

市内において、飼い主のいない猫(野良猫)の苦情相談が増えています。地域住民の生活環境を守り、住みやすいまちへ、そして何より飼い主のいない猫を増やさないために、クラウドファンディング等により、寄付金を募ります。

寄付金による不妊去勢手術費用の補助事業を開始しますので、皆さまの温かいご寄付をお待ちしております。

募集期間 6月1日(水)～8月29日(月)

申込方法 ふるさとチョイスのサイトまたは

市けんこう課窓口にて

寄付金の用途 飼い主のいない猫の不妊去勢手術費

補助金(6月1日開始)

問 市けんこう課(☎44・5006)

### 令和4年度市民税・県民税の納税通知書を発送します

6月上旬に納税義務者あてに「市民税・県民税納税通知書」を発送します。給与からの特別徴収により納税されるかたについては、5月中旬に勤務先へ「特別徴収額の決定通知書」を発送しています。課税されるかた

令和4年1月1日現在、本市に居住し、令和3年中に所得のあったかた

・生活保護法による生活扶助を受けているかた  
・障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親で、前年の合計所得金額が13.5万円以下のかた

・前年の合計所得金額が条例の規定以下のかた  
問 市税務課(☎44・5004)

### 令和4年度 所得課税証明書の発行について

6月1日(水)より、令和3年中の合計所得金額と令和4年度の住民税額が記載された「令和4年度所得課税証明書」が発行できます。

コンビニ等のマルチコピー機では、6月15日(水)から発行できます。  
※6月1日(水)～14日(火)は、更新作業のため、所得課税証明書のみマルチコピー機での発行を停止します。  
問 市税務課(☎44・5004)

### 「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」5月30日～6月5日 不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！

市では、ごみが頻繁に不法投棄されている場所の巡回パトロールを行っています。しかし、不法投棄を未然に防止するためには、市民の皆さんの目も大切です。

●人目に付きにくい場所や、管理が行き届いてない場所は投棄されやすいため、土地所有者(管理者)は、除草や見回りなど、こまめな管理をお願いします。  
●散歩中のペットの「ふん」は、飼い主が責任を持って後始末してください。  
問 市生活環境課(☎46・4503)

### 仮称坂出林田バイオマス発電所整備事業に係る環境影響評価書(修正)の閲覧について

日時 6月20日(月)～7月19日(火) 場所 坂出バイオマスパワー合同会社(HIPでも閲覧可)、市生活環境課、林田出張所、県環境政策課  
問 坂出バイオマスパワー合同会社 管理課(☎090・5524・2094)

### J・アラートによる全国一斉緊急地震速報訓練

防災無線を使用し、放送します。  
日時 6月15日(水) 午前10時ごろ  
問 市危機管理課(☎44・5023)

## 児童手当・特例給付について 令和4年6月から制度が一部変わります!

### 現況届について

これまで毎年6月に現況届を提出していただきましたが、児童の養育状況が変わっていなければ、下記に該当するかたを除き、現況届の提出は不要です。

### ●現況届の提出が必要なかた

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所地と異なる市町村で受給しているかた
- ・支給要件児童の戸籍がないかた
- ・離婚協議中で配偶者と別居されているかた
- ・その他市町村から提出の案内があったかた

### 手当の支給額について

	①所得制限限度額(万円)		②所得上限限度額(万円)	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
扶養親族等の数				
0人	622	833.3	858	1,071
1人	660	875.6	896	1,124
2人	698	917.8	934	1,162
3人	736	960	972	1,200
4人	774	1,002	1,010	1,238
5人	812	1,040	1,048	1,276

●児童を養育しているかたの所得が、上表の①(所得制限限度額)未満の場合、支給額は下表のとおりです。

児童の年齢		手当月額(円)
3歳未満	一律	15,000
3歳以上 小学校終了前	第1子・第2子	10,000
	第3子以降	15,000
中学生	一律	10,000

●児童を養育しているかたの所得が、上表の①以上②(所得上限限度額)未満の場合、法律の附則に基づき、児童1人当たり月額5,000円の特例給付を支給します。

### ご注意ください!

令和4年6月分(10月支給分)から、児童を養育しているかたの所得が②以上の場合、児童手当等は支給されません。

児童手当等が支給されなくなったあとに所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出が必要です。

問 市こども課 ☎44・5027

このコーナーでは、「坂出再生」に向けたまちづくりの取り組み状況についてご紹介していきます。

この会議のコーディネーターは、香川大学経済学部の古川尚幸教授です。現在計画・検討しているJR坂出駅前の複合施設および坂出緩衝緑地の利活用をテーマとしたワークショップや先進事例の視察などを行い、坂出市のまちづくりを若者目線で、自分のこととして考え、提案していきます。



皆さんの意見や要望を参考にしていきます (市長)

おしゃれな飲食店がほしい!

休日に行きたくなるまちにしたい

みんなで魅力的な坂出にしよう!

坂出の新しい未来、創造中

## まちづくり通信 第1号

### さかいで未来会議

「さかいで未来会議」が始まりました。市内4校の高校生、香川大学生、市若手職員の総勢28人の若者が坂出の未来について考える会議です。

5月11日のスタートアップミーティングでは、有福市長を囲んで、坂出市の現状や将来について、自由に意見交換をしました。

参加者からは、「坂出市は海や山があって自然が豊か」、「遊ぶところが少ない」、「おしゃれなカフェがほしい」、「カフェが併設されている図書館なら利用したい」という意見が聞かれました。

緩衝緑地については、「存在は知っているけど通るだけ」、「公園だとは知らなかった」、「バスケットコートなど運動ができる場所がほしい」などの意見が出ました。

## 住みたいまち! さかいで

坂出市は、子育て世代に選ばれるまちをめざしています。このコーナーでは、坂出に住んでよかった!と思えるような情報をご紹介します。

### 小学校給食費を無償化しました!

坂出市では、子どもたちの健やかな成長を支えていく取り組みの一環として、4月から小学校の学校給食費を無償化しました。保護者等の所得制限はありません。

### 対象児童

- ・坂出市立小学校に在籍する児童
- ・市内に住所を有し、香川大学教育学部附属坂出小学校、香川大学教育学部附属特別支援学校小学部に在籍する児童

### 対象経費

学校給食費(1食当たり) 250円 × 年間給食実施日数 約195日 = 1人当たりの年間概算額 約48,750円

問 市教育総務課 ☎44・5026

坂出市テレビ広報番組 ～坂出市政だより「令和4年度の取り組み」～  
放送日時 6月19日(日) 7:15～7:30 放送局 西日本放送(RNC)

# くらしの情報



## イベント・スポーツ

### アジサイ園無料開放

坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820

**時** 6月1日(水)～30日(木)

**場** 番の州公園噴水広場周辺

**内** 約55種類、6000株のアジサイが咲き誇る姿が楽しめます。

### 海上保安庁巡視艇による親子フルーzing参加者募集

市港湾課内坂出港振興協会事務局 ☎44・5010

**時** 7月18日(祝)①午前9時～②午前10時30分

**対** 小学生と保護者(大人1人と小学生2人まで)

**定** 各回親子20組(応募者多数の場合は抽選)

**申** 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢(7月18日時点)・希望時間・電話番号を記入し、左記まで。6月20日(月)必着

〒762-1860 1 坂出市室町2-3-15

### 企画展示「香川の変形菌展」

五色台ビクターセンター ☎47・2479

**時** 6月4日(土)～7月18日(祝)午前9時～午後5時

**場** 五色台ビクターセンター

**内** 森のふしぎな生き物・変形菌の魅力を、標本や写真、パネルなどで紹介します

### 体験教室「変形菌入門教室」

五色台ビクターセンター ☎47・2479

**時** 6月25日(土)午前10時～午後3時30分

**場** 五色台ビクターセンター

**内** 変形菌の魅力を、博物館の専門家から学びます

**申** 午後からは森で実際に変形菌を探します

**料** 参加料無料

**定** 15人

### ガーデンセミナー「ハーブの育て方と利用方法」

坂出緩衝緑地管理事務所 ☎45・6820

**時** 6月12日(日)午後1時30分～3時45分

**場** 番の州公園管理事務所

**定** 16人(先着順)

**料** 2,000円

**申** 5月30日(月)から、FAXまたはメールにて

☎43・5213、mailto:bananos5.com

### 教科書展示会

大橋記念図書館 ☎45・6677

**時** 6月8日(水)～23日(木)

**場** 大橋記念図書館

**他** 来年度使用される教科書見本の展示

### 第123回さかいで楽市楽座六月市

同実行委員会 ☎46・2701

**時** 6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

## 募集

### 満濃池森林公園 教室参加者募集

満濃池森林公園管理事務所 ☎57・6520

**①** 公園の苔と植物で創作アート教室

**②** アジサイとツツジの剪定と挿し木教室

**時** ①6月11日(土)午前9時30分～11時

②7月3日(日)午前9時～正午

**場** 満濃池森林公園森林の館(まんのう町)

**定** 15人(申込先着順)

**料** 700円

**申** 電話にて①6月4日(土)～6日(月)

②6月22日(水)～26日(日)

### 公共職業訓練 離職者向け「8月生募集」

ポリテクセンター香川訓練課 ☎087・867・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)

**③** ICTシステムデザイン科(導入付)

**時** ①8月2日(火)～令和5年1月30日(月)

②③8月2日(火)～令和5年2月28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 ③5人

**料** 無料(テキスト代・作業着代別途)

**申** 6月1日(水)～7月8日(金)

ハローワーク職業相談窓口へ

### 五色台自然楽校

休暇村讀岐五色台 ☎47・0231

**時** 7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

**定** 8グループ

**料** 無料

**申** 6月30日(木)申込締切

**他** 長袖長ズボン・軍手・入浴の準備(希望者のみ)

### 五色台自然楽校

「干潟の生き物を探そう!」

かがわ自然観察会 ☎080・2125・3007

**時** 6月12日(日)午後1時～3時30分

**場** 林田町綾川河口

**料** 300円

**申** 6月5日(日)までに、メールまたは電話にて

☎sizen-kansatu@outlook.jp

**他** 長袖長ズボン・帽子・タオル・水筒・長靴

### ボランティア体験フェス

坂出市社会福祉協議会 ☎46・5078

**①** 「夢\*ゆめクラブ」(小物づくり)

「坂出子どもの本を築く会」(本の読み聞かせ)

**②** 「朗読グループ火曜会」(朗読)

「坂出手話サークル コスモス」(手話)

**時** ①6月11日(土)②7月9日(土)

午前9時30分～正午

**場** ①勤労福祉センター②福祉会館

**定** 各日15人程度(中学生以上)

**料** 無料

**申** ①6月7日(火)②6月20日(月)まで

「参加希望!」を電話にて

### 全国一斉女性の権利ホットライン

香川県弁護士会事務局 ☎087・822・3063

**時** 6月23日(木)午前10時～午後4時

**場** 香川県弁護士会館(高松市)

**内** 面接相談(要予約)および電話相談

相談電話番号 ☎087・802・5228

(相談日のみ開設)

### 司法書士総合相談センター定期相談会

香川県司法書士会 ☎087・821・5701

**時** 6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(要予約)

## 講座

### 文学講座「奥の細道」

坂出市文化協会 多田羅 ☎46・5357

**時** 6月18日(土)午後1時

**場** 大橋記念図書館

### パソコン講習(パワーポイント)

県立高等技術学校丸亀校 ☎22・2633

**時** 7月12日(火)～15日(金)

午後6時～9時(全4回)

**場** 県立高等技術学校丸亀校(丸亀市)

**対** 在職者でパソコンの基本操作ができるかた

**定** 15人

**料** 3,000円(別途テキスト代2,200円)

**申** 6月28日(火)申込締切

### わくわく!さかいでっこ探けん隊

市生涯学習課 ☎44・5025

**時** ①木工教室 ～県産ひのきを使って

②リサイクル工作教室

**時** ①6月25日(土)

午前9時30分～11時30分

②7月9日(土)

午前9時30分～11時30分

**場** 勤労福祉センター

**定** 小学生15人(4年生以下は保護者同伴)

**料** ①1,000円②500円

**申** 6月3日(金)～7日(火)

※どちらか一つに参加できます。

※QRコードを読み取り、サイトから応募ください。(応募多数の場合抽選)

### みんなで健幸ウォーキング

みんなスポーツさかいで事務局 ☎85・5354

**時** ①6月12日(日)②23日(木)午前9時～

(8時50分受付)

**場** 市民広場

**内** JR高架側道から坂出壱田の歴史を歩く

**料** さかいで健幸マップのコース④

100円(保険料)※会員無料

**申** ①6月9日(木)②6月21日(火)申込締切

### 第57回親子・一般力ヌー教室

坂出市カヌー研修センター ☎48・1885

**時** 6月19日(日)午前9時～

ペーパー20組(先着順)

**料** 1人500円

**申** 6月1日(水)～16日(木)

### マイナンバーカード交付等の土日開庁について

マイナンバーカードの申請、交付等を実施します。

**日時** 6月12日(日)・25日(土)

7月10日(日)・23日(土)

午前9時～正午

希望されるかたは、平日午前9時～午後5時の間に市民課 ☎44・5005へ電話で事前予約が必要です。

### 水道の漏水についての問い合わせ

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

お問い合わせの水道業者または坂出市上下水道工業協同組合 ☎45・4633

## 税

### 今月の納税

**市・県民税** ※……………1期

納期限は、6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。)

# 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	1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)
税務相談 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 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。
年金相談	第2(木)(要予約) 10:00~15:00	本庁舎3階 ※ご予約は、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	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	※相談日が変更となる場合あり。 *第4(金)9:00~15:00は うたづ安全安心ステーションで 出張相談を実施。
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  
男子バレーボール部

主将 川本 晴琉さん



僕たち白峰中学校男子バレーボール部は、県大会出場をめざして、部員全員が一丸となって練習に取り組む等、日々努力を重ねています。

3年生は、4月に入学した1年生に、たくさんの事を教えるとともに、

中学校生活最後の総体に向けて頑張らなければならない時期となり、練習にもより一層力を入れています。コロナの影響で中止されていた練習試合も少しずつできるようになってきました。これまで練習や試合ができないこともありましたが、全員で励まし合って乗り越えてきました。これからも11人の部員全員で、目標に向かって努力を継続していきたいと思っています。

## みんなの広場 minnanohiroba

### 外国人住民に伝えるやさしい日本語を学ぼう

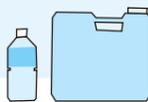
「やさしい日本語」は、外国人にとって簡単でわかりやすい日本語のことです。今月は、これまでに紹介したポイントを使って、やさしい日本語に書き換えてみましょう。

**問い** 次の文章を「やさしい日本語」に書き換え、ポスターを作ってください。

令和4年6月16日  
給水の情報(お知らせ)  
坂出小学校避難所  
震災後、飲料水の不足が深刻になっておりますが、明日と明後日、10時から14時まで、坂出小学校に避難をしている皆様に、飲料水を、無料でお一人様二容器まで給水いたします。各自、容器を坂出小学校グラウンドまでご持参ください。

**主なポイント**  
重要な情報に絞る。ノ主語・述語は1文に1組。ノ文末表現は「です」「ます」「してください」に統一。ノ時間・年月日の表記に注意する。ノ漢字に「ふりがな」を付ける。ノイラストを付けて分かりやすくする。

**書き換え例**  
飲むための水をもらうことができます。お金はかかりません。  
いつ: 2022年6月17日・6月18日 午前10時から 午後2時まで  
ところ: 坂出小学校グラウンド<学校の外にある運動場>  
できる広いところへ  
水をいれるものを2個もってきてください。  
(つくった日) 2022年6月16日  
(つくったところ) 坂出小学校避難所



# 育成センターだより

## 誹謗中傷

坂出第二高等学校 二年 井上 心々愛さん

YouTube、テレビ、インスタグラム、ツイッター。これらのメディア(SNS)は世界中で配信されコメントすることができます。しかし、それに対して誹謗中傷のコメントはなくなることなく、逆に増えていっています。

その中でも私たちに人気のYouTubeでは、誹謗中傷で悩まされ心の病気になるという配信者を何人も見かけたことがあります。体の傷はいつか治るけど心の傷は一生治らないことだってあります。これ以上誹謗中傷のコメントが増えると配信者はもちろん、視聴者も気持ち良く見ることができません。ところが最近では誹謗中傷防止のためコメントができないように設定することができるようになったのですが、配信者の一部は「応援コメントや動画の参考となるコメントが見たいという気持ちもある」と私は思います。

匿名でコメントできるからこそ生まれる誹謗中傷。思ったことでも匿名だからと言って相手の傷つくことは必ずコメントしないようにすると、少しでも誹謗中傷は減ると思うし、少しでも世界は平和になると思います。

## 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!今月は「スクワット」です。この運動は足腰を鍛えられる運動です。1セット10回から始めてみましょう。

- 足を肩幅に開いてまっすぐに立ちます。
- 椅子に座りにいくようにしゃがみ、①に戻ります。

**Point** 背中まっすぐにして、丸まらないようにしましょう。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

**注意すること**

- 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

まちづくりを若者目線で考える

## さかいで〇〇会議

ヒント:9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  
坂出市秘書広報課

**応募締切** 6月9日(木)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** LINE(14人のご応募をいただきました。)



# 学校帰りの海

坂出第一高校 2年 森 愛良さん

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！

# PHOTO

## 防災はっすの歩

vol.120

### 歩

いつものお菓子が非常食に！



さかいで131おとめ隊\* 古川美樹(かいご課)

\*さかいで131おとめ隊とは市職員有志による防災チームです。

今回はお菓子のローリングストックについて紹介します。

ローリングストックとは、いつも消費している食料品や飲料などを多めに購入→消費した分を補充するというサイクルを繰り返し、常に一定量の物資を備蓄しておくという方法です。

お菓子は比較的賞味期限が長く、火や水を使わないためローリングストックに適しています。また、おいしいお菓子は災害時のストレスを和らげてくれるものです。ぜひ自分の好きなお菓子を備蓄品に加えてみませんか？

#### チョコレート・ビスケット・ようかん

砂糖が入っており、エネルギー源になります。糖分をとることは、エネルギー補給だけでなく、リラックス効果やストレス軽減にもつながります。

#### おせんべい

お米でできているので、ご飯が炊けないときなどに代わりの炭水化物としてエネルギーの補給ができます。

#### 干し梅・カリカリ梅

疲労回復効果があるクエン酸が入っています。また、ミネラルも豊富なので夏場の熱中症予防にもなります。

#### お菓子の保存缶

ビスケットやキャンディなど長期保存ができるお菓子の保存缶もあります。

好きなお菓子や家族みんなで食べられるものを探してみるのも楽しいですね。

問合せ先▷市危機管理課(☎44・5023)

防災ひとくちメモ 今月の放送は 8、22日(水)午後0:07~、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



### 意外と汚れている家の中



ライオン備衛生マイスター 藤井 日和 さん

#### 食事前の手洗いを忘れずに

外出から帰ってきた時はハンドソープを使って手を洗っていても、家で食事前にしっかり手を洗っている人は少ないようです。キレイに見える家の中にも、実はあちこちに汚れがあるので注意が必要です。そして、家の中でも人から人へモノを介して細菌は移ってってしまうのです。



Aさんがキッチンで野菜を洗ったあと、冷蔵庫のドアを触りました。その後、手洗いしたきれいな手のBさんが冷蔵庫のドアを触りました。ライオンが調べたところ、手洗い直後のBさんの手から細菌は検出されませんでした。冷蔵庫のドアに触った後のBさんの手からは細菌が検出されました。この結果から、野菜を洗ったAさんの手についた細菌が、冷蔵庫のドアを介してBさんの手に移ったことがわかりました。家の中では「手は汚れていないので大丈夫」と思っている、実は目に見えない細菌や汚れなどが付着している可能性があります。食事の前には、ハンドソープなどを使って手洗いをしましょう。

問合せ先▷市 政策 課(☎44・5001)

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

図書館HP▶



## 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)
- 20日(月)
- 27日(月)
- 30日(木)

### Recommend

幼児向け



#### バスにのるひ

はせがわ さとみ 文 nakaban 絵 / 絵本塾出版  
きつねの子に小包が届きます。海へ向かうバス停の数だけ美味しい木の実は入っていて、ひとつ停まるごとに食べていましたが…。

### Recommend

一般向け



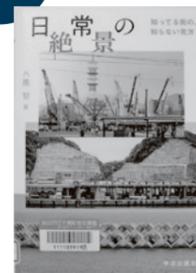
#### 米澤屋書店

米澤 穂信 著 / 文藝春秋

話題作を次々と発表し、今年ついに直木賞を受賞した米澤穂信。幼少期や書店勤務時代の話など、エピソード満載の読書エッセイ。

### Recommend

一般向け



#### 日常の絶景

~知っている街の、知らない見方~ 八馬 智 著 / 学芸出版社

駐車場の規則性やピクセル画を連想させるコンテナターミナル…この本を読んだら、いつもの風景がちょっと面白く見えてくるかもしれません。



ゆかいなめがねが大集合~!

### 図書館通信

#### 絵本作家 柴田ケイコさんのワークショップを開催しました

「パンドロぼう」シリーズで有名な絵本作家・柴田ケイコさんのワークショップが、5月8日(日)に図書館友の会主催で行われました。さまざまな素材を使った個性豊かなめがねが次々と完成し、楽しい時間となりました。

### 貸出ランキング

(令和3年10月~令和4年3月)

#### 郷土資料

- 香川県の山 高松勤労者山の会 著
- 漂流郵便局 久保田 沙耶 著
- 坂出の碑 石井 雍大 著
- 子ども風土記「坂出の歴史」 ふるさと発見部会 編
- 讃岐人物風景 11 四国新聞社 編

### 図書館で遊ぼう!

4日(出)	子ども映画の会	14:00~
◇	英語よみかきせ	15:00~
8日(水)	本のリサイクル八日市	10:00~
◇	わらべうたであそぼう	10:30~
10日(金)	としよかんカンガルータイム	10:00~
◇	天体観察会	19:30~
11日(土)	おはなし会	14:00~
18日(土)	おはなし会	11:00~
25日(土)	紙芝居の会	11:00~
26日(日)	読書会 biblulv	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~
7日(火)	ブックスタート(地域保健センター)	13:30~

今月の展示 まろっ子ひろばはははひろば坂出「子育てひろば展」

### 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(水)	加 茂
2日(木)	川 津
3日(金)	東 部
7日(火)	府 中
9日(木)	金山・江尻
10日(金)	附 属
14日(火)	松山・王越
15日(水)	林 田
16日(木)	府 中
17日(金)	西 庄
21日(火)	島しょ部
22日(水)	瀬戸・東部
23日(木)	坂 出 小

## Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜日休館

日	曜	行 事 名
11	土	フラダンス発表会(10周年)
18	土	チャリティコンサート
26	日	坂出ウッドプラスアンサンブル 2022演奏会

## Art Museum

☎45・7110

市民美術館 開館時間 9:00~17:00 入館無料 月曜日休館

### 第10回 さかいでの四季フォトコンテスト

5月28日(土)~6月12日(日)

講演 フォトコンとまちの魅力について  
講師 山崎裕二(本展監修者、審査委員長)  
日時 6月12日(日)13:30~14:40

### 第23回 書之美

6月25日(土)~7月10日(日)

### 坂出市市制施行80周年記念 坂出市民ホール再開記念イベント

#### バス・バリトン 村山岳リサイタル

~歌に生きる~ 歌とトークで綴るコンサート



香川県出身で、国内外で活躍されているオペラ歌手の村山岳氏によるリサイタルを開催します。リニューアルした市民ホールで村山岳氏のすてきな歌声と軽快なトークをぜひお楽しみください。

出演:バス・バリトン 村山岳、ピアニスト 藤川孝子  
曲目:Ⅰ部 ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」より「エーデルワイス」他  
Ⅱ部 故郷、千の風になって 他

日 時 7月10日(日) 14:30開演(14:00開場)  
場 所 市民ホール  
定 員 先着350名  
申込先 市文化振興課(☎44-5036)にてチケット販売  
入場料 全席自由 一般1,000円 高校生500円 (保護者同伴の場合、中学生以下無料)

## 招くやみ

4月1日~30日

(ご遺族の申込みにより掲載しています)



### 「ヘルプマーク」って知っていますか？

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用しているかた、内部障がいや難病のかた、または妊娠初期のかたなど、外見から分からなくても援助や配慮を必要としているかたがたが、周囲のかたに配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

香川県でもヘルプマーク配布に取り組んでおり、開始から約4年が経過しました。ヘルプマークを身に着けたかたを見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークは、けんこう課・ふくし課で無償にて配布しておりますので、お気軽にお声かけください。



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。

### 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) 13:00~14:30 令和4年2月生まれ
- 1歳6ヵ月児健康診査 16日(木) 13:00~14:30 令和2年12月生まれ
- 2歳児相談 9日(木) 9:15~10:45 令和2年6月生まれ
- 3歳児健康診査 22日(水) 13:00~14:30 平成30年10月生まれ  
23日(木) 13:00~14:30 平成30年11月生まれ  
※場所：坂出市役所本庁舎2階 大会議室
- 子育てサークル 要予約 21日(火) 13:30~15:00 生後3ヵ月~1歳児までとその家族
- かもめ教室 要予約 21日(火) 9:30~11:30 子育てに不安のあるかた
- 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
- ベビーマッサージ 要予約 6日(月) 10:00~11:30 1歳未満のお子さんと家族  
※場所：きんか子育てふれあい教室 (きんかこども園内)

### 相談・献血

市けんこう課(☎44・5006)

場所

- 栄養相談 要予約 20日(月) 9:00~12:00 地域保健センター
- こころの健康相談 要予約 8日(水) 13:00~16:00 地域保健センター
- 子ども相談 要予約 発達や育児に不安のあるかた 17日(金) 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

かつて日焼けが健康的だともてはやされました。しかし、日焼けは医学的に一種のやけどであり、紫外線を浴び過ぎると皮膚がんになりやすいことが分かりました。日本では6月から8月に最も紫外線が強くなりますが、薄い雲なら紫外線の80%以上が通過しますし、梅雨の晴れ間の紫外線量は相当なものになります。

紫外線を浴びると、皮膚外側の角質が乾燥して厚くなり、肌の水分が失われて潤いがなくなります。表皮のいちばん下にある色素細胞の活動が活発になって、メラニン色素がどんどん作られます。メラニン色素は約28日で体外に排出されますが、作られる量が上回って表皮に定着したものがシミ、ソバカスです。紫外線が表皮の奥にある真皮や皮下組織に届くと、皮膚の弾力を保つたんぱく質が壊され、ハリがなくなつて、しわ、たるみなど、肌の老化を早めます。

対策は3つのビタミンです。ビタミンAは皮膚の新陳代謝を活発にして、肌をしっとりなめらかにします。レバー、牛乳、卵、緑黄色野菜に含まれます。ビタミンCはメラニン色素の合成を抑え、コラーゲン生成を促して肌にハリを与えます。ビタミンEは皮下血流を改善し、皮膚細胞の新陳代謝を活発にして、老化を遅らせます。オリーブ油、豆類、ゴマに多く含まれます。これら3つのビタミンは、CはEの働きを、EはAの働きを助ける相互作用があって、それぞれバランス良く摂取してください。

## 梅雨空の下でも 紫外線にご用心



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、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。

結核・肺がん検診	胃がん検診	子宮頸がん検診
29日(水) 9:30~ 地域保健センター	24日(金) 8:30~ 地域保健センター	28日(火) 9:30~ 地域保健センター 14:00~ "

### 休日当番院

医療Netさめぎ ☎0120-979-199

5日(日)	うちだ小児科医院 駒止町一(☎46・2622) 小 つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121) 外
12日(日)	回生病院 室町三(☎46・1011) 内・小・外
19日(日)	坂出市立病院 寿町三(☎46・5131) 内・小・外
26日(日)	聖マルチン病院 谷町一(☎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			☎
1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	
2日(木) 9:30~ 75歳以上 10:30~ 74歳以下	● 下半身の筋力アップ 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) 野方 音楽療法士	B	
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	● カローリングで楽しく体を動かそう☆ カローリング協会	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	
23日(木) 13:30~ 75歳以上 14:30~ 74歳以下	● 下半身の筋力アップ 六車 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	

※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			☎
1日(水) 14:00~15:00	● 男性はつらつ教室 吉田 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~コグニサイズ~ リハビリ専門職	B	
24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)





# GOGO!★さかいで消防 CALL119

**坂出市消防本部救助係**は、令和2年4月に発足し、現在6人が勤務についています。救助出場には、交通事故、水難事故、山岳事故等があり、活動には高度な技術を要します。そのため、使用する救助工作車には、クレーンやはしご、油圧資機材といった特殊な資機材を積載しており、それらを活用し救助活動を行っています。

現場での活動をより安全・確実・迅速にするために日々の訓練やトレーニングを実施し、私たちの街まち「さかいで」に安心と安全を届けられるよう自己研さんに励んでいます。



所在地 坂出市久米町一丁目17番23号 ☎46・0119



### 昨年の救助件数

交通事故：14件 建物事故：7件  
水難事故：3件 その他：4件  
計28件

## DATA

5月1日現在 ( )内は前月比  
人口 49,487人(66)  
男 23,653人(37)  
女 25,834人(29)  
世帯 21,191世帯(101)

(4月)  
出生 23人(-3)  
死亡 64人(-6)  
転入 329人(36)  
転出 222人(-142)  
交通事故 15件(死者0人)  
救急 300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 92.49km<sup>2</sup>  
市の木 珊瑚樹  
市の花木・草花 桜・コスモス

※令和2年国勢調査の確定値を基本に、毎月の住民異動から推計した人口・世帯数です。



### つくりかた

- 1 切り干し大根と刻み昆布をそれぞれ水に浸し、もどす。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじんをせん切りにする。
- 3 鍋に湯をわかし、にんじん、切り干し大根、昆布を入れてさっとゆでる。ざるに取り、水をきる。
- 4 鍋にごま油を熱し、3を入れて炒める。
- 5 合わせた調味料、ちりめんじゃこ、ごまを加えて弱火で煮て仕上げる。

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。

## さかいで健幸クッキング

### 切り干し大根の煮なます

#### 材料(4人分)

切り干し大根	20g	ごま	小さじ1
にんじん	20g	酢	小さじ2
刻み昆布	2g	砂糖	小さじ2
ちりめんじゃこ	8g	うすくちしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1	塩	ひとつまみ

歯ごたえが楽しいですよ。  
常備菜やお弁当にもおすすめです。

### ワンポイント!

冷ますと味がなじんで、よりおいしくなります。

PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

編集・発行/坂出市政策部秘書広報課  
〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目3番5号  
(☎ 44・5000)

アプリ「マチイロ」  
でもお届け中

iphone

Android

