

広報 さかいで

2022
(令和4年) 11
No.1388



マイナポイント
第2弾
実施中!

マイナポイント申し込みの手続き支援をしています 詳しくは2ページへ

主な内容

坂出駅周辺再整備基本構想を策定中……………	2
秋の火災予防運動……………	3
新型コロナウイルスワクチンについて……………	4
令和5年度市立幼稚園・保育施設等新入園(所)児募集…	5
市営住宅入居者募集……………	6
坂出市職員募集【第3次募集】……………	7





秋の火災予防運動

2022年度 全国統一防火標語

お出かけは マスク戸締り 火の用心

図 市消防本部予防課(☎46・0983)

11月9日から15日まで「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、家族や隣近所の助け合いを大事にし、お互いに声をかけあって火災予防に取り組んでいきましょう！

死者の発生した住宅火災の原因の多くは、たばこやストーブで、これらの火災は寒くなる時季にかけて発生件数が増加します。ストーブ等の取扱いには注意してください。住宅用火災警報器をまだ設置されていないご家庭は、ぜひ設置するようにしてください。

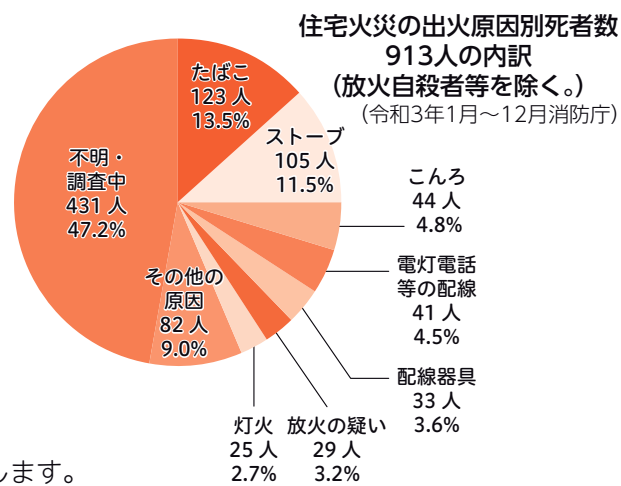


あれば安心



古くなったら交換

住宅用火災警報器は10年を目安に交換することをおすすめします。



せっかく設置した住宅用火災警報器もいざというときに反応しないのでは意味がありません！定期的に点検を行いましょう！



点検方法

「ひもを引く」



「ボタンを押す」

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)

満75歳以上の高齢者、避難が困難な障がい者のかたには住宅用火災警報器の設置(交換)について補助金が交付される場合があります。詳しくは、市ふくし課(☎44・5007)へお問い合わせください。

小学生の防火作品展 期間 11月9日(水)～15日(火) 場所 イオン坂出店3階中央公民館前

おうちで防災訓練2022



期間 11月1日(火)～12月28日(水)

対象 坂出市に在住または通勤通学のかた

だれでも簡単3ステップ！訓練をしてモバイルバッテリーをもらっちゃおう！ 図 市危機管理課(☎44・5023)

① 訓練の内容と日時を決める

- ・ハザードマップの確認
- ・動画を見てマイ・タイムラインの作成
- ・避難場所、避難先の確認
- ・香川防災ナビを使っの自宅チェック
- ・備蓄品、非常持ち出し袋のチェック など

② 決めた日に訓練をして、届出書(窓口・ホームページでダウンロード)に記載(☑するだけ)し、市危機管理課へ提出

③ 参加者全員にもれなくモバイルバッテリーと選べる防災グッズ+非常食セットをプレゼント！



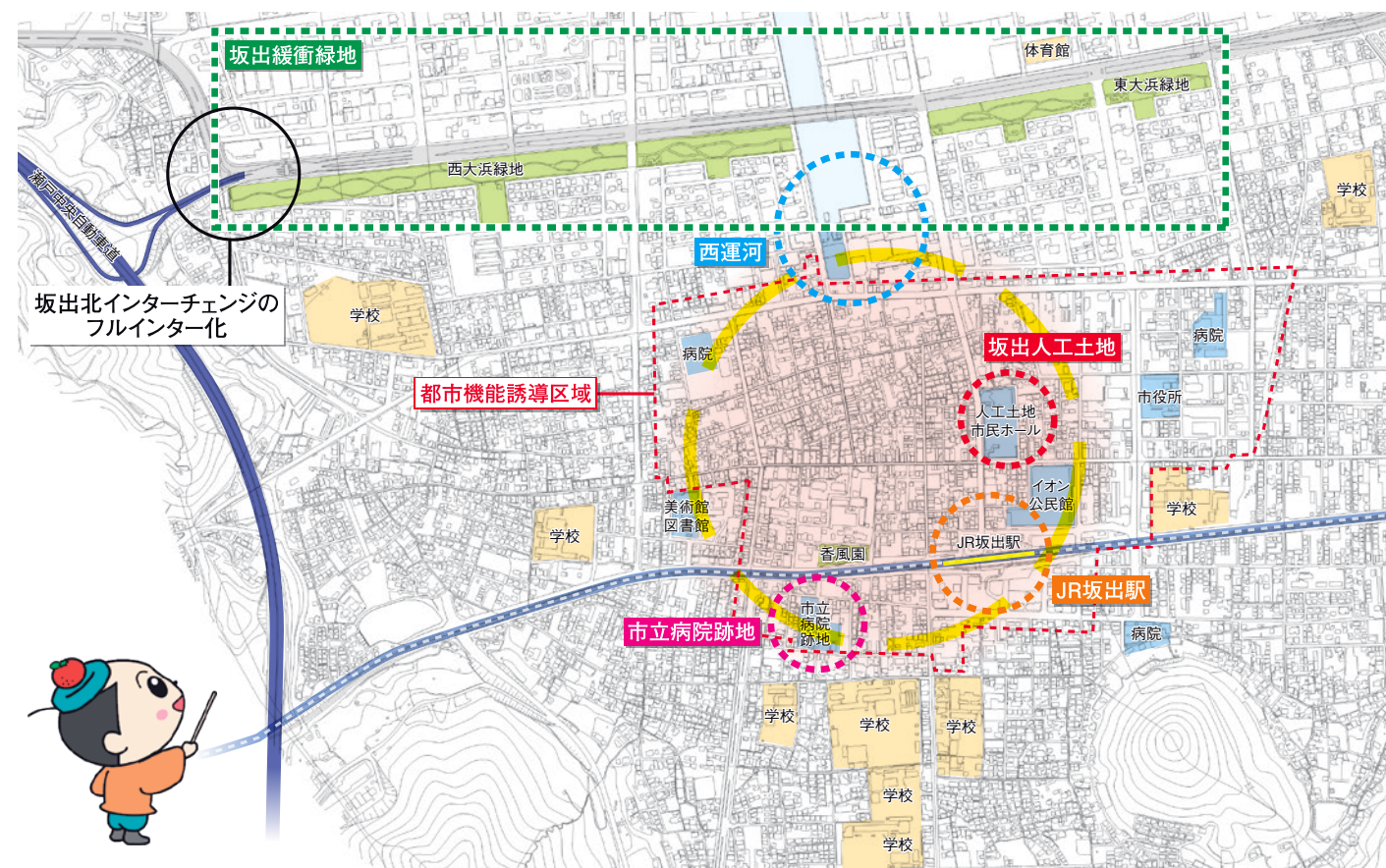
坂出市公式 YouTube チャンネルを登録し、マイ・タイムライン作成動画を見れば、防災グッズを+1個プレゼント！

坂出駅周辺再整備基本構想を策定中

本市では今年度、まちづくりの将来像の実現に向けて、坂出駅周辺再整備基本構想を策定しています。

まちづくりの方向性として、JR坂出駅や人工土地、西運河、緩衝緑地、市立病院跡地などの拠点を面として捉え、居心地の良い場所づくりや訪れたいくなる仕掛けを行うことで、つながりを持たせ、地域内に回遊性を生み出します。これにより、多様な世代が日常的に集い交流し、幸せを実感できる居心地の良いウォークラブルな(歩きたくなる)まちづくりをめざします。

図 市政策課公民連携・DX推進室(☎44・5080)



マイナポイント手続き支援窓口を市役所1階に開設しています

マイナンバーカードは持っているけど、スマートフォンをお持ちでないかたや、手続きの方法がわからないかたは、手続き支援窓口をご利用ください。

平日 8:30～17:15 (予約不要)

夜間 11月、12月の毎週水曜日 17:15～19:00 (要予約)

休日 11月、12月の毎週日曜日 9:00～17:00 (要予約)

11月26日(土)、12月24日(土) 9:00～17:00 (要予約)

図 市政策課公民連携・DX推進室(☎44・5080)



スマホ教室を開催しています

高齢者歓迎！

参加料無料！

内 容	11月の開催日時	場 所
講座① スマホの使い方、マイナンバーカードの申請方法	15日(火) 9:00～10:00 22日(火) 9:00～10:00	林田公民館 旧瀬居小学校
講座② LINEの使い方、マイナンバーカードの申請方法	15日(火) 11:00～12:00 29日(火) 9:30～10:30	林田公民館 中央公民館
講座③ マイナポイントの申請方法	22日(火) 11:00～12:00 29日(火) 11:00～12:00	旧瀬居小学校 中央公民館

持ち物

講座①② スマートフォン※1、個人番号カード交付申請書※2

講座③ スマートフォン※1、マイナンバーカード(4桁の暗証番号)、決済サービスのICカードまたはアプリ、通帳またはキャッシュカード

※1 貸し出し用もありますので、お持ちでないかたも参加できます。 ※2 紛失した場合や届いていない場合などは不要です。

図 スマホ教室受付センター(☎25・0377)(土・日・祝日を除く10:00～17:00)

市立幼稚園

- 入園資格** 3歳児 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
4歳児 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
5歳児 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
- 申込受付** **11月7日(月)～18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4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カ月以上児)
 - ・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)
- ※申し込み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7日(月)～18日(金)(土・日除く) 9:00～17:00
市こども課保育幼稚園係(本庁舎本館1階)
12月5日(月)～9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4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

江尻保育所 ☎46・4339
西部保育所 ☎46・5925
南部保育所 ☎45・0140
加茂保育所 ☎48・2801
●事業所内保育所(地域枠)
オリーブガーデン ☎59・4330

●公立認定こども園

府中こども園(2・3号認定) ☎48・0880
松山こども園(2・3号認定) ☎47・0584
川津こども園(2・3号認定) ☎46・1217
●私立認定こども園
坂出一高幼稚園(2号認定) ☎45・2141
ルンビニ幼稚園(2・3号認定) ☎46・9775
きんかこども園(2・3号認定) ☎46・8747

●私立保育所

坂出保育園 ☎45・5528
育愛館 ☎46・5812
愛集苑保育所 ☎45・2822
林田保育園 ☎47・0709
みどり保育園 ☎46・4363

みかん狩りウォーキング参加者募集!

みかん狩り農園までの約3kmのコースを歩いた後は、楽しいみかん狩り! 1人1ネットのみかんのお土産付き。
日時 11月27日(日) 9:00～12:30 ※雨天中止
集合場所 松山公民館
対象者 小学生以上の坂出市民のかた
定員 30人(応募多数の場合は抽選)
※初めて参加されるかた優先
参加料 800円
準備物 飲み物、リュックサック(みかん運搬用)
申込 11月1日(火)～10日(木)、下記まで。
園 市けんこう課内坂出市健康づくりをすすめる市民の会事務局(☎44・5006)

栄養バランスを学ぶ「楽ラク料理教室」参加者募集!

年齢を重ねるにつれ、心と身体の機能が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。いつまでも生き生きとした毎を送るために、調理実習を通して毎日の食事から考えてみませんか?
日時 11月29日(火) 10:00～12:30
場所 学校給食センター(林田町)
対象者 65歳以上のかた
定員 16人(申込先着順)
受講料 無料
申込 11月18日(金)までに、下記まで。
園 市地域包括支援センター(☎44・5091)

新型コロナウイルスワクチンについて

毎年、年末年始に感染が流行しています。年内のオミクロン株対応ワクチンの接種をご検討ください。

●オミクロン株対応ワクチンについて

- ・初回接種(1、2回目)が完了した12歳以上のかたで、最終の接種から5カ月以上経過(※)しているかたが対象です。
※令和4年10月15日現在の情報です。今後、接種間隔は短縮される予定です。
- ・ファイザー製ワクチンは、10月27日からBA.1対応型からBA.4-5対応型に切り替えます。
- ・現時点では、接種できるのは1人1回までです。



アマビエまる

オミクロン株対応ワクチンの接種会場とワクチンの種類

接種会場	使用するワクチン
回生病院	ファイザー
赤沢病院	ファイザー
みのりクリニック	ファイザー
中央公民館	ファイザー／モデルナ
坂出市立病院	ファイザー
聖マルチン病院	ファイザー
MIRAI病院	ファイザー
なかの循環器内科クリニック	ファイザー
永井循環器内科医院	ファイザー

※使用するワクチンはすべてオミクロン株対応型です。
※ファイザー製は12歳以上、モデルナ製は18歳以上が対象です。
※国からのワクチン配分状況によっては変更になる可能性があります。最新の情報については市ホームページまたは坂出市新型コロナワクチンコールセンターにてご確認ください。

●初回接種(1、2回目)について

初回接種(1、2回目)は従来型のワクチンを接種します。従来型のワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。また、オミクロン株対応ワクチンの接種を希望するかたは、初回接種を受ける必要があります。年内に初回接種が完了できるようにしてください。

初回接種の接種会場とワクチンの種類

接種会場	使用するワクチン
回生病院	ファイザー(従来型)

※毎週金曜日13:15～13:30(祝日を除く。)

●ご予約は

■WEB予約(市ホームページ)

■坂出市新型コロナワクチンコールセンター(☎85・3100)(8:30～17:00)
(FAX85・3177)(聴覚障害者等専用)



WEB予約は
こちらから

住民税非課税世帯に給付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯や家計の収入が急変した世帯に対して、1世帯につき5万円の価格高騰緊急支援給付金を支給します。

対象 ①または②に該当する世帯の世帯主

①令和4年9月30日において、本市の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和4年度分の市民税均等割が非課税である世帯の世帯主

②令和4年度住民税課税世帯であっても、令和4年1月から12月までの世帯全員の収入が住民税非課税水準以下に急変した世帯の世帯主

申請 ①の対象世帯には支給要件確認書等を11月下旬から順次発送します。必要事項を記入の上、郵送または下記へ提出してください。②の対象世帯は申請が必要です。

申請期間 令和5年1月31日(火)

園 市ふくし課(☎44・5007)

さかい健康まつり&介護の日2022

日時 11月19日(土) 9:00～12:00
場所 市役所本庁舎本館

来場者には
記念品を
プレゼント!

はじめてのピラティス

時間 9:30～
定員 20人
申込 11月4日(金) 8:30～
電話にて市けんこう課へ

計測・体験コーナー

歩行能力・バランス能力テスト、血圧・握力・身長測定など。骨を強くする・健康になる簡単レシピのプレゼントも!

骨密度測定

はだして簡単に測定

作品展

力作ぞろいの作品を展示!



乳がん自己触診コーナー

モデルを触って実感してみよう。先着100人にセルフチェッカーをプレゼント!

園 市けんこう課(☎44・5006)
市地域包括支援センター(☎44・5091)

坂出市職員募集【第3次募集】

職 種		採用予定人数
A	事務(大学・障がい者対象)	1人程度
B	土木(大学)	2人程度
C	土木(短大)	
D	土木(社会人経験)	
E	建築(大学)	1人程度
F	建築(短大)	
G	建築(社会人経験)	

第1次試験日 12月11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 10月14日(金)～11月12日(土)

原則、電子申請による

採用予定日 令和5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付しています。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。

市職員課(☎44・5003)



コミュニティ助成で整備しました

(一財)自治総合センターでは、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため宝くじの社会貢献広報事業を行っており、宝くじの助成を受けてコミュニティ活動に使用する備品等を整備しました。



坂出市消防団
救助用半長靴

王越連合自主防災会
テント、炊き出し用
かまど、発電機など



水際で守る 日本の未来
税関は150周年を迎えます



香川県内には、坂出、詫間、高松、高松空港に税関があり、不正薬物、けん銃、爆発物などの密輸防止に取り組んでいます。

神戸税関坂出税関支署(☎44・9210)

第21期選挙管理委員の改選について

市議会9月定例会において、任期満了に伴う選挙管理委員会委員の改選が行われ、10月9日付で委員長および委員長職務代理者が選任されました。

任期は令和4年10月9日から令和8年10月8日までです。

委員長 横井 敬仁

委員長職務代理者 松本 仁孝

委員 河井 利夫

委員 國時 由佳

市選挙管理委員会事務局(☎44・5020)

11月はねんきん月間
11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額を試算することもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



ねんきんネット専用電話(☎0570・058・555)

女性に対する暴力をなくす運動

配偶者等からの暴力や性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、決して許されるものではありません。被害後はできるだけ早く適切なケアを受けることが重要です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

相談先

- 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)

- ※最寄りの警察署でも相談できます。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18日(金)～24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)

相談員 人権擁護委員、高松法務局職員

市人権課(☎44・5008)

市営住宅入居者募集 募集期間 11月1日(火)～15日(火) 受付場所 市建設課

団地名	竣工年度	構造/階数	面積	間取り	月額家賃
緑町団地(9号)※	昭和60年度	簡易耐火/2	61㎡	3DK	17,300～32,700円
御供所団地(3号)※	昭和60年度	簡易耐火/2	61㎡	3DK	17,300～32,600円
新林田団地(E302号)※	平成7年度	耐火/3	60㎡	2DK	18,900～49,300円
常盤団地(A206号)	平成3年度	耐火/4	68㎡	3DK	21,200～42,600円
常盤団地(B303号)	平成5年度	耐火/4	72㎡	3DK	23,200～49,700円

※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)



市建設課(☎44・5011)

第24回中河与一文学賞・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、文学への関心を高めてもらおうと、市内の児童・生徒を対象に作品を募集し、作文59編、短歌191首の応募がありました。

中河与一文学賞(作文)

段ボールの中から

東部中3年 佐藤 紀代

優秀賞

「もう、すてんとつてよ。」

林田小1年 柴田 朱鳳

れきしが大きき

林田小3年 野村 駿

つながっていく

林田小3年 柴田 朱雀

ペダルを漕いだ夏

白峰中2年 三木 琉空

エンジョイ!ベースボール

坂出中3年 土田 晃大

佳作 13編

中河幹子賞(短歌)

かまきりのたまごはしゃぼん玉にて

附属小2年 伊藤航太郎

おしりふりふりのちのリレー

附属小2年 伊藤航太郎

優秀賞

1位 そよ風にゆらゆらゆれて楽しそう

コスモスたちのダンスパーティー

2位 額に汗にじませながら吹き終えて

林田小5年 山上ひさき

3位 苦しいと苦いは同じ漢字だな

矢野 智也

割れたカップにコーヒート破片

附属中3年 矢野 智也

入選 10首

坂出中3年 吉永ひなた

表彰式・記念講演会(入場無料)

日時 11月27日(日)午前10時～

場所 万葉会館

中河与一・幹子顕彰会事務局(☎46・53001)

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、市内の児童・生徒を対象にごみに関するポスターと標語を募集し、ポスター162点、標語217点の応募がありました。

ポスター(小学生)の部

市長賞 大西 蒼空(東部小6年)

議長賞 入谷 麻緒(林田小6年)

会長賞 西山 快杜(附属小5年)

会長賞 井上 千彩(金山小4年)

入選 山下 葵衣(松山小5年)

井上 篤(西庄小4年)

横井 湧晟(加茂小4年)

川田 匠真(川津小4年)

森 誠真(東部小5年)

森 混斗(坂出小6年)

朝倉 茉央(東部小6年)

立石 悠真(附属小6年)

市長賞 長尾 元輝(附属中2年)

議長賞 竹内 彩花(白峰中3年)

入選 中條 香苗(東部中1年)

増田 愛義(東部中1年)

谷本 一樹(附属中1年)

田中 庵理(東部中2年)

三好 明莉(東部中2年)

山下 雄誠(白峰中2年)

鎌田陽菜乃(坂出中3年)

谷澤夢梨乃(坂出中3年)

三好 夏生(坂出中3年)

河野妃杏子(白峰中3年)

標語(小学生)の部

市長賞 池下妃奈乃(附属小5年)

議長賞 富家 稜(加茂小4年)

会長賞 野崎 資京(附属小5年)

会長賞 新開 七海(坂出小6年)

入選 木谷 海桜(金山小4年)

田中 琴乃(東部小4年)

澤田 零(加茂小4年)

竹田 結花(坂出小5年)

丸橋 大樹(加茂小5年)

末吉 遥馬(府中小5年)

中村 龍馬(林田小6年)

川田 友結(松山小6年)

藤本 敦士(川津小6年)

西川 漣(附属小6年)

標語(中学生)の部

市長賞 深藪 琉暉(白峰中1年)

議長賞 敷地 隆成(東部中2年)

入選 遠藤 海似(坂出中1年)

末包創一朗(東部中1年)

山本 実果(白峰中1年)

沖部屋 和(坂出中3年)

山下 晃永(坂出中3年)

小野 愛紗(東部中3年)

包末 あみ(白峰中3年)

行成 仁(瀬居中3年)

入賞作品は、リサイクルプラザ4階に展示しています。
展示期間 令和5年8月31日(木)まで
リサイクルプラザ(☎44・2320)

まちづくり通信 第6号

坂出の新しいまちづくりを議論する「さかいで再生会議」がスタート！

「さかいで再生会議」は、坂出駅周辺再整備基本構想の策定に向け、本市の玄関口である坂出駅周辺において、行ってみたい、歩いてみたいと思える「ワクワクドキドキできるまち」、さまざまな広がりや新しい発見のある「変化し続けるまち」をめざし、新たな魅力づくりや地域の価値を向上させる空間形成とそのあり方について検討するために設置したものです。子育て、産業振興、ランドスケープ・アーキテクト（都市空間を設計、構築する専門家）、地域金融機関、民間事業者などまちづくりに関連する分野の有識者や関係行政機関により構成されています。

この会議では、「坂出再生庁内検討委員会」で検討した内容や、9月に実施した「まちづくりアンケート」における市民からの声、高校生によるワークショップ「さかいで未来会議」における次世代を担う若い人たちの意見も取り入れながら、さまざまな視点でこれ

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。

からのまちづくりに関して議論をしていきます。

第1回目の会議を9月26日に開催し、本市の現状や課題、まちづくりの方向性について議論しました。委員からは「坂出には魅力的な場所・モノが多く存在し、高いポテンシャルがある。」という意見が多くあった一方、「拠点をつくることも大事だが、人と人とのつながりをどうしていくか。ハード面だけでなくソフト面も大事」といった意見もありました。

今後、多くの人々から選ばれるまちとなるよう坂出の魅力を生かしたまちづくりについて一層議論を深めていきます。



坂出駅周辺再整備基本構想については2ページをご覧ください。

住みたいまち！さかいで

ご存じですか 坂出市の保育料減免制度

令和元年10月1日から幼児教育・保育の無償化が始まり、3歳から5歳児までの子どもと0歳から2歳児の非課税世帯の子どもの利用料が無償となりました。

これ以外にも次のような条件を満たせば保育料等の減免を受けることができます。

多子世帯の免除

- きょうだいが2人同時に入所している場合、**第2子の保育料・副食費が免除**されます。
- ひとり親世帯等以外で、保護者の市民税所得割額が57,700円未満の場合は、**第2子の3歳未満児保育料について通常保育料の金額の半額**となり、**副食費は免除**されます。（下表参照）

保育料の階層区分		第2子の月額保育料	
		保育標準時間(11時間)	保育短時間(8時間)
C1	市民税均等割課税世帯	10,800円 → 5,400円	10,600円 → 5,300円
C2	市民税所得割48,600円未満	12,600円 → 6,300円	12,300円 → 6,150円
D1(一部)	市民税所得割57,700円未満	18,000円 → 9,000円	17,600円 → 8,800円

- 第3子以降（同一世帯で18歳未満の子どもが3人以上いる場合）の**保育料・副食費が免除**されます。

ひとり親世帯等の免除

ひとり親世帯等に該当するかたのうち、市民税課税世帯で、所得割額が77,101円未満の場合、**第1子の保育料は減額**され、**第2子の保育料は無料**になります。

図 市こども課(☎44・5027)



坂出市独自！

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。

坂出市テレビ広報番組 ふるさと坂出「坂出ビジネスサポートセンター サカビズ」

放送日時 11月19日(土)10:30~10:45 放送局 瀬戸内海放送(KSB)

令和5年度 にぎわい創出事業を募集します

本市の魅力をアピールし、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、認められた事業を支援します。

補助金額

1事業につき上限50万円(補助率1/2)
同一事業の場合、連続する3カ年までとし、以下の補助金額を上限とします。

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(令和5年2月ごろ開催予定)

応募方法

所定の申請用紙に必要事項を記入し、12月16日(金)16:00までに下記へ提出

図 市産業観光課(☎44・5103)

令和4年度にぎわい創出事業 SUNNY SPOT FESTIVAL



「つながる・楽しむ・助け合う」をテーマとした音楽フェスやマルシェ、ワークショップ。

日時 11月6日(日)11:20~16:30

場所 瀬戸大橋記念公園内マリンドーム、展示広場

料金 3,500円(ドリンク代、クジ代を含む。)

図 サニスポ運営チーム インスタグラム

坂出市市制施行80周年記念 坂出今昔展

さかいでの懐かしい街並み(大正、昭和、平成)を映した写真展と映像展。

日時 11月5日(土)~20日(日)10:00~16:00

場所 高松信用金庫旧坂出中央支店

昭和時代の給食販売

日時 11月12日(土)11:00~
数量限定、なくなり次第終了

場所 みなとまちカフェ

昔懐かし土曜デー

日時 11月19日(土)9:00~13:00

場所 坂出商店街内

図 市産業観光課(☎44・5103)

第18回中讃秋のぴちぴちとれたて市

中讃海域で捕れた鮮魚や加工品の即売をはじめ、アジのつかみどりやオリーブハマチの試食(いずれも先着順)など、おいしく楽しいイベントが満載です！

日時 11月5日(土)9:45~16:00

場所 JR宇多津駅前南口広場

図 市農林水産課(☎44・5012)

令和4年度採択事業例

- ①坂出パンマルシェ + Mignon park
(Mignon + 坂出マルシェ運営委員会)
- ②SUNNY SPOT FESTIVAL(匠プロジェクト)
- ③擬古堂四季彩ライブ(府中ほっとなび)
- ④第4回讃岐国府まつり(讃岐国府まつり実行委員会)
- ⑤さかいで芋煮会(さかいで芋煮会)

にぎわい創出事業の審査委員を募集します

応募のあった事業の中から、市が補助する事業を決定する審査委員を募集します。

募集人数 3人程度

応募条件 18歳以上の市内在住または市内在勤のかた

応募方法 800文字程度に応募動機をまとめたものを12月20日(火)までに市産業観光課へ提出

任 期 2年

内 容 令和5年度、6年度の事業について審査
※毎年2月ごろに審査会を開催予定

令和4年度にぎわい創出事業 第4回讃岐国府まつり

擬古堂での演奏やスタンプラリー、鼓岡文書庫所蔵の宝物の展示のほか、バザー、平安衣装体験など。

日時 11月27日(日)9:00~14:00

場所 鼓岡神社周辺

図 讃岐国府まつり実行委員会(☎090・8692・6354)

第29回 坂出天狗マラソン大会 参加者募集

日時 令和5年2月12日(日)

15km 10:00スタート 5km 10:30スタート

参加料/参加資格 【15km】5,000円/18歳以上

【5km】3,000円/小学生以上

※小学生は保護者同伴(保護者は別途申し込みが必要)

※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1,300人程度(申込先着順)

申込 12月20日(火)締切

①インターネット(右記QRコード)から

②専用郵便振替用紙



図 市産業観光課内大会事務局(☎44・5103)

愛~すべての人へ~

第19回西庄・川津文化センター文化祭

文化教室の作品発表や幅広い年齢層からの作品を展示するほか、抹茶・煎茶パフォーマンスやふるさと伝承遊びなど盛りだくさん！

日時 11月22日(火)9:00~16:30

11月23日(祝)9:00~15:00

場所 西庄文化センター、西庄児童館、西庄教育集会所

図 市西庄文化センター(☎46・5884)

くらしの 情報

イベント・スポーツ

第46回坂出マラソン大会

市生涯学習課（☎44・5025）

時	12月4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（シユニア）※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18日（金）申込締切（当日受付なし）
他	当日午前8時～午後2時は、番の州公園全体を通行規制します。

第127回さかいで楽市楽座十二月

同実行委員会（☎46・2701）

時	11月20日（日）午前9時～午後2時
場	駅前およびその周辺
他	※出店者やパフォーマンス披露希望者も随時募集

青少年の健全育成に関する優秀作品展

坂出市少年育成センター（☎46・2777）

時	小学校展示 11月7日（月）～11日（金） 中学校・高校展示 11月14日（月）～18日（金） 午前8時30分～午後5時15分
場	（どちらも最終日は午後1時まで） 坂出市役所本庁舎本館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

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13日（日）②24日（木） 午前9時～（8時50分受付）
場	香川県埋蔵文化財センター集合 讃岐国府跡などの府中の史跡を歩く
内	（さかいで健幸マップのコース⑪） 100円（保険料）※会員は無料
料	①11月10日（木）②22日（火）申込締切

ファミリースポーツ教室

みんなでスポーツさかいで事務局（☎85・5354）

時	11月26日（土）午前10時～午後3時 （午前9時45分受付）
場	五色台ヒジターセンタークラフトハウス集合
内	竹飯づくり、竹クラフト他
定	親子10組（申込先着順）
料	1人300円
申	11月18日（金）申込締切
他	1家族お米1合・長袖長スボン・帽子・軍手・タオル・飲み物持参

講座・相談



第2回子ども芸術学校

市文化振興課（☎44・5036）

時	①【演劇×工作】親子で秘密基地をつくろう ②【ダンス】カラダであそぼう ③【殺陣】カッコいい少年・少女剣士になってみよう ④【美術】音に色をつけよう ⑤【サイエンス】ドローン・科学実験教室
場	12月4日（日）①午前10時～正午 ②午前10時～11時 午後1時15分～2時15分 ③午前11時15分～12時15分 ④午後2時30分～3時30分 ⑤午後11時15分～12時15分
対	小学生（①は親子参加、未就学児も可）
定	①・⑤各10人（組） ②・③・④各20人（申込先着順）
料	1コマ500円（①は1組1,000円、小学生1人追加ごとに500円、未就学児無料）
申	専用フォームにて申込



冬の親子ワークショップ

市文化振興課（☎44・5036）

時	①クリスマスツリー・リースを作ろう ②流木でクリスマスツリーを作ろう 12月11日（日）
場	①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分
対	教育会館2階大会議室
定	①未就学児と保護者②小学生と保護者 各10組（申込多数の場合抽選）
料	各600円（材料費）
申	11月7日（月）～14日（月）専用フォームにて申込
他	講師 ①高松短期大学学生 ②高松短期大学教授・彫刻家 辻野 榮一氏



文学講座／奥の細道／

坂出市文化協会 多田 羅（☎46・5357）

時	11月12日（土）午後1時～
場	大橋記念図書館

くらしのセミナー／意外と知らない 地域経済のホントの姿／

市産業観光課（☎44・5103）

時	11月16日（水）午後2時～3時
場	坂出合同庁舎4階大会議室
定	20人
料	無料

ドローン安全講習会

県くらし安全安心課（☎087・832・3233）

時	①11月26日（土）②27日（日） 午前9時20分～12時30分（9時受付開始）
場	香川県消防学校（高松市）
対	ドローンをお持ちのかた、ドローンに興味があるかた（14歳未満は操縦体験不可、座学については保護者同伴の場合のみ受講可）
内	ドローンについて理解を深める座学・操縦体験による講習
定	各40人（申込先着順）
申	11月18日（金）午後5時申込締切
料	ただし①、②のどちらかのみ

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・821・5701）

時	11月26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）

わくわく！さかいでつこ探けん隊 「アロマワックスサシェを作ろう！」

市生涯学習課（☎44・5025）

時	11月26日（土）午前9時30分～11時
場	勤労福祉センター
定	小学生20人（4年生以下は保護者同伴）
料	700円
申	11月4日（金）～7日（月） 専用フォームにて申込



「お花を使った手作り講座」講座生募集

市生涯学習課（☎44・5025）

時	①クリスマスの花飾り 11月30日（水） ②お正月の花飾り 12月28日（水）
場	午後1時～2時30分
場	中央公民館
定	各15人（申込先着順・両講座受講も可）
料	①2,000円②3,000円（材料費）

地域の外国人との交流＆ チャリティーバザー

坂出市国際交流協会事務局（☎44・5000）

時	11月19日（土）午前9時30分～11時30分
場	勤労福祉センター多目的ホール
内	ゲーム等で交流、在住外国人向けバザー、アジア食材販売
定	日本人20人、在住外国人30人程度（申込先着順）
料	500円（会員と学生300円）、在住外国人は無料
申	11月1日（火）～
他	11月15日（火）まで新品の日用品や衣類（若者向け）、常温保存できる食品や自転車等の提供も受け付けています。詳細は事務局にお問い合わせください。

シングル・離婚を考えているかたの ための座談会／教えて！法テラス／

さかいで子育て支援センター
まろっ子ひろば（☎35・8119）

時	11月14日（月）午前10時～正午
場	坂出市社会福祉協議会
対	未就学児の子どもを育てているひとり親・離婚を考えているかた
内	法テラスにできる相談内容や利用の方法について
定	10組（申込先着順）
料	無料
申	電話またはホームページの専用フォームにて

募集



令和5年度 准看護学生募集

坂出市医師会附属看護学院（☎45・4080）

時	12月1日（木）午前9時～
場	坂出市医師会附属看護学院
申	10月28日（金）～11月29日（火）
他	オープンキャンパス開催。詳しくはホームページをご覧ください。

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

自衛隊丸亀地域事務所（☎23・6420）

●一般採用試験	
時	試験日 令和5年1月14日（土）または15日（日）
申	10月1日（土）～令和5年1月6日（金）
推薦採用試験	
時	試験日 令和5年1月5日（木）～7日（土）
申	10月1日（土）～12月2日（金）
対	15歳以上17歳未満の男性

五色台自然楽校

休暇村讃岐五色台（☎47・0231）

時	12月4日（日）午前9時30分～午後3時
場	五色台ヒジターセンタークラフトハウス
定	30人
料	無料
申	12月1日（木）申込締切
他	帽子・軍手・雨具・弁当・飲み物持参

第16回 木の実アート展

坂出緩衝緑地管理事務所（☎45・6820）

時	11月4日（金）～6日（日）、11日（金）～13日（日）午前10時～午後3時
場	番の州公園管理事務所
内	木の実アート作品展示、クイズラリー、ワークショップ、写真展示など

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10日（土）午前9時30分～正午
場	福祉会館
内	「夢＊ゆめクラブ」（小物づくり） 「キラキラはあと」（読み聞かせ）
定	20人程度（中学生以上）
料	無料
申	11月30日（水）までに電話にて

令和4年度歳末チャリティーバザー開催

坂出市社会福祉協議会（☎46・5078）

時	12月4日（日）午前10時～正午
場	福祉会館等
内	物品販売、食べ物持参帰りのみ
他	駐車場は坂出小学校校運動場

マイナンバーカードつくりませんか 土日・平日時間外開庁実施中

市役所1階でマイナンバーカードの申請、交付等ができます。

平日	11・12月の毎週水曜日	17:15～19:00
土日	11月の毎週日曜日、26日（土） 12月の毎週日曜日、24日（土）	9:00～12:00

予約制 市市民課（☎44・5005）へ電話にて
平日 9:00～17:00

上記日程および11・12月の月・水・金曜日
9:00～17:00は、香川県行政書士会による
申請補助も行います。（予約不要）

！水道の漏水のお問い合わせ

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

！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
・ 納期限は、11月30日（水）です。 ・ 市税は納期限内に納めましょう。 ・ お支払いは、便利な口座振替で。	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	16日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(火) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7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	16日(水) (要予約) 13:00~16:00 10:00~16:00 応相談 13:00~15:00 応相談 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。 ※金融相談は15日(火)となります。
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1(金)、第4(木)は閉所します。 *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

東部中学校 男子バスケットボール部

2年 部長 高木 康正さん



僕たちバスケットボール部は、2年生5人、1年生7人の合計12人で「県大会出場」を目標に、フィジカルを徹底しながら、日々練習に取り組んでいます。しかし、県大会出場以上にめざしているのは、「応援されるチーム」です。技術向上はもちろん、中学生らしく、ひたむきにボールを追いかけて、見てくれる人に感動を与えられるようなプレーがしたいと思っています。そのためには、礼儀や他人への気配りができるなど、人として成長することが大切だと思います。そのことが、目標達成への近道だと思うので、地道な努力を続けていきます。

みんなの広場 minnanohiroba

がいくじんじゅうみん つた 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、話し方のポイントを紹介します。



ポイント⑥

相手が理解しているかを確認する

相手が理解しているか丁寧に確認しながら、話を進めましょう。

話し方例 ・ここまでの 内容は わかりましたか？
・ここまでの 何か 質問は ありますか？



ポイント⑦

相づちを打つなど、自分が理解したことを示す

相手の話を理解したときは、相づちなどではっきり示しましょう。

話し方例 ・うん、うん。
・はい。
・〇〇さん、よく分かりました。

【相づちって難しい！！】

日本語の相づちは他国に比べて頻度が高いと言われ、相づちをし過ぎると、話を妨害したり急かしていると感じる外国人もいます。中国語では日本語の「うん」に似た相づちが目上の人にも使えるなど、相づちの習得はとても難しいものです。外国人とコミュニケーションを取るときは、文化的違いを理解しつつ、相手の話を尊重して聴くよう気を付けたいものです。

簡単な話し方例の紹介

・こちらにおかけください。 ➡ ここに 座って ください。
・ご用件は何ですか？ ➡ どうしましたか？
・お大事になさってください。 ➡ 体に 気を付けて ください。

言葉が通じなくても

ぼくは、小学校三年生からの三年間を東京で過ごしました。

それまでミニバスケットボールをしていたので、東京でもミニバスケットボールチームに入りました。ぼくが入ったチームには、日本人だけではなくいろいろな国の人がいて、その中にライアンというカナダから来た男の子がいました。ライアンは、ぼくと同じ学年で身長も同じくらいだったので、ペアになることが多くありました。だけど、ライアンは日本語を、そしてぼくは英語を話すことができませんでした。ぼくは、自分の気持ちを伝えるためにどうしたらいいのかを考え、ジェスチャーをしたり、知っている限りの英単語を使ったりして、コミュニケーションをとることにしました。最初は少しはづかしかったけれど、一生けん命に伝えようとするぼくを見て、ライアンはいつもニコニコとうなずきながら聞いてくれました。だから、ライアンが話しかけてくれた時は、ぼくも一生けん命に聞きました。そして少しずつお互いの気持ちが分かり合えるようになりました。

この経験で、言葉が通じなくても歩み寄り、思い合っていれば気持ちは伝わることを学びました。これからも思いやりの心をもって、たくさんのお会いを大切にしていきたいです。



人権だより



坂出小学校
6年 大森 遥貴さん

新コーナー

市地域包括支援センター オススメ

一緒にやりまい

元気アップ体操

おうちでできる、手軽な体操を紹介します！
今回は、普段の自分の姿勢について見直してみましょう。
いつもの姿勢を見直すだけで、筋肉が使われ代謝アップにつながり、血流改善や、疲れにくい体になります。

- ①横から見て、足から頭までがまっすぐになるように立つ。
- ②重心は、かかとから土踏まずあたりにおくように意識する。
- ③親指の付け根・小指の付け根・かかとの3点に均等に体重をのせることを意識する。
- ④つま先を少し外側に向けてお尻に力を入れる。
- ⑤お腹に力を入れる。



壁を使って姿勢をチェック

- ☐ 壁を背にして、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につけましょう。
- ☐ 腰の後ろに手のひら一枚分くらいのすき間を空けましょう。

広報クイズ & アンケート

クイズ正解者の中から抽選で3人に図書カード(500円分)が当たります。
当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズ

〇〇〇〇が重要文化財指定に

アンケート

- 1 よかった記事・よくなかった記事とその理由
- 2 よりよい広報誌づくりのために、「広報さかいで」に関するご意見、ご感想

応募方法

郵便はがきに①クイズの答え②アンケートの回答③住所④氏名⑤年齢を記入して、下記へ送付してください。11月11日(金)必着。

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
坂出市秘書広報課



PHOTO

「想いを乗せて」

坂出商業高校 2年 東山 優大さん



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

はるる

vol.125



歩

11月5日は「津波防災の日」



さかいで131おとめ隊* 永井千晶(かいこ課)

問合せ 市危機管理課(☎44・5023)

*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。

防災ひとくちメモ 今月の放送は2、16(水)午後0:07～、7:07～(FM SUN 76.1MHz)

平成23年の東日本大震災を受けて、津波から国民の命を守ることを目的に「津波対策の推進に関する法律」が制定され、その中で毎年11月5日が「津波防災の日」と定められました。この11月5日は、逸話『稲むらの火』のモデルとなった嘉永7年に起きた安政南海地震の発生日にちなんでいます。今後30年以内に70%～80%の確率で起こると言われている南海トラフ地震はこの安政南海地震と震源を同じくするものです。事前に津波ハザードマップで浸水想定区域や避難する場所を確認しておくなど、いざというときに身を守るための適切な行動がとれるようにしておきましょう。

逸話『稲むらの火』はこんな話

村の高台に住む庄屋の五兵衛は、地震の発生後に津波の発生に気付きました。五兵衛は子どものころおじいさんから聞いた話を思い出し、津波がやってくることを知らせるために自分の田にある稲むらに火を付けます。その結果、火に気が付いた村人たちは慌てて高台に上がり、巨大な津波から生命を守ることができたのでした。

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信



スマホで、簡単歯ぐきチェック

「HAGUKI CHECKER」について

ライオン(株)オーラルケアマイスター 平野 正徳 さん

日ごろから、自分の歯や歯ぐきの状態を把握しておくことは、歯や歯ぐきの健康のためにとても大切なことです。ライオンでは、スマートフォンなどで撮影した画像をAIで解析し、歯1本ごとの歯ぐきの状態がわかる歯ぐきチェックツール「HAGUKI CHECKER (ハグキチェッカー)」という、WEBコンテンツを提供しています。

自分の歯ぐきの画像を撮影して送信すると、歯1本ごとの歯ぐきの状態について、

- ・歯ぐき下がり
- ・歯ぐきのくすみ
- ・歯ぐきのハリ

の3項目について3段階での解析結果が表示されます。

さらに、歯ぐきの状態の結果とあわせて、オーラルケアに関する知識や方法、おすすめのオーラルケアアイテムを紹介しています。

右のQRコードからアクセスできます。会員登録の必要はありませんので、気軽に使っていただけます。

毎日のオーラルケアに、ぜひご活用ください。

問合せ 市政策課(☎44・5001)、市けんこう課(☎44・5006)



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。

Recommend

幼児向け



くみたて

田中 達也 作 / 福音館書店

今、SNSなどで大人気のミニチュア写真家が手掛けた絵本。身近な道具で全く違った風景を見せてくれます。大人と子どもが一緒に楽しめる作品です。

Recommend

一般向け



音声学、娘とことばの不思議に飛び込む

川原 繁人 著 / 朝日出版社

幼い娘との何気ないやりとりから仮説を立て、研究していく音声学のちょっと変わった日常。言葉の奥深さにも気づかせてくれる一冊です。

Recommend

一般向け



奇跡集

小野寺 史宜 著 / 集英社

偶然同じ満員電車で居合わせた男女7人。そのちょっとしたつながりが小さな奇跡を生んでいき…。ささいな毎日を大切にしたいくなる物語です。

☎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

7日(月)
14日(月)
21日(月)
24日(木)～12月1日(木)
特別整理期間



図書館で遊ぼう！

5日(出)	こども映画の会	14:00～
夕	英語よみかきせ	15:00～
8日(火)	天体観察会	18:30～
9日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
11日(金)	としょかんカンガルータイム	10:00～
12日(出)	おはなし会	14:00～
19日(出)	おはなし会	11:00～
20日(日)	読書会 biblurv	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～
1日(火)	ブックスタート(地域保健センター)	13:30～

今月の展示 秋の読書週間企画展示「本からとびだしたキッズルーム」



なかよしブッコン

※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(火)	府 中
2日(水)	加 茂
4日(金)	東 部
8日(火)	松山・王越
10日(水)	川 津
11日(金)	附 属
15日(火)	島 しょ 部
16日(水)	林 田
17日(木)	金山・江尻
18日(金)	西 庄
22日(火)	瀬居・東部



図書館通信

図書館に「こども部屋」が出現？！

当館の司書が、実際に本を見ながら手芸や工作に挑戦した今秋の読書週間企画展示。「こども部屋」をテーマに楽しい空間になっています！ぜひ遊びに来てくださいね。

貸出ランキング

(令和4年3月～8月)

料理に関する本

- 1 満月珈琲店のレシピ帖 桜田 千尋 著
- 2 伝説の家政婦沸騰ワード10レシピ2 タサケ 志麻 著
- 3 病気になる食と暮らし 本間 真二郎 著
- 4 こどもが喜ぶスーパージャーのお弁当 渡辺 あきこ 著
- 5 男の弁当手帖 大瀬 由生子 著

Gallery

☎44・5001

市民ギャラリーかもめ

税に関する絵はがきコンクール

11月9日(水)～17日(木)
9日 17:00～19:00
10、11、14～17日 15:00～19:00
12、13日 9:00～19:00

Hall

☎45・1505

市民ホール

火曜日休館

日	曜	行 事 名
3	祝	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朗読劇 家族草子 2022坂出
4	金	第42回私の考えを語る会・第37回人権展覧会
12	土	鍋島灯台150周年・坂出市市制施行80周年記念コンサート in Sakaide
13	日	坂出市民芸術祭 坂出市吟剣詩舞道友の会発表会
16	水	こども音楽広場
20	日	坂出市民芸術祭 邦楽演奏会
23	祝	鈴木つばさ&ガーガーズ ファミリーコンサート
27	日	坂出市民芸術祭 日本舞踊発表会

Art Museum

☎45・7110

開館時間 9:00～17:00/ 入館無料

市民美術館

第33回 MOA美術館 坂出市・中讃児童作品展

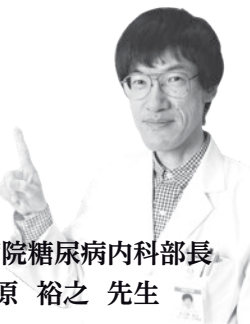
11月5日(土)、6日(日)
最終日は16:00まで

第17回 墨遊会水墨展

11月9日(水)～11月13日(日)
最終日は15:30まで

第39回 香川県高等学校総合文化祭 展覧会写真展

11月16日(水)～11月20日(日)
初日は13:00開館、最終日は15:30まで



市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生

朝ごはんしっかりで ごきげんな今日が始まる

人の身体は昼間に活動し、夜に休息する生体リズムにできています。朝は眠っていた身体が活動モードに切り替わることで、そのスイッチをOFFからONにスムーズに移行させるのが、朝食の重要な働きの一つです。

体温は睡眠中に低下して、早朝に最低になります。睡眠中の脳は、目覚めている間の絶え間ない情報処理から解放され、休息状態になっています。

朝食を摂ると、すぐに胃腸の活動が高まり、体温も上昇して、糖をエネルギーとして利用するためのインスリン分泌が高まり、一日の活動体制がどんどんと整っていきます。脳には唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、判断力、集中力、処理能力、記憶力が立ち上がっていきます。

朝食で最先される栄養素は炭水化物です。ご飯やパンの主成分は炭水化物で、すぐに消化吸収されて熱をつくり出し体温を上昇させます。さらに卵などのタンパク質を加えることで、上昇した体温を保ちます。つまり炭水化物とタンパク質を組み合わせて食べることで、初めは糖質が働き、そのエネルギーが弱くなったところに、タンパク質がゆっくりとじわじわと身体を温めてくれるのです。

「朝食は一日の活動源」であり、身体的には夕食よりもむしろ大切なものです。毎朝きちんと食べれば、身体の動きもテキパキ、血色もよくなり、表情もイキイキして、頭もフル回転します。

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	乳がん検診
2日(水) 9:00～ 王越町保健センター 10:30～ 松山公民館 11日(金) 9:30～ 地域保健センター 27日(日) 9:30～ 地域保健センター	4日(金) 8:30～ 林田公民館 8日(火) 8:30～ 地域保健センター 16日(水) 8:30～ 坂出市役所 22日(火) 8:30～ 地域保健センター	30日(水) 13:00～ 西庄公民館 14:30～ 加茂公民館	25日(金) 9:00～ 坂出市役所 28日(月) 9:00～ 川津公民館 13:00～ 府中公民館

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(火)	9:30～ 10:30～	75歳以上 74歳以下	● 肩こり解消体操	尾島 健康運動指導士 B
10日(木)	9:30～ 10:30～	75歳以上 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(水)	10:00～11:00		● 子育て世代のためのyoga教室※	福岡 ヨガ講師 A
16日(水)	14:00～15:30		● フィットネスで楽しくフレイル予防♪	健康運動指導士 B
17日(木)	13:30～ 14:30～	75歳以上 74歳以下	● 肩こり解消体操	六車 健康運動指導士 B
18日(金)	9:30～ 10:30～	75歳以上 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(金)	14:00～15:00		● ミュージック・ヒーリング(予約者のみ)	三崎 音楽療法士 B
30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				☎
2日(水)	14:00～15:00		● 男性はつらつ教室	吉田 健康運動指導士 B
17日(木)	9:30～ 10:30～	75歳以上 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
25日(金)	9:30～ 10:30～	75歳以上 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)	

休日当番医

受診の際は、当日の新聞紙面や医療Netさめきの休日当番医案内などで確認し、事前に医療機関へお問い合わせください。

医療Netさめき ☎0120・979・199)



医療Netさめき

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。

自分らしく生きる 障がい福祉通信

vol.8

問 市ふくし課 ☎44・5007

「相談支援専門員」って何だろう？

相談支援専門員とは、障がい者の自立した生活のため、障がい者の全般的な相談支援を行う専門職です。対象者のご家族が適切な医療・保健サービスを受けられるように支援するという点では、介護保険のケアプランを作成するケアマネジャーと役割は同じですが、対象者が高齢者ではなく障がい者であることが大きな違いです。

2012年(平成24年)に制定された「障害者総合支援法」には、「すべての障害福祉サービスを利用する当事者に、担当相談員がついて『サービス等利用計画』を作成しなければならない」とあります。障がい者の相談に乗り、施設利用のために一緒に見学したり、説明を聞いたりしながら、福祉サービス事業所を利用することで、どのように希望する暮らしに近づけるか、当事者やそのご家族、事業所などと一緒に考え、「サービス等利用計画」を作成していく大切な役割を担っています。

坂出市を対象としている事業所は、右記(県のホームページ)からご覧ください。



▲ 指定相談支援事業所
一覧(県HP)

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カ月児健康診査	1日(火) 13:00～14:30	令和4年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査	17日(木) 13:00～14:30	令和3年5月生まれ
2歳児相談	10日(木) 9:15～10:45	令和2年11月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 13:00～14:30	平成31年4月生まれ
※場所：坂出市役所本庁舎本館2階 大会議室		
パパママ学級	要予約 13日(日) 10:00～11:30 (zoom形式) 13:30～15:30 (対面形式)	妊婦のかたと家族 //
子育てサークル	要予約 15日(火) 13:30～15:00	生後3カ月～1歳児までとその家族
もぐもぐ歯っぴいスクール	要予約 25日(金) 10:00～11:30	1歳未満のお子さんと家族
離乳食講習	2日(水) 13:00～14:30	生後4～5カ月児とその家族
※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

21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

2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

18日(金) 9:00～11:00 地域保健センター
13:30～15:30 //

ことばの相談

要予約



言葉の遅れや発音が気になるかた

10日(木) 13:30～15:30 地域保健センター

献血

2日(水) 9:00～11:30 坂出市役所本庁舎
12:30～16:00 //

まろがゆく!

それぞれの秋



まろ通信

Information
～まろのスケジュール帳～

11/5(土) 9:45ごろ

第18回中讃秋のびちびちとれたて市
@JR宇多津駅前南口広場

11/6(日) 11:30ごろ

第39回ふるさと親子まつり
@瀬戸大橋記念公園 芝生広場

11/12(土) 13:45ごろ

鍋島灯台150周年・坂出市市制施行
80周年記念コンサート in Sakaide
@市民ホール

11/18(金) 10:00ごろ

小原紅早生収穫体験
@品治秀直農園

11/20(日) 11:00ごろ

楽市楽座 @JR坂出駅前

※最新のまろの予定は、
市ホームページ「まろの部屋」で見てください。

問 市産業観光課 ☎44・5103

10/12 国の文化審議会が鍋島灯台を
重要文化財に指定するよう答申

鍋島灯台は、航行の難所として知られる備讃瀬戸を行き交う船舶の安全を明治初期から守り続けてきた、四国地方最古の洋式灯台として、近代海上交通史上価値が高いものです。指定されれば、近代以降の建造物としては市内で初の重要文化財であり、灯台の重要文化財への指定は四国初となります。



9/29 令和4年度エイジレス章に竹内さん



年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送る高齢者に内閣府が贈るエイジレス章を、竹内繼雄さんが県内で唯一受章されました。竹内さんは昭和43年に校区の子ども会を発足させ、地域の子どもの見守り活動を続けるなど、地域の福祉活動に尽力されています。

9/16 第1回
坂出港カーボンニュートラルポート形成協議会

2050年のゼロカーボン達成に向け、多くの工場が立地している坂出港において、CO₂の排出実質ゼロを目指し、「坂出港カーボンニュートラルポート形成計画」を策定するため、港湾関係団体、関係行政機関、学識経験者等で構成する1回目の協議会を開催しました。



9/27 寄付目録贈呈式 明治安田生命保険相互会社



地域社会を支援する「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、健康づくりや子育て支援などの事業・施策に活用される予定です。

9/21・22 女優相武紗季さんが
坂出市特集号を撮影！
電子雑誌「旅色」

コロナ禍で落ち込んだ観光客を呼び込もうと、「旅色」でのPRを企画し、女優の相武紗季さんが市内各地でロケを行いました。「旅色」は、人気女優らが全国各地を訪れて観光地や特産品を紹介する女性向けの電子版旅行雑誌で、県内では坂出市が初のタイアップです。初めて坂出市を訪れたという相武さんは、「坂出市の印象はおいしいものがたくさん！皆さん優しくて、穏やかなかたが多いなという印象で、すごく居心地がよく楽しく撮影できています」と話していました。

特集号は11月15日ごろ配信予定。
ぜひ雑誌を読んで同じ行程をたどってみては。

9/17 はらペコパーでお弁当をつくろう！

絵本の読み聞かせや遊びを通して父親の子育て参加を推進する「読みメンプロジェクト」として、夫婦イラストユニット「はらぺこめがね」によるおはなし会とワークショップが行われました。ちぎり絵で自分だけのオリジナル弁当をつくるワークショップでは、子どもたちが自由な発想でお弁当のおかずを考えたり、完成したお弁当をお父さんやお母さんたちに見せたりしていました。



9/30 高校生が開発した給食メニューの試食会

令和4年6月より、坂出第一高校食物科の生徒と取り組んでいる地場産物を活用した給食メニューの開発で、「キンパ風ご飯」「ミラノ風金時OIMOコロッケ」など14品の新メニューが完成しました。試食会では生徒がこだわりや食材を説明し、栄養教諭らが味、香りなど5項目で評価しました。令和5年1月以降、市内幼小中学校の学校給食で提供を予定しています。





GOGO!★さかいで消防 CALL119

情報指令課は令和4年4月に機構改革に伴い課として発足しました。現在は7人体制で119番通報の受信のほか、無線設備や指令台設備の維持管理、有事の際に活用されるさまざまな情報の入力処理等を行っています。



メンテナンス用パソコンでは、建物や目標物等のデータを適宜入力し更新しています。

119番は火災・救急の緊急回線です！

疑問や心配事があれば、まずは消防本部(☎46・0119)にお気軽にお問い合わせください！

指令台では、毎年約7,500件の火事や救急等の119番通報に対応しています。



市HPでも消防本部の紹介を掲載中

坂出市消防本部

検索



DATA

10月1日現在 ()内は前月比
人口 49,439人(-43)
男 23,635人(-10)
女 25,804人(-33)
世帯 21,347世帯(15)

(9月)
出生 19人(4)
死亡 59人(-14)
転入 166人(-9)
転出 169人(27)
交通事故 15件(死者0人)
救急 312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 耐熱容器にもやしと半分に切った豆苗、鮭、酒の順に入れてラップをして600Wで6～7分加熱する。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 熱いうちに鮭を取り出して、キッチンバサミで3等分に切る。鮭を戻し、Aを加えて全体的によく混ぜる。
- 4 しばらく置いて、味をなじませる。

健幸ライフの第一歩は「食事」から！
今月は高齢者もしっかり栄養のとれる
レシピをご紹介します！



鮭ともやしのナムル

材料(2人分)

生鮭	2切れ	ごま油	大さじ1
もやし	1袋	塩昆布	大さじ1
豆苗	1/3袋	鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1	粗びき黒コショウ	少々

ワンポイント！

塩鮭を使用する場合は、真水で洗い、水気をよく拭いて使用してください。
塩昆布は昆布の佃煮でも代用できます。

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

