



主な内容

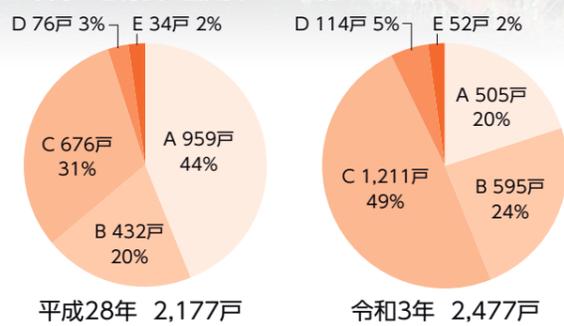
空き家問題 解決の糸口を一緒に見つけませんか	2～4
市役所を一部開庁します	5
統一地方選挙	6
交通事故にあったときの届け出	7
3月は「自殺対策強化月間」	8
坂出駅周辺再整備基本構想(案)パブリックコメント実施中	9

空き家問題

解決の糸口を一緒に見つけませんか

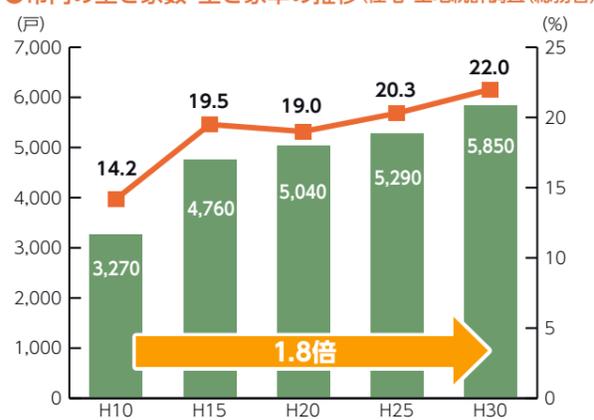


●市内の老朽度・危険度ランク別の空き家数



- 空き家の老朽度・危険度のランク
- A 目立った損傷は認められない
 - B 危険な損傷は認められない
 - C 部分的に危険な損傷が認められる
 - D 建築物全体に危険な損傷が認められ、放置すれば倒壊の危険性が高まる
 - E 建築物全体に危険な損傷が激しく、倒壊の危険性がある

●市内の空き家数・空き家率の推移(住宅・土地統計調査(総務省))



空き家問題は全国的な問題
 総務省が5年ごとに実施している「住宅・土地統計調査」によると、平成30年10月1日現在の全国の空き家率は8.49万戸で、総住宅数に占める空き家率は13.6%と、住宅の7戸に1戸が空き家となっています。また、平成25年の調査に比べ、空き家数、空き家率ともに過去最高を示し、全国の空き家の増加傾向が顕著なものとなっています。

香川県、坂出市の空き家率は
 平成30年の調査における香川県の空き家率は18.1%で過去最高となりました。本市は22.0%で、県内の市町で最も高い空き家率となっており、大きな問題となっています。

坂出市の空き家の現状
 市内全域の実態を把握するため、令和3年に空き家数や建物の状態を調査し、空き家の状態(老朽度・危険度)を、A~Eの判定基準により評価しました。全体の空き家数は、平成28年の調査では2,177戸でしたが、令和3年は2,477戸と大幅に増加しました。また、平成28年の調査では、ランクA、B(危険な損傷がない)の空き家が全体の64%でしたが、令和3年の調査では44%と減少しています。反対にランクD、E(倒壊の危険性がある)の空き家は、平成28年の調査では全体の5%でしたが、令和3年の調査では7%と増加しています。

市に寄せられる相談の状況

管理不全な空き家は、草木の繁茂やごみなどによる衛生上の問題、倒壊や建材の飛散による危険、不審者の侵入による火災や犯罪のおそれなど、周辺環境に悪影響を及ぼします。

市の窓口には、空き家の周辺住民などから相談や情報提供が多く寄せられており、内容の多くは、「所有する空き家の管理」、「補助制度」、「隣接する空き家の屋根の破損による建材の飛散」、「草木の繁茂による通行の障害」、「ハチなどの害虫の発生」などに関することです。

市の窓口への相談件数(件)	
H30年度	121
R1年度	203
R2年度	230
R3年度	235
R4年度	267

R4年度は1月末現在の件数です。

本市における課題

① 発生抑制

人口減少や核家族化の進行が見られる昨今、高齢者世帯が所有する一戸建て住宅数は、年々増加傾向にあります。それに伴い、今後も空き家が増加するとともに、管理不全な空き家の増加が懸念されます。

令和3年の実態調査によると、空き家数は増加しており、平成28年の調査以降に新たに865戸発生しています。

新たな空き家の発生抑制のためには、高齢者世帯だけでなく各家庭において、居住中から家屋の管理や相続対応も含めた所有者としての当事者意識の醸成が必要です。

② 適切な管理と市民の安全・安心

市の窓口への相談からも、適切に管理されていない空き家に対し、周辺住民が自分たちの生活環境への影響に不安を感じていることがわかります。

空き家の管理は所有者において行うことが原則であり、所有者などに対し、**管理法の周知啓発、行政の支援制度などの情報提供**を行っています。

周辺の生活環境に悪影響を及ぼしている空き家であっても、その所有者の私有財産であることから、法や条例などに基づき適切に対応することが求められています。

③ 利活用の促進

空き家がある、あるいは増えていくことは、それが原因で地域コミュニティが衰退し、その担い手が継承されなくなるため、地域の活力低下につながってしまいます。

また、空き店舗も含め、空き家が増えていくことにより、そのまちに住みたい、住み続けたいと思わせる魅力が薄れていくことも考えられます。

地域の活力低下を打破し、まちの魅力を向上させるため、まちづくりの方向性と調和させつつ、**空き家バンクの活用を推進し、不動産業などの民間事業者と協力・連携**する中で、空き家の利活用の促進を図っていきます。

また、老朽化した空き家を解体すると、住宅用地に対する固定資産税の特例措置が適用されなくなり、税額が高くなることから、老朽危険空き家の除却の障害となっていました。空き地としての流通や跡地の利活用を促進するため、本市では**固定資産税の減免制度**を設けます。

空き家に対する支援制度の活用を!

空き家を放置し近隣住民に危害を及ぼすと、訴訟や賠償責任に発展することがあります。また、管理が不適切な空き家として、市が「特定空家等」に認定し勧告した場合、土地に対する固定資産税の特例措置が適用されなくなり、税額が高くなります。さらに、令和6年4月1日より相続登記が義務化され、放置していると過料が発生する場合があります。本市では、空き家の状態や所有者の意向に応じた、さまざまな支援を行っています。支援制度を有効に活用し、適切な管理をお願いします。

持ち続けたい	管理したい	空き家等管理事業者を紹介	市危機管理課 (☎44・5023)
	相続したい	専門家に相談	香川県司法書士会 (☎087・821・5701)
		相続登記について知りたい	(株)AGE technologies ※次ページへ
手放したい	賃貸したい	専門家に相談	香川県宅地建物取引業協会 (☎087・823・2300)
	売却したい	空き家バンクに登録	市政課 (☎44・5001)
		空き家バンク登録物件の改修費用を補助	市政課 (☎44・5001)
	解体したい	老朽危険空き家の解体費用を補助	市危機管理課 (☎44・5023)
		空き家解体後の固定資産税を減免	市税務課 (☎44・5004) ※次ページへ
		空き家解体費用の概算を知りたい	(株)クラッソーネ ※次ページへ
無償譲渡したい	支援サイトに無料登録してマッチング	0円都市開発合同会社 ※次ページへ	

3月1日～7日「お出かけは マスク戸締り 火の用心」 春季全国火災予防運動

●住宅用火災警報器って何？

住宅用火災警報器は火災により発生した煙を感知する「煙式」のもの、熱を感知する「熱式」のものがあり、火災を感知した場合、機器本体から音響または音声により警報を発し、火災を知らせる機器です。

機器の多くは電池式で、24時間休みなく常に作動しています。電池式の警報器であれば、ドライバーを使用しネジなどで容易に取り付けたり、取り外したりすることが可能です。

●なぜ「寝室」と「階段」に設置が必要なの？

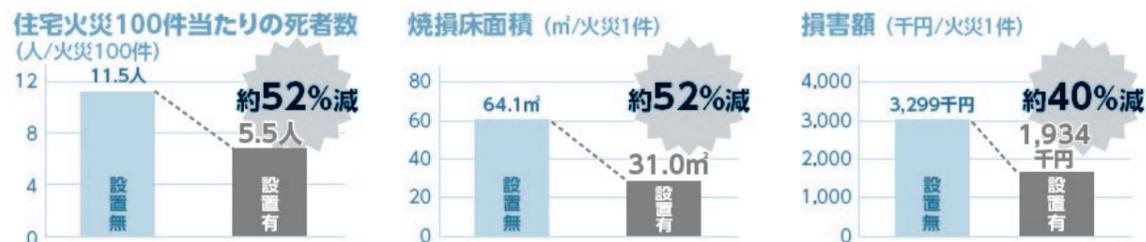
住宅火災による死者数は、建物火災による死者数の約9割に及び、そのうち約半数は「逃げ遅れ」によるものです。

また、日中の方が就寝時間帯より多くの火災が発生しているにもかかわらず、多くのかたが就寝時間帯に亡くなっています。

就寝時間帯は、火災に気づきにくく、避難が遅れやすいため、早期に煙を感知することができる住宅用火災警報器を「寝室」や避難経路となる「階段」に設置することで、「逃げ遅れ」を少なくすることが期待できます。

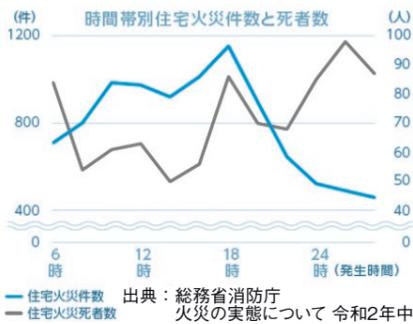
●効果はあるの？

平成30年から令和2年までの3年間における失火を原因とした住宅火災について、住宅用火災警報器の設置効果を分析した結果、死者数と焼損床面積は半減し、損害額が4割減少した結果が総務省消防庁から公表されています。



出典：総務省消防庁 HP 住宅用火災警報器 Q&A

●市消防本部予防課 (☎46・0983)



市役所を一部開庁します 3月26日(日)、4月2日(日)8:30～17:15

年度末、年度始めの市役所窓口の混雑を緩和し、市民サービスの向上を図るため、上記の2日間、市役所を一部開庁します。

課	受付窓口	電話番号	上記開庁日にできる手続き
市民課	本庁舎本館1階 ①～③番	44・5005	<ul style="list-style-type: none"> 住民票・戸籍・印鑑登録証明書などの交付 転入・転出・転居などの住民異動届 出生・婚姻・死亡などの戸籍届 マイナンバーカードに関すること ※国や他自治体に確認が必要な業務については、対応できない場合があります。
学校教育課	本庁舎本館1階 ②番	44・5024	<ul style="list-style-type: none"> 住民異動に伴う就学手続き
けんこう課	本庁舎本館1階 ⑫番	44・5006	<ul style="list-style-type: none"> 医療費助成の申請(子ども・ひとり親・心身障がい者)
税務課	本庁舎本館1階 ④～⑦番	44・5004	<ul style="list-style-type: none"> 各種証明書などの交付 原動機付自転車の登録・廃車・名義変更 市税の納付、納税相談 ※他自治体に確認が必要な業務については、対応できない場合があります。
こども課	本庁舎本館1階 ⑮番	44・5027	<ul style="list-style-type: none"> 保育施設などの入所申し込み 児童手当の申請など

老朽化した空き家を取り壊した土地の 固定資産税を減免します

●市税務課 (☎44・5004)

住宅用の土地は、住宅用地に対する特例措置が適用され、固定資産税額が低く抑えられています。住宅を除却すると、この特例措置が適用されなくなりますが、一定の空き家を除却し更地にした場合に、除却の翌年度から最大5年間、土地の固定資産税額を特例措置を適用した場合と同額になるよう減免します。

除却期間 令和5年4月1日～令和10年3月31日

減免対象 昭和56年5月31日以前の建築確認に基づいて建築された家屋のうち、おおむね1年以上空き家であるものとそれに付随する工作物すべてを除却し、更地となった土地

所有者の要件 除却する建物と、除却後の土地の所有者が同一人、配偶者または相続人などで個人であること

減免期間 除却の翌年度から最大5年間。ただし、減免期間中に家屋、工作物などを建設した場合または売買などにより所有者が変更した場合には減免が終了します。

その他

- そのまま放置すれば倒壊など著しく保安上危険となるおそれのある状態の空き家で、空家等対策の推進に関する特別措置法第14条第2項の勧告（適正管理に関する市からの助言、指導を受けても改善しない場合に出される）を受けていないこと
- 建物の除却後、土地が営利目的（有料駐車場など）に使用されていないこと
- 市税を滞納していないこと

減免を受けるためには申請が必要です。詳しくは、5月に送付する令和5年度固定資産税納税通知書に同封する案内をご覧ください。

面倒な相続手続き わかりやすく解説します！

国土交通省「令和元年空き家所有者実態調査」によると、空き家の取得経緯は相続が最も多く、55%となっていますが、相続は難しい、面倒という理由で、長年手続きをしていないかたもいます。

令和6年4月1日からは相続登記が義務化されます。相続手続きをわかりやすくまとめたウェブサイトで、不動産の利活用を支援します。

(株)AGE technologies
<https://govt.age-technologies.co.jp/kagawa/sakaide/>



タダでもいいから譲りたい 不動産マッチングサイトで無償譲渡

売れない不動産の処分に困った所有者と、それを活用したい人の橋渡しをする無償譲渡物件のマッチング支援サイトを利用できます。

譲渡したい人は維持費や解体費などの負担がなくなり、活用したい人は初期費用を抑えられるという、お互いにメリットのある取引が成立しています。

0円都市開発合同会社 みんなの0円物件
<https://zero.estate>
 物件のサイトへの掲載料 無料
 物件処分専用ダイヤル(☎0800・000・7000)

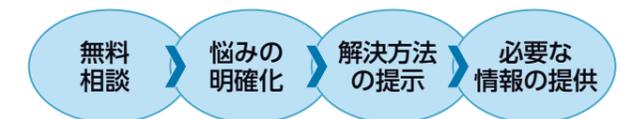


空き家に関する情報は
 市ホームページにも掲載しています
 ●市危機管理課 (☎44・5023)



空き家に関するお悩みを 解決までサポート！

空き家の悩みは、人によってさまざま。専任のアドバイザーが、解決までサポートします。



(株)ジチアアド akisol(アキソル)
 無料相談(☎0120・772・135)
<https://akisol.jp>



解体を検討されているかた 解体費用のシミュレーションができます

スマートフォンひとつで数問の質問に答えるだけで、空き家の解体費用の目安がわかります。また、解体に関する相談にも応じてもらうことができます。

(株)クラッソーネ
 AIによる解体費用シミュレーター
<https://www.crassone.jp/simulator/kagawa/sakaideshi>



統一地方選挙「一票は地方を動かす原動力」

	香川県議会議員選挙	坂出市議会議員選挙
投票日 投票時間	4月9日(日)7:00~20:00 ※瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、櫃石の投票所は6:00~19:00	4月23日(日)7:00~20:00 ※瀬居町、沙弥島、与島町、岩黒、櫃石の投票所は6:00~19:00
投票の できた	①日本国民で平成17年4月10日以前に生まれたかた ②令和4年12月30日以前に坂出市に転入の届出をして、引き続き坂出市に住所を有するかた(3カ月以上坂出市に住所を有するかた) ※前住所が香川県内の市町であり前住所地の選挙人名簿に登録されている場合、「引き続き香川県内の区域内に住所を有する」旨の証明書または確認申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。	①日本国民で平成17年4月24日以前に生まれたかた ②令和5年1月15日以前に坂出市に転入の届出をして、引き続き坂出市に住所を有するかた
期日前 投票	場 所 坂出市教育会館(坂出市久米町一丁目18番20号) 持参物 投票所入場整理券 期 間 4月1日(土)~8日(土) 時 間 8:30~20:00	期 間 4月17日(月)~22日(土) 時 間 8:30~20:00

進学や就職などで引っ越したら住民票を移しましょう！

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。そのため、進学や就職などに伴い実家を離れるかたは、引っ越し先の市区町村へ住民票を移す必要があります。選挙権を行使するためにも忘れずに住民票を移しましょう。

☎ 市選挙管理委員会事務局(☎44・5020)

香川県広域水道企業団からのお知らせ

3月31日で坂出サテライトを廃止します

旧坂出支所廃止に伴い、激変緩和措置として当面の間坂出サテライト(料金のお支払い・各種お届け窓口)を設置していましたが、3月31日をもって廃止します。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●4月1日以降の各種届出、問い合わせ先

香川県広域水道企業団中讃ブロック統括センター(丸亀市飯山町川原1114番地1 飯山市民総合センター3・4階)

使用開始・中止、変更の手続き、お支払い方法、水道料金等納入証明、漏水軽減に関すること	➡	お客さまセンター ☎98・1107
水道メーターの検針、料金のお支払いに関すること	➡	料金センター ☎98・1109
宅地内の水道設備工事の相談、鉛製給水管に関すること	➡	給水課 ☎98・1106
水道のトラブルに関すること(道路上の漏水、水が出ない、水の濁りなど)	➡	水道整備課 ☎98・1103

- ・使用開始・中止などの各種お届け、その他ご相談については電話で受付できます。
- ・水道料金のお支払いは、納付書払い・口座振替・クレジットカード払いをご利用いただけます。
- ・納付書払いは、お近くのコンビニエンスストア、金融機関窓口、スマートフォン決済でお支払いください。
- ・納付書を紛失された場合は、再発行できます。お客さまセンターまでご連絡ください。

※坂出市役所では、水道に関するお届け・お問い合わせへのお答えはできません。

水道に関するご用件は、香川県広域水道企業団中讃ブロック統括センターまでお願いします。

角山環境センターの工事のため可燃ごみの収集が一部変更になります

工事期間中は、可燃ごみを市内外の他の施設へ搬送するため、可燃ごみの収集が一部変更になります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期間 3月13日(月)・14日(火)

期間中は

- 可燃ごみの角山環境センターへの持ち込みはできません。
- 家庭ごみの収集時間が、通常よりも遅くなる場合があります。※収集指定日中には、必ず収集は完了します。
- 大きいごみは1辺50cm以下に切断して、指定収集袋に入れて集積場へ出してください。

☎ 角山環境センター(☎49・4511)
市生活環境課(☎46・4503)

交通事故にあったときの届け出

交通事故など第三者(加害者)の行為で受けた傷病によって保険診療や介護保険サービスを受けた場合、保険者が医療費や介護保険サービス費を一時的に立て替えて、加害者に請求します。

このため、第三者の行為によりケガや病気になった場合は、必ず保険者に傷病届などを提出し、示談する場合は事前にご相談ください。

また、香川県では、令和4年4月1日から自転車損害保険への加入が義務化されています。未加入のかたは必ず保険に加入しましょう。

すでに加入しているかたも、自転車保険や自動車保険など、個人賠償責任についての補償内容を再度確認し、万一の事故に備えましょう。

☎ 国民健康保険に加入のかた 市けんこう課(☎44・5006)
後期高齢者医療制度に加入のかた 香川県後期高齢者医療広域連合(☎087・811・1866)
介護保険サービスを利用しているかた 市かいご課(☎44・5090)

自転車のヘルメット着用が努力義務化

道路交通法が一部改正され、4月1日から年齢を問わず自転車に乗るすべての人にヘルメットの着用が努力義務化されます。自転車に乗るときは「命を守るヘルメット」を積極的にかぶりましょう。

☎ 市危機管理課(☎44・5023)

地籍調査に伴う固定資産税の課税内容の変更について

国土調査法に基づいて実施された地籍調査の成果を反映し、翌年度から固定資産税の課税地積、価格(評価額)などが変更されます。

令和5年度に固定資産税の課税内容が変更される地域

林田町字番屋前、林田町字浜、林田町字古川

☎ 固定資産税に関すること 市税務課(☎44・5004)
地籍調査に関すること 市農林水産課(☎44・5012)

軽自動車・原動機付自転車などの諸手続き

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。普通自動車税(種別割)とは異なり、月割り制度はありません。年度の途中で廃車や名義変更などをした場合も1年分が課税されますので、異動手続きは4月1日までに済ませてください。

盗難や紛失した車両についても手続きが必要です。手続きをしないと翌年度以降も課税されますので、ご注意ください。

車種	手続き場所など
原動機付自転車※(排気量125cc以下)	市税務課(☎44・5004) 持参物 廃車・標識変更 標識番号(ナンバープレート)
小型特殊自動車※(農耕作業用・その他)	名義変更(標識変更なし) 標識番号がわかるもの 法人の場合は、印鑑
排気量125ccを超えるバイク	香川運輸支局(☎050・5540・2075)
軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会香川主管事務所(☎050・3816・3122)

※軽自動車税(種別割)は所有に基づき課税され、公道走行の有無とは関係ありません。原動機付自転車・小型特殊自動車を取得したかたは、取得から15日以内に申告し、ナンバープレートの交付を受けてください。

令和5年度固定資産税課税台帳の閲覧・縦覧

●課税台帳の閲覧

納税義務者のかたが所有する土地の令和5年度評価額などを確認するためのもの

閲覧できるかた

- ・坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ・坂出市在住で、納税義務者と同世帯のかた
- ・納税管理人
- ・納税義務者の代理人であり、代理権を明らかにできる書類(委任状など)を持参したかた
- ・借地借家人で、契約書などの権利関係を示す書類を持参したかた
- ・賦課期日以降の新所有者で、その事実を証明できるかた

期間 4月3日(月)から通年(土・日・祝日を除く。)

※5月31日(水)までは名寄帳(兼)課税台帳の写しを無料で交付します。また、出張所閲覧日程については、広報さかいで4月号でお知らせします。

●縦覧帳簿の縦覧

納税義務者が土地・家屋の令和5年度評価額を比較検討するためのもの

縦覧できるかた

- ・坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ・坂出市在住で、納税義務者と同世帯のかた
- ・納税管理人
- ・納税義務者の代理人であり、代理権を明らかにできる書類(委任状など)を持参したかた

期間 4月3日(月)~5月31日(水)(土・日・祝日を除く。)

●閲覧・縦覧に必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証、保険証など)
- ・法人の場合は、委任状または法人の代表者印(社印)

☎ 市税務課(☎44・5004)



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。

坂出駅周辺再整備基本構想(案)パブリックコメント実施中

四国の玄関口ともいえるJR坂出駅を中心とする中心市街地におけるまちづくりの方向性を示すことで、本市が抱える地域課題の解決と本市がめざすまちづくりの将来像の実現につなげるため、坂出駅周辺再整備基本構想(案)を作成しました。

基本構想は、「心地よく過ごせる市民の居場所づくり」や「歩いて楽しいまちの実現」、「市民との共創によるまちづくりの推進」のコンセプトのもと「みんなの“ココチよさ”がかなうまち(まちをひらき、未来をひらく)」をめざします。

実施につきましては、公民連携手法を用いて、民間事業者などの知恵やノウハウ、資源を活用し、事業を進めてまいります。

現在、基本構想の策定にあたり、パブリックコメントを実施しておりますので、ご意見をお寄せください。

●基本構想(案)公表場所

- ・市役所政策課および各出張所
- ・市ホームページ

●意見の募集期間

2月7日(火)～3月6日(月)

市ホームページ

●意見の提出方法

入力フォーム、郵便、FAX、電子メール、持参のいずれかの方法で提出してください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



出典:ウォーカブルポータルサイト(国土交通省)

☎ 市政策課公民連携・DX推進室(☎44・5080)

住みたいまち! さかいで

養育費の受け取りをサポートします

ひとり親家庭にとって、養育費は子どもの健全な成長のために大変重要なものです。

ひとり親家庭のかたが養育費を確実に受け取るための支援として、以下の本人が負担した対象経費のうち、上限5万円までを助成します。

公正証書・調停証書等作成料補助金

- 対象経費** ※いずれも養育費に関する部分のみ
- ・公証人手数料
 - ・調停の申し立てや裁判用の収入印紙代 など

養育費保証料補助金

- 対象経費**
- ・養育費保証契約の締結に要する経費のうち、初回の保証料として本人が負担する費用

申請期限

書類作成日・契約締結日から6カ月以内

必要書類

対象経費により異なります。市子ども課へご相談ください。

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。

さかいで子育て応援BOOKを改訂しました!

さかいで子育て応援BOOKは、坂出市で子育て中またはこれから子育てをするかたのための情報冊子です。子育てに関するさまざまな情報をわかりやすく掲載しています。

配布場所

市役所本庁舎本館受付、こども課・けんこう課窓口、さかいで子育て支援センター「まるっ子ひろば」など



市役所での手続きや助成制度、相談窓口、保育施設の情報を掲載しています

☎ 市子ども課(☎44・5027)

令和5年度受講者募集(前期)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。

働く女性の家講座(勤労福祉センター)

講座名	講師	期間	曜日	時間	定員
美ユーティ BodyWave	藤川 亜紀	4/11~6/20	火	9:00~10:30	25
A組 英会話	ブロックスホーム ジェームス	4/19~6/28	水	12:30~14:30	20
ちぎり絵	中村 千恵子	4/19~6/28	水	9:30~11:30	10
やさしいヨガ	吉田 愛	4/19~6/28	水	10:00~11:30	20
B組 カントリークラブ	桑島みどり	4/20~6/29	木	9:30~11:30	10
初心者の手編み	黒川 由佳	4/20~6/29	木	13:30~15:30	10
煎茶と礼法	大塚 律子	4/14~6/23	金	13:00~15:00	10
着装とマナー	中西 寿恵美	4/14~6/23	金	13:00~15:00	15
フラダンス	今田 富美	4/15~7/1	土	14:30~16:00	15

申込 4月7日(金)
A組の講座9:00~、B組の講座11:00~
勤労福祉センター多目的ホールにて
申込者多数の場合は抽選

受講料 1,300円 ☎ 勤労福祉センター(☎46・2463)

中央公民館市民講座

講座名	講師	期間	曜日	時間	定員
バスケットリー(藤工芸)	森林 文	4/17~6/19	月	9:30~11:30	12
A組 (初級)漢字書道	北條 雅僊	4/18~6/20	火	9:30~11:30	15
音楽で体ほぐし心ほぐし(リトミック)	北條 郁美・古田 桂子	4/18~6/20	火	10:00~11:20	8
断 (初級)英会話	ブロックスホーム 貴子	4/18~6/20	火	13:30~15:00	15
(初心者)パソコン	小谷 真由美	4/15~6/24	土	10:30~12:00	12
(初心者)山野草栽培法	大谷 徳・三木 資之	4/18~6/20	火	13:30~15:30	15
B組 絵手紙	佐藤 鈴子	4/14~6/30	金	9:30~11:30	15
げんだい書	眞鍋 草香	4/14~6/23	金	13:30~15:30	15
太極拳	後藤 満	4/14~6/23	金	14:00~15:30	10

申込 4月5日(水)
A組の講座9:00~、B組の講座10:00~
中央公民館(イオン坂出店3階)にて
申込先着順、1人1講座限定

受講料 1,300円 ☎ 中央公民館(☎46・2422)

ふるさとウォーク ~金山から笠山の裾野を歩く~

「古のロマンのまち さかいで」の歴史的・文化的遺産を肌で感じながら歩く、「ふるさとウォーク」を開催します。

日時 3月5日(日) 9:00出発(8:30~受付)

コース 市役所駐車場集合→谷内幸神社→天笠山谷内地蔵→横潮神社→荒神幸神社→笠指の井戸→市役所駐車場 約5km

参加料 無料

申込 当日受付 ☎ 市生涯学習課(☎44・5025)

讃岐国府跡発掘調査報告会 ~讃岐国府を語る~

日時 3月21日(祝) 13:00~16:00

場所 市民ふれあい会館

講演 古代日本と讃岐国府跡-その保存と活用に向けて

講師 出雲弥生の森博物館館長 花谷 浩 氏

定員 90人(当日先着順)

参加料 無料 ☎ 市文化振興課(☎44・5036)

観光スキルアップ塾 ~国宝神谷神社の由緒と復興~

昨年9月27日、落雷により本殿が被災した国宝神谷神社。同社の由緒と文化財、これからの復興計画について講演いただきます。

日時 3月20日(月) 18:00~19:30

場所 市役所本庁舎本館2階大会議室

講師 神谷神社宮司 中尾 格 氏

定員 50人(申込先着順)

参加料 無料

申込 メールまたは電話にて、下記まで。

☎ (一社)坂出市観光協会(☎35・8428)
✉sakaide-kankou@kzd.biglobe.ne.jp

第17回サウスリート市派遣短期留学生募集要項を配布します

7月に実施する、姉妹都市サウスリート市でのホームステイプログラムの募集要項を配布します。

配布開始日 3月16日(木)

※市ホームページからもダウンロードできます。

配布場所 市秘書広報課内坂出市国際交流協会事務局

対象者 市内に住所を有し、令和5年度に中学3年生~高校3年生であるかた。坂出市の代表として自覚を持って姉妹都市交流に貢献できる生徒で、募集要項に記載の応募資格を満たすかた。

☎ 市秘書広報課内坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)



—3月は「自殺対策強化月間」—

もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、一人で抱え込まずご相談ください。

全国一斉「暮らしとこころの相談会」

日時 3月6日(月) 10:00~13:00

- 電話相談(予約不要)
☎087・802・5228 ※相談日のみ開設
- 面接相談(予約制)

場所 香川県弁護士会(高松市丸の内2-22)

予約先 香川県弁護士会事務局(☎087・822・3693)

相談料 無料
主催 香川県弁護士会、日本弁護士連合会

市けんこう課でも、毎月臨床心理士による個別相談「こころの健康相談」を実施しています(要予約・相談料無料)。3月の相談日は、8日(水)です。

☎ 市けんこう課(☎44・5006)

くらしの 情報



春休み子ども水泳教室 受講者募集
角山運動公園温水プール(☎49・4770)

スポーツ・イベント
3月25日(土)～28日(火)
午前11時～正午(全4日)
角山運動公園温水プール
坂出・宇多津の小学3～6年生の初心者
10人(申込先着順)
無料(プール使用料は別途)
3月1日(水)受付、印鑑持参

みんなで健康ウォーキング
みんなでスポーツさかいで事務局(☎85・5354)
①3月12日(日)②23日(木)
午前9時～(8時50分受付)
JA香川県旧加茂支店集合
加茂の北部を歩く
さかいで子育て支援センター
まろっ子ひろば(☎35・8119)

五色台自然染校「バームクーヘンを作って、春を楽しもう！」
休暇村讃岐五色台(☎47・0231)
4月9日(日)午前9時30分～午後3時
五色台自然染校センタークラフトハウス集合
30人(申込先着順)
無料
4月6日(木)申込締切
長袖長ズボン・軍手・弁当・入浴の準備(希望者のみ)持参

第131回さかいで楽市楽座三月市
同実行委員会(☎46・2701)
3月19日(日)午前9時～午後2時
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

ガーデンセミナー「早春の寄せ植え作り」
坂出緩衝緑地管理事務所(☎45・6820)
3月12日(日)午後1時30分～3時45分
番の州公園管理事務所
16人(申込先着順)
4,000円
2月27日(月)～FAXまたはメールにて
(☎43・5213、mailto:banosus.com)
講師 ガーデンデザイナー 牟礼信子氏

公園の植物で草木染め教室
満濃池森林公園管理事務所(☎57・6520)
3月11日(土)午前9時30分～11時30分
同公園 森林の館(まんのう町)
15人(申込先着順)
800円(材料費)
3月3日(金)～5日(日)に電話にて

募集・お知らせ
広報さかいでへの広告掲載について
令和5年5月号以降の広告掲載を希望する方は左記までお問い合わせください。
セーラー広告株式会社 西讃支社
丸亀市土器町東8丁目466 富士ビル2F
(☎22・7105)

縁結びおせっかいさん登録説明会
かがみ縁結び支援センター(☎087・8621711)
①3月4日(土)②11日(土)
午後1時30分～3時30分
①多度津町地域交流センター
②香川県社会福祉総合センター(高松市)
①3月1日(水)②8日(水)申込締切
※PC・スマートフォンなどのメールアドレスが必要。
婚活中のかた、婚活関連業のかたは応募不可

緊急雇用安定助成金は 令和5年3月31日をもって終了
雇用調整助成金、産業雇用安定助成金
コールセンター ☎0120・603・0000
令和5年3月31日を含む判定基礎期間の申請期限は、令和5年5月31日まで(必着)です。期限を過ぎると受付できませんのでご注意ください。不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金は 令和5年3月31日をもって終了
新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金
コールセンター ☎0120・221・276
令和5年2月～3月の休業の申請期限は令和5年5月31日まで(必着)です。期限を過ぎると受付できませんのでご注意ください。不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

カラーリング・スラックライン教室
みんなでスポーツさかいで事務局(☎85・5354)
3月28日(火)午前9時～正午(8時50分受付)
市立体育館
2組に分かれて前後半で2種目行います
30人(小学生以下保護者同伴、申込先着順)
親子1組300円
(1人追加ごとに100円追加)
3月23日(木)申込締切
運動のできる服装・上履き(体育館シューズ・タオル・飲み物持参)

講座・相談
働く女性の家「一日講座」
～家庭料理～
勤労福祉センター(☎46・2463)
3月17日(金)午前10時～
20人(申込先着順)
1,000円
3月1日(水)～

Jwicaad 講習(基本操作編)
県立高等技術学校丸亀校(☎22・2633)
5月12日～19日の月・水・金曜日
午後6時～9時(全4回)
県立高等技術学校丸亀校(丸亀市)
在職者でパソコンの基本操作ができるかた
18人
2,000円(テキスト代含む)
3月7日(火)～4月24日(月)

外国語講座
坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)
英会話トレーニング中級
4月5日～7月19日の毎週水曜日
(5月3日除く全15回)午前10時～11時15分
12人(申込先着順)
12,500円(会員9,500円)テキスト別途
3月8日(水)午前8時30分～電話にて
やさしい基礎英語
4月6日～7月20日の毎週木曜日
(5月4日除く全15回)午後1時30分～2時45分
15人(申込先着順)
11,000円(会員8,000円)テキスト別途
3月9日(木)午前8時30分～電話にて
楽しく初級英会話
4月7日～7月21日の毎週金曜日
(5月5日除く全15回)午前10時～11時15分
12人(申込先着順)
12,500円(会員9,500円)テキスト別途
3月10日(金)午前8時30分～電話にて
勤労福祉センター

文化講演会 消された城山城～天智天皇と藤原不比等のはかりごと～
坂出市文化協会事務局(☎46・2422)
3月19日(日)午後1時～
(午前12時30分受付)
市民ふれあい会館2階
講師 高松大学地域連携センター長・高松短期大学講師 西岡達哉氏

文学講座「奥の細道」
坂出市文化協会多田羅(☎46・5357)
3月11日(土)午前10時～
大橋記念図書館

緊急雇用安定助成金は 令和5年3月31日をもって終了
雇用調整助成金、産業雇用安定助成金
コールセンター ☎0120・603・0000
令和5年3月31日を含む判定基礎期間の申請期限は、令和5年5月31日まで(必着)です。期限を過ぎると受付できませんのでご注意ください。不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

「コミュニティ助成で整備
(一財)自治総合センターのコミュニティ助成を活用し、整備しました。
本浦自治会
長胴太鼓 特別仕様(2張り、長胴太鼓標準仕様)2張り、長胴太鼓用台2台

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、交付などができます。
平日 3月の平日(27～31日除く) 17:15～19:00
土日 3月5日(日)、12日(日)、18日(土)、25日(土)、26日(日) 8:45～17:00
予約制 市市民課(☎44・5005)へ電話にて
平日 8:30～17:00

**高齢者歓迎！参加料無料！
スマホ教室を開催します**

スマートフォンに興味があるかたや初心者のかた向けにスマホ教室を開催します。

講座①
・スマホの使い方
・マイナンバーカードの申請方法

日時	場所
3月16日(木) 10:00～11:00	金山集会所
3月23日(木) 13:00～14:00	南部公民館
3月28日(火) 10:00～11:00	万葉会館

講座②
・LINEの使い方
・マイナンバーカードの申請方法

日時	場所
3月16日(木) 13:00～14:00	金山集会所
3月23日(木) 15:00～16:00	南部公民館
3月28日(火) 13:00～14:00	万葉会館

定員 各回10人(申込先着順)
持ち物
スマートフォン※1
個人番号カード交付申請書※2
※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。
参加料 無料
申込 3月1日(水)10:00～、下記まで。
問 スマホ教室受付センター(☎25・0377)
(土・日・祝日を除く10:00～17:00)

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

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・11003)

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事業協同組合 (☎45・4633)

相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談 男女共同参画相談	15日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(水) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
定例農家相談	7日(火) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳相談 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)(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。
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・3(木) (要予約) 9:00~12:00	※22日(水)は休館日のため21日(火)に 開所します。 ※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

白峰中学校 男子卓球部



2年 楠井 史也さん

僕たち白峰中学校男子卓球部は、1年生6人、2年生6人の合計12人で、「県大会出場」を目標に、チームワークを大切にしながら活動しています。男子卓球部の良いところは、卓球の技術向上だけでなく、挨拶や礼儀も大切にしていることと、学年に関係なく仲良くできることです。初心者でも、上級生が下級生に丁寧に教えるので、みんな上達することができます。試合は勝利をめざして最後まで粘り強く戦い、一球一球を大切に打ち返しています。これからも部員のみならず、目標に向かって毎日頑張っていけます。

球の技術向上だけでなく、挨拶や礼儀も大切にしていることと、学年に関係なく仲良くできることです。初心者でも、上級生が下級生に丁寧に教えるので、みんな上達することができます。試合は勝利をめざして最後まで粘り強く戦い、一球一球を大切に打ち返しています。これからも部員のみならず、目標に向かって毎日頑張っていけます。

monさんの話を忘れずに前に進んでいきたいと思っています。これからは、自分も友だちも心から笑って過ごせるように、monさんの話を忘れずに前に進んでいきたいと思っています。

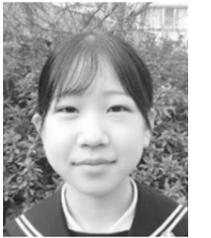
府中小学校で二月に開催された「ふれあいコンサート」に、福岡県から子育てシンガーのmonさんがやって来ました。私はmonさんの話や歌に込められた思いに触れ、とても感動しました。

monさんが私たちに伝えたかったことは、「苦しい時、周りの人に頼ってもいいんだ」ということだと思っています。では「周りの人に頼る」とはどういうことでしょうか。私は、心に少しでも苦しいことがあったら、言葉で伝えることだと考えます。しかし、過去の私は、家族や友だち関係で悲しい思いをしたことがあり、つらい日々を過ごしたこともありまして。「友だちにも悩みがあると思うと、自分の悩みだけを話して、相談に乗ってもらおうのは申し訳ない」「そんなことで悩んでいるのかと思われるかもしれない」と考えて勇気が出ず、頼ることができませんでした。きっと、私のように勇気が出ずに相談できない人もいないではないでしょうか。

私は、友だちだけではなく、先生や親、カウンセラーなどと相談する相手はたくさんいることを伝えたいです。悩みによって、相談しやすい相手はいると思うので、一番相談しやすい人に相談することが大切だと思います。



人権だより



府中小学校
6年 杉田 咲希さん

monさんのふれあいコンサートで考えた
人と人とのつながり

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、やさしい日本語の勉強や、外国人とのコミュニケーションに役立つ情報をお知らせします。

《やさしい日本語のポイントが分かる冊子・動画》
下記リンク先から、冊子や動画を見ることができます。

- ・出入国在留管理庁・文化庁(2020年8月)『在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン』
- ・別冊 やさしい日本語書き換え例
- ・法務省YouTubeチャンネル
https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/92484001.html

《話しかけると外国語に翻訳してくれる音声アプリ》
・VoiceTra(ボイストラ)(無料)
<https://voicetra.nict.go.jp/>

他にも多くの翻訳アプリがあり、文書をカメラ翻訳してくれるものもあります。ぜひ試してみてください。

【音声アプリにも「やさしい日本語」で話しかけよう】
・「ハサミの法則」で話す。(困っきり、困いごまで、困じかく)
・主語と述語を省略せずに話す。
・方言は使わない。(音声アプリは、方言が分かりません)
・伝わっていないと思ったら、積極的に言い換える。

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、簡単で手軽なストレッチや体操を紹介します！
今月は、膝痛を予防する太もも前の筋肉の体操です。



- 足を伸ばした時に、つま先を手前に向けるとより効果的です。
- 体調に合わせて、1セット5~10回から始めましょう。

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 さかいで〇〇〇応援BOOKを改訂しました!

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。3月10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

「夕暮れ時」

坂出第一高校 2年 牧田 真奈さん

防災

はつらつ vol.129

歩

知っておきたい！
災害時の心理



学校や職場、外出先で急に非常ベルがなった経験はありますか？「点検だろう」「みんなが逃げないこのままでいいだろう」、と特別な行動をしなかった人も多いのではないのでしょうか。

異常なことが起こったときに「大したことじゃない」と過小評価する心の動きを、「正常性バイアス」といいます。普段は心の平穏を守る働きをしますが、緊急事態では逃げ遅れなど、危険に巻き込まれる原因にもなります。

「同調性バイアス」は、つい他人と同じ行動をとってしまう心理で、日常生活では協調性につながります。しかし、災害時には、周囲の人の様子をうかがっているうちに避難が遅れる原因にもなります。

災害時にはこういった心理が働くことを知り、自分は危機を認識できているかな、逃げ遅れていないかな、と意識するようにしましょう。

出典：赤十字NEWS 2021年9月号

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1、15日(水) 12:07～、19:07～(FM SUN 76.1MHz)

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト通信

さかいで & LION

定期的な歯科健診のすすめ ～生涯元気でいるために～

ライオン歯オーラルケアマイスター 平野 正徳 さん

「お口の健康は全身の健康の入り口」といわれるように、生涯元気で過ごすには、歯の健康はとても重要です。お口の中の健康を守るためには、歯が痛くなくても定期的に歯科健診を受診する「予防歯科」が大切です。

では、実際の歯科健診では、どんなことをしてもらえるのでしょうか？歯医者さんや、患者さんの状態で多少異なりますが、主に以下のような内容です。

- むし歯のチェック
- 歯ぐきのチェック
- 歯垢や歯石を取る
- ブラッシング指導
- 歯科相談
- 口内の粘膜の健康チェック

予約を取る時には、「歯科健診を受けたい」「痛みはないけれど、歯や歯ぐきの状態をチェックしてほしい」などと伝えるとスムーズです。

また、お口の状態を定期的にチェックして健康でいると、医療費が少なくて済む傾向があり、香川県の調査では、「年に3回以上定期的な歯科健診を受けている人は定期的に歯科健診を受けていない人に比べ、年間の医療費が約9万円少ない」という結果もあります。

※平成25年度香川県、歯の健康と医療費に関する実態調査

問合せ先 市政課(☎44・5001)、市けんこう課(☎44・5006)



Recommend 小学生向け



作って発見！西洋の美術

音 ゆみ子 著 / 東京美術
モナ・リザを福笑いに、ピカソの肖像をお面に…名画をお手本に作ってみたら意外な発見！わかりづらいついていた美術が身近に感じられます。

Recommend 小学生向け



三まいのはがき

おくやま ゆか 著 / 福音館書店
へびやナメクジなど嫌われがちな動物たちを次々助けたゆうたに、知らない相手から3枚の招待状が届きます。おもてなしをされ、帰ろうとすると…。

Recommend 一般向け



文にあたる

牟田 都子 著 / 垂紀書房
出版前に文章などのチェックをする校正の仕事。「」の直し方にも作者の個性をなくすのではないかと悩んだり、奥深い本の世界が垣間見える一冊です。

☎45・6677



Library

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

休館日
6日(月)
13日(月)
20日(月)
27日(月)
31日(金)



図書館で遊ぼう！

4日(土) こども映画の会	14:00～
英語よみかきせ	15:00～
8日(水) わらべうたであそぼう	10:30～
10日(金) としょかんカンガルータイム	10:00～
11日(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 bibluv	10:00～
毎週(火) ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日) にほんご@坂出(第5日曜を除く)	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 坂出子ども会「市内から広がる、子ども会の輪」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
22日(水)	瀬居・東部
28日(火)	島しょ部

図書館通信

気軽に読書や勉強ができる スペースです

大きな机が連なる2階の学習室。特にテスト期間中などは、学生の姿が多くみられることも。申込不要ですので、中学生以上のかたはこちらをお気軽にご利用ください。

貸出ランキング

(令和4年7月～12月)

予約が多い本(一般)

1 三千円の使いかた	原田 ひ香 著
2 ハヤブサ消防団	池井戸 潤 著
3 老害の人	内館 牧子 著
4 おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子 著
5 汝、星のごとく	風良 ゆう 著

Hall

☎45・1505 市民ホール 火曜日休館

日	曜	行事名
21	祝	プチフェスタコンサート
26	日	2023 SPRING KIDS DANCE PARTY



☎45・7110

開館時間 9:00～17:00/ 入館無料 市民美術館

Art Museum

第37回 現代仏像彫刻展

3月7日(火)～ 3月19日(日) 月曜日は休館



香川と岡山で木彫の仏像彫刻に取り組む愛好家や仏師による作品展。最終日は16:30まで。

松井隆幸(三豊市)
「十一面観音菩薩立像」

春眠暁を覚えず

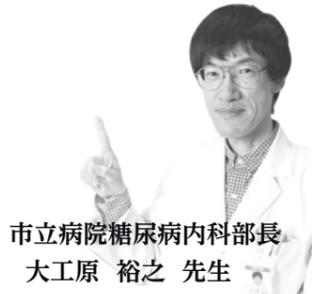
唐の詩人 孟浩然が詠んだ「春眠暁を覚えず」とは、春の眠りは心地よく、ついウトウトして夜が明けたのにも気づかないという意味です。ウトウトと浅い眠りの圏をそぞろ歩くのは、何とも心地よいものです。

春の朝が特に眠いのは、睡眠時間が短くなくとも感じられます。厳しい冬の寒さの後、気温や湿度が少しずつ上がって交感神経の緊張がゆるみます。日照時間が長くなると、脳の松果体から催眠物質のメラトニンが活発に分泌されます。自律神経だけでなく内分泌系にも変動が起きて、眠いだけでなく、だるい、疲れやすい、にまで発展することがあります。

暖かくなると身体の新陳代謝が活発になり、エネルギー代謝が促進され、糖質をエネルギーに変換する時に必要なビタミンB1が消費されます。ビタミンB1不足も春先の眠気に関係するようです。

それでも朝になれば、ある時刻には起きなければなりません。少しでも気持ちよく起きるための工夫をお話しします。

眠りから覚めて起き上がるまでに、5〜10分ほど時間をかけましょう。カーテンを開けて室内を明るくする、消してあった照明をつける、窓を開けて外気を入れる、好きな音楽を流す、掛け布団を1枚だけはずす、布団を足の方だけまくって足を冷たく感じさせる…などの工夫をして目覚める準備をしましょう。手で顔をマッサージすると交感神経を刺激させて身体がシャキッとします。



市立病院糖尿病内科部長 大工原 裕之 先生

市内の障がい者関連団体を紹介します③ 『坂出市精神障害者家族会 白梅会』

「坂出市精神障害者家族会 白梅会」は、主に精神障がいのある当事者の家族などが会員として活動しています。精神障がい当事者は、幻覚や妄想などの疾患、自らが持つ内なる偏見や周囲からの偏見などにより、特有の生きづらさを抱えており、「目に見えない障がい」が理解されにくいという課題があります。



毎月の定例会では、ひとりでは悩まず、同じ悩みを抱える人たちと話し合える場にしていきたいという思いから、普段の困り事や悩み事を話し合ったり、有識者を招いての勉強会を行ったりしています。

見学や入会を希望のかたは、坂出市精神障害者家族会会長の河崎さん(☎45・0879)までご連絡ください。

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)
3〜4ヵ月児健康診査	7日(火) 13:00~14:30	令和4年11月生まれ	対象
1歳6ヵ月児健康診査	16日(木) 13:00~14:30	令和3年9月生まれ	
2歳児相談	9日(木) 9:15~10:45	令和3年3月生まれ	
3歳児健康診査	23日(木) 13:00~14:30	令和元年8月生まれ	
※場所：市役所本庁舎本館2階 大会議室			
パパママ学級	要予約 12日(日) 10:00~11:30 (zoom形式)	妊婦のかたと家族	
	13:30~15:30 (対面形式)	//	
子育てサークル	要予約 14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	1日(水) 13:00~14:30	生後4~5ヵ月児とその家族	
※場所：かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館2階			

相談・献血		市けんこう課 (☎44・5006)
栄養相談	要予約 20日(月) 13:30~16:30	地域保健センター
こころの健康相談	要予約 8日(水) 9:00~12:00	地域保健センター
こども相談	要予約 17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 9日(木) 13:30~15:30	地域保健センター

麻疹風しん2期の予防接種はもう受けましたか？

麻疹風しんはうつりやすい病気であり、家族や周りの人たちに広がってしまうことがあるため、ワクチンを接種し抵抗力をつけておくことが大切です。令和5年3月31日を過ぎると全額自己負担になりますのでご注意ください。

●必要なもの：予防接種予診票（接種券）と母子健康手帳（接種券の再交付は母子健康手帳を市けんこう課へお持ちください。）

問合先 市けんこう課(☎44・5006)



●対象者
平成28年4月2日
~平成29年4月1日
生まれのお子さま

健康教室

市民ふれあい会館		実技	講話	Bは市内在住の65歳以上のかた対象
2日(木)	9:30~10:10 75歳以上 10:30~11:10 74歳以下	●		自前のコルセットづくり 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) 岩永 音楽療法士 B
9日(木)	9:30~10:10 75歳以上 10:30~11:10 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)	10:00~11:00	●		子育て世代のためのyoga教室※ 福岡 ヨガ講師 A
15日(水)	14:00~15:30	□		脳機能チェック『ファイヴ・コグ』(要予約) キャラバンメイト B
17日(金)	9:30~10:10 75歳以上 10:30~11:10 74歳以下	●		ヨガで心も体もリラックス 福岡 健康運動指導士 B
23日(木)	13:30~14:10 75歳以上 14:30~15:10 74歳以下	●		自前のコルセットづくり 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	
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
3日(金)	9:30~10:10 75歳以上 10:30~11:10 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)	9:30~10:10 75歳以上 10:30~11:10 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

まろがゆく!



表彰状



「まろがゆく!」は今月号をもって終了いたします。毎月楽しみにしてくれてありがとうございました。これからもさかいでまろに会いに来てね。

まろ通信



坂出口ロータリークラブさまから さかいでまろ基金に 寄付をいただきました!

※さかいでまろ基金は、TEAMさかいでまろが、これからの坂出口市を担う子どもたちに、より坂出口市に親しみを持ってもらうため、ノベルティグッズの配布やPRイベントなどの実施に活用します。

Information ~まろのスケジュール帳~

3/19(日) 11:00ごろ 楽市楽座 @JR坂出口駅前

※最新の予定は、市HP「まろの部屋」で見てください。

問 市産業観光課 ☎44・5103

広報さかいでに掲載する 写真を募集中!



皆さんが撮影した坂出口市の素敵な写真をご応募ください!

応募方法は市HPをご確認ください

問 市秘書広報課 ☎44・5000

1/29 SAKAIDE 防災フェスタ 「体験型131(ぼうさい)ゲーム おとめ隊からの挑戦状!

職員有志による防災チーム「さかいで131(ぼうさい)おとめ隊」は、1月31日を「おとめ隊の日」とし、毎年防災フェスタを開催しています。今年は災害時に正しい行動がとれるかを試す体験型ゲームを行い、参加者らは問題をクリアしながら災害時に必要な知識を学びました。



1/4 コワーキングスペース 「パルシュ」が市役所にオープン



職員の休憩室や昼食スペースとして、さらには広く市民のかたが会合や会議などに無料で利用できる coworking スペースが、市役所本庁舎東館2階に完成し、1月4日より開放しています! 利用方法の詳細は、市財務課 ☎44・5088)へお問い合わせください。

2/6 「高校生が作る香川県島巡りガイド 瀬戸大橋編」を寄贈いただきました

中高生だけでNPO法人を設立し地域活性化の活動を行っているNPO法人香川活性化生徒の会が、瀬戸内海の離島の魅力を知ってもらおうと冊子を製作し、寄贈いただきました。瀬戸大橋編は、与島、櫃石島、岩黒島、瀬戸大橋、バス旅についてまとめていて、市内施設で配布しています。



1/20・21 国語辞典編さん者・飯間浩明さんによる 出前授業と講演会

香川県出身の飯間さんをお招きし、20日に出席授業(坂出中学校)と21日に講演会(市役所)を開催しました。出席授業では、学生時代から国語辞典編さん者になるまでのお話をお聞きし、生徒が自分の未来について考えるきっかけになりました。



2/11・12 3年ぶり開催! 第33回坂出天狗まつり

相模坊天狗伝承にちなんだ坂出天狗まつりが開催され、11日は10.9キロのコースを歩くテングウォークと相模坊まつり、12日は坂出天狗マラソン大会が行われました。マラソン大会は天気にも恵まれ、ランナーは瀬戸大橋を望めるコースを駆け抜けた後、天狗うどんの接待に舌鼓を打っていました。



1/24 川津こども園 新園舎落成式

令和4年4月に川津幼稚園と川津愛児園を統合して開園した川津こども園の新園舎が完成し、落成式が行われました。園児らは歌を披露した後、記念にウメの木を植樹しました。



2/6 旭食品と災害時における物資の供給等に関する協定を締結

大規模な災害時に、速やかかつ円滑に被災者に物資を供給できるよう、協定を締結しました。旭食品株式会社は、本市と連携して応急対策に要する食料や日用品の提供を行います。



1/28 金時づくしでパンとジャムづくり Gomaのへんてこパンやさん

全国学校給食週間に合わせて、坂出市学校給食センターで「料理創作ユニットGoma」によるワークショップを開催しました。参加者は、坂出産の金時もちを練りこんだオリジナルパンを焼き上げました。



2/11 SOMPOボールゲーム フェスタin坂出

元サッカー日本代表の佐藤寿人さんをはじめ、トップアスリートから直接指導を受けながらボールを使った遊びを体験できるイベントで、親子でできる遊びに挑戦し、運動の楽しさを学びました。



GOGO!★さかいで消防 CALL119

消防本部の業務を1年にわたり情報発信してきました。消防の仕事や働いている消防職員を少し身近に感じていただけたでしょうか。

相次ぐ救急要請やどんなに厳しい火災・救助現場でも、市民の安全・安心を守るという使命感のもと、職員一丸となって、全力で頑張っています。

また、今年度は初めて女性消防士を採用し、坂出消防は今後さらにパワーアップします。これからも市ホームページや市公式Twitterで情報発信しますので、ご期待ください。

遠くで消防サイレンが鳴っていたら、
「GOGO!さかいで消防」と
応援よろしくお願いします。



市HPで消防本部のことをもっと知ろう

消防車や救急車を見に来てね
消防ミニカープレゼント!



市HPトップページの
こちらをクリック!



坂出市消防本部

検索

DATA

2月1現在 ()内は前月比
人口 49,189人(-78)
男 23,507人(-44)
女 25,682人(-34)
世帯 21,237世帯(-24)

(1月)
出生 21人(3)
死亡 119人(31)
転入 132人(15)
転出 112人(-14)
交通事故 13件(死者0人)
救急 393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 ニラとキムチはキッチンバサミで3cmの長さに切る。ツナ缶は汁気を切っておく。
- 2 ボウルにニラとキムチ、小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。さらに卵と塩コショウ、ツナを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を引き、中火で生地を入れる。片面3分ずつで、両面焼く。
- 4 食べやすく切り分けて、ソースをかける。

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！

さかいで健幸 クッキング

花粉に負けるな！
ツナとニラのチヂミ

材料(2人分)

ツナ缶(水煮)	1個	卵	2個
ニラ	1/2束	塩コショウ	少々
白菜キムチ	20g	ごま油	大さじ1
小麦粉	大さじ1	お好み焼きソース	適量
片栗粉	大さじ1		

ワンポイント!

辛い味が苦手な人は、キムチを外してもかまいません。
薄めによく焼いた方が、パリッとおいしくいただけます。

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

