



働きたい 住みたい 子育てしたい 共働きのまち

2025

広報

# さかいで

# 12

No.1425



特集 坂出×女性起業家のストーリー

ここで、「やりたい」をかなえる



# 特集 坂出×女性起業家のストーリー

## ここで、「やりたい」をかなえる

自分らしく働きたい。でも子育てや家族との時間も大事にしたい。女性が自分らしく輝くには―。

コロナ禍によって人々の暮らしに関する意識が大きく変容する中、就職、結婚、出産、子育てなどのライフステージごとに求められる生活環境も変化してきています。特に女性は、ライフステージの変化でキャリアに迷う場面も少なくありません。

本市では、出産・子育て世代の女性の転出が顕著であり、子育てしたいまちの実現には、母親である「女性」がいきいきと活躍できるまちづくりが必要不可欠です。今回の特集では、坂出で起業した女性のストーリーと本市の取り組みを紹介します。

### STORY 01

沖縄弁当とサーターアンダギーのお店 385(みゃーく) 金崎 陽子 さん



#### きっかけはチャレンジショップ

坂出人工土地1階にあるチャレンジショップの1期生、金崎陽子さんは、沖縄県宮古島の出身で、結婚を機に坂出市へ移住してきました。小学生の頃から祖母に沖縄の家庭料理を教わり、香川の友人らにサーターアンダギーを振る舞うと、おいしいとたちまち評判になりました。

『つらいときにサーターアンダギーを食べると元気になる』という友人の言葉が起業の後押しになりました。香川には本格的な沖縄の家庭料理を食べられるお店が少なく、ママ友から『坂出は子連れで入れる飲食店が少ない』と聞くことが多かったため、いつか自分で作った沖縄料理をいろんな人に食べてもらいたいと思うようになりました。

子育てや保育の仕事しながら、食品衛生責任者や防火管理者の資格を取得するなど準備を進めていたものの、最初からお店を持つことにハードルを感じていたといいます。

『資金調達や集客の不安、そしてコロナ…。自分なんて売れるわけがない』と

#### 地域でのつながりを大切に 坂出と沖縄をつなぐ店に

「もともと引つ込み思案で、香川に知り合いもいなかったため、移住してしばらくは家に引きこもっていました。どうやって子育てしようか思い悩んでいた時、『わはは・ひろば坂出(地域子育て支援拠点)』のかたに声を掛けていただき、相談できる場所ができました。

坂出は空気が宮古島と似ていると感じます。沖縄には助け合いという意味の『ゆいまーる』という言葉があり、沖縄のゆいまーる精神と香川のお接待文化が似ているんです。困ったときに手を差し伸べてくれる人がたくさんいます。わははを卒業しても親子の成長を見守りたいと思ったことも、坂出で起業した理由の一つです」

金崎さんは10月末にチャレンジショップを卒業し、人工土地の空き店舗に自分のお店を開業しました。 「イートインスペースを作り、ベビーカー連れの家族やお年寄りのかた、学生にも入りやすいお店にしたいです。また、もっと坂出の食材を使って、坂出と沖縄をつなぐお店にしたいです。

自分が起業家という意識は正直まだありません。ただ自分のやりたいことを少しずつステップアップし、『なんくるないさー(何とかなるさ)』『ちばりよー(頑

いう気持ちもありました。しびれを切らした友人の『お店じゃなくても、どこかで売ってみようよ』という一声で、キッチンのあるレンタルスペースを探すことに。そこでチャレンジショップを知り、すぐに応募しました」

選考の末、見事1期生に選ばれ、昨年11月から1年間チャレンジショップとして出店が決まりました。店名の「385(みゃーく)」は、宮古島を方言で「みゃーく」と呼ぶことから、家族で名付けました。

「チャレンジショップが決まった時は、『よっしゃー!』ってすごいうれしかったです。チャレンジショップの受託事業者である(株)レッツを通じて、信用保証協会と月に1回経営の面談をしたり、地元の農家さんや学校などを紹介していただいたことで、コラボ商品の企画やイベント出店につながったりしました。今まで頭の中で考えていたことが一気に動き出し、ずっとわくわくしていました。

朝は4時起きですが、家族も家のことを自分でしてくれるようになり、応援してくれています」

張ろう、踏ん張ろう」の精神でやってみたら、楽しいことばかりでした。今は、ずっとこのわくわくが続いてほしい、ずっとお店を続けたいと思っています」



毎月の業務報告会の様子

#### 坂出市創業支援チャレンジショップ「AGERU」とは?

坂出市内で開業をめざすかたが挑戦できる場を提供し、将来の独立開業に向けた支援を行います。

- ☑ **坂出人工土地のテナントが賃料0円**  
中心市街地のテナントを、最長1年間、無料でお貸しします。
- ☑ **開業に必要なノウハウの取得**  
いつでも気軽に相談でき、安心して経営のノウハウを学べます。

☎ 市公民連携課(☎44・5080)



上：坂出産のサツマイモを使用した沖縄の郷土料理  
中：パル in SAKAIDEや酒出駅などのイベントに出店  
下：坂出第一高校食物料とタッグを組み、坂出の食材を使用したサーターアンダギーを開発







## STORY 03

野菜と肉とナチュラルワインの店  
Noe Valley(ノイバレー)  
ユウ さん



## 坂出商店街の思い出の場所に

## 新たな<sup>あか</sup>灯りを



## 子どもたちに地元の果物を

## 食べて育ってほしい



## STORY 02

認定新規就農者  
小泉 真理 さん

# 地域資源を生かす

# 地方の起業とは？

## 県産の果物のおいしさに感動

府中町で小原紅早生やさぬきゴールドなどを栽培している小泉真理さん。滋賀県出身で、親元就農（実家の農業を受け継ぐ形で農業に従事すること）ではなく、夫の地元である坂出市で新規就農しました。「新卒で三木町の牧場に就職しました。そこでは6次産業（農林水産物の生産だけでなく、加工や販売までを手掛けること）に力を入れていて、果物を使ったジェラートを作っていました。そのときに香川県産の果物のおいしさに感動し、自分で作ってみたいと思うようになりました。J A香川県農業インターン生として、給料をもらいながら1年間先進農家に直接学び、令和5年に認定新規就農者制度の認定を受けました。子どもに地元のもの食べて育ってほしいので、小原紅早生など地場産の果物を増やしています」自分で起業して就農したのは、牧場に勤めていた時にコロナ禍になったことがきっかけだったといいます。

「子どもが保育園に通っていて、熱を出す」とすぐ休まないといけない…。仕事は好きだし、周りの人も休んでいいよと言ってくれるけれど、自分の中では苦しかったんです。今は個人事業主になり、作業を調整して子どもの行事やPTAの集まりに参加できるようにしました。収穫で忙しい時期は、夫が参加してくれます。農業は男性基準のものが多く、体力面で覚悟が必要ですが、家に近い園地を選び、急斜面でないなど、工夫しています」

## 新規就農者の就農促進へ取り組み

高齢化や担い手不足が課題の農業。小泉さんが所属するJ A香川県高松・坂出地区果樹青壮年部では、遊休農地を借り受けてモデル園を整備し、新規就農希望者に継承する取り組みを進めています。「私自身、知らない土地で借りられる園地を探すのにとっても苦労しました。親元就農とは違い、新規就農には農地や設備の確保などの初期投資が必要です。安心して就農し、稼げる農業の仕組みをみんなで考え、新しい担い手や女性農業者が増えればいいなと思います」

## 坂出商店街は思い出の場所

店主のユウさんは、坂出商店街の空き店舗を改修し、ワインバーを開業。10月に1周年を迎えました。

「何かお店をしたいと思っていたところ、趣味で30年以上ワインを飲んでいたのでワインバーにしたら、とアドバイスをいただいたのがきっかけです。お店をすると決めてからは、いろんな物件を見て回りましたが、商店街を歩いている時に『ここだったらできるかも』とインスピレーションが湧いてきたんです。小さい頃から、商店街のアーケードの下を毎日走り回って大きくなりました。このビルの一階はおしゃれなパラー（喫茶店）があった場所。2階のうどん屋さんには父親によく連れて行ってもらいました。当時の記憶がフラッシュバックし、大人になった自分も行きなくなる場所だと感じ、ここにしました」

市では、「さかいでからはじめる創業支援補助金」として、市内の空き家・空き店舗を利活用し、新たに飲食店または小売店を創業するかたに対し、必要経費の一部を補助しています。「補助金をいただけただけで、市が応援してくれているなら、私も坂出を盛り上げるお手伝いができるのでは、と力になりました」

## 街角とまちの人の心に灯りを

「お店をオープンしてからは、幼なじみが手伝ってくれたり、中学時代の同級生や先輩、部活の仲間が来てくれたり…。お客さんと『土曜デー楽しかったなあ』って昔話を延々とした夜もあります。近所のみなとまちCAFÉでギターを演奏している人や、ジャズアーティストのお客さんが楽器を持ってきて弾いてくれることも。お店同士の交流もあり、ベテランも新人も頑張っているという雰囲気があります。」

『歩いて行ける距離にこんなお店ができてよかった』と言ってもらえるとうれしいです。坂出にお店が増えれば増えるほど選択肢が増え、行きたいまちになると思います。ここでは、美しいグラスとナチュラルワインで、非日常を味わってみたいのです。

私自身は子どもの手が離れ、これまでの経験から誰かにアドバイスしたり、誰かの居場所になったりできるように、街角にも、まちの人たちの心にも、灯りをともしたいです」



## さかいでからはじめる創業支援補助金 とは？

図 市産業観光課(☎44・5103)

空き店舗などの改修による飲食店・小売店の開業を促し、本市の新たな魅力の創出につなげるため、新たに飲食店または小売店を創業するかたに対し、必要経費の一部を補助します。

### ●補助率

- ・都市機能誘導区域内：3分の2（上限100万円）
- ・都市機能誘導区域外：3分の1（上限50万円）

都市機能誘導区域 市内各所からの公共交通アクセスに優れているJR坂出駅周辺の区域

市中心部に飲食店が少ないとの声から、都市機能誘導区域内は補助がより手厚いんです！

産業観光課  
松岡 さん

## 認定新規就農者制度 とは？

図 市農林水産課(☎44・5012)

新たに農業を始めるかたが作成する「青年等就農計画」を市が認定し、認定を受けたかたに対して、早期の経営安定に向けた措置を集中的に実施します。

### ●受けられる支援の例

- ・青年等就農資金 農業経営を開始するために必要な資金を長期、無利子で貸し付けます。
- ・経営開始資金 就農3年以内の所得を確保する資金（年間最大150万円）を交付します。



「地方でも起業ってできるの?」「地方で起業は不利なのでは?」なんとなくそんなイメージを持つ人もいるかもしれない。地域資源を活用し、坂出で起業したかたにお話を聞きました。



## 起業までのステップ

ーサカビズを活用した **リトリト** の場合ー

### 1. コンセプト作り

相談者の思いをヒアリングしながら、コンセプトを作っていきます。「自分の得意分野は？」「なぜ洋菓子？」「シフォンケーキのどこが好き？」など、特徴を絞り、差別化を図ります。

### 2. プロモーション

どんなビジネスをするか決まれば、ビジネスの始まり。集客をするためにセルフプロモーションをします。内田さんは「シフォン女子」の名前でInstagramを開始し、シフォンケーキの世界を発信。

### 3. 商品設計

シフォンケーキが「手のひらサイズ」なのか「ホールサイズ」なのかで価格は変わります。売り上げの目標を達成するために、商品の大きさや価格、1日にどれくらい販売するのかを決めていきます。

### 4. テスト販売

イベントに出店し、売り上げを検証します。あまりお金をかけずに何回でもチャレンジできるので、お客様の反応を聞いたり、軌道修正したりでき、自信にもつながります。

### 5. 店舗作り

お客さんが入りやすい店舗のレイアウトになっているか、お店の思いが伝わるロゴデザインになっているかなど、消費者目線でシミュレーションしながら一緒に考えます。

### 6. 事業計画作り

1～5で考えたことを可視化・言語化し、事業を明確にします。起業後も事業計画を見直すことで、何をやらないといけないのか、何が問題なのか、整理しやすくなります。



## STORY 04

リトリト  
内田 沙紀 さん



## “自分の好きなことをもう一度したい”

### サカビズに通い悩む日々

内田沙紀さんは現在、Instagramでの予約や産直への出品を中心に、シフォンケーキを販売しています。12月上旬に、府中町の自宅での店舗開業をめざし、準備を進めています。

「小学生の頃から趣味はお菓子作りでした。高校卒業後は事務職に就いたものの、3年ほどして『やっぱりお菓子のことを学びたい』と、会社を辞めて製菓学校へ。憧れのケーキ屋でアルバイトし、そのままパティシエとして就職しました。結婚を機に退職してからは子育ての日々。洗いや片付けのことを考えると、お菓子は作りたいとも思いませんでした。一番下の息子が中学生になったのを機に、『今まで頑張ってきた分、自分の好きなことをもう一度したい』と思い、偶然目に留まったのがサカビズのチラシでした」

## 起業って どうやるの？

「起業してみたいけれど、何から始めればいいのか分からない」という人は多いはず。市が運営するビジネス支援拠点「坂出ビジネスサポートセンター（サカビズ）」を活用して、起業準備を進めているかたにお話を聞きました。

初めてサカビズを訪れたのは昨年11月。伴走型の創業支援を約1年間受けてきました。

「産直やマルシェに出店して食べてもらえたらいいな」という軽い気持ちで相談しましたが、『お店を持つってお菓子を作る』以外にやらないといけないことがたくさんあると痛感しました。サカビズにはいろんなスタッフがいいて、SNSやデザインについては専門のスタッフに相談できました。課題が見えるたび『私には無理かも』と思いましたが、分からなくなったときは何回も通い、相談内容をまとめたノートは3冊目になりました」

### 育児の経験からたどり着いた こだわりの米粉シフォン

リトリトのシフォンケーキは、国産の米粉を使用し、バター・食品添加物不使用。やさしい口溶けにするため、何度も試作を重ねました。

「きっかけは息子の小麦アレルギーです。当時米粉100%のお菓子は少なく、母乳育児中は自分も小麦粉を控えるように。そのため、ママも子どもも安心して食べられる材料にこだわりました。ゆっくりお茶する時間がないママたちに、小さな癒やし『リトリトリト』を届けたい。そんな思いを店名に込めました」

### 家族と自分の時間を大切に

「売り上げのためだけではなく、時間と余裕を持ちながらやりたいと思っていました。家族との時間を考えて、自宅開業にしたことも自分には合っていたと思います。今は、作る時、売れた時、おいしいって言われた時、全部がうれしいです。

やりたいことをやってダメならしょうがない。やらずに後悔する前に、一度支援窓口相談してほしいです」

法律・経営・融資や補助金についての相談は

坂出商工会議所

☎46・2701



創業塾の様子

#### ☑創業塾

全4日の講座を通じて自分だけの創業計画書を作ります。個別相談会も実施。坂出市特定創業支援事業(→P9)に対応。

#### ☑融資や補助金申請、事業計画書作成をサポート



経営全般

私がお答えします！

中小企業診断士  
藤村 靖治 さん

#### ☑ワンストップ 創業支援窓口

弁護士や税理士、中小企業診断士など各分野の専門家に無料で相談できます。

ビジネスモデル・売り上げアップについての相談は

坂出ビジネスサポートセンター  
サカビズ ☎85・3015



内田さんの相談の様子

#### ☑無料で、何度でも相談可能

まだ形になっていないアイデアでもご相談ください。

#### ☑売り上げアップを徹底的にサポート！

結果が出るまで伴走支援します。

#### ☑トレンドを捉えたセミナーを随時開催

令和7年度 創業の相談者の

約 **7割** が **女性**！

サカビズ事務局マネジャー・  
マーケティングディレクター  
長谷川 雄一朗 さん





## 創業・起業をお考えのあなたへ 坂出市の創業・起業支援

※制度ごとに申請期間や上限などが異なります。詳しくは市ホームページをご確認ください。



### ▶創業について学びたい

#### ・坂出市特定創業支援事業

特定創業支援事業を1カ月以上にわたり4回以上受けると、市が発行した証明書により、創業時の優遇措置を受けることができます。

#### ・坂出商工会議所 創業塾 (→P.7)

### ▶起業・創業について相談したい、創業後の経営を強化したい

#### ・坂出ビジネスサポートセンター (→P.7)

#### ・坂出商工会議所 (→P.7)

### ▶資金を調達したい

#### ・さかいでからはじめる創業支援補助金 (→P.5)

#### ・坂出商工会議所 (→P.7)

### ▶場所を探したい

#### ・坂出市空き店舗情報サイト

### ▶お試し出店でチャレンジしたい

#### ・坂出市創業支援チャレンジショップ (→P.3)

### ▶空き家を改修して創業したい

#### ・坂出市移住促進・空き家改修補助金

香川県空き家バンクに登録されている市内の一戸建ての空き家の改修工事に對し、補助金を交付します。

### ▶女性起業家とつながりたい

#### ・キャリスタ塾 (→P.8)

#### ・ビジネスプラン発表会RED

経済産業省の女性創業支援事業「GIRAFFES JAPAN」に四国の市町村で初めて参画。支援機関や女性起業家とつながれるマッチングイベント。

## 起業家に選ばれるまちに



坂出ビジネスサポートセンター  
センター長  
森 修 さん

女性起業家の強みは「共感力」と「生活目線」です。コミュニケーション能力が高く、好きなものへの情報収集力に驚かされます。また、発想が自由で、「こんなあのあったらいいな」を実現するアイデア力に長けています。

サカビズに相談に来る女性は、ライフイベントを経てキャリアを見直したい30代半ばから40代のかたや、もうすぐ定年を迎える50代のかたが多いです。自分が好きなことに對して芯が通っていて、お金をかけずに夢をかなえる方法を提案すると、きらきらと目が輝き出します。

ビジネスは、「困り事」を解決する価値に對価を頂くもの。「リトリト」が米粉に着目し新しいビジネスが生まれたように、アイデアでどんどんビジネスは増えます。ビジネスは最大の自己表現であり、その夢をかなえる拠点や支援窓口が坂出にはあります。50年先にも選ばれる、進化するビジネスのまちをめざし、起業したいかたを坂出でお待ちしています。

## 女性の起業が生み出す 坂出の新しい可能性

「自分のお店を持ちたい」「大好きな料理を誰かに食べてほしい」そんな思いからスタートした彼女たちの起業は、まちに新たな灯りをともしました。

子ども連れも食事しやすい飲食店や、商店街の空き店舗に新しい命を吹き込んだ大人の空間……。新しいビジネスが増えることで、まちも進化していきます。

また、彼女たち自身も、自分の個性や特技を生かし、社会や地域との接点を持つことで、さらに輝けるのではないのでしょうか。

都会でなければ、夢がかなわないことはありません。多様な働き方を選択し、生活も子育ても大切にしながら、自分らしい人生を両立できる、そんなまちづくりに取り組んでいきます。

もし起業に悩んでいたら、このまちで一步を踏み出してみませんか。そして、坂出であならしい働き方をかなえてみませんか。

教えて、先輩！



おじゃましたのは…「**キャリスタ塾**」

市と高松信用金庫が主催する、起業に興味のある女性の夢をカタチにするきっかけ作りを行う応援塾。初開催となった10月は、先輩起業家3名から実体験を聞き、グループワークを行いました。



先輩起業家  
真部 理絵 さん  
Relaxation space Lino(京町)

令和7年2月に丸亀市から移転し、エステサロンを開業。

### Q. どうやってお客さんを増やしましたか。

真部さん 世の中はそんなに甘くなくて、最初の月の予約は3人でした。チラシを作ったり、マルシェに参加してみたり…。1番はSNSを頑張った結果、リピーターが増えました。

私はいい物件と出会ったことで、開業を想定より1年早めました。そういった経験から、「行動した先にチャンスがある」と実感しました。

### Q. 不安になったときはどうしますか。

金崎さん 出店場所探しや安定した供給、資金調達には苦労しました。でもやってみたらできましたし、それ以上にわくわくが勝っています。

私は、こうしたい、ああしたいというアイデアをたくさんストックしておいて、「今回はこれが生かせるかも」とやってみます。あとは、「こんなときもある」と考えるようにしています。



先輩起業家  
宮西 康栄 さん  
Mignon+(池園町)

令和7年2月に宇多津町から移転し、ハンドメイド雑貨のお店を開業。パンマルシェを主催。

## 起業のリアルとホンネ Q & A

起業は人生を大きく変えるチャレンジで、難しく感じるかもしれません。「女性が起業って大変じゃないの?」「不安になったときどうする?」女性起業家ならではの悩みや本音を聞きました。

アイデアをいつも  
ストックしています



先輩起業家  
金崎 陽子 さん  
385(みやーく)(京町)

令和6年11月に沖縄弁当とサターアングラーのお店をチャレンジショップで開業。

### Q. 一番苦労したことは。

宮西さん 子どもを保育所に預けたくても、仕事を見つけるのが先。両親が近くにいないので、子どもを預けられる人がうらやましかったし、周りから「主婦の延長」と思われている気がして悔しかったです。

マルシェでは、ハンドメイド雑貨の受託販売もしていて、家庭の事情で内職しかできない、表には立ちたくないといったママのキャリアを応援する場にしたいです。



## お悩み相談や新たなつながりも!

### グループワーク参加者の声

- ・もっと売りたいけれど、1人では限界を感じ参加しました。「こうしなきゃ」と質を追うより、量をこなす中で自分らしさが見つかったと教えていただきました。
- ・こういう場にくるのは場違いかなと思っていましたが、横のつながりができ、経営相談もできました。
- ・同じ志を持った人が集まっているので話やすく、思わず「分かる!」と言いたくなりました。





# 秋の叙勲 おめでとうございます

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。

瑞宝単光章  
消防功労

瑞宝単光章  
児童福祉功労

瑞宝双光章  
警察功労

旭日双光章  
保健衛生功労

前田 昌治 氏  
元坂出市消防団  
分団長

黒川 義美 氏  
元警察庁技官

武部 裕光 氏  
元(社)香川県歯科医師会  
副会長

橋本 徳江 氏  
現愛集苑保育所  
副施設長

## 年末年始の市役所業務案内 12月26日(金)～令和8年1月7日(水)

新年1月5日(月)は、窓口が大変混雑することが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

			26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
			金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
市役所本庁舎・各出張所			○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
婚姻届・死亡届など			○	市役所守衛室で受け付けます。									○	○	○
田尾火葬場			○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○
市立病院			○	※1	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
いみじく尿	可燃ごみ	月・木曜日収集地区	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×
		火・金曜日収集地区	○	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○	×
	資源ごみ(紙類)	第1水曜日収集地区	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
	資源ごみ(紙類を除く) 不燃ごみ	収集日該当地区のみ	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	し尿収集 ※2		○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	持ち込み	角山環境センター 13:30～16:00	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
リサイクルプラザ 13:00～16:00		○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
坂出環境センター 9:00～12:00 13:00～16:00		○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○

※1 午前中のみ ※2 年内のし尿収集の申し込みは、12月12日(金)までです。以降の申し込みは来年の収集になります。

### 注目 TOPICS

## 1期生からのバトンを受け、新たな挑戦が始まる チャレンジショップ「AGERU」2期生決定！



坂出市内で開業をめざすかたをサポートするチャレンジショップの2期生に、田中 満美さんが選ばれました。自家栽培のシイタケ「さめきのこ」を使ったパスタやピザなどを提供する料理店「KINOKO STAND from さめきのこ」を、坂出人工土地の1階にて、12月9日(火)にオープンします。

1期生の金崎さんに続き、将来の独立開業に向けて、応援よろしくお願いします！



詳しくはこちら▲

☎ 市公民連携課(☎44・5080)

## 目次 MAIN CONTENTS

- 2 特集 坂出×女性起業家のストーリー  
ここで、「やりたい」をかなえる
- 11 年末年始の市役所業務案内  
12月26日(金)～令和8年1月7日(水)
- 12 店舗などをオープンする皆さんへ  
防火対象物使用届出書の提出が必要です
- 13 坂出駅南口市有地売却に係る優先交渉権者を選定しました
- 14 小・中学校へ入学する児童・生徒を持つ保護者のかたへ  
就学援助制度をご利用ください
- 15 令和8年坂出市はたちのつどい
- 16 カメラレポート
- 18 図書館
- 19 さかいで子育て応援Q & A／母子保健行事
- 20 健康One ポイント／健康行事
- 21 さかいで健幸クッキング／一緒にやりまい元気アップ体操
- 22 育成センターだより／自分らしく生きる障がい福祉通信
- 23 地域おこし協力隊REPORT／「やさしい日本語」を学ぼう
- 24 暮らしの情報
- 26 市民美術館／市民ホール／まろ通信／防災はじめての一步
- 27 相談あれこれ／広報クイズ&アンケート／編集後記
- 28 #さかいでDAYS

### 坂出市テレビ広報番組

坂出市政だより「令和7年を振り返って」  
放送日時 12月14日(日) 7:15～7:30  
放送局 西日本放送(RNC)

### — 今月の表紙 —

今月の表紙は、特集「坂出×女性起業家のストーリー」にちなみ、チャレンジショップ「AGERU」の1期生、385(みゃーく)の金崎さんと、金崎さんのチャレンジを後押ししたかたがたです。集まってくれたのは、金崎さんの背中を押してくれた友人、わはは・ひろば坂出、地元農家、人工土地のお店のかた、市公民連携課、チャレンジショップ受託事業者の(株)レッツの皆さんです。

坂出市では、さまざまな支援制度や地域のかたの温かいサポートで、あなたの「やりたい」をかなえられるかもしれません。詳しくは2～9ページへ。

「店舗に自宅が併設しているのに広報誌が届かない」など、広報誌の配布に関するお問い合わせはこちら▼  
広報紙配布センター ☎0120・030・702(月～金9:00～17:00 ※土・日・祝日・年末年始は除く)

## 統計情報

11月1日現在 ( ) 内は前月比  
人口 47,295人(-28)  
男 22,815人(-27)  
女 24,480人(-1)  
世帯 21,070世帯(+18)

### 10月の異動

出生 22人(-1)  
死亡 65人(+5)  
転入 164人(+26)  
転出 149人(+25)  
交通事故 12件(死亡0人)  
救急 360件  
火災 1件

## 今月のマイナンバー窓口

平日(予約優先)  
8:45～17:00  
休日(予約のかたのみ)  
12月14日(日) 8:45～12:00  
※予約は、市市民課まで電話にて  
☎44・5005 平日8:30～17:00  
※休日は、最終予約者の手続き終了後、受付を終了します。

## 今月の納税 納期限1月5日(月)

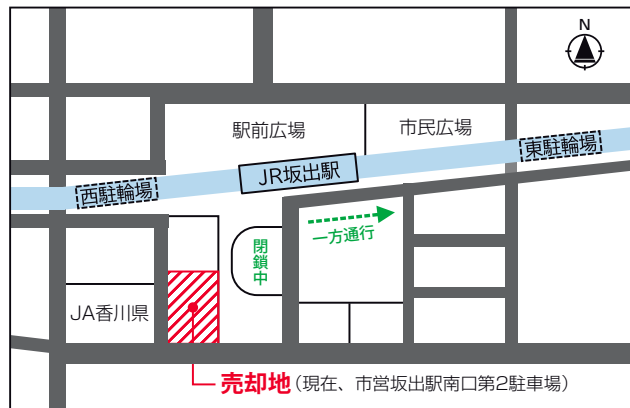
市県民税・森林環境税 4期  
国民健康保険税 6期  
介護保険料 6期  
後期高齢者医療保険料 6期





## 坂出駅南口市有地売却に係る優先交渉権者を選定しました

本市では、公民連携のもと、中心市街地の再生をめざして、坂出駅前エリアなどの再整備に取り組んでいます。坂出駅周辺での宿泊施設誘致は、本市のまちの活性化や発展につながり、将来にわたって新たな経済価値を生み出していくことが期待されることから、駅前にある市有地を宿泊施設建設とする条件で民間事業者へ売却するため、令和7年7月15日から民間事業者による企画提案の公募を実施したところ、1者からの応募があり、同年10月2日に開催された審査委員会の審査を経て、下記の事業者を優先交渉権者として選定しました。



優先交渉権者 株式会社たいよう農園  
購入提案価格 111,100,000円  
審査結果 108.28点／160点  
場所 駒止町一丁目4383番3 外5筆  
面積合計 1,653.03㎡  
本契約締結日 令和8年2月10日（予定）

詳しくは、市ホームページへ▶



### 市営坂出駅南口第2駐車場の閉鎖と駐車場の新設について

売却地となる坂出駅南口第2駐車場は、令和8年2月上旬に閉鎖予定です。また、旧市立病院跡地（文京町）に駐車場を新設します。

詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

図 市有地売却に関すること 市財務課（☎44・5088）  
駐車場に関すること 市都市整備課（☎44・5017）

## 「オーラルフレイル」の早期発見には定期的な歯科健診が大切です

むせたり、食べこぼしたりすることが増えた、舌が回らなくなった、食欲がない、口の湯きやにおいが気になるなどの症状がある場合は、お口の機能が低下しているかもしれません。ぜひ歯科健診を受けましょう。

対象者 75・80歳のかた  
受診期限 令和8年2月28日（土）  
持ち物 ①マイナンバーカードまたは資格確認書  
②受診券  
③歯科問診票・健診票  
※②③は6月末に発送した案内に同封  
※②③の再交付が必要なかたは、下記まで  
図 香川県後期高齢者医療広域連合事務局（☎087・811・1866）

## 中小企業年末緊急融資のお知らせ

資金使途 運転資金（200万円以内）  
貸付利率 2.1％  
融資期間 12カ月  
申込 12月1日（月）～17日（水）、下記まで  
図 市産業観光課（☎44・5103）  
坂出商工会議所（☎46・2701）

## 固定資産税は1月1日現在の状況で課税されます

令和8年度の固定資産税は、令和8年1月1日現在、土地、家屋、償却資産を所有しているかたに課税されます。令和7年中に次のような変更があった場合は届け出などが必要です。

- 土地、家屋について
- ①家屋を新築、増築した場合  
家屋の「評価調査」を行います。
- ②家屋を取り壊した場合  
「家屋滅失届」の提出が必要です。
- ③未登記の家屋を売買、相続などをした場合  
「家屋課税（補充）台帳登録名義人変更届」の提出が必要です。提出がない場合、所有権移転前の所有者に課税される可能性があります。
- ④居住用家屋を取り壊し、または居住以外の用途（倉庫、店舗など）に変更した場合  
土地に対する軽減措置が適用されなくなります。
- 償却資産について  
事業用償却資産の令和7年中の増減などについて、「償却資産申告書」の提出が必要です。個人でも、発電出力が10kW以上の太陽光発電設備は、事業用償却資産として申告が必要です。  
提出期限 令和8年1月30日（金）  
図 市税務課（☎44・5004）

## 店舗などをオープンする皆さんへ

## 防火対象物使用届出書の提出が必要です

お店や事業所などを新たに始めようとするかたは、あらかじめ市消防本部にご相談の上、使用開始の7日前までに、防火対象物使用（変更）届出書の提出が必要です。

8月18日（月）に、大阪市中央区で発生した雑居ビルでの火災では、2名の消防職員が殉職し、建物の防火基準違反が取りただされています。尊い命を守るためにも、今一度建物の避難経路の確認、消防設備の維持管理、初期消火体制の確認をよろしくお願いします。

### 「防火対象物使用届出書」とは

建物の全体または一部に新規使用や変更があった場合に届け出る書類です。

消防職員が建物の状況を事前に把握し、必要に応じて消防設備の設置や防火対策について指導・助言することができます。

消防設備の増設や避難経路確保のための移設などが必要となる場合があります。届け出をせずに使用を開始し、建物の防火基準に不備が生じて火災が発生すると、被害が拡大し、消火活動に困難を生じる可能性があります。



消防設備のお困り事は  
市消防本部までご相談ください！

### こんな場合にも提出が必要です

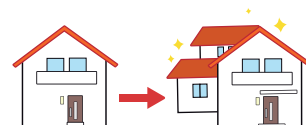
●用途（テナントを含む）が変わる



●新規（中古）物件を購入して新たに使用する



●既設の建物を増築、改築する



詳しくは、市ホームページへ▶



図 市消防本部（☎46・0119）

## リチウムイオン電池による火災事故が増えています

## 正しい知識でリチウムイオン電池を安全に使用しましょう

リチウムイオン電池は、スマホや携帯扇風機、ワイヤレスイヤホンなど、「充電できる製品」や「電源につながなくても動く・光るなどする製品」に使用されている可能性があります。

正しく使用し、万が一火災が発生した場合は、素手では触らないようにしましょう。火花や煙が激しいときは近寄らず、煙などの勢いが収まったら大量の水や消火器で消火した後、可能であれば水没させましょう。



### 発火につながらないよう気を付けるポイント

- 1 落下や下敷きにしてへこませるなど、衝撃を与えないこと
- 2 たとえ不具合が生じていなくても、リコール対象製品は使用を中止すること
- 3 インターネットなどでは、製造事業者や輸入・販売事業者が確かな製品を購入すること
- 4 非純正品のバッテリーの取り扱いには注意し、できるだけ純正品を使用すること
- 5 無理にこじ開けて分解したり改造したりしないこと
- 6 ごみ収集車で押しつぶされて火災につながらないように、一般ごみなどと一緒に捨てないこと

図 市消防本部（☎46・0119）



## 令和8年坂出市はたちのつどい



11月中旬に、対象者へ案内状を送付しています。ただし、市外在住で、坂出市に住民登録がないかたへは送付されません。

案内状がないかたも当日受け付けできます。ぜひ会場へお越しください。

**日時** 令和8年1月11日（日）  
13：30開式（12：30～受付）

**会場** 市民ホール

**対象者** 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれのかた

**図** 市生涯学習課（☎44・5025）

## 第32回坂出天狗マラソン大会 ボランティアスタッフ「おもてなし隊」募集!



私たちと一緒に、温かい“おもてなし”で、マラソン大会を盛り上げていきませんか。

たくさんのご応募をお待ちしています！

**活動日時** 令和8年2月8日（日）9：00～13：00ごろ

**活動場所** 林田運動公園

**活動内容** ゴール直後のランナーへのタオルかけ、飲み物渡し、コース沿道でのランナー応援、会場内コンシェルジュサービス など

**募集対象** 坂出やマラソンが大好きで、大会運営のお手伝いをしてくれるかた

**募集人数** 19人

**申込** 12月1日（月）～15日（月）、申込フォームにて



申込フォーム

**図** 市産業観光課内大会事務局（☎44・5103）

## 第3回ピアノリレーコンサート in 坂出市民ホール 演奏者募集!

市民ホールの舞台上でピアノを演奏してみませんか。どなたでも参加できます。

みんなで音楽をつなぎましょう。

**日時** 令和8年2月15日（日）  
13：00～15：30

**場所** 市民ホール

**定員** 25組程度（申込先着順）

**料金** 5分以内 500円  
10分以内 1,000円

**申込** 12月3日（水）9：00～、  
下記のいずれかにて

①申込フォーム

②出演申込用紙を持参または  
FAXにて下記まで

※用紙は市ホームページから  
ダウンロードできます。

当日は  
自由に無料観覧  
できます♪



市ホームページ

**図** 【平日】  
市文化振興課（☎44・5036 FAX 46・7140）  
【土・日・祝日】  
市民ホール（☎45・1505 FAX 45・1506）

## 冬休みトンボ学校 ～おいしいピザを作ろう！& 竹の花瓶に花を生けて正月飾りを作ろう！～



**日時** 12月26日（金）10：00～13：30

**場所** 交流の里 おうごし

**対象者** 小学生20人と保護者  
（応募者多数の場合は抽選）  
※子どものみは不可

**料金** 子ども 2,100円（ピザ・正月飾り代）  
大人 900円（ピザ代）

**申込** 12月1日（月）8：30～  
8日（月）17：00、  
申込フォームにて



申込フォーム

**図** 市生涯学習課（☎44・5025）

## 「かがわ育児の日」講演会 子どもっておもしろい！ —イライラも笑顔に！心が軽くなる子育てのヒント—

安心して子どもを生み育てることができる環境づくりをめざし、毎月19日を「かがわ育児の日」としています。

今回は、Eテレ「すくすく子育て」でおなじみの柴田愛子さんを招き、日々の子どもの関わり方の心配事も面白さになるような講演会を開催します。

**日時** 令和8年1月17日（土）  
9：30～11：00

**場所** 市民ホール

**講師** りんごの木代表／保育者 柴田 愛子さん

**定員** 500人（申込先着順）

**料金** 無料

**申込** 12月3日（水）9：00～、  
申込フォームにて

※託児あり（申込先着順）

**図** 市こども課（☎44・5027）



柴田 愛子 さん



申込フォーム

## 坂出市芸術士派遣事業 テープ大解放!貼って・切って・つなげて…?

マスキングテープやシールを自由に使って楽しく遊びながら表現してみませんか。なが～く伸ばしたり、細かく切ってカタチにしたりしましょう。

**日時** 12月14日（日）13：30～15：30

**場所** 市役所本庁舎本館2階大会議室

**芸術士** まこちゃん（白井 眞子さん）

**対象者** 誰でも参加可（小学3年生以下は保護者同伴）

**服装** 動きやすい服

**料金** 無料

**申込** 12月13日（土）までに、  
申込フォームにて  
※当日参加、途中参加も可



申込フォーム

**図** 市こども課（☎44・5027）

## 令和8年新年名刺交換会

**日時** 令和8年1月5日（月）12：00～13：00

**場所** 坂出グランドホテル

**会費** 3,000円

**申込** 12月5日（金）までに、会費を添えて直接下記まで

**図** 市秘書広報課（☎44・5000）  
坂出商工会議所（☎46・2701）

## 小・中学校へ入学する児童・生徒を持つ保護者のかたへ 就学援助制度をご利用ください

経済的理由で小・中学校への就学が困難と認められるときは、学校で必要となる費用の一部を援助する制度があります。

通常は入学後に学校または市学校教育課で手続きしますが、新入学用品の早期支給（3月）を希望する場合は、下記のとおり手続きが必要です。

	資料配布時期	資料配布場所	申請書提出先
新小学1年生	10月	就学時健康診断受診校	入学予定の市立小学校・市学校教育課
新中学1年生	11月	在籍小学校	在籍小学校・市学校教育課

**申請書の提出期間** 12月1日（月）～15日（月）  
**図** 市学校教育課（☎44・5024）

## 第77回人権週間 「誰か」のことじゃない。 —「自分」のこととして考えよう—



「人権」は、全ての人が生まれながらに持っている、人間として幸せに生きていくための権利です。一人一人が互いの違いを認め合い、相手の気持ちを考え、思いやることのできる心を育むことが大切です。

毎年、12月4日～10日は、人権週間です。この機会に、人権問題を「誰か」の問題ではなく、「自分」の問題として捉え、平和で豊かな社会を実現しましょう。

### 人権啓発街頭キャンペーン

**日時** 12月6日（土）11：00～  
**場所** JR坂出駅周辺

人権に関する問題は、悩まずお気軽にご相談ください

### ●特設人権相談所

**日時** 12月4日（木）10：00～15：00  
**場所** 坂出合同庁舎3階会議室

### ●電話相談

▶子どものいじめや虐待など  
こどもの人権110番（☎0120・007・110）  
▶職場でのハラスメントや家庭内暴力など  
みんなの人権110番（☎0570・003・110）

**受付** 平日8：30～17：15

### 北朝鮮当局による人権侵害問題への認識を深めましょう

12月10日～16日は、北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。この機会に理解を深め、拉致問題など、人権侵害問題の早期解決に向け、ともに考えていきましょう。



法務省ホームページ

**図** 市人権課（☎44・5008）





## 10/31 ハロウィーンの夜に駅前で乾杯！ LET'S酒出駅 vol.5

5回目となる「LET'S酒出駅」が開催され、JR坂出駅前に飲食店の屋台やキッチンカーが一夜限り集結しました。来場者は秋を感じながら、クラフトビールや温かいおでんなど、地元のグルメを堪能しました。



## 11/1 本作りの裏側にせまる 牟田都子さん講演会

校正者の牟田都子さんを講師にお招きし、図書館で講演会を開催しました。あまり知られていない校正の仕事のお話を中心に、図書館司書だった頃のエピソードや著書に込められた思いをお話いただきました。



## 10/20 日本生命保険相互会社と包括連携協定・ 見守り活動に関する三者協定締結

本市と日本生命保険相互会社は、市民の健康増進などを目的に包括連携協定を締結しました。また、坂出市民生児童委員協議会連合会と連携・協力し、高齢者などの見守り活動を行う三者協定を締結しました。



## 10/18 花木であふれる街づくりを 花と緑のオータムフェア

花木であふれる街づくりをスローガンに、坂出市役所本庁舎で開催されました。苗木の無料配布や、抽選で鉢花や球根が当たる緑化募金などが実施され、朝早くから多くのかたでにぎわいました。



## 10/25 英語で身近な異文化を学ぼう ハッピーハロウィーンin坂出

カナダ出身のジョン先生と一緒に、目玉レースやスパイダーキャンディー作りを楽しみました。仮装した子どもたちは、ハロウィーンの英語表現を学びながら、ハロウィーン文化への理解を深めました。



## 10/15 「私の地元応援募金」寄付 明治安田生命保険相互会社

明治安田生命保険相互会社から、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、地域の健康増進や子育て支援のための事業に有効活用させていただきます。



## 10/31～11/3 竹あかりの温かい光に包まれて さかいで輝ノ夜

坂出緩衝緑地東大浜地区で、坂出の秋の夜を彩るライトアップイベント「さかいで輝ノ夜」を開催しました。会場内は、ワークショップで制作された、みんなの思いが詰まった竹あかりの温かい光に包まれ、訪れた人たちの心を癒やしました。また、本市在住の造形作家岡山富男さんが手掛けたキリンや子ブタなどの動物のオブジェが展示され、目の前で会話しているような姿に来場者らは見入っていました。

多くのかたが家族や友人、愛犬などと一緒に訪れ、秋の夜の冷たさも和らぐような心温まるひとときを過ごしました。



## 10/25 芸術士のひーちゃんと からめて からめて からまって

3回目の開催となった今回は、芸術士のひーちゃんを招き、まるっこパーク周辺でスズランテープを使ったワークショップを開催しました。木にテープを絡めていくことで、たくさんのテープが自然と絡まっていき、子どもたちはハンモックや大きな屋根に見立てて思い思いに過ごしました。



## 11/1 歴史の展示や縁日のお楽しみ 瀬居町にぎわいフェア

令和7年度にぎわい創出事業に認定された「瀬居町にぎわいフェア」が、旧瀬居小学校で初めて開催されました。瀬居町の歴史や偉人、伝統行事を写真で振り返る展示コーナーや、輪投げや魚釣りゲームといった縁日コーナー、カラオケ交流会など、地元の人たちのおもてなしに子ども連れからお年寄りまで楽しみました。

# カメラ レポート

坂出の話題や市政の動きを  
写真でお届け！





子宮頸がん検診はいつから、どのくらいの間隔で受診した方がいいですか。

### 子宮頸がん検診は、20歳を過ぎたら、2年に1回は定期的に検診を受けましょう。

子宮頸がんは、20～30歳代の若い女性に、乳がんに近いで多いがんです。初期症状がほとんど出ないため、気付きにくいのが特徴です。進行すると、「生理日以外の出血（不正出血）」や「おりものの増加」などの症状がみられますが、自覚症状が出にくいからこそ、定期的な検診で確認していくことが非常に重要です。

子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを高精度に発見できます。本市では、令和8年2月末まで医療機関や集団検診で受診することができます。さらに、今年度21・26・31・36・41歳になるかたは、自己負担額が無料です。この機会にぜひ受診しましょう！

〒 市けんこう課⑭番窓口(☎44・5006)

### 今月の乳幼児健康診査

〒 市けんこう課(☎44・5006)

内 容	日 時		対 象 者	場 所
3～4カ月児健康診査	2日(火)	13:00～14:30	令和7年8月生まれ	地域保健センター
1歳6カ月児健康診査	11日(木)	13:00～14:30	令和6年6月生まれ	地域保健センター
2歳児相談	4日(木)	9:15～10:45	令和5年12月生まれ	地域保健センター
3歳児健康診査	18日(木)	13:00～14:30	令和4年5月生まれ	市役所本庁舎本館2階大会議室

### 今月の子育てサポート行事

〒 市けんこう課(☎44・5006)

内 容	日 時		対 象 者	場 所
ベビーマッサージ(要予約)	1日(月)	10:00～11:00	1歳までの子どもとその家族	社会福祉協議会2階交流室
離乳食講習	3日(水)	13:00～14:30	4～5カ月児の保護者	かがわ子ども・子育て支援センター 友愛館2階
ことばの相談(要予約)	4日(木)	13:30～15:30	子どもの言葉の発達が気になるかた	地域保健センター
子育てサークル(要予約)	16日(火)	13:30～15:30	1歳半までの子どもとその保護者	地域保健センター
すくすく教室(要予約)	16日(火)	13:30～15:30	就学前までの乳幼児とその保護者	地域保健センター
こども相談(要予約)	19日(金)	13:30～15:30	子育てに不安のあるかた	地域保健センター

### さかいで子育て支援センター まろっ子ひろば ⑤ 35・8119

#### 生活の困りごと相談会【進学・進級に向けての支援】

進学・進級は何かとお金がかかります。「お金のことが心配だけど進学したい・学びたい」というかたを支援する制度があります。この機会にお話を聞いてみませんか(申込不要)。

日 時 12月9日(火) 10:30～11:30

場 所 まろっ子ひろば

対 象 未就学児を育てている保護者とその子ども

協 力 坂出市社会福祉協議会



開館時間 火～金曜日 9:00～18:00  
土・日曜日・祝日 9:00～17:00  
休館日 1日(月)～4日(木)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、26日(金)  
年末年始29日(月)～1月5日(月)  
大橋記念図書館 ☎45・6677 FAX45・6678



「図書館だより」でも  
さまざまな情報をお届け中！

子どもでつながる。

未来でつながる。

## 図書館

### 図書館通信

#### 小学生＆中高生向け新聞あります！

図書館では、一般的な新聞だけでなく、小学生や中高生を対象とした新聞も取り扱っています。最近の話題や人生の先輩のインタビュー、ちょっとしたクイズなど興味を持って読めるような内容で紙面が構成されています。難しい語句も分かりやすい表現になっており、新聞を読む練習にもピッタリなので、興味のある紙面からぜひ試してみてください。



### 今月のイベント

5日(金)	10:00～	大人のわらべうた
//	19:00～	天体観察会
6日(土)	9:00～	ぱそこん寺子屋(事前予約制)
//	14:00～	こども映画の会
7日(日)	10:00～	本のリサイクル八日市
10日(水)	10:30～	わらべうたであそぼう
12日(金)	10:00～	としょかんカンガルータイム
13日(土)	9:00～	ぱそこん寺子屋(事前予約制)
//	14:00～	おはなし会
14日(日)	10:00～	英語よみきかせ
20日(土)	9:00～	ぱそこん寺子屋(事前予約制)
//	11:00～	おはなし会
21日(日)	9:00～	こどもプログラミング相談室(事前予約制)
//	10:30～	坂出工業高校よみきかせ＆小物作り
27日(土)	11:00～	紙芝居の会
28日(日)	10:00～	読書会biblur
毎週(日)	14:00～	にほんご@坂出(第5日曜は除く)

### 今月のおすすめの本

中学生のテストがさくっと解ける勉強の技術  
植木和実 著 / 実務教育出版

中学生



テストの点数を良くしたいけれど、どこから手を付ければいいのか悩んでいる人におすすめの1冊。計画の立て方や各教科の勉強のやり方を分かりやすく解説しています。

恋の収穫期  
最果タヒ 著 / 小学館

大人



梢が通う高校に転校生がやってきた。何かした覚えもないのに、なぜか転校生に興味を持たれてしまい…？「恋」や「好き」とは何か自分なりに答えを見つけていく青春小説。

### 特集 PICK UP

#### クリスマス(えほんコーナー)

12月といえば、クリスマスを思い浮かべるかたも多いのでは？ツリーを飾ったり、ケーキを食べたりと心が躍りますよね。そこで、今月はクリスマスをテーマにした絵本を集めました。すてきなお話がたくさんあるのでぜひ読んでみてくださいね。



### 移動図書館なかよしブックン

巡回予定表はこちら



### 今月の市民展示

biblurの皆さんによる展示  
「本とブックカバー」



## みかんヨーグルトケーキ



## 材料(15cm角型)

小原紅早生	2個
卵	2個
砂糖	60g
バター	70g
レモン汁	大さじ1
ヨーグルト	150g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

クックパッドの坂出市公式ページ  
『キッチンまろのまかないレシピ』  
にも坂出の食材  
を使ったレシピを  
投稿中！

さかいで健幸  
クッキング

坂出の旬

地産地消

## 作り方

- 1 オープンを180℃に予熱し、型にクッキングシートを敷く。
- 2 小原紅早生の皮をむいて小房に分け、ざく切りにする。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、砂糖、バター、レモン汁、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- 4 型に流し入れ、2を上のにせる。
- 5 オープンで20～30分焼く。



## 今月の旬 小原紅早生

小原紅早生は、宮川早生と比べると手間をかけてあげないとおいしくなりません。水分管理や摘果が特に重要です。

おいしいミカンは、皮が薄くてつるっときめが細かく、小ぶりで、おしりがぼこぼこしている（「菊みかん」と呼ばれる）といわれています。ぜひ探してみてください。



府中町で栽培している  
小泉 真理 さん

## 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、リラックスして心と体を温めましょう。

仰向けになった状態で、  
足のつま先を手前に動かしたり、  
足首を回転させたりする



□ 同時に手もグーパーしたり、手首を回転させたりしましょう。

健康  
One  
ポイント

市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生

誰かがいることで強くなれる

先日、能登半島地震の支援活動に従事した医師からお話を伺いました。多くの被災者は直後にぼうぜん自失されますが、ゆっくりと精神的に立ち直られていく過程で、周囲の人たちとの絆の意識が生まれます。家族や親戚、友人、恋人、近隣のコミュニティなど、関係を問わず多くの人たちを守りたい、皆と一緒に苦難を乗り越えて幸せになりたい、その気持ちがあるからこそ一人一人が強く生きなければと思うそうです。

翻って私たちの日々の生活ではどうでしょうか。誰かがいること、ただそれだけで自分が強くなれるというのですが、皆さんがそういう存在のかたを意識することがありますでしょうか。

そもそも強くなるってどういうことかと考えますが、強く生きるということが、へこたれずに生き続けるということであるとしたら、日々小さな幸せをくれる周りの人たちが、少しずつ、よいしょと自分を持ち上げてくれているのかなと、そんなふうに思います。家族とか仲間はもちろん、コンビニのレジで元氣よく接客してくれる店員さんとか、朝の駅の改札であいさつを交わしてくれる駅員さんとか、人って誰かと少しでも関わり続けることで生かされているのかなと、最近強く感じています。

大自然の脅威の前では一人の人間はあまりにも孤独で無力な存在ですが、人はお互いに人に支えられることで強く生きていくのではないのでしょうか。

## 健康教室

対 象 65歳以上の坂出市在住のかた

圖 市かいご課地域包括支援センター(☎44・5091)

日 時	内 容	講 師	場 所
4日(木)	9:30～11:00	1年の締めくくり「ありがとう体操」	池田 健康運動指導士
5日(金)	14:00～15:30	ミュージック・ヒーリング	栗田 音楽療法士
11日(木)	9:30～11:00	音楽に合わせて体操教室	矢野 健康運動指導士
17日(木)	14:00～15:30	みんなで楽しく♪クリスマスの小物づくり	夢*ゆめクラブ
19日(金)	9:30～11:00	ヨーガで心も体もリラックス	福岡 健康運動指導士
5日(金)	9:30～11:00	コグニサイズ	リハビリ専門職
12日(金)	14:00～15:30	男性はつらつ教室	森 健康運動指導士
25日(木)	14:00～15:30	1年の締めくくり「ありがとう体操」	矢野 健康運動指導士

## 相談

圖 市けんこう課(☎44・5006)

内 容	日 時	場 所
こころの健康相談(要予約)	17日(木)	9:00～12:00
栄養相談(要予約)	15日(月)	9:00～12:00

## 献血

圖 市けんこう課(☎44・5006)

日 時	場 所
7日(日)	9:00～11:30
	13:00～16:00

## 休日当番医

休日当番医は都合により変更することがあります。受診の際は、当日の新聞紙面や坂出市医師会ホームページなどで確認し、事前に医療機関へお問い合わせください。

電話案内サービス(☎0570・000692)



坂出市医師会  
ホームページ



# 地域おこし協力隊REPORT #09

## いなか暮らしフェア in 大阪に 参加しました

【移住コーディネーター 竹内賢寛】

この夏、東京だけでなく大阪でも「おいでや！いなか暮らしフェア2025」が開催され、全国の市区町村が一堂に会しました。全国規模の移住フェアということもあり、会場は多くの来場者でにぎわっていました。今回はそんな大阪での「移住フェア」の内容をご紹介します。

### ■大阪での移住フェア、その手応えは？

全国の市区町村が参加する中、香川県も多くの市町が出展しており、坂出市はお隣宇多津町とブースを分け合う形で移住相談の対応を行いました。



坂出市ブースでの相談対応の様子



VRを活用した  
現地視察プログラムの様子

都会と比較して、特に「コスト」「自然」「アクセス」といった点で坂出市に魅力を感じただけのかたが多く、駅前再開発への期待も大きい印象でした。また、家庭菜園など、都会では難しい趣味を移住先で楽しみたいというかたもいて、多くの人が「自分らしい暮らし」を求めて移住を検討されていたことが印象的でした。



勉強会では全国の相談員と情報交換

東京、大阪と、場所は違えど「都市生活のストレス」は共通しており、私自身の都市部での生活経験も交えながら、坂出市の魅力をお伝えしました。

# 育成センターだより

## お酒は大人になってから



府中小学校6年  
吉村 遥さん

二十歳未満での飲酒は禁止されています。しかし、なぜ禁止されているのか、禁止されているのに飲酒をしてしまう人がいるのか気になったので、調べてみることにしました。

二十歳未満は、心身ともに成長の過程にあります。思春期前から飲酒を始めると、成長によくない影響があったり、アルコール依存症などになったりする可能性が高くなってしまうことが分かりました。二十歳未満での飲酒はこんなにも危険なものだということにおどろきました。

それなのになぜ、二十歳未満なのに、飲酒をしてしまう人がいるのでしょうか。実は、中高生に飲酒をすすめるのは大人が多く、大人といっしょに飲んでしまったという子どもが多いといいます。確かに家族にすすめられると飲んでもいいのかなと思ってしまいかもしれません。そのため、もし大人に飲酒をすすめられても、はっきりと断わることが大切だと思います。「別に少しくらいなら大丈夫」と軽い気持ちでお酒を飲んでしまつととても後かいますことになると思います。

二十歳未満での飲酒は、将来に深刻な影響をおよぼします。私は絶対に二十歳になるまで、自分の未来のために、お酒はすすめられても飲みません。

# 外国人住民に伝わる「やさしい日本語」を学ぼう

## 生活のルールを伝えてみましょう！

生活の音の感じ方などは、人によって違うため、具体的な数字や行動を伝え、誤解を防ぎましょう。

《問》 ありちゃんは、隣のブディさんのテレビの音が大きいことを注意しようと思います。どのように伝えるか考えてみましょう。



### 《問の良い会話例》

ありちゃん：夜遅くにごめんなさい。  
ブディさん：ブディさん、少しお願いがあります。  
ブディさん：はい、何ですか。  
ありちゃん：テレビの音が大きいです。  
ブディさん：ごめんなさい。  
ありちゃん：夜は音が響きます。  
21時からは音を小さくしてください。  
ブディさん：はい、わかりました。  
気を付けます。  
ありちゃん：ありがとうございます。

### ありちゃんポイント！

ポイント①「夜間」「早朝」ではなく、「21時」のように具体的な数字で伝えましょう。  
ポイント②「～しましょう」「～しないでください」と、具体的な行動を指示しましょう。

# 自分らしく生きる 障がい福祉通信

vol.45

## ヨロコビ・ワゴンセールでノベルティプレゼント！

12月3日～9日は障害者週間です。障害者週間は、障がいのあるかたへの関心を深めるとともに、障がいのあるかたの社会参加を促進するために設けられています。この障害者週間にちなんで、ヨロコビ・ワゴンセールの特別企画「プチマルシェ」を開催することになりました。

ヨロコビ・ワゴンセールとは、障がいのあるかたたちへ接客体験の場を提供する、障がい者就労体験事業です。原則月・水曜日11：00～、坂出市役所でパンや雑貨など、障がい者施設で作られたものを販売しています。

プチマルシェでは日頃のご愛顧に感謝を込めて、ノベルティを配布します。また、期間中は障がいのあるかたが制作した作品展も行いますので、この機会にぜひご利用ください。

### ヨロコビ・ワゴンセール ～プチマルシェ～

※ノベルティは先着順で、数に限りがあります。  
日時 12月8日（月）、10日（水） 11：00～12：30  
場所 坂出市役所本庁舎本館1階市民ロビー

図 市ふくし課(☎44・5007)



あいさつや気になるワードを手話でどう表現するかをご紹介します。



- ①口を開いて歯を指さし、指先を自分から見て左に振る。
- ②両手の親指と人さし指をくっつけて輪を作り、ひらひらさせながら上から下へ動かす。



## くらしの 情報

時…日時 場…場所  
対…対象者、応募資格など  
内…内容 定…定員  
料…料金 申…申込 他…その他

### スポーツ・イベント

#### 五色台自然楽校く新春の森歩きと 干支(午)の張り子を作ろう

休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

時 令和8年1月11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集合  
定 10グループ  
料 無料(グループ1体)  
※1体追加につき1,500円  
申 12月7日(日)午後3時～、電話にて  
他 長袖長スボン・帽子・軍手・弁当・飲み物・絵筆持参



#### みんなで健幸ウォーキング

坂出市スポーツ協会事務局(☎85・5354)

時 ①12月14日(日)②25日(木)  
午前8時30分～受付、8時50分～出発式、  
9時出発  
場 旧王越幼稚園跡駐車場(王越町保健セン  
ター西隣)集合  
内 旧王越幼稚園跡地から乃生を歩く  
(さかいで健幸マップのコース⑦)  
料 100円(保険料)  
申 ①12月11日(木)②23日(火)締切

#### ランニング教室

坂出市陸上競技協会 高木  
(☎090・5275・3180)

時 12月14日(日)午前9時～(雨天中止)  
場 鎌田池公園集合  
内 初心者対象にランニング教室  
鎌田池周囲コースチャレンジ  
料 無料(申込不要)

#### ふるさとの歴史散策

坂出市郷土史研究会(市生涯学習課中央公民館  
内坂出市文化協会事務局)(☎44・5025)

講師と一緒にふるさと坂出の歴史を学びましょ  
う。フィールドワークをする場合もあります。  
時 ①12月20日(土)②令和8年1月10日(土)  
各日午後1時～2時30分  
場 勤労福祉センター  
申 ①2階軽運動室②1階講習室1  
不要。直接お越しください。

#### 角山運動公園温水プール 無料開放

角山運動公園温水プール(☎49・4770)

時 12月7日(日)午前10時～午後6時  
場 角山運動公園温水プール  
他 水泳帽子を必ず着用  
小学3年生以下は保護者同伴(水着着用)

#### 「海の管制官」ワークショップ

備讃瀬戸海上交通センター(☎・FAX 49・3366)

時 12月1日(月)～令和8年1月31日(土)  
(年末年始12月27日～1月4日を除く)  
午前10時～午後5時の間で2時間程度  
場 同センター(宇多津町)  
対 高校生～おおむね29歳のかた  
内 運用管制官の業務体験  
料 無料  
申 参加希望日の2週間前まで  
に、電話またはFAXにて

#### 坂出市手をつなぐ育成会 講演会

坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)

時 令和8年1月9日(金)午後1時～3時  
場 坂出市福祉会館  
内 演題「これからどうなる 障がいのある  
かたの暮らし」  
講師 全国手をつなぐ育成会 常務理事・  
事務局長 又村あおい氏  
定 30人程度  
料 500円  
申 12月24日(水)までに、電話にて

#### 考古学講座「遺跡は人々をどうつ なぐのか？」

香川県埋蔵文化財センター(☎48・2191)

時 12月20日(土)午前10時～11時30分  
場 香川県埋蔵文化財センター講習室  
定 40人(申込先着順)  
料 無料  
申 12月15日(月)までに、電話またはメール  
(☎maibun@pref.kagawa.jp)にて  
他 講師 佐賀県基山町教育委員会 中島恒  
次郎氏

#### 働く女性の家一日講座 家庭料理

勤労福祉センター(☎46・2463)

時 12月24日(水)午前10時～  
場 勤労福祉センター  
定 20人(申込先着順)  
料 1,000円  
申 12月2日(火)～、代金を添えて勤労福祉  
センター窓口にて

#### 相続登記等無料相談会

香川県司法書士会(☎087・821・5701)

時 12月12日(金)午後1時～4時  
場 マルタス(丸亀市)  
内 相続登記の申請義務化、相続登記手続  
き、遺産分割、土地の境界測量など  
申 平日午前9時～午後5時に、高松法務局  
に電話(☎087・821・6342)にて

### お知らせ

#### 国有地 一般競争入札

四国財務局管財部統括国有財産管理官  
(☎087・811・7780)

#### 売却物件

府中町字西福寺5962番4  
(宅地・199.64㎡)

#### 受付期間

12月10日(水)～19日(金)

#### 開札日時

令和8年1月9日(金)午前10時～

#### 開札場所

高松サンプォート

合同庁舎南館6階  
607共用会議室  
(高松市)





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  
○○○○イオン電池を  
安全に使用しましょう

- 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  
①クイズの答え②アンケートの回答③住所④氏名⑤年齢を記入の上、応募フォームまたは郵便はがきで下記までご応募ください。

〒762-8601  
坂出市室町2-3-5  
「広報クイズ&アンケート」係 宛

12月26日(金)必着



フォーム  
はこちら

編集後記

今回の特集では、坂出で夢をかなえた女性起業家のストーリーと、起業家への本市の取り組みを掘り下げました。本市では女性が活躍できるまちづくりを進めています。女性の起業や、女性の働き方に対する社会の意識やイメージはまだまだ発展途上だと思い、当事者の生の声を取材しました。皆さんにお話を聞くと、自分の好きなことや子育ての経験が起業という夢につながったという過程が印象的でした。みゃーくの金崎さんには約1年間取材にご協力いただき、いつも笑顔で「やりたい」を少しずつつかなえていく姿に、私もたくさんパワーをもらいました。

女性や子育て世代の多様な働き方を、行政や地域、家庭で支えることで、誰もが自分らしく働き、子育てしたいまちになるのではないのでしょうか。(あ)

相談あれこれ

相談名	日	時	場所・問合せ
行政相談	17日(水)	10:00~12:00	市総務課(☎44・5002)
人権相談	4日(木)	10:00~15:00	市人権課(☎44・5008)
インターネット上の誹謗中傷等に関する法律相談	予約制	10:00~15:00	市人権課(☎44・5008)  ◀相談予約
定例農家相談	8日(月)	9:00~11:00	市農業委員会事務局(☎44・5013)
経営・創業相談	予約制	9:00~17:00	坂出ビジネスサポートセンター Saka-Biz(☎85・3015)
法律相談	18日(木)	14:00~16:00	坂出商工会議所(☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。
税務相談	17日(水)	13:00~16:00	
経営相談 知的財産 IT・DX相談 金融相談 労務相談 記帳相談 事業承継相談 創業相談	随時	10:00~16:00	
年金相談(要予約)	第2(木)	10:00~15:00	本庁舎本館3階(☎087・811・6020) ※ご予約は、街角の年金相談センター高松
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金)	8:30~17:00	市こども課(☎44・5027)
障がい・療育相談	第2(火)	9:30~11:30	市ふくし課(☎44・5007)
手話通訳者設置	毎週(月)・(水)・(金)	8:30~17:00	 ◀相談予約  ◀手話通訳予約
育児相談	毎週(月)~(金)	8:30~17:00 8:30~17:00 9:00~17:00	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)
子どもの発達相談(要予約)	月1回	13:30~14:30	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	坂出市社会福祉協議会 福祉総合相談センター(☎45・1133) ※法律相談は事前に福祉総合一般相談を受けてください。
法律相談(弁護士相談日)	第3(木)	13:00~16:00	
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	坂出市社会福祉協議会内 成年後見センター(☎46・5038) ※3日前までに要予約
成年後見制度専門職相談(弁護士・司法書士)	第2(木)	13:00~16:00	
交通事故相談*	毎週(水)・(木)・(金)	8:30~17:15	
交通事故相談(要予約)(弁護士相談日)	第2・4(木)	9:00~12:00	勤労福祉センター内交通相談所(☎46・5511) *第4(金)9:00~15:00はうたづ安全安心ステーションでの出張相談を実施
教育相談	毎週(月)~(金)	9:00~17:00	市少年育成センター(☎46・2777)

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

おでかけ情報

市民美術館 ☎45・7110  
開館時間 9:00~17:00 入館無料

第62回 坂出市美術展覧会

日時 12月6日(土)~14日(日)  
9:00~16:30  
最終日は15:00まで、8日(月)は休館

坂出市婦人団体連絡協議会 生活文化展

日時 12月20日(土)、21日(日)  
9:00~16:00  
最終日は15:00まで

市民ホール ☎45・1505  
火曜日休館

7日(日) さかいでゼロカーボンふえす

14日(日) 第66回坂出市民芸術祭  
坂出フラダンスを楽しむ会

21日(日) 小濱妙美クリスマスハートフル  
スペシャルコンサート vol.25

まろ通信

☎市産業観光課 ☎44・5103



まろのスケジュール帳

※最新の予定は、市ホームページ「まろの部屋」で見てね。

21日(日) 10:00~13:00  
さかいでまろハッピーバースデー in 楽市楽座  
JR坂出駅前

12月4日は「さかいでまろ」のお誕生日!  
お誕生日会に来てみんなでお祝いしよう!

さかいでまろ公式Instagram  
フォローしてのう! ▶▶▶



まろが市内の  
イベント情報と観光情報をお届けするでおじゃる!

防災ははじめの一步 vol.162



☎市危機管理課(☎44・5023)

災害時に備えて、防寒対策をしよう

真冬の災害には防寒を意識した備えが不可欠です。被災後の生活を少しでも快適に過ごせるよう、災害時の防寒対策について考えてみましょう。

- カイロ、湯たんぽ  
太い血管が通っている首や手首、足首を温めると体がポカポカします。湯たんぽを利用するにはあらかじめカセットコンロを準備し、お湯を沸かす必要があります。湯煎調理後の残り湯を有効活用してもいいかもしれません。
- 毛布、ブランケット  
防災用のアルミブランケットは熱を逃がしにくいので、保温できます。畳めばコンパクトになり、軽量なので持ち運びにも便利です。
- ストーブ(石油、カセットガス)  
電力に頼らない暖房器具です。地震災害時は複数回にわたって揺れが発生するおそれもあります。火気を取り扱う際は火災に十分注意し、換気も忘れず行いましょう。



さかいで131おとめ隊

● 防災ひとくちメモ (FM SUN 76.1MHz) 12月3日・17日(水)12:07~、19:07~放送



# #さかいで DAYS

応募はこちらのフォームから  
 関 市秘書広報課 (☎44・5000)



坂出市内の風景やおすすめの場所、日常の一コマなどすてきな写真を紹介します。



(左)  
 @江尻太鼓台  
 とーとと一緒に初めてお祭り参加♪  
 (中條亜紀さん)

(右)  
 @坂出港から番の州を望む  
 香川を支える工場です。  
 (坂出第一高校2年  
 川田零士さん)

編集・発行 坂出市政策部秘書広報課  
 〒762-8001 香川県坂出市室町二丁目3番5号  
 ☎(0877)46-3111(代表)

この広報誌は、NITTAタウンページ㈱に委託し、市内全世帯に配布しています。配布に関するお問い合わせは、広報紙配布センター(☎0120-030702)まで。



坂出市ではホームページや公式SNSでも役立つ情報を発信中! ぜひ友だち登録や「いいね!」してくださいね。



ホームページ



LINE



X(旧Twitter)



YouTube

