



2026
No.1426



さかいで

広報



働きたい 住みたい 子育てしたい 共働のまち

地域の安全・安心を守る消防団車両に広告を掲載してみませんか

消防団車両は、災害対応のほか、訓練、全国火災予防運動や年末火災特別警戒などの広報活動、防災訓練などの地域のイベント、消防出初式など、あらゆる場面で活用されています。坂出市では、消防団について広く市民の皆さんに知っていただき、さらには自主財源の確保につなげるため、広告を掲載していただけるかたを募集しています。

ポンプ車タイプ



掲載期間 1月単位 ※年度ごとの更新

掲載方法 マグネットシート (縦20cm×横50cm程度)
※マグネットシートは申込者にご準備いただきます。

掲載場所 車両キャビン部 左右各1カ所

広告料金 車両1台当たり月額3,300円

対象車両 ポンプ車タイプ8台、デッキバンタイプ8台

応募方法 申込フォームまたは所定の申込用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、市消防本部庶務課まで

市ホームページ▶



申込フォーム▶



デッキバンタイプ



新入団員募集中！

坂出市消防団では、地域の安全・安心を守るために一緒に活動してくれる仲間を募集しています。

入団資格

18~65歳未満で、坂出市に在住または在勤・在学のかた
※性別は問いません。

活動内容

- ▶災害対応(消火、大雨警戒)
- ▶訓練(車両・ポンプの取り扱い)
- ▶広報活動(防火・防災啓発)
- ▶地域活動(訓練指導、警備)



問 市消防本部(☎46-0119)

坂出市営坂出駅西駐車場の営業を開始します



自家用車などを坂出駅周辺に駐車し、公共交通機関を利用するかたの利便性を向上させるため、旧市立病院跡地に駐車場を新設します。

ぜひご利用ください。

営業開始日時 2月6日(金) 9:00

営業場所 旧市立病院跡地(文京町)

収容台数 自動車53台

営業時間 24時間

料金 入庫から60分まで無料

その後60分ごとに100円

24時間以内は最高300円

問 市都市整備課(☎44-5017)



坂出市初「健康寿命をのばそう！アワード」で優良賞を受賞！

生活習慣病予防の啓発や健康増進のための優れた取り組みをしている自治体として、坂出市の取り組みが生活習慣病予防分野で「厚生労働省健康・生活衛生局長優良賞」を受賞しました。

受賞した取り組みは、「行く必要がある」既存事業を活用することで、健康にあまり関心がないかたも自然と健康について考えるきっかけづくりを促すものです。

.....「届けたい人に届く」をめざした取り組み

乳幼児健診や保育参観、市内のイベントに来ている保護者などを対象に、生活習慣や健康状態を「見える化」し、健康の関心度にかかわらず健康づくりの「気付き」につながる取り組みを行っています。参加したからは、「健康について考えるきっかけになって良かった」という声もいただいています。

「見えて」「気付く」毎日の食事の大切さ

骨密度や野菜の摂取量などを測定します。



参加者の声

「初めて数値化された結果を見て、毎日の食事を気を付けようと思った」「子どもにも健康の大切さを伝えたい」

改めて「気付く」運動の大切さ

健康運動指導士と一緒に体を動かします。

参加者の声

「改めて体を動かす大切さを知れたので、日常にも取り入れていきたい」「子どもと遊んで体を動かそうと思った」



問 市けんこう課(☎44-5006)

坂出市 × 小松島市

「災害時相互応援に関する協定」を締結しました！

坂出市と徳島県小松島市は、災害により被災した市が、独自では十分な応急措置がとれない場合に、応援職員の派遣や支援物資の提供を行う協定を締結しました。

小松島市は、古くから瀬戸内海に接する四国屈指の天然の良港として栄えてきた小松島港を擁するまちです。塩の積み出し港として栄えた坂出港、小松島港とともに、重要港湾に指定されています。



坂出市・小松島市
災害時における相互応援に関する協定締結式



今後は、緊密に情報交換を行い、災害時に円滑に助け合うため、平時から顔の見える関係性を構築し、両市民の皆さんにとって、安全・安心につながる第一歩になるよう、災害対応力を強化していきます。

問 市危機管理課(☎44-5023)

税の申告準備、お早めに！

問 市税務課(☎44-5004)

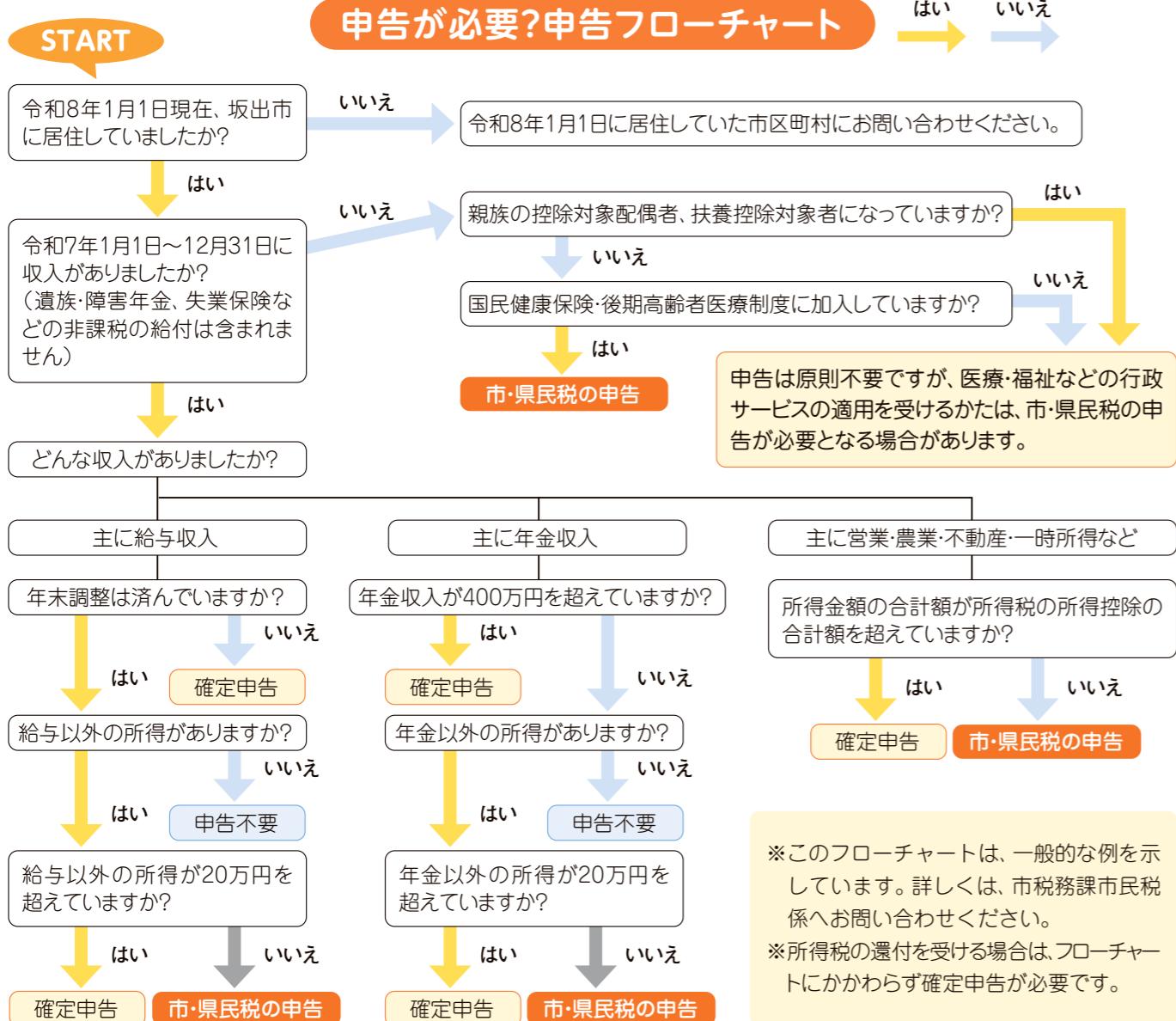
所得の申告は、市・県民税や森林環境税などを算定するための基礎資料となります。

原則申告が不要なかたでも、所得課税証明書の発行や、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定に必要となる場合があります。下記のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。

申告相談期間

2月16日(月)～3月16日(月)

※日程や会場などの詳細は、市広報2月号でお知らせします。



市役所での申告相談は事前予約が必要です

市役所本庁舎での申告相談は、事前予約制とし、1月5日(月)から予約を受け付けます。

予約方法は、市ホームページまたは市広報2月号をご覧ください。予約がないかたは、原則受け付けできませんので、前日までにご予約ください。出張所と公民館での申告相談は、これまでどおり予約は不要です。



令和8年1月1日からWeb口座振替受付サービスが始まります

Web口座振替受付サービスとは、金融機関や市役所の窓口に行かなくても、市税などの口座振替申請手続き（新規・変更）が原則24時間いつでもどこでもインターネット上で申し込みできるサービスです。

口座振替依頼書の記入や届出印の押印も不要ですので、ぜひご利用ください。



対象科目	問い合わせ先	
市県民税・森林環境税(普通徴収)	税務課	☎44-5004
固定資産税		
軽自動車税(種別割)		
国民健康保険税(普通徴収)		
後期高齢者医療保険料(普通徴収)		
介護保険料(普通徴収)		
保育所・認定こども園の保育料・副食費	こども課	☎44-5027
住宅使用料	建設課	☎44-5011
駐車場使用料		
放課後児童クラブ利用料 (仲よし教室・みのり教室利用料)	教育総務課	☎44-5026

利用できる金融機関

- 【1月1日～】百十四銀行・香川銀行・中国銀行・四国銀行・香川県農業協同組合・伊予銀行・愛媛銀行・香川県信用組合
【1月2日～】高松信用金庫
【1月5日～】ゆうちょ銀行

※利用可能時間などは、各金融機関にお問い合わせください。



詳しくは、
市ホームページへ



問 市税務課(☎44-5004)

坂出税務署からのお知らせ 確定申告は、ご自宅などからスマホで！

●マイナンバーカードとスマホで簡単に申告できます！

まずは「確定申告書等作成コーナー」へアクセス！画面の案内に沿って金額を入力し、作成した申告書を、e-Taxにより送信（提出）してください。

▶2種類のパスワードが必要です

- ①利用者証明用電子証明書（数字4桁） ②署名用電子証明書（英数字6～16文字）

●e-Taxの使い方などで困った場合は

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」へ

確定申告書等作成コーナーの事前準備や送信方法、エラー解消などで困った場合は、e-Taxホームページに掲載のFAQをご参考ください。

▶税務相談などを除く問い合わせの専用窓口

（全国一律市内通話料金）

☎ 0570-01-5901

受付 月～金9:00～17:00

（土・日・祝日・年末年始
を除く）



確定申告書等
作成コーナー



●確定申告の総合的なご相談は 「確定申告電話相談センター」へ

所得税、消費税、贈与税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。

国税相談専用ダイヤルにお電話いただき、自動音声案内に従い「0番」を選択してください。

▶国税相談専用ダイヤル（全国一律料金）

☎ 0570-00-5901

開設期間 1月16日（金）～3月16日（月）

問 坂出税務署(☎46-3131)

男女共同参画講演会 ジェンダー平等について一緒に考えてみませんか？



性別を問わず、誰もが輝くことのできる社会をつくるためには、ジェンダー平等の実現が不可欠です。

家庭や職場など、それぞれの立場で何をえていくべきか、一緒に考えてみませんか。

三輪 敦子さん

日 時 2月16日（月）
13:30～15:00（13:00～開場）
場 所 市役所本庁舎本館2階大会議室
講 師 （一財）アジア・太平洋人権情報センター（ヒューライツ大阪）所長 三輪 敦子さん
定 員 100人（申込先着順）
申 込 2月10日（火）までに、申込フォームまたは申込書を持参、郵送、FAX、メールにて下記まで
※当日は、要約筆記があります。



申込フォーム

問 〒762-8601 坂出市室町2-3-5
市人権課（☎44-5008 FAX44-3604）✉jinken@city.sakaide.lg.jp

環境に配慮した農業セミナーを開催します

私たちの毎日の食を支える農業には、実はいろいろな生産方法があります。環境に配慮した農業について多くのかたに知っていただくため、有機農業に取り組む団体や県内の流通専門家のかたをお招きして、農業セミナーを開催します。

日 時 1月24日（土）10:00～12:00
場 所 市役所本庁舎本館2階大会議室
対象者 農業をしているかた、農業に興味があるかた
定 員 30人程度（申込先着順）
料 金 無料
申 込 1月5日（月）～21日（水）、申込フォームまたは電話にて下記まで
問 市農林水産課（☎44-5012）



申込フォーム

有効期間は1年間です 入札参加申請の追加受付を行います

市が令和8年度中に発注する建設工事や測量・建設コンサルタント業務等、物品供給等の入札参加資格審査申請（追加）を受け付けます。

なお、追加受付は紙の申請のみです。かがわ電子入札システムへの入力は本市が行います。
受付期間 1月13日（火）～30日（金）
※当日消印有効

申請方法 原則、郵送にて市総務課まで
提出 市ホームページ
※申請要領、電算入力票、市指定様式は、市ホームページからダウンロードできます。
問 〒762-8601 坂出市室町2-3-5
市総務課（☎44-5002）



市ホームページ

狩猟免許試験の申請手数料を補助します

本市では、狩猟免許取得に要した一部費用に対して、予算の範囲内で補助金を交付しています。
ぜひご活用ください。

補助金額 申請手数料の3分の2以内
申請方法 印鑑・通帳（振り込み用）を持参の上、市農林水産課（合同庁舎3階窓口）にて
申請期限 狩猟免許試験日

●狩猟免許試験について

試験日 3月7日（土）～9日（月）のいずれか1日
試験会場 香川県庁北館（高松市番町4-1-10）
申請期間 1月14日（水）～2月9日（月）
※申請書類は、市農林水産課窓口でも配布しています。

詳しく述べ、香川県ホームページへ▶



問 市農林水産課（☎44-5012）
香川県みどり保全課（☎087-832-3212）

学校給食用物資の納入登録業者を募集します

令和8年度の学校給食用物資の納入を希望する業者は、登録業者申請用紙を提出してください。

なお、現在の登録業者についても更新が必要です。
受付期間 1月5日（月）～30日（金）
9:00～16:00（土・日・祝日を除く）
受付場所 坂出市学校給食センター内（公財）坂出市学校給食会事務所
※登録業者申請用紙は、受付場所に備えています。
問 （公財）坂出市学校給食会（☎85-3410）

令和8年度仲よし教室・みのり教室児童募集

放課後児童クラブ（仲よし教室・みのり教室）は、保護者が就労などにより昼間家庭で保育する人がいない児童を対象に、生活や遊びの指導、安全管理などを行うことで、児童の健全な育成と子育て支援の充実を図っています。

長期休業期間のみの利用も可能です。

●仲よし教室 ※令和8年度より開設時間延長！

時 間 平日の授業終了後～18:30
場 所 市内9小学校（坂出・東部・金山・林田・加茂・府中・川津・松山・西庄）

対象者 各小学校の在籍児童のうち、保護者が就労などにより昼間家にいない小学生

料 金 月4,000円（8月は7,000円）
※別途、保険料・おやつ代などが必要

●みのり教室

時 間 平日の授業終了後～17:00
場 所 坂出市福祉会館3階（児童館）

対象者 市内在住で、保護者が就労などにより昼間家にいない小学生

料 金 月3,000円（8月は6,000円）
※別途、保険料・おやつ代などが必要

各教室への申し込み

1月5日（月）～2月10日（火）
(期日厳守)、各教室にて。詳しくは、市ホームページをご覧ください。市ホームページ

問 市教育総務課（☎44-5026）



パブリックコメントを実施します 第2次坂出市まちづくり基本構想（案）

本市のめざすべき将来像やまちづくりの指針となる「第2次坂出市まちづくり基本構想」の策定にあたり、パブリックコメントを実施します。

市民の皆さんからのご意見をお待ちしています。

実施期間 1月5日（月）～2月4日（水）

閲覧方法 市政策課（市役所本庁舎本館3階窓口）、各出張所、市ホームページにて



提出方法 入力フォームまたは所定の様式（自由様式も可）に氏名、住所を記載し、郵送、FAX、メール、持参にて下記まで



入力フォーム

問 〒762-8601 坂出市室町2-3-5
市政策課（☎44-5001 FAX44-5032）
✉seisaku@city.sakaide.lg.jp

国民健康保険・後期高齢者医療制度 「医療費のお知らせ」を送付します

「医療費のお知らせ」は、診療を受けた際の医療費総額をお知らせするものです。重複受診の抑制など、医療保険の健全な運営のために発行しています。

●令和6年11月～令和7年10月診療分を 令和8年1月末に発送します

年1回の通知です。なくさないように大切に保管してください。

●医療費控除の申告手続きにも使用できます

お知らせに記載されていない医療費や令和7年11月～12月診療分については、領収書に基づいて作成した医療費控除の明細書が別途必要です。

●医療費情報はマイナンバーカードを使って 「マイナポータル」でも確認できます

問 国民健康保険に関すること
市けんこう課（☎44-5006）
後期高齢者医療制度に関すること
香川県後期高齢者医療広域連合事務局（☎087-811-1866）

国民健康保険にご加入のかたへ 健康サポートセミナー

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いのかたなどに、保健師などの専門職が無料で生活習慣の改善をサポートします。

一人一人のライフスタイルに合った無理のない目標設定や日々のアドバイス、運動の上手な取り入れ方などを丁寧に説明します。

該当のかたには、セミナーのご案内を随時お送りしています。数年後の健康な未来のため、この機会にご自身の生活習慣を見直しましょう。

問 市けんこう課（☎44-5006）

セミナー修了者には
健康グッズを
プレゼント！

坂出市医師会 健康教育講演会2026 「今」を生きる100年人生の終い方

人生100年時代といわれる現在の日本で、納得のいく終幕（フィナーレ）を迎えるために、大切な「今」の生き方について、一緒に考えてみませんか。

日 時 2月28日（土）
13:30～15:20（13:00～開場）

場 所 市民ホール
講 師 日本赤十字社 岡山赤十字病院
緩和ケア科部長 喜多嶋 拓士さん

料 金 無料
問 （一社）坂出市医師会（☎46-2637）



11/30 子どもから大人まで楽しく体験!
坂出スポレクデー

市立体育馆で、カローリングやモルック、アジャタなど多彩な体験が楽しめるスポレクデーを開催しました。カヌー疑似体験が初めて行われたほか、坂出ブランドを中心とした賞品が当たる抽選会もありました。



11/19 ハローワーク坂出×坂出市
自分に合った仕事を探す出前授業

川津小学校の総合的な学習の時間で、自分に向いている職業を考える出前授業を実施しました。児童は、「おしごとカード」をやりたい仕事かどうかで分類し、自分の適性について理解を深めました。



11/18 空き家の流通・利活用促進へ協定
株式会社ネクスウィル

本市と(株)ネクスウィルは、空き家の流通や利活用の促進に取り組むため、連携協定を締結しました。(株)ネクスウィルは、流通が難しい不動産を買い取り、売却が困難な要因を排除して再販する事業を行っています。



11/28 高校生が食育出前授業で
松山小学校の児童と交流

坂出第一高校食物科の生徒が考案した給食メニュー「プロッコリーとニンジンの和風ごまあえ」が提供されたのに合わせ、高校生が児童と給食を食べたり、食育授業を実施したりして地産地消の理解を深めました。



11/16 坂出市芸術士派遣事業
紙とたわむれよう!

芸術のまりちゃんを招き、まろっこパークでクラフトロール紙を使ったワークショップを開催しました。参加者は紙を木に巻き付けたり、丸めたり、紙にくるまったりして、遊びを発展させ楽しんでいました。



11/30 塩業・塩田がテーマ
デザインマンホールふたお披露目

坂出市公共下水道供用開始40周年を記念し募集したマンホールふたデザインに、大阪府の奥嶋久美さんの作品が選ばれました。塩業・塩田がテーマのデザインで、ハナミズキ広場北側の歩道に設置されました。



12/7 さかなクンと坂出市の海と未来を考える
さかいでゼロカーボンふえす

子どもたちに、本市が進めるゼロカーボンの取り組みや地球温暖化の問題を身近に感じてもらおうと、市民ホール、市民ホール前広場、駅前ハナミズキ広場を会場にイベントを開催しました。

東京海洋大学名誉博士「さかなクン」によるトークライブでは、海洋汚染の影響や子どもたちから聞いた好きな魚について解説しました。

その他、さかなクンと香川大学副学長の末永慶寛さん、本市在住の画家山口一郎さんによるトークセッションや、環境に関するワークショップなど、さまざまな体験からゼロカーボンについて気付き、発見できる機会となりました。



11/15～12/10 未来のバスを体験しよう!
自動運転バスの実証運行

全国的にバスの運転手不足が深刻化する中、将来的に運転手が乗務しない路線バスの運行をめざし、(株)坂出自動車学校と共同で自動運転バスの実証運行を実施しました。多くの方に利用いただき、アンケートでは11月末時点で約98%が「今後、市内で自動運転バスが走ってほしい」と回答するなど、好評をいただきました。



11/30～12/4 星降るイルミネーションが輝く
ひかり 2025さかいで光輝里フェスティバル

JR坂出駅前市民広場やハナミズキ広場を中心に、波や星空、トンネル、ハートなどのオブジェがイルミネーションされ、過去最大の18万球の光が冬の夜を輝かせました。今回は星が降り注ぐ空をイメージしたイルミネーションが初めて登場し、たくさんの人人がイルミネーションを見上げながら記念撮影をしていました。

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!



子どもが生まれたら、さまざまな支援を受けられると聞きました。分かりやすくまとめたものはありませんか。

「さかいで子育て応援BOOK」があります！

「さかいで子育て応援BOOK」は、妊娠から子育ての過程で利用できる本市の制度を、子どもの成長に沿って分かりやすくまとめています。公園や放課後児童クラブなどの子どもの居場所や、子育てサークルなどの親子の交流の場も紹介しています。令和8年1月に改訂し、チャイルドシートの貸し出しや、市立中学校での第3子以降の給食費無償化などを新しく追加しました。

市こども課の窓口や図書館、子育て支援センターなどの施設で配布しているほか、市公式ホームページからデータで見ることもできます。また、妊娠の届け出と赤ちゃん訪問の際にもお渡ししています。



問 市こども課(☎44-5027)

今月の乳幼児健康診査

問 市けんこう課(☎44-5006)

内 容	日 時	対 象 者	場 所
3~4ヶ月児健康診査	6日(火)	13:00~14:30	令和7年9月生まれ
1歳6ヶ月児健康診査	15日(木)	13:00~14:30	令和6年7月生まれ
2歳児相談	8日(木)	9:15~10:45	令和6年1月生まれ
3歳児健康診査	22日(木)	13:00~14:30	令和4年6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

問 市けんこう課(☎44-5006)

内 容	日 時	対 象 者	場 所
離乳食講習	7日(火)	13:00~14:30	4~5ヶ月児の保護者
ことばの相談(要予約)	8日(木)	13:30~15:30	子どもの言葉の発達が気になるかた
パパママ学級(要予約)	11日(日)	9:30~11:00	妊婦のかたとその家族
こども相談(要予約)	16日(金)	9:00~11:00 13:30~15:30	子育てに不安のあるかた
子育てサークル(要予約)	20日(火)	13:30~15:30	1歳半までの子どもとその保護者

さかいで子育て支援センター まろっ子ひろば

問 35-8119

ダブルケアカフェ【遠距離介護について】

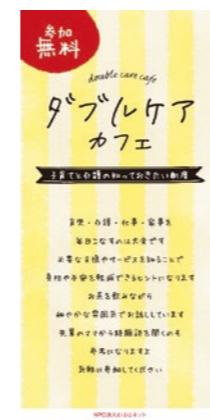
介護と育児の両方の相談ができます。保健師が介護制度についてお話しします。

日 時 1月19日(月) 13:30~15:30

場 所 まろっ子ひろば2階

申 込 不要

協 力 市かいご課地域包括支援センター



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(木・祝)~5日(月)、13日(火)、19日(月)、
26日(月)、30日(金)
大橋記念図書館 ☎45-6677 FAX45-6678

QRコード
「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

情報満載！便利な図書館ホームページを活用してね

皆さん、図書館のホームページを開いてみたことはありますか。ここでは、本の検索や図書館の紹介はもちろんのこと、おすすめの本の紹介や行事の案内など図書館の情報を随時更新しています。また、本の検索画面をリニューアルしました。まだ新しくなった検索画面を見られていないかたは、ぜひ一度のぞいてみてくださいね。

図書館トップページはこちら



今月のイベント

9日(金)	10:00~	としょかんカンガルータイム
11日(日)	10:00~	英語よみきかせ
14日(水)	10:30~	わらべうたであそぼう
16日(金)	10:00~	大人のわらべうた
18日(日)	9:00~	こどもプログラミング相談室(事前予約制)
24日(土)	11:00~	紙芝居の会
25日(日)	10:00~	読書会bibluv
毎週(土)	9:00~	ぱそこん寺子屋(事前予約制)
毎週(日)	14:00~	にほんご@坂出(第5日曜は除く)

特集 PICK UP

受験生応援(ティーンズコーナー)

受験シーズンに入り、試験本番に向けてラストスパートをかけている受験生をサポートする本を紹介しています。体や心の疲れをリセットする方法についての本やモチベーションをキープする本などを集めています。万全の状態で本番に挑めるよう、図書館も応援しています！



今月のおすすめの本

中高生のための新書のすすめ
岩波ジュニア新書編集部 編 / 岩波書店



入門的なことから最近話題のトピックまで、現代社会の総合カタログのように幅広いジャンルを取り扱う新書の魅力を紹介する1冊。知らないかった世界の扉を開く一歩に。

ねこきちのてぬぐい
かとう まふみ 作 / 講談社



ねこきちが小さな頃からずっと一緒にいるてぬぐい。古くなってきたてぬぐいは、これからも、ねこきちとともにいられるのでしょうか？物を大切にする心が感じられる絵本です。

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

bibluvの皆さんによる展示
「本とブックカバー」



レモンのパウンドケーキ

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



作り方

- レモンを3枚薄切りにして4等分し、はちみつを加えておく。残りは果汁を絞って皮をすりおろす。
- ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。レモンの皮と果汁を加え混ぜ、溶き卵を少しづつ加えその都度よく混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーはふるって加え、切るように混ぜる。
- カップに生地を流し込む。薄切りレモンをのせて180℃に予熱したオーブンで30分焼き、アルミホイルをかぶせてさらに10分焼く。焼き上がりにはちみつレモンで残った汁を塗る。

材料(カップ4個分)

レモン	1個
はちみつ	大さじ1
無塩バター	100g
砂糖	80g
卵	2個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2



今月の旬 レモン

きれいな黄色になる1月ごろに収穫します。レモンは風と雨と寒さが苦手で、暖かい気候を好みます。酸っぱいイメージですが、糖度はミカンと同じくらいあるんです。私のレモンは市場に出荷するほか、王越麦酒のレモンスーンに使われています。



王越町で栽培している
古家 忠孝 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

- 1 椅子に座り、両肘を伸ばす
両手を胸の前で組む



□ 背中を丸めないようにしましょう。

- 2 体を前に曲げ、姿勢を正すように体を起こす
ゆっくり繰り返す



例年12月～3月に流行期を迎える季節性インフルエンザですが、香川県では12月3日に過去10年間で最も早く流行警報が発令されました。インフルエンザウイルスにはA型とB型の2種類があり、まずA型が流行し始め、その後にB型が流行するのが一般的です。感染した場合の特徴的な症状は、38℃以上の発熱と関節痛、全身のだるさです。喉の痛みや鼻水、咳といった風邪のような症状もありますが、普通の風邪と比べると全身症状が強く、かなりシンドイ傾向がみられます。

自・他覚症状から感染が疑われた場合には、早めに医療機関を受診して発症後48時間以内に診断を確定し、抗インフルエンザ薬を使用することで、症状の改善を図ることが期待できます。

ウイルスの感染経路は2つあります。ウイルスが付着した物を手で触り、その手で顔を触ることから介する「接触感染」、咳やくしゃみで飛沫が飛び散り、喉、鼻の粘膜を介する「飛沫感染」です。この感染経路を断ち切るために、せっけんを使って流水で20～30秒以上かけた丁寧な手洗い、または手指のアルコール消毒、マスクの着用と帰宅時のうがいが有効です。

インフルエンザワクチンを打っていても100%の感染予防はできませんが、たとえ感染した場合でも症状を比較的軽く抑えることが期待できます。

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

健康教室 対象 65歳以上の坂出市在住のかた

問 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
8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
14日(木)	14:00～15:30	ミュージック・ヒーリング	野方 音楽療法士
16日(土)	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
29日(木)	9:30～11:00	新しい年のスタート「元気な姿勢作り」	池田 健康運動指導士
9日(金)	14:00～15:30	男性はつらつ教室	森 健康運動指導士
22日(木)	14:00～15:30	新しい年のスタート「元気な姿勢作り」	矢野 健康運動指導士
23日(金)	9:30～11:00	コグニサイズ	リハビリ専門職

相談

問 市けんこう課(☎44-5006)

日 時	内 容	場 所
21日(木)	13:00～16:00	こころの健康相談(要予約)
19日(火)	13:30～16:30	栄養相談(要予約)

香川県緊急電話相談 毎日24時間受付

病院へ行くか、救急車を呼ぶか、迷ったときに、看護師などが電話で相談に応じます。

一般向け(15歳以上) #7119

小児向け(15歳未満) #8000

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 #10

坂出市日本語サロン“kopi.”
「与島を歩いてみよう!」を開催しました
【国際交流推進マネージャー 竹内 空】

■kopi.イベントレポート(11月16日)

外国人のかたと日本人のかた、計14名と日本語で会話を楽しみながら、杉山隊員のガイドの下、与島のすてきな場所を歩きました！

島の雰囲気、瀬戸内海、秋の紅葉も体験することができ、秋の坂出を五感で楽しむことができました！



当日の様子やイベント情報は、Instagram (@kopi.sakaide) をチェック



■次回イベントのお知らせ(1月18日)



いつ: 1月18日(日) 10:15~12:00
だれ: 12歳以上の坂出市に住む外国人のかた
おかな: ¥0

じんけん愛坊の 人権だより



加茂小学校では、十月の人権月間にクラスのなかよしせん言を作つて、せん言を意識して生活しています。アンケートをとると、時間を守ることや人の話を聞けることを続けながら、あたたかいふん団氣のクラスにしたい人が多くいることがわかりました。そこで、「時間を守り、人の話をしっかりと聞きます。やさしい言葉で話し、悪口のない安心できる学級にします。」というせん言を掲げて、週ごすことになりました。私は、こまめに時間をチェックして、チャイムが鳴る前に着席することを意識しました。他にも、時間を守つて行動している人がいて、メリハリのある空気が心地よく感じました。

友だちに呼びかけている人を見て、一歩ふみこんで周りのために行動できるなんて立派だと思いました。私も、まずは自分自身がしっかりと行動し、さらにクラスがもっと良くなるように、時間を守ることをみんなに呼びかけていきたいです。小さなことからでも、周りをよく見て、自分にできることは何かを考えることから始めていきたいです。

なかのよいクラスに
なるために



加茂小学校 5年
出下 聖月さん

外国人住民に伝わる「やさしい日本語」を学ぼう

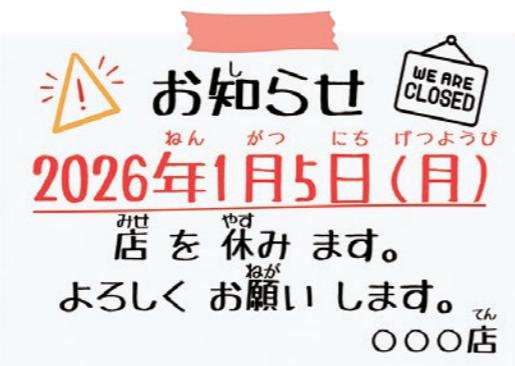
大切な情報は大きく書きましょう！

今月のテーマ：店休日について

—ありちゃんは、店に掲示物を貼っています。
ティムさん：こんにちは。
ありちゃん：こんにちは。いつも店に来てくれてありがとうございます。
1月5日に店を休みます。
ティムさん：わかりました。



《チラシの良い例》



ありちゃんポイント!

- ポイント① 日付などの大切な情報は、大きく書いたり、色を変えたりしましょう。
- ポイント② 漢字にふりがなをつけましょう。
- ポイント③ 文節で区切り、余白を空けましょう。

自分らしく生きる 障がい福祉通信

vol.46

手話通訳者養成講座の受講者を募集します

聴覚に障がいがあるかたにとって、手話は音声言語に代わる大切なコミュニケーション手段です。手話通訳者は、話し言葉を理解しやすいように手話に変えて伝え、手話の内容を正しく読みとて話し言葉に変えて伝える役目を担っています。

聴覚障がい者の社会参加を支援できる、やりがいのある仕事です。直接感謝の言葉を受け取ったり、コミュニケーションの架け橋となったりすることで、社会に貢献できるほか、仕事を通じて多様な分野の知識や、さまざまな人々と出会う機会が増え、自身の成長や視野の広がりにもつながります。

今月から手話通訳者養成講座の受講者を募集します。詳しくは、香川県聴覚障害者福祉センターホームページをご覧ください。



申込先 香川県聴覚障害者福祉センター(高松市)

申込期間 1月21日(水)~2月20日(金)

(郵送の場合は消印有効)

問市ふくし課(☎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ご紹介します。



両手こぶしを体の脇で前後させ、口でマラソンと言いながら走るしぐさをする。(声は出さなくてよい)

高齢者歓迎！参加料無料！スマートフォン教室を開催します

ガラケー利用者で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ートフォン教室を開催します。移動型スマートフォン教室専用車両内で、ベテランの講師が丁寧に対応します。

日程	場所
1月 28日(水)	林田公民館駐車場
2月 4日(水)	松山公民館駐車場
2月 10日(火)	府中公民館駐車場

各日の開催時間と定員 (申込先着順)

時間	定員
①11:00~12:00	3人
②13:00~14:00	3人
③14:30~15:30	3人
④16:00~17:00	3人

①：スマートフォンの使い方入門編
画面の見方、電話のかけ方、文字入力の仕方など
②：スマートフォンの使い方基礎編
地図・カメラ・ビデオやQRコードの使い方など
③：安全にインターネットを楽しもう
インターネット利用に際し、注意すべきポイント
④：LINE入門
写真の送り方、友だち追加の仕方など

申込 開催日前日の17:00までに、電話にて
※1人何回でも参加可能

問 スマートフォン教室受付センター
(0800-111-9442)
年中無休9:00~17:00)

スマートフォン助成で整備

(一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の助成を活用し、整備しました。

久米町東第4自治会

昇華染めはんてん、本染めはんてん

善意の贈り物

ビジネス支援関連図書(5万円相当)

公益社団法人 坂出法人会

児童図書(20万円相当)

株式会社 たまや

QRコード

子育てサポートー養成講座

坂出市ファミリー・サポート・センター
(046-2055)

時 2月3日(火)~6日(金)の全4日
場 坂出市福祉会館
内 市内在住で20歳以上のかた
料 無料
申 1月30日(金)締切
※託児あり(1月23日(金)までに要申込)

文学講座～紫式部日記～

坂出市文化協会 多田羅
(046-5357)

時 1月11日(日)午後1時~
場 大橋記念図書館
内 子どもの病気・発達・遊びなどの知識を深める講習。受講するとファミサポのまかせて会員として登録できます。

第38回国際ソロプロミスト坂出チャリティーバザー

同事務局松浦
(090-4972-2277)

時 1月18日(日)午前10時~午後3時
場 坂出グランドホテル
内 喫茶コーナー当日券あり
料 無料
申 不要
他 帽子・飲み物持参

加茂古墳群を歩く+ブロッコリー収穫体験

坂出市観光案内所
(046-1122)

時 1月18日(日)午前9時~午後2時
場 府中小学校集合
内 15人(申込先着順)
料 2,000円(保険料・ガイド代・飲み物代)
申 1月11日(日)までに、電話にて

スポーツ・イベント

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

五色台自然楽校～真冬の森を歩き、竹を使ってパンを焼こう～

休暇村讃岐五色台
(047-0231)

みんなで健幸ウォーキング

坂出市スポーツ協会事務局
(085-5354)

ガーデンセミナー「バラの冬剪定」

坂出緩衝緑地管理事務所
(046-6820)

講座・相談

駅近「さかいで楽市楽座」

同実行委員会
(046-2701)

時 1月18日(日)午前6時30分~9時
場 勤労福祉センター
内 さかいで楽市楽座マーケット(生鮮食料品)
料 無料
申 不要
他 帽子・飲み物持参

駅近「さかいで楽市楽座」

同実行委員会
(046-2701)

時 1月18日(日)午前9時~午後2時
場 JR坂出駅前とその周辺
内 さかいで楽市楽座初市
料 無料
申 不要
他 マーケット出店者募集中(野菜生産者
歓迎)

働く女性の家～口講座 家庭料理

勤労福祉センター
(046-2463)

時 1月30日(金)午前10時~
場 勤労福祉センター
内 勤労福祉センター
料 1,000円
申 1月17日(土)午後1時~4時
場 マルタス2階ROOM2(丸亀市)
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)
申 1月15日(木)締切
他 マーケット出店者募集中(野菜生産者
歓迎)

傾聴ボランティア養成講座

坂出市社会福祉協議会
(046-5078)

時 2月13日(金)午後1時30分~3時
場 勤労福祉センター
内 倾聴の基礎、方法などに関する講義・演習
料 無料
申 2月4日(水)までに、電話にて
他 講師Family&Peer Support ゆいき 青木節子氏

お知らせ

国税の納税証明書の請求・受け取りはスマートやパソコンで簡単に！

坂出税務署
(046-3131)

● 税務署に行く必要がない！
● 試験日 2月5日(木)午前9時~
場 坂出市医師会附属准看護学院
申 1月8日(木)~2月3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確認ください。

お知らせ

国税の納税証明書の請求・受け取りはスマートやパソコンで簡単に！

坂出税務署
(046-3131)

● 試験日 1月24日(土)・25日(日)のうち1日
場 自衛隊丸亀地域事務所
申 1月15日(木)締切
他 男子で中卒(見込み含む)の17歳未満のかた

お知らせ

国税の納税証明書の請求・受け取りはスマートやパソコンで簡単に！

坂出税務署
(046-3131)

● 税務署に行く必要がない！
● 試験日 1月24日(土)・25日(日)のうち1日
場 自衛隊丸亀地域事務所
申 1月15日(木)締切
他 男子で中卒(見込み含む)の17歳未満のかた

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

「〇〇〇〇をのばそう！
アワード」優良賞受賞！

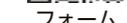
アンケート

- よかったです記事・よくなかった記事とその理由
- よりよい広報誌づくりのために、「広報さかい」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
1月23日(金)必着



フォーム

はこちら

相談あれこれ

相談名	日時	場所・問合せ
行政相談	21日(水) 10:00~12:00	市総務課(☎44-5002)
人権相談	15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) QRコード ◀相談 予約
定例農家相談	7日(水) 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	15日(木) 14:00~16:00	
税務相談	偶数月 第3(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	随时 10:00~16:00	坂出商工会議所(☎46-2701) ※商工業者を対象とした相談です。
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(発達障がい含む)	第2(火) 9:30~11:30	市ふくし課(☎44-5007) QRコード ◀相談 予約
手話通訳者設置	毎週(月)~(水) 8:30~17:00	手話通訳 ◀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	
法律相談(弁護士相談日)	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) ※法律相談は事前に福祉総合一般相談を受けてください。
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)	第2(木) 13:00~16:00	坂出市社会福祉協議会内 成年後見センター(☎46-5038) ※3日前までに予約
交通事故相談*	毎週(水)~(木) 8:30~17:15	勤労福祉センター内交通相談所(☎46-5511) *14日(木)、15日(金)は閉所
交通事故相談(要予約)(弁護士相談日)	第2・4(木) 9:00~12:00	*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エーブの登録商標です。

まる通信

問 市産業観光課 ☎44-5103



まるのスケジュール帳

※最新の予定は、市ホームページ「まるの部屋」を見てね。

18日(日) 11:00ごろ
楽市楽座 JR坂出駅前



昨年は大変お世話になりました！
今年もよろしくお願いしますでおじゃる☆

市民ホール ☎45-1505

火曜日休館

11日(日) 令和8年坂出市はたちのつどい
17日(土) 「かがわ育児の日」柴田愛子さん講演会

おでかけ情報

市民美術館 ☎45-7110

入館無料

絵本作家さいとうしのぶ原画展

日時 1月10日(土)~18日(日)
10:00~17:00、最終日は16:00まで
13日(火)は休館

イベント 当日9:30~、美術館で整理券配布
(定員 各回30人程度)

1月10日(土) ①10:15~10:45
さいとうしのぶさんによる絵本ライブ

②11:00~12:00 ③14:00~15:00
「あっちゃんあがつく」絵本作りワークショップ

1月18日(日) ④10:15~11:15
さいとうしのぶさんトークイベント&サイン会

第55回 幼児画展

日時 1月23日(金)~25日(日)
9:00~17:00
初日は9:30から、最終日は15:30まで

防災はじめの一歩 vol.163



問 市危機管理課(☎44-5023)

自分と家族の写真を非常持ち出し袋に入れておこう

年末年始やお盆、大型連休といった休暇に家族が集まる機会が増えますね。最近はスマートフォンで気軽に家族写真を撮ることができます。なかなか印刷まではしていないという方も多いのではないでしょうか。また、撮影ばかりしていて自分の写真はほとんどないという方も多いかもしれません。

この機会に、自分と家族の写真を印刷し、非常持ち出し袋に入ることをお勧めします。万が一のときには安否確認の重要な資料になります。長期間の避難所生活では心の支えとなるアイテムとなります。最近は100円ショップや電気店でラミネート用シールやフィルムが簡単に手に入ります。防水加工をしておくことで水害時にもぬれずに写真を持ち運ぶことができますので、ぜひ準備してみてください。



さかい131おとめ隊

●防災ひとくちメモ (FM SUN 76.1MHz) 1月7日・21日(水) 12:07~、19:07~放送

#さかいで DAYS

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。

応募はこちらのフォームから
問 市秘書広報課(☎44-5000)



(左)
@東大浜公園
秋晴れの休日は何して遊ぼうか考え中の孫のひとこま
(恵子さん)

(右)
@坂高祭
文化祭を楽しむ仲良し二人を撮りました。
(坂出高校1年
赤瀬にこさん)

編集・発行 坂出市政策部秘書広報課
☎(087-7)46-3111 香川県坂出市室町1-1-43
この広報誌は、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。

配布していいます。配布に関するお問い合わせ、広報紙配布センター(☎0120-000-702)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

