

≡ 広報

さかいで

No.1273

2013
(平成25年)

4



ついに発見！「讃岐国府跡」所在地確定 …… 2・3P
施政方針 …… 4・5P
当初予算 …… 6～9P

<http://www.city.sakaide.lg.jp/>



▲建物をつむ瓦葺きの堀跡(奈良時代～平安時代)堀の両側に溝が掘られている。溝の間に柱穴が並んで見つかっているため、瓦葺きの掘立堀の可能性が高い。



▲溝からの瓦が出土した様子



瓦葺きの掘立柱堀(一本柱堀)の想像図



▲讃岐国府周辺の歴史的環境



▲発掘作業の様子



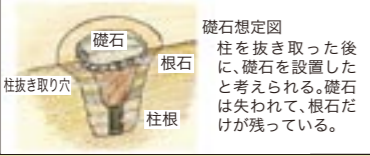
▲大型の柱穴(平安時代)



すり模式図



すえ器



礎石想定図
柱を抜き取った後に、礎石を設置したと考えられる。礎石は失われて、根石だけが残っている。

資料提供: 県埋蔵文化財センター



ついに発見! 「讃岐国府跡」所在地確定



▲讃岐国府瓦葺き建物の想像図

県埋蔵文化財センターは2月6日、奈良・平安時代の役所「讃岐国府跡」が坂出市府中町本村で見つかったと発表しました。

その後、行われた現地説明会では県内外から約1千人の歴史ファンが詰めかけるなど注目が集まっています。

■詳しくは、市文化振興課(☎44・5036)または県埋蔵文化財センター(☎48・2191)へ



高橋 利秋 さん(川津町)

「4年間の調査を終え、今後の活動は未定ですが、歴史のロマンに魅せられたかたがたのさらなる活躍が期待されます。」

「引張っていくタイプ」と、人一倍信頼が厚い高橋さんにこれまでの調査を振り返ってもらおうと、「専門的な知識はなかったが、発掘だけではないさまざまな地道な調査を、発見にまで結びつけられた事はとても嬉しい。また、調査に参加できるだけでも貴重な経験だが、ガイドとして讃岐国府跡を案内できたことや、調査を通じて知り合えた仲間との出会いも大きな喜び。これからも何らかの形で参加したい」と、充実感に満ちた表情で語ってくれました。

全国的にも珍しいボランティア中心の文化財調査。4年間の調査を終え、今後の活動は未定ですが、歴史のロマンに魅せられたかたがたのさらなる活躍が期待されます。

偉業を成し遂げた探索事業には、約40人のボランティアたちが携わってきました。その名も「ミステリーハンター」。

官民一体で古代の謎を紐解こうと、県埋蔵文化財センターが募集したものです。

これまで、国府に由来する地名を探す地名調査や発掘調査を行い、探索事業を支える大きな力となっていました。

高橋利秋さんもその一人。ボランティア仲間からは、「やる時にはやる」「引張っていくタイプ」と、人一倍信頼が厚い高橋さんにこれまでの調査を振り返ってもらおうと、「専門的な知識はなかったが、発掘だけではないさまざまな地道な調査を、発見にまで結びつけられた事はとても嬉しい。また、調査に参加できるだけでも貴重な経験だが、ガイドとして讃岐国府跡を案内できたことや、調査を通じて知り合えた仲間との出会いも大きな喜び。これからも何らかの形で参加したい」と、充実感に満ちた表情で語ってくれました。

ミステリーハンターの活躍

県埋蔵文化財センターでは、発掘調査の成果をまとめた文字・写真パネルと、重要な遺物を展示しています。ぜひ、ご覧いただけます。

歴史ロマンに想いをほせてください。

会期 5月9日(木)まで

時間 午前9時～午後5時

休館日 土・日・祝日

観覧料 無料

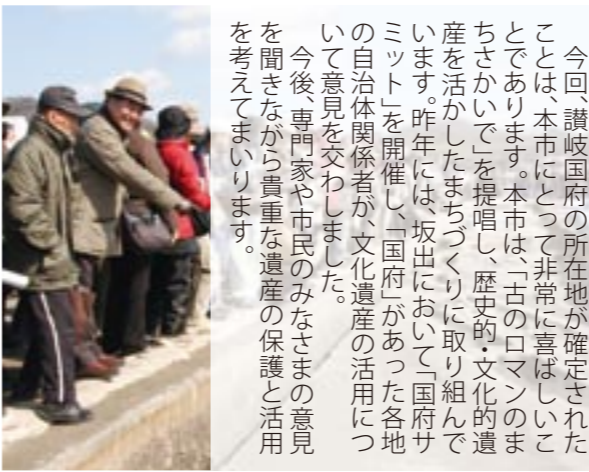


テーマ展「讃岐国府跡を掘る4」開催中

讃岐国府

奈良時代に「国」として置いた、現在の県庁に相当する行政施設。讃岐国府では菅原道真が886年から4年間、知事にあたる国府長官の讃岐守として赴任していた。

平安時代にまとめられた「和名類聚抄(わみなむらじ)のいじょうしよ(う)」では、讃岐国府は阿野(あや)郡とされ、道真の漢詩文集「菅家文章」では、「国府の西側に開法寺がある」との記述がある。



発見に寄せて 綾宏 市長

今回、讃岐国府の所在地が確定されたことは、本市にとって非常に喜ばしいこととあります。本市は、「古のロマンのまちさかい」を提唱し、歴史的・文化的遺産を活かしたまちづくりに取り組んでいます。昨年には、坂出において「国府サミット」を開催し、「国府」があった各地の自治体関係者が、文化遺産の活用について意見を交わしました。

今後、専門家や市民のみならず、意見を聞きながら貴重な遺産の保護と活用を考えてまいります。

讃岐国府の位置については、県教育委員会などが昭和51年度から発掘調査を開始。平成21年度からは、政務を司った中核施設・国府の手掛かり発見を目指して、4年計画で探索事業を進めていきました。

発表の裏付けとなったのは、瓦葺きの堀や建物などの遺構や大量の瓦の発見によるもの。当時の瓦葺きの施設は寺院や国府の中心施設に限られていたことや、役人が政務に使った硯や、高級な陶器などが見つかっただけで、国府跡を特定する決め手となりました。

平安時代の66国2島のうち、国府跡が確定したのは17例目で、四国では初めての発見です。

現在、現場は埋め戻されていますが、今後、中枢エリアの規模や建物の配置などの解明に向けた調査がすすめられます。

実を結んだ探索事業

市民参加のまちづくりに 全力を傾注

平成25年3月定例市議会が、3月4日から25日まで開かれ、同議会の冒頭に綾市長が行った施政方針演説の概要をお知らせします。

私が、市長という職責を担わせていただくこととなりましてから、はや4年近くの歳月が経過し、間もなく1期4年間の任期を終えようとしておりますが、平成25年度予算は、これまでの4年間の基礎固めを足場としてさらなる発展を目指す予算編成と言えるものであります。

振り返りますと、「人口を増やして元気な町に」をスローガンに市長に就任し、「坂出に生まれてよかった」「坂出に住んでいてよかった」と感じられるまちづくりを目指してまいりました。人口増対策については、我が国全体が人口減少に転じており、厚生労働省の推計によりますと、平成24年の人口自然減少幅は過去最大の21万2千人となるなど、非常に厳しい環境ではありますが、これまで出産祝金の拡充や

保育所保育料の減額などの子育て支援策や雇用の場の確保などにも積極的に取り組んでまいりました。さらに、昨年設置いたしました政策提案プロジェクトチームは、人口増対策をテーマに若手職員による精力的な研究・検討を行い、若い柔軟な発想で多くの提案をまとめました。これらの提案をもとに、新年度においては、子ども医療費助成の拡充や新たに特定不妊治療費助成、保育所の休日保育などの施策に反映してまいります。また、新年度で予算に反映できなかった提案につきましても短期的あるいは中長期的な観点から今後検討を重ね、実現可能なものから実施し、さらなる人口増対策に取り組んでまいります。次に、にぎわいの創出は私が市長に就任してから一貫して取り組んでき

たテーマであります。いよいよ目前に迫った瀬戸内国際芸術祭2013では、本市の沙弥島も開催地の一つとして参加し、3月20日から開催してまいります。周辺には瀬戸大橋記念公園や東山魁夷せとうち美術館、また新しく整備した坂出市沙弥島西ノ浜の家など観光施設等が充実しております。芸術祭のにぎわいを一過性のものにとせず、素晴らしい景観と歴史にも恵まれたこのエリアを本市の文化と芸術の薫り高い観光スポットとして活性化につなげていくことが重要であります。

人口を増やして元気な町に

品等も含めて国府跡を特定する決め手となりました。

学問の神様として知られる菅原道真公が、国司として4年間赴任した地でもあり、まさに私が提唱する「古のロマンのまち さかいで」に大きな夢と感動を感じさせる出来事です。今後、文化の醸成と相俟って観光施策、地域の活性化に大いに役立ててまいります。



本年4月10日には瀬戸大橋開通25周年を迎えます。瀬戸内国際芸術祭の会期中であり、にぎやかにこの記念すべき日を迎えることができます。世紀の大事業であり、本市の「顔」ともいえるべき瀬戸大橋が開通してはや四半世紀が経過したことに感慨深い思いであります。この橋を縁に交流が始まりました。サウサリト市との姉妹都市提携も25周年を迎え、7月に本市で行

う記念式典や8月に本市からの訪問によるサウサリト市への訪問を通じて幅広い市民相互の交流を深めてまいります。

私が公約として掲げました市立病院の新築工事が、いよいよ本格的に始まりました。本年1月に地元説明会、2月には安全祈願祭も無事執り行われました。諸般の事情により、着工が当初計画より約半年遅延いたしました。今後、工事の安全性を確保しつつ、平成26年度のできるだけ早い時期の開院を目指して建設工事の進捗を図るとともに、医師の確保等についてもさらに取り組んでまいります。



うな認識と決意に基づき、市民のみならず、市民の期待と信頼に応えるべく、選択と集中による財源

の重点配分に努め、「市民本位」「市民参加」「市民対話」による市政運営により、6つの基本目標の実現に向けて、全力を傾注してまいります。



基本目標の推進にあたり編成いたしました新年度予算は、厳しい財政状況の中、安全で安心なまちづくりを最重要施策とし、防災対策経費への重点配分を図るとともに、市民福祉の向上、教育の充実などにも配慮し、一般会計で、224億8、250万円計上いたしました。

一方、特別会計では、152億3、189万6千円、企業会計としては、病院事業会計で、67億6、692万7千円、水道事業会計では、21億2、261万8千円計上いたしました。

冒頭に申し上げましたとおり、これに伴う予算も編成しご提案申し上げます。ところで、市民と行政がともに満足できる坂出市を創りあげていくためにみなさまとともに歩みを進めてまいりたい所存であります。そして、厳しさを増す社会情勢においてもなお、時代に左右されない、自立し持続可能な本市行政基盤を盤石のものとし、市民本位の市政実現のため、全身全霊を自らの職に捧げる覚悟でございます。

何とぞ、みなさまがたのご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。願ひ申し上げる次第であります。 ※施策の詳細等(全文掲載)については、市ホームページをご覧ください。



Column

予算って
どうやって作られているの？

平成25年度の予算は
前年の10月頃から、
全職員の手で行っています。

DATE 10月

市長より、新年度予算編成における基本指針や方向性を示した「予算編成方針」が全職員に通知されます。担当課は、これに基づき、次年度の事業実施に必要な額を計算し、予算作成を担当する政策課へ提出します。

DATE 10~12月

政策課は各担当課から出された要求額を査定し、その後、各課からの復活折衝協議などを経て、予算案をまとめていきます。この過程では、平成22年度より実施中の事業再検討結果※を反映させるなど、さまざまな観点から事業の取捨選択を行っています。

DATE 1月

市長自ら予算案を精査し、必要な指示・修正を終えると、予算案はひとまず完成。

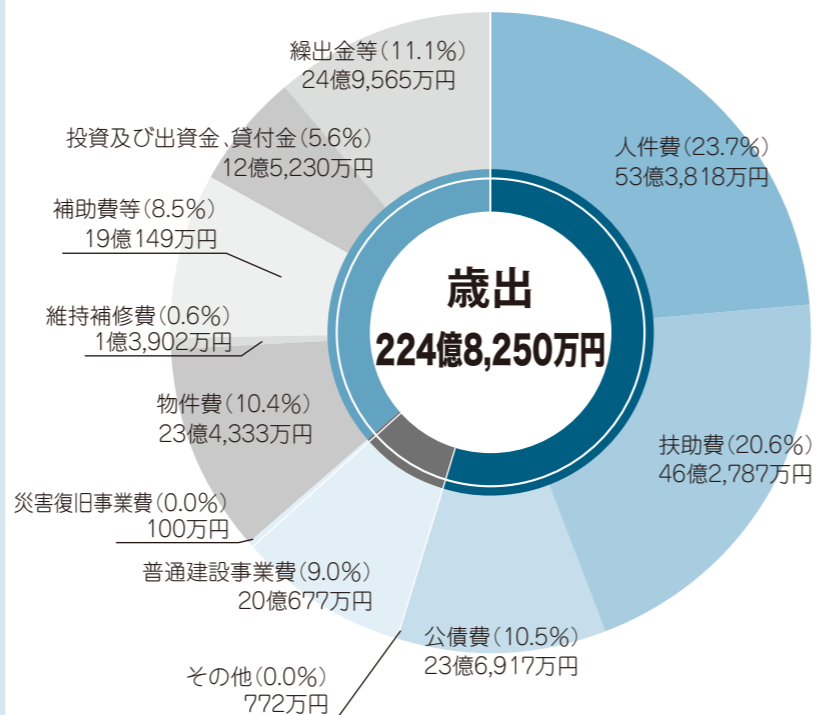
DATE 3月

予算案は議会で審議され、議決を経てはじめて正式な予算となります。

※事業再検討結果の反映例

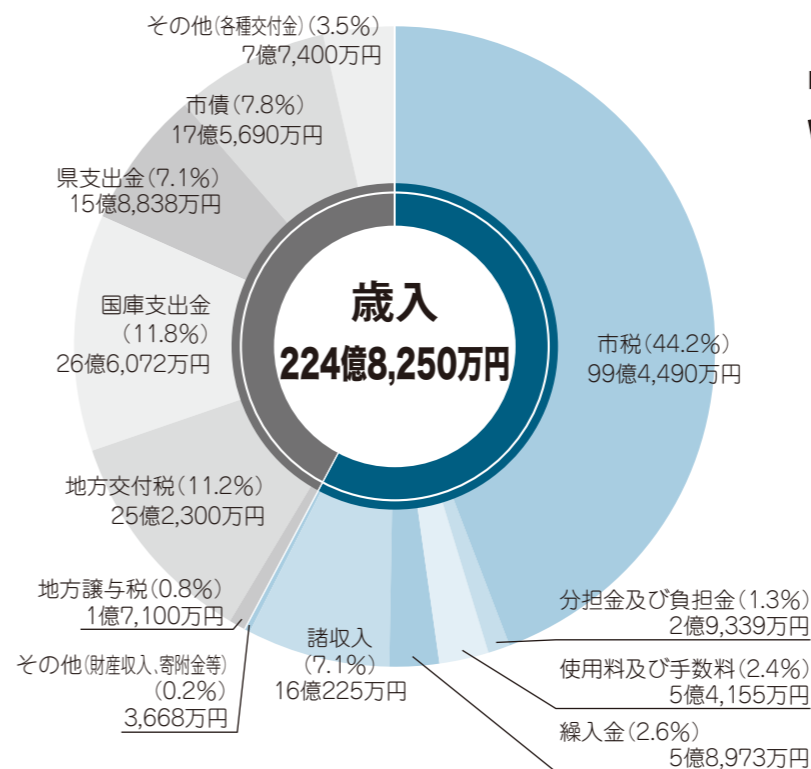
検討施設名	結果	予算措置
万葉会館	手法改善	大ホール空調整備 1,550万円
塩業資料館	現状維持	1/2スケール流下式 塩田枝条架復元 120万円

歳出



- 義務的経費 123億4,294万円 (54.8%)
- 投資的経費 20億 777万円 (9.0%)
- その他経費 81億3,179万円 (36.2%)

歳入



- 自主財源 130億 850万円 (57.8%)
- 依存財源 94億7,400万円 (42.2%)

平成25年度
坂出市予算

一般会計当初予算額224億8,250万円
人口増対策に重点

平成25年度の一般会計当初予算総額は前年度比1.6%減(△3億6,920万円)となる224億8,250万円を計上しました。当初予算額は前年度に引き続き減額。これは、坂出港改修(西岸壁)事業の進捗により投資的経費が大幅な減額となったためです。そして、今年度の予算編成に

において最も力点をおいたのが人口増対策。元気なまちづくりにかかせないこの施策を一体的に推し進めていくため、新たに休日保育の実施や、子ども医療費の助成拡充をはじめ、就職支援事業等に対しても、積極的に予算を投入いたしました。また、ため池等ハザードマップの作成など防災対策経費にも予算を重点配分しました。

坂出市の家計簿

坂出市が年収400万円の家計だったら...

収入

給料(市税)	177万円
親からの仕送り(国庫支出金・地方交付税等)	137万円
ローン借入(市債)	31万円
パート収入(諸収入・使用料等)	44万円
貯金から引き出し(繰入金)	11万円
合計	400万円

支出

食費(人件費)	95万円
子どもへの仕送り(繰入金・補助費等)	76万円
医療費(扶助費)	82万円
光熱水費・日用品費(物件費)	42万円
家の増改築費(普通建設事業費等)	36万円
ローンの返済(公債費)	42万円
貯金(積立金)	3万円
知人への貸し付け等(貸付金等)	22万円
家具などの修理代(維持補修費)	2万円
合計	400万円

会計名	平成25年度	平成24年度	増減率(%)
一般会計	224億8,250万円	228億5,170万円	▲1.6
特別会計	152億3,190万円	158億1,986万円	▲3.7
国民健康保険	70億7,891万円	72億3,192万円	▲2.1
与島診療所	3,940万円	3,843万円	2.5
葬祭事業	0万円	4,984万円	▲100.0
港湾整備事業	6,199万円	1億9,146万円	▲67.6
王越診療所	1,244万円	1,311万円	▲5.2
下水道事業	14億9,916万円	18億1,308万円	▲17.3
駅北口地下駐車場事業	1億244万円	1億233万円	0.1
介護保険	54億4,269万円	53億8,147万円	1.1
公共用地先行取得事業	7,036万円	8,893万円	▲20.9
介護予防支援事業	4,893万円	4,870万円	0.5
後期高齢者医療	8億7,558万円	8億6,059万円	1.7
企業会計	88億8,954万円	65億506万円	36.7
市立病院事業	67億6,692万円	42億5,027万円	59.2
水道事業	21億2,262万円	22億5,479万円	▲5.9
総合計	466億394万円	451億7,662万円	3.2

用語解説

- 自主財源** 市が自らの手で徴収または収納できる財源(市税、使用料等)
- 依存財源** 国または県が関わる財源(地方交付税、国・県支出金、市債等)
- 義務的経費** その支出が義務づけられ、任意に削減できない経費(人件費、公債費等)
- 投資的経費** 社会資本の整備に要する経費(道路整備、学校建設等)
- その他の経費** 物件費や維持補修費などに支出される経費

25年度予算では、人口増対策以外にも、安全で安心なまちづくりを最重要施策として防災対策経費への重点配分を図るなど、市民ニーズを的確に捉えながら事業を推進します。

同報系防災行政無線整備事業(基本設計)



280万円

サイレン吹鳴装置が平成28年5月末にアナログ波の電波使用許可がなくなり使用できなくなることに伴い、同報系防災行政無線を整備するための基本設計を行います。

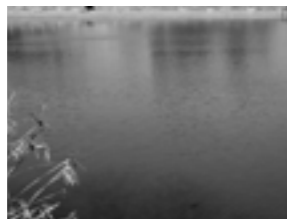
女性消防団員の採用



100万円

減少傾向にある消防団員の増強と、地域防災の充実・強化を図るため女性消防団員を採用します。

ため池等ハザードマップ作成事業



3,700万円

決壊した場合に甚大な被害が想定される大規模なため池等についてハザードマップを作成します。

浄化槽設置整備事業補助金(下水道事業認可区域内)



711万円

下水道事業認可区域内において、下水道の整備が相当な期間見込めない地域のかたを対象に浄化槽設置の補助金を交付します。
(10ページに関連記事)

障がい者介助者用自動車改造助成事業



80万円

在宅の重度身体障がい者に対し、自動車をリフト付き等に改造する経費または装備済みの新車を購入する経費の一部を助成します。

にぎわい創出事業補助金



100万円

市民のまちづくりへの参加意欲を向上させるため、事業を公募し活動を支援します。
(10ページに関連記事)

国庫補助道路改良事業(東臨港2号線)(測量設計)



500万円

地域住民が安心して安全に通行でき、災害時の避難路として利用できる防災機能を有した自転車歩行者道を整備します。

4月から市の組織が一部変わります

資産税課の設置(☎44・5033)【本庁舎1階】

固定資産税の賦課部門を独立させることにより、業務の明確化と体制の強化を図るため税務課から分課します。

産業課地籍調査推進室の新設(☎44・5016)【合同庁舎3階】

地籍調査について、平成25年度以降業務を本格化させることに伴い新設します。

ふくし課指導監査係の新設(☎44・5007)【東館1階】

第2次一括法により「社会福祉法人の指導監査業務」が県から市に移譲されることに伴い新設します。



平成25年度 新規主要事業

平成25年度の
新たな取り組みを紹介します。

人口増対策

予算編成において、最重要施策とした人口増対策。これまでさまざまな子育て支援策や雇用の場の確保に取り組んできました。

市では、さらなる人口対策として昨年6月に、若手職員の柔軟な発想を活用し予算の効果的・効率的な執行を図ろうと「坂出市若手職員政策提案プロジェクトチーム」を設置。

プロジェクトチームは、研究テーマを「つどう」「くらす」「そだてる」に設定、精力的に調査・研究を重ね、11月に、27項目にものぼる政策を市長に提案しました。

今後、これらの提案をもとに短期的あるいは中・長期的な観点から検討を重ね、実現可能なものから実施していきます。



ふるさと坂出就職支援センター事業



230万円

県内外の大学等の卒業見込者および既卒者に対する求人情報の提供や市内定住化に向けた無料職業紹介を行います。

子ども医療費助成事業



1億1,610万円

入院に係る医療費助成を中学校卒業まで拡大します。

特定不妊治療費助成事業



600万円

これまで県が実施している不妊治療助成に、市単独の助成を上乗せし不妊治療の促進を図ります。

休日保育事業



127万円

多様化する子育て家庭のニーズに対応するため、休日保育を実施します。

新たなにぎわいの創出を 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と認められるイベント事業を公募し、審査会において選考された団体の活動を支援します。

補助金額
1事業につき50万円を上限

応募方法
所定の申請用紙に必要事項を記入の上、6月28日(金)午後4時まで市産業課にぎわい室へ
審査会 7月中旬開催予定

審査会審査委員募集

市民の意見を反映させるため、審査を行う審査委員を3名募集します。
みなさまの積極的な参加をお待ちしています。
募集締切 4月30日(火)



詳しくは、市産業課にぎわい室
(☎44・5015)へ

浄化槽設置整備事業補助金の 対象地域を追加します

今年度より、左記の地域を対象地域に追加し、浄化槽を設置されるかたに補助金を交付します。(平成25年度においては平成26年3月末日までに工事が完了するものに限りです。)なお、下水道事業認可区域外の補助は、昨年度と同様の内容で継続します。

追加対象地域
下水道事業認可区域内において、下水道の整備が3年以内に見込まれない地域

対象者
専用住宅に設置するかた(小規模店舗等を併設した住宅含む)

補助金額
左表の人槽区分ごとに限度額を設けています。※予算の範囲内での補助となります。

人槽区分	補助限度額(円)
5人槽	199,000
7人槽分	248,000
10人槽分 (2世帯住宅)	328,000

詳しくは、市環境交通課
(☎44・5009)へ

国民健康保険税および 後期高齢者医療保険料 の年金天引きについて

特別徴収(年金天引き)対象のかた
平成25年4月年金支給分より新年度の年金天引きが開始されます。年金天引き額は、平成25年2月年金天引き額と同額です。(4月初旬に通知が届きますので、ご確認ください。)7月に平成25年度の保険税(料)額が確定しますので、その後にお支払いいただく保険税(料)額の調整が行われます。

特別徴収対象外のかた(2月に年金天引きされていないかた)
平成25年7月より納付書または口座振替による納付が開始されます。特別徴収に移行できるかたにつきましては、10月から年金天引きが開始されます。

※国民健康保険税および後期高齢者医療保険料を年金天引きされているかたで、口座振替による納付への変更をご希望のかたは、市税務課までお申し出ください。

詳しくは、市税務課市民係
(☎44・5004内線157・158)へ

振り込め詐欺にご注意 ください

県内において、医療費や保険料の還付があるなどとして、高齢者をスーパー、コンビニ等のATM(現金預払機)に誘い出し、振り込みをさせる還付金詐欺の事案が発生しています。市や香川県後期高齢者医療広域連合等が、ATMでの操作や、フリーダイヤル等への電話を依頼することはありませぬ。すぐに手続きが必要といわれても、市等に確認するなど、詐欺被害の防止に留意してください。

詳しくは、市けんこう課
(☎44・5006)へ
または、香川県後期高齢者医療広域連合
(☎087・811・1866)へ

特設人権相談の場所が 4月から変わります。

毎月1回、人権擁護委員が人権問題でお悩みのかたのご相談に応じています。
場所 坂出合同庁舎3階第2会議室
※日程は、広報さかいでの「相談あれこれ」または、市のホームページをご覧ください。

詳しくは、市人権課
(☎44・5008)へ

さかいでブランドと認定

次の商品がさかいでブランドとして認定されました。

坂出名物金時いも100%ジャム
パンにバターと一緒にのせて食べるとスイートポテト風の味が楽しめるジャム。

坂出名物金時みかん100%ジャム
金時みかんの特徴である甘さが引き立つジャム。

一般社団法人 楽笑
(☎44・6288)



詳しくは、市産業課
(☎44・5012)へ

平成25年度固定資産税課税 台帳の閲覧日程(各出張所)

広報3月号(7ページ)でお知らせした各出張所の閲覧日程は次のとおりです。

日 程	校 区	会 場
4月9日(火)	王越	王越出張所
4月10日(水)	松山	松山出張所
4月11日(木)	林田	林田出張所
4月12日(金)	加茂	加茂出張所
4月15日(月)	府中	府中出張所
4月16日(火)	川津	川津出張所
4月17日(水)	与島	与島出張所

※閲覧時間は午前9時～午後1時

詳しくは、市資産税課
(☎44・5033内線159)へ

市長対話事業を開催しました

市長サロン
平成25年成人式新成人代表
(2月16日)

参加者の主な発言

- 今後どのような施策に力を入れていきたいのか。
- コスモ石油の撤退で税収面での不安はありますか。

市長の主な発言

- にぎわい作りに取り組んでいかなければならぬと思っています。これまで「古のロマンのまちさかい」を提唱し、6人の偉人(※)をPRしてきました。昨年大河ドラマでは崇徳上皇が登場し、今年2月には菅原道真が赴任していた讃岐国府跡が発見されるなど、県内外から注目され来訪者が増えています。
- 不安はありますが、新たな企業を誘致しようと平成23年に企業誘致条例の改正をしました。今後も積極的に企業を誘致していきたいと考えています。

※崇徳上皇・西行法師・久米通賢
菅原道真・柿本人麻呂・理源大師



不正大麻・けし撲滅運動

4月・5月は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です。中讃保健所管内でも毎年多数の自生けしが発見されています。

マリファナの原料となる大麻や、麻薬の原料となる【けし】は法律で栽培や所持が禁止されています。【植えてはいけないけし】を許可なく栽培したり、知らずに植えても処罰の対象となります。

また、身近な道端や空き地に自生していることもあり、発見されたかたはご連絡ください。

詳しくは、中讃保健所衛生課
(☎24・9964)へ

支援内容を変更します 高齢者運転免許証自主返納支援事業

これまで、自動車等運転免許証を自主返納した高齢者のかたに、市内共通商品券1万円分を交付していましたが、平成25年度よりタクシー利用券1万円分の交付します。
なお、住民基本台帳カード(写真付き)の無料交付については、従来どおりです。

- 対象者**
- 自動車等運転免許証を自主返納し、運転免許取消通知書もしくは、運転経歴証明書の交付を受けてから1年以内のかた
 - 返納した日において、坂出市の住民基本台帳に記載されている65歳以上のかた

- 支援内容**
- タクシー利用券1万円分(500円券20枚)
 - 住民基本台帳カード(写真つき)無料交付

詳しくは、市環境交通課
(☎44・5009)へ



4月20、21日開催

第22回 さかいで鹽まつり

さかいで鹽まつりは、かつて塩の生産(塩田)で栄えた郷土・坂出の塩の文化と、その塩田を坂出の地に開発した久米通賢翁をたたえて平成4年より開催されています。

今回は瀬戸内国際芸術祭2013沙弥島会場の「クロージングイベント(閉会式)」と同時開催で、4月20、21日に開催されます。

日時 4月20日(土) 午後4時～9時
21日(日) 午前9時～午後4時
会場 瀬戸大橋記念公園



今年はさらにイベントが盛りだくさん!

- 20日(土)
サマナイトコンサート・ソルトキャンドルナイト
和太鼓「夢幻の会」演舞・塩すべり台点灯式
打ち上げ花火等
- 21日(日)
塩すべり台・久米流砲術隊・奉納塩づくり
つうけんスタンプラリー・アクロバット飛行
うどん県書道パフォーマンス・ふれあい動物園
東北&ふるさと物産展・バルーンリリース等

第17回 ふるさとイベント大賞 奨励賞受賞

地域の個性を生かし、活力を生み出すユニークなイベントを表彰するふるさとイベント大賞(地域活性化センター主催)で、奨励賞を受賞しました。
選考では、塩に親しみを持ってもらうとともに、塩により発展したふるさとの歴史を学ぶ点や、多くの市民と地元企業が関わり、地域をあげてのイベントとなっている点が評価されたものです。

■詳しくは、公益社団法人坂出青年会議所(☎46・8068)へ

コミュニティ助成で備品を整備

(財)自治総合センターの「宝くじの助成金」を受けて、総社獅子保存会が油単等を整備し、中川原太鼓台保存会が子ども太鼓台の上幕等を整備しました。

今後、伝統文化の継承と地域の活性化およびコミュニティ活動が、より活発に行われることが期待されます。



◀総社獅子保存会 (油単・半纏)



◀中川原太鼓台保存会 (子ども太鼓台 上幕等一式)

海の環境を守る!

大型しゅんせつ兼油回収船「清龍丸」が 坂出港に入港



【船体】
全長 104m
幅 17.4m
総トン数 4,792t

船内一般公開

日時 4月21日(日)午前10時30分～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
場所 坂出港(林田A号岸壁)
入場料 無料

沿岸部の液状化を考える講演会

日時 4月21日(日)午後1時～4時
場所 坂出グランドホテル
内容 東日本大震災により液状化の被害を受けた自治体や液状化について研究に携わる有識者のかたを招いた講演会
申込 4月11日(木)までに、代表者・人数・連絡先を、FAXまたはメールで。(先着300人) 定員に達しない場合は当日受付可能 (☎087・826・1210、E-mail:tkkc-i88s3@pa.skr.mlit.go.jp)
入場料 無料

■詳しくは、四国地方整備局高松港湾・空港整備事務所 企画調整課(☎087・851・5524)へ

平成25年7月採用

坂出市立病院の医療職員を募集しています

【募集要項の配布】

ハローワーク坂出(坂出公共職業安定所)および市役所、市立病院にて配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。
市ホームページ
<http://www.city.sakaide.lg.jp/>

【試験日】

5月12日(日)

【申込】

4月19日(金)まで郵送のみで受け付けています。(4月19日の消印有効)

職 種	採用人員	受験資格
A 薬剤師	1名程度	受験する職種の資格免許を有し、平成25年7月1日から勤務が可能で、昭和48年4月2日以後に生まれた者
B 作業療法士	1名程度	受験する職種の資格免許を有し、平成25年7月1日から勤務が可能で、昭和48年4月2日以後に生まれた者
C 理学療法士	1名程度	受験する職種の資格免許を有し、平成25年7月1日から勤務が可能で、昭和48年4月2日以後に生まれた者
D 助産師	3名程度	受験する職種の資格免許を有し、平成25年7月1日から勤務が可能で、昭和48年4月2日以後に生まれた者
E 看護師	10名程度	受験する職種の資格免許を有し、平成25年7月1日から勤務が可能で、昭和48年4月2日以後に生まれた者

■申し込み・問い合わせは、
市職員課 〒762-8601坂出市室町2-3-5
(☎44・5003)へ

受講者募集します(前期)

働く女性の家講座

講座名	講師	期間	曜日	時 間	定員(人)
英会話(初級)	西井 弘	4/ 9~7/ 2	火	9:30~11:30	20
ハーブ	中山 繁子	4/ 9~6/25	火	9:30~11:30	30
ちぎり絵	中村千恵子	4/10~6/12	水	9:30~11:30	25
手編み	元谷キミ子	4/10~6/12	水	13:30~15:30	30
エアロビクス・ヨーガストレッチ	塩津 陽子	4/10~6/12	水	19:00~20:30	50
カントリークラフト	桑島みどり	4/11~6/13	木	9:30~11:30	20
フラダンス	高橋恵美子	4/11~6/13	木	19:00~20:30	20
煎茶と礼法	大塚 翠章	4/12~6/21	金	13:00~15:00	20
着装とマナー	中西寿恵美	4/12~6/21	金	18:30~20:30	30
フォークダンス	山田ヒサエ	4/12~6/21	金	19:00~21:00	30

申 込…受講料1,300円を添えて、4月2日(火)午前9時～
勤労福祉センター(☎46・2463)へ。先着順

中央公民館市民講座

講座名	講師	期間	曜日	時 間	定員(人)
ふるさとの民謡	阿部 桑佑	4/15~7/ 1	月	13:30~15:30	35
(初級)漢字書道	北條 雅徳	4/16~6/18	火	9:30~11:30	35
言葉で体ほぐしほぐし(リミックス)	北條 郁美	4/16~6/18	火	10:00~11:20	15
山野草栽培法(初心者)	大谷徳・三木資之	4/16~6/18	火	13:30~15:30	30
陶芸	塩入美智子	4/17~6/19	水	9:30~11:30	20
男性料理教室	松永美恵子	4/17~6/19	水	18:30~21:00	25
ヨガ(瞑想)	近井 俊雄	4/17~6/19	水	19:00~20:30	20
水墨画	田村 勇	4/17~6/19	水	19:00~21:00	15
籐工芸	香西美智子	4/18~6/20	木	9:30~11:30	30
女性料理教室	斉藤 恵子	4/19~6/28	金	10:00~12:30	25
げんだい書	真鍋 草香	4/19~6/28	金	13:30~15:30	35

対象者…市民または市内への勤務者
申 込…受講料1,300円を添えて、4月8日(月)午前9時～
中央公民館(☎46・2422)へ。先着順
料理教室は材料代5,700円が必要
その他講座により材料代が必要

地籍調査がはじまります

国土調査法に基づき、地籍の明確化を図るため、一筆の土地について、その所有者・地番・地目を調査し、境界の位置と面積を正確に測量する地籍調査がはじまります。
今年度は、番の州町・番の州緑町・番の州公園・川崎町・沙弥島の調査を予定しています。関係するみなさまのご理解とご協力をお願いします。
■詳しくは、市産業課地籍調査推進室(☎44・50116)へ

住宅の耐震診断および耐震改修に対する補助

地震による住宅の倒壊等を防ぎ、災害に強いまちづくりを促進するために、住宅の耐震診断および耐震改修に要する費用の一部を補助します。
対象建物 市内に存在する昭和56年5月31日以前に着工した住宅(旧耐震基準で建設)で、過去にこの補助金を受けていない建築物
対象者 対象となる住宅の所有者で、市税を滞納していないかた
補助金額
・耐震診断 要した費用の9/10以内(上限額9万円)
・耐震改修 要した費用の1/2以内(上限額90万円)
■詳しくは、市建設課(☎45・50111)へ

相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談	17日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(月) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
男女共同参画相談	4日(木) 9:00~12:00	
定例農業相談	10日(水) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
税務相談	17日(水) 13:00~16:00	
商工業者IT相談(要予約)	10:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701)
労務相談	13:00~15:00	※商工業者を対象とした相談です。
金融相談	10:00~15:00	
商工業者法律相談	13:00~16:00	
夜間市税納付相談	30日(火) 17:00~18:30	市税務課 (☎44・5004)
家庭児童・女性相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	市こども課 (☎44・5027)
アルコール相談	第2(火) 13:30~15:30	市ふくし課 (☎44・5007)
障がい・療育相談	第2(火) 9:30~11:30	
身体障がい者生活支援相談	毎週(月)~(土) 8:30~17:30	障害者生活支援センター・ピア瀬戸療護園内 (☎56・3070)
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) 金花保育園内 (☎46・8747)
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) 9:30~15:00	
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	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	
交通事故相談	毎週(火)・(木)・(土) 8:30~17:00	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(土)(要予約) 9:00~12:00	※勤労福祉センターの開館日にあわせて、相談日の変更あり。
教育相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	少年育成センター (☎46・2777)
就職相談(40歳未満対象)	第3(水)(要予約) 10:00~16:00	教育会館1階 (☎58・1080)

学園だより

今月レポートしてくれるのは

中学校 卓球部

部長 3年 元隆さん



卓球部はとにかく仲の良い部活です。部のメンバーは学年に関係なく、みんな仲が良く、明るく元気に楽しく活動しています。だから、毎日笑顔が絶えません。

また、どうすれば強くなるかということを考えて練習しているのも附城中卓球部の良さです。だから練習メニューも自分たちで考えて工夫しています。大会などの試合でも、仲間どうしてアドバイスしあっています。

夏には総体があるので、共に支え合いながら、持ち前のチームワークを生かし、県大会出場を目指して頑張っていきたいです。

minnano hiroba

みんなの広場

海外からのエアメール

海外でビジネスや生活をしている坂出市出身の方から現地の様子を紹介してもらったコーナーです。

中国・大連市

Vol.1 三宅 雅文 さん

私がビジネスの拠点としている大連市は、中国東北部遼東半島の南端にある人口約600万人の港湾都市です。歴史的に日本との関わりが深く、日本ゆかりの建物や文化が色濃く残った街です。また、20万人以上が日本語を学んでいるといわれ、中国語を話せなくても暮らせる珍しい街です。



この便りを書いている2月初旬は、中国では春節(旧正月)の時期にあたります。春節の前には新しい服やお土産など多くの買い物をし、都会に出た人も故郷に戻って家族や親戚と過ごします。また、街中では、花火が打ち上げられたり爆竹が鳴り響き、朝方まで続きます。最近では、市政府や公安当局から場所や時間を制限する通達が出されていますが、この日ばかりは無礼講になります。

現地の人は私たち日本人にとっても優しく接してくれます。文化のルーツを共有するお隣さん同士として、上手にお付き合いすることが重要だと感じています。国が変われば文化も変わる。文化に善悪は無いと思うのです。

百聞は一見に如かず。皆さまも一度訪れてみてはいかがでしょうか。

広報クイズ

裏表紙のイラストロジックで
できあがる絵は何の絵でしょうか。

ハガキに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・広報誌に対する感想を書いてお寄せください。

応募の宛先

〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
市秘書広報課 宛

応募締切 4月12日(金)必着

正解者の中から抽選で3名様に、市内共通商品券(2,500円分)を差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

先月号の正解 そらあみ(17人のご応募をいただきました。)

坂出市でとれる
農産物 県内シェア BEST 5

- 1 人参 81% (県内1位)
- 2 大根 53% (県内1位)
- 3 ピーマン 25% (県内3位)
- 4 みかん 22% (県内2位)
- 5 はだか麦 12% (県内4位)

※平成22年農業センサスの収穫量データより。
(さつまいもは県データが公表されておらず不明。)

特産品
出荷先ランキング BEST 3

	関東地方	関西地方	四国地方
金時人参	29%	58%	8%
金時みかん	20%	19%	27%
金時いも	74%	5%	17%

※平成24年度産の出荷先市場(香川県農業協同組合調べ)

ランキング でみる

坂出市

全国でも1位
生産量の
約7割を占めます

金時いもの植え付けが始まる季節になりました。今月は坂出市で収穫される農産物についてみていきましょう。





PHOTO

Rin-Ritsu

高校 2年 りほこさん

市内の高校写真部より毎月とっておきの1枚が届きます。来月は坂出商業高校！

防災

vol.10

歩

花見の季節

防災コーナーになぜ花見の話題？と思われるかたもいるのではないのでしょうか。一見何の関係もなく思える花見と防災。しかし、これらの間にはあっと驚く関連があるのです。

池や川の土手沿いがよく桜並木になっていますが、それがなぜだか分かりますか。池や川の土手は、冬の間に土手中の水分が凍ります。春になるとそれが溶け、隙間ができます。この土手の緩みをそのままにしていると、梅雨や台風の大雨で土手の決壊を引き起こす可能性があるのです。

そこで、昔の人は池や川の土手に桜を植えました。春になると花見をする人々が集まり、緩んだ土手を踏み固めることで、土手の決壊を防止するというわけです。楽しみながら防災に役立てる、日本人の考えは粋だと思いませんか？

防災と聞くとつい身構えてしまいますが、日常生活の中で防災に役立つことを見つけてみましょう。そして、いい方法があれば教えてください。

この春は、こんなプチ情報を持って花見に出かけてみませんか。

問合せ 市職員課危機監理室(☎44・5023)

国民年金制度では、20歳以上の学生のかたの国民年金保険料を社会人になってから後払いできる「学生納付特例制度」を設けています。対象となる学生は、大学・専門学校等の定められた教育施設に在学しており、学生本人の前年所得が一定額以下のかたです。承認期間は4月から翌年3月まで、申請手続きは毎年度行う必要があります。承認期間の保険料は、10年以内であれば追納(後払い)することができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に追納

知っておきたい

国民年金

学生納付特例の申請はお済みですか

国民年金保険料の改定について
平成25年4月からの国民年金保険料は月額15,040円です。保険料の納付は、便利でお得な口座振替、前納制度をご利用ください。

問合せ先
高松西年金事務所国民年金課
(☎087・8222・2841)
市市民課年金係
(☎44・5005)

する場合は、経過期間に応じた加算額が上乘せされます。



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

休館日

- 1日(月)
- 8日(月)
- 15日(月)
- 22日(月)
- 26日(金)
- 30日(火)

Recommend

幼児から一般向け



ゆめたまご
たかの もも 著

こわい夢とひきかえに、不思議なおじさんがくれた「ゆめたまご」。大切に育てれば願いがかなうと、少女は卵をあたためますが…。著者は、ポロニャ国際絵本原画展入選者。

Recommend

一般向け



庭は手入れをするもんだー養老孟司の幸福論
養老 孟司 著

町も田舎も人間もこのままじゃ危ない！現代人へ、養老先生の厳しくあたたかい励ましの書。「日本に健全な森をつくり直す委員会」第二次提言書収載。

Recommend

一般向け



フリーダム
ジョナサン・フランゼン 著

現代アメリカを代表する作家が雄弁な筆で描き上げる、よりよく生きようともがく人間たちの苦しみと喜び。皮肉と感動に満ちた世界的ベストセラー。

図書館司書
岡田 侑紗さん



図書館で遊ぼう！

6日(土)	本のリサイクル八日市	10:00～
／	英語読み聞かせ	11:00～
／	映画の会	14:00～
10日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
13日(土)	紙芝居の会	14:00～
14日(日)	子ども読書啓発講演会	14:00～
16日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30～
19日(金)	天体観望会	19:00～
20日(土)	坂出市史を読む会	14:00～
20・27日(土)	紙芝居の会	11:00～
毎週(火)・(土)	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出	14:00～
2日(火)	ブックスタート	13:30～
(場所:地域保健センター)		

なかよしブックン

と き	地 区
2日	府 中
9日	松 山
16日	島しょ部
3日	加 茂
10日	瀬 居
17日	林 田
24日	東 部 小
4日	川 津
11日	金 山
18日	府 中
25日	坂 出 小
5日	東 部
12日	附 属
19日	西 庄

図書館通信 おしえて!もっと知りたい! 国際子ども図書館

14日午後2時から、国立国会図書館 国際子ども図書館の高宮光江さんを講師にお招きし、国際子ども図書館の活動についてお話しいただきます。申込受付中。

貸出
ランキング
(平成24年9月～平成25年2月)

1 あんぼん	佐野 真一 著
2 人間の達人本田宗一郎	伊丹 敬之 著
3 新島八重と闘いの生涯	吉海 直人 著
4 大正製薬上原正吉とその妻小枝	仲 俊二郎 著
5 スティーブ・ジョブズ	ウォルター・アイザックソン 著

伝 記

Gallery

☎44・5057

市民ギャラリーかもめ 開館時間 7:30～18:30(土・日・祝 8:30～17:00)

つるつるツデーウォーク写真展
4月6日(土)～7日(日) 最終日は15:00まで

第8回墨遊会水墨画展
4月11日(木)～18日(木) 最終日は15:00まで

春の山野草展
4月20日(土)～21日(日) 最終日は15:30まで

カンベンガ・マリールイズ展
4月24日(水)～30日(火) 最終日は15:00まで

Hall

☎45・1505

市民ホール 火曜休館

日 曜	行 事 名
7 日	アンジェリックダンスアカデミー クラスコンサート
14 日	ピアノ発表会
21 日	吟剣詩舞道中讃連盟 吟士権大会
29 祝	リトゥルリサイタル(ピアノ発表会)

☎45・7110

Art Museum

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)月曜休館 市民美術館

さかいでのパッケージ展

会 期 3月29日(金)～4月14日(日)
入館料 無料

第51回坂出華道連盟華展

会 期 4月20日(土)～21日(日)
20日は10:00～17:00、21日は10:00～16:00
入館料 無料
主 催 坂出華道連盟

さかいでで四季 フォトコンテスト

一般の部「さかいで 再発見」、中・高校生の部「笑顔」をテーマに募集した写真作品を展示します。

会 期 4月27日(土)～5月19日(日)
4月30日(火)、5月7日(火)、5月13日(月)休館

表彰式 4月28日(日)
入館料 無料



2月1日～28日

おこやみ

(届出時に承諾を得て掲載しています)

子育てのお悩み相談室

Q

初めての場所や病院など、苦手なところに入る時に激しく嫌がり泣きます。私も出かけるのが嫌になってしまうほど。どう対応すればいいですか？ (2歳児のママ)

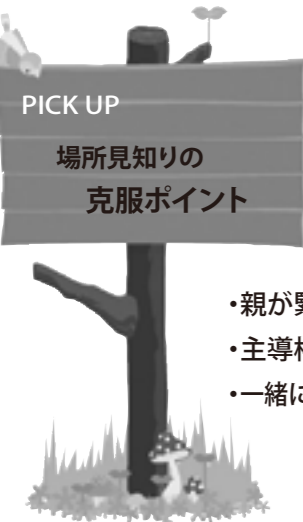
A

お子さんが嫌がるのは、今までの経験を通して安心できる状況と不安・緊張を強いられそうな状況が分かるようになったという成長の証です。ただ、それで良かったと喜ぶだけでなく、次のステップに進む必要があります。

お子さんは状況が「よく分かるようになった」のですが、まだ「十分にはわかっていない」ところなので「わからせてあげる」ことが大切です。まず、お母さんが出かける前から「また泣くだろうな」と不安になって緊張しないようにしましょう。「この機会はこの子の世界を広げるチャンス」と考え、お子さんと出かけましょう。

目的の場所でお子さんが激しく泣いて戻ろうとしたら、しっかり抱いてあげて一緒にその不安を乗り越えるつもりで入っていきましょう。お子さんの「泣き」に振り回されず、主導権を持って対応することで、お子さんは「泣いても思い通りにならない」という体験をし、成長していきます。

4月に入り暖かくなってきました。どんどんお出かけて、お子さんと世界を広げていきましょう。(市けんこう課)



- ・親が緊張しない
- ・主導権をもって
- ・一緒に乗り越えるつもりで

母子保健行事

場所：地域保健センター ☎45・7437

対象

3~4ヵ月児健康診査	2日(火) 13:15~14:45	平成24年12月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	18日(木) 13:15~14:45	平成23年10月生まれ
2歳児相談	11日(木) 9:30~11:00	平成23年4月生まれ
3歳児健康診査	25日(木) 13:15~14:45	平成21年9月生まれ
離乳食講習 ※場所：四国ガス	9日(火) 13:00~15:00	生後4~5ヵ月
子育てサークル	16日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳
パパママ学級(要予約)	17日(水) 13:30~15:30	妊婦のかたと家族
かもめ教室(要予約)	16日(火) 9:30~11:30	子育てに不安のあるかた



相談・献血

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 要予約	15日(月) 9:00~12:00	地域保健センター
こころの健康相談 要予約	11日(木) 14:00~17:00	勤労福祉センター
こども相談 要予約	19日(金) 13:30~15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約	11日(木) 13:30~15:30	地域保健センター
献血	23日(火) 9:30~12:00 13:00~16:00	坂出合同庁舎

健康教室

市けんこう課(☎44・5006) / 地域包括支援センター(☎44・5091) / 市立病院(☎46・5131)

	内容	講師	とき	ところ	問合せ先
講話	ミュージック・ヒーリング~音楽でココロいきいき、カラダはつらつ~	音楽療法士 野方 國枝	12日(金) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	認知症を正しく知る!~忘れん脳作りと認知症への理解~	医師 和田 敬二	18日(木) 14:00~15:30	〃	〃
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		23日(火) 14:00~15:00	市役所東館 2F	〃
	禁煙のメリットについて	内科医員 津島 友之	9日(火) 14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	糖尿病教室「腎臓のアクセラとブレーキ」	糖尿病内科部長 大工原 裕之	10日(水) 14:00~15:00	〃	〃
実技	ポケットに入れておけるお手軽な運動グッズの紹介	リハビリテーション科 船橋 智子	24日(水) 14:00~15:00	〃	〃
	運動の基礎~ウォーキング&筋トレ~	運動指導士 太田 幸世	16日(火) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	市けんこう課
	音楽に合わせて体操教室 (バラコ)	運動指導士 尾島 文子	10日(水) 9:30~11:00	〃	地域包括支援センター
	椅子に座って体操教室	運動指導士 森 明美	2日(火) 14:00~15:30	〃	〃
	椅子に座って体操教室	運動指導士 中村 麻紀	19日(金) 14:00~15:30	〃	〃
	ヨーガで心も体もリラックス	ヨーガ講師 片山 鈴子	26日(金) 9:30~11:00	〃	〃
	男性はつらつ教室	運動指導士 久保 みどり	17日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	〃

予防接種

News

1 ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンの接種について

以下の対象者は無料で受けられます。平成25年度の予診票をお持ちでないかたは、けんこう課へお問い合わせください。

対象者

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン:生後2月~60月に至るまで
子宮頸がん予防ワクチン:中学1~高校1年生の女子

2 BCG予防接種の対象年齢が拡大されました

従来生後6ヵ月までであった対象者が、生後1歳に至るまでに拡大されました。

3 75歳以上のかたへ肺炎球菌予防接種に3000円の補助が受けられます

過去5年間に同接種を受けたことがないかたで、接種を希望されるかたは、事前に市けんこう課で助成を受ける手続きをしてください。

休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

7日(日) 香川成人医学研究所附属診療所ウエルクリニック 内
横津町(☎45・2312)
西山脳神経外科病院 内 外
加茂町(☎48・3366)

14日(日) 回生病院 内 小 外
室町(☎46・1011)

21日(日) 坂出市立病院 内 小 外
文京町(☎46・5131)

28日(日) 聖マルチン病院 内 小 外
谷町(☎46・5195)

29日(祝) 宇多津浜クリニック 内
宇多津町(☎56・7007)
北條クリニック 内
江尻町(☎46・2201)
みのりクリニック 外
駒止町(☎59・0082)

診療時間 9:00~18:00

春眠暁を覚えず

健康 One ポイント

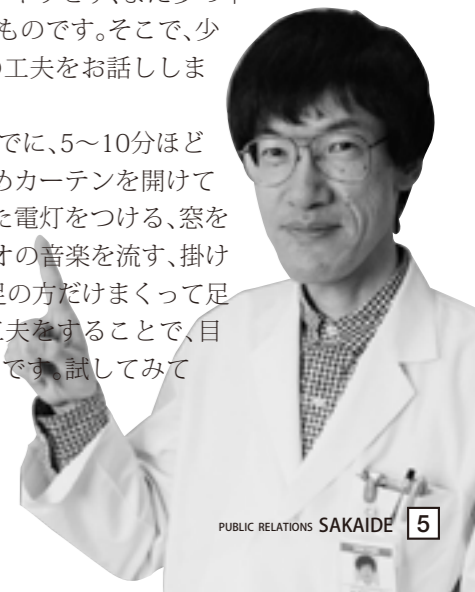
春の眠りは心地よく、ついウトウトとして夜が明けたのにも気づかないという意味です。ウツラウツラと浅い眠りの園をそぞろ歩きするのは、何とも心地よいものです。程よい気温も手伝って、春の朝は寝ても寝ても眠い感じです。

春の朝が特に眠いのは、睡眠時間が短くなくても感じられるものです。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。自律神経だけでなく内分泌系統にも変調が起きやすく、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。

それでも朝になれば、ある時刻には起きなくてはなりません。突然、家族の大声で揺り起こされたり、目覚まし時計のベルの音で目覚めたとしても、頭が重くてスッキリせず、まだ夢の中にいるように頭がぼんやりするものです。そこで、少しでも気持ちよく起きるための工夫をお話しましょう。

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。あらかじめカーテンを開けて室内を明るくする、消してあった電灯をつける、窓を開けて外の空気を入れる、ラジオの音楽を流す、掛け布団を一枚だけはずす、布団を足の方だけまくって足を冷たく感じさせる…などの工夫をすることで、目覚めるための準備をしておくのです。試してみてください。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生





ゆうだい
侑大ちゃん
(府中町)

おやつが大好きな侑大★
ご飯も食べて大きくなって!

りんか
凛花ちゃん
(川津町)

ねえね大好きな凛ちゃん♪
元気いっぱい育ててね♥

かほ
果穂ちゃん
(本町一)

好奇心旺盛 (*^_^*)
わが家のおてんば娘好きだよ!!



ごまちゃん
投稿者 松岡 捷三さん(久米町一)
松岡ごまです。
緑地散歩中見かけたら声をかけてね

キ | ャ | ラ | 弁



西原 節子さんの作品
(府中町)

保育園最後の遠足★
リクエストに応じて頑張りました♪

2.21-23

第37期棋聖戦 坂出対局

張栩棋聖 対 井山裕太本因坊



囲碁界最高峰のタイトル戦 棋聖戦の
第4局が、2日間にわたって坂出グランド
ホテルにて行われました。また、23日
に行われた記念イベントには、子ども
から高齢者まで200人もの囲碁ファン
が参加し、盤上で熱戦を繰り広げまし
た。

「次の一手クイズ」に正解し、
井山裕太本因坊のサイン色紙
を手にする添木稔さん(江尻町)



2.8

自分らしい 人生を

坂出グランドホテルで成
年後見制度講演会が開催さ
れました。坂出市では先日
県内初となる市民後見人が
2人選任されたばかり。
人生を自分らしく送りたい
と願う人を支える制度とし
て、後見制度は今大きな
注目を集めています。



講師を務めてくださった
(公社)あい権利擁護支援ネット
代表理事 池田 恵利子さん

工事の無事完了が祈
願されました。来年秋
の開院を目指します。

安全祈願祭 2.14

市立病院新築工事



2.9-10

天狗まつり開催

今年で23回目を迎えた天狗まつり。2日目の天狗
マラソン大会には、過去最多となる1,425人のラン
ナーが出場し、海風香る爽やかなコースを駆け抜け
ました。



八人九脚
設置完了後のひととき。
椅子に座って、ここから眺
める風景も一つのアート!

いすワークショップ



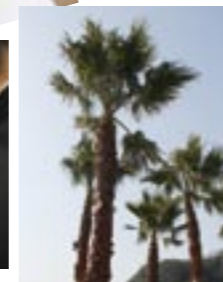
クリーン作戦
アーティストを
含む32団体約
600人が参加。



階層・地層・層
お椀状に盛られた土を少し
ずつ丁寧に削って形を整え
ました。実際に登れて体感
できるアート!



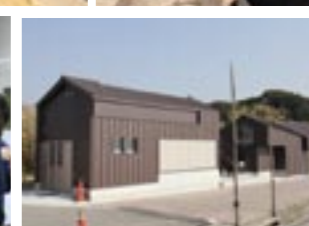
名も知らぬ
遠き島より
浜に打ち上げられた
白い発砲スチロール
1,000個を使って製
作。数カ月前までごみ
だったとは思えない
存在感で、見る人を引
きつけます。



そらあみ
5島の島民が編んだ漁網を
繋げたそらあみ。見る角度
によってさまざまな表情を
見せます。



島スープ
材料は島で採集した貝類など。
それらは1,000年前から食され
ていたといわれ、沙弥島の歴史
を味わえるスープです。



西の浜の家
海水浴場を一望でき
る展望台は、絶好の
夕日スポット!

2.18

パワフルマーケット 収益金を被災地へ



坂出小学校が、2月8日に商店街で
開催したパワフルマーケットの収益
金を震災義援金として寄付しました。
お預かりした10万円は、日本赤十字
社へお送りします。



市制施行70周年を記念して坂出市史を
編さんするため、市史編さん委員会が組織
されました。16名の委員等が、調査
委員とともに歴史資料の分析・調査
等を行い、10年かけて順次刊行し
ていきます。

一緒に市史(旧版)と古文書を読んでみませんか?
(14pに関連記事)

就職決定者激励式 3.6



昨年10月に創設した障がい者の就労支援制
度を活用し就職が決定した6人の激励式が行
われました。受入企業の担当者も出席し、障が
い者と企業の橋渡しを担った本制度について
感謝の言葉を述べました。

【受入企業名】関西陸運(株)坂出営業所、
マルカ食品、ワンハート介護サービス、
(株)タイヨー神戸屋、(株)めりけんや

市史編さん委員会 3.8



2.22

コープエコ基金寄付



コープかがわより、エコ基金の
寄付がありました。いただいた寄
付10万円は、環境学習用の図書購
入に使用し、環境保全意識の高揚
を図ります。

投稿写真 募集中!

アイドル(平成23年10~12月生)・ペット・
キャラ弁・自慢の逸品のお写真を募集しています。

記入事項:住所・氏名(ペットの名前)・連絡先・コメント(24文字以内)
※メールでも投稿していただけます。his yokouhou@city.sakaide.lg.jp
■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ。



