

卒業証書



読みスタで読み聞かせを5倍楽しもう … 2～5P  
春の火災予防運動 …………… 6P  
市役所を一部開庁します …………… 6P

2月某日 PM5:00  
@市内 細谷さん宅



ママ、ご本よんでー

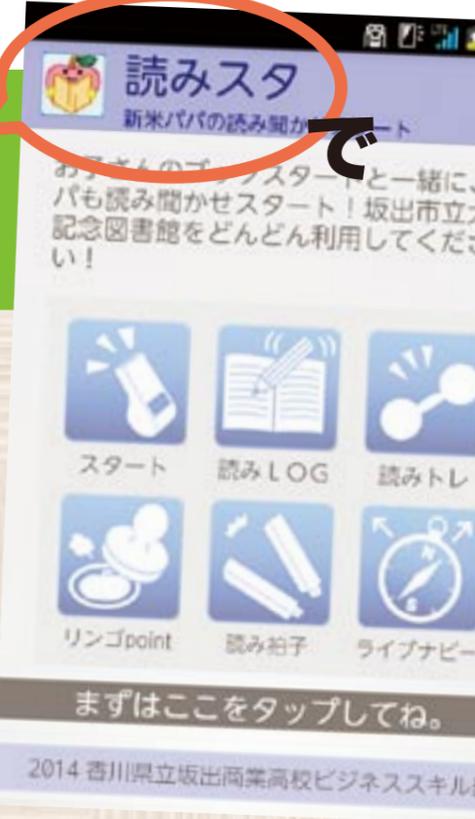
よーし、今日は読みスタを使ってみよう



絵本が出てきた！

細谷 知生さん・恵理さん  
梨乃ちゃん(2)  
宥誠ちゃん(6カ月)

まずは  
google playから  
「読みスタ」を  
ダウンロード



現在は OS Android4.0.3 以降のみに対応

# 読み聞かせを

# 5倍楽しもう

## 1 読みトレ

まずは、読み聞かせトレーニング！  
坂出にまつわる絵本2作を収録。

どんなふうを読んだらいいのかわからない…  
そんなときに参考になるお手本音声を収録。  
リズムや間の取り方など、読み聞かせのいろはを学べます。  
外出先で絵本を持っていないときにも便利！



(収録本)  
『島本善四郎  
アメリカを見る』  
『大魚退治のものがたり』

## 2 読み拍子

ボタンを押すと、拍子木や鈴などの効果音が鳴るツール。

読み聞かせをしても、子どもの反応がなくて寂しいというかたに！  
物語の途中で効果的に使えば、お子さんがより深く物語の世界に入り込めること間違いなし。

一目見ただけで音の種類が分かるように、アイコンのデザインを工夫しました。

開発者VOICE  
岡川 瑞希さん (3年)

## 3 読みログ

本のタイトルや子どもの反応などを記録できるツール。QRコードリーダーを使って、タイトルを自動取得できます。

登録した読みログの内容をツイッターに投稿できます。投稿文には、自動で「#読みスタ」が付くので、#検索(同じワードを含むツイートを検索できる機能)を使うと、ほかの人がどんな本を読んでいるのか知ることができます。

開発者VOICE  
土井 康裕さん (3年)

## 4 リンゴpoint

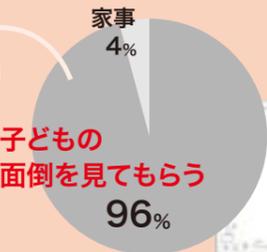
大橋記念図書館でQRコードリーダーを読みこむとスタンプが1個もらえます。スタンプを12個集めると、素敵なプレゼントが！

## 5 ライブナビ

大橋記念図書館の館内案内を表示。児童図書コーナーや読み聞かせ室について詳しく紹介しています。

「子どもの面倒を見てもらう」を選んだ理由

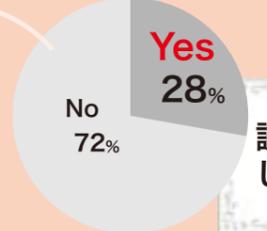
- 家事をする時間を作ってほしい
- 1人で息をつける時間がほしい
- 子どもと夫と一緒に遊んでいる姿を見るのが幸せ



育児参加  
夫に手伝ってもらうなら？

読み聞かせをしない理由

- まだ言葉が分からないから
- 興味がなさそう



読み聞かせしていますか？

質問

3カ月児をもつママ  
25人に聞きました



子どもの活字離れが心配される昨今。そんな現状を打開しようと、家庭での読み聞かせに目を付けた坂出商業高校ビジネススキル部の生徒6人が、大橋記念図書館と協力し、読み聞かせを楽しくするアプリ「読みスタ」を開発しました。

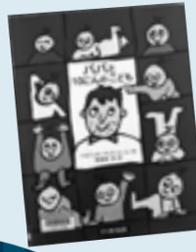
## 0歳児から楽しめる本



**ぬぬぬぬぬ**  
五味 太郎作  
なんとセリフは全部「ぬ」

**うんちっち**  
ステファニー・ブレイク作  
子どもはこの言葉が大好きです

パパと10にんのこども  
ベネディクト・ゲッティエール作  
パパの子育て奮闘記



## パパが主役の本



**おとうさんのえほん**  
高島 純作  
パパはいつもがんばりやさん

## おすすめ絵本

## ページをめくるのが 楽しみな本



**せんろはつづく  
どこまでつづく**  
鈴木 まもる作  
おうちで旅行気分♪

## 大人も思わず 笑ってしまう本



**うそつきのつき**  
内田 麟太郎作  
大人も考え込んでしまうラスト。

## 爽快な気持ちになれる本



**三びきのやぎのがらがらどん**  
マーシャ・ブラウン作  
世界中で愛される不朽の名作。

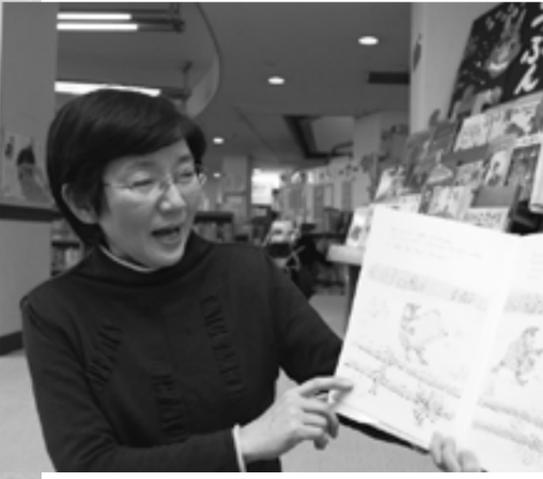
# 親も幸せにしてくれる 読み聞かせ

## Interview

坂出子どもの本を楽しむ会  
金井 紀子 さん

平成12年より図書館のボランティア活動を始め、現在は、市内の幼稚園や学校で子どもたちに読み聞かせを行っている。

「子どもの知識を増やすことだけが読み聞かせの目的ではありません。図書館のボランティアグループで読み聞かせ活動を行う金井さんはそう話します。子どもは成長の過程で、自律性や社会性、知識などたくさん性質を身につけていきますが、その土台となる一番重要なものが情緒の安定、つまりこの世は生きるのに楽しいものだという安心感を得ることです。大人のひざのぬくもりを感じながら、やさしく愛情のこもった言葉をたっぷり身に浴びることのできる読み聞かせは、子どもがそうした安心感を得るのにもとても有効な方法なのです。」



また、金井さんは、幼稚園や小学校での読み聞かせを通じて感じていることがあると思います。それは、子どもの年齢が上がるにつれ、聞く力を持っている子とそうでない子の差が大きくなるということです。聞く力を持っている子どもは、言葉に対して豊かな感性を持ち、言葉で伝えることの大切さ(金井さんたちは「言葉への信頼感」と呼んでいます)をきちんと知っています。

絵本の読み聞かせにより、子どもは描かれた絵とやさしい声をたよりに人物や情景を想像し、物語の世界に入り込んでいきます。このとき、絵本の中の世界と自分をつないでくれる「言葉」に対する信頼感が高まっていくのは自然なことといえるでしょう。

こうして言葉への信頼感を備えた子どもは、友達とけんかをしても、力に訴えることなく自分の気持ちを言葉で伝えることができます。また、叱られたときにも、相手の言葉を聞き入れることができるので、親は叩かずにしつけをすることができます。こうした循環により、親も楽しく子育てができるようになり、子どもをより深く愛することができるようになります。

読み聞かせは、子どものみならず親をも幸せにしてくれるのです。

## 読み聞かせ

## Q&A

### 読み聞かせて、一緒にいる時間が長い母親がしたほうがいいの？

**No**

同じ物語でもいつもと違う声で読むと、まったく別の物語になります。ぜひお父さんやおじいちゃんも読み聞かせに参加して、お子さんに読んであげてください。また、母親は知識絵本や道徳絵本を選ぶことが多いので、父親がそれらと違うジャンルの本を選んで読んであげるといいでしょう。



橋本 恵梨子さん  
悠希ちゃん  
(本町一)

### 同じ本ばかり読みたがるけど、それでもいいの？

**Yes**

できるだけたくさん本に触れさせてあげたいと思うのが親心ですね。同じ本を繰り返して読むことは、一見冗長にも思えますが、2度目以降になると、子どもはセリフを覚えて一緒に口ずさんだり、新たな発見をしたりします。子どもが求めるなら、同じ本でも繰り返し読んであげてください。



高橋 里奈さん  
悠仁ちゃん  
(寿町三)

### 自分で文字が読めるようになったら読み聞かせはしなくていいの？

**No**

「文字を読める」とこと「本を読める」とことは全然違います。特に、文字が読めるようになったばかりの子どもは、文字を追いかけることに必死になり、頭の中で物語について想像できなくなってしまいます。絵本は、人が読んで聞かせてあげてこそ、真価を発揮するものだと考えましょう。



山田 真由子さん  
悠馬ちゃん  
(久米町二)

## Story

## 未来につながる 読み聞かせ

「あなたのことは、よく伺っています。」大橋記念図書館で働く図書館司書の嶋田貴子さんは、出張先の全国図書館大会で出版社の男性からこう声をかけられました。なぜ初対面の男性が、自分のことを知っているのか？

嶋田さんには2人の息子さんがいます。仕事で忙しいご主人は帰りが遅く、1人で育児をこなす日々でした。そんな嶋田さんが、毎日欠かさずに行っていたのが寝る前の読み聞かせ。どんなに疲れていても1人2冊ずつ、お子さんたちが7歳になるまで続けました。

二男の佑二郎くんは、中・高校生と部活動に忙しく読書から遠ざかっていった時期もありましたが、本好きの青年に成長。大学生時代は、寝る間を惜しんで本を読みふけり、一時は母親の嶋田さんも心配になるほどだったといわれています。そんな彼が就職先に選んだのは、児童書の出版社。嶋田さんの出張先で声をかけてくれた男性は、佑二郎くんの面接を担当した出版社の取締役だったのです。男性はこう続けたそうです。

「佑二郎くんは、面接のときに、お母さんにしてもらった読み聞かせの話をしていました。お気に入りだった本の名前もちゃんと覚えていましたよ。それらのエピソードを話す彼の様子は、採用を決めた大きなポイントの1つでした。」

## 育メンの第一歩

## 「読みメン」になろう

大橋記念図書館では、読み聞かせパパ(読みメン)を応援しています。

## パパにおすすめ 絵本コーナー

できました

読みメンのーと  
贈呈中

※読み聞かせ本のタイトルや  
子どもの名前を記録するシート

大橋記念図書館  
図書館司書  
嶋田 貴子 さん



# 春の火災予防運動

消すまでは  
心の警報 ONのまま  
(全国統一防火標語)

3月1日から7日まで「春の火災予防運動」を実施します。火災は、財産、そして命までも奪う恐ろしいものです。火災に対して十分な備えをして、家族や隣近所の助け合いを大事にし、みんなで声をかけあって火災予防に取り組んでいきましょう！



取りつけましたか？ 設置は義務です  
**住宅用火災警報器**  
あなたの住宅にも、火災警報器の取り付けが義務付けられています。

## Q なぜ設置が必要なの？

**A** 住宅火災による死傷者数は建物火災による死者数の約9割に及びます。また、住宅火災による死者の約6割が逃げ遅れによるものです。逃げ遅れを防ぎ、住宅火災から大切な命を守るためには、火災の早期発見が不可欠です。そのためには、早い段階で火災に気付かせてくれる住宅用火災警報器の設置が効果的です。

## Q 効果はあるの？

**A** 消防庁によると、住宅用火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ、死者数、焼損床面積、損害額が概ね半減しているとされています。県内でも、住宅用火災警報器を設置していたために、大事に至らなかった事例が多数あります。

■詳しくは、市消防本部予防課(☎46・0983)へ

## 市役所を一部開庁します

3月30日(日)、4月6日(日) 午前8時30分～午後5時

年度末、年度始めの市役所窓口の混雑を緩和し、市民サービス向上を図るため、年度末・年度始めの日曜日、市役所を一部開庁します。

課	日曜開庁時の受付場所	電話番号	開庁日に利用できる業務
市民課	本庁①～③番	☎44・5005	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・死亡届などの戸籍届書の受付 ※国や他市町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③番	☎44・5024	住民異動に伴う転校手続き申請
けんこう課	本庁⑤番	☎44・5006	医療費助成申請(子ども・ひとり親・心身障がい者)
税務課	本庁⑨～⑪番	☎44・5004	各種証明書等の交付、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
資産税課	本庁⑧番	☎44・5033	固定資産税に関する証明書等の交付 4月6日は平成26年度固定資産税課税台帳の閲覧・縦覧が可能
こども課	本庁2階	☎44・5027	保育所の入所申し込み 児童手当申請等
かいご課	北館	☎44・5090	住民異動に伴う介護手続き申請
生活課	本庁④番	☎44・5035	ごみ収集等の相談、し尿処理申し込み
水道局	水道局1階	☎46・4300	水道の使用開始・廃止、水道料金の支払い

## おめでとうございます

### 高齢者叙勲

瑞宝双光章



佐藤 正義 氏  
横津町一  
元中央小学校長



長谷川 行男 氏  
加茂町  
元特定郵便局長

伊井 義市 氏  
室町一  
元特定郵便局長



浜崎 勝 氏  
林田町  
市消防団 分団長



猪熊 義廣 氏  
林田町  
市消防本部 消防司令

### 消防庁長官表彰

## 平成26年度固定資産税課税台帳の閲覧と縦覧が始まります

### 課税台帳の閲覧

閲覧は、納税義務者のかたが所有する土地・建物の平成26年度評価額等を確認するためのものです。

### 閲覧できるかた

- ① 坂出市に固定資産を有する納税義務者
- ② 納税義務者と同居の親族や納税管理者で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③ 納税義務者の代理権を明らかにできる書類(委任状)を持参したかた
- ④ 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
- ⑤ 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1日(火)から通年(土・日・祝日を除く。)

手数料 6月2日(月)までは名寄台帳の写しを無料で交付します。

### 縦覧帳簿の縦覧

縦覧は、納税者のかたが土地・建物の平成26年度評価額を比較検討するためのものです。

### 縦覧できるかた

- ① 坂出市に固定資産を有する納税者
- ② 納税義務者と同居の親族や納税管理者で、納税通知書、課税明細書を持参したかた
- ③ 納税者の代理権を明らかにできる書類(委任状)を持参したかた

期間 4月1日(火)～6月2日(月)(土・日・祝日を除く。)

### 閲覧や縦覧に必要なもの

- ・本人確認ができる書類(運転免許証、納税通知書など)
- ・本人確認ができる書類(運転免許証、納税通知書など)
- ※法人の場合は、委任状または法人の代表者印(社印)が必要です。

出張所縦覧日程については、広報さかいで4月号でお知らせします。

■詳しくは、市資産税課(☎44・5033)へ

### 税に関する証明書申請

## 本人確認にご協力を お願いします

本人になりすました証明書の不正な取得を防止し、個人情報や法人情報の保護を図るため、平成26年度より税に関する証明書の交付申請の際の本人確認をより厳格な方法で行います。申請の際には、申請者の本人確認書類の提示が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、代理人が申請される場合には必ず委任状もご持参ください。

■本人確認書類 運転免許証・健康保険証・住民基本台帳カードなどの官公署が発行する身分証明書類

■詳しくは、市税務課管理係(☎44・5004内線154)へ

## 軽自動車・原動機付自転車等の諸手続きについて

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。自動車税とは異なり、軽自動車税には月割り制度がありません。年度の途中で廃車や名義変更などをされたときも、1年分の税金が課税されますので、異動手続きは4月1日(火)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。手続きをしないと来年度以降も引き続き課税されますので、ご注意ください。

### 【軽自動車税】

車種	手続き場所等
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市税務課管理係 ☎44・5004 持参するもの 標識番号(ナンバープレート) 印鑑(廃車…所有者、名義変更…新旧所有者)
排気量125ccを超えるバイク	香川運輸支局(高松市鬼無町) ☎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(高松市国分寺町) ☎087・870・6676

※軽自動車税は、所有していることに基づいて課税されます。原動機付自転車・小型特殊自動車を取得されたかたは、取得してから15日以内に市税務課に申告し、ナンバープレートの交付を受けてください。公道走行の有無とは関係ありません。

■詳しくは、市税務課管理係(☎44・5004内線154)へ

## 幼児2人同乗用自転車レンタル サイクルをご利用ください

市では、子育て家庭のサポートのために幼児2人同乗用自転車を出し出します。保育所等への送迎やお出かけに便利です。ご利用ください。

- 募集期間** 3月17日(月)～28日(金)
- 申込方法** 市子ども課備え付けの申請書を提出(認印が必要)
- 対象者** 平成20年4月2日～平成25年4月1日までに生まれた幼児を2人以上養育している、市内に在住し住民登録をしている16歳以上のかた
- 貸出期間** 平成27年3月末日までの1年間
- 使用料** 無料(修繕費用等は自己負担)
- 貸出回数** 18台(応募多数の場合は抽選)



■詳しくは、市子ども課保育係(☎44・5027)へ

## 男女共同参画委員会委員を 募集します!

市では、男女共同参画計画の見直しや推進に関するための委員会を設置しています。今回、市民のみなさまのご意見を男女共同参画施策に生かしていくため、新しい委員を市民のかたから募集します。

- 募集人員** 2名以内
- 募集期間** 3月1日(土)～31日(月)(消印有効)
- 任期** 平成26年5月11日～平成28年5月10日
- 応募資格** 次の全てに該当するかた
  - ・市内在住で満20歳以上のかた
  - ・平日に行われる会議に出席できるかた
  - ・男女共同参画の推進に関心のあるかた

**応募方法** 所定の応募用紙と作文を郵送またはEメールで市人権課まで提出してください。

- 応募用紙配布場所** 市役所受付、人権課、各出張所、市ホームページ
- 選考** 結果は4月上旬頃に直接お知らせします。

■詳しくは、市人権課(☎44・5008、✉jinken@city.sakaide.lg.jp)へ



## 市選挙管理委員会 委員に三好氏

市選挙管理委員会委員に三好美也氏(高屋町68歳)が1月15日付で就任しました。退任した中井友好氏の後任として三好氏が就任したものです。任期は平成26年10月8日までです。■詳しくは、市選挙管理委員会事務局(☎44・5020)へ

- 新任された委員(敬称略)
  - 井上 賀博(加茂町) ☎48・0264
  - 木下 恵子(王越町) ☎42・0449
  - 再任された委員(敬称略)
    - 猪熊由利子(林田町) ☎47・1828
    - 久保 勝是(川津町) ☎45・1254
  - 在任中の委員(敬称略)
    - 塩瀬 敦子(常盤町二) ☎46・3223
    - 戸川 義弘(福江町二) ☎45・9212
    - 中村悠紀子(西庄町) ☎46・6362
    - 中山香代子(堂島三) ☎45・8449

## ご相談ください 人権擁護委員

1月1日付けで、法務大臣より次のかたが人権擁護委員に委嘱されました。本市では、8人の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。お気軽にご相談ください。

## 子ども医療費助成(就学児)受給資格者証を送付します

■新小学一年生のかた  
現在、子ども医療費(乳幼児)受給資格者証(緑色)をお持ちのかたは、有効期限が3月31日で切れるため、3月下旬までに子ども医療費(就学児)受給資格者証(青色)を送付します。有効期限の切れた資格者証(緑色)は市けんこう課までお返しください。なお、助成は中学校卒業までの入院時の医療費のみが対象です。外来時には使用できません。●現在小中学生でまだ手続きをしていないかた  
入院時の医療費助成を受けるには資格の申請が必要です。申請日より前の医療費は助成できませんので、まだ手続きをしていないかたは、お早めに申請してください。なお、「ひとり親家庭「障がい者」の資格で医療費助成を受けているかたは申請の必要はありません。申請に必要なもの 子どもの健康保険証・印鑑・振込先金融機関の預金口座番号

## 新しい国民健康保険証を送付します

現在、国民健康保険に加入されているかたは、保険証の有効期限が3月31

日で切れるため、4月からは新しい保険証との交換が必要です。市では、新しい国民健康保険証(紫色)を3月下旬までに被保険者のいる世帯主あてに送付します。有効期限の切れた国民健康保険証(緑色)は、4月以降のできるだけ早い機会に市市民課または各出張所、坂出駅市民サービスセンターまでお返しください。保険証裏面には臓器提供意思表示の機会拡充のため、臓器提供意思表示欄を設けています。※新しい保険証は、4月1日からご使用ください。■詳しくは、市市民課(☎44・5005内線216)へ

## 35品種5万本のチューリップをお楽しみください! まんのう公園「春らんまんフェスタ」

期間中は、100品種24万株のセイヨウスイセンや35品種5万本のチューリップなど春のフラワーレレーがお楽しみいただけます。

また週末を中心に、季節の花を使ったハーブ教室やパン教室等各種体験教室の他、花のガイドやウォーキング教室等さまざまなイベントを開催します。

- 期間** 3月21日(祝)～5月11日(日)
- 場所** 国営讃岐まんのう公園(まんのう町)
- 料金** 入園料と駐車料金が必要



■詳しくは、まんのう公園管理センター(☎79・1700)へ

## サウサリート市派遣短期留學生の 事前説明会を開催します!

今夏、第14回目となる短期留學生を姉妹都市サウサリート市へ派遣します。

短期留学についての概要説明、前回引率の話、さらに短期留学経験者との座談会の三本立てで、いろいろな疑問「どうすれば短期留学に行けるの?」「ホームステイって大変?」等にお答えします。

- 日時** 3月21日(祝)午後6時～
- 場所** 市民ふれあい会館2階
- 対象** 市内在住の中高生とその保護者
- 参加費** 無料



■詳しくは、坂出市国際交流協会事務局(市秘書広報課)(☎44・5000)へ



一般社団法人 楽笑 ☎44・6288

■詳しくは、市産業課(☎44・5012)へ

市内で採れたどんぐりを使った、香ばしいほうじ茶のような香りで飲みやすい、ノンカフェインのコーヒー。

次の商品がさかいてブランドとして認定されました。森のちいさな贈り物どんぐりコーヒー

## お持ちのパスポートの氏名 本籍に変更があった場合 訂正の制度が変わります

今まで、結婚などにより、有効なパスポートの氏名や本籍に変更があったかたは、パスポートを新規に切り替えて申請していただくか、「記載事項の訂正」という制度も利用していただいております。しかし、3月20日からは、法律の改正により、「記載事項の訂正」の制度が廃止となり、「記載事項変更旅券」という新たな方式のパスポートが導入されることになりました。記載事項変更旅券には、変更後の氏名・本籍が顔写真のページやICチップに反映されており、変更前のパスポートと有効期間満了日が同じになります。申請から受け取りまでに約1週間(申請場所により異なる)かかりますのでご注意ください。また、この旅券の発行手数料は6,000円です。



■詳しくは、県パスポートセンター(☎087・825・5111)へ

# くらしの情報



## スポーツ

### 春休み子ども水泳教室初心者募集

角山運動公園温水プール(☎49・4770)  
 3月25日(火)・26日(水)・28日(金)・29日(土)・30日(日) 全5回 午前11時〜正午  
 角山運動公園温水プール  
 小学3年生〜6年生の初心者  
 10人(先着順)  
 無料(ただし、プール使用料は必要)  
 3月3日(月)受付開始

### 世界を知ろう!

坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)  
 ●国際理解講座「イタリアの家庭料理」

### 募集



## 催し・イベント



### さかいでっこガイド隊が案内 城山長者民話ツアー

市生涯学習課(☎44・5025)  
 ①3月15日(土) ②3月26日(水)  
 ③3月28日(金) 午前9時〜午後1時  
 教育会館集合(バス移動)  
 20人(申込先着順)  
 1,500円(昼食代・保険料含む)

### わくわく!さかいでっこ探検隊 春休み!!ニュースポーツを体験しよう

市生涯学習課(☎44・5025)  
 3月25日(火) 午後1時30分〜4時  
 市立体育館  
 小学生 ※3年生以下は保護者同伴  
 カロリング・スラックライン  
 40人(先着順)  
 無料  
 3月4日(火)受付開始

### 坂出囲碁研修会・武部杯

坂出囲碁研修会田中(☎47・2901)  
 囲碁研修会  
 3月8日(土) 午前9時30分〜  
 武部杯  
 4月12日(土) 午前9時30分〜  
 中央公民館イオン坂出店3階  
 1,000円(昼食代含む)

## 平成26年度国家公務員採用試験

試験名	受付期間	第1次試験日
総合職試験(院卒者・大卒程度)	インターネット申込 4月1日(火)~8日(火)	4月27日(日)
総合職試験(院卒者・法務区分)	インターネット申込 9月9日(火)~16日(火)	9月28日(日)
総合職試験(大卒程度・教養区分)	インターネット申込 8月6日(水)~20日(水)	9月28日(日)
一般職試験(大卒程度)	インターネット申込 4月9日(水)~21日(月)	6月15日(日)
航空管制官	インターネット申込 4月1日(火)~14日(月)	6月8日(日)
法務省専門職員		
国税専門官		
労働基準監督官		
財務専門官		
皇宮護衛官(大卒程度)		
食品衛生監視員		

試験名	受付期間	第1次試験日
海上保安学校学生(特別)	インターネット申込 4月1日(火)~8日(火) (郵送・持参 4月1日(火)~4日(金))	5月18日(日)
一般職試験(高卒者)	インターネット申込 6月23日(月)~7月2日(水) (郵送・持参 6月23日(月)~26日(木))	9月7日(日)
一般職試験(社会人)		
税務職員		9月21日(日)
刑務官	インターネット申込 7月22日(火)~7月31日(木) (郵送・持参 7月22日(火)~7月25日(金))	9月28日(日)
海上保安学校学生		
皇宮護衛官(高卒程度)		
入国警備官		11月1日(土) 2日(日)
航空保安大学校学生		
海上保安大学校学生		
気象大学校学生	インターネット申込 8月28日(木)~9月8日(月) (郵送・持参 8月28日(木)~9月1日(月))	

問合せ先 人事院四国事務局 第二課試験係(☎087・831・4765)  
<http://www.jinji.go.jp/shikoku/>

### かまぼこ板で全国コンクールに挑戦!

市民美術館(☎45・7110)  
 3月21日(祝) 午前9時30分〜  
 市民美術館  
 5歳児〜一般  
 15人(先着順)  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 300円(材料費)  
 3月5日(水)受付開始



### 第36回さかいで楽市楽座 三月市

坂出商工会議所青年部(☎46・2701)  
 3月16日(日) 午前8時〜午後2時  
 駅前およびその周辺  
 ※今月は時間を延長し、食フェスタ「食の楽市楽座」を同時開催。

### 篇を採ってかごを編もう

休暇村讃岐五色台(☎47・3584)  
 3月9日(日) 午前8時50分〜午後3時  
 五色台ビクターセンター  
 森歩き、森作り体験  
 40人(先着順)  
 300円(小学生未満無料)  
 3月3日(月)締切

### 巣箱づくり&野鳥観察

五色台ビクターセンター(☎47・2479)  
 3月23日(日) 午前9時〜午後0時30分  
 五色台ビクターセンター  
 20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴  
 100円(保険料含む)  
 ※別途巣箱1セット600円必要

### 西行法師の道を歩く(桜編)

坂出市観光協会(☎45・1122)  
 4月3日(木) 午前8時50分〜  
 坂出市観光案内所集合  
 2,000円(昼食代含む)

### 文学講座

坂出市文化協会多田羅(☎46・5357)  
 3月2日(日)・4月6日(日) 午後1時〜  
 大橋記念図書館

### 春のオープンキャンパス

四国職業能力開発大学校学務課(☎24・6255)  
 3月23日(日) 午後1時〜4時  
 高校1・2年生および保護者

### その他



### 全国一斉暮らしとこころの総合相談

香川県弁護士会事務局(☎087・822・3693)  
 3月12日(水) 午前11時〜午後2時  
 多重債務、労働、離婚、DV、生活困窮、こころの相談などの電話相談  
 無料(通話料はかかりません)

### 検査・登録手続きはお早めに

四国運輸局香川運輸支局  
 検査関係 ☎087・882・1355  
 登録関係 ☎050・5540・2075  
 ※自動車税関係は、県税事務所(☎087・881・3858)、軽自動車関係は、軽自動車検査協会(☎087・870・6676)へ

### 不動産鑑定 無料相談会

(公益)香川県不動産鑑定士協会 事務局(☎087・822・8785)  
 4月4日(金) 午前10時〜午後4時 予約不要  
 県庁東館(高松市)・丸亀市役所(丸亀市)

## 3月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、小島
1~5日	小林水道 46-5977	藤沢住設 46-2192	鈴木設備商会 46-2021
6~10日	中山住設 46-4427	ナニワヤ 46-5656	長尾環境設備 46-3863
11~15日	山田管工業 46-1894	田中水道 46-2807	森崎工業 46-1371
16~20日	小林水道 46-5977	中川設備機器 46-2901	中條電機水道 46-4261
21~25日	中山住設 46-4427	高倉工業所 46-3057	旭電機水道 46-2898
26~月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	松岡水道 46-4602

その他=元、本、青、白金、御供所、宮下、八幡、常盤、築港、中央、坂出、新浜、池田、花、青葉、文京、富士見、瀬屋、沙弥、番の沖、洲ノ浜、西大浜北・南

## テレビ広報番組のお知らせ

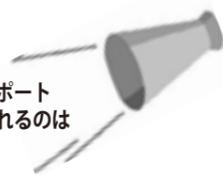
ぶらり坂出  
 高年齢者がいきいきと暮らせるまちへ  
 放送日時 3月16日(日) 午後6時〜(15分間)  
 放送局 香川テレビ放送網(KBN)

# 相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談	19日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	14日(金) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
男女共同参画相談	6日(木) 9:00~12:00	
定例農家相談	10日(月) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談	19日(水) 13:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701) ※商工業者を対象とした相談です。 (事前予約者優先)
商工業者IT相談(要予約)	10:00~16:00	
労務相談	13:00~15:00	
金融相談	10:00~15:00	
商工業者法律相談	13:00~16:00	
年金相談	第3(火) 10:00~15:00	市役所東館2階 (☎087・811・6020)
夜間市税納付相談	31日(月) 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1(火) 13:30~15:30	市ふくし課 (☎44・5007) ※事前に電話で実施の確認をお願いします。
障がい・療育相談	第2(火) 9:30~11:30	
視覚障がい者対象支援相談	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	社会福祉協議会福祉総合相談センター (☎45・1133)
法律相談(弁護士相談日) ※事前に福祉総合相談を受けてください	第3(木) 13:00~16:00	
社会保険労務士相談	第1・3(水) 9:30~12:00	
成年後見制度相談	第2・4(金) 13:00~15:00	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(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	
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



附属坂出中学校 生徒会

書記  
2年 雉尾 凌子 さん

私たち附属坂出中学校の生徒会では、生徒玄関先の「あじさいホール」を学校文化発信の拠点として、これまでに昼休みや放課後に吹奏楽部のミニ演奏会、ピアノリサイタル、学校行事のDVD上映など、さまざまな活動を企画し、行ってきました。この「あじさい」には、「あ」…新しい、「じ」…自由と規律の、「さ」…さわやかな、「い」…いばしょ、という意味が込められています。これからも自己表現の場、気づきの場としていろいろな活動を行っていききたいと思います。

私の祖父は10年ほど前に病気になって体が不自由だ。右半身が思うように動かないので、介助が必要だ。私は毎日トイレに連れて行ったり、食事の時にエプロンを着けて食べやすいように整えたりしている。時には病院に連れて行ったり、散髪をしてあげたりもする。祖父は「ありがとう。」や「嬉しい。」などとほとんど言わないが、時々、にやつと笑う顔がいい。祖父の手助けは小学生の頃からしているので全然負担に思わない。周りの人から、「大変だね。」「すごいね。」と言われるけれど、私にとっては当たり前のことだ。そう思うのは、祖母の祖父への接し方を見てきているからだと思う。祖母は、祖父が怒っていても気にすることなく、どんどん関わっていく。祖父の言いたいことをちゃんと理解している。2人を見てみると、心が通じ合っているすばらしさを感じて、心がほわんと温かくなる。祖父とは「心が通じ合えている。」と思える私だが、他の人とはどうだろう。外見や、少し関わった印象だけで、「きつ」とこの人は○○な人だ。関わって面倒なことになったら嫌だな。」と決めつけて、距離をおいてしまふことがよくある。心が通じ合えるチャンスを、自ら逃がしているように思う。他の人との関係に壁を作らず、関わっていききたいと思う。祖父と祖母の心のつながりをお手本にして。

祖父と祖母から学んだこと



岩黒中学校  
1年 岩本 みのりさん



## 人権だより

じんけん愛坊の

## minnana 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うコーナーです。

シドニー(オーストラリア)  
Vol.8 香川 賢吾 さん

オーストラリアには日本の面積の約20倍という広大な国土に約2,200万人が暮らしています。私の住むシドニーは、気候に恵まれ、治安も良く非常に暮らしやすい町です。この町を歩くと本当にさまざまな人種の人達と出会います。当地の統計によると、約4人に1人が外国生まれだそうで、まさに「移民の国」です。一方、昔から日本との繋がりが深く「小学校の時に日本語を習っていたよ。」というオージー※にたくさん出会います。



オーストラリアにとって日本は第2位の輸出先、第3位の輸入相手国です。道路には日本車がたくさん走っています。日本文化への関心も高く、日本食はとても人気があります。また南半球に位置するオーストラリアは日本と季節が逆のため、こちらの真夏(日本の冬)に日本へスキーに行くのがとても人気で、多くの若者が北海道や長野へ訪れています。

坂出のみなさんが日頃食べているうどんの原料となる小麦も、その多くがオーストラリア産だと聞いています。知らず知らずのうちにオーストラリアと坂出は何かの縁で結ばれているようです。有名なオペラハウスやハーバーブリッジ以外にも、豊かな自然に恵まれたシドニーは見所満載で、日本との時差も少なく、休暇で訪れるには最適な場所だと思います。一度、こちらの自然の中でゆっくりしてみませんか。 ※オージー…オーストラリア人のこと

### 広報クイズ

坂出商業高校ビジネススキル部と大橋記念図書館が協力して開発した読み聞かせアプリの名前は？

ヒント:2ページ

はがきに、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

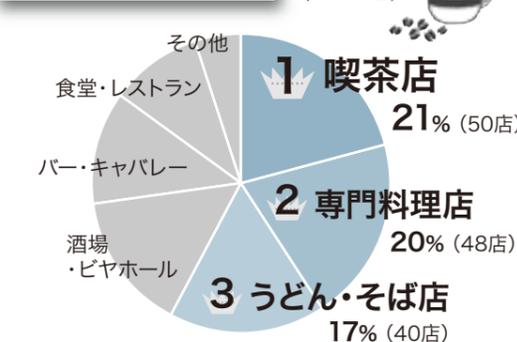
応募締切 3月10日(月)必着

正解者の中から抽選で3名様に、市内共通商品券(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 アロエ(30人のご応募をいただきました。)

### 坂出市の飲食店

(全241店)



うどん・そば店の割合(人口千人あたり)

県内 5位 (17市町)

1位 まんのう町, 2位 琴平町, 3位 宇多津町

ZOOM UP 県内の割合と比べると

多い	少ない
うどん・そば店 (1.3)	すし店 (0.7)
食堂・レストラン (1.1)	専門料理店 (0.8)
喫茶店 (1.1)	バー・ナイトクラブ (0.9)

※平成24年経済センサス活動調査の結果より。( )内の数字は、県内での割合を1としたときの坂出市の割合。

### ランキングでみる

## 坂出市

坂出市にはどんな飲食店が多いのでしょうか。平成24年経済センサスの結果を見てみましょう。





# PHOTO

## 近づく冬

坂出第一高校 3年 山崎 真人さん

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。来月は坂出高校！

☎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

- 3日(月)
- 10日(月)
- 17日(月)
- 24日(月)
- 31日(月)

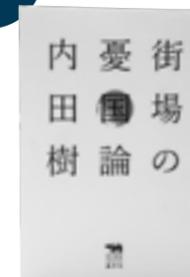
Recommend  
一般向け



ディア・ライフ  
アリス・マンロー 著

2013年ノーベル文学賞受賞！フィナーレを飾る最新にして最後の短篇集。透徹した眼差しとまばゆいほどの名人技で描きだす、平凡な人々の途方もない人生。

Recommend  
一般向け



街場の憂国論  
内田 樹 著

このままでは日本はどうなる？脱グローバリズム、贈与経済への回帰、連帯の作法から廃棄置論まで、国を揺るがす危機への備え方。

Recommend  
小学校高学年から一般向け



バイバイ、サマータイム  
エドワード・ホーガン 著

1週間の休暇。ぼくにしか見えない、あの子に出会った。英国発、新進気鋭作家によるノンストップ青春サスペンス。

学校図書館支援員  
(金山・林田小)  
三木 敏栄さん



# 防災

はっすの vol.21

# 歩

## 循環備蓄のすすめ

みなさんは、災害用の食糧や水の備蓄をどのようにしていますか？備蓄用の賞味期限が5年のアルファ米や水を備蓄しないといけないと思いませんか？

市が備蓄する食糧などは、賞味期限が5年など長期保存できるものが必要ですが、各家庭で備蓄するものは、賞味期限が数カ月のレトルト食品、カップ麺、缶詰などで十分です。それを毎月「我が家の防災の日」と決めて、家族で備蓄しているレトルト食品などを食べ、入れ替えるようにしてはいかがでしょうか。そうすることにより、家族の防災意識も高まり、備蓄の循環にも繋がります。また、災害時に日頃から食べ慣れたものを食べることによって、お腹を壊しにくくなるなど、災害対応の向上にも繋がります。

また、お米を一袋余分に買い置きしましょう。災害時にお米と水と塩があれば、ご飯を炊いておむすびを作ることできます。お米はとても優秀な備蓄食糧です。水も5年保存でなく、普通のペットボトルの水を保存して循環させて使ってください。

さあ、みなさん！家庭で循環備蓄をしてみてもいいと思いませんか？

Let's try! 最近のレトルト食品はおいしいものがたくさんあります。今月から、ぜひ試してみてください。

問合せ先 市職員課危機監理室(☎44・5023)



防災ひとくちメモ 今月の放送は5・19日(水)pm0:07～、7:07～(FM SUN 76.1MHz)

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のかたは、厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入しているかたを除き、国民年金に加入しなければなりません。会社などに勤めているときは厚生年金保険等の適用を受けていますが、退職した場合は自分で国民年金加入の手続きが必要ですが、また、退職されたかたが扶養している配偶者がいる場合、配偶者のかたも加入種別が変わりますので手続きが必要です。

知っておきたい

## 国民年金

退職されたかたへ  
国民年金の手続きをお忘れなく

かかる書類、年金手帳、認め印等をお持ちの上、市市民課で手続きを行ってください。  
なお、保険料の納付が困難なかたには免除制度もあります。前年度または当年度に会社を離職し失業していることが雇用保険受給資格者証・離職票等により確認できる場合は、特例的に本人の所得の有無にかかわらず保険料免除が認められます。ただし、配偶者や世帯主に所得があるときは保険料免除が認められない場合があります。

問合せ先 市市民課年金係  
(☎44・5005)

高松西年金事務所 国民年金課  
(☎087・822・2841)



## 図書館で遊ぼう！

1日(土)	英語読み聞かせ	11:00～
／	映画の会	14:00～
8日(土)	本のリサイクル八日市	10:00～
／	紙芝居の会	14:00～
11日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30～
12日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
15・22日(土)	紙芝居の会	11:00～
毎週(火)・(出)	ぼそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出	14:00～

4日(火) ブックスタート 13:30～  
(場所:地域保健センター)

今月の展示 坂出野草の会のみなさまによる山野草

## なかよしブックン

と き	地 区
4日	府 中
11日	松 山
18日	島しょ部
25日	西 庄
5日	加 茂
12日	瀬 居
19日	林 田
6日	川 津
13日	金山・江尻
20日	府 中
7日	東 部
14日	附 属

## 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)

香川高専美術展  
3月2日(日)～9日(日) 最終日は15:00まで

シルバー人材センター「毛筆・手芸作品展」  
3月10日(月)～17日(月) 初日は13:00～、最終日は11:00まで

写真展「写真と五七五のコラボ」  
3月18日(火)～22日(土) 初日は12:00～、最終日は15:00まで

坂出三高(坂高・坂商・坂一)写真部合同作品展  
3月24日(月)～4月1日(火) 初日は13:00～、最終日は12:00まで

## Hall

☎45・1505

市民ホール 火曜休館

日 曜	行 事 名
1 土	坂出保育園 おひなまつりおゆうぎ会
2 日	平成25年度讃岐国府跡探索事業報告会
9 日	都美弥会 おどりぞめ
16 日	第5回 おんがくはっぴようかい
21 祝	
22 土	坂出市民住まいづくり祭
23 日	プチ・フェスタ・コンサート(ピアノ発表会)
29 土	吹奏楽部スプリングコンサート
30 日	シナジー英会話発表会

☎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

## 第28回 現代仏像彫刻展

県内外で仏像彫刻に取り組むかたがたの作品を展示。仏像彫刻グループ隔照会による「来迎25菩薩」を特別展示。

会 期 3月4日(火)～23日(日) 月曜休館  
入館料 無料



## さかいで四季 フォトコンテスト2014 作品募集

さかいで四季折々の美しい風景、行事、街並み、人々のふれあいなど、あなたの思いを写真に託してみませんか。

### 対象作品

テーマ「さかいで再発見」  
平成21年1月以降に坂出市内で撮影した未発表の作品(坂出市外から坂出市を撮影した作品を含む)

### 受付期間

3月1日(土)～30日(日) 月曜休館

# 子育てのお悩み相談室

Q

子どもが1歳を過ぎたので、そろそろ仕事復帰を考えていますが、子どもを預けて働くことに不安を感じています。(1歳児のママ)

A

お子さんの大事な成長期に愛情を注いであげる時間が減っても影響がないのか、心配で不安でしょうね。答えは、共働きでも大丈夫です。自分のやりたいように決めていいのです。「子育てと仕事の両立は無理」という人は子育てに専念すればいいし、「家に2人きりしているとストレスがたまる」という人は働きに出るといいでしょう。気分転換にもなって子どもにも優しくなれます。「経済的にどうしても働かない」という人もいます。

肝心なのは、「減ってしまう子どもとの時間をどう補うか」です。まずは、食事の時間。できるだけ食事を作り一緒に食べることで、手料理からは愛情をたくさん感じることができるでしょう。

次に、食事中は、テレビを消して保育園であったことをしっかり聞いてあげましょう。つい出てしまう「あとで」と「早く」はこの時間だけでも封印!

最後に、ほんの10分でもいいので、スキンシップをとって遊んでください。わずかな時間でも、子どもにとっては自分だけのお母さんとの時間なので満足してくれます。

この3つをするだけでも、ずいぶん深く子どもと関われると思います。そして、忙しすぎて何もできなかった日は、ぎゅ〜とハグすること!子どももお母さんも癒されることまちがいないです。(市こども課)

PICK UP

忙しくても  
子どもにしてあげたい  
3つのこと

- 1 手料理と一緒に食べる
- 2 話を聞いてあげる
- 3 わずかな時間でもスキンシップ



## 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	4日(火) 13:15~14:45	平成25年11月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(木) 13:15~14:45	平成24年9月生まれ
2歳児相談	13日(木) 9:30~11:00	平成24年3月生まれ
2歳6ヵ月児歯科健康診査	5日(水) 13:15~14:45	平成23年8・9月生まれ
3歳児健康診査	27日(木) 13:15~14:45	平成22年8月生まれ
離乳食講習	11日(火) 13:00~15:00	生後4~5ヵ月
※場所:四国ガス ビポット坂出		
子育てサークル	18日(火) 13:30~15:00	生後3ヵ月~1歳
パパママ学級(要予約)	16日(日) 13:30~15:30	妊婦のかたと家族
かもめ教室(要予約)	18日(火) 9:30~11:30	子育てに不安のあるかた



## 相談

市けんこう課 ☎44・5006

場所

栄養相談 (要予約)	17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)	11日(火) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 (要予約)	28日(金) 9:00~11:00 13:30~15:30	地域保健センター 〃
ことばの相談 (要予約)	13日(木) 13:30~15:30	地域保健センター

## 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	14日(金) 9:30~11:00	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	どうかしたい!腰の痛み~腰の痛みの原因・予防法とは~	医師 小川 貴之	20日(木) 14:00~15:30	〃	〃
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		25日(火) 14:00~15:00	市役所東館 2F	〃
	排尿障がいと前立腺がん	泌尿器科部長 山本 謙仁	11日(火) 14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	糖尿病教室「花がめぐるころへ」	糖尿病内科部長 大工原 裕之	12日(水) 14:00~15:00	〃	〃
実技	生活習慣病 予防と薬について	薬局長 香川 雅俊	26日(水) 14:00~15:00	〃	〃
	膝・腰・肩らくらく運動	運動指導士 太田 幸世	18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 (バラコン)	運動指導士 尾島 文子	12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	4日(火) 14:00~15:30	〃	〃
	椅子に座って体操教室	運動指導士 森 明美	7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	28日(金) 9:30~11:00	〃	〃
	男性はつらつ教室	運動指導士 久保 みどり	19日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	〃

## 麻しん・風しん混合ワクチン接種はお済みですか?

麻しんや風しんは、非常に強い伝染力のあるウイルスです。右記の対象者でまだ接種されていないかたはお早めの接種をおすすめします。  
(なお、2期の対象者のかたは、4月1日を過ぎると自己負担が必要になります。)

対象者 1期：生後12ヵ月~24ヵ月  
2期：H19.4.2生~H20.4.1生  
医療機関 市ホームページでご確認ください。  
持参物 予診票(接種券)・母子健康手帳

※予診票は昨年3月末頃にご家庭に送付しています。紛失されたかたは、母子健康手帳・印かんをお持ちの上、市けんこう課へお越しください。



## 休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

2日(日)	つぎぎ内科クリニック 林田町(☎47・0130) 内 佐藤医院 駒止町(☎46・3387) 内 みのりクリニック 駒止町(☎59・0082) 外
9日(日)	回生病院 室町(☎46・1011) 内・小・外
16日(日)	坂出市立病院 文京町(☎46・5131) 内・小・外
21日(金)	うちだ小児科医院 駒止町(☎46・2622) 小 香川成人医学研究所附属診療所ウエルクリニック 横津町(☎45・2312) 内 番の州ハビネスクリニック 八幡町(☎44・5566) 外
23日(日)	聖マルチン病院 谷町(☎46・5195) 内・小・外
30日(日)	宇多津浜クリニック 宇多津町(☎56・7007) 内 北條クリニック 江尻町(☎46・2201) 内 高尾医院 元町(☎46・5111) 外

診療時間 内・小・外 9:00~18:00

健康

One

ポイント

## “食後の牛”

「食べてすぐ、横になると牛になる」子供の頃、このように親に叱られた記憶があります。もちろん、人間が牛になるわけがありません。子供の行儀を正すために昔から言い伝えられた言葉です。

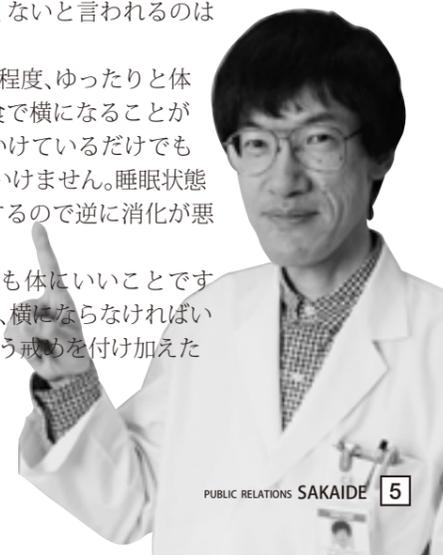
食物を消化するためには、胃や腸に大量の血液が必要です。また、血液中に取り込まれた栄養分を分解し、肝臓に蓄えるためにも大量の血液が必要です。ところが、食後すぐに仕事をしたり、運動したりすると、血液が脳や筋肉に回って、消化器系臓器への血液量が著しく減少してしまいます。

肝臓に流れる血液量は横になっている時が最も多く、立つとその70%、歩いたり、走っている時は20~30%まで減ると言われています。これでは、せっかく食事を摂っても栄養分が肝臓に供給されません。食事直後の運動が良くないと言われるのはこのためです。

やはり、食後は30分から1時間程度、ゆったりと体を休めたいものです。職場や外食で横になることが難しい時は、ソファや椅子に腰かけているだけでもかまいません。ただし、眠ってはいけません。睡眠状態に入ると、胃や腸の働きが低下するので逆に消化が悪くなります。

医学的には“食後の牛”はとても体にいいことですが、飽食気味の現代人には、「食後、横にならなければいけないほど飲み食いするな」という戒めを付け加えたいところです。

市立病院糖尿病内科部長  
大工原 裕之 先生





ことわ 三池 木響ちゃん (文京町一) H24.10.7生 この笑顔と食べっぷりは誰にも負けないわよ



あゆり 辻 歩理ちゃん (府中町) H24.10.12生 いつもニコニコ 元気な末っ子



はるき 篠原 遙希ちゃん (西大浜北二) H24.8.14生 笑顔いっぱい 元気な遙希君★ 元気に大きく育ててね♡



### 1年の平穏を願って

1/26

櫃石島に500年以上続く伝統行事「ももて祭」が行われました。レキブンコウ参加者を含む約100人の観衆が見守る中、11人の射手が願いの言葉を口にしながら約30メートル離れた的に矢を放っていました。



矢は会場で手作り (材料は竹と松)



おもてなし隊のみなさん



2/9



おもしろかったで賞を受賞した 左から明石 浩和さん(高松市) 大西 信秀さん(広島市)



自衛隊香川地方協力本部による足湯



国際交流フェア

第24回 瀬戸大橋 駅伝

### 林田Aが連覇

1/19



林田A

11地区26チームが出場した今年の瀬戸大橋駅伝競走大会では、レース後半で見事な追い上げを見せた林田Aチームが優勝し、連覇を達成しました。また、全10区間のうち、3区において区間新記録が更新されるなど、好記録が多く残る大会となりました。



川津A



加茂A

#### 大会結果(全10区 20.541km)

- 1 林田A 1'13'54
- 2 川津A 1'14'10
- 3 加茂A 1'16'01
- 4 松山A 1'17'00
- 5 東部A 1'17'04

#### 区間新記録(区間賞)

- 4区 野方梨々花(川津A)
- 6区 猪熊 玄(林田A)
- 8区 植原 啓太(中央A)

#### 投稿写真 募集中!

アイドル(平成24年9月~11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。 記事事項: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。 hisyokouhou@city.sakaide.lg.jp ■詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ。

3/10 締切

### 6案を採択

2/1

昨年より開始した、市民によるにぎわい創出の取り組みを応援する「坂出市にぎわい創出事業」。公募により集まった7事業のうち、審査会で下記の6事業を採択しました。



#### 【平成26年度採択事業】

- 第4土曜デー / 坂出市商店街連合会青年部
- さかいで婚活プロジェクト / 坂出商工会議所青年部
- 夢と浪漫の島 沙弥島 TIME TUNNEL at NAKANDA / ナカンダでLIVE実行委員会
- 出会い!ふれあい!親子でさかいで探検隊! / 坂出市レクリエーション協会
- タヤけJazzコンサートin 坂出 / SKGジャズオーケストラ
- 人工土地ローズガーデン整備事業 / 人工土地ローズガーデンクラブ

### 災害時の速やかな復旧を

1/28

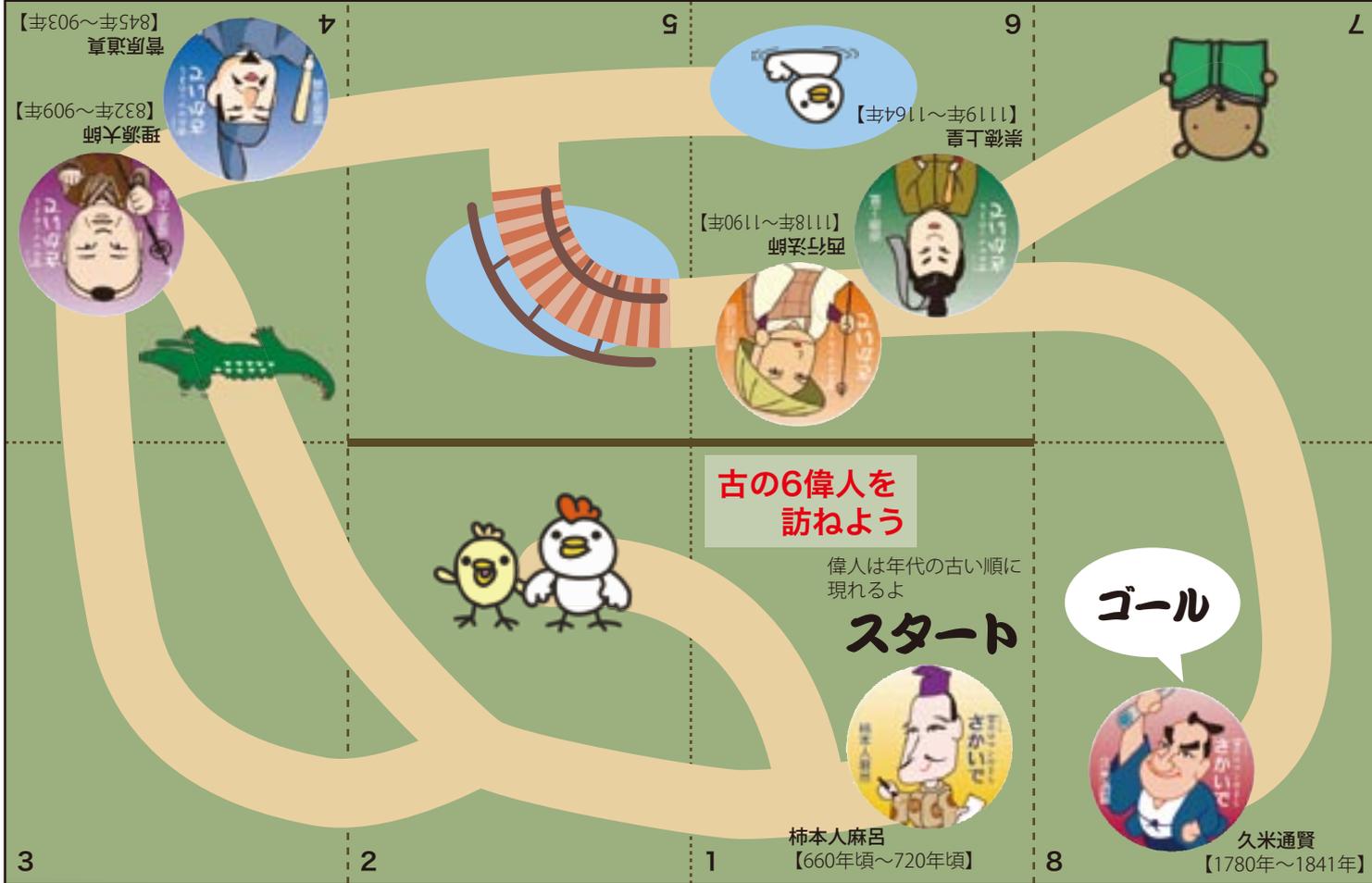


災害発生時に、住民の安全確保や応急活動体制の整備に必要な電力を確保するため、四国電力と優先的な設備復旧に関する協定を結びました。

裏表紙

古の6偉人を訪ねよう 手作り絵本にチャレンジ

- ①外枠に沿って切り取る。
- ②太線の部分に切れ目を入れる。
- ③横半分に折り、AとBをくっつけるように左右両側を真ん中に寄せる。
- ④すべてのページを同じ向きにまどめると、本の形になり、完成。



古の6偉人を訪ねよう

偉人は年代の古い順に現れるよ

スタート

ゴール

柿本人麻呂  
【660年頃～720年頃】

久米通賢  
【1780年～1841年】

手作り絵本にチャレンジ!  
作り方は2ページ参照。

PUBLIC RELATIONS

# SAKAIDE

坂出市

検索

さかいで  
ブランド  
1 品追加

森のちいさな贈り物  
どんぐりコーレー

## DATA

2月1日現在 ( )内は前月比  
人口 53,875人 (-43)  
男 25,679人 (-17)  
女 28,196人 (-26)  
世帯 21,385世帯 (1)  
(1月)  
出生 26人 (-8)  
死亡 86人 (16)  
転入 139人 (15)  
転出 122人 (-60)  
交通事故 42件 (死者0人)  
救急 363件  
火災 2件

※平成22年の国勢調査を基本に、  
毎月の住民移動から推計した人口・世帯数です。

市制施行 昭和17年(1942)  
市の面積 92.46km<sup>2</sup>  
市の木 珊瑚樹  
市の花・草花 桜・コスモス

市内高校写真部作品

6p

抽選で市内共通商品券広報クイズ

ランキングでみる坂出市

9p

3月17日より利用申込みを受け付けます  
幼児2人同乗用  
レンタサイクル

9p

この夏、米国でホームステイしてみませんか  
サウサリート留学事前説明会

本人確認方法が厳格になります  
税に関する証明書

7p

3月30日と4月6日の日曜日  
市役所一部開庁します

6p

読みスタ

坂出商業高校 × 大橋記念図書館  
読み聞かせを5倍楽しもう