

≡ 広報

さかいで

No.1285

2014
(平成26年)

4



平成25年度讃岐国府跡発掘調査 … 2・3P

施政方針 …………… 4・5P

当初予算 …………… 6～9P

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

平成25年度讃岐国府跡発掘調査

大溝と巨大柱穴を検出！

県埋蔵文化財センターが府中町で進めている讃岐国府の発掘調査。

平成24年度の調査では、瓦ぶきの塀や建物などの遺構、大量の瓦の発見により、奈良・平安時代の役所「讃岐国府跡」と断定されました。

発掘現場では、平成25年度においても調査が進められ、国府の中心施設である政庁（※1）の位置確定に向けた貴重な資料が発見されました。

今回の調査では、平成24年度調査で見つかった塀の遺構などを政庁北側の区画施設と推定し、西側の区画施設を探すために南西にずらして発掘調査を展開。その結果、開法寺と国衙（※2）との間で溝跡を確認。溝の東側（国衙側）となる地域では飛鳥時代から平安時代の建物跡が多く確認されました。中でも一辺約1・5メートルの柱穴跡は、これまでのものより規模が大きく政庁など国府の中心的な建物があった場所と見られます。

- ※1 政庁：国府の中でも中枢となる施設で、儀式や政務の場
- ※2 国衙：国庁や行政実務を行う曹司などの諸施設群の総称

位置図



大型の柱穴をもつ建物



開法寺と国衙を分ける大溝

幅2、5メートル、深さ0、5メートルの大溝



柱穴の断面

中央に直径約30センチの柱の痕跡が確認されることから地下に柱を埋め込む掘立柱建物と推定される。



調査の成果



県埋蔵文化財センター 信里 芳紀 さん

讃岐国府跡の発掘調査は、今年度で31回となりました。今年度の調査では、開法寺伽藍跡の東側で国府の中枢施設となる国衙（こくが）の西側を区画する溝や塀の跡を確認しました。昨年度に確認した北側の溝や塀の跡と合わせることで、国衙の大きさは約70m四方の広がりをもつと考えられます。国衙の中では、奈良時代から平安時代にかけて同じ場所建て替えられた大きな建物跡がみつかります。

今後地元府中町をはじめとした坂出市民のみならずのご協力を得ながら、発掘調査を実施していく予定ですので、注目してください。



歴史ロマンに想いを馳せ

平成25年度の発掘調査の成果を報告する現地説明会やシンポジウムには多くの歴史ファンが訪れ、説明を聞きながら歴史のロマンを感じる現場で当時生活していた人々に思いを馳せていました。

また、府中小学校の児童（当時4～6年生）も発掘現場を訪れ発掘教室を開催。同校の「国府の里学習」の一環で1年間を通じて国府跡について学んできた当時6年生の児童たちは、県埋蔵文化財センター担当者の説明を聞きながら発掘を体験。出土した瓦などを傷つけないよう竹べらを使いながら丁寧に土を取り除いていました。児童たちからは「楽しかった」「もっとやりたい。」などと喜びの声が聞かれました。

市では、今後、国府跡を活かした学習講座や見学資料を作成し、小・中学生の現地見学学習を実施するなど、ふるさと坂出への誇りと愛着心を育む取り組みの推進を図っていきます。



▲讃岐国府瓦葺き建物の想像図

テーマ展「讃岐国府跡を掘る5」開催中

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。ぜひご覧ください。

- 会期 5月8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



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

坂出市議会平成26年3月定例会の開会にあたり、新年度予算ならびに諸議案のご審議をお願い申し上げるに先立ち、新年度における施策の大綱と私の所信の一端を申し述べ、議員各位ならびに市民のみなさまのなご一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

私が、昨年、市民のみなさまから再度の負託を受け、市政運営の舵取りを委ねられ、はや9カ月が経過いたしました。私は、この一、二年が日本という国にとって変革の年になると予見しており、その大きなうねりの中で地方自治体を取り巻く経営環境も激変するものと考えております。しかし、たとえいかなる状況になろうとも、私たちの坂出市が生き残るための市政運営を市民のみなさまとともに着実に進めてまいることが、私に課せられた使命であると重く受け止めております。

私の政治信条は、「市民本位」「市民参加」「市民対話」による市政運営であります。また、「坂出に生まれてよかった」「坂出に住んでよかった」さらには「坂出に住みたい」と思っていただけのようなまちをともに創り上げていく「市民との共働」を推進するため、新たに掲げた「さらなる市民参加」は、今後の本市の施策の中心となるものであります。

平成26年度 施政方針 市民共働によるスリムで持続可能な 行政経営によるまちづくりの実現

平成26年3月定例市議会が、3月3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。



「さらなる市民参加」の最初の具体的施策として、昨年10月に創設いたしました「出前市役所」は、地域のみなさまのご理解とご協力のもと、着実に動き出しております。市内全域を対象といたしておりますが、それぞれの地域ごとに成立ちや生業が異なっており、歴史や伝統文化をはじめ地域の特性もさまざまであり、今後、各地域に応じた市民との共働の形をともに創り上げていかなければなりません。そのためにも、これまで以上にボランティアの活動の場を拡げていく必要があり、多くの市民のみなさまが、身近な地域づくり等に可能な範囲でご参加いただくきっかけとして、例



えば、「まちあるきガイド」や天狗マラソンでの「おもてなし隊」のような観光ガイドやイベントのお手伝いなど、活動の場を特化したボランティアも参考に、新たなボランティア制度を構築し、「さらなる市民参加」に結び付けてまいりたいと考えております。

「男女がともに認め合い、輝き、ともに創るまち」を基本理念に、男女共同参画社会の実現に努めてまいります。なお、平成25年度に発足した21名の女

「市民共働・サービスの視点」「経営の視点」「健全財政の視点」の3つの視点での改革

性消防団員からなる「チームコスモス」も女性ならではの視点で新たな可能性を切り拓いていくものと期待しております。



一方、持続可能な行政経営によるまちづくりの実現を目標に、「市民共働・サービスの視点」「経営の視点」「健全財政の視点」の3つの視点での改革に向け揺るぎない決意で邁進する覚悟であります。

企業誘致活動においては、個々の企業戦略や企業を取り巻く環境を分析し、国内外の候補地との誘致競争に勝たなければなりません。瀬戸大橋通行料金の全国共通料金の実現に伴い、人や物の流れが一層、活発化することが期待されます。こうした好機を捉え、企業が投資しやすい環境整備や私生活のトップセールスにも、引き続き積

極的に取り組んでまいります。

坂出北インターチェンジのフルインター化は、本市にとって最重要課題であり、長年の悲願でもあります。防災機能強化港として位置付けられている「重点港湾」坂出港は、香川県のみならず四国全体の復旧において重要な役割を担います。坂出港が四国の物流アクセスポイントとしての役割を果たすためにも必要不可欠な、まさに国土強靱化施策であると考えております。また、番の州工業団地をはじめとする香川県内臨海部への企業誘致促進の面からも、最大の効果をもたらすインフラ整備であります。今後、坂出北インターチェンジのフルインター化の実現に向けて、国・県等関係各方面にもご理解いただき、着実な一歩を踏み出してまいります。



人口増対策については、我が国全体が人口減少に転じている中で、都市部への人口集中が続く、非常に厳しい環

境でございますが、まずは、本市の人口減少に歯止めをかけることが急務であります。平成24年度には若手職員による政策提案プロジェクトチームから、幅広い分野に及ぶ提案を受けました。これらの提案について、短期的あるいは中・長期的な観点や費用対効果等の観点から検討を重ねる中で、昨年8月より実施している中学校卒業までの入院医療費の無料化を、新年度においては、さらに入院外医療費にまで拡充してまいります。また、若者の市内への移住定住促進を図り、活力あるまちづくりを進めるため、市内の民間賃貸住宅に居住する新婚世帯に対する家賃補助制度を創設いたします。

本年は、「四国霊場開創1200年」「崇徳上皇没後850年」「瀬戸内海国立公園指定80周年」の節目の年であり、交流人口の増加が期待できます。県等とも連携して、にぎわいの創出に全力を尽くしてまいります。また本年1月に、市民のみならず、多くのかたがたに参加いただき生まれた本市の公認キャラクター「さかいでまろ」も、市長の代理として積極的に活用することにより、坂出市の魅力の発信やイメージ向上に役立ててまいります。



新年度においては、私の公約でもありました新市立病院がいよいよ開院いたします。市立病院にとりまして新たな出発の年でもあります。院長をはじめ医師など全職員が一丸となって、それぞれの専門性を発揮しながら「チーム医療」を推進し、医療の質を高めることにより、健全な病院事業経営に取り組む、「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」という基本理念の実現に努めてまいります。

以上のような認識と決意に基づき、市民のみなさま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、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、220億7,780万円計上いたしました。

一方、特別会計では、158億5,699万4千円、企業会計としては、病院事業会計で、74億6,321万4千円、水道事業会計では、22億2,900万6千円計上いたしました。

平成26年度予算では、人口増対策以外でも、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ながら事業を推進します。

防災対策経費



4億5,730万円

耐震関連 約9,530万円
高潮対策 6,500万円
その他 約2億9,700万円

(仮称)第5次 総合計画策定事業



423万円

別途、27年度債務負担行為600万円

地域における総合的かつ計画的な行政の運用を図るための基本構想等を定め、「市民との共働」によるまちづくりの実現に向けた指針とします。平成26年度事前準備

情報通信格差 是正事業



26年度～31年度債務負担行為
1億5,000万円

超高速な通信サービスが利用できない地域への光ファイバーによる通信網の整備を行うことについて支援を行います。

坂出港港湾計画 変更事業(東運河地区)



700万円

船舶の大型化に対応し物流の効率化を図るため、東運河地区の岸壁整備の検討を行い、港湾計画の変更を実施します。

「さかいでまる」 広報推進委員会負担金



350万円

市内外で実施されるイベントに参加し、「さかいでまる」の知名度の向上を図り、本市のPR活動に取り組みます。

循環バス 運行事業



841万円

市街地における交通手段確保のため、循環バス2台目を導入し、市街地の南側方面および西側方面行きの新たな路線の運行を開始します。

オリンピック強化 指定選手助成事業



50万円

市内在住の選手が、日本オリンピック委員会から、オリンピック強化指定選手に選ばれた場合に、大会参加等の経費の一部として助成金を交付します。

カヌースポーツ学生 合宿誘致事業



100万円

優れた環境と施設を有する府中湖カヌー競技場での学生等の合宿を誘致することにより、本市におけるカヌー人口の拡大および将来におけるオリンピック選手の輩出を目指します。



平成26年度

主要事業

人口増対策

今年度の予算編成において、最重要施策とした人口増対策。

市では、平成24年度に若手職員による政策提案プロジェクトチームから受けた提案等について、短期的あるいは中・長期的な観点や費用対効果等の観点から検討を重ね取り組んできましたが、さらなる人口増対策事業を進めていきます。

新婚世帯家賃 補助事業



1,200万円

若者の市内への移住定住促進を図り、活力あるまちづくりを進めるため、市内の民間賃貸住宅に居住する新婚世帯に対して補助金を交付します。1万円/月(2年間交付)

子ども医療費 助成事業



1億5,380万円

これまでの助成対象を小・中学生の外来診療分まで拡大し、子育て支援の充実を図ります。8月実施

子育て支援施設 整備事業



700万円

旧坂出ハイツ跡地(林田町)に、子育て中の親子の交流や情報提供に加え、屋外型の遊び場を併設した「子育て支援施設」を整備します。

就職フェア



120万円

市内外の学生等を対象とした合同企業説明会・面接会を開催することにより、若者の市内企業へのUJIターン就職を推進し、将来的な人口増加につなげていきます。2回開催予定

企業立地 促進助成金



1億4,700万円

本市への新たな企業等の立地を促進するとともに、市内の企業等の新たな建物および設備への投資を支援するために助成を行います。

ハザードマップが完成しました

本市では、災害時の迅速で円滑な避難に役立てるため、左記のハザードマップを広報誌と一緒に配布しています。
手元に届いたらすぐに、自宅、勤務先や学校、避難する場所、避難経路などを記入し、いざという時どう行動するかについて家族みんなで話し合ひましょう。



津波ハザードマップ
～地震発生後はすぐに浸水区域の
外へ避難～

平成25年3月に県が公表した「香川県地震・津波被害想定第一次公表」をもとに、南海トラフ巨大地震の最大クラスの津波によって予想される浸水区域、浸水深、緊急避難場所(身の安全を守るために緊急避難する場所)、避難の方向等を表示しています。



土砂災害ハザードマップ
～前兆現象や雨の状況から
早めの避難！～

土砂災害防止法に伴い、県が指定した、がけ崩れ、土石流などのおそれのある土砂災害警戒区域、過去の災害状況、ワークシヨップで関係住民のみなさんに検討していたいただいた避難経路、一時避難場所等を表示しており、警戒区域および周辺のみなさんに配布しています。



詳しくは、市職員課危機監理室(☎44・5023)へ

国民健康保険税および後期高齢者医療保険料のお知らせ

●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26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26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26年度の保険料(料)額が確定しますので、その後にお支払いいただく保険料(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26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。

※国民健康保険税または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。

●国民健康保険税の改正について

平成26年度の坂出市国民健康保険税が下記のよう改正されます。(詳細については「広報さかい」で4月号と同時に発行される「こくほだより」をご覧ください。)

	平成25年度	平成26年度	
医療分	所得割率	6.7%	7.2%
	均等割額	24,000円	27,000円
	平等割額	24,000円	26,000円
後期高齢者支援金分	所得割率	1.9%	2.0%
	均等割額	6,200円	7,000円
	賦課限度額	後期支援分・介護分で各2万円引上げ	

●後期高齢者医療の保険料について

平成26年度の後期高齢者医療保険料率は次のとおりです。所得の少ないかたに対する保険料の軽減措置が拡充されます。なお、被用者保険の被扶養者であったかたに対する軽減措置は変更ありません。

	平成25年度	平成26年度
賦課限度額	55万円	57万円
所得割率	8.81%	変更なし
均等割額	47,200円	変更なし

詳しくは、市税務課市民税係(☎44・5004内線157・158)へ

自動車税の減免範囲拡大

身体などに障がいがあるかたで、一定の要件を満たすかたに対する自動車税の減免について、平成26年度から家族などのかたが障がい者と同乗して運転する場合の減免範囲を拡大します。

詳しい要件は事前にお問い合わせください。なお、自動車税の減免申請について、次のとおり出張受付を行いますのでご利用ください。
対象 一定の要件を満たす身体障がい者等

日時 4月10日(木)・17日(木)・5月15日(木)午前9時～午後4時
会場 中讃税務窓口センター(香川県坂出合同庁舎内)

詳しくは、香川県県税事務所自動車税課(☎087・806・0314)へ

坂出市営バス瀬居線 65歳以上の運転免許証返納者の運賃を半額

琴参バスのバス路線においては、先行して実施されておりますが、4月より坂出市営バス瀬居線においても、65歳以上の運転免許証返納者の運賃を半額にします。

対象 65歳以上の運転免許証返納者で、運転免許の取消通知書または運転経歴証明書を持参している者(支払い時に提示)

詳しくは、市環境交通課(☎44・5009)へ

平成26年度固定資産税課税台帳の閲覧日程(各出張所)

広報さかいで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(水)	王越	王越出張所
4月10日(木)	松山	松山出張所
4月11日(金)	林田	林田出張所
4月14日(月)	府中	府中出張所
4月15日(火)	加茂	加茂出張所
4月16日(水)	川津	川津出張所
4月18日(金)	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)へ

香川県後期高齢者医療広域連合懇話会の公募委員を募集します

香川県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度の施行および運営に関し、被保険者の代表者として、意見を述べていただく懇話会の委員を募集します。

募集人員 2人

募集期間 4月1日(火)～25日(金)

応募資格 県内に住所を有する満75歳以上(平成26年4月1日現在)のかた

応募方法 所定の応募用紙に記入の上、香川県後期高齢者医療広域連合へ郵送、FAX、Eメールまたは持参により提出ください。募集要項および応募用紙は市けんこう課および香川県後期高齢者医療広域連合にあります。(香川県後期高齢者医療広域連合ホームページからダウンロード可能です。)

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

まさかひんてんを認めて



次の商品がさかいでブランドとして認定されました。

きりぼしだいこん

坂出で朝採りした大根を手作り切干突きで繊維にそって突き、風通しの良いところで干しあげた切干し大根。



一般社団法人 楽笑 ☎44・6288

讃岐坂出カンカン石石琴

100万ヘルツまでの高周波をもち、非常に高い癒しの効果があるサヌカイトの音色をご家庭で楽しめる石琴。



有限会社 平井石産 ☎47・2765

詳しくは、市産業課(☎44・5012)へ

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)または、香川県後期高齢者医療広域連合(☎087・811・1866)へ

出前ミーティング

市長対話事業を開催しました

金山小学校周辺山裾住民の会(1月30日)参加者の主な発言

- ① 指定避難所である金山小学校は水害時に影響を受けやすく、避難通路が水没するなど避難所として不安です。
- ② 金山小学校前の市道の幅員が狭く、子どもの転落事故が起きるなど危険です。安全に通行できる対策をお願いします。

市長の主な発言

- ① 避難所であっても全ての災害に対応できるものではありませんので災害の種類に応じてどこへ避難するのがいいか判断してください。
- ② 道路拡幅整備には多額の費用を要するため、要望の全区間が都市計画道路福江松山線に含まれていることから街路事業としての実施が財政的にも望ましいと考えます。転落事故があった箇所については、転落防止柵などの設置が可能なか検討します。



詳しくは、市秘書広報課(☎44・5000)へ

～子どもと高齢者の交通事故の防止～

春の全国交通安全運動



入学シーズンを迎え、子どもの交通事故が発生しやすい時期です。また、高齢者が関係する交通事故も多発しています。4月6日(日)から15日(火)まで春の全国交通安全運動が実施されます。一人ひとりが重点目標を守り、交通事故防止を心掛けましょう。

【運動の最重点活動】

- すべての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底
- 自転車の安全利用の推進
- 飲酒運転の根絶
- 交差点および交差点付近での交通事故防止

坂出市の交通事故発生状況 香川県警察 交通事故統計資料より

区分	平成23年	平成24年	平成25年
件数	673	624	595
死者数	2	4	2
負傷者数	805	759	731
人口10万人当たりの死者数(順位)	3.60(12)	7.27(9)	3.66(12)

注 順位は県内8市9町でのワースト順位

保護者のみなさんへ

子どもを交通事故から守るため、お子さんと一緒に通学路を歩き、子どもの目線に立って、どんな危険があるかをその場で教えてあげてください。具体的に「なぜ危ないのか」「どう注意したらいいの」を教えましょう。

4月から小学1年生になります。道路では必ずとまる・みる・まつに気をつけます！



伊勢 優李さん (榎石)

主催 坂出市交通安全母の会、坂出安全運転管理者協議会
春の交通安全運動街頭大キャンペーン
4月10日(木)午前10時～ JR坂出駅前

■詳しくは、市環境交通課(☎44・5009)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、各団体が備品等を整備しました。

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。

上林田獅子舞保存会 (林田町)

獅子舞油単、のぼり旗、だんじりの地車駒を整備



新宮青年会 (府中町)

獅子頭を整備



北下獅子保存会 (加茂町)

獅子頭、油単、太鼓獅子鉦などを整備



北谷獅子組 (府中町)

油単や太鼓、衣装などを整備



海の環境を守る！ 大型しゅんせつ兼油回収船「清龍丸」 一般公開

清龍丸は、国土交通省所属の船で、普段は名古屋港で浚渫を行っており、大規模油流出事故が起きた際は、全国に赴き油回収作業に従事します。

今回、大規模流出油回収訓練に伴う坂出港への寄港にあわせて、一般公開(船内見学)を行います。

日時 4月20日(日)正午～午後4時
(受付は午後3時30分まで)

場所 西ふ頭地区 西岸壁(築港町)



■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26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11日(日)

【申込】 4月21日(月)まで郵送のみで受け付けています。(4月21日の消印有効)

職種	採用人員	受験資格
A 薬剤師	1名程度	薬剤師免許を有し、平成26年7月1日から勤務が可能で、昭和49年4月2日以後に生まれた者
B 助産師	3名程度	受験する職種の免許を有し、平成26年7月1日から勤務が可能で、昭和39年4月2日以後に生まれた者
C 看護師	10名程度	受験する職種の免許を有し、平成26年7月1日から勤務が可能で、昭和39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

4月1日から

市立病院の消費税が変わります

市立病院の使用料・手数料、自由診療分となる料金について、4月1日から消費税の税率改定により、8%を徴収させていただきます。市民のみなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■詳しくは、市立病院医事課 (☎46・5131)へ

地籍調査実施中

平成26年度は、御供所町三丁目・沖の浜・築港町二丁目と二丁目の一部を調査する予定です。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・5016)へ

■詳しくは、坂出警察署地域課 (☎46・0110)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	4/15~7/1	火	9:30~11:30	20
ハーブ	中山 繁子	4/15~7/1	火	9:30~11:30	20
ちぎり絵	中村千恵子	4/16~7/2	水	9:30~11:30	25
手編み	元谷キミ子	4/16~7/2	水	13:30~15:30	20
エアロビクス・ヨーガスティック	塩津 陽子	4/16~7/16	水	19:00~20:30	50
カントリークラフト	葉島みどり	4/17~6/19	木	9:30~11:30	20
フラダンス	榎本 静香	4/17~6/19	木	19:00~20:30	20
煎茶と礼法	大塚 律子	4/18~6/20	金	13:00~15:00	20
着装とマナー	中西寿恵美	4/18~6/20	金	18:30~20:30	20
フォークダンス	山田ヒサエ	4/18~6/20	金	19:00~21:00	30

申込…受講料1,300円を添えて、4月1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	4/14~6/23	月	13:30~15:30	35
(初級)漢字書道	北條 雅僊	4/15~7/1	火	9:30~11:30	35
音楽で楽しむしゅんせつ(初級)	北條 郁美	4/15~7/1	火	10:00~11:20	15
山野草栽培法(初心者)	大谷徳・三木資之	4/15~7/1	火	13:30~15:30	30
陶芸	塩入美智子	4/16~6/25	水	9:30~11:30	20
男性料理教室	松永美恵子	4/16~6/18	水	18:30~21:00	25
ヨガ(瞑想)	近井 俊雄	4/16~6/18	水	19:00~20:30	20
水墨画	田村 勇	4/16~6/18	水	19:00~21:00	15
籐工芸	香西美智子	4/17~6/19	木	9:30~11:30	30
女性料理教室	斉藤 恵子	4/18~6/20	金	10:00~12:30	25
げんだい書	真鍋 草香	4/18~6/20	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7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

松山駐在所誕生

この度、松山小学校北門西側に坂出警察署松山駐在所(旧高屋駐在所)が誕生しました。旧高屋駐在所は、昭和31年に大屋・高屋の2駐在所が合併し、昭和53年から松山小学校の南西において、長くみなさまのご理解とご支援を頂きながら警察活動の拠点として活動してまいりました。しかし、駐在所の老朽化に伴い、昨年、新築工事に着工、本年3月に竣工しました。そこで、これを機に「松山駐在所」と改称し、地域における安全センターとして再スタートすることをいたしました。

くらしの 情報



スポーツ

2014 こんびら健脚大会
市生涯学習課(☎44・5025)

時 4月29日(祝) 午前8時15分～
場 市民広場(琴平高灯籠(約20km))
対 市内在住で完歩できるかた(小学生以下は保護者同伴)
料 無料(帰路の交通費は各自負担)
申 当日受付

第1回 婦人ソフトバレーボール大会
市生涯学習課(☎44・5025)

時 5月11日(日) 午前8時30分～
場 市立体育館
対 市内在住のかた(学生を除く)
申 4月28日(月) 必着

第2回 市長杯ペタンク大会
ペタンク協会会長川崎(☎46・5473)

時 6月7日(土) 午前8時30分～
場 番の州多目的広場
対 市内在住の成人のかた(1チーム3人)
料 1人500円
申 4月30日(水) 申込締切

募集

わくわくーさかいでっこ探検隊
市生涯学習課(☎44・5025、☎467140)

①木の実を使ってトトロの世界を作ろう
時 4月26日(土) 午前9時30分～
場 勤労福祉センター
定 小学生20人(3年生以下は保護者同伴)
料 1作品500円
申 4月11日(金)～18日(金)

②アートの島「犬島」わくわく探検!!
時 5月3日(祝) 午前9時30分～午後4時
場 坂出港観光船乗り場(入船町) 集合
定 小学生親子60人
料 大人 4,000円(アート鑑賞料含む) 子ども1,500円
申 4月11日(金)～18日(金)

イギリス人による英語読み聞かせ
大橋記念図書館(☎45・6677)

時 5月10日(土) 午前10時30分～
場 大橋記念図書館
対 小学生以下
申 4月1日(火) 受付開始

共同募金 助成希望団体募集
坂出市社会福祉協議会(☎46・5078)

対 市内の、営利を目的としない福祉・ボランティア団体、NPO法人等
内 地域福祉推進や地域の課題解決を目的とする事業等への助成(対象事業の4分の3以内、上限20万円)
申 4月15日(火)～5月15日(木)
※申込書は4月8日(火)配布開始。

平成26年度 JICA ボランティア募集
JICA 四国(☎0877・821・8824)

対 ①青年海外協力隊/満20～39歳のかた、②シニア海外ボランティア/満40～69歳のかた(①、②とも平成26年5月12日時点で日本国籍を持つかた)
申 4月1日(火)～5月12日(月)
他 4月6日(日) 午後1時30分～、アイパル香川(高松市)にて体験談&説明会を開催。

各20人
限定
申込要



NEW さかいで里山めぐり・角山編
～里山を歩きながら野草を食しませんか～
時 4月12日(土) 午前8時50分～
場 勤労福祉センター集合
料 1,000円(昼食代含む)

NEW 与島観音めぐり
時 4月18日(金) 午前8時50分～
場 坂出市観光案内所集合(バス移動)
料 1,000円

悲運の帝 崇徳上皇の足跡を追う
時 4月～12月の第3日曜日
午前9時20分～
場 坂出市観光案内所集合
料 2,000円(昼食代含む)

問合先 坂出市観光協会(☎45・1122)

さぬきの凧づくりに挑戦
五色台レジャーセンター(☎47・2479)

時 4月27日(日) 午前9時～午後0時30分
場 五色台レジャーセンタークラフトハウス
料 1人1000円(保険料含む)
※別途、凧1セット
600円が必要
定 20セット(申込先着順)



五色台自然楽校「春の森歩き」
休暇村讃岐五色台(☎47・0231)

時 4月6日(日) 午前8時50分～午後3時
場 五色台レジャーセンター
内 森歩き、森づくり体験、お花見茶会
定 40人
料 500円(小学生未満は無料)
申 4月3日(木) 申込締切

和紙のちぎり絵一日講座(うちわ)
勤労福祉センター(☎46・2463)

時 4月13日(日) 午前9時30分～午後1時
場 勤労福祉センター
定 15人(先着順) **料** 864円(材料費)
申 4月1日(火)～、参加料を添えて直接右記まで。

女性セミナー講座生募集
市生涯学習課(☎44・5025)

時 4月23日(水)～11月(全10回)
場 勤労福祉センター、市民ふれあい会館ほか
内 落語、講演、現地学習等
料 無料(現地学習は別途参加料が必要)
申 4月18日(金) 申込締切

催し・イベント



第37回 さかいで楽市楽座 四月市
坂出商工会議所青年部(☎46・2701)

時 4月20日(日) 午前8時～午後1時
場 駅前およびその周辺

春の山野草展
坂出野草の会横関(☎47・3254)

時 4月19日(土) 午前11時～午後5時
20日(日) 午前9時～午後4時
場 勤労福祉センター

**鎌田共済会郷土博物館公開講座
『讃岐偉人久米栄左衛門翁』と岡田唯吉**
鎌田共済会郷土博物館(☎46・2275)

時 4月26日(土) 午後1時30分～3時
場 鎌田共済会郷土博物館
定 40人(先着順) **料** 無料
申 4月19日(土) 申込締切

緑のフェスティバル
市都市整備課(☎44・5017)

時 4月26日(土) 午前10時30分～午後1時
場 市民広場(JR坂出駅前)
内 苗木の無料配布、緑の募金、緑化樹展示即売等

関節リウマチ講演会
RAほのぼの会(☎22・2582)

時 4月10日(木) 午後2時40分～
場 丸亀市保健福祉センター(丸亀市)

第14回 サウサリート市 派遣短期留学生募集

時 7月24日(木)～8月6日(水)(予定)
対 市内在住の中学3年生または高校生
内 サウサリートでのホームステイ等
申 4月1日(火)～30日(水)
※後日、選考あり。

問合先 坂出市国際交流協会事務局(☎44・5000)

平成26年度 びよこ教室 親子募集
坂出市児童館(☎46・5078)

時 第1・3木曜日 午前10時～11時30分
場 坂出市児童館(福祉会館3階)
対 市内在住で、家庭でいる2・3歳児とその保護者
料 年間300円(保険料)
申 ※別途おやつ代・行事参加費等が必要
4月1日(火)～7日(月)
他 第2・4木曜日の同時時間は児童館を開放していますので、保護者同伴でご利用ください。(事前申込不要)

沙弥島万葉まつり(万葉暮らし体験)
市文化振興課(☎44・5036)

時 4月29日(祝) 午前10時～午後3時30分
場 万葉会館集合
内 万葉粥づくり、万葉ウォーク
定 100人(申込先着順)
料 大人3000円、子ども2000円(保険料・材料費含む)

4月の水道当番店

区域	大池、小山、川津	その他	石黒島、権岩、小島
1～5日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	山田管工業 46・1894
6～10日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	キトロ工業所 42・0126
11～15日	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	王越 46・1894
16～20日	小林水道 46-5977	田中水道 46-2807	林田、高屋、神谷、大屋、富、青海
21～25日	中山住設 46-4427	中川設備機器 46-2901	西庄、加茂、府中
26～月末	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	王越

その他=元、本、寿、白金、御供所、宮下、八幡、常盤、築港、中央、坂出、新浜、池園、花、青葉、文京、富士見、瀬屋、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

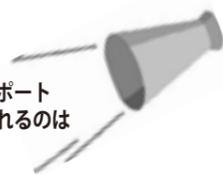
【お詫言と訂正】
広報さかいで3月号の8ページ中の市選挙管理委員会委員に就任した三好氏のお名前に誤りがありました。正しくは、三好美也子氏です。訂正してお詫言します。

相談あれこれ

相談名	とき	ところ
行政相談	16日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(火) 10:00~15:00	坂出合同庁舎3階 (☎44・5008)
男女共同参画相談	3日(木) 9:00~12:00	
定例農家相談	10日(木) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
税務相談	16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	30日(水) 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	
障がい者(児)相談	第2(火) 9:30~11:30	市ふくし課 ※事前に電話で実施の確認をお願いします。 (☎44・5007)
視覚障がい者支援相談	第2(火) 9:30~11:30 (3・6・9・12月実施)	
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	
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



白峰中学校 情報処理部

部長
3年 竹内 貴紀 さん

私たち情報処理部のメンバーは、市教育文化祭でLINE

について調べたこと、また3次元モデリング・ソフトウェアで作成したCGを発表しました。

現在は、善東中のボランティア部との交流などを通して、情報処理部が学校や地域に貢献できることが何か、模索しています。

日常の部活動では、それぞれがテーマを持ち、さまざまなサイトを参考にしながら学習を続けています。また、校内で受験できる「P検」に向けてのタイピング練習などにも力を入れています。

「いかのおすし」守ってね
「声かけ」等の事案が発生しております。少年育成センターでは、これらの事案はもとより、誘拐や連れ去りなどの凶悪事案を抑止するため、さらなる青パト等による街頭パトロールの強化を図ってまいります。
しかしながら、私たち職員だけでは活動に限界があります。家庭・地域・学校・警察・行政等が連携して、将来の坂出市を担う青少年たちを見守り、健やかに育てることが重要です。ぜひ、ご家庭でも「いかのおすし」を合言葉に、子どもたちに普段から注意すべきことや緊急時にとるべき行動などを教えてあげてください。

「いかのおすし」守ってね



少年育成センター
所長 大西 幸三

警察組織にて42年間在職後、
昨年4月より現職を務める。

育成センターだより

minnano hiroba

みんなの広場

世界をのぞき見！クロスワードパズル

～世界の人々の主食は何？～

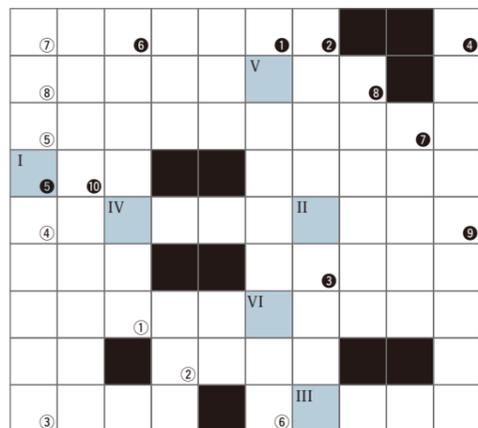
主食は、地形、①気候、①水事情、文化等の影響を受け、その土地に根付いてきたもので、その中心は②米、②麦、③とうもろこしの三大穀物です。うち作付③面積No1は麦類、④人口No1は米です。

米：⑤世界の⑥半分の人が主食とし、④日本、東南アジアが中心で、⑤スペインでも米料理パエリアが有名。

麦：⑥ヨーロッパが中心で⑦小麦粉から作る⑦パンが主流。とうもろこし：⑧メキシコ、⑧南米が中心で、⑨北米でも収穫される。

その他：⑩いも類を主食とする地域もあり。

※下線を英単語に直して、下の表に記入しましょう。●は9、○は30に並べます。



問 1～VIの文字を並べるとなるとい言葉になるかな？
応募の宛先 9ページの広報クイズ宛先と同じ
応募締切 4月18日(金)必着



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。



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 4月10日(木)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 読みスタ(12人のご応募をいただきました。)

校歌に出てくる エリア・スポット名

1 瀬戸内海 (15校)



2 讃岐富士(飯野山) (10校)



3 綾川 (5校)



ZOOM UP 歌詞の一部を紹介

坂出小	胸に培う 誇り映して 瀬戸大橋は 光り輝く
東部小	黄金華咲く 内海の 玉なす潮に 洗われて
金山小	高くそびゆる くすのきを あおぎて強く すこやかに
西庄小	城山長者の昔より 文化の光 輝きて
林田小	白峰高く 連なるふもと はえある歴史 うけつぎて
加茂小	朝日の光 美しく みどりに匂う 東山
府中小	流れて清き綾川の 水のごとくにたゆみなく
川津小	常山の みどり背に負い 千木高き 春日の森に
松山小	海の香かおる松が浦 希望ゆたかな新潮に
瀬居小	ことしの秋の 大漁に どっさりつんだ いさり舟
岩黒小・中	大船小船行き通う 海の銀座をわが庭と
櫃石小	歴史にかおる 水軍の 雄飛の雄叫び きかなんと
附属小	さぬき富士 やわらかに 山のかなたへ 夢を呼ぶ
坂出中	小山の松の みどり濃く 並木のさくら 咲き香り
東部中	伸びゆく若葉 われらこそ 理想と真理を になう者
白峰中	青雲匂う 五色台 仰ぐひとみに 清新の
瀬居中	塩飽魂の面目を われらここに発揮せん
櫃石中	あかねの空よ 湧く雲よ 備讃の瀬戸の 潮ざいに
附属中	夕日の日照る 瀬戸の海 静けく広き その海の
特別支援学校	心も清き 綾川の 風は一つの 風を呼ぶ

※市内の公立小・中学校および附属学園の校歌より。



坂出市

4月といえば入学シーズン。
今月は市内小・中学校の校歌について調べてみました。





戯れ

坂出高校 3年 三井 絵莉子さん

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！

PHOTO

☎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

- 7日(月)
- 14日(月)
- 21日(月)
- 28日(月)
- 30日(水)

Recommend 一般向け



眠りの庭
千早 茜 著

過去を背負ったかなしき女と、彼女にとらわれていく男たち。2つの物語がひとつにつながったとき、隠された真実が明らかになる。墜落と再生の物語。

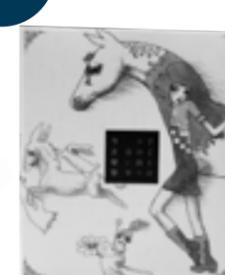
Recommend 一般向け



四万十川のひかり
笹山 久三 著

少しづつ変わりゆく村のすがた、親たちの苦悩、別れの悲しみなどを水彩画のように描き出す。川の四季に刻まれる限りなくやさしい魂のふるさと。

Recommend 一般向け



子どもの本の海で泳いで
今江 祥智 著

童話作家、小説家、翻訳家、エッセイスト、そして編集者として。50年以上にわたり子どもの本の世界にかかわってきた今江祥智の仕事や素顔を描き出す。

図書館司書
香川 寿美子 さん



防災 歩

はしめの

vol.22

歩

これまで坂出市が発表する避難勧告などの避難情報を登録者にメール配信していた香川県の「避難情報配信サービス」が、4月から「防災情報メール」としてリニューアルします。防災情報メールでは、避難情報に加えて、防災に役立つ気象情報など、より充実した情報を提供していきます。

この防災情報メールを受け取るには、登録が必要です。(これまで避難情報配信サービスに登録していたかたも、防災情報メールへの登録が必要なのでご注意ください。) ※避難情報配信サービスに登録しているかたには、3月下旬に防災情報メールへの登録を案内するメールを送付しています。

これまで
避難情報配信サービス

避難情報

4月から
防災情報メール

避難情報・気象情報等



登録は、下記のアドレスから行ってください。

<http://info.bousai-kagawa.jp/>

3月24日(月)登録受付開始

問合せ先 市職員課危機監理室(☎44・5023)

国民年金

知っておきたい

過去2年間に保険料の未納があるかたへ
免除申請期間が拡大されました

い、これまでよりも前の時期の失業について適用が可能となります。(たとえば、平成26年4月に平成24年3月分を申請する場合、平成22年1月以降の失業について適用が認められます。)

過去についての免除申請期間は2年1カ月前まで拡大されましたが、免除申請が遅れると、万一の際に障害年金等を受け取れない場合がありま

すので、すみやかに申請されるようお願いいたします。

問合せ先 高松西年金事務所
(☎087・8222・2841)

市市民課年金係
(☎44・5005)

図書館で遊ぼう！

5日(土)	英語よみきかせ	11:00～
／	映画の会	14:00～
8日(火)	本のリサイクル八日市	10:00～
9日(水)	わらべうたであそぼう	10:30～
11日(金)	天体観望会	19:00～
12日(土)	紙芝居の会	14:00～
19日(土)	／	11:00～
22日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30～
26日(土)	紙芝居の会	11:00～
毎週(水)	ばそこん寺子屋	9:00～
毎週(日)	にほんご@坂出	14:00～
1日(火)	ブックスタート (場所:地域保健センター)	13:30～

なかよしブックン

とき	地区
1日	府中
8日	松山
15日	島しょ部
2日	加茂
9日	瀬居
16日	林田
23日	東部小
3日	川津
10日	金山・江尻
17日	府中
24日	坂出小
4日	東部
11日	附属
18日	西庄

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5日(土)～6日(日) 最終日は16:00まで
- 第9回墨遊会水墨画展
4月10日(木)～16日(水) 最終日は15:00まで
- 春の山野草展
4月19日(土)～20日(日) 最終日は16:00まで
- 飯野山写真展
4月21日(月)～27日(日) 初日は15:00～、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
6	日	第26回 Piano Concert(発表会)
13	日	ピアノ発表会
20	日	吟剣詩舞道中讃連盟 吟士権大会
27	日	ピアノ発表会
29	祝	リトウルリサイタル(ピアノ発表会)

Art Museum

☎45・7110

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52回坂出華道連盟華展

会期 4月12日(土)～13日(日)
12日は10:00～17:00・13日は10:00～16:00
入館料 無料

—絵画で旅して—

岡内義典と仲間たち展

郷土の作家 岡内義典の作品世界を紹介するとともに、親交のあった谷本重義ら5名の作品も同時展示いたします。

会期 4月19日(土)～5月11日(日)
(4月21日(月)、28日(月)、5月7日(水)は休館)
入館料 無料

関連行事

- 5月3日(祝) 10:00～産直市・フリーマーケット
13:30～ギャラリーコンサート
- 5月6日(火) 10:00～フリーマーケット
／ 抜井さんのバルーンアート

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

かんしゃくがひどくて、困っています。(2歳2カ月児のママ)

A

ところ構わずかんしゃくを起こされたりすると、親としてはケガをしないかと心配だし、なかなか落ちつかなくて困ってしまいますね。自分の思った通りにならなかったり、危ないからと大人がやめさせることで、かんしゃくを起こす子が多いです。かんしゃくは、「思っていたのと違う」という抗議の表れです。

そうは言っても、何もかも思った通りにしてあげることができないし、何でも要求を叶えてしまうのも、「世の中には思い通りにならないこともある」ということを学ぶせつかつくのチャンスを逃してしまう気もします。

まずは、かんしゃくを起こしたら、子どもが暴れてケガをしないように安全な場所に移動させましょう。そして、なるべく言葉で「どうしたかったの？」と考えを整理してあげましょう。抱きしめてあげることで、落ち着くならそれもいいでしょう。落ち着かないなら、気をそらしてあげるのもいいかもしれませんね。

子どもの希望をすべて通すのではなく、聞く耳をもつことは大切です。その上で、ダメなことはダメと伝えましょう。

次に、言葉で理解できるようになり、言葉で伝える方がうまくいくという経験を積むことで、子どものかんしゃくはだんだん治まっていくと思います。かんしゃくは、正しい発達的一段階です。この時期を上手に乗り切りましょう。(市けんこう課)

PICK UP

かんしゃくのときにとりたい行動

- 1 安全な場所に移動させる
- 2 言葉で子どもの気持ちを共有してあげる

母子保健行事

場所：地域保健センター ☎45・7437

対象

3~4カ月児健康診査	1日(火) 13:15~14:45	平成25年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	17日(木) 13:15~14:45	平成24年10月生まれ
2歳児相談	10日(木) 9:30~11:00	平成24年4月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 13:15~14:45	平成22年9月生まれ
離乳食講習	8日(火) 13:00~15:00	生後4~5カ月
※場所：四国ガス ビポット坂出		
子育てサークル	15日(火) 13:30~15:00	生後3カ月~1歳
かもめ教室(要予約)	15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	21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	8日(火) 14:00~17:00	地域保健センター
こども相談 要予約  育児に不安をお持ちのかた	18日(金) 13:30~15:30	地域保健センター
ことばの相談 要予約  言葉の遅れや発音が気になるかた	10日(木) 13:30~15:30	地域保健センター
献血	22日(火) 9:00~11:30 12:30~16:00	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
講話	ミュージック・ヒーリング~音楽でコロロいきいき、カラダはつらつ~	音楽療法士 野方 國枝	11日(金) 14:00~15:30	市民ふれあい会館	地域包括支援センター
	楽しい手品	どっこいしょの会	24日(木) 14:00~15:30	"	"
	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」		22日(火) 13:30~15:00	市役所東館2F	"
	不整脈のお話	総合内科部長 藤田 憲弘	8日(火) 14:00~15:00	市立病院2F 講堂	市立病院
	糖尿病教室「ストレスとうまくつき合う」	糖尿病内科部長 大工原 裕之	9日(水) 14:00~15:00	"	"
	誤嚥性肺炎の予防~長く安全に食べるために~	言語聴覚士 齊藤 恵美子	23日(水) 14:00~15:00	"	"
実技	Let's 運動~ストレッチ編~	運動指導士 太田 幸世	1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	9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 尾島 文子	3日(木) 14:00~15:30	"	"
	椅子に座って体操教室	運動指導士 池田 陽子	17日(木) 9:30~11:00	"	"
	ヨーガで心も体もリラックス	ヨーガ講師 片山 鈴子	25日(金) 9:30~11:00	"	"
	男性はつらつ教室	運動指導士 久保 みどり	16日(水) 9:30~11:00	勤労福祉センター	"

認知症家族会「ほほえみの会」に参加しませんか

予約不要
無料

認知症のご家族を普段から介護しているかた同士の話し合いの場として毎月開催しています。4月の「ほほえみの会」では、認知症に関するDVD上映を行います。現在介護中のかただけでなく、認知症や介護に興味のあるかたのご参加もお待ちしておりますので、お気軽にお越しください。

日時：4月22日(火) 午後1時30分~3時
場所：坂出市役所東館2階 第2会議室

健康教室にご参加いただくかたへ

上記の健康教室(市民ふれあい会館)にご参加の際は、駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関または会場近くの有料駐車場をご利用いただくようお願いいたします。



休日当番院

自動音声案内(☎45・0199)

6日(日) 吉田内科医院 **内**
元町(☎44・1020)
国重まこと医院 **内 小**
笠指町(☎46・5501)
眞鍋外科内科医院 **外**
宇多津町(☎49・6611)

13日(日) 回生病院 **内 小 外**
室町(☎46・1011)

20日(日) 坂出市立病院 **内 小 外**
文京町(☎46・5131)

27日(日) 聖マルチン病院 **内 小 外**
谷町(☎46・5195)

29日(祝) 宇多津クリニック **内**
宇多津町(☎56・7777)
三木内科胃腸科医院 **内**
宮下町(☎46・3658)
たかはし整形外科医院 **外**
笠指町(☎45・6121)

診療時間 内・小・外 9:00~18:00

体温を上げると免疫力は上昇する

体が冷えると代謝活動が落ちて、栄養素や老廃物を運ぶ血液の循環が悪くなります。また、多くの酵素や腸内細菌が棲息し、「免疫の要」である腸の活動も低下します。

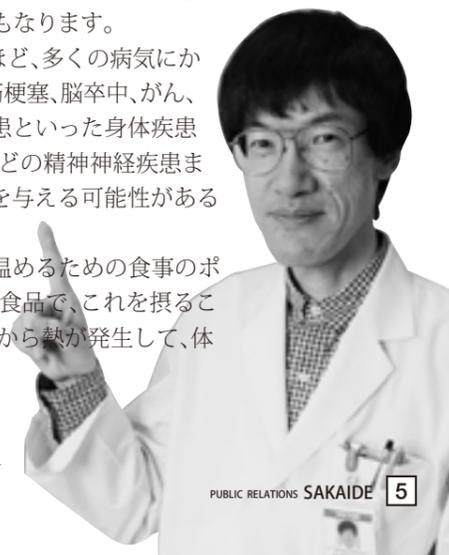
「体が冷たいと、免疫をつかさどる細胞や酵素は全然うまく機能しない」とは、カリフォルニア大学ダニエル・セスラー医師の言葉ですが、実際に平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1℃上がると免疫力は約60%活性化するとされています。このように、体温は免疫力に大きな影響を与えるのです。

風邪をひいた時に熱が出るのも、体温を上げて免疫力を上げようとする防衛反応です。また、体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌や有害菌が増殖して、感染症などのさまざまな病気の原因にもなります。

つまり、体温が低ければ低いほど、多くの病気にかかる可能性が高くなります。心筋梗塞、脳卒中、がん、アレルギー性疾患、婦人科系疾患といった身体疾患はもちろん、うつ病、神経障害などの精神神経疾患まで、あらゆる病気の発病に影響を与える可能性があるのです。

ちなみに、冷え性の人が体を温めるための食事のポイントタンパク質を多く含む食品で、これを摂ることでアミノ酸消化時に胃と肝臓から熱が発生して、体の中から温まります。

市立病院糖尿病内科部長
大工原 裕之 先生



健康
One
ポイント



てつや
藤井 鉄也ちゃん
(久米町二)
H24.10.6生
甘えるのも踊るのも
上手な三男坊てつやちゃん



手作り弁当 召し上がれ

2/20

坂出第一高校食物科生徒が地域住民に手作りお弁当を届ける「ふれあい弁当」が川津ふれあい会館で行われました。9年目となる今年は、旬の食材を生かし、おいしさだけでなく健康志向にも配慮。この日招かれた約50人の地域住民は、細やかな盛り付けに感嘆の声をあげ、生徒にレシピや調理の工夫などについて尋ねていました。



弁当は、「愛」と「心」の2種類
袋袋には、カロリーや栄養素の表記も

本物の古典に触れる

2/26



山本東次郎さん略歴

昭和12年生まれ
平成10年
紫綬褒章受章
平成19年
日本芸術院賞受賞
重要無形文化財各個指定
保持者(人間国宝)

文化庁の「次代を担う子どもの文化芸術体験事業」の一環として、加茂小学校で、人間国宝の山本東次郎さん(大蔵流狂言 山本家の4代目当主)ら山本会一門による狂言の公演会が実施されました。狂言独特の節回しや言葉遣いに、子どもたちは一言も聞き逃すまいと集中。物語が展開する場面では何度も笑い声をあげていました。また、公演後には東次郎さんによる講演が行われ、参加した池下 愛莉さん(6年)は「昔の人が大事にし受け継いできたものを未来へつなげてほしい、という東次郎さんのメッセージがとても印象に残った。」と話してくれました。

投稿写真 募集中!

アイドル(平成24年10月~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。



学級閉鎖率の少なさ 県内1位を目指して

1/29

本市とライオン株式会社・ライオンケミカル株式会社は、市民への衛生習慣の浸透・定着を目的に、「キレイキレイのまち坂出」プロジェクトに関する連携・協力協定を締結しました。これに伴い、同社よりハンドソープ1,489個が無償で提供され、市内の学校や公共施設全105カ所に設置されました。また、後日行われた啓発イベントでは、楽しみながら正しい手洗いの方法を学べる「アラウータン体操」が紹介されました。



DATA

『キレイキレイ』ハンドソープの95%は、本市に生産拠点を持つライオンケミカル(株)オレオケミカル事業所で生産されています。



地震等による 断水に備え

2/20



積水量は1,700リットル。非常時に560人が1日に必要とする飲料水を供給可能。



南海トラフ地震等の災害時や大規模断水に対応できるよう、加圧式給水車を購入しました。車両後部にある給水口からポリタンク等へ直接給水できるほか、搭載した加圧ポンプによって約25メートルの高所への給水もできるのが特徴です。

市立病院へ1000万円寄付

3/5



小泉聡さん・弘子さん(旭町二)より、市立病院へ1,000万円の寄付がありました。市立病院は今秋の新築開院を予定しており、いただいた寄付を療養環境の整備等に活用させていただきます。

坂出市に 詩情あふれる絵画が

3/12

昭和61年より、市民美術館で毎年開催されている「現代童画会香川展」。この長い縁と、本市における芸術文化の発展を推進する市長の思いが重なり、このたび現代童画会が主催する全国公募の現代童画展に坂出市長賞が設けられました。記念すべき第1回の受賞作を本庁舎玄関ロビーにて展示していますので、ぜひご覧ください。

※日本で唯一の童画の美術団体。第39回現代童画展には全国から約500点の出品がありました。



瀬戸内海のゴミ調査

2/19



岩黒小・中学校と瀬居中学校の児童生徒19人が、漂着した海ごみを調査する国際海岸クリーンアップ調査(ICC調査)を行いました。来年度以降も調査を継続し、瀬戸内海のゴミ0を目指します。

