

さかいで

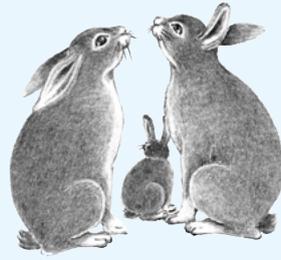
謹賀新年



主な内容

年頭のあいさつ	2P
祝新成人	4P
平成 22年分所得の申告について	6P
高額医療・高額介護合算療養費制度について ..	7P
市長対話事業(出前ミーティング)を開催しました ..	8P

迎春



年頭のあいさつ



坂出市長
綾 宏

新年明けましておめでとうございます。みなさまには希望に満ちた輝かしい2011年の新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また日頃から市政に対する暖かいご理解と絶大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本市におきましては、「安全・安心のまちづくりを進めており、その遂行については、私の理念であります「市民本位」「市民参加」「市民対話」に基づいてお

ります。また、本市には優れた文化遺産が点在しており、さらには歴史上の多くの偉人に縁があります。そこで「古(いにしえ)」に目をやり、郷土の先人に感謝し市民が誇れる「古のロマンのまち坂出」を提唱し、客(まろうど)が訪れやすいまちづくりに向け邁進いたしております。

ところで、国におきましては、政権交代により、民主党政権に変わり、事業仕分けなどいろいろな政策が成されておりますが、依然として、わが国の社会情勢は悪化し、環境・福祉・教育などの諸問題が山積しております。

このような状況の中、坂出市におきましては、新年度より危機監理室、にぎわい室を新設するとともに、より一層国や社会の変化に柔軟かつ迅速に対応すべく政策課を置くほか、市民のみなさまに分かりやすい市役所の機構改革を実施いたします。

また、経費の縮減に留意し、市民サービスを低下させることなく「最少の経費で最大の効果」を上げるよう、より一層、効果的な行財政運営に努めてまいり所存です。

市民の誰もが「坂出に生まれてよかった」「坂出に住んでいてよかった」と実感できるために、坂出に夢と元氣を取り戻すよう本年も全力を挙げて取り組んでまいります。

今後とも、市民のみなさまにおかれましては、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

年頭のあいさつ



坂出市議会議長
松 成 国 宏

新年明けましておめでとうございます。市民のみなさまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、ワールドカップ南アフリカ大会での日本代表の大躍進など明るい話題がございました。一方、金融危機後の景気回復途上の中、尖閣諸島問題、北朝鮮による韓国への砲撃など東アジアにおける地政学的リスクが非常に注目され、国民間の議論が高まっております。

こうした状況の中で、さらなる地域主権改革が推進されており、地方自治体の機能、役割は拡大し、行政のチェック機関としての議会の果たす役割はさらに重要となってくると思われれます。

本市においては、少子高齢化時代に対応した福祉の向上や教育環境の充実、都市基盤の整備などの政策課題が山積する中、新たに事業再検討会を設置し、より一層の施策の選択と集中を図るなど、行財政改革に取り組んでおります。

市議会では市民のみなさまの声を真摯に受け止め、課題解決のため全力で取り組むとともに、議員一人ひとりが、日々研鑽し、高い識見を養い、本市の発展、ひいては坂出の新たな歴史を築けるよう努力を重ねてまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

どうか本年がみなさまにとりまして、よい年になりますよう心からご祈念申し上げて年頭のあいさつとさせていただきます。

市長

綾

副市長

加藤

悟

史

議長

松

成

国

副議長

山

条

忠

市議会議員

野

角

満

楠

井

常

末

包

美

別

府

健

若

杉

輝

植

條

敬

大

藤

匡

大

藤

一

吉

田

耕

前

川

寛

大

藤

巨

中

河

哲

池

田

睦

東

山

茂

葛

山

光

松

西

吉

木

下

実

(議席順)

小・中・高生の健全育成に関する 優秀作品入選者の発表

市少年育成センターでは、「秋の青少年健全育成強調月間」の事業の一環として、市内の小・中・高等学校を対象に、青少年の健全育成に関する作品を募集しました。

標語の部342点、作文の部59点、ポスターの部169点の応募の中から、次のかたがたの作品が特選に選ばれました。（敬称略）

標語の部

香乃	小1年
瑞季	小2年
采希	小4年
愛理	中1年
如香	中3年
早希子	中3年
耀平	中3年
萌々佳	中3年
亜弥	中3年
謙吾	高2年
智美	高3年

ポスターの部

彩花	小2年
莉歩	小3年
雅大	小4年
彩純	小5年
真子	小6年
莉奈	小6年
英	中1年
緋奈	中2年
祐香	中3年
由佳	中3年
繭	中3年
正衣	高1年

作文の部

美里	小6年
梓	中2年
真亜子	中3年



こころの健康シリーズ

第三回 介護問題と

メンタルヘルス

介護を行っているかたは、ライフスタイルの変更を余儀されることも多く、身体的・経済的問題だけでなく、精神的問題も深刻になっています。

介護者が抱きやすい感情

- 元気だった家族に対する悲しみ・喪失感
- 介護を一人で抱え込む孤立感
- 思い通りにならない不安感・無力感
- 「なぜ私だけ」という被害感
- 自分の自由な時間を失うことによる焦燥感

介護を行っているあなたや、あなたの周りのかたは、このような感情を抱き、心理的に追い込まれていませんか？

心理的に追い込まれ、うつ病な

どころの病気になるかた、自殺に追い込まれるというケースも少なくありません。

介護の悩みを軽減しましょう

- 悩みを相談できる人を見つけよう。
 - 気分が落ち込む症状などが続いているいたらうつ病を疑い医療機関を受診する。
- ※本人が受診しないときは家族など身近な人が、相談窓口を利用しましょう。

まずは、相談しましょう

● こころの健康や

「うつ」に対する相談

中讃保健福祉事務所

(☎24・9963)

精神保健福祉センター

(☎087・804・5566)

● 介護や高齢者の暮らしについて

の心配や悩み事に対する相談

地域包括支援センター

(☎44・5091)

● こころの健康や高齢者の健康づくりに関する相談

市保健課 (☎44・5006)

■ 詳しくは、市保健課へ

一人で悩まず、まずはご連絡ください。

成人おめでとうございます



今年、成人式を迎えるのは、平成2年4月2日から平成3年4月1日までに生まれたかたがたです。坂出市では、男性283人、女性290人が晴れて大人の仲間入りをします。

成人式のご案内

日時 1月10日(祝) 受付 午前10時 開式 午前11時 会場 市民ホール

※坂出市に住民登録がなく、案内状をお持ちでないかたも当日参加できます。ぜひ会場までお越しください。

■詳しくは、市社会教育課 (☎44・5026) へ

新成人の声



二十歳の自分 王越校区 大越 恵史

今までの人生は、長いようで短い二十年でした。

振り返ってみるとさまざまな出来事がありました。家族、友人、さまざまなかたがたからの支えのもと、一つひとつの困難も乗り越えてこられたように思います。今、成人となり改めて、そのありがたさを感じることができました。

今までは、たくさんの人に支えられてきましたが、これからは、自分が周りの人たちの支えになる時です。例えば自分の生まれ育った町がいつまでも暮らしやすい所になるように少しでも貢献できればと思います。

また、この二十歳という節目を迎え、一步社会に踏み出しました。これからの人生、いろいろなことが待ち受けていると思いますが、地に足をつけ一步一步乗り越えていきたいです。



未来への道 東部校区 木下 あずさ

二十歳になり、今までのことを振り返ってみると、いろいろな出来事がありました。仲間と笑いあったり、遊びに行った日々。どれも一人では作れない思い出です。また、辛い出来事も当然のことながらありました。それも仲間、家族、周りの人たちに支えられ、ここまでやってこられたのだと思います。

成人になり、できることも大幅に増えていきます。またこれを一つの節目とし、これからのことをよく考えていきたいです。自分の言葉や行動に責任を持って、生きていきたいと思っています。けれど、時には過ちを起すこともあると思います。その時は周りの人たちにも教えていけるような人間になりたいです。困ったことがあれば助け合い、優しく、そして人に尊敬されるような大人になりたいと思います。

より一層、厳しい道を進むことになると思いますが、前を向いて、仲間と切磋琢磨しながらしっかりと進んでいきたいです。

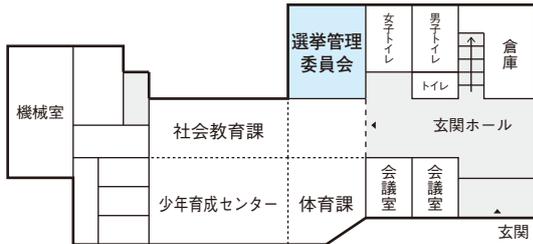
課の配置が一部変わりました

昨年10月の教育委員会移転に伴い、12月27日に課の配置を一部変更しました。変更となった課および配置は下記のとおりです。ご来庁の際にはお間違えのないようご注意ください。

「選挙管理委員会」が坂出市教育会館1階に移りました。

「農林水産課」「農業委員会」「環境交通課」「人権課」「監査委員事務局」が坂出合同庁舎3階に移りました。

坂出市教育会館1階 配置図



坂出合同庁舎3階 配置図



課の場所が分からないときは、お気軽に職員にお尋ねください



自動車事故による重度障がい者への介護料支給

自動車事故による重度の後遺障がいをもつため、移動、食事、排泄など日常生活動作について常時または随時の介護が必要な状態にあるかたに介護料を支給しています。

またこのほかに、交通遺児等に対する貸付（無利子）も実施しています。

支給対象

区分	自賠償認定等級	旧自賠償認定等級
常時介護	第1級1号または第1級2号	第1級3号または第1級4号
随時介護	第2級1号または第2級2号	第2級3号または第2級4号

支給金額

月額 29,290 円～136,800 円

※介護保険等による給付を受けたときは、対象外となります。

■詳しくは、(独)自動車事故対策機構 高松主管支所 被害者援護担当
(☎087・851・6963) へ





平成22年分 所得の申告について



平成23年1月1日現在、坂出市に住所を有するかたは、3月15日(火)までに市への申告が必要です。ただし、次のかたは市への申告は必要ありません。

- ・税務署で確定申告をするかた
- ・平成22年中の所得が給与所得のみあるいは公的年金所得のみのかたで、医療費控除、寄附金控除ほか各種控除の適用を受けようとしなない場合

注意

- ・所得がないかたも申告が必要です。
- ・国民健康保険税や後期高齢者医療保険料は、加入されている世帯の中に申告されていないかたがいる場合、軽減措置が受けられない場合や一部負担金に影響することがあります。

申告のご案内について

昨年度、市では『申告システム』機器を導入し申告に対応しております。申告の際は、市職員が申告システムへ直接入力いたしますので、申告書に記入する必要がなくなりました。本年度から市への申告が必要なかたには、ハガキでお知らせします。(申告書はお送りしませんが、申告に必要な資料はまとめておいてください。)

申告に必要なもの

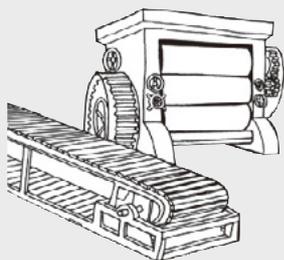
- ・印鑑
- ・所得の計算に必要な書類
 - ★給与・年金所得者
源泉徴収票（ない場合は、給与明細書や事業主の支払証明書など）
 - ★その他の所得者
収入金額と必要経費がわかる書類、帳簿書類、領収書など
- ・生命保険料、個人年金保険料、地震保険料などの支払額明細書
- ・国民健康保険税、国民年金保険料などの領収書
- ・医療費の領収書など
- ・障がい者控除を受ける場合は、身体障がい者手帳など

申告の日時について

今年度の申告は2月15日(火)から3月15日(火)までを予定しています。各出張所等での申告受付の日程については、2月号広報誌でお知らせいたします。

※事業所得・不動産所得・譲渡所得等があるかた、還付申告をするかた、税務署から申告案内が届いているかたは、税務署にて確定申告をしてください。昨年度までは各出張所等で確定申告の受け付けを行っていましたが今年度から確定申告データの授受の方法が変わり、**各出張所等で確定申告の受け付けができなくなりますのでご注意ください。**

■詳しくは、市税務課市民税係（☎44・5004 内線126・127）へ



■詳しくは、
市税務課固定資産税係
(☎44・5004 内線128)へ

提出先 市税務課固定資産税係
提出期限 1月31日(月)

平成23年1月1日現在で、市内に事業用償却資産（構築物、機械、装置、船舶、航空機、車両、運搬具、工具、器具備品）を所有するかたや法人は、償却資産申告書の提出が必要です。昨年中に新しく事業を始められたかたや法人には償却資産申告書を送付していますが、新たに事業用償却資産を所有したかたや法人で、用紙が届いていない場合は、ご連絡ください。

償却資産の申告は
お済みですか

高額医療・高額介護合算療養費制度について

同一世帯で同一医療保険に加入しているかたがたの1年間（8月から翌年7月まで）にかかった『医療』と『介護』の自己負担額を合わせた額が高額になったとき（下表の合算算定基準額を超えたとき）、申請により超えた額が支給される制度です。

合算算定基準額 [年額:8月～翌年7月]

所得区分	70歳未満のかた
上位所得者 ※1	126万円
一般	67万円
市県民税非課税世帯	34万円

※1 基礎控除後の総所得金額などが600万円を超える世帯

所得区分	70歳～74歳のかた、 後期高齢者医療制度に加入しているかた
一部負担金割合3割のかた	67万円
一般	56万円
市県民税非課税世帯Ⅱ	31万円
市県民税非課税世帯Ⅰ ※2	19万円

※2 市県民税非課税世帯で各所得が0円の場合(年金収入の場合80万円以下)

申請手続きについて(平成22年7月31日現在の加入保険により異なります。)

- 7/31現在の加入保険が職場の健康保険、健康保険組合等のかた
加入されている医療保険によって異なりますので、ご加入の医療保険へお問い合わせください。
- 7/31現在の加入保険が国民健康保険、後期高齢者医療制度のかた
 - ・申請窓口・・・市保健課保険医療係
 - ・手続きに必要なもの・・・保険証、印鑑、世帯主名義(後期高齢者医療制度のかたは本人名義)の振込先口座が分かるもの
 - ・申請のしかた

支給対象と思われる被保険者のかたには市保健課または香川県後期高齢者医療広域連合より1月上旬に申請勧奨のお知らせが送付されます。

お知らせが届きましたら、市保健課で申請してください。

※ただし、次に該当するかたには、申請の対象となる旨のお知らせができない場合があります。

平成21年8月1日から平成22年7月31日までの間に、

- ・他の市町村から転入、転出されたかた
- ・他の医療保険から国民健康保険または後期高齢者医療制度に移られたかた
- ・75歳に到達した後期高齢者医療制度に移られたかた

■詳しくは、市保健課（☎44・5006）国民健康保険（⑥番窓口）長寿医療（⑤番窓口）へ

坂出市ファミリーサポートセンター まかせて会員養成講座 受講生募集

日 時 1月25日(火) 午前9時～午後3時
会 場 福祉会館
対 象 坂出市在住で20歳以上のかた
内 容 子どもの病気、発達、遊び等の知識を深めるための講習

参加料 無料

申 込 1月12日(水)までに下記へ

■詳しくは、坂出市ファミリーサポートセンター
(☎46・2055) へ

工業統計調査にご協力ください

経済産業省では、平成22年12月31日現在で全国一斉に「平成22年工業統計調査」を実施しています。この調査は、製造業を営む事業所を対象として毎年実施されており、本年は従業員数4名以上の事業所が対象となります。

調査の実施にあたっては、知事から任命された調査員が訪問しますのでご協力をお願いします。

■詳しくは、市企画課（☎44・5001）へ

市長対話事業(出前ミーティング)を開催しました

10月・11月に行われた意見交換の様子を一部紹介します。

10月6日

坂出市手をつなぐ育成会

参加者の主な発言

- ①市内環境整備に伴う八幡園の移転の可能性や今後の運営について。
- ②坂出市には知的障がい者の生活介護を実施する施設や自立して生活するためのグループホームがないが施設設置についてはどう考えているか。

市長の主な発言

まず、八幡園の移転について、現時点で具体的な計画はありません。運営については、景気低迷や円高の影響により作業量が減少するなど厳しい状況ですが、運営主体である坂出市社会福祉協議会と連携を図りながら鋭意取り組んでいきたいと思えます。なお、八幡園の手狭さを解消するため、約20坪のプレハブを建設する予定です。

次に、生活介護施設等の設置につきましては、利用者や保護者のみなさまのご意見もお聞かせいただきながら、検討してまいりたいと考えます。



10月27日

五友会

参加者の主な発言

府中湖周辺は、さぬき百景にも選ばれる景勝地で全国的にも知名度が高いカヌー競技場があるだけではなく、歴史とも縁が深く、また知る人ぞ知るヘラブナ・バス釣りの名所である。この府中湖周辺の整備についてどう考えているか。

市長の主な発言

府中は歴史的な遺物の宝庫であります。観光客に各地を巡ってもらうためには、物語性の創出が必要であると考えます。今後、観光資源をどう結びつけていくか、4月の機構改革で設置する「にぎわい室」においても研究してまいります。

11月15日

旭町北自治会

参加者の主な発言

旭町地区内の旧引込線跡地を、地元住民が安心して生活できるよう遊歩道として整備してもらいたいが市はその利用についてどう考えるのか。



市民との協働によるまちづくりを推進します

市長の主な発言

旧引込線跡地は、昭和61年の臨港線の廃止に伴い、国鉄清算事業団から買収し、沿線住民の安全・安心を確保するための道路整備を行うため、平成12年に一部を除いて市道認定を行いました。

今後の跡地の利用につきましては、地元住民のかたの意見も聞きながら、遊歩道という選択肢も含め、どのような利用方法が地域や市にとつて最も望ましいか、検討を重ねてまいりたいと思えます。

※詳細につきましては、市ホームページで公開しています。
 ■詳しくは、秘書課(☎44・5000)へ



平成23年度学校給食用物資の納入登録業者募集

学校給食用物資の納入を希望する業者は、次のとおり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となります。

受付期間 1月4日(火)～31日(月)
 午前9時～午後4時
 (土・日・祝日は除く)

受付場所 坂出市学校給食会事務所
 ※登録業者申請用紙は受付窓口に備え付けています。

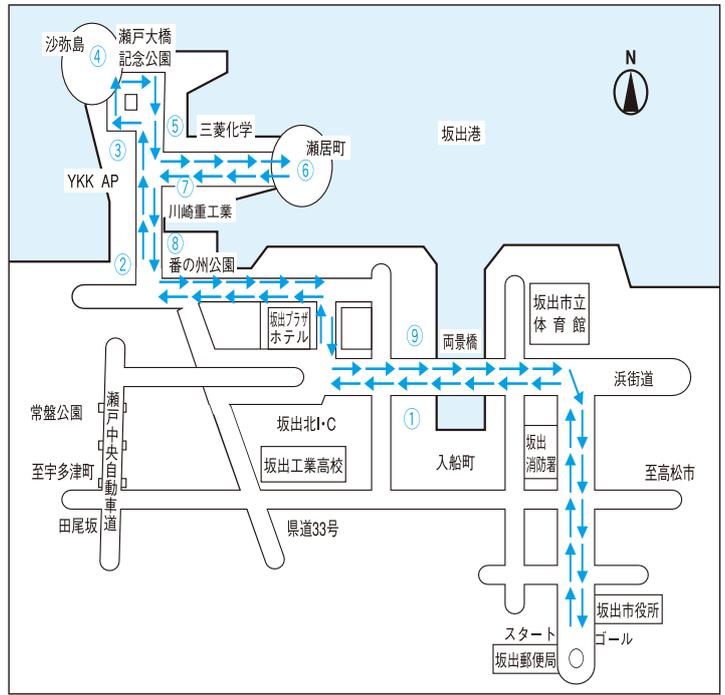
詳しくは、

坂出市学校給食会事務所
 坂出市室町1-1-21
 (☎46・5748)へ



第21回 瀬戸大橋駅伝競走大会

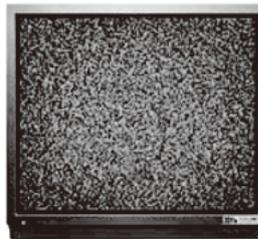
日時 1月16日(日) 正午スタート
 コース 市役所→沙弥島→瀬居町→市役所
 20.884km
 参加チーム 市内12校区代表チーム
 開会式 午前10時～
 ■詳しくは、市体育課 (☎44・5025) へ



あと半年。

地デジ化
すんでいますか？

坂出市内では、ほとんどの地域でアンテナの向きや方向の調整により地デジの良好な受信が望めます。(調整が不要なこともあります)ただし、設備の不具合などが原因で受信不良になる場合があります。設備の点検や工事が集中する前に、早めの準備をお願いします。



VHSビデオデッキ、パソコン、カーナビ、ラジオ等でアナログテレビ放送を受信している場合も、2011年7月以降は視聴できなくなります。

2011年7月24日以降
アナログ放送は映りません。



地デジについてのお問い合わせは
 デジサポ香川
 087-883-5521
 平日 9:00～21:00
 土日祝 9:00～18:00

知っとう税

さかちゃん 年金から、介護保険料や後期高齢者医療保険料だけでなく、市県民税が天引きになるって本当ですか？

ぜいむ君 そうなんです。65歳以上のかたの公的年金所得にかかる市県民税の天引きが今年の10月支給分から始まります。

さかちゃん 私の市県民税も年金から天引きされますか？

ぜいむ君 平成23年4月1日現在で65歳以上であって、介護保険料が年金から天引きされていますか？昨年の年金所得に対してかかる市県民税の額が、介護保険料などを年金から引いた残りの額を超えていないようなら天引きとなります。

さかちゃん 自分で納付書で納めたいのですが駄目ですか？

ぜいむ君 納付方法は選択できませんのでご理解ください。



さかちゃん



ぜいむ君

じんけん愛坊の



人権だより

No.482

勇気の声かけ

「やめようよ。」

小 6年
匠 さん

最近、ぼくたちと同じくらの年の小・中学生が、いじめが原因で自殺したというニュースがありました。

ぼくは、いじめられた人の気持ちが少し分かるように思います。ぼくも友だちの何げない言葉でつらい気持ちになったことがあるからです。

幼稚園の時、頭にけがをしました。けがは治りましたが傷は残り、その部分から髪が生えてこなくなりました。それを見つけた友だちから「はげ」と言われ、とてもつらかったです。その後、たくさんの友だちからも言われるようになり、学校に行くのがいやになることもありました。いじめを受けている人はこんな

気持ちになっているのだろうと思います。

それとともに、最近ぼくは、周りで見ていた人は何をしていたのだろうと思うようになりました。その時なぜとめなのかが、少しでも声をかければいいのに…と思うことがあります。

いじめられている人は1人でつらい思いをしています。だから、ぼくは、まず「やめようよ。」という声かけが大事だと思います。とても勇気がいることだけど、友だちのために大事なことだと思います。

人権は、一人ひとりに与えられた平等な権利です。このことをみんなで考え、互いに協力し、助け合える友だち関係をつくっていききたいです。

少年育成センターだより

No.465

友達なら

中 2年
友基 さん

僕は周りの影響を受けやすく、なかなか断れず自己主張もあまりできない性格です。そのため、自分はやめておいた方がいいと思ってても、それを口に出せずにいたことがあります。でもそんな短所を直そうと思っただけではありません。

それは、学校で見た薬物や携帯電話利用による事故や事件のビデオを見た時です。ビデオの内容に、友達からの誘いを断れずに大変なことになったという例がありました。興味本位で薬物に手を出して取り返しのつかないことになった例、友達に勧められて「出会い系サイト」に入り、知らず知らずのうちに事件に巻き込まれてしまった例と、

驚くことばかりでした。それを見た時に、どんなに仲が良くて断る勇気が大切だと分かりました。

仲がよいからといって、何でも受け入れるのは良くないことです。それでは、自分も友達も良い方には行きません。友達ならとめる…。それが大切なことです。

僕は今、周りの影響を受けやすい短所は直そうとしています。けっこう時間はかかりそうですが、頑張って直したいです。そして直ったら、友達を良い方へと導いていけるような、「いい友達」を目指していきたいと思います。



スポーツサークル



松山剣心会スポーツ少年団

創立23年を迎え、現在小学4年生までの男女9人が週3日(日・月・木)午後6時30分より、松山小学校体育館にてけいこに励んでおります。松本先生を始め、多数の先生がたが指導に当たっており、指導方針として剣道は相手なくしては何も成し得ません。

それゆえ相手への感謝と敬意を示す「礼法」は勝負より優先すべきと考えており、礼法を第一にかけ声 構え 足さばき 打突 など基本を中心としたけいこ内容となっております。

今年は、低学年の部で団体・個人とも好成績を収め、子どもたちもやる気いっぱいです。もちつき等もあります。お子さんに礼儀作法や心体を身に付けさせたいかたは、一度見学にお越しください。みんなでお待ちしております。

会長 藤澤 博

学園広場



坂出中学校 情報処理部

坂出中学校の情報処理部では、週に1回、校内の掲示物を貼りかえることにしています。そのために、インターネットで資料を調べ、パソコンで工夫してデザインを考え、印刷しています。初めは、1年生は私1人で分からなかったことも、3年生にやさしく教えられ、だんだん活動になじんできました。秋には、興味のあるテーマについて調べたことをグラフ化したり、文章の色を変えて見やすく表現したレポートを、教育文化祭に出品できました。これからも、情報処理部として顧問の先生と一緒に楽しく活動をしていきたいと思ひます。

1年 広恵

人ほのぼの VOL.6

香川オーブガイナース
トレーナー 四角 純哉さん (28)



昨年、独立リーグ日本一に輝いた「香川オーブガイナース」で選手のトレーナーを一手に引き受ける四角純哉さん(川津町)。

柔らかな雰囲気と少年らしい笑顔の奥には周囲を驚かせるほどの行動力と熱いハートが隠されていた。



トレーナーになりたい

野球を始めたのは小学4年。小柄な体格がネックとなり強い打球が打てず悔しかったという。そんな四角さんに運命の出来事が。

「トレーニングは個々の体に合った方法ですることが大事。」高校の部活で、東京から特別に招いたトレーナーの言葉だった。それからは、体について学び独自のトレーニングを重ねる日々。打球はおもしろいほど強くなり、四角さんの興味はトレーナーの仕事へ向いていった。

レポートで親を説得し、渡米

鹿児島県の体育大学でスポーツや健康について学び、卒業後はアメリカの大学への進学を希望した。

しかし、周囲は反対の嵐。それでも四角さんの留学の意思は固く、A4用紙3枚のレポートを作って両親を説得した。「自分を信じて送り出してくれた両親に本当に感謝している。」と当時を振り返る。

決してごまかさない

在学中からメジャーリーグのチームでインターンを経験。最初、選手の体に触れるときは手が震えたが、選手たちは「外国人である自分にも偏見なく、どんどん挑戦の機会を与えてくれた。」という。わからないことはどんなささいなこともごまかさず、きちんと調べて答えるように心がけた。

4年余りのアメリカ生活を経て、帰国。昨年1月からオーブガイナースのトレーナーを務める。日本でのトレーナーの役割は負傷後の治療が主だが、四角さんが目指すのは負傷を未然に防ぐトレーナー。選手にトレーニングを安心・納得して行ってもらうためにはきちんとした説明が不可欠であり、アメリカで学んだことを実践する毎日だ。



未完成のレポート

将来の夢は、「地元で子どものスポーツに携わること。」成長期でけがが多い子どものスポーツ環境において、救急時の対処や備えが万全であるとはいえない。トレーナーの仕事を通じて、子どもたちが安心してスポーツに取り組める環境を作っていきたいと語る。

アメリカ行きを親に説得するために作ったレポートは、今でも年に数回見直し、新たな目標を次々と書き足しているようだ。「現状に満足してしまっははいけない。」

四角さんのレポートはつねに未完成だ。

リポート



ふるさとウォーク

12月20日、ふるさとウォークが開催されました。青空が広がる絶好のウォーク日和の中、参加した約60人の一行は、天満宮、台覧記念碑、地神社公園、郷土資料館、鎌田共済会郷土博物館など名所、史跡を約3時間で探訪。歩くことで健康増進に役立ち、また、ふるさとについても新しい発見をするなど、参加者は充実したひとときを過ごしました。



咸臨丸渡航150周年記念講演会

11月20日、日本で初めて太平洋を横断した咸臨丸の渡航150周年記念講演会が万葉会館で開催されました。曾祖父が水夫の一人であった「咸臨丸子孫の会」の小杉伸一事務局長が講演し、自らがこれまで調べ続けてきた咸臨丸の生涯について紹介。参加者は興味深く耳を傾けていました。



子育てひろば

12月3日、地域子育て支援センターによる子育てひろばが開催されました。前半は助産師の松下恵子氏が「褒め育児」についての講演を行い、子育てに奮闘しているお母さんにエールを贈りました。後半はクリスマス会を実施。音楽ボランティア「メゾ・ピアノ」による生演奏や香川オリブガイナースの選手が扮したサンタクロースが登場するなど、会場は子どもやお母さんの笑顔で満ち溢れていました。



香川オリブガイナース表敬訪問

11月19日、四国・九州アイランドリーグの香川オリブガイナースで活躍する監督や選手の表敬訪問がありました。来庁されたのは、プロ野球ドラフト会議で横浜から7位指名を受けた大原淳也選手とヤクルトから育成枠2位指名を受けた上野啓輔投手、西田真二監督、近藤和仁球団副社長。今シーズンの活動報告と来シーズンの抱負を語られました。

カメラ



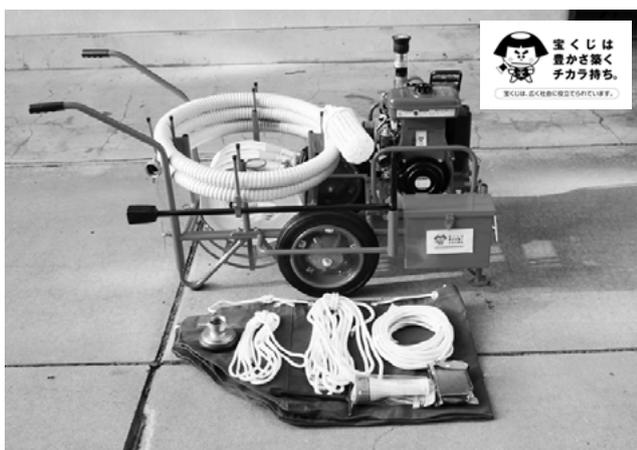
第21回坂出一高クリスマス料理講習会

12月8日、クリスマス料理講習会が坂出第一高等学校で開催されました。地域社会への奉仕や学校開放の一環として毎年行われていて、今年で21回目の開催。県内外から抽選等で選ばれた50人が参加しました。講師の指導と食物科の生徒の補助を受けながら、クリスマスケーキ、若鶏のローストチキン、ズワイ蟹のサラダ作りに挑戦。参加者は一足早いクリスマス気分を楽しみました。



坂商フェア「セキレ」開催

12月11日・12日坂出商業高等学校の生徒自らが仕入れ・販売・決算を行う模擬デパート「セキレ」が開催されました。「セキレ」とは同校の校訓である「誠実・勤勉・礼節」の3つの言葉の頭文字をとったもの。昨年引き続き商店街での開催でしたが、開店と同時に多くの買い物客が詰め掛け、数時間で完売となるコーナーもあるなどの大盛況ぶりでした。



軽可搬消防ポンプ等を購入

坂出市は、(財)日本消防協会の「宝くじの助成金」を受けて軽可搬消防ポンプ等を購入しました。

この事業は、女性消防隊の育成強化を図るための助成事業です。今後、安全で災害に強い地域づくりの推進が図られることが期待されます。



番の州企業工場見学

11月26日、坂出高等学校1年生の番の州企業工場見学が行われました。総合学習の時間で職業研究をテーマに実施しており、実際に現地で企業の説明を聞き、工場を見学することで、生徒の勤労観を育むことを目的とするものです。参加者は企業の説明を熱心に聞き入り「地元で就職したい」との声も聞かれました。

知っていますか 国民年金

20歳になったら 国民年金の加入手続きを

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべてのかたが加入して、やがて誰にも訪れる老後の所得保障だけでなく、障がいや死亡といった不慮の事故などにより私たちの生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合いお互いを支えあう制度です。

また、少子高齢化が進行し、現役世代の負担が年々増加していますが、基礎年金の半分は国庫負担で賄われているため、現在20歳のかたも納付した保険料以上の年金が受け取れます。さらに賃金や物価の変動に合わせて年金額が改定されます。ただし、加入の手続きや保険料の納め忘れがあると年金が受け取れないこともありますので、必ず

国民年金の加入手続きをとりましょう。

なお、学生のかたや収入が少なく保険料の納付が困難なかたの場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

届出先 市市民課年金係(☎44・5005)
問合先 高松西年金事務所国民年金課
(☎087・822・2841)

防災 はじめの一步

ハッ HUGを体験してみませんか

今年度の坂出市自主防災組織リーダー研修会では、参加された組織のかたにHUG（避難所運営ゲーム）を体験していただき、大変好評でした。

HUGとは、H：避難所 U：運営 G：ゲームの頭文字をとったもので、大規模地震発生を想定して5～6人の班で行います。

架空の小学校を舞台として、次々とやってくる避難者を限られたスペースにいかに配置していくか。このゲームに正解はありません。

ライフラインが停止している中、持病のあるかた、負傷者、外国人、ペットを連れたかたと、多種多様なかたの設定のカードが配られ、図面の上にそのカードを配置していきます。

みなさんもゲームで避難所運営を体験してみませんか。市総務課では、HUGを体験してみたい自主防災組織やグループを募集しています。体験希望のあるかたはご連絡ください。



問合先 市総務課 (☎44・5002)

スグに覚えて使える英語!

今月も簡単な英語表現です。



「簡単そう／大変そう」 That sounds easy/hard.

♪(ザット サウন্ズ イージー/ハード)

お正月。おせちの作り方を教わったり、こまのまわし方やたこの揚げ方を教わったりする機会もあるかもしれません。そんな時に使える表現です。また、興味を持って、おもしろそうであれば「That sounds good/great.」と言ってみましょう。これらはどれも「聞いた感じ…だ」という感想を述べるときに会話の中でよく使われます。

健康教室

と き	内 容	講 師	と ころ	問合先
6日(木)14:00～15:30	講話 女性の健康応援!! ～子宮体がんとう子宮頸がん～	医師 小倉 智子	市民ふれあい会館	市保健課 44・5006
20日(木) 9:30～11:00	実技 縮こまった身体を伸ばそう	運動指導士 渡里 美佳		
14日(金)14:00～15:30	家族介護教室 高齢者の事故防止	救急救命士 三谷 武		高齢介護課
12日(水) 9:30～11:00	実技 足を鍛えて転倒予防	運動指導士 尾島 文子		市地域包括 支援センター 44・5091
25日(火)14:00～15:30				
12日(水) 9:45～11:00	実技 脳と体によい教室	運動指導士 森 明美		
25日(火)13:45～15:00				
20日(木)14:00～15:30	講話 音楽の不思議なチカラ ～心の扉が開くとき～	音楽療法士 野方 國枝		
25日(火)14:00～15:30	座談会 認知症家族会「ほほえみの会」			
27日(木)14:00～15:30	講話 今年も楽しく笑いましょう	大学講師 三崎 めぐみ		
11日(火)14:00～15:00	講話 乳がん～知っておいてほしいこと～	外科医員 橋本 希	市立病院 2F 講堂	市立病院 46・5131
12日(水)14:00～15:00	糖尿病教室「いつから合併症が始まるか?」	糖尿病内科部長 大工原 裕之		
26日(水)14:00～15:00	講話 今すぐできる!!食事バランスガイドで健康生活	管理栄養士 国方 ちあき		

母子保健行事 ところ 地域保健センター ☎45・7437

内 容	と き	対 象
3～4ヵ月児健康診査	11日(火)13:15～14:45	平成22年9月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(木)13:15～14:45	平成21年7月生まれ
2歳児相談	13日(木) 9:30～11:00	平成21年1月生まれ
3歳児健康診査	27日(木)13:15～14:45	平成19年6月生まれ
こども相談(要予約)	14日(金) 9:00～11:00 13:30～15:30	子育てに不安のあるかた
ことばの相談(要予約)	13日(木)13:30～15:30	言葉の遅れや発音が気になるかた
離乳食講習	7日(金)10:00～11:30	生後3～4カ月
子育てサークル	18日(火)13:30～15:00	生後3カ月～1歳
パパママ学級(要予約)	16日(日)13:30～15:30	妊婦さんと家族
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のサークル

栄養相談 (要予約)

と き	と ころ
17日(月) 13:30～16:30	地域保健センター

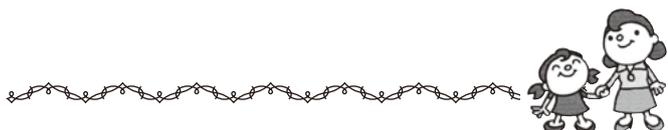
問合先 市保健課(☎44・5006)
 ※65歳未満のかたが対象です。
 65歳以上のかたは、市地域包括支援センター
 (☎44・5091)へご相談ください。

がん検診 (要予約)

種 類	対象者	と き	と ころ
胃がん 検診 (バリウム検査)	40歳 以上	25日(火) 8:40～10:30	地域保健センター
乳がん 検診 (視触診・マンモ グラフィー検査)	40歳以上 (2年に1回)	12日(水) 9:00～11:00 13:00～15:00	

健康相談

と き	と ころ
月～金曜日 8:30～17:00	市保健課



休日当番院

日	内科および小児科		外 科
1(祝)	高橋内科医院 文京町一(☎46・3315)	鶴野医院 宇多津町(☎49・0431)	永井整形外科医院 川津町(☎45・1177)
2(日)	回生病院 室町三(☎46・1011)		回生病院 室町三(☎46・1011)
3(月)	福家内科クリニック 加茂町(☎48・0331)	林内科呼吸器科医院 白金町三(☎46・5302)	井上胃腸科肛門科クリニック 宇多津町(☎49・1700)
9(日)	回生病院 室町三(☎46・1011)		回生病院 室町三(☎46・1011)
10(祝)	峯小児科医院 寿町三(☎46・4315)	土田内科医院 川津町(☎46・8451)	番の州ハピネスクリニック 八幡町三(☎44・5566)
16(日)	坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)		坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)
23(日)	聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)		聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)
30(日)	西山脳神経外科病院 加茂町(☎48・3366)	小林内科胃腸科医院 富士見町一(☎45・9595)	高尾医院 元町一(☎46・5111)

※当番医院のお知らせは(☎45・0199)(自動音声案内が流れます) 診療時間9:00～18:00

スポーツ

総合型地域スポーツクラブ会員募集

「いつでも、どこでも、誰でもが、いつまでも」楽しくスポーツに親しめるクラブづくりを目指します。
内容 カローリング教室、ウォーキング、ハイキング、アウトドアクッキング、史跡めぐり、登山教室ほか

募集期間 1月17日(月)～
年会費

大人(中学生以上) 2,000円
小学生以下 1,000円
(スポーツ安全保険料含む)

賛助会員 1口5,000円

申込・問合せ先 坂出市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
(☎44・5025)

坂出市スキー協会

2011スキー・スノーボードツアー

日時 1月29日(土)～30日(日)

行き先 大山スキー場(鳥取県)

定員 40人程度

費用

大人 17,000円
子ども(小学生以下) 15,500円

※申込金を含んだ金額です。

申込金 5,000円

申込 1月23日(日)までに申込書に申込金を添えて、左記まで。

問合せ先 キウチスポーツ

(☎46・2745)

平成22年度春の七草摘みハイキング

日時 2月5日(土)午前9時～正午

会場 城山神社周辺
参加料 1000円(保険料含む)
問合せ先 坂出市レクリエーション協会事務局 新池
(☎46・4768)

募集

平成23年度普通看護学校学生募集

資格 高等学校を卒業した者
(平成22年度卒業見込者を含む)

願書受付 1月4日(火)～18日(火)

試験日 1月27日(木)

合格発表 2月4日(金)

問合せ先 普通寺病院附属普通看護学校(☎62・3688)

平成23年度障がい者職業訓練生募集

兵庫県伊丹市にある国立県営兵庫障害者職業能力開発校では、平成23年度4月入校生を募集します。授業料は無料で(ただし、教科書代等は自己負担)、校内には寮設備もあります。

募集科目

1年制(OAシステム科、グラフィックアート科、情報ビジネス科、インテリアCAD科)、6ヵ月制(オフィスワーク事務科)

願書受付締切 1月18日(火)

選考日 2月2日(水)

問合せ先 国立県営兵庫障害者職業能力開発校

(☎072・782・3210)

平成23年度放送大学4月生募集

放送大学は、テレビやラジオの放送を通して学ぶ遠隔教育の大学で

す。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。資料は無料で差し上げています。
出願締切 2月28日(月)

問合せ先 放送大学香川学習センター
(☎087・837・9877)

平成23年度NHK学園生徒募集

全国どこからでも入学が可能です。まずは、無料の案内書をご請求ください。

募集内容

- ①高等学校 4月生普通科(3年)
- ②高等学校 専攻科社会福祉コース

コミュニケーション・ボランティア専攻

出願期間 (6ヵ月～2年)
①2月1日(火)～4月20日(水)
②2月1日(火)～3月22日(火)

問合せ先 NHK学園

(☎042・572・3151)

催し

源氏物語講座

日時 1月9日(日)午前10時～

会場 大橋記念図書館

講師 香川大学名誉教授佐藤恒雄氏

消防出初式

日時 1月9日(日)午前10時～正午

会場 綾川河川敷(雲井橋～新雲井橋)

※雨天の場合は、白峰中学校体育館で式典のみ

参加者

消防団員、市消防職員、番の州地区特別防災協議会、婦人防火クラブなどの消防関係者約650人、消防車両65台

内容 分列行進、優良消防団員・職員等の表彰、特別演技、祝賀放水
問合せ先 市消防本部
(☎46・0119)

新春山地区支部長杯親善囲碁大会

日時 1月9日(日)午前9時～

会場 勤労福祉センター

参加料 1,000円(昼食代含む)

問合せ先 坂出囲碁研修会 田中
(☎47・2901)

園芸講習会

●バラの冬期剪定講習会

日時 1月23日(日)

①午前9時30分～

②午後1時30分～

会場 番の州公園内管理事務所

対象 バラ栽培初心者

定員 各組20人(先着順・申込要)

参加料 無料

申込締切 1月13日(木)

●松の冬期剪定講習会

日時 2月13日(日)

①午前9時30分～

②午後1時30分～

会場 番の州公園内管理事務所

定員 各組20人(先着順・申込要)

参加料 無料

申込期間 1月14日(金)

～2月7日(月)

申込 住所、氏名、年齢、性別、電話番号、講習会名(バラまたは松)、

①②いずれか希望する時間帯、質

問事項を記入し、郵便またはFAXで左記まで。

問合先 坂出緩衝緑地管理事務所

(☎45・6820、FAX43・5213)

〒7620063

坂出市番の州公園5番地

その他

危険物取扱者試験

日時

2月26日(土) 乙種第4類

2月27日(日) 甲種、丙種、乙種

第1・2・3・5・6類

試験会場 香川大学工学部(高松市)

申込受付期間

1月12日(水)～21日(金)

申込先 (財)消防試験研究センター

香川県支部

〒7600066 高松市福岡町2-2-2

香川県産業会館4階

(☎087・823・2881)

問合先 市消防本部

(☎46・0119)

再就職支援セミナー

日時

1月22日(土)～23日(日)

午前9時30分～午後4時15分

会場 丸亀市民会館(丸亀市)

対象 県内在住または県内事業所に就職を希望する求職者

内容 応募書類の書き方や面接の受け方など実践的なノウハウを

指導

定員

40人(先着順)

参加料 無料

申込

1月21日(金)までに電話で左記まで。

問合先 県労働政策課

(☎087・832・3368)

口腔がん検診を受けよう

日時

1月23日(日) 午後1時～3時

会場 香川県歯科医療専門学校

(高松市)

対象 県内に住む20歳以上のかた

内容

講演「口腔がんの正しい知識を身につけよう」

検診「専門医による口腔がん検診」

参加料 無料

申込 1月14日(金)までに、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を電話またはFAXにて左記へ。

問合先 (社)香川県歯科医師会事務局

(☎087・851・4965)

FAX087・822・4948

関節リウマチ講演会

日時 1月22日(土) 午後2時～4時

会場 丸亀市保健福祉センター

演題 「関節リウマチとロコモティブシンドローム」

講師 高松平和病院 副院長 真鍋 等氏

参加料 無料

問合先 RAほのぼの会 松田

(☎FAX22・2582)

犬のしつけ教室参加者募集

日時 1月23日(日)

午前10時～11時30分

会場 県中讃保健所(丸亀市)

定員 30人程度

(申込者多数の場合は抽選)

参加料 無料

受付期間 1月4日(火)～14日(金)

※当日、参加者の愛犬持ち込みはご遠慮ください。

申込・問合先 県中讃保健所衛生課

(☎24・9964)

離島人材育成基金助成事業

資格 離島に在住しているかた、離島で活動しているグループ・団体等

助成対象事業 次の事業で、離島の人材育成のため、新たに取り組む事業

①離島の産業振興に係る事業

②離島の生活・文化・福祉の向上に係る事業

③他地域との交流推進に係る事業

④その他人材育成に必要な事業

助成金額 助成対象経費の3分の2以内(限度額100万円)

申込締切 2月14日(月)

助成事業実施期間 平成23年4月1日～

問合先 市企画課

(☎44・5001)

「ご存じですか? 検察審査会」

「交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその被疑者を起訴(裁判にかけること)してくれない。どうも納得できない。」

そのような不満をお持ちのかたは、お気軽にご相談ください。

問合先 丸亀検察審査会事務局

高松地方裁判所丸亀支部内

(☎23・5281)

市の施設情報

市民美術館

☎45・7110 開館時間9:00~17:00(入館は16:30まで)

生活文化展

市内の婦人会が、生活文化の向上を目指して開催している作品展です。手芸を中心に書や油彩画など日頃の成果を発表します。お気軽にお越しください。

会期 1月22日(土)~23日(日) 最終日は15:00まで
入館料 無料

第40回幼児画展「みて！みて！ぼくの絵、わたしの絵」

市内保育所の全園児が、体験した感動や思い、想像したことを自分らしく表現した絵を展示します。

会期 1月28日(金)~30日(日) 最終日は15:00まで
入館料 無料

市民ギャラリー かもめ

☎44・5057 開館時間7:30~19:00(土・日・祝 8:30~17:15)

日写連坂出白峰支部写真展(なつかしい風景)

1月23日(日)~30日(日) 最終日は15:00まで

市民ホール

☎45・1505 休館日 毎週火曜日

日	曜	行事名
10	祝	平成23年成人式
23	日	Lil' Sister&Y-Ess(ダンス発表会)

図書館

☎45・6677 火~金 9:00~18:00 土・日・祝 9:00~17:00
休館日 1日(祝)~4日(火)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

新刊情報



図書館で遊ぼう!!

8日(土)	映画の会	14:00~
12日(水)	わらべうたであそぼう	11:00~
15日(土)	紙芝居の会	11:00~
18日(火)	ゆりかごおはなし会	10:30~
22日(土)	紙芝居の会	11:00~
23日(日)	坂出こども茶道教室	14:00~
毎週(火)・(土)	パソコン寺子屋	9:00~

11日(火) ブックススタート 13:30~
(場所:地域保健センター)

1月の展示コーナー

「あやめ会」のみなさんの手芸作品

ながよしブックンの予定

(移動図書館)

とき	地区
18日	島しょ部
25日	坂出小
5日	加茂
12日	瀬居
19日	林田
6日	川津
13日	王越
20日	府中
27日	金山・江尻
14日	附属
21日	西庄

税 納税

納期限は、1月31日(月)です。
市税は納期内に納めましょう。
お支払いは便利な口座振替で。

国民健康保険税……………7期
介護保険料……………7期
後期高齢者医療保険料……………7期

区域	大池、小山、川津	その他	駒止、笠指、京、室、旭、横津、入船、昭和、久米、福江、谷、江尻	林田、高屋、神谷、大屋富、青海	西庄、加茂府中	王越	檀石黒岩与島小与島
4~5日	小林水道 46-5977	中川設備機器 46-2901	鈴木設備商会 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	キトロ工業所 420126	旭電機水道 462898
6~10日	中山住設 46-4427	高倉工業所 46-3057	長尾環境設備 46-3863	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860		
11~15日	山田管工業 46-1894	山田水道 46-3794	森崎工業 46-1371	十河電機水道 47-0328	昇栄水道 48-0358		
16~20日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	中條電機水道 46-4261	ナカトミ 47-0729	高橋産業 46-4984		
21~25日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	旭電機水道 46-2898	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538		
26~月末	山田管工業 46-1894	ナニワヤ 46-5656	松岡水道 46-4602	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860		

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、瀬居、沙弥、番の州、沖ノ浜、西大浜北・南

1月の水道当番店

11月1日~30日

おくやみ

(届出時に承諾を得て掲載しています)

～こころの散歩道～ 俳句

コスモスや古墳めきたる芝の丘
 尼僧より株分もらう杜鵑草
 秋興や野花に触るる足軽し
 精進の膳椀赤し寺の秋
 紅葉且つ散る妖怪ロード人の波
 根香寺のもみじ且つ散る石畳
 足袋洗う紅葉且つ散る修行僧
 梅雨曇り青汁だけの朝餉かな
 秋の野や大玉転ぶ子等転ぶ
 遠まわり名代の店の冷や奴
 燈火親し親書の匂ひ膝の猫
 色葉散る通し柱の蔵茶房

久米町 鎌田千雅子
 青葉町 鈴木貞子
 江尻町 木下チエ子
 駒止町 豊島明代
 西庄町 野本喜美子
 江尻町 樋田行雄
 江尻町 樋田まゆみ
 寿町 前田幸子
 寿町 前田幸子
 福江町 中村幸子
 中井 中井恵子
 林田町 藤田照子

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)
男女共同参画相談	20日(木) 13:30～16:00	市民ふれあい会館 (☎44・5070)
人権相談	14日(金) 10:00～15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	11日(火) 9:00～11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
記帳指導相談 I T相談(要予約) 労務相談 金融相談 商工業者法律相談 経営相談(要事前申込)	19日(水) 13:00～16:00 10:00～16:00 13:00～15:00 10:00～15:00 13:00～16:00 13:00～16:00	商工会議所 (☎46・2701)
家庭児童・女性相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	
アルコール相談	第1(火) 13:30～15:30	
障がい・療育相談	第2(火) 9:30～11:30 第4(火) 13:30～16:30	市社会福祉課 (☎44・5007)
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)
木造住宅耐震相談	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) <small>※事前に福祉総合一般相談を受けてください</small>	第3(木) 13:00～16:00	社会福祉協議会相談室 (☎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	中央公民館相談室 (☎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)
職業相談(40歳未満対象)	第3(水)(要予約) 10:00～16:00	勤労福祉センター (☎46・2463)

私たちは声を出して笑うことが少なくなってしまったのではないのでしょうか。「今はおよそ笑えるような状況じゃないよ」と言われてしまえばそれまでですが…。楽しい笑いが心身の調和を高めて、病を癒やす方向に働くことが明らかになりました。笑いはストレスを解消し、免疫力を増進させるようです。



柴田病院(倉敷市)の伊丹医師は、20～60歳の人に漫才や喜劇を3時間見てもらい、その前後で血液中のリンパ球の1つであるNK細胞(がん細胞を攻撃、破壊する働きを持つ)の活性を調べました。その結果、見た後では見る前に比べて、NK細胞の活性が多くの人で高くなっていました。つまり、漫才や喜劇を見て笑ったことで、体の免疫力が高まったこととなります。

また、脳内モルヒネといわれるβ-エンドルフィン(笑により増加し、痛みを和らげてくれます。笑うと副交感神経が刺激されて、血管が拡張して循環がよくなり、心拍数や血圧が下がって、動脈硬化の予防になります。消化器系の働きもよくなります。)

さらに、リラックスした笑いでストレスが低減すると、血液中のコレステロールや中性脂肪、そして血糖値まで低下するという報告もあります。

お腹の皮がよじれるほど笑うと、体全体が揺れ、あご、首、肩、背中、胸、腹、腰などの筋肉が活動して、適度な運動効果が得られます。

～市立病院糖尿病内科部長 大工原裕之～

わが家のアイドル

そよはわが家の太陽です。

おしゃべりとダンスが
とっても上手になりました♡

もりもり食べて大きくなあれ！

ゆっくりゆっくり

大きくなあれ★★★★★

翔真ちゃん (寿町三)
しょうま

祐晴ちゃん (八幡町一)
ゆうせい

楓音ちゃん (加茂町)
かのん

そよちゃん (加茂町甲)

アイドル募集中!

対象 平成21年7月～平成21年9月生まれのお子さん
申込 お子さんの名前、住所、生年月日、保護者の氏名、連絡先、メッセージ(24字以内)を明記の上、下記まで。
問合先 〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号
市秘書課広報聴係(☎44・5000) 応募締切 1月7日(金)必着 (応募者多数の場合は抽選)



保 5 歳児
菜摘ちゃん
なつみ

うさぎのおさんぽ たのしいね



幼 5 歳児
陽平ちゃん
ようへい

今月の優



中 3 年
優衣さん
ゆい



小 5 年
京香さん
きょうか



小 4 年
有美さん
あみ

さかいでむかし旅 vol.21

全長40m、後円部に一基の^{たてあなしきせきしつ}縦穴式石室を持つこの前方後円墳は、何ととってもその墳丘が土ではなく石で造られているのが最大の特徴です。

実はこの「^{つみいしづか}積石塚」と呼ばれる形態の古墳が他に比べて多いのは、香川県の特色でもあります。

また横穴式に比べるとかなり狭い石室内部からは、坂出市では珍しい銅鏡が出土しています。

その独特の名称(前方部の形と、たくさんの石で造られていることから付けられたものです)もあり、市内でもひととき異彩を放つ古墳です。

問合先 市社会教育課 (☎44・5026)



ハカリゴロー口(西庄町)(市指定文化財)



銅鏡
(香川県立ミュージアム所蔵)

市の動き

12月1日現在
()は前月比

市制施行 昭和17年(1942)
市の面積 92.46km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス

人口 55,493人 (-53)
男 26,392人 (-17)
女 29,101人 (-36)

世帯数 21,815世帯 (2)

11月

出生 34人 (-1)

死亡 62人 (0)

転入 148人 (24)

転出 173人 (13)

交通事故 57件 (死者0人)

救急 292件

火災 1件

RADIO FM76.1 ラジオ 76.1MHz

CATV 香川テレビ放送網 文字放送