

さかいで



主な内容

- 特集 レンタサイクル始めます 2P
- 子ども手当の創設について 3P
- 下水道処理区域が拡大しました 4P
- 平成21年度包括外部監査の結果（概要） 5P
- 後期高齢者医療制度について 6P



自転車の色は市花をイメージした桜色、名称は「さくら号」です。

レンタサイクル 始めます



4月10日(土)より、坂出市観光協会がレンタサイクル事業を始めました。

普段自転車でも回ることのない場所を巡って、坂出の新しい魅力を発見してみませんか？

利用案内

受付場所 坂出観光案内所
(JR坂出駅構内)

方法 窓口にある申請書に必要事項を記入
必要なもの 身分を証明できるもの
使用料 1日 1台 200円
(手続時に500円の預り金が必要です。)

使用時間 午前9時～午後4時30分

返却場所 受付場所と同じ

休日 毎週火曜日(祝日の場合は開所し、祝日明けの日がお休みになります。)

年末年始(12月29日～1月3日)

※平成22年12月28日、平成23年1月4日は火曜日ですが開所します。平成23年度以降については、お問い合わせください。

貸出自転車 26インチ自転車(全18台)

問合先 坂出市観光協会(☎45・1122)

市商工観光課(☎44・5015)



駅の北口、南口に初期30分無料の駐車場があります。ぜひご利用ください。

サイクリングにでかけよう

サイクリングは、ジョギングやウォーキングと同じ、代表的な有酸素運動です。長時間の有酸素運動は脂肪の燃焼に有効で、生活習慣病の予防にもなります。自転車は、移動距離が長く風景が変わるので、無理なく長時間続けられますね。

また、ジョギングやウォーキングに比べて着地のショックが小さく、足首や膝・腰への負担が少ないので、高齢者のかたも楽に運動できます。

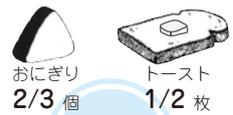
これからだんだん暑くなりますが、暑い季節に長時間の運動でもっとも注意が必要なのは、脱水症状。サイクリングは、風による冷却効果で発汗量が少なく、脱水になりにくい運動ですが、気づかないうちに水分不足になっているもの。水分補給は意識して行ってくださいね。

サイクリング de カロリー消費

100Kcalに相当する運動の目安
(体重60Kgの人の場合)

歩く	34分
自転車	28分
ジョギング	14分
水泳	16分

出典「メタボリックシンドロームの予防改善を始めよう!」
社会保険研究所



おにぎり 2/3個 トースト 1/2枚



100kcalってどのくらい?
マヨネーズ 約 大さじ1杯 ポテトチップス 18g

片道 各地までの所要時間の目安 (時速10kmとして計算)

- 北 番の州公園(約25分)、瀬戸大橋記念公園(約45分)
- 東 八十場の湧水(約15分)、神谷神社(約40分)
- 南 鎌田池(約15分)、かわつ花菖蒲園(約20分)
- 西 郷土資料館(約5分)、塩竈神社(約25分)

編集者も体験!

南に向かって自転車を走らせ、通勤時によく通り過ぎる池まで行ってみました。それまで特に意識したことなかった池も、角度を変えて見ると、奥の山とあいまって秀麗な景色の一部に。このほかにも、消防車が描かれたマンホール、探検気分が入り込んで見つけた抜け道など、新鮮な発見は数知れず…。
観光名所と呼ばれる場所もさることながら、日常の風景が非日常に変わる瞬間というのはとても貴重で、心に深く残るものです。

利用者の声



神戸市 澄田 好信さん(58)

お寺めぐりとうどんを目的に香川にやってきました。
自転車は、電車や徒歩よりも自由が利くから便利ですね。
今日は坂出でうどんを食べて、自転車で詫間を目指します!!

平成22年度

子ども手当の創設について

平成22年4月1日から子ども手当が創設されました

Q. 対象年齢は

中学校修了前（満15歳以後最初の3月31日までの子ども）

Q. 金額は

子ども1人につき月額 1万3千円

Q. 支払方法は

6月・10月・2月に口座振込にて

Q. 手続きは

平成21年度に児童手当を受給していない人や、中学2・3年生の子どもがいる人は手続きが必要です。

（平成22年3月31日時点で、坂出市の児童手当受給対象者だった人で、現在中学2・3年生の子どもがいないかたは、手続きは不要です。）

※公務員のかたは、勤務先で手続きしてください。

なお、対象年齢の子どもがいるかたのうち、児童手当を坂出市で受給していない世帯には4月下旬に申請書類を送付していますので、必要書類を添えて市社会福祉課へ提出してください。該当する見込みのかたで案内が届いていないかたはご連絡ください。

※平成22年6月支給に間に合うためには、

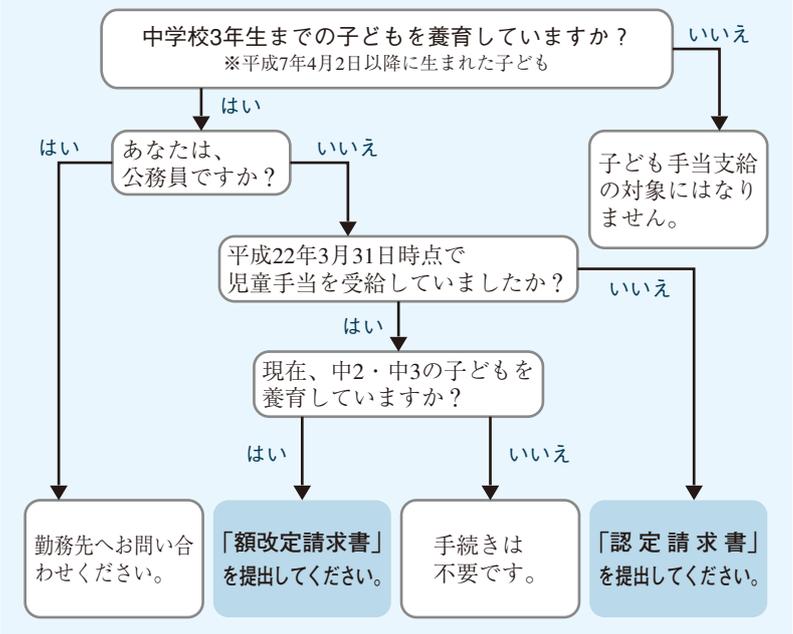
5月14日（金）までにご提出ください。

経過措置として、4月1日時点で子ども手当の支給対象者となっている人は9月30日（木）までに申請すれば4月分から支給されます。

※新たに子どもが生まれた場合や、転入してきた場合には、申請が必要です。出生日・転入予定日から15日を過ぎて申請すると、手当を受給できない月が発生する場合があります。

■詳しくは、市社会福祉課（☎44・5007）へ

手続きフローチャート



病児 保育

を実施します

保護者のお仕事等でお子さんをみる事が出来ない場合に、病児のお子さんを一時的にお預かりして、保育します。



●対象となる子どもは
生後57日目から

小学校3年生まで

事前予約をお願いします
回生病院
☎46・1011

病気の状態は、

○入院を必要としない程度の軽い急性期

○病気の回復期ではあるが、幼稚園・保育所など集団生活にはまだ支障がある。

※医師が診断した結果によっては、お預かり出来ないことがあります。

●実施場所

総合病院 回生病院（事業を委託しています）

●定員 6名

●利用時間

月～金曜日 午前8時30分～午後6時
土曜日 午前8時30分～午後0時30分

●利用料金

市内在住者 2,000円
市外在住者 3,000円

※4時間以内の場合は、半額になります。

※食事・おやつ代が別途500円必要です。

ご利用には市社会福祉課にて、事前のご利用登録（登録料無料）が必要です。（緊急の場合等は、病院でも登録可）

■詳しくは、市社会福祉課（☎44・5007）へ

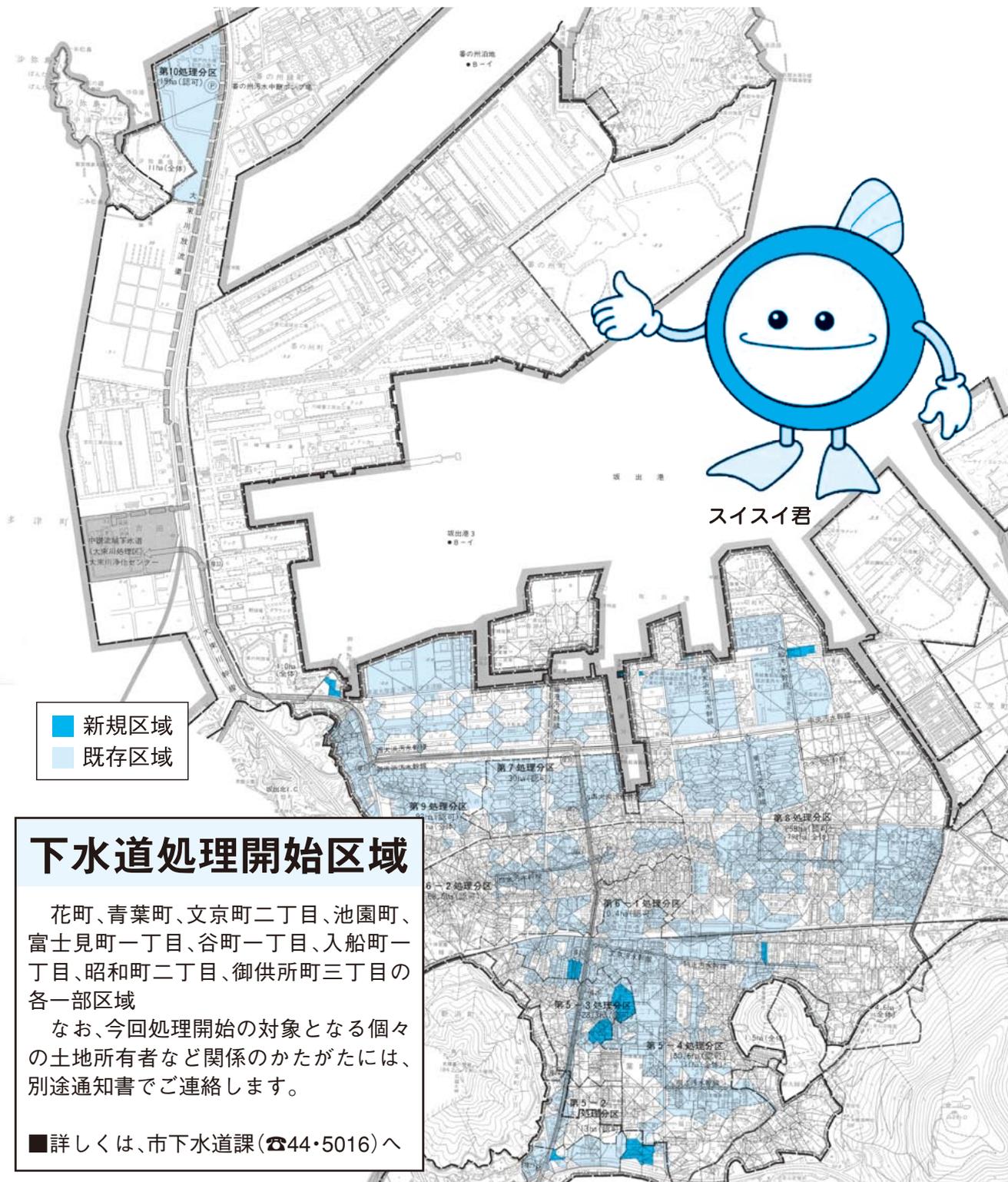
ご予約は、総合病院 回生病院（☎46・1011）
坂出市室町三丁目5番28号

下水道処理区域が拡大しました

市では、快適な生活環境づくりを目指して、雨水と汚水(し尿と生活排水)を別々の下水道管で排出する分流式の下水道整備を進めています。

今年度も新たに7.38ヘクタールの汚水整備区域が使用可能になりました。これらの地域では下水道法に基づき5月1日から処理を開始します。

これにより、本市の認可区域678ヘクタールのうち267.34ヘクタールの汚水整備が完了しました。



平成21年度包括外部監査の結果をお知らせします(概要)

包括外部監査は、外部の専門家による監査を実施することにより監査機能を充実および強化し、行政の透明性を確保する制度です。

平成21年度については、包括外部監査人である石川豊公認会計士より、監査結果報告書の提出がありました。今回は、その概要についてお知らせします。

討される体制にあるかについて検討を行った。

第2 監査の結果

①市の施設整備水準

道路、港湾、漁港、公営住宅、都市公園、駐車場、保育所・幼稚園他、小中学校、水道、下水道、自治体病院、介護を含む高齢者福祉施設、文化施設、スポーツ施設、その他施設に区分して、施設の整備水準について検討した。主要施設はおおむね効率的に整備されていること、市民生活に密接に関わる分野では、福祉施設の整備が手厚い一方で、文化、スポーツ施設等には十分手が回っていないことなどを確認した。

●今後の維持更新について

最重要課題となっている義務教育施設、病院の対応に当たり、人口減少局面を迎え、短期的な対応と中長期的な対応を峻別して市民を交えた徹底した議論が必要と思われる。(意見)

②指定管理者と施設管理

指定管理者については、1施設の導入となっているが、指定管理者制度を導入しない理由を明確にし、合理的な決定が行われたこと

を証明できる検討過程を示す文書を保存すべきだった。(指摘)
施設の利用者による評価を含めた総合的な事後評価の実施が望ましい。(意見)

③個別施設の現状と課題

●漁港について

使用料・利用料を全て無料とする体系を見直す必要がある。

●入船駐車場について

民間委託、規模縮小、転用・売却の検討が必要である。

●母子生活支援施設(坂出ハイツ)について

利用状況が低いので、制度の趣旨を十分踏まえて、運用面の抜本的な改善に取り組む必要がある。

●利用者が少なく行政コストの高い施設について(万葉会館、郷土資料館、塩業資料館等)

統合、転用、廃止などの抜本的な見直しが必要と思われる。

●利用団体等と結びつきの強い施設について(市立体育館、カヌー研修センター等)

利用団体を管理者とする指定管理者制度の導入の検討が必要と思われる。

●人権関連施設について

管理日報を作成し、管理・利用状況を把握する必要があると思われる。

一般政策とされた経緯も踏まえ、

地域が必要とするサービスを明確にした上で、そのために必要な施設の範囲、運営方法などについて、再検討が必要と思われる。

④市が関与する団体

担当部署以外の管理部署を決め、定期的に検討し、団体の現況を常に良好に保つ制度化が望まれる。
市役所内で勤務する団体職員の管理を担当部署以外で行い、処遇を明確にする必要がある。

団体毎の運営状況を確認のうえ、統廃合を検討する。存続するものについて、類似の団体については管理部署同士での連携や担当の再検討が望まれる。

活動の中心が懇親である団体については、市の業務との関連が明確に説明できるものでなければ、再検討が必要と思われる。

団体から他団体に支払われる助成金等は、市から直接委託・直接補助とする見直しが必要と思われる。

市の職員が事務の一環として、会費・寄付集めを行う例があるが、市から関連団体への寄付、入会等の勧誘をするべきではなく、団体の長が市長である場合、市の業務との区分が明確でなくなる。

■詳しくは、

市監査委員事務局(☎44・50021)
市総務課(☎44・50002)へ

①**坂出市の施設**
整備水準は必ずしも高くないものの、直営施設が多く、人件費負担が同規模市町に比べて高いことが特色となっている。近年、徹底した行財政改革を進めているが、施設の経年劣化が進み、維持更新が重要課題となっているので、現状、課題について検討を行った。

②坂出市が関与する団体

自治体では、施設の問題と、その管理と関連する外郭団体の運営は裏腹な関係にある。施設を検討するなかで、施設の有効利用に密接な関係を有する団体が複数存在することが分かったので、団体と市の関係が妥当か、市が関与する団体としての活動内容に問題がないか、これらが検

地域密着型サービス事業者
説明会の開催

介護保険事業計画等に基づき、平成22年度において指定を希望する地域密着型サービス事業者に対し、申請手続き等の説明会を開催します。



募集圏域および種別

- ① B(東部) および E(西庄・加茂・府中)
 - ② C(王越・林田・松山)
 - ③ A(与島・西部・中央)または D(金山・川津)
- 小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護
認知症対応型共同生活介護・介護予防認知症対応型共同生活介護
- 日時 5月21日(金)
午後1時30分～
- 会場 市水道局3階 大会議室
- 詳しくは、市高齢介護課
介護保険係 (☎44・5090) へ

6月1日は人権擁護委員の日

法務省と全国人権擁護委員連合会では、昭和24年に人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知および人権思想の普及高揚に努めています。

●人権擁護委員とは

法務大臣から委嘱された民間のボランティアで、本市では8人のかたが人権擁護に関する活動を行っています。差別問題、家庭内の問題、隣近所とのめめごと、その他人権に関わる問題でお困りのかたは人権擁護委員にお気軽にご相談ください。相談は無料で、相談内容等の秘密は固く守られます。

●特設人権相談所(毎月15日前後)

日時 5月14日(金)・6月1日(火)
午前10時～午後3時

会場 勤労福祉センター

●四国一斉12時間電話相談
日時 6月1日(火)
午前9時～午後9時

●専用電話相談(常設)

平日の午前8時30分～午後5時15分
子どもの人権110番
(☎0120・0007・110)
(☎0570・070・810)
女性の人権ホットライン
(☎0570・070・810)

詳しくは、市人権課
(☎44・5008) へ

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

■年度途中に加入(異動)されるかたへ

●被保険者証について 資格取得日は次のとおりです。

	事由	資格取得日
1	新たに75歳になるかた	誕生日
2	転入	転入により住所を定めた日
3	生活保護の停止または廃止	停止または廃止となった日
4	障がい認定(※)	後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日

※65歳から74歳までの一定の障がいがあるかた(障がい認定を受けるためには申請が必要です。)

年度途中に新たに75歳になられるかたの被保険者証は、**誕生日の前月中旬**に香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で送付されます。**郵送された被保険者証は誕生日から使用してください。**

年度途中に転入したかたや生活保護の停止または廃止となったかた、65歳から74歳までのかたのうち、申請により一定の障がいがあると広域連合から認定を受けたかたの被保険者証は、即日交付いたしますが、事務処理の都合により後日送付となる場合があります。

●保険料について

年度途中に加入(異動)されたかたは、**納付書**または**口座振替**により納めていただく普通徴収となります。また、保険料額は資格取得日を含む月から月割りで算定します。

※特別徴収(年金天引)の条件を満たすかたについては、資格を取得して一定の期間が経過した後、特別徴収に切り替わりますが、**申し出により口座振替で納付することも可能です。**

★通知の時期 資格取得日を含む月の翌々月の上旬に市税務課から通知します。
(ただし、4月に加入(異動)されたかたは、7月の通知になります。)

■詳しくは、香川県後期高齢者医療広域連合事務局 (☎087・811・1866)
市保健課 (☎44・5006) へ

市営住宅入居者募集

- 募集期間 5月6日(木)～17日(月)
- 受付場所 市建設課
- 募集住宅
 - 【公営住宅】
 - 八十場中団地
 - ・昭和54年度竣工 簡二
 - 3K 2戸
 - 月額家賃 14,200円
 - ・昭和55年度竣工 簡二
 - 3K 1戸
 - 月額家賃 14,400円
 - ・昭和60年度竣工 簡二
 - 3K 1戸
 - 月額家賃 28,300円
- 緑町団地
 - ・昭和60年度竣工 簡二
 - 3DK 1戸
 - 月額家賃 17,300円
 - ・平成7年度竣工 耐火
 - 2DK 1戸
 - 月額家賃 18,800円
- 新林田団地
 - ・平成7年度竣工 耐火
 - 2DK 1戸
 - 月額家賃 18,800円
 - ・平成元年度竣工 耐火
 - 4DK 1戸
 - 月額家賃 22,600円
- 京町団地
 - ・昭和40年度建設 中耐
 - 2K 1戸
 - 月額家賃 8,000円

- ・昭和45年度建設 中耐
 - 2K 1戸
 - 月額家賃 8,000円
 - ・昭和47年度建設 中耐
 - 3K 1戸
 - 月額家賃 12,000円
 - ・昭和60年度建設 中耐
 - 2DK 2戸
 - 月額家賃 32,000円
- 入居資格**
- 市内に居住または勤務先を有して現に住宅に困っているかた
 - 入居の際、同居の親族がいるかた
 - 市税の滞納のないかた
 - 月額所得（諸控除後）の金額が次の基準に適合するかた
 - 公営住宅では158,000円（裁量階層214,000円）以下のかた
 - 例 夫婦子供2人の標準世帯で、年間総収入が4,472,000円未満
 - 改良住宅では114,000円（裁量階層139,000円）以下のかた
 - 例 夫婦子供2人の標準世帯で、年間総収入が3,812,000円未満
- ※暴力団員による不当な行為の防止に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員は申し込みできません。

詳しくは、市建設課

(☎44・5011)へ

既存木造住宅耐震診断に補助

地震による建物の倒壊を防ぎ、災害に強い街づくりを促進するため、既存木造住宅等の耐震診断に要する費用の一部を補助します。

対象建物

昭和56年5月31日以前に着工した2階建て以下の木造住宅

対象者

市内にある対象建物の所有者

補助金額

耐震診断費用の3分の2以内で、6万円を上限とします。

詳しくは、市ホームページまたは市建設課(☎44・5011)へ



本年10月1日を調査日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。この調査は、大正9年以来5年ごとに行われ、今回で19回目を迎えます。

国勢調査員になりませんか

市では、調査に従事する調査員を募集しています。統計調査に熱意のあるかたのご連絡をお待ちしています。

対象者 20歳以上のかた

詳しくは、市企画課統計係

(☎44・5001)へ

介護予防サポーター養成講座を開催します

介護予防サポーターとは、自分の介護予防を実践しながら地域の中でも介護予防の取り組みを支えていただくかたです。この講座に参加し、介護予防サポーターとして活躍してみませんか！

対象者 市民のかたで介護予防に関心があり、その普及および啓発にご協力いただけるかた

活動の場所 市内公民館等で開催している「はつらつ教室」等

募集定員 20人程度(先着順)

申込期間 5月10日(月)～5月21日(金)

講座日程	場 所
6月4日(金) 13:30～16:00	市民ふれあい会館
6月中に開催される「はつらつ教室」のうち1回参加 9:00～15:45 ※講座により異なります。	角山運動公園温水プール、林田公民館、市民ふれあい会館、金山集会所、王越町保健センター、瀬居西浦公民館、南部公民館、川津公民館
6月30日(水) 13:30～16:00	市民ふれあい会館

詳しくは、市高齢介護課 地域包括支援センター (☎44・5091)へ

犬を飼っているかたへ

●犬の登録、狂犬病予防注射は必ず行ってください

狂犬病予防のため、犬の登録と狂犬病予防注射を受けさせることは飼い主の義務です。



集合注射等に来られなかったかたは、市委託の獣医師による注射を受けてください。費用は集合注射と同額の2,850円です。

市委託の獣医師以外で注射を受けた場合、紙製の証明書（注射済証）が交付されますが、犬には金属製の「注射済票」を着けることが義務付けられていますので、市保健課の窓口で交付を受けてください。手数料は550円です。

狂犬病は、犬だけでなくほとんど全ての哺乳動物に感染し、発病するとほぼ100%死亡する極めて危険な病気です。平成18年度には国内での死亡例も発生しています。狂犬病予防にご協力ください。

●飼い主のみなさん、ルールとマナーを守りましょう

- ・飼い犬は必ずつないで飼ってください。
- ・飼い犬の排便の処理は必ず行ってください。
- ・犬を捨てないでください。
- ・飼い犬以外にはむやみに餌を与えないでください。

ないでください。

■詳しくは、市保健課

(☎44・5006) へ

アライグマ・ヌートリア防除従事者の講習会を開催します

日時 5月25日(火)午後1時～5時

会場 中讃農業共済組合

対象 狩猟免許（わな猟）を有しない被害農家等で市の防除従事者名簿に登録し、アライグマ・ヌートリアの捕獲を希望するかた

定員 50人程度 受講料 無料

申込 5月14日(金)までに申込書を左記まで。

■詳しくは、市農林水産課

(☎44・5012) へ

水道メーターの一斉取替について

水道メーターの一斉取替を行います。対象者には事前にはがきで通知しますので、ご確認ください。

対象地区 本町、元町、京町、久米町、文京町、花町、小山町、駒止町、笠指町、川津町の各町の一部

期間 5月6日(木)～25日(火)

費用 無料

取替業者 市内指定給水装置工事業者

■詳しくは、市水道局監理課業務係

(☎46・4300) へ

かわつ花菖蒲園の一般開放



日時 5月30日(日)～6月12日(土)
午前9時～午後4時
会場 かわつ花菖蒲園 (川津浄水場)

●かわつ花菖蒲茶会

日時 5月30日(日) 午前10時～午後3時
茶券 1席300円 (当日券あり)
問合先 市商工観光課 (☎44・5015)

●かわつ花菖蒲祭

日時 6月6日(日) 午前9時～午後3時
内容 公民館活動芸能発表、カラオケ大会、バザー等
問合先 市川津出張所 (☎46・2553)

2010 さかいで塩まつり



日時 5月16日(日)
午前10時～午後4時

会場 瀬戸大橋記念公園

内容 塩の滑り台、久米流鉄砲隊、青空教室、キッズワークランド、模擬店その他楽しいイベント盛りだくさん

■詳しくは、(社)坂出青年会議所

(☎46・8068) へ

市の融資制度のご案内

融資名 および 対象者	限度額
◆中小企業融資 ・小口融資 ①市内に住所または主たる事業所を有し②同一事業を引き続き6ヵ月以上営む中小企業者 ③市県民税が賦課されている者④市税の完納者	(小口融資) 運転資金 400万円 設備資金 700万円 利率(年) 2.0%
◆小売商業近代化資金融資 ①市内に住所および店舗を有し②同一事業を引き続き2年以上営んでおり③市税の完納者	500万円～ 800万円 利率(年) 2.0%
◆公害防止施設整備資金融資 ①公害を防止するための施設の設置または改善を行おうとする事業者で市内に工場または事業所を有している法人および個人②市税の完納者	300万円 利率(年) 1.85%
◆勤労者等住宅建設資金融資 市内に住所を有し、または居住しようとする勤労者などで、次のすべてに該当するかた①自ら居住するための住宅を新築(増築・改修を含む)または購入しようとするかたで同居家族または同居予定家族があり②市税を完納し前年の所得が100万円以上700万円以下で③住宅の床面積が30平方メートル以上240平方メートル以下	1,000万円 利率(年) 3.5%
(注)利率については、平成22年4月1日現在のものです。 勤労者等住宅建設資金融資以外は保証協会の対象業種であること。 ■申し込みは、市商工観光課 (☎44・5015) へ	

万葉の島 沙弥島を訪ねて ～ふるさと再発見～

DVD・VHS
完成しました



沙弥島には、万葉集だけではなく多くの歴史文化に関する遺産やそれに関連する伝承地があり、さまざまな伝承が今日まで語り継がれています。

この度、坂出市文化体育振興協議会では、郷土の歴史に深いかかわりを持つ沙弥島の代表的伝承地を映像に収め、その足跡をたどることで、郷土の歴史遺産を語りついでいたため「万葉の島 沙弥島を訪ねて」を制作し、ビデオ(DVD・VHS)に収録しました。

鑑賞を希望されるかたは、大橋記念図書館(☎45・6677)にて貸し出していますので、お気軽にご利用ください。

■詳しくは、市社会教育課(☎44・5026)へ

知^{せい}るところ税

さかさん わたしは、平成18年9月に住宅を新築しました。固定資産税が平成22年度分から高くなっています。なぜですか？

せいむ君 新築の住宅に対しては、一定の要件を満たすときに、新たに固定資産税が課税されることとなった年度から3年度分に限り、税額が2分の1に減額されます。したがって、あなたの場合は、平成19・20・21年度については、税額が2分の1に減額されていたのですが、減額適用期間が終了したことにより、本来の税額になったことが原因かも知れませんね。

また、3階建て以上の中高層耐火住宅については、一定の要件を満たすときに、新たに固定資産税が課税されることとなった年度から5年度分に限り、税額が2分の1に減額されます。



せいむ君



さかさん

じんけん愛坊の



人権だより

No.474

人権学習支援事業を

「ご活用ください」

市民のみなさんが、人権について学びたい・知りたいときに、その情報提供や学習を人権課がご協力させていただきます。学習テーマや学習形態など、「ご希望に合わせて、様々なメニューを準備いたします。」

各種団体、市民グループや企業のみならず、それぞれ研修会・会合・行事等にぜひご活用ください。
講師の派遣やビデオの貸出し等すべて無料です。

□学習テーマの例
「女性の人権」「子どもの人権」「高齢者の人権」「障がい者の人権」「同和問題」「企業と人権」その他の人権

□学習形態の例
①講演型学習
適切な講師を派遣し、講演を中心に学習します。
②ビデオ・DVD視聴型学習

様々な人権課題を扱ったビデオ・DVDを貸し出しします。また、ビデオデッキ・プロジェクトター・スクリーンなど映写に必要な機材も貸し出しています。

③意見交換型学習
(参加体験型学習)
講師や進行役を中心に、参加者が様々な考えや価値観等を、自由に本音で意見交換します。

④現地研修型学習
実際に人権に関わりのある現場や施設等に行き、説明を聞いたり歩いたり感じたりしながら、正しい理解や認識を深めます。

(例)福祉施設、大島青松園、西庄・川津文化センター、香川県人権啓発展示室など)
[注]人権課で対応できないときは、関係課や関係施設等にお願する場合があります。

■詳しくは、
市人権課(☎44・50008)へ

少年育成センターだより

No.457

正しく使おう携帯電話

小6年
朱霞 さん

子どもの半数以上が携帯電話を利用してると新聞に書いていた。携帯電話は通話だけにとどまらずに1台でメール・カメラ・インターネットなどにも使える便利な道具である。この道具が使い方を間違えると人々をおびやかす凶器と化すのである。

最近、学校裏サイトが問題になっている。これは、実在する学校や個人名の一部を変えて書き込んだ人の正体を明かさずに相手に嫌がらせや誹謗中傷を書き込むことである。普通の口げんかならその場で終わってしまうことでも、書き込みは多くの人の目にさらされて当事者だけでは

なく、不特定多数の人たちからも攻撃を受けることになり、いじめや自殺に発展することがあり、本当にこわい。

最近、誰が書き込んだのか特定できる技術が進歩してきたと聞いたが、なぜこのような技術が必要なのかと考えさせられる。人間は感情のある動物だと言われるが書き込みをした人たちは、後先を考えず悪い感情だけで行動しているのだと思う。自分の悪い感情だけで相手を傷つけることは絶対に許せないことだ。

道具を使つてつぶんを散させるのではなく、そんなことが起きないために日頃から友達や家族などの周りの人たちと向き合い、相手を思いやり、自分の気持ちや考え方を伝えることが大切だと思う。それには、自分のことばかり考えるのではなく、相手のもともよく理解することが必要だと私は思う。

スポーツサークル



SFC瀬戸大橋サッカークラブ

僕たちのSFC瀬戸大橋サッカークラブは、土・日曜日、祝日の午前中に練習をしています。

現在、市内の小学生1年生から6年生まで、男女90人ほどが練習しています。

僕は、1年生から入団し、6年間頑張っ練習をしています。県大会・交流大会に参加し、優勝一步手前で負け悔しい思いをしました。一番の思い出は、遠征に行った大会です。中四国が集まった大会で、サンフレッチェ常石を破り、大会で3位になった事が嬉しかったです。昨年より女子部もできて、グラウンドを駆け回っています。

サッカーを始めたい人やサッカーが上手になりたい人、外にでて体を動かしたい人は、どんどん入団して友達を増やしてください。

キャプテン 入江 大地

学園広場



白峰中学校 家庭科部

私たち家庭科部は、春夏にはバッグやハーフパンツなどの衣類、秋冬には小物や編み物などの作品作りに力を入れています。また、月に1回程度調理実習を行い、レモンタルトやスフレチーズケーキなどのスイーツ類やグラタン、唐揚げサンドなどの軽食を作っています。

全国ものづくりフェアでは、平成18年度にパッチワーク、21年度に燕尾服のスリーピースが香川県代表として出品されました。香川県作品コンクールでは、20年度にハーフパンツ、21年度にバッグが共に最優秀賞に選ばれました。これらを励みにますます作品作りに頑張りたいと思います。

今後も部活動を通して、技能の向上と共に、根気よく続けることや友達と協力することの大切さを学んでいきたいと思っています。

部長 友香

元気に二人三脚 86



今月は

高屋町にお住まいの
三野 彰さん(81歳)
悦子さん(79歳)
ご夫妻のお宅に

おじゃま!!

結婚後50年を振り返って

彰 大阪で生まれ、中学3年のとき海軍飛行予科練習生として土浦航空隊に入隊。終戦後、疎開先の香川で、中学校の英語教員になりました。英語に興味を持ったのは、小学校の頃、海軍兵学校を受験するおじと一緒に英語を勉強したことがきっかけでした。

悦子 高屋町で生まれ育ちました。主人との出会いは師範(現在の香川大学教育学部)のとき。よく一緒に授業を受けたものです。卒業後は、地元の松山小学校、香川大学の附属養護学校に勤め、障がい児教育に携わりました。

彰 大阪で住んでいた場所にはもう見知らぬビルが建っており、私のふるさとと呼べるのはここ松山地区です。海や山に恵まれたすばらしいと

ころで、この地に暮らすきっかけを与えてくれた妻に感謝しています。教員を退職後、市の少年育成センターや社会福祉協議会などで地域活動のお手伝いできたことは、本当にうれしいことでした。

趣味

彰 幼い頃に見たプラネタリウムの感動が忘れられず、退職後に天体望遠鏡を購入しました。暑さや寒さにも負けず、外で長時間写真を撮り続けたものです。現在は、パソコンに星のソフトを入れ、画面上で世界中の星空を眺めて楽しんでいます。また、帆船づくりも好きで、これは若いときに海軍にいた影響でしょうね。写真の船は作るのに半年かかりました!

悦子 師範に通っていた頃に始めた書道が好きで、今も気分転換にとときどきしています。

今の楽しみ

悦子 地域の同好会で行っているちぎり絵や民謡、ご詠歌などです。みんなでワイワイしながら楽しい時間を過ごしています。これも、健康な体のおかげ。小さい頃に家の塩田の手伝いをして鍛えられたので、病気知らずです。

彰 パソコンで自分史の編集に取り組んでいます。私だけでなく家族にあった出来事も記し、完成したら製本して孫に渡したいと思っています。

レポート



坂出小学校での黄色い帽子的贈呈



新たな一歩へ

3月24日、学校統合に伴う校旗収納式が中央小学校で、閉校式が西部小学校で行われました。児童代表による校旗収納や思い出の映像が上映されるなど、参加した児童や地域住民のかたが名残を惜しまました。

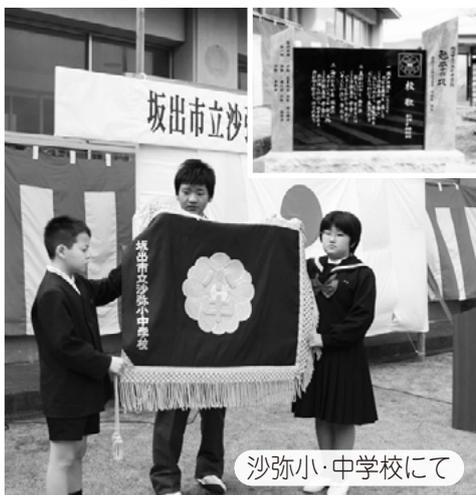


統合により、中央小138年、西部小92年、沙弥小130年の歴史に幕を閉じることになり、新たに坂出小学校が4月6日に503人の児童で開校！8日には入学式が行われ、新1年生に黄色い帽子が贈呈されました。

沙弥小・中学校では11日に地元自治会（高尾義明会長）による式典が催され、校旗収納後に記念碑の除幕が行われました。



中央小学校にて



沙弥小・中学校にて



西部小学校にて

カメラ



新人研修

4月5日～7日、本年度採用の市職員36人に初任者研修が行われました。今回は、例年行われる講義に加え救命実務や土のうの作り方等の防災訓練を実施。市では、危機管理意識を身に付けた職員育成に努めてまいります。



消防車両の整備

3月18日、8台の消防車両が市より市消防団へ交付されました。交付されたのは、タッチパネルで操作する最新式の消防ポンプ自動車1台と小型動力ポンプ積載車7台。市消防団では、交付された消防車両を7分団に整備しました。

レオンⅢ号誕生



4月4日、坂出ライオンズクラブ（秋山昇 会長）より市体育課へ公用車の寄贈がありました。寄贈された車は、マイク設備を搭載した排気量1,500ccのワンボックスタイプ。愛称は「レオンⅢ号」で、レオンとはライオンを意味するラテン語です。寄贈は、坂出ライオンズクラブ結成50周年記念事業の一つで、スポーツの普及・振興に役に役立つと行われました。ありがとうございました。



市内9カ所に目安箱

4月9日、市より坂出工業高校に製作を依頼していた目安箱が全て完成し、贈呈式が行われました。各出張所等に設置し、目安箱の数は本庁舎と合わせて全部で9個に。ぜひご意見をお寄せください。

黄色い小旗の設置

坂出小学校の開校に伴い、坂出中央校区町民会議（並木文夫 会長）が、黄色い小旗を設置しました。

小旗は、登校時の交差点を安全に通行できるように坂出警察署や地域のみなさんの協力を得て10カ所に設置。子どもたちが利用しやすいように、高さを低めています。ドライバーのみなさん、安全運転をお願いします。



知っていますか 国民年金

国民年金保険料免除・ 学生納付特例等を受けた方へ

国民年金保険料の免除および若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間については、10年以内であれば後から納めることができます。これを追納といいます。

追納しない場合、免除を受けた期間は保険料を納めた期間に比べて老齢基礎年金の支給額が減額になります。若年者納付猶予および学生納付特例を受けた期間については、老齢基礎年金の支給額に算定されません。

追納する保険料は、免除等を受けた当時の保険料に一定の金額が加算されますので、平成22年度の追納額については右表のとおりです。

保険料の追納には納付書が必要ですので、下記の年金事務所までご連絡ください。

問合せ先 高松西年金事務所 国民年金課
(☎087・822・2841)

平成22年度中の追納保険料額

免除等を受けた月	追納月額(円)
H12.4月～H13.3月分	15,770
H13.4月～H14.3月分	15,180
H14.4月～H15.3月分	14,590
H15.4月～H16.3月分	14,360
H16.4月～H17.3月分	14,180
H17.4月～H18.3月分	14,220
H18.4月～H19.3月分	14,260
H19.4月～H20.3月分	14,300
H20.4月～H21.3月分	14,410
H21.4月～H22.3月分	14,660

防災 はじめの一步

津波からの避難①

チリで発生した地震により、香川県では2月28日に50年ぶりの津波が観測されました。

今回の津波の周期は場所によって異なりますが、高松港では約55分の間隔で海面が上昇・下降を繰り返しました。他県の海面上昇の様子をテレビのニュース等を見て、平成16年台風16号の高潮被害を思い出したかたもいるのではないかと思います。

高潮も恐ろしい災害ですが、津波は押したり引いたりする波なので、岸壁等を越えて陸地に入ってきた海水が速い速度で流れます。そのため陸地の浸水深が浅くても人が流される可能性があり、浸水深が1m以上になると、漂流物の衝突等によ

り木造家屋の半壊が始まり、建物倒壊との複合災害により死者が発生する可能性があるといわれています。

香川県津波被害想定調査によると、東南海・南海地震が発生した場合の、本市の最大津波高は0.6～1.0m、それにより浸水深が1m以上となる地域は約4.5km²と予想されています。(ただし、防潮堤や堤防等が、地震によりすべて機能しない場合の想定です。)

平成20年5月に配布した津波・高潮ハザードマップを参考に、津波警報が香川県に発表された時には、頑丈な建物の2階以上や、少しでも高いところにある空き地等への避難をお願いします。

スグに覚えて使える英語!

今月も簡単便利なひとことです。

「すてきなネクタイですね。」 I like your tie.

♪(アイライクユアタイ)



相手の持ち物や服装をほめたいときに、ぴったりのひとことです。すてきな靴ならばアイライクユアシューズ(shoes)、腕時計ならアイライクユアウォッチ(watch)でOK!
言われたらうれしいですし、会話のきっかけになりますね。

■健康教室

と き	内 容	講 師	と ころ	問 合 先
13日(木)14:00～15:30	講話 健診の前にちょっと予習 シリーズ第1弾 ～増やそう善玉コレステロール～	医師 土田 眞	市民ふれあい会館	市保健課 44・5006
20日(木) 9:30～11:00	実技 筋肉トレーニングで痩せやすい身体づくり	運動指導士 渡里 美佳	市民武道場	
13日(木)10:00～11:30	家族介護教室 美味しく食べて歯ッピーライフ	歯科衛生士 青木まゆみ	市高齢介護課 44・5090	市地域包括 支援センター 44・5091
12日(水) 9:30～11:00	実技 足を鍛えて転倒予防	運動指導士 屋島 文子		
25日(火)14:00～15:30	実技 脳と体によい教室	運動指導士 森 明美	市民ふれあい会館	市地域包括 支援センター 44・5091
12日(水) 9:45～11:00				
25日(火)13:45～15:00	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		
20日(木)14:00～15:30	講話 歌って楽しく学ぼう！悪質商法	県消費生活センター 消費生活相談員		
27日(木)14:00～15:30	講話 良い「おじいさん・おばあさん」になるために④	病院長 砂川 正彦	市立病院 2F 講堂	市立病院 46・5131
11日(火)14:00～15:00	講話 「マンモグラフィー」について教えてください	放射線科技師 黒木 みずほ		
12日(水)14:00～15:00	糖尿病教室「運動が苦手なあなたにも」	糖尿病内科部長 大工原 裕之		
26日(水)14:00～15:00	講話 「マンモグラフィー」について教えてください	放射線科技師 黒木 みずほ		

■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1月生まれ
1歳6ヵ月児健康診査	20日(木)13:15～14:45	平成20年11月生まれ
2歳児相談	13日(木) 9:30～11:00	平成20年5月生まれ
3歳児健康診査	27日(木)13:15～14:45	平成18年10月生まれ
こども相談(要予約)	21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ヵ月
子育てサークル	25日(火)13:30～15:00	生後3ヵ月～1歳
パパママ学級(要予約)	9日(日)13:30～15:30	妊婦さんと家族

■栄養相談 (要予約)

と き	と ころ
10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。

■献血

と き	と ころ
5日(祝) 9:00～12:00	総社神社境内
23日(日) 9:30～15:30	東部小学校(雨天中止)

■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
2(日)	綾循環器科内科医院 久米町一(☎46・6277)	佐藤医院 駒止町二(☎46・3387)
3(祝)	富士クリニック 宇多津町(☎49・7576)	ままだ整形外科外科医院 室町三(☎46・5056)
4(祝)	伊藤内科消化器科クリニック 川津町(☎44・1930)	つぎき内科クリニック 林田町(☎47・0130)
5(祝)	香川成人医学研究所 ウェルクリニック 横津町三(☎45・2312)	うちだ小児科医院 駒止町一(☎46・2622)
9(日)	宇多津浜クリニック 宇多津町(☎56・7007)	高尾医院 元町一(☎46・5111)
16(日)	回生病院 室町三(☎46・1011)	眞鍋外科内科医院 宇多津町(☎49・6611)
23(日)	坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)	回生病院 室町三(☎46・1011)
30(日)	聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)	坂出市立病院 文京町一(☎46・5131)
	北條クリニック 江尻町(☎46・2201)	聖マルチン病院 谷町一(☎46・5195)
	国重まこと医院 笠指町(☎46・5501)	たかはし整形外科医院 笠指町(☎45・6121)

※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

親子ふれあい体操

と き 5月24日(月) 10:00～11:00
と ころ 市民武道場



スポーツ

第47回坂出市

婦人バレーボール大会

日時 5月9日(日)午前8時～
会場 市立体育館
問合先 市体育課(☎44・5025)

剣道初心者募集

練習日時 毎週火・木・土曜日
午後7時～8時30分
※初回は、5月6日(木)より
練習会場 市民武道場
対象 小学1年生以上
申込 直接会場にて
問合先 坂出市剣道連盟少年部事務局 後藤(☎46・3521)

角山運動公園温水プール

休館のお知らせ

水の総入れ替えおよび設備点検のため休館します。
期間 5月24日(月)～28日(金)
問合先 角山運動公園温水プール (☎49・4770)

募集

平成22年度手話奉仕員養成講座

「入門課程」受講者募集

日時 毎月第2・4土曜日 (祝日は除く)
会場 香川県聴覚障害者福祉センター(高松市)

募集課程 入門課程 35時間

(平成22年7月～平成23年2月)
資格 満18歳以上の手話奉仕員活動をしうとするかたで、全13回の講座すべてに参加できるかた

定員 40人(応募者多数の場合は抽選)
受講料 無料(ただし、テキスト代1,200円別途必要)

申込 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号およびFAX番号を記入の上、往復はがきにて左記まで。
申込期間 5月15日(土)～6月15日(火) 締切日消印有効

※入門課程修了者は、次課程の基礎課程を受講できます。
問合先 香川県聴覚障害者福祉センター(☎087・868・9200) 〒761-8074

高松市太田上町405-1
カウンセリング技法講習(基礎) 受講者募集

日時 6月10日(木)・17日(木)・24日(木) 午後1時～5時
会場 香川県立丸亀高等技術学校(丸亀市)
対象者 在職者
定員 15人
受講料 4,000円
申込 6月4日(金)までに左記まで。
問合先 香川県立丸亀高等技術学校キャリアアップ担当 (☎22・2633)

源氏物語講座

催し

日時 5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

夏休み海外派遣 参加者募集

日程 7月23日(金)～8月15日(日)
内容 ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験等
派遣先 米国・英国・豪州・カナダ等
対象 小学校3年生～高校3年生
説明会 5月29日(土)午後1時30分、アルファあなぶきホール(高松市)にて。(予約不要)
問合先 財団法人 国際青少年研修協会 (☎03・6459・4661)

わくわく科学教室

わくわく! さかいでっこ探けん隊

申込先 市社会教育課(☎44・5026)

香川大学生との交流

～お兄さん、お姉さんとレオマ探けんをしよう～

日時 6月12日(土) 午前9時45分～午後3時30分
会場 レオマワールド(丸亀市)※現地集合
対象 小学生(2年生以下は保護者同伴)
定員 50人
参加料 600円(乗り物券代)
申込期間 5月10日(月)～28日(金)

絵手紙講座

日時 6月11日(金)～2月(全8回) 午前9時30分～11時30分
会場 中央公民館
定員 50人(先着順)
受講料 無料(材料費は実費)
申込・問合先 市社会教育課 (☎44・5026)

人権学習講座

日時 5月27日(木) 午前9時30分～11時30分
会場 西庄児童館
問合先 市社会教育課 (☎44・5026)

沙弥島万葉まつり

日時 5月16日(日) 午前9時～午後3時
会場 万葉会館、沙弥島周遊路

内容 ①万葉暮らし体験

(万葉がゆを作ろう！)

②万葉ウォーク

(沙弥島めぐりスタンプラリー)

定員 100人(先着順)

参加料 大人 500円

子ども 300円

申込先 5月7日(金)までに万葉会館

(☎46・9154)へ。

問合せ先 市社会教育課 (☎44・5026)

母の日カーネーション 無料プレゼント

日時 5月9日(日)午前9時～正午

会場 番の州公園内管理事務所

対象 市内の小学生

※受け取りにこられるかたに限り
ます。

定員 30人(応募者多数の場合は抽選)

申込 住所・氏名(ふりがな)・電話番号・
学校名・学年・性別を明記の上、

ハガキまたはFAXで左記まで。

申込締切 5月6日(木)必着

問合せ先 坂出緩衝緑地管理事務所

(☎45・6820 FAX 43・5213)

〒762-0063

坂出市番の州公園5番地

第4回ワンだふるマナーDAY

日時 5月23日(日)

午前10時～午後3時(※雨天中止)

会場 番の州公園内運動広場

内容 愛犬とともにゲーム、しつけ

方教室、マナー講習、健康相談

参加料 無料

問合せ先 坂出緩衝緑地管理事務所

(☎45・6820)

第29回津島杯囲碁大会

日時 5月9日(日)午前8時40分～

会場 勤労福祉センター

内容および参加料(昼食は準備します)

・一般対局 1,000円

・免状無料進呈対局 2,000円

・囲碁入門教室 無料

※プロ棋士による指導・対局もあります。

問合せ先 事務局 沼田

(☎45・5158)

健康講演会 ～健康を求めて～

日時 5月29日(土)

午後1時～4時30分

会場 ユープラザうたづ(宇多津町)

内容 講演および健康体操等

講演 「筋力アップで若々しく」

漆原 光徳 氏

「身・息・心を調えるヨーガ」

倉本 英雄 氏

参加料 前売り1,000円

(当日1,500円)

問合せ先 健康を考えるつどい 井上

(☎46・4276)

その他

国家公務員中途採用者選考試験

受験資格 昭和45年4月2日～

昭和56年4月1日生まれのかた

(学歴・職歴は問いません)

受付期間 6月22日(火)～29日(火)

試験区分

行政事務、税務、機械・林業、

皇宮護衛官・刑務官・入国警備官

一次選考日 9月5日(日)

問合せ先 人事院四国事務局

(☎087・831・4765)

平成22年度看護職員合同就職説明会

日時 5月29日(土)午後1時～5時

(入場は午後4時まで)

会場 かがわ国際会議場

高松シンボルタワー(高松市)

対象 再就職を考えている看護職、

就職活動中の看護学生

内容 職場紹介、就業相談・無料職

業あつせん

参加料 無料(予約不要)

問合せ先 香川県医務国保課

(☎087・832・3255)

香川県ナースセンター

(☎087・864・9075)

憲法週問記念無料法律相談

開催日 5月6日(木)

会場 ①高松家庭・簡易裁判所

(高松市)

②高松地方裁判所丸亀支部

(丸亀市)

受付時間

①午前9時30分～午後3時30分

②午前10時～午後3時

内容 弁護士による法律相談

(30分程度)

費用 無料

申込 不要(受付順)

問合せ先 香川県弁護士会事務局

(☎087・822・3693)

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)

さかいでArtグランプリ2010

会期 5月9日(日)まで 会期中無休

入館料 一般400円、大学生300円、高校生以下無料
長寿手帳・身体障がい者手帳・療育手帳・
精神障がい者保健福祉手帳所持者は無料

主催 市教育委員会、市民美術館

坂出華道連盟48回華展

会期 5月22日(土) 10:00～17:00

23日(日) 10:00～16:00

入館料 無料

主催 坂出華道連盟

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)

第3回あかねの会作品展

5月7日(金)～14日(金) 最終日は16:00まで

絵手紙サークルかもめ展

5月15日(土)～23日(日) 初日は12:00～ 最終日は16:00まで

さつきの展示(花き展)

5月29日(土)～30日(日) 最終日は16:00まで

市民ホール

☎45・1505 休館日 毎週火曜日

日	曜	行事名
16	日	カラオケ吹花 5周年記念発表会
23	日	劇団カップ座 坂出公演
26	水	坂出市老人クラブ連合会総会

図書館 読書週間 4月23日～5月12日

☎45・6677 火～金 9:00～18:00 土・日・祝 9:00～17:00
休館日 6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

新刊情報



目も手も足も
五味 太郎 著



銀盤のトレース
碧野 圭 著



四十九日のレンビ
伊吹 有喜 著



図書館で遊ぼう!!

ながよしブックンの予定

(移動図書館)

1日(土)	たんけんしよう 本の森	10:00～
／	映画の会	14:00～
8日(土)	紙芝居の会	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	はそこん寺子屋	9:00～

11日(火)	ブックスタート (場所:地域保健センター)	13:30～
16日(日)	とらまる座人形劇 (場所:東部小学校)	10:00～

とき	地区
11日	松山
18日	島しょ部
25日	坂出小
12日	瀬居
19日	林田
13日	王越
20日	府中
27日	金山、江尻
7日	東部
14日	附属
21日	西庄

5月の展示コーナー (5月27日(木)まで)

「ともだち～あの子の住むあの国を知ろう」ユニセフのパネル展
「いこうや茨! ぶらり松陰まちあるき」観光エクスチェンジ展示

善意の贈り物

教育の充実のため 図書(30万円相当)
新井田 敏(府中町)

税

固定資産税…………… 1期
軽自動車税…………… 全期

納今月の税

- ・納期限は、5月31日(月)です。
- ・市税は納期限内に納めましょう。
- ・お支払いは便利な口座振替で。

区	区域	その他	駒止、笠指、京、室、旭、橋津、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	榑石黒与島小与島
1～5日	小林水道 46-5977	高倉工業所 46-3057	鈴木設備商会 46-2021	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538		
6～10日	中山住設 46-4427	山田水道 46-3794	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	多田羅水道 46-3053	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	藤沢住設 46-2192	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	ナニワヤ 46-5656	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	田中水道 46-2807	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

5月の水道当番店

3月1日～31日

おくやみ

(ご遺族の希望により掲載しています)

～こころの散歩道～ 短歌

おしゃれして心に張りを持てと言う娘来たりてイオンへ誘う
 西庄町 間島 秀子
 長靴の置き場忘れて貝掘りし瀬戸の遠浅工業団地となる
 府中町 松崎 静子
 和らかき日差しの庭に仰ぎ見る里山今朝はむらさき煙る
 横津町 松本志都子
 縁側の父、母ほっこりほうかむり峡の民話の始まりそうな
 白金町 丸井 友子
 美容院より帰りし妻のはずむ声聞きて思わず独り笑えり
 江尻町 丸野 忠義
 ゆったりと時間の流れる古民家にランチ終れど立ち去り難し
 府中町 宮崎 桃子
 花満つる山茶花の垣根にこもり啼く小鳥の声の澄みて明るし
 福江町 宮西千代子

痛風を繰り返す人は、本当に馬耳東風です。発作がおさまると、また痛風の原因になるプリン体を多く含むタンパク質やら魚介類やらに触手を伸ばし、痛風を悪化させるアルコールに飛びつくからです。



その字面と実際の激痛から「風が吹いても痛い」と畏敬の念をもって称される痛風ですが、実は「風」という文字には病気という意味があるのです。よこしまな悪い風に吹かれて発病する風邪のほか、脳卒中は中風、という具合です。つまり痛風は「痛い病気」を意味しています。

ところで、痛風には人類史に誇る功績(?)があるのです。発作の特効薬が無かった時代、特に中世以降のヨーロッパでは、王侯貴族を中心に痛風が蔓延していました。そこで彼らは、緑茶や紅茶が痛風予防に効果があると信じて、競って飲むようになりました。

痛風発作は、血液中の尿酸が関節で結晶化して起こります。水分を多めに飲めば、利尿作用で尿酸が体外に出やすいのは事実です。また、茶葉のポリフェノールも痛風予防に効果があるといわれます。ただし、お茶を飲み過ぎると尿路結石を起こすこともあるので注意したいものです。

かつて茶葉は高級品だったので、これが買えない地域ではその代用としてコーヒーが求められたとされます。こうして喫茶文化が世界に広まっていったわけです。

～市立病院糖尿病内科部長 大工原裕之～

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	市企画課 (☎44・5001)
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	10日(月) 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	19日(水) 13:00～16:00 10:00～16:00 13:00～15:00 10:00～15:00	商工会議所 (☎46・2701)
商工業者法律相談 経営相談(要事前申込)	13:00～16:00 13:00～16:00	
家庭児童・女性相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	
障がい児(者)支援相談	第2(火) 9:30～11:00 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) 9:00～17:00	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 (☎45・1133)
社会保険労務士相談	毎週(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)

※高齢者職業相談は3月末をもって終了しました。

