



さかい下

2004
(平成16年)

6

NO.1167

主な内容

- ◆ 春の叙勲と知事表彰 2
- ◆ 期日前投票制度の創設 3
- ◆ 環境基本計画 4~5
- ◆ かわつ花菖蒲園の一般開放 6
- ◆ 基本健康診査 7

おめでとうございます

春の叙勲と知事表彰

春の叙勲

旭日小綬章

下津 昭三氏



王越町 75歳
元市議会議員

瑞宝小綬章

荒井 晃氏



池園町 70歳
元高松中央郵便局長

消防功勞

多田 羅良一氏



京町三 75歳
元市消防団長

瑞宝単光章

濱岡 岩夫氏



林田町 79歳
元市消防団副分団長

第二回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章

久保田 和男氏



福江町一 73歳
元市消防司令長

消防功勞

廣瀬 清氏



谷町二 78歳
元市消防司令

知事表彰

平成十六年春の叙勲受章者および憲法記念日知事表彰受賞者が発表されました。本市ではそれぞれの分野に尽くされた次のかたがたが晴れの栄誉を受けられました。

地方自治功勞

丹波 虎一氏



府中町 78歳
元市選挙管理委員会委員長

納税功勞

岡崎 和信氏



京町一 74歳
現香川県納税貯蓄組合連合会理事

社会福祉功勞

奥澤 繁行氏



川津町 75歳
現民生委員・児童委員

医療功勞

田中 昭夫氏



寿町三 70歳
元市歯科医師会会長

商工団体・交通安全功勞

新谷 五十雄氏



室町三 64歳
現坂出商工会議所副会頭

土地改良功勞

川本 登氏



加茂町 77歳
元市加茂土地改良区理事長

畜産振興功勞

村上 正美氏



府中町 78歳
元香川県酪農農業協同組合長

法医功勞

岩田 利光氏



旭町一 66歳
現坂出警察署協力医

地域安全功勞

若谷 猛氏



江尻町 68歳
現坂出警察署地域安全推進委員協議会会長

期日前投票制度の創設

公職選挙法の一部が改正され、新たに「期日前投票制度」が創設されました。このことにより、選挙期日前の投票手続きが大幅に簡素化され、投票しやすくなります。



期日前投票制度とは

選挙は、選挙期日に投票所において投票することを原則としていますが、期日前投票制度は、選挙期日であっても選挙期日と同じく投票を行うことができる仕組みです。

期日前投票制度のメリット

選挙期日前の投票であっても、選挙期日における投票と同じく、投票用紙を直接投票箱に入れることができます。従前の不在者投票で行っていた投票用紙を内封筒および外封筒に入れた後、外封筒に署名するという手続きが不要となり、投票がしやすくなります。

対象となる投票

従来の不在者投票のうち、名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会で行う投票が対象となります。

投票期間

選挙期日の公示日または告示日の翌日から選挙期日の前日まで

投票場所

市役所玄関ホール

投票時間

午前8時30分から午後8時

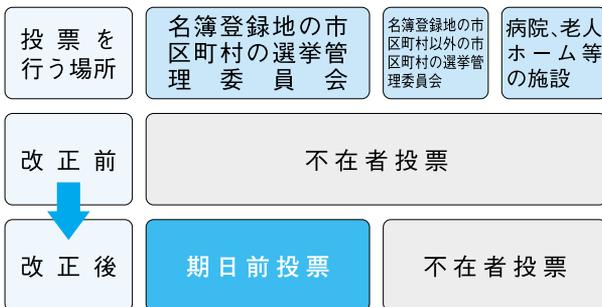
投票対象者
選挙期日に仕事や用務があるなど、現行の不在者投票事由に該当すると見込まれるかたです。

○ 選挙期日に仕事や用務があるなど、一定の事由（現行の不在者投票事由）に該当すると見込まれるかたです。

旅行の予定があるかた
妊娠などの理由で投票日に投票できないかた
日曜日に営業する自営業のかた
冠婚葬祭の予定があるかた

※ 実際の投票の際には、現行の不在者投票と同じく、上記事由に該当すると見込まれる旨の宣誓書の提出が必要となります。

期日前投票と不在者投票との関係についてのイメージ図



参議院比例代表選挙「非拘束名簿式」のしくみ

有権者は投票用紙に、名簿に記載された候補者名を記載して投票しますが、政党名を記載して投票することもできます。

候補者名簿上では当選順位が決められていないことから、有権者が当選させたい候補者を選ぶことができます。



投票所変更のお知らせ

第十九投票所の坂出市立川津小学校校体育館から、第十八投票所の坂出市公民館小島分館を第十一投票所の坂出市公民館小島分館に統合することになりましたのでお知らせします。

詳しくは、選挙管理委員会

(☎44・5020)へ

環境基本計画

廃棄物の処理および清掃に関する法律第六条第一項に基づき、市内で発生する一般廃棄物（ごみ、し尿、生活排水）について計画的かつ適正な処理を行うため、本市では「一般廃棄物処理計画書」を策定しました。

本計画は平成十四年度から平成二十三年度までの十一年計画で、概ね五年ごとに計画の見直しを行います。現在、本市ではこの計画書の二本の柱である「ごみ処理基本計画」と「生活排水処理基本計画」に沿って環境行政を推進しています。



1 ごみ処理基本計画

大量生産・大量消費・大量廃棄という社会から、資源の有効活用・ごみの減量化等環境に配慮した循環型社会への転換を目指す基本的な枠組みを示すものです。

具体的には、計画目標年次を平成二十三年と定め、ごみ排出抑制と再生利用の促進により、目標年次のごみの最終処分量を平成十年度比で50%削減することを基本目標とします。

基本目標

「香川県リサイクルトツプランナーの達成」を目指し、次の基本方針を定めています。

ごみの排出抑制・再資源化に関する方針

住民・事業者に対しては、ごみ排出者としての自覚と協力を求め、ごみ減量に向けての住民活動の積極的支

援を図り、本市単独で対応の困難なものについては広域処理を検討します。

施策

- 生ごみ処理器設置の推進
- 事業者へのごみ排出抑制、再資源化を指導し、直接搬入ごみの排出抑制を図る。
- 事業者に対し過剰包装・不必要な包装の自粛を促す。
- 不要品交換等による再利用をPRし、情報交換制度の検討を図る。

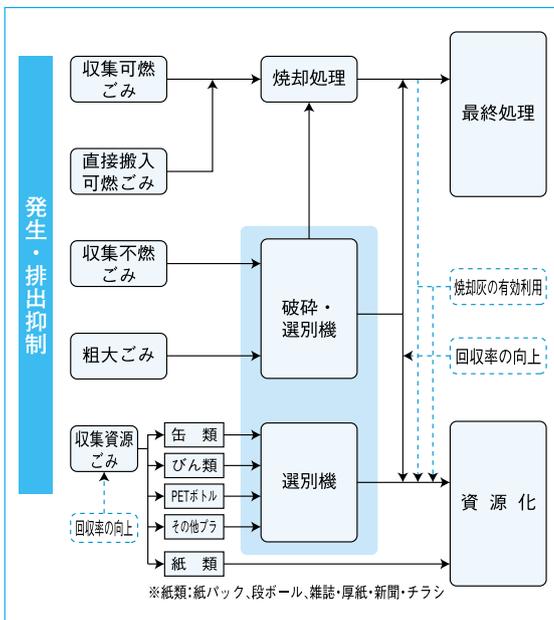
収集運搬に関する基本方針

効率的なごみの収集運搬システムの導入を検討する一方、分別指導等の指導体制の整備を図り、環境負荷の低い収集体制の確立に努めます。

施策

- 集団回収の促進と販売店等での引取をPR

分別形態別処理方針



○ 集積場の配置につき、住民の協力のもと、適正な維持管理に努める。

中間処理に関する基本方針

角山環境センターから排出される焼却灰の有効利用を前提とした中間処理方法について検討します。

施策

- 焼却残さの溶融スラグ化・セメント原料化等による有効活用を図る。

最終処分に関する基本方針

ごみの減量化・減容化等の実施により、最終処分場の延命化を図るとともに、最終処分場の適正管理により環境保全に努め、次期最終処分場の計画的な整備を行います。

2 生活排水処理基本計画

水環境を守るための適正な生活排水処理を行い、地域の特性にあわせた生活排水処理施設の整備を行うための基本的な枠組みを示すものです。生活排水処理計画とし尿および浄化槽汚泥処理計画のもと、快適な水環境の達成を目指します。

生活排水処理計画

現状と課題

下水道等の事業の進捗により、生活排水が未処理のまま公共用水域へ排出される量は年々減少しており、今後も下水道等の整備事業を更に推進し、生活雑排水による環境負荷の軽減を一層図る必要があります。

下水道整備計画

人口の集中する市街地を中心に公共下水道の整備、普及を推進します。

合併処理浄化槽整備計画

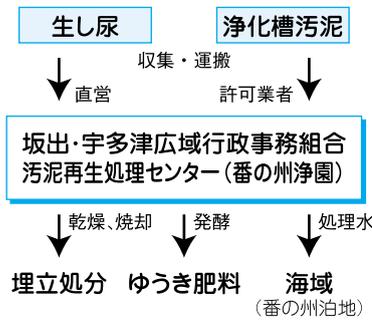
公共下水道の整備計画区域（認可区域）外については、合併処理浄化槽の整備費用に対する補助を行い、水洗化の普及を図ります。

し尿および浄化槽汚泥処理計画

現状と課題

し尿の処理量は下水道等の普及に伴い減少傾向にあります。浄化槽汚泥は合併処理浄化槽の普及に伴い、年々増加傾向にあります。

生し尿については直営、浄化槽汚泥については許可業者により収集運搬を行っています。今後、処理量に合わせた収集運搬を検討する必要があります。生し尿および浄化槽の中間処理は、汚泥再生処理センター（番の州浄園）で行われていきます。また、最終処分については、番の州浄園において脱水後、汚泥堆肥化を行って有機肥料として再資源化（搬入量の1/3）を図り、残りは乾燥焼却を行って坂出環境センターで埋立処分しています。



収集運搬計画

し尿および浄化槽汚泥の収集運搬については、これまでと同様に、し尿を直営、浄化槽汚泥を許可業者によって行うこととしますが、今後は総量としては現状と変わらないものの、し尿が減少し浄化槽汚泥の増加が見込まれることから、処理量に応じた収集運搬体制を検討します。

中間処理・最終処分計画

生し尿および浄化槽汚泥の中間処理を要する量の見込みは総量としては今後横ばいに転じるという予想から、今後も現状のとおり処理していきます。

また、最終処分においても、現状どおり一部を堆肥化し、残りの焼却灰等を坂出環境センターで埋立処分を行います。

「生活排水浄化実践活動事業」

生活雑排水による水環境汚染を減少させるため、地域住民に実際に体験してもらう「生活排水浄化実践活動事業」を実施しています。その内容は次のとおりです。

家庭でできる五カ条

- 第一条 流しから調理くずを流さない
- 第二条 使い古しの油を流さない
- 第三条 洗剤は正しく計って使用する
- 第四条 し尿浄化槽は正しく管理する
- 第五条 水辺にごみを捨てない

今後市としては発生源対策、処理施設対策、浄化槽対策、洗剤対策を講じていきますので、市民のみならず、ごみのご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、市清掃事業課 (46・4503) へ

第39回さかいで大橋まつり

総おどり参加団体募集

JR坂出駅前ハナミズキ広場をメイン会場に、軽快なリズムにのって踊りませんか。

とき 8月7日(土)午後7時～
ところ 駅前通り・商店街・駅前ハナミズキ広場周辺

※踊りの講習についてもご相談ください。

瀬戸大橋パレード参加団体募集

とき 8月7日 午後4時～
ところ 駅前通り・駅前ハナミズキ広場

※パレードを盛り上げていただける団体大歓迎！

2004 太鼓台カレンダー販売

毎年好評の太鼓台カレンダー（平成16年8月から平成17年7月）が完成しました。料金は一部500円です。

詳しくは、市商工観光課 (☎44・5015) へ

第21回 坂出市民大学夏期講座

「拓こう 未来への扉 歩もう自ら」

とき 7月18日(日)
ところ 坂出市民ホール (開場13時)
聴講券 2,000円



第一講座
13時40分～15時10分
畑 正憲氏
「命に恋して」



第二講座
15時20分～16時50分
泉 ピン子氏
「おんなは一生懸命」

チケット販売所
・サティ坂出店1階・4階サービスコーナー・坂出駅市民サービスセンター
・市中央公民館ならびに各地区公民館・市社会教育課・(社)坂出青年会議所

詳しくは、
○市社会教育課(☎44・5026) ○市中央公民館(☎46・2422)
○(社)坂出青年会議所(☎46・8068) へ

第46回水道週間

6月1日～7日 かわつ花菖蒲園の一般開放

上水道は、文化的な市民生活や産業活動を支える重要な施設であり、安全で良質な水を、いつでも、どこでも安定して供給する使命があります。そのため、浄水場の施設および市内配水管の改善整備を進め、市民に信頼される水道を目指しています。

このような時期にあたり、水道を考え理解と関心を高めていただくとともに、水道の発展をはかるため、6月1日から7日まで水道週間として、全国的にさまざまな行事が繰り広げられます。

本市においても次のような行事を催しますので、皆さまがたの多数の参加をお待ちしています。

■水道局玄関ホール

とき 6月1日(火)～7日(月)(土・日を除く)
午前9時～午後4時

内容

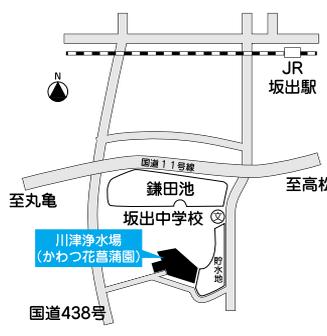
- ①「水道よろず相談所」の開設
- ②蛇口など水道器具の展示と即売
- ③パッキンの無料配布と取り替えの説明。相談所の開設期間中、ご家庭のパッキン取り替え無料
- ④内止栓の取り付け工事(実費)の受付
- ⑤市内小学生による水道についてのポスターの入選作品の展示

■鴨川浄水場施設見学

とき 6月1日(火)～7日(月)(土・日を除く)
午前9時～午後4時

■川津浄水場(かわつ花菖蒲園)

●かわつ花菖蒲園の一般開放
とき 6月1日(火)～6月14日(月)
午前9時～午後4時
期間中、花菖蒲苗の即売
(ポット植え1株500円)



●かわつ花菖蒲園祭

とき 6月6日(日)午前9時～午後3時(雨天決行)

内容

- ①公民館活動芸能発表
- ②カラオケ大会
- ③バザーコーナー
- ④青空市場

主催

かわつ花菖蒲祭実行委員会
川津校区連合自治会

●花菖蒲茶会

とき 6月13日(日)午前10時～午後3時
(雨天決行)

茶券 300円

申込み 市商工観光課または水道局
主催 裏千家淡交会坂出分会

■水道週間のポスター入賞者 (5・6年生)

那菜	絵里	小百合	侑里	愛里沙	力也	咲季	道哉	文美子	佳希	瑞季	ひかり	紗由	純平	まさ	未来
亜衣	幸奈	美穂	康平	裕也	萌那	友貴	裕加	裕加	裕加	裕加	裕加	裕加	裕加	裕加	裕加
小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小

■平成16年度水道モニター名簿

今井 時子	宮脇 弘文	西部校区
吉田 英子	岡田 穂	中央校区
高岸 チェ	山中 良平	東部校区
南条美智子	新開 勲	金山校区
中村 正子	西山 光明	西庄校区
古家トヨ子	塩入 健一	林田校区
三井 芳子	井上 進	加茂校区
尾崎 千恵	荒井 悦雄	府中校区
三木由起子	小林 功	川津校区
要 康子	岡本 文夫	松山校区
西尾 保子	東山ミチ子	王越校区
島本 朝子	与高校区	与高校区

詳しくは、市水道局 (☎46・4596)へ

16年度地方税制改正のお知らせ

◎個人市民税の均等割について、改正がありました。

①市町村民税の均等割について、人口段階別税率区分を廃止し、平成16年度分より全国一律に税率が3,000円(年税額)に統一されました。

県民税 均等割	市町村民税 均等割		改定後 合計 (県民+市民)
	人口規模	現行	
1,000円	人口50万以上の市	3,000円	4,000円
	人口5万～50万未満の市	2,500円	
	その他の市および町村	2,000円	

②同一生計の妻に対する均等割の非課税措置を、平成17年度から段階的に廃止し、所得金額が一定金額(例：パート収入93万円)を超える者に均等割が課税されます。

17年度は、1/2課税 (県民税1,000円+市民税1,500円)
18年度は、全額課税 (県民税1,000円+市民税3,000円)

詳しくは、市税務課市民税係 (☎44・5004 内線126・127)へ

国民健康保険税2割軽減申請書の提出は6月17日まで

国民健康保険税の2割軽減制度については、均等割額と平等割額の2割相当額が軽減されます。2割軽減に該当すると思われる世帯には、申請書をお送りいたしますので、必要事項を記入して6月15日(火)までに市税務課へご提出ください。なお、期限までに提出がない場合は、この制度の適用は受けられません。

詳しくは、市税務課市民税係 (☎44・5004)へ

期 間 6月1日(火)～7月31日(土)
実施場所 坂出市および宇多津町内の医療機関

基本健康診査の受診案内は、はがきで通知します。



基本健康診査

受けて安心 健康診断

健康診査の役割は、職場等の健康診断を受ける機会のない40歳以上のかたの生活習慣病をはじめとする病気や異常を早期に発見したり、現在の健康状態をチェックすることにあります。

検 診 名	内 容	対 象 者	自己負担額	
			40～69歳	70歳以上 (診察日計算)
基本健康診査	診察、血圧測定、尿検査、血液検査 医師の判断により(心電図、貧血、眼底、ヘモグロビンA1c)実施	40歳以上の国保加入者、社会保険本人以外の人 {循環器疾患で治療している人はのぞきます。}	1,500円	500円
肝炎 ウイルス検診	血液検査 1. 節目検診	H16年4月1日現在 40、45、50、55、60、65、70歳	1,200円	500円
	2. 要指導等検診 要指導① 要指導②	基本健康診査及び問診の結果医師の判断により実施	①1,200円 ②1,800円	500円 600円
前立腺がん検診	血液検査	50～69歳の男性 (受診日年齢)	1,200円	
大腸がん検診	便検査(2日法)	40歳以上の国保加入者、社会保険本人以外の人	500円	300円

- 生活保護世帯、非課税世帯は(証明書持参)の人は無料になります。
- 65歳以上の老人保健適用者は、70歳以上と同じ自己負担額です。

- 基本健康診査
- 肝炎ウイルス検診
- 前立腺がん検診
- 大腸がん検診

健康手帳をご利用ください。



40～75歳の人に老人保健法に基づいて交付されるもので、あなたの健康管理と適切な医療の確保にご利用ください。

詳しくは、市保健課
 (☎44・5006)へ

**四国電力(株)坂出發電所1号機リプレース計画
環境影響評価方法書の縦覧**

縦覧期間・時間・場所

6月1日(火)～6月30日(水)午前9時～午後5時
 坂出市役所坂出合同庁舎4階環境交通課(土日は除く)
 香川県庁 環境・水政策課(土日は除く)
 宇多津町役場(土日は除く)
 四国電力(株)坂出發電所(土日も縦覧)

意見の提出

ご意見をお持ちのかたは、事業者宛書面にて意見書をお寄せ下さい。

【意見書の記載事項】

- ・氏名および住所(法人・団体は、その名称、代表者氏名、主たる事業所の所在地)
- ・意見書の提出の対象である方法書の名称
- ・方法書についての環境の保全の見地からの意見(理由を含めて記載)

意見書の提出期限 7月14日(水)まで(当日消印有効)

意見書の提出先(お問い合わせ先)

〒760-8573 高松市丸の内2番5号 四国電力株式会社 総合企画室 環境部 環境アセスメントグループ (☎070・57550・3241、3242)

市民交通傷害保険に加入しましょう

申し込みは6月1日から

市民交通傷害保険は、6月1日から加入の申し込みを受け付けます。

【保険の契約期間】

7月1日から翌年6月30日まで(7月1日以降は加入時から)

【加入できるかた】

市に住民登録または、外国人登録をしているかた

【保険料】

一口840円(一人一口に限り)ただし、次のかたは保険料の一部(120円)を市が助成します。

- ①昭和10年6月30日以前に生まれたかた
- ②加入時点で中学生以下のかた
- ③身体障害者手帳を所持しているかた

【申し込み手続き】

各自自治会ごとのほか、市市民課、坂出駅市民サービスセンター、各出張所で受付。申し込み用紙に記入・押印し、保険料とともに提出してください。
 詳しくは、市市民課(☎44・5005)へ

の広場

楽しい生涯学習 146

坂出スポーツダンス同好会



中央公民館で、社交ダンスが発足して今年で20年になります。毎週木曜日の19時から21時までの2時間同好会のかたがた皆元気でスポーツダンスを楽しんでいます。最近、ジュニア（低学年）からダンスを取り入れている学校も有ります。また、今後はオリンピックの競技種目となる事も考えられている様です。若いかたも年輩のかたも子供さんと一緒にしてみようかなと思っっているかたでもOK。音楽を聞きながら体を動かすという事は健康のためにも非常に良いと言われています。趣味の一つに加えて、友達の輪を広げ価値のある人生を送ってみてはいかががでしょうか？初心者のかたも安心して参加して下さい。丁寧にサポート致します。

インストラクター 肥目田 勇
問い合わせ先 福本 (☎45・2389)

スーパーマーケットに行くとき、食品売り場にはおかしが山のように並んでます。また文房具売り場には、思わず使いたくなるような鉛筆や消しゴムがあふれています。私はそれらを見ると、「ほいなあ。」と思ったり、買わないけれど手に取って見たりすることがあります。そんなとき、決まってお母さんに言われる言葉があります。「買わない物にはさわらない。」「本当にほいかどうか一日考えてみる。」「ということですか。これには一体どんな心がこめられているの

心のすきをつくらない

少年
育成センター
だより

No.386

小 6年
明季さん

「心のすきをつくらない」を合言葉にして、いつも真つすぐな心で、本当に大切なことは何かという事をしつかり見つめ、がまんする強い心をもち続けていきたいです。

「心のすきをつくらない」を合言葉にして、いつも真つすぐな心で、本当に大切なことは何かという事をしつかり見つめ、がまんする強い心をもち続けていきたいです。

「心のすきをつくらない」を合言葉にして、いつも真つすぐな心で、本当に大切なことは何かという事をしつかり見つめ、がまんする強い心をもち続けていきたいです。

「心のすきをつくらない」を合言葉にして、いつも真つすぐな心で、本当に大切なことは何かという事をしつかり見つめ、がまんする強い心をもち続けていきたいです。

みんなで ボランティア



12

府中地区福祉ママの会

今年創立30周年を迎えた府中地区福祉ママの会の総会におじゃましました。発足当時は独居老人訪問を中心に20人で活動をはじめ、現在40人で活動中。毎週土曜日の独居老人の給食配布、福祉施設の奉仕活動のほか、独居老人と保育所園児の親睦会、押し寿司持参の春の友愛訪問、秋には婚暦50年85歳以上の夫婦にカステラ持参で訪問するなど、地域に根づいた独自の活動を幅広く続けています。「赤いエプロン身につけて いつも笑顔でボランティア」と設立当初から活動続ける松本会長。ほんとに赤いエプロンの似合う素敵なママさんたちでした。今後ますますのご活躍を！！



学園広場



岩黒小中学校 バドミントン部

岩黒小中学校では、小学生と中学生と一緒に部活動の練習をしています。部員は小学校5年生2人と中学校1年生1人の計3人ですが、3人で力を合わせ活動しています。中学生が1人のため、練習内容を決めるのに困ることがありますが、フットワークや素振りなど、各自が課題を持って練習するようにしています。

ふだんは小学校に合わせた基本練習が中心ですが、ときどき卒業した先輩や先生がたとゲームをすることもあります。そんな日は緊張しますが、バドミントンに対する熱意は負けなつもりです。これからも技術と精神力向上のために日々練習を重ね、その成果を試合で発揮したいです。

部長

里美



林田剣道スポーツ少年団は、27年間剣道を通じて青少年の健全育成に主眼を置き、指導者、保護者のかたがたの助力を得て、現在12人で頑張っています。

我国の伝統と文化に培われた剣道を、一人でも多くの子供に体験していただきたいと思っています。毎週火・木・土曜日18時30分から20時まで林田小学校体育館で練習しています。

ぜひ一度見学に来てください。

問い合わせ先 松浦 正士 (☎47・3013)

人権だより

No.403

「人権教育映画

・講演会」等の

事業を終えて

(意見・感想の紹介)

前号に引き続き、「校区别人権教育映画・講演会」と「人権問題学習会」の折に書いていただいた意見・感想を紹介いたします。

○Aさん (六十歳代女性)

出席した一人ひとりが映画の感想や意見を述べるのは大変でしたが、身近な人の気持ちがよくわかりました。もう少し多くの人に聞いてもらえよう、周知の方法を考えてほしいと思います。

差別の心は、自分は大丈夫と思っているが、映画を見て自分の心の中にも頭をもたげていることを改めて認識しました。

昔からの因習や慣習は、祖父母や両親から教えられて、正しいと信じていたことですが、差別につながったり、人権問題にまで発展することには気がつきませんでした。

○Bさん (三十歳代男性)

歴史の流れからすると、大きな意味では人権はしだいに守られるようになったと思います。しかし、実際の生活の場では、まだまだ差別や偏見はあるのではないかと。これまで人権については、じっくり考えたことがなかったが、この研修で自分の周りにも数えきれないほど、人権問題が存在していることに気づいた。

私は、差別は周りの人と違った人間を認めようと思いません。人の心の中から生まれるのだと思います。人の心は、子ども

の時から家庭での正しい人権教育が一番ではないでしょうか。

文芸

こころの散歩道

不登校友の支えで仲間入り
 飽食に分けあい生きた事教え
 小分けした裏わざ妻の知恵袋
 友だから辛い話も分けあえる
 言い分を控え無言の濡れ落ち葉
 二等分なにか不満がありそう
 取り分けて貰方来るのを待つ宴
 もめ事を引き分けにして元の位置
 夢だけを追いかけ今いる現代っ子
 もう逢えぬ別れ離陸の影を追う
 追いかけたあの人はどこに
 追憶のバラにひととき癒される

西庄町	林田町	川津町	西庄町	旭町	林田町	林田町	寿町	西庄町	川津町	林田町	青海町
間島	溝口	山下	金城	中井	柳生	加賀	角森	林川	古川	川西	要
秀子	和風	隆一	喜代子	里美	初子	みちよ	悠史	登喜代	カツ子	葉月	千トエ

川柳

元気に二人三脚 (半世紀) 24



川津町 蔵本

武雄さん(80歳)
アキさん(76歳)

結婚当時の思い出

アキ： 乳牛を飼ってましてね。乳搾りをしていて蹴られた記憶があります。痛くて怖かったですねえ。

50年を振り返って

武雄： 農業一筋に60年以上やってきました。今年2月に病気で入院してから、今はゆっくりとりハビリしています。家族に支えられて、大分よくなりました。

元気の秘訣は？

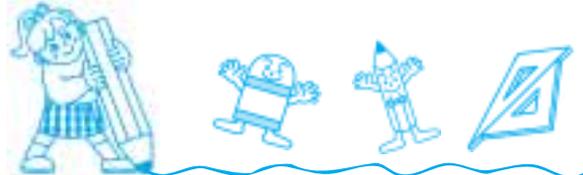
二人： 息子たちが玄関や廊下に手すりを付けてくれたので助かっています。手すりにつかまって、軽い筋力トレーニングをやっています。

今の楽しみは？

アキ： 野菜やちらし寿司を作って、子どもや孫たちに食べてもらうのが楽しみです。

二人： このコーナーに二人元気で載せてもらう事です。孫が楽しみに待ってるんですよ。

婚歴50年以上の元気なご夫婦 (どちらかお一人が80歳以上) を募集します。ぜひ、ご連絡ください。
 市秘書課広報聴係 (☎44・5000) へ



知って得する国民年金

国民年金保険料がコンビニでも支払えるようになりました。

国民年金保険料の納付が、全国の銀行、郵便局、信用金庫、信用組合、農協および漁協等のほか、新たにコンビニでもできるようになりました。利用できるコンビニは下記のとおりです。

なお、コンビニで国民年金保険料を納付するためには、コンビニ収納用バーコードが印刷された納付書が必要なので、ご注意ください。（これは、平成16年4月以降に作成された納付書に印刷されています。それ以前に作成された納付書に関しては、コンビニでは、納付できません。）

日中、銀行等になかなか行くことができない人は、有効に利用しましょう。

納付できるコンビニエンスストア

- | | |
|----------------------|----------|
| ○セブンイレブン | ○ローソン |
| ○ファミリーマート | ○サンクス |
| ○サークルK | ○ミニストップ |
| ○デイリーヤマザキ | ○a m/p m |
| ○ポプラグループ | ○スリーエフ |
| ○コミュニティストア | ○ココストア |
| ○セイコーマート（関東・北海道地区のみ） | |

シリーズ 介護保険 Q & A

69



Q 介護保険料を滞納している人も、同じように介護サービスを受けられるのは、不公平ではないでしょうか。

A 第1号被保険者が介護保険料を滞納した場合には、次の処分を行います。

①納期限から1年間滞納した場合

- ・被保険者証の保険給付支払方法欄に「償還払い」と記載され、現物給付から償還払いとなり、ケアプランの作成費も含まれます。
- ・住宅改修費・福祉用具購入費の支給と同じで、領収証を添えて介護保険係に請求することになります。

②納期限から1年6カ月滞納した場合

- ・保険給付の一部または全額の支払を一時差し止め、滞納保険料に充当して相殺することになります。

③納期限から2年間滞納した場合

- ・被保険者証に「給付額減額」と記載され、給付率が9割から7割となります。
- ・高額介護サービス費が受給できなくなります。介護保険は皆で支えあって成り立つものです。納め忘れないようにしましょう。



ワンポイントイングリッシュ

Let's try

～ QUIZ 27 ～

さて今回は、日本の梅雨に慣れない外国人から聞こえてきそうな英会話です。答えはこのページの下にあります。

A : It's raining again! I just cannot [] the damp weather like this.
イツツレイニングアゲイン アイジャストキャノット ザ ダンプ ウェザー ライク ディス
 (また雨だ！このじめじめした天気には我慢ならない。)

B : No wonder. We are having the rainy season.
ノ ワンダー ウィアーハヴィングザレイニーシーズン
 (無理もないですよ。梅雨ですから。)

この時期の天気を表す言葉としてdampの他に humid (ヒューミッド) があります。I just cannot []で、耐えられないといったニュアンスが伝わります。[]は答えの他bear (ベア) という言い方もあります。No wonderで「当然だ」の意味です。

手話で話そう

99

都道府県名の手話表現 その7

都道府県名の手話表現は、歴史、人物、名産品等それぞれの土地柄にちなんであらわされています。

東京



<東>を2回繰り返す

神奈川



<神>+<川>で表現

埼玉



丸い玉を表している

千葉



漢字「千」の字形を利用した手話

シリーズ

さかいで今昔 44

聖通寺山より北東を望む



(昭和30年ごろ)山西鷹雄さん(西庄町)より



(現在)

このコーナーでは、昔の市内の写真を募集します。懐かしい貴重な写真をお持ちのかた、ぜひご連絡ください。

市秘書課広報広聴係 ☎44・5000 へ



うどんツルツル・ツデーウォーク

4月17・18日、讃岐うどんツルツル・ツデーウォーク実行委員会主催で開催され、県内外から1000人を超えるウォーカーが参加。10km、20km、35kmのコースに分かれ、交流を深めながら坂出市内をウォーキングし、ゴール後は名物のうどんを堪能しました。また来年のお越しをお待ちしています。



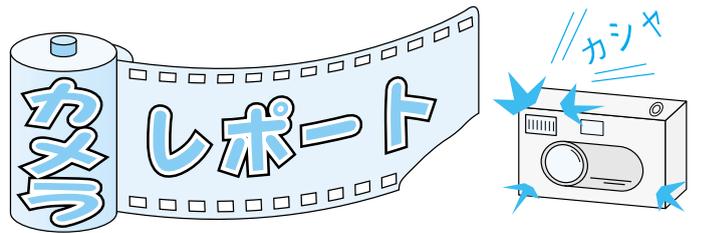
さかいでArtグランプリ2004

4月24日、市民美術館にて表彰式が行われ、応募総数259点の中から、伊藤裕貴さん(福井県)の「聖域～再生の予感～」がグランプリに決定されました。市内のかたでは松本好子さん(写真中央)と植村浩二さん(写真右)が佳作に入賞されました。今年は、外国からの応募もあり、年々賑やかになっています。4月25日から5月9日まで開催された全国公募展。アートなひと時、いかがでしたか。



緑のフェスティバル

4月23日、JR坂出駅前市民広場にて、苗木の無料配布(サクラやサツキなど12種類)と緑化募金等が行われました。鉢花等が当たる抽選会には長蛇の列ができ、会場内のうどん接待コーナー(林田婦人会)も大盛況でした。



わくわく!さかいでっこ探検隊!!

4月24日、4月号広報で公募した探検隊の新たな土曜日体験の旅が始まりました。第1回は、勤労福祉センターで絵手紙作りに挑戦。個性あふれる楽しい作品がお目見えしました。



第14回瀬戸大橋展望茶会

4月29日、瀬戸大橋記念公園内の「刻月亭」にて裏千家淡交会坂出分会のみなさんのご協力のもと開催され、訪れた900人のお客さまをおもてなし。春のうららかな空気の中、緑しみる公園と瀬戸大橋の景観を楽しみながらのお抹茶は格別なものでした。



こんぴら健脚大会

4月29日、春の日ざしを浴び、こんぴら高灯籠までの20kmをウォーキング。今年は全員^⑤の黄色いバンダナをまいて参加。当日は、健脚自慢が300人挑戦し、健脚証を手に入れました。



藤棚贈呈式

4月29日、府中湖のカヌー研修センター西側展望台に藤棚がお目見えしました。坂出、坂出白峰、丸亀、丸亀京極、綾歌郡の5つのライオンズクラブが共同で坂出市に寄贈していただいたものです。ありがとうございました。



Information

スポーツ

シニア体力テスト

日時 6月27日(日)午前9時
会場 東部小学校体育館
内容 握力測定・前屈など
問合せ 市体育課 (☎44・5025)

第21回坂出市親子・一般カヌー教室

日時 6月27日(日)
受付 午前9時
会場 坂出市カヌー研修センター
参加料 1人1,000円
申込 6月1日(火)～19日(土)
申込・問合せ 坂出市カヌー研修センター
 (☎48・1885) 休館日(月)

第5回香川県障害者スポーツ大会参加選手募集

日時 9月11日(土)
会場 午前9時30分～午後3時
 香川県立丸亀競技場
対象 4月1日現在13歳以上の身体障害者ならびに知的障害者
競技種目 ・個人競技
 ・団体競技
参加料 300円
申込 6月1日(火)～18日(金)
申込先、方法等詳しくは、市福祉事務所障害福祉係 (☎44・5007) へお問い合わせください。

募集

まんてがんキャンプ in summer

1泊2日のキャンプの中で、普段はできない体験をしてみませんか?
日時 7月31日(土)8月1日(日)
会場 海の家(沙弥島)
対象 小学生(24人程度)
 中学生・高校生
 18歳以上の青年
 ※多数の場合は抽選
締切 6月18日(金)
参加料 小学生 1,000円
 (食費・工作材料費・保険料等)
申込・問合せ 市社会教育課 (☎44・5026)

ホストファミリー登録のお知らせ

姉妹都市、友好都市からの留学生を受け入れ、滞在中お世話をしていただける家庭を募集しています。留学生との日常生活での国際交流に興味のあるかたは、ぜひご登録ください。
対象 坂出市内在住者で、外国人を受け入れられる家庭
登録方法 事務局所定の用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
申込・問合せ 市企画課内坂出市姉妹都市協会事務局 (☎44・5001)

海洋少年団員募集

内容 海洋に関する科学技術の実習とともに学習する
対象 市内在住の小学校3年生から中学校3年生までの男女
申込・問合せ 市港務所 (☎46・2518)

第1回レクセミナー(キャンプ編)

食器や箸を竹で作り、竹でご飯を炊き、自然の中で楽しい一日を過ごします。
日時 6月20日(日)(少雨決行)
会場 午前9時～午後4時
 五色台ビジターセンター
参加料 1人1,000円
 (保険料、食費、材料費等含む)
申込締切 6月6日(日)
申込・問合せ 坂出市レクリエーション協会事務局 新池 (☎46・4768)

室内インテリア講習会

日時 6月21日(月)～25日(金)
会場 午前9時～午後4時
 南部公民館
内容 室内の壁装・床材・カーテンの施行等
対象 坂出市内に在住する高齢者(60歳代前半)
定員 20人(先着順)
申込 6月3日(木)
受講料 無料
申込・問合せ (社)坂出市シルバー人材センター (☎46・1488)

番の州プールアルバイト学生募集

期間 前期7月10日(土)～8月1日(日)
 後期8月2日(月)～8月23日(月)
 (前期・後期継続の勤務も可能)
勤務時間 午前9時～午後6時
対象 通勤可能な大学生の男女
定員 前期・後期とも監視業務30人
 券売業務7人
日給 監視業務6,900円
 券売業務6,400円
申込 6月1日(火)～18日(金)
 ハローワーク坂出 (☎46・5545)
問合せ 市体育課 (☎44・5025)



新刊案内

LIBRARY

大橋記念図書館



天より授かりしもの
アン・マキャフリー 著



激烈な会話
スーザン・スコット 著



ひとりじゃないから
中嶋 公仁子 著



黄金旅風
(おうごんりょふう)
飯嶋 和一 著

移動図書館

とき	場所
1日	瀬居・西庄
8日	西庄・横津
15日	島しよ部
22日	沙弥・江尻
2日	加茂・府中
9日	瀬居・西庄
16日	府中・加茂
23日	林田・松山
3日	川津
10日	林田・王越
17日	小山・府中
24日	松山

図書館行事

紙芝居の会 12日(土)14時
 子ども映画の会 26日(土)14時

2階の自習室にて小・中・高等学校の教科書を展示しています。

御宿かわせみ 十三歳の仲人 平岩 弓枝 著
 池袋シネマ青春譜 森 達也 著
 ふぶけども 小嵐 九八郎 著
 現場発 スローな働き方と出会う 田中 夏子 著
 実践・50歳からの少食長寿法 幕内 秀夫 著

角山運動公園温水プール

夏期アルバイト募集

期間 前期7月1日(木)～7月31日(土)
後期8月1日(日)～8月31日(火)
勤務時間
①午前9時30分～午後6時
②正午～午後8時30分
※①・②の日替り勤務

対象 18歳以上の男・女
募集人員 前期・後期とも各3人
日給 6,100円
申込 6月1日(火)～
ハローワーク坂出(☎46・5545)
問合せ 角山運動公園温水プール
(☎49・4770)

女性友好の翼派遣員募集

日時 10月16日(土)～24日(日)
募集人員 県内で10人
訪問国 フィンランド・オランダ
対象 満30歳以上60歳未満の県
内在住の女性(4月1日現在)
個人負担額 20万円
受付期間 6月1日(火)～30日(水)
申込 市社会教育課(☎44・5026)
問合せ 香川県青少年・男女共同
参画課
(☎087・832・3197)

坂出高等学校開放講座

音楽に親しむ(独唱・合唱)

日時 11月5日(金)～19日(金)
3日間 午後6時30分～8時30分
会場 坂出高等学校
対象 成人一般
定員 30人(先着順)
受講料 無料

内容 発声の基礎、歌唱練習、合唱
受付 6月1日(火)～30日(水)
申込・問合せ 坂出高等学校
(☎46・5125)

潮の香の思ひ出

日時 6月6日(日)
午前10時～午後3時

会場 五色台ビクターセンター
クラフトハウス

内容 天日干した海藻をかまど
で炊きトコロテンを作る実体験。
トコロテンを食べる箸、食器も
竹で製作する。

参加料 大人 400円
高校生以下200円
定員 40人(先着順)
申込・問合せ 五色台ビクターセ
ンター
(☎47・2479)

国家公務員採用試験

種 類	受 付 期 間	第1次試験日
国家公務員Ⅲ種	6月22日(火)～29日(火)	9月5日(日)
刑務官 入国警備官 皇宮護衛官 航空保安大学校学生 海上保安大学校学生	7月20日(火)～8月3日(火)	9月26日(日)
海上保安大学校学生 気象大学校学生	8月26日(木)～9月7日(火)	10月30日(土) 31日(日)

種 類	受 付 期 間	第1次試験日
航空管制官	7月20日(火)～8月3日(火)	9月26日(日)

【高校卒業程度】
【大学卒業程度】

問合せ 人事院四国事務局 第二
課試験係
(☎087・831・4765)

絵手紙体験受講生募集

日時 6月24日(木)午後2時～4時
会場 コープ香川 坂出店
参加料 無料(材料費300円は
各自負担)
定員 20人
申込・問合せ 佐藤
(☎45・4096)

シャンソン同好会

ギターの奏でる音色とともにシ
ヤンソンを歌ってみませんか!
日時 第2・第4木曜日(月2回)
午前10時～11時30分
会場 丸亀市総合会館
「まなびらんど」5階
講師 別府葉子氏
会費 半年12,000円
問合せ 尾崎 (☎23・7262)

源氏物語講座

日時 6月6日(日)午前10時～
会場 勤労福祉センター
講師 佐藤恒雄先生(香川大学教授)

坂出囲碁研修会 初心者歓迎

日時 6月13日(日)午前9時～
会場 勤労福祉センター

人権問題学習会

日時 6月17日(木)
午前9時30分～11時30分
会場 勤労福祉センター
内容 幼稚園における人権教育
問合せ 市同和教育課
(☎44・5027)

膠原病患者さんの集い

日時 6月17日(木)
午後1時30分～4時
会場 中讃保健福祉事務所
3階研修室

内容 講演「膠原病といわれたら」
講師 宇多津クリニック
倉田 典之先生

申込・問合せ 中讃保健福祉事務
所 保健対策第二課
(☎24・9963)

<p>市民ギャラリー</p> <p>かもめ</p> <p>☎44・5057 OPEN 7:30～19:00</p> <p>◆春の撮影会作品展 6月8日(火)～6月13日(日)17時まで</p> <p>◆第8回千芝会書作展 6月19日(土)～6月27日(日)15時まで</p>	<p>27 日 曜日</p> <p>26 日 土曜日</p> <p>20 日 日曜日</p> <p>19 日 土曜日</p> <p>18 日 金曜日</p> <p>13 日 日曜日</p> <p>12 日 土曜日</p> <p>7 日 月曜日</p> <p>6 日 日曜日</p> <p>5 日 土曜日</p>	<p>行事名</p> <p>第44回 県高校総体 バドミントン競技大会</p> <p>市子連 ドッジボール大会</p> <p>水無月杯 ドッジボール大会</p> <p>第52回 四国高校バドミントン選手権大会</p> <p>国体バドミントン競技会</p> <p>PTA ソフトバレーボール大会</p>	<p>GYMNASIUM</p> <p>市立体育館</p> <p>☎45・6670</p> <p>～休館日～ 毎週月曜日</p>	<p>20 日 日曜日</p> <p>18 日 金曜日</p> <p>13 日 日曜日</p> <p>日 曜日</p>	<p>Municipal Hall</p> <p>坂出市民ホール</p> <p>☎45・1505</p> <p>～休館日～ 毎週火曜日</p>
--	---	--	---	---	--

相談 6月

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	1日(火) 10:00~15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	10日(木) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
金融・税務 社会保険相談	16日(水) 10:00~15:00	商工会議所 (☎46・2701)
労務相談 商工業者法律相談	16日(水) 13:00~15:00 13:00~16:00	商工会議所 (☎46・2701)
健康相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	市保健課 (☎44・5006)
家庭児童・婦人相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	市福祉事務所 (☎44・5007)
身体障害者 生活支援相談	毎週(月~土) 9:00~17:00	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)
高齢者住宅相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	市建設課 (☎44・5011)
高齢者職業相談	毎週(月~金) 9:00~16:00	高齢者職業相談室 (☎44・5030)
福祉総合一般相談	毎週(月~金) 9:30~15:00	社会福祉協議会 (☎45・1133)
法律相談 (弁護士相談日) <small>※事前に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)
交通事故相談	毎週(火~金) 第2・4(土)・第1・3(日) 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) 9:00~12:00	中央公民館相談室 (☎46・5511)
教育相談	毎週(月~金) 8:30~17:00	少年育成センター (☎46・2777)

6月1日は 事業所・企業統計調査 商業統計調査 サービス業基本調査

6月1日を調査日として、全国一斉に上記3調査が実施されています。現在、調査員が各事業所へ調査票をお届けしています。後日、調査票を受け取りに伺いますので、同時にお渡ししました「記入のしかた」をご覧の上、もれなく記入して下さい。皆様のご理解とご協力をお願いします。

総務省・経済産業省・坂出市企画課

・納期限は6月30日です。
・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。

市 県 民 税 1期

今月の納税

坂出市は「非核平和都市宣言」をしています

世界の恒久平和を実現することは、人類共通の願いである。わが国は、世界唯一の核被爆国として、広島・長崎の惨禍を人類の上に決して繰り返させてはならない重要な責任を持つものである。日本国憲法の精神に基づくわが国の平和と安全こそが、地方自治の根本的条件である。

よって、平和を愛し、人類の共存を願う立場から、あらゆる国のあらゆる核兵器の廃絶と憲法にうたわれている平和的生存権の確立のため、次の事項を市是とし、ここに非核平和都市宣言を行うものである。(昭和59年9月22日坂出市非核平和都市宣言決議)

- 一 坂出市は、あらゆる国のあらゆる核兵器の廃絶を全世界に強く訴える。
- 一 坂出市は、「核兵器つくり、持たず、持ち込ませず」の非核三原則を将来ともに堅持する。
- 一 坂出市は、将来にわたって戦争の悲惨さを伝え、平和を守る行政を行う。

水道当番店 6月

日付及び 作業者名	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
1~5日	小林水道 46-5977	長尾環境設備 46-3863	津川水道 46-3317	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	キ ト ロ 4 2 0 1 2 6
6~10日	中山住設 46-4427	高倉工業 46-3057	森崎工業 46-1371	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	
11~15日	山田管工 46-1894	山田水道 46-3794	中條電機 46-4261	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
16~20日	小林水道 46-5977	多田羅水道 46-3053	旭電機水道 46-2898	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	
21~25日	中山住設 46-4427	藤沢住設 46-2192	高橋産業 46-4984	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	
26~月末	山田管工 46-1894	ナニワヤ 46-5656	松岡水道 46-4602	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	

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

善意の贈り物

長生園へ (敬称略)

品 名	寄 付 者	住 所
歌謡コンサート 生菓子 新聞 新聞 新聞 川柳誌 鉢植え花 タオル 理髪奉仕・わかめ	南里恵 (有)西川商事 毎日新聞坂出販売所 日清製粉(株)坂出工場 山口一夫 案山子川柳社 瀬戸内セレモホール 北島俊雄 川滝富美代	宮崎県 久米町一 室町三 入船町一 御供所町一 府中町 室町三 西庄町 瀬居町

教育委員会へ

品 名	寄 付 者	寄付先
遊戯室用緞帳	加茂校区施設資金管理会	加茂幼稚園

以上のかたがたから心温まるご寄付がありました。

4月1日~4月30日

おくちみ

(遺族の希望により掲載しています)

母子保健行事 ところ 勤労福祉センター ☎46・2463

内 容	と き	対 象
離乳食講習	3日(木) 13:30~15:00	平16.2月生まれ

ところ 地域保健センター ☎45・7437

内 容	と き	対 象
5か月相談	1日(火) 9:30~11:00	平16.1月生まれ
子育てサークル	14日(月) 13:30~15:00	生後3か月~1歳ごろまで
1歳6か月健康診査	17日(木) 13:30~15:00	平14.12月生まれ
2歳相談	10日(木) 9:30~11:00	平14.6月生まれ
3歳健康診査	24日(木) 13:30~15:00	平12.11月生まれ
こども相談(要予約)	18日(金) 13:30~15:30	子育てに不安のある人
パパママ学級	16日(水) 13:30~15:30	妊婦さんおよび家族

パパ・ママ学級(日曜版)
参加者募集

日 時 8月1日(日)午後1時30分~3時30分
会 場 地域保健センター
内 容 赤ちゃんを迎えるための心の話、仲間づくり
対 象 妊婦とその配偶者
定 員 10組(先着順)
参加料 無料
申込・問合せ先 市保健課(☎44・5006)

予防接種 個別接種

三種混合 ジフテリア・百日せき 破傷風	日本脳炎	麻疹(はしか)	風しん
平16.2月生まれ	平13.5月生まれ	平15.5月生まれ	平15.5月生まれ

※個別接種については実施対象月です。委託医療機関で満7歳半までに受けましょう。母子健康手帳、印鑑をご持参ください。

がん検診

胃がん	子宮がん	ところ
9日(水) 8:30~10:30	15日(火) 13:00~14:30	加茂公民館
28日(月)・29日(火) 8:30~10:30	29日(火) 13:00~14:30	地域保健 センター

編 集 後 記

見事な“びわ”でしょう!子どもの頃、こすると香りのする絵があったのを思い出しました。このびわはこすっても甘い香りはしませんが、見ているだけで思わず食べたくなりますよね。

香りといえば、6月、梅雨の季節は雨のにおいを感じます。言葉では、うまく表現できませんが、「ああ、このにおいは、あの時のだ。」っていう瞬間、過去にタイムスリップしている自分があります。

今は毎日の生活に追われて、雨は嫌なイメージばかり。たまってしまう洗濯物、ジメジメする部屋。いつも自転車です、すっ飛ばしている道を、少し気分を変えて雨のにおいを感じながら傘さして歩いてみるのもいいかも。

つまり発病前に病気の芽を摘んでしまおうわけです。例えば血圧が高めなら漬け物に醤油をかけるのをやめ、コレステロールが高ければ牛乳を低脂肪乳にかえ、中性脂肪が高ければお酒をお銚子一本に減らし、血糖値が高めなら週三回ウォーキングを始めてみる、それだけでなく薬を飲んでみる。そうしておいたら、長嶋さんのように脳梗塞にならなかつたかもしれません。

(坂出市立病院糖尿病内科医長)
大工原 裕之

健康教室 ところ 市立病院2F講堂 ☎46・5131

と き	内 容	講 師
8日(火) 14:00~15:00	睡眠時無呼吸症候群について	内科医員 南木 伸基先生
9日(水) 14:00~15:00	糖尿病教室 「ごはん食のススメ」	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
23日(水) 14:00~15:00	検体検査結果値の 解釈について	臨床検査科主任 松下 博文

健康教室 ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
10日(木) 14:00~15:30	講話 水虫対策	医師 中嶋邦之先生
15日(火) 9:30~11:00	実技 関節いきいき ストレッチ体操	運動指導士 渡里 美佳
30日(水) 14:00~15:30	講話 転倒予防	医師 松浦一平先生

ころばん(筋力アップ)教室
参加者募集

日 時 7月~9月 毎週水曜日 午前9時30分~11時
会 場 市民ふれあい会館
内 容 転倒・骨折予防のための筋力アップの実技講習
対 象 70~75歳のかた(筋力アップを目指し期間中を通して参加できるかた)
定 員 20人(先着順)
参加料 無料
申 込 6月1日(火)~10日(木)
申込・問合せ先 市保健課(☎44・5006)

休日当番院

	内 容	町 名	電話番号
6 (日)	内 小 鶴野医院	宇多津町	49・0431
	外 福家内科クリニック	加茂町	48・0331
13 (日)	外 井上胃腸科肛門科クリニック	宇多津町	49・1700
	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
20 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
27 (日)	内・小・外 聖マルチン病院	谷町一	46・5195

※当番医院のお知らせは(☎45・0199) 診療時間9:00~18:00



基本健康診査が
始まります

今月から坂出市の基本健康診査が始まります。詳しくは別項の通りですが、例年決して受診率が高いとはいえません。理由は様々ですが、検査結果が悪く出たらイヤダ、病気が見つかったら怖い、という声があります。

日本人の平均寿命がのびて社会の高齢化が進むと、それだけ生活習慣病も増えてきます。生活習慣病は中高年になって発病してきますが、初期には無症状のことが多く、徐々に、しかも確実に進行します。ですから、自覚症状がないから大丈夫だと油断しないことが大切です。そもそも健診や人間ドックは「自分は健康と思うが本当にそうか」ということを確認するためです。何の症状もなく自分は健康と思っている人の、病気の早期発見・早期治療が目的です。また、「近い将来、病気を引き起こすと考えられる検査の異常や生活習慣の問題点を明らかにし、これを改善して発病を予防する」、つまり発病前に病気の芽を摘んでしまおうわけです。

掲載希望の人は、市秘書課広報広聴係（〒44-50000）にご連絡ください。※8月号掲載は、H15年2月生まれのお子さんです。（締切日 6月18日 応募多数の場合は抽選）

わが家のアイドル募集

わが家のアイドル

我が家の宝もの
元気が一番!!

蓮汰ちゃん(町)
れんと H . . 生

雄哉ちゃん(町)
ゆうや H . . 生

笑顔がカワイイ遥斗
はやく大きくなあれ

遥斗ちゃん(町)
はると H . . 生

絵理歌ちゃん(町)
えりか H . . 生

元気がいっぱい育ててね

夕梨亜ちゃん(町)
ゆりあ H . . 生

ひよりちゃん(町)
H . . 生

元気で心優しい子に
育ちますように!

かわいい
やさしい子になってね

毎日が良い日で
ありますように

ぼくたちわたしたちの作品



(たのしかったよ! おはなみハイキング)

保 5歳児
由希也ちゃん
ゆきや



(じてんしゃにのって たのしいな)

幼 5歳児
匠ちゃん
しょう

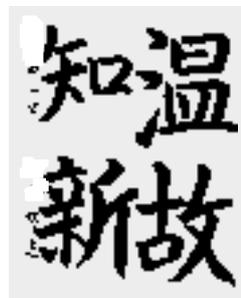


(なのはなばたけで あそんだよ)

幼 5歳児
智晶ちゃん
ちあき



小 6年
じゅり
樹里さん



中 1年
ひさし
悠志さん



遊ぶ食ふあいる 123

小松菜とさばのオイスターソース

「1人分の栄養量」

エネルギー	239kcal	たん白質	18.3g
脂質	15.9g	カルシウム	145mg
塩分	1.8g		

- (材料) 4人分
- さば(3枚おろし) 320g
 - 塩・こしょう 各少々
 - 小麦粉 適量
 - 小松菜 320g
 - にんにく 大ひとかけ
- A
- オイスターソース 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - サラダ油 大さじ2

- (作り方)
- ①さばは骨を抜き、皮の薄い膜を除く。幅3~4cmの削ぎ切りにし、塩、こしょうを各少々まぶして下味をつける。
 - ②小松菜は4cm長さに切る。にんにくは縦半分に切り、しんを除けてつぶす。
 - ③さばの水気をふき、茶こしで小麦粉を両面に薄くふる。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ1を中央で熱し、さばを入れて焼き色を両面につけ取り出す。
 - ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を中央で熱し、にんにくを入れていためる。香りが立ってきたら、小松菜の茎を入れていため、葉も加える。
 - ⑥全体に油がなじんだら、さばを戻し入れ、Aで調味し強火でさっといためる。

坂出市食生活改善推進協議会

市の動き 5月1日現在 ()は前月比

市制施行 昭和17年(1942)
市の面積 92.45km²
市の木 珊瑚樹
市の花・草花 桜・コスモス



人口57,657人(-15)
男27,470人(-10)
女30,187人(-5)



世帯数 21,228世帯(31)

(4月)



出生 43人 (-2)



死亡 35人 (-17)



転入 277人 (-118)



転出 300人 (-71)



交通事故 74件 (死者0人)



救急 248件



火災 3件

※広報に掲載された写真は、希望者に差し上げます。お気軽にお申し出下さい。ホームページアドレス <http://www.city.sakaide.kagawa.jp/>

RADIO 76.1MHz FM761 ラジオ CATV 香川テレビ放送網 16 文字放送

「広報さかいで」は資源保護のため、再生紙を使用しています。編集発行 坂出市総務部秘書課 〒762-8601 香川県坂出市室町二丁目番地44-50000