



さかい下

2003
(平成15年)

10

NO.1159

主な内容

- ◆ 取り組み行革・明るい未来・・・ 2～3
- ◆ 家庭用パソコンリサイクル・・・ 4
- ◆ 浄化槽の日・・・・・・・・・・・・ 5
- ◆ 香風園観月会・・・・・・・・・・・・ 6
- ◆ 特定計量器定期検査・・・・・・・・ 7

みんなで応援しよう！
スポレク香川 2003

「明るい未来」

削減で 46億7,900万円

2.財政の健全化

①業務の民間委託

サービス面・コスト面で民間が優れた分野について、行政責任の確保、適正なサービス水準の維持、柔軟な運営の確保に留意し、次の業務について民間委託を実施。

委 託 業 務	開始年度
JR坂出駅西自転車駐車場管理業務委託	平成10年度
坂出市リサイクルプラザ運転管理業務委託	平成11年度
番の州浄園運転管理業務委託	平成13年度
坂出環境センター重機運転および 浸出処理施設運転管理業務委託	平成14年度
角山環境センター運転管理業務委託	平成14年度
市立病院給食業務委託	平成14年度

②『坂出市立幼稚園の在り方検討委員会』を設置

平成14年度より市立幼稚園の在り方について検討。

③市税など滞納整理の強化充実

「新たな滞納者をつくらない」ことを重点に、納期内納付の啓発や休日・夜間の集中一斉訪問、全滞納者との接触、納税誓約書の提出および履行、悪質滞納者への滞納処分等を実施。

④納税組合に対する補助金廃止

平成6年度より納税組合に対する補助金の補助率を順次引き下げ、平成14年に廃止。

約7,700万円の削減（H5年度とH14年度の比較）

⑤市県民税の前納報奨金を廃止および 固定資産税の前納報奨金の引き下げ

平成8年度より市・県民税および固定資産税の前納報奨金の交付率を100分の1から100分の0.5に引き下げ、さらに、平成14年度より市・県民税の前納報奨金を廃止し、固定資産税についても交付率を100分の0.3に引き下げを実施。 約7,500万円の削減（H7年度とH14年度の比較）

⑥市営住宅家賃について応能・応益制度を導入

⑦使用料および手数料については適宜見直しを実施

本市では、平成3年度より「定員適正化計画」を策定し、独自の財政改革に取り組み、平成8年2月に「坂出市行財政改革大綱」を、さらに、平成10年12月には「第二次坂出市行財政改革大綱」を策定し、行財政改革を市政の最重要課題として取り組んでおります。

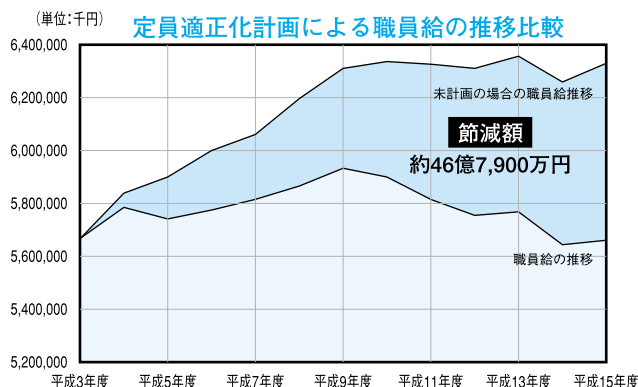
また、「第二次行財政改革大綱」を策定して五年を経過することから、本年度においては大綱の見直しを行い、さらに厳しい行財政改革を断行してまいります。

ここでは、市民のみなさんにこれまでの行財政改革の主な実績状況についてご報告いたします。

1.定員管理、給与の適正化

①定員管理について

定員適正化計画については、平成3年度から平成16年度までに普通会計の職員数を150人削減することを基本方針として定員管理に取り組み、平成16年度を待たずして平成15年4月には160人の削減。



②給与について

- 平成3年度からの定員適正化計画による普通会計における職員給与の経費節減効果

➡ 約46億7,900万円

- 平成3年度より市長・助役・収入役・市議会議員の給与・報酬を7年間据え置き、さらに、平成15年度より市長・助役・収入役・教育長の給与を平成元年度水準に戻すことによる効果

➡ 年間約330万円の削減見込み

- 平成4年度より院長・部長・課長・主幹・課長補佐の管理職手当の支給率を引き下げ、さらに、平成11年度からは副主幹・幼稚園長・保育所長・係長の管理職手当についても支給率を引き下げたことによる効果

➡ 年間約3,200万円の削減

- 平成11・12年度で水道局の企業手当の支給率を段階的に引き下げた効果

➡ 年間約270万円の削減

- 平成6年度より時間外勤務手当について、時間外勤務業務の精査、職員間の応援態勢、週休日の振替など時間外勤務の適正管理に努めた効果

➡ 約1億円の削減（H6年度とH14年度を比較）

- 平成15年度より厳格な職務職階制度の運用を図るため、一般職の7級への昇格制度を廃止した効果

➡ 年間約1,600万円の削減見込み



5.組織機構の再編整備

平成15年4月1日より

- 総務部に行財政改革推進室を新設
- 企画課に男女共同参画係を新設し、企画調整担当を企画調整係に、事務管理担当を情報化推進係に、統計担当を統計係に、国際交流担当を国際交流係に改称
- 環境課を清掃事業課に改称し、環境第一係を清掃第一係に、環境第二係を清掃第二係に改称



- 保健衛生課を保健課に改称し、保健係を管理係と保険医療係に分割し、衛生係を健康係に改称
- 福祉事務所の医療窓口を保健課保険医療係に統合
- 図書館の奉仕係を図書係に改称

6.情報化の推進

①行政における情報化施策について

- 平成12年度
大橋記念図書館に蔵書貸出管理システム導入
坂出市立病院に総合情報システム導入
消防本部に通信指令システムを利用した119番登録制度の創設 等
- 平成13年度
坂出市情報化推進基本計画を策定
水道局に給水台帳管理システム導入
法定外公共物管理システム導入 等
- 平成14年度
住民基本台帳ネットワークシステム導入
市議会会議録検索システム導入
老人保健医療システム導入 等

②地域における情報化施策について

- 市民用にインターネットができるパソコンを22台設置
設置場所…市役所玄関ホール、大橋記念図書館、児童館、西庄児童館、地区公民館、市民ふれあい会館
- 平成11年度より市民向けにIT講習会を実施



今後とも市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■詳しくは、市行財政改革推進室(☎44・5033)へ

「取り組み行革

職員数160人 経費削減効果

3.市議会議員の定数削減

平成9年12月定例会において坂出市議会議員定数条例の一部改正により26人に削減し、さらに、平成15年2月臨時会において同条例の一部改正により24人に削減。

4.事務事業の見直し

- 行政の公正さ、透明性の確保の観点から平成9年4月1日より坂出市行政手続条例を施行し、さらに、市民の知る権利を尊重し、行政の説明責任を明確にすることを目的に平成14年10月1日より坂出市公文書公開条例を坂出市情報公開条例に全部改正。
- 行政の透明性を向上させ、市民の行政に対する信頼の確保を目的に平成14年4月1日より包括外部監査制度を導入。
- 許認可等申請事務手続きの簡素合理化として、平成11年度、12年度で住民票写し等の交付申請書など10件の押印の見直しを実施。
- 大橋記念図書館の平日の閉館時刻を午後6時まで延長。
- 市立病院給食業務委託に伴い、給食メニューの多様化や選択メニューの回数を増やすなど患者本位のサービスの充実を図った。



パソコンがリサイクル対象になりました



PCリサイクルマーク



CRTディスプレイ



液晶ディスプレイ



ノートパソコン

平成十三年四月からすでに事業用パソコンの事業者による回収・リサイクルが始まっていますが、資源有効利用促進法に基づき、十月一日よりさらに家庭用パソコンの回収・リサイクルが開始されます。このことにより家庭で不要となったパソコンは、市の粗大ごみ回収の対象外となりますのでご注意ください。パソコンは様々な、有用な部品から構成されており、リサイクル処理をすれば資源の再利用することができます。資源循環型社会構築のためみなさんのご協力をお願いします。

リサイクルの対象となる家庭用パソコンおよびリサイクル料金

3,000円(消費税別)

デスクトップパソコン本体・ノートパソコン本体・液晶ディスプレイ・液晶ディスプレイ一体型パソコン

4,000円(消費税別)

CRTディスプレイ・CRTディスプレイ一体型パソコン
上記料金については平成15年8月現在の主要メーカーのものです。メーカーによって異なる場合がありますので、詳しくは各メーカーに直接ご確認ください。

●パソコンと一体となって販売されたものの処分
キーボード、マウス、コード、テンキー、スピーカー等の付属装置はパソコンと同時に回収する場合に限り回収されます。

●回収の対象とならないものの処分
プリンター、スキャナーなどの周辺機器および消費者が海外から直接輸入したパソコン、自ら組み立てたパソコン、ワープロ専用機は対象となりません。粗大ごみの扱いで処分してください。

●二〇〇三年十月以降に販売されるパソコン
購入時にリサイクル料金が上乗せされているため、排出時には無償で、メーカーが回収します。「PCリサイクルマーク」が目印です。

●二〇〇三年十月までに販売されたパソコン
リサイクルに関する費用負担が行われていないため、排出時に消費者がリサイクル料金を負担します。

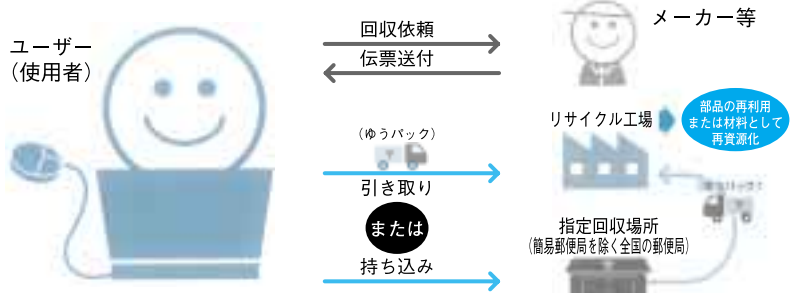
自主回収・再資源化の仕組み

メーカー等が指定回収場所を設置

1. 指定回収場所へのユーザーによる持ち込み
2. メーカー等の委託を受けた業者による戸口回収

回収したパソコンをメーカー等(委託者を含む)が一定の再資源化率に基づきリサイクル

※法律に基づく回収・リサイクルは上記の通りですが、家庭系パソコンの回収にあたっては回収の実効性を高めるために、(社)電子情報技術産業協会のパソコン3R事業参加メーカーについては宅配便を活用し、ユーザーからの回収を行う予定です。



※各メーカーの連絡窓口については、現在、受付システムを整備中につき、整備でき次第公表される予定です。

回収方法

各メーカーに問い合わせし、ゆうパック伝票を送付してもらい、市内の郵便局で回収されます。(簡易郵便局では回収されません。)

支払方法

各メーカーに問い合わせし、指定の支払い方法に従ってください。(郵便局コンビニエンスストア等での振込み、クレジットカードによる決済などが予定されています。)

その他

回収時の郵送料金については、回収・リサイクル料金に含まれていますので、支払う必要はありません。

また、家庭用パソコンの回収・リサイクルについては、家電リサイクル四品目とは異なり、販売店では対応されませんのでご注意ください。

詳しくは、市清掃事業課

(☎46・4503)へ



坂出市水道水の水質検査結果について

平成15年8月19日に水道法に基づき、守らなければならない義務のある水道水基準項目の検査を行いましたので、その結果をお知らせいたします。

健康に関する項目

検査項目		基準値 (mg/ℓ以下)	検査結果 (mg/ℓ)
細菌	一般細菌	100	0
	大腸菌群	不検出	不検出
無機物・重金属	カドミウム	0.01	0
	水銀	0.0005	0
	セレン	0.01	0
	鉛	0.01	0
	ヒ素	0.01	0
	六価クロム	0.05	0
	シアン	0.01	0
	硝酸亜硝酸性窒素	10	0.49
	フッ素	0.8	0
一般有機物	四塩化炭酸	0.002	0
	1,2-ジクロロエタン	0.004	0
	1,1-ジクロロエチレン	0.02	0
	ジクロロメタン	0.02	0
	シス1,2ジクロロエチレン	0.04	0
	テトラクロロエチレン	0.01	0
	1,1,2-トリクロロエタン	0.006	0
	トリクロロエチレン	0.03	0
	ベンゼン	0.01	0
消毒副生物	クロロホルム	0.06	0.017
	ジブロモクロロメタン	0.1	0.002
	ブロモジクロロメタン	0.03	0.007
	ブロモホルム	0.09	0
	総トリハロメタン	0.1	0.026
農薬	1,3-ジクロロプロパン	0.002	0
	シマジン	0.003	0
	チウラム	0.006	0
	チオベンカルブ	0.02	0

水道が有すべき性状に関する項目

検査項目		基準値 (mg/ℓ以下)	検査結果 (mg/ℓ)
色	亜鉛	1.0	0
	鉄	0.3	0
	銅	1.0	0
	マンガン	0.05	0.001
味	ナトリウム	200	6.9
	塩素イオン	200	5.2
	カルシウムマグネシウム	300	32.5
	蒸発残留物	500	54
	有機物等	10	0.9
発泡	陰イオン界面活性剤	0.2	0
臭い	1,1,1-トリクロロエタン	0.3	0
	フェノール類	0.005	0
基本的性状	PH値	5.8～8.6	6.9
	味	異常なし	異常なし
	臭気	異常なし	異常なし
	色度	5度以下	0
	濁度	2度以下	0

※上記項目のうち、定量限界値未満のものには「0」で記入しています。

判定 上記項目は水質基準値および暫定指針値を満たしています。

詳しくは、市水道局工務課浄水係(☎48・0124)へ

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する装置ですから、微生物が活躍しやすい環境を保つよう維持管理することが大切です。浄化槽の維持管理は、

保守点検

正常な機能を維持するための点検や薬剤の補充など

清掃

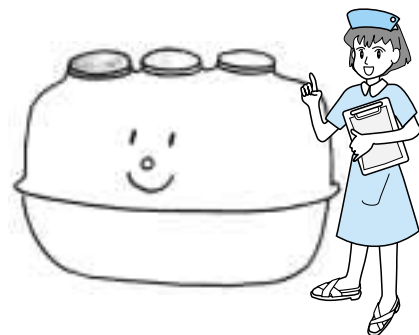
汚泥の引き抜きや各装置の清掃など

法定検査

- ①設置後の使用開始6カ月を経過した日から2ヶ月間に行う水質検査（浄化槽法第7条）
- ②毎年1回指定検査機関の行う水質定期検査（浄化槽法第11条）

に分かれますが、浄化槽法でそれぞれ定期的に実施することが義務付けられています。浄化槽本来の機能を十分に発揮させるためにも適正な維持管理に努めましょう。

詳しくは、市環境交通課(☎44・5009)へ



浄化槽清掃業および一般廃棄物収集・運搬業許可申請の受付について

市では、浄化槽清掃業および一般廃棄物収集・運搬業(浄化槽に係る汚泥またはし尿)の許可業者を募集します。

根拠法令 「坂出市廃棄物の処理および清掃に関する条例」第16条第1項

受付期間 平成15年10月1日から(土、日、祝日は除く) 8:30～17:00

受付場所 市環境経済部清掃事業課
坂出市常盤町一丁目6番25号

申請の主たる条件

- ①申請にあたり必要な事項および添付書類は、「坂出市廃棄物の処理および清掃に関する条例施行規則」第11条第1項の規定によるものとする。
- ②平成15年4月1日現在、坂出市内に主たる事務所もしくは事業所を有する法人であること。
- ③市税等を滞納していないもの。

詳しくは、市清掃事業課(☎46・4503)へ

瀬戸大橋架橋15周年記念

香風園 観月会

池泉廻遊式日本庭園の「香風園」で今年も観月会を開催いたします。ライトアップされた幻想的な雰囲気が漂う庭園の中で、中秋の名月を観ながら秋を感じてみませんか。

香風園では、この三日間は午後9時まで開園時間を延長し、休憩所も開いていますのでぜひご来園ください。

と き 10月8日(水)～10月10日(金)
18:00～21:00

ところ 香風園



10月9日(休)午後7時から香風園内の時雨亭において、坂出三曲協会による邦楽演奏会を、また、10月10日(金)午後7時から今藤長由利先生による長唄三味線演奏会を行います。

※ 車でご来園のかたは坂出駅地下駐車場（一時間無料）をご利用ください。

■詳しくは、市商工観光課（☎44・5015）へ

第5回水のフェスティバルin府中湖

10月25日(土) 13:00～

- いきいきウォーク 13:30スタート
 - ショートコース 府中湖周辺 5km
 - ロングコース 史跡めぐり 10km
 - ミニコース カヌー研修センター周辺

■イベントおよび接待

- 完歩賞おたのしみ抽選会ほか
- うどん、あめゆ接待 など

■三代交流ドラゴンカヌー体験 14:30乗船

10月25日(土)・26日(日)

■第2回 フォトコンテスト撮影会

10月26日(日) 8:00～

■第5回 坂出府中湖ドラゴンカヌー大会

ところ 府中湖カヌー競技場
種 目 成年の部 男子・女子 300m
小学生の部 300m

■水のステージ

- 鴨川福神太鼓
- 総合開会式 8:30
- 府中湖「湖上茶会」
- 念仏踊り・公民館活動発表会など
- 表彰式・閉会式

■水のテント村 9:00～

- 土佐れいほく物産展
- 坂出金時市ほか
- 手打ちうどん実演
- バザーコーナー
- 伝承遊びコーナー
- 節水展、水道展
- お魚つかみ取り など

第1回 川柳コンテスト 課題「湖」 募集中

■詳しくは、市府中出張所（☎48・0101）へ

瀬戸大橋架橋15周年記念

ひかり 2003 さかいで 光輝里 フェスティバル

光のオブジェ(造型物)大募集

12月7日から来年1月12日まで坂出駅前ハナミズキ広場、市民広場を主会場として坂出の冬を彩る「瀬戸大橋架橋15周年記念2003さかいで光輝里フェスティバル」を開催します。

この催しに出展する創意あふれる、光のオブジェを募集します。（使用材料は自由です）



募集期間 10月1日(水)～15日(水)

設置場所 市民広場・・・市民、市民団体用
ハナミズキ広場・・・企業用

主 催 光輝里フェスティバル実行委員会

■詳しくは、市都市計画課（☎44・5017）へ

2003 さかいでまなとピアフェスティバル

子ども(親子)体験教室参加者募集



と き 11月8日(土)・9日(日) 10:00～15:00

ところ 坂出サティ5階ホール

申 込 先着順

■11月8日(土)・9日(日) 申込先 市社会教育課（☎44・5026）10月6日(月)～

体 験 内 容	対象者	定員	事前申込	参加料
親子生け花教室	親子	両日とも20組	申込必要	600円
親子美術教室	親子	両日とも 午前10組 午後10組	申込必要	300円

■11月8日(土) 申込先 勤労福祉センター（☎46・2463）10月7日(火)～

体 験 内 容	対象者	定員	事前申込	参加料
純銀粘土のアクセサリ	親子	午前10組 午後10組	申込必要	1,000円
マクラメ編み(ストラップ作り)	親子	午前15組 午後15組	申込必要	100円 (1作品)
手編み	子ども 親子	午前10人 午後10人	申込必要	無料
将 棋	子ども	無	当日	無料

■11月9日(日) 申込先 勤労福祉センター（☎46・2463）10月7日(火)～

体 験 内 容	対象者	定員	事前申込	参加料
絵てがみ	子ども 親子	無	当日	無料
ちぎり絵	子ども	10人	申込必要	無料
籐工芸	子ども 親子	午前10人 午後10人	当日 (はさみ・メジャー持参)	無料
囲 碁(入門教室)	小学生	無	当日	無料



年齢別バドミントン 11/1(土)～4(火) 市立体育館

教育文化祭



夢情熱感動
2003

内容	と き	と ころ
展覧会	10月25日(土) 9:00~16:30 10月26日(日) 9:00~16:00	東部小学校 体育館
科学体験 発表会	[小学校] 10月15日(水) 13:30~16:30 [中学校] 10月17日(金) 13:30~16:30	勤労福祉 センター
体育実技 発表会	10月23日(木) 9:00~12:00	市立 体育館

人がすき、まちがすき、創ろう子育ての“輪”

第9回 一日子育て支援センター

★ 子どもたちの夢・未来を育む場 ★

子育てに奮闘中の親子を対象に『一日子育て支援センター』が各地区で開設されます。地域には子育ての知恵がいっぱい。たくさんの人々とお出合ったり、育児仲間と情報交換をしたり、サークルづくりなどに参加して、21世紀の社会を支える子どもたちをやさしく、健やかに育てていきませんか? ご都合のよい機会に、ぜひお越し下さい。

■ 詳しくは、市福祉事務所児童母子福祉係
(☎44・5007内線166)へ

と き	時間	と ころ	内 容
10月14日(火)		金山集会所	・育児相談 ・親子あそび
10月21日(火)	10:00	松山公民館	・情報交換 ・栄養相談
10月28日(火)	12:00	南部公民館	
10月30日(木)		林田公民館	

花と緑のオータムフェア

と き 10月23日(木)10:00~13:00

ところ 市民広場 (坂出駅北口)

内 容 苗木の無料配布、緑の募金、緑化相談、緑化樹展示即売、緑のアンケート

■ 詳しくは、市都市計画課
(☎44・5017)へ

市議会からのお知らせ

市議会会議録検索システム
市議会だより

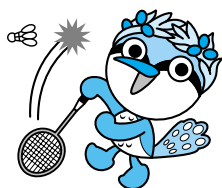
市議会のホームページが加わりました。議会の活動を詳しくご覧いただけます。

ぜひご利用ください。

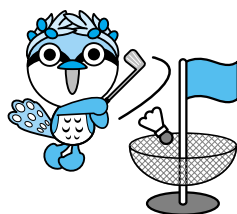
<http://www.city.sakaide.kagawa.jp/gikai/>

第16回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレク香川 2003

うどん ツルツル! スポーツ スルスル!!



種 目 年齢別バドミントン
開 催 期 間 11月1日(土)~4日(火)
会 場 市立体育館



種 目 ターゲット・バードゴルフ
開 催 期 間 11月1日(土)~3日(月)
会 場 瀬戸大橋記念公園隣接公園(仮称)

オリピーも応援します
みんなも応援してね

一日合同行政相談

10月20日~26日は秋の行政相談週間です。

「役所の説明や対応に納得できない」、「役所にこうしてほしい」など身近な問題に関する行政苦情や要望などについて、国、県、県警、坂出市、JR四国などが合同で相談に応じます。

相談は無料で、秘密は守られます。

と き 10月23日(木) 10:00~15:00

ところ 勤労福祉センター 多目的ホール (1階)

参 加 機 関

高松法務局 高松国税局 香川社会保険事務局
四国地方整備局 四国行政評価支局
香川県坂出土木事務所 坂出警察署
坂出市 JR四国
行政相談員 (末永安男さん、久米千鶴子さん)

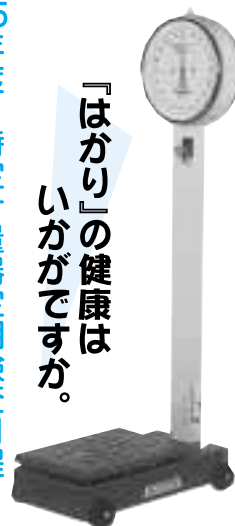
■ 問合せ先、総務省四国行政評価支局 行政相談課
(☎087・831・3103)へ

■ 詳しくは、市商工観光課 (☎44・5015)へ

検査区域	と き	と ころ
王越町	10月27日(月) 9時30分~11時30分	市王越出張所
青海町・高松市・神谷町・大屋町	10月29日(水) 9時30分~11時30分	市松山出張所
林田町・西庄町	10月29日(水) 13時~15時	市川津出張所
川津町	10月30日(木) 9時30分~11時30分	市川津出張所
府中町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
加茂町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
室町・久米町・京町・昭和町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
旭町・横津町・谷町・駒止町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
福江町・江尻町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
築港町・入船町・西大浜南	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
元町・本町三丁目・中央町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
西大浜北・番の州緑町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
番の州町・川崎町・瀬居町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
沙弥島・沖の浜	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
文京町・御供所町・八幡町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
常盤町・白金町・新浜町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
宮下町・富士見町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
大池町・小池町・池田町・喜喜町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
笠指町・寿町・二丁目	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
櫃石	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
岩黒	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
与島町	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所
市全域(再検査)	10月30日(木) 13時~15時	市川津出張所

平成15年度 特定計量器定期検査日程

「はかり」の健康は
いががです。



特定計量器定期検査実施

ヨーガ瞑想



ヨーガ瞑想グループは毎週水曜日、土曜日、午前中に南部公民館で行っています。瞑想と言えば何か宗教的なものを連想しがちですがそうではなく、意識とエネルギーのコントロールに関するテクニックのひとつにすぎません。瞑想には個人瞑想と集団瞑想があり、私たちが実践しているのはこのうちのグループ瞑想です。複数のメンバーで意識を合わせ、愛や平和の実現に貢献するエネルギーを伝導しようとするもので、世界奉仕のヨーガとして知られています。奉仕の瞑想（カルマ・ヨーガ）とエネルギーのヨーガ（ラヤ・ヨーガ）が合成されたユニークな瞑想であり、いかなる宗教、宗派、組織とも無関係です。奉仕に関心のあるかたのご参加歓迎いたします。費用は一切かかりません。

代表者 古川 欽子

あいさつの大切さ

少年
育成センター
だより

No.378



私たち白峰中学校の生徒会役員は今、学校で朝のあいさつ運動をしています。毎朝校門に立ち、登校してくる人たちに「おはようございます」と声をかけます。最初は朝早いし、めんどろくとも思っていました。が、今ではあいさつ運動をすることが好きになりました。天気がいい日などは外に出ているだけでも気持ちがいいし、何より、あいさつをしたとき、相手の人もあいさつを返してくれたりするとうれしいからです。それに、あいさつ

運動をすることで、朝からすがすがしい気分になり、元氣になります。こういうことは、あいさつ運動に限らず、普通にあいさつをするときにも言えることだと思います。例えば、朝、友達に「おはよう。」と言ったとき、あいさつを返してくれなかったら、少し気分が沈みます。逆に、元氣にあいさつを返してくれたらうれしくなり、今日も一日が元ばろうというやる気がみなぎってきます。つまりは、あいさつ一つで心や気持ちが変わるということです。私は、あいさつは相手に気持ちを伝えられる大切なものだと思っています。だから皆さんも、自分が家族や友達に対してどのようなあいさつをしているのか、振り返ってみてはどうでしょうか。そして、明日の朝、出会った人たちに、にこやかな笑顔で声をかけてみましょう。「おはようございます。」と。

みんなで ボランティア



林田地区福祉ママ

8月20日林田地区福祉ママの取材で、老健施設五色台へおじゃましました。今日は第3水曜日、毎月この日は施設訪問をして入居者の手作り作品を援助しているそうです。会長の渡辺さんにお話を聞きました。平成2年に結成された同会は、福祉、ボランティア活動に賛同する人を各地区から選抜の形で、当初12人から開始し、現在37人で活動中。「みんな交代してもいいのに、やめないからメンバーが増えているの。継続することが一番ね。」と笑って話してくれました。できることは自分たちで、という自主性重視の精神は地域にしっかり根づいており、その活動は地域の身障高齢者への食事サービスや地域内外の各種行事への積極的な参加等、地域内外のボランティアの大きな柱になっています。ナイスレディたちの活躍！今後も注目しています。



学園広場



瀬居中学校会 生徒会



瀬居中学校生徒会では、ボランティア活動の一環として、『おしん募金』をしています。『おしん募金』という名は、ドラマの「おしん」から名付けられました。自分たちのお小遣いの中から、できる時に、できる金額で募金をします。集まったお金で何かの役に立つことができたという気持ちをこめてしています。前回は、交流している福祉施設に車椅子を買って寄贈しました。みんなが協力してくれるし、福祉施設のかたにも喜んでいただき、『おしん募金』は、人と人とがふれあうきっかけとなっている募金だと私は思っています。これからも『おしん募金』を続けていきたいです。

生徒会役員

加茂剣道会



「黙想～っ!!」正座をして心を落ち着かせてから稽古が始まります。剣道は練習でなく稽古（いにしえを考ふる）といひます。日本の伝統・文化を伝えるため、心と体を鍛えるために、現在13人の子供たちと9人の大人が一緒になって汗を流しています。打って反省!! 打たれて感謝!! 相手を思いやる気持ちがなければ真の勝利者にはなれません。男の子も女の子もおねえさんもあんなさん、おっさんも、おばさんも、みんなで楽しく剣道やりましょう。今、剣道がおもしろい♡

会員を大募集しています。いつでも見学においで下さい。
(稽古日) 毎週 火曜日と金曜日
19:00～20:30

(場 所) 加茂小学校体育館
(対 象) 坂出市内のかたどなたでも

井尻 寿志 (☎48・3552)



人権だより

No.395

「人権教育映画・講演会」等の
研修会を終えて

(意見・感想の紹介)

「校区別人権教育映画・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 (三十歳代女性)

「明子のハート」を見て、今まで自分には差別なんてなかったことがないと思っていたのに、大きな認識不足だったことに気が付かされました。

差別意識は、部落問題や人種問題だけでなく、日常のあらゆるところに潜んでおり、私自身もいるなことに差別や偏見を持っていることを思い知らされました。

例えば、同じわが子でも成績の悪い子は知らぬ間に差別しているんです。差別の問題は、子どもたちに「差別をなく

そう」と言うだけでなく、まず、親の意識から改革しないといけないと思います。映画の中に「差別されるといふやなのには、差別する時はそれを忘れている」という言葉があり、強く心に響きました。

Bさん (六十歳代女性)

映画だけでなく、映画の内容をもとにした対話方式を取り入れたのはよかったと思います。

しかし、映画の中の母親が私だったら、あのようなのわがりの良い態度がとれただろうかと思ひます。理屈ではわかっていても、実際には、まだまだ差別をしようというものが多く、本音とたてまえの壁は、なかなか崩せないものです。

他人事には、わかつたふりをして、同じ人間だし、絶対に差別をしてはならないと言ひます。でも、自分の身近に起こった場合、本当に正しく理解出来るか、自信がありません。こんな社会が、一日も早くなくなることを祈りたいです。自分も努力します。

文芸

こころの散歩道

俳句

破れ納屋に畚吊しありカンナ赤
工場の錆の匂ひや銭葵
試着室夏痩せのなき顔うつす
水門に潮渡る音走り梅雨
浜万年青洗濯干さる停泊船
臍出して眠る幼な児枇杷熟るる
片蔭や鱗とばして魚売女
焼き締めなききたる包丁土佐の夏
片蔭に入りきれずや葬送り
父の日や音の鳴らない古時計
麦秋や農家の塀の白く見え
蟬の穴地底世界に通じをり

前 前 樋 西 野 豊 木 鈴 洲 杉 鎌 大
田 田 田 角 本 島 下 木 崎 崎 田 倉
吾 幸 行 幸 喜 明 千 貞 ヒ 佳 千 ミ
迷 子 雄 子 美 代 工 子 サ 奈 雅 ツ コ

元気に二人三脚 (半世紀) 16

西庄町

伊関 安雄さん(78歳)

美代子さん(80歳)



結婚当時の思い出は?

安雄: 終戦後の厳しい時代、その日その日を生きるのに必死でした。

50年を振り返って

二人: 仕事と子育て、常に前向きに一生懸命やってきました。夫婦、家族で、時には孫たちと一緒に旅行もできて、楽しい思い出もたくさんあります。

夫婦で元気な秘訣は?

安雄: ボランティアと家庭菜園。老人会や自治会、地区社協の活動と忙しい毎日です。何でも中途半端にできない性分なんです。

美代子: 八十場のお地藏様のお世話をずっと続けています。お参りする人たちに、お餅やおはぎを作った接待は、今生きがいになってますね。

今の楽しみは?

二人: 子供や孫たちが元気な顔を見せてくれることです。

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

国民年金基金の相談会があります。

国民年金基金とは

老齢基礎年金に上積みして、より豊かな年金を保障するもので、自分の将来設計に合わせて年金を組み立てられます。

加入できる人は

20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者の人です。ただし、国民年金の保険料の免除を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。

国民年金基金相談会

日時 10月17日(金)・20日(月)
午前10時～午後4時
場所 坂出市役所 玄関ホール
問合せ 香川県国民年金基金
高松市宮脇町1丁目1番23号
(☎0120・338・885)



シリーズ

介護保険 Q & A

61



Q 現在、介護保険料の基準額（第3段階）の保険料を偶数月に受給する年金から天引きされています。

平成15年度から坂出市の介護保険料が上がったと聞いていますが、4、6、8月の介護保険料は2月に差し引かれた金額6,600円と同じになっていますが、今後、どのようなのでしょうか。

A 本市の第2期介護保険事業における第1号被保険者の介護保険基準額は、平成15年度から平成17年度までの3年間については年額45,400円となっており、第1期介護保険事業と比較して5,900円高くなります。

年金から基準額である第3段階の介護保険料を天引きされている方については、今年10月には8,600円、12月と来年の2月にはそれぞれ8,500円が年金から天引きとなり、既に天引きされている19,800円と、これから天引きされる25,600円を合計して45,400円となります。

以上のように4、8、6月については2月で天引きした保険料額と同額を天引きし、年間保険料の残りを10、12、2月の3回で調整するようになりますので、この10月以後の年金天引きの介護保険料が高くなります。ご了承ください。



～ QUIZ 19 ～

ワンポイントイングリッシュ

Let's try

芸術の秋です。美術館に行きたいのですが開館時間がわからないとき、次のような表現を使って確認することができます。答えはこのページの下にあります。

A : Excuse me. When is the museum [] ?

エクスキューズミー ホエン イズ ザ ミュージアム

(すみませんが、美術館はいつ開いていますか。)

B : It is [] from ten to five, and it is closed on Mondays.

イットイズ フロム テントゥ ファイヴ アンド イットイズ クローズド オン マンデイズ

(10時から5時までで開館しています。月曜日は休館日です。)

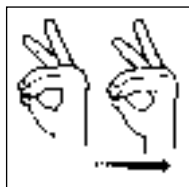
from ～to…は時間を表現するときを知っておきたい表現です。

Mondays と複数にすると毎週月曜日の意味になります。

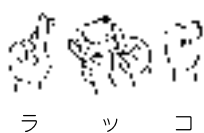
手話で話そう 91

指文字 その11

促音(〇っ〇〇)

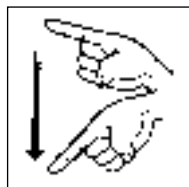


指文字「っ」を後方に引く

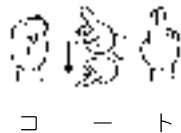


※相手から見た図です

長音



人差し指で「丨」と空書きする



コ ト

シリーズ

さかいで今昔 36

坂出駅



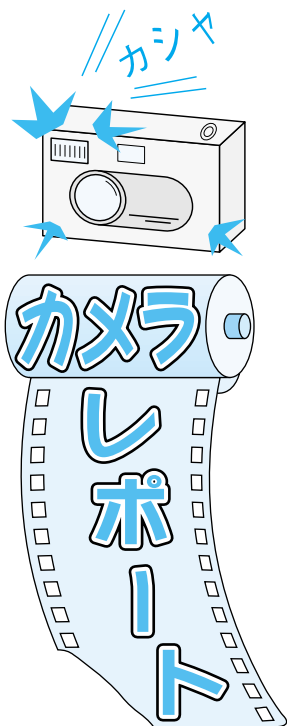
(昭和56年)高橋 弘さん(谷町一)より



(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



まんてがんキャンプ in Summer

8月20・21日、市海の家にて小学生21人が1泊2日のキャンプに参加しました。実はこのキャンプ、公募で集まった中高大生および坂出連合青年会のボランティアスタッフが当日の行事内容から運営まで全て行うというもの。当初8月9・10日開催予定で、スタッフは何度もミーティングを重ね準備をしていましたが、台風のため延期となり予定を一部変更して当日を迎えました。1日目は平日のため小学生は夜に集合。受付を終え、親と別れて知らないお兄さん・お姉さんと別室へ。緊張の瞬間!!しかし、子どもの適応力はすごいですね。あっという間にワイワイがやがやみんな友だち。

この日はキャンプファイヤーを終えて就寝という予定でしたが、翌日取材に行くと、スタッフはみんな眠そう?!対照的に小学生たちは元気はつらつ。2日目は朝からうどん作り、昼はまが玉づくり、そして夕食はカレー作りに挑戦。盛りだくさんのイベントでした。スタッフのみなさん大変お疲れさまでした。きっと参加者は夏の楽しい思い出を胸にすることができたでしょう。

内濱太鼓台模型寄贈

8月12日市役所玄関ロビーにきらびやかな太鼓台の模型が登場しました。寄贈者は八幡町在住の守谷一さん。細かい部品から全て手作りで仕上げたもので、もと大工さんということで確かな技術に裏づけされた見事なできです。

ありがとうございました。



第18回現代童画会香川展

市民美術館では8月9日から31日の間、現代童画会と地元幼、小学生の作品を展示を行いました。夏休みということで親子連れの見学者が目立ち、期間中は2200人の来館者でにぎわいました。



子ども音楽広場

8月27日市内13保育所の4・5歳児が市民ホールに集まり、演奏会を楽しみました。音楽でボランティア活動を行っている“アンサンブル・プロムナード”というグループがバイオリンやフルートなどのやさしい音色で子どもたちを魅了。知っている歌には、踊ったり手拍子をしたりしてみんなの歌声が響きました。



震災対策避難防災訓練

坂出市に震度6強の地震発生!? 8月31日川津小学校で参加者約450人による大規模な避難訓練が実施されました。

訓練内容は、救助工作車による救助実演や消火活動体験、炊き出し実演等。もしものときの備え、できてますか。

香川県石油コンビナート総合防災訓練

番の州地区の災害を想定し毎年行われているもので、今年は8月27日川崎造船坂出工場内で実施されました。坂出市消防本部、香川県警、海上保安庁、番の州6社が参加し、176人による陸海それぞれの防災活動を行いました。



情報



Information

スポーツ

坂出市長杯男女ソフトボール大会

日時 10月26日(日)
午前8時30分～
会場 トクヤマ坂出グラウンドほか
申込・問合先 木内
(☎46・2745)

剣道初心者講習会

日時 10月7日(火)・9日(木)・11日(土)
午後7時～8時
会場 市民武道場
対象 小学1年生以上
申込 直接会場へ
問合先 後藤宅 (☎46・3521)

五色台フェスタ2003

四国のみちハイキング参加者募集
日時 11月16日(日)午前9時～
会場 白峯寺・オレンジパーク
定員 先着100人
締切 10月31日(金)
申込・問合先 市商工観光課
(☎44・5015)

一九七二瀬戸大橋FC団員募集

サッカーの好きなかた、一緒に
楽しみませんか。
募集内容 小学生および一般女子

練習日時

小学生 毎週土・日曜日午前中
一般女子 毎週日曜日午前中
練習場所 四国カスグラウンド(江尻町)
申込・問合先 長原
(☎45・2721)

募集

ボランティアスクール開催

日時 10月22日(水)
午前10時～午後3時
「森 法房氏による講義等」
24日(金)午後1時～2時
「車イスの介助等」
29日(水)午後1時～2時30分
「痴呆のかたとのコミュニケーションのとり方」
会場 坂出市福祉会館
対象 3日とも参加可能で、ボランティア活動に興味がある人
定員 30人(先着順)
申込締切 10月15日(水)
問合先 坂出市社会福祉協議会
(☎46・5078)

平成16年度准看護学生募集

定員 20人
修業年限 2カ年
資格 高等学校卒業以上および平成16年卒業見込みの健康なかた
願書締切日 10月15日(水)
午後5時まで
選考日 10月16日(木)午前9時～
問合先 坂出市医師会附属准看護学院
(☎45・4080)

秋の五色台ハイキング

くへんろ道にチャレンジしよう
日時 10月19日(日)小雨決行
午前9時～午後3時30分
集合場所 白峰パークセンター

内容

白峯寺から根香寺往復の四国の道(へんろ道約9km)をゆっくり歩き、秋の五色台の自然をたっぷり楽しむ。

稲刈りにおいてまあせ

参加料 1人100円(保険料含む)
募集人数 40人(先着順)小学生以上
申込・問合先 五色台ビジターセンター
(☎47・2479)

日時

10月25日(土)
午前10時～午後2時30分
(雨天の場合10月26日(日))
集合場所 王越町乃生東原石油(コスモ石油) 東側JAW越支店空き地
実施場所 五色台ビジターセンター1体験田

内容

昔ながらの手刈りを体験し、親子で自然とふれあひながら、農家の大変さや米作りの大切さを学ぶ。
参加料 1人100円(保険料含む)
募集人数 40人(先着順)保護者同伴
申込・問合先 五色台ビジターセンター
(☎47・2479)

坂出商業高等学校開放講座

日時 11月10日(月)・13日(木)4日間
午後6時30分～9時
会場 坂出商業高等学校
(南情報処理実習室)
対象 一般成人
定員 30人(先着順)
受講料 テキスト代900円
内容 初心者向けパソコン操作
「太郎」による簡単な文書作成
受付 10月14日(火)・24日(金)
申込・問合先 坂出商業高等学校
(☎46・5671)

障害者ーT出前講座

日時 10月22日(水)・29日(水)・11月5日(水) 3日間
午後2時～4時30分



LIBRARY

大橋記念図書館

新刊案内



高く遠い夢

三浦 雄一郎 著



八妖伝

バリ・ヒューガード 著

動物たちの愉快な事件簿

ユージン・リンデン 著

ひらがなでよめばわかる日本語のふしぎ

中西 進 著

オクシタニア

佐藤 賢一 著

日本人への遺言

草柳 太蔵 著

「ぱそこん寺小屋」開催中

インターネット等パソコンの操作方法がよくわからないという初心者対象に、ボランティアによる初歩的な技術相談や助言を行っています。

日時 毎週火曜日と木曜日(休館日は除く) 午前10時～12時
電話での相談はできません。



Municipal Hall

坂出市民ホール

☎45・1505

～休館日～
毎週火曜日

移動図書館

木	水	火	とき	場所
9日	8日	28日	7日	
林田・王越	瀬居・林田	加茂・府中	沙弥・江尻	瀬居・西庄
	川津・府中			

図書館行事

紙芝居の会	11日(土)14時
こども映画の会	25日(土)14時
読書週間	25日(土)～11月9日(日)
こども星を見る会	
31日(金)19時(予備日11月1日(土))	

日	曜日	行事名
1	水	新規年金受給者説明会
10	金	第15回坂出市社会福祉大会
12	日	坂出市吟剣詩舞道大会
19	日	坂出市民芸術祭 坂出みんよう友の会
26	日	坂出市民芸術祭 坂出みんよう友の会

会場 四国職業能力開発大学校
四国ポリテクカレッジ

対象者 障害者手帳を所持する15歳以上のかた

募集人数 10人(多数の場合抽選)

費用 テキスト代(1,000円)

内容 パソコンの基本操作
ホームページの検索・閲覧
メールの送受信

申込締切 10月15日(水)

申込・問合せ先 香川県身体障害者福祉センター
(☎087・867・7686)

第48回菊花展示品評会

日時 10月19日(日)～11月5日(水)
午前8時～午後5時

会場 市民広場(坂出駅北口)

内容 盆栽・大輪など約800点
菊苗・菊鉢物・花苗等の即売

源氏物語講座

日時 10月5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)

第13回市長杯争奪囲碁大会

日時 10月12日(日)午前9時～

会場 勤労福祉センター

危険物取扱者試験

日時 11月30日(日)

会場 香川大学教育学部

受付 10月16日(木)～24日(金)

申込 (消防試験研究センター香川県支部 高松市福岡町2・2・2香川県産業会館
(☎087・823・2881)

問合せ先 市消防本部
(☎46・0119)

山野草展示会

日時 10月18日(土)正午～5時
19日(日)午前9時～午後4時

会場 勤労福祉センター

内容 秋の山野草・俳句・短歌・ちぎり絵・写真などの展示・花の苗、肥料の即売

身体障害者の巡回相談

日時 10月28日(火)午後1時30分～

会場 福祉会館

内容 身体障害者の補装具交付のための判定や修理(交付判定は要予約)

申込 身障手帳を持参
市福祉事務所(☎44・5007)

みんなの精神保健福祉を語ろう会

日時 10月24日(金)午後1時～

会場 25日(土)12時まで
香川県青年センター(国分寺町)

内容 講演・分科会・懇親会

対象 精神保健福祉に関心のあるかた

参加料 無料(懇親会・宿泊希望者は個人負担あり)

申込締切 10月10日(金)

申込・問合せ先 香川県精神保健福祉センター
(☎087・831・3151)

土地家屋調査士・司法書士 共催登記無料相談

日時 10月4日(土)
午前10時～午後3時

会場 国分寺町役場横 女性会館

内容 土地家屋調査士・司法書士の業務に関する相談

問合せ先 香川県土地家屋調査士会
(☎087・821・1836)

炎症性腸疾患セミナー

日時 10月30日(木)午後2時～4時

会場 中讃保健所坂出支所

内容 講演「炎症性腸疾患に関する最新情報」
講師 松田内科医院
院長 松田 和也先生
患者、家族の交流会(情報交換)

申込締切 10月27日(月)

申込・問合せ先 中讃保健所坂出支所
(☎46・0250)

在宅酸素療法者の集い

日時 10月17日(金)
午後1時30分～3時

会場 琴平町総合センター

内容 講演「在宅酸素療法における日常生活上の注意」
講師 滝宮総合病院
副院長 岸 俊行先生

申込締切 10月10日(金)

申込・問合せ先 中讃保健所琴平支所
保健指導課 (☎73・3254)

退職金つくりは国の制度「中退共」で

中小企業において退職金制度を設けたい場合は安全・有利な国の「中退共制度」なら手軽に作れます。新しく中退共制度に加入した場合や、途中で掛金を増額した場合に国からの助成が受けられます。

問合せ先 香川県労働政策課
(☎087・832・3366)

市民ギャラリー がもめ

☎44・5057
OPEN 7:30～19:00

◆書道および篠工芸作品展
10月1日(水)～10月8日(水)17時まで

◆絵画展
10月18日(土)～10月26日(日)17時まで

◆環境プロジェクトもたちの絵画展
10月28日(火)～10月31日(金)12時まで

日	曜	行事名
26	日	全日本卓球選手権大会(ジュニア)県予選会
25	土	第24回香川県中学生新人バドミントン選手権大会
23	木	第30回中讃地区中学校バスケットボール大会
19	日	第30回中讃地区中学校バスケットボール大会
17	金	四国レディース卓球大会全国レディースフェスティバル県予選
13	月	第20回坂出オープンレディースバドミントン大会
12	日	親子ふれあい体操
11	土	第28回香川県バドミントン普及大会(秋季)
5	日	坂出小学校体育実技発表会
4	土	第28回坂出市老人クラブスポーツ大会

林田連合自治会林田町民バレーボール大会

市立体育館

GYMNASIUM

☎45・6670

～休館日～
毎週月曜日

市民美術館収蔵品展

本市にゆかりの画家、今西中通のスケッチ画を中心に、市内の風景画を約100点展示します。この機会に収蔵作品をぜひご覧ください。

会期 10月4日(土)～10月19日(日)
休館日は6日(月)・14日(火)

入館料 無料

主催 坂出市教育委員会 坂出市民美術館

主会場 トールベント作品展
坂出・丸亀を中心として活動するベインター約60人による作品展です。主婦、仕事をしながら描き上げた作品約200点を展示します。(体験コーナー有)

入館料 無料

会期 10月23日(木)～10月26日(日)最終日は15時まで

Art Museum 市民美術館

☎45・7110
OPEN 9:00～17:00
(入館は16:30)

10月1日は住宅・土地統計調査



10月1日、5年に1度の住宅・土地統計調査が行われます。調査をお願いするお宅には、調査員が調査票をお届けし、後日回収に伺いますので、ご協力をお願いします。あなたの調査票が、明日の住宅整備に役立ちます。

総務省・坂出市企画課

テレビ広報番組

「ぶらり坂出」

応援しよう!

「スポレク香川2003」

10月26日(日)18:00~18:15

香川テレビ放送網(KBN)

法人土地基本調査・法人建物調査にご協力を

本年9~10月に、全国の約49万法人を対象として「法人土地基本調査及び法人建物調査」が実施されます。

この調査は、全国の法人の土地や建物の所有状況などを調査するので、その結果は統計資料として公表されます。

調査対象法人の皆様には、9月下旬に調査票が郵送されますので、所定の事項を記入のうえ、10月31日(金)までにご返送くださいますようお願いいたします。

■お問い合わせ先 香川県環境・水政策課(☎087・832・3210)

おくやみ

(遺族の希望により掲載しています)

相談名	と き	と ころ
行政相談	15日(水) 10:00~15:00	市総務課 (☎44・5002)
人権相談	15日(水) 10:00~15:00	勤労福祉センター (☎46・2463)
定例農業相談	10日(金) 9:00~11:00	市農業委員会 (☎44・5013)
金融・税務 社会保険相談	15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	15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)
精神保健福祉相談 (要予約)	第2・4(金) 13:30~15:30	中讃保健所坂出支所 (☎46・0250)
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) ※事前に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 (☎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・7140)

善意の贈り物

長生園へ		(敬称略)
品 名	寄 付 者	住 所
清掃奉仕・菓子・ゲーム・折り紙	白峰中学校区ジュニア・リーダーズクラブ	西庄町
鉢植え花・観葉植物	西庄校区青少年健全育成町民会議	室町三
新聞	瀬戸内セレモホール	室町三
〃	毎日新聞坂出版売所	御供所町一
缶ジュース	山口一夫	京町二
川柳誌	(有)峯食糧販売所	府中町
傘踊り・銭太鼓	案山子川柳社	倉敷市
バナナ	浜崎流どんぐり	府中町
理髪奉仕	綾澤光朗	府中町
	川滝富美代	瀬居町

以上のかたがたから心温まるご寄付がありました。

水道当番店 10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	ナニワヤ 46-5656	森崎工業 46-1371	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	
6~10日	中山住設 46-4427	田中水道 46-2807	中條電機 46-4261	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	キ ト ロ
11~15日	山田管工 46-1894	中川設備 46-2901	旭電機水道 46-2898	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	42
16~20日	小林水道 46-5977	長尾環境設備 46-3863	高橋産業 46-4984	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	1
21~25日	中山住設 46-4427	高倉工業 46-3057	松岡水道 46-4602	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	2
26~月末	山田管工 46-1894	四電工 46-5673	鈴木設備 46-2021	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	6

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

■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	2日(木) 13:30～15:00	平15.6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	7日(火) 9:30～11:00	平15.5月生まれ
子育てサークル	20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	16日(木) 13:15～14:30	平14.4月生まれ
2歳相談	9日(木) 9:30～11:30	平13.10月生まれ
3歳健康診査	23日(木) 13:00～15:00	平12.3月生まれ
こども相談(要予約)	8日(水) 13:00～15:00	子育てに不安のある人
パパママ学級	15・22日(水) 13:00～15:00	妊婦さんおよび家族

ところ 市立体育館 ☎45・6670

内 容	と き	対 象
親子ふれあい体操	17日(金) 10:00～11:30	1歳～4歳児とその保護者

■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15・6月生まれ	平12・9月生まれ	平14・9月生まれ	平14・9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。

■ポリオワクチン服用(無料)

と き 10月2日(木)・7日(火)・14日(火)・30日(木) 14:00～15:30
ところ 地域保健センター

■高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

坂出市に住民票のある65歳以上の人(満60歳～65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有し、1,2級の身障者手帳を有する者)は、坂出市内宇多津町内の医療機関で受けられます。

○実施期間 10月15日(水)～平成16年1月31日(土)

※他の市町で受ける希望のある人は、医療機関によっては接種不可能な所もありますので保健課(☎44・5006)にお問い合わせください。

■献血

地 区	と き	と ころ
府 中	3日(金) 10:00～11:30 13:00～14:30 15:00～16:00	府中公民館 梶薬局横駐車場 瀬戸療護園
金 山	10日(金) 13:30～15:00	マルナカ坂出店

■がん検診

胃がん	子宮がん	乳がん	と ころ
8日(水)	15日(水)	15日(水)	
	10:00～10:20 10:50～11:10		檀石小学校運動場 与島プール前 沙弥集会場 瀬居中学校 瀬居西浦公民館
8:30～9:00 9:30～10:00	13:00～13:10	13:20～14:00 13:30～15:00	
21日(火)・22日(水)	28日(火)	10日(金)	地域保健センター
8:30～10:30	13:00～14:30	13:30～15:00	

■健康教室 ところ 市立病院2F講堂 ☎46・5131

と き	内 容	講 師
8日(水) 14:00～15:00	高齢者のリハビリ	リハビリテーション科 安藤千恵子
14日(火) 14:00～15:00	糖尿病教室 「運動(療法)の秋」	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
27日(月) 14:00～15:00	インフルエンザを 予防するために	呼吸器内科医長 中村洋之先生

ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
1日(水) 9:30～11:00	尿失禁体操・骨盤運動	市立病院 理学療法士
9日(水) 14:00～15:30	講話 プラス思考で毎日!	医師 佐藤 仁先生

■休日当番院

日	内 容	町 名	電話番号
5 (日)	内 西山脳神経外科病院 小 小林内科胃腸科医院 外 たかはし整形外科医院	加茂町 富士見町 笠指町	48・3366 45・9595 45・6121
12 (日)	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
13 (月)	内 上里内科医院 小 いけうち小児科医院 外 永井整形外科医院	室町一 宇多津町 川津町	45・8111 49・2100 45・1177
19 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
26 (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

編 集 後 記

実りの秋です。が、冷夏と長雨による日照不足の影響で、全国的にお米が不作だとか。唯一香川県だけが平年並みの収穫だそうです。昔から雨が少なく、瀬戸内の穏やかな気候のおかげですね。秋は食べ物のおいしい季節。でも、これまた野菜が不作で高値。食欲の秋を満喫するのもなかなか一苦労です。

芸術の秋です。といえば、毎年9月に行われる香風園観月会が、今年は10月に開催されます。去年より幾分涼しい秋の夜の香風園に和楽器の音色が響きわたります。ぜひご鑑賞ください。

健康第一。体を動かして、スポーツの秋もお忘れなく!

足がつった時の対処法は、つま先を手で持つて、足の甲の方へ引っ張るようにしてふくらはぎを伸ばすのが効果的です。けいれんは数十秒から長くても数分でおさまります。

(坂出市立病院糖尿病内科医長)
大工原 裕之



足がつったら...

足がつる、とよくいいますが、これが「こむら返り」です。「こむら(腓)」とはふくらはぎのことです。ふくらはぎの筋肉が自分の意志とは無関係に突然ギューッと固く収縮して強烈な痛みを伴います。

それは足がつりやすいのはどんな時でしょうか? サッカー、マラソン、水泳など激しい運動をしている最中に、それから夜寝ている時にふとんの中でいきなり足がつることもあります。妊婦さんの約30パーセントにも起こるといわれます。こうした私たちが経験する一般的なこむら返りのほとんどは運動神経の末梢が過剰に興奮するために起こるタ イプで、心配のないものです。

一方、こむら返りの中には病気が関連して起こることもあります。脱水や下痢で体の水分が少なくなるとイオンのバランスがくずれた時、肝硬変の患者さん、透析を受けている人、甲状腺機能低下症、糖尿病の合併症で神経障害のみられる場合にもよく足がつるようになります。こむら返りの予防にはストレッチ体操が有効です。アキレス腱を伸ばすようにふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチをする事で足がつりにくくなったという報告があります。

★わが家のアイドル★

★ぼくたちわたしたちの作品★

翔也ちゃん
しょうや

光貴ちゃん
こうき

この髪似合うでしょ!?
とびっきりわんぱく坊やです

我家の三男坊です
とてもちゃんくんですが皆の人気者!

麻菜果ちゃん
まなか

啓祐ちゃん
けいすけ

頑固なこだわり
果てしない好奇心
応援するよ!

わんぱく啓祐
元気でたくましく育ってね

純平ちゃん
じゅんぺい

陸斗ちゃん
りくと

これからも元気に
すくすく育ってね

お兄ちゃんと仲良く
元気に育ってね



(ぼく)剣道の試合で
賞状もらったよ

祐輔ちゃん
ゆうすけ



(たのしいね
いちりんしゃ)

弘匡ちゃん
ひろまさ



さとみ
里美さん



あきら
彰さん



りえ
里英さん



遊ぶ食ふあいる 115

フロンシェ 芙蓉蟹(かに玉)

「1人分の栄養量」

エネルギー	271kcal	たん白質	15.6g
脂質	18g	カルシウム	69mg

(材料) 4人分

卵	6個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かに缶	100g
白長ねぎ	1本
甘酢あん	
スープ	150ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
グリーンピース	40g
酢	大さじ1
しょうが汁	少々

(作り方)

- ①かに缶は軟骨をとり、ほぐしておく。
- ②卵は割りほぐして、塩こしょうで調味し、かに缶を加えて混ぜる。
- ③長ねぎは3cm長さの千切りにし、油でさっといため、②の卵液に加える。
- ④中華鍋を充分に熱し、油大さじ3を入れてまんべんなくまわし、強火にして少し煙がたつまでさらに熱し③の卵液を流し入れる。火が通ってまわりがふんわりと盛り上がりってきたら、ヘラで大きく混ぜ、半熟状になったら火からはずして丸く形を整える。
- ⑤火を弱めて両面に焼き色をつけて、器に盛る。
- ⑥小鍋にスープ、砂糖、しょうゆを合わせて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピース、酢、しょうが汁を加えて火を止め、⑤にかける。

坂出市食生活改善推進協議会

市の動き

9月1日現在
()は前月比

市制施行	昭和17年(1942)
市の面積	92.45km ²
市の木	珊瑚樹
市の花・草花	桜・コスモス



人口57,905人(-25)
男27,572人(-25)
女30,333人(0)



世帯数
21,126世帯(11)

(8月)



出生 44人
(-4)



死亡 47人
(0)



転入 169人
(22)



転出 191人
(43)



交通事故 72件
(死者0人)



救急 265件



火災 1件