



さかい下

2003
(平成15年)

11

NO.1160

主な内容

- ◆ 介護保険相談員派遣事業 2~3
- ◆ 衆議院議員総選挙 4
- ◆ 秋季全国火災予防運動 5
- ◆ ごみに関する作品入選者 6

特集

介護保険相談員 派遣事業実施から 一年経過



～介護保険制度スタートから3年～

介護保険制度の導入によって、高齢者が受ける介護サービスは、それまでの行政措置による提供から、利用者が自ら選択し決定するという契約による利用へと変わりました。介護保険制度がスタートして丸三年が経過した現在、制度も定着しつつある反面、サービスの質の向上が大きな課題となっています。

本市では、このサービスの質の向上を図るため、介護サービス適正実施指導事業の一つとして介護保険相談員派遣事業を平成十四年度から実施しており、二年目を迎えた本年度は、当初四人だった相談員を二人増員し計六人で活動しています。今回は、この介護保険相談員のみなさんにスポットを当ててみました。

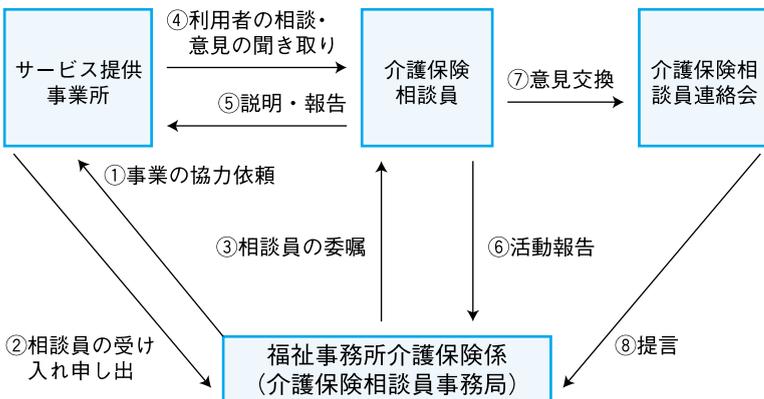
介護保険相談員って

介護保険制度では、利用者とサービス提供事業所、ケアマネジャー、市（行政）の関係が円滑に機能していくことが必要です。この潤滑的な役割を担っているのが介護保険相談員（以下「相談員」）です。

本市での派遣先は特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設、通所介護、通所リハビリテーションを対象として申出のあったサービス提供事業所を二人一組で訪問します。

そして、利用者の声を直接聞いて、サービスに関する不満や不安、疑問などの相談に応じ、利用者やサービス提供事業所の「橋渡し役」となっています。

関係機関との役割



介護保険相談員 派遣事業の流れ

- ① 福祉事務所介護保険係より、サービス提供事業所に協力依頼する
- ② 相談員の受け入れを希望するサービス提供事業所は、福祉事務所介護保険係に申し入れをする
- ③ 市長が相談員に委嘱
- ④ 相談員は、担当する事業所を定期的に訪問し、利用者の疑問、不満、不安等利用者の声を聞き、相談に応じるほか、行事への参加などを通じてサービスの現状を把握する
- ⑤ 相談員は、気づいたことや提案等がある場合には、事業所の管理者等にその旨を説明・報告をする
- ⑥ 相談員は、介護保険相談員事務局（福祉事務所介護保険係）に活動状況を報告する
- ⑦ 相談員は、連絡会に出席して意見交換を行う
- ⑧ 必要事項について、事務局（福祉事務所介護保険係）に提言する

介護認定者数・サービス利用者数

サービス利用者数および認定者数および率	年度	平成12年度	平成13年度	平成14年度
	被保険者数	14,010人	14,344人	14,578人
認定者数/認定率	2,223人 15.9%	2,589人 18.0%	2,987人 20.5%	
サービス利用者数	1,723人	2,067人	2,426人	
在宅利用者数/利用率	1,217人 70.6%	1,551人 75.0%	1,901人 78.4%	
施設利用者数/利用率	506人 29.4%	516人 25.0%	525人 21.6%	

坂出市

介護保険相談員のみなさんです。

本市では、平成十五年度現在、六人の介護保険相談員のかたに活動していただいています。

ボランティアという自由な立場で事業所、ケアマネジャー、行政と独立して活動でき、また、利用者とは将来サービスを受ける立場として横並びの関係で話ができることから、介護サービス適正実施には欠かせない存在となっております。



上段右から、長尾 緑さん、亀井隆子さん、尾崎博子さん、下段右から、堤美佐代さん、宮西満津子さん、木曾民子さん



「一年を振り返って」

坂出市介護保険相談員

長尾 緑さん

「おはようございます。お久しぶりです。お変わりありませんか。」施設を訪ねた朝、入所者や通所者一人ひとりの顔を見て、声をかけることから亀井さんと私の仕事が始まります。全く新しい分野の介護保険相談員という仕事。この仕事に携わる機会に恵まれ、活動を始めて一年が過ぎました。ゼロからの出発は全てが未知で、想像以上のつまづきがありました。

初めて出会う私たちに、すぐには心を開いてくれなかったり、早く話を聞かなくてはと急ぎすぎたり等々。そこで私たちは何よりもまず人間関係を築くことの大切さを痛感し、食事を共にしたり、レクリエーションに参加したり、半年近くの月日を要しました。そのおかげで、今ではわたしたちが訪問すると「来たんな。久しぶりやな。」と声をかけてくださる人が多くなり、話をする中で、少しずつ現状や希望を語ってくれるようになりました。

また、面会に来られたご家族

にも積極的に声をかけ、私たちの仕事の内容を説明し、ご理解をいただけてお話を聞くことができはじまりました。

介護保険が施行されて三年。介護保険相談員が坂出市に導入されて一年。私たちの仕事の歴史は浅く、始まったばかりですが、入所者や通所者の人々、またそのご家族のために、施設や行政への橋渡しができれば、と思っています。帰るときに、「さようなら。また来ます。」とあいさつすると「また来てな。待つちよるで。」と返してくる声を私たちの心の励みにして、二年目に入った活動に生かしていきたいと思えます。そして、施設を利用される全ての人が豊かな心を持ち、安心で充実した生活ができることを願っています。



「介護保険相談員に委嘱されて」

坂出市介護保険相談員

尾崎 博子さん

平成十五年五月一日に介護保険相談員に委嘱され、引き受けたものの、自分にできるのだからかと不安に思いながら介護相談員養成研修を終えました。こ

の研修会では介護保険相談員の意義と役割、活動方法をはじめ、利用者の権利保護、相談・コミュニケーションの技術など、四時間の研修が組まれています。研修の中で施設での実習があり、利用者のかたと接する機会がりましたが、利用者のかたと接する機会が聞くと、相談業務の第一歩でさえまなまりませんでした。施設の現状、利用者の状況を観察し、利用者のかたとどのように関わっていくか悩ましましたが、利用者のかたと顔見知りになって何でも話してもらおうことの大切さを再認識し、まずは笑顔で声をかけることから始めようと思えました。

こうした研修に参加する中で、現代の「介護」という大きな問題を改めて考えさせられました。介護される側とする側のかたがたは、日々ご苦労が続いていると思います。そうしたかたがたが心穏やかに過ごせるために、ご希望やご相談をお伺いし、知恵を出し合ってよりよい方向が見出せるよう努めるのが私たちの役割です。私たちは、ご相談されるかたがたに的確に対応できるように、ますます努力を重ねてまいります。そして、皆さまがたのご指導やご協力をいただきながら、私なりに力を尽くしたいと思っています。ですのでよろしくお願ひしま

相談員受入事業所一覧表

担当相談員名	施設サービス事業所	在宅サービス事業所
亀井 隆子 長尾 緑	・特別養護老人ホーム 愛生苑 ・特別養護老人ホーム 聖マルチンの園 ・老人保健施設 小山荘	・愛生苑通所介護事業所 ・特別養護老人ホーム 聖マルチンの園 ・老人保健施設 小山荘 ・林内科呼吸器科医院 ・本町デイサービスセンター 濱田屋
宮西満津子 堤 美佐代	・特別養護老人ホーム 松ヶ浦荘 ・老人保健施設 松寿荘 ・老人保健施設 五色台	・松ヶ浦荘 デイサービスセンター ・老人保健施設 松寿荘 ・老人保健施設 五色台 ・ウィックひな菊 デイサービス ・城山デイサービスセンター
木曾 民子 尾崎 博子	・療養型医療施設 坂出聖マルチン病院 ・老人保健施設 城山苑	・坂出聖マルチン病院 デイサービス ・老人保健施設 城山苑 ・まえだ整形外科外科医院 ・永井デイケアセンター

詳しくは、市福祉事務所 介護保険係 (☎44・5007) へ

わがまちの未来を決める

あなたの一票

衆議院議員総選挙

投票日十一月九日(日)

衆議院解散による総選挙は、十月二十八日(火)に公示され、十一月九日(日)投票日となりました。

投票できる人は

昭和五十八年十一月十日までに生まれた人で、平成十五年七月二十七日までに坂出市に転入し住民登録をして引き続き現在も住民基本台帳に登録している人。

なお、本市以外の市町村の選挙人名簿に登録されていた人が、平成十五年七月二十八日以後に本市に転入された場合は、本市では投票できません。選挙人名簿に登録されている前住所地の投票所で投票するか、前住所地の選挙管理委員会へ不在者投票の請求をして本市で投票するかのいずれかです。

入場整理券は

投票所の入場整理券は、はがきで郵送します。紛失したり、忘れた場合でも投票はできませんので、投票所へ行って受付にその旨を申し出てください。

入場整理券は十月二十五日ごろ郵送予定ですが、お手元に届かなかった場合は早めに市選挙管理委員会までご連絡ください。

不在者投票は

不在者投票期間

衆議院議員総選挙

十月二十八日(火)～十一月八日(土)

最高裁判所裁判官国民審査

十一月二日(日)～十一月八日(土)

投票時間

午前八時三十分～午後八時

投票場所

市役所玄関ホール

不在者投票ができる人

十一月九日の投票日に

①区域を問わず職務もしくは業務に従事すること

②①以外の用務または、事故のため投票区の区域外に旅行または滞在をすること

③疾病、負傷、妊婦等のため歩行が困難であること。または監獄、少年院等に収容されていること

④市の区域外の住所に居住していること

このようなかたは、前もって不在者投票をしましょう。入場整理券が届いていれば、ご持参ください。

投票時間は

投票は、十一月九日(日)に市内二十九の投票所で行われ、投票時間は、午前七時から午後八時までです。ただし、瀬居、沙弥島、与島、小与島、櫃石、岩黒の投票所は、午前六時から午後七時までとなっています。

郵送投票の請求は

十一月五日まで

身体障害者手帳に①両下肢が体幹または移動機能の障害が一級または二級と記載されている人②心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸および、小腸の障害が一級または三級と記載されている人などで、投票当日に投票所へいけない有権者は、郵便で不在者投票ができます。そのためには、あらかじめ市選挙管理委員会発行の「郵便投票証明書」が必要です。投票用紙を請求できるのは、十一月五日(水)までですのでご注意ください。

開票と速報

開票は、十一月九日の午後九時から市立体育館で行います。開票速報は、午後九時五十分から三十分ごとに体育館に設ける開票速報板でお知らせします。

投票所変更のお知らせ

第七投票区の投票所が市立西庄小学校体育館から西庄公民館に、第二十投票区の投票所が市民川津体育場から市立川津小学校体育館に変更しますのでお知らせします。

2003まなとシアター

フェスティバル

2日(日)～9日(日)

市民美術館 ○公民館および働く婦人の家講座生・自主グループの作品発表と展示

○国分寺シャワーいん石展(8・9日)

4日(火)～9日(日)

(助)鎌田共済会郷土博物館 ○久米通賢特別展

8日(土)～9日(日)

図書館 ○沖繩の歴史と文化講演会(8日)

○大型紙芝居(9日)

ふれあい会館 ○人権啓発アニメ映画上映(8日)

○芸能まつり(9日)

○中河与一コーナー、健康まつり、わがまち名人展

市民ギャラリー「かもめ」山野草展

坂出サテライト5階ホール 華道展・子ども(親子)体験教室(親子生け花・美術教室・将棋・囲碁体験教室など)

9日(日)

駅前ハナミズキ広場周辺・市民広場・香風園ほか

オーブニングセレモニー、ふれあいステージ、友達あいらんどなどのステージ、菊花展体験コーナー、飲食コーナー、販売コーナー、フリーマーケットふるさとの親子まつり、スタンプラリーなど



詳しくは、市社会教育課 (☎44・5026) へ

その油断 火から炎へ 災いへ

秋季全国

火災予防運動

11月9日～11月15日

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生防止、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的としており、『住宅防火基本方針』に基づき、高齢者等を中心とした火災による死者発生を大幅に減少させることを目指すものです。



小6年 隆太朗さん



小5年 絵里奈さん



小5年 稜也さん



小6年 希和子さん



小6年 彩花さん



小5年 真衣さん

市内小学生の防火ポスター・習字の優秀作品展

と き 10月30日(木)～11月4日(火)
 ところ サティ1階フードコート
 内 容 写真の展示をはじめ、ポスター50点、習字57点を展示します。

秋季分団演習

秋季火災予防運動の一環として府中分団が分団演習（消火訓練）を実施します。

と き 11月9日(日)午前8時
 ところ 市カヌー研修センター



平成15年度

香川県消防操法大会にて 川津分団優勝

平成15年9月14日(日)香川県消防学校グラウンドにて開催され、本市からは川津分団が参加し、小型ポンプの部で優勝しました。



詳しくは、
 市消防本部(☎46・0119)へ

「にせ税務職員にご注意！」

最近、税務職員でない者が、国税庁・国税局・税務署の職員を装い、電話で個人的な情報を聞きだそうとする事例が発生しています。被害にあわないよう次の点に注意してください。

○税務職員が電話で照会を行うこともありますが、不審な点がある場合には、安易に即答しないように注意してください。

○税務職員が調査で自宅等に伺う場合には、身分証明書（顔写真付き）を携行していますので、所属、氏名等を確認してください。

※ 不審な点がある場合には、その場で税務署にお問い合わせください。

■お問い合わせは、坂出税務署 (☎46・3131)へ

55周年を迎えた検察審査会

今年には検察審査会法が施行されて55周年に当たります。交通事故などの被害にあったのに、検察官が事故の加害者を裁判にかけてくれない(不起訴処分)。このような場合に、その不起訴処分のよしあしを審査する、それが検察審査会制度です。

■お問い合わせは、丸亀検察審査会事務局 (☎23・5111)へ

寄贈

荒木聰さん、中山和美さん、荒木妙子さん、室田玲子さんから、亡き母荒木トシエさんに対するご厚志の一部を市政に役立ててくださると、坂出市へ百万円の寄贈がありました。



第5回 中河与一文芸賞・幹子賞

中河与一・幹子顕彰会では、市内の小中高校生を対象に作品を募集したところ、文芸賞に65編、幹子賞に118首の応募があり、左記のかたがたが受賞されました。(敬称略)

中河与一文芸賞

「私を助けてくれた先生との再会」

もも子(小四年)

優秀賞

英里香(小二年)

和也(小三年)

和真(小五年)

中河幹子賞(短歌)

ペランダでけさもきれいにさいている
あさがおはママの口べいの色

望(小二年)

優秀賞

沙那絵(小五年)

智奈美(小五年)

ゆき(小二年)

入選

12首

表彰式・講演会

日時 11月23日(日)10時〜12時

場所 沙弥島万葉会館

講演 「沙弥島と中河与一」 佐々木 正夫(作家)
「与一先生の思い出」 中河 久仁子(与一夫人)

市営住宅入居者募集

募集期間 11月5日(水)~11月13日(木)

受付場所 市建設課

募集住宅

牛の子団地	1戸(月額家賃9,300~14,000円)
八十場南団地	1戸(月額家賃3,600~7,200円)
八十場西団地	2戸(月額家賃13,000~26,600円)
新林田団地	1戸(月額家賃19,500~42,800円)
新林田団地	1戸(月額家賃23,600~51,900円)
常盤団地	1戸(月額家賃24,300~53,300円)
京町団地	2戸(月額家賃8,000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人
- ・入居の際、同居の親族がいる人
- ・市税の滞納のない人
- ・収入で、月額所得(諸控除後)の金額が基準に適合する人

■詳しくは、市建設課(☎44・5011)へ

市営京町駐車場募集

募集期間 11月5日(水)~11月13日(木)

受付場所 市建設課

募集場所 市営京町駐車場 定期使用1区画

使用料 月6,000円(住所地番 京町2丁目1391-1)

利用条件 居住もしくは通勤の為、自らが京町駐車場を使用する者

■詳しくは、市建設課(☎44・5011)へ

平成15年住宅需要実態調査 にご協力をお願いします。

- この調査は住宅施策の資料とするため全国規模の意識調査です。香川県では無作為に抽出された約3,900世帯が対象となります。
- 調査をお願いするお宅には調査員が11月24日から12月7日の間に調査員が調査票をお配りして、回収いたします。
- 調査票に記入された事柄は統計にのみ使われますのでその他の目的に用いられることはありません。

■詳しくは、香川県土木部住宅課指導グループ
(☎087・832・3584)へ

漁業センサスにご協力ください

農林水産省では、11月1日現在で、漁業を営む世帯や会社等を対象に、全国一斉に「2003年漁業センサス」を実施します。この調査は、わが国の漁業の実態を明らかにするため、昭和24年から5年ごとに行われており、今回で12回目を迎えます。

10月下旬から11月上旬にかけて、調査員がお伺いしますので、ご協力お願いします。

農林水産省・坂出市企画課

瀬戸大橋架橋15周年記念

第10回坂出天狗マラソン大会参加者募集

とき 平成16年2月8日(日)

15km 午前10時 スタート

5km 午前10時30分 スタート

コース 林田運動公園をスタート・ゴールとして大屋富町馬返しまでの海岸線折り返し

参加者資格

15km 男女とも 18歳以上

5km 男女とも小学生以上、ただし、小学生は保護者同伴

参加費

15km・5kmとも三千元

ただしどちらも高校生以下二千元

定員

(両コースあわせて)1,000人程度

申し込み先

市商工観光課内大会事務局(☎44・5015)へ



香川県民手帳・ノート販売のお知らせ

香川県統計協会発行の2004年版県民手帳・ノートを次のとおり販売します。

【取扱い店】

店名	電話
宮脇書店新坂出店(サティ4階)	☎59・1988
宮脇書店坂出江尻店	☎45・6200
宮脇書店坂出白金店	☎45・7968
坂出室町書店(室町タウン)	☎45・9724
市役所売店	☎46・3111(内線111)

【価格】

県民手帳 一冊四百円(含消費税)
県民ノート 一冊五百円(含消費税)

【販売時期】

十一月月中旬より店頭販売(品切れの場合がありますので、お早めにお買い求めください。)

詳しくは、市企画課(☎44・5001)へ

の広場

楽しい生涯学習 139

さくらんぼ



大正琴「さくらんぼ」は、南部公民館で第1、第3金曜日午後からお稽古しています。5本の弦から生まれ出る哀愁の調べに魅せられ入門してから、もう11年の月日が流れました。ほとんどの人が60歳代で、音符が読みづらい私たちでしたが、譜面は大きな数字で書かれてあり、示されたボタンを押して弾くだけです。指先を使うのでほけ防止には一番です。

初歩から丁寧に教えていただけるので、誰でもすぐに弾けるようになります。一度ご来館ください。お待ちしております。懐メロを娘時代にもどって弾きながら歌い、また今ヒットしている曲には若い世代についていけるよう頑張っています。新しくはじめた人や男の人とも一緒になって弾き歌い、笑いの渦の中で年齢を忘れ、心も体もうきうきと若返る楽しいひとときです。

代表者 三木 寿美子

少年
育成センター
だより

No.379

大切な家族

私の大切な宝物、それは家族です。私は今、祖母、両親、姉二人とくらしています。今年の二月まで父は、単身ふいで徳島に行っていました。いつも家にいた父がいなかったのは、とてもさびしいことでした。でも父は、家族のために用事がない限り、週に二日ほど帰って来てくれました。仕事が終わって、徳島から車で帰ってくるのは、しんどかったにちがいないありません。それでも父は、帰ってくると、いつもニコニコと私たちと遊んでくれました。

さん

そのために、帰って来られない夜もあります。看護師の仕事は、かん者さんの命に関わる大切な仕事です。責任も重く、体もしんどいだろうなと思います。家では、いつも私たちのためにおいしい料理を作ってくれています。両親ともいない時は、祖母が私たちの世話をしてくれました。もし祖母がいなかったら、家の中はもっとさびしくなるにちがいないと思います。このように私は家族に支えられて生活しています。だから、家族が悲しむようなことはしたくありません。

でも最近、ゲーム感覚で万引きなどをする人がいるという話を聞いたことがあります。なぜそんなことをするのでしようか。家族の人たちがそのことでどれほど悲しむかを考えないのでしようか。私は、つまらないことで家族を悲しませたくありません。これくらいならかまわないだろうという気持ちで一生後かきするようになることは絶対にしません。

みんなで ボランティア



坂出子どもの本を楽しむ会

10月3日、「坂出子どもの本を楽しむ会」主催で岡山の脇本先生を講師に「わらべうた講習会」が開催されました。会員の研修もかねて、定期的で開催しているとのこと。代表の金井さんにお話を聞きました。昭和51年「坂出親子読書会」として発足し、昭和61年に現在の名前に改称し、現在正規会員は12人で活動中。OBや賛助会員等を含めれば実際はかなりの人数になるそうです。毎月、図書館での例会（第3木曜日）、紙芝居の会（第2土曜日）を基本に、幼・小学校への出前おはなし会など精力的に活動を続けており、「毎月1回の行事が多すぎてすぐ1カ月が過ぎてしまう。」とのこと。地域に根づいた読書ボランティアを立ち上げ、本とおはなしの世界の楽しさを一人でも多くの子どもたちに知ってもらいたいですね。と意欲的に語ってくれました。今後ますますのご活躍を期待しています!!



学園広場



沙弥中学校 生徒会活動

沙弥中学校は、1年生の5人だけです。生徒会活動は、図書・生活・環境委員の3つに分かれて活動しています。沙弥島の環境保全ということで西の浜、ナカンダ浜、オソゴエの浜の清掃を月1回全員で行っています。主な活動として、4月は歓迎遠足で島内案内、7月には七夕茶会、10月には秋の体育祭、2月には、1年間の学習発表会を実施しています。沙弥島は自然も豊かでとても良い所です。これからも大切にしていきたいと思っています。しかし浜のゴミの量が増えたり、花火やバーベキューをした後の片付けができていなかったり、マナーの悪い人が増えているのが残念です。もっと海を大切にしたいです。

生徒会長



ドッジの好きな子どもたち大集合!! で集まった1年生から6年生男女22人が土・日・祝日に中央小学校体育館にてみんなで明るく楽しくをモットーに大きな声で元気いっぱい練習しています。

ドッジボールの試合はわずか5分、その間子どもたちは一球入魂、育成者は力いっぱいの応援、親子が一体となり集中力の高まる中、勝利した時の歓喜、惨敗した時の悔し涙などその中で喜怒哀楽のさまざまなドラマが生まれます。私たちはそんな楽しいドッジボール以外にも子ども会活動・さまざまなスポーツ・身近な地域のボランティア・文化活動・行事にも積極的に参加しています。

何でもやってみたい元気な子どもたちをただいま募集中、坂出市内のドッジボールやスポーツの大好きな子どもたち全員集合!!

代表・監督 香西 浩 (☎46・7586)

権 人 だより

No.396

自分の名前から考えたこと

私たちが生活しているとき、なに気ない友達のことばにきずついたことはありませんか。

私には「桃代」という名前のことでいやな思い出があります。それは幼稚園の頃、「あ、桃が来た!」

と、よく友達からからかわれていたことです。そのたびに私は、どうして父と母はこんな名前をつけたのだろうと、悲しく思っていました。小学校に入ってから、悲しく思わなくなったことがあります。私の考えが変わったのは、二年生の終わり頃のあるできごとからです。ある日、自分の名前の意味や由来を家の人に聞いてくるように、とい

さん

う宿題がでた時でした。最初、私は「え、名前なんていやだなあ。」と思っていた。ところが家に帰って、母から名前の由来を聞いてみるうちに、私の気持ちは明るくなりました。それによると、私の名前「桃代」には「桃源郷で育ったような、優しい元気な女の子になってほしい。」という願いが込められているのを知ったからです。それから、自分の名前が好きになり、自信を持つようになりました。

私たちの名前には、両親や周りの人たちの熱い思いが込められています。どの人もみんなかけがえのない大切な存在で、その人らしいよさがあります。それは、友達どうしでも認められなければいけません。でも実際の生活では、そう簡単にはいきません。つい、軽い気持ちでからかっただけでも、相手のよさや存在を大切に思うよう人間になるよう、努力したいと思っています。

文 芸

こころの散歩道

短 歌

人知れず咲く山藤の花ざかり土に触るるも光るむらさき

江尻町

なつかしさのみが残れり口八丁手八丁なりし姑語るとき

本町

明日開く紫たたみて朝顔は残暑きびしき夜を眠れり

青葉町

砂丘行きのリフトにすれ違い手を振りぬ一期一会の旅人として

横津町

公園の緑に包まれ睡蓮はシャッターチャンスをわれに求める

文京町

人を生むことは歳月を生むことと思ひぬ厚きアルバム綴りて

西庄町

兄ら三人ここより征きて帰らざり無人となりし故郷の駅

駒止町

村上 和子

阿河 英子

綾井 美枝

新居 由理

伊藤 裕子

大 林 しずの

萩田 ヒサエ

元気に二人三脚 (半世紀) 17



室町 栗

正則さん(80歳)
キクノさん(76歳)

50年を振り返って

キクノ： 二人でよく旅行しました。北海道へも何度も行きましたよ。雪祭りの時とか雪を見に。

正則： 大きな病気やけがをしましたからね。そのせいか、四国八十八カ所はもちろん、全国いろんな札所にお参りに出かけました。

夫婦で元気な秘訣は？

正則： 退職してから20年近く、毎朝“角山友の会”の仲間と一緒に角山に登りました。雪の降る日も。頂上で花見や月見よかったですよ。

今の楽しみは？

二人： よく近くの温泉に出かけることですね。古くからの友人夫婦が誘ってくれるんですよ。その日はゆっくりとくつろいでいます。

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

国民年金の保険料は毎月納付しましょう

国民年金の保険料は、毎月、月末までに前月分の保険料を納付しなければなりません。

もし、納め忘れた月があると、将来支給される老齢基礎年金が減額されたり、年金自体が支給されない場合があります。

また、万一の事故や病気で障害が残った時に、その障害の程度に応じて支給される障害基礎年金、不幸にも一家の働き手が亡くなった時に遺族に支給される遺族基礎年金が支給されない場合があります。

自分自身のためにも、家族のためにも国民年金保険料は必ず納期限内に納付しましょう。

なお、納め忘れのある場合は、納付期限から2年以内であれば、さかのぼって納付することができます。

国民年金保険料の納付に関する相談先

- 高松西社会保険事務所

高松市錦町2-3-3 ☎087・822・2861



シリーズ 介護保険 Q & A

62



Q 介護保険制度がスタートして丸3年が経過し、第2期目の介護保険料が決まりましたが、坂出市は認定率が高いうえ給付額も多いと聞いております。他市と比較してどのような状況か教えてください。

A 平成15年4月の要介護認定状況および1人当たり介護給付費を県内7市で比較してみますと、65歳以上人口に占める介護認定率は7市の平均が15.5%に対し、本市では20.3%、また、65歳以上人口での割戻しによる1人当たり介護給付費では16,309円に対し、19,348円となっており、いずれも県内7市のなかで非常に高くなっています。

介護保険の給付については半分を公費残り半分をみなさんの介護保険料で賄っています。給付額の増加は、保険料の上昇につながります。介護保険のサービスは、今やひとつの商品といえるでしょう。サービスを受ける側はその必要性を十分検討し、無駄のない利用を心がけてください。介護保険制度はみなさんの助け合いのもと成り立っているのです。



～ QUIZ 20 ～

ワンポイントイングリッシュ

Let's try

□の中の単語は？答えはこのページの下にあります。

A : Would you like tea or coffee?

ウツド ユーライクティーオアコフィ
(紅茶かコーヒーはいかがですか。)

B : If it's alright, I'd □ have some green tea.

イフイッツオールライト アイドウ ハヴ サム グリーン ティ
(よろしければ、日本茶を頂きたいのですが。)

I'd = I would の省略で、I'd □ ～ で「私はむしろ～したい」意になります。飲み物の表現ですが、日本茶はJapanese tea ともいいます。レモンティーはtea with lemonミルクティーはtea with milk (cream)です。ちなみに a drinkという通常アルコール飲料を指します。(それ以外は a soft drink) ですので、上記のtea を a drink に変えてお酒をすすめることもできますね。

手話で話そう 92

都道府県名の手話表現 その1

香川



<香川>

右手2指を繰り返して鼻に近づける

+

徳島



<川>

右手3指を揺らしながら下におろす



<徳>

徳川家康がはやしていたというあごひげを表す

+



<島>

左手が陸地、右手が海を表す曲げた左手のひら下にしたまわりを右手のひら上にし回す

シリーズ さがいで今昔 37

市役所西側



(昭和34年)



(現在)

このコーナーでは、昔の市内の写真を集めます。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



第28回老人クラブ芸能祭

9月15日市民ホールにて開催されました。唄に踊り、太鼓…出演者は日ごろ練習してきた芸能を披露。舞台上は熱気に満ちていました。みなさんお若いですね。



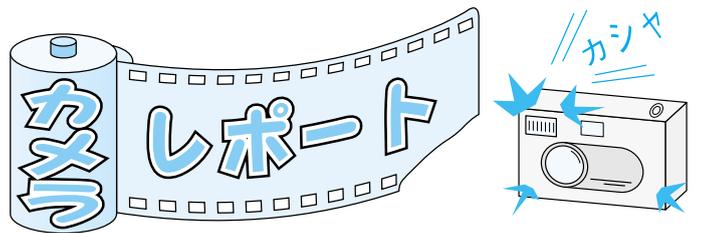
ふるさとウォーク

9月14日に開催され、合同庁舎から白峰宮の往復8kmコースを60人が全員完歩。今回たどった道は昔の坂出の海岸線だったとのこと。途中、谷内池ではホテイアオイの花が一面に咲き誇っていました。



高齢者施設訪問

9月29日松浦市長と本多議長が施設訪問を行い、入所者のみなさんのご長寿をお祝いしました。市長の三味線に合わせて議長が唄を歌い、入所者のみなさんも合唱。大いに盛り上がりました。



秋季運動会

9月20日から10月13日にかけて、市内15の小学校で運動会が開催されました。子どもたちの一生懸命の演技、走る姿はいいものです。応援する方も力が入りますね。ガンバレー!!



第23回キープクリーン運動

9月23日早朝からさぬき浜街道と駅前通りで清掃活動が行われました。西部・中央・東部・金山・林田校区の自治会のみなさんと市長はじめ市職員も参加。きれいなまちをみんなで!!

瀬居八幡神社の秋祭り

9月28日瀬居町で坂出秋祭りシーズンのトップを飾り開催されました。漁船2隻をつないだ御座船に神輿を乗せる御船渡御。色とりどりの大漁旗で飾られた漁船が、御座船を中心に7隻の船団を組み、西浦、北浦、竹浦、本浦の港を勇壮にパレード。秋の訪れを感じながら、多くの観客が見守りました。



合同ミニミニ運動会

10月10日駅前市民広場にて坂出市地域子育て支援センター主催で親子・ボランティアスタッフ270人参加のもと開催されました。親子体操から始まり、オリピーの飛び入り、楽しい競技がいっぱい。最後はうどんロックで締めました。



第3回 香風園観月会

10月8日から10日までの3日間香風園にて開催されました。夜空には満月を配し、ライトアップされた庭園では、琴、三味線、尺八など邦楽の演奏が行われ、幻想的な雰囲気を訪れた人びとを包みこみました。



スポーツ

坂出マラソン大会

日時 12月7日(日)
 コース 瀬戸大橋博覧会駐車場跡地
 種目 一般男女・タートル男女・中学生各学年男女・ジュニア各学年男女 先着1、200人
 申込締切 11月21日(金)
 申込・問合先 市体育課 (☎44・5025)

卓球初心者講習会

日時 11月の毎週木曜日(4回) 午後7時~9時
 会場 市立体育館
 参加料 一般 1、000円
 中学生以下 500円
 参加希望者は卓球の出来る服装で直接体育館にお越しください。

第51回市長杯ソフトテニス大会

日時 11月16日(日)
 (雨天の場合11月24日)
 会場 市営テニスコート
 参加資格 市内在住および勤務者・通学者(学生を含む)
 参加料 一チーム5000円
 申込締切 11月6日(木)
 申込・問合先 松本司法書士事務所内
 坂出球友会(☎46・3033)

募集

市美術展覧会出品作品募集

日時 12月6日(土)~14日(日)
 種目 絵画・彫刻・美術工芸・書・てん刻・写真
 対象 市内在住者または市内への勤務者・市関係者
 問合先 中央公民館 (☎46・2422)

和紙ちぎり絵 一日講座えと(さ)

日時 11月16日(日) 午前9時30分~午後3時
 会場 勤労福祉センター
 定員 40人(先着順)
 参加料 1900円(材料費など)
 申込 11月6日(木)午前9時~
 参加料を添えて直接勤労福祉センター (☎46・2463)へ

第2回レクセミナー(クリスマス編)

日時 11月16日(日)午後1時~4時
 受付午後12時45分~
 会場 市民武道場
 参加費 1000円+材料費500円
 申込締切 11月9日(日)
 申込・問合先 坂出市レクリエーション協会事務局 新池 (☎46・4768)

ガーデニング講習

(お正月用松竹梅寄せ植え)
 日時 12月12日(金)午前10時~12時
 会場 勤労福祉センター1
 対象 市内に在住する高齢者(60歳代前半)
 定員 25人(先着順)
 受付 11月17日(月)~
 受講料 2000円
 (鉢持参のかたの材料費一部負担) 3000円(鉢代と材料費一部負担)

着衣泳教室参加者募集

「服を着たまま水に入ったらどうなるの?」服を着て泳ぎ、水の重さを体験してみませんか
 日時 11月9日(日) 午後6時~7時30分
 会場 角山運動公園温水プール
 対象 小学校1年~4年生の子供と保護者
 定員 15人(先着順)
 参加料 無料(プール入場料は必要)
 申込・問合先 角山運動公園温水プール (☎49・4770)

第14回坂出・高クリスマス料理講習会

日時 12月9日(火)午前8時35分~
 場所 坂出第一高等学校
 参加料 無料
 定員 20歳以上のかた50人(応募多数の場合抽選)
 申込 往復はがきで住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入
 〒762-0032 坂出市駒止町2-1-3 坂出第一高等学校 食物科(☎46・2157) 締切 12月3日(水)必着

第23回五色台クリーンハイキング

日時 11月9日(日) 午前9時~午後3時
 場所 五色台一帯
 申込・問合先 香川県勤労者山岳連盟 藤澤 (☎087・889・0012)

青年海外協力隊 シニア海外ボランティア 日系社会シニアボランティア募集

(青年海外協力隊)
 資格 満20歳~満39歳の日本国籍を持つかた
 期間 原則として2年間



LIBRARY **大橋記念図書館**

新刊案内

見たことも聞いたこともない スポーツドクター 紀文大尽舞
 原田 宗典 著 松樹 剛史 著 米村 圭伍 著

移動図書館

とき	場所
11日	沙弥・西庄
18日	鳥しよ部
25日	沙弥・江尻
5日	加茂・府中
12日	瀬居・林田
19日	府中・加茂
26日	瀬居・松山
6日	川津・府中
13日	林田・王越
20日	川津・府中
27日	松山・王越
7日	瀬居・西庄

図書館行事

講演会「沖縄の歴史と文化」
 8日(土)14時~
 こども映画の会
 9日(日)10時~
 22日(土)14時~
 本のリサイクルコーナー 9日(日)10時~
 紙芝居の会 9日(日)14時~
 読書週間 25日(土)~11月9日(日)



Municipal Hall **坂出市民ホール**

☎45・1505
 ~休館日~
 毎週火曜日

日	行事名
15日	市立東部中学校 若葉祭(文化祭)
13日	坂出市民芸術祭(歌謡)
7日	柳家小三治独演会
10日	年末調整説明会
13日	坂出高ファッションデザイン科 ファッションショー
15日	坂出市民芸術祭(深瀬シニエライオン)市民音楽祭
16日	坂出市民芸術祭(公民館日舞)
19日	坂出市戦没者追悼式
20日	第二十三回 私を考えを語る会
22日	創作新舞踊発表会
23日	坂出市民芸術祭(三曲合同演奏会)
30日	坂出市民芸術祭(三曲合同演奏会)

派遣国 アジア・アフリカ等
説明会 高松商工会議所 11月5日(水)午後6時30分～8時30分
(シニア海外ボランティア)
資格 満40歳～満69歳の日本国籍を持つ方
期間 1年～2年
派遣国 アジア・アフリカ等
説明会 要問い合わせ
(日系社会シニアボランティア)
資格 満40歳～満69歳の日本国籍を持つ方
期間 2年間
派遣国 中南米地域の日系団体等
説明会 青年海外協力隊と同時開催
上記3募集とも
受付期間 10月10日(金)～11月16日(日)
問合せ先 国際協力事業団四国支部
 (☎087・8333・0901)
<http://www.jica.go.jp>
 香川県国際課
 (☎087・8332・3027)

ウグイス嬢と審判員の募集

坂出軟式野球連盟では、大会における場内放送係(1～2人)と、審判員(1人)を募集します。大会の開催される日曜日に番の州球場に来られる人で、経験は問いません。
問合せ先 体育堂スポーツ店
 (☎46・2954)



源氏物語講座

日時 11月1日(土)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19回国時杯争奪囲碁大会

日時 11月2日(日)午前9時～
会場 勤労福祉センター

坂出市戦没者追悼式

日時 11月19日(水)午前10時～
会場 市民ホール
参加校 西部・中央・東部・金山・与島・府中・西庄

2003芸術祭

第18回坂出民謡連合会 創作新舞踊
日時 11月22日(土)午後6時開演
会場 市民ホール
入場料 無料

男女共同参画社会づくりのための講演会

ジェンダーフリー、性別にとらわれず、自分らしく生きたいかた、ぜひ参加ください。
日時 11月16日(日)
 午後1時30分～3時
会場 勤労福祉センター
講演 「先進国に学ぶ男女共同参画」
 講師 四国学院短期大学
 助教授 大山 治彦氏

仕事と家庭を考えるセミナー

日時 11月7日(金)
 午後1時30分～4時
会場 リーガホテルゼスト高松
内容 講演「企業戦略としてのワーク・ライフ・バランス」
 日本I・B・M人事サービス(株)
 人材開発アドバイザー 西嶋 美那子氏
申込・問合せ先 香川労働局雇用均等室
 (☎087・8331・3762)

その他

角山運動公園温水プール休館のお知らせ
 プール内の水の入れ替えおよび設備点検のため休館
期間 11月10日(月)～15日(土)
 ※11月16日(日)から平常どおり開館

問合せ先 角山運動公園温水プール
 (☎49・4770)

備讃瀬戸海上交通センター施設の一般公開

日時 11月1日(土)
 午前10時～午後3時
会場・問合せ先 備讃瀬戸海上交通センター
 (☎49・3366)

全国一斉女性の権利110番

女性に対する暴力など女性の権利に関する法律相談です。
日時 11月12日(水)午後1時～3時
会場 香川県弁護士会
 (☎087・8222・3693)
 (電話相談・面接相談いずれでも可)

家庭に恵まれない子どもたちが里親さんを求めています

里親とは、家庭のさまざまな事情で、保護者のもとで幸せに育つことができない子どもたちを、保護者に代わって健やかに育ててくださるかたを言います。
 申し込みしていただくと、調査の結果適格なかたを知事が里親として認定し、登録されます。
申込・問合せ先
 香川県子ども女性相談センター
 (☎087・8622・8861)
 西部子ども相談センター
 (☎24・3173)
 市福祉事務所 (☎44・5007)

今月の納税

固定資産税	4期
国民健康保険税	5期
介護保険料	5期

・納期限は12月1日です。
 ・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。

市民ギャラリー
がもめ
 ☎44・5057
 OPEN 7:30～19:00

- ◆さつき展示会
 11月1日(土)～11月2日(日) 16時まで
- ◆山野草展
 11月8日(土)～11月9日(日) 15時30分まで
- ◆納税作品展
 11月10日(月)～11月17日(月)
- ◆坂出白峰支部のテーマ写真の発表展示
 11月19日(水)～11月24日(月)

日	曜日	行事名
2～4日	日	第16回全国スポーツ・レクリエーション祭 年齢別バドミントン大会
6日	木	初心者卓球講習会
8日	土	香川県高等学校新人バドミントン選手権大会
9日	日	第29回市長杯男女9人制バレーボール大会
13日	木	初心者卓球講習会
15日	土	坂出市中学校新人体育大会バドミントン競技
16日	日	第16回全国マシントロイニング大会 四国大会
20日	木	第18回坂出白峰ライオンズクラブ杯県中讃地区ジュニアバレーボール大会
22日	土	初心者卓球講習会
23日	日	香川県高等学校新人バドミントン選手権大会
24日	月	第15回小学生ソフトバレーボール香川大会
27日	木	第2回会長杯ドッジボール大会
30日	日	初心者卓球講習会
		国際社会人バドミントン2003 in 香川

Art Museum
市民美術館
 ☎45・7110
 OPEN 9:00～17:00 (入館は16:30)

まなとピアフェスティバル
 会期 11月2日(日)～11月9日(日) 会期中無休
 入館料 無料

第3回トライアングルスパッチワーク展示会
 実用小物やベッドカバーなど作品250点を展示します。
 会期 11月13日(水)～11月16日(日) 最終日は15時まで
 入館料 無料

第20回香川県高等学校総合文化祭展示会
 写真展 11月19日(水)～11月23日(日) 初日は13時から 最終日は12時まで
 生活デザイン展 11月20日(木)～11月23日(日) 最終日は15時まで
 入館料 無料

GYMNASIUM
市立体育館
 ☎45・6670
 ～休館日～
 毎週月曜日

相談 11月

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)
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)
金融・税務 社会保険相談	19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	19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) <small>※事前に一般相談をきいてください。</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・7140)

善意の贈り物

長生園へ (敬称略)		
品 名	寄 付 者	住 所
新聞 川柳誌 たばこ 月刊誌 観葉植物 20,000円 入浴剤 アイスコーヒー 理髪奉仕	毎日新聞坂出販売所 案山子川柳社 日本たばこ産業榎高松支店 J A 西庄支店女性部 瀬戸内セレモホール 坂出中央婦人会 富士産業(株) クリッパークラブ 川滝富美代	室町三 府中町 高松市 西庄町 室町三 本町二 丸亀市 元町一 瀬居町
社会福祉事業推進のため (敬称略)		
品 名	寄 付 者	住 所
金一封	田尾 穰	富士見町一

以上のかたがたから心温まるご寄付がありました。

ルンビニ幼稚園

○募集人員ならびに資格
・3歳児 (3年保育) 60人
平成12年4月2日より平成13年4月1日までに生まれた幼児
・4歳児 (2年保育) 15人
平成11年4月2日より平成12年4月1日までに生まれた幼児

○入園志望手続
・願書受付期間 11月1日(土)~

■詳しくは、ルンビニ幼稚園
(☎46・9775) へ

坂出一高幼稚園

○募集人員
・3歳児 (3年保育) 55人
平成12年4月2日より平成13年4月1日までに生まれた幼児
・4歳児 (2年保育) 若干名
・5歳児 (1年保育) 若干名
※満3歳児保育も受け付けています。

○入園説明会
11月5日(水)・19日(水)
午前9時30分~11時30分

○受付期間 11月4日(火)~12月4日(木)

○預かり保育時間
保育終了後~18時まで

■詳しくは、坂出一高幼稚園
(☎45・2141) へ

平成16年度園児募集

水道メーターの一斉取替について

対 象 地 区 駒止町・旭町・横津町・谷町・江尻町
林田町・与島

期 間 11月7日(金)~11月25日(火)

取 替 業 者 市内指定給水装置工事業者

費 用 無料

問 い 合 わ せ 水道局監理課業務係 (☎46・4300)

おくやみ

9月1日~9月30日

(遺族の希望により掲載していません)

水道当番店 11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	山田水道 46-3794	津川水道 46-3317	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	
6~10日	中山住設 46-4427	多田羅水道 46-3053	森崎工業 46-1371	光産業 46-5096	藤堂設備 48-2860	キ ト ロ
11~15日	山田管工 46-1894	藤沢住設 46-2192	中條電機 46-4261	十河電機 47-0328	昇栄水道 48-0358	4 2
16~20日	小林水道 46-5977	ナニワヤ 46-5656	旭電機水道 46-2898	ナカトミ 47-0729	荒井ポンプ 48-0241	0 1
21~25日	中山住設 46-4427	田中水道 46-2807	高橋産業 46-4984	大信総業 46-1372	綾川水道 48-0538	2 6
26~月末	山田管工 46-1894	中川設備 46-2901	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

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	6日(木) 13:30~15:00	平15.7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	4日(火) 9:30~11:00	平15.6月生まれ
子育てサークル	10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	20日(木) 13:15~14:30	平14.5月生まれ
2歳相談	13日(木) 9:30~11:30	平13.11月生まれ
3歳健康診査	27日(木) 13:00~15:00	平12.4月生まれ
こども相談(要予約)	12日(水) 9:00~11:00	子育てに不安のある人

予防接種 個別接種

三種混合 <small>ジフテリア・百日せき・破傷風</small>	日本脳炎	麻疹(はしか)	風しん
---------------------------------------	------	---------	-----

平15・7月生まれ 平12・10月生まれ 平14・10月生まれ 平14・10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	乳ガン	ところ
10日(月)・11日(火) 8:30~10:30	14日(金) 13:00~14:30	18日(火) 13:30~15:00	地域保健センター 45・7437

献血

地 区	と き	と ころ
川 津	2日(日) 9:30~11:30 13:00~14:00	川津公民館
加 茂	2日(日) 10:00~12:00 13:00~15:00	加茂公民館
中 央	4日(火) 10:00~12:00 13:00~16:00	ラクダヤ店前

第14回健康まつり

と き 11月 8日(土) 9:30~16:30

11月 9日(日) 9:30~15:30

ところ 市民ふれあい会館3階(☎44・5070)

内 容 健康相談 歯科相談(健診)
血圧・体内脂肪・骨密度測定
運動体験コーナーなど

健康教室 ところ 市立病院2F講堂 ☎46・5131

と き	内 容	講 師
11日(火) 14:00~15:00	糖尿病教室 『食事療法』の秋	糖尿病内科医長 大工原裕之先生
12日(水) 14:00~15:00	『おしっこが近い』 『もれる』どうしましょう	泌尿器科医員 山下 資樹先生
26日(水) 14:00~15:00	放射線検査における 薬品(造影剤)について	放射線科主査 小椋 一作

ところ 市民ふれあい会館 ☎44・5070

と き	内 容	講 師
5日(水) 9:30~11:00	開口・健口 ~お口の健康~	歯科衛生士 青木まゆみ
6日(木) 14:00~15:30	講話 肥満に注意! ~あなたのベスト体重は?~	医師 国重昭郎先生
13日(水) 14:00~15:30	講話 増えつつけている 糖尿病の脅威	医師 都寄和美先生
26日(水) 14:00~15:30	おいしく食べて やせよう	栄養士 田辺 二葉
27日(木) 14:00~15:30	講話 老化と眼科疾患 (白内障・緑内障)	医師 久保賢倫先生

休日当番院

	内 容	町 名	電話番号
2 (日)	内 回生病院	室町三	46・1011
	小 松村医院	林田町	47・0222
	外 井上病院	宇多津町	49・1700
3 (月)	内 綾循環器科内科医院	久米町一	46・6277
	小 尾立医院	小山町	46・2313
9 (日)	外 西山脳神経外科病院	加茂町	48・3366
	内・小・外 回生病院	室町三	46・1011
16 (日)	内・小・外 坂出市立病院	文京町一	46・5131
23 (日)	内・小・外 聖マルチン病院	谷町一	46・5195
24 (月)	内 佐藤内科医院	元町一	46・3387
	小 富士クリニック	宇多津町	49・7576
30 (日)	外 くわはら医院	宇多津町	49・3200
	内 うちだ小児科医院	駒止町一	46・2622
	小 伊藤内科消化器科クリニック	川津町	44・1930
	外 番の州ハピネスクリニック	八幡町3	44・5566

※当番医院のお知らせは(☎45・0199) 診療時間9:00~18:00

編 集 後 記

食欲の秋、スポーツの秋、この言葉ぴったりの生涯スポーツ祭典、「スポレク香川2003」が11月1日から4日まで開催されます。「うどんツルツル!スポーツスルスル!!」がスローガン。ちょうど全国では空前のうどんブーム、地元ではよく「うどん巡礼者」?を見かけます。今回、坂出を訪れる選手・監督たちも楽しみにしているのでは。ご当地うどん自慢・うどん談議で盛りあがりましょう。



今年も11月7、13日が「全国糖尿病週間」で、テレビの健康番組や新聞、雑誌でも糖尿病の特集が組まれることでしょうか。かかりはじめは自覚症状がないため、「糖尿病が怖くて仕事が出るか」と強がらずに、この機会に正しい知識を身につけていただきたいと思います。

(坂出市立病院糖尿病内科医長)
大工原 裕之



やっぱり増えている糖尿病

その後の、今年8月同省発表の最新調査結果によると、現在糖尿病が「強く疑われる人」が740万人、予備軍に当たる「可能性が否定できない人」を含めると、成人6.3人に一人が当たる1620万人に上るそうです。この5年間で「強く疑われる人」は50万人、予備軍を含めた全体では250万人も増加したことになります。

最近でも脳血管障害、虚血性心疾患、白内障、喘息の患者さんは増加していますが、糖尿病はこれらの病気と比べてもダントツの増加率です。数ある病気の中でも、これだけ患者数が増えている病気は他にありません。

以前から糖尿病患者さんの増加は、自動車の保有台数に比例する、また食事の摂取カロリーのうち脂肪の占める割合に比例すると言われてきました。これはつまり、自動車に乗らずに自分の足でよく歩いて、カロリーの高い脂っこいものを控えた食事に変えるだけで、糖尿病を予防できることを示しています。

昨年11月のこのコーナーで糖尿病が「10人に1人の病気」であるとお話ししましたが、これは厚労省97年の調査結果によるものでした。

★わが家のアイドル★

思いやりの
ある子になってね

お兄ちゃんと仲良くね

愛ちゃん()
まな .. 生

倫希ちゃん()
ともき .. 生

笑顔の花
いっぱい咲かせてね!

これからも元気いっぱい
たくましく育ってネ!

彩花ちゃん()
あやか .. 生

欧介ちゃん()
おうすけ .. 生

強くたくましく、
優しい子になってね

大好き♡

達哉ちゃん()
たつや .. 生

夢愛ちゃん()
ゆあ .. 生

★ぼくたちわたしたちの作品★



(ぼくはせみとりめいじん)

5歳児
祐耶ちゃん
ゆうや



(ようちえんの にわには
かまきりが いっぱい)

5歳児
凧ちゃん
なぎ

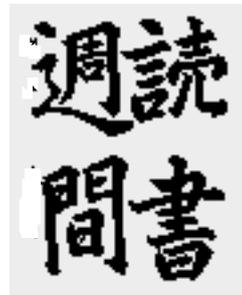


(おさかなの いて
海をたんけんしたよ)

5歳児
瞳ちゃん
ひとみ



小
6年
だいち
大地さん



中
1年
めぐみ
恵さん



遊ぶ食ふあいる 116

すはま(そら豆)

「1人分の栄養量」

エネルギー 43kcal たん白質 1.8g
脂質 1.1g カルシウム 13mg

あま〜い そら豆!?

(材料) 20個分
水あめ 50g
水 50ml
うぐいすきな粉 100g
砂糖 70g
グラニュー糖 30g

(作り方)

- ①なべに水あめと水を入れて火にかけ、木べらで混ぜながら溶かす。
- ②きな粉と砂糖を合わせてふるってボールに入れる。
①を少しずつ加えて耳たぶよりやや硬めにこねる。
- ③20等分して丸め、そら豆の形にする。平たい部分を軽く指ではさんでくぼませ、ヘラで筋をつけてそら豆に見立てる。
- ④なべにグラニュー糖を入れ、振り動かして温める。火からおろして③を加えてまぶす。

坂出市食生活改善推進協議会

市の動き 10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57,851人(-54)
男27,553人(-19)
女30,298人(-35)



世帯数 21,137世帯(11)

(9月)



出生 38人 (-6)



死亡 50人 (3)



転入 125人 (-44)



転出 167人 (-24)



交通事故 74件 (死者0人)



救急 281件



火災 5件