



介護予防教室「いきいき健康教室」の様子

## 今月の主な内容

- 02▶03 いつまでも健康に「介護予防教室」
- 04▶05 さぬき市財政事情の公表について

- 06 令和4年度さぬき市職員採用試験のお知らせ
- 10 令和4年度就学時健康診断のお知らせ

# いつまでも健康に 「介護予防教室」



新型コロナウイルス感染症予防による自粛生活が長引き、気分が晴れなかつたり、体力低下を自覚している方も多いのではないのでしょうか。コロナ禍を乗り越え、これから先も元気に過ごしていくために、

**定期的な運動や人との交流の機会をもち、  
「フレイル」を予防することが大切です！**

フレイルって何？

フレイルとは、高齢期に**心身の機能が衰えた状態**をいいます。



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

「健康な状態」と、「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護の状態になる危険性が高いといわれています。

さぬき市では「介護予防教室」として、「元気のからくり教室」と「いきいき健康教室」を定期的 to 実施しています。

教室を利用して、楽しくフレイル予防に取り組みましょう！

日程等詳しい内容は  
3ページをご確認ください

# 「元気のからくり教室」

## 1日コース

長尾	ハーティヴィラ亀鶴	水曜日	300円+昼食代
	社会福祉協議会 福祉の里	月～金曜日	

## 半日コース

津田	クアタラソさぬき津田	月曜日	200円
志度	ポタラの森	日曜日	
	鴨部ふれあいプラザ 実施者:社会福祉協議会 日盛の里	水曜日	
寒川	寒川ふれあいプラザ 実施者:社会福祉協議会 日盛の里	火曜日	
	香東園	水曜日	
	ヌーベルかんざき	火曜日 木曜日	
長尾	ハーティヴィラ亀鶴	水曜日	
	社会福祉協議会 福祉の里	月～金曜日	
	デイサービスセンターゆたか	月～金曜日	

### 対象者

65歳以上で  
介護サービス  
利用していない方

※要介護認定者は要相談

### 内容

筋力アップ体操  
口の体操  
脳トレゲーム

★いずれか1つの教室の登録  
制です。

★希望者には送迎をしています。



### 利用者の声

◆コロナで外に出ることが減って運動不足なので、何かしないといけないと思い参加しました。体操は家で一人ではなかなかできないので、続けて参加したいです！

◆健康にいいことを上手に教えてくれて、たくさん笑って、楽しい時間を過ごさせています♪

# 「いきいき健康教室」

津田	多目的研修集会施設	毎月	火曜(第4) 10:00～11:30
	津田保健センター 2階	毎月	金曜(第4) 10:00～11:30
	津田公民館 北山分館	奇数月	水曜(第2) 10:00～11:30
大川	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター	毎月	木曜(第3) 10:00～11:30
	松尾ふれあい会館(旧幼稚園)	奇数月	月曜(第2) 10:00～11:30
	大川公民館 第2研修室	偶数月	水曜(第4) 10:00～11:30
志度	志度公民館 末分館	毎月	金曜(第1) 13:30～15:00
	生涯学習館	毎月	火曜(第2) 13:30～15:00
	鴨部ふれあいプラザ	毎月	金曜(第2) 10:00～11:30
	志度武道館 2階	毎月	金曜(第3) 13:30～15:00
	小田ふれあいプラザ	毎月	月曜(第4) 10:00～11:30
寒川	志度保健センター 2階	偶数月	火曜(第3) 10:00～11:30
	寒川ふれあいプラザ	毎月	木曜(第1) 10:00～11:30
	神前体育館 2階	毎月	木曜(第2) 10:00～11:30
長尾	造田ふれあいプラザ	毎月	月曜(第3) 13:30～15:00
	長尾公民館 前山分館	毎月	木曜(第3) 10:00～11:30
	辛立文化センター	毎月	木曜(第2・第4) 10:00～11:30
	長尾保健センター	奇数月	金曜(第3) 10:00～11:30

### 対象者

概ね65歳以上の方

### 内容

筋力アップ体操  
口の体操  
脳トレゲーム

★送迎はありません。

★申し込みは不要です。

★何回でも参加できます。

★動きやすい服装で、お茶等をご持参ください。

※出前講座も実施しています。ご依頼お待ちしております。

どの教室も感染予防対策を講じながら和気あいあいと明るい雰囲気で開催しています！皆さんの参加をお待ちしています！



市では、市民の皆さんに財政状況をよく知っていただくため、毎年2回「財政事情の公表」を行っています。ここでは、令和3年度の決算状況などについてお知らせしています。  
 なお、詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページはこちら→



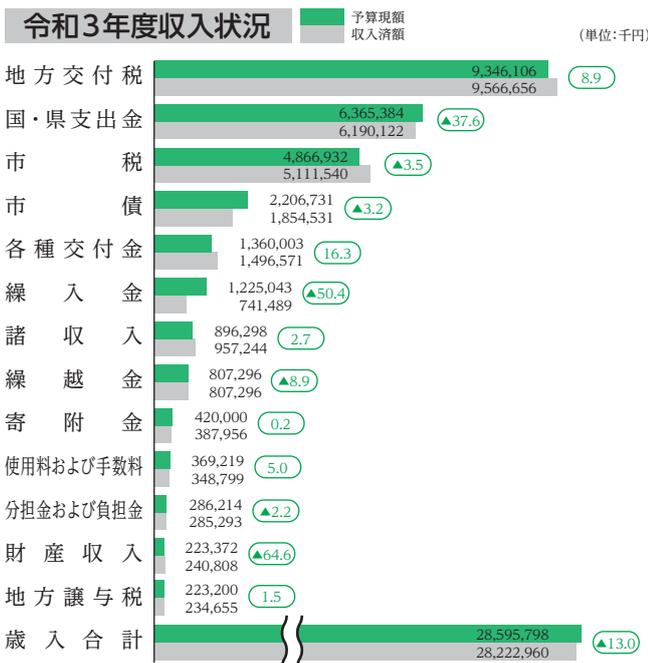
令和4年度 第1回  
 さぬき市財政事情の公表について

## 一般会計(令和3年度収支状況)

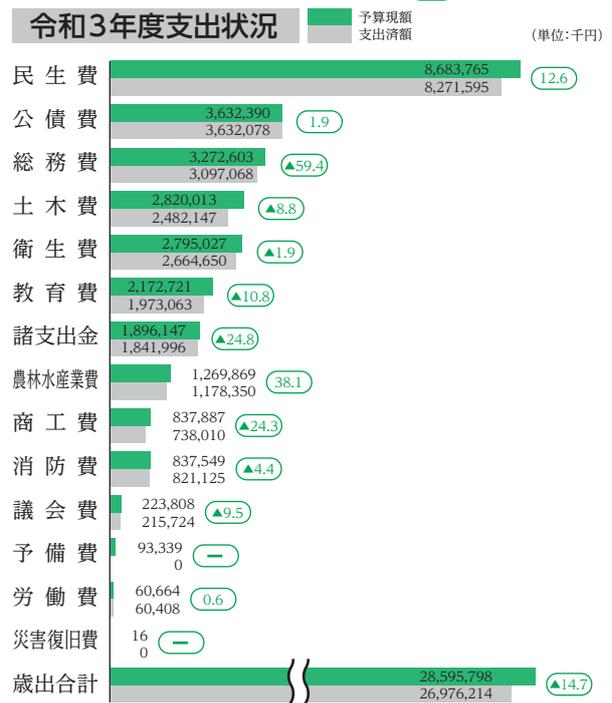
令和3年度の一般会計歳入決算額は約282億2千万円(対前年度比13.0%減)、歳出決算額は約269億7千万円(対前年度比14.7%減)となりました。この結果、歳入歳出差引額は約12億5千万円で、翌年度への繰越事業に要する財源を除くと約10億1千万円の黒字となりました。この10億1千万円は市の貯金である財政調整基金への積立てや令和4年度に追加が必要となる事業等の財源となります。

予算額:28,595,798千円 収入済額:28,222,960千円 支出済額:26,976,214千円

### 令和3年度収入状況



### 令和3年度支出状況



※収入・支出とも予算現額の多い順に掲載しています。

## 特別会計(令和3年度収支状況)

国民健康保険事業、介護保険事業など9の特別会計については、総予算額約131億9千万円に対して、歳入合計約133億1千万円、歳出合計約128億6千万円となり、翌年度への繰越事業に要する財源を除くと約4億5千万円の黒字となっています。

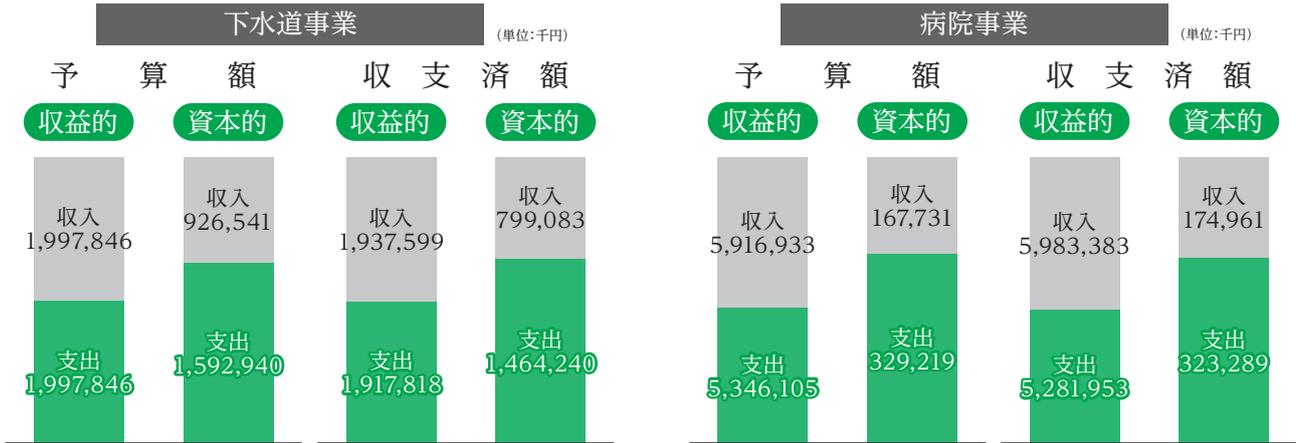
(単位:千円)

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業特別会計	5,724,598	5,815,647	5,592,252
後期高齢者医療事業特別会計	835,700	820,848	820,129
介護保険事業特別会計	6,248,167	6,247,874	6,111,184
介護サービス事業特別会計	30,716	52,127	28,411
多和診療所事業特別会計	15,000	14,214	13,442
津田診療所事業特別会計	125,000	149,737	117,672
観光事業特別会計	18,600	18,011	17,903
共通商品券発行事業特別会計	104,600	95,040	73,965
建設残土処分場事業特別会計	91,148	94,219	85,309
合計	13,193,529	13,307,717	12,860,267

※一般会計、特別会計とも予算現額・収入済額・支出済額は繰越額を含む。

# 企業会計

地方公営企業法の適用を受ける下水道事業および病院事業の収支は、次のとおりです。

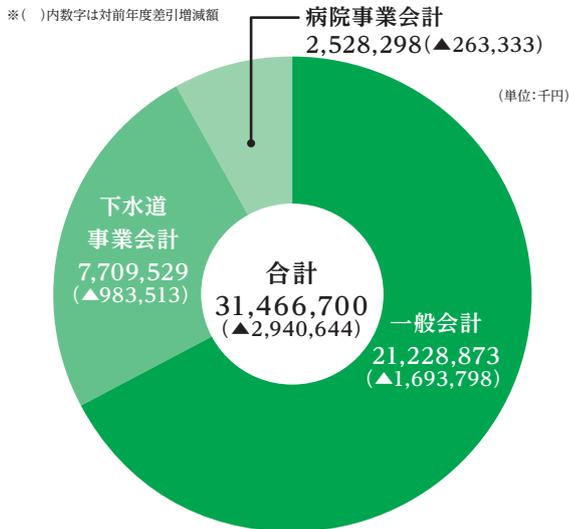


・収益的(収支)…経営活動に伴い発生する収入と支出 ・資本的(収支)…建設改良や借入償還などの費用や財源となる収入と支出

## 市債の状況(令和4年6月30日現在)

道路、学校、下水道、病院など公共施設を整備するための財源として長期に借り入れた市債(市の借金)残高は、全体で約314億7千万円、会計別の内訳は円グラフのとおりとなっており、前年の同じ時期と比べて約29億4千万円減りました。

残高を市民一人当たりになると68万1,939円となります。



## 基金の状況(令和4年6月30日現在)

将来の安定的な財政運営のために設置している18の基金(市の貯金)の合計額は約187億2千万円で、前年の同じ時期と比べて約7億9千万円増えました。

3年度は、地域雇用創出基金、教育文化振興基金の積み増しをしました。

市民一人当たりになると40万5,651円となります。

## 財産の状況(令和4年6月30日現在)

不動産および動産の状況は下のとおりです。

種別		面積・金額
不動産	田畑	0㎡
	山林	16,062,687㎡
	その他	7,974,267㎡
	建物	275,338㎡
合計		24,312,292㎡
動産	基金	18,717,959千円
	債権	177,953千円
	有価証券	76,750千円
	出資による権利	394,968千円
合計		19,367,630千円

【問】政策課 ☎(087)894-1112

## 就業構造基本調査実施のお知らせ

就業構造基本調査(統計法に基づく指定統計調査)は、国民の就業・不就業の状態を調査し、雇用政策・経済政策の基礎資料を得ることなどを目的とした調査であり、市内の一部の地域が調査対象です。

9月から10月にかけて調査員が住居を訪問し、氏名や住所の確認、調査票の配布などを行います。

調査員は顔写真付きの調査員証を携帯していますので、調査員が訪問した際には、調査にご協力をお願いします。

【問】総務課 ☎(087)894-1111

安心して働ける明日へ。  
**就業構造  
基本調査**



## 令和4年度さぬき市職員採用試験【9月試験】のお知らせ

令和5年4月1日採用予定職員の採用試験を次のとおり実施します。

試験区分※医療職以外	事務（大学卒）	保健師	病院事務（大学卒）
募集要項等配布期間	8月5日(金)から8月26日(金)まで		
募集要項 申込用紙配布場所等	募集要項および申込用紙は、次の場所で受け取れるほか、市ホームページからもダウンロードできます。 ・市民課(さぬき市役所1階)または秘書広報課(さぬき市役所3階) ・総合支所窓口(寒川庁舎1階)、津田・大川・長尾各出張所窓口 ・市民病院総務企画課		 ↑市ホームページはこちら
申込受付期間	8月5日(金)から8月26日(金)まで ★インターネットからでも申し込みができます。		
第1次試験日	9月18日(日)		
第2次試験日	10月下旬～11月中旬ごろの予定		
最終合格者決定時期	11月下旬ごろの予定		

※採用予定人員、受験資格その他詳細については、募集要項で確認してください。

※第2次試験日および最終合格者決定時期は、変更する場合があります。

【問】病院関係以外の職種 秘書広報課 ☎(087)894-6372

これからスマートフォンを持つ方・新たに購入した方を対象にした教室です

## 移動型スマホ体験教室

「スマホの教室に通いたいが、  
運転免許を返納したため会場までの移動手段がない」  
市民の皆さんからの要望に応じて、  
地域を巡回するスマホ体験教室を試験実施します  
教室では、ベテランのスマホアドバイザーが、  
スマホショップからテレビ電話を使って丁寧に対応します



会 場 「おへんろ交流サロン」駐車場（前山）

時 間 [午前の部] 10:00～12:00  
(教室 60分+個別相談 60分)

[午後の部] 14:00～16:00  
(教室 60分+個別相談 60分)

定 員 午前・午後それぞれ 先着3名  
(5回全て参加できる方)

内 容 ① 9月 15日(木)・スマホに触ってみよう  
② 22日(木)・基本操作の確認  
③ 29日(木)・文字入力のしかた  
④ 10月 6日(木)・電話・メールの使い方  
⑤ 13日(木)・カメラの使い方

参加無料

※ 現在お使いの携帯電話会社に関係なく申し込みできます。スマートフォンは教室側で準備します。

参加には電話申し込みが必要です

プロジェクト推進室 ☎(087)894-6110 (受付時間 9:00～17:00)

○ 次回の会場は「10月20日～11月24日 松尾ふれあい会館」の予定です。

○ 公民館でのスマホ体験教室も引き続き開催します。日程が決まり次第ご案内します。

## 9月24～30日は結核予防週間です

結核は、現在でも年間1万人以上の新しい患者が発生し、約2千人が命を落としている日本の主要な感染症です。

長引く咳、たん、微熱、体のだるさなどの症状があり、薬を飲めば治療できる時代になりましたが、症状に気づきにくいいため、発見・治療が遅れやすく、重症化や周りの人へ感染を拡げてしまう危険があります。

症状がなくても、毎年定期的な検診を受けましょう。症状が2週間以上続いている場合は、早めに受診をしましょう。



結核は、過去の病ではありません

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

## 犬・猫の飼い主さんへ守ってほしいルールについて

### 犬の放し飼いはしない!

県の条例で、犬は必ずつなぐか柵内で飼うように定められています。放し飼いで、他の人や犬を噛んで怪我を負わせてしまう危険や、交通事故の危険があります。

### 犬のふんは必ず回収!

散歩中に飼い犬がフンをした時は、必ず持ち帰りましょう。

### 犬の鳴き声に気を付けて!

飼い主には気にならない愛犬の鳴き声もご近所では迷惑になることがあります。周囲に警戒心が強い場合は、室内で飼う、つなぐ場所を変えるなどの対策をしましょう。



### 犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう!

登録と、狂犬病予防注射を受けた時に発行される鑑札と注射済票を首輪などに装着することが法律で義務付けられています。

### 猫は室内で飼うようにしましょう!

放し飼いの猫には、病気や交通事故の危険、ご近所さんの敷地内でふんをするなど近所トラブルのもとにもなります。

### 不妊・去勢手術を行うこと!

市では、不妊去勢手術に対して1匹3,000円まで補助しています。

※年度内1世帯2匹まで。手術日から90日以内の申請が必要。

### 飼っていない犬・猫にエサを与えない!

他の犬や猫が集まってきたり、繁殖したりして、周囲の人の迷惑やトラブルの原因となります。無責任なエサやりは絶対にやめてください。



【問】生活環境課 ☎(087)894-1119 東讃保健福祉事務所衛生課 ☎(0879)29-8272

## 防衛省より自衛官等募集のお知らせ

防衛省では令和4年度の自衛官等の募集を行っています。

区分		応募資格	受付期間	試験期日
防衛大学校学生	推薦	18歳以上(高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含))21歳未満の者で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な成績をおさめ、学校長が推薦できる者	9月5日～9月9日	9月24・25日
	総合選抜	18歳以上(高卒(見込含))21歳未満の者		1次: 9月24日 2次: 10月29日・30日
	一般		7月1日～10月26日	1次: 11月5日・6日 2次: 12月6日～10日
防衛医科大学校医学科学生		18歳以上(高卒(見込含))21歳未満の者	7月1日～10月12日	1次: 10月22日 2次: 12月14日～16日
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		18歳以上(高卒(見込含))21歳未満の者	7月1日～10月5日	1次: 10月15日 2次: 11月26日・27日

【問】自衛隊香川地方協力本部 さぬき地域事務所 ☎(087)894-2627



## 新たに指定緊急避難場所・指定避難所を指定しました

**施設名** 香川県立石田高等学校(寒川町石田東甲1065番地) **災害種別** 洪水 土砂災害 地震 大規模な火事  
 開設する場合は、施設の安全確認後ホームページやメール、LINE、音声告知放送などでお知らせします。  
 詳しくはホームページをご覧ください。 **【問】危機管理課 ☎(087)894-1115**

## 我が家の防災・減災への備え ～食品備蓄について～

皆さんは災害に備え、食品の備蓄をしていますか。大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。しかし「備蓄」ときくと、何から始めたらいいのかわからなくて難しく感じるかもしれません。そこで、何をどれだけ、どういう方法で備蓄するのか。気軽に始められる食品備蓄の**コツを簡単に**紹介します。

### ここがポイント！

- Q1 なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？  
 A1 災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため
- Q2 何をどれだけ備蓄すればいいの？  
 A2 水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を
- Q3 食品の備蓄を始めるには？  
 A3 普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ
- Q4 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？  
 A4 それぞれの人に合った食品を最低2週間分、備蓄することが重要

いつもの食品で、もしもの備えに！  
 食品備蓄のコツとは？



ローリングストック法に関して、  
 詳しくはこちら→



危機管理課では、「防災出前講座」を行っています。自治会やサークル、その他各種集まりのタイミングにあわせて担当職員が出向き、ご希望の内容でお話しいたします。お気軽にお問い合わせください。

**【問】危機管理課 ☎(087)894-1115**



## ～シリーズ「マイナンバー」⑦～

## ダンスにしまってたらモッタイナイ!? マイナンバーカード

マイナンバーカードは、顔写真付きの身分証明書としてだけでなく、

- 住民票などの『コンビニ交付』
  - 「マイナポータル」を通じた『あなたの所得・個人住民税の確認』
  - 自宅のパソコン・スマートフォンからの『確定申告』
- などの便利なサービスを利用するためのカギの役割をします

### マイナポータルって？

子育てや介護などの手続きをオンラインで申請できたり、あなたの税や社会保障、予防接種履歴などの情報を確認できたりする、あなた専用のポータルサイトです

### 健康管理できます！

- ・あなたの薬剤情報や医療費が24時間いつでも自分で確認できます
  - ・特定健診の情報も確認できます
- ※開始時期は医療保険者によって異なります

### 医療費控除がカンタンに！

マイナポータル経由であれば確定申告(医療費控除)が自動入力ですムーズに手続きできます

### 健康保険証として利用すると…

医療機関・薬局の受付でマイナンバーカードを機械にかざすと、医療保険資格が確認できる仕組みです  
 ※開始時期は医療機関・薬局によって異なります

### よりよい医療につながる！

あなたが同意すれば、初めて利用する医療機関・薬局で今までに使っていた薬剤情報が医師などと共有できます

### 手続きなしで限度額以上の 一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度の限度額以上の支払が免除されます

### 公金受取口座を登録すると…

給付金などを申請する時、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する手間が省けます

最新情報は  
 こちら▶



**【問】**  
 総務課 ☎(087)894-1111  
 プロジェクト推進室 ☎(087)894-6110

**9月30日**までに交付申請すると、マイナポイント(合計20,000円分)を受け取れます

まだマイナンバーカードを持っていない方は、お早めに申請ください！

**【マイナンバーカードの申請は、スマホショップでも受付しています】** **【問】市民課 ☎(087)894-9218**



## 皆さんこんにちは!さぬき市地域おこし協力隊の折原拓人です!

うだるような暑さが続く今年の夏は、少し歩くだけで体力を消耗する大変な時期となりましたね。

私も、日中の撮影や活動もなるべく避けるようにして朝や夕方ごろに仕事をする事で暑さを回避することがよくあります。

特に私は朝が強いので朝日の撮影によく出かけます。

今回の写真は津田の松原から見える朝日です!水平線から昇る朝日は水面に反射し、太陽の光が自分の立っている場所まで届くかのような錯覚に陥ります。

日の出とともに一日が始まると、とてもすっきりしますよ!レッツ朝活!



日々の活動はこちら→



【問】政策課 ☎(087)894-1112

# さぬき市 女性消防団員 募集

～地域に愛される女性消防団員を目指して～

自分の街を自分の手で守っていきませんか。  
活動内容等は市ホームページから  
ご覧ください。



【問】危機管理課 ☎(087)894-1115

↑活動内容等はこちら

## 戦没者遺児による 慰霊友好親善事業への参加募集

**主旨** 父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的とします。

**対象者** 戦没者の遺児

**参加費** 10万円  
※集合場所までの交通費、渡航手續手数料等別途必要。

### 実施地域

(広域地域) 東部ニューギニア、ビスマルク諸島、ミャンマー・タイ、ソロモン諸島、フィリピン、マーシャル・ギルバート諸島、台湾・バシー海峡、中国

(特定地域) 東部ニューギニア、西部ニューギニア、ミャンマー

※巡拝先によって、実施時期と滞在期間、申込み締め切りが異なります。

【問】一般社団法人 日本遺族会事務局 ☎(03)3261-5521

## くらしのワンポイントアドバイス SNSをきっかけとした 消費者トラブルが増えています!

SNSをきっかけとしたトラブルの内容を見ると、「SNSでの広告がきっかけとなるケース」、「SNSでの勧誘がきっかけとなるケース」、「SNSで知り合った相手との個人間取引のケース」がみられます。

トラブルに逢わないためには、SNS上の広告はしっかり内容を確認しましょう。また、SNS上で知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断し、身分証明書の送付や個人情報の書き込みを安易にしないようにしましょう。

成年年齢引下げにより、一人で契約ができるようになる18歳、19歳の皆さんは、特に慎重に契約内容を確認しましょう。

【問】香川県消費生活センター(高松市) ☎(087)833-0999  
東讃県民センター(さぬき市津田) ☎(0879)42-1200



※新型コロナウイルス感染症の状況により行事が変更となる場合は、市ホームページ等でお知らせします。

●3～4か月児健診

20日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和4年5月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	-----------

●1歳6か月児健診

6日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和3年2月生まれ
----	---	---------------------------------	----------	-----------

●3歳児健診

15日	木	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	対象の方には別途通知します。
-----	---	---------------------------------	----------	----------------

●乳幼児相談(身長・体重測定、育児相談、栄養相談)・妊産婦相談

9日	金	9:30～11:00	大川町児童館	乳幼児・妊産婦希望者
13日	火	9:30～11:00	志度保健センター	
22日	木	9:30～11:00	津田保健センター	
27日	火	9:30～11:00	長尾保健センター	

●2歳児歯科健診

9月	市内委託医療機関にて受診		令和2年2月生まれ
----	--------------	--	-----------

●こども相談(発達や育児についての個別相談)

30日	金	予約制	寒川庁舎
-----	---	-----	------

●健康相談

5日	月	9:30～11:00	長尾保健センター	成人の希望者
16日	金	13:20～14:00	津田公民館北山分館	
26日	月	9:30～11:00	志度保健センター	

●栄養相談

26日	月	14:00～16:00	寒川庁舎	希望者(予約制)
-----	---	-------------	------	----------

9月  
保健だより



【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

## 令和4年度就学時健康診断のお知らせ

令和5年度に市内の小学校に入学される幼児を対象に就学時健康診断を行います。

対象幼児の保護者には、9月下旬ごろに「就学時健康診断通知書」(封書)でお知らせします。

- 1 対象者 平成28年4月2日  
～平成29年4月1日生まれの幼児
- 2 健診内容 内科・歯科検診、親子面接
- 3 持 物 ・「就学時健康診断通知書」  
※同封の「健康に関する調査」をご記入のうえ、持参してください。  
・室内履き(保護者および幼児)
- 4 その他 ・9月1日現在の住所地に基づき、実施場所等をお知らせします。  
・視力、聴力および知的発達スクリーニング検査のうち、未実施の検査がある場合は、当日、小学校で検査をしますので、学校の指示に従って検査を受けてください。

◎実施場所・日時 ※時間厳守

実施場所	日程(令和4年)	受付時間	駐車場
津田小学校	10月13日(木)	13:15～13:30	津田公民館駐車場
さぬき南小学校	10月13日(木)	13:15～13:30	運動場北側
志度小学校	11月9日(水)	13:05～13:30	運動場
さぬき北小学校	10月5日(水)	13:15～13:30	運動場
寒川小学校	10月20日(木)	13:45～14:25	運動場南側
長尾小学校	10月5日(水)	12:45～13:00	旧長尾支所南側駐車場
造田小学校	10月5日(水)	13:05～13:20	運動場東側

【問】学校教育課 ☎(0879)26-9972

# 気軽に♪ <sup>ワン</sup>1プラス運動教室

## ～水中ウォーキングを体験しよう！！～

泳げなくてもできる水中ウォーキングは、スポーツが苦手な方も楽しくできておすすめです。  
お申し込みをお待ちしております！



- **日 時** 9月29日(木)14:00～15:00(受付は13:30から)
- **場所・講師** クアタラソさぬき津田・運動指導員 ● **参加費** 無料
- **準備物** 水着・水分補給用飲料・タオルなど ※水着がない方は貸出あり。(男性220円、女性550円)
- **定 員** 20名程度(事前申込要)  
※クアタラソさぬき津田を現在ご利用中の方も参加可能です。
- **申込期限** 9月22日(木)
- ★参加された方は、当日のみ、教室の後も施設館内(プール、ジム、スタジオなど)を自由に利用できます。  
なお、ジムやスタジオを利用される方は、運動しやすい服装や上靴などもご準備ください。

水中ウォーキングのような有酸素運動は、  
続けることで効果を実感できます！  
新しい運動習慣を見つけませんか？



### 水中ウォーキング おすすめポイント

- ◆ 脂肪燃焼効果がある
- ◆ 心肺機能を強くする
- ◆ 筋肉量を増やすことができる
- ◆ 肩こりや腰痛が改善できる
- ◆ 陸上よりもカロリーを消費できる
- ◆ リラックスできる

※新型コロナウイルス感染症の状況や悪天候等により、  
教室の実施について変更となる場合があります。

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

## 街角の年金相談センターの 年金相談(予約制)

9月20日(火)10:00～15:00 長尾公民館2階研修室  
基礎年金番号がわかるもの、印鑑等をお持ちください。  
(代理人の場合は委任状が必要となる場合があります)

- \* 事前に下記までご連絡ください。
- \* 感染症の状況により、中止となる場合があります。

【問】街角の年金相談センター高松オフィス  
☎(087)811-6020

## 年金事務所の出張年金相談(予約制)

8月23日(火)10:00～15:00 大川公民館第1会議室  
9月22日(木)10:00～15:00 寒川庁舎1階101会議室  
基礎年金番号がわかるもの、印鑑等をお持ちください。  
(代理人の場合は委任状が必要となる場合があります)

- \* 事前に下記までご連絡ください。
- \* 感染症の状況により、中止となる場合があります。

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室  
☎(087)804-0508

## 日本年金機構からのお知らせ 年金事務所での年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて事前予約を受け付けています。事前予約いただくと混雑時間帯でもお待たせする時間が少なくすみ、相談内容に応じた担当職員が事前に準備してお待ちしておりますのでスムーズかつ丁寧に対応できます。ぜひご利用ください。

お申込みの際は、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳や年金証書など)をご用意ください。

なお、ご予約の受付は相談日の1か月前から前日までです。

### 【予約受付の実施時間】

- (1) 月曜日 8:30～19:00  
※月曜日が祝日の場合は、翌開所日に19:00まで行います。
- (2) 火曜日～金曜日 8:30～17:15
- (3) 第2土曜日 9:30～16:00  
※予約状況によりご希望に添えない場合もありますので、早めのご予約をお願いします。

### 【予約先】

全国共通予約専用受付電話 ☎(0570)05-4890  
高松東年金事務所予約専用受付電話 ☎(087)804-0508

【問】高松東年金事務所 ☎(087)861-3866



## 1年に1回は、お口のチェックを！ 歯周病検診を受けましょう！

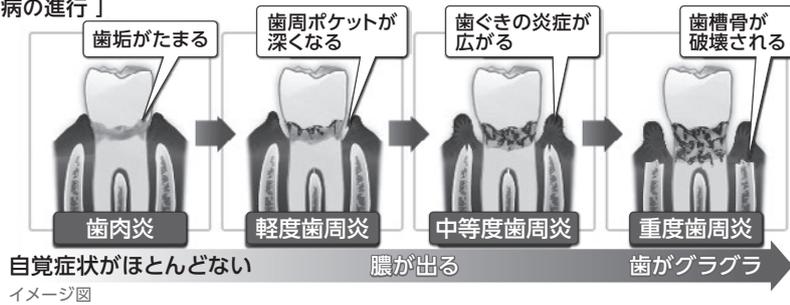
受診期間は  
12月末まで

- 【対象者】** 令和4年度中に、40歳・50歳・60歳・70歳になる方  
対象者には5月末に個別案内をしています。受診券を失くされた方のご連絡ください。
- 【内容】** 歯周ポケットの深さや、歯垢や歯石の付着状況など、歯と歯ぐきの状態を調べます。  
希望者は同時に歯の表面クリーニングも行います。
- 【自己負担金】** 1,000円 **【実施場所】** 市内の歯科医療機関（要予約）

### 歯周病は進行すると、歯を失う原因となります

歯周病の原因は、みがき残しによる歯垢に含まれる歯周病菌です。歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）で増殖し、自覚症状がほとんどないまま、歯周ポケットが深くなり、炎症が進行します。重度になると、歯を支える骨が溶けて歯を失う原因となります。

【歯周病の進行】



### 歯周病は、全身の病気と深い関係があります



歯周病菌や炎症物質が、血管や気管を通じて全身に広がり、動脈硬化の進行や狭心症、脳梗塞などの発症に関係していることが分かっています。

糖尿病の合併症の一つでもあり、歯周病の治療は血糖値の改善にもつながります。逆に、高血糖が続くと、歯周病が悪化することも分かっています。

歯周病予防には生活習慣の改善も大切です。喫煙で歯ぐきの血行が悪くなったり、ストレスで抵抗力が弱まって悪化することもあります。また、甘い物や柔らかいものが多い食習慣は、虫歯や歯垢が増える原因になります。

### かかりつけ歯科医をもちましょう！

深くなった歯周ポケットの歯垢や歯石は、家庭での歯みがきでは取り除くことが出来ません。歯ぐきからの出血や腫れをそのままにせず、早めにケアすることが、全身の健康を保つためにも大切です。歯周病検診をきっかけに、かかりつけ歯科医をもち、定期的にチェックしてもらいましょう。

【問】国保・健康課（健康係） ☎(0879)26-9908

## 減塩レシピ大募集！ 「すこしお減塩レシピコンテスト2022」を開催します！

「減塩」を意識したオリジナルレシピを応募してみませんか？

最優秀賞・優秀賞に選ばれた方には、さめき讚フルーツをプレゼント！

すこしお コンテスト 検索

詳細はこちら



ホームページ

**募集期間** 8月15日(月)～9月30日(金)

**応募資格** 東讃管内在住・在勤・在学の小学生以上

※東讃管内:さめき市・東かがわ市・三木町・直島町

**応募方法** 既定の応募用紙に必要事項を記載し、下記まで提出してください。

※詳細はホームページまたは下記まで

【問・申】香川県東讃保健福祉事務所 すこしお減塩レシピコンテスト事務局 ☎(0879)29-8251

## 健康診査は年に1回受診しましょう

◆実施期間 10月31日(月)まで

◆対象者 特定健康診査:40～74歳の国民健康保険加入中の方  
(令和4年4月1日時点)

後期高齢者の健診:後期高齢者医療保険に加入中の方  
※対象の方には、5月下旬に受診券・質問票をお送りしています。



実施医療機関の最新情報や健康診査の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用・手指の消毒等にご協力をお願いします。

※発熱等体調が優れない場合は受診をひかえ、体調が回復してから受診してください。

◆今年度から新しく国民健康保険に加入した方へ

今年度の健診受診を希望する場合は、お手数ですが下記までご連絡ください。

※加入前の健康保険で健康診査を受診していない方に限ります。

【問】国保・健康課 ☎(0879)26-9907

## 敬老祝金について

多年にわたり社会に尽くされてきた高齢者へ敬意をあらわすため、敬老祝金を支給します。  
 (※下記の金額に相当するさぬき市共通商品券でお渡しします。)

受給資格等は、市内に引き続き1年以上居住している方で、次の表に掲げるとおりです。

年 齢	対象者	金 額
88歳(米寿)	昭和8年9月17日～昭和9年9月16日生まれの方	5,000円
99歳(白寿)以上	大正12年9月16日以前に生まれた方	

支給日は、下記日程表のとおりです。(お住まいの住所地でお受け取りください。)

	支 給 日	支給場所
津田地区	9月16日(金) 9:00～15:00	津田出張所
大川地区	9月16日(金) 9:00～15:00	大川出張所(大川農村環境改善センター内)
寒川地区	9月20日(火) 9:00～15:00	寒川庁舎(1階 長寿介護課)
長尾地区	9月21日(水) 9:00～15:00	長尾公民館
志度地区	9月22日(木) 9:00～15:00	市役所本庁舎(1階 市民ホール)

※対象となられる方には、9月12日頃に支給案内のはがきを送付いたします。

※代理の方が受け取る場合は、支給案内のはがき、代理人の本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証等)をご持参ください。

上記の支給日に受け取りに来られない場合は下記までお越しください

【津田・大川・寒川・長尾地区の方】 長寿介護課(寒川庁舎1階)…10月6日(木)まで

【志度地区の方】 生活環境課(本庁舎1階)…9月26日(月)から28日(水)まで

長寿介護課(寒川庁舎1階)…9月29日(木)から10月6日(木)まで 【問】長寿介護課 ☎(0879)26-9904

## 後期高齢者医療被保険者証 (保険証)の送付(2回目)について

10月から一定以上の所得のある方を対象とした2割負担が新設されることに伴い、新たな負担割合に対応した保険証を、被保険者へ9月中旬以降にお届けします。10月からは今回送付する保険証を医療機関等でお使いください。  
 ※住民票所在地へ特定記録郵便(緑色の封筒)で送付します。

### 保険証を受け取ったら

記載内容に誤りがある場合や9月末までに届かない場合は、国保・健康課へお申し出ください。

### 有効期限の切れた保険証の返還

7月にお届けした保険証は有効期限が9月30日であり10月1日以降は使えませんが、国保・健康課へお返しいただくか、ご自身で破棄をお願いします。

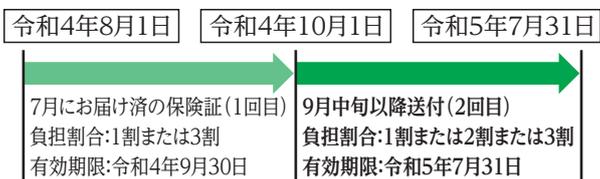
### 9月中旬以降お届けする被保険者証【表面】

有効期限:  
令和5年7月31日

デザイン:  
両端が橙色  
(縞々なし)



### 今年度の保険証の使用期間(イメージ)



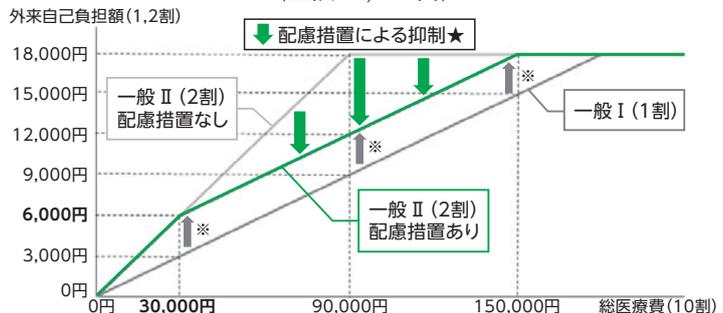
## 後期高齢者の一部における 医療費の窓口負担の変更について

10月以降、負担区分が「一般Ⅱ(2割負担)」となる方には施行後3年間(令和7年9月30日まで)、外来受診時の1ヶ月あたりの自己負担限度額(個人)を抑える配慮措置が実施されます。(入院時の医療費は対象外)  
 負担区分が「現役Ⅰ～Ⅲ(3割負担)」の方の自己負担限度額はこれまでと変わりません。

### 【一般Ⅱの方の外来自己負担限度額】

(A) 配慮措置がない場合:総医療費の2割(上限18,000円)

(B) 配慮措置がある場合:総医療費3万円までは総医療費の2割、総医療費3万円超過分は超過医療費の1割(上限18,000円)



★配慮措置により抑制された医療費の自己負担分は高額療養費として後日支給されます。既に高額療養費支給申請済みの方は手続きなしで申請口座に抑制分が継続して支給されます。これまでに高額療養費支給申請のない負担区分「一般Ⅱ」該当者には、10月頃に高額療養費支給申請書を送付しますので、事前申請をご希望の方は申請してください。

※配慮措置により負担区分が「一般Ⅰ(1割負担)」だった場合の外来自己負担額と比べて負担額の増加は3,000円を超えないよう抑制されます。

【問】香川県後期高齢者医療広域連合 ☎(0879)811-1866  
 さぬき市国保・健康課 ☎(0879)26-9907

# こんにちは「地域包括支援センター」です

始めよう 新しい介護予防 ～生活機能を保つために～

管理栄養士さんの栄養講座です。

## 「しっかり」食べて低栄養を防ごう



日時・場所 9月15日(木) 13:30～15:00 大川公民館

## 認知症カフェ 記念講演会のご案内

- ① 認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座
- ② みんなで守ろう！「犯罪に巻き込まれないために」  
～ 警察音楽隊の出演があります～

詳細はこちら▶



日時・場所 9月7日(水) 13:30～16:00 寒川農村環境改善センター

【問・申】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

### いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間:10:00～11:30

9月 1日(木)	寒川ふれあいプラザ
9月 8日(木)	辛立文化センター
	神前体育館
9月 9日(金)	鴨部ふれあいプラザ
9月12日(月)	松尾ふれあい会館
9月14日(水)	津田公民館 北山分館
	みろくふれあい市場内コミュニティセンター
9月15日(木)	長尾公民館 前山分館
	9月16日(金)
9月22日(木)	辛立文化センター
9月26日(月)	小田ふれあいプラザ
9月27日(火)	多目的研修会施設(鶴羽)

時間:13:30～15:00

9月 2日(金)	志度公民館 末分館
9月13日(火)	生涯学習館
9月16日(金)	志度武道館

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

### 介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:10:00～11:30

9月20日(火)	志度保健センター
----------	----------

時間:13:30～15:00

9月15日(木)	寒川ふれあいプラザ
9月21日(水)	造田ふれあいプラザ

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

地域で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか？

“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています！



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

### いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています！

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。感染症対策として5名程度の少人数でも開催しますので、ご友人やご近所同士でお申し込みください。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151

# 図書館 だより

◆おすすめの本



瀬戸内国際芸術祭  
実行委員会/監修  
現代企画室/出版

【問】志度図書館 ☎(087)814-2678 寒川図書館 ☎(0879)43-6930

●開館時間 10:00~18:00

●ホームページ <http://www.pikara.ne.jp/sanuki-library>

## 『瀬戸内国際芸術祭2022 公式ガイドブック アートと島をめぐる旅』

第5回目の瀬戸内国際芸術祭が開催されています。

毎回、楽しみに島めぐりをされている方や、一度は芸術作品をご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

このガイドブックは、詳細マップ、作品の解説、エリア情報、食、交通、宿泊まで芸術祭のすべてがこの1冊に掲載されています。島巡りの心得など盛りだくさんで、大変参考になると思います。

春会期は終わりましたが、全期間通して展示されているものも多く、秋開催にはぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

オールカラーで、おすすめモデルコース、時刻表や食事場所なども掲載されています。写真で見ただけでも行った気分を満喫できますよ。

また、さぬき市図書館には、初期からの瀬戸芸に関する本も揃っています。

春4/14~5/18(終了) 夏8/15~9/4 秋9/29~11/6

◆図書館カレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■・・・休館日 ■・・・寒川休館日(18~21日) ■・・・志度休館日(22~29日)

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### ◆志度図書館 おはなし会とイベントの日時

8/27(土) 10:30 おはなし会(どんぐり)

9/ 3(土) 14:00 おはなし会(カンガルーランド)

### ◆寒川図書館 おはなし会とイベントの日時

8/20(土) 10:30 おはなし会(秋桜)

9/17(土) 10:30 おはなし会(まつぼっくり)

※イベントは感染症の状況により中止になることがあります。

## お知らせ

### ◆◆ 資料特別整理日(蔵書点検)による休館について ◆◆

さぬき市図書館では、毎年9月に蔵書点検を行います。寒川図書館は18日~21日、志度図書館は22日~29日です。館内の本1冊1冊を所蔵データと照らし合わせて確かめるため、休館して実施します。

休館中の本の返却は、返却ポストをご利用ください。(CD・ビデオ・紙芝居・さぬき市外の本は返却ポストへの返却はできません。)

# <21世紀館さんがわ>

【9月の催しもの(作品展示)のご案内】

皆様のご来館を、お待ちしております。

寒川町園芸同好会 作品展示会 8月30日(火)~9月4日(日) 寒川町園芸同好会による盆栽や山野草・鉢花などの展示会です。	第21回 さぬき市写真サークル作品展 9月6日(火)~9月18日(日) 植村好治氏が講師を勤めるサークルの写真展です。
長尾ライオンズクラブ 国際平和ポスター展 9月20日(火)~9月25日(日) 今年のテーマ「思いやりのあるリーダーになろう!」にスポットをあてて、中学1年生を対象に募った平和へのメッセージポスター展です。	第37回 絵画サン展 9月27日(火)~10月9日(日) さぬき市・東かがわ市に在住で、県内外で活躍されている東讃絵画美術協会会員による絵画展です。(最終10/9 15:00まで)
開館時間	9:00~17:00(初日は13:00~、最終日は16:00まで) ※主催者により変動あり
休館日	毎週月曜日
観覧料	無料
場所	寒川町石田東(寒川町B&G海洋センタープール東)
連絡先	21世紀館さんがわ ☎(0879)43-0780 生涯学習課 ☎(0879)26-9974
ホームページ	<a href="http://ew.sanuki.ne.jp/tenjikan/">http://ew.sanuki.ne.jp/tenjikan/</a>
Eメールアドレス	sangawa_21th@yahoo.co.jp ↑詳しくはこちらから

1時間500円で楽しむカジュアル・コンサート ワンコインコンサートVol.3

## ハーモニカで贈る秋のロマンス

懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌をハーモニカの音色で...

開催日:9月11日(日)開演14:00(開場13:30)

会場:源内音楽ホール(さぬき市志度音楽ホール)

入場料:全席自由 500円(販売中)

プログラム:無法松の一生・よこはまたそがれ・涙の連絡船・涙そうそう・悲しい酒 ほか

演奏:さぬき口琴隊

チケット販売所 源内音楽ホール・生活環境課・長尾公民館・大川公民館・総合支所・津田公民館

さぬき市公民館高齢者学級&源内音楽ホール共催事業

## 歌ってアンチエイジングPart4 加齢に負けるな!華麗な人生!

~懐かしの童謡唱歌編~

開催日:10月13日(木)開演14:00(開場13:00)

会場:源内音楽ホール(さぬき市志度音楽ホール)

入場無料 ご入場には整理券が必要です。源内音楽ホールで配布します。直接お越しいただくか、お電話にてご予約ください。(ただし、さぬき市公民館高齢者学級受講生の方は、整理券は必要ありません。)

整理券配布・予約開始日:9月1日(木)9:00から

講師:三木ユリ(メゾソプラノ)・三木伸哉(バリトン)

プログラム:赤とんぼ・もみじ・朧月夜・かわいい魚屋さん・糸・瀬戸の花嫁・ヨイトマケの唄・野に咲く花のように 他



◎開館時間、休館日は変更する場合があります。  
◎展示作品を募集しています。ご希望の方は、上記連絡先へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「内容の変更」、「公演の中止」、「入場者数の制限」をする場合があります。

【問】源内音楽ホール(さぬき市志度音楽ホール) ☎(087)894-1000

このページに掲載のイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、状況により規模縮小、中止または延期等になる場合があります。詳しくは各問い合わせ先へご連絡ください。

## 令和4年9月イベント

日	イベント名	時間	場所	問い合わせ先
17日(土) 18日(日)	さぬきバル「源内通り編」	15:00~20:00	平賀源内記念館周辺	(一社)さぬき市観光協会 (087)894-1601
22日(木) 23日(金・祝)	造田神社 秋季例大祭	22日 18:00~ 23日 10:00~	造田神社	造田神社 (0879)52-3751
24日(土) 25日(日)	鴨部神社 秋季例大祭	24日 19:00~ 25日 10:30~	鴨部神社	造田神社 (0879)52-3751

### 事業承継相談会のご案内

『家族や従業員に引き継ぎたい』『後継者がいない』『会社を譲りたい』など中小企業の皆さまのご相談を事業承継に関する専門家がお受けします。

**場所** さぬき市商工会

**日時** 9月13日(火)／9月14日(水)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③15:00~16:00

ご予約が必要です。

主催 香川県事業承継・引継ぎ支援センター 共催 さぬき市商工会 後援 さぬき市

【問・申】香川県事業承継・引継ぎ支援センター ☎(087)802-3033

### 【歴史民俗資料館だより】

さぬき市歴史民俗資料館の企画行事を御紹介します

#### 第2回 さぬき市探訪 『讃岐国名勝図絵 ～200年前の石田の里を巡る～』

さぬき市寒川町石田地区について、現在のさぬき市が描かれた『讃岐国名勝図絵 第二巻』の1800年頃の挿絵を見ながら、内容を解説した釈文を元に、現地を実際に歩いて地元の文化財を巡ります。

**日時** 9月17日(土)9:00~12:30(受付8:30~9:00)

**場所** 寒川第2庁舎(旧 石田小学校) ※寒川庁舎(福祉事務所)ではありません

**申込** 不要(当日受付)

**参加費** 100円/名 ※おつりが出ないようお願いします

**見学予定地** ① 地蔵庵 ➡ ② 十三塚 ➡ ③ 大日庵 ➡ ④ 愛宕神社  
➡ ⑤ 伝国弘墓 ➡ ⑥ 伝国弘館跡 ➡ ⑦ 徳勝寺・布勢荒神  
➡ ⑧ 布勢神社 ➡ ⑨ 石田神社 ➡ ⑩ 天神社(菅神)  
➡ ⑪ 光明寺 ➡ ⑫ 本村遺跡

※小雨決行(台風等 荒天中止) 中止の場合は16日(金)に市ホームページでお知らせします

※動きやすい格好でご参加ください

【問】さぬき市歴史民俗資料館 ☎(0879)43-6401 9:00~17:00 水曜定休



## 7/7 志度幼稚園七夕まつり

園児43名が参加し、「七夕」の文化を楽しみました。  
七夕まつりでは、団子づくりやペープサート劇、たなばたさまの合唱、園内に隠された星の形をしたシールを集める「七夕シールラリー」などが行われ、園児たちはみんなで仲良く元気いっぱい楽しんだ様子でした。  
また、園内にはたくさんの笹が飾り付けられ、園児たちの願いが短冊に込められていました。



## 7/8 津田の松原海水浴場 3年ぶりの海開き

津田の松原海水浴場内津田石清水神社のお旅所にて、海開きの式が行われました。  
海開きが行われるのは新型コロナウイルス感染症の影響もあり3年ぶりで、恒例の津田小学校児童による初泳ぎは、悪天候のため中止となりました。  
海水浴場は8月下旬までがシーズンで、感染症対策として海の家開設は今年も見送られました。



## 7/11 地域おこし協力隊員 津田地区を中心に地域活性へ

市内で活動する2人目の隊員の委嘱状交付式が行われました。  
新たに着任したのは、兵庫県出身の折口洋一さんで、「一般社団法人さぬき市津田地区まちづくり協議会」とともに津田ふるさと海岸沿いの空き家を活用し、ピザをメインとした飲食店を立ち上げるほか、地域のコミュニティ形成に関する活動を行っていきます。



## 7/21 さぬき市災害対策本部運営訓練

台風による風水害および高潮被害を想定し、寒川庁舎にて訓練が行われました。訓練には、県職員、大川広域消防職員、消防団、さぬき警察署職員、自衛隊員も参加し、市内における河川堤防の決壊や土砂崩れによる被害の発生を想定し、被害情報の収集、各関係機関との情報共有、初動対応についての実務訓練を行いました。  
災害時に迅速に対応できるよう、今後も訓練を行っていきます。

## さぬき市高齢者運転免許証自主返納等支援事業のご案内

高齢運転者の交通事故防止対策として、運転に不安を感じている方の運転免許証の自主返納を促進するため、支援事業を実施しています。

### 【支援内容】

- ・さぬき市共通商品券
- ・さぬき市コミュニティバス回数乗車券

※対象者の申請区分に応じて6,000円分または10,000円分

詳しくは、下記または市ホームページをご確認ください。

【問】危機管理課 ☎(087)894-1115

詳しくはこちら→





## 8月26日(金)から9月1日(木)は、「子どもの人権110番」強化週間です

学校や家、友だちのことで悩みがあったら、一人で悩まずにお電話ください。人権擁護委員や法務局の職員が、みなさんのお話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えます。まわりでこんなことで困っている人がいるという相談もできます。

『子どもの人権110番』 ☎0120-007-110 (平日8:30～17:15)  
※強化週間の期間中は、相談時間の延長や休日相談をします。  
平日:8:30～19:00 土日:10:00～17:00

【問】人権推進課 ☎(087)894-9088

## 9月10日(土)から9月16日(金)は「自殺予防週間」です

本市では、自殺対策基本法や、「さぬき市自殺対策計画」において、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことを掲げています。



### こころの健康を守るために

#### 🌸生活リズムを整えよう

1日3食バランスよく食べること、十分な睡眠、適度な運動の習慣は大切です。

お酒は睡眠の質を下げるので注意しましょう。自分なりの楽しみや、リラックスできる時間をもつことで、気持ちの安定につながります。TVやネットの情報に触れすぎないことも大切です。

#### 🌸できていることに目を向けよう

疲れがたまると些細なミスをしたり、視野がせまくなり、気持ちがふさがちになります。できていることに目を向けて、頑張った自分を認めてあげましょう。

#### 🌸調子が悪いと感じたら、早めに休もう

無理し続けると、体も心も凝り固まってしまうです。

動けなくなる前に、体と心を労わる時間をもちましょう。休むことが回復への第一歩です。



#### 🌸それでもしんどい時は、つらい気持ちを話してみよう

「迷惑かも」と思う必要はありません。不安やつらい気持ちを「話す」ことは、そういった気持ちを「離す」ことにつながります。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してみましょう。

#### 【相談窓口】

- 国保・健康課(寒川庁舎2階) ☎(0879)26-9908
- 香川県東讃保健福祉事務所 ☎(0879)29-8263
- 香川県精神保健福祉センター ☎(087)833-5560  
(こころの電話相談)
- 香川いのちの電話(24時間対応) ☎(087)833-7830  
Fax(087)861-4343

#### こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ  
0570-064-556

相談先の検索ができます🔍



まもろうよ こころ(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【問】国保・健康課 ☎(0879)26-9908

#### 【自殺予防週間における全国一斉『暮らしとこころの相談会』開催のお知らせ】

●日 時 令和4年9月12日(月) 10時～13時

●相談方法 電話相談(予約不要)および面接相談(予約制:予約TELは☎(087)822-3693)

相談電話番号は☎(087)802-5228(相談日のみ開設)

※多重債務やDV、生活困窮などの暮らしとこころの問題に、弁護士に無料で相談できます。

●相談場所 香川県弁護士会館2階(高松市丸の内2-22)

●主催 香川県弁護士会/日本弁護士連合会

※新型コロナウイルスの状況で面接相談を中止する場合があります。

【問】香川県弁護士会事務局 ☎(087)822-3693

## さぬき市スポーツ推進委員だより

### 『へんろ88ウォーク』の歴史と第19回大会

さぬき市スポーツ推進委員会  
委員長 河内 直人

平成14年(2002年)、さぬき市が誕生したことで『市内に四国霊場上り三カ寺がある』という魅力ができました。その魅力を生かそうと、志度寺から大窪寺までを歩く『さぬき・遍路88ウォーク』を開催しました。折しも第16回全国スポーツ・レクリエーション祭が、翌年の2003年に、『スポレク香川2003』として本県で開催され、本市でウォークラリー会場を引き受けることになっていたこともあって、我々スポーツ推進委員(当時は体育指導員)は元より市職員等、関係者一同大いに盛り上がっていたのを思い出します。

以降、台風接近に伴いやむなく中止した平成16年大会、県外にも広く募集をかけるようになった17年大会、参加者のニーズや交通事情等に合わせ変更・増設したコース、参加者に満足いただけるような接待の内容や送迎方法の変更等、試行錯誤を繰り返しながら、現在の①さぬき市役所前から志度寺・長尾寺経由大窪寺までの26kmコース、②前山おへんろ交流サロン前から大窪寺までの11kmコース、③旧多和小学校から大窪寺までの5kmコースという三つのコースに落ち着き、毎年11月3日開催の令和元年までで18回を数える本市に根付く行事として定着してきました。

最も参加者の多かった年は第10回大会で、合併10周年記念と銘打ち実施した871人。最も遠くからの参

加は、第16回から3年連続東京都から。男性の最高齢者は87歳、同女性は85歳。市内では、地元中学校の校長先生を筆頭に、教職員・生徒の皆さん。全校生で参加してくれた高校生や先生方。多くのスポーツ少年団の団員と監督・コーチ、保護者の皆様。幼稚園児とご家族、引率の先生方。歩き仲間や親子・ご夫婦で。ひたすら速足で踏破することを目標に参加される方等、大勢参加いただいていた。どなたも疲れた様子ではありましたが、笑顔と満足感が伝わってきて、我々スタッフも自然と笑顔になれました。ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。

ところが、新型コロナウイルスの出現で、令和2年、令和3年は残念ながら開催することができませんでした。今もなおコロナは収束したわけではなく、これからもコロナ禍であり、ワクチン接種が進んでいるとはいえ、決して楽観はできません。ですが、今はウィズコロナの時代です。ご心配されるご意見もあろうかと思いますが、今回は、さぬき市民、勤務者に限定して行う予定です。皆さんの素敵な笑顔にお会いしたく、感染対策を講じながら、3年ぶりの第19回大会を開催したいと今準備に取り掛かっているところです。車では通り慣れた道かもしれませんが、たまには自分の足で歩いてみるのはいかがでしょうか。これまで気づかなかった自然や風景、仲間等、素敵な出会いがあるかもしれません。皆様のご参加を楽しみにしています。



## 令和4・5年度さぬき市スポーツ推進委員の紹介

	ファミリー部会	高齢者部会	広報研修部会	障がい者部会
津田地区	濱松 慶二 吉原 友博 川口祐貴子	高坂 陽子 吉見 弘美	有馬 一信 吉岡 敏彦	森 國夫 木村 圭孝
大川地区	遠山 晃司 塚本 剛 柗 直孝	青木 裕明 行梅 元啓	射場 利春 寒川 由三	藤井 邦子 田中 稔
志度地区	安富 良 多田 真也 清谷 幸司	野崎 洋子 太田 勇也 酒巻 宏	石井 純子 福西 明美 山本 正昭	竹野 茂直 平賀 宣彦 香川 竜志
寒川地区	多田 満 遠藤 国男 川田 修	寒川 福見 宮西 寿美	穴田 英喜 蓮井 尚俊	山田健一郎 六車美保子
長尾地区	河内 直人 竹内 洋平	細川はるみ 本田真由美 多田 永子	松原 尚美 松岡 裕明 谷口 誠治	安富 久人 大高 哲也 長田 亮平

※二重下線を引いている方は今年度からスポーツ推進委員になられた方たちです。

【問】生涯学習課 社会体育係 ☎(0879)26-9974



Hello! My name is Mitchell Kissack. We're going to be talking about cultural differences between America and Japan! Let's talk about today's topic: high schools!

こんにちは！ミッチェル・キサックです。今回は、「高校」についてアメリカと日本の文化の違いについてお話しします。

# English Time!

Vol.10



**Most middle school students in America do not take public high school entrance exams.**

多くの中学生には公立高校入試はありません。

**Education is compulsory in America until age 16, so attending high school is required.**

アメリカでは16歳まで教育が義務付けられているため、高校に通う必要があります。

**Which public high school you attend is determined by where you live. Small towns may have only one public high school, while major cities like Boston have 28. High school assignments in large cities are determined by neighborhood.**

どの公立高校通うかは、住んでいる場所によって決まります。ボストンのような主要都市には公立高校が28校あるのに対し、小さな町には公立高校が1校しかない場合があります。大都市の公立高校の割り当ては、地区割りによって決定されます。

**Public high schools fulfill national general education requirements. Private high schools are available for students wishing to study specialized coursework, like nursing or music. Students must take an entrance exam to attend a private high school.**

公立高校は国の一般教育要件を満たしています。※日本の普通科です。

私立高校は、看護や音楽などの専門的な分野を勉強したい学生のために用意されています。私立高校に通うには、入学試験を受ける必要があります。



【問】学校教育課 ☎(0879)26-9972

## さぬき南小学校で 手話教室を実施しました

6月24日、香川県聴覚障害者協会から藤本ゆかりさん、手話通訳者古川留美さんを講師として迎え、5年生38名を対象とした手話教室を行いました。

藤本さんからの音のない生活の紹介から始まり、児童が事前に予習していた指文字のおさらいや、指文字だけでなく漢字を表す手話での名前の表し方などを教えてもらい、初めは戸惑っていた児童もすぐに慣れ、手話に対して親しみを持ってくれました。

授業の最後には講師の方に手話でお礼をするなど、温かい体験学習となりました。

今年度は同校のほか市内5小学校で同様の授業が開催される予定です。



【問】障害福祉課 ☎(0879)26-9903

9月・10月行事予定

〔さぬき市〕

○会長杯争奪軟式野球大会

○ミックスゴルフ対抗オープンテニス大会

○さぬき市民バレーボール大会

実施要項

○第48回津田地区ゴルフ大会

大会結果

○さぬき市長杯ゴルフ大会

しあわせ♡C♡CORO通信

私には、たくさんの特権がある。だからこそ…

最近よく聞く「マイノリティ」と「マジョリティ」。どういう意味が知っていますか？

マイノリティ (少数派)

生まれた環境や属性によって、今の社会のままでは抑圧を受けやすい状況に置かれている人たち。

マジョリティ (多数派)

生まれた環境や属性によって、今の社会のままでは恩恵を受けている「労なくして得た優位性」がある人たち。

マジョリティは、自分の特権 (労なくして得た優位性) に無自覚でありがちです。たとえば、「マイノリティ」の立場にいる同性カップルは、今の婚姻制度では結婚 (法律婚) することができません。しかし「マジョリティ」の立場にいる異性カップルは、結婚することができ、それによって税制や社会保障等で多くの恩恵を受けることができます。これは、「結婚することができる」という特権をマジョリティである異性カップルは、持っているということです。私たちは、マジョリティの部分とマイノリティの部分を持ち合わせています。そのことに気づくとともに、自分にもマジョリティの特権があるということを見つめ、マイノリティの立場も考え行動することで、誰もが暮らしやすい社会につながるのではないのでしょうか。

〔問〕人権推進課 ☎(087)894-9088

命を大切にすることを

みんな違ってみんないい

「みんないい」と思えるためには、その一つに「モノサシを複数もつこと」があると思います。かけっこをしたとき「速かった」「足がしっかり上がっていた」「手がよく振れていた」…などいくらでも認められる部分はあります。親は、ついつい社会的に価値の高い「モノサシ」ばかりで子どもを見てしまいがちです。親は認めるためのモノサシを複数もち合わせておき「それでいい」と認めてあげる存在でありたいと思います。

自分が重視している「モノサシ」を考えてみましょう



差別と区別

人を不平等に扱い、片方が利益を得るために分けるのが差別、平等性が保たれたまま分けるのが区別です。子どもは親の様子を敏感に感じ取ります。親の差別心を見直してはどうでしょうか？

「共同体の中で、みんなが利益を得る (幸せになる) 関係性を探すこと」が必要です。このことを、実現するのは極めて難しいです。でもそれにチャレンジする姿勢や気持ちはもつことができます。まずは、家族全員が幸せになる関係性を探してみましょう。

家族全員の幸せは何ですか

家庭教育が人生のカギ

〔問〕生涯学習課 ☎(0879)26-9974

いじめを許さない心を育てる

いじめは大した原因がなくても起こりうるものです。いじめの対象になりやすいのは、コミュニケーション能力が乏しい子だと思いませんか？しかし、一番の原因はコミュニケーション能力がある子、ない子と個人の要因にしてしまうことです。



そのような決めつけはやめて、いろんな人とのコミュニケーションを経験して、コミュニケーションすることの楽しさを知ると、いじめを許さない心の土台がゆっくりと形成されていくものだと思います。

自分がコミュニケーションしにくい人を思い浮かべてその理由を考えて

(県教委 今こそ家庭教育より)

9月のKimama♡Garden

17日(土) 10:00~11:30  
場所: オープンガーデン癒しハウス (津田町津田)

## ●9月 休日当番医・薬局

資料：大川地区医師会 大川歯科医師会 大川薬剤師会

日	曜	科目	当番病院名称	所在地	電話番号
4	日	内・小	三好医院	東かがわ市大谷	(0879)25-3503
		内	山本内科クリニック	東かがわ市松原	(0879)24-1133
		薬	松村薬局さくら店	東かがわ市大谷	(0879)26-9520
		薬	松村薬局グリーンヒル店	東かがわ市松原	(0879)25-6266
		歯	桑村歯科医院	木田郡三木町平木	(088)898-5584
11	日	外	県立白鳥病院	東かがわ市松原	(0879)25-4154
		内	志度寺診療所	さぬき市志度	(087)894-1991
		薬	妙見屋薬局白鳥店	東かがわ市帰来	(0879)23-1345
18	日	歯	鎌田歯科医院	東かがわ市湊	(0879)24-1958
		眼	赤澤眼科医院	東かがわ市三本松	(0879)25-3615
		内	鎌田医院	東かがわ市湊	(0879)25-2519
		薬	コスモ調剤薬局白鳥店	東かがわ市湊	(0879)26-3388
19	月	歯	たに歯科クリニック	さぬき市志度	(087)899-5891
		外	つるわクリニック	さぬき市津田町津田	(0879)42-0170
		内	華山ファミリークリニック	さぬき市寒川町神前	(0879)23-2555
		薬	在宅支援さぬき薬局	さぬき市津田町津田	(0879)42-1288
23	金	薬	KCかがわ調剤薬局	さぬき市寒川町神前	(0879)43-0336
		小	田中小児科	さぬき市長尾名	(0879)52-0010
		内	古川医院	東かがわ市馬宿	(0879)33-7300
25	日	薬	あいおい薬局	東かがわ市馬宿	(0879)23-8533
		眼	ふじた眼科	さぬき市志度	(087)814-3800
		内	ひもりの里診療所	さぬき市鴨庄	(087)890-1055
		薬	志度夏目調剤薬局	さぬき市志度	(087)813-5225
25	日	歯	やまだ歯科クリニック	さぬき市志度	(087)899-8114

※当番医の診療時間は、9:00~17:00です。(歯科は12:00まで)  
変更する場合がありますので確認のうえ、来院ください。

さぬき市民病院では、大川地区医師会と協力して、毎日(365日)19時30分から22時まで大川地区小児夜間急病診察室を開設しています。対象は、中学生までです。  
【問】さぬき市民病院 ☎(0879)43-2521(代表)

急な病気やけがなどの相談や休日当番医の詳細情報については、さぬき市ホームページの【くらしの情報】→【健康・福祉】→【一般健康情報】→【救急相談】をご覧ください。

※各種相談については、新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、中止・延期になる可能性があります。

## ●行政相談

開設日	開設場所	時間	問い合わせ先
9月1日(木)	大川公民館第1会議室	13:00~15:00	生活環境課 ☎(087)894-1119
9月7日(水)	長尾公民館2階相談室	13:00~15:00	
9月9日(金)	さぬき市役所1階相談室	13:00~15:00	
9月13日(火)	津田公民館第3講座室	10:00~12:00	
9月21日(水)	寒川庁舎相談室	13:00~15:00	

## ●人権相談

開設日	開設場所	時間	問い合わせ先
9月9日(金)	高松法務局寒川出張所	10:00~12:00	人権推進課 ☎(087)894-9088
9月15日(木)	大川公民館第1会議室		

## ●専門相談(要予約)

【問】さぬき市社会福祉協議会本所  
☎(0879)26-9940

開設日	開設場所	時間	内容
9月21日(水)	さぬき市社会福祉協議会志度支所	13:30~16:00	法律相談
9月14日(水)	さぬき市 社会福祉協議会本所 (寒川庁舎)	13:30~16:00	法律相談
9月28日(水)		13:00~15:00	土地・建物相談
9月21日(水)		13:30~15:30	法テラス香川法律相談 予約受付問い合わせ ☎050-3383-5570
9月8日(木)			

※当日の予約状況や相談員の都合で、開催日が変更になる場合があります。  
※相談時間は1人30分程度とさせていただきますが、予約時間が前後する場合がありますのでご了承ください。  
※予約した弁護士が、利害関係等で、相談に応じられないと判断した場合は、他の弁護士の相談日をご案内いたします。

## ●民事暴力相談は、

【問】香川県暴力追放運動推進センター ☎(087)837-8889

## ●納税のお知らせ

納期限	8月31日(水)	納期限	9月30日(金)
★市県民税	2期	★国民健康保険税	3期
★国民健康保険税	2期		
※口座振替の新規申込み・変更手続は、納期限の1か月前までになります。			
納め忘れのないようご注意ください。納税には、便利な口座振替がおすすめです。			
【問】税務課 ☎(087)894-1118			

原 西 六 白 多 三 森 高 多 天 渡 白 櫻 大 瀨 瀨 車 井 田 辻 永 橋 田 野 辺 濁 原 眉 愛 結 琉 佐 侑 海 蒼 福 凪 碧 朝 縁 惟 舞 士 斗 唯 い わ 生 芽 が 大 り 穂 あ 陽 の 孜 り 波 まなこ ゆいと	氏名
清 勇 祐 隆 昌 帆 真 壘 直 龍 大 宏 拓 鉄 英 輝 紀 智 樹 南 子 壘 史 龍 樹 宏 史 平 まなこ ゆいと	保護者
長 長 長 長 長 鴨 小 志 志 志 鶴 津 津 尾 尾 尾 尾 尾 部 田 度 度 度 羽 田 田 東 東 西 西 西 西 部 田 度 度 度 羽 田 田	地区

お誕生日おめでとう  
R4・7・31届出分

おめでた

野 津 松 大 堤 松 久 塩 谷 鍋 多 富 沖 山 崎 村 崎 山 堤 佐 森 崎 美 井 田 山 山 下 スミエ 節 功 雅 健 佐 ヨ シ ヒ デ 悦 子 茂 一 幸 ア ヤ エ 子 子 弘 弘 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子	氏名
91 90 86 92 82 91 96 78 90 94 64 89 87 84	年齢
志 志 志 志 志 志 富 富 富 富 富 津 津 津 度 度 度 度 度 田 田 田 田 田 田 田 田 田 西 西 東 中 中 田 田 田 田 田	地区

ご冥福をお祈りします  
R4・7・31届出分

おくやみ

おくやみ・おめでたについては、広報発行日の前月中の届け出で、親族等の意思が確認できているものだけを掲載しています。	塚 谷 玉 石 増 野 内 原 ヤ 木 川 井 崎 藤 ハ ナ エ イ 喜 正 守 蔦 ト キ ヲ エ 子 雄 美 枝 枝 木 99 85 86 78 77 98 100	長 長 造 神 神 鴨 志 尾 尾 田 前 前 庄 度 名 西 是 弘 前 前 庄 度
---	---	---



**編集後記**  
いきいき健康教室に写真撮影でお邪魔させてもらいました。  
講師の先生が気さくに参加者に話しかけ、会話を交えながら時には真剣に、時には笑顔で運動している様子を見て、会話や笑いも健康にとって運動と同じくらい大切なような気がしました。

**手話** にチャレンジ! Vol.19  
 今月は、『注意、気をつける』の手話です。  
  
 丸めた両手を上下に置き、握りながら胸に引き寄せる  
「全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話学習辞典』より転載」  
 油断した状態からぎゅっと握り締め引き寄せることで、気を引き締めるという表現になっています。  
**【問】障害福祉課 ☎(0879)26-9903**

**インボイス制度説明会の開催について**  
**日時** 9月14日(水) 19:00から  
**場所** 寒川農村環境改善センター 2階 多目的ホール  
**講師** 金川税理士  
**対象** 市内事業所(申込順先着100名)  
**内容** 令和5年10月1日から始まるインボイス制度についての説明会  
 適格請求書発行事業者の登録申請について ほか  
**【問・申】さぬき市商工会 本所 ☎(087)894-3888 支所 ☎(0879)43-2340**

**交通事故巡回相談**  
 交通事故の補償内容や示談の進め方等の無料交通事故相談を受け付けています。  
**【相談日時】** 9月8日(木) 10:00~15:00  
**【予約受付期限】** 9月7日(水) 17:00  
**【実施場所】** 市役所1階相談室  
 ※事前に下記までお申し込みください。  
 予約状況によっては、ご希望に添えない場合があります。  
 詳しい内容につきましては、下記までお問合せください。  
**【問】香川県交通事故相談室 ☎(087)832-3137 香川県くらし安全安心課 ☎(087)832-3230**  
**【申】さぬき市危機管理課 ☎(087)894-1115**

# さぬき市コミュニティ放送番組表(9月)

時 分	8/28(日)~9/3(土)	9/4(日)~9/10(土)	9/11(日)~9/17(土)	9/18(日)~9/24(土)	9/25(日)~10/1(土)	
午 前	00	ふるさとケーブルネット				
	15	さぬき・まちの健康応援団体操				
	30	SCNニュース				
	45	ドローンで空から散歩				
	00	文字放送				
	15	SCNレポート				
	30	文字放送				
	45	SCNレポート				
	00	文字放送				
	15	SCN週刊ニュース 8/16・19放送分	SCN週刊ニュース 8/23・26放送分	SCN週刊ニュース 8/30・9/2放送分	SCN週刊ニュース 9/6・9放送分	SCN週刊ニュース 9/13・16放送分
	30	いきいき健康体操				
	45	文字放送				
午 後	00	SCNニュース				
	15	文字放送				
	30	SCNレポート				
	45	いきいき健康体操				
	00	ドローンで空から散歩				
	15	文字放送				
	30	ふるさとケーブルネット				
	45	さぬき・まちの健康応援団体操				
	00	文字放送				
	15	SCNニュース				
	30	文字放送				
	45	香川県知事定例記者会見				
00	文字放送					
15	SCN週刊ニュース 8/16・19放送分	SCN週刊ニュース 8/23・26放送分	SCN週刊ニュース 8/30・9/2放送分	SCN週刊ニュース 9/6・9放送分	SCN週刊ニュース 9/13・16放送分	
30	SCNニュース					
45	SCNレポート					
00	サン讀かがわプラス(県政テレビ)					
15	文字放送					
30	さぬき・まちの健康応援団体操					
45	ふるさとケーブルネット					
00	SCNニュース					
15	文字放送					
30	SCN週刊ニュース 8/16・19放送分	SCN週刊ニュース 8/23・26放送分	SCN週刊ニュース 8/30・9/2放送分	SCN週刊ニュース 9/6・9放送分	SCN週刊ニュース 9/13・16放送分	
45	SCNニュース					
00	ドローンで空から散歩					
15	文字放送					
30	ショップチャンネル					
45	ショップチャンネル					

## <SCN番組について>

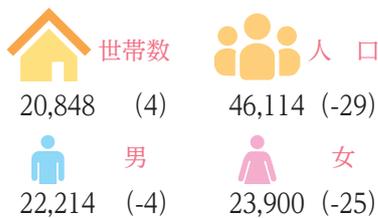
SCNの番組は、ピカラ光てれびの地上波12チャンネルで放送しています。  
 ※ピカラ光てれびは、(株)STNetが運営する有料のケーブルテレビサービスです。  
 SCNニュースは、毎週火曜日と金曜日の19:00更新で放送しています。  
 放送予定は、一部変更することがあります。最新の放送予定は電子番組表(EPG)をご覧ください。  
 番組についての問い合わせは、さぬき市コミュニティ放送番組編成係(☎(0879)43-2514)まで。

## ピカラ光てれび 問い合わせ先

(サービス全般について) ☎0800-100-3950  
 (故障・設定等について) ☎0800-100-3810  
 フリーダイヤル 9:00~19:00(年中無休)

## さぬき市の人口

令和4年7月31日現在住基人口世帯数 ( )は前月比



訂正と  
お詫び 広報さぬき8月号20pのさぬき市の人口について、女性の増減を-1とし  
ておりましたが、正しくは+1です。※その他の数字に誤りはありません。



## 市内の交通事故

※かっこ内の数字は昨年同期の件数

	7月中	1月からの累計
人身(件)	9 (8)	64 (49)
物損(件)	56 (59)	372 (374)
死亡(人)	0 (0)	0 (1)

選挙に行こう!



## 香川県知事選挙

# 8.28



## 投票日

午前7時~午後8時

「小さい県 あなたの1票 大きいけん」

【問】さぬき市選挙管理委員会事務局 ☎(087)894-1111



2022.9月号 No.245  
 (令和4年)

●さぬき市総務部秘書広報課発行 香川県さぬき市志度5385-1-8  
 令和4年8月20日 ☎(087)894-6372 FAX(087)894-4440  
 URL <https://www.city.sanuki.kagawa.jp>



は  
ち  
ん  
ご  
ら  
ん  
か  
ら  
じ  
は  
ホ  
ン  
ト  
を  
採  
用  
し  
て  
い  
ま  
す。

UD FONT

印刷 (株)ミヤプロ  
 この広報紙は再生紙を使用しています