

まちをもっと好きになる

広報 高松

7
July 2020



特集 新型コロナウイルス感染症関連情報

特集 ガンバル地域おこし協力隊！男木・女木編

04 【特集1】
新型コロナウイルス感染症関連情報

06 【特集2】
成年後見制度って知ってる？

08 クローズアップ／Close up
 ・障がいのある人への配慮を考えてみませんか？
 ・あぶない！用水路やため池の事故に注意 ほか

10 お知らせ／check it

16 健康／for health

18 子育て／with children

19 【特集3】 **夏休みイベント特集**

22 イベント／Let's go

26 【特集4】
ガンバル地域おこし協力隊！男木・女木編

Regular

13 7月の休日当番医

14 おうちごはんレシピ

15 高松市長 大西ひでの たかまつ散歩

16 教えて！みんなの病院

24 フォト日記／photo diary

25 @図書館／meet books

28 Bright Eyes／たかまつでかがやくひと vol.3
 古川 康造さん（高松丸亀町商店街振興組合理事長）



！ **新型コロナウイルス感染症について**

新型コロナウイルス感染症等の影響で広報に掲載している行事等が中止・延期・変更する可能性があります。

市主催の行事、市有施設休館情報などは、市公式ホームページに掲載状況を掲載します。最新情報についてもご確認ください。

高松市公式SNS

市からのお知らせや役立つ情報、緊急情報などを発信しています。

▲フェイスブック ▲ツイッター

ご近所さんと子育てやオススメのお店などの情報交換ができる、ご近所限定コミュニティです。

高松市公式ホームページ

▲もっと高松

▶市役所代表番号 (☎087・839・2011)

※本紙記事の電話番号の表記については、市外局番「087」を省略しています。

数字でみる 高松市

人口 41万7,902人 (-111)

世帯数 19万36世帯 (+42)

面積 375.57km²

※()内は前月比 (6月1日現在)

36℃

▲ 昨年の夏の最高気温は36℃。この夏も同様に暑い夏が予想されます。緑のカーテンがある場合は、温度が6℃も下がるそうです。写真は、「令和元年度たかまつ緑のカーテンコンテスト市長賞」を受賞した高松協同病院さんの緑のカーテンです。

▲ **緑のカーテン**

緑のカーテンは、ゴーヤやアサガオなど“つる性の植物”を育て、窓辺や壁面に幕のように茂らせることで、夏の強い日差しを和らげ、室温の上昇を抑えることができる自然のカーテンのことです。今年も、香川県と県内市町が連携し「かがわ緑のカーテンコンテスト」を開催しています。ぜひ、ご家庭や職場などの取り組みを応募してみませんか。

#みどりのカーテン #日除け #エコ暮らし

一人一人の人権への配慮

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者や濃厚接触者、医療従事者、県外ナンバー車利用者などに対する誤解や嫌がらせ、SNSなどでの誹謗や中傷、偏見に基づく差別は、絶対にあってはなりません。

しかしながら、全国的には、不当な差別的取扱いや嫌がらせの事例もみられており、法務大臣からも、このような差別を行わないようメッセージが発せられています。正しい情報に基づき、冷静な行動をお願いします。

また、困った時は、一人で悩まず、ご相談ください。

みんなの人権110番(☎0570・003・110)

子どもの人権110番(☎0120・007・110)

女性の人権ホットライン(☎0570・070・810)

お問い合わせ

人権啓発課(☎839・2292)



在宅障害者等の生活支援相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、在宅生活を続けている障がい者や障がい児の世帯等に対して「基幹相談支援センター」の相談支援専門員等が生活支援等のご相談に対応します。

なお、事業所等を利用している人は、担当の相談支援専門員等にご相談ください。

お問い合わせ

相談先地域一覧▶



高松市障がい者基幹相談支援センター(☎880・7012)
 障害者生活支援センターたかまつ(☎815・0330)
 地域生活支援センターこだま(☎802・1036)
 障害者生活支援センターあい(☎847・1021)
 障害者地域生活支援センターほっと(☎840・3770)
 障害者相談支援センターりゅううん(☎815・5266)
 地域活動支援センタークリマ(☎845・0335)
 相談支援事業所ライブサポートセンター(☎815・7871)

「障害者福祉タクシー助成事業」

郵送申請を受け付けます

障害者福祉タクシー助成事業の申請は、市役所等での窓口で手続きをお願いしていましたが、事情により来庁が困難な場合は、郵送でも受け付けます。

お問い合わせ

障がい福祉課(☎839・2333)



感染予防の豆知識

夏場でも、こまめな換気 ～ 家庭内での換気方法～

これから暑くなると、エアコンを使う機会が増えますが、通常の家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気は行えていません。エアコン使用時にも、時々、窓を開けるなど、適切な換気を行いましょ。



一 窓の開放による換気 一

- ・換気回数は、2回以上/時間
- ・空気の流れを作るため、複数の窓がある場合は、2方向の窓を開放してください。
- ※1つしか窓がない場合は、ドアを開けましょう。
- ・扇風機や換気扇を併用するなどの工夫で、換気の効果はさらに上がります。

お問い合わせ

保健予防課(☎839・2860)



注意 「マスク熱中症」に注意



この夏は、マスクを着用する機会が増えていますが、マスク着用時は、体の熱が放出されにくく体温が上昇します。一方、口の中は、湿っているため、水分が足りていると錯覚して脱水症状を起し、熱中症になる危険性があります。

- 一新しい生活様式での熱中症予防行動のポイント一
- ・暑さを避け、適宜マスクをはずしましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・日頃から暑さに備えた体づくりと健康管理をしましょう。

お問い合わせ

健康づくり推進課(☎839・2363)



香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター

香川県と合同で、新型コロナウイルス感染症に関する市民の皆様専用の健康相談窓口を開設しています。

☎0570・087・550(ナビダイヤル)

※ナビに従い、相談先を選択してください
 受付時間: 24時間対応(土・日・祝日を含む)

受付
8/24
(月)まで

特別定額給付金

全国一律に10万円を給付する「特別定額給付金」の申請書は、「高松市特別定額給付金のお知らせ」と記載された封筒に同封し、世帯主に送付しています。8月24日(月)まで(当日消印有効)に返信用封筒にて送付ください。

●返信用封筒の宛先が「広島中央郵便局私書箱第5号」となっておりますが、本市の事務処理センター宛ですのでご安心ください。

対象/令和2年4月27日において、本市の住民基本台帳に記録されている人

給付額/対象者1人につき10万円

申請方法/郵送申請のみ

※申請書に必要事項を記入し、本人確認書類・振込先口座の確認書類等を同封の上、返送ください。

●銀行口座への振込スケジュールはホームページをご確認ください。

お問い合わせ

高松市特別定額給付金コールセンター
 (☎0570・050223/8:30~17:15)
 新型コロナウイルス対策本部
 特別定額給付金担当(☎839・2355)



受付
7/31
(金)まで

事業者支援特別対策

①テナント賃料給付金

対象/2月～6月のいずれかひと月の売上が前年同月比で30%以上減少している市内で事業を営む事業者(中小企業者等)

支給額/入居するテナントの月額賃料の1,000円未満の端数を切り捨てた額(上限10万円)

②宿泊業応援金

対象/市内で旅館業法に基づく営業許可を受けた施設を営む事業者(ラブホテルや下宿業、民泊などは対象外)

支給額/ホテル・旅館 30万円(1施設につき)
 簡易宿所 10万円(1施設につき)

お問い合わせ

- ①テナント賃料給付金担当(☎839・2413)
- ②観光交流課(☎839・2416)



詐欺に注意!

給付金に関連して、国や市が以下のようなことをすることは絶対ありません。

- × 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- × 手数料の振り込みを求められること
- × メールを送り、URLをクリックさせること

新型コロナウイルス感染症

関連情報

(6月10日現在の情報です)



文化芸術団体等支援特別対策

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮しながら、市民が広く視聴・鑑賞・参加することができる文化芸術活動に取り組むための経費について、その一部を支援します。

例・オンライン上での動画配信による公演やワークショップ

・ウェブサイトを活用した作品や創作の発信 など

対象/市内に事務所または活動の拠点を持つ団体または個人

補助金額/事業費の3分の2(上限25万円)予定

●最新の情報は、ホームページをご確認いただくか文化芸術振興課までお問い合わせください。

お問い合わせ

文化芸術振興課(☎839・2636)



● 怪しいと思ったら ●

消費者ホットライン(☎188)局番なし
 警察相談専用電話(☎#9110)
 新型コロナウイルス給付金関連消費者
 ホットライン(☎0120・213・188)

● 成年後見人等ができないこと

× 介護や家事などの事実行為、手術などの医療行為に関する同意、入院・入所時の身元保証人

× 養子縁組、結婚・離婚などの身分行為、葬祭などの死後の手続き

● 成年後見制度の利用の注意点

- ・ 申立費用や成年後見人等への報酬がかかります。
- ・ 原則として、本人が亡くなるまで続き、途中で中止することはできません。
- ・ 本人の財産は、本人のためにしか使うことができなくなり、家族であっても自由に使うことはできなくなります。

● 成年後見人等ができること

成年後見人等が訪問や日常生活の見守り等のサポートをします。



成年後見人等が代わりに預金通帳などの管理を行います。

だまされて契約してしまった場合は、契約を取り消すことができます。

本人に必要なサービスを選んだり、必要な手続きを行います。



成年後見制度を利用すると

● 家族や知り合いの悩みごとや心配ごと

物忘れが多くなってきて今後の生活が不安。

お金の管理がうまくできない。

頻りに勧誘の電話がかかってくるけど、どうしよう。

障がいを抱える子どもの将来が心配。



最近よく耳にする

成年後見制度って知ってる？

● 成年後見制度とは

成年後見制度とは、認知症や精神障がい、知的障がいなどによって、自身で判断することが難しい人について、本人の財産や権利を守る援助者を選ぶことにより、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度は、2つに分けられます

成年後見制度

判断能力が不十分

判断能力あり

不十分になったときに備えて準備

法定後見制度

任意後見制度

補助・保佐・後見の3類型に区分されます。

本人の判断能力の状態により、3種類の区分があります

類型	法定後見制度		
	補助	保佐	後見
対象となる人	判断能力が不十分な人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が常に欠けている人

※医師の診断書をもとに家庭裁判所が類型を決定します。

まずは、**社会福祉協議会 権利擁護センター**に連絡を！

権利擁護センターでは、成年後見制度などを活用しながら、住み慣れた家や地域での暮らしを支援しています。相談を受けたら、話を聞いて困りごとを整理し、解決方法を考えます。各専門機関と連携して、困りごとの解決を目指します。

令和2年6月1日から高松市より委託を受け、地域連携ネットワークの中核機関として、制度に関する周知啓発や相談に応じています。



成年後見制度の利用の相談にものってくれるのね。



相談をお待ちしています

○時間
月～金曜日(祝日・年末年始は除く)
午前8時30分～午後5時15分

○お問い合わせ
高松市社会福祉協議会 権利擁護センター
(福岡町二丁目24番10号 ☎811・5250)



あぶない！用水路やため池の事故に注意

用水路やため池などで、全国的に痛ましい転落事故などが発生しています。事故が起こらないようにどんな場所が危険なのか確認しましょう。

お問い合わせ 土地改良課(☎839・2433)

用水路やため池などでは、都市化の進展や周辺環境の変化に加え、この時期は、水田への通水や集中豪雨により、水量が増え、特に子どもや高齢者の転落事故に注意が必要です。

家庭や地域全体で声かけや見守りをお願いします。



この時期は要注意

ため池は、水量が増えて深くなっています。ため池周辺では、絶対に遊ばないようにしましょう。



用水路は、この時期増水して流れも速くなっています。気をつけましょう。

心配ごと相談をご利用ください

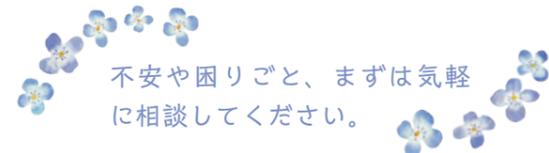
さまざまなストレスにさらされる現在、不安や困りごとなど、心に抱え込んでいませんか？
一人で悩まず、心の不安を取り除きませんか。

お問い合わせ 高松市社会福祉協議会(☎811・5666)

心配ごと相談事業では、介護や福祉に関すること、家族の問題、仕事のことなど、さまざまな心配ごとの相談に応じます。来所での相談はもちろん、匿名や電話での相談も大丈夫です。予約も相談料も必要ありません。

身内や友人には相談できない、じっくり話を聞いてアドバイスをしてほしいなど、必要に応じて、より専門的な機関につないでいきます。

- ◆とき 毎週月・金曜日、午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く)
- ◆ところ 福祉コミュニティセンター高松 西館(福岡町二丁目)
- ◆費用 無料



第1回心配ごと総合相談所を開設します

- ◆とき 7月9日(木)午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く)
- ◆ところ 福祉コミュニティセンター高松 東館
- ◆費用 無料
- ◆内容 近隣トラブルや家庭内のもめごと、交通事故などのあらゆる相談

【相談員】

高松人権擁護委員協議会
四国行政評価支局
高松公共職業安定所
高松北警察署
日本損害保険協会そんぽADRセンター
高松市障がい者基幹相談支援センター
法テラス香川
自立相談支援センターたかまつ
権利擁護センター
高松市こども女性相談課

各分野の専門員が待っています！

障がいのある人への配慮を考えてみませんか？

合理的配慮を知っていますか。障がいのある人が、社会生活で生活しづらいと感じる障壁を取り除く配慮のことです。何か簡単なお手伝いができることがあるかもしれません。みんなで一緒に考えてみませんか。

お問い合わせ 障がい福祉課(☎839・2333)



私たちができる合理的配慮はいろいろあります

例えば？

最近よく見かける消毒液。使いたいけど、置いてある場所が高すぎて届かないことがあった…



商店・施設などの入り口に置く場合は、車いすの利用者など、誰もが使えるような高さにするよう配慮が必要です。



例えば？

相手がマスクをしていると、話している人の唇から話の内容を読み取ることができない…



お互いの会話の助けとなる筆談ボードなどを受付や座席に用意しておく配慮があれば、利用者の不安が無くなります。



筆談ボードなどをお店で使ってみませんか

障がいのある人に、合理的配慮を提供するため、点字メニューなどのコミュニケーションツールの作成や筆談ボードなどの物品購入、スロープ設置などの工事の費用の一部を助成します。

- ◆申請対象者 飲食業・物品販売業などの事業者、自治会などの地域団体
- ◆助成対象

内容	上限額	補助率
●コミュニケーションツールの作成 ・点字メニュー ・コミュニケーションボード ・チラシ等の音訳 など	2万円	4分の3
●物品の購入 ・筆談ボード ・折りたたみ式スロープ など	5万円	
●工事の施工 ・簡易スロープ、手すりなどの工事施工にかかる経費(新築・増築にかかる工事は対象外)	20万円	

※詳しくは、障がい福祉課へお問い合わせください。

録音図書製作ボランティアをしませんか

視覚に障がいがある人や、身体的な障がいなどにより自分で読むことが困難な人のために、録音された図書を作るボランティア初級養成講習会を実施します。

- ◆とき 9月2日～来年1月27日の毎週水曜日(全20回)、午後1時30分～3時30分
- ◆ところ 香川県視覚障害者福祉センター
- ◆費用 1,700円程度(テキスト代)
- ◆申し込み 8月21日(金)までに、香川県視覚障害者福祉センター(☎812・5563)へ。
- ◆説明会 8月5日(水)午後1時30分～
※受講希望者はできるだけ参加してください。

その他 令和元年度 情報公開制度、個人情報保護制度の運用状況

市では、自治基本条例の三原則の一つとして「情報共有の原則」を定め、情報公開制度と個人情報保護制度を適正に運用し、公正で民主的かつ市民に開かれた市政の実現を推進しています。

●情報公開制度 市民などからの請求に応じて、市の保有する行政文書を公開

【公開請求件数と処理状況】 (単位：件)

公開請求件数	決定種別総数	決定種別					存否 拒否	却下
		公開	一部公開	非公開	不存在	存在		
1,766 うち 取下げ 29	1,862 [5,944]	1,024 [1,480]	766 [4,418]	14 [46]	55	3	0	

※ []内は対象行政文書数。

●個人情報保護制度 個人情報の利用、外部への提供などを適正に行い、市が保有している個人情報について、本人などからの請求に応じて開示

【個人情報取扱事務の登録、利用、提供の状況】 (単位：件)

登録事務数	利用事務数		提供事務数	
	手作業 処理	汎用電子 計算機処理	手作業 処理	汎用電子 計算機処理
987	29	95	43	49
	124		92	

※利用事務数は、実施機関内部または他の実施機関が利用した登録事務数。提供事務数は、実施機関以外に提供した登録事務数。

【開示請求などの件数と処理状況】 (単位：件)

開示請求件数	決定種別総数	決定種別				訂正等 請求 件数
		開示	一部開示	不開示	不存在	
145 うち 取下げ1	179	56	101	4	18	0

問 コンプライアンス推進課 情報公開コーナー (☎839・2155)

募集 市営墓地公園の利用者を募集します

- 募集区画 平和公園墓園(三谷町)51区画
- 使用料 永代使用料40万円、清掃手数料1万1,000円(前納5年ごと)

- 申込資格
 - ・市内在住で、埋蔵すべき焼骨を所持している
 - ・焼骨の祭祀を主宰すべき人である
 - ・現在、市営墓地・墓地公園を利用していない

●申し込み 申込書に、郵便はがき(1通)を添えて、7月27日(月)まで(必着)に郵送か直接、市民やすらぎ課(〒760-8571 市役所11階)へ。

問 市民やすらぎ課(☎839・2273)

その他 平和公園 墓参バスを運行します

- と き 8月13日(木)
- 運行方法 仏生山駅西口～サンメッセ香川～平和公園を1時間間隔で運行

便	仏生山駅西口	サンメッセ香川	平和公園
①	8:30発 10:20着	8:40発 10:10着	8:50着 10:00発
②	9:30発 11:20着	9:40発 11:10着	9:50着 11:00発
③	10:30発 12:20着	10:40発 12:10着	10:50着 12:00発
④	11:30発 14:20着	11:40発 14:10着	11:50着 14:00発
⑤	13:30発 15:20着	13:40発 15:10着	13:50着 15:00発
⑥	14:30発 16:20着	14:40発 16:10着	14:50着 16:00発

- 定員 各便抽選27人(1世帯2人まで)
- 申し込み 7月17日(金)まで(必着)に、住所、氏名、電話番号、希望便・乗車場所、乗車人数、返信先を往復はがきで市民やすらぎ課(〒760-8571)へ。

問 市民やすらぎ課(☎839・2273)

募集 市政に参加してみませんか

本市では、開かれた市政を推進するため、附属機関などの委員について、公募しています。

- ①高松市創造都市推進審議会委員
- ②高松市スポーツ推進審議会委員

対象/市内に在住か通勤・通学する20歳以上の人(ただし、市議会議員、市職員は除く)

募集人数/①5人 ②2人
募集期間/7月1日(水)～15日(水)
※応募用紙は担当課、総合センター・支所・出張所などにあります。



- ①産業振興課(☎839・2411)
- ②スポーツ振興課(☎839・2626)

問

募集 指定管理者を募集します

●募集施設

施設名	担当課
男女共同参画センター	男女共同参画・協働推進課(☎839・2275)
庵治ほっとぴあん	保健医療政策課(☎839・3805)
食肉センター	農林水産課(☎839・2422)
玉藻公園	文化財課(☎839・2660)
健康増進温浴施設(ループしおのえ)	スポーツ振興課(☎839・2626)
りんくうスポーツ公園	
峰山公園	公園緑地課(☎839・2494)
中央公園ほか30公園、緑地等	

- 指定期間 令和3年度～7年度(5年間)
※庵治ほっとぴあん、りんくうスポーツ公園は令和3年度～5年度(3年間)。

詳しくは、各施設の担当課のホームページで確認してください。

募集 「市政出前ふれあいトーク」を開催しませんか

本市では、市政やまちづくりなどについて職員が地域に出向いて話をする「市政出前ふれあいトーク」を実施しています。テーマを選んで、一緒に市政について考えてみませんか。



▲過去の様子

●テーマ 「マイナンバーカードについて」、「スマートシティの実現に向けて」、「『在宅療養』知っとな?」、「スポーツと菊池寛」など161テーマ

●対象者 市内に在住か通勤・通学する人で20人程度の団体など
※場所は申込団体で用意してください。



問 広聴広報課 市民相談コーナー(☎839・2111)

募集 自衛隊①航空学生 ②一般曹候補生

●試験日 ①9月22日(火)
②9月18日(金)～20日(日)
※応募資格など、詳しくは自衛官募集ホームページで確認してください。

問 自衛隊高松募集案内所(☎861・2590)

その他 物品・委託・役務の提供等競争入札参加資格審査申請書を受け付けます

令和2年～4年に市が発注する物品・委託・役務の提供などについて、入札参加資格審査申請書(新規業者の追加)の受け付けを行います。
●申請期間 7月1日(水)～7日(火)
●申請場所 契約監理課(市役所8階)

問 契約監理課 物品契約係(☎839・2252)

日常生活のいろいろな悩み…

気になるときはまずは相談!

障がい福祉課 (市役所2階 ☎839・2333)
●障がい者雇用相談(要予約)
(職業相談・職業訓練相談)
7月17日(金) 11:00～12:00

その他、障がい者相談などはこちらから▶



福祉コミュニケーションセンター 高松
高松市社会福祉協議会 本所(☎811・5666)
●一般相談 毎週月・金曜日 10:00～15:00
●介護福祉相談 毎週水曜日 10:00～12:00
●暮らしの行政相談 毎週木曜日 10:00～15:00
●弁護士法律相談(要予約)
7月6日(月)・20日(月) 13:00～16:00
身体障害者福祉センターコスモス園(☎880・3574)
●身体障がい者機能回復相談など
7月16日(木) 13:00～13:30
知的障害児者ネットワーク(☎880・3041)
●知的障がい者・児童育相談
毎週月～水曜日、毎月第2日曜日 10:00～13:00



内容が一部変更になる場合があります。高松市社会福祉協議会の相談日程など、詳しくは確認してください。

市民相談コーナー(市役所1階 ☎839・2111)
●人権相談 毎週月曜日 10:00～15:00
●行政相談 毎週水曜日 10:00～15:00
●市税相談 7月10日(金) 9:00～16:00
●戸籍相談 7月21日(火) 9:00～16:00
●緑化相談 7月14日(火)・28日(火) 9:00～16:00
●健康相談 月～金曜日 8:30～17:00

消費生活センター(市役所1階 ☎839・2066)
●消費生活相談 月～金曜日 8:30～17:00

香川県司法書士会館(☎821・5701)
●司法書士総合相談センター 定例相談会 7月11日(土) 13:00～16:00

●弁護士法律相談(要予約)
毎週火曜日、7月2日(木)・16日(木) 13:00～16:00
※7月11日(土)・25日(土)は市民サービスセンターで実施。
●司法書士法律相談(要予約) 7月9日(木) 13:00～16:00
●社会保険労務士相談 毎週火曜日 9:00～12:00
●行政書士相談 7月3日(金)・17日(金) 9:00～12:00
●土地家屋調査士相談 7月3日(金)・17日(金) 13:00～16:00

総合センター・支所でも人権・行政相談を行っています。日程など、詳しくはこちらから



7月の休日当番医

●各診療時間 午前9時～午後6時(休憩時間は医療機関で異なります)
診療時間は一部異なりますので、医療機関へお問い合わせください。
当番医は都合により変更や追加になる場合があります。
受診の際は、念のため、当日の新聞紙面などで確認してください。



医療Netさぬぎ

5日

- 広瀬病院(松縄町 ☎867・9911)
- 内 ぶくま内科クリニック(牟礼町牟礼 ☎870・1311)
- 内 小 山下医院(国分寺町国分 ☎874・0077)
- 内 産 高松赤十字病院(番町四丁目 ☎831・7101)
- 耳 まる耳鼻咽喉科(多肥下町 ☎868・5600)
- 薬 アイ薬局高松日赤前店(番町一丁目 ☎837・0770)
- 薬 ひだまり調剤薬局八栗店(牟礼町牟礼 ☎818・9255)
- 薬 よしたけ薬局多肥店(多肥下町 ☎868・0877)

24日

- 内 内 オサカ病院(香川町浅野 ☎889・0703)
- 内 丸亀町クリニック(丸亀町 ☎802・6360)
- 小 中央病院(朝日町一丁目 ☎811・3333)
- 眼 松下眼科(瓦町二丁目 ☎833・1388)
- 薬 そうごう薬局高松浅野店(香川町浅野 ☎802・7191)
- 薬 吉番街ドーム薬局(丸亀町 ☎813・1701)
- 薬 NMS高松調剤薬局屋島側1号館(朝日町二丁目 ☎802・3031)

12日

- 整 おはら整形外科クリニック(多肥下町 ☎865・2398)
- 外 高松脳神経外科・外科医院(檀紙町 ☎886・5588)
- 内 ミタニ病院(三谷町 ☎864・8778)
- 内 はせ川内科循環器科医院(屋島西町 ☎841・1555)
- 小 済生会病院(多肥上町 ☎868・1551)
- 小 おおくぼ小児科(東山崎町 ☎847・2500)
- 眼 屋島総合病院(屋島西町 ☎841・9141)
- 薬 虹調剤薬局レインボー通り店(多肥下町 ☎815・3173)
- 薬 まゆみ調剤薬局檀紙店(檀紙町 ☎815・7105)
- 薬 ハート調剤薬局三谷店(三谷町 ☎889・4133)
- 薬 オカウチ調剤薬局多肥店(多肥上町 ☎815・0081)
- 薬 コスモ調剤薬局やしま店(屋島西町 ☎813・7273)

26日

- 整 整形外科徳野医院(木太町 ☎831・3700)
- 内 野田医院(多賀町二丁目 ☎831・4275)
- 内 屋島総合病院(屋島西町 ☎841・9141)
- 小 綾こどもクリニック(国分寺町福家甲 ☎875・2220)
- 薬 たんぼば薬局屋島店(屋島西町 ☎818・1551)
- 薬 ダイヤ薬局花園店(多賀町二丁目 ☎832・0710)
- 薬 ウルス調剤薬局「国分寺」(国分寺町福家 ☎864・9177)

日曜・祝日

- 歯 高松市歯科救急医療センター(福岡町三丁目 ☎851・1167)
午前9時～午後4時(正午～午後1時は休憩)

19日

- 整 大西整形外科クリニック(松島町一丁目 ☎862・8288)
- 外 内 久米川病院(新田町 ☎844・3111)
- 内 本多内科医院(今新町 ☎821・4916)
- 小 りつりん病院(栗林町三丁目 ☎862・3171)
- 耳 さんあいクリニック(松縄町 ☎816・3192)
- 薬 ミント薬局新田店(新田町 ☎818・0688)
- 薬 ミカワ調剤薬局栗林店(栗林町二丁目 ☎861・1172)
- 薬 日本調剤リツリン薬局(栗林町三丁目 ☎831・3260)

夜間の急病に困ったら

- 高松市夜間急病診療所(松島町一丁目 ☎839・2299)
● 内 小 毎日 ● 耳 木曜日 ● 眼 土曜日
午後7時30分～11時30分
※耳鼻咽喉科は7月23日は休診。
- 会 堂薬局松島(松島町一丁目 ☎863・6003)
【月～金曜日】午前10時～午後11時30分
【土・日・祝日】午後7時30分～11時30分
- 高松市歯科救急医療センター(福岡町三丁目 ☎851・1167)
月～土曜日 午後7時30分～10時
※日曜・祝日の夜間は休診。

23日

- 整 大塚整形外科医院(中央町 ☎834・7611)
- 内 高松平和病院(栗林町一丁目 ☎833・8113)
- 内 佐々木内科クリニック(福岡町四丁目 ☎821・1236)
- 小 西春日小児科医院(松並町 ☎867・7070)
- 耳 かねたけ耳鼻咽喉科医院(屋島西町 ☎841・8733)
- 薬 辻上薬局高松店(中央町 ☎835・0799)
- 薬 栗林公園前薬局(栗林町一丁目 ☎832・0062)
- 薬 NPみさき調剤薬局(屋島西町 ☎844・3900)
- 薬 久間薬局多肥店(多肥下町 ☎866・5550)

(診療科) ● 整形外科 ● 外科 ● 内科 ● 小児科 ● 産婦人科 ● 耳鼻咽喉科 ● 眼科 ● 薬局 ● 歯科

障がいのある人に医療費を助成します

- 対象者 次のア～ウのいずれかの手帳の交付を受け
①か②に該当し、所得制限に該当しない人
ア 身体障害者手帳(1～4級) ● 療育手帳
ウ 戦傷病者手帳(特別項症～第7項症)
①手帳の交付日が平成20年7月31日以前の人
②手帳の交付日が平成20年8月1日以降で、交付を受けた日の年齢が65歳未満の人

問 障がい福祉課(☎839・2333)

医療証・受給資格者証更新のお知らせ

ひとり親家庭等医療証・障害者医療証・後期高齢障害者受給資格者証の更新時期です。対象者には7月下旬に郵送します。新しい医療証・受給資格者証が届かない人は、担当課へお問い合わせください。

ひとり親家庭等医療証	子ども家庭課 (☎839・2353)
障害者医療証	障がい福祉課 (☎839・2333)
後期高齢障害者受給資格者証	

その他 高松テルサのトレーニング室回数券を持っていませんか

旧高松テルサのトレーニング室回数券(有効期限なし)を持っている人は、下記施設にて、所定の期間中に振替使用が可能です。

- 使用期間 施設再開～9月30日(水)
- 対象施設 市総合体育館・牟礼総合体育館・香川総合体育館のトレーニングルーム

問 産業振興課(☎839・2411)

年金 国民年金保険料の免除・納付猶予制度のお知らせ

国民年金には、保険料を納めることが経済的に困難な場合に、保険料の免除または納付猶予される制度があります。未納のままにせず、相談してください。

問 高松西年金事務所(☎822・2840)
市民課 国民年金係(☎839・2322)

その他 就労相談を利用してください

障がいのある人、ひとり親の人、生活保護受給中の人で働く意欲がありながら、年齢や身体的な能力、家庭と仕事の両立など、就労を妨げる要因を抱えている人を対象に就労支援事業を実施しています。状況に応じた助言や、各就労支援機関施設の照会などの情報提供を行っています。

問 障がい福祉課(☎839・2333)
子ども家庭課(☎839・2353)
生活福祉課(☎839・2343)
産業振興課(☎839・2411)

募集 放送大学10月入学生を募集します

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の科目があり、1科目から学ぶことができます。

- 出願期間 【第1回】8月31日(月)まで
【第2回】9月1日(火)～15日(火)

※資料を希望する人は、放送大学 香川学習センターまでお問い合わせください。

問 放送大学 香川学習センター(☎837・9877)

保険 令和2年度 保険料納付のお知らせ

令和2年度の国民健康保険料・後期高齢者医療保険料、介護保険料は、「令和元年中の所得」などにより決まります。また、7月中旬ごろに決定通知書兼納入通知書を発送しますので、保険料額や納付方法を確認の上、納め忘れがないようお願いいたします。

- 国民健康保険料について
今年度から料率を改定するとともに、国の政令改正を受けて、賦課限度額が3万円引き上げられ、合計99万円となりました。また、保険料の均等割額・平等割額の軽減判定所得における1人当たりの基準額が、5,000円～1万円引き上げとなりました。
- 後期高齢者医療の保険料について
令和2・3年度は均等割額4万9,800円、所得割率9.78%、年間保険料限度額64万円に引き上げとなりました。
- 65歳以上の人の介護保険料について
令和元年10月の消費税率10%への引き上げに合わせ、昨年度に引き続き、市民税非課税世帯に属する人の年間保険料を減額しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により保険料が減免となる場合があります

◆ 保険料の減免の対象

- 【全額免除】新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の人
- 【一部減額】新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる世帯の人

減額される要件

(国保・後期は①～③、介護は①・③)

- ①収入の種類ごとにみた事業収入などのいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- ②前年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- ③収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

※詳しくはお問い合わせください。

問 国保・高齢者医療課
国保資格賦課係(☎839・2311)
長寿医療係(☎839・2315)
介護保険課(☎839・2326)

高松市長
大西ひでの

さんぽ たかまつ 散歩



第14歩 散歩と薔薇

五 月末から六月にかけて市内あちこちで丹精込めて育てられた薔薇が美しい花を咲かせ、芳醇な香りを放っています。そんな薔薇を戦国最強の騎馬軍団を率いて勇名を轟かせた武田信玄が愛でていた、と言うと意外だと思われるかも知れません。でも実際、信玄は、「座敷の庭にいっぱい薔薇を植えて、その香りと色を楽しんだ風流人」だったそうで、「薔薇」と題した漢詩も残っています(注)。そして最近、そんな美しい薔薇の花々に囲われた瀟洒な佇まいの家のわき道が、私の散歩のコースに定着しつつあります。

五月末で新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は全面解除されましたが、それまでは、外出は極力控え、人と会うことも自粛する毎日。部屋の中で過ごす事が多くなり、運動不足になりました。このままでは悪循環に陥りかねないと、生活習慣を見直して始めたのが、早朝散歩の復活です。朝の散歩は、市長に就任した年の秋、先輩市長から健康法としてその効用を教えてもらったことがきっかけで始めました。その後、6、7年はほぼ毎朝歩いて体調管理をしていたのですが、だんだんと朝起きられず、散歩に出る日も少なくなりました。それを復活して新



牡丹バラ 山椒バラ
香川県指定有形文化財「衆芳画譜 花果 第五」より
高松松平家歴史資料
(香川県立ミュージアム保管)

型新型コロナウイルス感染防止に対応した私の「新たな日常」とすべく、習慣づけようと頑張っています。

特に晴れた日には、朝起きて窓を開け、新鮮な空気を部屋に入れて感じるだけで、細胞の何分の一かが新しく生まれ変わる気がします。そして着替えて外に出て、薔薇の家があるお気に入りのコースを通り、折り返し点で少し運動をして身体をほぐして、近くの地蔵に願いごとをして戻って来ます。その往き帰りに薔薇の花に少しだけ近づき、芳香を感じてコロナの憂いを払い、健康を確認するのです。時に、文武両道に秀でた戦国武将が愛でた薔薇はどんな色や香りだったのか、と想像しながら朝の散歩道を楽しんでいます。

(注)漢詩のころろ 日本名作選(林田慎之助 講談社現代新書)から引用。



おうちごはん
レシピ
TAKAMATSU

香川の魚
香川県水産課のホームページでは、旬の食材やレシピなど掲載中。夏の魚といえば、他には、マナガツオ、アナゴなどたくさんありますよ。ぜひ、お家で魚を食べてみてくださいね。



夏バテ防止に！ レシピ3 タコ飯

材料 (4人分)

タコ(茹でたもの)	200g		
しめじ	1/3パック		
山菜	60g		
ミツバ・きざみのり	適量		
米	2合		
A 出汁(350cc)			
濃口醤油	大さじ 2.5	酒	大さじ 1
みりん	大さじ 0.5	塩	少々

作り方

- ① 茹でタコを食べやすい大きさにスライスする。
- ② 小分けにしたしめじと山菜の水気を切り、A(50cc)に漬けておく。
- ③ 米をとぎ、水分を切る(出汁の味が染み込みます)。
- ④ 炊飯器に、米を入れ、Aを2合の線までいれ、15分ほど置く。
- ⑤ ④に②の具材を入れ、上から①のタコを入れ、具材がかぶるくらいに残りのAを入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら、空気を入れるように混ぜ、その後ミツバを混ぜ、盛り付け、きざみのりをちらす。



今月の食材 歯ごたえ最高! タコ

昔から、田植え終わりの半夏生にタコを食べる習慣がある香川県は、全国屈指の水揚げ量を誇ります。タコには、栄養ドリンクの主成分にされるタウリンが豊富で、夏バテ予防に効果的です。高松市は、たこの購入量が日本一だった年もあるほど多く消費されています。

失敗しないタコの茹で方 /

- ① タコの足を大根などで叩き、繊維を潰す。
- ② 沸騰したお湯に、薄口醤油を少しと塩をひとつまみ入れ、タコを足からつけたり出したりしながらお湯に入れる(吸盤と太い足を鍋底にする)。
- ③ 沸騰したら弱火、タコ(1kg)なら全部で5分茹でる。
- ④ 茹で上がった後氷水でしめる(皮がはげないように)。

講座 健康長寿講座「暑さに負けない対策」

と き／8～9月の第2・4土曜日(全4回)、午後1時30分～3時30分
 ところ／健康ステーション(İKODE瓦町)
 対 象／市内に在住のおおむね65歳以上の人
 定 員／抽選36人 参加費／無料
 申し込み／7月20日(月)まで(消印有効)に往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、健康ステーション(〒760-0054 常磐町一丁目3-1)へ。 ※2人まで連名可。



(写真は昨年の様子です)

問 健康ステーション(☎812・7532)

講座 まなびCAN講座受講生募集中!

講座	開催日
1 熱中症を予防して楽しい夏を!	7月21日(火) 午後1時30分～2時30分
2 平家物語 それぞれの死の様相2020	7月22日・29日、8月5日の各水曜日(全3回) 午後2時～3時30分
3 まなび映画CAN④ 劇団四季「はだかの王様」	7月30日(木) 午後1時30分～3時30分 (開場: 1時～)
4 食品ロスから考えるSDGsと我が家の家計の見直し	8月1日(土) 午後1時30分～3時30分
5 気象災害から身を守るために	8月19日(水) 午前10時～11時30分

※事前に申し込みが必要(3は不要)。講座の詳細内容はお問い合わせください。

問 生涯学習センター(☎811・6222)

お知らせ 特定健康診査・がん検診等の開始時期を延期します

例年7月1日から特定健康診査・がん検診等を実施していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開始時期を延期します。それに伴い、受診券の発送についても、現在見合わせています。今後、実施の日処が立ちましたら、市ホームページ等でお知らせするとともに、対象者に受診券を郵送する予定です。

対象となる健診	お問い合わせ
特定健康診査、後期高齢者医療健康診査	国保・高齢者医療課 (☎839・2371)
がん検診、肝炎ウイルス検診、健康診査、成人歯科健康診査	健康づくり推進課 (☎839・2363)

お知らせ 妊婦健康診査・歯科健康診査を受けましょう!

妊娠中の身体の状態やお腹の赤ちゃんの発育をみるために定期的に健康診査を受けましょう。母子健康手帳と一緒に配布する「母子保健ガイドブック」にとじられている「妊婦一般健康診査受診票(14回分)」「妊婦歯科健康診査受診票(1回分)」を使用すると、妊婦健康診査受診料の一部が、歯科健康診査受診料の全額が助成されます。

また、子育て世代包括支援センターでは、妊娠中から面接や訪問などを行い、支援をしています。気軽に相談してください。



問 健康づくり推進課(☎839・2363)

無料要予約 地域包括支援センターの行事

問 地域包括支援センター(☎839・2811)

もの忘れ・認知症相談

7月22日(水)午後2時～4時

ところ／市保健所 内容／専門の医師による個別相談 対象／もの忘れが気になる人、認知症の疑いのある人や家族など 定員／3人

認知症のを支える家族のつどい ひだまり

7月17日(金)午前10時～正午

ところ／市保健所 内容／講話「認知症について～薬剤師の視点から～」、グループワーク 対象／認知症の人の家族

無料要予約 保健所の検査 問 保健予防課(☎839・2860)

B型肝炎・C型肝炎検査

7月2日(木)午前10時～11時

内容／血液検査(スクリーニング検査のみ) 対象／今までに受けたことがない人

Eイズ検査

毎月2回(匿名での予約を受け付けています)

内容／医師による個別相談、血液検査

無料要予約 保健センターのこころの健康づくり

問 健康づくり推進課(☎839・3801)

当事者のための生活スキルアップセミナー

7月28日(火)午前10時～11時30分

内容／「病気について考えてみよう～統合失調症編～」 対象／心療内科や精神科で通院治療を受けている人 定員／20人

こころの健康相談

月～金曜日(祝日は休み)、午前9時～午後5時

内容／こころの病気、アルコール・薬物による問題、ひきこもりなどの個別相談(面接は要予約)

こころの健康セミナー

7月29日(水)午後2時～4時

ところ／İKODE瓦町 内容／「スマホ・ネット依存～ゲーム障害～」 対象／こころの健康に関心にある人 定員／50人

摂食障がい家族の会 問 男女共同参画センター(☎833・2282)

と き／7月18日(土)午後1時30分～3時30分 ところ／男女共同参画センター

健康、介護、こころの悩み…

気になるときはまずは相談!

瓦町健康ステーション(İKODE瓦町 ☎812・7532)

- 健康相談(要予約) 7月8日(水)・22日(水) 13:15～14:15
- 機能回復訓練診断(要予約) 7月9日(木) 13:15～14:15

ふれあい福祉センター勝賀(☎882・6950)

- 健康相談(60歳以上の対象) 7月7日(火)・21日(火) 13:00～14:00
- 機能回復相談(60歳以上の対象) 7月9日(木)・30日(木) 13:00～14:00

在宅医療支援センター(市役所2階 長寿福祉課内 ☎839・2344)

- 在宅医療に関する相談 月～金曜日 9:00～16:00

電話相談はこちら

- たかまつ介護相談専用ダイヤル (☎0120・087・294) 年中無休 24時間
- 香川いのちの電話 (☎833・7830) 年中無休 24時間
- 自殺予防いのちの電話 (☎0120・783・556) 毎月10日 8:00～翌日8:00

教えて! みんなの病院

テーマ 熱中症と応急処置

●お問い合わせ●
 みんなの病院医事課
 (☎813・7171)



内科 村井 純平先生
 に聞きました



熱中症は、Ⅰ度からⅢ度の段階に分けられます。始めはⅠ度であったのに、適切な手当が遅れてより重症へと進行した人はたくさんいます。適切な時期に治療を行えば救命可能な疾患です。主な症状はⅠ度(軽症群)めまい、生あくびや大量発汗など、Ⅱ度(中等症群)は頭痛や嘔吐、判断力の低下、Ⅲ度(重症群)は返事をしなくなるなど、意識障害が認められたり、痙攣などを起こす場合もあります。もし、身近に熱中症の症状がみられる人がいたら、涼しい場所ですら身体を冷やす、塩分の入った水分を摂取するなどの応急処置と、頭痛や吐き気の訴えが出ないか、しっかりと受け答えができるかの見守りが大事です。Ⅱ度以降の症状の場合、医療機関での早めの受診が必要です。また、油断しがちな自宅での過ごし方も大切です。就寝時にタイマーで冷房を使用する場合は起床時にはすぐに窓を開けて風通しをよくしましょう。日中は、できる限り冷房のある部屋で過ごし、水分・塩分をこまめに摂取してください。自宅が発症する熱中症の多くは65歳以上の高齢者です。なんとなくいつもより反応が悪い、ぐったりしている、おしっこの量が少ないなどの症状を認めるときは要注意です。昔に比べて平均気温は上昇し湿度も高く、以前よりも環境が厳しくなっていることも事実です。我慢せずに冷房を上手に使いましょう。

遊ぼう！ 学ぼう！

体験しよう！

夏休みイベント特集！

親子農業体験教室

と き▶ 8月1日(土)午前9時～11時
と ころ▶ 香南アグリーム
対 象▶ 3歳児以上と保護者
参加費▶ 500円(小学生以下300円)
定 員▶ 抽選10組
申し込み▶ 7月17日(金)まで(必着)に、住所・氏名・年齢・電話番号・応募理由をはがきかファクスで、農林水産課(〒760-8571 ☎839・2422 FAX839・2423)へ。

南部クリーンセンターのイベント

①リサイクル工作を親子で楽しもう！

講座名	と き
空気砲バズーカ	8月3日(月)
風鈴	4日(火)
とびだすロケット	5日(水) 午後1時30分～3時30分
卵の殻でキャラクター	6日(木)
モバイルガーランド	11日(火)
動くへび	12日(水)

申し込み▶ 7月14日(火)午前9時から同センター(☎890・2190)へ。

※各自準備物が必要です。

②親子施設見学会とリサイクル工作会

施設見学会	リサイクル工作
8月7日(金)【午後の部】	万華鏡
17日(月)【午前・午後の部】	円盤ホバークラフト
18日(火)【午後の部】	万華鏡
19日(水)【午前・午後の部】	紙すき

時 間▶【午前の部】午前9時30分～11時30分
 【午後の部】午後1時30分～3時30分

申し込み▶ 7月21日(火)午前9時から同センター(☎890・2190)へ。

①②いずれも、

対 象▶ 小学生と保護者
定 員▶ 申込先着各15組
参加費▶ 無料



体育×美術×ダンス 「んまつーポス」の高松くっぴんりお

①パフォーマンス鑑賞

と き▶ 7月23日(木) 午後6時～7時

対 象▶ 小学生以上

参加費▶ 無料

定 員▶ 申込先着30人



▲んまつーポス

②ワークショップ

と き▶ 7月24日(金)午前10時～午後3時
対 象▶ 小学生

参加費▶ 500円

定 員▶ 申込先着9人

①②いずれも、

と ころ▶ 市美術館

申し込み▶ 7月1日(水)午前8時30分から電話で市美術館(☎823・1711)へ。



んまつーポスと一緒に体を動かそう！

伝統的ものづくり夏休み親子体験教室

体験名	と き
① 讃岐かがり手まり	8月3日(月) 【午前の部】午前10時～、
② 組手障子	5日(水) 【午後の部】午後2時～(④は午後1時～)
③ 黒松の苔玉づくり	6日(木)
④ 和三盆干菓子	11日(火)
⑤ 保多織コサージュ	12日(水)
⑥ 讃岐のり染	18日(火)

と ころ▶ ①②③⑤ ども未来館 ④IKODE瓦町 ⑥四番丁スクエア

対 象▶ 市内に通学する小学生と保護者

定 員▶ 抽選①～⑤各15組 ⑥10組

申し込み▶ 7月13日(月)までにEメールで産業振興課(Eメールshoukou@city.takamatsu.lg.jp)へ。

お問い合わせ▶ 産業振興課 (☎839・2411)



▲詳しくはこちらへ



with children

子育て

講座・相談

男女共同参画センターでの講座等

- ①子育ておしゃべりサロン
と き/7月9日(木)午前10時～正午
対 象/乳幼児の保護者
 - ②女性のための就労支援講座
「働くうえでの人間関係のつくり方」
と き/7月24日(金) 午後1時30分～3時
 - ③シングルマザーの会
と き/7月26日(日) 午後1時30分～3時30分
対 象/ひとり親、これからひとり親を考える女性
 - ④女性のための法律相談
と き/7月31日(金) 午後1時30分～3時30分
定 員/申込先着4人
申し込み/7月6日(月)午前9時から。
- ①～④いずれも、
参加費/無料
申し込み/同センター(☎833・2282)へ。



①～③託児利用できます(無料、1週間前までに要予約)

支援

ひとり親パートナーズ「マッチングDAY」

ひとり親パートナーズでは新型コロナウイルス感染症拡大防止策に伴い、不安や困りごとを抱えるひとり親家庭への生活物資の支援や座談会を開催しています。



問 同事務局(☎816・7700)

子育てなどのいろいろな悩み...

気になるときはまずは相談！

子ども女性相談課(市役所6階 ☎839・2384)

●児童家庭相談・女性相談・子育て相談
月～金曜日 8:30～17:00

子ども家庭課(市役所6階 ☎839・2353)

●ひとり親家庭自立相談(要予約)
月～金曜日 8:30～17:00
※7月12日(日)は市民サービスセンター(IKODE瓦町)で実施予定。

男女共同参画センター(☎833・2285)

●こころの相談・就労相談(女性専用、要予約)
10:00～17:00(火曜日休館)

電話相談はこちら

●子ども専用相談電話
○子どもスマイルテレホン(☎839・2525)
月～金曜日 8:30～19:00
○いじめ110番(☎821・0099)
月～金曜日 8:30～19:00

子育て with children

講座

子育て中のママ対象の親育ち講座2020

～ノーバディズ パーフェクトプログラム～
と き/8月4日～10月6日の毎週火曜日 午前10時～正午(全8回)
※8月11日、9月22日を除く。
と ころ/仏生山公園体育館
参加費/無料(お茶代1,000円が必要)
対 象/市内在住で1～5歳児の保護者
申し込み/7月6日(月)午前10時から電話で子育てネットひまわり(☎816・7700)へ。
その他/事前説明会、託児あり(無料)

お知らせ

赤ちゃんのお世話で悩んでいませんか？

本市では、出産後の一定期間、助産所への宿泊や通所で、赤ちゃんのお世話について助産師から具体的に教わる事ができる産後ケアを実施しています。
と ころ/ぼっこ助産院(春日町)、松本助産院(小村町)
対 象/市内に在住で産後満4か月までの母親と乳児

※利用期間や料金はお問い合わせください。

問 健康づくり推進課(☎839・2363)



たかまつホットとLINEに登録してね
本市の子育てのイベント情報や健康福祉に関することを発信します。
登録はこちらから▶



国分寺B&G海洋センターのイベント

①小学生短期スイミング教室

と き▶ ㉠ 7月21日(火)～25日(土) ㉡ 8月4日(火)～11日(火)、午後6時～7時
参加費▶ ㉠3,000円 ㉡4,800円
定員▶ 申込先着各15人
申し込み▶ ㉠ 7月5日(日) ㉡ 7月21日(火)午後6時から参加費を持って同センター(☎874・4311)へ。

②夏休みジュニアカヌー教室

と き▶ 8月6日(木)・11日(火)・13日(木)・18日(火)、午後1時～2時30分
対象▶ 小学1～3年生

③夏休みカヌー教室

と き▶ 8月6日(木)・11日(火)・13日(木)・18日(火)、午後3時～4時30分
対象▶ 小学4年生～高校生

②③いずれも、

参加費▶ 2,400円 定員▶ 申込先着各10人
申し込み▶ 7月12日(日)午後1時から参加費を持って同センター(☎874・4311)へ。

夏休み子ども昆虫教室

と き▶ 8月8日(土)・9日(日) 午前10時～11時
ところ▶ 市総合体育館 対象▶ 小学生以下
参加費▶ 800円
定員▶ 抽選30人
申し込み▶ 8月1日(土)午前10時に参加費を持って市総合体育館(☎822・0211)へ。

⑨夏休み!楽しい子どもハワイアンフラ

と き▶ 8月8日(土)午前10時～11時30分
対象▶ 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 無料 定員▶ 申込先着15人
申し込み▶ 7月2日(木)午前9時から。

⑩あそび創造集団クロッシングのあそびの広場

と き▶ 8月8日(土)午後1時30分～3時
対象▶ 小学生(3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 無料 定員▶ 申込先着14人
申し込み▶ 7月2日(木)午前9時から。

⑪ゆびで描く♪

かんたんキッズパステルアート

と き▶ 8月9日(日)午後1時30分～3時
対象▶ 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 1,000円 定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月3日(金)午前9時から。

⑫親子でんき講座

と き▶ 8月18日(火)午後1時30分～3時
参加費▶ 無料 定員▶ 申込先着8組
申し込み▶ 7月3日(金)午前9時から。

⑬わくわく!どきどき!

夏休み水の実験教室

と き▶ 8月19日(水)午後1時30分～3時30分
対象▶ 小学4～6年生
参加費▶ 無料 定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月3日(金)午前9時から。

いずれも、

申し込み▶ 電話または直接、生涯学習センター(☎811・6222)へ。

④希少糖の作り方に触れてみよう

と き▶ 8月4日(火)午後1時30分～3時30分
対象▶ 小学4年生～中学生
参加費▶ 500円 定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月1日(水)午前9時から。

⑤お箸袋とお弁当袋を作ってみよう!

と き▶ 8月5日(水)午前10時～11時30分
対象▶ 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 500円
定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月3日(金)午前9時から。



⑥夏休みキッズチャレンジ!

美味しい海苔の食べ方を学ぼう!

と き▶ 8月6日(木)午後1時30分～2時40分
対象▶ 小学生(3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 無料 定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月7日(火)午前9時から。

⑦国語力をアップさせよう!キッズ朗読教室

と き▶ 8月7日(金)午後1時30分～3時
参加費▶ 小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
料金▶ 無料 定員▶ 申込先着7人
申し込み▶ 7月2日(木)午前9時から。

⑧楽しいへたうま筆文字・己書でマイうちわを作ろう

と き▶ 8月7日(金)午後1時30分～3時30分
対象▶ 小学生(3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 550円 定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月2日(木)午前9時から。



①キッズ木工教室

～作って遊ぼう!コリントゲーム!～

と き▶ 7月23日(木)午前10時～正午
対象▶ 小学生(3年生以下は保護者同伴)
参加費▶ 1,200円
定員▶ 申込先着8人
申し込み▶ 7月1日(水)午前9時から。

②親子でチャレンジ!

遊びに行こうよ計画大作戦～お金についてかんがえてみよう～

と き▶ 7月25日(土)午後1時30分～3時
対象▶ 小学生と保護者
参加費▶ 無料
定員▶ 申込先着15組
申し込み▶ 7月1日(水)午前9時から。

③作って楽しい折り紙教室

㉠モビール

と き▶ 7月25日(土)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
参加費▶ 800円

㉡スケルトン定規

と き▶ 8月1日(土)・8日(土)、午前10時～11時30分
参加費▶ 1,000円

㉠㉡いずれも、

対象▶ 小学生(3年生以下は保護者同伴)
定員▶ 申込先着各回8人
申し込み▶ 7月1日(水)午前9時から。



体育館施設
スポーツ情報!

高松市スポーツ協会

(☎822・0211)

・高松市スポーツ協会の教室・イベント募集について、詳しくはこちらから



・市スポーツ協会加盟団体の教室・イベント募集について、詳しくはこちらから



キャンプインストラクター養成講習会

9月19日(土)午前10時~21日(月)、午後4時30分

☒香川県立五色台少年自然センター ¥15,000円(学生12,000円) ☑7月31日(金)午後10時までEメールで香川県キャンプ協会事務局 寺嶋さん(Eメールcowboy@vesta.ocn.ne.jp ☎090・8697・5216)へ。

プロスポーツを応援!

- カマタマーレ讃岐
- 香川オリブガイナース

※リーグ公式戦日程は、各チームのホームページを確認してください。

高松競輪(☎851・5036)

●開催日

7月27日(月)・28日(火)・29日(水)
8月4日(火)・5日(水)・6日(木)・30日(日)・31日(月)
9月1日(火)・22日(火)・23日(水)・24日(木)



菊池寛記念館
募集!「第56回
香川菊池寛賞」作品

☒小説・随筆・戯曲(脚本)のいずれか1点 ☑7月1日(水)から10月10日(土)までに作品のあらすじと応募票を添えて、郵送か直接、菊池寛記念館「香川菊池寛賞係」(〒760-0014昭和町一丁目2-20 ☎861・4502)へ。
※詳しくはこちらから。



大の場海岸を利用される皆さんへ

打ち上げ花火や夜間早朝の花火の使用は、近隣の迷惑になるのでやめましょう。また、海岸・遊歩道は、みんなの憩いの場です。裸足でも歩ける清潔で気持ちの良い砂浜を守るため、ゴミの捨て方やペットの散歩マナーを守るようにご協力ください。

A 市民プール
B 亀水プール



A 市民プール【期間：7月1日(水)~8月31日(月)、午前9時~午後6時】 ¥大人510円、中学・高校生340円、3歳以上の子ども250円 ☒(☎822・5655)
B 亀水プール【期間：7月20日(月)~8月31日(月)、午前9時~午後6時】 ¥大人410円、中学・高校生270円、3歳以上の子ども200円 ☒(☎881・0182) ※A、Bともに団体利用(20人以上)する場合は、前日まで予約。

高松国分寺ホール
ホールDeカラオケ

7月17日(金)
午前10時~午後8時

☒ホールでカラオケが歌えます。 ¥1曲500円 ☒同ホール(☎875・0162) ※国分寺ホールの最新情報ははこちらから。



瓦町FLAG2階コンコース
高松市戦争遺品展

7月14日(火)~20日(月)
午前9時~午後5時

☒戦争体験者が少なくない中、戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、戦争に関する資料や遺品を展示します。 ¥無料 ☒平和記念館(☎833・2211)

新型コロナウイルス感染症予防等諸般の事情を考慮し、下記のイベントを中止します。

戦災犠牲者の追悼行事 ☒健康福祉総務課 (☎839・2372)	7月3日六角堂の慰霊祭中止
社会を明るくする運動 ☒高松地区保護司会事務局 (☎802・1107)	社会を明るくする運動街頭啓発パレードを中止します。

☒休館日 ☒場所 ☒内容 ☒対象 ☒定員 ☒料金 ☒申し込み ☒お問い合わせ ☒その他

ミュージアム
情報♪

●市美術館●

(☎823・1711)



●塩江美術館●

(☎893・1800)



●埋蔵文化財センター●

(☎823・2714)

●歴史資料館●

(☎861・4520)

●香南歴史民俗郷土館●

(☎879・0717)

●石の民俗資料館●

(☎845・8484)

●讃岐国分寺跡資料館●

(☎874・8840)

●菊池寛記念館●

(☎861・4502)



玉藻公園 披雲閣
菊作り講習会

7月25日(土)午前9時
30分~11時30分

☒初心者から学べる菊栽培 ¥無料 ☒香川県菊友会(☎851・1521) ※希望者は直接会場へ。

歴史資料館
「古文書講座」

8月20日、9月10日、10月15日、11月19日、来年1月21日、2月18日、3月18日の各木曜日、午後1時30分~3時30分

☒古文書に暮らしを探る ☒申込先着10人 ¥1,000円(資料代) ☑7月3日(金)から10日(金)までに電話で同館(☎861・4520)へ。

石の民俗資料館
「思可牟展」

7月23日(木)~8月30日(日)、午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで)

☒香川県にゆかりのある京都市立芸術大学卒業生が集まって結成されたグループ展 ☒月曜日 ¥一般200円、大学生150円、高校生以下無料 ☒同館(☎845・8484)



海の見える一箱古本市
&せとうち蚤の市

7月23日(木)・24日(金)、午前10時~午後4時

☒サンポート高松 大型テント広場 ☒素人からプロまで、同列に古本や雑貨を販売する古本市&蚤の市! ☒同実行委員会(☎090・1322・5834)

子ども未来館 プラネタリウム番組
「眠れなくなる宇宙のはなし」

土・日曜日、祝日午後4時から

☒家族みんなで最新の天文・科学が学べます。番組前に、今夜の星空解説もあります。 ¥大人500円、高校生300円、4歳~中学生100円 ☒同館(☎839・2571)



塩江美術館

企画展「一揺らめく光の中へー馬淵晃子展」

6月30日(火)~8月10日(月)、午前9時~午後5時

☒微かに違う香りや光、湿度や音の変化を画面に閉じ込めて表現している馬淵晃子の作品を紹介します。 ☒月曜日 ¥一般300円、大学生150円、高校生以下・65歳以上無料 ☒同館(☎893・1800)



《しょうこう》2019

[今月の B O O K]

今月の
オススメは
コレ!



自信を持って「親孝行しています」と答えられる人は、なかなかいないのではないのでしょうか。でも、経口補水ドリンクを実家の冷蔵庫に入れておくなど、ちょっとした事で構わないのです。読むときっと両親に会いに行きたくなりますよ。

365日の親孝行
志賀内 泰弘/著 リベラル社刊
請求記号 3673/シカ



@図書館
meet books



事故によって視力を失った朔とそれがきっかけで陸上競技をやめてしまった弟の新。新を「伴走者」に朔が走り始めることで、諦めてしまった夢や変わってしまった人間関係を新しく築いていきます。障がい者をサポートする事についても教えてもらえる本です。

朔と新(さくとあき)
いとう みく/著 講談社刊
請求記号 913/イト



インターネットという情報があふれる世界で、SNSや検索サービスを利用するとはどういうことか?賢く利用するために知っておかなければならない知識をさまざまな例を交えて教えてください。

**しくじりから学ぶ
13歳からのスマホルール**
島袋 コウ/著 旬報社刊
請求記号 6946/シマ

たかまつ移住応援隊の活動を一緒にしませんか?

お問い合わせ
政策課 移住・定住促進室(☎839・2143)

「たかまつ移住応援隊」って?

高松市への移住や定住を促進するための活動をする「たかまつ移住応援隊」を設置しています。

現在たかまつ移住応援隊は、高松市に移住し、各方面で活躍されている3人の移住リーダーと、移住者や高松にゆかりのある人が対象の一般サポーター21人、「地域」や「子育て」、「住まい」、「仕事」の各分野の団体や企業が対象の専門サポーター43団体が活動しています。



▶詳しい活動は、「移住ナビ」から



どんな活動してるの?

- たかまつ移住応援隊ミーティングや移住促進イベントへ参加して、移住者や移住希望者との交流を行っています。
- 高松に移住したからこそ分かるおすすめスポットや食文化の体験など、高松の魅力を発信しています。

たかまつ移住応援隊サポーター募集

高松に愛着があり、移住希望者との交流やサポートに興味のある人や団体、企業を募集しています!

▶詳しくは、こちらから



フォト日記 photo diary



4/23 校庭を見守るこいのぼり

古高松南小学校の校庭には、毎年こいのぼりがたなびきます。今年は、新学期初日の4月6日に地域の方と6年生、先生と一緒にこいのぼりを掲げました。このこいのぼりは、地域からの寄付と昨年子どもたちが作ったこいのぼりです。新型コロナウイルスの影響で学校は休校となっている期間でしたが、小学校の運動場開放、そして学校の再開を見守っているようでした。



マスクをお世話になった施設などへ寄贈 5/18

牟礼中学校の生徒会が職場体験などでお世話になった介護老人保健施設コリーナなどへ手作りマスクを寄贈しました。牟礼中学校の生徒会が、「自分たちも何かできないか」と考え、4月27日の登校日に校内放送で全校生徒に呼びかけ、休校中の期間に310枚の手作りマスクが集まりました。

図書館に行こう♪

- 中央図書館【月曜日休館】(☎861・4501)
- 夢みらい図書館【火曜日休館】(☎833・7727)
- 牟礼図書館【月曜日休館】(☎845・4113)
- 香川図書館【火曜日休館】(☎879・8970)
- 国分寺図書館【月曜日休館】(☎874・6309)
- 瓦町サテライト(☎812・7535)

★イベント内容は一部変更になる場合があります。イベントの詳細やおはなし会、移動図書館などの情報はこちらから



[今月の 図書館 夏 イベント]

香川図書館

●夏休み親子教室
「牛乳パックでピンポンキャッチャーをつくろう」

時 7月19日(日)午後1時30分～3時
資 幼児～小学生(低学年)と保護者 人 抽選15組 料 無料 申 7月10日(金)まで(必着)にはがきに住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入し、同図書館(〒761-1706香川町川東上1865-13)へ。

問 香川図書館(☎879・8970)



中央図書館

●「読書感想画」ワークショップ

時 7月18日(土)・19日(日)、午前9時30分～正午 資 小学生(低学年は保護者同伴) 人 抽選15人 料 無料 申 7月6日(月)まで(消印有効)に往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入し、同図書館(〒760-0014昭和町一丁目2-20)へ。

●「図書館を使った調べる学習コンクール」体験講座

時 7月23日(木)午後1時15分～3時 資 小学生(低学年は保護者同伴) 人 申込先着15人 料 無料 申 7月1日(水)午前9時30分から電話で同図書館へ。

●「いきものを飼うということ」展

時 6月2日(火)～7月30日(木) ※休館日を除く。 料 無料

問 中央図書館(☎861・4501)

ガンバル地域おこし協力隊！

男木・女木編

本市では、現在5人の地域おこし協力隊が活動しています。島、山、活動地域も取り組んでいることも隊員によってさまざまです。個性豊かな隊員の中から、今回は男木島と女木島でガンバル隊員を紹介いたします。

オギとムギ

男木島の各家庭で受け継がれてきた「男木味噌」を中心に、大麦の栽培から麦麴食品の製造・販売を目標に活動



元男木島地域おこし協力隊

石部 香織さん

2016.12~2019.12

東京都出身



男木島



男木島地域おこし協力隊

ひかる
川田 晃さん

2020.3~

和歌山県出身

「瀬戸内 open air museum」 ミュージアムガイド作成

男木島や瀬戸内地域の文化・歴史を展示・発信する博物館づくりをテーマに活動

今年の3月から協力隊として男木島にやってきました。初めて来たときの印象は、斜面に沿って石垣が連なる独特の街並み、そしてその景観美です。この島のよさを鑑賞対象にしないことの惜しさを感じました。そこで、「館をつくらず、館に成らせる」ことをテーマとし、島全体を野外博物館として見立てたときに、鑑賞する視点を与える手助けをするミュージアムガイドを作成しようと活動中です。

男木島は、瀬戸内国際芸術祭により観光客が増えています。男木島民の生活へのリスペクトが求められています。その上で、島の生活の中で作り上げた美しい街並みや文化、民俗などを楽しんでもらえるように、ガイドで紹介できればと考えています。

男木島に来てすぐに、新型コロナウイルスの影響で自粛が始まり、慎重な活動が求められているのが現実です。少しずつですが、協力隊として、男木島の魅力を発信・発信していきます。

ひとり旅でたまたま訪れた男木島で、島の人たちが生き生きと楽しんで暮らしている姿を見て、何かお手伝いができればと思い男木島にやってきました。

もともと食で何かできないかと考えていたことと、男木味噌の存在を知り、大麦の栽培から麦麴食品の試作など「オギとムギ」事業に取り組んでいます。収穫・脱穀作業、味噌蔵づくりなどたくさんの人に協力していただき、島の人たちの各家庭の味や作り方を教えてもらったりして、味噌作りの形はほぼ完成です。昔から島民に愛されてきた男木味噌ですが、近年その作り手は少しずつ減ってきています。男木島の麦麴の食文化を大切に伝えるため、島内外の人にまずは食べてもらえるように、これから麦麴食品を販売していこうと、まだまだ活動は続きます。

島の人たちが良くしてくれて、いつも気にかけてくれるのがとても嬉しいです。3年間の協力隊の任期は終わりましたが、男木島に残り、じっくり島に恩返ししていきたいです。



女木島



▲第0回(試験開催)着ぐるみイベント「獣ヶ島」



▲看板も藤村さん作



女木島地域おこし協力隊

藤村 佳朋さん

2018.12~

兵庫県出身

女木の里ペイント

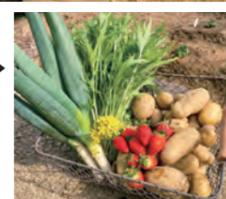
観光農園の整備
着ぐるみイベント「獣ヶ島」

地域交流施設のPR、観光農園や着ぐるみイベントなどで、観光客に島の魅力を発信しようと活動



▲整備された農園

収穫された野菜▶



▲石部さんが育てた麦畑

熟成中の味噌▶



父の実家が香川県で、子どもの頃はフェリーで帰省していたので、瀬戸内海の島々には馴染みがあり、イラストレーターとしての活動もできることが女木島の協力隊の応募のきっかけです。

協力隊は2年目となり、活動もだいぶ形となってきました。地域交流施設「女木の里」のPRとしてブロック塀のペイントはもうすぐ完成予定です。描いているのは島の特産品や名所、そして女木島おさんぽマップ。海外の人や子どもたちにも興味を持ってもらえるように、英語とひらがなも描いています。また、休耕地を復活させた農園も少しずつ収穫できるようになりました。いずれは、観光客向けに収穫体験などができるようになればと思っています。そして、着ぐるみイベント「獣ヶ島」は今年の冬に第1回を開催予定です。夏は観光客の多い女木島ですが、冬の閑散期にも島の資源を生かすために、着ぐるみイベントで島を盛り上げたいと思っています。

壁画を作成していると、島の人たちに声をかけてもらったり、他の看板の絵を頼まれたり、楽しく忙しく活動しています。最近では、島で頑張っている同年代の人たちと一緒に島の魅力を伝えるために何か情報発信ができないか、新しい企画も考え中です。県外の観光客はもちろん、もっと高松の人たちに遊びに来てもらえるようになるのがいちばんいいですね。

地域おこし 協力隊って？

人口減少や高齢化などの進む地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域での生活や活動を通して地域力の維持・強化を図ることを目的とした制度です。

Bright Eyes

～たかまつでかがやくひと～

vol.3

自分たちが暮らす街は 自分たちの手で理想の形に

瀬戸大橋が開通した約30年前、時代はバブル全盛期、商店街も空前の賑わいを見せていた頃のことです。「このままでは高松の商店街はいずれ衰退する…」先代の理事長(故・鹿庭幸男さん)から、突然、こう告げられた私は、半信半疑のまま、全国の商店街の調査に着手しました。特に、他都市の失敗事例を多数研究する中で、「行政に頼るのではなく、自分たちの手で、自分たちの理想の街を創る」ことの重要性に気がついたのです。

高松の魅力は、中心市街地で生活しながら海を身近に感じられるところ。その上、気候も温暖で生活コストも安い、素晴らしい環境だと思います。この街で、例えば、私自身が高齢になり、車の運転ができなくなったとして、歩いてすぐに行ける範囲にどんな施設があれば快適で幸せな生活ができるかをイメージし、その想いを一つずつ具現化しているのが、現在の高松丸亀町商店街です。

ただ、前例のない取り組みには、どうしてもさまざまな法律の壁が立ち塞がるものです。法律や制度は、一義的な解釈だけではなく、地域の実情に合わせて、弾力的に運用できる方法を官民が連携して模索する。このような柔軟な姿勢が、まちづくりには不可欠だと思っています。

今回のコロナ禍は、正に想定外の出来事ではありましたが、私たちは決して悲観的ではありません。現代社会に対する一種の警鐘と捉え、これからの「新しい生活様式」も、早速、次の世代のためのまちづくりへと生かしていきたいと前向きに考えていますよ。

高松丸亀町商店街は、ただ買い物をするだけでなく、皆さんが集い交流する出会いの場、そして、快適に暮らすことができる生活の場となることを目指しています。



高松丸亀町商店街振興組合理事長

古川 康造 さん

Furukawa Kozo

【Profile】

高松市出身。立命館大学を卒業後、帰高し家業の電気店を営む。平成9年、高松丸亀町商店街振興組合に加入し、商店街再生の主導的役割を担う。土地の所有権と利用権を分離し、街区ごとに最適な業種を再配置する画期的な再開発の手法は全国から注目を集め、年間1万人以上が視察に訪れる。内閣府地域活性化伝道師など公職多数。



取材こぼれ話

北部三町ドーム広場の屋根は、うどん鉢をひっくり返した形になっているそうです。商店街の皆さんの高松への愛着、そして遊び心が垣間見えました。

編集後記

国の緊急事態宣言が全面的に解除され、外出やイベントなどの社会経済活動の制限を段階的に緩和する方針が示されました。

休校となっていた学校が再開し、毎朝笑顔で学校に向かう子どもたちの姿が再びみられるようになり、また、施設も段階的に再開しはじめるなど、少しずつ日常を取り戻しつつあることを嬉しく思います。

今月号では、子どもたちが遊びながら学べる夏休みイベントを特集しています。希少糖の作り方を学べる講座や昆虫教室のほか、讃岐かがり手まりや苔玉づくりを体験できる教室など、わくわくするイベントが目白押しです。親子で参加できるイベントもたくさんありますので、一緒に参加してみたいかがでしゅうか。

「新しい生活様式」を実践しつつ、これから夏の思い出をたくさんつくっていきましょう。楽しい夏はもう目の前です。

◆「広報 高松」の配布
に関するお問い合わせは

広報誌配布センター
☎0120・030・702
FAX883・6539

以下の地域の皆さんは、各地区
コミュニティセンターまで。

- ・新塩屋町(☎822・1066)
- ・国分寺北部(☎874・5805)
- ・女木(☎873・0105)
- ・男木(☎873・0002)



この印刷物は、環境に優しい水なし印刷及び植物油インキ、古紙配合率70%再生紙を使用しています。