

「各種保険取扱」とあっても、国民健康保険が使えない場合と使えない場合があります。

施術を受ける際には、負傷原因を正確に伝え、国民健康保険の対象になるかどうか理解した上で受診しましょう。

【国民健康保険が使えない場合】

- ・骨折、脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）
- ・打撲、挫傷（肉離れを含む）

お知らせ

整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受ける人へ

知っ得!せとうち便



【国民健康保険が使えない場合】

- ・日常生活による疲れ、体調不良や単なる肩こり
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・病氣（神経痛・五十肩・ヘルニアなど）からくる痛み
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・外科、整形外科で治療中のもの（同時期・同部位）
- ・負傷原因が外傷性でない場合
- ・労働災害や通勤災害の場合
- ・マッサージ目的など

※市では、国民健康保険の医療費の適正化を図るため、「療養費支給申請書」の内容の点検と施術内容の調査を行っています。国民健康保険が使えない施術に該当するときは、全額自己負担となる場合があります。

※「療養費支給申請書」の負傷名、負傷原因、負傷部位、施術日、施術内容、通院回数、支払金額を確認して、必ず自分で署名してください。

※必ず領収証を発行してもらい、金額の確認をしてください。

※市から施術内容をお尋ねず

これにより、令和2年度個人市民税4期、令和2年度国民健康保険税7期が新たに徴収猶予の対象となりました。

申請を希望する場合は、お問い合わせください。

国税務課

☎0869-22-2464

☎0869-22-1114

変更前
令和2年2月1日から 令和3年1月31日まで
↓
変更後
令和2年2月1日から 令和3年2月1日まで

ることがあります。

☎0869-22-1790

徴収猶予特例制度の対象範囲が変わりました

広報7月号に掲載した市税の徴収猶予特例制度について、政令改正により猶予対象となる市税の納期限の範囲が次のとおり改められました。



健康ライフ

問 健康づくり推進課
☎0869-26-5961

知って防ごう! 感染症対策



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、ウイルスに感染することによって起こる病気です。高齢者や基礎疾患のある人が病気にかかると肺炎などを併発して重症化する場合もあり、注意が必要です。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症対策の基本は、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」などを含む「新しい生活様式」の実践です。これからの季節、自身や周りの人、地域をインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などから守るため、「新しい生活様式」の実践に積極的に取り組んでいきましょう。

日常生活を営む上での「新しい生活様式」

- ・こまめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密（密集・密接・密閉）」の回避
- ・毎朝の体温測定、健康チェック
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、外出を控えてかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談

- 「感染したかも」と思ったら、ご相談ください
【備前保健所 新型コロナウイルス受診相談センター】
☎086-272-3934 (24時間対応)
FAX 086-271-0317
(平日午前9時から午後5時まで)
- コロナに関する一般的な相談はこちらへ
【岡山県新型コロナウイルス感染症電話相談窓口】
☎086-226-7877 (24時間対応)
FAX 086-225-7283
(平日午前9時から午後5時まで)

肺炎球菌・インフルエンザの
予防接種費用の助成が実施されます

岡山県ワクチン接種支援事業窓口
☎086-226-7968
(日曜・祝日を除く午前9時～午後6時45分)

発熱などの新型コロナウイルス感染症と似た症状が出る疾病（肺炎球菌・インフルエンザ）の予防接種について、岡山県による予防接種費用の助成が実施されます。助成の対象となる人は、接種を検討しましょう。どちらの予防接種も、接種期間は令和2年10月から12月末までです。接種を希望する人は、必ず医療機関へ事前に問い合わせをし、予約した上で受診してください。なお、対応医療機関は岡山県ホームページでご確認ください。

肺炎球菌予防接種

- ▷対象者
これまでに肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌ワクチン）を受けたことのない岡山県内に住所がある66歳以上の人で、今年度が定期予防接種の対象でない人
- ▷自己負担
定期予防接種を受ける場合と同額（瀬戸内市民は、3,610円）



岡山県ホームページ

インフルエンザ予防接種

- ▷対象者
岡山県内に住所がある、接種日に生後6カ月から小学6年生に相当する年齢の小児
- ▷自己負担
無料（1人につき2回まで）



岡山県ホームページ

【定期予防接種の対象者について】

接種日時時点で65歳以上の方は、インフルエンザ定期予防接種の対象となります。また、令和2年度の高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象年齢の方には、令和2年3月末ごろに接種案内を送付しています。定期予防接種の対象となる方は、積極的に接種を検討してください。

問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

ねんきんのおはなし

国民年金保険料は全額が
社会保険料控除の対象です!



国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、令和2年1月1日から令和2年12月31日までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご家族（配偶者や子どもなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。このため、次のとおり「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が日本年金機構から送られる予定ですので、届いた証明書は大切に保管

- 月々金曜日
午前8時30分～午後7時
 - 第2土曜日
午前9時30分～午後4時
 - ※祝日（第2土曜日を除く）と12月29日（令和3年1月3日は利用できません）
- 岡山県年金事務所
☎086-270-7925
(自動音声案内2番)

**瀬戸内市国民健康保険
特定健診の受診は
お早めに!**

瀬戸内市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象にした令和2年度の特定健診(ワンコイン健診)は、12月18日で終了します。

まだ受診していない人は、左表を確認し、お早めに受診をお願いします。

市民課
☎0869・24・7096



40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象とした「瀬戸内市特定健診(ワンコイン健診)」	
これから受診しようと思っている人	12月18日までに市内、岡山市または備前市(一部除く)の医療機関で受診してください。 ※予約制の場合もありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。
医療機関で検査を受けている人	市から10月末に送付した「特定健康診査結果報告書」に問診と検査結果を記入し、同封の返信用封筒で市民課に返送してください。
医療機関で「人間ドック」を全額自費で受けている人	全額自費で人間ドックを受けた人は、申請により5,000円の助成が受けられます。 ※市の特定健診を受けた人、職場などで人間ドックの補助や助成を受けた人、瀬戸内市国民健康保険の人間ドックを受けた人は除きます。

秋季全国火災予防運動

11月9日から15日まで秋季全国火災予防運動が実施されます。

一人一人が火災予防に対する意識を持ち、次のポイントをしっかり守って火災を起さないようにしましょう。

- 【家庭の火災予防のポイント】**
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ・ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。
 - ・住宅用火災警報器や住宅用消火器などを設置する。
- 【新型コロナウイルス感染症対策での注意点】**
- ・手指消毒のため消毒用アルコールを使用する場合は、次の点に注意しましょう。
 - ・引火しやすいので、火気の近くで使用しない。
 - ・設置、保管する場合は、直射日光が当たる場所や高温となる場所は避けましょう。
 - ・消毒用アルコールの詰め替えなどにより可燃性の蒸気が滞留するおそれがある場

合は、通気性の良い場所や換気されている場所で行いましょう。また、密閉された室内で多量の消毒用アルコールを噴霧するのは避けましょう。

飛沫防止用シートは、火気や熱源となるものから距離をとって設置しましょう。

消防本部予防課
☎0869・22・1493

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

瀬戸内市の海産物、花、木

牡蠣(かき)	菊(きく)	オリーブ
立てた左手を曲げた右手人差し指の指先で2回ひっかけ	左手袖に右手甲をつけ袖端と4指を同時に滑りながら袖を滑り下ろす	右手拳で腕を握り下ろして指文字の「オ」形を作り、左手の人差し指で「オ」の形をなぞる

全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典1』

避難の際に支援が必要な人の名簿を作成しています

市では、台風や地震などの災害時に自分では避難することが困難な人(在宅の要介護者や障がいのある人など)の情報掲載した名簿を作成し、警察、消防団、自主防災組織、民生委員児童委員などの地域関係者に事前に提供することで、災害時の情報伝達や安否確認などの支援に役立てています。

地域関係者への名簿の情報提供には本人の同意確認が必要となるため、対象者には市から11月下旬に同意書を郵送します。書類が届いた場合は、同意または不同意について記入し、危機管理課へ提出してください。

また、対象者以外の人で支援を受けるために名簿への登録を希望する場合は、お問い合わせください。

提出期限
令和3年1月8日(金)

危機管理課
☎0869・22・3904

～新型コロナウイルス感染症経済対策～

**中小企業者等が所有する償却資産
および事業用家屋に係る固定資産税軽減のご案内**

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小企業者等の税負担を軽減するため、令和3年度課税の1年分に限り、事業収入の減少率に応じて固定資産税をゼロまたは2分の1とします。

- ▷対象となる税金 設備等の償却資産および事業用家屋に対する令和3年度分の固定資産税
- ▷軽減率

令和2(2020)年2～10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入の対前年同期比減少率	軽減率
50%以上	全額
30%以上50%未満	2分の1

▷軽減の対象となる「中小企業者等」とは

個人の場合	常時使用する従業員の数が1,000人以下の個人 ※租税特別措置法施行令第5条の3第9項に規定する中小事業者に該当する個人
法人の場合	資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人および資本または出資を有しない法人のうち、従業員数が1,000人以下の法人(大企業の子会社を除く) ※租税特別措置法施行令第27条の4第12項に規定する中小事業者に該当する法人

▷軽減を受けるための手続き

- ①認定経営革新等支援機関等に申告書の内容確認を依頼する
 - ②必要書類を税務課へ提出する
- ▷必要書類
- ①軽減申告書(認定経営革新等支援機関等の確認を受けた原本)
 - ②認定経営革新等支援機関等に提出した書類一式(写し)
 - ③令和3年度償却資産申告書一式

▷提出期間

令和3年1月4日(月)～令和3年2月1日(月)

▷備考

制度の詳細については市ホームページをご確認ください。なお、当該制度に関する申告書や資料などを市ホームページからダウンロードすることもできます。

税務課 ☎0869-22-1181



市ホームページ QRコード

マイナンバーカードをつくらう!

市民課
☎0869-22-1115

マイナンバーカードの申請は
①郵送 ②パソコン ③スマートフォン ④証明用写真機 などの方法がありますが…

市民課で実施しているマイナンバーカード用写真の無料撮影サービスを利用して申請することもできます。ぜひご利用ください!

- 受付時間 平日：午前8時30分～午後5時15分
- 必要なもの 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、印鑑

★マイナンバーカードを受け取るには…

申請して約2カ月後に交付通知書(はがき)が届きます。交付通知書に記載の必要書類を持って、申請者本人が市民課へ受け取りにお越しください。
また、毎月第一木曜日の延長窓口でもマイナンバーカードの交付を行っています(完全予約制のため、事前に電話予約をしてください)。

受付	備考
平日(月～金曜日) 午前8時30分～午後5時15分	予約不要
延長窓口(第一木曜日) 午後5時15分～午後7時	要予約 ※予約受付時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで ※受取希望日の午後5時までに予約をお願いします。 ※予約状況により、ご希望に沿えない場合があります。



▽教室の日程など

日程	会場	内容
11月26日(木)	中央公民館	腸活のお話、かんたん体操!
12月8日(火)	中央公民館	腸内環境を整えるお話①
12月22日(火)	ゆめトピア長船	腸内環境を整えるお話②
1月8日(金)	中央公民館	ぽっこりお腹改善体操
3月19日(金)	中央公民館	腸活を続けるかんたん体操

※すべての回で、午前9時30分から午前11時30分に実施します。

募 集



腸活教室始めませんか
便秘を解消してお腹すっきり!

肌荒れやむくみ、頭痛、吐き気など、なんとなく体の調子がすぐれないことはありませんか。これらは便秘が原因になっていることがあります。腸内環境を整えることは、

体の不調を改善することにつながります。

腸活教室で、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。あなたに合った運動や食事を運動指導士、保健師、栄養士と一緒に考えていきます。参加希望の人は、電話またはFAXで氏名、住所、電話番号をご連絡の上、お申し込みください。

▽対象者 30〜69歳の瀬戸内市 市民

▽定員 15人(先着順)
※定員になり次第締め切ります。

▽参加費 500円

▽申込期限 11月19日(木)

▽申込先
岡山健康づくり推進課
☎0869・26・5961
FAX 0869・26・8002

発達障がい支援者
研修会

「発達や行動が少し気になる」と感じるお子さんなどを理解するために、発達の特性や支援方法について学ぶ研修会を開催します。

保護者の人や関心のある人



▽定員 30人(先着順)
※定員になり次第締め切ります。

▽参加費 無料

▽申込期限 12月4日(金)

▽申込先
岡山健康づくり推進課
☎0869・24・8033

▽講師 諏訪利明氏(川崎医療福祉大学准教授)

▽会場 福田保育園
▽テーマ 「発達障がい児・者の理解と支援、そして地域での支えあい」

など、どなたでも参加できます。地域ぐるみで発達障がいへの正しい理解を深めましょう。参加希望の人は、事前にお申し込みください。

▽日時 12月12日(土)

午前10時〜午前11時30分

▽場所 福田保育園

▽お問い合わせ
0869-24-8011

第39話 パソコン操作中に突然警告音が鳴り
すぐに電話するよう表示された

消費生活 ♥
安心ほっとライフ

<相談内容>

パソコンでインターネットを利用中に突然ピーピーとけたたましい警告音が鳴り、画面に「あなたのパソコンはウイルスに感染したので、すぐ〇〇〇に電話してください」と指示が出た。慌てて電話したところ遠隔操作で警告音を止めてもらったが、その際にウイルス対策有償サポートを勧められたためクレジットカードで支払いをしてしまった。解約したいが、どうしたらよいか。

<トラブルにあわないためのポイント>

●慌てて電話をかけないようにしよう

慌てて指示されたところへ電話をかけると、相手は遠隔操作を含め調査しているフリをします。指示どおりパソコンを操作すると警告音や警告文が消えるため、消費者は相手を信用してしまいます。慌てずに指示された電

話番号へは電話しないようにしましょう。

●現金振り込みなどの指示には従わないようにしましょう
近年では、プリペイドカードを買わせる例や現金を振り込むように指示される例が増えています。慌てて相手の指示に従わないようにしましょう。

<解決策>

今回のケースでは、業者から契約内容などに関するメールがきていないか確認するとともに、クレジットカードのカード会社に連絡し、事情を丁寧に説明して請求の停止などが可能か相談しましょう。

岡山瀬戸内市消費生活センター ☎0869-24-8011

※消費生活相談は『消費者ホットライン ☎局番なし188(イヤヤ!)]もご利用できます。

認知症高齢者への
個人賠償責任保険を
開始します

市では、認知症高齢者の行方不明時の対策の一環として、認知症高齢者による偶発の事故で家族などが法律上の損害賠償責任を負った場合に備え、個人賠償責任保険を開始します。

保険加入には要件がありますので、ご確認ください。なお、被保険者の自己負担はありません。

▽対象者

次の要件①②③をすべて満たす人

- ①市ひとり歩き高齢者見守り協力体制に登録している
- ②市高齢者徘徊対策促進事業に登録している
- ③市内に住所があり居住している

※①②については、いきいき長寿課で登録手続きができます。①②③すべてを満たした時点で市が保険加入の手続きをしますので、被保険者の申請は必要ありません。なお、保険のみの加入

はできません。

▽補償内容

- ・個人賠償責任保険金額 3億円(免責金額0円)
- ・示談交渉サービス付き
- ・救済費用 300万円
- ・死亡・後遺障害保険金額 3万円

岡山いきいき長寿課

☎0869・26・5948

狩猟期間のお知らせ

11月15日から狩猟期間が始まります。

狩猟期間は原則として令和3年2月15日までですが、岡山県においては、イノシシとニホンジカに限って狩猟期間を1カ月延長し、令和3年3月15日までとしています。狩猟期間中に野山へ出かける際には、目立つ色の服装を心掛けるなど十分にご注意ください。

岡山県鳥獣害対策室

☎086・226・7439

岡山県備前県民局森林企画課
☎086・233・9832

新しい玉津コミュニティ
センターが完成しました

老朽化により建て替えを行っていた新しい玉津コミュニティセンターが完成し、10月1日から利用できるようになりました。

新センターは、意見交換会を何度も開催し、地区住民の皆さんの意見を広く取り入れた施設になっています。今後、玉津地区のコミュニティ活動の拠点として、ますますの活用が期待されます。

岡企画振興課

☎0869・22・1031



新しい玉津コミュニティセンター

12月3日(木)~9日(水)は「障害者週間」です

障害者週間とは、障がいのある人の福祉について国民の関心と理解を深めるとともに、障がいのある人が社会、経済、文化そのほかのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために定められています。

ヘルプマーク・ヘルプカードとは?

「障害者週間」に合わせてヘルプマークとヘルプカードをご紹介します。

ヘルプマークは、援助や配慮が必要なことが外見から分かりにくい人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。ヘルプカードは、いざというときに手助けしてもらいたいことや自分の情報(障がいなどの特性や連絡先など)を記載するカードです。身に付けておくことで、困ったときに周囲に手助けをお願いしやすくなります。

ヘルプマークやヘルプカードを身に付けた人を見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

- ▷対象者 義足などを使っている人や内部障がいの人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としている人
- ▷交付および申請場所 福祉課(ゆめトピア長船)、市民課、牛窓支所、裳掛出張所



ヘルプマーク



ヘルプカード(瀬戸内市版)

岡福祉課

☎0869-26-5943
FAX 0869-26-8002

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた!

市では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんとの関わり方を学び、子育て仲間をつくる「親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた!」(BPP)プログラム)を開催します。

一緒に子育てについて学び、ママ友をつくりましょう。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります。

▽日時 11月26日、12月3日、10日、17日(いずれも木曜日) 午前10時～午前11時30分

▽場所 ゆめトピア長船

▽対象 令和2年6～9月生まれの第1子とその母親で、全4回に参加できる人

▽定員 10組

※5組以上の参加で開催し、先着順・定員になり次第締め切ります。

▽参加費 1,026円(テキスト代)

▽健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

「魂のリアリズム」
野田弘志展

現代日本のリアリズムの巨匠、野田弘志。単に緻密に描くのではなく、存在感まで描き出すことで「本物の美とは何か」を追求する野田の作品は、見るものに神秘的な印象を抱かせます。

野田は幼少期を広島県の福



野田弘志「やませみ」1971年、豊橋市美術博物館蔵

山市で過ごし、初期から岡山県でも作品を発表してきた岡山ゆかりの画家でもあります。

この展覧会では、代表作「やませみ」をはじめ、1970年ごろの黒をバックにした絵画から最近の作品まで、一堂に集めて展示します。

▽開催期間 10月31日(土)～12月27日(日)

※期間中の休館日は、毎週月曜日(祝日を除く)、11月4日(水)、24日(火)

▽観覧料 一般800円、団体(20人以上)・65歳以上700円、中学生以下無料

▽開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

▽場所 瀬戸内市立美術館
瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、展覧会の開催期間を変更する場合があります。

その際は、美術館ホームページおよびSNSなどでお知らせしますので、ご確認ください。

相談



年金相談

年金事務所の職員が年金の相談に応じます。

事前に予約をしてください(相談料無料)。

▽日時 11月19日(木) 午前10時～正午、午後1～3時

▽場所 瀬戸内市役所
岡山東年金事務所 ☎086-270-7925 (自動音声案内1番)

多重債務無料法律相談会

岡山県、岡山弁護士会、岡山県司法書士会の主催で、次のとおり多重債務に関する無料相談会が開催されます。

秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

▽日時 12月20日(日) 受付時間は午前10時から午後3時45分まで(正午から午後1時までを除く)

「女性の人権ホットライン」
強化週間

岡山地方方法務局と岡山県人権擁護委員連合会では、次の7日間を全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間とし、女性をめぐるさまざまな人権問題について電話相談を受け付けます。

相談料は無料、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

▽期間 11月12日(木)～18日(水)

▽受付時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時まで)

▽相談員 法務局職員、人権擁護委員

▽女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

瀬戸内市の味

あみ大根



- ◆作り方
- ①干しあみはザルに入れて洗い、水気をきる。
 - ②大根は厚めのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③鍋に大根とだし汁を入れ、大根に竹串がささるくらいまでふたをして煮る。
 - ④干しあみと③を入れ、ふたをして弱めの中火で煮る。
 - ⑤味が付いたらねぎを加えて火を止める。そのまましばらく置き、味をなじませる。



◆材料(4人分)

- 大根(360g)
- 干しあみ(40g)
- ねぎ(4本)
- だし汁(200cc)
- みりん(小さじ2)
- しょうゆ(大さじ2)
- 酒(大さじ1)

◆今月のレシピは
料理本「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ」
この料理本は市ホームページに掲載されています。
健康づくり推進課 ☎0869-26-5961
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

瀬戸内市プレミアムe街ギフト
好評発売中!



市では、新型コロナウイルス感染症により大きなダメージを受けた観光関連事業者の支援を目的として、主に旅行者の皆さんが登録店舗で利用できる電子旅行商品券「瀬戸内市プレミアムe街ギフト」を販売しています。

スマートフォンおよびクレジットカードを所有している人なら市民の皆さんも購入可能で、購入金額の25%のプレミアムが付いているとてもお得な電子旅行商品券です。市内の宿泊施設や飲食店など93店舗(10月12日現在)で、お得に宿泊や食事ができます。

商品券の購入や登録店舗の確認は専用サイトからできますので、右記アドレスをご確認ください。また、加盟店舗も随時募集していますので、観光関連事業者で興味のある人は事務局までご連絡ください。

- ▷利用期間 10月1日～令和3年2月28日
- ▷購入限度額 1人あたり60,000円まで(48,000円で購入可能)
- ▷専用サイト <https://p-emachigift.setouchi-cf.jp/>



QRコードからも専用サイトにアクセスできます!



瀬戸内市プレミアムe街ギフト事務局
(近畿日本ツーリスト中国四国岡山支店内)
☎086-224-4444
営業時間:平日午前9時～午後5時45分